གལ་ཆེའི་གསར་འགྱུར། 2020ལོའི་ཟླ་11ཚེས་16 3
བད་གློའི་ནད་སྔོན་འགོག
1. ཐ་མག་གཅོད་པ།
ཐ་མག་འཐེན་པ་ནི་བད་གློའི་ནད་ཕོག་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་གཅིག་ཡིན་་་
པས། ཐ་མག་གཅོད་རྒྱུ་ནི་བད་གློའི་ནད་སྔོན་འགོག་གི་བྱ་ཐབས་་་་་་་་
ནུས་ལྡན་ཞིག་ཡིན།
2. ཆམ་ནད་སྔོན་འགོགགྲང་ངར་ཆེ་བའི་དུས་ཚིགས་སུ་དྲོད་སྲུང་ལ་དོ་སྣང་བྱས་ཏེ་ལུས་་
པོ་མི་འཁྱག་པར་བྱེད་དགོས།གྲང་ངར་ཆེ་བའི་གནམ་གཤིས་ལས་གློ་
ཡུའི་ཡན་ལག་གི་འགོག་སྲུང་ནུས་པ་དམའ་རུ་ཕྱིན་ནས་རྗེས་འབྱུང་་་་་
རང་བཞིན་གྱི་འགོ་ནད་གཞན་ཕོག་གི་ཡོད།
3. བཟའ་བཏུང་སྙོམས་སྒྲིགའཚོ་བཅུད་འདུས་ཚད་མཐོ་བ་དང་འཚོ་བཅུད་ཕུན་སུམ་ཚོགས་
པའི་ཟས་རིགས་ཟ་དགོས།ཇ་ཚད་རན་པོ་འཐུང་བ་དང་བུལ་རྒྱུ་་་་་་་་
འདུས་པའི་ཇ་ལོ་བཏུངས་ན་བད་གློའི་ནད་འགོག་ནུས་པ་ཆེ་རུ་འགྲོ་་་་
རྒྱུར་ཕན་པ་ཡོད།
4.ལུས་སྦྱོང་བྱེད་པ།
རང་ཉིད་ཀྱི་གཟུགས་པོའི་གནས་ཚུལ་ལ་གཞིགས་ནས་གཟུགས་་
པོར་སྦྱོང་བརྡར་བྱེད་དགོས།རང་ལ་འཚམ་པའི་སྦྱོང་བརྡར་བྱེད་་་་་་་

སྟངས་བདམས་དགོས་པ་སྟེ།དཔེར་ན་འཆམ་འཆམ་བྱེད་པ་དང་།
ཐའེ་ཅི་དྲག་རྩལ་རྩེ་བ།དལ་པོར་རྒྱུག་པ་སོགས་ལྟ་བུ།
5.ངལ་གསོ་འོས་འཚམ་རྒྱག་པ།
ངལ་དུབ་ཆེ་དྲགས་ན་ནད་འགོག་ནུས་པ་ཞན་དུ་ཕྱིན་ནས་བད་་་
གློའི་ནད་སློང་སྲིད།
6.སྡོད་སའི་ཁོར་ཡུག་གཙང་བ།
སྦགས་བཙོག་ཚབས་ཆེ་བའི་ཁོར་ཡུག་ཁྲོད་ལུས་སྦྱོང་བྱེད་པའམ་
ཡང་ན་ཡུན་རིང་སྡོད་རྒྱུ་མེད།རྒྱུན་དུ་སྒེའུ་ཁུང་ཕྱེ་ནས་རླུང་འགྲོ་་་་་་་
ཡག་པོ་བྱས་ནས་མཁའ་རླུང་གཙང་མར་བྱེད་དགོས།སྡོད་སའི་ཁོར་་
ཡུག་ལེགས་སུ་བཏང་སྟེ་ན་ཚ་འགོ་ཚད་དམའ་རུ་གཏོང་དགོས།

བད་གློའི་ནད་ཕོག་མཁན་གྱིས་རྒྱུན་གཏན་ཡིད་་་་་་
གཟབ་བྱེད་དགོས་པའི་དོན་ཚན།
1.བཟའ་བཏུང་ཐད་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་པའི་དོན་ཚན།
དུས་ཐོག་ཏུ་དགོས་ངེས་ཀྱི་སྤྲི་དཀར་གསབ་དགོས།དཔེར་་་
ན། སྒོ་ང་དང་།བྱ་ཤཤ་སྣགའོ་མ།སྲོག་ཆགས་ཀྱི་མཆིན་པ།ཉ་

རིགས།སྲན་རིགས་སོགས་ཟ་དགོས།གྲང་ངར་ཆེ་བའི་དུས་སུ་ཚ་་་་་་
ཚད་ཆེ་བའི་ཤ་རིགས་བཟའ་བཅའ་བཟས་ནས་གྲང་འགོག་ནུས་པ་ཆེ་
རུ་གཏོང་དགོས།དམར་ཟས་ཕུད།ད་དུང་སྔོ་ཚལ་དང་ཤིང་འབྲས་་
སོས་པ་བཟས་ནས་འཚོ་བཅུད་Cའདང་ངེས་ཡོད་པར་བྱེད་དགོས།
བཟའ་བཅའ་གྲང་མོ་ཟ་མི་རུང་།བད་གློའི་ནད་ཕོག་མཁན་་་
གྱི་ནད་རྟགས་ཐོན་ཡུན་ཅུང་རིང་ལ།མང་ཆེ་བར་མཚེར་པ་དང་།
གློ་བ།མཁལ་མ་སོགས་ཀྱི་མེ་དྲོད་མི་འདང་བའི་སྐྱོན་ཡོད་པ་དང་།
བཟའ་བཅའ་གྲང་མོ་ཟ་དུས་ནད་གཞི་ལྕི་རུ་འགྲོ་བ་རེད།བཟའ་་་་་་་་
བཅའ་གྲང་མོས་དབང་རྩ་བསྡམས་སྲིད་ལ།སྐྱག་གཅིན་ཕྱིར་འབུད་་་
དཀའ་བས། གློ་མང་པོ་རྒྱག་པ་དང་ཁ་ལུད་ཕྱིར་འདོན་ཐུབ་ཀྱི་མེད།
སྣུམ་སྲེག་དང་ཁ་ཚའི་རིགས་ཀྱི་བཟའ་བཅའ་ཟ་མི་རུང་།
སྣུམ་སྲེག་སོགས་སྣུམ་ཞག་མང་བའི་བཟའ་བཅའ་འཇུ་དཀའ་བས་གློ་་
མང་པོ་རྒྱག་པ་དང་དབུགས་འཚང་བ་སོགས་འབྱུང་ལ།བད་གློའི་རྩི་
སྐྱིར་ཟུག་གཟེར་བསླངས་ནས་ཆ་ཤས་རང་བཞིན་གྱི་ཆུ་བསགས་ཏེ་གློ་
མང་པོ་རྒྱག་གི་ཡོད།དེར་བརྟེན།བད་གློའི་ནད་ཕོག་མཁན་གྱིས་་་་་་
སྣུམ་སྲེག་དང་ཁ་ཚའི་རིགས་ཀྱི་བཟའ་བཅའ་ཟ་མི་རུང་།

མཚོ་ཟས་ཟ་མི་རུང་།ཟས་མི་འཕྲོད་པ་ནི་བད་གློའི་ནད་་་་་་་་་་་
འབྱུང་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་གཅིག་ཡིན།ཉ་དང་།ཞ་སྨིན།སྡིག་སྲིན།སྒོ་་་་་
ངའི་རིགས།དཀར་ཆུའི་རིགས་བཅས་ནི་རྒྱུན་མཐོང་གི་ཟས་ནད་་་་་་་
འབྱུང་ཁུངས་ཡིན།དེར་བརྟེན།བད་གློའི་ནད་ཕོག་མཁན་གྱིས་་་་་་་་
ཟས་དེ་རིགས་ཟ་མི་རུང་།
བད་གློའི་དོས་དྲག་ནད་འཇགས་ཐབས།བད་གློའི་དོས་་་་་
དྲག་ནད་ལངས་དུས་ནད་པས་ཉལ་ནས་ངལ་གསོ་དགོས།གལ་ཏེ་་
ཚ་བ་རྒྱས་ཚེ་དུས་ཐོག་ཏུ་ཚ་བ་འཇལ་དགོས།ཁ་ལུད་མང་པོ་ཡོད་་
མཁན་གྱི་སྒལ་བར་ག་ལེར་གཞུས་ཏེ་ཁ་ལུད་འདོན་དགོས།ལོ་ན་་་་
མཐོ་བའི་ནད་པས་ད་དུང་དབྱི་རྨ་དང་པགས་ནད་མི་ཐོན་པར་་་་་་་་
བྱེད་དགོས།

བདདེ་ཐང་དང་འཚོཚོ་བ་།
（འདོན་ཐེངས་33）

བོད་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་འཕྲོད་བསྟེན་
བདེ་ཐང་ཨུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་དང་།
བོད་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་མི་འབོར་དང་ལེཌ་བཙའ་་་་་་
ལེཌ་གསོ་དྲིལ་བསྒྲགས་སློབ་གསོ་ལྟེ་གནས་ནས།

བསྒྲགས།

(པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད)གཟེངས་བསྟོད་བརྙན་འཕྲིན་ཁ་པར་ཚོགས་འདུའི་དགོངས་་་་་་་་དོན་བརྒྱུད་བསྒྲགས་དང་སློབ་སྦྱོང་།སྤྱི་ཁྱབ་ཧྲུའུ་ཅིས་དུས་བདེའི་ཀྲུང་གོ་སྐྲུན་པའི་ཐད་གནང་བའི་མཛུབ་སྟོན་གལ་ཆེན་དང་དུས་བདེའི་ཀྲུང་གོ་སྐྲུན་པའི་ལས་དོན་ཚོགས་འདུའི་དགོངས་་་་་་་དོན་བརྒྱུད་བསྒྲགས་དང་སློབ་སྦྱོང་བཅས་གནང་བ་དང་།ཀྲུང་གུང་བོད་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་མི་་་་་་དམངས་སྲིད་གཞུང་ཏང་ཙུའུ་ཡི《བོད་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་ཀྱི“ལོ་ལྔ་ཚན་བཅུ་བཞི་པའི”རིང་གི་་་་་་དཔལ་འབྱོར་དང་སྤྱི་ཚོགས་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་གཞི་རྩའི་བསམ་ཕྱོགས་གོང་ཞུ་བྱ་རྒྱུའི་སྐོར་གྱི་་་་་་་་་་་་་དགོངས་སྐོར》དང་།《2020ལོའི་དུས་ཚིགས་དང་པོ་ནས་གསུམ་པའི་བར་གྱི་ལྗོངས་ཡོངས་ཀྱི་་དཔལ་འབྱོར་འཁོར་སྐྱོད་དབྱེ་ཞིབ་དང་གོམ་སྟབས་རྗེས་མའི་དཔལ་འབྱོར་ལས་དོན་གྱི་གྲོས་་་་་་་འགོ་གོང་ཞུ་བྱ་རྒྱུའི་སྐོར་གྱི་དགོངས་སྐོར》《ཁྲོམ་རའི་བྱེད་པོའི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་དང་་་་སྲུང་སྐྱོང་བྱེད་པའི་སྲིད་ཇུས་བྱ་ཐབས་འགའ་ཞིག་སྐོར་གྱི་དགོངས་སྐོར》བཅས་དང་།ལྗོངས་་་་ཏང་ཨུད་རྩ་འཛུགས་པུའི《“ལྗོངས་ཡོངས་ཀྱི་ཞིང་འབྲོག་ཁུལ་གྱི་གཞི་རིམ་ཏང་རྩ་འཛུགས་རྩེ་་་་་གྲ་བརྒྱའི”གཟེངས་བསྟོད་བྱ་ཡུལ་ཞིབ་བཤེར་གཏན་འབེབས་བྱ་རྒྱུར་འབུལ་རྒྱུའི་སྐོར་གྱི་་་་་་་་་་་་་དགོངས་སྐོར》དང《བོད་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་ཀྱིས〈ཀྲུང་ཧྭ་མི་དམངས་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་རྒྱལ་་་་་་་་ཡོངས་མི་དམངས་འཐུས་མི་ཚོགས་ཆེན་དང་ས་གནས་རིམ་ཁག་མི་དམངས་འཐུས་མི་ཚོགས་་་་་་་ཆེན་གྱི་འདེམས་བསྐོའི་བཅའ་ཁྲིམས〉ལག་བསྟར་བྱ་རྒྱུའི་ཞིབ་སྲོལ》ལ་བཟོ་བཅོས་རྒྱག་རྒྱུའི་་་་་་་སྐོར་གྱི་ཀྲུང་གུང་བོད་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་མི་དམངས་འཐུས་ཚོགས་རྒྱུན་ལས་ཨུ་ལྷན་ཏང་ཙུའུ་ཡི་་་་་དགོངས་སྐོར་བཅས་ལ་ཞིབ་འཇུག་གནང་བ་མ་ཟད།རང་སྐྱོང་ལྗོངས་ཀྱི་འགོ་ཁྲིད་ཀྱིས་པེ་ཅིང་དུ་ལས་དོན་སྙན་སེང་དང་འབྲེལ་མཐུད་ཀྱི་འབྲེལ་ཡོད་གནས་ཚུལ་བརྡ་ཁྱབ་ཀྱང་བཏང་གནང་་བ་རེད།
ཚོགས་འདུའི་ཐོགསྤྱི་ཁྱབ་ཧྲུའུ་ཅི་ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་ཁྲོན་བོད་ལྕགས་ལམ་འཆར་འགོད་་་་་་འཛུགས་སྐྲུན་ལ་ཚད་མཐོའི་མཐོང་ཆེན་གནང་སྟེ།ཁྲོན་བོད་ལྕགས་ལམ་འཛུགས་སྐྲུན་ཐད་་་་་་་་མཛུབ་སྟོན་གལ་ཆེན་ཐེངས་མང་གནང་བ་དེས་ང་ཚོར་ལས་དོན་ཡག་པོ་བསྒྲུབ་པའི་ཁ་ཕྱོགས་་་་་གསལ་སྟོན་དང་གཞི་འཛིན་ས་མཁོ་འདོན་གནང་ཡོད།རིམ་པ་ཁག་དང་སྡེ་ཚན་ཁག་གིས་འདུ་ཤེས་རབ་དང་རིམ་པ་ཟབ་ཏུ་གཏོང་བ་དང་།ལྕགས་ལམ་རྒྱུད་ཀྱི་འབྲེལ་ཡོད་ལས་དོན་སྤྱི་་་་་་་་་་་འདོམས་ངང་ཡག་པོ་སྒྲུབ་པ།ལས་ཞུགས་གསོ་སྦྱོང་ལ་ཤུགས་སྣོན་རྒྱག་པ།ངལ་རྩོལ་ནུས་་་་་་་་་་་ཤུགས་ལས་ཞུགས་གཞན་སྒྱུར་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བ་བཅས་བྱས་ནས་དཔལ་འབྱོར་འཕེལ་་་་་་་་རྒྱས་དང་མང་ཚོགས་ལ་འབབ་འཕར་ཡོང་རྒྱུར་སྐུལ་ཁྲིད་བྱེད་དགོས།གླེང་ཕྱོགས་ཀྱི་དྲིལ་་་་་་་་་་བསྒྲགས་ཁྲིད་སྟོན་དང་དོ་དམ་ལ་ཤུགས་སྣོན་བརྒྱབ་ནས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྣམ་པ་བཟང་པོ་ཧུར་་་་་་་་ཐག་གཏོད་དགོས།ཉིང་ཁྲི་གྲོང་ཁྱེར་དང་ཆབ་མདོ་གྲོང་ཁྱེར་གྱིས་འགན་འཁྲི་དོན་འཁྱོལ་ནན་་པོ་བྱས་ནས་མང་ཚོགས་ཀྱི་ལས་དོན་ཡག་པོ་སྒྲུབ་པ་དང་།ཉེན་ཁར་དཔྱད་དཔོག་བྱེད་ཤུགས་་་་ཆེ་རུ་གཏོང་བ།ཁ་གཏད་འཇལ་བའི་སྔོན་ཇུས་དང་ཇུས་གཞི་འཐུས་སྒོ་ཚང་དུ་གཏོང་བ།གནད་དོན་ལ་བསམ་གཞིག་སྔར་བས་མང་ཙམ་བྱེད་པ།ལས་ཀ་སྔར་བས་ཞིབ་ཚགས་སུ་གཏོང་བ་བཅས་བྱས་ནས་སྤྱི་ཁྱབ་ཧྲུའུ་ཅི་ཞི་ཅིན་ཕིང་དང་ཏང་ཀྲུང་དབྱང་གིས་སྤྲད་པའི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་་་ལས་འགན་གལ་ཆེན་ལེགས་སྒྲུབ་ཏན་ཏིག་བྱས་ཏེ་བྱ་སྤྱོད་དངོས་ཀྱི་ཐོག་ནས་སྤྱི་ཁྱབ་ཧྲུའུ་ཅི་ཞི་་་ཅིན་ཕིང་དང་ཏང་ཀྲུང་དབྱང་ལ་ལྷག་བསམ་རྣམ་དག་མཐའ་གཅིག་ཏུ་བྱེད་ལུགས་མཚོན་པར་་བྱེད་དགོས་ཞེས་བསྟན་ཡོད།
ཚོགས་འདུའི་ཐོགམི་འབོར་ཡོངས་བཤེར་ཐེངས་བདུན་པ་ཡག་པོ་སྒྲུབ་པ་ནི་དུས་རབས་་་གསར་པར་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་གནས་ཚུལ་དང་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྟོབས་ཤུགས་ལ་བརྟག་དཔྱད་གལ་ཆེན་་་་་་ཐེངས་ཤིག་བྱེད་པ་རེད་ལ།ཏང་དང་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ལས་དོན་ཁྲོད་ཀྱི་དོན་ཆེན་ཞིག་ཀྱང་རེད།རིམ་པ་ཁག་དང་སྡེ་ཚན་ཁག་གིས་ཁྲིམས་དང་སྒྲིག་སྲོལ་ལྟར་ཡོངས་བཤེར་མཐའ་འཁྱོངས་བྱས་་ཏེ་ཡོངས་བཤེར་བྱ་ཡུལ་མི་སྒེར་གྱི་ཆ་འཕྲིན་སྲུང་སྐྱོང་ནན་པོ་བྱེད་དགོས།དྲིལ་བསྒྲགས་བྱེད་་་་་ཤུགས་ཆེ་རུ་བཏང་ནས་མང་ཚོགས་ཀྱི་ཧུར་བརྩོན་རང་བཞིན་དང་རང་འགུལ་རང་བཞིན་་་་་་་་་་འཕེལ་བར་བྱེད་དགོས།འདུ་ཤེས་རབ་དང་རིམ་པ་མཐའ་འཁྱོངས་བྱེད་པ་དང་།མི་འབོར་་་་་་ཡོངས་བཤེར་གྱི་གྲངས་གཞི་བེད་སྤྱོད་ཡག་པོ་བྱས་ཏེ་བརྟན་ལྷིང་དང་།འཕེལ་རྒྱས།སྣོད་་་་་་་་་བཅུད། མཐའ་སྟོབས་བཅས་ཀྱི་ལས་དོན་ཁག་ལ་བསྡོམས་རྩིས་ཆ་འཕྲིན་གྱི་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱས་ནས་་མང་ཚོགས་ཀྱིས་སེམས་ཁྲལ་བྱེད་ས་དང་།སུན་སྣང་བྱེད་ས།སེམས་ནད་ཆེ་ས་བཅས་ཀྱི་་་་་་་་་་་་གནད་དོན་ཐག་གཅོད་ཡག་པོ་བྱེད་དགོས།ས་ཁུལ་དང་གྲོང་ཁྱེར་དང་།རྫོང་དང་ཆུས།ཤང་དང་གྲོང་རྡལ་བཅས་ཁག་གིས་གཞོགས་འདེགས་ཧུར་ཐག་དང་རང་འགུལ་ངང་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱས་་་ནས་ཡོངས་བཤེར་ལས་དོན་ལ་འགན་ལེན་ནུས་ལྡན་བྱེད་དགོས།རྒྱ་ཆེའི་ཡོངས་བཤེར་མི་སྣས་་ཡོངས་བཤེར་བྱེད་རིང་བདེ་འཇགས་ལ་དོ་སྣང་བྱས་ཏེ་ཡོངས་བཤེར་ལས་དོན་སྤུས་ཚད་མཐོ་་་་་་བའི་ངང་སྤེལ་ཐུབ་པའི་འགན་ལེན་བྱེད་དགོས་ཞེས་བསྟན་ཡོད།
ཚོགས་འདུའི་ཐོགརིམ་པ་ཁག་དང་སྡེ་ཚན་ཁག་གིས་སྤྱི་ཁྱབ་ཧྲུའུ་ཅི་ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་་་་་་་་གྲོང་གསེབ་ཀྱི་ས་ཞིང་ལམ་ལུགས་སྒྱུར་བཅོས་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བ་དང་གྲོང་གསེབ་ཀྱི་འགན་གཙང་བླངས་པའི་ས་ཞིང་གི་དོ་དམ་ལས་དོན་ཡག་པོ་བསྒྲུབ་རྒྱུའི་ཐད་གནང་བའི་མཛུབ་སྟོན་་་་་གལ་ཆེན་དང་ཙུང་ལི་ལི་ཁེ་ཆང་གི་མཆན་བཀོད་མཛུབ་སྟོན།དེ་བཞིན་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་གྲོང་་་་་་་་གསེབ་ཀྱི་འགན་གཙང་བླངས་པའི་ས་ཞིང་གི་བདག་དབང་གཏན་འཁེལ་ཐོ་འགོད་དང་ལག་་་་་་་ཁྱེར་སྤྲོད་པའི་ལས་དོན་ཕྱོགས་སྡོམ་དང་གཟེངས་བསྟོད་བརྙན་འཕྲིན་ཁ་པར་ཚོགས་འདུའི་་་་་་་་དགོངས་དོན་ལག་བསྟར་ནན་ཏན་བྱས་ཏེ་ཞིང་ལས་དང་གྲོང་གསེབ་སྔོན་ལ་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་་རྒྱུ་མཐའ་འཁྱོངས་དང་ཁྲིམས་ལྟར་ཞིང་པའི་ཁེ་དབང་སྲུང་སྐྱོང་བྱ་རྒྱུ་དེ་ལས་ཀའི་འགོ་འཛུགས་ས་དང་དོན་ལ་བབས་སར་བརྩི་རྒྱུ་མཐའ་འཁྱོངས་བྱས་ཏེ།གྲོང་གསེབ་ཀྱི་ས་ཞིང་ལམ་ལུགས་་་་་སྒྱུར་བཅོས་དང་དབུལ་སྒྲོལ་འགག་སྒྲོལ་དང་གྲོང་གསེབ་དར་རྒྱས་འབྲེལ་མཐུད་ནུས་ལྡན་བྱ་་་་་་་རྒྱུར་ནུས་ཤུགས་ཡོད་རྒུས་སྐུལ་འདེད་བཏང་སྟེ་སྒྱུར་བཅོས་ཀྱི་ཁེ་ཕན་ལས་རྒྱ་ཆེའི་ཞིང་འབྲོག་་་་་མང་ཚོགས་ལ་ཕན་པ་དེ་བས་ཆེ་བ་དང་དེ་བས་མང་བ་ཐོབ་པར་བྱེད་དགོས།ལྗོངས་ཏང་ཨུད་་་
ཀྱི་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་སྒྱུར་བཅོས་ཟབ་གཏོང་ཨུ་ལྷན་གྱིས་བརྟག་དཔྱད་ཞིབ་འཇུག་གཏིང་ཟབ་་་
བྱེད་པ་དང་།རིམ་ཁག་སྲིད་གཞུང་དང་།གཞི་རིམ་མང་ཚོགས།ས་ཞིང་སྤྱོད་མཁན་ཁེ་ལས་་་་

བཅས་ཀྱི་བསམ་འཆར་རྒྱ་ཁྱབ་ཏུ་བསྡུ་ལེན་བྱས་རྗེས།མིག་སྔར་གཞི་ཚུགས་པ་དང་ཕུགས་ལ་་་་་དམིགས་ཏེ་བོད་ཀྱི་དོན་དངོས་དང་མཐུན་པའི་སྒྱུར་བཅོས་བྱེད་ཐབས་དང་སྒྱུར་བཅོས་ཇུས་་་་་་་གཞི་བཟོས་ནས་ཞིང་འབྲོག་ཁུལ་གྱི་འཕེལ་རྒྱས་དང་ཡར་ཐོན་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་དགོས་ཞེས་་བསྟན་ཡོད།
ཚོགས་འདུའི་ཐོགརིམ་པ་ཁག་དང་སྡེ་ཚན་ཁག་གིས་སྤྱི་ཁྱབ་ཧྲུའུ་ཅི་ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་་་་་་་་ཕུའུ་ཏུང་གསར་སྤེལ་སྒོ་དབྱེ་བྱས་ནས་ལོ་30འཁོར་བའི་རྟེན་འབྲེལ་ཚོགས་ཆེན་ཐོག་གནང་་་་་་་་བའི་གསུང་བཤད་གལ་ཆེན་གྱི་དགོངས་དོན་སློབ་སྦྱོང་དང་ལག་བསྟར་ནན་ཏན་དང་།ཏང་གི་སྐབས་བཅུ་གཅིག་པའི་ཀྲུང་ཨུ་ཚང་འཛོམས་གྲོས་ཚོགས་ཐེངས་གསུམ་པ་འཚོགས་ཚུན་དུ་གྲུབ་་་པའི་ཏང་གི་གཞི་རྩའི་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་དང་།གཞི་རྩའི་ལམ་ཕྱོགས།གཞི་རྩའི་མཛད་་ཇུས་བཅས་སློབ་སྦྱོང་དང་ལག་བསྟར་ནན་ཏན།དུས་རབས་གསར་པའི་ཏང་གི་བོད་སྐྱོང་་་་་་་་་་མཛད་ཇུས་མཐའ་འཁྱོངས་བཅས་བྱས་ཏེ།བློ་བརྟན་འགྱུར་མེད་ངང་སྒྱུར་བཅོས་ཟབ་གཏོང་་་་དང་སྒོ་དབྱེ་རྒྱ་ཆེར་གཏོང་བ་དང་།རྒྱལ་ནང་གི་འཁོར་རྒྱུག་ཆེན་པོ་དང་རྒྱལ་ནང་རྒྱལ་སྤྱིའི་་་་་་འཁོར་རྒྱུག་གཉིས་ཁྲོད་ཀྱི་རང་ལྗོངས་ཀྱི་གནས་བབ་གནད་ལ་འཁེལ་བའི་ངང་འཚོལ་བ།
ཧྲའན་ཤིས་དང་།ཀན་སུའུ།མཚོ་སྔོན།ཉིང་ཞ་བཅས་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་ཁུལ་དང་།ཁྲེང་ཏུའུ་དང་ཁྲུང་ཆིང་ས་ཁུལ་གྱི་གྲོང་ཁྱེར་གཉིས་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་ཁུལ།“རྒྱུད་གཅིག་ལམ་་་་་་་་་་་་་་གཅིག”བཅས་ནང་མཉམ་འདྲེས་ཧུར་ཐག་བྱེད་པ།སྐྱིད་གྲོང་དང་འདྲེན་ཐང་སོགས་འགག་སྒོ་དང་མཐའ་མཚམས་དཔལ་འབྱོར་གསར་སྤེལ་ཚོད་ལྟའི་ཁུལ་མགྱོགས་མྱུར་བསྐྲུན་ནས་འཕེལ་་་་་རྒྱས་ཀྱི་སྒུལ་ཤུགས་དང་གསོན་ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏོང་དགོས།གསར་གཏོད་ལ་བརྟེན་ནས་འཕེལ་་་རྒྱས་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་རྒྱུ་མཐའ་འཁྱོངས་དང་།རྨང་གཞིའི་ཞིབ་འཇུག་དང་ཉེར་སྤྱོད་རྨང་་གཞིའི་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏོང་བ།མཚོ་བོད་ས་མཐོའི་ཕྱོགས་བསྡུས་ཚན་རིག་རྟོག་་ཞིབ་ནང་ཧུར་ཐག་ཞུགས་པ།ཞིང་འབྲོག་ཚན་རིག་ལག་རྩལ་གཞན་སྒྱུར་ཉེར་སྤྱོད་བྱེད་ཤུགས་་ཆེ་རུ་གཏོང་བ།ཚན་རྩལ་གྲུབ་འབྲས་དང་གསར་གཏོད་གྲུབ་འབྲས་དེ་བས་ལེགས་པའི་སྒོ་ནས་ཐོན་སྐྱེད་ནུས་ཤུགས་སུ་འགྱུར་རྒྱུར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བ་བཅས་བྱེད་དགོས།མི་དམངས་ལྟེ་་་་་་་བར་འཛིན་པའི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་བསམ་ཕྱོགས་མཐའ་འཁྱོངས་བྱེད་པ་དང་།དམངས་འཚོ་་་་་་་་་་་ལེགས་གཏོང་དང་མི་སེམས་གཅིག་སྒྲིལ་ལ་དམིགས་ནས་མང་ཚོགས་ཀྱིས་དོ་ཁུར་བྱེད་པའི་སློབ་་གསོ་དང་ལས་ཞུགས་སོགས་ཀྱི་གནད་དོན་ཐག་གཅོད་ཡག་པོ་བྱེད་དགོས།མི་དམངས་ཀྱི་སྡོད་་མལ་བདེ་སྡོད་ཨང་དང་པོར་འཇོག་པ་རྒྱུན་འཁྱོངས་ཀྱིས་ཐོན་ཁུངས་ཡག་ཤོས་མི་དམངས་ལ་་་་་་འཇོག་པ་དང་།གྲོང་ཁྱེར་བཅོས་སྐྱོང་བྱེད་སྟངས་གསར་གཏོད་བྱེད་པ།ལྷ་སའི་སྔོ་ལྗང་་་་་་་་་་་་་འཛུགས་སྐྱོང་དང་ཆུ་ལམ་སྒྱུར་བཀོད་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་སྲ་བརྟན་དུ་གཏོང་བ།སྤྱི་ཚོགས་ཞི་མཐུན་བརྟན་ལྷིང་གི་སྒྲིག་ལམ་སྲུང་སྐྱོང་ཡག་པོ་བཅས་བྱས་ནས་གྲོང་ཁྱེར་བཅོས་སྐྱོང་གི་རྣམ་པ་་་་་་་་་་་་གསར་པ་གཏོད་དགོས་ཞེས་བསྟན་ཡོད།
ཚོགས་འདུའི་ཐོགརིམ་པ་ཁག་དང་སྡེ་ཚན་ཁག་གིས་དུས་བདེའི་ཀྲུང་གོ་སྐྲུན་རྒྱུའི་སྐོར་གྱི་སྤྱི་ཁྱབ་ཧྲུའུ་ཅི་ཞི་ཅིན་ཕིང་གི་རྣམ་བཤད་གལ་ཆེན་སློབ་སྦྱོང་ནན་ཏན་དང་གོ་བ་ཡག་པོ་བླངས་་ནས། དེ་ཉིད་ཏང་གི་སྐབས་བཅུ་དགུ་པའི་ཀྲུང་ཨུ་ཚང་འཛོམས་གྲོས་ཚོགས་ཐེངས་ལྔ་པ་དང་་་་་ཀྲུང་དབྱང་གི་བོད་ཀྱི་ལས་དོན་སྐོར་གྱི་བཞུགས་མོལ་ཚོགས་འདུ་ཐེངས་བདུན་པའི་དགོངས་་་་་་་དོན་སློབ་སྦྱོང་དང་ལག་བསྟར་དོན་འཁྱོལ་བྱེད་པ་དང་ཟུང་འབྲེལ་བྱས་ཏེ་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་རྒྱལ་་་་་་་་ཁབ་བདེ་འཇགས་ཀྱི་ལྟ་བ་བརྟན་པོ་འཛུགས་པ་དང་།རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཆབ་སྲིད་བདེ་འཇགས་་་་་་་་སྲུང་སྐྱོང་བྱ་རྒྱུ་ཨང་དང་པོར་འཇོག་པ།དུས་བདེ་འཛུགས་སྐྲུན་དང་བརྟན་ལྷིང་སྲུང་སྐྱོང་ཟུང་འབྲེལ་དམ་ཟབ་བྱེད་པ།སེམས་ཁྲལ་གྱི་འདུ་ཤེས་དང་མཐའ་ཚད་ཀྱི་བསམ་བློ་ཟབ་ཏུ་གཏོང་་་་་བ། མ་བྱུང་སྔོན་འགོག་རྩ་དོན་དུ་བཟུང་ནས་ལས་ཀ་བྱེད་པ་དང་།གནས་ཚུལ་ཚབས་ཆེན་མི་་་ལྷག་པར་རྨང་གཞི་འདིང་བ་དང་གྲ་སྒྲིག་བྱེད་པ།རང་འགན་ཁུར་ལེན་དང་དོན་འཁྱོལ་བྱེད་་་་་ཕོད་མིན་ཚད་གཞིར་བཟུང་ནས་ལས་བྱེད་པར་ལྟ་བ།བརྟན་ལྷིང་དང་།འཕེལ་རྒྱས།སྣོད་་་་་་བཅུད། མཐའ་སྟོབས་བཅས་ཀྱི་ལས་དོན་ཁག་ལ་སྤྱི་འདོམས་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བ་བཅས་བྱས་་་ནས་ཆུ་ཚད་དེ་བས་མཐོ་བའི་དུས་བདེའི་བོད་ལྗོངས་ཧུར་ཐག་བསྐྲུན་པ་དང་།རྒྱལ་ཁབ་བདེ་་་་འཇགས་དང་བོད་ཡུན་རིང་བདེ་འཁོད་ཡོང་བའི་འགན་ལེན་བྱེད་དགོས།རྩ་འཛུགས་ཀྱི་འགོ་་་ཁྲིད་ལ་ཤུགས་སྣོན་རྒྱག་པ་དང་།རིམ་པ་ཁག་དང་སྡེ་ཚན་ཁག་གིས་དུས་བདེའི་བོད་ལྗོངས་་་་་་་སྐྲུན་རྒྱུར་ཚད་མཐོའི་མཐོང་ཆེན་བྱས་ཏེ་ཕྱོགས་གཅིག་གི་དུས་བདེ་སྲུང་སྐྱོང་དང་ཕྱོགས་གཅིག་་གི་བརྟན་ལྷིང་འགན་ལེན་བྱེད་པའི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་འགན་འཁྲི་ཏན་ཏིག་སྒྲུབ་དགོས།དྲིལ་་་་་་་་་་་་་་བསྒྲགས་བྱེད་ཤུགས་ཆེ་རུ་བཏང་ནས་དུས་བདེའི་བོད་ལྗོངས་སྐྲུན་པའི་གཏམ་རྒྱུད་ཡག་པོ་་་་་་་་་་བརྗོད་དེ་རྣམ་པ་བཟང་པོ་གཏོད་དགོས་ཞེས་བསྟན་ཡོད།
ཚོགས་འདུའི་ཐོག“ལོ་ལྔ་ཚན་བཅུ་བཞི་པའི”རིང་ནི་དུས་རབས་གསར་པར་ཡུན་རིང་་་་་བདེ་འཁོད་དང་སྤུས་ཚད་མཐོ་བའི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བ་དང་།མཐུན་སྒྲིལ་་་་་་་་་དང་། འབྱོར་ཕྱུགཤེས་དཔལ།ཞི་མཐུན།མཛེས་སྡུག་བཅས་ལྡན་པའི་སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་དེང་རབས་ཅན་གྱི་བོད་ལྗོངས་གསར་པ་འཛུགས་སྐྲུན་བྱེད་པའི་འགག་རྩའི་དུས་སྐབས་ཤིག་་་་་་་རེད།ཏང་གི་སྐབས་བཅུ་དགུ་པའི་ཀྲུང་ཨུ་ཚང་འཛོམས་གྲོས་ཚོགས་ཐེངས་ལྔ་པ་དང་ཀྲུང་་་་་་་་་དབྱང་གི་བོད་ཀྱི་ལས་དོན་སྐོར་གྱི་བཞུགས་མོལ་ཚོགས་འདུ་ཐེངས་བདུན་པ་དང་དེ་བཞིན་་་་་་་་་ལྗོངས་ཏང་ཨུད་སྐབས་དགུ་པའི་ཚང་འཛོམས་གྲོས་ཚོགས་ཐེངས་བརྒྱད་པ་བཅས་ཀྱི་དགོངས་་་་དོན་ལག་བསྟར་དོན་འཁྱོལ་ནན་ཏན་བྱས་ནས་རྒྱུན་འཛིན་དང་གསར་གཏོད་དང་།སྲིད་་་་་་་་་་གཞུང་དང་ཁྲོམ་ར།སྒོ་དབྱེ་དང་རང་བརྟེན།འཕེལ་རྒྱས་དང་བདེ་འཇགས།འཐབ་ཇུས་་་་་་་་དང་འཐབ་རྩལ་བཅས་དབར་གྱི་འབྲེལ་བ་ཐག་གཅོད་ཡང་དག་བྱེད་པ།ཚུགས་གནས་མཐོ་བ་་དང་། ཇུས་འགོད་གཏིང་ཟབ་པ།འཆར་འགོད་རྒྱང་རིང་བ།དམིགས་ཚད་གནད་ལ་འཁེལ་་་བ་བཅས་ཀྱི་བླང་བྱ་ལྟར།འདུ་ཤེས་རབ་དང་རིམ་པ་མཐའ་འཁྱོངས་ཀྱིས་རང་རྟོགས་ངང་བོད་ཀྱི་ལས་དོན་དེ་ཏང་དང་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ལས་དོན་སྤྱིའི་ཁྲོད་བཞག་ནས་བསམ་གཞིག་དང་འཆར་་་་་འགོད་བྱེད་པ་དང་།བོད་ཀྱི་ལས་དོན་གྱི་དམིགས་ས་དང་།ཤུགས་རྒྱག་ས།འགོ་འཛུགས་ས།དོན་ལ་འབབ་ས་བཅས་ལ་དམ་པོར་དམིགས་ཏེ“ལྟོ་གོས་ཀྱི་གནད་དོན”ཐག་གཅོད་བྱེད་དགོས་

ལ“བསམ་བློའི་གནད་དོན”དེ་བས་ཀྱང་ཐག་གཅོད་བྱེད་དགོས་པ་དང་།
འདུ་ཤེས་འཛིན་སྟངས་ཀྱི་ལས་དོན།ཀྲུང་ཧྭ་མི་རིགས་གཅིག་མཐུན་་་་་་་་་
འདུས་གྲུབ་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ཟབ་གཏོང་།དམངས་འཚོ་ལེགས་གཏོང་།རིག་
གནས་ཡུལ་སྐོར།ཞིང་ལས་གྲོང་གསེབ།ཞིང་འབྲོག་པའི་འབབ་འཕར་་་
ལ་སྐུལ་འདེད།དམངས་གཉེར་དཔལ་འབྱོར་འཕེལ་རྒྱས་སོགས་ཐད་ཀྱི་ལས་དོན་མངོན་་་་་་་་་་་་གསལ་དོད་པོ་ཡོང་བར་བྱེད་པ།ལེགས་ཆ་འདོན་སྤེལ་དང་ཞན་ཆ་སེལ་བའི་ཐད་ཤུགས་སྣོན་་་་་ཧུར་ཐག་རྒྱག་པ།“ལོ་ལྔ་ཚན་བཅུ་བཞི་པའི”རིང་གི་དཔལ་འབྱོར་དང་སྤྱི་ཚོགས་འཕེལ་རྒྱས་་་་ཀྱི་དམིགས་ཚད་གཙོ་བོ་དང་།གཙོ་གནད་ལས་འགན།བྱེད་ཐབས་གལ་ཆེན་བཅས་ལ་ཞིབ་་་་་་འཇུག་ནན་ཏན་བྱེད་པ།ཚན་རིག་དང་མཐུན་པའི་ངང“ལོ་ལྔ་ཚན་བཅུ་བཞི་པའི”འཆར་་་་་་་་་འགོད་བཟོ་བ་བཅས་བྱས་ཏེ་དུས་རབས་གསར་པར་བོད་ཡུན་རིང་བདེ་འཁོད་དང་སྤུས་ཚད་་་་་་མཐོ་བའི་འཕེལ་རྒྱས་ཡོང་བར་ཁྲིད་སྟོན་ཏན་ཏིག་བྱེད་དགོས་ཞེས་བསྟན་ཡོད།
ཚོགས་འདུའི་ཐོགརང་ལྗོངས་ཀྱི་དུས་ཚིགས་དང་པོ་ནས་གསུམ་པའི་བར་གྱི་དཔལ་་་་་་་་་་་འབྱོར་ལས་དོན་ལ་ཐོབ་པའི་གྲུབ་འབྲས་ལ་ཁས་ལེན་གང་ལེགས་གནང་བ་དང་སྦྲགས།རིམ་པ་ཁག་དང་སྡེ་ཚན་ཁག་གིས་དགོས་གཏུགས་ཀྱི་བསམ་པ་ཆེ་རུ་ཏན་ཏིག་གཏོང་བ་དང་།
དམིགས་ཚད་དམ་པོར་བཟུང་ནས་ལྷོད་གཡེང་མི་གཏོང་བ།ཡིད་ཆེས་དང་ངེས་ཤུགས་བརྟན་་་དུ་གཏོང་བ།ལས་དོན་ཁག་མུ་མཐུད་ཡག་པོ་སྒྲུབ་པ་བཅས་བྱས་ནས་དུས་བཀག་ལྟར་ལོ་་་་་་་་་་་་འཁོར་གྱི་དམིགས་ཚད་ལས་འགན་དང“ལོ་ལྔ་ཚན་བཅུ་གསུམ་པ”ཕུན་སུམ་ཚོགས་པོའི་ངང་་་་་་མཇུག་བསྡུ་ཐུབ་པའི་འགན་ལེན་བྱེད་དགོས།ལྷོད་གཡེང་སྤུ་ཙམ་ཡང་མི་གཏོང་བར་དབུལ་་་་་་་སྒྲོལ་འགག་སྒྲོལ་ལས་དོན་ལ་དམ་འཛིན་ཡག་པོ་བྱེད་པ་དང་།“སེམས་ཁྲལ་མེད་པ་གཉིས་དང་འགན་ལེན་གསུམ”ལ་དམིགས་པ།“མཚམས་མི་འཇོག་པ་བཞིའི”བླང་བྱ་མཐའ་འཁྱོངས་བྱེད་པ།སྐོར་གཟིགས་གནད་དོན་དག་ཐེར་བྱེད་ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏོང་བ།ཚང་བཤེར་ཆད་གསབ་་་་་་་བྱེད་པ།ཞན་ཆ་སེལ་བ་བཅས་བྱས་ཏེ་དབུལ་སྒྲོལ་གྱི་གྲུབ་འབྲས་རྒྱུན་མཐུད་བརྟན་དུ་བཏང་་་་་ནས་དབུལ་སྒྲོལ་འགག་སྒྲོལ་གྱིས་ལོ་རྒྱུས་དང་མི་དམངས་ཀྱི་ཚོད་བགམ་ཐེག་ཐུབ་པའི་འགན་་་་་་ལེན་བྱེད་དགོས།ཞིང་ལས་དང་གྲོང་གསེབ་ཀྱི་ལས་དོན་ལ་དམ་འཛིན་ཡག་པོ་བྱས་ནས་ཞིང་་་་་འབྲོག་མང་ཚོགས་ཀྱི་མི་རེའི་ཆ་སྙོམས་ཡོང་འབབ་བརྟན་པོའི་ངང་འཕར་རྒྱུར་སྐུལ་འདེད་་་་་་་་་་བཏང་སྟེ་ཐོབ་སྣང་དང་།སྐྱིད་སྣང་།བདེ་འཇགས་ཚོར་སྣང་བཅས་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་ཟབ་་་་་ཏུ་གཏོང་དགོས།གཙོ་གནད་རྣམ་གྲངས་འཛུགས་སྐྲུན་ལ་དམ་འཛིན་ཡག་པོ་བྱས་ནས་་་་་་་་་་་་་་འཛུགས་སྐྲུན་གྱི་མྱུར་ཚད་མགྱོགས་སུ་གཏོང་བ་དང་རིགས་ཁག་གི་མ་དངུལ་དོ་དམ་ལ་ཤུགས་་་་་སྣོན་རྒྱག་པ།ཞིང་པ་ལས་མིའི་གླ་ཆ་དུས་ཐོག་ཏུ་སྤྲད་དེ་གླ་ཆ་འགྱངས་ཆད་ཀྱི་སྣང་ཚུལ་གཏན་་འགོག་བྱེད་དགོས།དམངས་འཚོའི་ཐ་སྐྱོང་འགན་ལེན་ལས་དོན་ལ་དམ་འཛིན་ཡག་པོ་བྱས་ཏེ་་མང་ཚོགས་དང་ལྷག་པར་དུ་དཀའ་ངལ་ཡོད་པའི་མང་ཚོགས་ཀྱི་ཐོན་སྐྱེད་དང་འཚོ་བར་སེམས་ཁུར་དང་དོ་ཁུར་བྱས་ནས་ཁོང་ཚོས་ཏང་དང་སྲིད་གཞུང་གི་ཐུགས་ཁུར་དང་དྲོ་སྐྱིད་དངོས་་་་་་་་འབྲེལ་ཚོར་བར་བྱེད་དགོས།རིམས་ནད་སྔོན་འགོག་དང་ཚོད་འཛིན་རྒྱུན་རྣམ་ཅན་གྱི་ལས་་་་་་་དོན་ལ་དམ་འཛིན་ཡག་པོ་བྱས་ཏེ་མང་ཚོགས་ཀྱི་ཚེ་སྲོག་བདེ་འཇགས་དང་གཟུགས་གཞི་བདེ་་་་་ཐང་འགན་ལེན་བྱེད་དགོས།བདེ་འཇགས་ཐོན་སྐྱེད་ལ་ཚད་མཐོའི་མཐོང་ཆེན་བྱས་ཏེ་མེ་ཟོན་་བདེ་འཇགས་དང་འགྲིམ་འགྲུལ་བདེ་འཇགས་སོགས་ཕྱོགས་ཁག་གི་ལས་དོན་ཏན་ཏིག་་་་་་་་་་་་་་བསྒྲུབས་ནས་བདེ་འཇགས་ཀྱི་ལས་འཛོལ་ཚབས་ཆེན་སྔོན་འགོག་མཐའ་གཅིག་ཏུ་བྱེད་དགོས།དྲིལ་བསྒྲགས་སློབ་གསོ་བྱེད་ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏོང་བ་དང་།འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་དྲིལ་་་་་་་་་་་་་བསྒྲགས་ཤུགས་ཆེན་བྱས་ཏེ་མང་ཚོགས་ཚོར་ཕན་པ་གང་ནས་བྱུང་བ་དང་སུ་ལ་ཕན་པ་ཐོབ་པ་་་གསལ་པོར་ཤེས་སུ་འཇུག་པ་དང་།“མོས་སེམས་ལྔ”སྔར་བས་ཟབ་ཏུ་བཏང་སྟེ་ཏང་གི་བཀའ་་་དྲིན་དྲན་པ་དང་།ཏང་གི་བཀའ་ལ་ཉན་པ།ཏང་གི་རྗེས་སུ་འབྲང་བ་བཅས་ཀྱི་ཡིད་ཆེས་དང་་ཆོད་སེམས་བརྟན་དུ་གཏོང་དགོས་པའི་ནན་བཤད་བྱས་པ་རེད།
ཚོགས་འདུའི་ཐོགལྗོངས་ཡོངས་ཀྱི་ཞིང་འབྲོག་ཁུལ་གྱི་གཞི་རིམ་ཏང་རྩ་འཛུགས་རྩེ་གྲ་་་་་་བརྒྱར་གཟེངས་བསྟོད་བྱེད་པའི་ལས་དོན་ནན་ཏན་ངང་ཡག་པོ་བསྒྲུབས་སྟེ།དཔེ་སྟོན་སྣེ་ཁྲིད་་ཀྱི་ནུས་པ་འདོན་སྤེལ་ཡག་པོ་བྱེད་པ་དང་བསྡུར་སློབ་སྙེག་བརྒལ་གྱི་རྣམ་པ་ཟབ་མོ་བཏོད་ནས་་་ཞིང་འབྲོག་ཁུལ་གྱི་གཞི་རིམ་ཏང་རྩ་འཛུགས་དེ་ཏང་གི་བཀའ་ལ་ཉན་པ་དང་།ཏང་གི་རྗེས་སུ་་འབྲང་བ། མཐུན་སྒྲིལ་བྱེད་མཁས་པ།འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་ཤེས་པ།ཕྱུག་པོ་ཆགས་ཐུབ་པ།བརྟན་ལྷིང་སྲུང་སྐྱོང་ཐུབ་པ།གནད་དོན་འཕྲད་སྐབས་མགོ་བོ་མི་རྨོངས་པ།འགག་རྩའི་དུས་་སུ་ནུས་པ་ཐོན་ཐུབ་པ་བཅས་ཀྱི་ཁ་ཕྲལ་ལ་ངོ་རྒོལ་བྱེད་པའི་འཐབ་རྩོད་ཀྱི་ཟམ་སྣེའི་བཙན་རྫོང་་དང་། མི་རིགས་མཐུན་སྒྲིལ་གྱི་ལས་དོན་རུ་ཁགམང་ཚོགས་ཕྱུག་འགྱུར་གྱི་སྣེ་ཁྲིད་པ་བཅས་སུ་འཛུགས་སྐྱོང་ཧུར་ཐག་བྱེད་དགོས་པའི་བླང་བྱ་བཏོན་ཡོད།
(བསྟན་འཛིན་བློ་གྲོས་དང་པ་སངས་སྒྲོན་ལགས་ཀྱིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས)

སྤྱི་ཁྱབ་ཧྲུའུ་ཅི་ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་ཁྲོན་བོད་ལྕགས་ལམ་སྐྲུན་འགོ་འཛུགས་པར་གནང་བའི་མཛུབ་སྟོན་གལ་ཆེན་གྱི་དགོངས་དོན་སོགས་བརྒྱུད་བསྒྲགས་དང་སློབ་སྦྱོང་བྱས་པ།

བད་གློའི་ནད་སྔོན་འགོག་དང་རྒྱུན་གཏན་གྱི་བདེ་སྲུང་ཤེས་བྱ།

今日主要内容

▲ 习近平在江苏考察时强调 贯彻新发展理念构建新发展格
局 推动经济社会高质量发展可持续发展
▲ 区党委常委会会议传达学习习近平总书记对川藏铁路开
工建设作出的重要指示精神等
▲ 吴英杰在基层农牧区宣讲党的十九届五中全会精神

第一版

第二版

▲ 面对面互动 心贴心交流
中央宣讲团在我区宣讲党的十九届五中全会精神
▲ 洛桑江村以普通党员身份参加所在党支部专题学习会
▲ 丁业现在日喀则调研
▲ 尼玛扎西：为孟卡荣村群众传授“致富法宝”

第三版 ▲健康与生活