4 2026ལོའི་ཟླ་5ཚེས་6 གལ་ཆེའི་གསར་འགྱུར། ཇུས་འགོད་པ།བདེ་ཆེན་སྒྲོལ་དཀར།

རྩོམ་སྒྲིག་པ།བཀྲ་ཤིས།

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
▲ 习近平对湖南长沙浏阳市一烟花厂爆炸
事故作出重要指示强调 抓好重点行业领
域风险隐患排查整治 加强公共安全管理
确保人民群众生命财产安全
▲ 沙地芦笋“飞”出高原
▲ 我区各地五四青年节活动丰富多彩赓
续五四薪火 彰显青年担当
▲ 第二届“雪域古城·圣地拉萨”文化旅游
节5月17日开幕
▲ 高原特色产品促消费活动举行
▲ 藏香飘万里 匠心三十载
——记尼木藏香制作技艺代表性传承人旦
增曲扎

第一版

第二版

▲ 石榴花开高原上 同心共筑发展梦
—— 阿里地区扎实推动民族团结进步创建
工作走深走实

第三版

▲ 春风拂雅砻 宣讲润民心
——琼结县大力推进党的创新理论与惠民
政策扎根高原

(པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད)དྲོད་ཁང་ཆེན་པོ་བསྐྲུན་པ་དང་དུས་་་་་
མཚུངས་ས་རྒྱུ་ལེགས་བཅོས་དང་ས་བོན་གདམ་གསེས་ཀྱི་ལས་དོན་་་་་་་་
ཡང་གོ་རིམ་ལྡན་པའི་སྒོ་ནས་སྤེལ་བཞིན་ཡོད།བོད་ལྗོངས་ལྗང་་་་་་་་་་་་
མདོག་འབྱུང་ཁུངས་ཀུང་སིས་ཞིང་ལས་ཚན་ཞིབ་ཁང་དང་མཐོ་སློབ་་་་་
ཆེ་གྲས་ཁག་གི་རིགས་གཅིག་མཁས་ཅན་དང་འབྲེལ་མཐུད་ཧུར་ཐག་་་་་
བྱས་ཏེ་ས་གནས་ས་ཐོག་ཏུ་ས་རྒྱུ་ཚད་ལེན་དང་མཉམ་དུ་བརྟག་དཔྱད་་
བྱས་མཐར། ཚད་ལྡན་ཅན་གྱི་ས་རྒྱུ་ལེགས་བཅོས་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་དང་་་་
འཐུས་སྒོ་ཚང་བའི་འདེབས་འཛུགས་འཆར་གཞི་བཟོས་པ་རེད།
ཀུང་སི་དེས“རྒྱུད་སྒྱུར་ས་བོན་མེད་པ་དང་།རྫས་འགྱུར་ཞིང་་་་
སྨན་མེད་པ།རྫས་ལུད་མེད་པ”བཅས་ཀྱི་འདེབས་འཛུགས་ཚད་གཞི་་་
མཐའ་འཁྱོངས་བྱས་པས་འདམ་མྱུག་ལ་སྐྱེ་ལྡན་གྱི་ཁས་ལེན་དཔང་་་་་་་་
འདོན་ཐོབ་པ་རེད།ས་མཐོའི་སྨུག་ཕྱིའི་འོད་ཟེར་ཤུགས་ཆེ་བ་དང་།
དྲོད་ཚད་ཁྱད་པར་ཆེ་བ།བྱེ་མའི་ས་རྒྱུ་བཅས་ཀྱི་དེ་སྔའི་ཞན་ཆ་དེ་་་་་་་་
དག་ལས་འདམ་མྱུག་གི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བྲོ་བ་གྲུབ་ཡོད།2024
ལོའི་ཟླ་11པར་ས་མཐོའི་སྐྱེ་ལྡན་འདམ་མྱུག་ལ་ཀྲུང་གོའི་དབུས་རྒྱུད་་་་་
ཞིང་ལས་འགྲེམས་ཚོགས་ཀྱི་གསེར་གྱི་བྱ་དགའ་ཐོབ་པ་རེད།
མིག་སྔར་ཀུང་སི་དེས་མ་དངུལ་སྒོར་དུང་ཕྱུར་2བཏང་ནས་བྱེ་་་་
འགྱུར་ས་ཞིང་མུའུ་1200ལྷག་ཙམ་ལེགས་བཅོས་བྱས་པ་དང་།རིག་་་་
ལྡན་ཤེལ་སྒོའི་དྲོད་ཁང་དང་དེ་བཞིན་སྟར་སྦྲེལ་དྲོད་ཁང་18འཐུ་་་་་་་
བསྡུའི་དྲོད་ཁང་20བཅས་བསྐྲུན་པ་མ་ཟད།གྲང་ཕྲེང་ཟོག་འགྲེམས་་་་
དང་། དབྱེ་གསེས་ལྟེ་གནས།སྔོ་ཚལ་ལས་སྣོན་བཟོ་ཁང་བཅས་ལེ་་་་་་་
ལག་ཚང་བའི་སྒོ་ནས་བསྐྲུན་པ་རེད།
ལོ་མང་རིང་ཁེ་ལས་ཀྱི་འདམ་མྱུག་འདེབས་འཛུགས་དང་ཐོན་་་་
ལས་ཅན་ལ་གྲུབ་འབྲས་ཐོབ་པར་བརྟེན་ད་ལོ་གྲ་ནང་རྫོང་གིས་འདམ་་་
མྱུག་འདེབས་འཛུགས་ཀྱི་གཞི་ཁྱོན་ཆེ་རུ་གཏོང་རྒྱུར་རོགས་སྐྱོར་བྱེད་་་་་
པའི་རྣམ་གྲངས་ཆེད་མངགས་ལག་ལེན་བསྟར་རྒྱུ་ཡིན་ཞིང་།གྲ་ནང་་་་
རྫོང་ཞིང་ལས་གྲོང་གསེབ（གྲོང་གསེབ་དར་རྒྱས་དང་ཚན་རིག་ལག་་་་་་་
རྩལ）ཅུས་ཀྱི་ཅུས་ཀྲང་ཡུས་ཅིན་གྱིས་ངོ་སྤྲོད་བྱས་པར་གཞིགས་ན།
དེའི་ནང་སྲིད་གཞུང་གིས་མ་དངུལ་སྒོར་ཁྲི་3000དང་ཁེ་ལས་ཀྱིས་མ་་་
དངུལ་སྒོར་ཁྲི་1280བཏང་ནས་འདམ་མྱུག་ཐོན་ལས་རྒྱ་སྟོབས་ཆེ་རུ་་་་
གཏོང་བར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་རྒྱུ་རེད།

ཐབས་ལམ་བཏོད་ནས་ཁྲོམ་ར་རྒྱ་སྐྱེད་བཏང་བ།

ཉེ་ཆར།ཉིན་ལྟར་བོད་ལྗོངས་ལྗང་མདོག་འབྱུང་ཁུངས་ཀུང་སི་
ནས་ལྷ་སར་དབོར་བའི་འདམ་མྱུག་ཏུན་1ཡན་ཟིན་གྱི་ཡོད།ལྷ་ས་་་་་་་་
གདོང་དཀར་ཞིང་ཟོག་སྡེབ་ཚོང་ཁྲོམ་རར་ཚོང་པ་ལི་ཤང་གི་ཁྲོམ་་་་་་་་་་་
བཀྱག་མདུན་དུ་འདམ་མྱུག་ཉོ་མཁན་འཚང་ཁ་ཤིག་ཤིག་རེད།
“ཉིན་དེ་རང་དུ་འཐུ་བ་དང་ཉིན་དེ་རང་དུ་འབྱོར་བ་དང་་་་་་་་་་་
འདེབས་འཛུགས་རྟེན་གཞི་ནས་ལྷ་སར་དབོར་བར་ཆུ་ཚོད་གཅིག་ལྷག་
ཙམ་ལས་འགོར་གྱི་མེད་པས་འདམ་མྱུག་སོས་པ་ཡོང་བའི་འགན་ལེན་་་་
ཐུབ་ཡོད”ལི་ཤང་གིས་གཙོ་བོ་ལྷ་སའི་རྩེར་སོན་གསོལ་མགྲོན་ཁང་ལ་་་་་
ཚོང་ཟོག་མཁོ་འདོན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པས་སྔོ་ཚལ་གྱི་སྤུས་ཚད་ཡག་པོ་་་་་་་་་་
དགོས་ཀྱི་ཡོད།དེ་སྔ་ཞིང་ཆེན་གཞན་ནས་དབོར་བའི་འདམ་མྱུག་་་་་་་་
འཚོང་སྐབས་ལམ་བར་དུ་ཉིན་ཁ་ཤས་འགོར་བ་མ་ཟད།སྐྱེལ་འདྲེན་་་་
གྱི་མ་གནས་མཐོ་ལ་ད་དུང་དེ་ཙམ་སོས་པ་ཡོང་གི་མེད།ད་ལྟ་ཡུལ་དེ་་་
གའི་འདམ་མྱུག་གི་སྤུས་ཀ་ལེགས་པ་དང་དབོར་འདྲེན་མགྱོགས་པས་་་་་
ཚོང་པའི་ཚོང་ཟོག་མཁོ་འདོན་གྱི་རེ་བ་རྦད་དེ་སྐོང་ཐུབ་ཡོད།“ད་ཆ་་་
ང་ཚོས་ས་ཆ་གཞན་གྱི་འདམ་མྱུག་ནང་འདྲེན་བྱེད་ཚད་ཆེས་ཆེར་ཉུང་་་
དུ་བཏང་བ་ཡིན”ཞེས་ལི་ཤང་གིས་བཤད།
བོད་ལྗོངས་ལྗང་མདོག་འབྱུང་ཁུངས་ཀུང་སིས“བྱེ་ཐང་ལེགས་་་་
བཅོས་དང་སྐྱེ་ལྡན་འདེབས་འཛུགས”ལྟེ་བར་བྱས་ཏེ“ཡར་ཀླུང་གཙང་
པོའི་ངོ་མཚར”གྱི་སྤུས་རྟགས་བརྒྱུད་རིམ་ལྡན་པའི་སྒོ་ནས་བཏོད་དེ་་་་་་
བོད་ལྗོངས་ས་མཐོའི་སྐྱེ་ལྡན་སྔོ་ཚལ་དང་ཤིང་འབྲས་ཀྱི་ཚད་ཤིང་ཞིག་་་
ཏུ་འགྱུར་རྒྱུར་གཞོལ་ཡོད།
“ཞོགས་པ་འཐུ་བ་དང་གྲང་ཕྲེང་དབོར་འདྲེན་བྱས་ཏེ་ཆུ་ཚོད་2
ནང་ཚུན་དུ་ལྷ་སར་འབྱོར་བ་དང་ཆུ་ཚོད་24ཡི་ནང་ཁྲེང་ཏུའུ་དང་་་་་་་་
ཁྲང་ཧྲ་སོགས་གྲོང་ཁྱེར་དུ་འབྱོར་གྱི་ཡོད”ཡུས་དབྱིང་གིས་2023ལོ་་་
ནས་བཟུང་འདམ་མྱུག་ཧྲང་ཧའེ་དང་།ཁྲེང་ཏུའུ།ཁྲང་ཧྲ་སོགས་་་་་་་་
གྲོང་ཁྱེར་དུ་བདེ་བླག་ངང་ཕྱིར་ཚོང་བྱས་ཡོད།2025ལོར་ཕྱིར་ཚོང་་་་
ཡོང་འབབ་སྒོར་ཁྲི་1100ལྷག་ཙམ་ཟིན་ཡོད།
ལྷ་ས་འགག་སྒོ་ལས་ཁུངས་ཀྱི“ཀོན་ཀྲང་གིས་སྲིད་ཇུས་ཁྱབ་་་་་་་་་
གདལ་གཏོང་བ”དང“གཅིག་གཏད་གཅིག་གི་འགག་སྒོ་དང་ཁེ་ལས་་་་་
འབྲེལ་གཏུག་ལམ་སྲོལ”གྱི་རམ་འདེགས་འོག་ཁེ་ལས་ཀྱིས་ཕྱིར་གཏོང་་་
སྲིད་ཇུས་དང་ཞིབ་བཤེར་ཚད་གཞི་ཤེས་རྟོགས་གཏིང་ཟབ་བྱས་པས་་་་་
ལྷ་ས་འགག་སྒོ་ལས་ཁུངས་ཁོངས་གཏོགས་ཀྱི་བར་སྐོར་འགག་སྒོ་ལས་་་་

ཁུངས་ཀྱིས་ཐོ་འགོད་སྙན་སེང་དང་དཔྱད་ཡིག་ཞིབ་བཤེར་ནས་ཕྱིར་་་་་
གཏོང་ཞུ་འབུལ་གྱི་བརྒྱུད་རིམ་ཧྲིལ་པོ་དང་ལྷུ་ཚིགས་ཁག་གི་རྗེས་་་་་་་་་་་
སྙེགས་མཛུབ་ཁྲིད་བྱས་ཡོད།2024ལོའི་ཟླ་3པར་ཀུང་སི་དེར་ཤང་་་་་་
ཀང་དང་ཨའོ་མོན་གྱི་སྔོ་ཚལ་འདེབས་འཛུགས་རྟེན་གཞིའི་ཐོ་འགོད་་་་་
དཔང་འདོན་ཁས་ལེན་ཐོབ་པ་རེད།2025ལོའི་ཟླ་7པར།ཧྲེན་ཀྲེན་་་
གྱི་མཁོ་སྤྲོད་འཁོར་སྦྲེལ་ཁེ་ལས་དང་མཉམ་ལས་བྱས་པ་བརྒྱུད་ས་་་་་་་་་་་
མཐོའི་སྐྱེ་ལྡན་འདམ་མྱུག་ཤང་ཀང་དུ་ཐོག་མར་ཕྱིར་ཚོང་བྱས་པ་རེད།

བྱེ་ཐང་དེ་འབབ་འཕར་གྱི་ཡོང་ཁུངས་སུ་གྱུར་པ།
2019ལོའི་གོང་དུ་ཚེ་རིང་སྒྲོལ་མས་ཁྱིམ་དུ་ཞིང་ལས་བྱེད་ཀྱི་་་་་་་
ཡོད།2019ལོར་ཁོ་མོ་བོད་ལྗོངས་ལྗང་མདོག་འབྱུང་ཁུངས་ཀུང་སིའི་་
འདེབས་འཛུགས་རྟེན་གཞིའི་ལས་མི་ཞིག་ཏུ་གྱུར།སྔོ་ཚལ་འདེབས་་་་་་
འཛུགས་ཐད་རྒྱུས་མངའ་གཏན་ནས་མེད་པ་ནས་ད་ཆ་འདེབས་་་་་་་་་
འཛུགས་ལག་རྩལ་མང་པོ་ཁོང་དུ་ཆུད་པའི་བར་ཚེ་རིང་སྒྲོལ་མ་ནི་་་་་་
རྟེན་གཞིའི་ལག་རྩལ་རྐང་འཛིན་པར་གྱུར་ནས་ལས་མི་གསར་པར་་་་་
འདེབས་འཛུགས་བྱེད་སྟངས་སློབ་ཀྱི་ཡོད།
“འགན་བཅོལ་ལྔ་ཕུད་ཟླ་རེར་གླ་ཆ་སྒོར་6000ལྷག་ཙམ་ལེན་རྒྱུ་
ཡོད་པ་དེ་རང་ཉིད་ཀྱིས་ཞིང་ཁ་བཏབ་པ་དང་བསྡུར་ན་ཡོང་འབབ་་་་་་་
མང་དུ་ཕྱིན་པ་མ་ཟད་ད་དུང་བརྟན་པོ་ཡོད།གཙོ་བོ་ཁྱིམ་གྱི་སྒོ་རྩར་་་་་
ལས་ཞུགས་ཐུབ་པ་དང་ལག་རྩལ་ཤེས་པས་དངོས་གནས་ཡག་པོ་་་་་་་་་་་་
འདུག”ཅེས་ཚེ་རིང་སྒྲོལ་མས་འདམ་མྱུག་འཐུ་གིན་དེ་ལྟར་བཤད།
མིག་སྔའི་བར་བོད་ལྗོངས་ལྗང་མདོག་འབྱུང་ཁུངས་ཀུང་སིས་་
རིམ་རྩིས་བརྒྱབ་ན།ས་གནས་དེ་གའི་མང་ཚོགས་ཀྱི་སྣེ་ཁྲིད་ནས་་་་་་་
འབབ་འཕར་སྒོར་ཁྲི་6000ལྷག་ཙམ་བྱུང་བ་དང་དེའི་ནང་ཞུགས་་་་་
མཁན་ཞིང་དུད་རེར་ཆ་སྙོམས་འབབ་འཕར་སྒོར་ཁྲི་3.5བྱུང་ཡོད།
རྟེན་གཞི་འཛུགས་སྐྲུན་བྱེད་པའི་ལོ་དེར་བྱེ་ཐང་ཐོག་ཟུར་་་་་་་་
སྣོན་རིན་ཐང་མཐོ་བའི་སྔོ་ཚལ་འདམ་མྱུག་འདེབས་འཛུགས་བྱས་པ་
དེ་གྲམ་མདའ་གྲོང་ཚོ་དང་།རྔ་སྒྲ་ཤང་།ཐ་ན་བོད་ལྗོངས་ཡོངས་ཀྱི་
ངོས་ནས་བརྗོད་ན་བྱ་བ་གསར་པ་ཞིག་རེད།རྔ་སྒྲ་ཤང་གི་ཤང་ཀྲང་་
པ་སངས་མཚམས་གཅོད་ཀྱིས་ད་ཆ་ཤང་གི་བྱེ་ཐང་དེ་ཡོང་འབབ་ཀྱི་་་
ཡོང་ཁུངས་སུ་གྱུར་ནས་ཞིང་ལས་ལག་རྩལ་ཤེས་ལྡན་པ་ཁག་གཅིག་་་་
ཀྱང་སྐྱེད་སྲིང་ཐུབ་ཅིང་།ཞིང་ལས་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ཡངས་ཤིང་རྒྱ་ཆེ་་་
བའི་ལམ་བུར་གཞོན་ནུ་ཚོར་གོ་སྐབས་གསར་པ་ཐོབ་ཡོད་ཅེས་་་་་་་་་་་་

བཤད།

དེ་སྔའི“བྱེ་རླུང་གྲོང་ཚོ”དེ་ད་ཆ་སྐྱེ་སྟོབས་ཀྱི་དཔལ་འབར་བའི
“འདམ་མྱུག་གྲོང་རྡལ་ཆུང་ངུར”རིམ་བཞིན་འཕེལ་རྒྱས་ཕྱིན་ཡོད།
ཀྲུང་གོ་བོད་རིག་པ་ཞིབ་འཇུག་ལྟེ་གནས་ཀྱི་ལས་རོགས་ཞིབ་འཇུག་པ་་་
ཚེ་དབང་སྟོབས་རྒྱལ་གྱིས་ཚན་རྩལ་འགག་སྒྲོལ་ལས་བྱེ་ཐང་དེ་ཡོང་་་་་་་
འབབ་ཀྱི་ཡོང་ཁུངས་སུ་གྱུར་ནས་བྲིན་ཁ་རྒྱུག་པོ་བྱུང་བ་དང་ཕྱིར་ཚོང་་
བྱེད་པའི་བར་དང་དེ་ནས་ཐོན་ལས་དམངས་ཕྱུག་གི་གྲོང་གསེབ་དར་་་་
རྒྱས་གཏོང་བའི་བར་ས་མཐོའི་སྐྱེ་ལྡན་འདམ་མྱུག་དུས་རབས་གསར་་་་་
པའི་བོད་ཀྱི་སྒྲིག་བཀོད་ཞིང་ལས་སྤུས་ཚད་མཐོ་པོས་འཕེལ་རྒྱས་་་་་་་་་་་་
གཏོང་བའི་གསོན་ཉམས་དོད་པའི་མ་དཔེར་གྱུར་ཡོད།
《(དཔལ་འབྱོར་ཉིན་རེའི་ཚགས་པར》གྱི་2026ལོའི་ཟླ་4
ཚེས་30ཉིན་གྱི་པར་ངོས་8པའི་ཐོག་བརྒྱུད་འགོད་བྱས)
（བསོད་ནམས་བདེ་སྐྱིད་ཆེ་བ་དང་བསོད་བདེ་གཞོན་པས་སྒྱུར་་
ཞུས་བྱས）

བྱེ་ཐང་གི་འདམ་མྱུག་ས་མཐོ་ནས་ཕྱི་ཕྱོགས་སུ་དབོར་བ།

སྤོས་ཀྱི་དྲི་ཞིམ་འཐུལ།ཐོན་ལས་དར་ཞིང་རྒྱས།
(པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད)
བསྟན་འཛིན་ཆོས་གྲགས་ཀྱིས་ལོ་30ཡི་ཉིན་མཚན་ཁྲི་་་་་
སྟོང་མང་པོའི་ལང་ཚོ་གནའ་བོའི་ལག་ཤེས་སྦྱོང་རྒྱུར་ཕུལ་ཡོད།
ཁོ་པས་སྤོས་ནི་བདུག་རྫས་ཙམ་མིན་པར་བོད་ཀྱི་རིག་གནས་ཀྱི་
གཞི་རྟེན་དང་མེས་པོ་ཚོའི་བློ་གྲོས་ཀྱི་ཉིང་བཅུད་རེད་ཅེས་་་་་་་་་
བརྗོད་ཀྱི་ཡོད།
2025ལོར་བསྟན་འཛིན་ཆོས་གྲགས་ཀྱིས་ལྷ་སར་སྙེ་་་་་་་་
མོའི་སྤོས་བཟོ་གྲྭ་ཞིག་འཛུགས་རྒྱུའི་སེམས་ཐག་བཅད།ཁོ་་་་་་་
པའི་ངོས་ནས་བརྗོད་ན།དེ་ནི་ལས་གཏོད་ཙམ་མིན་པར།
མངོན་མིན་ཤུལ་བཞག་རྒྱུན་འཛིན་བྱེད་པའི་འགྲུལ་བཞུད་་་་་་་་
ཅིག་རེད།
ཁོ་པས་སྔ་རྗེས་སུ“སྙེ་མོའི་གནའ་སྤོས”དང“གངས་་་་་་་་
ལྗོངས་ཁམས་བཟང”ཞེས་པའི་སྤུས་རྟགས་ཆེན་པོ་གཉིས་་་་་་་་་་
བཏོན་པ་དང་།ཕྱིས་སུ་སླར་ཡང་སྤུས་རྟགས་རྩེ་གྲ“བསྟན་་་་་་་
ཆོས་ཚང”ཞེས་པ་བཏོན་ཡོད།ཁོ་པས་སྲོལ་རྒྱུན་གྱི་བཟོ་རྩལ་་་
སོར་འཇོག་བྱས་པ་དང་ཆབས་ཅིག་ཐོན་རྫས་ཀྱི་ཐུམ་སྒྲིལ་དེང་་
རབས་ཅན་དུ་ལེགས་སུ་བཏང་བ་མ་ཟད།དྲ་རྒྱ་སྤྱད་དེ་ཁྱབ་་་་
གདལ་བཏང་ནས་སྙེ་མོའི་སྤོས་ཐོན་རྫས་འདྲ་འདྲའི་ཁྲོད་ནས་་་

འབུར་དུ་ཐོན་པར་བྱས་ཡོད།
2025ལོར་ཀུང་སིའི་ཐོན་རྫས་རིན་ཐང་སྒོར་ཁྲི་400
ལྷག་ཙམ་ཟིན་ཞིང་།གྲུབ་འབྲས་དེ་ནི་ཁོ་པས་ཐོག་མཐའ་བར་
གསུམ་དུ་ཐོན་རྫས་ཀྱི་སྤུས་ཀར་མཐོང་ཆེན་བྱས་པའི་དཔང་པོ་་
རེད།ཀུང་སིས་ད་དུང་དཀའ་ངལ་ཡོད་པའི་མང་ཚོགས་དང་་་
སློབ་གྲྭ་ཆེ་མོ་བ་28ལ་ལས་ཞུགས་ལས་གནས་མཁོ་འདོན་བྱས་་་
པ་དང་། ལོའི་གླ་ཕོགས་བསྡོམས་འབོར་2010ལོའི་སྒོར་ཁྲི་13
ནས་2023ལོའི་སྒོར་ཁྲི་223བར་སྤར་ཏེ་ཁྱིམ་ཚང་ཚང་མར་་་་་་
འབབ་འཕར་བཏོད་ཡོད།
བསྟན་འཛིན་ཆོས་གྲགས་ཀྱིས་སྤོས་བཟོའི་ལག་ཤེས་་་་་་་་
འདི་རང་ཉིད་ཙམ་མ་ཟད།མི་དེ་བས་མང་བས་ཤེས་པ་དང་་་་
རྒྱུན་འཛིན་བྱེད་དགོས་པའི་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།
ཁོ་པ་རྒྱུན་དུ་སྙེ་མོ་རྫོང་སློབ་འབྲིང་དུ་བསྐྱོད་དེ་སློབ་མ་་་
ཚོར་སྤོས་བཟོའི་ལག་ཤེས་ཁྱབ་གདལ་བཏང་ནས་སྤོས་ཀྱི་ལོ་་་་་་
རྒྱུས་དང་། བཟོ་རྩལ།རིག་གནས་ཀྱི་རིན་ཐང་བཅས་ལ་་་་་་་་་་
འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་པ་མ་ཟད།དགེ་ཕྲུག་ལ་སྨན་རྒྱུ་དབྱེ་འབྱེད་་
བྱེད་པ་དང་སྤོས་འདམ་རྫི་བའི་བརྒྱུད་རིམ་ཚང་མ་སྦ་གསང་་་་་
མེད་པར་སློབ་ཀྱི་ཡོད།སྤོས་བཟོའི་ལག་ཤེས་རྒྱུན་འཛིན་པ་32

ཀྱིས་ཁོ་པའི་འགྲམ་ནས་སྔ་རྗེས་སུ་ལག་ཤེས་་་་
སྦྱངས་པ་དང་། དེའི་ཁྲོད་ས་གནས་དེ་གའི་་་་
བུད་མེད་16ཡོད་པ་རེད།
མང་ཚོགས་དེ་བས་མང་བར་འབབ་འཕར་ཕྱུག་འགྱུར་་་
ཡོང་བར་སྐུལ་ཁྲིད་བྱ་ཆེད།བསྟན་འཛིན་ཆོས་གྲགས་ཀྱིས་་་་་་་
སྤོས་ཁོ་ན་བཟོ་རྒྱུར་བློ་ཡིད་ཚིམ་ནས་མ་བསྡད་པར།2021
ལོར་ཁོ་པས་མ་དངུལ་སྒོར་ཁྲི་700ལྷག་ཙམ་བཏང་ནས་ས་་་་་་་་་
གནས་དེ་གའི་མང་ཚོགས་དང་མཉམ་དུ་སྙེ་མོའི་ཕུག་ནས་་་་་་་་་་
དཀར་མོའི་ཞིང་ལས་ཐོན་རྫས་ཆེད་ལས་མཉམ་ལས་ཁང་་་་་་་་་་་
བཙུགས་ཏེ་རྩམ་པ་སོགས་ཞིང་ལས་ཐོན་རྫས་ཀྱི་སྲོལ་རྒྱུན་ལག་་
རྩལ་རྒྱུན་འཛིན་དང་འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྐུལ་འདེད་བཏང་བ་དང་་་
འབྲེལ་མང་ཚོགས་དེ་བས་མང་བར་ལས་ཞུགས་ལས་གནས་་་་་་་
མཁོ་འདོན་བྱས་ཡོད།
ད་ཆ་ཀུང་སིས་ལོ་ལྟར་ཞིང་འབྲོག་པའི་ས་ནས་ནས་་་་་་་་་
སོགས་སྒོར་ཁྲི་80ལྷག་ཙམ་རི་བའི་ཞིང་ཞོར་ཐོན་རྫས་དང་་་་་་་་
སྒོར་ཁྲི་180ལྷག་ཙམ་རི་བའི་སྤོས་རྒྱུ་ཉོ་སྒྲུབ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།
“ཀུང་སི་དང་ཞིང་དུད་ཟུང་དུ་འབྲེལ་བའི”རྣམ་པའི་ཐོག་ནས་
ཁྱིམ་ཚང་དེ་བས་མང་བ་མངོན་མིན་རིག་གནས་ཤུལ་བཞག་ལ་་
བརྟེན་ནས་འབབ་འཕར་དང་ཞིང་ལས་ལ་བརྟེན་ནས་ཕྱུག་་་་་་་
འགྱུར་ཐུབ་ཡོད།（ཚེ་ལྷས་སྒྱུར།བདེ་དབང་དང་ཚེ་ལྷས་ཞུས）

(པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད)དགོང་མོ་སྐྱིད་
པའི་སྒོར་གཞས་ཀྱི་མེ་ཕུང་དགོང་ཚོགས་་་་་་་་་
དང་། ན་ཁའི་མཉམ་འགུལ་འདུ་ཚོགས།
མཐོངས་ཡངས་གློག་བརྙན་བཅས་ལྟད་མོ་ཆེ་་
བའི་ལེ་ཚན་རྒྱུན་མཐུད་བཀོད་སྒྲིག་བྱས་་་་་་་་་
ཤིང་།བྱེད་སྒོར་ཞུགས་མཁན་ལྷ་སའི་གྲོང་་་་་
མི་ཟླ་བས“ནང་མི་ཁྲིད་དེ་འདི་གར་སྤྲོ་གསེང་
དུ་ཡོང་ནས་རང་བྱུང་ཁམས་ཆེན་པོའི་མཛེས་
པ་མྱོང་རོལ་ཐུབ་པས་ཧ་ཅང་སྐྱིད་པོ་་་་་་་་་་་་་་
འདུག”ཅེས་བརྗོད།
ཉིན་ཤས་གོང་ཀྲུང་གོ་ལྕགས་ལམ་ཅུས་
ཉི་ཤུ་པའི་གྲོང་ཁྱེར་དང་འགྲིམ་འགྲུལ་་་་་་་་་་་་་
འཛུགས་སྐྲུན་འཕེལ་རྒྱས་ཚད་ཡོད་ཀུང་སིས
“ངལ་རྩོལ་དཔེ་བཟང་བའི་སྙིང་སྟོབས་དར་་་
སྤེལ་དང་ལྔ་བཞིའི་སྙིང་སྟོབས་རྒྱུན་འཛིན་་་་་་
བྱས་ནས་ལང་ཚོའི་འགན་འཁྲི་འཁུར་སེམས་་
མངོན”ཞེས་པ་བརྗོད་དོན་གཙོ་བོར་བྱས་་་་་་་
ནས་ལྷོ་ཁ་གྲོང་ཁྱེར་ཟ་ར་ལམ་གཙང་སྒྲོལ་་་་་་་
ཟམ་ཆེན་རྣམ་གྲངས་པུའི་ལས་དོན་མི་སྣ་་་་་་་་
ཡོངས་སྒྲིག་འཛུགས་བྱས་ཏེ།ཡར་ཀླུང་་་་་་་་་་
གཙང་པོའི་འགྲམ་དུ་གད་སྙིགས་གཙང་་་་་་་་་་
བཟོའི་སྤྱི་ཕན་བྱེད་སྒོ་སྤེལ་བ་བརྒྱུད་བྱ་སྤྱོད་་་་
དངོས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ངལ་རྩོལ་པར་གུས་འདུད་
ཞུས་པ་དང་ལྔ་བཞི་གཞོན་ནུའི་དུས་ཆེན་ལ་་་་
ལེགས་སྐྱེས་ཕུལ་བ་རེད།བྱེད་སྒོ་སྤེལ་ཡུལ་་་་་
དུ་ཚང་མས་ནགས་ཚལ་དང་བྱེ་ཐང་ཁུལ་དུ་་་་
གོ་རིམ་ལྡན་པའི་ངང་གད་སྙིགས་གཙང་མ་་་་་
བསྒྲུགས་ཤིང་།ལས་བྱེད་པ་དང་ལས་བཟོས་
ལས་བགོས་ཁ་གསལ་དང་གཡས་གཞོགས་་་་་་་
གཡོན་འདེགས་བྱས་ཏེ་བྱ་སྤྱོད་དངོས་ཀྱི་ཐོག་
ནས་ངལ་རྩོལ་དཔེ་བཟང་བའི་སྙིང་སྟོབས་་་་་་
དང་ལང་ཚོའི་འགན་འཁྲི་འཁུར་སེམས་་་་་་་་་་
མངོན་པས་ཡར་ཀླུང་གཙང་པོའི་འགྲམ་དུ་ལྟ་
ན་སྡུག་པའི་ཡུལ་ལྗོངས་ཤིག་མ་བཅོས་ལྷུན་་་་་
གྱིས་གྲུབ་ཡོད་པ་རེད།
ཟླ་5ཚེས་4ཉིན།གུང་གཞོན་སྡེ་་་་་་་་་་་་
ཚོགས་མངའ་རིས་ས་ཁུལ་ཨུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་་་་་
གིས་ས་ཨུད་ཏང་གི་སློབ་གྲྭའི་ཚོགས་ཁང་ཆེ་་་་
མོར“ལང་ཚོའི་མིག་དཔེ་གཅིག་རྒྱུན་གཅིག་་་་
འཛིན་བྱེད།གངས་ལྗོངས་ས་མཐོའི‘ནུབ་་་་་
རྒྱུད་མུ་ཏིག’གི་ལང་ཚོའི་གདོང་ལེན་པ་་་་་་་་་་
བརྩོན་ལེན་བྱེད་པའི”བརྗོད་དོན་གཙོ་བོའི་་་་
མཉམ་སྤྱོད་ཚོགས་འདུ་འཚོགས་ཤིང་།ས་་་་་་
ཁུལ་གྱི་ལས་རིགས་ཁག་དང་ཁྱབ་ཁོངས་ཁག་
ནས་ཡོང་བའི་གཞོན་ནུའི་འཐུས་མི་200ལྷག་
ཙམ་མཉམ་དུ་འཛོམས་ནས་ལང་ཚོའི་འགན་་
འཁྲི་འཁུར་སེམས་མཉམ་དུ་གླེང་བ་དང་ཡར་

བརྩོན་གྱི་སྟོབས་ཤུགས་བསྡུ་ལེན་བྱས་པ་་་་་་་་་
རེད།མཉམ་སྤྱོད་ཚོགས་འདུའི་ཐོག་གཞོན་་་
ནུའི་སྔོན་ཐོན་འཐུས་མིས་ས་མཐོར་རྩ་བ་་་་་་་་
ཚུགས་པ་དང་།འགན་འཁྲི་གཙང་མ་སྒྲུབ་་་་་
པ། སྒེར་སེམས་མེད་པར་ལེགས་སྐྱེས་འབུལ་་
བ་བཅས་ཀྱི་འབད་འཐབ་བརྒྱུད་རིམ་དང་་་་་་
ལས་ཀའི་མྱོང་ཚོར་མཉམ་སྤྱོད་བྱས་པ་རེད།
མངའ་རིས་ས་ཁུལ་གྱི་ནུབ་རྒྱུད་འཆར་གཞིའི་
དང་བླངས་པ་ཀྲང་ཐིང་ཡུས་ཀྱིས“མིག་་་་་་་་་་་
དཔེའི་བྱས་རྗེས་ཀྱིས་མི་རྣམས་ལ་སེམས་་་་་་་་་
འགུལ་ཐེབས་པ་དང་འབད་བརྩོན་ཆེན་པོས་་
མདུན་དུ་སྐྱོད་པར་སྐུལ་ལྕག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།
དུས་རབས་གསར་པའི་གཞོན་ནུ་ཞིག་ཡིན་་་་་་
པའི་ངོས་ནས་ངས་ཉེ་འགྲམ་གྱི་སྔོན་ཐོན་་་་་་་་
དཔེ་མཚོན་ཚད་གཞིར་འཛིན་པ་དང་རང་་་་་་
ཉིད་ཀྱི་ལས་གནས་ལ་གཞི་ཚུགས་ནས་འཇོན་
ཐང་ཆེ་རུ་གཏོང་བ་དང་འབད་བརྩོན་ལྷོད་་་་་
མེད་བྱས་ཏེ་མངའ་རིས་ས་ཁུལ་ཡུན་རིང་་་་་་་་
བདེ་འཁོད་དང་སྤུས་ཚད་མཐོ་བའི་འཕེལ་་་་་་
རྒྱས་ཀྱི་བྱ་གཞག་ཁག་གི་ཆེད་ལང་ཚོའི་་་་་་་་་་་་
སྟོབས་ཤུགས་ལེགས་སྐྱེས་འབུལ་གྱི་་་་་་་་་་་་་་
ཡིན”ཞེས་བརྗོད།
ཉེ་ཆར།རྒྱལ་ཁབ་བསྡོམས་རྩིས་ཅུས་་
བོད་ལྗོངས་བརྟག་དཔྱད་སྤྱི་ཁྱབ་རུ་ཁག་གིས
“རིག་དཔལ་ལས་ཐོག་མའི་བསམ་འདུན་་་་་་་
མཚོན།སྙན་ཚིག་ལས་འགན་འཁྲི་འཁུར་་་་་་་
སེམས་མངོན་པའི”སྙན་ངག་གྱེར་འདོན་་་་་་་་
འདུ་ཚོགས་དང་ལྔ་བཞིའི་གཞོན་ནུའི་བྱེད་སྒོ་
སྤེལ་ཞིང་།བྱེད་སྒོ་སྤེལ་རིང་གཞོན་ནུའི་་་་་་་་
འཐུས་མི་རིམ་པ་བཞིན་གར་སྟེགས་ཐོག་་་་་་་་་
འཛེགས་ནས་སྙན་ངག་གྱེར་འདོན་བྱས་ཏེ་་་་་་
ཀྲུང་ཧྭའི་ཕུལ་བྱུང་སྲོལ་རྒྱུན་རིག་གནས་ཀྱི་་་་་
གཏིང་ཟབ་པའི་ནང་དོན་དང་གསར་བརྗེའི་་
རིག་གནས་ཀྱི་བསམ་པའི་ནང་དོན་དང་བོད་
ཀྱི་བསྡོམས་རྩིས་བརྟག་དཔྱད་ལས་དོན་པའི
“བསྡོམས་རྩིས་ལས་དོན་ཞིབ་ཚགས་་་་་་་་་་་་་་
བསྒྲུབས་ནས་ས་མཐོར་ཞབས་འདེགས་ཞུ་་་་་་་
བ”དང“རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཆེད་དུ་བརྟག་དཔྱད་་་་་
དང་ཁྲིམས་བཀུར་བདེན་འཛིན་བྱེད་་་་་་་་་་་་་་
པའི”ཐོག་མའི་བསམ་འདུན་དང་འགན་་་་་་་་
འཁྲི་མཉམ་འདྲེས་གཏིང་ཟབ་ཐུབ་པར་བྱས་་
པས་དུས་རབས་གསར་པའི་གཞོན་ནུའི་སྐྱེ་་་་་་
སྟོབས་ཀྱི་དཔལ་འབར་བ་དང་དཔའ་ངར་་་་་་
ཆེན་པོས་འགན་འཁྲི་འཁུར་བའི་བསམ་པའི་་
ཉམས་འགྱུར་བཟང་པོ་གང་ལེགས་མངོན་་་་་་་
ཡོད་པ་རེད།
（པ་ཚེ་དང་རིག་རྡོར་གྱིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

ལྔ་བཞིའི་སྙིང་སྟོབས་རྒྱུན་འཛིན་བྱས།གཞོན་ནུའི་འགན་འཁྲི་འཁུར་སེམས་མངོན།

(པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད)
ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བར་གཞིགས་ན།ད་ཐེངས་ཀྱི་བྱེད་་་་་་་
སྒོར་གླིང་ཁུལ་གྱི་སྤུས་ལེགས་ཁེ་ལས་40ཞུགས་ཡོད་པ་དེ་དག་་་
གིས་བོད་སྨན་དང་།ནས་ཀྱི་བཟའ་བཅའ།མངོན་མིན་རིག་་་
གནས་ཤུལ་བཞག་གི་རིག་གནས་བསམ་བཀོད།ཚན་རྩལ་་་་་་་་
ཐོན་རྫས་སོགས་ས་མཐོའི་ཁྱད་ལྡན་ཐོན་རྫས་སྣ་ཁ་430ལྷག་་་་་
ཙམ་གཅིག་སྡུད་ཐོག་བཤམས་ཏེ།ས་མཐོའི་ཐོན་ལས་ཀྱི་སྤུས་་་
ཚད་མཐོ་བའི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་ཕྱོགས་མང་པོ་ནས་་་་་་

མངོན་པར་བྱས་ཡོད།འཛད་སྤྱོད་ཀྱི་གསོན་ཤུགས་གང་་་་་་་་་་་་
ལེགས་འཕེལ་ཆེད།བྱེད་སྒོས་སྒོར་ཁྲི་200རི་བའི་ཆེད་དོན་་་་་་
འཛད་སྤྱོད་འཛིན་ཤོག་བཀྲམ་པ་དང་།ལོན་གཅོག་གཟིགས་་་་
སྐྱོང་རིམ་པ་6བཟོས་པ།ཁེ་ལས་ཀྱིས་ཁེ་ཟ་གྱོང་ཁུར་གྱི་བྱེད་་་་་
ཐབས་མང་དུ་བཏང་བ། སྲིད་ཇུས་དང་ཁྲོམ་ར་ཟུང་དུ་འབྲེལ་་
བའི་ཕན་པ་གཉིས་ཐོབ་པར་བྱས་པ་བཅས་ལས།འཛད་སྤྱོད་་་
པར་ཕན་པ་དངོས་ཐོབ་པ་དང་ཁེ་ལས་ཀྱི་ཕྱིར་ཚོང་བྱེད་ཚད་་་་
མང་དུ་ཕྱིན་ཡོད།

ད་ཐེངས་ཀྱི་བྱེད་སྒོས་ཁེ་ལས་ལ་སྤེལ་རེས་དང་འགྲེམས་
སྟོན་བྱེད་པའི་ལས་སྟེགས་བཏོད་པ་དང་།ཐོན་སྐྱེད་དང་ཕྱིར་་
ཚོང་སྦྲེལ་མཐུད་ལ་སྐུལ་འདེད་ནུས་ལྡན་བཏང་བ་མ་ཟད།
དམངས་ལ་ཕན་པ་དང་། ཁེ་ལས་ལ་ཕན་པ།གྲོང་ཁྱེར་དར་་་་
རྒྱས་བཅས་ཀྱི་ཕན་འབྲས་མང་པོ་བཏོད་ནས།ས་ཁོངས་་་་་་་་་་་
དཔལ་འབྱོར་གྱི་སྤུས་ཚད་མཐོ་བའི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྒུལ་ཤུགས་་་
ཆེན་པོ་བསྣན་ཡོད།

ལས་གནས་ཐོག་ལང་ཚོའི་བཀྲག་མདངས་རྒྱས།
ལས་རིགས་ཁག་གི་གཞོན་ནུ་ཚོས་ལྔ་བཞི་གཞོན་ནུའི་དུས་ཆེན་རིང་་་་་་་་་་་
འཐབ་ས་དང་པོ་བརྟན་སྲུང་དང་རང་འགན་གཙང་སྒྲུབ་བྱས་ཏེ།ལས་གནས་
ཐོག་ལང་ཚོའི་བཀྲག་མདངས་ངོམས་ཡོད།
➝ འདི་ནི་ཟླ་5ཚེས་4ཉིན་ན་གཞོན་དང་བླངས་པས་ཁྲུང་ཆིང་གྲོང་་་་་་་་
ཁྱེར་ཡིའུ་དབྱང་ཐུའུ་ཅ་རིགས་མེའོ་རིགས་རང་སྐྱོང་རྫོང་ཏེ་ཧྲི་མེ་ཏོག་རོང་་་་་་་
མཛེས་ལྗོངས་ཁུལ་དུ་དང་བླངས་ཞབས་ཞུ་སྤེལ་བ།
􀲕འདི་ནི་ཟླ་5ཚེས་4ཉིན་ཅང་སུའུ་ཞིང་ཆེན་ཐའེ་ཀྲོའུ་གྲོང་ཁྱེར་མེ་ཟོན་་
རོགས་སྐྱོབ་ཉིང་ལག་རུ་ཁག་གི་ན་གཞོན་ལྷོ་ལམ་དམིགས་བསལ་ལས་སྒྲུབ་ས་་་
ཚིགས་ཀྱི་ན་གཞོན་མེ་ཟོན་པས་མེ་གསོད་རྩལ་ནུས་ནང་སྦྱོང་བྱེད་པ།