4 2026ལོའི་ཟླ་5ཚེས་16 གལ་ཆེའི་གསར་འགྱུར། ཇུས་འགོད་པ།བསོད་ནམས་ཆོས་སྐྱིད།

རྩོམ་སྒྲིག་པ། ཚེ་རྡོར།

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

▲ 习近平同美国总统特朗普会谈
▲ 习近平同美国总统特朗普参观天坛
▲ 自治区党委全面依法治藏委员会暨2025
年度专题述法会议召开

第一版

第二版

▲ 严金海主持召开自治区人大常委会党组
理论学习中心组2026年第4次（扩大）学习
会
▲ 嘎玛泽登在京拜会国家体育总局、中央
广播电视总台
▲ 雪域高原的“桃花嬗变”
—— 嘎拉村走出生态美产业兴百姓富的振
兴之路
▲ 西藏自治区食品科学学会成立

第三版 ▲周末乐园

(པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད)
ཚོགས་འདུའི་ཐོག་2025ལོར་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་ཁྲིམས་ལྟར་
བོད་སྐྱོང་ལས་དོན་སྤེལ་ཚུལ་གྱི་སྙན་སེང་དང་ས་ཁུལ་དང་གྲོང་་་་་
ཁྱེར་ཁག་གཅིག་དང་འབྲེལ་ཡོད་སྡེ་ཚན་གྱི་འགན་འཁུར་བ་གཙོ་་་
བོས་བཅའ་ཁྲིམས་སྐོར་གྱི་ལས་འགན་སྒྲུབ་ཚུལ་གསན་པ་དང་།
《ཁྲིམས་སྐྱོང་བོད་ལྗོངས་འཛུགས་སྐྲུན་གྱི་ལག་བསྟར་ཇུས་གཞི
（2026ལོ་ནས་2030ལོ་བར）》སོགས་ཡིག་ཆར་གྲོས་ཞིབ་དང་་་་་
2026ལོའི་གཙོ་གནད་ལས་དོན་བཀོད་སྒྲིག་གནང་བ་རེད།
ཝང་ཅུན་ཀྲེང་གིས་གསུངས་དོན།རང་སྐྱོང་ལྗོངས་ཏང་་་་
གི་འཐུས་མི་ཚོགས་ཆེན་ཐེངས་བཅུ་པ་འཚོགས་ཚུན།རང་སྐྱོང་་་་
ལྗོངས་ཏང་ཨུད་ཀྱིས་ཞི་ཅིན་ཕིང་གི་ཁྲིམས་སྐྱོང་དགོངས་པ་དང་་་
བོད་ཀྱི་ལས་དོན་སྐོར་གྱི་སྤྱི་ཁྱབ་ཧྲུའུ་ཅི་ཞི་ཅིན་ཕིང་གི་མཛུབ་་་་་་་་
སྟོན་གལ་ཆེན་དང་དུས་རབས་གསར་པའི་ཏང་གི་བོད་སྐྱོང་་་་་་་་་་་
མཛད་ཇུས་ལག་བསྟར་དོན་འཁྱོལ་ནན་ཏན་བྱས་པ་དང་།
“དོན་ཆེན་བཞི”དོན་འཁྱོལ་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བར་དམིགས་་་་
ནས་ཁྲིམས་སྲོལ་རབ་དང་རིམ་པ་ཁྱབ་བསྒྲགས་དང་བྱ་ཐབས་་་་་་་
རབ་དང་རིམ་པ་བཏོན་ནས“ཆུང་ལ་མྱུར་བ”དང“འཇུག་སྒོ་་་་་་་་
ཆུང་ངུའི”ཁྲིམས་འཛུགས་པ་དང་བཟོ་བཅོས་བྱེད་མགྱོགས་སུ་་་་་་་
བཏང་བས། རིམ་ཁག་འགོ་ཁྲིད་ལས་བྱེད་པས་ཁྲིམས་སྐྱོང་གི་་་་་་་
བསམ་བློ་དང་ཁྲིམས་སྐྱོང་སྟངས་སྤྱད་དེ་གནད་དོན་ཐག་གཅོད་་་་་
དང་འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་ནུས་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་ཆེ་་་
རུ་ཕྱིན་པ་དང་།རིམ་ཁག་སྲིད་འཛིན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཁྲིམས་ལྟར་་
སྲིད་འཛིན་གྱི་ཆུ་ཚད་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་མཐོ་རུ་ཕྱིན་པ།ལས་་་་་
དོན་ཁག་ཁྲིམས་སྐྱོང་ཅན་དང་།ཚན་རིག་ཅན།ཚད་ལྡན་ཅན་་་་་
བཅས་ལ་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་སྐུལ་འདེད་བཏང་བ་བཅས་ལས་་་་་་་་་
ཁྲིམས་སྐྱོང་གི་བགྲོད་ལམ་ཐོག་སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་དེང་རབས་་་་
ཅན་གྱི་བོད་ལྗོངས་གསར་པ་བསྐྲུན་པར་འགན་ལེན་བྱས་ཡོད།
ཝང་ཅུན་ཀྲེང་གིས་ནན་བཤད་གནང་དོན།མཐའ་མཚམས་
མི་རིགས་ས་ཁུལ་ཡིན་པའི་བོད་ལྗོངས་ནི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་མཐའ་་་་་་་་་་
མཚམས་བཅོས་སྐྱོང་གི་ས་ཁོངས་གལ་ཆེན་ཞིག་རེད།ཆབ་སྲིད་་་་
ཀྱི་ཚུགས་གནས་མཐོ་རུ་གཏོང་བ་དང་།“གཏན་འཁེལ་གཉིས”ཀྱི་་
ཐག་གཅོད་རང་བཞིན་གྱི་དོན་སྙིང་ལ་གོ་བ་གཏིང་ཟབ་ལེན་པ།
“སྲུང་སྐྱོང་གཉིས”མཐའ་གཅིག་ཏུ་ཐུབ་པ་བཅས་བྱས་ཏེ་ཞི་ཅིན་་
ཕིང་གི་ཁྲིམས་སྐྱོང་དགོངས་པའི་ཚན་རིག་དང་མཐུན་པའི་མ་་་་་་་
ལག་དང་། ལྟེ་བའི་ནང་དོན་གཙོ་བོ།ལག་ལེན་གྱི་བླང་བྱ་བཅས་
ལ་གོ་བ་གཏིང་ཟབ་བླངས་ཐོག་དེའི་ནང་འདུས་པའི་ཚན་རིག་་་་་་
དང་མཐུན་པའི་འཇིག་རྟེན་ལྟ་བ་དང་བརྟག་ཐབས་སྨྲ་བ་ཧུར་་་་་་
ཐག་ངང་ཁོང་དུ་ཆུད་པར་བྱས་ཏེ།བསམ་བློར་དྲག་ཆས་སྤྲོས་པ་་
དང་། ལག་ལེན་ལ་མཛུབ་ཁྲིད་བྱེད་པ།ལས་ཀར་སྐུལ་འདེད་་་་་་
གཏོང་བ་བཅས་ཏན་ཏིག་བྱས་ནས་བསམ་བློ་དང་སེམས་ལ་ཟུག་་་
པ་དང་། གཏམ་སྤྱོད་ཐད་དོན་འཁྱོལ་དངོས་སུ་ཐུབ་པར་བྱེད་་་་་་
དགོས།“དོན་ཆེན་བཞི”དོན་འཁྱོལ་ལ་སྤྱི་འདོམས་སྐུལ་འདེད་་་་
གཏོང་བ་དང་ཁྲིམས་སྐྱོང་བོད་ལྗོངས་འཛུགས་སྐྲུན་ལ་སྐུལ་་་་་་་་་་་་
འདེད་ཏན་ཏིག་བཏང་ནས་མི་རིགས་ཁག་གི་མང་ཚོགས་ཀྱི་་་་་་་་་་་
ཁྲིམས་མཐུན་ཁེ་དབང་སྲུང་སྐྱོང་དང་།མི་རིགས་མཐུན་སྒྲིལ་ལ་་་
སྐུལ་འདེད།ཀྲུང་ཧྭ་མི་རིགས་གཅིག་མཐུན་ཚོགས་པ་འཛུགས་་་་་
པར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བ་བཅས་ཀྱི་ཁྲོད་ཁྲིམས་ལྟར་བོད་སྐྱོང་གི་་་
ཡང་དག་པའི་དོན་སྙིང་གལ་ཆེན་ལ་ངོས་འཛིན་གཏིང་ཟབ་བྱེད་་་
པ་དང་། “དོན་ཆེན་བཞི”དོན་འཁྱོལ་ལ་རྒྱུན་མཐུད་སྐུལ་འདེད་་
གཏོང་བར་ཁྲིམས་སྐྱོང་གི་ཁྲིད་སྟོན་དང་།སྐུལ་འདེད།ཚད་་་་་་་
ལྡན། འགན་ལེན་བཅས་དང་ཁ་འབྲལ་ཐབས་མེད་པར་ངོས་་་་་་་་
འཛིན་གཏིང་ཟབ་བྱས་ཏེ་ཁྲིམས་སྐྱོང་ལག་བསྟར་དེ་བོད་སྐྱོང་་་་་་་
བོད་བརྟན་བོད་དར་བཅས་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་ཧྲིལ་པོར་ཁྱབ་པར་་་་་་་
བྱེད་པ།ཁྲིམས་སྐྱོང་དེ་སྒྱུར་བཅོས་དང་།འཕེལ་རྒྱས།བརྟན་་་་

ལྷིང་བཅས་དང་མཐུན་སྦྱོར་ཡོང་བར་དེ་བས་སྣང་ཆེན་བྱས་ཏེ་་་་་་
དཔལ་འབྱོར་དང་སྤྱི་ཚོགས་འཕེལ་རྒྱས་ཕྱིན་པ་ལས་ཁྲིམས་སྐྱོང་་་་
ལ་བཏོན་པའི་རེ་བ་གསར་པ་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་སྐོང་བ་དང་མི་་་་
དམངས་མང་ཚོགས་ཀྱིས་ཁྲིམས་སྐྱོང་ལ་བཅངས་པའི་རེ་སྒུག་་་་་་་་
གསར་པར་ལན་ཧུར་ཐག་སློག་དགོས།
ཝང་ཅུན་ཀྲེང་གིས་ནན་བཤད་གནང་དོན།ཁྲིམས་སྐྱོང་་་་
ལ་བརྟེན་ནས་མཐའ་མཚམས་བཅོས་སྐྱོང་མ་ལག་དང་བཅོས་་་་་་་་
སྐྱོང་ནུས་པ་དེང་རབས་ཅན་ལ་སྣེ་ཁྲིད་མཐའ་འཁྱོངས་ཀྱིས་ཆུ་་་་་་
ཚད་དེ་བས་མཐོ་བའི་ཁྲིམས་སྐྱོང་བོད་ལྗོངས་ཧུར་ཐག་སྐྲུན་་་་་་་་་་་
དགོས།སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་བདེ་འཇགས་ལྟ་བ་བརྟན་པོ་་་་་་
བཙུགས་ཏེ།ཁྲིམས་ལྟར་ཁ་ཕྲལ་ལ་ངོ་རྒོལ་བྱེད་པའི་འཐབ་རྩོད་་་
བྱེད་པ་དང་།ཚན་རིག་ཅན་གྱི་ལམ་སྲོལ་དང་རྒྱུན་རྣམ་ཅན་དང་
ཁྲིམས་སྐྱོང་ཅན་གྱི་འདུ་ཤེས་ལ་བརྟེན་ནས་བརྟན་ལྷིང་སྲུང་སྐྱོང་་་
ལས་དོན་རྒྱུན་གཏན་ལྟར་སྒྲུབ་པ་དང་།རྟག་ཏུ་སྒྲུབ་པ།གཞི་་་་་
རིམ་དུ་དོན་འཁྱོལ་ཐུབ་པ་བཅས་བྱེད་པ།དུས་རབས་གསར་་་་་་་
པའི“ཧྥེང་ཆའོ་ཉམས་མྱོང”མཐའ་འཁྱོངས་དང་འཕེལ་རྒྱས་་་་་་་་་
གཏོང་བ།“གསུམ་གསུམ”གྱི་ལས་ཀའི་བྱ་ཐབས་འཐུས་སྒོ་ཚང་་་
དུ་གཏོང་བ་བཅས་བྱས་ཏེ།སྤྱི་ཚོགས་ཡོངས་སུ་ཁྲིམས་ལྟར་ལས་་་
དོན་སྒྲུབ་པ་དང་།གནས་ཚུལ་འཕྲད་དུས་ཁྲིམས་ཁུངས་འཚོལ་་་་
བ། གནད་དོན་ཐག་གཅོད་དུས་ཁྲིམས་ལ་བསྟུན་པ།འགལ་ཟླ་་་་
ཐུག་དུས་ཁྲིམས་བཞིན་སེལ་བ་བཅས་ཀྱི་རྣམ་པ་ཟབ་མོ་ཆགས་་་་་་
པར་བྱས་ནས། ཆུ་ཚད་མཐོ་བའི་ཁྲིམས་སྐྱོང་ལ་བརྟེན་ནས་ཆུ་་་་་་
ཚད་མཐོ་བའི་བདེ་འཇགས་ལ་འགན་སྲུང་བྱས་ཐོགཡུན་རིང་་་་་
བདེ་འཁོད་ཆེད་རྨང་གཞི་བརྟན་པོ་འདིང་དགོས།ཀྲུང་ཧྭ་མི་་་་་་་
རིགས་གཅིག་མཐུན་ཚོགས་པའི་འདུ་ཤེས་བརྟན་པོ་འཛུགས་པ་་་་་
གཙོ་རྐང་དུ་བྱ་རྒྱུ་མཐའ་འཁྱོངས་བྱས་ཏེ།མི་རིགས་མཐུན་སྒྲིལ་་་
ཡར་ཐོན་སྐུལ་སྤེལ་བཅའ་ཁྲིམས་ལག་བསྟར་དོན་འཁྱོལ་ནན་་་་་་་་
ཏན་བྱེད་པ་དང་།མི་རིགས་ཁག་གི་མང་ཚོགས་ཀྱི་ཁྲིམས་མཐུན་་
ཁེ་དབང་ཁྲིམས་ལྟར་འགན་སྲུང་བྱེད་པ།མི་རིགས་ལས་དོན་་་་་་་
བཅོས་སྐྱོང་གི་ཁྲིམས་སྐྱོང་ཅན་གྱི་ཆུ་ཚད་མཐོ་རུ་གཏོང་བ།ཀྲུང་་
ཧྭ་མི་རིགས་གཅིག་མཐུན་ཚོགས་པ་འཛུགས་པར་སྐུལ་འདེད་་་་་་་་
ཏན་ཏིག་གཏོང་བ།མི་རིགས་ཁག་དབར་འགྲོ་འོང་དང་།སྤེལ་་་
རེས།མཉམ་འདྲེས་བཅས་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་དགོས།ཁྲིམས་་
ལྟར་ཆོས་ལུགས་ལས་དོན་ལ་དོ་དམ་བྱེད་ཤུགས་ཆེ་རུ་བཏང་སྟེ།
རང་སྐྱོང་ལྗོངས་ཀྱི་ཆོས་ལུགས་ལས་དོན་སྲོལ་ཡིག་སློབ་སྦྱོང་དང་་་
དྲིལ་བསྒྲགས་བྱེད་པ་དང་།རྒྱུན་རྣམ་ཅན་གྱི་སྒོ་ནས“འདུ་ཤེས་་་་
གསུམ”གྱི་སློབ་གསོ་སྤེལ་བ།ཁྲིམས་མཐུན་སྲུང་སྐྱོབ་དང་།ཁྲིམས་
འགལ་བཀག་སྡོམ།མཐར་འཛིན་གཏན་འགོགསིམ་འཛུལ་་་་་་་་
ནན་འགོགཉེས་གསོག་ལ་རྡུང་རྡེག་བཅས་དངོས་འབྲེལ་ཐུབ་པ་་
བྱས་ནས། ཆོས་ལུགས་ཁྱབ་ཁོངས་ཀྱི་འཆམ་མཐུན་བརྟན་ལྷིང་་་་་
ལ་སྲུང་སྐྱོང་ཏན་ཏིག་བྱེད་དགོས།དཔལ་འབྱོར་གྱི་སྒྲིག་ལམ་་་་་་་
བཟང་པོར་ཁྲིམས་ལྟར་སྲུང་སྐྱོང་བྱས་ཏེ།དཔལ་འབྱོར་ལས་་་་་་་་
དོན་གྱི་ཆོས་ཉིད་རང་བཞིན་ལ་ངོས་འཛིན་ཟབ་ཏུ་གཏོང་བ་དང་།
སྲིད་གཞུང་གི“མཐོང་ཐུབ་པའི་ལག་པ”དང་ཁྲོམ་རའི“མཐོང་མི་
ཐུབ་པའི་ལག་པ”ཕན་ཚུན་ཟུང་འབྲེལ་བྱས་ཏེ།“ཁྲིམས་སྐྱོང་ནི་་
ཚོང་གཉེར་ཁོར་ཡུག་ཡག་ཤོས་ཡིན་པའི”འདུ་ཤེས་བརྟན་པོ་་་་་་་་་
འཛུགས་པ།ཚོང་གཉེར་ཁོར་ཡུག་རྒྱུན་མཐུད་ལེགས་སུ་གཏོང་་་་་
བ། ཡུལ་བབ་དང་བསྟུན་ནས་ཐོན་སྐྱེད་ནུས་ཤུགས་གསར་མ་་་་་་་
འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་བ།ས་མཐོའི་ཁྱད་ལྡན་ལེགས་ལྡན་ཐོན་ལས་་་་
སྐྱེད་སྲིང་ཧུར་ཐག་བཅས་བྱས་ནས།ས་མཐོའི་དཔལ་འབྱོར་་་་་་་་
སྤུས་ཚད་མཐོ་བའི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་དགོས།
བཅའ་ཁྲིམས་ལྟར་སྐྱེ་ཁམས་ཁོར་ཡུག་སྲུང་སྐྱོང་ལ་ཤུགས་སྣོན་་་་་་་
བརྒྱབ་སྟེ།སྐྱེ་ཁམས་ཁོར་ཡུག་སྲུང་སྐྱོང་གི་ཁྲིམས་གཞུང་སློབ་་་་་་་

སྦྱོང་དང་ལག་བསྟར་ནན་ཏན་བྱེད་པ་དང་།ཐོག་མཐའ་བར་་་་་་
གསུམ་དུ་སྐྱེ་ཁམས་ཁོར་ཡུག་སྲུང་སྐྱོང་བྱ་རྒྱུ་དེ་རིན་ཐང་ཆེ་ཤོས་་་་
དང་། འགན་འཁྲི་ལྕི་ཤོས།མི་མངོན་པའི་སྟོབས་ཤུགས་ཆེ་ཤོས་་་
བཅས་སུ་བརྩི་བ།སྐྱེ་ཁམས་ཁོར་ཡུག་ལ་ལྟ་འདོམས་དང་ཁྲིམས་་་
སྒྱུར་བྱེད་ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏོང་བ།སྐྱེ་ཁམས་ཁོར་ཡུག་གི་གདེང་་་་་་
འཇོག་དང་དཔྱད་ཞིབ་ལམ་སྲོལ་འཐུས་སྒོ་ཚང་དུ་གཏོང་བ།
འཕྲལ་སྒྲུབ་འཕྲལ་བཅོས་ཀྱི་ལག་ལེན་དངོས་ལ་བརྟེན་ནས་ཀྲུང་་་་
དབྱང་སྐྱེ་ཁམས་ཁོར་ཡུག་སྲུང་སྐྱོང་ལྟ་བཤེར་གྱིས་ཚུར་ལན་བྱས་་་
པའི་གནད་དོན་དག་ཐེར་ལ་དམ་འཛིན་ཡག་པོ་བཅས་བྱས་ནས།
སྤུས་ཚད་དེ་བས་མཐོ་བའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྐྱེ་ཁམས་ཤེས་དཔལ་མཐོ་་
ས་གང་མགྱོགས་འཛུགས་གཏོད་བྱེད་དགོས།མཐའ་མཚམས་ས་་
ཁུལ་གྱི་འཆར་འགོད་འཛུགས་སྐྲུན་བཅོས་སྐྱོང་ལ་ཤུགས་སྣོན་་་་་་་་
བརྒྱབ་སྟེ།མཐའ་བརྟན་དང་།མཐའ་དར།དམངས་ཕྱུག་་་་་་་་་
བཅས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏིང་ཟབ་དང་མཐའ་མཚམས་་་་
མང་ཚོགས་ཀྱི་ཐོན་སྐྱེད་དང་འཚོ་བའི་ཆ་རྐྱེན་རྒྱུན་མཐུད་ལེགས་་་
སུ་བཏང་ནས་དར་རྒྱས་སྲ་བརྟན་གྱི་མེས་རྒྱལ་གྱི་མཐའ་མཚམས་་་
འཛུགས་སྐྲུན་བྱེད་དགོས།མི་དམངས་ལྟེ་བར་འཛིན་པའི་འཕེལ་
རྒྱས་ཀྱི་བསམ་བློ་མཐའ་འཁྱོངས་ཀྱིས་དམངས་འཚོའི་ཁྱབ་ཁོངས་
ཀྱི་བཅའ་ཁྲིམས་མཁོ་སྤྲོད་ལ་ཤུགས་སྣོན་རྒྱག་པ་དང་།ཉམས་་་་་་
ཞན་ཚོགས་སྤྱིར་ཁྲིམས་འཛིན་སྲུང་སྐྱོང་བྱེད་ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏོང་་་་
བ། མང་ཚོགས་ཉེ་འགྲམ་གྱི་ཚུལ་མིན་སྤྱོད་ཚུལ་དང་རུལ་སུངས་་་
གནད་དོན་བཅོས་སྒྲིག་བྱེད་ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏོང་བ།ཁྲིམས་་་་་་་་་་་་
བཟང་སྐྱོང་མཁས་ལ་བརྟེན་ནས་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་དཀའ་གནད་་་་་་་་
སེལ་བ་དང་།དམངས་འཚོའི་བདེ་རྩ་ཆེ་རུ་གཏོང་བ་བཅས་བྱས་་
ནས། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་དྲང་གཞག་དྲང་བདེན་ལ་དེ་བས་ལེགས་པའི་་་
འགན་ལེན་དང་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བ་དང་།མི་རིགས་ཁག་གི་་་་་་
མང་ཚོགས་ཀྱི་ཐོབ་སྣང་དང་།སྐྱིད་སྣང་།བདེ་འཇགས་ཚོར་་་་་་
སྣང་བཅས་སྔར་བས་ཆེ་རུ་གཏོང་དགོས།
ཝང་ཅུན་ཀྲེང་གིས་ནན་བཤད་གནང་དོན།ཏང་གི་འགོ་་་
ཁྲིད་ནི་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་ཁྲིམས་ལྟར་བོད་སྐྱོང་གི་རྩ་བའི་འགན་་་
སྲུང་ཡིན།ལས་ཀའི་འགན་འཁྲི་ཏན་ཏིག་བཟོས་ནས།ཏང་་་་་་་་
ཨུད་ཀྱི་ཁ་ཕྱོགས་ལ་སྟངས་འཛིན་དང་།སྤྱི་ཡོངས་ལ་དོ་དམ།
སྒྱུར་བཅོས་ལ་སྐུལ་འདེད།དོན་འཁྱོལ་ལ་འགན་ལེན་བཅས་ཀྱི་་་་
འགོ་ཁྲིད་ནུས་པ་གང་ལེགས་འདོན་དགོས།ཡང་དག་པའི་སྲིད་་་་
དོན་ལས་རྗེས་ལྟ་བ་འཛུགས་པ་དང་ལག་བསྟར་བྱས་ཏེ།སློབ་་་་་་
སྦྱོང་སློབ་གསོ་སྤེལ་བ་གོ་སྐབས་སུ་བྱས་ནས།འགོ་ཁྲིད་ལས་བྱེད་་
པར་ཁྲིམས་སྐྱོང་ལ་བརྩི་བཀུར་དང་།བཅའ་ཁྲིམས་ལ་གུས་སྐྲགཁྲིམས་སྐྱོང་ལག་ལེན་ནན་ཏན་བཅས་བྱེད་པ་དང་།ཐོག་མཐའ་་་
བར་གསུམ་དུ་ཁྲིམས་སྐྱོང་གི་འོག་ཏུ་གནད་དོན་ལ་བསམ་གཞིག་་་
དང་། ཐབས་ཇུས་འགོད་པ།ལས་དོན་སྒྲུབ་པ་བཅས་བྱས་ཏེ།
ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་ཁྲིམས་ལྟར་བོད་སྐྱོང་ལས་དོན་ཁྲོད་གནས་་་་་་་་
པའི་སྲིད་དོན་ལས་རྗེས་ལྟ་བའི་ཡོ་ཁྱད་གནད་དོན་བཤེར་འདོན་་་
དང་ཡོ་བསྲང་གཏིང་ཟབ་བྱེད་པ་དང་།ཚན་རིག་དང་མཐུན་་་་་་
པའི་ཁྲིམས་འཛུགས་དང་།ཁྲིམས་སྒྱུར་ནན་པོ།ཁྲིམས་འཛིན་་་་་
དྲང་གཞག དམངས་ཡོངས་ཁྲིམས་སྲུང་བཅས་ལ་མཉམ་དུ་སྐུལ་་་
འདེད་གཏོང་བར་སློབ་གསོ་ཁྲིད་སྟོན་བྱེད་དགོས།ཁྲིམས་སྐྱོང་་་་་
དཔུང་ཁག་འཛུགས་སྐྱོང་ལ་ཤུགས་སྣོན་བརྒྱབ་སྟེ།ཏང་དང་།
རྒྱལ་ཁབ། མི་དམངས།བཅའ་ཁྲིམས་བཅས་ལ་ལྷག་བསམ་རྣམ་
དག་གི་ཁྲིམས་སྐྱོང་ལས་དོན་དཔུང་ཁག་ཅིག་གསོ་སྐྱོང་ཧུར་ཐག་་་
བྱས་ནས།ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་ཁྲིམས་ལྟར་བོད་སྐྱོང་གི་བཀོད་་་་་་་་
སྒྲིག་ཁག་དོན་ཐོག་ཏུ་འཁྱོལ་བར་འགན་ལེན་བྱེད་དགོས།
（བསོད་བདེ་ཆེ་བ་དང་ཕུར་སྒྲོན་གྱིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

རང་སྐྱོང་ལྗོངས་ཏང་ཨུད་ཀྱི་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་ཁྲིམས་ལྟར་བོད་སྐྱོང་ཨུ་ལྷན་གྱི་ཚོགས་འདུ་དང་
2025ལོའི་ལོ་འཁོར་གྱི་ཆེད་དོན་བཅའ་ཁྲིམས་གླེང་བའི་ཚོགས་འདུ་འཚོགས་པ།

(པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད)གནམ་་་་་་
རིག་སྐར་རྩིས་དང་མཆོད་ཁང་གི་གྲུབ་་་་་་
ཚུལ་གཞི་གཅིག་ཏུ་འདྲེས་པའི་ཨར་སྐྲུན་་
ཁྱད་ཆོས་ལ་ལྷན་དུ་གཟིགས་ཤིང་།དེ་་་་་
ལས་དངོས་པོ་ཀུན་ཞི་ཞིང་མཐུན་པ་དང་
དུས་ལ་བསྟུན་པའི་འདུ་ཤེས་མྱོང་ཚོར་་་་་་
ཐུབ་ཡོད།
ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་གསུངས་དོན།
2017ལོར་ང་ཚོས་པེ་ཅིང་གི་དཀྱིལ་ཐིག་་
བརྒྱུད་གནའ་བོའི་ཕོ་བྲང་ལ་ལྟ་སྐོར་བྱས་
པ་ཡིན།དེ་རིང་ལྟ་སྐོར་གནང་སའི་ཐེན་
ཐན་དང་གནའ་བོའི་ཕོ་བྲང་གཉིས་སྐྲུན་་
མཉམ་ཡིན་ཞིང་།དེའི་མཚོན་དོན་ནི
“གནམ་སྒོར་མོ་དང་ས་གྲུ་བཞི”ཡིན་པ་་་་
དེ་ཐོག་ནས་ཀྲུང་གོ་བའི་འཇིག་རྟེན་གྱི་་་་་
ལྟ་བ་དང་མི་དང་མིའི་དབར་གྱི་འབྲེལ་་་་་
འདྲིས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་ཡིན།ཀྲུང་་
གོའི་གནའ་རབས་ཀྱི་སྲིད་སྐྱོང་བས་ཐེན་་
ཐན་དུ་མཆོད་འབུལ་གྱི་མཛད་སྒོ་ཆེན་པོ་
གཉེར་ནས།རྒྱལ་སྲིད་དར་ཞིང་་་་་་་་་་་་་་
འབངས་རྣམས་བདེ་ལ་འཁོད་པ་དང་་་་་་་
ཆར་ཆུ་དུས་སུ་འབབ་པའི་སྨོན་ལམ་་་་་་་་་
འདེབས་པ་དེ་ཐོག་ནས་དམངས་ནི་རྒྱལ་་
ཁབ་ཀྱི་རྩ་བ་ཡིན་པ་དང་རྩ་བ་བརྟན་ན་་་
རྒྱལ་ཁབ་གཞི་ནས་བདེ་ལ་འཁོད་པའི་་་་་་
ཀྲུང་གོའི་སྲོལ་རྒྱུན་གྱི་བསམ་བློ་མཚོན་གྱི་
ཡོད།ཀྲུང་གོ་གུང་ཁྲན་ཏང་གིས་ཀྲུང་་་་་་
ཧྭའི་ཤེས་དཔལ་གྱི་མི་དམངས་རྩ་བར་་་་་་
འཛིན་པའི་དགོངས་པ་རྒྱུན་འཛིན་དང་་་

འཕེལ་རྒྱས་བཏང་སྟེ།བློ་གཅིག་སེམས་་་
གཅིག་གིས་མི་དམངས་ལ་ཞབས་་་་་་་་་་་་་་
འདེགས་ཞུ་བའི་རྩ་བའི་དམིགས་ཡུལ་་་་་་་
ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་མཐའ་་་་་་་་་་་་་་
འཁྱོངས་བྱས་པར་མི་དམངས་ཀྱི་རྒྱབ་་་་་་་
སྐྱོར་བརྟན་པོ་དང་བརྩི་བཀུར་བླ་མེད་་་་་་
ཐོབ་ཡོད།
ཐེ་རོན་ཕུ་ཡིས་གསུངས་དོན།ལོ་་
དེར་གནའ་བོའི་ཕོ་བྲང་དུ་བསྐྱོད་པ་ད་་་་་
ལྟའང་སེམས་ལ་གསལ་པོར་དྲན་གྱི་་་་་་་་་་
འདུགཐེན་ཐན་བསྐྲུན་ནས་ལོ་600
ལྷག་ཙམ་སོང་ཡང་སྔར་བཞིན་བརྗིད་་་་་་་
ཉམས་ལྡན་པ་དང་འགྱིང་ངེར་གནས་པ་་
དེ་ཐོག་ནས་ཀྲུང་གོའི་ཁྱད་འཕགས་ཀྱི་་་་་་
གནའ་བོའི་བཟོ་སྐྲུན་སྒྱུ་རྩལ་དང་རྒྱ་ཆེ་་་་་
ལ་གཏིང་ཟབ་པའི་སྲོལ་རྒྱུན་རིག་གནས་་
མངོན་བཞིན་ཡོད་པས།མི་རྣམས་ཀྱིས་་་
བསྔགས་བརྗོད་བྱེད་འོས་པ་ཞིག་ཡིན།
ཨ་ཀྲུང་ནི་རླབས་ཆེན་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་གཉིས་
ཡིན་པ་དང་རྒྱལ་ཁབ་གཉིས་པོའི་མི་་་་་་་་་
དམངས་ནི་རླབས་ཆེན་གྱི་མི་དམངས་་་་་་་
ཡིན་པས་བློ་གྲོས་ཀྱིས་རབ་ཏུ་ཕྱུག་ཡོད།
རྒྱལ་ཁབ་གཉིས་པོས་ངེས་པར་དུ་ཕན་་་་་་
ཚུན་བསམ་ཤེས་ཟབ་མོ་བྱས་ནས་མི་་་་་་་་་
དམངས་ཀྱི་མཛའ་གྲོགས་ཟབ་ཏུ་གཏོང་་་
དགོས།
ཚའེ་ཆི་དང་།ཝང་དབྱི།དབྱིན་་
ལི་སོགས་གོང་གསལ་གྱི་བྱེད་སྒོར་ཞུཌ་་་་་་
ཡོད་པ་རེད།

(པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད)ཞི་བདེ་རེ་སྒུག་གི་ཡུན་རིང་གི་བརྟན་་་་་་
ལྷིང་ཞིག་བཅས་ཡིན་དགོས།“ཀྲུང་ཨའི་དགེ་མཚན་ལྡན་པའི་འཐབ་་་
ཇུས་བརྟན་ལྷིང་གི་འབྲེལ་བ”ནི་འབོད་ཚིག་ཙམ་མིན་པར་ཕྱོགས་་་་་་་་་་
མཐུན་མདུན་སྐྱོད་བྱེད་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཅིག་ཡིན་དགོས།
ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་གསུངས་དོན།ཀྲུང་ཨའི་དཔལ་འབྱོར་ཚོང་་་་་
དོན་འབྲེལ་བའི་ངོ་བོ་ནི་གཉིས་ཁེ་གཉིས་ཕན་ཡིན་པས།མི་མཐུན་པ་་་
དང་རྩོད་གཞི་འཕྲད་སྐབས་འདྲ་མཉམ་གྲོས་མོལ་བྱེད་པ་ནི་ཡང་དག་་་་
པའི་གདམ་ག་འབའ་ཞིག་དེ་རེད།ཚེས་13ཉིན་རྒྱལ་ཁབ་གཉིས་པོའི་་་
དཔལ་འབྱོར་ཚོང་དོན་ཚོགས་པར་སྤྱི་ཡོངས་དོ་མཉམ་དང་དགེ་མཚན་
ལྡན་པའི་གྲུབ་འབྲས་ཐོབ་པ་དེ་ནི་རྒྱལ་ཁབ་གཉིས་པོའི་མི་སེར་དང་་་་་་
འཛམ་གླིང་སྐྱེ་འགྲོ་ཀུན་གྱི་ངོས་ནས་བརྗོད་ན་གཏམ་བཟང་ཞིག་རེད།
ཕྱོགས་གཉིས་པོས་མིག་སྔའི་ལས་སླ་པོར་བྱུང་བ་ཞིག་མིན་པའི་འཕེལ་་་་
ཕྱོགས་བཟང་པོར་མཉམ་དུ་སྲུང་སྐྱོང་ཡག་པོ་བྱེད་དགོས།ཀྲུང་གོས་་་་་
སྒོ་མོ་འབྱེད་རྒྱ་ཆེ་རུ་གཏོང་ངེས་ཡིན་ལ།ཨ་རིའི་ཁེ་ལས་ཀྱང་ཀྲུང་གོའི་
སྒྱུར་བཅོས་སྒོ་དབྱེའི་ནང་གཏིང་ཟབ་ཞུགས་བཞིན་ཡོད་པས།ཨ་རིས་
ཀྲུང་གོ་དང་གཉིས་ཁེ་མཉམ་ལས་ལ་ཤུགས་སྣོན་རྒྱག་རྒྱུར་ཀྲུང་གོ་་་་་་་་་་་
ཕྱོགས་ཀྱིས་དགའ་བསུ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།
ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་གསུངས་དོན།ཕྱོགས་གཉིས་པོས་ང་ཚོའི་དབར་
བྱུང་བའི་ཐུན་མོང་གི་ངོས་འཛིན་གལ་ཆེན་དོན་འཁྱོལ་བྱས་ཏེ་ཆབ་སྲིད་
ཀྱི་ཕྱི་འབྲེལ་དང་དམག་དཔུང་གཉིས་དབར་གྱི་འབྲེལ་གཏུག་ཐབས་་་་་་
ལམ་སྔར་བས་ཡག་པོ་སྤྱོད་དགོས།དཔལ་འབྱོར་ཚོང་དོན་དང་།འཕྲོད་
བསྟེན།ཞིང་ལས།ཡུལ་སྐོར།མི་ཆོས་རིག་གནས།ཁྲིམས་སྒྱུར་སོགས་
ཁྱབ་ཁོངས་ཀྱི་སྤེལ་རེས་མཉམ་ལས་རྒྱ་སྐྱེད་གཏོང་དགོས།
ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་ནན་བཤད་གནང་དོན།ཐའེ་དབན་གྱི་གནད་
དོན་ནི་ཀྲུང་ཨའི་འབྲེལ་བའི་ཁྲོད་ཀྱི་གནད་དོན་གལ་ཆེ་ཤོས་ཤིག་རེད།
གནད་དོན་དེ་ཐག་གཅོད་ཡག་པོ་བྱུང་ཚེ་རྒྱལ་ཁབ་གཉིས་པོའི་འབྲེལ་་་་

བ་སྤྱིའི་ཆ་ནས་བརྟན་པོ་ཡོད་པ་རྒྱུན་འཁྱོངས་ཐུབ་པ་དང་།ཐག་གཅོད་་
ཡག་པོ་མ་བྱུང་ཚེ་རྒྱལ་ཁབ་གཉིས་པོའི་དབར་འགལ་ཟླ་ཐོན་སྲིད་པ་་་་་་
དང་ཐ་ན་གདོང་གཏུག་བྱུང་ནས་ཀྲུང་ཨའི་འབྲེལ་བ་ཡང་ཉེན་ཁ་ཧ་་་་་་
ཅང་ཆེ་བའི་གནས་སུ་གྱར་སྲིད།“ཐའེ་དབན་རང་བཙན”དང་ཐའེ་་་་་་་
དབན་མཚོ་འགག་གི་ཞི་བདེ་ནི་མཐུན་ཐབས་བྲལ་བ་ཞིག་རེད།ཐའེ་་་་
དབན་མཚོ་འགག་གི་ཞི་བདེ་དང་བརྟན་ལྷིང་སྲུང་སྐྱོང་བྱ་རྒྱུ་ནི་ཀྲུང་ཨ་་
ཕྱོགས་གཉིས་པོའི་མཐུན་ཆ་ཆེ་ཤོས་ཡིན་པས།ཨ་རི་ཕྱོགས་ཀྱིས་ཐའེ་་་་
དབན་གྱི་གནད་དོན་ཐག་གཅོད་བྱེད་པར་ཡང་ནས་བསྐྱར་དུ་གཟབ་་་་་
གཟབ་གསིག་གསིག་བྱེད་དགོས།
ཐེ་རོན་ཕུ་ཡིས་གསུངས་དོན།ཀྲུང་གོར་རྒྱལ་དོན་འཚམས་་་་་་་་་
འདྲིར་ཡོང་རྒྱུ་བྱུང་བ་ནི་ངའི་གཟི་བརྗིད་ཡིན།ཨ་ཀྲུང་འབྲེལ་བ་ཧ་་་་་་
ཅང་ཡག་པོ་ཡོད།ངས་ཀྲུའུ་ཞི་ཞི་ཅིན་ཕིང་དང་ལྷན་དུ་ལོ་རྒྱུས་ཐོག་གི་
ཨ་ཀྲུང་རྒྱལ་ཁབ་གཉིས་པོའི་གཙོ་བདག་དབར་གྱི་འབྲེལ་བ་ཡུན་རིང་་་་
ཤོས་དང་ཟབ་ཤོས་བཙུགས་ནས་མཛའ་གྲོགས་འབྲེལ་གཏུག་རྒྱུན་་་་་་་་་་
འཁྱོངས་བྱས་ཏེ་གནད་དོན་གལ་ཆེན་མང་པོ་ཞིག་ཐག་གཅོད་བྱས་་་་་་་་
ཡོད།ཀྲུའུ་ཞི་ཞི་ཅིན་ཕིང་ནི་རླབས་ཆེན་གྱི་འགོ་ཁྲིད་པ་དང་ཀྲུང་གོ་ནི་
རླབས་ཆེ་བའི་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་ཡིན་པས་ངས་ཀྲུའུ་ཞི་ཞི་ཅིན་ཕིང་དང་་་་་་
ཀྲུང་གོའི་མི་དམངས་ལ་བརྩི་འཇོག་ཧ་ཅང་ཆེན་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།དེ་་་་་་
རིང་གི་ཞལ་འཛོམས་ནི་འཛམ་གླིང་ཡོངས་ཀྱིས་དོ་སྣང་བྱེད་པའི་ཞལ་་་་
འཛོམས་གལ་ཆེན་ཞིག་རེད།ངས་ཀྲུའུ་ཞི་ཞི་ཅིན་ཕིང་དང་མཉམ་དུ་་་་
འབྲེལ་མཐུད་མཉམ་ལས་ལ་ཤུགས་སྣོན་རྒྱག་པ་དང་།མི་མཐུན་པའི་་་་
ཆ་ཐག་གཅོད་ཡག་པོ་བྱེད་པ།ལོ་རྒྱུས་ཐོག་གི་ཨ་ཀྲུང་འབྲེལ་བ་ཡག་་་་་
ཤོས་གཏོད་པ་བཅས་བྱས་ནས་རྒྱལ་ཁབ་གཉིས་པོའི་དེ་བས་མཛེས་་་་་་་་
སྡུག་ལྡན་པའི་འབྱུང་འགྱུར་གཏོད་འདོད་ཡོད།ཨ་ཀྲུང་རྒྱལ་ཁབ་་་་་་་་་
གཉིས་པོ་ནི་འཛམ་གླིང་ཐོག་གི་གལ་ཆེ་ཤོས་དང་སྟོབས་ཆེ་ཤོས་ཀྱི་རྒྱལ་་
ཁབ་ཡིན་ལ།ཨ་ཀྲུང་དབར་མཉམ་ལས་བྱས་ཚེ་རྒྱལ་ཁབ་གཉིས་པོ་་་་་་་

དང་འཛམ་གླིང་ལ་དོན་ཆེན་དང་བྱ་བཟང་མང་པོ་སྒྲུབ་ཐུབ།ད་ཐེངས་
ཀྱི་འཚམས་འདྲིར་ངས་ཨ་རིའི་བཟོ་ཚོང་ལས་རིགས་ཀྱི་ཕུལ་བྱུང་་་་་་་་་་་་
འཐུས་མི་མཉམ་དུ་ཁྲིད་ཡོད།ཁོང་ཚོ་ཚང་མས་ཀྲུང་གོར་བརྩི་འཇོག་་་་
དང་མཐོང་ཆེན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ལ།ངས་ཀྱང་ཁོང་ཚོར་ཀྲུང་གོ་དང་་་་་
མཉམ་ལས་བྱེད་རྒྱ་ཆེ་རུ་གཏོང་རྒྱུའི་ལྕག་སྐུལ་ཧུར་ཐག་བྱེད་ཀྱི་་་་་་་་་
ཡོད།
རྒྱལ་ཁབ་གཉིས་པོའི་གཙོ་བདག་གིས་དབུས་ཤར་ས་ཁུལ་གྱི་་
དུས་བབ་དང་། ཡུག་རེན་གྱི་ཉམས་ཉེན།ཁྲའོ་ཞན་ཕྱེད་གླིང་་་་་་་་་་
སོགས་རྒྱལ་སྤྱི་དང་ས་ཁུལ་གྱི་གནད་དོན་གལ་ཆེན་ཐད་དགོངས་་་་་་
འཆར་བརྗེ་རེས་གནང་བ་རེད།
རྒྱལ་ཁབ་གཉིས་པོའི་གཙོ་བདག་གིས་ད་ལོའི་ཨེ་ཤེ་ཡ་དང་་་་་
ཞི་བདེ་རྒྱ་མཚོ་ཆེ་མོ་ཁུལ་གྱི་དཔལ་འབྱོར་མཉམ་ལས་རྩ་འཛུགས་ཀྱི་
འགོ་ཁྲིད་པའི་དངོས་གཞི་མིན་པའི་ཚོགས་འདུ་དང་རྒྱལ་ཁབ་ཉི་ཤུ་་
ཚོགས་པའི་དབུ་ཚོགས་ཡག་པོ་གཉེར་རྒྱུར་ཕན་ཚུན་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱ་་་་་་
རྒྱུའི་མོས་མཐུན་མགྲིན་གཅིག་ཏུ་གནང་བ་རེད།
གྲོས་མོལ་གནང་རིང་།ཐེ་རོན་ཕུ་ཡིས་ཞི་ཅིན་ཕིང་ལ་་་་་་་་་་་་
མཉམ་དུ་འཚམས་འདྲིར་ཡོང་བའི་ཁེ་ལས་མཁས་ཅན་རེ་རེ་བཞིན་་་
ངོ་སྤྲོད་གནང་བ་རེད།
གྲོས་མོལ་མ་གནང་གོང་།ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་མི་དམངས་་་་་་་་་་
ཚོགས་ཁང་ཆེ་མོའི་ཤར་སྒོའི་ཕྱི་རོལ་གྱི་ཐང་ཆེན་དུ་ཐེ་རོན་ཕུར་་་་་་་་
དགའ་བསུ་ཞུ་བའི་མཛད་སྒོ་འཚོགས་པ་རེད།
ཐེ་རོན་ཕུ་འབྱོར་སྐབས་གུས་དམག་གིས་རུ་སྟར་བསྒྲིགས་་་་་་་
ནས་གུས་འདུད་ཞུས་ཤིང་།རྒྱལ་ཁབ་གཉིས་པོའི་གཙོ་བདག་་་་་་་་་་་
གཟིགས་ཞིབ་སྟེགས་བུར་ཕེབས་པ་དང་དམག་མིའི་རོལ་ཆ་ཚོགས་་་་
པས་ཀྲུང་ཨ་རྒྱལ་ཁབ་གཉིས་ཀྱི་རྒྱལ་གླུ་དཀྲོལ་བ་དང་གནམ་བདེ་སྒོ་
མོའི་ཐང་ཆེན་དུ་རྟེན་འབྲེལ་མེ་སྒྱོགས་ཐེངས་21བརྒྱབ་པ་རེད།ཞི་

ཅིན་ཕིང་གི་ཕེབས་རོགས་འོག་ཐེ་རོན་ཕུ་ཡིས་ཀྲུང་གོ་མི་དམངས་་་་་་་་་་་
བཅིངས་འགྲོལ་དམག་གཟབ་སྦྲེང་རུ་ཁག་ལ་གཟིགས་ཞིབ་གནང་བ་་་་་་
དང་འབྲེལ་དམག་རིམ་རྣམ་འབྱེད་ཀྱི་རུ་སྟར་ལའང་གཟིགས་པ་རེད།
ཚའེ་ཆི་དང་།ཝང་དབྱི།ཧོ་ལི་ཧྥུང་བཅས་གྲོས་མོལ་ལ་ཞུགས་་
པ་རེད།
（ཚེ་སྒྲོལ་དང་ཚེ་ཁོས་བསྒྱུར།རིག་རྡོར་དང་བསྟན་བློས་ཞུས）

ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་ཨ་རིའི་ཙུང་ཐུང་ཐེ་རོན་ཕུ་དང་གྲོས་མོལ་གནང་བ།

ཕིང་ལུའུ་མིས་བཟོས་གཙང་པོ་གོ་རིམ་ལྡན་པའི་
སྒོ་ནས་སྐྲུན་བཞིན་པ།
ཕིང་ཐང་ནས་ལུའུ་ཝུའུ་བར་གྱི་མིས་བཟོས་གཙང་པོ(གཤམ་དུ“ཕིང་ལུའུ་མིས་བཟོས་་་་་་་་གཙང་པོ”ཞེས་བསྡུ་རྒྱུ)ནི་ནུབ་རྒྱུད་སྐམ་མཚོའི་བགྲོད་ལམ་གསར་པའི་ལས་གྲྭ་གཙོ་བོ་ཞིག་་་་་་་་ཡིན་པ་དང་།ལམ་ཐིག་ཧྲིལ་པོར་སྤྱི་ལེ་134.2ཡོད་པ་དང་ཏུན་5000རིམ་པའི་གྲུ་གཟིངས་་་་་་ཤར་གཏོང་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད།མིག་སྔར་ཕིང་ལུའུ་མིས་བཟོས་གཙང་པོའི་ལས་གྲྭ་ཧྲིལ་པོའི་འཛུགས་སྐྲུན་ལ་གོ་རིམ་ལྡན་པའི་སྒོ་ནས་སྐུལ་འདེད་བཏང་སྟེ།འཆར་གཞི་ལྟར་ན།ད་ལོའི་ཟླ་དགུ་་་་་་པར་གྲུ་གཟིངས་ཤར་གཏོང་ཐུབ་རྒྱུ་དང་།སྐྲུན་ཟིན་རྗེས་ཀྲུང་གོའི་ལྷོ་ནུབ་ས་ཁུལ་ཤིས་ཅང་་་་་་གཙང་པོའི་ཆུ་གཞུང་བརྒྱུད་ལྷོ་ཕྱོགས་ནས་རྒྱ་མཚོར་བསྐྱོད་པའི་གཙང་པོ་དང་མཚོ་ཐོག་མཉམ་འདྲེན་གྱི་བགྲོད་ལམ་གལ་ཆེན་ཤར་གཏོང་ཐུབ་རྒྱུ་རེད།
འདི་ནི་ཀོང་ཤིས་ཕིང་ལུའུ་མིས་བཟོས་གཙང་པོའི་ཕིང་ཐང་གཙང་འགྲམ་གྱི་རྣམ་པ་ཡིན་་པ།