གཡལ་ཆེའི་གསར་འགྱུར།

ཟླ་བཞི་པར་གཏན་འབེབས་གསར་པས་དྲོ་སྐྱིད་སྦྱིན།

ནན་ནོན་གྱི་མཐའ་མཚམས་འགྲོ་འོང་གི་ལག་ཁྱེར་གྱི་འགྲོ་ལུགས་གཉེར་བདེ་རུ་བཏང་བ།

ཟླ་4ཚེས་1ཉིན་ནས་བཟུང་། ནན་ནོན་གྱིས་མཐའ་མཚམས་འགྲོ་འོང་ལག་ཁྱེར་འགྲོ་ལུགས་གཉེར་བདེ་ཡོང་བའི་བྱ་ཐབས་གསར་པ་རྒྱག་ལག་ལེན་བསྟར་བ།

འགྲུལ་སྐྱེལ་རླངས་འཁོར་ཆུང་དུ་བོགས་མར་གཏོང་མཁན་གྱིས་རླངས་འཁོར་བོགས་མར་གཏོང་བ་དང་མཉམ་དུ་ཁ་ལོ་བ་གཏོང་བའི་ཞབས་འདེགས་ཞུ་མི་ཆོག་པ།

མིག་སྔར་རང་རྒྱལ་གྱི་འགྲུལ་སྐྱེལ་རླངས་འཁོར་ཆུང་དུ་བོགས་གཏོང་ལས་གཉེར་གྱི་དོ་དམ་ཚད་ལྡན་མེད་པ་དང་། བོགས་མར་ལེན་མཁན་གྱི་ཁེ་དབང་སྲུང་སྐྱོང་བྱེད་དཀའ་བ་སོགས་ཀྱི་གནད་དོན་ཉིན་བཞིན་མངོན་གསལ་དོད་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་པས། ཟླ་4ཚེས་1ཉིན་ནས་བཟུང་《འགྲུལ་སྐྱེལ་རླངས་འཁོར་ཆུང་དུ་བོགས་གཏོང་གཉེར་སྐྱོང་ཞབས་འདེགས་དོ་དམ་བྱེད་ཐབས》ལག་ལེན་བསྟར་ནས་ལས་སྒོ་འདི་རིགས་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་ཚད་ལྡན་དུ་བཏང་བ།

རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཀུན་གསལ་སྤྱོད་གཞིར་སེམས་ལ་ཕོག་ཐུག་བཏང་བའི་ཀུན་གསལ་གྱི་ཚད་གཞི་ཁ་གསལ་བཏོན་པ།

《རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཀུན་གསལ་སྤྱོད་གཞི་བདག་སྐྱོང་བྱེད་པའི་ནང་སེམས་ལ་ཕོག་ཐུག་བཏང་བའི་ཀུན་གསལ་གྱི་ལཱ་འཕྲིན་སྤྱོད་འཛུགས་བཅའ་ཁྲིམས་ཀྱི་གནད་དོན་ལ་དཔྱད་ཞིབ་གནང་འཕེལ་བྱེད་རྒྱུའི་སྐོར་གྱི་ཆེས་མཐོའི་མི་དམངས་ཁྲིམས་ཁང་གི་འགྲེལ་བཤད》ཟླ་4ཚེས་1ཉིན་ནས་ལག་ལེན་བསྟར་ནས། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཀུན་གསལ་བཅའ་ཁྲིམས་ཀྱི་འབྲེལ་ཡོད་གནད་འབེབས་སྤྱོད་འཛུགས་ལག་པ་པོ་ཡོང་བར་སྐུལ་འདེད་བཏང་སྟེ། སེམས་ལ་ཕོག་ཐུག་བཏང་བའི་ཀུན་གསལ་ལཱ་འཕྲིན་གནད་འཕེལ་ལུགས་མཐུན་ཡོང་བར་བྱས་པ།

རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་གཞུང་ཁོངས་རྒྱ་ནོར་ལྷ་འདོམས་ལ་སྔར་ཡང་བཅའ་ཁྲིམས་ཀྱིས་འཕགས་སྲུང་བྱེད་པ།

《སྲིད་འཛིན་བྱ་གཞག་རང་བཞིན་གྱི་གཞུང་ཁོངས་རྒྱ་ནོར་དོ་དམ་སྲོལ་ཡིག》དེ་ཟླ་4ཚེས་1ཉིན་ནས་ལག་ལེན་བསྟར་བ་དང་། དེར་སྲིད་འཛིན་བྱ་གཞག་རང་བཞིན་གྱི་གཞུང་ཁོངས་རྒྱ་ནོར་ལ་ལྷ་སྐྱེལ་དོ་དམ་བྱེད་སྟངས་གཏན་འབེབས་བྱས་ཡོད།

སྲིད་འཛིན་ཞུ་གཞི་རིགས་བདུན་ལ་ཆེས་མཐོའི་ཁྲིམས་ཁང་གིས་ཁྲུན་གཅོད་བསྐྱར་འདྲི་བྱ་རྒྱུ་ཡིན་པ།

ཟླ་4ཚེས་1ཉིན་ནས་བཟུང་《སྲིད་འཛིན་གྱི་འདུན་ཞུ་སྐྱབས་གཉེར་བྱས་ནས་སྐོད་གཞིར་ཡང་བསྐྱར་འདྲི་གཅོད་བྱེད་རྒྱུའི་གནད་དོན་འགའ་ཞིག་སྐོར་གྱི་ཆེས་མཐོའི་མི་དམངས་ཁྲིམས་ཁང་གི་གནད་འབེབས》ལག་ལེན་བསྟར་བའི་ནང་གནས་ཚུལ་རིགས་བདུན་ཁ་གསལ་འཁོད་ཡོད།

དམངས་སྤྱོད་མཁའ་འགྲུལ་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ཐེབས་རྩའི་གྲོན་དངུལ་བསྡུ་བའི་ཚད་གཞི་དམའ་རུ་བཏང་བ།

ནོར་སྲིད་པུའི་སྙན་བསྒྲགས་ལ་གཞིགས་ན། ཁེ་ལས་ཀྱི་མ་གནས་སྔར་བས་དམའ་རུ་གཏོང་བ་དང་ཚོང་གཉེར་གྱི་ཁོར་ཡུག་ལེགས་སུ་གཏོང་ཆེད། ཟླ་4ཚེས་1ཉིན་ནས་བཟུང་། དམངས་སྤྱོད་མཁའ་འགྲུལ་ཀུང་སིས་དམངས་སྤྱོད་མཁའ་འགྲུལ་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ཐེབས་རྩའི་གྲོན་དངུལ་འཇལ་བའི་ཚད་གཞི《སྲིད་གཞུང་རང་བཞིན་གྱི་ཐེབས་རྩ་ཁག་གཅིག་གི་འབྲེལ་ཡོད་སྲིད་ཇུས་ལེགས་སྒྲིག་བྱེད་རྒྱུའི་སྐོར་གྱི་ནོར་སྲིད་པུའི་བརྡ་ཐོ》ལྟར་50%དམའ་རུ་གཏོང་བའི་རྨང་གཞིའི་ཐོག་སྔར་ཡང་20%གཅིག་རྒྱ་ཡིན་པ་བཅས་སོ།

ཏང་གི་ལོ་རྒྱུས་སྦྱངས། དགོངས་དོན་རྟོགས་པར་བྱེད།

ཉེ་དུས་སྐྱུའུ་ཅན་ཞིང་ཆེན་ཉིང་ཏེ་གྲོང་ཁྱེར་གྱིས་སྐྱུའུ་ཅན་ཤར་རྒྱུད་ས་ཁུལ་གྱི་གསར་བརྗེའི་ཐོན་ཁུངས་གང་ལེགས་སྤྱད་དེ། "གསར་བརྗེའི་སྲོལ་རྒྱུན་རྒྱུན་འཛིན་དང་སྐྱུའུ་ཅན་ཤར་རྒྱུད་ཀྱི་སྙིང་སྟོབས་དར་སྤེལ་གཏོང་བའི"ཏང་གི་ལོ་རྒྱུས་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་པའི་སློབ་གསོ་གཏིང་ཟབ་སྤེལ་ནས་གསར་བརྗེའི་ས་བོན་རྒྱུན་འཛིན་བྱས་ཡོད།

འདི་ནི་སྐྱུའུ་ཅན་ཞིང་ཏེ་སྐྱུའུ་ཏིང་གྲོང་ཁྱེར་སྒོར་ཞིབ་ཚོགས་ཆུང་བཞི་པའི་ཏང་ཡོན་ལས་བྱེད་པ་དང་སྒོར་ཞིབ་བྱ་ཡུལ་ཚན་པ་ཀུན་ལིང་གྲོང་རྡལ་ཏང་སྲིད་ཚན་ཁག་གི་ཁོངས་མིས་སྐྱུའུ་ཅན་ཤར་རྒྱུད་ཀྱི་གསར་བརྗེའི་རྟེན་གཞི་ཁུལ་སྙིང་པ་ཀུན་ལིང་གྲོང་རྡལ་མིང་དབྱང་གྲོང་ཚོར་བསྐྱོད་དེ་ཏང་གི་ལོ་རྒྱུས་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་པའི་སློབ་གསོའི་བྱེད་སྒོ་སྤེལ་བཞིན་པ།

འབྲས་སྐྲན་ཐོན་འགོག་དང་རྒྱུན་གཏན་གྱི་བདེ་ཐང་འཕྲོད་སྦྱོར་སྐོར།

གཅིག སྐྲན་ནད་སྔོན་འགོག་བྱེད་སྐབས་བཟའ་བཏུང་གི་གོམས་གཤིས་བཟང་པོ་དགོས་ཚུལ་གྱི་རིགས་གཅིག་མཁས་ཅན་གྱི་གྲོས་འདེབས

1.ཟས་རིགས་སྣ་ཁ་འཛོམས་པོ་དགོས་པ་དང་འབྲུ་རིགས་གཙོ་བོར་བྱེད་དགོས་པ། ཟས་རིགས་སྣ་ཁ་མང་པོའི་ཁྲོད་འབྲུ་རིགས་དང་ཞོག་ཁོག ཤ་དང་འོ་མ། སྲན་མ་དང་དེའི་ཐོན་རྫས། སྒོ་ཚལ་དང་ཤིང་འབྲས། ཚ་ཚད་རྒྱང་པའི་ཟས་རིགས་བཅས་རིགས་ཆེ་གྲས་5ཙམ་ཡོད།

2.སྒོ་ཚལ་དང་། ཤིང་འབྲས། ཞོག་ཁོག་བཅས་ཀྱི་རིགས་མང་ཙམ་ཟ་དགོས། སྙིང་ཁམས་ཁྲག་རྩའི་བདེ་ཐང་སྲུང་སྐྱོང་དང་། ནད་འགོག་ནུས་པ་ཆེ་རུ་གཏོང་བ། སྐྲན་ནད་ཐོན་འགོག མིག་ནད་ཐོན་འགོག་བཅས་བྱ་ཐུབ།

3.ཉིན་ལྟར་འོ་མ་དང་སྲན་དེའི་ཐོན་རྫས་མང་ཙམ་ཟ་དགོས། རང་རྒྱལ་གྱི་བཟའ་བཅའི་ཁྲོད་སྤྱིར་ན་ཀལ་སྐྱ་ཞུང་བས། སྤྱིར་བཏང་བྱས་ན་འོས་སྦྱོར་བྱས་པའི་མཁོ་སྤྲོད་ཀྱི་ཁྱད་ཀ་ཙམ་ལས་ཟིན་གྱི་མེད། འོན་ཀྱང་འོ་མའི་རིགས་ཀྱི་བཟའ་བཅའ་ཀལ་རྒྱུ་འདུས་ཚད་མཐོ་བ་མ་ཟད། སྲན་མའི་རིགས་ཀྱི་བཟའ་བཅའ་དང་འདྲ་བར་སྤྲི་དཀར་སྤུས་ལེགས་ལྡན་ཡོད།

4.ནག་ཏུ་ཉ་དང་། སྒོ་ང་། ཤ་བཅས་ཟོས་འཚམ་ཟ་བ་དང་། ཚོ་ལུ་དང་ཞག་ཚི་ཞུང་ཙམ་ཟ་དགོས། ཤ་ཁྲག་ཆགས་ལས་བྱུང་བའི་སྤྲི་དཀར་གྱི་ཤ་ཙི་སོན་གྱི་གྲུབ་ཆ་ཚང་ཆ་ཚང་བ་དང་ལའི་ཤན་སོན་འདུས་ཚད་མཐོ་པོ་ཡོད། ཉའི་རིགས་ཀྱི་ཚོད་རན་པའི་ཚིལ་སླར་གྱིས་ཁྲག་ཚིལ་ཞུང་དུ་གཏོང་བ་དང་ཁྲག་རྡོག་འགོག་པའི་ནུས་པ་ལྡན་ཡོད།

5.བཟའ་བཅའ་དང་ལུས་པོའི་སྒུལ་སྐྱོད་ཚད་རན་པོ་དང་གཟུགས་པོའི་ལྗིད་ཚད་རྒྱུན་དུ་འཚམ་པོ་ཡོང་བ་བྱེད་དགོས། ཞོགས་པ་དང་། ཉིན་དགུང་། དགོང་དྲོ་བཅས་ཀྱི་ཚ་ཚད་ཆེ་བའི་ཟས་རིགས་30%དང་། 40% 30%བཅས་མཚོན་ན་འཚམ་པོ་ཡོད། རྒྱགས་པ་ཆགས་ན་རྒྱུན་མཐོང་གི་རྒྱུ་མའི་སྐྲན་དང་། ཝོ་མའི་སྐྲན། ཕོ་སྙིན་གྱི་སྐྲན་བཅས་ཐོག་སླ་པོ་ཡོད།

6.ཞག་ཚི་ཉུང་ཙམ་ཟ་དགོས། རང་རྒྱལ་གྱི་གྲོང་མིས་ཉིན་རེར་ཚྭ་ཁེ15ཙམ་ཟ་ཡི་ཡོད་པ་ནི་འཛམ་གླིང་འཕྲོད་བསྟེན་ཚ་འཛུགས་ཀྱིས་གྲོས་འགོ་བཏོན་པའི་གྲངས་ཚད་ཀྱི་ལྡབ་གཉིས་ཡན་ཡིན་པས། ཚྭ་ཉུང་ཙམ་ཟ་དགོས།

7.ཆང་རག་ལ་ཚོད་བྱེད་དགོས།

8.ཟས་རིགས་གཙང་མ་དང་མ་རུལ་བ་ཟ་དགོས། འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ཚད་གཞི་དང་འཚམ་པའི་ཟས་རིགས་འདེམས་དགོས་པ་དང་ལྷག་པར་དུ་གནོད་མེད་ཟས་རིགས་མང་ཙམ་ཟ་དགོས།

གཉིས། རིམ་པ་གཉིས་པའི་སྔོན་འགོག

Ⅱ རིམ་པའི་སྔོན་འགོག་ཅེས་པ་ནི་རིམ་པ་གཉིས་པའི་སྔོན་འགོག་གམ་ཡང་ན་ནད་ཐོག་སྨན་བཅོས་གོང་གི་སྔོན་འགོག་རེད། དེའི་དམིགས་ཡུལ་ནི་ཐོག་མའི་ནད་གཞི་ཆེ་རུ་མ་ཕྱིན་རྒྱུ་སྔོན་འགོག་བྱེད་པ་དེ་རེད། དེའི་ལས་འགན་ལ་སྐྲན་ནད་ཀྱི་ནད་རྟགས་མ་ཐོན་གོང་གི་མི་མངོན་པའི་ནད་རིགས་དེ་དག་བཅོས་ཐབས་བྱས་ཏེ། ནད་གཞི་སྔོན་འགོག་གམ་ཡང་ན་ཇེ་ཆུང་དུ་བཏང་སྟེ་གང་མགྱོགས་དྲག་སྐྱེད་ཡོང་ཐབས་བྱེད་པར་ཟེར།

ཉེན་ཆེའི་མི་ཚོགས་ལ་ཡོངས་ཁྱབ་ཞིབ་བཤེར་བྱེད་དགོས།

གལ་ཏེ་ལོ་60ཡན་ཡིན་པ་དང་། ཐ་མག་འཐེན་སྤྱོད་བ། འཚོ་བའི་གོམས་གཤིས་ཡག་པོ་མེད་པ། ལས་ཀའི་གནོན་ཤུགས་ཆེ་བ་སོགས་ཀྱི་མི་ཚོགས་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་དགོས། ཟླ་མཚན་ཆད་པའི་བུད་མེད་ཀྱི་མཚན་མའི་ནང་རྒྱུན་གཏན་མིན་པར་ཁྲག་ཐོན་པ་སོགས་ཀྱི་ནད་བརྟག་ལ་ཞིབ་བཤེར་བྱེད་དགོས། མིག་སྔར་སྐྲན་ནད་ཐོག་མཁན་ལོ་ཆུང་དུ་འགྲོ་བའི་སྟང་ཚུལ་ཐོན་ཡོད།

སྐྲན་ནད་མ་ཐོག་གོང་ནད་རྟགས་འགྱུར་སྐབས་སྨན་བཅོས་ཧུར་ཐག་བྱེད་དགོས།

གལ་ཏེ་མིད་པའི་པགས་པ་མཐུག་ཏུ་ཕྱིན་པ་དང་། ཕོ་བའི་སྲུར་སྐྲི་རྒྱུན་གཏན་མིན་པར་སྐྱེས་པ། མཆིན་པའི་ནད་དང་། མཆིན་པ་མཁྲེགས་འགྱུར་སོགས་ལ་སྨན་བཅོས་ཧུར་ཐག་བྱེད་དགོས།

སྐྲན་ནད་ཐོག་སླ་བའི་མི་ཚོགས་ལ་ལྟ་ཞིབ་ཚད་ལེན་བྱེད་ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏོང་དགོས།

གལ་ཏེ་སྐྲན་ནད་ཐོག་སླ་བའི་རིགས་དང་རྒྱུད་ལ་སྐྲན་ནད་ཡོད་ཚེ་ངེས་པར་དུ་དུས་བཀག་ལྟར་ཞིབ་བཤེར་བྱེད་དགོས།

སྐྲན་ནད་ལ་རང་ཉིད་ཀྱིས་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས།

ལུས་པོའི་རིག་ཐུབ་པ་དང་མཐོང་ཐུབ་པའི་ཆ་ཤས་ལ་དུས་བཀག་ལྟར་རང་བཤེར་བྱེད་དགོས། དཔེར་ན། བུད་མེད་ཀྱི་ཨོ་མར་རང་ཉིད་ཀྱིས་ཞིབ་བཤེར་བྱེད་པ་ལྟ་བུའོ།

གསུམ། རིམ་པ་གསུམ་པའི་སྔོན་འགོག

Ⅲ རིམ་པའི་སྔོན་འགོག་ཅེས་པ་ནི། རིམ་པ་གསུམ་པའི་སྔོན་འགོག་དང་། ནད་ཐོག་སྨན་བཅོས་ཀྱི་སྔོན་འགོག་གམ་ཡང་ན་དྲག་སྐྱེད་རང་བཞིན་གྱི་སྔོན་འགོག་ལ་ཟེར། དེའི་དམིགས་ཡུལ་ནི་ནད་གཞི་ཇེ་སྡུག་ཏུ་མ་འགྲོ་སྔོན་འགོག་དང་། དབང་སྐྱོན་མ་ཆགས་སྔོན་འགོག་བྱེད་པ་དེ་རེད། དེའི་ལས་འགན་ནི་རིག་ཚན་མང་བའི་ཕྱོགས་བསྡུས་ནད་བརྟག(MDD)དང་སྨན་བཅོས(MDT)སྤྱད་དེ་ལུགས་དང་མཐུན་པའི་སྨན་བཅོས་ཐབས་གཞི་ཡག་ཤོས་དེ་བདམས་ནས་སྐྲན་ནད་རྡུ་ཙམ་བཅོས་ཏེ་ལུས་པོའི་བྱེད་ནུས་སླར་གསོ་དང་དྲག་སྐྱེད་ཡོང་བར་བྱས་ཏེ་ནད་པ་ཚེ་རིང་དུ་གཏོང་བ་དང་། འཚོ་བའི་སྤུས་ཚད་ལེགས་སུ་གཏོང་བ། སྡུ་ཙམ་སྤྱི་ཚོགས་ཐོག་ལོག་ཐུབ་པ་བཅས་བྱེད་པ་དེ་རེད།

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

རྫོང་ཁོངས་དཔལ་འབྱོར་གྱི་སྐྱེལ་ཤུགས་འཕེལ་བར་བྱས་པ།

(པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད) ལོ་29ལ་སླེབས་པའི་ལོ་ཕྲུ་གྲོང་ཚོའི་གྲོང་མི་པ་སྒྲོན་གྱིས"ཁྱིམ་ནས་བཟོ་གྲྭ་བར་སྐར་མ་ཁ་ཤས་ལས་སྐྱོད་དགོས་ཀྱི་མེད། སྒོ་རྩར་ལས་ཞུགས་ཐུབ་པ་མ་ཟད་ཟླ་རེར་ཡོང་འབབ་སྒོར་3000ལྷག་ཙམ་ཡོད"ཅེས་བཤད།

ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱེར་ཞིང་ལས་གྲོང་གསེབ་ཅུས་ཀྱི་འགན་ཁུར་བས་འདས་གཞུང་རྫོང་དང་། སྟག་རྩེ་རྫོང་། ལྷུན་གྲུབ་རྫོང་། མལ་གྲོ་གུང་དཀར་རྫོང་། སྙེ་མོ་རྫོང་བཅས་རྫོང(ཆུས)5ཡིས་ཁེ་ལས་དང་། ཆེད་ལས་མཉམ་ལས་རྩ་འཛུགས། ཁྱིམ་ཚང་འབྲོག་ར། དུད་ཚང་ཐར་ཐོར་སོགས་རྣམ་པ་སྣ་ཚོགས་སྤྱད་དེ་འབྲི་གཡག་རྒྱགས་གསོ་མང་དུ་བཏང་ནས་འབྲི་གཡག་ཐོན་ལས་ཀྱི་ཕྱུགས་ཚད་ལེགས་སུ་དང་ཕན་འབྲས་ཆེ་རུ་མངོན་གསལ་དོད་པོ་བཏང་ཡོད། ལོ་3ཀྱི་ནང་ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱེར་གྱིས་འབྲི་གཡག་བཤས་གཏོང་ཚད་ལོ་ལྟར་མགོ་གྲངས་8000ནས་ཁྲི་2ཙམ་བར་མང་དུ་བཏང་ནས་ཐོན་ལས་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་དུས་མཚམས་གསར་པར་སླེབས་པར་བྱས་ཡོད།

ཕུན་སུམ་ཚོགས་པའི་རིག་གནས་ཐོན་ཁུངས་ཀྱིས་ཀྱང་ལྷ་སའི་ས་ཆ་ཁག་ལ་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་གོ་སྐབས་སྦྱིན་ཡོད། 2013ལོ་ཙམ། ཡུས་ཧྲང་ཧོ་མེ་ཚོགས་པས་མི་རིགས་རིག་གནས་ཀྱི་ཐོན་ཁུངས་སྟོག་འདོན་གཏིང་ཟབ་དང་། རིག་གནས་ཡུལ་སྐོར་ཐོན་ལས་འཕེལ་རྒྱས། ས་གནས་དེ་གའི་མང་ཚོགས་ལ་རྒྱུན་མཐུད་འབབ་འཕར་ཡོང་བར་སྐུལ་འདེད་བཏང་ཡོད།

ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱེར་ཁྲིང་ཀོན་ཆུས་ཚེ་མཆོག་གླིང་གྲོང་ཚོ་ལྷ་ས་སྙིང་ཆུའི་ལྟོ་ངོགས་སུ་གནས་པ་དང་དེ་རུ་དབྱུལ་ཙམ་ཡོད། ཉེ་བའི་ལོ་7ཙམ་རིང་དངོས་མཛད་གླུ་གར་ཆེ་གྲགས《ཝུན་ཤིང་ཀོང་ཇོ》ཡི་གཙོ་བོ་བྱས་པའི་དཔེ་སྟོན་སྟབ་འབྲས་འདོན་སྤེལ་བྱས་ཏེ། བོད་ཀྱི་རིག་གནས་ཡུལ་སྐོར་བསམ་བཀོད་གླིང་དུ་ཐོན་ལས་གཅིག་སྒྲུང་ཡོང་བར་སྐུལ་ཁྲིད་བྱས་ཡོད། ཀུན་གཏོང་བར་མཐོང་དང་མངོན་མིན་རིག་གནས་ཤུལ་བཞག་ཉམས་ལེན་གླིང་སོགས་རྣམ་གྲངས་གཞིས་ཆགས་པ་དང་བསྟུན་ནས་གླིང་ཁུལ་དུ་ཡུལ་སྐོར་འཁྲབ་རྩལ་ཐོན་ལས་ལྟེ་བར་བྱས་པའི་རིག་གནས་ཡུལ་སྐོར་གྱི་ཐོན་ལས་རིམ་བཞིན་བསྐྲུན་ཡོད་པ་རེད།

ལོ་5ཡི་ནང་ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱེར་ས་གཙང་ཐོན་ལས་ཚོགས་པས་ཐོན་འཚོང་འབྲེལ་མཐུད་བྱེད་ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏོང་བ་དང་ཐོན་ལས་ཕྱིར་ཚོང་གི་འགོག་རྐྱེན་མེད་པ་བཟོས་ཏེ་ནུས་ཆེ་དང་རྒྱུན་མཐུད་འཕེལ་རྒྱས་ཚོགས་པའི་ཁྲིད་ལྡན་ལམ་བུ་གསར་པ་འཚོལ་ཞིབ་བྱས་ཡོད། "དེང་རབས་ཞིང་ལས་དམ་འཛིན་བྱ་གཞིར་བྱས་ཏེ་ཚོགས་པས་གོམ་སྟབས་རྗེས་མར་སྤུའུ3000ཡོད་པའི་འཕོར་སྐྱོད་ཞིང་ལས་རྟེན་གཞི་བསྐྲུན་ཏེ་ཕག་པ་དང་། བྱ་དེ། བ་གླང་། ཤིང་འབྲས། སྒོ་ཚལ་སོགས་ཁྱོན་ཡོངས་ལ་ཁྱབ་ཐུབ་པ་བྱ་རྩིས་ཡོད"ཅེས་ལྷ་ས་ས་གཙང་ཐོན་ལས་ཚོགས་པའི་འབྲེལ་ཡོད་འགན་ཁུར་བས་བཤད། ཁོང་ཚོས་ད་དུང་སྙེ་མོ་རྫོང་དང་། ཆུ་ཤུར་རྫོང་། ལྷུན་གྲུབ་རྫོང་བཅས་སུ"ཀུང་སི་དང་། རྟེན་གཞི། ཞིང་དུད"བཅས་མཉམ་ལས་ཀྱི་ཐོན་སྐྱེད་རྟེན་གཞི10བཙུགས་ཏེ་དེང་རབས་ཞིང་ལས་འཕོར་སྐྱོད་དཔལ་འབྱོར་ལ་གསོན་ཤུགས་གསར་པ་སྟོན་རྩིས་ཡོད་པ་རེད།

(ཤིན་ཧྭ་གསར་འགྱུར་ཁང་ལྷ་ས་ནས་གློག་འཕྲིན་འགྱུར་གསལ)

ཀྲུང་ཡན་གྱིས་ཏང་ཡོན་དཀྱུས་མའི་མིང་ཐོག་ནས་ཁོངས་གཏོགས་ཏང་གི་པུའི་བརྗོད་དོན་གཙོ་བོའི་ཏང་གི་ཉིན་མོའི་བྱེད་སྒོར་ཞུགས་པ།

(པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད) ངག་བསྟམས་ནས་སྨྱུ་ངན་ཞུས་རྗེས་ཀྱི་པུའི་ཏང་ཡོན་ཚང་མས་ཏང་དར་ལ་ཁ་ཕྱོགས་པ་དང་ལག་གཡས་པ་བརྐྱངས་ཏེ་ཏང་ལ་ཞུགས་པའི་དམ་བཅའ་བསྐྱར་དྲན་བྱས་ནས་ཐོག་མའི་བསམ་འདུན་དང་འགན་འཁྲི་བློ་ལ་བརྟན་པོར་ངེས་ཡོད། དེ་རྗེས་ཁོང་རྣམས་པས་རྡོ་སྐས་ལ་འཛེགས་ཏེ་དྲན་གསོའི་རྡོ་རིང་གི་མདུན་དུ་སྔོན་གཤེགས་དཔའ་བོ་ཚོར་མེ་ཏོག་སིར་དང་མེ་ཏོག་སོས་པ་ཕུལ་ནས་སྐོར་བ་བརྒྱབ་པ་དང་། སྔོན་གཤེགས་དཔའ་བོའི་དྲན་གསོའི་རྡོ་རིང་ལ་བལྟས་ཏེ་སྔོན་གཤེགས་དཔའ་བོ་ཚོར་སྨྱུ་ངན་ཞུ་སེམས་མཚོན་པར་བྱས་ཡོད། ཀྲུང་ཡན་དང་བཅས་པས་ད་དུང་ཁྲུང་ཧྲན་སེན་སོགས་སྔོན་གཤེགས་དཔའ་བོའི་བང་སོའི་མདུན་དུ་ཆེད་མངགས་ཕེབས་ཏེ་མེ་ཏོག་སོས་པ་དང་ཁ་བཏགས་ཕུལ་བ་རེད།

དེ་རྗེས་བཞུགས་མོལ་ཚོགས་འདུའི་ཐོག ཀྲི་ཧྲུའུ་ཏང་ཡོན་ཚོས་རང་རང་གི་དོན་དངོས་དང་སྦྲེལ་འབྲེལ་བྱས་ནས་སྤྱོད་ཚོར་བརྗོད་པ་རེད། ཀྲུང་ཡན་གྱིས་ཀྲུང་རང་ཉིད་ཀྱིས་ལྟ་སྐོར་བྱས་པའི་སློབ་སྦྱོང་གི་སྤྱོད་ཚོར་གླེང་གཞང་བ་དང་འབྲེལ་བླང་བྱ་ཁག་གསུམ་བཏོན་ནས་ཚང་མ་དང་མཉམ་དུ་ཡར་རྒྱས་ཡོང་བར་བྱས་པ་རེད། ཁོང་གིས་གསར་བརྗེའི་ཕྱུགས་འདུན་ཐམས་ཅད་ལས་ལྷག་པར་འཛིན་པའི་འདུ་ཤེས་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་མཐའ་འཁྱོངས་བྱས་ཏེ་དཔའ་ངར་ཆེར་སྐྱེད་ཀྱི་འཐབ་སེམས་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱས་ནས་རང་འགྲུལ་དང་གསར་བརྗེའི་སྲོལ་རྒྱུན་རྒྱུན་འཛིན་དང་། གསར་བརྗེའི་ས་བོན་རྒྱུན་འཛིན། བསམ་པའི་ཀལ་རྒྱུ་གསབ་པ་བཅས་བྱེད་པ་དང་། བློ་བརྟན་འགྱུར་མེད་ཀྱི་ཕྱུགས་བསམ་དང་དད་སེམས་ལས་སྟབ་ལས་གཏོང་གི་བྱ་སྤྱོད་དངོས་ལ་འགྱུར་བར་བྱེད་པ། "བོད་སྐྱོང་པ་ཏན་གྲགས་ཀྱི་སྙིང་སྟོབས"དང"ལམ་གཉིས་ཀྱི་སྙིང་སྟོབས"ཁྱང་ཕྱན་སེལ་གྱི་སྙིང་སྟོབས་བཅས་ལ་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་དུས་རབས་གསར་པའི་ནང་དོན་སྣོན་པ་བཅས་བྱེད་དགོས། དངོས་ཐོག་བདེན་འཚོལ་གྱི་ལས་ཀའི་སྤྱོད་ཚུལ་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་མཐའ་འཁྱོངས་བྱས་ཏེ་ལས་དོན་སྒྲུབ་རིང་དངོས་ཐོག་བདེན་འཚོལ་མཐའ་འཁྱོངས་དང་། ལས་དོན་གྱི་གྲུབ་འབྲས་ཐད་དངོས་སྒྲུབ་དང་དམངས་ལ་བསམ་བློ་གཏོང་བར་སྣང་ཆེན། སྐད་ཆ་དྲང་པོ་ཤོད་པ་དང་བྱ་བ་དངོས་སྒྲུབ་ཀྱི་མཐའ་འཁྱོངས། འགན་འཁྲི་འཁུར་ཐུབ་པ་དང་ཕན་འབྲས་ལ་སྣང་ཆེན། ལག་ལེན་དངོས་དང་། མི་དམངས་དང་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཉམས་ཚོད་ཐེག་པའི་བྱ་རྗེས་ཧུར་ཐག་གཏོད་པ་བཅས་བྱེད་དགོས། སྒྲིག་ཁྲིམས་སྲུང་བ་དང་སྒྲིག་ལམ་ལ་བརྩི་སྲུང་ཞུ་བ་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་མཐའ་འཁྱོངས་བྱས་ཏེ་ང་ཚོའི་ཡུལ་དམག་འཐབ་མཁར་རྫོང་གི་ནུས་པ་དང་ཀུང་ཁྲན་ཏང་ཡོན་གྱི་སྔོན་ཐོན་དཔེ་སྟོན་གྱི་ནུས་པ་གང་ལེགས་འདོན་པ་དང་། ཁེངས་སྐྱུང་གཟབ་ནན་དང་ང་རྒྱལ་དང་འཚབ་འཚུབ་སྤོང་བ། མིག་ལྟོས་ཡར་འདྲེན་དང་རང་ངོས་ལེགས་གཏོང་བཅས་མཐའ་འཁྱོངས་བྱེད་པ། ང་ལ་ལྷག་བསམ་རྣམ་དག་དང་། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཆེད་དུ་རང་འགན་གཙང་སྲུང། དམངས་ཀྱི་ཆེད་དུ་འགན་འཁྲི་གཙང་སྲུང་བཅས་བྱས་ཏེ། ཀྲུང་ཁྲན་དང་མིའི་ཚབ་སྲིད་ཀྱི་རང་མདངས་ནམ་ཡང་མི་འགྱུར་བར་བྱེད་དགོས་པའི་ནན་བཤད་གནང་བ་རེད།

(པ་སངས་སྒྲོན་ལགས་ཀྱིས་བསྒྱུར། བརྟན་འཛིན་སྒྲོལ་གྲགས་ཀྱིས་ཞུས)

今日主要内容

第一版	▲ 我区各地推进党史学习教育走深走实 砥砺初心使命 忠诚履职尽责 ▲ 县域经济崛起添动力 ▲ 庄严以普通党员身份参加所在党支部主题党日活动 ▲ 本报评论：学史崇德 在红色传承中汲取奋进力量 ▲ 林芝市保障到位不误农时 人勤春光好 春耕备耕忙 ▲ 一季度西藏民航旅客吞吐量实现开门红
第二版	▲ 日喀则市全面打造政务服务新体系 ▲ 陈永奇出席自治区党委组织部开展党史学习教育"清明祭英烈"主题党日活动 ▲ 西藏自治区2021年度藏传佛教学经僧人考核晋升格西拉让巴学位立宗答辩暨颁证仪式举行 ▲ 拉萨市选定13个标准化停车场
第三版	▲ 护航乡村振兴
第四版	▲ 图表：4月新规送暖意 ▲ 健康与生活

ས་གནས། ལྷ་ས་ཇོ་ཞིང་གི་ལམ་སྒོ་རྟགས། 36 སྦྲག་ཨང་། 850000 ཁ་པར་ཨང་གྲངས། 6335974 ཤིལ་ཚང་རིན་སྒོར་ཟུར། 4 ཁ་ས་ཚགས་པར་རྒྱག་དུས་ཆུ་ཚོད། 4:00 བརྒྱབ་ཟིན་དུས་ཚོད། 6:50