ལོའིཟླ ཚེས གལཆེའིགསརའགྱུར ཇུསའགོདཔབསྟནའཛིནལྷགསྒྲོནརྩོམསྒྲིགཔ བཀྲཤིསཚེདབང

(པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད)སྒང་བདེ་གླིང་ལམ་་་་་་་་
དུམ་མཐའ་འཁོར་གྱི་ཁོར་ཡུག་ཕྱོགས་བསྡུས་རིམ་སྤོར་
སྒྱུར་བཀོད་རྣམ་གྲངས་ནི་ལྟེ་བའི་རྣམ་གྲངས་ཀྱི་གྲས་་་་
ཤིག་ཡིན་ཞིང་ཁྱོན་མ་དངུལ་སྒོར་ཁྲི་981.75བཏང་་་་་
བ་དང་རྒྱལ་ལམ་318ཀྱི་ཧྭ་ཤིས་སྨན་ཁང་ལམ་མདོ་་་་་་་
ནས་ཡོན་ཀྲེང་ཐུམ་སྒྲིལ་བཟོ་གྲྭའི་བར་གྱི་ལམ་དུམ་སྤྱི་་་
ལེ་0.9ཙམ་བར་ཡིན།འགྲོ་ལམ་གྱི་གཞོགས་གཉིས་སུ་་
ལྕང་མ་འཛུགས་རྒྱུ་མ་ཟད།ད་དུང་ལམ་མདོའི་གྲོང་་་་
ཁྱེར་འཛུགས་སྐྲུན་གྱི་སྒྱུར་བཀོད་ལ་དུས་གཅིག་ཏུ་་་་་་་་་
སྐུལ་འདེད་བཏང་ནས་དེ་སྔའི་ལམ་མདོའི་ཕྱོགས་་་་་་་་་་
གཉིས་སུ་འཁོར་ལམ་དྲུག་ཡོད་པའི་གཞུང་ལམ་བསྐྲུན་
ཏེ་སྐྱེ་ཁམས་ཁོར་ཡུག་ལེགས་སུ་གཏོང་བ་དང་ཕྱིར་་་་་་་་
སྐྱོད་བདེ་འཇགས་ཡོང་བར་འགན་ལེན་བྱ་རྒྱུ་རེད།
མིག་སྔར་རྣམ་གྲངས་ཀྱི་70%ལེགས་གྲུབ་ཟིན་་་
ནས་ལྗོན་ཤིང་འདེབས་འགོ་ཚུགས་ཤིང་།ལས་ཡུལ་་་་་
དུ་ལག་རྩལ་མི་སྣས་ལྗོན་ཤིང་གི་འགྲམ་དུ་ལས་མི་་་་་་་་་་

གཞན་ལ་ལྗོན་ཤིང་འདེབས་སྟངས་དང་།སྡོང་ཁུང་་་་་
གི་གཏིང་ཚད་ཇི་ཙམ་འདྲུ་དགོས་མིན།ས་མང་ཉུང་་་་
ག་ཚོད་རྒྱག་དགོས་མིན།ཆུ་མང་ཉུང་ག་ཚོད་རྒྱག་་་་་་་་
དགོས་མིན་བཅས་སློབ་བཞིན་འདུག“ལྕང་སོན་ཡག་
པོ་འདེབས་པ་དང་གསོ་ཐུབ་པ་བྱ་རྒྱུ་ནི་ང་ཚོས་མང་་་་་་
ཚོགས་ལ་བྱ་བ་དངོས་སྒྲུབ་པ་ཞིག་ཡིན”ཞེས་གྲང་ངད་
བཟོད་ཐུབ་པ་དང་ས་མཐོའི་གནམ་གཤིས་དང་འཚམ་
པའི་ལྕང་སོན་འདེབས་དགོས་ལུགས་སྐོར་བརྗོད་བྱུང་།
སྒང་བདེ་གླིང་གྲོང་ཚོའི་ངོས་ནས་བརྗོད་ན།སྔོ་་
འགྱུར་ལས་གྲྭ་ནི་ཁོར་ཡུག་རིམ་སྤོར་ཙམ་མིན་པར་བདེ་
སྐྱིད་ལྡན་པའི་བྱ་བ་ཞིག་རེད།གྲོང་ཚོའི་ཏང་ཀྲི་པུའི་་་་་
ཧྲུའུ་ཅི་ཨ་ནུའུ་ཡིས།གྲོང་ཚོས་གྲོང་མི་སྒྲིག་འཛུགས་་་་་་
བྱས་ཏེ་རྒྱུན་དུ་ལྕང་སོན་ལ་གཡོག་བྱེད་པ་དང་གཡོག་་་་་
བྱེད་ཤེས་བྱ་སློབ་ཀྱི་ཡོད།ལྗོན་ཤིང་བཏབ་ཚར་རྗེས་་་་་་
རྐུབ་སྟེགས་མང་དུ་གཏོང་བའམ་མེ་ཏོག་མང་ཙམ་་་་་་་་་་
བཏབ་ནས་གྲོང་མི་ཚོར་སྐྱིད་སྣང་ལྡན་པའི་སྤྱི་གླིང་ཞིག་

བསྐྲུན་རྒྱུ་ཡིན་པའི་སྐོར་ངོ་སྤྲོད་བྱས་ཤིང་།ཁོང་གིས
“སླད་ཕྱིན་རྒན་རྒོན་ཚོ་ལྗོན་ཤིང་གི་བསིལ་གྲིབ་འོག་་་་་་་
ངལ་གསོ་བ་དང་ཕྲུ་གུ་རྣམས་མེ་ཏོག་གི་འགྲམ་དུ་རྩེད་མོ་
རྩེ་ཐུབ་པས་སྐྱིད་སྣང་ལྡན་པའི་ཁོར་ཡུག་ཅིག་ཆགས་རྒྱུ་་་
ཉག་གཅིག་རེད”ཅེས་དགའ་སྤྲོའི་ངང་བཤད།
སྔོ་ལྗང་གི་བར་ཁྱམས་དེ་སྟོད་ལུང་ལམ་ཆེན་་་་་་་
དང་སྣེའུ་གདོང་ཟམ་ཆེན་བར་སྣུར་སྲིང་བྱ་རྒྱུ་ཡིན་་་་་་་་
པར་ཁྱོན་མ་དངུལ་སྒོར་ཁྲི་8300བཏང་བ་དང་སྔོ་་་་་་་་
འགྱུར་རྒྱ་ཁྱོན་སྨི་ངོས་གྲུ་ཁྲི་9.8ལྷག་ཙམ་ཟིན་ནས་་་་་་་་
སྟོད་ལུང་བདེ་ཆེན་ཆུས་ཀྱི་སྐྱེ་ཁམས་འཚོ་སྡོད་རུང་་་་་་་་
བའི་རྣམ་པ་གསར་པ་ཞིག་མངོན་བཞིན་ཡོད།མིག་་་་་
སྔའི་བར།འགྲོ་ལམ་གྱི་གཞོགས་གཉིས་སུ་མེ་ཏོག་་་་་་་་་
ལྡུམ་ར་སྐྲུན་པ་དང་རྡོ་གཅལ་འདིང་བ་སོགས་ཀྱི་དུས་་་
འགོའི་ལས་དོན་ཚང་མ་ལེགས་གྲུབ་ཟིན་ཞིང་།སྔོན་་་་
དཔག་བྱས་ན་ཟླ་7པའི་ཟླ་མཇུག་ཏུ་ཚང་མ་ལས་་་་་་་་་་་་
མཇུག་འགྲིལ་ནས་རྩིས་སྤྲོད་ཐུབ་རྒྱུ་རེད།

(པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད)ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་ཀྲུང་གོ་ཕྱོགས་ཀྱི་་་་་་་་
བར་འདུམ་མཐུན་འཇུག་གི་རྩ་དོན་དང་ལངས་ཕྱོགས་ནན་བཤད་་་་་་་
གནང་ནས་དེའི་ཐད་དགེ་མཚན་ལྡན་པའི་ནུས་པ་མུ་མཐུད་འདོན་གྱི་
ཡིན་ཞེས་བསྐྱར་བསྒྲགས་གནང་བ་རེད།
ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་དབུས་ཤར་གྱི་ཞི་བདེ་བརྟན་ལྷིང་སྲུང་སྐྱོང་་་་་
དང་སྐུལ་འདེད་གཏོང་རྒྱུའི་ཐད་འདོད་ཚུལ་ཁག་བཞི་བཏོན་གནང་་་
བ་སྟེ།གཅིག་ནས་ཞི་བདེ་མཉམ་གནས་ཀྱི་རྩ་དོན་མཐའ་འཁྱོངས་་་་་་
བྱེད་དགོས།དབུས་ཤར་མཚོ་ཁུག་རྒྱལ་ཁབ་ནི་གཅིག་ལ་གཅིག་་་་་་་་་་་
བརྟེན་དང་བྲལ་མི་ཐུབ་པའི་ཁྱིམ་མཚེས་རྒྱལ་ཁབ་རེད།དབུས་ཤར་་
མཚོ་ཁུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ལེགས་སུ་གཏོང་བར་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱས་་་་་
ཏེ་ཐུན་མོང་དང་།ཕྱོགས་བསྡུས།མཉམ་ལས།རྒྱུན་མཐུད་ཆོག་པ་་
བཅས་ཀྱི་དབུས་ཤར་དང་མཚོ་ཁུག་ས་ཁུལ་གྱི་བདེ་འཇགས་སྒྲོམ་གཞི་
བསྐྲུན་པར་སྐུལ་འདེད་བཏང་ནས་ཞི་བདེ་མཉམ་གནས་ཀྱི་རྨང་གཞི་་
བརྟན་དུ་གཏོང་དགོས།གཉིས་ནས་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་བདག་དབང་གི་རྩ་་
དོན་མཐའ་འཁྱོངས་བྱེད་དགོས།བདག་དབང་ནི་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་་་་་་་་
དང་ལྷག་པར་དུ་རྒྱ་ཆེའི་འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་བཞིན་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་་་་་་་་་
རྟེན་ས་ཡིན་པས་གནོད་འཚེ་གཏོང་མི་རུང་།དབུས་ཤར་མཚོ་ཁུག་་་་་
རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་བདག་དབང་དང་།བདེ་འཇགས།མངའ་ཁོངས་ཆ་་་་་་་
ཚང་བཅས་ལ་བརྩི་འཇོག་ཏན་ཏིག་བྱེད་དགོས་པ་དང་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་
གི་མི་སྣ་དང་།སྒྲིག་བཀོད།སྒྲིག་གཞི་བཅས་ཀྱི་བདེ་འཇགས་ལ་་་་་་་་་

སྲུང་སྐྱོང་ཏན་ཏིག་བྱེད་དགོས།གསུམ་ནས་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཁྲིམས་སྐྱོང་རྩ་་་
དོན་མཐའ་འཁྱོངས་བྱེད་དགོས།རྒྱལ་སྤྱིའི་ཁྲིམས་སྐྱོང་གི་དབང་་་་་་་་་
གྲགས་སྲུང་སྐྱོང་བྱེད་པར“མཐུན་ན་སྤྱོད་པ་དང་མ་མཐུན་ན་དོར་་་་་་་
བ”བྱེད་མི་རུང་བ་དང་འཛམ་གླིང་འདི་ཉིད་ནགས་ཚལ་ངེས་སྲོལ་དུ་་་་་
ཕྱི་བཤོལ་བྱེད་དུ་འཇུག་མི་རུང་།མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་སྲོག་ཤིང་དུ་
བྱས་པའི་རྒྱལ་སྤྱིའི་མ་ལག་དང་།རྒྱལ་སྤྱིའི་བཅའ་ཁྲིམས་རྨང་གཞིར་་་་་
བྱས་པའི་རྒྱལ་སྤྱིའི་སྒྲིག་ལམ།མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་ཀྱི་རྩ་འཛིན་་་་
དམིགས་ཡུལ་དང་རྩ་དོན་རྨང་གཞིར་བྱས་པའི་རྒྱལ་སྤྱིའི་འབྲེལ་བའི་་་་
གཞི་རྩའི་ཚད་གཞི་བཅས་བློ་བརྟན་འགྱུར་མེད་ངང་སྲུང་སྐྱོང་བྱེད་་་་་་་་
དགོས།བཞི་ནས་འཕེལ་རྒྱས་དང་བདེ་འཇགས་ལ་སྤྱི་འདོམས་བྱེད་རྒྱུ་
མཐའ་འཁྱོངས་བྱེད་དགོས།བདེ་འཇགས་ནི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་སྔོན་འགྲོ་་
ཡིན་པ་དང་འཕེལ་རྒྱས་ནི་བདེ་འཇགས་ཀྱི་འགན་ལེན་ཡིན།ཕྱོགས་་་་
ཚང་མས་དབུས་ཤར་མཚོ་ཁུག་རྒྱལ་ཁབ་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་བར་ཁོར་་་་
ཡུག་བཟང་པོ་གཏོད་པ་དང་དྲང་ནུས་སྣོན་དགོས།ཀྲུང་གོ་ཕྱོགས་་་་་་་་
ཀྱིས་དབུས་ཤར་མཚོ་ཁུག་རྒྱལ་ཁབ་དང་མཉམ་དུ་ཀྲུང་གོའི་ལུགས་ཀྱི་་་
དེང་རབས་ཅན་གྱི་གོ་སྐབས་མཉམ་སྤྱོད་བྱས་ཏེ་ས་ཁུལ་འཕེལ་རྒྱས་་་་་་་
དང་བདེ་འཇགས་ཡོང་བར་འབད་བརྩོན་བྱེད་འདོད་ཡོད།
ཧ་ལི་ཏེས་གསུངས་དོན།ཨ་ཀྲུང་འབྲེལ་བར་ལོ་རྒྱུས་ཡུན་རིང་
ལྡན་ཞིང་རྨང་གཞི་བརྟན་པོ་ཡོད་པ་དང་རྒྱལ་ཁབ་གཉིས་པོས་ཐོག་་་་་
མཐའ་བར་གསུམ་དུ་ཕན་ཚུན་བརྩི་འཇོག་དང་ཕན་ཚུན་ཡིད་ཆེས་་་་་་

བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པས་ཐུན་མོང་གི་ཁེ་ཕན་རྒྱ་ཁྱབ་ལྡན་ཡོད།ཨ་རབ་་་་་་་་་་་
མཉམ་འབྲེལ་ཚོ་དཔོན་རྒྱལ་ཁབ་ཕྱོགས་ཀྱིས་ཀྲུང་གོ་དང་འབྲེལ་བ་་་་་་
འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་བར་ཚད་མཐོའི་མཐོང་ཆེན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཅིང་།
ཀྲུང་གོ་ཕྱོགས་དང་མཉམ་དུ་རྒྱལ་ཁབ་གཉིས་པོའི་གཙོ་བདག་དབར་་
བྱུང་བའི་ཐུན་མོང་གི་ངོས་འཛིན་གལ་ཆེན་དོན་འཁྱོལ་ཡག་པོ་བྱེད་་་་་
པ་དང་ཁྱབ་ཁོངས་ཁག་གི་མཉམ་ལས་ཟབ་ཏུ་བཏང་སྟེ།རྒྱལ་ཁབ་་་་་
གཉིས་པོའི་འབྲེལ་བར་དེ་བས་ཡངས་པའི་མདུན་ལམ་བཏོད་ནས་་་་་་་
རྒྱལ་ཁབ་གཉིས་པོའི་མི་དམངས་ལ་བདེ་སྐྱིད་སྐྲུན་འདོད་ཡོད།ཨ་་་་་་
རབ་མཉམ་འབྲེལ་ཚོ་དཔོན་རྒྱལ་ཁབ་ཕྱོགས་ཀྱིས་རྒྱལ་སྤྱིའི་ལས་དོན་་
ཁྲོད་དུ་ཀྲུང་གོས་འགན་འཁྲི་འཁུར་བ་དང་དགེ་མཚན་ལྡན་པའི་ནུས་
པ་བཏོན་ཏེ།ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ཐོག་ནས་མིག་སྔའི་དབུས་ཤར་གྱི་ཉམས་་་་་
ཉེན་ཐག་གཅོད་བྱ་ཆེད་འབད་བརྩོན་ཧུར་ཐག་བྱས་པར་བསྔགས་་་་་་་
བརྗོད་བྱེད་རྒྱུ་ཡིན།ཨ་རབ་མཉམ་འབྲེལ་ཚོ་དཔོན་རྒྱལ་ཁབ་ཕྱོགས་་
ཀྱིས་ཀྲུང་གོ་ཕྱོགས་དང་འབྲེལ་གཏུག་མཐུན་སྦྱོར་དམ་ཟབ་བྱེད་པར་་
གཞོལ་ནས་འབྲེལ་ཡོད་ཕྱོགས་ཀྱིས་དམག་མཚམས་འཇོག་པར་སྐུལ་་་་
འདེད་གཏོང་བ་དང་།ས་ཁུལ་གྱི་ཞི་བདེ་བརྟན་ལྷིང་གང་མགྱོགས་་་་་
སླར་གསོ་བྱེད་པ།རྒྱལ་སྤྱིའི་མཚོ་ཐོག་སྐྱེལ་འདྲེན་གྱི་བདེ་འཇགས་ལ་
སྲུང་སྐྱོང་བཅས་བྱས་ཏེ།གོ་ལ་ཧྲིལ་པོའི་དཔལ་འབྱོར་དང་ནུས་རྒྱུའི་
བདེ་འཇགས་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་དེ་བས་ཆེ་བ་མི་ཐེབས་པ་བྱེད་རྒྱུ་ཡིན།
ཨ་རབ་མཉམ་འབྲེལ་ཚོ་དཔོན་རྒྱལ་ཁབ་ཕྱོགས་ཀྱིས་ཨ་རབ་མཉམ་་་་་་
འབྲེལ་ཚོ་དཔོན་རྒྱལ་ཁབ་ཏུ་ཡོད་པའི་ཀྲུང་གོའི་སྤྱི་དམངས་དང་སྒྲིག་
གཞིའི་བདེ་འཇགས་ལ་སྲུང་སྐྱོང་ཏན་ཏིག་བྱེད་རྒྱུ་ཡིན།
ཝང་དབྱི་མཇལ་འཛོམས་ལ་ཞུགས་པ་རེད།
（བསོད་བདེ་གཞོན་པ་དང་དབང་སྒྲོན་སྐྱིད་ཀྱིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

(པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད)ཕྱོགས་གཉིས་པོས་གོ་་་་་་་
སྐབས་དམ་འཛིན་བྱས་ཏེ་གསར་གཏོད་འཕེལ་རྒྱས་་་་་་་་་
མཉམ་དུ་དོན་གཉེར་བྱེད་པ་དང་།ཚོང་དོན་དང་།
ནུས་རྒྱུ་གསར་པ། རིག་ནུས་དཔལ་འབྱོར་སོགས་ཁྱབ་་་་
ཁོངས་ཀྱི་མཉམ་ལས་ལ་ཤུགས་སྣོན་རྒྱག་པ།རིག་་་་་་་་་་་་
གནས་དང་། སློབ་གསོ།ཚན་ཞིབ།ལུས་རྩལ་བཅས་་་་
སྤེལ་རེས་བྱ་རྒྱུར་སྐུལ་ལྕག་བྱེད་པ།རྒྱལ་ཁབ་གཉིས་་་་་་་
པོའི་ཕྱོགས་ཡོངས་ཀྱི་འཐབ་ཇུས་རོགས་ཟླའི་འབྲེལ་བར་
གྲུབ་འབྲས་དེ་བས་མང་བ་ཐོབ་པར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་་་
བ་བཅས་བྱས་ཏེ་རྒྱལ་ཁབ་གཉིས་པོའི་མི་དམངས་ལ་་་་་་་
བདེ་རྩ་དེ་བས་མང་བ་སྐྲུན་དགོས།
ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་ནན་བཤད་གནང་དོན།ཟང་་་་
ཟིང་ཆེ་བའི་དེང་གི་འཛམ་གླིང་ལ་སྤྱི་ལུགས་དང་བཙན་་་་
དབང་གི་འགྲན་རྩོད་འཕྲད་བཞིན་ཡོད།རྒྱལ་སྤྱིའི་་་་་་་་་་
བཅའ་ཁྲིམས་དང་རྒྱལ་སྤྱིའི་སྒྲིག་ལམ་ལ་ལྟ་ལུགས་ལས་་་
རྒྱལ་ཁབ་གཅིག་གི་འཇིག་རྟེན་ལྟ་བ་དང་།སྒྲིག་ལམ་ལྟ་
བ། རིན་ཐང་ལྟ་བ།འགན་འཁྲིའི་ལྟ་བ་བཅས་མཚོན་་་
ཐུབ། ཀྲུང་གོ་དང་སི་ཕེན་གཉིས་ཀ་ནི་རྩ་དོན་ལ་བརྩི་་་་་
སྲུང་ཞུ་མཁན་དང་གནས་ལུགས་བརྗོད་མཁན་གྱི་རྒྱལ་་་་་
ཁབ་ཡིན་པས།འབྲེལ་གཏུག་ལ་ཤུགས་སྣོན་རྒྱག་པ་་་་་་་་་
དང་། ཕན་ཚུན་དབར་གྱི་ཡིད་ཆེས་ཟབ་ཏུ་གཏོང་བ།
མཉམ་ལས་དམ་ཟབ་བཅས་བྱས་ཏེ་འཛམ་གླིང་ནགས་་་་
ཚལ་ངེས་སྲོལ་ལ་ཕྱི་བཤོལ་བྱེད་པར་ངོ་རྒོལ་བྱས་ནས་་་་་་
ཕྱོགས་མང་རིང་ལུགས་ངོ་མ་མཉམ་དུ་སྲུང་སྐྱོང་བྱེད་པ་་
དང་། མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་ལྟེ་བར་བྱས་པའི་རྒྱལ་་་
སྤྱིའི་མ་ལག་དང་རྒྱལ་སྤྱིའི་བཅའ་ཁྲིམས་རྨང་གཞིར་་་་་་་་
བྱས་པའི་རྒྱལ་སྤྱིའི་སྒྲིག་ལམ་སྲུང་སྐྱོང་བྱེད་པ།འདྲ་་་་་་་
མཉམ་དང་གོ་རིམ་ལྡན་པའི་འཛམ་གླིང་སྣེ་མང་ཅན་་་་་་་
དང་ཀུན་ཕན་བསྟུན་མཁས་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་གོ་ལ་ཧྲིལ་་་
པོ་ཅན་མངོན་འགྱུར་ཡོང་བར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བ་་་་་་་་
བཅས་བྱས་ཏེ།མིའི་རིགས་ཀྱི་ལས་དབང་གཅིག་མཐུན་
ཚོགས་པ་འཛུགས་པར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་དགོས།
སང་ཆེ་སིས་གསུངས་དོན།ངས་ལོ་བཞིའི་རིང་་་་
ཀྲུང་གོར་འཚམས་འདྲི་ཐེངས་4བྱས་པ་དེ་ཐོག་ནས་་་་་་་་་
ཕྱོགས་གཉིས་པོས་སི་ཕེན་དང་ཀྲུང་གོའི་འབྲེལ་བར་་་་་་་་

ཚད་མཐོའི་མཐོང་ཆེན་བྱེད་པ་མཚོན་ཡོད།ཀྲུང་གོའི་་་་
ཁེ་ལས་ཀྱིས་སི་ཕེན་དུ་མ་འཇོག་མཉམ་ལས་བྱས་ཏེ་སི་་་་་
ཕེན་གྱི་དཔལ་འབྱོར་འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྐུལ་འདེད་ནུས་་་་་་་་
ལྡན་བཏང་ཡོད།སི་ཕེན་གྱིས་ཀྲུང་གོ་གཅིག་གི་རྩ་དོན་་
ལ་བློ་བརྟན་འགྱུར་མེད་ངང་བརྩི་སྲུང་ཞུ་བ་དང་།ཀྲུང་
གོའི་རྒྱལ་ཁབ་ཆེན་པོའི་གནས་བབ་ལ་ཚད་མཐོའི་་་་་་་་་་་་
མཐོང་ཆེན་བྱེད་པ།འཐབ་ཇུས་ཀྱི་ངེས་ཤུགས་ལྡན་་་་་་་་
པའི་སི་ཀྲུང་གི་རོགས་ཟླའི་འབྲེལ་བ་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་་་
རྒྱུར་བློ་བརྟན་འགྱུར་མེད་ངང་གཞོལ་བ་བཅས་བྱས་ཏེ་་་
ཚོང་དོན་དང་།མ་འཇོགནུས་རྒྱུ་གསར་པ་སོགས་་་་་་་་
ཁྱབ་ཁོངས་ཀྱི་མཉམ་ལས་ལ་ཤུགས་སྣོན་བརྒྱབ་ནས་མི་་་
ཆོས་རིག་གནས་སྤེལ་རེས་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་རྒྱུའི་རེ་་་
བ་ཡོད།རྙོག་འཛིང་ཆེ་ལ་ཛ་དྲག་པའི་རྒྱལ་སྤྱིའི་དུས་་་་་་
བབ་དང་གདོང་ཐུག་གི་རྩོད་གཞི་ཡང་ཡང་ཐོན་པའི་་་་་་་
མདུན་དུ།ཕྱོགས་མང་རིང་ལུགས་མཐའ་འཁྱོངས་དང་་
སྣེ་མང་འཛམ་གླིང་བསྐྲུན་པར་སྐུལ་འདེད་བཏང་ཚེ།
གཞི་ནས་མིའི་རིགས་ལ་ཡུན་རིང་གི་ཞི་བདེ་ཡོང་ཐུབ།
སི་ཕེན་གྱིས་ཀྲུའུ་ཞི་ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་བཏོན་གནང་བའི་་
གོ་ལ་ཧྲིལ་པོའི་གྲོས་འགོ་ཆེན་པོ་བཞིར་རྒྱབ་སྐྱོར་ཧུར་་་་་་
ཐག་བྱ་རྒྱུ་མ་ཟད།ཀྲུང་གོ་ཕྱོགས་དང་མཉམ་དུ་འབྲེལ་་
གཏུག་མཉམ་ལས་ཟབ་ཏུ་གཏོང་བ་དང་།རྒྱལ་སྤྱིའི་ས་་
འབྲེལ་ཆབ་སྲིད་དང་།ཚོང་དོན་སྲུང་སྐྱོང་རིང་ལུགས།
གནམ་གཤིས་འགྱུར་ལྡོག་སོགས་ཕྱོགས་ཁག་གི་འགྲན་་་་་
སློང་ལ་མཉམ་དུ་ཁ་གཏད་བཅག་ནས་རྒྱལ་སྤྱིའི་བཅའ་་་
ཁྲིམས་དང་ཕྱོགས་མང་རིང་ལུགས་ལ་སྲུང་སྐྱོང་བྱེད་་་་་་་་
འདོད་ཡོད།སི་ཕེན་གྱིས“འཇམ་འཐབ་གསར་པར”ངོ་
རྒོལ་དང“འབྲེལ་གཅོད་ཕྲེང་གཏུབ”ལ་ངོ་རྒོལ་བྱས་ཏེ་་་
ཡོ་རོབ་དང་ཀྲུང་གོའི་འབྲེལ་གཏུག་དང་བསམ་ཤེས་་་་་་་་
ཟབ་ཏུ་གཏོང་བ་དང་མཉམ་ལས་ལ་ཤུགས་སྣོན་རྒྱག་་་་་་་
པར་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱ་རྒྱུ་ཡིན།ཡོ་རོབ་དང་ཀྲུང་གོའི་འབྲེལ་་
བ་སྐྱོན་བྲལ་ངང་འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་བ་དེ་ཕྱོགས་གཉིས་་་་་་་
པོའི་ཐུན་མོང་གི་ཁེ་ཕན་དང་མཐུན་པ་མ་ཟད།འཛམ་་
གླིང་གི་ཞི་བདེ་བརྟན་ལྷིང་ལའང་ཕན་ཐོགས་ཡོད།
ཝང་དབྱི་མཇལ་འཛོམས་ལ་ཞུགས་པ་རེད།
（པ་སངས་ཀྱིས་བསྒྱུར།པ་སངས་དང་ཚེ་ཁོས་་་་་
ཞུས）

ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་ཨ་རབ་མཉམ་འབྲེལ་ཚོ་དཔོན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཨ་པུའུ་ཀྲ་པིའི་རྒྱལ་རྒྱུད་འཛིན་མཁན་ཧ་ལི་ཏེ་དང་མཇལ་འཛོམས་གནང་བ།

ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་སི་ཕེན་གྱི་དབུ་བཞུགས་བློན་ཆེན་
སང་ཆེ་སི་དང་མཇལ་འཛོམས་གནང་བ།

(པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད) 2006ལོར་བོད་ནས་་་་་་་་
ཕྱིར་གཏོང་དང་བོད་དུ་ནང་འདྲེན་བྱས་པའི་དངོས་་་་་་་་
ཟོག་སྐྱེལ་འདྲེན་ཏུན་ཁྲི་36.1ལས་ཟིན་གྱི་མེད་པ་དང་་་་
2025ལོའི་ལོ་མཇུག་ཏུ་སླེབས་སྐབས་ཏུན་ཁྲི་831.3
བར་འཕར་ནས་ལོར་ཆ་སྙོམས་འཕར་ཚད་18.0%ཟིན་་
ཡོད།དེའི་ནང་བོད་དུ་ནང་འདྲེན་བྱས་པའི་དངོས་་་་་་་་
ཟོག་2006ལོའི་ཏུན་ཁྲི་34ནས་2025ལོའི་ཏུན་ཁྲི་་་་་་་་་་་
690.8བར་འཕར་ནས་ལོར་ཆ་སྙོམས་17.2%འཕར་་་་་
ཡོད།བོད་ནས་ཕྱིར་གཏོང་བྱས་པའི་དངོས་ཟོག་2006
ལོའི་ཏུན་ཁྲི་2.1ནས་2025ལོའི་ཏུན་ཁྲི་140.5བར་་་་་་་་
འཕར་ནས་ལོར་ཆ་སྙོམས་24.8%འཕར་ཡོད།
དངོས་ཟོག་སྐྱེལ་འདྲེན་གྱི་དགོས་མཁོ་རྒྱུན་་་་་་་་་་་་
མཐུད་འཕར་བ་དང་བསྟུན་ནས་མཚོ་བོད་ལྕགས་ལམ་་་་
གྱི་ཟོག་འདྲེན་ནུས་པ་ཟམ་མི་ཆད་པར་ཆེ་རུ་ཕྱིན་པ་་་་་་་་་
དང་ལམ་དྲའི་བཀོད་པ་རྒྱུན་མཐུད་ལེགས་སུ་ཕྱིན་ཡོད།
མཚོ་བོད་ལྕགས་ལམ་གོར་མོ་ནས་ལྷ་སའི་བར་གྱི་དུམ་བུ་
ནི་ལྟེ་བའི་ཟོག་འདྲེན་ལམ་བུ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་།ཤར་་་་་་་་་་

གཏོང་ཐུབ་མ་ཐག་པའི་སྐབས་དང་བསྡུར་ན་ཕྱོགས་་་་་་་་
ཡོངས་ནས་རིམ་སྤོར་བྱུང་བ་སྟེ།མེ་འཁོར་འབབ་་་་་་་་་་་་
ཚུགས་58བར་མང་དུ་ཕྱིན་པ་དང་།གཏོང་འདྲེན་་་་་་་་་་
བསྡོམས་འབོར་ཏུན་2880བར་འཕར་བ།འགྲུལ་སྐྱེལ་་
དང་ཟོག་འདྲེན་མེ་འཁོར་གྱི་གྲངས་འབོར་ཆ་17བར་་་་་་
འཕར་བ་བཅས་ཟོག་འདྲེན་དྲ་རྒྱ་རྒྱུན་མཐུད་རྒྱ་སྐྱེད་་་་་་་
དང་སྣུར་སྲིང་ཐུབ་སྟེ་ལྷ་གཞིས་ལྕགས་ལམ་དང་ལྷ་ཉིང་་
ལྕགས་ལམ་སྔ་རྗེས་སུ་མཚོ་བོད་ལྕགས་ལམ་དང་སྦྲེལ་་་་་་་
མཐུད་ཐུབ་པ་དང“Y”དབྱིབས་ལྕགས་ལམ་གྱི་སྒྲོམ་་་་་་་་
གཞི་གཙོ་བོ་གྲུབ་ཡོད།བོད་ཀྱི་ལྕགས་ལམ་གཉེར་སྐྱོང་་་
ལམ་ཐག་སྤྱི་ལེ་1000ལས་བརྒལ་བ་དང་ཟོག་འདྲེན་་་་་་་་
ལས་སྒོ་གཉེར་སའི་མེ་འཁོར་འབབ་ཚུགས་5བར་མང་་་་་
དུ་ཕྱིན་ནས་ལྕགས་ལམ་གྱི་ཁྱབ་འགྱེད་ནུས་པ་ཆེ་རུ་ཕྱིན་
ཡོད།
（དབང་སྒྲོན་སྐྱིད་ཀྱིས་བསྒྱུར།བསོད་བདེ་་་་་་་་་་
གཞོན་པས་ཞུས）

མཚོ་བོད་ལྕགས་ལམ་བརྒྱུད་བོད་ནས་དངོས་ཟོག་གཏོང་འདྲེན་བྱེད་ཚད་ཏུན་དུང་ཕྱུར་1ལྷག་ཙམ་ཟིན་པ།

今日主要内容

▲ 习近平会见西班牙首相桑切斯
▲ 习近平会见阿联酋阿布扎比王储哈立德
▲ 青藏铁路进出藏货物累计突破1亿吨
▲ 岗德林村实施的绿化工程让当地村民推
窗可见绿 出门都是景
▲ 那曲市青少年足球人才培养改革试点迈
出关键步伐
▲ “大美青海 幸福西藏”桃花季旅游专列
开行

第一版

第二版

▲ 非遗交融演绎民族团结故事
▲ 林芝市巴宜区米瑞乡色果拉村 小院里
的贴心守护
▲ 那曲市拥有格萨尔说唱女艺人5人
▲ 西藏两名志愿者成功捐献造血干细胞

第四版 ▲公益广告

第三版 ▲春色如许莫负花期

དཔྱིད་ཀྱི་དཔལ་ཡོན་རབ་ཏུ་བཞད།སྣ་མང་མེ་ཏོག་མྱོང་རོལ་བྱེད།
དཔྱིད་རླུང་དལ་གྱིས་ལྡང་ཞིང་མེ་ཏོག་སྣ་ཚོགས་རབ་ཏུ་བཞད།མི་རྣམས་ཀྱིས་དཔྱིད་ཀྱི་ཡུལ་ལྗོངས་ལ་རོལ་ཆེད་ཕྱི་རུ་བསྐྱོད་དེ།མེ་ཏོག་མང་པོའི་ཁྲོད་ནས་དཔྱིད་ཀྱི་དཔལ་ཡོན་དང་་་མཛེས་སྡུག་ལ་མྱོང་རོལ་བྱེད་བཞིན་མཆིས།

↑ འདི་ནི་ཅང་སུའུ་ཞིང་ཆེན་ཧོའེ་ཨན་གྲོང་ཁྱེར་པོ་ཁྲི་ཧྲན་སྤྱི་གླིང་དུ་ཡུལ་སྐོར་བས་མེ་ཏོག་ཡུས་ཅིན་ཤང་ལ་ལྟ་བཞིན་པ།

↑ འདི་ནི་ཧོ་ནན་ཞིང་ཆེན་ཅི་ཡོན་གྲོང་ཁྱེར་ཝུའུ་ལུང་ཁོའུ་གྲོང་རྡལ་མཱ་གྲོང་ཚོའི་ལི་་་་་་་་
ཤིང་ར་བར་གྲོགས་པོ་ཆུང་ཆུང་རྩེད་འཇོར་རོལ་བཞིན་པ།

↑ འདི་ནི་ཧུའུ་ནན་ཞིང་ཆེན་ཧེང་དབྱང་གྲོང་ཁྱེར་ཀྲུའུ་ཧུའེ་ཆུས་ཅིན་ཅཱ་ལི་ཤིང་་་་
ར་བར་ཡུལ་སྐོར་བས་མཛེས་ལྗོངས་ལ་ལྟ་བཞིན་པ།