ཞི་ཅིན་ཕིང་གི་དུས་རབས་གསར་པའི་ཀྲུང་གོའི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་པའི་སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་དགོངས་པ་སློབ་སྦྱོང་དང་ལག་བསྟར་བྱེད་པའི་བརྗོད་དོན་གཙོ་བོའི་སློབ་གསོ་གཏིང་ཟབ་སྤེལ་བ།

མི་དམངས་ཉིན་རེའི་ཚགས་པར་གྱི་དཔྱད་གཏམ་སྙིང་བསྡུས། ⑤

རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་སློབ་སྦྱོང་དང་། བརྟག་དཔྱད་ཞིབ་འཇུག འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྐུལ་འདེད། དག་ཐེར་འཚོལ་བཤེར་བཅས་འགོ་ནས་མཇུག་བར་ཁྱབ་པར་བྱེད་དགོས།

◆ སྤྱི་ཁྱབ་ཧྲུའུ་ཅི་ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས“རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་སློབ་སྦྱོང་དང་། བརྟག་དཔྱད་ཞིབ་འཇུག འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྐུལ་འདེད། དག་ཐེར་འཚོལ་བཤེར་བཅས་འགོ་ནས་མཇུག་བར་ཁྱབ་པར་བྱས་ནས་ཟུང་འབྲེལ་ནུས་ལྡན་དང་ཐེབ་གཅིག་ཏུ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་དགོས”ཞེས་ནན་བཤད་གནང་བ་རེད།

◆ རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་པར་མ་རྩེམ་རྫིག་པ་དང་། མ་ཡིག་སྦྱོང་བ། མ་དོན་རྟོགས་པ་བཅས་མཐའ་འཁྱོངས་དང་། བསམ་བློ་མང་ཙམ་གཏོང་བ་དང་ཟབ་སྦྱོང་མཐིལ་རྟོགས་མཐའ་འཁྱོངས། ཞི་ཅིན་ཕིང་གི་དུས་རབས་གསར་པའི་ཀྲུང་གོའི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་པའི་སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་དགོངས་པའི་ཚན་རིག་དང་མཐུན་པའི་མ་ལག་དང་། སྙིང་བཅུད་ཀྱི་དོན་སྙིང་། ལག་ལེན་གྱི་བླང་བྱ་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་སློབ་སྦྱོང་དང་གོ་བ་ལེན་པ་བཅས་བྱས་ཏེ། སྤྱི་ཡོངས་ལ་སྟངས་འཛིན་དང་ཡོངས་ཁྱབ་མཐིལ་རྟོགས་ཐུབ་པར་བྱེད་དགོས།

◆ བརྟག་དཔྱད་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པར་ཏང་ཡོངས་སུ་བརྟག་དཔྱད་ཞིབ་འཇུག་ཤུགས་ཆེན་དར་བ་བཟོ་རྒྱུའི་སྐོར་གྱི་ཏང་ཀྲུང་དབྱང་གི་ལས་ཀའི་རྣམ་གཞི་གཞིར་བཟུང་། རྒྱ་ཆེའི་ཏང་ཡོན་དང་ལས་བྱེད་པ་དང་ལྷག་པར་དུ་རིམ་ཁག་འགོ་ཁྲིད་ལས་བྱེད་པ་སྒྲིག་འཛུགས་བྱས་ཏེ་སེམས་རྣལ་དུ་པབ་པ་དང་འཐབ་ཕྱོགས་དང་པོར་སྐྱོད་པ་དང་། གྲོང་གསེབ་དང་། སྡེ་ཁུལ། ཁེ་ལས། སྨན་ཁང་། སློབ་གྲྭ “གསར་གཉིས”ཆ་འཛུགས་སོགས་གཞི་རིམ་ཚན་པར་སྐྱོད་པ། ཆ་ལྟ་ནད་བཅོས་དང་ཆུང་ཆད་ཆེ་ཤེས་བྱེད་པ། གནད་དོན་གསེད་བཀྲོལ་དང་དཀའ་གནད་ཁྲལ་བཤེར་བཅས་བྱས་ནས་ང་ཚོའི་གསར་གཏོད་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་སྤྱད་དེ་གནས་ཚུལ་གསར་པར་ཞིབ་འཇུག་དང་གནད་དོན་གསར་པ་ཐག་གཅོད་བྱེད་དགོས།

◆ འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བར་སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་དེང་རབས་ཅན་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་སྐྲུན་པའི་ལས་འགན་ཨང་དང་པོ་ཡིན་པའི་སྤུས་ཚད་མཐོ་བའི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་དམ་པོར་དམིགས་ནས། རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་སློབ་སྦྱོང་ལ་ཤུགས་སྣོན་བརྒྱབ་སྟེ་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ལག་ལེན་ལ་མཛུབ་ཁྲིད་བྱེད་པ་དང་། བརྟག་དཔྱད་ཞིབ་འཇུག་གཉེར་ཟབ་ལ་བརྟེན་ནས་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་དཀའ་གནད་ཐག་གཅོད་བྱེད་པར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བ། སློབ་སྦྱོང་དང་བརྟག་དཔྱད་ཞིབ་འཇུག་དེ་ཏང་གི་ཚོགས་ཆེན་ཉི་ཤུ་པས་བཀོད་སྒྲིག་བྱས་པའི་ལས་འགན་ཁག་ལེགས་སྒྲུབ་དང་དོན་འཁྱོལ་ཡོང་བ་བཅས་བྱས་ཏེ་སྤུས་ཚད་མཐོ་བའི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བའི་ཕན་འབྲས་གསར་པར་བརྟེན་ནས་བརྗོད་དོན་གཙོ་བོའི་སློབ་གསོའི་གྲུབ་འབྲས་ལ་ཞིབ་བཤེར་བྱེད་དགོས།

◆ ལྟ་བཤེར་བཅོས་སྒྲིག་བྱེད་པར་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་ཤོར་ལྟ་བསྟུར་དང་། ལྟ་བཤེར། དག་ཐེར་བཅས་མཐའ་འཁྱོངས་བྱས་ཏེ། གནད་དོན་དག་ཐེར་དེ་བརྗོད་དོན་གཙོ་བོའི་སློབ་གསོའི་འགོ་ནས་མཇུག་བར་ཁྱབ་པར་བྱས་ནས། མི་དམངས་མང་ཚོགས་ཚོས་གནད་དོན་ཐག་གཅོད་ཀྱི་ཕན་འབྲས་དངོས་ཏན་ཉིག་ཚོར་བར་བྱེད་དགོས། གནད་དོན་ལ་ཐད་ཀར་གདོང་གཏོད་ཕོད་པ་དང་ནོར་འཁྲུལ་ཡོ་བསྲང་བྱེད་ཕོད་པ་ནི་རང་རེའི་ཏང་གི་མངོན་གསལ་དོད་པའི་ཁྱད་ཆོས་དང་ལེགས་ཆ་ཞིག་ཡིན། ཁྲི་དཔོ་ནང་གཏད་ཀྱི་རང་ངོས་གསར་བརྗེའི་སྙིང་སྟོབས་དར་སྤེལ་བཏང་སྟེ་རིགས་དབྱེ་དག་ཐེར་དང་གཅིག་སྟུད་བཅོས་སྒྲིག་ཟུང་འབྲེལ་མཐའ་འཁྱོངས་ཀྱིས་མི་འདང་བའི་ཆ་འཚོལ་བཤེར་གཉེར་ཟབ་བྱེད་པ་དང་། གནད་དོན་གྱི་གསལ་ཐོ་འགོད་པ། གནད་དོན་མངོན་གསལ་ཅན་དག་ཐེར་དང་བཅོས་སྒྲིག་ལ་དམ་འཛིན་བཅས་བྱས་ཏེ་ཕན་འབྲས་དངོས་ཐོན་པར་བྱེད་དགོས།

པར་རིས་སྣེ་འཛོམས།

“དོམ་ཕྲུག་ཧྲེང་དབྱི”ལོ་གཉིས་ཟིན་པ།

升谊
升谊
Happy Birthday

↙ “དོམ་ཕྲུག་ཧྲེང་དབྱི”ལོ་གཉིས་འཁོར་བའི་སྐྱེས་སྐར་དང་བསྟུན་ནས་སྲོག་ཆགས་གླིང་གིས་དོམ་ཕྲུག་ལ་དམིགས་བསལ་གྱི་སྐྱེས་སྐར་ཟས་རིགས་གྲ་སྒྲིག་བྱས་པ་དང་ཡུལ་སྐོར་བ་མང་པོ་སྲོག་ཆགས་གླིང་དུ་སྐྱེས་སྐར་ལ་ཉེན་འབྲེལ་ཞུ་བར་ཡོང་བ་རེད། “དོམ་ཕྲུག་ཧྲེང་དབྱི”ནི་མ་ལེ་ཞི་ཡར་འཚོ་སྐྱོད་བྱེད་པའི་ཀྲུང་གོའི་དོམ་ཁྲ“ཤིང་ཤིང་”དང་“ལེང་ལེང་”གཉིས་ལ་སྐྱེས་པའི་དོམ་ཕྲུག་ཨང་གསུམ་པ་དེ་ཡིན་པ་དང་། 2021ལོའི་ཟླ་5ཚེས་31ཉིན་ཀྲུང་གོ་དང་མ་ལེ་ཞི་ཡའི་དབར་གྱི་འབྲེལ་བཙུགས་ནས་ལོ་47འཁོར་བའི་དྲན་གསོའི་ཉིན་མོར་སྐྱེས་པ་རེད།

འདི་ནི་མ་ལེ་ཞི་ཡའི་རྒྱལ་ས་གླ་ལ་ལུམ་པུའི་ཉེ་འགྲམ་གྱི་མ་ལེ་ཞི་ཡའི་རྒྱལ་ཁབ་སྲོག་ཆགས་གླིང་དུ་“དོམ་ཕྲུག་ཧྲེང་དབྱི”སྐྱེས་སྐར་གཏོང་བཞིན་པ།

རི་ཁུལ་དུ་རྒྱལ་སྤྱིའི་རིག་གནས་དུས་ཆེན་བཏང་བ།

→ ཉེ་ཆར“ཀྲུང་གོར་མཉམ་འཛོམས”ཞེས་པའི་ཕྱི་སྒྲིང་སློབ་མའི་སྤྱི་ཚོགས་ལག་ལེན་བྱེད་སྒོ་དེ་ཀུའེ་གྲོའུ་དུ་སྤེལ་ཞིང་། ཟླ་6ཚེས་5ཉིན་ཐུ་ནི་སི་དང་། པ་ཁི་སི་ཐན། ལོ་སི། པར་ཅིར། ཧིན་རྡུ་ཉི་ཞི་ཡ་སོགས་རྒྱལ་ཁབ་ནས་ཡོང་བའི་ཕྱི་སྒྲིང་སློབ་མ་20ཀུའི་གྲོའུ་ཞིང་ཆེན་གྱི་ལྷོ་ཕྱོགས་པུའུ་དབྱི་རིགས་དང་མེའོ་རིགས་རང་སྐྱོང་ཀྲོའུ་ཡི་སན་ཏུའུ་ཧྲུའེ་རིགས་རང་སྐྱོང་རྫོང་གི་སན་ཏུའུ་མཐོ་རིམ་སློབ་འབྲིང་གི་སློབ་མ་དང་མཉམ་དུ་སློབ་གྲྭ་དེར་གཉེར་བའི་རྒྱལ་སྤྱིའི་རིག་གནས་དུས་ཆེན་སྐབས་དང་པོར་ཞུགས་པ་རེད།

འདི་ནི་ཕྱི་སྒྲིང་སློབ་མས་སན་ཏུའུ་མཐོ་རིམ་སློབ་འབྲིང་གི་སློབ་མ་དང་མཉམ་དུ་ཞབས་བྲོ་འཁྲབ་བཞིན་པ།

艺术教育研究中心
音乐
MUSIC
的声音

宝锐特
BRIGHT JEWELRY
ABLE

ཀྲུང་གོའི་པ་ལམ་ཁེ་ལས་ཀྱི་ཐོན་རྫས་མེ་གླིང་བྱང་མའི་ནོར་བུའི་རྒྱན་ཆས་འགྲེམས་སྟོན་ཚོགས་སུ་སྟོན་པ།

← 2023ལོའི་ཨ་རིའི་ལཱ་སི་ཝེ་ཀྭ་སིའི་ནོར་བུའི་རྒྱན་ཆས་འགྲེམས་སྟོན་ཚེས་5ཉིན་མཇུག་འགྲིལ་བ་རེད། ཀྲུང་གོས་སྐྱེད་སྲིང་བྱས་པའི་པ་ལམ་ཁེ་ལས་མང་པོ་ཞིག་གིས་སོ་སོའི་ཁྱད་ལྡན་ཐོན་རྫས་འགྲེམས་སྟོན་བྱས་ནས་ས་གནས་ཁག་གི་འཇོད་སྤྱོད་པའི་ཡིད་དབང་བཀུག་ཅིང་། འདི་ནི་ནོར་བུའི་རྒྱན་ཆས་ལས་རིགས་མི་སྣ་ཀྲུང་གོ་ཀྲུང་ཤིའི་པའོ་རུའི་ཐེ་འགྲེམས་ཁུལ་ལ་ལྟ་སྐོར་བྱེད་བཞིན་པ།

“ཟུང་འབྲེལ་གཉིས”ཀྱི་དོན་སྙིང་གལ་ཆེན་ལ་གོ་བ་གཏིང་ཟབ་ལེན་དགོས།

(པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད) ཀྲུང་ཧྭ་མི་རིགས་ཀྱི་དེང་རབས་ཤེས་དཔལ་འཛུགས་སྐྲུན་བཅས་ལ་མུ་མཐུད་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བའི་ཐད་དོན་སྙིང་གལ་ཆེན་དང་ཤུགས་རྐྱེན་ཟབ་མོ་ལྡན་ཡོད།

མར་ཁེ་སི་རིང་ལུགས་ཀྱིས་ཀྲུང་གོར་འགྱུར་ལྡོག་གཏིང་ཟབ་བཏང་བ་དང་ཀྲུང་གོས་ཀྱང་མར་ཁེ་སི་རིང་ལུགས་ཕུན་སུམ་ཚོགས་སུ་བཏང་བ་རེད། རང་རེའི་ཏང་གིས་མི་དམངས་ཀྱི་འགོ་ཁྲིད་དེ་འཚོལ་ཞིབ་རེ་རེ་བཞིན་དང་། འགལ་རྐྱེན་རེ་རེ་བཞིན། གསར་འབྱེད་རེ་རེ་བཞིན་བཅས་ཀྱི་ཁྲིད་ཀྲུང་གོའི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་སྟོབས་ཤུགས་གཞན་དག་སྣ་ཚོགས་ཀྱིས་ལེགས་སྒྲུབ་བྱེད་མི་ཐུབ་པའི་དཀའ་ཚོགས་ཆེ་བའི་ལས་འགན་ལེགས་སྒྲུབ་ཐུབ་པའི་རྩ་བ་ནི་མར་ཁེ་སི་རིང་ལུགས་ཀྱི་གཞི་རྩའི་རྩ་བའི་རིགས་པ་དེ་ཀྲུང་གོའི་ཞིབ་ཕྲའི་དོན་དངོས་དང་ཟུང་འབྲེལ་དང་། ཀྲུང་ཧྭའི་ཕུལ་བྱུང་སྲོལ་རྒྱུན་རིག་གནས་དང་ཟུང་འབྲེལ་བྱེད་རྒྱུ་མཐའ་འཁྱོངས་ཀྱིས་མར་ཁེ་སི་རིང་ལུགས་ཀྲུང་གོ་ཅན་དང་དུས་རབས་ཅན་ལ་ཟམ་མི་ཆད་པར་སྐུལ་འདེད་བཏང་བ་དེ་རེད། ལྷག་པར་དུ་དུས་རབས་གསར་པ་ཤར་ཚུན་རང་རེའི་ཏང་གིས“ཟུང་འབྲེལ་གཉིས”མཐའ་འཁྱོངས་ཀྱིས་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་འཚོལ་ཞིབ་དང་གསར་གཏོད་བྱེད་ཡོད་པ་དང་། མཐོང་རྒྱ་གསར་པའི་ཐོག་ནས་གུང་ཁྲན་ཏང་གི་སྲིད་འཛིན་ཆོས་ཉིད་དང་། སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་འཛུགས་སྐྲུན་གྱི་ཆོས་ཉིད། མིའི་རིགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་བཅས་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཚད་གཏིང་ཟབ་ཏུ་བཏང་ནས་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་གསར་གཏོད་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་གལ་ཆེན་ཐོབ་པ་དེ་ཞི་ཅིན་ཕིང་གི་དུས་རབས་གསར་པའི་ཀྲུང་གོའི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་པའི་སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་དགོངས་པའི་ནང་གཅིག་སྟུད་ཐོག་མངོན་ཡོད།

བློ་མཐུན་ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་སྲོག་ཤིང་གནང་བའི་ཏང་ཀྲུང་དབྱང་གི་འགྱུར་མེད་སྟོབས་ལྡན་གྱི་འགོ་ཁྲིད་དང་ཞི་ཅིན་ཕིང་གི་དུས་རབས་གསར་པའི་ཀྲུང་གོའི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་པའི་སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་དགོངས་པའི་ཚན་རིག་དང་མཐུན་པའི་ཁྲིད་སྟོན་འོག རང་རེའི་ཏང་གིས་རྒྱལ་ཡོངས་མི་རིགས་ཁག་གི་མི་དམངས་ལ་མཐུན་སྒྲིལ་དང་སྣེ་ཁྲིད་བྱས་ཏེ་དུས་རབས་གསར་པའི་གྲུབ་འབྲས་ལྷབ་པོ་ཆེ་བཏོད་ནས། ཀྲུང་ཧྭ་མི་རིགས་བསྐྱར་དར་ལྷབ་པོ་ཆེ་དེ་ལྡོག་ཐབས་བྲལ་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་འཕེལ་རིམ་དུ་སླེབས་པ་དང་སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་ཀྲུང་གོ་འདི་ཉིད་དེ་བས་བརྗིད་ཉམས་ཆེ་བའི་ཉམས་འགྱུར་ཐོག་ནས་འཛམ་གླིང་གི་ཤར་ཕྱོགས་སུ་འགྲེང་ངེར་གནས་ཡོད།

སྤྱི་ཁྱབ་ཧྲུའུ་ཅི་ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་ནན་བཤད་གནང་དོན། “རང་རེའི་སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་གཞན་དང་མི་འདྲ་བའི་རྒྱུ་མཚན་གང་ཡིན་ནམ། སྐྱེ་སྟོབས་ཀྱི་དཔལ་འབར་བ་དང་གསོན་ཤུགས་ཀྱིས་ཁེངས་དོན་གང་ཡིན་ནམ། འགག་རྩ་དེ་ཀྲུང་གོའི་ཁྱད་ཆོས་ལ་ཐུག་པ་དང་། ཀྲུང་གོའི་ཁྱད་ཆོས་ཀྱི་འགག་རྩ་དེ‘ཟུང་འབྲེལ་གཉིས’ལ་ཐུག་ཡོད” ངོས་འཛིན་གཏིང་ཟབ་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་ལ། “ཟུང་འབྲེལ”གྱི་སྔོན་འགྲོའི་ཆ་རྐྱེན་ནི་ཕན་ཚུན་འཚམ་པ་དེ་རེད། མར་ཁེ་སི་རིང་ལུགས་དང་ཀྲུང་ཧྭའི་ཕུལ་བྱུང་གི་སྲོལ་རྒྱུན་རིག་གནས་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་མི་འདྲ་འང་ཀྲུང་ཧྭའི་ཕུལ་བྱུང་གི་སྲོལ་རྒྱུན་རིག་གནས་ཁྲོད་གནམ་འོག་སྤྱི་ལ་དབང་བ་དང་། དམངས་ནི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྩ་བ་ཡིན་པ། སྤྱོད་བཟང་སྲིད་སྐྱོང་། རྙིང་དོར་གསར་འཛུགས། སྤྱོད་ཡོན་གཉིས་ལྡན་གྱི་མི་ཁོ་ན་བསྐོ་གཞག་བྱེད་པ། མི་དང་རང་བྱུང་ཁམས་མཉམ་གནས། འབད་བརྩོན་ལྷོད་མེད། སྤྱོད་བཟང་ཐེག་ཆེ། ཡིད་རྟོན་དང་མཛའ་མཐུན་དོན་གཉེར། མཆོས་མཐུན་འགྲོགས་འདྲིས་སོགས་འདུས་པ་དེ་དག་ཚན་རིག་དང་མཐུན་པའི་སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་རིན་ཐང་ལྟ་བའི་འདོད་ཚུལ་དང་ཚད་མཐོའི་གཅིག་མཐུན་རང་བཞིན་ལྡན་ཡོད། ཕན་ཚུན་མཐུན་ན་གཞི་ནས་ཟུང་འབྲེལ་དམ་ཟབ་བྱེད་ཐུབ། ངོས་འཛིན་གཏིང་ཟབ་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་ལ། “ཟུང་འབྲེལ”གྱི་འབྲས་བུ་ནི་ཕན་ཚུན་གྲུབ་འབྲས་ཐོབ་པ་བྱ་རྒྱུ་དེ་རེད། “ཟུང་འབྲེལ”ནི་སྔར་སྒྲིག་དང་སྟབས་བདེའི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་འགྱུར་འབྱུང་ཞིག་མིན་པར། རྣམ་འགྱུར་ཀྱི་འགྱུར་འབྱུང་ཟབ་མོ་ཞིག་ཡིན་པ་དེས་གཅིག་གྱུར་དམ་ཟབ་ཀྱི་རིག་གནས་ཀྱི་ཚེ་སྲོག་འདུས་གྲུབ་གསར་པ་ཞིག་བཏོད་ནས། མར་ཁེ་སི་རིང་ལུགས་ཀྲུང་གོར་གྱུར་པ་དང་། ཀྲུང་ཧྭའི་ཕུལ་བྱུང་སྲོལ་རྒྱུན་རིག་གནས་དེང་རབས་ཀྱི་རིག་གནས་སུ་གྱུར་པ། “ཟུང་འབྲེལ”བྱས་ནས་གྲུབ་པའི་རིག་གནས་གསར་པ་ཀྲུང་གོའི་ལུགས་ཀྱི་རིག་གནས་ཀྱི་རྣམ་པ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་པ་བཅས་བྱུང་ཡོད། ངོས་འཛིན་གཏིང་ཟབ་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་ལ། “ཟུང་འབྲེལ”གྱིས་བགྲོད་ལམ་གྱི་རྨང་གཞི་བརྟན་པོ་བཏིང་ཡོད། ཟིལ་ཀླབས་དཔུང་འཕྱུར་གྱི་ཀྲུང་ཧྭའི་ལོ་ངོ་ལྔ་སྟོང་ལྷག་ཙམ་གྱི་ཤེས་དཔལ་ལོ་རྒྱུས་ལ་གཞི་ཚུགས་ཚེ་གཞི་ནས་ཀྲུང་གོའི་བགྲོད་ལམ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་འབྱུང་ངེས་དང་། རིག་གནས་ཀྱི་ནང་དོན་དང་དམིགས་བསལ་གྱི་ལེགས་ཆ་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཐུབ། “ཟུང་འབྲེལ”ལས་ཀྲུང་གོའི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་པའི་སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་བགྲོད་ལམ་ལ་སྤར་བས་རྒྱ་ཆེ་ཞིང་གཏིང་ཟབ་པའི་ལོ་རྒྱུས་ལྡན་པ་དང་ཀྲུང་གོའི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་པའི་སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་བགྲོད་ལམ་གྱི་རིག་གནས་རྨང་གཞི་བརྟན་དུ་བཏང་ཡོད། ཀྲུང་གོའི་ལུགས་ཀྱི་དེང་རབས་ཅན་གྱིས་ཀྲུང་ཧྭའི་ཤེས་དཔལ་ལ་དེང་རབས་ཀྱི་སྟོབས་ཤུགས་སྤྲིན་པ་དང་ཀྲུང་ཧྭའི་ཤེས་དཔལ་གྱིས་ཀྲུང་གོའི་ལུགས་ཀྱི་དེང་རབས་ཅན་ལ་རྨང་གཞི་ཟབ་མོ་བཏིང་ཡོད།

ཞི་ཅིན་ཕིང་གི་དུས་རབས་གསར་པའི་ཀྲུང་གོའི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་པའི་སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་དགོངས་པས་ཀྲུང་གོའི་འདྲི་བ་དང་། འཛམ་གླིང་གི་འདྲི་བ། མི་དམངས་ཀྱི་འདྲི་བ། དུས་རབས་ཀྱི་འདྲི་བ་བཅས་ལ་ཚན་རིག་དང་མཐུན་པའི་ལན་བཏབ་པ་དང་། དེ་ནི་དེང་རབས་ཀྱི་ཀྲུང་གོའི་མར་ཁེ་སི་རིང་ལུགས་དང་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་མར་ཁེ་སི་རིང་ལུགས་ཡིན་ལ། ཀྲུང་ཧྭའི་རིག་གནས་དང་ཀྲུང་གོའི་སྙིང་སྟོབས་ཀྱི་དུས་རབས་ཀྱི་སྙིང་བཅུད་ཀྱང་ཡིན་ཞིང་། མར་ཁེ་སི་རིང་ལུགས་ཀྲུང་གོ་ཅན་དང་དུས་རབས་ཅན་གྱི་འཕུར་མཆོང་གསར་པ་མངོན་འགྱུར་བྱུང་ཡོད། ཞི་ཅིན་ཕིང་གི་དུས་རབས་གསར་པའི་ཀྲུང་གོའི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་པའི་སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་དགོངས་པས་མར་ཁེ་སི་རིང་ལུགས་ཀྱི་གཞི་རྩའི་རྩ་བའི་རིགས་པ་དེ་ཀྲུང་གོའི་དོན་དངོས་དང་ཟུང་འབྲེལ་དང་ཀྲུང་ཧྭའི་ཕུལ་བྱུང་སྲོལ་རྒྱུན་རིག་གནས་དང་ཟུང་འབྲེལ་བྱ་རྒྱུ་མཐའ་འཁྱོངས་དང་། ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་གཏིང་ཚད་དང་རིག་གནས་ཀྱི་གཏིང་ཚད་བརྟན་དུ་གཏོང་བ། གནའ་བཟང་དེང་སྤྱོད་དང་རྙིང་དོར་གསར་ལེན་མཐའ་འཁྱོངས་བཅས་བྱས་ཏེ། མར་ཁེ་སི་རིང་ལུགས་ཀྱི་བསམ་བློའི་སྙིང་བཅུད་དེ་ཀྲུང་ཧྭའི་ཕུལ་བྱུང་སྲོལ་རྒྱུན་རིག་གནས་ཀྱི་སྙིང་བཅུད་དང་ཟུང་དུ་འབྲེལ་བ་དང་། མི་དམངས་མང་ཚོགས་ཀྱིས་ཉིན་ལྟར་སྤྱོད་ཀྱང་མི་ཚོར་བའི་ཐུན་མོང་གི་རིན་ཐང་འདུ་ཤེས་དང་རྒྱུན་འཁོར་བྱས་ནས། ཚན་རིག་དང་མཐུན་པའི་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་ཀྲུང་གོའི་ཁྱད་ཆོས་མངོན་གསལ་ལྡན་པ་དང་མར་ཁེ་སི་རིང་ལུགས་ཀྲུང་གོ་ཅན་དང་དུས་རབས་ཅན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་རྨང་གཞི་དང་མང་ཚོགས་ཀྱི་རྨང་གཞི་བརྟན་དུ་བཏང་ཡོད།

ང་ཚོས་མར་ཁེ་སི་རིང་ལུགས་མཐའ་འཁྱོངས་དང་མར་ཁེ་སི་རིང་ལུགས་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་རྒྱུ་དེ་གཉིས་གཅིག་གྱུར་སྟེར་བས་ལེགས་པར་བྱེད་པ་དང་། མར་ཁེ་སི་རིང་ལུགས་ཀྱི་མཛུབ་ཁྲིད་བསམ་བློར་བརྟེན་ནས་དུས་རབས་གསར་པའི་ཀྲུང་གོའི་ལག་ལེན་ལ་མཛུབ་ཁྲིད་བྱེད་རྒྱུ་མཐའ་འཁྱོངས་བྱས་ཏེ། མར་ཁེ་སི་རིང་ལུགས་ཀྱི་གཞི་རྩའི་རྩ་བའི་རིགས་པ་དེ་ཀྲུང་གོའི་ཞིབ་ཕྲའི་དོན་དངོས་དང་ཟུང་འབྲེལ་དང་། ཀྲུང་ཧྭའི་ཕུལ་བྱུང་གི་སྲོལ་རྒྱུན་རིག་གནས་དང་ཟུང་འབྲེལ་བྱེད་པར་མུ་མཐུད་སྐུལ་འདེད་བཏང་ནས་མར་ཁེ་སི་རིང་ལུགས་ལ་ཀྲུང་གོའི་ཁྱད་ཆོས་དང་། ཀྲུང་གོའི་ཉམས་འགྱུར། ཀྲུང་གོའི་ཉམས་བཟང་བཅས་སྔར་ལས་མང་བ་མངོན་པ་དང་། མར་ཁེ་སི་རིང་ལུགས་ཀྲུང་གོ་ཅན་དང་དུས་རབས་ཅན་གྱི་ལེའུ་གསར་པ་མུ་མཐུད་བཀྲམས་ཏེ་ཀྲུང་གོའི་ས་གཞི་ཆེ་མོར་མར་ཁེ་སི་རིང་ལུགས་ལ་སྔར་ལས་སྟོབས་ལྡན་དང་སྔར་ལས་གོ་སྐབས་ལྡན་པའི་བདེན་དོན་གྱི་སྟོབས་ཤུགས་མངོན་པར་བྱེད་དགོས།

(ཤིན་ཧྭ་གསར་འགྱུར་ཁང་པེ་ཅིང་ནས་འཕྲོ་བའི་གློག་འཕྲིན)

(ལྷག་པ་ཚེ་རིང་དང་པ་སངས་སྒྲོན་ལགས་ཀྱིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས)

今日主要内容

第一版	▲ 习近平在内蒙古巴彦淖尔考察并主持召开加强荒漠化综合防治和推进“三北”等重点生态工程建设座谈会时强调 勇担使命不畏艰辛久久为功 努力创造新时代中国防沙治沙新奇迹 ▲ 王君正主持召开自治区党委常委会(扩大)会议 ▲ 人民日报评论：深刻理解“两个结合”的重大意义 ——论学习贯彻习近平总书记在文化传承发展座谈会上重要讲话
第二版	▲ 拉萨市国家生态文明高地建设打出“组合拳”
第三版	▲ 赓续历史文脉 谱写当代华章 ——习近平总书记在文化传承发展座谈会上的重要讲话在我区引发热烈反响 ▲ 图片新闻
第四版	▲ 人民日报评论要点：把理论学习、调查研究、推动发展、检视整改贯通起来 ▲ 图片荟萃

ས་གནས། ལྷ་ས་རྡོ་སེང་གི་ལམ་སྒོ་རྟགས། 36 སྦྲག་ཨང་། 850000 ཁ་པར་ཨང་གྲངས། 6335974 སིལ་ཚོང་རིན་སྒོར་ཟུར། 4 ཁ་ས་ཚགས་པར་རྒྱག་དུས་ཚོད། 4:00 བརྒྱབ་ཟིན་དུས་ཚོད། 6:50