

གསར་མང་། ༤

འདོན་མང་། ༦༩

རྒྱུ་ལྷན་

བོད་མི་མང་སྤྱི་འབྲུག་རྒྱུ་ལྷན་



སྐབས་བཅོ་ལྔ་པ།
ཆོག་ས་དུས་བཅུ་གཅིག་པ།
གྲོས་ཆོག་ལས་རིམ་གསར་ཤོག

བོད་རྒྱལ་ལོ་ ༡༩༩༣ ལྷ་ ༤ ཆོས་ ༣ གྱི་ལོ་ ༡༩༩༦ ལྷ་ ༦ ཆོས་ ༡

ཕྱི་མ་སྒྲིག་ཆོག་ས་ཚུང་།

ཕྱི་མ་སྒྲིག་པ།

ཆོས་གྲགས།

ཕྱི་མ་སྒྲིག་ལས་རོགས།

ངག་དབང་ནམ་རྒྱལ།

གསར་འགོད་པ།

བྱམས་པ་ཆོས་འཛིན།

གྲགས་པ་རྒྱལ་མཆོན།

ཀུན་དགའ་དབང་འདུས།

འཇམ་དབྱངས་བསྟན་པ།

འཕྲིན་ལས་ཆོས་སྒྲོན།

བསྟན་པ་དར་བླག།

ཀམ་སྟུ་གར་འགོད་འཇུག་པ།

བསྟན་འཛིན་སྒྲོལ་མ།

བསྟན་འཛིན་དགའ་སྦྱིད།

Tibetan Parliament-in-Exile
Central Tibetan Administration
Gangchen Kyishong, Kangra
Dharamsala-176215, H.P. INDIA
Ph. :+91 1892 222481
Fax : +91 1892 224593

Web:

www.tibetanparliament.org

www.chithu.org

དཀར་ཆག

ཡང་།	ནང་དོན།	ཤོག་གྲངས།
ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༤ ལྷ་ ༣ ཚེས་ ༢༤ སྐབས་ ༡༥ པའི་གྲོས་ཚོགས་ཚོགས་དུས་ ༡༡ པ། ལས་ཉིན་བྱུག་པ།		
༡	ཅིས་ལོ་ ༢༠༡༤ ... ༡༥' ལོ་འཁོར་ལས་ཁུངས་གོ་རིམ་བཞིན་སྡོད་ཅིས་ཐོག་བཟོ་སྒྲིང་དང་། གཏན་འབེབས། (ཚོས་རིག་ལས་ཁུངས་།)	༡-༢༣
༢	ཅིས་ལོ་ ༢༠༡༤ ... ༡༥' ལོ་འཁོར་ལས་ཁུངས་གོ་རིམ་བཞིན་སྡོད་ཅིས་ཐོག་བཟོ་སྒྲིང་དང་། གཏན་འབེབས། (འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་དང་། དེའི་བྱུང་ཁོངས་།)	༢༣-༤༥
༣	ཚོགས་དྲུང་མཆོག་ནས་དགོངས་ཤོག་ཁག་དང་། བདུན་རྗེས་མའི་ལས་རིམ་སྟུན་སྡོད།	༤༤-༤༩
ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༤ ལྷ་ ༣ ཚེས་ ༢༩ སྐབས་ ༡༥ པའི་གྲོས་ཚོགས་ཚོགས་དུས་ ༡༡ པ། ལས་ཉིན་བདུན་པ།		
༤	གཞུང་འབྲེལ་ཐུང་ངན་གྱིས་འདུད་ཀྱི་རྗེས་བྱུང་གྲོས་ཚད་གྲོས་ཆར། ཡིག་ཡང་ ༡༩ པ།	༤༩-༥༠
༥	སྐར་ཏྲགས་ཅན་གྱི་རྒྱ་བ་ཡང་ ༤ པ་དང་རྒྱ་བ་ལན། དེའི་འཕྲོས་དོན་རྒྱ་བ་དང་ལན་འདེབས་གསལ་བཤད།	༥༠-༥༤
༦	ཅིས་ལོ་ ༢༠༡༤ ... ༡༥' ལོ་འཁོར་ལས་ཁུངས་གོ་རིམ་བཞིན་སྡོད་ཅིས་ཐོག་བཟོ་སྒྲིང་དང་། གཏན་འབེབས། (འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་དང་། དེའི་བྱུང་ཁོངས་།)	༥༤-༥༣༤

ཆོགས་གཙོ་མཁན་པོ་བསོད་ནམས་བསྟན་འཕེལ་མཆོག་ནས།

ལས་རིམ་མཉམ་སྦྲེལ་གྱི་ཡིན། ད་ལྟ་ལས་རིམ་འགོ་བཙུག་པ་དེ་ལས་ཁུངས་གོ་རིམ་བཞིན་སྡོད་ཅིས་ཐོག་བཟོ་སྐྱོང་དང་གཏན་འབེབས་དེ་ཡིན། བཀའ་ཁོས་སྤྱི་འཐུས་ནམ་པ་དང་འབྲེལ་ཡོད་བཀའ་ཁྲོན་ནམ་པར་འབོད་སྐྱེལ་ཞུ་རྒྱུ་ལ། བཟོ་སྐྱོང་དང་ལན་རྒྱག་དགོས་པ་དེ་དག་གང་བསྟུས་པ་ཞིག་གནང་རོགས། རྒྱལ་པོ་གསུངས་བསྟན་ན་ཅ་བའི་གལ་ཆེན་ཞིག་རེད་འདུག་སྟེ། ང་ཚོའི་གོས་ཆོགས་འདི་སྡོད་ཅིས་ཀྱི་གོས་ཆོགས་ཡིན་དུས་ལྷ་བ་འདིའི་ནང་གཏན་འབེབས་བྱེད་ཐུབ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། སོང་ཅང་གང་ཉུང་ཉུང་ཞུ་བ་པའི་འབད་བཙོན་གནང་རོགས་གནང་ཞེས་འབོད་སྐྱེལ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། སྤྱི་འཐུས་རྒྱ་རིགས་ཐར་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་རྒྱ་རིགས་ཐར་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་གིས་བཀའ་གནང་བ་བཞིན་གང་ཐུབ་མདོར་བསྟུས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ད་ལྟ་ང་ཚོའི་གྲ་བའི་སྤྱི་འཐུས་ཆད་དང་གྲ་རྒྱུན་ཉུང་དུ་སོང་བའི་སྐད་ལ་ངས་བཤད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ད་ལྟ་སྡོད་ཀྱི་སྐད་དེ་མཆོམས་ཞིག་ཆད་ནས་ཡང་བསྐྱར་མཉམ་སྦྲེལ་དགོས་པ་ཡིན་ཅང་། ད་ལྟ་ངས་ཨ་སྤྱོ་ཞེས་པའི་ཐ་སྟན་ཅིག་མེད་སྟེད་བཏང་བ་རེད། སྤྱི་རྒྱུ་ང་ཚོའི་མོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་དང་། ལྷག་ཏུ་བདེ་དང་ཐ་སྟན་མིང་ཆོག་ཅེས་པ་དེ་ཉ་ཅང་མཐའ་ཡས་པ་བཟང་དུ་མེད་པ་དེ་འདྲ་ཡིན་པ་སོང་ཅང་། དེ་མཁས་པའི་དབང་པོ་དེ་དག་གིས་སྟོད་ཡུལ་དུ་གྱུར་པ་ཞིག་ལས་ང་ལྟ་བུ་ཅི་ཡང་མི་ཤེས་མཁན་ཞིག་གིས་གཞལ་བྱ་ལྟ་བུ་མ་རེད་དེ། ཡིན་ནའང་ཨ་སྤྱོ་ཞེས་པ་དེར་འབྲེལ་ཚུལ་འདྲ་མིན་མང་པོ་ཡོད་པ་དང་ཆོས་པ་སྟོ་པོར་གྱི་ཡོད་པའི་གནས་སྐྱེད་ཡོད་པ་རེད། ང་ལྟ་བུ་ཞིག་ལ་མཆོན་ན་གྲ་བའི་གངས་ཀ་ལས་སྤྱི་ལག་དགོས་པ་དེ་གལ་ཆེན་པོ་མཐོང་གི་ཡོད། གྲ་བའི་གངས་ཆད་ཉུང་དུ་འགོ་བའི་གནད་དོན་གཅིག་དེ་སྤྱི་ལག་པོ་མེད་པས་མི་མང་གིས་མཐོང་སྐད་ལ་གྲ་བ་ཞེས་པ་སྤྱི་ལག་ཅིག་མཐོང་ན། རང་བཞིན་གྱིས་ནང་པ་སངས་རྒྱལ་བའི་ཆོས་དེ་ཉམས་རྒྱུ་དུ་འགོ་བའི་རྒྱ་རྒྱུ་སྤྱི་ལག་པོ་ཞིག་ཆགས་ཀྱིན་ཡོད་པ་མ་ཟད། ཁ་ཆ་དགོས་གཏུག་གི་གྲ་བའི་གངས་འཕོར་དེ་ཉུང་དུ་འགོ་ཡི་ཡོད་པ་བཤད་མི་དགོས་པ་ཞིག་རེད། བཙན་བྱོལ་སྤྱི་ཆོགས་འདིར་ཡ་རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་མཐུན་པའི་བཀའ་བློན་ཉམ་ཅིག་ལ་བརྟེན་ནས་དམིགས་སྒྲིལ་ཅན་གྱི་ལྷན་ཁང་ཁག་ཁག་གིས་བྱེ་བྱག་ཏུ་བཙུགས་ཡོད་པ་དང་། དེའི་ནང་གི་ཆོས་རིག་ལས་ཁུངས་ཞེས་པ་དེ་འང་བརྟེན་པའི་ཞབས་དང་འཛིན་པའི་ལུང་ལྟ་བུའི་རིག་གཞུང་ཁྱད་དུ་འཕགས་པ་ཞིག་གི་འགན་ཁུར་ཐུག་ཏུ་བབས་པའི་ལས་ཁུངས་ཤིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་དུས། འདིའི་སྐད་ལ་མ་འོངས་པར་འཆར་གཞི་ག་རེ་ཡོད་མེད་སྐད་ལ་བསམ་གཞིག་བྱེད་དགོས་པ་དང་། ལག་བསྟར་ག་རེ་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་དང་། སྟེ་ཁྱིད་ཀྱི་ལམ་ཁ་ཞིག་ལ་འགོ་ཐུབ་དགོས་པ་མཐོང་གི་ཡོད། སོང་ཅང་ང་ཚོའི་གྲ་བའི་གངས་འཕོར་ལས་གྲ་བའི་སྤྱི་ལག་ཏུ་གཏང་དགོས་པ་དེ་ཉ་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་རེད། ད་ལྟའི་ཆར་སྤྱི་ལག་ཡོད་རེད་དམ་མ་རེད་ཅེ་ན། གདན་ས་མེ་འབྲས་དགའ་གསུམ་གྱི་གྲ་བའི་གངས་འཕོར་མང་པོས་རེད། དེ་གཙོ་པོར་གྱུར་པའི་ས་དག་བཀའ་རྟེན་གཡུང་རྒྱུད་བོན་དང་བཅས་པའི་དགོན་སྡེ་མང་པོ་ཞིག་བཙན་བྱོལ་སྤྱི་ཆོགས་ནང་འཇུགས་ཐུབ་པ་དང་སྤྱི་ལག་ཏུ་བྱེད་ཐུབ་ཡོད་རེད། ཡིན་ནའང་ང་ཚོའི་སྤྱི་ཆོགས་ནང་ལ་གདན་ས་ཁག་ལ་སྟོད་མ་ཐུབ་པར་སྤྱི་ཆོགས་ནང་འབྲམས་ཉུལ་བྱེད་མཁན་མང་དུ་འགོ་ཡི་ཡོད་པ་དང་། དེ་དག་གིས་བྱ་སྟོད་དེ་ཁྱིམ་པ་པོ་མོ་ལས་ཀྱང་སྤྱི་ལག་ཡོད་པ་མཐོང་གི་ཡོད། མི་ཆོས་བཤད་ཀྱིན་འདུག་བྱ་བ་རྒྱུད་ཆགས་ཤིག་ལ་སྤྱི་ཆོགས་དང་མི་མཐུན་པ་བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་དང་མི་འཆོམ་པ། བོད་ཀྱི་ཡ་རབས་སྟོད་བཟང་དང་མི་འཆོམ་པ། ང་ཚོའི་ཐུག་རོགས་ཤིག་གིས་དཔེ་ཞིག་བྲངས་

སོང་བ་དེ་རང་རེད། བན་དེ་སྐྱ་མིན་སེར་མིན། སངས་རྒྱལ་བསྟན་པའི་དགྲ་པོ། དངོས་གནས་སངས་རྒྱལ་བསྟན་པའི་དགྲ་
 པོ་མང་དུ་འགྲོ་ཡི་འདུག གདན་ས་ཁག་གི་མཁན་པོ་དང་དགེ་བསྐྱོས་དབུ་ཁྲིད་ཚང་མས་འགོ་ཐག་བསྟན་པ་ནས་སྤྲིན་སྤྲིན་
 ཞིག་འཇུགས་དགོས་པ་དང་། ར་ཆོས་འཛིན་སྐྱོང་གི་ངོས་ནས་ཆོས་སྤྲུགས་ཀྱི་སྤྲིན་སྤྲིན་སོགས་ཏ་མི་གོ་མཁན་གཞོན་
 སྤྲེལ་སྤྲུག་ཆོར་ཐབས་སྐྱོང་སྐྱོང་དགོས་པ་དང་། དགེ་འདུན་པ་ཞིག་ཡིན་ན་ལྟ་སྟངས་གང་འདྲ་འཛིན་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་
 དང་། ཁྱིམ་པ་པོ་མོ་དང་རབ་བྱུང་གི་བར་ལ་ཆེ་མཐོང་དང་གྲུས་བཅི་གང་འདྲ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ། སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་བྱེད་སྤྱོད་གང་
 འདྲ་ཞིག་མཉམ་དུ་སྦྱབ་ན་འགྲིག་གི་ཡོད་མེད་དང་། དེ་དག་ཚང་མའི་སྤྱང་ལ་སྤོབ་སྤོབ་བྱེད་རྒྱ་འདུག དཔེར་ན་ཁ་སང་དེ་
 རིང་ར་ཆོའི་སྤྱི་ཆོགས་ནང་སྤྱད་ཆ་ཞིག་བཤད་ས་ཡིན་ན་འདྲ་སྐྱོ་ལོ་ལས་ལྷ་སྤྱད་མགོ་མཐོ་བ་དང་རྒྱུང་ཆེ་བ། དེ་བཞིན་
 ཁྲིམ་ར་ཞིག་ནང་འགྲོ་ཡི་ཡོད་ན་འདྲ་སྐྱོ་ལོ་ཞིག་ཟིང་ཟིང་ལོང་ལོང་ཞིག་གི་སྤྱང་ནས་འགྲོ་ཡི་ཡོད་པའི་གནས་སྟངས་ཤིག་
 ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ལྷ་པ་ཆ་ཚང་ལ་དབྱུག་པ་ལེབ་བརྒྱུང་བྱས་ན་འགྲིག་གི་མ་རེད་ལ། རས་དེ་འདྲ་བྱེད་ཀྱི་ཡང་མེད།
 ཡིན་ན་འདྲ་ཆོས་པ་ཞིག་གི་མིང་ཁྲད། ཆོས་གོས་གྲོན་ནས་སྤྱི་ཆོགས་ནང་ཞུགས་ཏེ་བོད་ཀྱི་སྤྱི་ཆོགས་ཙམ་མ་ཟད། འཛམ་
 བུ་སྤྱིང་གི་སྤྱི་ཆོགས་ནང་ཟེ་ཟེང་དེ་ཞིག་ཆགས་ཡོང་ན། མ་འོངས་པར་ར་ཆོའི་བོད་ཀྱི་རྩ་ཆེན་ཀྱི་རིག་གཞུང་འདི་ཉམས་
 ཆགས་འགྲོ་བའི་སྤྱེ་སྤྱེད་ཅིག་ཟིན་ནས་འགྲོ་ཡི་འདུག ད་དུང་ཞུ་རྒྱ་དེ་ལྷ་པ་ཞིག་ཡིན་ན་དགོན་སྡེ་ཁག་དང་འཛིན་སྐྱོང་ངོས་
 ལས་ཁྲིམས་སྤྲིན་གཞི་ག་རེ་ཁྲུང་དགོས་ཀྱི་རེད། ཆོས་འདུལ་བའི་ནང་ནས་བསྟན་བཞག་པ་དེ་དག་བཤད་མ་དགོས་པ་རེད་
 ལ། སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་ནང་ནས་འགན་ག་རེ་ཁྲུང་དགོས་ཀྱི་ཡོད་མེད་དང་སྤྲིན་གཞི་སྤྲིན་སྤོལ་ངེས་པར་དུ་ཟིན་དགོས་ཀྱི་
 འདུག དེ་བཞིན་སྐྱོ་བོའི་སྤྱི་ཆོགས་ནང་ལ་དེའི་སྐྱོར་ཀྱི་ཐབས་སྐྱོང་ངེས་པར་དུ་དགོས་ཀྱི་འདུག དེ་རང་ཡིན། ལུགས་རྗེ་ཆེ།

ཆོགས་གཙོ་མཁན་པོ་བསོད་ནམས་བསྟན་འཕེལ་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོས་རིག་བཀའ་སློན་མཆོག་

དཔལ་ལྷན་ཆོས་རིག་བཀའ་སློན་བརྒྱ་ཆོས་འབྱོར་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་གདན་ས་དང་བཤད་བྲའི་ནང་ལ་ལྷ་རྒྱལ་ཉུང་དུ་འགྲོ་ཡི་འདུག ཅེས་ཆོར་སྤྱང་དང་དོ་སྤྱང་
 ཡོང་བཞིན་པ་རེད། ཡིན་ན་འདྲ་ར་ཆོས་བསམ་སློབ་གཞི་རྒྱ་ཆེ་ས་ནས་བཏང་ན་ངའི་བསམ་པར་སྤོན་ཆད་ཆོག་སྟོང་དགུ་
 བརྒྱ་ལྷ་དགུའི་སྤོན་ར་ཆོ་བོད་པའི་སྤྱི་ཆོགས་དེ་གང་འདྲ་གནས་ཡོད་པ་དེ་ནང་བཞིན་ད་ལྟར་ཡོང་དགོས་ཀྱི་རེད་ཅེ་ན་དེ་
 ཡོང་གི་མ་རེད་ཅན་གྱི་འདུག སྤྱིར་བཏང་ཁམས་སྤྲུགས་ནས་མང་ཆེ་བ་མི་ཚང་གཅིག་ལ་བུ་གཉིས་ཡོད་ན་གཅིག་ལྷ་པ་
 བཅོ་ཡི་འདུག སོ་སོ་རང་ཉིད་ལྟ་བུ་ཡིན་ན་འདྲ་པ་མ་གཉིས་ཀྱིས་དགོན་པ་ནང་བཏང་སོང་། རྒྱ་གྲུང་ཁན་མེད་ན་གཅིག་
 བྱས་ན་ང་ད་ལྟ་དགེ་བཤེས་སྤྱོད་མས་པ་ཆགས་ཡོད་འགྲོ། ཡིན་ན་འདྲ་སོ་སོར་སྤྱད་ཆ་བྱིས་ནས་ཁྲིད་འགྲོ་འཕམ་ཞེས་སྤྱད་ཆ་
 འདྲི་བའི་ལམ་དང་ལུགས་ཡོད་མ་རེད། ད་ཁྲིད་རང་དགོན་པ་ནང་འགྲོ་དགོས་རེད་ཅེས་དགོན་པའི་ནང་བཏང་ཡོང་གི་རེད་
 ལ། འགྲོ་རྒྱ་རེད། དེ་བཞིན་མི་ཚང་གཅིག་ལ་བུ་མོ་གཉིས་ཡོད་ན་གཅིག་དེ་བཅུན་དགོན་ནང་བཏང་གི་འདུག འགྲོ་ལུགས་
 དང་གོམས་གཤིས་དེ་རེད་དེ་མ་བསྐྱབ་ན་འགྲིག་གི་ཡོད་མ་རེད། དེ་ནང་ནས་གོང་དུ་བཤད་པ་ནང་བཞིན་རེད། དཀའ་ངལ་
 ཆེན་པོ་རྒྱག་ནས་བོད་ཉི་མ་ལྷ་སའི་གདན་ས་ཆེ་ཁག་དབུས་སྤྲུགས་སུ་ཡོད་དུས་དེར་ཡར་འགྲོ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་
 དུས་རྒྱུ་མཁྲིག་རྒྱལ་ལ་འཁྱུར་ནས་འགྲོ་ཡི་ཡོད་པ་རེད། དེ་དུས་མེ་འཁོར་དང་འབྲུལ་འཁོར་སོགས་དེ་འདྲ་མེད་པས་སོ་
 སོའི་བཟའ་ཆས་དེ་ཁྲུང་ནས་འགྲོ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཡང་ལམ་ལུགས་ཡག་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་རེད། ལྷ་ས་འགྲོ་མཁན་

དེ་དག་གིས་དབྱུག་པའི་ཁུར་ཤིང་བར་ཉི་མ་ཁ་གསུམ་འདྲང་བའི་ཁ་ལག་ཁུར་ནས་འགྲོ་ཡི་ཡོད་པ་རེད། འགྲོ་དུས་ལམ་ཁ་ག་
 པར་བསྐྱད་པ་ཡིན་ནའང་ས་ཆ་དེའི་མི་ཚོས་སྟོང་ཉི་མ་ལྟ་སའི་བྲ་པར་འགྲོ་མཁན་རེད་ཅེས་སྟེ་མེན་ཆོད་དང་ལྷན་པ་བྱེད་
 པའི་ལམ་ལུགས་ཞིག་ཡོད་པ་རེད། ད་ལྟ་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་ཅ་གཅིག་ནང་འགྲོ་ཡི་ཡོད་པ་རེད། དེའི་ལུགས་དེ་དགོས་ཀྱི་
 འདུག་ཟེར་ན་འགྲོ་ཐུབ་ཀྱི་རེད་དམ། ད་ལྟ་ང་ཚོས་ཉམས་ཞིབ་བྱས་ན་བཅན་གྱི་ལ་སྤྱི་ཚོགས་དང་བོད་ནང་ལོགས་གཉིས་
 པར་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་སྐྱབས་ལ་བྱུང་པར་ཉ་ཅང་ཆེན་པོ་འགྲོ་ཡོད་པ་རེད། བཅན་གྱི་ལ་ནང་མིའི་གཤེས་ཀ་དང་གོམས་
 གཤེས་ཤེས་རིག་སོགས་གང་ཐད་ནས་རྒྱ་ཆེ་ས་ནས་འཛམ་བླ་སྤྱི་ལ་དགོངས་པ་བཞེས་མཁན་ཞིག་དང་། རྒྱ་ལ་སྤྱིའི་
 གནས་སྐྱབས་ཀྱི་ཐོག་ལ་དགོངས་པ་བཞེས་མཁན་དེ་འདྲ་ཞིག་ཆགས་ཡོད་དུས། སོ་སོའི་བྱ་དང་བྱ་མོ་ག་རེ་ཡིན་ནའང་
 སློབ་བྲལ་ཆོད་ལྷན་ཞིག་ལ་བཏང་ནས་སློབ་སྦྱོང་ཆོད་ལྷན་ཞིག་སློབ་དགོས་བསམ་པ་དེ་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་རེད་མ་
 གཏོགས། དགོན་པར་བཏང་ནས་བྲལ་ཆོད་ལྷན་ཞིག་བཟོ་དགོས་བསམ་པའི་དགོངས་པ་བཞེས་མཁན་བཅན་གྱི་ལ་སྤྱི་
 ཚོགས་ནང་ཉུང་དུ་འགྲོ་ཡི་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ནའང་ད་ལྟ་བོད་ནང་ལ་མདོ་སྟོང་སྐྱབས་གཉིས་ལ་བྲལ་པ་དང་བཅུ་མ་བཟོ་
 མཁན་སྟོན་མ་ནང་བཞིན་རེད་ཟེར་ནའང་འགྲིག་གི་ཡོད་མ་རེད་མ་གཏོགས། སེམས་ཤུགས་དང་དད་པ་ཆེན་པོ་ཉ་ཅང་
 འདུག་སྟོན་མ་རིག་གནས་གསལ་བར་མཛུགས་དགོན་པ་ཆོང་མ་གཏོར་བཞིག་ཆོང་མ་ཆེན་བཏང་བ་རེད་དེ། ཡང་བསྐྱར་
 དུ་ཉམས་གསོ་བྱས་ནས་ཚོས་སྟེ་ཆེན་པོའི་ཆེན་པོ་རྒྱག་པ་དང་། དེའི་ནང་ལ་བཞུགས་མཁན་སོགས་མི་དེ་དག་ལ་བལྟ་
 སྐབས་རང་ཉིད་ཉང་སང་གི་འདུག་དེའི་རྗེས་ ༡༩༥༩ ལོ་སྤྱི་ལྟ་སྐྱབས་གྲུ་ཡངས་བཏང་ནས་དེའི་བར་ནས་མང་པོ་ཞིག་
 བསྐྱབས་ནས་བྲལ་པའི་གངས་འབོར་མང་དུ་སོང་བ་རེད། ད་ལྟ་དེ་ནང་བཞིན་ཡོང་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་མ་རེད། དེའི་རྒྱ་མཚན་ནི་རྒྱ་
 མིས་དམ་དྲག་ཤུགས་ཆེན་པོའི་འོག་ནས་གཏང་གི་ཡོད་མ་རེད། རིག་གནས་གསལ་བར་སྐྱབས་དགེ་བཤེས་དང་བྲལ་པ་
 ཆོང་མ་སྐྱུ་པལ་བ་དེ་འདྲ་བྱས་སྐབས། བསྐྱར་དུ་ཉམས་གསོ་བྱས་ནས་བྲལ་པ་བྱེད་ན་དགོན་པར་ཚོས་འཆད་མཁན་མེད་པ་
 དང་། དགེ་རྒན་ཡག་པོ་མེད་པའི་རྒྱུ་ཀྱིས་སོ་སོའི་སྟོན་སྐྱབས་བཏང་ནས་དགའ་ངལ་བརྒྱབས་ཏེ་རྒྱ་གར་ལ་ཡོང་བ་རེད།
 ད་ལྟའི་ཆར་དེ་དག་གསུམ་ཀྱི་ནང་ནས་མང་པོ་ཞིག་དགེ་བཤེས་ལྟ་རམས་པ་བཏང་ནས་པར་ལོག་མཁན་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་
 བཞིན་པ་རེད། བོད་ནང་གི་བྲལ་པ་དེ་དག་གིས་དགའ་ངལ་མང་པོ་རྒྱག་མ་དགོས་པར་སོ་སོའི་ལུང་པར་དེ་འདྲ་ཡོད་ཅང་།
 དེ་རང་ལ་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་དགོས་པའི་གནས་སྐྱབས་ཤིག་ཡོད་བཞིན་པ་རེད། བཀྱར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཀྱིས་གསུངས་པ་ནང་
 བཞིན་རེད། ང་ཚོར་ཡོད་པ་དེ་སྤྱི་དག་པོ་བཏང་དགོས་པ་གཤམ་ཆེན་པོ་རེད། སྟོན་མ་བཞིན་མང་པོ་དེ་ཡོད་དགོས་ཀྱི་ཟེར་
 བ་དེ་སྤྱི་ཚོགས་དང་གོམས་གཤེས་སོགས་ཕྱོགས་གང་སར་ཡོང་ཡ་མི་འདུག་ ད་ལྟ་སེམས་འཆབ་གང་འདྲ་ཡོད་གི་འདུག་
 ཅེ་ན། ཚོས་སྟེ་ཁག་སྟེ་ར་ལྷན་དང་སྤྱི་རྩོུགས་ག་པར་སོང་ནའང་དགོན་པ་དེ་དག་རྒྱ་ཁུབ་ཆེན་པོ་དང་བྲལ་པ་དེ་དག་
 རྗེས་པ་བྱས། དེའི་ནང་ལ་བྲལ་རྒྱུ་ནི་ཉུང་དུ་འགྲོ་ནས་དེ་དག་ག་རེ་ཆགས་ས་རེད། ཆེན་པོ་ཉ་ཅང་བྱས་ཀྱང་དེའི་ནང་ལ་བྲལ་
 པ་བཞུགས་མཁན་མེད་ན་གང་འདྲ་ཆགས་ས་རེད་དམ། ཁ་སང་ང་ཚོ་ཤེས་རབ་སྤྱི་ལ་བཟོ་སྐྱོང་ཞིག་ཚོགས་པ་རེད། ཉ་
 ཅང་གི་ཚོགས་ཁང་ཆེན་པོ་ཞིག་འདུག་ ང་ཚོ་ཚོས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་བྲལ་པ་བརྒྱ་ཡས་མས་ཤིག་དང་ཁོ་ཚོའི་བྲལ་པ་བརྒྱ་
 ཡས་མས་ཤིག་འདུག་སྟེ་བྲལ་པ་ཉུང་ཉུང་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་འདུག་ མ་འོངས་པར་དེ་འདྲའི་གནས་སྐྱབས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ག་རེ་
 ཆགས་ས་རེད། ཡིན་ནའང་ད་ལྟ་བཀྱར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཤིག་གིས་གསུངས་པ་བཞིན་ཡོད་པ་དེ་དག་ཡར་རྒྱས་གཏང་ཆོད་
 ཤུགས་རྒྱག་དགོས་པ་དེ་གཤམ་ཆེན་རེད་འདུག་ ང་ཚོ་ཚོས་རིག་ལས་ཁུངས་འོས་ནས་ཡར་རྒྱས་གཏོང་ཕྱོགས་ལ་གང་འདྲ་
 གནང་དགོས་པ་དེ་དམ་བཅའ་བཙན་པོ་ཡོད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་མཁན་པོ་བསོད་ནམས་བསྟན་འཕེལ་མཆོག་ནས།

ད་ལྟ་མཆོན་ཐོ་ཞུས་པ་སྤྱི་འཐུས་བཞི་ཡོད། གོ་སྐབས་གཉིས་པ་ལེན་མཁན་སྤྱི་འཐུས་བཞི་ཡོད། དེའི་རྗེས་སུ་གོ་སྐབས་ ཕུལ་གྱི་མིན་མ་གཏོགས་ལས་རིམ་བསྟར་སྐབས་ཀྱི་མི་འདུག་སྤྱི་འཐུས་ཨ་རྒྱུ་ཡེ་ཤེས་ཕུན་ཚོགས་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་ཨ་རྒྱུ་ཡེ་ཤེས་ཕུན་ཚོགས་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ཁ་སང་བསམ་འཆར་ཁག་ཅིག་དཔལ་ལྷན་ཆོས་རིག་བཀའ་སློན་ལ་ཞུས་པ་རེད། དེ་ལས་ འཕྲོས་ནས་ངས་གསོལ་འདེབས་ཞུས་པ་དེ་གོ་བ་གཞན་དག་ཅིག་ལ་ཆགས་སོང་། དེའི་ཆེད་དུ་ཡང་བསྐྱར་ལག་བ་བཟུག་ དགོས་པ་བྱུང་སོང་། སྤྱིར་བཏང་བཅན་ཁྱོལ་ནང་ལ་རིག་གནས་ཆེ་ཆུང་ཡོད་ཆད་ལ་ཉམས་ལེན་གནང་གི་ཡོད་པ་རེད་ ཅེས་ཞུ་ཡི་ཡོད། ཡོད་པའི་ནང་ནས་སྤྱི་ཆལ་དང་ལག་ཆལ་དེ་དག་རིགས་དེ་བདག་ཉེར་གནང་དགོས་ཀྱི་འདུག་ རིག་གཞུང་ བསྟན་གནས་ཁང་ཡོངས་རྫོགས་ནང་དེ་དག་སྤྱིར་བཏང་གནང་གི་ཡོད་པ་རེད། སྤྱིར་བཏང་ནས་ཐོན་རྗེས་ཕྱག་ཀླུ་གསལ་གནང་ བའི་སྐབས་སུ་འདིས་ཆོང་གི་ངོ་བོ་ཞིག་ལ་མ་འགྱུར་བའི་ཐོག་རིག་གཞུང་བསྟན་གནས་ཁང་ཆོས་འགན་ཁྲུང་དགོས་ཀྱི་ འདུག་ ང་ཆོའི་རིག་གཞུང་གལ་ཆེ་འདི་གཞུང་ཞིག་གི་འོག་ནས་ཡོང་གི་ཡོད་དུས། དེ་དག་གི་གོ་སྐབས་འདི་ཆོས་རིག་ལས་ ཁུངས་ཀྱི་བྱ་བ་ཁོངས་འོག་ནས་མ་གཏོགས། བྱེ་བྲག་གཞན་དག་ཅིག་གིས་གནང་སྐབས་ཀྱི་མི་འདུག་ཅེས་ངས་ཁ་སང་ཞུ་རྒྱ་ དེ་རེད། ལྷག་པར་དུ་ང་ཆོའི་རིག་གཞུང་ཐག་ཉེ་པོ་དང་ཡ་གོང་ས་ཡ་སྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གི་ཕྱགས་མཉེས་པོ། སྤྱི་ ཆལ་ཐོག་ལ་མཁས་དབང་། ཨ་ཏ་དང་རྟ་སའི་དཔེ་མཛོད། ལྷ་ལི་བོད་ཁང་བཅས་ལ་བཀའ་བློན་ཅན། ཉེ་བའི་ཆར་ཡ་སྐབས་ མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་མཇལ་བཅར་གནང་མཁན་ Dr. Kapila Vatsyayan ཀྱིས་ཞེ་དག་ཕྱགས་འདིས་ཆེན་པོ་ཡོད་ པ་རེད། དེ་ཡིན་ཅང་དེ་ཆོའི་རིགས་ལ་འགྲེམས་སྟོན་ཞིག་གི་ངོ་བོར་མ་འཛིན་ནས་བཟོ་སྐྱེད་བྱེད་དགོས་ཀྱི་འདུག་ཅེས་ ཡང་ཡང་བཀའ་ལེན་གྱི་ཡོད་པ་རེད། ང་ཆོས་སྐབས་རེ་འདིའི་རིགས་ལ་ལག་ལེན་མ་འཕེལ་བ་ཡོང་གི་འདུག་ དེའི་ནང་ ནས་ Dr. Kapila Vatsyayan ཀྱིས་གནད་འགག་ཆེ་ཤོས་ཤིག་ Indra Gandhi བན་རྟེན་གྱི་ལ་Gཤེས་སྤྱི་ཆལ་ ཁང་། དེ་བཞིན་རྒྱ་གར་ནང་ལ་ Lalit Kala Academy ཏ་ཅང་གི་སྟོན་བྱ་གསལ་ཆེན་པོ་རེད། དེ་ཆོའི་ནང་ནས་ང་ཆོས་ སློབ་གསོ་མང་པོ་ལེན་རྒྱ་འདུག་ དཔེར་ན་ས་ཕྱག་རྡོ་ཕྱག་བཟོ་རྒྱ་སོགས་རྒྱ་གར་གྱི་གཞིན་སྤྱི་ཆོས་གསོ་སྐྱེད་བྱེད་ཀྱི་ འདུག་ རི་མོ་འབྲི་མཁན་ཆོར་ཁང་ཆུང་དང་སློབ་ཡོན་ཕུལ། མཉམ་དུ་སློབ་དཔོན་ཆེན་མོ་དེ་འབྲུག་ནས་དེ་འབྲིའི་རིགས་ དེ་ངས་པར་གནང་དགོས་འདུག་ཅེས་ཁ་སང་གསོལ་འདེབས་ཞུས་པ་དེ་རེད།

དེ་ནས་ཁ་སང་གི་བཀའ་ཁོལ་མང་པོ་ཞིག་འཕྲོས་ཡོང་དུས། དེའི་ནང་ལ་སོ་སོས་གནད་འགག་ཅིག་ལ་ག་དུས་ ཡིན་ནའང་ཡ་གོང་ས་མཆོག་ནས་བཀའ་སློབ་ལེན་གྱི་ཡོད་པ་རེད། ལྷག་པར་དུ་ང་ཆོས་སྤྱི་ཡོངས་ནས་ཆོས་ཀྱི་ཐོག་ལ་ འཛིན་སྟངས་དེའི་ཐོག་ལ་གཅིག་ལེན་གྱི་ཡོད་པ་རེད། སྤྱི་མཐུན་དུས་ཆོད་ལ་ཆོས་ལུགས་རིས་མེད་ཀྱི་བཀའ་ཁོལ་ཞིག་ ཡོང་གི་ཡོད་པར་བསམ་གྱི་མི་འདུག་ ང་ཆོ་བཅན་ཁྱོལ་ལེན་ནས་མང་ཆོགས་ཀྱིས་ཁྲིམས་དང་སྤྱིག་གཞིའི་ཐོག་ནས་ རྒྱལ་ཁབ་ལ་ཆོས་ལུགས་དང་ཆོས་བརྒྱུད་དེ་ཡིན་པ་ལྟ་བུ་མ་ཡིན་པར། SECULARISM དེ་ལྟ་བུའི་ཆོག་གི་ཐོག་ནས་ང་ ཆོ་ཆུང་ཡོང་ནས་ཆོས་ལུགས་རིས་མེད་ཅེས་པ་དེ་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱིས་ཆོས་ལུགས་དང་ཆོས་བརྒྱུད་ཡོངས་རྫོགས་ལ་བཙུ་ བཀའ་དང་དྲང་བ་ཡོང་དགོས་ཀྱི་རེད་ཅེས་ད་ལྟ་སྤྱི་ཆོགས་ནང་མང་ཤོས་འགྲོ་བཞིན་པ་དེ་རེད། ད་ལྟ་ང་ཆོ་སྟོན་པ་གཅིག་ གིས་རྗེས་འབྲང་ཡིན་ཅང་ཆོས་བརྒྱུད་མི་འབྲུག་བཞིའི་ནང་ནས་བསྐབས་པ་ཐོས་བསམ་མཉམ་དུ་གནང་དགོས་པ་དེ་རེད། དེ་གཞིར་བརྩམས་གནང་གི་ཡོད་པ་རེད་དེ། གང་ཟག་བྱེ་བྲག་པ་ཆོས་ལུགས་རིས་མེད་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་དམ་ཞེ་ན། ངའི་

བསམ་པར་ NATIONALISM དང་ SECULARISM མང་པོ་ཞིག་བསྐྱུགས་པ་ཡིན་ཏེ། དེ་ཚོ་ནི་ནང་གང་ཟག་སྒྲེང་
 ཞིག་ཆོས་ལུགས་རིས་མེད་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་དགོན་པོ་རེད། མོས་བསམ་སྒྲོམ་གསུམ་ཐོག་ལ་ཁ་ཆེ་དང་ཡེ་ཤུ་སོགས་
 ཆང་མར་བསྐྱབ་པ་ཐོས་བསམ་གནང་དགོས་ཀྱི་འདུག ཡིན་ནའང་སྤངས་པ་ཙམ་གྱིས་ཆོས་ལུགས་རིས་མེད་ཆགས་པའི་
 དེས་པ་ཞིག་ཡོད་མ་རེད། ལྷག་པར་དུ་ཉེ་བའི་ཆར་ཡ་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེས་བཀའ་སློབ་དེ་དག་ནང་ལ་ང་ཚོའི་ཐེག་པ་ཆེན་
 པོའི་བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་དེ་དག་མཉམ་འདུས་ཀྱིས་ས་བཀའ་རྟེན་གསུམ་དགེ་ལུགས་དང་བཅས་པ་ཡོངས་རྫོགས་ལ་
 བསྐྱབ་པ་ཐོས་བསམ་གནང་། ས་སྐྱར་ཆ་བཞག་པ་ཡིན་ན་གོ་ཤུག་སྟག་གསུམ་ཀྱི་གཞུང་དེ་དག་དགེ་ལུགས་ཀྱིས་
 གཟིགས། དགེ་ལུགས་ཀྱི་གཞུང་དེ་ས་སྐྱར་གཟིགས་པ་དང་། དེའི་དཔེར་ཡོངས་མཆོག་གིས་ཞིང་གཤེགས་པ་མཁན་
 པོ་རིན་ཆེན་ལ་དཔེ་བཞག་གི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ལྟ་བུའི་དཔེ་མཆོན་མང་པོ་ཞིག་ཡོངས་མཆོག་གིས་གསུངས་ཀྱི་ཡོད་པ་
 རེད། ཡིན་ནའང་གཞི་རྒྱ་ཆེ་བའི་རིགས་འདིའི་ནང་སྤྱིར་ན་མི་མང་སྤངས་འབྱོར་ཡི་རེད་སྟེ་མི་འདུག ཡང་
 གྲླབས་རེར་བཟོ་སྤྱོད་ཡོང་གྲླབས་སོ་སོས་ཅུང་ཟད་ཅིག་ཤེས་པ་དེའི་སྤང་ལ་སྤྱོད་སྤྱོད་མ་བྱས་ན་མ་འགྲིག་པ་འདྲ་པོ་ཞིག་
 འདུག སོང་ཙམ་གཙོ་ཡི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལ་ཆོས་བརྒྱུད་གཙོ་འཛིན་གྱི་མཁན་རྒྱལ་ཁབ་ཡོད་པ་རེད། འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་
 ལ་ཆ་མཆོན་ན་དགོན་མཆོག་གསུམ་གཙོ་པོར་འཛིན་པའི་མང་གཙོ་ཡི་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་ཡིན་ཞེས་ལབ་ཡོད་པ་རེད། ཤྱི་ལང་
 ཀ་ལྟ་བུར་མཆོན་ན་ནང་པའི་ཆོས་བརྒྱུད་སྤྱད་སྤྱོད་གྱི་པའི་མང་གཙོ་ཡི་གཞུང་ཡིན་ཟེར་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ང་ཚོ་སྤྱིར་བཏང་
 རྣམ་ཆོས་སྤྱད་ཟུང་འབྲེལ་བ་ཤད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ཡོངས་མཆོག་གིས་ཆོས་ལུགས་རིས་མེད་གསུངས་པ་དེ་ང་ཚོའི་
 ཆོས་བརྒྱུད་ཆེན་མོ་བཞི་དང་གཡུང་རྒྱུད་ཐོན་གཅིག་བྱར་གསུངས་ཀྱི་ཡོད་མ་རེད། ཁ་ཆེ་དང་ཡེ་ཤུ་ཡོངས་རྫོགས་དེ་དག་
 SECULARISM ཡོང་རྒྱུའི་དགོངས་གཞི་རྒྱ་ཆེན་པོའི་ཐོག་ཤེས་ཡོད་པ་རེད་མ་གཏོགས། ང་ཚོའི་ནང་ཁུལ་གཅིག་
 བྱར་གསུངས་ཀྱི་མ་རེད། སོ་སོའི་བསམ་སྒྲོའི་ནང་ལ་སུ་སུ་ཆོས་བརྒྱུད་ག་རེ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་མེད་ཐོག་ལ་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་
 གི་མེད། ལུགས་རྗེ་ཆེ།

ཆོགས་གཙོ་མཁན་པོ་བསོད་ནམས་བསྟན་འཕེལ་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོས་རིག་བཀའ་སློན་མཆོག་

དཔལ་ལྷན་ཆོས་རིག་བཀའ་སློན་བརྒྱ་ཆོས་འབྱོར་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་མཆོག་གིས་གསུངས་པ་བཞིན་སྐྱུ་ཅལ་དང་དེ་དག་སྐོར་བཟོ་སྤྱོད་
 གནང་བ་དང་། ཆོས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་དཔེ་མཛོད་ཁང་དང་ནོར་བུ་སྤྱི་ཁ་ཁྱད་དེ་དག་འབྲེལ་བ་བྱས་ནས་བཀའ་
 སློབ་ཤེས་པ་བཞིན་ཉན་ཉན་འབད་བཞེད་གྱི་ཡིན་ཞེས་ཁྱུ་ཡིན། རིས་མེད་སྐོར་དེ་སྤྱིར་བཏང་ཟམ་གདོང་རིན་པོ་
 ཆེས་གཅིག་གསུངས་གནང་སོང་། རིན་པོ་ཆེས་བཤད་སྐྱབ་བསྟན་པ་གོང་སྤེལ་ཀྱི་ཆོགས་འདུའི་ཐོག་ལ་རིན་པོ་ཆེས་ད་
 རེས་གོ་མ་སྤྱོད་བཞིག་གོ་སོང་ཞེས་གཅིག་གསུངས་གནང་སོང་། དས་བསམ་ན་རིས་མེད་ཟེར་དུས་སློབ་གཉེར་གནང་ས་
 ཞིག་བཙུགས་ནས་དེའི་ཆོས་བརྒྱུད་སུ་ཤེས་ནས་སློབ་སྤྱོད་བྱས་ན་གྱིད་ས་ཡོད་པའི་ཁོར་ལུག་ཅིག་དགོངས་པ་རྒྱ་ཆེན་
 པོར་བཞེས་ནས་གནང་བ་རེད་འདུག་མ་གཏོགས། ཡང་དེ་ཆོས་བརྒྱུད་ཅིག་གིས་གཅིག་ལ་དབང་ཡོན་དང་བསྐྱར་སྤངས་
 གྱིད་པ་དེ་འདྲ་ཅ་བ་ནས་མ་རེད། དེ་དག་བཤད་ཀྱི་མིན། ང་ཚོའི་ཆོས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་རིས་མེད་ཅེས་པའི་ཐ་སྟོན་དེ་

བེད་སྤྱོད་གཏོང་གི་མེད། མོང་ཙང་ང་འདྲ་པོས་འབྲེལ་བ་ཤད་འདྲང་གི་མི་འདུག་ལ། དེ་མི་དགོས་པ་ཞིག་རེད་འདུག བྱས་
ཙང་མོད་ཀྱི་ཆོས་བརྒྱད་ཆེན་པོ་བཞི་དང་གཡུང་རྒྱུད་པོན་ཅེས་འགྲོ་བ་སྤྲད་ཀྱི་ཡོད། ལྷགས་རྩེ་ཆེ།

ཆོག་གས་གཙོ་མཁན་པོ་བསོད་ནམས་བསྟན་འཕེལ་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འཐུས་དགེ་བཤེས་སྟོན་ལམ་མཐར་སྤྱོད་ལགས་ནས།

སྤྱི་འཐུས་དགེ་བཤེས་སྟོན་ལམ་མཐར་སྤྱོད་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོག་གས་གཙོ་མཆོག་དོན་དག་རེ་རྒྱུ་ཞིག་ལྷ་རྒྱུ་ཡིན། དཔལ་ལྷན་ཆོས་རིག་བཀའ་སྟོན་མཆོག་གིས་ཆོས་
བརྒྱད་ཆེན་པོ་བཞི་དང་གཡུང་རྒྱུད་པོན་བཅས་ཀྱིས་ཆོས་ཆོག་གས་ཐེངས་བཅུ་གཉིས་པ་ལུང་འདེན་བྱས་ནས་གྲ་བ་དེ་དག་
ཕྱི་ལོགས་ལ་ཐེབས་མི་ཐེབས་དང་། ཕྱི་རྒྱལ་ཁག་ལ་ཡོད་པའི་གྲ་བ་དེ་དག་གིས་པན་ཐོགས་མིན་དང་དཔལ་འབྱོར་གྱི་
གནས་སྟངས་ཤིག་གསུངས་པ་རེད། དེའི་ཐོག་ནས་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་ཞིག་རེད། ང་ཆོས་ཉམས་སྤྱོད་ཡོད་མཁན་དག་
བཤེས་ཁ་ཤས་འདི་དང་འདི་ལྟ་བུ་ང་ཆོའི་སྟོན་གྱི་ནང་བཞུགས་ནས་དཔེ་ཁྲིད་གནང་རོགས་བྱས་ན་སྟུང་པའི་དེ་འདྲ་ཡང་
མཆོམས་རེ་ཐེབས་ཤོར་གྱི་འདུག ཁ་ཤས་གྲ་བ་མ་བྱས་ནས་བསམ་ཡུལ་ལས་འདས་དགོས་པ་དེ་འདྲ་ཆགས་ཀྱི་འདུག ཕྱི་
རྒྱལ་ནང་པར་འགྲོ་རྒྱ་དེས་རྒྱ་གར་ནང་སྤྱི་ཁྱེད་འགྲོ་བ་དང་གནས་སྟངས་དེ་ཡ་མཆོམ་ཞིག་རེད་འདུག ངས་དཔེ་
ཞིག་འདྲིམ་དགོས་བྱུང་སོང་། དེ་རིང་དགོང་དག་ཆོག་གས་རྒྱུ་གིས་ང་ཆོའི་དགོངས་ཤོག་དེ་མར་སྟོན་ཡོང་སྐབས། གོས་
ཆོག་གས་ཀྱི་སྤྱི་འཐུས་ཡིན་ནའང་གོས་ཆོག་གས་ར་བ་འདིའི་ནང་ཆ་ཆང་ཐེབས་མ་བྱུང་མཁན་ག་ཆོད་འདུག དེ་ག་པར་འདུག་
ཅེས་ལྟ་བ་དང་འགྲོ་སྟངས་གཅིག་པ་རེད་འདུག དེ་ནང་བཞིན་ལུང་པ་གཞན་པ་ཞིག་ལ་སྤེལ་ཆར་དུས་ང་ཆོའི་ཁོར་ཡུག་
དེ་ལས་སྤེལ་པོ་སྤེལ་བ་ལྟ་བུ་ཀྱི་མི་འདུག ངས་བཤད་རྒྱུ་རོ་མ་དེ་ཆོས་བརྒྱད་རིས་མེད་ཅེས་ཐ་སྟོན་མང་པོ་ཞིག་བེད་སྤྱོད་
བཏང་བསྟན་དུས། དང་པོ་རིས་མེད་སྟོན་ལམ་དང་རིས་མེད་བཟོ་སྐྱེད་འཆོག་གས་པའི་འཆར་གཞི་དེ་ཆོས་རིག་ལས་ཁུངས་
ཀྱིས་འབྲེར་ཡོང་དུས། དེའི་ནང་ལ་བོན་པོ་ནས་དང་རྩྭ་མ་དང་རིས་མེད་ནས་དེ་རེད་ཅེས་ང་ཆོ་ཙྰ་བ་རྒྱག་ས་དེ་རེད། ང་
ཆོའི་ཉེ་འགམ་ལ་ཨ་ནེ་དགོན་པ་དང་གཞན་དགོན་པ་དེ་འདྲ་ཡང་ཡོད་པ་རེད། རིས་མེད་ཡིན་ཞེས་བཤད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།
རིས་མེད་ཡིན་གསུངས་དུས་དེའི་ནང་ལ་བོན་པོའི་མིང་ཡང་ཐོབ་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དགོན་པའི་རྟེན་ནང་ལ་བོན་པོའི་སྐུ་རྟེན་
ཡོད་མ་རེད། དཔེ་ཆ་དེ་ང་སང་རག་གི་ཡོད་དུས་བཞག་ཡོད་ཀྱི་རེད། དགེ་ཆུན་ནང་ལ་བོན་པོ་ཡོད་མ་རེད། དེ་ལྟ་བུའི་
གནས་སྟངས་མང་པོ་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་རིས་མེད་ཅེས་པ་དེར་ང་ཆོས་མིང་བཏགས་མ་ཤེས་པའི་གནས་སྟངས་ཤིག་བྱུང་
ཡོད་པ་རེད་མ་གཏོགས། ཡགོང་ས་སྐུ་བས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གི་ལྟ་བུ་དེ་དག་ལ་ངས་འབྲེལ་བ་ཤད་རྒྱ་གཤེས་པ་
ཞིག་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་མེད། ཡིན་ནའང་ ༡༠༠༣ ལོར་ཨ་ཏར་ཆོས་ཆོག་གས་ཐེངས་བརྒྱད་པ་འཆོག་གས་སྐབས་ང་ཆོའི་གོས་
ཆོད་ཅིག་ནང་ལ། ཆོས་ཆོག་གས་ཐེངས་དང་པོ་ཆེན་སྟོང་དགུ་བརྒྱ་དུག་ཅུ་རེ་གསུམ་ལོར་འཆོག་གས་ཡོད་རེད། སྐབས་དེ་
དུས་ཆོས་བརྒྱད་ཆེན་པོ་བཞི་དང་གཡུང་རྒྱུད་པོན་བཅས་ནང་པན་ཚུན་དམ་ཆོག་འོ་རྒྱ་གཅིག་འདེས་བྱེད་ཐབས་སུ་ག་རེ་
བྱེད་དགོས་ཞེས་པ་ལས། རིས་མེད་བྱེད་དགོས་རེད་ཅེས་པ་དེ་མི་འདུག ཆོས་ཆོག་གས་ཐེངས་དང་པོ་ནས་འདུག་ལ། ད་ལྟ་
ཡང་འདུག ད་དུང་ཡང་དགོས་ཀྱི་ཡོད་མེད་ཟེར་དུས་དགོས་རྒྱུ་ངོས་འཛིན་བྱས་ཡོད་པ་རེད། སྐབས་དེ་དུས་དཔེ་ཡང་
བཞག་ཡོད་པ་རེད། ད་ལྟའི་ཡགོང་ས་སྐུ་བེད་བཅུ་བཞི་པ་ཆེན་པོ་མཆོག་དང་མཁུན་གོང་མཆོག་གསུམ་ལྟ་བུའི་མཛད་པ་
འཕྲིན་ལས་དེ་འདྲ་བསྐྱུངས་ན་ཆོས་བརྒྱད་པན་ཚུན་བར་མ་བྱུན་སྤྲིལ་དམ་ཆོག་འོ་རྒྱ་གཅིག་འདེས་བྱེད་པའི་ལམ་ཁ་དེ་

ཡོང་གི་འདུག་མ་གཏོགས། རིས་མེད་ཅེས་པའི་ཆོག་དེ་བེད་སྤྱོད་ཐང་ཀར་བཏང་ཡོད་མ་རེད། ཡིན་ནའང་རིས་མེད་ཅེས་
 པའི་ཐ་སྐྱོད་དེར་འགྲེལ་བཤད་རྒྱལ་ན་ས་མཆོམས་ཞེས་པ་ཞིག་ཡོད་རྒྱུ་མ་རེད་བསམ་གྱི་འདུག ཡིན་ནའང་ཆོས་རིག་
 ལས་ཁུངས་ཀྱིས་རིས་མེད་ཅེས་པ་དེར་འགྲེལ་བཤད་རྒྱལ་སྐབས། བར་དེར་མང་པོ་ཞིག་འཇུག་གྱི་ཡོད་པ་དེར་ངོས་
 འཛིན་བྱས་ནས་བཤད་སྐྱབ་བསྟན་པ་མི་ཉམས་གོང་འཕེལ་ཐོག་ལ་བཟོ་སྒྲིབ་ལུགས་ཆེན་པོ་བྱུང་བ་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་
 བྱེད་གྱི་ཡོད། མཆོན་ཉིད་གྲྭ་ཆང་ཐང་ཀར་བཤད་ན་འགྲིག་གི་འདུག མཆོན་ཉིད་གྲྭ་ཆང་ཡིན་ན་མཆོན་ཉིད་གྲྭ་ཆང་གི་གྲྭ་པ་
 གསུམ་ཞེས་པ་མ་གཏོགས། རིས་མེད་ནས་གྲྭ་པ་གསུམ་ཞེས་པ་ཡོད་མ་རེད། རྣམ་རྒྱལ་གྲྭ་ཆང་དང་གནས་རྒྱུ་ཆང་དེ་
 དག་རིས་མེད་ཡིན་ཞེས་བཤད་གྱི་ཡོད་པ་རེད། ར་ནིང་ནས་རྣམ་རྒྱལ་གྲྭ་ཆང་དགེ་ལུགས་རེད་ཅེས་དེ་འབྲུག་གོ་སོང་།
 གནས་རྒྱུ་ཆང་ནི་རིས་མེད་རེད་ཅེས་བཤད་གྱི་འདུག གྲུང་ཆོག་ས་ཆེན་ཆོག་ས་སྐབས་དོན་རྒྱུ་དཔོན་དེ་དག་ཉིད་
 མའི་ཁོངས་ལ་ཐེབས་ཡོང་གི་འདུག གནས་སྤངས་དེ་འབྲུག་ཡིན་དུས་འགྲེལ་བཤད་རྒྱལ་རྒྱ་ཁག་པོ་རེད། གཞན་གོང་
 དུ་བོན་པོ་ཞིག་དཔེ་བཞག་སོང་། དགའ་ལྷན་ཁྲི་པར་ཐེབས་ན་ཆ་རྒྱུན་ཡོད་རེད་ཅེས་བཤད་སོང་། དགའ་ལྷན་ཁྲི་པ་ཐེབས་
 མཁན་དེ་བོན་པོ་རེད་དམ་ཡང་ན་དགེ་ལུགས་པ་རེད། དེ་འབྲུའི་རྩྱུང་པ་ཡང་ཡོང་གི་རེད། བཤུ་ཆེན་སྐྱེ་བྲུ་པ་དང་
 བརྒྱད་པ་གཉིས་ཀ་དང་པོ་འབྲུངས་ས་དེ་བོན་པོའི་ནང་ལ་རེད། སྤྱིར་བཏང་བོད་གངས་ཅན་ལྗོངས་ཀྱི་མི་ཆང་མ་བོན་པོའི་
 མི་བརྒྱུད་རེད། ར་ནིང་ཆོན་རིག་པས་བོད་ཀྱི་བརྒྱུད་པ་དེ་གཅིག་རེད་འདུག་ལ་བ་དུས་ཆང་མས་གལ་ཆེན་ཞིག་རེད་འདུག་
 ཅེས་བཤད་གྱི་འདུག ཁ་སང་དཔལ་ལྷན་སྤྱི་མཆོག་གིས་གསུངས་འདུག དངོས་གནས་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་མཁན་ཞིག་
 གིས་བོན་པོའི་བརྒྱུད་པ་དང་པོ་ག་རེ་འདུག དེ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་མཁན་ཡིན་ན་ཆང་མ་བརྒྱུད་པ་གཅིག་རེད། ཡིན་
 རའང་དེ་ལས་ཁུ་དགོས་པ་ཞིག་མི་འདུག་སྟེ། དེ་འབྲུ་རྒྱུ་བྱས་ནས་མཐའ་མ་མི་དེ་བོན་པོ་རེད་དམ་དགེ་ལུགས་རེད་ཅེས་
 རྩོད་པ་མང་པོ་ཡོང་གི་རེད།

ཆོག་ས་གཙོ་མཁན་པོ་བསོད་ནམས་བསྟན་འཕེལ་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འཐུས་སྒྲོལ་དཀར་སྐབས་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་སྒྲོལ་དཀར་སྐབས་ལགས་ནས།

ད་ལྟ་ལས་རིམ་འགོ་བཞུགས་པའི་ཆོས་ལུགས་རིས་མེད་ཅེས་པ་ཞིག་གི་སྤང་ལ་ལས་རིམ་འགོ་བཞུགས་པ་རེད། དེའི་སྤང་ལ་
 སོ་སོ་བལ་ཡུལ་སྡེ་ལེན་ཁང་ལ་འབྱོར་སྐབས་སྡེ་ལེན་ཁང་གིས་ཆོག་ཐོ་རྒྱལ་མཁན་ཞིག་གིས་ཆོས་བརྒྱུད་ག་པར་རེད་
 ཅེས་བྲིས་སོང་། དེ་ད་དུང་ཡང་བྲན་པའི་ཡུལ་ནས་བརྒྱལ་གྱི་མི་འདུག ཆོས་བརྒྱུད་ཉ་གོ་ཡི་མེད་ཅེས་ཁྱས་པ་ཡིན། དངོས་
 གནས་བྱང་པོ་ཁྱས་ན་ཤེས་གྱི་མེད། མཐའ་མ་དེར་རྗེས་ནས་བསམ་སྒོ་བཏང་སྐབས་ཆོས་བརྒྱུད་དེ་དགེ་ལུགས་ཡིན་ས་
 རེད། དེའི་སྐབས་དེར་ཆོས་ཁ་དེ་ཨ་མ་དོ་རེད་ཅེས་བཤད་གྱི་འདུག་མ་གཏོགས་ག་རེ་ཡིན་ཤེས་གྱི་མེད། ཡར་བསྐྱེབས་
 རས་གཞི་ནས་བྱུང་ཁོངས་ཞེས་པ་འཆོལ་དུས་ཨ་མ་དོ་ཞེས་པ་ཞིག་གི་ནང་ལ་ཆུད་འགྲོ་ཡི་འདུག དེ་ལྟ་བུའི་ཆ་ནས་ཆོག་
 ཁ་ཤེས་ཤིག་ཁུ་འདོད་བྱུང་སོང་། རིས་མེད་ཅེས་པ་དེའི་སྤང་ལ་མང་པོ་ཞིག་བཤད་གྱི་འདུག གྲུང་། སོ་སོར་དེའི་སྤང་ལ་
 བཤད་རྒྱུ་ཞིག་མེད། སྤོན་མ་རིས་མེད་ཡིན་ན་ད་ལྟ་རིས་མེད་ཆགས་ཡོད་གྱི་མ་རེད། དེའི་གྲུབ་འབྲས་དེ་ས་ཆ་འདིར་
 བསྐྱེབས་རྗེས་གནས་སྤངས་དེ་འབྲུ་ཆགས་སོང་། ངས་འཕོད་བསྐྱེལ་ག་རེ་ཁུ་འདོད་ག་རེ་བྱུང་སོང་ཞེན། ང་ཆོ་ཆབ་སྤྱིད་
 འཐབ་རྩྱུང་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་དམིགས་ཡུལ་གྱི་དགོས་མཁོ་ཞིག་གི་ཐོག་ནས། ཡགོང་ས་སྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་

མཆོག་གིས་དགོངས་པ་ཆེར་བཞེས་ཀྱི་ཐོག་ནས་བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་ལྷན་ཆོག་གས་ཀྱི་བྱ་བ་ཆ་འདི་ཆོས་བརྒྱད་དང་ཆོལ་
 ཁའི་བྱ་བ་ཆ་ཞིག་བཞེས་པ་རེད་དེ། སྤྲིངས་ཆ་འདིའི་ཐོག་ནས་ཆོས་བརྒྱད་དང་ཆོལ་ཁའི་ཤུགས་རྒྱུན་ཞིག་དང་ས་ཐོན་
 ཞིག་བོད་ནང་བཏབ་འགྲོ་ཡི་འདུག དེའང་སྤྲིངས་ཆ་འདི་ནས་འགྲོ་ཡི་མེད་དམ་སྙམ་པའི་ང་ལ་དོགས་པ་དང་ནམ་རྟེན་ཅིག་
 བསྐྱེད་པ་ཀྱི་འདུག ང་ཆོའི་དཀྱིལ་འཁོར་འདིའི་ནང་བཞུགས་མཁན་ཆང་མས་འགན་བཞེས་དགོས་ཀྱི་རེད་ཟེན་ཀྱི་འདུག
 མ་འོངས་པར་རྒྱ་ནག་གཞུང་གིས་བེད་སྤྱོད་མི་གཏང་བའི་ངེས་པ་མི་འདུག ད་ལྟ་འཐབ་ཕྱོགས་གཅིག་གླུར་ཁང་གི་ལས་
 རོན་བྱེད་ཕྱོགས་སོགས་གང་ལ་གང་འཆོམ་ང་ཆོས་མཐོང་བཞེས་པ་རེད། ང་ཆོའི་བྱ་རྒྱུན་ཉུང་དུ་འགྲོ་ཡི་ཡོད་པ་དེའི་སྐྱང་
 ལ་སྐྱང་ཆ་ཞིག་ཡོང་གི་འདུག བོད་ནང་ལ་བྱ་རྒྱུན་ཉུང་དུ་འགྲོ་ཡི་ཡོད་པ་རེད་ལ། བཅན་བྱོལ་ནང་ལ་འཁོར་བཞེས་རེད།
 ཡིན་ནའང་བོད་ནང་ལ་སློབ་མའི་སློབ་རྒྱུན་དེ་ཉུང་དུ་འགྲོ་ཡི་ཡོད་པ་རེད། བཅན་བྱོལ་ནང་ལ་སློབ་བྱ་ཡང་ཉུང་དུ་འགྲོ་ཡི་
 ཡོད་པ་རེད། ང་ཆོ་བཅན་བྱོལ་དང་བོད་ནང་གཉིས་ལ་མ་འདྲ་བ་གཅིག་དེ་འདུག བྱ་རྒྱུན་ཉུང་དུ་འགྲོ་ཡི་ཡོད་པ་དེ་ནམ་ཡང་
 འགོག་ཐབས་མེད་པའི་སྤྱི་ཆོག་གས་ཀྱི་འགྱུར་འགྲོས་ཤིག་རེད། བྱ་བ་མང་དུ་གཏོང་གི་ཡིན་ཞེ་ན་ང་ཆོ་དུས་རབས་འདི་དང་
 མཉམ་དུ་འགྲོ་ཡི་ཡོད་པ་རེད། རྒྱ་བྱུང་རྒྱ་གཞི་ཡོད་ཡང་དེ་ནམ་ཡང་རྒྱ་གས་ས་ཡོད་པ་རེད། སྤྱི་ཆོག་གས་ཤིག་གི་འགྱུར་
 འགྲོས་ཤིག་གི་ཤུགས་རྒྱུན་རེད། ཡིན་ནའང་བྱ་རྒྱུན་ཉུང་དུ་མི་འགྲོ་བའི་ཐབས་ཤེས་ཁ་ཤས་ཡོད་རེད་བསམ་ཀྱི་འདུག
 གོང་ནས་བྱ་གསལ་ཞིག་གིས་གསུངས་པ་བཞེན་སངས་རྒྱས་བསྟན་པ་རིན་པོ་ཆའི་འགན་གཙོ་བོ་བཞེས་མཁན་མཁན་
 བོད་དང་། དགེ་བཤེས་སྤྱུལ་སྤྱོད་འདུན་པ་དེ་དག་ཆང་མས་འགན་གཙོ་བོ་ཞིག་ཁྱུང་དགོས་པ་དང་། གཅིག་བྱས་ན་ངས་
 ཐལ་དག་ཡིན་ཀྱི་རེད། ཆབ་སྲིད་ཀྱི་སྤྲིངས་ཆ་འདི་ལྟ་བུ་ཞིག་ལ་མང་པོ་འཇུག་རྒྱ་མེད་པ་དེའང་གནད་འགག་ཅིག་མཐོང་
 གི་འདུག རྒྱ་མ་དང་དགེ་བཤེས་སོགས་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་དཀྱིལ་འཁོར་འདི་ལྟ་བུ་ཞིག་ནང་མང་པོ་འཇུག་སྤྱོད་ན་རྒྱ་ཆའི་དང་
 ལྷན་མང་ཆོག་གས་ངོས་ནས་ལྟ་སྤངས་གསར་བ་ཞིག་ཡོང་གི་འདུག དེ་ཡོང་བའི་ཉེར་ལེན་ལ་བརྟེན་ནས་མང་ཆོག་གས་ཆོས་བྱ་
 བ་བྱ་སར་བཞག་པ་དེར་ཁག་ཅིག་ལ་བསམ་སློང་ནང་དོགས་གཞི་ཞིག་ཡོང་གི་འདུག སངས་རྒྱས་བསྟན་པ་འཛིན་སྐྱོང་
 སྤེལ་གསུམ་ཀྱི་འགན་གཙོ་བོ་ཡོད་པ་དེའི་ཐོག་ནས་ཤུགས་རྒྱུན་ཆེན་པོ་བསྐྱེད་པ་ཀྱི་འདུག ཅེས་ཞུ་འདོད་བྱུང་སོང་། ལྷག་
 པར་དུ་ཐག་ཉི་དུ་བཏང་ནས་ཞུས་པ་ཡིན་ན་ང་ཆོའི་དཀྱིལ་འཁོར་འདི་དང་སྤྲིངས་ཆ་འདིའི་ནང་གི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ན་བཟའ་
 བྱོན་སྤྱོད་མཁན་ཡིན་ནའང་རེད། མཁན་པོ་དང་དགེ་བཤེས་གཉེན་ཀྱི་ཐོབ་ཡོད་ནའང་རེད། ཆང་མར་ཞུ་ཡི་མེད། དེ་
 ཆོས་མཛད་པ་སྟོན་སྤངས་ཀྱི་ཐོག་ནས་སྤྱི་ཆོག་གས་ནང་ཤུགས་རྒྱུན་ཆེན་པོ་ཐེབས་ཀྱི་འདུག དེ་ཡང་དགོངས་པ་བཞེས་
 དགོས་པའི་གནད་དོན་ཞིག་རེད། སངས་རྒྱས་ཀྱི་ན་བཟའ་བྱོན་མཁན་ཞིག་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་དཀྱིལ་འཁོར་ནང་བསྐྱེད་པ་ཡོང་
 དུས་འགན་ཉིས་བཅེགས་ཡོད་པ་རེད། གཅིག་དེ་དང་ལྷན་མང་ཆོག་གས་ཀྱིས་ཆེ་སྤྱི་མར་འགན་ཁྱུང་དགོས་ཀྱི་ཡོད་རེད།
 (ཆོག་གས་གཙོ་མཆོག་ནས། ད་ལྟ་ང་ཆོའི་བཞོ་སྐྱོང་འདི་ཆོས་རིག་ལས་ཁྱུངས་ཀྱི་བྱུར་བཀོལ་ལས་དོན་བྱེད་ཕྱོགས་ཐོག་
 བས་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་ན་ང་ཆོས་དམིགས་བསམ་པ་བཞོ་སྐྱོང་བྱུར་དུ་བྱུར་བཅད་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་རེད་མ་གཏོགས། ང་
 ཆོས་མཇུག་བསྟུ་བྱུང་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད་བསམ་ཀྱི་འདུག ཆོས་རིག་ལས་ཁྱུངས་ཀྱིས་ལས་དོན་བྱེད་ཕྱོགས་དང་འབྲེལ་བའི་
 ཐོག་བཞོ་སྐྱོང་གནང་བྱུང་ན་ཡག་པོ་ཡོད་པས་དེ་འཛོད་བསྟུལ་ཞུ་ཡི་ཡོད།) ལགས་སོ་དཔལ་ལྷན་ཆོག་གས་གཙོ་མཆོག་དེ་
 འདྲ་ཡིན་དུས་དེ་འདྲའི་མཛད་པ་སྟོན་སྤངས་ཀྱི་ཐོག་ནས་སྤྱི་ཆོག་གས་ནང་ཤུགས་རྒྱུན་ཆེན་པོ་ཐེབས་ཀྱི་འདུག དེའི་ཐོག་
 བས་བྱ་རྒྱུན་ཉུང་དུ་འགྲོ་རྒྱུའི་ཁྱུང་པར་འགྲོ་ཡི་འདུག ཅེས་ཞུ་འདོད་པ་ཞུ་གཙོ་བོ་དེ་ཡིན། རིས་མེད་ཅེས་པ་དེར་དམིགས་བསམ་ཞུ་
 རྒྱ་མི་འདུག ང་ཐོག་མ་རིས་མེད་ཡིན་ཟེར་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད་དེ། ད་ལྟའི་ཆར་རིས་མེད་མ་ཡིན་པ་ཞིག་ཆགས་འདུག གང་
 ལྟར་ང་ཆོས་འཁོར་ཡུག་འདིའི་ནང་ནས་དགོངས་པ་བཞེས་དགོས་པ་དེ་གལ་ཆེན་པོ་རེད་མ་གཏོགས། རིས་མེད་གཙོ་བོ་

གསུངས་པ་ཡིན་ན། བོད་ནང་ལ་རིས་མེད་མ་ཡིན་པའི་ཤུགས་རྒྱུན་ཞིག་བསྐྱབས་ཡོང་གི་འདུག དེའི་ཐོག་ལ་དགོངས་པ་
བཞེས་དགོས་པ་དེ་གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་རེད་འདུག ཟུགས་རྗེ་ཆེ།

ཆོག་གསུང་མཁའ་པོ་བསོད་ནམས་བསྟན་འཕེལ་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འཐུས་རྒྱ་བ་ཕུན་སྦྱིད་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་རྒྱ་བ་ཕུན་སྦྱིད་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོག་གསུང་མཆོག་ ཆོས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་ཕྱག་ལས་གནང་སྟོན་གསུང་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ཕྱག་སྤྲེལ་སྤྱི་
འཐུས་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཆ་ཤས་བཞེས་པའི་འགྲོ་ལ་བསྟན་ནས་ཆ་ཤས་ལེན་དགོས་པ་ཞིག་ཆགས་སོང་། ཐོག་མར་
དཔལ་ལྷན་ཆོས་རིག་བཀའ་སློན་མཆོག་གིས་བཀའ་ཕྱོད་གནང་བའི་འགྲོ་ལ་གཅིག་ལ་སྟོན་པ་གཅིག་གི་རྗེས་འདུག་དང་
འབྲེལ་བའི་ཐོག་ལ། དེའི་གོང་དེར་བོན་པོ་ཕུན་ཅེས་པ་དང་། དེའི་ཐོག་དེར་གཞན་དེ་དག་བོད་གངས་ཅན་པའི་མི་རིགས་
ཡིན་པ་ཞིག་གསུངས་སོང་། དཔལ་ལྷན་ཆོས་རིག་བཀའ་སློན་མཆོག་གིས་བོན་པོ་བོད་གངས་ཅན་པའི་མི་རིགས་མ་རེད་
ཅེས་གསུངས་ཤིང་གི་ཡང་མ་རེད་ལ། གསུང་གི་ཀྱི་ཡང་མ་རེད། ཡིན་ནའང་ངས་གོ་དུས་བོན་པོས་ཆོས་བྱེད་མཁན་འདི་
དག་བོད་གངས་ཅན་པའི་མི་རིགས་ནང་ལ་ཚུད་ཀྱི་མེད་པ་ཆོར་སོང་། ཆོར་བ་རང་རེད་མ་གཏོགས་སྤྱོད་མཁན་ལོང་མ་
རེད་ཅེས་ཞུ་འདོད་ཅིག་བྱུང་སོང་།

དེ་ནས་དགེ་བཤེས་མའི་ཕྱག་འཁྱེར་ ༢༠༡༤ ལོར་མར་ཕེབས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དགེ་བཤེས་མའི་ཕྱག་འཁྱེར་
གནང་བའི་སྐབས། དཔེར་མཆོན་ཞུས་པ་ཡིན་ན། དགེ་བཤེས་མ་བསྟན་འཛིན་དཔལ་ལོ་ཞེས་པ་ཞིག་འཛིན་ཀྱི་ཡོད་ན་
དགེ་བཤེས་བསྟན་འཛིན་དཔལ་ལོ་མ་གཏོགས། དགེ་བཤེས་མ་ཞེས་པ་ཞིག་རྒྱག་དགོས་ཀྱི་ཨེ་ཡོད་དམ་བསམ་གྱི་འདུག
གང་ཡིན་ཞེ་ན། དེ་ཕྱག་འཁྱེར་ཞིག་རེད། PHD དང་གཅིག་པ་རེད་ཅེས་གསུངས་ཀྱི་ཡོད་ཀྱང་། ངས་དེ་འདྲ་ཡིན་མིན་ཞུ་
ཆོས་ཐིག་གི་མི་འདུག གང་ལྟར་དེ་སློབ་སྦྱོང་གནང་བའི་ཕྱག་འཁྱེར་ཞིག་ཡིན་པ་སོང་ཅང་། དགེ་བཤེས་བསྟན་འཛིན་
དཔལ་ལོ་ དགེ་བཤེས་ཨ་ཁུག་ཆེ་བཟན་ཞེས་འགྲོ་སྐངས་གཅིག་པ་མ་གཏོགས། དམིགས་བསལ་མ་དང་པ་ཞེས་མ་སྟོན་
ན་གང་འདྲ་ཡོད་དམ་ཞེས་དེ་གཅིག་ཞུ་འདོད་བྱུང་།

གཉིས་པ་དེར་ང་ཆོ་སེམས་ཁྲུལ་ཆེ་ཤོས་དེ་གདན་ས་ཁག་ལ་གྲུ་བ་དང་བཙུན་མ་ཉུང་བྱག་པའི་སེམས་འཁོར་འཁོར་
མར་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ནའང་ང་ཆོས་མི་འབོར་ཉུང་བྱག་པའི་སྐོར་ལ་འང་བཀའ་ཕྱོད་ཤུགས་ཆེན་པོ་གནང་གི་ཡོད་པ་རེད།
ང་ལ་བྱ་གཉིས་ཡོད། གཅིག་གྲུ་བ་ལ་གཏང་ན་མི་འབོར་ལ་ཁྱོད་ཕོགས་ས་རེད། དེ་འདྲའི་གནས་སྐབས་ཀྱི་འོག་ནས་
དགོངས་པ་མང་པོ་བཞེས་དགོས་པ་ཞིག་དང་སེམས་ནང་ལ་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་ཞིག་འདུག བཙུན་མར་གཏང་རྒྱུར་ང་ལ་བྱ་
མོ་མེད། གནས་ཚུལ་དེ་དག་གཅིག་ལས་གཅིག་གལ་ཆེ་བར་སོང་ཅང་ཐག་བཅད་རྒྱུར་དཀའ་ལས་ཁག་པོ་ཞིག་འདུག
བསམ་སྒྲུབ་ཞིག་གཏང་དགོས་པ་རེད་འདུག གཉིས་པ་དེ་ང་ཆོའི་དགེ་བཤེས་མའི་ཕྱག་འཁྱེར་བཞེས་མཁན་བཙུན་མ་མང་
པོ་ཞིག་ཕེབས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། རི་བོ་དགེ་ལུགས་པའི་གནས་སྐབས་ལ་ཆ་བཞག་ན་རྗེས་ལུས་ཐེབས་པ་རེད་མ་གཏོགས་
ཕེབས་རྒྱུར་གཏན་འཁེལ་བ་རེད། དེ་དག་ཆང་མ་ཡག་པོ་རེད། དགེ་བཤེས་གཏང་རྒྱུ་དེ་སློབ་སྦྱོང་གནང་ནས་ཕེབས་
དགོས་ཅང་། གོང་དུ་ཕྱག་སྤྲེལ་སྤྱི་འཐུས་ཤིག་གིས་ཨ་མའི་བྱ་ལ་ཡོན་ཏན་ཡོད་ན་དགའ་ལྡན་ཁྲི་ལ་བདག་པོ་མེད་ཅེས་
བཀའ་གནང་བ་རེད། དེ་དང་མཉམ་དུ་བཀའ་ཞིག་ག་རེ་གནང་བ་རེད་ཅེ་ན། སོ་སོར་འཛིན་ཐང་ཡོད་ན་དགེ་ལུགས་པའི་

སྤྱི་འཐུས་གསེར་རྩ་ཚུལ་ཁྲིམས་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོག་གསལ་གཙོ་མཆོག་ཆོས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བསྐྱེམས་ཐོག་ལ་ཁུས་ཐེན་པ་ཡིན། བསྐྱར་དུ་རྒྱུང་རྒྱུང་ཞིག་ཁུས་ན་བྲན་སོང་། དེ་རིང་ཁ་སང་སྤྱི་ཡོངས་ནས་ཟླ་རྒྱན་ཉུང་དུ་འགྲོ་ཡི་འདུག་ཅེས་བཤད་ཀྱི་འདུག་དེར་ང་ཆོས་ས་མཆོམས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ཞིག་དགོས་ཀྱི་འདུག་བསམ་པའི་ཆོར་སྤང་ཞིག་བྱུང་། སྤྱི་ཡོངས་ནས་གདན་ས་ཟླ་ཆང་ཆེ་ཁག་ཏུ་ངས་བྲན་ན་ཉུང་དུ་འགྲོ་ཡི་ཡོད་མ་རེད་ཟེན་ཀྱི་འདུག་འབྲེལ་འདྲིས་དང་གོ་ཐོས་ཡོད་པའི་དགོན་སྡེ་ཁག་ལས་ལོ་ལྷན་ཟླ་རྒྱན་སྤུས་བརྒྱ་བཞི་བརྒྱ་གསུམ་ལོང་གི་འདུག་སྤྱི་ཡོངས་ནས་ཉུང་དུ་འགྲོ་ཡི་འདུག་ཅེས་བ་དེའི་ཐོག་ལ་དེ་ཅུ་ཀྱི་ཆོད་དཔག་བྱ་ཐུབ་ཀྱི་མི་འདུག་ བོད་པ་རང་གི་ཟླ་རྒྱན་དེ་ཉུང་དུ་འགྲོ་ཡི་འདུག་ཅེ་ན་དེ་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་རེད། ཡིན་ནའང་ཆོས་སློབ་གཉེར་བྱེད་མཁན་ཞིག་གི་ངོས་ནས་བསམ་སྒྲོ་བཏང་བ་ཡིན་ན། དེར་རྒྱལ་ཁོངས་དང་མི་རིགས་ཀྱི་ས་མཆོམས་དེ་རྩ་བ་ནས་ཡོད་མ་རེད། ཆོས་བརྒྱུད་འཛིན་བྱེད་མཁན་ཡོད་པ་ཡིན་ན་བསྟན་པ་འཛིག་ཉེ་དུ་གནས་པའི་ཆེད་རྒྱ་རྒྱུ་ཆེན་ཆེན་པོ་ཞིག་ཆགས་སྡོད་རེད་མ་གཏོགས། དེ་ཡིན་གཅིག་མིན་གཅིག་བོད་པ་ཡིན་དགོས་པ་དང་། བོད་པའི་ཟླ་རྒྱན་ཉམས་སོང་ན་ང་ཆོའི་བསྟན་པ་འདི་ཉམས་འགྲོ་བ་དེ་འདྲ་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་རྒྱ་ཡོད་མ་རེད། ང་ཆོའི་འཐབ་ཅོད་དང་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་གནས་བབ་ལ་བལྟས་པ་ཡིན་ན་ཆ་ཆང་བོད་པ་རང་ལ་ལྟོས་དགོས་པ་ཞིག་ཆགས་ཡོད་རེད་མ་གཏོགས། ཆོས་ཉམས་ལེན་དག་དེའི་བརྒྱུད་འཛིན་ཀྱི་ཐོག་ནས་བལྟས་པ་ཡིན་ན་མི་རིགས་དང་རྒྱལ་ཁོངས་ཀྱི་དབྱེ་བ་བྱོན་ནས་ཡོད་མ་རེད། དེ་བྱེད་ཡར་ཕན་ཐོགས་ཀྱང་ཡོད་མ་རེད་ལ། བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་ཀྱང་མ་རེད། ང་ཆོའི་ནང་པའི་ཟླ་རྒྱན་ཉུང་དུ་འགྲོ་ཡི་ཡོད་པའི་ཐོག་ནས་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་ཆ་ཆང་དེ་འདྲ་ཞིག་རེད་ཟེན་ཀྱི་མི་འདུག་གང་སར་དེ་འདྲ་ཞིག་མིན་པའི་རེ་བ་ཁུ་ཡི་ཡོད། དེ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ཐོག་དེ་རིང་ཁ་སང་གི་ཟླ་རྒྱན་མང་ཆེ་བ་ཉི་མ་ལ་ཡའི་རི་བརྒྱུད་ནས་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཆོ་ང་ཆོའི་བོད་པའི་ལོ་རྒྱུས་ནང་ལ་འདས་པའི་ལོ་སྟོང་ཐལ་ལྷག་ལ་ཆོས་དང་དམ་ཆོག་གི་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་གནས་སྟངས་ཤིག་ཆགས་ཡོད་པ་རེད། ང་ལྟ་བུར་མཆོན་ན་ཟླ་རྒྱན་ཉུང་བླ་ས་སྟུམ་པའི་ཆོར་བ་དེ་འདྲ་ཡོང་གི་མི་འདུག་གལ་ཆེན་ཞིག་དང་ཡག་པོ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་འདུག་ཅེས་བྲན་ཀྱི་འདུག་ ཆོས་ལུགས་ཤིག་དང་ཆོས་བརྒྱུད་ཅིག་གི་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་སྐབས་ང་ལྟ་བུར་མཆོན་ན་དེར་ཁྱད་པར་རྩ་བ་ནས་མི་འདུག་དེ་ནས་རིས་མེད་ཀྱི་སྒྲོར་དེ་རེད། དེའི་ཐོག་ལ་ང་ཆོས་དེ་འདྲ་རེད་ཅེས་ཐག་བཅད་ནས་ཁུ་ཐུབ་པ་ཞིག་མ་རེད་དེ། ཡིན་ནའང་ང་ཆོས་རྒྱ་ཆེ་ས་ཞིག་ནས་རིས་མེད་དེ་ཡགོང་ས་ཡ་སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གིས་དགོངས་པ་བཞེས་སྟངས་སོགས་དེ་དག་ལ། ང་ཆོས་གཏོང་ག་ཆོད་དཔོག་ཐུབ་མིན་ཅི་མ་རེད་མ་གཏོགས་མི་ཆང་མས་ཡིད་ཆེས་དང་གྲུས་བཀུར་ཡོད་པ་ཞིག་རེད། ད་ལྟ་ང་ཆོའི་ཆོས་ཆོགས་དང་གཞུང་གིས་ངོས་འཛིན་བྱེད་པའི་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་རིས་མེད་བྱས་པའི་གནས་སྟངས་དེ་དང་ཡ་སྐྱབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེའི་དགོངས་གཞིའི་ནང་གི་ཆོས་ལུགས་རིས་མེད་དེ་གཉིས་གཞི་གཅིག་གི་སྟེང་ལ་བསྐྱེལ་ཐུབ་པ་ཞིག་རེད་ཟེན་ཀྱི་མི་འདུག་ ཡ་སྐྱབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེའི་དཔེ་མཆོན་རང་གི་ཐོག་ནས་དག་སྦྱང་ནོར་བུའི་འོད་ཀྱིས་ཁྱབ་ཅེས་བ་དེ་རེད། ཡིན་ནའང་ད་ལྟའི་ཆར་སྐད་ཆ་བཤད་ས་གཞི་རྩ་དེ་ག་པར་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཡང་ང་ཆོས་ཉེ་ཞིག་གོ་སོང་ན། བའོངས་པར་ཆོས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱི་རིས་མེད་ཅེས་བཤད་མི་བོད་མ་ཡིན་པར་ལམ་ཁ་ཞིག་ཡོད་ཀྱི་རེད་ཟེན་ཀྱི་འདུག་ ལོ་ལྷན་སྟོན་ལ་ཆོགས་འདུ་ནང་ལ་རིས་མེད་ཀྱི་ཁོངས་གཏོགས་ནས་ཡོང་བསྐད་པ་ཞིག་རེད་ལ། རིས་མེད་ཀྱི་སྤྱི་འཐུས་ཞེས་བ་དེ་འདྲ་ཞིག་ཀྱང་ཡོང་དགོས་ཀྱི་རེད་དམ་ཞེས་པའི་བྱི་བ་དེ་འདྲ་བསྐྱེམས་སྡོང་བ་རེད། ཁ་གསལ་ལ་སོ་བྱས་ནས་བཤད་ན་ཉིས་སྟོང་ལོར་ཆོས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་དེ་བ་ཅིག་དོན་ཡོད་པ་རེད། གཏོར་བཤིག་དང་གསུམ་རྒྱན་ཀྱི་བང་རྩ་ལ་ཞེས་བ་དེ་འདྲ་ཞིག་ཡོད་པ་རེད། དེའི་ནང་ལ་བཅན་བྱོལ་ནང་གི་དགོན་པ་སོ་སོའི་ཆོས་བརྒྱུད་ག་རེ་ཡིན་མིན་དེའི་མིང་གིས་ཡོད་པ་རེད། རྗེས་ལ་སྐབས་

ཞིག་སྐབས་སྔོན་མའི་ལས་དོན་གཙང་ལ་ཉེ་བའི་སྐབས་དེར་ཡང་ཆོས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་དེ་བུ་ཁ་ལས་བཟུང་ཡོད་པ་
 རེད། དེའི་ནང་ལ་ཡང་སྔོན་མ་ཆོས་བརྒྱད་ཀྱི་བྲག་པ་ཞིག་གི་ཁོངས་ལ་ཡོད་པ་དེ་དུང་ལྟ་རིམ་མེད་ཆགས་ཡོད་པ་རེད། དེ་
 རིང་ཁ་སང་གསུང་སྤངས་བྱས་ན་གྲུ་ཆང་གྱི་བྲག་པ་ཆེན་པོ་དེ་འདྲ་ཆོས་བརྒྱད་ཀྱི་བྲག་པོ་དེ་འདྲའི་ནང་ལ་བཅི་སྟོན་ཡོད་
 པ་རེད་ཅེས་བཤད་སྟོན་འདུག་ཅེས་ངས་སྐད་ཆ་དེ་རིང་གསུང་པ་གོ་བྱུང་། དེ་དག་གིས་སྐད་ཆ་ག་རེ་བཤད་འདུག་ ཞིབ་
 ཆགས་པོ་ག་རེ་བཤད་འདུག་ བཤད་མཁན་དེ་དག་གིས་ག་རེ་བཤད་འདུག་ཅེས་གནད་འགག་དེའི་ཐོག་ནས་ཡོང་གི་ཡོད་
 པ་རེད་མ་གཏོགས། ང་ཆོས་ཆོས་བརྒྱད་ཆང་མ་ཉམས་ཞིབ་ཀྱི་དཔྱད་དགོས་ཀྱི་མ་རེད། ང་ཆོ་དེ་གཅིག་ཏུ་མ་གཏོགས། སྟོ་
 རྒྱག་དགོས་པའི་གོ་དོན་དེའི་ཐོག་ནས་རིས་མེད་ཅེས་པ་དེ་བསྐྱེད་པའི་ཀྱི་ཡོད་མ་རེད་ཅན་གྱི་འདུག་ གོང་དུ་ཁྱུང་བྲངས་པའི་
 དེ་བུ་དེའི་ནང་མཆོན་པ་ཡིན་ན་ནུས་ཀྱི་ལྷ་ཆང་འདྲ་ཡིན་ན་སྤྱིར་མའི་ཁོངས་ལ་ཡོད་པ་རེད། ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་སྤྱིར་ནས་ངས་མི་
 ཞེས་ཏེ། ཆོས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱི་དེ་བུ་དེའི་ནང་དེ་འདྲ་ཞིག་གིས་འདུག་ གནས་ཚུང་གྲུ་ཆང་དེ་འདྲ་རེད། དེ་བུ་རྩེ་མ་དེའི་
 རང་ལ་རིས་མེད་ཅེས་པ་དེའི་ཁོངས་ལ་ཡོད་རེད། ང་ཆོ་འི་བཅའ་ཁྲིམས་ནང་རིམ་བས་ཁྱབ་ཁོངས་ཀྱི་བགོ་བཤའ་ཞིག་
 བརྒྱབས་ཡོད་རེད། དེའི་ནང་ལ་ཆོས་ལུགས་རིས་མེད་ཅེས་པ་དེ་མང་པོ་ཞིག་བསྐྱེད་པའི་ནང་དེ་འདྲ་ཡོད་པ་མ་གཏོགས་པ་
 རིས་འཛིན་གྱི་དཔྱད་དགོས་པ་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་བསྐྱེད་པའི་ཀྱི་ཡོད་རེད་ཅན་པའི་ཐོག་ སོ་སོས་ཉམས་བཞེས་གྱི་རྒྱ་དང་དད་པ་
 དམ་ཆོག་གྱི་རྒྱ་དང་སྟོན་སྟོང་གྱི་དཔྱད་པའི་རིས་མེད་དེ་དང་། དུང་ལྟ་རིམ་ཆོ་སྤྱི་ཆོགས་ནང་བཤད་སྟོན་པའི་རིས་མེད་དེ་
 གཉིས་གཅིག་པ་མ་རེད་ཅན་གྱི་འདུག་ ཡིན་ནའང་དེ་ཉག་ཉག་མི་སྟོན་པ་ལོང་བ་ཡོང་སྟོན་པ་རེད། དེའི་ཐོག་ནས་དགོངས་
 པ་བཞེས་ན་རིས་མེད་ཅེས་པ་དེ་ལ་བཤད་དགོས་པ་ཞིག་ཡང་ན་ལ་བ་མི་དགོས་པ་ཞིག་རེད། རྒྱ་མཆོན་གནད་འགག་དེར་ཐུག་
 གི་འདུག་ཅན་པ་མ་གཏོགས། རྒྱུ་བས་མགོན་རིན་པོ་ཆའི་དགོངས་གཞི་ནང་བཞེས་པ་ཆོས་སྟོན་སྟོང་གྱི་རྒྱ་དང་།
 ཉམས་བཞེས་གྱི་དཔྱད་པ་དེ་འདྲ་བཤད་ཀྱི་ཡོད་མ་རེད། ངའི་དེར་ལན་ཞིག་དམིགས་བསལ་མ་གནང་ནའང་ཆོག་ ང་རང་གི་ལྟ་
 ཚུལ་དེ་འདྲ་ཞིག་ཡིན་རེད།

ཆོགས་གཙོ་མཁན་པོ་བསོད་ནམས་བསྟན་འཕེལ་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འཐུས་གཟི་དགེ་བཤེས་ཆེ་རིང་པོ་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་གཟི་དགེ་བཤེས་ཆེ་རིང་པོ་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་ ཁ་སང་ངས་ཆོས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཟུར་བཀོལ་སྔོན་ཅིས་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་
 བཀའ་མོལ་ཞིག་ཞུས་པ་རེད། ངའི་སྐད་ཀྱི་སྤྱི་མ་གསལ་བ་ཡིན་པ་རེད། ཡང་ན་ང་ལ་གསུངས་པ་ཡིན་པ་མ་རེད། གཞན་
 ཞིག་གི་ལན་དེ་ངའི་ཁ་ཐུག་དེར་ཁེལ་ཡིན་པ་རེད། ང་ལ་གསུངས་པ་འདྲ་པོ་བྱུང་སོང་བས་གསལ་པོ་ཞིག་མ་ཞུས་ན་
 འགྲིག་གི་མ་རེད་ཅན་སོང་། ངའི་ངོས་ནས་ཆོས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་ནང་ཆོས་ངོ་སྟོན་དེ་དགོས་མ་རེད་ཅེས་ཞུ་སྟོན་
 བྱུང་། རང་ཆོས་ངོ་སྟོན་གྱི་དཔྱད་པའི་ཐོག་མིང་དེར་ཟབ་སྟོང་ཞེས་མིང་མཐོ་རུ་གཏང་བྱུང་ན་ཡག་པོ་འདུག་ཅེས་དེ་འཕོད་སྟུན་
 ཞུས་ཡོད། གཞན་དག་གིས་གསུངས་ཡོད་ན་སྐད་ཆ་ཁ་ཁ་རེད། ཁ་སང་ངས་ཞུ་སྟོན་གཙོ་པོ་དེ་ག་རེ་ཡིན་ཞེ་ན། དཔལ་ལྷན་
 ཆོས་རིག་བཀའ་སྟོན་མཆོག་གིས་ནང་ཆོས་ངོ་སྟོན་གྱི་སྤྱི་མ་གསལ་དེ་གང་ཟག་ཅིག་རྒྱ་བལ་འདུག་གསུམ་དང་ཕྱི་རྒྱལ་ལུ་
 གྲུ་ཁག་ནང་སྟོར་བརྒྱག་གི་ཡིན་ཞེས་དེ་འདྲ་པོ་ཞིག་གསུངས་སོང་། ཆབ་སྲིད་ཡིན་ན་ནུས་པའི་མི་དེ་ཆོ་ཆབ་སྲིད་གོ་རྟོགས་
 མཐོ་ནས་ཡིན་རྒྱུ་རེད། ཆོས་ཀྱི་སྤྱིར་ནས་གདན་ས་གྲུ་ཆང་ས་གནས་དགོན་པ་རང་ལ་བཞུགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ཆོས་ཀྱི་

ཐོག་ནས་གདན་ས་ལྷ་ཆང་ཁག་ལ་ཡོད་མཁན་དེ་དག་གོ་རྟོགས་མཐོ་ཡི་ཡོད་པ་རེད། རྒྱ་རམ་ས་ལར་བཞུགས་མཁན་དེ་
 ཆོའི་ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་སྐད་རིགས་མ་གཏོགས་ཆོས་རིག་གནས་དེ་དག་གོ་རྟོགས་མཐོ་ཡི་མ་རེད། རྒྱ་སའི་མི་ཞིག་གིས་ས་
 གནས་ས་ཐོག་ཆང་མར་ནང་ཆོས་རྒྱུད་བྱས་ནས་ཐེབས་དགོས་ཀྱི་མི་འདུག་ལ། འགྲོ་སོང་ཡང་ཆེ་རིགས་རེད། རང་
 ཆོས་རྒྱུད་ས་གནས་ས་ཐོག་ནས་སྤྲད་པ་ཡིན་ན་འགྲོ་སོང་ལ་བསྐྱེད་ཆགས་ཡོང་གི་རེད། གང་ཟག་ཅེས་བ་དེར་ཁམས་དང་
 མོས་བ་སྤྲོད་ཆོགས་ཡོད་པ་རེད་ལ། དེ་དང་འཆམས་པའི་ནང་ཆོས་རྒྱུད་བྱེད་ཐུབ་ན་དེ་ལས་བྱུང་བྱ་ཆེ་བ་ཡོང་གི་རེད།
 ཆོས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་བཀོད་སྤྲིད་བྱས་པ་ཡིན་ན་བྱུང་བྱ་ཆེན་པོ་ཤིག་དགོས་རེད། ཕྱི་རྒྱ་གསུམ་པའི་བྱོས་ཆོགས་
 མ་ཆོགས་གོང་ནས་དབྱུས་ལྷན་ཁང་ཁག་གི་ལས་བསྡེམས་རྒྱས་པ་ལ་སྤྱི་འཐུས་རྒྱུན་ལས་ཀྱིས་གཟིགས་ཞིབ་གནང་གི་
 ཡོད་པ་རེད། སྐབས་དེ་དུས་ལྷན་ཁང་ཁག་གི་ལས་བསྡེམས་དེ་དག་བཏུ་སྐབས་ནང་སྤྱི་དང་ཤེས་རིག་གི་བྱུང་ཁོངས་མང་
 ཆེ་བ་ལ་གང་ཟག་ཅིག་གིས་ནང་ཆོས་རྒྱུད་བྱས་ནས་སྐོར་བ་རྒྱག་པའི་ནམ་པ་ཞིག་འདུག་ནང་ཆོས་ཀྱི་གནས་ཆད་སྤུ་ལ་
 ཡོད་ནའང་ས་གནས་ས་ཐོག་དེ་ག་རང་ནས་གོ་སྤྲིད་བྱེད་ཐུབ་ན་བསམ་ནས་ངས་ཁ་སང་ཆོག་ཁམས་ཁུས་པ་རེད། བོད་
 མིའི་སྤྲིག་འཇུགས་ཀྱི་བརྟན་འཕྱིན་ནང་ལ་ནང་ཆོས་རྒྱུད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེའི་ནང་ལ་གང་ཟག་ཅིག་གི་གདོང་པ་མ་
 གཏོགས་མཐོང་རྒྱ་མི་འདུག་ ཁམས་དང་མོས་བ་དང་འཆམས་པའི་གང་ཟག་མ་འདྲ་བ་དེ་འདྲ་བྱུང་བ་ཡིན་ན་རྒྱ་ཆེ་བ་དང་
 ཐུགས་པན་སོས་བ་ཡོང་ས་རེད། ད་ལྟའི་དཔལ་ལྷན་སྤྱི་དང་མཆོག་གིས་དབྱུ་ཁྲིད་པའི་འབྲེལ་ཆགས་ཆོས་རིག་བཀའ་
 གྲོམ་ཡིན་ནའང་རེད། མ་འོངས་པར་སྤྱི་དང་དང་བཀའ་གྲོམ་སྤྱི་ཐེབས་པ་ཡིན་ནའང་ཐུགས་བཞག་བྱེད་རིགས་ཞེས་ཁ་
 སང་ངས་ཁྱེད་ཀྱི་དེ་རེད། ང་ཆོ་ཆོས་རིག་ལས་ཁུངས་དང་ཐད་ཀར་འབྲེལ་བ་ཆགས་པའི་དགའ་གདོང་དང་གནས་རྒྱུ་
 རྟེན་གཉིས་ལས་དགའ་གདོང་རྒྱ་གཤེགས་པ་རེད། དེའི་སྤྱི་རྟེན་དེ་ཁོ་ཆོའི་མི་བརྒྱད་ཀྱིས་འཛིན་དགོས་རེད་ཅེས་བཤད་ཀྱི་
 ཡོད་པ་རེད། ཁམས་ཀྱིས་དགའ་གདོང་ཡོད་པ་དང་ཁམས་ཀྱིས་མེད་པར་བཤད་ཀྱི་འདུག་ ཆོས་རིག་ལས་ཁུངས་དང་
 འབྲེལ་ཆགས་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཆན་ཀྱིས་དགའ་གདོང་རྒྱ་རྟེན་ཀྱི་གནས་བབ་དེ་ད་ལྟ་གང་འདྲ་ཆགས་ཡོད་དམ་ཞེས་དེ་རིང་
 བཀའ་ལན་གནང་དགོས་པའི་ཁྱི་བ་དེ་ཡིན།

དེའི་ཁོར་ལ་ང་ལ་བསམ་ཚུལ་ཐུང་ཐུང་ཁམས་ཁུ་རྒྱ་ཡོད། གཅིག་བྱས་ན་ཁ་སང་གསུང་མཁན་དེ་དག་དགུང་ལོ་
 རྒྱུད་པས་ཡིན་ས་རེད། ལོ་རྒྱས་ཐག་རིང་པོ་དེ་འདྲ་གསུངས་ཀྱི་མི་འདུག་ རིས་མེད་ཅེས་བ་ང་ཆོ་བཅན་བྱོལ་ནང་ཐེབས་
 རས་བྱུང་བ་འདྲ་པོ་ཞིག་བཤད་ཀྱི་འདུག་ དེ་འདྲ་གཏན་ནས་མ་རེད། ལོ་མང་པོའི་སྤྱི་ལ་བསམ་སྒོ་གཏོང་མ་ཐུབ་པ་ཡིན་
 ནའང་ལོ་ཉིས་བརྒྱ་སྤྱི་བརྒྱ་ཆུན་ཆད་ལ་བསམ་སྒོ་གཏོང་བ་ཡིན་ན། བོད་གངས་ཅན་སྤྱི་དང་ས་མ་འདྲོ་སྤྱི་གས་ཡོངས་
 རྒྱལ་ས་བཀའ་བསྟུ་བྱེད་པ་པོ་མཁའ་ཀོང་མཆོག་གསུམ་རེད། དེའི་ནང་ལ་རྒྱུད་སྤྱི་ཀྱན་འདུས་དང་སྤྱི་བཟུངས་ཀྱན་བཅུས་
 གདམ་དག་མཛོད་སོགས་པོད་ཉིས་བརྒྱ་སྤྱི་བརྒྱ་ཅན་བསྟུ་བསྤྲིག་གིས་པོད་ས་མ་འོར་གོང་ནས། བོད་ཀྱི་ཆོས་བརྒྱུད་
 ཆེན་པོ་བཞི་གཡུང་བྱུང་བོན་དང་བཅས་པ་ཆང་མ་དམ་ཆོག་ལོ་རྒྱ་གཅིག་འབྲེལ་སྐབས་དེ་དུས་ནས་ཆགས་ཆར་བ་རེད།
 བཅན་བྱོལ་ནས་སྤྱི་ཁོར་ལ་གོང་ས་ལ་སྤྱི་བས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གི་ཐུགས་རྗེའི་བཀའ་ཁྲིན་ལ་བརྟེན་ནས་ཆོས་ལུགས་
 རིས་མེད་ལ་གསན་བསམ་བྱས་ནས། ཆོས་བརྒྱུད་རིས་མེད་ལ་འཛིན་སྐྱོང་སྤྱི་ལ་གསུམ་བྱས་པ་དེ་བཤད་མ་དགོས་པ་
 རེད། གང་ཟག་ཅིག་ཆོས་བརྒྱུད་གཞན་ཞིག་ནང་སྒོ་བ་སྐྱོང་བྱས་ན་དེ་རིས་མེད་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་མེད་ཅེས་པའི་སྐད་ཆ་དེ་
 གང་འདྲ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ད་ལྟ་རང་ལ་དཔེ་བཞག་ན་འགྲིག་གི་འདུག་ ད་ལྟའི་དགའ་ལྷན་ཁྲི་བ་དེ་ལ་དྲགས་ཀྱི་རི་རྩོང་
 རིན་པོ་ཆེ་ཐེབས་ཡོད་པ་རེད། ཁོང་དང་ཁོང་གི་ནང་གི་མི་བརྒྱུད་ལ་བསམ་སྒོ་གཏོང་བ་ཡིན་ན་ཆོས་བརྒྱུད་ས་སྤྱི་ཡིན་པ་
 བཤད་མི་དགོས་པ་རེད། སོང་ཅང་མ་འོངས་པར་དཔེ་བཞག་དགོས་ཀྱི་མི་འདུག་ ད་ལྟ་རང་ལ་དཔེ་བཞག་ན་འགྲིག་གི་

འདུག ཁྱིམ་མེ་བས་དུས་དཀའ་ལྔ་ཁྱིམ་པ་མ་གཏོགས་ས་སྤྱི་ཁྱིམ་པ་རེད་ཅེས་བཤད་ཀྱི་མི་འདུག ཆོས་རིག་ལས་ཁྲུངས་ཀྱི་
 རོས་ནས་རིས་མེད་ཅེས་ཞུ་དུས་དཀའ་ལས་ཁག་པོ་འདུག་གསུངས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཆོས་རིག་ལས་ཁྲུངས་སྤྱི་ཁྱིམ་ཀྱི་
 དགོངས་པ་ཨེ་ཡིན་ནམ་ཟུན་སོང་། ལོ་ཆེན་ཉག་ཉག་ཅིག་ཤེས་མ་སོང་སྟེ་མཁས་པའི་བསྐྱོད་ཆེན་མོ་དང་བཤད་སྒྲུབ་
 བསྟན་པ་གོང་སྟེ་ལ་གཉིས་ག་དུས་ཡིན་ནའང་མཁས་པ་དེ་ཆོ་འཛོམས་ནས་དེ་དུས་རིས་མེད་སྟོར་ལ་བསྐྱོད་མང་པོ་བྱུང་
 ཡོད་པ་འདྲ། སྟོན་མའི་རིས་མེད་ཅེས་པ་དེ་དག་མིང་དོན་མཚུངས་པའི་རིས་མེད་རེད་འདུག དེང་སང་རིས་མེད་ཡིན་
 གསུང་མཁན་དེ་དག་གིས་ཁེ་བཟང་བཟང་ཆེད་རིས་མེད་ཡིན་གསུངས་ཀྱི་འདུག བཅའ་ཁྲིམས་དགོངས་དོན་ལྟར་བྱས་ན་
 ཆོས་བརྒྱད་ཆེན་མོ་བཞི་གཡུང་བྱུང་བོན་དང་བཅས་ཞེས་པ་ཅམ་ལས། དེའི་བར་རིས་མེད་ཅེས་པའི་སྟེ་ཆེན་ཞིག་ཡོད་པ་
 མ་རེད། རྩི་རྒྱལ་དེ་དག་མེ་བས་རྒྱུ་ལོ་སྤྱོད་སྤྱོད་ཡོད་དུས་རིས་མེད་ཅེས་པ་དེས་ཁེ་བཟང་བྱུངས་ཡོད་པ་འདྲ། ཆོས་
 བརྒྱད་ཁག་གི་ཆོགས་འདུ་ཆོགས་སྤྱོད་རིས་མེད་ཡིན་གསུང་མཁན་དེ་མེ་བས་འདུག གནད་ལག་ཆེ་ས་ནས་ལག་པ་
 བརྒྱུད་ནས་འོས་བསྐྱོད་སྤྱོད་རིས་མེད་ཅེས་པ་དེ་ཆོ་རིས་ཡོད་ཆགས་པ་ཟུག། སྤྱོད་དེ་དུས་རིས་མེད་ཅེས་པ་དེ་མགོ་
 འཁྲུག་ས་རེད་འདུག ང་ཆོས་བཅའ་ཁྲིམས་ཀྱི་དགོངས་པ་གཞིར་བཟུང་ན་ཡག་ས་རེད་གསུངས་པ་གོ་ཐོས་བྱུང་། ཡང་ཁ་
 ཤས་ཤིག་གིས་གྲ་བཅོམ་སྤྱོད་དག་མ་དག་སྟོར་བཤད་ཀྱི་འདུག འདིའི་གཡམས་གཡོན་ལ་གྲ་བ་རྩུན་མ་དེ་འདྲ་ཡོད་མི་སྲིད་
 པ་མ་རེད། གྲ་རྩུན་དང་དངོས་གནས་གཉིས་ལ་དབྱེ་བ་བྱེད་གོས་རེད། གྲ་སྤྱོད་དེ་སྟོན་མ་ལས་ད་ལྟ་མར་སྤྱོད་པ་ཡོད་རྒྱུ་མ་
 རེད་ཟུག་ཀྱི་འདུག སྤྱིར་ཆོས་སྲིད་གཉིས་ཀྱི་དབྱེ་བྱིད་དེ་སྤྱི་ལོར་གོང་ས་ལ་སྤྱོད་མཁོན་ཆེན་པོ་མཆོག་རེད། རྩི་བྲག་ཏུ་
 རང་པ་ཡོངས་རྫོགས་ཀྱི་ཆོས་ཀྱི་དབྱེ་བྱིད་སྤྱི་ལོར་ལོང་ས་སྤྱོད་མཁོན་ཆེན་པོ་མཆོག་ཆགས་ཡོད་རེད། མིག་དཔེ་ལྟ་
 ས་གོང་ས་ལ་སྤྱོད་མཁོན་ཆེན་པོ་མཆོག་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡོད་དུས་གྲ་སྤྱོད་དེ་ཡར་ཡག་པ་མ་གཏོགས་སྤྱོད་པའི་ཆོར་སྤང་མེད་ལ། གྲ་
 རྩུན་དང་གྲ་པ་དངོས་གནས་གཉིས་ཀྱི་ས་མཆོམས་དེ་གསལ་པོ་བྱེད་གོས་ཀྱི་རེད་ཟུག་ཀྱི་འདུག སྤྱིར་མི་འཁོར་འཕེལ་
 རྒྱས་གཏོང་སྤངས་དང་བྱེ་བྲག་ཏུ་གྲ་བཅོམ་ཀྱི་གངས་ཀ་དེ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་དགོས་ཀྱི་འདུག་ཅེས་བཀའ་མོལ་མང་པོ་
 བཤད་ཀྱི་འདུག དེ་སྟུན་དག་གིས་བཅུངས་སྟོང་རྒྱ་ཅི་ཡང་ཡོད་མ་རེད། སྤྱིར་མི་འཁོར་འཕེལ་རྒྱས་ཡོང་ན་གྲ་བཅོམ་
 འཕེལ་རྒྱས་ཡོང་གི་རེད། སྤྱིར་གྲ་བཅོམ་ཀྱི་གངས་ཀ་དེ་ཉུང་ཡོད་མ་རེད་དེ་བྱེ་བྲག་པོ་མའི་གྲ་བཅོམ་ཀྱི་གངས་ཀ་དེ་ཉུང་
 ཡོད་པ་ཞིག་རེད། དེར་བསམ་སྟོན་གཏོང་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ན་མ་རྒྱད་དང་མ་རྒྱད་གཉིས་ལས་མ་རྒྱད་དེ་དག་གིས་བསམ་སྟོ་
 རྒྱགས་ཆེ་ཅམ་བཏང་བ་ཡིན་ན་མི་འཁོར་དང་གྲ་བཅོམ་གཉིས་ཀ་འཕེལ་རྒྱས་ཡོང་གི་རེད། གནད་ལག་དེ་རེད། བཀའ་
 ལན་རྒྱག་དགོས་པ་དེ་དག་འགོད་སྟོར་དེ་མ་གཏོགས་གཞན་དེ་དག་ལ་ལན་རྒྱག་མི་དགོས་ཞུ་རྒྱ་ཡིན།

ཆོགས་གཙོ་མཁན་པོ་བསོད་ནམས་བསྟན་འཕེལ་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོས་རིག་བཀའ་རྒྱོན་མཆོག་

དཔལ་ལྷན་ཆོས་རིག་བཀའ་རྒྱོན་བསྟན་ཆོས་འབྱུང་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་ནང་ཆོས་རི་སྟོན་ཅེས་པ་དེ་དགོས་ཀྱི་མི་འདུག་གསུངས་ཀྱང་ང་ཆོས་ས་གནས་ས་ཐོག་
 རང་གི་འདོད་པ་བཞིན། ཐབས་ཤེས་སྤྱོད་ཆོགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་གདན་འདྲན་ཞུས་ནས་གཅིག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེ་བཞིན་ང་
 ཆོས་གདན་འདྲན་ཞུས་པ་དེ་དག་མང་ཆེ་བས་དགོས་ཀྱི་འདུག་གསུངས་ཀྱི་འདུག དེ་དག་གཞིར་བཞག་པའི་ཐོག་ང་ཆོས་
 འབད་བཅོམ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། རིས་མེད་དེ་བཀའ་མོལ་མེད་སར་བཀའ་མོལ་མང་པོ་བྱུང་སོང་། དག་འགོད་སྤྱོད་དེ་ངས་

གསལ་བཤད་ལྷ་རྒྱལ་མེད། ཆོས་རིག་ལས་ཁྲུངས་ཀྱིས་ག་རེ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་མེད་ངས་ཅད་གཅོད་བྱས་ནས་ལན་ལྷུ་ཆོག་པ་
ཁྱོས་མ་གཏོགས་ངས་དེའི་སྒྲོ་ར་ཤེས་མ་སོང་།

ཆོག་གཙོ་མཁའ་པོ་བསོད་ནམས་བསྟན་འཕེལ་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འཐུས་དགེ་བཤེས་རོང་པོ་སྒྲོ་བཟང་སྟན་ཀླགས་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་དགེ་བཤེས་རོང་པོ་སྒྲོ་བཟང་སྟན་ཀླགས་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོག་གཙོ་མཆོག་ཁ་སང་ལྷས་འཕྲོ་ཉིག་ཙམ་ཞིག་ལྷག་འདུག་པས་གཅིག་ལྷན་ལྷན་སོང་། སྤྱིར་བཏང་ཅ་
བའི་ང་ཆོས་དཔལ་ན་ལེ་རྒྱུ་མཛོད་སྟགས་གཉིས་དེ་བཤད་སྟབས་གཉིས་ཀྱི་ཐོག་ནས་འཛིན་སྟོང་སྟེལ་གསུམ་གྱི་གནས་བབ་
དེའི་ཐོག་ལ་སྤྱབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེའི་སྟགས་མེད་ལག་འཛིན་དང་། དབུ་ཁྲིད་སྒྲ་ཆེན་ལྷ་པོ་ཆོས་འཕྱར་གྱི་མཉམ་
འདེགས་བྱས་པའི་བཀའ་ཁྲིན་ལ་བརྟེན་ནས་ཉ་ཅང་ཡར་རྒྱས་བྱུང་ཡོད་པ་དེར་བརྟེན་ནས་ནང་ཆོས་ཞེས་པ་དེ། དཔལ་ལྷན་
ཆོས་རིག་བཀའ་སྒྲོན་མཆོག་གིས་བཀའ་གནང་བ་བཞིན་སྟོན་མ་དུག་ཏུ་ངོས་འཛིན་བྱས་པ་དེ། ད་ལྟའི་ཆར་རྒྱལ་སྤྱིའི་
འཛམ་བུ་སྤྱིའི་པོ་སྤྱི་ལོར་ཅིག་དང་བོད་གངས་ཅན་གྱི་བྱུང་ལོར་ཞིག་ཡིན་པ་ངོས་འཛིན་གསལ་པོ་ཆགས་ཡོད་པ་དེ་ང་
ཆོ་དགའ་ལོས་པ་ཞིག་རེད། དེ་འཛིན་སྟོང་གི་རབ་བྱུང་གངས་འབོར་ཐོག་ནས་བཀའ་མོལ་ཞིག་འཕྲོས་འཕྲོ་ཡི་ཡོད་པ་རེད།
སྟོན་མ་ཡོད་པ་དེ་དང་ད་ལྟ་གསལ་པོ་ཡོང་མཁན་དེ་གཉིས་བར་སྟོན་མ་ལས་ཉུང་དུ་འཕྲོ་ཡི་ཡོད་པ་ང་ཆོ་བཙན་གྱིས་སྤྱི་
ཆོག་ནང་གི་གནས་བབ་ཅིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། སྟོན་མ་ཡིན་ན་སོ་སོའི་སེམས་འཆབ་གཅིག་དེ་འདི་ནས་བོད་ལ་
ལོག་མཁན་དང་། འདི་ནས་སྤྱི་རྒྱལ་ལ་སྤྱི་ལྷན་སྤྱི་རྒྱལ་ནས་བོད་ལ་འཕྲོ་མཁན་སོགས་དེ་འདྲའི་གནས་བབ་ཅིག་གི་ཐོག་
ནས་མི་གངས་ཉུང་དུ་འཕྲོ་ཡི་ཡོད་དམ་མེད། དེའི་ཐོག་ནས་ང་ཆོའི་འཐབ་ཅོད་ཀྱི་གནས་བབ་སོགས་ལ་གཤམ་ཡོད་ན་དེའི་
ཐོག་ལ་སྤྱི་བྱས་བསྐྱར་ཞིབ་ཀྱི་དགོངས་པ་ཡོད་དམ་མེད་ཅེས་སྐར་རྟགས་ཅན་གྱི་དྲི་བ་ཞིག་འདི་རྒྱ་བྱུང་། ཡིན་ནའང་
དེའི་ཐོག་ནས་གསལ་པོ་ཞིག་ཆགས་མ་སོང་སྟེ་བྱུང་པར་མི་འདུག ད་རེས་ལྷ་རྒྱལ་དེ་ག་རེ་ཡིན་ཞེ་ན། མི་འབོར་ཉུང་དུ་འཕྲོ་
བཞིན་པའི་སྐབས་ལ་རབ་བྱུང་གི་སྟེ་ནང་ལ་བོད་པ་ཉུང་དུ་འཕྲོ་ཡི་ཡོད་པ་ཉ་ཅང་གསལ་པོ་རེད། དེར་ང་ཆོས་ཐབས་ཤེས་
བྱེད་རྒྱུའི་ལམ་ཁ་ཁག་པོ་ཞིག་རེད། དེ་བཟོ་སྐྱོང་རིམ་པའི་ནང་ལ་འཕྲོ་བཞིན་པ་ཞིག་རེད་འདུག ང་ཆོར་ཐབས་ཤེས་
གཅིག་ག་རེ་འདུག་ཅེ་ན་ཡོད་པ་དེ་སྟེས་དག་ཏུ་གཏང་རྒྱ་དང་། དེའི་ཆེད་དུ་ང་ཆོའི་སྤྱི་གཟུགས་ཀྱི་ངོས་ནས་གང་འདྲ་
བྱས་ནས་སྟེས་དག་ཏུ་གཏོང་རྒྱ་དེ་གོང་ནས་བཀའ་མོལ་འཕྲོས་སོང་སྟེ་རང་ངོས་ནས་ནན་ཏན་བྱས་ནས་ལྷ་རྒྱལ་ཞིག་ཡིན།
དེའི་ཐོག་ནས་གང་རེད་ཅེ་ན། སྟོན་མ་བརྒྱུད་བཅུ་གྲ་གངས་ནང་བོད་ནས་གསལ་འཕྲོར་ཡར་ཐེབས་པའི་སྐབས་དགེ་
བཤེས་མ་ཐོན་པའི་སྐབས་མཆོ་ནང་བཞིན་འབྲེལ་ཡོད་པ་རེད་ལ། འགྲུལ་བསྐྱོད་ཀྱང་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད་མ་རེད། ད་ལྟ་ལོ་ཉི་ཤུ་
སུམ་ཅུ་ཡར་སྐབས་པའི་སྐབས་རང་བཞིན་གྱིས་ཁག་ཅིག་དགེ་བཤེས་ཐོན་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དགེ་བཤེས་ཐོན་ཆར་བ་དེ་
དག་གྲ་ཆར་གཅིག་གི་ཁོངས་ལ་སྟོན་པ་ཡིན་ན་རང་བཞིན་གྱིས་དཔེ་ཁྲིད་དགེ་ཆེན་གྱི་དུས་བུ་ཞིག་ཡོད་ཅང་གཤམ་བུའི་
གནས་བབ་དང་ཞིང་ཁ་དེ་ཞེ་བྱུང་ཡོད་མ་རེད། དེ་དངོས་ཡོད་གནས་སྤངས་རེད་འདུག དགེ་བཤེས་ཆོས་གང་ཤེས་པ་དེ་
བྱུང་སྟེལ་བུ་རྒྱུའི་གནས་བབ་ཅིག་དགོས་ཅང་སྤྱི་རྒྱལ་ལ་འཕྲོ་རྒྱུའི་གནས་བབ་ཅིག་རང་བཞིན་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་འདུག ང་
ཆོ་དང་སྤྱི་གཟུགས་དང་བཀའ་མོལ་བྱེད་དགོས་ཀྱི་འདུག གལ་སྟེ་སྤྱི་རྒྱལ་དུ་འཕྲོ་བ་ཡིན་ན། ང་ཆོའི་སྤྱི་གཟུགས་ཀྱི་
གནས་བབ་དང་ལམ་སྟོན་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་ཐེབས་པ་དང་། ཡང་བོད་ལ་ཐེབས་པ་ཡིན་ན་འཐབ་ཅོད་དང་། བོད་ཀྱི་ཆོས་

དང་རིག་གཞུང་བརྒྱུད་འཛིན་རེད། དེ་དག་གི་ཐོག་ལ་ཉོག་ཅམ་ཁེ་བན་ཞིག་མེད་དམ་སྙམ་པའི་འཆར་སྤང་དེ་ཡོང་གི་ཡོད་
 རེད། གཉིས་ནས་གདུལ་བྱའི་ཞིང་ཁ་དེ་མེད་པས་བོད་ནང་ལ་མེད་པས་སྤངས་ཀྱི་ཐོག་ལ་རྒྱ་གཞུང་གི་རན་རུས་དེའི་དབང་
 གིས་ཡོང་གི་ཡོད་དུས། རྟོགས་གཅིག་ནས་ང་ཚོར་ཁེ་བན་རག་གི་ཡོད་པ་རེད་ལ། རྟོགས་གཅིག་ནས་རྒྱ་ནག་གཞུང་
 གིས་སྤོང་རུས་དེའི་ཐོག་ལ་ཆགས་བསྐྱེད་ཡོད་པ་རེད། བོད་ནང་ལ་མར་མང་པོ་ཞིག་འགོ་ཡི་ཡོད་པ་རེད་ལ་མེད་པས་མཁན་
 དེ་དངོས་གནས་བྱང་གནས་མདོ་དབུས་ཁམས་གསུམ་ལ་བཅན་བྱོལ་སྤྱི་གཙུག་ལྷན་གྱིས་སྤྱེད་བསྐྱེད་བྱས་པ་དེ་དག་
 གིས་ལེགས་སྤྱི་ཆེན་པོ་ཞིག་ལུས་སྤྱོད་ཡོད་པ་རེད། རིས་སྤྱི་མ་མཆིས་པའི་མཁན་པོ་དང་དགེ་བའི་བཤེས་གཉིན་དེ་
 དག་དངོས་གནས་བྱང་གནས་ཏེ་ལས་པའི་པན་ཐོགས་ཡོང་གི་ཡོད་པ་དེ་རེད། དེ་ཚོའི་ཐོག་ལ་ལམ་སྟོན་དང་གནས་བབ་
 གང་འདྲ་ཞིག་བཟོ་དགོས་པ་རེད་ཟེན་གྱི་འདུག ཆོས་ཆོགས་ཀྱི་ཐོག་ལ་བཀའ་མོལ་ལུགས་ཆེན་པོ་ཞིག་གའི་འཕྲོས་སོང་
 ཞེ་ན། ང་ཚོའི་དགེ་བཤེས་རྣམས་པ་ཆོ་གདན་ས་གྲ་ཆང་ཁག་ལ་སྤྱི་མཐུན་ནས་བཞུགས་སྤྱོད་ཆུང་མཐུན་འཇུག་དེ་གང་འདྲ་
 བསྐྱེད་དགོས་ཀྱི་འདུག་ཅེས་པ་དེ་རེད། དེའི་ཐོག་ལ་སོ་སོའི་ངོས་ནས་བསམ་སྒྲོ་བཏང་བ་ཡིན་ན། དགེ་བཤེས་རྣམས་པ་ཆོར་
 ལུག་ལས་སྤོང་དགོས་པ་དང་། ལས་ཀ་སྤོང་རྒྱུའི་ཆེད་ཉམས་ཞིབ་ཁང་ཆོས་བརྒྱུད་ཁག་སོ་སོར་འཇུགས་པ་དང་། ཉམས་
 ཞིབ་ཁང་དེར་ཆད་ལྡན་གྱིས་མཐུན་སྦྲེན་ཞིག་གྲ་ཆང་རང་ངོས་ནས་འཆོལ་བ་ཡིན་ནའང་འདྲ། དེའི་ཐོག་ལ་སྤྱི་གཙུག་ལྷན་
 ཀྱིས་མཐུན་སྦྲེད་ཀྱི་རྒྱ་ཆུ་ཞིག་ཡོད་དམ་མེད། གལ་སྤོང་དེ་ཆུགས་པ་ཡིན་ན་དེར་གནས་རིམ་དེ་དག་ཁྱད་པར་བྱེ་སྤངས་ཀྱི་
 ཐོག་ནས་གང་འདྲ་ཞིག་བྱེད་དགོས་ཀྱི་འདུག དེ་དག་ལ་ལམ་སྟོན་ཞིག་ཡོད་ན་ཁྱད་པར་མེད་དམ་སྙམ་པའི་སོ་སོའི་རང་གི་
 བསམ་སྒྲོའི་ནང་དེ་འདྲ་ཞིག་ཟེན་གྱི་འདུག ད་ཉི་མ་རྒྱ་ཆུ་ལ་མ་སྤྱོད་པས་པ་དེ་སྟོན་མ་བསམ་སྒྲོ་དེའི་ཐོག་ནས། ཡར་གྲ་ཆང་
 ནང་འཇུག་ཆར་རྒྱུ་སར་ཁུངས་མ་འབྱོལ་བ་ཆུར་ལོག་ཡོང་དུས། དེར་རབས་ཀྱི་ཤེས་བྱ་ཞིག་མེད་པ་ཡིན་ན་དཀའ་
 འཕེལ་འཕྲད་བསྐྱེད་ཡོད་པ་དེ་སྟོན་མའི་ལྷ་སྤངས་ཤིག་རེད། ད་ལྟའི་ཆར་རྒྱ་ཆེའི་མང་ཆོགས་ཀྱིས་ཤེས་ཉོགས་དགོས་པ་དེ་
 གའི་རེད་ཅེ་ན། གདན་ས་གྲ་ཆང་ག་པར་ཡིན་ནའང་དེར་སངས་སྟོན་གྲ་བཅུགས་ཡོད་པ་རེད། དེ་དག་ནར་སོན་ནས་འཛིན་
 རིམ་བཅུ་པ་བར་དུ་དེར་རབས་ཀྱི་རིག་གནས་དང་ཨང་ཅེས། རྒྱ་ཡིག་ལ་སོགས་པའི་སྟོན་སྦྱོར་ཆ་ཆང་ཞིག་སྤོང་གི་ཡོད་
 པ་རེད། རྒྱ་ཆེའི་མང་ཆོགས་ངོས་ནས་ཆོས་ཀྱི་ཤེས་བྱ་དང་ཆོས་ཀྱི་སྤྱི་ཅི་ཞིག་དགོས་པར་གཟེགས་ཀྱི་འདུག་ན། ཡ་
 རབས་བཟང་སྤོང་གི་མང་གཞི་ལ་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་རྒྱ་བསྐྱེད་པ་ཆུན་པོ་ཞིག་དགོས་ཀྱི་ཡོད་དུས། དགོན་པ་གྲ་ཆང་ཞིག་
 ལ་བསྐྱེད་པ་ཡིན་ན་ཁོ་རང་བཞིན་གྱིས་ཡར་ཡོང་སྤྱོད་མཁན་གྱི་བསོད་ནམས་དང་བག་ཆགས་ཡོད་མཁན་དེ་དག་མེད་ན་
 ཟེན་གྱི་འདུག སྟོན་མའི་སྤྱི་ཆོགས་རྒྱུ་པའི་སྐབས་དང་ཉོག་ཅམ་འདྲ་ཡི་མི་འདུག་པས་འདི་ཡང་ཉན་ཉན་ཞུ་དགོས་པ་ཞིག་
 རེད་འདུག ཡང་འབྲེགས་གཅིག་ནས་དཀའ་འཕྲད་གཞི་ཞིག་ནི། གྲ་བ་ཡོད་མཁན་དེ་དག་ཆང་མར་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་
 དཀའ་འཕྲད་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་དངོས་འབྱེད་རེད། དགེ་འདུན་པ་རྣམས་པ་ཆོ་ཆོགས་དང་དཔེ་བྲིད་སྐབས་བཞུགས་བཞུགས་པ་
 ཡིན་ཅང་། ལོ་ཡར་ཅམ་སྤྱོད་པས་དུས་རང་བཞིན་གྱིས་དཀའ་འཕྲད་ཞིག་ཡོང་གི་འདུག དེའི་ཐོག་ནས་གཅིན་པ་མངར་སོ་དང་
 ཁྲག་ཤེད་ཀྱི་ན་ཆ་སོགས་རང་བཞིན་གྱིས་ཡོང་གི་ཡོད་དུས། ཆོས་རིག་ལས་ཁུངས་དང་འཕྲོད་བསྟེན་སོགས་བརྒྱུད་ནས་
 ལམ་སྟོན་ཞིག་བྱེད་སྤྱོད་ཆུང་མཐུན་ཁྱད་པར་མེད་དམ་ཟེན་སོང་། (དཔལ་ལྡན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་ནས། དེ་དག་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་
 ཁུངས་ཀྱི་ཁ་སྤྱོད་སྤོང་བྱེད་ཆོག་གི་རེད་ཟེན་གྱི་འདུག) ལགས་སོ་དཔལ་ལྡན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་ ཉོག་ཅམ་ཞུས་པ་
 ཡིན། དགོངས་འགལ་མེད་པ་ཞུ། རོན་དག་གཅིག་དེ་གདན་ས་གྲ་ཆང་ཁག་གི་སྟོན་གཉེར་བྱེད་མཁན་ཆོར་སྤྱོད་ཡིག་གི་
 དཀའ་འཕྲད་ཞིག་ཡོད་པ་རེད། མི་ཞེས་པ་དེ་སྤྱོད་པ་ཉམས་ལེན་བྱེད་མ་སྤྱོད་ནའང་། འགྲུལ་བསྐྱོད་རྒྱགས་ཞིག་དགོས་ཀྱི་
 ཡོད་པ་རེད། སྤྱོད་ཡིག་གིས་མ་འདང་བའི་དཀའ་འཕྲད་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཡོང་སྐབས་ཆང་མ་ཡོང་ས་དེ་རྩ་ས་

ཡིན་ཅང་ཚུར་སླེབས་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད། དགེ་བཤེས་ཐོན་ཆར་མཁན་ཡང་ཚུར་སླེབས་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད། ཁ་གསུམ་
 དགེ་བཤེས་འཛོན་མ་ཆར་གོང་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད། དེ་བདག་པོ་རྒྱལ་སའི་ར་སྐྱོར་ཞིག་མེད་པ་ཡིན་ཅང་། རང་བཞིན་
 གྱིས་སོ་སོའི་ས་ན་སྟོང་དགོས་དུས་འཕྲོ་བརྒྱལ་འཕྲོ་སའི་ལམ་ཁ་ཆེ་བ་ཞིག་རེད་འདུག་ སྟོན་མ་ཡང་ཁྲུས་སྟོང་། མཐོ་སློབ་
 ཁག་དེ་དག་ནས་མ་སྤུན་སྟེར་ཞིག་བསྐྱུན་སྤུབ་ཀྱི་ཡོད་ན། ར་སྐྱོར་གཅིག་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡོད་ན་དགེ་བཤེས་ཆོ་དང་དགེ་འདུན་
 པ་མཉམ་དུ་འདྲིམས་ཡོང་སྐབས། རོ་ཆ་དགོས་མི་འདུག་ལ་དཔལ་ལྷུ་དགོས་པ་ཞིག་ཀྱང་མི་འདུག་ སྤྱིར་བཏང་གི་སྟོང་
 ལམ་འཆོལ་དགོས་པ་ཡང་མི་འདུག་ པ་གིའི་ཡགོང་ས་མཆོག་གི་མཆོན་གནས་ཐོག་ལ་ཡོད་པའི་མཐོ་སློབ་རེད། དེ་བཞིན་
 ས་རྒྱ་མཐོ་སློབ་སོགས་མཐོ་སློབ་དེ་དག་གིས་སྐད་ཡིག་གི་ཐོག་ནས་སྟོབ་སྟོང་སྟོང་རྒྱའི་མ་སྤུན་ཆུན་སྟོར་སྤུབ་པའི་ར་སྐྱོར་
 ཞིག་བསྐྱུན་སྤུབ་ན་ཁྱད་པར་ཞིག་མེད་དམ་ཟུར་། བསྟོམས་བརྒྱབས་ནས་ཁྲུས་པ་ཡིན་ན། མ་འོངས་བར་ཆོས་རིག་
 ལས་ཁུངས་ཀྱི་དོན་ནས་ཆོས་བརྒྱད་རིས་མེད་ལ་སོགས་སྟོང་ཀྱི་ཡོད་མ་རེད་དེ། མཆོན་མཐོང་དོད་སྟོང་བཞིན་པའི་ཆོས་
 བརྒྱད་ཁག་གི་དཔེ་ཁྲིད་དགེ་ཆུན་ཆམ་པ་ཆོར་ལྷ་བྱེ་རིམ་པ་བྱས་ནས་ཡང་སྟོང་ཆོགས་གནང་སྟེ་སྟོབ་གཉེར་བྱེད་སྟངས་
 དང་། སྟོབ་ཁྲིད་བྱེད་སྟངས། འདྲིན་སྟོང་བྱེད་སྟེགས་སོགས་དེ་དག་ལ་གོ་བསྐྱར་བྱས་པ་ཡིན་ན་བྱེད་རྒྱུ་འདུག་ བྱེད་རྒྱུ་
 འདུག་ལ་དངོས་ཡོད་གནས་སྟངས་ལ་ཕན་ཐོགས་པ་ཞིག་ཀྱང་རེད་འདུག་ དཔེ་ཁྲིད་དགེ་ཆུན་ཆོ་ཕར་ཚུར་འཆོགས་ཡོང་
 སྐབས་བསམ་ཚུལ་མ་འདྲ་བའི་ཐོག་ཁ་གསུམ་གྱིས་དཀའ་ལས་ཁག་པོ་བྱས་ནས་སྟོབ་དགོས་པ་དེ་དག་ལས་སླ་པོ་བྱས་ནས་
 སྟོབ་སྤུབ་པའི་ཐོག་ཤེས་སྤུབ་པར་ཉམས་སྟོང་བརྗེ་རེས་བྱ་རྒྱུ་འདུག་ ཆོས་བརྒྱད་ཁག་གི་དགེ་ཆུན་ཆར་མ་མཉམ་དུ་
 འཆོགས་ནས་བསྐྱུན་པ་གོང་འཕེལ་གཏོང་སྤུབ་རྒྱུར་ལས་གཞི་ཞིག་སྟེལ་རྒྱུ་ཡོད་ན་བསམ་སོང་། འདི་དག་ཆང་མ་གང་
 བས་འགག་གི་འདུག་ཅེ་ན། ཆོས་དོན་ལྷན་ཆོགས་སྟོན་མ་ཆོའི་འཆར་གཞི་གཏོང་བ་ནང་བཞིན་པེབས་མ་སྤུབ་པའི་སྐར་ལ་
 ད་ལྟོས་པ་ཞིག་རྒྱལ་སྤུབ་པ་ཡིན་ན། རིམ་བས་དཀའ་ངལ་ཞིག་སེལ་སྤུབ་ན་སྟུམ་པའི་སྐབས་རེར་མོངས་འཆར་དེ་འདྲ་
 ཞིག་ཡོང་གི་འདུག་ རིས་མེད་ཅེས་པ་དེར་བཀྱར་འོས་སྟེ་འཕུས་རྣམ་པ་ཆོས་བཀའ་མོལ་གནང་བ་བཞིན་རིས་མེད་ཅེས་
 པའི་ཐ་སྙད་སྤྱར་བར་དཀའ་ངལ་ཞིག་འཕྲད་ཀྱི་ཡོད་ས་རེད་དེ། ཡིན་ནའང་རྒྱལ་བ་དགེ་འདུན་རྒྱ་མཆོའི་རྣམ་ཐར་ནང་རིས་
 མེད་པའི་རྒྱལ་བ་ཞ་སེར་མོ་བ་ཞེས་པའི་གནས་སྟངས་ཤིག་ཡོད་པ་རེད། རིས་མེད་ཅེས་པ་དེ་གང་ཟག་གཅིག་གིས་རིས་
 སྤུམ་ཆད་པའི་ཆོས་ལུགས་ཆོས་བརྒྱད་ཁག་སྟོབ་གཉེར་བྱེད་རྒྱུ་དང་དགེ་ཆུན་དེ་ཡང་ཆོས་བརྒྱད་སྟེགས་སྤུམ་ཆད་པ་
 ས་ནས་ཁྱེར་རྒྱུའི་གནས་བབ་ཅིག་གི་ཐོག་ནས་རེད་འདུག་ དེའི་དགོངས་གཞི་དེ་ག་པར་སྤུག་གི་ཡོད་པ་རེད་ཅེ་ན། ར་ཆོའི་
 ཆོས་སྟེགས་ཀྱི་མདོ་སྤུགས་རང་གི་ཐོག་ནས་ལམ་བསྟོན་པའི་རིམ་བར་བལྟས་ཡོང་དུས། ལྟ་བུ་ཀྱི་གནས་བབ་དེ་མིང་
 འདོགས་བརྗེ་ཆད་མང་ནའང་འབབ་ས་གཅིག་ལ་འབབ་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་། གཅིག་ཕན་གཅིག་སྟེགས་ཀྱི་གནས་ལ་འཕྲོ་སྤུབ་
 པ་དེ་སྟོན་གྱི་མཁས་པ་ཆོས་མཐོང་གི་ཡོད་པ་རེད། གནད་འགག་ཆེ་ས་དེ་དེ་ནས་རེད། སྟེ་ཆོགས་ནང་ལ་མར་འཕྲོ་དུས་
 རང་བཞིན་གྱིས་ཆབ་སྟོང་དང་འཐབ་ཚོད་དང་རིག་གཞུང་གི་ཐོག་ནས་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཕན་ཐོགས་སྤུབ་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ར་
 ཆོ་བཙན་བྱོལ་ནང་གཅིག་བྱ་མ་རེད། སྟོན་མ་པར་ཆེན་སྟེ་གོང་མ་བཞུགས་སྐབས་པེ་ཅིང་མཐོ་རིམ་ནང་བསྐྱུན་སྟོབ་སྟོང་དེ་
 ཚུགས་སྐབས་ཁོང་གིས་བཀའ་སྟོབ་ལམ་སྟོན་ཅ་འདྲིན་གཅིག་རིས་མེད་གནང་རྒྱུ་དེ་རེད། སྟོབ་ཁྲིད་དགེ་ཆུན་ཆམ་པ་
 གནད་ལྟ་བུ་འདུས་ཆོས་ལུགས་ཆང་མའི་དགེ་ཆུན་གནད་ལྟ་བུ་འདུས་རྒྱུ་དང་། སྟོབ་སྤུག་བསྐྱུ་ལེན་བྱེད་སྐབས་ཆོས་བརྒྱད་
 ཆང་མའི་སྟོབ་སྤུག་བསྐྱུ་ལེན་བྱས་ཡོད་པ་དང་། བསྐྱུ་གཞི་ཡིན་ནའང་ཆང་མའི་ཐོག་ནས་ཡོད་པ་དེ་འདྲ་ཞིག་བཟོ་སྤུབ་ན་
 ཡག་པོ་འདུག་ཅེས་དགོངས་བཞེས་ཆེན་པོ་ཞིག་ལ་བསྟོན་པ་རེད་དེ། ཁོང་གིས་ལོ་དགུའི་ནང་ལ་བྱུག་ལས་གཞི་རྒྱ་ཆེན་
 པོ་གནང་ཡོད་པ་རེད་དེ། རིས་ནས་ར་ཆོ་ཡིད་པམ་པའི་གནས་ཚུལ་སྟོ་པོ་དེ་བྱུང་བ་རེད།

ཆོགས་གཙོ་མཁན་པོ་བསོད་ནམས་བསྟན་འཕེལ་མཆོག་ནས།

བཀྲའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་མཆོག་མཆོམས་བཞག་རོགས་གནང་། རྗེས་སུ་གོ་སྐབས་འབྲལ་རྒྱུ་ཡིན། ཚུ་ཚོད་ ༡༡:༣༠ བར་དུ་གསོལ་ཆོགས་བར་གསེང་ཡིན།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༦ ལྷ་ ༣ ཆེས་ ༢༩ ལྷན་གསུམ་གྱི་

ཆོགས་གཙོ་སྟོན་པ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

ལས་རིམ་སྤྱི་མཐུན་རྒྱུ་ཡིན། ད་ལྟ་ལས་རིམ་འགོ་བཞུགས་པ་དེ་ལས་ཁུངས་གོ་རིམ་བཞུགས་པ་ཐོག་གཞི་གྲུབ་དང་གཏན་འབེབས་རེད། ད་ལྟ་ཆོས་རིག་ལས་ཁུངས་ཐོག་ལ་སྤྱི་མཐུན་ནས་འགོ་བཞུགས་ཡོད། བཀྲའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་གསུམ་ཡོད། དེའི་རྗེས་སུ་གོ་སྐབས་འབྲལ་རྒྱུ་ཡིན། ད་ལྟ་གསུང་བཞུགས་པ་ཆོས་སྤྱི་བསྟན་འཕེལ་གསུང་རོགས་གནང་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ང་ཆོས་ཐག་ཆོད་རྒྱུ་མེད་པའི་གནད་དོན་ཞིག་གི་ཐོག་ཏུ་བཟོ་སྒྲིང་མང་པོ་བྱས་བཟུང་བ་ཡིན་ན། དུས་ཆོད་འགོ་བཟུང་རེད། དགེ་བཤེས་རོང་པོ་སློབ་ཐབས་སྟན་གསུམ་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་དགེ་བཤེས་རོང་པོ་སློབ་ཐབས་སྟན་གསུམ་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་གོང་གི་འཕྲོན་པ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། བོད་ནང་དུ་ཡིན་ནའང་ཀུན་གཟིགས་པ་ཆ་ཆེན་རིན་པོ་ཆེ་སྤྱི་གོང་མ་བཞུགས་པའི་སྐབས་སུ་ཡིན་ནའང་། ཆོས་ལུགས་རིམ་སྤྱི་མཐུན་པའི་སྤྱི་མཐུན་སྤྱི་ཡོན་ནའང་རེད། དགེ་བཤེས་དང་། སློབ་གཉེར་བ་ཡིན་ནའང་རེད། ཆོས་བརྒྱུད་ཆ་ཆེན་པོའི་ཐོག་ལ་སློབ་གཉེར་གནང་བྱུང་བའི་གོ་སྐབས་བསྟན་དགོས་པ་དེ་གནད་འགག་ཆེན་པོ་ཞིག་ལ་བཅིས་ཏེ། བེ་ཅིན་ལ་བེ་ཅིན་ནང་བསྟན་སློབ་སྦྱོང་རེད། དེ་ཙམ་མ་ཟད་དེའི་སྐབས་སུ་རིན་པོ་ཆེའི་དགོངས་གཞིའི་ནང་དུ་ག་རེ་ཡོད་པ་རེད་ལས་ན། ང་ཆོས་ལས་རིམ་རང་གི་ཐོག་ནས། ཆོས་བརྒྱུད་ཀྱི་ལ་པོའི་མཁས་པ་ཆོས་གསུང་བཤད་ཚུགས་གཅིག་ཏུ་བསྒྲིག་སྟེ། ལས་རིམ་ཆ་ཆེན་ཞིག་རིམ་མེད་ཐོག་ནས་འགོ་བྱུང་བའི་དགོངས་པ་བཞུགས་བཟུང་བ་ཞིག་རེད་འདུག བྱས་ཅང་། ངས་འདིའི་ཐོག་ནས་ག་རེ་ཞུ་བཞིན་ཡོད་ཅི་ན། རིས་མེད་ཟེར་བ་དེ་སོ་སོའི་གོ་ཆོད་བྱས་པ་ཡིན་ན། གང་ཟག་གྱེ་བྱག་པ་གཅིག་གིས་ཆོས་བརྒྱུད་གཅིག་ཙམ་མིན་པར་སྒྲིམ་བསྟོན་སྒྲུངས་རེད། སློབ་གཉེར་དང་བསྟན་བྱ་རེད། དགོན་པའི་ཉམས་བཞུགས་ག་རེ་ཡིན་ནའང་ཚུགས་གཅིག་མིན་པར་ཆང་མ་ལ་གོ་སྐབས་ཤིག་ཡོད་པའི་ཐོག་ལ་དགོངས་པ་བཞུགས་རྒྱུ་ཞིག་རེད་འདུག དེ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ད་ལྟ་ཅིས་འགོ་འཛུགས་པ་རིས་མེད་མཁས་པའི་བཟོ་སྒྲིང་ནང་དུ། རིས་མེད་ཟེར་བའི་ཐ་སྟོན་དེ་ཡོན་བཞུགས་ཟེར་བའི་དགོངས་པ་ཞིག་ཆོས་རིག་ལས་ཁུངས་ནས་བཞུགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། སྟོན་མའི་གོས་ཆོད་རིམ་པའི་ནང་དུ་ཡོད་དམ་མེད། དབྱེད་ཞིབ་ཅིག་གཏང་དགོས་པ་མི་འགོ་བསམ་བསམ་ཞིག་བསམ་སྒྲོའི་ནང་དུ་འཆར་བཟུང་ཡོད། དེ་སྟོན་མེད་ཞུ་རྒྱུ་གཅིག་ཡིན། དེ་ནས་བཟོ་སྒྲིང་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་བརྟན་འཕེལ་ཡོན་དགོས་པ་དེ་སྟོན་མ་དཔལ་ལྷན་ཆོས་རིག་བཀའ་སློན་མཆོག་ལ་འབྲེལ་བ་ཞུས་པ་ཡིན་ལ། ད་ལྟ་དེ་པལ་ཆེར་བརྟན་འཕེལ་ནང་སྒྲུངས་ཡོད་པའི་རེ་བ་ཡོད། བརྟན་འཕེལ་སྒྲུངས་ཡོད་པ་ཡིན་ན་མཁྱེས་པོ་ཁག་པོ་རེད་དེ། ཡིན་ནའང་བརྟན་འཕེལ་དེ་པར་ཁྱོད་ཡོངས་ལ་འབྲེམས་སྟེལ་གྱི་དུས་པ་དང་། ལྷག་པར་དུ་དཔེ་མཛོད་ཆེ་ཁག་ནང་དུ་འབྲེམས་སྟེལ་གྱི་དུས་པ་ཡིན་ན་ཡག་པོ་འདུག ཡང་དེའི་རྗེས་སུ་བོད་ནང་རེད། མ་འོངས་པ་ལ་པན་ཐོགས་ཏན་ཏན་ཡོད་པ་རེད་ཅིས་སྟོན་མེད་ཞུ་རྒྱུ་དེ་གཅིག་ཡིན། དེ་ནང་བཞུགས་པ་ཆོས་གསུང་ཆེ་པོས་གཅིག་ལ་རྒྱལ་སྤྱིའི་སྤྱང་ལ་བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་གྱི་གཟུགས་བརྟན་དེ་གང་དུ་སྟེབས་གྱི་རེད་ཟེར་ན། རྒྱལ་སྤྱིའི་ནང་གི་གཙུག་

ལག་སློབ་གྲུ་ཆེན་མོའི་ནང་ལ་ང་ཚོས་གོམ་པ་སྟོ་སྟུབ་པའི་ལམ་ཁ་ཞིག་ཡོད་ཅིང་དམ་མ་རེད། དེ་ཡོད་པ་ཡིན་ན་ང་ཚོས་གོམ་པ་རིམ་པ་གང་འདྲ་སྟོ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་དམ། དེས་མ་ཆད་གཞི་རིམ་གྱི་བསམ་པའི་དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས་ཀྱི་ཐོག་ལ་ནང་ཚོས་ལ་སློབ་གཉེར་བྱས་བཟུང་བ། ཞིབ་འཇུག་གི་གཞི་རྒྱུ་ཐོག་ནང་ཚོས་སློབ་གཉེར་བྱས་བཟུང་བ། ཡང་ནང་ཚོས་འཕེལ་རིམ་ཐོག་ནས་ཡོང་བཟུང་བ་དང་། དགོས་མཁོའི་ཐོག་ནས་ཡོང་བཟུང་བ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཡིན་དུས་ང་ཚོ་ཚོས་ཚོགས་ཁག་ལ་ཕེབས་མཁན་དཔེ་བློན་དག་གཞན་ནས་པ་ཚོ་ཡིན་ནའང་ནང་ཚོས་ཐབས་སྟོན་ཅིང་། ནང་ཚོས་ངོ་སྟོན་ཅིང་། ནང་ཚོས་དཔེ་བློན་ཅིང་། ག་རེ་ཡིན་ནའང་སློབ་བློན་གནང་རྒྱུའི་ཐོག་ལ་ཅུང་ཐད་དགོངས་པ་བཞེས་སྟུབ་པའི་ལམ་ཁ་ཞིག་ཡོད་པ་ཡིན་ན། དེ་ཚོ་ལ་དགོངས་པ་བཞེས་དགོས་པ་མེད་དམ་སྟུམ། ལན་མ་གནང་ན་འགྲིག་གི་འདུག་ཅེས་ཁྱེ་རྒྱ་ཡིན། སྟུགས་རྩེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་སྟོན་པ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

སྟེ་འཕུས་རྒྱ་རི་བྱ་སྟུག་ལགས། གོ་སྐབས་ཐེངས་གཉིས་པ།

སྟེ་འཕུས་རྒྱ་རི་བྱ་སྟུག་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ དེ་རིང་ཚོས་རིག་ལས་ཁུངས་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས། གོ་བསྐྱར་དང་བསྐྱོང་འདི་གོས་ཚོགས་ཀྱི་མཆོན་མཐོང་དང་ལྷན་པ་ཡག་པོ་བྱུང་སོང་། དམིགས་བསམ་འཕེལ་ཐོག་ལ་སོ་སོ་ལྟ་བུ་ཡིན་ན། ཡིད་ཁེངས་པའི་གོ་བསྐྱར་ཡག་པོ་བྱུང་སོང་། འདི་ལ་མཉམ་ཞུགས་གནང་བའི་བཀའ་ཁོས་སྟེ་འཕུས་ཆང་མ་ལ་སྟུགས་རྩེ་ཆེ་ཁྱེ་འདོད་བྱུང་སོང་། དེའི་ནང་ནས་དཔལ་ལྷན་ཚོས་རིག་བཀའ་ལྟོན་མཆོག་ལ་སྟུགས་རྩེ་ཆེ་ཁྱེ་འདོད་བྱུང་།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ དེ་རིང་ཉི་མ་ལ་ཡའི་རི་བརྒྱད་ནས་གྲུ་བཅུན་གྱི་ཐོག་ལ་གོས་ཚོགས་ཀྱིས་དགོངས་པ་བཞེས་སྟུངས་དེ་ག་རེ་ཡིན་མིན་ཉ་ཅང་གསལ་པོ་བྱུང་སོང་མ་གཏོགས། དགོངས་པ་བཞེས་སྟུངས་འདི་གནད་འགག་ཆེན་པོ་འདུག་ ཚོས་དང་སྲིད་གཉིས་ཀའི་ཐོག་ནས་གོ་བསྐྱར་དང་བསྐྱོང་ཡག་པོ་བྱུང་བ་འདི་ལ་ཉ་ཅང་གི་དཀའ་པོ་བྱུང་། དེའི་མཉམ་དུངས་འདི་གཅིག་ཁྱེ་འདོད་བྱུང་། གནད་དོན་གཅིག་དེ་ང་ཚོ་བཅོམ་བྱོལ་ནང་སླེབས་ཉེ་དགོན་པ་ཁག་མང་པོ་ཞིག་ཡག་པོ་འགོ་བཅུགས་སྟུབ་ཡོད་པ་རེད། དེའི་ནང་ལ་དགོན་པའི་འཛིན་སྐྱོང་ཐོག་ལ་ཚོས་རིག་ལས་ཁུངས་ནས་གང་སྟུབ་སྟུབ་ཅིག་བྱེད་དགོས་པ་དང་། ཐོག་མ་འགོ་བཅུགས་མཁན་དེ་ང་ཚོ་བོད་པ་གཅིག་ཡིན་དུས་འཛིན་སྐྱོང་ནང་ལ་ཉན་ཉན་དགོངས་པ་བཞེས་རྒྱ་ཞིག་ཆགས་ཡོད་པ་རེད། འཛིན་སྐྱོང་དེ་བོད་པ་རང་གིས་འཛིན་སྟུབ་ན། དེའི་དམིགས་ལུལ་དང་ཆང་མའི་ཐད་ལ་སྟུགས་པར་ཆེ་བ་གསོས་ཀྱི་རེད་སྟུམ། འདི་ཚོས་རིག་བཀའ་ལྟོན་མཆོག་གིས་དགོངས་པ་བཞེས་རོགས་ཁྱེ།

ང་ཉི་ཆར་སྟེ་ཞབས་ཀན་པ་ཞིག་སྟུག་བྱུང་། ཁོང་ནང་དོན་ཡག་པོ་ཡོད་མཁན་ཞིག་དང་། བོད་ནས་བཅོམ་བྱོལ་དུ་བསྐྱམས་ཕེབས་མཁན་གྱི་དགོན་པ་ཞིག་ཡིན་དུས། ཁོང་ཚོའི་སེམས་ལ་དཀའ་ངལ་དེ་ནང་ཉེན་དེ་ཚོ་བོད་དུ་ཆ་ཆང་ཞིག་བསྐྱེད་སྟུབ་ཀྱི་ཡོད་ཅིང་ཐོག་ལ་སེམས་འཆབ་བྱེད་ཀྱི་འདུག་ འདི་འདྲ་ཉན་ཉན་མང་པོ་ཞིག་ཡོང་གི་རེད་བསམ་ཀྱི་འདུག་ ག་རེ་བྱས་ན། དུས་ཆོད་བཟང་པོ་ཞིག་ལ་ནང་ཉེན་རྩ་ཆེན་པོ་འདི་ཚོ་བོད་དུ་སོ་སོའི་མ་དགོན་ལ་བསྐྱེད་སྟུབ་སྟུབ་དགོས་དུས། དེ་ལ་ཉན་ཉན་ཚོས་རིག་ལྟན་ཁང་ནས་དགོངས་པ་བཞེས་དགོས་རེད་སྟུམ། མ་གཞི་བྱི་ལོགས་ནས་ང་ཚོ་བོད་པའི་སྟེ་ཚོགས་ལ་ལྟ་སྟངས་དེ་ང་ཚོས་ཕྱོགས་ཐོག་ནས་རེད། ནང་བ་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་རེད། རྩི་ལོགས་ནས་ལྟ་སྟངས་ཉ་ཅང་ཡག་

བོ་ཡོད་པ་རེད། དངོས་ཡོད་གནས་སྡངས་གང་འདྲ་ཡིན་ཟིན་ང་ཚོས་ཤེས་ཀྱི་རེད། ཉན་ཉན་ང་ཚོས་དུས་རབས་ཉིང་
 གཅིག་པའི་ནང་པ་ཡག་པོ་ཞིག་ཡོང་ཐུབ་རྒྱུ་ལ་འབད་བཅོམ་གནང་དགོས་རེད་བསམ་ཀྱི་ཡོད། དེ་ཡོང་ཐུབ་པ་ལ་ག་རེ་
 གནང་དགོས་འདུག་གས། ང་འདྲ་པོ་ཞིག་ཡིན་ན། གནང་དགོས་འདུག་ཅེས་གསུངས་པ་གཅིག་ལུས་འགྲིག་གི་མ་རེད།
 ཐབས་ལམ་ཞིག་དགོས་ཀྱི་འདུག ད་ལྟ་ཐའེ་ལན་ཤི་ལ་ཁོང་ཚོ་མི་མང་ཆང་མའི་ནང་ནས་ལོ་གཅིག་ཟེན་དུས། དཔེར་ན་ང་
 ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ལ་དེ་མ་བྱུང་བ་མ་རེད། སྐབས་གཅིག་ལ་དམག་སྐར་ལ་ཁྲ་བྱུག་ Training འགོ་བ་འདྲ་པོ་དེ་འདྲ། དེ་
 བཞིན་ད་ལྟའི་དུས་ཚོད་ནང་དུ་དངོས་གནས་བྱས་ན་ཐའེ་ལན་ཤི་ལ་དཔེར་བྱས་ཏེ་ཉམས་ལེན་རེད། ཚོས་སྤྱོད་པ་ཐོག་སློབ་
 སྤྱོད་སོགས་སྐངས་རྒྱ་ཞིག་མེད་དམ། དེ་སྲིད་བྱས་ཐོག་ནས་གནང་བ་ཡིན་ན་ཉན་ཉན་ཐུགས་ལན་གསོས་ཀྱི་རེད་ཟེན་ཀྱི་
 འདུག དོན་དག་ག་རེ་དགོས་ཀྱི་རེད་ཟེར་ན། ཉང་པ་ཡག་པོ་ཞིག་ཡོང་ཐུབ་པ་དང་། །ལྟལ་བ་རེན་པོ་ཆེའི་སློབ་མ་ཡག་པོ་
 ཞིག་ཡོང་ཐུབ་པའི་དགོངས་པ་བཞེས་རྒྱུ་གཙོ་པོ་རེད་ཟེན་ཀྱི་འདུག

ཚོགས་གཙོ་སྒྲུབ་པ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

སྒྲི་འབྲུས་དགོ་བཤེས་ཨ་གྲུག་ཆེ་བརྟན་ལགས་ནས།

ཞབས་ཤིག་དཔེ་དང་སྤྱད་ཀྱི་དེ་གའི་ཡིན་ནམ་ཟེར་བའི་ཕྱི་བ་ཞིག་བསྐྱབས་པ་ཡིན་དུས། ཁོང་གིས་ཁོང་པོ་པོ་ཡིན་གསུངས་ཀྱི་ཡོད་རེད། གསུངས་པ་ཙམ་མ་ཆད་པོ་པོ་ཡིན་ཡོད་མི་སྣ་འགའ་ཤས་ས་གནས་ལ་ཕེབས་པའི་སྐབས་སྟེ། ཁོང་ཆོ་འདུ་འཛོམས་བྱེད་ཀྱི་འདུག དེ་ལས་འཕྲོས་ཏེ་བཀྱར་འོས་སྟེ། འཕུས་གཅིག་གིས་ད་ལྟའི་དགའ་ལྡན་ཁྱི་བ་ལས་ཐོག་པའི་སྒོར་གསུངས་སོང་། དེ་དགོ་ལུགས་གཙང་མ་གཙང་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ཡང་དེའི་ཞོར་དུ་ཞུ་འདོད་བྱུང་། དེ་ནས་ང་ལངས་དགོས་པའི་དམིགས་ལུལ་གཙོ་བོ་དེ་གང་ཡིན་ཟེར་ན། བྱ་པའི་སྐྱུ་ཆད་ཐོག་ལ་བཀྱར་འོས་སྟེ། འཕུས་གཅིག་གིས་རབ་བྱུང་བྱུང་སྟེ་ལ་སྐྱུར་འདེབས་ཆེན་པོ་ཞིག་བཟོས་སོང་བས་མ་པའི་ཆོར་བ་ཞིག་བྱུང་། དེ་ཡིན་དུས་ངས་ཞུ་ལ་སྟོན་པའི་ལོ་རྒྱུས་དང་ད་ལྟའི་དགོན་པ་བྱ་ཆད་གི་ཁྱིམ་དང་སྟེག་གཞི་དངོས་གནས་བྱ་བའི་བསྐྱབ་པ་སྟོབ་གཉེར་དང་འདུལ་བ་ཉམས་ལེན་དེ་ཆོ་སྒར་ལས་ལྷག་ཡོད་མ་གཏོགས་དེ་ལས་གཞན་གཏན་ནས་ཡོད་མ་རེད། དེ་རིང་ངས་འདི་ལ་གསལ་པོ་ཞུ་བཞིན་ཡོད་ལ། དེའི་སྟོན་ལ་བཟོ་སྐྱེད་ཁག་ཁ་ཤས་ནང་དུ་ཞུས་སྟེ། དེ་གདན་ས་ལ་བཞུགས་པའི་ཀན་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་གསུངས་བསྟན་ཀྱི་འདུག ད་ལྟའི་བྱ་འཛོར་ཡིན་ནམ་རེད། བྱ་པའི་སྐྱུ་ཆད་ཡིན་ན་རེད། ཁྱིམ་དང་སྟེག་ལས། བསྐྱབ་པ་སྟོབ་གཉེར་བྱ་སའི་ཆ་རྒྱུན་ཏེ་ཅང་གི་དེར་སང་ཡག་པ་ཡོད་པ་གསུང་གི་འདུག་ལ། དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་ཐོག་ལ་དེ་འདྲ་རང་ཆགས་བསྟན་ཡོད། གདན་ས་དང་། བྱ་ཆད་། བཤད་བྱ་དགོན་པ་དེ་ཆོའི་ནང་ལ་མངལ་ཁར་ཕེབས་ན་གཞི་ནས་དྲང་བ་འདྲན་བྱ་བ་ཞིག་ཡོད་རེད། དེ་ནས་གོང་དུ་བྱ་པའི་སྐྱུ་ཆད་གསུངས་པ་ལྟར། ངས་མི་སྟེའི་སྐྱུ་ཆད་ཐོག་ནས་ཞུས་ན། མི་སྟེའི་ཁ་ཤས་ཀྱིས་དགོས་མཁོའི་དབང་གིས་བྱ་པའི་དུག་སྟོག་གྲོན་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། སྟོན་མ་འདྲ་ཡིན་ན་སྟོན་པ་སེར་པོ་ཚུན་ཆད་ནས་དེའི་སྒྲིང་ནས་བགམ་ནས་མི་འགྲོ་བའི་སྟོལ་བཟང་ཡོད་རེད་དེ། ཡིན་ན་ཡང་དེར་སང་མི་སྟེའི་ཆོས་བཅུན་ཆས་གྲོན་རྒྱུ་ལ་ཉག་གཅིག་མེད་ནས་ཕྱིའི་རྒྱལ་ཁབ་དེ་ཆོས་ཡར་ཁྱོན་ནས་མར་བུད་ན་ཡང་བསྐྱར་ཡར་ཁྱོན་མ་ཤེས་མཁན་དེ་འདྲ་བྱུང་ཡོད་པ་རེད། སོང་ཅང་ངས་སྟོན་ནས་ཞུས་སྟེ། ང་ཆོའི་ན་བཟའ་འདི་བདག་ཅག་གི་སྟོན་པའི་ཐུགས་རྗེ་བཀའ་བློན་གྱིས་ཕྱིན་ཆུབས་ཆེན་པོ་དང་ལྟོ་རག་པ་འདྲ་ཡོད་པ་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་ལྟོ་མི་རག་མཁན་ལ་ལྟོ་རག་པ་ལ་དཀའ་ངལ་ཡོད་པའི་མི་སྟེའི་ཟུང་གིས་དུག་སྟོག་དེ་གྲོན་ཏེ་འགྲོ་བ་རེད། དེའི་ཉེར་ལེན་ལ་བཏོན་ནས་བྱ་པའི་སྐྱུ་ཆད་ལ་གསུངས་བསྟན་པ་འདི་ཡོང་གི་མེད་འགྲོ་བས་མ་པ་འདྲ་ཆོར་སོང་། དེ་འདྲ་ཡོད་པ་དང་མཐོང་རྒྱུ་ཡོད་པ་དཔེར་མཆོན་ཡང་ཞུ་རྒྱུ་ཡོད།

གཉིས་པ་དེ་ལ། བྱ་པ་ཡིན་ན་ཆོས་བརྒྱད་སྐྱད་ཆ་གཅིག་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཡོད་དགོས་པ་རེད། གང་ཡིན་ཟེར་ན། ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་ལམ་གྱི་གནད་འགག་ལ་སྐྱེབས་ཡོང་དུས་ལྟར་བའི་སྐྱད་ཆ་དེ་བཤད་ཡོང་གི་རེད། ལྟ་བུ་ལ་གཞི་གཟུངས་ཞིག་དགོས་ཀྱི་ཡོད་རེད་མ་གཏོགས། མི་སྟེའི་ཆོས་བརྒྱད་ཀྱི་སྐྱད་ཆ་དེ་ཆོ་ཞེ་དག་དགོས་ཀྱི་མ་རེད། དངོས་གནས་དང་གནས་ཆོས་བརྒྱད་ཆེན་པོ་བཞི་དེ་སྟོན་པ་གཅིག་གིས་རྗེས་འཇུག་རེད། དེ་ད་ལྟའི་ན་གཅིག་པ་དང་། སྟོན་མ་ཡིན་ན་ལམ་ལུགས་སྟོལ་ཐོག་ནས་ཏན་ཏན་ཡོད་རེད་བསམ་ཀྱི་འདུག དེ་མིན་ཆོས་བརྒྱད་སོ་སོའི་ལྟ་བུ་དང་སྟོན་པའི་ནམ་གཞག་དེ་རི་བཞིན་མ་ཤེས་ནས་པལ་ཆེར་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ཞེན་ཁོག་རང་གི་ཐོག་ནས་གསུངས་བསྟན་པ་ཡིན་ན། ང་ཆོའི་དག་སྒྲུང་ཞོར་བྱའི་ཡོད་ལ་རྗེས་པོ་ག་སྟོན་པ་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་ཅང་དེ་ལ་དབྱེ་བ་ཞེ་དག་བྱེད་དགོས་པའི་དགོས་མཁོ་ཡང་མཐོང་གི་མི་འདུག་ལ། དེ་འདྲ་ཞིག་ཡོད་རེད་ཟེན་གྱི་མི་འདུག དེ་ནས་ཉེན་ཁ་ཆ་ཤོས་གཅིག་ལ་ད་ལྟའི་ཆར་བོད་ནང་ལ་དེ་འདྲ་ཐན་བྱ་ཡོང་གི་འདུག དེར་སང་ལྟ་བུ་གསར་རྟོག་གི་སྐྱད་ཆ་ཞིག་ཟེར་གྱི་འདུག ཆོས་བརྒྱད་ཀྱི་ཆ་མ་སྟུལ་སྟེ་ཆོ་ལ་སྟུལ་བ་འདེབས་པ་ལ་འཛེམས་བག་མེད་པ་ཞིག་ལ། ལྟ་བུ་གསར་པ་ཞིག་ཡིན་གསུངས་བསྟན་ཀྱི་འདུག དེ་ནི་ལྟ་བུ་གསར་པ་གང་ཡང་མ་རེད། དེ་ནི་རྒྱ་ནག་དམར་ཕྱོགས་ཀྱི་ལྟ་བུ་འག་ཞུགས་རེད། ཆོས་དུག་དུ་བཅིས་ཏེ་དགོན་པ་བྱ་ཆད་

གཏོར་བཤེག་བཏང་བའི་རྒྱ་ནག་དཔར་པོའི་སྤྲོད་གཞུང་ཚོས་མེད་རིང་ལུགས་པའི་ལྟ་བའི་ཤུག་ལྷགས་ཏེ། བོད་ཀྱི་སྒྲ་མ་
 དང་། བྲ་པ་ལ་འཛེམ་དོགས་མེད་ནས་ལ་བ་སྤྱིང་མང་པོ་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད་རེད། དེ་ཚོའི་རིགས་ལ་ང་ཚོས་གཟབ་གཟབ་
 བྱེད་དགོས་འདུག་བསམ་གྱི་འདུག། རྒྱ་ནག་ཡིན་ན་ང་ཚོ་བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་དེ་བོད་མི་རེ་འོ་རེའི་སེམས་ལ་ཡོད་རེད།
 དེ་མེད་པ་བཟོ་བའི་ཆེད་དུ་ཁོང་ཚོས་དད་པ་སྤྲོད་པ་ལ་ཁོང་ཚོས་ལག་ལེན་བསྟར་བསྟར་གྱི་ཡོད་པ་རེད། དེའི་མཐུ་
 ལྷགས་པ་མེད་འགྲོ་སྟེ། འདི་ཚོའི་རིགས་ལ་ང་ཚོས་གཟབ་གཟབ་གནང་དགོས་པའི་གནས་སྟངས་ཤིག་རེད། དེ་ནས་
 གསལ་བཤད་བཟོ་འདྲ་པོ་རེད། དགེ་བཤེས་མ་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད། དེའི་ཐོག་ལ་དགེ་བཤེས་མ་ལ་བ་རྒྱ་མི་འདུག་དགེ་
 བཤེས་ལ་བ་དགོས་འདུག་ཟེར་ནས་དགོངས་ཚུལ་གསུང་མཁན་ཡོད་པ་རེད། གཞི་རྩའི་པོ་མོ་འདྲ་མཉམ་གྱི་སྐད་ཆ་གསུང་
 གི་ཡོད་རེད་དེ། དེ་འདྲའི་སྐད་ཆ་གསུང་མཁན་དེ་ཚོས་པོ་མོ་འདྲ་མཉམ་གྱི་དབྱེ་བ་བྱེ་ཡི་འདུག་པར། དེ་ལ་མ་ཞིག་བཅུག་
 བཞག་པ་ཡིན་ན་ཞེ་དག་རྒྱུ་རྒྱུ་ཆགས་འགྲོ་བའི་བཟོ་འདྲ། དེར་དགོངས་པ་བཞེས་གྱི་ཡོད་ན་མ་ཟེར་བ་དེ་རང་བཞིན་
 གྱིས་མཐོང་རྒྱུ་བཏང་ཆར་བ་རེད། དེ་འདྲ་ཅ་བ་ནས་མ་རེད། མ་ཞིག་བཞག་ན་རྒྱུ་དུ་འགྲོ་བ་དང་། མ་ཞིག་བཞག་ན་ཆེ་
 རུ་འགྲོ་བ་གང་ཡང་ཡོད་མ་རེད། འདི་ནི་གང་ཡང་མེད་པའི་བསམ་སྒྲོ་ཞིག་ཁྲུ་ཐུབ་ན་འདྲ་མཉམ་གྱི་ལྟ་བ་བསྐྱེད་པ་གྱི་
 ཡོད་རེད། བདག་ཅག་གི་སྟོན་པ་ཞལ་བཞུགས་པའི་སྐབས་སུ་དགེ་སྦྱོང་པ་དང་། དགེ་སྦྱོང་མ། དགེ་ཚུལ་པ་དང་། དགེ་
 ཚུལ་མ། ཡོད་པ་ནང་བཞིན་ད་ལྟ་དགེ་བཤེས་ཤིག་ཐོན་ཡོང་དུས་དེ་ནི་ཁོང་གིས་ཉགས་ཆ་ལུགས་ཀྱི་སྐད་ནས་ཡོང་གི་
 ཡོད་རེད། དེ་ལ་འགྱུར་ལྷོག་གཏོར་རྒྱ་ཡོད་མ་རེད། དགེ་བཤེས་པ་དང་། དགེ་བཤེས་མ་བསྐྱེད་པ་གྱི་རེད། བྱས་ཅང་དེ་
 གཅིག་རེད། གཉིས་པར་མི་འཛོར་འཕེལ་རྒྱས་ཐོག་ནས་བཀྱར་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཅིག་ལ་དཀའ་ངལ་འབྱུང་གྱི་འདུག་
 གསུངས་པ་རེད། བྱ་གཉིས་ཡོད། གཅིག་དེ་བྲ་བ་བྱས་བཞག་ན། མི་འཛོར་ལ་གཞོད་གྱི་འདུག་ཟེར་བ་རེད། ཡིན་རྒྱ་ནི་
 བཀྱར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཁོང་འཛོན་ཤོས་ཡིན་གསུང་གི་ཡོད་པ་རེད་དེ། དེས་གནས་རིག་པ་ཡག་པོ་བསམ་མཐོ་བཏང་ན།
 དེར་ཐབས་ཤེས་མེད་པ་མ་རེད། གཅིག་དེ་བྲ་བ་བཟོས། གཅིག་དེས་སྤྲུལ་གསུང་བཞིན་སྤྲུལ་གཉིས་སྤྱི་བ་དང་བཀག་པ་མ་
 བྱས་ནས་སྤྲུལ་ཁ་ཤས་སྤྱི་བཅུག་དང་། ང་ཚོས་དལ་བ་བརྒྱུད་དང་འབྱོར་བ་བཅུ་ཆང་བའི་མི་ལུས་རིན་པོ་ཆེ་འདི་ཉིད་ཐོབ་
 དགོས་ཟེར་གྱི་ཡོད་ན། དེ་ཐོབ་སའི་ལམ་བཀག་བཞག་པ་ཡིན་ན། དཀའ་ངལ་འབྱུང་གྱི་མ་རེད་བསམ་སོང་། དེ་བཞིན་
 དགའ་ལྡན་ཁྱི་བའང་བྱ་མ་གཏོགས་ཡོང་ས་མི་འདུག། ཨ་མའི་བྲ་ལ་འཇན་ཐང་ཡོད་ན། དགའ་ལྡན་ཁྱི་ལ་བདག་པོ་མེད་
 གསུངས་པ་རེད། དེས་ཡོད་གནས་ཚུལ་དགའ་ལྡན་ཁྱི་པ་བྲ་མ་གཏོགས་ཡོང་གི་མ་རེད། དེ་མི་ཡོང་བ་གང་རེད་ཟེར་ན།
 དེ་ནི་བྱའི་སྤྱི་ཆུ་ཞིག་རེད། ཡིན་ནའང་དེར་རིག་པས་བཀག་ནས་འདྲ་མཉམ་དགོས་ན། ད་ལྟ་དགེ་བཤེས་མ་བསྐྱེད་པ་བ་
 ཡིན་ཅང་། དགའ་ལྡན་ཁྱི་པ་ཡོང་ཆོག་གི་རེད། དེའི་ལམ་དེ་ཡོད་པ་རེད། དེ་མ་གཏོགས་དགའ་ལྡན་ཁྱི་པ་དེ་བྱའི་སྤྱི་ཆུ་
 ཞིག་ཡིན་ཅང་བྱའི་སྤྱི་ཆུ་ནང་བྱུང་མེད་ཅིག་ཡོང་ས་རག་གི་མ་རེད། དེ་ནི་དབྱེ་འབྱེད་བྱས་བཞག་པ་གང་ཡང་མ་རེད།
 འདི་ཚོའི་རིགས་ངས་གོང་དུ་ལུས་པ་ལྟར་ལྟར་ཡོད་ཆད་དཀྱིག་དཀྱིག་བཏང་ནས་རང་གི་ལྟ་བ་གང་ཡིན་མི་ཤེས་པ་བཟོས་
 བཞག་ན་ཉག་ཉག་བསྟར་གྱི་མི་འདུག་དེ་ནས་ང་རང་གོམས་གཤེས་ཤིག་གིས་ང་དང་ང་འདྲ་བའི་ཚོས་ར་འགྲེམས་བསྟར་
 པའི་གོམས་གཤེས་ག་རེ་ཡོད་རེད་ལུས་ན། དང་པོ་ང་ཚོ་ཚོས་རའི་ནང་དུ་ཅོད་པ་ཅོད་པའི་སྐབས་སུ་དགེ་ཆུན་ཆུན་པས་
 བསྐྱེད་བྱ་ཞིག་ཡོད་པ་རེད། ལུས་ངག་གི་རྣམ་འགྱུར་དེ། ལུག་ན་དོ་མེ་ནང་བཞིན་ཁོ་བའི་རྣམ་པ་ཞིག་གནང་དགོས་རེད།
 ཤེམས་རྒྱུད་ནི་སྤྲོད་རས་གཟིགས་ནང་
 བཞིན་སྤྲོད་མེས་མེས་པ་ཞིག་དགོས་རེད་ཟེར་བའི་བསྐྱེད་བྱ་དེ་ཡོད་པ་ནང་བཞིན། དེའི་ལག་ལེན་ཡང་ཡོད་པ་ལྟར་ཚོས་
 རའི་ནང་ཡིན་ནའང་ལུས་ངག་གི་རྣམ་འགྱུར་ལུག་ན་དོ་མེ་ནང་བཞིན་བསྟན་བསྟན་གྱི་ཡོད་པ་རེད། དེའི་གོམས་གཤེས་

ཞིག་གིས་གྲོས་ཚོགས་ནང་ལོག་ཡིན་ན་སྐབས་རེ་ལུས་ངག་གི་རྣམ་འགྲུར་དེ་ཕྱག་ན་དོ་ཟླ་ནང་བཞུགས་ཆགས་བཞུགས་ཡོད་ནའང་། སེམས་བསྐྱེད་ལ་སྦྱོར་རས་གཞིགས་ཡོད་པ་ནང་བཞུགས་ལ་བཞག་རོགས་གནང་། ཕྱགས་ཟླ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་སྟོན་པ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

ཚོས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱི་བྱར་བཀོལ་ཁྱོན་བསྟོམས་པས་ས་ཡ་ ༥༧ དཔལ་ལྷན་ཚོས་རིག་བཀའ་སྟོན་མཆོག་

དཔལ་ལྷན་ཚོས་རིག་བཀའ་སྟོན་པ་སྐྱེས་པ་འབྱུང་མཆོག་ནས།

གོང་དུ་བྱི་བ་གཅིག་བྱུང་སོང་། དགའ་གདོང་སྦྱ་ཉེན་སྟོར་ལ་ཚོས་རིག་ལས་ཁུངས་ནས་གོ་རྟོགས་གང་འདྲ་ཡོད་ཅེས་གསུངས་གནང་སོང་། བྱས་ཅང་དགའ་གདོང་སྦྱ་ཉེན་སྟོར་ལ་དགའ་ལྷན་མོ་བྱང་དང་དགའ་གདོང་སྦྱ་བྱང་གཉིས་ཀྱི་འགན་ཞིག་རེད་ལག་དེ་ནས་ཕྱགས་གཏན་ཁེལ་བ་ཡིན་ན་ཚོས་རིག་ལས་ཁུངས་ལ་བཀའ་གནང་གི་རེད། དེ་སྟོན་སེང་ཁྱེད་འདོད་བྱུང་། ཕྱགས་ཟླ་ཆེ་ཆེ་གནང་།

ཚོགས་གཙོ་སྟོན་པ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

ཚོས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱི་བྱར་བཀོལ་ཁྱོན་བསྟོམས་པའི་ས་ཡ་ལྷ་བརྩ་དང་བཞི་དང་དགུ་འབྲུམ་ཉིས་ཁྲི་བཞི་སྟོང་བཞི་བརྒྱ་དགུ་བརྩ་གོ་དགུ་ ༥༧, ༥༨༧, ༥༨༨ སྤྱི་མོས་ཀྱིས་གཏན་ལ་འབེབས་པ་ལ་དགག་བྲ། མེད་པ་སོང་ཅང་འདི་སྤྱི་མོས་ཀྱིས་གཏན་ལ་པབ་པ་ཡིན།

དེ་ནས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཐོག་ཏུ་འགྲོ་བྱ་ཡིན། འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་དམིགས་བསལ་སྟན་སྟོན་གནང་རོགས་གནང་། འོག་གངས་ ༣༥༤ ཚོད་དཔག་འཆར་ཅིས་ཚོགས་ཚུང་གི་ཚོགས་གཙོ་དགེ་བཤེས་སྟོན་ལས་མཐར་ཕྱིན་ལགས།

སྤྱི་འབྲུས་དགེ་བཤེས་སྟོན་ལས་མཐར་ཕྱིན་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་དམིགས་བསལ་བཀའ་འཁྲོལ་རྒྱ་བ་གཉེར་སྤྱོད་ལས་ཐོན་པའི་ས་ཡ་དགུ་དང་བརྒྱད་འབྲུམ་དགུ་ཁྲི་བདུན་སྟོང་དགུ་བརྒྱ་སྟུང་མོ་གཉིས་འདུག ༤, ༥༤༧, ༤༥༨ ང་ཚོ་ཚོད་དཔག་ཚོགས་ཚུང་གིས་དེར་སྤར་གཙོག་གང་ཡང་མེད།

ཚོགས་གཙོ་སྟོན་པ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འབྲུས་ཀྱི་ཡེ་ཤེས་ལགས།

སྤྱི་འབྲུས་ཀྱི་ཡེ་ཤེས་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ སྤྱིར་བཏང་གྲོས་ཚོགས་ནང་བཀའ་མོལ་ཁྱུས་བའི་སྐབས་སུ། མི་མང་གི་དགོས་མཁོ་ལ་བསྟུན་ནས་སྐད་ཆ་བཤད་མཁན་ཞིག་མིན། ཅ་དོན་ཅོད་མཁན་ཞིག་ཡིན། དེ་རིང་ཡང་འདི་ག་རང་དམིགས་ལུལ་བཟུང་སྟེ་

དེན་དག་གཉིས་པའི་ཐོག་ནས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་གནས་བབ་འདི་སྐྱེན་བཅས་ལས་སྟོན་འགོག་གཤམ་ཆེ་ཡིན་གསུངས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། སྟོན་འགོག་ལ་ལས་རིམ་མང་པོ་ཡོད་པ་རེད། དེ་རིང་ཁ་སང་ང་ཚོ་འི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་དུ་པོ་གན་པ་དེ་ཚོ། བོ་ཆེན་པོ་ཆགས་དུས་ན་ཆ་སྟོན་ནས་མ་ཤེས་ཤིང་ཆེས་སྤྱ་སྐྱེན་ནང་ཆགས་ནས་ཤོངས་པ་སྟངས་ལ། འདས་པའི་དུས་

ཆོད་ནང་དུ་ཁ་ཤས་བྱང་སོང་། དེ་ནི་ང་ཚོས་མིག་མཐོང་ལག་ཟེན་རེད། དེ་ཡིན་དུས་ཉན་ཉན་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁྲུངས་
 རོས་ནས་ལས་སྟོན་གནང་གི་ཡོད་པ་རེད། བཀའ་སློབ་གནང་གི་ཡོད་རེད། མི་མང་ནང་ལོགས་ལ་འཕྲོད་བསྟེན་གཤམ་ཆེ་
 ཡིན་པ། ལྟུངས་མགོན་རིན་པོ་ཆེས་ག་དུས་ཡིན་ཡང་སྤྲུགས་དམ་ཞུས་པ་དང་སྤྲུགས་བརྟག་གནང་རྒྱ། དེ་བཞིན་ཞབས་
 བརྟན་སྤྱོད་རྒྱ་གཤམ་ཆེན་པོ་རེད་དེ། དེ་ལས་གཤམ་ཆེ་བ་སྤྲུན་བཅོས་བྱེད་རྒྱ་དེ་རེད་ཟེར་ནས་བཀའ་གནང་དུས། འདི་སྐར་ལ་
 སློབ་གསོ་མ་འདང་བ་གང་ཡོད་རྒྱ་མ་རེད་དེ། མི་མང་གི་བསམ་སློབ་ནང་ལ་སོ་སོའི་སྒྲེར་གྱི་ཁེ་ཕན་ཡིན་པ་ཉ་གོ་བ་བྱས་
 བ་འདི་འདྲའི་ཐོག་ལ་ལས་སྟོན་གནང་དགོས་པ་དང་། གང་མང་མང་གནང་དགོས་པ་གཤམ་ཆེན་པོ་རེད། དེ་བཞིན་ང་ཚོ་མི་
 སྤྱིའི་སྤྱི་ཆོགས་གཅིག་པོ་མིན་པ་སེར་སོ་བའི་ཐོག་ལ་ལས་སྟོན་གནང་དགོས་པ་གཤམ་ཆེན་པོ་ཆགས་བསྐྱད་འདུག དེ་རིང་
 ཁ་སང་ཟས་བཟུང་བསྟེན་མ་ཐུབ་པའི་སྤྱི་གྱིས་ཐོད་པའི་སྤྱི་ཆོགས་ནང་དུ་དཀའ་ངལ་འབྱུང་བསྐྱད་གྱི་ཡོད་པ་རེད། རང་
 ཉིད་སྟོན་མ་ཅན་རྗེ་སྐར་མཐོ་སློབ་ནང་བསྐྱད་པའི་སྐབས་སུ་ང་ཚོ་པར་ལ་ནད་པ་ལྟ་སྟོང་གི་ལས་གཞི་དེ་འདྲ་ཡོད་རེད།
 ཞབས་བྱི་ཞུས་པའི་སྐབས་སུ་ཐུན་མོང་མིན་པའི་ན་ཆ་ཁ་ཤས་ཤིག་འདུག དེའི་ཐོག་ལ་དུས་རྒྱུན་དུ་དགོངས་པ་བཞེས་
 དགོས་པ་གཤམ་ཆེན་པོ་རེད་ཤིག དེ་གཅིག་ཡིན།

གསུམ་པ་དེར། འདི་ལ་ན་ཆ་ཁ་ཤས་ཤིག་གི་མིང་ཡོད་པ་རེད། ཐོད་པའི་སྤྱི་ཆོགས་ནང་དུ་མ་འོངས་པར་ཉན་
 ཉན་རྒྱ་གར་རྟོ་སྤྲུགས་ནས་ན་ཆ་མང་བ་ག་རེ་ཡོང་སྲིད་གྱི་རེད། བྱང་སྤྲུགས་ལ་གནམ་གཤིས་ཀྱིས་ན་ཆ་ཉུང་བ་ཡོང་གི་
 རེད། དེ་འདྲའི་སྐར་ལ་དབྱེ་བ་བྱེ་ནས་སྤྲུན་བཅོས་གྱི་ལས་རིམ་བར་སྤྲིག་རྒྱ་གཤམ་ཆེན་པོ་རེད་བསམ་གྱི་འདུག དེ་མ་བྱས་
 པ་ཡིན་ན། སྤྱི་ཡོངས་བྱས་པ་ཡིན་ན་དེ་ཡོང་གི་མ་རེད། ཉན་ཉན་ཉམས་ཞིབ་གནང་གི་ཡོད་པ་རེད། བྱངས་ཐོ་གསོག་གི་
 ཡོད་པ་རེད། བྱངས་ཐོ་བསམས་པ་དེའི་གང་འདྲ་བྱས་ནས་སྤྲུན་བཅོས་བྱེད་དགོས་འདུག གང་འདྲ་བྱས་ནས་མ་ཐུན་སྤྱོད་
 སྤྱར་དགོས་འདུག དེའི་ཐོག་ལ་དགོངས་པ་བཞེས་དགོས་པ་གཤམ་ཆེན་ཞིག་རེད་ཤིག མཐའ་མ་དེ་ལ་གཞིས་ཆགས་འགའ་
 ཤས་ལ་སྤྲུན་ཁང་དང་སྤྲིག་འཇུགས་གཞན་གྱི་སྤྲུན་ཁང་། ང་ཚོ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁྲུངས་ཀྱི་སྤྲུན་ཁང་གསུམ་བཞི་ཡོད་པ་
 དེ་ལ། དངོས་གནས་འཆལ་དུ་འགྲོ་དུས་ཁ་ཡོད་ལག་ཡོད་མེད་མཁན་དེ་འདྲ་འདུག དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་ང་ཚོས་མཉམ་ལས་
 གང་འདྲ་བྱེད་དགོས་འདུག དེའི་ཐོག་ལ་བྱེ་བྲག་སྤྲིག་འཇུགས་ཡིན་ནའང་འདྲ། འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁྲུངས་ཡིན་ནའང་འདྲ།
 ཆང་མས་མཉམ་རུབ་བྱས་ཏེ། གཅིག་གིས་བྱིས་པའི་ན་ཆ་དང་། གཅིག་གིས་རྒྱས་འཁོགས་ཀྱི་ན་ཆ། གཅིག་གིས་སྤྱིར་
 བཏང་ན་ཆ་འདིའི་སྐར་ལ་ཕན་ཚུན་གཅིག་ཕན་གཅིག་གོགས་བྱས་པ་ཡིན་ན། ཉན་ཉན་ང་ཚོ་ལ་མ་ཐུན་སྤྱོད་ཉུང་ཉུང་ཡོད་
 པ་དེ་ཆེ་ས་ལ་མེད་སྟོང་བྱེད་སྤྲུབ་པ་དང་། པར་ཚུར་མ་ཐུན་སྤྱོད་སྤྱར་རྒྱ་ལ་དགོངས་པ་མ་བཞེས་པ་ཡིན་ན། སྤྲུན་ཁང་མང་
 ཐོ་ཡོད་པ་ཡིན་ནའང་ཕན་ཐོགས་མེད་ན་ཆ་ཡོད་མ་རེད། འདི་འདྲའི་ཐོག་ལ་དགོངས་པ་བཞེས་དགོས་རྒྱ་གཤམ་ཆེན་པོ་རེད་
 འདུག སྤྱི་ཡོངས་ནས་ལས་གཞི་ཆང་མ་ལ་རྒྱ་བ་སྟོར་ཞུ་རྒྱ་ཡིན། ཡིན་ནའང་འཆར་གཞི་སྤྲིག་པའི་སྐབས་སུ་ཐོག་མ་ནས་
 བསམ་སློབ་བཏང་དགོས་པ་དེ་གཤམ་ཆེ་རེད་བསམ་བསྐྱད་ཡོད། གཤམ་ཆེ་ཤོས་དེ་སྤྲུན་བཅོས་ལྟ་སྟོང་ལས་གཞིའི་དེའི་ཐོག་ལ་
 མང་ཆོགས་རོས་ནས་མཉམ་ཞུགས་གནང་རྒྱ་དེ་ཤིན་ཏུ་ནས་གཤམ་ཆེན་པོ་རེད། མཉམ་ཞུགས་གནང་མ་ཐུབ་ན། དེ་ཡང་སོ་
 སོ་ལོ་དེའི་ནང་མ་ན་བ་ཡིན་ནའང་དེའི་དུལ་དེ་སྤྱི་ལ་ཕན་ཐོགས་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་། ནད་པ་ཞིག་ལ་ཕན་ཐོགས་ཡོད་དུས།
 རང་བཞིན་གྱིས་དེ་གཞན་ཕན་ཆགས་བསྐྱད་ཡོད་དུས། དེའི་ཐོག་ལ་དགོངས་པ་བཞེས་རྒྱ་གཤམ་ཆེན་པོ་རེད། དཔལ་ལྷན་
 ཆོགས་གཙོ་མཆོག་གོ་སྐབས་གནང་བར་སྤྲུགས་ཇེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་སྟོན་པ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

དམིགས་བསལ་ནང་ལ་སྟོན་བཅོས་ལྟ་སྐྱོང་ལས་གཞི་དང་མཆིན་པའི་མཉན་ཆད་ཀྱི་སྟོན་འགོག་ལས་གཞི། ས་གནས་ཁག་ཏུ་ཅེད་ཐང་གསར་བཙོ་དང་ཉམས་གསོ་ཟེར་བ་དེ་ལོ་སྤྱི་མའི་རེད། སྟོན་བཅོས་ལྟ་སྐྱོང་གི་སྟོན་ཅིས་དེ་མང་བ་ཟུར་བཀོལ་ནང་འཁོད་བསྟན་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཡིན་དུས་ཟུར་བཀོལ་སྐབས་སུ་བཀའ་བསྟར་གནང་བ་ཡིན་ན། རན་པ་ཡོད་པ་རེད། ད་ལྟ་དམིགས་བསལ་ནང་ཡོད་བསྟན་པ་དེ་མང་ཆེ་བ་ས་གནས་ཁག་དང་ཅེད་ཐང་སྟོར་རེད་འདུག ཅེད་ཐང་སྟོར་གསུང་རྒྱ་ཡོད་ན་ད་ལྟའི་སྐབས་ལ་གསུངས། དེའི་རྗེས་སུ་གོ་སྐབས་ཕུལ་ཡོང་། ད་ལྟ་ཕྱག་རྒྱ་དང་མཁན་སྤྱི་འཐུས་བདུན་ཅུ་མ་བྱུང་སོང་། གཞན་པའི་གནད་དོན་སྐད་ལ་གསུང་རྒྱ་ཡོད་ན་ཟུར་བཀོལ་སྐབས་སུ་གོ་སྐབས་ཕུལ་ཆོག་པ་ལྟ། སྤྱི་འཐུས་ཆེ་རིང་གཡུ་སྟོན་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་ཆེ་རིང་གཡུ་སྟོན་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ ཅེད་ཐང་རང་སྟོར་ལ་ཁྱུ་རྒྱ་ཡིན། འདིར་ཅེད་ཐང་གི་སྟོན་ཅིས་ནང་ཉོན་སུར་རབ་རྒྱས་སྤིང་གི་ཅེད་ཐང་དེ་ཚུད་མི་འདུག ཁ་སང་མིད་སྐྱོང་ཕེབས་པའི་སྐབས་སུ་ ཉོན་སུར་རབ་རྒྱས་སྤིང་གི་ཅེད་ཐང་བཙོ་བཞིན་པའི་སྐབས་སུ་ཞིབ་བཤེར་བྱུང་རེད་ཟེར་བ་བྱུང་སོང་། དེ་སྟོན་ཅིས་ནང་མི་འདུག དེ་གང་འདྲ་ཡིན་ནམ་ཞེས་བཀའ་འདི་ཁྱུ་རྒྱ་ཡིན། ཕྱགས་རྗེ་ཆེ་གནང་།

ཚོགས་གཙོ་སྟོན་པ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འཐུས་ཁྲ་བ་ཕུན་སྤྱིད་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་ཁྲ་བ་ཕུན་སྤྱིད་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ དམིགས་བསལ་ནང་དུ་མང་ཆེ་བ་ཅེད་ཐང་རེད་འདུག ཆ་པ་དེ་ལ་བསྟན་འཛིན་སེལ་སྟོལ་ཅེད་ཐང་ཟེར་ནས་ཁྲ་བ་འདུག འདི་མི་གཅིག་ལ་ཅེད་ཐང་ཞིག་བསྟོན་ཀྱི་ཡོད་དམ། ག་པ་རེད་དམ། གང་རེད་དམ། འདི་གསལ་པོ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་མི་འདུག གསལ་བཤད་ཅིག་གནང་རོགས་ཁྱུ་རྒྱ་ཡིན།

ཚོགས་གཙོ་སྟོན་པ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སྟོན་མཆོག་

དཔལ་ལྷན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སྟོན་ཆེ་རིང་དབང་ཕུག་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་གསུམ་གྱིས་འབོད་སྐྱེལ་དང་དོགས་འདི་གནང་བ་ལ་ཕྱགས་རྗེ་ཆེ་ཁྱུ་རྒྱ་དང་། ཅ་བའི་སྟོན་བཅོས་ལྟ་སྐྱོང་གི་ལས་གཞི་དང་། དེ་བཞིན་སྟོན་འགོག་ཐོག་ཕྱགས་རྒྱ་རྒྱུ་རྒྱུ་ཆེད་ལ་འབོད་སྐྱེལ་གནང་བ་ནང་བཞིན། ང་ཚོ་བོད་མིའི་སྤྱི་གཞུགས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ནས་གང་ཕྱབ་ཅི་ཕྱབ་ཐབས་ཤེས་དང་འབད་བཅོན་བྱས་དང་བྱེད་ཐུས་ཡིན། སྟོན་བཅོས་ལྟ་སྐྱོང་སྟོར་ལ་བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་གསུངས་པ་ནང་བཞིན་རེད། ཅ་

བའི་སྤྲོན་བཅོས་ལྟ་སྐྱོད་གི་ཚོགས་མིའི་བསྐྱུ་བྱ་ཆག་ཡང་གནང་བ་དེ་ཉན་ཉན་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་མི་མང་ལ་གཅེས་ལང་
 གཏོང་བ་ཡོང་མི་སྲིད་པ་མ་རེད། ང་ཚོའི་ངོས་ནས་རོགས་ཚོགས་ཀྱིས་ལམ་སྟོན་ཕྱགས་ཆེན་པོ་གནང་ནས་རེད། བོད་
 མིའི་སྤྱི་གཙུག་ལ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ལས་གཞི་དེར་རོགས་ཚོགས་གནང་མཁན་དེ་ཡང་
 རོགས་ཚོགས་ཙམ་མིན་པར་ཁོང་ཚོས་ཆེད་ལས་ཀྱིས་སློབ་སྟོན་མང་པོ་ཞིག་གནང་གི་འདུག དེ་ཡིན་དུས་ཁོང་ཚོས་ཞལ་
 བཞེས་ལྟར་སྤྲོན་བཅོས་ལྟ་སྐྱོད་གི་ཚོགས་མིའི་བསྐྱུ་བྱ་དེ་ཆག་ཡང་གནང་བ་ལོ་བཞིའི་རིང་གནང་གི་ཡིན་ཟེར་ནས།
 ༢༠༡༥་་་༡༦ ནས་གཏན་ཁེལ་ཆགས་བསྐྱད་ཡོད། ང་ཚོས་ཆག་ཡང་དེ་གནང་སྟེ་མང་ཚོགས་ནང་ལ་སྤྲོན་བཅོས་ལྟ་སྐྱོད་
 གིས་ག་ཚོད་ཙམ་ཕན་ཐོགས་ཀྱི་ཡོད་མེད་དང་། ག་ཚོད་ཅིག་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་མིན། མི་མང་སོ་སོ་ལ་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་
 ཉེན་སྲུང་དགོས་པ་དེ་ག་ཚོད་ཙམ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་མཁྱེན་པ་བཟོ་རྒྱུ་དང་། ཚོར་བ་ཡོང་རྒྱའི་ཆེད་དུ་ང་ཚོས་མཐུན་
 རྒྱུན་སྲུང་གི་ཡོད་པ་རེད། བཀྱར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཀྱིས་གསུངས་པ་ཇི་བཞིན་བོད་པའི་མང་ཚོགས་ཆང་མ་ལ་འབོད་སྐྱལ་ཞུ་
 བ་ནང་བཞིན་ཚོགས་ཞུགས་གནང་མཁན་དང་ཆག་ཡང་གནང་ཡུལ་ཡང་ད་ལོ་ང་ཚོས་མང་དུ་བཏང་སྟེ། གཞི་རྒྱ་ཆེ་དུ་
 གཏང་རྒྱའི་འབད་བཅོམ་ཞུས་དང་ཞུ་བཞིན་པ་ཡིན། ད་ལྟ་ཆག་ཡང་གནང་ས་དེ་སྟོང་སྟག་ཉི་ཤུ་ཅ་བཞི་རེད་དེ་དེ་ལས་མང་
 བ་བྱུང་ན། ཆག་ཡང་མ་བཞེས་ནས་སྤྲོན་བཅོས་ལྟ་སྐྱོད་ནང་ཚོགས་ཞུགས་གནང་མི་ཚོགས་པ་མ་རེད། དཔེར་ན་ན་ནིང་ལོར་
 སྤྲོན་བཅོས་ལྟ་སྐྱོད་གིས་ཚོགས་དངུལ་བྱུང་བསྐྱགས་གོ་རྟོགས་སྟེལ་བའི་སྐབས་སུ། ༢༠༡༥་་་༡༦ དེའི་ནང་དུ་ཚོགས་
 ཞུགས་ཀྱི་ཆག་ཡང་གནང་རྒྱའི་ཆེད་དེ་རོགས་ཚོགས་ཀྱིས་མི་ཁྲི་གསུམ་ལ་གནང་བ་རེད། ཡིན་ནའང་ཁེ་ཕན་བཞེས་
 མཁན་དེ་སྟོང་སྟག་བརྒྱ་གསུམ་མ་གཏོགས་བྱུང་མ་སོང་། དེ་ཡིན་དུས་ལོ་རེ་རེར་བརྒྱ་ཆ་ཉི་ཤུ་ཉི་ཤུ་མར་བཅག་ནས་འགོ་
 བསྐྱད་པའི་ཞལ་བཞེས་གནང་བསྐྱད་པ་ཞིག་ཆགས་བསྐྱད་ཡོད། དེ་ཡིན་དུས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་གང་ཐུབ་ཅི་
 ཐུབ་ཀྱིས་མང་དུ་གཏོང་བའི་འབད་བཅོམ་ཞུ་བཞིན་ཡོད། བཀྱར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཀྱིས་དུས་རྟག་དུ་ལས་གཞི་འདི་གལ་ཆེ་
 ཡིན་པ་དང་། ལས་གཞི་འདི་མང་ཚོགས་ལ་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོང་རྒྱུ་དང་། མི་མང་རང་ཁ་རང་གསོའི་སྤྲོན་བཅོས་ཐོག་
 ནས་ཁེ་ཕན་ལེན་རྒྱུར་དུས་རྒྱུན་དུ་ཐུགས་ཁུར་གནང་བ་དང་རྒྱ་བ་སྐྱོར་གནང་བ་ལ་དམིགས་བསལ་གྱི་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་རྒྱུ་
 ཡིན།

དེ་བཞིན་སྟོན་འགོག་ཐོག་ལ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ནས་ན་ཆ་འགོས་ནད་ཙམ་མིན་པ། ན་ཆ་འགོས་ནད་མ་
 ཡིན་པ་རེད། དེ་བཞིན་གནམ་གཤིས་ལ་དབག་པའི་ས་གནས་ཁག་ཅིག་ལ་གནམ་གཤིས་རྒྱུན་པས་ཆ་བ་འདར་ཆད་
 Malaria ན་ཆ་སོགས་ཡོད་པ་རེད། དེ་འདྲའི་ཐོག་ལ་འདས་པའི་ཕྱི་ལོ་གསུམ་ནང་ལ་ང་ཚོས་ལོ་རེ་རེར་གཞིས་ཆགས་
 གཉིས་རེའི་ནང་དུ་འཆར་འགོད་བྱས་ནས་ Malaria སྟོན་འགོག་ཆེད་དུ་གལ་ཆེ་ཤོས་དེ་འབྲུག་ནང་ཉལ་རྒྱའི་གནད་
 འགག་ཆགས་ཡོད་དུས། དེའི་ཐོག་ནས་ཆག་ཡང་རྒྱ་ཆེན་པོ་གནང་རྒྱུ་དང་། རིན་མེད་ཐོག་གནང་རྒྱའི་ཐབས་ཤེས་བྱས་
 ནས་ད་ལྟའི་ཆར་གཞིས་ཆགས་དམིགས་བསལ་ཆ་བ་འཕར་ཆད་ཡོད་ས་མང་པོ་ཞིག་ལ་སྟོན་མ་དང་བསྐྱར་བ་ཡིན་ན།
 Malaria ན་ཆ་གང་ལ་གང་མཆམས་ཤིག་ཅུང་དུ་འགོ་ཡོད་པའི་གངས་ཐོ་ཉན་ཉན་གསལ་པོ་ཐོན་ཡོང་གི་འདུག དེ་ནང་
 བཞིན་ང་ཚོའི་སྟོན་འགོག་ཐོག་ནས་ལས་གཞི་མང་པོ་ཞིག་སྟེལ་དང་སྟེལ་ཐུས་ཡིན། མཆིན་པའི་མཉན་ཆད་ཀྱི་ནད་གཞི་
 དེ་ལ་ཅ་བའི་མ་དང་བྱིས་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་གཞིའི་ཐོག་ནས་སྤྱ་གུ་ལོ་ལྷ་མན་ཆད་ཆང་མ་ལ་ང་ཚོས་སྟོན་འགོག་རིམ་
 པས་རྒྱ་བཞིན་ཡོད་པ་རེད། འདས་པའི་ལོ་གཅིག་སྟོན་ནས་སློབ་གྲྭ་ཁག་ལ་ཡོད་པའི་སློབ་སྟོན་ལོ་དྲུག་ནས་བཅོ་བརྒྱད་
 བརྒྱ་དགུ་བར་དུ་ཡོད་མཁན་ཆང་མ་ལ་རིན་མེད་བརྟག་དབྱུང་གནང་བ་དང་། དེ་བཞིན་མཆིན་པའི་མཉན་ཆད་ཀྱི་ན་ཆ་མེད་
 པ་དང་། སྟོན་འགོག་གི་ཁབ་བརྒྱབ་མ་སྐྱོང་མཁན་ལ་སྟོན་འགོག་གི་ཁབ་བརྒྱབ་སྟེ། ད་ལྟའི་ཆར་སློབ་གྲྭ་ཁག་ཉི་ཤུ་ཅ་ལྷ་

ཅམ་ལ་ཁྱབ་སྒྱུ་འཕྲི་ལས་གཞི་འགྲོ་དང་འགྲོ་བཞིན་པ་ཡིན། དེ་ཡིན་དུས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ངོས་ནས་གང་སྒྱུ་ཅི་
སྒྱུ་གིས་སྟོན་འགོག་གི་ལས་གཞི་རྒྱ་ཆེ་དུ་གཏོང་བ་ལ་ང་ཚོས་ཤུགས་སྟོན་བརྒྱབས་དང་རྒྱག་བཞིན་པ་ཡིན་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་
ཡིན།

དེ་ནས་བཀྱར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཤིག་གིས་ཅེད་ཐང་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་བཀའ་ཤག་གིས་རྒྱབ་སྐྱོར་གནང་སྟེ་མངོན་
དགའ་སྟོབ་གྲ་ཅིས་པའི་ས་གནས་ཁག་བཅུ་ཅམ་ཆགས་ཀྱི་འདུག དེའི་ནང་དུ་ཉོན་ལྷན་ཚུད་བསྐྱད་ཡོད། དེ་ཡིན་དུས་ང་
ཚོས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་འཆར་འགོད་སྟེ་ཆོན་ནས་ clerical mistake རྒྱུ་པས་ཆོག་དེ་བསྟེན་པས་མ་སྒྱུ་
ནས་ཉོན་ལྷན་གཞིས་ཆགས་དེ་ཆད་འདུག ད་ལན་སྟོན་ཅིས་ནང་དུ་ཁྱེད་སྒྱུ་ལོད་མ་རེད་དེ། བར་བརྒྱལ་བཀའ་འཁོལ་
ལས་ནས་ཉོན་ལྷན་གཞིས་ཆགས་ཀྱི་ཅེད་ཐང་བརྒྱབ་རྒྱ་དེ་མ་ལུས་པ་ཞིག་ཉན་ཉན་བྱེད་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་བཞིན་བཀྱར་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཅིག་གིས་བསྟན་འཛིན་སིལ་སྟོལ་གསུངས་པ་དེ་ན། དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་
མཆོག་ typing mistake རང་རེད་འདུག བསྟན་འཛིན་སྐད་གཞིས་ཆགས་རེད། བསྟན་འཛིན་སྐད་གཞིས་ཆགས་ལ་
སིལ་སྟོལ་ཅེད་ཐང་རྒྱབ་རྒྱ་དེ་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། སྤྱགས་རྗེ་ཆེ་གནང་།

ཆོགས་གཙོ་སྟོན་པ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འཐུས་སྟོལ་མ་ཆེ་རིང་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་སྟོལ་མ་ཆེ་རིང་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་ འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་དམིགས་བསལ་འདི་མཇལ་ཡོང་བའི་སྐབས་སུ། དམིགས་
བསལ་ཀྱི་ཤོག་བྱ་མང་ཆེ་བ་ཅེད་ཐང་གིས་གང་བསྐྱད་ཡོད་པ་ཞིག་དང་། སྟོན་མ་ཡོད་བསྐྱད་པའི་ནང་ནས་སྟོན་བཅོས་ལྟ་
སྦྱོར་སྦྱོར་འོག་ནས་དོན་གི་འདུག ཡིན་ནའང་མཆོན་པའི་མཉན་ཆད་སྟོན་འགོག་གི་ལས་གཞི་ཟེར་བའི་མིང་བྱང་འཁོད་པ་
ཞིག་ཟུར་འཇར་དང་པོའི་ནང་ཤོག་གངས་ ༡༦༣ ནང་དུ་འཁོད་འདུག སྟོན་མ་ལས་འཆར་ཡོད་པ་ཞིག་ལ་ད་ལོ་མི་འདུག
དེ་ཡིན་དུས་མཆོན་པའི་མཉན་ཆད་ཀྱི་སྟོན་འགོག་འདི་ཆང་མ་གནང་མི་དགོས་པའི་གནས་སྐབས་ཤིག་རེད་དམ། གང་
ཡིན་ཟེར་ན། སོ་སོའི་ཤེས་ཆ་དང་བྱས་པ་ཡིན་ན། ང་རང་བོད་མིའི་སྤྱི་ཆོགས་ནང་ལ་སྟོན་འགོག་གི་ལས་གཞི་རྒྱ་ཆེན་པོ་
འགྲོ་དགོས་པ་དེ་དག་ T.B ནང་གཅིག་མཆོན་པའི་མཉན་ཆད་དང་གཉིས། དེ་བཞིན་སོ་བ་དང་གྲོད་ཁོག་གི་སྟོན་ནང་དང་
གསུམ་བཅས་ཡིན་པ་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་ཞུ་བཞིན་ཡོད། དེ་མིན་པ་ཡིན་ན་ནོར་བཅོས་གནང་རོགས་གནང་། དེ་ཡིན་དུས་
མཆོན་པའི་མཉན་ཆད་ཀྱི་སྟོན་འགོག་ལས་གཞི་ལ་བསྟན་པ་ཡིན་ན། དེའི་དཀའ་ངལ་དེ་སེལ་བའི་རྣམ་པ་ཞིག་ཐོན་ཡོང་གི་
འདུག དེའི་གནས་སྐབས་ག་རེ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་དམ་ཞེས་ཅི་བ་གཅིག་དེ་ཡིན།

གཉིས་པ་དེ་ལ་དཔལ་ལྷན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སྟོན་མཆོག་གིས་ད་བར་དུ་ལས་འཆར་ནང་ལ་གྲོས་ཆོགས་རབས་
དང་རིམ་པའི་ནང་ཞུ་རྒྱུ་བྱུང་། ང་ཚོའི་སྤྱི་ཆོགས་ནང་ལ་མཆོན་པའི་མཉན་ཆད་ཡོད་པའི་ན་གཞོན་གོ་ལི་ལྷལ་ལ་གཅིག་
དང་། ལ་དྲགས་ལ་གཉིས། ལས་ཀ་རག་པ་ལ་དཀའ་ངལ་འབྱུང་ནས་ང་ཚོའི་གྲོས་ཆོགས་ར་བའི་ནང་ལ་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་
སྟོན་མཆོག་གི་ཆོག་དེ་བེད་སྤྱོད་བཏང་ཆོག་པ་ཞུ། inclusive ཆང་མ་མཉན་དུ་ཁྱིད་ནས་ལྟ་བུ་བྱུང་བའི་ཡོད་
ཅེས་ཞུས་ནས་གསུངས་ཀྱི་འདུག་སྟེ། ན་གཞོན་འདི་དང་འདི་འདྲ་བ། ད་ལྟ་གོ་ལི་ལྷལ་ལ་ན་གཞོན་གཅིག་ལ་སྟོན་ཅིས་ཁང་
ལ་ལས་ཀ་རག་ནས་མཆོན་པའི་མཉན་ཆད་ཡོད་པའི་རྒྱུ་གིས་ལས་ཀ་མ་རག་པ་རེད། དེའི་ནང་མིའི་ནང་དུ་སྤྱ་བྱ་ལྟ་ཡོད་

བ་དང་། ལྷ་ལོ་ལ་མཆིན་པའི་མཉན་ཆད་ཡོད་བསྐྱད་པ་ཞིག་ཆགས་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཡིན་དུས་བྱིས་ཆད་དེ་འཆོ་གནས་བྱེད་
 ཐུབ་མིན་ལ་དཀའ་ངལ་འབྱུང་བསྐྱད་པའི་གནས་སྟངས་ཤིག་ཆགས་ཡོད། མ་གཅིག་ཕུ་དེ་འང་མགོ་དཀར་ཐིང་ཐིང་ཁང་
 པའི་ནང་དུ་འཇུག་ནས་བསྐྱད་འདུག དེ་འདྲའི་གནས་སྟངས་ཐོག་ནས་ང་ཚོས་ inclusive ཆད་མ་མཉན་དུ་བྱིད་པའི་ལས་
 འཆར་དེའི་འོག་ཏུ་རྒྱལ་སྤྱི་དང་ཡུལ་བྱིས་པ་གཉིས་ཀྱི་ནང་ལ་ན་ཆ་དེ་ཡོད་པའི་མི་དེ་བྱིར་བྱུང་པའི་བྱིས་པ་དང་སྤྱིག་གཞི་
 ཡོད་དམ་མེད། གལ་སྲིད་དེ་མེད་པ་ཡིན་ན་དེའི་ཐོག་ལ་སྤྱིག་འཇུགས་གང་འདྲ་ཞིག་གིས་སྤྱིག་གཞི་ག་རེ་ཡོད་ན་འང་དེའི་
 འགྱུར་བ་གཏོང་རྒྱུ་ལ་དཔལ་ལྷན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་ལློན་མཆོག་གིས་ཐབས་ཤེས་ག་རེ་གནང་ཡོད་དམ། འཕྲོད་སྤྱུལ་ག་
 རེ་གནང་ཡོད་དམ། ཐབས་ལམ་ག་རེ་གནང་ཡོད་དམ་ཞེས་ངི་བ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ་གནང་།

ཆོགས་གཙོ་སྟོན་པ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འབྲུས་རྒྱ་བ་ཕུན་སྤྱིད་ལགས།

སྤྱི་འབྲུས་རྒྱ་བ་ཕུན་སྤྱིད་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག འོན་ཏེ་སྤྱི་གཞི་ཆགས་ཀྱི་ཅེད་ཐང་དེ་རྗེས་སུ་བར་བཞུགས་བཀའ་འཁྲོལ་ཞུ་ཡི་ཡིན་ཞེས་
 ཞལ་བ་ཞེས་གནང་བ་རེད། སུ་ལ་ག་རེ་གནང་ཐུབ་ཀྱང་དགའ་བསུ་ཞུ་ཡི་ཡོད། ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ངས་ངི་བ་ཞུ་
 རྒྱུ་དེ་ངས་འོར་བ་ཡིན་ན་བཟོ་བཅོས་གནང་རྟོགས་ཀྱིས། ང་འོན་ཏེ་སྤྱི་གཞི་ཆགས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་རེད། འོན་ཏེ་སྤྱི་
 གཞི་ཆགས་ཀྱི་ཅེད་ཐང་དེ་འོས་བསྐྱེད་ལས་རིམ་འགོ་བའི་སྐབས་སུ་ཞུས་པ་ཞིག་རེད། དེ་དུས་ཞལ་བ་ཞེས་གནང་བ་
 ཞིག་རེད། བྱས་ཅང་སྟོན་ཅིས་ཀྱི་དེབ་དེ་བཟོས་ཆར་བ་རེད། clerical mistake ཞེས་སྤྱི་འོར་ཆོག་དེ་པར་བེད་སྤྱོད་
 བཏང་བ་ཡིན་ན། དེ་འདྲ་ཞིག་ཞེ་ཡིན་ནམ་བསམ་པ་ཞིག་བྱས་ཀྱི་འདུག བྱས་ཅང་ངས་ངི་བ་གཅིག་ཞུ་ཡི་ཡོད་པ་སོང་ཅང་།
 ངས་འོར་ཡོད་ན་དེ་མ་རེད་ཅེས་གསུང་རྟོགས་གནང་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

ཆོགས་གཙོ་སྟོན་པ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་ལློན་མཆོག་

དཔལ་ལྷན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་ལློན་ཆེ་རིང་དབང་ཕུག་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག ད་ལྟ་བུ་འོས་སྤྱི་འབྲུས་ཤིག་གིས་མཆིན་པའི་གཉན་ཆད་ནད་གཞི་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་
 ལ་དམིགས་བསལ་གྱི་ཅིས་འགོ་འཛུགས་དུ་ཡོད་པ་གཅིག་དང་། ཡང་དེའི་འོག་ནས་ལས་གཞི་མཆིན་པའི་གཉན་ཆད་ཟུར་
 འཛར་དང་སོའི་ནད་དུ་ཡོད་པ་དེ་གཉིས། ད་ལྟ་ངས་པལ་ཆེར་ཤེས་པ་ལ་ད་ལྟ་དུལ་དེ་དཔལ་འབྱོར་ལས་ཁུངས་ཀྱི་
 SARD བརྒྱད་ནས་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད་ཅང་། ང་ཚོས་དམིགས་བསལ་གྱི་ནད་དུ་ཐེབས་པ་ཞིག་རེད། ཅིས་ལོ་སྟོན་གྱི་ནད་ལ་
 འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་རང་གིས་འདིའི་ནད་དུ་སྒྲགས་བཞག་པ་ཞིག་རེད་འདུག ད་ལྟའི་ཆ་ལ་ཅིས་འགོ་འཛུགས་དེ་འདྲ་
 ཞིག་རེད་ཟེན་གྱི་འདུག

ཐོད་པའི་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་ནད་ལ་ན་ཆ་དཀའ་ངལ་ཆེ་འོས་ཤིག་ T.B ལུ་མཐུད་ནས་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་ཆགས་ཀྱི་
 ཡོད་པ་རེད། དེ་ག་ནད་བཞེན་གྱི་ Hepatitis B རེད། ན་ཆ་འགོས་ནད་མ་ཡིན་པའི་ནད་ནས་ Cancer དང་ཞུགས་ཤིང་།

གཅིག་གཉིས་ཆ་དང་དེ་དག་བོད་པའི་དཔལ་འབྱོར་གནས་སྐྱེད་པ་རེད། སོ་སོའི་བསྐྱེད་སྐྱེད་པ་རེད། གང་ཅིའི་ཐོག་ནས་ཡར་
རྒྱས་འགོ་དུས། དཔལ་ལྷན་ཆོག་གས་གཙོ་མཆོག་ང་ཚོས་ཨིན་ཱེ་འི་སྐད་ནས་ཁྱེད་པ་ཡིན་ན་ Development of
Civilisation Disease ཟེར་གྱི་རེད། དེ་ལྟ་ཡིན་དུས་འཛམ་གླིང་གི་ཡར་ཐོན་ཅན་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་མང་པོ་ཞིག་ལ་ན་
ཆ་འདི་རིགས་ཡོད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ང་ཚོའི་སྤྱི་ཆོག་ནས་ནང་དུ་སྤྱོད་པ་གཅིག་ནས་འགོ་སྤྱོད་ཀྱི་དཀའ་ངལ་ཡོད་པ་རེད།
སྤྱོད་པ་གཉིས་ནས་ན་ཆ་འགོ་སྤྱོད་པ་ཡིན་པའི་དཀའ་ངལ་ཉན་ཉན་ཡོད་ཀྱི་འདུག དེ་ལྟ་ཡིན་དུས་འཛོད་བསྐྱེད་ལས་
ཁུངས་ཀྱི་ངོས་ནས་ལྷགས་རྒྱལ་ས་གཙོ་བོ་དེ་འགོ་སྤྱོད་སྤྱོད་འགོ་གཉིས་ཐོག་ལ་རེད། ད་དུང་དེའི་ཐོག་ལ་སྤྱི་མཐུན་ནས་
ལྷགས་རྒྱལ་རྒྱ་དང་འགོ་སྤྱོད་མིན་པའི་ན་ཆ་འི་ཐོག་ལ་ཡང་ཉན་ཉན་ལྷགས་འཕར་མ་རྒྱལ་རྒྱ་ཞིག་ཆགས་ཡོད་ཞུ་རྒྱ་
ཡིན།

དེ་ནས་མཆིན་པའི་གཉན་ཆོད་ཀྱི་ནད་གཞི་ཡོད་བསྐྱེད་པ། ན་ཆ་དེ་དག་འགོ་སྤྱོད་བསྐྱེད་པའི་དོ་དཀའ་དེ་ཆོར་བཀྱར་
འོས་སྤྱི་འཐུས་ནས་གསུངས་པ་ནང་བཞིན། དེ་སྤྱི་ཐོས་ཆོག་ནས་ནང་ལ་བོད་མིའི་སྤྱི་གཞི་འཛུགས་འཛོད་བསྐྱེད་ལས་ཁུངས་ཀྱི་
ཁྱབ་ཁོངས་སྤྱི་ཆོད་ཁབ་ཅིག་ལ་ལས་ཀ་མ་རག་པའི་དཀའ་ངལ་འདུག་ཅེས་སྤྱི་ཐོས་ཆོག་ནས་ནང་ལ་སྤྱོད་སྤྱོད་བྱེད་བྱེད་བྱེད་
བཞིན། འཛོད་བསྐྱེད་བཀའ་སྤྱོད་དེ་བོད་མིའི་སྤྱི་གཞི་འཛུགས་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་རང་སྤྱོད་སྤྱོད་ཆོད་སྤྱོད་ཅིས་ཁབ་གི་འགན་འཛིན་
ལྷན་ཆོག་གས་ཀྱི་ཆོག་གས་གཙོ་ཆགས་ཡོད་དུས། ང་ཚོ་འགན་འཛིན་ལྷན་ཆོག་ནས་ནང་དུ་ཐེངས་མ་ཁ་ཤས་ཤིག་བཀའ་བསྐྱར་
བྱེད་སྤྱོད། དེའི་ཐོག་ལ་འཛམ་གླིང་གི་འགོ་སྤྱོད་པ་རེད། སྤྱོད་ཅིས་ཁབ་ནང་ལ་སྤྱི་གཞི་བསྐྱེད་བསྐྱེད་བྱེད་རྒྱུའི་ཆོག་གས་
རྒྱུང་ཞིག་ཡོད་པ་འདྲ། དེ་ལྟ་ཡིན་དུས་ཁོ་རང་ཆོ་ལའང་འགན་འཛིན་ལྷན་ཆོག་གས་ཀྱི་ཆོག་གས་མི་གཅིག་འདིར་བཞུགས་
འདུག དེ་ཡིན་དུས་ང་ཚོ་གོ་བསྐྱེད་བྱེད་ནས་སྤྱོད་ཅིས་ཁབ་ནང་དུ་ཡོད་པའི་སྤྱི་གཞི་བསྐྱེད་བསྐྱེད་བྱེད་རྒྱུའི་ཆོག་གས་རྒྱུང་
ཅིས་ཁབ་གི་འགན་འཛིན་གྱིས་གཙོ་སྤྱོད་གནང་སྤྱོད་ཆོག་གས་རྒྱུང་ཞིག་འདུག དེ་དག་ལ་ང་ཚོ་འགན་འཛིན་ལྷན་ཆོག་གས་ཀྱི་
ངོས་ནས་བཀའ་མངགས་ཁྱེད་པ་ཞིག་ཡོད། ད་ལྟའི་ཆ་ལ་དེའི་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་ཅིས་ཁབ་གི་འགན་འཛིན་ལྷན་ཆོག་གས་ནང་དུ་
བཀའ་བསྐྱར་བྱེད་བཞིན་པ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། མཆིན་པའི་གཉན་ཆོད་ཅན་མ་རེད། HIV གཉན་ནད་རེག་དུག་གི་ནད་
འབྱ་འགོ་སྤྱོད་བསྐྱེད་པ་ཁོང་ཆོ་ལ་ཡང་འབྱེད་པ་ཞིག་ཆགས་བསྐྱེད་ཀྱི་འདུག འདི་གཉིས་ཀའི་ཐོག་ལ་གང་འདྲ་ཞིག་གནང་
དགོས་མིན་སྤྱོད་ཅིས་ཁབ་གི་འགན་འཛིན་ལྷན་ཆོག་གས་ཐོག་ནས་སྤྱི་གཞི་བསྐྱེད་བསྐྱེད་བྱེད་མཁན་ཆོག་གས་རྒྱུང་དེ་ལ་ཆ་
ཆོད་མངགས་བཞག་ཡོད། དེ་མ་པས་གསལ་པོ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱ་ཡིན།

དེ་ནས་ད་ལྟ་ཉན་སྤྱོད་ཀྱི་ཅེད་ཐང་དེ་འོས་བསྐྱེད་དང་འབྱེད་པ་ཡོད་པ་རེད། ངས་དེ་དག་གི་ཐོག་ལ་ཆ་ཆོད་ཞིག་
བཞུས་པ་ཡིན། དེར་ཐེངས་གཉིས་གསུམ་ཅན་ཞིག་བཞུས་པ་ཡིན་ཏེ། འཛིན་སྤྱོད་ནས་ང་ཚོས་བཀའ་ཁྲོལ་ཞུ་དུས་
clerical mistake ཆགས་ནས་འཛིན་སྤྱོད་ནས་བཀའ་ཁྲོལ་ཞུ་མ་སྐབས་སྤྱོད་ཅིས་དེ་ཞུ་བའི་སྐབས་སྤྱོད་ཅིས་
དེ་སྤྱི་ཐོས་ཆོག་གས་སྤྱོད་ཆོད་ཡོད་དུས། ང་ཚོས་ད་ལན་ཁྱེད་མ་སྐབས་པའི་གནས་སྐྱེད་ཤིག་ལས་རྒྱ་མཆོན་གཞན་གང་
ཡང་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱ་ཡིན། སྤྱོད་པ་རེ་ཆེ་གནང་།

ཆོག་གས་གཙོ་སྤྱོད་པ་ཆེ་རིང་མཆོག་གས་

སྤྱོད་ཅིས་ཀྱི་ལས་རིམ་ད་ལྟ་སྤྱི་ཐོས་ཆོག་གས་ནང་དུ་འགོ་བཞེད་པ་རེད། གལ་ཏེ་ལས་གཞི་ཞིག་དེའི་ནང་དུ་རྒྱུད་ཀྱི་མེད་ན།
འཛིན་སྤྱོད་བཀའ་འགན་ངོས་ནས་སྤྱོད་ཆོད་སྤྱོད་ཆོད་ཆོད་ཡོད་ཆོག་པ་ཞིག་རེད། ད་ལྟ་རང་མཆོན་པ་ཡིན་ནམ་དེའི་
སྤྱོད་ནས་མཆོན་པ་ཡིན་ནམ་ཤིས་ཀྱི་མི་འདུག ད་ལྟ་འདིར་ངོ་བོ་གཅིག་གང་ཐེབས་ཡོད་པ་རེད་ཟེར་ན། མཆིན་པའི་གཉན་

ཆད་ཚེན་འགོག་ལས་གཞི་དེ་དེ་ལོ་འཛིན་མིགས་བསལ་གྱི་ནང་ལ་ཁྱེད་མི་འདུག ཟུར་བཀོལ་གྱི་ནང་དུ་ཡང་མི་འདུག དེ་གཙང་མེལ་ཆགས་ཆར་བ་རེད་དམ་མ་རེད། དེ་དགོས་ཀྱི་མེད་པ་ཞིག་ལ་གཞིགས་ཀྱི་ཡོད་དམ་མ་རེད་ཅེས་ཟླ་བ་གཏོང་གི་ཡོད་པ་རེད། ཟུར་བཀོལ་གྱི་དེའི་ནང་དུ་ཟུར་འཛར་ཨང་ ༡ བོའི་ཅིས་འགོ་བཙུ་བའི་ནང་ལ་མཆིན་པའི་གཉན་ཆད་གོ་རྟོགས་དང་ཚེན་འགོག་ལས་གཞི་ཟེར་བ་དེ་འཆར་ལོའི་ཆོད་དཔག་ནང་ལ་བསྐྱམས་ཐེབས་མི་འདུག དདུལ་སྐྱར་མ་གཅིག་མི་འདུག དེ་ནས་དམིགས་བསལ་ནང་ལ་ཡང་དདུལ་སྐྱར་མ་གཅིག་མི་འདུག དེ་ཙམ་ནས་དགོས་པ་མེད་པ་ཞིག་ལ་གཞིགས་ཀྱི་ཡོད་དམ། ཡང་ན་གཙང་མ་ཆགས་ཆར་བ་རེད་དམ། མཆིན་པའི་གཉན་ཆད་ཀྱི་ན་ཆ་དེ་ཡོང་གི་མ་རེད་ཟེར་གྱི་ཡོད་དམ། གང་རེད་ཅེས་ཟླ་བ་རེད། དཔལ་ལྷན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སློན་མཆོག་

དཔལ་ལྷན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སློན་ཆེ་རིང་དབང་ཕྱུག་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་ད་ལྟའི་ཆ་ལ་ ༢༠༡༥་་་་་ ༡༢ ལོའི་ཚེས་ཀྱི་དུས་ཆོད་དེ་རྫོགས་མེད་པ་སོང་ཅང་། ལས་གཞིས་དེ་སྤུ་མ་ཐུད་ནས་འགྲོ་བ་ཞིན་པ་ཞིག་ཆགས་ཡོད་པ་རེད། ད་ལྟའི་རིང་ཆོས་སྲོལ་ཅིས་ནང་དུ་ཁྱེད་ཐུབ་ཐོད་མ་རེད་དེ། རིས་པས་ཐབས་ལམ་གཞན་བར་བཀྲལ་བཀའ་སློན་སོགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་བསྐྱེད་མིང་གྱི་རེད་ཅེས་ཁྱེད་ཀྱི་ཡིན།

ཆོགས་གཙོ་སྤྱོད་པ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

གོས་ཆོགས་ལ་བཀའ་ལན་གནང་བའི་སྐབས་སུ་འགན་ཁུར་ནས་བཀའ་ལན་གནང་རོགས་གནང་ཁྱེད་ཀྱི་ཡིན། དེ་ནས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་དམིགས་བསལ་དེ་ ༢༠༡༥་་་ ༢༣༢ དེ་སྤྱི་མོས་ཀྱིས་གཏན་ལ་འབེབས་པར་དགག་བྱ། མེད་པར་སོང་ཅང་སྤྱི་མོས་ཀྱིས་གཏན་ལ་ཐབ་པ་ཡིན། དེ་ནས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཟུར་བཀོལ་སྲོལ་ཅིས་སྤྱོད་སྤྱོད་གནང་རོགས་གནང་། ཆོད་དཔག་འཆར་ཅིས་ཆོགས་ཁུང་གི་ཆོགས་གཙོ་སྤྱི་འཐུས་དགེ་བཤེས་སློན་ལམ་མཐར་ཕྱིན་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་སློན་ལམ་མཐར་ཕྱིན་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་ འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཟུར་བཀོལ་རྒྱ་བ་གཉེར་སྤྱོད་གས་བསྐྱེད་ས་ ༡༥༩་་་ ༣༤༡་་་ ༤༤༢་་་ ང་ཆོས་སྤར་གཙོག་གང་ཡང་མེད།

ཆོགས་གཙོ་སྤྱོད་པ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

གོང་དུ་བྱུག་རྒྱུ་ཆུང་མཁན་ནང་ནས་སྤྱི་འཐུས་ལྷན་བ་ཕུན་སྤྱིད་ལགས་གསུང་རོགས་གནང་།

སྤྱི་འཐུས་ལྷན་བ་ཕུན་སྤྱིད་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་ ཟུར་བཀོལ་གྱི་ཅིས་འགོ་བཙུ་བའི་ཟུར་འཛར་བཙུ་བའི་ཐོག་ལ་འགའ་ཞིག་ཁྱེད་དགོས་པ་ཆགས་སོང་། སྤྱིར་བཏང་བྱས་པ་ཡིན་ན་ཁ་སང་དཔལ་ལྷན་དཔལ་འབྱོར་བཀའ་སློན་མཆོག་གི་སྲོལ་ཅིས་གཏམ་བཤད་ཀྱི་སྐབས་སུ་ཆ་ཤས་ཤིག་བྱངས་ཏེ་འཐུས་པ་བྱེད་དགོས་བསམ་སོང་ཡང་། དེའི་སྐབས་སུ་ངས་ཆ་ཤས་བྱངས་པའི་སྐབས་

སྤྱད་པ་ལ་ལྷན་འཛོམས་བསྟེན་བཀའ་སློན་མཆོག་གིས་ངས་མར་ཁྱས་པ་དང་ཆ་ཤས་སྒྲངས་པ་དེ་བདེན་པ་མིན་པའི་གྲོས་
 ཆོག་ས་ནང་ལ་ནམ་འགྲུང་མང་པོ་ཞིག་བསྟན་གནང་སོང་། དེ་འདྲི་གནས་སྒྲངས་ཀྱི་ཐོག་ནས་དེ་རིང་འདྲིར་ཆ་ཤས་ལེན་
 དགོས་སྒྱུ་ཞིག་དང་། དེ་ག་ནང་བཞིན་དཔལ་ལྷན་དཔལ་འབྱོར་བཀའ་སློན་མཆོག་ནས་གསལ་བཤད་གནང་བ་རེད། དེའི་
 ཐོག་ནས་ཀྱང་མི་འཕུས་པ་དེ་ཙམ་གྱིས་མི་འདུག་ཀྱང་། གསལ་ཁ་དགོས་པའི་གནས་སྒྲངས་ཁག་ཅིག་འདུག་དེ་འདྲི་ཐོག་
 ནས་ཆ་ཤས་ལེན་དགོས་པ་ཞིག་ཆགས་སོང་། དེ་ཙམ་གྱིས་མིན་པར་བྱག་སྒྲེལ་སྒྲིལ་འཕུས་འགྲུལ་ཞིག་ངའི་སར་ཡོང་ནས་
 ཅི་བ་དེ་འདྲ་ཡང་བསྐྱལ་གནང་སོང་། ལམ་ཁ་རུ་ཡང་རང་ཁྱངས་སྒྲེལ་སྒྱུ་ཡོད་མེད་ཅི་མཁན་དེ་འདྲ་ཡང་འདུག་དེ་འདྲི་
 གནས་བབ་མང་པོ་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་ངས་ཆ་ཤས་ལེན་པའི་ཐོག་ནས་གཅིག་དང་གཉིས་མར་གསལ་པོ་ཡོང་བའི་བྱིར།
 བཀའ་ལན་གནང་མཁན་ཐོག་ནས་མར་གསལ་པོ་གནང་བུ་སྒྱུ་གཅིག་དང་། ངའི་སེམས་ནང་ལ་ཡོད་པའི་ཅི་བ་བསྐྱལ་
 བའི་རྒྱལ་ལྗོངས་དང་དགོས་པ་དང་དཔང་རྟགས་དང་བཅས་པ་མར་ཁྱུ་རྒྱུའི་འབད་བཅོམ་ཁྱུ་ཡི་ཡིན་ཞེས་ཁྱུ་རྒྱུ་ཡིན།

རྒྱུ་འཛར་བཅུ་པའི་དང་པོ་དེའི་ནང་ལ་མང་ཆོག་ས་ལ་གོ་སྒྲེལ་དང་ཁྱབ་བསྐྱགས་ཞེས་འདུག་དེའི་ནང་ལ་སྟོན་
 ཅིས་ལ་ཆ་བཞག་ན་སྟོར་ ༡༥.༥% (2001/00 ཟམས་པ་འདུག་དེ་ག་ནང་བཞིན་ད་གིན་སྒྱུ་འཛོམས་བསྟེན་བཀའ་སློན་མཆོག་
 རེད། དེ་ག་ནང་བཞིན་བྱག་སྒྲེལ་སྒྲིལ་འཕུས་ཞིག་གིས་ཆོག་ས་མི་ཉིས་ཁྲི་བཞི་སྟོང་ཟམས་པ་ཆོག་ས་ཁྱགས་སྤུལ་པའི་ཆེད་དུ་
 ཁྱབ་བསྐྱགས་དེ་འདྲ་གནང་གི་ཡོད་ལྟགས་ཀྱི་སྟོར་དང་དམིགས་བསལ་དེ་འདྲ་ཡོད་པའི་སྟོར་ལ་བཀའ་ཞིག་སེབས་སོང་།
 ས་གནས་ཁག་ལ་ཆོག་ས་ཁྱགས་གནང་དགོས་པའི་བྱག་གིས་དེ་འདྲ་གནང་འདུག་འཛོམས་བསྟེན་ལས་ཁྱངས་ཀྱི་ཡིག་ཡང་
 སྟོན་ཟླ ༡༩/༡༠/༡༥-༡༦/༡༩༩༩ ལྷན་པ་ཞིག་དང་། ཕྱི་ལོ་ 2006 ཟླ་བ་ ༡ ཆེས་ 6 ལ་ས་གནས་ཁག་ལ་བཏང་འདུག་
 འདྲིའི་ནང་ལ་ཆག་ཡང་བརྒྱ་ཆ་ཟམས་པ་སྤུལ་པའི་སྟེ་ཆོན་བཅུ་གཅིག་འདུག་སྟེ་ཆོན་མེད་པའི་ཆག་ཡང་སྤུལ་ས་བརྒྱ་ཆ་ལྔ་
 བཅུ་ 40% ལྷན་པ་དེ་འདྲ་གཅིག་འདུག་དེ་ག་ནང་བཞིན་ས་གནས་མགོ་འཛིན་ཆོས་བྱག་གིས་འདི་སྤྱར་ནས་ཡང་སྟེ་ཆོན་
 ཁག་དང་སྟེ་ཁག་མང་པོ་ཞིག་ལ་མར་བཀམས་འདུག་དེ་མི་མང་ལ་ཁྱབ་བསྐྱགས་ཀྱི་ཆེད་དུ་དང་། མི་མང་མཉམ་ཁྱགས་
 གནང་རྒྱུའི་ཆེད་དུ་རེད་ཅེས་བཀའ་གནང་གི་ཡོད་རེད། དེས་ཡོད་གནས་སྒྱུ་ལ་དེ་ལའང་དེ་འདྲ་ཞིག་ཆགས་བསྟན་ཡོད་
 རེད། གསལ་བསྐྱགས་འདི་འདྲ་སྟོན་ཅིས་ཁང་ལ་འབྱོར་ཡོད་མེད་ཉ་གོ་ཡི་མེད། ངའི་ལས་ཀ་བྱེད་ས་ལ་འབྱོར་མ་སོང་།
 དེའི་ནང་ལ་མི་མང་པོ་ཡོད་རེད། དེ་ཆོར་ཁྱབ་བསྐྱགས་བྱེད་པར་འདི་འདྲ་ཞིག་ཡོད་པ་རྩ་བ་ནས་ཤེས་མ་སོང་། གཅིག་
 ལྷན་ནང་སྒྲིལ་འཕུས་ཞིག་ཡིན་ཅང་ངས་གྲོས་ཆོག་ས་ཀྱི་ནང་དུ་ཅི་བ་བསྐྱལ་ཡོང་བསམ་ནས་ཡིན་ནམ་གང་ཡིན། གང་ལྟར་
 འདི་འདྲ་གཅིག་ཀྱང་འབྱོར་མ་སོང་། ཁྱབ་བསྐྱགས་གནང་རྒྱུ་དང་གསལ་བསྐྱགས་ཞེས་གིས་འདུག་དེ་ཆོ་འབྱོར་མ་སོང་།
 དེའི་དགོས་པ་སྒྱུ་མཆོན་གང་ཡིན་མིན་ཐོག་གསལ་བཤད་ཅིག་གནང་རོགས་གིས་ཅེས་ཅི་བ་དང་པོ་དེ་ཡིན།

དེ་ནས་ཅི་བ་གཉིས་པ་དེ། ཆག་ཡང་གནང་རྒྱུ་དེའི་ནང་ལ་སྟེ་ཆོན་བཅུ་གཅིག་དེ་དག་གི་ཐད་ལ་ཁྱུ་རྒྱུ་གང་ཡང་
 མེད། འོག་འདི་ན་འདི་འདྲ་ཞིག་འདུག་དེ་མིན་གཞུང་འབྲེལ་དང་གཞུང་འབྲེལ་མིན་པའི་ཆོག་ས་པ་ཁག་སོགས་རང་རེའི་སྒྱི་
 ཆོག་ས་ནང་ཆོག་ས་པ་སྒྲིག་འཛུགས་ཀྱི་ནང་བྱག་ལས་གནང་དང་གནང་བཞིན་པའི་ལས་བྱེད་དང་དགེ་ལྡན་སོགས་ཀྱི་ནང་
 མི་ཆོར་འདི་ལོ་ཐེངས་གཅིག་རིང་ཆོག་ས་དཔུལ་བརྒྱ་ཆ་ལྔ་བཅུ་རོགས་རམ་གནང་གཏན་འཁེལ་ཡོད་པ་བཅས་ཀྱི་གསལ་
 བསྐྱགས་སྤྱུ་ཞེས་གིས་འདུག་རོགས་དཔུལ་ལོ་བཞི་ཡོད་ཅེས་ད་གིན་གསལ་བཤད་གནང་སོང་། ཁོང་ཆོ་གཞུང་འབྲེལ་
 མ་ཡིན་པའི་ཆོག་ས་པ་དེ་དག་ལ་ལོ་གཅིག་གི་རིང་བརྒྱ་ཆ་ལྔ་བཅུའི་ཆག་ཡང་ཡོད་གསུངས་དགོས་པའི་དགོས་པ་སྒྱུ་
 མཆོན་དང་དེའི་གནས་སྒྲངས་དེ་གང་རེད་ཅེས་ཅི་བ་གཉིས་པ་དེ་ཡིན།

དེ་བ་གསུམ་པ་དེ། ཁོང་ཚོས་ཆག་ཡང་གནང་རོགས་གིས་ཞེས་ཞུས་པ་རེད་དམ་གང་རེད། ས་གནས་ཁག་ལ་ཡོད་པའི་གཞུང་འབྲེལ་མ་ཡིན་པའི་ཚོགས་པ་དེ་དག་ཆག་ཡང་དེ་གནང་བའི་དུས་སྐབས་དེ་ལ་ནུས་པ་ལྡན་པའི་མི་དེ་འདྲ་རེད། ཁོང་ཚོས་ཞུས་པ་རེད་དམ་ཡང་ན་རྒྱ་བཅུགས་ནས་གནང་འགག་ཅིག་ལ་གཟིགས་ནས་ཁོང་ཚོར་གནང་བ་རེད། དེ་དེ་བ་གསུམ་པ་དེ་ཡིན།

དེ་ནས་གཞུང་འབྲེལ་མ་ཡིན་པའི་ཚོགས་པ་ཁག་ལ་བརྒྱ་ཆ་ལྔ་བཅུ་གནང་བའི་ཕྱག་དཔུལ་དེ་ཡར་བསྐྱུ་བྱས་པ་རེད། དེ་ཆེ་གཉིས་པའི་ཆེས་གཉིས་ཉིས་སྟོང་བཅུ་དྲུག་ལོ་ལ་གཞུང་འབྲེལ་མ་ཡིན་པའི་ཚོགས་པ་དེ་ཚོར་ཆག་ཡང་གནང་ནས་འབྲེལ་འབབ་དེ་ཆེག་སྟོང་བདུན་བརྒྱ་བརྒྱད་བཅུ་གསུམ་རེད་འདུག། བརྒྱ་ཆ་ལྔ་བཅུ་ཆག་ཡང་གནང་བའི་བྱང་འཛིན་དེ་འདྲིར་ཡོད། དེ་འདྲ་བའི་ལས་འགུལ་ཞིག་བཅུགས་འདུག། ཁ་སང་དཔལ་ལྡན་དཔལ་འབྱོར་བཀའ་སློན་མཆོག་གི་གསལ་བཤད་ཀྱི་སྐབས་སུ་ག་རེ་བཀའ་གནང་སོང་ཟེར་ན། དཔུལ་བསྐྱུ་རྒྱ་དེ་ཆེ་བ་གསུམ་གྱི་སྟོན་ལ་བསྐྱུ་ཆོག་གི་རེད་ཅེས་བཀའ་གནང་བ་རེད། བསྐྱུ་ཆོག་གི་རེད། ཡིན་དང་ཡིན། བའི་དེ་བ་དང་ཁ་སང་འགྲོ་སོང་སྟོན་བཏང་། བཀའ་འཁྲོལ་རྗེས་ཞུ་ཟེར་བའི་གནས་ཚུལ་དེ་དང་སྒྲེལ་ནས་ངས་ཞུ་ཡི་ཡོད། བའི་དེ་བ་དེ་གང་ཡིན་ཞུས་ན་བསྐྱུ་ཆོག་གི་ཡོད་པ་དེ་བཤེན་པ་རེད། དཔུལ་སྟོང་ལེན་གཉིས་ལ་བཀའ་འཁྲོལ་ཞུ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་རེད་དམ་མ་རེད་ཅེས་པ་དེ་དེ་བ་བཞི་པ་ཡིན། ཞུ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ན་བཀའ་འཁྲོལ་དེ་ག་དུས་ཞུས་ཡོད་མེད་ཀྱི་ཆེད་དུས་ཆེས་གངས་དེ་བཀའ་གནང་རོགས་གིས།

དཔུལ་ལེན་པར་བཀའ་འཁྲོལ་ཞུ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ག་དུས་ཞུས་རེད། དེ་ངས་གྲོས་ཚོགས་ནང་ལ་བཀག་གི་ཡིན་ཞུ་ཡི་མེད་ཀྱང་། གལ་སྲིད་སྒྲན་བཅོས་ལྟ་སྟོང་ལས་གཞིའི་སྟོར་དེ་བཀག་པ་ཡིན་ན་བརྒྱ་ཆ་ལྔ་བཅུ་དེ་པར་རྗེ་ལྟར་སྟོན་གི་རེད། དེའི་ལས་རིམ་དེ་རྗེ་ལྟར་འགྲོ་ཡི་རེད། དེའི་ཐོག་ལ་ཡང་གསལ་བཤད་ཅིག་གནང་རོགས་གནང་ཞུ་ཡི་ཡིན།

དེ་ནས་ངས་ཆའགས་ལེན་དགོས་དོན་གཅིག་གང་ཡིན་ཞུས་ན་སྒྲན་བཅོས་ལྟ་སྟོང་གི་ལས་གཞི་ཡི་ལྟ་བུར་དང་བྱང་རིམ་གྱི་ཐད་ལ་ང་སྟོན་མ་ནས་རྒྱ་བསྐྱུར་ཞུ་མཁན་ཞིག་ཡིན། དེའི་ཐོག་ལ་ངས་འགྲིག་གི་མི་འདུག་སོགས་གང་ཡང་ཞུས་མེད། ད་ལྟའི་ཆར་ཡང་ང་ལ་འགོག་རྒྱའི་འདོད་པ་དེ་ཅི་མ་མེད། ངས་དེ་བ་བསྐྱུལ་བ་དེ་གནང་སྐྱངས་གནང་ལུགས་དེ་ཉག་ཉག་ཅིག་འགྲོ་ཡི་འདུག་གམ་མི་འདུག་ཁྱིམ་ས་དང་སྤྲིག་གཞི་དང་མཐུན་གྱི་འདུག་མི་འདུག་ཟེར་བ་དེ་འདྲ་ཞིག་གི་ཐོག་ལ་རེད། ཡིན་ན་ཡང་ཡར་ལངས་མཁན་གྱི་མི་དེ་ལ་གཟིགས་སྟོགས་དང་ལྟ་སྟོགས་ཤིག་ཡོད་པ་སོང་ཅང་། ཕྱག་སྒྲེལ་སྤྱི་འཐུས་ཁག་ཅིག་གིས་ཀྱང་བཀའ་འགག་གི་ཆབ་བྱས་ཉེ་ལན་ཞིག་ཀྱང་གནང་སོང་། གཅིག་བྱས་ན་མ་འོངས་པར་བཀའ་སློན་ལ་མེས་པ་རྒྱ་ཡིན་གྱི་རེད། བྱས་ཅང་དེ་འདྲའི་གནས་བབ་ཀྱི་ཐོག་ནས་ངས་དེ་དུས་དེ་འདྲ་ཞུས་མེད་དོ། འགྲིག་མི་འདུག་དང་བཀག་མི་འདུག་སྟོན་མ་དེ་ཤེས་ཀྱི་མེད་པའི་ཚུལ་མ་རེད། ཤེས་ཀྱི་ཡོད་དོ་ཞེས་དེ་ཚོ་ཡང་གོ་བཤད་འཕྲོད་དགོས་པ་དེ་ཚོར་འཕྲོད་པའི་ངས་འབད་བཅོན་གྱི་ཐོག་ནས་དེ་བ་དང་མཉམ་དུ་ངས་འདི་གཅིག་ཞུ་ཡི་ཡོད།

སྒྲན་བཅོས་ལྟ་སྟོང་རང་གི་ལས་གཞི་རང་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་གཞི་ཐོག་ལ་འདི་འདྲ་ཞིག་ཡིན། དེ་ནས་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་གཞན་ཞིག་ཀྱང་ཞུ་འདོད་བྱུང་། སྟོན་འགོག་གྱི་ཆེད་དུ། ནད་རིགས་སྟོན་འགོག་གི་ཐོག་ལ་ཡར་བཀའ་འདྲི་ཞུ་འདོད་ཅིག་བྱུང་། ནད་རིགས་སྟོན་འགོག་གི་ལས་གཞི་དེ་གང་ལྟར་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཐོག་ནས་འདི་ལྟར་ད་ལྟའི་བར་གནང་བ་རེད། གང་སྐབས་ཅི་སྐབས་ཅིག་གནང་བསྐྱད་ཡོད་རེད། ཡིན་ན་ཡང་ཉེ་ཆར་སྤྱི་ནོར་ལ་གོང་ས་ལ་སྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་ནས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་འཐུས་ཤོར་བའི་སྟོར་ལ་བཀའ་སློབ་ཅིག་མེས་པ་རེད། ང་ཚོ་ཆང་མས་ཆོར་ཡོད་རེད། དེ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་གཅིག་ལུ་ལ་ཡིན་མིན་ངས་ཞུ་ཆོད་ཐེག་གི་མི་འདུག་ལ་སྤྱི་ནོར་ལ་གོང་ས་ལ་སྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གི་བཀའ་སློབ་ཀྱང་རྗེ་མ་རྗེ་བཞིན་ལུང་འདྲན་བྱེད་རྒྱུ་དང་ལ་སྟོབས་པ་

དང་གདེང་ཆོད་དེ་འདྲ་ཅི་མེད། ཡིན་ན་ཡང་ང་ཚོ་ཚང་མས་ཉ་གོ་བ་དེ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ནད་རིགས་སྟོན་འགོག་གི་ཐོག་ལ་འཕུས་ཤོར་བ་དེ་བཀའ་གསལ་པོ་གནང་བ་རེད། བྱས་ཅང་བཀའ་དེ་གནང་བ་དེར་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་དང་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སློན་གྱི་ཐོག་ནས་ངོས་ལེན་ཡོད་དང་མེད་ཅེས་ངེ་བ་གཅིག་དེ་ཡིན། གལ་སྲིད་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ནས་དེ་ངོས་ལེན་གནང་གི་ཡོད་ན། དེ་ཡི་འགལ་འཛོལ་དང་ནོར་འཁྱུལ་དེ་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སློན་གྱིས་བཞེས་ཀྱི་རེད་དམ་ཡང་ན་བཀའ་ཤག་མཉམ་འདུས་ཀྱི་འགན་ཡིན་པ་སོང་ཅང་། བཀའ་ཤག་མཉམ་འདུས་ལ་ཡོད་རེད་དམ་ཞེས་དེར་ལན་གསལ་པོ་ཞིག་གནང་རོགས་གནང་ཞེས། ངས་ངེ་བ་ལྷང་ལྷང་གོ་བདེ་པོ་འདི་འདྲ་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་མཚམས་འཛོག་གི་ཡིན། ལྷགས་ཇེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་སྟེན་པ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

ངེ་བ་ལྷང་ལྷང་ཡིན་ན་གཉིས་གསུམ་མཉམ་དུ་གཏང་རྒྱ་དང་། ངེ་བ་མང་པོ་ཡོད་ན་གོ་སྐབས་རེ་རེ་དབུལ་གྱི་ཡིན། དཔལ་ལྷན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སློན་མཆོག་

དཔལ་ལྷན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སློན་ཆེ་རིང་དབང་ཕྱག་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་དེ་ངེ་བ་མང་པོ་ཞིག་སྟེན་ཅིག་ལ་ཕུལ་བ་སོང་ཅང་། ཅུང་ཅམ་འཛུགས་བཞེད་འགོ་ཡི་འདུག་བཀའ་འོས་སྤྱི་འཕུས་ནས་ད་ལྟའི་སྟེན་བཙུག་ལྟ་སྤྱོད་གི་ལས་གཞི་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ལ་དོ་སྣང་ཞིབ་ཚགས་པོ་གནང་ཡོད་ས་རེད། འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་སྟེན་ཁང་ཁག་ལ་ཡི་གེ་བཏང་བ་ཡན་ཆད་ཀྱི་ངོ་བལྟས་ཕྱག་ལ་བཞེས་ཡོང་དུས་དེའི་ཐོག་ལ་ཕྱགས་སྟངས་ཞིབ་ཚགས་གནང་བ་ཞིག་མཐོང་གི་འདུག།

བཀའ་འོས་སྤྱི་འཕུས་ཀྱི་ངེ་བ་དང་པོ་དེ་ད་ལྟ་སྟེན་བཙུག་ལྟ་སྤྱོད་གི་ལས་གཞིའི་ཚོགས་དབུལ་ཆག་ཡང་ཕུལ་རྒྱའི་ང་ཚོས་ས་གནས་ཁག་ལ་ཡི་གེ་གཏང་རྒྱ་དེ་དུས་རྒྱན་དུ་ང་ཚོས་ས་གནས་འགོ་འཛིན་ལས་ཁུངས་དང་། ཡང་མིན་ན་སྟེན་ཁང་མགོ་འཛིན་ཡོད་ས་རང་དུ་གཏོང་གི་ཡོད་རེད། དེ་ཡིན་དུས་ད་རམ་ས་ལ་ལྟ་བུར་ཆ་བཞག་པ་ཡིན་ན་སྟེན་བཙུག་ལྟ་སྤྱོད་གི་ལས་གཞི་འདིའི་ཐོག་ལ་ས་གནས་ས་ཐོག་ལ་འགན་ཀླང་ཁུངས་མཁན་དེ་ས་གནས་འགོ་འཛིན་ལས་ཁུངས་དེ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེ་ཡིན་དུས་ས་གནས་འགོ་འཛིན་ལ་ང་ཚོས་ཡི་གེ་བཏང་བའི་ཐོག་ནས་ས་གནས་འགོ་འཛིན་ལས་ཁུངས་ངོས་ནས་འདི་ལྟར་ས་གནས་ས་ཐོག་ལ་ཡང་མི་མང་རེད། སྟེ་ཆོན་ཁག་རེད། ཆང་མར་གོ་རྟགས་ཁྲབ་བསྐྱགས་སྟེལ་ནས་འདི་ལྟར་གནང་སྟོང་གི་ཡོད་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ལྟར་ཡིན་དུས་ང་ཚོས་སྟེ་ཆོན་རེ་རེ་ལ་ང་ཚོས་ལྷུང་དུ་ཡི་གེ་གཏོང་གི་ཡོད་ས་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ཡིན་དུས་འདི་ནས་གཏང་རྒྱུ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་ན་ས་གནས་ས་ཐོག་ནས་གནང་སྟེ་གོ་རྟགས་ཁྲབ་བསྐྱགས་འགོ་བཙུང་གི་ཡོད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་བཀའ་འོས་སྤྱི་འཕུས་ནས་སྟེན་བཙུག་ལྟ་སྤྱོད་གི་ཆག་ཡང་ཕུལ་སའི་སྟེ་ཆོན་ཁག་བཙུག་གཉིས་དེ་ག་རང་ལ་ཅའི་ཕྱིར་ཕུལ་བ་རེད་ཟེར། དེ་ང་ཚོ་བོད་མིའི་སྤྱིག་འཛུགས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཐོག་ནས། འཛིན་སྟོང་། བཀའ་སློན། ལྷང་ཆེ་དབུ་བཞུགས་ཀྱི་ཐོག་ནས། འབྲེལ་ཡོད་ལས་བྱེད་རེད། རོགས་ཚོགས་ཀྱི་ཕྱག་དབུལ་གནང་མཁན། རོགས་ཚོགས་ཀྱི་ཁུངས་པ་རེད་ཆང་མ་མཉམ་དུ་འཛོམས་ནས་གོ་བསྐྱར་བྱས་པའི་ཐོག་ནས་དམིགས་བསལ་གྱིས་འདིའི་ཐོག་ལ་རོགས་ཚོགས་ཀྱི་ཁུངས་པ་ཚོས་ཕྱགས་སྟངས་ཆེན་པོ་གནང་ནས། སྟེན་བཙུག་ལྟ་སྤྱོད་ལས་གཞི་དེ་སྤྲུལ་ཐུབ་ནས་གནས་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ན། འདིའི་ནང་དུ་ཚོགས་ཞུགས་གནང་མཁན་མང་དུ་གཏོང་རྒྱ་དེ་དཔེ་མི་སྲིད་པའི་གལ་ཆེན་པོ་རེད་

ཅེས་དེ་ལྟ་བུའི་ལམ་སྟོན་ལྷན་ཆེན་པོ་གནང་ནས་ན་ནིང་ལོ་ལ་ང་ཚོས་ཚོགས་ཞུགས་གནང་མཁན་མང་དུ་གཏང་རྒྱུ་ལེ་
 ཆེད་དུ་ཆག་ཡང་གནང་སའི་སྡེ་ཆེན་ཁག་དྲུག་ཙམ་བཅོས་ཡོད། དེ་ལོ་ང་ཚོས་མང་དུ་བཏང་ཡོད་པ་རེད། མང་དུ་བཏང་
 བའི་རྒྱ་མཚན་དེ་གང་ཡིན་ཞུས་ན། དེའི་ནང་དུ་མཉམ་ཞུགས་གནང་མཁན་མང་དུ་གཏང་རྒྱུ་དཔེ་དཔྱད་ལུ་ཐེན་ནས་དེ་
 ལྟར་གནང་བསྐྱད་པ་ཞིག་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ལགས་ནས་དེའི་ཐོག་ལ་ལན་འདེབས་བཀའ་ཁྲིལ་ཞུ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་མེད་ཅེག་
 གསུངས་སོང་། སྤུང་བཅོས་ལྟ་སྟོང་གི་ལས་གཞི་དེ་མགོ་བཙུགས་ནས་ཅ་བའི་ལོ་བཞི་ལྷག་ཙམ་འགྲོ་ཡི་ཡོད་པ་རེད། དེའི་
 སྟོན་གྱི་ལོ་བཞི་ཙམ་ནང་ལ་སྤུང་བཅོས་ལྟ་སྟོང་གི་ཚོགས་ཞུགས་གནང་རྒྱུ་ལེ་ཆག་ཡང་མ་ཕུལ་སྟོན་ལ་ཡང་དོ་བདག་སོ་
 སོ་རང་གིས་ང་ཚོ་ས་གནས་ས་ཐོག་ལ་མར་ཡི་གེ་བཏང་གི་ཡོད་པ་རེད། དེ་སྟོན་དཔལ་ལྷན་དཔལ་འབྱོར་བཀའ་ཁྲོན་གྱིས་
 གསུང་པ་བཞིན་རེད། ལམ་སྟོན་དེ་འདྲ་ཞིག་ཆགས་ནས་ཚོགས་དངུལ་འབུལ་རྒྱ་དང་གོ་རྟོགས་སྤེལ་རྒྱ་དེ་ཕྱི་རྒྱ་དང་པོ་
 གཉིས་པ་ནས་བྱེད། དེ་ནས་དེའི་དུས་ཚོད་དེའི་སྐབས་སུ་དངུལ་ཡར་བསྐྱུ་རྒྱུ་དེ་དུས་ཚོད་དེ་ཡང་ཆགས་ཀྱི་འདུག ཡིན་
 བའང་དངུལ་ཡར་བསྐྱུས་པ་དེ་ང་ཚོས་བེད་སྤྱོད་གཏོང་གི་ཡོད་པ་རེད། སྟོན་ཅིས་ཀྱི་གྲོས་ཚོགས་ནང་ལ་ཁྲེན་ནས་ཡོང་
 འཆར་དང་འགྲོ་འཆར་དེ་དག་བཀའ་ཁྲིལ་ཞུས་ཏེ་ཕྱི་རྒྱ་ ༩ ཆེས་ ༡ ནས་ལས་འཆར་འགོ་འཇུགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ན་ཆ་
 ལྷང་བ་ཡིན་ན་ ༩ ཆེས་ ༡ ནས་ཁེ་ཕན་ལེན་རྒྱུ་དེ་དུས་ཚོད་དེ་འདྲ་ཆགས་སྟོན་གྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་དང་པོ་ནས་དེ་འདྲ་པོ་
 ཞིག་ཆགས་བསྐྱད་ཀྱི་འདུག ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། གྲུ་ཙང་དེ་འདྲ་ཞིག་གསལ་བཤད་ཞུས་ན་འགྲིག་གི་མེད་དམ་བསམ་གྱི་
 འདུག

དེ་ནས་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ནས་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་སྤུང་བཅོས་ལྟ་སྟོང་གི་དེ་བཀའ་གི་ཡིན་ཟེར་གྱི་འདུག
 ཡང་ཕྱོགས་ཅིག་ནས་བཀའ་གི་མིན་ཡང་གསུང་གི་འདུག དེ་ཡིན་དུས་དེ་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་རང་ནས་ཐུགས་ཐག་
 བཅད་རྟོགས་གནང་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ང་ཚོ་བོད་མིའི་སྤྱི་གཞུང་འཇུགས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ངོས་ནས་མི་མང་གི་བདེ་
 ཕྱོགས་རང་ལ་གཞིགས་ནས་སྤུང་བཅོས་ལྟ་སྟོང་འདིའི་ནང་དུ་ཚོགས་ཞུགས་མང་དུ་གཏང་རྒྱ་དང་། ལས་གཞི་དེ་ལྟ་
 མཐུད་ནས་གནས་ཐུབ་པ། མི་མང་ལ་ཕན་ཐོགས་ཆེ་དུ་འགྲོ་རྒྱ་དང་དེ་འདྲ་རང་གི་དཔེ་གསལ་ལུ་ཐེན་ནས་བཙུགས་
 བཞག་པ་ཞིག་ཡིན་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ནས་ཁ་སྟོན་ཆེས་ ༡༣ ཉིན་ཡགོང་ས་མཆོག་ནས་བཀའ་སློབ་ཐེབས་པ་དེར་ངོས་
 ལེན་ཡོད་མེད་ཟེས་སོང་། དེ་ངོས་ལེན་ཞུས་པའི་ཐོག་ནས། བོད་མིའི་སྤྱི་གཞུང་འཇུགས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཁྱབ་
 ཁོངས། རང་སྟོང་སྤུང་ཁང་ཆང་མའི་ལས་བྱེད་རེད། དེ་གནང་བཞིན་གྱིས་བདེ་ལེགས་སྤུང་ཁང་དང་སྤུང་ཅིས་ཁང་གཙོ་
 བའི་ཆང་མའི་ཆབ་ཞུས་ཏེ་དངོས་གནས་དཔལ་ཡགོང་ས་མཆོག་གིས་བཀའ་སློབ་ནན་པོ་དེ་ལྟར་ཐེབས་པ་དེ་ལ་ང་ཚོ་
 འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཁྱབ་ཁོངས་རང་སྟོང་ཆང་མའི་ངོས་ནས་ཉན་ཉན་དེ་ལ་འཐུས་ཤོར་འགྲོ་ཡོད་པ་རེད་ཟེས་ཀྱི་འདུག
 དེ་ཡིན་དུས་དེའི་ཐོག་ནས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་དང་ཁྱབ་ཁོངས་ཆང་མའི་ཆབ་ཞུས་ཏེ་དགོངས་སེལ་ཞུ་རྒྱ་དང་། དེ་
 གནང་བཞིན་ཡགོང་ས་མཆོག་གིས་བཀའ་སློབ་ཐེབས་པ་དེར་བཀའ་འཁྲིན་ཆུ་ན་མེད་པ་ཆེ་ཞེས་ཞུ་རྒྱ་དང་སྤྱགས། ཡགོང་
 ས་མཆོག་གིས་བཀའ་སློབ་ཐེབས་པ་དེ་མན་ངག་ལྟ་བུ་ཞིག་ལ་བརྟེན་ཏེ་ང་ཚོ་ཆང་མའི་ངོས་ནས་དེའི་ཐོག་ལ་ཡར་རྒྱས་
 གཏང་རྒྱ་དང་གནང་རྒྱ་ཉན་ཉན་མང་པོ་ཡོད་པ་རེད། དེའི་ཐོག་ལ་འབད་བཅོན་སྤྱི་མེད་ཞུ་ཡི་ཡིན་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། འཐུས་
 ཤོར་ཕྱིན་རེད་ཟེར་དུས་དེའི་འགན་དེ་བོད་མིའི་སྤྱི་གཞུང་ཆང་མའི་སྐང་ལ་ཡོད་པ་རེད་བསམ་གྱི་འདུག དེ་ཡིན་དུས་
 བཀའ་ཤག་ཐོག་ནས་ཡིན་ནའང་རེད། སྤྱི་འཐུས་རྣམས་པ་ཚོ་ཡིན་ནའང་རེད། དེ་གནང་བཞིན་གྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་

ཁུངས་ནང་གི་འགོ་ལས་རྣམས་པ་ཚང་མ་དང་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་། རང་སྤྱོད་ཕྱི་ཚན་ཚང་མ་འདི་དང་ཐད་
ཀར་འབྲེལ་བ་ཡོད་ཅང་དང་ཆོ་ཚང་མ་ལ་འགན་ཡོད་པ་དེད་བྱ་གྱི་འདུག དེ་ཡིན་དུས་ཆང་མས་འགན་ཁུངས་ཉན་ཉན་
ཡགོང་ས་མཆོག་གི་བཀའ་སློབ་དེ་ག་ཅུ་གྱི་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད་མ་རེད། རྗེས་ལ་དང་ཆོས་ཉན་ཉན་ཡར་རྒྱས་གཏང་རྒྱ་ཡོད་པ་
རེད། སོ་སོའི་ངོས་ནས་འདི་ཅུ་ཆེན་པོ་ཞིག་ལ་བརྩི་ཡི་ཡོད། དང་ཆོ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་རང་སྤྱོད་ཆང་
མའི་ཆབ་ཁྲུས་ཏེ་ཉན་ཉན་དེའི་ཐོག་ལ་དང་ཆོས་ལུགས་རྒྱག་གི་ཡིན་ཞེས་ཁྱེད་ཀྱི་ལྟ་བུ་ལྟོས། ལུགས་རྗེ་ཆེ་གནང་།

ཆོག་གས་གཙོ་སྟོན་པ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འཐུས་ཨ་རྒྱུ་ཡེ་ཤེས་ཕུན་ཆོག་གས་ལགས་།

སྤྱི་འཐུས་ཨ་རྒྱུ་ཡེ་ཤེས་ཕུན་ཆོག་གས་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོག་གས་གཙོ་མཆོག་ དཔལ་ལྷན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སློབ་མཆོག་གི་སྟོན་ཅིས་ཀྱི་འཆར་འབྲུལ་དང་འབྲེལ་བའི་
ཐོག་ནས་གནད་དོན་ལྟ་བུ་ཅིག་ལ་བཀའ་འདི་ཁྱེད་ཀྱི་རྒྱ་ཡོད།

དོན་ཆེན་དང་པོ་དེ། འདས་པའི་སྟོན་ཅིས་ཀྱི་ནང་ལ་ལས་བྱེད་སྟེན་ཞབས་པ་མང་དགས་འདུག་ཟེར་ནས་ལས་
བྱེད་ཉུང་དུ་གཏང་རྒྱུའི་སྟོམ་དངུལ་ཁྲུས་གནང་བ་རེད། བར་ལམ་ཕྱག་དངུལ་རག་སོང་། ཕྱག་དངུལ་བྱུང་བ་ཡིན་ཅང་
སྤར་ཡང་གསལ་བསྐྱགས་བཏང་གནང་ནས་ཡང་སྟེན་ཞབས་པ་མཁོ་སྦྲུབ་གནང་བ་རེད། ད་འབྲུང་འབྲུར་རོགས་ཆོག་གས་དེ་
རྫོགས་པའི་རྗེས་ལ་བཀའ་འགན་ནས་སྤྲུལ་སྤྱད་ནས་ཁྱེད་ཀྱི་ཡོད་ན། ཡང་ལས་བྱེད་མཁོ་བསྦྲུབ་བྱེད་པའི་སྟོམ་དངུལ་ཁྲུ་གནང་
རྒྱུའི་ལས་འཆར་རེད་དམ། ཡང་ན་ད་ལྟའི་སྟེན་ཞབས་པ་འདི་དག་སྟེན་ཁང་ནང་ལ་ཚུར་ཁ་བཀའ་རྒྱུའི་ཆེད་དུ་གསལ་
བསྐྱགས་བྱས་ནས་བསྐྱོ་གཞག་གནང་བ་དེ་དག་ སྤྲུལ་སྤྱད་ནས་བཞུགས་རྒྱུའི་འཆར་གཞི་ནང་དུ་ཡོད་རེད་དམ་ཞེས་དང་
པོ་དེ་ལ་དེ་ཁྱེད་ཀྱི་ལྟ།

དེ་ནས་དོན་ཆེན་གཉིས་པ་དེ་སྟེན་བཙུན་ལྟ་སྤྱོད་ལས་གཞི་དེ་བཀའ་འགན་གོང་མའི་གྲོས་ཆོག་གས་ཆར་རན་པའི་
སྐབས་དེར། བཀའ་འགན་འཕྲོ་རན་པའི་སྐབས་དེར་སྟེན་སྟོན་གནང་བ་རེད། དེ་ལས་འཆར་མ་རེད། དང་ཆོ་གཏན་འབེབས་
བྱེད་མཁན་གྲངས་དེ་རེད་ལ། བཟོ་སྐྲུག་ཡང་ལྷག་པོ་བྱུང་ཡོད་མ་རེད། དེ་སྤྱི་བྱས་ཤིག་རེད། སྤྱི་བྱས་དེ་ལོ་བཞིའི་བར་
དུ་སྤྲུལ་སྤྱད་ནས་གཞི་དཔོན་གི་ཡོད་ན་མེད་ན་འབད་བཅོམ་གྱི་སྐྱེད་ལ་འགོ་ཡི་འདུག་བསམ་སོང་། ད་ལོའི་སྟོན་ཅིས་ཀྱི་
འཆར་གཞི་ནང་ལ་སྟེན་བཙུན་ལྟ་སྤྱོད་སྤྱི་བྱས་དེ་ཡི་ངོ་པོ་རང་བསྐྱར་འདུག་ བསྐྱར་ཡོད་དུས་ལས་འཆར་གྱི་ངོ་པོའི་ཐོག་
ནས་སྤྱི་བྱས་འབྲུར་བ་གཏོང་རྒྱ་ཡོད་མ་རེད། སྟོན་ཅིས་བཀའ་ཁྲིལ་གྱི་ཐོག་ནས། གལ་སྤྱི་དེ་ལས་དོན་ཆ་གྲུབ་ཅིག་
ཡོད་གི་མེད་ན། གྲོས་ཆོག་གས་ལ་གསོ་བ་རིག་པའི་ཁྲིམས་སྤྱི་གཞི་བསྐྱར་བཙུན་བཏང་བ་བཞིན་སྟེན་བཙུན་ལྟ་སྤྱོད་གི་
སྤྱི་བྱས་དེའི་ཡིག་ཆ་ཡོངས་རྫོགས་གྲོས་ཆོག་གས་ནང་ལ་སྟེན་སྟོན་ཁྲུས་ནས་ལམ་སྟོན་ཁྲུས་ཏེ། དེའི་ཐབས་ལམ་གྱི་ཐོག་
ནས་བསྐྱར་བཙུན་གནང་དགོས་རེད་མ་གཏོགས། སྟེན་བཙུན་ལྟ་སྤྱོད་གི་སྤྱི་བྱས་དེ་པར་བཞག་ནས་དེ་ལས་འཆར་ཞིག་
གི་ངོ་པོར་བྱེད་ཡོད་དུས་སྐབས་སུ་དེ་གང་འདྲ་བྱས་ནས་དགོངས་པ་བཞེས་པ་རེད། ལྷག་པར་དུ་འདས་པའི་བཀའ་འགན་
ནང་ལ་བཞུགས་སྤྱོད་པའི་བཀའ་སློབ་ཉམས་སྤྱོད་ཅན། ཁ་སང་ཡང་ཁྲུས་པ་ཡིན། ཁྲིམས་སྤྱི་གཞིའི་ཐོག་ནས་འཕྲོ་རན་པ་
ཉེ་བ། ཁོང་རྣམས་པ་གཉིས་ས་ནས་བཀའ་འགན་གོང་མའི་སྐབས་ལས་ལྷག་པ་བྱུང་བ་དེའི་ཐོག་ལ་ལམ་སྟོན་ཁྲུས་ཡོད་རེད་
དང་མ་རེད། དེ་གནང་བཞིན་གྱི་དང་ཆོའི་འདས་པའི་ཉམས་སྤྱོད་ཡོད་པ་སྤྱོད་ཆོར་ཡོད་ལ། ལྷག་པར་དུ་སྐབས་དེའི་སྐབས་

ལ་སྐྱེན་བཅོས་ལྟ་སྤྱོད་གི་སྤྱི་བྱས་གཏན་འཁེབས་ཀྱི་ཡིག་ཆ་བང་ལ་སྤྱིག་མཁན་གྱི་བཀའ་སློན་ལ་བཀའ་འདི་ཞུ་བྱུང་
ཡོད་དམ་མེད། བྱས་ཅད་ད་ལྟ་འོ་མོ་མདུན་དེ་བསྐྱར་བསྐྱད་ཡོད་པ་ཞིག་མཐོང་གི་ཡོད་པ་ཡིན་ཅང་། སྐྱེན་བཅོས་ལྟ་སྤྱོད་གི་
སྤྱི་བྱས་དེ་ཕུ་ཚུགས་རྒྱག་རྒྱ་མ་རེད། དེ་ཐབས་བྱས་ཤིག་རེད། ཆང་མར་ཡོངས་བྱུང་ཡོད་པའི་དོན་དུ་མ་རེད། ཡོངས་
བྱུང་ཡོད་རྒྱ་ཡང་ཡོད་མ་རེད། ཡིན་ནའང་དགོས་མཁོ་ལ་དཔག་པའི་ཐུགས་པན་སོས་དགོས་མཁན་ཆོ་ལ་རེད་མ་
གཏོགས་དེའི་ནང་ལ་འབྱོར་ལྡན་ཆོ་འདུལ་ས་མ་རེད། དེ་མཐུན་སྤྱི་ཞིག་རེད། ཐབས་ལམ་ཞིག་རེད། བྱས་ཅད་དེ་རིང་
དུལ་རག་པ་ཡིན་ཅང་སྤྱི་བྱས་རང་ལ་འགྱུར་བ་བཏང་ནས་སྤྱི་བྱས་དེ་དཔལ་འབྱོར་གྱི་སྤྱོད་ཅིས་ཀྱི་བཀའ་ཁྲོལ་ནང་
ལ་ཆ་རྒྱུན་འབྱུང་གྱི་ཡོད། གུ་ཡངས་འབྱུང་གྱི་ཡོད་ཅེས་སྤུལ་ཡོད་དུས་དེ་ཉག་ཉག་བསྐྱད་གྱི་ཡོད་པ་རེད་དམ་ཞེས་ཞུ་བྱུང་
ཡིན།

དེ་ནས་སྤྱོད་ཅིས་རང་གི་ཅིས་འགོ་འཛིན་གྱི་ཐོག་ལ་གཉན་ནད་རེག་དུག་དང་གཉན་ཆད་བཅོས་ཐབས་ཀྱི་སྐོར་ལ་རེད།
ལོ་རེ་ནས་ལོ་རེ་སྤྱོད་ཅིས་འཕར་གྱི་ཡོད་པ་རེད། ད་ལོ་དམིགས་བསལ་གྱི་སྤྱོད་ཅིས་སྤར་ཡོད་པ་རེད། ད་ལོའི་སྤྱོད་ཅིས་
དེ་དུལ་རང་ལ་སྤར་བ་རེད་དམ་ཡང་ན་ད་ལྟའི་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་ནང་ལ་ནད་གཞི་དེ་དག་མང་དུ་སྤྱིན་ཡོད་པ་རེད་དམ། དེའི་
གནས་བབ་ཀྱི་ཐོག་ལ་གསལ་བ་ཤད་གནང་རོགས་གནང་ཞེས་འཕོད་བསྐྱེད་ཞུ་བྱུང་ཡིན།

དེ་ནས་དབང་པོ་སྤྱོད་ཅན་གྱི་གནད་འགག་གི་ཐོག་ལ་སྤྱོད་ཅིས་ཞུས་ཡོད་པ་རེད། ཟུར་འཛར་ལྟ་པའི་ནང་ལ་
མཛེ་ནད་ནམས་ཀྱི་འཆོ་གནས་དང་སྐྱེན་བཅོས་མཐུན་སྤྱི་ཐེར་ནས། ང་ཆོས་ལོ་རྒྱུ་བར་སྤྱོད་ཅིས་བཀའ་ཁྲོལ་སྤུལ་གྱི་
ཡོད་པ་རེད། ནད་པ་དེ་དག་ལ་དུལ་དེ་ས་གནས་འགོ་འཛིན་བརྒྱུད་ནས་མིན་པར་ནད་པ་དེ་ཆོ་དང་ལྷན་དུ་ཐད་ཀར་
བཀའ་སློན་གྱི་ཆར་ག་ཆོད་མཇུག་རྒྱ་བྱུང་ཡོད་དམ། ནད་པ་དེ་ཆོའི་གནས་སྤངས་དེ་ག་ཆོད་ཅམ་གྱིས་འགྱུར་སྤྱོད་སྤྱོད་
ཡོད་དམ། གཞིགས་ཆོགས་ག་ཆོད་བྱུང་ཡོད་དམ། དེ་ Palampur མ་ཡིན་པའི་གཞན་ཐོད་མའི་ས་གནས་གང་དུ་ཡོད་
དམ།

དེ་ནས་ཟུར་འཛར་གྱི་ཅིས་འགོ་བཞེས་པ་དེ་རེད། རིག་འཆོ་མ་ཐེན་པ། སྤྱོད་མ་སྤོ་འཆབ་ཆེན་པོའི་ངང་ནས་མང་པོ་
ཞུ་མཁན་ཞིག་ཡིན། ཐོད་པའི་སྤྱི་ཆོགས་ནང་དུ་སྤྱིར་བཏང་གི་ནད་ན་ཆོ་ལས་ལྷག་ཅིག་རིག་འཆོ་མ་ཐེན་པ་དང་། ལྷག་
པར་དུ་སྤྱོད་མེད་པ། ད་ལྟ་ང་ཆོའི་གནས་ཆང་རྒྱ་གར་གྱི་ནང་ལ་སྤྱོད་མེད་པ་ཆོ་ལ་ལྟ་སྤྱོད་དང་གཞིགས་སྤྱོད་ཞེ་བྲགས་
ཡོད་པ་རེད། སྤོབ་ལྟ་ཡང་ཟུར་དུ་ཡོད་པ་རེད། ང་བསྐྱད་ས་ལྷེ་ཡིར་ཆ་བཞག་པ་ཡིན་ན་ ༡༩༣༩ ལོ་ལ་ལ་ཉོར་ནས་
བཙུགས་པའི་སྤྱོད་ཁང་གི་ཡན་ལག་དེ་དག་ད་དུང་མཇུག་རྒྱ་ཡོད་པ་རེད། ང་ཆོས་དེ་རིང་རིག་འཆོ་མ་ཐེན་པ་ཆོ་ལ་སྤྱོད་
སྤོན་གྱི་མཐུན་འགྱུར་དེ་རི་ལྟར་སྤྱོད་གྱི་ཡོད་དམ། རིག་འཆོ་མ་ཐེན་པ་དེ་དག་གང་དུ་ཡོད་པ་དང་རི་ཅམ་ཡོད་དམ། དེ་
གཅིག་བཅར་འདི་ཞུ་བྱུང་ཡིན། གསལ་བ་ཤད་གནང་རོགས་གནང་ཞེས་ཞུ་བྱུང་ཡིན།

དེ་ནས་ང་རང་ཆོའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་བྱུང་ཁུངས་ནང་དུ་གསོ་བ་རིག་པ་རྒྱུད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། གསོ་བ་
རིག་པའི་ལྷན་ཆོགས་བཙུགས་གནང་བ་རེད། ཆོགས་རྒྱུད་བཙུགས་གནང་བ་མ་ཐད་ཆོགས་རྒྱུད་ནས་ལམ་སྤོན་ཐེབས་པ་
རེད། གྲོས་ཆོགས་ཀྱིས་སྤྱི་མོས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཡོངས་རྫོགས་ཐེབས་པ་རེད། ད་ལྟའི་གསོ་བ་རིག་པའི་ལྷན་ཆོགས་ལ་ལམ་
སྤོན་གཞིར་བཟུང་གི་མཐུན་འགྱུར་སྤྱིར་བཏང་ལ་མཇུག་པ་སོང་། དུས་ཁག་ཅིག་ལ་མཇུག་པ་ཞིག་སྤྱོད་ཅིས་ནང་ལ་ཡོད་པ་
སོང་ཅང་། དེ་བཀའ་ཤིག་ལྷན་རྒྱས་ཀྱིས་སྤྱི་འཐུས་ལྷན་ཆོགས་ནས་སྤྱི་མོས་ཀྱིས་གཏན་ལ་པབ་པའི་གྲོས་ཆོད་དགོངས་
དོན་གཞིར་བཟུང་རེད་དམ། ཡང་ན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སློན་དང་ལས་ཁུངས་རང་ནས་ཐག་གཅོད་གནང་བའི་གྲོས་ཐག་
ཅིག་རེད་དམ། ལྷག་པར་དུ་ལོ་གསུམ་གྱི་དུས་བཀག་གནང་འདུག ལོ་གསུམ་གྱི་རྗེས་སུ་རང་ཁ་རང་གསོ་ཞིག་ཡོད་གི་

ཡོད་པ་དཔལ་ལྷན་འཛོད་བསྟེན་བཀའ་ལློན་གཙུག་ལྷན་གྱི་ཡོད་པ་རེད་དམ་
ཞེས་དེ་གཅིག་ལྟ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་ན་ནིང་ང་ཚོའི་བྱུང་སྐྱེལ་སྤྱི་འཐུས་གསོ་བ་རིག་པའི་ཐོག་ལ་མཁུན་མཁན་ཞིག་གིས་གསོལ་འདེབས་
ཞུས་ཡོད་པ་རེད། སྤྱིར་བཏང་གིས་ད་ལན་གྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་ལྷན་ཚོགས་ཙམ་མ་ཡིན་པའི་གཞན་དག་ལ་རྩ་བའི་སྡོན་
ཅིས་ཀྱི་ནང་ལའང་རྩལ་དུ་མཐུན་ཆེན་སྦྲར་དགོས་ཀྱི་འདུག་ཅེས་དེ་གཅིག་གསུངས་ཡོད་པ་རེད། དེའི་ཐོག་ལ་དགོངས་པ་
བཞེས་ཡོད་དམ་མ་རེད་ཅེས་དེ་གཅིག་ལྟ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་བར་ལམ་ཞིག་ནས་བཅན་བྱོལ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ནང་ལ་མཆིན་པའི་སྤྱང་གཞི་བཞེས་མཁན། མཆིན་པ་བཟེ་
དགོས་མཁན། དེ་འདྲ་བའི་ནད་པ་མང་པོ་ཞིག་ལ་དྲགས་ Bodh Vihar ནང་ལ་ལ་དྲགས་བྱང་ཐང་དང་ས་ཆ་གསལ་ག་
ནས་ཡོང་བ་ཡོད་པ་རེད། དེའུ་ལ་དེ་དག་ཡོངས་རྫོགས་ཁྲབ་བསྐྱགས་ཀྱི་བརྒྱུད་ནས། རོགས་པའི་བརྒྱུད་ནས། རོ་དེབ་ཀྱི་
བརྒྱུད་ནས་གསལ་བསྐྱགས་བྱས་ཏེ་བཅའ་ཏེ་རོགས་ཚོགས་གནང་བ་དེ་མང་བ་བྱང་སོང་མ་གཏོགས། འཛོད་བསྟེན་ལས་
ཁུངས་ལ་ཞུས་ཏེ་འཛོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་བརྒྱུད་ནས་དེ་འདྲ་མཐུན་འབྱུང་བུར་བའི་སྐད་ཆ་ཞིག་ཏུ་ལམ་གོ་རྒྱུ་མི་འདུག་
དེ་ཚོ་འཛོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ལ་ཞུ་རུ་ཡོང་གི་ཡོད་མ་རེད་དམ། ཡང་ན་འཛོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་རོ་དེབ་བརྒྱུད་
ནས་གནས་ཚུལ་དེའི་རིགས་འགོ་བ་མཁུན་ཚོགས་ཡོད་མ་རེད་དམ་ཞེས་དེ་གཅིག་ལྟ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་མན་སྐྱེལ་ལ་རྒྱང་རིང་པོའི་ཐོག་ནས་ཞེས་ཆེའི་སྤྱན་བཅོས་བཅུགས་ཡོད་གསུངས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་
ཡང་ཏུ་ལམ་དངོས་གནས་བྱས་ན་ལོ་རེར་ནས་ལོ་རེ་རྒྱ་ཆེ་རུ་འགོ་དགོས་རེད། ལོ་རེ་ནས་ལོ་རེར་བཀའ་ལོལ་ཡོང་དུས་
དཔལ་ལྷན་འཛོད་བསྟེན་བཀའ་ལློན་མཆོག་ནས་ཡག་པོ་ཡོད་པ་དང་། དེ་མ་ཡིན་པའི་གཞན་དག་འཇུགས་གནང་གི་ཡིན་
ཞེས་གསུངས་གནང་འདུག་སྟེ། ད་ལྟ་ཡོད་པ་དེ་ཡང་རྒྱ་བསྐྱེད་འགོ་རྒྱ་པར་བཞག་སྟེ་པལ་ཆེར་དཀའ་ངལ་ཞིག་ནང་ཡོད་
ས་རེད། དེ་ད་དུང་ལྷ་ཚུགས་རྒྱག་ནས་གནང་རྒྱ་རེད་དམ་ཡང་ན་དེ་ལ་མ་འོངས་པར་འགོ་རྒྱ་ཞིག་མེད་པ་ཡིན་ན། དེ་མཁོ་
བསྐྱེད་བྱ་རྒྱུའི་ངེས་པ་རྙེད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་མ་རེད་ཅེས་དེ་གཅིག་ལྟ་རྒྱུ་ཡིན།

མཐའ་མ་དེར་ཁ་སང་ཉི་པའི་ཆར་འཛོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་མདུན་དུ་མི་གཅིག་ཡར་ཡོང་ནས་ཟས་བཅད་རོ་
ཁོལ་བྱས་པ་དེ་འདྲ་བུར་བ་རེད། དེ་ལྟ་བུའི་གནས་བབ་དེ་མ་བསྐྱེབ་པ་ཞིག་དགོས་ཀྱི་རེད། ང་རང་ཚོ་རོ་ཡང་ཆ་པོ་རེད།
སྤྱི་ཚོགས་རྒྱང་རྒྱང་གཅིག་གི་ནང་ལ་ལྷ་སྤྱོད་མདུན་གྱི་ཐུགས་པམ་གྱི་ཐོག་ནས་བཀའ་ལེབས་པ་དེ་སྤྱི་ཡོངས་ལ་ལེབས་ཀྱི་
ཡོད་པ་རེད། འཛོད་བསྟེན་ལ་དམིགས་བསལ་གྱིས་ལྷ་སྤྱོད་མདུན་གྱིས་ལས་ཁུངས་ཀྱི་བྲག་གི་མིང་ཡང་འཛོད་གནང་བ་རེད།
བྱས་ཙང་གནས་ཚུལ་ཆེ་རྒྱང་མེད་པར་ཡོངས་རྫོགས་ལ་འཛོད་བསྟེན་གྱིས་གཟིགས་ཚོགས་གང་འདྲ་ཞིག་གནང་ཐུབ་ཀྱི་
ཡོད་དམ་ཞེས་དེ་དག་ལྟ་རྒྱུ་ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙུག་སྟེན་པ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་འཛོད་བསྟེན་བཀའ་ལློན་མཆོག་

དཔལ་ལྷན་འཛོད་བསྟེན་བཀའ་ལློན་ཆེ་རིང་དབང་ཕྱུག་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙུག་མཆོག་ བཀའ་ལོས་སྤྱི་འཐུས་ཀྱིས་དོགས་འདྲི་མང་པོ་ཞིག་གནང་སོང་། དང་པོ་དེར་བོད་མིའི་
སྤྱི་གཞུང་གིས་ཀྱི་འཛོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ནས་དེ་སྡོན་ལོ་གཉིས་ལྷག་ཙམ་འགོ་བཞེན་ཡོད་པ་རེད། ལས་བྱེད་ཅུང་དུ་

གཏང་རྒྱུ་འཆར་གཞི་འདི་ལོ་ལོ་ནས་ལག་ལེན་ཞིག་བསྟར་བ་རེད། ཡིན་ནའང་ལག་ལེན་དེ་བསྟར་ནས་བསྐྱར་དུ་སྡོད་མ་ལས་བྱེད་སོ་སོ་དང་དུ་སྒྲུངས་ཏེ། ཅ་དགོངས་ཞུས་པའི་ས་དམིགས་དེའི་སྤང་ལ་ད་བར་དུ་ལས་བྱེད་གསར་བ་ས་དམིགས་བཀོད་པ་བྱུང་ཡོད་མ་རེད་ཅེས་གསལ་བཤད་ཅིག་ཞུ་འདོད་བྱུང་སོང་། ད་ལྟའི་ཆར་ལ་ས་དམིགས་གསལ་བསྒྲགས་བཏང་བསྟན་པ་དེ་མང་པོ་ཞིག་ས་གནས་ཁག་ཁྲག་གྲུག་གྲུག་གྲུག་དེ་དག་ཆགས་བསྟན་འདུག ཁག་ཅིག་ནང་མིའི་དཔལ་འབྱོར་གནས་སྟངས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་རེད། གང་ཅིའི་ཐོག་ནས་དཀའ་ངལ་དེས་སྤྱི་པས་ཁག་ཅིག་ལས་ཀ་སྤྱི་རྒྱ་ཏུ་བཅའ་བ་དང་། ཁག་ཅིག་སྤྱི་རྒྱ་ལ་འབྲོ་བའི་གནས་སྟངས་དེ་དག་གིས་འོག་ནས་དགོངས་པ་ཞུ་མཁན་ཡང་ཡོད་གི་འདུག དེ་བཞིན་སྤྱི་ཞབས་ཚམ་མ་རེད། ཆེད་ལས་ཐོག་དཔལ་ལྷན་ཆོག་གས་གཙོ་མཆོག་ Paramedical staffs ཟེར་གྱི་རེད། Dental therapist ཟེར་བ་དང་ Pharmacist, Ophthalmic Technician དེ་འདྲའི་ས་གནས་འགའ་ཤས་ལ་ལས་བྱེད་ཁག་གཅིག་དགོངས་པ་ཞུས་ནས་ས་དམིགས་བཀང་དགོས་པའི་གནས་སྟངས་ཀྱི་ང་ཆོས་གསལ་བསྒྲགས་བཏང་བ་མ་གཏོགས། སྡོད་མ་ལས་བྱེད་མང་པོ་ཡོད་པ་དེ་རང་དུ་ལས་བྱེད་གསར་བ་བཀོད་པ་དེ་འདྲ་བྱུང་ཡོད་མ་རེད་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ད་ལྟའི་ཆར་སྤྱི་བཙུན་ལྟ་སྤྱོད་གི་ལས་གཞི་དེ་དམིགས་བསལ་ཞིག་ཆགས་ཡོད་དུས། ལས་གཞི་འདི་རྒྱ་ཆེན་པོ་འབྲོ་བའི་ཆེད་དུ་ང་ཆོས་ཆོག་གས་འདུ་རབས་དང་རིམ་བུ་མང་པོ་ཞིག་ཆོག་གས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ས་གནས་ས་ཐོག་ལ་སྤྱི་བཙུན་ལྟ་སྤྱོད་ལས་གཞིའི་རང་ཐོག་ལ་གོ་རྟོགས་བྱུང་བསྒྲགས་སྤེལ་མཁན་རེད། སྤྱི་ལྟ་འདྲིན་རེད། དེ་དག་སྤང་ལ་ལས་ཀ་བྱེད་མཁན་ཟུར་དུ་ལས་བྱེད་དགོས་ཀྱི་འདུག་ཅེས་ས་གནས་ནས་འབོད་སྒྲུལ་མང་པོ་ཞུས་ཅང་བྱུང་ལས་པ་ཆོས་དེ་རང་མོས་མཐུན་གནང་གི་འདུག དེ་ཡིན་དུས་ས་གནས་གཞིས་ཆགས་ཆེ་ཁག་ཁག་ཤིག་ལ་ང་ཆོས་བཀོད་བསྟན་པ་བྱུང་ཡོད། དེ་ལས་ང་ཆོས་ཆ་སྤྱི་ཞིག་བཞག་ཡོད་པ་རེད། ང་ཆོས་ས་གནས་འདི་ལ་འདི་བསྐྱོས་ཀྱི་ཡིན། ཡིན་ནའང་སྤྱི་བཙུན་ལྟ་སྤྱོད་གི་ཆོག་གས་མིའི་གྲངས་ཀ་དེ་འདྲ་འཕར་དགོས་ཀྱི་ཡོད། འཕར་བ་ཡིན་ན་ང་ཆོས་ལྷ་མཐུན་ནས་ལས་བྱེད་ཅིག་བཞག་གི་ཡིན། གྲངས་ཀ་དེ་མ་འཕར་ཞིང་། ལས་ཀ་དེ་ཅམ་མེད་ན་ལས་བྱེད་དེ་བཞག་དགོས་པའི་གནད་འགག་ཅིག་མེད་དུས། ང་ཆོས་གནས་སྐབས་རིང་ལ་ང་ཆོས་ཆེད་གན་སྤང་ལ་བསྐྱོད་བསྟན་པའི་གནས་སྟངས་ཤིག་ཆགས་ཡོད་མ་གཏོགས། ས་གནས་ཟུར་དུ་མང་པོ་བཏོན་ནས་ལས་བྱེད་མང་པོ་བསྐྱོས་པ་བྱུང་མེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་སྤྱི་བཙུན་ལྟ་སྤྱོད་ལས་གཞིའི་དེ་བཀྱར་འོས་སྤྱི་འབྲུས་ཀྱིས་གསུངས་པ་ནང་བཞིན་རེད། དེ་ག་རང་རེད། དེའི་ལས་གཞི་འདི་སྤྱི་བྱས་ཀྱི་རོ་བོ་རང་ཆགས་བསྟན་ཡོད་པ་རེད། སྤྱི་བྱས་དེའི་ཐོག་ནས་སྤྱི་བཙུན་ལྟ་སྤྱོད་གི་ལས་གཞིའི་སྤྱི་གཞི་རེད། ལམ་སྟོན་འདི་ཆོ་བཀའ་ཤིག་གོང་མའི་སྐབས་སུ་གྲོས་ཆོག་གས་ནང་དུ་སྤྱི་མེད་ཞུས་ནས་སྤྱི་ཅེས་ནང་དུ་ཆ་ཆང་ཞིག་འབྲོ་བྱུང་པ་ཞིག་ཆགས་བསྟན་ཡོད་པ་རེད། དེ་བཞིན་ད་ལྟའི་བཀའ་ཤིག་སྤྱི་རྒྱ་ཏུ་བཀའ་བསྟར་མང་པོ་བྱུང་ཡོད་པ་རེད། ལོ་དང་པོ་དང་གཉིས་པ། གསུམ་པའི་ནང་ལ་སྤྱི་བཙུན་ལྟ་སྤྱོད་ལས་གཞིའི་སྤང་ལ་དཀའ་ངལ་གང་ལ་མཆོམས་ཤིག་འབྲུད་ཡོད་པ་རེད། དེའི་ཐོག་ལ་སྤྱིའི་བྱུང་ལས་པ་མང་པོ་ཞིག་སྤྱི་ཞིག་ནས་དེའི་ལམ་སྟོན་གཞི་བཞག་སྟེ་སྤྱི་བཙུན་ལྟ་སྤྱོད་ལས་གཞི་འདིར་འབྲུན་བྱ་འགྱུར་བ་བཏང་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཡང་བཀའ་ཤིག་ལ་གྲོས་བསྟར་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན། བཀྱར་འོས་སྤྱི་འབྲུས་ཀྱི་གསུངས་སོང་། བཀའ་ཤིག་གོང་མའི་བཀའ་སྤྱོད་གཉིས་ཡོད་པ་སོང་ཅང་། ཁོང་ཆོས་འདིའི་ཐོག་ལ་དགོངས་འཆར་གནང་སྟེ། དཔལ་འབྱོར་བཀའ་སྤྱོད་མཆོག་གིས་འདིའི་ཐོག་ལ་དམིགས་བསལ་གྱི་དགོངས་འཆར་མང་པོ་གནང་གི་འདུག འདི་ཆོ་ང་ཆོ་འབྲོད་བསྟེན་ལས་ཁྲུངས་ནས་སེམས་ལ་བཞག་སྟེ་ང་ཆོས་ལས་གཞི་འདི་ན་ནིང་ལོ་ ༢༠༡༥/༡༦ ནས་སྤྱི་བྱུང་བ་བཏང་ཡོད་པ་རེད། འདིའི་ཐོག་ནས་ལས་གཞི་འདི་ལས་འཆར་རོ་བོ་ཅམ་

མིན་པར། དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་དུས་རྒྱུན་ཡིན་ན་ང་ཚོས་ project ནང་ programme ལྟ་ཡི་ཡོད་པ་
བཞིན་ programme རང་གི་དེ་མོའི་ཐོག་ནས་འགོ་དང་འགོ་བཞིན་པ་རེད་ལྟ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་གཉན་ནད་རེག་དུག་འདི་དང་འབྲེལ་བའི་ཕྱོད་ཅིས་ན་ནིང་དང་ཅིས་ན་འབྲེལ་གཅིག་ཅེས་དེ་ལོ་མང་དུ་
ཕྱིན་འདུག་དེ་ཡིན་དུས་དཔལ་སྒྲོར་འདི་མཆོམས་མཆོམས་སྐྱོན་བྱ་འགྱུར་བ་ཡོང་གི་འདུག་དེ་རོགས་ཚོགས་ལ་རག་
ལུས་བསྐྱད་ཀྱི་འདུག་ཅ་བའི་གཉན་ནད་རེག་དུག་དེ་ང་ཚོ་བོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་དུ་མང་པོ་ཡོང་བའི་ཉེན་ཁ་ཡོད་པ་
གསལ་པོ་རེད་འདུག་དེ་ཡིན་དུས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་ཅ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཅིས་ནས་གཉན་ནད་རེག་དུག་གིས་ལས་
གཞི་འདི་ཟུ་མ་ཐུང་ནས་ང་ཚོས་ཕྱོད་འགོག་སྐྱད་ལ་ཤུགས་བརྒྱག་རྒྱ་བྱེད་བཞིན་ཡོད། ཉེ་བའི་ཆར་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་
ཁུངས་ནས་དཔལ་གཏོང་མི་དགོས་པའི་ཐོག་ནས་དམིགས་བསལ་གྱི་ཨ་རིའི་མཐོ་སྒོམ་ Stanford University ནས་
ཁྱད་ལས་པ་མང་པོ་ཞིག་གི་ང་ཚོར་ཕྱག་རོགས་གནང་སྟེ། དེ་བཞིན་འདིའི་ནང་ལ་གཙོ་བོ་སྤྱིའི་སྒྲ་སྒྲན་པ་ཆེ་བརྟན་ལགས་
རེད། དེ་བཞིན་བོད་པའི་གཞས་པ་ཐུར་བུ་ཉི་མ་རྒྱལ་ཁོང་གཉིས་ཀྱིས་དུས་ཚོད་དང་ཆའགས་ཤུགས་ཆེན་པོ་ལེན་པ་རེད།
ང་ཚོ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་འབྲེལ་ཡོད་ལས་བྱེད་དང་སྒྲངས་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཆའགས་ལེན་ནས་གཉན་ནད་རེག་
དུག་གིས་གོ་རྟོགས་སྟེལ་རྒྱ་འདི་གསར་གཏོད་ཐོག་ནས་གནང་རྒྱུའི་འགྲེལ་གཟུགས་ Tea de Aids Animation ཀྱི་
བརྟན་འཕྲིན་ཞིག་བཅོས་ཡོད། རིམ་བཞིན་ང་ཚོས་སྒོམ་གྲ་ཁག་དང་དགོན་སྡེ་ཁག་རེད། གཞིས་ཆགས་ཁག་མང་པོ་ཞིག་
ལ་ཁྱབ་སྤྱོད་རྒྱ་དང་། ད་ལྟ་བུ་རྒྱུའི་ནང་དུ་ཤུགས་ཆེན་པོ་སྟེལ་བཞིན་ཡོད་པ་རེད། ཕྱོད་འགོག་སྐྱད་ལ་ང་ཚོས་ཟུ་མ་ཐུང་
ནས་བྱེད་བཞིན་པ་ཞིག་ཆགས་བསྐྱད་ཡོད་ཅེས་ལྟ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་མཛེན་ནད་རེད། དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ ཡིན་སྐད་ནང་ལྷས་ན། Leprosy ནད་གཞི་དང་འབྲེལ་
བའི་ཐོག་ད་ལྟའི་ཆར་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་གྲངས་ཐོན་ཡོད་པ་དང་། འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་ཤེས་པ་དེ་
ནད་པ་བཅུ་ཙམ་ཆགས་བསྐྱད་འདུག་ དེ་ཕྱོད་ལོ་གསུམ་ཕྱོད་ལ་པལ་ཆེར་ནད་པ་བཅུ་གཉིས་སམ་བཅུ་གསུམ་ཞིག་འདུག་
ད་ལྟའི་ཆར་ནད་པ་ཉུང་དུ་འགོ་སྟེ། སོ་སོ་རང་ཉིད་པ་ལས་ཐུར་མཛེན་དུ་སྐྱོན་ཁང་དུ་གཞུང་འབྲེལ་ཐོག་འགོ་བའི་སྐབས་སུ་
ནད་པ་དང་ཐུག་པའི་གོ་སྐབས་བྱུང་སོང་། ཁག་ཅིག་མཛེན་དུ་གིས་མི་གཞན་ལ་འགོས་པའི་གནས་སྐབས་དེ་མེད་པ་
ཆགས་ཆར་བ་ཁ་ཤས་ཀྱས་གསོ་ཁང་དུ་གཏོང་རོགས་ལྟ་མཐན་དེ་འདྲ་འདུག་ དེ་དག་ལ་ང་ཚོས་ནད་སྲིད་ལས་ཁུངས་ལ་
འབྲེལ་བ་ལྷས་ཏེ། ཁོང་ཚོས་ཐབས་ཤེས་ག་རེ་བྱས་དགོས་པ་དེ་བྱེད་བཞིན་པ་ཡིན། ཅ་བའི་ཁོང་ཚོ་སྐྱོན་གྱི་མ་ཐུང་སྒྲོར་
རེད། འཚོ་གནས་ཐོག་ནས་རེད། འདི་ཚོ་ང་ཚོའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ནས་མ་ཐུན་འགྱུར་གང་སྐབས་ལྷས་དང་ལྷ་སྐྱས་
ཡིན།

དེ་ནས་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་གྲངས་ཐོན་ཡོད་པ་
དེར་མི་སུམ་བརྒྱ་ལ་བཅུ་ལྷག་ཙམ་ཆགས་བསྐྱད་འདུག་ འདི་དག་ལ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ནས་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་
བསྟེན་གྱི་ལས་གཞིའི་འོག་ནས་ཁོང་ཚོ་ལ་དུས་རྒྱུན་དུ་གསོལ་སྐྱོན་མཆོད་རྒྱུ་བརྒྱ་ཆ་ལྷ་བཅུ་ཆག་ཡང་གནང་གི་ཡོད་པ་
རེད། དེ་བཞིན་ཁོང་ཚོ་ལ་དུས་རྒྱུ་སེམས་ཀྱི་སྐྱོན་བཅོས་ Counselling བྱས་པ་ལ་ང་ཚོས་མ་ཐུན་རྒྱུ་གང་སྐབས་
ཅིག་སྐབས་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་དག་མ་ཐུན་རྒྱུ་སྐབས་བའི་གཞིས་ཆགས་ཁག་ལ་ཡོད་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་ཁྱབ་ཁོངས་
ཙམ་མ་ཡིན་པ། རྟ་རམས་ལ་འདྲ་པོ་ཡིན་ན་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་དཀའ་ངལ་ཡོད་པའི་ནད་པ་དེ་ཚོ་བདེ་ལེགས་
སྐྱོན་ཁང་ལ་ཐེབས་པ་ཡིན་ན། སྐྱོན་རིན་དེ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ནས་བརྒྱ་ཆ་ལྷ་བཅུ་ཆག་ཡང་གནང་གི་ཡོད་པ་རེད།
དེ་ག་ནང་བཞིན་ལས་གཞི་དེའི་འོག་ནས་ས་གནས་ས་ཐོག་སྐྱོན་ཁང་ཁག་ནང་ལ་ལས་བྱེད་རེ་རེ་ཡོད་པས་འདི་དག་ལ་

སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་ལྟ་སྐྱོད་རིམ་ཁྱེད་དགོས་མིན་དང་། སློབ་སྟོན་ག་རེ་བྱེད་དགོས་མིན། འདི་དག་ལ་ང་ཚོས་ ལོ་ལྟར་རིམ་བཞིན་ཟབ་སྐྱོད་གང་མང་རྒྱ་གར་དང་བལ་ཡུལ་གཉིས་ལ་ཕུལ་ཐབས་བྱེད་བཞིན་ཡོད།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་གསོ་བ་རིག་པའི་ལྷན་ཚོགས་དང་འབྲེལ་བའི་བཀའ་འགན་ནང་ལ་གོ་བསྐྱར་བྱུང་ མོང་། དེའི་སྤང་ལ་གྲོས་ཚད་བཞག་ནས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ལ་ཕྱག་ཁྲིམ་འབྱོར་བ་རེད། བཀའ་འགན་གིས་བཀའ་ ཡིག་ཐེབས་བ་ལྟར། ལོ་གསུམ་རིང་ལ་གསོ་བ་རིག་པའི་ལྷན་ཚོགས་ལ་རྒྱན་གྲོན་ལ་པན་པའི་ལོ་རེ་ལ་ཉིན་སྟོང་འབྲུམ་ གསུམ་རེ་གནང་རྒྱ་དང་། དེ་བཞིན་ཁོང་ཚོའི་ལས་ཁུངས་སྡོན་མ་ཡིན་ན་ཁང་སྤྱད་དགོས་དུས། རྒྱ་བ་རེར་སྟོང་ཕྱག་ བཅུ་ལས་བཅོ་ལྔ་གནང་གི་ཡོད་དུས། འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་འོག་ཏུ་ཁང་བ་སྟོང་བ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ལ་ཁོང་ཚོར་ཁང་སྤྱ་ མི་དགོས་པར་ལོ་གསུམ་རིང་མ་ཐུན་འགྱུར་ཞིག་བྱི་རྒྱ་དང་པོ་ནས་འགོ་དང་འགོ་ཐུས་རེད། དེའི་ཕྱི་རྒྱ་ ༩ པའི་ ཆེས་ ༡ ནས་མ་གཏོགས་འགོ་ཡི་མ་རེད། དེ་བཞིན་ལས་ཁུངས་ནང་དུ་ལས་བྱེད་ཚོས་གསོལ་རྒྱ་དང་གཙང་མ་བཟོ་རྒྱ་ སོགས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་རང་གིས་ལས་བྱེད་གཅིག་ལྷོགས་གནང་གི་ཡོད་དུས། གསོ་བ་རིག་པའི་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ རྒྱན་གྲོན་དང་ཁང་སྤྱ་རེད། འགོ་སོང་ཉུང་ཏུ་གཏོང་བའི་སྤྱད་ང་ཚོས་ད་ལྟའི་ཆར་མ་ཐུན་རྒྱུ་སྐྱོར་ཐུས་ཡིན་ཞེས་ཞུ་རྒྱ་ ཡིན།

དེ་ནས་མཆིན་པའི་ན་ཆ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་ནད་པ་མང་པོ་ཞིག་ལ་དཀའ་ངལ་འབྱུང་གི་ཡོད་པ་རེད། འཛམ་ བུ་གླིང་ནང་ལ་གནས་སྤངས་འདི་འདྲ་ཆགས་བསྐྱད་གི་ཡོད་པ་རེད། འཛམ་གླིང་ནང་ལ་སྤྲོན་གི་མ་ཐུན་རྒྱུ་ཡག་ཏུ་འགོ་ དུས། རང་བཞིན་གིས་མི་འདྲི་མི་ཆེ་དེའང་རིང་དུ་འགོ་དུས། མི་ཆེ་རིང་པོ་ཆང་མ་ཐང་པོ་ཡོང་གི་མ་རེད། མི་ཆེ་རིང་པོ་ཡོད་ པ་ནང་བཞིན་ན་ཆ་དེའང་མང་པོ་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཡིན་དུས་ཁྲག་ཤེད་རེད། སྤྱིང་གི་ན་ཆ་རེད། བཀྱར་འོས་སྤྱི་ འབྲུམ་གིས་གསུངས་པ་ནང་བཞིན་མཆིན་པའི་སྤྲོན་ནད་འདྲ་པོ་མང་པོ་ཡོང་འདུག དེ་དག་ལ་བོད་མིའི་སྤྱི་གཞུགས་ འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ནས་མ་ཐུན་འགྱུར་ཏུ་ལས་པའི་གནང་དང་གནང་ཐུས་ཡིན། དཔེར་ན་ཉམས་ཐག་ཉིས་སྟོང་ཐུམ་ སྟོང་ཅུ་ཡོད་པ་རེད། འདི་དག་ཆང་མར་སྤྲོན་བཅོས་ནར་གཏོང་རེད། འདི་ལ་ཆད་ཡོད་མ་རེད། དེ་ཡིན་དུས་ Unlimited health insurance རང་རེད། དེ་ཡིན་དུས་དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ཉམས་ཐག་རེད། ཆབ་སྲིད་ བཅོན་པ་རེད། ཆབ་སྲིད་བཅོན་པ་ལ་ང་ཚོས་དབྱེ་བ་ཁག་གསུམ་ཅུ་ཕྱེ་ཡོད་པ་རེད། འདི་ཚོ་ལ་འདྲ་སྤྲོན་བཅོས་བརྒྱ་ཆ་ ལྔ་བཅུ་བརྒྱད་བཅུ་དང་བརྒྱ་ཆ་བརྒྱ་ཡོད་བསྐྱད་པ་རེད། དེ་བཞིན་གཉན་ནད་རེག་དུག་གིས་ན་ཆ་ཡོད་མཁན་ཚོ་ལ་འདྲ་ སྤྲོན་བཅོས་བརྒྱ་ཆ་བརྒྱ་ཆག་ཡང་ཡོད་བསྐྱད་པ་རེད།

དེ་ནས་སྤྱི་ཚན་བཞི་པ་དེ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ལ་སྤྲོན་བཅོས་ཀྱི་ཁེ་ཕན་ཐོབ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ན། སྤྱི་ཚན་བཞི་ པ་དེ་སྤྲོན་བཅོས་ལྟ་སྐྱོད་གི་ཚོགས་མི་དེ་ཆགས་བསྐྱད་ཡོད་པ་རེད། སྤྲོན་བཅོས་ལྟ་སྐྱོད་གི་ཚོགས་མི་དེ་སོ་སོས་དང་དུ་ བླངས་ཏེ། སོ་སོའི་འཕྲོད་བསྟེན་དེ་སོ་སོ་རང་གིས་གལ་ཆེན་པོ་བརྩིས་ཤིང་། སོ་སོ་ནང་མིའི་འཕྲོད་བསྟེན་དེ་གལ་ཆེན་ པོར་བརྩིས་ཏེ་འདིའི་ནང་ཚོགས་ཞུགས་གནང་རྒྱ་དང་། འདིའི་ནང་དུ་ཚོགས་ཞུགས་གནང་བ་དེ། འཛམ་གླིང་ཡར་ཐོན་ ཅན་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་ལྟ་བུ་ཆ་བཞག་ན། འདིའི་ནང་དུ་སྐྱོ་པོ་དང་སྤྱག་པོ་ཆང་མ་འཇུག་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། སྐྱོ་པོ་ཡིན་ན་ དམིགས་བསལ་གཞུང་གིས་དེའི་བཅོང་ནས་འཇུག་གི་ཡོད་པ་རེད། ཕྱག་པོ་ཡིན་ན་སོ་སོའི་ཡོང་འབབ་ལ་དཔག་པའི་ ཁྲལ་དང་མཉམ་དུ་གཏོང་ནས་འཕྲོད་བསྟེན་ཉེན་སྲུང་ནང་ཡོད་དགོས་པ་རེད། ང་ཚོ་བཅོན་བྱོལ་གྱི་གནས་སྤངས་ཡིན་དུས་ བཀའ་གཏོང་ས་མེད་པས་སོ་སོ་རང་དང་དུ་བླངས་ཏེ། གོ་ཚོགས་བྱེད་བསྐྱགས་ལྷགས་ཆེན་པོ་སྤེལ་ནས་སྤྲོན་བཅོས་ལྟ་ སྐྱོད་ལས་གཞིའི་ནང་དུ་རིམ་བས་མི་སྟོང་ཕྱག་ཐུམ་ཕྱེ་བཅུ་འཇུག་ཐུབ་པ་ཡིན་ན། རང་བཞིན་གིས་པན་ཐོགས་ཆེན་པོ་

ཞིག་ཡོང་གི་རེད། ཅ་བའི་ཁྱབ་བསྐྱགས་འདི་ཤྱགས་ཆེན་པོ་བྱས་དུས་མངོན་གསལ་དོན་པོ་འབྲ་པོ་མ་གཏོགས། ཅ་བའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་མར་གནང་བ་འདི་དེ་ལས་ལྷག་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ག་ནང་བཞིན་ང་ཚོའི་སྤྱི་ཚུལ་ལས་བྱེད་ཀྱིས་པ་རེད། ལས་བྱེད་བཟུངས་པ་ཀྱིས་པ་རེད། དེ་དག་ཐམས་ཅད་ལ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་དམིགས་བསལ་གྱིས་སྤྲོད་དོན་བསྟུ་མཁན་ཞིག་ཡིན་ན་སྤྲོད་བཅས་ཀྱི་མཐུན་ཤིང་བརྒྱ་ཆ་བརྒྱ། ཁོ་རང་ཚོ་ལ་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ཉེན་སྲུང་དེ་ Unlimited health insurance རང་ཆགས་སྤྲོད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་འབྲ་བའི་མཐུན་ཤིང་སྤྲོད་ཀྱི་ཡོད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་རྒྱང་བཅས་ཀྱི་ལས་གཞི་འདི་དངོས་གནས་གསལ་གཏོད་བྱ་དགོས་རྒྱུ་གལ་ཆེན་པོ་ཆགས་འདུག མན་སྟེ་ལ་སྤོན་མ་སྤོན་པ་དངོས་སུ་མི་རང་མེད་པའི་སྐབས་སུ་རྒྱང་བཅས་ཀྱི་ལས་གཞི་དེ་འགོ་བཙུགས་པ་རེད། དེ་ཡིན་དུས་ལས་གཞི་དེ་བཙུགས་པའི་སྐབས་སུ་ཨེམ་ཆི་ཡོད་མ་རེད། ད་ལྟའི་ཆར་ཨེམ་ཆི་དངོས་སུ་ཡོད་དུས་དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ Tele medicine གྱི་འཕུལ་ཆས་དེ་བེད་སྤྱོད་གཏང་རྒྱུའི་ཐད་སྤོན་མ་ཨེམ་ཆི་མེད་པ་དང་ད་ལྟ་ཨེམ་ཆི་ཡོད་པ་གཉིས་ལ་ཆ་བཞག་ན་ད་ལྟ་ཉོག་ཅན་ཉུང་དུ་བྱེད་ཡོད་པ་རེད། ད་ལྟ་ཨེམ་ཆི་རང་གིས་ནད་པར་ལག་པ་འཆང་རྒྱ་དང་ཆ་གྲང་བལྟ་རྒྱ་ཡོད་དུས་ཉན་ཉན་བྱེད་པར་ཞིག་ཡོང་གི་འདུག ཡིན་ནའང་ང་ཚོ་ད་ལྟའི་ཆར་བེད་སྤྱོད་དེ་བྱེད་ལས་སྤོན་པ་དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ Specialist doctor ལ་སྤོབ་སྤོབ་ཞུ་དགོས་ན་བེད་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཡིན་དུས་ Tele medicine གྱི་ལས་གཞི་དེ་ད་ལྟ་རྒྱ་ཆེ་རུ་གཏང་རྒྱ་ཉན་ཉན་ཡོད་པ་རེད། གཙོ་བོ་དེ་བྱ་རྒྱ་དང་སྟོག་ལ་རག་ལུས་ཀྱི་འདུག དེ་འབྲ་ཡིན་དུས་དཀའ་ངལ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་འདུག ང་རང་ཚོའི་གཞིས་ཆགས་ཁག་མང་ཆེ་བ་དེ་ཁྱེད་ཀྱི་ཡིན་དུས། རྒྱང་བཅས་ལས་གཞི་དེ་ཉན་ཉན་གཞིས་ཆགས་ཁག་མང་ཆེ་བར་བསྐྱེད་རྒྱ་ཡོད་པ་རེད་བསམ་ཀྱི་འདུག

དེ་ནས་མཐའ་མ་དེར་བཀྱར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ནས་ཉེ་སྤོན་མངོན་དགའ་སྤོབ་བྱའི་ལས་བྱེད་ཅིག་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་མདུན་དུ། ཅ་བའི་དེ་ལྟར་གནང་མི་དགོས་པ་ཞིག་རེད། རོ་བདག་སོ་སོའི་དོས་ནས་བསམ་སྤོབ་བྱེད་རྒྱུ་ཞིག་ཆགས་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ནའང་ད་ལྟའི་ཆར་ལ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ནས་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱིས་བསྐྱར་ཞིབ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ང་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ལ་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་གནས་སྡངས་དེ་གང་འབྲ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་དམ། ལས་བྱེད་པ་ཞིག་གིས་དེ་ལྟར་གནང་ཡོང་དུས་དངོས་གནས་སྤོབ་པ་པོ་ཞིག་བྱུང་། ང་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ལྷན་པ་འདིར་བཞུགས་འདུག མངོན་དགའ་སྤོབ་བྱའི་འགན་འཁུན་ལྷན་པ་ཞིག་ཆགས་བསྐྱད་ཡོད་པ་རེད། དེ་འབྲ་ཡིན་དུས་མངོན་དགའ་སྤོབ་བྱའི་གནས་སྡངས་ཆ་ཆར་མཁྱེན་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཡིན་དུས་དེའི་སྐབས་སུ་བཀའ་བསྟུར་བྱུང་སོང་། དེའི་ཐོག་ལ་རིམ་བས་གང་འབྲ་ཞིག་གནང་དགོས་ཡོད་མེད་དང་། མ་འོངས་པར་དེའི་རིགས་མ་ཡོང་བའི་སྤོན་འགོག་གང་འབྲ་བྱེད་དགོས་མིན་ཉན་ཉན་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ནས་གནང་ལམ་ཐབས་ཤེས་བྱེད་ཐུས་ཡིན་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

ཆོགས་གཙོ་སྤོན་པ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

རྒྱ་ཚོད་ ༣།༡༥ བར་གསོལ་ཇའི་བར་གསེང་ཡིན།

ཕྱི་ལོ་ ༡༠༡༦ ལྷ་ ༣ ཆེས་ ༡༤ ཐུན་བཞི་པ།

ཆོག་པ་གཙོ་སྟོན་པ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

ལས་རིམ་སྤྱི་མཐུན་གྱི་ཡིན། ད་ལྟ་ལས་རིམ་འགོ་བཞུགས་པ་དེ་ལས་ཁུངས་གོ་རིམ་བཞིན་སྟོན་ཅིས་ཐོག་བཞོ་སྟེང་དང་
གཏན་འབེབས་གནང་གྱི་དེ་དང་། ད་ལྟ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་སྟོན་ཅིས་གཏན་འབེབས་སྐར་ལ་འགོ་བཞུགས་པ་ཡིན།
སྤྱི་འབྲུས་ཆེ་རིང་གཡུ་སྟོན་ལགས་གསུང་རོགས་གནང་།

སྤྱི་འབྲུས་ཆེ་རིང་གཡུ་སྟོན་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོག་པ་གཙོ་མཆོག་ད་ལྟ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཟུར་བཞོལ་སྟོན་ཅིས་ ༡༥ ཀ་པའི་ནང་ལ་འཕྲོད་བསྟེན་
སྟོན་གསོ་དང་། སྟོང་བཅུ་དེ་འདྲི་ཟུར་འཛུགས་དང་པོའི་ནང་ལ་ལུས་སྟོང་སྟོན་ཁྲིད་ཟེར་བ་ཞིག་འདུག་པས་ལུས་སྟོང་སྟོན་
ཁྲིད་ཀྱི་གནས་སྟངས་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ནམ་ཞེས་བཀའ་འདྲི་བྱ་གྱི་ཡིན།

དེ་ནས་དེ་ག་རང་གི་འོག་ལ། སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་གཞིའི་དབྱེད་ཞིབ་ལ་འདུག་དེའི་དབྱེད་ཞིབ་དེ་
གང་རེ་རེད་དམ། དབྱེད་ཞིབ་འདི་གནང་ནས་པན་ཐོགས་ག་རེ་བྱུང་ཡོད་དམ་ཞེས་བཀའ་འདྲི་བྱ་གྱི་ཡིན།

དེ་ནས་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་ཐོག་ནས་གཅིག་བྱ་གྱི་ཡིན། སོ་སོའི་ས་གནས་ལ་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་སྟོན་པ་མེད་པའི་དཀའ་
ངལ་ཆེན་པོ་ཞིག་དང་། དེའི་ནང་ནས་སྟོན་ཞབས་ཀན་པ་གཉིས་གསུམ་ཞིག་ན་ནིང་སྟོང་བྱུང་བྱེད་བས་གཅིག་ལ་གནས་
སྟོན་གནང་ནས་སྐབས་ཤིག་ལ་ས་གནས་ལ་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་ཞིག་དང་ཇོ་བོ་པའི་གནས་སྟངས་ཤིག་ཆགས་སོང་། ས་
གནས་མི་མང་གིས་ཡར་ཁུས་ཡོང་གི་འདུག་དེ་ནས་སོ་སོ་རང་ཉིད་ཀྱིས་འགན་ཁུར་ཏེ་ཡར་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་
བྱང་ཆེ་ལ་ཞལ་བར་སྤུལ་ནས་བཀའ་མོལ་བྱས་པ་ཡིན། དེ་དང་ཆོར་དམིགས་བསལ་གྱི་གནང་ཐབས་ཡོད་པ་མ་རེད། སྤྱི་རྒྱུ་
བཀའ་སྟོན་གྱིས་ཐག་གཅོད་གནང་ཆར་བ་རེད། དེ་བཀའ་སྟོན་རང་ལ་ཁྱེད་གོས་པ་རེད་ཅེས་གསུངས་སོང་། དེ་ནས་སྤྱི་རྒྱུ་
བཀའ་སྟོན་གྱི་ཞལ་བར་ཨང་གངས་བཙུངས་ཞལ་བར་མང་པོ་སྤུལ་བ་ཡིན། ཞལ་བར་ཅ་བ་ཉིད་ནས་བཀའ་གནང་མ་
སོང་། ཉ་ཅང་གི་སྟོང་མཆོད་པོ་ཡོད་ཅེས་བྱ་གྱི་ཡིན། ས་གནས་དེ་ལ་དཀའ་ངལ་གཙོ་བོ་འདྲི་ཡོད་མེད་དང་ཇོ་བོ་པའི་
སོ་ཆགས་ཡོད་མེད་དེ་ངས་དམིགས་བསལ་འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་དགོས་པ་ཡོད་མ་རེད་བསམ་གྱི་འདུག་བྱང་རྒྱུ་ལམ་
རིམ་སྐབས་སྤྱི་ལོ་མཐུན་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་རེད། དེ་དུས་ལ་སྤྱི་མཐུན་གྱིས་དངོས་སྤྱོད་སྤྱར་བའ་རྒྱས་སྤྱིང་གི་སྟོན་
ཁང་ལ་དཀའ་ངལ་འཕྲད་འདུག་ཅེས་བཀའ་ཐེབས་པ་རེད། དེ་ཡིན་དུས་དེའི་སྐར་ལ་བཀའ་སྟོན་གྱིས་ཉ་ཅང་མཐེགས་པོ་
གནང་སོང་། དེ་ག་རེ་ཡིན་ནམ། དེའི་གནད་འགག་ག་པ་ཞིག་ལ་སྤུལ་ཡོད་དམ། ང་ཆོ་ཉོན་སྤྱར་ལ་སྟོན་ཞབས་ཀན་པ་
གསུམ་ཡོད་པ་རེད། དེ་གསུམ་ཀ་ལྟེ་ལ་ཀོ་བ་ལ་གཏོང་དགོས་དོན་ག་རེ་ཡིན་ནམ། དེའི་དགོས་པ་རྒྱ་མཆོན་གཙོ་བོ་དེ་ག་
རེར་གཞིགས་ཡོད་དམ་ཞེས་བཀའ་འདྲི་བྱས་འདོད་བྱུང་།

དེ་ནས་ཟུར་འཛུགས་བཅུ་པའི་ནང་ལ་སྟོན་བཙུགས་ལྟ་སྟོང་ལས་གཞི་མང་ཆོག་པ་ལ་གོ་རྟོགས་སྟེལ་གྱི་དང་ཁུབ་
བསྐྱུགས་བྱེད་པའི་ཆེད་དུ་འབྲུམ་བཅུ་དྲུག་མ་ཟེན་ཅམ་ཞིག་བྱས་འདུག་ ང་ཆོའི་ལས་རིམ་དེ་འགོ་འཛུགས་པའི་སྐབས་
ནས་ཡོད་པ་རེད། ལོ་ལྷ་ཅམ་ཞིག་བྱིན་ཆར་བ་རེད། ད་དུང་བཅུ་ལྔ་དང་ལྔ་བ་བསྐྱུགས་གནང་དགོས་པའི་གནས་སྟངས་ག་
རེ་ཆགས་བསྐྱེད་ཡོད་དམ་ཞེས་བྱ་གྱི་ཡིན། ད་ལྟ་བར་དུ་ལས་གཞི་དེ་འདོད་པ་ཁེངས་འཁེབས་བྱུང་ཡོད་དམ་མེད། དངོས་
ཡོད་ཀྱི་གནས་སྟངས་ས་གནས་ས་ཐོག་ལ་སོང་ནས་དེའི་ནང་ལ་འཛུལ་བྱས་མི་གནང་དོན་གང་ཡིན་མིན་ཞིབ་འཇུག་
གནང་སྤུལ་ཡོད་དམ། ངས་སྟོན་ནས་གཅིག་བྱས་སྟོང་ཡོད། དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་དེ་ག་རེ་རེད་དམ། དཔལ་ལྷན་ཆོག་པ་

གཙོ་མཆོག་ཡིན་སྐད་ཅིག་སྒྲིན་ཆོག་པ་ཞུ། on ground དེ་ག་རེ་རེད་འདུག་དེའི་ནང་ལ་འཛུལ་ཞུགས་མི་གནང་དོན་ག་རེ་ཡིན་མིན་ལ་ཞིབ་འཇུག་གནང་ཡོད་དམ་མེད།

མཐའ་མ་དེ་ལ་གོང་དུ་འཕྲོད་བཞེན་བཀའ་སྒྲིན་གྱིས་གསུངས་སོང་། ལྷ་སྐབས་མགོན་པོ་མོ་ཆེ་དགོངས་པ་ཆོམས་ཡོད་ན། གྲོས་ཆོགས་ར་བ་འདིའི་ནང་ལ་ཡོད་པ་ཆང་མ་ལ་འཕྲོད་བཞེན་གྱི་ཐོག་ལ་འགན་འཁུལ་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་གསུངས་སོང་། རང་ཉིད་ནས་དེ་ལ་ཅ་བ་ཉིད་ནས་ངོས་ལེན་མེད། སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་ཆ་ནས་འཕུས་ཤོར་དུ་སོང་བ་དེ་ལ་སློབ་མ་ཆེན་པོ་བྱང་། སོ་སོ་རང་ཉིད་ལ་འཁྲི་པའི་འགན་འཁུལ་དེ་སྐབས་སུ་བྱུང་བའི་སྤྱི་ཡོད་འདུག་དེ་ལ་སོ་སོ་རང་ཉིད་ལ་སློབ་མ་ཡོད། ཡིན་ནའང་འཕྲོད་བཞེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་མཆོན་དེ་དངོས་སུ་འབོད་པ་ཡིན་ན། དེ་ར་ཆོ་ཆང་མ་རེད་ཅེ་ན་ཅ་བ་ཉིད་ནས་འགྲིགས་མ་སོང་། ད་ལྟ་མང་པོས་གཞིགས་ཀྱི་ཡོད་དུས་འཕྲོད་བཞེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཡག་པོ་ཞིག་བྱུང་མེད་པ་དེར་གྲོས་ཆོགས་ཀྱིས་དཀའ་ངལ་ཞིག་སྤྱད་མེད་དམ་བསམ་པ་ཞིག་འབྱུང་གི་རེད། ར་ཆོའི་ངོས་ནས་སྐབས་དང་དུས་ལ་མ་འགྲིག་པ་དེ་ཆོ་འགྲིག་མ་སོང་ཞེས་མང་པོ་ཞུས་པ་ཡིན། ཡིན་ནའང་དེའི་སྐད་ལ་བྱུག་ལེན་ཏག་ཏག་འཁུལ་མ་སོང་། དེ་འབྲེ་ཡིན་དུས་དེ་རིང་འདིའི་འགན་དེ་སྤྱོད་བཀའ་སྒྲིན་གྱིས་སྤྱི་འཕུས་ནས་པ་ཆང་མ་རེད་ཅེ་ན། སོ་སོ་རང་ཉིད་ཡིན་ན་དེ་ལ་ངོས་ལེན་ཅ་བ་ནས་མེད། འཕྲོད་བཞེན་ལས་ཁུངས་རང་གི་འོར་འབྲུལ་དེ་འཕྲོད་བཞེན་ལས་ཁུངས་རང་གིས་འགན་ཁུར་དགོས་པ་རེད་མ་གཏོགས། ར་སྤྱི་འཕུས་སྐར་གྱི་ངོས་ནས་ཅ་བ་ཉིད་ནས་ངོས་ལེན་ཞུ་བ་ས་མ་རེད་ཅེས་ཞུ་བྱུ་ཡིན། བྱུགས་ཐེ་ཆེ། དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་

ཆོགས་གཙོ་སྤྱོད་པ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འཕུས་སྤྱོད་པ་ཆེ་རིང་ལགས།

སྤྱི་འཕུས་སྤྱོད་པ་ཆེ་རིང་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་སྤྱོད་བཅོས་ལྟ་སྤྱོད་ལས་གཞི་དང་འབྲེལ་བའི་བྱུག་བསྐྱུགས་ཀྱི་གྲང་སྤྱར་ཆེན་པོ་དེ་འབྲེ་འོས་བསྐྱུའི་སྐབས་སུ་སྤྱར་གནང་སོང་། དེ་ལ་འགྲིགས་མ་སོང་ཞེས་དམིགས་བསམ་ལ་ཞུ་བྱུ་གང་ཡང་མེད། གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་གྱི་རེད། དེ་འབྲེ་སྤྱོད་བཅོས་ལྟ་སྤྱོད་ལས་གཞི་དང་འབྲེལ་བའི་བྱུག་བསྐྱུགས་ཀྱི་ཡིག་ཆ་ཆེན་པོ་དེ་དག་ག་ཆོད་བཅོས་ཡོད་དམ། ག་པ་ག་པ་ལ་བཀའ་ཡོད་དམ་ཞེས་ཅི་བ་དང་པོ་ཡིན།

གཉིས་པ་དེ་བཅོ་བསྐྱུན་ལག་ཅལ་གྱི་རིག་ཅལ་འགྲན་བསྐྱར་སྐབས་སུ་བོད་པའི་ན་གཞོན་ graphic design རྒྱུ་མཐུན་ཆོ་ལ་རིག་ཅལ་འགྲན་བསྐྱར་རྒྱུ་མཐུན་ནང་ལ་མཉམ་ཞུགས་ཀྱིས་མཐུན་བྱུང་ཡོད་དམ་མེད་ཞེས་ཅི་བ་གཉིས་པ་འདི་ཡིན། དེ་ངས་ཞུ་དགོས་དོན་དེ་ག་རེ་ཡིན་ཞེ་ན། ར་རང་ཆོའི་སྤྱི་ཆོགས་ནང་ལ་འཕྲོད་བཞེན་གྱི་ལས་གཞི་ཡོད་བཞིན་པ་དེ་ཆོར་གཞིགས་ཏོག་ཡག་པོ་གནང་དགོས་སྐད་ཅེ་ཏ་ཅང་གི་གལ་ཆེན་པོ་རེད་དེ། སྤྱོད་འགོག་མི་དེ་ལས་གལ་ཆེ་བ་ཞིག་རེད། སྤྱོད་འགོག་གི་ཆེད་དུ་སྤྱོད་ས་ཡ་གཅིག་བཏང་བ་ཡིན་ན་དེས་མ་འོངས་པར་སྤྱོད་བཅོས་ཀྱི་མཐུན་སྤྱོད་སྤྱར་དགོས་པ་དེ་ཏ་ཅང་གི་ཉུང་དུ་འཕྱོ་བྱུ་ཡིན་པའི་ལྟ་བུ་ཅིག་གི་ཐོག་ནས། ད་ལྟ་ངས་ག་རེ་ཞུ་བྱུ་ཡོད་ཅེ་ན། སྤྱོད་བཅོས་ལྟ་སྤྱོད་ལས་གཞི་དེ་ལ་བྱུག་བསྐྱུགས་ཀྱི་ནམ་པ་བྱུགས་ཆེ་བསྐྱར་བ་བཞིན་ TB དང་སྤྱོ་རྩས་ངན་གོམས། མཆོན་པའི་གཉིན་ཆོད་དེ་ཆོའི་ཐོག་ལ་སྤྱོད་བཅོས་ལྟ་སྤྱོད་ལྟ་བུའི་བྱུག་བསྐྱུགས་ཤིག་གནང་སྤྱོད་ཡོད་དམ་མེད། ཡོད་ན་ག་དུས་སྤེལ་ཡོད་དམ། མེད་ན་ག་རེ་བྱས་ཏེ་སྤེལ་གྱི་མེད་དམ། དེ་སྤྱོད་བཅོས་ལྟ་སྤྱོད་ལས་གཞི་དུ་འགྲན་ཆུང་བ་བཅིས་པ་རེད་དམ་ཞེས་ཞུ་

རྒྱ་གཅིག་ཡིན། གོང་དུ་དཔལ་ལྷན་འཛོད་བསྟེན་བཀའ་སློན་མཆོག་གིས་བཀའ་གནང་བ་རེད། མཆོན་པའི་གཉན་ཆོད་དང་
འབྲེལ་བའི་ཐོག་ལ་བྱིས་པ་ན་གཞོན་སློབ་གྲར་ཡོད་མཁན་ཆོར་སྟོན་འགོག་གི་ཁབ་བསྟོན་གྱི་ཡོད་ཅེས་གསུངས་བ་རེད།
ན་གཞོན་ཆོ་ལ་སྟོན་འགོག་གི་ཁབ་བརྒྱབས་བ་ཡིན་ནའང་། ཉན་པ་དེ་ཆོའི་ཐོག་ནས་གཞོན་ཅིག་ལ་ཁབ་སྟེལ་འགོ་གི་རེད་
དམ། དེ་ཁབ་སྟེལ་ལ་མི་འགོ་བའི་ཆེད་དུ་ར་ཆོས་གོ་རྟོགས་གང་འབྲས་བྱས་ཏེ་སྟེལ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། མི་མང་གི་
སེམས་ནང་ལ་དུས་རྒྱུན་དུ་སེམས་བཅངས་ཡོད་ཐུབ་པ་ལ་ལས་དོན་གང་དང་གང་བསྐྱབས་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱ་གཅིག་
ཡིན།

གཉིས་པ་དེ་སྟོན་བཅོས་ལྟ་སྟོང་ལས་གཞི་དེ་མི་རེ་རེ་ལ་ཨང་གངས་ཡོད་པའི་ཤོག་བྱ་ཚུང་ཚུང་ཞིག་འདུག དེའི་
ནང་ལ་ཆོག་ས་ཞུགས་མོས་མཐུན་མེད་པ་བར་མཆོམས་བཞག་ཆེ་བསྐྱར་དུ་འཇུག་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་མི་ཕུལ་ཞེས་བ་ཞིག་
བཀོད་འདུག ངས་དེའི་ཐོག་ལ་བསམ་སྒྲོ་མང་པོ་བཏང་བ་ཡིན། དེས་དབྱུག་པ་ལེབ་བརྒྱང་ཞིག་བྱས་བ་ཡིན་ན་སྟེ་ལ་དཀའ་
ངལ་ཆེན་པོ་འཕྲད་ཀྱི་ཡོད་མེད་གཟིགས་ཡོད་དམ་མེད། དཔལ་འབྱོར་ཡོད་མཁན་ཆོ་ལ་དེས་དཀའ་ངལ་ཙུ་བ་ནས་འཕྲད་
ཀྱི་མ་རེད། མཐུན་རྐྱེན་དེའི་ནང་ལ་འཇུག་ནས་མཆོམས་འཛོག་གནང་བ་ཡིན་ནའང་སོ་སོའི་དཔལ་འབྱོར་ལ་བརྟེན་ནས་
སྟོན་བཅོས་བྱེད་ཐུབ་པའི་ཆ་རྒྱུན་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ནའང་དཔལ་འབྱོར་གྱི་དཀའ་ངལ་ཡོད་པའི་ཉམ་ཐག་གི་བྲིམ་ཆང་
ཞིག་གིས་དཔལ་འབྱོར་གྱི་གནས་སྐྱངས་འོག་ནས་མཆོམས་འཛོག་དགོས་པ་ཆགས་བ་ཡིན་ན། དེ་སྐྱར་ཡང་འཇུག་
ཞུགས་བྱ་ཆོག་གི་མ་རེད་གསུངས་བ་ཡིན་ན། དེ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་དོན་དང་འགལ་བ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་མ་
རེད་དམ། དེ་ལྟ་བུའི་ཆ་རྒྱུན་དེ་ལྟ་བུའི་གཞི་ལ་བཞག་ནས་བཅོས་བ་རེད་དམ། ཇི་བགཉིས་པ་དེ་ཡིན།

གསུམ་པ་ལ་ར་ཆོའི་སྤྱི་ཆོག་ས་བྱ་རྒྱ་དེ་དང་སང་གི་ན་གཞོན་ཆོའི་ཉ་ཅང་འབྲུག་ཆ་དོད་པོས་ཆ་ཤེས་ལེན་རྒྱ་
ཞིག་ཆགས་བསྐྱར་ཡོད་པ་རེད། དཔལ་ལྷན་འཛོད་བསྟེན་བཀའ་སློན་མཆོག་ཡིན་ནའང་ངོ་དེབ་མང་པོ་ཡོད་པ་ར་ཆོའི་གྲོས་
ཆོག་ས་ནང་ལ་ཕྱག་སྟེལ་སྤྱི་འཐུས་ཆོས་བཀའ་གནང་ཟིན་པ་རེད། དེ་འབྲེལ་བརྒྱུད་ལམ་འདི་ར་ཆོའི་སྤྱི་ཆོག་ས་ནང་གི་ནད་
གཞི་སྟོན་འགོག་བྱ་རྒྱ་དང་། སྤྱི་ཆོག་ས་ནང་ལ་ཡོད་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་དཀའ་ངལ་ལ་གདོང་ལེན་བྱེད་ཐུབ་པར་འཕྲོད་
བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ངོས་ནས་གཞོན་ཅིག་མེད་སྟོང་བཏང་གནང་ཡོད་དམ། དཔེར་ན་སྐད་འཕྲིན་ཡིན་ནའང་རེད། ངོ་དེབ་
ཡིན་ནའང་རེད། ཨེ་མ་ཆེ་ཐོན་ཟིན་པ་དང་སྟོན་པའི་ལག་ལེན་བསྐྱར་བཞིན་པ། དེ་ག་ནང་བཞིན་གྱི་སྟོན་པའི་ཐོག་ལ་སྟོང་
བརྒྱར་གནང་བཞིན་པའི་ན་གཞོན་དེ་ཆོར་སྟོན་སྟེགས་ཤིག་བཅོས་ནས་བོད་མིའི་སྤྱི་ཆོག་ས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་ཕན་པའི་
སྟོང་སྟེགས་དེ་འབྲས་བུ་གས་ཡོད་དམ་མེད། བུའི་གས་ཡོད་པ་ཡིན་ན་ལེགས་སོན་རེད། བུའི་གས་མེད་པ་ཡིན་ན་དེ་འབྲས་
ཞིག་འཇུགས་པར་སྐྱར་ངལ་ག་རེ་འཕྲད་པ་རེད་དམ། དེ་ངས་ག་རེ་བྱས་ཏེ་ཞུ་ཡི་ཡོད་ཅེ་ན། ཉེ་ཆར་འབྲུག་ཆ་དོད་པའི་འོས་
བསྟེན་ཆེན་པོའི་ནང་ལ་ཆང་མས་བྱ་རྒྱ་སྟོན་བཞིན་པའི་སྐབས་སྟེ། ར་ཆོར་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་སྟོར་ནས་འདི་འབྲས་ཞིག་ག་རེ་
བྱས་ཏེ་མེད་པ་ཡིན་ནམ་ཞེས་སྟེ་ཆོན་ཁ་ཤིས་ལ་སྐད་ཆ་ཟིན་པ་ཡིན། ར་རང་ཆོར་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་འོག་ལ་དེ་འབྲས་ཡོད་མེད་
མི་ཤེས་ཏེ། བོད་པའི་ན་གཞོན་སྟོན་པའི་ཕྱག་འཁྱེར་ཐོབ་ཟིན་པ་དང་། ཨེ་མ་ཆེ་སྟོང་བཞིན་པའི་མི་སྣ་ཉི་ཤུ་ཙུ་བརྒྱུད་ཀྱི་
སྟོང་སྟེགས་ཤིག་འདུག ཁོ་རང་ཆོའི་བོད་པའི་སྤྱི་ཆོག་ས་ནང་ལ་དཀའ་ངལ་ག་རེ་འཕྲད་ཀྱི་ཡོད་པ། དེ་ལ་གདོང་ལེན་གང་
འབྲས་བྱེད་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ། སོ་སོའི་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་ན་རྒྱས་པ་དེ་གཞན་ལ་གང་འབྲས་བྱེད་ཤེས་བྱེད་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ། མི་
ཤེས་མཁན་ཆོས་དེ་ལ་དོགས་འདི་གང་འབྲས་གནང་དགོས་ཀྱི་ཡོད་མེད་ཀྱི་སྟོང་སྟེགས་ཤིག་ཡོད་བསྐྱར་བ་རེད། དེ་ཡིན་
དུས་ར་ཆོས་དེ་ཆོའི་ཐོག་ནས་ལེགས་ཆ་ལེན་དགོས་པ་གལ་ཆེན་པོ་མིན་ནམ་བསམ་པའི་ཆོར་སྟོན་བྱེད་པ་ཡིན་ཅང་ངས་
ཇི་བགཉིས་ཀྱི་ཡོད།

དེ་ནས་གསར་བཤོམ་སྤྱི་འཐུས་ལོ་གཉིས་དང་བྱེད་ཀྱི་གཉིས་པ་དེ་ལ་ངའི་ས་ཁུལ་ Punjab དང་ Haryana
 ས་ཁུལ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ང་རང་ཆོའི་བྱང་ཕྱོགས་ཀྱི་བོད་རིགས་ཆོར་འཕྲོད་བསྟེན་དང་འབྲེལ་བའི་དཀའ་ངལ་
 བྱུགས་ཆེན་པོ་འབྲུད་པའི་སྐབས་སུ་ང་ཆོ་ཅན་རྩི་ཟླར་ལ་མང་ཆེ་བ་འབྲོ་གི་ཡོད་པ་རེད། ང་ཅན་རྩི་ཟླར་ལ་ཕྱོགས་བསྐྱོད་དུ་
 འབྲོ་བའི་སྐབས་སུ་མི་ཚང་མས་“དགའ་མོས་ཐོག་ནས་གཅེས་མིང་ལ” Mother Teresa ཞེས་མོ་རང་གི་མཆོན་ལ་ཆེ་
 རིང་སློལ་དཀར་ཞེས་སྤྱི་ཆོགས་ཞབས་ཁུ་བ། ང་རང་ཆོ་ཆོས་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་དུང་མེད་དུང་། ང་རང་ཆོ་ནང་པ་སངས་རྒྱས་
 པའི་ཆོས་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་ཀྱི་བྱེད་བསྟན་མཁན་ཞིག་རེད། གཟེངས་སུ་ཐོན་པའི་ལས་ཀྱི་བྱེད་བསྟན་མཁན་གྱི་སྐྱ་སྐྱེ་མ་
 ཞིག་འདུག ང་མོ་རང་ལ་སྤྱུ་རྒྱ་བྱས་པ་ཡིན་ཏེ་སྐབས་དེར་ནད་པ་ཇ་བྲག་ཅིག་བསྐྱབས་ནས་སྤྱུ་རྒྱ་བྱང་པ་སོང་། ཡིན་
 བའང་ངས་དེ་རིང་འདིར་གོ་སྐབས་བཟུང་ནས་བཤད་རྒྱ་ལ། མོ་རང་གིས་ད་ལྟ་བར་དུ་མིང་དང་གོ་གནས་ལ་གང་ཡང་མེད་
 པ་དེ་འདྲ་བྱུག་ལས་གནང་བ་དེ་ལ་བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་ལྷན་ཆོགས་ཀྱི་སྤྱིངས་ཆ་འདི་བརྒྱད་ནས་ལེགས་གསོ་བསྐྱུགས་
 བརྗོད་ཅིག་ལྟ་བུའི་འདོད་པ་བྱུང་སོང་། དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་དཔལ་ལྷན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སློན་མཆོག་གི་ས་མོ་
 རང་མཇལ་བ་རེད་ཅེས་ངས་གོ་བ་རེད། དེ་དུས་མོ་རང་གིས་ཉམས་སྤྱོད་དང་འབྲེལ་བའི་དགོངས་འཆར་མང་པོ་ཞིག་ཡར་
 འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སློན་ལ་བྱུལ་ཡོད་པ་འདྲ། དེའི་ནང་ནས་གཅིག་སྟོན་པ་ཡིན་ན། དཔལ་འབྱོར་གྱི་རྒྱབ་རྟེན་ཡག་པོ་མེད་
 པའི་བོད་མི་མང་པོ་ཞིག་ Fortis དང་ Max བཅས་ལ་འབྲོ་མི་སྤྱབ་མཁན་གྱི་ནད་པ་ཐོན་ཆེན་པོ་ཞིག་རྒྱ་གར་གཞུང་གི་
 སྤྲོ་ཁར་ PGI ནང་ལ་ཡོང་གི་འདུག དེ་འདྲ་ཡོང་བའི་སྐབས་སུ་དཔལ་འབྱོར་གནས་སྐྱངས་ཀྱི་ཆ་ནས་མཐོན་ཁང་ཆེན་
 པོའི་ནང་ལ་བསྟན་སྤྱབ་པའི་གནས་བབ་མི་འདུག དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་དེ་ཆོ་གསོག་འཛོག་བྱེད་པའི་ཁང་པ་ཞིག་འཕྲོད་བསྟེན་
 ལས་ཁུངས་དང་བོད་མིའི་སྤྱི་གཙུགས་ནས་དགོངས་བཞེས་གནང་སྤྱབ་པ་ཡིན་ན། བན་རྒྱལ་ཆེན་པོ་བྱང་བ་འདུག་
 ཅེས་དགོངས་ཚུལ་ཞིག་བྱུལ་ཡོད་པ་ངས་གོ་ཐོས་བྱུང་། གཤམ་སྤྱི་མཉམ་པ་ཡིན་ན་སྤྱོད་ཡིས་དེའི་སྤྱང་ནས་གསལ་བཤད་
 གནང་རོགས་གནང་། མོ་རང་གིས་དངོས་སུ་ང་ལ་བཤད་པ་མ་རེད། ང་ས་གནས་དེ་ལ་བྱིན་པ་ཡིན་ཅང་གཞན་དག་བརྒྱུད་
 བས་གོ་བ་ཞིག་རེད། དེའི་ཐོག་ལ་དུས་ཆོད་གང་ལ་གང་འཆམས་ཤིག་བྱིན་ཆར་འདུག གསུངས་པ་དང་མཉམ་དུ་ལག་
 ལེན་ལ་བསྟར་མི་སྤྱབ་པ་དེ་དངོས་འབྲེལ་རེད། འཆར་གཞི་སྤྱི་གཤོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། བཀའ་འཁྲོལ་ཐོབ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་
 པ་རེད། དེའི་འཆོལ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། གནས་སྐྱངས་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་རེད། ད་ལྟའི་ཆར་བོད་མིའི་སྤྱི་གཙུགས་
 དེ་དཔལ་འབྱོར་གྱི་ཐོག་ནས་ས་ཡ་དང་འབྲུམ་གྱི་གནས་སྐྱངས་དགའ་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན་དུས། དེའི་དགོངས་འཆར་ལ་
 དགོངས་བཞེས་གནང་མི་སྤྱབ་པའི་རྒྱ་མཆོན་ག་རེ་ཆགས་པ་རེད་དམ། ཡང་ན་སྤྱི་མཉམ་སྤྱད་ནས་འབྲོ་བཞིན་པའི་ལས་རིམ་
 ནང་ལ་ཡོད་པ་རེད་དམ་མ་རེད། གནད་དོན་གཅིག་དེ་ཡིན། གཉིས་པ་དེ་ལ་མོ་རང་ལ་ཆ་བཞག་པ་ཡིན་ན་སྤྲོ་བ་སྤྱོད་པ་
 སྤྱོད་མ་བྱས་པ་ཡིན་ནའང་ནད་པར་རོགས་པ་མང་པོ་བྱས་པ་ཡིན་ཅང་ཉམས་སྤྱོད་གིས་ཆོས་བསྟན་པའི་སྤྲོ་བ་ཞབས་མ་
 ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་བོད་མིའི་སྤྱི་གཙུགས་ནང་ལ་སྤྲོ་བ་ཞབས་མ་མཐོ་སློབ་ཁག་ནས་ཐོན་མ་ཐག་པ་
 དེ་དག་རེ་མོས་ཀྱི་ཐོག་ནས་མོ་རང་དང་མཉམ་དུ་ཉམས་སྤྱོད་བསགས་པའི་ལས་འཆར་ཞིག་སྤྱེལ་སྤྱབ་ཀྱི་རེད་དམ་མ་རེད།
 དེ་འདྲ་ཞིག་སྤེལ་སྤྱབ་པ་ཡིན་ན། གཞོན་སྐྱེས་ཆོ་ལ་སྤྱི་སྟོབས་འཕེལ་བ་དང་སོ་སོའི་ལས་ཀྱི་དེ་ལ་པན་རྒྱལ་ཆེན་པོ་
 ཞིག་ཡོང་ས་རེད་བསམ་པའི་བསམ་ཚུལ་བྱུགས་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོང་གི་འདུག དེ་ཆོའི་ཐོག་ལ་གནས་སྐྱངས་ག་རེ་ཆགས་ཀྱི་
 ཡོད་དམ་ཞེས་ལྟ་རྒྱ་གཅིག་དེ་ཡིན།

གཉིས་པ་དེ་ལ་མཆོམས་རེ་ང་ཆོའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་བྱུག་ལས་འདི་སྤེ་ཆོན་བྱེ་བྲག་པ་ཁ་ཤས་ཀྱིས་
 གནང་གི་མེད་དམ་བསམ་པའི་གནས་ཚུལ་ཡང་གོ་རྒྱ་འདུག དཔེར་ན་ང་རང་ཆོ་བོད་མི་ཆོ་ལ་ངན་གོམས་ཤིག་ག་རེ་ཡོད་

བ་རེད་ཅེ་ན། སྤྱོད་པ་ལ་མ་བཟེན་ནས་སྤོང་ཞིག་མེད་སྟེ་བཏང་ནས་དག་པ་ཡིན་ན། གཅིག་གི་གཅིག་ལ་རྒྱས་ཡོད་ཀྱིས་
 ཉེ་འདི་ཡག་པོ་འདུག་ཅེས། དེས་ག་རེ་ལ་གཞོད་ཀྱི་ཡོད་མེད་ལ་མ་གཟིགས་པར་གནས་སྐབས་རིང་ལ་པན་བ་ཅམ་ལ་
 བཟུམ་ནས་ཤོག་བྱ་དེ་པན་ཚུན་ལ་སྤྲད་དེ་འགྲོ་བའི་ང་ཚོར་ངན་གོམས་ཤིག་ཡོད་པ་རེད། དེ་འདྲི་ཐོག་ལ་བཟོད་བཟེན་
 བཀའ་སློན་མཆོག་དང་འཕྲོད་བཟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་ཕྱག་ལས་གནང་མཁན་ཚོས་ལམ་སྟོན་དང་བཀའ་སློབ་ག་རེ་གནང་
 གི་ཡོད་དམ། དཔེར་ན་ང་ཚོ་བོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ལ་སྤོང་བྱེད་ཐུག་པ་ཞིག་མེད་སྟེ་བཏང་བ་ལ་བཟེན་ནས་བྱས་མེད་ན་
 ཆ་དག་གི་འདུག་རྒྱུ་ཀྱི་ཚོགས་ཀྱི་ན་ཆ་དག་གི་འདུག་ཅེས་སྤོང་ཞིག་མེད་སྟེ་བྱུགས་ཆེན་པོ་ཞིག་བཏང་བ་མ་ཟད།
 སྤོང་དེ་ཚོ་འཁོར་ཆེན་པོ་ཉིས་ཉེ་བོད་དང་ས་གནས་གཞན་ལ་འདྲུག་ཀྱི་ཡོད་པའི་གནས་སྤངས་ཤིག་ཆགས་བསྐྱད་
 འདུག་མཐའ་མ་བྱང་ཅེ་སྤྱི་ཚང་གི་སྤོང་ཁང་གི་འགན་ཁུར་མཁན་ཀྱི་ཨེམ་ཆི་དོན་གྲུབ་བཟུ་ཤིས་ལགས་ཀྱིས་འདིའི་སྐོར་ལ་
 བརྟག་དབྱེད་གནང་བར་བཏང་བའི་སྐབས་སུ་སྤོང་དེས་ནད་པའི་མིག་དང་ནད་པའི་མཁའ་མ། ནད་པའི་བྲོད་པ། ང་ཚོའི་
 གཟུགས་པོའི་ནད་གི་ཁྲག་དང་མངར་མའི་ཆད་གཞི་སོགས་ལ་གཞོད་སྟོན་ཐེབས་ཉེ་ཉེན་ཁ་ཏ་ཅང་ཆ་བས་ཆེན་ Steriod
 ཞེས་པའི་རྩ་སྤོང་པའི་བརྟག་དབྱེད་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་ཐོན་ནས་ད་ལྟ་དེ་ཚོ་མེད་སྟེ་བཏང་གནང་རྒྱ་མི་འདུག་ཅེས་ལས་གཞི་
 ཞིག་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་ས་རེད། དེ་དཔལ་ལྷན་འཕྲོད་བཟེན་བཀའ་སློན་མཆོག་གིས་མཁྱེན་ཀྱི་ཡོད་དམ་མེད། མཁྱེན་ཀྱི་
 ཡོད་ན་ང་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ལ་ཨེམ་ཆི་ལ་མ་བཟེན་པའི་སྤོང་བ་རྒྱ་དང་བྱུག་རྒྱའི་གོམས་གཤིས་ཡོད་པ་དེ་མེད་པར་བཟོ་
 བར་བཀའ་སློབ་ག་རེ་གནང་གི་ཡོད་དམ་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་ད་ལྟ་ ༡༩ སྤྱི་ཚོགས་འཕྲོད་བཟེན་ལས་གཞིའི་འཕྲོད་བཟེན་སྤྱིང་བརྟག་དང་སྤོང་གསོ་དང་འབྲེལ་བ་
 ཡིན། སྤོང་པ་ཡིན་ན། ང་རང་ཚོ་མཐོ་སྤོང་ཁག་ནས་སྤོང་བ་གང་འདྲ་ཞིག་ཐོན་ཀྱི་ཡོད་ནའང་སྤོང་བ་དེ་དག་ས་གནས་གཞན་
 དག་ལ་འདྲུག་གི་ཡོད་ཀྱི་རེད་དེ། ཡིན་ནའང་ང་རང་གི་བདེ་ལེགས་སྤོང་ཁང་ནང་མཇུག་སྟེ་ཡོད། ཨེམ་ཆི་དེ་དག་བདེ་
 ལེགས་སྤོང་ཁང་ནང་ལ་སྤྱིང་བརྟག་གནང། སྤྱིང་བརྟག་གནང་བ་དེ་ཡང་རྒྱ་གར་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ལ་སྤོང་སྤྱིང་བྱས་པ་
 ལས་སོ་སོའི་མི་རིགས་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་གོམས་གཤིས་དེ་ཚོ་རྩ་བ་ནས་མི་ཤེས་པའི་མཐོ་སྤོང་ཀྱི་སྤོང་བྱུག་དེ་དག་ལ་སོ་
 སོའི་སྤྱི་ཚོགས་འཕྲོད་བཟེན་ཀྱི་གནས་བབ་དེ་རོ་སྟོན་བྱེད་པ་ལ་རྒྱ་བ་གསུམ་དང་བྱུག་ ཡོ་གཅིག་དེ་འདྲིའི་སྤྱིང་བརྟག་
 Internship ཞིག་ཕྱུལ་གྱི་ཡོད་པ་འདྲ། ཡིན་ནའང་བར་ལམ་ཞིག་ནས་དེ་འཕྲོད་བཟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་མེད་པ་བཟོས་
 བ་རེད་ཅེས་ཞུས་ཀྱི་འདུག་དེ་དངོས་གནས་རེད་དམ་མ་རེད། ད་ལྟ་ Internship ཕྱུལ་རྒྱུ་དེ་ཡོད་པ་ཡིན་ན་དགེ་མཚན་
 ཞིག་ག་རེ་ཡོད་པ་རེད་ཅེ་ན། ད་ལྟ་ཐོན་མ་ཐག་པའི་སྤོང་བ་དེ་ཚོ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འཕྲོད་བཟེན་དང་ནད་གཞིའི་ཐོག་ལ། དཔེར་
 ན་ཨེམ་ཆི་ཆེ་བརྟན་ལགས་ལྟ་བུ་ཡིན་ན་ TB ཀྱི་ཐོག་ལ་ཁུད་ལས་མི་སྤྱི་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། སྐབས་རེ་སྤོང་བ་མེད་
 ནའང་ཁོ་རང་གིས་གསོ་སྤྱིང་གནང་བའི་སྤོང་ཞབས་པ་ཚོས་འགན་འཁུར་ནས་ཕྱག་ལས་གནང་བྱུག་རྒྱའི་གནས་སྤངས་
 ཤིག་སྤེལ་བསྐྱད་ཡོད་པ་རེད། དེ་འདྲི་ཐོག་ནས་སྤྱིང་རྒྱ་དང་ཤེས་རྒྱ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་དུས། དེ་རེས་བར་དུ་མེད་པར་
 བཟོ་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་དམིགས་བསལ་མེད་པ་མིན་ན་དེ་སྤྱིང་གསོ་གནང་དགོས་ཀྱི་འདུག་ སྤྱིང་གསོ་དེ་ཡང་འཕྲོད་
 བཟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་འོག་ནས་ཨེམ་ཆི་ཐོན་བཞག་པ་ཞེས་ང་ཚོ་བོད་མི་གཅིག་ཡིན་པའི་ལྟ་ཚུལ་འོག་ནས་ང་རང་ཚོས་
 དབྱེ་འབྲེད་མ་བྱས་པར་བོད་མིའི་རྒྱས་སྤོང་གོང་འཕེལ་ཡོང་ཆེད་དང་། བོད་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་མིན་ནའང་ང་ཚོས་སེམས་
 ཅན་ཐམས་ཅད་ཅེས་ལབ་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ག་པར་ཡིན་ནའང་པན་ཐོགས་བྱུང་བྱུག་པ་ཞིག་ཡིན་དུས་ང་ཚོ་ཆང་མས་མཉམ་
 རུབ་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ལ་པན་ཐོགས་པ་ཞིག་ལ་དགོངས་པ་བཞེས་དགོས་པ་རེད་མ་གཏོགས། ཁ་སྤྱོད་ཀྱི་ཁྱོད་དང་ང་ཞེས་
 ལབ་པ་ཡིན་ན་སྤྱི་ཚོགས་རྒྱུང་རྒྱུད་དེ་དེ་ཅམ་ལྷག་ས་མ་རེད་བསམ་ཀྱི་འདུག།

དེ་ནས་གོང་དུ་དཔལ་ལྷན་འཛོལ་བཞེན་བཀའ་སྒྲོན་མཆོག་གིས་བཀའ་གནང་སོང་། སྔོན་མ་ང་ཚོས་སྤྲོད་ཞབས་
 མང་པོ་ཞིག་མཁོ་བསྟུ་བྱེད་པའི་གནས་སྟངས་ཤིག་ཆགས་པ་རེད། དེའི་སྐབས་སུ་སྤྲོད་མང་པོ་བརྒྱབས་པ་ཡིན། དེ་མཁོ་
 བསྟུ་བྱས་པའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་ས་གནས་མང་པོ་ཞིག་ལ་དཀའ་ངལ་འབྲུད་པ་རེད། གོང་དུ་ཉོན་ལྷན་ལ་དཀའ་ངལ་
 འབྲུད་པ་ཞིག་གསུངས་གནང་བ་རེད། དེ་མཁོ་བསྟུ་བྱས་པ་ལ་བརྟེན་པར་དགྲུག་ཚུར་དགྲུག་མང་པོ་གནང་བ་འདིས་བརྟུ་
 གསིག་མང་པོ་ཞིག་བྱུང་སོང་། ད་ལྟ་སྟོན་ཡིས་བཀའ་གནང་སོང་། དེའི་རྗེས་སུ་བཀོད་བཞག་པ་ཅ་བ་ནས་མེད་ཅེས་
 གསུངས་སོང་། བཀོད་བཞག་པ་ཅ་བ་ནས་མེད་གསུངས་དུས་སྤྲོད་ཁང་ནང་ལ་སྤྲོད་ཞབས་པ་མེད་པའི་དཀའ་ངལ་མེད་
 གསུངས་ཀྱི་ཡོད་དམ། ཡང་ན་མི་ཅམ་གྱིས་བཀོད་མེད་གསུངས་ཀྱི་ཡོད་དམ། ང་ལ་ག་རེ་ཞུ་རྒྱུ་ཡོད་ཅེ་ན། ང་བདེ་སྦྱིད་
 སྦྱིང་ལ་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། བདེ་སྦྱིད་སྦྱིང་ལ་སྔོན་མ་ Lump sum སྤྲོད་ནས་སོ་སོས་དགོངས་པ་ཞུས་བསྐྱད་པ་དེ་
 དག་ཉེར་ཡེན་གྱིས་སྤྲོད་ཞབས་པ་ཆོའི་ཐོག་ལ་བེད་སྤྱོད་གནང་བསྐྱད་པ་དེ་ངས་མཐོང་བ་རྒྱུད་ཡོད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་
 ཡིན་ན་སྤྲོད་ཞབས་པ་ལུལ་ལུལ་པ་ཅམ་གྱིས་ང་ཚོ་ཉག་ཉག་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་དམ། ད་ལྟ་འཛོལ་བཞེན་བཀའ་སྒྲོན་མཆོག་
 གིས་བཀའ་གནང་བ་རེད། དེ་ལ་ངོ་ཚྭ་ལྟ་རྒྱུ་དང་དེ་ཚོ་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་ངོས་ནས་བྱེད་མི་དགོས་པ་ཞིག་རེད་དེ། ཡིན་
 ནའང་སྒོ་པམ་དང་ཐུགས་པམ་ཡོད་ཅེས་བཀའ་གནང་སོང་། དེ་ང་ཚོ་ལས་ཀྱི་སྤྱེ་མོ་བ་ཚོས་འགན་ཁུར་བཞེས་དགོས་པ་
 གལ་ཆེན་པོ་རེད་བསམ་གྱི་འདུག ང་འདྲ་པོ་ཡིན་ན་དམིགས་བསམ་ཅན་གྱི་མངོན་དགའ་སྒོ་བ་ལྟའི་ཐོག་ལ་དམིགས་
 བསམ་གྱི་ས་བགོས་བྱ་རྒྱུ་འཁེལ་བ་རེད། དམིགས་བསམ་སྒོ་བ་སྤྱོད་བྱས་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་ཏ་ཅང་གི་སེམས་ཐག་ཉེ་པོ་
 ཞིག་བཅུས་བསྐྱད་ཡོད། དེའི་སྐོར་དཀའ་ངལ་ག་ཚོད་ཞུས་ནའང་འཛོལ་བཞེན་བཀའ་སྒྲོན་མཆོག་གིས་དམ་དུ་དམ་དུ་
 བཏང་སྟེ། ཐ་ན་ལས་བྱེད་ཆོའི་བདེ་སྟུག་ལ་ཡིན་ནའང་ཉེན་བརྟུ་གཏོང་བའི་གནས་བབ་བྱུང་དུས། ཨ་ཁ་དེ་འདྲ་རང་ཨེ་ཡིན་
 ནམ་བསམ་པའི་ཆོར་བ་ཞིག་ཏན་ཏན་བྱུང་། ད་ལོ་བཟ་གིས་ལྷན་པོར་གསུང་ཆོས་ཞུས་པའི་སྐབས་སུ་སྤྱི་རྒྱལ་ནས་ཨ་རི་
 བ་ཞིག་དང་ཨ་རི་བའི་རྒྱ་མོ་ཞིག་བསྐྱེད་པས་ནས། ཁྱེད་ཆོས་ཉིན་ལྟར་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱ་དང་
 ལྷན་པར་གྱུར་ཅིག་ཟེར་གྱི་འདུག སྤྲོད་ཞབས་པ་མང་པོ་ཞིག་ལ་དཀའ་ངལ་འབྲུད་བསྐྱད་འདུག དེ་ཆོར་ཁྱེད་ཆོས་ག་རེ་
 བྱས་ཏེ་བཟླ་སྟུབ་ཀྱི་ཡོད་པ་མ་རེད་དམ་ཞེས་མིག་ཚུ་བཏང་ནས་ཁྱེད་རང་སྤྱི་འཐུས་རེད་ཟེར་བཞིན་འདུག་ཅེས་ཞུ་མཁན་
 དེ་འདྲ་བྱུང་། འབྲེལ་བའདད་མང་པོ་བརྒྱབས་པ་ཡིན། ཅུང་ཅམ་ཅུང་ཅམ་དཀའ་ངལ་ཡོང་གི་རེད་དེ། ཡིན་ནའང་འདྲིན་སྤྱོད་
 དང་འཛོལ་བཞེན་བཀའ་སྒྲོན་གྱིས་དེའི་ཐོག་ལ་དགོངས་བཞེས་གནང་གི་རེད། ཡིན་ནའང་ན་ཆ་ལ་ཁབ་བཅུགས་པ་ནང་
 བཞིན་གྱིས་ལམ་སང་ལམ་སང་ཡོང་སྟུབ་རྒྱ་ཁག་པོ་རེད། ཡིན་ནའང་དགོངས་བཞེས་གནང་གི་རེད་ཅེས་ཞུས་པ་ཡིན།
 ཁོ་རང་གཉིས་དུ་བཞིན་འདུག ཨ་མ་རྒན་འཁོགས་ལོ་བརྒྱ་ཡིན་པ་དེ་འདྲ་ལ་ལྟ་མཁན་བྱ་མོ་གཅིག་ལས་མེད་པ་དེ་སྤྲོད་
 ཞབས་པ་ཡིན་ན། སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་སྒྲོམ་གཞིའི་ནང་ལ་རྒན་འཁོགས་ལ་བྱ་སྟུག་གིས་ལྟ་སྤྱོད་བྱ་དགོས་པའི་འགན་དེ་ག་རེ་
 ཆགས་ཀྱི་རེད་དམ་ཞེས་ངེ་བ་གཏོང་གི་འདུག དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་ང་རང་ཆོས་རྟོག་ཀྱི་གཅིག་སངས་ཆེད་དུ་མང་པོ་ཞིག་ལ་
 བརྟུ་གསིག་བཏང་བ་ཡིན་ན། དེ་ཉག་ཉག་ཅིག་བསྐྱད་ཀྱི་མི་འདུག ཁོ་རང་ཆོས་ཞུ་རྒྱུ་ལ་ཁྱེད་རང་ཆོས་གནང་སྟུབ་ཀྱི་
 ཡོད་ན་གནང་སྟུབ་པ་རེད། གནང་སྟུབ་ཀྱི་མེད་ན་མཐོ་སར་ཞུ་ཡི་ཡིན་ཞེས་གསུང་གི་འདུག ཁྱེད་རང་གཉིས་ཀྱིས་སེམས་
 ཁལ་གནང་དགོས་པ་མ་རེད། ང་ཚོའི་སྤྱིག་འཇུགས་དེ་མང་གཙོའི་གཞུང་རེད། ང་ཚོ་མི་མང་གི་འཐུས་མི་རེད། ང་ཚོས་
 ཞུས་པ་ཡིན་ནའང་ཁོ་རང་ཆོས་གསན་ཀྱི་རེད། ཁོ་རང་ཆོས་ཀྱི་སྤྱོད་ཆོས་སྤྲོད་ཞུས་པ་ཡིན་ན་ཏན་ཏན་དགོངས་བཞེས་
 གནང་གི་རེད་ཅེས་ཞུས་ཡོད་ལ། ཏན་ཏན་གནང་ཡོད་པའི་རེ་བ་ཡང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས། ང་རང་ཆོས་པར་ཚུར་
 སྤྱོ་ལོ་ལྟར་གཡུག་ན་ལ་དག་གི་ཡོད་པ་མ་རེད། སོ་སོའི་འགན་དེ་ངོ་འཕྲོས་ནས་ལས་བྱེད་ལ་ཡིན་ནའང་ལྟ་སྤྱོད་འཐུས་

ཤོར་མེད་པ་ཞིག་གནང་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ག་དུས་ཡིན་ནའང་སྤྲིག་ར་དང་པར་མཐུ་བ་མོ་བཅུགས་པའི་གནས་སྐབས་
 ཆགས་པ་ཡིན་ན། བར་སྤྲིགས་དེའང་མི་ཡིན་དུས་དཀའ་ངལ་འབྲུད་ཀྱི་རེད། སོ་སོ་རང་ཉིད་ལ་ཆེ་མཐོང་དང་གདེངས་
 འཛིག་དགོས་པ་ནང་བཞིན་ཀྱི་པར་སྤྲིགས་ལ་ཡང་གདེང་འཛིག་དང་ཆེ་མཐོང་དགོས་པ་རེད། ལས་ཀ་གང་དང་གང་འགོ་
 བཅུམས་པ་ཡིན་ནའང་། སྦྱོར་དངོས་རྗེས་གསུམ་ཆང་བ་ཞིག་གནང་རོགས་གནང་། འཆོ་བྱེད་སྤྲོན་ཁང་གི་རྩྭ་གྲས་རྒྱུན་
 པས་སྤྱི་ཆོགས་ནང་གི་སྤྲོན་ཞབས་གནས་སྤོར་ཀྱི་རྩྭ་གྲ་ཆང་མ་དེ་ལས་བྱུང་བཞག་པ་ཞིག་རེད། འཆོ་བྱེད་སྤྲོན་ཁང་གི་
 མི་རྒྱུ་གཅིག་གཉིས་ཤིག་གིས་རྩྭ་གྲ་བསྐྲངས། ཁོ་ཆོ་བསྣད་ཀྱི་ཡོད་རུང་མེད་རུང་སོ་སོས་བྱས་པའི་རྒྱས་རེད། སོ་
 སོས་གཡོས་པའི་སྦྱོར་མ་དེ་སོ་སོས་ལྷག་རྒྱ་རེད། (དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་ནས། དེ་གོ་བརྟུན་འཕྲོད་སོང་།) ངས་ཀྱི་
 བ་མཐའ་མ་དེ་ག་རེ་ཡིན་ཞུས་ན། འཆོ་བྱེད་སྤྲོན་ཁང་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་ང་ཆོ་བྱོས་ཆོགས་ཀྱི་བྱོས་ཆོད་བཞག་ཡོད་
 པ་རེད། འཆོ་བྱེད་སྤྲོན་ཁང་དང་འབྲེལ་བའི་ང་རང་ཆོའི་འཕྲོད་བསྟེན་ཀྱི་བྱུ་ཁོངས་སུ་ཡོད་པའི་སྤྲོན་ཁང་དེ་ཆོའི་ཐོག་ལ་
 ང་ཆོར་དཀའ་ངལ་ཞིག་འབྲུད་ནས་སྤྲིག་གཞི་ལ་འགྱུར་བ་ག་རེ་བཏང་ཡོད་དམ། ལེགས་བཅོས་ག་རེ་གནང་ཡོད་དམ། མ་
 ཁོངས་བར་དེ་འདྲ་མི་ཡོང་བའི་ཆེད་དུ་ལས་གཞི་ལག་བསྟར་ག་རེ་གནང་ཡོད་དམ་ཞེས་ངའི་ཀྱི་བ་མཐའ་མ་དེ་ཡིན། ལྷགས་
 རྗེ་ཆེ་གནང་།

ཆོགས་གཙོ་སྤྲོན་པ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སྤྱོད་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སྤྱོད་ཆེ་རིང་དབང་ལྷག་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་ བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཤིག་གིས་ད་ལྟ་ལུས་སྤྱོད་སློབ་ཁྲིད་དེ་ན་ནིང་ལོར་སྤྲོས་པ་དེའི་
 མཆོན་བྱེད་ཀྱི་མི་འདུག ཁོ་རང་གིས་དང་དུ་སྐྲངས་ནས་བྱུག་རོགས་གནང་གི་ཡིན་ཞེས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ལ་
 མཐུན་འགྱུར་གནང་སྟེ་ལུས་སྤྱོད་སློབ་ཁྲིད་ཐེངས་གཉིས་ཙམ་བྱུང་བ་རེད། ད་དུང་ང་ཆོ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཤེས་
 རྟོགས་ལ་ཉན་ཉན་སློབ་གྲྭ་ཁག་གི་ལུས་ཅལ་ཅེད་མཁན་ཆོའི་ feedback ལ་སན་ཐོགས་ཆེན་པོ་བྱུང་བ་གཟིགས་ཀྱི་
 འདུག དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་ད་ལྟའི་སྤྲོན་ཅིས་ནང་ལ་ཡོད་པ་མ་རེད་དེ། ཡིན་ནའང་རིམ་བས་རིན་པོ་ཆེས་སྤྲིགས་གཅིག་ནས་
 རྩེད་འབྲེལ་བ་གནང་མདོག་ཁ་ཤོ་རེད། ང་ཆོའི་ངོས་ནས་པར་འབྲེལ་བ་གནང་སྟེ་མ་ཁོངས་བར་ཉན་ཉན་ལུས་སྤྱོད་སློབ་
 ཁྲིད་དེ་སྤྲོས་པ་ལྷན་གནང་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་ད་ལྟ་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཤིག་གིས་ཅིས་འགོ་བཱར་འཇར་དང་པོའི་སྤྱི་ཡོངས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་གཞི་
 དཔྱད་ཞིབ་དང་། གཞན་རྒྱ་གར་ནང་དང་ཡུལ་གྲུ་ཁག་གིས་འཕྲོད་བསྟེན་དེ་ད་ལྟ་ང་ཆོ་བོད་མིའི་སྤྲིག་འཕྲུགས་འཕྲོད་
 བསྟེན་ལས་ཁུངས་ལ་ USAID འཆར་གཞིའི་འོག་ནས་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་གཞི་གནང་
 འགག་ཆེ་བ་ཆང་མ་དཔྱད་ཞིབ་ assessment གནང་རྒྱུ་ཁོ་རང་ཆོས་མཐུན་འགྱུར་སྤྱར་བསྣད་ཡོད་པ་རེད། དཔེར་
 མཆོན་ཞུས་པ་ཡིན་ན། འཕྲོད་བསྟེན་གྲངས་ཐོ་ལས་གཞི་རེད། དེ་ག་ནང་བཞིན་ TB ལས་གཞི་རེད། མ་དང་བྱིས་པའི་
 ལས་གཞི་རེད། འཕྲོད་བསྟེན་སློབ་གསོའི་ལས་གཞི་རེད། དེ་ག་ནང་བཞིན་འཕྲོད་བསྟེན་ཡན་ལག་སྤྲོན་ཁང་ཁག་གི་དཔལ་
 འཕྲོར་ཀྱི་གནས་བབ་དེ་ཆོ་ལ་ལྟ་རྒྱུ་རེད། དེ་སྐང་ལ་ང་ཆོས་མཛོན་དགའ་སློབ་གྲུའི་འཛིན་སྐྱོང་གི་འགོ་སྐྱོངས་རེད། དེ་ཆོ་
 གང་འདྲ་གནང་དགོས་མེད་ང་ཆོས་དཔྱད་ཞིབ་གནང་རྒྱུའི་འབྲེལ་བ་ཆགས་བསྣད་ཡོད། དེའི་ནང་རོགས་ཆོགས་ཀྱི་བྱུང་

འཛུལ་བ་ཞིག་ལ་ང་ཚོས་ངོས་འཛིན་ཞུ་གི་མེད། མང་པོས་མི་འཛུལ་བའི་རྒྱ་མཚན་དེ་གཅིག་བྱས་ན་གོ་རྟོགས་སྒྲོང་བ་
 དང་། ཡང་མིན་ན་བཀྱར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཀྱིས་གསུངས་པ་བཞིན་རེད། འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ཉེན་སྲུང་གཞན་པ་དེ་ཚོའི་ནང་ལ་
 འཛུལ་ཡོད་ན་འདིའི་ནང་ལ་འཛུལ་མི་དགོས་པ་ཞིག་ལ་གཟིགས་ཡོད་ཀྱི་རེད། དང་ཟུང་ཚོ་ལ་རྒྱ་གར་གཞུང་གི་དམག་
 ཁང་ནས་སྤོང་བཅོས་མ་ཐུན་རྒྱུ་ཆ་ཆང་ཡོད་དུས་འདི་ནང་ལ་འཛུལ་གྱི་མི་འདུག གཙོ་བོ་དེ་ང་ཚོ་མི་མང་ནང་ལ་འཕྲོད་
 བསྟེན་ཉེན་སྲུང་མེད་པ་དང་། དམིགས་བསལ་གྱི་དཔལ་འབྱོར་གྱི་གནས་སྡངས་སྒྲོང་བ་ལ་གཟིགས་ནས་མི་མང་གང་མང་
 མང་ཞིག་ལ་ཕྱགས་རྒྱག་དགོས་པའི་གནས་སྡངས་ཤིག་ཆགས་བསྐྱད་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་ཞུས་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་བཀྱར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཀྱིས་གཟིགས་ཕྱོགས་སྤངས་ལ་ང་ལ་དམིགས་བསལ་ཞུ་རྒྱུ་མེད། སོ་སོ་རང་ཉིད་
 ཡིན་ན་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་དེ་བོད་མིའི་སྤྱི་གཞུང་གི་ཆ་ཤས་ཤིག་ཆགས་བསྐྱད་ཡོད་པ་རེད། ངས་ཚོར་བའི་ཐོག་
 ནས་ཞུས་པ་དེ་ང་ཚོ་ཆང་མ་ལ་འགན་ཡོད་པ་རེད། གཙོ་བོ་འགན་ཁུར་མཁན་དེ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་རང་རེད། འཕྲོད་
 བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་བྱ་བ་ཁོངས་ཆང་མས་གནང་རྒྱ་ཆགས་བསྐྱད་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ནའང་ང་ཚོ་ཆང་མ་ལ་འགན་ཞིག་
 ཡོད་པ་རེད་ཅེས་གསལ་བཤད་ཞུ་བའི་འདོད་པ་བྱུང་སོང་། ད་ལྟ་ལྷ་མཁུན་གྱིས་བཀའ་སློབ་མེད་པ་དང་འབྲེལ་ནས་
 ཞུས་ཀྱི་ཡོད།

དེ་ནས་སྤོང་བཅོས་ལྟ་སྒྲོང་གི་གངས་ཀ་དེ་ཉན་ཉན་ཞིག་ཞུ་རྒྱུ་མི་འདུག སྤོང་བཅོས་ལྟ་སྒྲོང་གི་བྱ་བ་བསྐྱུགས་དེ།
 དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ ཡིན་སྐད་ནང་ལ་ Billboards དང་ banners, posters, pamphlets མང་པོ་
 ཞིག་བཟུང་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ནའང་དེའི་གངས་ཀ་དེ་གཙོ་བོ་ཅིག་ཡིན་མིན་ཞུ་རྒྱུ་མི་འདུག བཟུང་རྒྱུ་དེ་གཙོ་བོ་རྒྱ་རམ་
 ས་ལ་ནས་འབྲེལ་ཡོད་ཆེན་པ་རང་ནས་རིག་ཅལ་འགན་བསྐྱར་གནང་སྟེ་ལས་གཞི་སྟེ་ལ་བ་ཞིག་ཆགས་བསྐྱད་ཡོད། དེའི་
 ནང་ལ་བོད་པ་མཉམ་ཞུགས་གནང་མཁན་ཡོད་ན་ང་ཚོ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ནས་དབྱེ་བ་བྱེ་སྟེ་འཛུལ་མི་ཚོག་པའི་
 བཀའ་འཁོག་གནང་བ་དེ་འབྲེལ་ཡོད་པ་མ་རེད། བཀྱར་འོས་སྤྱི་འཐུས་མཆོག་གིས་གསུངས་པ་དེ་ག་རང་རེད། སྤོང་བཅོས་
 དེ་ཉན་ཉན་གི་གལ་ཆེན་པོ་རེད། ང་ཚོས་སྤོང་བཅོས་ལས་སྤོང་བཅོས་གལ་ཆེ་ཞེས་དུས་རྒྱུ་ཉུ་ཞུས་བསྐྱད་ཡོད་པ་རེད། ང་
 ཚོས་སྤོང་བཅོས་ལྟ་སྒྲོང་ལས་གཞི་དེ་འཛུགས་དགོས་དོན་ག་རེ་རེད་ཅེ་ན། ང་ཚོ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ནས་སྤོང་
 འཁོག་སྤངས་ Primary health care ཞུས་ཀྱི་རེད། དེའི་ནང་ལ་ ༡༩༩༡ ནས་འགོ་བཙུགས་ཏེ་གང་ལ་གང་འཆོམས་
 ཀྱིས་ང་ཚོས་ཕྱགས་རྒྱག་སྐབས་ཡོད་པ་རེད། དེ་འབྲེལ་ཡིན་དུས་ Secondary དང་ Tertiary ལྟ་བུའི་ན་ཆ་རྩ་བ་བྱུང་
 བ་ཡིན་ན། བྱེ་ལོགས་ཀྱི་སྤོང་ཁང་ལ་བསྟེན་རྒྱུར་མི་མང་ལ་ཉན་ཉན་གི་དཀའ་ངལ་ཡོད་པ་རེད། བྱས་ཅང་དེ་འབྲེལ་དཔལ་
 འབྱོར་གྱི་གནས་སྡངས་དང་འཕྲོད་བསྟེན་ཉེན་སྲུང་གི་མ་ཐུན་རྒྱུ་ཆ་རྒྱུར་བའི་ཆེད་དུ་སྤོང་བཅོས་ལྟ་སྒྲོང་ལས་གཞི་བཙུགས་
 པ་ཞིག་ཆགས་བསྐྱད་ཡོད་པ་རེད། སྤོང་བཅོས་ལྟ་སྒྲོང་ལས་གཞི་བཙུགས་ནས་སྤོང་བཅོས་སྤངས་ལ་འཐུས་ཤོར་མི་འགོ་
 བའི་ང་ཚོ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་འགན་ཁུར་བཞེས་བསྐྱད་ཡོད་པ་རེད། དེའི་སྤངས་ལ་ང་ཚོས་བྱ་བ་བསྐྱུགས་ཀྱི་རྒྱ་
 རེད། གོ་རྟོགས་སྟེ་ལ་རྒྱ་རེད། ལོ་རྒྱུ་པར་འཕྲོད་བསྟེན་ཉེན་མོ་སྲུང་བ་ཅི་ཞུ་རྒྱུ་རེད། སྟོབ་བྱ་ཁག་རེད། སྤོང་བཅོས་ལྟ་སྒྲོང་
 ལས་གཞིའི་ནང་བཞིན་ posters དེ་འབྲེལ་མཐོང་རྒྱ་ཡོད་པ་མ་རེད་དེ། བྱ་བ་བསྐྱུགས་ཕྱགས་ཆེན་པོ་གནང་སྐབས་ཡོད།
 སྤོང་བཅོས་ལྟ་སྒྲོང་གི་ལས་གཞི་དེ་གསར་བ་ཡིན་པ་དང་དེའི་ནང་ལ་མི་མང་མཉམ་ཞུགས་གནང་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ཅང་དེ་
 འབྲེལ་བྱ་བ་བསྐྱུགས་ཕྱགས་ཆེན་གནང་སྐབས་ཡོད་པ་མ་རེད། ཡིན་ནའང་ང་ཚོས་དེའི་ཐོག་ལ་གོ་རྟོགས་སྟེ་ལ་རྒྱུར་སྤོང་
 བཅོས་ལྟ་སྒྲོང་ལས་གཞི་ལས་ཉུང་དུ་མི་འགོ་བའི་ཐབས་ཤེས་དེ་ང་ཚོ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་འགན་ཁུར་ཡོད་ཅེས་ཞུ་
 རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ག་ནང་བཞེན་གྱི་མཆིན་པའི་གཉན་ཚད་ན་ཚར་གལ་ཆེ་ཤོས་ཏེ་སྤྱོད་འགོག་གི་ལས་གཞི་དེ་ཆགས་བསྐྱད་ཡོད་པ་རེད། དེ་ན་ཚར་མཐའ་ཆོ་ལ་བརྒྱ་ཆའི་སྤངས་ལྷན་ལ་ཡིན་ན་སྤྱོད་གཏོང་དགོས་པ་དེ་འདྲ་ཡོད་པ་རེད། དེ་དག་ལ་མ་འོངས་པར་མཆིན་པའི་འབྲས་ནད་ cancer ན་ཚ་ཐོག་པའི་ཉེན་ཁ་ཆེ་བ་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཡིན་དུས་སྤྱོད་ལས་མེས་ཆེ་ཡི་ས་ལ་ཕྱིན་ནས་འབྲུ་མང་ཉུང་ཡོད་མེད་བཞག་དབྱེད་བྱ་རྒྱ་དང་། སྤྱོད་བཅོས་བྱ་དགོས་པའི་ལས་སྤྱོད་ལྷན་གྱི་ཡོད་པ་རེད། དཀའ་ངལ་སྐྱུག་ས་དེ་ད་ལྟའི་ཆར་ང་ཚོ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ TB ལས་གཞི་ཡིན་ན། TB སྤྱོད་གྱི་སྤངས་ལ་ང་ཚོས་ཆག་ཡང་གི་ལས་གཞི་ཞིག་ཟུར་དུ་ཡོད་པ་རེད། མཆིན་པའི་གཉན་ཚད་དེ་དེང་སང་ཉམས་ཞིབ་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་སྤྱོད་ཐོའི་ནང་ལ་ག་རེ་གསལ་གི་འདུག་ལ་བ་ན། ཕྱི་ལྷགས་ཀྱི་སྤྱོད་བཏང་བ་ལ་བརྟེན་ནས་ན་ཚ་བརྒྱ་ཆ་བརྒྱ་ཆ་མེད་བཟོ་བྱུང་བ་དེ་ཉ་ཅང་གི་ཉུང་ཉུང་རེད། སྤྱོད་བཏང་བ་ཡིན་ན་འདྲུས་ཚོད་རིང་པོ་ཞེ་དྲག་གཏོང་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་། སྤྱོད་དེ་གོང་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་རེད། གང་ལྟར་དཔལ་འབྱོར་རང་གི་གནས་སྤངས་ཤིག་ཆགས་བསྐྱད་འདུག ང་ཚོས་དུས་ཉུག་ཏུ་ལས་སྤྱོད་ག་རེ་གནང་གི་ཡོད་ཅེ་ན། ཚང་མའི་ངོས་ནས་སྤྱོད་བཅོས་ལྟ་སྤྱོད་ལས་གཞིའི་ནང་ལ་མཉམ་ཞུགས་གནང་བ་ཡིན་ན། སྤྱོད་བཅོས་ལྟ་སྤྱོད་གི་ཆོགས་མེད་ནང་ལ་ Hepatitis B ན་ཚ་ཡོད་པ་ཡིན་ན། ཁོའི་ན་ཚ་ཆབས་ཆེན་མཆིན་པའི་གཉན་ཚད་ཀྱི་རྒྱུ་ཀྱིས་cancer རིགས་དང་ཆབས་ཆེན་རིགས་ཆགས་ཡོད་པ་ཡིན་ན། ཉན་ཉན་སྤྱོད་བཅོས་ལྟ་སྤྱོད་ལས་གཞིའི་ནང་ལ་མཉམ་ཞུགས་གནང་བ་དེས་སྐྱུགས་པམ་སོས་པ་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ནས་དུས་ཉུག་ཏུ་སྤྱོད་བཅོས་ཆེ་ཁག་གྲེད་མི་དགོས་པར་སྤྱོད་བཅོས་མཐའ་དེ་འདྲ་ཡིན་ན། ང་ཚོ་སྤྱོད་བཅོས་ལྟ་སྤྱོད་ཁྲབ་ཁོངས་ཀྱི་ཆོགས་མི་ཆོ་ལ་ཆག་ཡང་ཡོད་དུས་ཁེ་པན་ལེན་རྒྱུའི་ལས་ཁུངས་ཞིག་ཉན་ཉན་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་སྤྱོད་བཅོས་ལྟ་སྤྱོད་གི་སྤྱིད་བྱས་དེ་ང་ཚོ་འཛིན་སྤྱོད་རེད། ཁྲད་ལས་པ་མང་པོ་ཞིག་དང་མཉམ་དུ་གོ་བསྐྱར་བྱས་སྐབས། ཁྲོམ་རའི་ནང་ཡོད་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་ཉེན་སྲུང་ཡིན་ན་ཐེངས་གཅིག་འཇུག་ཆར་རྩེས་མར་ཐོན་པ་ཡིན་ན་བསྐྱར་དུ་འཇུག་རྒྱུའི་དུས་བཀག་ཡོད་པ་ཞིག་འདུག སྤྱིད་བཏང་ནས་དེ་འཇུག་སྤྱིད་གི་འགོ་སྤངས་ཤིག་ཀྱང་རེད་འདུག འཕྲོད་བསྟེན་ཉེན་སྲུང་དང་འབྲེལ་བ་ཆགས་བསྐྱད་ཡོད་དུས་ཐེངས་མ་གཅིག་ལ་ནང་དུ་འཇུག་ནས་མར་ཐོན་པ་ཡིན་ན་རྩེས་སུ་ཡང་འཇུག་དགོས་ན་དུས་བཀག་ཡོད་པ་ཞིག་རེད་འདུག ང་ཚོའི་ངོས་ནས་དེ་བཟོ་དགོས་དོན་དེ་བེད་སྤྱོད་ལོགས་པ་མི་འགོ་བའི་ཆེད་དུ་རེད། དེ་འདྲའི་རིགས་མི་ཡོང་བའི་ཆེད་དུ་ང་ཚོས་སྤྱིག་གཞི་དེ་གཏན་ལ་ཐབ་པ་ཞིག་རེད། ཡིན་ན་འདྲ་ང་ཚོས་དེར་རྩོམ་པ་ལྟ་བུའི་དམ་པོ་རང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་མ་རེད། case by case གཞིགས་ནས་ཁག་གཅིག་གི་དེ་བསྐྱེལ་བྱ་རྒྱུ་རྩེས་ལུས་ཐེབས་སོང་། ངས་བྱ་བྱུག་སྤྱོད་བྱུང་བསྐྱལ་བར་ཕྱིན་ཡིན། ང་སུད་ཚོང་རྒྱག་ས་ལ་ཡོད། མཚམས་རེ་དེ་འདྲ་ཡོད་སྤྱིད་དུས་ང་ཚོས་རེ་རྒྱུད་རེ་རྒྱུད་དམིགས་བསལ་བྱེད་དགོས་པ་ཡོང་གི་ཡོད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་སྤྱི་ཆོགས་བྱ་རྒྱུ་དེ་གལ་ཆེན་པོ་རེད། དེའི་སྤངས་ནས་གོ་རྟོགས་ཁྲབ་བསྐྱུགས་སྤེལ་བའི་ལས་འགུལ་རྒྱ་ཆེན་པོ་སྤེལ་རྒྱུ་ཡོད་པ་རེད། ངས་གོང་དུ་ཞུས་པ་ནང་བཞེན་རེད། འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ནས་དཔེ་གསལ་གཏོང་གིས་ Teach Aids ཞེས་འགུལ་གཟུགས་ཀྱི་བརྒྱན་འཕྲིན་ཞེས་གཉན་ནད་རིག་དུག་སྐྱོར་གོ་རྟོགས་སྤེལ་བའི་ཆེད་དུ་ youtube ནང་ལ་ཆ་ཚང་སྤེལ་བ་དང་། སྤྱི་ཆོགས་བྱ་རྒྱུའི་ནང་ལ་གང་ལ་གང་འཚམས་ཤིག་སྤེལ་བ་བྱུང་ཡོད། དེ་ག་ནང་བཞེན་སྤྱོད་བཅོས་ལྟ་སྤྱོད་ཁྲབ་བསྐྱུགས་སྤེལ་བར་ངོ་དེ་བ་རང་ཟུར་དུ་ཡོད་པ་རེད། ཡོད་པ་མ་ཟད་འགྲུགས་ཆེན་པོ་ཞིག་ཁྲབ་བསྐྱུགས་སྤེལ་གྱི་ཡོད་པ་རེད། ད་དུང་དེ་ལས་ལྷག་གནང་རྒྱུ་ཡོད་པ་རེད། དེ་ག་ནང་བཞེན་ང་ཚོ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་རང་གིས་བྱ་རྒྱུ་ཞིག་གསལ་སྤྱོད་བྱས་ཡོད་པ་རེད། དེའི་ཐོག་ནས་མ་འོངས་པར་གོ་རྟོགས་ཁྲབ་བསྐྱུགས་སྤེལ་བའི་ལས་གཞི་ཡོད་ལ། འགྲུགས་ཆེ་དུ་གཏང་རྒྱུ་ཉན་ཉན་གང་སྐབས་སྐབས་བྱ་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ག་ནང་བཞུགས་པ་ལྟར་ལོས་སྤྱི་འཐུས་མཆོག་གིས་གསུངས་པ་ནང་བཞུགས་པ་དེ། ང་ཚོ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་
 གི་རྒྱུ་ལོད་པ་རེད། ཡིན་ནའང་ང་ཚོར་སྐད་འཕྲིན་དེ་འདྲ་ཡོད་པ་མ་རེད། སྤྱི་བཙུན་ལྟ་སྤྱོད་ལས་གཞིའི་རྒྱུ་ལོད་པ་
 ཅིག་ཟུར་དུ་ཡོད་པ་རེད། དེ་ག་ནང་བཞུགས་པ་རྒྱུ་ལོད་པ་རེད། མཛོན་དགའ་སྤྱོད་ལྟ་སྤྱོད་ལོད་པ་རེད། སོ་སོ་རང་ཉིད་
 ཡིན་ན་སྤྱི་ཚོགས་འཛུགས་པ་དེ་ཚོ་ལ་དོ་སྣང་བྱས་ནས་སྤྱི་ལོགས་ཀྱི་ཞེས་ཆེ་དང་སྤྱི་ཞུས་ཞབས་རེད། སོ་སོ་རང་གིས་འཛུགས་
 ཡོད། དེའི་ནང་ལ་མི་བཞུགས་པ་རྒྱུ་ལོད་པ་རེད། དེའི་ནང་ལ་དེ་དུས་ཀྱི་སྤྱི་བཙུན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་གནས་ཚུལ་གསར་བ་
 དེ་འདྲ་ཡོད་ན། འཛམ་གླིང་འཕྲོད་བསྟེན་ལྟ་སྤྱོད་ཚོགས་ཀྱི་ Update གསར་བ་ཡོད་ན། སོ་སོའི་ངོས་ནས་ཐབས་ཤེས་བྱེད་
 གི་ཡོད། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་ཉན་ཉན་འཛུགས་སྐོར་ནས་གནང་རྒྱུ་མང་པོ་ཡོད་པ་རེད་བསམ་གྱི་འདུག

དེ་ནས་ད་ལྟ་ཅན་ཆེ་ལྟར་ལ་ཡོད་པའི་ Mother Teresa བཀྲར་ལོས་སྤྱི་འཐུས་ཀྱིས་གསུངས་པ་ནང་བཞུགས་
 སོ་སོ་རང་ཉིད་ཡིན་ན་ཅན་ཆེ་ལྟར་ལ་ཐེངས་གསུམ་ཅུ་མ་བསྐྱེད་པས་སོང་། ཐེངས་གཅིག་དེ་གཞུང་འབྲེལ་མིན་པར་སྒྲིལ་གྱི་
 ཐོག་ནས་དོ་སྣང་བྱས་ཏེ་པར་སྤྱི་མཆེད་ཅིག་ཡོད་དུས་དེ་ལ་སྤྱི་འཐུས་དང་མཉམ་དུ་སོང་བ་ཡིན། མ་གཞི་ནས་པར་ལ་
 དེ་འདྲ་ཞིག་ཡོད་པ་ཞིག་སྤྱོད་མ་ནས་ཤེས་གྱི་ཡོད། དེ་ལ་ནད་པར་རོགས་སྤྱོད་བྱེད་མཁན་གྱི་ཚོགས་པ་ཁ་ཤས་ཤིག་
 འདུག རྩ་ས་ཐོད་ཁྱིམ་གྱི་འདུག དེ་ཐོད་ཁྱིམ་རང་གི་ལས་བྱེད་སྤྱོད་མ་ཚོ་ལ་གཞིགས་བཟུང་གྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ག་ནང་
 བཞུགས་སངས་རྒྱུ་སྤྱོད་ཐེངས་བཞི་ཀྱང་འདུག སངས་རྒྱུ་སྤྱོད་ཐེངས་ལྟ་སྤྱོད་ཐེངས་ལྟ་སྤྱོད་ཐེངས་ལྟ་སྤྱོད་ཐེངས་ལྟ་སྤྱོད་ཐེངས་
 ཐོ་འཕྲོ་བའི་སྤྱི་བས་སྤྱོད་ཐེངས་ལྟ་སྤྱོད་ཐེངས་ལྟ་སྤྱོད་ཐེངས་ལྟ་སྤྱོད་ཐེངས་ལྟ་སྤྱོད་ཐེངས་ལྟ་སྤྱོད་ཐེངས་ལྟ་སྤྱོད་ཐེངས་
 འབྲེལ་རང་གི་སྤྱི་བས་ཅན་ཆེ་ལྟར་ལ་བསྐྱེད་པས་པ་རེད། ཅན་ཆེ་ལྟར་དང་དེའི་གཡས་གཡོན་ Mohali དང་དེ་ཚོར་གོ་
 རྟོགས་ཁུབ་བསྐྱུགས་སྤྱོད་ཐེངས་སྤྱོད་ཐེངས་སྤྱོད་ཐེངས་སྤྱོད་ཐེངས་སྤྱོད་ཐེངས་སྤྱོད་ཐེངས་སྤྱོད་ཐེངས་སྤྱོད་ཐེངས་སྤྱོད་ཐེངས་
 སོང་། སངས་རྒྱུ་སྤྱོད་ཐེངས་ལྟ་སྤྱོད་ཐེངས་ལྟ་སྤྱོད་ཐེངས་ལྟ་སྤྱོད་ཐེངས་ལྟ་སྤྱོད་ཐེངས་ལྟ་སྤྱོད་ཐེངས་ལྟ་སྤྱོད་ཐེངས་
 རང་བརྒྱབ་ནས་ཁང་སྤྱོད་ཐེངས་ལྟ་སྤྱོད་ཐེངས་ལྟ་སྤྱོད་ཐེངས་ལྟ་སྤྱོད་ཐེངས་ལྟ་སྤྱོད་ཐེངས་ལྟ་སྤྱོད་ཐེངས་ལྟ་སྤྱོད་ཐེངས་
 ལ་ཡའི་རི་རྒྱུད་དང་ཐོད་པ་ཆང་མ་ལ་རོགས་པ་བྱེད་མཁན་གྱི་ཐོ་སར་གཞོན་པ་ཞིག་འདུག ཁོ་རང་ལ་ཞིན་རི་བྱ་བ་ཞིག་
 གིས་རོགས་པ་བྱས་ཏེ་དེ་འདྲ་གནང་བསྐྱེད་མཁན་ཞིག་འདུག གང་ལྟར་སངས་རྒྱུ་སྤྱོད་ཐེངས་དེ་ལ་སྤྱི་བཙུན་པ་ཡིན།
 Mother Teresa ཡིས་ PGI པར་སྤྱོད་པ་ཞིག་ལ་ཁང་བ་སྤྱོད་ཐེངས་ལྟ་སྤྱོད་ཐེངས་ལྟ་སྤྱོད་ཐེངས་ལྟ་སྤྱོད་ཐེངས་ལྟ་སྤྱོད་ཐེངས་
 འདུག འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་རོགས་པ་བྱས་ཏེ་ཟུར་དུ་ཁང་བ་ཞིག་རྒྱག་སྤྱོད་པ་ཡིན་ན་ཞེས་གསུངས་སོང་། ཁང་བ་
 རྒྱག་དགོས་ན་དང་པོ་ས་ཆ་ཉོ་དགོས་རེད། དེ་ཚོ་ང་ཚོ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཡོང་གི་མ་རེད་ཅེས་དེ་དུས་ངས་ཐད་
 ཀར་ཁུས་པ་ཡིན། ཡིན་ནའང་ནད་པ་དེ་འདྲ་ཡོད་དུས་སྤྱི་བཙུན་ལྟ་སྤྱོད་སྤྱོད་ཐེངས་ལྟ་སྤྱོད་ཐེངས་ལྟ་སྤྱོད་ཐེངས་ལྟ་སྤྱོད་ཐེངས་
 ཁྱོས་ཁུས་པ་ཡིན། དེ་འདྲ་བྱས་ན་སྤྱི་བཙུན་ལྟ་སྤྱོད་ཐེངས་ལྟ་སྤྱོད་ཐེངས་ལྟ་སྤྱོད་ཐེངས་ལྟ་སྤྱོད་ཐེངས་ལྟ་སྤྱོད་ཐེངས་
 བཞུགས་ཀྱིས་ནད་པ་རྒྱུ་ལོད་པ་དེ་འདྲ་སྤྱི་བཙུན་ལྟ་སྤྱོད་ཐེངས་ལྟ་སྤྱོད་ཐེངས་ལྟ་སྤྱོད་ཐེངས་ལྟ་སྤྱོད་ཐེངས་ལྟ་སྤྱོད་ཐེངས་
 ཞིག་འདུག ངས་མོ་རང་ལ་འབྲེལ་བ་ཤད་ཆ་ཆང་ཁུས་པ་ཡིན། དེ་ག་ནང་བཞུགས་པ་ཚོས་མཆོན་པའི་གཉན་ཆང་གི་ཐབ་སྤྱོད་
 ཞིག་རྩ་རམ་ས་ལའི་སྤྱོད་ཐེངས་ལྟ་སྤྱོད་ཐེངས་ལྟ་སྤྱོད་ཐེངས་ལྟ་སྤྱོད་ཐེངས་ལྟ་སྤྱོད་ཐེངས་ལྟ་སྤྱོད་ཐེངས་ལྟ་སྤྱོད་ཐེངས་
 དེའི་ནང་ལ་མོ་རང་གིས་ཉམས་སྤྱོད་དང་ནད་པ་ཚོ་ལ་ལྟ་སྤྱོད་ཐེངས་སྤྱོད་ཐེངས་སྤྱོད་ཐེངས་སྤྱོད་ཐེངས་སྤྱོད་ཐེངས་
 རྟོགས་དང་ཁུབ་བསྐྱུགས་བྱེད་པའི་ལམ་ཞིག་བཟོས་པ་ཡིན། འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་ད་ལྟ་ལོ་བར་དུ་གནང་བསྐྱེད་པ་
 དེ་ moral support རང་རེད་མ་གཞོགས། དུལ་ཐད་ཀར་སྤྱོད་ནས་གནང་བ་དེ་འདྲའི་ཁྱིམ་དང་སྤྱི་གཞི་ཡོད་པ་

མ་རེད། རྩ་བའི་ནད་པ་ཉམ་ཐག་ཡིན་ན་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་བརྒྱུད་ནས་སྤྲོད་བཅོས་ཆ་ཆང་ནང་ཉོང་གནང་བསྐྱད་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་ཁྱེད་ཀྱི་ཕུན་ཀློང་ཡིན། དེ་བཞིན་ PGI ལ་ཡིན་ནའང་བོད་པའི་སྤྲོད་ཞབས་ཀྱི་པ་ཁག་ཅིག་ཡོད་པ་རེད། ཁོ་རང་ཆོ་ཡིན་ནའང་བོད་པའི་ནད་པ་མང་པོ་ཞིག་ལ་རོགས་པ་བྱེད་ཀྱི་འདུག་སྟེ་མ་ཡིན་ན་བོད་པའི་ནད་པ་མང་པོ་ཞིག་གི་ཀྱུ་གུ་ PGI ལ་སོང་ནས་ཁ་སྤྲོད་སྤྲོད་བཅོས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེར་སང་འགྱུར་བ་སོང་ནས་ཅན་ཉི་མའི་ལྷོ་ལ་སྤྲོད་ཀྱི་སྤྲོད་ཁང་མང་པོ་ཞིག་སྤྲོད་པས་ཡོད་དུས། མི་མང་ཆེ་བ་ཞིག་དེར་སང་སྤྲོད་པས་བདེ་བའི་ཆེད་དུ་སྤྲོད་ཀྱི་སྤྲོད་ཁང་ལ་འགྲོ་བཞིན་འདུག་དངོས་གནས་བྱས་ན་འགྲོ་སོང་བསྐྱོད་ཆགས་ཀྱི་ཆེད་དུ་གཞུང་གི་སྤྲོད་ཁང་ལ་སྤྲོད་བཅོས་གང་མང་བྱེད་ཐུབ་ན་ཡག་པོ་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་དེ་རིང་འདི་ནས་ཆང་མ་ལ་ཕན་ཐོགས་ཡོང་བའི་ཆེད་དུ་ཁྱེད་ཀྱི་ལས་ཁུངས་སོང་།

དེ་ནས་ད་ལྟར་འོས་སྤྲོད་འཕྲུལ་གྱིས་གསུངས་པ་བཞིན་རེད། དགའ་ལྷན་བྱང་ཅེ་ལ་ཡོད་པའི་ཨེ་མ་ཆེ་ཞིག་གིས་གོ་རྟོགས་སྤེལ་གྱི་འདུག་རེ་ཆོ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ནས་སྤྲོད་ཁང་བརྒྱུད་ནས་གོ་རྟོགས་སྤེལ་བའི་སྐབས་སུ་སོ་སོ་རང་ཉིད་ཀྱིས་རང་ཉིད་ལ་སྤྲོད་བཅོས་ Self treatment བྱེད་པ་དང་། དེར་སང་རང་ཆོའི་སྤྲོད་ཆགས་ནང་ལ་དགའ་ལྷན་གཅིག་དེ་སྤྲོད་པ་ཡོད་ཆང་ལ་བསྐྱོར་བ་རྒྱག་གི་འདུག་ ཨིན་སྐད་དུ་ Doctor shopping ལས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། རང་ཆོས་དུས་ཀྱི་ཉུང་ཉུང་འབྲེལ་འདྲེན་པའི་ཡོང་བའི་ལམ་སྟོན་དང་གོ་རྟོགས་སྤེལ་གྱི་ཡོད།

དེ་ནས་བཀྱར་འོས་སྤྲོད་འཕྲུལ་གྱིས་སྤྲོད་ཆགས་གསུངས་སོང་། དེའི་སྤྲོད་དེ་ངས་ཆོད་དཔག་བྱས་པ་ཡིན་ན་steroid མིན་ནམ་སྤྲོད་ན་ཐུག་གཅོག་བྱེད་ཀྱི་སྤྲོད་ཆགས་རེད། སྤྲོད་དེས་ན་ཆ་རྩ་བ་ཉིད་ནས་མེད་པ་བཟོ་བྱས་ཀྱི་མ་རེད་དེ། བ་ཐུག་ཉུང་དུ་གཏོང་བ་ལ་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་དེ་མིན་ནམ་བསམ། ཡིན་ཡང་བརྒྱ་ཆ་བརྒྱ་ཉུང་པའི་ཅེས་ཁྱེད་ཀྱི་སྤྲོད་ཁང་སོང་།

དེ་ནས་བཀྱར་འོས་སྤྲོད་འཕྲུལ་གྱིས་ཞིག་གི་གནས་སྟོན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ཐོག་ནས་བཀྱར་འོས་ཁྱེད་ཀྱི་ཉོན་ལྷན་ལ་ཉན་ཉན་དགའ་ལྷན་རེད། སྤྲོད་པ་མེད་ནས་ཆུ་བ་མང་པོ་འགྲོ་གི་ཡོད་པ་མ་རེད་དེ་སྤྲོད་པ་མེད་པའི་དགའ་ལྷན་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་འདུག་ ཡིན་ནའང་ངས་གོང་དུ་ཁྱེད་ཀྱི་ལས་ཁུངས་བཞིན་རེད། རང་ཆོ་འཕྲོད་སྤྲོད་གིས་ཐག་གཅོད་གནང་ནས་སྤྲོད་ཞབས་གཉིས་པར་འགྲོ་དུས། ཚུར་ཡང་གཅིག་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད། པར་ནས་ཚུར་ཡོང་མཁན་དེ་ཡང་སྤྲོད་མའི་སྤྲོད་ཞབས་ལས་ཡག་པ་མེད་ནའང་སྤྲོད་པ་ཡོད་པ་མ་རེད། དེ་ལས་ཡག་པ་མེད་ནའང་འདྲ་འདྲ་ཆགས་བསྐྱད་ཡོད་ཅེས་ཁྱེད་ཀྱི་ཕུན་ཀློང་ཡིན། མི་མང་གི་སོ་སོའི་འཆོ་སྤང་དང་གོ་མས་མི་གོ་མས་ཀྱི་དགའ་ལྷན་ཡིན་ཀྱི་རེད་བསམ་ཀྱི་འདུག་མ་གཏོགས། པར་སྤྲོད་ཞབས་གཉིས་མེད་ནས་ཚུར་ཆབ་མ་ཡོང་བ་གནས་སྤངས་ཡོད་པ་མ་རེད། ད་ལྟར་འོས་སྤྲོད་འཕྲུལ་གྱིས་གསུངས་ཀྱི་འདུག་རེ་ལ་ཞལ་པར་གནང་བ་ཡིན། ཡིན་ནའང་རྩ་བ་ཉིད་ནས་བཀྱར་འོས་གནང་མ་སོང་ཞེས་གསུང་གི་འདུག་ ཡིན་ནའང་ཀྱང་བཙུགས་ནས་མ་བཀྱར་པ་དེ་འདྲ་མིན། སྐབས་དེར་ང་གིས་བསམ་མ་ཁོམ་པ་རེད། དེ་ནས་ཁ་པར་ནང་ལ་ Missed call ཆགས་འདུག་ རྩིས་སུ་པར་གཏོང་དགོས་བསམ་ཡང་དཔེ་བཞེད་སོང་བ་རེད་མ་གཏོགས། བཀྱར་འོས་སྤྲོད་འཕྲུལ་མཆོག་ལ་བཅི་བཀྱར་མ་བྱས་པ་དེ་འདྲ་རྩ་བ་ཉིད་ནས་མིན། བཀྱར་འོས་སྤྲོད་འཕྲུལ་མཆོག་གིས་འགན་ཁུངས་གསུང་གི་ཡོད་དུས་ང་ཆོའི་ངོས་ནས་དེ་ལ་བཅི་བཀྱར་ཁྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཅེས་ཁྱེད་ཀྱི་ཕུན་ཀློང་ཡིན།

དེ་ནས་སྤྲོད་པའི་ཆོད་གཞི་དེ་ད་ལྟར་འོས་སྤྲོད་འཕྲུལ་ནས་པ་གཉིས་ཀྱིས་གསུངས་སོང་། བཀྱར་འོས་སྤྲོད་པོར་གནང་བ་བཞིན། རྩ་བ་ཉིད་ཀྱི་བཀྱར་སྤྲོད་པ་ཆེན་པོ་བཅིས་ནས་ལམ་སོང་རང་ཆོ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་ཐག་གཅོད་བྱས་ཏེ་བདེ་ལེགས་སྤྲོད་ཁང་ལ་བྱག་བྲིས་སྤེལ་དགོས་པ་བྱུང་སོང་། བྱག་བྲིས་སྤེལ་ནས་ཁྱེད་རང་ཆོར་སྤྲོད་པ་མང་པོ་འདུག་ སྤྲོད་པ་གཅིག་མར་ཉོན་ལྷན་ལ་གཏོང་བྱས་ན་ཡག་པོ་འདུག་ཅེས་ཁྱེད་ཀྱི་ལས་ཁུངས་སོང་། ཡིན་ནའང་སྐབས་དེར་བདེ་

ལེགས་སྒྲུབ་ཁང་ནས་ལན་འཁྱོར་སོང་། ད་ལྟ་ང་ཚོས་བཀའ་བརྒྱུད་སྒྲོན་ལམ་སོགས་ལས་གཞི་མང་པོ་ཞིག་སྟེལ་གྱི་ཡོད།
 ད་ལྟ་ང་ཚོས་གཏོང་བྱ་བ་གྱི་མི་འདུག་ཅེས་གསུངས་གནང་སོང་། དེའི་བར་ཞིག་ལ་མོན་ལྷོ་ཁའི་སྤྱོད་པས་ཀྱང་ཅ་དགོངས་
 བྱས་སོང་། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་ང་ཚོས་བདེ་ལེགས་སྒྲུབ་ཁང་ལ་སྤྱི་མཐུན་ནས་འབོད་བསྐྱེད་ཀྱི་དགོས་པའི་གནས་སྟངས་
 ཤིག་ཆགས་བསྐྱད་འདུག་གང་ཡིན་ཟེར་ན་དེ་རིང་འདིར་ངས་བྱས་པ་ཡིན་ན་བསམ་སོང་། དེ་སྤང་ ༡༠༡༡ ནང་ ༡༠༡༢
 ལ་ལས་ཁུངས་ལ་སྟེན་པས་པའི་སྐབས་སུ། རྩ་རམ་ས་ལ་དང་གཞིས་ཆགས་ཁག་ལ་སྒྲོན་པའི་དཀའ་ངལ་ཉ་ཅང་མང་པོ་འདུག་
 བདེ་ལེགས་སྒྲུབ་ཁང་ལྟ་བུ་ཡིན་ན། སྒྲོན་པ་གཉིས་མ་གཏོགས་མི་འདུག་ཞེས་ཆེ་ཆེ་བརྟན་ལགས་དང་ཞེས་ཆེ་དགོན་
 མཆོག་རྒྱུ་རྗེ་ལགས་མ་གཏོགས་མི་འདུག་ དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་ང་ཚོ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ནས་དཀའ་ངལ་ཞེ་བྲག་
 བརྒྱབས་པ་ཡིན། སྒྲོན་པ་དོ་བདག་རང་ལ་བྱུག་ནང་མི་དང་བྱུག་འཕྲད་ལ་སོགས་པ་བྱས་པ་ཡིན། སྒྲོན་པ་མཉམ་དུ་བྱུག་
 བས་པར་བརྒྱབ་ཏེ་རོ་དེ་བ་ནང་ལ་ལྷགས་པ་ཡིན། ཁོ་རང་ཚོར་དམིགས་བསམ་གྱི་ཚོར་བ་བསྐྱེད་པས་གྱི་འདུག་ དེ་འདྲ་བྱས་
 ཏེ་བདེ་ལེགས་སྒྲུབ་ཁང་ལ་སྒྲོན་པ་བཞི་ཅམ་ཞིག་ང་ཚོས་རྒྱ་བྱུག་པ་བྱུང་ཡོད། དེ་བཞིན་གཞིས་ཆགས་ཁག་རེད། ཨོ་རི་
 ས་དང་མན་སྟེ། ཉོན་ལྷུང་སོགས་ལ་ཡང་སྒྲོན་པ་གཏོང་བྱ་བ་བྱུང་སོང་། ཡིན་ནའང་ཉོན་ལྷུང་གྱི་སྒྲོན་པ་དེ་ལ་དཀའ་
 ངལ་ཞིག་འཕྲད་དེ་དོ་བདག་རང་གིས་གནས་སྤོ་གཏོང་རོགས་ཞེས་གནས་སྤོ་གཏོང་དགོས་ཆགས་པ་རེད། རྒྱ་མཐུན་གྱི་
 བཀའ་སློབ་དང་འབྲེལ་ནས་ཡིན་ནའང་རེད། དེ་ག་ནང་བཞིན་བཀྱར་འོས་སྤྱི་འཐུས་མཆོག་གིས་གསུངས་པ་ནང་བཞིན།
 དེ་སྤྱི་ཡིན་ན་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ནས་བདེ་ལེགས་སྒྲུབ་ཁང་ལ་སྒྲོན་པ་ MBBS ཐོན་རྗེས་ཉམས་སྤྱོད་བསམགས་པའི་
 ཆེད་དུ་རྒྱ་བྱུག་ཅམ་ལ་ཟབ་སྦྱོང་ཆེད་ཞུགས་བཞིན་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་གསུངས་སོང་། དེ་བདེན་པ་རེད། ད་ལྟའི་གནས་
 སྟངས་དེ་སྒྲོན་གྱི་འགོ་སྤྱོད་སྤྱོད་ནས་བྱས་པ་ཡིན་ན། ལོ་སྤྱི་རིང་སློབ་སྦྱོང་བྱས་ཏེ་ Internship ཆ་ཆར་ཐོན་ནས་ཡོང་
 དུས། ད་དུང་རྒྱ་བྱུག་མང་པོ་བསྐྱད་དགོས་པ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་མ་རེད། སོ་སོ་རང་ཉིད་ཡིན་ན་པོ་ལེན་ནས་སྒྲོན་པ་ཐོན་ཏེ་
 བདེ་ལེགས་སྒྲུབ་ཁང་ལ་བདུན་པུག་གཉིས་མ་གཏོགས་བསྐྱད་མེད། དེ་རྗེས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་ཁྱེད་རང་རྩ་
 བྲག་ཐོག་ནས་མར་ཨོ་རི་སར་འགོ་དགོས་རེད་གསུངས་སོང་། དེ་ནས་མར་ཨོ་རི་སར་བྱིན་པ་ཡིན། མར་ཨོ་རི་སར་
 བསྐྱེད་པས་པའི་སྐབས་སུ་མ་གཏོགས་པོ་ལེན་ནས་སྒྲོན་གྱི་སྤྱོད་ལ་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ་ malaria ན་ཆ་དེ་མཐོང་
 ཡང་མ་སྤྱོད། སོ་སོ་རང་གིས་སློབ་སྦྱོང་བྱས་ཏེ་ཉམས་སྤྱོད་བསམགས་ནས་གང་སྐབ་ཅི་བྱུག་གིས་དཀའ་ངལ་བརྒྱབས་པ་
 ཡིན། ང་ཚོ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ངོས་ནས་དམ་པོ་དེ་འདྲ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་མ་རེད། ཁྱོད་རང་བདེ་ལེགས་སྒྲུབ་ཁང་ལ་
 ཅ་བ་ནས་བསྐྱད་ཆོག་གི་མ་རེད་ཅེས་ལབ་ཀྱི་ཡོད་པ་མ་རེད། བདེ་ལེགས་སྒྲུབ་ཁང་གི་འགན་འཛིན་འདིར་བཞུགས་འདུག་
 ཁོང་གིས་ཆ་ཆར་མཁྱེན་གྱི་ཡོད་པ་རེད། ང་ཚོས་རྒྱ་བྱུག་ཅིག་དང་གཉིས་ཅམ་བཞག་པའི་གནས་སྟངས་དེ་ང་ཚོས་ངོས་
 ལེན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དཔེར་ན་ང་ཚོས་བདེ་ལེགས་སྒྲུབ་ཁང་ལ་ཡོང་ནས་སྒྲོན་པའི་ཉམས་སྤྱོད་བསམགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ཁག་
 ཅིག་གིས་བདེ་ལེགས་སྒྲུབ་ཁང་རང་མ་གཏོགས་མ་གནས་གཞན་ལ་འགོ་བྱུག་པ་མ་རེད་ཅེས་ཁ་སྐྱོབ་བྱས་དུས། ང་ཚོས་
 བདེ་ལེགས་སྒྲུབ་ཁང་ལ་བཏང་བ་དེ་འདྲ་བྱུང་ཡོད། ཡང་ཁག་ཅིག་གིས་བདེ་ལེགས་སྒྲུབ་ཁང་ལ་རྒྱ་བྱུག་པ་ལགས་ཤིག་བསྐྱད་
 དགོས་ཀྱི་འདུག་ ཉམས་སྤྱོད་བསམགས་དགོས་ཀྱི་འདུག་ དེ་ནས་གཞིས་ཆགས་ཁག་ལ་འགོ་གི་ཡིན་ཞེས་གསུང་གི་འདུག་
 ཉམས་སྤྱོད་བསམགས་ནས་ལོ་གཅིག་གཉིས་འགོ་རྗེས་གཞིས་ཆགས་ཁག་ལ་སོང་ཞེས་ལབ་དུས་འགོ་ཁག་པོ་ཡིན་པའི་
 གནས་སྟངས་ཤིག་ཆགས་ཀྱི་འདུག་ དེའི་སྐབས་སུ་ང་ཚོ་བདེ་ལེགས་སྒྲུབ་ཁང་ལ་ཡི་གེ་བཏང་བ་བྱུང་ཡོད། མ་འོངས་པར་
 སྒྲོན་པ་ཐོན་མཁན་སྟེན་པས་པ་ཡིན་ན། འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ NOC མེད་པ་ཡིན་ན། ལམ་སེང་མ་ལེན་རོགས་
 གནང་། དེ་འདྲ་སྤངས་པ་ཡིན་ན་ཞེས་ཆེ་ཐོན་མཁན་ཆང་མ་བདེ་ལེགས་སྒྲུབ་ཁང་ལ་བྱིན་ནས་གཞིས་ཆགས་ཁག་ལ་འགོ་

མཁན་མི་རག་པའི་དཀའ་ངལ་ཆགས་པ་འདུག་ཅེས་ཞུས་པ་ཡིན། ངས་གོང་དུ་ཞུས་པ་བཞིན་སྐྱོན་ཅིས་ཁང་རེད། བདེ་
ལེགས་སྐྱོན་ཁང་རེད། འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་བྱ་བ་ཁོངས་སུ་ཡོད་པའི་རང་སྤྱོད་སྡེ་ཆོན་ཆགས་བསྐྱད་ཡོད་པ་རེད།
ང་ཆོས་ཉན་ཉན་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་དང་བདེ་ལེགས་སྐྱོན་ཁང་མཉམ་ཁུབ་ཀྱིས་ཨེམ་ཆེ་ཐོན་པའི་རྩིས་སུ་ག་རེ་གནང་
དགོས་མེད་གཞིགས་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་ད་ལྟ་བར་དུ་ང་ཆོ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ངོས་ནས་ལས་བྱེད་ཕྱད་པ་དེ་འདྲ་བྱུང་སྤྱོད་ཡོད་པ་མ་རེད།
ད་ལྟ་བར་དུ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་འཛིན་སྐྱོང་གི་ངོས་ནས་སྡོ་བྱེད་པ་དང་ཁ་ཐོར་གཞིས་ཆགས་ཁག་ཁ་ཤས་ལ་སྐྱོན་
ཞབས་གཅིག་གིས་ཕན་ཐོགས་གང་འདྲ་བྱུང་གི་ཡོད་མེད་ཞིབ་འཇུག་གནང་སྟེ། འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ནས་ལས་བྱེད་
ཅུང་ཙམ་ཅུང་དུ་གཏོང་དགོས་པ་ཞིག་ལ་གཞིགས་ནས་ཡང་བཀའ་ཤག་ལ་ཞུས། བཀའ་ཤག་གིས་རྒྱབ་སྐྱོར་ཐོབ་པ་དང་
དདུལ་གནང་བར་ཐུགས་གཉན་འཁེལ་བ་རེད། གྲོས་ཆོག་ནས་ནང་ལ་སྡོན་ཅིས་བཀའ་འཁྲོལ་ཞུས་ནས་ལས་བྱེད་རང་ཉིད་
ཀྱིས་ཅ་དགོངས་ཞུས་པ་རེད་མ་གཏོགས། ང་ཆོས་ལས་བྱེད་ཕྱད་པ་དེ་འདྲ་ཅ་བ་ཉིད་ནས་མ་རེད། དེ་བསྐྱར་དུ་གསལ་པོ་
དང་ནན་པོ་བྱས་ཏེ་ཞུས་པ་ཡིན། གང་ཡིན་ཟེར་ན་དེའི་སྐོར་ནས་སྤེལ་སྤོང་མང་པོ་ཞིག་འགོ་བཞེན་ཡོད་པ་འདྲ། དམིགས་
བསལ་ཀྱི་འོས་བསྟུའི་ལས་རིམ་སྐབས་སུ་བེད་སྤྱོད་གཏོང་མཁན་མང་པོ་བྱུང་སོང་། བྱས་ཅང་དེ་མ་རེད་ཅེས་གསལ་པོ་
ཞུ་འདོད་བྱུང་། ང་ཆོས་ལས་བྱེད་ཅུང་དུ་གཏོང་བའི་འཆར་གཞི་འདིའི་འོག་ནས་ང་ཆོས་གནས་སྡོ་བྱེད་པ་ཆེ་གང་ཡང་
གནང་ཡོད་པ་མ་རེད། གཙོ་བོ་ལས་བྱེད་པར་ཚུར་གནས་སྡོ་བྱེད་པ་དེ་འཆོ་བྱེད་སྐྱོན་ཁང་གི་རྩྭ་སྤོང་སྤང་ནས་
རེད། འཆོ་བྱེད་སྐྱོན་ཁང་གི་སྐོར་ནས་བཀའ་ཁོལ་མང་པོ་བྱུང་ཆར་བ་རེད། དེའི་སྐོར་ནས་མང་པོ་བཤད་ཀྱི་མིན། འཆོ་
བྱེད་སྐྱོན་ཁང་གི་འགན་འཛིན་ཟུར་པས་སྐོག་ཟ་རུལ་སུངས་ར་འཕྲོད་པའི་ཐོག་ནས་ང་ཆོས་ཐག་གཅོད་བྱས་པ་རེད། ཐག་
གཅོད་བྱས་པ་ནང་བཞིན་ཀྱིས་བཀའ་ཤག་གིས་བཙུགས་པའི་ཆོག་སྤྱོད་ཀྱིས་ལམ་སྟོན་ཞིག་ཐེབས་པ་རེད། ལམ་སྟོན་
དེ་གཞི་བཟུང་གིས་ང་ཆོས་ལས་བྱེད་གནས་སྡོ་བྱེད་པ་རེད་མ་གཏོགས། Volunteer retirement གི་ལས་གཞིའི་
འོག་ནས་ལས་བྱེད་གནས་སྡོ་བྱེད་པ་དེ་འདྲ་ཅ་བ་ཉིད་ནས་བྱུང་ཡོད་པ་མ་རེད་ཅེས་ཞུས་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་བཀྱར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཀྱི་མངོན་དགའ་སློབ་གྲྭ་རེད། ཨིན་སྐད་ནང་ Special need education
སྤང་ལ་དམིགས་བསལ་ཀྱི་སློབ་སྦྱོང་བྱས་པ་ཞིག་ཆགས་བསྐྱད་ཡོད་པ་རེད། དུས་ཀྱི་ཏུ་མངོན་དགའ་སློབ་གྲྭ་ལ་ཐུགས་
སྤང་ཆེན་པོ་གནང་བསྐྱད་པ་ཞིག་རེད། མངོན་དགའ་སློབ་གྲྭ་ལ་ཆ་བཞག་པ་ཡིན་ན། མངོན་དགའ་སློབ་གྲྭའི་ Head
mistress ས་མིག་སྤོང་བ་ཆགས་བསྐྱད་ཡོད་པས་བཀྱར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཀྱི་ངོས་ནས་ལམ་སྟོན་གནང་བྱ་བ་པ་ཡིན་ན་
ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་བྱུང་ས་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཐུགས་རྩེ་གནང་།

ཆོག་གཙོ་སྐྱོན་པ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འཐུས་བཀའ་ཤིས་དོན་གྲུབ་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་བཀའ་ཤིས་དོན་གྲུབ་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོག་གཙོ་མཆོག་ ངས་དཔལ་ལྷན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སློན་མཆོག་ལ་ཞུ་རྒྱུ་ལ། ཉེ་ཆར་སྐྱོན་ཅིས་ཁང་དབུ་
བརྟེས་ནས་ལོ་བརྒྱ་འཁོར་བའི་མཇུག་སྐོར་ཐོག་ལ་དཔལ་ལྷན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སློན་མཆོག་གིས་རྒྱ་བལ་འབྲུག་གསུམ་
ལ་ད་ལྟ་སྐྱོན་བཅོས་ལྷ་སྤྱོད་ཀྱི་ལས་གཞི་ལག་བསྟར་གནང་རྒྱུའི་སྐོར་ལ་ངས་གཅིག་གོ་སོང་། ཡིན་ནའང་ད་ལྟ་བལ་ཡུལ་

ལ་ལས་གཞི་འདིའི་སྐོར་ལ་དམིགས་བསལ་གང་ཡང་གོ་མ་སོང་། བྱས་ཅང་བལ་ཡུལ་ལ་ཕྱག་བསྐྱར་གནང་བའི་དགོངས་
འཆར་ཡོད་དམ་ཞེས་བཀའ་འདི་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་གཞུང་འབྲེལ་མིན་པའི་ཚོགས་པ་ཁག་གི་སྤྱན་བཙུག་ལྟ་སྐོར་ལས་གཞི་སྐོར་ནས་ང་ཚོ་ལ་ཆག་ཡང་
དགོས་ཞེས་ཡང་ཞུས་པ་དེ་འདྲ་ཆགས་མི་འདུག དེ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁྲུངས་ཀྱི་གཞུང་འབྲེལ་མིན་པའི་ཚོགས་པ་ཚོ་ལ་
དམིགས་བསལ་བྱས་ཏེ་སྤྱན་བཙུག་ལྟ་སྐོར་ལ་ཆག་ཡང་བརྒྱ་ཆ་ལྔ་བཅུ་སྟེ་ཀྱི་ཡིན་ཞེས་གསུངས་པ་དེ་གསལ་པོ་བྱུང་
སོང་། ཡིན་ནའང་དེའི་རིགས་དེ་ལ་བཀའ་འགག་གི་དགོངས་པར་དེ་འདྲ་རང་ཡོད་ཀྱི་མ་རེད་དེ། ཡིན་ནའང་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་སྤྱི་
ཚོགས་ནང་ལ་འོས་བསྐྱེའི་ལས་རིམ་དེ་གསལ་བསྒྲགས་བྱས་ཆར་བའི་རྗེས་སུ་ལས་གཞི་འདི་རིགས་སྟེལ་བ་དེ་ཡག་པོ་
ཞིག་རེད་མི་འདུག ད་རེས་ཆར་བ་རེད། ཡིན་ནའང་མ་འོངས་པར་འོས་བསྐྱེའི་གསལ་བསྒྲགས་དེ་ཚོ་འགྲོ་ཆར་བའི་རྗེས་
སུ་ལས་རིམ་འདིའི་རིགས་ལ་དགོངས་པ་བཞེས་པ་ཡིན་ན་ཡག་པོ་མེད་དམ་བསམ་པ་ཞིག་བྱུང་སོང་།

དེ་དང་ཆབས་གཅིག་ཁ་སང་སྤྱན་བཙུག་ལྟ་སྐོར་དང་འབྲེལ་བའི་སྐོར་རེད། དཔལ་ལྷན་དཔལ་འབྱོར་བཀའ་ཁྲོན་
མཆོག་གིས་མར་གསལ་བཤད་གནང་ཡོང་དུས། དེ་ཡང་ཡིན་ས་རེད་བསམ་པ་ཞིག་བྱུང་སོང་། ད་ལྟ་ཕྱག་སྟེལ་སྤྱི་འཐུས་
གཅིག་གིས་ཀྱང་བཀའ་འདི་གནང་སོང་། ད་ལྟ་ཡང་སྤྱི་འཐུས་རྣམས་པ་གསོལ་ང་མཆོད་སྐབས་སུ་འདྲེལ་འགའ་ལས་ཀྱིས་
གསུང་གནང་སོང་། ཡིན་ནའང་ང་རང་གིས་སེམས་པའི་ནང་ལ་དེ་རིང་ཕྱི་ཟླ་ ༣ ཚེས་ ༡༩ རེད། ཉི་མ་དྲུག་གི་རྗེས་ལ་
ཅིས་ལོ་རྒྱུས་འགྲོ་གི་ཡོད་པ་རེད། ད་ལྟ་ངས་ཞུ་རྒྱུ་དེ་ལེན་ལེད་ཚོག་པའི་བཀའ་འཁྲོལ་དེ། སྤྱིར་བཏང་ནས་བཀའ་འཁྲོལ་
ཞུ་བའི་དུས་ཚོད་དེ་ཟླ་བ་བཞི་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་གོ་སོང་། ལས་གཞི་དེ་ཕྱི་ཟླ་ ༡ ནང་ལ་བྱུང་འདུག བྱས་ཅང་ཕྱི་ཟླ་
༡༡༡༡༣༡༩ པའི་བར་དུ་ཅིས་བསྐྱོ་མ་བརྒྱབ་ནས་བཞུགས་ཀྱི་ཡོད་དམ། སྤྱིར་བཏང་ས་གནས་ས་ཐོག་ལ་ཕྱི་ཟླ་ ༩ པའི་
བདུན་ཕྱག་གཉིས་པ་ཡིན་པ་ཡོད། དེ་དུས་ཅིས་ཁྱ་ཡར་ཁྱེར་ཤོག་ཅེས་བཀའ་གནང་གི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཡིན་ན་དུས་ཀྱི་
ཅིས་ཁྱ་དེ་རྒྱུན་རིང་པོ་སྟོ་ཕྱེ་ནས་བཞག་གི་ཡོད་དམ། གལ་སྲིད་ཕྱི་ཟླ་ ༣ ཚེས་ ༣༡ སྟོན་ལ་ལས་གཞི་བཙུགས་པ་ཞིག་
ལེན་ལེད་ཚོག་པའི་བཀའ་འཁྲོལ་དེ་ཕྱི་ཟླ་ ༣ ཚེས་ ༣༡ ནང་ལ་ཞུས་ཆར་བ་ཞིག་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད་བསམ་པ་ཞིག་
ངས་བྱུང་གི་ཡོད་པ་རེད། བྱས་ཅང་ཉི་མ་དྲུག་བདུན་ནང་ལ་ལེན་ལེད་ཚོག་པའི་བཀའ་འཁྲོལ་དེ་ཞུས་ཀྱི་རེད་དམ། གལ་
སྲིད་དེ་མ་བྱུང་ན་སྟོན་ཅིས་ཀྱི་སྤྱིག་གཞི་དང་འགལ་གྱི་མ་རེད་དམ། འདིའི་ལས་གཞི་དེ་ཕྱི་ཟླ་ ༣ པའི་སྟོན་ལ་བཀའ་བ་
ཞིག་ཆགས་བསྐྱད་ཡོད་པ་རེད། ད་ལྟ་བཀའ་འཁྲོལ་དེ་ ༢༠༡༦་་་་་ ༡༩ ཀྱི་སྟོན་ཅིས་ནང་ལ་ཞུས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། བྱས་ཅང་
དེ་འགྲོ་སོང་སྟོན་བཏང་དང་བཀའ་འཁྲོལ་རྗེས་ཞུས་ཆགས་ཀྱི་མ་རེད་དམ་ཞེས་ངེ་བ་ཞུས་པ་དང་ཆབས་གཅིག་སྤྱི་འཐུས་
རྣམས་པ་ཡིན་ནའང་། འདི་ཁྱིམ་ས་དང་སྤྱིག་གཞི་ལ་འབྲེལ་བ་ཆགས་བསྐྱད་ཡོད་པ་རེད། ཁྱིམ་ས་སྤྱིག་སྤྱང་སྟོན་བྱ་རྒྱུ་དེ་སྤྱི་
འཐུས་རྣམས་ལ་འགན་ཁུར་གཙོ་བོ་ཞིག་ཆགས་བསྐྱད་ཡོད་པ་རེད། བྱས་ཅང་འདིའི་རིགས་དེ་ལ་སྤྱི་འཐུས་རྣམས་པ་ཚོས་
དགོངས་པ་བཞེས་དགོས་ཀྱི་མི་འདུག་གམ་ཞེས་ངས་འདི་ནས་མཆོམས་འདོག་བྱེད་རྒྱུ་ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ་གནང་།

ཚོགས་གཙོ་སྟོན་པ་ཚེ་རིང་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འཐུས་རྒྱ་རི་བྱ་ཕྱག་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་རྒྱ་རི་བྱ་སྤྱད་ལག་ལེན་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོག་མཆོག་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་དོན་གནད་གཅིག་རང་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ད་ལྟའི་སྐབས་སུ་སྤྱི་བཅོས་ལྷ་སྐྱོང་དེ་རྒྱུ་མེད་མེད་སྤྱི་བཅོས་ལྷ་སྐྱོང་གི་སྤྱི་བྱས་གཅིག་བྱུང་གོ་དགོས་པའི་དཔལ་ལྷན་གྱི་ཡོངས་ཀྱི་སྤྱི་བཅོས་ལྷ་སྐྱོང་ལ་གོ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་དམ། རས་ག་རེ་ཞུ་གི་ཡོད་ཅེ་ན། སྤྱི་བཅོས་ལྷ་སྐྱོང་དེ་དམིགས་བསལ་གྱི་གསར་བ་གང་ཡང་མ་རེད། འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཐོག་མ་བཅུ་གས་པ་ནས་བཟུང་ད་ལྟའི་བར་དུ་གཞི་རིམ་གྱི་སྤྱི་བཅོས་ལྷ་སྐྱོང་དེ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་པ་རེད། ད་ལྟ་དེ་མིན་པའི་བཀའ་ལག་སྐབས་བཅུ་གས་ལས་སྤྱི་བྱས་གཅིག་འབེབས་གནང་ནས་ད་ལྟ་མེད་མེད་སྤྱི་བཅོས་ལྷ་སྐྱོང་ཞེས་སྤྱི་བྱས་རང་གི་སྤྱི་བཅོས་ཐོག་མ་མེད་པ་ལ་རེད། དེ་ལ་དབྱེ་བ་བྱ་འདོད་ཞིག་བྱུང་། དེའི་རྒྱ་བ་ལྟོངས་ཀྱི་རྒྱ་མཆོག་དེ་ག་རེ་རེད་ལ་བ་བ་ཡིན་ན། འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ངོས་ནས་གཞི་རིམ་གྱི་སྤྱི་བཅོས་ལྷ་སྐྱོང་དེ་དུས་རྒྱུ་དུ་ནས་གནང་བསྐྱད་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ནའང་ན་ཆ་རིགས་གཅིག་དེ་རང་ཆོ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་འོག་ལ་ཐད་ཀར་ཡོད་པའི་སྤྱི་ཁང་དེ་ཆོས་སྤྱི་བཅོས་གནང་མ་ཐུབ་པ་དེ་ཆོ་བྱི་ལོགས་ཀྱི་རྒྱ་གར་སྤྱི་ཁང་ལ་འཕྲོད་དགོས་ཀྱི་ཡོད་དུས། དེ་ལ་རང་བཞིན་གྱིས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་དུས་རྒྱུ་རིང་པོས་སྤྱི་བཅོས་ལྷ་སྐྱོང་ཞིག་གནང་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། གོ་བ་ལྷར་ན་ལོ་གཅིག་ལ་སྒྲོར་མོ་འབྲུམ་བརྒྱ་དུ་ནས་འབྲུམ་བརྒྱ་ལྷག་ཅིག་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་དུས་རྒྱུ་དུ་བཏང་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་པ་འདྲ། ཡིན་ནའང་རྒྱ་ཆོར་རིག་པ་གསར་བ་ཞིག་ག་རེ་ཆེད་པ་རེད་ཅེ་ན། འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ངོས་ནས་སྒྲོར་མོ་འབྲུམ་བརྒྱ་ཅམ་འགྲོ་བཞིན་འདུག་སྟེ། དེ་བེད་སྤྱོད་ལག་པོ་ཞིག་གཏོང་རྒྱུ་དང་མང་ཆོག་པ་དུས་མ་ཆོར་སྟོབས་ཆེད་དུ་སྟོན་མའི་བཀའ་ལག་སྐབས་བཅུ་གས་ལས་སྐབས་སུ་སྤྱི་བཅོས་ལྷ་སྐྱོང་གི་ལས་གཞི་དེ་གཏན་འབེབས་གནང་བ་རེད། གོང་དུ་བཀྱར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཞིག་གིས་སྤྱི་བྱས་དང་ལས་གཞི་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་ཁྱད་པར་ཞིག་བྱིན་སོང་། དེར་གནད་འགག་ཆེན་པོ་ཞིག་མཐོང་གི་འདུག ད་ལྟ་གོང་དུ་དཔལ་ལྷན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་ཁྲོན་མཆོག་ནས་ནད་པ་ཁ་ཤས་བྱུང་པོ་འདུག་གསུངས་སོང་། དེ་དཔལ་ལྷན་བཀའ་ཁྲོན་མཆོག་གིས་དགོངས་པ་བཞེས་སྟངས་དེ་ཅུང་ཅམ་ཞོར་མེད་དམ་བསམ་གྱི་འདུག དེའི་ནང་ལ་འཇུག་མཁན་ཆང་མ་ཁེ་བན་གྱི་ཆེད་དུ་འཇུག་གྱི་ཡོད་པ་རེད་མ་གཏོགས། ཁེ་བན་ལ་མ་བལྟས་པར་དེའི་ནང་ལ་འཇུག་གྱི་ཡོད་པ་མ་རེད། Medical insurance ཟེར་བ་དེ་ཆོར་རང་རེད། ཡིན་ནའང་འཛིན་སྐྱོང་གི་ངོས་ནས་ག་རེ་གནང་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད་ཅེ་ན། འདི་དཀའ་ངལ་ཞིག་རེད་དཔལ་ལྷན་བཀའ་ཁྲོན་མཆོག་དེའི་ནང་ལ་ཡོང་མ་ཐུབ་པ་དེ་སོ་སོའི་སྤྱི་གཞིའི་ཐོག་ནས་རེད། Policy ནང་ལོགས་ལ་བཀག་སྟོམ་ག་རེ་བྱེད་དགོས་ཀྱི་འདུག དེ་ལ་སྤྱི་གཞི་གང་བཅོས་དགོས་ཀྱི་འདུག དེ་ལ་དགོངས་པ་བཞེས་དགོས་པ་ཞིག་རེད་མ་གཏོགས། སར་སྤྱོད་ཀྱི་ངོས་ནས་དེ་ལ་ཁེ་བཟང་དང་ཁེ་བན་རང་ཐ་ཡ་ལ་བསམ་སྟོན་གཏོང་གི་ཡོད་ན། དེ་མ་གཞི་དང་པོ་ནས་ཁེ་བཟང་ཐ་བའི་ཆེད་དུ་རེད། རྣམ་པ་ཆོས་ Policy ནང་མི་མང་འཇུག་གི་མི་འདུག་ཟེར་དུས། རྣམ་པ་ཆོས་ཀྱི་མི་མང་ནང་ལ་བཅོང་ཐུབ་དགོས་པ་རེད། དེ་དགོངས་པ་བཞེས་སྟངས་ཀྱི་སྤྱི་བྱས་ཁྱད་པར་ཅུང་ཅམ་མེད་དམ་བསམ་གྱི་འདུག

དེ་ནས་གཉིས་པ་དེ་ལ་ཆག་ཡང་གནང་མ་གནང་ཞེས་པ་ཞིག་ཡོང་གི་འདུག དེ་གོང་དུ་ཞུས་པ་ནང་བཞིན་གྱིས་ཆོང་གི་ཆེད་རང་རེད། དེའི་ནང་ལ་གཙོ་བོ་འཛིན་སྐྱོང་གི་རིགས་ཆོག་ཀྱི་ཐོག་ནས་བརྒྱ་ཆ་ལྷ་བཅུ་ཞིག་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ངོས་ནས་གནང་གི་ཡོད་པ་རེད། དེ་མིན་པའི་སྤྱི་བྱས་དེའི་ནང་ལ་འཇུག་མཁན་གྱི་མི་སྤྱི་རེ་རེ་ནས་བརྒྱ་ཆ་ལྷ་བཅུ་ཡིས་ policy དེ་ཉི་བཞིན་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ནའང་དེ་ཉི་ཆོར་བའི་སྐབས་སུ་དོ་བདག་རང་ཉིད་དེའི་བདག་པོ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ཐོག་མ་ནས་འཛིན་སྐྱོང་གི་ངོས་ནས་འཆར་གཞི་མེད་པར་སྟོ་བྱུང་དུ་ཆག་ཡང་གཏོང་བ་དེ་འདྲ་

ཚོགས་གི་ཡོད་པ་མ་རེད་བསམ་གྱི་འདུག རྒྱ་གར་ནང་གི་ཁྱིམ་སྡེ་ཚོད་ཀྱི་རྒྱ་གར་གྱི་ཆེས་ཤོས་དེ་སའི་སྐོར་རེད། ཡང་
 ལུ་བ་ཕྱོགས་ཀྱི་ཁྱིམ་སྡེ་ཁང་ནང་ལ་ད་ལྟ་ insurance དེ་ཡང་སྤྲོད་བཅོས་ཀྱི་ཉིན་སྤྲོད་སྐོར་ལ་རྒྱ་གར་གྱི་ཕྱགས་ཆེན་པོ་ཡོད་
 པ་རེད། རྒྱ་གར་ནང་ལ་ཡང་དེ་ཡོད་སྤྲོད་པ་རེད། དེ་ཚོ་ཆ་ཚང་ལ་གཞིགས་ནས་ཕྱགས་ཆུང་རིང་པོར་བསམ་སྒྲོལ་བཏང་
 བ་ཡིན་ན། མདོར་བསྡུས་ན་དེའི་བདག་པོ་དེ་ད་ལྟ་སྤྲོད་བྱས་ཉི་མཁུ་གྱི་བོད་མི་ག་ཚོ་དེ་ཅིག་ཡོད་ནའང་། སྤྱི་ན་བདག་འབྲེ་
 འབྲེ་ཡིན་པ་དེ་དགོངས་པ་ལ་འཛིན་དགོས་པ་རེད། འཛིན་སྐྱོང་ཐོག་ནས་དུས་ཚོད་དུས་ཚོད་ལ་ཐག་གཅོད་གསར་པ་དེ་
 འབྲེ་བཅོས་པ་ཡིན་ན། དེ་ཉག་ཉག་ཅིག་བསྐྱེད་ཀྱི་ཨེ་ཡོད་དམ་བསམ་གྱི་འདུག དེ་ཡང་ངས་ཞིབ་ཚགས་པོ་ཞིག་ཤིས་ཀྱི་
 ཡོད་པ་མ་རེད། སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་ཐོག་ནས་དེ་འབྲེ་ཞིག་མིན་ནམ་བསམ་གྱི་ཡོད། དེ་ལས་ཀྱང་གལ་ཆེ་བ་དེ་དང་ཁྱོས་ཚོགས་ཀྱི་
 འཕུས་མི་རྒྱུ་པ་ཞིག་རེད། གོང་དུ་ཞུས་པ་ནང་བཞིན་ཡིན། བཀའ་ལག་སྐབས་བཅུ་གསུམ་གྱི་སྐབས་སུ་དེའི་ཐོག་ལ་བསྐོ་
 སྤོང་མང་པོ་བྱུང་བ་རེད། མ་གཞི་ནས་རྒྱ་གར་ལ་མང་པོ་དང་མཉམ་དུ་བཀའ་བསྐྱེད་གནང་ནས་སྤྲོད་བྱས་
 དེའི་སྤྲོད་ལ་བབས་ཡོད་པ་རེད། བབ་པ་མ་ཟད་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་པ་རེད། ངས་ཁྱེད་ལས་ཉ་ཅང་གི་མཁས་པ་དེ་ཚོ་དང་
 མཉམ་དུ་བཀའ་བསྐྱེད་གནང་ཡོད་མེད་མི་ཤིས་ཏེ། ང་ཚོ་ལ་ག་དུས་ཡིན་ནའང་རོགས་ཚོགས་ཤིག་ཡོད་དུས། ཁོ་རང་
 ཚོས་དེ་ཉ་ཅང་གི་ཡག་པོ་འདུག དེ་ཁྱོད་རང་ཚོས་གནང་དགོས་ཀྱི་འདུག་ཅེས་གསུངས་ཡོང་གི་འདུག ཡིན་ནའང་ཁོ་རང་
 ཚོར་པར་འགྲུལ་བཤུད་ཞིབ་ཚགས་པོ་ཞིག་བརྒྱབ་པ་ཡིན་ན། རྒྱ་གར་ནང་ལ་ medical insurance ཉ་ཅང་གི་འགན་
 བསྐྱེད་དང་འབེལ་པོ་ཡོད་དུས། ཐོག་མར་སྐོར་མོ་ཉིས་སྟོང་གིས་ insurance དེ་ཉིས་པའི་སྐབས་སུ་ལྟ་སྐྱོང་དེ་སྐོར་མོ་
 འབྲུམ་གཉིས་དང་བྱེད་ཀ་རག་གི་ཡོད་པ་ཡིན་ན། ལོ་གསུམ་གྱི་རྗེས་སུ་སྐོར་མོ་འབྲུམ་བརྒྱུད་རག་གི་འདུག དེ་ང་ཚོའི་
 འཕྲོད་བསྟེན་གྱིས་གནང་ཐུབ་ཀྱི་རེད་དམ། གང་ཡིན་ཟེར་ན་དེ་ང་རང་ཚོ་བོད་པས་ཀྱང་ཉོ་ཚོགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ནང་
 བཞིན་ལས་ཀ་བྱེད་དུས་ insurance གི་ཡིག་ཆས་ཕྱགས་པན་སོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ང་ཚོའི་བོད་པའི་སྤྲོད་བཅོས་
 ལྟ་སྐྱོང་གི་ program དེས་ལས་བྱེད་པ་ཚོ་ལས་ཀར་འགོ་དུས་པན་ཐོགས་ཀྱི་རེད་དམ། དེ་ནང་བཞིན་བྱི་རྒྱལ་ལ་
 བེབས་དུས་ཡིན་ནའང་རེད། དེ་གལ་ཆེ་རུ་ཆེ་རུ་འགྲོ་ཡི་རེད་བསམ་གྱི་འདུག བྱས་ཅང་ད་ལྟ་གནང་བ་དེ་ཡག་པོ་
 འདུག ཡིན་ནའང་རྒྱ་གར་ནང་དུ་སྤྲོད་བྱས་མང་པོ་ཞིག་ལ་འགྱུར་བ་འགོ་དུས་དེ་ལ་ངེས་པར་དུ་གཞིགས་ནས་ང་རང་ཚོ་
 སྐབས་བཅོམ་བོད་མི་ཚོར་ག་རེ་རན་པ་འདུག་གམ། དེའི་ཐོག་ལ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ངོས་ནས་ག་རེ་གནང་དགོས་ཀྱི་
 ཡོད་མེད་ཐད་ལ་གཞིགས་དགོས་ཀྱི་འདུག་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ལྟ་བུས་འཆར་དེ་ཞུས་པ་ཡིན་ལ། ད་ལྟ་ཡིན་ནའང་བྱི་བཀ་མི་
 འདུག སྤྱི་ན་དུ་གསུངས་པ་བཞིན་ insurance དེ་ལོ་ལ་ཁྱེད་པར་འདུག རྒྱ་ནང་ཐུང་ག་ཚོ་དེ་ཐོན་མིན་གྱི་ཁྱེད་པར་
 འདུག ངས་ཐོག་མར་ insurance དེ་ཉི་དུས་སྐབས་སུ་སྐོར་མོ་འབྲུམ་བཞི་ཡོད་པ་ཡིན་ན་ལོ་ལྟེ་རྗེས་སུ། ད་ལྟ་འདི་
 insurance འདི་སྐོར་མོ་འབྲུམ་ཉི་ལྷུ་ལ་འགོ་ཡི་འདུག ཡིན་ནའང་དེ་རིང་ངས་དེ་ཉི་རུ་བྱིན་ན་རག་གི་མ་རེད། བྱས་
 ཅང་དེ་དག་ཆང་མར་གཞིགས་ནས་ང་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ག་རེ་རན་པ་དང་ཁེ་པན་ཡོད་པ་དེ་གཞིགས་དགོས་པ་མཐོང་གི་
 འདུག དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ གོ་སྐབས་གནང་བར་ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་སྟོན་པ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།
 དཔལ་ལྷན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སྐྱོན་མཆོག

དཔལ་ལྷན་འབྲེད་བསྟེན་བཀའ་སློན་ཆེ་རིང་དབང་ཕྱུག་མཆོག་ནས།

དབལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་མཆོག་གིས་བལ་ཡུལ་ནང་ལ་སྤྲོད་བཅས་ལྷ་སྐྱོང་གི་ལས་གཞི་དེ་དག་ལྷ་ར་ཆོ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་རིས་ནས་འཇུགས་ཐུབ་ཡོད་པ་མ་རེད། ཡིན་ནའང་དེ་སྟོན་གྱི་ཇ་ཇག་སྤྲོད་བཅས་ཞེས་པའི་ལས་གཞི་ཞིག་ཡོད་པ་རེད། དེ་ར་ཆོ་རྒྱ་གར་ནང་ལ་སྤྲོད་བརྒྱབ་ཆར་བ་རེད། ཡིན་ནའང་ཇ་ཇག་སྤྲོད་བཅས་ཀྱི་ལས་གཞི་འདི་བལ་ཡུལ་ནང་ལ་ད་ལྟ་འཕྲོད་ང་འགོ་བཞེན་པ་རེད། བལ་ཡུལ་ནང་ལ་རྒྱ་གར་ནང་བཞེན་སྤྲོད་བཅས་ལྷ་སྐྱོང་གི་ལས་གཞི་དེ་དགོས་ཀྱི་འདུག་ཅེས་ས་གནས་འགོ་འཛིན་དང་མཉམ་དུ་ར་ཆོ་ཐེངས་ཁ་ཤས་ཤིག་འཛོམས་པ་རེད། དེ་དུས་ཁོ་རང་ཆོས་གསུངས་གནང་གི་འདུག་དེ་ལྷ་ར་ཆོས་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་དབྱེད་ཞིབ་ཀྱི་ནང་ལ་བལ་ཡུལ་ནང་གི་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་གཞི་ཁག་ཆར་མ་ལ་དབྱེད་ཞིབ་བྱ་རྒྱུའི་ལས་འགུལ་ད་ལྟ་འགོ་བསྟན་ཡོད་པ་རེད། བལ་ཡུལ་ནང་འཕྲོད་བསྟེན་ཅིན་སྤང་ནང་བཞེན་གྱིས་སྤྲོད་བཅས་ལྷ་སྐྱོང་ལས་གཞི་དེ་འཇུགས་དགོས་པའི་རྒྱ་མཆོན་འདུག་དང་མི་འདུག་པན་ཐོགས་འབྱུང་ས་རེད་མ་རེད། དེ་ཆོ་འཕྲོད་ལ་ར་ཆོས་ཞིབ་འཇུག་བྱ་རྒྱུའི་ལས་འཆར་བཞོས་བསྟན་ཡོད། བལ་ཡུལ་ནང་ལ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ། དེ་ལ་མི་མང་གིས་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ཅེས་པ་ཅམ་མ་ཡིན་པར་དེའི་ནང་ལ་འཇུག་གྱི་ཡིན་ཞེས་པའི་སྤྲོད་བཅས་ཀྱི་ལས་གཞི་ལས་ཁུངས་ཐུབ་པའི་རེ་བ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་བལ་ཡུལ་ནང་ལ་གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཀྱང་བཅི་བཞེན་ཡོད། ད་ལྟའི་ཆར་འདི་འདྲ་ཞིག་འབད་བཅོན་ཞུ་བཞེན་ཡོད། ཡིན་ནའང་བལ་ཡུལ་ནང་ལ་དེ་སྤྱི་ཡིན་ན་ཇ་ཇག་གིས་སྤྲོད་བཅས་དེ་དབལ་འཕྲོད་སྐྱོ་པོ་དག་ལ་བརྒྱ་ཆ་བརྒྱ་རྟག་བསྟན་ཡོད་པ་རེད། ཉམ་ཐག་མ་ཡིན་པ་ཆོས་སྤྲོད་བཅས་ཀྱི་འགོ་སོང་སོན་ཆེན་པོ་སོང་བ་ཡིན་ན་ས་གནས་འགོ་འཛིན་དང་ Snow Lion Foundation བརྒྱད་ནས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ལ་སྤྲོད་སངས་ཞུས་པ་ཡིན་ན། འཛིན་སྐྱོང་གིས་ཐག་གཅོད་བྱས་ཏེ་སྤྲོད་བཅས་ཀྱི་བརྒྱ་ཆ་ཞིག་གནང་བའི་ལས་ཞིག་ད་ལྟ་ཡོད་བསྟན་པ་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་གོང་དུ་སྒྲིཊ་འཇུས་མཆོག་གིས་གསུངས་པ་རེད། ཡིན་ནའང་ང་ཚོ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ངོས་ནས་
བསམ་བཤེལ་ལ་ཡང་འཁོར་མ་སོང་། འོས་རག་རྒྱུའི་ཆེད་ཡིན་པ་ཞིག་གཏན་ནས་བསམ་མ་སོང་། གང་ཡིན་ཟེར་ན།
འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་སྤྲོད་བཅོས་ལྟ་སྒྲིང་ལས་གཞི་དེ་བཙུགས་ནས་བལ་ཆེར་ལོ་ལྔ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་པ་རེད།
Subsidy group ང་ཚོས་སྤྲོད་བཅོས་ལྟ་སྒྲིང་གི་ཆག་ཡང་གནང་ས་སྟེ་ཆོན་ཏུག་ལ་བགོས་པ་རེད། ད་དུང་ཆོགས་མི་
སྟོང་ལྷག་བཙུགས་མ་གཏོགས་རྒྱ་ཡོད་པ་མ་རེད། ད་རེས་དེ་ལ་ང་ཚོས་བྱ་བ་ཆེ་དུ་བཏང་ནས། དེའི་ནང་ལ་མི་མང་
དགའ་ངལ་ཡོད་པའི་ group གང་མང་མང་ཞིག་དབྱེ་བ་བྱེ་ནས་ཆག་ཡང་གནང་གི་ཡོད། ལས་བྱེད་ཆོའི་ནང་མི་མང་པོ་
ཞིག་གི་འཇུག་ཀྱི་མེད་པ་གསལ་པོ་ཞིག་ང་ཚོའི་གངས་ཐོན་ལ་ཐོན་ཡོང་གི་འདུག བོད་མིའི་སྤྱི་གཞུང་གི་ལས་བྱེད་
ཡིན་ནའང་རེད། བོད་མིའི་སྤྱི་གཞུང་གི་བྱ་བ་ཁོངས་སུ་མེད་པའི་ལས་བྱེད་རྣམས་པ་ཡིན་ནའང་རེད། གང་ཡིན་ཟེར་ན་
ཆོགས་པ་སོ་སོས་སྤྲོད་བཅོས་ཀྱི་ཁེ་ཕན་ཞིག་དོ་བདག་སོ་སོར་སྟོན་གྱི་ཡོད་དུས། རང་ཉིད་ལ་ཁེ་ཕན་ཐོབ་པ་དེས་འདོད་
པ་ཁེངས་ནས་ནང་མི་སྤྲོད་བཅོས་ལྟ་སྒྲིང་ནང་མི་འཇུག་མཁན་མང་པོ་ཡོང་གི་འདུག དེ་ཚོ་ལ་ང་ཚོས་རྟོག་ཞིབ་གནང་སྟེ།
ད་རེས་བྱེད་ལས་པ་ཚོས་ལས་སྟོན་གནང་བ་བཞིན་ཁོང་ཚོར་ཐེངས་གཅིག་གནང་བ་ཡིན་ན། དེས་ཕན་ཐོགས་འབྱུང་གི་
ཡོད་པ་ཤེས་ནས་མ་འོངས་བར་སུ་མ་ཐུད་ནས་འཇུག་བྱ་རྒྱུའི་ཆེད་དུ་ང་ཚོས་ཆ་རྒྱུན་དེ་འདྲ་ཞིག་བཞག་པ་རེད། གང་
ལྟར་སྟབས་མ་ཡིགས་པ་ཞིག་ལ་ད་རེས་འོས་བསྐྱེད་ལས་རིམ་དང་སྟབས་འཁེལ་ནས་སྤྲོད་སྟོང་སྟེ་ཆོགས་ཤིག་བྱུང་བ་
རེད། ཡིན་ནའང་དེ་ང་ཚོར་འོས་ཤིག་ཐོབ་པའི་ཆེད་དུ་མ་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ད་དུང་འོས་ལ་གཞོན་ཅན་ཕན་ཡོད་མེད་
གྱང་ཤེས་མ་སོང་།

དེ་ནས་བེད་སྤྱོད་ཚོགས་པའི་བཀའ་འཁོལ་དེ་དུས་ལྟར་ཆོས་བཀའ་འཁོལ་ཡོད་པ་རང་ལ་བཅི་བཞིན་ཡོད། ལོ་དང་
པོའི་འགོ་མྱེད་སྐྱེད་ཀྱི་ལ་རང་གི་སྤྱད་ནས་ལོ་གཉིས་པ་དང་གསུམ་པ་བཞི་བྱས་ཏེ་འགོ་བཞིན་ཡོད་པ་རེད། དེའི་ཚུར་བསྐྱེད་
ཏུ་དེ་ཕྱི་ཟླ་ ༡༡༥༣ པའི་ནང་ལ་བསྐྱེད་པ་བཞི་པ་ནས་ད་ཆོས་ལག་ལེན་བསྐྱེད་ནས་འགོ་བཞིན་ཡོད། འགོ་སོང་སྤྱོད་བཏང་
བཀའ་འཁོལ་ཟེས་ཞུས་ཟེར་བ་དེ། དེ་སྤྱོད་དཔལ་འབྱོར་བཀའ་སྤྱོད་ཀྱིས་གསུངས་པ་ནང་བཞིན་རེད། དཔལ་ལྷན་དཔལ་
འབྱོར་བཀའ་སྤྱོད་གསུངས་པ་ཡིན་དུས་དེ་ག་རང་རེད་ཅེས་ཞུས་ཏུ་ཡོད། འགོ་སོང་སྤྱོད་བཏང་བཀའ་འཁོལ་ཟེས་ཞུས་དེ་
ཡོད་པ་མ་རེད་ཅེས་ཞུ་ཏུ་ཡོད།

དེ་ནས་ད་ལྟར་ལོ་སྤྱི་འཐུས་ཀྱིས་གསུངས་པ་བཞིན་རེད། སྤྱོད་བཅོས་ལྟ་སྤྱོད་ལས་གཞི་དེ་ཆོང་དང་
འབྲེལ་བ་གཏན་ནས་ཡོད་པ་མ་རེད། ཕྱི་ལོགས་ཀྱི་དེ་ཆོ་ profit making insurance ཆགས་བསྐྱེད་ཡོད་པ་རེད།
དེ་ཡིན་དུས་ད་ལོ་ད་ཆོས་དམིགས་བསལ་གྱིས་སྤྱོད་བཅོས་ལྟ་སྤྱོད་ལས་གཞི་འོ་ཆོགས་མི་ཆོའི་དེ་བ་ཀྱི་ནང་ལ་ཁོ་མ་རའི་
ནང་ལ་ཡོད་པའི་སྤྱོད་བཅོས་ལྟ་སྤྱོད་ལས་གཞི་འདི་དང་ད་རང་ཆོའི་སྤྱོད་བཅོས་ལྟ་སྤྱོད་ལས་གཞི་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་ཁྱད་
བར་ག་ཆོད་ཡོད་མེད་མི་མང་གིས་མཁུན་ཏོགས་བྱུང་ན་ཁྱད་བར་ཏན་ཏན་ཡོད་དུས། ད་ཆོས་གོ་ཏོགས་སྤྱོད་ལས་གཞི་སྤྱོད་
ལྟ་ Power point ས་གནས་ཁག་ཆང་མ་བཟུང་ཡོད་པ་རེད། དེ་དག་ནང་ལ་ཁྱད་བར་ཡོད་པ་དེ་མི་མང་ལ་དེས་བར་དུ་
མཁུན་ཏོགས་བྱུང་བ་དགོས་ཀྱི་འདུག ཁྱད་བར་ཆེ་ཞོས་དེ་ག་རེ་རེད་ཅེ་ན། སྤྱོད་བཅོས་ལྟ་སྤྱོད་ཀྱི་ལས་གཞི་དེའི་ནང་ལ་
ལོ་ཆེ་ཆུང་གི་དབྱེ་བ་མེད་པའི་ཐོག་ནས་འཇུག་ཀྱི་ཆོག་གི་རེད། དེའི་ཚུར་བསྐྱེད་ཀྱི་གཅིག་པ་གཅིག་རྒྱུ་རེད། དེ་
འབྲེལ་ཡིན་དུས་སྤྱོད་ནས་ན་ཆོ་ཡོད་མེད་ལ་མ་ལྟོས་པར། སྤྱོད་ཁོག་ནང་ལ་བྱ་སྤྱོད་ཡོད་མེད་ལ་མ་ལྟོས་པར་འཇུག་ཆོག་གི་
རེད། ཁོ་མ་ར་ཀྱི་ནང་ལ་ཡོད་པའི་འཇོན་བསྐྱེད་ཉེན་སྲུང་ཡིན་ན་སྤྱོད་ཁོག་ནང་ལ་བྱ་སྤྱོད་ཡོད་པ་ཡིན་ན་སྤྱོད་བཅོས་ལྟ་སྤྱོད་ཀྱི་
ཟེས་སྤྱོད་ཀྱི་ཆོག་གི་ཁོ་མ་ལེན་ཏུ་ཡོད་པ་མ་རེད། ཡང་ཁག་ཅིག་ལོ་ཆུན་པ་དེ་འབྲེལ་ཡོད་ན། དང་པོ་ཁྱེད་རང་ Full
medical checkup བྱས་ནས་གཞུགས་པོ་ཐང་པོ་བཟོ་དགོས་པ་རེད། གང་ལྟར་ཁོ་རང་ཆོས་བདེ་ཐང་ཅན་གྱི་མི་ག་
ཆོད་མང་མང་ཞིག་སྤྱོད་ཏུ་འཇུག་ཀྱི་ཐབས་ཤེས་བྱེད་ཀྱི་འདུག ཡིན་ན་འདྲ་ད་ཆོའི་སྤྱོད་བཅོས་ལྟ་སྤྱོད་ལས་གཞི་དེ་ནང་ལ་དེ་
རིགས་ཅུ་བ་ཉིད་ནས་ཡོད་པ་མ་རེད། མི་མང་རང་གི་བདེ་སྤྱོད་ལ་གཞིགས་པ་རེད། དེ་དུས་ཡུན་རིང་དུ་གནས་སུ་བཞིན་
མི་མང་གི་ཉམས་ཞུགས་ལ་རག་ལུས་འདུག དེ་ཡིན་དུས་ད་ལྟར་ལོ་སྤྱི་འཐུས་ཀྱིས་གསུངས་པ་དེ་པལ་ཆེར་འདི་
འབྲེལ་ཡིན་པ་རེད། ད་ཆོ་འཇོན་བསྐྱེད་ལས་ཁྱད་ཀྱི་སྤྱོད་བཅོས་ལྟ་སྤྱོད་ལས་གཞི་དེ་ལ་ད་ཆོས་ insurance ཞེས་
མིང་འདོགས་ཀྱི་ཡོད་པ་མ་རེད། insurance ཞེས་བཏགས་པ་ཡིན་ན། རྒྱ་གར་གཞུང་གི་ཁྱིམ་སྤྱོད་དང་སྤྱོད་ཀྱི་མང་པོ་
ཞིག་དང་འགལ་བ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་དུས། སྤྱོད་བཅོས་ལྟ་སྤྱོད་ Tibetan medicare health plan ཞེས་ཆོག་དེ་རང་
བེད་སྤྱོད་བཏང་ནས་འགོ་གི་ཡོད་པ་རེད། ཁོ་མ་ར་ནང་ལ་ཡོད་པའི་འཇོན་བསྐྱེད་ཉེན་སྲུང་ཁོ་རང་ company གཞན་ལ་
insurance བྱེད་ཏུ་འདུག Re insurance ཟེར་གྱི་འདུག དེ་ཡིན་དུས་ད་ཆོ་སྤྱོད་བཅོས་ལྟ་སྤྱོད་ལས་གཞི་དེ་
insurance མིན་དུས་ Re insurance བྱེད་པའི་ལམ་ཁ་དེ་མི་འདུག གང་ལྟར་དེ་གནས་སུ་བཞིན་དེ་མི་མང་གི་
ཆོགས་ཞུགས་མང་ཉུང་ལ་རག་ལུས་ཀྱི་འདུག མ་འོངས་པར་ཡུན་རིང་གནས་པའི་ཆེད་དུ་ན་ནིང་ནས་བསྐྱེད་སྤྱོད་སྤྱོད་
བཅོས་ཀྱི་ཁོ་མ་ར་ག་ཐབས་སོགས་ལ་གང་འཆམས་ཤིག་འགྱུར་བ་བཏང་ཡོད་པ་རེད། དེ་བཏང་ནས་བེད་སྤྱོད་ལོག་པར་
མི་འགོ་བའི་ཆེད་དུ་ད་ཆོས་ཆོད་གཞི་ཞིག་བཟོས་ཡོད་པ་རེད། མ་གཞི་ནས་ཁོ་མ་རའི་ནང་ཡོད་པའི་འཇོན་བསྐྱེད་ཉེན་སྲུང་
དེ་དག་ལ་འདྲ་ན་ཆོད་དང་སྤྱོད་བཅོས་ལ་དཔག་པའི་ཆོད་གཞི་ཞིག་འདུག ཅུ་བའི་བཀའ་འགྲུལ་ལོང་མའི་སྤྱོད་ཀྱི་དེ་ཕྱི་ཟླ་
གང་ནང་ལ་ཡོད་པའི་བོད་མི་ཆོ་ལ་འཇོན་བསྐྱེད་ཉེན་སྲུང་གང་འབྲེལ་དགོས་པའི་ཐབས་འཇུག་མང་པོ་གནང་འདུག

ཁག་ཅིག་འདི་ར་ཚོ་བོད་པ་ཚང་མའི་འགྲམ་ནས་དངུལ་ཐོན་བྱ་བ་སྤུས་ཏེ་བྱི་ལོགས་ཀྱི་ Insurance Company ཞིག་ལ་འབྲེལ་བ་བྱས་ན་ཞེས་ལབ་བ་རེད། གལ་སྲིད་དེ་འདྲ་བྱས་ན་ངས་གོང་དུ་ཞུས་པ་བཞིན་རེད། ཆ་རྒྱུན་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་དུས་ར་ཚོ་བོད་པ་ལ་དགོས་པ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་མི་འདུག བྱས་ཅང་མཐའ་མ་དེར་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་རང་ནས་གནང་རྒྱུ་འདི་ཐུགས་གཏན་ཁེལ་བ་རེད། ད་ལྟའི་ཆར་སྤྲོད་བཅོས་ལྟ་སྤྱོད་ལས་གཞི་འདི་རིམ་པས་ཡག་ཏུ་འཕྲོ་གི་འདུག བྱང་དུ་འཇུག་མཁན་ཡིན་ན་འང་མང་དུ་འཕྲོ་གི་འདུག གོང་དུ་བཀྱར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཀྱིས་གསུངས་པ་བཞིན་རེད། གཙོ་བོ་མི་མང་གིས་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་བྱོགས་ལ་འབྲེལ་བ་ཆགས་བསྐྱད་འདུག ལས་གཞི་འདི་སྤྱི་སྤེར་གཉིས་ཀ་ལ་མན་པའི་ལས་གཞི་ཞིག་ཡིན་ཅང་། ངས་དུས་རྒྱུ་ཏུ་མི་མང་ལ་གོ་རྟོགས་སྤེལ་བའི་སྐབས་སུ་ཞུ་ཡི་ཡོད། མ་འོངས་པར་སྤྲོད་བཅོས་ལྟ་སྤྱོད་ལས་གཞི་དེ་བོད་མིའི་སྤྱི་འཐུས་ཀྱི་ལས་གཞིའི་ནང་ནས་ལེགས་ཤོས་ཅིག་ཆགས་ཀྱི་རེད། གང་ཡིན་ཟེར་ན། བོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ལ་ལོ་ཆེ་རུ་ཆེ་རུ་འགྲོ་མཁན་མང་པོ་ཡོད་པ་དང་ན་ཆ་ཡང་མང་དུ་འཕྲོ་གི་ཡོད་པ་རེད། མ་འོངས་པར་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་འཕྲོ་སྤང་དེ་ཆེ་རུ་མ་གཏོགས་ཆུང་དུ་འཕྲོ་གི་མ་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་དོ་བདག་སོ་སོ་ལ་མན་པ་ཞིག་དང་ནང་མི་ལ་འང་མན་པ། བོད་མིའི་སྤྱི་འཐུས་ལ་ཡང་མན་པ་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད་གི་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་སྟོན་པ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འཐུས་དགེ་བཤེས་ཨ་ཀུག་ཆེ་བརྟན་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་དགེ་བཤེས་ཨ་ཀུག་ཆེ་བརྟན་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་སྤྲོད་བཅོས་ལྟ་སྤྱོད་གི་ལས་གཞི་དེའི་ནང་ལ་འཇུག་པའི་ཆ་རྒྱུན་བཟང་ཡོང་བའི་སྐབས་སུ། གཤམ་བཅོས་བྱས་པ་ཡིན་ན་ཆུ་ཚོད་ ༡༥ རིང་ལ་སྤྲོད་ཁང་ནང་དུ་བསྐྱེད་དགོས་ཀྱི་མ་རེད་ཅེས་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ལ་གོ་བསྐྱེད་འདུག ཡིན་ན་འང་དངོས་སུ་ཐོ་རྒྱུ་དུ་འཕྲོ་དུས་ཆུ་ཚོད་ ༡༥ རིང་ལ་བསྐྱེད་དགོས་པ་ཞིག་གསུང་མཁན་གྱི་ས་གནས་རེ་ཟུང་ཟུང་གི་ཡོད་ས་རེད། དེའི་གནས་སྤངས་དེ་ག་རེ་ཡིན་མིན་དང་། ཆུ་ཚོད་ཉི་ཤུ་ཙུ་བཞིའི་ཆ་རྒྱུན་དེ་བཞག་ཆར་བའི་རྗེས་སུ་སྤྲོད་ཁང་ཁ་ལས་ནང་གཤམ་བཅོས་བཏང་ནས་ཆུ་ཚོད་ཉི་ཤུ་ཙུ་བཞིའི་རིང་བསྐྱེད་མི་དགོས་པ་ཡིན་ན་འང་། ཁྱེད་རང་ཚོ་སྤྲོད་བཅོས་ལྟ་སྤྱོད་གི་ཆ་རྒྱུན་ལ་ཆུ་ཚོད་ ༡༥ ཡོད་པ་རེད། དེ་ཡོད་ན་སྤྲོད་ཅེས་གསུང་མཁན་ཡང་ཡོད་པ་འདྲ། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་དེའི་ཁེ་མན་དེ་རང་བཞིན་གྱིས་གཞན་དག་ཅིག་ལ་འཕྲོ་བསྐྱེད་པའི་གནས་སྤངས་ཤིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་དུས། དེའི་སྤྲོད་དེ་ག་རེ་རེད་དམ་ཞེས་བཀའ་འདི་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་སྤྱི་རབ་ཏང་ལས་རིམ་ཞུས་གཞན་གྱི་བཅོ་འདྲ་པོ་ཞིག་རེད། ཚོགས་འདུའི་གྲུབ་ཆ་དེ་གང་འདྲ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་མེད་ཚོགས་གཙོ་སྟོན་གཞིགས་རོགས་གནང་།

ཚོགས་གཙོ་སྟོན་པ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

གངས་ཀ་བཙུམ་བསྐྱེད་ཡོད། ད་ལྟ་སྤྱི་འཐུས་ནམ་པ་ཚོ་བྱི་ལོགས་ལ་བཞུགས་ཡོད་ན་ཡར་ཐེབས་རོགས་གནང་ཞེས་ཐེངས་གཉིས་མར་བཏང་ཆར་བ་ཡིན། ད་ལྟ་གྲུབ་ཆ་ཆང་ཅམ་བྱུང་སོང་། བྱི་ལོགས་ལ་ཐེབས་མཁན་ཡོད་ན་དགོངས་པ་བཞེས་རོགས་གནང་། ད་ལྟ་ཉག་ཉག་ཆང་བསྐྱེད་ཡོད། དེའི་རྗེས་ལ་མར་བྱི་ལོགས་ལ་བྱིན་པ་ཡིན་ན་ཚོགས་འདུ་གྲོལ་རྒྱ་རེད་འདུག སྤྱི་འཐུས་འཇམ་དབྱངས་བཅོད་པ་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་འཇམ་དབྱངས་བཅོད་པ་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ཅིས་འགོ་དང་འབྲེལ་ནས་ཁྱེད་ཀྱི་ ཅིས་འགོ་པ་དེ་མཛོན་དགའ་སློབ་
ཐུག་དམིགས་བསལ་དགོས་མཁོ་ཅན་གྱི་སློབ་གྲྭ་ཞེས་པ་དང་འབྲེལ་ནས་ཆོག་ཁམས་ཤིག་ཁྱེད་ཀྱི་བསམ་སྣང་། དང་པོ་
དེར་སྤྱི་འཐུས་ལྷན་པ་གཉིས་ཀྱིས་ལྷང་ཅམ་གསུངས་ཆར་སོང་། ཡིན་ནའང་ངས་ཞིབ་ཆགས་པ་ཞིག་ཁྱེད་ཀྱི་འདོད་བྱུང་སོང་།
དང་པོ་དེ་གྱི་ཆེ་ ༣ ཆེས་ ༡༥ ཉིན་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་སློབ་གྲྭ་མཛུགས་ཀྱི་འདོད་བྱུང་འདུག དེའི་
ཡོང་སྐྱེད་དེ་གཅིག་མ་ཁྱེད་ཀྱི་ཡིན་ན་མ་འོངས་པར་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཞིག་ཆགས་པའི་ཉིན་ཁྱེད་ཀྱི་བསམ་ནས་ཁྱེད་ཀྱི་ཡོད།
དང་པོ་དེ་དོ་རྒྱུ་འབྲེལ་མཁན་དེ་མ་ཡོང་སྟེན་ལ་སྤྱི་འཐུས་ལྷན་ལས་ལ་དོ་བཟུས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཡི་གེ་གཉིས་བཏང་སོང་།
ཡི་གེ་གཉིས་ཀ་བསྐྱབས་པ་ཡིན། དུས་ཚོད་ཐུང་ཐུང་ཞིག་གི་ནང་ལ་ཐག་ཚད་མ་བྱས་པ་ཡིན་ན་ངས་དོ་རྒྱུ་འབྲེལ་གྱི་ཡིན་
ཞེས་བྲིས་འདུག སྐབས་དེ་དུས་ང་ལ་ཆོར་སྤང་ག་རེ་བྱུང་བ་རེད་ཅེ་ན། ཡི་གེ་གཉིས་དེ་འཛིགས་སྐྱུ་ལ་འབྲེལ་ཐོ་ཞིག་མཐོང་
སོང་། དཔེར་ན་ཆེས་ ༢༠ སྟེན་ལ་ཐག་མ་བཅད་པ་ཡིན་ན་ངས་དོ་རྒྱུ་འབྲེལ་གྱི་ཡིན་ཞེས་ལབ་པ་རེད། ཁོ་རང་གིས་དགོས་
འདུན་ག་རེ་བཏོན་ཡོད་པ་རེད་ཅེ་ན། ང་མཛོན་དགའ་སློབ་གྲྭ་ནས་གོ་ལེ་ལྷལ་ལ་གནས་སློབ་མ་གཏོང་རོགས་ཞེས་ཁྱེད་ཀྱིས་པ་
ཡིན། རིམ་པ་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཁྱེད་ཀྱི་ཡིན་ཏེ་གནས་སློབ་གཏོང་གི་འདུག བྱས་ཅང་ངས་དོ་རྒྱུ་འབྲེལ་གྱི་ཡིན་ཞེས་བྲིས་ཡོད་པ་
རེད། དོ་རྒྱུ་འབྲེལ་གྱི་བར་རིམ་དེ་དང་པོ་ཡི་གེ་བཏང་བ་རེད། དེའི་རྗེས་སུ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་བཀའ་ལན་ག་རེ་གནང་
ཡོད་མེད་ངས་ཤེས་མ་སོང་། གཉིས་པ་དེ་ག་རེ་བསྐྱབས་སོང་ཟེར་ན། ཆེས་ ༡༡ ཅམ་ནས་བཟུང་བརྒྱན་ཐུང་ཞིག་བཅོས་
སོང་། Video ཞིག་བཅོས་ནས་ཤོག་བྱ་ཆེན་པོ་ཞིག་བཟུང་ནས་དེ་ང་ཡིན། ཆེས་ ༡༥ ཉིན་མོ་ངས་ཚུ་ཐིག་ཅམ་ཡང་མ་
འཐུང་ནས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་སློབ་གྲྭ་མཛུགས་ལ་ཟས་བཅད་དོ་རྒྱུ་འབྲེལ་གྱི་ཡིན་ཞེས་བརྒྱན་ཐུང་ཞིག་བཏང་སོང་།
བརྒྱན་ཐུང་འཇམ་བྱ་སྤྱིང་ལ་བྱུང་སོང་ཟེར་ན་འགྲིག་གི་འདུག བརྒྱན་ཐུང་དེ་བཏང་ཆར་བའི་རྗེས་ལ་ངས་ཁོ་རང་ཐུག་འདོད་
བྱུང་སོང་སྟེ། ང་ས་གནས་འདི་ལ་མེད། ཡིན་ནའང་ངས་རོགས་པ་ཞིག་ལ་ཁོ་རང་ཆེས་ ༡༥ ཉིན་མོར་སྐྱབས་སོང་ངམ་
ཞེས་བྲིས་པ་ཡིན། སྐབས་སོང་། ཉི་མ་ཐུང་ག་ཞིག་བསྟན་སོང་ཟེར། གང་འདྲ་ཞིག་ཐུང་གྱི་འདུག་གམ་ལབ་པ་ཡིན་དེ།
ལག་ཐོགས་ཁ་པར་ནང་ལ་ཅེད་མོ་ཅེ་བཞིན་བསྟན་འདུག་ཅེས་ལབ་ཀྱི་འདུག གང་ལྟར་དེའི་དོ་རྒྱུ་འབྲེལ་གྱི་བྱུང་བ་རེད། ངས་བྲི་
བ་ཁྱེད་ཀྱི་གཅིག་དེ། ལོ་སྟེན་མ་གྱི་ཆེ་ ༤ གོས་ཚོགས་སྐབས་སུ་འདིར་དོ་རྒྱུ་འབྲེལ་མཁན་མང་པོ་ཞིག་ཐེབས་པ་རེད། རོ་
རྒྱུ་འབྲེལ་ཆར་བའི་རྗེས་སུ་ Australia གནས་སྟོན་གྱི་བོད་མི་ཞིག་གིས་སྤྱི་འཐུས་ལྷན་ཚོགས་དང་བཀའ་ལག་ལ་ཡི་གེ་
ཞིག་བཏང་བ་རེད། དོ་རྒྱུ་འབྲེལ་གྱི་འདྲ་བའི་སྐབས་སུ་སྤྱི་འཐུས་ལྷན་པ་ཆོས་བདེ་འཇམ་དབྱངས་དང་གོས་ཚོགས་ཀྱི་ཆེ་མཐོང་
གི་ཆེད་དུ་དོ་རྒྱུ་འབྲེལ་གྱི་འདྲའི་རིགས་ལ་སྤྱིག་གཞི་ཞིག་མ་བཅོས་པ་ཡིན་ན་མ་འོངས་པར་དཀའ་ངལ་རིམ་པར་སྤྱད་ས་རེད་
ཅེས་ཡི་གེ་རིང་པོ་ཞིག་བཏང་བ་རེད། དེ་དང་འབྲེལ་ནས་བཀའ་ལག་དང་སྤྱི་འཐུས་ལྷན་པ་ཆོས་བདེ་འཇམ་དབྱངས་ཀྱིས་བསྐྱར་བྱུང་
ནས་བཀའ་ལག་གི་དོས་ནས་དོ་རྒྱུ་འབྲེལ་གྱི་རིགས་ལ་བཀོད་བྱུང་ཞིག་བཏང་བ་རེད། གལ་སྲིད་དོ་རྒྱུ་འབྲེལ་གྱི་
ཡིན་ན་ཁྱིམ་ས་དང་སྤྱིག་གཞི་འདི་འདྲ་སྤྱད་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ཅེས་གསུངས་པ་རེད། དང་པོ་དེར་དེའི་ནང་ལ་ག་རེ་བཀོད་ཡོད་
པ་རེད་ཅེ་ན། དོ་རྒྱུ་འབྲེལ་མཁན་ཡིན་ན་དང་པོ་ས་གནས་ཉིན་རྒྱུ་ལས་ཁུངས་ལ་ཆོག་མཆན་ཁྱེད་དགོས་ཞེས་བཀོད་ཡོད་
པ་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས། ཁ་སང་དོ་རྒྱུ་འབྲེལ་པར་ཡོང་མཁན་དེའི་ས་གནས་ཉིན་རྒྱུ་ལས་ཁུངས་ནས་ཆོག་མཆན་ཁྱེད་
ཡོད་དམ་མེད་ཅེས་ངའི་བྲི་བ་ཡིན།

དོ་རྒྱུ་འབྲེལ་གྱིས་ཆར་བའི་རྗེས་ལ་བྲི་བ་གཉིས་པ་དེ་ད་ལྟ་མི་དེའི་གནས་སྐྱེད་ག་རེ་ཆགས་ཡོད་དམ། ལྷ་མཆོན་
ག་རེ་རེད་ཟེར་ན། ད་ལྟའི་གནས་སྐྱེད་ལ་འགྱུར་བ་ཕྱིན་ཡོད་པ་ཡིན་ན། ངས་དེ་ཡག་པོ་མཐོང་གི་མེད། ང་གནས་སྟོར་

གཏོང་གི་འདུག གནས་སྤོང་མ་གཏོང་རྒྱུ་མེད་ནས་ངོ་ཚྏ་ལ་བྱས་ནས་གནས་སྤོང་མ་བཏང་བ་ཡིན་ན། རྗེས་མ་ང་གནས་སྤོང་གཏོང་གི་མི་འདུག གནས་སྤོང་གཏོང་དགོས་ཀྱི་འདུག་ལ་བ་ནས་ངོ་ཚྏ་ལ་བྱེད་མཁན་ཞིག་ཡོང་གི་རེད། སོང་ཅང་བཏང་སྟོམས་ཅ་ནས་ཡོང་གི་མ་རེད། སྤྱི་ཚུ་བ་ཞིག་ཡིན་ན་གནས་སྤོང་གཏོང་རྒྱ་དེ་འགྲོ་སྤངས་ཤིག་རེད། དེ་རིང་གི་ངོ་ཚྏ་ལ་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་གནས་སྤོང་མ་བཏང་བར་རང་འཇགས་བཞག་བ་ཡིན་ན། རྗེས་མ་དེ་འདྲའི་སླེབས་པའི་སྐབས་ལ་འབ་སྲུ་བསྐྱུས་དང་མ་བསྐྱུའི་གནད་འགག་ཅིག་ཡོང་གི་རེད། ད་ལྟའི་གནས་སྤངས་དེ་ག་རེ་ཆགས་ཡོད་དམ་ཞེས་དྲི་བ་དེ་ཡིན།

དེ་ནས་མཐའ་མ་དེ་ལ་ང་རང་སྤྱི་ཚོར་སྤང་ལ། དེ་ཚོའི་རིགས་ལ་གནས་སྤོང་གི་སྐད་ཆ་མིན་པར་སྤངས་འཛིན་ནན་ཅམ་བྱེད་ཐུབ་ན་ཡག་པོ་ཡོད་པ་རེད་བསམ་གྱི་འདུག ཐུགས་རྗེ་ཆེ། དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་

ཚོགས་གཙོ་སྤྱོད་པ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་འཛོད་བསྐྱོན་བཀའ་སློན་མཆོག་

དཔལ་ལྷན་འཛོད་བསྐྱོན་བཀའ་སློན་ཆེ་རིང་དབང་ཕྱུག་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཀྱིས་ད་ལྟ་སྤྱོད་བཅོས་ལྟ་སྤྱོད་གི་ལས་གཞི་ནང་དུ་ཚོགས་ཞུགས་གནང་མཁན་ཚོ་སྤྱོད་བཅོས་ཀྱི་ཁེ་ཕན་སླེབས་པར་སྤྱོད་ཁང་དུ་རྒྱ་ཆོད་ཉི་ཤུ་ཙུ་བཞི་བསྐྱེད་དགོས་པའི་ཆ་རྒྱུན་ཐོག་ལ་བཀའ་འདྲི་གནང་བ་རེད། དེ་སྔ་ཡིན་ན་སྤྱོད་བཅོས་ཁེ་ཕན་ག་རེ་ལེན་པ་ཡིན་ནའང་རྒྱ་ཆོད་ཉི་ཤུ་ཙུ་བཞི་བསྐྱེད་དགོས་པའི་གནས་སྤངས་ཤིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། སྤྱི་ལོ་ ༢༠༡༥།༢༠༡༦ ནས་ང་ཚོས་སྤྱོད་བཅོས་ཀྱི་འགྲུལ་བ་བཏང་སྟེ་ཆང་མར་ཁེ་ཕན་ཡག་པོ་ཞིག་རག་པའི་ཆེད་དུ་ཨིན་སྐད་དུ་ཞུས་པ་ཡིན་ན་ Day care ཟེར་གྱི་ཡོད་པ་རེད། ནམ་རྒྱུན་ཡིན་ན་སྤྱོད་ཁང་རང་དུ་གནས་མ་ཐུབ་པར་ Secondary དང་ Tertiary སྤྱོད་བཅོས་ཆེ་ཁག་དེ་དག་མ་གཏོགས་ཡོད་མ་རེད། དེ་འདྲའི་ནུས་ཁེ་ཕན་དེ་ཡང་མི་མང་ལ་ཡག་ཏུ་གཏོང་རྒྱ་དང་ཞོར་ལ་དུས་ཚོད་དེ་ཡང་སྤྱོད་བཅོས་ཀྱི་འགྲུལ་བ་བཏང་ཡོད་པ་རེད། དེ་བཞིན་སྤྱོད་བཅོས་དང་གཤམ་བཅོས་བྱ་རྒྱུར་ཆོད་གཞི་ཞིག་བཅོས་ཡོད་པ་རེད། བཅོས་སྤངས་དེ་ང་ཚོས་ཁག་གསུམ་ཅམ་ལ་དབྱེ་བ་བྱེད་ཡོད་པ་རེད། རྒྱ་ཆོད་ཉི་ཤུ་ཙུ་བཞི་སྤྱོད་ཁང་དུ་ཉལ་མི་དགོས་པའི་རིགས་དེ་སྟེ་ཆོད་དང་པོའི་ནང་དུ་གཤམ་བཅོས་བྱ་དགོས་པའི་རིགས་དེ་རེད། གཤམ་བཅོས་ལའང་རིགས་འདྲ་མིན་ཡོད་པ་རེད། དཔེར་ན་ཁག་གཅིག་གཤམ་བཅོས་བྱས་རྗེས་རྒྱ་ཆོད་གཉིས་གསུམ་ནང་ཁུལ་ནང་ལ་ལོག་འགྲོ་དགོས་པའང་ཡོད་པ་རེད། ཁག་གཅིག་ལ་གཤམ་བཅོས་བྱས་རྗེས་རྒྱ་ཆོད་བཅུ་གཉིས་རྗེས་སུ་ནང་ལ་འགྲོ་དགོས་མཁན་དེ་འདྲའང་ཡོད་པ་རེད། དཔེར་ན་མིག་གཤམ་བཅོས་ Cataract surgery ཡིང་རྟོག་གི་གཤམ་བཅོས་དེ་དག་མང་པོས་ལ་རྒྱ་ཆོད་ཉི་ཤུ་ཙུ་བཞི་ནང་སྤྱོད་ཁང་ནས་ཐོན་དགོས་པའི་གནས་སྤངས་ཡོད་པ་རེད། དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ Surgical Package ཞུ་ཡི་རེད། དེ་འདྲ་ ༡༣༠ ལྷག་ཅམ་དང་ད་ལོ་ང་ཚོས་ ༡༥༠ ལྷག་ཅམ་བཅོས་ཡོད་པ་རེད། དེའི་ནང་རྒྱུད་པ་ཡིན་ན་རྒྱ་ཆོད་ཉི་ཤུ་ཙུ་བཞི་རེས་པར་དུ་གནས་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། འགའ་ཤས་ཡང་ Copay དང་ Medical case ཟེར་གྱི་རེད། Medical case ཟེར་དུས་སྤྱོད་ཁང་ལ་ཉལ་ནས་གཤམ་བཅོས་བྱེད་མི་དགོས་པའི་སྤྱོད་བཅོས་མང་པོ་ཡོད་པ་རེད། དཔེར་ན་ཁག་ཤིང་དང་ཅི་ནིའི་ན་ཆོ། Malaria དང་ Dengue དེ་འདྲའི་རྒྱུན་གྱིས་སྤྱོད་ཁང་དུ་ལྷག་སྤྱོད་ཀྱི་རེད་དེ། དེ་དག་མང་པོ་ཞིག་ལ་གཤམ་བཅོས་བྱེད་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་དག་ལ་རྒྱ་ཆོད་ ༡༥ ཆ་རྒྱུན་དེ་རང་འཇགས་ཡོད་པ་རེད་དེ། ཉིན་རེའི་སྤྱོད་བཅོས་ཀྱི་འགྲོ་སོང་གི་ཆོད་གཞི་ཞིག་བཅོས་ཡོད་པ་རེད། གོང་དུ་ཞུས་པ་ནང་བཞིན་རེད། རྒྱ་ཆོད་

ཉི་ཤུ་ཙམ་ཞི་མི་དགོས་པའི་གཤམ་བཅོས་རིགས་གི་སྡེ་ཆའི་ནང་མི་ཚུ་དཔའི་ཁག་ཅིག་ཡོད་པ་རེད། དེ་དག་ལ་ཐོག་མའི་ཁྲུང་དེ་འབྲུག་ཡང་ཡོད་མ་རེད། དེའི་ནང་དུ་མེད་པ་དེ་ཆོར་ Copay ཞེས་སྟེན་བཅོས་འགྲོ་སོང་སྟོང་ཕྱག་ལྷ་བཅུ་ནས་དུག་བཅུ་དང་དུག་བཅུ་ནས་བདུན་བཅུ་སོགས་ཀྱི་བརྒྱ་ཆའི་ཆད་གཞི་ཞིག་སྟེན་བས་པ་དེ་དོ་བདག་སོ་སོས་སྟོན་དགོས་པ་བཅོས་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཡིན་དུས་ཆུ་ཆོད་ཉི་ཤུ་ཙམ་ཞི་རིང་སྟེན་ཁང་ལ་ཉལ་དགོས་པ་དེ་དུ་མའི་ཆར་སྟེན་བཅོས་ཆང་མར་ཁྲབ་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་བཀུར་འོས་སྟེ་འཕུས་ཤིག་གིས་གསུངས་པ་བཞིན་མངོན་དགའ་སྟོབ་གྲུའི་ལས་བྱེད་གཅིག་གིས་ཟས་བཅད་དོ་རྟོག་གནང་བ་གནས་ཚུལ་བྱང་བ་རེད། སྟེན་ཞུ་གང་འབྲུག་བརྒྱབ་པ་ཡིན་ཡང་དེ་མངོན་དགའ་སྟོབ་གྲུའི་འགན་འཁུན་ལ་གཅིག་བཏང་། དེའི་འབྲུག་བཟུས་ copy དེ་རྩ་རམ་ས་ལའི་གནད་ཡོད་ལས་ཁུངས་མང་པོ་ཞིག་ལ་གཏོང་རྒྱུའི་གོམས་གཤིས་དེ་ཆགས་བསྐྱད་འདུག དེ་འབྲུག་དུས་ད་ལྟ་མངོན་དགའ་སྟོབ་གྲུའི་བྱང་ཆེ་བྱར་པ་དེ་རིང་འདྲིར་བྱར་ཉན་ལ་མེབས་བསྐྱད་ཡོད་པ་རེད། མངོན་དགའ་སྟོབ་གྲུའི་འགན་འཁུན་རིང་པོ་གནང་ཡོད་པ་རེད། མངོན་དགའ་སྟོབ་གྲུའི་ལ་སྟོན་མ་ནས་གནས་སྟངས་དེ་འབྲུག་ཡོད་པ་འབྲ། དེ་འབྲུག་དུས་དེ་ལ་སྟེ་ཡོངས་ཀྱི་ལྟ་དགོས་པ་ཞིག་འདུག ད་ལྟ་འདི་དང་འབྲེལ་བའི་མང་པོ་ཞིག་ཞུས་བསྐྱད་པ་ཡིན་ན་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་བྱང་ཆེ་ཉི་ཆར་གནས་སྟོབ་མེབས་པ་རེད། ད་ལྟ་བྱང་འཕར་གསར་པ་མེབས་བསྐྱད་ཡོད་པ་རེད། མངོན་དགའི་འགན་འཁུན་འཕོ་འགྱུར་ཕྱིན་ནས་གསར་པ་མེབས་ཡོད་པ་རེད། དེ་འབྲུག་དུས་ང་ཆོས་ཡིག་ཆ་ཆང་མ་ཞིབ་ནན་བཞུས་ཏེ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་དོན་མོ་བྱ་དགོས་པར་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་སྐོར་རིམ་བས་གསལ་པོ་ཆགས་ཀྱི་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་གནང་བཞིན་བདེ་སྤང་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ཐོག་ནས་ཁོ་རང་འདྲིར་ཟས་བཅད་དོ་རྟོག་མ་བྱེད་སྟོན་ནས་ཡི་གེ་འགྱུར་བ་རེད། དེའི་ནང་ལ་ཆ་རྒྱུན་མང་པོ་བཞག་གི་འདུག དོན་ཆའི་གསུམ་ཡོད། ང་ཆོའི་ལས་བྱེད་ཆོ་ལ་བདེ་སྤྱུག་ཞུས་ཡོད། དེ་ལ་ལན་དགོས་ཡོད། གནས་སྟོབ་ད་རིང་རང་འགྱུར་བ་ cancel གཏོང་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ཅེས་གསུངས་པ་རེད། ང་ཆོས་དེའི་སྟོན་ནས་ཁོ་རང་ལ་ཡི་གེ་བཏང་བ་རེད། བྱེད་རང་གི་གནས་སྟོབ་དེ་ལ་ང་ཆོས་བསྐྱར་དུ་བསྐྱར་ཞིབ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། གནས་སྟངས་ག་པར་ཆགས་འདུག་བཞུས་ནས་མར་ལན་མ་གནང་བར་དུ། གནས་སྐབས་རིང་བྱེད་རང་གི་གནས་སྟོབ་པར་འགྱུར་ཡིན་ཞེས་ཞུས་པ་ཡིན། དེ་མ་ཟད་ཟས་བཅད་དོ་རྟོག་གནང་བའི་ཉི་མ་དེ་རང་ལ་ང་ཆོས་ཞུས་པ་ཡིན། དེ་རིང་རང་ཐག་གཅོད་ཡོང་གི་མ་རེད། ང་ཆོས་རིམ་བས་མར་ལན་གཏང་ཡོང་གི་རེད། བྱེད་རང་ངོས་ནས་བསམ་སྟོན་ཡག་པོ་གཏོང་དགོས་ཀྱི་རེད་ཅེས་བསྐྱབ་བྱ་མང་པོ་བརྒྱབས་པ་ཡིན། དེ་དུས་སྐྱོད་བྱང་ཆེའི་ངོས་ནས་ཀྱང་བསྐྱབ་བྱ་མང་པོ་སྟོན་སོང་། མཇུག་གཅི་ནས་པ་ཁག་ཅིག་གིས་ཀྱང་བསྐྱབ་བྱ་སྟོན་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ནའང་ཁོ་རང་གིས་མ་ཉན་པ་རེད། བྱེད་རང་གིས་ངོ་རྟོག་བྱ་ཆོག་གི་མ་རེད་ཅེས་ཞུ་བ་དེ་ཡང་ཉག་ཉག་ཅིག་བསྐྱད་མེད་དུས་དམིགས་བསལ་ལབ་མེད། མར་ཁོ་རང་གི་ཟས་བཅད་དོ་རྟོག་གནང་བའི་སྐབས་སུ་བདེ་སྤང་གིས་མཁྱེན་པ་གནང་བ་ལ་སོགས་འགྲོ་སྟངས་ཉག་ཉག་ཅིག་བསྐྱབས་པ་ཡིན་ལ། གསར་འགོད་པ་ཆོ་ལའང་གསལ་བཤད་གནང་བ་ཡིན། ཡིན་ནའང་སང་ཉིན་དེར་ཁོ་རང་མཐོང་རྒྱ་མི་འདུག རྗེས་སུ་ང་ཆོས་ཅད་གཅོད་གཏོང་བའི་སྐབས་སུ་དགོང་མོའི་ཆུ་ཆོད་ ༡༠ ཙམ་ལ་ཟ་ཁང་ཞིག་ནང་ཟ་མ་མཆོད་ཀྱི་འདུག ཅེས་གནས་ཚུལ་ཞིག་གོ་རྒྱུ་འདུག དེའི་སྐར་ད་དུང་ང་ཆོ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ངོས་ནས་ཡིག་ཆ་ཆང་བཞུས་ནས་ཐག་གཅོད་ནན་པོ་བྱ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་དུས་རིམ་གྱིས་གསལ་པོ་ཆགས་ཀྱི་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་སྟོན་པ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

དེ་རིང་གི་ལས་རིམ་གསུམ་པ། ཚོགས་བྱང་ནས་དགོངས་ཤོག་ཁག་དང་བདུན་རྗེས་མའི་ལས་རིམ་སྟོན་སྟོན་ཞུ།

ཚོགས་བྱང་སྟོན་པ་རྒྱལ་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་

དགོངས་ཤོག་ཁག་སྟོན་སྟོན་ཞུ་གི་ཡིན།

ཡང་།	མཆོག་།	དགོངས་ཤོག་ཁག་ལྟར་དང་། རྒྱལ་མཆོག་།
༡	ཕྱི་འཕུས་སྟོན་པ་མཆོག་རབ་རྒྱལ་མཆོག་	ཨ་རིའི་གཙུག་ལག་སྟོན་པ་ཉེར་ཁང་ཞིག་ཏུ་ཆོན་རིག་ཚོགས་འདུ་ ཞིག་དང་། བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་བཟོ་སྐྱེད་ཚོགས་འདུ་ཞིག་བཅས་ སུ་མེད་པ་དགོས་སྟོན་ནས་ཐུགས་གཏན་འཁེལ་ཐེན་པས། གྲོས་ ཚོགས་ཚོགས་དུས་ ༡༡ པ་ཆ་ཆང་དགོངས་ཤོག་གནང་།
༢	ཕྱི་འཕུས་མཁན་པོ་ཞོར་བུ་ཆེ་རིང་མཆོག་	ཐུག་ལས་གཤམ་ཆེ་ཞིག་གིས་རྒྱུན་དུ་རིམ་གྲོས་ཚོགས་ཆ་ཆང་ བཅར་ཐུབ་ཐེན་ལ་དགོངས་ཤོག་གནང་།
༣	ཕྱི་འཕུས་མོག་རུ་བསྟན་པ་མཆོག་	ཨ་རི་ཁུལ་དུ་སྒྲེང་རིམ་གྱི་ཕྱོགས་མེད་ཀྱིས་དེར་དུས་ཀྱི་སྟོན་ སྟོང་སྟོན་ཚོགས་ཤིག་གི་ཆེད་འགོར་འབྲུངས་ལ་བརྟེན་གྱིས་ ཚོགས་ཚོགས་དུས་ ༡༡ པ་ཆ་ཆང་དགོངས་ཤོག་གནང་།
༤	ཕྱི་འཕུས་ཨ་རྒྱུ་ཡེ་ཤེས་ཐུན་ཚོགས་ མཆོག་	ཤེས་རིག་པར་ཁང་གི་འགན་འཛིན་སྟོན་པ་ཐེངས་ ༤༡ པའི་ ཆེད་སྟོན་ལེར་མེད་པ་དགོས་ལ་བྱེ་ཆེས་ ༢༢ ཉིན་དགོངས་ཤོག་ གནང་།
༥	ཕྱི་འཕུས་སྟོན་པ་ཆེ་རིང་མཆོག་	ཨ་མ་ལགས་སྟོན་པ་ཞེས་ཇ་ཐག་ལ་བརྟེན་སྟོན་ཁང་དུ་མེད་པ་ དགོས་བྱུང་བར་བྱེ་ཆེས་ ༢༢ ཉིན་རྒྱུ་ཀྱི་ཚོགས་ཐེངས་གཉིས་ དགོངས་ཤོག་གནང་།
༦	ཕྱི་འཕུས་བསྟན་པ་ཡར་འཕེལ་མཆོག་	བྱེ་ཆེས་ ༢༤ ཉིན་སྤྱི་ལོ་རིང་ཐུག་ལས་གཤམ་ཆེ་ཞིག་གི་རྒྱུན་ པས་ཚོགས་བཅར་ནས་དགོངས་ཤོག་གནང་།
༧	ཕྱི་འཕུས་བརྒྱ་འབྲུང་གནས་མཆོག་	འཆམ་པ་བསྟན་ཏེ་བྱེ་ཆེས་ ༢༤ ཉིན་སྤྱི་ལོ་ཚོགས་ཐེངས་གཉིས་ དགོངས་ཤོག་གནང་།
༨	ཕྱི་འཕུས་ཤར་སྒྲིང་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་སྟོན་ མཆོག་	ལས་དོན་གཤམ་ཆེ་ཞིག་གི་ཆེད་དུ་ཉིན་བྱེ་ཆེས་ ༢༤ ཉིན་རྒྱུ་ཀྱི་ ཚོགས་ཐེངས་ ༢ པོ་དགོངས་ཤོག་གནང་།
༩	ཕྱི་འཕུས་ཡེ་ཤེས་སྟོན་པ་མཆོག་	དུ་ཉིན་བྱེ་ཆེས་ ༢༤ ཉིན་དགོངས་ཤོག་གནང་།
༡༠	ཕྱི་འཕུས་བུ་མོ་ཆེ་རིང་མཆོག་	ཐུག་ལས་ཞིག་གི་རྒྱུན་པས་དེ་རིང་བྱེ་ཆེས་ ༢༤ ཉིན་རྒྱུ་ཀྱི་ ཚོགས་ཐེངས་ ༢ པོ་དགོངས་ཤོག་གནང་།

༡༡	སྤྱི་འཐུས་བསོད་ནམས་རྒྱལ་མཆོག་ མཆོག	སྤྱི་མཉམ་ཐུག་ལས་ཤིག་གི་ཆེད་དེ་ཉིན་ཤི་ཆེས་ ༢༩ ཉིན་ཆོག་ས་ བཅར་ཞུ་མི་སྤྱི་བ་ར་དགོངས་ཞུ་གནང་།
༡༢	སྤྱི་འཐུས་དབུ་དཀར་ཆོང་གཡུ་སྟོན་ མཆོག	སྤྱི་མཉམ་ཐུག་ལས་ཤིག་གི་ཆེད་དེ་རིང་ཤི་ཆེས་ ༢༩ ཉིན་རྒྱལ་གྱི་ ཆོག་ས་ཐེངས་ ༣ པོ་ཆོག་ས་བཅར་ཞུ་མི་སྤྱི་བ་ར་དགོངས་ཞུ་ གནང་།

དཔལ་ལྷན་ཆོག་ས་གཙོ་མཆོག་ དགོངས་ཤོག་ཁག་སྟུན་སྟོན་ཞུ་ཐེན་པ་ཡིན། བདུན་ཇེས་མའི་ལས་རིམ་ཁག་སྟུན་སྟོན་
ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

༢༠༡༩༠༣༢༩ མིག་དམར།	སྤྱི་ ༩༣༠ ༡༡༠༠ ༡༡༡༥ ཐིན། ༡༢༣༠ ༡༣༠ ༣༠༠ ༣༡༥ ༥༠༠	༡ ༢ ༣ ༤	འི་བ་འི་ས་ལན། ཐུག་ས་སྤང་གཞིན་བསྐྱལ་གྱི་ཁྲོས་འཆར། གསོལ་ཇའི་བར་གསེང་། དཔལ་འབྱོར་ལས་དོན། (གཏོང་ལེན་ཁྲིམས་ཡིག) གསོལ་ཆོག་ས་བར་གསེང་། ཁྲིམས་བཟོའི་ལས་དོན་ཁག་གི་བཟོད་པ་དང་པོ་དང་གཉིས་པ། གསོལ་ཇའི་བར་གསེང་། གཞུང་འབྲེལ་ཁྲོས་ཆོད་ཁྲོས་འཆར་ཁག་ སངས་པོ་ཆུང་ད་ ༩༣༠ བར་ཆོག་ས་གསེང་།
༢༠༡༩༠༣༣༠ སྟག་པ།	སྤྱི་ ༩༣༠ ༡༠༣༠ ༡༡༠༠ ༡༡༡༥ ཐིན། ༡༢༣༠ ༡༣༠ ༣༠༠ ༣༡༥ ༥༠༠	༡ ༢ ༣ ༤	འི་བ་འི་ས་ལན། ཐུག་ས་སྤང་གཞིན་བསྐྱལ་གྱི་ཁྲོས་འཆར། མང་ཆོག་ས་ཅིས་ཁྲིམ་ཆོག་ས་ཆུང་སྐབས་ ༢' བའི་སྟུན་ཐོ་སྟུན་སྟོན། གོང་གསལ་སྟུན་ཐོ་སྟུན་སྟོན་ཐེན་པར་བཟོ་སྐྱེད་དགོས་པའི་ཁྲོས་འཆར། གསོལ་ཇའི་བར་གསེང་། མང་ཆོག་ས་ཅིས་ཁྲིམ་ཆོག་ས་ཆུང་སྐབས་ ༢' བའི་སྟུན་ཐོར་བཟོ་སྐྱེད་། གསོལ་ཆོག་ས་བར་གསེང་། མང་ཆོག་ས་ཅིས་ཁྲིམ་ཆོག་ས་ཆུང་སྐབས་ ༢' བའི་སྟུན་ཐོར་ཐོག་བཟོ་སྐྱེད་ལུ་ མ་སྟུང། གསོལ་ཇའི་བར་གསེང་། གོང་བཞིན་ལུ་མ་སྟུང་བཟོ་སྐྱེད་། སངས་པོ་ཆུང་ད་ ༩༣༠ བར་ཆོག་ས་གསེང་།
༢༠༡༩༠༣༣༡	སྤྱི་		

ཕུར་བྱ།	༥༣༠	༡	དྲི་བ་དྲིས་ལན།
		༢	ཐུགས་སྒྲུབ་གཞིན་བསྐྱེད་གྱི་གྲོས་འཆར།
		༣	བཀའ་ཤག་གི་གསལ་བཤད།
	༡༡༠༠		གསོལ་ཇའི་བར་གསེང་།
	༡༡༡༥		གཞུང་འབྲེལ་གྲོས་ཚད་གྲོས་འཆར་ཁག
	ཕྱི་ལོ།		
	༡༣༣༠		གསོལ་ཆོགས་བར་གསེང་།
	༡༣༣༠		གོང་བཞིན་གཞུང་འབྲེལ་གྲོས་ཚད་གྲོས་འཆར་ཁག
༣༠༡༦༥༡༡ བ་སངས།	༥༣༠	༡	དྲི་བ་དྲིས་ལན་གྱི་དུས་ཚོད་མེད་པ་ཡིན།
	༡༡༠༠		སྤྱི་འཐུས་སྒྲེང་གི་གྲོས་ཚད་གྲོས་འཆར།
	༡༡༡༥	༢	གསོལ་ཇའི་བར་གསེང་།
	ཕྱི་ལོ།		
	༡༣༣༠	༣	ཁྲིམས་བཞེད་ལས་དོན་ཁག་གི་བཟོད་པ་གསུམ་པ་དང་། གཏན་འབེབས།
	༡༣༣༠		གསོལ་ཆོགས་བར་གསེང་།
	༣༠༠༠	༤	ལས་དོན་འཕྲོ་སྐྱོང་དགོས་ཤིགས།
	༣༡༡༥	༥	གསོལ་ཇའི་བར་གསེང་།
	༥༣༠	༦	ཆོགས་དྲུང་ནས་དགོངས་ཤོག་ཁག་སྟེན་སྟེན་ཁྱུ་ཀྱུ།
	༥༣༠	༧	ཆོགས་གཙོ་ལོ་མཐུག་བསྐྱོམས་གསུང་བཤད།
	༥༣༠	༨	བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་སྐབས་ ༡༥ པའི་གྲོས་ཚོགས་ཆོགས་དུས་ ༡༡ པ་གྲོལ་
	༥༣༠	༩	བའི་གསལ་བསྐྱགས་གནང་རྒྱ་བཅས།
	༥༣༠	༡༠	
	༥༣༠	༡༡	
	༥༣༠	༡༢	
	༥༣༠	༡༣	

གོང་གསལ་གྱི་ལས་རིམ་ཁག་ལ་བསྐྱར་བཅོས་དགོས་གཤམ་ཉི་མ་རེ་རེར་བསྐྱར་བཅོས་བྱས་ཏེ་འགོ་རྒྱ་ཡིན། ལས་རིམ་ཁག་སྟེན་སྟེན་ཁྱུ་ཀྱུ་བཅས་པ་ཡིན།

ཆོགས་གཙོ་སྟེན་པ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

ཕྱི་ལོ་ ༩ ཆེས་ ༡ ཉིན་མོར་བཀའ་ཤག་གིས་གསལ་བཤད་ཐོག་ལ་བཟོ་སྐྱོང་ཆེས་དཔལ་ལྷན་སྤྱོད་མཆོག་གིས་ལན་འདེབས་གསལ་བཤད་གནང་དགོས་པའི་དུས་ཚོད་དེ་མཐུག་སྟེན་སྟེན་ལ་དུས་ཚོད་འབྲེལ་རྒྱ་ཡིན། གནངས་སྤྱོད་ཆོད་ ༥༣༠ བར་ཆོགས་གསེང་ཡིན།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༦ ལྷ་ ༣ ཚེས་ ༢༩ ལུན་དང་པོ།

ཚོགས་གཙོ་སྐོན་པ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

དེ་རིང་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༦། ༣། ༢༩ ལྷ་བས་ ༡༥ པའི་བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་གྲོས་ཚོགས་ཚོགས་དུས་ ༡༡ པའི་
ལས་ཉིན་ ༥ པ་དེ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། དེ་རིང་གི་ལས་རིམ་དང་པོ། གཞུང་འབྲེལ་ཐུངས་གྲུས་འདུད་ཀྱི་རྗེས་བྲན་གྲོས་ཚོད་
གྲོས་འཆར་ཡིག་ཆ་ཨང་ ༡༩ པ་ལ་གཞིགས་རོགས་གནང་། གྲོས་འཆར་འདོན་མཁན་སྤྱི་འཐུས་ཀྲམ་ཡེ་ཤེས་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་ཀྲམ་ཡེ་ཤེས་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ ཡིག་ཆ་ཨང་ ༡༩ པ།

གཞུང་འབྲེལ་ཐུངས་གྲུས་འདུད་ཀྱི་རྗེས་བྲན་གྲོས་ཚོད།

སྐོན་སྒྲིང་།

༡༡། །བོད་མི་མང་སྤྱི་བྱུང་སྐྱེ་མཆེར་དགའ་བ་དབྱངས་སློབ་ལགས། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༦ ཕྱི་ལྷ་ ༢ ཚེས་ ༥ ཉིན་སྤྱི་ཆེ་
མ་ཟེན་པའི་ཡིད་སྤྱོད་གནས་ཚུལ་བྱུང་འདུག ཁོང་གི་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༣༠ ལོར་སྤྱི་འཐུས་ཞིང་། བཅན་བྱོལ་དུ་འབྱོར་རྗེས་ཕྱི་
ལོ་ ༡༩༤༠ ལོར་རྒྱལ་གཅེས་སྤྱི་བྱུང་སྐྱེ་བའི་དང་། ལྷག་བསམ་ཆེན་པོས་ཀ་དོར་བྱུང་མེད་མཐུན་ཚོགས་གསར་འཛུགས་
སྐབས་ཀྱི་རྒྱུན་ལས་དང་། ༡༩༤༤ བར་མཐུན་གྲོགས་ཚོགས་པ་དེའི་ནང་བྱུག་ལས་གནང་། རྟོན་གྲིང་ Saint Joseph
ཨིན་རིའི་སློབ་གྲུའི་ནང་སློབ་སྦྱོང་ཐོན་བྱུག་གནང་སྟེ། སྐབས་དེར་བོད་མི་རྣམས་སྤྱི་བྱུང་སྐྱེ་བའི་དང་འབྱོར་གྲུག་ལས་
བལ་ཡུལ་འཛོལ་ཁེལ་ཁུལ་སུད་སི་རྒྱ་གམ་དམར་པོའི་རོགས་རམ་འབྱོར་བཞིན་པའི་རོགས་ཚོགས་དང་། བོད་ནས་བོད་
མི་གསར་དུ་རིམ་འབྱོར་རྣམས་ལ་གསུང་སྒྱུར་གནང་སྟེ་པན་རྒྱལ་ཆེན་པོ་བྱུང་ཡོད། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༤༦ ལྷ་ ༤ ཚེས་ ༩
ནས་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༤༩ ལྷ་ ༡༡ ཚེས་ ༢༤ བར་བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་སྐབས་གསུམ་པ་དང་། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༤༩ ལྷ་ ༡༡
ཚེས་ ༢༥ ནས་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༣ ལྷ་ ༡༣ ཚེས་ ༡༤ བར་བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་སྐབས་བཞི་པ་བཅས་ཀྱི་མཛད་འཁུར་
བཞེས། རྟོན་པ་བཞུགས་སྐར་དུ་བོད་ཀྱི་བྱུང་མེད་ཚོགས་པ་དང་། མདོ་སྐད་ཆོལ་ཁའི་དབུས་རྒྱུན་ལས། ས་གནས་རང་
བདེན་ཚོགས་ཚུང་གི་ཚོགས་མི་བཅས་ཀྱི་བྱུག་ལས་རིམ་པར་གནང་ཞིང་། རྒྱལ་ཡུལ་ཆེན་མོའི་རྒྱ་ཆེད་སྤྱོད་ལོའི་འགྲན་
བསྡུར་ཐོག་མར་དབུ་འཛུགས་སྐབས་དཔལ་འབྱོར་ཐབས་འཛོལ་གྱི་མཐུན་འགྱུར་ཞུ་སྟོའི་ཐོག་ལ་ཐུགས་འཁུར་ཆེན་པོ་
བཞེས་ཡོད་པ་སོགས་ཁོང་གི་བོད་བསྐྱེད་སྤྱི་མི་རིགས་དང་བཅས་པར་སྤྱི་ཞུ་ཞབས་འདེགས་ལྷག་བསམ་གྱི་འཛུགས་སྐོ་
ཆེར་བསྐྱེད་ཡུན་རིང་གནང་བའི་མཛད་རྗེས་ཅན་ཞིག་ཡིན།

གྲོས་ཚོད།

སྤྱི་གཤེགས་དེ་ཉིད་ཀྱི་མཛད་རྗེས་ལ་ཡི་རངས་བསྐྱེད་པ་བརྟེན་ཞུ་དང་། དམ་པ་དེ་ཉིད་ཀྱི་ཆེ་རབས་ཀྱན་ཏུ་བྱས་
བསགས་སྤྱི་གཞུང་རྣམས་བྱང་ཞིང་དག་ནས་ཐེག་མཆོག་འཁོར་ལོ་བཞེ་ལྷན་ཉིན་བཟང་རིམ་བརྒྱུད་ཀྱིས་ཐར་པ་དང་ཐམས་
ཅད་མཐུན་པའི་གོ་འཕང་ལ་སྤྱར་དུ་རེག་པའི་སློན་འདུན་དང་། རྒྱལ་ཡུལ་ནང་མི་སྣོས་བཅས་རྣམས་ལ་ཐུགས་གསོའི་
འཆམས་འདྲི་ཞུ་བཅས་ཀྱི་སྤྱི་མོས་གྲོས་ཚོད་དུ། བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་ལྷན་ཚོགས་ཀྱིས་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༦ ལྷ་ ༣ ཚེས་

༢༩ པ།

ཚོགས་གཙོ་སྟོན་པ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

ཕྱ་ངན་གྲུས་འདུད་སྐར་མ་གཅིག་ཞུ་ཡིན། ཆང་མ་སྐྱ་བཞེངས་གནང་རོགས། ཕྱ་ངན་གྲུས་འདུད་གྲུབ་པ་ཡིན། སྐྱ་བཞེངས་གནང་རོགས། སྐྱ་བཞེངས་དམ་པ་ཁོང་གི་ལོ་རྒྱུས་ཕྱོགས་བསྐྱེགས་བྱེད་རྒྱུ་ལ་ཉིན་མ་ཁ་གསལ་གྱི་འགོ་མོང་། གོས་ཚོགས་ལ་དགོངས་སེལ་ཞུ་ཡིན།

དེ་རིང་གི་ལས་རིམ་གཉིས་པ། དེ་བ་དེས་ལན་གྱི་དུས་ཚོད། སྐར་ཏྲགས་ཅན་གྱི་དེ་བ་ཨང་བཞི་པ། དེ་བ་འདོན་མཁན་སྤྱི་འཐུས་ཨ་རྒྱུ་ཡེ་ཤེས་ཕུན་ཚོགས་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་ཨ་རྒྱུ་ཡེ་ཤེས་ཕུན་ཚོགས་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ སྐར་ཏྲགས་ཅན་གྱི་དེ་བ་ཨང་ ༩ པ།

སྐབས་བཙུ་ལཱ་པའི་བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་ལྷན་ཚོགས།

★★★

དེ་ཤོག

དེ་བ་ཨང་ ༩

གོས་ཚོགས་ཚོགས་དུས་ ༡༡ པ།

བྱི་ལོ་ ༢༠༡༤ ལྷ་ ༣ ཆེས་ ༢༡ ནས་ལྷ་ ༩ ཆེས་ ༡ བར།

དེ་བ་གནང་མཁན་སྤྱི་འཐུས།

ཨ་རྒྱུ་ཡེ་ཤེས་ཕུན་ཚོགས།

དེས་ལན་གནང་མཁན།

དཔལ་ལྷན་མིང་སྐྱོང་མཆོག

བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་འདུའི་འགོ་ཁྲིམས་དང་། ལས་དོན་བྱེད་ཕྱོགས་ཀྱི་སྤྱིག་གཞི་ལེའུ་བདུན་པའི་དོན་ཚན་ ༢༢ པའི་དགོངས་དོན་ལྟར་གཤམ་གསལ་སྐར་ཏྲགས་ཅན་གྱི་དེ་བ་བཀའ་ལན་ཡོང་བ་ཞུ་རྒྱུ།

བོད་མིའི་ཁྱད་ལས་རྒྱུ་ལས་ཞབས་ཞུའི་ལས་འཆར་དེ་ཉིད་འགོ་འཇུགས་གནང་སྟེ་ལོ་དུས་བཞི་འཁོར་བཞིན་པ་དང་། ལྷག་པར་དེར་དགོས་དུལ་ཡང་གང་ཅམ་བཏང་གནང་ཡོད་སྟབས་དེ་འབྲེལ།

༡ ལས་འཆར་དེ་ཉིད་ཐོག་མའི་དམིགས་ཡུལ་དང་དགོས་མཁོ་ལྟར་འབྲུབ་ཀྱི་ཡོད་དམ་ཅེད།

༢ ལོ་དུས་དེ་དག་ནང་རྒྱུ་ལས་པ་ཅི་ཅམ་ནས་གོ་སྐབས་རྒྱུ་ལོད་དམ།

༣ དེས་སྤྱིག་འཇུགས་དང་བྱེ་བྲག་ལ་ཕན་འབྲས་ཅི་ཅམ་བྱུང་ཡོད་དམ།

༤ ལྷག་པར་རོགས་ཚོགས་ལ་སྐབས་བསྟན་གྱི་ལས་འཆར་ཞིག་ཡིན་སྟབས། ཕྱ་མ་ཐུད་གནས་ཐབས་ཀྱི་འཆར་གཞི་ཞིག་ཡོད་དམ།

ཚོགས་གཙོ་སྟོན་པ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

བཀའ་ལན་གནང་མཁན་དཔལ་ལྷན་མིང་སྐྱོང་མཆོག

དཔལ་ལྷན་སྤྱོད་སྒྲོ་བཟང་སེང་གེ་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་སྐར་རྟགས་ཅན་གྱི་དྲི་བ་ཨང་ ༩ བའི་ལན།

༄༅། །སྐབས་བཙུ་ལྷ་པའི་བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་ལྷན་ཆོགས་ཀྱི་གྲོས་ཆོགས་ཆོགས་དུས་ ༡༡ བའི་སྐར་རྟགས་ཅན་གྱི་
དྲི་བ་ཨང་ ༩ བའི་ལན།

- ༡༽ བོད་མིའི་བྱེད་ལས་དང་སྒྲུངས་ཞབས་ཞུའི་ལས་འཆར་དེ་ཉིད་ཐོག་མའི་དམིགས་ཡུལ་དང་དགོས་མཁོ་ལྟར་འགོ་
བཞེན་ཡོད།
- ༢༽ ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༣ ལྷ་ ༩ ནས་བཟུང་ད་བར་གྱི་རྒྱལ་དང་། རྒྱ་གར། བལ་ཡུལ་བཅས་ནས་དང་སྒྲུངས་ཞབས་ཞུ་བ་
གངས་པ་ ༥༥ ནས་གོ་སྐབས་སྒྲུངས་འདུག་ཅིང་། ད་ལྟ་ཞབས་ཞུ་བྱེད་བཞིན་པ་གངས་པ་ ༩ འདུག།
- ༣༽ ལས་འཆར་དེས་བོད་མིའི་སྤྱི་གཏུགས་ལ་ཕན་འབྲས་གང་ལེགས་བྱུང་བ་མ་ཟད། དང་ཞབས་པ་དོ་བདག་སོ་སོ་
ལ་འང་གནས་ཚུལ་གོ་རྟོགས་དང་ཉམས་སྦྱོང་གི་ཕན་ཐོགས་བྱུང་ཡོད།
- ༤༽ སྤྱི་སྤེར་གཉིས་ཀར་ཕན་ཐོགས་གང་ལེགས་ཡོང་བཞིན་ཡོད་གཤིས། ལུ་མ་ཐུང་རྒྱུ་སྒྲོང་ཞུ་འཆར་ཡོད། སྤྱི་
སྒྲོང་སྒྲོ་བཟང་སེང་གེ་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༤ ལྷ་ ༣ ཆེས་ ༢༩ ལ།

ཆོགས་གཙོ་སྤྱོད་པ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

འཕྲོས་དོན་དྲི་བ་དང་པོ། སྤྱི་འཐུས་ཨ་རྒྱུ་ཡེ་ཤེས་ཕུན་ཆོགས་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་ཨ་རྒྱུ་ཡེ་ཤེས་ཕུན་ཆོགས་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་ ལས་འཆར་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་མེས་པོ་དཔལ་པ་རྟན་རྟེ་ཡིས་རྒྱ་གར་གཞོན་སྤྱི་ས་
རང་དབང་འཐབ་ཅོད་སྐབས་སུ་དམིགས་ཡུལ་ཆེན་པོ་བཟུང་ནས་ལྟ་སྟུག་དེ་འབྲེལ་ཡོད་རེད་ཅེས་བཀའ་ཤག་གོང་མར་འབོད་
སྤྱུལ་ཞུ་རྒྱུ་བྱུང་། ད་ལྟའི་བཀའ་ཤག་གི་ལས་གཞི་འདི་དང་འབྲེལ་མཆུངས་ཀྱི་པལ་ཆེར་འགོ་འཛུགས་གནང་བ་ཞིག་ལ་ངོས་
འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ད་ལྟ་ཐོག་མའི་དམིགས་ཡུལ་དང་དགོས་མཁོ་ལྟར་འགོ་བཞེན་ཡོད་གསུངས་པ་ཡིན་ཅིང་། ཐོག་མའི་
དམིགས་ཡུལ་ནང་བཞིན་གྱི་དགོས་མཁོ་གང་འབྲེལ་ལ་ངོས་འཛིན་ཞུ་ཡི་ཡོད་དམ་ཞེས། དང་པོ་དགོས་མཁོ་དེ་གཅིག་
གསུང་རོགས་གནང་། བཀའ་འདི་དང་པོ་དེ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་ ༢༠༡༣༥ ནས་བཟུང་གྱི་རྒྱལ་དང་རྒྱ་གར། བལ་ཡུལ་སྤེ་ཁག་གསུམ་གྱི་མིང་བྱང་ནང་ལ་ ༥༥ ཐེབས་
སྟེ་བཟུང་ཡོད་རེད་གསུངས་སོང་། རྒྱ་གར་དང་བལ་ཡུལ་པར་སྤྱད་པའི་གཞན་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་གི་ནང་ནས་ཐེབས། དེ་
དག་ཕྱིའི་རྒྱལ་ཁབ་གཞན་དག་ནས་གཞོན་ཐེབས་ཡོད་རེད། རྒྱ་གར་ནང་ནས་གཞོན་ཐེབས་ཡོད་རེད། བལ་ཡུལ་ནས་
གཞོན་ཐེབས་སྟེ་བཟུང་ཡོད་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ནས་ལོ་བཞི་ལྷག་ཙམ་ནང་ལ་ཐེབས་པ་དེ་དག་འབྲེལ་ལམ་དེ་
བརྒྱུད་ལམ་གང་འབྲེལ་བརྒྱུད་ནས་གནང་གི་ཡོད་རེད། ཁོང་ནས་པ་དེར་བར་དུ་ཐེབས་སྟེ་བཟུང་ཡོད་ལམ་ལམ་དང་
བརྒྱུད་ལམ་གང་འབྲེལ་བྱས་ནས་གནང་གི་ཡོད་རེད། གོ་རྟོགས་གང་འབྲེལ་གི་ཐོག་ནས་བརྒྱུད་ལམ་ཐོག་ནས་ཐེབས་ཀྱི་
ཡོད་རེད་ཟེར་ནས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་འཕྲོས་དོན་དེ་བའི་གཤེན་ལྷ་མོ་ཡིན་ལའོ། ཁོ་རྒྱུ་ལོན་པ་མཆོད་ལྷ་འདིར་དང་མྱེད་པ་ཞབས་ལྷ་གནང་ནས་
 ཁེ་བཞུ་སྤྱི་ཆོག་ལ་བསྐྱབས་ཡོད་ཅེད་ཟེར་ནས་གསུངས་གནང་བ་ཡིན་ཅང་། བོད་མིའི་སྤྱི་གཙུག་ལ་པན་རྒྱལ་ས་
 གཙོ་ཆེ་བ་གཤེན་ལྷ་འདི་དང་། དོ་བདག་རང་ཉིད་ལ་པན་རྒྱལ་ས་གཙོ་ཆེ་བ་གཤེན་ལྷ་འདི་དང་། དེ་བཞིན་བོད་མིའི་སྤྱི་གཙུག་
 འཕྲུག་གི་དགོས་མཁོ་ལ་དཔག་པའི་དྲང་ཞབས་མེད་པ་མཁན་ཆོ་ཡི་ནང་ནས་བོད་མིའི་སྤྱི་གཙུག་ལ་། རྩ་རམ་ས་ལའི་
 དཀྱིལ་འཁོར་ཡིན་ན་ཡང་དེ། ས་གནས་ས་ཐོག་ལ་པར་ལོག་པའི་རྗེས་ལ་ཆོད་གན་གྱི་ཐོག་ནས་ཕྱག་ལས་གནང་ཡག་གི་
 འདུན་པ་ཡོད་མཁན་བྱང་ཡོད་ཅེད་དང་མ་དེ། དེ་བཞིན་ཁོ་རྒྱུ་ལོན་པ་མཆོད་པར་ཕྱིར་མེད་པ་གནང་རྗེས་ཁོ་རྒྱུ་ལོན་པ་མཆོད་
 བརྒྱད་ནས་རྒྱུ་མང་འབྲས་པ་དང་བརྒྱད་ལས་བྲས་པ། གོ་རྟོགས་སྤེལ་ནས་མང་དུ་ཕྱིན་པ་དེ་འདྲ་བྱང་ཡོད་ཅེད་དམ་མ་
 རེད། དེ་ནས་ད་ལྟའི་ལྷ་བཅུ་དང་ལྷ་ལྟ་ཅན་མེད་པ་ལའི་ནང་ནས་བྱང་ལས་པ་ཁོ་རྒྱུ་ལོན་པ་མཆོད་མེད་པ་ཕྱབ་ཡོད་ཅེད། ཉམས་
 གསོག་བྱེད་པར་གཞོད་མེད་པ་ཕྱབ་ཀྱི་ཡོད་ཅེད། དེ་བཞིན་ལས་འཆར་འདི་རོགས་ཆོག་དང་སྐྱབས་བསྐྱུན་པ་ཡིན་
 ཅང་། ལས་འཆར་དེའི་པན་རྒྱལ་ས་ཡོད་ཅང་ལྷ་མཁན་ནས་གནས་ཐབས་ཡོད་ཅེར་ནས་གསུངས་པ་རེད། ལས་འཆར་དེ་
 ཆོག་མཆོད་དང་སྤྱི་དག ལས་འཆར་དེ་ལོ་བཞི་བརྒྱུད་པའི་ཉམས་སྤྱོད་གི་ཐོག་ནས་ཆོག་མཆོད་དང་སྤྱི་དག་ཡོད་ཀྱི།
 དེ་བཞིན་ལས་འཆར་དེ་གོང་འཕེལ་ཡོད་ཀྱི་ལས་འཆར་གཤེན་ལྷ་འདི་ཟེར་ནས་དེ་བའི་དག་གནས་སྐྱབས་རིང་ལྷ་ཆོག་པ་
 ལྷ།

ཆོག་པ་གཙོ་སྤྱི་པ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་སྤྱི་དཀྱིལ་མཆོག

དཔལ་ལྷན་སྤྱི་དཀྱིལ་སྤྱོད་སྤྱོད་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོག་པ་གཙོ་མཆོག་ ཐོག་མའི་དམིགས་ལྷུ་ལ་དེ་ཕྱི་རྒྱལ་ཁག་ལ་ཡོད་པའི་པ་མ་ཐུག་པའམ། ཡང་ན་གཞོན་
 སྤྱི་སྤྱི་ཐུག་པ་ཡིན་ཡང་། ཁོ་རང་ཆོ་ཡིས་བོད་མིའི་སྤྱི་གཙུག་ལ་ཞབས་ཕྱི་ལྷ་འདོད་ཡོད་ཅེས་གསུང་མཁན་མང་ཉུང་ལ་
 མ་ལྟོས་པར་དེ་སྤྱི་ནས་ཡོང་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་ཅེད། གཞིས་ཆགས་ཁག་ལ་མེད་པ་པ་ཡིན་ཡང་། མི་ཆེ་གཅིག་གཞིས་ཆགས་
 ཁག་དང་ཐག་ཉེ་བའི་བྱོང་བྱོང་ཁག་ལ་འགྲོ་བའི་ཉམས་སྤྱོད་མ་གཏོགས། རྩ་རམ་ས་ལ་གཞི་རྩའི་ཐོས་སྤྱོད་ཡོད་ཀྱང་འགྲོ་
 སྤྱོད་མེད། ཞབས་ཕྱི་ལྷ་འདོད་ཡོད་ཅེར་མཁན་མི་ཉུང་བ་ཞིག་ཡོད་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་ཅེད། དེ་ཡིན་པ་སོང་ཅང་། ད་རིང་ང་
 ཆོའི་གནས་སྤངས་ཁོ་རང་གཤེན་ཆགས་ཡོད་ཅེར་ན། ཆང་མས་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་ཅེད། རྒྱ་བལ་འབྲུག་གསུམ་ལ་ཡོད་པའི་བོད་
 མིའི་ཐོག་ཕྱི་རྒྱལ་ཁག་ལ་བོད་མི་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་དུས་སྐབས་ལ། འདིར་གྲོས་ཆོག་ར་བའི་ནང་ནས་བཀའ་མོལ་ཡོང་
 གི་ཡོད་ཅེད། པར་སྤྱོད་ཕྱི་རྒྱལ་ཁག་ལ་ཡོད་པའི་གཞོན་སྤྱི་སྤྱོད་མེད་མིའི་སྤྱི་གཙུག་ལ་དང་བཞུགས་སྐར་རྩ་རམ་ས་
 ལ་དང་ཐག་ཉེ་གཙོ་ཅན་རིང་དུ་འགྲོ་ཡི་འདུག དེ་དག་ཐག་ཉེ་རུ་གཏོང་དགོས་ཀྱི་འདུག་ཅེར་ནས་གྲོས་ཆོག་ནས་དགོངས་
 རྒྱུ་ལ་གསུངས་པ་བྱང་བ་ལ་བརྟེན་ནས། ཐོག་མའི་དམིགས་ལྷུ་ལ་དེ་རང་རེད། སྤྱི་གཙུག་དང་ན་གཞོན་ཤེས་ཡོན་ཅན།
 རབ་ཏུ་བྱང་ན་བྱང་ལས་པ། བོད་མིའི་སྤྱི་གཙུག་ནང་ཞབས་ཕྱི་ལྷ་འདོད་ཡོད་པ་ཡིན་ན། ཁོ་རང་ཆོ་ལ་མེད་པ་རྒྱུའི་
 ལས་ཞིག་བཏོན་གནང་བྱས་པའི་ཐོག་ནས་འགྲོ་བཅུགས་བཞག་པ་ཞིག་རེད། ད་ལྟ་འབྲོར་ཡོད་པའི་ནང་ཕྱི་རྒྱལ་ཁག་ནས་
 ཉི་ཤུ་དང་། རྒྱ་བལ་འབྲུག་གསུམ་ནས་སུམ་བཅུ་མོ་ལྷ་བཅས་ཁྲོད་ལྷ་བྱང་ཡོད་ཅེད་ལྷ་རྒྱུ་དེ་ཡིན། རྒྱབ་བསྐྱུགས་
 བྱེད་ཀྱི་དེ་གཙོ་ཆེ་ཤོས་དང་མྱེད་པ་ཞབས་ལྷ་བའི་ལས་འཆར་གྱི་བྱ་རྒྱ་རེད། རོ་དེ་བ་རེད། དེ་དག་བརྒྱད་ནས་བྱབ་

བསྐྱུགས་ཤེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་བཞིན་དོན་གཅོད་ཁག་ནས་ཁྲབ་བསྐྱུགས་ཤེད་ཀྱི་ཡོད་རེད། ས་གནས་སྤྱི་མཐུན་ཆོག་གས་
 བ་ལ་ཡིན་ཡང་དུ་རྒྱ་བརྒྱད་ནས་རེད། ཡིག་ཐོག་ནས་ཁོ་རང་ཆོ་ལ་ཁྲབ་བསྐྱུགས་བྱས་བཞག་པའི་ཐོག་ནས་གོ་རྟོགས་
 སྤེལ་བསྐྱེད་ཀྱི་ཡོད་རེད། ཉེ་བའི་ཆར་དྲང་ཞབས་པ་ལྟ་བུ་དེ་ལྟ་བུ་རྒྱུ་ཡོད་དུས་སྐབས་ལ་དྲང་ཞབས་རྒྱུ་པ་ཆོ་ཡིན་
 ཡང་། སོ་སོས་ངོ་མེས་པ་དེ་དག་ལ་ངོ་སྤྲོད་བྱས་ཏེ་དེའི་ཐོག་ནས་གཞིན་སྤྱི་ཆོ་ལ་མཁུན་རྟོགས་ཡོད་གི་ཡོད་པ་རེད་ཞུ་
 རྒྱ་ཡིན། སྤྱི་སྤྱི་གཉིས་ཀར་པན་ཐོགས་ཤིག་ཏན་ཏན་ཡོད་གི་ཡོད་རེད། སྤྱི་ག་འཇུགས་ལ་པན་ཐོགས་ཏན་ཏན་ཡོད་གི་
 ཡོད་རེད། ང་ཆོས་ཡིན་ཡང་ཁྱོས་ཆོག་ས་ར་བ་འདིའི་ནང་ཐེངས་ཁ་ཤས་ཤིག་ཞུས་ཆར་བ་རེད། ད་ལྟ་དྲང་ཞབས་པ་
 འདེམས་སྤངས་དེ་གང་འདྲ་བྱས་ནས་འདེམས་ཀྱི་ཡོད་རེད་ཟེར་ན། སྤྱི་རྒྱལ་ནས་བོད་རིགས་སུ་ཡིན་ཡང་སྤྱི་ག་འཇུགས་ལ་
 ཞབས་སྤྱི་ཞུ་ཡི་ཡིན་ལས་ན། ཐད་ཀར་ཤོག་ཟེར་ནས་ང་ཆོས་ཁོ་རང་ཆོ་ལ་ལམ་སྟོན་གནང་གི་ཡོད་མ་རེད། ཁོ་རང་ཆོ་ཡི་
 མི་ཆེའི་ནང་བྱག་ལས་གནང་བའི་ཉམས་སྤྲོད་། དེ་དག་ཆར་མ་སྤྱོད་སྤྱི་ག་བྱས་པའི་ཐོག་ནས་ཁྲིད་རང་སྟན་ཁང་ག་པར་
 བྱག་ལས་གནང་ཡོད། སྟན་ཁང་དེའི་ནང་ལ་བྱག་ལས་དམིགས་བསལ་སྤྱི་ཆོན་ག་རེ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ཐོག་ནས་
 གནང་འདོད་ཡོད་ཟེར་ནས་ང་ཆོས་གང་སྤྱབ་ཅི་སྤྱབ་ཀྱིས་ཞིབ་ཆགས་བོའི་ངང་ཁོ་རང་ཆོ་ལ་དེ་བ་འདྲི་ཡི་ཡོད་རེད། དེས་
 བ་གཞིར་བརྒྱུད་སྟན་ཁང་ལ་བཏང་ནས་སྟན་ཁང་ལ་དྲང་ཞབས་པ་དེ་འདྲ་ཞིག་འདུག་སྟན་ཁང་ལ་སྤྱགས་པན་སོས་པ་
 འདུག་གམ་ཟེར་ནས་སྤྱགས་ཐག་བཅད་ཀྱི་ཡོད་རེད་ལ། བཀའ་འདྲི་ཞུ་ཡི་ཡོད་རེད། སྟན་ཁང་ནས་དེ་ང་ཆོའི་སྟན་ཁང་ལ་
 དགོས་པ་ཞིག་འདུག་གཏོང་རོགས་གནང་ཟེར་ན། གཞི་ནས་གཏོང་གི་ཡོད་རེད། སོང་ཅང་། སྟན་ཁང་ནས་དགོས་ཤེས་
 ཤིག་ཡོད་པ་གཞིགས་པའི་ཐོག་ནས་གཏོང་རོགས་ལས་ཡོད་དུས་ཏན་ཏན་རང་བོད་མིའི་སྤྱི་ག་འཇུགས་དང་། དམིགས་
 བསལ་སྟན་ཁང་ལ་སྤྱགས་པན་སོས་ཀྱི་ཡོད་པ་གསལ་པོ་ཞེས་ག་རེད། སྤྱགས་པན་སོས་རྒྱུ་ཆེད་དུ་ཚུར་གདན་འདོན་
 ཞུས་བཞག་པ་ཞིག་རེད། སྤྱི་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཡིན་ཡང་། ཐོག་མའི་དམིགས་ཡུལ་གཞིར་བརྒྱུད་དང་པོ་བོད་མིའི་སྤྱི་ག་
 འཇུགས་ལ་ཁོ་རང་ངོ་སྤྲོད་ཅིག་ཡོད་གི་ཡོད་རེད། དེའི་ནང་གཙོ་བོར་པ་མ་ཡི་དགོངས་པ་དང་མི་རྒན་པ་རྣམས་ཀྱིས་
 བསྐྱུག་བྱ་གནང་བ་ལྟར་བོད་མིའི་སྤྱི་ག་འཇུགས་ལ་ཞབས་སྤྱི་ཞུ་ཡི་གོ་སྐབས་ཤིག་རག་པ་རེད། འདིར་མེས་ཆེས་དྲང་
 ཞབས་པ་ཁོ་རང་ཆོས་བརྟན་འཕྲིན་ནང་ལ་ཐེངས་འགའ་ཤས་གསུང་ཡོད་རེད། པན་ཐོགས་གང་འདྲ་རྒྱུ་མོང་ཟེར་ནས་
 དེས་དུས། འདིར་སྤེལ་སྤྱི་ག་འཇུགས་ངོ་སྤྲོད་ཡོད་པ། བོད་མིའི་སྤྱི་ག་འཇུགས་ཀྱི་སྐོར་ཤེས་པ། ཅ་དོན་
 སྐོར་ལ་གཏིང་ཟབ་པོ་ཤེས་པ། ཁོང་རང་ཆོས་ཆོར་བ་ཤུགས་ཆེན་པོའི་ངང་ནས་ག་རེ་བཤམ་ཀྱི་འདུག་ཟེར་ན། བོད་མིའི་
 སྤྱི་ག་འཇུགས་ཀྱི་སྤྱི་ཞུ་བ་ཆོས་སྤྱུ་ལས་རྒྱག་གི་ཡོད་པ། ཁོ་རང་ཆོ་ཡིན་ཡང་ཉིན་མཆོན་ཟེར་ནས་མི་འབྲིག་པ་ཞེ་ཡོད། ཁོ་
 རང་བོད་དོན་སྐོར་ལ་སྐད་ཆ་བཤམ། བོད་སྐད་རྒྱག་རྒྱ་ཡོད་པ་དེ་ཁོ་རང་ཆོ་སེམས་གཏིང་ནས་ཏ་ལས་པའི་དགའ་པོ་ཡོད་
 གི་འདུག་ཟེར། ཁོ་རང་ཆོ་སྤྱི་རྒྱལ་ཁག་ནས་གཞིས་ཆགས་ཁག་ལ་ཕེབས་ནས་བོད་མིའི་སྤྱི་ག་འཇུགས་གཞི་ཅའི་ག་རེ་
 གནང་གི་ཡོད་ཟེར། བརྒྱུད་ལམ་ཁག་ནས་མཛད་གཙོ་རྣམས་པ་ཆོ་དཔང་ཉགས་ལྟ་བུ་གཞིན་སྤྱི་ལྟ་བུ་དྲངས་ཤིག་
 གིས་གནང་ཡོད་དུས་ཏན་ཏན་སྤྱི་ག་ལ་ཡིན་ཡང་སྤྱགས་པན་སོས་ཀྱི་ཡོད་རེད་ཟེར་ནས་ཞུ་ཡིན། ད་ལྟ་བར་དུ་ཆོད་གན་
 ཐོག་ནས་ལས་ཀ་ཤེད་མཁན་འདི་རྒྱུད་འདུག་ཞུ་ཡིན། ཡིན་ཡང་། ང་ཆོའི་རེ་བ་ལ་མཐོ་སྤྱོད་ཐོན་པ་ཡིན་ཡང་རེད། ཁྲད་
 ལས་པ་ཡིན་ཡང་རེད། རྒྱ་བ་གཅིག་དང་རྒྱ་བ་གསུམ། རྒྱ་བ་དྲུག་ལོ་གཅིག་ཞབས་སྤྱི་ཞུས་ཆར་བའི་རྒྱུ་ལ་ཁོ་ཆོ་སོ་སོའི་
 ས་ཆར་པར་ཕེབས་ནས་བྱག་ལས་གནང་ནས་ལོ་ལྟ་དང་བཅུ། བཅོ་ལྔ། ཉེ་ཤུའི་རྒྱུ་ལ། སྤྱི་མ་གཏོགས་བོད་མིའི་སྤྱི་ག་
 འཇུགས་ལ་བསྐྱར་དུ་ཞབས་སྤྱི་ཞུ་འདོད་ཡོད། སོང་ཅང་མ་འོངས་པར་ཞུ་འདོད་ཡོད་པ་ཡིན་ན། ཆོད་གན་ཐོག་ནས་
 ཕེབས་པ་དེ་འདྲ་མ་འོངས་པར་ཏན་ཏན་ཡོད་གི་རེད་བསམ་ཀྱི་འདུག། དེའི་ནང་ནས་ཁྲད་ལས་པ་རང་ག་ཆོད་ཡོད་ཟེར་

74

རེད་དམ། གཤམ་སྲིད་དེ་ཐེབས་ཡོད་ན། ཐེབས་སའི་ས་མིག་དེ་དང་པོ་གཏན་འབེབས་ཡོད་པའི་ས་མིག་ནང་ལ་ཐེབས་ཡོད་
རེད་དམ། ཡང་ན་སྲིད་སྐྱོང་གི་སློབ་སྟོན་པའི་ས་མིག་ནང་ལ་ཐེབས་ཡོད་རེད།

དེ་ནས་དང་སྒྲངས་ཞབས་ཁུ་བའི་ནང་ལ་སློབ་སྟོན་པའི་རོ་བོ་ཡི་ཐོག་ནས་ཐེབས་མཁན་ག་ཆོད་ཡོད་རེད། སློན་
མ་དཔལ་ལྷན་སྲིད་སྐྱོང་མཆོག་གིས་འདི་ལ་ཡོངས་གྲགས་འདྲ་བོ་གསུང་བཤད་པ་སྐྱུ་ཡི་གསུང་བསྐྱར་བྱུང་བསྟན་སྲིད་པ་
དང་སྒྲངས་ཞབས་ཁུ་བའི་རོ་བོའི་ཐོག་ནས་གནང་གི་ཡོད་རེད་གསུང་གི་ཡོད་རེད། དེ་སློབ་སྟོན་པའི་རོ་བོའི་ཐོག་ནས་
གནང་གི་ཡོད་རེད་དམ། ལས་བྱེད་ཀྱི་རོ་བོའི་ཐོག་ནས་གནང་གི་ཡོད་རེད། རོ་བོ་གང་འདྲ་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་གནང་གི་ཡོད་
རེད་དེ་ཁྱེད་ཀྱི་ལྟ་བུ་ཡིན།

ཆོག་གས་གཙོ་སྟོན་པ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་སྲིད་སྐྱོང་མཆོག་

དཔལ་ལྷན་སྲིད་སྐྱོང་སློབ་བཟང་སེང་གེ་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོག་གས་གཙོ་མཆོག་ བྱེད་ལས་དང་སྒྲངས་པ་ཞབས་ཁུ་བའི་ཐོག་ནས་ས་མིག་བྱུང་བསྐྱུགས་བྱས་པ་དང་། བྱུག་
ལས་གནང་མཁན་ག་ཆོད་བྱུང་གི་ཡོད་རེད་ཅེས་གསུངས་པ་རེད། སྤྱི་ཡོངས་ནས་ང་ཆོའི་ལས་ཁུངས་ཁག་དེ་དག་གི་ཡིན་
ཟེར་ནས་གསལ་བསྐྱུགས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་རེད། སྐབས་དེ་དགོས་ངེས་བཞེན་པ་ཡིན་ན། ས་མིག་དེ་འདྲ་ཡོད་ཟེར་ནས་ང་
ཆོས་བྱུང་བསྐྱུགས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་རེད། ཉེ་ཆར་ང་ཆོས་ཞབས་བྱི་ཁུ་སའི་ས་མིག་ཟེར་གྲུང་རེད། ལས་ཁུངས་ཁག་མང་དུ་
བཏང་ཡོད་རེད། སོང་ཅང་། ད་ལྟ་དམིགས་ཡུལ་དང་དགོས་མཁོ་གཞིར་བཟུང་དྲུང་ཞབས་པ་ཡོང་མཁན་བྱས་པ་ཡིན་ན།
ད་ལྟའི་ཆར་དྲུང་ཞབས་པ་གཞི་ཅའི་མང་དུ་འགྲོ་གི་ཡོད་རེད། དགོས་མཁོ་གཞིར་བཟུང་ཆ་ཆང་ཞིག་ཡོང་བྱུང་གི་མ་རེད།
ད་ལྟ་བར་ཞབས་བྱི་ཁུ་མཁན་ཡུན་རིང་ཤོས་ག་ཆོད་བྱུང་གི་ཡོད་རེད་ཟེར་ནས་བཀའ་འདྲི་གནང་བ་རེད། དེ་དག་གི་གཞི་
ཅའི་གྲངས་ཀ་རྗེས་ལ་འདུལ་ཆོག་པ་ཁྱེད་ཀྱི་ཡིན་ཡང་ང་རང་གི་བློ་ཐོག་ལ་ཁྱེད་པ་ཡིན་ན། ལོ་གཅིག་བྱས་པ་དེ་ཡུན་རིང་
ཤོས་ཀྱི་བཟོ་འདྲ་ཞིག་རེད། དམིགས་བསལ་ཞེ་དྲག་ཡིན་ན་མ་གཏོགས་ང་ཆོས་ལོ་གཅིག་མི་འདྲི་ཆུང་དམིགས་ཡུལ་
བྱེད་ཀྱི་ཡོད་རེད། སོང་ཅང་། དཔེར་ན། སྤྱི་བཅོས་སླན་པ། དེ་བཞེན་སླན་ཞབས་པ་ Nurse དེ་འདྲ་ཡོད་ན་མཆོམས་རེ་
ས་གནས་ཁག་ལ་འགྲོ་དུས་གཞིས་ཆགས་ཁག་ནས་ཟེར་གྱི་འདུག ཁོ་རང་དྲུང་ཞབས་པ་སླེབས་འདུག ཆེ་བ་དུག་ལོ་
གཅིག་ཆང་ཆང་སོང་། ཁོ་རང་ཞེ་དྲག་ཡག་ཤོ་འདུག་ངེས་པར་དུ་འདྲི་ལོགས་གནང་། ཁོ་རང་ཆོ་ B.Sc Nurse རེད།
སོང་ཅང་དམིགས་བསལ་ཞེ་དྲག་ཡིན་ན་མ་གཏོགས་དྲུང་ཞབས་པ་རྣམས་པ་དྲུང་ཞབས་བྱས་ནས་ལོ་གཅིག་འདྲི་གི་ཡོད་
རེད་ཟེར་ནས་ཁྱེད་ཀྱི་ལྟ་བུ་ཡིན། སོང་ཅང་འགྲེལ་བ་ཤད་ཀྱི་སྐད་སྐད་ཤིག་རེད། དེ་ནས་ཐེངས་གཉིས་ཐེབས་མཁན་དེ་འདྲ་
བྱས་པ་ཡིན་ན་ཡོང་སྲིད་པ་ཞིག་རེད་ཟེར་ནས་ཁྱེད་ཀྱི་ལྟ་བུ་ཡིན།

དེ་ནས་སྤྱི་བྱུང་ཁོ་རང་རྣམས་པ་གང་འདྲ་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་ཐེབས་པ་རེད་ཅེས་གསུངས་པ་རེད། ཐོག་མར་དེ་ལ་
མོད་མའི་བྱེད་ལས་པའི་རྣམས་པའི་ཐོག་ནས་དྲུང་ཞབས་ཁོངས་གཏོགས་ཐེབས་པ་རེད། ཐེངས་གཉིས་པ་དེ་སྲིད་སྐྱོང་རང་
གིས་ཁོ་རང་ཐེབས་རོགས་ཞེས་ཁྱེད་ནས་ཐེབས་བཞག་པ་ཞིག་རེད། སྤྱི་ཆུལ་ནས་ཆུ་གར་ལ་ཐེབས་པ་རེད། ཆུ་གར་ནང་
ཁུལ་ཡིན་ཡང་། ང་རང་གིས་ཆ་ཆང་བློ་མི་སོས་གྲུང་། འགྲོ་སོང་བལ་ཆེ་བ་ཁོ་རང་སྐྱེས་ནས་བཏང་གནང་བ་རེད་ཟེར་
ནས་ཁྱེད་ཀྱི་ལྟ་བུ་ཡིན།

དེ་ནས་ད་ལྟ་སྤྱོད་བསྐྱོན་སྤྱོད་པ་མཆོག་རང་ལས་ནས་བཀའ་འདི་གནང་སོང་། ཁོང་རྣམ་པ་འདིར་ཐེབས་པ་དེ་ར་
 ཆོའི་འདིར་བྱེད་ལས་དྲང་སྤངས་ཞབས་ཏུ་བའི་ནང་ལ་ཆུན་པ་དང་གཞོན་པ་ཟེར་ནས་དབྱེ་བ་བྱེ་ཡོད་རེད། སོང་ཙང་། ར་
 ཆོའི་དམིགས་ལུལ་ཞིག་ག་རེ་རེད་ཟེར་ན། སྤྱི་ཏུ་བ་བྱུང་བ་ཡིན་ཡང་རེད། ཡང་ན་སྤྱི་ཏུ་ལ་སྤྱག་ལས་གནང་ནས་ལུན་
 རིང་པོ་ཐེབས་པ་དེ་འདྲ་ཡོད་པ་ཡིན་ན། སྤྱག་ལས་གནང་ནས་པར་སྤྱོད་སྤྱི་ཏུ་ལ་སྤྱག་ལས་ཐོལ་ཐེབས་པ་བྱས། དེ་ནས་
 བོད་མིའི་སྤྱིག་འཛུགས་ཀྱི་སྤྱག་ལས་གནང་འདོད་ཡོད་པ་ཡིན་ན། དེ་དག་ང་ཆོས་གོ་སྐབས་བསྐྱོན་སྤྱོད་ལ་འབད་བཅོན་
 བྱས་པའི་ཐོག་ནས་ཞབས་ཏུ་འདི་ནང་ལ་ཆུན་པ་དང་གཞོན་པ་ང་ཆོས་དབྱེ་བ་བྱེ་ཡོད་ཟེར་ནས་ཏུ་སྤྱོད་ཡིན། སྤྱགས་རྗེ་ཆེ་
 གནང་།

ཆོགས་གཙོ་སྤྱོད་པ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

འཕྲོས་དོན་ནི་བ་གསུམ་པ། སྤྱི་འཕྲུས་དབྱེད་ཀར་ཆང་གཡུ་སྤྱོད་ལགས།

སྤྱི་འཕྲུས་དབྱེད་ཀར་ཆང་གཡུ་སྤྱོད་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་ར་ལ་ནི་བ་གཉིས་ཡོད། གཅིག་ལ་ལན་བརྒྱབས་ཆར་སོང་ཏུ་སྤྱོད་ཡིན།

སྤྱི་ཆོགས་ནང་ལ་མང་པོ་ཞིག་གིས་དང་སྤངས་ཞབས་ཏུ་བ་དེ་དག་ན་གཞོན་སྤྱོད་པ་ཡིན་པ་འདྲ་པོ་ཞིག་དགོངས་ཀྱི་འདུག་
 དེ་འདྲ་ཡིན་པ་སོང་ཙང་། དང་པོ་ནི་བ་ཞིག་ནི་སྤྱོད་ཡིན་ཡང་དེ་གསལ་བ་འདད་བྱུང་སོང་། ཆུན་གཞོན་གཉིས་ཀྱི་རིམ་པ་ཡོད་
 པ་གསལ་བ་འདད་ཏུ་སོང་།

གཉིས་པ། གཞུང་འབྲེལ་མིན་པའི་ཆོགས་པ་དེ་འདྲ་ལ་ད་ལྟ་བར་དུ་དང་སྤངས་ཞབས་ཏུ་བ་པར་གཡུར་སྤྱོད་ཀྱི་དེ་འདྲ་བྱུང་ཡོད་
 དམ་མེད། མ་འོངས་པར་དེ་འདྲ་གཡུར་སྤྱོད་ཀྱི་དགོངས་གཞི་ཡོད་དམ་མེད། གཞུང་འབྲེལ་མིན་པའི་ཆོགས་པ་ད་ལྟ་བོད་
 པའི་གཞུང་གིས་ངོས་ལེན་ཡོད་པའི་ཆོགས་པ་དེ་འདྲ་ཡོད་པ་རེད། དེ་འདྲར་དགོས་མཁོ་ཡོད་ན་དེ་ནས་དང་སྤངས་ཞབས་
 ཏུ་བ་གཡུར་སྤྱོད་ཀྱི་དགོངས་གཞི་དེ་འདྲ་ཡོད་དམ། སྤྱགས་རྗེ་ཆེ་གནང་།

ཆོགས་གཙོ་སྤྱོད་པ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་སྤྱོད་སྤྱོད་མཆོག་

དཔལ་ལྷན་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་པ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་ད་ལྟའི་ཆར་གཞུང་འབྲེལ་མ་ཡིན་པའི་ཆོགས་པ་ཁག་དེ་དག་གི་ནང་ལ་དང་སྤངས་ཞབས་
 ཏུ་བ་དེའི་ཁོངས་སུ་ཚུད་ཀྱི་ཡོད་མ་རེད་ཅེས་ཏུ་སྤྱོད་ཡིན། ཐོག་མར་བོད་མིའི་སྤྱིག་འཛུགས་ཀྱི་ལྷན་ཁང་ཁག་མ་གཏོགས་
 གཞན་ས་མིག་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཡང་གཏོད་ཡོད་མ་རེད། རྗེས་སུ་ང་ཆོས་གོ་སྐབས་མང་དུ་བསྐྱོན་དགོས་འདུག་ཅེས་
 གཞུང་གི་ནང་དུ་ཚུད་པ། དཔེར་ན། རྗེས་གར་དང་མཉམ་སྤྱོད་སྤྱོད་པ་ཁག་རེད། དེ་དག་གི་ནང་ལ་ཞབས་ཏུ་བས་གནང་
 གི་ཡིན་ཟེར་ནས་གནང་འདོད་ཡོད་པ་ཡིན་ན། དེ་དག་ལ་ང་ཆོས་གོ་སྐབས་ཞིག་བསྐྱོན་བཞག་ཡོད་རེད། ད་ལྟའི་ཆར་
 གཞུང་འབྲེལ་མ་ཡིན་པའི་ཆོགས་པ་ཁག་ལ་དང་སྤངས་ཞབས་སྤྱི་ཏུ་སྤྱོད་ཀྱི་གོ་སྐབས་བསྐྱོན་ཡོད་མ་རེད་ཅེས་ཏུ་སྤྱོད་ཡིན།
 སྤྱགས་རྗེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་སྟོན་པ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

འཕྲོས་དོན་དེ་བ་བཞི་པ། སྤྱི་འཐུས་ཨ་རྒྱུ་ཡེ་ཤེས་སྤྱན་ཚོགས་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་ཨ་རྒྱུ་ཡེ་ཤེས་སྤྱན་ཚོགས་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ དཔལ་ལྷན་སྤྱི་དྲུང་གིས་ད་ལྟ་གསུངས་པ་ལ་རྒྱ་བལ་གཉིས་ཕྱད་པའི་ཕྱི་རྒྱལ་ཁབ་
ནས་ཉི་ཤུ་མ་གཏོགས་མེད་པ་མཁན་བྱུང་ཡོད་མ་རེད་ཅེས་གསུངས་པ་རེད། འབྲེལ་བཟོད་དུ་དམིགས་ཡུལ་དང་དགོས་
མཁོ་དེ་རྒྱ་གར་དང་བལ་ཡུལ་པར་ཕྱད་པའི་རྒྱ་བོད་གསུམ་ཨ་རི་དང་དེའི་ནང་ལ་ཡོད་པའི་ཆར་ཡོངས་བྱས་པའི་གཞོན་སྤྱི་
ཚོའི་ཆེད་དུ་ཡིན་གསུངས་པ་རེད། དགོས་མཁོ་དང་དམིགས་ཡུལ་གཞིར་བཟུང་འདས་པའི་ལོ་འདི་མ་བཅིས་པའི་ཐོག་
ནས་ད་ལོའི་ལོ་ཡི་སྟོན་ཅིས་ས་ཡ་གསུམ་ལྷག་ཙམ་སྤྱ་མ་ཐུད་ཞུས་གནང་བ་རེད། ད་ལྟ་ལྷ་བཙུང་གྲངས་དེ་དག་ཆར་མ་
ཞབས་ཕྱི་ཞུས་ནས་པར་ཕྱིར་མེད་པ་གནང་ཆར་བ་རེད། ད་ལྟ་བཞི་མ་གཏོགས་མེད་གསུངས་པ་རེད། འདི་ལོར་ས་ཡ་
གསུམ་ལྷག་ཙམ་ཞུས་པ་དེ་ཡི་ལས་འཆར་དང་། རྒྱ་ཞབས་པ་ཆར་མ་ཡོང་གཏན་ཁེལ་ཡོད་རེད་དམ། སྟོན་ཅིས་ཞུས་པ་
ཙམ་མ་གཏོགས་རྒྱ་ཞབས་པ་དེ་དག་ད་ལྟ་གཞི་ནས་རྒྱ་བ་གསུམ་བཞིའི་ནང་བཙུགས་བསྟན་རྒྱ་རེད་དམ་ཟེར་ནས་ཞུ་
རྒྱ་ཡིན།

གཉིས་པ། རྒྱ་ཞབས་པ་ལྷ་བཙུང་ལྷ་པར་མེད་པ་ཆར་བའི་དང་རྒྱངས་ཞབས་ཞུ་བ་སྤྱ་མ་ཐུད་ནས་ཆར་འབྲེལ་བ་
ཁྱེད་མཁན་ག་ཆོད་ཡོད་རེད། དེ་བ་དེ་ལ་ལན་བྱུང་མ་སོང་། སོང་ཙང་། དེ་གསལ་པོ་ཞིག་གནང་རོགས་གནང་ཞུ་རྒྱ་ཡིན།
དེ་ནས་རོགས་ཚོགས་དང་བསྟུན་པའི་ལས་འཆར་ཞིག་ཡིན་པ་སོང་ཙང་། རོགས་ཚོགས་དེ་སྤྱ་མ་ཐུད་ནས་རྒྱ་བ་གནས་
ཐུབ་པའི་ཆེད་དུ་རོགས་ཚོགས་དེ་རང་གིས་སེམས་ཤུགས་ཆེན་པོའི་ངང་ནས་གནང་བ་དེ་ལ་བསྟུགས་བཟོད་དང་རྩེ་སྤྱ་
ཡི་རངས་ཞུ་ཡི་ཡོད། ཡིན་ན་ཡང་། ལས་དོན་དེ་ཆགས་ཚུད་པོ་མ་བྱུང་བ་ཡིན་ན། རོགས་ཚོགས་འགག་སྤྱི་ཤིང་ཤིང་། དེ་
དང་འབྲེལ་བའི་ལས་འཆར་སྤྱ་མ་ཐུད་ནས་ཡོང་ཡག་ག་རེ་ཡོད། གོ་རྟོགས་སྟེལ་གྱི་ཡིན། སྟེལ་འཆར་ཡོད། དེ་མ་ཡིན་པའི་
གཞན་པ་ག་རེ་ཡོད་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱ་ཡིན།

ཚོགས་གཙོ་སྟོན་པ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་སྤྱི་དྲུང་མཆོག་

དཔལ་ལྷན་སྤྱི་དྲུང་སྟོན་པ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ རྒྱ་ཞབས་ཞབས་ཞུ་བ་དེས་རྒྱ་བལ་འབྲུག་གསུམ་ཕྱད་པའི་ཕྱི་རྒྱལ་གཅིག་ཕྱད་པའི་ཟེར་
ནས་ཞུས་ཡོད་མ་རེད། རྒྱ་བལ་འབྲུག་གསུམ་གཙོ་མཆོག་ཕྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཆར་མ་ལ་གོ་སྐབས་བསྟུན་བཞག་ཡོད་རེད། སོང་
ཙང་། རྒྱ་གར་ནས་བྱུང་ཡོད་རེད། བལ་ཡུལ་ནས་གཅིག་བྱུང་འདུག རྒྱ་གར་ནས་བྱུང་ཡོད་ཟེར་ནས་ངས་ཐོག་མར་རང་
ཞུས་པ་ཡིན། རྒྱ་བལ་འབྲུག་གསུམ་གཙོ་མཆོག་ཕྱི་རྒྱལ་ཁབ་ ད་གིན་ངས་ཞུས་པ་བཞིན་གཞིས་ཆགས་ཁབ་ལ་འགོ་བའི་
སྐབས་ཡིན་ཡང་དགོངས་ཚུལ་འདུག གཞོན་སྤྱི་ཚོ་དེ་དག་གིས་ང་ཞབས་ཕྱི་ཞུ་བར་འགོ་འདྲི་ཡོད་ཟེར་ནས་གསུངས་
ཡོང་དུས་ཁོ་རང་ཆར་གོ་སྐབས་བསྟུན་རྒྱ་དེ་གལ་ཆེན་པོ་ཞེས་ག་རེད།

བཀའ་འཛིན་གྱི་འཕུས་ནས་ཡང་བཀའ་འཛིན་ག་རེ་གནང་གི་ཡོད་རེད་ཟེར་ན། ད་ལན་ས་ཡ་གསུམ་ཞུས་འདུག དྲུང་
 ཞབས་པ་ཡོང་རྒྱུ་གཏན་ཁེལ་བ་རེད་དམ། ཚོད་དཔག་གི་ཉི་ལོད་རེད་ཟེར་ནས་གསུངས་སོང་། ལོ་ལྟར་ཚོད་དཔག་
 གི་ཉི་ལོད་རེད། འཕྲོ་སྐྱེས་དེ་རང་རེད། ད་ཐེངས་ངས་ད་གི་ཞུས་པ་ནང་བཞིན་རེད། ཉིས་སྟོང་བཅུ་གཉིས་དང་བཅུ་
 གསུམ་ལོ་ལ་དྲུང་ཞབས་པ་བཅུ་གཅིག་ཐེབས་པ་རེད། བཅུ་གསུམ་དང་བཅུ་བཞི་ལོ་ལ་བཅུ་ཐེབས་པ་རེད། བཅུ་བཞི་དང་
 བཅུ་ལོ་ལ་བཅུ་བཞི་ཐེབས་པ་རེད། དེ་ནས་བཅོ་ལྔ་དང་བཅུ་དྲུག་ལོ་ལ་ཉི་ལྔ་ཐེབས་པ་རེད། སོང་ཅང་། ལོ་ལྟར་བཞིན་
 མང་དུ་འཕྲོ་གི་ཡོད་ཅང་། འཕྲོ་སྐྱེས་ཁོ་རང་ཚོ་དཔག་གི་ཉི་ལོད་རེད། དེ་ནས་ཡང་དེ་སྔ་ལོ་དང་པོ་རང་ལ་དྲུང་
 ཞབས་ལས་གཞི་སྤེལ་ཡོང་དུས་དྲུང་ཞབས་གཅིག་ཡོད་པ་རེད་ཀྱང་། ཚོད་དཔག་བྱས་པ་རེད་ལ་བཅུ་ཐེབས་པ་རེད། སོང་
 ཅང་། ད་ལྟ་ཚོད་དཔག་བྱས་ནས་འཕྲོ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ཡང་དེ་སྔ་ལོ་བཞི་ཡི་གནས་སྐྱེས་ལ་བལྟས་པ་ཡིན་ན།
 དྲུང་ཞབས་པ་ཡོང་མཁན་ཞིག་དང་། ཐེབས་ཀྱི་ཡོད་དུས་ཁོ་རང་ཚོ་ལ་མ་ཐུན་ཤིང་སྤྱི་ཚེད་དུ་སྡོན་ཅིས་ནས་དཔུལ་
 ལྷ་དགོས་རྒྱ་གལ་ཆེན་པོ་ཞིང་ཤིང་ཟེར་ནས་ལྷ་རྒྱ་ཡིན། དེ་འཕྲོ་སྐྱེས་ཁོ་རང་དེ་འདྲ་ཞིག་རེད་མ་གཏོགས། ལས་
 འཆར་མ་སྤེལ་སྡོན་ནས་དེ་ཡོང་ཁག་པོ་མིན་ནམ་སྟེ་ཀྱི་འདུག

དྲུང་ཞབས་པ་རྩུར་པ་ཚོ་སྤྱི་མཐུན་ནས་འབྲེལ་བ་བཞག་གི་ཡོད་རེད་དམ་ཟེར་ན། འཛིན་མཁན་ཡོད་པ་རེད།
 འབྲེལ་བ་འཛིན་མ་ཐུབ་མཁན་ཡང་ཡོད་པ་རེད། Alumni གྲས་ནས་རྩུར་པ་ཚོ་ཡི་ Email དང་ Facebook དང་། དེ་
 འདྲ་ཡོང་བསྟན་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་དག་འབད་བཅོམ་གནང་ཡོད་རེད་ཟེར་ནས་ལྷ་རྒྱ་ཡིན།

བཀའ་འཛིན་གཞན་ཞིག་ག་རེ་གནང་བ་རེད་ཟེར་ན། ད་ལྟ་བར་རོགས་དཔུལ་གནང་གི་ཡོད་པ་རེད། ལས་འཆར་དེ་
 མ་འགྲུབ་ན་རོགས་དཔུལ་དེ་ཆད་ཀྱི་རེད། ལས་འཆར་དེ་མ་འགྲུབ་ན་ལས་འཆར་དེ་མཆོམས་འཛིན་དགོས་སྲིད་ཀྱི་རེད།
 ལས་འཆར་དེ་འགྲུབ་འགྲུབ་བར་དུ་དཔུལ་དེ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ད་ལྟའི་ཆར་ཐོག་མ་ནས་འགོ་བཙུགས་དུས་སྐབས་ལ་
 ཡིན་ཡང་། རོགས་དཔུལ་ཡོད་པའི་ཐོག་ནས་འགོ་བསྟན་ཀྱི་ཡོད། ལས་འཆར་དེ་ཕྱིན་ཕྱིན་བར་དུ་རོགས་དཔུལ་དེ་ཡོང་གི་
 རེད། དེ་ནས་མ་གྱུར་བ་ཡིན་ན་གཞན་ནས་ཐབས་ཤེས་ཐུབ་ཀྱི་རེད་སྟེ་པའི་བཀའ་འགྲུལ་ལ་གདེང་ཚོད་ཡོད་ཅེས་ལྷ་རྒྱ་
 ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་སྟོན་པ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

འཕྲོ་སྐྱེས་དོན་དེ་བ་ལྟ་བུ། སྤྱི་འཕུས་དགེ་བ་ཤེས་སྟོན་ལམ་མཐར་ཕྱིན་ལགས།

སྤྱི་འཕུས་དགེ་བ་ཤེས་སྟོན་ལམ་མཐར་ཕྱིན་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ ངས་ལྷ་རྒྱ་དེ་དང་གྲངས་ཞབས་ལྷ་བའི་སྟོར་ལ་ཁ་སང་ནས་ལྷ་ས་བསྟན་པ་རེད། ད་ལྟ་ད་
 དྲུང་གལ་ཆེན་པོ་ཅུ་བ་ཉིད་ནས་ཆགས་པ་སོང་། སྤྱི་འཕུས་རྩུར་པ་དེ་དང་གྲངས་ཞབས་ལྷ་བའི་རོ་བོ་ལ་ཐེངས་དང་པོ་ལ་
 ཐེབས་པ་རེད། ཁོ་རང་གི་འཕྲོ་སོང་བཏང་ཡོད་པ་ཡོད་ཟེར་བའི་བཞེད་འདྲ་ཞིག་དཔུལ་གྲངས་ཀ་ག་ཚོ་དཔེ་བཏང་མ་བཏང་
 བའི་སྟོར་ལ་ལྷ་ཡི་མེད། དེ་ཡིན་དུས་ད་ལྟ་ལྷ་རྒྱ་ལ་ཁ་སང་སྟོན་མ་སྤྱི་འཕུས་རྩུར་པ་དེ་དང་གྲངས་ཞབས་ལྷ་བའི་རོ་བོ་མེ་
 ཐོག་ལ་ཐེབས་པའི་གནས་སྐབས་སུ་ས་ཆ་གང་ནས་གང་བར་དུ་ལམ་གྲོན་ཁོ་རང་གིས་བཏང་བ་རེད། གང་ནས་གང་བར་
 དུ་གཞུང་ནས་གཏོང་དགོས་བྱུང་ཡོད་རེད། དེ་བཞིན་རྒྱ་གར་དང་བལ་ཡུལ་ནང་ལ་སྟོན་བསྟོན་ཐེབས་པའི་འཕྲོ་སོང་དེ་ཁོ་
 རང་སྟེར་ནས་བཏང་བ་རེད་དམ་ཡང་ན་གཞུང་ནས་བཏང་བ་རེད། དེ་གསལ་པོ་ཞིག་དགོས་ཟེར་ནས་ལྷ་རྒྱ་ཡིན། དཔུལ་

གངས་ཀ་མེད་པ་ཡིན་ན། ས་ཆ་འདི་དང་འདི་ཟེར་བ་ཞིག་ཁ་སང་ནས་ཁྱས་པ་རེད། ད་དུང་ཡང་ཁ་གསལ་ཁྱོན་ནས་མེད་
པ་དེ་ཐུགས་འགན་ག་ཚོད་བཞེས་ཀྱི་ཡོད་དམ་སྙམ་པའི་ཚོར་སྣང་ཞིག་བྱུང་སོང་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་འདྲ་དང་དེ་འདྲ་བྱས་ནས་
པར་རྩོགས་འགྲོ་ཡི་རེད་དགོངས་ཀྱི་མེད་དམ་བསམ་བྱུང་། དེ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་གསལ་པོ་དགོས་ཀྱི་ཡོད།

གཉིས་པ། དང་སྒྲངས་ཞབས་ཞུ་བའི་ཁྲིངས་ནས་བྱུང་ལས་པ་དང་དེ་འདྲའི་ཀན་པ་ཡིན་ཡང་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཚོགས་
ཆེན་འབྲེལ་ཁྲིངས་། ང་རང་ཚོ་དང་སྒྲངས་ཞབས་ཞུ་བྱེད་བསྐྱད་པའི་གནས་སྐབས་སུ་ཞུགས་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད་རེད་དམ་མ་
རེད་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

ཚོགས་གཙོ་སྟོན་པ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་སྤྱི་དུང་མཆོག་

དཔལ་ལྷན་སྤྱི་དུང་སྒྲོ་བཟང་སེང་གེ་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་སྟོན་ཅིས་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་ད་ལྟ་དཔལ་འབྱོར་བཀའ་སློན་ནས་ཅིས་དེ་ཆང་མ་ཞུ་ཡི་
རེད་ཟེར་ནས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ངས་ཏ་གོ་བ་བྱས་པ་ཡིན་ན། གནམ་གྱའི་སྒྲ་ཆ་ཁོ་རང་ག་པར་ཐེབས་ཀྱང་ཁོ་རང་སྤྱི་སྤྱོད་ནས་
གནང་བ་རེད། གསལ་པོ་ཞེད་ཀྱི་ཡིན། བོད་མིའི་སྤྱི་འཐུས་ནས་ཅ་བ་ནས་གནང་མེད་ཟེར་ནས་ཞུ་རྒྱུ་དེ་ཡིན། ད་དུང་
དེ་ལས་ཞིབ་ཆོག་ཅམ་དགོས་པ་ཡིན་ན་དཔལ་འབྱོར་བཀའ་སློན་ནས་ཞུ་ཡི་རེད།

རྒྱལ་སྤྱིའི་ཐོག་ནས་ད་ལྟ་བར་དུ་དྲུང་ཞབས་བྱུང་ལས་པ་ཀན་པ་ཐེབས་ཡོད་པ་རེད། ཆང་མས་མཁྱེན་ཀྱི་ཡོད་པ་
རེད། སྒོ་བ་བྲ་ཆེན་མོའི་ནང་དགེ་ཀན་གནང་སྤྱོད་མཁན། ཅོ་མ་པ་པོ་སྟོན་གྲགས་ཆེ་བ་རྒྱལ་སྤྱིའི་སྤྱི་དུང་ཆའི་ཐོག་ཐེབས་
ཐུབ་མཁན། ཁོ་རང་འདི་ལ་ཐེབས་ནས་སྤྱི་ཞུ་བ་ཚོ་ལ་དབྱིན་རི་བསྐྱབ་རྒྱུ་རེད། དབྱིན་རི་བསྐྱབ་རྒྱུ་ཟེར་དུས་དམིགས་
བསལ་ཡི་གེ་འདི་སྤྱངས་དེ་དག་དགོས་ངེས་བཞེན་པ་རེད་འདུག་ཟེར་ནས་བསྐྱབས་ཏེ། ཁོ་རང་གིས་ཟབ་སྤྱོད་ཆ་ཆང་ཁྱིད་
ནས་ལས་བྱེད་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཐུགས་པན་སོས་པོ་བྱུང་སོང་ཟེར། ང་ཚོར་ཡིན་ཡང་པན་ཐོགས་ངེས་བཞེན་པ་བྱུང་
ཡོད་རེད། མ་འོངས་པར་ཡིན་ཡང་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཐོག་ནས་ནས་བྱུང་ལས་པ་དེ་འདྲ་འབྲེལ་བ་བྱུང་སོང་། ཁྱིད་རང་བོད་རིགས་
ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་དང་ཁོ་རང་ཐེབས་འདོད་ཡོད་གསུང་གི་འདུག་དུས་ཚོད་འགྲིག་དང་མ་འགྲིག་རེད་མ་གཏོགས་སྤྱི་མ་
གཏོགས་ཐེབས་ཀྱི་ཡིན་གསུངས་ཀྱི་འདུག་དེ་འདྲ་ཡང་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཐོག་སྟོན་གྲགས་ཆེ་བའི་མི་སྟོན་ཐེབས་འདོད་ཡོད་པ་ཡིན་
ན། ང་ཚོས་གོ་སྐབས་ཞིག་བསྐྱབ་བཞག་ཡོད་རེད། ཡག་ཤོས་ཞིག་ག་རེ་ཆགས་ཀྱི་འདུག་ཟེར་ན། རྩི་རྒྱལ་ཁག་ལ་ཐེབས་
པའི་སྐབས་བོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་བོད་མིའི་སྤྱི་འཐུས་ཀྱིས་འགྲིག་གི་འདུག་མི་འདུག་ཟེར་མཁན་ཡོད་རེད། དེ་འདྲ་
ཡོད་པ་ཡིན་ན། ངས་ཁོ་རང་ཚོ་ལ་དུས་རྒྱུ་ཏུ་བཀའ་འགྲུག་གི་ཆ་བ་བྱས་ནས་ག་རེ་ཞུས་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་ཟེར་ན། ཁྱིད་རང་ཚོ་
འགྲིག་གི་འདུག་ན་ཡང་རྒྱས་གོང་འཕེལ་གཏོང་བར་སྤྱི་འཐུས་ལ་ཐེབས་རོགས་ཀྱིས། ཞབས་ཀྱི་ཞུ་རོགས་གནང་།
འགྲིག་གི་མི་འདུག་ན་འགྲིག་པ་བཟོ་བར་ཐེབས་རོགས་གནང་། གོ་སྐབས་ནི་བསྐྱབ་བཞག་ཡོད། དེ་ཆང་མའི་འགན་རེད་
ཟེར་ནས་ཞུ་ཡི་ཡོད། སོང་ཅང་། དེ་འདྲའི་འགན་ཁུར་གནང་ནས་ཐེབས་མཁན་ཡོང་གི་འདུག་ཐེབས་འདོད་ཡོད་ཟེར་ནས་
ཡོང་གི་འདུག་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་སྤྱོད་པ་ཆེ་རིང་མཚོག་ནས།

ཅ་བའི་ད་ལྟ་ནི་བ་བྱིས་ལན་གྱི་དུས་ཚོད་འགོ་བཞུགས་པ་རེད། འབྲེལ་ཡོད་སྤྱི་དུས་ཚོད་ཡིན་ན་ཡང་རེད། བཀའ་སློན་ཡིན་ན་ཡང་རེད། བཀའ་ལན་གནང་རྒྱ་རེད། ཁ་སང་སྤྱོད་ཅིས་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་ནི་བ་ཞིག་ཐེབས་པ་ཡིན་པ་སོང་ཅང་། དེ་གསལ་པོ་ཡོང་བའི་ཆེད་དུ་གོ་སྐབས་དམིགས་བསལ་ཞིག་བསྐྱབ་ནས་དེ་བྱ་རྒྱ་ཡིན། དཔལ་ལྷན་དཔལ་འབྱོར་བཀའ་སློན་མཚོག།

དཔལ་ལྷན་དཔལ་འབྱོར་བཀའ་སློན་ཆེ་རིང་དོན་གྲུབ་མཚོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཚོག་ཁ་སང་བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་མཚོག་ནས་བཀའ་འདི་ཐེབས་པ་རེད། དེའི་ཐོག་ལ་དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཚོག་གིས་དེ་ལ་ལན་ཞིག་འབྲལ་དགོས་པའི་ལམ་སྟོན་ཐེབས་པ་རེད། དེའི་སྐབས་སུ་བྱི་བྱི་ལྱི་སྤྱོད་ཅིས་ད་ལྟ་གཏན་འབེབས་མེད་པར་ལུས་བསྐྱད་ཡོད་རེད། ཆ་ཆང་བ་ཞིག་ཟེན་པ་ཞིག་བྱུང་ཡོད་མ་རེད། སོང་ཅང་། ལན་ཞུ་མཁན་གྱི་ངོས་ནས་དུས་ཚོད་དེ་ག་པར་རན་པ་འདུག བསྐྱུགས་བསྐྱད་ཡོད་མ་གཏོགས་ད་ལྟ་བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་ནས་བཀའ་གནང་བ་ནང་བཞུགས་བྱས་ནས་འགན་མ་ཁུར་བ་དང་། དུས་ཚོད་ཚོགས་འགོ་ཡི་རེད་ཟེར་བ་དེ་དག་བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་མཚོག་གིས་གསུངས་པ་ཅམ་རེད་མ་གཏོགས། དེ་འདྲ་དགོངས་པ་བཞེས་མཁན་ཞིག་མ་རེད། བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་མཚོག་ཡིན་ཡང་། འཛིན་སྐྱོང་གི་ལས་དོན་ཐོག་ལ་རྒྱན་དུ་ཐུགས་སྦྱང་ཆེན་པོ་གནང་གི་ཡོད་ཅང་། ནི་བ་གཅིག་ལ་ལན་གསལ་པོ་མ་བྱུང་བར་དུ་འཛིན་གནང་མཁན་ཞིག་མ་རེད། སོང་ཅང་། ལན་འབྲལ་རྒྱ་རང་ཡིན། ལན་དེ་ད་གིན་ཞུ་དགོས་སྟེ་ཀླུ་རྒྱུ་རྒྱལ་ཅན་གྱི་ནི་བ་ལས་འཕྲོས་ཅང་། ཉག་ཉག་རན་པོ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་དམ་མེད་དེ་འདྲ་བྱུང་སོང་། ཐུགས་དོགས་དེ་འདྲ་བྱུང་ཡོད་ན་བཟོད་གསོལ་ཞུ་རྒྱ་ཡིན། བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཀྱིས་དེ་དུས་དང་སྐྱབས་ཞབས་ཞུ་བ་དེ་བསྐྱད་ས་ག་པར་བསྐྱད་པ་རེད་གསུངས་པ་རེད། ག་སྤྱི་ག་བྱེད་ས་དེ་ང་ཚོ་བཀའ་བྱུང་ཡིག་ཆང་ལ་ག་སྤྱི་ག་ཞུས་ཡོད་རེད།

དེ་ནས་ནི་བ་གཉིས་པ་དེ་ཁོ་རང་བཞུགས་ས་ནས་དྲ་རམ་ས་ལའི་བར་དུ་གནས་གོན་དེའི་སྐོར་ལ་བཀའ་འདི་གནང་བ་རེད། དེ་བརྒྱ་ཆ་བརྒྱ་ཐམས་ཁོ་རང་རང་གིས་བཏང་གནང་བ་རེད།

དེ་ནས་ནི་བ་གསུམ་པ་དེ་ཁོང་གཞིས་ཆགས་ཁག་ལ་ཐེབས་ཡོད་རེད་དམ། བལ་ཡུལ་ལ་ཐེབས་པ་རེད་ཅེས་ལུང་བྱངས་གནང་བ་རེད། དངོས་ཡོད་གནས་སྐྱབས་རེད། བལ་ཡུལ་ལ་ཐེབས་པ་རེད། སྤན་དྲ་ར་ལ་གཅིག་ཐེབས་པ་རེད། མན་སྤྲེལ་ལ་ཐེབས་པ་རེད། དེ་དག་ཆང་མའི་ལམ་གོན་ཁོ་རང་གིས་བཏང་གནང་བ་རེད། གཞུང་གོན་ཡོད་མ་རེད་ཅེས་སྟོན་མེད་ཞུ་རྒྱ་ཡིན། ཁ་སང་ཞུས་ཟེན་པ་ཡིན། འདིར་བཞུགས་པའི་སྐབས་སུ་སྟོན་ཁང་དེ་བྱུང་ལས་དང་སྐྱབས་ཞབས་ཞུ་བའི་ཐོག་ནས་ཁང་མིག་གཅིག་གོ་སྤྱི་ག་བྱས་པ་རེད། དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཚོག་དེ་ཞུས་པའི་ཐོག་ནས་པལ་ཆེར་གསལ་པོ་ཆགས་ཡོད་པའི་རེ་བ་ཞུ་ཡི་ཡོད། ཐུགས་རྗེ་ཆེ། དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཚོག་

ཚོགས་གཙོ་སྤྱོད་པ་ཆེ་རིང་མཚོག་ནས།

འཕྲོས་དོན་ནི་བ་དུག་ལ། སྤྱི་འཐུས་སྒྲོལ་དཀར་སྐབས་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་སྒྲོལ་དཀར་སྐྱབས་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་སྐར་ཉགས་ཅན་གྱི་དྲི་བ་ཨང་བཞི་བ་དང་འཕྲོས་པའི་དྲི་བ་ཞུ་རྒྱུ་ལ། ད་ལྟ་དཔལ་ལྷན་གྱི་སྒྲོལ་མཆོག་གིས་བཀའ་ལན་གནང་བ་ལ། ལོ་བཞི་ཡི་ནང་ལ་བྱུང་ལས་དང་སྦྲངས་བ་ལྟ་བུ་དུ་མ་ཞིག་ཡོད་གསུངས་སོང་། དེ་དག་འདས་ཟེན་པའི་ལོ་བཞི་ཡི་ནང་ལ་ཐུགས་པན་ཞེ་དྲག་སོས་ཡོད་གསུངས་ཀྱི་འདུག ངས་བཀའ་འདི་ཞུ་རྒྱུ་ནི་འདས་ཟེན་པའི་ལོ་བཞི་ཡི་ནང་ལོགས་ལ་དམིགས་བསལ་གྱི་འབྲུར་དུ་ཐོན་པའི་ཐུགས་པན་གང་དང་གང་བྱུང་ཡོད་དམ། དེ་གསུངས་རོགས་གནང་ཞུ་རྒྱུ་གཅིག་ཡིན།

བྱུང་ལས་དང་སྦྲངས་བ་དེ་ཚོས་ཐུགས་པན་སོས་ཀྱི་ཡོད་ཅང་། ལུ་མ་ཐུད་ལས་གཞི་དེ་འགྲོ་བའི་འཆར་གཞི་ཡོད་ཅེས་གསུངས་འདུག དེ་ལ་གསར་གཏོད་རང་བཞིན་གྱི་ཐོག་ནས་འཆར་གཞི་དེ་ལ་དམིགས་བསལ་གྱི་ཐབས་ལམ་ཡོད་དམ་མེད། དེ་དྲི་བ་གཅིག་ཡིན།

གསུམ་པ། ད་ལྟ་ཐུག་རོགས་སྤྱི་འཐུས་འིག་གིས་འཕྲོས་དོན་དྲི་བ་ལས་འཕྲོས་པའི་དྲི་བ་ཞིག་བསྐྱར་དུ་གཏོང་དགོས་ཆགས་སོང་། བྱུང་ལས་དང་སྦྲངས་བ་ལྟ་བུ་དུ་མ་ཡི་ནང་ལ་ཐེངས་མ་གཉིས་ཡོང་བ་དེ་འདྲ་ཡོད་རེད་དམ་མ་རེད་ཟེར་ནས་བཀའ་འདི་ཞིག་གནང་སོང་ཡང་། དེའི་ནང་ལ་དཔལ་ལྷན་གྱི་སྒྲོལ་མཆོག་གི་བཀའ་ལན་ལ་ཡོང་སྲིད་བ་རེད་ཟེར་བ་ཞིག་མ་གཏོགས་བཀའ་ལན་དམིགས་བསལ་ཞིག་གནང་མ་སོང་། སོང་ཅང་། སྲིད་དང་མི་སྲིད་བཀའ་འདི་ཞིག་མ་རེད། བཀའ་ལན་དེ་ཡོང་ཡོད་དམ་མེད་ཐེངས་མ་གཉིས་བསྐྱར་དུ་ཞུས་པ་དེ་ལ་བཀའ་ལན་ཞིག་གནང་རོགས། ཐུགས་རྩི་ཆེ་གནང་།

ཚོགས་གཙོ་སྟོན་པ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་གྱི་སྒྲོལ་མཆོག་

དཔལ་ལྷན་གྱི་སྒྲོལ་སྒྲོ་བཟང་སེང་གེ་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་པན་ཐོགས་བྱུང་ཡོད། གཟེངས་སུ་ཐོན་པའི་པན་ཐོགས་ག་རེ་བྱུང་བ་རེད་ཟེར་ནས་བཀའ་འདི་གནང་བ་རེད། དེ་ཐེངས་ཁ་ཤས་འིག་གྲོས་ཚོགས་ར་བ་འདིའི་ནང་ལ་ཞུས་ཆར་བ་རེད། གཟེངས་སུ་ཐོན་པ་ཟེར་ནས་གསུངས་ཡོང་དུས་སྐབས་ལ། དཔེར་ན། ཉམས་ཞིབ་བ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ན། ཉམས་ཞིབ་བ་དྲུག་པེབས་བ་རེད། དེ་གཟེངས་སུ་ཐོན་པ་བཅིས་ཀྱང་འགྲིག་གི་ཡོད་རེད། གང་ཡིན་ཟེར་ན། དེ་དག་དྲུག་པོ་མེད་པ་ཡིན་ན་ཉམས་ཞིབ་གནང་རྒྱུ་ཡི་ཐུག་ལས་དེ་དག་ལྟག་འགྲོ་ཡི་ཡོད་རེད། ཡོད་པ་ནས་མེད་པར་ཆགས་འགྲོ་ཡི་ཡོད་རེད་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་བཞིན་སྟོན་ཞབས་པ་ཞིག་ཡིན་ཀྱང་གཞིས་ཆགས་འིག་ནང་ལ་ཁོ་རང་དྲར་ཞབས་པ་རེད་བཞག དེས་པར་དུ་འཛོག་རོགས་གནང་ཟེར་ནས་གསུངས་དུས་ཁོ་རང་གིས་གཞིས་ཆགས་དེ་ལ་གཟེངས་སུ་ཐོན་པའི་པན་ཐོགས་ཀྱི་ཡོད་ཅང་། དེས་པར་འཛོག་རོགས་གྱིས་གསུང་གི་ཡོད་རེད་པ། དེ་དང་དེ་བཞིན་བྱས་ནས་ཁོ་རང་ཚོས་འདིར་ལྟན་ཁང་ནང་ལ་དགོས་མཁོ་གཞིར་བཟུང་དྲར་ཞབས་པ་དང་འབྲེལ་བ་བྱས་ནས་ཐུག་ལས་གནང་སོང་ཟེར་གྱི་ཡོད་རེད། དེ་ཡིན་དུས་གཟེངས་སུ་ཐོན་པ་བཅི་རྒྱུ་དེ་ལྟན་ཁང་རང་དང་ལས་འཆར་དེ་ག་རང་བཅིས་པ་ཡིན་པ་ཡིན་ན། ཉན་ཉན་རང་གཟེངས་སུ་ཐོན་པ་བྱུང་སོང་ཟེར་ནས་གསུང་མཁན་ཉན་ཉན་རང་ཡོད་རེད་ཟེར་ནས་ཞུ་རྒྱུ་དེ་ཡིན། དེ་ཡིན་དུས་སྤྱི་ཡོངས་ནས་སྤྱི་ལྟ་དྲར་ཞབས་པ་ཡི་ལས་འཆར་དེ་སྤེལ་བའི་སྐབས་ལ་ཐོག་མ་ནས་ཞུས་པ་ཡིན། ཞེ་དྲག་གི་གཟེངས་ཉགས་རག་བ་དང་རྒྱལ་སྤྱིའི་ནང་ལ་སྟན་འགས་ཆེན་པོ་

ཆགས་རྒྱ་དང་དེ་འདྲ་མ་རེད་དེ། འཛམ་གླིང་ཆང་མ་ལ་དེ་འདྲའི་ལས་གཞི་ཡོད་རེད། དཔེར་ན། ཨ་རི་ཡིན་ན་ Peace Corps ཟེར་བ་ཡོད་པ་རེད། ཁོ་རང་གཞོན་སྤྱི་དང་ཁྱད་ལས་པ་འཛམ་གླིང་ཡོངས་ནང་ལ་དྲང་ཞབས་པ་བྱས་ལ་ཐེབས་ གི་ཡོད་པ་རེད། ལུང་པའི་སྤྱི་ཆབ་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་རེད། སྐར་ལ་ཕན་གྱི་ཡོད་རེད། སྤྱི་ལ་ཕན་གྱི་ཡོད་རེད། དེ་བཞིན་ཨ་ རི་ལུང་པ་ནས་སྤྱི་ལ་ཕར་བཏང་བ་མིན་པ་རང་རང་ཆོ་སྤྱི་རྒྱལ་ཁག་དང་གཞིས་ཆགས་ཁག་ལ་ཡོད་པའི་གཞོན་སྤྱི་ཁྱད་ ལས་པ་ཆོ་བོད་མིའི་སྤྱིག་འཛུགས་སུ་ཆུར་ཞབས་སྤྱི་ཞུ་རྒྱུ་དུང་ན། དམིགས་ལུལ་གཙོ་བོ་སྤྱིག་འཛུགས་དང་གཞོན་སྤྱི་ ཁྱད་ལས་པ་ཆོ་འདྲི་དབར་ལ་འབྲེལ་བ་ཐུབ་རྒྱ། དེ་དག་གཞོན་སྤྱི་ནང་ལ་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་མགྱོག་ཆབ་བྱེད་ཐུབ་པ། དུས་ཀྱི་ཉལ་ཉལ་འཕྲོ་བ་གནང་གི་ཡོད་རེད་པ། རང་ཆོ་སྤྱི་རྒྱལ་ཁག་ལ་ཕྱིན་ནས་ཆོགས་འདུ་ཆོགས་སྐབས་ཀྱང་། ཆན་པ་མ་ གཏོགས་གཞོན་པ་ཐེབས་ཐུབ་ཀྱི་མི་འདུག གཞོན་པ་དང་མཉམ་དུ་འབྲེལ་བ་མཐུན་ཐུབ་རྒྱ་ལ་དྲང་ཞབས་པ་གཞོན་པ་ ཐེབས་མེས། གཞོན་པ་དེ་དག་ཕར་ལོག་ནས་བོད་མིའི་སྤྱིག་འཛུགས་ཀྱི་གནས་སྐབས་འདི་རེད་འདུག ལྷག་ལས་འདི་ གནང་གི་འདུག་ཟེར་ནས་གཞོན་པ་ཡིས་གཞོན་པ་ལ་གསུངས་པ་ཡིན་ན། ཁོ་རང་ཆོ་ལ་སློབ་གསོ་དང་ཆོར་བ་བཅས་ འབྲེལ་བ་ཡག་ཏུ་ཡོང་བའི་ཆེད་དུ་ཟེར་ནས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་ཡང་བསྐྱར་དུ་དྲི་བ་འདི་འཇུག་གནང་ནས་དྲང་ཞབས་པ་ཐེངས་གཉིས་ཐེབས་མཁན་ཡོད་རེད་ཡོད་མ་ རེད། གསལ་པོ་དགོས་ཡོད་ཟེར། མཆམས་རེ་ངས་ཆོད་དཔག་བྱེད་ཆོག་གི་རེད་བསམ་གྱི་འདུག ད་ལྟ་བར་དུ་གཉིས་ ཡོང་མཁན་མེད་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། གསལ་པོ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ན་མེད། ཡིན་ཡང་ངས་ཡོང་སྲིད་པ་ཟེར་ནས་ཞུ་དགོས་དོན་དེ་གང་ རེད་ཟེར་ན། ཁོ་རང་ཆོ་སྤྱིག་གཞིའི་ནང་ལ་གསལ་པོ་ཕྱིན་པ་ཡིན་ན། ཟླ་བ་དུག་ནས། ལོ་གཅིག་མ་གཏོགས་བྱེད་ཆོག་ གི་མ་རེད་ཟེར་ནས་སྤྱིག་གཞི་ཞིག་ཡོད་པ་རེད། འགའ་ཤས་ལོ་གཅིག་ལས་མང་བ་ཆགས་ཡོང་སྐབས་འཕྲོ་བ་པ་དེ་ག་པར་ བཅི་དགོས་རེད། བཅི་སྐབས་ཐོག་ནས་ཐེངས་གཉིས་བཅི་སྲིད་པ་ཞིག་རེད། དེ་ཞུ་ཡི་ཡོད་པ་རེད་མ་གཏོགས་དེ་ལ་ཡང་ ཉེ་བལ་ཆེན་པོ་ཞིག་འགྲོ་དགོས་རྒྱུ་ཡོད་མ་རེད། སྤྱི་གསལ་ནང་གསལ་བྱས་ནས་ལན་ཞུ་ཡི་ཡོད་ཟེར་ནས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ འཛམ་གླིང་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་འགྲོ་སྐབས་རེད། དེ་སྤྱི་མཐུན་ནས་གནས་དགོས་པ་བཀའ་ཤག་གི་ཐོག་ནས་གཞིགས་ཀྱི་ཡོད་ རེད། ཐོག་མར་དགོངས་ཚུལ་མང་པོ་བཏོན་པ་རེད་ལ་དེའི་སྐབས་སུ་ཞུས་པ་ཡིན། ལས་བྱེད་ནང་ནས་ལས་བྱེད་ཀྱི་གངས་ འཕོར་གཞི་བཟུང་བྱས་པ་ཡིན་ན། ལྷ་བརྒྱ་ལྷ་བརྒྱ་དང་དུག་བརྒྱ་གང་ཞིག་བཅིས་ཀྱང་བརྒྱ་ཆ་གཅིག་དང་གཉིས། གསུམ་ ཡོང་སྲིད་པ་ཞིག་དྲང་ཞབས་པ་བྱེད་མཁན། ད་ལྟ་བར་དུ་བརྒྱ་ཆ་གཅིག་དང་གཉིས། གསུམ་རང་ལ་བཟུང་བ་རེད། གསུམ་ བཅིས་པ་ཡིན་ན་བཙོ་བརྒྱད་རེད། ལྷ་བརྒྱ་ཅིས་པ་ཡིན་ན་བཙོ་ལྷ་རེད། དུག་བརྒྱ་ཅིས་པ་ཡིན་ན་བཙོ་བརྒྱད་རེད། བརྒྱ་ ཆ་གཅིག་དང་གཉིས། གསུམ་བཅས་ཀྱི་གཡས་གཡོན་ཞིག་ལ་འགྲོ་བཟུང་གྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་དག་ཐུགས་ཕན་སོས་པ་ ཞིག་འགྲོ་བཟུང་གྱི་ཡོད་པ་རེད། མ་འོངས་པར་དེ་མང་དུ་འགྲོ་རྒྱུ་ཡི་རེ་བ་དེ་རང་ཆོ་ཡིས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ཉན་ཉན་མང་ དུ་འགྲོ་ཡི་རེད་བསམ་པའི་རེ་བ་ཡོད། དེ་བཞིན་འབད་བཙོན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཟེར་ནས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ་གནང་།

ཆོགས་གཙོ་སྤྱི་པ་ཆོ་རིང་མཆོག་ནས།

འཕྲོས་དོན་དྲི་བ་བདུན་པ། སྤྱི་འཕུས་རྒྱ་རི་བྱ་སྤྱིག་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་རྒྱ་རི་བྱ་སྤྱད་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ ངའི་འཕྲོ་སྤོ་རྒྱ་རི་བྱ་དེ་ལྟ་ལྟ་སྐར་རྒྱ་ལས་ཅན་གྱི་རི་བྱ་ཐོག་མར་དཔལ་ལྷན་སྤྱི་འཐུས་མཆོག་ནས་ལན་སྤྱོད་པའི་སྐབས་སུ་ད་ལྟའི་ལས་འཆར་དེ་བསྐྱེད་པའི་ཐད་ཀྱི་གཙོ་བོ་གྲོ་སྤོ་ཚོགས་ནང་དུ་སླེབ་སློང་མང་པོ་བྱུང་བར་བརྟེན་ནས་དེ་དག་གསུངས་སོང་། དེ་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་རང་རེད། དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ ཡིན་ནའང་གྲོ་སྤོ་ཚོགས་ནང་དུ་སླེབ་སློང་བྱེད་རྒྱ་དེ་ད་ལྟའི་ལས་འཆར་འདིའི་མིང་དང་དོན་དག་མཚུངས་པ་དེ་གྲོ་སྤོ་ཚོགས་ནང་དུ་འཇུག་པའི་སླེབ་དང་དགོངས་འཆར་མང་པོ་བྱུང་ཡོད་པེད་བསམ་གྱི་འདུག དེ་ག་རེད་པེད་དམ་ཞུས་ན་ཁྱུང་ལས་དང་སླངས་པ་ཐེར་བ་དེ་རེད། ད་ལྟ་དཔལ་ལྷན་སྤྱི་འཐུས་མཆོག་ནས་གསུངས་པར་སྤོ་སྤོ་མ་ཨ་རིར་ཡོད་པ་དེ་དག་དང་གཅིག་པ་ཞིག་མ་རེད། (དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ནས། འཕྲོ་སྤོ་རྒྱ་རི་བྱ་གསུང་རོགས་གནང་།) དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ གལ་ཏེ་འདི་གསལ་པོ་ཞིག་མ་ཞུས་ན་མཆོམས་པེ་བཀའ་སློན་ནས་པ་ཆོས་རི་བྱ་གསལ་པོ་གོ་ཡི་མི་འདུག་ཅེས་གསུང་གི་འདུག (དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ནས། གོ་སྐབས་གཞན་པ་ཞིག་བཞེས་དགོས་པེད། ད་ལྟ་རི་བྱ་སྤོ་སྤོ་ཚོགས་ཀྱི་དུས་ཚོད་རེད།) དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་སྐབས་པེ་ཡང་གཞོན་པ་དང་ཀན་པ་ཐེར་བའི་རི་བྱ་དེ་འབྲེལ་གྱི་འདུག་སྟེ་དེ་དངོས་གནས་བྱས་ན་འབྲེལ་བ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་མ་རེད། ང་ཚོའི་སྤྱི་གཞུགས་ལ་ཁྱུང་ལས་པ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་དུས་དེ་གཉིས་བསྐྱེད་པ་དེ་ལ་སྤོ་སྤོ་གཞིགས་ཀྱི་ཡོད་པེད་དམ་ཞུ་རྒྱ་ཡིན། འདིའི་ནང་དུ་ད་ལྟ་ཁྱུང་ལས་པ་དང་སྤོ་སྤོ་སྤྱད་ཐེར་བ་མཉམ་དུ་བསྐྱེད་པ་གནང་འདུག བསྐྱེད་པ་དེའི་རྒྱ་དེས་ལས་གཞི་དེ་ཉིད་ལ་སྤྱི་ཚོགས་ནང་དུ་གོ་བ་ལེན་ཕྱོགས་ཀྱི་ཐོག་ལ་རྒྱ་མཆོན་གཞིགས་ཀྱི་ཡོད་དམ་མེད། གལ་ཏེ་གཞིགས་ཀྱི་ཡོད་ན་རྗེས་སུ་ཁ་གསལ་དུ་གཏོང་བའི་འབད་བཙོན་གནང་གི་རེད་དམ་མ་རེད་ཅེས་ངའི་དོགས་འདི་དེ་ཡིན། དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་

ཚོགས་གཙོ་སྤོ་སྤོ་པ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་སྤྱི་འཐུས་མཆོག་

དཔལ་ལྷན་སྤྱི་འཐུས་སློབ་མཁུངས་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་ནས་ཨ་རི་ལ་དཔེ་སྐྱར་བ་དེ་ཨ་རིའི་ལས་འཆར་དང་ང་ཚོ་གཅིག་པ་མ་རེད་གསུངས་སོང་། ངས་གོང་དུ་གཅིག་པ་མ་རེད་ཞུས་ཡིན། ཨ་རི་ནང་དུ་ཨ་རིའི་ཁྱུང་ལས་པ་དེ་དག་ལུང་པ་གཞན་པ་མར་འགྲོ་ཡི་ཡོད་པེད། ང་ཚོའི་དེ་ཕྱི་རྒྱལ་ལ་ཡོད་པའི་བོད་མི་ཚོ་བོད་མིའི་སྤྱི་གཞུགས་ནང་དུ་རྒྱུར་ཡོང་གི་ཡོད་པེད། དེ་འབྲེལ་སོང་ཅང་གནང་སྐྱེད་དེ་མི་འབྲེལ་བ་ཡིན་པ་ཞུས་པ་ཡིན། འདིའི་ནང་དུ་ཁྱུང་ལས་པ་རེད་དམ་མ་རེད་ཅེས་ཞུས་པ་ཡིན། འདི་ངས་བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་ལ་ཐོ་དེ་སྤྱད་ན་འགྲིག་ས་རེད། དེའི་ནང་དུ་སྤྱད་ལས་པ་འདི་ལས་རོགས་ Assistant Project Officer གངས་ ༣༥ ཡོད་པེད། ཉམས་ཞིབ་པ་ ༤། ༥་རྒྱ་སྤྱད་སྤྱོད་པ་ ༣། སྤྱི་བཙོས་སྤྱད་པ་ Physiotherapist ༣། སྤྱད་ཞབས་པ་ Nurse བདུན། དབྱིན་རིའི་ཚོམ་རིག་དང་བརྟེན་སྤྱོད་དགོ་ཀན་ནས་བྱི་སྐྱེད་སྤོ་སྤོ་མཁན་གཅིག་ དགོ་ཀན་གྱི་ B.ed ཡོད་ན་ཁྱུང་ལས་པ་ཅིས་ཀྱི་ཡོད་པེད། བྱས་ཅང་སྤོ་སྤོ་ལྟའི་དགོ་ཀན་གསུམ། དེ་བཞིན་འབྲེལ་སྤོ་སྤོ་བཀོད་པ་ Museum Curator གཅིག་ གཞུང་ཁེ་འབྲེལ་མཐུད་པ་ Years Coordinator གཅིག་ སོ་ཡི་སྤོ་སྤོ་པ་ Dentist གཉིས། བོད་མིའི་སྤྱི་གཞུགས་ཀྱི་ ༥་རྒྱ་གསར་འགོད་ལས་རོགས་གཅིག་ ནད་གཞི་བརྟག་དབྱེད་བྱ་མཁན་ Lab Technician གཅིག་ གྲོས་འདེབས་ Special Consultant གཅིག་ ཅིས་ཞིབ་ཁྱུང་ལས་

པ་ Audit Specialist གཅིག མངོན་དགའ་སློབ་གྲིའི་དབྱིན་རིའི་དགེ་ལྡན་གཅིག་བཅས་དེ་དག་གི་ནང་ནས་ཁྱད་ལས་
ཅེས་ན་ཅེས་ཆོག་པ་རྒྱུ་རྒྱུ་ཡིན་ཞུ་ཡིན། ལྷག་པོ་མེད།

ཆོག་པ་གཙོ་སྤྱོད་པ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

འཕྲོ་སྤྱོད་དེ་ལ་བརྒྱུད་པ། སྤྱི་འཕུས་དགེ་བཤེས་སློབ་ལས་མཐར་ཕྱིན་ལགས།

སྤྱི་འཕུས་དགེ་བཤེས་སློབ་ལས་མཐར་ཕྱིན་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོག་པ་གཙོ་མཆོག་ གོང་དུ་ངས་ཅི་བ་མཐའ་མ་དེར་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཆོག་པ་འདུ་དེ་འདྲར་པར་ཞུགས་མཁན་གྱི་འཇམ་
རེད་དམ་ཞེས་ཞུས་པར་རྒྱལ་སྤྱིའི་ནང་ནས་བྱུག་ལས་གནང་མཁན་ཚུར་གྱི་ཡོད་རེད་ཅེས་ལན་དེ་གནང་བ་རེད། དེར་
བརྟེན་ངས་ཞུ་རྒྱུ་ཆེད་ལས་པའི་བྱུག་ལས་གནང་བཞིན་པའི་སྐབས་སུ་བོད་མིའི་སྤྱི་གཞི་ལྟེན་གསུམ་གྱི་རོ་བའི་ཐོག་ནས་ཁོར་
ལུག་གི་ཆོག་པ་ཆེན་མོ་གསུམ་འདྲེ་མིན་གྱི་ནང་ཞུགས་རྒྱུ་ཡོད་པ་དེ་འདྲའི་ནང་ལ་ཞུགས་རྒྱུ་གྱི་ཡོད་པ་རེད་དམ་མ་རེད་
ཅེས་དེ་ཞུ་བཞིན་ཡོད།

ཆོག་པ་གཙོ་སྤྱོད་པ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་སྤྱི་དཔྱད་ཆོག་པ་

དཔལ་ལྷན་སྤྱི་དཔྱད་སློབ་མཐར་མེད་གེ་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོག་པ་གཙོ་མཆོག་ དེ་ཅད་གཅོད་བྱས་ཏེ་ཞུས་ཆོག་པ་ཞིག་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ལྷག་པོ་མེད།

ཆོག་པ་གཙོ་སྤྱོད་པ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

དེ་སྤྱོད་ནས་རྗེས་སུ་བཀའ་ལན་ནས་གསལ་པོ་བཟོ་གི་ཡིན་གསུངས་པ་དེ་འདྲ་གཉིས་གསུམ་ཞིག་ལྷག་ཡོད། ད་ལྟའི་འདི་
དང་དེ་དག་བསྐྱེད་པ་གཅིག་ལ་མཉམ་དུ་གནང་རོགས་གནང་། དེ་ནས་ད་ལྟ་བྱུག་རྒྱུ་རྒྱུ་ཆོང་མཁན་གཉིས་ཡོད། དེའི་རྗེས་སུ་གོ་
སྐབས་འབྲལ་མེད་གོས་པ་བྱ་རྒྱུ་ཡིན། འཕྲོ་སྤྱོད་དེ་ལ་བརྒྱུད་པ། སྤྱི་འཕུས་ཆེ་རིང་གཞུང་སྤྱོད་ལགས།

སྤྱི་འཕུས་ཆེ་རིང་གཞུང་སྤྱོད་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོག་པ་གཙོ་མཆོག་ ད་ལྟའི་བཀའ་ལན་ནས་འཕྲོ་སྤྱོད་པའི་ཅི་བ་ཞིག་ཆགས་སོང་། ཁྱད་ལས་དྲུང་སྤྱོད་ནང་དུ་
སྤྱོད་ཞབས་པ་དེ་ལྟར་མེད་པས་ཡོད་པ་དང་ཁོང་རང་ཆོ་ཡང་ས་གནས་ཁག་ཏུ་ཡག་པོ་འདུག་ཟེར་ཅད་བསྐྱར་དུ་པར་འབྱུངས་
གནང་བ་ཡིན་གསུངས་སོང་། འདི་ཅི་བ་དེར་ལོ་སྤྱོད་མར་ང་ཆོའི་སྤྱོད་ཞབས་པ་དང་སྤྱོད་ཁང་གི་འཕྲོད་བསྐྱེད་ལས་བྱེད་
མང་དགས་པས་མཁོ་བསྐྱེད་གནང་དགོས་པ་ཞིག་ཆགས་ཡོད་རེད། དེ་ལྟའི་དྲུང་ཞབས་པ་དེ་ཆོ་དགོས་མཁོ་ལ་དཔག་པའི་
མར་གནང་གི་ཡོད་རེད་གསུངས་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས། སྤྱོད་ཞབས་པའི་དགོས་མཁོའི་ཆ་ནས་དྲུང་ཞབས་པ་
ཚུར་མེད་པ་དགོས་པའི་གནས་སྐབས་གང་འདྲ་ཆགས་པ་རེད་དམ་ཞུ་རྒྱུ་དང་། དེ་པར་འབྱུངས་གནང་དགོས་པ་དེ་འདྲ་

ཡིན་དུས་ད་ལྟ་ཡོད་བཞིན་པ་དེ་དག་མེད་པ་བཟོ་རྒྱུ་དང་ཡང་པར་སྤྲོགས་ནས་དྲང་ཞབས་པ་མེད་པ་དགོས་པའི་གནས་
སྟངས་དེ་གང་འདྲ་ཆགས་པ་རེད་ཅེས་བཀའ་འདི་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་སྟོན་པ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་སྤྱི་དུང་མཆོག་

དཔལ་ལྷན་སྤྱི་དུང་སློབ་མཁན་པ་ཆེ་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ ལྷན་ཁང་ཆོར་བཀའ་འདི་ཞུ་ཡི་ཡོད་རེད། ངས་གོ་སྟངས་བྱས་པ་ཡིན་ན་སྟོན་ཞབས་པ་
མང་བ་དེ་ B.Sc nurse རེད། དྲང་ཞབས་པ་གྲེད་གྱི་ཡིན་ཞེས་གསུངས་ཀྱི་འདུག་ཟེར་ནས་འབྲེལ་ཡོད་ལྷན་ཁང་ནས་
ཀྱང་དགོས་ཀྱི་འདུག་གཞིས་ཆགས་ཀྱི་ས་གནས་གང་དུ་མེད་པ་དགོས་བྱུང་ཀྱང་མེད་པ་རོགས་གྱིས་ཞེས་མ་ཐུན་པའི་ཐོག་
ནས་གཤམ་ཏེ་ལྷན་ཁང་ནས་དགོས་མཁོ་སྟོན་པ་ཡིན་ན། དྲང་ཞབས་པ་པར་གཏོང་གི་ཡོད་རེད་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། གཞི་ཅིའི་ལྷན་
ཁང་རང་གི་སྟོན་ཞབས་པ་དང་དེ་དག་ཡོད་ཡོད་པ་རེད། དེའི་ཐོག་ལ་མཆོམས་མཆོམས་ཇ་ཉག་ཆགས་ཡོང་གི་ཡོད་དུས་
ས་གནས་ལ་གཏོང་དང་མི་གཏོང་། ལྷན་པ་ལ་ཡང་ལྷན་ཁང་ནས་སྟོན་ཞབས་པ་འདྲང་དང་མི་འདྲང་དེ་འདྲ་ཡོང་གི་ཡོད་རེད།
དེ་དུས་དྲང་ཞབས་པ་ས་པན་གྱི་ཡོད་པ་དེ་གསལ་པོ་རེད་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་སྟོན་པ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

འཕྲོས་དོན་ནི་བ་མཐའ་མ། སྤྱི་འཐུས་སློབ་དཀར་སྐབས་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་སློབ་དཀར་སྐབས་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ ངས་འཕྲོས་དོན་ནི་བ་ཞུ་རྒྱུ། གོང་དུ་ངས་དཔལ་ལྷན་སྤྱི་དུང་མཆོག་ལ་ནི་བ་ཞུ་རྒྱུ་དེ་
ལ་རིགས་གཅིག་གི་སྤང་ལ་ཁྱད་ལས་པ་ག་ཆོད་མེད་པ་ཡོད་རེད་ཅེས་ཞུས་མེད། གཅིག་བྱས་ན་དཔལ་ལྷན་སྤྱི་དུང་
མཆོག་གངས་འབྲེན་གནང་རྒྱུར་ཐུགས་མཉམ་པོ་ཡོད་ཅང་མར་གངས་ཀ་སློར་གནང་བ་ཡིན་མིན་ཉ་གོ་མ་སོང་། ངས་ཞུ་
རྒྱུ་དེ་ད་ལྟ་བར་དུ་ལོ་བཞིའི་ནང་དུ་ཁྱད་ལས་པ་ལྔ་བཅུ་དང་ལྔ་ཅམ་སྟེན་པ་ཡོད་རེད། ཁྱད་ལས་དེ་དག་གི་ནང་ནས་སོ་སོའི་
ཐོག་ནས་ལས་རིགས་ཀྱི་བྲག་གཅིག་གི་ཐོག་ལ་དམིགས་བསལ་གྱི་འབྲུར་དུ་ཐོན་པའི་བྲག་འབྲས་ག་རེ་ཐོན་ཡོད་དམ་མེད་
ཀྱི་སྤང་ལ་གསུང་རྒྱུ་ཡོད་དམ་ཞུས་པ་ཡིན།
དེ་ནས་གོང་དུ་ནི་བ་གསུམ་ཞུས་པ་ཡིན། གཅིག་དེ་ད་ལྟ་ལན་སྟེན་པ་མ་སོང་། གཅིག་དེ་ར་ཆོས་ལས་འཆར་དེ་པན་ཐོགས་
ཡོད་ཅང་འགྲོ་ཡི་ཡོད་གསུངས་སོང་། དེའི་ནང་དུ་མ་འོངས་པར་ལས་འཆར་དེ་གནས་པའི་ཆེད་དུ་གསར་གཏོང་རང་
བཞིན་གྱི་ཐབས་ལམ་དེ་འདྲ་ཡོད་དམ་མེད་ཞུ་རྒྱུ་དེ་ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་སྟོན་པ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་སྤྱི་དུང་མཆོག་

དབལ་ལྷན་མིན་སྐྱོད་སྒྲོ་བཟང་མེད་གེ་མཆོག་ནས།

དབལ་ལྷན་ཆོག་གཙོ་མཆོག་ བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་ནས་དྲུང་ཞབས་པའི་ནང་དུ་བྱུང་ལས་པ་ཡོད་དང་མེད་སྐྱོད་ལ་དེ་བ་
བསྐྱལ་བྱ་མ་བྱུང་ཡང་མིན་སྐྱོད་གིས་བྱུང་ལས་པའི་མིང་དང་བཅས་པ་འདོན་གནང་སོང་གསུངས་སོང་། དེ་བཀའ་འོས་
སྤྱི་འཐུས་གཞན་ཞིག་གིས་དེ་བ་བསྐྱལ་བ་དེའི་ལན་རེད་ཞུ་བྱ་ཡིན། དེ་ཡང་སྐར་མ་འགའི་ནང་དུ་ཁྱོས་ཆོག་གས་དུ་བ་འདིའི་
ནང་བསྐྱལ་གནང་བའི་དེ་བར་བྱངས་ཀ་དང་མིང་བཅས་ཆ་ཆང་ཞུས་པ་ཡིན་ཞུ་བྱ་ཡིན།

འབྲུར་དུ་ཐོན་པའི་ལས་ཀ་བྱས་ཡོད་དམ་མེད་ཅེས་བཀའ་འདི་གནང་སོང་། དེ་སྤྱི་ནས་བྱུང་ལས་དྲུང་ཞབས་པ་
དེ་འབྲུར་དུ་ཐོན་པའི་ལས་ཀ་བྱེད་ཀྱི་འོད་དོན་དུ་གདན་འདེན་ཞུས་པ་ཞིག་མ་རེད། ཁོ་རང་ཆོ་སྒྲུབ་ཁང་ཁག་ལ་དགོས་མཁོ་
ག་རེ་ཡོད་མེད་ལ་དབལ་ལྷན་བྱག་ལས་གནང་དུ་ཕེབས་རོགས་གིས་ཅེས་སྐད་བཏང་བ་རེད་མ་གཏོགས་འབྲུར་དུ་ཐོན་
མཁན་མ་གཏོགས་ཕེབས་མི་ཆོག་ཅེས་སྒྲུབ་ཁང་ནས་གསལ་བསྐྱེད་གས་བྱས་ཡོད་མ་རེད་ལ། ཕེབས་མཁན་ཆོ་ཡིན་ན་ཡང་
ཞབས་བྱི་རང་ཞུ་ཡི་ཡིན་ཞེས་ཕེབས་ཡོད་རེད། དེ་མིན་ཡང་དེ་སྤྱི་ནས་འབྲུར་དུ་ཐོན་པ་ཞེས་བཀོད་འདུག་སྟེ་ད་ལན་
འབྲུར་དུ་ཐོན་པ་གཅིག་ཀྱང་བྱུང་མི་འདུག་ཟེར་ན་ནི་འགལ་ཁྲ་ཞིག་རེད། བྱས་ཅང་འབྲུར་དུ་ཐོན་པའི་ཞབས་བྱི་ཞུ་བར་
ཕེབས་རོགས་གནང་ཞུ་བྱ་མ་བྱུང་། ཡིན་ནའང་འབྲུར་དུ་ཐོན་པ་ཟེར་བ་དེ་ཅིས་སྐྱངས་ལ་རག་ལས་ཀྱི་རེད། དེ་སྤྱི་ནས་གཞིས་
ཆགས་ཅིག་ལ་འགྲོ་དུས་ BSA Nurse དེ་ཉ་ཅང་ཡག་པོ་འདུག་ ཁོ་གཅིག་ཆང་བ་ཡིན་ནའང་ངེས་པར་དུ་བཞག་རོགས་
གིས་ཟེར་དུས་གཞིས་ཆགས་དེའི་ནང་འབྲུར་དུ་ཐོན་པའི་ཞབས་བྱི་ཞུ་ཡི་ཡོད་པ་གསལ་པོ་རེད། དེ་བཞིན་ཉེ་བའི་ཆར་
སྒྲུབ་ཁང་ཁག་དུ་བྱི་བཅོས་སྒྲུབ་པ་ Physiotherapist དེ་ཉ་ཅང་པན་ཐོགས་ཀྱི་འདུག་ཟེར་དུས་མང་དུ་བཏང་ཡོད་རེད།
བྱས་ཅང་འབྲུར་བ་འདྲ་བྱ་སྒྲུབ་ཁང་རེད་མ་གཏོགས་འབྲུར་དུ་ཐོན་པ་ཅིས་ན་བཅི་བྱ་ཡོད་ཞུ་བྱ་ཡིན། ཡིན་ནའང་དེ་སྤྱི་
ནས་འབྲུར་དུ་ཐོན་པ་ཆགས་ཀྱི་ཆེད་དུ་ཕེབས་རོགས་གནང་ཞུས་ཡོད་མ་རེད་ཞུ་བྱ་ཡིན། དེ་ནས་སྤྱི་དུ་འགྲོ་དགོས་
ཡོད། དེ་ལ་གསར་གཏོད་རིམ་པའི་ཐོག་ནས་ག་རེ་གནང་བྱ་ཡོད་གསུངས་སོང་། ལས་འཆར་དེ་ག་རང་གསར་གཏོད་
རེད་ཞུ་བྱ་ཡིན། དེ་འདྲ་སོང་ཅང་ལས་འཆར་དེ་རང་གསར་གཏོད་ཡིན་དུས་ཆ་ཤས་ལེན་མཁན་དྲུང་ཞབས་བྱི་ཞུ་མཁན་
དེ་དག་རང་བཞིན་གིས་གསར་གཏོད་ཁྱེད་སྤྱི་ནས་སྤྱི་ནས་ཕེབས་ཀྱི་ཡོད་པར་ངོས་འཛིན་ཞུ་ཡི་ཡོད་ཞུ་བྱ་
ཡིན།

གོང་དུ་བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཅིག་གིས་དྲུང་ཞབས་པ་ཕེབས་ནས་བྱལ་སྤྱིའི་ཆོག་གས་འདུ་ནང་དུ་ཕེབས་ཡོད་པ་
དེ་འདྲ་བྱུང་ཡོད་དམ་ཞེས་བཀའ་འདི་གནང་བ་རེད་དེ་པལ་ཆེར་བྱུང་མི་འདུག་ཞུ་བྱ་ཡིན།

ཆོག་གཙོ་སྤྱི་ནས་པ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

འདི་ཡན་བཅད་ཀྱི་དེ་བ་དེས་ལན་གི་དུས་ཆོད་ཟིན་པ་ཡིན། དེ་རིང་གི་ལས་རིམ་གསུམ་ལ། ལས་ཁུངས་གོ་རིམ་བཞིན་
སྤྱི་ནས་ཆོག་ལ་བཟོ་སྐྱེད་དང་གཏན་འཁེབས་ཞུ་བྱ་དེ་རེད། ད་ལྟ་འགྲོ་བཞིན་པ་དེ་འགྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་སྤྱི་
ཅེས་ཐོག་ལ། སྤྱི་འཐུས་འཛིགས་མེད་འབྱུང་གནས་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་འཛིགས་མེད་འབྱུང་གནས་ལགས་ནས།

དབལ་ལྷན་ཆོག་གཙོ་མཆོག་ ངས་དེ་རིང་འདིར་འགྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ལ་དབལ་ལྷན་འགྲོད་
བསྟེན་བཀའ་སྒྲོན་མཆོག་ལ་བཀའ་འདི་དོན་ཆན་འགའ་རེ་ཞུ་བྱ་ཡོད། སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་ཆ་ནས་བཀའ་འགག་སྐབས་བཅུ་

བཞིའི་སྐབས་སུ་དཔལ་ལྷན་འཛོལ་བཞེན་བཀའ་སྒྲོན་མཆོག་ལ་བཀའ་འདི་མང་པོ་ཞུ་དགོས་པའི་གནས་སྟངས་ཆགས་སོང་། དེ་ཆགས་དུས་སྤྱི་ཚོགས་ནང་དུ་ཉོགས་ལྷན་ནང་ཆང་ལ་དཀའ་ངལ་གྱིས་ཆག་སྐྱ་རྒྱག་གི་འདུག་དགོངས་པ་དེ་འདྲ་ཡོང་མི་སྲིད་པ་མ་རེད། ཡིན་ནའང་བཀའ་འདི་ཞུ་དགོས་པ་དེ་དག་དཔལ་ལྷན་འཛོལ་བཞེན་བཀའ་སྒྲོན་མཆོག་གིས་བྲག་ལས་གནང་བབ་དང་བཀའ་མོལ་གསུང་བབ་གྱི་ཆ་ནས་དེ་བ་མང་ཙམ་ཆགས་གྱི་འདུག་ཞུ་རྒྱ་ཡིན། དེ་རིང་འདྲ་པོ་ཡིན་ནའང་ཐོག་མར་ལག་པ་བརྒྱངས་པའི་སྐབས་སུ་དེ་བ་གསུམ་མ་གཏོགས་མེད། ཡིན་ནའང་དེ་བ་བཞི་བ་དེ་དཔལ་ལྷན་འཛོལ་བཞེན་བཀའ་སྒྲོན་རང་གིས་གནང་སོང་ཞུ་རྒྱ་ཡིན།

དེ་བ་དང་པོ་དེར་སྐྱབ་བཅོས་ལྟ་སྐྱོང་གི་ལས་གཞི་དེ་གཞི་ཅའི་ཉ་ཅང་གི་ཡག་པོ་རེད། རྒྱབ་སྐྱོར་ཡོད། ཡོད་པ་ཙམ་མ་ཟད་སོ་སོ་གང་དུ་བྱིན་ན་ཡང་འབྲེལ་བ་ཤད་ཞུ་བཞིན་ཡོད། ཡིན་ནའང་ལས་གཞི་འདིར་དམིགས་ལུལ་ཡོད་པ་ནང་བཞིན་འགྲོ་མ་ཐུབ་པ་ཞིག་གཟིགས་གྱི་ཡོད་པ་རེད། འགྲོ་མ་ཐུབ་པ་དེ་འགྲོ་ཐུབ་པ་བྱེད་པར་དདུལ་གྱིས་ཆག་ཡང་གཏང་རྒྱ་དེ་ལམ་ཡག་ཤོས་ཡིན་པ་ཞིག་ལ་གང་འདྲ་བྱས་ནས་ངེས་པ་རྟེན་གནང་སོང་ངམ་ཞུ་རྒྱ་དེ་ཡིན། དེ་བ་དང་པོ་དེ་ཡིན།

གཉིས་པ་དེར་དེ་དགོངས་པ་ནང་བཞིན་ཡོང་མ་ཐུབ་པ་དེ་མི་མང་རང་གིས་མཉམ་ཁུབ་མ་བྱས་པ་གཅིག་པོ་རེད་དམ། ལས་གཞི་དེ་ལག་བསྟར་དང་དདུལ་མཁོ་སྐྱབ་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ་ཁ་ཡིས་བཏང་ནའང་སོ་ཡིས་མ་བཏང་བའི་གནས་སྟངས་དེ་གཟིགས་གྱི་ཡོད་དམ་མེད། སྐྱབ་བཅོས་ལྟ་སྐྱོང་ལས་གཞི་ཡི་དདུལ་བསྐྱུ་འབབ་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ་མང་ཆོགས་གྱི་ནང་ནས་འཛོལ་བཞེན་ལས་ཁུངས་གྱི་གནང་བྱིགས་མ་འགྲིག་པའི་གནས་ཚུལ་མང་པོ་ཞིག་འདུག དེ་ཆོ་ཆང་མ་མཁུན་གྱི་ཡོད་དམ་མེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱ་ཡིན། དེ་འདྲའི་དདུལ་བསྐྱུ་བའི་སྐབས་སུ་འགོངས་ཤོག་དེ་འདྲ་བཀམས་ནས་ང་ཆོའི་ལས་དོན་བྱེད་སྟངས་ཐད་ལ་འགྲིག་དང་མ་འགྲིག་ག་རེ་ཡོད་ཟེར་བའི་འགོངས་ཤོག་དེ་འདྲ་བཀམས་གནང་ཡོད་དམ་མེད་ཅེས་བཀའ་འདི་ཞུ་རྒྱ་ཡིན།

གཉིས་པ་དེར་སྐྱབ་བཅོས་ལྟ་སྐྱོང་གི་གཞུང་འབྲེལ་མ་ཡིན་པའི་ཆོགས་པ་ཁག་ལ་བརྒྱ་ཆ་ལྷ་བཅུ་གནང་རྒྱུའི་ལས་འཆར་ཞིག་ཡོད་རེད། དེའི་བཀའ་ལན་གནང་བའི་སྐབས་སུ་དཔལ་ལྷན་འཛོལ་བཞེན་བཀའ་སྒྲོན་མཆོག་གིས་དེ་སྔ་ཡང་འགྲོ་ཡི་ཡོད་རེད་ཅེས་གསུངས་གྱི་འདུག གལ་སྲིད་ལས་འཆར་དེ་ཞོར་ཡོད་ན། དེ་སྔ་འགྲོ་བཞིན་པ་དེས་ད་ལྟ་གང་འདྲ་བྱས་ཏེ་དག་གི་རེད། འགྲོ་སོང་སྔོན་བཏང་བཀའ་འཁོལ་ཆེས་ཞུ་ཆགས་གྱི་མེད་པའི་གདེང་ཆོད་དེ་མི་འདུག གསལ་བ་ཤད་འདོད་པ་ཁེངས་པ་ཞིག་བྱུང་མ་སོང་། དེའི་རྒྱ་མཚན་དེ་དཔལ་ལྷན་དཔལ་འབྱོར་བཀའ་སྒྲོན་མཆོག་ལ་བསྐྱར་གནང་སོང་། དེ་མ་གཏོགས་སོ་སོ་རང་ཉིད་ཀྱིས་དེ་ལ་འདོད་པ་ཁེངས་པའི་གསལ་བ་ཤད་ཅིག་བྱུང་མ་སོང་། ཡིན་ན་ཡང་བརྒྱ་ཆ་ལྷ་བཅུ་ཟེར་བ་དེ། དེ་རིང་གོས་ཆོགས་གྱི་ནང་དུ་གཏམ་གསུང་པ་ཞིག་མཇུག་བ་རེད། གནས་ལ་གཟིགས་པ། དུས་ལ་གཟིགས་པ། དེ་དུས་ལ་གཟིགས་པ་རང་རེད་འདུག དུས་ལ་གཟིགས་པའི་གནས་སྟངས་ཤིག་ཡིན་སྐབས་དུས་ལ་གཟིགས་པའི་སྐོང་སྐོང་དེ་བྱུང་བ་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱ་ཡིན།

དེ་ནས་སྐྱབ་བཅོས་ལྟ་སྐྱོང་གི་ལས་གཞིའི་ཐོག་ལ་འགྱུར་བ་མང་པོ་ཞིག་བཏང་ཡོད་པ་རེད། འགྱུར་བ་ག་ཆོད་ཀྱི་མང་བ་བཏང་བ་དེ་ཙམ་གྱིས་ཐམས་ཅད་མི་མང་གི་བསམ་ཚུལ་ལ་བསྟུན་ནས་བཏང་བ་ཞིག་རེད་དམ། ཡང་ན་འཛོལ་བཞེན་ལས་ཁུངས་རང་གི་ཐོག་ནས་འཛོལ་བཞེན་རང་གི་དགོངས་པ་སྐྱབ་རྒྱ་གཙོ་འདོན་བྱས་ནས་འགྱུར་བ་བཏང་བ་ཞིག་རེད་དམ། བྱི་ལ་ཉག་ཏུ་སྒྲོར་མོ་འབྲུམ་གཅིག་ཡོད་ཅེས་གསུང་གི་ཡོད་པ་རེད། ནང་ལྟར་དུ་སྒྲོར་མོ་འབྲུམ་གཅིག་ལག་ལ་སྤྲད་པ་ཡོད་དམ། མང་ཆོགས་གྱི་ནང་ལ་སྒྲོར་མོ་འབྲུམ་གཅིག་ཡོད་གསུང་གི་འདུག་ཀྱང་། གང་ལྟར་སྒྲོར་མོ་འབྲུམ་གཅིག་

ལག་ཏུ་རྒྱ་གཞི་མེ་འདུག་ཅེས་གསུངས་ཀྱི་འདུག འགྲུར་བ་རིམ་པར་བཏང་ཡོད་པ་རེད། ཉེ་བའི་ཆར་གཤག་བཅོས་ཀྱི་རྣམ་
 གངས་ཡོངས་རྫོགས་ལ་རིམ་པ་གཏན་འཁེབས་བྱས་འདུག གཤག་བཅོས་འདི་དང་དེ་རིམ་པ་འདི་དང་དེ་ཡིན་ཞེས་དང་།
 ད་ལྟ་རང་ཉེ་ཆར་བདུན་ཟླ་གཅིག་གི་སྡོན་ལ་མོ་བ་ནད་པ་ cancer གོས་པ་ཞིག་འདུག དེ་ལ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་
 ཁུངས་ཀྱིས་གཏན་འཁེབས་བྱས་པ་དེ་སྒྲོར་མོ་བཞི་སྟོང་རེད་འདུག Chemotherapy གཏོང་རྒྱ་ལ། དངོས་སུ་འགྲོ་
 སོང་དེ་སྒྲོར་མོ་སྟོང་ཟླ་གཅིག་ལ་འཕྲོད་འདུག Chemotherapy གཏོང་ཡ་གཅིག་སུ་ལ་ཆེག་ཁྲི་བརྒྱ་ཐམས་པ་རེད་འདུག
 ནད་པ་དེ་ལ་ Chemotherapy ཐེངས་དྲུག་ནས་བདུན་བར་དུ་གཏོང་དགོས་ཀྱི་འདུག བདུན་གཏོང་དགོས་ན་སྟོང་
 ཟླ་བདུན་ཅུ་ཐམས་པ་རེད། འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཡིན་ན་བདུན་བཞི་ཉི་ཤུ་རྩ་བརྒྱད་རེད། ལས་འཆར་དེ་འདྲ་ཞིག་བྱས་
 པ་ཡིན་ན་ཁུངས་གང་འདྲ་ཞིག་གིས་འབྲེལ་གྱི་རེད་དམ། མཐའ་གང་འདྲ་ཞིག་འབྲེལ་གྱི་རེད། Chemotherapy ཟེར་
 བ་དེ་ཐད་ཀར་སྒྲན་ཁང་ནང་ལ་འཇུག་ནས་གཤག་བཅོས་གཏོང་རྒྱ་ཡོད་པ་མ་རེད་པ། བརྟགས་དབྱེད་རིམ་པས་བྱེད་
 དགོས་པ་རེད། རྒྱ་གཞི་པར་མང་པོ་རྒྱ་གཞི་དགོས་པ་རེད། ངས་ད་ལྟ་གོ་བ་ལྟར་བྱས་ན་ Chemotherapy གཏོང་ཡ་
 གཅིག་སུ་མ་གཏོགས་དེ་ལ་སྒྲན་ཟེར་རྒྱ་དེ་ཡང་མི་འདུག་ཟེར་གྱི་འདུག དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་ང་མི་མང་གི་ཁྲིད་དུ་བསྐྱེད་ཡོད་པ་
 རེད། ལས་འཆར་འདིར་ད་ལྟའི་གནས་སྟངས་འདི་རང་ཡིན་ན་ང་ཚོ་ལ་ཡིད་འཕྲོག་སྟབས་པའི་གཞི་རྩ་མི་འདུག དེར་གཞི་རྩ་
 ཡོད་པ་བཟོ་བ་ལ་གནང་འཆར་གང་ཡོད་དམ་ཞེས་ཞུ་རྒྱ་ཡིན།

དེ་ནས་ཐོག་མར་བསམ་སྒྲུབ་ཀྱི་འདུག་པ་མེད་པ། དཔལ་ལྷན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སྒྲོན་མཆོག་གིས་གསུང་བཤད་ལ་
 བལྟས་ནས་ངེ་བ་འཕྲོས་པ་དེ་གང་རེད་ཅེ་ན། འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་སྡོན་འགོག་ལས་གཞི་དེའི་ཐོག་ལ་འཕྲུས་ཤོར་
 ཆེན་པོ་ཞིག་བྱིན་སོང་ཞེས་ཡགོང་ས་ཡུལ་ས་མགོན་པོ་ཆེ་མཆོག་གིས་བཀའ་ཕེབས་པ་རེད། འདི་ལ་དཔལ་ལྷན་
 འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སྒྲོན་མཆོག་གིས་ག་རེ་གསུངས་པ་རེད་ཅེ་ན། འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་འགན་རེད། བཀའ་
 འགག་གི་ལས་འགན་རེད། སྤྱི་འཕྲུས་རྣམས་མཆོ་ལ་ཡང་འགན་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་གསུངས་སོང་། དེ་ལ་ང་ཉ་ཅང་གི་ཡ་མཚན་
 སོང་། བཀའ་སྒྲོན་བྱེད་བྲག་ཅིག་གིས་བཀའ་འགག་ལ་འགན་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་པ་དེ། ཡིན་ནའང་ང་ལ་ལན་དགོས་ཀྱི་མེད།
 ནད་པས་ནད་ཐེག་གི་ཡོད་ན། ཞེས་ཆེ་ལ་བརྟེན་དགོས་པ་མི་འདུག གཉིས་པ་དེར་སྤྱི་འཕྲུས་ལ་འདྲེན་ཡོད་རེད་
 གསུངས་པ་དེ་གང་འདྲ་བྱས་ནས་གསུང་གི་ཡོད་དམ། དངོས་སུ་མེད་པ་ཡིན་ནའང་ཤུགས་ཀྱི་འགན་ཡོད་རེད་གསུང་གི་
 ཡོད་དམ། འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བྱེད་ལ་འཕྲུས་ཤོར་བྱིན་པ་དེ་ཉིན་མ་གཅིག་དང་ལྷན་བཀའ་གི་ནང་དུ་ཤོར་
 ཡོད་མ་རེད། ལོ་བཞི་དང་བྱེད་ཀྱི་ནང་དུ་ཤོར་ཡོད་པ་རེད། ཁྲིད་ཆོས་བཅའ་ཁྲིམས་དོན་ཚན་ཉི་ཤུ་རྩ་དགུ་ལག་ལེན་ག་
 རེ་བྱས་ནས་བསྟར་གྱི་མེད་དམ་ཞེས་དེ་གསུང་གི་ཡོད་དམ། དེ་བསྟར་སྟབས་ཡོད་མ་རེད། ངོས་ལེན་ཞུ་གི་ཡིན། ཡིན་
 ནའང་དེ་ལག་བསྟར་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ན་ད་ལྟ་གོ་སྐབས་ཡོད་པ་རེད། འོན་ཀྱང་ཡུལ་བ་རིན་པོ་ཆེའི་བཀའ་སྒྲོབ་དེ་ཕེབས་
 པ་ཡིན་ཅང་དེར་ངས་ལག་པ་འཆང་འདོད་མེད། དངོས་སུ་འགན་ཡོད་པ་རེད་གསུང་གི་ཡོད་ན། དེར་ངས་ངོས་ལེན་རྩ་བ་
 ནས་ཞུ་སྟབས་ཀྱི་མེད། ངོས་ལེན་ཞུ་མི་སྟབས་པའི་རྒྱ་མཚན་དཔེ་མཆོན་གཉིས་འདེན་རྒྱ་ཡོད། དཔེ་མཆོན་དང་པོ་དེ་དེ་ལོ་
 འཆོ་བྱེད་སྒྲན་ཁང་གིས་ལོ་གསར་སྐབས་སུ་ཉིན་ཞག་བདུན་ཀྱི་རིང་ལ་མཆོན་ལ་ནད་པ་ཡོང་བ་ཡིན་ན་ང་ཚོ་བྲག་གི་ལྟོག་
 བྱེད་མཁན་མེད་ཅེས་གསུངས་པ་རེད། ང་ཚོ་བྲག་གི་ནད་པ་དཔོན་འདེན་བྱ་ཆེད་ཀྱི་མོ་ཁ་དེ་ཡང་མེད། རྒྱ་མཆོན་གང་ཡིན་
 ཟེར་ན་ཁ་ལོ་བ་དགོངས་པ་ཞུས་སོང་ཞེས་དང་། དེའི་གནས་ཚུལ་དེ་མཁའ་ཉིན་ལོ་ཡོད་དམ་མེད། གནས་ཚུལ་དེར་བཀའ་
 འབྲེལ་བཏང་ཡོད་དམ་མེད་དེ་གཅིག་ཞུ་རྒྱ་ཡིན། དེ་འདྲ་ཟེར་དགོས་པ་དེ་ལས་བྱེད་ཅུང་ཤུགས་པས་རེད། ལས་བྱེད་ག་རེ་
 བྱས་ནས་ཅུང་ཤུགས་པ་རེད་དམ། དེ་སྤྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བྱེད་མང་ཤུགས་ཀྱི་འདུག དེ་དག་ལ་མཐུན་

ཀྱིན་སྟེ་ཟིན་ཞིག་བཏང་ནས་དགོངས་པ་ལྷ་རྒྱུ་འཛིན་གྱི་སྐབས་སྟོན་རྒྱ་ཡིན། དེ་ཆོས་དགོངས་པ་ལྷ་ས་པ་ཡིན་ན་སྟེ་སྟེར་གཉིས་སྟེན་ཡོང་གི་རེད་ཅེས་སྐལ་བཟང་མཐོན་པོའི་ངང་གསུངས་པའི་རྒྱ་མཆན་དེ་གཅིག་རེད། དེ་དུས་གྲོས་ཆོག་གསུངས་ལམ་སྟོན་ལྷ་ས་ཡོད་པ་རེད། དེ་འདྲ་བྱས་ན་རྩ་བ་ཉིད་ནས་འགྲིག་གི་མི་འདུག དེ་འདྲ་གསུངས་པ་ཡིན་ན་འགྲོ་མཁན་ལ་སྟོ་པམ་ཡོང་གི་རེད་ལ། སྟོན་མཁན་ལ་འདྲ་སྟོ་པམ་ཡོང་གི་རེད་ཅེས་ལྷ་ས་ཡོད་པ་རེད། རྒྱ་མཆན་དེའི་ཐོག་ནས་སྟེ་འཕྲུས་ཆོར་སྟེར་གྱི་ཐོག་ནས་འགན་ཡོད་པ་དེར་ངོས་ལེན་ལྷ་སྟེ་སྟེར་གྱི་མ་རེད།

གཉིས་པ་ཁ་ལོ་བ་མེད་ཅང་མོ་ཏེ་ཡང་མེད་གསུངས་པ་རེད། ང་ཆོ་སྟེལ་ཀོབ་ལ་སྟེ་འཕྲུས་གསུམ་ཡོད་རེད། ང་ཆོ་གསུམ་ལ་མོ་ཏེ་འཁྲིད་རྒྱུ་འཛིན་ཡོད་རེད་ཅེས་གསུངས་པ་ཡོད་དམ། རྒྱ་མཆན་དེ་འདྲའི་ཐོག་ནས་ངས་ངོས་ལེན་ལྷ་སྟེ་སྟེར་གྱི་མ་རེད།

དེ་ནས་ཡགོང་ས་ཡུལ་སྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གིས་བཀའ་སློབ་ཏུ་ཅང་གི་ལྗོངས་པོ་ཞིག་ཐེབས་ཡོད་རེད། རོན་ཆན་དང་པོ་དེ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་སྟོན་འགོག་གི་ལས་གཞིར་འཕྲུས་ཤོར་བྱིན་པའི་ཐོག་ལ་ཐེབས་ཡོད་རེད། ངས་བཀའ་འདྲི་ལྷ་རྒྱུ་དེ་བཀའ་འགན་ལ་ཡིན། ད་ལྟའི་འཕྲུས་ཤོར་བྱིན་པའི་འགན་དེ་གོང་དུ་དཔལ་ལྷན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སྟོན་མཆོག་གིས་གསུངས་པ་དེ་དང་གཅིག་པ་རེད་དམ་ཡང་ན་གནས་ཚུལ་གཞན་ཞིག་རེད་དམ་ལྷ་རྒྱུ་ཡིན། གཉིས་པ་དེར་འཕྲོད་བསྟེན་སྟོན་འགོག་གི་ལས་གཞི་དེ་ཞིབ་འཇུག་བྱ་དགོས་རེད་ཅེས་བཀའ་གནང་ཡོད་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་ཞིབ་འཇུག་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཉིན་མ་བདུན་སྟེན་གཅིག་ཅུ་འགྲོ་ཡི་ཡོད་རེད། ལས་འཆར་བཅུ་ལྷ་རྒྱུ་འཛིན་ཁྲུང་དེ་བྱིན་ཡོད་རེད་དམ་མེད། མེད་པ་ཡིན་ན་ལས་འཆར་ཞིབ་འཇུག་བྱ་རྒྱུ་འཛིན་ཁྲུང་དེ་ག་དུས་གཏང་གནང་གི་རེད་དམ་ཞེས་བཀའ་འགན་ལ་བཀའ་འདྲི་ལྷ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་འདྲ་ཡིན་ཅང་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་སྟོན་འགོག་ལས་གཞི་འཕྲུས་ཤོར་བྱིན་པའི་ཐོག་ལ་གྲོས་ཆོག་གསུངས་ལམ་སྟོན་གསུངས་པོ་བྱ་དགོས་པ་རེད་འདུག དེ་མ་གནང་བ་ཡིན་ན་འཛིན་སྟོང་ནས་འཕྲུས་ཤོར་ག་ཆོད་བྱིན་ན་འདྲའི་གྲོས་ཆོག་གསུངས་ལ་འགན་ཞིག་བསྐྱར་ཡོང་གི་འདུག བཟང་པོའི་ཆ་ག་ཆོད་བྱུང་བ་ཡིན་ན་འདྲ་བཀའ་འགན་གིས་འཁྲུང་འགྲོ་རྒྱ་ཞིག་རེད། གང་ལྟར་རྒྱ་མཆན་དེ་འདྲ་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་ལམ་སྟོན་གསུངས་པོ་ཞིག་དང་། ཞིབ་འཇུག་འཕྲུལ་དུ་བྱ་དགོས་པ་དང་། དུས་ཆོད་གཏན་འཁེབས་བྱ་དགོས་པ། ཞིབ་འཇུག་བྱས་པའི་སྟོན་ཐོད་གྲོས་ཆོག་གསུངས་པ་འདུག དེ་འདྲ་སོང་ཅང་དཔལ་ལྷན་ཆོག་གསུངས་པ་ཆོ་སྟེལ་པོ་མཆོག་དང་གྲོས་ཆོག་གསུངས་པ་དགོངས་པ་བཞེས་རོགས་གནང་ལྷ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་བཟང་སྟོན་གྱི་ཐོག་ལ་བཀའ་ཐེབས་པ་རེད། དེ་ང་ཆོ་ཆང་མར་འགན་ཡོད་རེད། གྲོས་ཆོག་སྟེ་བ་འདིའི་ནང་དུ་ལྷ་གསུངས་མཁན་ཆང་མ་དང་པོ་དེ་གསུངས་ཡོངས་ཆོག་གསུངས་ལ་འགན་ཡོད་རེད། བཟང་སྟོན་གྱི་ཐོག་ལ་དཔལ་ལྷན་སྟོན་སྟོང་གཅོས་པའི་བཀའ་འགན་རྣམས་པ་ཆོས་གནང་ཡོད་རེད། ཆོག་གསུངས་པ་སྟེལ་པོས་གཅོས་པའི་སྟེ་འཕྲུས་ཆོས་ཀྱང་གནང་ཡོད་རེད། ཡིན་ན་འདྲ་གནས་སྟངས་དེ་འདྲ་ཞིག་སྟེ་བས་པ་དེ་འབྱར་དུ་ཐོན་པའི་ལས་འཆར་ཞིག་སྟེན་སྟེན་ཡོད་པ་རེད། ང་རང་འདྲ་པོ་ཡིན་ན་ངོས་ལེན་ལྷ་རྒྱུ་ཡིན། བྱས་ཅང་འབྱར་དུ་ཐོན་པའི་ལས་འཆར་ཞིག་ལ་སྟོན་བྱ་ཁག་གི་ནང་ལ་བཟང་སྟོན་གོང་འཕེལ་གང་འདྲ་བྱེད་དགོས་རེད་དམ། གཞིས་ཆགས་ཁག་ལ་ག་རེ་བྱ་དགོས་རེད། ཁ་ཐོར་ཁག་ལ་ག་རེ་བྱ་དགོས་རེད། ལས་བྱེད་ཆོར་ག་རེ་བྱ་དགོས་རེད། གྲོས་ཆོག་སྟེ་བ་འདིའི་ནང་དུ་ཡོད་པ་ཆོས་བསམ་སྟོར་འགྱུར་བ་གང་འདྲ་བྱས་ནས་གཏོང་དགོས་རེད། དེ་འདྲའི་ལམ་སྟོན་ཞིག་ངས་པར་དུ་དགོས་ཀྱི་འདུག དེ་འདྲའི་འཕྲུས་ཤོར་ཆེན་པོ་བྱིན་པ་ཞིག་ཡགོང་ས་ཡུལ་སྐབས་མགོན་ཆེན་པོས་བཀའ་མ་ཐེབས་བར་དུ་ང་ཆོས་མཆོད་བསྟོན་ལྷ་སྟེ་སྟེར་གྱི་མ་རེད། དེ་ལ་གྲོས་ཆོག་གསུངས་པའི་ཐོག་ནས་འགྲོད་བཀའ་གསུངས་དང་འབྲེལ་ནས་དགོངས་པའི་ལྷ་དགོས་པ་ཞིག་ཏན་ཏན་རེད་འདུག་བསམ་གྱི་

ཡོད། སོ་སོའི་ངོས་ནས་ཁྱེད་ཀྱི་འདྲི་ཐོག་ལ་འབྱུང་དུ་ཐོན་པ་བྱེད་ཐུབ་མ་སོང་ཞུ་ཡིན། ང་རང་ཆོའི་བཀའ་མོལ་གནང་སྟངས་དང་ནམ་འགྱུར་སྟོན་སྟངས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཞན་ཆ་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་རེད། ཁ་སང་སྤྱི་འཐུས་ཕྱག་སྒྲུབ་ཞིག་གིས་གསུངས་སོང་། སྤྱི་ཚམས་འགྱུར་གྱི་ཐོག་ནས་ཁོ་བའི་ནམ་པ་ཡོད་ནའང་ནང་བསམ་པའི་ཐོག་ལ་བྱམས་དང་སྤྱི་ཇེ་ཞིག་ཡོད་པ་གསུངས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཉན་ཉན་རེད། འདིག་རྟེན་མི་ནག་པ་ཞེས་བོད་ཀྱི་ཁ་རྒྱན་ལ་ཡོད་རེད། ཁོག་ནང་དུ་མེ་འབར་ཡང་ཁ་ནང་ནས་དུ་བ་མ་ཐོན་ཟེར་བ་ཞིག་ཡོད་རེད། ད་ཆ་དཔེ་དེ་བྱིན་ཅི་ལོག་འདུག སྤྱི་འཐུས་ལ་དུ་བ་སྐྱབས་ནས་ཁ་ནང་དུ་མེ་འབར་ཟེར་བའི་གནས་ཚུལ་ཐབས་སྒྲོ་བོ་དེ་འདྲ་ཆགས་འདུག་བསམ་ཀྱི་འདུག དེའི་ཐོག་ནས་གྲོས་ཆོགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ལམ་སྟོན་ཁ་གསལ་བོ་ཞིག་དང་ནན་པོ་ཞིག་གནང་རྒྱུ་འགན་དང་དབང་ང་ཆོར་ཡོད་རེད། དེ་མ་འཇུག་པ་ཞིག་གནང་རོགས་གནང་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཆོགས་གཙོ་སྟོན་པ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འཐུས་སྒྲོལ་དཀར་སྐབས་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་སྒྲོལ་དཀར་སྐབས་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག ངས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཅིས་འགོ་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ཞུ་རྒྱུ་དུ་ ད་ལྟ་སྤྱི་བཙུན་སྤྱོད་ལས་གཞིའི་ནང་ལ་ཆ་ཤས་ལེན་མ་ཐུབ་ནས་སྤྱི་ལོགས་ས་ཆ་ཁྱག་ཁྱག་གྲོག་གྲོག་དེ་འདྲ་ལ་མཆམས་པ་བ་ཡིན་ནའང་རེད། སྒྲོམ་པ་བ་ཡིན་ནའང་རེད། དེ་འདྲ་ལྷག་བསྐྱད་པ་འདུག་ན། དེ་ཆོ་ཉམ་ཐག་ཁོངས་སྤྱི་འཐུས་མ་ཚུད་པ་དང་སྤྱི་བཙུན་སྤྱོད་གི་ཁོངས་སྤྱི་འཐུས་མ་ཚུད་པར་ད་ལྟའི་ཆར་ནད་སྟོན་གྱི་ཆ་ནས་ཐེངས་གཉིས་ཙམ་གཤགས་བཙུན་བཙུན་ཟེར་བ་དང་། མ་ཁོངས་པར་ཡང་བསྐྱར་གཤགས་བཙུན་སྤྱོད་དུ་གཏོང་དགོས་པའི་རིམ་པ་ཞིག་འགོ་བསྐྱད་ཀྱི་འདུག དེ་དག་གི་དཀའ་ངལ་སེལ་བའི་ཆེད་དུ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ནས་སྤྱི་ཡོན་དེ་དག་ཞུ་དགོས་པ་ཡིན་ན་བརྒྱུད་ལམ་གང་འདྲ་བྱས་ནས་ཞུ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་དམ་ཞུ་རྒྱུ་དང་། དེ་དག་གི་དཀའ་ངལ་སེལ་བའི་ཐབས་ལམ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ལ་ཡོད་རེད་དམ་ཞུ་རྒྱུ་དེ་ངེ་བ་གཅིག་ཡིན། ངེ་བ་གཅིག་དེ་ཁ་སང་ཕྱག་སྒྲུབ་སྤྱི་འཐུས་གཅིག་གིས་ཞུས་པ་དེ་བསྐྱར་དུ་ཞུ་དགོས་ཆགས་སོང་། ཉེ་བའི་ཆར་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་སྤྱི་བཙུན་སྤྱོད་གི་ལས་གཞི་ནང་དུ་གཞུང་འབྲེལ་མ་ཡིན་པའི་ཆོགས་པ་ཁག་ལ་བརྒྱ་ཆ་ལྷ་བཅུ་ཐམས་པ་ཆག་ཡང་ཟེར་བ་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་སྟོར་ལ་ཡིན། དེའི་ཐོག་ནས་ཕྱག་དངུལ་ཡར་བསྐྱུས་ཆར་བ་རེད། གྲོས་ཆོགས་ནས་ད་ལྟ་དེ་མ་འགྲུབ་པ་ཡིན་ན་དངུལ་གང་འདྲ་བྱས་ནས་སྟོག་དགོས་རེད་དམ་ཟེར་བ་དེར་བཀའ་འདྲི་ཞིག་གནང་སོང་སྟེ་བཀའ་ལན་ཐེབས་མ་སོང་། བྱས་ཅང་བསྐྱར་དུ་ཞུ་ཡི་ཡོད། དེ་དང་འབྲེལ་ནས་ད་ལྟ་གསུངས་མ་ཐག་པའི་ཕྱག་སྒྲུབ་སྤྱི་འཐུས་ཀྱིས་གསུངས་པ་བཞིན་སྤྱི་ཁོར་ལ་གོང་ས་ལ་སྐབས་མགོན་ཆེན་པོས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ལ་བཀའ་ཞིག་ཐེབས་ཡོད་རེད། དེ་ཕྱག་རོགས་སྤྱི་འཐུས་ཀྱིས་གསུངས་པ་དེ་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་ཞུ་ཡི་ཡོད། སོ་སོའི་ངོས་ནས་དེ་ལ་འགན་ཞིག་ཡོད་པར་ངོས་འདིན་ཞུ་ཡི་མེད་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་བཞིན་ཀྱང་སྤྱོད་ཀྱི་སྐར་ལ་བཀའ་ཞིག་ཐེབས་པ་རེད། དེའི་ཐོག་ལ་བཀའ་གནང་བའི་དགོས་པ་དེ་ང་རང་གིས་གོ་བ་ལེན་སྟངས་བྱས་པ་ཡིན་ན་ང་ཆོས་དགོངས་པ་བཞེས་ས་གཙོ་བོ་དེ་མི་མང་གི་ནང་དུ་ཅ་བའི་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ཀྱི་རེད། ཁ་སང་ལ་སྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་ཆེས་བཀའ་མོལ་གནང་སྟངས་ལ་གཞིག་ནས་སོ་སོས་གོ་བ་ལེན་སྟངས་བྱས་པ་ཡིན་ན་ང་

རང་ཚོ་འོ་སྒྲིག་གི་སྒྲིག་འཛུགས་ལ་འགན་ཁུར་མཁན་གྱི་གནད་ཡོད་ཀྱི་མི་སྣ་ཚོས་ཀུན་སྨོན་ལ་བདག་པོ་རྒྱལ་དགོས་པ་
 ཞིག་དང་འགན་འཁུར་དགོས་པ་བཀའ་གནང་གི་མིན་འཕྲོ་བསམ་པ་ཞིག་བྱང་། གང་ལྟར་ང་ཚོས་མར་མཛུབ་མོ་བཙུགས་
 པ་དེ་མ་ཡིན་པར་ཐོག་མར་ང་རང་ཚོ་འགན་ཡོད་མཁན་ཚོ་སོ་སོ་ལ་མཛུབ་མོ་བཙུགས་པ་དང་། སོ་སོར་ཞིབ་འཇུག་བྱས་
 ཏེ་སྡོན་མ་ཀུན་སྨོན་གང་འདྲ་ཡོད་པ་དང་ད་ལྟ་གང་འདྲ་ཡོད། མ་འོངས་པར་གང་འདྲ་ཆགས་ས་རེད་སྒྲོར་ལ་དགོངས་པ་
 བཞེས་པའི་སྒྲུང་ནས་འགན་ཞིག་ཁུར་ནས་གཤམ་ལ་ལམ་སྟོན་བྱ་རྒྱུ་དེ་དུས་ལ་སྐྱེ་བས་འདུག་བསམ་པའི་གོ་བ་ཞིག་སྒྲུངས་
 པ་ཡིན། སྒྲུང་ལ་འགན་ཡོད་མཁན་ཚོས་ཀུན་སྨོན་གྱི་ཐོག་ལ་བསྐྱར་ཞིབ་གནང་དགོས་པའི་དུས་ལ་བབས་བསྐྱད་འདུག་ཞུ་
 རུ་དེ་ཡིན། ལུགས་མེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་སྟོན་པ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་འཛོད་བསྟེན་བཀའ་སློན་མཆོག

དལ་ལྷན་འཛོད་བསྟེན་བཀའ་སློན་ཆེ་རིང་དབང་ལུགས་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཁག་གཉིས་ནས་དོགས་འདྲི་གནང་བ་དེ་ལ་ལན་འདེབས་ཞུ་ཆོག་པ་
 གནང་། དང་པོ་དེར་སྟོན་བཅོས་ལྟ་སྟོང་གི་ཆག་ཡང་གནང་རྒྱ་དེ་ང་ཚོ་སྟོན་བཅོས་ལྟ་སྟོང་ནང་ལ་ཚོགས་ཞུགས་གནང་
 རྒྱུ་དེ་མི་མང་མང་དུ་གཏོང་རྒྱ་ཡི་ཐབས་ལམ་ཡག་ཤོས་དེ་ང་ཚོ་འཛོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ནས་བཙེ་ཡི་མེད་ཟེར་ནས་དེ་
 གསལ་པོ་ཞིག་ཞུ་འདོད་བྱུང་སོང་། གང་ཡིན་ཟེར་ན་ད་ལྟའི་ཆར་ལ་སྟོན་བཅོས་ལྟ་སྟོང་ལས་གཞི་དེ་ཅ་བའི་བྱང་ལས་པ་
 མང་པོ་ཞིག་གིས་གསུངས་པ་ནང་བཞིན་སྟོན་བཅོས་ལྟ་སྟོང་གི་ལས་གཞི་དེ་འཛོད་བསྟེན་ཉེན་སྲུང་ལྟ་བུའི་ལས་གཞི་
 ཆགས་ཡོད་དུས། ག་དུས་ཡིན་ཡང་ལས་གཞི་དེའི་རིགས་གསར་པ་འགོ་འཇུགས་པའི་སྐབས་སུ་ལམ་སྟོན་ཡག་པོ་ཡོད་
 རྒྱ་དེ་དང་པོ་ཉེན་ནས་དཀའ་ལས་ཁག་པོ་ཡིན་པ་གསལ་པོ་རེད། སོང་ཅང་དེ་འདྲ་ཡིག་ཐོག་ནས་བྱང་ལས་པ་ཚོ་ཡི་ལམ་
 སྟོན་གནང་བ་ལྟར་མི་མང་གང་མང་མཉམ་ཞུགས་གནང་རྒྱུ་ཆེད་དུ་ང་ཚོ་འོ་སྒྲིག་གི་ཐོག་སྐབས་སུ་གསུངས་
 ཆེན་པོ་གང་ལུགས་སྟེན་ལ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེ་བཞིན་དེའི་ནང་ལ་མཉམ་ཞུགས་གནང་བ་ལ་མང་པོ་ཞིག་དཔལ་འབྱོར་
 ཀྱི་དཀའ་ངལ་གྱི་ཐོག་ནས་ཉན་ཉན་མཉམ་ཞུགས་གནང་མ་ལུགས་པ་དེ་འདྲ་ཡོད་ཀྱི་ཡོད་ས་རེད། སོང་ཅང་དེ་འདྲའི་ཐོག་
 ལས་ཆག་ཡང་གནང་རྒྱ་ལུགས་གཏན་ཁེལ་བ་ཞིག་ཆགས་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ཆག་ཡང་གནང་རྒྱ་དེ་ད་ལོ་ལོ་གཉིས་པ་
 དེ་ཆགས་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེ་ཡིན་དུས་ཆག་ཡང་གནང་ཡག་དེ་ཁ་སང་བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཤིག་གི་གསུངས་ཆར་
 སོང་། ཅ་བའི་དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ ཨིན་ཇི་འོ་སྒྲིག་ནས་ཞུ་ཆོག་པ་ཞུ་ subsidy སྟོན་རྒྱ་དེ་ཐབས་ལམ་ཡག་
 ཤོས་ཤིག་མ་རེད། དེ་ང་ཚོ་འཛོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ནས་ངོས་འཛིན་ཞུ་ཡི་ཡོད། ཡིན་ཡང་། དེའི་སྒྲོར་དེ་འདྲ་བྱས་པ་ཡིན་
 བ། མང་ཚོགས་ངོས་ནས་ཁེལ་བ་དེ་སྟོན་བཅོས་ལྟ་སྟོང་བསྐྱེད་ཆ་ཉུང་ཉུང་ཞིག་བསྐྱེད་པའི་ཐོག་ནས་ཁེལ་བ་དེ་ལོ་དེའི་ནང་
 རག་དུས་རྗེས་མའི་ལོ་ནས་སོ་སོ་རང་ནས་དང་དུ་སྒྲུངས་ནས་དུལ་ཐན་བྱ་བསྐྱེད་རྒྱ་དེ། སོ་སོ་རང་གིས་འདི་ནས་ཐབས་
 ཤེས་བྱས་ནས་བསྐྱེད་བྱུང་རྒྱུ་ཁེལ་བ་དེ་སྟོན་བཅོས་ལྟ་སྟོང་ནང་ལ་འཇུག་ཞུགས་གནང་བྱུང་བའི་སེམས་ཤུགས་
 སྤར་རྒྱ་རེད། གང་ཅིའི་ཐོག་ནས་ཐབས་ལམ་དེ་འདྲ་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཞུ་རྒྱ་ཡིན།

གཉིས་པ་དེ་སྟོན་བཅོས་ལྟ་སྟོང་གི་ལས་གཞི་དེའི་ནང་ལ་ཚོགས་ཞུགས་མང་དུ་གཏོང་རྒྱ་ཅམ་མ་རེད། དེ་བཞིན་
 ཁོ་རང་ཚོ་ལ་ཁེལ་བ་དེ་དུས་ཆེད་ཉག་ཉག་ལ་སྤྱད་རྒྱ་དེ་གལ་ཆེན་པོར་བཙེ་ཡི་ཡོད། དཔེར་ན་སྟོན་བཅོས་ལྟ་སྟོང་གི་

ཆོག་མཁན་མི་ཞིག་སྒྲིག་ཁང་ལ་སྤྱིན་ནས་ནད་པའི་ཁེ་ཕན་དེ་སྒྲུབ་པའི་སྒྲིག་ཁང་ནས་ Bill ཡར་བཏང་ཡོང་དུས་ང་ཚོ་
འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཐོག་ནས་གང་མགྱོགས་མར་དཔུལ་གཏོང་བྱ་བ་པའི་འབད་བཅོམ་ཞུ་ཡི་ཡོད། ཁྱད་ལས་པ་ཚོས་
དེ་བཞིན་གསུང་གི་འདུག ཁྱད་རང་ཚོའི་ Billings claim ཟེར་གྱི་རེད་པ། དཔལ་ལྷན་ཆོག་མཁན་གཙོ་མཆོག་ claim
reimbursement དེ་གང་མགྱོགས་བྱེད་དགོས་རེད་ཟེར། རབ་བྱུང་ན་རྒྱ་བ་གཅིག་ནང་ཚུན་ལ་ཆར་བ་བྱེད་དགོས་
རེད་ཟེར། ཉེ་ཆར་ང་ཚོས་ཅུང་གཅོད་བཏང་བ་ཡིན། བརྒྱ་ཆ་དགུ་བཅུ་ཞུས་ན་མ་འགྲིག་པ་མི་འདུག མང་ཆེ་བ་རྒྱ་བ་གཅིག་
ནང་ཚུན་ལ་གཏོང་བྱ་བ་པའི་འབད་བཅོམ་བྱེད་བསྐད་ཡོད། རེ་ཟུང་དེ་འདྲ་ཡོང་གི་འདུག མཆོམས་རེ་ཡང་ལས་ཁུངས་ནང་
ལ་དཔུལ་འཁོར་ཆེ་བ་དེ་འདྲ་ཡིན་ན། བཀའ་ཁྲོན་དང་བྱུང་ཆེ་ཡི་ས་ཡིག་དགོས་པས། ང་ཚོ་ཡང་སྤྱི་ལོག་ཏུ་འགྲོ་དགོས་
པའི་དེ་འདྲ་ཡི་དུས་ཚོད་ཀྱི་ཐོག་ནས་མཆོམས་མཆོམས་སྒྲིག་བཅོས་ཀྱི་དཔུལ་དེ་མར་ཏོག་ཅམ་སྤྱི་ལོ་ཆགས་པ་དེ་འདྲ་
ཡོང་སྤྱི་ཀྱི་འདུག ཁག་ཅིག་ཡང་སྒྲིག་བཅོས་ཀྱི་ Billings ཏག་ཏག་ལ་མ་བཏང་བྱས། ཡང་ཡར་མར་ཡི་གེ་བཏང་བ་དེ་
འདྲར་འགོར་བསྐད་རྒྱ་ཡོང་གི་འདུག སོང་ཅང་། སྒྲིག་བཅོས་ལྟ་སྤྱོད་གི་ལས་གཞི་ཡི་ཆོག་མཁན་ཁེ་ཕན་པའི་
སྐབས་སུ་སྒྲིག་ཁང་ལ་སྤྱི་ན། ཁེ་ཕན་སྒྲུབ་ཡོང་དུས་ཡར་ Bill ཆར་མ་བཏང་ཡོད་དུས་མཉམ་དུ་འགོང་ལོག་ཅིག་བརྒྱུ་
རྒྱ་ཡོད་རེད། དེ་དག་ཆ་ཆར་སྒྲིག་ཁང་དང་ས་གནས་འགོ་འཛིན་ལས་ཁུངས་ནས་བརྒྱུད་ཏེ་གཏོང་དགོས་ཀྱི་ཡོད་རེད།
བཏང་ནས་ང་ཚོའི་སྤྱི་ཆོག་ ལས་བྱེད་ཡིན་ཡང་གཅིག་མང་དུ་བཏང་ནས་ཁེ་ཕན་ནས་ Billings དེ་དག་མར་སྤྲོག་རྒྱ་དེ་
གང་མགྱོགས་གཏང་རྒྱུའི་འབད་བཅོམ་ཞུ་བསྐད་ཀྱི་ཡོད། དཔུལ་དེ་མར་ག་ཆོད་ཀྱི་མགྱོགས་པ་བྱུང་ན་མི་མང་ལ་ཏན་ཏན་
ཆོར་བ་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད། དཔུལ་མགྱོགས་པོ་སྤྱི་ལོ་འདྲ་དུས་རང་བཞིན་གྱི་ཁྱད་པར་ཞིག་ཡོང་བསྐད་ཀྱི་འདུག
སོང་ཅང་། དེའི་ཐོག་ད་དུང་ང་ཚོ་ཡིས་དུས་ཚོད་ཟུང་དུ་གཏོང་རྒྱ་ཡི་འབད་བཅོམ་ཟུ་མཐུད་ནས་བྱེད་བསྐད་ཀྱི་ཡོད་ཟེར་
ནས་ཞུ་རྒྱ་ཡིན།

དེ་ནས་གསུམ་པ་དེ་སྒྲིག་བཅོས་ལྟ་སྤྱོད་གི་ཆག་ཡང་བརྒྱ་ཆ་ལྔ་བཅུ་གནང་རྒྱ་རེད། བརྒྱ་བཅུན་བཅུ་ཆག་ཡང་
གནང་རྒྱ་རེད། དེ་དག་ན་ནིང་ལོར་ང་ཚོས་སྤྱི་ཆོག་རྒྱག་ལ་དབྱེ་བ་བྱེ་ཡོད་རེད། ད་ཐེངས་འདི་སྤྱི་བཅུ་གཉིས་ལ་དབྱེ་བ་བྱེ་
ནས་དེ་ལྟར་ཐུགས་ཐག་བཅད་པ་ཞིག་ཆགས་བསྐད་ཀྱི་ཡོད། ང་ཚོ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ངོས་ནས་འགོ་སོང་སྤྱི་
བཏང་བཀའ་ཁྲོན་ཐེ་ཞུ་ཡིན་པ་ཞིག་ཅ་བ་ཉིད་ནས་འབད་བཅོམ་བྱེད་ཀྱི་མེད་ཟེར་ནས་ཞུ་རྒྱ་ཡིན། གང་ཡིན་ཟེར་ན།
དཔུལ་བསྐྱར་རྒྱ་དེ་ད་ལྟའི་ཆར་ལས་གཞིའི་ངོ་བོའི་ཐོག་ནས་སྤྱི་རྒྱ་དང་སོ་དང་གཉིས་པའི་ནང་མ་བསྐྱུས་རང་བསྐྱུས་ཆགས་
ཡོད་རེད། གང་ཡིན་ཟེར་ན། སྤྱི་རྒྱ་ ༩ ཆོས་ ༡ ནས་ནད་པ་སྒྲིག་ཁང་ལ་འགྲོ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་རེད། Billings དེ་དག་ཡར་
སྤྱི་ལས་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད། སོང་ཅང་། སྤྱི་ལ་མ་བསྐྱུས་པ་ཡིན་ན། Billings ཡར་སྤྱི་ལས་ཡོང་དུས་དཔུལ་མར་གཏོང་
དགོས་རེད། དེ་འདྲའི་ཐོག་ནས་ང་ཚོས་ཤོས་ཆོག་མཁན་ལ་བཀའ་ཁྲོན་མ་ཞུས་བར་དུ་དཔུལ་ཡར་བསྐྱུས་ནས་འགོ་སོན་
གཏང་གི་ཡོད་པ་རེད། སྤྱི་རྒྱ་ ༩ ཆོས་ ༡ སྤྱི་ལ་ང་ཚོས་འགོ་སོང་སྤྱི་ནས་གཏོང་གི་ཡོད་པ་རེད་ཟེར་ནས་ཞུ་རྒྱ་ཡིན།

དེ་ནས་ད་ལྟ་བཀའ་ཁྲོན་སྤྱི་འཐུས་ཀྱིས་ཆོར་བ་ཆེན་པོའི་ངང་ནས་གསུངས་སོང་། སྒྲིག་བཅོས་ལྟ་སྤྱོད་གི་སྤྱི་ག་
གཞི་དེ་ལ་བསྐྱར་བཅོས་གནང་ནས་ལོ་གཉིས་པ་དེ་འགོ་གི་ཡོད་པ་རེད། བསྐྱར་བཅོས་ཡང་ཡང་དེ་འདྲ་གང་ཡང་འགོ་ཡི་
ཡོད་པ་རེད། སོང་ཅང་ཅུག་གི་ཅིག་གི་དེ་འདྲ་མ་གཏོགས་འགོ་ཡི་ཡོད་པ་རེད། ང་ཚོས་མཆོམས་རེ་ཡི་གེ་འགོ་རྒྱ་དེ་ལམ་
འགག་དེ་འདྲ་ཐབས་ཤེས་མ་གཏོགས་སྤྱི་ག་གཞིའི་ནང་ལ་བསྐྱར་བཅོས་ཆེ་ཁག་ན་ནིང་ལོ་ལ་བྱས་པ་དང་། དེ་རིང་ཐེངས་
མ་གཉིས་པ་དེ་ལོ་གཉིས་པ་དེ་ཆགས་བསྐད་ཡོད་པ་རེད། སོང་ཅང་སྤྱི་ཡོངས་ལ་ཁ་སང་བཀའ་ཁྲོན་སྤྱི་འཐུས་ཀྱིས་
དོགས་འདྲི་གནང་ནས་དེ་བཞིན་ངས་ཞུས་པ་ཡིན། ཅ་བའི་འཕྲོད་བསྟེན་ཉེན་སྲུང་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཡང་། ཁྱོམ་ར་དང་

93

དགོས་ཀྱི་ཡོད་རེད། ད་རིང་ Side གཅིག་བྱེད། བདུན་པ་གཅིག་ཟེས་ལ་ Side གཅིག་བྱེད་དགོས་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེ་
 འདྲ་ཡིན་པ་སོང་ཙང་། ད་ལྟ་གོང་ཆོད་སྤར་རྒྱ་དེ་འགྲོ་ཐངས་ཐངས་མ་རེ་རེ་ལ་བཟོ་བསྐྱད་པ་ཞིག་ཆགས་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་
 རེད། སོང་ཙང་། འགྲོ་སོང་དེ་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་སྤོང་མ་སྤྲིག་གཞི་བསྐྱར་བཅོས་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ་ཕྱི་ལོགས་ཀྱི་སྤོང་གི་སྤོང་
 ཁང་དང་། གཞུང་གི་སྤོང་ཁང་། Charity hospital དེ་ཆོ་ཡི་གོང་ཆོད་ཆོང་མ་དང་བསྐྱར་ནས་ཞིབ་འཇུག་མཐེལ་བྱིན་
 པ་ཞིག་བྱས་ནས་རིན་ཆོད་མང་ཉུང་འཆོམ་པའི་འོས་བབས་ཞིག་ཉུང་བླགས་ན་དམིགས་བསལ་ལྟ་སྤྱོད་གི་ལས་གཞིའི་
 རང་ལ་ཆོགས་ཞུགས་གནང་རྒྱུ་ལ་དཀའ་ངལ་འབྱུང་རྒྱུ་རེད་འདུག་དོ་བདག་སོ་སོ་ལ་པན་ཞེ་བླག་མ་ཐོགས་པ་ཡིན་ན་སྤོང་
 བཅོས་ལྟ་སྤྱོད་གི་དམིགས་ལུལ་དང་མཚུངས་ཀྱི་མི་འདུག་སོང་ཙང་། དེ་འདྲའི་ཐོག་ནས་བྱས་བཞག་པ་ཞིག་རེད། བྱོན་པ་
 གཅིག་ནས་འགྱུར་བ་བཏང་བ་དེ་བེད་སྤྱོད་ལོག་པར་མི་འགྲོ་བའི་ཆེད་དུ་རེད། གོང་དུ་ཞུས་པ་ལྟར་མིག་གཤག་བཅོས་
 བྱེད་པའི་འགྲོ་སོ་ཁྱི་གཅིག་ལ་སྤོང་སོ་སྤོང་ཐག་བཞི་བཅུ་ཞེ་ལྟ་ཡི་ Bill བཏང་ཡོད་དུས་ཆོད་ལས་བཀལ་བ་ཞིག་ཆགས་
 བསྐྱད་ཀྱི་འདུག་དེ་བཞིན་སྤྱ་གྱེ་རྒྱུ་ཡིན་ན། སྤྱ་གྱེ་རྒྱུ་ཡི་ཆེད་དུ་སྤོང་ཁང་ཞིག་ནང་བྱིན་ནས་སྤོང་སོ་སྤོང་ཐག་བཅོས་ལྟ་
 ཡི་གཤག་བཅོས་བྱེད་རྒྱུ་ཡོད་རེད་དེ། Columbia Asia བྱིན་ནས་སྤོང་སྤོང་ཐག་ལྟ་བུ་དང་ལྟ་བུ་ཅུ་དེ་འདྲ་ Bill
 ཕལ་ནས་ཡར་བཏང་ཡོང་གི་འདུག་སོང་ཙང་དེ་འདྲ་མང་སོ་ལ་གཞིགས་ནས་དེ་ལྟར་འགྱུར་བ་བཏང་བ་རེད། ཡིན་ཡང་ལོ་
 གཅིག་ལ་ཁེ་པན་འབྲུམ་གཅིག་ཡོད་དུས་ད་ལན་སྤོང་བཅོས་བྱས་ནས་ཆོད་འདྲ་སྤྱ་གྱེ་སྤོང་སྤོང་ཐག་གཅིག་
 རག་པ་ཡིན་ན། ཆེ་དེའི་རྒྱུ་ལ་དེ་དག་ལ་ཁེ་པན་བཞེས་རྒྱུ་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཡིན་དུས་སེར་སྤོང་མ་བཟུས་པར་གནང་
 རོགས་གནང་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། གང་ཡིན་ཟེར་ན། ལོ་གཅིག་གི་རིང་ནང་མི་ཆོང་མ་དང་ཆོགས་ཞུགས་གནང་མཁན་ཆོང་མ་ལ་
 ཁུབ་བསྐྱད་པ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་ཆེས་ཉེར་གསུམ་ཉིན་སྤྱི་མདུན་ཀྱི་བཀའ་སློབ་ཐེབས་པ་དེ་གཙོ་བོ་བཟང་སྤྱོད་སྤྱང་ལ་ཐེབས་པ་རེད། དེའི་
 སྤོང་ལ་དམིགས་བསལ་འགྲེལ་བཤད་ཞུ་ཡི་མིན། ཡིན་ཡང་གཙོ་བོ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་
 ངས་ཁ་སང་འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་རྒྱུ་དེ་གཙོ་བོ་ག་རེ་ཡིན་ཟེར་ན། ང་ཆོ་དོ་བདག་སུ་ཡིན་ཡང་། ཡིན་གཅིག་མིན་གཅིག་
 བཀའ་ཤག་གི་བཀའ་སློབ་ཡིན་དགོས་ཀྱི་མ་རེད་ལ། སྤྱི་འཐུས་ཡིན་པ་དགོས་ཀྱི་མ་རེད། དོ་བདག་མི་སྤོང་རེ་རེ་ནས་
 བཟུང་སྟེ་ཆོང་མ་ལ་འཕྲོད་བསྟེན་སྤོང་འགོག་བྱེད་རྒྱུའི་འགན་ཡོད་པ་རེད། དང་སོ་འཕྲོད་བསྟེན་བདག་སོ་རྒྱག་རྒྱུ་དོ་བདག་
 རང་གིས་བྱེད་དགོས་རེད་མ་གཏོགས། འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་པར་བྱིན་ནས་སྤོང་སྤོང་ཐག་བཅོས་ཆོང་མ་ན་པ་ཞིག་
 བྱེད་རྒྱུ་ཡོད་པ་རེད། འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་འགན་ཡོད་པ་ཞེས་ཀྱི་ཡོད། ཡིན་ཡང་ངས་ག་རེ་ཞུ་ཡི་ཡོད་ལ་བ་ན་སྤྱི་
 འཐུས་ནས་པ་ཆོ་མི་མང་གི་སྤྱི་ཆོབ་ཅིག་ཡིན་དུས་འགན་ཡོད་རེད་ཟེར་ནས་ཞུ་ཡི་ཡོད། དེ་མ་གཏོགས་འཐུས་ཤོར་བྱིན་པ་
 དེ་ཁྱེད་རང་ཆོས་བྱས་པ་རེད་ཟེར་ནས་དེ་ཞུ་ཡི་མེད།

དེ་ནས་ད་ལྟ་འགན་ཡོད་པ་རེད་གསུང་དུས་སྤོང་ནས་འཆོ་བྱེད་སྤོང་ཁང་དང་སྤྲགས་ནས་གསུངས་པ་རེད། འཆོ་བྱེད་
 སྤོང་ཁང་གི་ཁ་ལོ་བ་མི་འདུག་དེ་དུས་བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཀྱིས་འགན་ཁུར་ནས་མར་ཕྱོགས་ས་གནས་འགོ་འཛིན་དང་
 སྤོང་ཁང་གི་འགོ་འཛིན་ཡོད་པ་རེད། ད་དུང་མར་ཕྱོགས་ཁོང་གསལ་གྱི་མི་འདུག་ན་ང་ཆོ་ལ་ཐད་ཀར་ཁ་བར་སྤུལ་ནའང་
 རེད། རྒྱུ་ཆེ་ལ་ཁ་བར་སྤུལ་ནའང་རེད། དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས་གནང་རྒྱུ་ཡོད་རེད་བསམ་ཀྱི་འདུག་སོང་ཙང་འཕྲོད་
 བསྟེན་ལས་ཁུངས་དེ་རྟ་རམས་ས་ལར་ཡོད་པ་རེད། མར་ཕྱོགས་ག་རེ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་མིན་ང་ཆོས་ཉིན་དང་ཉིན། རྒྱ་ཆོད་དང་
 རྒྱ་ཆོད་ཆ་ཆོང་ཆོང་ཆོས་ཞེས་ཀྱི་མ་རེད། སོང་ཙང་དེ་དུས་བཀའ་འོས་འགན་ཁུར་ནས་གསུང་ཡོད་ན། མར་ཕྱོགས་དཀའ་
 ངལ་ལས་སེང་སེལ་རྒྱུ་གནང་ཐབས་ཡོད་པ་རེད་ཟེར་བཞིན་ཀྱི་འདུག་དེ་ཡིན་དུས་སྤྱི་འཐུས་ཡིན་གསུངས་ནས་ངས་པར་དུ་

བཀའ་མོལ་དེ་སྐོས་ཆོག་མཁན་ལ་ཁྱེད་པ་ལས་མར་སྐོས་སྒྲིལ་ཁྲུང་ཁྲུང་ཁྲུང་ལོ་བ་མི་འདུག དགོང་དག་ཆེས་གཅིག་གཅིག་ལ་ཁ་ལོ་བ་མེད་ན་ངེས་པར་དུ་སྐོས་ཆོག་མཁན་མ་སྐོས་པར་དུ་སྐྱུག་བསྐྱད་དགོས་མི་འདུག དེ་དག་ཡང་བཀྱར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ནས་དགོངས་བཞེས་གནང་རྒྱུ་དེ་གལ་ཆེན་པོ་རེད་ཟེར་ནས་ཁྱེད་རྒྱུ་ཡིན། སོང་ཅང་། ང་ཆོ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁྱེད་ཀྱི་ཁྲུང་ཁྲུང་ལ་བཀའ་སྐོབ་པ་ལྟར་པ་ལྟར་དེ་དངོས་གནས་ཅ་ཆེན་པོ་བཅི་ཡི་རེད། ཉིན་མ་གཉིས་སྟོན་ཁ་སང་ངས་ཁྱེད་པ་ནང་བཞེན་རེད། མན་དག་ལྟ་བུ་བཅིས་པའི་ཐོག་ནས་ང་ཆོ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁྱེད་ཀྱི་ཁྲུང་ཁྲུང་ལ་སྐོས་ཆོག་མཁན་འདུ་ཟེངས་གཉིས་ཆོག་མཁན་ཆར་བ་ཡིན། དེ་བཞེན་དགའ་ལྡན་པོ་བྱང་ལ་སྐྱུ་སེང་ཁྱེད་རྒྱུ་ཡི་བར་སྐྱིག་གི་ཡོད། དེ་དག་གི་ཐོག་སྟོན་འགོག་སྐྱང་ལ་ཤུགས་རྒྱག་རྒྱུ་འཆར་གཞི་བར་བསྐྱིགས་ཀྱི་ཡོད་ལ། ཅ་བའི་USAID ཡིས་འཆར་གཞི་འདི་དོས་ནས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁྱེད་ཀྱི་ཁྲུང་ཁྲུང་ལས་འཆར་གལ་ཆེ་བ་ཆང་མ་ཞིབ་འདུག་དང་བསྐྱར་ཞིབ་ཅིག་འགོ་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་རེད། བཀྱར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཀྱིས་སྤྱི་འཐུས་མར་པེབས་ནས་བསྐྱར་ཞིབ་གནང་གི་ཡིན་གསུངས་སོང་། དེ་བཀྱར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཀྱི་དགོངས་ཚུལ་གསུངས་པ་རེད། ཡིན་ཡང་། ང་ཆོ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁྱེད་ཀྱི་དོས་ནས་ལས་གཞི་གལ་འགངས་ཆེ་བ་ཆང་མ། དཔེར་ན། འཕྲོད་བསྟེན་སྟོབ་གསོ་སྟེལ་རྒྱུ་ཡི་ཐད་རེད། དེ་བཞེན་མ་དང་གྱིས་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་རེད། དེ་བཞེན་TB སྟོན་འགོག་ལས་གཞི་རེད། མངོན་དགའ་སྟོབ་བྱའི་འཛིན་སྐྱོང་འགོ་སྐྱེད་རེད། དེ་བཞེན་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་སྐྱེད་ཁང་གི་འཛིན་སྐྱོང་གནས་སྐྱེད་རེད། དེ་དག་USAID ཡི་འཆར་གཞི་དོག་ནས་ཡོད་པའི་ཁྱད་ལས་པ་ཆོ་མར་པེབས་ནས་དེ་དག་ཐོག་ལ་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་འགོ་བཞེན་བ་ཡིན། Over all Assessment ད་ལྟ་འགོ་བཞེན་བ་ཡིན། སོང་ཅང་དེ་བཞེན་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་གངས་ཐོའི་ལས་གཞི་རེད། དེ་དག་ཡོངས་རྫོགས་བལྟས་ནས་ཉན་ཉན་ང་ཆོ་སྐྱེན་ཐོད། Third person གཞིགས་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་རེད། ང་ཆོ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་རྒྱུ་ལ་ཉན་ཉན་མང་པོ་ཡོད་རེད་ཟེར་བ་ཀྱི་འདུག སོང་ཅང་དེ་དག་གི་སྐྱང་ལ་ཉན་ཉན་ཤུགས་རྒྱག་རྒྱུ་དང་འབད་བཅོམ་ཁྱེད་ཀྱི་ཡིན་ཟེར་ནས་ཁྱེད་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་བ་དང་པོ་དེ་ཉ་གོ་མ་སོང་། སལ་ཆེར་འཆ་མས་པ་དེ་ལ་གསུང་གི་ཡོད་ས་རེད། ཆོག་སྐྱེད་ལས་མཁན་ཆོ་ལ་སྐྱེན་བཅོས་ལྟ་སྐྱོང་གི་ཆག་ཡང་ཡོད་ས་དེ་དག་ནང་ཁོང་ཆོ་ཚུད་ཐུབ་ཀྱི་རེད་སྟེ་སྐྱེན་ཀྱི་འདུག གང་ཡིན་ཟེར་ན། གལ་སྲིད་ཉམ་ཐག་སྐྱོ་པོ་དེ་འདྲ་ཡོད་ན། ས་གནས་འགོ་འཛིན་གྱིས་ཡར་གཞིགས་ནས་མཆ་མས་ལ་བཞུགས་མཁན། དཔེ་མཆོན་ཁྱེད་པ་ཡིན་ན་མཆོ་བསྐྱེད་ལ་མཆ་མས་ལ་བཞུགས་མཁན་མང་པོ་ཡོང་གི་འདུག དེ་འདྲ་ཡིན་དུས། དེའི་དཀའ་ངལ་ཡོད་མཁན་ཡིན་ན་སྐྱེན་བཅོས་ལྟ་སྐྱོང་ལས་གཞི་འདི་དོག་ནས་ཁེ་སན་ལེན་སའི་ལམ་ཁ་ཞིག་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་ཁྱེད་རྒྱུ་ཡིན། ང་ཆོ་སྐྱེན་བཅོས་ལྟ་སྐྱོང་གི་ཆག་ཡང་ཡོད་པ་དེའི་ནང་ལ་ཁོ་རང་ཆོ་ཉན་ཉན་ཆུད་ཐུབ་ཀྱི་རེད་ཅེས་ཁྱེད་རྒྱུ་ཡིན། ད་སྐྱེན་བཅོས་ལྟ་སྐྱོང་གི་ཆག་ཡང་གནང་བ་དེའི་སྐོར་ལ་ཁ་སང་བཀྱར་འོས་སྤྱི་འཐུས་མཆོག་གིས་གསུངས་པ་ལྟར། དེ་རེད་ཡང་བསྐྱར་བཀྱར་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཅིག་གིས་དེ་བ་གནང་ཡོང་དུས་དུས་ཆོད་དེ་འདྲ་ཞིག་ཆགས་པ་རེད་མ་གཏོགས། འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁྱེད་ཀྱི་ཁྲུང་ཁྲུང་ལ་བཀའ་སྐོབ་པ་ལྟར་པ་ལྟར་དེ་དངོས་གནང་། སྟོན་ཅིས་བཀའ་འཁོལ་ཁྱེད་དེ་འདྲ་བྱས་པ་རེད། འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁྱེད་ཀྱི་ཁྲུང་ཁྲུང་ནས་ཐག་གཅོད་གནང་བ་ཞིག་ཆགས་བསྐྱད་ཡོད་ཅེས་ཁྱེད་རྒྱུ་ཡིན། དེ་རེད་མ་གཏོགས་ང་ཆོར་གཞན་པའི་ཁེ་བཟང་དེ་འདྲ་ཅ་བཞིན་ནས་མེད་ཅེས་གསལ་པོ་བྱས་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱི་འདོད་ལྟ་སོང་། དེ་གང་ཡིན་ཟེར་ན། གཙོ་བོ་མི་མང་གི་བདེ་ཅུང་ལ་དམིགས་ནས་ལས་གཞི་དེ་སྟེལ་བ་ཡིན་ཅང་མི་མང་གང་མང་ཞིག་ནང་འཛུལ་ཐུབ་ན་ཡག་པོ་འདུག ངས་ཁ་སང་ཁྱེད་པ་བཞེན་རེད། སྐྱེན་བཅོས་ལྟ་སྐྱོང་ལས་གཞི་ན་ཞིང་ལོ་དང་པོའི་ནང་ལ་ང་ཆོས་ཆག་ཡང་གནང་བ་རེད། ལོ་དང་པོ་ནང་ལ་མི་ཁྲི་གསུམ་གྱི་མཐུན་ཆེན་སྐྱར་ཡོད་པ་རེད་དེ། མི་སྟོང་ཐུག་བཅུ་གསུམ་མ་གཏོགས་ནང་འཛུལ་བྱེད་མཁན་བྱང་ཡོད་པ་མ་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་ཁེ་སན་གནང་ས་དེ་ལ་ང་ཆོས་སྟེ་ཆོན་མང་དུ་བཏང་ནས་མཐུན་ཆེན་སྐྱར་

བཞག་པ་ཞིག་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ནས་ཡ་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེའི་བཀའ་སློབ་ཀྱི་གཞི་དེ་གོང་དུ་ངས་སྤྱི་འཐུས་རྣམས་པ་གཉིས་ལ་གསུངས་པ་བཞིན་རེད། གཙོ་བོ་དེ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ལ་ཉན་ཉན་འགན་ཡོད་པ་རེད། དེ་ངས་བརྒྱ་ཆ་བརྒྱ་འཇུག་འདྲི་བ་ཞིན་ཡོད། འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ལ་འགན་ཡོད་པའི་ཐོག་ནས་སྡོན་འགོག་དེ་ཆོའི་སྒྲིབ་ལ་ལས་གཞི་མང་དག་ཅིག་བསྐྱེད་ནས་བྱུགས་རྒྱུ་གི་ཡོད། དམིགས་བསལ་གྱི་གཞིས་ཆགས་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་རེད། དེའི་ནང་ནས་གཞིས་ཆགས་མཐའ་འཁོབ་དང་ཁྱད་ཀྱི་གཞི་དེ་དག་ད་ལྟ་དཀའ་ངལ་ཆེ་བ་འདུག དེ་དག་ལ་ང་ཚོས་ཉན་ཉན་བྱུགས་ཆེ་རྒྱུ་ཐུབ་རྒྱུའི་འབད་བརྩོན་ཞུ་ཡི་ཡིན། དཀའ་ངལ་ཆེ་ཤོས་དེ་ཨེ་མ་ཆེ་ཆགས་ཡོང་གི་འདུག དེ་རིང་གོ་སྐབས་བསྐྱེད་ནས་ཞུ་ཆོག་པ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། འཕྲོད་བསྟེན་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བ་ལ་སྤྲོད་པ་མང་དུ་གཏོང་རྒྱུ་ཡི་ཆེད་དུ་བོད་མིའི་སྤྱི་འཐུས་ཞབས་སྟེགས་གསུམ་རྒྱུ་གི་ཡོད་པ་རེད། དེའི་ཐོག་ནས་སློབ་སྦྱོང་གནང་མཁན་མང་པོ་ཡོད་པ་རེད། སློབ་སྦྱོང་ཐོན་ནས་བོད་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ཕྱག་ལས་གནང་བར་ཡོང་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། མོང་ཅང་དེ་རིང་ངས་གྲོས་ཆོགས་ནང་གོ་སྐབས་བཟུང་ནས་དེ་སྤུལ་ཞུ་རྒྱུ་ནི། ཨེ་མ་ཆེ་ཆང་མ་ལ་འབོད་སྐུལ་ཞུས་པའི་ཐོག་ནས་ཉུང་མཐར་ཡང་ལོ་གསུམ་ཕྱག་ལས་གནང་བར་ཡོང་རྒྱུ་དེ་དཔེ་གལ་ཆེན་པོ་རེད་འདུག ཡ་སྤྱི་མདུན་གྱིས་བཀའ་སློབ་འདི་ལྟར་ཡར་ཐེབས་ཡོང་དུས་རྣམས་པ་ཆོ་སྤྱོད་ཀྱི་བཀའ་སློབ་དེ་དག་གསན་པའི་ཐོག་ནས་ངས་པར་དུ་ཕྱག་ལས་གནང་བར་ཐེབས་འོགས་ཟེར་ནས་ད་ལྟ་ངས་འདི་ནས་འབོད་སྐུལ་ནན་པོ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཆོགས་གཙོ་སྟེན་པ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

ཆུ་ཆོད་ ༡༡༡༥ བར་གསོལ་ཇའི་བར་གསུང་།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༦ ལྷ་ ༣ ཆེས་ ༢༩ ཐུན་གཉིས་པ།

ཆོགས་གཙོ་སྟེན་པ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

ལས་རིམ་སྤྱི་མཐུད་ཀྱི་ཡིན། ད་ལྟ་ལས་རིམ་འགོ་བཞེས་པ་དེ་ལས་ཁུངས་གོ་རིམ་བཞིན་སྡོན་ཅིས་ཐོག་བཟོ་སྒྲིབ་གནང་རྒྱུ་གཏན་འཁེབས་གནང་རྒྱུ་དེ་རེད། ད་ལྟ་ལས་ཁུངས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཐོག་ཐེབས་བཞིན་པ་རེད། ཕྱག་བརྒྱུངས་མཁན་གོ་སྐབས་གཉིས་པ་བཞེས་མཁན་དེ་ཆོར་གོ་སྐབས་དང་པོ་བཞེས་མཁན་རྣམས་ཆར་བའི་རྗེས་སུ་གོ་སྐབས་དབུལ་གྱི་ཡིན། གུས་ཅང་གོ་སྐབས་གཉིས་པ་བཞེས་མཁན་གྱི་ཐོ་ཆ་ཆང་བརྒྱབས་བཞག་ཡོད། གོ་སྐབས་དང་པོ་བཞེས་མཁན་ཆོ་སྡོན་ལ་གཏང་། དེ་ནས་གོ་སྐབས་གཉིས་པ་བཞེས་མཁན་རྣམས་ལ་གོ་སྐབས་འབུལ་གྱི་ཡིན་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། སྤྱི་འཐུས་ཐུབ་བསྟན་ལུང་རིགས་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་ཐུབ་བསྟན་ལུང་རིགས་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་ འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་སྡོན་ཅིས་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ལ་ཟུར་འཇར་དང་བོད་དང་བོད་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་སློབ་གསོའི་ཡིག་ཆ་པར་བསྐྱར་ཟེར་བ་ཞིག་འདུག དེའི་ཐོག་ལ་དོགས་འདྲི་ཚུང་ཚུང་ཞིག་ཞུ་རྒྱུ་དང་འབྲེལ་ནས་ཞུ་རྒྱུ་དཔལ་ལྷན་བཀའ་ལག་ལྷན་རྒྱུ་གྱི་ནང་དུ་དུས་རྒྱུན་གྲོས་བསྐྱར་སྐྱབས་པོ་འབྲེལ་དང་། ཞིབ་ཆགས་པོ་འབྲེལ་ཡོང་གི་ཨེ་ཡོད་བསམ་པ་དེ་འདྲའི་འཆར་སྤང་ཞིག་ཡོང་བསྟན་གྱི་ཡོད། དེ་ད་ལྟ་གསལ་དུ་འགྲོ་བ་འདྲེལ་བྱུང་སོང་། དཔལ་ལྷན་དཔལ་འབྱོར་བཀའ་སློབ་མཆོག་གི་དཔལ་འབྱོར་གསུང་བཤད་དང་འབྲེལ་བའི་བཀའ་འདྲིའི་ལན་འདེབས་དང་།

དེ་ནས་སྐར་ཉལ་ཅན་གྱི་དྲི་བ་ལས་འཕྲོས་པའི་བཀའ་འདྲི་ལན་འདེབས་དེ་དག་གི་ཐོག་ནས་གསལ་དུ་འགྲོ་མཁན་འདྲ་
 ཞིག་བྱང་། གསལ་དུ་འགྲོ་བའི་ཞུ་བ་སོ་སོས་མཐོང་བ་དེ་ཡང་བརྒྱ་ཆ་བརྒྱ་ཐམས་པ་ཡིན་དགོས་ཀྱི་ཡོད་མ་རེད། དེ་ར་རང་
 གི་མཐོང་སྤང་གཅིག་རེད། ར་རང་གིས་དེ་འདྲ་ཞིག་མཐོང་སོང་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་དང་སྤྲགས་ནས་མཐོང་སྤངས་དང་དེའི་ཁ་སྤྲུག་
 གི་སྡོན་ཅིས་དང་འབྲེལ་བའི་བཀའ་འདྲི་ཞུ་རྒྱུ་འཕྲོད་བསྟེན་སྟོན་གསལ་ཡིག་ཆ་པར་བསྐྱུན་ཟེར་བ་སྟེ་ཅིས་འགོ་དེར་
 ༢༠༡༩་་་་༡༥ དེའི་ནང་ལ་བྱང་སོང་འབྲུམ་བཞེ་ལྷག་དང་། ༢༠༡༥་་་༡༦ ལ་འབྲུམ་གསུམ་ལྷག་ཅིག་ད་ལྟ་ ༢༠༡༦ ནས་
 ༢༠༡༧ ལ་འབྲུམ་བདུན་ལྷག་ཅིག་བཀའ་ཁྲོལ་ཞུས་གནང་འདུག ཡིག་ཆ་པར་བསྐྱུན་ཟེར་བ་དེའི་ནང་ལ་ཡིག་ཆ་གང་དང་
 གང་པར་བསྐྱུན་གནང་གི་རེད། ཡིག་ཆ་དེ་ཆོ་གངས་ཆད་ཇི་ཙམ་པར་བསྐྱུན་གནང་གི་རེད། གངས་ཆད་དེ་ཙམ་དགོས་
 མཁོ་ཡོད་རེད་དམ་མ་རེད། དེའི་ཐོག་ལ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ནང་དུ་རེད། བཀའ་ལག་ལ་སྤུལ་བའི་བཀའ་ལག་གི་
 སྡོན་ཅིས་གཟིགས་ཞིབ་གནང་དུས་རེད། ཞིབ་ཚགས་སོ་འདྲ་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད་རེད་དམ་མ་རེད་ཅེས་དེ་གཅིག་བཀའ་འདྲི་
 ཞུ་རྒྱུ་དང་། བྱང་ན་ད་ལྟ་ཐོས་ཆོགས་ནང་དུ་ཡང་ཡིག་ཆའི་ཞུ་བ་གངས་གང་དང་གང་། གངས་ཆད་ཇི་ཙམ་པར་བསྐྱུན་ཞུ་
 ཡི་རེད། དེ་དག་ཉག་ཉག་ཅིག་མེད་སྟེ་ད་ཐོག་ལ་འགྲོ་སྤུལ་བའི་དགོངས་པ་ག་པར་འདྲ་ཞིག་བཞེས་ཀྱི་ཡོད་དམ་ཞེས་དེ་
 བཀའ་འདྲི་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ཞུ་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་གང་ཡིན་ཞུས་པ་ཡིན་ན་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ནས་གསལ་ཙོག་
 གྲངས་ལ་གཞག་རྒྱུའི་སྟེན་བཙུག་ལྟ་སྟེ་གི་ལས་གཞིའི་དེའི་བསྐྱགས་ཤིག་པར་བསྐྱུན་གནང་ནས་བཀའ་སྤྲུག་འདུག
 གསལ་ཙོག་གྲངས་ལ་གཞག་རྒྱུ་ཟེར་ན་རྒྱ་རེ་རྒྱ་རེའི་ལོ་ཐོ་པར་ཚུར་ཨ་ལོག་རྒྱག་རྒྱུ་ཞིག་འདུག དེའི་ནང་དུ་པ་མ་དང་སྤྲ་བྱ་
 ཁོ་རང་ཆོ་འགའ་ཞིག་པར་ཚུར་སྐད་ཆ་བཤད་རེས་བྱས་ཏེ། འཕྲོད་བསྟེན་སྟེན་བཙུག་འདི་འདྲ་འདི་འདྲ་རག་རྒྱུ་འདུག བྱིད་
 རང་བསྟེན་ཡིན་ནམ་ཟེར་བ་འདྲ་དང་། བན་ཐོགས་བྱང་སོང་ཟེར་བ་སོགས་ཀྱི་སྐད་ཆ་འདྲི་རེས་བྱས་བཞག་པ་ཞིག་འདུག
 ད་ཆ་གནས་ཚུལ་གོ་བ་ཞིག་ལ། གོ་བ་གཅིག་སྤུངས་མ་རེད། ཡིན་བསྟན་པ་ལ་ཞེས་ཞུས་ཀྱང་མ་འགྲིག་པ་མི་འདུག འཕྲོད་
 བསྟེན་ལས་ཁུངས་ནང་དེ་གཤམ་ས་མ་རག་པར་ལྷག་བསྟན་ཡོད་པ་རེད་ཟེར་བའི་གནས་ཚུལ་དེ་གསལ་སོ་ཡིན། དེ་ག་
 ཙམ་གོ་བ་ཙམ་ཞིག་མིན། དེ་གོ་སྤངས་དེ་ཡང་ཇི་ལྟར་གོ་བ་རེད་ཅེས་ཞུས་ན། རྟེན་མོད་བྱིས་ལ་ཤེས་ཡོན་རྟོག་ཞིབ་
 ལས་གཞི་ཞེས་པའི་སྡེ་ཆ་ཞིག་འདུག སྡེ་ཆ་དེས་སྟོན་བྲ་སོ་སོར་ཤེས་ཡོན་གྱི་ཐོག་ལ་ལྟ་རྟོགས་དང་། སྟོན་བྱིད་གནང་
 སྟོགས་དེ་འདྲའི་ཐོག་ལ་གཟིགས་རྟོག་གནང་བར་ཕེབས་རྒྱུ་དང་། དེ་ནས་དེའི་ནང་དུ་འབྲིང་ཆས་བཟོ་རྒྱུ་དེ་འདྲ་གནང་གི་
 འདུག བྱས་ཙམ་སྡེ་ཆ་དེ་ནས་རྟོག་སྟོན་ལྟའི་ནང་དུ་དེ་འདྲའི་གཟིགས་རྟོག་ཅིག་ལ་ཕེབས་པའི་སྐབས་ལ། དེ་འདྲའི་དོ་
 སོ་གཅིག་ཟུར་དེ་གར་གཤམ་བཞག་པ་གཟིགས་ནས། འདི་བྱིད་ཆོར་དགོས་ཀྱི་མེད་ན་ང་ལ་གཅིག་རག་གི་རེད་དམ་ཞེས་
 དེས་འདུག གང་ཡིན་ཞུས་ན་ཁོང་ཆོས་འོ་མའི་ཤོག་སྐམ་རྟེན་པ་དང་གད་སྟེགས་ཟེར་དགོས་རེད་དམ། ད་ར་ཆོས་གད་
 སྟེགས་ལ་བ་ཀྱང་འགྲིག་གི་རེད་ལ། དེ་འདྲ་བསྐྱགས་ཏེ་དེ་ཆོ་སྟོན་བྱིད་ཀྱི་འབྲིང་ཆས་བཟོ་རྒྱུ་དང་དེ་འདྲར་མེད་སྟེ་ད་གཏང་
 གནང་གི་འདུག དེའི་སྐད་ལ་ཤེས་ཡོན་གྱི་རྒྱ་ཆ་དེ་འདྲ་སྐྱར་ནས་དེ་འདྲ་བཟོ་བར་ཕན་ཐོགས་ས་རེད་གསུངས་པའི་སྐབས་
 སྤྱུ་འོ་འདི་ཆོ་ཆ་ཆང་སྟོམས་རོགས་ཀྱིས། ར་ཆོ་འདི་གཤམ་ས་མ་རག་པར་བསྟན་ཡོད་ཅེས་གསུངས་འདུག དེ་གསུངས་
 བའི་ཇེས་ཀྱི་དུས་ཆོད་གང་ཙམ་ཞིག་ནས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ནས་ཞལ་པར་ཕེབས་ཏེ་བྱིད་རང་ཆོས་དེ་ཁོང་ཆོར་ཇི་
 ལྟར་སྟན་ཡིན་ལ། ར་ཆོར་མང་སོ་ཞེ་དྲག་ཅིག་གཤམ་ས་མ་རག་པར་བསྟན་ཡོད། བྱིད་རང་ཆོ་སོ་ཤ་བྱིད་ནས་ལེན་དུ་ཤོག་
 ཅེས་དེ་ལྟར་གསུངས་པའི་གནས་སྤངས་ཤིག་བྱང་འདུག དེ་འདྲ་ཡིན་པ་སོང་ཙམ་། ད་ལྟའི་ཡིག་ཆ་པར་སྐྱུན་དེར་ནམ་
 གངས་ཇི་ཙམ་ཡོད་རེད། དགོས་མཁོ་ཇི་ཙམ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་རེད། མེད་སྟེ་ད་ཉག་ཉག་ཇི་ཙམ་གཏང་སྤུལ་གྱི་རེད། དེ་དག་
 ཞིབ་ཚགས་སོ་ཞིག་བྱང་བ་ཡིན་ན་ཡག་སོ་འདུག་བསམ་ནས་ངས་བཀའ་འདྲི་ཞུ་བའི་རྒྱ་བའི་རྒྱ་མཚན་དེ་ཡིན། བྱས་ཙམ་ད་གིན་

གོང་དུ་ཞིབ་ཆགས་སོ་ཨེ་ཡོད་ཞུས་པ་དེ་ལྟར་ཁང་ནས་བཀའ་ཁྲོལ་ཞིག་ཞུས། དེ་ལ་ཁྱོད་ཡོངས་ཀྱི་སྐང་ནས་བཀའ་ཁྲོལ་གནང་བ་ཞིག་མ་གཏོགས། སྟོན་མ་ཡིན་ན་ཞིབ་ཆགས་སོ་བྱས་ཏེ་བཀའ་ཁྲོལ་ནང་ལ་ཆ་བྱས་ཏེ། དེ་དུས་དེ་ཆོ་གང་དུ་ག་ཆོད་ཅམ་གཏང་གི་རེད། ཆ་ག་རེ་ག་རེ་ཡོད་རེད་ཅེས་བྱེ་བའི་ལམ་སྟོལ་ཞིག་ཡོད་རེད། དེ་འདྲ་ཞིག་གནང་གི་ཡོད་དམ་བསམ་ནས་དྲི་གས་པ་རེད། དེ་གནང་གི་ཡོད་མ་རེད་ཅེས་ཞུ་སྟབས་ཀྱི་མ་རེད་ཀྱང་གཅིག་དེ་རེད།

གཉིས་པ་དེར་དེ་ནས་འཕྲོས་ཏེ་ཞུ་རྒྱུ་དང་ལྟ་སྤྱོད་ཀྱི་ཐུར་དེ་གདན་འདྲེན་ཞུས་པ་རེད་དང་ཁོང་ནས་ང་ཆོས་ལམ་སྟོན་ཞུས་པ་དང་ང་ཆོས་ཁོང་ལ་ལམ་སྟོན་སྟུང་འཆར་གཞིའི་ནང་ལ་ཡོད་མ་རེད་ཅེས་པའི་བཀའ་ལན་དེ་རེད། བཀའ་ལན་དེ་ག་རང་ཇི་མ་ཇི་བཞུགས་ཀྱིས་ཡོད་མ་གཏོགས་དེའི་ནང་ལ་ང་རང་གི་ཆོག་པེད་སྟོན་བཏང་སྟེ་ཞུས་མེད། འཆར་གཞིའི་ནང་ལ་ཡོད་མ་རེད་གསུངས་པ་རེད། དེས་གནས་བྱས་པ་ཡིན་ན། མཁས་དབང་གདན་འདྲེན་ཞུ་ཡི་ཡོད་ནའང་འདྲ། སུ་གདན་འདྲེན་ཞུ་ཡི་ཡོད་ཀྱང་བཀའ་ལན་ནང་གོ་བསྐྱར་གནང་། འཆར་གཞི་འདི་འདྲ་ཞིག་གི་སྐང་ལ་ང་ཆོས་མི་འདི་འདྲ་ཞིག་གདན་འདྲེན་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ལས་གཞི་འདི་འདྲ་ཞིག་སྤྱད་དགོས་འདུག་ཅེས་ལས་གཞི་དང་སྤྲུགས་བཅོ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་རེད་བསམ་གྱི་ཡོད། ལས་གཞི་མེད་པར་དེ་ག་ཅམ་གྱིས་ཞིབ་འཇུག་ལ་ཐེབས་རོགས་གྱིས་ཞེས་རྩ་བའི་འགྲོ་སོང་སོན་ཆེ་བ་སོ་སོས་བཏང་ཡོད་མེད་ཅེ་ཡིན་ཡང་། གང་ལྟར་གཞུང་གི་སྟོན་ཅིས་ནང་ནས་འགྲོ་སོང་ཞིག་བྱིན་བསྐྱད་ཡོད་རེད། བྱིན་པའི་རྗེས་སུ་འདི་བྱས་འདི་མིན་གང་ཡང་མེད་པའི་སྟོང་པ་སྟོང་རྒྱུད་ཞིག་ལྟག་པ་ཡིན་ན་དེ་གདན་འདྲེན་ཞུས་པའི་ཞུས་གོ་དེ་མ་ཆོད་པ་རེད་ལ། དེའི་ནང་དུ་འགྲོ་སོང་ཆ་ལས་ཤིག་ལས་བཏང་མེད་པ་ཡིན་ཡང་བཏང་གོ་མ་ཆོད་པ་རེད་བསམ་གྱི། ཡང་དཔལ་ལྷན་སྤྱད་སྟོང་མཆོག་ནས་ལན་འདེབས་ཀྱི་ནང་དུ་གང་གསུངས་ཡོད་རེད་ཅེ་ན། གྲོས་ཆོད་མེད་དུས་མང་མོས་སྤྱི་མོས་ཡོང་སྐྱངས་ཡོད་མ་རེད་གསུངས་པ་རེད། གྲོས་ཆོད་དེ་ཡིག་ཐོག་ནས་འཛོག་རྒྱུ་ཡོད་རེད་ལ་ངག་ལམ་ནས་གཏན་འབེབས་གནང་རྒྱུ་ཡང་ཡོད་རེད། བྱས་ཅང་བཀའ་ལན་གི་ནང་དུ་ཅུང་ཅམ་ཞིག་གསུངས་པའི་ཆ་ནས་བཀའ་ཁྲོལ་ནས་པ་ཆོ་ཞལ་ཁ་བཅུ་མ་ནས་ཁ་ཁ་བཞུགས་གནང་ཡོད་རེད་དམ། ཡང་ན་དེའི་སྟོར་ལ་བགྲོ་སྐྱོང་གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་འབྱུང་དགོས་ཀྱི་རེད་བསམ་གྱི་ཡོད་རེད། ཡང་ན་བགྲོ་སྐྱོང་གང་ཡང་མེད་པར་འདི་ལྟར་ཡིན་ཞེས་བརྒྱ་གོ་གཅིག་ཆོད་ལྟ་བུའི་ཐག་ཅིག་བཅད་གནང་བ་རེད་དམ། དེ་ཆོའི་ཐོག་ནས་གོ་བསྐྱར་སྟུག་སོ་ཞིག་ཡོང་གི་མེད་པའི་མཐོང་ཚུལ་བྱུང་ཞེས་ཞུ་བསྐྱད་པ་དེ་རེད། བྱས་ཅང་མདོར་བསྐྱུས་པ་ཡིན་ན་ཡིག་ཆ་པར་བསྐྱུན་འདིའི་སྐང་ལ་གནས་སྐྱངས་འདྲ་ཞིག་གང་འདྲ་རེད། ད་ལྟ་ལྟག་བསྐྱད་པ་དེ་ག་རེ་གནང་རྒྱུ་རེད། ང་ཆོར་རོགས་རམ་སྟོན་མཁན་ཞིག་འདུག་ཅེས་ལམ་སེང་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཆན་དུ་བྱས་ཏེ་ལས་གཞི་སྟེལ་གྱི་ཡོད་རེད་དམ་ཡང་ན་དགོས་མཁོ་རང་གི་ཐོག་ནས་ལས་གཞི་སྟེལ་ཏེ་རོགས་རམ་འཆོལ་གྱི་ཡོད་རེད། ཅས་ཞུ་བཞེན་ཡོད། གང་ཡིན་ཞུས་ན་དེ་སྟོན་གནས་སྐྱངས་དེ་འདྲ་ཞིག་བྱུང་འདུག་ཅེས་དེ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། སྟགས་རྗེ་ཆེ་གནང་།

ཆོགས་གཙོ་སྟོན་པ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འབྲུས་དགེ་བཤེས་རིང་པོ་སྟོ་བཟང་སྟོན་བླ་མ་ལགས།

སྤྱི་འབྲུས་དགེ་བཤེས་རིང་པོ་སྟོ་བཟང་སྟོན་བླ་མ་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་ད་ལྟ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་གཞིའི་ཅིས་འགོ་ཐུར་འཛར་ ༣ པ་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་གཅིག་ཞུས་པ་ཡིན་ན། ད་ལྟ་སྤྱི་རྗེས་ངན་གོམས་སྟོན་འགོག་དང་བཅོས་ཐབས་དེའི་ཐོག་ལ་ཅིས་འགོ་

གསུམ་ཙམ་ཞིག་འདུག སྤྱོད་བཅོས་མ་བྱུང་འགྲུལ། གོ་ཉོག་ལས་གཞི། སྤྱོད་འགོག་གི་བསྐྱར་ཞིབ་ཆོག་མཆོད། བཅས་གསུམ་ལ་འབྲམ་བཅོ་བརྒྱད་ཅིག་ཞུས་བཞག་འདུག དེ་ཡིག་པོ་འདུག་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

ཡིན་པ་ཡིན་ཡང་ཁ་སྤྱོད་གྱི་གྲོས་ཆོག་ནང་དུ་ཡང་ཞུས་པ་ཡིན། ད་ལྟ་རྒྱ་རམ་ས་ལའི་ཉེ་འཁོར་གྱི་དུར་ཁྱོད་ལ་སྤྱོད་རྒྱས་དཔྱད་པའི་མེ་མོ་འགྲུལ་ཞིག་ཏུ་འགྲུབ་པ་མཐོང་རྒྱུ་འདུག དེ་ཆོའི་གྲས་དེ་ལ་བསྐྱར་ཞིབ་དེས་ཅན་དུ་བྱེད་གྱི་ཡིན་ཟེར་ནས་གྲོས་ཆོག་སྤྱོད་མའི་སྐབས་སུ་གསུངས་པ་ཡིན་ཅང་། ད་དེས་ཤེས་འདོད་བྱུང་བ་ཞིག་ལ་ད་ལྟའི་ཆ་ལ་རྒྱ་རམ་ས་ལའི་དུར་ཁྱོད་ནང་ལ་སྤྱོད་རྒྱས་དཔྱད་པའི་སྤྱོད་རྒྱས་ཀྱི་ཐོག་ནས་བདག་མེད་དུ་ཉལ་བསྐྱད་པའི་མི་དེ་འདྲ་ཡོད་ཅེད་དམ་མ་ཅེད། དེ་ནང་བཞིན་གྱིས་བསྐྱར་ཞིབ་བྱེད་གྱི་ཡིན་གསུངས་པའི་སྐབས་སུ་བསྐྱར་ཞིབ་བྱས་པ་གཞིར་བཟུང་གིས་ད་ལྟ་བཅོན་བྱོལ་གྱི་སྤྱི་ཆོག་ནང་ལ་སྤྱོད་རྒྱས་དཔྱད་པའི་སྤྱོད་རྒྱས་ཀྱི་ཐོག་ནས་གནས་ཚུལ་བྱུང་བསྐྱད་པའི་བྱངས་འཁོར་དེ་ག་ཆོད་ཅིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་དམ། ལྷག་པར་དུ་ད་ལྟ་རྒྱ་རམ་ས་ལའི་ཉེ་འཁོར་དུ་ག་ཆོད་ཅིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་དམ། དེ་ནང་བཞིན་གྱིས་སྤྱོད་རྒྱས་དཔྱད་པའི་མེ་མོ་འགྲུལ་དང་བཅོས་ཐབས་ཀྱི་ཐོག་ལ་མི་སྤྱོད་པའི་ཐོག་ནས་ཅེད། ཆོག་པ་སྤྱོད་པའི་ཐོག་ནས་ལས་ཀ་བྱེད་མཁན་དང་མཉམ་དུ་འབྲེལ་བ་བྱུང་ཡོད་མེད་དང་། ང་ཆོས་དེ་འདྲའི་གནས་ཚུལ་ག་ཆོད་ཙམ་ཞིག་ཤེས་ཉོག་སྤྱང་ཡོད་དམ་ཞེས་དེ་གཅིག་གསལ་པོ་ཤེས་འདོད་བྱུང་སོང་། དེའི་ནང་ནས་དོན་དག་དོག་དོག་དེ་ག་ཤེས་འདོད་བྱུང་སོང་ཞུས་ན་ད་ལྟ་རྒྱ་རམ་ས་ལའི་ཉེ་འཁོར་ཁ་ཉིན་ང་མེག་ལོ་འཇུག་ཅི་དེ་གར་བྱིན་པའི་སྐབས་སུ་ལ། སྤྱོད་རྒྱས་དཔྱད་པའི་དབང་གིས་གཟན་ཤས་ཀྱི་སྤྱོད་རྒྱས་འཐེན་མཁན་དེ་འདྲ་ཁ་ཤས་ཡོང་སྤྱོད་གྱི་འདུག དེ་ཡིན་ཅང་ད་ལྟ་དེའི་གནས་སྐབས་དེ་གང་འདྲ་ཞིག་ཆགས་ཡོད་དམ། མ་འོངས་པར་གང་འདྲ་བྱེད་འཆར་ཡོད་དམ་ཞེས་དེ་གཅིག་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

ཆོག་པ་གཙོ་སྤྱོད་པ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་ལློན་མཆོག་

དཔལ་ལྷན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་ལློན་ཆེ་རིང་དབང་ཕྱུག་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོག་པ་གཙོ་མཆོག་ བཀྱར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཀྱིས་ད་ལྟ་བྱུང་འཛར་དང་པོ། འཕྲོད་བསྟེན་སློབ་གསོའི་ཡིག་ཆ་པར་བསྐྱར་དང་འབྲེལ་བའི་སྒྲོར་ལ་བཀའ་འདྲི་གནང་སོང་། དེའི་ནང་ལ་ཡིག་ཆ་པར་བསྐྱར་གནང་རྒྱུ་དེ་གཙོ་བོ་འཕྲོད་བསྟེན་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་སྤྱོད་ཚན་ཁག་བཞི་ཙམ་ཆགས་ཀྱི་འདུག དང་པོ་དེར་ང་ཆོ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ནས་ཁྱེ་བ་བྱུག་ཅེའི་མཆོམས་སུ་དུས་དེ་བཅིག་འདོན་གྱི་ཡོད་པ་ཅེད། Tibetan health ཟེར་བ་དེ་པར་བསྐྱར་བྱེད་རྒྱུ་གཅིག་དང་། འདོན་ཐེངས་དེ་ལ་ང་ཆོས་ཉིས་བརྒྱ་སྐུམ་བརྒྱ་ཙམ་འདོན་གྱི་ཡོད་ཅེད། དེ་ནས་གཉིས་པ་དེར་ཅི་ནི་འུ་ཆ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་ལྟེ་བ་ཤོག་སྐུམ་སྤྱོད་ལྟ་བུ་ཞིག་བཏོན་གྱི་ཡོད་ཅེད། གསུམ་པ་དེ་ཁ་དང་སོའི་འཕྲོད་བསྟེན་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་ལྟེ་བ་ཤོག་ཉིས་སྤྱོད་ཙམ་བྱས། དེ་ནས་བཞི་པ་དེ་མ་དང་གྲིས་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་ལྟེ་བ་ཤོག་བཞི་སྤྱོད་ལྟ་བུ་ཙམ་ཞིག་དང་། ནད་གཞི་ཁག་གཞན་ལ་ང་ཆོས་ལས་གཞི་ཁག་གཞན་དག་གཅིག་ནས་ཡིག་ཆ་པར་བསྐྱར་འགོ་སྤྱོད་རྒྱུ་ཞིག་ཆགས་བསྐྱད་ཡོད་ཅེད། ད་ལྟ་ཅིས་འགོ་འདྲིའི་འོག་ནས་ལས་གཞི་འདི་དག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་ད་ལྟ་སྤྱི་བཅོས་ལྟ་སྐྱོད་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་གོ་རྟོགས་སྤེལ་རྒྱུ་དང་ཁྲབ་བསྐྱུགས་ཀྱི་དང་རྒྱ་སྐོག་གི་
 ཡིག་ཆ་པར་བསྐྱར་དེ་ཆོ་ཡང་སྤྱི་བཅོས་ལྟ་སྐྱོད་ལས་གཞི་ཡི་འོག་ཏུ་ཡིག་ཆ་དེ་དག་འཕྲོ་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད་རེད། ད་ལྟ་བཀྱར་
 འོས་སྤྱི་འཐུས་ཀྱིས་གསུངས་པ་དེ་དབུ་ལྡན་ཆོག་གཙུག་མཆོག་ཨིན་ཱི་འི་སྐད་ནས་ཁྱེས་པ་ཡིན་ན་ང་ཆོས་ T.M.S
 སྤྱི་བཅོས་ལྟ་སྐྱོད་དང་འབྲེལ་བའི་ Flip book འདི་ལྟར་ཨ་ལོག་རྒྱུ་ལོད་པ་གཅིག་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཡིན་དུས་སྤྱི་
 བཅོས་ལྟ་སྐྱོད་གི་ལས་གཞི་དེ་སྤྱི་མགོ་བཙུགས་པའི་སྐབས་སུ་དེ་བཅོས་བཞག་པ་ཞིག་ཆགས་ཡོད་པ་རེད། དེ་དུས་དེ་
 བཅོ་རྒྱུ་དེ་འཕྲོ་ཆེན་པོ་ཞིག་བཅོས། དེ་ནས་བར་སྐབས་དེར་ང་ཆོས་སྤྱི་བཅོས་ལྟ་སྐྱོད་ལས་གཞི་དེ་སྤྱི་གཞི་དང་དེ་
 དག་ཆ་ཆང་ལ་འགྱུར་བ་ཞིག་ཐེབས་ཡོད་ཅང་ནང་དུ་གོ་རྟོགས་སྤེལ་རྒྱུ་འདི་བརྗོད་གཞི་དེ་དང་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་སྤྱི་གཞི་
 འགྱུར་བ་ཕྱིན་པ་དེ་གཉིས་མ་ཐུན་གྱི་མེད་དུས་དེ་ང་ཆོས་མེད་སྤྱོད་བཏང་མ་ཐུབ་པའི་གནས་སྐབས་ཤིག་ཆགས་པ་རེད།
 དེ་འདྲ་སོང་ཅང་ flip book ང་ཆོ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ནས་མེད་པ་བཅོ་དགོས་པའི་གནས་སྐབས་དེ་དེ་འདྲ་ཞིག་
 ཆགས་སོང་ཞེས་ཁྱེས་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་བཀྱར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཀྱིས་སྤྱི་ཇུས་ངན་གོམས་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་
 གཙུག་པོ་དེ་ཕྱིར་བཅོས་ཐོག་ནས། Rehabilitation center ལ་སྤྱི་བཅོས་གཏོང་རྒྱུ་དང་དེ་བཞིན་གཙུག་པོ་ལྷགས་
 རྒྱུ་ས་དེ་སྤྱི་འོག་གི་སྐར་ལ་མང་ཆོག་དང་གཞོན་སྤྱི་ཆུས་ལ་གོ་རྟོགས་སྤེལ་རྒྱུ་དང་། སློབ་གྲྭ་ཁག་ལ་གོ་རྟོགས་
 སྤེལ་རྒྱུ། དེ་ག་ནང་བཞིན་ང་ཆོ་ཆོག་འདུ་ཞིག་ཆོག་གི་ཡོད་རེད། སློབ་སྐྱེད་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་སློབ་གྲྭའི་འགན་
 འཁུན་དང་དགོ་ཆུན་ཆུས་ལ། ཡང་ཁག་ཅིག་སྤྱི་བཅོས་ཐེབས་རེད། ཁག་ཅིག་སློབ་གྲྭའི་མཁུན་ལས་ལས་སྟོན་པ་ Counsellor
 ཐེབས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་དག་ཆང་མ་ཐེབས་པའི་ཐོག་ནས་ང་ཆོས་བསྐྱར་ཞིབ་ཀྱི་ཆོག་འདུ་ཞིག་ཆོག་བསྐྱར་ཡོད་པ་
 རེད། དེ་དག་འཕྲོ་སོང་གཏང་རྒྱུ་བྱས།

དེ་ནས་ད་ལྟ་ཆ་ལ་ཁྲུང་ལ་ཁྲུང་གི་དེ་ཉན་ཉན་གྱིས་ཁྱེད་ཐེག་ཁག་པོ་ཆགས་འདུག་གང་ཡིན་ཁྱེས་ན། སྤྱི་ཡོངས་
 ཀྱིས་ངས་ན་མིང་གི་གྲོས་ཆོག་གི་སྐབས་སུ་ཡང་ཁྱེས་པ་ཡིན། སྤྱི་ཇུས་ངན་གོམས་དེ་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱིས་སྤྱི་ཆོག་ནང་
 དཀའ་ངལ་ཞིག་ཡིན་དུས། འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་གཅིག་ལྷན་སྐྱེས་འཕེལ་རྒྱུ་ཞིག་རེད་མི་འདུག་ ཡིན་ན་ཡང་འཕྲོད་
 བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཐོག་ནས་སློབ་གྲྭ་བརྒྱུད་ནས་རེད། ས་གནས་འགོ་འཛིན་བརྒྱུད་ནས་ང་ཆོས་གང་ཐུབ་ཅི་ཐུབ་ཀྱིས་
 ཐེབས་ཤིང་དང་འབད་བཅོན་ཁྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཡིན་ན་ཡང་རྩ་བའི་སྤྱི་ཡོངས་ལྟ་ཡོད་དུས་དེའི་ནང་དུ་དཀའ་ངལ་ཆུང་པ་དེ་
 དག་ང་ཆོ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་བཅོས་ཐེབས་ཁང་ལ་བཏང་ནས་མང་ཆེ་བ་ཞིག་ཚུར་ལོག་ནས་དག་སྤྱོད་བྱུང་བའི་
 གནས་སྐབས་ཤིག་ཆགས་ཀྱི་འདུག་ཅེས་ཁྱེད་ཀྱི་ཡིན། དེའི་ཐོག་ལ་ང་ཆོས་རྩ་བའི་བསྐྱར་ཞིབ་ཀྱི་དང་རྒྱུ་དེ་དག་གི་གོང་དུ་
 ཁྱེས་པ་ནང་བཞིན་རེད། ང་ཆོ་ USAID ཡི་འཆར་གཞི་འདིའི་འོག་ནས་སྤྱི་ཇུས་ངན་གོམས་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་དེ་
 འདྲ་ཞིག་ང་ཆོས་ད་ལྟ་ཆ་ལ་བཀའ་མོལ་ཞིག་འཕྲོ་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད་ཅེས་ཁྱེད་ཀྱི་ཡིན།

དེ་ནས་ད་རམ་ས་ལའི་དུར་ཁྲོད་ལ། དེའི་སྐབས་སུ་ངས་གྲོས་ཆོག་ལ་ཡར་ལན་དེ་ཐད་ཀར་ཁྱེད་ཐུབ་མ་སོང་།
 འོན་ཀྱང་ཇེས་སུ་ལན་ཁྱེས་པའི་སྐབས་སུ་དུར་ཁྲོད་དུ་ཡོད་པའི་གཞོན་སྤྱི་ཆུས་དེ་ཆོ་ང་ཆོས་ལས་སེང་འབྲེལ་ཡོད་ལས་ཀྱི་
 དང་ས་གནས་འགོ་འཛིན་བརྒྱུད་ནས་འབྲེལ་བ་གནང་ནས་ལས་སེང་ཕྱིར་བཅོས་ཀྱི་སྤྱི་བཅོས་བྱ་སའི་ Rehab
 center ལ་བཏང་བ་དེ་འདྲ་བྱུང་འདུག་ ཉེ་ཆར་ང་ཆོའི་གནས་ཚུལ་གོ་རྒྱུ་ཡང་ཁག་ཅིག་ཚུར་ལོག་བསྐྱར་ཡོད་པའི་
 གནས་ཚུལ་དེ་འདྲ་ཡང་གོ་ཡི་འདུག་ དེ་ཡིན་དུས་དེ་དག་ང་ཆོས་ཞིབ་ཁྱེད་ཞིབ་འདུག་བྱས་ནས་དེ་འདྲ་ཡོད་པ་ཡིན་ན། ཡང་
 བསྐྱར་དུ་ང་ཆོས་སློབ་སྟོན་བྱས་ནས་བསྐྱར་དུ་གཏང་དགོས་ཀྱི་འདུག་མི་འདུག་ དཀའ་ངལ་དེ་དག་གི་གནད་འགག་གང་དུ་

ཆགས་འདུག་ངའོ་མ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཏེ་ཉན་ཉན་ངའོ་མ་དཀའ་ངལ་དེ་སེལ་ཐབས་བྱེད་རྒྱུ་འབད་བཅོམ་བྱེད་ཀྱི་ཡིན་
ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ག་རང་ཡིན། རྒྱགས་རྗེ་ཆེ་གནང་།

ཆོགས་གཙོ་སྟོན་པ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འཐུས་དགེ་བཤེས་ག་ཟེ་ཆེ་རིང་པོ་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་དགེ་བཤེས་ག་ཟེ་ཆེ་རིང་པོ་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་ད་ཞེ་དག་ཞུ་རྒྱུ་ལྷག་མི་འདུག་འཛོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཟུར་བཀོལ་ཅིས་འགོ་ ༡་༢
ཟེར་ས་དེ་ནས་ཀ་པ་ནས་ན་པའི་བར་དུ་ཟུར་འཛར་བཅུ་གཅིག་ཡོད་པའི་གནས་སྐབས་ཤིག་ཆགས་འདུག་དེ་ནས་ཟུར་
འཛར་དང་པོ་གཉིས་པ་གསུམ་པའི་ཅིས་འགོ་གཉིས་པའི་ནང་ལ་གོ་རྟོགས་ལས་གཞི་ཞེས་པ་ཞིག་འདུག་མདོར་ན་ཟུར་
འཛར་གྱི་ཅིས་འགོ་མང་པོ་ཞིག་གི་ནང་ལ་གོ་རྟོགས་ལས་གཞི་ཟེར་བའི་འདྲ་འདྲ་དེ་འདྲས་བྱུག་དངུལ་མང་པོ་ཞེ་དག་
བཞེས་འདུག་དེའི་གནད་ལག་ག་དེ་གང་འདྲ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པེད། འཛོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་གཏོང་དགོས་ཡོད་ན་
ཅིས་འགོ་གཅིག་གི་ནང་ལ་དངུལ་ཆང་མ་ཞུས་བཞག་ན་འགྲིག་གི་མ་རེད་དམ། ཅིས་འགོ་མང་པོ་ཞིག་གི་ནང་དུ་ཁ་
བགམས་ནས་ཞུ་དགོས་པའི་རྒྱ་མཆོན་གང་པེད། ཟུར་འཛར་གྱི་སལ་ཆེར་ཅིས་འགོ་བཞེ་ལྷ་ཞིག་གི་ནང་དེ་ལྟར་ཞུས་འདུག་
དེ་ཡི་གནས་སྐབས་དེ་གང་འདྲ་རེད་ཅེས་དེ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

ཆོགས་གཙོ་སྟོན་པ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འཐུས་གངས་ལྷ་མོ་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་གངས་ལྷ་མོ་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་འཛོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཟུར་བཀོལ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ལག་འཁུར་ཞུ་རྒྱུ་ཡོད། དང་
པོ་དེ་གང་ཡིན་ཞུས་ན་ཟུར་འཛར་གཉིས་པའི་ནང་ལ། ཉན་པའི་ཆོགས་འདུ་ཟེར་བ་ཞིག་བྱིས་འདུག་དེ་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ།
སྟོན་མ་འདི་འདྲ་ཞིག་ཅ་བ་ནས་གོ་སྟོང་མི་འདུག་དེ་ཅི་ཡིན་ནམ་ཞེས་ཟེར་བ་དང་པོ་དེ་དེ་ཡིན།

དེ་ནས་འཛོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཟུར་འཛར་དང་པོའི་ཅིས་འགོ་བཞེ་བ། བོད་ནས་གསར་དུ་འབྱོར་བའི་བྱང་
མེད་ཁག་ལ་གཞི་རིམ་གྱི་འཛོད་བསྟེན་སྟོང་བཟང་། ཟུར་འཛར་དུག་པའི་ཅིས་འགོ་ལྷ་བ། སྤྱ་གྲུ་སྤྱེ་བསྐྱེད་ཐབས་སྟོང་ཞེས་
པའི་ཅིས་འགོ་གཉིས་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་ལག་འཁུར་ཞུ་རྒྱུ་ཡོད།

ང་རང་གིས་སྤྱི་ཆོགས་ནང་ལ་ཉོག་ཅམ་ཉོག་ཅམ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བ་ལྟར་བྱས་ན། སྤྱི་མ་དང་མ་འོངས་ཆགས་ལ་ཉེ་བའི་
བྱང་མེད་ནམས་ཀྱི་འཛོད་བསྟེན་སྟོང་དང་ལས་གཞིའི་ཐད་ལ་མཐུན་སྟོར་དེས་འཛོང་ཅན་དེ་འདྲ་ཞིག་ཞུ་དགོས་ཀྱི་འདུག་
དེ་ཉ་ཅང་གི་གལ་ཆེན་ནང་གི་དོན་ཆེན་ཞིག་རེད་ཅེས་ངས་དེ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ག་རེ་རེད་ཅེ་ན། ཁ་སང་ང་ཆོའི་བརྗོད་གཞི་
འདིར་གྲོས་ཆོགས་སལ་ཆེར་ཆོགས་ཐེངས་གཅིག་ཅམ་བཏང་རེད་ཟེར་ནའང་འགྲིག་གི་འདུག་གངན་ས་ཁག་དང་སྟོབ་བྱ་
ཁག་ལ་སྤྱ་གྲུ་མི་འདུག་ཅེས་མི་འབོར་འབྲེལ་རིམ་གྱི་སྟོར་ལ་མང་པོ་ཞིག་བཤད་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཆོ་ཆང་མའི་ཅ་བ་ཅ་
ཁུངས་དེ་གང་དུ་བྱུག་ཡོད་པ་རེད་ཟེར་ན་སྤྱི་མ་མ་ནམས་ལ་བྱུག་ཡོད་པ་རེད། དེ་ལྟར་ཡིན་དུས་སྤྱི་མ་མའི་གནས་སྐབས་

དེའི་ཐད་ང་ཚོས་རི་ལྷོང་གི་དགོས་མེད་དེ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་གཅིག་པོ་འདྲི་དོན་དག་རེད་ཟེར་གྱི་མེད། ཡིན་ནའང་དེ་གང་འདྲ་ཞིག་ཆགས་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ལ་གནད་དོན་དེ་ག་རེ་རེད་ཟེར་ན་སྤྱི་ཚུལ་ཙམ་ཞིག་ལ་ལྟ་བུ་ཡིན་པར་ངེས་པར་དུ་གཏིང་ཟབ་པོ་དང་རྒྱ་ཆེན་པོ་བྱས་ནས་ལྟ་དགོས་རྒྱ་དེ་ཉ་ཅང་གི་གཤམ་ཆེན་དོན་ཆེན་དེ་འདྲ་ཞིག་ཆགས་བསྟན་འདུག།

ང་རང་གིས་གོང་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་དཔེ་མཚོན་ཞིག་ཞུ་ཡི་ཡིན། དཔེ་མཚོན་དེ་གང་རེད་ཞུས་པ་ཡིན་ན་ང་ལ་ཁྱིམ་མཆེས་བྱ་མོ་ཞིག་ཡོད་རེད། དེས་སྤྱ་གུ་སྤྱུམ་ནས་ཆེ་བ་དུག་ཙམ་ཞིག་བྱིན་དུས་སྤྱ་གུ་དེ་སྤྱིས་ནས་ཉར་བསྟན་པའི་སྐབས་སུ་ཆེ་བ་དུག་ཙམ་བྱིན་རྗེས་སྤྱ་གུ་དེ་ཞིག་མ་འགྲིག་ནས་སྤྱུ་ཁང་ལ་གཅིག་པོར་ནས་གྲོངས་རེད། དེ་དང་ང་ཚོ་ཁྱིམ་མཆེས་རེད། སྤྱོད་ང་ཚོ་དང་པ་མ་དང་ཆང་མ་རྟག་པར་སྤྱག་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད་རེད། སྤྱ་གུ་ཤ་ཆ་མོ་དེ་འདྲ་ཞིག་འདུག་སེམས་སྤྱིད་པོ་གཅིག་མི་འདུག་གང་ལྟར་དེ་གྲོངས་རེད། ཨ་མས་དཀའ་ལས་ཆང་མ་རྒྱ་བ་ཆར་རེད། ཆེ་བ་དུག་དང་ཞག་པོ་བཅུ་ཞོག་དུ་ཁྱུར། དེ་མར་སྤྱིས་ཆར་དུས་གྲོངས། ངས་གནད་དོན་དེ་བཤད་ནས་ཡང་ཆང་མ་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སྤྱོད་དང་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་མགོ་ལ་གཡོག་རྒྱ་མིན། དེ་ག་རེ་བཤད་ཀྱི་ཡོད་ཅེ་ན་སྤྱུམ་མའི་གནས་སྟངས་དེ་ལ་ཁོ་རང་ཚོ་དོ་བདག་རང་གིས་དོ་སྣང་མ་བྱས་པ་དང་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་བྱུ་ཁོངས་ཀྱི་དེ་ཚོས་ཀྱང་དངོས་འབྲེལ་གྱི་གནད་དོན་དེ་ལ་དཔག་པའི་ཐབས་ཤེས་ཤིག་གང་གནད་དགོས་ཀྱི་འདུག་ཅེ་ན། ངས་པར་དུ་འདི་འདྲ་ཞིག་གནད་དགོས་ཀྱི་འདུག་སྤྱུམ་མའི་ནང་དུ་བཅར་བའི་སྟོར་བསྟོད་ཀྱི་ལས་གཞི་ཞིག་དགོས་ཀྱི་འདུག་མ་གཏོགས་དེ་ལྟ་བུའི་གནད་དོན་ཆགས་ཀྱི་འདུག་དཔེ་མཚོན་གཅིག་དེ་བྱས། དཔེ་མཚོན་གཞན་དེ་གང་ཡིན་ཞུས་ན། གྲོད་པའི་ནང་དུ་སྤྱ་གུ་འདས་པའི་གནས་ཚུལ་དེ་འདྲ་ཡང་བྱུང་ཡོད་རེད། གནས་ཚུལ་དེ་ཚོས་ག་རེ་མཚོན་ཀྱི་ཡོད་རེད་ཟེར་ན། སྤྱུམ་མ་དོ་བདག་རང་གི་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ཤེས་བྱ་དང་མ་ཡི་འཕྲོད་བསྟེན་སོགས་དང་འབྲེལ་བའི་ཅིས་འགོ་མང་པོ་ཞིག་འདུག་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་གཙོ་བོར་བྱས་པའི་བྱུ་ཁོངས་བདེ་ལེགས་སྤྱུ་ཁང་། སྤྱུ་ཅིས་ཁང་། ས་གནས་ཁག་གི་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་བྱུ་ཁོངས་ཡན་ལག་སྟེ་ཆོན་དེ་ཆོ་ཆང་མས་སྟོར་བསྟོད་ལན་གཅིག་བྱས་ནས་སྤྱུམ་མ་རི་ཙམ་གྱི་དོན་ཆེན་ཡིན་མེད་དང་ཨ་མ་བཀའ་བྲིན་རི་ཙམ་ཆེ་མེད་ཀྱི་སྟོར་དེ་ངས་བཤད་དགོས་ཀྱི་ཡོད་མ་རེད། མི་གཅིག་གཉིས་ཙམ་བཏང་ནས་སྟོར་བསྟོད་ཀྱི་ལས་གཞི་ཞིག་བྱས་ཏེ་སྤྱུམ་མ་ཡིན་ཆད་ལ་དུས་ཐོག་དུས་ཐོགས་ལ་བལྟ་ཙམ་བྱས་པ་ཡིན་ན་དེ་ལ་ཉ་ཅང་གི་པན་ཐོག་ཆེན་པོ་ཡོང་ས་རེད་ཅེས་ངས་དེ་གསོལ་འདེབས་ཤུགས་ཆེན་པོའི་ཐོག་ནས་གཅིག་ཞུ་ཡི་ཡོད།

དེ་ནས་དེའི་རྗེས་སུ་གང་ཞུ་རྒྱ་ཆུ་ཡིན་ཞེ་ན། ང་རང་གིས་བསམ་སྟོན་བཏང་ཡོང་དུས་སྤྱུམ་མའི་སྟོར་ལ་གཅིག་བཤད་ཡོང་དུས། ངས་དེ་སྟོན་ཡང་གཅིག་བཤད་ཡིན། མ་ཡུམ་བཟང་མོ་ཞེས་པའི་གཟེངས་རྟགས་ཤིག་སྤྱད་སྤྱད་ན་ཡག་པོ་ཡོད་རེད་ཅེས་ཞུས་ཡིན། འོན་ཀྱང་དེ་གང་བྱས་ཡོད་རེད་ཟེར་ན། ད་ལྟའི་ཆར་དེ་བྱུང་ཡོད་མ་རེད། སྤྱ་གུ་གསུམ་ཡན་ཆད་ལ་གཅིག་བྱེད་ཀྱི་ཡིན་ཟེར་བ་དེས་འཕྱས་པ་བྱས་ཡོད་རེད། སྤྱ་གསུམ་དེ་དང་སྤྱ་གསུམ་གྱི་བསམ་སྟོན་གང་ཡོད་ཟེར་ན། དེ་སང་གི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ལ་བྱུང་མེད་ལ་ལོག་ལྟ་བུར་གྱི་འདུག་བྱུང་མེད་ལ་བ་ཡོང་དུས་སྤྱ་གུ་སྤྱི་བྱེད་དང་བཟོ་བྱེད་ཀྱི་འཕྲུལ་ཆ་ལྟ་བུ་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་བྱས་པ་ཡིན་ན་དེ་ཅ་བ་ནས་འགྲིག་གི་མ་རེད་དོ་ཞེས་དེ་ཞུ་རྒྱ་ཆུ་ཡིན། ཞུ་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་གང་ཡིན་ཞུས་ན་བྱེད་ཉུང་གས་ཤིག་ལ་རང་ཉིད་ཀྱི་གཟུགས་པོའི་དམིགས་བསམ་ལ་གནས་སྟངས་ཀྱི་ཆ་ནས་ཡོང་གི་ཡོད། སྤྱི་ཡི་ཡིན་མེད་ཞེས་པ་དེ་བཟའ་ཆང་པོ་མོ་གཉིས་ཀ་ལ་ཐོབ་ཐང་དང་རང་དབང་གི་གདམ་ག་དེ་གཉིས་ལ་ཡོད་རེད། བྱ་མོ་དེ་ལ་ཡག་པོ་བྱས། སོ་སོའི་ཁྱོ་ག་དེས་ཀྱང་བཅེ་བས་ཡག་པོ་བསྐྱུངས། ཁྱིམ་ཆང་ཡག་པོ་སྟོང་ཤེས་པ་ཡིན་ན་ཨ་མའི་ལུས་པོའི་ལྷོགས་པ་ཡིན་ན་སྤྱ་གུ་པོ་མོ་དེ་ཆོ་རང་ཉིད་བཅེ་དུང་གི་བྱུ་འབྲས་ལྟ་བུ་རེད། སོ་སོས་སྤྱི་འདོད་བ་དང་།

སྤྱི་ལོ་ས་པ་དང་། སྤྱི་བར་དགའ་བ་དང་། རང་དབང་གི་ཐོག་ནས་གདམ་ག་ཡོད་པ་རེད། སྤྱི་ས་པ་ཆོས་ཡག་པོ་མ་བྱས་ན་བྱ་
 མོ་ཆོར་ཡང་གདམ་ག་ཡོད་རེད། སྤྱ་གྲུ་སྤྱི་དང་མི་སྤྱི་སོ་སོའི་གདམ་ག་རེད། དེ་གང་རེད་ཞུས་ན་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་སོ་
 སོའི་བཟའ་ཆང་གིས་འཐུས་ཤོར་བྱིན་པ་རེད། སོ་སོ་གཉིས་འཆས་པོ་ཡག་པོ་ཁྱོ་ག་དེས་སོ་སོའི་བཟའ་ཆུ་དེ་ལ་ག་ཆོད་
 གྱིས་ཡག་པོ་བྱས་ག་ཆོད་གྱིས་བྱས་པོ་བྱས་པ་ཡིན་ན། སྤྱ་མོ་དེར་དངོས་འབྱེལ་གྱི་གདམ་ག་བྱེད་རྒྱ་དང་མང་ཅམ་སྤྱི་
 ཐུབ་རྒྱ་དེ་རེད། བྱས་ས་དང་སྤྱི་རྩེ་རྩེས་ཡག་པོ་བསྐྱེད་ས་པ་ཡིན་ན་རང་དབང་གི་གདམ་ག་རེད། བྱེད་གྱི་གཟུགས་པོའི་བྱེད་
 ཆོས་ཡོད་ན་མེད་ན་གཅིག་དེ་རེད། རང་བྱུང་གིས། སྤྱ་གཅིག་གིས་ཀྱང་དེར་བཀའ་ཡང་གནང་མི་དགོས། སྤྱི་ན་པ་ཡང་
 བཏང་མི་དགོས། སོ་སོ་རང་བྱུང་གིས་དེ་ལྟར་ཞིག་ཆགས་བསྐྱད་ཡོད་པ་རེད། བྱས་ཅང་དེ་འདྲའི་གནས་སྤངས་ཤིག་རེད།
 བོད་ནང་རྒྱ་ནག་གི་སློར་ལ་བཤད་པ་ཡིན་པ། འཆར་ལྡན་བྱ་བཅའ་ཞེས་པ་དེ་སློན་མ་གང་བྱས་པ་རེད་ཟེར་ན། རྒྱ་ནག་
 དམར་པོའི་གཞུང་གིས་བྱེད་མེད་གྱི་རང་ཆས་སྤྱི་ཡོད་པའི་བྱས་པ་དེ་དང་། རང་དབང་དེ་བཅན་འཕྲོག་བྱས་ཏེ་འཆར་ལྡན་
 བྱ་བཅའ་ཞེས་སྤྱ་གཉིས་ལས་སྤྱི་ཆོག་གི་ཡོད་མ་རེད། སྤྱ་གཉིས་ལས་སྤྱི་མི་ཆོག་པའི་གནད་དོན་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱ་
 གྲུ་སྤྱི་མི་ཆོག་པའི་སོ་སོའི་རང་དབང་གི་གདམ་ག་ འགོ་བཅིའི་ཐོབ་ཐང་གི་སྤངས་གཞི་ཡི་གདམ་ག་དེ་བཟའ་ཆོ་གཉིས་ཀྱི་
 སོ་སོའི་སྤྱ་གྲུ་བྱེད་བྱེད་སྤྱི་མོ་གང་སྤྱི་བའི་ཆེད་དུ་ཡང་བའི་ལོ་རྒྱས་དང་། སྤྱི་དེ་འདྲ་མང་པོ་ཞིག་བཤད་རྒྱ་ཡོད་རེད། དེ་ཆོ་
 བཤད་མི་དགོས་པ་དང་། དེ་འདྲའི་གནས་སྤངས་འོག་ལ་ད་ལྟའི་ཆ་ལ་རྒྱ་ནག་གི་གནད་དོན་ཆེན་པོ་གཅིག་གང་ཆགས་
 ཡོད་རེད་ཟེར་ན། གན་པ་དང་གཞོན་པ་གཉིས་ལོ་ཆད་དབར་འབྲེལ་མི་ཐུབ་པ། དེ་ཡི་གནད་དོན་དེ་ཡིས་ཁོང་ཆོ་ཡི་བྱེད་
 མེད་གྱི་སྤྱ་གྲུ་སྤྱི་འཕེལ་བྱེད་རྒྱའི་རང་དབང་ཐོབ་ཐང་དེ་བཅན་འཕྲོག་བྱས་པ་ཡིན་ཅང་། ད་ལྟའི་ཆ་ལ་རྒྱ་ནག་གི་གནད་དོན་
 ཆེན་པོ་གཅིག་དང་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་གཅིག་གན་པ་དང་གཞོན་པ་གཉིས་ཐོ་ཐུག་མི་ཐུབ་པ། སྤྱི་ས་པ་མང་པོ་ཞིག་ལ་མ་
 འོངས་པར་སོ་སོར་བཟའ་ཆུ་འཆོལ་རྒྱ་ལ་དཀའ་ངལ། དེ་ཆོ་ཆང་མ་ཁོ་ཆོའི་དོན་ཆེན་དང་གལ་ཆེན་དེ་འདྲ་ཞིག་ཆགས་
 བསྐྱད་ཡོད་རེད། དེ་བྱེད་དུས་ངས་ཞུ་རྒྱ་དེ་གང་རེད་ཞུས་ན། མ་བུའི་སྤྱི་སྤྱོད་བཀའ་སྤྱོད་ལྟོག་དེ་ཆོ་དང་ད་ལྟའི་འཕྲོད་
 བསྟེན་བཀའ་སྤྱོད་གྱིས་གསུངས་པ་ནང་བཞིན་རེད། སྤྱི་ཆོགས་ཡོངས་ཀྱིས་ཨ་མ་ཟེར་བ་དེ་གལ་ཆེན་པོ་རྩི་ཅམ་བཅི་
 དགོས་ཡོད་མེད་དེ་ཆོ་ཆང་མ་ལ་ཡག་པོ་གཅིག་བསམ་སྤྱོད་གཏང་ནས་འཐུས་ཆང་བ་ཞིག་བྱེད་དགོས་ཀྱི་རེད་ཅེས་དེ་ཞུ་རྒྱ་
 ཡིན། མ་འོངས་པར་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སྤྱོད་གཅོ་ས་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་བྱེད་ཁོངས་ཀྱི་ཡན་ལག་སྤྱི་ཆོན་དང་དེ་ཆོ་ཆང་
 མས་སྤྱི་མ་ཡོད་པའི་ས་ཆ་ལ་དཔེ་བཞག་ན་ང་ཆོ་རྩ་རམས་ས་ལ་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ན། མེག་ལོ་རྩ་དང་ང་ཆོ་གངས་སྤྱི་དང་།
 ཁོར་སྤྱི་དང་ས་རྩ་ལ་སོགས་པའི་སྤྱི་ཆོན་འགའ་ཞིག་ཡོད་རེད། དེ་ཆོའི་ནང་ལ་སྤྱི་ན་པ་གཅིག་གཉིས་གཅིག་སྤྱི་མའི་
 ཁྱིམ་ནང་དུ་བཅར་ནས་དེ་འདྲའི་སློར་བསྤྱོད་ཅིག་སྤྱི་མ་དང་མ་བྱ་གཅིས་སྤྱོད་དང་། སྤྱི་མ་ལ་དམིགས་སྤྱི་བཀའ་ནས་
 སློར་བསྤྱོད་ཀྱི་ལྟ་སྤྱོད་གི་ལས་གཞི་ཞིག་དེས་པར་དུ་བཅུམས་དགོས་ཀྱི་འདུག་ཅེས་འོ་དེ་ཞུ་རྒྱ་ཡིན།

ཆོགས་གཅོ་སྤྱི་ན་པ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འཐུས་གསེར་རྩ་ཆུ་ལ་ཁྱིམ་ས་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་གསེར་རྩ་ཆུ་ལ་ཁྱིམ་ས་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཅོ་མཆོག་ འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཟུར་བཞོལ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ལ་ཆོག་ཁ་ཤིས་ཤིག་ཞུ་རྒྱའི་
 འདོད་པ་བྱུང་སོང་། གཅོ་བོ་དེ་གོང་དུ་བྱུག་སྤྱི་མ་མང་པོ་ཞིག་གིས་གསུངས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ཞུ་རྒྱའི་འདོད་པ་བྱུང་སོང་།

གཙོ་ཆེ་ཤོས་གཅིག་ནི་ད་ཆོ་ཉེ་བའི་ཆ་ལ་ཡ་སྤྱི་ནོར་ཡ་གོང་ས་ཡ་སྤྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གིས་ད་ཆོ་ཤི་སྤྱི་ཆོག་ལ་ནང་ལ་འཕྲོད་བསྟེན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ཐོག་ནས་འཕྱར་ཤོར་སོང་ཡོད་པའི་བཀའ་སློབ་ལས་སྟོན་གནང་བ་རེད། དེའི་ལས་དོན་ཐོག་ལ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་རྒྱུ་དང་། གང་དང་གང་ལ་འཕྱར་ཤོར་སོང་ཡོད་པ་དོས་འཛིན་བྱེད་རྒྱུ་སོགས་དེ་དག་གི་ཐོག་ལ་གནད་འགག་ཏུ་ཅང་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན་པར་དོས་འཛིན་བྱེད་བཞིན་ཡོད། དོན་དག་མང་པོའི་ཐོག་ལ་ད་ཆོས་འདི་ལ་འགན་ཡོད་རེད། འདི་ལ་འགན་ཡོད་མ་རེད་ཟེར་བའི་སྐད་ཆ་འདི་གོ་དུས། སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་དང་དེ་དང་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་དེ་དག་ལ་འབྲེལ་བ་ཏན་ཏན་ཡོད་པ་རེད། གྲོས་ཆོག་ས་ར་བ་འདིའི་ནང་ལ་གྲུས་བ་དང་རང་གཙོ་ས་བའི་ཆང་མ་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་མ་རེད་ཟེར་ན་བཤད་ཆོད་ཐིག་གི་འདུག རྒྱ་མཚན་ཅིའི་ཕྱིར་ན། གྲོས་ཆོག་ས་ར་བ་འདིའི་ནང་དུ་ད་ཆོས་ནས་རྒྱན་བཤད་སྤངས་གཅིག་ལ་ཁྲིམས་དང་སྤྱིག་གཞི་གཏན་འབེབས་བྱེད་མཁན་གཅིག་དང་། སྤྱི་བྱས་གཏན་འབེབས་བྱེད་མཁན་རེད་ཟེར་ནས་བཤད་མཁན་ཞིག་འདུག ཁྲིམས་སྤྱིག་གཞི་གཏན་འབེབས་བྱེད་མཁན་རེད་དེ། སྤྱི་བྱས་གཏན་འབེབས་བྱེད་མཁན་གྲོས་ཆོག་ས་ཡིན་མིན་ངས་གསལ་པོ་མི་ཤེས། ཡིན་ནའང་འཛིན་སྐྱོང་འཕུས་ཤོར་འགོ་བཞེན་ཡོད་ན། དེ་ལ་སྤངས་འཛིན་བྱེད་མཁན་སྤྱི་འཕུས་ལྷན་ཆོག་ས་བརྒྱ་ཆ་བརྒྱ་ཐམས་པ་རེད། བྱས་ཅང་དེ་ཡིན་དུས་དེའི་བྱས་ཐབས་མེད་པ་བྱུང་བ་ཡིན་ན། དེ་ནི་ད་ཆོ་ཆང་མ་ལ་འགན་ཡོད་པ་ཞིག་རེད་བསམ་གྱི་འདུག ངས་དོས་འཛིན་དེ་འདྲ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་གཅིག་དེ་ཡིན།

དེ་ནས་ངེ་བ་ཁ་ཤས་ཤིག་ཡོད། དང་པོ་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སློབ་མཆོག་ལ་ཞུ་རྒྱུ་ལ། འོ་འདིའི་ནང་ལ་ད་ཆོ་འཕྲོད་བསྟེན་གྱིས་སྤྲོན་བཅོས་ལྟ་སྐྱོང་ལས་གཞིའི་ནང་ལ་ཆག་ཡང་གི་གནས་ཚུལ་ཞིག་བྱུང་ཡོད་པ་རེད། དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་དོགས་འདི་ཞུ་རྒྱུ་ཞིག་ལ། དེང་སང་གྲོས་ཆོག་ས་ར་བའི་ནང་ལ་སྐད་ཆ་ཁ་ཤས་བཤད་ཡམས་འདྲ་པོ་རང་བཞིན་གྱིས་ཆགས་བསྐྱད་འདུག དེ་ཡིན་དུས་ཁ་ཤས་གཅིག་གིས་དོས་བསྐྱུ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ། ཁ་ཤས་གཅིག་གིས་འགོ་སོང་སྤྲོན་བཏང་བཀའ་འཁྲོལ་ཇེས་ཞུ་དང་། ཁ་ཤས་གཅིག་གིས་དེའི་དོན་དག་ག་རེ་ཡིན་མིན་མཁྱེན་གྱི་ཡོད་དམ་མེད་དམ་བསམ་པ་འདྲ་པོ་དང་རང་གི་སེམས་ནང་དོགས་པ་དེ་འདྲ་བྱུང་སོང་། གཙོ་པོ་ངས་ག་རེ་ངེ་བཞིན་ཡོད་ཟེར། འོ་འདིའི་ནང་ལ་ཁྱབ་བསྐྱབས་བྱས་ནས་དེའི་ཆ་ཤས་ལེན་མཁན་གྱི་ཆག་ཡང་གཏོང་ས་དེ་གངས་ཀ་ག་ཆོད་ཡོད་དམ། མཁྱེན་གྱི་ཡོད་དམ་མེད། ལན་འདེབས་བདེ་མོ་ཡོད་ན་གསུང་རོགས་ཞུ། དེ་འདྲ་ཤེས་འདོད་བྱུང་སོང་།

དེ་བཞིན་འགོ་སོང་སྤྲོན་བཏང་དང་བཀའ་འཁྲོལ་ཇེས་ཞུ་གྲོས་ཆོག་ས་ནང་མང་པོ་གསུངས་སོང་། དེའི་སྐོར་བསམ་ཚུལ་གཅིག་གཉིས་ཞུ་འདོད་བྱུང་སོང་། སྤྱིར་བཏང་ཅིས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ཐོག་ལ་འགོ་སོང་སྤྲོན་བཏང་དང་བཀའ་འཁྲོལ་ཇེས་ཞུ་ཟེར་བ་དེ་ཉེས་པ་ཆེ་ཤོས་རེད། ཡིན་ནའང་ཉེས་པ་གང་འདྲ་གཏོང་དགོས་མིན་ལ་གསལ་ཁ་ཞིག་ཡོད་མ་རེད། གང་ལྟར་ཡན་པོར་མ་སོང་བ་གཏོང་དགོས་རེད་ཟེར་ཡོད་རེད། སྤྱིར་བཏང་ད་ལྟ་གསུངས་བསྐྱད་པ་འདི་འགོ་སོང་བཏང་ཟེར་བ་ངས་ཆོར་གྱི་མི་འདུག ང་རང་གིས་གོ་ལ་ལེན་བཏང་བྱས་ན། ཆོག་ནང་དུ་འགོ་སོང་སྤྲོན་བཏང་ལམ་གྱི་ཡོད་རེད། ད་ལྟ་སྤྲོན་བཅོས་ལྟ་སྐྱོང་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་སྐོར་མོ་རྒྱུར་བཞག་པ་ཞིག་མ་གཏོགས། འགོ་སོང་པར་བཏང་བཞག་པ་ཞིག་གོ་མ་སོང་། ཡིན་ནའང་དེ་ནི་ཅིས་སོགས་སྐོར་ལ་ཤེས་རྒྱ་ཏུ་ཅང་རྒྱུང་རྒྱུང་ཡིན་དུས་ཤེས་གྱི་མེད། གང་ལྟར་དཔལ་འབྱོར་བཀའ་སློབ་མཆོག་གིས་གསལ་བཤད་གནང་བ་དེའི་ཐོག་ལ་ད་དུང་ནག་ཉེས་འདུག ལྷག་པར་དུ་གནད་འགག་ཆེ་ཤོས་གཅིག་བཅོན་བྱུང་བོད་མིའི་བཅའ་ཁྲིམས་ཀྱི་དོན་ཆེན་ཉེར་དགྲ་ནང་ལུང་འཛིན་ཞིག་གནང་སོང་། དེའི་དོན་དག་དེ་ག་རེ་ཟེར་གྱི་ཡོད་རེད་ཟེར་ན། བཀའ་ཤག་འཕྲོ་འགྱུར་བཏང་བ་དང་། ཡང་ན་བཀའ་སློབ་བྱེ་བྲག་པ་འཕྲོ་འགྱུར་བཏང་བའི་གནད་འགག་ཐུག་བསྐྱད་ཡོད་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་ཡར་མར་མ་སོང་བའི་ཐུག་པ་ཞིག་ལ་དོས་འཛིན་

གནང་གི་ཡོད་ན། གནང་གི་རེད་གང་ལ། དེ་འདྲི་གནད་འགག་ཆེན་པོ་དང་། ལྷག་པར་དུ་ཉམས་སྲོང་ཅན་དང་ཡོད་ཆད་
མཁུན་མཁན་ཞིག་གིས་གསུངས་ཡོད་དུས། གནད་འགག་ཆེན་པོ་ཡིན་ས་རེད། དེ་ཙམ་གྱིས་སོ་སོའི་ངོས་ནས་མགོ་
འཛོམས་གྱི་མི་འདུག་ལ། དགག་བྱ་གང་ཡང་མེད། དེ་ཡིན་དུས་ཡང་ལོ་ཤས་རྗེས་ལ་ང་ཚོས་སྐད་ས་འཛིན་གྱིད་ཐུབ་མི་
འདུག་འགན་མི་འདུག་ལ་བ་པའི་སྐད་ཆ་ལྷག་ཡོད་མ་རེད། ད་ལྟ་འདྲི་ནང་ལ་དེའི་སྐད་ཆ་དེ་བསྐྱེད་བས་ཆར་བའི་རྗེས་ལ་
ཐག་ཆོད་ཐུབ་པ་ཞིག་དགོས་ཀྱི་རེད་བསམ་གྱི་འདུག དེ་གཅིག་ཞུ་འདོད་བྱུང་།

དོན་དག་གཉིས་པར། ད་ལྟ་ཟུར་བཞོལ་ནང་ནས་འཕྲོད་བསྟེན་སློབ་སློལ་དང་སློང་བརྟེན་ཟེར་བའི་སློར་ལ། དེ་བ་
པར་བསྐྱེད་སློར་གཅིག་གསུངས་སོང་། དེ་ང་ལ་སེམས་འཆབ་ཆེན་པོ་བྱུང་སོང་། གང་ཡིན་ཟེར་ན། དེ་བ་གཡུག་ས་མི་རག་
པའི་བཀའ་མོལ་གསུངས་དུས། དེ་ལ་ང་རང་གིས་བཅའ་ཁྲིམས་དང་འབྲེལ་ནས་གཅིག་ཞུ་འདོད་བྱུང་། འཕྲོད་བསྟེན་ལས་
ཁུངས་ཀྱི་གནད་དོན་དེ་གོང་དུ་དཔལ་འབྱོར་བཀའ་སློན་མཆོག་གིས་གསལ་བཤད་གནང་སོང་། ང་ཡིན་ན་དེ་འདྲི་སློར་
ལ་སློང་ཆོར་ཆེན་པོ་ཞིག་བྱུང་སློང་། སྔོན་མ་སྐབས་ཤིག་ལ་གུས་པ་དང་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་སྡེ་ཆོན་ཞིག་རང་ངོས་ནས་ཆོག་
མཛོད་འདི་ཆོ་གལ་ཆེ་ཞིག་བརྩི་ཡི་ཡོད་རེད། དཔལ་ལྷན་ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ལ་སློབ་གྲྭ་ཁག་གི་སྡེ་ཆོན་ལ་འབྲེམས་
སྡེལ་ཞིག་གནང་ན། ང་ཚོའི་རིན་མེད་ཀྱིས་ཐུག་ཀྱི་ཡིན་ཟེར་ནས་ཤེས་རིག་བཀའ་སློན་མཆོག་དུ་བཅར་བ་ཡིན། ག་རེ་
གསུངས་སོང་ཟེར་ན། ཆ་ཆར་བསྐྱེད་བས་གཅིག་དུ་ཁྱེད་མ་ཡོང་མ་གཏོགས་བཞག་ས་རག་གི་མ་རེད། སློབ་གྲྭ་ཁག་ལ་ཞུས་
པ་ཡིན་ན་གཅིག་བྱས་ན་ལེན་རོགས་གྱིད་ཀྱི་རེད་འདྲ་པོ་གསུངས་སོང་། དེ་འདྲ་གསུངས་དུས་ངས་བསམ་མཐོང་ཞིག་བཏང་
བ་ཡིན། ང་ཚོས་དེ་བ་རྣམས་གཞག་ས་མ་རག་པ་དང་། བཅོང་ས་མ་རག་པ་རྩ་བ་ནས་མིན། བྱས་ཅང་རྒྱ་མཚན་དེ་ལ་
བརྟེན་ནས་སྤྲད་མེད། གང་ཡིན་ཟེར་ན་གཞག་ས་མ་རག་པའི་གནས་སྤངས་ཤིག་དང་། བཅོང་ས་མ་རག་པའི་དཀའ་ངལ་
ཞིག་གིས་ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་སློབ་གྲྭ་ཁག་ལ་གཡུག་ཡ་འདྲ་པོ་ཆབ་གྱིད་ཀྱི་ཡོད་རེད་བསམ་པའི་ཆོར་
སྤང་བྱུང་སོང་། དེ་བྱས་དུས་ཚོས་ཡིག་ཅིག་གིས་ཡོད། བྱས་ཅང་དེའི་ལྟ་སྤངས་དེ་ལ་ང་ཚོ་གངས་ཅན་སྤྱིད་གཤོང་ནང་ལ་
གནས་ཚུལ་འདི་འདུག་སྟེ། དེ་ཡང་མཐོང་མི་ནས་དཔལ་འདེམ་བར་ཡོད་བསྐྱད་པ་ཞིག་རེད་འདུག དེ་ཡིན་དུས་ད་ལྟ་འཕྲོད་
བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་དེ་བ་པར་བསྐྱེད་བྱས་ཡོད་རེད། སྤྱིར་བཏང་དེ་བ་ཟེར་བ་དེ་གཡུག་ས་མ་རག་པ་དང་སློབ་ས་མ་
རག་པ་རྩ་བའི་ངོས་འཛིན་གྱིད་པའི་གནས་སྤངས་ཤིག་རེད་བསམ་གྱི་མི་འདུག་སྟེ། འདི་འདྲི་རིགས་བྱུང་བ་དེ་ཉ་ཅང་སློ་
པམ་རེད། གང་ལྟར་ཡང་དེའི་ཐོག་ལ་བསམ་མཐོང་ངོས་པར་དུ་བཏང་ནས་ཁོར་ཡུག་གི་གནས་སྤངས་ལ་པན་པ་ཞིག་དགོས་
ཀྱི་འདུག དེ་ཡིན་དུས་ངས་འདི་གནད་འགག་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན་བསམ་གྱི་འདུག དེ་ཡིན་དུས་ང་ཚོ་གངས་ཅན་སྤྱིད་
གཤོངས་ལ་ལྟ་སྤངས་ཤིག་འདུག བྱས་ཅང་དེའི་སྤང་ལ་ཡིན་གཅིག་མིན་གཉིས་དགོངས་པ་བཞེས་དགོས་པའི་གནད་
འགག་ཅིག་རེད་འདུག་བསམ་སོང་།

སྤྱིར་བཏང་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ལྟ་སྤྱིད་ལས་གཞི་དང་། སྤྱི་ཡོངས་ནས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་
ཁུངས་ཀྱི་ལས་དོན། གུས་པ་དུས་རྒྱུན་དོ་སྤང་ཆེན་པོ་དེ་ཙམ་མིན། འཕྲོད་བསྟེན་སློར་ལ་ཤེས་རིག་གང་ཡང་མེད། གྱེ་
བྲག་དོ་སྤང་ཆེན་པོ་གྱིད་ཀྱི་མེད། ཡིན་ནའང་འདས་པའི་ལོ་ལྔ་དང་དུག་རིང་ལ་འཐུས་ཤོར་འདིར་འཕྲོད་འདུག སྔོན་མ་ལས་
ཉམས་ཆག་འདི་ལ་བྱིན་འདུག འདི་འདྲི་ཉམས་རྒྱུད་བྱུང་བ་བསམ་པའི་ཤེས་རིག་གང་ཡང་མེད། ཡིན་ནའང་དངོས་
ཡོད་གནས་ཚུལ་ཐོག་ད་ལྟའི་ཆར་གནད་འགག་ཆེན་པོ་ཞིག་ལ་གཞིགས་ཏེ། དུས་ཆོད་ནང་ལ་དེའི་སློར་ལས་དོན་འགོ་
འཇུགས་གྱིད་པ་གལ་ཆེན་པོ་རེད། དེ་ཡིན་དུས་ཉེ་ཆར་ལྒྱུ་བས་མགོན་རིན་པོ་ཆེས་བཀའ་སློབ་གནང་བ་ལ་བརྟེན་ནས་
དངོས་ཡོད་ཚུལ་ལ་འཐུས་ཤོར་ཞིག་བྱུང་བསྐྱད་ཡོད་པ་གསལ་པོ་ཡིན་པ་རེད། དེའི་ཐོག་ནས་ཐུག་སྐྱེལ་སྤྱི་འཐུས་ཀྱིས་

གསུངས་སོང་། སྤྱི་ཚོགས་ནང་ལ་གནད་ལ་ཁེལ་བའི་ལས་འཆར་བར་སྤྲིག་རྒྱ་དང་། གོ་སྤྲིག་གནད་རྒྱ་གཤམ་ཆེན་པོ་རེད་
ཅེས་ཞུ་འདོད་བྱུང་སོང་། སྤྲུགས་ཐེ་ཆེ་གནད་།

ཚོགས་གཙོ་སྟེན་པ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སློན་ཆེ་རིང་དབང་ཕྱུག་མཆོག་

དཔལ་ལྷན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སློན་ཆེ་རིང་དབང་ཕྱུག་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཅིག་གིས་གོ་རྟོགས་ལས་གཞིའི་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་
གསུངས་སོང་། ཅ་བའི་གོ་རྟོགས་ལས་གཞི་ནི་སྡེ་ཚན་སོ་སོའི་ཆ་ཁ་ཁ་བྱས་ཏེ། སྡེ་ཚན་སོ་སོའི་ཅིས་འགོ་ནང་དུ་འཁོད་
སྟངས་མ་འདྲ་བ་རེད་མ་གཏོགས། གོ་རྟོགས་ལས་གཞིའི་དཔུལ་ཁ་ཁ་འཁོད་བསྟན་ཡོད་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། གི་སྤྱི་རེད།
གཉན་ནད་རེག་དུག་རེད། དེ་བཞིན་མཉན་ཆད་སྟོན་འགོག་སྟེན་བཅོས་ལྟ་སྟོང་། སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་སློབ་གསོའི་
ལས་གཞི་སློབ་ཆད་མའི་ནང་དུ་ཅིས་འཁོད་སྟངས་ཤིག་རེད། དེ་སྟོན་འཛིན་སྟོང་ཐོག་ནས་འབྲེལ་ཡོད་ལས་བྱེད་ཀྱི་སྡེ་ཚན་
སོ་སོ་སོ་སོའི་ཕྱག་ལས་གནད་སྟངས་ལ་སྟབས་བདེ་ཡོང་བའི་ཆེད་དུ་འཁོད་བསྟན་པ་ཞིག་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཉན་ནད་རེག་དུག་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་ནད་པའི་ཚོགས་འདུ་རྒྱ་ཆོ་ལོ་གཉིས་བར་
ལ་ཚོགས་འདུ་རེ་རེ་ཚོགས་རྒྱ་དང་། ལོ་གཉིས་བར་ལ་གཉན་ནད་རེག་དུག་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ལ་མདུན་ལམ་ལམ་སྟོན་
བ་ཆོ་ལ་ཟབ་སྟོང་གནད་རྒྱ་གོ་སྤྲིག་ཞུས་བསྟན་པ་ཞིག་ཆགས་བསྟན་ཡོད། དེ་ཡིན་དུས་ད་ལོ་ཉིས་སྟོང་བཅུ་དྲུག་བཅུ་
བདུན་ནང་གི་སྟོན་ཅིས་ནད་ལ་ནད་པའི་ཚོགས་འདུ་ལ་བ་དུས། གཉན་ནད་རེག་དུག་གི་ན་ཆ་ཡོད་བསྟན་མཁན་དང་། ནད་
འབྱ་དེ་འགོས་བསྟན་མཁན་གཞིས་ཆགས་སོ་སོར་དོ་བདག་སུ་ཡོད་པ་ཡིན་ནའང་། སོ་སོ་དང་སྒྲུབ་ཐོག་ནས་བཅར་
འདོད་ཡོད་པ་ཡིན་ན། ར་ཆོས་ས་ཆ་གཅིག་ལ་ཆང་མ་རུབ་རུབ་བྱས་ནས་ཚོགས་འདུ་ཚོགས་ཏེ། ཁོང་ཆོ་ལ་ལམ་སྟོན་ཞུ་
རྒྱུའི་འཆར་གཞི་གཅིག་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེའི་སྐབས་དམིགས་བསལ་ལྟ་ཐོས་ཀྱི་འཕྲུལ་ལས་བ་དང་། མདུན་ལམ་ལམ་སྟོན་
བ་རྣམས་སྐད་བཏང་ནས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་འབྲེལ་ཡོད་སྡེ་ཚན་ནས་ན་ཆ་འདི་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་སེམས་
ཤུགས་མ་ཆགས་ནས་དོ་བདག་སོ་སོ་ལ་རུས་བ་ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏོང་སྟངས་དང་བསམ་མཛོ་གཏོང་སྟངས་ཀྱི་ཆེད་དུ་
ཚོགས་འདུ་ཅིས་འགོ་བཙུག་པ་ཞིག་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ག་ནད་བཞིན་བོད་ནས་ལེབས་པའི་བྱད་མེད་རྣམས་ལ་བྱད་མེད་ཀྱི་ན་ཆ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་ལོ་ལྟར་ཟབ་
སྟོང་གནད་གི་ཡོད་རེད། དེ་བཞིན་སྤྱ་གྲུ་སྤྱེད་སྤྱི་ལོ་ཟབ་སྟོང་དང་། སྟོན་ཞབས་པ་རྣམས་ལ་སྤྱ་གྲུ་ལྟ་སྟོང་ཟབ་སྟོང་
ཕུལ་བཞིན་ཡོད་རེད། ཟབ་སྟོང་ཕུལ་ས་དེ་ཕྱི་ལོག་གི་སྟོན་ཁང་ཆེ་ཁག་དང་། སྤྱ་གྲུ་མང་པོ་སྤྱིས་སའི་སྟོན་ཁང་ནང་དུ་
ཉམས་སྟོང་ཡོང་བའི་ཆེད་དུ་ཟླ་བ་རེ་རེ་བཞིན་གཏང་གི་ཡོད་པ་རེད།

བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཀྱིས་གསུངས་པ་ལྟར་ཉན་ཉན་རེད། དམིགས་བསལ་བྱད་མེད་སྟོན་པ་རྣམས་གཤམ་ཆེན་པོ་
ཆགས་ཡོད་རེད། དེ་ཡིན་དུས་སྟོན་པ་ཆགས་པའི་སྐབས་སུ་སྤར་ལས་ལྟག་པའི་དོ་སྤར་བྱེད་རྒྱ་དང་སྟོན་བཅོས་རེད།
བརྟག་དབྱེད་གང་འདྲ་བྱེད་དགོས་ཡོད་མེད། སྟོན་ནས་ནད་གཞི་ཆབས་ཆེའི་རིགས་ཨ་མ་དེ་ལ་འདུག་མི་འདུག་བརྟག་
དབྱེད་དགོས་པ་གཤམ་ཆེ་ཞིག་ཡིན་དུས། མ་དང་བྱིས་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་ནི་ཅ་བའི་བོད་མིའི་སྤྲིག་འཇུགས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་
ལས་ཁུངས་ནས་ལས་གཞིའི་ཡག་ཤོས་ཤིག་རེད་ཤག་ མི་མང་ལ་ཕན་ཐོགས་ཆེ་ཤོས་ཤིག་རེད་འདུག དེ་ཡིན་དུས་ལས་

གཞི་དེའི་འོག་ནས་ང་ཚོ་འཕྲོད་བསྟེན་ཁྲབ་ཁོངས་ཀྱི་སྤྲོན་ཁང་ཆང་མ་ནས་བྱད་མེད་སྤྲུམ་མ་ཆང་མ་ལ་རིན་མེད་ཐོག་ནས་
 བརྟག་དབྱེད་བྱེད་དགོས་པ་དང་། འཕྲོད་བསྟེན་ཁྲབ་ཁོངས་ཀྱི་སྤྲོན་ཁང་ནང་མ་སྤུན་རྒྱུ་ཆ་ཆང་མེད་ཅིང་། ས་ཆ་ཁ་ཐོར་
 ཁག་ལ་ཡོད་པ་ཡིན་ནའང་། སོ་སོས་དང་དྲུ་སྒངས་ཏེ་བརྟག་དབྱེད་བྱས་ནས་བརྟག་དབྱེད་བྱས་པའི་བྱང་འཛིན་དེ་ས་
 གནས་འགོ་འཛིན་བརྒྱུད་ནས་ཡར་སྤུལ་བ་ཡིན་ན། འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ནས་མར་དདུལ་གནང་བའི་ལམ་འགག་ཅིག་
 ཡོད་རེད། དེ་ཡིན་དུས་དེ་རིང་ངས་གོ་སྐབས་འདི་བཟུང་ནས་གཅིག་ཀྱིས་ན་བཞུ་སོང་། དེ་བཞིན་སྤྱ་གྲུ་སྤྱེ་བ་དང་སྤྱོན་
 འགོག་ཁབ་ཆང་མ་རིན་མེད་ཐོག་ནས་མ་སྤུན་རྒྱུ་སྤར་བཞིན་ཡོད། རྒྱ་གར་གཞུང་གི་སྤྲོན་ཁང་ནས་གང་ལ་གང་མཆོམས་
 འིག་སྤར་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེ་ཡང་མི་མང་ལ་མཁུན་བ་བཟོ་རྒྱུ་ལ་ང་ཚོས་ལོ་ལྷོ་རིམ་བཞིན་གོ་རྟོགས་སྤེལ་བཞིན་
 ཡོད་རེད། རྩ་སར་གཙོས་པའི་གོ་རྟོགས་སྒོར་བསྐྱོད་ཀྱིས་གོ་རྟོགས་སྤེལ་རྒྱུའི་ཐོག་ལ་ཉན་ཉན་རྒྱ་ཆེ་རུ་གཏོང་རྒྱ་ཡོད་
 རེད། ང་ཚོ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་སེམས་ལ་བཞག་པའི་ཐོག་ནས་ཉན་ཉན་ཡར་རྒྱས་གཏང་རྒྱ་ལ་འབད་བཙོན་ཞུ་
 རྒྱ་ཡིན།

དེ་ནས་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཅིག་གིས་སྤྱ་གྲུ་མང་དུ་བཏང་ནས་མི་འཁོར་མང་དུ་གཏོང་རྒྱུའི་སྒོར་ལ་དུས་རྒྱུན་
 དྲུ་ཐུགས་སྤར་གནང་རྒྱ་ཆགས་ཡོད་དུས། འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་ད་ལོ་ཆ་བཞག་ན་སྤྲོན་བཙོས་ལྟ་སྤྱོད་ལས་གཞི་
 དེའི་འོག་ནས་ཆག་ཡང་གཏང་ས་གཅིག་དེ་ཡང་ནང་མི་གཅིག་ནང་དྲུ་སྤྱ་གྲུ་གསུམ་ལས་མང་བ་ཡོད་ན་དམིགས་བསམ་
 ཆག་ཡང་ཡོད་རེད། དེ་ཡང་སྤྱ་གྲུ་གསུམ་པ་བཞི་པ་ལྔ་པ་ཆོ་ལོ་བཙོ་བརྒྱད་བར་ཡིན་པ་ཡིན་ན་ཆག་ཡང་དེ་ཁྲབ་ཆེ་རུ་
 ཡོང་བའི་ལམ་འགག་ཅིག་སྤྱོན་བཞག་ཡོད་རེད། འདི་སྤྱོན་པ་དང་ལམ་སེང་སྤྱ་གྲུ་མང་དུ་བཏང་བ་དང་། ཁེ་བན་འགྱུར་བ་
 ཡོང་གི་རེད་བསམ་སྤྱི་མི་འདུག ཡིན་ནའང་ཉན་ཉན་པན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོང་གི་རེད་བཞུ་ཀྱི་འདུག ཅ་བའི་དོ་བདག་
 རོས་ནས་ཞུ་བ་ཡིན་ན། མི་འཁོར་འཕེལ་རྒྱ་ལ་གཤམ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཅིས་ཀྱི་ཡོད་རེད། བཟོ་སྒྲིང་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད་
 རེད། འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཐོག་ནས་མི་འཁོར་མང་རུ་གཏང་བའི་ལས་གཞི་དེ་ག་རང་ཐོག་ནས་བཟོ་དགོས་པ་ཁག་པོ་
 ཡིན་ཞིང་། ང་ཚོ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཐོག་ནས་གཙོ་པོ་བྱེད་མེད་ནམས་འཕྲོད་བསྟེན་ཡར་རྒྱས་གཏོང་རྒྱ་ཡོད་རེད། བྱད་
 མེད་སྤྲུམ་མ་ནམས་ལ་འཕྲོད་བསྟེན་ཡག་ཏུ་གཏོང་རྒྱ་ཉན་ཉན་ལས་གཞི་མང་པོ་ཞིག་སྤེལ་སྤྱོད་བཞིན་ཡོད་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱ་
 ཡིན། མ་དང་བྱིས་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་དང་འབྲེལ་བའི་འདི་དག་དམིགས་སུ་བཀུར་ནས་སྤྱ་གྲུ་མང་དུ་སྤྱེ་རྒྱུའི་ཆེད་དུ་
 བརྟགས་པ་ཞིག་རེད་མི་འདུག སྤྱི་ཡོངས་མ་དང་བྱིས་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་ཆགས་ཚུད་དུ་གཏོང་བ་དང་ཡག་ཏུ་གཏོང་ཆེད་
 བརྟགས་བཞག་པ་ཞིག་རེད་འག ཅེས་ཞུ་འདོད་བྱུང་སོང་། ཅ་བའི་ཆང་མས་འགན་ཁུར་དགོས་པའི་གནས་སྤངས་འིག་
 ཆགས་བསྐྱད་འདུག

དེ་ནས་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་སྤྲོན་བཙོས་ལྟ་སྤྱོད་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ལ་གསུངས་སོང་། ཅ་བའི་ང་ཚོས་གངས་
 ཀ་བསྐྱ་རུབ་བྱེད་བཞིན་པ་ཡིན། སྤྲོན་བཙོས་ལྟ་སྤྱོད་གི་ལས་གཞིའི་ཆོགས་ཞུགས་ཀྱི་དུས་ཚོད་མཐའ་མ་དེ་ཕྱི་ཟླ་ ༣ པའི་
 ཆེ་ ༡༦ ལ་ཆགས་བསྐྱད་འདུག དེ་ཡིན་དུས་ད་དུང་གཞིས་ཆགས་མང་པོ་ཞིག་ནས་གངས་ཀ་གཞི་ནས་བསྐྱེབ་རྒྱ་ཡིན།
 ཕྱི་ཟླ་ ༤ པའི་ནང་དྲུ་གངས་ཀ་ཆང་མ་བསྐྱེབས་ཡོང་གི་རེད། ང་ཚོས་ཆོད་དཔག་བྱས་པ་ལ་ད་ལོ་སྤྲོན་བཙོས་ལྟ་སྤྱོད་གི་
 ཆོགས་ཞུགས་གནང་མཁན་མང་དུ་འགྲོ་ཡོད་པའི་རེ་བ་ཆེན་པོ་ཞིག་བརྒྱབ་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད། ང་ཚོས་གནས་ཚུལ་ས་གནས་
 ནས་གོ་བ་བྱས་པ་ཡིན་ན། སྤར་དང་མི་འདྲ་བ་མང་དུ་འགྲོ་ཡོད་པ་གསལ་པོ་ཐོན་བསྐྱད་ཀྱི་འདུག གངས་ཀ་ཉག་ཉག་ཅིག་
 ད་ལྟའི་ཆར་ཞུ་བ་ཀྱི་མི་འདུག་ཅེས་ཞུ་རྒྱ་ཡིན། དེ་ག་རང་ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ་གནང་།

ཚོགས་གཙོ་སྒྲིག་པ་ཆེ་འོ་མཚོག་ནས།

སྤྱི་འཐུས་པ་རྣམས་འབྲུང་གནས་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་པ་རྣམས་འབྲུང་གནས་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཚོག་ ངས་བཀའ་འདི་གཉིས་ཀྱི་རྒྱ་ཡོང། བཀའ་འདི་ཀྱི་རྒྱ་དེ་འདྲ་དཔལ་ལྷན་འཕྲོད་བསྐྱེད་བཀའ་
སྒྲོན་མཚོག་གིས་བཀའ་ལན་ནས་འཕྲོས་པའི་ཐོག་ནས་དོགས་པ་རྣམས་ཀྱི་འབྲུང་གཉིས་འཆར་སོང།

དང་པོར་སྤྱན་བཅོས་ལྟ་སྤྱོད་གི་ལས་གཞིས་མི་མང་གང་མང་མང་ཞིག་ཆ་ཤས་ལེན་རྒྱུ་ཆེད་དུ་གཞུང་འབྲེལ་མ་ཡིན་པའི་
ཚོགས་པ་ཁག་གི་རྒྱན་ལས་དང་། ལས་བྱེད་ཁག་གི་སྤྱི་མཆེད་དེ་དག་བཞག་ཡོད་གསུངས་སོང། དེ་ངས་སྤྱིར་བཏང་
མགོ་འཛུགས་ཀྱི་མི་འདུག ང་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ལ་མི་མང་ཤོས་གཞུང་འབྲེལ་མ་ཡིན་པའི་ཚོགས་པ་ཁག་གི་རྒྱན་ལས་
དང་། ལས་བྱེད་རྣམས་པའི་སྤྱི་མཆེད་དེ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པེད་དམ་མ་པེད། ཆགས་པ་ཡིན་ན་འགྲིག་གི་འདུག ཆགས་མེད་པ་
ཡིན་ན་མི་མང་གང་མང་མང་ཆ་ཤས་ལེན་ཟེར་རྒྱུ་དེ་གནས་སྤངས་གང་འདྲ་ཞིག་ཆགས་པ་པེད། བཀའ་འདི་ཀྱི་རྒྱ་དང་པོ་
དེ་ཡིན།

གཉིས་པར་གཞུང་འབྲེལ་མ་ཡིན་པའི་རྒྱན་ལས་ཁག་དང་དེ་དག་མདུན་ནས་དདུལ་ལེན་ཆར་ཡིན་གསུངས་ཀྱི་
ཡོད་པེད། དེ་ཡང་སྤྱིག་གཞི་དང་འགལ་མེད་གསུངས་ཀྱི་ཡོད་པེད། ངས་ཀྱི་རྒྱ་དེ་ཚོགས་པ་མང་ཉུང་དང་འབྲེལ་བའི་སྤྱད་
ཆ་དེ་བཤད་ཀྱི་མེད། བཅོམ་བྱོལ་བོད་མིའི་གཞུང་དདུལ་བསྐྱེད་དང་ལོ་འཁོར་སྤྱོད་ཅིས་སྤྱོད་ཅིས་སྤངས་འཛིན་སྤྱིག་
གཞི་དོན་ཚན་ལྟ་པའི་ནང་ལ་ནང་གསེས་དོན་ཚན་ལྟ་ཡོད་པེད། དེ་སྤྱིགས་བསྐྱོལ་མས་མ་དདུལ་སྤྱོད་པེད། ལྟ་པ་དེའི་ནང་ལ་
དེ་དང་འགལ་བའི་གནས་ཚུལ་བྱུང་ན། ཉིས་ཆད་ཡན་པོར་མ་སོང་བ་གཏོང་དགོས་ཟེར་བ་དེ་ལྟ་པ་དེ་པེད། ངས་ད་ལྟ་ཀྱི་
རྒྱ་དེར། བཅོམ་བྱོལ་བོད་མིའི་གཞུང་དདུལ་བསྐྱེད་དང་ལོ་འཁོར་སྤྱོད་ཅིས་དདུལ་ཅིས་སྤངས་འཛིན་སྤྱིག་གཞི་དོན་
ཚན་ལྟ་པའི་ནང་གི་དོན་ཚན་བདུན་པ། བདུན་པ་དེ་སྤྱོད་ཅིས་འཆར་འབྲུལ་ཀྱི་སྤངས་པེད། བདུན་པའི་ལྟ་པ་དང་བརྒྱུད་པ་
དེ་བར་བཞུལ་བཀའ་འཕྲོལ་ག་དུས་ཡིན་ན་ཡོང་བསྐྱེད་པ་ཞིག་པེད། དེའི་ནང་ནས་དདུལ་ལེན་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ན་ཚོགས་
མཆན་ཀྱིས་དགོས་པེད། འཕྲོ་བྱོལ་གཏོང་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ན་ཚོགས་མཆན་ཀྱི་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པེད། དོན་ཚན་བདུན་པའི་ནང་
གསེས་ལྟ་པའི་ནང་དུ་ག་རེ་གསལ་ཡོད་པ་པེད་ཟེར་ན། རོགས་དདུལ་དང་བུན་དདུལ་གསལ་དུ་ལེན་དགོས་པ་ཡོད་ན།
ལེན་ཚོགས་གི་པེད། ལེན་ན་འཐུས་ཀྱི་པེད་ལ་བ་ཡོད་པ་པེད། དེའི་བྱེད་སྤྱིགས་དང་འཕྲོ་བྱོལ་གཏོང་རྒྱུ་འཆར་གཞི་ལ་
སོགས་པ་དེ་དག་སྤྱི་འཐུས་ལྷན་ཚོགས་མས་རྒྱན་ལས་ཚོགས་ཆུང་ནས་བཀའ་འཕྲོལ་ཀྱི་དགོས་པེད་ལ་བ་པེད། དེ་
གསལ་བ་ནང་བཞིན་བྱས་ནས་ང་ཚོས་བར་བཞུལ་བཀའ་འཕྲོལ་ཀྱི་པའི་སྤྱད་པས་ལ། མཆུངས་མེད་ཚོགས་དྲུང་མཚོག་ལ།
ལས་ཁུངས་དེ་དང་དེའི་དདུལ་འདི་འདྲ་ཞིག་དང་རོགས་ཚོགས་འདི་འདྲ་ཞིག་ནས་བྱུང་སོང། དེ་འདྲ་ཡིན་ཅང་། ལེན་ལ་
ཡིན་ན། ལེན་ཚོགས་པའི་བཀའ་འཕྲོལ་ཀྱི་རྒྱ་ཡོང་བ། ལེན་ནས་བེད་སྤྱོད་བཏང་བ་ཡིན་ན། ལེན་བེད་ཚོགས་པའི་བཀའ་
འཕྲོལ་ཀྱི་རྒྱ་ཡོང་བ། ལེན་ནས་བེད་སྤྱོད་བཏང་ཚོགས་པ། ཡང་ལེན་ལ་གཅིག་སྤྱི་ཡིན་ན། ལེན་ཚོགས་པའི་བཀའ་འཕྲོལ་ཀྱི་
རྒྱ་ཡོང་བ་ཅེས་གསུངས་ཡོད་པེད། དེ་དང་འགལ་མེད་གསུངས་ཀྱི་ཡོད་དམ། ཡང་ན་སྤྱིག་གཞི་གཞན་གཅིག་གསུང་གི་
མེད་དམ། ག་རེ་གསུང་གི་ཡོད་པ་པེད། སྤྱིག་གཞི་དང་འགལ་མེད་གསུངས་པ་དེ་ལན་འཆོམས་པ་ཞིག་ འཕྲོ་སོང་གཏོང་
རྒྱུ་པེད། སྤྱོད་ཡོད་མ་པེད། ད་ལྟ་དེ་བཀའ་འཕྲོལ་ཐོབ་པ་ཡིན་ན་འཕྲོ་ནས་འཕྲོ་སོང་བཏང་རྒྱུ་པེད། ལེན་ཚོགས་པའི་བཀའ་
འཕྲོལ་དེ་གང་དུ་ཀྱིས་ཡོད་དམ། སྤྱི་འཐུས་རྒྱན་ལས་ལ་ཀྱིས་ཡོད་དམ། དེར་བཀའ་འདི་ཆེ་ཀྱི་རྒྱ་ཡིན།

ཚོགས་གཙོ་སྟོན་པ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འཐུས་སྒྲོལ་མ་ཆེ་རིང་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་སྒྲོལ་མ་ཆེ་རིང་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ ཁ་སང་ནི་བ་ལས་འཕྲོས་པའི་གསལ་བཤད་བྱེད་དགོས་པའི་གནས་སྟངས་ཁ་ལས་ཞིག་
དང་དེ་མིན་པའི་གནད་དོན་རེ་བྱུང་གི་ཐོག་ནས་ནི་བ་ལུལ་རྒྱ་ཡིན། དཔལ་ལྷན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སློན་མཆོག་ལ།
དང་པོ་དེ་ལ། མཆོན་པའི་མཉན་ཆད་ཀྱིས་མནར་བའི་ན་གཞོན་གཉིས་ལས་ཀ་ཤོར་བའི་གནད་དེའི་ཐོག་ལ་ཁྲིམས་དང་
སྤྱིག་གཞི་ལ་འགྱུར་བ་གཏང་རྒྱུའི་རེ་བ་གཅིག་ཡོད་ཅེས་བཀའ་ཤེབས་སོང་། དེ་བཟང་ཕྱོགས་ཀྱི་རྣམ་པ་ཞིག་རེད། གལ་
སྤྱད་ཁྲིམས་དང་སྤྱིག་གཞི་ལ་འགྱུར་བ་ཞིག་ཐེབས་པ་ཡིན་ན། ན་གཞོན་དེ་གཉིས་ལ་སྟོན་མ་བཏང་ཟེན་པའི་ཡིག་ཆ་དེའི་
གྲུབ་འབྲས་དེ་ལ་ངོས་འཛིན་གནང་སྟེ་ལས་ཀ་རག་པའི་རེ་བ་ཡོད་དམ་མེད། དེ་ནི་འཛོད་སྐུལ་གསོལ་འདེབས་རང་ཆགས་
ཀྱི་ཡོད། དེ་གཉིས་ལ་སྟོན་མ་ཡིག་ཆད་བཏང་ཆར་བའི་གྲུབ་འབྲས་ཀྱི་ངོ་བོའི་ཐོག་ནས་ལས་ཀ་རག་པའི་ཐོག་ལ་གསོལ་
འདེབས་ཞུ་གནང་ཞེས་འཛོད་སྐུལ་ཞིག་ཡིན།

གཉིས་པ་དེར་ངས་ཉན་སྟངས་ནོར་བ་ཡིན་ནམ། སྟོན་བཅོས་ལྟ་སྟོང་ལས་གཞིའི་ནང་ལ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འགོ་སྟོན་ནང་
ཁག་ཡོད་མ་རེད་ཟེར་བ་ངས་གོ་བསྟན་ཤིག་འགོ་སྟོན་ནང་གི་སྤྱི་དང་། མཉན་ཆད། དེ་བཞིན་གཉན་ནད་རེག་དུག་དེ་དག་ཡོད་
མ་རེད་ཟེར་བ་ངས་གོ་སོང་། ཁ་སང་དཔལ་ལྷན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སློན་མཆོག་གིས་བཀའ་ཤེབས་སྟངས་ལ་བལྟས་པ་
ཡིན་ན། གཉན་ནད་རེག་དུག་དེ་དག་སྟོན་བཅོས་ལྟ་སྟོང་ལས་གཞིའི་ནང་དུ་ཡོད་རེད་ཟེར་བའི་བཀའ་གནང་ཐད་ནས་གོ་
སོང་། དེ་ཡིན་དུས། སྤྱི་ཚོགས་ནང་དུ་འགོ་སྟོན་ནད་ཡོད་པ་དེ་དག་སྟོན་བཅོས་ལྟ་སྟོང་ལས་གཞིའི་ནང་དུ་ཡོད་རེད་དམ་མ་
རེད། གལ་སྤྱད་མེད་པ་ཡིན་ན། དེ་དག་གནད་འགག་ཆེན་པོ་ཞིག་ཆགས་ཡོད་དུས། དེ་དག་མེད་པའི་རྒྱ་མཆོན་ག་རེ་
ཆགས་པ་རེད། ད་གོ་རྒྱ་གཅིག་ལ། ཨ་རིའི་རོགས་སྐྱོར་གྱིས་དཔལ་འཛོལ་དེ་དག་གནད་དགོས་པ་རྒྱ་མཆོན་དེ་མ་དང་
ཀྱིས་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་དང་། སྤྱི་ཚོགས་ནང་གི་འགོ་སྟོན་ནད་མེད་པའི་ཆེད་དུ་རེད་ཅེས་བཀའ་ཤོལ་ཞིག་འདུག དེ་རེད་དམ་
མ་རེད། དེ་ཡིན་པ་ཡིན་ན། དེ་སྟོན་བཅོས་ལྟ་སྟོང་ལས་གཞིའི་ནང་ལ་མེད་པའི་རྒྱ་མཆོན་ག་རེ་ཆགས་པ་རེད་དམ། ཞེས་
ནི་བ་གཅིག་ཡིན།

དེ་ནས་དཔལ་ལྷན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སློན་མཆོག་གིས་བཀའ་ཤེབས་སོང་། ལྷ་རྩེ་དཀའ་ངལ་ཞེ་དག་ཡོད། དེ་
ཡིན་དུས་ལྷ་རྩེ་དཀའ་ངལ་དེ་དག་ཐོག་ལ་སྟོན་པའི་ཞབས་སྟེགས་དང་དེ་དག་གི་ནང་གི་གནས་སྟངས་ཐོག་ནས་སྤྱི་ཚོགས་
ནང་ལ་སྟོན་པའི་དཀའ་ངལ་ཡོད་ཅེས་པའི་བཀའ་ཤེབས་དུས། འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སློན་གྱི་ཐོག་ནས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱིས་
དབུ་ཁྲིད་པས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་རོགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་སྟོན་ཞབས་ཀྱི་ཞབས་སྟེགས་ནང་ལ་སྟོན་སྐྱོད་གང་མང་མང་ཞིག་
ཞུགས་སུབ་པ་ལ་ཐབས་ཤེས་ག་རེ་གནང་ཡོད་དམ། གང་ཡིན་ཟེར་ན། ང་ཚོ་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ལ་སྟོན་པ་མེད་དུས་དེའི་
འགན་དེ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ལ་ཡོད་དུས། དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་དགོངས་པ་བཞེས་ཡོད་དམ། གལ་སྤྱད་སྟོན་
པ་ཐོན་པ་ཡིན་ནའང་བོད་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ལོག་ལ་གང་མང་མང་ཞབས་སྟེ་ཞུ་རྒྱུའི་ཐོག་ལ་ཆ་རྒྱུན་བསྐྱོན་པ་དེ་དག་བྱུང་
ཡོད་རེད་དམ་མ་རེད། དེ་བསྐྱོན་པ་སུབ་པ་ཡིན་ན་ག་རེ་བྱས་ནས་དེ་བསྐྱོན་པ་སུབ་པ་རེད་དམ། ངས་ཞུ་རྒྱུ་དེར་ང་ཚོ་མང་
པོ་ཞིག་ཞུ་བ་ཕྱོགས་ལ་དཔེ་མཆོན་ལེན་གྱི་ཡོད་རེད། ཡིན་ནའང་ངས་གོ་བ་ལ་ང་རང་ཚོའི་གནས་སྟངས་ཉི་མ་ཅལ་ནང་ལ་
སྟོན་པ་མང་ཆེ་བ་ཞིག་རྒྱལ་ས་ཁག་ལ་མ་གཏོགས་མཐའ་འཁོབ་ལ་ཤེབས་ཀྱི་མེད་དུས། དེ་དག་ཐོག་ནས་ཆ་རྒྱུན་བསྐྱོན་ཏེ་

མཐའ་འཁོར་ནང་ལོག་ལ་ལོ་གཉིས་རིང་ཞབས་སྤེལ་ཞུས་པ་ཡིན་ན། སྤར་ཡང་སོ་སོའི་ཆ་རྒྱུན་ཡག་ཏུ་གཏང་བའི་གོ་སྐབས་
 དང་ Post graduate གོ་སྐབས་གནང་གི་ཡོད་པ་དང་། རྒྱང་ཁྲེང་ནང་ལ་ལོ་བཞི་ཞབས་སྤེལ་ཞུས་པ་ཡིན་ན། དེ་ག་ནང་
 བཞིན་གྱིས་སེམས་བྱུགས་སྤར་བའི་གོ་སྐབས་ཤིག་བསྐྱེད་གྱི་ཡོད་པའི་གནས་སྟངས་ཤིག་ཆགས་བསྐྱེད་ཤིག་སྤང་ཆ་འདི་
 དུས་སྐབས་སྟུ། དེ་འདྲ་ཞིག་དཔེ་སྤངས་པའི་ཐོག་ནས་ང་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ལ་དེ་འདྲི་གནས་བབ་ཅིག་བསྐྱེད་མ་ཐུབ་
 པའི་རྒྱ་མཚན་ག་རེ་ཆགས་པ་རེད་དམ། གང་ཡིན་ཟེར་ན་སྤྱན་པ་མང་པོ་ཞིག་འཛོན་ཡོད་གི་རེད། སྤྱན་པ་མང་པོ་ཞིག་
 འཛོན་པ་དེ་དག་གཅིག་གཅིག་བྱུང་ཤོར་སོང་། གཉིས་གཉིས་འབྲེལ་སོང་ཟེར་ནས་ངོ་དེབ་ནང་དུ་བྲིས་བསྐྱེད་པ་ཡིན་ན།
 དེ་དག་ཐབས་ལམ་ཞིག་གང་ཡང་ངས་མཐོང་གི་ཡོད་མ་རེད། ག་ཚོད་ཅམ་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ལ་རུས་པ་ཡོད་པའི་མི་དེ་དག་
 ཟུར་ཟ་བྱས་ནས་དེ་དག་ལ་མིང་འདྲ་བཏགས་བསྐྱེད་པ་ཡིན་ན། སྤྱི་ཚོགས་ནས་དེ་ལས་ཐག་རིང་རྒྱ་འབྲེལ་གི་ཡོད་རེད། དེ་
 དག་གི་ཐོག་ལ་དགོངས་པ་བཞེས་ཐུབ་གྱི་ཡོད་རེད་དམ་མ་རེད། ང་ཚོ་དུས་རྒྱུན་དུ་སྤྱི་ནོར་ཡགོང་ས་ཡ་སྐབས་མགོན་
 ཆེན་པོའི་བཀའ་སློབ་དེ་ང་ཚོའི་སྤྱི་འགུལ་ཏུ་བཀུར་གྱི་ཡོད་རེད། ཡ་སྐབས་མགོན་རིན་པོ་ཆའི་ལམ་རིམ་གསུང་ཆོས་
 སྐབས་སུ་གདན་ས་ཁག་གི་དཔེ་བློན་དག་ཆེན་ཆོའི་ནང་ལ་དཔེ་བློན་ལ་འཇུག་པོར་མེད་པ་གནང་བྱས་ཏེ། སྐྱབ་ཀྱུགས་
 འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ཐོག་ལ་དོ་སྣང་གནང་མི་ཐུབ་ཅིང་དགྲུང་ལོ་ཡར་ལེབས་དུས། སྤྱན་ནང་ལ་སོགས་པའི་ན་ཆ་ཆབས་ཆེན་
 པོ་དེ་འདྲ་ན་སྤྱོད་པམ་པའི་གནས་སྟངས་ཤིག་ཆགས་ཡོད་རེད། དེ་འདྲི་ཐོག་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་དགོས་རེད་གང་ལ་ཟེར་
 བ་སྤངས་བཀའ་ལེབས་ཡོད་རེད། ཞིབ་འཇུག་དེ་གདན་ས་ཁག་ནས་གནང་ཐུབ་པ་ཞིག་པལ་ཆེར་ཡིན་རྒྱུ་མ་རེད་བསམ་གྱི་
 འདུག ཞིབ་འཇུག་གནང་མཁན་དེ་ང་ཚོའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལོག་ཏུ་ཡོད་པའི་བྱུང་ལས་མི་སྣ་སྤྱན་པ་ཆོས་གནང་
 དགོས་ནའང་རེད། ཡང་ན་གནང་མ་ཐུབ་པ་ཡིན་ན་གཞན་དག་མཁས་ཆེན་མི་སྣ་ཁག་ཚུར་གདན་འདེན་ཞུས་ནས་གནང་
 དགོས་པ་ཞིག་ཆགས་གྱི་ཡོད་རེད། བཀའ་འདི་གནང་ནས་ལོ་མང་པོ་འབྲེལ་གི་ཡོད་རེད། པལ་ཆེར་ལོ་གཉིས་གསུམ་སྟོན་
 བ་སྤངས་གནང་བ་རེད། དེ་འདྲི་འཕྲོད་བསྟེན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་དུས། དེ་དག་ལ་ཉམས་ཞིབ་ག་རེ་གནང་གི་ཡོད་རེད་དམ།
 གནང་མེད་པ་ཡིན་ན། གནང་འཆར་ག་རེ་ཡོད་རེད་དམ་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་གཅིག་དེ་ཡིན།

ཁ་སང་ཆེས་ ༡༩ ལ་རྒྱལ་སྤྱིའི་གི་སྤྱི་ཡི་ཉིན་མོར་སྤར་ཅི་ཞུས་པའི་སྐབས་སྟུ། དཔལ་ལྷན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་
 བློན་མཆོག་གིས་གསུང་བཤད་རྒྱས་ཤིང་རྒྱས་པ་ཉན་རྒྱུ་འདུག སོ་སོའི་དོ་སྣང་ཡང་དེ་ལ་བསྐྱེད་པས་སོང་། དེའི་ནང་ལ་གི་
 སྤྱི་ནང་པའི་ནང་ལོག་ནས་བརྒྱ་ཆ་མང་པོས་སློབ་སྦྱོང་ཆགས་བསྐྱེད་འདུག ཏ་ཅང་སློབ་འཆབ་ཆེན་པོ་རེད། བརྒྱ་ཆ་སོ་
 བརྒྱད་སློབ་སྦྱོང་ཆགས་པ་ཡིན་ན། བ་གཞོན་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་པའི་དུས་ཚོད་ལ་དེ་འདྲི་ནང་ཡམས་ཞིག་ཐོག་པ་ཡིན་ན།
 སློབ་སྦྱོང་ལ་བྱོང་ག་ཚོད་རག་གི་རེད་པས། མ་འོངས་མི་རིགས་ཀྱི་སོན་ཅ་ཡི་སྦྱགས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ག་རེ་ཆགས་གྱི་
 ཡོད་རེད་དམ། དེ་ལ་སོ་སོ་སེམས་འཆབ་ཅིག་བསྐྱེད་པས་སོང་།

དེའི་རྗེས་དེ་ག་རང་ལ་ལོ་ ༡༥ ནས་ ༡༩ བར་བརྒྱ་ཆ་ ༩༩.༩༩ དེ་བཞིན་ལོ་ ༡༥ ནས་ ༡༩ བར་བརྒྱ་ཆ་
 ༡༡.༡༩ ཁྱོན་བསྟོམས་པ་ཡིན་ན་ལོ་ ༡༥ ནས་ ༡༩ བར་བརྒྱ་ཆ་ ༩༩.༣༠ ཆགས་གྱི་འདུག དེ་ནི་ད་ལོའི་གི་སྤྱི་གསུང་
 བཤད་ཉིན་མོར་དེ་རེད། ལོ་སྟོན་མའི་གི་སྤྱི་གསུང་བཤད་དང་། ད་ལྟའི་བར་བྱུང་བར་ག་རེ་བྱིན་ཡོད་རེད། མང་དུ་བྱིན་
 ཡོད་དམ་ཉུང་དུ་བྱིན་ཡོད། ངས་གོ་བ་ལ་སློབ་བྱ་ཁག་ཅིག་གི་ནང་ལ་གི་སྤྱིའི་ན་ཆ་དེ་རིམ་པ་ལྟར་མ་སོང་ནའང་ MDR
 བྱང་དེ་ཁོ་རང་སྤྱ་བྱ་ལོ་བཅུ་གཅིག་བཅུ་གཉིས་དེ་དག་ལ་ལེབས་ནས་ཁབ་མང་པོ་བརྒྱབ་དགོས་པའི་གནས་སྟངས་ཤིག་སྤྱི་
 ཚོགས་ནང་དུ་བསྐྱེད་པས་བསྐྱེད་འདུག དེའི་སློབ་བྱ་དེ་གང་དུ་རེད་དམ། དེའི་གནས་སྟངས་དེ་ག་རེ་བྱས་ནས་ཆགས་པ་རེད་
 དམ། སློབ་བྱ་དེ་དེའི་གོ་རྟོགས་མ་བྱུང་བ་རེད་དམ་མ་རེད། ད་ལྟ་བཙག་དབྱུང་བྱེད་པ་དེ་འདྲི་མེད་ཀྱིས་བཙག་དབྱུང་

བྱས་པའི་ཐོག་ནས་དེ་བྱང་བ་དང་། དེ་ཡིན་དུས་མང་པོ་ཚོགས་བསྐྱད་པའི་སློབ་ཕྲུག་དང་དགོན་སྡེ་ཁག་གི་ནང་ལོགས་ལ་
བཟླག་དབྱེད་དེ་དག་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་བྱ་བ་ཁོངས་འོག་ནས་གཞོན་གནང་གི་ཡོད་དམ། གནང་ཐུབ་པ་གཞོན་
ཡོད་དམ། མ་ཐུབ་པ་གཞོན། ཡང་ཡང་གནང་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་གཟིགས་ཀྱི་འདུག་གས་མི་འདུག་ཅེས་ངེ་བ་གཅིག་
ཡིན།

དེ་ནས་ཁ་སང་ང་རང་གིས་གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་བཅིས་པ་ཡིན། བལ་ཆེར་གཅིག་བྱས་དཔལ་ལྷན་འཕྲོད་བསྟེན་
མཚོག་ལ་ངེ་བ་ཡིན་མིན་མང་པོ་ཞིག་བསྐྱབས་ཡོད་དུས་ལུས་པ་ཡིན་རྒྱ་རེད། ངས་སྤེལ་གོ་བ་འཆོ་བྱེད་ཁང་གསར་སྤྲོན་
ཁང་གི་རྩྭ་གླེང་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་དཔལ་ལྷན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སློན་མཚོག་ལ་གྲོས་ཆོད་བཞག་པའི་ནང་ལ་འཆོ་
བྱེད་སྤྲོན་ཁང་དང་ལས་བྱེད་ཆོའི་ལས་དོན་ཐོག་ལ་ས་གནས་མང་ཚོགས་ལ་ཕན་ཐོགས་གནས་སུ་བྱུང་བའི་གནང་ཕྱོགས་
ཤིག་དགོས་ཀྱི་འདུག་གསུངས་ཡོད་དུས། རྩོན་མ་ ༢༠༡༥ ཟླ་ ༩ པའི་ནང་དུ་བཞག་པ་རེད། ད་ལྟ་ ༢༠༡༦ ཟླ་ ༣ པ་
བསྐྱབས་ཆར་རེད། དེའི་བར་དུ་རྩོན་མའི་གནང་དོན་དེ་དག་མི་ཡོང་བའི་ཆེད་དུ་ཁྱིམ་སྤངས་སྤྲིག་གཞི་གོ་བསྟོན་སྤྲིབ་གསོ་
སོགས་ཐབས་ཤེས་ག་རེ་གནང་ཡོད་དམ། དེ་ཁྱོད་ནས་གནང་མེད་པ་དང་ཡིན་རྒྱ་མ་རེད། ལུས་པ་རེད་བསམ་ཀྱི་འདུག་
དེའི་ཐོག་ལ་བཀའ་ལན་གསལ་པོ་ཞིག་གནང་རོགས་གནང་། གང་ཡིན་ཟེར་ན། སྤེལ་གོ་བ་ང་ཆོའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་མི་
འཕོར་མང་ཤོས་ཡོད་པའི་བོད་མིའི་སྡོད་སྤྱང་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། (དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཚོག་ནས། ཅུང་ཟད་
བསྐྱས་ནས་གསུང་རོགས་གནང་། ཁ་སང་དེ་ལ་འབྲེལ་བ་ཤད་གནང་ཆར་བ་རེད།) དེ་ཡིན་དུས་དེ་གནང་འགག་ཅིག་ཡོད་
དུས། དེའི་ཐོག་ལ་བཀའ་ལན་གཅིག་གནང་རོགས་གནང་། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་སྤྲོན་པ་ཆེ་རིང་མཚོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སློན་མཚོག་ ད་ལྟ་གོ་སྐབས་ལུས་དོན་དེ་དམིགས་བསམ་ཉིན་གྲུབ་ཀྱི་ལ་ཨ་མ་ལགས་སྐུ་
གཟུགས་བཟླག་དབྱེད་ཀྱི་ཆེད་དུ་དགོངས་པ་ཁུ་ཡི་ཡོད་པ་སོང་ཅང་། གོ་སྐབས་གཉིས་པ་བཞེས་མཁན་སྤྲོན་ལ་བཏང་
དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་དེ་ལྟར་ཆགས་པ་རེད་ཅེས་ཁུ་རྒྱ་ཡིན། དཔལ་ལྷན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སློན་མཚོག་

དཔལ་ལྷན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སློན་ཆེ་རིང་དབང་ཕྱུག་མཚོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཚོག་ བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་ནས་སྤྲོན་བཙུག་ལྟ་སྤྱོད་གི་ཆག་ཡང་གནང་ཕྱོགས་དང་འབྲེལ་བའི་
ཐོག་ནས་སྤྲོན་ཅེས་ཀྱི་སྤྲིག་གཞི་འགལ་ཡོད་མེད་ཀྱི་དོགས་ངེ་གནང་སོང་། ཅ་བའི་སྤྲོན་བཙུག་ལྟ་སྤྱོད་ལས་གཞི་འདི་མགོ་
བཙུགས་ནས་ལོ་ལྔ་ཙམ་འགོ་ཡི་ཡོད་རེད་ཅེས་དང་པོ་དེར་དེ་ཁུ་འདོད་བྱུང་སོང་། ལོ་ལྔར་ཕྱི་རྒྱ་དང་པོ་གཉིས་པའི་ནང་ལ་
སྤྲོན་བཙུག་ལྟ་སྤྱོད་གི་ལས་གཞི་ད་ལྟའི་ཆག་ཡང་འདི་འགོ་མ་བཙུགས་པའི་སྤྲོན་ནས། ལོ་དང་པོ་གཉིས་པ་གསུམ་པའི་
སྐབས་སུ་དེ་སྐབས་སུ་ཆག་ཡང་ཡོད་མ་རེད། དེའི་སྐབས་སུ་ནས་དཔལ་ལྷན་བྱ་དེ་ཕྱི་རྒྱ་དང་པོ་གཉིས་པའི་ནང་བསྐྱས།
མང་ཆེ་བ་དེ་ཕྱི་རྒྱ་དང་པོའི་རྒྱ་མཐུག་ གཉིས་པ་གསུམ་པའི་བར་དུ་ཁེལ་གྱི་ཡོད་པ་རེད། ཁག་ཅིག་སྤྱད་ཅར་འཆོངས་
ནས་དཀའ་ངལ་ཆགས་ནས་ཚུར་སྤེབས་དང་མ་སྤེབས་བྱས་ནས་ཕྱི་རྒྱ་དང་པོ་གཉིས་པ་གསུམ་པ་དེ་གཞིས་ཆགས་ནང་ལ་
མི་སྡོད་པའི་དུས་དེ་ཆགས་ཡོད་དུས་དེའི་ཐོག་ནས་ལོ་དང་པོ་ནས་ད་ལྟའི་བར་དུ་འདི་ལྟར་གནང་དང་གནང་བཞིན་པ་
ཆགས་ཡོད་པ་རེད། ངས་གོང་དུ་སྤྲོན་བཙུག་ཀྱི་ཁེལ་ནས་སྤྱད་རྒྱ་དེ་ཕྱི་རྒྱ་ ༥ ཆེས་ ༡ ནས་མ་གཏོགས་གནང་གི་ཡོད་མ་
རེད་ཅེས་ཁུ་ཡིན། འདི་དེ་སྤྲོན་ལས་སྤོལ་ཞིག་ཆགས་བསྐྱད་འདུག་ གཅིག་ནས་ཕྱི་རྒྱ་དང་པོའི་བར་དུ་བར་བཞག་

བཀའ་ཁྲོལ་ཞུ་རྒྱུ་དུས་ཚོད་ཅིག་ཡོད་དུས། དེའི་ཆ་ཚང་གཞི་ནས་བསྟུ་རྒྱུ་ཡིན་དུས། བར་བཞུལ་བཀའ་ཁྲོལ་དེ་ཞུ་རྒྱུ་དེ་ལས་ཁ་མེད་པའི་གནས་སྟངས་ཤིག་ཀྱང་ཆགས་འདུག དེ་འདྲི་ཐོག་ནས་གནས་སྟངས་ཤིག་རེད་འདུག་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

རྩ་བའི་སྤྲོན་བཅོས་ལྟ་སྟོང་ལས་གཞིའི་དམིགས་ཡུལ་དེ་དགོན་གོང་དུ་ཞུས་པ་ནང་བཞེན་རེད། མི་མང་གང་མང་མང་མཉམ་ཞུགས་གནང་རྒྱུ་རང་གི་ཆེད་དུ། ཁ་ཉིན་ངས་ཞུས་པ་ཡིན། ང་ཚོས་གངས་ཀའི་ཐོག་ནས་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་ཡོང་དུས་དེའི་ནང་ལ་ལས་བྱེད་ཚོའི་ནང་མི་མཉམ་ཞུགས་མ་གནང་མཁན་དཔེ་མང་པོ་འདུག དེ་ལྟར་བྱེད་ཡོང་དུས་ས་གནས་ཁག་གི་བོད་མིའི་སྤྱི་གཟུགས་ཀྱི་ལས་བྱེད་རེད། བོད་མིའི་སྤྱི་གཟུགས་ཀྱི་བྱེད་ཁོངས་སུ་མེད་པའི་ལས་བྱེད་ནམས་ཀྱི་ནང་མི་ཙམ་མིན་པར། དེའི་ནང་དུ་བོད་ནས་གསར་དུ་འབྱོར་བ་དང་ཉམ་ཐག་མིན་པའི་དཔལ་འབྱོར་གྱི་གནས་སྟངས་དཀའ་ངལ་ཡོད་མཁན་ཆོ་རེད། ཐོ་གཞུང་ནང་གི་ཉམ་ཐག་དེ་ཡང་ཉམ་ཐག་སོ་སོ་རང་ལ་མ་གཏོགས་མེད་དུས། ཉམ་ཐག་གི་ནང་མི་ལ་ཡང་མཐུན་ཆེན་སྐྱར་རྒྱ་དང་དེ་ག་ནང་བཞེན་གྱིས་གཉན་ནད་རེག་དུག་གི་ན་ཚ་ཡོད་མཁན་རེད། དེ་འདྲ་མང་པོ་ཞིག་ལ་ང་ཚོས་མཐུན་ཆེན་སྐྱར་བསྐྱེད་པ་ཞིག་རེད། རྩེ་ཚན་ཁག་བཅུ་གཉིས་ཙམ་གྱི་གནས་སྟངས་ཤིག་ཆགས་བསྐྱེད་ཡོད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་ད་ལྟ་བུ་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཀྱིས་གསོལ་འདེབས་གནང་བ་དེ་གཙོ་བོ་མཆིན་པའི་མཉན་ཆོད་ཀྱི་ནད་གཞི་ཅན་དེ་སྤུས་ཀ་མ་རག་པ་དེ་ཚོར་གནང་དང་མ་གནང་འབྲེལ་ཡོད་སྤེལ་ཆོད་དེས་སྤྱགས་ཐག་གཅོད་རྒྱུ་ཞིག་ཆགས་ཡོད་རེད། དེ་སྤོན་གྱི་གསལ་བསྐྱགས་གནང་ཆར་བ་དེའི་གསལ་བསྐྱགས་དུས་ཚོད་དང་ཆར་མ་ཆར་བའི་གནས་སྟངས་ཤིག་ཆགས་བསྐྱེད་ཡོད་རེད། མ་འོངས་པར་སྤྱི་གཞི་བསྐྱར་བཅོས་འདྲ་བྱུང་ནས་དེའི་སྐབས་སུ་ལས་ཀའི་གསལ་བསྐྱགས་འདྲ་ཞིག་དོན་ནས་ལས་ཀའི་ནང་མཉམ་ཞུགས་བྱ་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་ཤིག་ཉན་ཉན་ཡོད་ཀྱི་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། གང་ཡིན་ཞུས་པ་ཡིན་ན། སྤོན་གྱི་གསལ་བསྐྱགས་སྐབས་སུ་གསལ་བསྐྱགས་དུས་ཚོད་ཐེན་ཆར། དེའི་སྐབས་སུ་ལས་ཀ་མ་སྤྱད་པ་རེད་པ། དེ་མ་སྤྱད་དུས་ལས་ཀ་དེ་མི་གཞན་ཞིག་ལ་འོར་ཆར་དུས། ད་ལྟ་གསལ་བསྐྱགས་གསར་པ་ཞིག་སྤྱད་རྒྱུ་ཞིག་དང་། སྤྱི་གཞི་བསྐྱར་བཅོས་ཤིག་བྱུང་བ་ཡིན་ན་དེ་དུས་གནས་སྟངས་ལ་གཞིགས་རྒྱུ་རེད། དེ་སྤེལ་ཆོད་དེ་ག་རང་གིས་སྤྱགས་ཐག་གཅོད་དགོས་པ་ཞིག་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་ང་ཚོའི་སྤྲོན་བཅོས་ལྟ་སྟོང་གི་ལས་གཞི་ནང་གི་ཁེ་ཕན་བཞེས་མཁན་གྱི་ཚོགས་མི་ཚོ་ T.B ན་ཚ་ཡོད་མཁན་དང་ H.I.V ཡོད་མཁན་ཡིན་ན། ང་ཚོས་འདི་ནས་ཁེ་ཕན་གང་ཡང་གནང་གི་ཡོད་མ་རེད། གང་ཡིན་ཞུས་ན། ཁེ་ཕན་དང་གཉན་ནད་རེག་དུག་གི་ཐོག་ལ་ལས་གཞི་བྱར་དུ་ཡོད་རེད། སྤྲོན་བཅོས་ཆག་ཡང་གང་ལ་གང་ཙམ་རྒྱ་ཆེན་པོ་གནང་སྟོང་གྱི་ཡོད་རེད། སྤྲོན་བཅོས་ལྟ་སྟོང་གི་ཚོགས་མིར་ཁེ་ཕན་བེད་ཡོག་པ་ཡིན་ན་སྤྲོན་བཅོས་ཀྱི་ཁེ་ཕན་དེ་ཁེ་ཕན་ལས་གཞི་དེ་ནས་བཞེས་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེ་ཡིན་དུས་སྤྲོན་བཅོས་ལྟ་སྟོང་གི་ཁེ་ཕན་དེ་ཡང་བསྐྱར་སྤྱད་ནས་གནས་བསྐྱེད་ཡོད་རེད། སྤྲོན་བཅོས་ལྟ་སྟོང་གི་ཁེ་ཕན་དེ་ནས་ང་ཚོས་དེའི་འདུག་ཡོད་མ་རེད། དེ་ང་ཚོས་མི་མང་ལ་མཐུན་ཆེན་མང་དུ་སྐྱོར་རྒྱུའི་ཆེད་དུ་གནས་སྟངས་འདི་འདྲ་ཆགས་ཡོད་རེད། དེ་ག་ནང་བཞེན་གཉན་ནད་རེག་དུག་གི་ན་ཚ་ཡིན་ན། གཉན་ནད་རེག་དུག་ཡོད་མཁན་ཚོ་རྒྱ་གར་གཞུང་གི་སྤྲོན་ཁང་གང་དུ་ཕེབས་ཀྱང་ ART ཞེས་དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ད་ལྟ་ AIDS ན་ཚའི་སྤོན་དེ་རྒྱ་གར་གཞུང་སྤྲོན་ཁང་གང་དུ་སོང་ཡང་རིན་མེད་ཐོག་ནས་མཐུན་ཆེན་སྐྱོར་བཞེན་ཡོད་རེད། བྱས་ཙང་ན་ཚ་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་མཐུན་ཆེན་དེ་ང་ཚོ་སྤྲོན་བཅོས་ལྟ་སྟོང་ལས་གཞི་ནས་གནང་གི་ཡོད་མ་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ག་ནང་བཞེན་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་མཉན་ནད་རེག་དུག་གི་ལས་གཞི་འདིའི་འོག་ནས་ AIDS རང་དང་

འབྲེལ་བ་མེད་པའི་སྐོན་ཁག་རིགས་གཏང་བ་ཡིན་ཡང་མཆིན་པའི་མཉན་ཆད་ལས་གཞིའི་འོག་ནས་ཁེ་སྒོལ་ལེན་རྒྱུའི་ཆ་
རྒྱུ་ཞིག་ཡོད་བསྟན་ཡོད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ཡིན་དུས་དེ་འདྲི་ཡིན་པ་སོང་ཅང་། སྐོན་བཅོས་ལྟ་སྟོང་ནས་མ་ཐུན་
རྒྱུ་དེ་འདྲི་སྟོང་གི་ཡོད་མ་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་བཀྱར་འོས་སྤྱི་འབྲུས་ཀྱིས་གསུངས་པ་ལྟར། ང་ཚོ་ད་ལྟ་ USAID ཡི་འཆར་གཞི་འོག་ནས་དམིགས་
ཡུལ་གཙོ་བོ་དེ་ཨིན་རྒྱུ་ཡིན་པ་ཡིན་ན་ Universal Health Coverage མི་མང་གང་མང་མང་ཞིག་ལ་
འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་མ་ཐུན་རྒྱུ་སྤྱད་སྤྱོད་རྒྱ་དང་། མ་ཐུན་རྒྱུ་དེ་ཡང་མང་དུ་གཏང་བ། སོ་སོའི་སྤྲ་ཁྱུག་ནས་ out of
pocket འཕྲོ་སོང་གཏོང་རྒྱུ་དེ་ཉུང་དུ་གཏང་རྒྱུ་དེ་དམིགས་ཡུལ་གཙོ་བོ་གཅིག་ཆགས་བསྟན་ཡོད། ད་གིན་བཀྱར་འོས་
སྤྱི་འབྲུས་ཀྱིས་གོང་དུ་བཀའ་འདྲི་གནང་བ་དང་འབྲེལ་ནས་ཞུས་ན། སྤོན་མ་ཡིན་ན་གཤག་བཅོས་ཀྱི་རིགས་དེ་རྒྱ་ཆོད་ཉི་
ཤུ་ཙམ་ཞི་དེས་པར་དུ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་རེད། ད་ལྟའི་ཆ་ལ་རྒྱ་ཆོད་ཉི་ཤུ་ཙམ་ཞི་དེས་ཀྱང་དཔེར་ན་སྤོན་བཅོས་རིགས་
Chemotherapy ལྟ་བུའི་རིགས་དེ་སྤོན་ཁང་ནང་རྒྱ་ཆོད་ཉི་ཤུ་ཙམ་ཞི་དེས་པར་དུ་འདུག་དགོས་མ་རེད། དེ་ཡིན་
དུས་ཁོ་དངུལ་གྱི་ཆད་གཞི་བཅོས་པ་ནང་བཞིན་ང་ཚོས་མ་ཐུན་རྒྱུ་ཡག་ཏུ་བཏང་ཡོད་རེད། དེ་ཡིན་དུས་ Universal
health coverage ཡི་དམིགས་ཡུལ་འོག་མི་མང་གི་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་མ་ཐུན་རྒྱུ་དེ་ཡག་ཏུ་གཏོང་རྒྱུ། འཕྲོད་བསྟེན་
གྱི་མ་ཐུན་རྒྱུ་དག་མི་མང་གང་མང་མང་ལ་ཁྱབ་སྤྱོད་རྒྱུ། དེ་ག་ནང་བཞིན་འཕྲོ་སོང་དེ། སོ་སོའི་སྤྲ་ཁྱུག་ནས་འཕྲོ་སོང་
གཏོང་རྒྱུ་དེ་ཉུང་དུ་གཏོང་རྒྱུ་དེ་འདྲི་དམིགས་ཡུལ་ཟེན་པའི་ཐོག་ནས་འཆར་གཞི་དེ་བསྐྱར་བ་ཞིག་ཆགས་ཡོད། དེ་ག་
ནང་བཞིན་གྱི་དེའི་འོག་གི་མ་དང་གྱིས་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་རེད། འཕྲོད་བསྟེན་གངས་ཐོའི་ལས་གཞི་རེད། དེ་ག་ནང་བཞིན་
གྱི་ཉི་མེ་ཡི་སྤོན་འགོག་དང་སྤོན་བཅོས་ལས་གཞི་རེད། དེ་དག་ལས་གཞི་མང་པོ་ཞིག་འདི་ལྟར་མཉན་དུ་འཕྲོ་ཡི་ཡོད་རེད་
ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་སྤོན་པ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་ང་ཚོ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ནས་འཇམ་རྩལ་གཉིས་ཀའི་ཐོག་ནས་
འབད་བཅོན་ཞུ་ཡི་ཡོད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཅུ་པའི་ཨེམ་ཆེ་ཆོ་ལ་སེམས་ཤུགས་སྤྱད་རྒྱུ། པ་མ་ཐུག་དོ་བདག་སོ་སོར་ཐུག་
ནས་གང་སྤྱོད་སྤྱོད་འབད་བཅོན་བྱས་ཏེ་ཨེམ་ཆེ་གང་མང་མང་རག་ཐབས་ཀྱི་འབད་བཅོན་ཞིག་ཞུ་སྟོན་གྱི་ཡོད། ཐུགས་
གཅིག་ནས་རྩལ་པོ་ཞིག་མ་བྱེད་ཀ་མེད་འདྲི་ཞིག་ཆགས་སྟོན་གྱི་འདུག དེ་ལྟར་མ་བྱས་ན་མིག་དཔེ་ཐུག་ཅག་ཅིག་ཆགས་
ནས་རིམ་པས་གཞིས་ཆགས་ཁག་ལ་ཨེམ་ཆེ་འཕྲོ་མཁན་གཅིག་གྱང་མ་རག་པ་ཙམ་མིན་པ་ཐ་ན་རྩལ་པ་ལང་ཡང་ཨེམ་
ཆེ་མི་རག་པའི་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཆགས་རྒྱུ་རེད་འདུག དེ་ཡིན་དུས་ང་ཚོས་ཨེམ་ཆེའི་གན་རྒྱ་དེ་ཡང་ང་ཚོས་བཀའ་
འགའ་ལས་བཀའ་ཁྲོལ་ཞུས་པའི་ཐོག་ནས་ཆད་མཐོ་དུ་དང་ཤུགས་ཆེ་དུ་བཏང་ཡོད། སྤོན་མ་ཡིན་ན་ཨེམ་ཆེའི་གན་རྒྱ་དེར་
ཐུག་ལས་མ་གནང་བ་ཡིན་ན་དངུལ་འབྲུམ་གཅིག་གཉིས་ཙམ་ལས་སྟོག་དགོས་ཀྱི་མི་འདུག ད་ལྟའི་ཆར་བཀའ་འགའ་གི་
བཀའ་ཁྲོལ་ཡོད་པའི་ཐོག་ནས་འབྲུམ་ཉི་ཤུ་བཅོས་ནས་ཤུགས་ཆེ་དུ་བཏང་ཡོད། དེ་ག་ནང་བཞིན་གཞིས་ཆགས་ཁྱུག་
ཀྱི་རིགས་ལ་འཕྲོ་མཁན་ཞིག་ཡིན་པ་ཡིན་ན་ Bond དེ་ལོ་གཉིས་མ་གཏོགས་མེད་ཅེས་བཀའ་འགའ་ནས་བཀའ་ཁྲོལ་
ཞུས་ཏེ་ཐག་གཅོད་དེ་འདྲི་བྱུང་བསྟན་ཡོད་རེད། དེ་ཡིན་དུས་དེ་འདྲི་ཐོག་ནས་ང་ཚོས་གང་སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱི་དེ་ག་ནང་
བཞིན་ང་ཚོས་དུ་རྒྱ་དང་དེ་འདྲི་ཐོག་ནས་ང་ཚོ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་རེད། མཆོམས་མཆོམས་དོ་བདག་བཀའ་སྟོན་
རང་གི་ཐོག་ནས་དེ་འདྲི་མ་བྱེད་ཀ་མེད་ཅིག་ཆགས་ཀྱི་འདུག དེ་ཡིན་དུས་འདི་དག་མཆོམས་རེ་གནས་སྤངས་ཀྱི་ཐོག་ནས་
ཡོང་གི་འདུག་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། འོན་ཀྱང་དེའི་ཀུན་སྟོང་དེ་ང་ཚོའི་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་ནང་ལ་ཨེམ་ཆེ་གང་མང་མང་རག་ཐབས་
བྱེད་རྒྱུའི་ཐབས་ཤེས་ཤིག་ཆགས་བསྟན་ཡོད། དེའི་ཐོག་ནས་བྱུང་འབྲུས་གང་གང་ལ་གང་ཙམ་ཐོན་སོང་བསམ་གྱི་ཡོད།

དེ་ཡིན་དུས་ཨེ་མ་ཆེ་ཆོ་ཡང་ཉན་ཉན་དོ་བདག་སོ་སོར་མཆོན་ནའང་ས་གནས་ཁག་ལ་ཨེ་མ་ཆེ་བྱེད་སྤྱོད་མཁན་གྱི་ཨེ་མ་
 ཆེ་ཞིག་ཡིན་དུས། ཨེ་མ་ཆེ་ཆོ་ཡི་དགོས་དོན་གཙོ་བོ་གཅིག་དེ་གང་རེད་ཞུས་པ་ཡིན་ན་ག་དུས་ཡིན་ཡང་། ང་ཆོ་ལ་ MD
 seat སྤྱད་རོགས་གིས། MD seat ཡོད་པ་ཡིན་ན་གཞིས་ཆགས་ལ་བྱིན་ནས་ང་ཨེ་མ་ཆེ་ལས་ཀ་བྱེད་གི་ཡིན་ཞེས།
 ང་ཆོ་འོ་འོ་ས་ནས་ག་རེ་ཞུ་ཡི་ཡོད་ཅེ་ན། ང་ཆོ་འོ་འོ་ས་ནས་ག་རེ་ཞུ་ཡི་ཡོད་ཅེ་ན། དང་པོ་བྱེད་རང་ཆོ་ལས་ཀ་བྱེད་དུ་ཤོག
 དེ་ནས་ང་ཆོ་ས་ MD seat སྤྱད་དགོས་ཟེར་གྱི་ཡོད། དེ་ཡིན་དུས་ཨྲ་ལེ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་འོས་ནས་ང་ཆོར་དམ་
 བཅའ་ཞིག་གང་ཡོད་རེད་ཟེར་ན། དམིགས་བསལ་གྱི་མི་འཕོར་སྟོང་ལྷག་གཅིག་ལྷག་ཡོད་པའི་གཞིས་ཆགས་ཁག་ཆང་
 མར་ཨེ་མ་ཆེ་རག་པ་ཡིན་ན་དེ་དུས་ང་ཆོ་ས་ MD seat རག་ཐབས་གྱི་འབད་བཅོན་ཉན་ཉན་བྱེད་གི་ཡིན་ཞེས་བཀའ་
 འག་ལ་ཡར་ཞུས་ནས། རྒྱ་གར་གཞུང་ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད་དགོས་འདུག་མི་འདུག་བལྟས་ནས་ MD seat རག་ཐབས་
 ཉན་ཉན་བྱེད་རྒྱ་ཡོད་རེད་ཅེས་ཞུ་གྱི་ཡོད།

འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ MBBS ཐོག་ལ་རང་ཉིད་ལ་ཆ་བཞག་ན་ནིང་ལོ་ལ་ཤེས་རིག་ལས་
 ཁུངས་ཀྱིས་འགོ་འཁེད་ཐབས་སྤྱོད་ཞིག་བཅུགས་པའི་སྐབས་སུ་དེའི་རྗེས་ལ་ང་ཆོ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་གོ་སྐབས་
 སྒྲངས་ནས་གཞོན་སྤྱོད་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་གོ་ཉིགས་ཐབས་སྤྱོད་ཞིག་སྤེལ་བ་རེད། དེ་དུས་སོ་སོ་རང་
 བས་དབུ་འབྲེད་མཛད་སྟོར་ཞུས་སྤྱོད། སོ་སོར་གོ་སྐབས་རག་པ་ཡིན་ན་སློབ་བྲལ་ཁག་ལ་འགོ་དུས་སློབ་བྲལ་ཆོར་བསྐབ་
 གྱ་རྒྱག་རྒྱར་འབད་བཅོན་བྱེད་སྤྱོད་གྱི་ཡོད། ཨེ་མ་ཆེ་གང་མང་མང་ཐོན་པར་བྱེད་རང་ཆོ་འོ་འོ་ས་ནས་དང་པོ་སྤྱོད་སངས་
 སངས་ནས། འཛིན་བྲལ་བརྒྱུད་པ་དགུ་པ་བཅུ་པ་ནས་ཨེ་མ་ཆེ་ཡི་ཞབས་སྟེགས་རག་བྱིར་དཀའ་ལས་རྒྱག་དགོས་རེད།
 ཆོན་རིག་སྒྲུང་ལ་ཤུགས་རྒྱག་རྒྱ་དང་དེ་ག་ནང་བཞིན་དེང་སངས་ཡིན་ན་དུ་རྒྱ་ལ་སོགས་པའི་མ་ཐུན་རྒྱུན་ཡར་རྒྱས་འགོ་
 ཡོང་དུས་ coaching མང་པོ་ས་ནས་སྤྱད་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་ཡོད་པ་རེད། དེ་ག་ནང་བཞིན་ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་
 དེའི་ཐོག་ལ་མ་ཐུན་རྒྱུན་ཡར་མང་པོ་ཞིག་སྤྱར་གྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཡིན་དུས་འདི་དག་ཆང་མའི་ཁེ་མན་སྒྲངས་པའི་ཐོག་
 བས་ཉན་ཉན་ MBBS seat དེ་རག་པར་སྤྱོད་མང་ཆོ་འཛིན་བྲལ་བཅུ་གཉིས་ཐོན་པའི་སྐབས་དང་ད་ལྟ་བུར་ན། MBBS
 རག་པར་ལས་སྤྱོད་དང་གོ་སྐབས་དང་མ་ཐུན་རྒྱུན་མང་བ་ཡོད་པའི་ཆོར་སྤྱད་ཞིག་འདུག་ དེ་ཡིན་དུས་དོ་བདག་སོ་སོ་དང་
 སློབ་བྲལ་སོ་སོའི་འོས་ནས་དང་སློབ་བྲལ་སོ་སོའི་འོས་ནས་ཉན་ཉན་ཤུགས་རྒྱག་ས་མང་པོ་ཞིག་འདུག་ཅེས་ཞུ་གྱི་ཡོད། དེ་
 བས་ཡོང་མཁན་ཆོ་ལ་ལས་འག་སོགས་ཀྱི་མ་ཐུན་རྒྱུན་སྤྱར་རྒྱ་དང་གསལ་པོ་ཤོགས་ཀྱང་བརྒྱ་ཆ་ལྔ་བཅུ་ཅམ་ཞིག་སྤར་
 བཞག་ཡོད་རེད། དེ་ག་ནང་བཞིན་ད་དུང་ཡང་ང་རང་ཆོ་བོད་མིའི་སྤྱི་གཞུགས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་དང་བཀའ་འག་
 གི་འོས་ནས་ད་དུང་སྤྱོད་རྒྱུའི་དགོངས་པ་བཞེས་དང་བཞེས་བཞིན་པ་ཞིག་ཆགས་བསྐད་ཡོད་རེད། ང་ཆོ་ས་ཨེ་མ་ཆེ་
 ཆོ་གནས་སྤུབ་པ་དང་སེམས་ཤུགས་སྤར་རྒྱུའི་ཆེད་དུ་བྱི་རུ་ཐབས་སྤྱོད་གཏོང་རྒྱ་དང་མ་ཐུན་རྒྱུན་གང་ཟག་ཟག་འབྲལ་རྒྱ་
 སོགས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཐོག་ནས་རེད། དོ་བདག་སོ་སོའི་འོས་ནས་དེའི་ཐོག་ལ་ང་ཆོ་ས་གང་སྤུབ་ཅི་སྤུབ་ཀྱིས་
 མ་ཐུན་རྒྱུན་སྤྱར་གྱི་ཡོད་པ་རེད་ལ། བཀའ་འག་གི་འོས་ནས་ཀྱང་རྒྱུར་སྤྱོད་གནང་དང་གནང་བཞིན་པ་རེད་ཅེས་ཞུ་གྱི་
 ཡོད།

དེ་ནས་གཅིག་ཟུན་སོང་། ད་གིན་ན་ཆོ་འགོས་ནས་མ་ཡིན་པའི་རིགས་དཔེ་ཆ་བཞག་ན་ཞུག་ཤིང་དང་མངར་མོའི་
 བ་ཆོ། cancer འདི་དག་ལས་དཀའ་ངལ་ཆེ་ཤོས་ cancer ཆགས་གྱི་ཡོད་པ་རེད། ང་ཆོ་ས་གྲངས་ཐོའི་ནང་དུ་བལྟ་ཡོང་
 དུས་ང་ཆོ་འོ་བོད་པའི་སྤྱི་ཆོགས་ནང་དུ་འདས་གྲོངས་སུ་འགོ་བའི་རྒྱ་རྒྱུན་གཙོ་བོ་གཅིག་དེ་ cancer ཆགས་གྱི་འདུག
 དེའི་ནང་ནས་པོ་ཙ་ cancer རྒྱོད་ཁོག་ cancer དེ་གང་ནང་བཞིན་གྱི་མཆིན་པའི་ cancer ཡིན་དུས། དེའི་ཐོག་

ནས་ཞིབ་འཇུག་གནང་རྒྱ་ཏན་ཏན་ཡོད་པ་རེད། འཛོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཕྱོགས་ནས་མཐོ་སློབ་ཁག་ལ་འབྲེལ་བ་བྱས་ནས་དེའི་ཐོག་ལ་ཏན་ཏན་ཐབས་ཤེས་བྱེད་རྒྱུའི་ཐབས་ལམ་ཡོད་པ་རེད། དེའི་ཐོག་ནས་ཏན་ཏན་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

ཅུ་བའི་ང་ཚོའི་མཆིན་པའི་མཉན་ཆད། མཆིན་པའི་ cancer དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་གཙོ་བོ་གཅིག་མཆིན་པའི་མཉན་ཆད་དེ་ཆགས་ཀྱི་འདུག དེའི་སྐར་ལ་ང་ཚོས་ལོ་གཉིས་ཙམ་སྡོན་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཏེ་ཞིབ་འཇུག་སྟུན་ཐོ་གཞིར་བཞག་པའི་ཐོག་ནས། དང་པོ་སྡོན་ལ་ཞིབ་འཇུག་དེའི་སྟུན་ཐོ་དེས་ག་རེ་གསལ་ཀྱི་འདུག་ཟེར་ན་དང་པོ་སྡོན་ལ་བྱེད་རང་ཚོས་མཆིན་པའི་གཉན་ཆད་དེ་སྡོན་འགོག་བྱ་རྒྱུ་ལོ་མ་དང་པོ་རྒྱག་དགོས་ཀྱི་འདུག མ་དང་བྱིས་པའི་འཛོད་བསྟེན་ལས་གཞི་དེ་དཔེ་ཡག་པོ་འདུག ད་དུང་སྤྱི་མཐུན་ནས་བྱེད་དགོས་འདུག་ཟེར། དེ་ནང་བཞིན་སྤྱི་གུ་ལོ་ལྟ་ཡན་ཆད། ལོ་འདུག་ནས་སྤྱི་མཐུན་བཞི་བཅུ་དེ་དག་གི་ནང་ལ་མཆིན་པའི་གཉན་ཆད་འགོས་རྒྱུའི་ཉེན་ཁ་ཆེ་ཤོས་དེ་རེད་འདུག དེ་དག་ལ་སྡོན་འགོག་གི་ཁབ་རྒྱག་དགོས་ཀྱི་འདུག འགྲོ་སྐད་དང་དེ་དག་ལ་བསྐྱས་པའི་ཐོག་ནས་དང་པོ་སྡོན་ན་ང་ཚོས་ལོ་འདུག་ནས་བཙོ་བརྒྱད་ཀྱི་བར་དུ་གོས་པ་བརྒྱབས་ནས་ད་ལྟའི་ཆ་ལ་སློབ་གྲྭ་མང་པོ་ཞིག་ལ། ན་ནིང་ལོ་ལ་ང་ཚོས་སློབ་གྲྭ་བཅུ་གཅིག་ལ་ལས་འགུལ་དེ་སྤེལ་བ་རེད། དེ་ཡིན་དུས་ལས་འགུལ་འདི་སྤེལ་ནས་ད་ཆ་ལས་གཞི་དེ་ཡག་ཐག་ཆོད་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་པ་ཞིག་ཆགས་ཡོད། དེ་ནས་རིམ་བས་དེའི་རྗེས་སུ་ལོ་གཞོན་པ། ལོ་བཙོ་བརྒྱད་ཡན་ཆད། སློབ་གྲྭ་ནས་མར་ཐོན་ཆར་མཁན། མཆིན་པའི་མཉན་ཆད་ཀྱི་ཐོག་ལ་སྡོན་འགོག་གི་ཤུགས་རྒྱག་རྒྱ་ག་རེ་འདུག ཏན་ཏན་ང་ཚོས་འཆར་གཞི་མང་པོ་ཞིག་བང་སྤྱི་ག་བཞིན་པ་ཡིན། དེ་ག་ནང་བཞིན་དེའི་ཐོག་ལ་དཔུལ་གནང་མཁན་དང་དོ་སྣང་གནང་མཁན་ཀྱི་རོགས་ཆོགས་ཀྱང་དཔེ་མང་པོ་ཡོད་གི་འདུག དེ་ཡིན་དུས་འཛོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཐོག་ནས་དེའི་ཐོག་ལ་ཤུགས་རྒྱག་རྒྱུ་ར་འབད་བཙོན་བྱེད་དང་བྱས་བཞིན་པ་ཡིན་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་བཀྱར་ལོས་སྤྱི་འཐུས་ཀྱིས་ཕྱི་ཁྱེད་གསུམ་པའི་ཆེས་ཉི་ཤུ་ཅུ་བཞི་དེར་འཛམ་གླིང་འི་བེ་ཉིན་མོ་སྤྱང་བཙོ་ཞུ་ཡི་ཡོད་རེད། དེ་དུས་ཀྱི་ངའི་གཏམ་བཤད་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས། དེ་བདེན་པ་རེད། ང་རང་ཚོའི་སྤྱི་ཆོགས་ནང་ལ་འི་བེ་ནང་པ་མང་ཤོས་དེ་གཞོན་སྤྱི་ཁག་དང་དགོན་སྡེ་ཁག་གི་གྲྭ་བཙུན་རྣམས་ནས་ཆགས་ཀྱི་འདུག དེའི་རྒྱ་མཆོན་གཙོ་བོ་དེ་གང་རེད་འདུག་ཞུས་ན། ཁོ་རང་ཚོའི་བཞུགས་ས་དེ་དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་ Hostel དེ་ནང་དུ་རྒྱུང་པར་ཚུར་འགྲོ་ས་དང་ཉི་མའི་འོད་ཉུང་བྱས་པའི་རྒྱུ་ཀྱིས་ཆགས་པའི་གནས་སྤངས་ཤིག་རེད་འདུག དེ་ཡིན་དུས་དེ་འཛོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་གཅིག་བྱས་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་མི་འདུག འཛོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ངོས་ནས་ང་ཚོས་སྟུན་བཙོས་དང་སྡོན་འགོག་ཐོག་ལ་ཤུགས་རྒྱག་གི་ཡོད་རེད། ད་དུང་ན་ནིང་ལོ་ལ་ང་ཚོས་སློབ་གྲྭ་ཁག་འགའ་ཞིག་ལ་ང་ཚོ་འཛོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཐོག་ནས་ཆད་ལས་པ་སྤྱི་ཏེ། འབྲེལ་ཡོད་ལས་བྱེད་བྱིན་ནས་འི་བེ་ནང་པ་མང་པོ་ཡོད་པའི་སློབ་གྲྭ་ཁག་དེ་དག་ལ་བྱིན་ནས་སྡོད་ཁང་གི་གནས་སྤངས་དེ་དག་གང་འདྲ་ཡོད་མེད་དེ་དག་ཆ་ཆང་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཏེ་སྟུན་ཐོ་ཞིག་ང་ཚོར་བསྐྱབས་པ་རེད། དེ་ཡིན་དུས་སློབ་གྲྭ་ཁག་དེ་དག་མཉམ་དུ་ཉི་བའི་ཆར་ང་ཚོས་འདི་འདྲ་ཞིག་གི་འཆར་གཞི་བང་སྤྱི་ག་བསྟན་ཡོད། ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་བརྒྱད་ནས་སློབ་གྲྭའི་འཛིན་སྐྱོང་བྱེད་མཁན་ཀྱི་སྡེ་ཆ་ཁག་གསུམ་བཞི་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེ་དག་གི་གཙོ་འཛིན་རྣམས་དང་མཇུག་འབྲས་ཞུས་ནས་སློབ་གྲྭའི་ནང་གི་གནས་སྤངས། སྤྱི་གྲྭ་སྡོད་པའི་སྡོད་ཁང་དང་ ventilation དང་ཉི་མའི་འོད་ཡོངས་དང་དེ་དག་གང་འདྲ་བཙོ་དགོས་འདུག གོ་རྟོགས་ཁུབ་བསྐྱགས་དེ་ང་ཚོས་ལོ་ལྟར་བཞིན་སྤེལ་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་དག་དེ་ད་དུང་གསར་གཏོད་ཀྱི་རྣམ་པ་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་ཤུགས་ཆེ་དུ་རྗེ་ལྟར་གཏང་དགོས་མིན་ཀྱི་ཐད་ལ་ང་ཚོས་འབད་བཙོན་ཞུས་ཡོད་ལ། ད་དུང་སྤྱི་མཐུན་ནས་ཞུ་རྒྱུའི་འཆར་གཞི་བང་སྤྱི་ག་བཞིན་པ་ཡིན་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ལོ་ལྟར་བཞིན་འི་བེ་ཡི་ལས་གཞི་འདིའི་འོག་ནས་བོད་པའི་སློབ་གྲྭ་ཆར་མ་ལ་

T.B screen list གྲེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། འི་བི་ནད་གཞི་དེ་ཡོད་མེད་ཟུ་སངས་སངས་ནས་བརྟག་དབྱེད་བྱས་ནས་ཡོད་མཁན་ཆོར་སྤྲོན་བཙུག་ལོ་གོ་བཅུ་གས་ནས་ནད་གསོ་ཁང་དུ་བཏང་ནས་ང་ཆོས་བརྟག་དབྱེད་ཀྱི་མ་ཐུན་རྒྱུ་ཆ་ཆང་རིན་མེད་ཀྱི་ཐོག་ནས་ང་ཆོས་མ་ཐུན་རྒྱུ་སྤྲོད་ཀྱི་ལས་གཞི་འདི་ལྟར་འགྲོ་སྟོན་ཀྱི་ཡོད་རེད། བུ་ཉིང་ལོར་ཆ་བཞག་པ་ཡིན་ན། ༢༠༡༥...༡༦ ལོའི་ནང་ལ་སློབ་གྲ་རེ་ཟུང་ཞིག་གི་ནང་ལ་དེའི་སྟོན་ཀྱི་ལོ་དང་བསྟུར་ན་འི་བི་ན་ཆ་ཉོག་ཅམ་མང་དུ་བྱིན་ཡོད་པའི་གནས་སྟངས་དེ་འདྲ་འདྲག་དེ་དག་ལ་ང་ཆོས་ཉན་ཉན་མ་འོངས་པར་དཀའ་ངལ་མ་འཕྲད་པའི་བྱིར་སློབ་གྲ་ཁག་ལ་ལམ་སྟོན་ཞུ་རྒྱུ་དེ་རེད། ཉན་ཉན་ང་ཆོས་ཐབས་ཤེས་བྱས་དང་གྲེད་བཞིན་པ་ཡིན་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

ཆོག་གས་གཙོ་སྟོན་པ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

ད་དུང་ག་ཆོད་ལྟག་ཡོད་དམ། དེ་བ་གཅིག་གཉིས་ཤིག་འདུག་གམ། བྱས་ན་ཉིན་དགྲུང་རྒྱལ་ལ་གོ་སྐབས་འབྲུལ་ཆོག་པར་གྱིས། དེ་རིང་ཆོག་སྤྱད་སྤྱད་ཆོག་སྤྱད་ཐེངས་གཅིག་པལ་ཆེར་འཕར་མ་འཆོག་དགོས་ཟུག་ས་རེད། བྱས་ཅང་རྒྱ་ཆོད་ ༦༥༥ ཅམ་གྱི་བར་དུ་འཆོག་རྒྱ་ཡིན། བྱས་ཅང་ད་ལྟ་ནས་དགོངས་པར་འཇགས་པའི་ཆེད་དུ་ཞུ་ཡི་ཡོད། རྒྱ་ཆོད་ ༡༣༠ བར་དགྲུང་ཆོག་གས་ཀྱི་བར་གསེང་ཡིན།

བྱི་ལོ་ ༢༠༡༦ ཟླ་ ༣ ཆོས་ ༢༤ ཉིན་གྱི་ཐུན་ ༣ པ།

ཆོག་གས་གཙོ་སྟོན་པ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

ལས་རིམ་ཟུ་མ་ཐུན་རྒྱ་ཡིན། ད་ལྟ་ལས་རིམ་འགྲོ་བཞིན་པ་འདི་སྟོན་རྩིས་དང་གཏན་འབེབས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཐོག་ལ་བྱག་རྒྱུང་མཁན་སྤྱི་འཐུས་བཅུ་གཉིས་ཡོད། གོ་སྐབས་གཉིས་པ་བཞེས་མཁན་ཆོས་ཉོག་ཅམ་བསྟུས་ཅམ་གསུངས་ན་ཡག་པོ་འདུག་སྤྱི་འཐུས་བཅུ་མཐོང་བསྟན་འཛིན་དབང་པོ་ལགས། འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སློན་མཆོག་གི་ལན་ལྟག་ཡོད་བསམ་གྱི་འདུག་དཔལ་ལྷན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སློན་མཆོག་

དཔལ་ལྷན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སློན་ཆེ་རིང་དབང་ལྷག་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོག་གས་གཙོ་མཆོག་ བཀྲར་འོས་སྤྱི་འཐུས་མཆོག་ནས་འཆེ་གྲེད་སྤྲོན་ཁང་དང་འབྲེལ་བའི་དེ་བ་ཞིག་གནང་སོང། ཁ་སང་གནང་བ་དེར་ལན་ཆ་ཆང་ཞིག་ཞུས་པ་ཡིན་ན། མ་འོངས་པར་དེའི་ཐོག་ལ་ང་ཆོས་ཡག་ཏུ་གཏང་རྒྱུར་ག་རེ་གྲེད་ཡོད་ཅེ་ན། མར་རྟོག་སློང་ཡོང་ས་གཙོ་བོ་དེ་སྤྲོན་གྱི་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་ཆགས་འདུག་སྤྲོན་ཉོ་སྤྱོད་ཐང་ལ་བཀའ་ཤག་རང་ནས་བཀའ་འཁྲོལ་ཞུས་ནས་དེའི་ཐོག་ལ་བསྟོ་སློང་མང་པོ་བྱས་ནས་རྩ་འཛིན་ལམ་སྟོན་ཞིག་གཏན་འབེབས་ཞུས་ཡོད། མ་འོངས་པར་སྤྲོན་ཉོ་སྤྱོད་ཐང་དེ་ཆོ་ཁམས་གཙང་དུ་གཏང་རྒྱུ་དང་རྩིས་ཁྱ་དེ་དག་ཡག་པོ་ཡོང་ཆེད་སྤྱིག་གཞི་ཁག་ལ་རྩ་འཛིན་ལམ་སྟོན་བརྟན་པོ་ཞིག་བཅོས་ཡོད། ང་ཆོའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་རྩིས་པ་དང་དུང་འཕར་མར་ཆེད་དུ་བཏང་ནས་དེ་བ་སྤྱེལ་ཡོད་པའི་སྤྲོན་ཁང་ལྟེ་ལ་གོ་བི་ས་གཙོ་སྤྲོན་ཁང་ཆེ་ཁག་ལྟེ་ལ་ཆགས་ཀྱི་འདུག་དེ་བཞིན་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་རང་ནས་སྤྲོན་པ་དང་འགན་འཛིན་བཏང་ནས་ད་ལྟའི་ཆར་གནས་སྟངས་གང་འཆོས་ཡག་པོ་ཆགས་ཡོད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཟུགས་རྩེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་སྟོན་པ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འཐུས་བཀའ་མཐོང་བསྟན་འཛིན་དབང་པོ་ལགས་ནས།

སྤྱི་འཐུས་བཀའ་མཐོང་བསྟན་འཛིན་དབང་པོ་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ན་ནིང་གི་ཆུ་ ༡༠ ནང་རང་ཉིད་ལྷི་ལིར་བྱིན་སྐབས་ལྷི་ལིར་སྟོན་ཁང་གི་གནས་སྟངས་དེ་མཐོང་བྱུང་། ས་གནས་ལ་ཡོད་པའི་བོད་མི་ཁ་ཤས་ཤིག་གིས་བཟུ་བར་ཤོག་གསུངས་བྱུང་། སྟོན་ཁང་དེ་གནད་ལག་གི་ཡིན་པའི་འགྲེལ་བཤད་ཅིག་རྒྱག་གི་འདུག་ས་སྟོན་གང་ས་ནས་བོད་མི་སྟོབས་ཀྱི་ཡོད་པ་འདྲ། འགའ་ཤས་ལ་དཔལ་འབྱོར་གནས་སྟངས་ཡག་པོ་ཡོད་པ་དང་འགའ་ཤས་ཡག་པོ་མེད་པ་རེད། མ་གཤིས་སྟོན་ཁང་དེ་གནད་ལག་ཅིག་གཟིགས་ཀྱི་ཡོད་ཅེས་གསུངས་ཀྱི་འདུག་པར་ལ་མཐུན་རྒྱུ་ཡག་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་ཡིན་ན་ས་གནས་ཙམ་མ་ཡིན་པར་བོད་མི་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཕན་པ་འདུག་དེའི་ནང་སོ་བཅོས་སའི་རྒྱབ་བཀྲག་ཅིག་འདུག་ཡིན་རྒྱུ་དེར་སྟོན་ཁབ་ས་སྟོན་སྤྱོད་ཡོད་པ་གསུམ་ཙམ་ཡོད་པ་འདྲ། ཡིན་ནའང་རྒྱབ་བཀྲག་དེ་ཆག་ཡོད་དུས་ཁོ་རང་ཆོས་མཁྱེན་པའི་སྟོན་སྤྱོད་དེ་བེད་སྤྱོད་གཏང་ས་མེད་པ་དང་། དེ་ནང་བཞིན་ནང་པ་དེ་དག་ལྷི་ལིའི་དཀྱིལ་ལ་མར་འགྲོ་དགོས་པ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་འདྲ། དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་བྱུང་བ་ཡིན་ན་དེ་བཅོ་བཙུན་རྒྱབ་ནས་མ་གཤིས་མི་ཆོར་བེད་སྤྱོད་གཏང་ས་ཡོད་པ་ཞིག་བྱུང་ན་ཕན་ཐོགས་འདུག་ངས་དེའི་སྐོར་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སློན་ལ་ཕྱག་བྲིས་ཕུལ་ནས་མཆོག་པོ་བཅོ་ཐབས་ཡོད་ཅེས་བཀའ་གནང་འདུག་མཆོག་པོ་དེ་གང་འདྲ་ཡིན་ནམ་ཞེས་བཀའ་འདི་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་སྟོན་པ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འཐུས་བསྟན་པ་ཡར་འཕེལ་ལགས་ནས།

སྤྱི་འཐུས་བསྟན་པ་ཡར་འཕེལ་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཅིས་འགོ་དང་འཕེལ་ནས་འི་བ་གཅིག་ཞུ་རྒྱུ་ཡོད། སྤྱིར་བཏང་ཁ་སང་དེ་རིང་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་འཐུས་ཤོར་སོང་བ་དེའི་སྐར་ལ་མང་པོ་ཞིག་སླེང་གི་ཡོད་པ་རེད། དེའི་སྐོར་ལ་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སློན་ནས་བཀའ་ལན་ཞིག་གི་ནང་ལ་དགའ་ལྷན་པོ་བྲང་ལ་ཡར་བཅར་རྒྱུའི་ལས་རིམ་ཞིག་བར་སྤྲིག་ཡོད་གསུངས་པ་རེད། དེར་འི་བ་ཞིག་རང་བཞིན་གྱིས་བསྟོབས་ཡོང་གི་འདུག་དགའ་ལྷན་པོ་བྲང་གི་ལས་ཁུངས་ལ་ཡར་བཅར་ནས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་འཐུས་ཤོར་བྱིན་མེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུའི་འཆར་གཞི་ཡིན་ནམ། ཡང་ན་དེའི་སྐོར་འཐུས་ཤོར་བྱིན་པར་ངོས་ལེན་ཞུས་ནས་དགོངས་དག་ཞུ་རྒྱུ་རེད་དམ།

དེ་ནས་དམིགས་བསལ་སྟོན་ཅིས་ཀྱི་ཐོག་ནས་འི་བ་ཞུ་རྒྱུར། འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་ཁ་ཡོད་ལག་ཡོད་ཀྱི་ཕྱག་ལས་གནང་ཐུབ་པ་དེ་མ་གནང་བ་དང་འཐུས་ཤོར་བྱིན་པའི་སྐོར་གཅིག་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཅིས་འགོ་ཨང་ ༡་ཙམ་ལྷན་གཅིང་འཕྲོད་ཞེས་པའི་ཟུར་འཛར་དགུ་པའི་ནང་ལ། སྤྱིར་བཏང་བོད་མིའི་འདུས་སྟོན་ས་གནས་ཁག་གི་བཏུང་རྒྱུའི་སྐོར་ཉ་ལམ་འབྲུམ་དགུ་བཅུ་གོ་གངས་ཤིག་ཞུས་འདུག་དམིགས་བསལ་གངས་ཙན་སྤྱིད་གཤོངས་ལ་རྒྱ་གཞི་མཁན་གྱི་ལས་ཁུངས་ལྷན་པ་རེད། སྟོན་མའི་སྐབས་འབྲུམ་གཅིག་དང་བྱེད་ཀ་ཙམ་ཞུས་འདུག་དེ་ལོ་འབྲུམ་གསུམ་ཙམ་ཞིག་ཞུས་འདུག་ལོ་ཤས་སྟོན་ནས་གངས་ཙན་སྤྱིད་གཤོངས་ལ་རྒྱུའི་དཀའ་ངལ་མེད་པ་ཞིག་ཆགས་རེད་དེ། རྒྱ་གཞི་མཁན་གྱིས་དཀའ་

ངལ་འཕྲད་ནས་ལས་ཤུགས་ནང་ཚུ་དུས་ཐོག་ཏུ་གཏོང་མ་ཐུབ་པའི་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཆགས་ཡོད་པ་རེད། ལོ་གསར་
 མེན་ལ་སྤྱི་འཐུས་རྒྱུན་ལས་རྣམས་པའི་བཞུགས་ཤུགས་ལ་ཚུ་མེད་ནས་ཉི་མ་མང་པོ་སོང་བ་རེད། ལྷན་པས་དེ་དུས་འཕྲོད་བསྟེན་
 ལས་ཁུངས་ལ་ཞལ་པར་བྲལ་བ་ཡིན་ཏེ་འབྲེལ་མ་ཐུང་བ་ Receptionist མོ་རང་མ་གཏོགས་མེད་ཅེས་བཤད་ཀྱི་འདུག
 ལྷན་པས་དེ་དུས་དམིགས་བསལ་ཁྱེ་ས་མི་འདུག རྒྱུན་ལས་ནང་ལ་ཐེངས་ཁ་ཤས་ཞིག་ཁྱེ་ས་ཡིན། རྒྱ་གཏོང་མཁན་དེ་
 དགོངས་པ་ཁྱེ་ས་ནས་དེའི་ཆབ་ལ་ཏག་ཏག་ཅིག་མ་ཡོང་བར་དཀའ་ངལ་མང་པོ་ཞིག་འཕྲད་བསྟེན་རེད། གཉིས་པ་དེ་ཚུ་དང་
 གཅིང་འཕྲོད་ཅེས་གཤམ་ཆེན་པོ་ཞིག་བཅི་ཡི་ཡོད་པ་རེད། སྤྱི་འཐུས་རྒྱུན་ལས་རྣམས་པའི་བཞུགས་ཤུགས་གི་ཚུ་སྣོད་དེ་དག་ལ་
 ཁ་གཅིད་ཡོད་མཁན་ཞིག་པལ་ཆེར་ཡོད་པ་རེད། དེའི་ནང་ལ་སྤྱི་འཐུས་དེ་ཆོས་སྐྱུག་པ་འདོར་བ་སོགས་ཏུ་ཅང་ཚོར་པོ་ཡོད་པ་
 རེད། རྣམས་པ་ཆོས་དང་པོ་གཅིག་གཟིགས་དང་། དེ་མིང་པའི་ནང་འགྲོ་ས་ཨེ་རེད་དམ་ཤེས་འོང་གི་རེད། གང་ལྟར་ཚུ་གཏོང་
 མཁན་གྱིས་འཐུས་ཤོར་གཏོང་གི་ཡོད་ནའང་འདྲ། འབྲེལ་ཡོད་ལས་བྱེད་སྤྱས་འཐུས་ཤོར་གཏོང་གི་ཡོད་ནའང་འདྲ། གང་
 ལྟར་ལོ་མང་པོ་དེའི་ནང་ལ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་མཁན་སྤྱ་གང་བསྐྱེད་ཚུ་མི་འདུག གཅིག་བྱས་ན་གྲོས་ཆོགས་ཆེན་པོ་འདིའི་
 ནང་ལ་སྐྱད་ཆ་འདི་རྒྱང་རྒྱང་ཞིག་ཡིན་པ་དགོངས་ཀྱི་ཡོད་ཀྱི་རེད་དེ། མཛད་གཅོད་རྣམས་པ་ཆོང་མས་བརྒྱུད་གི་ཡོད་པ་རེད་
 ལ་འཕྲོད་བསྟེན་དེ་གཤམ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཆགས་ཡོད་དུས། དེ་འདྲའི་ཐོག་ལ་སྤྱགས་སྤྲང་གནང་མཁན་སྤྱ་གང་ཡང་མི་འདུག་པས་
 དེ་དག་ལ་ངེས་པར་དུ་གཟིགས་དགོས་ཀྱི་འདུག དེར་བཀའ་ལན་གནང་མ་གནང་ཁུངས་པར་མི་འདུག གང་ལྟར་དངོས་ཡོད་
 གནས་ཚུལ་ཆོང་མས་མཐོང་སྟོན་པ་ཞིག་རེད། གཞན་ས་གནས་ཁག་ལ་ནད་པ་ཡོད་པ་ཆོང་མ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་
 ཀྱིས་འཐུས་ཤོར་རེད་ཅེས་པ་དེ་ཡང་ཡོང་ཚུ་མེད་པ་ཞིག་རེད། གངས་ཅན་སྤྱིད་གཤོངས་ར་བ་འདིའི་ནང་ལ་ཚུ་དུས་ཐོག་
 གཏང་གི་མེད་པ་དང་། སྤྱི་འཐུས་དེ་དག་གིས་ཚུ་ཚོར་པོ་བཟོ་ཡི་ཡོད་པ་དེ་དངོས་ཡོད་གནས་སྤྲངས་རང་ཆགས་ཀྱི་འདུག་ཅེས་
 ཁྱེ་རྒྱ་ཡིན།

ཆོགས་གཅོད་སྟེན་པ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

ད་ལྟ་བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཉིས་ཀྱི་བྱི་བ་དང་ཆོགས་གཅོད་ས་ཤེས་རྟོགས་ཆེད་དུ་དཔལ་ལྷན་དཔལ་འབྱོར་བཀའ་སློན་དང་
 འཕྲོད་བསྟེན་སྤྱས་བཀའ་ལན་གནང་བ་ཡིན་ནའང་། ད་ལྟ་བོད་མིའི་སྤྱན་བཅོས་ལྟ་སྤྱོད་གི་འབྲས་ ༩༥ ཡོད་པ་དེ། བོད་
 མིའི་སྤྱིག་འཛུགས་ངོས་ནས་བྲལ་ཚུ་གཅིག་བྱ་རེད་དམ། ཡང་ན་ཆོགས་དཔལ་བསྐྱས་པ་དེ་ཆུང་ཀྱི་ཡོད་དམ་མ་རེད། དེ་
 གསལ་པོ་དགོས་ཀྱི་འདུག རྗེས་ལ་ཆོགས་གཅོད་ས་ལམ་སྟོན་ཁྱེ་དགོས་པའི་གནས་སྤྲངས་ཤིག་ཡིན་དུས། གསལ་པོ་
 ཆགས་པ་ཡིན་ན་ཆོགས་གཅོད་ས་ལམ་སྟོན་ཁྱེ་རྒྱུར་ཁུངས་པར་ཞིག་ཆགས་ས་རེད་ཅེས་ཁྱེ་རྒྱ་ཡིན། དཔལ་ལྷན་འཕྲོད་བསྟེན་
 བཀའ་སློན་མཆོག་

དཔལ་ལྷན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སློན་ཆེ་རིང་དབང་ཕྱག་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཅོད་མཆོག་ བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་མཆོག་ནས་ཕྱི་ལོ་སྤྱན་ཁང་གི་སོའི་སྤྱེ་ཆོན་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་
 རས་སྤྱགས་སྤང་ཆེན་པོ་བྱས་ནས་ང་ལ་འཕྲིན་ཡིག་ཅིག་ཀྱང་འབྱོར་སོང་། ངས་ལམ་སང་ལན་རྒྱག་ནས་ང་ཆོས་གང་
 མཁྱོགས་ཐབས་ཤེས་བྱེད་བཞིན་ཡོད་ཅེས་ལན་བརྒྱབས་པ་ཡིན། ཅུ་བའི་ང་ཆོས་ལས་བྱེད་དེ་སྤྱ་ནས་བསྐྱོས་ཆར་བ་ཞིག་
 རེད་དེ། ཅུ་ལག་མང་པོ་ཞིག་ཉིང་བ་ཆགས་ནས་དེ་དག་བཞེ་པོ་རྒྱག་རྒྱུར་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ལ་འཆར་གཞི་འབྱོར་
 རྒྱ་དང་དཔལ་ཐབས་ཤེས་བྱ་རྒྱུར་གང་སྤྱབ་ཅི་སྤྱབ་ཅིག་ཁྱེ་ས་པ་རེད། དེ་བཞིན་ཕྱི་ལོ་ས་གནས་འགོ་འཛིན་ལ་ས་གནས་

རང་ནས་ཐབས་ཤེས་གནང་ཐུབ་ན་ཡག་པོ་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་ལམ་སྟོན་ཞུས་པ་བཞིན། རྗེ་ལི་དོན་གཙོ་བོ་དང་ས་གནས་འགོ་
འཛིན་དྲུང་ཆེ་སོགས་ཁོ་ཚོ་ཆང་མས་ཕྱར་གྲུ་མཉམ་འདེགས་གནང་ནས་རྒྱ་སྟོན་གྱི་དདུལ་ལྷག་མ་ཞིག་ཡོད་པ་དེས་སེའི་
ཅ་ལག་ཆ་ཆང་ཉིས་ཉེ། ད་ལྟའི་ཆར་སེའི་མཐུན་རྒྱུ་ཆ་ཆང་བ་དང་ལས་བྱེད་ཀྱང་ཡོད་པའི་སེའི་སྡེ་ཆོན་གྱི་གནས་སྐྱེད་ས་
ཡག་པོ་ཞིག་ཆགས་ཡོད། རྗེ་ལི་དེ་བསམ་ཡས་སྤྱིར་གྱི་གཞིས་ཆགས་མི་མང་ཡིན་ནའང་རེད། དེ་བཞིན་ས་གནས་གཞན་
ནས་ཐེབས་པ་ཡིན་ནའང་རེད། རྒྱ་གར་སྤེར་གྱི་སྤོང་ཁང་ནང་བསྟན་མི་དགོས་པར་གང་འཆམ་གྱི་མཐུན་རྒྱུ་ཡག་པོ་
ཆགས་ཡོད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཀྱིས་དེ་བ་དེ་རེད། ཆེས་ ༡༣ ཉིན་ལ་སྤྱི་མདུན་གྱིས་བཀའ་སློབ་ཐེབས་པ་དང་
སྤྲུགས། ང་ཚོ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ནས་ཡིག་ཐོག་ནས་དགའ་ལྷན་པོ་བྲང་ལ་ཡར་སྟོན་སེང་ཞུ་རྒྱུ་དེ་བར་བསྐྱེགས་ཡོད།
བཀའ་ཤག་གིས་མཁུན་ནས་མ་འོངས་པར་ཡར་རྒྱས་གང་འདྲ་གཏང་དགོས་ཀྱི་ཡོད་མེད་ཐད་ལ་སྟོན་སེང་ཞུ་འཆར་ཡོད།

རྒྱ་དང་གཙང་སྤྱིའི་ལས་གཞིའི་ཐད་ཉན་ཉན་རེད། ལོ་གསར་སྐབས་སུ་གནས་སྐྱེད་ས་དེ་འདྲ་ཞིག་ཆགས་སོང་།
འབྲེལ་ཡོད་ལས་བྱེད་ཚོ་རྒྱ་བ་གཅིག་ཅུ་གྲུང་སེང་ཕྱིན། དེའི་སྐབས་སུ་རྒྱ་གར་ལས་བྱེད་ཅིག་མཉམ་དུ་ཡོད་པ་རེད་དེ།
དུས་ཐོག་ཉུ་སྐད་གཏོང་རྒྱུ་དགའ་ལྷན་འདུག དེ་དུས་ང་ལ་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཤིག་གིས་ཞལ་པར་འབྱོར་སོང་།
ང་ཚོས་ལམ་སེང་འབྲེལ་ཡོད་ལ་མངགས་ནས་དགའ་ལྷན་གང་མཁྱོགས་སེལ་ཐབས་བྱས་པ་ཡིན། དེ་ནས་རྒྱ་གཙང་མ་
བཅོ་རྒྱ་དེ་གལ་ཆེན་པོ་རེད་ལ། ང་ཚོའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ངོས་ནས་གང་ཐུབ་ཅི་ཐུབ་ཀྱིས་འབད་བཅོན་ཞུ་རྒྱུ་
ཡིན། སྟོན་མ་དང་བསྟར་ན་གངས་སྤྱིའི་ལ་རྒྱུའི་དགའ་ལྷན་དེ་གང་ཅུ་རྒྱུ་འཕྲོ་ཡོད་པ་ང་ཚོ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་
ནས་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། རྒྱ་སྟོན་དེ་དག་ལ་ཁ་གཙོ་བོ་མེད་པའི་དགའ་ལྷན་དེ་དག་གང་མཁྱོགས་སེལ་རྒྱུ་ཡིན། ཐུགས་
རྒྱུ་ཆེ།

ཆོགས་གཙོ་སྟོན་པ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འཐུས་འཕུ་ཆེན་དགོན་མཆོག་ཆོས་སྟོན་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་འཕུ་ཆེན་དགོན་མཆོག་ཆོས་སྟོན་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་དེ་བ་གཅིག་རང་ཡོད། ཟུར་བཀོལ་ཟུར་འཛར་བཞི་བ་དེར་ང་ཚོ་སྟོན་བཅོས་མཐུན་རྒྱུ་
ཞེས་པ་དེའི་སྟོར་ཡིན། དེས་གཟུང་སྟོན་པ་ཉིན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སྟོན་མཆོག་གིས་ལན་འདེབས་གསལ་བ་ཤད་ཅིག་ནང་
ལ། བལ་ཡུལ་ནང་ལ་ང་ཚོ་གྱི་སྟོན་བཅོས་མཐུན་རྒྱུ་དེ་ཡོད་པ་རེད་གསུངས་སོང་། རྒྱ་གར་ནང་དདུལ་འཕོར་དེ་མེད་པ་
བཅོས་པ་རེད་ཅེས་གསུངས་སོང་། སྟོན་བཅོས་ལྟ་སྤྱིར་ལས་གཞི་དེ་བལ་ཡུལ་ནང་མེད་ཅང་ང་ཚོ་སྟོན་བཅོས་ལྟ་སྤྱིར་དེ་
བལ་ཡུལ་ནང་ཡོད་གསུངས་སོང་། བྱས་ཅང་དདུལ་འཕོར་གྱི་བཀའ་སྟོན་དེ་ཅིས་འགོ་གང་གི་ནང་ཡོད་དམ་གཅིག་
གསུངས་རོགས་གནང་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

ཆོགས་གཙོ་སྟོན་པ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འཐུས་རྒྱ་བ་ཆེ་རིག་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་རྒྱ་བཅེ་རིང་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་དང་པོ་དེར་སྡོན་ཅིས་ཀྱི་ལས་རིམ་འགོ་བཙུག་པའི་ཐོག་ལའང་འཐུས་འོར་འགོ་ཡི་འདུག་བསམ་པའི་ཆོར་བཞིག་བྱུང་། ཁ་སང་ཞག་པོ་གཉིས་སྡོན་ལ་མཆིན་ནད་གཉན་ཆད་ཀྱི་སྐོར་ལ་སྡོན་ཅིས་མི་འདུག་དེ་ག་རེ་རེད་ཅེས་འདྲི་དུས་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སློན་གྱིས་བཀའ་ལན་ཞིག་ཐེབས་སོང་། དེ་དུས་ཚོགས་གཙོ་ས་ལམ་སྡོན་གནང་ནས་གལ་སྤིང་དེ་འདྲ་ཡོད་ན་ད་ལྟ་སྡོན་ཅིས་འགོ་བཙུག་པ་རེད། སྤར་གཙོག་ག་རེ་ཡིན་ནའང་བྱ་རྒྱ་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་གསུངས་སོང་སྟེ། ད་བར་དེའི་སྐོར་ལ་དམིགས་བསམ་ལ་གང་ཡང་གསུངས་མ་སོང་། སོང་ཅང་མཆིན་ནད་གཉན་ཆད་ཀྱི་ནད་པ་དེར་ངས་ཤེས་པ་ལྟར་བྱས་ན། ང་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་ནད་གཉན་ནད་རེག་དུག་ལས་ང་འག་ཆེ་བཞིག་ཆགས་ཡོད་མ་གཏོགས་དེ་ལས་དཀའ་ངལ་རྒྱུ་བཞིག་མ་རེད། དེ་ལྟ་བུའི་ནད་གཞི་ཞིག་གི་ཐོག་ལ་སྡོན་ཅིས་མེད་པ་དང་སྡོན་ཅིས་ཀྱི་འཆར་འབྲལ་དགོས་པའི་ལམ་སྡོན་གནང་བ་ཡིན་ནའང་གོ་རྒྱུ་མེད་པ་ཞིག་སྤོང་པ་ཡིན་ན། སྡོན་ཅིས་གཉན་འབེབས་བྱེད་རན་པ་དང་དེའི་ཐོག་ལ་སྤར་གཙོག་གང་ཡང་མེད་ན་འཐུས་འོར་འགོ་ཡི་མེད་དམ་སྟེ་མ་པའི་ཆོར་བཞིག་གསལ་པོ་ཞིག་བཅོ་དགོས་ཀྱི་འདུག་ཅེས་དེ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

འཕྲོད་བསྟེན་སྐོར་ལ་གལ་ཆེན་པོ་རེད་ལ། ཡགོང་ས་མཆོག་གིས་བཀའ་སློབ་ཀྱང་གནང་ཡོད་པ་རེད། ང་རང་ཡིན་ན་གྲོས་ཚོགས་སྐབས་བཅུ་གསུམ་མམ་བཅུ་བཞི་ཞིག་ལ་ས་གནས་སུ་འཆམས་གཟིགས་སུ་འགོ་དུས། མི་མང་གི་བདེ་སྤྱད་ཞུས། གཞིས་ཆགས་ཁག་གཅིག་ནང་རྒྱུ་ལྷན་པ་བཅུ་གཉིས་པས་མ་འོངས་པར་ལོ་བཅུའི་རྗེས་ལ་མི་མང་ཆེ་བ་མིག་ལྷ་ར་ཆགས་པའི་ཉེན་ཁ་དང་། འགའ་ཞིག་བྱམ་བྱ་ན་བའི་ཉེན་ཁ་དང་། འགའ་ཞིག་པོ་བ་ན་ཆ་ཆགས་པའི་ཉེན་ཁ་འདུག་ཅེས་གང་ལྟར་རྒྱ་ཡི་སྤྱི་ཚོད་དང་གནས་བབ་སོགས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་གསུངས་སོང་། དེ་གཞིར་བཞག་ནས་གྲོས་ཚོགས་ནང་གྲོས་ཚོད་ཅིག་བཞག་སྐབས་པ་རེད། གྲོས་ཚོད་དེའི་ནང་ག་རེ་ཡོད་པ་རེད་ཅེ་ན། བོད་མི་སྤྱིའི་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་གནས་བབ་ལ་བརྟག་དབྱེད་བྱེད་དགོས་རེད་ཅེས་དེར་མང་མོས་ཐོག་ནས་གྲོས་ཚོད་བཞག་པ་རེད། དེའི་སྐོར་ལ་སྤྱོད་བཀའ་སློན་གྱིས་ཐུགས་ཞིབ་བྱུང་ཡོད་དམ། གལ་སྤིང་བྱུང་ཡོད་ན་དགོངས་པ་དང་ལག་ལེན་ག་རེ་བཞེས་ཡོད་དམ་ཞེས་ཞུ་འདོད་བྱུང་སོང་།

དེ་ནས་སྡོན་བཙུན་པོ་ལྟ་སྤྱོད་གི་ལས་གཞི་དེ་ཉ་ཅང་གི་གལ་ཆེན་པོ་རེད། ང་ལྟ་བུར་མཆིན་ན་ཁ་མདོག་གང་ཡང་ཡོད་མ་རེད་དེ་བོད་གཞུང་གིས་གཉན་འབེབས་བྱས་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ལས་འཆར་ཁྱུང་ཡོང་བར་གལ་ཆེན་དང་རྒྱུ་སྐོར་མཆོན་ཆེད། ང་རང་འོག་ཏུ་ཡོད་པའི་ལས་མི་བཞི་བཅུ་ལྟ་ཅམ་ཞིག་སོ་སོའི་སྤྱི་འཐུས་རང་གིས་མ་ཐུན་རྒྱུ་སྤྱར་ནས་དེའི་ནང་ལ་འཇུག་ཞུགས་བྱས་ཡོད། ཡིན་ནའང་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སློན་གྱིས་བཀའ་ལན་གནང་བ་དེར་ཁ་སང་ནས་གསལ་བསྐྱབས་བྱས་པ་དེ་ཕྱི་རྒྱ་དང་པོའི་ནད་བྱས་པ་ཡིན་གསུངས་སོང་། ཡིག་ཆ་དང་འཕྲོད་དར་དེ་དག་ཆོན་ཁ་ཅན་དང་ཆེན་པོ་ཞེ་དྲག་བཅོས་སོང་། དེ་དག་ལ་བསྐྱབས་བརྗོད་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཡིན་ནའང་དེ་དག་འོས་བསྐྱེད་མཆོམས་ཞིག་ནས་ཁེ་བབ་ཅིག་ལེན་རྒྱུ་དང་། ནམ་རྒྱུན་དུ་དང་ལོ་བཞིའི་སྡོན་ལ་ཡག་པོ་དང་ཆད་མཐོན་པོ་དེ་འདྲ་མཐོང་མ་སོང་། འོས་བསྐྱེད་མཆོམས་སུ་འཕྲོད་དར་དང་ཡིག་ཆ་སྤྱར་བ་དེ་དག་གིས་གོ་རྟོགས་མང་བ་འཕེལ་གྱི་ཡོད་པ་དང་། ནམ་རྒྱུན་དེ་འདྲ་མ་བྱེད་ན་འགྲིག་གི་ཡོད་པའི་དགོངས་པ་ཞིག་གང་འདྲ་བཞེས་ཀྱི་ཡོད་དམ་ཞེས་དེ་ཞུ་འདོད་བྱུང་།

དེ་ནས་སྡོན་མ་སྡོན་བཙུན་པོ་ལྟ་སྤྱོད་དེར་ཆག་ཡང་གནང་གི་ཡོད་མ་རེད། དེས་ཆག་ཡང་ཆེན་པོ་ཞིག་གནང་ཡོད་པ་རེད། ཆག་ཡང་གནང་བ་དེར་འཇུག་ཞུགས་བྱས་པ་གཞི་བྱུང་ཡོད་དམ། དེ་དག་ལ་དུལ་བབ་གཞི་བྱུང་ཡོད་དམ། ད་ལྟ་ང་ཚོས་ཆག་ཡང་གནང་བ་དེ་འདྲ་དུས་ཚོད་ཁྱད་མཆོར་པོ་ཞིག་ལ་གནང་ཡོང་དུས། དེ་མི་མང་དང་འཕྲོད་བསྟེན་

གྲིས་ལས་གཞི་ཡར་རྒྱས་འགྲོ་རྒྱུ་ཆེད་རེད་མི་འདུག ཁེ་ཕན་གཞན་ཞིག་གི་ཆེད་དུ་རེད་འདུག ཅེས་མང་ཆེ་བས་ཁ་ནས་
ལབ་མ་ལབ་རེད་མ་གཏོགས་དེ་རང་བསམ་གྱི་ཡོད་པ་རེད། བཀའ་འདི་ལྟ་རྒྱ་དེ་ད་ལྟ་ཆག་ཡང་གནང་བ་དང་མ་གནང་བའི་
ཐོག་ནས་དདུལ་འབབ་ག་ཆོད་བྱུང་བ་དེ་གསལ་པོ་ཞིག་བྱས་པ་ཡིན་ན། ང་ཚོས་དེར་སྟོན་ཅིས་གཏན་འབེབས་བྱ་རྒྱུ་ལ་
ཏན་ཏན་ཕན་ཐོགས་པ་འདུག་ཅེས་ལྟ་འདོད་བྱུང་།

འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་རྒྱོན་གྱིས་འཕུས་ཤོར་སོང་ཡོད་ན་ཆ་ཆ་འདྲ་པོ་ཞིག་རེད་ཅེས་བཤད་སོང་། ཉམ་རྒྱུན་དུ་
ནས་འཛིན་སྐྱོང་བཀའ་ཤག་རེད། འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་རྒྱོན་གཙོ་བོ་བྱས་ནས་གོས་ཆོགས་ཆང་མར་འགན་ཡོད་པ་རེད་
གསུངས་སོང་། བཀའ་ཤག་སྐབས་བཅུ་བཞི་བས་དེ་འདྲ་ཞིག་དགོངས་གྱི་ཡོད་ན། ང་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན་ན་ནམ་རྒྱུན་དུ་བཀའ་
ཤག་གིས་གང་གནང་བ་ཆ་ཆ་གོས་ཆོགས་དང་ང་ཚོ་ཆང་མའི་བྱས་ཐེས་རེད་ཅེས་གསུངས་ཡོད་ན། ད་ཅེས་འཕུས་ཤོར་
སོང་བ་དེ་ང་ཚོ་ཆང་མའི་རེད་ཅེས་ཁས་ལེན་བྱེད་ཐུབ་ས་རེད་མ་གཏོགས། ཉམ་རྒྱུན་དུ་གཅིག་གསུངས། འཕུས་ཤོར་
སོང་དུས་ང་ཚོ་ཆང་མ་རེད་ཅེས་ལབ་ན་ངས་ཅ་བ་ནས་ཁས་ལེན་ཐུབ་པ་མི་འདུག དེ་ཁས་ལེན་མ་ཐུབ་པའི་ཐོག་ནས་
འཕུས་ཤོར་འགྲོ་ཡི་འདུག འཕུས་ཤོར་ཆེན་པོ་འགྲོ་ཡི་འདུག དེ་དག་གིས་སྤྱི་ཆོགས་དང་མང་ཆོགས་ལ་གྲོང་རག་པ་
འདུག དེས་ཐོད་བསྟན་པ་ཆབ་སྲིད་ལ་འགྲིག་ས་མ་རེད་བསམ་ནས་བཞེ་པོ་རྒྱག་དགོས་ཀྱི་འདུག་ཟེར་མཁན་གྱི་རིགས་
ཡིན་མ་གཏོགས། དེ་བཞེ་དགོས་མི་འདུག འགྲིག་གི་འདུག་མདོག་མདོག་བྱས་ནས་སྡོད་མཁན་གྱི་རིགས་ཅ་བ་ནས་མིན་
ཞེས་དེ་ལྟ་འདོད་བྱུང་། ཁ་སང་གསུངས་པ་བཞིན་ང་འདྲ་པོས་ཁས་ལེན་ཐུབ་པ་མི་འདུག ཉམ་རྒྱུན་དུ་བྱས་ཐེས་ཆང་མ་ང་
ཚོ་ཀ་བ་གསུམ་ཀའི་རེད་ཅེས་གསུངས་པ་ཡིན་ན། ཡིན་དང་ཡིན་མ་གཏོགས། ང་ཚོས་འཕུས་ཤོར་བཏང་བ་དེ་ཁས་ལེན་
ཐུབ་ས་མ་རེད་ཅེས་ལྟ་རྒྱུ་ཡིན།

ཆོགས་གཙོ་སྟེན་པ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འཕུས་ཆོས་སྐྱོང་དབང་ཕྱུག་ལགས།

སྤྱི་འཕུས་ཆོས་སྐྱོང་དབང་ཕྱུག་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་ ཅིས་འགོ་ཐོག་དམིགས་བསམ་ལ་ལྟ་རྒྱ་མེད་དེ། ཇི་བའི་ཚུལ་དུ་ཟེར་ནའང་རེད། སོ་སོ་རང་
ཉིད་ཀྱི་བསམ་འཆར་ཟེར་ནའང་རེད། ཆོག་ཁ་ཤས་ཤིག་ལྟས་ན་བློ་སོང་། དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་བརྒྱུད་ནས་འཕྲོད་
བསྟེན་བཀའ་རྒྱོན་མཆོག་ལ་བཀའ་འདི་ལྟ་རྒྱ་དཔལ་རྒྱུན་དུ་ལྷན་ཁང་ནས་རྒྱ་གར་ནང་འཕྲོད་བསྟེན་དང་འབྲེལ་བའི་སྲིད་
བྱས་རབ་འབྲིང་མཐའ་གསུམ་ཞིག་གཏན་འབེབས་གནང་གི་ཡོད་པ་རེད། སྲིད་བྱས་དེ་དག་མང་ཆོགས་ལ་གང་ཐུབ་ཐུབ་
ཁྱབ་སྟེལ་བྱ་ཆེད་ལས་འཆར་ཐ་སྙད་འདྲ་མིན་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་སྟེལ་གྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་བཞིན་མང་འབྲེལ་ནང་ལ་སྤྱི་ར་མི་
མང་གི་འཕྲོད་བསྟེན་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་འཆར་དེ་འདྲ་སྟེལ་གྱི་ཡོད་པ་རེད། ལས་འཆར་འདིའི་རིགས་དེ་ང་ཚོའི་ལྷན་ཁང་
བརྒྱུད་ནས་ཐུགས་སྦྱང་གནང་རྒྱ་དང་། དེ་དག་ལས་ཁེ་ཕན་ལེན་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད་དམ་མེད་ཅེས་བཀའ་འདི་ལྟ་འདོད་བྱུང་།
གང་ཡིན་ཞེན་ཉེ་བའི་ཆར་གཞིས་ཆགས་རྒྱུ་རྒྱུ་ཞིག་ནང་སྡོད་སྐབས། རྫོང་གི་ནང་ལ་སྤྱི་ཁྱབ་ལྷ་ཆེ་དང་རྫོང་གི་འོག་ལ་
Block ཁག་མང་སོ་ཡོད་པ་རེད། Block ཁག་རེ་རེ་ལ་ chief medical officer སྤྱི་ཁྱབ་ལྷ་ཆེ་མང་སོ་ཡོད་ཅང་།
ས་གནས་ས་ཐོག་ལ་ཐེབས་ནས་ཁོ་རང་ཚོས་གསུངས་རྒྱུ་ར་ལས་འཆར་དེའི་ནང་ལ་ཆང་མ་ཆུད་གྱི་ཡོད་པ་རེད། ལྷག་དོན་
དུ་མཆིན་པའི་གཏན་ཆད་ཡིན་ནའང་རེད། ཨ་མ་སྤྱ་གྲུ་སྤྱི་རྒྱུ་ཡོད་མཁན་རིགས་ལ་ལྟ་རྒྱ་བྱ་རྒྱུ་ཡིན་ནའང་རེད། སྤྱ་གྲུ་

སྤྱི་ཚུ་ཆར་ཇེ་ས་ཀྱི་ས་པ་དེ་དག་ལ་སྤྱི་ཚུ་འགོ་ག་གི་ཁབ་རྒྱ་ག་རྒྱ་ལ་སོགས་པ་ཡིན་ནའང་རེད། དེ་དག་ཆར་མ་མང་ལ་སྤྱི་ཚུ་གཞུང་ནས་ཆ་རྒྱ་ལོད་པ་རེད་ལ། དེ་བཞིས་དགོས་ཀྱི་རེད། དེ་སྤྱི་ཡོངས་ཆར་མར་ཕུལ་གྱི་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་ Block medical officer མངལ་རྒྱ་རྒྱུང་ནས་ས་གནས་འགོ་འཛིན་ལས་ཁུངས་ལ་ Block medical officer ཁོ་རང་ཁྱིད་ནས་ཆོགས་འདུ་ཚུང་ཆུང་ཞིག་ཆོགས་རྒྱུ་ཡོ་སྐབས་རྒྱུང་སོང་། དེ་འདྲི་ཐོག་ལ་སྤྱི་ཚུ་སྤྱི་ཚུ་གནང་རྒྱ་དང་མན་ཆུབས་གང་སྤྱི་ཚུ་ཡོད་པ་འབད་བཅོམ་གཅིག་དགོས་རྒྱུ་ཡོད་པ་རེད། དེ་འདྲི་ཐོག་ལ་སྤྱི་ཚུ་སྤྱི་ཚུ་གནང་རྒྱ་ཡོད་པ་མེད་ལ་བཀའ་འདྲི་ལྟ་རྒྱ་ཆགས་ཀྱི་འདུག

དེ་བསམ་ཚུ་ལ་རང་ཡིན། ས་གནས་ཁབ་མང་པོ་ཞིག་ལ་སྤྱི་ཚུ་པ་རག་གི་མི་འདུག་ཅེས་ར་ཆོས་དུས་རྒྱུན་དུ་གསུངས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། འཛོད་བསྟན་བཀའ་སློན་གྱིས་བཀའ་ལན་གནང་ཡོད་དུས། གན་རྒྱུ་ཡོད་པ་མཐའ་མཆམས་ཀྱི་ས་ཁུལ་ནང་ལ་མ་མཐར་ལོ་གཉིས་ཞབས་ཀྱི་ཞུས་པ་ཡིན་ན་འགྲིག་པ་ཞིག་གི་གོ་བ་ཡོད་གི་འདུག གང་ལྟར་དེ་དག་ཆར་མ་བསྐྱོན་ནས་བསྐྱོན་ཡོད་སྐབས་རང་གཞན་རོགས་གསུམ་ཆར་མ་ཉོན་སོངས་དུག་གསུམ་གྱི་དབང་དུ་མ་ཤོར་བ་སྤྱི་ཚུ་མི་འདུག་བསམ་གྱི་འདུག ལོ་གཉིས་ཀྱི་ཆ་རྒྱ་བཅོས་པའི་ཇེ་ས་ལ་ལོ་གཉིས་ཞུགས་སྤྱི་ཚུ་ཡོད་མེད་དང་། ཞུགས་ཀྱི་མེད་པའི་གནས་སྤངས་དེ་མང་བ་ཡིན་པ་དེ་པལ་ཆར་ཉ་གོ་དོན་གསལ་ཞིག་རེད། བཀའ་སློན་མཆོག་ནས་མཐུན་རྒྱུ་གང་སྤྱི་ཚུ་བསྐྱོན་གྱི་ཡོད་གསུངས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ཁ་ཤལ་ཤིག་ནང་དེ་ག་ཅུ་ཀྱི་མཐུན་རྒྱུ་འདད་བ་ཞིག་མེ་ཡོད་དམ་ཅན་གྱི་འདུག ར་ཆོས་སྤྱི་ཚུ་སྤྱི་ཚུ་བ་དང་ལག་པ་རིང་པོའི་སྤྱི་ཚུ་བཞུགས་ཡོད་གི་མ་རེད་དེ། གང་སྤྱི་ཚུ་སྤྱི་ཚུ་མཐུན་རྒྱུ་བསྐྱོན་དགོས་པའི་འདུག དེའི་ཇེ་ས་ལ་རྒྱུ་པ་ཆོས་ MD དང་ M.ch གང་དུ་འདྲེན་སྤྱི་ཚུ་སྤྱི་ཚུ་སྤྱི་ཚུ་མཐུན་རྒྱུ་ཉ་ཅང་གི་ཡག་པོ་རེད། གང་ལྟར་སོ་སོའི་མི་རིགས་ཤིག་གི་སྤྱི་ཚུ་སྤྱི་ཚུ་དང་ཁེ་ལས་དེ་དག་བཟང་དུ་གཏོང་གི་ཡོད་པ་རེད། ཡག་ཏུ་གཏོང་གི་ཡོད་པ་རེད། དེར་རང་གཞུང་གི་དོས་ནས་གོ་སྐབས་བསྐྱོན་སྤྱི་ཚུ་པ་ཡིན་ན་ཡག་པོ་རེད། ངས་ཤེས་ཆོད་ལྟར་ན་ ༡༩༩༠ ལོ་ལ་རེ་རྒྱུ་ཞིག་ལ་ MD ལ་རྒྱུ་སྤྱི་ཚུ་སྤྱི་ཚུ་པ་རྒྱུ་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ནའང་དབུས་ནས་དེ་ཉག་ཉག་ཅིག་སྤྱི་ཚུ་མི་འདུག་ཅེས་དགོངས་པའི་གནས་སྤངས་ཤིག་ཆགས་པ་ཞིག་རེད་འདུག ར་ཆོས་ཨེ་མ་ཆེ་གང་སྤྱི་ཚུ་སྤྱི་ཚུ་གནས་དགོས་པ་གལ་ཆེན་པོ་དང་། དེར་སྤྱི་ཚུ་བབ་ཀྱི་མཐུན་རྒྱུ་ག་རེ་བསྐྱོན་དགོས་པ་དེ་བསྐྱོན་སྤྱི་ཚུ་དང་། ཁོང་ཆོ་གཅོ་པོ་ཁྱད་ལས་པ་ཡིན་དུས་ཁོང་ཆོ་དང་མཉམ་དུ་འབྲེལ་བ་གང་འདྲ་བྱེད་དགོས་མིན་དགོངས་པ་བཞིས་དགོས་པའི་གནས་སྤངས་ཤིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་འདྲ། མཆམས་རེ་ཁྱད་ལས་པ་དེ་དག་ར་ཆོས་ཡོད་པ་ལྟར་སྤྱི་ཚུ་སྤྱི་ཚུ་སྤྱི་ཚུ་ཁོ་རྒྱ་དོག་ནས་སྤྱི་ཚུ་ཆོགས་ནང་སྤྱི་ཚུ་མཐུན་ནས་སྤྱི་ཚུ་པ་ར་འཆོར་སྤངས་ཞིག་ཀྱང་ཡོད་གི་འདུག དེ་དག་ར་སྤྱི་ཚུ་མི་ཚུ་ལ་རང་ཡིན། དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཅོ་མཆོག་དུས་ཆོད་གནང་བར་སྤྱི་ཚུ་ཇེ་ཆེ།

༢༠༡༦/༣/༢༩/སྤྱི་ཚུ་གསུམ་པ། ཡང་༩༡ tendol checked

ཆོགས་གཅོ་སྤྱི་ཚུ་པ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

གོང་དུ་ཆོགས་གཅོས་སྤྱི་ཚུ་ཞིག་བྲིས་པ་ཡིན། དེར་ལན་རག་སོང་ངམ། སྤྱི་ཚུ་བཅོས་ལྟ་སྤྱི་ཚུ་ལས་གཞིའི་དུལ་འབོར་དེའི་ནང་ཆོགས་མིའི་དུལ་སྤྱི་ཚུ་སྤྱི་ཚུ་པ་དེ་ཆུད་ཀྱི་ཡོད་མེད་ཅེས་པ་དེ་རེད། དང་པོ་དཔལ་ལྷན་འཛོད་བསྟན་བཀའ་སློན་མཆོག་གིས་ལན་རྒྱ་རོགས། དེའི་ཇེ་ས་ལ་དཔལ་འབྱོར་བཀའ་སློན་མཆོག་གིས་གསུང་རོགས་གནང་། དཔལ་ལྷན་འཛོད་བསྟན་བཀའ་སློན་མཆོག་

དབལ་ལྷན་འཛོད་བསྟེན་བཀའ་སློན་ཆེ་རིང་དབང་ཕྱུག་མཆོག་ནས།

དབལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་ དེའི་ནང་ཚུད་ཀྱི་ཡོད་ཅེས་ཁྱེད་ཀྱི་ཡིན།

ཆོགས་གཙོ་སྟེན་བཀའ་སློན་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

ད་ལྟ་སྤྱི་འཐུས་གསུམ་གྱིས་གསུངས་པ་དེར་ལན་མཉམ་དུ་རྒྱག་རོགས་གནང་། དབལ་ལྷན་འཛོད་བསྟེན་བཀའ་སློན་མཆོག་

དབལ་ལྷན་འཛོད་བསྟེན་བཀའ་སློན་ཆེ་རིང་དབང་ཕྱུག་མཆོག་ནས།

དབལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་ བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཅིག་གིས་བལ་ཡུལ་ཇ་དག་སྤོང་བཅས་ཀྱི་གནས་སྐབས་དེ་ལོ་
འགའ་ཞིག་ཕྱིན་ནས་འགྱུར་བ་ཐེབས་ནས། བལ་ཡུལ་གྱི་འཛོད་བསྟེན་ཐད་གཞིགས་ཉོག་གནང་རྒྱ་དང་དུལ་གཏང་རྒྱ་དེ་
དག་ཆ་ཆར་རོགས་ཆོགས་རང་ནས་དང་། བཀའ་འགན་སྐྱབས་ཐག་བཅད་ནས་དུལ་དེ་ཐད་ཀར་གངས་ཅན་བདེ་ཅ་
བརྒྱད་ནས་འགྲོ་ཡི་འདུག སྤྱིར་བཏང་རྒྱ་གར་ནང་འཛོད་བསྟེན་གྱི་ལས་གཞི་ག་རེ་སྟེ་ལྟ་ལྟ་ཡོད་པ་དེ་བལ་ཡུལ་ནང་སྟེ་
ལྟ་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ནའང་པ་གིར་ལས་གཞི་སྟེ་ལས་བཞུགས་སུ་དུལ་དེ་གངས་ཅན་བདེ་ཅ་བརྒྱད་ནས་འགྲོ་ཡི་འདུག
བྱས་ཅང་ཕྱིན་ཅིས་དང་ལས་བསྟོམས་ནང་ལ་བསྟེན་པས་ཀྱི་མི་འདུག་སྟེ། ཇ་དག་སྤོང་བཅས་སུ་མཐུད་ནས་འགྲོ་ཡི་འདུག
བཀའ་ཁྲིལ་ཁྱེད་ཀྱི་དུང་དེ་དག་འཛོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ནས་ཁྱེད་ཀྱི་དུལ་དེ་འཛོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་མ་དུལ་ནང་ལ་
སྟེན་པས་ཀྱི་ཡོད་པ་མ་རེད། བྱས་ཅང་འདིའི་ནང་ལ་མ་གསལ་བ་ཞིག་རེད་ཅེས་ཁྱེད་ཀྱི་ཡིན།

དེ་ནས་མཆོན་པའི་གཉན་ཆད་ཀྱི་ཕྱིན་འགྲོག་དེ་ང་ཚོའི་སློབ་གྲྭ་ཁག་ནང་སུ་མཐུད་འགྲོ་བཞིན་པ་རེད་ལ། མཐུག་
སྤྱིལ་རྒྱ་དེ་ཕྱི་ཟླ་ ༣ ཆེས་ ༣༡ རང་རེད། ད་དུང་ང་ཚོས་ཉན་ཉན་ལས་གཞི་རྒྱ་ཆེ་རྒྱ་གཏང་རྒྱ་མང་པོ་ཡོད་པ་རེད། རྒྱ་ཆེ་
རྒྱ་བཏང་བར་དུལ་ཐབས་ཤེས་བྱེད་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ད་ལྟ་ང་ཚོས་དུལ་ཐབས་ཤེས་བྱེད་ཐབས་པ་དེ་ནས་ཕྱིན་
ཅིས་བཀའ་ཁྲིལ་ཁྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ༢༠༡༦།༢༠༡༧ རང་དུལ་གསར་པ་ཐབས་ཤེས་བྱེད་ཐབས་པ་ཡིན་ན། ང་ཚོས་ཉན་
ཉན་བར་བཀའ་བཀའ་ལས་ལས་ཁྱེད་ཀྱི་ཡིན། ད་ལྟའི་ཆར་དུལ་ཡོང་ཁུངས་དེ་གཏན་འཁེལ་སོང་ན་ང་ཚོས་ཕྱིན་ཅིས་
ནང་བཀོད་ཀྱི་ཡིན། མཆོན་པའི་གཉན་ཆད་དེ་དུལ་མེད་པའི་རྒྱུ་གྱིས་འཐུས་ཤོར་སོང་བ་མ་རེད།

དེ་ནས་རྒྱ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ལ་ངས་ལོ་མང་པོའི་ཕྱིན་ཀྱི་ཡིག་ཆ་དེ་དག་བལྟས་ནས་བསྟན་བྱ་ལེན་རྒྱ་ག་རེ་
འདུག མ་འོངས་པར་འཆར་གཞིའི་ནང་ཉན་ཉན་བཞག་རྒྱ་ཡོད་པ་རེད། ཅ་བའི་ད་ལྟའི་ཆར་གཞིས་ཆགས་ཁག་མང་པོ་
ཞིག་ལ་ཚུའི་ཞིབ་འཇུག་མང་པོ་གནང་རེད། གཞིས་ཆགས་ཁག་མང་པོ་ཞིག་ལ་འཛོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་རང་ནས་ཐབས་
ཤེས་བྱས་ཏེ་རྒྱ་གཅོད་མ་བཟོ་ཆས་འཕྲུལ་རིགས་ Water treatment plant མང་པོ་བཅུགས་ནས་ཡག་ཐག་ཆོད་
འགྲོ་ཡི་ཡོད། དཔེར་ན་ཏེ་རྩ་དང་ཨོ་རེ་ས་རེད། གཞིས་ཆགས་ཁག་འགའ་ཞིག་ལ་མཉམ་འབྲེལ་རང་གིས་རྒྱ་གསལ་པའི་
གནས་སྐབས་ཆགས་ཀྱི་འདུག མི་མང་ལ་རྒྱ་གཅོད་མ་ཕུལ་རྒྱ་དེ་མཉམ་འབྲེལ་རང་གིས་འགན་བཞེས་ཀྱི་འདུག རང་སྤྱི་
ལས་ཁུངས་བརྒྱད་ནས་ས་གནས་འགོ་འཛིན་རང་གིས་གནང་གི་འདུག ཡང་སྤྱི་ཁང་ཁག་འགའ་ཤིང་ལ་ནད་པའི་ཆེད་དུ་
རྒྱ་གཅོད་མའི་མཐུན་རྐྱེན་སྤྱད་རྒྱུའི་ཐབས་ཤེས་བྱེད་བཞིན་པ་ཡིན།

སྤོང་བཅས་ལྟ་སྤྱོད་གི་ལས་གཞི་དེ་ང་ཚོས་དེ་ཕྱིན་ནས་ཁུབ་བསྟན་པུགས་ཆེན་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ང་
ཚོས་ poster ཆེན་པོ་བཟོ་རྒྱུ་ལ་སོགས་པ་དེ་ཕྱིན་ནས་འཆར་གཞི་ཡོད་པ་ཞིག་རེད། སྤོང་བཅས་ལྟ་སྤྱོད་གི་ལས་གཞི་

དེར་ཐུན་བྱ་འགྲུར་བ་ག་རེ་འགྲོ་ཡོད་པ་རེད་ཅེ་ན། དེར་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་གནང་མཁན་གྱི་རོགས་ཆོག་ལ་འགྲུར་བ་ཕྱིན་པ་རེད། སྤྱོད་མ་ཡིན་ན་རོགས་ཆོག་ལ་གཞན་ཞིག་གིས་གནང་གི་ཡོད་པ་དང་། ད་ལྟ་འདི་ལས་སྟོབས་ཆེ་བ་ཞིག་གིས་གནང་དུས་རང་བཞིན་གྱིས་ཁྲབ་བསྐྱུགས་ཀྱང་ཤུགས་ཆེ་བྱ་འགྲོ་བ་ཞིག་རེད། སྤྱོད་བཅོས་ལྟ་སྤྱོད་ལས་གཞིའི་ཆོག་ལ་དེའུ་གྱི་བསྐྱུ་བྱ་དེ་མི་ག་ཆོད་ཅིག་བསྐྱེབས་གྱི་ཡོད་མེད་ཀྱི་གངས་ཀ་དེ་ང་ཆོས་ཆོད་དཔག་རང་བྱེད་གྱི་ཡོད་པ་རེད། ཕྱི་ཟླ་ ༡༡ ནང་བསྐྱུ་ཡི་ཡོད་དུས་མི་ག་ཆོད་བསྐྱེབ་གྱི་ཡོད་མེད་ང་ཆོས་ཆོད་དཔག་ཐིག་གི་ཡོད་པ་རེད། ད་ལྟ་འདི་ཆར་ཆག་ཡང་ནང་མི་སྟོང་ཐུག་ཉི་ཤུ་ཙམ་བཞི་བསྐྱེབས་སྐབ་པའི་རེ་བ་བྱེད་གྱི་ཡོད་པ་རེད། ཆག་ཡང་མེད་ནས་མཉམ་ཞུགས་བྱེད་མཁན་མང་པོ་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད། ད་ལྟ་འདི་ཆར་ལས་མེད་དེའུ་དང་མི་ག་ཆོད་བྱུང་ཡོད་མེད་ཞུ་སྐབ་ཀྱི་མི་འདུག་ཁ་སང་ཉི་མ་གཉིས་སྤྱོད་ལ་སྤྱོད་བཅོས་ལྟ་སྤྱོད་ལས་གཞིའི་ནང་ཆོག་ལ་བཞུགས་གནང་རྒྱུ་ཡོད་ཆོད་ཕྱི་ཟླ་ ༣ ཆོས་ ༢༩ ལ་མཆོམས་བཞག་པ་རེད། ཡིག་ཆ་བཟོ་རྒྱ་དང་སོགས་པར་དུས་ཆོད་ཉོག་ཙམ་འགོར་གྱི་རེད་དེ་རིམ་བས་གསལ་པོ་ཞེས་ཡོང་གི་རེད། བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཀྱི་སྐུགས་སྤང་ཡོད་ན་གངས་ཀ་དེ་བྱུར་དུ་སྤྱོད་ལ་སྐུ་རྒྱ་ཡིན།

དེ་ནས་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཅིག་གིས་རྒྱ་གར་གཞུང་གི་སྤྱོད་ཁང་གི་སྤྱོད་བཅོས་ཉན་ཉན་རེད། ས་ཆ་ཆང་མར་རྒྱ་གར་གཞུང་གི་སྤྱོད་ཁང་ཡོད་པ་རེད། རྒྱ་གར་གཞུང་ནས་ T.B སྤྱོད་བཅོས་རྒྱ་གར་གཞུང་སྤྱོད་ཁང་ག་པར་ཐེབས་པ་ཡིན་ནའང་བརྒྱ་ཆ་བརྒྱ་ཐམས་པ་ཆག་ཡང་རེད། M.D.R T.B ཡིན་ནའང་རེད། T.B རིམ་བ་དང་པོ་ཡིན་ནའང་རེད། སྤྱོད་བཅོས་ཆ་ཆང་ཆག་ཡང་ཡོད་པ་ཞིག་རེད། ས་གནས་ཁག་མང་པོ་ཞིག་ལ་དེ་དག་ཞེས་ནས་ཁོ་རང་ཆོ་གཞུང་གི་སྤྱོད་ཁང་རང་ནས་མ་སྐྱོན་རྒྱུ་བཞེས་བཞེས་པ་རེད་འདུག དེ་ག་ནང་བཞེས་གཉན་ནང་རེག་དུག་དང་དེ་དག་ཆ་ཆང་བརྟག་དཔྱད་བྱ་རྒྱུ་མ་སྐྱོན་རྒྱུ་བཞེས་བཞེས་པ་ཞིག་རེད་འདུག ས་གནས་ནང་བ་དང་དོ་བདག་མང་པོས་ཞེས་ནས་ང་ཆོའི་འཕྲོད་བསྐྱེན་ལས་ཁྲངས་ནས་ས་གནས་འགོ་འཛིན་བརྒྱུད་ནས་མང་ཆོག་ལ་ལམ་སྟོན་སྐྱེམ་མ་སྐྱེད་ནས་བྱེད་བཞེས་པ་ཞིག་ཆགས་གྱི་ཡོད། དེ་བཞེས་མ་དང་བྱིས་པའི་འཕྲོད་བསྐྱེན་རེད། ཡང་ས་གནས་ཁག་མང་པོ་ཞིག་ལ་རྒྱ་གར་གཞུང་གིས་ཉམ་ཐག་གི་མ་སྐྱོན་རྒྱུ་དེ་འདྲ་བཞེས་མཁན་ཡང་ཡོང་གི་འདུག ས་གནས་མང་པོ་ཞིག་ནས་ཞེས་ནས་ཁོ་པན་ལེན་བཞེས་པ་རེད་འདུག དཔེར་ན་ལ་དུགས་ལ་རྒྱ་གར་གཞུང་གི་སྤྱོད་ཁང་དེ་པན་ཐོགས་ཆེན་པོ་རེད་འདུག སྤྱི་ཟླ་བ་དང་ག་རེ་ཡིན་ནའང་པ་གི་རང་ནས་ལེན་གྱི་འདུག མང་ཆོག་ལ་ནང་ལ་དེ་ཞེས་མཁན་གང་འཆོམ་མང་པོ་འདུག་ལ། འཕྲོད་བསྐྱེན་ལས་ཁྲངས་དོས་ནས་ཀྱང་མང་ཆོག་ལ་གོ་རྟོགས་སྤེལ་གྱི་ཡོད། སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱོད་ཁང་དང་དེ་དག་ལ་འགྲོ་སོང་ཆེན་པོ་རེད། རྒྱ་གར་གཞུང་གིས་སྤྱོད་བཅོས་མང་པོ་ཞིག་རིན་མེད་ཀྱིས་གནང་བཞེས་པ་རེད། ང་ཆོས་དེ་དག་ཞེས་ནས་ཁོ་པན་ལེན་རྒྱུ་འདི་གནས་སྤངས་ཆགས་འདུག

དེ་བཞེས་ང་ཆོའི་སྤྱོད་བཅོས་ Bond ས་ཆ་ཁྲག་ཀྱི་ལ་ཐེབས་ན་དུས་ཆོད་ལོ་གཉིས་མ་གཏོགས་མེད་ཅེས་བཀུར་འོས་ནས་བཀུར་འོས་ལྟུང་ནས་སྐུགས་གཏན་འཁེལ་བ་ཞིག་རེད། བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ནས་གསུངས་པ་ནང་བཞེས་ས་གནས་ཁག་ཁ་ཤས་ནང་དཀའ་ངལ་ཡོད་པ་རེད། དེར་ཉན་ཉན་ཡར་རྒྱས་གཏོང་རྒྱ་ཡོད་པ་རེད། གསོལ་ཐོགས་དང་གང་ཅིའི་ཐད་ནས་སྤར་རྒྱ་ཡོད་པ་ཞིག་རེད། ཞེས་ཆེ་ཆོ་སོ་སོའི་སྤོབ་སྤོབ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་ཆེད་དུ་རྒྱུ་མ་སྐྱོན་རྒྱུ་ཡང་སྤྱོད་གྱི་ཡོད་པ་རེད། སྤྱོད་མ་ ༡༩༩༠ ནང་ལ་ MD ཞབས་སྐྱེགས་དེ་འདྲ་བྱུང་འདུག ཡིན་ནའང་བར་མཆོམས་ཞིག་ནས་མེད་པའི་གནས་སྤངས་ཞིག་ཆགས་འདུག སྤྱོད་བཅོས་སྤོབ་སྤོབ་སྐྱེད་ནས་བཞུགས་སྐབ་ཆེད་ཉན་ཉན་འཕྲོད་བསྐྱེན་ལས་ཁྲངས་དོས་ནས་འབད་བཅོལ་བྱ་རྒྱ་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱ་ཡིན། སྐུགས་ཐེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་སྟོན་པ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

གོ་སྐབས་གཉིས་པ་བཞེས་མཁན་ཆོ་ཡིན། སྤྱི་འཐུས་ཆེ་རིང་གཡུ་སྟོན་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་ཆེ་རིང་གཡུ་སྟོན་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ བསྐྱར་དུ་གོ་སྐབས་གནང་བར་སྤྲོད་ཆེ། ཁ་སང་ངས་བཀའ་འདི་ཞིག་ཞུས་པ་རེད། དེའི་སྐད་ལ་བཀའ་སྟོན་གྱིས་ལན་འདེབས་ལ་ typing mistake གྲས་ནས་ལུས་འདུག་མ་གཏོགས། དགོངས་པ་དང་འཆར་གཞི། སྟོན་ཅིས་ནང་ལ་ཡོད་པ་ཡིན་དུས། སྤྲོད་ཆེ་གཟིགས། སྟོན་ཅིས་དེ་ག་རང་ལ་སྤར་ཆ་ཞིག་བསྐྱམས་ཐེབས་རོགས་གནང་ཞེས་འཛོད་བསྐྱེད་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། གང་ཡིན་ཞེ་ན་ཆེས་སྤྱི་བར་བཀའ་ཆགས་པ་ཡིན་ན་ཏོག་ཙམ་དཀའ་ངལ་འཕྲད་ས་རེད། ས་གནས་ལ་ད་ལྟའི་ལས་རིམ་དེ་ལོ་བཅུགས་རྒྱ་ཞིག་ཆགས་བསྐྱར་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཡིན་དུས་སྤྱི་བཀའ་སྟོན་མཆོག་ནས་དེ་རིང་སྟོན་ཅིས་འགྲོ་བའི་གནས་སྐབས་ལ་སྤར་ཆ་ཞིག་བསྐྱམས་ཐེབས་རོགས་གནང་། དེ་མིན་ང་རང་གིས་སྤར་ཆ་ཁྱེད་ཡོང་ཆོག་པ་ཞུ་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་སྤྱི་བཀའ་སྟོན་གྱི་བཀའ་ལན་ནས་འཕྲོས་པའི་བཀའ་འདི་ཞུ་རྒྱུ་གཅིག་དེ། དེང་སང་གྱིས་སྤྱི་གཞོན་སྤྱི་ས་མང་པོ་སྤྱ་གྱུ་སྤྱི་ས་སྐབས་སྟོན་ཁང་ལ་འགྲོ་དུས། སྟོན་ཁང་མང་ཆེ་བ་དེང་སང་commercialize ཆགས་དུས། Cesarean བརྒྱན་ནས་སྤྱི་རྒྱ་ཆགས་ཀྱི་འདུག་པས་ངས་དཀའ་ངལ་ཞིག་མཐོང་གི་འདུག་སོང་ཙམ་དེ་རིགས་དེ་ངས་པར་དུ་སྟོབ་གསོ་གནང་རྒྱུ་དེ་གལ་ཆེན་ཞིག་རེད་འདུག་སྟོན་ཁང་ཆེ་བ་དེ་དག་གི་དཔུལ་གྱི་ཆེད་དུ་གཤམ་བཅོས་གྲས་པ་མང་པོ་ཞིག་མཐོང་སོང་།

ངས་གོ་ཐོས་གྲས་ན་མོན་ལྟོ་སྟོན་ཁང་རང་ལ་སྤྱ་གྱུ་སྤྱི་ས་ན་མ་སྟུན་རྒྱུ་མི་འདྲ་བ་ཞིག་གནང་གི་ཡོད་པ་འདྲ། དེ་བཞིན་རྟེན་ལ་གོ་བ་འཆོ་བྱེད་སྟོན་ཁང་ལ་མ་སྟུན་རྒྱུ་ཡག་པོ་ཞིག་ལོ་ཤས་སྟོན་ལ་འདུག་སྟོན་མའི་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སྟོན་གྱིས་སྤྱ་གྱུ་སྤྱི་ས་ཡག་ཤོས་དེ་ཏོན་སྤར་ལ་འདུག་གསུངས་པ་རེད། དེའི་སྟོན་ཁང་གི་maternity ward མ་སྟུན་རྒྱུ་དེ་ཏོག་ཙམ་ཡར་རྒྱས་གཏང་སྤྱི་བར་ན་བསམ་གྱི་འདུག་དེང་སང་ངས་ག་རེ་མཐོང་གི་འདུག་ཅེ་ན་སྤྱ་གྱུ་སྤྱི་ས་དུས་incubator ཆ་རྒྱུན་དེ་འདྲ་མེད་པའི་གནས་སྐབས་ཞིག་ཆགས་འདུག་དེ་ནས་ངས་ལོ་ཤས་སྟོན་ལ་ཞུས་པ་ཡིན། དགོ་འདུན་པ་རྣམས་པ་ནང་ལ་གཅིན་དང་ཁྲག་ཤེད་ཀྱི་ནད་པ་མང་པོ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ང་ཆོ་མང་པོ་ཞིག་གིས་ན་ཆ་དེ་ཟས་དང་སྟོད་ལམ། ཁོར་ཡུག་ལ་སོགས་པ་མང་པོ་ཞིག་ལ་རག་ལུས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད་གསུངས་དུས། དེ་རྣམས་པ་ཆོས་རྒྱུན་གང་འདྲ་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་མང་པོ་ཞིག་ཆགས་ཡོད་པ་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་མེད་དང་། དེར་སྟོན་འགོག་གི་ལམ་སྟོན་གང་འདྲ་ཞིག་གནང་སྤྱི་ཡོད་དམ་ཞེས་བཀའ་འདི་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། སྤྲོད་ཆེ། དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་

ཚོགས་གཙོ་སྟོན་པ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འཐུས་ཨ་རྒྱུ་ཡེ་ཤེས་ཕུན་ཚོགས་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་ཨ་རྒྱུ་ཡེ་ཤེས་ཕུན་ཚོགས་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ ཁ་སང་དོན་ཆེན་ཁ་ཤས་ཤིག་བཀའ་འདི་ཞུས་པ་རེད། བཀའ་ལན་གསལ་པོ་ཐེབས་མ་སོང་ལ། མི་དགོས་པའི་ལས་བསྟོན་པ་རིང་པོ་ཞིག་སྤྱི་བཀའ་སྟོན་ལ་བྱུང་སོང་། སྤྱི་བཀའ་སྟོན་ལ་བྱུང་སོང་། སྤྱི་བཀའ་སྟོན་ལ་བྱུང་སོང་།

མའི་གྲོས་ཚོགས་དང་བཞུགས་པོལ་ཚོགས་འདུ། རྒྱལ་ལས་ལའང་ཞུ་རྒྱ་བྱུང་། ད་ལྟ་ང་ཚོ་བཀའ་པོལ་མང་པོ་ཞིག་འཕྲོས་
 པ་རེད། དེའི་གཞི་ཅན་གཙོ་བོ་དེ་ཕྱོད་མ་བཀའ་ཤག་གི་ཡང་ཅེ་ལ་ཚོགས་འདུ་ཚོགས་པའི་སྐབས་ཐ་སྙད་ཅིག་མེད་སྟོང་བྱས་
 པ་རེད། ELECTION MANIFESTO BUDGET དེ་དུས་འོས་བསྐྱར་རན་གྱི་ཡོད་མ་རེད། ད་ལྟ་སྤྱི་བཙུན་བཙུན་ལྟོང་
 ལས་གཞིའི་སྐར་ལ་བཀའ་པོལ་མང་པོ་འཕྲོས་རྒྱུ་འཁུར་གཙོ་བོ་དེ་ཁ་སང་ཕྱོད་མ་ནས་ང་ཚོའི་ཕྱོད་ཅེས་བཀའ་ཁྲིལ་རིམ་
 པའི་ནང་རྒྱ་བཞེད་ཕྱོད་ཅེས་བཀའ་ཁྲིལ་ཞེས་འཁོད་ཡོད་པ་རེད། དེར་བསམ་འཆར་ཕྱལ་བ་ཡིན་ཏེ་སྤྱི་གང་གིས་དང་
 ལེན་མ་བྱུང་བ་ཡིན་ཅང་། ད་ལན་འོས་བསྐྱར་རིམ་པའི་ནང་དེ་དང་འདི་གསལ་བསྐྱགས་བྱུང་སོང་ཞེས་བཀའ་པོལ་མང་པོ་
 འཕྲོས་རྒྱུ་དེ། སྐབས་དེ་དུས་གང་ཟག་ལངས་མཁན་འདིའི་སྐད་ཆར་བདག་གཉེར་བྱུང་ཡོད་ན། ད་ལྟའི་རིང་བྱུང་མེད་པའི་
 བཀའ་པོལ་དེ་ལྷག་ཡོད་མ་རེད་བསམ་གྱི་ཡོད། Vote of account ཞེས་པའི་ཕྱོད་ཅེས་དེ་བདག་གཉེར་མ་བྱུང་བ་
 རེད། ཡིན་ནའང་མ་འོངས་པར་བསམ་བཞེས་བྱ་རྒྱུ་དེ་གནད་འགག་རེད་འདུག་ཅེས་ཞུ་ཡི་ཡོད། དེར་བཀའ་ལན་དགོས་
 ཟེར་གྱི་མེད། མ་འོངས་པར་དགོངས་པ་བཞེས་དགོས་པ་ཞིག་རེད། ང་ཚོས་གཏན་འབེབས་བྱེད་སྐབས་བཙན་བྱོལ་བོད་
 མའི་སྤྱི་བཙུན་བཙུན་ལྟོང་ཞེས་རྒྱ་ཆེན་པོ་དང་ཡོངས་རྫོགས་ལ་ཁུབ་གྱི་ཡོད་པ་རེད། དེའི་སྐབས་གཏན་འབེབས་བྱེད་
 མཁན་ནང་ཚུད་ཡོད་པ་རེད་དེ། སྐབས་དེ་དུས་སྤྱི་འཐུས་གསར་པ་ཞིག་རེད། ད་ལྟ་འབྲུག་དང་བལ་ཡུལ་ནང་མི་ཁུབ་པར་
 རྒྱ་གར་ནང་ཡོད་པའི་བཙན་བྱོལ་བོད་མི་གཅིག་བྱུང་ཁུབ་གྱི་ཡོད་ཅེས་གསུངས་དུས། རོ་མོ་ཁོ་རང་བྱུར་སོང་བ་རེད།
 བསྐྱར་བཙུན་བྱ་རྒྱུ་འཁུར་བར་དེ་ལོ་གསུམ་གྱི་རྗེས་སུ་བཀའ་ཤག་ལ་ཕྱལ་ཡོད་པ་རེད། ཁ་སང་ངས་ནོར་འདུག་ལ། དེ་
 ཁས་ལེན་དང་གཞོན་གསོལ་ཞུ་རྒྱུ་རེད། ད་ལྟ་བཀའ་པོལ་མང་པོ་འཕྲོས་ཡོང་དུས་དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་བརྒྱུད་
 བས་འཛོད་སྤུལ་གསོལ་འདེབས་ཞུ་རྒྱུར་ཤེས་ཡོན་སྤྱི་བཙུན་ནང་བཞེན་རྗེས་སུ་ལམ་སྟོན་ཡོང་རྒྱུར་བཙན་བྱོལ་བོད་མའི་
 སྤྱི་བཙུན་བཙུན་ལྟོང་ལས་གཞི་འདི་མཐེལ་བྱིན་པ་ཡོང་རྒྱུ་ལ་ཞིབ་འདུག་ཚོགས་ཚུང་བཙུགས་ནས་བསྐྱར་ཞིབ་བྱེད་དགོས་
 པ་དེ་གནད་འགག་རེད་འདུག།

ཅ་བའི་ཚོགས་གཙོ་ས་གཙོ་སྟོང་བྱེད་གྱི་ཡོད་ཅང་ངས་ཚོགས་གཙོ་དོན་ན་འགྲིག་གི་མ་རེད། ད་ལོའི་ཟླ་ཉམ་ལ་
 དམིགས་བསལ་གྱི་དམ་བསྐྱགས་བྱས་ཏེ་རྒྱལ་ལས་ནས་གཏན་འབེབས་བྱས་ཡོད་པ་རེད། དེ་ནས་གནད་དོན་གཅིག་ཞུ་
 རྒྱུ་། ཅ་བའི་དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་ས་གཙོ་ས་པའི་ཚོགས་འདུ་ར་བ་འདིའི་ནང་ལ་གཞན་གྱི་མཆན་འབོད་གནང་ཚོག་གི་
 ཡོད་མ་རེད། བར་ལམ་ནས་ཚོགས་རའི་ནང་ཆེད་མེབས་གནང་མཁན་ཚོའི་མཆན་འབོད་གནང་བ་དང་། རྒྱ་གར་ནང་ལ་
 མཆན་འབོད་གནང་ཚོག་གི་འདུག་གྲོས་ཚོགས་འཐུས་མི་གཅིག་དང་གཉིས་ཀྱིས་གསུངས་སོང་། མཆན་འབོད་ཚོག་གི་
 འདུག་ང་ཚོར་ཁྲད་ཚོས་གཅིག་ག་དེ་ཡོད་པ་རེད་ཅེ་ན། སྤྱི་འཐུས་སྤྱི་གང་གི་མཆན་འབོད་གནང་ཚོག་གི་མ་རེད། དེའི་ལ་
 འཁོར་དེའི་ནང་ལ་མཆན་འབོད་གནང་མ་ཚོག་པ་ཞིག་ལ་ཟླ་ཉམ་ནང་བྱུང་ཆེ་དང་བྱུང་ཆེ་ལས་ཐོག་སྟོང་ཡོད་ཅེས་བཤད་
 དུས། མ་འོངས་པར་དེ་རིགས་དེ་ཚོགས་འདུའི་འགྲོ་ལུགས་དང་ལས་དོན་བྱེད་སྟུགས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་ཆགས་རྒྱུའི་ཉེན་ཁ་
 འདུག་གང་ཟག་ཡར་ལངས་ནས་བཤད་མཁན་དེར་འཛིན་སྟོང་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་དགོངས་ཚུལ་ནང་ང་ཚོར་དགའ་ཡི་ཡོད་མ་
 རེད། བྱས་ཅང་བཤད་རྒྱུ་བྱེད་གྱི་རེད། དེར་ལྟ་རྒྱ་དང་ཉམ་རྒྱ་ཡོད་མ་རེད་ཅེས་གོ་ཐོས་བྱུང་། ང་ཚོས་གྲོས་ཚོགས་འདིའི་
 ནང་ལ་ཁྲད་པ་དང་བསམ་འཆར་སྤངས་རྒྱུ་རེད། ཁྲད་པ་སྤངས་ནས་ལག་ལེན་བསྐྱར་གནང་མཁན་དེ་འཛིན་སྟོང་བཀའ་
 རྒྱུན་ནས་པ་ཆོ་རེད་མ་གཏོགས། ང་ཚོས་དེའི་ནང་ཕྱག་འཆང་ན་འགྲིག་གི་ཡོད་མ་རེད། ང་ཚོས་ཁྲད་པ་སྤངས་ནས་མཐའ་
 མའི་བསྟོམས་རྒྱལ་ནས་བཀའ་ཁྲིལ་གནང་བ་དེ་དག་ལ་ཕྱག་བསྐྱར་འཛིན་སྟོང་བཀའ་ཤག་གིས་གནང་རྒྱུ་རེད། གོ་བསྟོན་
 གནང་མཁན་གྱིས་ལམ་སྟོན་བྱེད་སྐྱངས་ནོར་ཡོད་ན་དེ་དེའི་འཁོར་དེ་རང་ལ་ཡོད་པའི་འཛིན་སྟོང་རང་རེད་མ་གཏོགས།

ཡོངས་རྫོགས་ལ་ཞུ་མོ་གཡོག་རྒྱ་ཡོད་མ་རེད། ཟུར་གྲུ་མཉམ་འདེགས་རེད་དམ་ཞེ་ན། ང་ཚོས་སྤངས་པའི་བསམ་འཆར་
དང་མི་མང་གིས་གང་གསུངས་པ་དེ་ཟུར་གྲུ་མཉམ་འདེགས་རེད།

དེ་ནས་ངས་ཁ་སང་རིག་འཆོམ་ཟེན་པ་ག་ཚེད་ཡོད་དམ་ཞེས་དྲི་བ་ཞིག་དྲིས་པ་རེད། རིག་འཆོམ་ཟེན་པ་ ༣༠༠
ཡོད་པ་རེད་གསུངས་སོང་། རིག་འཆོམ་ཟེན་པ་ ༣༠༠ ཟེར་དུས་སེམས་པ་བརྟན་པོ་མེད་པ་དང་སློན་པ་གསུངས་ཀྱི་ཡོད་
པ་རེད། དཔལ་ལྷན་བཀའ་སློན་གྱིས་བཀའ་ལན་ནང་ལ་སེམས་ཁམས་ཞེས་བྱུང་ལ་གཅིག་སྐར་གནང་སོང་། ང་ཞིན་ཟིའི་
ཐ་སྙད་ལ་མཁས་པ་མ་རེད། དེང་སང་ Psychiatrist ཞེས་པའི་སློབ་སྦྱོང་མང་པོ་བྱེད་ཀྱི་འདུག་སློན་པ་སུམ་བརྒྱ་ཡོད་
ན་ང་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་མི་འཕོར་ཉུང་ཉུང་དེའི་ནང་ལ་མང་པོ་རེད། དེའི་ཐོག་ལ་ངས་བར་དུ་གསལ་པོ་ཞིག་བཅོ་རོགས་
གནང་།

དེ་ནས་གོང་དུ་ཞུས་པ་བཞིན་འོས་བསྐྱའི་རིམ་བས་སྲིད་བྱས་བསྐྱགས་གཏམ་སྐོར་མང་པོ་གསུངས་གནང་སོང་།
ཉོན་ལྷུང་ལ་རྣམ་པ་ཚོས་སྐྱབས་འདུག་གནང་རྒྱའི་ཞལ་བཞེས་གནང་བ་དེར། ངས་ཞོར་འཕྲོས་དང་མཉམ་དུ་ཞུས་ན་ང་
ལས་འོས་མང་ཤོས་ཐོབ་ས་ཞིག་རེད་ལ། དེ་རིང་པལ་ཆེར་ཨང་དང་པོ་ཡིན་པ་ཡོད། ག་དུས་ཡིན་ནའང་རེད། ངས་དེ་ལ་
བརྟེན་ནས་ཞུ་ཡི་མེད། མ་འོངས་པར་རྣམ་པ་ཚོ་འཕོ་འགྱུར་འགྲོ་དུས་འཕུས་ཤོར་བྱིན་པ་ཡིན་ན། མི་མང་ཚོས་བསམ་ཚུལ་
དང་སྒོ་པམ་ཡོང་གི་རེད།

དེ་ནས་ང་ཚོར་སློན་པ་མང་པོ་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་གསུངས་སོང་ལ། ངའི་ཉམས་སྦྱོང་ལ་རྒྱ་གར་གྱི་སློན་པ་ཚོས་
ཚོགས་འདུ་ཡང་ཡང་བསྐོར་གི་འདུག་ནད་རིགས་ཡོངས་རྫོགས་མཉམ་དུ་ཡོད་པའི་སློན་པ་ཚོ་སྟན་འཛུལ་གནང་བ། ང་
པ་གིར་སྐལ་བ་བཟང་བ་དང་ཟམ་གདོང་རིན་པོ་ཆེས་སློབ་གྲུའི་གཙོ་འཛིན་གནང་སྐབས་པ་གིར་གོ་སློག་བྱ་རྒྱའི་གོ་སྐབས་
བྱུང་མ་གཏོགས་ནང་ལ་འཇུག་རྒྱའི་ཁྲད་པ་ཡོད་མ་རེད། མ་འོངས་པར་དེ་ལྟ་བུའི་ལམ་སློལ་ཡོད་དམ་མེད། སྦྱོང་བརྟེན་
གནང་བ་དེ་ཁ་ཁ་རེད། དེ་བཞིན་སློན་ཞབས་པ་ཏ་ཅང་མང་པོ་འདུག་དེ་དག་བསྐྱུ་རུབ་བྱས་ནས་བཟོ་སྦྱང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་
དམ་མེད།

མཐའ་མ་དེར་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སློན་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ་ཁག་མང་པོར་ཕྱོགས་བསྐྱོད་གནང་ནས་སློན་པ་ཚོ་
འཇུག་སོང་། ཏ་ཅང་གི་ཡག་པོ་རེད། དེང་སང་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ་ལ་འགྲོ་མཁན་དང་སློབ་སྦྱོང་གནང་བཞིན་དུ་ T.B ན་ནས་
ལོ་གཅིག་མཆམས་བཞག་ནས་ངལ་གསོ་རྒྱག་དགོས་པ་དེ་འདྲ་འདུག་ དེ་དག་འཕྲོད་བསྟེན་དང་འབྲེལ་བ་ཡིན་ཅང་
གཞིགས་རྟོགས་བྱུང་ཡོད་དམ་མེད། བཀའ་འགག་གིས་དེ་དག་ལ་བརྟེན་འཁོད་པ་བྱུང་ཡོད་དམ་མེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།
ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་སློན་པ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་འདུའི་འགོ་ལུགས་དང་ལས་དོན་གྱི་དཔྱད་ཐོག་སྤྱི་གཞི་དོན་ཚན་ ༡༡ པའི་
ནང་གསལ་ས་ ༢༩ པའི་ནང་ལ། ཚོགས་གཙོ་ས་དཔེགས་བསལ་བཀའ་འཁྲོལ་ཡོད་ན་ལས་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་མི་དང་
ལས་བྱེད། ཟུར་ཉན་པ་རྣམས་ཀྱི་མིང་འཕྲོད་དང་སྦྱང་སྦྱོང་མི་ཚོག་ཅེས་གསལ་ཡོད་པ་རེད་དེ། ཡིན་ནའང་གོས་ཚོགས་ཀྱི་
འགོ་སྤངས་ཀྱི་ཐོག་ནས་བཀའ་མོལ་གསུངས་པའི་སྐབས་ལ། དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ཅེས་བར་དུ་བརྟག་རྒྱ་དེ་
བཀའ་འཁྲོལ་ཞུས་པའི་རྣམ་པ་ཞིག་རེད། རྒྱ་གར་གྱི་གོས་ཚོགས་ནང་ལ་ Ab ki anumati (WITH YOUR

PERMISSION) གསུངས་ཀྱི་ཞིག་ཡོད་པ་རེད། གཙོ་འདོན་དེ་མིང་འབོད་གནང་མི་དགོས་པར་སྤྲིག་གཞི་གཞིར་བརྩེད་པ་ལྟར་ཡག་པོ་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་ཞུ་བྱ་ཞིག་ཀྱི་ཡིན། སྤྱི་འཐུས་ཀྱི་རི་བོ་སྤྲུག་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་ཀྱི་རི་བོ་སྤྲུག་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་གནད་དོན་གཉིས་ཀྱི་སྐར་ཆོག་ཁ་གསལ་གྱི་ཞུ་འདོད་བྱུང་སོང་། དང་པོ་དེར་དཔལ་ལྷན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སློན་མཆོག་ནས་དགའ་ལྷན་པོ་བྱང་ལ་ཡིག་ཐོག་ནས་གཅིག་ཕྱེས་ཀྱི་ཡིན་པའི་སྐོར་ལ་གྲོ་ས་ཚོགས་ནང་གསུངས་གནང་སོང་། དེར་ཉོག་ཅམ་གྲེལ་བ་མ་གནང་ན་ཡག་པོ་མེད་དམ་སྟུམ་སོང་། ང་རང་འདྲ་པོ་ཞིག་ཡིན་ན་གྲོ་ས་ཚོགས་ནང་ཞུ་བྱའི་དམིགས་བསལ་འདོད་པ་མེད་ཀྱང་། བཀའ་སློན་མཆོག་ནས་ཡིག་ཐོག་ལ་ཕྱེས་ཀྱི་དགོངས་པ་བཞེས་ཀྱི་ཡོད་ན། གྲོ་ས་ཚོགས་ནང་ལ་ཁ་སང་དང་དེ་རིང་ལ་བཀའ་མོལ་མང་པོ་ཞིག་འགྲོ་སོང་། བཀའ་སློབ་དེས་རྒྱུ་བས་མཉམ་ཞུགས་མང་པོ་བྱས་སོང་ལ། འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སློན་གྱིས་ལན་མང་པོ་གནང་སོང་། དེ་འདྲ་གཅིག་ཕྱེས་གཞིགས་ནས་བཀའ་སློབ་དེ་མེད་པ་མེ་ཡིན་ནམ་བསམ་གྱི་ཡོད་པ་རེད། བོད་ཀྱི་སྤྲན་ཅིས་ཁང་བཙུགས་ནས་ལོ་བརྒྱ་འཁོར་བའི་མཇུག་སྐོར་ལ་སྐྱབས་མགོན་འོན་པོ་ཆེས་བཀའ་མེད་པ་ལོན་དུས། དགོངས་པ་ཀྱི་ཆེན་པོ་ཞིག་བཞེས་ཐུབ་ན་ཡག་པོ་མེད་དམ་བྱུང་སོང་། དཔལ་ལྷན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སློན་མཆོག་ལ་སྤྲུག་མེ་ཆེ་ཞེས་ཞུ་དགོས་པ་ཞིག་ཆགས་སོང་། གྲོ་ས་ཚོགས་འཐུས་མི་རྣམས་པ་ཆོར་འགན་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་པ་དེས་ང་ལ་ཕན་སོང་བས་སྤྲུག་མེ་ཆེ་ཞེས་ཞུ་བྱ་ཡིན། ཡིན་ནའང་གྲོ་ས་ཚོགས་ཀྱི་འགྲོ་སྐྱབས་དང་བཀའ་ལག་གི་ཐོག་ནས་འགན་དེ་བྱེད་རང་ཆོར་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་པ་དེས་ལམ་སྤྲུག་ཐོག་ནས་བཤད་ན་ཉག་ཉག་ཅིག་བསྐྱད་ཡོད་མ་རེད་དེ། ང་ལ་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་བྱུང་ཕན་སོང་། སྤྲན་ཅིས་ཁང་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན་ན་གསོ་བ་རིག་པ་དང་རྒྱུད་བཞིའི་གཞུང་འདི་ཉ་ཅང་གི་རྒྱལ་ཆེན་ཆེན་ཞིག་དང་། འཇིག་རྟེན་ནང་ཕན་ཐོགས་ཐུབ་པའི་ལས་འཆར་ཞིག་ཡིན་པ་འདིར་རུས་པ་ཆ་ཆང་ཞིག་བཏོན་མ་ཐུབ་པ་དེར་དགོངས་པ་ཞིག་བཞེས་དགོས་ཀྱི་མེད་དམ་བྱུང་གི་འདུག་ བོད་སྤྲན་དེ་ཅ་ཆེན་ཞིག་དང་རུས་པ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན་དུས། དེ་རིང་སངས་ཉིན་ཆོར་འབྲེལ་གྱི་འཇམ་གླིང་ཡིན་སྐབས་ལ་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེས་ endorsement ཁོ་ན་གནང་བ་ཞིག་ལ་ཨ་སྐོར་ས་ཡ་མང་པོའི་རིན་པ་རེད་བྱུང་གི་འདུག་ ང་ཆོར་ལས་སྤྱོད་པོ་རག་གི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཅ་ཆེན་པོ་བྱེད་དགོས་ཀྱི་རེད་བྱུང་གི་འདུག་ དཔེར་ན་བོད་སྤྲན་གཅིག་ཕྱེས་ཡིན་ནའང་ང་ཆོས་ཞིབ་ཚགས་ངང་ research བྱ་དགོས་པ་དགོངས་པ་བཞེས་དགོས་པ་དང་། ལ་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེས་འཇམ་གླིང་ནང་ལ་མི་མང་པོ་ཞིག་དང་མཇུག་འཕྲད་གནང་གི་ཡོད་པ་རེད། སྐད་ཆ་བྱང་པོ་ཞུས་ན་འཕྲོད་བསྟེན་ལྷན་ཁང་མཉམ་དུ་ལྷན་ཁང་བདུན་ཡོད་པ་རེད། སྤྲན་ཅིས་ཁང་དང་བདེ་ལེགས་སྤྲན་ཁང་སྟོན་ལ་བྱུང་ཡོད་པ་རེད། ལྷན་ཁང་དེ་དག་རྗེས་ལ་བཙུགས་པ་རེད། ལྷན་ཁང་བཙུགས་དགོས་པ་དེ་རྒྱ་མཚན་ཡོད་པ་རེད་བྱུང་གི་འདུག་ ལམ་སངས་ཐེལ་བ་མི་བྱེད་པར་དེ་འདྲའི་ཐོག་ནས་དགོངས་པ་བཞེས་ན། འཐུས་ཤོར་གང་ནས་བྱིན་ཡོད་མེད་ལ་ཉན་ཉན་ཕན་ཞིག་ཐོགས་མི་ཡོང་ངམ་བསམ་པ་བྱུང་སོང་། དཔེར་ན་ Chinmaya Mission hospital ཟེར་བ་དེ་ Chinmaya ཁོ་རང་ཆོའི་རེད། ད་ལྟ་ཆོའི་འོག་ལ་ཡོད་པའི་ Radha Swami Satsang Beas གཅིག་ཡོད་པ་རེད། ད་ལྟ་རུབ་སྤྲུགས་ཀྱི་སྤྲན་ཁང་གཅིག་ཕྱེས་ཐོག་ནས་དེ་གཉིས་དཔེ་མཆོན་ཅམ་རེད། འགོ་བཙུགས་པ་དེ་ང་ཆོ་སྟོན་ལ་ཡིན་དུས་རོགས་ཚོགས་ཀྱི་རུས་པ་དེ་ང་ཆོ་སྟོན་ཆེ་བ་ཞིག་རེད་བྱུང་གི་འདུག་ དེ་དག་ཆ་ཆང་ལ་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེས་གཞིགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། རྒྱ་གར་མི་མང་ལ་སྤྲུག་ཕན་ཐོས་ཀྱི་དང་ཡར་རྒྱས་སོགས་ཆང་མང་དགོངས་པ་བཞེས་དགོས་ཀྱི་མེད་དམ་བྱུང་གི་འདུག་ དེའི་སྐོར་གནས་ང་

ཆོས་འཕུས་ཤོར་སོང་བ་དེ་ལས་བཟང་པོ་ཞིག་ལ་བཞག་རྒྱུ་དེ་དགོངས་པ་བཞེས་ཀྱི་ཡོད་དམ་གྱེལ་བ་བྱེད་རྒྱུ་ཡོད་མ་རེད།
 གཙོ་བོ་དེ་འཕུས་ཤོར་གནས་ཕྱིན་འདུག་དེ་དག་ལ་བྱག་ལས་གནང་དང་། དཀའ་ངལ་གང་ཡང་ཡོད་མ་རེད་ཟུག་གི་འདུག
 དཔལ་ལྷན་ཆོག་གཙོ་མཆོག་གཉིས་པ་དེ་སྤྲོ་བཙུག་ལྟ་སྤྱོད་ལས་གཞིའི་སྒྲོར་ངས་ཁ་སང་སྤོན་མ་བྱི་བ་ཞུས་
 བ་རེད་དེ། དཔལ་ལྷན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སྤྲོད་མཆོག་ནས་བྱི་བ་གསལ་པོ་མི་འདུག་ཅེས་གསུངས་སོང་། རྗེས་ལ་ལན་དེ་
 ཡག་པོ་ཞིག་ཉན་དུས་བྱི་བ་དེ་གསལ་པོ་ཞིག་མེད་པ་ཡིན་སྟེ་མ་རེད། ད་ལྟའི་སྤྲོ་བཙུག་ལྟ་སྤྱོད་གི་ལས་གཞི་དེ་ཐོག་མར་
 ང་ཆོས་བཀའ་བསྟུར་གནང་བ་དང་། ད་ལྟའི་འཕྲོད་བསྟེན་པ་དེ་ཉག་ཉག་ཡོད་མེད་དོགས་པ་ཞིག་འདུག དཔེར་ན་ཆག་ཡང་
 དང་ POSTER དེ་འདྲ་བཅོ་བར་ང་འདྲ་པོ་ཞིག་ཡིན་ན་ཐོག་མ་ནས་བསམ་འཆར་གང་ཡང་མེད། ཡིན་ནའང་ང་ལ་བསམ་
 འཆར་ག་རེ་ཡོད་ཅེ་ན། སྤྲོ་བཙུག་ལྟ་སྤྱོད་ལས་གཞི་དེར་རྣམ་པ་ཆོས་ཆག་ཡང་གནང་འདུག དེ་ཐོག་མའི་བཀའ་བསྟུར་
 བ་འབྲེལ་བ་ཡང་ཡོད་པ་མ་རེད། དེར་འཇིག་སྤྱོད་གིས་དགོས་པ་རྒྱ་མཚན་ལ་གཟེགས་ནས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་
 གིས་དངུལ་ཁ་སྤོན་རྒྱག་རྒྱ་སོགས་གནང་བ་ཡིན་ན་ཉག་ཉག་སྤྲོད་ཀྱི་རེད་ཟུག་གི་འདུག བལ་ཆེར་གྲོས་ཆོག་ལ་འདིའི་ནང་
 ཐོག་མར་བསམ་འཆར་ཕུལ་མཁན་དེའང་ང་ཡིན་ཟུག་སོང་། དཔེར་ན་གདན་ས་ཁག་ལ་དཔེ་བློན་བྱེད་མཁན་གི་དགོ་ཆུན་
 ཆུན་པ་ཆོ་དང་ཉན་ཉན་འབྲེལ་བ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ལོ་ཉི་ཤུ་སྤོན་ཀྱི་སྐད་ཆ་ཞིག་རེད། དེ་དུས་དཀའ་ངལ་ཉ་ཅང་བྱུང་
 བ་རེད། གཙོ་བོ་དེ་ཡ་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་ཁོང་གི་བྲོགས་པོ་རྩིང་བ་སྒྲོག་བརྟན་འཁྲབ་སྤྲོད་པ་ Richard Gere ལ་དེའི་
 ཐོག་ལ་བྱེད་ཀྱིས་གཅིག་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་འདུག་གམ་ཞེས་གསུངས་ཡོད་པ་རེད། དེའི་སྐབས་སུ་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སྤྲོད་
 དབྱངས་སྒྲིད་ལགས་རེད། (དཔལ་ལྷན་ཆོག་གཙོ་མཆོག་ནས། མིང་འབོད་མི་དགོས་པར་གསུང་རོགས་གནང་། གོང་
 དུ་ལམ་སྤོན་ཞུས་ཆར་ཡིན།) དཔལ་ལྷན་ཆོག་གཙོ་མཆོག་ དེ་གནང་ལག་ཉ་ཅང་ཞིག་འདུག་ལ་ངས་བཤད་པ་དེ་དང་
 མཐུན་ཀྱི་འདུག དཔེར་ན་ཁ་སང་ངས་དེ་ཞུས་པ་ཡིན། གཞི་རིམ་གི་སྤྲོ་བཙུག་ལྟ་སྤྱོད་དང་སྤྲོ་བཙུག་ལྟ་སྤྱོད་ཞེས་པ་
 ཞིག་ཡོད་པ་རེད། གཞི་རིམ་འདི་སྤར་ནས་གནང་གི་ཡོད་པ་རེད་ལ། ད་ལྟ་ཡང་གནང་གི་ཡོད་པ་དེ་ང་རང་ལ་ཡིད་ཆེས་
 ཡོད། དེ་དབྱེ་བ་ཞིག་བྱེད་དགོས་ཀྱི་རེད་ཅེས་ཁ་སང་ངས་བྱི་བ་དང་པོ་དེ་རེད། སྤྲོ་བཙུག་ལྟ་སྤྱོད་དེ་ག་པར་འབྲེལ་བ་
 ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད་ཅེ་ན། ང་ཆོས་མ་བསྟོན་པ་དང་ང་ཆོས་མ་ཐུབ་པའི་ང་ཆོའི་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་བྱི་ལ་ཡོད་པའི་སྤྲོ་བཙུག་
 བ་ལ་ན་ཆ་རིགས་གཅིག་བཙུག་དུས་སྤྲོ་བཙུག་ལྟ་སྤྱོད་གི་སྤྲོ་བཙུག་དེ་དེ་དང་འབྲེལ་བ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ངས་ཁ་
 སང་ཞུས་པ་དེ་མི་མང་ཐོག་ནས་བརྒྱ་ཆ་ལྷ་བཅུ་ཕུལ་རྒྱ་དང་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་རྒྱ་དུ་དེ་འདྲ་ཞིག་གཏང་གི་
 ཡོད་པ་རེད་ལ། སྐབས་དེ་ལ་སྒྲོར་འབྲུམ་བརྒྱ་ལྷག་གཏོང་གི་ཡོད་པ་འདྲ། དེ་མ་ཅར་བཞག་ནས་ད་ལྟའི་སྤྲོ་བཙུག་འདི་ག་
 སྤྱིག་གནང་བ་རེད་ཟུག་སོང་། དེ་གསལ་པོར་མཁྱེན་པ་ཡིན་ན། ཕུགས་རིང་པོ་བརྟན་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་མེད་ཆར་མ་གསལ་པོ་
 ཡོང་གི་རེད། ངའི་བྱི་བ་དེ་ག་རེ་རེད་ཅེ་ན་ལས་འཆར་དེའི་ནང་ལ་མཉམ་ཞུགས་གནང་མཁན་ཆོ་ལའང་ཐོབ་ཐང་ཞིག་ཡོད་
 པ་རེད། ཁོ་ཆོས་དེའི་ནང་དངུལ་ཞིག་སྒྲགས་ཀྱི་ཡོད་དུས། རྩིང་བ་དང་གསར་པའི་ནང་ལའང་དབྱེ་བ་ཉན་ཉན་དགོས་ཀྱི་
 རེད། གང་ཡིན་ཞེ་ན་གཞན་ལ་དེ་འདྲ་འདུག དེ་ལྟར་མ་གནང་བ་ཡིན་ན་ད་ལྟའི་ང་ཆོས་ལས་འཆར་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་པའི་
 ཐོག་ནས་འགོ་བཙུགས་ཡོད་པ་རེད། རྗེས་སུ་ལོ་ལྷག་ལྷག་རྗེས་ལ་ལས་འཆར་དེས་རྒྱུན་པས་མི་མང་ནང་ལ་མེས་པ་
 མང་པོ་བསད་པ་ཡིན་ན། ང་ཆོའི་སྤྱིག་འཇུགས་ལ་ཁྱོད་དང་མི་མང་ནང་ལ་བསམ་ཚུལ་མང་པོ་ཆགས་ཀྱི་རེད། དེ་དག་ལ་
 ཞིབ་ཆགས་གཟེགས་པ་ཡིན་ན་ཐོག་མར་ང་ཆོས་འགོ་བཙུགས་པ་དེ་ནོར་མེད་ཟུག་གི་འདུག དཔལ་ལྷན་ཆོག་གཙོ་
 མཆོག་ སྤར་ཡང་གོ་སྐབས་གནང་བ་དེར་ཕུགས་རྗེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་སྟེན་པ་ཆེ་རིང་མཚོགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་འཛོད་བསྟེན་བཀའ་སློན་མཚོགས་

དཔལ་ལྷན་འཛོད་བསྟེན་བཀའ་སློན་ཆེ་རིང་དབང་ཕྱུག་མཚོགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཚོགས་དང་པོ་དེར་བཀའ་ཁོས་སྤྱི་འཐུས་ཀྱིས་ཉོན་ལྷན་འཛོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་སྟོན་ཅིས་བཀའ་སློན་དེའི་ནང་ལ་ཉོན་ལྷན་ཆད་པ་དེར། འཛོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ནས་སྤྲོད་ཆ་ཁུར་ན་ཡག་པོ་འདུག་ཅིས་འཕོད་བསྐྱལ་ཁུས་པ་བཞིན་ང་ཚོ་བཀའ་འགན་ནང་གོ་བསྐྱུར་ཁུས་ནས་ལན་སྤུལ་ཚོགས་པ་ཞུ།

དེ་ནས་སྤྱི་གྲུ་སྤྱི་རྒྱ་དེར་དམིགས་བསལ་རྒྱ་གར་ནང་ལ་གཤམས་བཅོས་ཀྱིས་ལམ་ནས་སྤྱི་ལ་མང་པོ་ཡོང་གི་ཡོད་པ་ཞིབ་འདུག་སྟེ་ཐོ་མང་པོའི་ནང་འཕོན་གྱི་འདུག་གཙོ་བོ་གལ་ཆེ་ཤོས་དེ་ང་ཚོས་མང་ཚོགས་ལ་གོ་རྟོགས་སྟེལ་བ་དེ་ཆགས་ཀྱི་འདུག་སྤྱི་གྲུ་སྤྱི་རྒྱ་ཡོད་མཁན་དེ་དག་ང་ཚོའི་སྟེན་ཁང་རང་ནས་བཞག་དབྱེད་དང་ཞེས་ཆེའི་སྟོན་སྟེན་དེ་དག་ཡག་པོ་ཉན་ནས་ལག་ལེན་བྱ་རྒྱུར་གལ་ཆེན་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་འདུག་སྤྱི་གྲུ་སྤྱི་རྒྱ་དེ་ལམ་སེང་སྟེར་གྱི་སྟེན་ཁང་ལ་མ་འགོ་བར་དོ་བདག་སོ་སོའི་ངོས་ནས་དོ་སྤྲོད་ལུགས་ཆེན་པོ་བྱེད་དགོས་པ་དེ་ཉ་ཅང་གལ་ཆེན་རེད། ཅ་བའི་ང་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ལ་དཔལ་འབྱོར་གནས་སྟངས་ཉོག་ཅམ་ཡར་རྒྱས་འགོ་དྲིས་ལམ་སེང་སྟེར་གྱི་སྟེན་ཁང་ལ་འགོ་མཁན་མང་པོ་འདུག་བྱས་ཅང་དགོངས་པ་རྒྱ་ཆེ་ས་ནས་བཞེས་དགོས་པ་དེ་གལ་ཆེན་པོ་ཆགས་འདུག་ལ་ལམ་སྟོན་ཡང་བྱེད་བཞིན་པ་ཡིན། ཅ་བའི་ད་ལྟ་སྤྱི་གྲུ་མང་ཤོས་སྤྱི་ས་དེ་མེའོ་སྟེན་ཁང་ཆགས་ཀྱི་འདུག་དེ་ནས་ཞེལ་གོ་བ་དེ་དག་སྟེན་ཁང་ཆེ་ཁག་ཅིག་ཆགས་ཀྱི་འདུག་དེ་དག་ནང་སྤྱི་གྲུ་སྤྱི་ས་བསྐྱེད་སྟོར་ལ་སྟེན་ཞབས་པ་ཚོས་ཀྱང་གནང་བྱུང་གྱི་ཡོད་པ་དང་མཐུན་ཞུན་ཆད་དང་ལྷན་པ་ཞིག་ཆགས་ཡོད། དེ་ལྟ་བུ་ཉོན་ལྷན་ལ་མཐུན་ཞུན་དེ་མེད་པ་འདྲ། སྟོན་མང་ཞེལ་གོ་བ་ལ་ལས་ཀ་བྱེད་སྤྱོད་ཡོད་ཅང་། ཞེལ་གོ་བ་འཛོད་བསྟེན་སྟེན་ཁང་ལ་སྟེན་ཞབས་གཉིས་ཀྱིས་སྤྱི་གྲུ་སྤྱི་བ་ཆ་ཆད་གནང་བ་མ་ཟད། སྤྱི་གྲུ་གོས་སྟོག་གཡོགས་ནས་ནང་ལ་གཏོང་གི་ཡོད་པ་རེད། དེ་འདྲའི་མཐུན་ཞུན་གཅིག་ཉོན་ལྷན་ལ་ཡོད་མ་རེད་ཅན་གྱི་འདུག་ཞེལ་གོ་བ་དང་ཉོན་ལྷན་བར་ཐག་རིང་པོ་མེད་དུས་རོགས་ཚོགས་ནམ་པ་དུས་ཉྱལ་ཏུ་ཕེབས་ཀྱི་ཡོད་དུས་ཉན་ཉན་ང་ཚོས་འབྲེལ་བ་ཞུ་རྒྱུ་ཡོད་པ་རེད་ཅན་གྱི་འདུག།

དེ་ནས་དགོན་སྡེ་ཁག་ནང་བཀའ་ཁོས་སྤྱི་འཐུས་ནས་སྤྱུགས་སྤྲོད་གནང་ནས་ཐེངས་མང་པོ་གསུངས་པ་རེད། ང་ཚོ་འཛོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ནས་སྟེན་ཁང་ཁག་བརྒྱད་ནས་བྱ་བཅུན་ནམ་པ་དང་ཆད་མ་ལ་གོ་རྟོགས་སྟེལ་རྒྱ་དེ་དུས་ཉྱལ་ཏུ་ཞུས་སྟོན་གྱི་ཡོད། ད་དུང་ཡིན་ནའང་སྤྱི་མཐུན་ནས་ཡར་རྒྱས་གཏང་རྒྱུར་ང་ཚོས་འབད་བཅོན་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་སྟེན་བཅོས་ལྟ་སྟོང་ལས་གཞི་དེ་དང་པོ་བཀའ་འགན་གོང་མའི་སྐབས་སུ་ནས་རྒྱ་གར་རང་ལ་བཅུགས་པའི་སྤྱུགས་གཏན་འཁེལ་བ་ཞིག་རེད། སྤྱི་བྱས་ནང་དེ་ག་རང་འདུག་དང་པོ་རྒྱ་གར་ནང་བཅུགས་ནས་ལོ་གསུམ་རྗེས་བསྐྱུར་ཞིབ་གནང་ནས་ང་ཚོས་འགྱུར་བ་ཉོག་ཅམ་གཏང་བ་རེད། ཡིན་ནའང་སྟེན་བཅོས་ལྟ་སྟོང་ལས་གཞིའི་གནས་སྟངས་དེ་རྒྱ་གར་ནང་ལ་བཟླ་ཡོང་སྐབས། སྟོན་ལ་རྒྱ་གར་ནང་ཡག་པོ་ཞིག་མ་ཡོང་ན་བལ་ཡུལ་ནང་མ་ཚུགས་པའི་གཏན་འཁེལ་བ་ཞིག་རེད། ཁས་ཉིན་ངས་ཞུས་པ་ཡིན། ད་དུང་ང་ཚོས་ USAID དང་མཉམ་དུ་འཆར་གཞི་ཆེན་པོ་ཞིག་འགོ་ཡི་ཡོད་པ་རེད། དེའི་འོག་ནས་བལ་ཡུལ་ནང་སྟེན་བཅོས་ལྟ་སྟོང་ལས་གཞི་བཅུགས་སུ་བཞིན་དང་དགོས་མི་དགོས་སོགས་ལ་ཁུད་ལས་པ་མར་བཏང་ནས་སྟོན་མ་རྒྱ་གར་ནང་ཞིབ་འདུག་བྱས་པ་རེད་དེ། བལ་ཡུལ་ནང་སྟོན་མ་དེ་ཞིབ་འདུག་བྱེད་སྤྱུང་མེད་པ་འདྲ། ད་ལྟ་བལ་ཡུལ་ནང་ཁུད་ལས་པ་གཏང་རྒྱུའི་འཆར་གཞི་ཞིག་ཡོད་པས་དེའི་སྟེན་ཐོ་མ་བཟུས་ནས་མ་འོངས་

པར་བལ་ཡུལ་ནང་བཅུགས་ཐུབ་པའི་ཐབས་ཤེས་བྱ་རྒྱ་ཡོད་པ་རེད་ཟེན་གྱི་འདུག འབྲུག་ལ་མཆོན་ན་དངོས་གནས་འབྲུག་གཞུང་གིས་མ་ཐུན་རྒྱུན་ལག་ཐག་ཆོད་གནང་གི་འདུག འབྲུག་གཞུང་གི་སློན་ཁང་ག་པར་ཕེབས་ན་འང་མ་ཐུན་རྒྱུན་འདུག ཡང་སློན་བཅོས་ཆེ་ཁག་དང་ཇ་དྲག་རིགས་དེ་དཔྱད་སྤྲོད་ནས་སློན་བཅོས་ཀྱི་མ་ཐུན་རྒྱུན་སྤྱར་གྱི་ཡོད་པ་རེད།

དེ་ནས་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ནས་རིག་འཆོམ་མཐུན་པའི་ཅིས་འགོ་དང་འབྲེལ་ནས་ངས་ཁ་སང་གྲངས་ཀ་ཞུས་པ་དེ། རིག་འཆོམ་མཐུན་པས་སློན་བཅོས་ཀྱི་ཁེ་ཕན་ལེན་མཁན་གྱི་གྲངས་གཙོ་ཡོད་མེད་གོ་བ་རེད། ཁེ་ཕན་ལེན་མཁན་དེ་མི་སྲུང་བརྒྱ་ལྷག་ཙམ་ཞིག་དང་། རིག་འཆོམ་མཐུན་པ་ཐེང་དུས་ང་ཆོ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ངོས་ནས་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་རིགས་ལ་ན་ཆ་འབྲེལ་མེད་པ་ཡོད་པ་རེད། དེ་དང་འབྲེལ་ནས་ཆང་མ་རིག་འཆོམ་མཐུན་པ་རེད་ཅེས་ཞུ་ཡི་མེད།

དེ་ནས་ཅི་དུང་ཐང་དང་འབྲེལ་བ་དེ་གོང་དུ་ངས་ཞུས་པ་དེ་རང་རེད། དེ་ནས་སློན་བཅོས་ཆོ་ཆོག་ལ་འདྲེལ་སྤྱོད་ཀྱི་ཉན་ཉན་རེད། སློན་བཅོས་ཆོ་གལ་ཆེན་བཅིས་ནས་ཕྱིར་ཐབས་སྤྱོད་གཏོང་རྒྱ་དང་། འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཁྲབ་ཁོངས་ཙམ་མ་ཡིན་པ་དགོན་སྡེ་ཁག་གི་སློན་ཁང་རེད། རང་སྤྱོད་སྡེ་ཆེན་ཁག་གི་སློན་ཁང་རེད། སློབ་གྲྭ་ཁག་གི་སློན་ཁང་རེད། དེ་དག་གི་སློན་བཅོས་ཆོ་དཔྱད་བཏང་ནས་ཐབས་སྤྱོད་ཐེངས་གཉིས་ཤིག་གོ་སྤྱི་གཉེན་ཁུངས་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད། ཐབས་སྤྱོད་དང་འབྲེལ་ནས་ཉན་ཉན་བཟོ་སྒྲིབ་ཞིག་གྲང་ཡོད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེའི་རིགས་དེ་རྒྱ་ཆེ་དུ་གཏང་དགོས་པ་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་ཞུ་ཡི་ཡོད།

ད་ལྟ་ DOCTOR ནང་ལ་ T.B ནད་པ་ཡོད་གི་འདུག ཉེ་ཆར་རང་ DOCTOR ཞིག་ T.B ན་བ་རེད། ཁྱོད་རང་ལོ་གཉིས་ལ་སྡོད་སྡོད་བྱས་ནས་སྡོད་སློན་བཅོས་ཡག་པོ་གནང་ནས་སྡོད་ཅེས་ཞུས་ཡོད། འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་སློན་བཅོས་འགོ་སྔོན་ཐང་ལ་འང་གང་ཐུབ་གནང་གི་ཡོད།

ད་ལྟའི་ཆར་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་སློན་བཅོས་ལྟ་སྤྱོད་ལས་གཞིའི་སྤྱི་བྱས་དང་སྤྱི་གཞིའི་བརྒྱུད་ནས་ཉག་ཉག་འགོ་ཐུབ་པར་འབད་བཅོན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ལས་གཞི་འདི་ཆེ་དུ་གཏོང་རྒྱུ་ཐབས་ལས་ Subsidy ཁོ་ན་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་མེད། དེའི་ནང་འཇུག་ནས་ཁེ་ཕན་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་ཤེས་སོང་ན། རྗེས་མ་ལོ་ནས་སོ་སོ་རང་གིས་དཔུལ་བཏང་ནས་དེ་འབྲེལ་ཆོར་བ་ཡོད་ཆེད་ང་ཆོས་འབད་བཅོན་ཞུས་པ་ཞིག་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་བཅུགས་པ་ནས་བཟུང་ཤུགས་རྒྱག་ས་གཙོ་བོ་དེ་ Primary health care སྡོན་འགོ་ག་དང་འཕྲོད་བསྟེན་གོང་འཕེལ་འགོ་རྒྱ་དེ་རེད། ད་ལྟ་ང་ཆོས་སློན་བཅོས་ལྟ་སྤྱོད་ལས་གཞི་བཅུགས་དགོས་པ་དེ་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཀྱིས་གསུངས་པ་ནང་བཞིན་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་མ་བསྟོན་སྤྱོད། Secondary and Tertiary care ཕྱི་ལོགས་སློན་ཁང་དུ་སློན་བཅོས་ལ་འགོ་མཁན་དེ་དག་ལ་འགོ་སྔོན་གི་ཆ་ནས་དཀའ་ངལ་ཞིག་ཡོད་དུས། དཀའ་ངལ་དེ་དག་སེལ་ཐབས་ཀྱི་ཆེད་དུ་སློན་བཅོས་ལྟ་སྤྱོད་ལས་གཞི་དེ་བཅུགས་ནས་ད་ལྟའི་ཆར་ང་ཆོས་ཤུགས་རྒྱག་ས་གཙོ་བོ་དེ་ Primary health care ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེའི་སྤྱང་ལ་ལྟ་སྤྱོད་རིམ་བཞག་གིས་པ་དང་གསུམ་པ་དེ་འང་མཉམ་དུ་འགོ་ཐུབ་རྒྱ་དེ་གལ་ཆེན་ཞིག་རེད་འདུག་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཤུགས་རྗེ་ཆེ།

ཆོགས་གཙོ་སྟེན་བཅེ་རིང་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འཐུས་རྒྱ་བ་ཐུན་སྤྱོད་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་རྒྱ་བ་ཕུན་སྦྱིད་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་བརྒྱུད་ནས་དཔལ་ལྷན་འཛོད་བསྟེན་བཀའ་སློན་མཆོག་ལ་གནད་དོན་གསུམ་ཐད་ལ་ཁྱེད་ཀྱི་འདོད་ལྟར། དང་པོ་དེ་ནི་བ་མང་པོ་ཡོད་པའི་ནང་ནས་གཅིག་རང་ཕུལ་ནས་འཐུས་པ་བྱ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ནས་དེ་བ་ཐེར་ནང་ལ་འཁོད་རྒྱུ་འདྲ་བའི་གནད་དོན་གཅིག་ཡོད། དེ་ནས་ངོས་ལེན་མེད་པའི་གནད་དོན་གཅིག་བཅས་གསུམ་གྱི་ཐོག་ལ་ཁྱེད་ཀྱི་ཡིན།

དེ་བ་དང་པོ་དེར་སྤྲོན་པ་ཚོ་ཚུར་ཐེབས་རྒྱུར་ཚོད་གན་གྱི་ཡིག་ཆ་དེ་ཚོ་མཐོ་པོ་ཡར་རྒྱས་བཏང་ཡོད་ཅེས་བཀའ་གནང་བ་རེད། དེའི་ནང་ནས་སྤྲོན་མ་ཕྱག་ལས་མ་གནང་བ་ཡིན་ན་འབྲུམ་གཅིག་རེད། ད་ལྟ་འབྲུམ་ཉི་ཤུར་སྤྲོད་ཅང་ཁེ་ཕན་མང་པོ་བྱུང་ཡོད་ཅེས་བཀའ་གནང་བ་རེད། དེ་ཚོའི་ཐོག་ལ་དམིགས་བསལ་འབྲེལ་བཞིན་ཁྱེད་ཀྱི་གང་ཡང་མི་འདུག དེ་བ་དེ་གན་རྒྱ་དེ་བཅོས་ཚར་རྗེས་སྤྲོན་པ་མ་ཐེབས་པ་གཙོ་བོ་ཡོད་པ་དཔལ་ལྷན་བཀའ་སློན་མཆོག་གིས་མཁུར་གྱི་རེད། ངས་ཀྱང་ཤེས་གྱི་ཡོད། མ་ཐེབས་པ་དེ་དག་ནས་འབྲུམ་ཉི་ཤུ་བསྐྱུ་སྐྱབ་པ་གཙོ་བོ་བྱུང་ཡོད་དམ།

དེ་ནས་དེ་བ་ཐེར་ནང་འཁོད་རྒྱུ་འདྲ་བའི་གནད་དོན་དེ་ཁ་སང་བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཅིག་དང་དཔལ་ལྷན་བཀའ་སློན་མཆོག་གིས་steroids ལ་འབྲེལ་བ་འདྲ་བའི་གནད་དོན་རེད། དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་དེའི་ཐད་ལ་གྲོས་ཚོགས་ར་བ་འདིའི་ནང་ལ་ཉིན་སྟངས་ལ་བཀའ་ཁྲིལ་ཞུ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ས་མ་རེད། ཨིན་སྟངས་ནང་ལ་བཀའ་ཁྲིལ་ཞུ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ས་རེད་ལ་ཁྱེད་ཀྱིས་པའི་ལམ་ཕྱགས་ཤིག་འདུག བྱས་ཅང་ཨིན་རྒྱའི་ནང་ལ་སྤྲོན་དེའི་གོ་བ་ག་རེ་ཡིན་མིན་བཀའ་ཁྲིལ་དང་སྒྲགས་ནས་མར་ཞུ་ཚོགས་པ་ཞུ། Steroids are a type of medicine with strong anti-inflammatory effect དེའི་དོན་དག་འདི་རེད་འདུག ཁ་སང་ང་ཚོའི་འབྲེལ་བ་འདྲ་བའི་ནང་ལ་ནང་ལ་ STEROID ཟུག་བཅག་སྤྲོན་ཡིན་པའི་འབྲེལ་བ་འདྲ་བའི་གསུངས་སོང་། དེ་བ་ཐེར་ནང་ལ་འཁོད་རྒྱུ་དང་གསལ་པོ་ཡོད་རྒྱུ་འདྲ་བའི་གནད་དོན་ལྟ་བུ་ཡི་ཡོད་པ་རེད་ཅེ་ན། མི་འབྲུག་པའི་ཆེད་དུ་སྤྲོན་གྱི་ཚོགས་མཛོད་ནང་ག་རེ་ཡོད་པ་དེ་མར་ཁྱེད་ཀྱིས་མ་གཏོགས། ང་ཚོས་འབྲེལ་བ་འདྲ་བའི་དཔོན་འབྲེལ་ཡིན་པར་བཞག་ན་ཉག་ཉག་ཅིག་སྟོད་ཀྱི་མི་འདུག་བསམ་ནས་འགན་ཞིག་ཁྱེད་ནས་ཡིན། ངས་དེ་ཁྱེད་ཀྱི་ཐོབ་པ་དེ་ག་ནས་བསྐྱེད་པས་སོང་ཞེ་ན་འཛོད་བསྟེན་དང་སྤྲོན་ཁང་གི་རིག་གནས་ཐོག་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་སྤྲོད་ཅང་ཉག་ཉག་ཅིག་ཞུ་སྐྱབ་ན་བསམ་ནས་འབད་བཅོམ་ཁྱེད་ཀྱིས་ཡིན། STEROID ཞེས་པའི་སྤྲོན་དེ་གཉན་ཁ་བཅོམ་རྒྱུ་འདྲ་བའི་ཞིག་རེད་འདུག ཟུག་བཅག་རང་གི་སྤྲོན་རེད་མི་འདུག ཡིན་ནའང་གཉན་ཁ་བཅོམ་པ་དེས་སྤྲོན་པས་ཟུག་ཆགས་རྒྱུར་ཕན་གྱི་ཡོད་པ་རེད་མ་གཏོགས། ཁོའི་ངོ་པོ་དེ་ཟུག་བཅག་སྤྲོན་མ་རེད་ཅེས་གསལ་པོར་ཞུ་འདོད་བྱུང་།

གསུམ་པར་ངོས་ལེན་མེད་པའི་གནད་དོན་དེ། དཔལ་ལྷན་འཛོད་བསྟེན་བཀའ་སློན་མཆོག་གིས་འཛོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་འཐུས་ཤོར་དེ་ང་ཚོ་ཚང་མའི་འགན་ཡིན་པའི་འབྲེལ་བ་འདྲ་བའི་ཐེབས་པ་རེད། དེ་དང་འབྲེལ་ནས་ཁྱེད་ཀྱི་ག་རེ་ཡོད་ཅེ་ན། དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་གྲོས་ཚོགས་ཀྱི་གྲོས་ཚོད་ཅིག་ནང་ལ། དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་སྟོན་སྐྱབ་ཞུ་ཚོགས་པར་གྱིས། གྲོས་ཚོགས་ནང་བགྱི་སྟངས་དང་། སྤྱི་འཐུས་རྒྱ་བ་ལས་ཀྱི་ཚོགས་ཚུངས་ཀྱི་སྤྲོན་ཐོའི་ནང་དོན་དཔལ་ལྷན་བཀའ་འགག་གིས་བཀའ་སློན་མཆོག་ལ་ཉན་བརྟུན་གནད་དགོས་རྒྱུར་ཡོད་པ་བཅས་ལ་བརྟེན། དཔལ་ལྷན་འཛོད་བསྟེན་བཀའ་སློན་མཆོག་གིས་སྤྲོད་མར་མཆོད་གནས་རྗེས་འབྲེལ་གྱི་ཕྱག་ལས་གང་ཅིར་ཐུགས་སྐྱོང་ཡིད་གཟབ་གནང་དགོས་པ་དང་ཞེས་གྲོས་ཚོད་ཨང་དང་པོ་དེ་རེད། དེའི་ཐོག་ལ་གཞུང་འབྲེལ་གྲོས་ཚོད་འདི་བཞིན་སྐྱབས་བཅོ་ལྔ་པའི་བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་སྤྲོན་ཚོགས་ཀྱི་གྲོས་ཚོགས་ཚོགས་ཏུ་ས་དགུ་པ་ཐོག་བགྱི་སྟངས་ཞིབ་རྒྱས་དང་འབྲེལ་གྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ལྷ་བ་ ༣ ཚེས་ ༢༩ ཉིན་མང་མོས་ནས་གཏན་འབེབས་ཞུས་ཞེས་པ་དེ་རེད། གྲོས་ཚོད་དེ་བཞག་ནས་དེ་རིང་ལོ་གཅིག་ཉག་ཉག་

འཁོར་གྱི་ཡོད་པ་རེད། གྲོས་ཚུགས་ཀྱི་ལོ་གཅིག་འཁོར་བའི་སྐབས་ཀྱི་ཞུས་པ་དང་སྒྲགས། གཟབ་གཟབ་གནང་དགོས་པ་དེ་
སྡོན་མ་ནས་ཡོད་ཅང་དེས་འཕྲོད་བཞེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་འཕྲུལ་ཤོར་དེ་ད་སྟེ་འཕྲུལ་ཤིག་ཡིན་པས་ཐོག་ནས་ངོས་ལེན་
ནས་ཡང་ཁྱེད་ཀྱི་མེད་ཅེས་ཁྱེད་ཀྱི་ན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཆོག་གས་གཙོ་སྟོན་པ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

སྟེ་འཕྲུལ་འཛིགས་མེད་འབྲུང་གནས་ལགས།

སྟེ་འཕྲུལ་འཛིགས་མེད་འབྲུང་གནས་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོག་གས་གཙོ་མཆོག་དཔལ་ལྷན་འཕྲོད་བཞེན་བཀའ་སྟོན་མཆོག་ལ་བཀའ་འདི་ཁྱེད་ཀྱི་གནད་དོན་གཉིས་ཆགས་
སོང་། གོང་དུ་བཀའ་འདི་ཁྱེད་སྟོན་བཅོས་ལྟ་སྟོང་གི་ཆེད་དུ་ཐོབ་ཆད་སྟོར་འབྲུམ་གཅིག་ཡོད་པ་རེད། འབྲུམ་གཅིག་
གནང་བ་གཙོ་ཡོད་དམ་ཞེས་ངས་བཀའ་འདི་ཞིག་ཞུས་པ་བྲན་གྱི་འདུག དེ་ལ་ནང་མི་ལྟ་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་གསུངས་ཀྱི་
འདུག ད་ལྟ་བར་དུ་ངའི་བསམ་སྒྲུབ་ནང་ཡོད་པ་དེ་ནད་དེ་འཕྲུག་བསྟན་འདུག སྟོར་མོ་འབྲུམ་གཅིག་དེ་མི་ལྟ་སྟོང་ཐག་ཉི་
ཤུ་རེ་བྱས་ནས་ཆ་བགོས་བཏང་བ་རེད་དམ། ནང་མི་དང་པོ་དེ་རྒྱན་རིང་པོ་ན་བ་ཡིན་ནའཕྲུམ་གཅིག་བར་དུ་སྟོན་ཆོག་
པའི་ཆ་རྒྱན་ཡོད་པ་རེད། གོང་དུ་ངས་དེ་བ་ཞུས་པ་དེར་ལན་ཉག་ཉག་ཅིག་བྱང་མ་སོང་།

གཉིས་པ་དེར་ལོ་གསར་སྐབས་ཉིན་བདུན་རིང་འཆོ་བྱེད་སྟོན་ཁང་ལ་མཆོན་ལ་དམིགས་བསལ་ལྟ་ཉིག་བྱེད་
མཁན་སྟོན་ཞབས་པ་མེད་པས། རྩ་བཤུ་ནད་གནར་སྐབས་ལ་རྒྱུངས་འཁོར་གཏོང་མཁན་མེད་པ་དེ་ངས་དཔེ་མཆོན་བྲངས་
པ་ཡིན་མ་གཏོགས། གྲོས་ཆོག་ནང་ལ་རྩ་བཤུ་ནད་ཀྱི་འབྲུག་ཡང་མིན། དེ་འབྲུའི་གནས་ཚུལ་དེ་བྱེད་རང་གིས་ང་ལ་
འབྲེལ་བ་བྱས་ན་འགྲིག་གི་རེད། གྲོས་ཆོག་ནང་ཁུར་དགོས་པ་མི་འདུག་ཅེས་གསུངས་པ་རེད། དེ་ག་རེ་གསུངས་ཀྱི་
ཡོད་མེད་དོན་དག་ཨ་མ་དེ་ཉ་གོ་མ་སོང་། སྐབས་དེར་ངའི་བསམ་སྒྲུབ་ནང་གསལ་བསྒྲགས་དེ་ལོ་གསར་གྱི་ཉི་ཤུ་བརྒྱད་
དམ་དགུ་ཞིག་ལ་གནང་སོང་། དཔལ་ལྷན་བཀའ་སྟོན་མཆོག་ལ་ངས་སྟོན་མེད་ཁྱེད་དེ་བསམ་སྒྲུབ་འཁོར་མ་སོང་། ས་
གནས་ས་ཐོག་དེར་སྟོན་ཞབས་གཉིས་ལོ་གསར་སྐབས་ཉི་མ་བདུན་གྱི་རྒྱ་གི་མེད་ན། དཔལ་ལྷན་འཕྲོད་བཞེན་བཀའ་
སྟོན་མཆོག་ལ་སྟེ་འཕྲུལ་ཤིག་གིས་ཁ་བར་བཏང་ནས་རྒྱ་གི་རེད་བསམ་པའི་ངེས་པ་དེ་བརྟེན་མ་སོང་། གསུངས་དེ་འཆོ་
བྱེད་སྟོན་ཁང་གི་འགན་འཛིན་ལ་གསུངས་དགོས་ཀྱི་ཡོད་རེད་མ་གཏོགས། ང་ལ་བཀའ་གནང་གི་ཡིན་གསུངས་ཡོད་ཀྱི་མ་
རེད། ས་གནས་ས་ཐོག་རང་ལ་སྟོ་རྒྱ་རྒྱུའི་ཐག་བཅད་ན་ང་ལ་བྱེད་རྒྱ་གཞན་དག་ཡོད་མ་རེད་བསམ་སོང་། གཉིས་ལ་
དཔལ་ལྷན་འཕྲོད་བཞེན་བཀའ་སྟོན་མཆོག་ལ་དེ་འབྲུའི་གནས་ཚུལ་སྟོར་སྟེ་འཕྲུལ་གྱིས་བཀའ་མོལ་ཞུས་པ་ཡིན་ན་དགའ་
པོ་མེད་པ་ཤིས་ཀྱི་ཡོད། ཁ་སང་རང་གསལ་པོ་བྱང་སོང་། གལ་སྲིད་དེའི་ཉིན་མོར་འབྲེལ་བ་བྱས་ཡོད་ན་ཉི་མ་དེ་རིང་བར་
དུ་ Missed call ཆགས་ནས་བསྟན་ཡོད་པ་རེད། ང་ལ་ལན་རྒྱ་གི་མ་རེད། དེ་མདང་དགོང་ཞལ་བཞེས་གནང་སོང་།
སོང་ཅང་ངས་དེར་ཞུས་འདུག་དང་མི་འདུག དེ་མ་རེད། བྱེད་རང་རོ་མ་རང་བཅར་དགོས་གསུངས་ཀྱི་ཡོད་ན། ལོ་གསར་
ཆེས་ ༡ ལ་འཕྲོད་ནའང་ཆེས་ལྷ་ལ་མ་གཏོགས་བསྐྱེད་པ་མི་འདུག བཀའ་ལན་དེ་དག་ཉག་ཉག་ཅིག་རེད་དམ། བཀའ་ལན་
དེ་འབྲེལ་གནང་ན་འགྲིག་གི་ཡོད་དམ། ང་ལ་མ་འགྲིག་པ་གང་ཡང་མི་འདུག ཡིན་ནའང་གྲོས་ཆོག་གས་ལ་དེ་འབྲེལ་གྱི་
འགྲིག་གི་རེད་དམ་ཞེས་ཁྱེད་ཀྱི་ན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་སྤྱོད་པ་ཆེ་རིང་མཚོགས་ནས།

སྤྱི་འཐུས་དགེ་བཤེས་རིང་པོ་སྤོ་བཟང་སྟོན་གྲགས་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་དགེ་བཤེས་རིང་པོ་སྤོ་བཟང་སྟོན་གྲགས་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཚོགས་གོང་དུ་དྲི་བ་གཅིག་གསལ་པོ་མ་ཆགས་པ་ཡིན་ཅང་དེའི་ཐོག་ལ་བསྐྱར་དུ་ཞུ་རྒྱུ་ཞིག་ཡོད།
གང་ཡིན་ཞེ་ན་རྩ་མཉེ་གཡས་གཡོན་དང་དུར་ཁྲོད་ནང་ཐ་མག་ནག་པོ་བརྟེན་ནས་ཉལ་སྡོད་པ་དེ་དག་གོས་ཚོགས་སྤྱོད་
མཉེ་ནང་ཞུས་པའི་སྐབས་ལ་བཀའ་ལན་དུ་བསྐྱར་ཞིབ་ཅིག་ངེས་པར་དུ་བྱེད་གི་ཡིན། ད་ལྟ་བསྐྱར་ཞིབ་འགྲོ་བཞིན་པ་ཡིན་
ཞེས་བཀའ་གནང་བ་རེད། བསྐྱར་ཞིབ་འགྲོ་བཞིན་པ་ཡིན་ན་གོང་དུ་ངས་གྲངས་ཀ་ག་ཆོད་ཡོད་དམ་ཞེས་ཞུས་པ་རེད།
བཅའ་བྱུང་སྤྱི་ཚོགས་ཁྲོན་ཡོངས་ཀྱི་སློར་ལ་གསུང་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་མ་རེད་ལ། རྩ་རམ་ས་ལ་ཡང་གསུང་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་མ་
རེད། དེ་གསུང་ཐུབ་ཀྱི་མེད་ན་བསྐྱར་ཞིབ་ཀྱི་གནས་བབ་དེ་གང་འདྲ་ཆགས་ཡོད་དམ། བསྐྱར་ཞིབ་བྱེད་མཁན་གྱི་མི་འགྲོ་
བསྐྱོ་གཞག་བྱས་ཡོད་དམ་མེད། དུས་ཆོད་ག་ཆོད་རྗེས་ལ་བསྐྱར་ཞིབ་ཀྱི་གྲུབ་དོན་དེ་བསྐྱེད་ཀྱི་རེད་དམ། དེ་དག་གི་གསལ་
དེ་སྤྲོད་དགོས་པ་དེ་གལ་ཆེན་པོ་རེད། ང་ཚོས་ནམ་རྒྱུན་དུ་གསུངས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། མི་གཅིག་འགྲོ་བཞག་སོང་བ་ཡིན་ན་
ང་ཚོ་མི་འཁོར་ཅུང་ཅུང་ཡིན་ཅང་ཉེ་ཅང་གི་པངས་པོ་རེད་ཅེས་བཀའ་གནང་གི་ཡོད་པ་རེད། གཞོན་སྤྱོད་དེ་དག་དུར་ཁྲོད་
ནང་ཉལ་སྡོད་པ་ང་རང་གིས་དངོས་སུ་མཐོང་བ་རེད། སོང་ཅང་སེམས་བདེ་ཡི་ཡོད་མ་རེད། སོ་སོས་གང་ཡང་བྱེད་རྒྱ་
མེད་དུས་སྤྱི་གཞུགས་ལ་མ་བཤད་རང་བཤད་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། གཅིག་དེ་འབྲེལ་ཡོད་གོ་རིམ་བྱས་ནས་དེའི་སློར་
གནས་ཚུལ་ག་རེ་འདུག་ཅེས་གསུངས་པ་རེད། གསུངས་པ་ཡིན་ཅང་གོས་ཚོགས་ནང་སྤོང་སྤོང་བྱས་པ་རེད། དེ་ལས་
གཞན་ཐབས་ཤེས་མེད་པ་རེད། བསྐྱར་ཞིབ་ངེས་ཅན་དུ་བྱེད་གི་ཡིན་ཞེས་གསུངས་ཏེ་ད་ལྟ་ལན་དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་སྤྱོད་བྱས།
ཆོར་ཤུགས་ཆེན་པོའི་ཐོག་ཅིག་མ་ཞུས་པ་ཡིན་ན། སྐབས་རེར་ལན་མ་རག་པའི་དཀའ་ངལ་ཞིག་ཡོང་གི་འདུག་སྤྱིར་
བརྟེན་ལྒྱལ་བ་རེན་པོ་ཆེས་གསུངས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ས་ཁུག་དེ་འདྲར་དུས་ཏྲག་དུ་ལྒྱལ་བ་རེན་པོ་ཆེ་ཞེས་གསལ་བ་
འདེབས་མཁན་དེ་འདྲ་ཡོད་པ་རེད། དེ་དག་ལ་ངེས་པར་དུ་བཟླ་དགོས་ཀྱི་རེད། ང་པར་འགྲོ་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་མ་རེད། སྟོན་
བཅོས་དང་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་དཀའ་ངལ་ཡོད་ན་ས་གནས་ས་ཐོག་གི་ལས་ཁུངས་དང་གཞིས་ཆགས་ཁག་ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད་
དགོས་རེད་ཅེས་བཀའ་གནང་གི་ཡོད་པ་རེད། ངའི་བསམ་སྒྲིལ་ནང་སྐབས་རེར་ཁོ་ཆོ་དུར་ཁྲོད་ནང་ག་རེ་བྱེད་ནས་འགྲོ་ཡི་
ཡོད་ན། གཅིག་དེ་ཐུང་པོ་རེ་ཁྱར་ཡོང་དུས་ཞོགས་པའི་རྩ་ཞིག་རག་གི་ཡོད་པ་རེད། ཐུགས་གཅིག་ནས་གཟུགས་པོའི་
གནས་སྟངས་དེ་ག་ཅུ་ཡིན་ཅང་། གལ་སྲིད་ཆེ་མི་ཐུབ་པའི་གནས་སྟངས་ཤིག་བྱུང་བ་ཡིན་ན། དུར་ཁྲོད་ནང་སྤྱོད་ལ་མཁན་
ཞིག་མེད་ནའང་དུར་ཁྲོད་ནང་སྤྱོད་ལ་འདྲེས་པའི་ཆོར་བ་ཞིག་མེད་དམ་སྟེས་པ་བྱུང་སོང་། བཀའ་ལན་ཞིག་གི་འགྲོ་ས་
ལ་དུམ་བུ་ཞིག་ལ་སྟོན་བཅོས་བྱས་པ་ཡིན། དེ་ཡང་བསྐྱར་སྤྱོད་ལ་འདྲེས་པའི་སྐད་ཆ་གོ་རྒྱུ་འདུག་གསུངས་པ་རེད། ངེས་
པར་དུ་སྤྱི་གཞུགས་ཀྱི་གཡས་གཡོན་ལ་དེ་ལྟ་བུའི་གནས་བབ་ཅིག་མ་ཆགས་པའི་ཐབས་ཤེས་ཤིག་མཁྱོགས་ནས་སྤྱར་
དུ་གནང་རོགས་གནང་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་བཞིན་གྲངས་འཁོར་དེ་ཉག་ཉག་མ་བྱུང་ན་བསྐྱར་ཞིབ་བྱེད་མཁན་གྱི་མི་འགྲོ་
བསྐྱོ་གཞག་བྱས་ཡོད་དམ་མེད། དུས་ཆོད་རྒྱས་བཅད་ཡོད་དམ་མེད། བསྐྱར་ཞིབ་སྟོན་ཐོག་དུས་སྤྱོད་པས་ཀྱི་རེད་དམ་ཞེས་
ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

ཚོགས་གཙོ་སྟོན་པ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འཐུས་བཀྲིས་དོན་འབྲུབ་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་བཀྲིས་དོན་འབྲུབ་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་འཛོད་བསྟེན་བཀའ་སློན་མཆོག་ལ་བི་བ་ལྷ་རྒྱུ་ལ། སྤྱིར་བཏང་རྩིས་སྟོན་བཙུགས་ལྟ་སྤྱོད་དེ་བལ་ཡུལ་ནང་ལ་
ཁྲབ་གྱི་མེད་པ་དང་མ་འོངས་པར་ཁྲབ་པར་བྱས་པ་དེར་ཞིབ་འཇུག་གནང་གི་ཡོད་པ་དེ་གསལ་པོ་བྱུང་སོང་། སྤྱིར་བཏང་
བལ་ཡུལ་ནང་གི་གནས་སྟངས་ལ་ཆ་བཞག་པ་ཡིན་ན་རྩིས་སྟོན་ལྟ་སྤྱོད་ཡོད་ཅེས་བཀའ་ལན་ནས་གསལ་པོ་
བྱུང་སོང་། བལ་ཡུལ་ནང་བོད་མིའི་སྤྱི་འཐུས་འཇུགས་ཀྱི་འཛོད་བསྟེན་སྟོན་ཁང་གཅིག་གྱུར་ཡོད་མ་རེད། གཞིས་ཁག་སོ་སོར་
སྟོན་སྤྱོད་ཁང་ཡོད་པ་རེད་ལ། དེ་དག་ལ་སྟོན་ཞབས་པ་ཡང་ཡོད་པ་རེད། མི་མང་ལ་རྩིས་སྟོན་གི་ནད་མནར་བྱུང་ནས་སྟོན་
ཁང་ཆེན་པོར་འགྲོ་དགོས་པ་བྱུང་དུས། ཁོ་ཆོས་སྟོན་བཙུགས་བྱས་ནས་བྱུང་འཛིན་ཆང་མ་ས་གནས་འགོ་འཛིན་བརྒྱུད་ནས་
བསྐྱར་གྱི་འདུག འཛོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་ཆད་གང་འདྲ་ཞིག་འཛིན་གྱི་ཡོད་མེད་མི་ཤེས། མང་ཆེ་བར་བརྒྱ་ཆ་བཙོ་
ལྷ་དང་ཉི་ཤུ་མ་གཏོགས་ཐོབ་གྱི་མི་འདུག བརྒྱ་ཆ་བཙོ་ལྷ་དང་ཉི་ཤུ་དེ་གངས་ཅན་བདེ་ཅ་བརྒྱུད་ནས་མར་འབྱོར་གྱི་འདུག
བལ་ཡུལ་ནང་འཛོད་བསྟེན་གྱི་སྟོན་ཁང་མེད་ཅང་བརྒྱ་ཆ་དེ་ཉུང་ཉུང་ཞིག་རེད་འདུག་པས་དེར་སྤྱོད་ཆ་ལྷ་རྒྱུ་འཛོད་པ་
བཞེས་གྱི་ཡོད་དམ་མེད། དེ་འདྲ་ཞིག་བྱུང་བ་ཡིན་ན་བལ་ཡུལ་ནང་གི་མི་མང་ཆོར་མན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོང་བ་འདུག་ཅེས་
ལྷ་རྒྱུ་ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་སྟོན་པ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འཐུས་འཇུག་དབྱེད་པ་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་འཇུག་དབྱེད་པ་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག ངས་སྤྱོད་མ་འོངས་དང་འབྲེལ་ནས་སྐད་ཆ་ཁ་ཤས་ཤིག་ལྷ་དགོས་བྱུང་སོང་། དེ་མ་
ལུས་པའི་སྟོན་ལ་ཆོར་སྤང་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་སྐད་ཆ་ཁ་ཤས་ཤིག་སྟོན་ལ་མ་ལུ་རང་ལྷ་ཆགས་སོང་། དང་པོ་དེ་ཡགོང་ས་
ཡསྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གི་བཀའ་སློབ་དང་འབྲེལ་ནས་གཅིག་གཉིས་ཤིག་ལྷ་ས་ན་བྱུང་སོང་། བཀའ་སློབ་དེ་ལེབས་
པ་རེད་དེ་ང་ལ་འགན་མེད་དང་ཁྱེད་ལ་འགན་ཡོད་ཅེས་བཀའ་སློབ་དེ་པོ་ལོ་བཞིན་པར་གཡུག་ཚུར་གཡུག་བྱས་ནས་ཅིང་
མོ་བཅེད་པའི་ཆོར་སྤང་བྱུང་སོང་། གཉིས་པ་དེར་བཀའ་སློབ་དེ་དང་འབྲེལ་ནས་ལས་དོན་ལ་ངོ་སོ་ཐོབ་ཡོད་ན་ང་ལ་འགན་
ཡོད། ང་ལ་ངོ་སོ་ཐོབ་མ་སོང་། བཀའ་སློབ་དེ་ང་ལ་འགན་མེད་ཅེས་པ་དེ་ད་ལྟ་བུ་འཛིན་འཁོར་ཐག་དེའི་ནང་འཇུག་ཡོད་
པ་རེད། ཡར་ལ་བ་རིན་པོ་ཆེའི་བཀའ་སློབ་དེ་ངོ་སོ་ཐོབ་མ་ཐོབ་སྐད་ལ་ཕྱིན་པ་ཡིན་ན་ཉག་ཉག་ཅིག་སྤྱོད་གྱི་ཡོད་མ་རེད།
ང་ཆོ་རེ་བྱུང་ཞིག་གིས་བཤད་ནས་ལ་དག་པ་ཞིག་མ་རེད། དེ་གང་ཐག་སོ་སོས་བསམ་སྟོ་ཞིབ་སྤྱོད་གཏོང་དགོས་པ་ཞིག་
རེད། ཆོར་སྤང་རང་གི་ཐད་ལ་ལྷ་རྒྱུ་གཅིག་དེ་འཛོད་བསྟེན་སྟོན་ལ་བཀའ་སློབ་དེ་ལེབས་པ་རེད། ངའི་བསམ་བློར་བཀའ་
སློབ་དེ་འདྲ་ལེབས་སྤྱིད་པ་རེད་བྱུང་སོང་། ལྷ་མཆོན་གང་རེད་ཟེར་ན། ལོ་སྟོན་མ་བྱུང་བའི་འཆོ་བྱེད་སྟོན་ཁང་གི་རྩྭ་གྲ་
དག་རེད། རྩྭ་གྲ་དེ་སྟོན་ནས་གང་འཆོན་རྒྱ་གཡས་བོད་གཡས་ཆགས་པ་རེད། འཆོ་བྱེད་སྟོན་ཁང་གི་ལས་རྩྭ་དེ་དང་
འབྲེལ་ནས་ང་ཆོས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་རེད། ཞིབ་འཇུག་ཚོགས་ཆུང་དེར་ལེའུ་སྤྱི་བྱེད་པ་རིམ་གཉིས་ཕྱིན་པ་རེད། ལེའུ་

དང་པོའི་ཞིབ་འཇུག་འགྲོ་བའི་སྐབས་གནས་ཚུལ་ག་རེ་བྱུང་ཡོད་པ་རེད། ལེ་ལུ་གཉིས་པའི་ཞིབ་འཇུག་འགྲོ་བའི་སྐབས་ལ་གནས་ཚུལ་ག་རེ་བྱུང་ཡོད་པ་རེད། ལེ་ལུ་གཉིས་པའི་བྱ་བ་དོན་ཐོན་པར་ལེ་ལུ་དང་པོའི་སྐབས་བར་ཆད་རིམ་པ་ག་རེ་བྱུང་བ་རེད། ང་ཚོས་ཁྲོས་ཚོགས་དང་བཞུགས་མོལ་ཚོགས་འདུའི་སྐབས་ག་རེ་བཤད་པ་རེད། དེ་དང་དེ་ལྟ་བུའི་གནད་དོན་དང་འབྲེལ་ནས་ད་དུང་ལྷ་སྐབས་མགོན་པོ་ཆེའི་བཀའ་སློབ་ཕེབས་པ་དེ་ཅུང་དུ་བྱིན་པ་རེད་ཅེས་ངས་ཚོར་སྤང་རང་གི་སྐད་ནས་གསལ་པོ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེར་ཞིབ་འཇུག་དགོས་དང་མི་དགོས་ཀྱི་སྐད་ཆ་མ་རེད་ལ། ང་ཚོ་ཆང་མས་གསལ་པོ་མཐོང་བསྟན་པ་ཞིག་རེད། དེའི་སྟེང་དུ་ཁ་སང་མངོན་དགའ་སློབ་གྲུའི་ལས་བྱེད་ཅིག་གི་སྒྲོར་ངས་ཞུས་ཆར་བ་ཡིན། ཁོ་རང་ཉེ་ཆར་ཆོས་ ༡༥ ཉིན་འདིར་སྐབས་པ་རེད། དེ་ཡང་ཡར་གསན་ཡོད་ཀྱི་རེད། དེ་ཚོ་འདྲོད་བསྟེན་དང་འབྲེལ་ནས་བྱུང་བ་རེད། གནད་དོན་དེ་དང་དེ་འདྲའི་རྒྱུ་ལ་བརྟེན་ནས་ལགོ་ང་ས་མཆོག་གི་བཀའ་སློབ་ཕེབས་པ་འདི་ཚོར་སྤང་ཡིན་ཞེས་གསལ་པོ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་སྟོ་རྗེས་ངན་གོམས་དེ་རེད། སྟོན་མ་ངས་སྟོ་རྗེས་ངན་གོམས་དེ་བདག་པོ་རྒྱག་དགོས་ཀྱི་མ་རེད། བན་མ་ཐོགས་ཀྱང་གཞོད་སྒྲུལ་གྱི་རེད་ཅེས་བཤད་པ་ཡིན། སང་ཉིན་དེར་ངས་དེ་སྟུག་ཅག་ཅིག་བཤད་པ་རེད་ཟེར་ནས་ངོ་དེ་བ་ནང་གིས་འདུག་ཟེར་གྱི་འདུག་མི་ཞིག་གིས་ང་ལ་སྟོག་ཅེས་ལལ་སོང་ཡང་ངས་སྟོག་མེད། དུར་ཁྲོད་ནང་ཉལ་བ་རེད་ཅེས་བཤད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དུར་ཁྲོད་ནང་ཉལ་ཡོད་ན་འདྲ་མེད་ན་འདྲ་འདྲ། ངས་བསམ་སྒྲོ་བཏང་དུས་ཡ་གིར་ Tushita འགྲོ་དུས་ལྷགས་རྒྱབ་སྟེགས་ཤིག་ཡོད་པ་རེད། དེའི་སྐད་ལ་འགྲོ་བ་ཡིན་ན་མཐོང་གི་རེད། དེར་ཁ་གདང་ནས་ཉལ་སྟོད་མཁན་རེ་བྱུང་ཞིག་ཡོད་པ་རེད། དེ་བཞུགས་སྐར་དྭ་རམ་ས་ལར་ཡོད་པའི་གནས་སྟངས་རེད། དང་པོ་ཞུས་པ་ཡིན་ན་དེའི་ནང་ནས་རིགས་གཅིག་ངས་ངོ་ཞེས་ཀྱི་ཡོད། དེ་ཚོའི་རིགས་ཀྱི་གནས་སྟངས་དེ་དང་པོ་ཡོང་དུས་རྒྱབ་སྟོངས་ག་རེའི་སྐད་ལ་བསྐབས་པ་རེད། དེ་ཡང་བསམ་སྒྲོ་ཞིབ་སྒྲ་གཏོང་དགོས་རེད། དེ་ཚོའི་རིགས་དེ་ང་ཚོས་བདག་པོ་རྒྱག་ན་ག་ཚོད་ཅམ་མན་གྱི་རེད། ལྷོ་རྒྱ་བྱེད་དགོས་ཀྱི་རེད་དེ། སྐད་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་མཁན་མི་འགྲོ་སྟེ་བཏང་བ་རེད་ཅེས་ངེ་བ་ཞིག་བཏང་སོང་བས་མལ་ཆར་ལན་ཡང་ཡོང་མདོག་ཁ་པོ་རེད། དེ་ཚོའི་རིགས་དེར་ག་རེ་བྱེད་དགོས་ཀྱི་འདུག དེ་དང་བསྟུན་ནས་དེ་ཚོའི་རིགས་ཀྱི་མིང་ཐོག་ནས། (དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ནས། སྟོ་འཕུས་འཇམ་དབྱངས་བཟོད་པ་ལགས། མང་ཅུང་ག་ཚོད་ཡོད་དམ།) དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་སྐར་མ་གཅིག་ནང་ཆར་གྱི་ཡོད། (དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ནས། སྐར་མ་གཅིག་ནང་ཆར་གྱི་ཡོད་ན་སྟེ་མ་ཐུང་གསུང་རོགས་གནང་།) འདི་རིགས་དེར་གང་འདྲ་བྱེད་དགོས་མེད་དགོངས་པ་བཞེས་དགོས་ཀྱི་འདུག་ཅེས་སྐར་མ་གཅིག་གི་སྟོན་ལ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་སྟུགས་རྩེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་སྟེན་པ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

རྒྱ་ཚོད་ ༣།༢༠ བར་དུ་གསོལ་ཇའི་བར་གསེང་ཡིན།