༤ ཕྱོཕྱོགས་བསྡུས་གསར་འགྱུར། པར་ངོས་གཙོ་འགན་པ། བདེ་ཆེན་དབང་མོ། ཁ་པར། 15183605169 ཡིག་སྒྲོམ། 258559544@qq.com 2026ལོའི་ཟླ་བ4པའི་ཚེས 15ཉིན།

སི་ཁྲོན་དར་མདོ། ཉོ་ས། ས་གནས་སོ་སོའི་ཡིག་གློག་ཅུས། ཁ་པར་ཨང་གྲངས། 2835733 སྦྲགས་སྲིད་ཨང་རྟགས། 626000 ཚགས་པར་རེར་སྒོར 0.70 དང་ཟླ་རེར་སྒོར9.00ཡིན།

( པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད།)ངོགས་གཉིས་ཀྱི་སྤུན་
ཟླ་ཚང་མས་ཐའེ་དབན་མཚོ་འགག་གི་ཞི་བདེ་ལྷིང་
འཇགས་རེ་སྒུག་དང་།ངོགས་གཉིས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ལེགས་
སུ་དང་འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་བའི་རེ་སྒུག།འཚོ་བ་དེ་བས་
མཛེས་སྡུག་ལྡན་པའི་རེ་སྒུག་བཅས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།དེ་ནི་
གོ་མིན་ཏང་དང་གུང་ཁྲན་ཏང་གཉིས་ཀྱི་གཞན་ལ་དཀྲི་
ཐབས་བྲལ་བའི་འགན་འཁྲི་ཞིག་རེད་ལ།ལག་གདང་
སྦྲེལ་ནས་མཉམ་ལས་བྱེད་པའི་སྒུལ་ཤུགས་ཤིག་ཀྱང་རེད།
ང་ཚོས“གོ་གཉིས་ལོའི་ཐུན་མོང་ངོས་འཛིན”མཐའ་
འཁྱོངས་དང“ཐའེ་དབན་རང་བཙན”ལ་ངོ་རྒོལ་བྱེད་
པའི་ཐུན་མོང་གི་ཆབ་སྲིད་རྨང་གཞིའི་ཐོག་ཀྲུང་གོ་གོ་
མིན་ཏང་ཚུད་པའི་ཐའེ་དབན་གྱི་སྲིད་ཏང་ཁག་དང་།
ཚོགས་པ་ཁག།སྤྱི་ཚོགས་ལས་རིགས་ཁག་བཅས་ཀྱི་མི་
སྣ་དང་མཉམ་དུ་སྤེལ་རེས་གླེང་མོལ་ལ་ཤུགས་བརྒྱབ་ནས་
ངོགས་གཉིས་ལ་ཞི་བདེ་ཡོང་བ་དང་།སྤུན་ཟླར་བདེ་རྩ་
སྐྲུན་པ།མི་རིགས་བསྐྱར་དར་ཡོང་བ་བཅས་བྱས་ཏེ།
ངོགས་གཉིས་ཀྱི་འབྲེལ་བའི་འབྱུང་འགྱུར་ཀྲུང་གོ་བ་རང་
ཉིད་ཀྱི་ལག་ཏུ་དམ་པོར་འཛིན་འདོད་ཡོད།
ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་ངོགས་གཉིས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་འཕེལ་
རྒྱས་ལ་དགོངས་འཆར་བཞི་བཏོན་གནང་བ་སྟེ།
གཅིག།ཡང་དག་པའི་མོས་སེམས་ལ་བརྟེན་ནས་
བློ་སེམས་གཅིག་མཐུན་ཡོང་བར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་རྒྱུ་
མཐའ་འཁྱོངས་བྱེད་དགོས།ངོགས་གཉིས་ཀྱི་སྤུན་ཟླ་ནི་
རྩ་བ་དང་འབྱུང་ཁུངས་གཅིག་པ་དང་།རིག་གནས་
དང་རིགས་རྒྱུད་གཅིག་པ།ཁྲག་རྒྱུན་གཅིག་པའི་སྐྱིད་
སྡུག་མཉམ་མྱོང་གི་ལས་དབང་གཅིག་མཐུན་ཚོགས་པ་
ཞིག་ཡིན།ཁྱིམ་ཚང་གཅིག་གི་ནང་མི་མཉམ་དུ་གཤིབ་
སྐབས། སྐད་ཆ་ཡོད་ན་ཡག་པོ་ཤོད་པ་དང་དོན་དག་
ཡོད་ན་གྲོས་བསྡུར་མང་ཙམ་བྱས་ཚེ།སེལ་མི་ཐུབ་པའི་

འགལ་བ་མེད།མི་འདྲ་བའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་ནི་
ཁ་ཕྲལ་བྱེད་སྤྱོད་སྤེལ་བའི་ཁ་གཡར་ས་མིན།གོ་མིན་
ཏང་དང་གུང་ཁྲན་ཏང་གཉིས་དང་ངོགས་གཉིས་ཀྱི་སྤུན་
ཟླས་མི་རིགས་ཀྱི་ལངས་ཕྱོགས་བརྟན་པོར་བསྐྱངས་ནས་
ཀྲུང་ཧྭའི་རིག་གནས་རྒྱུན་འཛིན་དང་དར་སྤེལ་གཏོང་བ་
དང་།ཀྲུང་ཧྭ་མི་རིགས་དང་།ཀྲུང་ཧྭའི་རིག་གནས།
རླབས་ཆེན་མེས་རྒྱལ་བཅས་ལ་བཅངས་པའི་མོས་སེམས་
བརྟན་དུ་བཏང་སྟེ།ཟོལ་མེད་གཞུང་དྲང་གི་ཀྲུང་གོ་བ་
ཞིག་བྱེད་པའི་བློ་སྟོབས་དང་།ལ་རྒྱ།ངར་ཤུགས་
བཅས་ཆེ་རུ་གཏོང་དགོས།
གཉིས།ཞི་བའི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་བརྟེན་ནས་ཐུན་
མོང་གི་ཁྱིམ་གཞིས་སྲུང་སྐྱོང་བྱ་རྒྱུ་མཐའ་འཁྱོངས་བྱེད་
དགོས།སྐམ་ས་ཆེན་པོ་དང་ཐའེ་དབན་གཉིས་ཀ་ཀྲུང་
གོ་གཅིག་གི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པ་དང་།ཀྲུང་གོ་ནི་ཀྲུང་
ཧྭ་མི་རིགས་ཀྱི་ཐུན་མོང་ཁྱིམ་གཞིས་ཡིན།ངོགས་གཉིས་
ཀྱི་སྤུན་ཟླས་ཐུན་མོང་ཁྱིམ་གཞིས་འདི་སྲུང་སྐྱོང་དང་
འཛུགས་སྐྲུན་ཡག་པོ་བྱེད་པའི་རྩ་བ་ནི“གོ་གཉིས་ལོའི་
ཐུན་མོང་ངོས་འཛིན”མཐའ་འཁྱོངས་དང“ཐའེ་དབན་
རང་བཙན”ལ་ངོ་རྒོལ་བྱེད་པར་ཐུག་པ་དང་།ལྟེ་བ་ནི་
ངོགས་གཉིས་ཀྲུང་གོ་གཅིག་གི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པའི་
ངོས་འཛིན་གཅིག་མཐུན་ཡོང་བར་བྱེད་པ་དེ་ཡིན།ནང་
བཀྲ་ཤིས་ན་ཕྱིར་དོན་མི་འགྲུབ་པ་མེད།ངོགས་གཉིས་
ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཞི་བའི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པའི་
འདོད་ཚུལ་ཡིན་ཕྱིན་ང་ཚོས་དགའ་བསུ་ཞུ་རྒྱུ་དང་།
ངོགས་གཉིས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཞི་བའི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་ཕན་
ཐོགས་ཡོད་པའི་དོན་དག་ཡིན་ཕྱིན་ང་ཚོས་གང་ཐུབ་ཅི་
ཐུབ་ཀྱིས་སྒྲུབ་ངེས་ཡིན།“ཐའེ་དབན་རང་བཙན”ནི་
ཐའེ་དབན་མཚོ་འགག་གི་ཞི་བདེར་གཏོར་བཤིག་གཏོང་
མཁན་གཏེ་པོ་དེ་ཡིན་པས།ང་ཚོས་རྒྱ་ཡན་དུ་གཏན་

ནས་གཏོང་གི་མ་རེད་ལ་བཟོད་སྒོམ་ཡང་གཏན་ནས་བྱེད་
ཀྱི་མ་རེད།གོ་མིན་ཏང་དང་གུང་ཁྲན་ཏང་གཉིས་དང་
ངོགས་གཉིས་ཀྱི་སྤུན་ཟླས་མི་རིགས་ཀྱི་བདེན་དོན་མཐའ་
འཁྱོངས་དང་།“ཐའེ་དབན་རང་བཙན”གྱི་ཁ་ཕྲལ་
བྱེད་སྤྱོད་དང་ཕྱི་ཕྱོགས་ཀྱི་ཐེ་ཇུས་ལ་ངོ་རྒོལ།ངོགས་
གཉིས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཞི་བའི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྐུལ་འདེད་
གཏོང་བ་བཅས་བྱས་ཏེ།ཀྲུང་ཧྭ་མི་རིགས་ཀྱི་ཐུན་མོང་
ཁྱིམ་གཞིས་མཐའ་གཅིག་ཏུ་སྲུང་སྐྱོང་བྱེད་དགོས།
གསུམ། སྤེལ་རེས་མཉམ་འདྲེས་ལ་བརྟེན་ནས་
དམངས་འཚོའི་བདེ་རྩ་ཆེ་རུ་གཏོང་རྒྱུ་མཐའ་འཁྱོངས་
བྱེད་དགོས།ངོགས་གཉིས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་འཕེལ་རྒྱས་
གཏོང་བའི་དམིགས་ཡུལ་ནི་ངོགས་གཉིས་ཀྱི་སྤུན་ཟླ་
རྣམས་དེ་བས་མཛེས་སྡུག་ལྡན་པའི་འཚོ་བར་རོལ་དུ་
འཇུག་རྒྱུ་དེ་ཡིན།ང་ཚོས་ངོགས་གཉིས་ཁྱིམ་ཚང་
གཅིག་ཡིན་པའི་འདུ་ཤེས་མུ་མཐུད་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱས་
ནས་སྤུན་ཟླ་ཐའེ་དབན་བར་བྱ་བ་དངོས་སྒྲུབ་པ་དང་།
བྱ་བ་བཟང་པོ་སྒྲུབ་པ།དཀའ་གནད་སེལ་བ་བཅས་
ཧུར་ཐག་བྱེད་ཀྱི་ཡིན།མེས་རྒྱལ་སྐམ་ས་ཆེན་པོའི་རི་
ཀླུང་མཛེས་ཤིང་ཁྲོམ་ར་རྒྱ་ཆེ་བས།སྤུན་ཟླ་ཐའེ་
དབན་བ་རྟག་ཏུ་ཁྱིམ་དུ་ལོག་པར་དགའ་བསུ་ཞུ་རྒྱུ་
དང་། ཐའེ་དབན་གྱི་གཞོན་ནུ་སྐམ་ས་ཆེན་པོར་སྤེལ་
རེས་དང་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་བར་ཡོང་རྒྱུར་དགའ་བསུ་
ཞུ་རྒྱུ། ཐའེ་དབན་གྱི་ཞིང་ལས་དང་ཉ་ལས་ཐོན་རྫས་
དང་སྤུས་ལེགས་ཚོང་ཟོག་སྐམ་ས་ཆེན་པོའི་ཁྱིམ་ཚང་
ཁྲི་སྟོང་མང་པོར་འདྲེན་པར་དགའ་བསུ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།
གོ་མིན་ཏང་དང་གུང་ཁྲན་ཏང་གཉིས་དང་ངོགས་
གཉིས་ཀྱི་སྤུན་ཟླས་ཐུན་མོང་ཐོག་ངོགས་གཉིས་ཀྱི་སྤེལ་
རེས་དང་།འགྲོ་འོང་།མཉམ་འདྲེས་བཅས་རྒྱ་ཆེར་
བཏང་སྟེ།ངོགས་གཉིས་ཀྱི་སྤུན་ཟླ་དབར་གྱི་གཉེན་

ཉེའི་བརྩེ་བ་ཟབ་ཏུ་གཏོང་དགོས།
བཞི།མཐུན་སྒྲིལ་འབད་འཐབ་ལ་བརྟེན་ནས་
ཀྲུང་ཧྭ་མི་རིགས་བསྐྱར་དར་རླབས་པོ་ཆེ་མངོན་འགྱུར་བྱ་
རྒྱུ་མཐའ་འཁྱོངས་བྱེད་དགོས།ད་ལོ་ནི་སྐུ་ཞབས་སུན་
ཀྲུང་ཧྲན་སྐུ་འཁྲུངས་ནས་ལོ་ངོ160འཁོར་བའི་ལོ་ཞིག་
ཡིན་པས།ཀྲུང་ཧྭ་དར་རྒྱས་དང་རྒྱལ་ཁབ་གཅིག་གྱུར་
ཡོང་བར་བྱེད་པ་ནི་ཁོང་གི་སྐུ་ཚེ་ཧྲིལ་པོའི་བརྩོན་ལེན་
གནང་ས་ཞིག་རེད།ད་ཆ་ང་ཚོ་ཀྲུང་གོའི་ལུགས་ཀྱི་དེང་
རབས་ཅན་གྱི་ལམ་བུའི་ཐོག་བདེ་བླག་ངང་སྐྱོད་བཞིན་
ཡོད་པས།ཀྲུང་ཧྭ་མི་རིགས་བསྐྱར་དར་རླབས་པོ་ཆེའི་
འཕེལ་ཕྱོགས་ནི་འགོག་ཐབས་བྲལ་བ་ཞིག་རེད།སྤུན་ཟླ་
ཐའེ་དབན་བ་དེ་བས་མང་བས་སྐམ་ས་ཆེན་པོའི་སྤྱི་
ཚོགས་ལམ་ལུགས་དང་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ལམ་བུར་ངོས་
འཛིན་ཡང་དག་ཐུབ་པ་དང་།ཐའེ་དབན་གྱི་འཕེལ་
རྒྱས་མདུན་ལམ་ནི་མེས་རྒྱལ་སྟོབས་ཆེན་ལ་ཐུག་པ་དང་
སྤུན་ཟླ་ཐའེ་དབན་བའི་ཁེ་ཕན་དང་བདེ་རྩ་ནི་ཀྲུང་ཧྭ་མི་
རིགས་བསྐྱར་དར་རླབས་པོ་ཆེར་ཐུག་པའི་ངོས་འཛིན་
གཏིང་ཟབ་ཡོང་ངེས་ཡིན་པ་ང་ཚོར་ཡིད་ཆེས་བརྟན་པོ་
ཡོད།ད་ལོ་ནི་སྐམ་ས་ཆེན་པོའི“ལོ་ལྔ་ཚན་བཅོ་ལྔ་
པའི”འགོ་ཚུགས་ལོ་ཡིན་པས།ང་ཚོས་རྒྱ་ཆེའི་སྤུན་ཟླ་
ཐའེ་དབན་བ་དང་མཉམ་དུ་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་གོ་སྐབས་དང་
གྲུབ་འབྲས་མཉམ་སྤྱོད་བྱས་ནས།ཀྲུང་ཧྭ་མི་རིགས་ཀྱི་
དཔལ་འབྱོར་ཐུན་མོང་ཐོག་རྒྱ་སྟོབས་ཆེ་རུ་གཏོང་འདོད་
ཡོད།གོ་མིན་ཏང་དང་གུང་ཁྲན་ཏང་གཉིས་པོས་ཆབ་
སྲིད་ཐད་ཕན་ཚུན་ཡིད་ཆེས་ཟབ་ཏུ་གཏོང་བ་དང་།
དགེ་མཚན་ལྡན་པའི་མཉམ་འགུལ་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱེད་པ།
ངོགས་གཉིས་ཀྱི་སྤུན་ཟླའི་དབར་མཐུན་སྒྲིལ་བཅས་བྱས་
ཏེ།མེས་རྒྱལ་གཅིག་གྱུར་དང་མི་རིགས་བསྐྱར་དར་གྱི་
མཛེས་སྡུག་ལྡན་པའི་འབྱུང་འགྱུར་མཉམ་དུ་གཏོད་

དགོས་པ་བཅས་རེད།
ཀྲེང་ལི་ཝུན་གྱིས་གསུངས་དོན།ངོགས་གཉིས་ཀྱི་
མི་དམངས་རྣམས་ཡན་ཧོང་གི་བུ་རབས་ཚ་རྒྱུད་ཡིན་པ་
དང་ཚང་མ་ཀྲུང་ཧྭ་མི་རིགས་ཀྱི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པས།
ཚང་མར་ཀྲུང་ཧྭའི་རིག་གནས་ཀྱི་བག་ཆགས་བཟང་པོ་
ཐེབས་ཡོད།ཚང་མ་ཀྲུང་གོ་བ་ཡིན་ལ་ཁྱིམ་ཚང་གཅིག་
གི་མི་ཡིན་པས།ལག་གདང་སྦྲེལ་ནས་སྐུ་ཞབས་སུན་
ཀྲུང་ཧྲན་གྱིས་བཏོན་གནང་བའི་ཀྲུང་ཧྭ་དར་རྒྱས་གཏོང་
བའི་དགོངས་པར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་དགོས།གོ་མིན་
ཏང་དང་གུང་ཁྲན་ཏང་གིས“གོ་གཉིས་ལོའི་ཐུན་མོང་
ངོས་འཛིན”མཐའ་འཁྱོངས་དང“ཐའེ་དབན་རང་
བཙན”ལ་ངོ་རྒོལ་བྱེད་པའི་ཐུན་མོང་གི་ཆབ་སྲིད་རྨང་
གཞིའི་ཐོག་ཆབ་སྲིད་ཐད་ཕན་ཚུན་ཡིད་ཆེས་བྱེད་ཤུགས་
ཆེ་རུ་གཏོང་བ་དང་།འབྲེལ་མཐུད་ལས་སྟེགས་ཀྱི་ནུས་
པ་འདོན་པ།ཀྲུང་ཧྭའི་ལོ་རྒྱུས་སྲུང་སྐྱོང་དང་ཀྲུང་ཧྭའི་
རིག་གནས་དར་སྤེལ་ལ་གཞོལ་བ།ངོགས་གཉིས་ཀྱི་
དམངས་ཁྲོད་དང་།གཞི་རིམ།དཔལ་འབྱོར་ཚོང་དོན།
རིག་གནས་སོགས་ཁྱབ་ཁོངས་ཁག་གི་སྤེལ་རེས་མཉམ་
ལས་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བ།གཞོན་ནུའི་སྤེལ་རེས་དང་
འཕེལ་རྒྱས་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་པ།མི་དམངས་ཀྱི་ཐུན་
མོང་བདེ་རྩ་ཆེ་རུ་གཏོང་བ།ངོགས་གཉིས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་
ཞི་བའི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བ།ངོགས་
གཉིས་ཀྱི་འབྲེལ་བའི་མཛེས་སྡུག་ལྡན་པའི་འབྱུང་འགྱུར་
གཏོད་པ་བཅས་བྱས་ཏེ།ཀྲུང་ཧྭ་མི་རིགས་བསྐྱར་དར་
རླབས་པོ་ཆེ་མངོན་འགྱུར་ཡོང་བ་བྱེད་དགོས།
ཝང་ཧུའུ་ཉིང་དང་ཚའེ་ཆི་སོགས་མཇལ་འཛོམས་
ལ་ཞུགས་ཡོད་པ་རེད།།
(མི་དམངས་ཉིན་རེའི་ཚགས་པར་
ནས་དྲངས།)

མའོ་ཀའོ་བྲག་ཕུག་ལ་
སྟོང་སྐུ་བྲག་ཕུག་ཟེར་
ཞིང་།དེ་ནི་ཀན་སུའུ་ཞིང་
ཆེན་གྱི་བྱང་མཐའི་ལི་ཡུལ་
དང་འབྲེལ་མཚམས་ཀྱི་ཏུན་
ཧོང་རྫོང་ནས་ཤར་ལྷོའི་ཕྱོགས་
སུ་སྤྱི་ལེ་ཉེར་ལྔ་ཙམ་སོང་ན་
མའོ་ཀའོ་ཁུའུ་འམ་ལྷ་སྐུ་སྟོང་
གི་བྲག་ཕུག་ཟེར་བ་ཞིག་
ཡོད།ཡོངས་གྲགས་སུ་ལོ་ངོ་
ཕལ་ཆེར་སྟོང་ཉིས་ལྷག་གི་ལོ་
རྒྱུས་ཡོད་ལ།དེ་ནི་གནའ་དུས་
སུ་རང་རེ་དང་ཕྱི་གླིང་བར་གྱི་
འགྲིམ་འགྲུལ་གྱི་རྒྱུ་ལམ་
འགངས་ཆེན་ཞིག་དང་།རྒྱལ་
ཁབ་སོ་སོའི་ཚོང་པ།ལག་ཤེས་
བཟོ་པ།རབ་བྱུང་བཙུན་པ་
རྣམས་ཡུལ་འདི་ལ་འཛོམས་ཏེ།
བར་སྐབས་ཤིག་གི་རིང་ལ་རིག་
གནས་དང་ཆོས་ལུགས་བརྗེ་
རེས་ཀྱི་ལྟེ་བ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་
མྱོང་བ་ཞིག་རེད།ད་ལྟ་རྒྱལ་
རབས་རིམ་བྱུང་གི་སྒར་བརྒྱབ་
ཡོད་པའི་བྲག་ཕུག་ཁྱོན་
བསྡོམས735ཡོད་པ་དང་།
མཐོ་ཚད་ལ་སྨི15ནས30ཡོད་
པའི་བྲག་ངོས་སུ་ཁྱབ་ཡོད་པ་
དང་། གོང་འོག་ཏུ་རིམ་པ1
ནས4བར་མི་འདྲ་བ་ཡོད།
ལྡེབས་རིས་སྨི་གྲུ་བཞི་མ་ཁྲི4.5
ལྷག་དང་། འདམ་རྫས་ཀྱི་
འཇིམ་བརྙན2415བཅས་ཡོད་
པ་དེ་ནི་འཛམ་གླིང་ཐོག་ད་
ཡོད་ཀྱི་གཞི་ཁྱོན་ཆེ་ཤོས་དང་
ནང་དོན་ཕུན་སུམ་ཚོགས་ཤོས་
ཀྱི་ནང་བསྟན་སྒྱུ་རྩལ་གྱི་ས་ཆ་
ཞིག་ཡིན།།
（ ནོར་བུས་པར་བླངས།）

ཏུན་ཧོང་མའོ་ཀའོ་ཁུའུ་འམ་སྟོང་སྐུ་བྲག་ཕུག།

སྤྱི་ཁྱབ་ཧྲུའུ་ཅི་ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་ཀྲུང་གོ་གོ་མིན་ཏང་གི་ཀྲུའུ་ཞི་ཀྲེང་ལི་ཝུན་དང་མཇལ་འཛོམས་གནང་།