4 2026ལོའི་ཟླ་5ཚེས་1 གལ་ཆེའི་གསར་འགྱུར། ཇུས་འགོད་པ།པད་དབྱངས།

རྩོམ་སྒྲིག་པ།ཟླ་ཚེ་གཞོན་པ།

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

▲ 习近平在中共中央政治局第二十五次集
体学习时强调 着力提高防范应对自然灾
害能力 切实维护人民群众生命财产安全
▲ 王君正主持召开自治区党委常委会会议
听取全区一季度经济运行情况
▲ 西藏自治区政协在广西大学举办铸牢中
华民族共同体意识培训班
▲ 全区35个普法工作先进单位和63名先
进个人受表彰
▲ 数字浪潮激活雪域特色产业
——拉萨市堆龙德庆区电商直播试点基地
见闻

第一版

第二版

▲ 情暖桑榆护朝夕
——堆龙德庆区古荣镇老年人日间照料中
心暖心故事

第四版 ▲第九届数字中国建设峰会开幕

第三版 ▲生活空间

(པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད)འཕྲལ་སྡོམ་སྔོན་ཇུས་འཐུས་སྒོ་ཚང་
དུ་གཏོང་དགོས།བདེ་འཇགས་ཆེན་པོ་དང་འཕྲལ་སྡོམ་ཆེན་པོའི་་
སྒྲོམ་གཞིའི་འོག་གི་འཕྲལ་སྡོམ་བཀོད་འདོམས་ལམ་སྲོལ་འཐུས་སྒོ་་
ཚང་དུ་བཏང་ནས།རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཕྱོགས་བསྡུས་རང་བཞིན་གྱི་མེ་་་་་
ཟོན་རོགས་སྐྱོབ་རུ་ཁག་དང་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ས་ཁོངས་འཕྲལ་སྡོམ་་་་་་་་
རོགས་སྐྱོབ་ལྟེ་གནས་འཛུགས་སྐྲུན་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་དགོས།
ཕྱོགས་བསྡུས་རོགས་སྐྱོབ་དང་།བར་བརྒལ་བཀོད་སྒྲིགསླར་་་་་་་་
གསོ་བསྐྱར་སྐྲུན་བཅས་ཀྱི་ལས་དོན་སྤྱི་འདོམས་ངང་ཡག་པོ་སྒྲུབ་་་་་
དགོས།
ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་ནན་བཤད་གནང་དོན།རང་བྱུང་གནོད་་
འཚེར་ཁ་གཏད་གཅོག་པའི་ཚན་རྩལ་གྱི་འདེགས་སྐྱོར་དང་ཁྲིམས་་
སྐྱོང་གི་འགན་སྲུང་ལ་ཤུགས་སྣོན་རྒྱག་དགོས་ཤིང་།འཕྲལ་སྡོམ་་་་་
ཁྱབ་ཁོངས་ཀྱི་ཚན་རྩལ་གསར་གཏོད་དང་ཐོན་ལས་གསར་གཏོད་་
ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བ་དང་།འཕྲལ་སྡོམ་རིག་ཚན་འཛུགས་སྐྱོང་
དང་ཤེས་ལྡན་པ་གསོ་སྐྱོང་བྱེད་ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏོང་བ།རང་བྱུང་་་་
གནོད་འཚེའི་ཐད་ཀྱི་རྨང་གཞིའི་ཞིབ་འཇུག་གཏིང་ཟབ་སྤེལ་བ་་་་་་
དང་རྒྱལ་སྤྱིའི་སྤེལ་རེས་མཉམ་ལས་ཟབ་ཏུ་གཏོང་དགོས།འཕྲལ་་
སྡོམ་ཁྱབ་ཁོངས་ཀྱི་ཁྲིམས་སྐྱོང་མ་ལག་འཐུས་སྒོ་ཚང་དུ་བཏང་་་་་་་་
ནས་གནོད་འཚེ་སྔོན་འགོག་ཉུང་གཏོང་དང་གེགས་སེལ་གྱི་ཁྲིམས་་
སྐྱོང་ཅན་གྱི་ཆུ་ཚད་སྔར་བས་མཐོ་རུ་གཏོང་དགོས།
ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་གསུངས་དོན།གཞི་རིམ་ནི་རང་བྱུང་་་་་་་་་
གནོད་འཚེ་འགོག་པའི་འཐབ་ས་དང་པོ་ཡིན་པས།གཞི་རིམ་ལ་་་་་
དམ་འཛིན་དང་རྨང་གཞི་བརྟན་དུ་གཏོང་བའི་ལས་དོན་ལ་ཐོག་་་་་

མཐའ་བར་གསུམ་དུ་ལྷོད་གཡེང་གཏོང་མི་རུང་།གཞི་རིམ་གྱི་་་་་་་་
འཕྲལ་སྡོམ་རོགས་སྐྱོབ་སྟོབས་ཤུགས་མ་ལག་འཐུས་སྒོ་ཚང་དུ་་་་་་་་་
བཏང་ནས་འཕྲལ་སྡོམ་བྱ་ཡུལ་འཛུགས་སྐྲུན་དང་དངོས་ཟོག་སྒྲིག་་
ཆས་ཀྱི་འགན་སྲུང་བྱེད་ཤུགས་ཆེ་རུ་བཏང་སྟེ།མཉམ་ཞིབ་མཉམ་
འགོག་མཉམ་བཅོས་ལ་དམ་འཛིན་ཡག་པོ་བྱེད་དགོས།ཚན་རྩལ་་
ཁྱབ་གདལ་དྲིལ་བསྒྲགས་བྱེད་ཤུགས་ཆེ་རུ་བཏང་ནས་དམངས་་་་་་་
ཡོངས་ཀྱི་གེགས་འགོག་ཉེན་གཡོལ་གྱི་འདུ་ཤེས་ཟབ་ཏུ་དང་ནུས་་་་་
པ་ཆེ་རུ་གཏོང་དགོས།
ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་ནན་བཤད་གནང་དོན།གནོད་འཚེ་སྔོན་་
འགོག་ཉུང་གཏོང་དང་གེགས་སེལ་གྱི་འགན་འཁྲི་དོན་འཁྱོལ་ལ་་་་་་
དམ་འཛིན་ནན་པོ་བྱེད་དགོས།དེའང་ས་ཁུལ་ཁག་དང་འབྲེལ་་་་་་
ཡོད་སྡེ་ཚན་ཁག་གིས་མངའ་ཁོངས་སྲུང་བའི་འགན་འཁྲི་གཙང་་་་་་
སྒྲུབ་ཀྱིས་གཅིག་གྱུར་དང་ཁ་ཐོར་ཟུང་འབྲེལ་དང་།སྔོན་འགོག་་་་་
དང་རོགས་སྐྱོབ་འབྲེལ་མཐུད།གོང་འོག་མཉམ་འགུལ་བཅས་་་་་་་་
མཐའ་འཁྱོངས་བྱས་ཏེ།ཁུར་མཉམ་ལེན་དང་དོན་སྤྱི་སྒྲུབ་དང་་་་་་
མཉམ་སྒྲུབ་གཞོགས་འདེགས་བཅས་ཀྱི་ལས་ཀའི་རྣམ་པ་ཆགས་་་་་་་
པར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་དགོས།ཡང་དག་པའི་སྲིད་དོན་ལས་རྗེས་་
ལྟ་བ་འཛུགས་པ་དང་ལག་ལེན་བསྟར་ནས་འཕེལ་རྒྱས་ལ་མཐོང་་་་་
ཆེན་དང་བདེ་འཇགས་ལ་སྣང་ཆུང་དང་།གེགས་སེལ་ལ་མཐོང་་་་་
ཆེན་དང་སྔོན་འགོག་ལ་སྣང་ཆུང་བྱེད་པ་སོགས་ཀྱི་སྣང་ཚུལ་ཡོ་་་་་་་
བསྲང་མཐའ་གཅིག་ཏུ་བྱེད་དགོས།སློབ་གསོ་གསོ་སྦྱོང་ལ་ཤུགས་་
སྣོན་བརྒྱབ་ནས་རིམ་ཁག་ལས་བྱེད་པའི་གནོད་འཚེ་སྔོན་འགོག་་་་་་
ཉུང་གཏོང་དང་གེགས་སེལ་གྱི་ནུས་པ་ཆེ་རུ་གཏོང་དགོས།
（བསོད་བདེ་ཆེ་བ་དང་ཚེ་རིང་བུ་ཁྲིད་ཀྱིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

(པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད)
འདི་ཡང་ས་གནས་དེ་གའི་གཞོན་ནུའི་ལས་གཏོད་ཀྱི་ས་་་་་་་་
གཞི་གཤིན་པོ་ཡིན་ཞིང་།མིག་སྔར་རྟེན་གཞིར་རང་ཡུལ་གྱི་སྤུས་་་་
ལེགས་ཁེ་ལས་12བཅའ་སྡོད་བྱས་ཡོད་པ་དང་།ཆེད་ལས་ཅན་གྱི་་
རང་ཡུལ་གྱི་དྲ་ཐོག་ཐད་གཏོང་བ་30ལྷག་ཙམ་གསོ་སྐྱོང་བྱས་པས།
དེ་སྔའི་ཐར་ཐོར་དང་མི་སྒེར་གྱི་དྲ་ཐོག་ཟོག་འཚོང་དེ་ད་ལྟའི་ཚད་་
གཞི་ཅན་དང་ཚད་ལྡན་ཅན་གྱི་དྲ་ཐོག་ཚོང་དོན་ཐོན་ལས་ཚོགས་་་་
པ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད།རིམ་རྩིས་བརྒྱབ་ན་རྟེན་གཞིའི་ཚོང་གཉེར་་་་་
ཡོང་འབབ་སྒོར་དུང་ཕྱུར་2.4དང་ཉིན་རེར་ཆ་སྙོམས་མྱུར་སྐྱེལ་་་་་་
བསྐུར་མ་5000ཙམ་ཟིན་གྱི་ཡོད།གྲངས་གཞི་ངོ་མ་དེ་དག་ལས་་་་་
གྲངས་འཛིན་དྲ་ཚོང་ལ་བརྟེན་ནས་ས་གནས་དེ་གའི་མང་ཚོགས་་་་་
འབབ་འཕར་ཕྱུག་འགྱུར་བྱུང་བ་དང་ཐོན་ལས་ཀྱི་སྤུས་ཚད་མཐོ་་་་་
རུ་ཕྱིན་པ་དཔང་པོ་བྱེད་བཞིན་ཡོད།
རྟེན་གཞིས་དྲ་ཐོག་ནས་ཕྱིར་ཚོང་བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་་་་་་་་་
བཏོད་པ་མ་ཟད།ཐད་གཏོང་ལྟེ་བའི་སྦྲེལ་ཐག་ཏུ་བྱས་ཏེ་ཁྱད་་་་་་་་
ལྡན་འདེབས་གསོ་དང་།ཞིང་ཞོར་ཐོན་རྫས་ལས་སྣོན་ཞིབ་ཚགས།
ཚད་ལྡན་ཅན་གྱི་ཐུམ་སྒྲིལ།ས་ཁོངས་ཧྲིལ་པོའི་ཟོག་འགྲེམས་སྡེབ་
སྐྱེལ་བཅས་ཀྱི་ཐོན་ལས་འཁོར་འབྲེལ་ཆ་ཚང་སྦྲེལ་མཐུད་བྱས་ནས།
གྲངས་འཛིན་དཔལ་འབྱོར་དང་ས་མཐོའི་དངོས་ཚན་དཔལ་་་་་་་་་་་་

འབྱོར་མཉམ་འདྲེས་གཏིང་ཟབ་ཐུབ་རྒྱུར་སྐུལ་འདེད་བཏང་བ་་་་་་་
དང་ས་གནས་དེ་གའི་སྲོལ་རྒྱུན་ཁྱད་ལྡན་ཐོན་ལས་ཀྱིས་ཐོན་སྐྱེད་་་་
བཟོ་རྩལ་ལེགས་སུ་གཏོང་བ་དང་།སྤུས་ཚད་ལ་དོ་དམ་ཚོད་་་་་་་་་་་
འཛིན་ནན་པོ་བྱེད་པ།ཐོན་རྫས་ཀྱི་གཟུགས་བརྙན་ལེགས་སུ་་་་་་་་་་
གཏོང་བ་བཅས་ལ་ལྕག་སྐུལ་ཐེབས་ནས་སྤྱི་ཡོངས་ཕྱོགས་སྒྱུར་དང་
རིམ་སྤོར་བྱུང་ཡོད།
ད་ཆ་ཐད་གཏོང་དྲ་ཚོང་དེ་སྟོད་ལུང་བདེ་ཆེན་གྱི་རྒྱུན་་་་་་་་་་་
གཏན་འཕེལ་རྒྱས་དང་མཉམ་འདྲེས་གཏིང་ཟབ་བྱུང་ནས་རང་་་་་་་
ཡུལ་གྱི་ཁྱད་ལྡན་ཐོན་ཁུངས་བེད་སྤྱོད་གང་ལེགས་ཐུབ་ཡོད་ལ་་་་་་་་་
གྲོང་གསེབ་ཀྱི་ཀ་རྟེན་ཐོན་ལས་ཀྱང་སྟོབས་ཆེར་ཕྱིན་ཡོད།ས་་་་་་་་་
གནས་དེ་གའི་དྲ་ཚོང་གི་རྨང་གཞིའི་སྒྲིག་བཀོད་རྒྱུན་མཐུད་འཐུས་
སྒོ་ཚང་དུ་ཕྱིན་པ་དང་བསྟུན་ནས།རང་ཡུལ་གྱི་ཐད་གཏོང་གཉེར་་
སྐྱོང་གི་ཤེས་ལྡན་པའི་དཔུང་ཁག་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་སྟོབས་ཆེར་་་་་
ཕྱིན་པ་དང་།ས་མཐོའི་ཁྱད་ལྡན་སྤྱི་པའི་སྤུས་རྟགས་ལ་བཀྲག་་་་་་་་
མདངས་རྒྱུན་མཐུད་འཚེར་བ།གངས་ལྗོངས་ཀྱི་དྭངས་གཙང་་་་་་་་
ལྷད་མེད་ཡུལ་ཟོག་དེ་བས་མང་བ་རི་ཀླུང་བརྒལ་ནས་ཕྱིར་འཚོང་་་་
ཐུབ་པས། གྲངས་འཛིན་ལག་ལེན་ལ་བརྟེན་ནས་གངས་ལྗོངས་ཀྱི་་
གྲོང་གསེབ་ཐོན་ལས་སྤུས་ཚད་མཐོ་བའི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་གཏམ་རྒྱུད་
གསར་པ་རྩོམ་བཞིན་ཡོད།

གྲངས་འཛིན་འཕེལ་ཕྱོགས་ལས་ས་མཐོའི་ཁྱད་ལྡན་ཐོན་ལས་དར་རྒྱས་བྱུང་བ།

(པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད)དཔལ་འབྱོར་དམིགས་ཚད་ཁག་བརྒྱད་་
ཀྱི་འཕར་ཚད་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་ཨང་དང་པོར་སླེབས་ནས“འགོ་བརྟན་་་་་་་
པོ”དང“འགོ་ཡག་པོ”འཛུགས་ཐུབ་ཡོད།གྲུབ་འབྲས་མཐོང་བ་དང་་་
ཆབས་ཅིག་བོད་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་འཁོར་རྒྱུག་གི་ཁྲོད་དུ་ད་དུང་འཕེལ་་་་
རྒྱས་དོ་སྙོམས་མེད་པ་དང་།བསྡོམས་འབོར་འདང་ངེས་མེད་པ།
ཐོན་ལས་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ཆུ་ཚད་དམའ་བ་སོགས་ཀྱི་གནད་དོན་གནས་་་་
པའང་ང་ཚོས་ངོས་འཛིན་གསལ་པོ་ཐུབ་པར་བྱེད་དགོས།ལྗོངས་་་་་་་་་
ཡོངས་ཀྱི་རིམ་ཁག་སྡེ་ཚན་ཁག་གིས་སྤྱི་ཁྱབ་ཧྲུའུ་ཅི་ཞི་ཅིན་ཕིང་གི་་་་་་་་་
གསུང་བཤད་གལ་ཆེན་དང་མཛུབ་སྟོན་གལ་ཆེན་གྱི་དགོངས་དོན་ལག་
བསྟར་དོན་འཁྱོལ་མཐའ་གཅིག་ཏུ་བྱེད་པ་དང་།“ཚང་དགོས་པ་་་་་་་་་
གསུམ་དང་ཕན་འདོགས་པ་གཅིག”གི་སྤྱིའི་བླང་བྱ་བོད་ཀྱི་དཔལ་་་་་་་་་་
འབྱོར་དང་སྤྱི་ཚོགས་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་ཧྲིལ་པོ་དང་ཕྱོགས་་་་་་་་
ཁག་ཚང་མར་ཁྱབ་རྒྱུ་མཐའ་འཁྱོངས་བྱེད་པ།རང་རྟོགས་ངང་དཔལ་
འབྱོར་ལས་དོན་དེ་བོད་སྐྱོང་དང་།བོད་བརྟན།བོད་དར་བཅས་་་་་་་་
གསུམ་གྱི་སྤྱི་ཡོངས་ཁྲོད་བཞག་ནས་བསམ་བློ་གཏོང་བ་དང་ཇུས་་་་་་་་་་་་
འགོད་བྱེད་པ།ཆབ་སྲིད་ཀྱི་བརྡར་ཤ་གཅོད་ནུས་དང་།ཆབ་སྲིད་ཀྱི་་་
གོ་རྟོགས་སད་ནུས།ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ལག་བསྟར་བྱེད་ནུས་བཅས་ཟམ་མི་་་་
ཆད་པར་ཆེ་རུ་བཏང་སྟེ།བྱ་སྤྱོད་དངོས་ཀྱི་ཐོག་ནས“གཏན་འཁེལ་་་་་་
གཉིས”ལ་བརྩི་བཀུར་མཐའ་གཅིག་ཏུ་ཞུ་བ་དང“སྲུང་སྐྱོང་་་་་་་་་་་་་་
གཉིས”མཐའ་གཅིག་ཏུ་ཐུབ་པར་བྱེད་དགོས།
ཝང་ཅུན་ཀྲེང་གིས་ནན་བཤད་གནང་དོན།དུས་ཚིགས་གཉིས་་
པ་ནི་ལོ་ཧྲིལ་པོའི་དཔལ་འབྱོར་འཕེལ་ཕྱོགས་གང་དུ་འགྲོ་བའི་འགག་་་་
རྩའི་དུས་མཚམས་ཤིག་ཡིན་པས་བབ་བསྟུན་འཕྲལ་སྒྲུབ་དང་ཡིད་ཆེས་
ཆེ་རུ་གཏོང་དགོས་ཤིང་།སྟོབས་ཤུགས་དེ་བས་ཆེན་པོ་དང་བྱེད་་་་་་་་་་་
ཐབས་དེ་བས་ཏན་ཏིག་ཐོག་ནས་དཔལ་འབྱོར་ལས་དོན་ལ་དམ་་་་་་་་་་་་
འཛིན་ཡག་པོ་བྱས་ཏེ།ཡུན་རིང་བདེ་འཁོད་དང་སྤུས་ཚད་མཐོ་བའི་་་་
འཕེལ་རྒྱས་ལ་རྨང་གཞི་བརྟན་པོ་འདིང་དགོས་པ་དང་།དཔལ་་་་་་་་་་་་
འབྱོར་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་དུས་བབ་ལ་ཚན་རིག་དང་མཐུན་པའི་སྒོ་ནས་་་་་་་
དབྱེ་ཞིབ་དང་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་གོ་སྐབས་དང་ཉེན་ཁའི་འགྲན་སློང་ལ་དཔྱོད་་་
ཤེས་ལྡན་པའི་སྒོ་ནས་བརྡར་ཤ་བཅད་དེ།དུས་བབ་ལ་དབྱེ་ཞིབ་་་་་་་་་་་
གསལ་པོ་བྱེད་པ་དང་།གནད་དོན་གྱི་གནད་འགག་གནད་ལ་འཁེལ་་་་
པོས་འཚོལ་བ།བྱེད་ཐབས་དང་ཁ་གཏད་འཇལ་ཐབས་ལ་དམ་འཛིན་
ཏན་ཏིག་བྱེད་པ།གནས་ཚུལ་གསར་པར་ཞིབ་འཇུག་ཧུར་ཐག་བྱེད་་་་་
པ། གནད་དོན་གསར་པ་རང་འགུལ་ངང་ཐག་གཅོད་བྱེད་པ།ལམ་་་་་

སྲོལ་གསར་པ་འཚོལ་ཞིབ་ཧུར་ཐག་བཅས་བྱས་ཏེ།ལས་ཀའི་ལམ་་་་་་་་
སྲོལ་དང་ལས་ཀ་བྱེད་སྟངས་དུས་བབ་འཕེལ་རྒྱས་དང་འགྱུར་ལྡོག་ལ་་་་
འཚམ་པར་བྱས་ནས་དཔལ་འབྱོར་སྤུས་ཚད་མཐོ་བའི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་་་་་
བློ་བརྟན་འགྱུར་མེད་ངང་སྐུལ་འདེད་གཏོང་དགོས།རྣམ་གྲངས་་་་་་་་་་
འཛུགས་སྐྲུན་ལ་སྐུལ་འདེད་ཤུགས་ཆེན་གཏོང་བ་དང་།“རྣམ་གྲངས་་
ལ་དམ་འཛིན་བྱས་པ་ནི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་དམ་འཛིན་བྱས་པ་དང་འཕེལ་་་
རྒྱས་ལ་དམ་འཛིན་བྱེད་པར་ངེས་པར་དུ་རྣམ་གྲངས་ལ་དམ་འཛིན་་་་་་་
བྱེད་དགོས་པའི”བསམ་བློ་བརྟན་པོར་འཛུགས་པ།འགོ་འཛུགས་་་་་་་་་
རྣམ་གྲངས་ཐད་འཕེལ་རིམ་ལ་དམ་འཛིན་དང་།འཕྲོ་སྐྱོང་རྣམ་་་་་་་་་་་་
གྲངས་ཐད་ཐོན་སྐྱེད་ལ་དམ་འཛིན།གསོག་འཇོག་རྣམ་གྲངས་ཐད་་་་་་
དུས་འགོར་དམ་འཛིན་བཅས་བྱ་རྒྱུ་མཐའ་འཁྱོངས་བྱས་ཏེ།དོན་་་་་་་་་
དངོས་ཀྱི་མ་རྩ་འཇོག་གྲངས་དང་ངོ་ཡོད་ལས་འབོར་ལས་དོན་སྒྲུབ་་་་་་་
གྲངས་དེ་བས་མང་པོ་ཆགས་པར་ཧུར་ཐག་བྱེད་དགོས།ས་མཐོའི་་་་་་་་
ཁྱད་ལྡན་ལེགས་ཆའི་ཐོན་ལས་སྐྱེད་སྲིང་ཧུར་ཐག་བྱེད་པ་དང་།བོད་་་
ཀྱི་ཐོན་ཁུངས་རང་སྤུས་ལ་གཞི་ཚུགས་པ།ས་མཐོའི་ཁྱད་ལྡན་ཞིང་་་་་་་
འབྲོག་ཐོན་ལས་གཙོ་གནད་དུ་བཟུང་ནས་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་བ།རང་
སོ་སོའི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་པའི་རྫོང་ཁོངས་དཔལ་འབྱོར་འཕེལ་རྒྱས་ཤུགས་
ཆེན་གཏོང་བ།ཞིང་ལས་དང་གྲོང་གསེབ་ཀྱི་ཐོན་ལས་གསར་པ་དང་་་་
ལས་རྣམ་གསར་པ་སྐྱེད་སྲིང་བྱེད་པ།ཁྱད་ལེགས་ཀྱི་ཁ་ཕྱོགས་མཐའ་་་་
འཁྱོངས་བྱེད་པ།“བོད”ཅེས་པའི་སྔོན་འགོད་སྤུས་རྟགས་སྟོབས་ཆེར་
གཏོང་རྒྱུར་ཤུགས་རྒྱག་པ།ས་མཐོའི་ཁྱད་ལྡན་ཐོན་ལས་འཕེལ་རྒྱས་་་་་
ཀྱི་གསོན་ཤུགས་འཕེལ་བ་བཅས་བྱས་ཏེ།ཐོན་ཁུངས་དང་ཁུལ་གནས་
ཀྱི་ལེགས་ཆ་དེ་དཔལ་འབྱོར་དང་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ལེགས་ཆར་དེ་བས་་་་་་་
ཡག་པོར་སྒྱུར་དགོས།ཡུལ་བབ་དང་བསྟུན་ནས་ཐོན་སྐྱེད་ནུས་ཤུགས་
གསར་མ་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་བ་དང་།དོན་དངོས་ནས་འགོ་འཛུགས་་་་་
རྒྱུ་མཐའ་འཁྱོངས་ཀྱིས་མིག་སྔར་གཞི་ཚུགས་ལ་ཕུགས་ལ་དམིགས་པ།
སྔོན་ཚུད་ཀྱི་བཀོད་པར་སྣང་ཆེན་བྱེད་པ།ཐོན་ལས་གྲུབ་ཆ་རིམ་སྤོར་་་
ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བ།ཚན་རྩལ་གསར་གཏོད་ལ་བརྟེན་ནས་ཐོན་་་་་
ལས་གསར་གཏོད་ལ་ཁྲིད་སྟོན་བྱེད་པ།ནུས་རྒྱུ་གཙང་མའི་ཐོན་ལས་་་་
འཕེལ་རྒྱས་ཤུགས་ཆེན་གཏོང་བ།ཐོན་ཁུངས་ལས་སྣོན་ལས་རིགས་་་་་་
རྒྱུན་མཐུད་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་བ།ཀུན་སྤྱོད་མཁའ་འགྲུལ་ཐོན་ལས་ལ་
སྐུལ་འདེད་གཏོང་བ།རིག་གནས་དང་ཡུལ་སྐོར་ཐོན་ལས་ཀྱི་རྒྱ་་་་་་་་་་་་
སྟོབས་ཆེ་རུ་གཏོང་བ།དེང་རབས་ཞབས་ཞུའི་ལས་རིགས་འཕེལ་རྒྱས་
མགྱོགས་པོ་གཏོང་བ།རང་ལྗོངས་ཀྱི“ཐོན་ལས་ཆེན་པོ་དགུའི”སྤུས་་་་་

འབྲས་ལེགས་གཉེར་ལ་སྐུལ་འདེད་ཧུར་ཐག་གཏོང་བ་བཅས་བྱས་ཏེ་་་་་
དཔལ་འབྱོར་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་སྙུགས་ཤེད་ཆེ་རུ་ཏན་ཏིག་གཏོང་དགོས།
སྒྱུར་བཅོས་སྒོ་དབྱེ་ཟམ་མི་ཆད་པར་ཟབ་ཏུ་གཏོང་བ་དང་།རྒྱལ་ཁབ་་
ཀྱི་འཐབ་ཇུས་གལ་ཆེན་དང“ལོ་ལྔ་ཚན་བཅོ་ལྔ་པའི”འཆར་འགོད་་་་་་་
ལག་བསྟར་ལ་དམ་པོར་དམིགས་པ།འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་འཕེལ་ཕྱོགས་ཆེན་
པོ་དང་ཐོན་ལས་ཀྱི་འཕེལ་ཕྱོགས་ལ་སྟངས་འཛིན་ཡང་དག་བྱེད་པ།
ཚོང་གཉེར་ཁོར་ཡུག་ནུས་ཤུགས་ཡོད་རྒུས་ལེགས་སུ་གཏོང་བ།ཕྱི་་་་་་་་
ཕྱོགས་ལ་སྒོ་མོ་འབྱེད་ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏོང་བ་བཅས་བྱས་ཏེ།རྒྱལ་་་་་་་་་་་
ཡོངས་གཅིག་གྱུར་གྱི་ཁྲོམ་ར་ཆེན་པོའི་ནང་མཉམ་འདྲེས་དང་ཞབས་་་་་
འདེགས་ཞུ་བར་སྐུལ་འདེད་གཏིང་ཟབ་གཏོང་དགོས།“ཚང་དགོས་་་་
པ་གསུམ་དང་ཕན་འདོགས་པ་གཅིག”གི་སྤྱིའི་བླང་བྱ་མཐའ་འཁྱོངས་་་
དང་མི་དམངས་ལྟེ་བར་འཛིན་པའི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་བསམ་བློ་མཐའ་་་
འཁྱོངས་བྱས་ཏེ།དམངས་འཚོ་ལེགས་གཏོང་དང་མི་སེམས་གཅིག་་
སྒྲིལ་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་དཔལ་འབྱོར་དང་སྤྱི་ཚོགས་་
འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་འགོ་འཛུགས་ས་དང་དོན་ལ་བབས་སར་བརྩི་བ་དང་།
མཛེས་སྡུག་ལྡན་པའི་འཚོ་བར་བཅངས་པའི་མི་དམངས་ཀྱི་རེ་་་་་་་་་་་་
འདོད་དེ་འབད་འཐབ་ཀྱི་དམིགས་ཚད་དུ་བརྩི་བ།དམངས་འཚོའི་
དོན་དངོས་དོན་འཁྱོལ་ལ་དམ་འཛིན་ཡག་པོ་བྱེད་པ།དགོས་མཁོ་་་
རྒྱུན་མཐུད་ཆེར་གཏོང་དང་མཁོ་སྤྲོད་ལེགས་སུ་གཏོང་བ་བཅས་་་་་་་་
བྱས་ཏེ་མི་དམངས་མང་ཚོགས་ཀྱི་ཉིན་བཞིན་ཆེ་རུ་འགྲོ་བའི་རེ་སྒུག་
གསར་པ་དེ་བས་ལེགས་པར་སྐོང་དགོས།
ཝང་ཅུན་ཀྲེང་གིས།ཏང་གིས་དཔལ་འབྱོར་ལས་དོན་ལ་་་་་་་་
འགོ་ཁྲིད་བྱེད་པར་ཤུགས་སྣོན་བརྒྱབ་ནས་ལས་འགན་ཁག་དོན་་་་་་་་
ཐོག་ཏུ་འཁྱོལ་བའི་འགན་ལེན་བྱེད་དགོས་ཤིང་།རིམ་ཁག་འགོ་་་་་་་
ཁྲིད་ལས་བྱེད་པས་དཔལ་འབྱོར་ལས་དོན་ལ་འགོ་ཁྲིད་བྱེད་པའི་་་་་་་
འཇོན་ཐང་ཆེ་རུ་བཏང་སྟེ།རང་རྟོགས་ངང་ས་གནས་དེ་ག་དང་སྡེ་
ཚན་དེ་གའི་ལས་དོན་ལྗོངས་ཡོངས་ཀྱི་ལས་དོན་གྱི་སྤྱི་ཡོངས་ཁྲོད་་་་་་
བཞག་སྟེ་བསམ་བློ་བཏང་ནས་ཇུས་འགོད་དང་ཞིབ་འཇུག་བྱས་་་་་་་་
ནས་སྐུལ་འདེད་གཏོང་དགོས།ལོ་འགོར་གཏན་འཁེལ་བྱས་པའི་་་་་
དཔལ་འབྱོར་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་དམིགས་ཚད་ལ་དམིགས་ཏེ།སྤྱི་ཚོགས་
རིང་ལུགས་ཀྱི་ཁྲོམ་རའི་དཔལ་འབྱོར་གྱི་ཁ་ལོ་སྒྱུར་ནུས་ཆེ་རུ་གཏོང་
བ་དང་། ཐབས་ཇུས་འགོད་པ་དང་།ལག་ལེན་བསྟར་བ།དོན་་་་་་

འཁྱོལ་བྱེད་པ་བཅས་ཀྱི་ཆུ་ཚད་མཐོ་རུ་གཏོང་བ།དཔལ་འབྱོར་འཕེལ་་
རྒྱས་ཀྱི་རྣམ་པ་ཡག་པོ་རྒྱུན་འཁྱོངས་ཐུབ་པར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བ་་་་་་་་
བཅས་བྱས་ཏེ།ཡུལ་གཅིག་ལ་གཟི་བརྗིད་ལྡན་པར་བྱེད་དགོས་ལ།ཡུལ་་
ཀུན་ལ་དེ་བས་གཟི་མདངས་རྒྱས་པར་བྱེད་དགོས།ཡང་དག་པའི་་་་་་་་
སྲིད་དོན་ལས་རྗེས་ལྟ་བ་འཛུགས་པ་དང་ལག་བསྟར་གྱི་སློབ་སྦྱོང་སློབ་་་་
གསོར་སྐུལ་འདེད་ཏན་ཏིག་གཏོང་བ་དང་།“ཏང་འཛུགས་སྤྱི་ཕན་་་་་་་་་
དང་། དམངས་ཆེད་བདེ་རྩ་སྐྲུན་པ།ཚན་རིག་དང་མཐུན་པའི་འཐབ་་
ཇུས་འགོད་པ།དམ་འཛིན་དངོས་སྒྲུབ”བཅས་ཀྱི་སྤྱིའི་བླང་བྱ་ཕྱོགས་་་
ཡོངས་ནས་དོན་འཁྱོལ་བྱེད་པ།རང་ཉིད་དང་།འགན་འཁྲི།ལས་་་་་
ཀ་བཅས་དེའི་ནང་འཇོག་པ།གནད་དོན་ཕྱོགས་སྟོན་དུ་འཛིན་རྒྱུ་་་་་་་་
མཐའ་འཁྱོངས་བྱེད་པ།ལས་ཀའི་ཞན་ཆ་སེལ་བ།སློབ་སྦྱོང་སློབ་་་་་་་་
གསོའི་ཕན་འབྲས་དེ་སྤུས་ཚད་མཐོ་བའི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྐུལ་འདེད་་་་་་་་
གཏོང་བའི་ཕན་འབྲས་དངོས་ལ་སྒྱུར་བ་བཅས་བྱས་ཏེ་ལག་ལེན་དང་།
མི་དམངས།ལོ་རྒྱུས་བཅས་ཀྱི་ཞིབ་བཤེར་ཐེག་པའི་གྲུབ་འབྲས་དངོས་
ཧུར་ཐག་གཏོད་དགོས་པའི་ནན་བཤད་གནང་བ་རེད།
（སྤེན་ཚེ་དང་དབང་སྒྲོན་སྐྱིད་ཀྱིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

ཝང་ཅུན་ཀྲེང་གིས་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་ཏང་ཨུད་རྒྱུན་ལས་ཨུ་ལྷན་གྱི་ཚོཌ་འདུ་གཙོ་སྐྱོང་གནང་ནས་
ལྗོངས་ཡོངས་ཀྱི་དུས་ཚིཌ་དང་པོའི་དཔལ་འབྱོར་འཁོར་རྒྱུག་གནས་ཚུལ་གསན་པ།

གྲངས་འཛིན་ཀྲུང་གོ་འཛུགས་སྐྲུན་དབུ་ཚོགས་སྐབས་དགུ་པ་འགོ་ཚུགས་པ།

↑ཟླ་4ཚེས་29ཉིན།གྲངས་འཛིན་ཀྲུང་གོ་འཛུགས་སྐྲུན་དབུ་ཚོགས་སྐབས་དགུ་པ་ཧྥུའུ་ཅན་ཧྥུའུ་ཀྲོའུ་རུ་འགོ་ཚུགས་ཤིང་།སྐབས་འདིའི་དབུ་ཚོགས་ཀྱི་་་་་་་་་་་་བརྗོད་དོན་གཙོ་བོ་ནི“གྲངས་རིག་ལག་རྩལ་གསར་གཏོད་འཕེལ་རྒྱས་མགྱོགས་སུ་བཏང་ནས་གྲངས་འཛིན་ཀྲུང་གོ་འཛུགས་སྐྲུན་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏིང་ཟབ་གཏོང་་་་་་་་་་་བ”ཞེས་པ་དེ་ཡིན་ཞིང་།འདི་ནི་དབུ་ཚོགས་གཉེར་ཡུལ་ཧྥུའུ་ཀྲོའུ་མཚོ་འགག་རྒྱལ་སྤྱིའི་འགྲེམས་ཚོགས་ལྟེ་གནས་ཡིན་པ།

↑ འདི་ནི་གྲངས་འཛིན་ཀྲུང་གོ་འཛུགས་སྐྲུན་དབུ་ཚོགས་སྐབས་དགུ་་་་
པའི་ས་གནས་ས་ཐོག་ཏུ་ལྟད་མོ་བས(གཡོན་གྱི་དང་པོ)AIཡིག་སྒྱུར་མིག་ཤེལ་་་་་་་་
ཉམས་ལེན་བྱེད་བཞིན་པ།
← འདི་ནི་གྲངས་འཛིན་ཀྲུང་གོ་འཛུགས་སྐྲུན་དབུ་ཚོགས་སྐབས་དགུ་་་་
པའི་ས་གནས་ས་ཐོག་གི་ཉམས་ལེན་ཁུལ་དུ་འགྲེམས་སྟོན་བྱས་པའི་ཅིན་ལུང་མི་་་་
མེད་སྡེབ་སྐྱེལ་རླངས་འཁོར་ཡིན་པ།