2 2026ལོའི་ཟླ་7ཚེས་11 གལ་ཆེའི་གསར་འགྱུར། ཇུས་འགོད་པ།མིག་དམར་སྒྲོལ་དཀར།

རྩོམ་སྒྲིག་པ།དཔལ་མཆོགམེ་ཟོན་ཤེས་བྱ་དྲིལ་བསྒྲགས་བྱས་ནས་མུའུ་ཁྲིའི་ནགས་ཚལ་སྲུང་བ།
ཉེ་ཆར།ཆབ་མདོ་གྲོང་ཁྱེར་ཁ་རུབ་མེ་གསོད་རོགས་སྐྱོབ་སྐབས་བསྟུན་རུ་ཆེན་གྱིས་ཁོངས་གཏོགས་ཁུལ་གྱི་བཅའ་སྡོད་བྱ་ཡུལ་དུ་བསྐྱོད་དེ།ནགས་ཚལ་མེ་ཟོན་གྱི་ཆེད་་་་་་་་
དོན་དྲིལ་བསྒྲགས་བྱེད་སྒོ་སྤེལ་བ་རེད།
འདི་ནི་ཁ་རུབ་མེ་གསོད་རོགས་སྐྱོབ་སྐབས་བསྟུན་རུ་ཆེན་གྱི་དྲིལ་བསྒྲགས་པས་ཁོངས་གཏོགས་ཁུལ་གྱི་མང་ཚོགས་ལ་དྲིལ་བསྒྲགས་དངོས་ཟོག་སྤྲོད་བཞིན་པ།

今日主要内容

▲ 习近平对福建泉州晋江市一鞋厂火灾事
故作出重要指示强调 深入排查整治各类风

险隐患 抓实抓细安全生产措施落实 坚决

防止重特大事故发生
▲ 中办国办印发《关于全力做好防汛抗旱
工作的通知》
▲ 王君正与龚正率领的上海市代表团座谈
▲ 智能舱种出“四季春”
▲ 拉萨市“十五五”期间将为文旅项目投资
超150亿元

第一版

第三版 ▲周末乐园

第四版 ▲公益广告

(པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད)ཆུ་ཚད་དེ་བས་མཐོ་བ་བཅས་ཀྱི་དངོས་སྒྲུབ་་་་་་མཉམ་ལས་གཏིང་ཟབ་བྱས་ནས་ལེགས་ཆ་གསབ་རེས་དང་ཐུན་མོང་འཕེལ་་་་རྒྱས་སྔར་བས་ཡག་པོ་ཡོང་བ་བྱེད་པ།བོད་སྐྱོར་ལས་དོན་སྤེལ་ཤུགས་ཆེ་རུ་་་་་བཏང་ནས་སློབ་གསོ་དང་སྨན་བཅོས་ཤེས་ལྡན་པའི“ཚོགས་སྒྲིག་རྣམ་་་་་་་་་་་་་་པའི”བོད་སྐྱོར་གཏིང་ཟབ་ཏུ་གཏོང་བ་དང་ཤེས་ལྡན་པའི་སྤེལ་རེས་ལ་ཤུགས་སྣོན་བརྒྱབ་སྟེ།བོད་སྐྱོར་ལས་དོན་སླར་ཡང་སྐས་རིམ་གསར་པ་ཞིག་ཏུ་་་་་་་་་་་སླེབས་པར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་རྒྱུ།ཐོན་ལས་མཉམ་ལས་གཏིང་ཟབ་ཏུ་བཏང་ནས་ཁྱད་ལྡན་ཞིང་འབྲོག་ལས་དང་།ནུས་རྒྱུ་གཙང་མ།ཐོན་ཁུངས་ལས་་་་་་་སྣོན།རིག་གནས་དང་ཡུལ་སྐོར་མཉམ་འདྲེས་སོགས་ཐོན་ལས་མཉམ་ལས་ལ་ཤུགས་སྣོན་བརྒྱབ་སྟེ།བོད་ཀྱི་ཐོན་ཁུངས་ཀྱི་ལེགས་ཆ་དེ་དཔལ་འབྱོར་གྱི་་་་་་་ལེགས་ཆ་དང་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ལེགས་ཆར་སྔར་བས་ཡག་པོ་འགྱུར་བ་བྱ་རྒྱུ།མི་ཆོས་རིག་གནས་སྤེལ་རེས་ལ་ཤུགས་སྣོན་བརྒྱབ་ནས་ཀྲུང་ཧྭ་མི་རིགས་གཅིག་་་མཐུན་ཚོགས་པའི་འདུ་ཤེས་སྔར་བས་བརྟན་དུ་གཏོང་བ་དང་།ཀྲུང་ཧྭ་མི་་་་་་རིགས་གཅིག་མཐུན་ཚོགས་པ་འཛུགས་པར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བ།མི་རིགས་་ཁག་དབར་འགྲོ་འོང་དང་།སྤེལ་རེས།མཉམ་འདྲེས་ལ་ཤུགས་སྣོན་རྒྱག་པ་་་བཅས་བྱས་ཏེ།བོད་ཀྱི་ཡུན་རིང་བདེ་འཁོད་དང་སྤུས་ཚད་མཐོ་བའི་འཕེལ་་་རྒྱས་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་ཆེད་སྟོབས་ཤུགས་སྐྱེས་སུ་འབུལ་དགོས་པའི་རེ་བ་་་ཡོད་ཅེས་བསྟན་གནང་བ་རེད།
ཀུང་ཀྲེང་གིས།ཧྲང་ཧའེ་དང་བོད་དབར་གྱི་མཉམ་ལས་ལ་བར་སྟོང་་་
ཡངས་པོ་ཡོད།དབུལ་སྒྲོལ་འགག་སྒྲོལ་གྱི་གྲུབ་འབྲས་རྒྱུན་མཐུད་སྲ་བརྟན་་་་དང་རྒྱ་ཆེར་གཏོང་རྒྱུ་དང་དེ་བཞིན་བོད་ཀྱི་ལས་དོན་ཡག་པོ་བསྒྲུབ་རྒྱུའི་སྐོར་

གྱི་སྤྱི་ཁྱབ་ཧྲུའུ་ཅི་ཞི་ཅིན་ཕིང་གི་མཛུབ་སྟོན་གལ་ཆེན་གྱི་དགོངས་དོན་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་ལག་བསྟར་དོན་འཁྱོལ་བྱེད་པ་དང་།ཏང་ཀྲུང་དབྱང་གི་བཀོད་་་སྒྲིག་དང་གྲོང་ཨུད་ཀྱི་བླང་བྱ་གཞིར་བཟུང་།ཚད་ཤིང་བྱེད་པ་དང་།མིག་་་་་དཔེ་སྟོན་པ།མདུན་གྲལ་དུ་བསྐྱོད་པ་བཅས་མཐའ་འཁྱོངས།ས་ཁུལ་གཉིས་ཀྱི་མཉམ་ལས་བར་སྟོང་མུ་མཐུད་ཆེ་རུ་གཏོང་བ།ཁ་གཏད་རོགས་སྐྱོར་གྱི་་་་་་ཕན་འབྲས་ཆེ་རུ་གཏོང་བ་བཅས་བྱས་ནས་ཧྲང་ཧའེ་དང་བོད་དབར་གྱི་སྤེལ་་རེས་མཉམ་ལས་ཀྱི་ལེའུ་གསར་པ་མཉམ་དུ་རྩོམ་རྒྱུ་ཡིན།སླད་ཕྱིན་གཉིས་ཁེ་་གཉིས་ཕན་ཡོང་བར་དམིགས་ཏེ་ལྗང་མདོག་ནུས་རྒྱུའི་མཉམ་ལས་ལ་ཐུན་མོང་་ཐོག་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བ་དང་དམངས་ཕྱུག་བོད་དར་ལ་དམིགས་ཏེ་རྒྱུན་རྣམ་་ཅན་གྱི་རོགས་སྐྱོར་དུས་མཚམས་གསར་པར་ཐོན་ལས་ཀྱི་རོགས་སྐྱོར་སྟོབས་་་་ཆེར་གཏོང་བ་དང་།དམངས་འཚོའི་རོགས་སྐྱོར་ཏན་ཏིག་བྱེད་པ།མི་རིགས་་དབར་གྱི་འགྲོ་འོང་དང་།སྤེལ་རེས།མཉམ་འདྲེས་གཏིང་ཟབ་ཏུ་གཏོང་བ་་་བཅས་བྱས་ནས་འགོ་འཛུགས་ས་གསར་པར་ཁ་གཏད་བོད་སྐྱོར་ལས་དོན་དེ་་་བས་ཡག་པོ་བསྒྲུབ་རྒྱུའི་རེ་བ་ཡོད་ཅེས་གསུངས་པ་རེད།
བོད་དུ་བཞུགས་རིང་།འཐུས་མི་ཚོགས་པ་དང་བཅས་པས་གཞིས་རྩེ་་་
དང་ཉིང་ཁྲི་སོགས་སུ་བསྐྱོད་དེ་སྨན་བཅོས་དང་།ཚན་རྩལ།ཐོན་ལས་་་་་་་་་་་སོགས་བོད་སྐྱོར་ལས་དོན་སྤེལ་ཚུལ་དང་རྣམ་གྲངས་གལ་ཆེན་འཛུགས་སྐྲུན་་་་ལ་སྐུལ་འདེད་བཏང་ཚུལ་སོགས་ལ་རྟོག་ཞིབ་གནང་བ་དང་།ཞིང་འབྲོག་་་་་་་མང་ཚོགས་ལ་འཚམས་འདྲི་གནང་བ།བོད་སྐྱོར་ལས་བྱེད་པ་དང་ཤེས་ལྡན་་་པར་གཟིགས་པ་རེད།
（སྤེན་ཚེ་དང་མཚམས་གཅོད་ཀྱིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

ཝང་ཅུན་ཀྲེང་གིས་ཀུང་ཀྲེང་གིས་སྣེ་ཁྲིད་གནང་བའི་ཧྲང་ཧའེ་གྲོང་ཁྱེར་
གྱི་འཐུས་མི་ཚོགས་པ་དང་བཞུགས་མོལ་གནང་བ།

(པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད)
ཀྲུང་གུང་ཀྲུང་དབྱང་ཆབ་སྲིད་ཅུས་ཀྱི་རྒྱུན་ཨུ་དང་རྒྱལ་སྲིད་སྤྱི་ཁྱབ་་་་་་
ཁང་གི་ཙུང་ལི་ལི་ཆང་གིས་མཆན་བཀོད་མཛུབ་སྟོན་གནང་ཞིང་།ཁོང་གིས།ནུས་ཤུགས་ཡོད་རྒུས་འཚོལ་སྐྱོབ་དང་།རྗེས་འཇུག་སེམས་གསོའི་ལས་དོན་་་་ཡག་པོ་སྒྲུབ་པ།ཞོར་ཐོན་ལས་འཛོལ་སྔོན་འགོག་བཅས་བྱེད་པ་དང་དུས་་་་་་་མཚུངས།མེ་སྐྱོན་ཐོན་རྐྱེན་གང་མགྱོགས་རྩད་གཅོད་བྱས་ནས་ཁྲིམས་ལྟར་་་་་འགན་འཁྲི་བདའ་འདེད་ནན་པོ་གཏོང་དགོས།རྒྱལ་སྲིད་སྤྱི་ཁྱབ་ཁང་བདེ་་་་འཇགས་ཐོན་སྐྱེད་ཨུ་ལྷན་གཞུང་དོན་ཁང་གིས་ས་གནས་ཁག་ལ་མཐའ་ཚད་་་འཛིན་སེམས་དང་མཐའ་ཟད་བསམ་གཞིག་བརྟན་པོ་འཛུགས་པར་སྔར་བས་་མཛུབ་ཁྲིད་ལྟ་སྐུལ་དང་།བདེ་འཇགས་ཐོན་སྐྱེད་ཀྱི་ཉེན་ཁའི་མངོན་མེད་་་་་་་

རྐྱེན་ངན་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་གྲལ་བཤེར།འགན་འཁྲིའི་བྱ་ཐབས་དོན་འཁྱོལ་་ལ་དམ་འཛིན་ནན་པོ་བཅས་བྱས་ཏེ།ལས་འཛོལ་ཚབས་ཆེན་དང་ཧ་ཅང་་་་་་་ཚབས་ཆེན་མ་ཐོན་སྔོན་འགོག་བྱེད་དགོས་ཞེས་གསུངས་པ་རེད།
ཞི་ཅིན་ཕིང་གི་མཛུབ་སྟོན་གལ་ཆེན་དང་ལི་ཆང་གི་བླང་བྱ་གཞིར་བཟུང་།
འཕྲལ་སྡོམ་དོ་དམ་པུས་ལས་དོན་ཚོགས་ཆུང་ལས་ཡུལ་དངོས་སུ་མཛུབ་ཁྲིད་་་བྱེད་པར་མངགས་པ་རེད།ཧྥུའུ་ཅན་ཞིང་ཆེན་གྱིས་སྟོབས་ཤུགས་སྒྲིག་འཛུཌ་བྱས་ནས་རྨས་མ་སྐྱོབ་བཅོས་དང་ས་གནས་ས་ཐོག་ཏུ་གནས་ཚུལ་ཐག་གཅོད་་བྱེད་པ་སོགས་ཀྱི་ལས་དོན་ནུས་ཤུགས་ཡོད་རྒུས་ཡག་པོ་སྒྲུབ་བཞིན་ཡོད་པ་་་་་་དང་། མིག་སྔར་ལས་དོན་ཁག་སྤེལ་བཞིན་པའི་སྒང་རེད།（བསོད་བདེ་་་་་་་་་གཞོན་པས་བསྒྱུར།པ་ཚེ་དང་བསོད་བདེ་གཞོན་པས་ཞུས）

(པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད)མཐོ་གྲང་ས་ཁུལ་གྱི་ཞིང་ལས་འཕེལ་་་་
རྒྱས་ཀྱི་འཇུར་མིག་ནུས་ཤུགས་ཡོད་རྒུས་བསལ་བ་དང་།སྒྲིག་བཀོད་
ཞིང་ལས་ཕྱོགས་སྒྱུར་རིམ་སྤོར་ལ་སྐུལ་འདེད་མགྱོགས་པོ་བཏང་སྟེ་ལྷ་
ས་དང་ཐ་ན་ལྗོངས་ཡོངས་ཀྱི་ས་མཐོའི་དེང་རབས་ཞིང་ལས་སྤུས་་་་་་་་
ཚད་མཐོ་བའི་འཕེལ་རྒྱས་ཡོང་བར་དཔེ་མཚོན་བཏོད་པ་དང་ལག་་་་་་
ལེན་གྱི་ཉམས་མྱོང་བསགས་ཡོད།
སྟག་རྩེ་ཆུས་ཀྱི་ཆ་སྙོམས་ས་བབ་སྨི་3700ལས་བརྒལ་བས་ས་་་་
བབ་མཐོ་ཞིང་གྲང་ངར་ཆེ་ལ་གསོ་རླུང་དཀོན་ཞིང་། སད་སྐྱོན་མེད་
པའི་དུས་ཡུན་ཐུང་བ།ཉིན་མཚན་གྱི་དྲོད་ཚད་ཧེ་བག་ཆེ་བ་བཅས་་་་
ཀྱིས་རྐྱེན་པས་དགུན་དུས་སྔོ་ཚལ་མཁོ་སྤྲོད་མི་འདང་བ་དང་།མང་་་་
ཚོགས་ཀྱི་འཚོ་བའི་མ་གནས་མཐོ་བ། ཞིང་ལས་ཐོན་སྐྱེད་ལ་མཁོ་་་་་
སྤྲོད་འགན་ལེན་བྱེད་ནུས་ཞན་པ། ཉེན་ཁ་འགོག་ནུས་ཆུང་བ།ཐོན་་
ཁུངས་སྤྱོད་ཚད་དམའ་བ། ཐོན་ལས་ཀྱི་གྲུབ་ཆ་རྐྱང་པ་ཡིན་པ་་་་་་་་་
སོགས་ཀྱི་གནད་དོན་ཐོན་ཡོད།
འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་དཀའ་གནད་སེལ་ཆེད།སྟག་རྩེ་ཆུས་ཀྱིས་ཞིང་ལས་་
དང་གྲོང་གསེབ་དེང་རབས་ཅན་གྱི་འཕེལ་རྒྱས་དམིགས་ཚད་གཏན་་་་་
འཁེལ་བྱས་ནས་རིག་ནུས་འདེབས་འཛུགས་ཁང་གི་རྣམ་གྲངས་དེ་འགག་
སྒྲོལ་ལས་འགན་གྱི་གྲས་སུ་བཅུག་པའི་ཐོགབྱ་ཐབས་སྣ་མང་སྤྱད་དེ་་་་
ས་མཐོའི་ཞིང་ལས་གནད་སྨིན་ཅན་དང་།རིག་ནུས་ཅན།ནུས་ཆེ་ཅན་་
བཅས་ཀྱི་ཕྱོགས་སུ་བསྒྱུར་བར་སྐུལ་འདེད་བཏང་ཡོད།

རྣམ་གྲངས་དོན་འཁྱོལ་ཡོང་བ་དང་ཕན་འབྲས་ཐོན་པར་འགན་་
ལེན་བྱ་ཆེད།སྟག་རྩེ་ཆུས་ཀྱིས་རིག་ནུས་འདེབས་འཛུགས་ཁང་བསྐྲུན་་
རྒྱུ་དེ་ཞིང་ལས་དང་གྲོང་གསེབ་དེང་རབས་ཅན་གྱི་གཙོ་གནད་འཆར་
འགོད་ནང་བཅུག་ནས་ས་ཆ་འགན་ལེན་དང་།ཆུ་གློག་ལེ་ལག་ཚང་་་་
བ། མ་དངུལ་གྱི་རྒྱབ་སྐྱོར་སོགས་ལ་གཏོང་ཆ་མུ་མཐུད་ཆེ་རུ་བཏང་
ཡོད།སད་སྐྱོན་མེད་པའི་དུས་ཡུན་ཐུང་བ་དང་།དྲོད་ཚད་ཀྱི་ཧེ་་་་་་་
བག་ཆེ་བ་སོགས་ས་མཐོའི་ཞིང་ལས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་ལ་དམིགས་ནས་་་་་
ས་གནས་ཀྱིས་ཁོར་ཡུག་ལ་རིག་ནུས་ཚོད་འཛིན་དང་།ཆུ་ལུད་ཚད་་་་
རན་པ། སྐྱེ་འཚར་ལ་དུས་ཐོག་ལྟ་ཞིབ་ཚད་ལེན་བྱེད་པ་སོགས་ཀྱི་་་་
ནུས་པ་གཞི་གཅིག་ཏུ་འདུས་པའི་རིག་ནུས་དྲོད་ཁང་ནང་འདྲེན་ཧུར་
ཐག་བྱས་ཏེ། AIརིག་ནུས་སྙོམས་སྒྲིག་ཚོད་འཛིན་ལག་རྩལ་དང་་་་་
མཉམ་འདྲེས་གཏིང་ཟབ་བྱས་ནས་འདེབས་འཛུགས་ཀྱི་ལྟེ་བའི་དཔྱད་
གྲངས་ལེགས་སྒྲིག་གིས་ས་མཐོའི་ཤ་མོ་དང་ལྗང་མདོག་སྔོ་ཚལ་སྐྱེ་་་་་་་་
འཚར་མགྱོགས་པོ་ཡོང་བའི་ལྟེ་བའི་ལག་རྩལ་གྲུབ་འབྲས་ཐོབ་པའི་སྒོ་
ནས་འགག་སྒྲོལ་བྱས་པས། མགྱོགས་ཤོས་ལ་གཟའ་འཁོར་གཅིག་་་་་
ལས་མི་འགོར་བར་སྔོ་ཚལ་བསྡུ་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། མིག་སྔར་སྟག་
རྩེ་ཆུས་ཀྱི་རིག་ནུས་དྲོད་ཁང་ཁག་དང་པོ་བདུན་ལ་ཚོད་འདེབས་་་་་་་་
བྱེད་འགོ་ཚུགས་པའི་ནང་སྲན་མ་དང་།སྲན་མྱུག ཤ་མོ།ཀོ་ཤ་་་་་་
སོགས་ཞིང་ལས་ཐོན་རྫས་དང་སྨན་རྒྱུ་ཚུད་ཡོད་པ་མ་ཟད།ཁོངས་་་་་

གཏོགས་ཁུལ་གྱི་ལས་ཁུངས་ཚན་པ་དང་ཁེ་ལས་ཁག་གཅིག་ལ་མཁོ་་་་་
སྤྲོད་འགན་ལེན་དང་ཐད་ཚོང་ཡང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།
གྲངས་གཞི་ཆེ་མོ་དང་མི་ཐབས་རིག་ནུས་སོགས་ཀྱི་ལག་རྩལ་་་་་
གསར་ཤོས་ལ་བརྟེན་ནས་རིག་ནུས་དྲོད་ཁང་གི་བརྒྱུད་རིམ་ཧྲིལ་པོར་
རང་འགུལ་ཅན་གྱི་དོ་དམ་ཚོད་འཛིན་ཐུབ་ནས་ལས་དོན་པ་གཅིག་་་་་
གིས་རྒྱུན་གཏན་གྱི་བཀོལ་སྤྱོད་གཡོག་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད།དེ་དང་ཆབས་
ཅིག་རིག་ནུས་དྲོད་ཁང་གིས་ལོ་ཧྲིལ་པོར་སྐྱེ་འཚར་ཡོང་བར་བྱས་ཏེ།
ཉིན་10ཡི་རིང་དྲོད་ཁང་གཅིག་ནས་ཐོན་འབབ་རིམ་པ་དང་པོའི་ཤ་་་
མོ་ཕིང་ཀུའུ་རྒྱ་མ་2000དང་སྲན་མྱུག་རྒྱ་མ་450ཡན་བྱུང་ནས་སྲོལ་་་
རྒྱུན་གྱི་འདེབས་འཛུགས་ལས་ལྡབ་ཁ་ཤས་ཀྱིས་མཐོ་བ་ཡོད་པ་དེས་་་་་
ས་མཐོའི་ཞིང་ལས་ཀྱི“དུས་ཚིགས་གཅིག་ལ་བྲེལ།ལོ་འཁོར་ཧྲིལ་་་་་་་་
པོར་དལ་བའི”སྲོལ་རྒྱུན་གྱི་ཐོན་སྐྱེད་རྣམ་པར་འགྱུར་ལྡོག་ཆེན་པོ་་་་་་་
བྱུང་ཡོད།
2026ལོར།སྟག་རྩེ་ཆུས་དེང་རབས་ཞིང་ལས་ཐོན་ལས་གླིང་་་
ཁུལ་གྱིས་རིག་ནུས་དྲོད་ཁང་20བར་རྒྱ་བསྐྱེད་བྱས་པ་དང་འདེབས་་་་
འཛུགས་ཀྱི་གཞི་ཁྱོན་ཆེ་རུ་གཏོང་བ་དང་སྦྲགས།རིགས་དབྱེའི་ཐུམ་་
སྒྲིལ་དང་གྲང་ཕྲེང་མཛོད་འཇུག་སོགས་ཀྱི་རྨང་གཞིའི་སྒྲིག་བཀོད་ལེ་་
ལག་ཚང་བ་སྒྲིག་སྦྱོར་བྱས་ནས་རིག་ནུས་འདེབས་འཛུགས་དང་་་་་་་་་་
གཉེར་སྐྱོང་བྱེད་སྟངས་གསར་པ་འཚོལ་ཞིབ་ཧུར་ཐག་བྱ་རྩིས་ཡོད་པ་
རེད།
(པ་སངས་ཚེ་རིང་གིས་བསྒྱུར།སྐལ་མཆོག་དང་པ་ཚེས་ཞུས)

རིག་ནུས་དྲོད་ཁང་སྐྲུན།དུས་བཞིར་སྔོ་ཚལ་འབེལ།

(པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད)རི་ཁུག་ལུང་ཤུར་དང་།གུ་དོག་
པའི་ཆུ་ཡུར།རི་གཟར་གཡང་གཟར་སོགས་ཉེན་ཁ་ཆེ་བའི་་་་་་
ཁུལ་ཁོངས་དང་།ཨར་ལས་ཁུལ།དམངས་སྲོལ་གནས་ཚང་།
ཡུལ་སྐོར་མཛེས་ལྗོངས་ཁུལ་སོགས་མི་སྣ་འདུ་འཛོམས་ཆེ་ས་་་་་
དང་རྒན་གསོའི་སྒྲིག་གཞི་དང་།སློབ་གྲྭསྨན་ཁང་སོཌ་གཙོ་་་་
གནད་ཁུལ་བཅས་ལ་དམིགས་ནས།“གནས་རེར་ཐབས་ཇུས་
རེའི”བྱེད་ཐབས་ལ་བརྟེན་ཏེ།ཉེན་གཡོལ་ཁུལ་དང་ཉེན་་་་་་་་
གཡོལ་བྱེད་ཐབས་དོན་འཁྱོལ་དང་།ལྷག་པར་དུ་རྒན་རྒོན་་་་་
དང་། ཉམས་ཞན། ནད་པ། དབང་པོ་སྐྱོན་ཅན།སྦྲུམ་མ་་་་་
སོགས་གཙོ་གནད་ཚོགས་སྤྱི་སྔ་ཙམ་ཉེན་གཡོལ་ཐུབ་པར་བྱས་
ཏེ་གནས་སྤོ་བྱེད་དགོས་རིཌ་ཚང་མ་གནས་སྤོ་བྱེད་དགོས།
《བརྡ་ཐོའི》ནང་བླང་བྱ་བཏོན་དོན།བརྒྱུད་རིམ་ལྡན་
པའི་འདུ་ཤེས་མཐའ་འཁྱོངས་ཀྱིས་ཆུ་བོ་རྒྱུག་ཁུལ་གྱི་སྟོད་སྨད་་
རྒྱུད་དང་། གཡས་གཡོན་ངོགས་གཉིས།ཆུ་བོ་ཨ་མ་དང་ཆུ་་
ཕྲན་བཅས་ལ་སྤྱི་འདོམས་དང་།དེ་བཞིན་ཁུལ་ཁོངས་སྒྲོལ་་་
བའི་མཉམ་འགུལ་གྱིས་འབྲུབ་འགོག་གི་འདུ་འགོད་གཙོ་བོ་་་་
ཚན་རིག་དང་མཐུན་པར་བཀོད་གཏོང་གནད་སྨིན་དང་།
འབྲུབ་འགོག་འདུ་འགོད་མ་ལག་གི་གནོད་འཚེ་སྔོན་འགོག་་་་
དང་ཉུང་གཏོང་གི་ནུས་པ་འདོན་སྤེལ་གང་ལེགས་ཀྱིས་ཆུ་བོ་་
རྒྱུག་ཁུལ་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་ཆུ་ལོག་གི་ཉེན་ཁ་ཆུང་དུ་བཏང་ནས་་་་་
ནུས་ཤུགས་ཡོད་རྒུས་གཙང་པོའི་ཆུ་ལོག་སྔོན་འགོག་དང་དེར་
ཁ་གཏད་གཅོག་པའི་ལས་དོན་ཡག་པོ་སྒྲུབ་དགོས།རགས་་་་
སྒྲོལ་འཛུཌ་སྐྲུན་དངོས་པོ་དང་།ཉེན་ཁ་ཆེ་བའི་ལས་ཡུལ་་་་་་
དང་དུམ་བུ། ལོ་རྒྱུས་སུ་ཉེན་ཁ་ཐོན་སླ་བའི་གནས།ཆུ་མཛོད་
དང་ཆུ་རགས་ཆེན་པོ།འབྲུབ་ལམ་སོགས་གཙོ་གནད་ཁུལ་་་་
དུ་སྐོར་གཡེང་ཞིབ་བཤེར་བྱ་རྒྱུར་ཤུགས་སྣོན་བརྒྱབ་ནས་སྐོར་
ཞིབ་འགོག་སྲུང་གི་སྤུས་ཚད་མཐོ་རུ་བཏང་སྟེ་གནད་དོན་གྱི་་
མངོན་མེད་རྐྱེན་ངན་དུས་ཐོག་ཏུ་སེལ་དགོས།གཙང་པོ་དང་
མཚོའི་འབྲུབ་ཆུ་བཞུད་ས་དང་ཆུ་ལོག་གསོག་ཡུལ་གྱི་བར་་་་་་་
མཐོངས་དོ་དམ་དང་ཚོད་འཛིན་ལ་ཤུགས་སྣོན་བརྒྱབ་ནས་་་་
ཆུ་ལོག་གསོག་ཁུལ་སྤྱོད་པར་གྲ་སྒྲིག་ཡག་པོ་བྱེད་དགོས།
འབྲུབ་འགོག་དང་འཁྱིལ་ཆུ་གཤོང་བའི་ལས་གྲྭའི་སྒྲིག་བཀོད་་
འཛུགས་སྐྲུན་ལ་སྤྱི་འདོམས་སྐུལ་འདེད་བཏང་ནས་འབྲུབ་་་་་
འགོག་གི་འགག་རྩའི་དུས་སུ་དྲག་ཆར་དང་ཞོད་སྐྱོན་གྱི་གནོད་་
འཚེར་དོགས་ཟོན་དང་ཁ་གཏད་གཅོག་དགོས།
《བརྡ་ཐོའི》ནང་བླང་བྱ་བཏོན་དོན།གཙོ་གནད་ཁྱབ་
ཁོངས་ཀྱི་རྨང་གཞིའི་སྒྲིག་བཀོད་ཀྱི་ཉེན་ཁ་དང་མངོན་མེད་་་་་
རྐྱེན་ངན་ལ་སྟབས་བསྟུན་གྲལ་བཤེར་བྱ་རྒྱུར་ཤུགས་སྣོན་བརྒྱབ་
ནས་འགྲིམ་འགྲུལ་སྒྲིག་བཀོད་ཀྱི་གཟར་ངོས་མཐོ་ས་དང་།ས་་
རྒྱོང་ལམ།ལམ་ཁྱོག་གཟར་ངོས།ཆུ་འགྲམ་གཙང་འགྲམ་་་་་་་
སོགས་གཙོ་གནད་ཁུལ་དང་དེ་བཞིན་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་སྲོག་རྩའི་་་་་
སྒྲིག་བཀོད་ཀྱི་གཤོང་སའི་ས་ཚིགས་དང་།ས་འོག་མདོང་ལམ།
མདོང་ལམ་རྙིང་པ་སོགས་ཞན་ཆའི་ལྷུ་ཚིགས་ལ་གྲལ་བཤེར་་་་་
བྱེད་དགོས།རྨང་གཞིའི་སྒྲིག་བཀོད་འཁོར་སྐྱོད་ཀྱི་ལྟ་ཞིབ་་་་་་
ཚད་ལེན་དང་སྔོན་བརྡ་གཏོང་ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏོང་བ་དང་འགག་་
རྩའི་དུས་མཚམས་སུ་སྐོར་ཞིབ་བྱེད་ཐེངས་མང་དུ་བཏང་སྟེ་་་་་
དུས་ཐོག་ཏུ་ཉེན་ཁའི་གནས་ཚུལ་ཤེས་རྟོགས་དང་སྔོན་བརྡ་་་་་
གཏོང་དགོས།ལྷོ་ཆུ་བྱང་འདྲེན་དང་ནུབ་རླངས་ཤར་འདྲེན་་
སོགས་རྨང་གཞིའི་སྒྲིག་བཀོད་གལ་ཆེན་གྱི་ལས་གྲྭའི་འབྲུབ་་་་་་
འགོག་བདེ་འཇགས་དོ་དམ་ལ་ཤུགས་སྣོན་བརྒྱབ་ནས་རྨང་་་་་་
གཞིའི་སྒྲིག་བཀོད་གལ་ཆེན་དང་སྐྲུན་བཞིན་པའི་ལས་གྲྭ་ཁག་
འབྲུབ་ཆུའི་དུས་སུ་བདེ་འཇགས་ཡོང་བའི་འགན་ལེན་བྱེད་་་་་་
དགོས།
《བརྡ་ཐོའི》ནང་ནན་བཤད་བྱས་དོན།མགྱོགས་ལ་་་་་་
ལས་ཕྱོད་ཆེན་པོས་ཉེན་སེལ་རོགས་སྐྱོབ་དང་གུད་སྐྱོབ་བྱེད་་་་་
དགོས།ཉེན་སེལ་རོགས་སྐྱོབ་ཀྱི་སྟོབས་ཤུགས་དང་སྒྲིག་བཀོད་་
དངོས་ཟོག་གྲ་སྒྲིག་ལ་ཤུགས་སྣོན་རྒྱག་པ་དང་།སྤྱི་འདོམས་་་་
བཀོད་སྒྲིག་དང་སྔོན་འགོག་བཀོད་སྒྲིག་ལ་ཤུགས་སྣོན་རྒྱག་པ།
འཕྲལ་སྡོམ་དངོས་ཟོག་མགྱོགས་མྱུར་གྲ་སྒྲིག་དང་གཏོང་འདྲེན་་
ལམ་སྲོལ་འཐུས་སྒོ་ཚང་དུ་གཏོང་བ་བཅས་བྱས་ནས་སྐྱེལ་འདྲེན་་

ནུས་པ་མགྱོགས་སུ་གཏོང་དགོས།རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཕྱོགས་བསྡུས་་
རང་བཞིན་གྱི་མེ་ཟོན་རོགས་སྐྱོབ་དཔུང་ཁག་དང་།བཅིངས་་
འགྲོལ་དམག་དང་དྲག་ཆས་ཉེན་རྟོག་དཔུང་སྡེ།ཀྲུང་དབྱང་ཁེ་
ལས་ཀྱི་ཆེད་ལས་སྟོབས་ཤུགས་སོགས་སྟོབས་ཤུགས་སྣ་ཚོགས་་་
ཀྱི་ནུས་པ་གང་ལེགས་འདོན་པ་དང་ཁུལ་ཁོངས་འཕྲལ་སྡོམ་་་་་་་་་
རོགས་སྐྱོབ་ལྟེ་གནས་ཀྱི་དངོས་འཐབ་ནུས་པ་ཆེ་རུ་བཏང་ནས་་་་
དུས་ཐོག་ཏུ་ཚན་རིག་དང་མཐུན་པའི་ངང་ཉེན་སེལ་རོགས་སྐྱོབ་
བྱེད་དགོས།འཕྲིན་གཏོང་སྒྲིག་ཆས་གྲ་སྒྲིག་ཨང་བསར་བྱས་་་་་་
ནས་ལམ་དང་། དྲ་བ། གློག་སོགས་ཆད་པར་ཁ་གཏད་གཅོག་་་་
པའི་སྤུས་ཚད་དང་ཕན་འབྲས་ཆེ་རུ་གཏོང་དགོས།བརྩེ་སེམས་་
ཟབ་མོས་གུད་སྐྱོབ་རོགས་སྐྱོབ་ཀྱི་ལས་དོན་ཡག་པོ་སྒྲུབ་པ་དང་།
གུད་སྐྱོབ་མ་དངུལ་དུས་ཐོག་ཏུ་སྔོན་གཏོང་བྱེད་པ།གནོད་་་་་་་་་
འཚེའི་འགན་བཅོལ་སྔོན་གསབ་དང་མགྱོགས་མྱུར་གསབ་རྒྱུར་་་་་
མཐུན་སྦྱོར་བཅས་བྱས་ནས་གནོད་འཚེ་ཕོག་པའི་མང་ཚོགས་ཀྱི་་་་་
གཞི་རྩའི་འཚོ་བ་འགན་ལེན་ཏན་ཏིག་བྱེད་དགོས།
《བརྡ་ཐོའི》ནང་བླང་བྱ་བཏོན་དོན།ཐོན་ཁུངས་གཞི་
རིམ་ལ་ཕྱོགས་པ་དང་སྟོབས་ཤུགས་འཐབ་ས་དང་པོར་ཕྱོགས་
རྒྱུ་མཐའ་འཁྱོངས་བྱས་ཏེ་གཞི་རིམ་གྱི་གནོད་འཚེའི་ཉེན་ཁ་་་་་
དབྱེ་འབྱེད་དང་།མངོན་མེད་རྐྱེན་ངན་གྲལ་བཤེར།སྔོན་ཇུས་
ནང་སྦྱོང་སོགས་ཀྱི་ཆེད་ལས་མཛུབ་ཁྲིད་ཞབས་ཞུར་ཤུགས་་་་་་
སྣོན་བརྒྱབ་ནས་གཞི་རིམ་གྱི་འབྲུབ་འགོག་དང་།གནོད་འཚེ་
ཉུང་གཏོང་།གུད་སྐྱོབ་བཅས་ཀྱི་ནུས་པ་ཆེ་རུ་གཏོང་རྒྱུར་་་་་་་་
ཤུགས་སྣོན་རྒྱག་དགོས།གཞི་རིམ་གྱི་ལས་བྱེད་པ་དང་ལྷག་་་་་
པར་དུ་གསར་དུ་བསྐོ་གཞག་བྱས་པའི་ལས་བྱེད་པར་ཆེད་ལས་་
རྩལ་ནུས་གསོ་སྦྱོང་ཡག་པོ་བྱས་ཏེ་གཞི་རིམ་གྱིས་ས་གནས་དེ་་་
གའི་གནོད་འཚེའི་ཁྱད་ཆོས་ལ་དམིགས་ནས་སྤྱོད་གོ་ཆོད་པའི་
འཕྲལ་སྡོམ་སྔོན་ཇུས་འཐུས་སྒོ་ཚང་དུ་གཏོང་བར་མཛུབ་ཁྲིད་
བྱེད་དགོས།མཉམ་འགོག་མཉམ་བཅོས་ཀྱི་སྟོབས་ཤུགས་སྐོང་
འཐེན་གང་ལེགས་བྱས་ཏེ་མང་ཚོགས་ལ་ཉེ་འགྲམ་གྱི་ཉེན་ཁའི་་
མངོན་མེད་རྐྱེན་ངན་དུས་ཐོག་ཏུ་སྙན་སེང་ཞུ་བར་ལྕག་སྐུལ་་་་
བྱེད་དགོས།ཚན་རིག་ཁྱབ་གདལ་དྲིལ་བསྒྲགས་དང་འཕྲལ་་་
སྡོམ་ཁ་འགྲེམས་ནང་སྦྱོང་བྱས་ནས་མང་ཚོགས་ཚོའི་གེགས་་་་་་
འགོག་ཉེན་གཡོལ་གྱི་འདུ་ཤེས་དང་ནུས་པ་ཆེ་རུ་གཏོང་དགོས།
དེ་དང་ཆབས་ཅིག《བརྡ་ཐོའི》ནང་བསྟན་དོན།ཐན་་
སྐྱོན་དང་ཞོད་སྐྱོན་གྱི་ཉེན་ཁ་ཚབས་ཆེར་འགྲོ་རྒྱུར་ཚད་མཐོའི་་
མཐོང་ཆེན་དང་།འབྲུབ་འགོག་དང་ཐན་འགོག་གཉིས་ཀར་་
དམ་འཛིན་མཐའ་འཁྱོངས།ཐན་འགོག་སྔོན་ཇུས་དང་འཕྲལ་
སྡོམ་ཆུ་མཁོ་འདོན་གྱི་ཇུས་གཞི་འཐུས་སྒོ་ཚང་དུ་གཏོང་བ།
འཕྲལ་སྡོམ་བྱ་ཐབས་ཞིབ་ཚགས་སུ་གཏོང་བ་བཅས་བྱས་ནས་
ཐབས་མང་མཉམ་སྤྱོད་ཀྱིས་ཐན་འགོག་དང་གནོད་འཚེ་ཉུང་་
གཏོང་གི་ལས་དོན་ལ་དམ་འཛིན་ཏན་ཏིག་བྱེད་དགོས།
《བརྡ་ཐོའི》ནང་ནན་བཤད་བྱས་དོན།ས་ཁུལ་ཁག་དང་
འབྲེལ་ཡོད་སྡེ་ཚན་དང་ཚན་པ་ཁག་གིས་འབྲུབ་འགོག་ཐན་་་་་་
འགོག་ལས་དོན་གྱི་སྒྲིག་ལམ་ནན་དུ་གཏོང་བ་དང་།འབྲུབ་དུས་
ཀྱི་སྡོད་བྱའི་གཏན་འབེབས་ལག་བསྟར་ནན་པོ།ཆུ་ཚོད་24
རིང་ཆེད་མིའི་སྡོད་བྱ་དོན་འཁྱོལ།འགག་རྩའི་ལས་གནས་ཀྱི་་་
སྡོད་བྱའི་སྟོབས་ཤུགས་ལ་ཤུགས་སྣོན་རྒྱག་པ།འཕྲལ་སྡོམ་་་་་་
དང་ལེན་བྱེད་རིང་གནས་ཚུལ་ལ་གཞིགས་ནས་སྡེ་ཚན་མང་པོ་་
མཉམ་དུ་སྡོད་བྱ་བཅས་བྱས་ཏེ་ཉེན་ཁ་དང་གནོད་འཚེ་དུས་་་་་་
ཐོག་ཏུ་ཐག་གཅོད་ནུས་ལྡན་ཐུབ་པའི་འགན་ལེན་བྱེད་དགོས།
རིམ་ཁག་འགོ་ཁྲིད་ལས་བྱེད་པས་ཡང་དག་པའི་སྲིད་དོན་ལས་་
རྗེས་ལྟ་བ་བརྟན་པོ་འཛུགས་པ་དང་ལག་བསྟར་བྱས་ནས་སྡོད་་
བྱ་དང་འཐབ་ས་དང་པོའི་བཀོད་འདོམས་ལ་ཤུགས་སྣོན་རྒྱག་
དགོས།ཆ་འཕྲིན་གོང་ཞུའི་འགན་འཁྲི་ནན་དུ་གཏོང་བ་དང་
མི་སྣ་ཤི་རྨས་ཚབས་ཆེན་དང་།ཉེན་ཁའི་གནས་ཚུལ་དང་་་་་་་་
གནོད་འཚེའི་གནས་ཚུལ།ལས་ཀའི་ཆ་འཕྲིན་གལ་ཆེན་བཅས་་
འཕྲལ་མར་གོང་རིམ་ལ་ཞུ་བ་ལས།སྙན་སེང་ནར་འགྱངས་་་་་
དང་། སྙན་སེང་མི་ཞུ་བ།གནས་ཚུལ་སྦ་གསང་བཅས་བྱེད་་་་
པའི་སྣང་ཚུལ་མཐའ་གཅིག་ཏུ་འགོག་དགོས།

《འབྲུབ་འགོག་ཐན་འགོག་གི་ལས་དོན་ནུས་ཤུགས་ཡོད་རྒུས་ཡག་པོ་སྒྲུབ་དགོས་པའི་སྐོར་གྱི་བརྡ་ཐོ》བཀྲམ་པ།