

གསར་མང་། ༥

འདོན་མང་། ༧༥

སྐུ་ལྷན་

བོད་མི་མང་སྤྱི་འབྲུག་ལ་ཕྱི་རྒྱལ་མཉམ་པར་



སྐབས་བཅུ་དྲུག་པ།
ཆོག་ས་དུས་བདུན་པ།
གྲོས་ཆོག་ས་ལས་རིམ་གསར་ཤོག།

བོད་རྒྱལ་ལོ་ ༡༩༧༩ ལྷ་ ༡ ཆོས་ ༡༥ གྱི་ལོ་ ༡༩༩༩ ལྷ་ ༧ ཆོས་ ༡༩

ཕྱི་མ་སྒྲིག་ཆེན་གསུང་།

ཕྱི་མ་སྒྲིག་པ།

སྒྲོ་བཟང་ཉི་མ།

གསུང་འགོད་པ།

དབང་ཕྱུག་རྒྱལ་མཆོན།

བཀྲ་ཤིས་བསམ་གཏན།

བསྐྱལ་བཟང་ཐེག་མཆོག།

བསྟན་འཛིན་ཆོས་གྲགས།

སྒྲོལ་མ་བཟང་མོ།

བསྟན་འཛིན་ཆེ་བཏན།

ཀམ་སྐྱ་ཁར་འགོད་འཇུག་པ།

ཆེ་རིང་ལྷ་མོ།

བསྟན་འཛིན་སྟོན་སྒྲིབ།

སྒྲོ་བཟང་མཆོ་མོ།

ཐུབ་བསྟན་དབང་འདུས།

བཀྲ་ཤིས་དབང་འདུས།

ཆོས་དབྱིངས་རང་གོལ།

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

ཨང་།	གནད་དོན།	ཤོག་གྲངས།
༡	ཅིས་ལོ་ ༢༠༡༩་་་༢༠༢༠ ལོའི་བོད་མིའི་སྤྱི་གཙུག་གི་སྡོན་ཅིས་གཏམ་བཤད། ཡིག་ཆ་ཨང་ ༡༠ བ་དང་། ཅིས་ལོ་ ༢༠༡༩་་་༢༠༢༠ ལོའི་བོད་མིའི་སྤྱི་གཙུག་གི་ལོ་འཁོར་སྡོན་ ཅིས་ཐོག་བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་སྡོན་ཅིས་ཚོད་དཔག་འཆར་ཅིས་ཚོགས་ཚུང་གི་སྡོན་ ཐོག་ཡིག་ཆ་ཨང་ ༡༡ བཅས་པར་ལས་ཁུངས་གོ་རིམ་བཞིན་སྡོན་ཅིས་ཐོག་སྤྱི་ཡོངས་བཟོ་སྐྱེད་དང་ གཏན་འབེབས་ཟུ་མ་ཐུད་བཅས།	༡་་་༡༢༩

ཕྱི་ལོ་ ༡༠༡༩ ལྷ་ ༣ ཚེས་ ༡༥ ཉིན་གྱི་ཐུན་གཉིས་པ།

ཚོགས་གཙོ་པར་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

ཚོགས་འདུ་ཟུ་མ་ཐུད་རྒྱ་ཡིན། སྤྱི་འཐུས་དགེ་བཤེས་ལྷ་རམས་པ་གོ་བོ་སློབ་བཟང་པན་བདེ་ལགས། ཟུ་མ་ཐུད་ནས་གསུང་
རོགས་གནང་།

སྤྱི་འཐུས་དགེ་བཤེས་ལྷ་རམས་པ་གོ་བོ་སློབ་བཟང་པན་བདེ་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་གོང་དུ་འཆོ་སློན་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་བཞུགས་སྐྱེད་རམས་པ་ལར་གནས་སྐྱེད་དང་
འབྲེལ་འབྲེད་བསྐྱེད་ཀྱིས་བ་ལྟར། འབྲེད་སྐྱེད་གཉིས་པ་ལྷ་རྒྱ་རྒྱ་དེ་ཆོའི་ཁོངས་ཡིན་ནའང་ཐོད་རིགས་རང་ཆགས་བསྐྱེད་ཡོད་
དུས། འབྲེད་སྐྱེད་ག་རེ་ལྷ་ཡི་ཡོད་ཟེར་ན། ང་ཆོ་ཆོལ་ཁ་དང་སྤྱིད་སྤྱུག་ཁག་ཡིན་ནའང་། ང་ཆོ་དང་ཁོང་ཆོ་འཛིང་ཟེར་ནས་བླ་རྒྱ་
ཁག་ལ་འགྲན་ཅོད་ཀྱི་རྣམ་པ་མ་ཡིན་པ། རང་རང་གི་བྱུང་ཁོངས་མི་དེ་ཆོར་ལྷ་དགོས་རྒྱུ་འུ་གནས་སྐྱེད་སྤྱི་ཅང་སྤྱོ་བོ་ཆགས་
འདུག ཆོལ་ཁ་དང་སྤྱིད་སྤྱུག་ཁག་ཡིན་ནའང་། མི་དེ་ཆོ་བདག་པོ་རྒྱལ་རོགས་གནང་ཞེས་རེ་བསྐྱེད་དེ་ལྷ་ཡི་ཡོད། གཉིས་པ་དེ་
དགེ་བཤེས་མ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་རེད། དགེ་བཤེས་མའི་བརྒྱུད་རིམ་དེ། ཡགོང་ས་ཡ་སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གི་
དགོངས་གཞི་དང་ཆོས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ལམ་སྟོན་ལེགས་པ་རེད། དེའི་འབྲེལ་ཆགས་དགོན་སྡེ་ཁག་གི་མཐུན་འགྱུར་
རོགས་རམ་བྱེད་པར་བརྟེན་ནས་དགེ་བཤེས་མ་ཐོན། དུས་སྤྱི་དཔལ་ལྷན་རྒྱུད་སྟོད་བྱ་ཆང་གིས་མཐུན་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་བའི་ཐོག་ནས་
སྤྱུགས་ཀྱི་འཛིན་བྱ་འདོན་བྱུང་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཆོ་ཆ་ཆང་ལ་ཡགོང་ས་མཆོག་གི་དགོངས་གཞི་དང་དཔལ་ལྷན་ཆོས་རིག་ལས་
ཁུངས་ཀྱིས་ལམ་སྟོན་ལེགས་པ་དེ། འབྲེལ་ཆགས་དགོན་སྡེ་ཁག་གིས་དབུ་ཡོག་དབྱུང་འདེགས་བྱེད་པར་རྩེས་སྤྱི་ཡི་རངས་ལྷ་རྒྱ་
དང་། རིས་མེད་དགོན་སྡེ་ཁག་ཡིན་ནའང་། སོ་སོའི་བྱུང་ཁོངས་ཀྱི་བྱ་ཆང་ཆོར་དེ་སྟོན་ཐོན་ཟེར་བ་དེ་ཆོར་མིག་དཔེ་བལྟས་ནས་
སོ་སོ་དང་འབྲེལ་ཆགས་དགོན་སྡེ་ཁག་གི་གཞུང་ཆེན་ཡིན་ནའང་རེད། དེ་ཆོ་ཆ་ཆང་གི་ཐོག་ལ་རིས་མེད་དགོན་སྡེ་ཁག་གི་དེ་
སྟོན་ཐོན་ཟེར་བ་ནང་བཞེན་གྱི་དཔེ་ཞིག་བལྟས་ཏེ་རང་སོ་སོས་འགན་བཞེས་ཤིང་། ཡགོང་ས་མཆོག་གི་དགོངས་གཞི་སྤྱི་བྱ་
ཆོས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་ལམ་སྟོན་དེར་བཅི་སྤྱང་ཡོད་པའི་ཐོག་ནས་བྱུང་བྱུ་མཉམ་འདེགས་གནང་རོགས་གནང་ཞེས་འབྲེད་
བསྐྱེད་ལྷ་ཡི་ཡོད། དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་ཆོས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱི་དཔེ་འབྲེད་དགེ་ལྡན་རེད། གནས་སྐྱེད་མང་པོ་ཞིག་གི་
ཐོག་ལ་མཐུན་རྒྱུ་སྤྱི་དགོས་ཀྱི་འདུག དེ་ཆོ་ཆ་ཆང་སོ་སོའི་རོས་ནས་ཐོག་མར་ལང་བའི་སྐྱབས་ནས། འོས་ཀྱི་རྒྱུ་སྤྱོར་བྱེད་
མཁན་གང་ཡིན་པ་ཐམས་ཅད་ཅོད་དང་མི་རིགས་ཀྱི་བདེ་སྤྱུག་ཅོད་མཁན་ལ་བཏང་ཡོད་པས། དེ་ཆོའི་ཐོབ་ཐང་དེ་གང་འདྲ་
ཞིག་ལ་ཁ་སྤྱོད་འགྱུར་བ་ཡིན་ན། དེར་རྣམ་གཤེད་དང་རྣམ་རྟོག་གང་ཡང་མེད་ཅེས་ལྷ་རྒྱ་ཡིན། ཐུགས་རྩེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་པར་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འཐུས་ཀྱན་དགའ་བསོད་སྟོབས་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་ཀྱི་དགའ་བསོད་སྟོབས་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ བོད་མིའི་སྤྱི་གཙུག་ཚོས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཟླ་བཅུན་ཇ་ཟླ་རེས་མེད་ཀྱི་སྤྱན་བཙོས་དེའི་
ཐོག་ལ་བཀའ་འདི་ཞིག་ཞུ་ཆུ་ཡིན། ཟླ་བཅུན་གཉིས་གཅིག་ལུ་རེད་དམ། ཟླ་བཅུན་སྤྱགས་གསུམ་ཡོད་པ་རེད་དམ་མ་རེད། གང་
ལྟར་ཟླ་བཅུན་གཉིས་ཡིན་ནའང་དེ་ཁ་ཐོར་དགུ་ཐོར་བཞུགས་མཁན་དེ་འདྲ་ཞིག་ལ་གོ་དགོས་པ་རེད་དམ། དགོན་སྡེ་ཁག་དང་
སྤྱི་གཙུག་ཡོད་པ་ཞིག་གོ་དགོས་པ་རེད། ཡང་ན་ག་བར་ཡོད་ནའང་ཇ་ཟླ་གིས་རེས་མེད་སྤྱན་བཙོས་གནང་གི་ཡོད་པ་རེད་
དམ། གཤམ་སྤིང་ཇ་ཟླ་རེས་མེད་ཀྱི་སྤྱན་བཙོས་གནང་གི་ཡོད་ན། རེས་མེད་ཀྱི་ནད་པ་ཆགས་པའི་སྤྱབས་ལ་ཇ་ཟླ་གི་གནས་
ཚུལ་དེའི་ཕྱོགས་ལ་ཡོང་སྤིང་པས་དེར་འགན་འཁུར་གྱི་རེད་དམ། ཐེ་བྱས་གནང་གི་རེད་དམ། སྤྱན་བཙོས་གཅིག་ལུ་ལས་གཞན་
ཁྱེད་ཀྱི་མིན་ཞེས་གསུང་གི་ཡོད་པ་རེད་དམ་ཞེས་བཀའ་འདི་དང་པོ་ཞུ་ཆུ་ཡིན། བཀའ་འདི་གཉིས་པ་དེ་ག་རེ་ཞུ་ཆུ་ཡིན་ཟེར་ན།
དམིགས་བསལ་ཚོས་ཚོགས་དང་སྤིང་ཆུལ་ཚོས་ཚོགས་གཉིས་འདུག ནང་གསེས་བརྒྱད་པ་དང་དགུ་པ། དེ་གཉིས་ལ་ཁྱད་པར་
ག་རེ་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་བཀའ་འདི་ཞུ་ཆུ་ཡིན། དཔལ་ལྷན་བཀའ་སློན་ནས་བཀའ་ལན་གྱི་འཕྲོས་ལན་འདེབས་ནང་དུ་ག་རེ་
གསུངས་སོང་ཞེས་ཞུས་པ་ཡིན་ན། དེའི་ཐོག་ལ་བཀའ་འདི་ཞིག་རང་བཞིན་ཡོང་གི་འདུག ཚོས་བརྒྱད་སྟེ་ཆེན་ཁག་གི་ཚོགས་
ཆེན་དེ་ཚོགས་སྤུང་ཡོད་པ་མ་རེད། སྟེ་ཆེན་ནམ་པ་གཉིས་ཐེབས་སྤུང་ཡོད་པ་མ་རེད་ཅེས་གསུང་དུས། སྟེ་ཆེན་ནམ་པ་གཉིས་
ཐེབས་སྤུང་མེད་པ་ཆོག་ཐག་ཆོད་པོའི་སྟོན་གསུང་སྤུང་གྱི་ཡོད་དམ་མེད། གཤམ་སྤིང་མ་འོངས་པར་སྟེ་ཆེན་ཁག་ཆ་ཆང་མ་
འཛོམས་ན་ཚོས་བརྒྱད་སྟེ་ཆེན་ཁག་གི་ཚོགས་ཆེན་དེ་ཚོགས་མ་སྤུང་པ་ད་ལྟའི་ཆར་གཏན་འཁེལ་གནང་ཡོད་པ་རེད་དམ། དེ་
འདྲ་ཞིག་བཀའ་འདི་ཞུ་འདོད་བྱུང་། སྤྱགས་རྗེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་བསྐྱེད་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོས་རིག་བཀའ་སློན་མཆོག་

དཔལ་ལྷན་ཚོས་རིག་བཀའ་སློན་གཡུ་ཐོག་ཀླུ་དགེ་ལེགས་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ གོང་གི་བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཕྱི་གི་དོན་དག་གཅིག་ལ་ངས་ལན་ཞུ་སྤུང་མི་འདུག ད་ལོ་ལ་སྤྱི་
དགུང་ལོ་གི་ཅིས་འགོ་ད་རེས་འདིའི་ནང་དུ་མི་འདུག ག་རེ་བྱས་པ་རེད་ཅེས་གསུངས་སོང་། ཁག་ཅིག་བསྟན་སྤིང་ཞབས་རིམ་
ཁོངས་སུ་ཡར་ཚུད་ཡོད་པ་རེད། དེ་མ་ཡིན་པ་གཤམ་ཆེ་ཤོས་ཕྱི་གི་བརྟན་བཞུགས་སོགས་ཁག་ཅིག་ཟུར་བཀོལ་གྱི་ཁོངས་ཅིས་
འགོ་ཞིག་ཡོད་པ་རེད། དེའུ་འཕོར་རང་ཁྱེད་ཡོད་པ་མ་རེད་དེ། བར་བརྒལ་བཀའ་འཁྲོལ་གྱི་ལམ་ནས་ཡར་ཞུ་ཅིས་ཡོད། དེ་
གཅིག་ཞུ་ཆུ་ཡིན། བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་ནམ་པ་གཉིས་ཀྱི་ཟླ་བཅུན་འཆོ་སྟོན་དང་འབྲེལ་བའི་སྟོན་དེ་ང་ཚོས་གནང་རྒྱ། ལྷག་
པར་དུ་ཚོས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ངོས་ནས་ཟླ་བཅུན་གྱི་འཆོ་སྟོན་གནང་ས་ཁྱོན་བསྟོམས་པའི་དམིགས་བསལ་གྱི་ནང་དུ་བརྒྱ་
ཐམ་པ་ཞིག་དང་ཟུར་བཀོལ་གྱི་ནང་དུ་ཉིས་བརྒྱ་བྱུག་ཅུ་རེ་ལྟ་དང་། ཁྱོན་བསྟོམས་པའི་སུམ་བརྒྱ་བྱུག་ཅུ་རེ་ལྟ་ཅིས་ཞིག་ཡོད་པ་
རེད། བརྒྱ་དེ་མང་ཆེ་བ་བཞུགས་སྐར་ཁུལ་དུ་བཞུགས་མཁན་གྱི་བསྟན་མཆོམས་པ་དང་མཆོམས་བསྟན་སྤུང་བཞུགས་མཁན་

དེ་ཚོ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཚོ་ས་གནས་འགོ་འཛིན་སོ་སོ་ནས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ས་གནས་འགོ་འཛིན་གྱི་ངོས་སྤྱོད་རྒྱུ་
 གཉིས་དང་དེ་བཞིན་ཁོངས་སོ་སོའི་དགོན་པ་སོ་སོའི་ངོས་སྤྱོད་རྒྱུ་གཉིས། དེ་འདྲ་ཞིག་ལ་གཙུག་པོ་བཟུང་ནས་གནང་གི་འདུག
 ས་གནས་འགོ་འཛིན་སོ་སོས་ངོས་སྤྱོད་གནང་བའི་སྐབས་སུ་སྤྱི་འགྲམ་སྤྱི་མཆོངས་བྱས་ནས་དབྱ་ཁྲལ་ལག་དེབ་ཡོད་ཡོད་པ་
 བྱས། དེ་མིན་པའི་ R C དགོས་ཀྱི་ཡོད་མེད་དེ་ཉོག་ཙམ་མི་འདྲ་བ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་མིན་འགྲོ། ཆོས་རིག་ལྷན་ཁང་གཅིག་ལྷན་པ་
 ཡིན་པ་ལྷན་ཁང་གཞན་ལ་ཡང་འཆོ་སྤྱོད་དེ་འདྲ་ཡོད་པ་རེད། དེ་དུས་བཙན་བྱོལ་བོད་པ་སྐབས་བཙན་པོ་ཞིག་ཡིན་ན་སྐབས་
 བཙན་པོ་མཆོན་བྱེད་ RC དགོས་རྒྱུ་ལྟ་མཉམ་ཆ་རྒྱུན་ཞིག་གི་ནང་དུ་གསལ་ཡོད་པ་རེད། སོང་ཙང་ང་ཆོས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ནས་
 གཅིག་མཆོངས་ཡོང་རྒྱུ་འབད་བཙན་ཁྱེ་རྒྱ་ཡིན། ཡིན་ནའང་ཁ་སྐྱབ་དེ་འདྲ་དཀའ་ངལ་ཡོད་མཁན་ཞིག་སྐྱབ་ཡོང་བའི་སྐབས་
 སུ་ཆ་རྒྱུན་ཞིག་ཆང་མ་ཆང་ཐོག་ནས་རོགས་པ་མ་བྱས་པ་དེ་འདྲ་བྱུང་ཡོད་ན་འགྲིག་གི་ཡོད་པ་མ་རེད། བཀྱར་འོས་སྤྱི་འཐུས་
 ཐུགས་པམ་བྱང་གསུངས་པ་ནང་བཞིན་དེ་གནང་ཕྱོགས་ས་གནས་འགོ་འཛིན་བརྒྱུད་ནས་ཡིན་ནའང་འདྲ། ང་ཚོའི་ལས་བྱེད་
 བརྒྱུད་ནས་ཡིན་ནའང་འདྲ། ཆ་རྒྱུན་ཆང་མ་ཆང་རྒྱ་མཆོན་བྱས་ནས་བྱག་རོགས་གང་སྐབ་ཅི་སྐབ་གནང་མ་སྐབ་པ་དེ་མ་འགྲིག་
 པ་རེད་བསམ་ཀྱི་ཡོད། དེ་ནས་དགོ་བཤེས་མཉམ་སྤྲོད་ལ་གསུངས་སོང་། སྤྱིར་བཏང་དེར་བསྐྱབས་བརྗོད་གནང་བར་ཐུགས་རྗེ་
 ཆེ། དེ་དང་འབྲེལ་བའི་བཀྱར་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཅིག་གིས་དགོ་བཤེས་མཉམ་སྤྲོད་ལས་རིམ་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཆོས་བརྒྱུད་གཞན་དག་
 ག་རེ་ཡོད་ཟེར་དུས། འབྲེལ་ཡོད་ཆང་མར་བྱག་གིས་བྱལ་འདུག ཡིན་ནའང་དེ་འདྲ་ཡོད་ཟེར་ནས་ཡར་གང་ཡང་འབྱོར་མི་འདུག
 ལན་ཞུས་པ་དེ་ཅ་བ་གཅིག་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཆགས་འདུག དེ་ནས་བཀྱར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཀྱིས་རྩ་བའི་སྐབས་ལྷན་པོ་སྤྱོད་པ་
 གཏོགས་ནས་རྒྱུན་ཆོས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཆོས་སྤྱོད་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ལ་བྱ་བཅུན་སྐྱབས་གསུམ་གསུང་གི་ཡོད་པ་རེད་དེ།
 དེ་སྐྱབས་པ་ཆུད་པ་ཅིས་ན་འགྲིག་གི་རེད་ཅེས་ཞུ་ཡིན། དེ་ནས་དམིགས་བསལ་ཆོས་ཆོགས་དང་ཆོས་ཆོགས་གཉིས་འདུག་
 གསུངས་སོང་། དེ་དཔུལ་ཅིས་ཀྱི་འགོ་སྐྱབས་ཤིག་རེད། དམིགས་བསལ་ཆོས་ཆོགས་དེ་ཅིས་ལོ་སྤྱོད་ལ་ཆོས་ཆོགས་ཟེར་བ་ཞིག་འཁོད་བསྐྱད་ཡོད་པ་རེད།
 བཀྱར་འོས་ཅིས་འགོ་དེ་གཉིས་ཀྱི་ནང་དུ་འཆོག་དགོས་རྒྱུ་ཆོས་ཆོགས་དེ་གཉིས་ཀྱི་ཐོག་ནས་གནང་རྒྱ་ཞིག་རེད། ཆོས་ཆོགས་
 མི་འདྲ་བ་མ་རེད་ཅེས་ཞུ་ཡིན། དེ་ནས་བཀྱར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཀྱིས་གསལ་ཞུ་ཆོད་ཐོ་ཞིག་ཐེབས་འདུག སྤྱི་མཆོགས་མ་སྐབ་
 པ་དེ་སྤྱི་ཆེན་ཞུས་པ་གཉིས་ཐེབས་སྐབས་ཡོད་པ་མ་རེད་ཟེར་རྒྱུ་དེ་ཁ་སང་འབྲུངས་པའི་ཆོས་ཆོགས་དེར་ཞུས་ཀྱི་ཡོད་པ་མ་རེད་
 ཅེས་ཞུས་མེད། སྤྱི་མ་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༧ ལོར་ཆོགས་རྒྱུ་འུ་ལྟོ་སྤྱི་མཆོགས་རྒྱུ་འུ་སྤྱི་ག་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ་དེ་འདྲའི་
 གནས་སྐབས་ཤིག་གིས་ཆོགས་སྐབས་ཡོད་པ་མ་རེད་ཅེས་ཞུས་པ་ཡིན། ཁ་སང་ཉེ་ཆར་པར་འབྲུང་བཞག་པ་དེ་སྤྱི་ཆེན་ཞུས་པ་
 གཉིས་མེད་པར་བཞེན་ནས་པར་འབྲུང་བཞག་པ་ཅ་བ་ཉིད་ནས་མ་རེད། གསལ་བསྐྱབས་བྱས་པ་བཞིན། སྤྱི་བྱར་ཐོག་རྒྱག་དབྱ་
 ཁྲིད་སྤྱི་ཆེན་ཞིག་རྒྱུན་ལྔ་རྩ་བའི་ཐོག་ནས་དགོངས་པ་གཞན་དོན་དུ་གཤེགས་པ་ཡིན་དུས། དེ་དང་དུས་ཚོད་གཏུག་
 བསྐྱད་པའི་ལྟ་བུ་ཞིག་བྱས། གཉིས་ནས་དམིགས་བསལ་ཀྱི་ཆོགས་ཆེན་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་ཡིན་ཟེར་དུས་གང་འཛིན་ས་

འཛོམས་ཤིག་དགོངས་པ་བཞེས་ཀྱི་ཡོད་དུས། དེ་འདྲ་གསལ་བསྒྲགས་ཞུས་པས་སྐྱུ་མཆན་དེ་མཆུངས་མ་གཏོགས། ཟླ་ཆེན་གཞན་དག་མེདས་ལྷ་མིན་ཀྱི་སྐྱུ་མཆན་ཡོད་པ་མ་དེད་ཅེས་གསལ་བཤད་ཞུ་སྐྱུ་ཡིན། ལྷགས་རྗེ་ཆེ།

ཆོག་ས་གཙོ་བོ་དུ་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་དཔལ་འབྱོར་བཀའ་སློན་མཆོག་

དབལ་ལྷན་དབལ་འབྱོར་བཀའ་སློན་ཀླ་ཡེ་ཤེས་མཆོག་ནས།

དབལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་གསལ་པོ་བཅོས་ན་བསམས་ཤིང་། དམིགས་བསལ་ཅིས་འགོ་ཁྲུང་ ༩ བ་ལྷ་བཙུན་ལ་ཇོ་བླ་ག་
 དེས་མེད་སྒྲན་བཅོས་གསུང་རྒྱ་དེ་ལྷགས་པ་ཚུད་པ་ལྷག་སྒྲེལ་བཀའ་མཛོན་གྱིས་གསུངས་པ་དེ་མཚུངས་ཡིན། ལྷ་བ་ལྷོངས་དེ་
 བཀྲར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ནམ་པ་ཚོའི་ལྷག་ཏུ་ཡོད་པ་མ་ཤིང་། ཚོད་དབག་འཆར་ཅིས་ཚོགས་ཚུང་པ་མ་གཏོགས་ཡོད་པ་མ་ཤིང་།
 ལྷ་བ་ལྷོངས་ནང་ལ་ཤོད་ནས་གསར་འཁྱོར་དང་སྒོ་བྱར་དུ་ཇོ་བླ་གསུངས་ཡོད་པ་ཤིང་། ཚིག་དེ་དེ་རིང་འདིར་མ་ཁྱུས་ན་ཆང་
 མར་བྲལ་གྱི་མེད་པ་དེ་ཚིག་ནས་གསལ་གྱི་ཡོད་པ་ཤིང་ཅིས་ཁྱ་རྒྱ་ཡིན། ལྷགས་རྗེ་ཆེ།

ཆོག་ས་གཙོ་བོ་དུ་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

ཕྱི་འབྲས་ཀྱི་དགེ་ལེགས་ལགས།

ལྷོ་འབྲུས་ཀླུ་དགེ་ལེགས་ལགས་ནས།

དབུལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ ཆོས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་དམིགས་བསལ་བཀའ་འཁོལ་ཐོག་ལ་ཅིས་འགོ་དང་འབྲེལ་བའི་གང་
 ཡང་ལྷ་རྒྱ་མེད། ལས་དོན་གྱི་དྲུག་པ་ཀྱི་ཐོག་ལ་དོན་ཚན་གཅིག་ལྷ་རྒྱ་ཡོད། དེ་ཆང་མས་མཁུན་གསལ་རེད། ད་ལོ་ཀུན་
 གཟིགས་ཡལ་ཆ་ཆེན་རིན་པོ་ཆེ་སྐུ་ལྷེད་བཅུ་པ་ཆེན་པོ་མཆོག་དགོངས་པ་ཆོས་དབྱིངས་སུ་འཐེམ་ནས་ལོ་སུམ་ཅུ་འཁོར་བའི་
 བཀའ་བློན་རྗེས་འབྲེལ་གྱིས་གནང་བ་རེད། དེ་གཞུང་འབྲེལ་མ་ཡིན་པའི་ཆོག་ས་པའི་ཐོག་ནས་ད་ལོ་དོན་གྲུབ་སྒྲིང་
 Clementown ལ་གནང་བ་རེད། དེ་བཞིན་ཨ་རི་རེད། དེ་གཉིས་ལ་གཞུང་འབྲེལ་མ་ཡིན་པའི་གོ་སྐྱོད་འོག་ལ་བཀའ་བློན་རྗེས་
 འབྲེལ་གྱིས་གནང་བ་རེད། སོང་ཅང་དེ་རིང་སྤྱིངས་ཆ་འདི་བརྒྱད་ནས་ངས་གོ་སྐྱོད་གནང་མཁན་ཆང་མར་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞེས་
 ལྷ་ཡི་ཡོད། རྒྱ་མཚན་ག་རེ་ཡིན་ཟེར་ན། ཀུན་གཟིགས་ཡལ་ཆ་ཆེན་རིན་པོ་ཆེ་སྐུ་ལྷེད་བཅུ་པ་གང་ལྟར་བོད་རྒྱལ་ཁབ་དང་བོད་མི་
 རིགས། བོད་ཀྱི་ཆོས་དང་རིག་གཞུང་། རྒྱུད་ཡིག་དེ་བཞིན་བོད་རང་དབང་འཐབ་རྩོད་ཀྱི་ཆེད་དུ་བཀའ་བློན་སྐྱོང་མཁན་ཀྱི་དབང་
 བོ་ཞིག་ཆགས་ཡོད་པ་རེད། དེ་བཞིན་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༩ ལྷས་འགྱུར་རྗེས་ལ་བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ནང་དུ་བྱུང་མ་ཁྱོད་བའི་ང་རང་ཆོའི་མི་
 རིགས་ལ་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་ཞིག་འབྲད་པ་རེད། ཀུན་གཟིགས་ཡལ་ཆ་ཆེན་རིན་པོ་ཆེ་སྐུ་ལྷེད་བཅུ་པ་གང་ལྟར་བོད་མི་ཆོར་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༩ རྗེས་
 ལས་དཀའ་ངལ་འབྲད་པ་དེ་རྒྱ་ནག་དཔོན་རིགས་ཆོས་ཤེས་དགོས་ཀྱི་འདུག་ཟེར་ནས། ཀུན་གཟིགས་ཡལ་ཆ་ཆེན་རིན་པོ་ཆེ་སྐུ་ལྷེད་བཅུ་པ་

བོད་ཀྱི་ས་ཁུལ་ཡོངས་ལ་མེད་ས་ནས། ང་རང་ཚོ་ཡོངས་སུ་གྲགས་པའི་ཡིག་འབྲུ་ཁྱི་བདུན་ཟེར་བ་དེ་ཡར་ལུལ་བ་རེད། རྒྱ་ནག་གཞུང་གི་ཐོག་ནས་སྙན་ཞུ་དེར་ངོ་བཞེས་གནང་རྒྱུ་པར་ཞོག་མཐའ་མ་སྟོན་བརྗོད་དག་པོ་བྱས་ནས་རྒྱ་ནག་ཏུ་བཅན་ཁྱིད་བྱས་ཏེ་ཉ་ལམ་མི་ལོ་བཅུ་མིན་ཅམ་གྱི་རིང་ལ་བཙོན་ཁང་ནང་དུ་བཞུགས་དགོས་པའི་དཀའ་ངལ་ཞིག་འབྲུད་པ་རེད། དེ་རིང་ངས་བཀའ་འདྲི་ལྟར་རྒྱ་ཞིག་ལ་ཀུན་གཟིགས་ལ་བཞུ་ཆེན་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་གིས་བོད་རྒྱལ་ཁབ་དང་བོད་མི་རིགས། བོད་ཀྱི་ཆོས་དང་རིག་གཞུང་། རྒྱུད་ཡིག་དང་བོད་རང་དབང་འཐབ་ཚོད་ཀྱི་ཆེད་དུ་སྐུ་ལས་དེ་འདྲ་བསྟོན་གནང་ཡོད་པ་རེད། ང་རང་ཚོ་དབུས་བོད་མིའི་སྤྱི་གཞུང་གི་ཉེས་ནས་གཞུང་འབྲེལ་གྱིས་བཀའ་ཁྲིལ་རྒྱུ་ཆེས་དཔྱད་ཞིག་ལྟར་གནད་འགག་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་ཞིག་ལ་གཟིགས་ཡོད་པ་རེད་དང་མ་རེད་ཅེས་བཀའ་འདྲི་ལྟར་ཡིན། ལུགས་རྩེ་ཆེ།

ཆོག་གཙོ་བོ་ལྷ་འབྲུང་གནས་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འབྲུས་དགེ་བཤེས་ལྷ་རམས་པ་ཨ་ཀུག་ཆེ་བཏན་ལགས་།

སྤྱི་འབྲུས་དགེ་བཤེས་ལྷ་རམས་པ་ཨ་ཀུག་ཆེ་བཏན་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོག་གཙོ་མཆོག་ད་ལྟ་ཆོས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་དོན་བྱེད་ཕྱོགས་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་རྒྱུད་ཆ་ཆོག་འགའ་ལས་ཞིག་ལྟར་ཡིན། གཙོ་བོ་དེ་ཉེ་ཆར་བྱེ་ཆུ་ ༣ པའི་ཆེས་ ༡༩ ཀྱི་ཉིན་མོ་རྒྱལ་སྤྱིའི་གསར་འགྱུར་ཁག་ཅིག་གིས་སྤྱི་ལོ་ལྔ་ལོ་ལྟ་བུ་མཐོན་ཆེན་པོ་མཆོག་ལ་ལྔ་ལོ་ལྟ་བུ་མཐོན་གྱི་ཡང་སྤྱི་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་དེ་བཞིན་ལན་ཞིག་ལྟར་བཤད། དེའི་བཀའ་ལན་ལ་སྤྱི་ལོ་ལྔ་ལོ་ལྟ་བུ་མཐོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གིས་དུས་ཚོད་དང་འགན་དབང་། མེད་ས་ཕྱོགས་བཅས་གནད་དོན་ཆ་ཆར་ཞིག་དང་སྤྱི་ལོ་ ༢༠༡༡ ལོར་ཆོས་ཆོག་མེད་ས་བཅུ་གཅིག་པའི་སྐབས་སུ་ཐག་གཅོད་གཤེད་བྱེད་བ་བཅས་གསུངས་པ་མ་ཟད་རྒྱ་ནག་གིས་དེའི་ཐོག་ལ་དོ་སྣང་གཞན་ལས་ལྷག་པ་ཞིག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་། མ་འོངས་པར་རྒྱ་ནག་གིས་ངོས་ནས་ཡང་སྤྱི་དང་བཅོ་སྤྱི་དཔེ་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་ན་དེར་ལྔ་ལོ་ལྟ་བུ་མཐོན་གྱི་འབྲེལ་ཡོད་དད་ལྷན་མང་ཆོག་མས་དང་། བོད་པ་སུ་ཞིག་གིས་ངོས་ལེན་ཐོབ་ཀྱི་མ་རེད། རྒྱ་ནག་གི་དཀའ་ངལ་འཕར་མ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་རེད་ཅེས་གསུང་ལན་གནང་ཡོད་པ་རེད། དེར་ང་ཚོས་གྲོས་ཆོག་མང་ཆོག་ཀྱི་ཡོད་ཅང་བྱེ་ཆུ་གསུམ་པའི་ཆེས་བཅུ་དགུ་ཉིན་མོ་དེར་རྒྱ་ནག་གི་མགྱོག་ཆབ་པའི་ངོས་ནས་དེའི་ལན་བཙོ་ལྟ་བུ་ཞིག་བྱས་ནས་ལྷན་པས་མཐོན་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་གི་ཡང་སྤྱི་དཔེ་མེད་ས་ཕྱོགས་དེ་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ལམ་སྟོལ་དང་ལོ་རྒྱུས་ལ་བརྟེན་དགོས་ཀྱི་རེད། རྒྱ་ནག་དབུས་གཞུང་གིས་ངོས་འཛིན་བྱས་པ་ཞིག་ལ་གཞི་བཞག་དགོས་ཀྱི་རེད། ལམ་ལུགས་དེ་ཆོ་རྒྱ་ནག་གིས་སྤྱད་བཅེད་དང་གུས་བཅེ་ཡོད་པའི་ཐོག་ནས་ཏུ་ལའི་སྤྱི་ལོ་ལྔ་ལོ་ལྟ་བུ་ཀྱི་ཁྱིམ་སྤྱི་གཞུང་མཐུན་པ་ཞིག་ཡོད་དགོས་ཀྱི་རེད། དེ་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ལམ་སྟོལ་དང་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་རྩིས་སུ་འབྲངས་པའི་གནད་དོན་ཞིག་རེད་ཅེས་དེར་ལན་འདེབས་ཞིག་རྒྱ་ནག་པའི་ཅིང་གི་མགྱོག་ཆབ་པའི་ངོས་ནས་སྤུལ་ཡོད་པ་རེད། ང་ཚོ་གྲོས་ཆོག་མང་ཆོག་མས་སྤྱད་པའི་སྐབས་ཡིན་དུས། མོ་མོ་རང་ཉིད་ཀྱི་ངོས་ནས་དེར་ལན་ཞིག་འབུལ་རྒྱུའི་འདོད་པ་བྱེད་པ་མོང་། བོད་དུ་སྤྱི་ལོ་ལྔ་ལོ་ལྟ་བུ་མཐོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གིས་གསུངས་པ་དེར་འབྲེལ་ཡོད་དད་ལྷན་མང་ཆོག་སྤྱི་དང་ལྷག་པར་དུ་གངས་ཅན་སྤྱི་

འགྲོ་ཡོངས་ཀྱིས་རྗེས་སུ་ཡི་རངས་དང་གསུང་པར་མཛོན་པ་བསྟོན་རྒྱ་ཆེ་བཟག་གཅོད་པོ་ཐོག་ནས་གྲོས་ཆོག་ས་འདི་ནས་ལྷ་ཐུབ་
 གྱི་ཡོད་ལ་ལྷ་ཡི་ཡོད། དེ་ལས་ཕྱོག་སྟེ་རྒྱ་ནག་གིས་ཆོས་ལུགས་ལམ་སྲོལ་དང་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་རྗེས་སུ་འབྲངས་ནས་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་
 ཁྲིམས་དང་མ་ཐུན་པ་ཞིག་བཟོ་དགོས་པ་རེད་ཟེར་བའི་སྐད་ཆ་དེ་དངོས་གནས་བསམ་ཤེས་མཁན་གྱི་ངོས་ནས་བཤད་ན། རོ་ཆ་
 དགོས་པའི་སྐད་ཆ་ཞིག་རེད། ད་ལྟའི་ཡུང་རྩ་མི་དམངས་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ལ་ཆ་མཚོན་པ་ཡིན་ན། ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ལམ་སྲོལ་
 དང་ལོ་རྒྱུས་ཆ་ཆང་ལ་ཅིས་མེད་དོན་རྒྱུ་ལ་གཏོང་མཁན་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་ཆགས་ཡོད་པ་རེད། ལྷག་པར་དུ་ཁོང་རང་ཆོས་
 ཁྲིམས་དང་མ་ཐུན་དགོས་པ་རེད་ཟེར་བའི་སྐུལ་སྤྱིའི་ལམ་སྲོལ་ལུགས་ལིག་ཆ་ཨང་ལྔ་བ་ཟེར་བ་དེ། ཁོང་རང་ཆོས་གོང་དུ་བཅི་སྤྱང་
 རྟེན་དགོས་པ་རེད་ཟེར་བའི་ལོ་རྒྱུས་དང་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ལམ་སྲོལ་ཡོངས་རྫོགས་བཅི་མེད་དོན་རྒྱུ་ལ་བཏང་ནས་བཟོས་བཞག་
 པའི་ཁྲིམས་ཤིག་ཆགས་ཡོད་པ་རེད། སྤྱིར་བཏང་སྐུལ་སྤྱི་ཞིག་ངོས་འཛིན་བྱ་རྒྱུའི་གཞི་ཅིའི་ཆ་རྒྱུན་དེ་ག་རེ་དགོས་པ་རེད་ཟེར་
 དུས། ལྷ་མ་སྤྱི་གོང་མ་དེ་ཡང་བསྐྱར་དུ་གཏུལ་བྱའི་ཆེད་དུ་སྤྱི་བར་སྟེ་བ་ལེན་པ་ཞིག་ལ་ཡང་སྤྱི་ཟེར་གྱི་ཡོད་པ་རེད། སྟེ་བ་ལྔ་
 རྟེན་པར་དུ་ཁས་ལེན་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། རྒྱ་ནག་ནང་ལ་གཞི་ཅིའི་ཆ་རྒྱུན་དེ་ཆང་ཡོད་པ་མ་རེད། དོན་དག་གཉིས་པར་ལྷ་
 མ་དེ་དང་དེ་ངོས་འཛིན་བྱ་རྒྱུའི་གཞི་ཅིའི་ཆ་རྒྱུན་ག་རེ་ཆང་དགོས་པ་རེད་ཟེར་དུས། ལྷ་མ་དེ་དང་དེར་ཡིད་ཆེས་དང་དད་པ་
 དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ལྷ་མ་དེ་དང་དེར་གྲུས་བཅི་དགོས་ཀྱི་རེད། ཡུང་རྩ་མི་དམངས་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ལ་སྐྱབས་མགོན་ཡིད་
 བཞིན་ལོར་བྱ་ལ་ཡིད་ཆེས་དང་དད་པ་རྗེ་ལྷ་རྒྱུ་ཞིག་ཡོད་མེད་དང་དེར་གྲུས་བཅི་ཅི་ཞིག་ཡོད་མེད། ཉེ་ཆར་རྒྱ་ནག་གི་གསར་
 འགྱུར་བརྒྱུད་ལམ་ཁག་གི་ཐོག་ནས་གཞི་མེད་སྤྱིར་འདེབས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་དེ་ཆོ་བལྟས་པ་ཡིན་ན་གསལ་པོ་གསལ་ལྟར་ཞིག་
 ཤེས་ཐུབ་པ་དང་རྟོགས་ཐུབ་པའི་གནས་སྤངས་ཤིག་ཆགས་ཡོད་པ་རེད། ཁོང་ཅང་གོང་དུ་ལྷ་མ་པའི་གཞི་ཅིའི་ཆ་རྒྱུན་དེ་གསུམ་
 པོ། རྒྱ་ནག་ལ་ཅ་བཉིད་ནས་ཆང་གི་ཡོད་པ་མ་རེད། རྒྱ་ནག་ལ་ལ་གོང་ས་མཚོག་གི་ཡང་སྤྱི་དངོས་འཛིན་བྱ་རྒྱུའི་གཞི་ཅིའི་ཐོབ་
 ཐང་ཡོད་པ་མ་རེད། དེ་ཅས་དུ་མ་ཟད་གཉིས་སྟན་དབུ་མའི་ལམ་གྱི་སྤྱི་བྱས་དགོངས་དོན་ཡུང་རྩ་མི་དམངས་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་
 ཁབ་ཀྱི་བཅའ་ཁྲིམས་སྟེག་གཞི་འོག་ནས་རྒྱ་བོད་གཉིས་མཉམ་གནས་དང་འབྲེལ་མཉམ་གྱི་རང་དབང་གི་སྐད་ཆ་ཞིག་བྱུང་རྒྱུའི་
 དུས་ཆོད་མ་ཤར་གྱི་བར་དུ་སྤྱི་ནོར་ལ་གོང་ས་ལ་སྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་གི་ཡང་སྤྱི་དམོར་ལ་རྒྱ་གུང་ཁུལ་ཅ་བཉིད་ནས་
 སྐད་ཆ་བཤད་རྒྱུའི་ཐོབ་ཐང་དེ་ཡོད་པ་མ་རེད། ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་སྐད་ཆ་བཤད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། སྤྱི་ནོར་ལ་གོང་ས་ལ་སྐབས་མགོན་
 ཆེན་པོ་མཚོག་གི་ལ་སྤྱིའི་ཡང་སྤྱི་དམོར་གྱི་ལོ་རྒྱུས་དེ་སྤྱི་མཉམ་གཉིས་པ་ནས་བྱུང་བ་རེད། སྤྱི་མཉམ་གཉིས་པ་རྒྱ་ནག་གཞུང་གིས་ངོས་
 གས་ལོས་མ་ཐུན་བྱས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཤིག་ཅ་བཉིད་ནས་ཡོད་པ་མ་རེད། དེ་བཞིན་དེ་ནས་མར་སྤྱི་མཉམ་རིམ་བྱོན་ནས་སྤྱི་མཉམ་དུག་
 པ་ཆངས་དབྱངས་རྒྱ་མཚོ་རེད། དེ་རྒྱ་ནག་གཞུང་གིས་ངོས་པར་དུ་བྲན་གསོ་བྱེད་དགོས་པའི་གནས་སྤངས་ཤིག་རེད། ག་རེ་
 ཡོད་པ་རེད་ཟེར་དུས། ད་ལྟའི་རྒྱ་ནག་གཞུང་གིས་ག་རེ་ཟེར་གྱི་ཡོད་པ་རེད། ལ་གོང་ས་ལ་སྐབས་མགོན་པོ་ཆེ་མཚོག་ལ་ཁོང་
 རང་གི་ཡང་སྤྱི། ཁོང་རང་ལ་ངོས་འཛིན་བྱ་རྒྱུའི་ལོ་རྒྱུས་དང་ཐོབ་ཐང་ཡོད་པ་མ་རེད་ཟེར་གྱི་ཡོད་པ་རེད། སྤྱི་མཉམ་དུག་པ་
 ཆངས་དབྱངས་རྒྱ་མཚོའི་གསུང་འབུམ་གྱི་ནང་དུ། ར་ཆོ་བོད་མི་ཆང་མས་ཤེས་ཀྱི་རེད། བྱ་དེ་ཁྱུང་ཁྱུང་དཀར་མོ། ག་ཤོག་ཅམ་
 ང་ལ་གཡོར་དང་། ཐག་རིང་རྒྱང་ལ་མི་འགྲོ། མི་ཐང་བསྐྱོར་ནས་བསྐྱེད་ཡོང་། གསུང་རྒྱ་དེ་རེད། དེ་ལ་རྒྱལ་མཚོག་སྤྱི་མཉམ་
 བདུན་པ་སྤྱི་མཉམ་དུག་པའི་ཡང་སྤྱི་དམོར་ལ་སྤྱི་གསུང་ཆོག་རེད། ཁོང་གི་བྲག་ཐིས་དེ་རེད། དེར་ཆང་མ་ང་ཆོའི་ཡིད་

ལ་བཞག་ཡོད་པ་རེད། ལམ་ལུགས་དེ་ཆ་ཆང་ལ་རྒྱ་ནག་ལ་ཐེ་རུས་ཡོད་པ་མ་རེད། ལྷག་པར་དུ་འད་ད་ལྷ་རྒྱ་ནག་ཁོང་རང་ཆོས།
 དཔེ་ཆ་མཆོན་པ་ཡིན་ན། ལྷ་བས་མགོན་རིན་པོ་ཆེ་ལ་ཆ་མཆོན་པ་ཡིན་ན། གྲང་རྩ་མི་དམངས་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་མ་བྱུང་བའི་
 གོང་དུ་ཡང་སྤྲོད་ཐེབས་ཡོད་པ་རེད། གྲང་རྩ་མི་དམངས་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་འཛིག་རྟེན་འདྲིའི་ནང་དུ་བྱུང་ནས་བཟུང་སྟེ་སྤྱི་ནོར་
 ལ་གོང་ས་ལྷ་བས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་ལ་དག་ནང་བཞིན་རྩིས་ནས་མི་ལོ་དྲུག་རྩའི་རིང་ལ་ཕྱིའི་ཡུལ་དུ་སྤྲོད་དགོས་པ། རང་
 ཡུལ་དུ་ཐེབས་མ་བྱུང་བའི་གནས་སྟངས་དེ་འདྲ་ཆགས་ཡོད་པ་རེད། སོང་ཅང་ཉེ་ཆར་སྐད་ཆ་མང་པོ་བྱུང་བ་དེར་རང་ཆོས་གྲང་རྩ་
 མི་དམངས་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ངོས་ནས་ཡིན་ནའང་འདྲ་འདུག དེའི་སྐོག་རུས་འོག་ཏུ་འགྲོ་མཁན་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་མ་རེད།
 དོལ་རྒྱལ་རྩིས་འབྲང་བ་རེ་བྱུང་ཞིག་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཆོའི་གས་ལྷ་བས་མགོན་རིན་པོ་ཆེའི་སྤྱོད་ལ་བསྟོ་རྒྱའི་ལས་ཀ་ཚུ་གི་
 ཡོད་པ་རེད། དེ་ཨ་རི་དང་རྒྱ་གར་གཞུང་གི་གསང་བའི་ལས་ཁུངས་ཡོངས་རྫོགས་ཀྱི་མཁུལ་གྱི་ཡོད་པ་རེད། སོང་ཅང་ལྷ་བས་
 མགོན་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་གི་སྤྱོད་ལ་བསྟོ་རྒྱའི་བསམ་སྒྲོ་ཡོད་མཁན་གྱི་མི་ཞིག་ལ་དེའི་ཡང་སྤྲོད་ངོས་འཛིན་དང་ཅད་གཅོད་བྱ་
 རྒྱའི་ཐོབ་ཐང་ཅ་བ་ཉིད་ནས་ཡོད་པ་མ་རེད། ཁོང་ཆོར་ལྷ་བས་མགོན་རིན་པོ་ཆེའི་ཡང་སྤྲོད་ངོས་འཛིན་བྱ་རྒྱའི་བསམ་སྒྲོ་ཡོད་
 པ་དེ་དང་། དེའི་འཆར་གཞི་དང་སྤྱིག་གཞི་བཟོ་མཁན་དེ་དང་། ད་ལྟ་སྤྱོད་བཅུ་བཞི་པ་ཆེན་པོ་མཆོག་གི་སྤྱོད་ལ་བསྟོ་རྒྱའི་
 བསམ་སྤྱོད་རན་པ་ཡོད་པ་དེ་གཉིས་དེར། རྒྱ་ནག་ཁོང་རང་ཆོར་གཏམ་དཔེ་ཞིག་ཡོད་པ་རེད། སྤྱུལ་བསའ་དུ་སྤྱུལ་གྱི་མགོ་ལ་
 གཞུ་དགོས་པ་རེད་ཟེར་རྒྱ་ཞིག རང་ཆོ་བོད་མི་རིགས་འདི་ཅ་བ་ནས་མེད་པ་བཟོ་རྒྱའི་ཆེད་དུ་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་མགོ་དང་དེ་
 ལྷ་བས་མགོན་རིན་པོ་ཆེ་རེད། དེ་མེད་པ་བཟོ་རྒྱའི་འཆར་གཞི་རེད། མགོ་ཟེར་བ་དེ་ཡན་ལག་ཞིག་རེད། ཅ་བ་མ་རེད། གལ་
 ཆེན་པོ་མ་རེད་ཟེར་ན་ནོར་བ་རེད། རང་ཆོ་ཤིང་སྤོང་མ་རེད་མི་རེད། མི་གཅིག་གི་མགོ་བཅད་ཆར་ན་གོམ་པ་སྤོས་ནས་རི་ལྷར་འགྲོ་
 ཟུབ་ཀྱི་རེད། རྒྱ་ནག་གིས་དེའི་གནད་འགག་ཤེས་པའི་ཐོག་ནས་དོལ་རྒྱལ་རྩིས་འབྲང་བ་རེ་བྱུང་ཞིག་མེད་སྤྱོད་བཏང་ནས་སྤྱོད་
 བ་རན་པ་ཚུ་གི་ཡོད་པ་རེད། དོལ་རྒྱལ་རྩིས་འབྲང་བར་ཆ་མཆོན་པ་ཡིན་ན། སངས་རྒྱལ་གྱི་བསྟན་པ་སྤྱིའི་དག་དང་གངས་
 ཅན་བོད་ཀྱི་སྤྲེང་དག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་རང་ཆོས་ངོས་ཟེན་པའི་ཐོག་ནས། ཁ་སང་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་རེ་བྱུང་གིས་དོལ་
 རྒྱལ་ཆོགས་པ་དང་མཉམ་གནས་བྱེད་ཀྱི་ཡིན་མདོག་མདོག་ཅིག དེ་པར་འབྱུང་རྒྱལ་གཏང་རྒྱ་ཡོད་པ་མ་རེད་མདོག་མདོག་ལྷ་
 རྒྱ་ཞིག དོལ་རྒྱལ་རྩིས་འབྲང་བ་དང་དེའི་འགོ་འཛིན་རེ་བྱུང་ཞིག་མ་གཏོགས་ཡོད་པ་མ་རེད། དེ་ཆོར་མཉམ་གནས་བྱེད་པའི་ཉིན་
 མོ་དེ་ནས་བཟུང་སྟེ་གདན་ས་གསུམ་གཙོ་བོ་བྱུར་པའི་ལྷ་བས་མགོན་རིན་པོ་ཆེའི་བཀའ་དགོངས་འོག་ཏུ་དེ་དང་མཉམ་དུ་ཆོས་
 དང་ཐང་ཟིང་གི་མཆོན་པའི་འབྲེལ་བ་བཅད་བཞག་པ་དེ་ཆོ་ཆང་མ་འབྱུང་རྒྱལ་བཏང་བ་རེད། དེ་གསལ་པོ་ཤེས་དགོས་ཀྱི་རེད།
 རང་ཆོ་མཉམ་གནས་བྱ་རྒྱའི་བསམ་སྒྲོ་བཏང་གི་ཡོད་ན། འཆམ་མཐུན་དང་གཅིག་སྦྲིལ་གྱི་རང་ནས་བཀའ་མོལ་གནང་དགོས་ཀྱི་
 ཡོད་པ་རེད། འཆམ་མཐུན་དང་གཅིག་སྦྲིལ་གཏོར་བཞིག་གཏང་རྒྱའི་བཀའ་མོལ་ནམ་ཡང་གནང་རྒྱ་ཡོད་པ་མ་རེད། མདོར་ན་
 དག་གཉིས་དབྱེ་བ་ངོ་ཤེས་པའི་ཐོག་ནས་རང་ཆོའི་མགོ་དེ་མེད་པ་བཟོ་རྒྱའི་འཆར་གཞི་དེ་རྒྱ་གྲང་ཁན་དང་དོལ་རྒྱལ་ཆོགས་པ་ཡོད་
 པ་དེ་ངོས་འཛིན་བྱེད་པའི་ཐོག་ནས་དེའི་ཐོག་ལ་དགོངས་པ་བཞེས་དགོས་ཀྱི་རེད། འཆར་གཞི་གཏོང་དགོས་ཀྱི་རེད། མཐའ་དོན་
 རང་དེ་རིང་གོས་ཆོགས་ར་བ་འདི་བརྒྱད་ནས་རྒྱ་ནག་གི་མཁུལ་ཆབ་བས་སྐད་ཆ་བཤད་པ་ཆ་ཆང་ལ། བོད་ལ་གཏམ་དཔེ་ཞིག་
 ཡོད་པ་རེད། ལུག་པས་ཆོས་བཤད་ལྷ་བྱ། སོ་སོའི་ཆོག་སྤོན་མ་དེ་སོ་སོའི་ཆོག་ཕྱི་མ་དེས་ལུས་མེད་བཏང་བཞག་པའི་སྐད་ཆ་

ཞིག་ཡིན་པ་དང་། བོད་མི་རིགས་རིག་གཞུང་དང་བཅས་པ་རྩ་བ་ནས་མེད་པ་བཟོ་རྒྱུ་ལི་བསམ་ངན་སྒྲོར་རྩོམ་ཞིག་ཡིན་པ་ངོས་
འཛིན་གྱིད་པའི་ཐོག་ནས་བོད་དང་བོད་མིར་རྒྱབ་སྐྱོར་ཡོད་མཁན་སུ་ཞིག་གིས་ངོས་ལེན་གྱིད་ཐུབ་ཀྱི་མ་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།
ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཆོག་གཙོ་བུ་འབྲུང་གནས་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོས་རིག་བཀའ་སློན་མཆོག་

དཔལ་ལྷན་ཆོས་རིག་བཀའ་སློན་གཡུ་ཐོག་ཀླུ་དགེ་ལེགས་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོག་གཙོ་མཆོག་ བཀའ་འོས་སྤྱི་འབྲུས་དང་པོས་འབྲེལ་བ་ཤད་དང་སྤྲུགས་ནས་བཀའ་འདྲི་གཅིག་ཐེབས་པ་རེད།
འདི་ཀྱན་གཟིགས་ལ་པཌ་ཆེན་སྐུ་ཐེང་བཅུ་པ་ཆེན་པོ་མཆོག་གི་དགོངས་ཚིགས་རྗེས་འབྲེལ་པ་རེད། འདིའི་རྒྱབ་སྐྱོར་ད་ལྟ་
ཀྱན་གཟིགས་ལ་པཌ་ཆེན་རིན་པོ་ཆེ་ཞིང་ག་ཤེས་འདིའི་རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་མཛད་རྗེས་གང་བསྐྱེད་སྤྲུགས་གནང་ཡོད་པ་དེ་དག་འབྲེལ་
བཟོད་གནང་སོང་། ངས་བསྐྱར་སྒྲོལ་མ་དགོས་པའི་ཐོག་ནས་ཆང་མར་དེ་མཆུངས་རེད། འདིར་རྗེས་སུ་ཡི་རངས་དང་སྤྲུགས་
ནས་རྒྱབ་གཉེར་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ད་ལྟ་རྗེས་འབྲེལ་གྱི་སྐོར་ཆ་མཆོན་པ་ཡིན་ན། གསུངས་པ་ནང་བཞིན་ལོ་ ༣༠ ཡི་རྗེས་འབྲེལ་
ཆར་ཕྱེ་ར་ལྷན་དོན་གྲུབ་སྤངས་པ་གནང་པ་རེད། སྐབས་དེར་གོ་སྒྲིག་གནང་མཁན་གྱི་ངོས་ནས་བཀའ་ཤག་དཔལ་ལྷན་སྤྱི་འབྲུང་
མཆོག་གི་མཆོན་ཐོག་ལ་མཐོན་ཤོག་ཐེབས་པ་རེད། དེ་དུས་དཔལ་ལྷན་སྤྱི་འབྲུང་མཆོག་ས་གནས་སུ་མ་བཞུགས་པའི་སྐབས་
ཐོག་དེར་འབེལ་ནས་བཀའ་ཤག་གི་སྐུ་ཆ་བ་ལ་ད་ལྟ་སྐད་ཆ་བཤད་མཁན་འདི་གལ་ཆེ་དོན་ཆེར་བཅིས་ཏེ་བཅར་བ་ཡིན། དེ་
བཞིན་སྐོར་མ་ལོ་ ༣༠ འཁོར་བའི་རྗེས་འབྲེལ་དེ་ཆོ་ཏ་ལས་པའི་རྒྱས་པོ་བྱས་ཏེ། གང་ལྟར་བོད་མིའི་སྤྱི་གཙུག་གི་མཛད་གཙོ་
ཆེ་བས་ཆང་མ་ཡར་བཅར་བ་བྱུང་། མདོར་ན་གང་ལྟར་དགོངས་ཚིགས་རྗེས་འབྲེལ་ཞུ་རྒྱུ་ལི་ཐོག་ལ་བོད་མིའི་སྤྱི་གཙུག་གི་ངོས་
ནས་རྒྱབ་སྐྱོར་དང་མཉམ་ཞུགས་འདི་སྐོར་མ་གནང་ཡོད་པ་དང་ད་ལྟ་གནང་དང་གནང་སུས་ལྟ་བུ་གཅིག་རེད། ཡིན་ནའང་འདི་
གཞུང་འབྲེལ་རང་གི་ཐོག་ནས་དེ་འདྲ་གཅིག་གནང་དགོས་ཀྱི་རེད་དམ་འདི་བཀའ་འདྲི་གཅིག་ཐེབས་པ་རེད། དཔེར་ན། སྐོར་མ་
ལོ་ ༣༠ འཁོར་བ་འདི་ཡིན་ན་གོ་སྒྲིག་གནང་མཁན་གྱིས་ལ་སྐབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེ་དབུ་བཞུགས་གདན་འདྲེན་ཞུས་པའི་ཐོག་
ནས་གྲ་རྒྱས་པོ་དེ་འདྲ་གཅིག་གནང་ནས། བོད་མིའི་སྤྱི་གཙུག་ཆང་མའི་མཛད་གཙོ་ཆང་མ་ཡར་མཉམ་ཞུགས་གནང་དུས་
འདིའི་གལ་སྤྱད་འདི་ག་གཞུང་འབྲེལ་གཅིག་ཟུར་དུ་གོ་སྒྲིག་བྱ་རྒྱུ་ལི་གནས་སྤངས་གཅིག་གང་འདྲ་ཆགས་པ་ཡིན་ནས། ད་
ལྟ་ལོ་ ༣༠ འདི་ཡང་དེ་འདྲ་རེད། ད་ལྟ་རྒྱ་འདི་ཀྱན་གཟིགས་ལ་པཌ་ཆེན་བདེ་བར་ག་ཤེས་པ་བཅུ་པ་ཆེན་པོ་མཆོག་གིས་གཙོ་
བོར་ང་ཆོ་བོད་ཀྱི་ཆབ་སྲིད་རྩ་དོན་ཐོག་ལ་དེ་འདྲའི་རྗེས་འབྲེལ་གཞུང་འབྲེལ་གྱི་དགོངས་ཚིགས་ཞུ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་མེད་འདི་ད་ལྟ་
བཀའ་ཤག་ལ་སྤྲོད་སོང་ཞུས་ནས། ད་ལྟ་འདི་བཀའ་བསྐྱར་ཞུ་ཆོག་པ་བཞིན། འདི་དང་པན་ན་ངས་འདི་གཅིག་ཞུས་ན། རྒྱུ་
སྤྱི་འབྲེལ་བཅུ་གཅིག་པ་ཆེན་པོ་མཆོག་གི་འཁུངས་སྐྱར་དང་གོང་མས་དགོངས་ཚིགས་བྱ་རྒྱུ་འདི་གཉིས་ག་དུས་ཡིན་ནའང་
མཉམ་དུ་རང་འགྲོ་བཟུང་རྒྱུ་གཅིག་དང་གཅིག་གི་སྐབས་ལ་གཉིས་ཀར་ཡོང་རྒྱུ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། མཛད་རིམ་ནང་

ཡིན་ནའང་རྗེས་པོ་མཉམ་དུ་ཞུ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དཔེར་ན། ད་ལྟ་སྤྱི་མཉམ་བཅུ་གཅིག་པ་ཆེན་པོ་མཆོག་ཉེ་ཆར་ཕྱི་རྒྱ་
 བལ་ཆེར་ ༤ བའི་ཆོས་ ༡༥ ལ་ལ་སྤྱི་འཐུངས་སྐར་འདི་འཁེལ་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེའི་སྐབས་ད་ལྟ་གཞུང་འབྲེལ་གྱི་ང་ཆོས་སྤྱང་
 བཅི་བྱ་རྒྱུ་འཁ་སང་དཔལ་ལྷན་གྱི་སྤྱི་མཆོག་ནས་པལ་ཆེར་ལྷང་ཅམ་གཅིག་བཀའ་གནང་སོང་བས་མ་གུང་། འདི་ཐོག་ད་ལྟ་
 ང་ཆོས་ལྷ་སྤྱི་གཞུང་གི་ཡིན་ཞེས་ཞུ་ཡིན། འདིའི་ཐོག་ལ་དགོངས་རྒྱུ་ནས་དང་མཉམ་དུ་རང་བྱས་ནས་དེ་འདྲ་གཅིག་བྱེད་ཐུབ་
 ཀྱི་མེད་དམ་བས་པ་འདི་ད་ལྟ་དེ་འདྲ་གཅིག་ཡིན། རྗེས་ལ་གསལ་པོ་ཆགས་ཀྱི་རེད་ཅེས་ཞུ་ཡིན། དེ་ནས་བཀའ་འོས་སྤྱི་
 འཐུས་གཉིས་པ་དེར་ངས་དམིགས་བསལ་གྱིས་ལན་ཞུ་དགོས་ཀྱི་མི་འདུག ཉེ་ཆར་རྒྱལ་སྤྱིའི་གསར་འགྱུར་གཅིག་གི་ནང་ལ་
 ལ་གོང་ས་ལ་སྤྱི་མཉམ་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གི་ལ་སྤྱིའི་ཡང་སྤྱི་པེབས་ཕྱོགས་སྐོར་ལ་གཅིག་གནས་ཚུལ་རྒྱས་པོ་རང་ཐོན་པ་དང་།
 དེའི་རྗེས་ཉིན་འགའ་ཤས་ཕྱིན་མ་ཕྱིན་གོང་ལ་འབྲལ་དུ་རྒྱ་ནག་གི་ཕྱོགས་ནས་ཆགས་ཚུད་མདོག་གི་ལན་བརྒྱབ་ནས་དེ་འདྲ་
 བྱས་ཡོད་པ་རེད། དེ་དག་ཆང་མར་ནམ་པ་ཆོ་ཆང་མས་ཐུགས་ཞིབ་ཆུད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། སོང་ཅང་དེའི་ཐོག་ལ་གནས་སྤངས་
 གང་འདྲ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་མེད་བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་རང་གི་ངོས་ནས་འབྲེལ་བ་ཤད་དང་བརྟེན་ལན་གནང་བ་ནང་བཞིན་དེ་ཆོའི་ཐོག་
 ལ་ད་ལྟ་བཀའ་འགག་གི་ངོས་ནས་ཀྱང་ཟེར་ནའང་མི་འདུག ད་ལྟ་ངའི་ངོས་ནས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཟེར་རྒྱ་དང་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཞུ་
 ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཆོགས་གཙོ་བོ་ལྷ་འགྱུར་གནས་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འཐུས་གསེར་རྩ་ཚུལ་ཁྲིམས་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་གསེར་རྩ་ཚུལ་ཁྲིམས་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་ ཆོས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱི་དམིགས་བསལ་སྤྱོད་ཅིས་དང་འབྲེལ་བའི་ཅིས་འགོ་འགའ་ཤས་ཤིག་
 གི་ཐོག་ལ་འདི་ནས་དོགས་འདི་དང་བསམ་ཚུལ་འགའ་ཞུ་ཡོད། དང་པོ་དེར་ཅིས་འགོ་ཁང་ ༤ པ་ཕྱི་རྒྱལ་ཆོས་ཆོགས་ཟེར་
 རྒྱ་ཞིག་འདུག དེའི་སྐོར་ལ་བསམ་ཚུལ་དང་འཕོད་སྤྱུལ་ཐུང་ཐུང་ཞིག་ཞུ་ཡོད། སྤྱིར་བཏང་ཁ་སང་ང་ཆོས་བཟོ་སྐྱེད་མང་པོ་
 གནང་བའི་སྐབས་ལ་བསྐྱེད་སྤྱོད་སོང་། ང་རང་གི་བསམ་ཚུལ་ལ་ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་ཆོས་ཆོགས་ཁག་དེ་དག་ཆོས་ཆོགས་རང་གི་ངོ་མོའི་
 ཐོག་ནས་མ་གཏོགས་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ལས་འགན་དེ་འདྲའི་ནང་ལ་འཁྲིད་རྒྱུའི་ཐབས་ཤེས་འདི་ཡག་པོ་ཡོད་པ་མ་རེད། ད་ལོའི་ཅིས་
 འགོ་དང་འབྲེལ་ནས་ཞུ་ཀྱི་མེད་དེ། ཁ་སང་ར་བ་འདིའི་ནང་ལ་ལས་འགུལ་འགའ་ཤས་ཀྱི་ནང་ལ་འདི་ལྟ་བུ་ཞིག་པེབས་ཀྱི་ཡོད་
 པ་དང་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པའི་རྣམས་འགྱུར་གསུང་མཁན་བྱུང་སོང་། ང་རང་གི་བསམ་སྒྲོ་བཏང་པ་ཡིན་ན། ཆོས་ཆོགས་རྣམས་པ་འདི་
 ཆོས་ཆོགས་རང་བྱས། དེ་ནས་ཐོད་པའི་ཆོས་དང་རིག་གཞུང་། འཛིན་སྐྱོང་དང་དེ་རིང་ཁ་སང་དུས་ཆོད་ལ་དར་སྤེལ་ལ་བརྒྱ་
 ཆོག་འདི་ངོས་པ་ག་ཆོད་ཡོད་མེད་མི་ཤེས་ཏེ། གང་ལྟར་འདིའི་ཕྱག་ལས་གནང་པ་ཡིན་ནའང་དེ་ནས་ཐོད་ཀྱི་ཅི་དོན་དང་ཆ་ཆང་
 ལ་པན་ཐོགས་ཆེན་པོ་གཅིག་ཡོང་བ་མ་གཏོགས། ཆོས་ཆོགས་ཁག་དང་འབྲེལ་ཡོད་ཆོ་སྤྱོད་ཁྲིམ་དཀྱིལ་ལ་ཡོང་ནས་སྤྱད་འཕོད་
 རྒྱབ་རྒྱ་དེའི་པན་ཐོགས་ག་ཆོད་ཆེན་པོ་ཡོད་མེད་དང་། དེར་བརྟེན་ནས་མ་འོངས་པར་ཆོས་ཆོགས་ཁག་གི་ཕྱགས་སྤྱོད་དེའང་ག་

ཆོད་ཅིག་ལ་འགྲོ་བྱུང་གི་ཡོད་མེད་ཐོག་ལ་དགོངས་པ་བཞེས་དགོས་ཀྱི་ཡིན་ཏུ་ནས་གཤམ་གནད་འགག་ཡོད་པ་རེད། ཆོས་
 ཆོག་ས་ཆོག་ས་འདུ་ཐོག་དེ་ཆོད་སྒྲོར་ལ་སྦྱར་བཏང་དགོངས་པ་བཞེས་དགོས་ཀྱི་ཞིག་ཡིན་གྱི་རེད། ད་ལྟའི་ཆོག་ས་འདུ་འདི་ནས་
 ལུས་གི་མེད་དེ་སྦྱི་ཡོངས་གི་ཆོས་ཆོག་ས་སྒྲུང་ལ་འདི་གནད་འགག་གཅིག་མེད་འགྲོ་སྟེ། ང་རང་གི་མོངས་འཆར་འདི་ཡིན། དེ་
 བཞིན་ད་ལྟ་ཅིས་འགོ་ཡང་ ༡༣ པ་བོད་གི་སྒྲོས་གར་ཆོག་ས་པ་དབུ་བརྟེན་ནས་ལོ་ངོ་ ༤༠ འཁོར་བའི་དུས་དྲན་སྤང་བཅི་འདིར།
 ༡༣ པ་ཡིན་ས་རེད། ཡག་པོ་ཞིག་མཐོང་མ་སོང་། དེའི་ཐོག་ལ་དབུ་ལ་འབོར་གང་ལ་གང་འཆམ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ལས་འཆར་འདི་
 གང་ཡིན་ནམ་ཞེས་དོགས་འདི་ལྟ་ཀྱི་ཡིན། དེ་ནས་ ༡༤ པ་དཔེ་ཁྲིད་དང་དཔེ་ཆ་དགེ་ལྡན་ལ་གསོལ་སོགས་ཟེར་ཀྱི་ཞིག་འདུག
 འདིར་བསམ་ཚུལ་འགའ་ཤས་ཤིག་ལྟ་ཀྱི་ཡོད། སྦྱར་བཏང་ནས་ཅ་བའི་ལྟ་བུ་དང་རྒྱ་བ་ལྟོངས་དེ་ཆོད་ཐོག་ནས་འབྲེལ་བ་འདྲ་
 གནད་མཁན་མང་པོ་བྱུང་སོང་། སྦྱར་བཏང་ནས་བོད་པའི་སོལ་ཀྱིན་གྱི་སྒྲོབ་གསོ་དང་ལྷག་པར་དུ་དགོན་སྡེ་ཁག་གི་སྒྲོབ་གསོའི་
 ཐོག་གོང་དུ་བཀའ་སོལ་གནད་མཁན་སྦྱི་འཐུས་ཆོས་གསུངས་པ་འདི་གནད་འགག་ཆེན་པོ་རེད། འདི་གསུང་སྤངས་དང་རྒྱ་
 མཚན་ཆང་མའི་ཐོག་ལ་སོས་མ་ཐུན་ལྟ་ཡི་ཡོད། དེ་དང་ཆབས་ཅིག་ཏུ་ལྟ་རྒྱ་རྒྱ་ཅིས་འགོ་འདིའི་མིང་ལ་ང་རང་གི་དེ་ཅམ་གྱི་སོས་
 མ་ཐུན་ལྟ་བུ་པ་དང་ཉ་ཅང་ཡག་པོ་ཞིག་གང་ཡང་ཆོར་མ་སོང་། འདིའི་རྒྱ་མཚན་གང་རེད་ཟེར་བ་ཡིན་ན། སྦྱི་ཡོངས་གི་ད་ལྟ་
 ཆོག་སོལ་སོགས་ཟེར་ནས་ལ་བ་ཡོང་བའི་སྐབས་ལ། དབུ་ལ་འབོར་གྱི་གངས་ཀ་དེ་ཉིན་སྒྲོར་ ༣,༠༠༠ གི་གནས་སྤངས་གཅིག་ད་
 ལྟ་དཔལ་ལྷན་ཆོས་རིག་བཀའ་སྒྲོན་མཆོག་གིས་གསལ་བ་འདྲ་གནད་སོང་། ད་ལྟའི་དུས་ཆོད་ལ་ཉིན་སྒྲོར་ ༣,༠༠༠ ཟམ་པ་དེའི་
 ཐུགས་མན་གསོས་གྱི་རེད། ཡིན་ནའང་སོགས་ཟེར་ནས་ཡོང་བའི་སྐབས་ལ་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་ང་ཆོ་ཡུལ་ཁྲིམས་གཅིག་ལུང་
 ཐོག་ནས་བསམ་སྒོ་བཏང་བ་ཡིན་ནའང་དེར་རང་བཞིན་གྱིས་གཏན་འབེབས་གཅིག་ཡོད་པ་རེད། སོང་ཅང་དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་ཆོག་
 འདི་རང་བཞིན་གྱི་འོས་པ་ཞིག་ཆོར་མ་སོང་། རྒྱ་མཚན་གཅིག་དེ་རེད། རྒྱ་མཚན་གཉིས་པ་དེ་ཕྱོགས་གཞན་གཅིག་ནས་སྦྱི་
 ཆོག་ས་གནས་སྤངས་གཅིག་གི་ཐོག་ནས་ཁོ་ཆོར་སྒྲུ་ཆ་སྤྲད་བཞག་པ་དེ་འདྲའི་ལྟ་སྤངས་ལྟ་བུ་ཞིག་བསྐྱེད་སྤྲད་པའི་གནས་སྤངས་
 གཅིག་རེད་ལ་དོན་དམ་པའི་སྒྲོར་ ༣,༠༠༠ རེད་བསྤྲད་གྱི་ཡོད་པ་རེད། དེར་ཅིས་འགོ་དང་མ་འོངས་པར་ཡིན་ནའང་ཐུགས་རྗེ་
 ལེགས་གསོལ། ལེགས་སྦྱིས་དང་དེ་འདྲའི་ཁོང་རྣམ་པའི་ཐུག་ལས་ཆུབས་ཆེན་པོ་ཉ་ཅང་གནད་གི་ཡོད་པ་ལ་འདིའི་ངོས་འཛིན་
 དང་ལེགས་སྦྱིས་གཟེགས་གསོལ་གང་འདྲ་ཞིག་ལུས་པའི་ཆོག་གཅིག་བེད་སྤྲོད་བཏང་བ་ཡིན་ན་དོན་ལ་འོས་པ། ཁོང་རྣམ་པའི་
 གནས་སྤངས་དང་ཕྱོགས་གང་ཟད་ནས་རན་པོ་ཡག་པོ་ཡོང་ས་རེད་སྟེ་མ་པ་མ་གཏོགས་པའི་སོགས་ཟེར་ཡོང་བའི་སྐབས་ལ་སྒྲོར་
 མོ་ ༣,༠༠༠ ཟེར་ཀྱི་འདི་ད་ལྟའི་དུས་ཆོད་ལ་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་ཉ་ཅང་གི་ང་ཆོད་ལུལ་ཁྲིམས་གྱི་གནས་སྤངས་ཐོག་ནས་ཡིན་ན་
 ཆོད་ཅ་བ་ཉིད་ནས་མ་འོན་པའི་གནས་སྤངས་ཆགས་གྱི་ཡོད་དུས། དེ་ཅམ་གྱི་འོས་འཆམ་གཅིག་ཆོར་མ་སོང་། སྐབས་བདེ་པོ་
 ཡོད་པ་ཡིན་ན་རྗེས་མ་ཅིས་འགོ་འདི་ལ་ངས་པར་དུ་བཟོ་བཅོས་གཅིག་གནད་ནས་ཁོང་རྣམ་པར་ཐུགས་རྗེ་ལེགས་གསོལ་དང་དེ་
 འདྲའི་རྣམ་པ་ཞིག་གི་འོག་ལ་བསྐྱུར་དགོས་ཀྱི་འདི་གཤམ་འགའ་ས་ཆེན་པོ་འདུག་བསམ་ནས་ང་རང་ངོས་ནས་སོགས་ཟེར་ནས་ལྟ་
 ཀྱི་འདི་ལ་དེ་ཅམ་གྱི་འོས་འཆམ་ཞིག་ཡོད་པ་མ་རེད་སྟེ། དེ་བཞིན་དེ་མ་ཡིན་པ་འགའ་ཤས་ཤིག་ཡོད་དེ་སྒྲོན་དུ་བྱི་བ་བསྐྱེབས་
 ཆོར་སོང་། དེ་ནས་ལན་གནད་སོང་། འདི་མ་གཏོགས་ལྟ་ཀྱི་མེན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཆོགས་གཙོ་བོ་ལྟ་བུ་གནས་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འཐུས་སྒོ་བཟང་གྲགས་པ་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་སྒོ་བཟང་གྲགས་པ་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་ ཆོས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱི་རྒྱན་ཐོན་དང་སྐབས་བསྐྱེད་ནས་སྐད་ཆ་ཆོག་ཁ་ཤས་ཤིག་ཞུས་ན་
བསམ་པ་མོང་། ཐོག་མ་དེར་ང་ཆོ་ཆང་མས་མཁུན་གསལ་རེད། བོད་ཁ་བ་གངས་ཅན་གྲོངས་ནི་ཆོས་ལྷན་ཁྱིམ་ཁམས་ཤིག་ཡིན་
ཅང་། གནའ་ནས་ད་བར་དུ་རིས་མེད་ཆོས་བརྒྱད་ཁག་གི་བསྟན་བདག་སྡེ་ཆེན་ཁག་རེད། ཁོང་ཚོས་པའི་སྤྱགས་དགོངས་གཙོ་བོ་
བཞེས་ནས་གང་ལྟར་དགོན་སྡེ་གྲ་བཅུན་ཚུལ་པས་བོད་ཀྱི་ཆོས་དང་རིག་གཞུང་དེར་ཉ་ཅང་གི་སྒྲིལ་ས་བསྐྱོན་ཡོད་པ་དང་། ལུང་
རྟོགས་ཀྱི་བསྟན་པ་དང་མདོ་སྤྱགས་ལུང་དུ་སྒྲེལ་བའི་གངས་ཅན་གྱི་བསྟན་པ་རིན་པོ་ཆེ་འདིའི་བྱས་རྒྱུ་ལྟར་མེད་ནའང་མི་འདུག
དེའང་འཛམ་གླིང་ཀུན་ལ་ཞི་བདེ་བསྟན་སྤྱད་པར་ཉ་ཅང་གི་པན་རྒྱལ་སྡེ་ལོ་ལྟ་བུའི་རྒྱལ་སྡེ་ཆེན་གྱི་མཛད་པ་བསྟན་
པ་འདི་ཉ་ཅང་གི་གཞུངས་སུ་ཐོན་པ་དང་། ང་རང་ཆོར་སྐབས་སུ་བབས་པ་དོས་སོ་དོས་པ་ཞིག་ཡོད་པ་འདི་ཁོང་ཚོས་པའི་མཛད་
རྒྱུ་ལ་བཞེན་ནས་བྱུང་བཞག་པ་དེར་དོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་དང་མཉམ་དུ་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་ཁྱོད་ནས་ཡིན་ནའང་བོད་
ཀྱི་བཅུ་སྤྱག་རིག་གནས་གཙོ་བོ་པའི་དེ་དག་གི་ནང་ལ་ཡིན་ནའང་རིས་མེད་ཆོས་བརྒྱད་ཁག་གི་བསྟན་བདག་སྡེ་ཆེན་ཚུལ་པའི་
གཙོ་བོར་བཟུང་ནས། གང་ལྟར་ཡང་བོད་ཀྱི་དོ་བོམ་བརྒྱུག་པའི་ཐོག་ནས་ད་ལྟ་ཡིན་ནའང་གནས་སྤྱད་པ་འདི་ངས་བསམ་པར་
གཙོ་བོ་ནང་གི་གཙོ་བོ་དེ་ཁོང་ཚོས་པའི་སྤྱགས་རྒྱུ་ལྟར་མེད་པས་མ་པ་སོ་སོའི་དོས་ནས་དུས་དང་ཚུལ་པ་ཀུན་ཏུ་བྱ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་
པ་དེ་རེད། ལྷག་དོན་དུ་དེར་བབས་ཀྱི་སྤྱི་ཆོགས་ནང་ཞུས་པ་ཡིན་ནའང་བཅུ་སྤྱག་རིག་གནས་པར་སྤྱད་ནས། གང་ལྟར་ཡང་དེར་
བབས་ཀྱི་མི་སྒྲིལ་ཚུལ་པ་ཆོས་བསྟན་དགོས་པའི་དེ་ལྟ་བུ་དཔེ་ཆ་མཆོན་ན་སྒོག་སྒྲིལ་གྱི་ནང་ལ་བྱག་ལས་གནང་རྒྱུ་ལ་སོགས་པ་
ཡིན་ནའང་དོན་དོམ་ཐོག་ནས་ང་ཆོའི་དགེ་འདུན་པ་གྲ་བཅུན་ཚུལ་པ་གཙོ་བོར་བྱས་ཏེ། དཔེར་ན། ཆུན་སྒྲོན་ལམ་ལྟ་བུ་དེ་ལྟ་བུའི་
མཛད་པ་བཞག་ནས་གང་ལྟར་ཡང་དོས་སོ་ཡོད་པ་འདི་ལྟ་བུ་ཆགས་ཡོད་དུས། བོད་ཀྱི་ཆོས་བརྒྱུད་རིམ་མེད་ཀྱི་གྲ་བཅུན་ཚུལ་
པ་ཉ་ཅང་གི་བཀའ་བློན་ཆེན་པོ་རེད་འདུག ཡང་སྒྲོས་སུ་ང་ཆོ་རྒྱུད་ཆོགས་ནས་ཆབ་སྲིད་དང་འབྲེལ་བའི་མཛད་སྒྲོལ་ལ་མཆོན་
པ་ཡིན་ནའང་། དཔེར་ན། གསུམ་བཅུ་དུས་བྲན་ལ་སོགས་པ་སྤྱད་བཅི་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ་ཡིན་ནའང་གྲ་བཅུན་དང་སྒོལ་སྤྱག་
མེད་པ་ཡིན་ན་ཉ་ལམ་མི་མེད་པའི་བཅོ་ལྟ་བུ་ཆགས་འགོ་དུས། དེ་དང་དེ་འབྲེལ་བའི་རིགས་ལ་ཡིན་ནའང་གྲ་བཅུན་ཚུལ་པ་འདི་དཔེ་
མི་སྲིད་པའི་སྤྱགས་ཁུར་ཆེར་བཞེས་ངང་ནས་ང་ཆོ་བསྟན་པ་ཆབ་སྲིད་གཉིས་ཀ་ལ་པན་ཐོགས་པ་ཞིག་ཡིན་དུས། ཁོང་ཚོས་པར་
སྤྱགས་རྒྱུ་ཆེ་ཞེས་ཞུ་འདོད་བྱུང་སོང་། དེ་དང་མཉམ་དུ་ང་ཆོ་དགོན་སྡེ་ཁག་གི་ནང་ལ་སོ་སོ་འཛིན་སྐྱོང་ཆ་ནས་ཡིན་ན། ད་ལྟ་གོང་
དུ་བྱག་སྒྲེལ་སྤྱི་འཐུས་ཚུལ་པ་ཁ་ཤས་ཀྱི་གསུངས་པ་ནང་བཞེན་རང་ཁ་རང་གསའི་དོ་བོ་ཞིག་གི་ཐོག་ལ་བཞུགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།
དེ་དང་མཉམ་དུ་མ་བསྐྱུལ་དང་སྤངས་ཞུས་ནའང་འགྲིག་གི་འདུག གཅིག་བྱས་ན་སྤྱི་ནོར་ལ་གོང་ས་ལ་སྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་
གིས་དབུ་ཁྲིད་པའི་བོད་མིའི་སྤྱིག་འཛུགས་ཀྱི་ཕྱར་བྱ་མཉམ་འདེགས་ཟེར་ནའང་མི་འདུག གང་ལྟར་ཡང་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ཆ་ནས་
ཡིན་ནའང་རེད། ཤེས་ཡོན་གྱི་ཆ་ནས་ཡིན་ནའང་རེད། རིག་གཞུང་གི་ཆ་ནས་ཡིན་ནའང་རེད། གང་ཅིའི་ཐད་ནས་གཅིག་བོད་
མིའི་སྤྱིག་འཛུགས་ལས་ལྷག་བྱུང་མེད་ནའང་བོད་མིའི་སྤྱིག་འཛུགས་དང་གཅིག་པ་གཅིག་རྒྱུད་གི་བོད་པ་ཅམ་མ་ཡིན་པར་རྒྱ་

གར་ཡུལ་མི་ལའང་དེ་ལྟ་བུའི་སྤྱགས་པན་གསོས་པའི་སྤྱག་ལས་གནང་བ་དེ་ཆོའི་གཞི་བཞིན་རེད་སྟེ། དེ་དང་དེ་བཞིན་མ་འོངས་
 པར་གནང་རོགས་གནང་ཞེས་ཞུ་འདོད་བྱུང་། ད་ལྟ་འདི་ནང་ལོགས་ཀྱི་ཅ་བའི་ང་ཆོ་ཆོས་རིག་ལས་ཁྲུངས་ངོས་ནས་གྲ་བཙུན་ལ་
 འཆོ་སྟོན་རེད། རང་བླ་གི་སྤྲོ་བཙུན་ལ་སོགས་པ་མང་པོ་ཞིག་འདུག་གོང་གི་སྤྱག་སྤྲེལ་སྤྱི་འཐུས་འགའ་ཤས་ཀྱི་གསུངས་པ་
 ནང་བཞིན་དངོས་གནས་བྱང་གནས་དཀའ་ངལ་ཡོད་མཁན་དང་། དངོས་གནས་བྱང་གནས་དཀའ་ངལ་ནང་ལ་ལྷུང་མཁན་དེ་ཆོར་
 ཆ་རྒྱུན་ཁ་ཤས་ཤིག་གི་རྒྱུན་པ་དང་། ཡང་ན་སྤྲིག་གཞི་བསྐྱར་བཙུན་ཁ་ཤས་ཤིག་གི་རྒྱུན་པའི་དབང་དུ་བཏང་ནས་ཁོང་རྣམས་པར་
 སྤྱག་རོགས་གནང་མ་ཐུབ་པ་དེ་འདྲ་བྱུང་བ་ཡིན་ན། ང་ཆོ་བོད་པ་སྤྱར་མོ་གང་མ་གཏོགས་ཡོད་པ་མ་རེད། གཅིག་གཉིས་ཞིག་ལ་
 དེ་འདྲ་སྤྱགས་པམ་བཟོས་པ་ཡིན་ན། དཔེ་མི་སྤྲིད་པའི་ང་ཆོར་གྱི་ཆེན་པོ་ཞིག་རེད་བསམ་སོང་། སོང་ཅང་མ་འོངས་པར་དེ་ཆོའི་
 ཐོག་ལ་གང་ཐུབ་ཐུབ་ཀྱི་སྤྱགས་བསམ་བཞེས་རྒྱུ་འབད་བཙུན་གནང་རོགས་གནང་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དག་བཤེས་མ་འདི་སྟོར་
 ལ་ཞུས་པ་ཡིན་ན། ཅ་བའི་དག་བཤེས་མ་རྣམས་པ་མང་པོ་ཤེས་ཡོད་པ་རེད། ཁོང་རྣམས་པར་ཡི་རང་བསྐྱགས་བཞིན་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།
 དེ་དང་མཉམ་དུ་དེང་སང་གི་དག་བཤེས་མ་དེ་ཆོའི་ཡིན་ནའང་མདོ་སྤྱགས་བྱུང་དུ་སྤྲེལ་བའི་དག་བཤེས་མ་ཞིག་ཆགས་ཆར་བ་
 རེད། འདི་ཆགས་པར་སྤྱི་ཐོར་ལ་གོང་ས་ལ་སྤྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གི་བཀའ་དགོངས་ནང་བཞིན་དཔལ་རྒྱུད་སྟོན་གྲ་ཆར་གི་
 མ་ཐུན་འགྱུར་གནང་ནས། གཙོ་པོ་ཆོས་རིག་ལས་ཁྲུངས་ཀྱིས་མ་ཐུན་རྒྱུན་བཞེས་ནས་གང་ལྟར་ཡང་དེ་ལྟ་བུའི་མདོ་སྤྱགས་བྱུང་
 དུ་སྤྲེལ་བའི་དག་བཤེས་མ་དེ་ལྟ་བུ་འདོན་ཐུབ་པ་དེར་ཡི་རང་བསྐྱགས་བཞིན་དང་། འདི་ཐོག་ལ་མ་ཐུན་རྒྱུན་རོགས་རམ་གནང་
 མཁན་ཆར་མར་སྤྱགས་ཟེ་ཆེ་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་དང་མཉམ་དུ་ཆོས་བརྒྱད་གཞན་པ་ཁག་ནང་ལོགས་ཡིན་ནའང་དག་བཤེས་མ་
 མཆོན་པའི་གོང་དུ་སྤྱག་སྤྲེལ་ཆོས་བརྒྱད་སྤྱི་འཐུས་རྣམས་པ་ཆོས་གསུངས་པ་ནང་བཞིན། མ་འོངས་པ་ཡིན་ནའང་རིས་མེད་ཆོས་
 བརྒྱད་ཁག་ཆར་མར་དེ་ལྟ་བུའི་རང་ཁོངས་དགོན་སྡེ་ཁག་གི་བརྒྱད་རིམ་དང་སྟོབ་སྟོང་གི་བརྒྱད་ལམ་ལ་སོགས་པ་བརྒྱད་ནས་
 གང་ལྟར་ཡང་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་མ་ཐུན་རྒྱུན་རོགས་རམ་འདི་བོད་མིའི་སྤྲིག་འཇུགས་དང་རང་ཁོངས་དགོན་སྡེ་ཁག་ལ་སོགས་པའི་
 རྒྱར་བ་གྲ་འདེགས་དང་དབྱང་པ་མཉམ་གཤིབས་ཤིག་གྲ་རྒྱུ་འདི་ལྟ་བུ་གང་མང་ཡོང་རྒྱུ་འི་རེ་བ་དང་སྟོན་འདུན་ཡོད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་
 ཡིན། མཐའ་མ་དེར་བྱི་བ་རྒྱང་རྒྱང་ཞིག་ལ། ད་ལྟ་བོད་ཀྱི་རྫོས་གར་ཆོགས་པའི་ཁང་པ་གསར་རྒྱག་གནང་རྒྱུ་ལས་གཞི་ཞིག་
 འགོ་ཡི་ཡོད་པ་རེད། དེ་འདྲ་ལྟ་བུས་དཔེ་མི་སྤྲིད་པའི་ཆེན་པོ་ཞིག་རེད་འདུག་ ངས་སྟོན་མ་གྲོས་ཆོགས་སྐབས་སུ་ཡིན་ནའང་ཞུས་
 ཡོད། གང་ལྟར་ཡང་བོད་ཀྱི་རྫོས་གར་ཆོགས་པ་ང་ཆོའི་རྫོས་གར་ཀྱི་རིག་གནས་གཅིག་གཙོ་པོ་འདྲིན་པའི་ཐོག་ནས། གང་ལྟར་
 ཡང་ཁ་སང་སྤྱག་སྤྲེལ་སྤྱི་འཐུས་ཤིག་གི་ཡིན་ནའང་རྫོས་གར་ཐེར་རྒྱུ་འདི་བོད་ཀྱི་རྫོས་གར་ཅམ་དུ་མ་ཡིན་པར་རིག་གནས་ཆེ་
 རྒྱང་ཆར་མར་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་དུས་གལ་འགྲངས་ཆེན་པོ་རེད་ཅེས་གསུངས་པ་ནང་བཞིན་སྟོན་མ་གྲོས་ཆོགས་ནང་
 ལའང་ཞུས་ཡོད། རྫོས་གར་ཆོགས་པའི་ཆོགས་མི་རྣམས་པ་སྤྱི་རྒྱལ་ཁག་ལ་གཅིག་ཐད་ནས། བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་འབྲེལ་སྟོན་བཟོ་
 རྒྱུ་དང་། གཉིས་ཐད་ནས་ད་ལྟ་ལས་འཆར་འདི་ལྟ་བུ་ཆེན་པོ་ཡོད་དུས། དཔལ་འབྱོར་འདུ་འགོད་བཟོ་རྒྱུར་སྤྱགས་པན་གསོས་
 རྒྱུ་འི་གང་ལྟར་ཡང་གཉིས་ཀ་ལ་སྤྱགས་པན་གསོས་རྒྱུ་དེ་འདྲ་ཆགས་ཡོང་ས་རེད། རྫོས་གར་ཆོགས་པའི་ལས་འཆར་ནང་ལ་
 ཆོས་རིག་ལས་ཁྲུངས་ངོས་ནས་སྤྱི་རྒྱལ་ཁག་ལ་རིག་གཞུང་འབྲེལ་སྟོན་དང་དཔལ་འབྱོར་འདུ་འགོད་དེ་ལྟ་བུའི་ལས་འགུལ་

གཅིག་གི་འཆར་གཞི་ཡོད་དང་མེད། ཡོད་ན་གང་འདྲ་ཞིག་བཅས་སྒྲིའི་འཆར་གཞི་ཡོད། མེད་ན་སྒྲིམ་ཆེན་གང་ལ་སྤྱག་གི་ཡོད་
པ་རེད། འདི་ཟླ་བ་ཡིན། སྤྱགས་རྗེ་ཆེ།

ཆོག་པ་གཙོ་བོ་ལྷན་འབྲུང་གནས་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོས་རིག་བཀའ་སློན་མཆོག་

དཔལ་ལྷན་ཆོས་རིག་བཀའ་སློན་གཡུ་ཐོག་ཀྱི་ལེགས་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོག་པ་གཙོ་བོ་མཆོག་ བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཆུང་པ་གཉིས་ཀྱིས་འདི་ཐོག་ལ་དང་པོ་སྤྱི་སྒྲིམ་ཆོས་ཆོག་པ་དང་འབྲེལ་
བའི་སྐོར་ལ་དགོངས་ཚུལ་འབོད་བསྐྱེད་གསུངས་སོང་། བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཀྱིས་དགོངས་ཚུལ་གསུངས་པ་འདི་དེ་མཚུངས་
རེད་ཟེར་ནས་མོས་མཐུན་ཞུ་སྒྲིམ་གཏོགས་གང་ཡང་མེད། ཡིན་ནའང་ད་ལྟ་འདི་ར་ཆོ་སྤྱི་སྒྲིམ་ཆོས་ཆོག་པ་དང་འདི་གཅིག་སྐོར་
ན་གསུང་སྒྲིམ་འདི་ཐོག་ལ་དངོས་ཤུགས་བརྒྱུད་གསུམ་གྱི་ར་རང་ཆོ་བོད་ཀྱི་བསྟན་སྲིད་ཀྱི་ཅ་དོན་ཐོག་ལ་རང་བཞིན་གྱི་འབྲེལ་བ་
ཞིག་ཆགས་ཀྱི་རེད། མ་གཏོགས་ར་ཆོས་སྐོར་སྒྲིའི་ཀུན་སྐོར་ནང་ལ་ཆོས་ཆོག་པ་འདི་ཆོས་ཆོག་པ་རང་གི་རྣམ་པ་རང་མ་
གཏོགས་གཞན་པ་གང་ཡང་མེད། གཙོ་བོ་ཞུས་པ་ནང་བཞིན་ད་ལྟ་བར་དུ་བྱུང་སྤྱོད་ཡོད་པ་མ་རེད། ཡིན་ནའང་བོད་བརྒྱུད་ནང་
བསྟན་འདི་འཛམ་གླིང་གང་སར་བྱུང་ནས་ར་ཆོས་ཏེ་ལམ་ཞིག་ཆོས་ཆོག་པ་དེ་ཆོ་འབྲུངས་ཀྱི་སྤྱི་སྒྲིམ་ཐུག་པ་འདི་མཆོམས་དེ་འདྲ་
ཞིག་སྤྱོད་པ་འདི་སྐབས་དེར་སྤྱི་ནོར་ལ་གོང་ས་ལ་སྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་རེད། དེ་འདྲའི་ཐོག་ནས་དུས་རབས་ ༡༩ དང་མཐུན་
པའི་བསྟན་པ་འཛིན་སྐྱོང་སྤེལ་གསུམ་གྱི་སྒྲིའི་གནད་དོན་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་ཅང་། དེ་དག་གི་བལ་འབྲུག་གསུམ་ནང་ལ་ཡོད་
མཁན་མ་དགོན་ཆོ་གཅིག་པོ་མ་ཡིན་པར། དེའི་ཡན་ལག་དང་བཅས་པ་ཆང་མས་མཉམ་ཁུབ་གནད་དགོས་སྒྲིམ་ཞིག་ཡིན་དུས།
དེ་ཆོ་འབྲུག་ལ་བཀའ་བསྐྱུར་ཞུ་སྒྲིམ་དང་འབོད་བསྐྱེད་ཞུ་སྒྲིམ། ཡང་དུས་རབས་ཀྱི་དབང་གིས་དཀའ་ཆོག་ལ་བསྐྱེད་འདྲམ་མིན་ཡོད་
སྒྲིམ་ཞིག་ཡོད་དུས་དེ་ཆོ་འབྲུག་སྒྲིའི་ཆེད་དུ། ཁ་ནང་གི་མ་ཁ་ནང་རང་ལ་སོས་ཐབས་དེ་འདྲ་ཞིག་གནད་ཐབས་དང་། དེ་འདྲ་
ཞིག་མ་གཏོགས་ཆབ་སྲིད་དང་འབྲེལ་བའི་རྣམ་པ་འདི་མ་ཐོན་སྒྲིམ་རང་ཅ་དོན་གྱི་སྒྲིམ་དེ་ག་རང་ཡིན་ཞེས་ཞུ་སྒྲིམ་ཡིན། བོད་ཀྱི་སྐྱོས་
གར་ཆོག་པ་པལ་ ༦༠ འཁོར་བའི་ལས་འཆར་འདི་སྐོར་ལ་ད་ལྟ་དཔལ་ལྷན་དཔལ་འབྱོར་བཀའ་སློན་མཆོག་ནས་བཀའ་གནད་
རོགས་གནད་ཟེར་ནས་སྐབས་འདྲིལ་ཞུ་སྒྲིམ་དང་། སྐྱོས་གར་དང་འབྲེལ་བའི་གཞན་པ་འདི་ཐོག་ལ་ད་ལྟ་བར་དུ་སྐྱོས་གར་ཁོ་རང་
ཆོས་ཅ་བའི་ཆ་ནས་རང་སྐོར་སྤྱི་ཆེན་ཞིག་རེད། རང་སྐོར་གི་གནས་བབས་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་རེད། ར་ཆོས་རོགས་སྐོར་ཞུ་སྒྲིའི་
གནས་ཚུལ་ཁག་ཅིག་མ་གཏོགས་འགན་འཛིན་ལྷན་ཆོག་པ་ནང་ལ་དཔལ་ལྷན་སྤྱི་སྐོར་མཆོག་ ཆོག་པ་གཙོ་བོ་བཞུགས་པ་དང་།
ད་ལྟ་ཆོས་རིག་གི་བཀའ་སློན་འདི་ཆོག་པ་མི་ནང་ལ་ཡོད་པ་དང་དེ་འདྲའི་བྱས་ནས་གང་ལྟར་ར་ཆོ་གཞུང་འབྲེལ་གྱི་སྐྱེད་པ་འཛིན་
འོག་ལ་ཡོད་མཁན་རྣམ་པ་འདི་ཤུགས་ཆེན་པོ་རེད། ཡིན་ནའང་ལས་འཆར་དེ་དག་འགན་འཛིན་ལྷན་ཆོག་པ་ཐོག་ལ་ཁོ་རང་ཆོས་
པོ་རེ་རེ་ཐོག་ལ་གང་གིས་ཡོད་པ་དེར་ལམ་སྟོན་དང་ཐག་གཅོད་བྱས་ནས་ལག་ལེན་བསྟར་གྱི་ཡོད་པ་རེད། བར་ལམ་ཞིག་ནས་ད་
ལྟ་སྐྱོས་གར་ལ་གསར་བཞུགས་པ་དེ་ཆོ་ཆ་རྒྱུན་དང་མཐུན་རྒྱུན་བསྐྱེད་སྐྱེད་དེ་ཆོ་འབྲུག་ལ་རེད། དེ་མཚུངས་ད་ལྟ་སྤྱི་ལ་

བསྐྱོད་པའི་སྐབས་ལ་ཏོག་ཙམ་དེ་ཆོའི་ཐོག་ལ་ལམ་སྟོན་དང་ཐག་གཅོད་མང་པོ་བྱུང་བ་རེད་མ་གཏོགས། དེའི་ཐོག་ལ་ཆོས་རིག་
 ལས་ཁུངས་རང་གིས་ལས་འཆར་སྤེལ་རྒྱ་འཆར་གཞི་མེད། སྟོན་མའི་འགྲོ་སྐྱེད་ས་ཆ་ནས་རྒྱུ་ལྡན་གར་ཆོག་པ་རང་གི་གནད་རྒྱ་
 དང་དེ་ཆོའི་ཐོག་ལ་ང་ཆོས་མ་ཐུན་འགྱུར་ལྷ་རྒྱ་གང་ཡོད་ན་མ་གཏོགས་འདི་ཡོད་པ་མ་རེད་ཅེས། དེ་ནས་དཔེ་ཁྲིད་དགོ་གན་ཆོ་
 གསུང་རྒྱ་འདི་ཅིས་འགོ་འདི་ལ་མིང་བཏགས་ཆོག་ཟེར་རྒྱ་འདི་གཟིགས་ན་གཅིག་གི་ཐོག་ནས་མོས་མ་ཐུན་ཡོད། ཡིན་ནའང་འདི་
 ཁ་སང་ང་ཆོར་འདི་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཀྱིས་བཀའ་གནང་བ་འདི་བསྐྱོད་བྱུང་། ཡིན་ནའང་དེ་སྟོན་ལ་ཉུང་ཤས་ཤིག་ལ་ང་
 ཆོས་ཅིས་འགོ་དང་མིང་དང་འདི་ཆང་མ་སྟོན་མ་ནས་འཇགས་ཆར་ནས་ཅིས་དང་གཞུང་འབྲེལ་ཡིག་ཆ་ནང་ལ་འཇགས་ཆར་
 བས་བསྐྱར་བཅོས་གཏོང་དུས། རེས་མ་ཡར་འཆོལ་ཡོང་དུས་འཇུག་བསྐྱར་བ་ཆགས་ནས་ལས་སྤོ་བསྐྱར་བཅོས་གཏོང་མ་
 ཐུབ་པའི་གནས་སྐྱེད་ས་ཤིག་འདུག དེ་འདྲ་བྱེད་དུས་ཉུང་ཤས་ལ་པལ་ཆེར་ཐོགས་བཅོ་ལྷ་བྱ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ། དེ་ནས་གནང་བ་
 འདི་ཆ་ཆང་འདྲང་གི་མེད་ནའང་དགོན་སྡེ་སོ་སོར་བྱེད་ཀ་ལྷག་ཚུར་བཞེས་ནས། གང་ལྟར་འདི་གཉིས་ཚུར་བསྐྱོམས་བརྒྱབ་ཡོང་
 དུས་གསེལ་ཐོགས་རང་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པའི་གནས་སྐྱེད་ས་ཡོད་པ་རེད། ཡོད་པ་སོང་ཅང་། འདིའི་ཐ་སྟོན་དེ་མཆུངས་མར་སྒྲངས་
 བཞག་པ་ཞིག་རེད། གཞན་དམིགས་བསལ་འདི་ཏོག་ཙམ་མང་པོ་གཏང་རྒྱ་དང་། འདི་བྱ་རྒྱ་ཐོག་ལ་ཅིས་འགོ་མིང་ཐོ་འདི་ད་ལྟའི་
 ཅིས་ཀྱི་འགྲོ་སྐྱེད་ས་ཐོག་ནས་མ་བདེ་བ་མེད་ན་ཡག་ཏུ་གང་བཅོ་རྒྱ་འདུག་བསམ་ཤེས་ལྷན་ཀྱི་ཡིན་ཞེས་ལྷ་རྒྱ་ཡིན། དེ་ནས་
 བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཉིས་པས་མང་ཆེ་བ་འབོད་བསྐྱེད་དང་དགོངས་ཚུལ་རེད་འདུག འདི་ལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ། མོས་མ་ཐུན་
 གཙང་མ་ལྷན་ཀྱི་ཡོད། དཔེར་ན། ད་ལྟ་ཆུང་ཆུང་ཞིག་ཚུར་ལེན་བ་ཡིན་ན། ད་ལྟ་གལ་ཆེ་ཤོས་གཅིག་དངོས་གནས་བྱས་ན་དེ་
 ནས་མར་བྱགས་ཆེན་པོ་ལྷ་དགོས་རྒྱ་གནས་ཚུལ་གཅིག་རེད། ད་ལྟ་ཆོས་རིག་ལས་ཁུངས་དང་འབྲེལ་བ་ཆགས་མཁན་ཀྱི་ང་
 རང་ཆོའི་བོད་ལུགས་ཀྱི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པ་དང་འདི་གཅིག་འཛིན་སྐྱོང་སྤེལ་གསུམ་གནང་མཁན་ཀྱི་ཆོས་སྡེ་ཁག་དེ་ཆོ་
 ཆང་མ་ད་ལྟ་ལོ་ ༢༠ མར་བྱེད་བསྐྱེད་སྤེལ་ཡོང་དུས། དངོས་གནས་བྱང་གནས་ཀྱི་ཉ་ལས་པའི་དགའ་བ་སྟོམ་ཆོག་རྒྱ་དང་།
 རེས་སུ་ཡི་རང་ཆོག་རྒྱའི་གནས་སྐྱེད་ས་ཤིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། འདི་གཙོ་བོ་འདི་སྤྱི་ནོར་ལ་གོང་ས་ལ་སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་
 མཆོག་གིས་སྟོན་མ་ནས་དབྱ་ཁྲིད་ལམ་སྟོན། དེའི་ཐོག་ལ་ཆོས་བརྒྱུད་དབྱ་ཁྲིད་སྤྱི་ཆེན་སུ་འདྲ་ཞིག་ཐེབས་པ་ཡིན་ནའང་། དེའི་
 ཐོག་ལ་ཉ་ཅང་རྒྱབ་སྐྱོར་གཞོགས་འདེགས། བཀའ་དགོངས་ནང་བཞེན་དེ་འདྲ་དམ་འཛིན་དོག་ཅ་གཅིག་བསྐྱེད་ཀྱི་ཐོག་ནས་སོ་
 སོར་བསྐྱར་པའི་འཇུར་འདི་བཞེས་ནས། དེའང་དུས་དང་མ་ཐུན་པའི་གསར་བརྗེ་བསྐྱར་བཅོས་རིམ་བས་གནང་ནས་ད་ལྟའི་
 གནས་སྐྱེད་ས་བཟང་པོ་འདི་ཆགས་པ་ཡིན་དུས། བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཀྱི་གསུངས་པ་ནང་བཞེན་དངོས་གནས་བྱང་གནས་ང་
 རང་ཆོ་འདི་ཐོག་ལ་སྤྱི་ཐག་པ་ནས་བཀའ་འདྲིན་སྒྲ་མེད་དུ་ཆེ་ཟེར་རྒྱ་དང་རེས་སུ་ཡི་རངས་ལྷ་དགོས་རྒྱ་གནས་ཚུལ་འདི་ཉན་
 ཉན་རང་རེད་ཟེར་ནས་མོས་མ་ཐུན་ལྷ་རྒྱ་ཡིན། དེ་ནས་འཆོ་སྟོན་འདི་བཀའ་མོལ་རོལ་ཙམ་བྱུང་བ་རེད། བར་ལམ་མཆོམས་རེ་
 བཀའ་ཤིག་ལ་བསྐྱེད་ས་ཡོད་མཁན་དེ་ཆོའི་ནང་ལ་སྤྱིག་གཞི་བསྐྱར་བཅོས་ཁག་ནང་ལ་ཆ་རྒྱུན་སྟོན་མ་ནས་ཡོད་མཁན་པར་
 འགྱུར་བ་ཁྱོད་ནས་གཏོང་མ་ཐུབ་པ་ཆ་རྒྱུན་ཆུང་ཆགས་རིགས་གཅིག་འགྱུར་བ་གཏང་རྒྱུའི་བཀའ་མོལ་དེ་འདྲའི་ཡོང་གི་འདུག་
 རྟེ། འདི་གང་ས་ཅི་ཐད་ནས་བྱེད་ཁག་པོ་འདྲ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་འདུག འདི་གཅིག་ད་ལྟ་ RC ཟེར་རྒྱ་དེ་འདྲའི་ལྷ་བྱ་རེད། ངས་ལྷན་
 པ་ཡིན། ཡིན་ནའང་ཆ་རྒྱུན་ཆུང་ཆགས་གཅིག་ཆང་མ་ཆང་ལ་བརྟེན་ནས་རོགས་མགོན་མ་བྱ་རྒྱ་དེ་འདྲའི་ཡོད་པ་མ་རེད། ཆ་

ཤྱིན་འདི་ག་ཚོད་ཐུབ་ཐུབ་གྲུ་ཡངས་པོ་གཏང་རྒྱ་དང་དཀའ་ལྷོག་མེད་པ་བཟོ་ཐབས་གང་འདུག་ངེས་པར་དུ་ད་ལྟ་བསམ་ཤེས་
ལུས་ཚོགས་པ་བགྲིས་ཞེས་ལྷ་རྒྱ་ཡིན།

དགེ་བཤེས་མའི་སྐོར་འདི་བྱང་བ་རེད་དེ། ད་ལྟ་འཕྲོས་ནས་གཅིག་ལུས་པ་ཡིན་ན། ད་ལྟ་རི་བོ་དགེ་ལྡན་པའི་དགེ་
བཤེས་མའི་ལས་ངེས་དེའི་ཐོག་ལ་ཆོས་རིག་ལས་ཁྲུངས་ཀྱི་ངོས་ནས་ལས་འགན་དེ་ཆོ་ཕྱིར་འཐེན་བརྒྱབ། ཕྱིར་འཐེན་བརྒྱབ་
ནས་ད་ལྟ་འི་ཆར་རོགས་འདེགས་ལྷ་རྒྱ་དང་དེར་འགྲོ་བྱོན་ཐོན་བྱ་གཅིག་གཏང་རྒྱ་མ་གཏོགས་དེ་འདྲ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཅེས་ལུས་པ་
ཡིན། དེ་འདྲ་ཡིན་ན་ཁོ་ཆོ་གང་འདྲ་བྱས་ནས་འཛིན་སྐྱོང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ན་དགོངས་སྲིད་པ་རེད། བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་མང་པོ་ཞིག་
གིས་འདི་མཐུན་ཀྱི་ཡོད་ཀྱི་རེད་དེ། གཙོ་བོ་འདི་དགེ་བཤེས་མ་རྒྱགས་སྤྱོད་དོད་མ་ལྷན་ཚོགས་ཤིག་སྡོན་མ་དགེ་ལུགས་རྒྱགས་
སྤྱོད་ཀྱི་དོད་མ་འགྲོ་སྐྱངས་གཅིག་དེ་དང་མཐུན་པའི་ཆོགས་པ་གཅིག་ཡོད་པ་རེད། དེས་འགན་གཙོ་བོ་རང་བཞེས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།
ད་ལྟ་མཐུན་འགྱུར་དང་དེ་འདྲའི་ཐོག་བྱེད་ཡོད་དུས་བོད་ཀྱི་བཙུན་མའི་ལས་འཆར་དེ་འདྲ་གཅིག་ཡོད་པ་རེད། དེ་དང་ཕྱོགས་
གཅིག་ཏུ་བྱུང་མེད་ཆོགས་པ་ཏྲོག་ཅམ་འབྲེལ་བ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་ལྟ་བུ། གང་ལྟར་དེ་འདྲ་བྱས་ནས་འདི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ནས་
ཆོས་རིག་ལས་ཁྲུངས་དང་། དེ་ཆོའི་ཐོག་ནས་རྒྱུ་མཉམ་ལ་ཐོན་རྒྱ་དེ་དགེ་བཤེས་མའི་དོད་མ་ལྷན་ཚོགས་ཟེར་བ་དེ་མཉམ་ལ་
གཙོ་བོ་ཐོན་ནས་ང་ཆོས་རྒྱལ་ནས་བྱ་རྒྱུ་འི་སྐྱོད་པ་རེད་ཅེས་ལྷ་རྒྱ་ཡིན། བར་ལམ་དགེ་བཤེས་མ་སྐྱབས་ཐེངས་དང་
པོ་དང་གཉིས་པ་དེ་འདྲའི་ཁག་ཅིག་དགེ་བཤེས་མ་གྲངས་ ༡༢ གཅིག་ཡིན་པ་ཡོད། བལ་ཆེར་ ༡༢...༡༢ ཞིག་དཔལ་ལྷན་རྒྱུད་
སྤྱོད་གྲུ་ཆར་ལ་སྤྲུགས་ཀྱི་ལོ་གཅིག་གསན་བསམ་སློབ་གཉེར་བྱ་རྒྱུར་སྒྲ་ན་མེད་པའི་མཐུན་འགྱུར་གནང་སྟེ་འདི་ཉ་ཅང་ཡག་པོ་
ཆགས་ཡོད་པ་རེད། སོང་ཅང་ཁོ་རང་ཆོའི་གྲས་འདི་ག་པར་ཐེབས་པ་ཡིན་ནའང་མདོ་སྤྲུགས་གཉིས་ཀའི་ཐོག་ནས་ག་ཚོད་ཐུབ་
ཐུབ་ཀྱིས་བལྟན་པར་ཞབས་ཕྱི་གནང་ཐུབ་མཁན་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ནས་གོང་དུ་ལུས་པ་ནང་བཞེན་ངེས་མེད་ཆོས་
སྤེལ་ལ་གང་ས་ཅི་ཐད་ནས་ང་ཆོས་ཀུན་ལ་ཁུབ་པ་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡོད་རྒྱ་དང་། དེ་ཆོ་འབོད་བསྐྱེད་གནང་བ་ནང་བཞེན་
དེ་མཚུངས་རེད། ག་ཚོད་ཐུབ་ཐུབ་ལྷ་རྒྱ་ཡིན།

འི་བ་འདི་ལུས་ཆར་བ་ཡིན། སོང་ཅང་སྐོས་གར་ལོ་ ༦༠ ཡི་ལས་འཆར་སྐོར་ལ་དཔལ་ལྷན་དཔལ་འབྱོར་བཀའ་སྐོན་
མཆོག་ནས་བཀའ་གནང་རོགས་གནང་ཞེས་ལྷ་རྒྱ་ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཆོགས་གཙོ་བོ་པར་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་དཔལ་འབྱོར་བཀའ་སྐོན་མཆོག་

དཔལ་ལྷན་དཔལ་འབྱོར་བཀའ་སྐོན་ཀླུ་ཡེ་ཤེས་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་ ཅིས་འགོ་དཔེགས་བསལ་ཨང་ ༡༣ ལ། བོད་ཀྱི་སྐོས་གར་ཆོགས་པ་དབྱ་བརྟེན་ནས་མི་ལོ་
༦༠ འཁོར་བའི་དུས་བྲན་འདི་ནི་སྐོས་གར་ཆོགས་པ་འདི་སྤྲིག་འཇུགས་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན་ལ། དེའང་བོད་པའི་སྤྱི་
ཆོགས་ཀྱི་ཆོགས་པ་ཚུགས་སྤྲོ་ཤོས་གཅིག་ཡིན་པ་སོང་ཅང་། དེ་འདྲའི་རྒྱ་མཚན་བྱེད་ནས། ད་ལོ་མི་ལོ་ ༦༠ འཁོར་བ་ཅིས་ལོ་

འདི་དུས་ཡུན་ནང་ལ་དེའི་ཆེད་དུ་སྒྲོམ་གར་གྱི་ཚོགས་མི་བྱུང་བ་དང་སྒྲོམ་གར་ནས་ཐོན་བཞིན་པ། དེ་མཚུངས་སྒྲོམ་གར་གྱི་སྒྲུ་
 ཅུལ་ལ་ད་བྱིངས་ཡོད་མཁན་གར་ཟག་གར་མང་གཅིག་ཚུར་བསྐྱུས་ནས་བཀོ་སྐྱེད་གི་ཚོགས་འདུ་ཆེན་མོ་ཞིག་འཛོགས་ཏེ། མ་
 འོངས་བར་སྒྲོམ་གར་གྱི་དམིགས་ཡུལ་དང་སྤྱད་སྤྱོད་ཀྱི་རིང་པོའི་སྤྱོད་བཟོ་རྒྱ་དེ་འདྲའི་འཆར་གཞི་ཆེད་དུ་ལས་འཆར་
 གཅིག་ཡོད་པ་རེད། དེ་གཅིག་རེད། དེ་མཚུངས་ལ་སྐྱབས་མགོན་འཛུགས་པོ་ཆེ་ལ་རིག་གནས་ཀྱི་ཆེ་བསྟོན་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་
 དོན་གཅིག་ཡོད་པ་རེད། ཅིས་འགོ་ཉིན་སྟོར་ ༡,༠༠༠,༠༠༠ ཡོད་པ་རེད། སྤྱིར་བཏང་སྒྲོམ་གར་ཚོགས་ཁང་གི་འགོ་བློན་འདི་ཉིན་
 སྟོར་ ༢,༠༠༠,༠༠༠ ຢེད། མོང་ཅང་བཀའ་ལག་གི་དགོངས་བཞེད་ཆེན་པོ་གནང་ནས་ཏ་ལམ་བརྒྱ་ཆ་ལྔ་བཅུ་ཉིན་སྟོར་
 ༣༥,༠༠༠,༠༠༠ འབྲུལ་རྒྱུར་རོགས་སྐྱོར་དེ་འདྲ་ཞུས་པ་རེད། སྤྱད་སྤྱོད་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་བོ་སྤྱི་འབྲུང་གནས་མཚོག་ནས།

སྤྱི་འབྲུང་བ་ར་ཆེ་དབང་བཀའ་ལྷན་ལགས།

སྤྱི་འབྲུང་བ་ར་ཆེ་དབང་བཀའ་ལྷན་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཚོག་ ཚོས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཅིས་འགོ་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་དོན་ཁ་ཤས་ཀྱི་ཐོག་ལ་ཁྱེད་ཀྱི་འདོད་ལྟ་
 མོང་། དང་པོར་ཅིས་འགོ་ཁྲིམ་ ༡༩ པ་དེ་ཆགས་ཀྱི་འདུག སྤྱིར་བཏང་དགོན་སྡེ་ཁག་ནས་ཡར་མ་ཞུས་པའི་སྟོན་བོད་མིའི་སྤྱི་ག་
 འཛུགས་ཚོས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱི་དོས་ནས་དཔེ་འབྲིང་དགོ་ཀན་ནས་བར་ཆེ་མཐོང་མཚོན་བྱེད་ལ་སྤུལ་བའི་ཅིས་འགོ་ཁྲིམ་པ་
 སྤུལ་བར་སྟོང་ཐག་པ་ནས་འགོ་ལས་ཡོངས་ལ་བཀའ་འཁུར་བྱེད་དུ་ཆེ་ཞེས་ཁྱེད་ཀྱི་འདོད་ལྟ་མོང་། ཅིས་འགོ་འདི་དང་འབྲེལ་བའི་
 ཐོག་ནས་མར་ལྟ་ཡོད་དུས། སྤྱད་སྤྱོད་སྤྱི་འབྲུང་ལྷན་གིས་གསུངས་པ་གཞིར་བཟུང་གསོལ་ཐོགས་ཆབ་ཏུ་བསྐྱར་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད་
 ན་བསྐྱར་ན་ཡག་པོ་འདུག འདིའི་ཆ་ལ་དཔེ་འབྲིང་དང་དཔེ་ཆ་དགོ་ཀན་ཟེར་ནས་ཅིས་འགོ་མར་ལྟ་དུས། དཔེ་འབྲིང་དགོ་ཀན་དེ་
 དཔེ་ཆ་དགོ་ཀན་དང་མཚུངས་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་འདུག དེ་མིན་ན་སྤྱད་སྤྱོད་གསོལ་དང་། མཚན་དོད་ལྟ་བུ་ཟེར་ནས་ཡག་པོ་
 ཡོང་ས་རེད། དེ་ནས་གཞན་དམིགས་བསལ་ཚོགས་ཆེན་གྱི་སྟོར་དེ་དུས་ཆོད་དེས་མེད་པར་འགྲུང་གནང་བཞག་པ་རང་གོ་ཡི་
 ཡོད་དམ། གཞན་ག་རེ་ལ་གོ་ཡི་ཡོད་ན། སྤྱི་རྒྱལ་ཚོས་ཚོགས་ཟེར་བ་བོད་མིའི་སྤྱི་ག་འཛུགས་ཀྱིས་ཐེངས་དང་པོ་ལྟ་བུ་བསྐྱོང་
 གནང་གི་ཡོད་ས་རེད། ད་ལྟ་སྤྱད་སྤྱོད་སྤྱི་འབྲུང་གིས་གསུངས་པ་གཞིར་བཟུང་གིས་གནད་འགག་ཆེན་པོ་ཞིག་ལ་བཅིས་ནས་
 བསྐྱོང་ཡོད་པ་རེད། ང་རང་ཆ་ནས་འདི་ཏ་ཅང་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་ཞིག་མཐོང་གི་འདུག བསྐྱོང་རྒྱ་དེ་ས་གནས་གང་དུ་བསྐྱོང་
 རྒྱ་རེད་དམ། དམིགས་བསལ་གྱི་དུས་ཆོད་དེས་ཅན་ཞིག་ལ་འཛོགས་རྒྱ་ཟེར་ནས་གཏན་འབེབས་གནང་ཡོད་པ་རེད་དམ།
 བརྗོད་བྱ་དང་བརྗོད་གཞི་གཏན་འབེབས་གནང་ཡོད་པ་རེད་དམ། ཚོགས་བསྐྱོང་གནང་བའི་སྐབས་སུ་སྤྱི་རྒྱལ་སྤྱོད་ཆབ་བརྒྱད་
 ནས་མིང་ཐོ་ལེན་ནས་བསྐྱོང་གནང་རྒྱ་རེད་དམ། དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཚོས་བརྒྱད་ཁག་གི་སྤྱི་འབྲུང་ནས་པ་ཆོ་ཡང་གདན་འདྲེན་ཞུ་
 རྒྱུའི་འཆར་གཞི་གང་ཡོད་པ་རེད་དམ། གལ་སྲིད་ཡོད་པ་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ན་ང་ཚོས་ད་ལྟ་གོང་ནས་ཚོགས་སྐབས་སུ་སྤྱད་
 སྤྱོད་སྤྱི་འབྲུང་ལྷན་ལ་ཞུས་པ་ཅུ་མ་ཡིན་པར་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱི་འབྲུང་དེ་ཆོ། ཚོས་བརྒྱད་ཁག་གི་སྤྱི་འབྲུང་

ནམ་པ་ཚོ་གདན་འདྲེན་གྱི་རྒྱ་རྒྱ་ལོངས་ཡོད་པ་རེད། སྤྱིར་ཐག་པ་ནས་བཀའ་བློན་ཆེ་ཞེས་ཞུ་འདོད་བྱུང་སོང་། ཡིན་ནའང་དེ་
 དེགས་ཚོགས་འདུ་སྐབས་སུ་དེ་འདྲི་བྱས་ནས་སྐད་གཏོང་བའི་སྐབས་སུ་སྤྱི་མཐུན་སྐད་བཏང་བ་ཡིན་ན་པན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོང་
 ས་རེད། སོ་སོ་སྐད་ཐག་ཐག་རིང་པོ་ལ་སྤྱི་མཐུན་སྐད་འབྱོར་ནས་འདྲིའི་ནང་དུ་གྲོས་གཞི་གྲོས་ཚད་གཏན་འཁེབས་ཡོད་པ་
 རེད། མཉམ་ཞུགས་ཁྱེད་དགོས་པ་ཡིན་དུས། ཉོག་ཙམ་སྤྱིར་བཏང་དང་ཟབ་སྤྱིར་གནང་དགོས་ཀྱི་ཡོད་དུས། གནང་རན་སྐབས་
 ལ་གདན་འདྲེན་ཞུས་པ་ཡིན་ན། དཔྱིགས་བསལ་གྱི་དགོས་པ་གང་ཡང་ཡོང་གི་མི་འདུག་ཅེས་ཞུ་འདོད་བྱུང་སོང་། དེ་དང་འབྲེལ་
 བའི་ཟབ་སྤྱིར་གཉིས་གནང་རྒྱ་རེད་འདུག ད་ལྟ་དཔལ་ལྷན་དཔལ་འབྱོར་བཀའ་བློན་མཆོག་གིས་ལན་འདེབས་དེ་ངས་གོ་ནིར་
 ཐེབས་མེད་ན། བོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་གིས་གནང་རྒྱ་ཞིག་གནང་གི་ཡོད་ས་རེད། དེ་ཚོ་བོད་པར་གནང་རྒྱ་རེད་དམ། ཡང་ན་ཕྱི་
 རྒྱལ་བ་ཚོར་གནང་རྒྱ་རེད། ཟབ་སྤྱིར་དེ་བོད་ཀྱི་དེག་གཞུང་གི་སྐོར་ལ་ཟབ་སྤྱིར་གནང་རྒྱ་རེད། གཅིག་དེ་ཙམ་བསྐྱར་གྱི་ཟབ་
 སྤྱིར་དེ་གོ་ནིར་ཐེབས་མེད་ན་ hindi ཙམ་བསྐྱར་སྐོར་ལ་ཟབ་སྤྱིར་གནང་རྒྱ་རེད་འདུག ཟབ་སྤྱིར་དེ་འདྲི་གནང་བའི་སྐབས་སུ་
 དཔེ་མཛོད་ཁང་གིས་གནང་གི་ཡོད་དུས། མ་གོ་མ་ཐོས་མེད་པར་ཆང་མར་བྱུང་བསྐྱགས་གནང་ཐུབ་པ་ཡིན་ན་ཡག་པོ་ཡོང་ས་
 རེད། དཔེ་མཛོད་ཁང་གི་བྱ་རྒྱ་ཙམ་མ་ཡིན་པར་བྱུང་ཁོངས་སུ་ལ་གནང་གི་ཡོད་ནའང་ཉག་ཉག་ར་འཕྲོད་པ་ཞིག་གནང་ཐུབ་པ་
 ཡིན་ན་ཆང་མར་པན་ཐོགས་ཡོང་ས་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱ་ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་པ་རྒྱ་འབྲུང་གནས་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འབྲུས་ལྷ་རྒྱ་རི་ནམ་རྒྱལ་སྤྱོད་དཀར་ལགས་ནས།

སྤྱི་འབྲུས་ལྷ་རྒྱ་རི་ནམ་རྒྱལ་སྤྱོད་དཀར་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ ཚོས་དེག་ལས་ཁུངས་ཀྱི་དཔྱིགས་བསལ་ཅེས་འགོ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་བཀའ་མོལ་ཞུ་རྒྱ་
 དང་། དེ་མཚུངས་ཚོས་དེག་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་བྱུག་ལས་གནང་ཕྱོགས་ཀྱི་སྐོར་ལ་གཅིག་ཞུ་ཚོགས་པ་བགྱིས། སྤྱིར་བཏང་བོད་ཀྱི་
 བསྟན་སྲིད་ཀྱི་ཐོག་ནས་རྒྱལ་སྤྱིའི་སྤྱི་ལ་གོ་རྟོགས་དང་རྒྱ་བསྐྱར་ཞུས་པ་ཡིན་ནའང་རེད། དགའ་མོས་ཞུས་པ་ཡིན་ནའང་རེད།
 ཆོད་ཏེ་ཅང་གི་མཐོ་ཐོ་ཞིག་ལ་བསྐྱེད་པ་ཡོད་པ་རེད། གཙོ་བོ་དེ་ཡསྐབས་མགོན་པོ་ཆེ་ཡིན་ནའང་རེད། ཚོས་ལུགས་ཁག་གི་
 ལྷ་མ་ལྷ་ཆེན་ཚོ། དེ་བཞིན་སྐབས་གནས་དགོ་འདུན་གྱི་སྤྱེ། ཁོ་རང་ཆོའི་མཛད་ནམ་དང་ཁོ་རང་ཆོའི་བསྐྱབ་པ་སྤྱོད་གཉེར་དང་།
 དེ་བཞིན་འཇུ་ལ་བཞུགས་རྒྱུ་པས་ཏེ་ཅང་གི་ཁྱད་པར་ཆགས་ཀྱི་འདུག ང་ཚོས་ནང་ཚོས་རང་གི་ཐོག་ལ་ཞུས་པ་ཡིན་ན། དགོན་
 སྤྱེ་ཁག་གི་གྲངས་འཛོར་ཞུས་ནའང་རེད། དཔལ་ལྷན་ཚོས་དེག་བཀའ་བློན་མཆོག་གིས་གསུངས་པ་ལྟར་རེད། གྲངས་འཛོར་ཏེ་
 ལས་པའི་མཐོ་ཐོ་ཆགས་ཀྱི་འདུག དཔལ་འབྱོར་གྱི་རྒྱལ་གཉེར་ཐོག་ལ་ཞུས་པ་ཡིན་ནའང་རེད། པལ་ཆེར་ཏེ་ཉག་ཉག་ཅིག་
 ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ནའང་། ང་ཚོ་ཐུགས་སྤྲང་གནང་དགོས་རྒྱ་གཅིག་ལ་ཉེ་ཆར་རྒྱ་ནག་གི་དུས་བཀག་བསྐྱར་ཞིབ་
 གསལ་བཀའ་ནང་ལ་རྒྱ་ནག་གིས་གང་ཟེར་ཡོད་པ་རེད་ཅེན། བོད་ནང་ལ་ཚོས་དད་རང་དབང་ཡོད་པ་མ་རེད་ཟེར་རྒྱ་དེ་རྒྱ་ན་མ་
 ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། གང་ཡིན་ཞུས་པ་ཡིན་ན། རྒྱ་ནག་ནང་ལ་ཐིག་ཅིག་ལྟ་དུས། བོད་མི་གསུམ་བརྒྱ་ནང་ལ་དགོན་སྤྱེ་ཁག་

རེ་རེ་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་ཁོ་རང་ཆོས་གངས་འབོར་ལ་གཞིར་བཞག་པའི་ཐོག་ནས་གསལ་བཤད་བྱེད་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད། སོང་
 ཅང་། ང་རང་ཆོས་ངོས་ནས་བཅན་བྱོལ་བོད་གཞུང་གི་རྒྱ་ནག་གཞུང་གིས་བྱ་རྒྱུར་མ་འགྲིག་པ་ང་རང་ཆོ་བྱེད་གི་ཡོད་ཅེས་ནམ་
 པ་འདོན་རྒྱུ་ཡི་ཆེད་དུ། བཅན་བྱོལ་བོད་གཞུང་ངོས་ནས་དགོན་སྡེ་ཁག་ཆོར་རྒྱབ་སྐྱོར་གནང་རྒྱ་དང་། དེ་བཞིན་སྐྱབས་གནས་
 དགེ་འདུན་གི་སྡེ་ཁོ་རང་ཆོས་ཕྱག་ལས་གནང་བྱོགས་གི་ཐོག་ལ་ཆོས་ཕྱོགས་ཡིན་ནའང་རེད། གང་ལྟར་ག་རེ་ཡིན་ནའང་རེད།
 དེའི་ཐོག་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་གནང་རྒྱ་ཏ་ཅང་གི་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་མཐོང་གི་འདུག་སོང་ཅང་། ད་ལྟའི་སྐབས་སུ་བབས་པའི་ཆོས་
 རིག་ལས་ཁྲུངས་གི་དམིགས་བསལ་སྡོན་ཅིས་ནང་ལ་གཞིགས་པ་ཡིན་ན། འཆོ་སྡོན་གི་ཐོག་ལ་ཡིན་ནའང་རེད། སྤྲོན་བཅོས་གི་
 ཐོག་ལ་ཡིན་ནའང་རེད། དེ་བཞིན་ཆོགས་པ་ཁག་ལ་རེད། དེའི་ཐད་ལ་དདུལ་འབོར་ཆེན་པོ་ཞིག་བཏང་གནང་འདུག་བྱོགས་
 གཅིག་ནས་བལྟས་ན་ཆེན་པོ་རེད་དེ། བྱོགས་གཞན་གཅིག་ནས་བལྟས་ན་མི་འབོར་ཆེན་པོ་ཆགས་གི་ཡོད་དུས། ཏ་ཅང་གི་མི་
 འདུག་བསམ་པའི་ཆོར་བ་ཡོང་གི་འདུག་སོང་ཅང་ཆོས་རིག་ལས་ཁྲུངས་གི་ངོས་ནས་གཙོ་བོ་འདི་གཅིག་བྱ་མ་ཟད། དེ་བཞིན་
 དགོན་སྡེ་ཁག་ཐོན་ཆེན་པོ་ཞིག་བཅན་བྱོལ་བོད་གཞུང་གི་ཁྲབ་ཁྲིངས་འོག་ལ་ཡོད་པའི་རྣམ་པ་འདོན་རྒྱུ་ཆེད་དུ། དཔལ་འབྱོར་གི་
 ཐོག་ནས་རྒྱབ་རྟེན་གནང་དགོས་རྒྱ། ངའི་ངོས་ནས་ཏ་ཅང་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་བཅིས་གི་ཡོད། སོང་ཅང་འདི་སྤྲུལ་སྤྱད་ནས་
 གནང་རོགས་གནང་ཞེས་ཞུ་བ་དང་། ལས་གཞི་ཏ་ཅང་མང་པོ་ཞིག་བཞེས་གནང་འདུག་དེ་དག་ཆང་མར་སྤྱགས་རྩེ་ཆེ་ཞེས་ཞུ་
 འདོད་བྱུང་། ལྷག་པར་དུ་འདི་ནང་ལ་བཅུན་མའི་ལས་གཞིའི་ཐོག་ལ་ད་ལྟ་ལས་གཞི་དེ་ཏ་ཅང་གི་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་ཆགས་གི་
 འདུག་ རྒྱུ་བས་མགོན་པོ་ཆོས་ཐེངས་མང་པོ་བསྐྱགས་བརྗོད་གནང་ཡོད་པ་རེད། དེ་ནས་རྒྱལ་སྤྱིའི་སྤེང་ལ་ཁོང་ཆོས་ང་ཆོ་
 བོད་གི་ནང་བསྟན་དེ་དེང་དུས་དང་མཉམ་པ་ཡིན་ཞེས་གསལ་བཤད་བྱེད་ཡོང་དུས། ཁོ་རང་ཆོ་མང་པོ་ཞིག་གི་དཔེར་བརྗོད་དེ།
 ང་རང་ཆོའི་བཅུན་མའི་ལས་གཞིའི་ཐོག་ལ་བཀའ་མོལ་གནང་ཡོང་དུས། ཡང་དེའི་ཐད་ལ་བཅན་བྱོལ་བོད་གཞུང་གིས་རྒྱབ་
 གཉེར་གནང་རྒྱུ་ད། ངའི་ངོས་ནས་ཏ་ཅང་གི་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་ཞིག་མཐོང་གི་འདུག་སོང་ཅང་། དེ་གནང་བར་སྤྱགས་རྩེ་ཆེ་
 ཞེས་ཞུ་བ་དང་། ལས་གཞི་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་སྤྱགས་འགན་བཞེས་མཁན་ཡིན་ནའང་རེད། སློབ་གཉེར་གནང་མཁན་
 བཅུན་མ་ཁོ་རང་ཆོར་སློབས་པ་ཡོད། དེ་བཞིན་སྤྲུལ་སྤྱད་ནས་བསྐྱབ་པ་སློབ་གཉེར་གི་ཐོག་ལ་སྤྱགས་སྤང་གནང་རོགས་གནང་
 ཞེས་ཞུ་འདོད་བྱུང་སོང་། དེ་བཞིན་གི་ངས་ཞུ་འདོད་གཅིག་ལ་དེང་སང་ལྟ་བུ་ཡིན་ན། བཅུན་མ་ནང་ལ་སྤྱར་དང་མི་འདྲ་བ་གཤེང་
 ཆོད་ཆེན་པོ་དང་། སློབ་གཉེར་གི་ཐོག་ལ་འགྲིག་འདུག་བསམ་རྒྱུ་དེ་འདྲ། དེ་ཆོའི་ཐོག་ལ་ཡག་པོ་འདུག་བསམ་པའི་དེ་འདྲ་སློབ་
 ཡོད་དུས། ངའི་རེ་བ་ལ་རྩེས་མ་ཡིན་ན། རིམ་བས་ང་རང་ཆོའི་ཆོས་ལུགས་གི་ཞབས་སྟེགས་ནང་ལ་བཅུན་མ་དང་བྱད་མེད་
 རིགས་མཐོང་བའི་ངའི་ངོས་ནས་རེ་བ་ཞུ་ཡི་ཡོད། དེ་བཞིན་ང་རང་ཆོ་ཡང་ནས་བསྐྱར་དུ་ཆོས་རིག་ལས་ཁྲུངས་གི་ཅིས་ཁྲན་ལ་
 གཞིགས་པ་ཡིན་ན། པལ་ཆེར་ནང་བསྟན་རང་ཁྲབ་གི་འདུག་སོང་ཅང་ང་རང་ཆོ་ཆོས་རིག་ཁ་སང་སྤར་ཞུ་རྒྱུ་བྱུང་། ཆོས་རིག་
 ལས་ཁྲུངས་དེ་བོད་མི་སྤྱི་ལ་ཁྲབ་པའི་རྣམ་པ་བཏོན་རྒྱུ་ད། ནང་བསྟན་གཅིག་བྱ་མ་ཡིན་པ། ཆོས་ལུགས་གཞན་པ་ཆགས་མཁན་
 གི་ང་ཆོ་བོད་རིགས་ཆོར་རྒྱབ་སྐྱོར་གནང་རྒྱུའི་ལས་གཞི་གསལ་བ་བསྐྱབས་པེབས་སུ་བ་ཡིན་ན། ངའི་བསམ་པར་དགེ་མཆོན་
 ཞིག་མཐོང་གི་འདུག་ ང་ཆོ་བོད་མིའི་སྤྱི་གཞུང་གསལ་དེ་རྒྱ་ཆེན་པོའི་རྣམ་པ་འདོན་རྒྱུ་དེ། ངའི་ངོས་ནས་ཏ་ཅང་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་
 བཅིས་གི་ཡོད། དེ་ཞུ་ཆོག་པ་བགྱིས། དེ་དང་མཉམ་དུ་བོད་གི་སློབ་གར་ཆོགས་པའི་ཆོགས་ཁང་གསར་རྒྱག་ཐོག་ལ་བཀོད་

གནང་འདུག དངུལ་འབོར་ལྟ་བུ་ཡིན་ན། ཉ་ཅང་གི་ཕོན་ཆེན་པོ་རེད། གསར་རྒྱག་གནང་དུས་གཏོང་འོས་པ་རེད་སྟེ། མོང་ཅང་
 དེའི་བྲག་ལས་གནང་བྱེད་ཀྱི་ཐོག་ལ་ཐུགས་སྦྱང་ཡག་པོ་གནང་རྒྱུ་དེ་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་མཐོང་གི་འདུག ག་རེ་བྲས་ནས་
 ལུས་པ་ཡིན་ན། ང་རང་ཆོ་བཅོན་གྱིས་བོད་གཞུང་གི་བྲག་དངུལ་ཕོན་ཆེན་པོ་ཞིག་གཏོང་བའི་ཐོག་ནས་ལས་འཆར་ཡིན་ནའང་
 རེད། གང་ལྟར་གསར་རྒྱག་མང་པོ་གནང་ཡོད་དུས། སྐབས་རེ་ལས་ཀ་ཆར་བ་དང་མར་འདོན་ཡོང་དུས། རྒྱ་བབ་ཀྱི་འདུག་ཟེར་
 རྒྱ་དང་། ཅ་ལག་ཆག་འགྲོ་ཡི་འདུག་ཟེར་རྒྱའི་གནས་ཚུལ་མང་པོ་ཞིག་སྟེན་ཡོང་དུས། དེའི་ཐོག་ལ་ད་ལྟ་འགྲོ་བཞིན་པ་ཞིག་ཡིན་
 དུས། ཐུགས་སྦྱང་གང་མང་གནང་རྟོགས་གནང་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དངུལ་ཕོན་ཆེན་པོ་ཞིག་བཏང་ཡོད་པ་རེད། བཏང་བ་ནང་
 བཞིན་ཀྱི་ཅ་ལག་རྒྱུ་རྒྱུ་ཞིག་ཡིན་ནའང་རེད། ཞབས་སྟེགས་ཤིག་ཡིན་ནའང་རེད། གང་ལྟར་སྤྱད་ཆད་ལྷན་པ་ཞིག་འདུག་
 བསམ་རྒྱུ་འོག་ལ་ཡིན་གཅིག་ཐུགས་སྦྱང་གནང་བ་དང་དགོངས་བཞེད་གནང་རྟོགས་གནང་ཞེས་པའི་ངོས་ནས་འབོད་བསྐྱེལ་
 ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཡང་བསྐྱར་ཆོས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱི་བཀའ་སློན་གཙོས་པའི་ལས་བྱེད་ཡོངས་ལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞེས་ཞུ་འདོད་བྱུང་
 སོང་།

ཆོག་གཙོ་བཟོ་འབྲུང་གནས་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོས་རིག་བཀའ་སློན་མཆོག་

དཔལ་ལྷན་ཆོས་རིག་བཀའ་སློན་གཞུང་གི་ཐོག་ཀྱི་ལེགས་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོག་གཙོ་མཆོག་ བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་རྣམ་པ་གཉིས་ནས། དང་པོ་དེ་དཔེ་འབྲིང་དག་ཀྱི་ལས་འཆར་གསར་
 པ་དེའི་ཐོག་ལ་བསྐྱེད་པའི་བཅོམ་བུ་ལྟ་བུ་ཞེ་ཆེ། དེའི་གོང་ལ་གསུང་མཁན་ཆང་མས་བསྐྱེད་དང་རྒྱ་བརྒྱུར་
 གནང་བར་ཐུགས་རྗེ་ཆེ། འདི་ང་ཆོའི་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་བཅིས་པའི་ཐོག་ནས་རྗེས་མ་སྤྱད་རྒྱ་དང་། ཡག་ཏུ་གཏང་རྒྱུ་
 རེ་བ་ལུས་ཏེ་འདིའི་བརྒྱུད་ནས་བསྐྱེད་པ་སྤྱི་དང་བྱེ་བྲག་གཉིས་དང་། དུས་ཆོད་ཉག་སྤྱི་བའི་སྐབས་སུ། འཛིན་སྐྱོང་སྟེལ་གསུམ་
 བྱེད་སྤྱད་རྒྱུ་ཡིད་ཆེས་དང་སྟོན་ལམ་ཞུ་ཡི་ཡོད། མིང་བྱང་དེའི་ཐོག་ལ་ལུས་པ་དེ་མཚུངས་ཡིན། བསམ་ཤེས་ཞུ་ཆོག་པ་
 བཞིན། དེའི་ནང་ལ་དཔེ་འབྲིང་དང་དཔེ་ཆ་ཟེར་རྒྱུ་སྟེ། ང་རང་ཆོ་ཅིས་ཀྱི་ཐོག་ནས་དཔལ་ལྷན་ཆོག་གཙོ་མཆོག་ བད་ཆད་བཟོ་
 ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན་སྟེན་ནས། technical ལྟ་བུ་ཆགས་ནས། ཅིས་ཀྱི་ཐོག་ལ་མཆོམས་རེ་ཉ་ཅང་དམ་པོ་བྱ་རྒྱུ་ཞིག་ཡོད་པ་རེད།
 ད་ལྟ་ང་ཆོ་དཔེ་ཆ་ཟེར་རྒྱུ་དེ། སྟོན་མ་ང་ཆོས་ལུས་ས་དགོན་པ་རྒྱུང་བ་ཁག་ཅིག་ལ་དཔེ་ཆ་དག་ཀྱི་ཐོན་ཟེར་དུས། གཞུང་ཆེན་གྱི་
 སྟོན་མ་ཁོང་དང་དཔེ་ཆ་ཁོང་དེ་འདྲ་མིན་པ་བྱས། བཟུང་དཔེ་ཆ་ལྟ་སྟོག་བྱ་རྒྱུ། གཞི་རིམ་དེ་འདྲ་ཡོད་པ་རེད། དཔེ་ཆ་བསྐྱེད་རྒྱུ་
 བཟོ་ལྟ་བུ་ལྟ། ཡང་ཅིས་ཀྱི་ཐོག་ནས་རྗེས་སུ་མ་ཚུད་པ་དོན་དག་མར་ཡོང་རྒྱུ་བཞག་པ་རེད། གང་ལྟར་སྤྱི་ལ་བྱེད་པའི་མིང་བྱང་
 གཞན་པ་ཞིག་རྗེས་མ་བདེ་པོ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་ན། དེས་བར་དུ་བསམ་ཤེས་ཞུ་ཡི་ཡིན། དེ་ནས་དམིགས་བསམ་ཆོག་ཆེན་ཞུ་
 རྒྱུ་ལ། ལུས་པ་ནང་བཞིན་བཀའ་འབྲོལ་ཞུ་ས་དེ་ཡ་གིར་དམིགས་བསམ་ཁོངས་ལ་ཡོད་དུས། སྟོན་མ་ནས་དམིགས་བསམ་ལ་
 ཆོག་ཆེན་བཀོད་འདུག གཉིས་ནས་དམིགས་བསམ་ཡིན་པའི་རྒྱུ་མཚན་ལུས་པ་ནང་བཞིན་ཡོད་པ་རེད། བཞིན་དུས་ཐོག་ལ་

འཛོགས་ཐུབ་པས། ད་ལྟ་དེ་པར་འགྲུངས་བྱས་པ་རེད། གཅིག་པ་གཅིག་རྒྱུ་རེད། ཁག་ཁག་མ་རེད་ཅེས་ཞུ་བྱ་ཡིན། གལ་སྲིད་
 རྩོན་མ་དུས་ཐོག་ལ་འཛོགས་ཐུབ་ཡོད་ན། ད་ལྟ་ཕྱི་རྒྱལ་ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་འཆར་གཞི་བཞུགས་གང་ལ་གང་འཆམ་ཚོགས་རྒྱ་
 ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད་དེ། དེ་པར་འགྲུང་དགོས་བྱུང་ཡོད་དུས། ཕྱི་རྒྱལ་ཚོས་ཚོགས་དེ་ད་ལྟ་དགོས་དུལ་བཀའ་འཁོལ་ཞུས་པ་
 མ་གཏོགས། དུས་ཚོད་དང་དེའི་བརྗོད་གཞི། དེ་བཞིན་སུ་དང་སུ་གདན་འདྲན་ཞུས་དང་མ་ཞུ། དེ་དག་ད་ལྟ་གཞི་ནས་སྤྲིག་རྒྱ་
 ཡིན་ཞེས་ཞུ་བྱ་ཡིན། དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཉམས་སྤྱོད་ལྟར་གདན་འདྲན་ཞུ་དགོས་རྒྱུ་ལ། མགྲོན་འབོད་བདེ་ལན་རྩོན་ནས་ཞུ་བ་
 རྒྱུ་རེས་པར་དུ་སེམས་བཅང་ཞུ་ཡི་ཡིན། ཟབ་སྦྱོར་གཉིས་ཀྱི་སྐོར་ལ་ཅིས་ཀྱི་ཐོག་ནས་འབྲེལ་བ་རྫོང་གནང་བ་རེད། དེ་དག་
 གཉིས་ཀ་དཔེ་མཛོད་ཁང་གི་ཐོག་ལ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ད་ལྟ་ངས་མ་ཆང་བ་ཡིན་ན། ལུ་མ་ཐུད་ནས་གསུང་རྟོགས་གནང་།
 ངས་ཤེས་ཚོད་བྱས་པ་ཡིན་ན། དེའི་ནང་ལ་བོད་རིགས་དང་ཉི་མ་ལ་ཡའི་མི་རིགས། དེ་བཞིན་ཕྱི་རྒྱལ་བ་ལ་གཙོ་བོ་སྐད་ཡིག་
 སློབ་རྒྱ། བོད་པའི་སྐད་དང་རིག་གཞུང་དེ་བཞིན་སྐད་ཡིག་གཅིག་ནས་གཅིག་ཚོས་སྦྱར་བྱེད་སྤངས་དང་། དེ་འདྲ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་
 ཡོད་པ་རེད། དེ་དག་དེ་འདྲ་ཞིག་རེད་ཅེས་ཞུ་བྱ་ཡིན། བཀྲར་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཉིས་པ་ནས། མང་ཆེ་བ་འབོད་བསྐྱེད་པའི་འདུག་
 དེ་ཆང་མ་ངོས་ལེན་ཞུ་བའི་ཐོག་ནས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་བྱ་ཡིན། ལྷག་པར་དུ་རྒྱ་ནག་གིས་ཚོས་དད་རང་དབང་གི་ཐོག་ལ་ག་རེ་
 གསུང་གི་ཡོད་མེད་དང་། དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་ག་རེ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་མེད། ང་ཚོ་ངོས་ནས་པར་ཆོག་ལ་ཆོག་ལན་བརྒྱག་རྒྱ་
 ཡོད་པ་རེད་དེ། རོན་ཀྱི་ཐོག་ནས་ལན་ལག་ཤོས་དེ་གསུངས་པ་བཞིན། ང་ཚོའི་ལག་པ་ཡོད་པ་དེ་དག་ཆང་མ་ཆགས་ཚུད་པོ་དང་
 མཆན་ཉིད་ཆང་བ་ལག་པོ་བྱེད་དགོས་རྒྱ་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་ཡིན་ཅང་། ད་ལྟའི་མ་ཐུན་རྒྱུན་དེ་རྩོན་མ་ལས་ཏུ་ཅང་གི་འཕར་
 བའི་བཅོ་འདྲ་ཞིག་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ནའང་དངོས་གནས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་ལ་གཞིགས་པ་ཡིན་ན་ཆུང་བྲགས་པའི་བཅོ་བཙུན་ཞིག་
 གྲང་གཞིགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཚོ་དངོས་གནས་རང་རེད་ཅེས་ཞུ་བྱ་ཡིན། དེ་ནས་བཙུན་མའི་ལས་གཞིའི་སྐོར་ལ་འབྲེལ་བ་རྫོང་
 གནང་སྟངས། དེ་ངས་བསྐྱར་སྒྲོམ་ཞུ་མི་དགོས་པ་བཞིན། དེ་དག་དེ་མཆུངས་རེད་ཅེས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ། དེ་ནས་བཙུན་མ་ཚོ་དེ་འདྲ་
 ཆགས་པ་ཡིན་ཅང་། སྤྱི་ཚོགས་ནང་ལ་ག་རེ་ཐོག་ནས་འགན་བཞེས་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ན། ང་ཚོ་པོ་མོ་འདྲ་མཉམ་དང་བྲལ་བཙུན་ཁྱད་
 མེད་ཀྱི་གནས་བབས་ཤིག་ལ་རྟོགས་པ་ཞུ་མཁན་ཚོ་རྟོགས་པ་ཞུས་ནས། འདྲ་མཉམ་ཀྱི་གནས་བབས་ལ་སྦྱེལ་ཆར་བའི་རྗེས་
 སྤྱི་པོ་མོ་འདྲ་མཉམ་ཀྱི་གནས་བབས་ཀྱི་ཐོག་ལ་འགོ་ཐུབ་དང་མ་ཐུབ་འདི་གཙོ་བོ་པོ་པོ་ལ་རྒྱལ་སྐོར་བྱེད་མཁན་ལ་རག་ལས་
 ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། སྟངས་ཅང་དགོངས་པའི་དབྱུང་གཞི་རང་མ་གཏོགས། ངས་དེ་འདྲ་དགོས་འདུག་ཅེས་ཞུ་བྱ་གང་ཡང་མི་འདུག་
 རྒྱུ་གཅིག་པོ་པོས་བཙུན་མའི་སྤྱི་དེ་དག་གི་ནང་ལ་འགན་འཁུར་ཞུ་བྱ་རེད། དེ་བཞིན་བོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ལ་ད་ལྟ་ནང་ཚོས་
 རོ་སྤྱོད་བྱ་རྒྱུ་མ་ཆོན་པའི་གཞན་གང་འདུག་ ང་ཚོའི་སྲིད་བྱས་ནི་མཁུན་གསལ་རང་རེད། བོད་རིགས་ཀྱི་ནང་པ་སངས་རྒྱུ་
 པའི་ཚོས་ཐུགས་དང་གཞུང་བྱུང་བོན་གཉིས་མ་ཡིན་པའི་དེ་འདྲ་ཉུང་ཤས་ཡོད་པ་རེད། དེ་དག་ལ་ཉན་ཉན་རང་རེད། ཡིན་ནའང་
 ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་དང་ཁག་ཅིག་གི་ཐོག་ནས་ཁྱབ་ཡོད་པ་རེད། རང་སྲིད་ནས་རེད། དེ་དག་ཁྱབ་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ཁག་ཅིག་
 ལ་ཚོས་ཀྱི་ཐོག་ནས་བྱ་རྒྱུ་དེ། ང་ཚོ་པར་མང་པོ་བྱས་པ་ཡིན་ན། ཚོར་སྤང་སྤྱོད་པོ་ཡོད་པའི་བཅོ་བཙུན་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡོད་པ་རེད།
 སྟངས་ཅང་། ད་ལྟའི་ཆར་བཏང་སྟོམས་ལ་བཞག་པ་རེད། དེ་དག་གི་གནས་ཚུལ་གསལ་པོ་ཆགས་ནས་དགོས་མཁོའི་གནས་
 སྤངས་ཆགས་པ་ཡིན་ན། ངས་པར་དུ་བསམ་ཤེས་ཞུ་བྱ་ཡིན། དེ་གཅིག་ཞུ་བྱ་ཡིན། ད་ལྟ་སྐོས་གར་ཚོགས་ཁང་གསར་པ་ཆེན་

ཚོགས་གཙོ་བོ་ལྟ་བུ་གནས་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འཐུས་སྒོ་བཟང་ཚོས་འབྱོར་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་སྒོ་བཟང་ཚོས་འབྱོར་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ ཚོས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་ཕྱག་ལས་གནང་སྟོགས་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་མང་པོ་ཞུ་རྒྱུ་གང་
ཡང་མེད། གཙོ་ཆེ་ཤོས་ཤིག་ཡགོང་ས་ཡུལ་ས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གི་དེ་ལོ་དགུང་ལོ་གསུམ་ལྷེ་ཡོད་པ་དང་། གནས་ཚུལ་མང་
པོ་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་རང་རང་ཚོ་སྤྱི་མཐུན་བསོད་ནམས་དེ་ཉམས་ཆག་ཕྱིན་པའི་གནས་སྐབས་མང་པོ་ཞིག་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་
ཀྱི་ཐོག་ནས་རང་འཕྲོད་ཡོད་དུས། ཉམས་ཆག་དེ་ཆོ་གསོས་རྒྱུ་ལྡན་པའི་ཐོག་ལ་ཚོས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ད་ལྟ་བར་དུ་ལྟ་དང་སྒྲི་
མ་ལ་ལུང་ཞུས་ནས་གང་ལྟར་ལྟ་བུ་གནང་གི་འདུག་བསམ་བསམ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཆོར་སོང་། ལྷག་ཆེ་བུ་བཏང་ནས་དེ་གཅིག་
གནང་རྟོགས་གནང་ཞེས་འབོད་བསྐྱེད་གཅིག་ཞུ་ཡིན། དེ་དང་མཉམ་དུ་བྱི་བ་དེ་འདྲ་གང་ཡང་མེད། སྒོན་མ་ངས་ཕྱོས་ཚོགས་
དེའི་སྐབས་ལ་དཔལ་ལྷན་ཚོས་རིག་བཀའ་སྒྲོན་མཆོག་ལ་གཞུང་བསྟེན་དག་ལྟའི་རྒྱལ་པོ་གནས་ཚུང་ཚོས་རྒྱལ་ཆེན་པོ་ ཕྱི་ལོ་
༢༠༡༩ ལྟོ ༩ ཚེས་ ༢༡ དབྱར་གསོལ་སྤྱན་འཛེན་སྐབས་བཀའ་ཤག་ལ་བཀའ་གནང་བའི་བཀའ་ལུང་གི་ཆོག་ཅིག་བཀའ་འདི་
ཞུ་རྒྱུ་ལྟར། དེ་དུས་དཔལ་ལྷན་ཚོས་རིག་བཀའ་སྒྲོན་མཆོག་ནས་དེ་འདྲ་གནང་ཡོད་པ་མ་རེད་ཅེས་གསུངས་སོང་། ངས་ད་ལྟ་བུ་
བ་ཞུ་ཡི་མེད། དེ་ག་རེ་ཡིན་མིན་ཉ་ལམ་གསལ་པོ་ཆགས་པའི་གནས་སྐབས་ཤིག་རེད། དེ་བཞིན་ཁ་སང་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༩ ལྟོ ༡༢
ཚེས་ ༣༡ དབུས་བོད་མིའི་སྤྱི་འཐུས་ཀྱིས་ཐོག་ནས་ཡགོང་ས་ཡུལ་ས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་ལ་བཏུན་བཞུགས་འབུལ་
བའི་སྐབས་ལ་གཞུང་བསྟེན་དག་ལྟའི་རྒྱལ་པོས་འཛིན་སྐྱོང་བཀའ་ཤག་དང་ལྷག་བར་དུ་ལས་ཀྱི་སྒྲི་མོ་བར་བཀའ་ལུང་ག་རེ་
མེད་པ་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཆོ་ཡིན་ནའང་། སོ་སོའི་ཐོག་ནས་ཉ་གོ་སོང་། དེ་བཞིན་ལོ་སྟོན་མའི་ཚེས་བཅུ་སྤྱན་འཛེན་གྱི་སྐབས་ལ་
སྤང་མ་གཉེན་ཆེན་ཐང་ལྟས་ག་རེ་གསུངས་ཡོད་པ་དེ་ཆོའི་ཐོག་ལའང་རང་ཆོ་ངེས་པར་དུ་ཐུགས་དམ་ཉམས་ཆག་ཕྱིན་པ་དང་། མ་
འགྲིག་པའི་གནས་ཚུལ་གསུངས་ཡོད་སྐབས་ངས་པར་དུ་དེ་ཆོའི་ཐོག་ལ་གཟབ་གཟབ་གནང་དགོས་རྒྱུ་ཉ་ཅང་གལ་འགངས་
ཆེན་པོ་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། བཀའ་ལུང་དེ་ཆོ་གཞིར་བཞག་གི་ཐོག་ནས་དམིགས་བསལ་གཟབ་གཟབ་ཞུ་དགོས་རྒྱུ་ལ་སོགས་
པ་ག་རེ་ཡོད་པ་ཡིན་ནའང་། གང་ལྟར་ལྟར་གནང་རྟོགས་གནང་ཞེས་ཞུ་ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་བོ་ལྟ་བུ་གནས་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོས་རིག་བཀའ་སྒྲོན་མཆོག་

དཔལ་ལྷན་ཚོས་རིག་བཀའ་སྒྲོན་གཞུང་གི་ལགས་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་དང་པོ་དེ་པལ་ཆེར་འབོད་བསྐྱེད་རྒྱལ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་ཡིན་ནའང་བཅུན་
མ་ཆོ་ངེས་ནས་མདོ་སྤྱགས་གཉིས་ཀྱི་ཐོག་ལ་དེ་ཅམ་བསྐྱེད་ཆར་དུས། སྐད་ཡིག་དང་རིག་གཞུང་གི་ཐོག་ལ་ཉ་ལམ་པའི་

མཁུན་པ་རྒྱས་པོ་དང་ཕྱག་པོ་རང་བཞིན་གྱི་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། སོང་ཅང་སྤངས་ཆ་ག་རེ་གནང་དགོས་ཀྱི་ཡོད་མེད། ངས་
 ལྷལ་སྒྲོར་མ་ཞུས་པ་རང་རེད། ཆོས་བརྒྱད་སྤྱི་འཐུས་བསྐྱེད་པ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ནའང་རེད། ག་བར་འགན་བཞེས་གནང་དགོས་ཀྱི་
 ཡོད་ནའང་འདྲ། ང་ཆོར་དགག་བྱ་ལྟ་བུ་གང་ས་ཅི་ཐད་ནས་ཡོད་པ་མ་རེད་སྟེ། འདི་ལ་དཔག་པའི་ཡར་ཐེབས་སུ་བཅས་ཀྱི་
 འབྲེལ་ཡོད་ཆང་མའི་ངོས་ནས་མ་སྤུན་འགྱུར་གནང་དགོས་རྒྱུ་དེ། ཉ་ཅང་གི་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་རེད། ཆོས་རིག་ལས་ཁྲུངས་
 གྱིས་དེ་ཆོའི་ཐོག་ལ་སྤྲོ་ལ་ཐུན་བྱ་ཞུ་དགོས་རྒྱུ་ག་རེ་ཡོད་ན། དེས་པར་དུ་ཞུ་ཡི་ཡིན། ད་ལྟ་སྐད་ཡིག་དར་སྤེལ་ལས་འཆར་དེའི་
 ཐོག་ལ་ད་ལྟ་བུ་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཀྱིས་བཀའ་གནང་རྒྱུ་དེ། བདེན་པ་བདེན་རྒྱུ་རེད་དེ། ཡིན་ནའང་གནས་སྤངས་དེ་སྤྱོན་མ་
 རྒྱས་ཡོད་པ་རེད། རྩེ་ཆེན་ལྟ་བུ་གཉིས་ཁྲེ་ནས་སྒྲོབ་བྲུ་སྤྱི་ཆོན་བཞོ་བལྟ་ཡིན་པ་ཡིན་ན། ཤེས་རིག་ལས་ཁྲུངས་ནས་གཙོ་བོ་
 འགན་བཞེས་གནང་རྒྱུ། ལྷག་པར་དུ་སྤྱི་རབས་སྐད་ཡིག་ཟེར་དུས། ཤེས་རིག་ལས་ཁྲུངས་རང་གི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པ་ལྟ་བུ་
 སྤྱོན་མ་ནས་ངོས་འཛིན་གྱི་འདུག ཡིན་ནའང་ད་ལྟ་སྤྱི་ཆོགས་ནང་ལ་སྒྲོབ་བྲུ་རང་མ་ཡིན་པ། སྐད་ཡིག་སྒྲོབ་འཁྱེད་བྱ་རྒྱུ། དེ་
 འདྲའི་ལས་འགུལ་དེ་འདྲ་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཆོ་ནང་ལ་ཆང་མར་རྩྭ་བ་དང་ཁུབ་པ་ཞིག་ཡོང་གི་མི་འདུག་མ་གཏོགས། ཆོས་རིག་
 ལས་ཁྲུངས་ཀྱི་དོ་སྤང་དང་སེམས་ནང་ལ་ཉན་ཉན་ཡོད། དཔེར་ན། ངས་དཔེ་མཆོན་རྒྱུ་རྒྱུ་ཞིག་ཞུས་པ་ཡིན་ན། ད་ལྟ་དོ་སྤང་
 སྤང་ལ་འཇམ་དབྱངས་བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་གཅེས་སྤྱོད་ཁང་ཞེས། བ་གིའི་ས་ཁུལ་དེའི་ནང་ལ་ང་རང་ཆོ་བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་ཁང་།
 དགོན་སྤེལ་ཁག་ལ་པར་ཆོས་སྤེལ་པའི་ཆ་ནས་བྱར་དུ་བཞག་ནས་སྤྱི་རབས་གི་རིག་གཞུང་ཁང་བཞོ་བལྟ་ཆགས་ཡོད་པ་རེད།
 བོད་རིགས་རེད། ཉི་མ་ལ་ཡའི་རིགས་བརྒྱད་རེད། གང་ས་ཅི་ཐད་ནས་འདུ་འཛོམས་ཆེན་པོ་དང་། དེའི་ནང་ལ་བོད་པའི་སྐད་
 ཡིག་དང་རིག་གཞུང་དང་དེ་འདྲའི་ལས་འགུལ་མང་པོ་ཞིག་སྤེལ་གྱི་ཡོད་པ་རེད། སོང་ཅང་དེ་ཆོའི་ཐོག་ལ་ང་ཆོས་མ་སྤུན་འགྱུར་
 ཞུས་ནས། དཔེར་ན། དགོ་ཆེན་གཉིས་ཀྱི་སྤྱོད་པ་བཞོ་བལྟ་བྲུ་ཞིག་སྤྱད་དང་སྤྱོད་ཞུས་ཡིན། དེ་དང་འདྲ་བའི་སྤང་ཏོག་དང་གཞན་
 པ་ཆོར་དེ་འདྲ་ཡོད་ནའང་། ཆོས་རིག་ལས་ཁྲུངས་ཀྱིས་གང་ལྟར་ལས་འགན་དང་ཅིས་ཀྱི་ཐོག་ནས་བདེ་པོ་མེད་མཁན་མེད་པ་
 ཡིན་ན། དེས་པར་དུ་གང་སུ་ཅི་སུ་ཞུ་ཆོག་པ་བགྱིས་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཉིས་པས་བཀའ་གནང་རྒྱུ་དེ་
 དག་དངོས་གནས་རང་རེད། ད་ལོ་དགུང་ལོ་དངོས་གཞི་སྐབས་ལ་ཐེབས་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ནའང་ཡ་སྤྱབས་མགོན་པོ་ཆེ་
 རང་གི་ངོས་ནས་དེ་ཆོའི་ཐོག་ལ་སྤུགས་ག་རེ་ཟེར་དགོས་པ་རེད། སྤུགས་ཁུལ་མེད་པའི་ཐོག་ནས་གནང་གི་ཡོད་པ་རེད། དེར་ང་
 རང་ཉ་ལས་པའི་བཀའ་འབྲིན་དང་དགའ་བསྐྱོན་དགོས་པ་རེད། ཡིན་ནའང་ང་རང་ཆོ་སྤྱི་ཆོགས་ནང་གི་འབྲོ་སྤངས་བྱས་པ་ཡིན་ན།
 དགུང་ལོ་གཞི་ལྟེན་གྱི་ཡོད་དུས། ང་རང་ཆོས་ཁྲེད་སྤོད་དག་གང་གཟབ་གཟབ་བྱ་རྒྱུ་རེད། དེ་དག་ཞུས་དང་ཞུ་སྤྱས་བྱས་ནས་
 བར་སྤྱིག་གི་ཡོད། ལྷག་པར་དུ་ལྟ་དང་སྤྱོད་པའི་བཀའ་ལྟར་དེ་དག་ག་ཆོད་མང་པོ་ཞུས་པ་ཡིན་ན། དོན་དག་གཅིག་དེ་ག་དུས་ཡིན་
 ནའང་ཡོད་པ་རེད། བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཀྱིས་གསུངས་པ་ལྟར། དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་ནས། དཔལ་ལྷན་ཆོས་རིག་
 བཀའ་སྤོན་མཆོག་མར་བཞུགས་རོགས་གནང་།

ཆོགས་གཙོ་བོ་ལྷན་འགྲུལ་གནས་མཆོག་ནས།

ཕྱག་ཆོད་ ༡: ༣༠ བར་དུ་དགུང་ཆོགས་བར་གསེང་ཡིན།

ཚོགས་གཙོ་པ་རྒྱ་འབྲུང་གནས་མཆོག་ནས།

ཚོགས་འདུ་ཐུ་མཐུད་རྒྱ་ཡིན། ད་ལྟ་ཚོས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱི་དམིགས་བསལ་འགྲོ་བཞིན་པ་རེད། དཔལ་ལྷན་ཚོས་རིག་བཀའ་
སློན་མཆོག་

དཔལ་ལྷན་ཚོས་རིག་བཀའ་སློན་གཤམ་ཐོག་ཀྱི་ལེགས་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཉིས་པས་བཀའ་འདི་ཐེབས་པ་དེའི་ཕྱིར་ཀ་ཙམ་ལུས་ཡོད། སྤྱིར་བཏང་
དགྲུང་སྤྱི་ཀ་ཙམ་མིན་པར་ལོ་རྒྱུག་པར་ང་རང་ཆོ་གཞུང་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ནས་གཞུང་བསྐྱོན་དགྲ་ལྟེ་གཙོ་བོ་གནས་ཆུང་ཆོས་རྒྱལ་
ཆེན་པོ་མཆོག་དབུས་པའི་སྤྱང་མ་ཁག་ཅིག་ལ་སྤྱི་གསོལ་ཞུས་ནས་བཀའ་ལུང་ཐེབས་པ་ལྟར་ཞབས་བརྟན་བསྐྱབ་རྒྱ་མཆོན་
པའི་ཕྱིར་སློ་ཆང་མ་གང་གཟབ་གཟབ་བྱས་ནས་ཞུས་དང་ཞུ་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱོད་ཀྱི་མཆོན་པ་རེད། བཞེད་གཟབ་གསོལ་རེད། ད་ལོའི་དགྲུང་གསར་གཟབ་
གསོལ་རེད། བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཀྱིས་གསུངས་གནང་བ་དེ་ཆོས་གངས་ཉག་ཉག་ཅིག་བཅོས་ཡོད་མེད་ཞུ་བྱས་མ་སོང་སྟེ།
ངས་ཐག་གཅོད་པོ་ཞུ་རྒྱུ་ཞིག་ལ། གནས་ཆུང་ཆོས་རྒྱལ་ཆེན་པོ་མཆོག་ཡིན་ན། ཁོ་རང་གིས་དེ་རིང་བཀའ་ལུང་སྤྱོད་འདྲེན་ཞུ་རྒྱུ་
རིམ་པ་བཞེ་ཙམ་ཞིག་ཡར་བྱིན་པ་ཡིན་ན། ག་དུས་ཡིན་ནའང་ང་རང་ཆོ་སྤྱི་མ་སྤྱོད་བསོད་ནམས་བསལ་རྒྱུ་འདོན་དག་ལ་ཞབས་
རིམ་ཁག་ཅིག་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་འཆར་ཅན་ཡོད་པ་རེད། དེའི་ཐོག་ནས་སྤྱི་མ་སྤྱོད་བསོད་ནམས་དེས་ཉོག་ཙམ་འཁྲིག་གི་
མེད་པ་དང་། ཡར་རྒྱས་གོང་འཕེལ་གཏོང་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་དེ་གཅིག་མཆོན་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེའི་ཐོག་ལ་ཉན་ཉན་ཞབས་རིམ་
མང་པོ་ཐེབས་ཡོད་པ་རེད། དེའི་རྗེས་བསྐྱོན་སྤྱི་ཙམ་ཐོན་ཀྱི་ཐོག་ལ་ཞབས་རིམ་ཐེབས་ཡོད་པ་རེད། དེ་འདྲ་ཞིག་མ་གཏོགས།
གཞན་བཀའ་ལུང་ཆང་མའི་ནང་ལ་ང་རང་ཆོ་བོད་མའི་སྤྱི་གཞུང་གསར་དང་། བཀའ་འགྲོ་འོས་ནས་མ་འགྲིག་པ་དང་བཀའ་བཀྲོན་
ཐེབས་པ་དེ་འདྲ་ངས་ཤེས་ཉོགས་བྱས་ན་ཙམ་ཉིད་ནས་བྱུང་མ་སོང་། གལ་སྤྱིད་གསུང་རྒྱུ་དེ། ཞབས་བརྟན་ནང་ལ་དཔལ་ལྷན་
ལྷ་མོ་བསྐྱང་བཤགས་འབྲུམ་ཟེར་རྒྱུ་ལ་སོགས་པ་ལོ་ལྷར་འབབ་ཀྱི་རེད། བསྐྱང་བཤགས་ནང་ནས་བཤགས་པ་ཟེར་གྱི་ཡོད་
དུས། ང་རང་ཆོ་འོས་ནས་མ་འགྲིག་མ་འབྲུས་པ་དང་། འགལ་འཛོལ་གང་བྱུང་བ་དེ་དག་ལ་བཤགས་པའི་མཆོན་དོན་གཅིག་དེ་
འདྲ་ཡིན་ན་མ་གཏོགས། ང་རང་ཆོ་སྤྱི་གཞུང་གྱི་ཐོག་ལ་གནས་ཆུང་ཆོས་རྒྱལ་འོས་ནས་དེ་འདྲ་ཐེབས་པ་བྱུང་མ་སོང་། ལྷ་
གཞན་པ་འོས་ནས་ནམ་འགྲུང་ཞེས་པའི་ཆོག་གཅིག་པལ་ཆེར་ཐེབས་པ་ཡིན་ན། དེ་འདྲ་བྱས་པ་ཡིན་ན། ཁོ་རེད་དེ། ཡིན་ནའང་
བཀའ་ལུང་གི་ཐོག་ལ་བཀའ་བཀྲོན་ཐེབས་བཞག་པ་པལ་ཆེར་བྱུང་མ་སོང་། འཛོད་བསྐྱལ་དང་བཀའ་སློབ་ཐེབས་པ་དེ་འདྲ་བྱུང་
སོང་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་པ་རྒྱ་འབྲུང་གནས་མཆོག་ནས།

སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་བྱུག་བརྒྱངས་ཟིན་པ་གཅིག་དང་། སྤྱིར་ཡང་བྱུག་བརྒྱངས་ཟིན་པ་བཞེ་ཡོད། དེའི་རྗེས་ལ་གོ་སྐབས་འབྲུལ་རྒྱ་མིན།
སྤྱི་འཐུས་དོན་ཆེ་བརྟན་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་དོན་ཆེ་བཟོན་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོག་གས་གཙོ་མཆོག་ད་ལྟ་ཆོས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱི་སྤྱོད་ཅིས་ཀྱི་བཟོ་སྐྲུབ་གི་ཐོག་ནས་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་ལས་འཆར་ལ་
རྒྱུ་སྐྱོར་དང་བསམ་ཚུལ་རེ་བྱུང་ཞིག་ལྟ་རྒྱུའི་འདོད་པ་བྱུང་སོང་། གོང་དུ་བྲག་སྤྱེལ་སྤྱི་འཐུས་གཉིས་ནས། ཉེ་ཆར་རྒྱ་ནག་
གཞུང་གིས་ལྷ་སྐབས་མགོན་པོ་པོ་ཆེའི་ཡང་སྤྱི་ཤོག་ལ་གསར་འགོད་གསལ་བསྒྲགས་ཟེར་ནའང་རེད། བསྒྲགས་གཏམ་
དེར་མོས་མཐུན་མེད་པའི་ཐོག་ནས་དོ་རྒྱལ་ཁུངས་སོང་། སོ་སོ་ཡིན་ནའང་དེའི་ཐོག་ལ་དོ་རྒྱལ་ཁུངས་ཀྱི་ཡི་ཡོད། གནས་ཚུལ་དེ་རིགས་
ཕྱོགས་གཅིག་ནས་རྒྱ་ནག་གཞུང་གི་དོས་ནས་ང་རང་ཆོའི་སྤྱལ་སྤྱུའི་ཡང་སྤྱི་ཤོག་རེད། སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཆོས་དད་རང་དབང་
དང་། མང་པོ་ཞིག་ལ་དོ་ཐོག་གཏང་རྒྱུའི་ཐབས་ཤེས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། མ་འོངས་པར་དེ་འདྲའི་གནས་ཚུལ་མང་པོ་ཞིག་ཏན་
ཏན་ཡོང་གི་རེད་སྟུག། དེའི་ཐོག་ལ་གཞུང་འབྲེལ་ཀྱི་ཐོག་ནས་ལྷག་པར་དུ་ཆོས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱི་དོས་ནས་ཏན་ཏན་བརྩ་ལན་
གསལ་པོ་གཏོང་གི་ཡོད་པ་རེད་ལ། གཏོང་དགོས་པ་དེ་ངས་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་མཐོང་གི་འདུག། དུག་སྤྱེལ་སྤྱི་འཐུས་ཀྱིས་
གསུངས་པ་ལྟར། ལྷ་སྐབས་མགོན་པོ་པོ་ཆེ་ལ་དགའ་ལྷ་བྱ་ཞིག་འཛིན་མཁན་དགའ་པོ་རྒྱ་དམར་གྱིས་ད་ལྟའི་ཡང་སྤྱི་ཤོག་ལ་ཐེ་རྩས་
བྱ་རྒྱུ་དེ་ཉ་ཅང་གི་ཁས་ལེན་བྱེད་མ་ཐུབ་པའི་གནས་སྟངས་དང་། ལྷག་པར་དུ་ཆོས་ཁས་ལེན་མཁན་གཞུང་ཞིག་གི་ད་ལྟའི་ཐེ་
རྩས་དེར་ང་ཆོས་དོས་ལེན་ཅ་བ་ཉིད་ནས་ལྟ་སྐབས་རྒྱ་ཡོད་པ་མ་རེད། ཡིན་ནའང་ང་རང་ཆོ་སྤྱི་ཆོག་ནས་ནང་ལ་དགའ་དང་གཉེན་དོ་
མ་ཤེས་མཁན་རེ་བྱུང་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཆོར་དེ་ཅས་བལྟ་རྒྱུ་ཡོད་པ་མ་རེད། མི་ཐེབས་ཆག་དེ་འདྲའི་སྤྱི་ཆོག་ནས་ནང་ལ་
ཡོང་པ་དེར་ཉར་སང་རྒྱུ་ཡོད་པ་མ་རེད། སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་གྲོས་ཆོག་ས་ར་བ་འདྲའི་ཐོག་ནས་ཡིན་ནའང་རེད། མི་མང་ནང་ལ་གནས་
ཚུལ་དེའི་ཐོག་ལ་ཐུགས་འཆབ་གནང་གི་ཡོད་པ་རེད་སྟུག། དེ་བཞིན་ཉེ་ལམ་ཨ་རི་གཞུང་གི་དོས་ནས་གནས་ཚུལ་འདི་དང་
འབྲེལ་ནས་གྲོས་ཆོད་ཁ་གསལ་ཐོག་ནས་བོད་མིའི་ཆོས་དད་རང་དབང་ལ་རྒྱུ་སྐྱོར་དང་། ལྷག་པར་དུ་ལྷ་སྐབས་མགོན་པོ་པོ་
ཆེའི་ཡང་སྤྱི་ཤོག་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་གྲོས་ཆོད་ཉ་ཅང་ཤུགས་ཆེན་པོ་བསྐྱབས་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཉ་ཅང་གི་གནད་འགག་ཆེན་པོ་
རེད་སྟུག། དེ་བཞིན་ང་རང་ཆོའི་དོས་ནས་ཨ་རི་གཞུང་ལྟ་བུ་འཛུལ་བྱ་སྤྱི་ཤོག་གཞུང་གཞན་དང་། སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་ཐོག་ནས་རྒྱུ་སྐྱོར་
འཆོལ་དགོས་རྒྱ་དཔེ་མི་སྤྱི་ཤོག་པའི་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་མཐོང་གི་འདུག། དེ་བཞིན་སྤྱལ་སྤྱུ་ཡང་སྤྱི་ཤོག་ལ་གོང་དུ་བྲག་སྤྱེལ་སྤྱི་
འཐུས་ཁ་གསལ་ནས་ལ་བཟུ་ཆེན་པོ་པོ་ཆེ་སྤྱི་ཤོག་བཟུ་བུ་ཉེ་ཆར་དགོངས་པ་རྩོགས་ནས་ལོ་ལོ་ཆེར་སྤྱུ་འཁོར་བའི་དུས་
འན་མཛད་སྤྱོ་ཞིག་ཆོག་ས་པ་དང་། དེའི་ཐོག་ལ་རྒྱུ་སྐྱོར་དང་། སོ་སོའི་དོས་ནས་མཛད་སྤྱོ་ཞིག་ལ་བཅར་རྒྱུ་བྱུང་སོང་། ལ་བཟུ་
ཆེན་པོ་པོ་ཆེ་བོད་རྒྱལ་ཁབ་དང་མི་རིགས་ཀྱི་ཆེད་དུ་དཔལ་འཕོ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། ད་བར་དུ་སྤྱུ་ལས་བསྐྱོན་པ་དེར་ང་ཆོས་དོས་
འཛིན་བྱས་པ་དེ་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་ཞིག་དང་ཉ་ཅང་ཡག་པོ་བྱུང་སོང་སྟུག། དེ་བཞིན་ཆོས་རིག་བཀའ་བློན་ནས་གསུངས་པ་
ལྟར། ལ་བཟུ་ཆེན་པོ་པོ་ཆེ་སྤྱི་ཤོག་བཟུ་བུ་གཅིག་པ་དགོ་འདུན་ཆོས་ཀྱི་ཉེ་མ་མཆོག་དེ་ལོ་དགུང་ལོ་ ༣༠ ལ་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།
གཞུང་འབྲེལ་ཀྱི་མཛད་སྤྱོ་གནད་འཆར་འདུག། གཞུང་འབྲེལ་མ་ཡིན་པ་དུས་རྒྱུན་དུ་ནས་ལས་འགུལ་སྤྱེལ་གྱི་ཡོད་པ་རེད།
དམིགས་བསལ་ཆོས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཡིན་ན་ཡིན་དང་ཡིན། དེ་བཞིན་ཆབ་སྤྱི་ཤོག་ནས་གནད་འགག་ཆེན་པོ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་
རེད། དེའི་ཐོག་ལ་ང་རང་ཆོའི་དོས་ནས་ལས་འགུལ་འདྲའི་བརྒྱུད་རིམ་ཀྱི་ཐོག་ནས་ལ་བཟུ་ཆེན་པོ་པོ་ཆེ་དགོ་འདུན་ཆོས་ཀྱི་ཉེ་
མ་མཆོག་ད་ལྟ་ཡང་གར་སོང་ཆ་མེད་ཆགས་ཡོད་པ། དེའི་གནས་སྟངས་རྒྱལ་སྤྱིའི་སྤྱི་ཤོག་ལ་བྱིས་བསྒྲགས་བྱ་རྒྱུ་དང་། ལྷག་པར་

དུ་རྒྱ་ནག་གིས་ཡང་མིང་གི་ཐོག་ལ་བྱ་སྤྱོད་དན་པ་དེར་སོ་སོས་ཐེ་རུས་བྱས་ནས་སྤྱི་མཐོང་བཅུ་གཅིག་པ་དག་འདུན་ཆོས་ཀྱི་ཉི་མ་
 མཆོག་གར་སོང་ཆ་མེད་ཕྱིན་པར་ངོ་རྒོལ་དང་། སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་ཐོག་ལ་འབྲེལ་བ་ཆགས་ཀྱི་འདུག དེ་ཉ་ཅང་གི་གནད་འགག་ཆེན་
 བོ་རེད་འདུག དེ་སོང་ཅང་ངས་དེ་བུ་རྒྱ་རྒྱུ་མོད་མི་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་ཐོག་ནས་སྤྱི་མཐོང་བཅུ་པའི་བན་ཏེན་གྱི་མཛད་སྤྱོད་ལྷོ་གོ་སྤྱི་གུས་པ་
 གཞིར་བཟུང་། ལ་ཁ་ཆེན་སྤྱི་མཐོང་བཅུ་གཅིག་པའི་ཐོག་ལ་ལས་འགུལ་དང་། དེ་བཞིན་ཆང་མས་མཉམ་ཞུགས་དང་རྒྱ་བ་སྤྱོར་
 གནད་གི་རེད་སྟེ། དེ་དང་མཉམ་དུ་དཔལ་ལྷན་ཆོག་གས་གཙོ་མཆོག་ ཆོས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་སློས་གར་གྱི་ཅིས་
 འགོ་ཐོག་ནས་གནད་དོན་འགའ་ཤས་ཤིག་བསྐྱབས་སོང་། དེ་གོ་སྤྱོད་ཐོག་པའི་ཐོག་ནས་སོ་སོས་ལྷ་རྒྱ་ཞིག་ལ། ང་རང་ཆོ་བོད་
 གཞུང་སློས་གར་གྱི་སྤྱི་ཅལ་བའམ་གཞས་པ་བྱུང་བ། དེ་བཞིན་ང་རང་ཆོ་བོད་ཀྱི་སྤྱི་ཅལ་བ་དང་གཞས་པ་མང་པོས་མ་བསྐྱལ་
 དང་མྱེད་གིས་རྒྱ་ལ་སྤྱི་ཡོངས་ཆའི་ཐོག་ལ་བོད་ཀྱི་གཞས་དང་། སྤྱི་ཅལ་དང་འཁྲབ་སྟོན་ཁྱབ་བསྐྱགས་ལུགས་ཆེན་སོ་གནད་གི་
 འདུག ལྷག་པར་དུ་བོད་ཀྱི་དུས་སྟོན་ཉིན་མོ་སྤྱང་བཅི་ལྷ་རྒྱ་དང་། སྤྱི་ཡོངས་ནས་དེ་འདྲ་གནད་མཁན་མང་པོ་འདུག དེ་རིང་
 ངས་སྤྱི་ཅལ་བ་དང་སློས་གར་ཐོལ་རྒྱ་སྤྱི་ཅལ་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱིས་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་ཡོད་ཅང་། སོ་སོས་བོད་མི་མང་གི་སྤྱི་འཐུས་
 ཤིག་གི་ངོ་ཆབ་ཐོག་ནས་ཁོང་ནས་པར་བཀའ་བློན་ཆེ་ལྷ་རྒྱ་ཡིན། དེ་བཞིན་ང་རང་ཆོ་གཞུང་གིས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་བཞིན་
 ཆོག་གས་པ་ཁག་ཅིག་རེད། སོ་སོས་མ་སྐྱལ་དང་མྱེད་སྤྱི་ཡོངས་བྱེད་སྐབ་རྒྱ་དང་། ལྷག་པར་དུ་རྒྱ་ལ་སྤྱི་ཡོངས་ཆ་མཐོ་བོད་འདྲ་
 ལ་ང་ཆོས་བོད་ཀྱི་གཞས་དང་རིག་གཞུང་ཁྱབ་བསྐྱགས་བྱ་རྒྱ་དང་། གནད་དོན་ཁྱབ་བསྐྱགས་བྱེད་སྐབ་རྒྱ་དེ་ཉ་ཅང་གི་ཡག་སོ་
 རེད། དེ་བཞིན་ཆོས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཕལ་ཆེར་བྱུང་བའོལ་ནང་ལ་འདུག ད་ལྟོ་གོ་སྤྱོད་ཐོག་ནས་ལྷ་རྒྱ་དེ། ལགས་སོ།
 ལྷགས་མེ་ཆེ།

ཆོག་གས་གཙོ་བོ་ལྷ་རྒྱ་འདུང་གནས་མཆོག་ནས།

སྤྱི་ཡང་ཆ་ཤས་བཞེས་མཁན་ཆོར་སྤྱི་མ་གསུམ་དེ་འདུལ་རྒྱ་ཡིན། སྤྱི་འཐུས་བསྟན་པ་ཡང་འབྲེལ་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་བསྟན་པ་ཡང་འབྲེལ་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོག་གས་གཙོ་མཆོག་ ཅི་བ་འགའ་ཤས་ཤིག་ཡོད་དེ། སྤྱི་མ་གསུམ་ནང་ལ་ཆར་ཐབས་ཅ་བ་ཉིད་ནས་མི་འདུག དང་པོ་
 དེ་ཉི་ཆར་ཆོས་ཆོག་གས་ལ་མགོན་ཤོག་གནད་སྤངས་ཤིག་གི་སྟོར་ལ་དཔལ་ལྷན་ཆོས་རིག་བཀའ་སྟོན་གྱིས་བཀའ་གནད་བ་རེད།
 མགོན་ཤོག་དེ་སྤྱི་འཐུས་རྒྱུན་ལས་ནས་པར་སྟོན་མ་ནས་ལུལ་ཡོད་རྒྱ་རེད་ཅེས་གསུངས་སོང་། དེ་ཅ་བ་ཉིད་ནས་ལུལ་མ་སོང་།
 དེ་གསལ་སོ་བྱས་ནས་ལྷ་ཡི་ཡིན། གཞན་དག་ལ་གང་གནད་བའོང་ནས་པར་དགོངས་ཡོད་རྒྱ་རེད།

གཉིས་པ་དེ། བཟོ་སྐྱེད་གི་འགོས་དང་ཆོས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱི་སྟོར་ལ་ཆ་ཤས་བཞེས་སྤངས་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་ཐོག་ལ་ང་
 རང་གི་བསམ་འཆར་ལྷ་ན་སྟེ། གང་ལ་ཞེན། ཉ་ལས་བཅོན་བྱོལ་ནང་ལ་ཡོད་པའི་དགོན་པ་གྲུ་ཆང་དེ་ཆོར་ཆོས་རིག་ལས་
 ཁུངས་མེད་ན་འཆོ་སྤྱབ་ཀྱི་མེད་པའི་ནས་འཇུག་ཞིག་ཆགས་ན་ཡག་སོ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་མ་རེད། གང་ཡིན་ཟེར་ན་ཆོས་རིག་
 ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་དེ་བ་ཐེར་ནང་རྒྱ་བལ་འདུག་གསུམ་ལ་ང་ཆོའི་དགོན་སྤེ་གྲུ་ཆང་སུམ་བརྒྱ་ཅམ་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཆོ་

ཚང་མ་རང་ཁ་རང་གསོ། དེ་སྤྱི་བཀའ་ཤག་ནས་བཀའ་གནང་བ་ལྟར་རེད། དངོས་གནས་རང་ཁ་རང་གསོ་ཚད་ལྡན་མིང་དོན་
 མཚུངས་པ་བྱས་ནས་འགྲོ་ཡི་ཡོད་པ་རེད། སྤྱག་ས་ནས་བཤད་ན་ཚོས་རིག་ལས་ཁུངས་དེ་རིང་སྒོ་བརྒྱབས་སོང་ན། སང་ཉིན་
 ཞལ་ལག་ཐེངས་མ་གཅིག་གཏོང་མ་ཐུབ་པའི་གནས་སྟངས་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་མ་རེད། ཡིན་ནའང་ང་ཚོ་ཚུ་བརྒྱ་ཟམ་འོག་ཏུ་འདྲུ་
 དགོས་པའི་དཔེ་ནང་བཞིན། ཚོས་རིག་ལས་ཁུངས་དེ་ང་ཚོའི་སྤྱི་འཇུག་ས་གཤམ་འགངས་ཆེན་པོ་ཞིག་དང་། དེས་ག་རེ་གནང་བ་
 ཡིན་ན་དེ་ང་ཚོ་ཚང་མས་ལྟ་སྤྱོད་མཐོང་སྤྱོད་མ་ཡོང་བ་བྱེད་དགོས་ཀྱི་དཔེ་གནད་འགག་ཆེན་པོ་རེད། ཚོས་རིག་ལས་
 ཁུངས་ཀྱིས་ད་ལྟ་བར་དུ་གོ་སྤྱི་མང་པོ་གནང་གི་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ནའང་གཅིག་ལ་སྟན་ཏུ་སྤྱུལ་བ་ཡིན་ཏེ། གོ་སྤྱོད་བཞེས་
 མཁན་བྱུང་མ་སོང་། ཁོང་ཚོ་ཆ་ཤས་ལེན་མཁན་བྱུང་མ་སོང་ཟེར་བ་དེ་ཅུ་མ་གྱིས་འགྲིགས་ཀྱི་ཡོད་པ་མ་རེད་སྟེ། དང་པོ་འཆར་
 གཞི་སྤྱི་དུས་ནས་ཚང་མས་གོ་སྤྱོད་བཞེས་སྤྱོད་པ་དང་། དུས་ཚོད། བརྗོད་གཞི། ག་རེའི་སྒོར་ལ་ཡིན་ནའང་ཚད་དང་ལྡན་པ་
 ཚང་མས་ཆ་ཤས་བཞེས་སྤྱོད་པ་ཞིག་བྱེད་དགོས་ཀྱི་རེད། དཔེར་ན། ཁ་ལག་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན་ན་ཞག་ཆེ་མང་པོ་ཡོད་པ་བཅོས་པ་
 ཡིན་ན། ཞག་ཆེ་ལ་དགའ་མཁན་བསྐྱབས་ཀྱི་རེད་མ་གཏོགས། ཞག་ཆེ་མ་དགའ་མཁན་ཅ་བ་ནས་ཡོང་སྤྱོད་ཀྱི་མ་རེད། དེ་བཞིན་
 ཚོས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ངོས་ནས་ཉ་ཅང་གི་གནད་སྤྱོད་མེད་ནའང་། གང་མ་སྤྱོད་འགྱུར་གནང་བ་དེ། ཚོས་བརྒྱད་ཚང་མར་
 སྟོབ་སྤྱོད་ཀྱི་དང་། ཚང་མས་ཆ་ཤས་ལེན་སྤྱོད་ཀྱི་ཞིག་སྤྱོད་པ་དགོངས་པ་བཞེས་དགོས་པ་གནད་འགག་ཆེན་པོ་དེ་རེད་
 འདུག།

གསུམ་ནས་དོལ་རྒྱལ་གྱི་སྒོར་ཡང་བསྐྱར་སྤྱོད་གི་ཡོད་པ་རེད། དེ་སྤྱོད་ན་པན་ཐོགས་ཡོད་པ་རེད་བསམ་གྱི་མི་འདུག།
 ཁ་སང་ངས་ཁྱས་པ་དེ་མཚུངས་རེད། དེས་པན་གྱི་འདུག་གམ་གཞོད་ཀྱི་འདུག་ དོལ་རྒྱལ་སྒོར་ཡང་ལང་མཁན་གང་ཟག་དེ་
 མཚུངས་རེད། དང་པོ་ལྟ་རེད་ཟེར་ནས་བསྟན་མ་སྤོང་། དེང་སང་འདྲེ་རེད་ཟེར་ནས་ས་ཡིག་བརྒྱབ་མ་སྤོང་། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་དེ་
 ཚོའི་གནས་སྟངས་གཞན་ཞིག་རེད། ཡིན་ནའང་འདྲེ་ཁོང་ལྷག་ལ་དེ་འདྲ་མེད་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་ངས་སྤྱིངས་ཆ་འདི་བེད་སྤྱོད་
 བཏང་ནས་ཁོང་ཚོ་སྤྱོད་པ་རེད་ལའང་ཉ་ཅུ་འགྲིག་གི་མ་རེད། ང་ཚོ་ཚང་མ་ཚུར་མཉམ་རུབ་བྱེད་དགོས་པ་རེད་བསམ་གྱི་ཡོད། དོལ་
 རྒྱལ་བསྟན་མཁན་ཡིན་ནའང་ང་ཚོ་ཤིང་ཁྲག་གཅིག་པའི་བོད་རིགས་སྤྱོད་ཆགས་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཚོར་ད་དུང་སོ་སོས་ཡིན་
 མདོག་དང་འཛོན་གྱི་ཡོད་མདོག་མདོག་བྱས་ནས་བཤད་པ་ཡིན་ན། དེའི་པན་ཐོགས་ཡོད་པ་མ་རེད། དེང་སང་དེ་མ་སྤྱོད་ན་ཡག་
 པ་འདུག་ཅེས་ང་ཚོས་དེ་ཅེས་རྒྱག་དགོས་པ་རེད་མ་གཏོགས། ང་ལྟ་བུ་ཡིན་ན་སྤྱོད་པ་བེད་ཤོས་རེད། ག་ཚོད་བཤད་བཤད་བྱས་
 ནས་བཤད་ཆོག་ ལོ་རྒྱུས་ཤེས་ཀྱི་ཡོད། ག་རེ་ཡིན་པ་ཚང་མ་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་མོད། འོན་ཀྱང་དེ་འདྲ་བྱས་ན་ཡག་པོ་མི་འདུག་ ང་
 ཚོའི་འདི་ཚོས་སྤྱོད་པ་བྱེད་པ་དང་ཚོལ་ཁ་བྱེད་པ་པའི་སྤྱི་འཇུག་ས་ཤིག་ཆགས་ཡོད་པ་མ་རེད། བོད་མི་ས་ཡ་དུག་གི་སྒོ་
 གཏད་ཡོད་ཆེས་བྱེད་ས་ཤིག་ཚུར་བཅོ་སྤྱོད་དགོས་པ་རེད། ཁོང་ཚོའི་ལམ་ནོར་གྱི་ཡོད་ན། དེར་སྤང་པོ་མ་བྱེད་པར། ༩ དཔལ་
 ལྡན་ཆོགས་གཅི་མཚོག་ནས། བཀྱར་འོས་སྤྱི་འཇུག་ལགས། ལྷན་མ་གསུམ་ཟེན་སོང་། ་ བཀྱར་འོས་སྤྱི་འཇུག་ལགས་ནས།
 བྱས་པ་དང་སྤྱིང་སྤྱོད་ཐོག་ནས་ཚུར་སྤྱོད་ཐབས་བྱ་རྒྱུ་དེ་གཤམ་འགངས་ཆེན་པོ་རེད།

ཚོགས་གཙོ་བོ་ལྷ་འབྲུང་གནས་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འཐུས་མཁན་པོ་འཇམ་དབལ་བསྟན་འཛིན་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་མཁན་པོ་འཇམ་དབལ་བསྟན་འཛིན་ལགས་ནས།

དབལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ གྲེས་ལན་ལས་འཕྲོས་པའི་དྲི་བ་གཅིག་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཡིན་ནའང་ངས་དེ་རིང་ཞུ་རྒྱུ་དེ། རོབ་ཐང་
ཚོད་ཀྱི་ཡོད་ཀྱི་མ་རེད། ངས་རོབ་ཐང་བཞད་ཀྱི་ཡོད། འདི་ནས་སྤྱི་ཡོངས་ཡགོང་ས་མཆོག་གི་བཀའ་དགོངས་ལ་ཤར་བསྐྱོད་བྱེད་
མཁན་ང་ལྟ་བུ་ཡིན་ན། ང་རང་གི་ཆོས་བརྒྱད་ཨང་དང་པོ་ལ་བཞག་གི་ཡིན། དེ་རྒྱ་མཚན་ག་རེ་ཡིན་ཟེར་ན། ཡགོང་ས་མཆོག་གི་
བཀའ་དགོངས་དངོས་གནས་དེ། ནང་ཁུལ་ཐུགས་ཐུན་དགོས་པ། ཁྱིམ་ས་གཙང་དགོས་པ། དེ་བཞིན་བསྐྱབ་བ་སློབ་གཉེར་གང་
ས་ནས་དགོས་ཀྱི་ཡོད་དུས། ངའི་ཆོས་བརྒྱད་ལྟ་བུ་ཡིན་ན། ཡགོང་ས་མཆོག་གི་བཀའ་དགོངས་ནང་བཞིན་གྱི་བཙུན་ཐུགས་
གསུམ་གང་ལ་ཐུག་ན་བསྐྱབ་བ་སློབ་གཉེར་ཡག་ཐག་གཙང་ཡོད། ཐུགས་ཐུན་ཁྱིམ་ས་གཙང་ཡག་ཐག་གཙང་ཡོད། དང་པོ་དེ་ཞུ་
འདོད་བྱུང་། དེ་ནས་ངས་གོང་དུ་ཞུས་པ་ནང་བཞིན་རེད། ང་ཚོ་སྤྱི་ཚོགས་ཉིང་པའི་ལམ་ཁ་ཉིང་པ་ནས་ཚུར་གོས་པ་གང་སྟོ་ཐུབ་
དགོས་རེད། ངས་བསྐྱེམས་དེ་རྒྱག་གི་རེད། དེ་རྒྱག་མ་ཐུབ་པ་ཡིན་ན། ཡགོང་ས་མཆོག་གི་བཀའ་དགོངས་དང་འགལ་འགྲོ་ཡི་
ཡོད་པ་རེད། མང་གཙོའི་ལྟ་བུ་དང་འགལ་འགྲོ་ཡི་ཡོད་པ་རེད། ངས་དེ་ཞུས་པ་རེད། དེ་ནས་དབལ་ལྷན་ཚོས་རིག་བཀའ་སློན་
གྱིས་ལན་བརྒྱབས་པའི་ནང་ལ་དགེ་བཤེས་མ་དང་འབྲེལ་བའི་རིས་སུ་མ་ཆད་པའི་ཆོས་བརྒྱད་ཆང་མའི་ནང་ལ་བཀོད་ཁྲབ་
བཏང་བ་ཡིན་ཏེ་ལན་བསྐྱབས་མ་སོང་། གྲེས་ལན་དེ་རེད། ཡིན་ནའང་དེའི་སྐབས་སུ་བཀོད་ཁྲབ་དེ་གང་འབྲེལ་ཞིག་བཏང་བ་རེད་
དམ། མཇུག་སྟོ་ཚོགས་ཀྱི་ཡིན། དེ་བཞིན་མིང་ཆེན་པོ་འདོགས་རྒྱུ་ཡིན། དེར་མཉམ་ཞུགས་བྱེད་ལའ་ཡོད་པ་རེད་དམ། ཡང་ན་
རིས་སུ་མ་ཆད་པའི་བཙུན་མ་རྣམས་ལ་སྐྱབ་བ་སློབ་གཉེར་ཐོས་བསམ་སྟོན་གསུམ་འཆད་ཚོད་ཚོས་གསུམ་དེ་ཡར་རྒྱས་འགྲོ་
བའི་ཆེད་དུ་ཆོས་རིག་ལས་ཁྲུངས་ཀྱིས་གཅིག་བཞད་ཀྱི་ཡིན་ཞེས་བཀོད་ཁྲབ་བཏང་ཡོད་པ་རེད་དམ། ལན་དེ་དོག་དོག་ཅིག་
ཡོད་ན། ཡག་པོ་ཡོད་ས་རེད་མ་གཏོགས། ཡང་ལན་དེ་མང་པོ་འཕྲོས་འགྲོ་ཡི་འདུག ལན་གསལ་པོ་ཞིག་གནང་རོགས་གནང་།
ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་བོ་ལྷ་འབྲུང་གནས་མཆོག་ནས།

དབལ་ལྷན་ཚོས་རིག་བཀའ་སློན་མཆོག་

དབལ་ལྷན་ཚོས་རིག་བཀའ་སློན་གཤམ་དགེ་ལེགས་མཆོག་ནས།

དབལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་རྣམས་ལ་གསུམ་ནས་དང་པོ་དེས། སྤྱིར་བཏང་འབོད་བསྐྱེལ་མང་པོ་ཞིག་
འདུག ངས་བསྐྱར་སྟོན་ཞུ་མ་དགོས་པའི་ཐོག་ནས་དེ་འདྲ་ཡིན། དཔེར་ན། ཡང་སྤྱིད་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ལ་སྤྱིར་བཏང་ད་ལྟ་
གནས་ཚུལ་ག་རེ་བྱུང་པ་དེའི་ཐོག་ལ་ཆོས་རིག་ལས་ཁྲུངས་ནས་པར་བརྟེན་གཏོང་བ་རྒྱུའི་སྐོར་ལ་གསུངས་པ་རེད། བྱས་

ཅད་དེ་རིང་། དཔེར་ན། ཚོགས་འདུ་དེ་པར་འགྲུང་བྱེད་དགོས་བྱུང་བ་རེད་མ་གཏོགས། སྤྱིར་བཏང་ཚོས་རིག་ལས་ཁྲུངས་ཀྱི་
 རོས་ནས་གསལ་བསྒྲགས་དང་བཞུགས་པ་དེ་འདྲ་ཞུ་ཆོག་གི་རེད། ཚོས་རིག་ལས་ཁྲུངས་ལས་ལྷན་པ་ད་ལྟ་སྤྲིན་འཛུགས་ཀྱི་
 མཚན་གནས་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ནའང་ད་རེས་སྤྲོ་ཆེན་ནས་པ་ཚོགས་ཐེབས་གནང་བའི་ཚོས་ཚོགས་ཚོགས་ཆེན་
 དེའི་ཐོག་ནས་གང་སར་ཅི་ཐད་ནས། ང་རང་ཚོའི་ལངས་ཕྱོགས་དང་། ད་ལྟའི་གནས་སྟངས། ཚོས་དད་རང་མོས་ཀྱི་གནས་སྟངས་
 གང་དང་གང་ཡིན་ན། ཡང་སྤྲིད་ཀྱི་གནས་སྟངས་དང་། རྒྱ་མིས་གསུངས་པ་དེ་ཚོར་ང་ཚོས་དེ་དག་བྱ་རྒྱུ་དེ། གཙོ་བོ་གཅིག་དེ།
 དུས་ནས་དུས་སུ་ཚོས་ཚོགས་ཆེ་ཆུང་དེ་ཚོ་ཚོགས་རྒྱ་དང་། དེ་ཚོའི་ཐོག་ནས་ཡོང་རྒྱ་ཞིག་རེད། དེ་གཅིག་ཞུ་རྒྱ་ཡིན། དེ་ནས་
 གཅིག་བཀྲར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཀྱིས་འབྲེལ་བ་རྒྱུ་གནང་བ་རེད། དེར་འཕྲོས་བཤད་མི་དགོས་པ་བྱས་ནས། ཨ་རི་གཞུང་གི་ཐོག་
 ནས་ཚོས་དད་རང་མོས་རེད། ལྟུལ་བའི་ཡང་སྤྲིད་རེད། དེ་ཚོའི་ཐོག་ལ་དངོས་གནས་ཉ་ལས་པའི་གྲོས་ཚད་བཞག་པ་དེ་དག་
 བྱུང་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཚོའི་ཐོག་ལ་ང་རང་ཚོ་དགའ་བ་སྒྲོམ་རྒྱུ་དང་། དེར་དབག་པའི་ང་རང་ཚོ་གནང་སྒྲོ་དེ་དག་གནང་རྒྱ་ཞིག་རེད།
 ཡིན་ནའང་དེའི་ལ་ལན་ལ་པར་ཕྱོགས་ནས་ཚུར་ནས་འགྲུང་གང་འདྲ་བསྟན་ཀྱི་ཡོད་མེད་དེའང་མཁྱེན་གསལ་ཆགས་ཡོད་པ་རེད།
 བྱས་ཅང་ཆང་མའི་ཐོག་ནས་གནང་ཕྱོགས་དེ་དག་དགོངས་པ་བཞེས་དགོས་རྒྱུ་རེད། བཞེས་དང་བཞེས་སྤྱས་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱ་
 ཡིན། ལ་པར་ཆེན་སྤྱི་ཐོག་གཉིས་ཀྱི་སྒྲོར་སྒྲོན་མ་ཞུས་ཐེན་པ་དེ་མཆུངས་ཡིན། དེ་ནས་སྒྲོས་གར་སྒྲོར་དེ་དེ་འདྲ་རང་རེད། ཡིན་
 ནའང་སྒྲོས་གར་བྱར་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཨ་རི་གཙོ་སྤྱི་པའི་མང་པོ་ཞིག་ནང་ལ་ང་ཚོའི་སྤྱི་ཅལ་ཀྱི་བྱུང་བསྒྲགས་སམ་སྒྲོབ་སྒྲེལ་
 བརྒྱད་ང་རང་ཚོའི་ཅ་དོན་ཀྱི་ཐོག་ལ་དེ་དག་གནང་གི་ཡོད་པ་ང་ཚོས་ཤེས་ཀྱི་ཡོད། བསྒྲགས་བརྒྱུད་གནང་བ་ནང་བཞེན་
 བསྒྲགས་བརྒྱུད་གནང་འོས་པ་དེ་འདྲ་ཆགས་ཀྱི་འདུག་ཅེས་བསྒྲུབ་སྒྲོས་ཞུ་རྒྱ་ཡིན། བཀྲར་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཉིས་པ་དེས། ཚོས་
 ཚོགས་ལ་མགོན་འཕོད་གནང་ཕྱོགས་དེའི་ཐོག་ལ་ཚོས་བརྒྱུད་ཀྱི་སྤྱི་འཐུས་རྒྱལ་ལས་ནས་པར་མགོན་བཞུ་ཕྱི་ལོ་མ་གཏོགས་
 བྱུང་མ་སོང་གསུངས་པ་རེད། གང་འདྲ་བྱུང་ཡོད་ཀྱང་གང་ལྟར་ཆར་བ་དེ་ཆར་བ་རེད། དེ་རིང་ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་དུས་དེ་
 གཏན་འཁེལ་བྱེད་མ་སྤྱབ་པའི་དཀའ་ངལ་མང་པོ་ཞིག་བྱུང་བ་རེད། བྱས་ཅང་ཆང་མར་མགོན་ཤོག་གཏོང་དུས། ཆང་མ་གཏན་
 འཁེལ་བ་ཞིག་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ས་ཆ་དང་། དུས་ཚོད་དེ་ཡིན། ལབ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་འདྲ་བསྟན་ཡོང་དུས།
 ལ་སྤྱབས་མགོན་རེན་པོ་ཆེའི་མཛད་རིམ་མཛད་འཆར་ནས་བཟུང་ང་ཚོ་མང་པོ་ཞིག་ལ་བསྟན་དགོས་དུས། ད་ལོ་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་
 མགོན་ཤོག་འབྲེལ་རྒྱུ་དེ། མར་གང་ལ་གང་འཆམ་སྤྱི་པ་དང་འགྲུངས་པ་ཞིག་ང་རང་གི་ངོས་ནས་མཐོང་ཆུང་དང་ངོས་ལེན་ཞུ་ཡི་
 ཡོད། རྗེས་མ་དེ་འདྲ་མི་ཡོང་བའི་འབད་བཅོན་ཞུ་ཡི་ཡིན། དེ་ནས་དགོན་སྡེ་ཚོ་ངོས་ནས་སོ་སོ་རང་ཁ་རང་གསོ་བྱ་རྒྱུའི་གཞིགས་
 ཕྱོགས་དེར་མོས་མཐུན་ཞུ་རྒྱ་ཡིན། སོ་སོས་ད་ལྟ་བར་དུ་གནང་རྒྱུ་དེའི་ཐོག་ལ་སྤྲིན་འཛུགས་ཀྱི་ངོས་ནས་གང་སྤྱབ་རོགས་
 འདེགས་ཞུ་རྒྱུ་དེ་མ་གཏོགས་གཞན་ཉ་ཅང་ཁག་པོ་རེད། ཚོས་རིག་ལས་ཁྲུངས་ཀྱི་ངོས་ནས་ཚོས་ལུགས་ཚོས་བརྒྱུད་རིས་སུ་
 མ་ཆད་པའི་སྤྱི་ལ་བྱུང་བའི་ལས་འཆར་དང་གང་འདྲ་ཡོད་པ་ཡིན་ནའང་། དེ་དག་ཆང་མ་དངོས་གནས་འདྲ་མཉམ་སྤྱི་སྒྲོམས་ཡོང་
 བ་དེ་སྤྲིད་བྱས་ཅང་མིན་པར། དོན་ལ་ཆང་མ་དེའི་ནང་མཉམ་ཞུགས་གནང་སྤྱབ་རྒྱུའི་ཆ་རྒྱུན་བཟོ་དགོས་ཀྱི་རེད་ཅེས་གསུངས་
 པ་རེད། དེ་ཚོའི་ཐོག་ལ་ང་ཚོ་ཆང་མའི་ངོས་ནས་ག་རེ་གནང་རྒྱུ་འདུག་ཅེས་བཀའ་མོལ་གནང་རྒྱ་ཞིག་རེད། དོལ་རྒྱལ་དང་
 འབྲེལ་བའི་ཐོག་ལ་དགོངས་ཆུང་གསུངས་པ་རེད། དེ་ནས་བཀྲར་འོས་སྤྱི་འཐུས་གསུམ་པ་དེས། འཕྲོས་དོན་དང་འབྲེལ་ནས་

གཙོ་བོ་དགོངས་ཚུལ་རང་རེད་འདུག ཆོས་བརྒྱད་སོ་སོའི་ངོས་ནས་ཡ་རྒྱལ་བའི་བཀའ་དང་དགོངས་པ་དེ་དག་བསྐྱབ་རྒྱ་ལ།
 དངོས་གནས་བྱང་གནས་རེད། ས་དགེ་བཀའ་རྙིང་རིས་སུ་མ་ཆད་པ་བཅོན་ཁྲོལ་ནང་ལ་ཐེབས་པ་ནས་བཟུང་སྟེ་ད་ལྟ་བུར་འོས་
 གྱི་འཐུས་ཀྱི་ཆོས་བརྒྱད་དེ་ཆ་མཆོན་པ་ཡིན་ན། བསྟན་བཅུག་དབུ་འཛིན་གྱི་ཁྲི་རབས་རིམ་པ་ཐེབས་པ་རེད། ཆང་མའི་ངོས་
 ནས་ཡ་རྒྱལ་མཐོན་རིན་པོ་ཆའི་བཀའ་དང་དགོངས་པའི་ཐོག་ལ་ཉ་ཅང་གི་རྒྱལ་སྐྱོར་གནང་མཁན་ཞིག་ཆགས་ཡོད་པ་རེད། དེ་
 དག་ལ་བཀའ་འདྲིན་རྗེས་བྱ་དང་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་རྒྱུ་དང་དགོངས་ཚུལ་དེར་མོས་མཐུན་དང་རྒྱལ་སྐྱོར་ཞུ་རྒྱུ་ཆགས་ཀྱི་འདུག
 ཀར་ད་ལྟ་བུ་བཤད་ན་མ་བཤད་ན་སྤྱི་ཆོགས་རྙིང་པའི་འགོ་ཐུགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་དེར་སང་དང་མཐུན་པའི་སྤྱི་ཆོགས་གསར་པའི་
 གནས་བབས་ཤིག་གི་ཐོག་ལ་འགོ་དགོས་ཀྱི་རེད་ཅེས་གསུང་གི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཆོའི་ཐོག་ལ་ང་ཆོ་གང་དུ་ཡིན་ན་གོམ་པ་རིམ་
 འགོས་ལྟ་བུ་བྱས་ནས་ཤུགས་བསྐྱོན་དང་བསྐྱོན་ཐུས་རེད་དེ། སྤྱི་ཆོགས་ཆེན་པོ་གཅིག་གི་ནང་ལ་བསྐྱར་བཅོས་ཆེན་པོ་ཞིག་
 འགོ་དགོས་དུས། ད་ལྟ་དགོན་པ་གྲུ་ཆང་གཅིག་པོ་མ་ཡིན་པ། གནས་སྐྱངས་མང་པོ་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་གཅིག་ཡོད་པ་རེད།
 དགོངས་ཚུལ་དེ་མ་མེད་པ་དང་ཡང་དག་པ་རེད། དེ་ཆོའི་ཐོག་ལ་གོམ་པ་མ་བཟུང་ན། མཐོགས་ལོས་གང་འདྲ་ཞིག་སྟོ་སྟུབ་ཀྱི་
 ཡོད་མེད། དབུས་ཀྱི་ལས་ཁུངས་གཅིག་གཉིས་ཀྱི་བྱེད་དགོས་འདུག་གསུངས་པ་ཅམ་མིན་པར། ང་ཆོ་འབྲེལ་ཡོད་ཆང་མའི་ངོས་
 ནས་བྱར་བྱ་མཉམ་འདེགས་བྱས་པ་ཡིན་ན། དེ་སྤྱི་གོམ་པ་མཐོགས་པ་སྟོ་སྟུབ་རྒྱ་ཞིག་པལ་ཆེར་ཡོད་གི་མེད་འགོ་བསམ་རྒྱ་
 གཅིག་ཡིན། ཆོས་བརྒྱད་གཞན་པར་དགེ་བཤེས་མ་དང་འབྲེལ་བའི་ཕྱག་འབྲེར་དང་འབྲེལ་བའི་བཀོད་ཁྲུབ་བཏང་ཡོད་ཟེར་རྒྱུ་དེ།
 བརྗོད་བྱའི་ནང་ལ་ག་རེ་འཁོད་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་གསུངས་པ་རེད། ངས་ཁ་སྐྱབ་ཞུ་རྒྱུ་མེད་དེ། ཡིན་ནའང་། གསལ་པོ་ཆགས་
 ཐུབ་རྒྱུ་གཅིག་དེ་ག་རེ་རེད་ཟེར་ན། ཆོས་ཆོགས་ནང་གི་གྲོས་ཆོད་དགོངས་དོན་ལྟར་ཡོད་པ་རེད། དེ་འབྲེལ་ནང་ལ་མཉམ་ཞུགས་
 བྱས་ནས་ལས་གཞི་དང་། ཕྱག་འབྲེར་བཞེས་མཁན། ཆོགས་རྒྱུང་འཇུགས་པ། ཡར་ཐོན་མཁན་ལ་སོགས་པ་དེ་འབྲེལ་ག་རེ་ཡོད་
 ན་ཡར་ལན་གནང་རོགས་གནང་ཞེས་དོན་དག་སྟོང་པོ་དེ་འབྲེལ་བཀོད་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད་ཟེར་བྱེད་ཀྱི་འདུག གལ་སྲིད་དེ་མ་
 ཡིན་པ་བྱུང་བ་ཡིན་ན། རྗེས་མ་ཡོ་བསྐྱང་གསལ་བཤད་ཞུ་ཆོག་པ་བཀྲིས་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་འབྲེལ་ཡིན་པ་འདྲ།

ཆོགས་གཙོ་བོ་པར་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འཐུས་ཀྱན་དགའ་བསོད་སྟོབས་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་ཀྱན་དགའ་བསོད་སྟོབས་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་ ཆོས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱི་རྩིས་འགོ་ཨང་ ༥ པའི་ཐོག་ལ་དོགས་འདྲི་བྱང་བྱང་ཞིག་ཞུ་འདོད་
 བྱུང་། ལྷ་མོ་ཆོགས་པ་དང་རིག་གཞུང་ཆོགས་པ་གཉིས་ཡོད་གི་འདུག ལྷ་མོ་ཆོགས་པ་དེ་ཡར་དམིགས་སུ་བཀར་ནས་བཀྲགས་
 ནས་མར་བཟུང་བཞག་པ་ལྟ་བུ། རིག་གཞུང་ཆོགས་པར་མ་བསྐྱུ་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་དེ་གཉིས་ཀྱི་དབྱེ་བ་དང་ཁྱད་པར། རིག་གཞུང་
 ཆོགས་པ་དེའི་ནང་ལ་རིག་གཞུང་གང་འདྲ་བསྐྱུ་ཡི་ཡོད་དམ། དེའི་ནང་ལ་མ་བསྐྱུ་བ་དང་བསྐྱུ་བ་ག་རེ་ཡོད་པ་དེ་གཉིས་ཀྱི་དབྱེ་བ་
 དང་ཁྱད་པར་གང་ཡོད་པ་དེ་གསལ་པོ་ཞིག་བྱང་ན་ཡག་པོ་འདུག དེ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་བོ་ལྷ་འབྲུང་གནས་མཚོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོས་རིག་བཀའ་སྒྲོན་མཚོག་

དཔལ་ལྷན་ཚོས་རིག་བཀའ་སྒྲོན་གཡུ་ཐོག་ཀླུ་དགེ་ལེགས་མཚོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཚོག་ བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་དང་པོ་ནས། ལྷ་མོ་ཚོགས་པ་དང་རིག་གཞུང་ཚོགས་པའི་སྐོར་གསུངས་གནང་སོང་། ཅིས་འགོ་དང་འབྲེལ་བ་སྐྱོད་དཔལ་འབྱོར་བཀའ་སྒྲོན་གྱིས་གསུང་རོགས་གནང་། ལྷ་མོ་ཚོགས་པའི་སྐོར་པལ་ཆེར་རེད། རམ་རྒྱན་དུ་ཞོ་སྒྲོན་སྐབས་སུ་ལེགས་སྤྱིས་འབྲུལ་རྒྱ་ཞིག་དང་། དེ་མ་ཡིན་པ་སྒྲོན་མ་ནས་གཞིས་ཆགས་སོ་སོའི་ནང་ལ་ལྷ་མོ་ཚོགས་པ་གང་མང་མང་འདྲུགས་སུ་བ་རྒྱུ་ལྷི་མིང་བྱས་ཤིག་ཟེན་ནས། གངས་ཀ་མང་དུ་གཏང་རྒྱུ་འབད་བཅོམ་བྱས་ནས་ལོ་རེ་བཞིན་ཉུང་མཐར་ཚོགས་པ་རེར་འདྲུགས་སུ་བ་པའི་བཅོ་ལྷ་བྱ་བྱས་ཏེ་སྒྲོན་ཅིས་ཤིག་འབྱེར་གྱི་ཡོད་པ་རེད། འདས་པའི་ལོ་གཉིས་བར་ལ་བྱུང་མི་འདུག་སྒྲོན་མ་གཅིག་བྱུང་བ་རེད། གང་ལྟར་བཅུ་གཉིས་བཅུ་གསུམ་ཆགས་གྱི་ཡོད་པ་རེད། ལྷ་མོ་ཚོགས་པ་དང་འབྲེལ་བ་པལ་ཆེར་དེ་གཉིས་གང་རུང་ཞིག་ཡིན་གྱི་རེད། གཞན་ཅིས་འགོ་དང་འབྲེལ་བ་རྩེས་སུ་གསལ་བ་ཤད་ཡོང་གི་རེད། བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཉིས་པ་ནས། དཔེ་ཁྲིད་དགེ་ཆེན་གྱི་ཅིས་འགོ་མིང་བྱང་དེར་བསྐྱར་བ་གཏང་རྒྱུ་འོ་ཐོག་ལ་སྤྱི་འཐུས་མང་པོ་ཞིག་གིས་བཀའ་ཤེས་པ་ཡིན་སྐབས། ཉན་ཉན་བསམ་སྒྲོ་ཞིག་བཏང་ནས་དེ་ལྷ་ཚོག་པ་བགྱིས། མཚན་དོད་དང་ག་རེ་འཚམ་པ་འདུག་ནང་། ཅིས་དང་འབྲེལ་བའི་སྒྲོན་མ་འགྲོ་སྐྱངས་ཤིག་འདུག་དེ་ལྷ་གཞན་པར་བཞག་སྟེ། ཚོས་རིག་ལས་ཁྱེད་ཀྱི་ལུས་གཅིག་བྱར་ཆ་མཚོན་པ་ཡིན་ན། དཔེ་མཚོན་དུ་ལྷས་པ་ཡིན་ན། མཚོན་འབྲུལ་དང་ཚོས་སྤྱོད་ཀྱིས་ཁེས་པ་དེ་འདྲ་ཉ་ཅང་མང་པོ་ཡོད་པ་རེད། དེ་དག་གཅིང་མ་བཅོས་ཅིས་མང་པོ་བྱས་པ་ཡིན། སྒྲོན་མ་རྒྱས་མང་འཕེད་དུས་དེ་དག་མཐོང་ཡོང་དུས་ཁྱེད་མཚར་རམ་འབྲུགས་འགྲོ་ཡི་ཡོད་ཅང་། དེ་དག་འདྲའི་མེད་ན་མི་འདྲ་བ་བྱུང་ན་བསམ་སྟེ། དེ་རིང་ལྟར་ཅམ་ལྷས་པ་བཞིན། སྒྲོན་མའི་རྒྱན་དེད་དགོས་རྒྱ་དང་། དེ་མར་སྤེད་དགོས་དུས། རྒྱབ་སྒྲོངས་གྱི་འབྲེལ་བ་ཤད་ཐོག་ནས་མི་འདྲ་བ་བཅོ་རྒྱུ་མ་གཏོགས། རོ་གདོང་དེར་འབྲུལ་དུ་བསྐྱར་བ་གཏོང་བའི་པོ་མེད་པའི་གནས་ཚུལ་ཞིག་ཡོང་གི་འདུག་ཡིན་ནའང་འདི་དེ་ལོ་ང་ཚོས་གསར་བ་འབྱེར་བ་ཞིག་ཡིན་པས། དེའི་ཐོག་ལ་ངས་པར་དུ་ལྷ་རྒྱ་ཡིན། དེ་ལྷ་སྒྲོས་གར་ཚོགས་པར་ལས་རྒྱ་འབྲས་དང་། དེ་ཚོའི་སྐོར་ལ་སྐར་མ་ཉུང་ཉུང་ཅན་གྱི་བརྟན་སྤང་བཅོ་རྒྱར་སྐར་ཡང་འབོད་བསྐྱལ་ལྷ་རྒྱ་ཡིན། སྒྲོན་མ་བཟེད་པར་དགོངས་སེལ་ལྷ་རྒྱ་ཡིན། གཞན་རྒྱུ་དགོངས་པ་མཁྱེན་གསལ་གཅིག་ལ་བར་ལམ་ཞིག་ནས། ཕྱི་ནས་འབོད་བསྐྱལ་བྱུང་བ་དེ་འདྲ་རེད། རམ་རྒྱན་དུ་ང་རང་ཚོར་ལྷ་མོ་འབྲུལ་གཞུང་སྒོལ་རྒྱན་དེ་གཅིག་བྱ་མ་ཡིན་པར། རམ་ཐར་འབྲུལ་གཞུང་མང་པོ་ཞིག་བྱུང་ཡོད་པ་རེད། དེས་སྤྱོད་པ་ཐན་ཆེན་པོ་གསོའི་ཡོད་པ་རེད། དེ་འདྲ་སུ་གྱི་ཡོད་དུས། སྤྱིར་བཏང་གི་བསྐྱེད་བྱ་ལ་པན་པའི་བརྟན་སྤང་དེ་འདྲ་བཅོ་རྒྱར་ཉན་ཉན་སྐྱེད་ལ་ཡོད་ཀྱི་མ་རེད་སྟེ། དེ་ཚོའི་ཐོག་ལ་བཀའ་མོལ་ལྷས་ནས་ཚོས་རིག་ལས་ཁྱེད་ཀྱི་ངོས་ནས་མ་སྤྱོད་འབྲུར་ལྷ་དགོས་རྒྱ་དེ་འདྲ་ཡོད་ན། དེས་པར་དུ་ལྷས་ནས་དེ་ལན་མ་བཟེད་པ་ཞིག་ལྷ་ཚོག་པ་བགྱིས་ཞེས་ལྷ་རྒྱ་ཡིན། སྤྱོད་པ་རྩེ་

ཚོགས་གཙོ་བོ་ལྷ་འབྲུང་གནས་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་དཔལ་འབྱོར་བཀའ་སློན་མཆོག་

དཔལ་ལྷན་དཔལ་འབྱོར་བཀའ་སློན་ཀླ་ཡེ་ཤེས་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་གཞི་རྒྱ་རྒྱ་མཐུན་ཤོག་བྱ་གཅིག་འདུག ངས་ཁྱོད་ཚོ་དང་ཤེས་ཚོད་བྱས་པ་ཡིན་ན། ལྷ་མོ་
ཚོགས་པ་དང་རིག་གཞུང་ཚོགས་པ་གསུང་རྒྱ་དེ། ལྷ་མོ་ཚོགས་པ་བཅུ་གངས་ཤིག་དང་། གཞིས་ཆགས་འགའ་ཤས་ལ་ལྷ་མོ་
ཚོགས་པ་ཡོད་པ་མ་རེད། རིག་གཞུང་ཚོགས་པ་ཡོད་པ་རེད། དེ་དག་ལ་འཁྲབ་ཆས་དང་། དེ་འདྲའི་མཐུན་འབྲུར་དགོས་པ་ཡིན་
ན། དེ་འདྲའི་འབྲུལ་རྒྱ། རིག་གཞུང་ཚོགས་པ་ཞེ་ན། ལྷ་མོ་མ་ཡིན་པའི་འཁྲབ་སྟོན་བྱེད་མཁན་གྱི་རུ་ཁག་ཡོད་པ་ལ་མཐུན་འབྲུར་
སྒྱུར་རྒྱ་དང་། ལྷ་མོ་ཚོགས་པ་ཟེར་ན་ལྷ་མོ་ཚོགས་པ་རང་ལ་གོ་དགོས་པ་རེད། པལ་ཆེར་བྱས་པ་གཅིག་གཉིས་ངས་ཁྱོད་ཀྱི་འདུག་
ཅས་ཀྱི་རྒྱ་ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་བོ་ལྷ་འབྲུང་གནས་མཆོག་ནས།

ཚོས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱི་དམིགས་བསལ་ཉིན་སྟོན་ ༢༢, ༢༤, ༢༥ གཏན་འབེབས་ཀྱི་པར་དགག་བྱ་ཡོད་དམ། དགག་བྱ་
མེད་པ་ཡིན་ཅང་གཏན་འབེབས་ཀྱིས་པ་ཡིན། ཚོས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཟུར་བཀོལ་སྟོན་སྟོན་གནང་མཁན། ཚོད་དཔག་འཆར་
ཅིས་ཚོགས་ཚུང་གི་ཚོགས་མི། སྤྱི་འཐུས་མི་འགྲུལ་དོན་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་མི་འགྲུལ་དོན་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ ཚོས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཟུར་བཀོལ་བསྟོན་སྟོན་བཀའ་ཤག་ནས་རྒྱ་བ་གཉེར་གནང་བ་ཉིན་སྟོན་
༢༤, ༢༥, ༢༦ རེད་འདུག དེར་ཚོགས་ཚུང་གིས་རྒྱ་བ་གཉེར་ཀྱི་ཡོད།

ཚོགས་གཙོ་བོ་ལྷ་འབྲུང་གནས་མཆོག་ནས།

ཟུར་བཀོལ་ཅིས་འགོ་དཔོན་གྱི་ལ་གསུང་མཁན་ཡོད་དམ། སྤྱི་འཐུས་བསྟན་པ་ཡར་འཕེལ་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་བསྟན་པ་ཡར་འཕེལ་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ ཚོས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཟུར་བཀོལ་ནང་ལ་ཚོས་ཕྱོགས་ཟེར་རྒྱ་དེ། ཟུར་འཛར་ཨང་ ༡༠ པ་
ཚོས་ལུགས་མཐུན་འབྲེལ་ཟེར་རྒྱའི་ཅིས་འགོ་ཞིག་འདུག དེའི་ནང་ལ་ཀྱིས་བཞག་པའི་དདུལ་དེ་ཚོས་ལུགས་མཐུན་འབྲེལ་
གནང་རྒྱའི་ཐོག་ལ་གང་འདྲ་བྱ་རྒྱ་དེད། ༡ པམ་རྒྱ་གར་སྟོར་མོ་ཞི་ལྷ་ཅམ་ཞིག་འདུག ཚོས་ལུགས་མཐུན་འབྲེལ་བྱ་རྒྱུར་ག་
ཚོད་ཅིག་ལུགས་པན་གསོས་ཀྱི་ཡོད་ན། དེའི་ཚོས་ལུགས་མཐུན་འབྲེལ་བྱ་རྒྱུར་དམིགས་བསལ་གྱི་ལས་འཆར་ག་དེ་ཡོད་པ་

རེད་དམ། ད་ལྟའི་ཆོས་ཕྱོགས་ཀྱི་ནང་ལ་རེད་འདུག དེ་དང་འབྲེལ་ནས་ཆོས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་ནམ་རྒྱུན་དུ་ཟབ་སྦྱོང་དེ་འབྲེལ་
 མང་པོ་ཞིག་གོ་སློག་གནང་གི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཆོ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་མེད་དང་། ཆོས་ལུགས་མ་ཐུན་འབྲེལ་ཞེས་པ། འོག་ཙམ་ཁྱབ་
 ཆེན་པོ་རེད། དེ་འདྲ་ནང་པ་མ་ཡིན་པའི་ཆོས་ལུགས་གཞན་པ་དེ་ཆོ་དང་མ་ཐུན་འབྲེལ་བྱ་རྒྱ་འཆར་གཞི་བཞག་གི་ཡོད་པ་རེད་
 དམ། ཡང་ང་ཆོ་ནང་ཁུལ་ཆོས་ལུགས་ཆོས་བརྒྱུད་ཟེར་རྒྱ་ཞིག་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཆོ་འེན་ལ་མ་ཐུན་འབྲེལ་བྱ་རྒྱ་རེད་དམ། གང་
 ཡིན་ཟེར་ན། གནད་འགག་ཆེན་པོ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་འདུག ང་ཆོ་འེན་ལ་མ་ཐུན་འབྲེལ་ཟེར་རྒྱ་ཞིག་ཡོད་པ་རེད། ང་ཆོ་ནང་
 ལ་མཉམ་གནས་བྱ་རྒྱ་དང་། མ་ཐུན་སྤྱི་བྱ་རྒྱ་ཏ་ཙམ་གནད་འགག་ཆེན་པོ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ཡང་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་ང་
 ཆོ་འེན་ནས། དཔེར་ན། རྟོག་རྒྱུ་ཀྱི་སྒྲོར་ཆོར་ཤུགས་ཆེན་པོ་ཞིག་བཤད་ཡོང་སྐབས། ང་ཆོས་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་ནང་པ་
 ཡིན་ཟེར་ནས་མང་པོ་བཤད། བྱམས་དང་སྤྱི་དེ་བཤད། ཕྱོགས་གཞན་ཞིག་ནས་ང་ཆོ་ནང་ཁུལ་དམ་ཁ་གཏད་བཅག་ནས་བྱམ་
 འབྲས་ཡོད་མེད་ལ་མ་སྟོས་པར་ཞིག་བྱེད་ཡོང་དུས། དེའི་ཁ་ཕྱོགས་འགྱུར་འགྲོ་ཡི་ཡོད་དུས། དེ་ཆོ་འེན་ལ་ཆོས་རིག་ལས་
 ཁུངས་ཀྱི་ཐོག་ནས་དགོངས་པ་བཞེས་སྤངས་གང་འབྲེལ་ཡོད་མེད། དམིགས་བསལ་གྱི་ལོ་འགའ་ཤས་ནང་ལ་དོལ་རྒྱལ་རྗེས་འབྲང་
 བས་ངོ་ཚྏལ་བྱ་རྒྱ་མཆོམས་ཆད་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ནའང་ལྷ་མ་ཐུན་ནས་ཆོས་རིག་ལས་ཁུངས་ནས་དེའི་ཐོག་ལ་ལས་འབྲལ་
 སྤེལ་རྒྱུ་འདྲེན་གནང་གཞི་ཡོད་དམ་མེད། གང་ཡིན་ཟེར་ན། དེ་རིང་གོས་ཆོགས་འདིའི་ནང་བཟོ་སྐྲུན་ཤུགས་ཆེན་པོ་ཡོད་གི་ཡོད་
 དུས། ངས་དེ་ཡག་པོ་ཆགས་ཀྱི་མི་འདུག་བསམ་ནས་ལྷག་བསམ་ནས་དག་ངང་ཁྱེད་པའི་ཁུལ་ཡིན། ཡང་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་སོ་
 སེའི་ཁེ་སན་གྱི་ཐོག་ལ་བསམ་སྟོན་གཏོང་མཁན་རིགས་གཅིག་གིས་མེ་ལྷ་བྱ་ཤུགས་ཆེན་པོ་སྤར་གྱི་འདུག ལྷ་སྤར་ཡིན་ནའང་རེད།
 ལྷ་འབྲེན་གཏོན་འབྲེར་རེད། ང་ཆོ་འེན་ཆོགས་ཀྱི་དུས་ཚོད་དེ་ཏ་ལས་པའི་གནད་འགག་ཆེན་པོ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། བོད་བསྟན་
 པ་ཆབ་སྤྱི་དང་། བོད་ཀྱི་རྩ་དོན་གྱི་ཐོག་ལ་སྤྱིངས་ཆ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེར་ནང་ཁུལ་རྩ་གཞི་ལྷ་འབྲེན་གཏོན་
 བགལ་སྤྱོད་རྒྱུ་དུས་ཚོད་གཏོང་བཞག་པ་ཡིན་ན། བངས་པོ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་ཙམ་། དེའི་ཐོག་ལ་དགོངས་པ་བཞེས་སྤངས་ག་
 རེ་ཡོད་མེད་ཅིག་གསུང་རོགས་གནང་། འདི་ལྟ་རྒྱ་ཡིན།

ཆོགས་གཙོ་བོ་ལྷ་འབྲེན་གནས་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འཐུས་མཁན་པོ་ཀུན་གྱི་དངོས་གྲུབ་བསོད་ནམས་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་མཁན་པོ་ཀུན་གྱི་དངོས་གྲུབ་བསོད་ནམས་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་ ཆོས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱི་བྱར་བཀོལ་ཅིས་འགོ་ཁྲུང་ ༡༧ ཆོས་དང་རིག་གཞུང་ཟེར་རྒྱ་དེ་ནས་
 ཆགས་ལེན་གྱི་ཡོད། དེ་ནས་དང་པོ་ ༡༧ ནང་ ༡༧ ཡིན། ༡༧ མ་བཤད་སྡོན་ལ་ ༡༧ དེ་སྡོན་ལ་བཤད་ན་སྟམ། དེའི་ནང་ལ་སྟོབ་
 ཡོན་དང་འཆོ་སྟོན་ཞེས་པ་གཅིག་འདུག དེ་རིང་དཔལ་ལྷན་ཆོས་རིག་བཀའ་སྟོན་མཆོག་གི་བཀའ་ལན་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་
 ག་རེ་ལྟ་རྒྱ་ཡིན་ཟེར་ན། ཁག་ཅིག་ཟེར་ན། གོང་ལ་དཔེ་བྲིད་དང་དཔེ་ཆའི་དགོ་ཆུན་དེ་ཆོ་རང་ཁ་རང་གསེར་ད། སྡོན་མ་ལོ་རྒྱུས་
 ཀྱི་གདེང་ཆོད་ལྷན་པའི་ཐོག་ནས་མི་དགོས་མདོག་མདོག་བཤད་ཡོང་དུས། དཔལ་ལྷན་བཀའ་སྟོན་མཆོག་གིས་དེ་དེ་བཞིན་ནོ་ལྷ་

བྱ་ཞིག་གསུངས་སོང་། དེ་གསུངས་ཀྱི་ཡོད་ན། ལྷོས་ས་ལྷོས་ཆོས་ལ་བརྟེན་ནས་རང་ཁ་རང་གསོ་དེ་བཞག་དགོས་ཀྱི་རེད་སྟེ།
 བ་མ་གཏོགས། དགོན་པ་གྲྭ་ཆང་ཡོངས་རྫོགས་ལ་རང་ཁ་རང་གསོ་ཞེས་པའི་ཐ་སྙད་དེ་གང་བྱང་མ་བྱང་བེད་སྟོང་བཏང་ན་
 འགྲིག་གི་མ་རེད་སྟེ། གལ་སྲིད་རང་ཁ་རང་གསོ་ཡིན་ན་གྲྭ་པའི་སྟོབ་ཡོན་དེའང་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་མ་རེད། འཆོ་སྟོན་དེའང་
 དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་མ་རེད། གྲྭ་པ་ཉམ་ཐག་ལ་རོགས་སྐྱོར་དེའང་མི་དགོས་པ་ཆགས་ཀྱི་རེད། དགོན་པ་ཉམས་གསོ་བྱ་རྒྱུ་དེའང་མི་
 དགོས་པ་ཆགས་ཀྱི་རེད། དེ་ཡིན་དུས་དེ་ཆོ་མི་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་བྱས་ནས། རང་ཁ་རང་གསོ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་ཞེས་ཉགས་དེ་
 འཕེན་ཡོང་དུས། དཀའ་ལས་ཁག་པོ་ཆགས་ཀྱི་རེད། དེ་ཡིན་དུས་རང་ཁ་རང་གསོ་ཞེས་པ་དེ་ལྷོས་ས་ལྷོས་ཆོས་ལ་བརྟེན་ནས་
 བཅོས་དགོས་ཀྱི་རེད་མ་གཏོགས། རང་ཁ་རང་གསོ་རེད་ཟེར་ནས། དེ་ཆོ་ཆང་མ་དཔལ་ལྡན་ཆོས་རིག་བཀའ་སློན་མཆོག་གིས་
 དེ་དེ་བཞེན་ན་གསུངས་པ་ལྟར་བྱས་ན། མ་འོངས་པ་དེ་ཆོ་ཆང་མ་གྲྭ་ཆང་ཁག་ལ་ཆད་འགྲོ་ཡི་རེད་དམ། དེ་ཡིན་དུས་རང་ཁ་རང་
 གསོ་ཟེར་རྒྱུ་དེ་ལྷོས་ས་ལྷོས་ཆོས་ལ་བརྟེན་ནས་འཛོག་རོགས་གནང་། ངས་དེ་ཞུ་ཡི་ཡོད། དེ་གཅིག་ཡིན། གལ་སྲིད་རང་ཁ་རང་
 གསོ་མ་བཅོས་ན། ད་ལྟ་འདྲིའི་ནང་ལ་འཆོ་སྟོན་དང་སྟོབ་ཡོན་ལ་ཉིན་སྟོར་ ༡༩, ༢༠, ༢༡, ༢༢, ༢༣, ༢༤, ༢༥, ༢༦, ༢༧, ༢༨, ༢༩, ༣༠, ༣༡ ལྟ་བུ་ཆུང་གི་རོགས་སྐྱོར་འདུག་དེ་
 ཆོ་ཆང་མ་དགོན་པ་གྲྭ་ཆང་ལ་ཆད་འགྲོ་ཡི་རེད། དེ་ཆོ་བསམ་སྟོབ་བཏང་ནས་སྤྲུགས་རྒྱ་ཆེན་པོའི་ངང་ནས་བཞེས་དགོས་པ་རེད་
 མ་གཏོགས། རང་ཁ་རང་གསོ་ཞེས་ལས་སྒྲ་པོ་བཤད་པའི་ཐོག་ནས་འགྲིག་གི་མི་འདུག་སྟེ། ལྷོས་ས་ལྷོས་ཆོས་ཀྱི་ཐོག་ནས་
 རང་ཁ་རང་གསོ་འཛོག་རོགས་གནང་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ༡༡ ཆོས་ཕྱོགས་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་རྒྱུར་འཛར་ཨང་ ༢ པའི་ནང་ལ་
 རྒྱུར་འཛར་ ༡ དེ་ཡིན། ༢ རྒྱུལ་བའི་སྐུ་བྱ་དང་འབྲེལ་བའི་བསྟན་སྲིད་ཞབས་རིམ་ཞེས་པ་འདྲིའི་ནང་ལ་དཔུལ་གྲངས་འཁོད་མི་
 འདུག་ད་ལྟ་ལྟ་ཡིན་ན་ག་དེ་ཡིན་ན་དོགས་པ་རྣམ་ཏོག་བསྐྱེད་ཀྱི་འདུག་ཁྱད་པར་དུ་ད་ལོ་ ༢ ལྟུང་མ་མགོན་དོན་གྱི་བདག་པོའི་
 དགྲུང་ཀེག་འཁེལ་ཡོད་དུས། དེར་ཞབས་རིམ་ཁག་ཆོས་རིག་ལས་ཁྱུངས་ནས་སྟན་ཁང་ཆང་མ་ལས་མི་འདྲ་བ་དམིགས་བསལ་
 འགན་ཁུར་དགོས་པ་རེད། དེ་རིང་དོགས་འདྲི་གཅིག་ཞུས་པ་ཡིན། སོ་སའི་འདོད་པ་ཁེངས་པ་ལན་བསྐྱེད་མ་སོང་། དེར་བཀའ་
 ལན་གནང་རྒྱུ་སྟབས་བདེ་པོ་མེད་པ་ཡིན་ན། དེར་ང་ལ་ལན་གང་ཡང་མི་དགོས། གལ་སྲིད་སྟབས་བདེ་པོ་ཡོད་ན། ད་ལན་ཅིས་
 འགོ་ནང་ལ་འཁུར་མི་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་དང་བཅས་པ་གསལ་བཤད་གནང་སྟབས་ན་བཀའ་འདྲིན་སྒྲ་མེད་དུ་ཆེ་ཞེས་ཞུ་ཡི་ཡོད།
 དེ་ནས་བཟུང་བ་དག་སྟོང་མའི་སྟོན་བརྒྱུད་ཅེས་པ་དེ་རེད། དག་སྟོང་མའི་སྟོན་བརྒྱུད་དེ། ང་སྟོན་མ་ཆོགས་འདུ་ཐེངས་མ་གཉིས་
 གསུམ་བཅར་རྒྱུའི་གོ་སྐྱབས་རག་སྟོང་། དཔུང་ཚོམ་ཡང་སྟེལ་ཡོད། དཔུང་ཚོམ་དེ་ད་ལྟ་ལས་རིག་ལས་ཁྱུངས་ཀྱིས་དཔར་སྐྱུན་
 བྱས་པ་དེའི་ནང་ལ་དག་སྟོང་མའི་དཔུང་ཚོམ་ང་ཆོས་གིས་བཞག་པ་དེ་པར་སྐྱུན་བྱས་འདུག་དེའི་ནང་ལ་ལྟ་ཡོང་དུས། ༢ ལྟུང་མ་
 མགོན་དོན་གྱི་བདག་པོ་ཆོགས་བཞུགས་སྐྱབས་ལ་འདུལ་བ་འཛིན་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཐག་གཅོད་དགོས་པ་རེད། ང་ལྟ་ལའི་སྒྲ་མ་
 གཅིག་གིས་ཐག་གཅོད་སྟབས་ཀྱི་མ་རེད་ཅེས་གསུངས་ཆར་དུས། འདུལ་བ་འཛིན་པ་ཆང་མས་དག་སྟོང་མའི་སྟོན་བརྒྱུད་དེ་ད་
 ཏུང་བོད་ནང་ལ་སྟེལ་སྟབས་མེད་པ་ལ་ཆེར་ཁག་ཅིག་བསྐྱགས་འགྲོ་ཆར་བ་རེད། གཏན་འཁེལ་ཐེན་པ་ལྟ་བུ་རེད། ད་ཏུང་ཆོས་
 རིག་ལས་ཁྱུངས་ནས་སྤྲུ་མ་ཐུད་ནས་དག་སྟོང་མའི་སྟོན་བརྒྱུད་ཐེར་རྒྱུ་དེ་རྟོག་གྲ་ཡོང་རྒྱུའི་གཞི་རྩ་ལྟ་བུ་བཞག་ཡོད་པ་རེད། ག་
 རེ་བྱས་ནས་འདྲིར་བཞག་གི་ཡོད་པ་རེད། གཙོ་བོ་དེ་ཡིན། དག་སྟོང་མའི་སྟོན་བརྒྱུད་རྟོག་གྲ་བཤད་མཁན་ཡང་བོད་པ་མ་ཡིན་
 པ། ཕྱིས་ཨིན་ཇི་མགོ་སེར་དེ་ཆོ་དགོན་བདག་གང་ཡང་མེད་པ་རབ་ཏུ་བྱུང་བ་དང་སྟོང་འགག་སེར་རིལ་རིལ་བྱེད་མཁན་ཁག་

ཅིག་གི་སྒྲན་ཞུ་ལ་བརྟེན་ནས་འདི་བཞག་གི་ཡོད་ན། ངས་དེར་མཐའ་གཅིག་ཏུ་ངོ་ཚྏ་ཡོད། དགེ་སྤོང་མའི་སྒྲོམ་བརྒྱུད་དེ་ང་ཚོས་
 གཏུག་ས་ལ་གཏུགས། ག་རེ་ཡིན་ན་ཆང་མ་ཐག་བཅད་ཟེན་པ་ལྟ་བུ་རེད། ད་དུང་ཅིས་འགོ་འདྲིའི་ནང་ལ་སྤོང་ཐག་ལྟ་བུ་བཞག་
 དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་ག་བར་ཐུག་ཡོད་པ་རེད། གདོང་པ་སུ་ལ་བལྟས་ནས་ཞུས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། གལ་སྲིད་གནང་རྒྱུ་ཡོད་ན་
 ལ་སྐྱབས་མགོན་དོན་གྱི་བདག་པོས་གནང་རྒྱུ་འདུག གནང་ཤོག་ཟེར་ནས་བཀའ་ཐེབས་ན་མ་འགྲིག་པ་ཡོད་པ་མ་རེད།
 ལ་སྐྱབས་མགོན་དོན་གྱི་བདག་པོས་འདུལ་བ་འཛིན་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཐག་གཅོད་གསུངས་པ་ཡིན་དུས། འདུལ་བ་འཛིན་པ་རྣམས་
 ཀྱིས་ཐག་བཅད་པ་ཡིན་དུས། ག་རེ་བྱས་ནས་བཞག་གི་ཡོད་པ་རེད། དོགས་འདྲི་གཅིག་འདི་ཡིན། དེའི་འོག་ལ་གྲ་བཙུན་སྤྲིག་
 འཛུགས་ཀྱི་ཚོགས་ཚུང་ཟེར་རྒྱ་ཞིག་འདུག ངས་སྡོན་མ་ཡང་བྲིས་པ་ཡིན། སྐབས་དེ་དུས་ངས་གྲ་བཙུན་སྤྲིག་འཛུགས་ཟེར་ན་
 ག་བར་ངོས་འཛིན་གྱི་དགོས་པ་རེད་དམ་ཞེས་བྲིས་དུས། དཔལ་ལྷན་ཚོས་རིག་བཀའ་སྒྲོན་མཆོག་ནས་རྟ་རམས་ས་ལར་ལགོང་
 ས་མཆོག་གིས་བཀའ་ཚོས་གསུང་བའི་སྐབས་ལ་དེ་ཚོའི་སྒྲ་ཆ་རེད་ཅེས་གསུངས་སོང་། དེ་ངས་དཔེ་མི་སྲིད་པའི་བྲབ་ཚུང་བ་
 འགོ་དུས། ང་ཚོའི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་མི་བྲབ་བྲབ་ཆེ་མི་སྲིད་པའི་སྒྲོན་གསུམ། བྲབ་ཚུང་བ་བཤད་ཀྱི་འདུག གྲ་བའི་སྤྲིག་
 འཛུགས་ཡང་ན་གྲ་བཙུན་གྱི་སྤྲིག་འཛུགས་ཟེར་དུས་ཚིག་ནི་བྲབ་ཆེ། ལས་ཀ་ལས་མཁན་ནི་བྲབ་ཚུང་བ་ཡིན་དུས། ངས་མ་
 འོངས་པར་སྤྲིག་འཛུགས་དེ་དགོས་ཀྱི་མི་འདུག་པར་གྱུ་གྱུ་ཡོད། བྲབ་པར་དུ་སྤྲིག་འཛུགས་འཛོག་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ན། གྲ་བ་ཡིན་ལ་
 མིན་ལ་དང་། སྐ་མཐོག་གསུམ་བཞི་འཛོག་མཁན། གོས་ཐུང་ཁྱོན་མཁན། སྤོང་འགག་འདྲ་མི་འདྲ་ཁྱོན་མཁན་གྱི་གྲ་བཙུན་དེ་ཚོར་
 དམིགས་བསལ་གྱི་ཚོས་རིག་ལས་བྲངས་ཀྱི་ངོས་ནས་བཀོད་བྲབ་ག་རེ་ཐེབས་དགོས་ན་ཐེབས་པའི་ཐོག་ཚོས་ལུགས་དང་
 དགོན་པ་གང་གི་ཁོངས་གཏོགས་རེད་འདུག དེ་ཚོ་སྐྱ་སེར་སྤོང་མའི་ན་པ་ལྟ་བུ། དེ་ཚོར་ཐག་གཅོད་བྱ་རྒྱུའི་སྤྲིག་འཛུགས་
 དགོས་ཀྱི་འདུག་མ་གཏོགས། ལ་སྐྱབས་མགོན་པོ་པོ་ཆེའི་གསུང་ཚོས་སྐབས་ལ་དམིགས་བསལ་གྱི་སྤྲིག་འཛུགས་གང་ཡང་
 དགོས་ཀྱི་མི་འདུག་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

ཚོགས་གཙོ་བོ་ལྷ་འབྲུང་གནས་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོས་རིག་བཀའ་སྒྲོན་མཆོག་

དཔལ་ལྷན་ཚོས་རིག་བཀའ་སྒྲོན་གཤམ་ཐོག་ལེགས་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་རྣམས་པ་གཉིས་ནས་དང་པོ་དེའི་ཚོས་ལུགས་མཐུན་འབྲེལ་ཟེར་རྒྱ་གང་རེད་
 དམ་ཟེར་ནས་བཀའ་ཐེབས་པ་རེད། འདི་སྡོན་མ་བཀའ་འདྲི་ཐེབས་ནས་ཞུས་སྤོང་ཡོད། ཚོས་ལུགས་མཐུན་འབྲེལ་དེ་ང་རང་ཚོ་
 བར་ཁུལ་གྱི་ཚོས་ལུགས་ཚོས་བརྒྱུད་ཀྱི་མཐུན་འབྲེལ་ལ་ཞུས་ཀྱི་མེད། དེ་ལས་ལྷག་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་གཞི་བཞག་ནས། ཚོས་
 ལུགས་མཐུན་འབྲེལ་འདི་སྡོན་མ་ཚོས་ཚོགས་རེད། དེའི་རྗེས་སུ་བཤད་སྐབས་བལྟན་པ་གོང་སྤེལ་ཟེར་རྒྱུའི་ཚོགས་འདུ་དེ་འདྲ་
 རེད། ཅ་བའི་བཀའ་སྒྲོབ་དགོངས་དོན་བྱས་ཏེ་ང་རང་ཚོའི་གནས་ལུལ་རྒྱལ་ཁབ། བོད་པ་གནས་ལུལ་རྒྱལ་ཁབ་གང་དུ་ཡིན་
 བཤང་ཚོས་ལུགས་གཞན་པ་དེ་དག་ལ་མཐུན་འབྲེལ་གྱི་དགོས་པ་དང་མཐུན་འབྲེལ་གྱི་སྤྲུངས་འདི་ཡང་ང་རང་ཚོས་པར་

འཇུག་ཚོད་མ་བརྒྱབས་ནས་བསྐྱད་པ་ཙམ་མ་ཡིན་པར། སར་དང་དུ་སྒྲངས་ནས་མ་ཐུན་འབྲེལ་སྒྲེལ་རྒྱུ་ལེ་བཀའ་སློབ་དགོངས་པ་
 དེ་འདྲ་ཡོད་དུས། ཆོས་རིག་ལས་ཁྲུངས་ཐོག་ནས་ད་ལྟ་རྒྱ་བལ་འབྲུག་གསུམ་ནང་ཡིན་ན། ས་གནས་འགོ་འཛིན་དེ་ཆོར་མ་
 དངུལ་ཐན་བྱ་རེ་བཞག་ནས་ལོ་རེ་འདི་ནང་ལ་སོ་སོའི་གཞིས་ཆགས་ཀྱི་ཁུལ་དེའི་ཆོས་ལུགས་གཞན་པའི་དབྱ་ཁྱིད་དང་མཁས་
 པ་གདན་འདྲན་ཞུས་ནས། ཆོས་ལུགས་བར་ལ་མ་ཐུན་འབྲེལ་བཞེས་རྒྱ་ཞིག་རེད། དེ་ཕྱིས་སྤྱི་པར་རྒྱ་བསྐྱེད་ནས་ཕྱི་རྒྱལ་དོན་
 གཙོད་ཁག་ཅིག་ལ་དམིགས་བསལ་ལྟ་བུ་དགོ་ཞན་བསྐྱོས་ཡོད་པ་རེད། ཁོ་རང་ཆོའི་ལས་འགན་ཁོངས་ལའང་ང་རང་ཆོའི་ཆོས་
 རོ་སྤྱོད་བྱ་རྒྱ་ཙམ་མ་ཡིན་པར་ཆོས་ལུགས་གཞན་པ་མཉམ་དུ་མ་ཐུན་འབྲེལ་བྱ་རྒྱུ་ལེ་ལས་འགན་དེ་འདྲ་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ནའང་
 ཕྱི་རྒྱལ་ཁག་འདི་ཆོས་རིག་ལས་ཁྲུངས་སྡོན་ཅིས་ནང་ལ་འགོ་ཡི་ཡོད་པ་མ་རེད། ཅིས་འགོ་དེའི་དགོངས་པ་དེ་འདྲ་ཞིག་རེད་ཅེས་
 ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། འདི་ལས་ཆེར་ཁ་ཕྱོགས་གཞན་པར་འགྱུར་དགོས་དོན་ཡོད་པ་མ་རེད། འགྱུར་རྒྱུ་འདི་ཉེན་ཁ་དེའང་ང་ཆོའི་གནང་
 ཕྱོགས་ཐོག་ནས་མེད་པ་ཞིག་ཤེད་དགོས་པ་རེད། སལ་ཆེར་གནང་ཐུབ་རྒྱུ་ལེ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། རོལ་རྒྱལ་
 རྒྱུ་ལ་དམིགས་བསལ་ལས་གཞི་འགའ་གང་ཡོད་དམ་ཞེས་གསུངས་གནང་སོང་། ད་ལྟའི་ཆར་ང་ཆོར་དེའི་ཐོག་ལ་ལས་གཞི་
 གང་ཡང་མེད། ཡིན་ནའང་ང་རང་ཆོར་ནས་དངོས་གནས་བྱང་གནས་ཀྱི་དེ་འདྲ་བྱས་ནས་བསྐྱད་པ་ཡིན་ན། དུས་ནས་དུས་སྤུ་
 སྤྱིར་བཏང་གི་བོད་པའི་སྤྱི་ཆོགས་དང་ཆོས་ཕྱོགས་གནས་ཚུལ་ཡིན་ན་རྒྱུ་ཆོགས་རེད་དེ། ཆོས་ནས་བོད་བསྐྱར་སྤྱིད་དང་
 འབྲེལ་བ། ལྟུངས་མགོན་རིན་པོ་ཆེ་ལ་མཆོན་སྤྱད་ཞུ་རྒྱུ་དང་འབྲེལ་བ། དེ་འདྲའི་ལས་འགུལ་མངོན་གསལ་དོད་པོ་སྤེལ་ཡོང་
 དུས། ཆོས་རིག་ལས་ཁྲུངས་ཙམ་མ་ཡིན་པར་ང་རང་ཆོའི་སྤྱི་ཆོབ་དོན་གཙོད་གཙོས་སྤྱི་མ་ཐུན་ཆོགས་པ་སོགས་ནས་སྤྱགས་
 སྤང་གནང་དགོས་པ་ཞིག་དང་། ལ་ལན་གནང་དགོས་པ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དཔེ་མཆོན་ལྟ་བུ་ཞུས་ན། ན་ཁིང་ཨ་རི་ནང་
 གནས་ཚུལ་བྱུང་པ་དེ། ཁ་སང་སྡོན་མ་ཕྱི་རྒྱལ་སྐབས་ལ་ཉ་ཅང་གསལ་པོ་བྱུང་སོང་། དེ་འདྲ་ཐོན་པའི་སྐབས་ལ་ང་རང་ཆོས་གང་
 ལ་ཅེ་འོས་ཀྱིས་གནང་དགོས་པ་ཞིག་མ་གཏོགས། ཆོས་རིག་ལས་ཁྲུངས་ཀྱི་ངོས་ནས་ལོ་རེ་དོལ་རྒྱལ་ལ་ཁ་གཏད་གཙོག་རྒྱ་
 ཟེར་ནའང་མི་འདུག ལས་གཞི་དེ་འདྲ་ད་ལྟ་བར་དུ་གང་ཡང་ཁྱེར་ཁྱེར་མེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ནས་བཀྱར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཐེས་མ་
 དེ་ཡིས་སློབ་ཡོན་དང་འཆོ་སྡོན་ཅིས་འགོ་འདྲའི་ཐོག་ལ་འབྲེལ་བ་ཤད་བསྐྱོན་ནས་གང་ལྟར་རང་ཁ་རང་གསོ་གསུང་རྒྱ་དེ་རེད།
 བཀྱར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ནམ་པ་དང་ང་ཆོར་འཛིན་སྤྱོད་གཉིས་ནས་གནས་ཚུལ་ཆེ་རྒྱུ་གང་འདྲ་ཞིག་གི་ཐོག་ལ་ཡིན་ནའང་གསན་
 རོར་ཐེབས་རྒྱ་མི་འདུག ད་ལྟ་རང་ཁ་རང་གསོ་ཟེར་རྒྱ་དེ་སྤྱིར་བཏང་སྡོན་མ་ནས་ང་ཆོའི་སྤྱིད་བྱས་དགོངས་པ་ཡོད་པ་ཞིག་དང་།
 ལྷག་པར་དུ་བཀའ་འགག་གོང་མའི་སྐབས་ནས་བཟུང་རང་ཁ་རང་གསོ་དེ་ལྱགས་ཆེན་པོ་ཤེད་དུས། དམིགས་ལུལ་ཞིག་དང་ལྟ་
 བྱལ་ཅིག་སེམས་ཀྱིས་འཛིན་ཕྱོགས་གཅིག་རེད་མ་གཏོགས། འདི་སྤྱིད་བྱས་བཟུང་པ་ཙམ་ཀྱི་ད་ལྟ་ང་ཆོས་རོགས་རམ་ཤེད་ཐུབ་
 པ་དང་ཤེད་དགོས་པ། དེ་དག་ལ་ཤེད་མཆོམས་བཞག་དགོས་པ་རེད་ཟེར་རྒྱ་དང་། ཤེད་དགོས་པ་མ་རེད་ཟེར་རྒྱ་དེ་འདྲ་ཙམ་
 ཉིད་ནས་ཡོད་པ་མ་རེད་སྟེ། བྱས་ཙང་དེ་ཡིན་དུས་དམིགས་ལུལ་དང་ལྟ་བུ་འདི་འཛིན་པའི་ཐོག་ནས་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་
 གང་དུ་འཆོ་སྡོན་རོགས་སྤྱོད་གང་དགོས་པ་གནང་རྒྱ་དེ་འོག་གི་སྤྱིད་བྱས་ལྟ་བུ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་དུས། དེར་འགལ་བ་ཆེན་པོ་ཞིག་
 ང་ཆོས་མཐོང་གི་མེད་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ནས་སྤྱི་ཕྱའི་ཞབས་རིམ་སྐོར་ལ་ལྟར་ཙམ་ཞུས་པ་ཡིན་ཏེ། ད་ལྟ་ཡང་གསལ་པོ་ཆགས་མེད་
 པ་འདྲ། སྡོན་མ་དེ་དམིགས་བསལ་གྱི་ཁོངས་ལ་ཞུས་ཏེ་རྒྱ་ཆེན་པོ་བྱ་རྒྱུ་བྱས་པ་རེད། ད་ལོ་སྤུ་མ་ཐུན་ནས་བྱ་རྒྱུ་ཡིན་དུས། སྤྱི་

ལྷའི་དགྲ་ཀེག་དང་འབྲེལ་བའི་སྐུ་ལྷའི་ཞབས་རིམ་ཆེ་ཁག་ཅིག་དེ་ཡ་གི་འི་ཅིས་འགོ་དང་པོ་དེའི་ནང་སྐུ་ལྷའི་བསྟན་སྲིད་ཞབས་
 རིམ་ཟེར་བ་དེ་ནང་ལ་ཚུད་འགོ་ཡི་རེད། དཔེར་ན། ལྷ་དང་སྒྲ་མའི་བཀའ་ལུང་དང་སྐུ་ལྷ་དེ་དག་འདིའི་ནང་ཚུད་འགོ་ཡི་རེད།
 དམིགས་བསལ་གྱི་བཀའ་ལུང་འགོ་སོང་ཆེན་པོ་འགོ་རྒྱ། དཔེར་ན། གཞུང་མང་གཉིས་ཀྱི་ཐོག་ནས་བརྟན་བཞུགས་རྒྱས་པོ་
 འབྲུལ་དགོས་པ་རེད་ཅེས་གསུང་རྒྱ་ལྷ་བྱ་དེ་འདྲ་ཡོང་དུས། རྣམ་རྒྱུན་དུ་ཆོས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཅིས་འགོ་མ་དངུལ་དེས་
 འདང་ཐབས་མེད་དུས་ཡར་བཀའ་འགག་ལ་སྟན་མེད་ཞུས་ཏེ་གནང་རྒྱ་རེད། བྱས་ཅང་ཅིས་འགོ་རྒྱུང་རྒྱུང་གཅིག་ཆོས་རིག་བྱར་
 བཀོལ་ནང་ལ་བརྟན་བཞུགས་ཟེར་བ་ཞིག་ཁེ་གཙང་མེད་མཁན་གཞན་ཞིག་གི་མཉམ་དུ་བསྐྱེབས་བསྐྱད་པ་ཞིག་ཡོད་པ་རེད།
 བྱས་ཅང་དེ་ཆོའི་ནང་ལ་གང་ལྟར་ཅིས་ཀྱི་འགོ་སྐྱེད་སྐྱེད་རང་རེད་མ་གཏོགས། གཞན་པ་དེའི་སྐོར་ལ་སྤྲོས་དགོས་རྒྱ་དང་དགའ་
 དགོས་རྒྱ་གང་ཡང་ཡོད་པ་མ་རེད། དཔེར་ན། བཀའ་ལུང་བཀའ་མོལ་བྱུང་བ་རེད། བཀའ་ལུང་གཅིག་གི་ནང་ལ་བརྟན་བཞུགས་
 གཅིག་མགྲོགས་པོ་འབྲུལ་དགོས་རྒྱ་ཐེབས་ཡོད་པ་རེད། བྱས་ཅང་དེ་ཆོའི་ཐོག་ལ་ཡིན་པ་ཡིན་ན། ད་ལྟའི་ཅིས་འགོ་དེ་ཆོའི་ཐོག་
 རྣམ་བར་བཞུལ་བཀའ་འཁོལ་ཞུ་ཡི་རེད། དེ་ཞུ་སྐབས་སྤྱི་འཐུས་རྒྱུན་ལས་ཐོག་ནས་གསལ་པོ་བྱས་ནས་མཁུན་རྟོགས་ཐུབ་རྒྱ་
 ཆགས་འགོ་ཡི་རེད། ང་ཆོས་འདི་བསྐྱེད་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་དེ་འདྲ་གང་ཡང་མེད། ཅུ་བའི་ཆ་ནས་ཅིས་འགོ་འཁེར་སྐྱེད་སྐྱེད་འདི་
 ངས་གཅིག་ཞུ་བ་ཡིན་ན། སྤོན་མ་ཡིན་ན་སྐུ་ལྷའི་ཞབས་རིམ་དང་དེ་དག་ཆང་མ་ཆོས་རིག་གི་བྱར་བཀོལ་དང་ཆོས་རིག་མ་
 དངུལ་ནས་གཏང་རྒྱ་ལོ་མང་པོ་ཞིག་དེ་འདྲའི་གནས་ཚུལ་ཆགས་ཡོད་པ་རེད། དེར་ངས་འབྲེལ་བ་རྫོང་གང་ཡང་ཞུ་རྒྱ་མེད། ཡིན་
 རེད་དེ་ལྷ་སྐྱེད་ཆ་འཆད་མཁན་འདི་ཡར་བསྐྱེབས་པ་ནས་བཟུང་སྤོན་མ་ཆོས་རིག་ལས་ཁུངས་ལ་ཏོག་ཅམ་བསྐྱད་སྤོང་ཡོད་
 སྐབས་། ང་ཆོའི་བསྟན་སྲིད་ཞབས་རིམ་དང་སྐུ་ལྷའི་གནས་ཚུལ་འདི་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་དང་ཅུ་ཆེན་པོ་ཉ་ཅང་ཡིན་དུས། ལས་
 ཁུངས་གཅིག་གི་མ་དངུལ་ནས་གཏོང་མ་དགོས་པ་བྱས་ནས་སྤྱི་པའི་མ་དངུལ་ནས་གཏང་རྒྱ་ཡོད་ན་བཏང་ན་འཕྲིག་གི་མ་རེད་
 དམ། འདི་ང་ཆོ་སྤྱི་ཐོག་གསལ་ཨ་མ་རང་ནས་གཏོང་དགོས་ཀྱི་རེད་ཅེས་དེ་འདྲའི་དགོངས་པ་བཞེས་ན་ཡག་པོ་མེད་འགོ་ཟེར་ནས་
 བཀའ་བསྐྱར་དང་སྟན་ཞུ་ཞུ་དེ་འདྲ་ལུས་ནས། རིམ་བས་ཆེ་བ་ཆང་མ་དམིགས་བསལ་གྱི་ཐོག་ནས་བྱས་ཏེ་འགོ་སོང་གཏོང་
 དམིགས་དེ་དཔལ་འབྱོར་གྱི་སྤྱི་པའི་དགོས་དངུལ་མ་དངུལ་ཐོག་ནས་གཏོང་ཐུབ་རྒྱ་དེ་འདྲ་གཅིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། བྱས་
 ཅང་དེ་ཆོའི་ཐོག་ནས་མཚམས་རེ་ཅིས་འགོ་དེ་ཆོའི་ཐོག་ལ་ཏོག་ཅམ་འབྲེལ་བ་ཆགས་འགོ་ཡི་འདུག དེ་ནས་དགེ་སྤྱོད་མའི་སྤོན་
 བརྒྱད་སྐོར་དེ་བཀྲར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཀྱིས་གསུངས་པ་ལྟར་བྱུང་རིམ་གྱི་ཆ་ནས་དེ་མཚུངས་རེད། ཡིན་ནའང་མར་འབབ་ས་
 གཅིག་ལ་བབས་ནས་གསལ་པོ་འདྲ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་དུས་སོ་སོས་གནང་སྟེ་སྟོ་དེ་གནང་འགོ་རྒྱ་
 ཞིག་རེད། དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ལ་མཚུགས་སྤོང་དགོས་རིགས་རྒྱུང་རྒྱུང་དེ་འདྲ་ཞིག་ཡོང་སྤྱོད་ཡང་དེར་གྲོས་ཆོད་དགོངས་དོན་
 བྱས་ཏེ་གཅིག་ཡོད་པ་རེད། བྱས་ཅང་མཚུགས་སྤོང་དགོས་རིགས་དེ་འདྲ་ཞིག་སྐབས་དང་དུས་ལ་ཐོན་པ་ཡིན་ན། དེའི་འགོ་སོང་
 གཏོང་ཆེད་དམིགས་པའི་སྤོན་དངུལ་ཟེར་ནའང་མི་འདུག སྤོང་པ་མིན་ཅམ་གྱི་ཅིས་འགོ་ཞིག་འཁེར་བ་རེད་མ་གཏོགས། དགོ་
 སྤོང་མའི་གནད་དོན་འདི་ང་ཆོས་རྒྱུན་མ་ཆད་པར་ཆོད་སྐྱོང་དང་རྒྱུན་སྤོང་རྒྱ་དོན་དུ་ཅུ་བ་ཉིད་ནས་མ་རེད། དེ་གཅིག་ཞུ་འདོད་
 བྱང་ཞུ་རྒྱ་ཡིན། དེ་ནས་སྤྱི་གཞུགས་ཆོགས་རྒྱུང་དེ་ཞུང་མཚར་འདུག ཅེས་བཀའ་གནང་སོང་། འདིའི་ནང་ཡོད་པ་འདི་ཆོས་
 རིག་ལས་ཁུངས་འདི་བཞུགས་སྐྱར་ན་རམ་ས་ལར་ཡོད་པ་དང་། དེ་འདྲ་བྱས་ནས་ཆང་མའི་སྤྱི་བྱེད་ལྷ་བྱ་ཆགས་ནས། སྤོན་མ་

ཡིན་ན་ལོ་རྒྱུ་པར་དཔྱད་ཆོས་ཆེན་མོ་ཟེར་དུས་ཏུ་ལས་པའི་ཉིན་མ་མང་པོ་ཞིག་བཀའ་ཆོས་དང་། རྒྱལ་ས་མཐའ་ཁག་བཞི་ནས་
 ག་བཅུན་མང་པོ་ཞིག་ཕེབས་ཡོང་དུས་ཉོག་ཙམ་སྤྲིག་འཇུག་ས་ལ་དོ་དམ་བྱེད་དགོས་སྒྲིའི་སྐོར་བཀའ་སློབ་འགའ་ཕེབས་སྤོང་བ་
 རེད། སྤྲིས་སུ་གསུང་ཆོས་བཞུགས་སྐར་ལ་གནང་སྒྲིའི་ཉུང་དུ་ཕྱིན་པ་རེད། གཞན་པ་མེད་ནའང་ཆོ་འཕྲུལ་སློན་ལམ་ཆེན་མོ་དེ་
 འཆོག་ས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དཔེར་ན། ད་ལོ་ཡིན་ན་དཔྱད་ཆོས་ཆེན་མོ་ཡོད་པ་རེད། གུས་ཅང་དེ་འདྲའི་སྐོར་ལ་འདྲིའི་རིམ་པ་དེ་
 མར་བབས་ནས་ད་ལྟའི་སྤྲིག་འཇུག་ས་ཆོག་ས་ཆུང་ཟེར་སྒྲིའི། ཆོས་རིག་ལས་ཁུངས་ནས་འགན་འཁུར་མཁན་ཆོའི་འཁོར་སྤྲེལ་
 གཏོགས་ལས་ཀ་དང་འབྲེལ་བའི་ནང་ཆོས་རིག་ལས་ཁུངས་མེད། ཁོང་ཆོའི་ས་གནས་ཀྱི་སྤྲིག་འཇུག་ས་ཆོག་ས་ཆུང་གཅིག་དང་།
 ཁོང་ཆོས་འགན་འཁུར། ཡར་རྒྱལ་མར་རྒྱལ་བྱེད་དགོས་པ་དེ་འདྲའི་ཐོག་ལ་འགྲོ་སོང་གཏོང་དམིགས་ཀྱི་དམིགས་སྐོ་གནས་ཆད་
 ཅིག་སྤར་རྒྱུན་ལྟར་གུས་ནས་ཆོས་རིག་ནས་གནང་བསྐྱད་པ་ཞིག་ཡིན། གལ་སྲིད་རྗེས་མ་དེའང་གནང་མི་འོས་པ་དེ་འདྲ་ཆགས་
 ཀྱི་ཡོད་ན། ང་ཆོས་དེ་གཟིགས་ཀྱི་ཡིན་ཞེས་ཁྱུ་རྒྱ་ཡིན། སྤྲུག་རྗེ་ཆེ།

ཆོག་ས་གཙོ་བོ་ལྷ་འབྲུང་གནས་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འཐུས་འཇུ་ཆེན་དཀོན་མཆོག་ཆོས་སློན་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་འཇུ་ཆེན་དཀོན་མཆོག་ཆོས་སློན་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོག་ས་གཙོ་མཆོག་ད་ལྟ་ཆོས་རིག་གི་ཟུར་བཀོལ་ ༡.༩ འཛིན་ཆས་དང་འཕྲུལ་ཆས་གསར་ཉོ། འདྲིའི་ནང་ལ་ག་པ་
 འདི་ཕེབས་འཁོར་གསར་ཉོ་ཞེས་པ་ཞིག་འདུག ཕེབས་འཁོར་གསར་ཉོ་དེ་ཡོད་བསྐྱད་པ་གཅིག་སྐར་ལ་གསར་པ་གཟིགས་ཀྱི་
 ཡོད་པ་རེད་དམ། ཡང་ན་ཡོད་པ་དེ་མེད་སྤྱོད་མེད་པའི་ཐོག་ནས་གསར་པ་ཉོ་རྒྱ་རེད་དམ། འདི་གཅིག་བཀའ་འདི་ཁྱུ་རྒྱ་ཡིན། དེ་
 ནས་ ༡.༩ ཆོས་དང་རིག་གཞུང་གི་ ༡༡ པ། ཆོས་རྒྱལ་ས་ཀྱི་ཟུར་འཛར་དང་པོའི་ ༦ པ་དེ་གསུམ་བརྒྱད་མཆོད་འབྲུལ་འདི་གང་
 ལ་གོ་དགོས་པ་རེད་དམ། དེར་འབྲེལ་བཤད་སློན་རོགས་གནང་ཁྱུ་རྒྱ་ཡིན། དེ་ནས་ ༡༩ ཆོས་ཆོག་ས་ ཆོས་ཆོག་ས་ལབ་རྒྱ་དེ་
 གོང་གི་དམིགས་བསལ་གྱི་རྩིས་འགོ་ནང་ལ་དམིགས་བསལ་ཆོས་ཆོག་ས་ཞེས་བྲིས་འདུག ཆོས་ཆོག་ས་དང་དམིགས་བསལ་
 ཆོས་ཆོག་ས་དེ་གཉིས་རོ་བོ་གཅིག་པ་རེད་དམ་གང་རེད། ཆོས་རིག་བཀའ་སློན་མཆོག་གིས་གསལ་བཤད་གནང་དུས། དམིགས་
 བསལ་ཆོས་ཆོག་ས་ཞེས་པ་འདི་ཁ་སང་འཆོག་ས་མ་སྤུང་པ་དེ་འབྲེལ་བཤད་བསློན་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་ངས་གོ་སོང་། དེ་འདྲ་ཡིན་པ་
 ཡིན་ན། ད་ལྟ་ཆོས་ཆོག་ས་ཞེས་བྲིས་ཡོད་པ་འདི་གང་ལ་གོ་དགོས་པ་རེད་དམ། དེ་གཅིག་བཀའ་འདི་ཁྱུ་རྒྱ་ཡིན། སྤྲུག་རྗེ་ཆེ།

ཆོག་ས་གཙོ་བོ་ལྷ་འབྲུང་གནས་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འཐུས་དགེ་བཤེས་སློན་ལམ་མཐར་ཕྱིན་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་དགེ་བཤེས་སྡོན་ལམ་མཐར་ཕྱིན་ལགས་ནས།

དབལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ ཚོས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཟུར་བཞོལ་ཨང་ ༡.༩ ༡༡ ཚོས་ཕྱོགས། འདིའི་ནང་གསལ་ཟུར་
འཛུར་ཨང་ ༡ ནང་གསལ་ ༡༥ བ་ནང་བའི་ལྷ་བྱུང་དོ་སྤྲོད་སྐོར་ལ་ལོ་གཉིས་གོང་ནས་ལྷ་ར་རྒྱ་སི་ལ་མཁན་མཁས་དབང་ཞིག་
གིས་དེ་བ་གཅིག་འབྲི་ཡི་ཡོད་གསུངས་པ་རེད། གོང་དུ་ནང་ཚོས་དོ་སྤྲོད་དང་དེ་འདྲ་འབྲེལ་བ་བྱེད་དུས། བལ་ཆེར་དེ་བ་གཅིག་
བྲིས་ཡོད་པའི་ལྷ་བྱུང་། དེའང་སྤྱིར་བཏང་མི་མང་དགུས་མའི་ནང་ལ་མཐོང་གསལ་བའི་བཟོ་ལྷ་བྱུང་ཞིག་གསུངས་སོང་། དེ་ཡིན་དུས་
གཙོ་བོ་ངས་ད་ལྟ་ལྟ་བུ་འདྲི། སྡོན་ལམ་ལྷ་ར་རྒྱ་སི་རང་ལ་ཡོད་པའི་མཁས་བཤེས་ལིན་ཟེར་མཁན་དེ་ཡིས་བྲིས་བཞག་པའི་དེ་བ་དེ་སྡོན་
ཆར་ཡོད་པ་རེད་དམ་སྡོན་ཆར་ཡོད་པ་མ་རེད། གལ་སྲིད་དེ་བ་དེ་སྡོན་ཡོད་ན་ཚོས་ལུགས་ཁག་སོ་སོས་གཞིགས་ཞིབ་གནང་རྒྱ་
བྱུང་ཡོད་པ་རེད་དམ་ཡོད་པ་མ་རེད། དེ་བ་དེའི་ནང་ལྷ་བྱུང་དོ་སྤྲོད་བྱེད་དུས་ཁོ་རང་གིས་གང་ཅན་པ་དེ་མར་བྲིས་བཞག་པ་ཞིག་
རེད་དམ་ཡང་ན་ཚོས་ལུགས་དེ་ཚོ་སོ་སོར་ཁྱེད་གཞུང་རྒྱ་བཏང་ནས་ཚོས་ལུགས་གང་ཡིན་དེ་ཡིས་ཉག་ཉག་འདུག་མི་འདུག་
ལ་བ་ནས་དེ་འདྲ་བྱུང་ཡོད་པ་རེད་དམ་མ་རེད། དེ་གཅིག་ལྟར་ཡིན། གཉིས་པ་དེ། ༡༧ བ་གཞུང་ཆེན་རིགས་གཅིག་རྒྱུ་འདྲིན།
དེའི་སྐོར་ལ་ཉེ་ཆར་ཀྱི་གནས་སྐབས་དང་བྱས་ན་ཚོས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཚོས་ཚོགས་རིམ་པའི་གྲོས་ཚོད་དང་དམིགས་བསལ་
ཀྱི་བཤུད་སྒྲུབ་བསྟན་པ་མི་ཉམས་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་གྲོས་ཚོད་དགོངས་དོན་ནང་བཞིན་གྱིས་ལག་བསྟར་ཅ་བ་ཉིད་ནས་
གནང་མི་འདུག གཞུང་ཆེན་རིགས་གཅིག་རྒྱུ་འདྲིན་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་ཚོས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་ཐོག་མར་འགོ་
འཇུགས་དུས་གྲོས་ཚོད་བཞག་སྤྱི་གཞི་གཏན་འབེབས་བྱས། དེ་འདྲ་བྱས་འདུག་ཀྱང་ལག་ལེན་བསྟར་ཡོང་དུས་སྤྱི་གཞི་
དགོངས་དོན་ལག་ལེན་མ་བསྟར་བ་བྱས། ཡོ་རིམ་བཀག་ལ་ལག་ལེན་གང་བསྟར་དགོས་ཀྱི་ཡོད། རིགས་གཅིག་རྒྱུ་འདྲིན་
གནང་མཁན་དེ་ཆོར་མཆོན་དོད་འདུལ་དགོས་རྒྱུ་དང་གང་བྱེད་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ན་དེའི་གནས་སྐབས་བྱས། དེ་བཞིན་ཙམ་དེ་ཆོ་
ཡིན་ནའང་ཞིབ་འདུག་བྱེད་དགོས་རྒྱུ་དུས་ཐོག་བྱེད་དགོས་པ་དེ་ཆོ་ཅ་བ་ཉིད་ནས་མ་བྱས། ན་ཞིང་ཕྱི་ཟླ་ ༡༠ བ་ཡིན་ན་དེའི་
གཡས་གཡོན་ལ་གཅིག་སྤངས་བཞག་དུས་མཁས་པ་དེ་ཆོར་དེ་བ་བྱངས་ ༡༡ དེ་འདྲ་སྤྲད་འདུག དེ་བ་བྱངས་ ༡༡ སྤྲད་ས་དེ་
ཆོའི་དཔེར་ན། ངས་རྒྱས་ཡོད་མཁན་དེ་ཆོ་ཆ་མཆོན་ན། ང་ཆོའི་དགོན་པ་ནང་ལ་ཉིན་མ་རེ་རེ་ལ་དཔེ་བྲིད་ཐེངས་བཞི་ཙམ་གནང་
གི་ཡོད་པ་རེད། ཕྱི་ཟླ་ ༡ བ་ཚུན་ཆད་ལ་ཆར་བ་བྱེད་ཤོག་དེ་འདྲ་གསུངས་འདུག རྗེས་ལ་མཁས་དབང་འདི་བཟེ་པོ་རྒྱག་དགོས་
བྱུང་པ་རེད། དོན་དག་དོག་དོག་ལས་དོན་ངོ་མ་དང་པོ་དབྱུ་འཁྲིད་སྒྲ་ཆེན་རྣམ་པས་བསྟར་བཞག་པའི་མཁན་པོ་དེ་ཡི་ཉིན་མ་རེ་རེ་
བཞིན་དུས་ཆོད་ཀྱི་འདད་གི་ཡོད་པ་མ་རེད། དེ་བ་བྱངས་ ༡༡ ཕྱི་ཟླ་ ༡ བའི་ནང་ལ་ཞིབ་འདུག་བྱས། ང་ཆོ་དང་སང་ཨིན་ཇིའི་
ཐོག་ལ་ཡིན་ན་ Ph.D རེད་འདུག དེ་ཡི་ཐག་གཅོད་དགོས་ཡོད་པ་རེད། ཐག་གཅོད་མཁན་དེར་དེ་བ་བྱངས་ ༡༡ ཆ་ཆར་སྤྲད་
ནས་དེ་འདྲ་གནང་འདུག དེ་ཆོ་ད་ལྟ་མང་པོ་ཁྱེད་དགོས་པ་མ་རེད། ཚོས་རིག་བཀའ་སློན་གྱིས་མཁྱེན་གྱི་རེད། སྡོན་ལམ་སྤྱི་གཞི་
དགོངས་དོན་ནང་བཞིན་ཅ་བ་ཉིད་ནས་ཕྱིན་མི་འདུག དེ་ཡིན་དུས་ད་ལྟ་གཅིག་འབྲི་ཡི་ཡོད་ས་རེད། གསར་པ་དེ་དག་སྡོན་ལམ་
ནང་བཞིན་ལོ་རེ་རེ་ལ་ག་ཆོད་བསྟུ་ཡི་ཡིན་ལ་བ་རྒྱ། དེ་བཞིན་སྡོན་ལམ་དེའི་ནང་ལ་ང་ཆོའི་བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཅིག་ཆུད་ཡོད་
པ་མ་རེད། དེ་འདྲའི་གནས་སྐབས་གཅིག་ད་ལྟ་ལོ་རེར་བཞིན་གསར་པ་ག་ཆོད་བསྟུ་ཡི་ཡོད་པ་རེད་དམ་མ་རེད། དེ་འདྲའི་གནས་
སྐབས་རེད། དེ་བཞིན་གནད་འགག་ཆེ་གོས་འདི་གཞུང་ཆེན་རིགས་གཅིག་རྒྱུ་འདྲིན་གྱི་དབྱེད་ཙམ་དེའི་ནང་ལ་ཚོས་ལུགས་

ཞིག་ཡིན་ན། བོན་པོ་ཞིག་ཡིན་ན་བོན་པོ་རང་གི་གཞུང་ལུགས་དེ་མཚུངས་འདི་དགོས་པ། དགེ་ལུགས་པ་ཞིག་ཡིན་ན་དགེ་ལུགས་པ་འདི་གཞུང་ལུགས་དེ་མཚུངས་འདི་དགོས་ཀྱི་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད་དམ། ཡང་ན་ཆོས་ལུགས་ཚང་མས་མཛོད་གཅིག་ཡིན་ན་མཛོད་གང་ས་ནས་བཟ། སྲིད་པའི་མཛོད་ལུགས་ནས་བཟ། སློབ་དཔོན་དབྱིག་གཉིན་གྱི་མཛོད་ལ་བཟ། དེ་བཞིན་གྱི་གཞན་པའི་མཛོད་འདུག་གས་མི་འདུག་ཆད་མ་ཡིན་ན། རྒྱ་གར་ལ་འདྲ་ཆད་འདྲ་མི་འདྲ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་རེད། དེ་དག་ཆད་མར་བཟས་ནས་དབྱུང་ཆོས་འདི་དགོས་པ་རེད་དམ། དགོངས་གཞི་དེ། ཡང་མེད་ན་གཅིག་རང་གིས་བཞག་ན་འགྲིག་གི་ཡོད་པ་རེད་དམ། དེ་ཆོ་གས་ལ་པོ་བྱས་ནས་བཞེད་གོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ཉེ་ཆར་གོ་ཆོད་བྱས་པ་ཡིན་ན། མང་ཆེ་བ་དེ་སོ་སོ་རང་གི་གཞུང་གང་ཡིན་པ་དེ་མཚུངས་གིས་ནས་འགྲོ་ཡི་ཡོད་པ་རེད། འདི་སོ་སོའི་གདན་ས་ལ་སློབ་སྦྱོང་བྱས་པ་རེད། ལགོང་ས་ལ་སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གི་བཀའ་སློབ་ནང་ལ་ཀམ་པ་དང་ར་ཆོ་སྐད་ཆ་བྱུང་སོང་། དེའི་ནང་ལ་ཆོས་ལུགས་ཁག་སོན་སོ་དང་བཅས་པ་ཆད་མའི་གཞུང་ལུགས་དེ་ཆོར་མཐུན་རྟོགས་དང་སློབ་སྦྱེད་རིས་སུ་མ་ཆད་པའི་མཐུན་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཡོད་ཀྱི་ཆེད་དུ་རིགས་གཅིག་རྒྱུ་འདྲིན་བྱས་ན་ཡག་པོ་འདུག་གསུངས་འདུག་ ཡིན་ན་འདྲ་ཉེ་ཆར་གོ་ཆོད་བྱས་ན་དབྱུང་ཆོས་མང་ཆེ་བ་དེ་གཞན་པ་སུ་གང་ལ་མ་བརྟེན་པ་དེ་འདྲ་ཡོད་ཆུང་འདུག་ དེ་ཡིན་དུས་རོ་མ་དེ་གང་དགོས་པ་རེད་དམ་ཁྱེ་རྒྱ་ཡིན། ལུགས་ཇི་ཆེ།

ཆོགས་གཙོ་བོ་ལྷ་འདྲུང་གནས་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོས་རིག་བཀའ་སློན་མཆོག་

དཔལ་ལྷན་ཆོས་རིག་བཀའ་སློན་གཡུ་ཐོག་ཀམ་དགེ་ལུགས་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་ བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་ནས་བ་གཉིས་ལ་ཁྱེ་རྒྱ་ར། ད་ལྷ་ཆོས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱི་སློན་ཅིས་ནང་ཐེབས་འཁོར་གཅིག་གསར་བ་ཉོ་རྒྱ་ཞིག་ཁྱེ་ཡོད་པ་རེད། དེའི་འབྲེལ་བ་འདྲ་ཁྱེ་པ་ཡིན་ན། གསར་བ་ཉོ་རྒྱ་དེ་ར་ཆོ་རྒྱུད་དཔལ་སྤྱི་འཐུས་མེད་མཁན་གྱི་ལས་ཁུངས་གཞན་པ་ཞིག་སྤེལ་ཆོན་གཞན་པ་ཞིག་གིས་བེད་སྤྱོད་གཏང་གནང་རྒྱ་རེད། ཡིན་ན་འདྲ་སློན་མ་ཁོ་ཆོས་བེད་སྤྱོད་གཏང་རྒྱུ་འདི་ཐེབས་འཁོར་རྒྱུ་འདི་པ་དེ་སློན་མ་ཆོས་རིག་གི་དཔལ་སྤྱི་འཐུས་པའི་མིང་ཐོག་ལ་ཡོད་པ། དེའི་ཆ་ནས་གཅིག་དང་། དེ་འདྲའི་འཐུག་སྐད་དེ་སློན་མ་ཐེབས་འཁོར་ཆད་མ་ཡང་བསྐྱས་པ་རེད། བྱིས་པ་ཀྱི་འགྲོ་སྐད་སྐད་ནས་ཆོས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱི་མིང་གཡར་དགོས་རྒྱ་དང་། དཔལ་སྤྱི་འཐུས་ཆོགས་པའི་མིང་གཡར་ནས་ཉོ་དགོས་རྒྱ་ཆགས་པ་རེད། ཡིན་ན་འདྲ་དཔལ་ཀྱི་ཐོག་ནས་དེ་རིང་ར་ཆོས་ཉོ་པའི་བཞེད་ལྷ་བྱ་རྒྱ་ཅམ་མ་རེད། ར་ཆོས་བྱར་བཀོལ་ཐོག་ནས་དངོས་གནས་ཉོ་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ན་འདྲ་དེར་མན་པ་གཅིག་དེའི་ར་ཆོའི་དཔེ་ཁྲིད་དགེ་ཆོན་ཐོག་ལ་དེ་རིང་བཀའ་འགན་ནས་དགོངས་བཞེད་ཆེན་པོ་བྱུང་པའི་སྐབས་ལ། སློན་མ་ཆོས་རིག་ལས་ཁུངས་རང་ནས་མར་སྤྱོད་པོགས་ཕུལ་བསྐྱད་ས་དུག་ཅུ་རེ་བྱངས་ཞིག་ཡོད་པ་རེད། དེའི་ནང་ནས་པལ་ཆེར་ ༥༠ ཅམ་ལ་ད་ལྷ་མོ་ཤ་རིན་པ་དོད་དེ་མཉམ་ཡོད་གི་ཡོད་པ་རེད། བྱས་ཅང་དེ་དག་པར་སྤྱོད་ནས་ནང་བཅུག་ཆོག་པ་ཁྱེ། ཆོས་རིག་གི་མིང་ཐོག་ནས་ཐེབས་འོ་ཡི་འགྲོ་སོང་གཏང་རྒྱ་བྱས་ཏེ། དེའི་ནང་ཁུལ་མ་བྱེད་ཀ་མེད་འདྲ་བྱུང་ནས་དེ་འདྲ་བྱས་པ་རེད། གཞན་ད་ལྷ་ཆོས་རིག་གི་མོ་ཤ་གཞན་པ་གཅིག་དེ་ད་ལྷ་ཡོད་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་ཁྱེ་རྒྱ་ཡིན། དེ་ནས་གསུམ་

བརྒྱད་མཚོད་འབྲུལ་ཞུ་རྒྱུ་དེ་རང་རང་ཆོ་ཕྱི་རྒྱ་ ༣ པའི་ཆོས་པ་ ༩ ལ་མཚོད་འབྲུལ་ཞུ་ཡི་ཡོད་པ་རེད། ལོ་རྒྱུག་པར་ཞུ་ཡི་ཡོད་པ་
 རེད། འདི་ཡོངས་གྲགས་སུ་རང་ཆོས་གསུམ་བརྒྱད་མཚོད་འབྲུལ་ལ་བ་བསྟན། རང་ཆོས་སྐད་ཆ་འཆད་དུས་ཀྱང་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༤༩
 ལོར་རྒྱ་ནག་གིས་དྲག་ཁྲིམས་བསྟན་པའི་མེས་པོ་འཇམ་དཔལ་ལྷོ་ཞུགས་པ་ལྟར་གནང་གི་ཡོད་པ་རེད་དེ། དངོས་གནས་བྱས་
 བ་ཡིན་ན། བོད་གི་ལོ་ ༣ ཞིག་འབྲེལ་བ་ཤུགས་ཆེན་པོ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༤༥། ༡༩༤༦། ༡༩༤༩ གྱུས། ཕྱི་ལོ་
 ༡༩༤༩། ༣། ༤ ཉིན་མཐའ་མ་བྱས་ཏེ་དཔག་ཁྲིམས་བསྟན་པས་དེ་འདྲ་བྱས་པ་ཡིན་ཅང་ཆོས་གྲངས་དེར་འཛིན་པ་རེད་མ་
 གཏོགས། རང་ཆོས་མཚོད་འབྲུལ་དང་བསྟོན་བསྟོན་ལམ་གནང་རྒྱུ་དེ་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༤༥ གྱི་ཕྱི་རྒྱ་ ༩༡༠ གྱུས། དེ་ནས་མར་དགུ་བཅུ་
 གསུམ་ཞུ་རྒྱུ་ཞིག་ཡོད་པ། དེ་བཞིན་མང་པོ་བྱུང་ནས། དེའི་ནང་ལ་མི་མང་པོའི་ཆེ་སློག་ལ་སློན་བྱུང་རྒྱུ་དང་སྐྱེད་ལ་མང་པོ་འབྱུང་
 རྒྱུ་དེ་འདྲ་བྱུང་བ་རེད། མཚོད་འབྲུལ་གྱི་མིང་གསུམ་བརྒྱད་ཟེར་རྒྱུ་དེ་མཐའ་མའི་དུས་དེར་རྒྱ་མིས་དམ་པོར་བཀག་སྟེ་དཔག་
 ཁྲིམས་སྟོན་པའི་དུས་ཚོད་དེར་བསྟན་ནས་དེའི་མེས་པོ་འཇམ་དཔལ་ལྷོ་ཞུགས་པར་རང་ཆོས་གཙུག་ལག་ཁང་ལ་གནང་རྒྱུ་དེ་རེད་ཅེས་
 ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཆོས་ཆོགས་ཞུས་པ་དེ་དང་བོད་གི་དཔེ་གསུམ་བསལ་ཟེར་མཁན་གཅིག་པ་གཅིག་རྒྱུ་རེད། དེ་གཅིག་པ་གཅིག་རྒྱུ་
 ཡིན་དུས་འཆོགས་མ་ཐུབ་པར་ལུས་པ་དེ་འཆོགས་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་གང་མཐོགས་འཆོགས་རྒྱུ་རེད། ཆོས་ཆོགས་དེ་
 མཚུངས་རེད། འཇོ་སོང་གཏོང་མིན་གྱི་ཆ་ནས་འབྲེལ་བ་ཤུགས་ཞུས་པ་ཡིན། ཆོགས་འདུ་གཉིས་མ་རེད། བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་
 གཉིས་པས་ནང་པའི་ལྟ་བུ་དེ་སྟོན་ཀྱི་སྟོན་དེ་བསྟོན་ལ་གསུངས་པ་དེ་སྟངས་ཅམ་ཞུས་པ་ཡིན། དེ་ག་རང་རེད། སྐབས་གཅིག་དེ་
 ཆང་མ་སྤྱི་སྟོན་པ་ཡོང་རྒྱུ་དང་། སྟོན་འཆམ་པོ་ཡོང་རྒྱུ། དེ་འདྲའི་དོན་དུ་བསྐབ་བསྟན་ན་མི་འདྲ་བ་ཆགས་བསྟན་གྱི་འདུག་གོ་
 ཡི་མི་འདུག་ཟེར་རྒྱུ་དེ་འདྲའི་སྐད་ཆ་མང་པོ་བྱུང་ནས་སྟོན་དེ་བསྟོན་བྱུང་ན་ཡག་པོ་འདུག་བྱས་ཏེ་ལོ་མང་པོ་འོོད་བསྐྱེད་བྱུང་
 ནས་ཆོས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་འགན་བཞེས་ནས་མཁས་པ་གཅིག་སྟེས་པ་དེ་འདྲ་གནང་འདུག་ ཁོ་རང་གིས་དངོས་གནས་
 བྱས་ན་དེ་བཀུར་འོོད་རྒྱུ་ཞིག་ལ་གཅིག་བཏོན་པ་རེད། རྗེས་ལ་ཁོ་རང་སྤྱི་རྒྱུ་མི་ལ་བྱག་ལས་སུ་ཐེབས་ནས་གཉིས་པ་དེར་
 ཁོ་རང་གིས་ཁས་ལེན་གནང་རོགས་བྱེད་མ་སོང་། དེ་བཅུ་པོ་འདི་ཐོན་པ་རེད། རང་ཆོས་དེ་པར་བརྒྱབས་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་
 བཤང་སྟོན་བྱུང་དུ་སྟོན་མའི་དཔེ་གསུམ་ལུས་ནང་བཞེན་བྱས་ནས་ཆང་མའི་ལྟ་བུ་བ། གཞིས་ཆགས་ཁག་གི་ལྟ་བུ་བ། སྟོན་ཁྲིད་བྱ་
 རྒྱུ་འོ་སྟོན་དེ་བཅུ་བཞེན་བཀུ་ན། ཞུས་པ་ནང་བཞེན་གང་འདྲ་བྱེད་ཡོང་བསམ་པ་ཞིག་ཡོད་དུས་རང་ཆོས་ཁྱབ་འབྲེམས་ད་ལྟ་
 ཞུས་ཡོད་པ་མ་རེད། ཁོ་རང་གིས་བཅུ་མས་པ་དེ་གཞན་དག་གི་ཞུ་དག་གཏང་རྒྱུ་བྱུང་བ་རེད། ཆོས་བརྒྱད་མི་རེ་རེ་དེ་བྱས་ནས་
 ཞུ་དག་གཏང་རྒྱུ་པལ་ཆེར་བྱུང་ཡོད་ཀྱི་མ་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། མདོར་ན། ད་ལྟའི་ལྟ་བུ་བ་དེ་བཅུ་མ་ཐོགས་པ་དེ་འདྲ་ཆགས་
 ཡོད་པ་མ་རེད། ནང་དོན་དཔེ་མི་སྤྱི་དཔེ་ཡག་པོ་ཆགས་ནས་དགའ་ལྡན་པོ་བྱང་བརྒྱད་ནས་ལྟ་བུ་མ་ཐོག་རེན་པོ་ཆེ་ནས་
 བཀའ་སྟོན་དགོངས་སྟོན་བྱུང་བ་དང་། དེ་འདྲའི་མར་ཐེབས་པའི་ལེ་ཆེན་བང་སྟོན་བཞག་པ་ཞིག་དཔེར་ན། སྟོན་མ་རང་རང་ཆོའི་
 དགོན་སྡེ་ཁག་ནང་ལ་ནང་པའི་ལྟ་བུ་བ་འདི་མ་སྟུགས་བོད་ལ་ཕྱི་རོལ་པའི་ལྟ་བུ་བ་དེ་དག་ཀྱང་གཞན་ལུགས་ཤེས་རྒྱུ་འོ་ཆེད་དུ་
 སྟོན་སྟོང་གནང་གི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཡིན་དུས་ད་ལྟ་རང་ཆོ་འཛམ་བུ་སྤྱིར་ལ་ཡོད་མཁན་གྱི་ཆོས་ལུགས་གསོན་པོ་ཆེ་ཁག་དེ་
 དག་གི་ལྟ་བུ་བ་ཤེས་རྒྱུ་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་བཀའ་སྟོན་ཐེབས་ནས། ལེ་ཆེན་གང་ལ་གང་འཆམ་ཞིག་ད་ལྟ་འཛམ་བུ་
 སྤྱིར་ལ་ཡོད་མཁན་གྱི་ཆོས་ལུགས་དེ་ཆོའི་ལྟ་བུ་བ་དེ་དག་ཁོ་རང་ཆོས་གོ་བདེ་པོ་དང་ཁུངས་བཅན་པོ་དེ་འདྲའི་ཐོག་ནས་ཚུར་

བསྐྱར་ནས་དེ་འདྲི་ལེའུ་གཅིག་ཡོད་པ་རེད། དེ་འདྲི་བྱས་ནས་མར་ཡོད་པའི་དུས་མཚམས་ལ། གང་ལྟར་དེ་དག་ཀྱང་ཆོས་སློབ་
 ཁྱིད་ཀྱིད་དུས་མེམས་ལ་བཞག་ནས་ཞོར་ལ་བལྟ་རྒྱུ་དཔེ་མི་སྲིད་པའི་ཡག་པོ་ཞིག་འདུག ད་ལྟ་གཞི་རིམ་ནས་ནང་པའི་ལྟ་བུ་
 སྒྲིང་དགོས་མཁན་ལ་དང་པོ་ནས་ཡེ་ཤུའི་སྒྲོར་སློབ་སྒྲིང་ཀྱི་དགོས་པ་རེད་ལས་རྒྱ་དང་། ཆོས་ལུགས་གཞན་པ་ཞིག་སློབ་སྒྲིང་
 བྱ་རྒྱ་རེད་ལས་པ་ཡིན་ན། རང་བཞིན་གྱི་གཅིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་ཅང་། ད་ལྟ་རྒྱ་ཆོ་ཁྲབ་འགྲེམས་ཆེན་པོ་ཀྱི་དུས་ལ་ལྟ་བུ་པ་དེ་འདྲི་
 ཡོད། རིགས་གཅིག་རྒྱུ་འཛིན་སྒྲོར་འདི་ལྟགས་ཁག་ཁྱོན་ནས་ཡོད་པ་མ་རེད། ལྟགས་བདེན་པ་རང་རེད། སྒྲོན་མ་རྒྱུ་ཆོས་གལ་
 ཆེ་དོན་ཆེན་བཅི། བཀའ་སློབ་ནན་པོ་མེད་པའི་དུས་ལ་འབྲལ་དུ་འགོ་བཙུགས་ནས་དེ་ནས་མར་ལག་ལེན་བསྐྱར་ནས་འགྲོ་དུས་འདི་
 ལས་སློབ་པོ་ཁྱོན་ནས་མེད་མཁན་ཞིག་ཐོན་ཡོད་ནས་གནས་སྐབས་རིང་ལ་ཁྲབ་བསྐྱགས་བྱས་པའི་སྐབས་དང་པོ་དང་། སྐབས་
 གཉིས་པ་དེ་མ་གཏོགས། དེའི་རྗེས་ལ་མར་འགྲོ་མ་ལུ་པ་རང་བྱས་ཏེ་འགག་ཡོད་པ་རེད། སྐབས་དང་པོའི་ནང་ཐོག་མ་ཉི་ཤུ་ཙུ་
 གངས་ནས་དགོངས་པ་ཞུ་མཁན་དང་། ལྟགས་སྒྲིང་གནང་མ་ལུ་མཁན་བྱུང་བ་ནམས་ལུད། ཁ་སང་སློབ་གཉེར་བ་བཙུ་ཅམ་
 ནས་རྒྱགས་སྒྲིང་ཐེན་ནས། ད་ལོ་འབྲུངས་སྐར་དུས་ཆེན་སྐབས་ཁོ་རང་ཆོས་ལག་འཁྱེར་བཞེས་རྒྱ་བར་བསྐྱིགས་ཡོད། དེར་
 བརྟེན་གངས་ཀ་ཐོག་མ་དེ་ནས་ཏ་ཅང་ཉུང་དུ་འགྲོ་ཡི་འདུག སྐབས་གཉིས་པ་འདི་ཅིས་ལོ་འདིའི་ལོ་མཇུག་ལ་ཐོན་རྒྱུ་རེད། དེའི་
 ཁོངས་སློབ་གཉེར་བ་བཙུ་གངས་ཤིག་ཡོད། དེ་ཡིན་དུས་དེའི་ཐོག་ལ་དཀའ་ངལ་དངོས་གནས་གསུངས་པ་དེ་དག་བདེན་པ་རང་
 རེད། དེའི་སྐྱིག་གཞི་ཞིག་ཡོད་པ་རེད་དེ་ཐོག་མ་སྐྱིག་གཞི་ཐེན་གྱིས་དང་། རྗེས་ལ་བསྐྱར་བཅོས་ཏོག་ཅམ་བྱས་ནས་རྒྱུ་ཆོས་པར་
 འདེབས་ཞུས་པ་ཞིག་ཡོད་པ་རེད། དེའི་ནང་ཡོད་པ་དེ་དག་རི་མ་རི་བཞིན་དུས་ཆོད་བཀག་ནས་ལག་ལེན་བསྐྱར་བྱུ་རྒྱ་ཞིག་
 བྱུང་མི་འདུག་ཟེར་དུས་འདི་འགྲོ་སོང་གཏང་རྒྱུ་དང་། གསོག་གསོག་བསྐྱ་བསྐྱ་བྱ་རྒྱ་དེ་ལས་སློབ་པོ་རེད་དེ། དངོས་གནས་བྱང་
 གནས་རྒྱུ་ལ་རང་ཡང་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་སྐྱངས་དང་། མཐོང་ཕྱོགས་དེ་མཚུངས་ཡིན། བཀའ་སློབ་ཅིག་མེད་པའི་ཀྱི་ཡོད་ན། དེའི་
 དགོངས་པའི་སྒྲིང་པོ་དེ་དང་མཐའ་མའི་ལུགས་ཀྱི་དགོངས་པ་གང་རེད། དེ་བསྐྱབ་ཐབས་ཀྱི་དགོས་པ་རེད། དེའི་ཆེད་དུ་གཅིག་
 བྱས་བཞག་ཡོད་ལས་ནས་མིག་མ་བལྟས་ནས་འགྲོ་མ་བཞག་ན། ལྟགས་ཀྱི་དགོངས་པ་འདི་བྱར་ཅམ་གཅིག་ལས་མེད་ནའང་
 བསྐྱབ་ཐབས་ཀྱི་དགོས་ཀྱི་ཡོད་དུས། འདི་གཞུང་ཆེན་རིགས་གཅིག་རྒྱུ་འཛིན་འདི་གྱིས་འགྲེམ་བཤད་གནང་པ་ནང་བཞིན་གྱི་
 དགོངས་པ་ཆེན་པོ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་དུས། འདི་དག་རྒྱུ་ཆོ་ནང་གི་ཆོས་བརྒྱུད་པན་ཚུན་གྱི་གཞུང་འདི་ལ་མཇུག་དཀའ་མེད་པ་
 བྱས་ནས་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ནའང་དེར་ཉམས་ཞིབ་དང་རིགས་གཅིག་རྒྱུ་འཛིན་གྱིས་དབྱུད་པ་ཀྱི་སྐྱངས་དེར་དང་སང་གི་
 དབྱུད་པ་ཀྱི་སྐྱངས་ཀྱི་ཐབས་རྒྱས་ཏོག་ཅམ་བཀོལ་སྒྲིང་མ་བྱས་པ་ཡིན་ན་གནང་མ་ལུ་རྒྱུ་དང་། གནང་མ་ལུ་མཁན་རིགས་
 གནས་ཚུལ་མང་པོ་བྱུང་ཡོད་དུས། ཆོས་རིག་ལས་ཁྱུངས་ཟེར་དུས་ལས་ཁྱུངས་ཤིག་རེད། དེ་ཡིན་དུས་དེ་འདྲི་ཉམས་ཞིབ་
 ཀྱི་དུས་ཡོད་མཁན་བྱུང་ན་གཙུག་ལག་སློབ་བྱ དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་ University ལྟ་བུ་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་ཡོང་
 དགོས་ཀྱི་རེད། སྐབས་གཉིས་པ་དེ་སྒྲོན་མའི་སྐྱིག་གཞི་དེ་ཡི་རྒྱ་ལས་མ་བཀལ་བའི་ཐོག་ནས་ཐོན་གྱི་ཡོད། རྗེས་མ་དེའི་ཐོག་ལ་
 མིང་དོན་མཚུངས་པ་ཞིག་དང་ཐོག་མའི་དགོངས་པའི་དམིགས་ལུ་ནང་བཞིན་ཡོང་ཐབས་གང་འདུག་རྗེས་ལ་བལྟ་རྒྱུ་ཡིན། ད་
 ལྟ་བསྐྱར་ཞིབ་ཅིག་མ་གནང་བར་དུ་ད་ལོ་དབྱུད་ཅོམ་གསར་དུ་བསྐྱ་རྒྱུའི་འཆར་གཞི་ད་ལྟོ་ཆར་མེད། དབྱུད་ཅོམ་བལྟ་སྐྱོག་
 ཐོག་ལ་བར་ལམ་མཁས་པའི་ཆོགས་རྒྱུ་དེ་ཆོ་མེད་ནས་དངོས་གནས་སྐྱ་མཉེས་པོ་ཏ་ཅང་བྱུང་འདུག ཁོ་རང་ཆོ་ཆང་མ་ཆར་

བའི་རྗེས་ལ་ང་ཚོ་འཛོམས་ནས་ཐུག་འཕྲད་བྱུང་སོང་། དགོངས་འཆར་མང་པོ་ཞིག་ཐེབས་ཀྱི་འདུག སྐྱེད་ལ་མང་པོ་ཞིག་གསུངས་ཀྱི་འདུག བྱས་ཅང་དེ་དག་ང་ཚོས་ཉ་ཅང་གསལ་པོ་བྱས་ནས་ཉར་ཡོད། རྗེས་མ་དཀའ་ངལ་དེ་དག་སེལ་ཐབས་བྱ་རྒྱུ་ཞིག་ཡིན། དེ་ནས་དབྱུང་ཚུལ་གྱི་ངོ་བོ་ཞེས་བཀའ་འདི་ངོ་མ་དེ་ཡིན་པ་རེད། དབྱུང་ཚུལ་ངོ་བོ་དེ་བར་ལམ་རིགས་གཅིག་རྒྱུ་འཛིན་གནང་མཁན་ཚོ་དང་ལམ་སྟོན་གནང་མཁན་བར་ལ་གོ་བརྟེན་འཕྲོད་པའི་བཟོ་ལྷ་ཞིག་བྱུང་འདུག གཞན་སྟོན་མ་རིགས་གཅིག་རྒྱུ་འཛིན་གནང་མཁན་སོ་སོ་ལ་མར་བཀོད་བྱུང་དང་ཡིག་ཆ་བཟུང་པའི་སྐབས་ལ་སྤྲིག་གཞི་སྟོན་མ་དེ་དཔེ་ཆུང་མ་ཡིན་པར་ཤོག་ལྷག་སྐབས་ཀྱི་སྤྲིག་གཞི་དེ་ཆང་མར་མཉམ་དུ་སྤུལ་ཡོད་པ་རེད་གསུངས་ཀྱི་འདུག བྱས་ཅང་དེའི་ནང་བྱས་པ་ཡིན་ན་བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཀྱི་གསུངས་པ་ལྟར་རིགས་གཅིག་རྒྱུ་འཛིན་ཉམས་ཞིབ་བྱེད་སྐབས་འདི་ཆང་མར་བྱུང་བ། སོ་སོའི་ལུགས་གཅིག་པོ་མ་ཡིན་པར་ཆང་མར་བྱུང་བ་ཞིག་བྱེད་དགོས་པ་རེད་ཅེས་གསལ་འདུག བྱས་ཅང་དེ་གསལ་ཡོད་པ་རེད། ཁ་སང་དེ་འདྲ་བྱུང་མི་འདུག མཁས་པས་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་མཁན་ཚོའི་སྤྲིག་གཞི་དང་མཐུན་ཀྱི་མི་འདུག སྤྱིར་བཏང་ཉ་ཅང་ཡག་པོ་བཅུམས་འདུག ལུགས་གཅིག་གི་ཐོག་ནས་ཉ་ཅང་ཡག་པོ་བཅུམས་འདུག ཡིན་ནའང་སྤྲིག་གཞིའི་ནང་གི་དབྱུང་ཚུལ་བྱེད་སྐབས་ནང་བཞིན་བྱུང་མི་འདུག་ཅེས་མཁས་པ་ཁ་ཤས་ཀྱིས་དེ་འདྲ་གསུང་པའི་སྐབས་ལ། ཁོ་རང་ཚོས་སྟོན་མ་དེ་གསལ་པོ་བྱུང་མ་སོང་ཟེར་མཁན་དེ་འདྲ་བྱུང་འདུག རྗེས་ལ་ལྟ་ཡོང་དུས་སྤྲིག་གཞི་རྙིང་པ་དེ་ཆང་མར་གཅིག་བྱས་ན། དགོན་སྡེ་སོ་སོའི་བརྒྱུད་ནས་འབུལ་འབྲེམས་བྱེད་དུས་དེའི་བར་ལ་འཕྲོད་མ་འཕྲོད་དེ་འདྲ་ཡོང་གི་ཡོད་ན། གང་ལྟར་སྤྲིག་གཞི་སྤུལ་འདུག་སྟེ་མང་ཆེ་བས་སྤྲིག་གཞི་ནང་བཞིན་གྱི་བྱུང་མཐའ་ཆང་མར་དབྱུང་པ་ཡོད་པ་ཞིག་ཉུང་ཤས་ལས་བྱུང་མི་འདུག བྱས་ཅང་འདི་འདས་ཆར་བ་ཡིན་ཅང་བྱ་རྒྱུ་གང་ཡང་མི་འདུག འདི་དགོངས་སེལ་ཞུས་ནས་རྗེས་མ་གསར་བ་དེའི་ཐོག་ཡག་པོ་ཞིག་ཡོང་རྒྱུའི་འབད་བརྩོན་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

ཆོགས་གཙོ་བོ་ལྷན་འབྲེལ་གནས་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་དཔལ་འབྱོར་བཀའ་སློན་མཆོག་

དཔལ་ལྷན་དཔལ་འབྱོར་བཀའ་སློན་ཀླུ་ཡེ་ཤེས་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་ ད་ལྟ་ཆོས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱི་མོ་ཁའི་སློང་འདི་ལྷང་ཅམ་སྟན་སང་ཞུ་རྒྱུ་ལ། ཅ་བའི་གཞི་རྒྱུ་དཔལ་ལྷན་ཆོས་རིག་བཀའ་སློན་མཆོག་གིས་གསལ་བཤད་གནང་སོང་། དེར་སང་མོ་ཁ་ཉི་ཤེས་སྐབས་སུ་དེ་སྔ་དང་མི་འདྲ་བ། དེ་སྔ་ཡིན་ན་ལས་ཁུངས་སོ་སོའི་ཐེབས་འཁོར་གཟིགས་དུས་སྐྱེད་ལ་གང་ཡང་ཡོད་པ་མ་རེད། ཕྱིས་སུ་མོ་ཁ་གཟིགས་པའི་སྐབས་སུ་དཔེ་སྤྲེལ་གྱི་མཆན་ཐོག་ལ་ཉི་དགོས་རྒྱ་དེ་བྲིམས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་མེད་ན། གང་ཟག་རྗེས་མར་དཀའ་ངལ་ཆགས་རྒྱུའི་ཉེན་ཁ་ཡོད་པ་སོང་ཅང་། ཉིས་པའི་སྐབས་སུ་ལས་ཁུངས་དཔེ་སྤྲེལ་ཡོད་མཁན་ལ་ཐེབས་འཁོར་གྱི་ཆོད་འདུག མང་ཉུང་གཟིགས་ནས་ང་ཚོ་ཐེབས་འཁོར་རྙིང་པ་པར་བཅོང་གིན་བཅོང་གིན་བྱས་ནས། སྟེ་ལེན་ཁང་གི་ཐེབས་འཁོར་དེ་ཉ་ལམ་པོ་ ༡༣ སྟེན་ཆར་བ་རེད། རྒྱགས་ཆད་ཀྱང་གང་འཆམ་རྒྱགས་ཆར་བ་རེད། དེ་ཆོས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱི་མཆན་ཐོག་ལ་ཡོད་

ཅང་། ཚེས་རིག་ནས་ཕྱག་དབུལ་གནང་རྒྱུ་དེ་འདྲ་ཆགས་པ་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ནས་ཅིས་འགོ་དུ་ལྷ་ཟུར་འཛུལ་ ༡ ཅིས་
འགོ་མང་ ༡༣ རང་པའི་ལྷ་ཟུབ་རོ་སྤོང་གསུང་རྒྱུ་འདི་ཙམ་ལྷ་རོ་ཚས་རིག་བཀའ་སྒོན་གྱིས་བཀའ་ལན་གནང་སོང་སྟེ། དེའི་
ནང་ལ་ཅིས་འགོ་འདི་དེས་དེ་དང་འབྲེལ་བ་ཙམ་བ་ཉིད་ནས་མི་འདུག་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཅིས་འགོ་འདི་གང་རེད་ཟེར་ན། བོད་པའི་མང་
ཚོགས་ནང་ལ་ས་གནས་འགོ་འཛིན་བརྒྱད་ནས་ནང་ཚོས་རོ་སྤོང་བྱ་རྒྱུའི་ལས་གཞི་དེ་རེད་འདུག གསུང་རྒྱུའི་ཕྱག་དེབ་དང་འདི་
འབྲེལ་བ་ཙམ་བ་ཉིད་ནས་མི་འདུག་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཟུགས་རྩི་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་བོ་ལྷ་འབྲུང་གནས་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འཐུས་དགེ་བཤེས་ལྷ་རམས་པ་གོ་བོ་སྒོ་བཟང་པན་བདེ་ལགས་ནས།

སྤྱི་འཐུས་དགེ་བཤེས་ལྷ་རམས་པ་གོ་བོ་སྒོ་བཟང་པན་བདེ་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ ཚེས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ ཟུར་བཀོལ་ལས་འཁྲོལ་ནས་ནང་གསེས་ ༣༠ པ་དང་ ༣༡ པ། ༣༠ པ་
དེ་ཚོས་ལུགས་མ་ཐུན་འབྲེལ་རེད། ཉི་ཤུ་ཙམ་གཉིས་པ་དེ་རིས་མེད་བཟོ་སྐྱེད་རེད། དང་པོ་ཆ་ཤས་ལེན་རྒྱུ་དེ་ཚོས་ལུགས་མ་ཐུན་
འབྲེལ་ཟེར་བ་དེ་དང་འབྲེལ་ནས་ཡིན། ཙམ་པའི་ཡ་གོང་ས་ཡ་སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གཙོས་རིས་མེད་སྤྱི་ཆེན་ནས་པ་ཆོ་རེད།
དེའི་རྗེས་འདུག་ཡང་དག་པ་ཆང་མས་ཚོས་ལུགས་མ་ཐུན་འབྲེལ་དེ་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་ཞིག་བཅི་བཞིན་ཡོད་པ་རེད། བོད་པ་
ནང་ཁུལ་ཙམ་མ་ཟད་འཛུལ་སྤྱི་ལ་སྤྱི་ལ་ཡིན་ནའང་ཚོས་ལུགས་མ་ཐུན་འབྲེལ་དེ་གཞི་ཅན། མིའི་བསམ་སྒྲོལ་འཕྱུར་
ལྷོག་གཏོང་ཐུབ་མཁན་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་བྱས་ནས་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་བཅི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཡིན་དུས་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་
ཐོག་ནས་བར་ལམ་ཞིག་ལ་བྲ་རྒྱ་བརྒྱད་ལམ་ཁག་ལ་དོལ་རྒྱལ་གྱི་གནད་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་ལྷ་འཛིན་ཅོད་པ་རེད་ཟེར་
ནས་མར་ཆུང་དུ་གཏོང་རྒྱུ་དང་གཅིག་ ཚོས་ལུགས་ཀྱི་བྱ་བ་ཞིག་གི་ཅོད་པ་རེད་ཟེར་ནས་མར་ཆུང་དུ་གཏོང་བའི་གནད་དོན་
གཉིས་ཀྱི་ཐོག་ནས་བྲ་རྒྱ་བརྒྱད་ལམ་ཁག་ནས་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད། དེ་བྲ་རྒྱ་བརྒྱད་ལམ་ཁག་གི་བཀའ་མོལ་རེད་ཟེར་ནས་
བཞག་དགོས་པ་ལྟ་སོང་སྟེ། བར་སྐབས་ཤིག་ལ་གྲོས་ཚོགས་ཀྱི་ར་བའི་ནང་ལ་ཡིན་ནའང་ལྷ་འཛིན་ཅོད་པ་རེད་ཟེར་བའི་རིམ་པ་
ཞིག་སྤེལ་ཡོད་དུས། བྲ་རྒྱ་བརྒྱད་ལམ་ཁག་གི་བཀའ་མོལ་དེ་གྲོས་ཚོགས་ར་བ་ནང་དུ་སྤེལ་དུས། དེ་ཆོ་ཉན་ཁ་ཆེན་པོ་ཞིག་
འདུག་བསམས་ནས་རང་བཞིན་གྱིས་སྒོ་འཆབ་ཅིག་བསྐྱབས་ཀྱི་འདུག ངས་ཆོག་ཐག་གཅོད་པོ་ཞུ་རྒྱུ་དེ་ཡ་གོང་ས་ཡ་སྐྱབས་
མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གིས་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༧༠ ལོ་ལས་མས་ནས་དོལ་རྒྱལ་དམ་པ་བྱ་རྒྱུ་དེ་ལྷ་འཛིན་ཅོད་པའི་ཐོག་ནས་དམ་པ་
བྱས་པ་ཞིག་མ་རེད། ཚོས་ལུགས་ཀྱི་བྱ་བ་ཞིག་གི་གནད་དོན་གསུངས་ནས་ཅོད་པ་ཞིག་ལ་ངས་ངོས་འཛིན་ཞུ་བཞིན་མེད།
ཡིན་ནའང་ང་ལྷ་བྱ་ཞིག་གིས་ངོས་འཛིན་ཞུ་ཡི་མེད་ཟེར་ན་ཆེ་མཐོང་གང་ལ་འབྲེལ་མ་རེད། ཡ་གོང་ས་ཡ་སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་
མཆོག་གི་གཞི་རིམ་བཀའ་སྤྱོད་རིམ་པའི་བསྐྱེད་སྤྱོད་ཆོག་དེར་བལྟས་ན་གོ་ཐུབ་རྒྱུ་ཞིག་ཡོད་པ་རེད། མང་ཚོགས་ནང་ཡིན་ནའང་
དེ་འདྲ་བསམ་མཁན་ཆོར་དོགས་གཞི་གནད་དགོས་རྒྱུ་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་འདུག་ཅེས་དེ་རིང་སྤོབས་པ་ཆེན་པོའི་སྒོ་ནས་ཞུ་ཡི་
ཡོད། ཡ་གོང་ས་ཡ་སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གིས་ཐོག་མར་བཀའ་པའི་དུས་སུ་ཆོག་རྒྱུ་གཉིས་ལ་བསམ་སྒྲོལ་གཏོང་བཞིན་

ཡོད་པ་རེད། དམ་མིན་དམ་རྒྱ་གྲགས་པ་རྒྱལ་མཆོན་ཞེས། །སྟོན་ལམ་ལོག་པའི་དམ་སྤེལ་བྱུང་པོ་འདིས། །བསྟན་དང་འགྲོ་བ་
 གུན་ལ་འཆེ་བྱེད་ན། །མགོན་སྐུ་བས་དབྱུང་གཉིན་མ་མཛོད་ཐལ་བར་རྫོག་། །ཁོང་གི་ངག་དབང་དེ་དམ་ཆོག་འབྱུང་པོ་རེད། །བསྟན་
 དང་འགྲོ་བ་གུན་ལ་འཆེ་བྱེད་ན་ཟེར་དུས་བསྟན་པ་དང་འགྲོ་བར་འཆེ་བྱེད་བཞིན་འདུག་ཟེར་དུས། སྤྱིར་སངས་རྒྱལ་གྱི་བསྟན་པ་
 དང་། བྱེ་བྲག་ཏུ་བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་གྱི་བྱུབ་མཐའ་པན་ཚུན་ནང་ལ་འཆེ་བ་བྱེད་བཞིན་འདུག་ དེ་རྒྱུ་ཡོད་རྒྱ་ཡོད་པ་མ་རེད།
 དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་རྩ་ཆོད་དུས་ཆོད་དང་། །བསྟན་སྤིང་ཉག་སྤྲེལ་པའི་སྐབས་ལ་གཅིག་སྤྱིལ་གྱི་ནམ་པ་ལྷགས་ཆེན་པོ་ཡིན་དུས། ཆོས་
 བརྒྱུད་པན་ཚུན་ཡིན་ནའང་ཉ་ཅང་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་ཆགས་ཡོད་པ་རེད། སྐབས་དེར་ལུང་འཕྲེན་དང་དཔེ་མཆོན་གྱི་ནང་དུ་
 དགོ་ལྷགས་པས་དོལ་རྒྱལ་ལྷགས་ཆེན་པོ་སྟོན་པའི་སྐབས་སུ་ཆོས་བརྒྱུད་རྙིང་མའི་བྱུབ་མཐའ་འཛིན་མཁན་ཡིན་ན་དགོ་ལྷན་
 པར་ཞེད་སྤང་སྤྱེ་དགོས་པ་ཞིག་དང་། དགོ་ལྷན་པའི་ཁོངས་སུ་མཁན་ཞིག་ཡིན་ན་གྲུ་རེན་པོ་ཆེའི་སྐུ་བརྙན་ཡིན་ནའང་ནང་དུ་
 བཞག་དུས། དོགས་གཞི་བྱེད་དགོས་པའི་གནས་སྤངས་ཤིག་འདས་ཟེན་པའི་ལོ་རྒྱུས་ལ་ཡོད་པ་རེད། ང་ལོ་རྒྱུས་སྤྱི་བ་མ་རེད་དེ།
 དེ་འདྲ་གསུང་མཁན་དེ་ཆོ་ལོ་རྒྱུས་སྤྱི་བ་ཡིན་ཟེར་གྱི་རེད། དེ་ཆོར་གཟིགས་པ་ཡིན་ན་བསྟོན་མཆོག་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཡིན་དུས་
 ལ་གོང་ས་ལ་སྐུ་བས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གིས་དེ་དམ་བྲག་བྱ་རྒྱུ་དེ་བོད་བསྟན་པ་ཆབ་སྤིང་ལ་གཞོད་གྱི་འདུག་ཅེས་དངོས་
 གནས་བྱང་གནས་མི་ལོ་བྲག་ཅུའི་རིང་ལ་དཀའ་ལས་བརྒྱབས་ནས་ལ་གོང་ས་མཆོག་གིས་བཀའ་སློབ་མེད་པས་པ་ནང་བཞིན་
 གལས་སྟོར་གཡོན་སྟོར་ཟེར་བ་ནང་བཞིན། དེ་འདྲ་བྱས་ནས་བཀའ་སློབ་གནང་བ་དེ་མི་རབས་གསར་པ་ཆོས་འགོ་འཛུགས་མ་
 ཐག་ཏུ་རྒྱུང་ས་ཞིག་ལ་མར་འབྱུང་རྒྱག་བརྒྱག་རྒྱུ་དེ་མཐའ་གཅིག་ཏུ་རྩ་ཆོར་མས་ངོ་མྱོལ་བྱེད་ཐུབ་པ་ཞིག་དགོས་གྱི་རེད་ཅེས་
 ལྟ་རྒྱུ་ཡིན། དེའི་ཐོག་ལ་ལ་གོང་ས་ལ་སྐུ་བས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གིས་དོལ་རྒྱལ་དང་འབྲེལ་པའི་ཐོག་ནས་བཅན་བྱོལ་ནང་མི་ལོ་
 བྲག་ཅུའི་རིང་ལ་བཞུགས་སྐར་དྲ་རམ་ས་ལར་བོད་གྱི་ལོ་རྒྱུས་དང་ནང་ཆོས་དང་དེ་འདྲ་བའི་བྱུབ་ཆེན་པོ་སྟེལ་མཁན་གྱི་རིགས་
 སྟོབ་དབུ་འཛིན་དོལ་རྒྱལ་ཁ་ལ་འབྲེལ་མཁན་ཆོས་དམར་གསོད་བཏང་པ་དེ་འང་ང་རང་ཆོས་ཆ་ཆང་བྲན་དགོས་གྱི་རེད་མ་
 གཏོགས། ཆོས་ལྷགས་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་གིས་བྲན་དགོས་པའི་གནས་སྤངས་མ་རེད་བྲན་གྱི་ཡོད། དེ་དང་མཆོན་པའི་དབུ་འཛིན་
 དེའི་ལྷན་དུ་ལོ་ན་རྒྱུང་ལོ་རྒྱ་བ་གཉིས་དམར་གསོད་བཏང་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཆོ་ཡང་རྒྱ་གར་གཞུང་གིས་དོལ་རྒྱལ་རྩེས་འབྲང་
 ཡིན་པ་དེ་སྟོན་གསལ་པོ་གནང་ཆར་པའི་རྩེས་ལ་ད་དུང་ཆབ་སྤིང་བྲན་རྒྱལ་ཤིག་གི་ཐོག་ནས་ཆོས་ལྷགས་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་དང་སྤྱི་
 འཕྲེ་ཅོད་པ་ཞིག་ཏུ་བཏང་བ་ཡིན་ན། ང་ཆོའི་གནས་སྤངས་དེ་གང་འདྲ་ཞིག་ཆགས་ས་རེད་བསམ་པའི་སྟོ་འཆབ་ཡོང་གི་འདུག་ དེ་
 སྟོ་འཆབ་གྱི་ཐོག་ནས་ལྟ་ཡི་ཡོད། གཅིག་ནས་མིང་གནས་ཤིག་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ཐོག་ནས་ངས་དེ་ལྟ་ཡི་ཡོད། གཉིས་ནས་
 ཨ་རི་དང་རྒྱ་གར་གསར་པ་ལས་ཁུངས་གཉིས་ཀྱིས་དོལ་རྒྱལ་ཁ་ལ་འབྲེལ་མཁན་ཆོས་ལ་གོང་ས་ལ་སྐུ་བས་མགོན་ཆེན་པོ་
 མཆོག་གི་སྐུ་སྟོག་ལ་ཉེན་ཁ་བཅོས་རེད་ཅེས་པ་དེ་ཆོས་ལྷགས་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་གིས་སྤང་སྟོབ་བྱེད་དགོས་པའི་གནད་དོན་དེ་མ་
 རེད། དེ་ཡིན་དུས་བཅན་བྱོལ་ནང་དང་ལྷག་པར་དུ་བོད་གངས་ཅན་ལ་བཞུགས་མཁན་ང་ཆོ་ཆ་ཆང་འཕགས་པ་སྐུན་རས་
 གཟིགས་གྱི་གཤུལ་བྱ་ཡིན་པ། འཕགས་པ་སྐུན་རས་གཟིགས་དེ་རྒྱ་གར་ནང་ལ་ཁས་ལེན་དམ་བཅའ་བྱས་ནས་བོད་ལྷན་ནག་
 ནང་ལ་སྤྱོད་སྐུ་བས་བསྐྱེད་པ་དེ་རྩ་ཆོར་མས་ཡིད་ལ་བཟུང་ནས་གདོད་ལེན་མཉམ་འཁུར་བྱ་རྒྱུའི་ཆབ་ཏུ་ཆོས་ལྷགས་བྱེ་བྲག་
 པ། བྱེ་བྲག་པ་ཟེར་ནས་ཉིན་རེ་བཞིན་སྐད་གསང་མཐོ་དུ་བསྐྱེད་པ་ཡིན་ན། ང་ཆོས་འགན་གང་འདྲ་བྱས་ནས་བཅོད་ས་རེད།

བཀའ་འགན་དང་ཚོས་རིག་ལས་ཁུངས་ཐོག་ནས་ལས་རིམ་ག་རེ་བྱུང་ཡོད་པ་ད་ལྟ་གནས་སྐབས་སུ་གང་ལ་ཡང་འགྱུར་བ་ཡོད་པ་
མ་རེད། དེ་ག་རང་ལ་ཡངས་ཁྱོགས་བརྟན་པོ་བྱས་ནས་གནས་སྡོད་ཡོད་པ་རེད། བརྒྱད་རིམ་ཁུངས་སོ་སོར་གང་འདྲ་དོ་སྟོད་
དགོས་ཀྱི་ཡོད་ན། དེའི་གནས་སྐབས་ལ་འགྱུར་བ་གང་ཡང་མེད་པ་དེ་མཚུངས་འཇགས་གནས་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་ཞུ་བྱ་ཡིན།
བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་རྗེས་མ་དེས་ཅིས་འགོ་དང་འབྲེལ་བ་དེ་དཔལ་ལྷན་དཔལ་འབྱོར་བཀའ་སློན་མཆོག་ལ་བཀའ་ལན་གནང་
རོགས་གནང་ཞེས་ཞུ་བྱ་ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཆོགས་གཙོ་བོ་ལྷ་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་དཔལ་འབྱོར་བཀའ་སློན་མཆོག་

དཔལ་ལྷན་དཔལ་འབྱོར་བཀའ་སློན་ཀླ་ཡེ་ཤེས་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་ ཟུར་འཛར་གསུམ་པའི་ཅིས་འགོ་བཞེ་བ་དེ་ལྷ་མོ་ཆོགས་པར་ལེགས་གསོལ་ཞེས་བ་དེ་ལྷ་མོ་
ཆོགས་པར་ཚོས་རིག་ལས་ཁུངས་ནས་ལེགས་གསོལ་འབུལ་རྒྱ་རང་རེད། དེའི་འོག་དེར་ཅིས་འགོ་ཡང་ ༥ པ་རོགས་སྐྱོར་
གསུངས་བ་དེར་ཉིན་སྟོར་ ༡,༠༠༠,༠༠༠ བཞག་འདུག ཉིན་སྟོར་ ༡,༠༠༠,༠༠༠ ལྷ་མོ་ཆོགས་པ་སོ་སོས་དདུལ་ཐབས་ཤེས་
བྱེད། དདུལ་ཐབས་ཤེས་བྱེད་དུས་ལྷ་མོ་ཆོགས་པ་སོ་སོར་བྱི་དདུལ་ལེན་བེད་བྱ་རྒྱུའི་ཐབས་ལམ་དེ་ཡོད་པ་མ་རེད། དེ་ཡིན་
དུས་དེ་འདྲའི་བྱི་དདུལ་ལེན་བེད་ཆོག་གི་ཡོད་ན། ལྷ་མོ་ཆོགས་པ་རང་ཉིད་ག་རེ་ཡིན་ན་ཡིན་སྲིད་ཀྱི་རེད། རྒྱ་གར་དང་བལ་ཡུལ་
གཉིས་ལ་ཡོད་པ་རེད། ལྷ་མོ་ཆོགས་པ་ཞིག་གིས་བྱི་ནས་དདུལ་ཐབས་ཤེས་བྱས་ནས་དདུལ་ལེན་རྒྱུའི་བརྒྱུད་ལམ་དེ་ཆོས་
རིག་ལས་ཁུངས་བརྒྱུད་ནས་འབྲེལ་ལམ་གནང་རྒྱུ་བྱས་ནས་བཞག་པ་ཞིག་རེད་འདུག་ཅེས་ཞུ་བྱ་ཡིན།

ཆོགས་གཙོ་བོ་ལྷ་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

ཆོས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཟུར་བཀོལ་ཐོག་ལ་ཐུག་བརྒྱུད་སྤེལ་བ་ད་ལྟ་ལྷག་པ་བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་བདུན་ཡོད། དེའི་རྗེས་ལ་
གོ་སྐབས་འབུལ་རྒྱ་མིན་ཞུ་བྱ་ཡིན། སྤྱི་འཐུས་དགེ་བཤེས་ལྷ་རམས་པ་ཨ་ཀུག་ཆེ་བརྟན་ལགས།

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

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་ ད་ལྟ་ཅིས་འགོ་ཡང་ ༣༠ པ་ཆོས་ལུགས་མ་ཐུན་འབྲེལ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་དེར་འབྲེལ་བ་
བཏགས་ནས་སྤྱི་འཐུས་ཤིག་གིས་སྤྱིར་བཏང་འདིའི་ནང་ལ་དོལ་རྒྱལ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ལ་སློང་སྟོང་མ་གནང་གསུངས་པ་རེད།
དེའི་རྗེས་ནས་ཁོང་གིས་གཅིག་གསུངས་སོང་། སློང་སྟོང་མ་བྱས་གསུང་དུས་དེ་འདྲ་ཡིན་ཀྱི་རེད་བསམ་དུས། ཡང་བསྐྱར་གོ་
སྐབས་གསུམ་པ་དེར་ལུགས་ཆེན་པོ་ཞིག་གསུང་ཡོད་དུས་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ན་བསམ་བའི་དོགས་པ་ཞིག་སྤྱེས་སོང་། དེ་ཡིན་
ཅང་དང་པོ་ལྷ་རེད་ཟེར། གཉིས་པ་འདྲེ་རེད་ཟེར་ནས་བཀའ་འོས་ཞིག་བཤད་སོང་། དོལ་རྒྱལ་དང་པོ་ལྷ་མཆོག་ལྷ་པ་ཆེན་

བོའི་སྐབས་སུ་བྱུང་བ་རེད། ལྔ་ལ་མཆོག་ལྔ་པ་ཆེན་པོའི་སྐབས་སུ་འདྲེ་རང་ལ་ངོས་འཛིན་བྱས་ཡོད་པ་རེད་མ་གཏོགས་ལྔ་ལ་
 ངོས་འཛིན་བྱས་ཡོད་པ་མ་རེད། དེ་འདྲེ་རང་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་པའི་གསུང་ཆོས་དེ་བྱུག་སྒྲེལ་སྤྱི་འཐུས་ཀྱིས་གོང་དུ་བསྐྱོར་བ་དེ་
 མཚུངས་རེད། དམ་མིན་དམ་རྒྱ་གཤམ་པ་རྒྱལ་མཆོན་ཞེས། །སྒོན་ལམ་ལོག་པའི་དམ་སྤྱི་འཐུང་པོ་འདིས། །བསྟན་དང་འགྲོ་བ་
 གྲུག་ལ་འཆེ་བྱེད་ན། །མགོན་སྐབས་དབྱང་གཉེན་མ་མཛད་ཐལ་བར་སྒྲོགས། ། ཅེས་པའི་ཆོག་དེ་རེད། ནམ་ཡང་ལྔ་ལ་ཅེས་སྤྱོད་
 ཡོད་པ་མ་རེད། གཏོར་མ་ལུལ་བ་རེད། གཏོར་མ་སྤྱད་པ་རེད། ལུལ་བ་རེད་ཟེར་རྒྱ་ཡོད་པ་མ་རེད། ཁྱི་ལ་ཡང་ལྔ་སྤྱད་ན་ཚུར་
 མཐུག་མ་གཤམ་གཤམ་གྱི་རེད། ཡིན་ནའང་འདྲེ་རན་དེས་གཏོར་མ་སྤྱད་པ་དེ་ཡག་པོ་བྱས་ནས་བཟའ་མ་བསྟན་པར་ཚུར་ལ་མི་
 དགོ་བ་ལུང་པ་གང་བྱས་པ་རེད། བྱས་པ་ཡིན་ཅང་ཆོས་འདུལ་བ་དང་མཐུན་པའི་ཐོག་ནས། ཚོད་བ་ཆོས་ཕྱོགས་སུ་ཞི་བར་བྱེད་
 པའི་འདུལ་བའི་ནང་དུ་ནམ་ཏུར་གསུངས་པ་ནང་བཞིན་བྱུག་ལེན་བསྟར་ནས་ཆོས་དང་ཟང་ཟིང་གི་འབྲེལ་བ་བཅད་པ་རེད། ཡར་
 ལངས་མཁན་སྤྱི་འཐུས་བདག་ལ་མཆོན་ན་ཆོས་བརྒྱད་དགོ་ལུགས་རེད། ལྔ་ལ་ཡང་འཇམ་དཔལ་དབྱངས་རེད། ཡི་དམ་ཡང་
 འཇམ་དཔལ་དབྱངས་རེད། སྤང་མ་འཇམ་དཔལ་དབྱངས་རེད། དེར་འཇམ་དབྱངས་ནམ་གསུམ་ཟེར་གྱི་ཡོད་པ་རེད། ལྔ་ལ་
 འཇམ་དཔལ་དབྱངས་དེ་རྗེ་རོ་ཆེ་རེད། འཇམ་དཔལ་དབྱངས་ལ་དངོས་སུ་མི་དང་མི་ཐུག་པ་ནང་བཞིན་ཞལ་གཟིགས་བྱས་
 ནས་ཟབ་མོ་སྟོང་བ་ཉིད་ཀྱི་ལྔ་ལ་ལ་སོགས་གསུངས་ཡོད་པ་རེད། ཡི་དམ་འཇམ་དཔལ་དབྱངས་དེ་རྗེ་རོ་ཆེ་འདི་གྱེད་རེད། སྤང་མ་
 འཇམ་དཔལ་དབྱངས་དེ་དམ་ཅན་ཆོས་རྒྱལ་རེད། གནས་སྤངས་དེ་རེད། ཡིན་ནའང་འདྲེ་རན་གཏོར་མ་འབྲུལ་སའི་འདྲེ་རན་དེས་
 ང་རང་ཆོའི་ཅ་དོན་ཚོད་རྒྱུའི་དོན་དུ་གཞོད་སྤྱེལ། ཆོས་ལུགས་མཐུན་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ལ་གཞོད་སྤྱེལ་བ་ཡིན་ཅང་ལས་དོན་དེ་བྱས་
 པ་རེད་མ་གཏོགས། གོང་དུ་བྱུག་སྒྲེལ་སྤྱི་འཐུས་ཀྱིས་གསུངས་པ་ནང་བཞིན་ཚུང་ཚུང་བཟོ་དགོས་རྒྱུའི་གནས་སྤངས་ཤིག་མ་
 རེད། དེ་འཆད་དུས་ཁོ་རང་ལ་ཁེ་སན་འབྲེལ་གྱི་ཡོད་ན་ཟེར་སོང། ཁེ་སན་ཡོད་པ་མ་རེད་སྟོག་ལ་ཉེན་ཁ་ཡོད་པ་རེད། འདིའི་ཐོག་
 ལ་སྐད་ཆ་བཤད་མཁན་མང་པོ་ཞིག་གི་ཆེ་སྟོག་ལ་ཉེན་ཁ་ཡོད་པ་རེད། ཉེས་རྒྱུང་མང་པོ་བཏང་ཆར་བ་རེད། སང་ཉིན་མར་འགྲོ་
 དུས་དོལ་རྒྱལ་རྗེས་བྱངས་པས་ཉེས་རྒྱུང་གཏང་སྤྱིད་པ་རེད། ཁོང་ཆོ་ཉེས་རྒྱུང་གཏང་རྒྱ་ངོ་མ་ཆ་ན་ང་བཟེད་རྒྱ་སྒྲོ་ཞིག་དེ་ཡོད་
 བསམས་ནས་སྐད་ཆ་དེ་བཤད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ནའང་དེའི་ཕྱོགས་ལ་བཤད་ནས། དེའི་ཕྱོགས་ལ་ལང་མཁན་དེ་ཆོར་ཁེ་སན་
 ཡོད་པ་རེད་ཟེར་བ་གོ་སྟོང། ལྷག་པར་དུ་ཅ་དོན་འཐབ་ཚོད་པ་ཞིག་གི་ངོས་ནས་བཤད་ན་ནང་རུལ་པ་ཟེར་བ་དེ། དག་པོར་མགོ་
 བཏགས་ཞུས་ནས་ཚུར་ལ་སོ་སོའི་དབུ་འཐིད་དང་གཞུང་ལ་སྒྲོལ་མཁན་དེ་ཆོར་དག་པོ་དང་གཅིག་པ་བཅི་ཡི་རེད། དེའི་ཕྱོགས་
 གཏོགས་དང་བཅས་པ་དག་ལ་བཅི་དགོས་པ་རེད། དེ་ཡིན་ཅང་དེ་རིང་འདི་ནས་དག་གཉེན་གོ་ལྷོག་གི་སྐད་ཆ་མང་པོ་བཤད་
 བསྟན་པ་ཡིན་ན། དག་དག་འགཉེན་སྤྱུག་ཆགས་ཀྱི་རེད་མ་གཏོགས་པན་ཐོགས་གང་ཡང་ཡོད་པ་མ་རེད། དཔེར་ན། གནད་དོན་
 དེའི་ཐོག་ལ་ཆོས་བརྒྱད་བསྟན་བདག་སྤྲ་ཆེན་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པས་ཁ་གཅིག་གཤམ་བྱས་ནས་དགག་པ་རྒྱག་ཡོད་པ་རེད།
 ཆོས་ཆོགས་ཐངས་བཅུ་གཅིག་པའི་ཐོག་ལ་གྲོས་ཆོད་བཞག་ཡོད་པ་རེད། དོལ་རྒྱལ་རྗེས་འབྲང་བ་ནི་སྐབས་འགྲོའི་བསྐྱབ་བྱ་དང་
 འགལ་བས་བོད་ཀྱི་ཆོས་བརྒྱད་ཆེན་པོ་གང་གི་ཁྲུངས་གཏོགས་མིན་གསུངས་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཆོས་ཆོགས་ཐངས་བཅུ་གཅིག་གི་
 གྲོས་ཆོད་རེད། བསྟན་བདག་སྤྲ་ཆེན་ནམ་པ་ཆོས་དགོངས་པ་གཅིག་དང་དབྱངས་ལ་བཞག་པའི་གྲོས་ཆོད་དེ་རེད། དེར་གཤམ་ཆོ་

དང་སྒྲིང་ཉེ་ཉེ་བྱས་ཡོང་ན་དེ་ང་ཚོ་གཏོར་བ་ཤིག་ལ་འགྲོ་ཡི་རེད་མ་གཏོགས་པའི་སྐོས་གསལ་གང་ཡང་ཡོད་པ་མ་རེད། གྲོགས་གཏོགས་དང་བཅས་པར་མཐའ་གཅིག་ཏུ་དགག་པ་ཡོད་ཅིས་ཀྱི་སྒྲིང་ཡིན། རྒྱལ་ས་མེ་ཆེ།

ཆོགས་གཙོ་བོ་ལྷ་འབྲུང་གནས་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འཐུས་མཁན་པོ་ཀམ་མཁུ་དངོས་གྲུབ་བསོད་ནམས་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་མཁན་པོ་ཀམ་མཁུ་དངོས་གྲུབ་བསོད་ནམས་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་ ཆོས་རིག་ལས་ཁྲུངས་ཀྱི་རྩུར་བཀོལ་རྩིས་འགོ་ལ་གཅིག་ཆད་འདུག དེ་རྒྱལ་ལོགས་རེད་འདུག སྤྱིར་བཏང་གོང་དུ་བཀྱར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཤིག་གིས་ཀྱིས་གནང་སོང་། མང་པོ་ཀྱི་ཡི་མེན། ཡིན་ནའང་ཉོག་ཅུ་ཞིག་མ་ཀྱི་ཐབས་མེད་རེད་འདུག ཅིས་འགོ་མང་ ༡༥ ཆོས་དང་རིག་གཞུང་། རྩུར་འཛུང་། ༡ བའི་ ༡༥ པ་ནང་པའི་ལྷ་གྲུབ་རྩོད་ཟེར་རྒྱ་དེ་རེད། དེར་ངས་གོ་སྐོས་ཤིག་ལ། ངས་གོ་རྒྱུ་དེའང་པལ་ཆེར་ཆད་མ་ཡིན་ཀྱི་ཆོག་གི་ཡོད། དེར་ངས་ཆོས་རིག་ལས་ཁྲུངས་ཀྱིས་གོ་སྐོས་འགོ་ལ་དགེ་བཤེས་ཁག་ལ་མཆོན་སོང་ཐིགས་བསལ་བཀོད་པའི་སྐོས་ནས་གཞིས་ཆགས་ཁག་རེད། སློབ་ལྷ་ཁག་རེད། རང་ཆོས་རྩོད་གོ་སྐོས་གནང་གི་ཡོད་ས་རེད། དེར་སྤྱིར་བཏང་གཞི་རྩའི་ཆ་ནས་དགའ་བས་རྗེས་སུ་ཡི་རངས་དང་བསྐྱུགས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད། རེད་དེ་ཆོས་རིག་ལས་ཁྲུངས་ཀྱིས་བཀོད་ཁྲབ་ཅི་ཞིག་གཏོང་གི་ཡོད་ཤིང་ཀྱི་མེད། རང་ཆོས་རྩོད་ཟེར་གྱི་ཡོད་པ་རེད་དེ་ནང་ཆོས་རྩོད་བྱ་རྒྱུའི་བརྗོད་བྱ་དེ། དཔེ་ཆ་བཞག་ན། བསྐྱུག་པའི་བདེན་བཞི་སྐོར་ལ་རྩོད་བྱས་ཀྱི་ཡོད་ན་ཁ་བྱང་དང་གསལ་བསྐྱུགས་ཆེན་མ་བདེན་པ་བཞིའི་སྐོར་ནས་གསལ་བསྐྱུགས་གནང་གི་ཡོད་པ་རེད། རྩོད་བྱེད་ས་རྩོམ་མང་འབབ་དུས་བདེན་པ་བཞིའི་ནང་དུ་མར་འཛུལ་ནས་ཆོས་བརྒྱུད་བྱེད་བྱལ་པ་ཞིག་གི་ལྷ་གྲུབ་དང་གཞི་ལམ་འབྲས་གསུམ་ནས་གཞག་ཡག་ས་རེད། ཉེན་འབྲེལ་གྱི་ནམ་གཞག་ཏུ་ཅང་ཡག་པོ་ཡོད་རབས། རི་བོ་གངས་ཅན་གྱི་ལྗོངས་ལ་དེ་མ་གཏོགས་བསྐྱུག་པ་མེད་པའི་བཟོ་ལྷ་གྲུབ་བཤད་ཀྱི་ཡོད་ས་རེད། དེ་ཡིན་དུས་དེ་འབྲེལ་ནང་ཆོས་རྩོད་དེ་ངས་རྩ་བ་ཉིད་ནས་ཡག་པོ་མི་འདུག་སྐྱེས། རང་ཆོས་ནང་ཆོས་རང་འབྲིང་། ཡང་ན་ཆོས་ལུགས་སོ་སོ་བྱེད་བྱལ་གྱི་རྩོད་བྱས་ན་ཆོས་ལུགས་སོ་སོའི་གཞི་ལམ་འབྲས་གསུམ་གྱི་ནམ་གཞག་དེ་ཆོ་ག་རེ་བཤད་ན་འགྲིག་བཞིན་པ་རེད་མ་གཏོགས། ཆོས་བརྒྱུད་གཞན་པ་དེར་རྩུར་ཟ་ནམ་པ་བྱས་ནས་དེའི་ནང་ལ་ཉེན་འབྲེལ་ནམ་གཞག་སུ་གང་གིས་འཆད་ཐུབ་ཡོད་པ་མ་རེད། གསལ་གཏོང་བྱེད་ཐུབ་ཡོད་པ་མ་རེད། ལྷ་བ་དེའང་ཁྲུང་པར་བ་ཞིག་རེད་ཟེར་ནས་རྩོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ས་རེད། དེ་ཆོ་ཡག་པོ་རྩ་བ་ཉིད་ནས་མི་འདུག་མ་འོངས་པར་ཆོས་རིག་ལྷན་ཁང་གིས་ནང་ཆོས་རྩོད་གཞིས་ཆགས་ཁག་དང་སློབ་ལྷ་ཁག་ལ་སོགས་པར་རྩོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་ཡིན་ནའང་དགག་བྱ་མེད། ཡིན་ནའང་གཏན་འབེབས་བྱས་ནས་ད་ལོ་ཆོས་རིག་ལས་ཁྲུངས་ཀྱིས་ནང་ཆོས་རྩོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ན་བདག་ཅག་གི་སྟོན་པས་ག་རེ་གསུངས་པ་དེ་མཚུངས་མ་གཏོགས་བོད་ཀྱི་ཆོས་བརྒྱུད་བྱེད་བྱལ་པའི་རྩོད་བྱེད་མི་དགོས་པ་ཞིག་བཀོད་ཁྲབ་ཐེབས་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ནའང་རེད། གྲོས་ཆོད་འཛིན་དགོས་ཡོད་ན་འཛིན་རྒྱུས་གནང་། ཡང་མིན་ན་ཆོས་བརྒྱུད་བྱེད་བྱལ་པ་ཞིག་རྩོད་བྱས་ནས་བཤད་ན་འགྲིག་བཞིན་ཡོད་པ་རེད། རང་ཆོས་རྩོད་བདག་ཅག་གི་སྟོན་པའི་བདེན་པ་བཞིའི་གསལ་བསྐྱུགས་གནང་། བདེན་པ་

བཞིའི་ཁྱད་ས་སྤྱི་མར་འཇུ་ལ་ཡོང་དུས་ཆོས་བརྒྱད་དེའི་བདེན་པ་བཞི་ཉ་ཅང་ཡག་པོ་ཡོད་རབས་དང་། གཞི་ལམ་འབྲས་གསུམ་
 ཡག་པས་ཡག་རབས་བཤད་སོང་ན། དེ་ཆོས་རིག་ལས་ཁྱད་ས་ཀྱིས་གོ་སྤྱི་ག་ཤེད་སྤྱངས་ཡིན་དང་ནང་ཆོས་རོ་སྤྱོད་ཤེད་མཁན་
 གང་ཟག་ཁོ་རང་གི་ཀུན་སྤོང་གང་འདྲ་འཁྱར་གྱི་ཡོད་མེད་ངས་ཤེས་ཀྱི་མེད་དེ་ཡག་པོ་ཅུ་བ་རང་ནས་མི་འདུག་མ་འོངས་པར་དེ་
 འདྲ་མི་ཡོང་བའི་འཛོད་བསྐྱེལ་ཞུ་ཡི་ཡོད། ནང་བའི་ལྷ་བྱུང་རོ་སྤྱོད་ཤེད་མཁན་དེའང་ཆོས་ལུགས་སོ་སོ་སོ་སོར་འཛོད་བསྐྱེལ་
 ཞུས་ནས་ད་ལོ་ལོ་གཅིག་ལ་ཆོས་བརྒྱད་གཅིག་ཡིན་ན། ལོ་རྗེས་ལ་ཆོས་བརྒྱད་གཅིག་ཡང་ན་ད་ལོ་གཅིག་ལ་བདེན་པ་བཞིའི་
 སྐོར་ལ་བཤད་ན། ལོ་རྗེས་ལ་ཆོས་བརྒྱད་གཅིག་གི་བདེན་པ་བཞིའི་སྐོར་ལ་བཤད། དེ་འདྲ་བྱས་ནས་འགྲོ་ན་ཉ་ཅང་ཡག་པོ་ཡོད་
 ས་རེད། གཞི་ཅའི་ཆ་ནས་སྤོང་བྱའི་ནང་ལ། ང་སྤོང་བྱ་ཞིག་གི་ཁོང་ལུག་ནང་དུ་དགོ་ཆུན་ཞིག་གི་མིང་ཐོག་ནས་བསྐྱད་ཐོང་བའི་
 ཆོར་སྤང་བྱུང་བའི་ཆ་ནས་རེད། སྤོང་བྱ་མང་ཆེ་བས་ཆོས་བརྒྱད་ཤེ་བྲག་པ་ཞིག་ཆོར་བ་ཉ་ཅང་ཡོད་པ་རེད། གང་ཡིན་ཟེར་ན་
 ཐོག་མཉེན་ནས་དགོ་ཆུན་དེས་ཆོས་བརྒྱད་དེ་ཡག་པོ་ཡོད་པ་སྐྱད་བའི་ནང་བཅུག་བཞག་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཡིན་དུས་སྤྱིར་བཏང་
 སྤོང་བྱ་ཁག་གི་ཆོས་དགོ་ཆུན་པ་གཙོ་འདོན་ཤེད་པའི་ཐོག་ནས་འཁྱེད་དགོས་ཀྱི་རིག་ལམ་འཁྱེད་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་བཞིན་
 ཐོད་ཡིག་དགོ་ཆུན་དེ་ཆོས་སོ་སོའི་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་སྤོང་བཞིན་དེ་མ་གཏོགས་ཆོས་བརྒྱད་ཤེ་བྲག་པ་ཞིག་ལ་བསྐྱོད་ར་བཏང་བ་
 ཡིན་ན། མཐའ་མ་སོ་སོའི་ཆོས་བརྒྱད་དེར་འབབ་འགྲོ་ཡི་རེད་བསམ་པའི་ཆོར་བ་ལུགས་ཆེན་པོ་ཡོད། དེ་མ་འོངས་པར་གང་
 ནས་བཀོད་བྱས་གནང་དགོས་ཡོད་ནའང་གནང་རོགས་གནང་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། གཉིས་པའི་ཆ་ནས་ཆོས་ལུགས་མ་ཐུན་འབྲེལ་གྱི་
 སྐོར་ལ་རེད། གོང་དུ་ཆོས་བརྒྱད་སྤྱི་འཐུས་མང་པོས་གསུངས་སོང་། ངས་ཀྱང་དེ་དེ་བཞིན་ནོ་ཞུ་བ་མ་གཏོགས་དམིགས་བསལ་
 ལྷག་པ་ཞིག་ང་ལ་ཞུ་རྒྱུ་མེད། གསུམ་པ་དེ་གཞུང་ཆེན་རིགས་གཅིག་རྒྱུ་འདྲིན་རེད། དེར་མང་པོ་ཞུ་ཡི་མིན། ཡིན་ནའང་གཞུང་
 ཆེན་རིགས་གཅིག་རྒྱུ་འདྲིན་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ལ་ཁ་ཤས་ཤིག་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཉེ་ཆར་ཆོས་བརྒྱད་ཁག་གི་གཞུང་ཆེན་རིགས་
 གཅིག་རྒྱུ་འདྲིན་ཐོག་ནས་པལ་ཆེར་དབུས་སྤེལ་ཁང་དེ་ཡིན་ས་ཡོད། དེའི་ནང་ལ་ཆོག་བཅད་མཆོམས་དེ་ཆུར་རུབ་ནས་
 ཆོས་བརྒྱད་སོ་སོའི་ཁྱད་ས་གཏོགས་ནས་ཞིབ་འཇུག་ཤེད་བཞིན་འདུག། ང་འབྲུག་ཅམ་དེར་བསྐྱེད་བསམ་སོང་། སྤྱད་ཆ་ཡང་བྱུང་
 སོང་། ཁ་ཤས་ཀྱིས་ཉ་ཅང་ཆོད་མཐོ་པོའི་ཐོག་ནས་དབུང་ཅོམ་ཡག་པོ་བྲིས་འདུག། བརྒྱ་ཆ་སྤྱད་ན་སྤྱོད་འོས་པ་འདུག། ཁ་ཤས་
 བཞོད་བྱ་པར་བཞག་ནས་བཞོད་ཤེད་ཀྱི་ཆོག་དེ་ཆོ་ཡང་སྤྱིར་བཏང་དགོས་ན་ཉ་ཅང་དཀའ་ལས་ཁག་པོ་འདུག་ཅེས་ཞུས་
 ཀྱི་འདུག། དེ་ཆོར་ཆོད་འདྲིན་ག་རེ་བྱས་ནས་ཆུད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེར་གནས་རིམ་དང་པོ་དང་གཉིས་པ་ཟེར་ནས་སྤྱོད་དགོས་
 རེད། གནས་རིམ་ཅེ་ཐོག་ཡང་ན་གནས་རིམ་དང་པོ། གཉིས་པ། གསུམ་པ་ཟེར་ནས་སྤྱོད་དགོས་ཡོད་དུས། ག་འདྲ་བྱས་ནས་
 གནས་རིམ་དང་པོ་དང་གཉིས་པ་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད། ངས་གོ་ཐོས་ནོར་མེད་ན་ཆོས་རིག་བཀའ་སློན་གྱིས་ཉེ་བའི་དུས་ཆོད་ཀྱི་ནང་ལ་
 ལག་འཁྱེད་སྤྱོད་རྒྱུ་འདྲི་སྐོར་ལ་བཤད་སོང་། ལག་འཁྱེད་དེ་གང་འདྲ་བྱས་ནས་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད་ན་ཆོད་འདྲིན་ག་རེ་ཤེད་ཀྱི་ཡོད་ན།
 དེར་ང་དཔེ་དོགས་པ་ཡོད། དབུང་ཅོམ་ཁ་ཤས་བཞོད་བྱ་དང་བཞོད་ཤེད་གོད་བྲོ་བོ་ཡོད་ས་རེད། དབུང་ཅོམ་འབྲི་མཁན་དེ་ཆོར་
 ལག་འཁྱེད་སྤྱོད་རྒྱུ་རེད་དམ། ཡང་ན་ཁྱེད་རང་དབུང་ཅོམ་གྱི་གནས་ཆོད་འདྲང་གི་མི་འདུག་ཅེས་མར་གཤམ་རྒྱུ་རེད་དམ། ཁག་
 པོ་ཆགས་ཀྱི་འདུག། མར་གཤམ་ན་ཁོ་རང་གིས་ལོ་དང་ལྷ་བ་བྱས་ནས་དཀའ་ལས་བརྒྱབས་ཆོར་བ་རེད། ཡང་མ་གཤམ་པ་ཡིན་
 ནའང་གཞན་དེ་ཉ་ཅང་གི་ཆོད་མཐོ་པོ་ཐོག་ནས་དབུང་ཅོམ་བྲིས་ཆོར་བ་ཡིན་དུས། དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་གནས་རིམ་དང་

པོ་སྤྲད་ན་འགྲིག་གི་མི་འདུག་དཔེ་ཆ་མཆོན་ན་ང་ཆོ་ལོ་བཙོ་ལྟ་དང་། བཅུ་དྲུག་ཉི་ཤུ་བར་དུ་སློབ་སྦྱོང་བྱས་ཤེས་རིམ་དགེ་ལྡན་
 པའི་ལོ་ཉི་ཤུ་ཙུ་ལྟ་ཤེས་ནས་ལྷ་རམས་པའི་མཆོན་འཁུར་གྱི་ཡོད་པ་རེད། ཆོས་བརྒྱད་གཞན་པ་དག་གི་ལོ་བཙོ་ལྟ་དང་བཅུ་དྲུག་
 ཤེས་ནས་མཁན་པོ་དང་སློབ་དཔོན་གྱི་མཆོན་འཁུར་གྱི་ཡོད་པ་རེད། དཀའ་ལས་ཉ་ཅང་རྒྱག་གི་ཡོད་པ་རེད། དེར་སང་དཔེ་
 མཛོད་ཁང་གི་ལོ་གཉིས་དང་གསུམ་ཅན། ལོ་རེ་ལ་ཆེ་བ་གཅིག་གཉིས་ཆད་གཞི་བྱས་ནས་ཆད་མཐོ་པོའི་ཐོག་ནས་ལག་འཁུར་
 སྤྲོད་གྱི་འདུག་དེ་ཆོའི་རིགས་ལ་དུས་ནམ་ཡང་ང་འོ་སྒོ་ལ་བྱེད་མཁན་གས་ཡིན། ཆད་དེ་ལོ་གཉིས་གྱི་ཆད་བཞག་ཡིན་ནའང་ལོ་
 རེ་ལ་ཆེ་བ་གཅིག་གཉིས་མ་གཏོགས་སློབ་སྦྱོང་མ་བྱས། དེར་འབྲུམ་རམས་པ་དང་གཙུག་ལག་རབ་འབྱམས་པ་ཟེར་ནས་དེའང་
 རང་ཆོས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ལག་འཁུར་སྤྲོད་གྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཆོས་རིག་ལས་ཁུངས་དང་བཀའ་ཤག་གིས་སྤངས་འཛིན་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་
 མ་རེད་དམ། ཆེ་བ་གཅིག་གཉིས་སྤངས་ནས་ང་ཆོ་ལོ་ཉི་ཤུ་ཙུ་ལྟ་དང་གཞན་ཆད་གཅིག་པའི་ལག་འཁུར་སྤྲད་པ་དེ་ག་
 འང་བྱས་ནས་ཆགས་གྱི་ཡོད་ན་བསམས་ནས་ང་ལ་དོགས་པ་དང་ནམ་ཉོག་དཔེ་ཡོད། དེ་ཆོར་དཔལ་ལྡན་ཆོས་རིག་བཀའ་སློན་
 གྱིས་ལམ་སྟོན་ག་འདྲ་གནང་རྒྱ་ཡོད་ན་གནང་རོགས་ཅེས་ཞུ་རྒྱ་ཡིན།

ཆོགས་གཙོ་བོ་ལྷ་འབྲུང་གནས་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྡན་ཆོས་རིག་བཀའ་སློན་མཆོག་

དཔལ་ལྡན་ཆོས་རིག་བཀའ་སློན་གཡུ་ཐོག་ཀླུ་དགེ་ལེགས་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྡན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་ བཀྱར་འོས་སྤྱི་འཐུས་རྣམ་པ་གཉིས་ནས་བཀྱར་འོས་སྤྱི་འཐུས་དང་པོ་དེས་འབོད་བསྐྱེད་གསལ་གསལ་
 བཤད་རང་བྱས། གཉིས་པ་དེས་ངས་ཉོག་ཙམ་ཆད་འདུག་ལྟ་བུ་འོ་སྒོ་དེས་པ་ཆོས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་ལག་པ་འཆང་བ་
 དེར་རིགས་གསུམ་ཡོད་པ་རེད། རིགས་གཅིག་དེ་གཞིས་ཆགས་ནང་དུ་གཞིས་མི་རྒན་གཞོན་པོ་མོ་ཁྱད་མེད་ལ་འོ་སྒོ་དེ་བྱ་རྒྱ་དེ་
 རེད། དེའི་ཅིས་གཞི་དེ་གཞིས་ཆགས་སོ་སོར་མ་དདུལ་སྤྲད་ནས་ཆོགས་རྒྱུད་དེ་འདྲ་བཅུགས་འདུག་ཁོང་རང་ཆོ་ག་འདྲ་བྱེད་ཀྱི་
 ཡོད་པ་རེད་ཟེར་ན། དེའི་ཁུལ་ལ་ཡོད་མཁན་གྱི་ཆོས་བརྒྱད་རིས་མེད་ཀྱི་དགོན་པ་ལྟ་ཆང་གང་འདྲ་ཡིན་ན། བར་རིས་བྱས་ནས་
 གདན་འཛིན་ཞུས་གནང་གི་ཡོད་པ་རེད། གཞིས་ཆགས་ཁ་ཤས་ལ་ཆོས་བརྒྱད་གཅིག་གི་དགོན་སྡེ་མ་གཏོགས་མེད་པ་དེ་འདྲ་
 ཡོད་སྤྲོད་ཀྱི་རེད། རིགས་གཉིས་པ་དེ་ད་ལྟ་བར་དུ་ཆོས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་ཉོན་ལྷན་རབ་རྒྱས་སྤྲོད་གཞིས་ཆགས་དཔལ་
 ལྡན་རྒྱུད་སྤྲད་ལྟ་ཆང་ལ་རིག་གནས་སློབ་སྡེའི་བཅོ་ལྷ་ཞིག་སྟོན་མ་འཇུགས་བསྐྱེད་གནང་ཡོད་པ་རེད། དེའི་ནང་ལ་ཆེ་བ་དྲུག་གི་
 ཆད་བྱས་ནས་མཐོ་སློབ་མཐར་ཕྱིན་པ་རྒྱུད་བྱས་ཏེ། དེ་ཁྱབ་བསྐྱེད་གཞི་དེ་བྱས་ནའང་འཇུག་མཁན་དེ་དགོན་པོ་ལྟ་བུ་
 ཞིག་ཡོང་གི་འདུག་སྟེ། དེར་བསྐྱེད་ཆར་དུས་ཆར་མར་དེས་པ་རྟེན་ནས་གངས་ཀ་དེ་ཆད་བཀག་ཤུགས་ཆེན་པོ་མེད་པར་སྤྱ་
 མ་སྤྲད་ནས་འགྲོ་བཞིན་པ་རེད། དེའི་ནང་ལ་ཐེབས་མཁན་ཁོ་རང་ཆོ་ཡང་ཡག་པོ་བྱས་ནས་བཀའ་འདྲི་གནང་པ་ཡིན་ན་པན་
 ཐོགས་ཡོད་པ་དེ་འདྲ་གསུངས་ཀྱི་འདུག་གསུང་དུས་ཁྱེད་རང་དང་ཁྱེད་རང་འདྲ་བའི་མཐོ་སློབ་གཞན་དེ་ཆོར་ཡང་གཅིག་ལ་
 གཅིག་བརྒྱུད་ནས་འོ་སྒོ་དེ་གནང་ཐུབ་ན་ཡག་པོ་ཡོད་པ་རེད། མི་མང་པོ་འཇུག་མཁན་བྱུང་ན་དེར་དཔག་པའི་ལས་གཞི་སྤེལ་

ཆོག་གི་རེད་ཅེས་དེ་གཅིག་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་པ་རེད། དེའི་ཅིས་གཞི་དེར་སློབ་ཚན་གཏན་འབེབས་ཡོད་པ་རེད། དགོ་གན་བསྐྱོ་རྒྱ་
 སོགས་ཚང་མ་ཡོད་པ་རེད། དཔལ་ལྷན་རྒྱུད་སྤྲད་ལྷ་ཚང་གིས་མཐུན་འགྱུར་མཉམ་རྟོགས་གནང་ནས་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པ་རེད།
 རྒྱུད་ཡིག་དང་གཞུང་ཆེན་དེ་ཆོ་ཚང་མ་ཡོད་པ་རེད། རོ་སྤྲོད་ལེའུ་གསུམ་པ་དེ་རྒྱ་གར་གྱི་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ་ཁག་ལ་ཡོད་མཁན་ང་
 རང་ཆོ་བོད་པའི་སློབ་སྤྲུལ་རྣམས་པར་དམིགས་ནས་ལོ་རྒྱུག་པར་ཡོད་རྒྱུའི་ངེས་པ་མི་འདུག་ཀྱང་དུས་ཚོད་བསྐྱེགས་ནས་དུས་ནས་
 དུས་སུ་ཆོས་རིག་ལས་ཁུངས་ནས་རོ་སྤྲོད་གནང་མཁན་ཡག་པོ་ཞིག་རག་གི་འདུག་དེ་འདྲ་གདན་འབྲེན་ཞུས་ནས་ཁོ་རང་ཆོར་
 མཐུན་རྒྱུན་དང་འགྲོ་སོང་དེ་དག་སྤྱར་ནས་སློར་བསྐྱོད་བྱས་ཏེ་རོ་སྤྲོད་གནང་རྒྱ་དེ་རེད། ད་ལྟའི་ཆ་ནས་དེ་རྣམས་པ་གསུམ་ཡོད་པ་
 རེད། རོ་སྤྲོད་གནང་བའི་སྐབས་ལ་བཀྱར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཀྱིས་གསུངས་པ་ལྟར་བྱས་ནས་གཞི་རིམ་རོ་སྤྲོད་མ་བྱས་གོང་དུ་ཕྱོགས་
 སུ་ལྷུང་པའི་གནང་ཕྱོགས་དེ་འདྲ་གཤམ་སྤྲོད་ཡོད་པ་ཡིན་ན་ད་གིན་ཞུས་པ་ཡིན། ལས་རིམ་ཁོང་རང་གི་ཆ་ནས་མ་འགྲིག་པ་ཞིག་
 ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཆོའི་ཐོག་ལ་པན་ཐོགས་མེད་པར་དཀའ་ཆོག་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་ཡིན་ན་རྗེས་སུ་གཞི་རྒྱ་ཆེ་ཅམ་བྱས་
 བྱས་བསྐྱར་ཞིབ་ཅིག་གནང་དགོས་རྒྱ་ཆགས་ཀྱི་མེད་འགྲོ། དེ་འདྲ་ཞིག་ཞུ་རྒྱ་ཡིན། དེ་ནས་རིགས་གཅིག་ཀྱང་འཛིན་སློར་དེ་གོང་
 དུ་ལྷུང་ཅམ་ཞུས་ཆར་བ་ཡིན། ཁོ་རང་ཆོ་མཐའ་མའི་རྒྱུག་བཤུད་གནང་རྒྱ་དང་དབྱེད་ཅོམ་ལ་ཞིབ་འཇུག་གནང་རྒྱུའི་ལེའུ་ཁ་
 འགས་ཤིག་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཆོའི་ཐོག་ལ་མཁུས་པའི་ཆོགས་རྒྱུང་དེས་ཐག་གཅོད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། གནས་རིམ་ག་ཆད་སྤྲོད་ཀྱི་ཡོད་
 བ་རྒྱུགས་འཕྲོད་དང་མི་འཕྲོད། གནས་རིམ་དང་པོ་གཉིས་པ་ག་བར་བཞག་མ་བཞག་མཁུས་པའི་ཆོགས་རྒྱུང་ཁོང་རང་ཆོས་སྤྱི་
 མོས་དང་མང་མོས་གང་འདྲ་ཞིག་གནང་གི་ཡོད་ན་སྤྲིག་གཞི་དང་འགལ་མེད་ཀྱིས་ཐག་བཅད་གནང་གི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཡིན་དུས་
 དེའི་ནང་ལ་ཁ་འགས་ཕྱག་བྲིས་དེ་འདྲ་བའི་ཐོག་ལ་སྤྱོད་པ་ཏོག་ཅམ་ཡོད་མཁན་དེ་འདྲ་ཡོད་སྤྲོད་ཀྱི་རེད། རྗེས་མ་གནས་ཆད་ལོང་
 དང་མ་ལོང་ཞུ་རྒྱ་དེར་ཏོག་ཅམ་ཞིབ་འཇུག་ཞུ་རྒྱ་ཡིན། ཅ་བའི་ཆ་ནས་ཆོས་རིག་ལས་ཁུངས་དེའི་ནང་དུ་སྤྲོ་ཞུག་དང་མ་སོང་ན་
 ཁྱོའི་ནས་རྒྱུད་ཀྱི་མེད། སྤྲིག་གཞི་ནང་བཞིན་འཇུགས་རྒྱ་དེ་ཆོ་བཅུགས། མཐུན་འགྱུར་ཞུ་དགོས་པ་དེ་ཆོ་ཞུས། མཁུས་པ་ཆོས་
 བྱ་རྒྱ་དེ་མཁུས་པ་ཆོ་རང་གིས་བྱས་ན་མ་གཏོགས་འཛིན་སྤྲོད་ཞིག་གིས་བྱེད་ཀྱིན་བསྐྱད་ན་འགྲིག་གི་ཡང་ཡོད་པ་མ་རེད། ད་
 ལྟའི་ཆར་གནས་རིམ་དང་པོ་གཉིས་པ་གང་འདྲ་བྱུང་ཡོད་མེད་ངས་རྒྱུས་ལོན་བྱ་རྒྱ་མ་བྱུང་། རིམ་བས་ཐོན་ཡོང་གི་རེད་ཅེས་ཞུ་
 རྒྱ་ཡིན། དཔེ་མཛོད་ཁང་དང་། ལྷོ་མི་བོད་ཁང་ལ་བྱ་ལམ་གྱི་ཐོག་ནས་དེང་སང་འཛམ་བུ་སྤྱིང་གི་གནས་སྤངས་ཐོག་ལ་བྱ་ལམ་
 ཐོག་ནས་སློབ་སྤྲོད་བྱེད་དགོས་པ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་དུས། དེ་འདྲ་ཞིག་གནང་གི་ཡོད་པ་རེད། དཔེ་མཛོད་ཁང་ཡིན་ན་བྱ་ལམ་མ་
 ཡིན་པའི་ལག་འཁྱེར་གནང་རྒྱུའི་སློབ་ཚན་དེ་འདྲ་གནང་གི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཆོ་རིག་གཞུང་ཟེར་ན་འང་མི་འདུག་ རིག་གནས་ཀྱི་
 བལྟ་གནས་ཁང་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་ཁོང་རང་ཆོ་འགན་འཛིན་ལྷན་ཆོགས་ཀྱིས་ཐག་གཅོད་གཏན་འབེབས་ཀྱི་ཐོག་ནས་
 འགྲོ་ཡི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཆོའི་ཐོག་ལ་ཆོས་རིག་ལས་ཁུངས་དང་བཀའ་འགྲུལ་གིས་ད་ལྟའི་ཆར་སྤངས་འཛིན་གང་ཡང་མེད་ཅེས་ཞུ་
 རྒྱ་ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཆོགས་གཙོ་བོ་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།
 ཕྱག་ཚོད་ ༣:༡༥ བར་དུ་གསོལ་ཇའི་བར་གསེང་ཡིན།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༩ ལྷ་ ༣ ཚེས་ ༢༥ ཉིན་གྱི་ཐུན་བཞི་པ།

ཚོགས་གཙོ་བོ་ལྷ་འབྲུང་གནས་མཆོག་ནས།

ཚོགས་འདུ་མཉམ་ཐུང་རྒྱ་ཡིན། ད་ལྟ་ཚོས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཟུར་བཀོལ་ཐོག་ལ་ཐེབས་བཞིན་པ་ཡིན། སྤྱི་འཐུས་དོན་རྒྱུ་ཆ་བཟན་ལགས། བྱིར་འཐེན་གནང་སོང་། སྤྱི་འཐུས་འདུ་ཆེན་དཀོན་མཆོག་ཚོས་སྒྲོན་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་འདུ་ཆེན་དཀོན་མཆོག་ཚོས་སྒྲོན་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ དེའི་སྒྲོན་ལ་ངས་ཅིས་འགོ་ཁྲིམ་ལ་བཀའ་འདྲི་ཞུས་པ་རེད། ཐེབས་འཁོར་དེ་ཚོས་རིག་ལས་ཁུངས་ལ་དེ་བ་སྤྱེལ་ཡོད་པའི་ཐོག་ནས་ལྷན་ཁང་གཞན་ཞིག་གིས་གསུངས་གནང་སོང་། ལྷན་ཁང་གཞན་དེ་སྤྱི་ཡོན་མིན་གསུང་རོགས་གནང་། དེ་གསང་བ་ཞི་ཡིན་གྱི་མ་རེད་ཟེན་གྱི་འདུག ཚོས་ཚོགས་དེ་དང་གོང་གི་དམིགས་བསལ་ཚོས་ཚོགས་ཟེར་བ་དེ་གཉིས་ཅིས་འགོ་དེ་གཅིག་པ་རེད་གསུངས་སོང་། དེ་འདྲ་ཡིན་ན་ཅིས་འགོ་ཁྲིམ་གཞན་པ་ཁྱེད་དགོས་པའི་རྒྱ་མཆོན་ག་རེ་ཡིན་ན་དེ་གསལ་བཤད་གནང་རོགས་གནང་། དམིགས་བསལ་དེ་གཉན་འབེབས་བྱུང་བ་ཡིན་དུས། གལ་སྲིད་དམིགས་བསལ་རྒྱ་མཆོན་གཞན་མེད་པ་ཡིན་ན་ཅིས་འགོ་ཁྲིམ་གཅིག་པ་འཁྱེད་དགོས་ཀྱི་འདུག དམིགས་བསལ་ཚོས་ཚོགས་དེ་ཟུར་བཀོལ་ནང་ཁྱེད་པ་ཡིན་ན། ཚོས་རིག་བཀའ་སྒྲོན་གྱིས་སྒྲོན་ནས་གསལ་བཤད་གནང་སོང་། ཅིས་རྒྱ་གར་སྤྱངས་ཀྱི་ཐོག་ནས་འཁྱེད་ཐེབས་པ་དེ་འདྲ་གསུངས་སོང་། དེ་འདྲ་ཡིན་ན་ཅིས་འགོ་ཁྲིམ་མིང་ལོགས་བཀའ་ཁྱེད་ཡོང་དུས་འཁྱེད་ཐེབས་ཀྱི་མ་རེད་དམ།

ཚོགས་གཙོ་བོ་ལྷ་འབྲུང་གནས་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འཐུས་དག་གི་བཤེས་སྒྲོན་ལམ་མཐར་ཕྱིན་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་དག་གི་བཤེས་སྒྲོན་ལམ་མཐར་ཕྱིན་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ ལས་རིམ་རྣམ་གཞག་ཅིག་ཞུ་ཆོག་པ་ཞུ། ངས་ཞུ་རྒྱུ་དཔལ་འབྱོར་བཀའ་སྒྲོན་ལ་ཞུ་དགོས་པ་དེ་ཁོང་འདིར་བཞུགས་མི་འདུག ག་འདྲ་བྱེད་དགོས་ཡོད་ན།

ཚོགས་གཙོ་བོ་ལྷ་འབྲུང་གནས་མཆོག་ནས།

དཔལ་འབྱོར་བཀའ་སྒྲོན་མཆོག་ཐེབས་པའི་རྗེས་ལ་གསུང་རོགས་གནང་། སྤྱི་འཐུས་ཆེ་རིང་ལྷ་མོ་ལགས། མཐའ་མ་དེ་ཡིན།

སྤྱི་འཐུས་ཆེ་རིང་ལྷ་མོ་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ ཆོས་ལུགས་མཐུན་འབྲེལ་གྱི་སྐོར་ལ་ཉུང་ཉུང་ཞིག་ཞུ་རྒྱུ་ཡོད། མ་གཞི་དོལ་རྒྱལ་བསྐྱེད་མཁན་ཡིན་ནའང་རེད། དོལ་རྒྱལ་གསོ་མཁན་ཟེར་ནའང་འགྲིག་གི་རེད། དོལ་རྒྱལ་རྗེས་འབྲང་བ་ཟེར་ནའང་འགྲིག་གི་འདུག གང་ལྟར་ཁྱད་པར་མི་འདུག མ་གཞི་ནས་ཆོས་ཀྱི་སྐོར་ལ་ངས་མང་པོ་ཞེས་ཀྱི་མེད། ཆོས་ཕྱོགས་དང་འབྲེལ་བའི་སྐོར་དགེ་བ་ཞེས་ནས་བ་གཉིས་ཀྱིས་གསལ་པོ་གསུངས་སོང་། དེའི་སྐོར་ལ་ངས་དམིགས་བསལ་ཞུ་མ་དགོས་པ་བྱེད་ཀྱི་ཡིན། ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ངོ་བོའི་ཐོག་ནས་ཞུས་ན་བསམས་སོང་། དོལ་རྒྱལ་བསྐྱེད་མཁན་དེ་ཆོར་ང་ཆོའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ནས་དོལ་རྒྱལ་བསྐྱེད་མི་ཚོགས་དེ་འདྲ་ཞུ་ཡི་ཡོད་པ་ངས་གོ་མ་སོང་། ང་ཆོའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ནས་དོལ་རྒྱལ་བསྐྱེད་མཁན་དེ་ཆོའི་བྱ་བ་བྱེད་སྤངས་དེ་ཆོ་འདས་པའི་མའི་ནང་ལ་ལྟོས་དང་གསལ་པོ་མཐོང་གི་འདུག ཁོ་ཆོའི་བྱེད་སྤངས་ལས་སྤངས་དེ་ཆོ་རྒྱ་མིའི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ལག་ཆ་ལྟ་བུ་ཆགས་ཡོད་པ་རེད། རྒྱ་མིའི་རྒྱགས་ཁྲི་ལྟ་བུ་ཆགས་ཡོད་པ་རེད། ཁོ་ཆོའི་འདས་པའི་མའི་ནང་ལ་དགེ་བ་ཞེས་ཤིག་གིས་གསུངས་པ་ནང་བཞིན། མཆན་ཉིད་བྲུ་ཆང་གི་ཆུན་དམ་པ་བཀོངས་བཞག་པ་དང་། སྤྱི་ནོར་ལ་གོང་ས་ལ་སྐུབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གི་རྒྱལ་ཡུལ་གྱི་ཁག་ག་པར་ཕེབས་ནའང་། ཁོ་ཆོས་ངོ་རྒྱལ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་མ་ཡིན་པའི་ཉེ་བའི་ཆར་བྱག་སྐྱེལ་སྤྱི་འཐུས་ཤིག་གིས་གསུང་རྒྱུ་དུ། རྒྱ་རྒྱལ་ནང་ལ་ང་ཆོ་བོད་པའི་ཆབ་བྱས་ནས་རྒྱ་ནག་གི་དུས་ཆེན་ལ་ཁོ་ཆོས་ངོལ་གྱི་ཡོད་པ་རེད། ད་དུང་གཟབ་མཆོང་གྲོན་ནས། དེར་ང་ཆོས་མཐའ་གཅིག་ཏུ་ངོ་རྒྱལ་བྱེད་དགོས་ཀྱི་རེད་སྟེ། དེར་བྱམས་དང་སྤྱི་རྗེ་སྐོམ་ནས་དེ་ཆུར་འགྲུག་ཐབས་དེ་ངའི་བསམ་སྒྲུབ་འདྲིའི་ནང་གཤོང་གི་མི་འདུག ཁོང་ཆོའི་དགྲ་པོ་རྒྱ་དམར་གྱི་སྤྱི་ཁབ་རྩ་ཉུ་ཅེ་ཞི་ཅིང་ཕེན་གྱི་རྒྱལ་ལ་ཡོང་དུས་དེར་དགའ་བསུ་ཞུ་རྒྱུ་གཅིག་དང་གཉིས་ནས་རྒྱ་ནག་གི་དུས་ཆེན་ཁག་ལ་མཉམ་དུ་ངོལ་རྒྱུ། གསུམ་ནས་རྒྱ་ནག་ནང་ལ་རྒྱ་ནག་དམར་པོའི་གཞུང་གི་རྒྱུན་དུ་སྐྱེ་མགོན་གཙོ་བོ་བྱས་ནས་ད་ལྟ་བར་དུ་ཁོ་རང་ཆོས་བོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ལ་རྟོག་གྲག་ཆོད་བཅོས་སོང་། དཔྱག་ཤིང་ག་ཆོད་བརྒྱབ་སོང་། དེ་དག་ང་ཆོས་གསལ་པོ་ཞེས་དགོས་པ་རེད། དེར་ཆོས་དད་རང་མོས་ཡོད་མེད་དང་དོལ་རྒྱལ་བསྐྱེད་མ་བསྐྱེན་གྱི་སྐད་ཆ་ཞིག་མ་རེད། ང་ཆོས་གསལ་པོ་ཞེས་དགོས་པ་ཞིག་ལ་དེ་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་གནད་དོན་ཅ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཆགས་ཡོད་པ་རེད་སྟེ། ཆང་མས་ཉ་གོ་དགོས་པ་རེད་མ་གཏོགས། ཕྱོགས་གཅིག་ནས་རྒྱ་ནག་དམར་པོའི་གཞུང་དེ་དག་པོ་ཟེར་གྱི་ཡོད་པ་རེད། ཕྱོགས་གཅིག་ནས་རྒྱ་ནག་དགྲ་པོའི་རྒྱགས་ཁྲི་བྱས་ནས་འགོ་ཡི་ཡོད་པ་དེར་བྱམས་སྤྱི་རྗེས་ཆུར་བསྐོང་དགོས་པ་རེད་ཟེར་བ་དེ་ཉ་ཅང་རྒྱབ་འགལ་རེད་སྟེ། ངས་དེར་གོ་བ་ལེན་ཐུབ་ཀྱི་མི་འདུག མོང་ཅང་། དཔེར་ན། དོལ་རྒྱལ་རྗེས་འབྲང་བ་དེ་དག་རྒྱ་ནག་གི་ལག་ཆ་ཡིན་པ་དེ་གསལ་པོ་གསལ་རྒྱུ་རེད། རྒྱ་གསལ་ནང་གསལ་རེད། རྒྱ་མིའི་ཐོག་ནས་སྤྱན་ཐགས་དང་སྐད་གསལ་ཡོད་པའི་གསར་འགྱུར་བརྒྱུད་ལམ་ཁག་ལ་ག་རེ་བཏོན་སོང་། གསལ་པོ་གསལ་རྒྱུ་དང་ཁྱངས་དང་ལྷན་པ་ཁོ་ཆོས་བཀོད་འདུག རྒྱ་ནག་གི་བེད་སྤྱོད་གཏོང་གི་ཡོད་པ། རྒྱ་ནག་གི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ལག་ཆ་ཡིན་པ། དེ་མ་ཡིན་པའི་དོལ་རྒྱལ་བསྐྱེད་མཁན་གྱི་ལ་ཐོན་པ་ཁོ་རང་ཆོས་དངོས་སུ་གསལ་པོ་བཤད་ཀྱི་འདུག རྒྱ་ནག་གིས་ཁོ་རང་ཆོ་བོད་སྤྱོད་གཏོང་གི་ཡོད་པར་ཆང་མས་བཤད་ཀྱི་འདུག དོལ་རྒྱལ་དེ་ཆོས་དད་རང་མོས་ཡོད་མེད་མང་པོ་ཞིག་གིས་བཤད་ཀྱི་འདུག དོལ་རྒྱལ་བསྐྱེད་མཁན་ཁོ་རང་ཆོས་ད་ལྟ་བར་དུ་ལས་འགུལ་སྐྱེལ་བ་དེ་དོལ་རྒྱལ་བསྐྱེད་དགོས་ཡོད་ཟེར་བ་ཞིག་མི་འདུག ཁོ་ཆོས་ག་དུས་ཡིན་ནའང་ལྷ་མོ་བ་ཆེ་པོ་ཆེ་པོ་བྱ་རྒྱུ་དང་བོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ལ་དཔྱག་ཤིང་བརྒྱག་རྒྱུ་མ་གཏོགས་མི་

འདུག་སྟུང་། དེ་ཚོ་རིགས་ལ་ང་ཚོས་མཐའ་གཅིག་ཏུ་རྒྱུ་བྱེད་དགོས་པ་མ་ཟད། ང་ཚོས་གྲུ་ཡངས་ཀྱི་བསམ་བློ་དང་སྤྲོད་ཆེའི་
བསམ་བློ་སྒྲུ་དེ་ཡོད་པ་མ་རེད་སྟུང་། སྤྲོད་ཆེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་པ་རྒྱ་འབྲུང་གནས་མཚོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོས་རིག་བཀའ་སྒྲོན་མཚོག

དཔལ་ལྷན་ཚོས་རིག་བཀའ་སྒྲོན་གཡུ་ཐོག་ཀླུ་དགེ་ལེགས་མཚོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཚོག་ བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་ནས་པ་གཉིས་ནས་དང་པོ་དེས་ཐེབས་འཁོར་ཞེས་པ་དེ་ལྟར་ཁང་གཞན་
གཅིག་ཅེས་མིང་མ་སྒྲོས་པ་དེ་རྟ་ས་དབྱས་སྤེལ་ཁང་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ནས་དམིགས་བསལ་ཚོས་ཚོགས་དང་ཚོས་
ཚོགས་ཀྱི་སྤྱི་ཆེས་གཉིས་གསལ་ཡོད་ཅིང་། དེ་རོས་ལེན་ཞུས་པ་དང་སྤྲོད་ཆེ་ནས་གཡུ་ཐོག་དེས་འགྲིག་གི་ཡོད་ན་བཀའ་འཁོལ་
ཕྱིན་ཆར་བའི་དམིགས་བསལ་བཀའ་འཁོལ་ནང་ཡོད་པའི་ཚོས་ཚོགས་དེར་དམིགས་བསལ་མི་དགོས་པར་ཚོས་ཚོགས་རང་
བཙུན་བྱེད་དགོས་ཡོད་ན་བཙུན་རྟོགས་གནང་། ཡིན་ནའང་དེའི་འོག་ལ་ན་ནིང་འགྲོ་སོང་བཏང་ཆར་བ་ཞིག་དེའི་ནང་ལ་གསལ་
ཡོད་པ་རེད། དེ་འདྲའི་དཀའ་ལྷོག་ག་རེ་བཟོ་ཡི་ཡོད་མེད་ངས་ཞུ་རྒྱུ་ཚོད་ཐིག་གི་མི་འདུག་ དཔལ་ལྷན་པ་བཀའ་སྒྲོན་ཐེབས་སོང་ན།
གཅིག་བཟོས་ན་འགྲིག་གི་ཡོད་ན་ངས་པར་དུ་བཟོ་གནང་རྟོགས་གནང་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ནས་བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཆེས་མ་དེས་
ཚོས་ལུགས་མ་ཐུན་འབྲེལ་དེའི་ཐོག་ལ་གསུངས་ཀྱི་འདུག་ ངས་ཞུས་པ་དེ་བསྐྱར་དུ་ཞུ་བ་ཡིན་ན་དོལ་རྒྱལ་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་
དོན་གྱི་ཐོག་ལ་ཐོག་མར་བཀའ་སྒྲོན་རིམ་པ་ཐེབས། དེའི་ཆེས་ནས་སྤྱི་འཐུས་ཀྱིས་གྲོས་ཚེད་བཞག་པ་དང་བཀའ་འགྲུབ་གིས་
མཐུག་སྐྱོད་། དེ་དག་ག་རེ་བྱས་པ། ལྷག་པར་དུ་ཚོས་འདུལ་བའི་ནང་གསུངས་པ་ནང་བཞིན་ཚུལ་བཞིན་བཞེས་པའི་ཐོག་ནས་
ཚོས་དང་ཟང་ཟེང་མཉམ་སྦྲེད་མི་སྦྲེད་པ་ཟེར་རྒྱུ་དང་། དེའི་ཚོས་དང་རང་མེད་ནའང་ཚོས་དང་ཀྱི་ཆེས་སུ་བཞུགས་མཁན་གྱི་དད་
ལྷན་གྱི་སྤྱི་བོ་ཕོ་མོ་མང་པོ་ཞིག་གིས་དེ་དང་དེ་བཞིན་བྱས་ནས་ཚོས་དང་ཟང་ཟེང་མཉམ་སྦྲེད་མི་སྦྲེད་པ་དེ་འདྲའི་ཐོག་ནས་ག་རེ་
གནང་དང་གནང་བཞིན་པ་དེ་དག་འགྱུར་བ་གང་ཡང་མེད་པའི་ཐོག་ནས་རང་འཇགས་གནས་ཡོད་པ་རེད། ལྷག་པར་དུ་བཀའ་
འོས་སྤྱི་འཐུས་ཀྱིས་གསུངས་པ་ནང་བཞིན། རྒྱ་ནག་དམར་པོའི་གཞུང་གི་ལག་ཆ་ལྟ་བུ་བྱས་ནས་གང་སར་གནས་ཚུལ་ལོག་པ་
སྤེལ་རྒྱུ་དང་མཚན་སྤྲད་ཞུ་རྒྱུ། ང་ཚོའི་མིང་དང་དོན་དེ་འདྲའི་ཁོར་ཚོས་ཡིན་མདོག་བྱས་ནས་འབྱར་བ་སོགས་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཁྲིམས་
དང་ལུང་པ་དེ་དང་དེའི་ཁྲིམས་མང་པོ་ཞིག་དང་འབྲེལ་བ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་འདྲའི་ཡོད་པའི་སྐྱབས་ལ་སྐྱབས་དང་དུས་
སོ་སོ་ལ་གནང་ཡང་གནང་གི་ཡོད་པ་རེད་ལ། དེ་དག་གནང་དགོས་པ་དེ་བསྐྱར་པ་དང་ཆབ་སྲིད་གཉིས་ཀའི་ཐོག་ནས་དགོས་
ངས་ཤིག་ཆགས་ཡོད་པར་ཚོས་ངོས་འཛིན་ཞུས་ཀྱི་ཡོད། སྤྲོད་ཆེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་བོ་ལྷ་འབྲུང་གནས་མཆོག་ནས།

ཚོས་རིག་ལས་ཁྲུང་སྲི་རྒྱུ་བཀོལ་འདིའི་ཐོག་ལ་དཔལ་ལྷན་དཔལ་འབྱོར་བཀའ་སློན་མཆོག་མེད་པ་ཡིན་ཅང་བཀྱར་འོས་སྤྱི་
འབྲུས་གཅིག་གི་གསུང་རྒྱ་ལྷག་ཡོད་པ་རེད། འདི་སྤྱི་ཕྱི་ནས་འཛོག་གི་ཡིན། འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁྲུང་སྲི་ལ་ཐེབས་རྒྱ་ཡིན། འཕྲོད་
བསྟེན་ལས་ཁྲུང་སྲི་དམིགས་བསལ། སྤྱི་སློན་གནང་མཁན། ཚོད་དཔག་འཆར་ཅིས་ཚོགས་ཚུང་གི་ཚོགས་མི། སྤྱི་འབྲུས་
སློལ་མ་ཆེ་རིང་ལགས།

སྤྱི་འབྲུས་སློལ་མ་ཆེ་རིང་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁྲུང་སྲི་དམིགས་བསལ་བཀའ་ལག་གིས་བཀའ་འཁྲོལ་རྒྱ་བ་གཉེར་ཉིན་
སྟོན་ ༢༦, ༢༠༡, ༠༡༠ ཚོགས་ཚུང་གིས་དེ་མཆུངས་རྒྱ་བ་གཉེར་ཁྲུང་སྲི་ཡོད།

ཚོགས་གཙོ་བོ་ལྷ་འབྲུང་གནས་མཆོག་ནས།

འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁྲུང་སྲི་དམིགས་བསལ་དང་ལས་དོན་གྱི་ཐོག་ལ་དགོངས་འཆར་གནང་མཁན་ཡོད་ན། སྤྱི་འབྲུས་དག་
བཤེས་ལྷ་རམས་པ་ཨ་ཁྱུག་ཆེ་བརྟན་ལགས།

སྤྱི་འབྲུས་དག་བཤེས་ལྷ་རམས་པ་ཨ་ཁྱུག་ཆེ་བརྟན་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁྲུང་སྲི་ཐོག་ལ་མང་པོ་ཞུ་རྒྱ་གང་ཡང་མེད། ངས་ཞུ་རྒྱ་གཅིག་དེ་ཉི་ཆར་ང་
རང་ཆོ་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ཐོག་ལ་མཁུན་རྒྱ་ཏ་ཅང་ཡངས་པའི་སྤྱན་པ་ཏུ་སློ་བཟང་དཔལ་ལྷན་ལགས་དགོངས་པ་རྫོགས་པ་རེད།
དམ་པ་ཁོང་ལ་ཆ་མཆོན་པ་ཡིན་ན། སྤྱི་འཆོ་བཞུགས་སྐབས་སུ་མ་འདོད་པའི་ནད་གྱི་སྤྱུག་ངལ་སེལ་རྒྱུ་འི་ཐོག་ལ་ཏ་ཅང་གི་
རྒྱབ་སྐྱོར་ཐུག་ལས་གནང་ཡོད་པ་དང་། བོད་དོན་གྱི་ཐོག་ལ་ཡིན་ནའང་རེད། བོད་ཀྱི་རྩ་དོན་འཐབ་རྩེད་གྱི་ཐོག་ལ་ཡིན་ནའང་
རེད། གང་ཅིའི་ཐོག་ལ་ཁུས་པ་ཆེན་པོ་ཐོན་མཁན་གྱི་མི་ཞིག་ཆགས་ཡོད་པ་རེད། དེ་བཞིན་ཁོང་གིས་བྱམས་བརྩེའི་འོག་ནས་དུ་
སྤྱུག་མང་པོ་ཞིག་ལ་གསོ་སྦྱོང་གི་རོགས་རམ་གནང་ཡོད་པ་དང་། དེ་བཞིན་ཁོ་རང་གནས་ས་ Germany ལ་ཆ་མཆོན་པ་ཡིན་
ན། མཇུག་མི་ནི་བོད་རིགས་མཁུན་ཚོགས་གསར་འཛུགས་དང་དེ་རྒྱན་གནས་སུ་བརྒྱུད་ཆེད་དུ་དེ་ཁྲུང་གྱི་བོད་རིགས་དེ་ཆོ་ཡིན་
ནའང་། འོགས་ཡོངས་ལ་གང་ཅི་ཐད་ནས་རོགས་རམ་ཤུགས་ཆེན་པོ་གནང་མཁན་གྱི་རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་མི་སྤྱི་ཞིག་ཆགས་ཡོད་པ་
རེད། དེ་རིང་གོ་སྐྱབས་འདི་བརྒྱད་ནས་ཁོང་ལ་གདུང་སེམས་མཉམ་སྦྲེད་ཞུ་རྒྱ་དང་། ཁོང་གི་ནང་མི་ཤུལ་ལྷན་ལ་གདུང་སེམས་
མཉམ་སྦྲེད་ཞུ་རྒྱུ་ཆེད་དུ་ཆ་ཤས་རྒྱངས་པ་ཡིན་ཞེས་ཞུ་རྒྱ་ཡིན། སྤྱུགས་རྩེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་བོ་ལྷ་འབྲུང་གནས་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འབྲུས་བསྟེན་འཛིན་འཇམ་དབྱངས་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་བསྟན་འཛིན་འཇམ་དབྱངས་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་དམིགས་བསལ་བཀའ་འཁྲོལ་དང་འབྲེལ་ནས་ཅིས་འགོ་ཁྲུང་ ༡༩
པ། ལ་དྲགས་སྤྱད་པའི་སྤྲོད་གནས་ཁང་པ་གསར་རྒྱལ་གི་ལས་གཞི་ཞེས་འཁོད་འདུག དེ་རྒྱལ་དགོས་པའི་གནས་སྤངས་དང་
རྒྱལ་ཕྱོངས་དེ་གསུང་རོགས་གནང་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། གཉིས་པ་དེ་ཅིས་འགོ་ཁྲུང་ ༡༩༧༧ ལ་དེ། སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་དང་
འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་ལས་གཞི་ཞེས་གསར་པ་ཞིག་བཀོད་གནང་འདུག ལས་གཞི་དེ་གང་འདྲ་སྟེ་ལ་གནང་གི་ཡོད་ན། བོད་པའི་
སྤྱི་ཚོགས་ནང་ལ་སེམས་ཁམས་དང་འབྲེལ་བའི་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ཐོག་ནས་བོད་པ་ཚོས་སྤྲུགས་སྤང་གནང་དགོས་པ་ག་འདྲ་ཡོད་
ན་ཞེས་ངེ་བ་འབྲུལ་ཆོག་པ་བཀྲིས། དེ་ནས་ཁ་སང་ར་སྐོར་བསྐྱོད་དང་སྤྲུགས་ Chandigarh ལ་བསྐྱེད་པས་པ་རེད།
Chandigarh ཆ་བཞག་པ་ཡིན་ན། སྤྱིར་བཏང་ངས་ངེ་བ་དེ་ཡར་ལུལ་ནས་འཛིན་སྐྱོང་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ནས་མར་
བཀའ་ལན་འབྱོར་སོང་། ཡིན་ནའང་གལ་སྔོན་ལ་ནན་ཏན་ཞེས། Chandigarh ནང་ལོགས་ལ་རྒྱ་གར་གྱི་སྤྱན་ཁང་གལ་ཆེ་
ལོས་ཤིག་བོད་པ་མང་པོ་དམིགས་བསལ་གྱི་རྩ་བུ་ཆགས་དུས་བསྟེན་གཏུག་བྱེད་ས་ཆགས་ཡོད་པ་རེད། དཔལ་ལྷན་ཚོགས་
གཙོ་མཆོག་ Chandigarh Post graduate Institute PGI དེའི་ནང་ལ་བོད་པའི་ནད་པ་མང་དག་ཅིག་ཐེབས་གྱི་ཡོད་
པ་རེད། ར་སྐོར་བསྐྱོད་འགྲོ་སྐབས་ལྟ་ཡོད་དུས། བོད་ཁྱིམ་བྱུང་ཁོངས་ནས་སྤྲོད་ཞབས་པ་གཅིག་བཞག་གནང་འདུག ར་ས་བོད་
ཁྱིམ་ཞུ་ཡི་ཡོད། ཁོ་རང་ཆོའི་ལས་བྱེད་ནད་པ་སྤྱེ་ཐེབས་པ་ཡིན་ནའང་ཁོ་རང་གི་གཞིགས་རྒྱུ་གས་དང་སྤྲུགས་རོགས་རམ་གནང་
གི་འདུག ཡིན་ནའང་མི་མང་པལ་མོ་ཆེར་ད་དུང་ཡང་དཀའ་ངལ་སྤྲད་དང་འཕྲད་སྤྲུས་རེད་འདུག དེའི་རྗེས་ལ་ངས་མི་སྤྱེ་ཞིག་གི་
མཆན་སྟོས་ཆོག་པ་བཀྲིས། ཁོ་རང་གི་སྤྲུགས་རྩེ་བཀའ་བྲིན་ལ་བརྟེན་ནས་ད་བར་དངོས་གནས་བྱང་གནས་མི་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཉ་
ལས་པའི་པན་ཐོགས་ཆེན་པོ་བྱུང་འདུག་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཁོང་གི་མཆན་ལ་ཨ་ཅག་ཆེ་རིང་སྟོལ་དཀར་ལགས་ཞེས་ཞུ་ཡི་ཡོད་པ་
རེད། མིང་འབོད་ཤིག་ཀྱང་གནང་གི་འདུག དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ མོ་རང་ལ་བོད་པའི་ཨ་མ་གྱི་རེ་ས་ Mother
Teresa ཞེས་མིང་འབོད་བྱེད་གྱི་འདུག མོ་རང་ར་སྤྱོད་མ་ནས་རྒྱས་ཡོད། མོ་རང་གིས་པལ་ཆེར་དང་ལྷན་ཞབས་ཞུ་རང་གནང་
གི་འདུག ལོ་ ༣༠ ལྷག་ཙམ་གནང་ཡོད་ས་རེད། མོ་རང་ངས་སྤྱོད་མ་ནས་རྒྱས་ཡོད་དུས། པ་གིར་བསྐྱེད་པས་མ་ཐག་དུ་མོ་རང་
སྤྲུག་དགོས་ཡོད་ཟེར་དུས། མོ་རང་ཡང་ཚུར་ཐེབས་ནས་འབྲེལ་བ་བྱུང་སོང་། ནད་པ་ཚོ་ལྟ་བུར་ཁྱིད་རོགས་གནང་། ནད་པ་ཆ་
ཆང་ལྟ་ཡི་ཡིན་ཟེར་དུས། ནད་པ་དངོས་གནས་མོ་རང་གིས་རོགས་རམ་གནང་ས་ནད་པ་མང་དག་ཅིག་འདུག སྐབས་དེར་ང་
རང་གིས་བཅུ་བཅོ་ལྔ་ཞིག་མིག་མཐོང་ལག་ཟེན་བྱུང་སོང་། ནད་པ་མང་པོ་ཞིག་ཁོ་རང་ཆོ་ཆོར་བ་ཆེན་པོའི་ངང་ནས་གསུངས་གྱི་
འདུག དེའི་ནང་ལོགས་ནས་དགོན་སྡེ་སྤྱོད་ཁག་གི་དགེ་འདུན་པ་དེ་འདྲ་ཐེབས་འདུག ཁོ་རང་ཆོས་ཆོར་བ་ཆེན་པོའི་ངང་ནས་
ང་ལ་ཉོག་ཙམ་བཀའ་བསྐྱོན་ལྟ་བུ་ཞིག་བཏང་སོང་། སྤྱིར་བཏང་ཨ་མ་ Teresa པལ་ཆེར་སྤྱི་འཐུས་སྤྲུག་འཕྲད་བྱུང་བ་ང་དང་
པོ་ཡིན་ས་རེད། ཁོ་རང་ཆོ་ཆོར་བའི་ངང་ཕྱག་ལས་དེ་འདྲ་གནང་མཁན་ལ་དངོས་གནས་སྤྲུག་འཕྲད་གས་ནས་རོས་འཛིན་དགོས་
རྒྱུ་དེ་ཉ་ལས་པའི་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་རེད་འདུག མི་དེ་གསོན་པོ་ཡོད་དུས་དེ་འདྲའི་དང་ལྷན་ལོ་མང་པོ་གནང་བ་རེད། ཁོང་ལ་
རོས་འཛིན་གནང་རྒྱུ་ཉ་ལས་པའི་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་རེད་འདུག་ཅེས་གསུངས་སོང་། དེ་ནས་ངས་ཨ་ཅག་ཆེ་རིང་སྟོལ་དཀར་
མོ་རང་ལ་བཀའ་འབྲི་ཞུས་པ་ཡིན། འདིར་སྤྱིར་བཏང་ལོ་རེར་བོད་པའི་ནད་པ་ག་ཆོད་ཙམ་ཡོད་གི་རེད་ཅེས་ངེས་དུས། མོ་རང་གི་

གཞིགས་རྒྱུ་ལོག་ལ་ནད་པ་གྲངས་ ༡༠༠༠ ལྷག་ཙམ་ཞིག་མོ་རང་གིས་ཆོད་དཔག་བྱས་ནས་གསུངས་ཀྱི་འདུག ནད་པ་མང་ པོ་ཞིག་རྒྱ་གར་གྱི་སྤྱོད་ཁང་ལ་བསྟེན་དགོས་ཡོད་དུས། PGI ལ་ཆ་མཚོན་ན། དེའི་ནད་ལ་ཆད་ལྡན་སྤྱོད་བཅས་ཡོད་པ་རེད་དེ། གཞུང་གི་སྤྱོད་ཁང་ཡིན་དུས་པར་ཚུར་དུས་ཆོད་དང་དེ་དག་མང་པོ་ཞིག་འགོར་རྒྱ་དང་ཞོགས་པ་སྤྲོ་མོ་ནས་དུ་སྤྱིག་དགོས་པ་ སོགས་དེ་འདྲའི་གནས་ཚུལ་ཞིག་གསུངས་སོང་། ད་ལྟའི་དཔལ་ལྷན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སློན་མཆོག་ལ་འབོད་བསྐྱེལ་ཞུ་རྒྱ་ཞིག་ ལ། PGI ཡི་དབུ་འཛིན་མཆོག་ལ་འབྲེལ་བ་ཞུས་ནས་ང་རང་ཆོའི་བོད་པའི་ནད་པ་མང་པོ་ཞིག་སྤྱིག་དགོས་མེད་པར་སྤྱོད་བཅས་ དུས་ཐོག་ལ་བརྟག་དབྱང་བྱ་རྒྱ་ཡོང་ཐབས་ཤིག་གནང་རོགས་གནང་ཞེས་འབོད་བསྐྱེལ་ཞུ་རྒྱ་ཡིན། དེ་ག་རེ་བྱས་ནས་ཞུ་ཡི་ ཡོད་ཅེས་ཞུས་པ་ཡིན་ན། མང་པོ་ཞིག་གཞུང་གི་སྤྱོད་ཁང་བསྟེན་དུས་དུས་ཆོད་ཉག་ཉག་མ་རག་དུས་སྤྱིར་གྱི་སྤྱོད་ཁང་ལ་བསྟེན་ ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། སྤྱིར་སྤྱོད་ཁང་ལ་སྤྱོད་འགོ་སོང་པོ་ཆེན་པོ་ཞིག་གཏོང་དགོས་པ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་ས་རེད། དེ་འབོད་བསྐྱེལ་ཞུ་རྒྱ་ ཡིན། དེ་འབོད་བསྐྱེལ་ཞུས་པ་དང་སྤྱིགས་བསྐྱར་དུ། ཁ་སང་བཀའ་ལན་འབྱོར་སོང་སྟེ་བསྐྱར་དུ་ཁོང་འབྲེལ་བ་ལ་དངོས་གནས་ རོས་འཛིན་དགོས་རྒྱུ་ཏ་ཅང་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་རེད་འདུག་ཅེས་ཞུ་རྒྱ་ཡིན།

གཉིས་པ་དེ་སྤྱིག་འཕྲུགས་ཁག་ལ་ཟས་བཟུང་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་སྤྱིགས་འགན་ཆེ་ཙམ་བཞེས་དགོས་མིན་ན་ སྟུམ། དེ་ན་ཆ་སྤྱོད་འགོག་དང་ཐད་ཀར་འབྲེལ་བ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དཔེར་ན། ང་ཆོ་དགོན་སྡེ་གྲྭ་ཆང་ཁག་ལ་གཞིགས་པ་ ཡིན་ནའང་རེད། སློབ་གྲྭ་མང་པོ་ཞིག་གི་ནང་ལ་སྤྱིག་འཕྲུགས་ཀྱི་རོས་ནས་བཀོད་ཁབ་ལམ་སྟོན་ཞེས་དམིགས་བསལ་ཡོད་ན་ མེད་ན་དེ་ངས་གསལ་པོ་ཤིས་ཀྱི་མེད། མེད་པ་ཡིན་ན་དངོས་གནས་བཀོད་ཁབ་ལམ་སྟོན་གནང་དགོས་རྒྱ་ཏ་ཅང་གི་གལ་ འགངས་ཆེན་པོ་ཆགས་འདུག དེ་ག་རེ་བྱས་ནས་ཞུ་ཡི་ཡོད་ཟེར་ན། དེང་སང་གི་དུས་ཆོད་འདི་ལ་བཟུང་མེད་ཀྱི་ཟས། རྩ་བ། Junk food Junk snacks དེ་འདྲ་མང་དགས་ནས། སློབ་གྲྭའི་ནང་ལ་སྤྱིག་པ་སྤྲོ་པོ་དེ་འདྲ་སློབ་གྲྭ་ཆོས་མ་འཆོས་པར་ མང་པོ་མཆོད་ནས་ན་ཆ་མང་པོ་བཟོ་ཡི་འདུག སློབ་གྲྭའི་ནང་ལ་དེ་འདྲ་མང་པོ་འདུག དེ་བཞིན་དགོན་སྡེ་གྲྭ་ཆང་ཁག་ལ་ཡོད་པ་ རེད། ད་ལན་ང་ཆོས་སྤྲོ་བས་ ༡༦ པ་འདི་ལ་ཆ་མཚོན་ན་གྲུས་པ་རང་ཉིད་ཉོམ་ཙམ་བསོད་ནམས་ཆེན་པོ་ཡིན་སྟུམ། ཁ་སང་སྤྱོད་ ལ་ངའི་གལ་ས་གཡོན་ཆ་ཆང་དགོ་འདུན་པ་ཡོད་པ་རེད། ད་ལན་འདིར་ཆོས་བརྒྱུད་ཆང་མའི་དགོ་འདུན་པ་འདུག་ཞུ་རྒྱ་ཡིན། གཡུང་རྒྱུང་བོན་དང་བཅས་པ། ཁོང་རྣམས་པ་ཆོར་ང་རང་སེམས་ཁྲལ་ཞིག་འདུག གཞུགས་པོའི་ལུས་སྟོབས་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ ནས། དགོན་སྡེ་གྲྭ་ཆང་ཁག་ལ་དམིགས་བསལ་གྱི་ཟས་བཟུང་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་བཀོད་ཁབ་ཅིག་ངས་པར་དུ་གནང་ དགོས་ཀྱི་འདུག དཔེར་ན། འཕྲུང་ཆུའི་ནང་ལ་ལྷ་བ་མང་པོ་ཡོད་པ་དེ་འདྲ་མང་པོ་འཕྲུང་ན་མྱིང་ཆད་དེ་ཆད་ལས་འགལ་བ་འཕར་ ནས། གཞུང་ཁ་ལ་གཏམ་སྟེན་མེད་ཅེས་ཞུས་པ་དང་སྤྱིགས་སོ་སོས་གཞུང་གི་སྤྱོད་ཁང་ལ་འདྲེས་ཆ་ཡིན། དགོན་པ་གྲྭ་ཆང་ ཁག་ལ་ངས་མང་པོ་ཞིག་མཐོང་སོང་། དེ་འདྲའི་བཀོད་ཁབ་མེད་དུས་འདྲ་མི་འདྲ་བཅོང་ནས། ཁག་ཡོད་པ་མ་རེད། ང་ཆོ་ཉོན་ མོངས་དུག་གསུམ་གྱིས་གཞོན་ཡོད་དུས། དེ་འདྲའི་ནང་ལ་བཟུང་དེ་འཕྲུང་ནས། སོང་ཙམ་བཀོད་ཁབ་ནན་པོ་ཞིག་གནང་རོགས་ གནང་ཞེས་ཞུ་རྒྱ་ཡིན། དེ་ཞུས་པ་དང་སྤྱིགས་དགོ་འདུན་པ་ཆོ་རེད། ལྷག་པར་དུ་མི་རྣམས་པ་ཆོ་གཞུགས་པོའི་རིང་རྒྱུང་ལ་དཔག་ པའི་མྱིང་ཆད་ཅིག་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། གཞུགས་པོའི་རིང་ཆད་ཆར་པ་རེད། ཡོང་གི་མ་རེད། མྱིང་ཆད་དེ་ཆེ་དུ་ཕྱིན་པ་ཡིན་

ན་དེས་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་བཟོས་ཀྱི་འདུག སོང་ཅང་དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག BMI ཞེས་ཁྱེད་ཀྱི་འདུག དེ་དང་འདྲ་བའི་
ལས་གཞི་དེ་འདྲ་ལས་པར་དུ་སྒྲེལ་རྟགས་གནང་ཞེས་ཁྱེད་ཀྱི་ལྟ་ ལྷགས་ཟེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་བསྐྱེད་འབྲུང་གནས་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སློན་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སློན་ཚུལ་སྤྲོད་དབང་ལྷག་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ ཐོག་མར་འདིར་གྲོས་ཚོགས་སྐབས་ ༡༦ པའི་ཚོགས་འདུ་གཙོ་སྤྲོད་གནང་བར་འཆམས་འདི་
དང་སྒྲགས་ལས་དོན་ཡོངས་སུ་རྒྱུགས་པ་བྱ་བ་ལས་འགྲོ་ཡོང་བའི་སློན་འདུན་ཁྱེད་ཀྱིས་པ་དང་བཅས་ད་ལྟ་བཀའ་འདི་དང་པོ་དེ།
དགོངས་ཚུལ་རང་རྒྱུག་གཉིས་པ་དེ་བཀའ་འདི་གནང་སོང་། བཀའ་འདི་སྤྱི་འཐུས་དང་པོའི་དོན་ནས་རྟུ་སློབ་པ་ཐབས་པ་དེར་
ལྷན་ལགས་འདས་གྲོངས་སུ་བྱིན་པའི་ཡིད་སློབ་པའི་གནས་ཚུལ་ཐད་དང་གདུང་སེམས་མཉམ་སྦྲེད་ཀྱི་བཀའ་སློབ་ལེབས་པ་དེར་
དེ་དང་དེ་བཞིན་རང་དོན་ནས་རེད། དེ་བཞིན་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་དོན་ནས་དོན་འཛིན་དེ་མཆུངས་ཁྱེད་ཀྱི་ཡིད་ཅེས་ཁྱེད་ཀྱི་
ཡིན། ཁོང་འཕྲོད་བསྟེན་ཀྱི་གནད་དོན་ཙམ་མ་ཡིན་པར་རིག་ཅལ་འདྲ་མིན་གྱི་ཐོག་ལ་ཡོངས་སུ་གྲགས་པ་ཞིག་ཆགས་ཡོད་པ་
རེད། སོང་ཅང་དེ་འདྲའི་ཐོག་ནས་ཟེས་བྲལ་ཁྱེད་ཀྱི་ཡིད་དེ། ལྷག་ལྷན་ནང་མི་ལ་གདུང་སེམས་མཉམ་སྦྲེད་ཆོར་བ་བཏོན་གྱི་ཡོད་
ཅེས་ཁྱེད་ཀྱི་ཡིན། དེའི་རྒྱུ་ལ་བཀའ་འདི་སྤྱི་འཐུས་གཞན་ནས་ཅིས་འགོ་ཞུས་ ༡༩ པ་ལ་དྲགས་སྤེལ་བའི་དུས་སྤྱིང་ལ་ནད་པ་
སྤོང་གནས་ཁང་ཞིག་གསར་སྐྱུན་གནང་གི་ཡོད་པ་རེད། དེར་སྒྲགས་སྤང་གནང་བ་ཡིན་ན། ན་ཞིང་གི་སྤོང་ཅིས་ནང་ཡོད་པ་རེད།
ཅིས་དེའི་བསྐྱེད་པའི་ལས་ཆེར་འབྲུམ་ཉི་ཤུ་ལྷག་ཙམ་གྱི་ལས་འཆར་ཞིག་རེད། ཡིན་ནའང་ལ་དྲགས་སྤེལ་གནས་གྲངས་ཅན་
གྱི་ས་ཆ་ཡིན་དུས། ན་ཞིང་གི་སྤོང་ ༡༠ པའི་སྤོང་མཁུག་ལ་ཞུར་ལས་ཀྱི་ལས་གཞི་དེ་བར་མཆམས་འདྲིལ་དགོས་བྱུང་བ་རེད། ད་
ལྟ་འཕྲོས་དེ་མར་མཁུག་སྤོང་བྱ་རྒྱུ་རེད། དེ་མཁུག་སྤོང་བྱ་རྒྱུའི་ཆེད་དུ་ཅིས་འགོ་ཞུས་ནང་ལ་སྤུ་མ་ཐུད་ནས་ཁྱེད་ཀྱི་ཡོང་བ་ཞིག་
ཆགས་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་ཁྱེད་ཀྱི་ཡིན། དམིགས་ས་དེ་ན་ཞིང་ཁྱེད་ཀྱི་པ་རེད་དེ། བསྐྱར་དུ་ཁྱེད་ཀྱི་ལ་དྲགས་བྱུང་ཐང་ས་ཁག་དགུ་
ཙམ་ནས་ནད་པ་ཁག་ལ་དྲགས་སྤེལ་ལ་ལེབས་དུས་བཞུགས་ས་དང་། མི་ཐེང་མཁུག་ཉག་པ་ཡོད་པ་མ་རེད། མཆམས་ལེ་འདས་
གྲོངས་སུ་བྱིན་པ་ཡིན་ན་དེར་བྱག་མཆོད་འབུལ་བྱེད་ས་དང་སྐྱུ་ཐུང་འདྲིལ་ས་སོགས་དེ་འདྲའི་བསམ་སྤྱོད་ཐོག་ནས་ལས་གཞི་དེ་
འགོ་བཙུག་པ་ཆགས་ཡོད་ཅེས་ཁྱེད་ཀྱི་ཡིན། དེ་དང་མཉམ་དུ་ཅིས་འགོ་ཞུས་ ༡༩ པ་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ཐོག་ལ་ག་
འདྲ་ཡིན་མིན་བཀའ་འདི་ལེབས་སོང་། དེའི་ཐད་ལ་སྤྱན་སོང་ཁྱེད་ཀྱི་དེ། ད་ལྟའི་ང་ཚོའི་བོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ལོགས་ལ། ཁྱེད་ཀྱི་
དུང་གི་མི་འདུག་སྤེལ་ཡིན་ནའང་། མང་པོ་ཞིག་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་དཀའ་ངལ་ཡོད་པ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་འདུག ཅ་བའི་ན་
ཞིང་ཡང་དེ་མཆུངས་སྤྱན་སོང་ཁྱེད་ཀྱི་ཡོད། ན་ཞིང་གི་སྤོང་ ༩ པའི་གྲོས་ཚོགས་སྐབས་ལ་སྤྱན་སོང་ཁྱེད་ཀྱི་བྱུང་། ཅ་བའི་ང་རང་ཚོའི་
སྤྱི་ཚོགས་ནང་ལ་ནང་ཚོས་དང་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་སོ་སོའི་སེམས་པ་མར་གཞོན་རྒྱུའི་ཐོག་ལ་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ལྟ་བུ་
དང་བསྐྱབ་པ་སློབ་གཉེར་བྱེད་སའི་ལུས་ཞིག་ཡོད་པ་རེད་དེ། ཡིན་ནའང་དེ་འདྲའི་དཀའ་ངལ་ཞིག་ང་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ལ་ཡོང་།

བསྐྱེད་ཀྱི་འདུག་དེ་དག་མི་མང་དགུས་མ་ཅམ་མ་ཡིན་པར། གྲྭ་བཙུན་དང་དེ་བཞིན་སེར་སྐྱ་གཉིས་ཀའི་ནང་ནས་ཡོང་བསྐྱེད་པའི་གནས་སྟངས་ཤིག་ཆགས་ཀྱི་འདུག་དེ་ག་འདྲ་བྱས་ནས་དྲག་ས་རེད། དེའི་ཆེད་དུ་ཉེ་བའི་ཆར་ང་ཚོའི་འབྲེལ་ཡོད་ལས་བྱེད་ནམ་པ་ Goa ལ་མར་བྱིན་ནས་པལ་ཆེར་ཉིན་གྲངས་ ༡༩ ཅམ་གྱི་རིང་ལ་ཟམ་སྤྱོད་གཏིང་ཟབ་པའི་ནང་བཞུགས་ནས་དེའི་བྱམ་འབྲས་ཤིག་ཡར་ལེབས་ཡོད། དེ་བཞིན་རྒྱ་གར་རང་གི་ནང་ལ་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ཐོག་ལ་ཆེས་སྙན་གྲགས་ཅན་གྱི་སྤེ་ཁག་ཅིག་ཡོད། ཁོང་ནམ་པ་ཡར་ལེབས་གྱི་ཡོད། དེ་ཚོ་མཉམ་དུ་བཀའ་བསྟར་ཞུ་རྒྱ་དང་དེ་བཞིན་དགོས་མཁའི་ཐོག་ནས་ཞིབ་འཇུག་གནང་དགོས་པའི་གནས་སྟངས་ཆགས་པ་ཡིན་ན་ཞིབ་འཇུག་བྱ་རྒྱ་དང་གཞི་ཅིའི་ཆ་ནས། དེ་སྤྱི་ཡོན་ན་སེམས་ཁམས་མི་བདེ་བ་དེ་ཚོ་གསོ་སའི་ཆེད་དུ་དེ་འདྲའི་སྤོང་ཁང་ཟེར་ནའང་རེད། བཞི་གནས་ཁང་དེ་འདྲ་དུ་ལྟའི་བར་དུ་ཡོད་པའི་གནས་སྟངས་རེད། ཡིན་ནའང་དེར་སང་གི་འགྲོ་སྟངས་ལ་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་མ་བདེ་བ་དེ་སྤྱི་ཚོགས་རང་གི་ནང་ལ་ནང་མི་ནང་ཆང་རང་མཉམ་དུ་སྤོང་དགོས་ཀྱི་རེད་མ་གཏོགས། ཨིན་སྐད་དུ་ Mental Asylum དེའི་རིགས་ཚོགས་ཀྱི་མ་རེད་ཟེར་ནས་རྒྱ་གར་གྱི་ཁྲིམས་ཀྱི་ནང་ལ་ཡོད་པ་རེད། རྒྱ་ལ་སྤྱིའི་ནང་ལ་དེ་འགྲོ་སྟངས་ཤིག་ཆགས་ཡོད་པ་རེད། དེ་དག་ཆང་མའི་ཐོག་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱ་རྒྱ་དང་། ཉམས་ཞིབ་བྱ་རྒྱའི་ཐོག་ནས་ཅིས་འགོ་ཞིག་བྱེད་པ་རེད། ཅིས་འགོ་བྱེད་པ་འདི་སྤོང་དུལ་རང་རེད། དེར་དབག་པའི་ལས་འཆར་དངོས་སུ་བྱེད་དགོས་པ་དེ་འདྲ་ཐོན་པ་ཡིན་ན། དེར་དབག་པའི་སྤོང་ཅིས་འཕར་མ་ཞུས་པའི་ཐོག་ནས་འགྲོ་སྤྱིའི་གནས་སྟངས་ཆགས་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་སྙན་སེར་ཞུ་རྒྱ་ཡིན།

དེ་ནས་ད་ལྟ་ Chandigarh Post graduate Institute of Medicine and Research ཟེར་བ་དེ་རེད། དེའི་ནང་ལ་འདིར་ལང་མཁན་ལྟ་བུ་ཆ་མཆོན་ན། དེར་གང་ལ་གང་འཆམ་ཞིག་སོ་སོ་སློབ་གྲུ་སློབ་སྤྱོད་བྱེད་པའི་དུས་ཡུན་སྐབས་ལ་ལས་ཀ་བྱེད་སྤྱོད་ཡོད། དེ་བཞིན་གྲོས་ཚོགས་ར་བའི་ནང་ལ་ངའི་སྤོང་དུ་འགན་ཁུར་མཁན་འདུག་ངའི་མཉམ་དུ་འགན་ཁུར་མཁན་དེ་ཚོ་དུ་ལྟའི་གྲོས་ཚོགས་ར་བའི་ནང་གི་ཟུར་ཉན་བཞུགས་ས་ལ་འདུག་དེ་དག་ཆང་མས་མཁའ་གྱི་རེད། སྐབས་དེ་དུས། ད་ལྟ་བུ་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཀྱིས་མཆོན་སློབ་པའི་ཆེ་རིང་སློབ་དཀར་ལགས་ཕྱག་ལས་གནང་རྒྱའི་འགོ་འཇུགས་ཞུས་པ་རེད། མོ་རང་གི་ཕྱག་ལས་གནང་བསྐྱེད་པ་དང་མོ་རང་གི་ཞབས་བྲི་ཞུས་བསྐྱེད་པ་དེ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཐོག་ནས་དེ་སྤྱི་ཡོན་ནའང་ངོས་འཛིན་ཞུས་བསྐྱེད་ཀྱི་འདུག་ད་ལྟ་ཡིན་ནའང་ངོས་འཛིན་ཞུ་པའི་གནས་སྟངས་ཤིག་རེད་འདུག་དེ་གསལ་ལ་སོ་ཞུ་འདོད་བྱུང་། དེ་སྤྱི་ཡོན་ནའང་མོ་རང་ལ་འབྲེལ་མ་བྱུང་གནང་འདུག་ ལྷག་དོན་དུ་སྤོང་མ་ཚོགས་འདུ་ཁག་ཁ་ཤས་ལ་མོ་རང་གནང་འབྲེན་ཞུ་རྒྱ་དང་ཚོགས་འདུའི་ནང་ལ་མཉམ་ཞུགས་དང་མགྲོན་འབོད་གནང་འདུག་གནས་སྟངས་གཅིག་དེ་རེད། དེ་བཞིན་མོ་རང་རང་ལ་དངོས་སུ་གནང་དོན་དང་དཀའ་ངལ་དེ་འདྲའི་ཐོག་ལ་གོང་དུ་བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཀྱིས་གསུངས་པ་ནང་བཞིན། ང་ཚོ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ལ་ཕྱག་བྲིས་ཤིག་ལེབས་སོང་། དེར་དབག་པའི་ལན་ཕུལ་བ་ཡིན། དེ་རིང་བསྐྱར་དུ་བཀའ་འདྲི་ལེབས་དུས་ངོས་འཛིན་ཞུ་བྱུགས་ཐད་རེད། དེ་བཞིན་རོགས་སྐྱོར་ཞུ་བྱུགས་ཐད་རེད། དེ་དག་ཆང་མ་ཡིན་ནའང་འགྲོ་སྟངས་ཤིག་ཡོད་པ་རེད། ཕྱག་བྲིས་ཀྱི་ལན་ནང་ལ་ང་ཚོས་པར་ཞུས་ཡོད། སོང་ཅང་དེའི་ཐོག་ལ་གང་འོས་ཅི་ཐུབ་ཅིག་ང་ཚོའི་ཐོག་ནས་འགྲོ་སྟངས་ཤིག་གི་ཐོག་ནས་འབད་བཅོན་ཞུ་ཚོགས་པ་ཞིག་ཆགས་ཡོད་ཅེས་ཞུ་རྒྱ་ཡིན། དེ་བཞིན་ PGI ཡི་ང་རང་ཚོས་ནད་པ་ཡོང་མཁན་དེ་ཚོ་ས་ཐག་རིང་པོ་ནས་ཡོང་བ་སོགས་བསྟེན་གཏུག་བྱེད་རྒྱ་རྒྱ་ཆག་ཡང་ལྟ་བུ་སྤོང་ལ་ཡོང་བུ་རྒྱའི་འབོད་བསྐྱེད་པ་

ཁྱེད་པོ་མ་འདྲི་ཅེས་གསུངས་ཀྱི་འདུག དེ་དང་ཆོས་འབད་བཅོམ་དེ་མཚུངས་ཁྱེད་ཀྱི་མ་འདྲི་སྤྱི་བུ་ལྟ་བུ་
 རེད། དེ་བཞིན་དགོན་སྡེ་ཁག་གི་ནང་ལ་ཟས་མང་ཆེད་རིགས་དང་ལྷན་དོན་དུ་གཟུགས་པོར་གཞོད་པའི་ཟ་མའི་རིགས་རེད།
 འཕྲུང་རྒྱུ་འདི་རིགས་རེད། དེ་དག་གནང་རྒྱུ་མེད་པའི་ཐོག་ལ་བཀོད་ཁྲབ་ནན་པོ་ཞིག་ཐེབས་དགོས་པ་དེད་ཅེས་གསུངས་ཀྱི་འདུག
 ཅུ་བའི་སློབ་བྱ་ཁག་ཡིན་ན་ཤེས་རིག་གི་འོག་ལ་ཐད་ཀར་སྤངས་འཛིན་གནང་གི་ཡོད་པ་རེད། ཤེས་རིག་ཡིན་ནའང་ཤེས་རིག་
 ལས་ཁུངས་མཉམ་དུ་ད་ཆོ་གྲོས་མོལ་དང་བཀའ་བསྟུང་ཡོང་བསྟུང་གི་ཡོད་པ་རེད། སྤྱན་སེང་ཁུས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེས་བརྒྱད་
 ནས་ཤེས་རིག་རང་གིས་ཐད་ཀར་ལམ་སྟོན་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་བཞིན་དགོན་སྡེ་ཁག་ཡིན་ན། ཆོས་རིག་ལས་ཁུངས་ཡོད་
 པ་རེད། ཆོས་རིག་ལས་ཁུངས་བརྒྱད་ནས་ད་ཆོར་སྤྱན་སེང་ཁུ་ཡི་ཡོད་པ་རེད། ལྷན་དོན་དུ་ས་གནས་ས་ཐོག་ལ་སྒྲོར་བསྐྱོད་
 ཕྱིན་པའི་སྐབས་ཀྱི་དགོན་པ་ཁག་ནང་ལ་བཅར་བའི་ཐོག་ནས་གང་སྐབས་སྐབས་ཀྱི་སློབ་གསོ་བརྒྱུ་རྒྱ་ཟེར་ནའང་རེད། བསམ་ཚུལ་
 བཞེ་ལེན་ཟེར་ནའང་རེད། དེ་འདྲ་ཞིག་ཁྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ལྷན་དོན་དུ་ད་རང་ཆོས་པོད་པའི་སྤྱི་ཆོགས་ནང་ལ་ཡོད་པའི་
 པོད་པའི་ཨེམ་ཞེ། དེའི་ནང་ལོགས་ནས་ཡ་སྤྱི་ལྷ་སྤྱན་པ་ཨེམ་ཞེ་ཆེ་ཆེ་འཁྱུར་དོ་ཞེ་ལགས་རེད། ཨེམ་ཞེ་ཉ་མགོན་ལགས་རེད། ཁོང་
 རྣམ་པ་ས་གནས་ས་ཐོག་ལ་ཐེབས་དུས། ཁོང་རྣམ་པ་ཆོས་དགོན་སྡེ་ཁག་གི་ནང་ལ་གཏམ་བཤའ་གནང་རྒྱ་དང་། ཟས་བཟུང་
 དང་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ཐོག་ལ་གཏམ་བཤའ་གནང་རྒྱ་དེ་འདྲའི་གོ་སྐབས་ནས་རྒྱུན་དུ་འབད་བཅོམ་ཁུས་པའི་གནས་སྤངས་ཤིག་
 ཡོད། དེ་འདྲ་ལ་བརྟེན་ནས་ཉེ་བའི་ཆར་དགེ་འདུན་པ་མང་པོ་ཞིག་འདྲེ་འཛོམས་ཆེན་པོ་ཞིག་བྱུང་བ་རེད། ཡ་སྤྱི་བས་མགོན་རིན་པོ་
 ཆེད་གསུང་ཆོས་སྐབས་ལ། དེ་དུས་ལས་ཁུངས་རང་ནང་ལ་དགེ་འདུན་པ་ཁག་ཅིག་ཐེབས་སོང་། ལྷོ་ཕྱོགས་སེ་ར་ནས་ཐེབས་
 པ། དེ་སྤྱི་ཡིན་ན་རྒྱ་མངར་མོ་འཕྲུང་རྒྱ་དང་ལྷན་དོན་དུ་གཡས་གཡོན་གྱི་ཆོང་ཁང་ནང་ལ་རྒྱ་མངར་ཇུས་རིགས་མང་པོ་ཞིག་
 ཡོད་པ་དང་། དེ་དག་ནང་ལ་སྤྱི་རྒྱ་ཡོད་པའི་རིགས་ད་ལྟའི་ཆར་ཉ་ཅང་ཉུང་དུ་འགྲོ་ཡོད་པ་དང་། དགེ་འདུན་པ་རྣམས་པ་ཆོ་དེའི་ཐོག་
 ལ་གོ་རྟོགས་ཆེན་པོ་བསྐྱེད་པའོ་ཡོད་པའི་དགའ་སྟོབས་བྱེད་འོས་པའི་གནས་ཚུལ་ཞིག་ཡོང་བསྟུང་གི་འདུག ཅུ་བའི་བཀྱར་འོས་སྤྱི་
 འཕྲུས་ལགས་ནས་གསུངས་པ་ནང་བཞིན་དེའི་ཐོག་ལ་ད་ཆོས་འབད་བཅོམ་ཁྱེད་ཀྱི་དགོས་དང་དགོས། ཁྱེད་ཀྱི་བཞིན་པ་ཡིན་ཞེས་ཁྱེད་ཀྱི་
 ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཆོགས་གཙོ་བོ་ལྷ་འབྲུང་གནས་མཆོག་ནས།

བཀྱར་འོས་སྤྱི་འཕྲུས་རྣམས་པ་ཆོ་སྐར་མ་བཟུ་དེ་མང་མཐར་རེད། འདི་ཐུགས་ལ་འཇགས་རིགས་གནང་། སྤྱི་འཕྲུས་མཁན་པོ་
 འཇམ་དཔལ་བསྟན་འཛིན་ལགས།

སྤྱི་འཕྲུས་མཁན་པོ་འཇམ་དཔལ་བསྟན་འཛིན་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་ དཔལ་ལྷན་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཅིས་འགོ་དང་འབྲེལ་ནས་བསམ་འཆར་ཁག་ཤིག་ཁྱེད་
 རྒྱུ་ཡོད། དེའང་དོན་ཆེན་ ༤ པ་གཉན་ནད་རིག་དུག་ནད་ས་རྣམས་ལ་འཛོ་རྟེན་ལས་གཞི། དེའི་ཐོག་ནས་བསམ་འཆར་དམིགས་
 བསལ་ཁྱེད་ཀྱི་མེན། ཡིན་ནའང་ད་ལྟའི་སྤྱི་ཆེད་ཆེད་ཐོག་ནས་དཔལ་ལྷན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སྒྲོན་གྱིས་གསལ་བཤའ་ཡག་པོ་

ཞིག་བྱས་པ་ཡིན་ན། ང་ཚོ་མང་ཚོགས་ལ་རྟོག་ཅུ་པ་ན་ཐོགས་ཀྱི་རེད་པས་མ་པའི་ལྷག་བསམ་དེའི་ཐོག་ནས་ལྷ་རྒྱ་ཡིན་མ་
 གཏོགས། དམིགས་བསལ་གང་ཡང་ལྷ་རྒྱ་མིན། གང་ལྟར་ང་ཚོ་གཉིས་ནད་རེག་དྲུག་ལ་བ་ནའང་འདྲ། HIV ཟེར་ནའང་འདྲ།
 AIDS ལ་བ་ནའང་འདྲ། ག་རེ་ཡིན་ནའང་ནད་དེ་ངོ་བོའི་སློན་མ་མི་རུང་བ། ནད་དེ་ཐོག་ཆར་བའི་རྗེས་ལ་ཆེ་སྤྱི་མ་ལ་སྤྱར་དུ་འགྲོ་
 རྒྱ་མ་གཏོགས་ཐབས་ལམ་མེད་པ། དེ་འདྲ་ཞིག་ཡིན་པས་ང་རང་ཚོ་བོད་པ་དེ་དམིགས་བསལ་གྲངས་ཉུང་ཞིག་ཡིན་པ། དེ་ལས་
 གྲང་བཅན་བྱོལ་སྤྱི་ཚོགས་དེ་ལས་ཉུང་བ། བཅན་བྱོལ་སྤྱི་ཚོགས་དེའང་འཐབ་ཚད་ཀྱི་མི་རིགས་ཤིག་སོང་ཅང་མི་གཅིག་ཡིན་
 ནའང་ཅ་ཆེན་པོ། གལ་ཆེན་པོ། རིན་ཐང་ཆེན་པོ་རང་བཞིན་གྱི་ཆགས་ཡོད་པ་རེད། ནད་དེ་ཐེབས་ཆར་དུས་མ་རུང་བ་ཞིག་ཡིན་
 པ་དང་། དེ་ནས་ནད་དེ་འགོས་ལེན་དེའང་ཉ་ལམ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་ས་རེད། ན་ཆར་དུས་ཆར་བ་དང་། དང་པོ་ནད་དེ་མ་ན་བའི་
 སྤྱོད་ལ་སྤྱོད་འགོག་ལམ་སྟོན་གོ་རྟོགས་སྤེལ་དགོས་རྒྱ་ཉ་ཅང་གི་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན་ས་རེད། དེའི་ཐོག་ལ་འཕྲོད་
 བསྟེན་ལས་ཁུངས་ནས་གོ་རྟོགས་ཀྱི་རིགས་ག་ཆོད་སྤེལ་ཡོད། དེ་བཞིན་བཅན་བྱོལ་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ལ་ནད་པ་དེ་ག་ཆོད་ཅུ་
 ཡོད་པ་རེད། དེ་ནས་ནད་པ་ཁོ་རང་ཚོ་ན་ཆར་བའི་རྗེས་ལ་སྤྱོད་ཀྱི་ཐོག་ནས་ན་ཆར་དེ་རྟོག་ཅུ་པ་མར་གཅག་རྒྱ་དང་གཟུགས་པོ་
 ཡང་གསོ་རྒྱུའི་ཐབས་ལམ་ཞིག་ཡོད་ས་རེད། ཡིན་ནའང་ཅ་བ་ནས་དྲག་རྒྱུའི་སྤྱོད་དེ་མེད་པར་སོང་། དེའི་ཐོག་ལ་དམིགས་
 བསལ་གྱི་བཀའ་སློབ་ལམ་སྟོན་གྱི་རིམ་པ་དང་གྲངས་ཀ་ག་ཆོད་ཅུ་སྤེལ་ཡོད་པ་རྣམས་གཅིག་གཅིག་གཉིས་གཉིས་ཡག་པོ་
 གསུང་ཐུབ་པ་ཡིན་ན། སྤྱི་ཚོགས་ལ་རང་བཞིན་གྱི་ལམ་སྟོན་ཟེར་ནའང་འདྲ། གོ་རྟོགས་ཤིག་སྤེལ་འགྲོ་ས་རེད། དེའི་ཐོག་ལ་
 གསལ་པོ་ཞིག་གསུང་རོགས་གནང་། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་པར་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འཐུས་བཟུ་ཤིས་དོན་གྲུབ་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་བཟུ་ཤིས་དོན་གྲུབ་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ ངས་དཔལ་ལྷན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སློན་མཆོག་ལ་ཇ་དྲག་གི་འཕོད་སྤྱུལ་ཞིག་ལྷ་རྒྱ་ཡིན། ད་ལྟ་
 ང་རང་ཚོ་གྲོས་ཚོགས་ལ་འཛོམས་པའི་སྐབས་ལ་ད་ལྟ་སློ་ཆེ་རོགས་རྣམས་རྒྱལ་སྤྱིའི་གཞིས་ཆགས་ལ་ཇ་དྲག་གི་གནས་སྤངས་
 ཤིག་ཆགས་འདུག སྤྱིར་བཏང་སློ་ཆེ་རོགས་ལ་ཐེབས་སྤྱིང་མཁན་ཡིན་ན་མཁུན་གྱི་རེད། གཞིས་ཆགས་ཀྱི་འོད་ལ་སའི་ནང་
 ནས་ཚུ་མང་པོ་ཞིག་ལྷ་བསྟན་གྱི་རེད། དེའི་རྒྱུན་གྱི་ཡིན་ནའང་རེད། གང་ལྟར་གཞིས་ཆགས་ཀྱི་ས་དེ་ཆོ་ཆང་མ་སེར་ཁ་གས་
 ནས་ཆང་མ་མར་བཤིག་འགྲོ་བ། དེ་བཤིག་པའི་རྒྱུན་གྱི་ད་ལྟའི་གནས་སྤངས་ལ་སློ་ཆེ་རོགས་རྣམས་རྒྱལ་སྤྱིའི་འཕྲོད་བསྟེན་སྤྱོད་
 ཁང་ལ་ཆག་སློ་ཆེ་ཤོས་ཤིག་བྱུང་འདུག དེ་བཞིན་ཉེ་འགམ་གྱི་ས་དེ་ཆོ་བཤིག་ནས་གཞིས་ཆགས་ཀྱི་གནས་སྤངས་དེ་ཇ་དྲག་
 ཅིག་ཆགས་འདུག བོད་མིའི་སྤྱི་འཐུས་ཀྱི་སྤྱུ་ཆབ་གཅིག་གཟིགས་སྤྱིང་གནང་བར་ཐེབས་ཐུབ་ན་པན་ཐོགས་ཡོང་ས་རེད་
 ཅེས་ཇ་དྲག་གི་འཕོད་བསྤུལ་རང་ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་བོ་ལྟ་བུ་གནས་མཚོན་ནས།

དཔལ་ལྷན་འཛོད་བསྟན་བཀའ་སློན་མཚོན་

དཔལ་ལྷན་འཛོད་བསྟན་བཀའ་སློན་ཚོས་སྐྱོད་དབང་ལྷན་མཚོན་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཚོན་དུ་ལྟ་བུ་ཆེས་འགོ་མར་ ༤ བ་གཞི་ཅེས་གཉན་ནད་རེག་དུག་ནད་པ་རྣམས་ལ་འཚོ་རྟེན་གྱི་ལས་གཞི་
དེ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། ད་ལྟ་བུ་ར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ལགས་ནས་ད་ལྟ་གང་གསུངས་པ་དེ་དངོས་ཡོད་ཀྱི་གནས་སྐྱད་ས་རེད། གཉན་
ནད་རེག་དུག་ཟེར་བའི་ནད་དེའི་རྒྱུ་གྱི་ལུང་པ་སྟོང་འགྲོ་བའི་ཉེན་ཁ་ཡོང་བསྟན་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ལྷན་དོན་དུ་བོད་མི་རིགས་དེ་
ཚོ་གས་གང་ས་ནས་དེར་རྒྱུན་དང་དེར་ཆགས་སློ་ཞིག་བབས་ཡོད་པའི་གནས་སྐྱད་ས་ནད་ལོགས་ལ། ད་དུང་འཕར་མ་གཅིག་ནད་དེ་
འདྲ་ཞིག་གི་འོག་ནས་མི་རིགས་ལ་གྱིང་གུན་འགྲོ་བ་ཡིན་ན། ང་ཚོ་ཆང་མ་ཡིད་སྟོ་རྒྱ་ཞིག་དང་ང་ཚོ་ཆང་མ་སེམས་འཁོར་བྱེད་
དགོས་པའི་གནས་སྐྱད་ས་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། གཞི་ཅེས་གཉན་ནད་རེག་དུག་གི་ནད་དེའི་ཐོག་ལ་དེ་སྔ་ཡིན་ན། འཛོད་བསྟན་
ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཐོག་ནས་གོ་རྟོགས་ཀྱི་ལས་གཞི་རབ་དང་རིམ་བུ་ཅང་མང་པོ་ཞིག་སྤེལ་གནང་འདུག ལྷན་དོན་དུ་སྐབས་དེར་
ཚོགས་པ་ཁག་སྟེང་དང་མཉམ་དུ་བྱུང་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ནས་གཉན་ནད་རེག་དུག་གི་གནད་དོན་ཐོག་ལ་གོ་རྟོགས་རེད། དེ་བཞིན་
རྒྱ་བ་སྐྱོར་རེད། དེ་འདྲའི་གནས་སྐྱད་ས་དང་གནས་ཚུལ་དེ་འདྲ་འཁོད་པ་ཞིག་ཆགས་འདུག ལྷན་དོན་དུ་ཚོགས་པའི་མིང་འཁོད་
ཞུས་པ་ཡིན་ན། དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཚོན་ Choice ཞེས་པའི་ཚོགས་པ་དེ་འདྲ་བྱུང་འདུག དེ་བཞིན་གཉན་ནད་རེག་དུག་
གི་ཐད་ལ་གནས་ཆང་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཡིན་ནའང་སྤྱི་བྱས་ཏེ་ཅང་གི་གསལ་པོ་རེད། དེའི་ཐོག་ལ་ཐུགས་སྐྱོར་ཆེན་པོ་
ཞིག་བཞེས་གནང་གི་ཡོད་པ་རེད། རྒྱལ་སྤྱིའི་ཐོག་ནས་ཡིན་ནའང་། དེའི་ཐོག་ལ་གོ་རྟོགས་སྤེལ་རྒྱ་དང་དེ་བཞིན་གཞན་གཞི་
མཁན་མི་སྣ་གྲགས་ཅན་གྱིས་དེའི་ཐོག་ལ་གཞན་བརྒྱུ་མཁས་གནང་ནས་གོ་རྟོགས་སྤེལ་རྒྱ་དང་དེ་འདྲའི་ལས་གཞི་མང་པོ་ཞིག་འགྲོ་
པའི་གནས་སྐྱད་ས་ཤིག་ཆགས་ཀྱི་འདུག ཅ་བའི་གཉན་ནད་རེག་དུག་གི་ནད་མནར་ཐོག་མཁན་སུ་ཡིན། ག་ཚོད་ཡོད་མེད་དེ་ཚོ་
རིགས་མང་པོ་བཤད་ཆོག་གི་ཡོད་ས་མ་རེད། ཡིན་པ་ཡིན་ནའང་ག་ཚོད་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་བཀའ་འདྲི་ཐེབས་དུས་ཏེ་ཅང་མང་པོ་
མ་རེད། ཡིན་ནའང་ང་རང་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་གངས་འཁོར་ལ་དཔལ་པའི་མང་པོ་མ་རེད་ཟེར་ན་མ་འགྲིག་པའི་གནས་སྐྱད་ས་ཤིག་
ཆགས་ཀྱི་འདུག སོང་ཅང་དེ་ཚོ་ཡོད་པ་དེ་འཛོད་བསྟན་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་ཐད་ཀར་གང་ཐུབ་ཐུབ་ཀྱིས་འབྲེལ་བ་བྱ་རྒྱུ་དང་། དེའི་
ནད་ལོགས་ནས་དམིགས་སུ་བཀར་ནས་གཉན་ནད་རེག་དུག་དང་ལྷོས་ཇུས་ངན་གོམས་ཀྱི་ཆན་པ་ཡོད་པ་རེད། དེ་ག་རང་གི་
ལས་བྱེད་ཁོར་གཅིག་པོ་གཅིག་གིས་མི་རེ་རེ་ལ་ཐུག་པའི་ཐོག་ནས་འབྲེལ་བ་བྱས་ནས་འགྲོ་པའི་གནས་སྐྱད་ས་ཤིག་ཆགས་
ཀྱི་ཡོད། དེ་བཞིན་གོ་སྐབས་དེ་འདྲིན་པའི་ཐོག་ནས་སྤྱི་བྱས་འཛུགས་ཚོགས་པ་ཞིག་གསར་དུ་སྐྱུ་ཞབས་ཤིག་གིས་ལྷོ་ཕྱོགས་ལ་
འགན་བཞེས་ཀྱི་འདུག སེ་ར་ནང་ལ་འདུག འདི་ངས་བྲན་གྱི་མི་འདུག་སྟེ་ཁོང་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན་ན་བསྐྱབས་བརྗོད་ཞུ་འོས་པ་ཞིག་
རེད་འདུག ཁོང་ལ་ཡིན་པ་ཡིན་ན། སྟེར་གྱི་འབྲེལ་བ་དེ་འདྲ་བྱས་ནས་གཉན་ནད་རེག་དུག་གི་ཐོག་ལ་གང་ཐུབ་ཐུབ་ཀྱི་སེམས་
ཀྱི་སེམས་སྐྱོར་ཟེར་ནའང་རེད། ཅ་བའི་དཔལ་འབྱོར་གྱི་ཐོག་ནས་རྒྱ་བ་སྐྱོར་ལུགས་ཆེན་པོ་མེད་པ་ཡིན་ན། དེ་ཚོ་ནད་འདི་རིགས་
གཙོ་པོ་སེམས་ཀྱི་ཐོག་ནས་སྐྱོ་སྐྱབས་མ་ཞུས་པ་གཅིག་དང་། འགྲིག་འགྲོ་ཡི་རེད། ར་ཆ་ཐོག་ཆར་བ་རེད། ཡིན་ནའང་སོ་སོའི་

གཞུགས་པོ་བདག་པོ་བརྒྱུ་ཆུ་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་ཟེར་ནས་དེ་འདྲའི་སེམས་ཤུགས་ལྷན་མཐུན་ནས་གནས་ལུགས་ཆུ་ཆུ་འཕྲོ་བ་གསོ་
 དང་ལམ་སྟོན་གནང་དགོས་པ་དེ་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ད་ལྟ་གོང་དུ་གསུངས་པ་ནང་བཞེན་གཉན་
 ཉན་རེག་དུག་གི་ནད་དེ་ཐོག་ཆར་བའི་རྗེས་ལ་སོ་སོའི་གཞུགས་པོ་ལ་བདག་གཅེས་བྱ་ཆུ་ཡོད་པ་རེད། སྤན་ཟ་ཆུ་ཡོད་པ་རེད།
 སྤན་དེ་ཆོ་ཡིན་ནའང་ཆུ་གར་གཞུང་གི་སྤན་ཁང་ནས་རིན་མེད་ཐོག་བཞེས་ཆུ་ཡོད་པ་རེད། སྤན་བཞེས་པར་ཐེབས་པའི་སྐབས་
 སུའང་དོ་བདག་སུ་ཡིན་པ་ཡིན་ནའང་དེའི་ངོ་བོ་དེ་གསང་བའི་ཐོག་ནས་ཉར་གྱི་རེད། སུ་གང་ཞིག་གི་ཐོག་ལ་བཞད་ཆོག་གི་ཡོད་
 པ་མ་རེད། ང་ཆོ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཐོག་ལ་ཐད་ཀར་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་དེ་ཆོ་སྤན་བཞེས་པར་ཐེབས་དུས། དེ་ཆོའི་ལམ་བར་
 གྱི་འགོ་ཕྱོད་ནམས་སུལ་བསྟན་གྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་དང་དེ་བཞེན་ཆུ་རེའི་འཆོ་སྟོན་ཞིག་ང་ཆོས་སུལ་བསྟན་གྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་
 བཞེན་དེའི་ལས་གཞི་ནང་ལ་ཆེས་བཟོ་ཁང་རེད། ཞལ་ལག་དང་ཆེལ། གྱོན་ཆས་དང་དེ་འདྲའི་ཆོང་ཁང་རེད། དེ་འདྲའི་ཁོ་རང་
 ཆོར་མཐུན་ཁྱེན་སྦྲར་ནས་ཁོང་ཆོ་སོ་སོའི་འཆོ་བ་དང་མདུན་ལམ་བསྐྱུན་ཆུ་ཆུ་འབད་བཅོན་ཞུས་གྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་རིང་འདྲིར་
 ལང་པའི་ཞོར་ལ་ཞུ་འདོད་གཅིག་གང་ཡོད་ཅེས་ཞུས་ན། གཉན་ནད་རེག་དུག་ཡོད་མཁན་གྱི་གང་ཟག་ཅིག་དང་མཉམ་དུ་བསྟན།
 ལག་པ་བཏང་བ། བཀའ་མོལ་གནང་། སོ་སོ་ནས་ཆུ་ན་དུ་ང་རང་ཆོས་ཕྱོགས་པོ་དང་མཉམ་དུ་གནང་སྟངས་བཞེན་གནང་བསྟན་
 པ་ཡིན་ན་གཉན་ནད་རེག་དུག་དེ་འགོས་ཆུ་ཡོད་པ་མ་རེད། དེ་འདྲ་བྱས་ནས་འགོས་གྱི་ཡོད་པ་མ་རེད་ཅེས་འདི་ངས་གསལ་པོ་
 ཞིག་ཞུས་འདོད་བྱུང་། གཉན་ནད་རེག་དུག་གི་ཐོག་ལ་དོན་མེད་གྱི་འབྲལ་གཏམ་དང་། གཉན་ནད་རེག་དུག་ཡོད་མཁན་གྱི་གང་
 ཟག་དེར་གཅིག་ཡོད་མཁན་གྱི་བཀའ་མོལ་ཞིག་བཅོས་ནས་མི་པར་ཕྱོགས་སེམས་པ་མ་སྦྱིད་པ་བཅོས། མི་པར་ཕྱོགས་དེ་ནག་
 ཉེས་ཆེན་པོ་ཐོག་པའི་ནམས་པ་ཞིག་སྤྱི་ཆོགས་ནང་ལ་སྐད་ཆ་བཅོས་བཞག་པ་དང་། དེ་འདྲའི་བྱས་ནས་པར་ཚུར་སྐད་ཆ་བཞད་
 བསྟན་པ་ཡིན་ན་རུང་གི་མ་རེད། སོ་སོ་ལ་ཡིན་ནའང་ཆོ་འདི་ཕྱི་གཉིས་ལ་རུང་གི་མ་རེད། པར་ཕྱོགས་གྱི་གང་ཟག་དེར་ཡིན་
 ནའང་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་ཞིག་བཅོས་གྱི་ཡོད་པ་རེད། འདི་ངས་དེ་རིང་སྤྲིངས་ཆ་འདིའི་ཐོག་ནས་ཞུས་འདོད་བྱུང་། སོང་ཅང་ད་ལྟ་
 ས་ཆ་དེ་ཆོ་མིང་འཕོད་གྱི་མིན། ཡིན་པ་ཡིན་ནའང་དེ་འདྲའི་ང་ཆོའི་སྤྱི་ཆོགས་ནང་ལ་ཡོད་བསྟན་པ་ཞིག་གོ་བསྟན་གྱི་འདུག་ མོ་ཁ་
 ཞིག་གི་ནང་གཉན་ནད་རེག་དུག་གང་ཟག་ཅིག་སྤེལ་ཡོད་དུས། མོ་ཁ་འདྲའི་བསྟན་མཁན་དེ་ཆོ་ཁ་གཞན་ལ་གཡར་པ་དང་མོ་ཁ་འདྲའི་
 ནང་ནས་བབས་ནས་མཉམ་དུ་མ་འགོ་བའི་གནས་ཚུལ་ཞིག་གོ་བསྟན་གྱི་འདུག་ ཆེས་བཟོ་ཁང་ཡིན་ནའང་ཆེས་བཟོ་ཁང་ནས་ཅ་
 ལག་ཞིག་ཉོས་པ་ཡིན་ན། དེ་ནས་གཉན་ནད་རེག་དུག་འགོས་ཡོང་ཆུ་དེ་འདྲ་གང་ཡང་ཡོད་པ་མ་རེད་དེ། ད་དུང་གཉན་ནད་རེག་
 དུག་ནད་ན་ཆ་ཐོག་མཁན་དེའི་མི་ཆེ་མདུན་ལམ་དང་དེའི་སོ་སོ་སྤྱི་ཆོགས་ནང་ལ་ང་ལའང་མི་ནང་བཞེན་མཐོང་སྟངས་ཀྱི་འདུག་
 བོད་པ་ནི་ཆོ་འདི་ཕྱི་གཉིས་ཁས་ལེན་མཁན་ཡིན་ཟེར་བ་དེ་དངོས་གནས་རེད་འདུག་བསམ་པའི་ཁོང་ཡུག་དེ་བསྐྱུན་སུབ་ཆུ་ཆུ་
 གནས་སྟངས་ཆགས་གྱི་འདུག་ དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་ སོང་ཅང་གཉན་ནད་རེག་དུག་གི་ཐོག་ལ་གང་འདྲ་འགོས་གྱི་ཡོད་
 པ་རེད། གང་འདྲ་རེད་ཟེར་བ་དེ་མང་ཆེ་བས་མཁྱེན་གྱི་ཡོད་པ་རེད། འདི་འགོས་ཆུ་གཙོ་བོ་དེ་ཐུག་གི་བརྒྱུད་ནས་འགོས་གྱི་ཡོད་
 པ་རེད། གཅིག་གི་ཐུག་གཅིག་གི་ཐུངས་ཐུག་ནང་མར་འགོ་སོང་བ་ཡིན་ན་འགོས་གྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་བཞེན་མ་རུང་བའི་ཐོག་ནས་
 འཕྲིག་པ་སྤྱི་བསྟན་པ་དེ་འདྲའི་ལམ་གྱི་ཐོག་ནས་འགོས་གྱི་ཡོད་པ་རེད་མ་གཏོགས། དེ་མིན་ལག་པ་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་
 བཏང་བ་དང་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་འཐམ་བྱས་པ་ཡིན་ན་འགོས་གྱི་ཡོད་པ་མ་རེད་ཅེས་གསལ་པོ་ཞུས་འདོད་བྱུང་། དེའི་ཐད་ལ་

འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་དེ་ལྟ་ནས་གོ་རྟོགས་སྤེལ་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་ངས་ཁྱས་པ་བཞིན་ཉེ་བའི་ཆར་གོ་རྟོགས་ཁྱེས་པ་ཡིན་ན།
 དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ ང་ཚོས་གཏམ་བཟོད་ཀྱི་བརྒྱུད་ལམ་ཀྱི་ཐོག་ནས་གཉན་ནད་རེག་དུག་གི་ཐོག་ལ་གོ་རྟོགས་སྤེལ་
 གྱུ། དེ་བཞིན་གཉན་ནད་རེག་དུག་གི་ཉན་མའི་ཐོག་ལ་ས་ཆ་ཡོངས་རྫོགས་ལ་ཉན་བརྒྱུ་དུས་གཅིག་གི་ནང་ལ་གོ་རྟོགས་སྤེལ་གྱུ།
 དེ་བཞིན་གཏམ་བཤད་ཀྱི་ཐོག་ནས་གོ་རྟོགས་སྤེལ་གྱུ། དེ་བཞིན་ཨེས་རྩེ་གདན་འདྲེན་ཁྱེས་པ་འདི་ཐོག་ནས་གོ་རྟོགས་སྤེལ་གྱུ། དེ་
 དང་དེ་མཆུངས་ཡིག་ཆ་ཁག་རེད། དཔར་སྐྱོན་ཁག་རེད། དེ་འབྲེལ་བརྒྱུད་ལམ་ཀྱི་ཐོག་ནས་གོ་རྟོགས་སྤེལ་གྱུ་བྱས་ནས་གོ་
 རྟོགས་སྤེལ་གྱུ་འེལ་ས་གཞི་འགྲོ་དང་འགྲོ་བཞིན་ཡོད། རྩེས་ལ་བཀྱར་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཞན་ཞིག་ནས་ད་ལྟ་སྤྱི་ཆེ་རོགས་ལ་དཀའ་
 འཕེལ་འདྲུང་པ་ཞིག་གསུངས་སོང་། དེར་ལང་མཁན་ལ་ཆ་མཚོན་ན་སྤྱི་ཆེ་རོགས་ལ་འགྲོ་ཁྱོད་ཡོད། བཀྱར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ལགས་
 ཀྱིས་མཁྱེན་གྱི་རེད། ད་ལྟ་དེར་སྐྱོན་ཁང་ལ་གོད་ཆག་དང་ཉན་ཆབས་ཆེན་པོ་བསྐྱེད་ས་བསྐྱེད་པར་དེ་རིང་བཀྱར་འོས་སྤྱི་འཐུས་
 བརྒྱུད་ནས་ཏ་གོ་སོང་མ་གཏོགས་སྟོན་ལ་ཤེས་མ་སོང་། སོང་ཅང་བཀྱར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ལགས་ལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞེས་ཁྱས་པ་
 དང་སྒྲགས། ང་ཚོའི་ཐོག་ནས་འདི་ནས་འགྲོ་ཐུབ་གྱུ་འེལ་བཅད་བཙོན་བྱེད་པ་དང་འགྲོ་མ་ཐུབ་ན་འབྲེལ་ཡོད་ས་གནས་འགོ་འཛིན་
 ལ་ཡར་ཁྱེད་པའི་ཐོག་ནས། དེ་ཆོར་ཞིབ་རྟོགས་གནང་གྱུ་དང་དེའི་ཐོག་ལ་ག་ཆོད་གོད་ཆག་འགྲོ་ཡི་འདུག དེའི་ཐོག་ལ་མ་འོངས་
 པར་འཆར་འབྲལ་ཁྱེས་ནས་སྤྲར་གསོ་དང་ཉམས་གསོ་བྱ་གྱུ་འེལ་མ་འོངས་འབད་བཙོན་གང་ཐུབ་ཁྱེད་ཡིན་ཞེས་ཁྱེད་ཀྱི་ཡིན།
 ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་བརྒྱ་འབྲུང་གནས་མཆོག་ནས།

དཀྱིལ་འཁོར་འདིའི་ནང་ཡོད་མཁན་ཟུར་ཉན་དང་བཅས་པ་ཁྱེད་ཀྱི་ལ་འཛོག་རོགས་གནང་ཞེས་ཁྱེད་
 ཀྱི་ཡིན། འདིའི་ནང་བསྐྱེད་ས་མ་ཐེབས་རོགས་གནང་། སྤྱི་འཐུས་འབྲུ་ཆེན་དཀོན་མཆོག་ཚོས་སྟོན་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་འབྲུ་ཆེན་དཀོན་མཆོག་ཚོས་སྟོན་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ ད་ལྟ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་དམིགས་བསལ་དེའི་ནང་ལ་བཅུ་དྲུག་དེར་བཀའ་འདི་ཁྱེད་
 ཡིན། ཅེས་འགོ་ཁྱང་ ༡༦ པ་ཁྱི་ནད་སྟོན་འགོག་ལས་གཞི་ཟེར་བ་དེ། ཅེས་འགོ་དེ་དེ་ལོ་གསར་པ་རེད་འདུག སྤྱིར་བཏང་ནས་
 ལས་གཞི་དེ་གནད་འགག་ཆེན་པོ་དང་། ཡག་པོ་ཞིག་མཐོང་གི་འདུག ཡིན་ནའང་ལས་གཞི་དེ་དང་པོ་སྤེལ་ཡུལ་ས་གནས་ག་པར་
 སྤེལ་གྱུ་རེད་དམ། ལས་གཞི་དེ་དང་པོ་ཁྱུང་ཡོང་གྱུར་ས་གནས་དེར་དཀའ་འཕེལ་འདྲུང་རྩེས་ཁྱུང་ཡོང་བ་རེད་དམ། ཡང་ན་སྤྱིར་
 བཏང་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ངོས་ནས་དེ་འཕྲོད་བསྟེན་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་གནང་ནས་ཅེས་འགོ་དེ་བསྐྱེད་ས་མེབས་པ་རེད་
 དམ་དེ་གཅིག་ཁྱེད་ཀྱི་ཡིན། ལས་གཞི་དེ་ས་གནས་ཞིག་ལ་འགོ་བཙུགས་ནས་ས་གནས་ཡོད་ཆོད་ལ་ལས་གཞི་དེ་སྤེལ་གནང་གྱུ་
 རེད་དམ་ཞེས་བཀའ་འདི་ཞིག་ཁྱེད་ཀྱི་ཡིན། གང་ཡིན་ཟེར་ན། དཔེར་ན། རྩེས་གངས་སྤྱི་དུ་ཁུལ་ལ་ཆ་མཚོན་ན་ཁྱི་འབྲུམས་མང་པོ་
 ཞིག་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཆོར་ལས་གཞི་འབྲུ་གང་ཡོད་པ་རེད་དམ་ཟེར་ནས་དེ་གཅིག་ཁྱེད་ཀྱི་ཡིན། དེའི་ཐོག་ལ་ཅེས་འགོ་ཁྱང་ ༩ པར་
 བཀའ་འདི་ཞིག་ཁྱེད་ཀྱི་འདུག མང་ཚོགས་ཀྱི་ཆེད་དུ་ལུས་རྩལ་ཡོ་ཆས་ཟེར་བའི་ཅེས་འགོ་དེར་དཔུལ་འཁོར་ཏ་ཅང་ཆེན་པོ་ཞིག་

རེད་འདུག དེ་ལྟ་བུ་ལོ་ ༢༠༡༥-༢༠༡༩ ལོར་ཉིན་སྟོར་འབྲུམ་ ༣༥ རེད་འདུག ད་ལྟ་ཉ་ཅང་ལྷ་པ་ལོག་མང་བ་ཕྱིན་འདུག དེ་མང་
ཆོག་ས་ཀྱི་ཆེད་དུ་ལུས་རྩལ་གྱི་ཡོ་ཆས་ག་རེ་ག་རེ་ཉོས་གནང་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ལྟ་བུ་ལོ་ ༢༠༡༥-༢༠༡༩ ལོར་ས་གནས་ག་པར་གཏོང་
བ་རེད་དམ་ཞེས་བཀའ་འདྲི་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཟུགས་མེ་ཆེ།

ཆོག་ས་གཙོ་བོ་ལྷ་ལྷུང་གནས་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འབྲུམ་མི་འབྲུར་དོ་ཇེ་ལགས།

སྤྱི་འབྲུམ་མི་འབྲུར་དོ་ཇེ་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོག་ས་གཙོ་མཆོག་ ཅེས་དང་འབྲེལ་བའི་སྟོར་ལ་དམིགས་བསལ་ཞུ་རྒྱུ་གང་ཡང་མི་འདུག ཉི་མ་བཅུ་བཞི་ཅུ་མ་
བཟུམ་བཟུང་བ་རེད། དེ་རིང་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་དང་འབྲེལ་བའི་སྟོར་ལ་གཏམ་བཤད་དང་པོ་དེའི་ཐོག་ལ་རྟུ་མོ་བཟང་
དཔལ་ལྷན་ལགས་ཀྱི་སྟོར་ལ་སྟོན་དུ་བསྐྱུ་ནས་གསུངས་གནང་སོང་། དེ་ག་རང་རེད། རྟུ་མོ་བཟང་དཔལ་ལྷན་ལགས་སྟོན་བ་
ཅུ་མ་ཡིན་པ། འདིའི་ནང་ལ་ཡོད་པའི་པལ་མོ་ཆེ་དགུང་ལོ་ཆུང་བ་རེད་འདུག་པས་མི་མཁྱེན་པ་ཡོད་ཀྱི་རེད་མ་གཏོགས། བདུན་
བཅུ་བརྒྱད་བཅུའི་ནང་ང་ཆོའི་མི་རབས་ཀྱི་ལོ་ལ་དགོད་བྱོ་གཏམ་བཤད་དང་གཞས་སྒྲུའི་ཐོག་ནས་ཉ་ཅང་སྟོ་བོ་བཟོས་
ཡོད་པ་རེད། དེའང་གཅིག་མཁྱེན་དགོས་པ་ཞིག་རེད་སྟེ། སྐབས་དེར་ད་ལྟ་ནང་བཞིན་མ་ཐུན་རྒྱུ་འཛོམས་པོ་གང་ཡང་ཡོད་པ་
མ་རེད། Tape record བརྒྱད་ནས་ཁོ་རང་གི་དགོད་བྱོ་གཏམ་བཤད་དང་། གཞས་དེ་དག་མང་ཆོག་ས་ཐོག་ནས་ཉ་ལས་པའི་
གསན་འཛོགས་གནང་མཁན་ཞིག་ཆགས་ཡོད་པ་རེད། ངས་གོ་སྐབས་འདིའི་བརྒྱད་ནས་ཁོ་རང་བཟོ་གསོ་ཞུས་པ་དང་སྒྲགས།
ཆོག་དེ་ཞུ་ཞུའི་འདོད་པ་བྱུང་སོང་། དེ་ནས་ད་ལྟ་གོང་དུ་བྲག་སྒྲུའི་ཞིག་གིས་གསུངས་གནང་སོང་། ད་ལྟ་མང་ཆོག་ས་ཀྱི་འཕྲོད་
བསྟེན་གྱི་ཐོག་ལ་ open gym ཞིག་འཛུགས་གནང་རྒྱུའི་ལས་གཞི་ཞིག་འཕྲོ་བསྟེན་གྱི་ཡོད་པ་རེད། ལས་གཞི་དེ་ཉ་ཅང་ཡག་
པོ་ཡིན་པ་ཞིག་ལ་ངས་བ་རྟེན་པའི་ཐོག་ནས་ཞུ་ཡི་ཡོད། དེ་གོང་དུ་གསུངས་པ་ནང་བཞིན་ས་ཆ་གང་དང་གང་ལ་ད་ལྟ་བར་དུ་
བཅུགས་ཆར་བ་རེད། དེ་གཅིག་བཤད་རྒྱུའི་འདོད་པ་བྱུང་། དེ་དང་ཆབས་ཅིག་ངས་དུས་རྒྱུ་དུ་ནས་ཞུ་བསྟེན་གྱི་ཡོད། གཞིས་
ཆགས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཡིན་ནའང་འདྲ་འདུག ང་ཆོ་ལས་དོན་ག་རེ་ཞིག་འབྲེལ་བ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་ནའང་། གང་ལྟར་ང་ཆོས་དེ་མཐུག་
སྟོང་གནང་རྒྱུ་དེ་ཉ་ཅང་གི་གལ་ལགས་ཆེན་པོ་འདུག དང་པོ་དབུ་དབྱེད་གནང་རྒྱུ་དང་འཛུགས་རྒྱུའི་རོགས་རམ་ཞིག་རག་
ཡོང་དུས་གཅིག་བཅུགས་སྐབས་ཀྱི་འདུག་སྟེ། ཡིན་ནའང་མཐུག་སྟོང་གནང་དགོས་རྒྱུ་གལ་ལགས་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་ཞིག་དང་།
ལྷག་པར་དུ་དེ་དག་སྤེལ་འགན་འཁུལ་ཡོད་ནའང་བདག་གཅེས་ནན་པོ་ཞིག་གནང་དགོས་རྒྱུ་ཆགས་ཀྱི་འདུག ངས་དེ་བཟོ་སོང་།
དཔེར་ན། ངས་མཐོང་བསྟེན་པ་དེ་སྤེལ་གོ་བ་ལུགས་བསམ་གྱི་འོག་ལ་གཅིག་བཅུགས་གནང་འདུག དེ་བཅུགས་ནས་ག་ཆོད་
ཕྱིན་ཡོད་མེད་དེ་གསལ་པོ་ཞུ་རྒྱུ་མེད་དེ། ཡིན་ནའང་གཅིག་གཉིས་ཤིག་ད་ལྟ་ནས་ས་འོག་ནས་ཡར་གོག་རྒྱུ་འགོ་བཅུགས་ཆར་
འདུག དེ་དག་འཛིན་སྟོང་སྤྱི་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། འཛིན་སྟོང་གི་ཐོག་ལ་གཞིས་ཆགས་ཁག་བོད་མིའི་སྟོད་སྐར་མང་པོ་ཞིག་གི་
ནང་ལ། ད་ལྟའི་གནས་ཚུལ་གཅིག་པོ་མ་རེད། ཁང་པ་ཡིན་ནའང་འདྲ་འདུག དེ་དང་ལ་སོགས་པ་མང་པོ་ཞིག་གི་ཐོག་ལ་འཛིན་

གྲོང་ཡག་པོ་མ་ཐུབ་པའི་དཀའ་ངལ་ཞིག་ཡོང་གི་འདུག དེའི་འགན་དབང་དེ་སྤར་ཡོད་མེད་བཀའ་འདི་ཞིག་ལྟ་འདོད་བྱུང་། ད་
 ལྟའི་བར་དུ་གངས་ཆོད་ག་ཆོད་ཅམ་ཞིག་གནང་ཡོད་པ་དང་། མ་འོངས་པར་ག་ཆོད་ཅམ་ཞིག་འཇུགས་འཆར་ཡོད་པ། དེ་བཞིན་
 དེ་དག་གི་འཛིན་གྲོང་དེ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་གནང་གི་ཡོད་པ་རེད་དམ། འབྲེལ་ཡོད་ས་གནས་འགོ་འཛིན་གྱིས་གནང་གི་
 རེད། དེ་དག་གསལ་པོ་ཞིག་བཟོ་ཐུབ་ན་ཡག་པོ་མེད་འགྲོ་ཟེར་ནས་དེ་གཅིག་ལྟ་འདོད་བྱུང་སོང་། དེ་ནས་ཅིས་འགོ་མང་ ༡༩
 པའི་ནང་ལ། གོང་དུ་བྱག་སྐྱེལ་གྱིས་གསུངས་གནང་སོང་། ཁྱིའི་ན་ཆའི་ Anti-Rabies གློ་རྩ་བའི་འཆར་གཞི་དེ་རྒྱལ་
 ཡོངས་ཞིག་ལ་ཡིན་པ་ཤེས་སོང་སྟེ། ཡིན་ནའང་དེ་དག་རྒྱ་གར་གཞུང་གི་ས་གནས་ཀྱིས་སྤོང་ཁང་དང་། མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་
 ནས་གནང་རྒྱ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ཡང་ང་རང་ཆོའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཐད་ཀར་ས་གནས་ཀྱི་འགན་ཁུར་བསྟན་པ་
 ཞིག་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཆོའི་སྤངས་འཛིན་ལོག་ལ་གནང་རྒྱ་རེད་དམ་ག་འདྲ་རེད། དེ་ཉ་ཅང་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་ཞིག་རེད། ཁྱིའི་
 དཀའ་ངལ་དེ་གངས་ཅན་གྱི་དག་ཤོངས་ཅམ་མ་རེད། བོད་པའི་སྤྲོད་སྤར་ག་པར་ཡིན་ནའང་ཁྱིའི་དཀའ་ངལ་མང་པོ་ཞིག་འཕྲད་
 བསྟན་པ་ཞིག་རེད། དེ་འདྲའི་རྒྱུ་བྱས་ནས་མི་རིགས་ལ་དེ་ཐོག་ཆེན་པོ་ཞིག་འཕྲད་རྒྱུའི་ཉེན་ཁ་ཞིག་དཔེར་ན། ང་ད་ལྟ་ཉོན་ལྷ་
 ས་གནས་ལ་བསྟན་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ལོ་ཁ་ཤས་ཤིག་གི་སྡོན་ལ་དཀའ་ངལ་ཞིག་འཕྲད་པ་རེད། དེ་བཞིན་དེ་འདྲའི་འཕྲད་པ་ཐབས་
 ཤེས་ག་རེ་ཡོད་པ་དེ་དགོངས་པ་བཞེས་རྒྱ་ཉ་ཅང་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་ཆགས་ཀྱི་འདུག དེ་ནས་ད་ལྟའི་ཅིས་འགོ་གཅིག་གི་ནང་
 ལ་གད་སྟོགས་དཔོན་འབྲེན་ཟེར་བ་ཞིག་ཡོད་པ་རེད། ད་ལྟའི་གད་སྟོགས་དཔོན་འབྲེན་དེ་པལ་ཆེར་དྭ་རམ་ས་ལའི་ཁུལ་ཡིན་པ་
 ཡིན་ན། བར་ལྟ་དུས་ཡག་ཐག་གཅོད་འགོ་བསྟན་ཡོད་པའི་ནམ་པ་ཞིག་ངས་ཆོར་བ་བྱུང་། དེ་སྡོན་མང་པོ་ཞིག་དེ་འདྲའི་བྱས་ནས་
 མཐོང་བསྟན་པ་དང་། ད་ལྟའི་དུས་ཆོད་ལ་ཡོང་བསྟན་པ་དེ་གཉིས་བར་ལ་བྱུང་བར་ཉ་ཅང་ཆེན་པོ་དང་། སྤུས་དག་ཏུ་བྱིན་པ་ཞིག་
 ལ་ངོས་ལེན་ལྟ་ཡི་ཡོད། ཡིན་ནའང་ང་རང་ཆོའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལྟ་སྤྲོད་བྱ་རྒྱ་དེ་དྭ་རམ་ས་ལ་དང་། གངས་ཅན་གྱི་
 དག་ཤོངས་གཅིག་བྱ་མ་རེད། བོད་མའི་སྤྲོད་སྤར་ཡོད་དེ་ཅིག་ལ་གཟེགས་ཉོགས་གནང་མཁན་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས། དཔེར་ན། ང་
 བསྟན་ས་ཡིན་ན་ཏུན་ལྷ་ས་གཞིས་ཆགས་རེད། ཏོན་ལྷ་ས་གཞིས་ཆགས་ལ་དེའི་མ་ཐུན་རྒྱུན་ཞིག་ཡོད་བསྟན་པ་ཞིག་རེད་འདུག
 ཡིན་ནའང་དེ་པལ་ཆེར་གཞིས་ཆགས་ལས་ཁུངས་ཀྱི་སྤངས་འཛིན་ལོག་ནས་གནང་བསྟན་པ་ཞིག་ངས་དེ་འདྲའི་སྤང་བྱུང་། དེར་
 དཀའ་ངལ་ཞིག་ག་རེ་འཕྲད་ཀྱི་འདུག་ཟེར་ན། མི་ཆའི་ཐོག་ནས་དཀའ་ངལ་ཞིག་འཕྲད་ཀྱི་འདུག ད་ལྟ་བྱག་ལས་གནང་མཁན་དེ་
 མི་རང་ཡིན་པ་ཡིན་དུས་ཁོ་ན་ཆ་ཡོང་སྟེད་པ་རེད། ཁོར་ལས་ཀ་གཞན་པ་ཐོན་སྟེད་པ་རེད། དེ་འདྲའི་སྐབས་སུ་བདུན་ཕྲག་
 གསུམ་བཞིའི་རིང་གད་སྟོགས་དེ་དག་བསྐྱེལ་ཐུབ་པ་བྱས་ནས་དཀའ་ངལ་འཕྲད་པ་མཐོང་ཆོས་སུ་གྱུར་པའི་གནས་སྤངས་ཤིག་
 ཆགས་བསྟན་འདུག དེ་ཆོའི་མ་ཐུན་འགྱུར་ཉོག་ཅམ་བཟང་དུ་གཏང་རྒྱུའི་ཐོག་ལ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་དང་། བྱང་སྟོད་ལས་
 ཁུངས་སུན་མོང་ནས་ག་རེ་དགོངས་བཞེད་གནང་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་ཡིན་ནའང་ངས་པར་དུ་གནང་དགོས་རྒྱུར་ཉ་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་
 འདུག་ཟེར་ནས་དེ་ངས་འབོད་བསྐྱེལ་གྱི་ཚུལ་དུ་ལྟ་རྒྱ་ཡིན། དེ་དང་ཆབས་གཅིག་སྟེལ་གོ་བ་དང་ཏོན་ལྷ་ས་དེ་ཆོ་གཞིས་ཆགས་
 ཆེ་ཁག་ཞིག་རེད། དེ་བཞིན་ས་བགོས་ཀྱི་ཆ་ནས་མན་སྤར་དང་། སྤན་ད་ར་དེ་ཆོའི་ལའང་གཅིག་བཅར་བ་རེད། སྐབས་དེར་ང་རང་
 གིས་མཐོང་ཚུལ་ལྟ་བུ་དེ་ག་རེ་བྱུང་སོང་ཟེར་ན། འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་བྱུང་ཁོངས་བྱག་ལས་གནང་མཁན་དེ་ཆོས་གནས་
 ས་ཐོག་ལ་མི་ཆའི་མ་ཐུན་རྒྱུན་དང་། དེ་བཞིན་དཔལ་འབྱོར་གྱི་མ་ཐུན་རྒྱུན་གནས་སྤངས་ལོགས་བཀར་རེད་མ་གཏོགས། ལས་

བྱེད་པ་ཚོས་ཕྱག་ལས་གནང་སྐྱབས་དང་། ཁོ་རང་ཚོས་འབད་བཅོམ་བྱེད་རྒྱུ་རྟ་ཅང་ཡག་པོ་འདུག་ཅེས་ངས་དེ་ངེས་པར་དུ་ཁྱེ་
 འདོད་བྱུང་སོང་། གང་ཡིན་ཟེར་ན། དངོས་ཡོད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་དེ་དེ་མཚུངས་རེད་འདུག་ས་གནས་ས་ཐོག་ལ་ཁོ་རང་ཚོ་བྱོང་སྡེ་
 རེར་ཕྱིན་ནས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་སློབ་གསོ་བརྒྱུ་རྒྱ་རེད། དེ་བཞིན་དུས་རྒྱུ་དུ་སྤྱོད་ཁང་ག་པར་ཕྱིན་པ་ཡིན་ནའང་ཁོ་རང་ཚོས་
 ཁུར་ཆེན་པོ་ཞིག་སྒྲུངས་ནས་གནང་གི་འདུག་གོ་སྐབས་འདིའི་བརྒྱུད་ནས་དབྱུས་ལས་ཁུངས་དང་། དེ་བཞིན་ས་གནས་ལས་
 བྱེད་ཆང་མར་རྟ་ཅང་ཡག་པོ་འདུག་ཟེར་ནས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞེས་ཁྱེ་འདོད་བྱུང་། དེ་དང་ཆབས་ཅིག་རྩ་བའི་ང་ཚོར་ཐབས་སྦྱོར་
 དགོས་ཀྱི་རེད། ཚོགས་འདུ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ཚོགས་འདུ་ནང་བཟོ་སྒྲིང་བྱས་ནས་ཡར་རྒྱས་ག་འདྲ་གཏོང་དགོས་ཀྱི་འདུག་དེ་
 དེའང་དགོངས་པ་བཞེས་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། བྱུང་འབྲས་དེར་བརྟེན་ནས་ཐབས་སྦྱོར་གསར་པ་ག་རེ་སྤྱོད་དགོས་ཀྱི་འདུག་དེ་
 བཞིན་དེང་སང་རིག་གནས་གསར་པ་ག་རེ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་དེ་དག་མཁོ་སྤྱོད་ཅིག་བྱེད་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་དེ་ངོས་ལེན་ཁྱེ་ཡི་ཡོད།
 ཡིན་ནའང་ས་གནས་ནང་ལ་ལས་བྱེད་ཉུང་ཉུང་ཞིག་མ་གཏོགས་མེད་དུས། དེ་ཡང་སེ་ཐེབས་དུས། རྗེས་ལ་ག་པར་ཕྱིན་སོང་
 ཟེར་དུས། ཚོགས་འདུ་ཞིག་ལ་ཕྱིན་སོང་། གཅིག་གཅིག་ག་པར་ཕྱིན་སོང་ཟེར་དུས་ཐབས་སྦྱོར་ཞིག་ལ་ཕྱིན་སོང་ཟེར་སྐབས། དེ་
 འདྲའི་དཀའ་ངལ་ཞིག་ཉན་ཉན་འཕྲད་ཀྱི་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་ཚོར་སྤང་ཞིག་བྱུང་། ཡིན་ནའང་དེ་ངའི་ཚོར་སྤང་རང་རེད། རྣམ་པ་ཚོས་
 ཕྱག་ལས་གནང་མཁའ་ཚོར་སྐྱེད་ལ་ཡོད་པར་ངས་ཤེས་ཀྱི་ཡོད། ཡིན་ནའང་དེ་ཚོ་སྤོང་འགོག་བྱ་རྒྱུར་ཐབས་ཤེས་ག་རེ་འདུག་
 དེ་དགོངས་པ་བཞེས་རྒྱ་བྱུང་བ་ཡིན་ན་པན་ཐོགས་ཡོང་ས་རེད་ཟེར་ནས་ཁྱེ་རྒྱ་ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་པ་རྒྱ་འབྲུང་གནས་མཚོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སློན་མཚོག

དཔལ་ལྷན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སློན་ཚོས་སྦྱོང་དབང་ཕྱག་མཚོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཚོག་ བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་ལགས་ནས་ཅིས་འགོ་ཁྲིམ་ ༡༤ ཁྱི་ནད་ཀྱི་ཐད་ལ་བཀའ་འདྲི་ཞིག་ཐེབས་
 སོང་། ད་ལྟ་བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་རྗེས་མ་དེས་ཀྱང་ཅིས་འགོ་འདྲིའི་ཐོག་ལ་བཀའ་འདྲི་ཐེབས་སོང་། དེ་གཉིས་མཉམ་དུ། དཔལ་
 ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཚོག་ བཀའ་ལན་ཕུལ་ཚོག་པར་ཁྱེ། ཅིས་འགོ་ཁྲིམ་ ༡༤ དེ་ཐོག་མའི་འཆར་གཞིའི་ནང་དུ། དཔེར་ན། ཉོན་
 སུར་ས་གནས་ཁུལ་ལ་བཅར་བའི་སྐབས་སུ། དེའི་སྤོང་ལ་གོ་མི་སྤྱལ་ས་གནས་ལ་ Rotary རྒྱ་གར་གྱི་ཚོགས་པ་སྤྲད་གསལ་
 ཆེན་པོ་དེ་དང་ཟུང་དུ་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས། དེ་བཞིན་བྱམས་སེམས་བོད་པའི་སྡེ་ཁག་དང་མཉམ་ཅུབ་ཀྱི་ཐོག་ནས་གོ་མི་སྤྱལ་
 པལ་ཆེར་རྒྱ་བཀའ་གཉིས་གསུམ་ཞིག་ལ་གནང་བ་ཆགས་ཡོད། དེའི་རྗེས་ལ་ཁ་སང་ཉོན་སུར་ལ་བཅར་བའི་སྐབས་སུ་འདྲེ་དེ་བཞིན་
 གསུངས་ཀྱི་འདུག་དེར་ཁྱི་ནད་ Rabies མ་འགོས་པའི་ཆེད་དུ་ཁྱིའི་གངས་འཁོར་དེ་བཀའ་གདགོས་ཀྱི་འདུག་དེའི་ཐོག་ལ་རོགས་
 ཚོགས་ཁག་གིས་དེར་མཐུན་འགྱུར་སྦྱར་རྒྱུ་དང་། མཐུན་འགྱུར་སྦྱོར་བའི་སྐབས་སུ་རྗེས་ལ་ཁོ་ཚོར་པར་མཐུན་འགྱུར་སྦྱོར་
 དགོས་ཀྱི་འདུག་ས་གནས་སྤྱོད་ཁང་ལ་དེའི་མ་དུལ་མེད་པའི་དཀའ་ངལ་ཡོང་གི་འདུག་ཟེར་ནས་དེའི་ཐོག་ནས་བྱུང་རིམ་དེ་འདྲ་
 ཞིག་ཡིན། དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཚོག་ ཡིན་ནའང་དེ་ངའི་འདོར་འཆར་འབྲུལ་ཁུས་བཞག་པའི་ནང་གི་རྒྱུ་ལྡོངས་འཁོད་པ་

དེ་ནི་རྒྱ་རྒྱུ་ལ་རང་འཁོད་འདུག ད་ལོ་ང་ཚོ་འོ་ཐོག་མ་དེ་ནི་རྒྱ་རྒྱུ་ལ་རང་ལ་དམིགས་པ་དང་། རྒྱ་རྒྱུ་ལ་རང་ལ་དམིགས་པ་ཡོད་དུས་ཅ་བའི་ད་ལྟ་གོང་དུ་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ནས་གསུངས་པ་ལྟར། རྒྱ་རྒྱུ་ལ་རང་ཁྱིའི་དཀའ་ངལ་མང་ཆེ་ཞིག་ང་རང་ཚོས་གངས་སྤྱི་ད་ལྟ་ལ་གཞིགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ང་ཚོ་བོད་པ་ཚོ་ལ་ཆ་དང་། དག་བ་སྤྱོད་དགོས་པ་རེད། ཁྱི་ལ་ལྟ་སྤྱད་དགོས་པ་རེད་བཅས་དགོངས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད་དེ། ཕྱོགས་གཅིག་ནས་ཉུང་དུ་གཏང་རྒྱུ་འཐུས་ཤིག་དང་། ཕྱོགས་གཅིག་ནས་ལྟ་སྤྱད་ཀྱི་ཡོད་དུས་ལྷུ་ལ་མིས་འདྲི་རྒྱུ་དང་ཀྱི་འགྲོ་བ་སྤྱད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་དེར་ཅ་བའི་རྒྱ་རྒྱུ་ལ་གནས་འགོ་འཛིན་ལས་ཁུངས་རེད། དེ་བཞིན་ལྷག་དོན་དུ་ Tibet Charity རེད། དེ་དང་མཉམ་དུ་ Rotary རེད། དེ་དང་མཉམ་དུ་ས་གནས་ཀྱི་ Municipal དེ་ཚོ་རྒྱུང་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ནས་དེ་སྤྱོད་པ་ལས་ཤིག་གནང་བ་སྤྱད་ཀྱི་འདུག སོང་ཅང་ད་ལྟ་ཡིན་ནའང་དེའི་ཐོག་ལ་འཛོལ་བ་སྤྱོད་པ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཐོག་ནས་མ་ཐུན་འགྱུར་སྤྱོད་པ་ལས་ཐོག་ནས་ལས་ཀ་དེ་ཉོག་ཅམ་ཡར་ལྷགས་ཆེ་དུ་གཏང་རྒྱུ་མ་གཏོགས། འཛོལ་བ་སྤྱོད་པ་ལས་ཁུངས་རང་ལ་མི་ཆའི་ཐོག་ནས་འདྲ་རྒྱུ་ཡོད་པ་མ་རེད་ལ། དེ་བཞིན་ཤིས་ཡོན་གྱི་ཐོག་ནས་དེའི་ཐོག་ལ་ Technical Expert འཛོལ་བ་སྤྱོད་པ་ལས་ཁུངས་ལ་ Expert ཡོད་པ་མ་རེད་ལ། དེ་འདྲའི་ཐོག་ནས་དེ་སྤྱོད་པ་ལས་ཁུངས་དེ་ཚོ་དང་མཉམ་དུ་བ་གྱི་ཐོག་ནས་དེ་ལྟར་ཡང་གཤམ་སྤྱོད་བཀུར་འོས་པ་ཡིན་ན་ང་ཚོས་ས་གནས་མར་བྱེད་ཐུབ་རྒྱུ་འདྲི་དགོངས་པ་བཞིན་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་དེ་ནས་རྩིས་འགོ་ཨང་ ༩ བ་གཞུགས་པའི་འཛོལ་བ་སྤྱོད་ཀྱི་ཐོག་ལ་ལུས་སྤྱོད་བྱེད་པ་ཡོ་ཆས་དེ་ཚོ་རེད། ད་ལྟ་བར་དུ་ས་ཆ་གང་དང་གང་ལ་གནང་ཡོད་པ་རེད། དེ་སྤྱི་ཉིན་སྟོར་ ༣,༥༠༠,༠༠༠ བཏང་འདུག ད་ལོ་ཉིན་སྟོར་ ༩,༦༠༠,༠༠༠ ལས་ལྷག་ཅམ་འགོ་ཡི་འདུག དེའི་ནང་དུ་ཅ་དངོས་ག་རེ་འགོ་ཡི་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་བཀུར་འོས་པ་རེད། དེའི་ནང་དུ་ཅ་དངོས་ཡོ་ཆས་དེ་ཁོ་རྩིས་བསྐྱོམས་པའི་བཅུ་ནས་བཅུ་གཅིག་བར་དུ་ཡོང་གི་ཡོད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ཅ་ལག་རེ་རེར་འབྲུམ་གཅིག་ཡས་མན་ཆགས་པའི་ཐོག་ནས་འབྲུམ་ ༡༡ ཡས་མས་ཀྱི་ཅ་ལག་ཆགས་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་སྤྱི་ག་བ་ག་བར་ཡོད་ཅེས་བཀུར་འོས་པའི་ཐོག་ནས་པ་ནང་བཞིན་གཞིས་ཆགས་ཆེ་ཁག་གསུམ་གྱི་ནང་དུ་ལེགས་སྤྱོད་ཐེན་པ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། མོན་ལྟ་འདྲི་རྒྱ་སྤྱོད་ལ་གཅིག་བརྒྱབས་ཆར་བ་རེད། དེ་ནས་སྤེལ་གོ་བ་ལ་གཅིག་རྒྱག་ཆར་བ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། སྤེལ་གོ་བ་ལུགས་བསམ་དེས་བཀུར་འོས་པའི་ཐོག་ནས་པར་སོང་དེར་ལན་མཉམ་དུ་ཞུས་བཞིན་པ་ཡིན་ན། དེ་ཁ་སང་གི་ཆེ་ ༡༡ གི་ཆེ་མཐུག་ལ་སྤྱོད་བྱེད་བྱས་པ་རེད། དེའི་ནང་ནས་ཡར་ལ་གཅིག་གཉིས་ཤིག་འགོག་འདུག་ཟེར་ཡོད་དུས། དེ་མར་ལ་བརྒྱབ་ཆར་ཅམ་ཡིན་དུས། དངོས་གནས་བྱས་ན་ས་གཏིང་ཡག་པོ་བྱས་ནས་ཡག་པོ་མནན་ཏེ་སྐྱེ་བཅུག དེ་འདྲ་བྱས་པ་ཡིན་ན་པལ་ཆར་འགོག་གི་མ་རེད། ཡིན་ནའང་ད་ལྟ་རང་རྒྱག་ཆར་ཅམ་ལ་དེ་འདྲ་འགོག་པ་དེར་ང་ཚོས་ལྟ་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ནས་གོ་ལེ་ལྷལ་ས་གནས་དེར་གསུམ་སྤྱོད་ཐེན་པ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། ད་ལྟ་ཡོང་འགྱུར་ས་གནས་བདུན་གྱི་ནང་ལ་བསམ་སྤྱོད་གཏིང་གི་ཡོད། ས་གནས་བདུན་གྱི་ནང་དུ་ད་ལྟ་བཀུར་འོས་གནང་མཁན་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་མཆོག་གི་ས་གནས་ཀྱང་ཆུད་ཡོད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་བཞིན་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཉིས་པས་བཀུར་འོས་པའི་ཐོག་ནས་པ་དེའང་ཆུད་ཀྱི་ཡོད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཉིས་པས་ཁོང་ག་གཉིས་ཏུ་སྤྱོད་བཟང་དཔལ་ལྷན་སྟོར་ལ་གསུང་པ་དེ་མཆུངས་རེད། དེ་ང་ཚོས་དེ་མཆུངས་ཞུ་ཡི་ཡོད་ཅེས་ཞུས་པ་ནང་བཞིན། ང་ཚོ་ཡིན་པ་ཡིན་ནའང་པལ་ཆར་ཆུང་དུས་ནས། ཡིན་པ་ཡིན་ནའང་སྤྱི་འཁོར་དང་པོ། སྤྱི་འཁོར་གཉིས་པ། སྤྱི་འཁོར་གསུམ་པ་བྱས་

ནས་མང་པོ་ཞིག་གསན་སྤྱོད་ཡོད་པ་རེད། ང་ཚོ་ཡིན་པ་ཡིན་ནའང་ཉ་ཅང་གི་དགའ་མོས་བྱེད་ས་ཞིག་རེད། ཁོ་རང་འདས་གྲོངས་སུ་བྱིན་པ་དེ་དངོས་གནས་སྒོ་པམ་པོ་ཞིག་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ནས་བྱི་ལུས་ཅལ་དང་འབྲུལ་ཆའི་ལྟ་སྤྱོད་དེ་སུས་གནང་གི་རེད་ཟེར་ན། Maintenance ཡིན་སྟེ་དུ་ཞུས་པ་ཡིན་ན། དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ ང་ཚོས་ས་གནས་འགོ་འཛིན་རང་གིས་གཞིགས་ཀྱི་ཡོད་ཤིག་དང་། དེས་གནང་གི་ཡོད་ཤིག་ཅིས་ཀྱི་ཡོད། གང་ཡིན་ཟེར་ན། ས་གནས་འགོ་འཛིན་དེ་ས་གནས་འཕྲོད་བསྟེན་ཚོགས་ཚུང་གི་ཚོགས་གཙོ་ཡང་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ས་གནས་འཕྲོད་བསྟེན་ཚོགས་ཚུང་གི་འོག་ལ་སྤྲོད་ཁང་གི་འགན་འཛིན་དང་ཆང་མ་ཚུད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་འདྲ་སོང་ཅང་ཁོ་རང་གི་བཀོད་བྱས་དེ་བྱས་ཆེ་བ་འགྲོ་ཡི་ཡོད་པས། ས་གནས་འགོ་འཛིན་རང་གིས་དེ་ཚོའི་ཐོག་ལ་སྤྲོད་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད་པར་ང་ཚོས་དོས་འཛིན་ཞུ་ཡི་ཡོད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་ཅིས་འགོ་མཇུག་ ༡༩ རྩ་སའི་གད་སྟོན་གསལ་དཔྱད་ལྟར་བཀའ་སྤྱོད་ལེན་པ་རེད། དེའི་ཐད་ལ་ཡིན་པ་ཡིན་ནའང་རྩ་རམ་ས་ལ་ཡིན་ན་དམིགས་བསལ་གནས་སྟངས་ཤིག་གི་འོག་ནས་མོ་ཉ་ཟེར་ནའང་རེད། སྤྱི་མཁོར་གཞིགས་དགོས་པ་དེ་ཚོའི་ཅིས་འགོ་ཆ་ཆང་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ཐོག་ལ་བསྐྱེད་བསྐྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་མིན་དེའི་རིགས་ས་གནས་འགོ་འཛིན་གྱི་ནང་ལ་འགྲོ་བསྐྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེའི་ཐད་ལ་ད་ལྟ་གོང་དུ་ཞུས་པ་ནང་བཞིན་མ་སྤྲོད་ཆུ་བཟང་དུ་གཏོང་དགོས་ཆེ་ནང་ཤེས་གཉིས་ཀྱི་ཐོག་ནས་གཏོང་དགོས་བཀའ་ལེན་པ་བཞིན་ང་ཚོས་འབད་བཅོམ་ཞུ་ཆོག་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་དང་མཉམ་དུ་ས་གནས་ཁག་གི་ལས་བྱེད་མང་པོ་ཞིག་འཕྲོད་ལས་པ་ཟེར་ནའང་རེད། དེ་བཞིན་ཨེ་མེ་ཟེར་ནའང་རེད། དེ་འདྲ་མང་པོ་ཞིག་རྩ་རམ་ས་ལ་ར་ཡར་ཟུང་སྤྱོད་གི་ཐོག་ལ་འབྲུལ་མར་ལེན་པ་དགོས་པ་དང་། ས་གནས་སུ་མེད་པ་དེ་ང་ཚོས་དངོས་གནས་ཚོར་ཀྱི་ཡོད། ཡིན་ནའང་རོགས་ཚོགས་ནས་དེ་ལྟར་གནང་དགོས་ཀྱི་རེད་ཟེར་ནས་ང་ཚོར་བཀའ་ཞིག་ལེན་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། བཀའ་འོས་སྤྱི་འབྲུས་ལགས་ནས་མཁུན་གྱི་རེད། དེ་མ་བྱས་པ་ཡིན་ནའང་མི་འགྲིག་ དེ་བྱེད་དུས་ས་གནས་ཁག་གིས་ཐབ་ཚུང་ཚུང་ཞིག་ལ་མེ་ཆ་བོ་སྤར་བྱས་ཀྱི་འབད་བཅོམ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། སོང་ཅང་དེ་ནས་ཡང་ཡང་ལེན་པ་དགོས་དུས་དེ་འདྲ་དགའ་ལ་ཞིག་ཡོང་བསྐྱེད་ཀྱི་འདུག་དེ་ཚོར་ང་ཚོས་བསམ་སྒྲུབ་ནང་དུ་ཡོད། གང་སྤྱོད་སྤྱོད་ཅིག་ཉུང་དུ་གཏང་རྒྱ་དང་། ལྷག་དོན་དུ་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ནང་དུ་ག་རེ་བཀའ་མོལ་ཞུ་ཡི་ཡོད་ཟེར་ན། ཟབ་སྤྱོད་ཁག་ཁག་པར་ཚུར་འབྲེལ་བ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་ན། དེ་ཚོ་མཉམ་དུ་ཆེ་སྤྱོད་གཏོང་། དེ་ཆེ་སྤྱོད་གཏོང་དུས་ག་རེ་པན་ཐོགས་ཀྱི་འདུག་ཟེར་ན། དཔེར་ན། སྤྱི་མཁོར་ས་གནས་ནས་མི་གཉིས་ཡར་བཅར་གྱི་ཡོད་ན་ལམ་ལ་ཉིན་མ་བཞི་ལྟ་འགྲོ་ཡི་ཡོད་པ་དེ་ང་ཚོས་དུས་ཚོད་འཕྲོ་བརྒྱུ་འགྲོ་མི་དགོས་པ་ཆགས་ཀྱི་འདུག་ སོང་ཅང་དེ་འདྲའི་ཐོག་ནས་ཟབ་སྤྱོད་ཁག་གིས་མཉམ་དུ་བསྐྱོད་ཀྱི་འབད་བཅོམ་ཞུ་བསྐྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ནས་བཀའ་འོས་སྤྱི་འབྲུས་ལགས་ནས་དབུས་དང་ས་གནས་ཁག་གི་ལས་བྱེད་རྣམས་ཀྱི་བྱ་གཞི་ལས་ལ་བསྐྱོད་ཀྱི་ཡོད་པ་དེར་རྩིས་སུ་ཡི་རངས་དང་། སྤྲོད་སྤྱོད་ཆེ་ཞེས་ཞུ་ཡི་ཡོད།

ཚོགས་གཙོ་བརྒྱ་འབྲུད་གནས་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འབྲུས་སྒོ་བཟང་ཡེ་ཤེས་ལགས།

ལྷོ་འབྲུས་སློ་བཟང་ཡེ་ཤེས་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བསྡེམས་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་གོང་དུ་བྱུག་སྒྲེལ་ནས་བས་
 བཀའ་མོལ་གནང་བ་དེར་རྒྱབ་སྐྱོར་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ལྷན་ཁང་དོས་ནས་ང་རང་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ནང་ལ་འཕྲོད་བསྟེན་ཡང་རྒྱས་
 གཏང་རྒྱར་ལྷག་བསམ་ནམ་དག་གི་ཐོག་ནས་འབད་བཅོལ་གནང་གི་ཡོད་པ་རེད། ཉེ་བའི་ཆར་ཡིན་ནའང་གཞིས་ཆགས་ལ་འགོ་
 བའི་སྐབས་སུ་ཟབ་སློང་གནང་རྒྱ་རེད། དེ་ནས་ནང་པ་ལྟ་སློང་བྱ་རྒྱ་རེད། གང་ཅིའི་ཐད་ནས་བྱུག་ལས་ཡག་ཐག་གཙོད་གནང་གི་
 འདུག དེ་ཚོའི་ཐོག་ལ་འབྲེལ་ཡོད་བཀའ་སློན་དབུས་པའི་བྱང་ཆེ་དང་ལས་བྱེད་ཆེད་མར་བསྐྱུགས་བརྗོད་དང་། བྱུགས་ཐེ་ཆེ་ཞེས་
 ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། གོང་དུ་བྱུག་སྒྲེལ་ཞིག་གིས་ང་རང་ཚོའི་ནད་རིགས་སྡོན་འགོག་གི་ཐོག་ལ་བཀའ་སློབ་ཅིག་ཕེབས་སོང་། ང་རང་ཚོ་ན་
 ཚ་ན་བའི་སྐབས་སུ་སྤྲོད་བཅོས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ནའང་ན་ཚ་སྡོན་འགོག་བྱ་རྒྱུ་ཤིན་ཏུ་ནས་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་དུས།
 དམིགས་བསམ་ཀྱི་ཡོང་རྒྱ་བསྐྱད་པའི་མི་རབས་གཞོན་པ་ཚོའི་ཐོག་ལ་བྱུག་སྒྲེལ་གྱིས་སློབ་གྲུའི་ནང་དུ་སློབ་སྦྱོང་ཆོ་ག་བྱུགས་
 བོར་གཞོད་གཞི་ཡོད་པའི་རྩ་བ་མང་པོ་ཞིག་ཟ་བའི་རྒྱུ་གྱིས་གཞུགས་པོ་སྤྱོ་བོ་ཆགས་ཀྱི་འདུག་ཟེར་བ་དེ་དངོས་འབྲེལ་རང་
 རེད་འདུག སྡོན་མ་ང་རང་ཚོ་ལོ་གཞོན་པའི་སྐབས་ཀྱི་མི་མང་ཆེ་བས་གཞུགས་པོའི་གནས་སྡངས་དང་། ད་ལྟ་སློབ་གྲུ་ནང་འགོ་
 བཞེན་པའི་སློབ་སྦྱོང་གཞོན་པ་ཚོས་གཞུགས་པོ་གནས་སྡངས་ཅིས་པ་ཡིན་ན་ཏུ་ཅང་གི་ཁྱད་པར་འདུག ང་རང་ཚོས་སློབ་སྦྱོང་གི་
 མང་པོ་ཞིག་མཐོས་པ་དང་། ཐོ་བ། མིད་པ་ན་མཁམ། མིད་པ་ཡང་སེ་སྤངས་མཁམ། ཆབ་གསལ་དུས་ཐོག་མི་བབ་མཁམ། གཉིད་
 ཡག་པོ་མི་ཁྱག་མཁམ། ན་ཚ་ཏུ་ཅང་མང་པོ་ཞིག་ མོ་ཁྱའི་ནང་དུ་ཏྲོག་ཅམ་འགོ་དུས་མགོ་ཡོམ་འཁོར་ནས་འབྲེལ་དུ་སྦྱོག་མཁམ།
 དེ་འདྲ་སྐས་སྤྱོ་ཞབས་ནང་བཞེན་གཅེས་སློང་བྱེད་དགོས་པའི་གནས་སྡངས་ཤིག་ཆགས་འདུག དེ་མང་ཆེ་བ་གོང་དུ་བྱུག་སྒྲེལ་
 ནས་གསུངས་པ་ལྟར། སློབ་གྲུའི་ནང་གི་ཁ་ལག་ལས་ལྷག་བྱེ་ལོགས་ཀྱི་ཟས་རིགས། ཁྲ་ཁྲ་བེད་བེད་རྩས་འདྲ་མི་འདྲ་ཡོད་མཁན་
 རྒྱར་རྒྱར་ཟ་བའི་རྒྱ་མཆན་ལ་བརྟེན་ནས་ན་ཡི་ཡོད་པ་རེད། མཐའ་མ་དེར་སྤྲོད་ཁང་ལ་བྱིན་ནས་སྤྲོད་བཅོས་ཀྱི་ཐོག་ནས་འགོ་
 སོང་གཏོང་དགོས་པ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཚོའི་རིགས་ནམ་རྒྱར་དུ་རྒན་ལགས་ནམ་པ་རེད། འབྲེལ་ཡོད་ཆེད་མས་
 ལམ་སྟོན་བཀའ་སློབ་གནང་གི་འདུག་སྟེ། ང་ཚོས་ག་རེ་བྱས་པ་ཡིན་ནའང་། གང་ལྟར་དེ་གནང་ལ་ཁེལ་བ་ཞིག་དང་། གཞོན་སྡེས་
 ཚོས་གནད་འགག་ཅིག་ཅིས་ནས་བསམ་སློང་དང་། སྦྱོང་བ་འགྱུར་བ་གཏོང་བྱུག་པ་ཞིག་ལ་འབད་བཅོལ་ཏན་ཏན་བྱེད་དགོས་
 འདུག དེ་འདྲ་སོང་ཅང་ཁག་ཅིག་གི་ཐོག་ལ་སོ་སོས་བསམ་ཚུལ་ཞུས་པ་ཡིན་ན། ད་ལྟ་རྩ་བ་དེ་ཚོ་མང་ཆེ་བའི་ནད་མེ་ཅིང་
 (msg) ཡོད་པ་རྒྱར་རྒྱར་རེད། Waiwai དང་། Maggi ཟེར་བ་ལྟ་བུ་བྱུག་པའི་རིགས་དང་། དེ་བཞིན་དེང་སང་ཡིན་ན་རྒྱ་
 གར་གྱི་ཟས་རིགས་ Chips ལ་སོགས་པ་ཆེད་མའི་ནད་ལ་མེ་ཅིང་རླུག་བསྐྱད་ཀྱི་འདུག བྱི་ཟ་ཁང་ནས་ཟ་བ་ཡིན་ནའང་དེ་དེ་
 བཞིན་གྱི་མེ་ཅིང་ཡོད་ཤག་ཤག་རེད་འདུག སྐར་མ་ལྷ་ཅན་གྱི་ཟ་ཁང་དེ་ཚོ་ནང་ལའང་མེ་ཅིང་རླུག་བསྐྱད་ཀྱི་འདུག མེ་ཅིང་མེད་
 སློང་བྱེད་ཡོད་དུས་ང་རང་ཚོས་རྒྱར་རིང་པོར་ལྟ་ཡོད་དུས། མི་འཁོར་འཕེལ་རྒྱས་འགོ་ལམ་བཀག་རྒྱའི་རྒྱ་རྒྱེན་མཐའ་མ་དེ་དེར་
 བབ་བསྐྱད་ཀྱི་འདུག མེ་ཅིང་དེའི་གཞོད་ལྟ་ཡོད་དུས། མེ་ཅིང་དེས་ཡུན་རིང་པོ་ཟ་བ་ཡིན་ན། སྤྲོད་ནད་ Cancer ན་རྒྱ།
 Asthma ན་རྒྱ། ཁྲག་ཤེད། གཅིན་ཉྩེ། Diabetes ན་རྒྱ། དེ་ནས་ཉོབ་དེ་འབྲེལ་འགོ་རྒྱ། གཞུགས་པོ་འགྱུལ་སློང་བརྒྱག་རྒྱ་
 མེད་པ་ཆགས་རྒྱ། བསམ་སློང་གཏང་རྒྱ་མེད་པ། འན་པ་བརྒྱག་རྒྱ། མགོ་ཡང་སེ་ན་རྒྱ། ཐོ་བའི་ཤོད་ཉམས་ནས་ཟས་མི་འདུ་བ།

དེ་ཆ་ཚང་གི་རྒྱུ་མེ་ཅིང་རྟེན་འདུག དེ་ལས་ཆ་བ་ཆེ་ཤོས་ཤིག་གི་རེ་རྟེན་འདུག་ཟེར་ན། ང་རང་ཆོར་མི་འཁོར་ཉུང་པ་འདུག་
 ཟེར་དུས། མེ་ཅིང་དེས་ཕོ་ཁྱོ་གཏེ་སྤྱ་གུ་བཟོ་རྒྱུ་ལྷན་པ་དེ་ཉ་ཅང་མེད་པ་བཟོ་ཡི་འདུག Impotence ཟེར་གྱི་འདུག ང་རང་
 ཆོའི་བསམ་སྒྲུའི་ནང་དུ་དེང་སང་གཞིན་པ་ཆོས་སྤྱ་གུ་བཟོ་ཡི་མི་འདུག་ཟེར་རྒྱུར། གཅིག་བྱས་ན་དེ་འདྲ་ཡིན་ས་མ་རེད་སྟེ། ཁོ་
 ང་རང་ཆོས་ཉུང་ཐག་བྱས། ཡིན་ནའང་ Impotence ནད་ཀྱི་ཐོག་ནས་སྤྱ་གུ་མ་ཆགས་པ་དེ་འདྲ་ཡོང་གི་ཡོད་ས་རེད། དེ་ང་
 ཆོས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ཐོག་ནས་ཉན་ཉན་ཉམས་ཞིབ་ཅིག་བྱ་རྒྱུ་རྟེན་འདུག མི་འཁོར་ཉུང་དུ་འགྲོ་རྒྱུ་ལྷན་པ་མེ་ཅིང་དེས་གཞོད་
 ཆེན་པོ་གཏོང་གི་ཡོད་ས་རེད། ངས་ཁྱས་སྤངས་དེ་བྱེད་ཆར་ཞིག་ཆགས་ཡོད་ས་རེད། ཡིན་ནའང་དེ་རྒྱུ་རྒྱུ་གཙོ་བོ་ཞིག་རྟེན་
 འདུག

རྒྱུ་རྒྱུ་གཉིས་པ་ཞིག་ང་རང་ཆོས་འཕྲོད་བསྟེན་ཉམས་རྒྱས་ནས་ན་ཆ་མང་པོ་ཞིག་གི་རྒྱུ་རྒྱུ་གཅིག་གི་རྒྱས་མཛོན་
 གསལ་དོད་པོ་མེད་པ་ཞིག་ལ། ང་རང་ཆོ་ཉིན་ལྟར་ཆང་རག་དང་། དུག་རྩས་དེ་ཆོས་གཞོད་གྱི་འདུག་ཟེར་བའི་སྐབས་སུ་མ་
 གཏོགས་མ་རེད། ཡིན་ནའང་ཟས་ཤིག་ཞོགས་པ་ནས་དགོང་མོ་བར་དུ་ང་ཆོའི་ཁ་ནང་དུ་ཡང་སེ་བསྐྱབས་བསྟན་པ། ང་ཆོས་རྒྱ་
 ལྷོག་ཐོག་དུ་བསྐྱབས་བསྟན་པ། སྤང་མེད་དུ་བཟས་བསྟན་པ་དེ་གོ་ཞིབ་དཀར་པོ་ Maida དེ་རྟེན་འདུག རྒྱ་གར་རྒྱལ་ཡོངས་
 ནང་ལ་ཡུལ་མི་མང་ཆེ་བས་གོ་ཞིབ་དཀར་པོ་རྩ་བ་ཉིད་ནས་ཟ་ཡི་མི་འདུག ཆོང་ཁང་ནང་ལ་ཉོ་བར་འགྲོ་དུས། བྱེད་རང་ཆོའི་གོ་
 ཞིབ་རོ་མ་དེ་སྤྲོད་རོགས་གནང་ཟེར་དུས་མ་རེད་མ་རེད། བྱེད་རང་ཆོས་འདི་ཟ་ཡི་ཡོད་པ་རེད་ཟེར་ནས་གོ་ཞིབ་དཀར་པོ་བཏོན་
 ནས། ཁོ་རང་ཆོས་ཟ་ཡི་ཡོད་པ་མ་རེད་དེ། ཡིན་ནའང་ཁག་གཅིག་གིས་ང་ཆོར་བཏོན་ནས། ང་རང་ཆོའི་ཟ་ཁང་ནང་ཡིན་ནའང་
 རེད། ནང་ལ་ཡིན་ནའང་རེད། གང་ས་གང་ལ་སྤྱག་པ་དང་། མོག་མོག་ Chowmein ཆ་ཆང་གོ་ཞིབ་དཀར་པོས་བཟོས་བཞག་
 པ། གཞོད་གྱི་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་ཡང་ཡང་ཞུས་གྱི་ཡོད་པ་རེད་དེ། ང་ཆོས་དོ་སྤང་རྩ་བ་ཉིད་ནས་བྱེད་གྱི་ཡོད་པ་མ་རེད། དེ་རིང་ང་
 ཆོའི་ཉིན་དགུང་གསལ་ཆོགས་གྱི་ནང་དུ་གོ་ཞིབ་དཀར་པོས་བཟོས་བཞག་པ་གྱི་མོག་ཡག་ཐག་གཅོད་ཅིག་མཆོད། ང་རང་ཆོའི་
 སྤྱག་སྐྱེལ་ནས་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་མཆོད་སོང་། གོ་ཞིབ་དཀར་པོ་དེས་ག་འདྲ་གཞོད་གྱི་ཡོད་པ་རེད་ཟེར་དུས། ཉམས་ཞིབ་ཀྱང་
 བྱས་ཡིན། སྤྲོད་ཆ་ཡང་འདྲི་ཡོང་བའི་སྐབས་སུ་གོ་ཞིབ་དཀར་པོ་དེ་གོ་ཞིབ་རོ་མ་མ་རེད་གདལ། གོ་ཞིབ་གྱི་སྤྱགས་པ་དང་གོ་ཞིབ་
 གྱི་བཅུད་གཉིས་མར་འཕེན་ཆར་བའི་རྩས་སུ་དེའི་ནང་དུ་རྩས་སྤྲོ་ཁ་བཞི་སྤྱག་གི་ཡོད་པ་རེད། དེའི་ནང་ནས་སྤྱགས་པ་དང་གཉིས་
 ཀ་མར་བཏོན་ཆར་བའི་རྩས་སུ། དེའི་ནང་དུ་ Vitamins Minerals བཅུད་ཡོད་ན་མེད་ན་ཆང་མ་སྤྱག་ཆར་བ་རེད། དེར་
 གྱོན་ཆས་སྤྱག་རྒྱུའི་ཆོན་ཁྲ་དཀར་པོ་ Alloxan ཟེར་རྒྱུ། bleaching powder, Benzoyl peroxide, Chlorine
 Oxide རྩས་དེ་འདྲ། དེ་བཞིན་ high Glycemic index ཞེས་རྩས་བཞི་དེ་སྤྱག་པའི་རྒྱུ་མཆོན་གྱི་ཐོག་ནས་མཁལ་མ་ན་
 ཆ་དང་། གཅིན་སྟེན་ཆ། དེ་བཞིན་མཆོན་པའི་ན་ཆ། ཕོ་བའི་ན་ཆ་ Cancer སྟེང་གི་ན་ཆ། རུས་པའི་ན་ཆ། མིག་དཀར་པོ་
 ཆགས་རྒྱུ། རྒྱགས་པ་ཆགས་རྒྱུ། དཀའ་ལས་དང་དངངས་སྤྱག་ལང་རྒྱུ། བཙོག་པ་དུས་ཐོག་མི་ཡོང་བ། མགོན་རྒྱུ། དཀའ་
 ཆོག་ཆོག་དུ་ཆོག་ཆོག་ཆགས་པ། ཁྲག་ཤེད་བསྐྱབ་རྒྱུ། ན་ཆ་མང་པོ་ཞིག་གི་རྒྱུ་རྒྱུ་གཙོ་བོ་གོ་ཞིབ་དཀར་པོ་དེ་རྟེན་འདུག ང་
 ཆོས་དེར་སྤང་མེད་བཏང་ནས་ང་རང་ཆོའི་སྤྱི་ཐབ་ནང་དུ་ཡིན་ནའང་། གོ་ཞིབ་དཀར་པོ་སྤྱལ་བསྟན་གྱི་ཡོད་པ་རེད། ང་རང་ཆོ་
 ཁག་ཅིག་གིས་མཆོད་གྱི་ཡོད་པ་རེད། དེར་གོ་ཞིབ་ Atta གནང་རོགས་ཟེར་དུས། དེ་གོ་ཞིབ་ Atta དཀར་པོ་དེ་རྟེན་ཅེས་ཆུར་

ལ་ཞུ་ཡི་ཡོད་པ་རེད། ཟ་ཁང་ནང་དུ་འདྲ་ Attā རང་གནང་རོགས་ཟེར་དུས་ Attā དཀར་པོ་དེ་རེད། Attā རེད་ཟེར་ནས་ཚུར་
 མགོ་སྐྱོར་གཏོང་གི་ཡོད་པ་རེད། ན་ཚ་དེ་ཡིས་བཟོ་ཡི་ཡོད་པ་རེད། ང་རང་ཆོའི་དགོན་སྡེ་ཁག་དང་། སློབ་གྲྭ་ཁག་ག་ཆོད་ལ་
 Maida ལུ་ལ་གནང་གི་ཡོད་པ་རེད། ཟ་ཁང་ནང་ལ་ང་ཆོར་གདམ་ག་གང་ཡང་ཡོད་པ་མ་རེད། ཡིན་ནའང་ཟ་ཁང་ནང་ལ་ཕྱིའི་སྐྱ་
 མགོན་ཆོ་མེབས་ཡོད་དུས། ང་རང་ཆོའི་བོད་ཀྱི་གསོལ་མགོན་ཁང་ནང་དུ་མང་པོ་ཞིག་བྱུང་ཆར་བ་རེད། བྱེད་རང་ཆོས་འདི་མ་ཡི་
 ཡོད་དམ། ངས་ཟ་ཡི་མིན་གདའ་ཟེར། ང་ལ་ Attā དགོས་ཟེར་དུས་བཟོ་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་པ་མ་རེད། ན་མ་རྒྱན་དུ་སྤྲད་ཀྱི་ཡོད་པ་མ་
 རེད། བཙོང་གི་ཡོད་པ་མ་རེད། Option གདམ་ག་ཞིག་བཞག་གི་ཡོད་པ་མ་རེད། ང་རང་ཆོའི་སྤྱི་ཐབ་ནང་དུ་གདམ་ག་ཞིག་
 འཛོག་དགོས་ཀྱི་རེད། ན་ཚ་མང་པོ་ཞིག་ང་རང་ཆོས་འདི་ནས་སྡོན་འགོག་བྱེད་ཀྱིན་བྱེད་ཀྱིན་སྤྲོད་ཀྱིན་བཙོང་བྱེད་ཀྱིན་
 སྤྲོད་ཀྱིན་ལྟ་སྤྲོད་ལས་གཞི་ལ་འགོ་སོང་པོན་ཆེན་པོ་ཞིག་བཏང་། ཟ་རྒྱ་ཆང་མ་དེ་འདྲ་ཟ་བསྐྱད་པ་ཡིན་ན་ག་པར་བསྐྱབས་ཀྱི་
 རེད། Maida དེ་མོག་མོག་དང་། གི་མོག་ལ་ཕིང་། Waiwai, Maggie, Biscuit, Burger, Pizza, Parontha ཆང་
 མའི་ནང་དེས་བཟོས་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ང་ཆོས་སྤྱོ་བོ་ངར་ནས་མཆོད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེའི་ཐོག་ལ་མར་ཆ་བོ་ཞིག་བཞག་
 ཡོད་དུས་སྤྱོ་བོ་ཉ་ཅང་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ནའང་ Maida དེ་པོ་བའི་སྤྱར་ཅི་རེད་ཟེར། Maida དེ་དུག་དཀར་པོ་རེད། Maida
 དེ་ག་ལེ་ག་ལེར་བསད་མཁན་ཀྱི་དུག་ཞིག་རེད་གདའ་ཞེས་ཆང་མས་ཞུ་ཡི་འདུག དེ་འདྲ་སོང་ཅང་དེའི་ཐོག་ལ་འཕྲོད་བསྐྱེན་ལས་
 ཁུངས་ཀྱིས་དམིགས་བསལ་འགན་ཁུར་ནས་དུག་དེ་མཆམས་འཛོག་བྱ་རྒྱ་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་རེད་འདུག་སྟུམ།

དེ་བཞིན་ད་ལྟ་ང་ཆོའི་བྱུག་སྒྲེལ་གྱིས་གསུངས་གནང་སོང་། ཚུ་མངར་མོ་དེས་ག་ཆོད་ཅིག་གཞོད་ཀྱི་ཡོད་པ། ང་ཆོར་
 གཞོད་ཆེ་ཤོས་ཤིག་ཚུ་མངར་མོ་བཏུང་བ། དེའང་གང་མོ་གང་རྒྱུང་འཕུང་བཞག་པ། ང་རང་ཆོའི་གཟུགས་པོའི་ནང་ལོགས་ཆང་མ་
 ཆ་བོ་རེད། གང་མོ་གང་རྒྱུང་འཕུང་བའི་རྒྱུན་གྱི་ཐོག་ནས་མིད་པ་ Cancer ན་མཁན། ཐོ་བ་ Cancer ན་བ། དེ་བཞིན་
 གཟུགས་པོའི་ནང་དུ་ཚུ་བསག་མཁན་ག་ཆོད་ཡོད་གི་ཡོད་པ་རེད། སོང་ཅང་དེ་ཆོའི་ཐོག་ལ། ཁ་ལག་ཆ་བོ་ཆ་བོ་ཟ་རྒྱ་དང་། ཚུ་
 ཁོལ་མ་ཆ་བོ་ཆ་བོ་འཕུང་རྒྱ་དེ་ཆོའི་ཐོག་ལ་ཐུགས་སྤང་གནང་རྒྱ་གལ་ཆེན་པོ་རེད་འདུག་སྟུམ། ཤ་སྐམ་པོ་ཟ་རྒྱ་དེ་མང་པོ་ཞིག་
 གཞོད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད་ཟེར་གྱི་འདུག དེ་བཞིན་དགོན་སྡེ་ཁག་རེད། སློབ་གྲྭ་ཁག་གང་ས་གང་ལ། དམིགས་བསལ་གྱི་དགོན་སྡེ་གྲྭ་
 ཆང་ནང་ལོགས་ལ་ཞ་ལ་དཀར་པོ་གང་མོ་གང་རྒྱུང་ཞིག་སྤྲར་བཞག་ཡོད་པ་རེད། དེའི་ཐོག་ལ་དགོ་འདུན་ནམ་པ་ཆོ་ཚུ་ཆོད་བཞི་
 ལྟ་རེད་ཞབས་བཏན་བྱས་ནས་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ཐོ་བ་དང་། མཁལ་མ། ཐོ་ཐོད། སྐྱེད་པ་སོགས་ཆང་མ་ནད་པ་བཟོས་
 བཞག་ཡོད་པ་རེད། ཐོད་ནང་ལ་ཡིན་ན་ཤིང་བཏིང་གི་ཡོད་རེད། འཕྲོད་བསྐྱེན་དང་ལྷན་པའི་ཐོག་ནས། དེ་བཞིན་ང་རང་ཆོ་མང་
 ཆོགས་འཛོམས་པའི་སྐབས་སུ་འང་ཆང་མ་ས་ཐོག་ལ་སྤྲད་དགོས་པ་རེད། མང་གཙོའི་དུས་ཆོད་འགྱུར་བ་ཆེན་པོ་ཞིག་འགོ་ཡོད་
 པ་རེད་དེ། མཐོང་རྒྱུང་ཁོ་རང་བཏང་ནས་ས་ཐོག་ལ་བཞག་ཡོད་པ་རེད། བདེ་པོ་ཡོད་ནའང་རེད། མེད་ནའང་རེད། ས་ཐོག་ལ་སྤྲད་
 དགོས་པ་རེད། རྒྱབ་བཀྲ་གཅིག་སྤྲིག་པ་ཡིན་ན་ག་རེ་ཡོད་པ་རེད། ལོ་ག་ཆོད་ཅིག་ཕྱིན་ཆར་བ་རེད། ག་ཆོད་བར་དུ་ས་སྤང་ལ་
 བཞག་གི་ཡིན་ནམ། ཕྱི་ནས་ལྟ་སྤྲངས་ག་འདྲ་ཞིག་ཡོད་པ་རེད། སྤྱི་ཆོགས་མང་གཙོ་ཆད་ལྷན་ཞིག་རེད་དམ། ས་སྤང་ལ་མར་
 བསྐྱད་ནས་གཟུགས་པོ་ག་ཆོད་ཅིག་འཕྲོ་བརྒྱག་གཏོང་གི་ཡོད་པ་རེད། སློབ་གྲྭ་གཞོན་སྤྱི་ཆོ་ས་སྤང་ལ་ཡིན་ཤིག་ཤིག་
 བཞག་ཡོད་པ་རེད། ཐོ་ཐོད་ཉམས་ཡོད་པ་རེད། སྐྱེད་པ་ནད་པ་བཟོས་བཞག་ཡོད་པ་རེད། དེ་བཞིན་ཟས་འཇུ་རྒྱ་རེད། ནད་

རིམས་མང་པོ་ཞིག་ཡོང་གི་འདུག དེ་ཆོང་ཆོས་འགྱུར་བ་གཏང་རྒྱ་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་རེད་འདུག་སྟེ། ངས་སྐར་མ་གཅིག་གི་
 རང་མཆོམས་བཞག་གི་ཡིན། ཟ་ཁང་ཁག་གི་ནང་དུ་རྒྱ་མིའི་སྒྲན་སྒྲ་དེ་འདྲ་སྒྲགས་ནས་ཟས་ཕྱོ་བ་ཏ་ཅང་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་རེད། སོ་
 སོ་ཡིན་ནའང་སྒྲན་མ་ཏ་ཅང་དགའ་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཡིན་ནའང་ད་ལྟ་ལོང་དུས་དེས་ན་ཆོ་བ་ཐོ་རྒྱའི་རྒྱ་རྒྱེན་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་
 འདུག དེ་འདྲ་སོང་ཅང་ག་ཆོད་ཅེས་ཞིག་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ལྡན་པ་ཡིན་མིན་དེ་འཕྲོད་བསྟེན་ངོས་ནས་ཡིན་པ་ཡིན་ནའང་།
 Hoko དང་འདྲ་མི་འདྲ་དེ་ཆོའི་རིགས་ཆོན་རིག་ཁང་ནང་ལ་བཟླ་དབྱེད་བྱས་ནས་དེ་ཏ་ཞིག་གོ་བ་ཡིན་ན། དེ་སྒྲན་འགོག་བྱེད་
 དགོས་འདུག་དང་མི་འདུག དངོས་གནས་གཞོད་ཀྱི་འདུག་དང་མི་འདུག དེ་མང་པོ་ཞིག་ལ་གཞོད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཆོའི་ཐོག་ལ་
 ཡིན་ནའང་ང་ཆོས་གཟབ་གཟབ་བྱ་རྒྱ་གལ་ཆེན་པོ་རེད་འདུག་སྟེ། ང་རང་ཆོ་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ལྡན་པ་ཏག་ཏག་བྱས་པ་ཡིན་ན་
 འཐབ་ཚད་རྒྱན་སྦྱོང་བྱ་རྒྱ་ཡོད་པ་རེད། མི་རིགས་གསོ་སྦྱོང་བྱ་རྒྱ་ཡོད་པ་རེད། ང་རང་ཆོན་གིན་གིན་གྲོངས་ཀྱིན་གྲོངས་ཀྱིན།
 གཞོན་སྦྱོར་ཤིག་ཏུ་ཐག་ཐག་ཆགས་ཡོང་དུས། ལས་ཀ་བྱེད་ས་སྤེལ་ཡོང་དུས་ན་ཆོ་འདྲ་མི་འདྲ་ཞིག་ན་ནས་སྒྲ་ས་ནས་འགོ་
 བཞག་གི་ཡོད་པ་རེད། ལས་བྱེད་དག་རིགས་དག་ས་དུས་ཀྱི་སྒྲན་ནས་ཐོན་མཁན་ག་ཆོད་བྱུང་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཆོའི་ཐོག་ལ་དོ་
 སྒྲ་བྱ་རྒྱ་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་རེད་འདུག ཐུགས་ཐེ་ཆེ།

ཆོགས་གཙོ་བོ་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འཐུས་ཟམ་མདོ་བྱམས་པ་ཆེ་རིང་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་ཟམ་མདོ་བྱམས་པ་ཆེ་རིང་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག ད་ལྟ་སྒྲན་ཅིས་རང་གི་ཐོག་ལ་བཀའ་འདྲི་ཞུ་རྒྱ་གང་ཡང་མེད། ཡིན་ནའང་དཔལ་ལྷན་ཆོགས་
 གཙོའི་བརྒྱུད་ནས། དཔལ་ལྷན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་ཐོག་གི་བྱ་བ་ཁོངས་ལ་ཡོད་པའི་བོད་སྒྲན་གྱི་ཐོག་ནས་གནས་ཚུལ་གལ་
 འགངས་ཆེན་པོ་ཞིག་གསལ་བསྒྲགས་དང་སྒྲགས་ནས་ཞུ་འདོད་བྱུང་སོང་། གང་ཡིན་ཞེ་ན། འདས་ལོའི་ནང་སྤྱད་སི་ལ་ངས་བོད་
 སྒྲན་བཟས་པ་ཡིན། བོད་སྒྲན་དེའི་ནང་ལ་དདུལ་རྒྱ་འདུག་ཟེར་ནས་རྟོག་ཁྲ་བཤད་མཁན་ཞིག་བྱུང་སོང་། སྐབས་དེར་གྲུས་པ་
 རང་ཉིད་ཀྱི་ངོས་ནས། བོད་སྒྲན་རིན་ཆེན་རིལ་བུའི་ནང་ལ་མ་གཏོགས་དདུལ་རྒྱ་སྒྲགས་པ་དང་བེད་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་བཤད་
 སྒྲོལ་ཡོད་པ་མ་རེད། དེ་ཅ་བ་ཉིད་ནས་བདེན་པ་མ་རེད་ཅེས་ཞུས་པ་ཡིན་ལ། སྐབས་དེར་སྒྲན་ག་རེ་མཆོད་ཀྱི་ཡོད་པའི་རིལ་བུ་
 ལྟ་བུ་ཅིག Bank lab ནང་ནས་མར་ཞིབ་འཇུག་བྱ་རྒྱ་ཆེད་དུ་བསྐྱར་བ་ཡིན། སྐབས་ཡག་པ་ཞིག་ལ་བྱུབ་འབྲས་དེའི་ནང་
 ལོགས་ཁྲད་ཀོར་ཆག་ཁྲད་ཀོར་ལྟའི་དདུལ་རྒྱ་འདུག་ཟེར་ནས་ཡོད་ལ་མེད་ལ་ཞིག་མ་གཏོགས་མེད་པའི་གནས་ཚུལ་ཐོན་སྐབས་
 དེར་ལྷགས་ཆོ་ཐོག་ཏུ་རྒྱུད་བ་དཔེ་ལྟར་འཇམ་པ་རེད། ཡིན་ནའང་འདི་ནས་ངས་ཞུ་བསྐྱད་པ་དེ་བོད་གཞུང་སྒྲན་ཅིས་ཁང་དང་།
 ཨ་ར་ན་སི། ལྷགས་པོ་རི་ལ་སོགས་པ་སྒྲན་པའི་སྤྲེལ་ཆོན་དེ་ཆོར་ལ་དམིགས་སུ་བཀར་ནས་ཅ་བ་ཉིད་ནས་ཞུ་ཡི་མེད། དེ་སྤྱི་
 ཡོངས་བོད་པའི་སྒྲན་པས་ངོས་ནས། བོད་པའི་སྒྲན་གྱི་མིང་དེ་སྤྱད་ཏུ་མི་འགོ་བའི་ཆེད་དུ་ངས་བར་དུ་བསམ་ཤེས་ཤིག་གནང་
 དགོས་པའི་དུས་ཆོད་ལ་བསྐྱབས་འདུག སོང་ཅང་ངས་ཤེས་པའི་གནས་ཚུལ་དེ་མ་ཞུས་པ་ཡིན་ན་ཏག་ཏག་ཅིག་མ་བསྐྱད་པའི་

གནས་ཚུལ་མཐོང་སོང་། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་ད་ལྟ་དེས་པར་དུ་མཁུན་དགོས་པ་ཞིག་ལ། ང་ཚོས་བཤད་བསྟན་པ་དེ་རིན་ཆེན་རིལ་
 བུ་ནང་ལ་དངུལ་ཚུ་གཙང་མ་བཅོས་པའི་བཙོ་ཐལ་ཞིག་ལྷག་གི་ཡོད་པ་རེད། དེ་དངུལ་ཚུ་རང་མ་རེད་ཟེར་ནས་ཨིན་སྐད་ཀྱི་ཐོག་
 ལ། དཔལ་ལྷན་ཚོགས་མཚོག་ Mercury ཟེར་གྱི་འདུག ང་ཚོས་སྟོད་ས་དེ་འདྲར་མན་སྐད་རྒྱ་ག་སའི་ལུང་པ་ལྷའི་ནང་ལ་
 Quecksilber ཟེར་ནས་ཁྱེད་ཡི་ཡོད་པ་རེད། དེ་འདྲ་སོང་ཙང་ད་ལྟ་ང་ཚོས་དེས་པར་དུ་མཁུན་དགོས་ཚུ་ནི། བོད་པའི་སྤྲན་པ་
 ཚོས་ཨ་མི་རི་ཀ་དང་། ཡུ་རོབ་ནང་དུ་ཐེབས་པ་ཡིན་ན། དངུལ་ཚུ་དང་དངུལ་ཚུ་བེད་སྟོད་བྱས་པ། དངུལ་ཚུ་འདོན་འགྲོ་རྒྱའི་
 བོད་པའི་སྤྲན་ཚ་བ་ཉིད་ནས་བསྐྱམས་ཚུ་མི་འདུག་ཅེས་ཁྱེད་ཚུ་ཡིན། དེ་ཁྱེད་གོས་པའི་རྒྱ་མཚན་གང་ཡིན་ཟེར་ན། འཛམ་གླིང་གི་
 རང་ལ་རྒྱལ་ཁབ་བརྒྱ་དང་ཉི་ཤུ་ལྷག་ཅིག་གིས་དངུལ་ཚུ་བེད་སྟོད་བྱ་རྒྱུ་མེད་པ་དེའི་སྐོར་ལ་བཀའ་མོལ་ཞིག་གནང་འདུག ལྷག་
 པར་དུ་རྒྱ་གར་གྱིས་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༣ ལོར་ Minamata convention on Mercury ཟེར་བ་དེའི་ནང་ལ་ས་ཡིག་བརྒྱུ་
 བས། རྒྱ་གར་ནང་ལ་འདྲུལ་ཚུ་དང་འབྲེལ་ནས་ཅ་ལག་བཟོ་རྒྱ། དངུལ་ཚུ་དང་འབྲེལ་བའི་ཅ་དངོས་རིགས་རྒྱལ་ཁབ་གཞན་
 བས་རྒྱ་གར་ནང་ལ་ལེན་རྒྱུ་ལ་སོགས་པ་དེ་ཚོ་ཆ་ཆ་དམ་བསྐྱགས་བྱ་རྒྱུ་ཁྲིམས་ཀྱི་ཐོག་ནས་མར་ལག་ལེན་བསྟར་རྒྱའི་དུས་
 ཚོད་ཅིག་བསྐྱེད་འདུག སོང་ཙང་དེ་ལྟ་བུ་བྱས་ནས། དཔེར་ན། སུད་སི་ཆ་མཚན་པ་ཡིན་ན། དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཚོག་
 Basel Convention ཟེར་ནས། དེའི་ནང་དུ་དངུལ་ཚུ་དང་འབྲེལ་བའི་གད་སྟོགས་རིགས་ག་འདྲ་བྱས་ནས་དབྱེ་བ་བྱེད་གོས་
 ཀྱི་རེད། གད་སྟོགས་དེ་ག་བར་སྐྱེལ་དགོས་ཀྱི་རེད་ཟེར་ནས། དམ་བསྐྱགས་ཏ་ཅང་བྱེད་པའི་དུས་ཚོད་ཅིག་ཆགས་ཡོང་གི་འདུག
 སོང་ཙང་འདས་པའི་ Minamata disease ཟེར་ནས་ན་ཆ་དེ་འདྲ་ཞིག་མིང་བཏགས་ཡོང་གི་འདུག དེ་བརྒྱའི་ནང་དུ་ལྟ་བུའི་
 སྐབས་སུ་བཅུ་ལྷག་ཁ་གས་ཤིག་གི་སྟོན་ལ་ཉི་ཉོང་གི་ལུང་པ་ནང་ལ་དངུལ་ཚུ་བཟོ་བྱ་ནང་དུ་བེད་སྟོད་བྱས་ནས་ཉི་ཉོང་མངའ་སྡེ་
 Minamata དེར་མི་ཏ་ཅང་མང་པོ་ཞིག་འདས་སྐྱོངས་བྱིན་པ། མི་མང་པོས་གཟུགས་པོའི་རྩ་ཆ་ཆ་འཁུམས་པ་དང་། གླུང་པ་
 བེད་སྟོད་མ་བྱས་པ། སྐད་ཆ་བཤད་མི་ཐུབ་པ། རྩའི་ནང་དུ་དངུལ་ཚུ་བྱིན་ནས་ཉི་ལྷག་ས་པོའི་ནང་དུ་བྱིན། ཉ་ཟ་མཁན་མི་
 དང་ཞི་མི་ལ་ན་ཆ་དེ་འགོས་ནས། དཔེར་ན། དངུལ་ཚུ་དང་འབྲེལ་བའི་བརྒྱའི་སྐང་ལ་ལྟ་བུའི་སྐབས་སུ། ཉི་ཉོང་གི་ནང་ལ་
 Dancing cat fever ཞེས་ཡིན་ནའང་ཉ་ཟ་བའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་གཟུགས་པོ་མི་བདེ་བའི་ན་ཆ་དེ་འདྲ་ཞིག་ དངུལ་
 ཚུ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས། གར་ལྟར་ཡུ་རོབ་དང་། ཨ་རིའི་ནང་ལ་དུག་རྩ་སའི་ག་ཅི་ཡི་འདུག སོང་ཙང་ང་ཚོས་སྤྲན་གྱི་ནང་
 ལ་འདས་པའི་དུས་ཚོད་ལ་དངུལ་ཚུ་འདུག་ཟེར། དངུལ་ཚུ་གཙང་མ་བཅོས་ནས་བཙོ་ཐལ་རེད་ཟེར་ནས་འབྲེལ་བཤད་ཅིག་
 གནང་གི་ཡོད་པ་རེད་དེ། དེ་ད་ལྟ་ནན་ཏན་གྱི་ཚུལ་དུ་ཁྱེད་ཚུ་ཞིག་ལ། ད་ལྟ་གོང་དུ་ཁྱེད་པ་ལྟར་རེད། Minamata
 Convention on Mercury ཟེར་བ་དེ་དང་། Basel Convention དེ་ཚོ་གས་བརྒྱའི་ནང་ལ་གཟིགས་ནས་དེའི་རྒྱུ་
 རྫོངས་ཆ་ཆ་ཆ་ཞིག་དེས་པར་དུ་མཁུན་པ་གནང་རོགས་གནང་། དེ་ནས་བོད་པ་མི་སྐྱེར་གྱིས་རིན་ཆེན་རིལ་བུ་མཚོད་མཁན་ཡོད་
 བ་རེ་གཉིས་བསྐྱམས་ན་སྟོན་གང་ཡང་ཡོད་ཀྱི་མ་རེད། དེ་མི་སྐྱེར་སོ་སོའི་ཆེད་དུ་རེད། གཞན་ཚོང་ལས་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་
 ཐོན་ཆེན་པོ་ཞིག་བསྐྱར་བ་ཡིན་ན། ཉིན་མ་ཞིག་བཟུང་བའི་རྩེས་སུ་བོད་པའི་སྤྲན་གྱི་མིང་དེར་གཞོད་སྟོན་ཆེན་པོ་ཞིག་ཏན་ཏན་
 ཡོང་གི་རེད། དེ་མི་ཚོག་པ་ཁྲིམས་ཤིག་གཏན་འཁེབས་བྱས་ཡོད་པར་སོང་། ཁྲིམས་འགལ་ཆགས་ནས་ཉིས་མིང་ཆེན་པོ་ཞིག་
 ཐོག་རྒྱའི་ཉིན་ཁ་འདུག དེས་པར་དུ་བོད་པའི་སྤྲན་པ་ཆ་ཆ་ཆ་ཞིག་གི་དོས་ནས། སྤྲན་བེད་སྟོད་ལག་བསྟར་གནང་སྟངས་དེ་དེས་

77

Hydrogen གཉིས་དང་ Oxygen གཅིག་ཡོད་པ་རེད། དེ་བཞིན་ Mercury ལ་ Mercury ཁོ་རང་ལ་ Chemical Composition ཡོད་པ་རེད། དེ་ Chemical Composition དེ་ལས་ཕྱོགས་སྟེ་བཙོ་ཐལ་དང་དེ་གཉིས་མགོ་ཐོན་གྱི་ཡོད་པ་མ་རེད། ཁོ་གཉིས་གཅིག་པ་མ་རེད། སོང་ཙང་ད་ལྟ་ཉི་ཉོང་ནང་ལ་ Mercury བཙོ་གྲུའི་ནང་ནས་འདོན་ནས། དེ་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་ཡིན་གྱི་རེད། ངས་དེའི་སྒྲོར་ལ་ཤེས་གི་མེད་དེ། ཡིན་ནའང་ང་རང་ཆོའི་བོད་སྐད་ཅ་ཆེ་བའི་ལྷག་དོན་དུ་རིན་ཆེན་རིལ་བྱ་ནང་དུ་བཙོ་ཐལ་དེ་སྐབས་གཞག་མང་པོ་ཞིག་བྱེད་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ངས་མངལ་རྒྱུ་འོ་གོ་སྐབས་རག་པ་སོང་། ལྷག་དོན་དུ་དེར་གཏོར་བཙོས་ཏེ་ཙང་མང་པོ་ཞིག་གནང་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཆོ་གནང་བའི་རྗེས་སུ་འབྲལ་དུ་བྱུང་གི་ཡོད་པ་མ་རེད། གང་འཆམ་འགོར་གྱི་ཡོད་པ་འདྲ། དེ་འབྲེ་སོང་ཙང་མཐའ་མར་བཙོ་ཐལ་དེ་བྱུང་རྗེས་སུ་བཙོ་ཐལ་དེར་སྐབས་གཞག་གནང་མཁན་དེའི་ནང་ལོགས་ལ་བྱུང་ལས་པ་ཟེར་ནའང་རེད། ཞེས་རྗེ་གཉིས་གསུམ་བཞི་ག་ཆོད་ཡོད་པ་ཡིན་ནའང་། ཁོང་རྣམ་པས་བཙོ་ཐལ་རང་མཆོད་གྱི་ཡོད་པ་རེད། བཙོ་ཐལ་ནང་དུ་དབྱལ་རྒྱུའི་དུག་བཏོན་ཆར་བའི་གནས་སྐྱངས་ཤིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་རིང་བརྒྱུད་ལས་འདིའི་ཐོག་ནས་མང་ཆོགས་ལ་སྟན་སེང་བྱ་རྒྱ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་འདུག ལྷག་དོན་དུ་གོང་དུ་བཀྱར་འོས་སྤྱི་འབྲུས་ཀྱིས་གསུངས་སོང་། དཔེར་ན། Dancing cat syndrome ཟེར་ནས་ཞི་མིས་ཉལ་ཟས། ཉལ་དེའི་ནང་དུ་ Mercury ཡོད་པ། དེ་དང་དེ་བཞིན་ང་རང་ཆོའི་སྐད་མང་པོ་ཞིག་གི་གཞི་སྐད་ཅ་དང་དེ་འདྲ་ལ་ཐུག་ཡོད་པ་རེད། སྐད་ཅ་ཁ་ཤས་ཤིག་གི་ནང་ལ་རང་བཞིན་གྱི་ Mercury བྱུང་ཆོས་དེ་འདྲ་ཏོག་ཙམ་ཏོག་ཙམ་ཡོང་གི་ཡོད་པ་འདྲ། དེ་འདྲའི་སྐད་པས་དེར་ Mercury ཏོག་ཙམ་ཡོད་པ་དེ་ Ayurveda ཁོང་ཆོས་ནང་ལོགས་ལ་འཇུག་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད། Unani ནང་ལོགས་ལ་འཇུག་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད། Siddha ནང་ལོགས་ལ་འཇུག་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད། རྒྱ་གར་གྱི་སྐད་གྲགས་ཆེ་བའི་ Herbal དེ་ཆོའི་ནང་དུ་འཇུག་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད། དེ་འབྲེ་སོང་ཙང་ང་རང་ཆོའི་བོད་པའི་སྐད་དེ་ཐད་ཀར་དབྱལ་རྒྱུ་ནང་དུ་ཡོད་པའི་གནས་སྐྱངས་རེད་མི་འདུག དེའི་ཐད་ལ་འདས་པའི་གནས་སྐྱངས་གཅིག་གི་ནང་ལ་གསར་འབྱུར་བརྒྱུད་ལས་ཞིག་གི་ཐོག་ལ་ཨ་རི་ནས་མི་ཞིག་གིས་དེའི་སྒྲོར་ལ་གཏམ་བཤུད་ཅིག་བྱས་ཡིན་པ་འདྲ། སྐབས་དེ་དུས་སྐད་ཅིས་ཁང་རེད། དེ་བཞིན་སྐད་ཅིས་ཁང་གི་འབྲེལ་ཡོད་ཞེས་རྗེ་ཁོང་རྣམ་པ་ཆོས་གསར་འབྱུར་བརྒྱུད་ལས་ཁག་ལ་གོང་སྟེལ་ཏེ་ཙང་གསལ་པོ་ཞིག་གནང་སོང་། ལྷག་དོན་དུ་ང་ཆོ་ལྷ་བྱ་ཡིན་ན། ང་ཆོའི་འབྲེལ་ལ་གསོ་རིག་སྟན་ཆོགས་ཡོད་པ་རེད། གསོ་རིག་སྟན་ཆོགས་མཉམ་དུ་བཀའ་མོལ་བྱས་པའི་ཐོག་ནས། དེ་འདྲའི་གནས་ཚུལ་རག་བསྐྱད་པ་དེ་དེ་རིང་སྤངས་ཆ་འདིའི་ཐོག་ནས་མར་སྟན་སེང་བྱས་ན་བསམས་སོང་། དེ་འདྲ་ཞིག་སྟན་སེང་བྱ་ཆོག་པར་བགྱིས་ཞེས་བྱ་རྒྱ་ཡིན།

ཆོགས་གཙོ་བོ་འབྱུར་གནས་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འབྲུས་ཆེ་རིང་གཡུ་སྒོན་ལགས།

ཕྱི་འབྲས་ཆེ་རིང་གཡུ་སྒོན་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་སྡོན་ཅིས་དང་འབྲེལ་བའི་ད་ལྟ་བུ་བཀའ་འདི་ཁ་ཤས་ཤིག་ལྟ་རྒྱུ་ཡིན། རྩོམ་མ་དེར་སྡོན་ཅིས་ཀྱི་ཨང་ ༩ བ་བྲུབ་ཁོངས་སྤྲོད་ཁང་གི་ལས་ཤུགས་རྒྱལ་དང་ཉམས་གསོའི་བྱུང་འཇུག་ནང་དེ་ལོ་ ཨར་པོ་གསར་བ་བརྒྱལ་རྒྱུའི་ལས་གཞི་ཏ་ཅང་མང་པོ་འདུག དེ་སྔ་གྲོས་ཚོགས་ནང་ལ་དཔལ་ལྷན་སྤྱི་དཔྱད་མཆོག་གིས་དེ་བ་ གཅིག་དང་འབྲེལ་ནས་གང་གསུངས་གནང་སོང་ཟེར་ན། སྤྱི་དཔྱད་ཀྱི་ཀྱི་ལེ་ལས་ཤུགས་ཀྱི་ཡོད་པའི་ལས་གཞི་དེ་ ཆོ་གྲུབ་མཆོམས། གསར་རྒྱལ་རིགས་དེ་ལོར་གནང་རྒྱུ་མེད་པ་གསུངས་གནང་སོང་། འདིའི་འབྲེལ་བ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་ན་མེད་ན། གང་ལྟར་ངས་འདི་བཀའ་འདི་ལྟས་ཀྱི་ཡོད། དེ་ནས་ཨང་ ༧ བ་དེར་རྒྱལ་ཡོངས་སིལ་སྟོན་འགྲན་བསྡུར་རྒྱུ་དང་འདུག ངས་བཀའ་ འདི་ལྟ་རྒྱུར། དེ་སྔ་ལག་ཅིང་སྡོམ་ལོ་འགྲན་བསྡུར་བྱས་པ་རེད། དེ་ག་རང་ཡིན་ནམ་ཡང་ན་གང་འདྲ་ཡིན་ནམ་ཞེས་བཀའ་འདི་ལྟ་ རྒྱུ་ཡིན། དེ་ས་གནས་ག་བ་ལ་འཆོགས་རྒྱུ་ཡིན་ནམ། དུས་ཚོད་ག་དུས་ཤིག་ལ་ཡིན་ནམ། གང་ཡིན་ཟེར་ན་ངས་གོ་ཐོས་ལ་ གསལ་བསྐྱབས་བཏང་ནས་དུས་ཚོད་འདྲང་བ་ཞིག་མ་རག་ནས་ས་གནས་གཞན་ནས་ཐེབས་མཁན་ཁ་ཤས་བཅར་མི་སྟེན་པ་དེ་ འདྲ་བྱུང་ཡོད་པ་འདྲ། དེ་འདྲ་སོང་ཅང་གལ་སྤྱི་དཔྱད་བསྡུར་དེ་དྭ་རམ་ས་ལ་རང་ལ་གནང་རྒྱུ་ཡིན་ན། ངས་དེ་འདྲ་ཞིག་ གཟིགས་དགོས་འདུག་ལྟས་ཀྱི་ཡོད། ས་གནས་ཁག་མང་བ་ཞིག་སྡོམ་སྟེན་གསལ་གཞིས་ཆགས་ཁག་ནས་ཅིང་འགྲན་མཉམ་ཞུགས་ གནང་མཁན་ཡིན་ན། མང་སྟོགས་ལ་གནང་སྟབས་ལག་ལོ་འདུག་སྟེ། ཅིང་འགྲན་དེ་གཅིག་བྱ་མ་ཡིན་པར་དེའི་བརྒྱུད་ནས་ འཕྲོད་བསྟེན་ནས་བརྒྱུ་ལེན་གནང་རྒྱུའི་ལས་རིམ་མང་པོ་ཞིག་གནང་གི་ཡོད་པ་རེད། དེ་དགོན་སྡེ་ཁག་ཆེ་སའམ་མང་བ་དང་མི་ འཕོར་མང་བ་ཡོད་ས་ལ་གནང་སྟབས་ལག་ལ་ཡིན་ན་སྟགས་པན་སོས་པ་ཞིག་དང་། གང་ཅིའི་ཐོག་ནས་ངས་ལག་ལོ་ཞིག་འདུག་སྟེ། དེ་འདྲ་སོང་ཅང་ངས་འདི་གཅིག་ལྟ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ནས་བཀའ་འདི་ཞིག་ལྟ་རྒྱུ་ཡིན་ཏེ། ང་ཆོའི་སྟག་རྟོགས་ཀྱིས་གནང་སྟེ་བཀའ་ལན་ གནང་ཆར་སོང་། པལ་ཆེར་དེར་མཐུན་ན་འཕྱིག་ས་རེད་ཅེས་ལྟ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ནས་ད་ལྟ་སྤྱོད་བཀའ་སྟོན་གྱིས་སྡོན་ལ་རོབ་ཅམ་ གསུངས་སོང་། དོན་ཚན་ ༡༧ པའི་ནང་ལ་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་གཞི། འདི་ངས་ད་ལྟ་ཆར་ཇ་ཟླ་ པོ་ཞིག་མཐོང་གི་འདུག སྤྱིར་བཏང་ང་རང་ཆོའི་སྤྱི་ཆོགས་ནང་ལ་བོད་པའི་སེམས་ཁམས་ཟེར་བ་དེ་དངོས་སུ་མི་ཞིག་ཐོན་ནས་ ལམ་བར་སྡོམ་རྒྱལ་བ་བྱས་ན། ཁོ་སེམས་པ་མི་བདེ་བ་གཅིག་ཡིན་པ་ལས་ཏང་སངས་དགོས་པ་གང་ཡང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་མ་རེད། ཡིན་ནའང་རིམ་བཞིན་ང་རང་ཆོའི་སྤྱི་ཆོགས་ནང་ལ་སོ་སོས་སྟོག་བཅད་པའི་གནས་ཚུལ་དེ་འདྲ་གོ་ཐོས་བྱུང་དུས། ཞིབ་ཆགས་ པོ་བྱས་ནས་བཅད་གཅོད་བྱས་པ་ཡིན་ན་པལ་ཆེར་སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྒྱུན་པའི་ཡིན་ས་རེད། ཡིན་ནའང་དེ་ཆོ་ཏ་མ་གོ་ནས། ང་ རང་ཆོས་དེ་འདྲ་མེད་ཤིག་ཤིག་གི་རེས་པ་ཐོབ་ནས་དངོས་སུ་ལམ་ཁ་དཀྱིལ་ལ་ཐོན་ནས་འདྲ་མིན་འདྲ་བྱས་ན་གཞི་ནས་སྤྱིར་ བཏང་གི་དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ Stress ཞེས་འགོ་འཇུགས་སྤངས་དེ་འདྲ་ཞིག་རེད། དེ་ཆོའི་ཐོག་ལ་འཕྲོད་བསྟེན་གྱིས་ སྟོབ་གསོ་གནང་ནས་ད་ལྟ་མང་པོ་ཞིག་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཆོའི་ཐོག་ལ་རེས་པར་དུ་དོ་སྤངས་གནང་དགོས་ཀྱི་འདུག་སྟེ། གང་ཡིན་ཟེར་ན་སེམས་འཆབ་རྒྱུ་དང་འདུག ང་ཆོ་ལས་དཔྱད་ལོ་བཟེས་པ་དེ་ཆོའི་ནང་ལའང་རང་སྟོག་བཅད་རྒྱུའི་གནས་ཚུལ་དེ་ འདྲ་ཆགས་ཡོང་དུས། དེ་ཆོ་དངོས་གནས་ཀྱི་ཇ་ཟླ་པོ་རེད་འདུག་སྟེ། སོང་ཅང་ང་ཆོས་དེ་འདྲ་ཡོད་པ་མ་རེད། ང་ཆོས་དོ་སྤངས་ མ་བྱུང་ནས་གནས་ཚུལ་ཆགས་པ་རེད་འདུག དེ་འདྲ་སོང་ཅང་དེ་ཆོར་མ་འོངས་པར་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་སྟོབ་གསོ་དང་དེ་ཆོའི་ཐོག་

ལ་དོ་སྒྲུབ་གནང་དགོས་ཀྱི་འདུག་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ད་ལྟ་འདི་ཡང་བཀའ་འདི་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། བོད་ཀྱི་ཅིང་འགྲན་ཆོག་ལ་བ་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་གཞི་དེ་ག་རེ་ཡིན་ན་ཞེས་ངི་བ་དེ་བཀའ་འདི་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། འདི་གནད་འགག་ཆེན་པོ་མ་རེད་འདུག་ ཡིན་ནའང་ཟུར་འཛར་ཨང་ ༣་༤ བའི་ཀ་བ་དེར་སློབ་སྒྲུབ་ཆོའི་བདེ་དོན་ཆེད་ཟེར་བའི་སློབ་སྒྲུབ་དེར་ཞབས་ཀྱི་གཅིག་ཆད་འདུག་ གནད་འགག་ཆེན་པོ་མ་རེད། ཡིན་ནའང་ཞོར་ལ་ཞུས་བཞག་པ་ཡིན། ངི་བ་དེ་ཅམ་ཡིན། སྤྱགས་ཇེ་ཆེ།

ཆོག་ལས་གཅོ་བ་སྒྲུབ་འབྲུང་གནས་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འཐུས་སློབ་དཔོན་སྤྱབ་བསྟན་རྒྱལ་མཆོག་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་སློབ་དཔོན་སྤྱབ་བསྟན་རྒྱལ་མཆོག་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོག་ལས་གཅོ་མཆོག་ ད་ལྟ་འདིར་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་དམིགས་བསལ་བཀའ་འཁོལ་ཐོག་ལ་བསམ་ཚུལ་ཆོག་ཁ་ཤས་ཤིག་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། སྤྱིར་བཏང་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་སྡོན་ཅིས་ལས་གཞི་དེ་ཆོར་ལྟ་ཡོང་དུས། ལས་གཞི་མང་པོ་ཞིག་ལོ་རྒྱུས་མའི་ནང་བརྩམ་རྒྱུ་ཡིན་པ་དང་། དེའི་ཆེད་དུ་སྡོན་ཅིས་བཀའ་འཁོལ་ལ་སོགས་པ་མང་པོ་ཞུས་ནས་འཆར་གཞི་ཏ་ཅང་མང་པོ་འདུག་ དེ་འདྲ་བྱེད་དུས་དེ་ཆང་མར་དམིགས་བསལ་ཀྱི་སྤྱགས་ཇེ་ཆེ་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ནས་ངས་ངི་བ་ཞིག་ཞུ་རྒྱུར་ཅིས་འགོ་ཨང་ ༥ བ་དེ་ཉམ་ཐག་དང་ལས་བྱེད་ལ་སྤྲོད་བཅོས་མ་སྤྲོད་ཞེས་པ་ཞིག་འདུག་ དེའི་ནང་ལ་ཉམ་ཐག་ཟེར་རྒྱུ་དེ་ཉམ་ཐག་མི་གྲངས་ག་ཆོད་ལ་རོགས་རམ་དང་འཕྲོད་བསྟེན་བརྒྱུད་ནས་ལྟོག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། སྤྱིར་བཏང་བཅོན་བྱོལ་སྤྱི་ཆོག་ལས་འདིའི་ནང་ལ་ཞུས་ཤེས་མཁན་ཞིག་གི་ག་དུས་ཡིན་ནའང་ཞུས་བསྐྱད་པ་དང་གཅིག་རྒྱུ་པའི་བཟོ་ལྟ་བུས། ཞུས་མ་ཤེས་མཁན་དེར་ག་དུས་ཡིན་ནའང་གཅིག་ཀྱང་མ་རག་ ཁོ་ཉམ་ཐག་གི་ཁོངས་ལ་འང་མ་ཆུད། མ་རག་པའི་གནས་ཚུལ་དེ་འདྲ་ཡོད་པ་རེད། སོར་ཅང་ཉམ་ཐག་གི་ནང་ལ་མི་ག་ཆོད་ཅམ་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ནས་ཅིས་འགོ་ཨང་ ༩ བ་ནང་ལ་མང་ཆོག་ལས་ཀྱི་ཆེད་ལུས་རྩལ་ཡོ་ཆས་ open gym དེ་འདྲའི་འཆར་གཞི་ཞིག་ཡོད་ས་རེད། འདི་ད་ལྟ་གོང་དུ་བཀྱར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཤིག་གིས་བཀའ་འདི་གནང་སོང་། དེའི་ནང་ལ་དདུལ་འཛོར་ཡང་གང་ལ་གང་འཆམ་ཀྱི་མང་པོ་ཞིག་འདུག་ དེའི་ས་ཆ་དང་དེ་ཆོག་པར་གནད་གི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཆོ་འཛུགས་རྒྱའི་ས་ཆའི་ཆ་རྒྱུན་དེ་གང་འདྲ་རེད་ཅེས་འདི་གཅིག་གསུང་རོགས་གནང་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ནས་ད་ལྟ་ཅིས་འགོ་ཨང་ ༡༣ ཀྱི་ནང་ལ་བོད་ནས་ཐེབས་པའི་ཆབ་སྲིད་བཅོན་ཟུར་དང་། འབྲེལ་ཆགས། འབྲེལ་ཡོད་རྣམས་ཀྱི་ཆེད་འགོ་བྱོན་ཞེས་འདུག་ ངས་གོ་རྒྱལ་བུས་པ་ཡིན་ན་ཆབ་སྲིད་བཅོན་པ་དང་འབྲེལ་ཡོད་འབྲེལ་ཆགས་མང་ཆེ་བ་ད་ལྟ་ཨོ་སི་ཀྱོའི་ཡ་ལ་པར་བཏང་ཆར་བའི་གནས་སྤངས་ཤིག་གོ་བསྐྱད་ཀྱི་འདུག་ ད་ལྟའི་ཆར་སྤྲོད་བཅོས་ཞུ་དགོས་སའི་ཆབ་སྲིད་བཅོན་པ་འབྲེལ་ཡོད་འབྲེལ་ཆགས་ཀྱི་མི་གྲངས་ག་ཆོད་ཅམ་ཡོད་པ་རེད། དེའི་གྲངས་ཀ་ཞིག་ཞུ་དགོས་ཀྱི་འདུག་ འདིའི་བརྒྱུད་ནས་གསོལ་འདེབས་ཟེར་ནའང་མི་འདུག་ ཞུ་རྒྱུ་ཞིག་ལ་སྡོན་མ་གྲོས་ཆོག་སྐབས་གཉིས་པ་གསུམ་པ་དེ་འདྲ་ཞིག་ལ་ཞུ་རྒྱུ་བྱུང་སོང་། ང་རང་ཆོ་བཅོན་བྱོལ་ནང་ལ་འཕྲོད་བསྟེན་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་སྤྱི་མཐུན་སྤྱི་ལུགས་ཀྱི་སྤྲོད་པ་ཆེ་བརྟན་ལགས་དང་བོད་ལུགས་ཀྱི་སྤྲོད་པ་སྤྲོད་ཞེས་ཇེ་ཆེ་དབང་རྟ་མགྲོན་ལགས་རྣམས་པ་གཉིས་བོད་པའི་སྤྱི་ཆོག་ལས་ནང་ལ་མིག་དཔེ་

འཛིག་ས་ཞིག་ཆགས་ཡོད་པ་རེད། དངོས་གནས་བྱང་གནས་ཀྱི་ཁ་ཡོད་ལག་ཡོད་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཡིན་ནའང་རེད།
 གནས་ཡིན་ནའང་གང་ལྟར་གཞེངས་ཏྲགས་ཤིག་འབྲུལ་རྒྱ་ཡིན་ནའང་རེད། བསྐྱུགས་བརྗོད་བྱས་ཀྱི་ཡོད་ནའང་གཅིག་འབྲུལ་
 རྒྱ་ཡོད་པ་ཡིན་ནའང་འདྲ། ཁོང་རྣམས་པ་གཉིས་ལ་དེས་པར་དུ་འབྲུལ་དགོས་པ་ཞིག་རེད། སྤུལ་ས་མ་ཞོར་བ། དེས་པ་ཞིག་ཆགས་
 ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་པ་དེའང་དགའ་ཉེ་སྤྱོད་གས་གཏོགས་ཀྱི་སྐད་ཆ་མ་ཡིན་པར་དངོས་གནས་བྱང་གནས་ཀྱི་ཁ་ཡོད་ལག་ཡོད་ཀྱི་
 མི་སྣ་ཁག་ནས་མཐོང་བསྐྱད་པ་དང་། ཉིན་མ་རྟག་པར་མིག་མཐོང་ལག་ཟེན་ཡོད་པའི་གནས་སྐྱངས་ཤིག་ཡིན་དུས། ཁོང་རྣམས་པ་
 གཉིས་ལ་དེ་འདྲ་ཞིག་གནང་བྱུང་པ་ཡིན་ན་ཡག་པོ་མི་འདུག་གམ། གཅིག་ནས་བོད་མི་རིགས་ཟེར་མཁན་དེ་ཡ་རབས་བཟང་
 སྤྱོད་ཀྱི་བདག་པོ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། གཉིས་ནས་ང་རང་ཆོའི་སྒོལ་རྒྱུ་ཀྱི་ཤུགས་སྒོལ་ལམ་བོད་བཅན་བོའི་དུས་ནས་བྱས་པར་
 རྗེས་སུ་ཡི་རངས་དང་བཀའ་བློན་རྗེས་བྱས་ཟེར་བའི་ལེགས་གསོལ་དང་གཞིགས་གསོལ་དེ་འདྲ་ཡོད་པ་རེད། དེ་བཞིན་ནང་པའི་
 ཆོས་སྤྱོད་ནས་བཤད་པ་ཡིན་ནའང་བསྟོད་པ་དང་བཀྱར་བ་དང་བསྐྱུགས་པ་དང་གཞེངས་བསྟོད་ཟེར་བ་དེ་ཆོ་ཡོད་པ་ཞིག་
 ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། གལ་ཏེ་དེ་འདྲ་བྱས་པ་ཡིན་ན་གཅིག་ནས་སྤྲོ་བ་ལོ་གཞོན་པར་དེ་ཆོར་མིག་དཔེ་བཟང་པོ་བསྟན་རྒྱ་ཞིག་
 དང་། གཉིས་ནས་ཁོ་རང་ཆོས་ད་ལྟ་བར་དུ་བཅན་བྱོལ་ཀྱི་སྤྱི་ཆོགས་དེའི་ནང་ལ་སྒྲ་ན་མེད་པའི་ཞབས་ཁྲུ་དང་ཁ་ཡོད་ལག་ཡོད་
 ཀྱི་ཉམས་ཐག་གི་ནད་པ་དེ་ཆོར་བཀའ་བློན་ཆེན་པོ་དེ་འདྲ་བཅངས་བཞག་པ་དེ་ཆོར་ཆོས་བཀའ་བློན་རྗེས་བྱས་འཛིན་ཡོད་པ་
 དང་། གཙོ་བོ་ནི་ཁོང་རྣམས་པ་གཉིས་སེམས་ཤུགས་འཕར་མ་ཞིག་ཡོང་རྒྱའི་རྒྱ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་དུས། དེ་འདྲ་ཞིག་གནང་བ་
 ཡིན་ན་ཡག་པོ་འདུག་ཅེས་སྟོན་མ་ནས་གསོལ་འདེབས་ཁུས་པ་ཡིན་ཏེ་བྱང་མ་སོང་། ད་ལྟ་ཡིན་ནའང་དེ་འདྲ་གནང་རྒྱའི་འཆར་
 གཞི་ཡོད་པ་རེད་དམ་ཞེས་ཅིས་འགོ་ནང་དམིགས་བསམ་མཐོང་མ་སོང་སྟེ་གལ་སྲིད་དེ་འདྲ་ཞིག་ཡོད་པ་ཡིན་ན་ཡག་པོ་འདུག་
 དེ་ནས་མི་དེ་ཡོད་པའི་རིང་ལ་བསྟོད་པ་འབྲུལ་རྒྱ་ཡོད་ན་བསྟོད་པ་འབྲུལ་དགོས་པ་རེད། མི་དེའི་བྱ་བ་བྱས་པ་དེར་ང་ཆོས་ཡག་
 པོ་བྱེད་པར་དོས་འཛིན་ཡོད་པ་ཡིན་ན་དངོས་གནས་བྱང་གནས་ཀྱི་ཡག་པོ་རེད། དེ་ནས་མི་བྱངས་ཆར་བའི་རྗེས་ལ་དེ་ཆོར་
 བཀའ་བློན་རྗེས་བྱས་ན་ཡག་པོ་ཡིན་ཀྱི་རེད། ཡིན་ནའང་ང་ཆོས་བཤད་པ་མ་གཏོགས་གང་ཡང་ཡོད་པ་མ་རེད། དེ་འདྲ་བྱེད་
 དུས་ཁོང་རྣམས་པ་གཉིས་ལ་མ་འོངས་པར་དེ་འདྲ་ཞིག་ཡོད་པ་ཡིན་ན། དེས་པར་དུ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་གང་མགྲོགས་
 ཤིག་གནང་རོགས་གནང་ཞེས་བསྐྱར་དུ་འཕོད་བསྐྱུལ་ཁྲུ་རྒྱ་ཡིན། དེ་ནས་ང་ཆོ་སྒོ་པམ་པ་ཞིག་ཟེར་ནའང་མི་འདུག་ ཉུ་སྒོ་
 བཟང་དཔལ་ལྡན་ཀྱི་སྒྲོར་ལ་རེད། ང་ཆོས་གྲོས་ཆོགས་སྤྱི་ཕྱི་རིམ་པ་མང་པོ་ཆོགས། འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བསྐྱེམས་
 སྒོག་ཡོད་པ་རེད། སྟོན་ཅིས་སྒོག་ཡོད་པ་རེད་དེ། ཉུ་སྒོ་བཟང་དཔལ་ལྡན་ཀྱི་སྒྲོར་ལ་དེ་རིང་བར་དུ་ཉ་ལམ་གཅིག་ཀྱང་སྐྱོང་རྒྱ་
 བྱང་ཡོད་པ་མ་རེད། དེ་འདྲ་ཞིག་སྐྱོང་རྒྱ་བྱང་བཞི་ཉུ་སྒོ་བཟང་དཔལ་ལྡན་དགོངས་པ་རྗེས་པ་རེད། གནས་ཚུལ་དེ་འདྲ་བྱང་
 པ་རེད། ཁོང་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན་ན་དངོས་གནས་བྱང་གནས་ཀྱི་བོད་པའི་སྤྱི་ཅལ་ཀྱི་ཐོག་ནས་རེད། དེ་བཞིན་སྤྲོ་བའི་འཕྲོད་བསྟེན་
 ཀྱི་ཐོག་ནས་རེད། དེ་བཞིན་བོད་ནང་ལ་ཡིན་ནའང་དངོས་གནས་བྱང་གནས་ཀྱིས་ཁ་ཡོད་ལག་ཡོད་ཀྱིས་ཤུགས་ལས་གནང་མཁན་
 ཀྱི་མི་སྣ་གས་འགངས་ཆེན་པོ་ཞིག་ཆགས་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ནའང་དེ་རིང་གཅིག་བཤད་རྒྱ་རག་གི་ཡོད་པ་རེད་དེ་བཤད་པ་
 དེའང་ཁོང་དགོངས་པ་རྗེས་ཆར་དུས་དངོས་གནས་སྒོ་པམ་པའི་གནས་ཚུལ་ཞིག་རེད། ང་ཆོ་འཆི་བ་མི་རྟག་པ་ཡིན་དུས་བྱ་རྒྱ་
 གང་ཡང་ཡོད་པ་མ་རེད། ཁོང་གིས་ལོ་ཁ་ཤས་ཤིག་གི་སྟོན་ལ་འཕྲོད་བསྟེན་ཀྱི་སྒྲོར་ལ་ལམ་སྟོན་དང་བཀའ་སྒྲོབ་མང་པོ་གནང་།

འཕྲོད་བསྟེན་གོ་རྟོགས་སྟེལ་རྒྱའི་ཆེད་དུ་ཉ་ཅང་མང་པོ་གནང་བ་རེད། གནང་བ་ཙམ་མ་ཟད་དེ་ཆོ་ཆང་མ་སྤྲུག་བྲས་ནས་
 ཡོད་པ་ཞིག་རེད། ཁོང་གིས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་སྒྲོར་ལ་སློབ་གསོ་སྟེལ་ནས་སྤྲུག་གནང་བཞག་པ་དེ་ཆོ་ནད་པ་དེ་ཆོར་ཉན་ནས་
 ཁ་ཡོད་ལག་ཡོད་ཀྱི་མན་ཐོགས་བྱུང་བའི་གནས་ཚུལ་དེ་འདྲ་ཡོད་པ་རེད། ང་ཆོས་མ་འོངས་པར་ཁོང་དངོས་གནས་ཀྱི་བཀའ་འདྲིན་
 ཆེན་པོ་ཡིན་པ་སེམས་ལ་རྩེས་སུ་བྱུང་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ན། ད་ལྟ་བར་དུ་ལམ་སྟོན་གནང་བཞག་པའི་སྤྲུག་དེ་ཆོ་འཕྲོད་བསྟེན་
 ལས་ཁུངས་ཀྱི་བདག་པོ་བརྒྱབ་པ་དང་བྱ་རྒྱའི་སྤྲང་ལ་བཞག་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་འགུལ་སྟེལ་རྒྱའི་ནང་བཞག་པ་ཡིན་ན། གཅིག་
 ནས་ཁོ་རང་ལ་ཁ་སྟོང་བས་རང་ནས་ཅ་ཆེན་པོ་རེད་ཟེར་བ་མ་ཡིན་པར་དོན་གྱི་ཐོག་ལ་བཀའ་འདྲིན་རྩེས་བྱུང་མཆོན་གྱི་ཡོད་པ།
 གཉིས་ནས་ཁོ་རང་གིས་ད་ལྟ་བར་དུ་སྤྲན་པ་བྱེད་པའི་ཉམས་སྲོང་སྤྱོད་པ་བསྟོམས་བྱེད་བཞག་པའི་མན་ངག་ཟེར་ནའང་མི་
 འདུག གནད་འགག་ཡོད་པ་རྒྱང་རྒྱང་ཡིན་དུས། ང་ཆོ་ལའང་ཁ་ཡོད་ལག་ཡོད་ཀྱི་མན་ཐོགས་ཡོད་མཁན་ཞིག་ཡིན་པས། དེ་ཆོ་
 ཆང་མ་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་བྱ་རྒྱའི་ཐོག་བསྟར་བྱས་ཏེ་དེ་འདྲ་ཞིག་གནང་། འདི་བྱས་བསྟགས་གནང་ཐུབ་པ་ཡིན་ན། ཁོང་བཀའ་
 འདྲིན་རྩེས་བྱུང་ཆང་མ་མཆོན་ས་རེད། ཐུགས་རྩེ་ཆེ།

ཆོགས་གཙོ་བོ་སྤྲུག་གནས་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སྟོན་མཆོག་

དཔལ་ལྷན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སྟོན་ཆོས་སྒྲིང་དབང་ཕུག་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་ བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་ལགས་ནས་རྩིས་འགོ་ཡང་ ༩ པའི་ཐོག་ལ་སྤྲན་ཁང་གི་ལས་འགག་གསར་
 རྒྱུ་དང་ཉམས་གསོ་ཞེས། དེའི་ནང་ལ་གསར་རྒྱུ་གི་རིགས་དེ་ཡག་པོ་བྱུང་ན་ས་ཆ་རག་རྒྱའི་རེ་བ་རྒྱུ་སྟོན་གྱི་ཡོད་པ་མ་
 གཏོགས་གཞན་མང་ཆེ་བ་ཉམས་གསོ་རང་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་དེ་སྔ་དཔལ་ལྷན་སྤྱི་འཐུས་ཆོས་མཆོག་གིས་གཤམ་སྤྱད་བཀའ་ཐེབས་
 པ་ཡིན་ན། ངས་གོ་ཐོས་ལ་རྟེན་པའི་དཀྱིལ་འཁོར་ནང་ལ་ཡང་ལས་རིགས་ལ་སྤྱི་དགུང་ཀུན་དངོས་གཞི་ཞེས་དེ་འདྲ་ངས་ནོར་
 མེད་ན་དེ་འདྲ་ཞིག་གོ་བསྟན་ཡོད། དེ་རིང་ས་གནས་ས་ཐོག་ནས་ལས་འཆར་ཐེབས་ཡོད་དུས། ང་ཆོར་ངས་དུས་རྒྱུ་དུ་ཞུས་
 བསྟན་པ་དེ་རེད། ལག་པ་དང་སྤྱ་སྤྱང་གཉིས་མཉམ་དུ་འགྲོ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། གང་འཆམ་ཞིག་ནས་སྤྱ་སྤྱང་སྟོན་ཟེར་ན། ང་
 ཆོས་འཕྲུལ་དུ་ལག་པ་བརྒྱངས་ནས་རག་སྤྱབ་རྒྱའི་འབད་བཅོན་ཞུ་བསྟན་གྱི་ཡོད་པ་རེད། ས་གནས་ཀྱི་སྤྲན་ཁང་། ལྷག་དོན་དུ་
 དེ་རིང་ཉོན་ལྷན་སྤྲན་ཁང་གི་ཉམས་གསོ་ཆང་མ་འདིའི་ནང་ལ་ཚུད་བསྟན་གྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་འདྲའི་ཐོག་ནས་ཞུ་བསྟན་པ་ཞིག་
 ཆགས་ཡོད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་ རྩིས་འགོ་ཡང་ ༡༠ པ། རྒྱལ་ཡོངས་སིལ་པོལ་འགྲན་བསྟར་ཞེས་
 ཞུས་པ་དེ་རེད། སིལ་པོལ་འགྲན་བསྟར་ཟེར་ནའང་རེད། ཅིང་འགྲན་བརྒྱུད་ནས་འཕྲོད་བསྟེན་གོ་རྟོགས་སྟེལ་རྒྱའི་ལས་གཞི་ཟེར་
 ནའང་རེད། དེ་གཉིས་དོན་གཅིག་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ལྟ་བུ་ཆགས་འདུག བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཀྱིས་གསུངས་པ་བཞིན་ང་ཆོས་
 ད་ལོར་དེ་བཞིན་བྲས་པ་ཡིན། ད་ལོ་སིལ་པོལ་འགྲན་བསྟར་དེ་མོན་སྟོན་ཞུས་པ་རེད། ཕྱི་ཟླ་ ༡ པའི་ཆོས་ ༡༩ ལ་འགོ་བཙུགས་
 ནས་ཆོས་ ༡༩ ལ་དཔལ་ལྷན་ཆོས་རིག་བཀའ་སྟོན་མཆོག་མ་གཟིགས་སྟོན་བྱུག་གི་ཆོགས་འདུ་ལ་དབུ་འབྲེད་མཛད་སྟོར་བཅར་

བའི་ཞོར་ལ་སིལ་པོལ་འགྲན་བསྐྱར་གྱི་མཐུག་བསྐྱོམས་མཛད་སྒོ་ལ་ཐེབས་ནས་བྱ་དགའ་ཐོབ་མཁན་དེ་ཆོར་བྱ་དགའ་བགོ་
 འགྲམས་དང་སློབ་སྟོན་བཀའ་སློབ་ཐེབས་པ་རེད། ད་ལོ་ལྷ་བུ་ཆ་མཚོན་ནའང་བསྐྱར་མར་འཁེལ་བསྐྱར་གྱི་ཡོད་པ་རེད། ན་ཁིང་
 ཡིན་ནའང་འི་མི་ནད་གཞིའི་ཁ་གཏད་ལ་སིལ་པོལ་འགྲན་བསྐྱར་ཞེས་པ་དེ་རེད། ད་ལོ་ཡིན་ནའང་དེ་མཚུངས་གི་བརྗོད་གཞིའི་
 ཐོག་ལ་ཤུགས་བརྒྱབ་ནས་འགོ་ཡོད། ག་རེ་བྱས་ནས་ཟེར་ན་རྒྱ་གར་གཞུང་དང་། རྒྱལ་སྤྱིའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཕྱི་ལོ་
 ༢༠༢༠ བར་དུ་འི་མི་ཙུ་གཏོར་གཏོར་གི་ཡིན་ཟེར་གྱི་ཡོད་པ་རེད། རྒྱ་གར་དབུས་གཞུང་གི་སྤྱི་དྲུག་མོ་འི་གསལ་བསྐྱགས་
 རང་ལའང་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༥ བར་ཙུ་མེད་གཏོར་གི་ཡིན་ཞེས་གསུངས་གྱི་ཡོད་པ་རེད། འདིར་ང་ཆོའི་གནས་ཆུང་མངའ་སྡེ་གཞུང་
 སྟོན་མའི་སྐབས་ནས་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༣ བར་དུ་ཙུ་མེད་གཏོར་གི་ཡིན་ཞེས་གསུངས་བསྐྱར་བ་ཆགས་གྱི་ཡོད་པ་རེད། སོང་ཙུང་འི་
 བེ་རང་གི་བརྗོད་གཞིའི་ཐོག་ལ་ཤུགས་བརྒྱབ་ནས་འགོ་བསྐྱར་པའི་གནས་སྐབས་ཤིག་ཆགས་བསྐྱར་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།
 དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ ཅེད་འགྲན་པར་གསལ་བསྐྱགས་དེ་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༩ ལྷ་ ༥ ཉིན་སྡེལ་བ་ཡིན། དུས་ཚིད་མ་འདང་
 བའི་དགའ་ངལ་འཕྲད་ཨ་ཡོད་ན་བསམ་གྱི་འདུག དེ་ལོའི་ཅེད་འགྲན་ནང་ལ་མཉམ་ཞུགས་བྱེད་མཁན་ས་གནས་ཁག་ ༡༢ ཙམ་
 རས་བསྐྱེབས་བསྐྱར་བའི་གནས་སྐབས་ཆགས་བསྐྱར་ཡོད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། མ་འོངས་པར་བཀྱར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཀྱིས་གསུངས་
 པ་ནང་བཞིན་རེད། ར་རམ་ས་ལ་བསྟེན་གནས་རེད། ཡིན་ནའང་མར་གོ་རྟོགས་སྡེལ་རྒྱུའི་ཆེད་དུ་ཕྱི་ལ་གནང་དགོས་གྱི་འདུག་ཅེས་
 གསུངས་པ་ནང་བཞིན་མ་འོངས་པར་ཡིན་ན་ས་གནས་ག་པར་གནང་དགོས་གྱི་འདུག དེའི་ཐོག་ལ་དགོངས་པ་ཆེ་བཞེས་གནང་
 རྒྱུ་ཆགས་བསྐྱར་གྱི་འདུག་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ དེ་ནས་ཅིས་འགོ་ཁྲུང་ ༡༩ བོད་ཀྱི་ཅེད་འགྲན་
 ཚོགས་པ་དང་འགྲེལ་བའི་ལས་གཞི་ཟེར་བ་དེ། དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ ཨིན་ཇིའི་ནང་ལ་ Tibetan National
 Sports Association ཞུས་བསྐྱར་པ་དེ་རེད། ད་ལོ་ཡིན་ན་རྒྱལ་ཡུམ་ཆེན་མོའི་རྒྱུང་ཅེད་སློའི་འགྲན་བསྐྱར་འགོ་བརྩམས་
 རས་ལོ་ངོ་ ༢༥ འཁོར་བའི་དུས་ཚོགས་བྱུང་པར་བ་ཅིག་འཁེལ་བསྐྱར་གྱི་ཡོད་ས་རེད། དེར་བརྟེན་ནས་དེའི་ཅེད་འགྲན་དེ་ར་རམ་
 ས་ལ་ཡར་ཚུགས་དགོས་གྱི་འདུག ར་རམ་ས་ལ་ཡར་ཚུགས་དགོས་དུས་ TCV ར་སྤེང་ཐང་དེ་རྟོག་ཙམ་དགའ་ངལ་འདུག དེ་བཟོ་
 བཅོས་དང་ཉམས་གསོ་བྱ་རྒྱུའི་དདུལ་དགོས་གྱི་འདུག་ཞུས་པ་དེ་ང་ཆོས་འཆར་འབྲལ་ཞུས་པའི་ཐོག་ནས་དམིགས་བསལ་གྱི་
 ཐོག་ནས་གནང་བཞག་པའི་དདུལ་ཞིག་ཆགས་བསྐྱར་ཡོད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ནས་བཀྱར་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཞན་གྱི་ཐོག་ནས་
 ལས་འཆར་ཁག་མང་པོ་ཡོད་བསྐྱར་པ་དང་ལས་འཆར་ཡོད་བསྐྱར་པ་ནང་བཞིན་ལས་འཆར་སྡེལ་རྒྱུའི་ཐོག་ལ་བསྐྱགས་བརྗོད་
 གནང་བར་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་དང་ཆབས་ཅིག་ཏུ་ཉམས་ཐག་གི་ཐོག་ལ་ཉམས་ཐག་ག་ཆོད་ཡོད་མེད། ཉམས་ཐག་དེ་དག་
 ལ་ག་རེ་རག་གི་ཡོད་མེད། ཁ་ཤས་ལ་རག་པ་དང་ཁ་ཤས་ལ་ལྷག་བསྐྱར་པ་དེ་འདྲ་ཡོད་མེད་ཀྱི་ཐོག་ལ་བཀའ་འདྲི་ཐེབས་པའི་
 རང་ལོགས་ལ། ངས་ད་ལྷ་ཉམས་ཐག་འདི་ཡོད་ཅེས་ཁ་གྲངས་ཏག་ཏག་ཅིག་ཞུ་ཐུབ་ཀྱི་མི་འདུག ཁ་སང་བར་དུ་དགྲ་བརྒྱ་བྱག་
 བརྒྱ་ལྷག་ཙམ་ཞིག་ཡོད་བསམ་པའི་ཆོར་བ་ཡོད། དེ་རྗེས་ལ་ཡང་ས་གནས་ཁག་ཅིག་གི་ཉམས་ཐག་གི་ཐོ་བསྐྱེབས་ནས་དེ་ད་ལྷ་
 བཀའ་ཤག་ལ་ཡར་བཏང་ཆར་བ་རེད། དེ་གཏན་འཁེལ་སོང་ན་ཉམས་ཐག་གྲངས་ ༡༠༠༠ ལྷག་བརྒྱལ་འགོ་བའི་གནས་སྐབས་ཤིག་
 རེད་འདུག་ཅེས་ཞུ་འདོད་བྱུང་། ཉམས་ཐག་ཡོད་སྐབས་དེ། དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ ས་གནས་རང་གི་ཉམས་ཐག་ཚོགས་
 རྒྱུང་། ས་གནས་ཉམས་ཐག་ཚོགས་རྒྱུང་གི་ཞིབ་འཇུག་མཐེལ་ཕྱིན་པའི་ཐོག་ནས་རྒྱབ་གཉེར་བྱས་ཏེ་དབུས་ལ་སྐྱེབས། དབུས་ཀྱི་

ཉམ་ཐག་ཚོགས་ཚུང་གི་དེའི་ཐོག་ལ་རྟོགས་ཞིབ་གནང་དགོས་པ་དེ་གནང་བའི་ཐོག་ནས་དེའི་དུས་དབུས་ཉམ་ཐག་ཚོགས་ཚུང་གི་
 ཚོགས་གཙོ་སྤྱུ་ཆགས་ཡོད་ན། དེའི་མཆན་རྟགས་བསྐྱོན་བའི་ཐོག་ནས་བཀའ་ཤག་ལ་འཆར་འབྱུང་ཞུ་ཡི་ཡོད་པ་རེད། དེ་འདྲའི་
 ཉམ་ཐག་གི་ཐོག་ཕྱི་ནང་ཆུང་བ་དེ་དག་ལ་ཉམ་ཐག་ཁ་བ་དང་ག་བ། ང་བ་ཞེས་ཉམ་ཐག་ཁག་གསུམ་ནང་ལ་ཡོད་པ་དེ་ཆོར་
 འཕྲོད་བསྐྱེད་ལས་ཁུངས་དང་ཐད་ཀར་འབྲེལ་བ་ཆགས་བསྐྱད་པ་དེ། ལོ་གཞིན་ནང་མནར་གྱི་ཉམ་ཐག་དེ་ཆགས་བསྐྱད་གྱི་ཡོད་
 པ་རེད། དེ་མ་ཡིན་པའི་ཉམ་ཐག་ནང་ཡོད་ཆར་བའི་གཞུག་ལ་ནད་ག་རེ་ཐོག་པ་ཡིན་ནའང་པལ་ཆར་འགྲོ་གྲོན་བརྒྱ་ཆ་བརྒྱ་པོ་དང་
 མིའི་སྤྱི་གཞུགས་ཀྱིས་བཞེས་དགོས་པ་དང་གཏོང་དགོས་པའི་གནས་སྟངས་ཆགས་བསྐྱད་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་སྟན་མེད་ཞུ་བྱ་
 ཡིན། དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་དེ་ནས་ཅིས་འགོ་ཁྲུང་ ༩ པ་དེ། མང་ཚོགས་ཀྱི་ཆེད་དུ་ལུས་ཅལ་ཡོ་ཆས་དེ་རེད། ངས་
 ལྷང་ཙམ་ཞུས་པ་ཡིན་པར་སོང་སྟེ་གསལ་ལོ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ས་གནས་དེ་རྟོན་སྤྱར་ཡིན། དེ་ནས་སྤྲན་དར་ཡིན། དེ་ནས་
 མན་སྤར་ཡིན། དེ་ནས་བདེ་སྤྱིད་སྤྱིད་ཡིན། དེ་ནས་མཐོ་ཡིན། དེ་ནས་ལ་དྲགས་ཡིན། པལ་ཆར་བདུན་ཆར་ཡོད་ཀྱི་རེད། བདུན་
 མ་ཆར་ན་རྩེས་ལ་སྟན་མེད་ཞུ་ཆོག་པ་ཞུ་བྱ་ཡིན། དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ཡོང་སྟངས་དེ་འདྲ་ཡིན། ས་གནས་ཆེ་བ་ནས་
 འགོ་བཙུགས་ཏེ་དེའི་ཐོག་ལ་ས་གནས་ལ་ས་ཆ་ཡང་དགོས་ཀྱི་འདུག ས་ཆ་དགོས་པ་ཙམ་མ་ཐད་ཆར་མས་མོས་པ་ཡོད་ས་ཞིག་
 དགོས་ཀྱི་འདུག དཔེར་ན། བཀྱར་འོས་སྤྱི་འཐུས་རྣམས་པ་ཆོ་ས་གནས་གཞིས་ཆགས་ཁག་ལ་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། གཞིས་
 ཆགས་ཏ་ཅང་ཁྱབ་ཆེན་པོ་རེད། གཞིས་ཆགས་ཐོང་སྟེ་གཅིག་ནས་ཐོང་སྟེ་གཅིག་གི་བར་ལ་པལ་ཆར་གི་ལོ་མི་ཉར་བརྒྱད་དགུ་
 དེ་འདྲ་ཡོད་པ་རེད། དེ་འདྲ་སོང་ཅང་ཁ་ཤས་ཀྱི་འདིར་འཇུགས་ཞེས་པ་དང་ཁ་ཤས་པ་གིར་འཇུགས་དགོས་བཅས་སོ་སོའི་མོས་
 པ་ཡོང་གི་རེད། སོང་ཅང་ག་བར་ལ་མོས་པ་འབབ་པ་སོགས་དེ་འདྲའི་ཐོག་ནས་ཡར་འཆར་འབྱུང་བསྐྱབས་པ་དེ་ཆོར་ཆོས་དེ་ལོ་
 ས་གནས་ཆེ་ཁག་དེ་ཆོར་དང་པོ་བཟུང་བའི་ཐོག་ནས་འགྲོ་བསྐྱད་ཡོད་ཅེས་ཞུ་བྱ་ཡིན། དེ་ནས་ཅིས་འགོ་ཁྲུང་ ༡༣ པའི་ནང་ལ་
 བོད་ནས་ཐེབས་པའི་ཆབ་སྲིད་བཙོན་ཟུར་དང་འབྲེལ་ཆགས་འབྲེལ་ཡོད་རྣམས་ཀྱི་ཆེད་འགྲོ་གྲོན་གསུངས་པ་དེ་རེད། དཔེར་ན།
 ཆབ་སྲིད་བཙོན་ཟུར་ད་ལྟའི་ཆར་ཐོག་ཕྱི་ནང་ཡོད་པ་དེ་བཀྱར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཀྱི་གསུངས་པ་དེ་བདེན་པ་རེད། གང་ཡིན་ཟེར་ན་
 ཆབ་སྲིད་བཙོན་ཟུར། འབྲེལ་ཡོད་དང་འབྲེལ་ཆགས་ཡིན་ན་རིགས་གཅིག་སྤྱི་ཆུལ་ཁག་ལ་ཐེབས་འགྲོ་ཡི་ཡོད་པ་རེད། རིགས་
 གཅིག་འདི་ག་རང་ལ་བཞུགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ཁ་ཤས་ལོ་ནའི་བབ་ཀྱི་ཐོག་ནས། ཡགོང་ས་མཆོག་གི་ཉེ་འགྲམ་ལ་བཞུགས་ཀྱི་
 ཡོད་པ་རེད། ཡསྐབས་མགོན་ཐོ་ཆེའི་གསུངས་དང་ཞལ་རས་དུས་ནས་དུས་སུ་མཇལ་བྱ་ཡོད་པ་རེད། དེ་ལས་ལྷག་པ་ག་
 རེ་དགོས་རེད་ཟེར་ནས་དགོངས་པའི་ཐོག་ནས་འདི་ལ་བཞུགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། སོང་ཅང་དེ་འདྲ་ཐོག་ཕྱི་ནང་ལ་ལྟ་ཡོང་དུས།
 ད་ལྟར་ཆོའི་འདི་ལ་ཆབ་སྲིད་བཙོན་ཟུར་རང་བདུན་འདུག ཆབ་སྲིད་འབྲེལ་ཆགས་པ་བཞི་འདུག ཆབ་སྲིད་འབྲེལ་ཡོད་གཅིག་
 འདུག ཁོང་རྣམས་པར་ག་རེ་ཞུ་དགོས་པ་རེད། སོ་སོའི་ཁང་པ་སྐྱས་ནས་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་ན་རྒྱ་རེ་ལ་ཁང་སྐྱ་ཉིན་སྟོར་དུག་སྟོར་
 འབྱུང་གྱི་འདུག ཁང་པ་སོ་སོ་ཡོད་པ་ཡིན་ན་རྒྱ་རེ་ལ་ལྟོ་དུས་ཀྱི་ཆུལ་དུ་རྒྱ་རེ་ལ་ཉིན་སྟོར་ ༣༥༠༠ རེ་འབྱུང་གྱི་འདུག དེ་
 བཞིན་ཆབ་སྲིད་བཙོན་ཟུར་རང་ཡིན་ན་སྤྲན་ཁང་ལ་བསྐྱེད་དུས། ལྷག་པར་དུ་བདེ་ལེགས་སྤྲན་ཁང་ལ་བསྐྱེད་ཀྱི་ཡོད་ནའང་རེད།
 སྤྲན་ཅིས་ཁང་ལ་བསྐྱེད་ཀྱི་ཡོད་ནའང་རེད། ཆར་མ་རིན་མེད་ཐོག་ནས་འགྲོ་གྲོན་ཆ་ཆར་བཞེས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ཕྱི་ལ་བསྐྱེད་
 དགོས་ཆགས་པ་ཡིན་ན། བརྒྱ་ཆ་བརྒྱ་དང་ཆབ་སྲིད་འབྲེལ་ཆགས་པར་བརྒྱ་ཆ་བརྒྱ་ད་བཅུ། ཆབ་སྲིད་འབྲེལ་ཡོད་རྣམས་པར་

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༩ ཟླ་ ༣ ཚེས་ ༢༩ ཉིན་གྱི་ཐུན་དང་པོ།

ཆོགས་གཙོ་བོ་བསྐྱེད་བྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

ཚོགས་འདུ་ཐུ་མཐུད་རྒྱ་ཡིན། དེ་རིང་རྒྱ་བས་ ༡༦ ལའི་བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་གྲོས་ཚོགས་ཚོགས་དུས་ ༥ ལའི་
ལས་ཉིན་ ༥ ལ་འདི་ཡིན། ད་ལྟ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་དམིགས་བསལ་ཐོག་ལ་མེད་པས་བཞིན་པ་ཡིན། བཀུར་འོས་སྤྱི་
འཐུས་ནམ་པ་ཚོའི་དུས་ལུན་རྒྱུར་མ་ ༡༠ འདི་མང་མཐའ་ཡིན། སྤྱི་འཐུས་ཙ་ནེ་ཆང་དོན་གྲུབ་བཀུ་ཤིས་ལགས།

ཕྱི་འཕུས་ཅ་ནི་ཆང་དོན་གྲུབ་བཟུ་ཤིས་ལགས་ནས།

དངལ་ལྷན་ཆོག་ས་གཙོ་མཆོག་ ང་ཕྱིར་འཐོན་བྱེད་གྱི་ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཆོག་ས་གཙོ་བོ་དབྱེ་འབྱེད་གནས་མཆོག་ནས།

ལྷོ་འབྲུས་དགོ་བཤེས་ལྷ་རལ་ས་པ་གོ་བོ་སྒོ་བཟང་པན་བདེ་ལགས།

ལྷོ་འབྲུས་དགོ་བཤེས་ལྷ་རམས་བ་གོ་བོ་སྒོ་བཟང་ཐན་བདེ་ལགས་ནས།

དབལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་དགོངས་ཚུལ་བཀའ་འདི་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས། ཅིས་འགོ་ཁྲུང་
 ༥ ལ། ཉམ་ཐག་དང་ལས་བྱེད་ལ་སྒྲན་བཅོས་མ་ཐུན་འགྱུར་ཞེས་པའི་གནད་དོན་དེ་དང་འཕྲོས་ནས་ཁ་གསལ་གིག་ལྷ་རྒྱ་ཡོད།
 ཡིན་ནའང་ཉམ་ཐག་དང་ལས་བྱེད་ལ་སྒྲན་བཅོས་མ་ཐུན་འགྱུར་ཟེར་བ་འདིའི་སྐོར་ལ་ཁ་སང་བཀའ་འདིས་སྤྱི་འཐུས་ཤིག་གིས་དེ
 བ་ལུལ་ཐོན་བ་རེད། དེར་དབལ་ལྷན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སྐོན་མཆོག་གིས་ལན་གསལ་པོ་ཐེབས་ཆར་དུས་ངས་བསྐྱར་སྒྲོམ་ལྷ་
 རྒྱ་མིན། དེ་དང་མཉམ་དུ་ལང་པའི་ཞོར་ལ་རེ་བསྐུལ་གཉིས་ལྷ་ཡི་ཡོད། རེ་སྐུལ་དང་པོ་འདི། ཅ་བའི་ཁ་སང་ཐུག་སྐྱེལ་སྤྱི་འཐུས་
 རྣམ་པ་ཚོས་ལྷས་ཡོད་བ་རེད། ད་ལྟ་གཞས་པ་དང་། སྒན་པ་ཐུགས་ཅན་རྟུང་སྒོ་བཟང་དབལ་ལྷན་ལགས་ལ་སོ་སོར་ཉིད་ལྟ་བུ་
 ཞིག་ཡིན་པ་ཡིན་ན། བཅན་གྲོལ་ལ་བསྐྱེབས་ནས་དངོས་སུ་ཞལ་མཇལ་མ་ཐོང་སྟེ། མི་དེས་ཤོད་མི་རིགས་ལ་གཙོ་ཆ་དང་། ལྷག་
 བསམ། བཅེ་བ། དུས་རྒྱུན་དུ་དེ་ཚོའི་སྐོར་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་དུས་ཁོང་འདི་གཉིས་འདིར་བཞུགས་པའི་སྐབས་ལ། ཁོང་གིས་ཤོད་མི་
 རིགས་ལ་བཅངས་པའི་གཙོ་ཆ་དང་སྒོ་སྐྱབས་དེའི་ཐོག་ནས་ཤོད་ཀྱི་མདོ་རྟོད་སྒྲུབ་ལ་ལྟ་བུ་ཀྱི་སྒོལ་བྲ་ཆད་ལྷན་བརྒྱབས་པ་
 དང་། བཅན་གྲོལ་ནང་ཡིན་ནའང་ཡོ་གཉིས་ཅམ་ཀྱི་སྒྲོན་ལ་བྲ་ཐོག་ལ་ཐེབས་ནས། ང་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ལ་ན་ཆ་ཐབ་ཆེན། ར་
 དག་དེ་ཚོའི་སྒྲོན་འགོག་སྐོར་ལ་བཀའ་འདིས་རབ་དང་རིམ་བཤགས་ལྷ་རྒྱུད་རྒྱུད་ཀྱི་གནས་སྟངས་མང་པོ་ཞིག་བྱུང་ཡོད་བ་རེད། དེ་ཚོ་དོན་
 གཉེར་ཅན་མང་པོ་ཞིག་གིས་སྐྱ་སྐམས་བཟོ་རྒྱ་དང་བརྒྱད་རིམ་འདི་འགྲོ་བསྟན་ཡོད་བ་རེད། དེར་བརྟེན་ཁོང་གི་ཤོད་མི་རིགས་ལ་གཙོ་
 ཆ་དང་། ལྷག་བསམ། དམིགས་བསམལ་ཤོད་ནང་གི་མ་འོངས་ཤེས་ཡོན་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་ཐུགས་འཁུར་རྒྱ་ཆེན་པོ་བཞེས་

རྒྱ་སྤྱི་ཡོངས་ལ་འདས་པོ་ཁོང་ལ་སྤྱི་འདུན་རྒྱུ་ཡི་ཡོད། ཁ་སང་གོང་དུ་བཀུར་འོས་སྤྱི་འདུས་ཤིག་གིས་གསུངས་པ་ནང་
 བཞེན་ཁོང་གིས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ཐོག་ལ་ཉམས་སྲུང་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་ལམ་སྟོན་སྟོབ་གསོ་གང་ཐེབས་པ་འདི་བསྟུ་རུ་བ་
 བྱས་ཏེ། དེ་ཆོ་མ་འོངས་པར་འབོད་བསྐྱེད་ཡོང་རྒྱུ་འཕྲོད་བསྟེན་གྱིས་སྤྱགས་འགན་བཞེས་ཀྱི་ཡིན་གསུངས་ཀྱི་འདུག དེ་དེ་
 བཞེན་གནང་རོགས་གནང་ཞེས་རེ་བསྐྱེད་འདི་ཡིན། གཉིས་པ་འདི། དེ་སྟོན་ལ་འདིར་ཁ་གསལ་ཤིག་ཞུས་པ་ཡིན། ཁ་སང་དཔལ་
 ལྷན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སྟོན་མཆོག་གིས་ད་ལྟ་ལས་དོན་གྱི་དང་བཞེན་པ་ཡིན་གསུངས་ཀྱི་འདུག དེ་སྟོན་ཞུས་པའི་ནང་ལ་སྟོན་པ་
 ཏུ་མཁྱེན་དང་། སྟོན་པ་ཆེ་བཏྲན། ཁོང་རྣམས་པ་གཉིས་ཀྱི་དོས་ནས་ད་ལྟའི་ཆར་བོད་པའི་སྤྱི་ཆོགས་ནང་ལ་ཅ་བའི་ང་རང་ཆོའི་ཆོས་
 རྟོགས་ནས་བལྟས་པ་ཡིན་ནའང་རེད། གང་གི་ཐད་ནས་བལྟས་པ་ཡིན་ནའང་། རྒྱབས་གཉིས་ལ་བཅོལ་གྱི་ཡོད་པ་རེད། མཐར་
 ཐུག་གི་རྒྱབས་དང་གནས་སྐབས་ཀྱི་རྒྱབས་ཟེར་རྒྱ་ཞིག་མཐར་ཐུག་གི་རྒྱབས་འདི་རྒྱབས་གནས་དགོན་མཆོག་གསུམ་མ་
 གཏོགས་འགྲོ་ས་མེད་པ་རེད། གནས་སྐབས་ཀྱི་རྒྱབས་དེར་ང་ཆོ་མེ་ཞིག་གི་ཕུང་པོའི་གྲུབ་ཆ་ནང་ལ་འབྱུང་བཞི་འབྱུག་དུས་ང་
 ཆོའི་རྒྱབས་འདི་སྟོན་པ་མ་གཏོགས་མེད་པ་རེད། དེར་བཞེན་ད་ལྟའི་ཆར་འགྲོགས་མཐའ་གང་འདྲ་ཞིག་ལ་ནད་ལྷོག་ཏུ་མེད་པ་ཞིག་
 བསྐྱེད་པ་ཡིན་ནའང་བཞུགས་སྐར་ད་རམས་ས་ལར་སྟོན་པ་ཏུ་མཁྱེན་བསྟེན་ས་ཡོད། སྟོན་པ་ཆེ་བཏྲན་བསྟེན་ས་ཡོད་ཟེར་ནས་
 མང་པོ་ཞིག་གི་གནས་སྐབས་ཀྱི་རྒྱབས་ལྟ་བུ་ཞིག་གི་ཐོག་ལ་རེ་བ་ཆེ་ས་ཀྱི་དང་ས་ད་ལྟའི་ཆར་ཁོང་གཉིས་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།
 ཅ་བའི་དེ་དང་མཆོན་པའི་སྟོན་པ་མང་པོ་ཡོད་ཀྱི་རེད་དེ། ཡིན་ནའང་ད་ལྟའི་ཆར་གཟེངས་སུ་ཐོན་པ་ཁོང་རྣམས་པ་གཉིས་ཀྱི་གནང་
 གི་ཡོད་པ་རེད་ལ། དེ་དང་འབྲེལ་ནས་ང་རང་དང་འབྲེལ་ཆགས་ཐོག་ནས་ལྷོ་འགྲོགས་གདན་ས་ཁག་ནང་དུ་ཡིན་ནའང་མ་འོངས་
 སྤྱིར་སངས་རྒྱུས་ཀྱི་བསྟན་པ་རེད། རྩེ་བྲག་ཏུ་བོད་པའི་ཆོས་དང་རིག་གཞུང་གི་ཐོག་ལ་ཉིན་མཆོན་དཀའ་ལས་བསྐྱོན་མཁན་གྱི་
 དགེ་བའི་གཤེས་གཉེན་རྣམས་པ་ཆོར་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་གནས་སྐབས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ན་ཆ་དེ་འདྲ་ཡོད་མཁན་ཏུ་ཅང་མང་པོ་ཆགས་ཀྱི་
 ཡོད་པ་རེད། དེའི་སྐོར་ལ་ཡིན་ནའང་དཔལ་ལྷན་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་སྟེ་ཁྲིད་པའི་འོག་ནས་གདན་ས་ཁག་གི་བཀའ་བློན་
 ཆེ་བའི་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་རྣམས་པ་ཆོར་དུས་ནས་དུས་སུ་ལམ་སྟོན་ཐེབས་རྒྱ་དང་། དམིགས་བསལ་གདན་ས་ཁག་གི་སྟོབ་
 གཉེར་བ་ཆོ་ཡར་འདུ་སྐྱོང་བྱས་ནས་ཁོང་རྣམས་པ་ཆོར་མ་འོངས་སྟོན་འགོག་གི་ཐོག་ནས་ན་ཆ་དེ་ཆོའི་སྐོར་ལ་ལམ་སྟོན། ལོ་ཁ་
 ཤས་ཤིག་ནང་ལ་གཟེངས་སུ་ཐོན་པ་མང་པོ་ཞིག་ཡོང་གི་འདུག འདི་སྟེ་ཁྲིད་མཁན་གྱི་འབྲེལ་ཆགས་ལས་ཁུངས་དང་དམིགས་
 བསལ་གྱི་སྟོན་པ་རྣམས་པ་གཉིས་ཀར་བཀའ་བློན་རྒྱུ་ཡིན་པའི་ཐོག་ནས། དེ་རིང་ལས་འཆར་འདིའི་སྐོར་ལ་བྱ་སྤྱིག་ཡོད་ཟེར་བ་
 ནང་བཞེན་ཁོང་རྣམས་པ་གཉིས་ལ་སྟོན་པའི་ལམ་ལུགས་སྟོབ་ཅམ་མ་ཡིན་པར་གཟེངས་སུ་ཐོན་པའི་ཐོག་ནས་གཟེངས་ཏྲགས་
 འབྲུལ་དགོས་རྒྱ་དང་། དེ་ཆོ་ཡིན་ནའང་ལས་ཀྱི་དེ་བྱུང་ཞིག་འཛོམས་པའི་ཐོག་ནས་འབྲུལ་བ་ཅམ་མ་ཡིན་པར། བྱུང་ན་ང་ཆོའི་
 དུས་ཆེན་ཆེ་ཞིག་ཅིག་ལ་ཡ་གོང་ས་ཡ་རྒྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གི་བྱག་ནས་ཁོང་རྣམས་པ་གཉིས་ལ་རྒྱུ་ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།
 འབྲུལ་སྤྱབ་པའི་དགོངས་པ་བཞེས་རོགས་གནང་ཞེས་རེ་བསྐྱེད་ཀྱི་ཚུལ་དུ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཆོགས་གཙོ་བོ་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འདུས་མཁན་པོ་ཀམ་ཀམ་དངོས་གྲུབ་བསོད་ནམས་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་མཁན་པོ་ཀླུ་གཤམ་དངོས་གྲུབ་བསོད་ནམས་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཅིས་འགོ་ཁྲིམ་ ༥ འདི་ཡིན། སྤྱིར་བཏང་ཁ་སང་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཤིག་གིས་ཁྱེས་ཆར་སོང་། ཉམ་ཐག་སྒྲོར་དེ་རེད། དེར་སྤྱིར་བཏང་དཔལ་ལྷན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སྒྲོན་ངོས་ནས་ལན་འདེབས་གནང་སོང་སྟེ། ཡིན་ནའང་ཉམ་ཐག་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་ཉེ་ཆར་དངོས་གནས་བྱང་གནས་ཁ་ཆ་དགོས་གཏུགས་ཀྱི་ཉམ་ཐག་ཞིག་དང་འབྲེལ་ནས་སྟོན་ཞིག་བརྒྱབས་པ་ཡིན་ནའང་། དེ་ཉམ་ཐག་གི་ཐོག་འཁྱུང་ནང་མི་འདུག་ཅེས་ནས་མར་སྒྲོག་སོང་། འདི་ལ་ཉ་ཅང་སྒྲོ་པམ་ཡོད་ཅེས་ཁྱེས་ཀྱི་ཡིན། ཉམ་ཐག་འདི་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་ཡིན་མིན། སྟོན་ཅིས་ཁང་དང་། བདེ་ལེགས་སྟོན་ཁང་ནས་ཡུན་རིང་པོ་ཞིག་རིན་མེད་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཁོ་རང་སྟོན་བཅོས་གནང་། མཐའ་མར་བདེ་ལེགས་སྟོན་ཁང་དང་སྟོན་ཅིས་ཁང་གིས་ཁྱེད་རང་ཡུན་རིང་པོ་སྟོན་བཅོས་གནང་བ་ཡིན། ང་ཚོས་སྟོན་བཅོས་རིན་མེད་ཐོག་ཁྱེད་གྲུབ་པ་མི་འདུག་ཟེར་ནས་ཁ་ཆ་དགོས་གཏུགས་ཀྱི་ཁ་ཐུག་ཁྱེས་ན། བལ་ཆེར་ཉིན་མ་ཁ་ཤས་མ་གཏོགས་མ་སྟོད་པའི་གནས་སྟངས་ཞིག་གི་འོག་ནས་ངའི་འགྲམ་ལ་བསྐྱེབས་ནས་ངས་སྟོན་ཞིག་བརྒྱབས་པ་ཡིན། ཉམ་ཐག་དེ་འདྲ་ཡིན་ས་རེད་ཅེས་བཤད་ཡོང་དུས། མཐའ་མར་ཉམ་ཐག་གི་ཐོག་འཁྱུང་ནང་མི་འདུག་ཟེར་ནས་མར་སྒྲོག་སོང་། དེ་ཡིན་དུས་ངའི་བསམ་བློས་ཉམ་ཐག་རེད་འདུག་གམ་མི་འདུག་ཆ་ཆར་ཐོག་འཁྱུང་ནང་ཡོད་མེད་ལ་མ་ལྟོས་པར་ཉམ་ཐག་རེད་འདུག་གམ་མི་འདུག་ཞིབ་འདུག་ཆ་དུན་ལྟར་བྱས་ནས། ཐོག་འཁྱུང་ནང་མེད་པ་ཡིན་ནའང་དངོས་གནས་བྱང་གནས་ཁོ་ཉམ་ཐག་ཡིན་ན། དེར་ལམ་དང་ལུགས་སྟོན་གྱི་ཐོག་ནས་སྟོན་ན་ཡག་པོ་ཡོད་ས་རེད་སྟེ། ངས་ཤོ་ཐོས་ལ་ཉམ་ཐག་གི་ཐོག་འཁྱུང་ལ་ཡོད་པ་ཞིག་ལ་ས་གནས་ཁག་ཅིག་ལ་ཁང་བ་བཅེགས་གཉིས་གསུམ་ཡོད་མཁན། ཆ་རྒྱུན་ལྷན་སྐྱེས་ཚོགས་པ་ཡོད་མཁན་ཡང་ཉམ་ཐག་གི་ཐོག་འཁྱུང་ལ་ཡོད་བསྐྱེད་པ་དེ་འདྲ་འདྲ་ཡོད་ས་རེད། སྟོན་མ་ཉམ་ཐག་ཐོག་འཁྱུང་ནང་ལ་ཡོད་པ། དེར་སང་ཉམ་ཐག་མ་ཡིན་པ། སྟོན་མ་ཉམ་ཐག་མ་ཡིན་པ། དེར་སང་ཉམ་ཐག་ཡིན་པ་རིགས་འདྲ་མི་འདྲ་ཡོད་དུས། ཐོག་མ་སྟོན་ཞིག་སྐྱེས་རྒྱུ་གི་ཡོད་ན། དངོས་གནས་ས་གནས་ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད་དགོས་ཡོད་ནའང་རེད། འོ་ན་དོ་བདག་སྤྱི་ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད་དགོས་ནའང་། ཉམ་ཐག་རེད་འདུག་གམ་མི་འདུག་ཞིབ་འདུག་ཆ་དུན་ལྟར་བྱས་ནས་དེ་ནས་རོགས་སྒྲོར་བྱེད་དགོས་འདུག་གམ་མི་འདུག་ཐག་གཅོད་ན་ཡག་པོ་ཡོད་ས་རེད་མ་གཏོགས་ཉམ་ཐག་རེད་ཅེས་སྟོན་ཞིག་བརྒྱབས། དེ་ནས་མར་ཉིན་མ་ཁ་ཤས་ཟེས་ནས་ཉམ་ཐག་ཐོག་འཁྱུང་ནང་ལ་མི་འདུག་ཟེར་ནས་མར་བཏང་བ་དེར་ལྟ་བུ་ཡིན་ན་ཉ་ཅང་སྒྲོ་པམ་ཡོད་ཅེས་ཁྱེས་ཀྱི་ཡོད། ད་ལྟའི་ཆ་ནས་དེ་འདྲ་སྐྱེ་གཏུགས་གནས་སྟངས་ཉ་ཅང་སྒྲོ་པོ་རེད་འདུག་ ཡིན་ནའང་ཁ་སང་ཁྱེས་པ་ནང་བཞིན་ཆོས་རིག་ལ་སྟོན་ཞིག་བརྒྱབས་ནས་རོགས་སྒྲོར་ཏོག་ཅི་མ་རག་ཡོད་པ་རེད། ད་ལྟ་ཉ་ཅང་གི་གནས་སྟངས་སྒྲོ་པོ་རེད་འདུག་ དེ་ཁྱེས་ཡོད།

དེ་ནས་མང་ཚོགས་ཀྱི་ཆེད་ལུས་རྩལ་ཡོ་ཆས་དེ་ཁྱེས་ཆར་སོང་། དམིགས་བསལ་ཁྱེས་མིན། ༩ པ་འདི། གཉན་ནད་རེག་དུག་གི་ཐད་ལ་བོད་ནས་ཡིན་ན་མཁས་དབང་མང་པོ་འདུག་ བོད་སྤྱི་པར་འགན་འཁུར་མཁན་མང་པོ་ཞིག་གིས་འགན་འཁུར་དང་དུ་མྱེད་ནས་དེའི་ཐད་ལས་འགྲུལ་ཉ་ཅང་གི་སྟེལ་གྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཆོར་བསྐྱེད་པ་བརྗོད་ཁྱེས་ཡོད། དེ་དང་རིགས་མཚུངས་པའི་བཅན་སྟོན་ལ་ཡང་དེ་འདྲའི་རིགས་མང་པོ་ཡོད་དུས་གནས་སྟངས་འགོག་ཐབས་མེད་པ་དང་། བཅོས་ཐབས་མེད་པའི་རིགས་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་ས་རེད། སྤྱིར་བཏང་ལས་འགྲུལ་སྟེལ་དང་སྟེལ་བཞིན་པ་རེད། དེ་ཆོར་བསྐྱེད་པ་བརྗོད་དང་སྐྱེགས་

མཐུན་ནས་སྒྲུབ་པའི་ཐོག་གཞི་ལྟར་ཞུ་བྱེད་ཡིན། དེ་ནས་རྩིས་འགོ་ཁྲིམ་ ༡༣ འདི་ཡིན། བོད་ནས་ཕེབས་པའི་ཆབ་སྲིད་བཅོན་
 ཟུང་དང་། འབྲེལ་ཆགས། འབྲེལ་ཡོད་རྣམས་ཀྱི་ཆེད་འགྲོ་བྱེད་ཟེར་བྱེད་དེ་མང་པོ་ཞིག་གིས་དེར་དོགས་པ་རྣམས་ཉོག་མང་པོ་
 བསྐྱབས་ཀྱི་ཡོད་ས་རེད། འབྲེལ་བ་མང་པོ་བྱས་ནས་དེར་དོགས་འདི་གནང་རོགས་ཟེར་ནས་ཁྲུས་ཀྱི་འདུག ང་རང་གི་གང་ཤེས་
 ལ། གང་གོ་བ། ཆང་མ་འབྲེལ་བ་འདད་བསྐྱོན་པ་ཡིན་ཏེ། ཡིན་ནའང་དེ་རིང་སྤངས་ཆ་འདིའི་ཐོག་ནས་གཅིག་འདི་ཐུབ་པ་ཡིན་ན།
 ཁ་གསལ་དུ་དང་ཡག་པོ་ཡོང་ས་རེད་ཅེས་ཁྱེད་ཀྱི་འདུག དཔེར་ན། དེང་སང་གསར་པ་བཞེས་ནས། དཔལ་ལྷན་ཆོག་གས་གཙོ་
 མཆོག་ A,B,C,D བར་དུ་བསྐྱབས་ཆར་བ་རེད། D ཡི་འགྲོ་སྤངས་མ་ཤེས་ནས་མགོ་རྒྱུ་མཁན་མང་པོ་བྱུང་འདུག དེ་ཡིན་དུས་
 A དང་། B,C,D ཟེར་ནས་ D དེའི་གནས་སྤངས་འབྲེལ་ཡོད་འབྲེལ་ཆགས་གང་འདྲ་ཡིན་མིན་དེ་རིང་སྤངས་ཆ་འདིའི་ཐོག་ནས་
 མར་གསལ་བ་འདད་གནང་བ་ཡིན་ན། དོ་བདག་སྒྲེར་ལ་ཡིན་ནའང་རེད། ལྷན་ཁང་ལ་ཡིན་ནའང་རེད། དེ་ཆོའི་བྱི་བ་དེ་མང་པོ་ཡོང་
 ས་མ་རེད། དེ་ཡིན་དུས་སྤངས་ཆ་འདིའི་ཐོག་ནས་བོད་ནས་ཕེབས་པའི་ཆབ་སྲིད་བཅོན་པ་དང་། འབྲེལ་ཡོད། འབྲེལ་ཆགས།
 A,B,C,D དེ་ཡི་འགྲོ་སྤངས་ཆ་ཆང་གསལ་བ་འདད་གནང་ཐུབ་ན་ཏེ་ཅང་གི་མན་ཡོན་ཆེན་པོ་ཡོད་ས་རེད་ཅེས་སྐྱེ།

དེ་ནས་ད་ལྟ་རྩིས་འགོ་ཁྲིམ་ ༡༤ པ་མེས་ཁམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་གཞི་ཞེས་པ་འདི་ངས་དཔེ་མི་
 སྲིད་པའི་ཇ་དྲག་ཅིག་མཐོང་སོང་། ད་ལྟ་གཞིས་ཆགས་ཁག་ཅིག་ནང་ལ། གཞིས་ཆགས་དེ་མཆོན་སྒྲོམ་མི་དགོས་པ་བྱས། ལྷན་
 ཁང་ལ་ང་རང་བཅར་ནས་གཞིས་ཆགས་གང་ཡིན་ཁྱེད་ཀྱི་ཡིན། ད་ལྟ་གཞིས་ཆགས་ཁག་ཅིག་ལ་ཕོ་གསར་མོ་གསར་མང་པོ་ཞིག་
 ཆང་རག་གི་རྒྱུ་བྱས་ནས་མེས་ཁམས་ཁམས་བདེ་མི་བདེ་མང་པོ་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད་ས་རེད། དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་གྱི་སྒྲོ་ནས།
 མདང་དགོང་རང་ཞལ་པར་བྱུང་ནས་ང་ལ་སྐྱེ་མཁེན་དེ་ཆོ་སྤོང་སྤོང་གནང་རོགས་གནང་ཁྲུས་ཀྱི་འདུག དེ་ཡིན་དུས་གཞིས་
 ཆགས་ཁག་དེ་ཆོའི་ནང་ལ་ན་གཞོན་པོ་མོ་དེ་ཆོས་ཆང་རག་ཆང་མེད་འཐུང་བའི་རྒྱུ་བྱས་ནས་གཞིས་ཆགས་ནང་བརྟུང་གསེག་
 ཡོང་བྱུ། སོ་སོ་སྒྲེར་ལ་ན་ཆ་འདྲ་མི་འདྲ་པོ་ལ། དེ་བཞིན་ཉིན་མ་གཉིས་ཀྱི་ནང་ལ་ཆང་རག་འཐུང་བའི་རྒྱུ་བྱས་ནས་ཁང་བའི་
 ཐོག་ཁར་ནས་ལྷང་ནས་འདས་གྲོངས་སུ་གྱུར་བའི་གནས་ཚུལ་ཡང་བྱུང་འདུག དེ་ཡིན་དུས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ངོས་ནས་
 དམིགས་སུ་བཀར་ནས་གཞིས་ཆགས་དེའི་ན་གཞོན་དེ་ཆོར་སྒྲོབ་གསོ་གང་འདྲ་སྒྲོད་དགོས་ཡོད་ན། མེས་ཁམས་དང་འབྲེལ་
 བའི་ཐོག་ནས། གང་ལྟར་ཡང་སྤྱོད་ཆང་རག་གཅོད་ཐུབ་བྱེད་འབད་བཅོན་དམིགས་སུ་གནང་ནས་བྱེད་ཐུབ་ས་རེད་སྐྱེ། ད་ལྟ་
 གཞིས་ཆགས་དེ་ཏེ་ཅང་ཇ་དྲག་རེད་འདུག མི་མང་པོ་མིག་ཆུ་བཏང་ནས་ལབ་བཟད་ཀྱི་འདུག དེ་དཔེ་མི་སྲིད་པའི་གནད་འགག་
 ཆེན་པོ་རེད་འདུག གཞིས་ཆགས་འདིའི་སྒྲོར་རྒྱུ་མ་མར་ཡོང་ནས་ངས་འབྲེལ་ཡོད་སུ་ལ་ཁྱེད་གོས་ཡོད་ནའང་ཁྱེད་ཀྱི་ཡིན།

དེའི་རྒྱུ་ལ་ང་ཆོའི་འདས་གྲོངས་སུ་གྱུར་ཐེན་པའི་སྐྱེན་པ་རྟུ་སྒོ་བཟང་དཔལ་ལྷན་གྱི་ཐང་ལ་རེད། དེར་བཀྱར་འོས་སྤྱི་
 འཐུས་མང་པོས་གསུངས་གནང་སོང་། ངས་དེར་མཐའ་གཅིག་ཏུ་བྱུང་སྒྲོར་ཁྱེད་ཀྱི་ཡིན། དམིགས་བསལ་བསྐྱར་སྒྲོམ་ཁྱེད་ཀྱི་མིན།
 དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་སྤྱིའི་ལྷ་སྐྱེན་པ་ཆེ་བཏན་ལགས་དང་རྟ་མགིན་ལགས་ཀྱང་ཆེ་མཐོང་གི་ཆེས་བསྟོད་གཟེངས་རྟགས་
 འབུལ་ན་ལབ་ཀྱི་འདུག སྐབས་གོང་མ་ལ་ཁྲུས་ཡོད། ད་ལྟའང་སྤྱི་འཐུས་རྣམས་པ་གཉིས་ཀས་ཁྲུས་སོང་། དེར་ངས་མཐའ་གཅིག་
 ཏུ་བྱུང་སྒྲོར་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་ཁྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་བུ་འབྲུང་གནས་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་འཛོད་བསྟན་བཀའ་སློན་མཆོག་

དཔལ་ལྷན་འཛོད་བསྟན་བཀའ་སློན་ཚོས་སྐྱོད་དབང་ཕུག་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་དང་པོ་ནས་རེ་བསྐྱེད་ཁག་གཉིས་ཙམ་ཞུས་སོང་། དེ་དང་མཉམ་དུ་དང་པོ་
དེར་རྟུ་སྟོ་བཟང་དཔལ་ལྷན་དང་འབྲེལ་བའི་སྤྱི་འཐུས་མེས་པོ་ལྷ་མོ་ཕྱོགས་དང་། དེ་བཞིན་སྤྱན་བཏེན་ལགས་དང་སྤྱན་བཏེན་
མཁུན་ལགས་ཀྱིས་བཀའ་གཉིས་ལ་ཆེ་བསྟོད་ཀྱི་གཟེངས་བསྟོད་འབྲུལ་དགོས་གསུངས་པ་ཁ་སང་ཡང་བཀའ་མོལ་དེ་མཚུངས་
བསྟེན་པ་ཡོད་པ་རེད། དེ་རིང་ཡང་བསྐྱར་དུ་བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཉིས་ཀྱིས་དེའི་ཐོག་ལ་གསུངས་གནང་སོང་། དེར་ང་ཚོ་
འཛོད་བསྟན་ལས་ཁུངས་འོས་ནས་ཁ་སང་ཞུས་པ་ཡིན། ད་ལྟ་ཡིན་ནའང་འོས་ལེན་ཞུ་ཡི་ཡོད། དེ་དེ་བཞིན་ང་ཚོས་འབད་བཅོམ་
ཞུ་བཞིན་ཡོད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་དང་པོས་གདན་ས་ཁག་ལ་ནད་རིགས་སྟོན་འགོག་གི་ཐོག་ལ་ཟས་བཟུང་དང་། ཟས་ལ་
བསྟེན་ཕྱོགས་དེ་ཆེད་ཐོག་ལ་འཛོད་བསྟན་གྱི་སྟོབ་གསོ་དགོས་སྐྱོར་གསུངས་སོང་། དེའི་ཐོག་ལ་ད་ལྟ་འབད་བཅོམ་ཞུས་དང་ཞུ་
བཞིན་པ་ཡིན། དཔེ་མཆོག་ཙམ་དུ་ཞུས་པ་ཡིན་ན། ཉེ་ཆར་གྱི་རྒྱ་ ༡༡ ནང་ལ་མཆོག་ནད་དུག་ཐབས་ཀྱི་ཚོགས་འདུ་ཞིག་ཚོགས་
པ་རེད། ལྷག་པོ་དེར་ཡིན་ནའང་སྤྱན་བཏེན་ལགས་དེ་བཞིན་བདེ་ལེགས་སྤྱན་ཁང་གི་སྤྱན་བཏེན་ཞིག་ཡོད། ཁོང་ཀྱིས་བ་
གཉིས་ནས་གཅིག་གིས་འབྲས་སྤངས་ལ་འཛོད་བསྟན་གྱི་ཐོག་ལ་བཀའ་སློབ་གསུང་བཤད་གནང་བ་དང་། གཅིག་གིས་དགའ་
ལྷན་ལ་བཀའ་སློབ་གསུང་བཤད་གནང་ནས་གོ་རྟོགས་ལས་གཞི་དེ་འདྲ་སྟེ་ཐུབ་པ་བྱུང་བསྟེན་ཡོད། དེ་དང་འཛོམས་པའི་ས་
གནས་ཀྱི་འཛོད་བསྟན་སྤྱན་ཁང་དང་། འདི་ནས་ང་ཚོའི་འཛོད་བསྟན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བྱེད་ཀྱིས་ལྷག་པོ་བཟུང་དུས་ཚོད་ག་
དུས་རལ་བ་དང་། དེ་དང་མཉམ་དུ་བྱས་ནས་གོ་རྟོགས་སྟེ་དང་སྟེ་བཞིན་པ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། དེར་མ་ཟད་ལྷག་དོན་དུ་མཆོག་
པའི་གཉན་ཆད་ཀྱི་ཐོག་ལ་ཡིན་ནའང་རེད། དེ་བཞིན་ཁོ་ཅི་ཐོག་ལ་ཡིན་ནའང་རེད། དེ་འདྲའི་ཐོག་ལ་སྟོན་འགོག་གི་ལས་གཞི་གང་
ལ་གང་འཆམ་ཞིག་འགྲོ་ཡི་ཡོད་པའི་གནས་སྟངས་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཡིན་ནའང་བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་ལགས་
ནས་དེའི་ཐོག་ལ་གནང་དགོས་ཀྱི་རེད་ཅེས་གསུངས་པ་དེར་འོས་ལེན་ཞུ་བ་དང་ཆབས་ཅིག་དེའི་ཐོག་ལ་གང་ཐུབ་ཅི་ཐུབ་ཀྱི་ཐོག་
ནས་ཕྱགས་ཆེ་ཆེར་ཞིག་རྒྱག་རྒྱུའི་འབད་བཅོམ་ཞུ་ཡི་ཡིན་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཉིས་པས་ད་ལྟ་ཉམ་ཐག་ཅིག་གི་ཐོག་ལ་གསུངས་གནང་སོང་། ད་ལྟ་བཀའ་འོས་སྤྱི་
འཐུས་ནས་གསུངས་བསྟེན་རྒྱུ་དེ་པལ་ཆེར་སྟོན་འཛུགས་ཁག་ལ་མེད་པའི་གྲ་བ་གཅིག་གི་དཀའ་ངལ་ཞིག་གི་ཐོག་ལ་ཡིན་ས་
རེད། པལ་ཆེར་འཛོད་བསྟན་ལ་དེ་འདྲ་ཞིག་བྱུང་འདུག་རྒྱུ་ལ་ང་ལ་དེ་འདྲ་ཞིག་གསུངས་སོང་། སྤྱིར་ཆོས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱི་
འགྲོ་སྐྱེད་ལེགས་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཡོད་མེད་ཅིག་བལྟས་ན་ལ་བ་པ་མ་གཏོགས། འཛོད་བསྟན་ལས་ཁུངས་ནས་དེར་ལ་ལན། བར་
ལན་མ་བྱས་པ་དང་དེར་བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་མཆོག་ལ་སྟོན་པ་དགོས་རྒྱུའི་གནས་སྟངས་དེ་འདྲ་བྱུང་ཡོད་པ་ཡིན་ན་ངས་བཟོད་
གསོལ་ཞུ་ཡི་ཡོད། ང་རང་ཡིན་ནའང་འབྲེལ་ཡོད་ལས་བྱེད་མཉམ་དུ་གོ་བསྐྱར་ཞུ་སྟེ་མ་འོངས་པར་གནས་ཚུལ་དེ་རིགས་མི་ཡོང་།

བའི་དམ་དོན་གནང་དགོས་ཀྱི་འདུག་ཅེས་ངས་ཁྱེས་ཆོག་པ་བཀྲིས། གོང་ནས་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ནས་གསུངས་སོང་། ཆོས་
རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱི་འཛོལ་སྤྲོད་ལོན་པ་རེད། དེ་ལས་དབག་པའི་རོགས་དངུལ་གནང་རྒྱ་ཞིག་ཡོད་པ་རེད། རོགས་དངུལ་
ཐོག་མ་དེ་གནང་འདུག ཉམ་ཐག་གི་ཐོག་ལ་བཀའ་མོལ་བྱང་པ་རེད། བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ནས་གསུངས་པ་དེ་དངོས་ཡོད་རེད།
ང་རང་ངོས་ནས་ཡིན་ནའང་དེ་འདྲ་མཐོང་གི་ཡོད། དེ་འདྲ་བཤད་མཁན་ཡང་བྱང་སོང་། ཆོས་དུས་རྒྱུན་དུ་དེ་འདྲ་གསུངས་ཀྱི་
རེད། གལ་སྲིད་ཉམ་ཐག་བརྒྱ་ཆ་བརྒྱ་ཡོད་པ་ཡིན་ན། དེ་འདྲའི་རིགས་པ་ལ་ཆེར་བརྒྱ་ཆ་ ༥ འམ་ ༦ ཡོད་སྲིད་པ་རེད། ཡིན་
ནའང་བརྒྱ་ཆ་ ༩༥ འདི་དངོས་སུ་ཉམ་ཐག་རང་གི་གནས་སྡངས་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་དེའང་ཁྱེས་འདོད་བྱང་། ལྷག་དོན་དུ་ས་གནས་
ཁག་ལ་ཉམ་ཐག་གི་ཆོག་སྤྲོད་ཡོད་པ་རེད། ས་གནས་ལ་འགན་འཁུར་མཁན་སྤྱི་བརྒྱ་བྱས་ཏེ་ས་གནས་འགོ་འཛིན་ཆང་མས་
དེ་ཆོར་གཞིགས་ཏྲོགས་གནང་གི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ནས་འདིར་དབུས་ལ་ཉམ་ཐག་ཆོག་སྤྲོད་ཡོད་པ་རེད། གཙོ་བོ་བྱ་ར་སྡངས་
འཛིན་གནང་རྒྱ་དེ་ས་གནས་ནས་གནང་གི་ཡོད་པ་རེད། བྱས་ཅང་ས་གནས་ནས་གང་གནང་བཞག་པ་དེར་དབུས་ནས་ཡིད་
ཆེས་བྱ་རྒྱ་དང་དེར་གཞི་འཛིན་པའི་ཐོག་ནས་གོ་མ་པ་སྤྱོད་ནས་རྒྱའི་གནས་སྡངས་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་དུས། དེ་འདྲའི་
ནང་ཉམ་ཐག་མིན་པ་རེ་བྱུང་ཤོར་ཀྱི་ཡོད་པ་དེ་འདྲ་ཡོང་མི་སྲིད་པ་མ་རེད། ཡིན་ནའང་གོང་དུ་ཁྱེས་པ་ནང་བཞིན་བརྒྱ་ཆ་དང་མ་
བརྒྱང་ན་ ༩༥ དངོས་སུ་ཉམ་ཐག་རང་ཡིན་པ། རེ་བྱུང་ཞིག་ཉམ་ཐག་མིན་པའི་གནས་སྡངས་གསུང་མཁན་ཡོང་གི་འདུག དེ་ཁྱེས་
འདོད་བྱང་། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་ད་ལྟ་ཉམ་ཐག་ཐེར་ནས་སྤྱོད་ཞབས་གཅིག་གི་བཀའ་མོལ་དེ་རེད། དེ་བཞིན་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་
ལ་ཉམ་ཐག་མིན་པ་ཡིན་ནའང་དངོས་ཡོད་ཀྱི་དཀའ་ངལ་འབྱུང་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་། དངོས་ཡོད་ཀྱི་ཕྱོགས་གང་ས་ནས་རོགས་མགོན་
མེད་པའི་གནས་སྡངས་ཆགས་དུས། ང་ཆོ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ལ་ཞལ་འདེབས་གནང་བཞག་པ་ལྟ་བུ་དང་། ང་ཆོའི་བར་
བཞལ་ཀྱི་དངུལ་གྱི་ཐོག་ནས་ངོ་འཕྲུག་གི་དངུལ་ཏོག་ཅམ་ལྷག་བསྐྱད་པ་ཞིག གཙོ་བོ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཁྱེད་རང་ཆོར་
ཞལ་འདེབས་ཡིན་ཞེས་པ་ཞལ་འདེབས་རྒྱ་བསྐྱད་པ་དེ་ཆོ་ངོ་འཕྲུག་གི་དངུལ་ཐོག་ལ་གཏོང་བསྐྱད་པའི་གནས་སྡངས་ཆགས་ཀྱི་
ཡོད་ཅེས་ཁྱེས་ཀྱི་ཡིན།

དེ་བཞིན་ད་ལྟའི་ཅིས་འགོ་ཁྲུང་ ༡༣ ནང་ལ་བོད་ནས་ཐེབས་པའི་ཆབ་སྲིད་བཅོམ་བྱུང་དང་། འབྲེལ་ཡོད། འབྲེལ་
ཆགས་ཁྱེས་ཀྱི་རེད། དེའི་ཐད་ལ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་བྱ་གཞི་ལས་ནི་ཆབ་སྲིད་འབྲེལ་ཡོད་དང་། ཆབ་སྲིད་བཅོམ་བྱུང་།
འབྲེལ་ཆགས། འབྲེལ་ཡོད་གཞི་ཡོད་མེད་མེད་དེ་སྟོན་མེད་ཁྱེས་བསྐྱབས་པ་རེད། འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ལ་དེ་གང་འདྲ་
བྱས་ནས་ཆགས་དགོས་པ་རེད། གང་འདྲ་བྱས་ནས་འགོ་ཡི་ཡོད་པ་རེད་ལམ་རྒྱ་དེ། འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་འདི་ལས་ཀ་བྱེད་
མཁན་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་གཏན་འཁེབས་གནང་མཁན་བདེ་སྤང་ལས་ཁུངས་ཐོག་ནས་དང་། ལྷག་དོན་དུ་དེར་སྤྲིག་གཞི་
དང་ལམ་སྟོན་ཁ་གསལ་ཞིག་ཡོད་པ་རེད། དེའི་འོག་ནས་གཏན་འཁེབས་གནང་ནས་གངས་འཕོར་དེ་བདེ་སྤང་གིས་རྒྱ་བ་གཉེར་
ཐེབས་པ་དེའི་ཐོག་ལ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་ཀ་བྱས་བསྐྱད་པ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་ཅེས་ཁྱེས་ཀྱི་ཡིན། དཔལ་ལྷན་
ཆོག་གཙོ་མཆོག་

དེ་ནས་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་གནད་དོན་རེད། སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་གནད་དོན་ཁ་སང་ཁྱེས་པ་ཡིན།
ད་ལྟ་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཀྱིས་གསུངས་པ་དེ་མཆུངས་ང་ཆོས་ཀྱང་ངོས་ལེན་ཁྱེས་ཀྱི་ཡོད། དཔེར་ན། རྒྱའི་ནང་ལ་འབྲུག་པ་

ཡོད་བསྐྱད་པ་ནང་བཞེན་སྒྲུབ་ལ་མཐོང་རྒྱ་ཅུང་ཅུང་མ་གཏོགས་མི་འདུག་སྟེ། ཡིན་ནའང་མང་ཆེ་བ་ཞིག་འོག་ལ་གཤམ་བསྐྱད་པའི་
 གནས་སྐྱེད་མེད་ཆོའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ལ་ཡོད་བསྐྱད་པ་ཞིག་རེད་འདུག བྱས་ཅང་དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་དེའི་ཐོག་ལ་དེ་རིང་བཀའ་
 འགག་གི་ཐོག་ནས་ཀྱང་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ཐོག་ལ་ཅིས་འགོ་གཅིག་འབྱེད་དགོས་ཀྱི་འདུག དེའི་སྐྱེད་ལ་སྒྲིམ་དངུལ་
 ཞིག་འབྱེད་དགོས་ཀྱི་འདུག ཞིབ་འཇུག་རྩི་འདྲ་ཞིག་བྱེད་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ན་མཐར་ཕྱིན་པ་བྱས་ཏེ་མ་འོངས་པར་ལས་འཆར་གང་
 འདྲ་སྤེལ་དགོས་ཀྱི་འདུག ལས་ཀ་གང་འདྲ་བྱེད་དགོས་ཀྱི་འདུག་ཅེས་པ་དེ་འདྲ་བྱས་ནས་ཡོང་རྒྱ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་མ་
 ཡིན་པའི་ཆར་རག་རྒྱུན་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ལ་དཀའ་ངལ་འབྱུང་བསྐྱད་པ་དང་། ཆར་རག་ཆད་མེད་འཐུང་ནས་གཞིས་ཆགས་
 ཁག་ཆ་ཆར་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་ཞིག་གི་ནང་ལྷུང་བསྐྱད་པ་དེ་རིང་འདྲིར་བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་ལགས་ནས་གསུངས་པ་རེད། དེ་
 འདྲའི་གནད་དོན་ཡོང་གི་ཡོད་ཀྱི་རེད། ཡིན་ནའང་གཞིས་ཆགས་གང་དུ་ཡིན་པ་ཤེས་མ་སོང་། བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཀྱིས་རྗེས་
 ལ་གསུང་རྒྱ་ཡིན་གསུངས་པ་རེད། དེར་དཀའ་ངལ་ཞིག་གང་འབྱུང་གྱི་འདུག་ཟེར་ན། དེར་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ནས་ཐད་
 ཀར་ཤུགས་ཆེན་པོ་ཞིག་བྱེད་ཐུབ་རྒྱ་གང་ཡང་མི་འདུག འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ལ་གང་བྱ་རྒྱ་འདུག་ཟེར་ན། ང་ཚོས་སྤྱོད་
 རྩིས་ངན་གོམས་ཀྱི་འོག་ནས་ Substance Abuse ཆར་རག་འཐུང་རྒྱ་ཡོད་པ་མ་རེད། དེ་བཞིན་གཞན་པ་སྤྱོད་རྩིས་རིགས་
 དེ་འདྲ་བེད་སྤྱོད་གནང་རྒྱ་ཡོད་པ་མ་རེད་ཟེར་རྒྱ་དེའི་ཐོག་ལ་ཁུབ་བསྐྱགས་བྱ་རྒྱ་དང་། གོ་རྒྱུས་སྤེལ་རྒྱ། དེ་བཞིན་ཉིན་མོ་སྤང་
 བ་ཅི་ཞུ་རྒྱའི་ལས་རིམ་ཞིག་རབ་དང་རིམ་པ་དེ་སྤྱོད་ནས་གནང་གི་ཡོད་པ་རེད། ད་ལྟ་ཡིན་ནའང་དེར་ཤུགས་བརྒྱབས་ནས་དེ་ནང་
 ལ་སྤེལ་སྤྱོད་བྱ་ཞིག་འཐུང་བ་བཏང་ནས་འགོ་ཡི་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ནའང་ཚུར་སྤྱོད་དེར་ཆར་རག་ཆད་མེད་འཐུང་བ་དེའི་རྒྱུ་
 ཅུ་དེ་སེམས་ཁམས་མ་སྤྱོད་པའི་གནས་སྐྱེད་མེད་ཐོག་ནས་བྱུང་པ་ཡིན་ན། དེར་ང་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་སམ་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་དགོངས་པ་
 བཞེས་སྐྱེད་དང་། མི་རེ་རེའི་ཐོག་ནས། དེའི་ཐོག་ལ་གང་འདྲ་ཞིག་བཟོས་དགོས་ཀྱི་འདུག བཟོ་ན་མ་གཏོགས། ལས་ཁུངས་
 གཅིག་རང་གཅིག་དང་། ལྷན་ཁང་གཅིག་རང་གཅིག་གི་ངས་དེ་རིང་སྤྱོད་མེད་ཏུ་རྒྱ་རྒྱར་ཐད་ཀར་བྱེད་ཐུབ་རྒྱ་ཞིག་ཨ་ཡོད་ན་འོན་
 ཀྱི་འདུག དེ་འདྲ་ཡིན་དུས། དང་པོ་དེར་ནང་ནས་པ་མ་དང་བྱ་བ་རྒྱུད། དེ་བཞིན་སྤྱོད་གཉེན་ཆོན་གྱི་ཆར་རག་ཆད་མེད་འཐུང་
 མཁན་དེར་ལྟ་སྐྱེད་པ་གང་འདྲ་ཞིག་ཡོད། ཁོ་རང་མཉམ་དུ་འབྲེལ་བ་གང་འདྲ་བཞག་གི་ཡོད། དེ་དང་དེ་བཞིན་ཆར་རག་ཆད་མེད་
 འཐུང་མཁན་དེས་ཉེ་འཁོར་གྱི་བྱིས་མཆོས་དེ་ཆོའི་ལྟ་སྐྱེད་པ་གང་འདྲ་ལྟ་ཡི་ཡོད། ཁོ་རང་ལ་ཤ་ཆ་ཡི་རོ་བོའི་ཐོག་ནས་ལྟ་ཡི་ཡོད་
 དམ། ཁོ་རང་ལ་གཅིག་མ་འདོད་པ་དང་། ཁོ་ལ་སྤྱོད་དང་སྤྱུག་ཆགས་ཤིག་གི་རོ་བོའི་ཐོག་ནས་ལྟ་ཡི་ཡོད། བྱས་ཅང་དེ་འདྲ་ཡོང་
 དུས་སེམས་ཁམས་ལ་ཐོག་ནས་ཆར་རག་འཐུང་། དེ་ནས་རྩི་ཞན་རྩི་སྤུག་ཏུ་འགོ་རྒྱུའི་གནས་སྐྱེད་ཡོང་གི་འདུག དེ་ཡིན་དུས་
 སེམས་ཁམས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱོད་རྩིས་རྩིས་ངན་གོམས་ཡོངས་སུ་སྤྱོད་རྒྱ་རིགས་དེ་ཆོའི་ཐོག་ལ་གོང་དུ་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་
 ལུས་པ་ནང་བཞེན་ཆར་མས་དེའི་ཐོག་ལ་ཐུགས་འཐུང་བཞེས་རྒྱ་དང་། དེའི་ཐོག་ལ་ཐུགས་སྐྱེད་གནང་དགོས་རྒྱ་རེད་འདུག
 ཡིན་ནའང་འདྲའི་སྐྱེད་ལ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཐོག་ནས་གོང་དུ་ལུས་པ་ནང་བཞེན་ཉེ་ཆར་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་
 སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ཆོན་པའི་ལས་བྱེད་ཅིག་ Goa ལ་ཕྱིན་ནས་ཟབ་སྦྱོང་ཉིན་གྲངས་ ༡༠་༡༥ དེར་བཅར་བ་རེད།
 དེར་བཅར་བ་ནང་བཞེན་རྒྱ་གར་ནང་ལ་མཆོན་སྤྱོད་གྲགས་ཡོད་བསྐྱད་པའི་ཚོགས་པ་ཞིག་ཡར་དྭ་རམ་ས་ལར་གདན་ལུས་པའི་
 ཐོག་ནས། དེར་ཡིན་ནའང་ཁོང་ཚོའི་བསམ་ཚུལ་དང་། ཁོ་རང་ཚོའི་གོ་རྒྱུས། ཁོ་རང་ཚོས་མཉམ་དུ་འབྲེལ་བ་ལུས་པའི་ཐོག་

ནས་ཞིབ་འདུག་རིམ་ལྔ་འགྲོ་ཡི་འདུག་ དེ་འབྲེལ་གྱི་ནས་མ་འོངས་པར་ལས་འཆར་སྒྲུབ་ཡོད་ལས་གཞིར་ཟབ་སྒྲིག་དང་། ཚད་
མཐོ་བ་ཞིག་བྱེད་ཐུབ་པའི་རེ་བ་དང་ཡིད་ཆེས་ཞུས་བསྟན་གྱི་ཡོད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་པོ་ལྷན་འབྲེལ་གནས་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འཐུས་དབྱུངས་ཅན་སྒྲོལ་དཀར་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་དབྱུངས་ཅན་སྒྲོལ་དཀར་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ གོ་སྐབས་གནང་བར་ཐུགས་རྗེ་ཆེ། དེ་རིང་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་དམིགས་བསལ་བཀའ་
འཁྲོལ་སྟོན་ཅིས་ཐོག་ལ་ཆ་ཤས་ལེན་འདོད་བྱུང་། ངས་ནི་བ་གཉིས་ཙམ་ཞིག་ཡོད། ནི་བ་གཅིག་དེ་གང་ཡིན་ཟེར་ན། ཅིས་འགོ་
ཨང་ ༣ ཁྲབ་ཁྲིའི་ལས་བྱེད་ཀྱི་ཐོག་ས་དང་མ་ཐུན་ཤིན་གཞན་ཆེད་རོགས་སྐྱོར་འདི་སྟོན་མའི་ལོ་ཡིན་ན་ཉིན་སྟོར་
༥༠༠༠,༠༠༠ ཞུས་འདུག་ དེ་རིང་འདི་སྟོར་བ་བཞག་འདུག་ འདི་སྟོར་བ་བཞག་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་གང་ཡིན་ནམ། ཟུར་འཛར་
དེར་ལྟ་ཡོང་དུས་ཁྲབ་ཁྲིའི་ལས་ཁུངས་དེ་ཆོའི་པལ་ཆེར་དེ་ཆོ་འཐུས་པ་མིན་ནམ། འཐུས་པ་ཡིན་ན་དེ་ལ་འཕོར་བསྐྱོམས་དེ་
འདིར་བསྐྱེད་ཀྱི་མ་རེད་དམ་ཞེས་བཀའ་འདི་ཞུ་འདོད་བྱུང་། དེ་བཞིན་མར་ལྟ་ཡོང་དུས་ཅིས་འགོ་ཨང་ ༡༩ ཁྲབ་ཁྲིའི་སྤྱི་སྟོན་
ཁང་ཁག་གི་འགྲོ་གྲོལ་རོགས་སྐྱོར་ལས་རྒྱ་འདི། འདིར་པལ་ཆེར་ཟུར་འཛར་དེ་ཆོ་ཆང་མའི་དེ་ལ་འཕོར་བསྐྱོམས་དེ་བསྐྱེད་ས་
བསྟན་ཡོད་ས་རེད། ངས་ལྟ་ཡོང་དུས་འདི་གཉིས་ཀ་གཅིག་པ་ལྟ་བུ་ཆོར་གྱི་འདུག་ དེ་ཡིན་དུས་འདི་གཉིས་ཀ་ཅིས་འགོ་གཉིས་
ནང་ལ་བཞག་དགོས་དོན་གང་ཡིན་ནམ། འདི་གཅིག་དང་།

གཉིས་པ་དེ་ཁ་སང་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སྟོན་གྱིས་གསུངས་སོང་། མང་ཚོགས་ཀྱི་ཆེད་ལུས་རྩལ་ཡོ་ཆས་ Open
Gym འདི་གཞིས་ཆགས་ཆེ་བ་ཁག་གསུམ་དང་། དེ་ནས་བདུན། ངས་ནི་བ་ཞུ་རྒྱུ་ཁ་འཕོར་མི་མང་ལ་མ་ཐུན་འགྱུར་འདི་
གནང་གི་ཡོད་དམ་ཟེད། མ་འོངས་པར་ལས་གཞི་འདི་བཙུམ་རྒྱ་ཡིན་ནམ་ཟེད། གལ་སྲིད་བཙུམ་རྒྱ་ཡིན་ན་ཁ་འཕོར་མི་མང་
ཆོར་ཐུགས་སྒྲུབ་གནང་རོགས་གནང་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། འདི་དང་མཉམ་དུ་འཕོད་བསྐྱེད་གཅིག་ཡོད། དེ་གང་ཡིན་ཟེར་ན། ཉེ་ཆར་
ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ནས་འགོ་བཙུགས་ནས་ ༢༠༡༩ ནང་རྒྱ་གར་དབྱུངས་ཆེས་མཐོའི་ཁྲིམས་ཞིབ་ཁང་གི་ཐག་ཅིག་བཅད་ཡོད་པ་རེད།
ཐག་གང་བཅད་ཡོད་པ་རེད་ཟེར་ན། རྒྱ་གར་དབྱུངས་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཁྲབ་ཁྲིའི་ལས་ཁུངས་ཆ་ཆང་ལ་དབང་པོ་བྱུང་བར་བ་ལས་
དགོས་པ་རེད། ཁོ་རང་ཆོར་འགྲོ་ལམ་བདེ་པོ་བཟོ་རྒྱུར་ངེས་པར་དུ། དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ Ramp ཞུ་ཡི་རེད། འདི་
བཟོས་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད་ལས་ནས་བཀའ་ཞིག་ཐེབས་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཡིན་དུས་དབྱུངས་གཞུང་གི་འོག་ལ་ལས་ཁུངས་ཆ་ཆང་
ལ་འདི་བཟོས་གནང་གི་འདུག་ ང་རང་ཆོའི་སྤྱི་འཐུས་འཛུགས་འདི་ཡུལ་ཁྲིམས་ལ་བརྩེ་དགོས་མཁན་གྱི་སྤྱི་འཐུས་ཡིན་དུས། དེའི་
ཐོག་ལ་ཐུགས་སྒྲུབ་གནང་དགོས་ཀྱི་འདུག་ དབང་པོ་བྱུང་བར་བ་ཆོར། དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ Easy Access To
Public Places for All ལས་རྒྱ་ཞིག་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཡིན་དུས་དེར་དམིགས་བསལ་གངས་སྤྱིད་ལས་ལ་འཛུགས་བསྐྱེད་

མང་པོ་གནང་ཡོད་དུས་དབང་པོ་བྱང་པར་བ་གཅིག་པོ་མ་ཡིན་པར། མི་ཀན་པ་དེ་ཆོར་འགོ་ལམ་བདེ་པོ་བཟོ་རྒྱུར། Ramp དེར་
མ་སྐྱེན་འབྱུང་གནང་པ་ཡིན་ན་སྤྱགས་པན་གསོས་ས་རེད། སྤྱགས་རྗེ་ཆེ།

ཆོག་གཙུག་པོ་པར་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འཐུས་ལྷ་རྒྱ་རི་ནམ་རྒྱལ་སྒྲོལ་དཀར་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་ལྷ་རྒྱ་རི་ནམ་རྒྱལ་སྒྲོལ་དཀར་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོག་གཙུག་པོ་མཆོག་ འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁྲུང་ས་ཀྱི་དམིགས་བསལ་བཀའ་འཁོལ་སྡོན་ཅིས་ཐོག་ལ་ཁྱེད་ཡོད། ༡༩
འདི་སྐོར་ལ་ཡིན། སྤྱག་སྒྲེལ་སྤྱི་འཐུས་གཅིག་གི་ངོས་ནས་གསུངས་སོང་། ཡིན་ནའང་བཀའ་མོལ་ཁྱེད་སྐྱེད་ས་དེ་མི་འདྲ་བ་ཆགས་
ཀྱི་འདུག འདིར་བྱང་པ་ཁོངས་སྤྱན་ཁང་གི་འགྲོ་བཞུག་ཆེད་དུ་རྒྱ་གར་སྐྱོར་ཞེས་བཀོད་གནང་འདུག ཟུར་འཛར་འདིར་ལྷ་ཡོད་དུས་ཏ་
ལས་རྒྱན་ཐོན་གྱི་འགྲོ་སོང་ལྷ་བྱ་ཆགས་ཀྱི་འདུག བྱས་ཅང་འདི་དམིགས་བསལ་ནང་ཐེབས་དགོས་པའི་རྒྱ་མཆོན་གང་འདྲ་ཡིན་
ནམ་དོགས་ཐོན་རང་ཆེད་དུ་ཡིན། འདི་གསན་རོགས་གནང་ཞེས་ཁྱེད་ཀྱི་ཡིན། ངས་བཀའ་འདི་ཁྱེད་ཀྱི་ཞིག་ལ་སྡོན་མ་ལོ་ལྷ་བྱ་ཡིན་
ན། འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁྲུང་ས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་གངས་ཐོའི་ལས་གཞི་འགོ་བཙུགས་གནང་སོང་། ངས་ལས་གཞི་འདི་ཏ་ཅང་ཡག་པོ་
ཞིག་མཐོང་སོང་། དཔལ་ལྷན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་ཁྲོན་མཆོག་ལ་བཀའ་འདི་ཁྱེད་ཀྱི་ཡིན། ད་ལྟ་འདིར་ལས་གཞི་ཁག་ཏ་ཅང་མང་པོ་
ཞིག་བཀོད་གནང་ཡོད་པ་རེད། ན་ཆ་མང་པོ་ཞིག་གི་ཐོག་ལ་རྒྱ་བ་སྐྱོར་གནང་རྒྱུ་འདི་ཐོག་ལ་བཀོད་གནང་འདུག འདི་འཕྲོད་བསྟེན་
ཀྱི་གངས་ཐོའི་གཞི་བཞག་པའི་ཐོག་ནས་གནང་གི་ཡོད་པ་ཡིན་ནམ་གང་འདྲ་ཡིན། ད་ལྟ་སྐབས་སུ་བབས་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་ཀྱི་
གངས་ཐོ་གཞིར་བརྒྱུད་པ་རང་ཆོ་བཅན་གྱི་ལོ་ན་གཞུང་ངོས་ནས་སྤྱགས་སྐྱེད་གནང་དགོས་པའི་ནད་གཞི་ཁག་གང་ཆགས་ཀྱི་
ཡོད་དམ་འདི་བཀའ་འདི་ཁྱེད་ཀྱི་འདོད་ལྱུང་སོང་།

དེ་བཞིན་ཅིས་འགོ་མང་ ༩ པ་ཐོག་གཅིག་ཁྱེད་པ་ཡིན་ན། བྱང་པ་ཁོངས་སྤྱན་ཁང་གི་ལས་ཤག་གསར་རྒྱག་དང་ཉམས་
གསོ་ཆེད་དུ་རེད་འདུག ངས་བསམ་ཚུལ་བྱས་པ་ཡིན་ན། འདི་ཏ་ཅང་ཡག་པོ་བྱུང་འདུག སྤྱགས་རྗེ་ཆེ་གནང་ཁྱེད་ཀྱི་ཡིན། གང་
ལ་ཞེ་ན། ས་གནས་ས་ཐོག་ལ་བཞུགས་མཁན་གྱི་སྤྱན་པ་ཁག་དང་སྤྱན་ཞབས་པ་ཁག་ཁོ་རང་ཆོར་མ་སྐྱེན་རྒྱུན་ཆ་ཆང་བ་ཞིག་
བསྐྱེད་དགོས་རྒྱུ་ཏ་ཅང་གི་གཤམ་འགྲུབ་ཆེན་པོ་ཆགས་ཀྱི་འདུག ངས་གོ་ཐོས་ལ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁྲུང་ས་ཀྱི་འོག་ལ་ཡོད་པའི་
ལས་བྱེད་དང་མི་འདྲ་བ། ས་གནས་ས་ཐོག་ལ་བཞུགས་མཁན་གྱི་སྤྱན་ཞབས་ཆོར་གྲུང་གསལ་ཐོག་ལ་ཡིན་ནའང་རེད། ཐོབ་ཐང་
མང་པོ་ཞིག་གི་ཐོག་ལ་འགྲོ་སྐྱེད་ས་མི་འདྲ་བ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་ས་རེད། བྱས་ཅང་དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་དེའི་ཐོག་ལ་དགོངས་བཞེད་
གནང་དགོས་རྒྱུ་ཆགས་ཀྱི་འདུག དེ་བཞིན་གཤམ་ཏེ་འདི་མ་བྱུང་པ་ཡིན་ན། ཁོ་རང་ཆོར་བཞུགས་ས་ཞིག་གསར་རྒྱག་བྱུང་བ་
ཡིན་ན་ཡག་ཤོས་དང་། མ་བྱུང་བ་ཡིན་ན་ཉམས་གསོ་ཐོག་ལ་སྤྱག་ལས་གནང་དགོས་རྒྱུ་གཤམ་འགྲུབ་ཆེན་པོ་ཆགས་ཀྱི་འདུག
ད་ལྟ་སྐབས་སུ་བབས་པའི་ས་གནས་བཞི་ཞིག་རེད་འདུག སུ་མ་སྐྱེད་ནས་ས་གནས་གཞན་ཁག་ལ་སྤྱག་རོགས་གནང་རོགས་
གནང་ཁྱེད་ཀྱི་ཡིན། དེ་བཞིན་འདི་རྒྱན་གཏན་གྱི་བཀའ་མོལ་ཁྱེད་ཀྱི་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་འདུག ཡིན་ནའང་དེ་རིང་གོས་ཆོག་གསན་ནང་ལ་

བཀའ་མོལ་དེ་བྱུང་མ་སོང་། སྤྲོན་པའི་ཐོག་ལ་ས་གནས་མང་པོ་ཞིག་ལ་སྤྲོན་ཁང་ཡོད་པ་ཡིན་ནའང་སྤྲོན་ཞབས་མ་གཏོགས་སྤྲོན་པ་མེད་པའི་དཀའ་ངལ་ཞིག་འབྲུག་ཡོང་གི་འདུག དེ་ཡིན་དུས་དེའི་ཐོག་ལ་བསྐྱུ་བྱ་བ་གནད་དགོས་སྒྱུ་ཏ་ཅང་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་ཆགས་ཀྱི་འདུག གང་ཡིན་ཟེར་ན། ང་ཚོ་བྱད་མེད་དང་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་ནད་གཞི་ཐོག་ལ་བཀའ་མོལ་ཞུ་ཡི་ཡོད་པ་རེད། ལྷག་པར་དུ་བྱད་མེད་དང་བྱིས་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་ཐོག་ལ་བཀའ་མོལ་ཞུ་དུས། ཐ་ན་སྤྱ་གྲུ་སྤྱེས་སྒྱུ་འི་ཐོག་ལ་སྤྲོན་ཆ་བཤད་པ་ཡིན་ནའང་ས་གནས་ཏ་ཅང་མང་པོ་ཞིག་ལ། ལྷག་པར་དུ་བྱུང་ཤར་ལ་མིག་བཟླས་པ་ཡིན་ན། སྤྲོན་ཁང་ཡོད་པ་ཡིན་ནའང་སྤྲོན་པ་མེད་པ་དང་། ཏ་ཅང་ཐག་རིང་པོ་ཞིག་ལ་འགོ་དགོས་འཁེལ་སྒྱུ་དཔལ་འབྱོར་སྒྱུ་བ་རྟེན་ཡག་པོ་ཡོད་པ་ཡིན་ནའང་ཁོ་རང་ཚོ་སྤྲོད་དག་ཡོད་པ་མ་རེད། འགྲིག་འགྲོ་ཡི་རེད། ཡིན་པ་ཡིན་ནའང་དཔལ་འབྱོར་མ་ཐུན་སྒྱུ་ཡག་པོ་མེད་པ་ཁོ་རང་ཚོར་དཀའ་ངལ་ཞིག་འབྲུག་ཡོང་གི་འདུག བྱས་ཅང་དེའི་ཐོག་ལ་དགོངས་བཞེད་གནད་དགོས་སྒྱུ་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་ཆགས་ཀྱི་འདུག ང་ཚོས་སྤྲོན་པ་ཚོ་ཚུར་ལེན་སྒྱུར་ཅུང་མཐར་ཁོ་རང་ཚོའི་ལས་ཤག་དང་གསོལ་ཐོགས་དེ་ཚོ་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་ཅང་། དེ་ཚོ་ཡང་རིམ་བུས་ནས་དགོངས་བཞེད་གནད་དགོས་སྒྱུ་ཞིག་དང་། དེའི་ཐོག་ལ་ཐུགས་སྤྲོད་གནད་དགོས་སྒྱུ་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་ཆགས་ཀྱི་འདུག

དེ་བཞིན་ཨང་ ༡༥ སེམས་ཁམས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ཐོག་ལ་བཀའ་མོལ་གནད་སོང་། སྤྱིར་བཏང་འདིའི་ནང་ལ་སྤྲོན་དངུལ་རེད་ཅེས་བཀོད་མི་འདུག་སྟེ། ཡིན་ནའང་དཔལ་ལྷན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སྤྲོན་མཆོག་གིས་གསུངས་སྤངས་ལ་བཟླས་པ་ཡིན་ན། སྤྲོན་དངུལ་ཆགས་ཀྱི་འདུག བྱས་ཅང་དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་དེའི་ཐད་ལ་རིམ་བུས་ཐུགས་སྤྲོད་གནད་དགོས་སྒྱུ་ཏ་ཅང་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་ཞིག་རེད། ང་རང་ཚོའི་འཕྲོད་བསྟེན་གངས་ཐོའི་ནང་ལ་ག་ཚོད་ཐེབས་པ་ཡིན་ནའང་ཚོད་དཔག་ཐུབ་ཀྱི་མི་འདུག བྱིས་ན་ཆ་དེར་ང་ཚོས་དོ་སྤྲོད་བྱ་སྒྱུ་དང་དེའི་ཐོག་ལ་གྲོས་བསྐྱར་བྱ་སྒྱུ། བགྲོ་བྱེད་བྱ་སྒྱུ་འི་ཐོག་ལ་བསམ་ཚུལ་བཤད་སྒྱུ་ལས་སྤྲོ་པོ་རེད་དེ། ཡིན་ནའང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ན་ཆ་ཐོག་ལ་བཀའ་མོལ་གནད་དགོས་སྒྱུ་ཏ་ཅང་གི་འཆོར་སྤྲོད་ཞིག་སྤྱི་ཆོགས་ནང་ཆགས་ཀྱི་འདུག ལྷག་པར་དུ་ང་ཚོའི་སྤྱི་ཆོགས་ནང་ལ། གནད་ཡོད་མི་སྤྱིའི་ནང་ནས་དེའི་ཐོག་ལ་གཅིག་བྱེད་དགོས་ཡོད་ན་ཞེས་དོགས་གཞི་བསྐྱེད་སྒྱུ་དེ་ག་ཚོད་ཅིག་ང་རང་ཚོ་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ཐད་ལ་དོ་སྤྲོད་བྱེད་དགོས་པའི་གནད་འགག་ཅིག་ཡོད་པའི་བརྟགས་ལ་པོ་ཞིག་གཏང་དགོས་པ་རེད་བསམ་པའི་ངས་བསམ་ཚུལ་ཞུ་ཆོག་པ་བཀྱིས། དེ་བཞིན་འདིའི་ནང་ལ་བྱད་མེད་དང་བྱིས་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་ཐོག་ལ་ང་ཚོས་ལྟ་ཡོང་དུས། བྱག་དངུལ་ཞན་པོ་རེད། ཉིན་སྟོར་ ༣༠༠,༠༠༠ མ་གཏོགས་མ་རེད། འདི་སྤྲོན་དངུལ་ཡིན་ན་ངས་ཚོད་དཔག་ཐུབ་མ་སོང་། ཡིན་ནའང་ཟུར་བཀོལ་ནང་ལྟ་ཡོང་དུས། འདི་དང་གཅིག་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་བྱག་དངུལ་ཡག་པོ་ཞིག་བཀོད་གནད་འདུག ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞེས་ཞུ་སྒྱུ་ཡིན། གཙོ་བོ་འདི་བྱད་མེད་དང་བྱིས་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་ཐོག་ལ་ལྷག་པར་དུ་ང་ཚོའི་བྱད་མེད་ཀྱི་ཁྲ་མཆོན་དང་འབྲེལ་བའི་སྤྱོད་གསོ་བརྒྱབ་སྒྱུ། འདི་མེད་སྤྱོད་གཏོང་སྤངས་གང་འདྲ་ཡིན་མིན་དང་། དེའི་ཐོག་ལ་གྲོས་བསྐྱར་བྱེད་དགོས་སྒྱུ། དཀའ་ངལ་ཡོད་པ་ཡིན་ན་བཤད་དགོས་ཡོད་པ། འདི་དང་འབྲེལ་བའི་ཐབས་སྤྱོད་གནད་སྒྱུ། ལྷ་རབ་བྱུང་བ་ཡིན་ན། དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་Sex Education ལས་ནས་འདི་སྤྱོད་དེབ་ནང་ལ་སྒྲིག་དགོས་སྒྱུ་ཏ་ཅང་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་འདུག ད་ལྟ་སྤྲོད་སྤྱོད་བཟུང་བའི་དེ་འདྲ་ཞིག་གང་ཡང་ཡོད་པ་

མ་དང། དེ་འདྲ་སོང་ཅང་དེའི་ཐོག་ལ་ངེས་པར་དུ་དགོངས་བཞེད་གནང་རོགས་གནང་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་འདྲ་འགྲོ་སོང་ཕོན་ཆེན་
 སོ་བཟང་ནས་ཟབ་སྦྱོང་ཐོག་ལ་ཕྱག་དདུལ་མང་སོ་བཟང་གི་ཡོད་པ་རེད། འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ལྟ་བུ་ཆ་མཆོན་ན། ས་གནས་
 གཞིས་ཆགས་ཁག་དང་དགོན་སྡེ་ཁག་སློབ་གྲྭ་ཁག་ལ་འབྲུག་ཕྱབ་པར་ལས་བྱེད་དེ་ཅམ་གྱི་མང་སོ་མ་རེད། བྱས་ཅང་དེ་འདྲ་
 ཡིན་དུས་ཕྱག་དདུལ་ཕོན་ཆེན་སོ་ཞིག་བཟང་ནས་ཟབ་སྦྱོང་ཞིག་གནང་བསྐྱབས་པའི་མེས་ལ་དེར་ཡང་བསྐྱར་ཞིག་ཐེབས་ནས་
 གང་འདྲ་བྱུང་འདུག ཟབ་སྦྱོང་འདི་སྤྲད་ནས་པན་ཐོགས་ཀྱི་འདུག་གམ་མི་འདུག དེའི་ཐོག་ལ་བརྗོད་གཞི་འཕར་མ་གང་ཡོན་
 དགོས་ཀྱི་འདུག དེ་ཆོ་ཡང་བསྐྱར། དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་Sustenance ཀྱི་ཐོག་ལ་གཞིགས་དགོས་རྒྱུ་ཏ་ཅང་གི་
 གལ་འགངས་ཆེན་སོ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། འདི་རྒྱན་སྦྱོང་བྱུང་ཆེད་དུ་གལ་ཏེ་སློབ་དེབ་ནང་ལ་དེ་ཆོ་བསྐྱབས་པ་ཡིན་ན། དེས་
 ཁེ་ཕན་རང་བཞིན་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད། བྱས་ཅང་འདིའི་ཐོག་ལ་དགོངས་བཞེད་གནང་རོགས་གནང་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། སྤྱིར་བཏང་བྱས་
 ན་ཟབ་སྦྱོང་ཏ་ཅང་མང་སོ་གནང་རྒྱུ་དེ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་གཅིག་བུ་མ་རེད། ལྷན་ཁང་ཆ་ཆང་ལ་ཟབ་སྦྱོང་ཏ་ཅང་མང་སོ་
 གནང་གི་ཡོད་པ་རེད། བྱས་ཅང་འདི་མཁུག་སྦྱོང་ཡོང་རྒྱུ་འི་ཆེད་དུ་ལས་གཞི་གང་སྡེ་ལ་གནང་དགོས་འདུག དེའི་ཐད་ལ་དགོངས་
 བཞེད་གང་གནང་དགོས་འདུག འདི་རྣམ་པ་ཆོས་དགོངས་བཞེད་གནང་རོགས་གནང་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ད་ལྟའི་ཆར་དེ་མཆུངས་
 ཡིན། གོ་སྐབས་གནང་བར་ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཆོགས་གཙོ་པར་འབྲུང་གནས་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སློན་མཆོག་

དཔལ་ལྷན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སློན་ཆོས་སྦྱོང་དབང་ཕྱག་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་ བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་དང་པོས་ཅིས་འགོ་ཡང་ ༣ པར་སྤྱ་ལོ་ཉིན་སྟོར་ ༥,000,000 འདུག ད་
 ལོ་འཁོད་མི་འདུག ཁྱབ་ཁོངས་ལས་བྱེད་ཀྱི་ཕོགས་དང་མ་ཐུན་རྒྱུན་གཞན་ཆེད་རོགས་སྦྱོར་གཙོ་བོ་དེ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་
 ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་སུ་ཡོད་པའི་སྤྲན་ཁང་ཁག་གི་ལས་བྱེད་དེ་ཆོའི་གསོལ་ཕོགས་རང་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཡིན་དུས་ན་ཁོང་
 ༢༠༡༩ ནང་དུ་ཁྱེད་ཡོད་པར་བརྟེན་ཅིས་འགོ་གཙོ་རྒྱུ་མེད་པ་བྱས་ཏེ་སྤྱ་མ་ཐུན་ནས་འཁུར་བ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།
 ཅིས་འགོ་གཉིས་ཁུར་དགོས་དོན་ནི། དེའི་ཕོགས་ལ་ཅིས་འགོ་ཡང་ ༡༩ པ་དེར་ཁྱབ་ཁོངས་སྤྲན་ཁང་ཁག་གི་འགྲོ་བྱོན་རོགས་སྦྱོར་
 དེའི་ཐོག་ལ་བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཉིས་པ་ནས་བཀའ་འདྲི་ཐེབས་སོང་། དེའི་དོན་སྦྱོང་ག་རེ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད་ཅེ་ན། དེ་སྤྱ་
 ནས་ཞུས་བསྐྱད་པ་དེ་རེད། འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་མ་དདུལ་ཀྱི་གནས་སྤངས་དེ་བཟང་སོ་གནས་དགོས་པ་དང་བཟང་དུ་
 གཏོང་དགོས་པའི་ཐད་ལ་བཀའ་འགག་གིས་ཐུགས་འཁུར་བཞེས་པ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་རྣམ་པ་ཆོས་
 མཐུན་ཀྱི་རེད། འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཁྱབ་ཁོངས་ལས་བྱེད་ཀྱི་ཕོགས། དེ་བཞིན་ཐོབ་ཐང་གཞན་སྤར་མ་ཐུབ་པར་རྒྱན་རིང་
 སོ་ཞིག་ལུས་འདུག སྤྱི་ལོ་ ༢༠༡༩ ལྷ་ ༩ པ་ ༡༠ པའི་ནང་སྤར་ཡོད་དུས་དེས་མ་དདུལ་ཁྱད་པར་གང་ལ་གང་འཆོམ་ཞིག་ཕྱིན་
 ཡོད་པ་རེད། དེ་འདྲ་ཡོང་དུས་དེ་འདྲའི་གནས་བབས་ནང་ནས་མ་དདུལ་ལ་དོ་ཕོག་མ་འགྲོ་བ་དང་མ་དདུལ་དེ་བཟང་དུ་གཏོང་

དགོས་དུས་བཀའ་ཤག་གིས་དདུལ་གནང་བ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་རིང་ཅིས་འགོ་ཁྲུང་ ༡༩ དེའི་ནང་དུ་ག་རེ་ཡོད་པ་
རེད་དམ་ཞེས་ཞུས་པ་ཡིན་ན། སྤུངས་ཁང་ཁག་དུ་ག་དང་མཛོན་དགའ་སློབ་གྲྭ་ཅིས་པའི་སྡེ་ཆོན་བདུན་གྱི་རྒྱ་ཁྱོན་དང་དམིགས་
བསལ་རྒྱ་ཁྱོན་གྱི་ཅིས་འགོ་ཁྲུང་ ༡༩ དེ་ཆ་ཆང་ཞིག་ཚུད་པའི་གནས་སྟངས་ཤིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་གནང་དུས་གོང་
དུ་ཞུས་པ་ལྟར་འཕྲོད་བཞེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་མ་དདུལ་གྱི་གནས་སྟངས་རེ་སྤྱག་དུ་མ་འགོ་བ་དང་བརྟན་པོ་གནས་
སྤང་བར་བཀའ་ཤག་གིས་དགོངས་བཞེད་གནང་བ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། ཅ་བའི་སོ་སོ་ཡང་ཆོགས་མི་ཆགས་བསྐྱད་ཡོད་ཀྱང་དེ་
རིང་འདི་ནས་དཔལ་ལྷན་བཀའ་ཤག་ལྷན་རྒྱས་ལ་བཀའ་འདྲི་བྱ་སྤྱོད་ཆེ་ཞེས་ཞུ་ཡི་ཡོད།

དེ་དང་མཉམ་དུ་དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་ བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་ལགས་ནས་མང་ཆོགས་ཀྱི་ཆེད་ལུས་རྩལ་ཡོ་
ཆས་ཀྱི་མཐུན་འགྱུར་འདི་ཁ་ཐོར་ས་གནས་ལ་རག་གྱི་རེད་དམ་ཞེས་བཀའ་འདྲི་མེད་པ་རེད། ཅ་བའི་ཆོས་རེ་བ་དང་ཐབས་
ཤེས་དེ་ཁ་ཐོར་ས་གནས་སློབ་ཅེ་གཞིས་སྤྱར་རྒྱུ་ཆུང་ཆུང་ཞིག་གི་བར་དུ་སྟོབ་སྤྱད་རྒྱུ་ལབ་ད་བཅོན་ཀྱི་ད་བཞིན་ཡོད་པ་རེད། དུས་
རྒྱུན་དུ་ངས་ཞུས་བསྐྱད་པ་དེ་རེད། མ་དདུལ་རི་ཅམ་ཡོད་པ་དེ་ཅམ་ཞིག་སྤྱར་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ད་ལྟའི་ཆར་ཁ་སངས་ངས་
སྟན་སེང་ཞུས་པ་དེ་དག་གཞིས་ཆགས་ཆེ་ཁག་རྒྱུ་ལ་རེད། དེ་ནས་མར་གཞིས་ཆགས་འབྲིང་བ་དང་། གཞིས་ཆགས་རྒྱུ་བ།
གཞིས་ཆགས་ཁ་ཐོར་ལ་རིམ་བས་མེད་པ་རྒྱུ་རེད། དེ་འདྲ་བྱས་ནས་རིམ་བ་ཞིག་དགོངས་པ་བཞེས་པའི་གནས་སྟངས་ཆགས་
ཀྱི་ཡོད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་དང་མཉམ་དུ་བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་ལགས་ཀྱིས་འཕྲོད་བསྐྱལ་ནང་ལ་དབང་ཞན་ཅན་ཟེར་ནའང་རེད། དབང་པོ་ཁྱད་
པར་བ་ཟེར་ནའང་རེད། ཁོང་ནས་པའི་འགོ་ལམ་བདེ་ཐབས་ཡོང་བར་མཐུན་རྒྱུ་སྤྱོར་དགོས་ཀྱི་འདུག་ཞུས་པ་ནང་བཞིན་འབད་
བཅོན་ཞུ་རྒྱུ་དང་འབྲེལ་ཡོད་ལ་སྟན་སེང་ཞུ་རྒྱུ་ཆགས་ཀྱི་འདུག་ ཁ་གསལ་པོ་ཞུས་པ་ཡིན་ན་ད་ལྟའི་ཆར་ང་ཆོད་ལས་ཀྱི་ད་
ནས་ལ་ལས་ཤག་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། བར་རྒྱུ་མེད་པ་དུས་ལམ་ཁ་ལ་རྒྱུ་སྤྱད་ཐེབས་ནས་སར་འབྲེལ་མ་འགོ་བ་དང་
བརྟན་མ་འགོ་བ་ཞིག་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། གངས་སྤྱིད་ཀྱི་རྒྱལ་སློན་ནས་ང་རང་ཆོད་ཆོགས་ཁང་འདིའི་བར་དུ་མེད་པ་དུས་ལམ་
ཁ་ལ་འབྲེལ་མ་འགོ་བ་དང་བརྟན་མ་འགོ་བ་ཞིག་ཆགས་བསྐྱད་ཡོད་པ་རེད། དེས་དབང་པོ་ཞན་ཅན་དང་དབང་པོ་ཁྱད་པར་བར་
ཕན་རྒྱལ་ཤིག་བྱུང་ཡོད་པ་རེད་བསམ་གྱི་ཡོད། དེ་དང་དེ་བཞིན་བྱས་ནས་རྒྱ་གར་གཞུང་གི་སྤྱི་བྱས་རེད། རྒྱ་གར་གཞུང་གི་
ལམ་སྟོན་རེད། དེ་ཆོར་བཅི་བཀའ་ཞུ་དང་ཞུ་ དེ་བཞིན་བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཀྱི་དགོངས་ཚུལ་དེ་ཆོར་བཅི་བཀའ་ཞུ་དང་ཞུ་ ཡིན་
པ་ཡིན་ནའང་གོང་དུ་ཞུས་པ་ནང་བཞིན་ག་ཆོད་ཅིག་ཡོད་པ་དེར་དཔག་པའི་གོམ་པ་སློ་རྒྱུའི་གནས་སྟངས་ཤིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་
རེད། དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་ དེ་གཅིག་སྟན་སེང་ཞུ་འདོད་བྱུང་།

དེ་ནས་བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཤིག་ནས་ཅིས་འགོ་ཁྲུང་ ༡༩ པའི་ཐོག་ལ་ངའི་ལན་འཕྲོད་པའི་རེ་བ་ཡོད། འཕྲོད་བཞེན་
ཀྱི་གངས་ཐོད་ཐོག་ལ་བཀའ་མེད་པ་སོང་། འཕྲོད་བཞེན་ཀྱི་གངས་ཐོད་ལས་གཞི་དེ། དེ་སྤྱི་ཡིན་ན་ HIS (Health
Information System) ཞེས་པ་དེའི་འོག་འགོ་བསྐྱད་པ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༤ ལོའི་ཟླ་ ༤ པ་ནས་
བརྒྱུད་ DHIS2 (District Health Information System Two) ཞེས་པ་དེའི་འོག་ལ་ཆ་ཆང་མེད་པ་བསྐྱད་པའི་
གནས་སྟངས་ཤིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། དེའི་འོག་ལ་སྤུངས་ཁང་ལ་སློག་དང་བྱ་རྒྱུའི་མཐུན་རྒྱུ་ཡོད་སར་གམ་སྤྱད་ཆེ་བ་དང་། སློག་

དང་པོ་རྒྱུ་འདྲ་ལ་ཉོག་ཅམ་འཕྲད་ས་དེ་ཆོ་ཆང་མར་ Tablet ཟེར་ནས་ལག་ཐོག་ལ་འཁུར་རྒྱུ་འཇམ་ཕུ་ཁར་བགོ་འགྲེམས་
 ལུས་ཟེན་པ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། དེས་བརྒྱད་ནས་ས་གནས་ཁག་རེ་ཟུང་ཞིག་ལ་ཉོག་ཅམ་དཀའ་ངལ་འཕྲད་པ་མ་གཏོགས་མང་
 ཆེ་བ་ཞིག་ལ་དེས་བརྒྱད་ནས་ཉིན་རེ་འཛིན་པ་བསྟེན་གཏུག་བྱེད་པ་དང་། བད་པ་དེ་བོད་པ་ཡིན་ན་བོད་པ། ཡུལ་མི་ཡིན་ན་ཡུལ་
 མི། ཕྱི་རྒྱལ་བ་ཡིན་ན་ཕྱི་རྒྱལ་བ་བཀོད་པའི་ཐོག་ནས་ནད་ག་རེ་བསྟེན་ཀྱི་ཡོད་པའི་གྲངས་ཐོ་དེ་ཉིན་རེ་བཞིན་ཡོང་བསྟན་པའི་
 གནས་སྟངས་ཤིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་ཅེས་ལྟ་རྒྱུ་ཡིན། དཔལ་ལྷན་ཆོག་གཙོ་མཆོག་དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་འདྲི་དམིགས་བསལ་ནང་
 དུ་གཟིགས་པ་ཡིན་ན་མང་ཆེ་བ་ལས་འཆར་རྒྱུ་པ་རེད། བད་ཀྱི་ཐོག་ལ་ནད་གཞི་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་དོན་མང་པོ་ཞིག་ཟུར་
 བཀོལ་ནང་དུ་གཟིགས་ཀྱི་རེད། དེའི་ནང་དུ་བསྐྱབས་ཡོད་པ་རེད། ད་ལྟ་བཀྱར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ནས་ད་ལྟའི་ཆར་ནད་གང་དང་གང་
 གི་ཐོག་ལ་དམིགས་བསལ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་དོ་སྣང་དང་གཟབ་གཟབ་གནང་གི་ཡོད་དམ་ཞེས་བཀའ་འདྲི་ཕེབས་པ་
 རེད། གཙོ་བོ་དེ་སྤྱི་ལུས་པ་ལྟར་མཆིན་པའི་གཉན་ཆད་དེ་ཡོངས་གྲགས་རེད། མཆིན་པའི་གཉན་ཆད་ཀྱི་ནད་དང་། དེ་བཞིན་
 Tuberculosis གློ་ནད་དམ་ཁེ་བེ་ནད་དེ་རེད། དེ་ཆོའི་ཐོག་ལ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་རེད། དེ་བཞིན་ལྷག་པར་དུ་བདེ་
 ལེགས་སྤྱོད་ཁང་དང་། John Hopkins hospital ཟུང་དུ་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་སློབ་གྲྭ་ཁག་གི་ནང་དུ་ཕྱིན་ནས་ཁེ་བེ་མེད་
 པ་བཟོ་རྒྱུ་དང་ཁྲད་ཀོར་ཁེ་བེ་ཞེས། ཁེ་བེ་ཁྲད་ཀོར་ Zero TB ཀྱི་ལས་གཞི། དེ་བཞིན་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་ Active
 case Finding དང་། N-TB ལས་གཞི། ཁེ་བེའི་ལས་གཞི་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཕྱགས་བརྒྱབས་ནས་འགྲོ་བཞིན་པའི་གནས་
 སྟངས་ཤིག་ཆགས་ཡོད་པ་རེད། དེ་དང་མཉམ་དུ་ཉེ་བའི་ཆར་ང་རང་ཆོའི་སྤྱི་ཆོག་ནང་ལ་ག་རེ་བསྐྱབས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད་ཅེ་ན་
 Life Style Related ཉིན་རེ་རེར་སོ་སོའི་མི་ཆེ་སྐྱེལ་སྟངས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ནད་ན་ཆ་མང་པོ་འཁོར་བསྟན་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ཁ་
 སང་བཀྱར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཤིག་གིས་ཟས་བཅུད་བསྟེན་སྟངས་མ་འགྲིག་པས་ནད་ན་ཆ་མང་པོ་ཞིག་སྐྱབ་བཞིན་ཡོད་སྟེ་
 གསུངས་པ་དེ་མཆུངས་དང་། དེ་བཞིན་གཟུགས་པོར་འགྲུལ་ཕྱགས་ག་ཆོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་མེད་དེ་ཆོའི་ཐོག་ནས་ནད་ན་ཆ་མང་པོ་
 ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད་པའི་རྒྱུ་བཞིན། སལ་ཆར་ད་ལྟའི་བཀྱར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཁ་ཤས་དེའི་ནང་ལ་བཞུགས་རྒྱ་ལྡན་ཡོད་ཀྱི་རེད།
 འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་དམིགས་སུ་བཀར་ནས་ Outreach Programme CCOCC འོག་ནས་སྤྱོད་ཁང་ཁག་རེ་
 རེ་ལ་ཕྱིན་ནས་ཁྲག་ཤེད་འདུག་དང་མི་འདུག་དེ་བཞིན་གཅིན་སྟེ་ཟ་ཁུ་ཆད་དེ་འདུག་དང་མི་འདུག་རྩ་རམ་ས་ལ་ཅམ་མ་རེད། ས་
 གནས་དང་གཞིས་ཆགས་ཁག་ཆང་མར་ཕྱིན་ནས་དེའི་སྟེན་ཐོ་ཞིག་བསྐྱབ་ཀྱི་རེད། སྟེན་ཐོའི་ཐོག་ནས་མ་འོངས་པར་ལས་གཞི་
 ག་རེ་བརྩམ་དགོས་ཀྱི་འདུག་དེ་འདྲ་བསྐྱབ་རྒྱུ་འཇམ་གནས་སྟངས་ཤིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་ཅེས་ལྟ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་མ་ཡིན་པའི་དུས་རྒྱུ་དུ་
 ང་ཆོའི་སྤྱི་ཆོག་ཀྱི་ནང་དུ་ཡོངས་གྲགས་རེད། ཐོ་བའི་ཐོག་ནས་སྤྱོད་ནད་ Cancer ཡོང་བཞིན་ཡོད་པ་རེད། དེའི་ཐོག་ལ་དེ་སྤྱི་
 བཀྱར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཤིག་གིས་མཐུན་འགྱུར་དང་རོགས་པ་གནང་གི་ཡིན་གསུངས་ཡོད་པ་རེད། དེའི་ཐོག་ལ་ང་ཆོས་ཁ་སང་སྤྱི་
 མཐུན་ནས་བསྐྱར་དུ་ཆོག་པ་ཡིན། དེའི་ཐོག་ལ་ད་དུང་ཡང་ཕྱགས་ཆེ་ཅམ་ག་རེ་བྱེད་དགོས་ཀྱི་འདུག་ད་ལྟའི་ཆར་རྩ་རམ་ས་
 ལ་ནད་དུ་མི་ཆེག་སྟོང་ཅམ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱ་རྒྱུ་དང་། སྤྱོད་གཏོང་། སྤྱོད་གཏོང་དུས་གཏོང་སྟངས་ཀྱི་ཐོག་ལ་ཆད་ལས་པ་དང་
 སྤྱོད་པ་རྣམ་པའི་ལམ་སྟོན་དགོངས་ཚུལ་ཀྱི་ཐོག་ནས་འགྲོ་དགོས་པའི་གནས་སྟངས་ཤིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། བད་རིགས་དེ་

ཆོའི་ཐོག་ཏུ་བྱུག་ལས་གནང་བཞིན་ཡོད་པ་དང་གནད་ལག་ཆེན་པོ་ཅིས་ནས་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་པའི་གནས་སྐབས་ཆགས་ཀྱི་ཡོད།

དེ་ནས་ཅིས་འགོ་མཇུག་ ༩ པ་དེ། ཁྱབ་ཁོངས་སྤྱོད་ཁང་གི་ལས་ཤུགས་ཅེས་པ་དེ། བཀྲར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཀྱིས་འཛོད་བསྐྱེད་གནང་བ་དེ་རེད་འདུག དེ་དེ་བཞིན་ནོ་ཞེས་ཞུ་བྱུ་ཡིན། དཀའ་ངལ་ཡོད་པའི་ས་གནས་ཁག་གང་དུའང་དེ་སྔ་དང་མི་འདྲ་བ། ན་ཞིང་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན་ན་ས་གནས་ཨོ་ཤི་ས་དང་། མོན་རྟོ་འདོད་རྒྱ་སྤྱིང་། ཀོ་ལི་རྩལ་བཅས་སྤྱོད་ཁང་ཆེ་པའི་ས་གནས་རེད། རྟོན་སྤྱིང་ལ་ན་ཞིང་གནང་བ་རེད། ད་ལོ་ཡིན་ནའང་རྟོན་སྤྱིང་ལ་ཡོད་པ་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་དེ་ཆོ་ཆང་མ་འཛིན་སྤྱོད་བཀའ་ཤུགས་གིས་གཤམ་ཆེ་དོན་ཆེར་བཅིས་ནས་དམིགས་བསལ་ནང་དུ་ཕེབས་བསྐྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། བཀྲར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ནས་ཀྱང་ས་གནས་ཁག་ཏུ་སྤྱོད་པའི་བཞུགས་ས་དང་། འཛོད་ལས་པའི་བཞུགས་ས། སྤྱོད་ཁང་གི་སྤྱོད་གཞི་ཆད་ལྷན་ཞིག་དང་སྤྱི་ཆད་ལེགས་པོ་ཞིག་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པའི་ལམ་སྟོན་གནང་བ་དེ་མཆུངས་ལ་མོས་མཐུན་ཞུ་བྱུ་ཡིན། དེ་བཞིན་བཀྲར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ལགས་ཀྱིས་ས་གནས་ཁག་གི་སྤྱོད་ཁང་དང་། ལྷག་པར་དུ་སྤྱོད་ཁང་མང་པོ་ཞིག་གི་ནང་དུ་སྤྱོད་པ་མེད་པའི་དཀའ་ངལ་གསུངས་པ་རེད། དེ་དེ་བཞིན་རེད། དེ་སྔ་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༤ ལོར་གྲོས་ཆོག་མཐོང་འདེན་དང་དུ་འཛོད་བསྐྱེད་ཞུས་པ་ཡིན། དེ་དང་མཉམ་དུ་བཀྲར་འོས་སྤྱི་འཐུས་རྣམས་པ་ཆོ་ས་གནས་ཕྱོགས་མཐའ་ཁག་ལ་ཕེབས་དུས་ཁ་གཅིག་གྲགས་ཐོག་ནས་མང་ཆོགས་ལ་བཀའ་སློབ་གནང་བ་རེད། འཛིན་སྤྱོད་གི་འོས་ནས་དེ་བཞིན་མང་ཆོགས་ལ་འཛོད་བསྐྱེད་ཞུས་བསྐྱེད་པའི་རྒྱ་མཆན་དང་རྟོན་བཟང་པོར་བཞེན་ནས་དེ་རིང་གི་དུས་ཆོད་ལ་ལ་དྲགས་བྱང་ཐང་དེ་སྔ་ནས་སྤྱོད་པ་ཡོད་པ་མ་རེད། དེ་པར་ཕྱད་པའི་མེའོ་ལ་དེ་སྔ་སྤྱོད་པ་ཡོད་པ་མ་རེད། ཡིན་ནའང་མེའོ་ཅིས་པའི་པལ་ཆེར་སྤྱོད་ཁང་ཆ་ཆང་ལ་སྤྱོད་པ་ཡོད་བསྐྱེད་པའི་གནས་སྐབས་ཤིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་ཅེས་དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་བོ་བརྒྱུད་ནས་ཞུ་འདོད་བྱུང་། དེ་བཞིན་སྤྱོད་པ་རྣམས་པའི་ཕོགས་དང་བཞུགས་ས། སྤྱོད་པ་རྣམས་པས་བྱུག་ལས་གནང་བའི་དུས་ལུན་ནང་ལ་སོ་སོའི་ཤེས་པ་དང་དེ་སྔ་སྤྱིང་ལས་པའི་སྤྱོད་སྤྱོད་ལས་སྤྱི་ཀ་བཟང་དུ་གཏང་རྒྱུ་ཆེད་དུ་ཆོའི་ལས་འཆར་ནང་དུ་ཁྱེད་ནས། ཁ་ཤས་ Radiology ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་མ་རེད་དེ་ Ultra sound བཟླ་རྒྱུ་ཆེ་ལྟ་བུ་ག་དང་ཆེ་བ་བཟུང་སྤྱོད་བཟང་ནང་དུ་གོ་སྐབས་སྤྱོད་རྒྱ། ཁ་ཤས་ལ་དེ་མ་ཡིན་པའི་ Tropical Disease ང་ཆོའི་སྤྱོད་པའི་ས་ཁུལ་དེ་ Tropical ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེའི་ནང་དུ་ནད་ན་ཆ་ག་རེ་ཡོད་གི་ཡོད་མེད་ཀྱི་ཐོག་ལ་སྤྱོད་བཟང་ Vellore སྤྱོད་ཁང་དུ་ཕེབས་པ། ཁ་ཤས་ Clinical སྤྱོད་ཁང་གང་འདྲ་བྱས་ནས་གནང་དགོས་ཀྱི་འདུག སྤྱོད་ཁང་ནང་དུ་ Clinical དང་འབྲེལ་པའི་སྤྱོད་ཁང་རེ་རེའི་གནང་ཕྱོགས་དེ་ཆོའི་ཐོག་ལ་ཡིན་ནའང་ཐའེ་ཡན་དུ་ལོ་རེར་མི་གཉིས་ཙམ་ཐབས་སྤྱོད་ལ་ཕེབས་རྒྱ། དེ་འདྲ་ཡིན་ནའང་མཐུན་འགྱུར་གང་ཕྱབ་སྤྱོད་རྒྱུ་ཆུང་ཆུང་འབད་བཅོན་བྱེད་བཞིན་ཡོད། དེ་མ་ཐད་ལས་ཤུགས་དང་གསོལ་ཕོགས་ཐོག་ལ་འཛོད་བསྐྱེད་ལས་ཁུངས་ཀྱི་འོས་ནས་དང་། དཔལ་ལྷན་བཀའ་ཤུགས་གིས་བསམ་སྤྱོད་བཟང་དང་གཏོང་བཞིན་པ་ཡིན། དེའི་ཐོག་ལ་གང་ཕྱབ་ཅི་ཕྱབ་ཅིག་བྱེད་བཞིན་པའི་གནས་སྐབས་ཤིག་ཆགས་ཡོད་ཅེས་ཞུ་ཡི་ཡོད།

དེ་བཞིན་མེས་ཁམས་འཛོད་བསྐྱེད་ཀྱི་ཐོག་ལ་དོ་སྤངས་དགོས་སྒྲོལ་བཀྲར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཀྱིས་གསུངས་པ་རེད། དེ་དེ་བཞིན་ནོ་ཟེར་རྒྱ་དང་། ཁ་སང་ཡང་དེ་མཆུངས་ཞུས་པ་ཡིན།

དེ་བཞིན་བྱད་མེད་དང་གྲིས་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་སྒྲོར་ལ་དམིགས་བསལ་གྱི་ནང་དུ་དདུལ་ཅུང་ཅུང་ཞིག་འཁུར་འདུག་
 གསུངས་པ་རེད། དེ་དངོས་ཡོད་རེད། གཤམ་ལ་ཟུར་བཀོལ་ནང་དུ་ཡོད་པ་དེའི་ནང་ལ་ང་ཚོར་དཀའ་ངལ་ག་རེ་འབྱུང་བ་རེད་
 ཟེར་ན། དམིགས་བསལ་གྱི་བྱད་མེད་གྱི་ནང་ལ་ Cervical cancer བྱད་མེད་མངལ་ཆགས་ཟུབ་པའི་ལོ་ཆ་ད་
 Reproductive age ནང་གལ་སྲིད་བྱད་མེད་ལ་སྐྱེན་ནད་ཀྱི་ནད་དེ་བསྐྱེབས་པ་ཡིན་ན་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་བཟོ་ཡི་ཡོད་པ་
 དང་། ལྷག་དོན་དུ་ང་རང་ཚོའི་མི་འཕོར་གྱི་ཐོག་ནས་གནས་སྐྱདས་གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་དེར་གཞི་བཅོལ་པའི་ཐོག་
 ནས་བརྟག་དཔྱད་བྱ་རྒྱུ་རེད། བརྟག་དཔྱད་བྱེད་རྒྱུར་དདུལ་གང་ལ་གང་འཆམ་ཞིག་འབྲེལ་འདུག དེ་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་མེད་པ་
 ཡིན་ན་དེར་སྟོན་འགོག་གི་ཁབ་བརྒྱུ་རྒྱུ་རེད། སྟོན་འགོག་གི་ཁབ་རེ་ལ་ཉིན་སྟོར་ ༥,000 དང་ ༩,000 བར་ལ་འབྲེལ་འདུག
 དེ་འདྲའི་ཐོག་ནས་ཟུར་བཀོལ། དེ་སྤང་ཆོ་དདུལ་རག་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། འདས་པའི་ལོ་ནས་དདུལ་རག་རྒྱུ་དེ་ཉོག་ཅམ་
 ཁག་པོ་ཆགས་སོང་། དེ་ཡིན་དུས་བཀའ་ཤག་གིས་དེ་གནད་འགག་ཆེན་པོ་བཅིས་ནས་དམིགས་བསལ་གྱི་ཐོག་ནས་ཞལ་
 བཞེས་གནང་བཞག་པ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་མ་ཡིན་པའི་བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་ལགས་ཀྱིས་ལང་ཆོ་དར་བ་
 Adolescence དང་འབྲེལ། དེ་བཞིན་ Menstrual Hygiene དེ་ཆོ་ཆང་མ་མཉམ་དུ་བསྐྱེབ་ཡོང་གི་འདུག དེ་ཡིན་ན་འང་
 གོང་དུ་ཞུས་པ་ནང་བཞིན་མ་དང་གྲིས་པ་ཆེན་པའི་ནང་དུ་ RMNCH+A ཞེས་གསར་པ་ཞིག་སྟོན་ཡོད་པ་རེད། A འདི་
 Adolescence ཆགས་བསྐྱད་ཡོད་པ་རེད། དེའི་ནང་ཡིན་ན་འང་ན་ནིང་ཡིན་ན་དཔལ་ལྷན་ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱི་མཐུན་
 འབྲུར་དང་དེའི་མཉམ་དུ་ཟུང་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ནས་སློབ་གྲྭ་ཁག་གི་འཕྲོད་ལས་པ་དང་། སློབ་གྲྭ་ཁག་གི་ Career Counsellor
 སློབ་གྲྭ་ཁག་གི་འགན་འཛིན། དེ་དག་གནད་འདྲེན་ཞུས་པའི་ཐོག་ནས་ཆོགས་འདུ་རྒྱས་པ་ཞིག་ཆོགས་པ་རེད། དེ་ཆོགས་པའི་
 ཐོག་ནས་ལང་ཆོ་དར་བའི་སྐབས་སུ་ལམ་སྟོན་གང་དང་གང་དགོས་ཀྱི་འདུག ག་འདྲ་ག་འདྲ་གནང་དགོས་ཀྱི་འདུག དེའི་མཉམ་
 དུ་ཆེ་མཆན་གྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ཐོག་ལ་གང་འདྲ་གནང་དགོས་ཀྱི་འདུག དེ་དག་ཆང་མ་བཀའ་བསྐྱར་རབ་དང་རིམ་པ་ཞིག་བྱང་
 སོང་། ལྷག་པར་དུ་སློབ་གྲྭ་ཁག་གི་ནང་ལ་ POCSCO ཚུགས་རྒྱུ། POCSCO ཞེས་པ་སྤྱི་གྲུང་འབྲིག་སྟོད་ཀྱི་བརྟན་བཅོས་བྱེད་
 བཞག་པ་དེ་འདྲའི་རིགས་ལ་འགོག་ཐབས་ཆེད་རྒྱ་གར་གཞུང་གིས་བཅོས་པའི་ཁྲིམས། སློབ་གྲྭ་ཁག་ལ་དེའི་ཆོགས་རྒྱུང་
 འཛུགས་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ཅེས་བཀའ་གནང་ཡོད་པ་རེད། དེ་འདྲ་འཛུགས་རྒྱུ་ཆེད་དུ་སློབ་གྲྭ་རེ་ལ་ཉིན་སྟོར་ ༩༠,000 པལ་ཆེར་
 བགོ་འབྲེམས་ཀྱང་བྱེད་སོང་། བྱས་ཅང་ལས་འཆར་དེ་འདྲ་འབྲེལ་བསྐྱད་པ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

ཆོགས་གཙོ་བོ་འབྲུང་གནས་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འཐུས་གསེར་རྩ་ཚུལ་ཁྲིམས་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་གསེར་རྩ་ཚུལ་ཁྲིམས་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་ འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་དམིགས་བསལ་བཀའ་འཁྲོལ་དང་འབྲེལ་བའི་རྩིས་འགོ་གཅིག་རང་
 གི་སྟོར་ལ་བསམ་ཚུལ་ཁབ་ཤིག་ཞུ་རྒྱུ་ཡོད། དེ་འང་རྩིས་འགོ་ཨང་ ༡ སྐོན་བཅོས་ལྟ་སྟོང་ལས་གཞི་དེའི་སྟོར་ལ་མཐོང་ཚུལ་

དང་ང་རང་གི་རེ་བ་ཁ་ཤས་ཤིག་ལྷ་རྒྱུ་ཡོད། ཅ་བའི་སྤྲོན་བཙུག་ལྷ་སྤྱོད་གི་ལས་གཞི་དེས་དམིགས་ཡུལ་ཏུ་ཅང་ཡག་པོ་ཞིག་
 ཁུང་བསྐྱད་བ་ཞིག་དང་། དེ་བཞིན་རེ་བའང་ཆེན་པོ་ཡོད་པ། དེ་འདྲིའི་སྤྱི་བྱས་ཤིག་ཆགས་བསྐྱད་ཡོད་པ་རེད། དེ་འདྲི་ཡིན་དུས་
 ད་ལྟའི་ང་ཆོའི་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་གནས་སྤངས་ལ་བསྐྱས་ན་ཐབས་ལམ་དེ་འབྱས་སྒྲོ་ཆང་བ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་དམ་བསམ་པའི་ཆོར་
 སྤང་ཞིག་བྱུང་སོང་། བྱས་ཅང་དང་པོ་དེར་བཀའ་འདི་ལྷ་རྒྱུ་ཞིག་ལ་དཔལ་ལྷན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སྒྲོན་མཆོག་གིས་པལ་ཆེར་ལོ་
 གསུམ་ཙམ་གྱི་རིང་ལ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཐུགས་འགན་བཞེས། དེ་བཞིན་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཁྱབ་ལོག་དང་
 བཅས་པའི་ལས་བྱེད་ཆང་མས་ཐུག་ལས་གནང་ནས་ད་ལྟའི་དུས་ཆོད་ལ་སྤྲོན་བཙུག་ལྷ་སྤྱོད་གི་ལས་གཞི་དེ་ལོ་གང་ལ་གང་
 འཆམ་ཞིག་བྱིན་པ་རེད། དེ་འདྲི་ཡིན་དུས་མ་འོངས་པའི་རེ་བ་དང་དམིགས་ཆད་དེ་ག་ཆོད་ཅིག་ཡོང་ས་རེད་དམ། ཁྱི་བ་དང་པོ་དེ་
 ཡིན། གོ་ཐོས་ལ་ང་ཆོས་ནམ་རྒྱུན་དུ་བཤད་བསྐྱད་བ་ཞིག་ལ་ད་ལྟའི་ཆར་ཆོགས་མི་དེ་སྤོང་ཐག་ཉི་ཤུ་ཅ་བརྒྱད་དང་ཅ་དགུ་ཞིག་
 ཡོད་པའི་སྐད་ཆ་ཞིག་ཡིན་ས་ཡོད། དེར་ཆོའི་གནས་སྤངས་འདས་པའི་ལོ་ཁ་ཤས་ཀྱི་རིང་ལ་ཨ་རིའི་རོགས་དཔལ་བརྒྱད་ནས་
 ཁ་གསལ་བྱེད་པའི་གནས་སྤངས་ཤིག་བྱུང་ཡོད་པ་རེད། མ་འོངས་པར་དེའི་གནས་སྤངས་ལ་འགྱུར་བ་འགྲོ་བའི་སྐབས་ལ་ང་ཆོའི་
 སྤྱི་བྱས་དེ་ཐུ་མ་ཐུད་ནས་འགྲོ་བུ་རྒྱུ་རྒྱུ་ལ་གདེང་ཆོད་དང་སྤོངས་པ་ག་ཆོད་ཅིག་ཡོད་དམ། དེའང་བསྐྱར་ཁྱི་བ་ལྷ་རྒྱུ་ཞིག་ཡིན།
 སྤྱི་བྱས་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ལ་ང་ཆོའི་བོད་མིའི་སྤྱི་གཙུགས་ཀྱི་ངོས་ནས་ཐུག་ལས་དེར་གདེང་ཆོད་དང་སྤོངས་པ་ཆེན་པོ་
 ཞིག་གི་ཐོག་ནས་བསྐྱར་བཙུག་ཁ་ཤས་གཏོང་དགོས་པ་ང་རང་གིས་མཐོང་ཚུལ་ཞིག་ཡོད། དཔེར་ན། ད་ལྟ་སྤྲོན་བཙུག་ལྷ་སྤྱོད་
 ལས་གཞིའི་ནང་དུ་ཚུད་མཁན་མང་ཆེ་བ་དེ་མི་མང་དུ་སྤྱས་མ་མ་གཏོགས་གཞན་ཚུད་ཡོད་པ་མ་རེད་སྤྲོན་བཙུག་ལ་ང་རང་གིས་བསམ་
 ཀྱི་ཡོད། དེ་འདྲི་ཡིན་དུས་སྤྱི་བྱས་དེ་ཐུན་ཐུན་ཆོགས་པ་དང་ཆད་ཐུན་ཞིག་ཡོང་རྒྱུ་འི་ཆེད་བོད་མིའི་སྤྱི་གཙུགས་ཀྱི་ཁྱབ་
 ཁོངས་སུ་ཡོད་པའི་སྤྱི་ལྷའི་ལས་བྱེད་པ་ཆང་མ་ཚུད་ཐུབ་རྒྱུ་འི་ཐབས་ཤེས་གཏོང་རྒྱུ་འི་དགོངས་གཞི་དང་དེ་འདྲི་བའི་རེ་བ་རྒྱག་
 གི་ཡོད་དམ། དེ་བཞིན་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་ནས་རང་ཁོངས་ཟེར་དགོས་ནའང་རེད། དེ་འདྲིའི་ལས་བྱེད་ནམ་
 པ། ཤེས་རིག་ཁྱབ་ཁོངས་ཀྱི་དགེ་ལས་ནམ་པ། དེ་དང་དེ་མཚུངས་པའི་རིགས་ཆང་མ་ཁྱབ་ཁོངས་སུ་ཚུར་ལེན་ཐུབ་རྒྱུ་འི་འཆར་
 གཞི་དང་རེ་བ། གོ་བསྐྱར་དེ་འདྲི་ཡོད་ཀྱི་ཡོད་དམ། དེ་གཅིག་ལྷ་རྒྱུ་ཡིན། ང་ཆོ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་དོན་མང་པོ་
 ཞིག་ཡོད་པ་རེད་དེ། གཙོ་བོ་ཐུགས་རྒྱུང་རིང་པོར་གནད་འགག་ཆེན་པོ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་སྤྲོན་བཙུག་ལྷ་སྤྱོད་གི་ལས་གཞི་དེ་ཉིད་
 ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཡིན་དུས་དེ་ཆོའི་ཐོག་ལ་དགོངས་པ་གང་འདྲ་ཞིག་བཞེས་ཀྱི་ཡོད་ན། ད་ལྟའི་ཆར་པལ་ཆེར་ལོ་བཅུར་
 ཉི་བ་ཞིག་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་པ་རེད། དེ་འདྲི་ཡིན་དུས་སྤྱི་ཆོགས་རང་གི་ནང་དུ་ཁྱབ་བརྒལ་ཤུགས་ཆེན་པོ་ཞིག་འགྲོ་བུ་རྒྱུར་
 སྐབས་བདེ་པོ་ཞིག་རང་བཞིན་གྱི་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ད་ལྟའི་དུས་ཆོད་ཡིན་ན་སྤྲོན་བཙུག་ལྷ་སྤྱོད་ལས་གཞིའི་ནང་དུ་ཡོད་
 པའི་ཆོགས་མི་གང་འཆམ་ཞིག་ལ་མ་ཐུན་རྒྱུ་དེ་རག་པར་དུས་ཆོད་ཏུ་ཅང་རིང་པོ་འགོར་གྱི་ཡོད་པ་རེད། དཔེ་བཞག་ན་རྟ་རམ་
 ས་ལར་ཡིན་ནའང་ས་གནས་འགོ་འཛིན་ལས་ཁུངས་བརྒྱད་ནས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ལ་ལྷ་དུས་རྒྱ་བ་མང་པོ་འགོར་འགྲོ་ཡི་
 ཡོད་པ་རེད། ས་གནས་གཞན་པ་ཡིན་ན་དེ་ལས་ཀྱང་རང་བཞིན་གྱི་དཀའ་ལས་ཁག་པོ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་དེ་སྤོས་མེད་རེད་
 སྤྲོས། ཉམས་སྤྱོད་གི་ཐོག་ནས་འདི་འདྲི་རེད་ཟེར་ནས་གང་ཡང་ལྷ་རྒྱུ་མེད། དེར་བརྟེན་ད་ལྟའི་དུས་ཆོད་ལ་རང་བཞིན་གྱི་སྐབས་
 བདེ་པོ་དང་མི་ཆང་མས་སྤྲོན་བཙུག་ལྷ་སྤྱོད་ལས་གཞིའི་དམིགས་ཡུལ་དང་མ་འོངས་པའི་རེ་བ་དེ་ཆོ་ཏུ་ཅང་གསལ་པོ་ཞིག་གྱུར་

སྐྱར་གཅིག་ཤུའི་ཐོག་ནས་མ་ཡིན་པ་ལག་ལེན་དངོས་ཀྱི་ཐོག་ནས། གྲང་སྐྱར་གྱི་བྱུང་བ་སྐྱབས་དེ་ཆོ་གལ་ལག་པ་ཆེན་པོ་རེད་
 དེ་ལག་ལེན་དངོས་ཀྱི་ཐོག་ནས་སྐྱབས་བདེ་པོ་ཞིག་དང་། གང་ལྟར་པན་ཐོགས་ཡོད་པ། ཁེ་པན་ཡོད་པ་གསལ་པོ་ཞིག་ཡོང་ཐུབ་
 རྒྱུའི་ཐོག་ལ་ཤུགས་སྒྲིན་ཆེན་པོ་ཞིག་རྒྱག་དགོས་ས་རེད་ཅེས་བྲན་གྱི་འདུག དེ་མ་བྱུང་བ་ཡིན་ན། རང་བཞིན་གྱིས་འཇུ་ལ་
 བཞུགས་བྱེད་མཁན་དེ་པལ་ཆེར་ཡག་ཏུ་འགོ་རྒྱུ་མེད་པ་ཞིག་འདུག དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་མ་འོངས་པར་སྐྱན་བཅས་ལྟ་སྦྱོང་གི་ཆ་
 ལས་ཀྱི་ནང་དུ་རྟོགས་རམ་ཟེར་དགོས་ནའང་རེད། ཆ་ལས་དེའི་ནང་ནས་སྐྱན་བཅས་ལྟ་སྦྱོང་གྱི་རྟོགས་དངུལ་རག་པ་དེ་ཆོ་ས་
 གནས་སོ་སོའི་ས་གནས་འགོ་འཛིན་བརྒྱུད་ལེན་ཐུབ་རྒྱུ་ཡོད་པའི་གནས་སྐྱངས་ཤིག་ཆགས་པ་ཡིན་ན་སྐྱབས་བདེ་རུ་འགོ་རྒྱུའི་
 གནས་སྐྱངས་ཤིག་ཡོད་ཀྱི་རེད་བྲན་གྱི་འདུག དེ་བཞིན་ད་ལྟའི་ཆར་བཅན་བྱོལ་བོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ན་ཆ་མང་ཤོས་ཀྱི་གས་
 པལ་ཆེར་མིན་འགོ། ངས་ཏག་ཏག་གྲངས་ཀྱི་ཐོག་ནས་བརྒྱ་ཆ་གང་ཡང་བཤད་རྒྱུ་མེད་དེ། མཆིན་ནད་དུག་ཐབས་ན་ཆ་རིགས་
 དེར་སྐྱན་བཅས་ལྟ་སྦྱོང་བྱུང་ཁོངས་སུ་ཚུད་ཀྱི་ཡོད་པ་མ་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་མི་མང་པོ་ཞིག་ང་ཚོའི་ཉེ་འགྲམ་གྱི་སྐྱན་ཁང་ཁག་
 ཏུ་སོང་བའི་སྐྱབས་ལ་ན་ཆ་དེར་མི་འདུག་ཅེས་རྒྱབ་སྐྱོངས་ཀྱི་གནས་སྐྱངས་ཆ་ཆང་ལ་ཤེས་རྟོགས་དེ་ཅམ་མེད་དུས་དེ་འདྲ་
 འཆད་མཁན་མང་པོ་ཞིག་ཡོང་གི་འདུག དེ་དང་དེ་མཆོན་པའི་སྐྱན་བཅས་ལྟ་སྦྱོང་གི་ལས་གཞི་དེ་ཡག་པོ་ཆགས་རྒྱུ་ཆེད་
 འཇུགས་ཚོགས་ཚུང་ཞིག་དགོས་ས་རེད། དེའི་ཐོག་ནས་བོད་མིའི་སྤྱི་གཞུང་གྱི་སྐྱན་ཁང་ཁག་ཆང་མས་དེར་མ་ཐུན་འགྱུར་
 སྐྱར་རྒྱ་ག་རེ་ག་རེ་ཡོད་པ་རེད། ལྷག་པར་དུ་བཀའ་ཤུགས་རང་གི་ངོས་ནས་ཐག་གཅོད་ཆེན་པོ་བྱེད་དགོས་པའི་གནད་འགག་དེ་
 འདྲ་ཡོང་སྲིད་ཀྱི་རེད་སྟེ། དེ་འདྲ་རིགས་མ་བྱས་པ་ཡིན་ན་ཨ་རིའི་རྟོགས་དངུལ་བཅད་ཆར་བའི་རྗེས་ལ་དེའི་ལས་གཞི་དེ་ག་
 ཆོད་ཅིག་འགོ་ཡི་ཡོད་ན་བསམ་པའི་སེམས་འཆབ་ཅིག་ཡོད། རོན་དངོས་ཐོག་ནས་ང་ཚོ་ལྟ་མོ་ལྟ་མཁན་ཅམ་རེད་མ་གཏོགས་
 ནང་ལ་ཞུགས་པའི་ཤེས་རྟོགས་དེ་ཅམ་ཞིག་ཡོད་པ་མ་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་གནད་འགག་ཆེ་ཤོས་ནི་འདི་ཆོ་ཆང་མ་འགོ་མ་ཐུབ་
 ན་ད་ལྟའི་དུས་ཆོད་ལ་གནས་ཚུལ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བ་ལྟར་ན། ང་རང་ཆོའི་སྤྱི་ཞུའི་ལས་བྱེད་བྱར་བ་དང་ལས་ཐོག་ཡིན་མཁན་
 ཁ་ལས་བསྐྱངས་ནས་འགོ་སོང་སྒྲོར་འབྲུམ་མང་པོ་གཏོང་དགོས་པའི་གནས་སྐྱངས་དེ་འདྲ་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད། དེ་འདྲ་བའི་
 གནས་སྐྱངས་ཆང་མ་དེའི་བྱུང་ཁོངས་སུ་ཚུད་པ། དེའི་ནང་ལ་སྲིད་བྱུས་རིམ་པ་དང་རྣམ་པ་མང་པོ་ཡོད་དུ། སྤྱི་ཞུའི་ལས་བྱས་པ་
 ཡིན་ན་འདི་འདྲ་དགོས་པ་རེད་ཟེར་ཉེ་བྱུང་པར་ཞིག་དབྱེ་ནས། གནད་འགག་དེ་རང་གི་བྱུང་ཁོངས་སུ་ཚུད་ཐུབ་པའི་བསམ་སྒྲོ་
 ཞིག་བཏང་ན་སྲིད་བྱུས་དེའི་གཞི་བཞེད་དང་རུས་པ། གཙོ་ཆེ་ཤོས་དེ་ཆོའི་ཐོག་ལ་པན་ཐོགས་ཤིག་ཡོང་རྒྱུའི་རེ་བ་ཡོད་པ་རེད་
 བྲན་གྱི་འདུག བྱས་ཅང་མ་འོངས་པར་འཕྲོད་བསྐྱེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་དོན་གལ་ཆེ་ཤོས་དེ་ཤུགས་རྒྱུང་རིང་པོའི་ཐོག་ནས་སྐྱན་
 བཅས་ལྟ་སྦྱོང་གི་ལས་གཞི་འདི་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཡག་པོ་ཞིག་ཆགས་པ་ཡིན་ན་གནས་སྐྱངས་མང་པོ་ཞིག་ལ་དཀའ་
 ངལ་མེད་པ་ཆགས་ཐུབ་རྒྱུའི་རེ་བ་ཡོད་པ་རེད། ཆ་ལས་ལེན་མཁན་དང་དེའི་ནང་ལ་ཞུགས་མཁན། འཇུ་ལ་ཞུགས་བྱེད་མཁན་
 མི་མང་དུ་གཏང་རྒྱུ་སྐྱབས་བདེ་པོ་ཞིག་ཆགས་མ་སོང་ན། ད་ལོ་ཞུགས་པ་ཡིན་ནའང་། དངོས་སུ་ན་ཆ་ཐོག་པའི་སྐྱབས་སུ་
 སྐྱབས་བདེ་པོ་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་རྟོགས་དངུལ་རག་རྒྱུ་མེད་དུས། རང་བཞིན་གྱི་མི་ཆང་མས་དེ་དཀའ་ལས་ཁག་པོ་ཞིག་རེད་
 འདུག་བསམ་པའི་ཆོར་སྐྱང་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་རིམ་བས་མ་ཞུགས་པ། གཅིག་ཞུགས་ཀྱི་ཡོད་ནའང་གནས་སྐྱངས་དེ་རིགས་ལ་
 བསྐྱས་ནས་དཀའ་ལས་ཁག་པོ་ཞིག་རེད་འདུག་བསམ་པའི་ཆོར་བ་དེ་ཡོང་བའི་སྐྱབས་ལ། དེའི་སྲིད་བྱུས་ནང་དུ་གོ་སྐྱབས་ལེན་

བརྒྱུད་རིམ་དེ་ལྟ་སྟབས་མཐའ་དང་མ་སྟབས་མཐའ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་དུས། ལྟ་སྟབས་མཐའ་ལ་རག་གི་ཡོད་པ་རེད། ལྟ་སྟབས་མཐའ་
ལྷག་གི་ཡོད་པ་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་བརྒྱུད་རིམ་འདི་གང་ཉུང་ཉུང་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་རག་སྟབས་སྤྱི་ཞིག་མ་གཏོགས། དེ་ལྟ་སྟབས་
འདི་སྐབས་ལ། གཅིག་ལ་འཕྲོད་གོས་པ་རེད། གཉིས་ལ་འཕྲོད་གོས་པ་རེད། གསུམ་ལ་འཕྲོད་གོས་པ་རེད། བཞི་ལ་འཕྲོད་གོས་
པ་རེད། ལྔ་ལ་འཕྲོད་གོས་པ་རེད་ཟེར་དུས། མི་དེ་མཚུངས་ཉོན་པ་མ་འཕྲོ་བ་བྱས་ཏེ་བསྐྱད་སྐྱོད་སྤྱི་དེ་འདྲ་ཆགས་ཀྱི་འདུག དེ་
འདྲ་ཡིན་དུས་གཙོ་པོ་འདི་གང་རེད་ཟེར་ན། ལྟ་སྟབས་མཐའ་ཆོ་ལ། གཞིས་ཆགས་ཁག་ནང་གི་མི་ཉམ་ཆུང་དེ་ཆོ་ས་གནས་
འགོ་འཛིན་ལ་བཅར་ཏེ་ལྟ་སྟབས་ཆུང་དང་དགའ་འཇལ་འདུག་ལ་བ་དུས་ང་བཅར་སྟབས་ཀྱི་མི་འདུག་ཟེར་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། བཅར་བྱས་
ཀྱི་མི་འདུག་ཟེར་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་འདྲ་ཞིག་ནས་སྤངས་ཡོད་པ་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་བརྒྱུད་རིམ་སྤང་ལ་ཉུང་ཉུང་གི་ཐོག་ནས་
གནང་དགོས་སྤྱི་འདི་གས་འགའ་ས་ཆེན་པོ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་འདུག་སྟེ། ཡང་བསྐྱར་ངས་བཀའ་འདི་ལྟ་སྟབས་ལས་གཞི་འདི་
ནང་ལ་བྱུང་མེད་སྟེ་གུ་བཅའ་སྤྱི་ཡོད་མཐའ་ཆེད་དུ་སྤྲོན་བཅོས་བྱ་སྤྱི་རེད། དེ་བཞིན་སྟེ་གུ་བཅའ་འདི་སྐབས་ལ་འཕྲོ་སྤང་གཏང་
སྤྱི་རེད། དེ་བཞིན་བྱུང་མེད་དེས་ཟས་བཅུད་ཆེད་དུ་འཕྲོ་སྤང་གཏང་སྤྱི་འཕྲོ་སྤྲོན་ཅིས་འདི་ཞིག་ལ་ཡོད་པ་རེད་དམ། སྤྲོན་བཅོས་ལྟ་
སྤྱི་འཕྲོ་ལས་གཞི་ནང་། རྣམ་པ་ཆོས་ཆ་རྒྱན་མང་པོ་བསྐྱར་འདུག བྱས་ཅང་དཔལ་ལྷན་ཆོག་གས་གཙོ་མཆོག་ Package མང་པོ་
ཞིག་ཡོད་དུས། Package དེ་ཞིག་ལ་ཡོད་པ་རེད་དམ་ཞེས་བཀའ་འདི་ལྟ་སྟབས་ཡོད།

རྒྱ་ཡོད་མཁན་གྱི་བལ་འབྲུག་གསུམ་ནང་ལ་རེད། སྤྱིར་བཏང་འདིའི་ནང་ལ་ Direct To Account དེ་འདྲ་ཞིག་གནང་ཐུབ་
ཀྱི་རེད་དམ་མ་རེད། དེ་ལྟ་གྱི་ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་བཟོ་འབྲུང་གནས་མཚོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སློན་མཚོག

དཔལ་ལྷན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སློན་ཚོས་སྐྱོང་དབང་ཕུག་མཚོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཚོག་ བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་དང་པོ་ནས། སྤན་བཙུག་ལྟ་སྐྱོང་ལས་གཞི་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་མ་
འོངས་པའི་རེ་བ་དང་། དམིགས་ཚད་གང་འདྲ་ཞིག་འཛིན་ཀྱི་ཡོད་ཅེས་ཁྱི་བ་དང་པོ་དེ་རེད། མ་འོངས་པའི་རེ་བ་བཟང་པོ་རྒྱག་གི་
ཡོད། རེ་བ་ཡག་ས་ནས་རྒྱག་གི་ཡོད། བལ་ཞིག་སྤན་བཙུག་ལྟ་སྐྱོང་ལས་གཞི་དམིགས་ཚད་འཛིན་ས་དེ་བར་དུ་སྒྲིབ་ཐུབ་སོང་
ན། བལ་ཆེར་སྤན་བཙུག་ལྟ་སྐྱོང་དེ་ལྟ་མ་ཐུང་ནས་གནས་ཐུབ་རྒྱ་དང་། དེ་བཞིན་སྤྱི་ཚོགས་ལ་པན་རྒྱབས་ཆེན་པོ་ཞིག་འབྲུག་
ཀྱི་ཡོད་པ་བརྗོད་མི་དགོས་པ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་འདུག་ཅེས་ལྟ་གྱི་ཡིན། དེ་བཞིན་བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་ལགས་ནས་ཨ་རི་རོགས་
སྐྱོར་གྱི་ཐོག་ནས། ད་ལྟ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ ༡༡ ལ་བརྒྱ་ཆ་ ༤༠ ཆག་ཡང་ཞིག་བསྐྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེའི་བརྒྱ་ཆ་ ༤༠ ཆག་ཡང་
དེ། ཨ་རི་རོགས་ཚོགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་གསལ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། བྱས་ཅང་དེ་ཆོ་ཆད་པ་ཡིན་ན། གང་འདྲ་ཆགས་ཀྱི་རེད། ལྟ་མ་ཐུང་
རྒྱུ་འགྲེང་ཆོད་དང་སྤྱི་བས་པ་ཡོད་དམ་ཞེས་བཀའ་འདྲི་ཞིག་མེད་པ་རེད། དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཚོག་ དེ་སྤྱི་བརྒྱ་ཆ་ ༥༠
རེད། ད་ལྟ་དེ་མར་བརྒྱ་ཆ་ ༤༠ ལ་ཕྱིན་ནས་ལོ་གཅིག་གཉིས་འགོ་ཆར་བ་རེད། དེ་འདྲ་བྱས་ནས་རིམ་བས་བརྒྱ་ཆ་མར་པ་བ་
ཀྱིན་པ་བ་ཀྱིན་འགོ་རྒྱུ་འགྲེང་གནས་སྤངས་ཤིག་རེད། དེའི་ནང་ལ་རིགས་གཅིག་གྲོག་ཏུ་མེད་པ་དམིགས་བསལ་གྱི་ཐོག་ནས་དེར་
དགོངས་པ་མ་བཞེས་ཐབས་མེད་ཆགས་ཀྱི་རེད། སྐབས་དེ་དུས་འཛིན་སྐྱོང་བཀའ་འགག་ལ་ལྟ་བའི་ཐོག་ནས་དེ་བཞིན་འཕྲོད་
བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ག་རེ་འབད་བཅོམ་བྱ་རྒྱུ་འདུག་ དེའི་ཐོག་ལ་འགོ་རྒྱུ་འགྲེང་གནས་སྤངས་དེ་འདྲ་བསམ་བཞིན་ཡོད་
ཅེས་ལྟ་གྱི་ཡིན། དེ་དང་མཉམ་དུ་དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཚོག་ བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་ལགས་ནས་བོད་མིའི་སྤྱི་གཙུག་ལྟ་གནས་ནང་
ལ་ཡོད་པའི་ལས་བྱེད། དེ་བཞིན་སྤན་ཁང་ཁག་འདྲ་མིན་གྱི་ཁྱབ་ཁོངས་ཀྱི་ལས་བྱེད། འཕྲོད་བསྟེན་དང་། ཤེས་རིག་ནང་སྤྱི་
ཁྱབ་ཁོངས་ཀྱི་ལས་བྱེད་མང་པོ་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཆོ་ཆད་མ་དེའི་ནང་ལ་ཚུད་ཐུབ་རྒྱུ། དེ་དང་མཉམ་དུ་པལ་ཆེར་རང་དབང་ཅན་
ཀྱི་སྤྱི་ཁག་གསུངས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཆོ་ཆད་མ་ཚུད་ཐུབ་རྒྱུ་འགྲེང་གི་ལ་འཆར་གཞི་གང་འདྲ་ཡོད་དམ། རེ་བ་གང་འདྲ་ཡོད་དམ་
ཞེས་གསུངས་པ་རེད། འཆར་གཞི་གཅིག་ཁ་སང་སྤོན་མ་བཀའ་མོལ་བྱུང་བ་རེད། ཡིན་ནའང་དེའི་ནང་ལ་འགོ་སྤངས་དེ་ཏྲོག་ཅམ་
ཏྲག་ཏྲག་མ་བཟུང་པའི་ཐོག་ནས་དཀའ་ངལ་ཞིག་འབྲུང་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། བོད་མིའི་སྤྱི་གཙུག་ཀྱི་ལས་བྱེད་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན་པ་
ཡིན་ན། ལས་བྱེད་དེ་ཆོ་རྒྱ་རེར་ཐོགས་ནས་སྤན་དོད་ཀྱི་འབབ་དེ་བཅད་འགོ་ཡི་ཡོད་པ་རེད། དེ་བཞིན་བགྲེས་ཡོལ་མེད་པ་ཆར་
བ་ཡིན་ན། བགྲེས་ཐོགས་ནས་སྤན་དོད་ཀྱི་འབབ་དེ་བཅད་འགོ་ཡི་ཡོད་པ་རེད། དེའི་སྤན་དོད་ཀྱི་འབབ་དང་། ཡང་བསྐྱར་སྤན་
བཙུག་ལྟ་སྐྱོང་ལ་བསྐྱར་བརྒྱག་རྒྱུ་གཉིས་ཀྱི་ཐོག་ལ་གང་ལ་གང་འཆར་གྱི་ཁྱད་པར་འགོ་ཡི་རེད། དེ་བཞིན་གནས་སྤངས་

གཞན་པ་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་སྤྲོད་ཐོན་བསྐྱེད་ཆ་རྒྱུ་གཤམ་པའི་སྐབས་སུ། སོ་སོའི་འབྲུལ་འབབ་དེ་ཡར་བྱུལ་གྱི་ཡོད་དུས། གང་ཟག་ཞིག་
 ཉན་ན་ཆས་མནར་བ་ཡིན་ན། བརྒྱ་ཆ་མ་བཟུང་ན་བརྒྱ་ཆ་བརྒྱ་ཆ་ཆང་སྤྲོད་ཐོན་ཞུ་ཡི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཡིན་དུས། སྤྲོད་བཅས་ལྟ་
 སྐྱོང་ནང་ལ་བརྒྱ་ཆ་བརྒྱ་ཆ་ཆང་སྤྲོད་ཐོན་དེ་འབྲུལ་གྱི་ཡོད་པ་མ་རེད། དེ་འདྲི་ཐོག་ནས་ཐབས་ཤེས་ཤིག་བྱེད་པ་རེད་དེ།
 ཐབས་ཤེས་དེ་བསྐྱེད་ཐུབ་རྒྱུ་རྟོག་ཅམ་དཀའ་ངལ་འབྲུང་པའི་གནས་སྤངས་ཤིག་ཆགས་ཀྱི་འདུག དེ་བཞིན་རང་དབང་ཅན་གྱི་
 རྩེ་ཁག་ཆང་མ་སོ་སོའི་སྤྲོད་དོན་གྱི་ལས་གཞི་དང་འཆར་གཞི་སྤེལ་ཡོད་དུས། གཅིག་ཡོད་པའི་སྐབས་ལ་འཕར་མ་ཞིག་བྱ་རྒྱུ་
 དེའང་རང་བཞིན་གྱི་དཀའ་ངལ་ཞིག་རེད་འདུག དེ་བཞིན་དང་ཞབས་རྩར་པ་དེ་ཆོ་ཡིན་ནའང་དང་ཞབས་འབྲོད་བསྟེན་གྱི་ཐོག་ལ་
 ལྟ་སྐྱོང་ཞིག་འདུག ལྟ་དོན་དགོན་རྩེ་ཁག་ཡིན་ན་དགོན་རྩེ་སོ་སོར་འབྲོད་བསྟེན་གྱི་སྤྱི་བྱས་དང་ལས་གཞི་ཞིག་ཐེབས་ཀྱི་
 འདུག ང་ཆོ་འབྲོད་བསྟེན་གྱི་ལས་གཞི་འདི་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། ཁྱེད་ཆོའི་དེ་གལ་ཆེན་པོ་མ་རེད་ཅེས་ཞུ་བྱ་རྒྱུ་ཡོད་པ་མ་རེད།
 དེ་འདྲི་ཡིན་དུས། ད་ལྟ་འབྲོ་བཞིན་པ་དེའི་ནང་ལ་འབད་བཅོན་ག་རེ་ཞུ་ཡི་ཡོད་ཅེས་ཞུ་བ་ཡིན་ན། གངས་འཕོར་དེ་རྟོག་ཅམ་ལོ་
 རེར་ག་ཆོད་འཕར་བྱུང་ན་འཕར་རྒྱུའི་དམིགས་ཆ་དེ་ཐོན་པ་ཡིན་ན། པལ་ཆེར་སྤྲོད་བཅས་ལྟ་སྐྱོང་ནང་ལ་ཞུགས་མཁན་མི་གངས་
 ༤༠,༠༠༠ ཅམ་ཞིག་བསྐྱེད་པས་ན། དེ་ནས་སོ་སོའི་རྒྱུ་ལ་ལངས་ནས་རང་ཁ་རང་ག་སོ་ཆགས་བྱུང་རྒྱུའི་གནས་སྤངས་
 རེད་འདུག རེ་བ་དེ་འདྲི་ཞིག་རྒྱུ་གི་ཡོད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ནས་བཀྱར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ལགས་ནས་གསུངས་པ་ལྟར་དངོས་སུ་
 བྱུང་ཡོད་ན། དགོངས་སེལ་ཞུ་ཡི་ཡོད། དཔེ་མི་སྤྱི་པའི་སྒོ་པམ་གྱི་སྤྱད་ཆ་རེད། དེ་རིང་ངས་སྤྲོད་ཁང་དེ་མཚུངས་གི་འགན་
 འབྲེལ་མཁན་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་ཞུ་ཡི་ཡོད། ར་རམ་ས་ལར་ནད་པ་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་གིས་འབྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ལ་ར་རམ་ས་
 ལའི་ས་གནས་འགོ་འཛིན་བརྒྱུད་ནས་མར་བཏང་ནས། དེར་སྒྲིབ་བ་གཉིས་གསུམ་འགོར་ཡོད་ན། དངོས་གནས་དགོངས་སེལ་ཞུ་
 རྒྱུ་རེད། འབྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་སྤྲོད་བཅས་ལྟ་སྐྱོང་གི་ལས་གཞིའི་ནང་ལ་ལས་བྱེད་ལྟ་ཡོད་པ་དེ་ཆོའི་གོ་ཆོད་ཡོད་པ་
 མ་རེད། ངའི་རེ་བ་ལ་ཉིན་མ་བཅོ་ལྔ་ལས་ལྷག་འགོར་གྱི་མེད་བསམ་པའི་ཆོར་བ་ཞིག་ཡོད། དེའི་ནང་ལ་ལྷག་དོན་དུ་ད་ལྟ་བྱི་སྒྲི་
 ༣ དེ་ཅིས་འགོ་སྒྲོལ་བརྒྱུ་རྒྱུའི་དུས་ཆོད། དེ་བཞིན་རིགས་གཅིག་གི་ནང་ལ་དེ་ངས་ཆོད་དཔག་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན། ལོ་རྒྱུགས་འབྲོ་
 ཡི་ཡོད་པ་རེད། ཁ་སང་སྤྲོད་ཁང་བསྟེན་ནས་གཤག་བཅོས་བྱ་རྒྱུ་དེ་གཤག་བཅོས་བྱེད་བཞག་གི་ཡིན་ཞེས་ལབ་མཁན་དེ་འདྲི་
 ཡང་བྱུང་བསྟེན་གྱི་འདུག བྱས་ཅང་བྱི་སྒྲི་ ༣ པ་མར་དེད་ནས་བྱི་སྒྲི་ ༤ པ་ནང་གི་དཔུལ་འཛིན་དེ་ཆོ་ཏ་ཅང་མང་པོ་ཡོད་གི་
 འདུག ལྟ་དོན་དུ་བྱི་སྒྲི་ ༣ པ་ནང་ལ་ང་ཆོའི་ཆོགས་མི་གསར་ཞུགས་མང་པོ་བྱེད་གྱི་ཡོད་དུས། དེའི་ཐོག་ལ་ཡིན་ནའང་། ལས་
 བྱེད་མང་པོ་ཞིག་ཐང་ལ་ཡར་རྒྱགས་མར་རྒྱགས་བྱེད་དུས་དེ་འདྲི་ཐོག་ནས་ས་གནས་ས་ཐོག་ལ་དཔུལ་འཛིན་རེ་བྱུང་ཞིག་
 བསགས་ནས། དེ་ཡར་གཏོང་མ་བྱུང་པའི་དཀའ་ངལ་རེ་བྱུང་ཡོད་གི་འདུག ཡིན་ནའང་སྤྲོད་བཅས་ལྟ་སྐྱོང་ཆན་པའི་ཐོག་ནས་
 དེར་དོ་འཁུར་ཆེ་བུ་བཞེས་རྒྱུའི་དགོངས་པ་ཞིག་ཡོད། དཀའ་ངལ་དེ་ལོ་མཇུག་དང་བྱི་སྒྲི་ ༤ པའི་བར་ལ་འབྲུང་གྱི་འདུག དེ་
 མིན་དཀའ་ངལ་གཅིག་ག་རེ་འབྲུང་གྱི་འདུག་ཞུས་པ་ཡིན་ན། དཔེར་ན། སྤྲོད་བཅས་ལྟ་སྐྱོང་ལས་གཞིའི་ཐོག་ལ་ Manual རེད།
 དེར་སྤྲོད་ག་རེ་ཡོད་མེད། ག་ཆོད་ཡོད་མེད། ཉན་གང་འདྲི་ཡོད་མེད། བསྟེན་སྤངས་གང་འདྲི་ཡིན་མིན། དེ་བའི་ལོ་ལྟར་པལ་ཆེར་
 ༩,༠༠༠ དང་ ༡༠,༠༠༠ བཅོས་གྱི་ཡོད་པ་རེད། བཟམ་གྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་བཟམ་དུས་ནད་པ་དོ་བདག་རང་ལ་ཁག་དགྱི་རྒྱ་རྩ་བ་
 ཉིད་ནས་ཡོད་པ་མ་རེད། ཡིན་ནའང་ང་ཆོའི་ཐོག་ནས་མཆོམས་རེ་ལས་ཀ་བྱེད་སྤྱོད་ཀྱི་ཐོག་ནས་སྤྲོད་གཡེང་འོར་ནས། དཔུལ་

འཛིན་རིགས་གཅིག་ཡོང་དགོས་པ་དེ་ཆོ་དཔེ་ནང་ལ་མ་ཆུང་། ཆ་ཆང་ཡོད་ནའང་། དཔལ་ལྷན་ཆོག་གཙོ་མཆོག་ Referral Slip དེའི་ནང་ལ་མེད་པ། Referral Slip མེད་དུས། ཆ་ཆང་མར་འཕྲོད་གོས་རྒྱ། ཡང་མེད་ན་ Referral Slip ཡར་བསྐྱར་གོག་ལས་རྒྱ། དེ་འདྲའི་གནས་དོན་གྱི་ཐོག་ནས་འགོར་གཞི་ཡོང་བའི་གནས་སྟངས་ཤིག་ཡོང་གི་འདུག དེ་མ་ཡིན་པའི་དུས་ལུན་རིང་པོ་འགོར་རྒྱུའི་གནས་སྟངས་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་ན། དཔོན་གནས་བཟོད་གསོལ་ཞུ་རྒྱ་ཡིན། དེ་བཞིན་འབྲེལ་ཡོད་ཆོན་པ་དང་མཉམ་དུ་སྐྱད་ཆ་བཤད་ནས་དཀའ་ངལ་སེལ་དགོས་པ་རེད་མ་གཏོགས། བཀྲར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ལགས་ནས་ལམ་སྟོན་པེབས་པ་ནང་བཞུགས་སྐྱོད་གི་ལས་གཞི་ཆགས་ཆུང་པོ་འཕྲོད་གོས་རྒྱ་ལ། དེའི་ནང་སྤྱར་བཅས་དགོས་རྒྱ་དེ་གཤམ་ཆེ་གོས་རེད། ངས་ཀྱང་དེ་མཆུངས་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དཔལ་ལྷན་ཆོག་གཙོ་མཆོག་

དེ་ནས་བཀྲར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ལགས་ནས། སྤན་བཅས་ལྷ་སྐྱོང་ནང་ལ་མཆིན་པའི་གཉན་ཆད་ཀྱི་ནད་གཞི་དེ་བྱམ་གྱི་མེད་ཐོག་བཀའ་པེབས་པ་རེད། དེ་དཔོན་ཡོད་པ་རེད། དཔལ་ལྷན་ཆོག་གཙོ་མཆོག་ག་རེ་བྱས་ནས་རེད་ཅེས་ཞུ་ན། མཆིན་པའི་གཉན་ཆད་ན་མཁན་གང་ཟག་དེ། སྤན་ཁང་ནང་ལ་ཉལ་དགོས་འཁེལ་གྱི་ཡོད་པ་མ་རེད། ཁོ་རང་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་དུ་འཕྲོ་རྒྱ་དང་། བསྟེན་གཏུག་བྱ་རྒྱ། སྤན་བཞེས་རྒྱ། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས། སྤན་བཅས་ལྷ་སྐྱོང་གི་ལས་གཞི་ནང་ལ་ངས་བཀྲར་འོས་སྤྱི་འཐུས་རྒྱུ་པར་སྤྱད་འབུལ་ཞུ་བའི་དེབ་དཔེ་ནང་ལ་ཆ་ཆང་ཡོད་པ་རེད། སྤན་ཁང་ནང་ལ་ཉལ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ཉལ་ལུགས་ཉལ་སྟངས་མང་པོ་ཞིག་འདུག བྱས་ཅང་དེ་འདྲའི་ཐོག་ནས་མེད་པ་གཅིག་གཉིས་པ་དེ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཐོག་ནས་དཔེ་ཐོག་ལ་ལས་གཞི་ལོགས་སུ་སྤེལ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་། དཔེ་ཐོག་ལ་འབྲུག་ལས་ཁུངས་ཆུག་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་དེ། དེ་སྤྱ་ནས་དགོངས་པ་བཞེས་པ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་འདུག ད་ལྟ་ཡིན་ནའང་དཔེ་ཐོག་ལ་འབྲུག་ཆུག་པའི་ཐོག་ནས་སྐབས་གོང་མའི་གྲོས་ཆོག་ནས་ནང་ལ་གང་དང་གང་དུ་མཆིན་པའི་གཉན་ཆད་ཀྱི་དབྱེད་ཞིབ་བྱས་པ། དེ་འདྲའི་ཐོ་ཞིག་ངས་སྤན་སྟོན་ཞུས་པ་ཡིན། དེ་རིང་ལྷ་བུ་ཆ་མཆོན་པ་ཡིན་ན། ད་ལྟའི་འབྲུང་འབྲུར་གྱི་དུས་ཆོད་ནང་ལ་ District Sirmaur ནང་ལ་ཡོད་པའི་གཞིས་ཆགས་ཁག་ཆ་ཆང་། Doon valley ལ་འབྲུབ་ཐུབ་ན་དེར་འབད་བཅོལ་བྱ་རྒྱ། དེ་མེད་ན་ལ་དྲགས་དང་བྱང་ཤར་ཨ་རུ་ནལ་ཅལ་གྱི་མེད་ཉི་ལྷ་ཁུལ་གྱི་ས་ཆ་ཆ་ཆང་། ཨོ་རི་ས་རྩིས་པའི་ཐོག་ནས་མི་ཁྲི་གཅིག་ཅུ་མ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱ་རྒྱ་དང་། དེའི་ནང་ནས་པལ་ཆེར་སྤན་གྱི་འཕྲོ་གྲོན་གང་ལ་གང་འཆམ་སྤྱད་དགོས་རྒྱུའི་གནས་སྟངས་ཤིག་ཡོད་པ་རེད། དེ་རིང་ཞིབ་འཇུག་ཟེར་དུས། ཁག་ནང་ལ་མཆིན་པའི་གཉན་ཆད་ཀྱི་ནད་གཞི་འདུག་དང་མི་འདུག་བཟུས། མི་འདུག་ན་ཁབ་ཅིག་བརྒྱབས་ནས་མཆམས་འཛོག་གི་ཡོད་པ་མ་རེད། དེ་རིང་གི་ཞིབ་འཇུག་ནང་ལ་ཁག་བཟུས་ནས་མཆིན་པའི་གཉན་ཆད་ཀྱི་ནད་གཞི་ཡོད་པ་ཡིན་ན། མཆིན་པའི་གཉན་ཆད་ཀྱི་ནད་གཞི་དཔེ་འདུ་སྤྱི་ནད་ཆད་གཞོད་ལ་ཡོད་མེད། ཞིབ་འཇུག་འཕར་མ་བྱ་རྒྱ། ཞིབ་འཇུག་འཕར་མ་དེ་ཆོར་ཞིབ་འཇུག་རེ་བྱེད་ཡོང་དུས། ཉིན་སྟོར་ ༣༠༠༠།༤༠༠༠།༥༠༠༠ དེ་འདྲ་པལ་ཆེར་རིན་པ་འཕྲོ་ཡི་ཡོད་ས་རེད། བྱས་ཅང་དེ་ཆོ་ཆང་མ་དུ་ལོའི་འཆར་འབུལ་ནང་ལ་ལྷུགས། དེ་བཞིན་རྩིས་མ་ལོའི་འཆར་འབུལ་ནང་ལ་འཆར་ལྷུགས་ནས་སྤེལ་གྱི་ཡོད་ཅེས་ཞུ་རྒྱ་ཡིན། དེ་བཞིན་གཅིག་པ་གཅིག་རྒྱང་གཞན་པ་ནང་ལ། དཔེར་ན། བཀྲར་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཞན་གྱིས་གསུང་སྤྱད་པ་རེད། སྤན་བཅས་ལྷ་སྐྱོང་ནང་ལ་ཉི་མེ་བྱམ་གྱི་ཡོད་པ་མ་རེད། ཉི་མེ་སྤྱ་ཡིན་ན་ཉི་མེའི་ཐོག་ལ་ལས་གཞི་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་འཕར་མ་ཞིག་གཞན་གྱི་ཡོད་པ་རེད། བྱང་ཕྱོགས་ལྷ་བུ་ཡིན་ན། ཉི་མེ་ན་བསྐྱད་པ་ཆང་མ་འདྲིར་བདེ་ལོགས་སྤན་ཁང་ལ་པེབས་

དེ་དང་མཉམ་དུ་སྒྲིབ་ཁང་ཁག་གཞན་ནས་སྤེལ་བཅོས་ལྟ་སྤྱོད་ལས་གཞིའི་ཐོག་ལ་གང་འདྲ་བྱས་ནས་གནང་དགོས་ཀྱི་
འདུག་ཅེས་བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་ལགས་ནས་གསུངས་པ་རེད། གསུངས་པ་ལྟར། དེ་སྤང་ཆེའི་ལས་ཁུངས་རང་ལ་ནང་སྤྱང་
ཆེ་དང་། ཆོས་རིག་བྱང་ཆེ། ཤེས་རིག་བྱང་ཆེ། འཛོད་བསྟེན་བྱང་ཆེ་བཅས་བྱང་ཆེ་རྣམས་པ་བཞི་དང་མཉམ་དུ་དེ་རིང་མར་རྣམས་པ་
ཆོར་སྤྲོད་སེང་ཁུ་མཁན་ང་ཆོ་ཆང་མ་འཛོམས་ནས་བཀའ་མོལ་ཞིག་བྱུང་། དཔལ་འབྱོར་བྱང་ཆེ་མཉམ་དུ་སྐབས་དེར་བཀའ་
མོལ་ག་རེ་བྱུང་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་ཁུས་ན། དེ་བཞིན་བཀའ་ཤག་ལ་སྤྲོད་སེང་ཁུ་མཛོད་པ་རེད། དཔལ་འབྱོར་ལས་ཁུངས་ཀྱི་བྱུན་
གཏོང་གི་ལས་འཆར་མང་པོ་འགོ་བསྟན་པ་དེ་ཆོ་བཞེས་མཁན་རྣམས་ལ་སྤྲོད་བཅོས་ལྟ་སྤྱོད་གི་ལས་གཞི་ནང་ལ་འཇུག་དགོས་
སྤྱིའི་ཆ་རྒྱུན་བཟོ་དགོས་སྤྱི། དེ་བཞིན་ལས་འཆར་ཁག་སྒྲིབ་ཁང་གཞན་པར་ཡོད་པ་དེ་ཆེའི་ནང་ནས་བོད་མིའི་སྤྱིག་འཇུགས་ཀྱི་
དབུལ་ཚུར་ཁུ་མཁན་རིགས་དེ་ཆོ་སྤྲོད་བཅོས་ལྟ་སྤྱོད་ནང་གི་ཆོགས་མི་ཡིན་པའི་ཆ་རྒྱུན་བསྐྱོད་དགོས་སྤྱི། དེ་འདྲའི་བཀའ་མོལ་
བྱུང་ཡོད་པ་རེད། དེའི་ཐད་ལ་ན་ནིང་དཔལ་འབྱོར་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཐོག་ནས་མར་སྤྱད་ཆོང་གི་སྤྱིད་སྤྱིག་སར་ཕེབས་ནས་སྤྱད་
ཆོང་གི་ཆོགས་ཚུང་ལ་བྱུག་གིས་ཤིག་ཕེབས་འདུག་ ཁོ་རང་ཆོ་ཡིན་ནའང་། ན་ནིང་མ་གནང་དོགས་ད་ལྟ་འགོ་བཙུགས་ཆར་ཅམ་
ཡིན་སྤྱོད་དང་། རྗེས་མའི་ལོར་ཁོང་ཆོ་དེའི་ནང་ལ་ཁུགས་ཀྱི་ཡིན་ལ་བ་ནས་བྱུག་འབྲི་དེ་འདྲ་འབྱོར་སོང་། རོགས་དབུལ་འུགས་
ཆེ་བ་གནང་མཁན་ USAID རོགས་ཆོགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཀྱང་དེ་མཚུངས་གསུངས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། རོགས་ཆོགས་ཀྱི་དབུལ་
ཡོང་ས་གཅིག་པ་རེད། TMS བྱ་རྒྱུ་དེ་ག་རང་རེད། བྱས་ཅང་རོགས་ཆོགས་ཀྱིས་ག་རེ་གསུང་གི་ཡོད་པ་རེད་ཅེན། ང་ཆོས་
རོགས་པ་བྱེད་བསྟན་པ་དེ་ཆོ་ཆང་མ་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་བྱུང་དུ་འབྲེལ་ནས་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་སྤྱོད་ནས་ཡར་ལང་སྤྱབ་
སྤྱི་དེ་གནད་འགག་རེད་འདུག དེ་འདྲ་གསུངས་པའི་གནས་སྟངས་ཆགས་ཀྱི་འདུག བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཀྱིས་གསུངས་པ་ནང་
བཞིན་ང་ཆོས་དེ་བཞིན་འབད་བཅོལ་ཁུ་བཞིན་པ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་ཅེས་ཁུ་སྤྱི་ཡིན།

108

གནང་བཞག་པ་དེ་མ་སྒྲན་པའི་ཐོག་ནས་ཁྱེད་ཡི་ཡོད་པ་རེད། སྒྲན་ན་ད་དུང་འཕར་གྱི་རེད། བྱས་ཅང་དེ་འདྲའི་གནས་སྐབས་ཤིག་གི་ཐོག་ནས་ཡིན་དུས། དེའི་རྒྱུ་སྐྱོར་གྱི་ཚུལ་དུ། འཛིན་སྐྱོར་བཀའ་འགག་གི་ངོས་ནས་སྒྲན་བཅོས་ལྟ་སྐྱོར་ལ་ཐུགས་པན་གསོ་རྒྱ་ཆེད་དུ་མ་དངུལ་དེ་འདྲ་གནང་བ་དེ། སྒྲན་མ་ Deficit འགྲོ་བ་དེར་པན་རྒྱལ་ཆེད་དུ་གནང་གི་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་ཁྱེད་ཀྱི་ཡིན། ད་ལྟ་སྒྲན་བཅོས་ལྟ་སྐྱོར་ལས་གཞིའི་གནས་སྐབས་གང་འདྲ་ཆགས་གྱི་ཡོད་པ་རེད་དམ་ཞེས་བཀྱར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ནས་བཀའ་འདྲི་ཐེབས་པ་རེད། སལ་ཆེར་ལོ་རེར་ཉུང་དུ་འགྲོ་ཡི་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་གསུངས་སོང་། དེ་ཙམ་བཞིན་ནས་རེད་མི་འདུག་བཀྱར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ལགས་ལ་མཐུན་ཆོགས་གྱི་ཆེད་དུ་སྒྲན་སེང་ཁྱེད་ཀྱི་ལ། བྱི་ལོ་ ༢༠༡༥་་་༢༠༡༦ ལ་མི་གངས་ ༡༩,༩༩༡ བྱི་ལོ་ ༢༠༡༦་་་༢༠༡༧ ལ་ ༢༩,༠༦༡ བྱི་ལོ་ ༢༠༡༧་་་༢༠༡༨ ལ་ ༢༩,༡༥༥ བྱི་ལོ་ ༢༠༡༨་་་༢༠༡༩ ལ་ ༢༩,༣༢༡ ལོ་ལྟར་ ༡༠༠ དང་། ༡༥༠ འཕར་ནས་འགྲོ་བའི་གནས་སྐབས་ཤིག་ཆགས་གྱི་འདུག དེ་བཟང་ཆགས་ཤིག་རེད། དེ་ཡིན་དུས་ད་ལྟའི་ཆར་བྱི་ལོ་ ༢༠༡༨་་་༢༠༡༩ ནང་ལ་ཆོགས་ཁྱེད་ཀྱི་གནང་མཁན་མི་གངས་ ༢༩,༣༢༡ ཡོད་ཅེས་དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་ལ་ཁྱེད་ཡི་ཡོད། དེ་དང་མཉམ་དུ་སྒྲན་བཅོས་ལྟ་སྐྱོར་ནང་ལ་ packages ཆ་རྒྱུ་མང་པོ་ཞིག་བཟོས་པའི་ནང་ལ་བྱུང་མེད་མང་ལ་འཁོར་བ་དེ་ཆོད་ཟས་བཅུད་གྱི་ཆེད་དུ་ག་རེ་ཡོད་པ་རེད་གསུང་རྒྱུ་དེ། གཅིག་པ་གཅིག་རྒྱུད་། མཆིན་པའི་གཉན་ཆད་དང་ཉེ་ལོ་ལ་སོགས་ངས་ཁྱས་སོང་བ་དེ་མཆུངས་རེད། མངལ་འཁོར་བ་དེ། ད་ལྟ་སྒྲན་བཅོས་ལྟ་སྐྱོར་གི་ངོ་སྤྱོད་ཡིག་ཆ་འདིའི་ནང་ལ་གཞིགས་པ་ཡིན་ན། འདིའི་ནང་ལ་ཆུད་ཐུབ་གྱི་ཡོད་པ་མ་རེད། སྒྲན་ཁང་ནང་ལ་བཞུགས་གྱི་ཡོད་པ་མ་རེད། ག་ལག་བཅོས་བྱེད་གྱི་ཡོད་པ་མ་རེད། སྒྲན་བཟས་ནས་ཟས་བཅུད་ཁོ་ནའི་ཐོག་ཡིན་དུས། དེའི་ཐད་ལ་གལ་སྲིད་ང་ཆོས་འབད་བཅོན་ཁྱེད་ཀྱི་དང་ལམ་ཁ་གཉིས་པ་དེ་ག་རེ་ཆགས་གྱི་ཡོད་པ་རེད་ཟེར་ན། ཅིས་འགོ་ཁྲུང་ ༡༠ ནང་ལ་མ་དང་གྱིས་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་ཞེས་པ་ཞིག་ཡོད་པ་རེད། དེའི་ནང་ནས་དེ་འདྲའི་ཐོག་ལ་ས་གནས་ས་ཐོག་ནས་རྒྱལ་གཉེར་དང་། ཁྱེད་ཀྱི་ལ། འབོད་བསྐྱེད་ཆད་ལྡན་དགོས་ས་ཞིག་ལ་མ་བྱེད། མི་དགོས་ས་ལ་འཕར་མ་མི་དགོས་པའི་ཐོག་ནས་ལམ་སྟོན་ཞིག་ཐེབས་ཡོད་དུས། དེར་ང་ཆོས་འབད་བཅོན་ཁྱེད་ཀྱི་ས་ཞིག་མཐོང་གི་འདུག དེ་མིན་གྱི་ Package དེ་མང་ཆེ་བ་ Package འདི་གཞིགས་པ་ཡིན་ན། ༢༠༠ ལྷག་ཙམ་ཡོད་པ་རེད། ག་ལག་བཅོས་འདྲུ་མི་འདྲ། བྱུང་མེད་གྱི་སྤྱུ་གུ་བཅའ་བ་དང་། དེ་ལཡང་རིམ་པ་ཞིག་ཡོད་པ་རེད། དུལ་འབྲུལ་རྒྱ་ཞིག་ཡོད་པ་རེད། ལྷག་དོན་དུ་ག་ལག་བཅོས་གྱི་ཐོག་ནས་དེར་སང་མང་པོ་ཞིག་ C Section ཐོག་ནས། དེ་རིང་གོས་ཆོགས་བརྒྱད་ལམ་འདིའི་ཐོག་ནས་སྒྲན་སེང་ཁྱེད་ཀྱི་ལ། C Section མ་གནང་ན་ཡག་པ་འདུག དེས་གཞུགས་པོ་ལ་གཞོད་པ་མ་གཏོགས་པན་པ་གང་ཡང་རེད་མི་འདུག སྒྲན་ཁང་རྒྱུ་པོ་དང་སྒྲན་ཁང་མཆོན་སྒྲན་གྲགས་ཅན་ནང་ལ་འགྲོ་ཡོད་དུས། ཁོང་ཆོས་སྐབས་བདེ་པོ་དང་ལས་བདེ་པོ་ཁོ་ནར་བསམ་སྒྲོ་བཏང་ནས་ག་ལག་བཅོས་བྱེད་པའི་གནས་སྐབས་ཤིག་ཆགས་གྱི་འདུག དེར་ག་ལག་བཅོས་བྱེད་ཡོད་དུས། ལྷག་དང་པོ་དེ་བཅས་པ་རེད། གཉིས་པ་དེ་བཅས་པ་རེད། གསུམ་པའི་སྐབས་ལ་གནས་སྐབས་ཉེན་ཁ་ཆེན་པོ་ཆགས་གྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས། དེ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་གྱི་མ་དངུལ་དང་། དེ་བཞིན་སྒྲན་བཅོས་ལྟ་སྐྱོར་གི་མ་དངུལ་དེར་སེམས་འཆབ་དང་ཆོར་བའི་ཐོག་ནས་རྩ་བ་ཞིན་ནས་ཁྱེད་ཀྱི་ཡི་མེད། གང་ཟག་སོ་སོའང་བྱུང་མེད་གྱི་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ལྷག་དོན་དུ་ང་རང་ཆོད་མི་རིགས་འཕེལ་རྒྱུ་དེ་གནད་འགག་བཅིས་པའི་ཐོག་ནས་ངས་དེ་རིང་སྤྱིངས་ཆ་འདིའི་གོ་སྐབས་ཟེན་པའི་ཐོག་ནས་སྒྲན་སེང་ཁྱེད་ཀྱི་ཡི་ཡོད།

ཚོགས་གཙོ་པ་རྒྱ་འབྲུང་གནས་མཚོག་ནས།

ད་ལྟ་མཚན་མོ་སྤངས་ཟིན་པ་བཀྱར་ལོས་སྤྱི་འཐུས་རྣམས་པ་བདུན་ཡོད། དེའི་རྗེས་ལ་གོ་སྐབས་འབྲུལ་རྒྱ་མིན། སྤྱི་འཐུས་ཡེ་ཤེས་
སྒྲོལ་མ་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་ཡེ་ཤེས་སྒྲོལ་མ་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཚོག་ འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་དམིགས་བསལ་བཀའ་འཁོལ་སྡོན་ཅིས་ཀྱི་ཐོག་ལ་སྤྲད་ཆ་ཏྲོག་ཅམ་
བཤད་རྒྱ་ཡོད། དེའི་སྡོན་ལ་བྱུག་སྒྲེལ་སྤྱི་འཐུས་གཅིག་ནས། Chandigarh གནས་སྡོད་ཆེ་རིང་སྒྲོལ་དཀར་ལགས་ཀྱི་སྐོར་
གསུངས་གནང་སོང་། དེའི་ཐོག་ལ་ཏྲོག་ཅམ་ཁྱེད་འདོད་བྱུང་། ཆེ་རིང་སྒྲོལ་དཀར་ལགས་ཁོ་རང་ད་ཆ་ལོ་ཉི་ཤུ་ཙམ་ལྷག་ཅམ་ཕྱིན་
པ་རེད། སྤྱི་ཚོགས་ནང་མི་མང་ལ་དངོས་གནས་བྱང་གནས་ཁ་ཡོད་ལག་ཡོད་ཀྱི་ཉ་ཅང་མན་ཐོགས་པོ་ཞིག་དང་། དེར་ནད་པ་
བཅུན་མ། དགེ་འདུན་པ། དེ་བཞིན་ཆུན་པ་ག་ཚོད་པེབས་པ་ཡིན་ནའང་། གང་ལྟར་ Chandigarh ལ་ཕྱིན་ནས་མོ་རང་ཐུག་
པ་ཡིན་ན། མོ་རང་གིས་མན་ཐོགས་པའི་རོགས་པ་ཞིག་གནང་གི་ཡོད་པ་དང་། དེ་བཞིན་ཉམ་ཐག་དེ་འདྲ་ཡིན་ན་མོ་རང་ལ་དདུལ་
མེད་ནའང་། དདུལ་གནང་བ་དེ་འདྲ་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ལ་ཁ་ཡོད་ལག་ཡོད་ཀྱི་པན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཞིག་མཐོང་གི་འདུག ཁོ་མོས་
སེམས་གཏིང་ནས་རོགས་པ་བྱེད་ཀྱི་འདུག གང་ཡིན་ཞེ་ན། ལོ་གཉིས་སྡོན་ལ་བྱ་རྒྱུ་རྒྱུ་ཞིག་ན་དུས། ཁོ་རང་དདུལ་མི་འདུག
དདུལ་མེད་པའི་སྤངས་ལ་ན་ཆ་མང་པོ་ཞིག་འདུག་ལས་དུས། མོ་རང་མིག་རྒྱ་མང་པོ་གཏོང་གི་འདུག སེམས་གཏིང་ནས་རོགས་པ་
བྱེད་མཁན་ཀྱི་བྱ་མོ་ཞིག་རེད། དགེ་འདུན་པ་དེ་འདྲ་སྤྱང་བ་ཡིན་ན། གཤམ་བཅོས་བྱེད་དུས་ཞལ་ལག་ནང་ལ་བཅོས་ནས་སྒྲེལ་
རྒྱ་ལ་སོགས་པ་བྱེད་ཀྱི་འདུག གང་ལྟར་ཁོ་རང་ལ་ TCV རས་རྒྱ་བ་ལ་སྐོར་མོ་ཆེག་སྟོང་རག་གི་ཡོད་པ་འདྲ། དེ་མིན་བོད་
གཞུང་དང་ཚོགས་པ་ཁག་ནས་རྒྱ་བ་ལ་རག་རྒྱ་གང་ཡང་མི་འདུག རོ་ཤེས་པ་དགའ་བོ་ཉི་ཤོ་བརྒྱད་ནས་མོ་རང་འགྲོ་སོང་གཏང་
རྒྱ་དང་། ཉམ་ཐག་རིགས་ཡོད་ན་ཁོང་ཚོར་དདུལ་གཏང་རྒྱའི་རོགས་པ་བྱེད་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ད་ལོ་ཁོ་མོས་ང་ལ་སྤྲད་ཆ་
འཆད་དུས་སྤྲད་ཤོར་བའི་རྣམས་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་འདུག བདེ་ལེགས་སྤྲོན་ཁང་ནས་ཡིན་ན་སྤྲོན་པ་ཆེ་བཟོན་ལགས་ཀྱིས་མོ་རང་ལ་ཁ་
བར་བཏང་ནས་ནད་པ་དེ་འདྲ་ལ་རོགས་པ་བྱེད་རོགས་བགྲིས་ལས་ཀྱི་ཡོད་སྟོར། ག་དུས་ཡིན་ནའང་རོགས་རམ་དེ་འདྲ་གང་ཡང་
མི་འདུག ང་ཚོ་བོད་གཞུང་ངོས་ནས་དམིགས་བསལ་རོགས་རམ་གང་ཡང་མི་འདུག ཡིན་ནའང་ཁོ་རང་ལོ་མང་པོ་ཞིག་ཁང་པ་
གཅིག་གི་ནང་ལ་བསྐྱད་པ་ཡིན། ཁང་སྤྱ་ལྟ་སྟོང་དུག་སྟོང་ཞིག་རེད། ད་ཆ་ཁང་པ་དེ་བཅོས་བཅོས་བརྒྱབ་ཀྱི་ཡིན། སྒྲོས་ཟེར་ཀྱི་
འདུག་ལས་སོང་། ཁང་པ་བཟུ་དུས་ཁང་སྤྱ་ཁྲི་གཉིས་བྱས་པ་ཁེ་པོ་ཞིག་ Chandigarh ལ་ཁེ་པོ་བཅིས་ཀྱི་འདུག ཁོ་རང་གིས་
གོང་ཆེ་བྲགས་པ་དང་དདུལ་ཀྱི་དཀའ་ངལ་འཕྲད་ཀྱི་འདུག་ལས་ནས་ད་ལྟ་བསྐྱད་འདུག ད་ལྟ་བར་དུ་རོགས་པ་བྱས་པ་ཡིན། ད་
ནས་བརྒྱུད་ལམ་གཞན་ཞིག་བྱེད་དགོས་མེད་འགྲོ་ལས་ཀྱི་འདུག ངས་སྤྱ་མཁུན་དེ་འདྲ་མ་བྱེད་རོགས། འགྲིག་འགྲོ་ཡི་རེད། དེ་
འདྲ་ལས་རྒྱ་བྱུང་། བྱས་ཅང་བོད་མིའི་སྤྱི་གཞུགས་ནས་ཁོ་རང་ལ་ད་བར་དུ་ག་རེ་གནང་ཡོད་པ་རེད་དམ། གཟིགས་ཏྲོགས་
ཤིག་གནང་ཐུབ་ན་ཡག་པོ་ཡོང་ས་རེད།

དེ་ནས་ཅིས་ཁ་སྐྱོད་ལ་ཐེབས་ན། ཅིས་འགོ་ཁྲུང་ ༡༥' སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་གཞིའི་ཐོག་ལ་
ན་ནིང་ཞུས་པ་ཡིན། དེའི་སྐྱོད་ལ་ཅིས་འགོ་གསར་བ་བསྐྱམས་འདུག ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། འདི་ཉ་ཅང་གལ་འགངས་
ཆེན་པོ་མཐོང་གི་འདུག དེའི་ཐོག་ལ་ཞིབ་འཇུག་གནང་གི་ཡིན། དེའི་རྗེས་ལ་དེ་ལྟལ་ཅིས་འཕར་མ་ཞུ་དགོས་ན་ཞུ་ཡི་ཡིན་ཞེས་
གསུངས་གནང་སོང་། འདི་ཉ་ཅང་གི་ཡག་པོ་འདུག ད་ལྟ་སེམས་ཁམས་ཀྱི་སྐྱོར་ལ་ར་ཆོའི་སྤྱི་ཚོགས་ཚུང་ཚུང་འདིའི་ནང་ལ་
དཀའ་ངལ་ཆེ་ཤིས་སྟོན་གཅོད་པ་དེ་རིགས་ན་ནིང་བྱུང་ཡོད་པ་རེད། དེ་འདྲ་ཞིག་གོ་རྒྱུ་འདུག དེའི་ཐོག་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ལ་ཆང་
རག་མང་པོ་མཆོད་རྒྱུ་དེ་ཆོ་སེམས་ཁམས་ལ་དཀའ་ངལ་ཡོད་པས། དེ་རིགས་ཡོད་གི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཆོའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ལ་ཉ་
ཅང་དཀའ་ངལ་ཡོད་གི་ཡོད་པ་རེད། བྱས་ཅང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་སྐྱོར་ལ་ལས་གཞི་བསྐྱམས་ཐེབས་པ་དང་། དེའི་
ཐོག་ལ་དོ་སྣང་ལུགས་ཆེན་པོ་གནང་དགོས་ཀྱི་འདུག དེར་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

འི་ཐེ་ནང་གཞིའི་ཐོག་ལ་ Zero འི་ཐེ་ལས་གཞི་དེའི་སྐྱོད་ལ་གཞིགས་ཀྱི་ཡོད་ཅིས་གསུངས་སོང་། འདི་ཉ་ཅང་ཡག་པོ་
འདུག ད་ལྟའི་གནས་སྟངས་ཆ་ནས་འི་ཐེ་ཆོད་གཞི་དེ་ཉུང་དུ་བྱིན་ཡོད་དམ་གང་འདྲ་ཡིན་བཀའ་འདྲི་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། གངས་སྤྱིད་ཀྱི་
ཁོར་ཡུག་དེ་སྟོན་མ་བཅིས་ན་ད་ལྟ་ཉོག་ཙམ་གཅོད་དུ་བྱིན་འདུག དེར་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ངས་ College ནང་ལ་
དམིགས་བསལ་སྒྲིལ་ཡི་ནང་ལ་ College ས་ཆ་འདི་ཆེན་པོ་དང་། Bangalore, Chennai ལ་འཛིན་བྲམ་བཅུ་གཉིས་ཐོན་
ནས་ College ལ་མང་པོ་ཞིག་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཆོའི་ནང་ལ་སྟོབ་བྱུག་ཐེབས་དུས། མར་སྟོད་བཞག་པ་ལྟ་བུ་མ་བྱས་
པར། དང་པོ་ College ནང་དུ་སྟོན་ལ་ཡོད་པ་དེ་ཆོས་ག་རེ་བྱེད་ཀྱི་འདུག་བལྟས་ནས། སྟོས་རྗེས་ཐེད་སྟོད་བྱེད་མཁན་ཡོད་
པའི་སྐད་ཆ་མང་པོ་ཞིག་གོ་ཡོད་གི་འདུག Drugs དང་བྱུད་མེད་འཕྲོ་བཏག་འཕྲོ་ཡི་ཡོད་པ་དེ་འདྲ་སྐད་ཆ་མང་པོ་ཞིག་གོ་ཡི་
འདུག བྱས་ཅང་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ངོས་ནས་ས་གནས་ས་ཐོག་ལ་པར་ཐེབས་ནས་གཞིགས་ཉོགས་གནང་རྒྱུ་དེ་ཉ་ཅང་གལ་
འགངས་ཆེན་པོ་འདུག འདི་གཅིག་ཞུ་རྒྱུ་བྱེད། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་བརྒྱ་འབྲུང་གནས་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འཐུས་ཁྲི་བ་ཕུན་སྦྱིད་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་ཁྲི་བ་ཕུན་སྦྱིད་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ མང་པོ་ཞུ་རྒྱུ་གང་ཡང་མི་འདུག བོད་ལ་བྱུག་སྟེལ་སྤྱི་འཐུས་ཤིག་ནས་སྟན་བཅོས་ལྟ་སྟོང་གི་
ལས་གཞི་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ལ་དོགས་འདྲི་གནང་རྒྱུ་དང་། དེའི་རྒྱ་བ་ལྗོངས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ཐོག་ལ་མང་པོ་ཞིག་གསུངས་
གནང་སོང་། ངས་དེ་འདྲ་ཞིག་ཆ་ཤས་ཞུ་དགོས་བསམ་པ་བྱས་སོང་། བྱས་ཅང་དེའི་ཐོག་ལ་ངས་མང་པོ་ཞུ་རྒྱུ་མེད། དམིགས་
བསལ་ཅིས་འགོ་ཁྲུང་ ༡ པོ་སྟན་བཅོས་ལྟ་སྟོང་གི་ལས་གཞི་འདིའི་ཐོག་ལ་ཉིན་སྟོར་ ༣,༥༠༠,༠༠༠ བཀའ་འབྲོལ་ཞུས་འདུག དེ་
ནས་འོག་ལ་བྱུར་བཀོལ་གྱི་ཐ་བ། བོད་མིའི་སྟན་བཅོས་ལྟ་སྟོང་ཞེས་པ་གཅིག་འདུག དེར་ཉིན་སྟོར་ ༣༩,༩༥༠,༥༠༠ བཀའ་

འཕྲིན་ལྷན་འདུག དེ་གཉིས་ལས་གཞི་གཅིག་ཡིན་ནས་ཐ་དད་ཡིན། བཀའ་འདི་ལྷ་རྒྱ་གཅིག་འདི་ཡིན། གང་ཡིན་ཞེ་ན། གཅིག་ལ་བོད་མིའི་སྤྱན་བཙུག་ལྷ་སྐྱོང་ཞེས་བཀོད་འདུག བོད་ལ་སྤྱན་བཙུག་ལྷ་སྐྱོང་ཞེས་པ་ཞིག་འདུག འདི་བཀའ་འདི་ལྷ་རྒྱ་ཞིག་ཡིན།

དེ་ནས་ང་ཆོའི་གྲོས་ཆོག་ལས་མེ་ཆང་མའི་སྤྱན་ལས་དུ་ཡོད་པའི་རྩིས་འགོ་ལྷ་བྱ་གཉིས་ཡོད་པ་རེད། ལྷ་བྱ་གཅིག་དེ། འཕྲོད་བསྟེན་ཉེན་སྲུང་ལྷ་བྱ་ཞེས་བཀའ་ཤག་སྐབས་ ༡༣ ནས་དེ་འདྲ་ཞིག་ཡོད་པ་རེད། འདི་ད་ལྷ་ལྷ་བྱ་མ་ཡིན་པར། སྤྱན་བཙུག་ལྷ་སྐྱོང་ལས་གཞི་རང་ལ་སྦྱར་བྱུང་ནས་ཐེབས་པའི་གནས་སྤངས་ཤིག་རེད། དེ་ནས་གཅིག་འདི། དངུལ་ཁང་ལྷ་བྱ། དེ་གངས་སྤྲོངས་དཔལ་འབྱོར་ཞབས་ལྷ་ཁང་ཞེས་ནས་དཔང་ལས་གཞི་ངོ་མ་ལ་སྦྱར་བྱུང་པ་རེད། དེ་ཆོ་ངས་བསྐྱེད་པ་བརྒྱ་ལྷ་འོས་པའི་གནས་སྤངས་ཤིག་རེད། ལས་གཞི་དེ་གཉིས་ཀྱི་ཐོག་ལ་དངོས་སུ་ལག་བསྟར་གནང་བྱུང་པ་དང་། སོ་སོས་ཐོག་མའི་དམིགས་ཡུལ་བཟུང་བ་ནང་བཞེན་དེ་འདྲ་ཐེབས་སུ་བྱ་གྱི་ཡོད་པའི་ཐོག་ལ་ཆོག་སྒྲིལ་ཆ་མིན་པར་གདེང་ཆོད་ཅིག་བསྐྱེད་པ་ནས་དངོས་སུ་བྱུག་བསྟར་གནང་བྱུང་པ་དེའི་ཐོག་ལ་བསྐྱེད་པ་བརྒྱ་ལྷ་དེ་འདྲ་ཡིན། དེ་ནས་སྤྱན་བཙུག་ལྷ་སྐྱོང་གི་ལས་གཞི་འདིའི་ཐོག་ལ་ཆ་མཆོན་པ་ཡིན་ན། སྤྱན་མ་བཀའ་ཤག་སྐབས་ ༡༣ པའི་ཐོག་ལ་དབུ་འཇུག་སྐབས་གནང་། འབྲུར་མཆོམས་ལ་གྲོས་ཆོག་ལ་བཀའ་འཕྲོལ་ལྷན་པ་རེད། དེ་བཀའ་ཤག་སྐབས་ ༡༤ དང་ ༡༥ ཡིས་སུ་མཐུད་ནས་དེ་འདྲ་ཐེབས་ནས་བཟང་དུ་འགྲོ་བའི་གནས་བབས་ཤིག་གི་ཐོག་ལ་ཐེབས་རྒྱ་དེ། ངས་ལག་པོ་རེད་བསམ་པ་འདྲི་བྱ་གྱི་འདུག ད་ལྟ་ལས་གཞི་དེའི་ཐོག་ལ་སྤྱན་གནང་དང་། སེམས་འཆག་དེར་འགལ་རྒྱུ་ཉོག་ཅིན་འགྲོ་ཡི་ཡོད་པའི་གནས་བབས་ཡོད་པ་རེད། ངས་དེའི་ནང་ལ་ཆ་ཤས་ལེན་པ་ཡིན། དེ་ཆོ་དངོས་སུ་ཆོར་རྒྱུའི་ཆེད་དུ། བོད་དུ་བྱུག་སྤྱེལ་སྤྱི་འཐུས་ཤིག་ནས་གསུངས་སོང་། ངས་ལྷ་བྱ་སྐྱོང་ལྷ་ཡི་མིན། ད་དུང་ཡིན་ནའང་ངས་ལས་གཞི་འདི་ང་རང་ཆོ་ད་ལྷ་བར་དུ་བཤད་བསྟན་རྒྱ་རང་ཁ་རང་གསོ་ཞེས་པའི་གཞུང་ཉེན་གྱི་བསམ་སྒྲོ་དོར་རྒྱུའི་བསམ་སྒྲོ། སོ་སོས་སོ་སོའི་རྒྱུ་རྒྱུ་ལ་ལང་བྱུང་རྒྱུའི་ལས་གཞི་དེ་ཉ་ཅང་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་རེད་བསམ་པ་འདྲི་བྱ་འདུག ལས་གཞི་འདིའི་ཐོག་ནས། ང་རང་ཆོ་གཞུང་གིས་བཀོད་སྤྱིག་ཤེད་པའི་ལས་གཞི་དེ་ལྷ་བྱར་རྒྱ་ཆེའི་མི་མང་གི་མཉམ་ཞུགས་གནང་བ་ཡིན་ན། ང་རང་ཆོའི་རྒྱུ་རྒྱུའི་སྤྱང་ལ་ང་རང་ཆོ་ལང་བྱུང་རྒྱུ་རྒྱུ་ལས་ཉེན་བཟང་པོ་ཞིག་དང་། ང་ཁ་རང་གསོའི་མིག་དཔེ་བསྟན་རྒྱུའི་ལས་གཞི་ཅ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་ལྷ་ཡི་ཡོད། ལས་གཞི་དེའི་ཐོག་ལ་དམིགས་བསལ་ཐབས་སྤྲོད་དང་། དེ་འདྲ་དངོས་སུ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་སྤངས་འོག་ནས་གོ་ཐོས་དང་ཉོན་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་གང་ཡང་བྱུང་མ་སོང་སྟེ། ཡིན་ནའང་ལས་གཞི་འདིའི་ཐོག་ལ་གྲོས་ཆོག་ནང་ལ་དཔལ་ལྷན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སྒྲོན་ཐོག་ནས་གསལ་བཤད་རབ་དང་རིམ་པ་གནང་བ་དང་། དུས་རྒྱུན་དུ་ནས་ནད་པ་དེ་རིགས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ཐོག་ནས་དོ་སྤྲང་ཤེད་པའི་ཐོག་ནས་མི་མང་ཁག་ཅིག་དང་མཉམ་དུ་ལས་གཞི་དེའི་ཐོག་ལ་དོ་སྤྲང་བྱ་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་དེ་རིགས་བྱུང་སོང་། ཤྱི་རྒྱལ་ལ་ཡོད་པའི་བོད་མི་མང་པོ་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་ལས་གཞི་འདིར་དགའ་མོས་གནང་མཁན་མང་པོ་འདུག དེ་འདྲ་ཡོད་པའི་ཐོག་ནས་ཁོང་ཆོ་ཁག་ཅིག་གིས་ག་རེ་བཀའ་གནང་གི་འདུག་ཅེ་ན། ཁྱིམ་ཆང་མི་ལྷ་ཡོད་པ་ཞིག་གི་སྒྲོར་མོ་ ༣༥༠༠ ལས་སུ་ལ་དགོས་ཀྱི་མེད་ན། ལོ་གཅིག་གི་ནང་ལ་ན་ཆ་མང་པོ་དེའི་སྤྱང་ལ་དངུལ་ལེན་རྒྱ་ཞིག་ཀྱང་འདུག དེ་འདྲ་ཞིག་ཡིན་པ་སོང་ཅང་། ཁོང་ཆོ་སྤྲོད་མ་བྱུང་ན་ང་རང་སྤྱན་མཆེད་གཅིག་གཉིས་ཞིག་ཡོད། དེའི་ཆབ་དུངས་སྤྲོད་ཀྱི་ཡིན་ཞེས་ཟེར་མཁན་ཡང་འདུག བྱས་ཅང་ངས་འདིའི་ནང་ལ་ག་རེ་བྱས་ནས་ལྷ་ཡི་ཡོད་ཅེ་ན། གཙོ་བོ་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སྒྲོན་མཆོག་གིས་ལས་གཞི་འདིའི་ཐོག་ལ་བཀའ་གནང་གི་ཡོད་པ་རེད། ང་ཆོ་གྲོས་

ཆོགས་འཕུས་མི་ཆོ་ངོས་ནས་ལས་གཞི་འདིའི་རིགས་ཐོག་མི་མང་ལ་འཆམས་གཟིགས་སྐབས་སུ་ལམ་སྟོན་དང་འགན་འཁུར་
 རྒྱ་ཐོག་ལ་དགེ་མཚན་ཡོད་པའི་ཐོག་ལ་བཀའ་གནང་རྒྱ་དེའང་གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཆགས་འདུག ང་རང་ཡིན་ནའང་གང་ཐུབ་ཅི་
 ཐུབ་ཞིག་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་སྐབས་དང་དུས་ཆོད་ཡོད་པའི་སྐབས་སུ་ཞུས་ཀྱི་ཡོད། དེ་ནས་རྒྱ་ཆེའི་མི་མང་གི་ཐོག་ནས་ཡིན་
 ནའང་། འདི་གཞུང་གིས་འཆར་གཞི་བཏིང་བ་ཙམ་མིན་པར་ང་ཆོ་གྲོས་ཆོགས་དང་འབྲེལ་ཡོད་ཆོས་བཀའ་མོལ་གནང་བ་ཙམ་
 མིན་པར། དེའི་ཐོག་ལ་འགན་འཁུར་བཞེས་པ་ཡིན་ན། དཔེར་ན། ༡༩༠༠ ལུ་ལ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་གཅིག་ ལོ་བཅུ་འེང་མ་ན་བ་
 ཡིན་འང་སོ་སོའི་དུལ་དེ་ག་ཆོད་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ཚུར་ག་ཆོད་རག་གི་ཡོད་པ་རེད། ལོ་བཅུ་འེང་ལ་ཙམ་ཙམ་མ་ན་བ་
 དང་། དེ་དུལ་ཚུར་མ་རག་ཟེར་རྒྱ་དེ་རིགས་ཡོང་གི་མ་རེད། མ་ན་བ་ཡིན་ན་ཡག་ཤོས་རེད། བཟ་གིས་བདེ་ལེགས་རེད། ང་
 ཆོར་དགོས་རྒྱ་དེ་རེད། སྤུང་བཙུག་ལྟ་སྤྱོད་ལས་གཞིའི་ནང་ལ་ཡོད་པའི་ནད་པ་ཁག་ཅིག་གིས་དུལ་དེ་ལུ་བ་ཡིན། ང་རང་
 ཆོའི་གནས་སྤངས་འགྲིག་ཙམ་ཡོད། གཞུང་ནས་ཞུ་ཡི་མེན་ཟེར་མཁན་དེ་རིགས་ཡང་མང་པོ་ཞིག་འདུག མི་མང་དེ་ཆོའི་བྱེད་
 བབ་ཐོག་ལ་བསམ་སྒོ་གཏོང་བྱེད་ཀྱི་དེ། ནད་པ་གཞན་དག་སྒོ་བ་ཞིག་ལ་པན་ན་ཡག་པོ་རེད་གསུང་མཁན་ཡང་འདུག ང་ཆོའི་མི་
 མང་གི་བསམ་སྒོ་གཏོང་བྱེད་ཀྱི་དེ་ཆོའི་རིགས་ཀྱི་ཐོག་ལ་དགའ་བ་དང་སྟོབས་པ་སྒྲེ་རྒྱུའི་གནས་སྤངས་ཤིག་རེད་བསམ་པ་བྱས་
 ཀྱི་འདུག་ལ། ཡང་འགའ་ཤས་ཞིག་གི་དེ་ལོ་མིག་གཤམ་བཙུག་གཏོང་རྒྱ་དང་། མཁུ་རྩོད་འདོན་རྒྱ། དེ་འདྲའི་འཆར་གཞི་ཞིག་གི་
 ཐོག་ནས་སྤུང་བཙུག་ལྟ་སྤྱོད་གི་ལས་གཞི་ནང་ལ་འཇུག་ནས་གང་ཐུབ་ཐུབ་ཅིག་ཚུར་འགོག་ཐུབ་རྒྱུའི་དགོངས་པ་བཞེས་མཁན་
 ཡང་འདུག མི་མང་ཞེས་པའི་ནད་ལ་སྤྱ་མིན་སྤྱ་ཆོགས་ཡོང་གི་རེད། ང་རང་ཆོ་གྲོས་ཆོགས་འཕུས་མིའི་ནད་ལ་ཡང་སྤྱ་མིན་སྤྱ་
 ཆོགས་ཞིག་ཡོད་པ་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་ང་ཆོ་ཆང་མ་མི་མང་གི་མདོག་ཟེར་ན་རེད། སྤྱ་ཆབ་ཟེར་ནའང་རེད། རྣམ་པ་ཡིན་པ་
 སོང་ཙང་། དེ་ཆོ་རིགས་གང་ཡིན་ནའང་ཡོང་ཆོག་གི་རེད་དེ། ཡིན་ནའང་ང་ཆོའི་སེམས་ནང་ལ་ག་རེ་བཞག་དགོས་པ་རེད་ཟེར་ན།
 ལས་གཞི་འདིའི་རིགས་ལ་རྒྱ་བ་ལྗོངས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་དང་། ལུགས་རྟེན་ག་རེ་ཡོད་མེད། ཆང་མའི་ཐོག་ནས་མཉམ་ཐུབ་ག་རེ་
 གནང་དགོས་ཀྱི་ཡོད་མེད་ཐོག་ལ་དགོངས་པ་རེས་པར་དུ་བཞེས་དགོས་རྒྱ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་འདུག ཅེས་ངས་རྒྱ་སྤྱོད་མ་ཞུས་
 པའི་ཐོག་ནས་དེ་འདྲ་ཞིག་ཞུས་ནས་བཞག་གི་ཡིན། གང་ཡིན་ཞེན་འདིའི་ཐོག་ལ་ཆ་ཤས་བཞེས་མཁན་མང་པོ་བྱུང་སོང་། ངས་
 རྒྱ་སྤྱོད་ཡི་མེད། ལུགས་རྟེན་ཆེ།

ཆོགས་གཙོ་བོ་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སློན་མཆོག་

དཔལ་ལྷན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སློན་ཆོས་སྤྱོད་དབང་ལུགས་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་ བཀྱར་འོས་སྤྱི་འཕུས་དང་པོ་ནས། Chandigarh ལ་རྟེན་གཞི་བྱེད་པའི་ཨ་མ་ Mother
 Teresa ཟེར་ནའང་རེད། ཆོ་རིང་སྒྲོལ་དཀར་ལགས་ཀྱི་སྒྲོར་ལ་གསུངས་པ་ཐམས་ཅད་རང་གི་ཐོག་ནས་ཡིན་ནའང་། དེའི་ཐོག་
 ལ་རྒྱ་སྤྱོད་མངའ་ཡོད། ཁ་སང་ངས་ཞུས་པ་ནང་བཞིན་རེད། ལས་ཀ་མཉམ་དུ་འགོ་བཙུགས་པ་རེད། དེ་བཞིན་རྗེས་སུ་གོ་ཡི་འདུག

དེ་ལྟ་ཡིན་ནའང་ལས་ཀའི་ངོ་བོ་ཐོག་ནས་འབྲེལ་བ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས། རང་ཉིད་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༤ ལ་སླེབ་ཡོང་
 དུས། དེའི་ཐོག་ལ་འབད་བཅོམ་ཞུས་པ་ཡིན། གཅིག་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ནད་གསོ་ཁང་ཞིག་ Chandigarh ལ་རོགས་རམ་རག་
 རྒྱའི་གནས་སྤངས་ཤིག་བྱུང་བ་རེད། དེར་གཞི་བཅོལ་བའི་ཐོག་ནས་མར་འགྲོ་བ་རེད། ང་ཚོའི་ལས་བྱེད་དེ་ཚོ་ཐེབས་པ་རེད། དེ་
 འདྲའི་ཐོག་ནས་ཁོ་རང་མཉམ་དུ་འབྲེལ་བ་བྱ་རྒྱུ་འབད་བཅོམ་ལག་ལྷུང་འདུག དེ་ལྟ་ཡིན་ནའང་ཚོགས་འདུ་ཁག་ལ་ཁ་སང་ངས་
 ཞུས་པ་བཞིན་གདན་འདྲེན་ཞུས་འདུག ཡིན་ནའང་ད་ལྟ་བུ་འགྲུབ་འོས་སྟེ་འཕུས་ལགས་དང་ཐུགས་ཉེ་བའི་ཐོག་ནས་བཀའ་མོལ་
 བྱུང་བ་དེ་འདྲ་གང་ཡང་བྱུང་ཐུབ་མི་འདུག མི་ཟེར་མཁན་དང་སོ་དགོས་ཀྱི་རེད། དེ་མ་བྱུང་དུས། རོ་བདག་སོ་སོར་དཀའ་ངལ་ག་
 རེ་ཡོད། མོ་རང་གི་འདུན་པའམ་རེ་བ་ག་རེ་ཡོད། དེ་ཚོ་ང་ཚོས་རྟོགས་ཐུབ་ཡོད་པ་མ་རེད། དེ་ཡིན་དུས་ང་ཚོ་འདི་ནས་ཕྱིན་ནས།
 ཁྱོད་ཀྱི་རེ་བ་ག་རེ་ཡོད་ཅེས་ཞུ་མ་ཐོད་པ་ཞིག་དང་བྱུང་མཆར་བའི་གནས་སྤངས་ཀྱི་སྤང་ལ་ལྷག་པ་རེད། དེ་རིང་བཀྲུར་འོས་སྟེ་
 འཕུས་གཉིས་ཀྱིས་གསུངས་པ་རེད། དེ་ཡིན་དུས་ང་ཚོ་ངོས་ནས་འབད་བཅོམ་ཞུ་རྒྱུ་རེད། འབད་བཅོམ་ཞུ་བའི་ཐོག་ནས་ག་རེ་
 གནང་དགོས་ཀྱི་འདུག གང་འདྲ་གནང་དགོས་ཀྱི་འདུག གནང་སྤངས་དང་གནང་ཐུགས་ཤིག་གི་ཐོག་ནས་འགྲོ་དགོས་རྒྱུ་ཞིག་
 ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཡིན་དུས་འདི་ང་ཚོས་ལས་འཆར་ཞིག་གི་ངོ་བོའི་ཐོག་ནས་འབྲེལ་དགོས་ཀྱི་འདུག ལས་འཆར་གྱི་ངོ་
 བོ་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་གཏོང་སྤངས་དང་འགྲོ་སྤངས་དེ་བཞིན་རོགས་ཚོགས་ལ་ཞུ་དུས། ཆད་དང་ལྡན་པ་དང་ཚུལ་དང་ལྡན་པ་
 ཞིག་གི་ཐོག་ནས་ཞུ་དགོས་རྒྱུ་གནས་སྤངས་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་འབད་བཅོམ་ཞུ་རྒྱའི་གནས་སྤངས་ཆགས་
 ཀྱི་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་དེ་འདྲ་ཞིག་ཞུ་འདོད་བྱུང་།

སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ཐོག་ལ་དེ་རིང་གི་ཅིས་འགོ་ནང་ལ་བསླེབས་པར་བཀྲུར་འོས་སྟེ་འཕུས་ལགས་ནས་
 ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞེས་གསུངས་པ་རེད། དེ་ཡིན་དུས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་འཛིན་སྐྱོང་གི་ངོས་ནས་བཀྲུར་འོས་སྟེ་འཕུས་
 ལགས་ལ་པར་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་བཞིན་སློབ་དེ་ལི་ཐོག་ལ་བཀའ་ཐེབས་པ་རེད། སློབ་དེ་ལི་ཐོག་ལ་ཡིན་
 ནའང་། དེ་ལྟ་ཡིན་པ་ཡིན་ན། སློབ་དེ་ལི་ཐོག་ལ་ཞིབ་འཇུག་ཕྱིན་ནས། སློབ་གྲྭ་ཁག་ལ་དཀའ་ངལ་ཞིག་འབྲུད་པ་དང་། དེ་དག་
 ནས་ནད་པ་འདོན་ཡོད་ན། དེར་ཅད་གཙོད་བྱས་ཏེ། དེའི་གྲོགས་སོ་བྱིས་ཆང་ག་ནས་རེད་འདུག

ཚོགས་གཙོ་བོ་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སློབ་མཆོག་མར་བཞུགས་རོགས་གནང་། བྱག་ཆོད་ ༡༡:༡༥ བར་དུ་གསོལ་ངའི་བར་གསེང་
 ཡིན།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༩ ལྷ་ ༣ ཚེས་ ༢༤ ཉིན་གྱི་ཐུན་གཉིས་ལ།

ཚོགས་གཙོ་བོ་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

ཚོགས་འདུ་ཐུ་མ་ཐུད་རྒྱུ་ཡིན། དཔལ་ལྷན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སློབ་མཆོག་ ཐུ་མ་ཐུད་ནས་བཀའ་ལན་གནང་རོགས་གནང་།

དཔལ་ལྷན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སློན་ཆོས་སྐྱོང་དབང་ཕུག་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོག་གཙོ་མཆོག་ བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་ལགས་ནས་ཧེ་མེ་ཐང་ལ་བཀའ་འདྲི་ཞིག་མེད་པ་རེད། སྟན་མེད་ལྷ་སྐྱོང་ཧེ་མེ་ཐང་ལ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་རེད། དེ་བཞིན་བདེ་ལེགས་སྟན་ཁང་དང་ Johns Hopkins ཟུང་འབྲེལ་གྱིས་ཐོག་ནས་ འུགས་བསྐྱོན་བསྐྱེད་པའི་གནས་སྟངས་ཤིག་ཆགས་བསྐྱེད་ཀྱི་ཡོད། འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཐོག་ནས་གོང་དུ་ཁྱེད་ཀྱིས་བཞེས་ End TB ཡིས་ལས་གཞིའི་འོག་ནས་ནད་ཉགས་ཐོན་པ་དང་ནད་ཐོན་པ་དེ་ཆོ་མར་བརྒྱད་ནས་བཅུད་གཅོད་བྱ་རྒྱུ་དང་གཞན་ བར་ཁྱབ་འབྲེལ་འགོ་འདྲུག་དང་མི་འདུག་བཟུ་རྒྱུ་དང་། དེ་བཞིན་འདྲིའི་བརྒྱུད་ནས་ནད་མནར་ཐོག་མཁན་དེ་ཆོར་ཟས་བཅུད་ དང་དེ་འབྲེལ་མཁོ་སྤྱོད་བྱ་རྒྱུ། དེ་བཞིན་རེན་མེད་ཀྱི་ཐོག་ནས་སྟན་བཅོས། ལྷག་དོན་དུ་ལྷོ་ཕྱོགས་མོན་ལྷོ་རེད། དེ་བཞིན་སྤེལ་གོ་བ་ རེད། ད་ལྟ་བྱང་ཕྱོགས་ལ་སྤེར་ཕུན་རེད། དེ་ཆོའི་སྟན་ཁང་དུ་ཧེ་མེ་ཐང་ལ་བཞུགས་ས་དེ་ཆོ་ཆ་རྒྱུན་བཟང་དུ་གཏང་རྒྱུ་དང་ ཁང་པ་དེ་ཆོ་ལག་ཏུ་གཏང་རྒྱུའི་ལས་གཞི་སྤྱོད་ཐོན་པ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། དེ་དང་མཉམ་དུ་ལྷག་དོན་དུ་ Zero TB ཁྱེད་ཀྱིས་བསྐྱེད་པ་ དེ་སྤྱི་གྲུ་རྒྱུང་རྒྱུང་ནད་ནས་ཧེ་མེ་ཐང་ལ་ཉགས་ཡོད་མེད་ཞིབ་འདུག་བྱས་པའི་ཐོག་ནས་ནད་ཉགས་ཐོན་པ་དང་། བཅ་དང་ཡང་ན་ དེར་འགན་འཁུར་མཁན་ཀྱི་མོས་མཐུན་བཞེས་ནས་སྟན་བཅོས་བྱ་རྒྱུའི་ལས་གཞི་བདེ་ལེགས་སྟན་ཁང་གི་ཐོག་ནས་འགོ་བསྐྱེད་ ཀྱི་ཡོད། དེའི་ནང་ལ་བྱང་ཕྱོགས་ལ་ཡོད་བསྐྱེད་པའི་བོད་ཁྱིམ་སྒོ་བ་ལྷག་ལས་ཆེར་ཆ་ཆེར་ལ་སྤོབ་སྤོབ་པ་ཞིག་རེད། དེ་བཞིན་ སྤེར་ཕུན་ལ་ཡོད་པའི་སྒོ་བ་ལྷག་ལ་སྤོབ་ཆར་བའི་གནས་སྟངས་ཤིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་ཅེས་ལྷ་སྐྱོང་ཡིན། དེ་ནས་རིམ་བཞིན་སྒོ་བ་ ལྷག་ཁུན་ལ་གོ་བ་པ་སྒོས་རྒྱུའི་གནས་སྟངས་ཆགས་བསྐྱེད་ཀྱི་ཡོད། ད་ལྟའི་ཆར་ཧེ་མེ་ཐང་ཀྱི་གནས་སྟངས་གང་འདྲ་ཡིན་ནམ་ ཞེས་བཀའ་འདྲི་མེད་པ་རེད། ད་ལྟའི་ཆར་སྤར་ལས་བཟང་དུ་འགོ་བའི་གནས་སྟངས་ཤིག་ཆགས་ཀྱི་འདུག་ བར་སྐྱབས་ཤིག་ལ་ གངས་འབོར་དེ་ཏོག་ཅི་མ་ཡར་བྱིན་འདུག་ གྱི་ལོ་ ༢༠༡༩ ལ་ ༣༣༩ དང་གྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ལ་ ༣༩༢ བྱས་ནས་ཡར་འཕར་ འདུག་ དེ་ནས་གྱི་ལོ་ ༢༠༡༩ ལ་ ༣༩༩ དང་གྱི་ལོ་ ༢༠༡༧ ལ་ ༣༠༡ གྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ལ་ ༢༩༡ ཅེས་ད་ལྟ་བདེ་ལེགས་སྟན་ ཁང་གཙོ་ས་པའི་ས་གནས་སྟན་ཁང་བདུན་ནས་ཐོག་ཁུང་བསྐྱེད་པས་པའི་གངས་འབོར་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་ཅེས་ལྷ་སྐྱོང་ཡིན།

དེ་ནས་མཐོ་སྒོ་བ་ཁག་གི་ས་གནས་ལ་སྤོབ་རྒྱས་དཔྱད་གོ་མས་ལ་ལངས་ཤོར་འགོ་བའི་ཉེན་ཁར་གཞིགས་ནས་བཀའ་ འོས་སྤྱི་འཐུས་ལ་སྤོབ་འཆབ་ཡོད་པ་དེར་དངོས་གནས་བསྐྱེད་པ་བརྒྱུས་བརྒྱུ་ལོ་ཡོད། ཉེ་བའི་ཆར་ Mangalore མཐོ་སྒོ་བ་རེད། དེ་བཞིན་དེའི་ཕྱོགས་ལ་སྤོབ་ར་བརྒྱུ་རྒྱུ་འདྲུང་སོང་། སྐབས་དེར་སྤོབ་སྤྱི་གཙོ་ཆོར་གསལ་བཤད་དང་དགོས་མཁོ་སྤོབ་གསོ་ ཁྱེད་ཀྱིས་བསྐྱེད་ཀྱི་ཡོད། ད་ལྟ་དེའི་རིགས་ལ་ཏོག་ཅི་མ་ས་གནས་ས་ཐོག་རང་ནད་ནས་འགན་འཁུར་རྒྱུ་དང་ཐུགས་སྐྱོང་གནད་ནས་ བཅུད་གཅོད་བྱེད་པའི་ཐོག་ནས་གོ་བ་པ་བསྐྱོན་ན་མ་གཏོགས། མར་བྱིན་ནས་འཕམ་དུ་ཞིབ་འདུག་བྱེད་སྤོབ་པ་དང་འཕམ་དུ་ འདི་སྤྱི་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ང་རང་ཆོའི་སྤྱི་ཆོགས་ནད་ལ་བཤད་སྒོ་ཡོད་པ་རེད། གཞིས་ཆགས་ཁག་ནད་ལ་གཡས་གཡོན་ ཆར་མས་ཟེར་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ཁྱིམ་ཆར་དེའི་སྤྱི་གྲུ་སྤོབ་རྒྱས་དཔྱད་གོ་མས་ལ་ལངས་ཤོར་འདུག་ འདིས་སྤྱོད་ཀྱི་འདུག་ ཡིན་ནམ་ བཅ་ལ་སྐད་ཆ་བྱིས་དུས། ངའི་སྤྱི་གྲུ་ནག་པོ་བཅོས་ནས་ཁྱེད་ཆོ་དཔེ་རེད། དེ་འདྲ་ག་རེ་བྱས་ནས་ཟེར་ཀྱི་ཡོད་ཅེས་གསུངས་ མཁན་ཡང་ཡོད་བསྐྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཆོ་ཐབས་མཁས་པའི་ཐོག་ནས་སྤོབ་རྒྱུ་དང་ལམ་སྤོབ་བྱ་རྒྱུ་ཞིག་རེད་འདུག་མ་ གཏོགས། སྤོབ་མ་ར་ཆོ་རྒྱུང་དུས་སྐབས་སུ་དགོ་ཆོན་ནམ་པས་སྤེམ་ཁྱེད་སྟངས་ཐོག་ནས་འགོ་རྒྱུ་མ་རེད་འདུག་ཅེས་ལྷ་སྐྱོང་ཡིན།

ཡིན་ནའང་དེའི་ཐོག་ལ་གང་འདྲ་བྱེད་དགོས་ཀྱི་འདུག ག་འདྲ་འཕྲོད་དགོས་ཀྱི་འདུག ག་འདྲ་ལམ་སྟོན་བྱེད་དགོས་ཀྱི་འདུག གོམ་
 བ་མ་སོང་ནའང་བསྐྱོན་སྤངས་ག་འདྲ་ཞིག་རེད་འདུག དེའི་ཐོག་ལ་དོ་སྣང་གནང་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་སྟོན་སེང་ཞུ་
 རྒྱ་དང་། དེ་བཞིན་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཉིས་བས་དམིགས་བསལ་གྱི་ཅིས་འགོ་ཁྲུང་ ༡ བོད་དེ་བཞིན་བྱར་བཀོལ་གྱི་ ༡༩
 ཡི་ཐད་གཉིས་གཅིག་པ་རེད་དམ་ཁག་ཁག་རེད་ཅེས་གསུངས་ཀྱི་འདུག ཅིས་འགོ་དེ་གཉིས་ཀྱི་མིང་ལ་སྟོན་བཅོས་ལྟ་སྟོང་དང་
 བོད་མིའི་སྟོན་བཅོས་ལྟ་སྟོང་ཞེས་འཁོད་པ་རེད་མ་གཏོགས་ལས་གཞི་གཅིག་རང་རེད་ཅེས་སྟོན་སེང་ཞུ་རྒྱ་ཡིན། དེ་དང་མཉམ་
 ཏུ་སྟོན་བཅོས་ལྟ་སྟོང་གི་ཐད་ལ་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ལགས་ནས་དགོངས་ཚུལ་དང་སེམས་ཆོད། དེ་བཞིན་ལམ་སྟོན་ཐེབས་
 སོང་། དེ་ཆོ་ཆང་མར་བསྐྱགས་བརྗོད་ཞུས་པ་དང་བཅི་བཀུར་ཞུས་པ། དེ་དང་དེ་བཞིན་རང་ངོས་འདི་ནས་ཡར་ལངས་ནས་ཞུ་
 མཁན་དེས་རྒྱ་དུ་ནས་ཞུས་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད། ལས་དོན་ཆེ་མ་རྒྱུ་གསུམ་གང་ཡིན་ནའང་མི་གཅིག་རང་གཅིག་གིས་ཡོང་རྒྱ་དེ་
 ཅ་བཉིད་ནས་ཡོད་པ་མ་རེད། དེར་སྤྲོགས་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་ལྷགས་བརྒྱབ་རྒྱ་དང་ཉུས་པ་སྤྱད་རྒྱ་དེ་གལ་ཆེན་པོ་ཆགས་བསྐྱད་
 ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེར་ཡིད་ཆེས་ཀྱང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་འདྲ་ཡིན་ཏུས་ད་ལྟའི་ཆར་ལོ་རེར་གང་བྱས་ན་མ་བྱས་ནའང་མི་གངས་ ༡༠༠
 འཕར་གྱི་ཡོད་ནའང་རེད། ༡༥༠ འཕར་གྱི་ཡོད་ནའང་རེད། ༣༠༠ འཕར་གྱི་ཡོད་ནའང་རེད། འཕར་བ་དེ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་
 ཁུངས་འགོ་ལས་ཡོངས་ཀྱིས་འབད་བཅོམ་ཞུས་ཀྱི་ཡོད་པ་གཅིག་དང་། ལྷག་དོན་དུ་མཛད་གཅོ་རྣམ་པ་ས་གནས་ས་ཐོག་ལ་
 ཐེབས་ནས་མང་ཆོགས་ལ་ལམ་སྟོན་གནང་རྒྱ་དང་མང་ཆོགས་ལ་སེམས་འགྲུལ་ཐེབས་རྒྱུ་ཡིན་པ་གསུངས་བཞག་པའི་
 གྲུབ་འབྲས་ལ་བརྟེན་ནས་འཕར་གྱི་ཡོད་པའི་གནས་སྤངས་ཤིག་ཆགས་བསྐྱད་ཡོད་པ་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་ཞུ་ཡི་ཡོད། འབྲུང་
 འབྲུང་ཡིན་ནའང་ལུ་མ་ཐུད་ནས་སྟོན་བཅོས་ལྟ་སྟོང་གི་ལས་གཞི་དེའི་ཐོག་ལ་མཛད་གཅོ་རྣམ་པ་དང་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་རྣམ་
 པ་ཆང་མས་དེའི་ཐོག་ལ་ལམ་སྟོན། དབྱར་གྱི་ཚུ་རྒྱུན་ལྟར་མ་ཆད་པར་གནང་དགོས་ཀྱི་འདུག ཅེས་འབད་བཅོམ་ཞུ་ཡི་ཡིན།
 དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཅོ་མཆོག་ བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཁག་གཉིས་ཀྱིས་བཀའ་འདི་ཐེབས་པ་དེར་ངས་ལན་སྤུལ་ཐེན་པ་ལྟ་བུ་
 ཆགས་སོང་། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཆོགས་གཅོ་བརྒྱ་འབྲུང་གནས་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འཐུས་ཐམ་མདོ་བྱམས་པ་ཆེ་རིང་ལགས་ནས།

སྤྱི་འཐུས་ཐམ་མདོ་བྱམས་པ་ཆེ་རིང་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཅོ་མཆོག་ ཐོག་མའི་ཆར་བཀའ་འདི་ཞིག་ཞུ་དགོས་བྱུང་། ད་ལྟའི་ཆར་གསལ་འདེབས་སུ་འབྲུང་སོང་།
 སོང་ཅང་ཞུ་རྒྱུ་འདི་དོན་ཆེན་གཅིག་དེ་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་ཡུ་རོབ་རྒྱལ་ཁབ་འཛར་མན་སྐད་
 རྒྱག་ས་བཞིའི་ནང་ལ་གསུངས་སྟོལ་ལ། དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཅོ་མཆོག་གིས་བཀའ་འཁྲོལ་དང་སྤྲུགས་ que sun te sal le
 que sun te queber (འཛར་མན་གྱི་སྐད་) ཟེར་ནས། སེམས་ཁམས་བདེན་ལུས་ཁམས་བདེ་ཞེས་གཏམ་དཔེ་འམ་ཁ་རྒྱུན་
 གྲགས་ནས་གསུངས་སྟོལ་ཞིག་ཡོང་གི་འདུག དེ་འདྲ་སོང་ཅང་དེ་དང་འབྲེལ་ནས་ཁ་སང་རེད། དེ་རིང་ཞོགས་པ་ངོ་དེབ་ནང་ལ་

ལྷ་དུས་ཡུ་རོལ་ལུང་པ་མང་པོ་ཞིག་ནས། དཔེར་ན། ཁ་སང་ཁ་ཉིན་ France ལ་ཞི་ཚོལ་གནང་བར་ཏུ་ཅང་ཡག་པོ་དང་དགའ་པོ་
 བྱང་སོང་། སེམས་དང་ལུས་ཁམས་གཉིས་ཀ་བདེ་ཐང་བྱང་བའི་གནས་ཚུལ་ཞིག་ཐོན་སོང་། དེ་འདྲ་སོང་ཅང་དེར་བྱལ་སྒྲེལ་
 རྟོགས་བཞུགས་སྤྱི་འཐུས་ད་གཉིས་ཀའི་ངོས་ནས་དེ་དེ་བཞིན་ནོ་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ད་ལྟ་བཀའ་འདྲི་ཞུ་རྒྱུ་དཔལ་ལྷན་བཀའ་
 གྲོན་མཆོག་ནས་བཀའ་སློབ་གནང་བ་དང་སྤྲུགས་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ཐོག་ལ་ཟབ་སྦྱོང་གནང་ཡོད། མ་འོངས་པར་བྱང་ལས་པ་
 གདན་འདྲན་ཞུས་ཏེ་སྤྱི་མཐུན་ནས་ལས་འཆར་སྤེལ་རྒྱུ་ཡིན་གསུངས་པ་དེར་སྤྱིང་ཐག་པ་ནས་སྤྲུགས་རྗེ་ཆེ། འདི་ཡང་དག་པའི་
 མཐུག་མཐེལ་ཡོང་བ་ཞོག་ཅེས་འཁོད་བསྐྱེད་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ནས་དོན་ཚན་གཉིས་པར། དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ཐོག་
 མའི་ཆར་ཤེས་རིག་གི་སྒྲིན་ཅིས་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་རྟོགས་བཞུགས་སྤྱི་འཐུས་ད་གཉིས་ངོས་ནས་མཉམ་ཞུགས་
 བྱེད་འཆར་ཡོད། ཡིན་ནའང་ཁ་སང་ནས་འཕྲོད་བསྟེན་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་བཀའ་མོལ་དེ་འཕྲོས་སོང་། སོང་ཅང་ད་ལྟ་བཙོང་
 གཞི་འདི་སྤྲོན་པ་དང་སྤྱི་ཅལ་མཁན་རྟུ་སློབ་ཐང་དཔལ་ལྷན་ལགས་ཁོ་རང་གི་གནད་དོན་དང་འབྲེལ་བསྐྱེད་ཡོད། སྤྱིས་བའི་
 མཐའ་མ་འཆི་བའི་ཆོས་ཅན་དང་། འདྲ་བའི་མཐའ་མ་བྲལ་བའི་ཆོས་ཅན་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་དམ་པ་དེ་ཉིད་ང་ཆོ་དང་ཁ་བྲལ་བ་རེད།
 ཁོ་རང་སྤྱི་ཅལ་རིག་པ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་བོད་ཆོས་སྤྱིད་ཀྱི་གཞས་བཅའ་ས་བཞག་པ། བོད་ཀྱི་ཆབ་སྤྱིད་ཀྱི་ཐོག་ནས་འཆེ་
 མེད་ཞི་བའི་ལམ་ནས་ངོ་ཚོལ་བྱས་ཀྱི་ཡོད་པ་དེ་དཔལ་བོའི་ལས་ཀ་བྱས་རྗེས་ཅན་ཞིག་ཡིན་གསུངས་པའི་སྤྲོན་འཛོམས་ཀྱི་ཐོག་
 ནས་གཞས་བཏང་བཞག་པ། ལྷག་པར་དུ་བོད་མི་རིགས་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་ཐོག་ལ་བོད་མི་ས་ཡ་དྲུག་ལས་མེད་པ་ཡིན་
 དུས་དེའི་གངས་འཁོར་དེ་འཕར་དགོས་ཀྱི་ཡོད་དུས་མཇུག་ཁྱེད་མེད་ན་ང་མེད། ཚུ་མེད་ན་ཉ་མེད་ཟེར་བའི་གཞས་ཆིག་དེ་འདྲ་
 བཅའ་ས་གནང་ནས་ཏུ་ཅང་གི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ལ་སྤྲུགས་པན་གསོས་པ་བྱང་ཡོད་པ་རེད། ལྷག་པར་དུ་སྤྱིན་སྒྲོར་དང་པོ་གཉིས་པ་
 གསུམ་པ་བྱས་ནས་བོད་ནང་དུ་གཉིན་འཕྲད་འགྲོ་མཁན་བོད་པ་མང་པོས་ཁོ་རང་གི་གཞས་དེར་ཏུ་ཅང་གི་དགའ་པོ་བྱེད་ཀྱི་འདུག་
 ཅེས་གསུངས་པའི་གཏམ་ཐོས་སྤོང་། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་ཁོ་རང་གི་སྤྱི་ཅལ་རིག་པའི་ཐོག་ནས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ནང་ལ་སྤྲུགས་པན་ཏུ་
 ཅང་གསོས་པ་བྱང་གི་ཡོད་པ་དང་སྤྲུགས། དེ་རིང་གོ་སྐབས་འདིའི་ཐོག་ནས་ཕྱི་རན་རྗེས་འདྲ་ཞུ་ཡི་ཡོད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། སྤྲུགས་
 རྗེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་པར་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འཐུས་མཁན་པོ་བསོད་ནམས་བསྟན་འཕེལ་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་མཁན་པོ་བསོད་ནམས་བསྟན་འཕེལ་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ འཕྲོད་བསྟེན་ལས་བྱུངས་ཀྱི་དམིགས་བསལ་ཅིས་འགོ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་ཅིས་འགོ་ཡང་
 ༡ པ་དང་ ༢ པ་གཉིས་དང་འབྲེལ་བ་ཆགས་ཀྱི་འདུག ཅ་བའི་བཀའ་འོས་བྱལ་སྒྲེལ་སྤྱི་འཐུས་རྣམ་པས་གོང་དུ་མང་པོ་ཞིག་
 གསུངས་སོང་། དེའི་ཐོག་ལ་ཉོག་ཅམ་ཞུས་ན་བསམ་སོང་། དང་པོ་དེ་ངས་ཅིས་འགོ་ཡང་ ༢ པ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་ཞུ་རྒྱུ་
 ཡིན། ད་ལྟ་གཉན་ནད་རིག་དྲུག་ནད་པ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་ད་ལྟ་ང་ཆོ་བཅན་བྱོལ་ནང་ལ་དེ་འདྲའི་ན་ཆ་ན་མཁན་རྣམས་ལ་

མ་སྐྱེ་འགྲུར་དང་མ་སོང་ནའང་ཉིན་སྟོར་ ༡༠༠,༠༠༠ མན་ཅམ་ཞིག་ལྷན་འདྲུག་དང་པོ་དེ་འདྲ་ཞིག་དགོངས་པ་བཞེས་སྐབ་ན་
 ཏོག་ཅམ་སྐྱེས་པ་མ་གསུམ་ཡི་མེད་དམ་སྟུག། གང་ཡིན་ཟེར་ན་ང་ཚོའི་བཅན་གྱི་ལ་ནང་ལ་མི་འཁོར་ ༡༥༠,༠༠༠ ཡས་མས་ཞིག་
 ལ་ཅིས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། བོད་མི་ས་ཡ་དྲུག་གི་མི་འཁོར་མང་བ་ཟེར་ནའང་མི་འདྲུག་མང་བ་དེ་བོད་ནང་ལ་གནས་བསྐྱེད་ཡོད་པ་
 རེད། བོད་ནང་གི་བོད་མིའི་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་གནས་སྟངས་རེད། ལྷག་པར་དྲུག་ཉན་ནང་རེག་དྲུག་གི་ན་ཚ། དེ་བཞིན་མཆིན་པའི་
 ན་ཚ། སྟོ་བའི་ན་ཚ་ཟེར་ནའང་མི་འདྲུག་གང་ལྟར་ཉེ་བའི་ན་ཚ་དེ་ཆོར་རྒྱ་གཞུང་གི་ཐོག་ནས་ཡིན་ནའང་འདྲ། སྟེར་གྱི་ལས་
 འཆར་གྱི་ཐོག་ནས་ཡིན་ནའང་སྟོན་འགོག་གྱེད་སྟངས་རེད། གལ་སྲིད་ན་ཚ་དེ་འདྲ་ཐོག་པ་ཡིན་ན་དེའི་ཐོག་ལ་སྟོན་བཅོས་ཀྱི་
 ལས་རིམ་གང་འདྲུག་དེ་ཆོར་ཐོག་ལ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་དམིགས་བསལ་ཞིབ་འཇུག་དེ་འདྲ་བྱ་རྒྱ་བྱུང་ཡོད་དམ་མེད་
 ཅེས་དོགས་འདྲིའི་ཚུལ་དྲུག་ཅིག་ལྷན་ཡིན། ཅ་བའི་ང་ཚོ་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་གནས་སྟངས་ཐོག་ནས་བོད་ནང་གི་དངོས་ཡོད་གནས་
 སྟངས་རྒྱུ་ཡིན་པ་དེ་ང་ཚོས་ཤེས་རྟོགས་སྐབ་ཀྱི་ཡོད་པ་མ་རེད། ཡིན་ནའང་ང་ཚོའི་བརྒྱུད་ལམ་རེ་གཉིས་ནས་བོད་ནང་གི་བོད་
 མིའི་གནས་སྟངས། ཆབ་སྲིད་ཀྱི་གནས་སྟངས་མཆོན་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་གནས་སྟངས་དེ་ཆོ་གང་ལ་གང་འཆམ་ཞིག་ཆོད་
 དཔག་གྱེད་སྐབ་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དཔེར་ན། ང་ཚོས་གོ་ཐོས་བྱས་པ་ཡིན་ན། ན་ཚ་དེ་ཆོར་རིགས་དེ་སྟོན་འགོག་གི་ལས་རིམ་དེ་
 ཅམ་ཡག་པོ་མེད་པ། ལྷག་པར་དྲུད་འདྲའི་ན་ཚ་སྤྱད་མཁན་རིགས་ལ་གཅེས་སྟོང་གྱེད་རྒྱ། སྟོན་བཅོས་བྱ་རྒྱའི་ལས་རིམ་ཏ་ཅང་
 སྟོ་བོ་ཡོད་པ་གོ་ཐོས་ཡོང་གི་འདྲུག་དེའི་ཐོག་ལ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ནས་དམིགས་བསལ་གྱི་སྐྱེས་སྤང་གནང་ཡོད་དམ་
 མེད་ཅེས་ལྷན་ཡིན། དཔེར་ན། བྱི་ལོ་ ༢༠༠༤ དང་ ༢༠༠༥ ཞིག་རེད། ངས་དུས་ཆོད་ཏག་ཏག་ཅིག་ངས་ཀྱི་མི་འདྲུག་སྤྱི་ཚོར་
 ལ་གོང་ས་ལ་སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གིས་ད་སྟེང་བོད་ཁྱིམ་གྱི་དབུ་བརྟེས་པའི་མཇུག་སྟོང་ཐོག་ལ་སྐྱེས་འཆར་ཆེན་པོའི་
 ཐོག་ནས་གཉན་ནང་རེག་དྲུག་སྟོར་ལ་བཀའ་ཕེབས་ཡོད་པ་རེད། སྐབས་དེར་ང་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ལ་ལས་འགུལ་ཏོག་ཅམ་
 ཞིག་བྱུང་སོང་། དེའི་རྒྱུ་ལ་རྒྱུན་ལྡན་ནས་དེའི་ཐོག་ལ་ཉེན་ཆབ་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་དང་། དམིགས་བསལ་གྱི་སྟོན་འགོག་གི་ལས་
 རིམ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ། དེ་ཆོ་གནང་དང་གནང་སྐབས་རེད་དེ། དེ་ཅམ་གྱི་གནང་སྐབ་ཀྱི་མེད་པ་དེ་འདྲ་ཆགས་ཀྱི་འདྲུག་དེ་འདྲའི་
 ཐོག་ནས་དེར་སང་སྤྱི་ཚོགས་བྱ་རྒྱུ་མཆོན་པའི་གནས་སྟངས་མང་པོ་ཞིག་ཆགས་བསྐྱེད་དུས། དཔེར་ན། འགུལ་བརྟེན་རིགས་
 དང་ཡིག་ཐོག་ནས་ཡོད་ཀྱི་རེད་སྟུག། དེ་ཆོ་རྒྱུ་དེ་བཞུགས་སྐབ་པ་ཡིན་ན་བརྒྱུད་སྐྱར་བྱས་ནས་བོད་ནང་གི་བོད་མི་དེ་ཆོས་
 སྟོན་འགོག་ལས་རིམ་དེ་ཆོ་ཤེས་རྟོགས་སྐབ་རྒྱ། གང་ལྟར་ཏོག་ཅམ་སྐྱེས་པ་མ་གསུམ་ཡི་མེད་དམ་སྟུག། ལྷག་པར་དྲུག་ཉན་ནང་རེག་དྲུག་གི་ན་ཚ།
 དེ་བཞིན་སྟོན་བཅོས་ཀྱི་མ་སྐྱེ་འགྲུར་དེ་ཆོ་བོད་ནང་ལ་འབྲུབ་སྐབ་རྒྱ་ཏ་ཅང་ཁག་པོ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད་དེ། སྟོན་འགོག་གི་
 ལས་རིམ་ཐོག་ལ་ལས་འཆར་མི་འདྲ་བ་བཏིང་རྒྱ་ཏན་ཏན་ཡོད་ཀྱི་རེད། དེ་བཞིན་བཅན་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་མཆོན་པའི་བོད་ནང་གི་
 བོད་མིའི་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་གནས་སྟངས་ཐོག་ལ། ལྷག་པར་དྲུག་ཉན་ཐོག་གི་ལས་འཆར་ཐོག་ལ་ཏོག་ཅམ་སྐྱེས་སྤང་གནང་ནས་
 ལས་འགུལ་དང་གོ་རྟོགས་སྟེལ་སྐབ་ན་ཏ་ཅང་ཡག་པོ་འདྲུག་བསམ་ནས་འབོད་བསྐྱེལ་གྱི་ཚུལ་དྲུག་ལྷན་ཡིན།

དེ་བཞིན་ཅིས་འགོ་ཁྲུང་ ༤ པ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་དེ་སྟོན་ནས་གཞིས་ཆགས་ཁག་ལས་བྱུང་འདྲུག་ལུས་རྩལ་གྱི་
 ཡོ་ཆས། དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་ Open Gym ཟེར་བ་དེའི་ཐོག་ལ་དབུལ་འཁོར་དེ་ཉིན་སྟོར་ ༡༠,༠༠༠,༠༠༠ ཡར་
 མར་ཞིག་གི་གཞིས་ཆགས་ཆེ་ཁག་བདུན་གྱི་ནང་ལ་ལུས་རྩལ་ཡོ་ཆས་འཇུགས་རྒྱའི་ལས་འཆར་འདྲུག་དེ་དངོས་གནས་ཤིན་ཏུ་

ལ་རེད། དེ་བཞིན་རྩིས་འགོ་ཁྲི་ ༩ པའི་གཉན་ནད་རེག་དྲུག་གི་ཐད་ལ་བཀའ་ཐེབས་པའི་ནད་ལ་ལྷན་དོན་དུ་བོད་ནད་ལ་གནས་
 ལྟངས་གང་ལྟ་ཡིན། དེའི་ཐོག་ལ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་གཞིགས་ཞིབ་དང་དོ་སྣང་གནད་གི་ཡོད་མེད་ཀྱི་བཀའ་ཞིག་ཐེབས་
 པ་རེད། གནས་ཚུལ་དག་བརྒྱད་ནས་གོ་བ་མ་གཏོགས་ཡིག་ཐོག་ནས་ཏ་ཅང་གི་གསལ་པོ་རག་གི་མི་འདུག དེའི་ཐད་ལ་འཕྲོད་
 བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་འབྲེལ་ཡོད་ལས་བྱེད་ཆོར་དོན་ནོ་བྱས་ནས་མངགས་པ་ཡིན། དེ་གང་མངགས་པ་ཡིན་ཟེར་ན། རྒྱ་ནག་
 མི་དམངས་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ལོ་ལྟར་རེ་ཞིག་ཐོ་དཔེ་ཞིག་ཐོན་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། China statistical yearbook ཞེས་
 བ། འདི་དེ་ལོ་ ༢༠༡༩ ཀྱི་དཔེ་དེ་འཆོལ་ཤོག་ཟེར་བ་ཡིན། སྤྱོད་མ་སྤྲོད་ལྡི་ལི་ལ་ལས་ཀ་བྱེད་དུས་དེ་ཆོ་བ་ལས་ཀྱི་ཐོག་ལ་རག་
 གི་རེད། དེ་རག་ཡོད་དུས་རྒྱ་ནག་མི་དམངས་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཁོ་རང་ཆོས་ཁ་ནས་མར་གསུངས་བཞག་པ་དེ་ཆོ་དེ་མཆུངས་
 ང་ཆོས་མར་བཀོད་ནས་སྐབས་དེར་ཡིན་ན། གལ་སྲིད་རྒྱ་ནག་གི་རྩ་བ་ཚྭ་གསལ་ལ་སྤྱ་བྱ་སྤྱེས་པའི་སྐབས་ལ་འདས་གོངས་འགོ་ཡི་
 ཡོད་མེད་ ༡༠༠,༠༠༠ ལ་བྱུང་མེད་ ༣༠༠ གོངས་ཀྱི་ཡོད་ན། རྒྱ་ནག་གི་ཤར་ཚྭ་གསལ་ལ་མཆོའི་ཉེ་འགམ་ཀྱི་ Coastal
 region ལ་མི་ ༡༠༠ ལས་ཉུང་བ། དེ་འདྲའི་ཉེ་བལ་ཡོད་བསྐྱད་པ་དེ་ཆོ་ཐོན་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་འདྲའི་རེ་བ་བརྒྱབ་ནས་
 མངགས་པ་ཡིན་ཉེ་རག་གི་མི་འདུག་དང་སྤྱབ་ཀྱི་མི་འདུག་ཅེས་ང་ལ་ཐེངས་ཁ་ཤས་ཤིག་བྱུང་སོང་། ད་ལྟ་ཡིན་པ་ཡིན་ནའང་
 འབད་བཅོམ་ཞུས་བསྐྱད་པའི་གནས་སྟངས་ཤིག་རེད། འདི་བྱུང་སོང་ན་གཞན་དོན་མང་པོ་ཞིག་གི་ཐོག་ལ་བོད་ནད་གི་ཆབ་སྲིད་
 ཀྱི་གནས་བབས་གཅིག་རེད། འདི་ཆབ་སྲིད་ལ་རྒྱུ་སྐྱོང་བྱེད་མཁན། དེར་སྤྱ་མཐུད་ནས་ཤུགས་བསྐྱོན་མཁན་ཀྱི་མི་རིགས་དེའི་
 འཕྲོད་བསྟེན་ཀྱི་ཐོག་ལ་ཡིན་ནའང་བསམ་སྒྲོ་བཏང་སའི་ཡུལ་ཞིག་དང་ལག་པ་འཆང་སའི་ཡུལ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་སྤྱ་ནས་ངོས་
 འཛིན་ཞུས་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད། བཀྲར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཀྱིས་གསུངས་པ་དེ་གཞན་འགག་ཆེན་པོ་ཞིག་རྩིས་པའི་ཐོག་ནས་ང་ཆོ་འགོ་
 བསྐྱད་པའི་གནས་སྟངས་ཤིག་རེད་འདུག བརྗོད་མི་དགོས་པ་རེད། ཅ་པའི་གཉན་ནད་རེག་དྲུག་ཅེས་འཛམ་གླིང་ནད་ལ་མཁས་
 དབང་ཁག་མང་པོ་ཞིག་གིས་གསུང་གི་ཡོད་པ་རེད། གཉན་ནད་རེག་དྲུག་ལ་དཔག་པའི་བྱུང་བསྐྱགས་དང་གོ་རྟོགས་ཏ་ཅང་ཆེན་
 པོ་ཞིག་འགོ་ཡོད་དུས་ནད་གཞན་བ། ལྷན་དོན་དུ་མཆིན་པའི་གཉན་ཆད་ཀྱི་ནད་དེར་དེ་ཅེས་ཀྱི་བདག་འཛིན་དང་རོགས་སྐྱོར་
 རག་གི་ཡོད་པ་མ་རེད། རྒྱལ་ཁབ་མང་པོ་ཞིག་གི་ནད་ལ། དཔེར་ན། ང་ཆོའི་གནས་ཆད་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་ལ་ཆ་མཆོན་པ་ཡིན་ན།
 གཉན་ནད་རེག་དྲུག་གི་ཐོག་ལ་ལས་གཞི་ཏ་ཅང་མང་པོ་ཡོད་པ་རེད། གཉན་ནད་རེག་དྲུག་གི་ཐོག་ལ་མཐུན་འགྱུར་ཡང་ཏ་ཅང་
 མང་པོ་ཡོད་པ་རེད། གཉན་ནད་རེག་དྲུག་གི་ཐོག་ལ་ཁྲིམས་དང་སྤྱིག་གཞི་ཡང་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ནའང་མཆིན་པའི་གཉན་ཆད་ཀྱི་
 ཐོག་ལ་དེ་འདྲ་ཞིག་མི་འདུག དེ་ལྟ་བུའི་གནས་སྟངས་རེད། བོད་ནད་ལ་དེ་ལས་སྤྱག་བ། རྒྱ་ནག་ནད་ལ་དེ་ལས་སྐྱོ་བ། ལྷན་དོན་
 དུ་བོད་ནད་ལ་དེ་ལས་སྐྱོ་བ་ཞིག་ཡིན་པའི་གནས་སྟངས་ཤིག་ཡིན་པ་ངོས་འཛིན་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད། གཉན་ནད་རེག་དྲུག་ཡིན་དང་
 ཡིན། ཅ་ཆ་དེ་དཔེ་མི་སྲིད་པའི་ཉེན་ཁ་ཆེན་པོ་དང་འཛིགས་སྤང་སྤྱེས་དགོས་པ་ཞིག་རེད། ཡིན་ནའང་དེ་ལས་སྤྱག་པ་ཞིག་ང་རང་
 ཆོའི་སྤྱི་ཆོགས་དང་མི་རིགས་ལ་དངོས་གནས་ཀྱི་དོ་ཤོག་གཏོང་མཁན་དེ་མཆིན་པའི་གཉན་ཆད་ཀྱི་ནད་དེ་རེད་འདུག ལྷན་དོན་
 དུ་ང་རང་ཆོའི་རིགས་བརྒྱད་ལ་ཡོད་བསྐྱད་བ། བོད་ཀྱི་མཐོ་སྒང་ལ་ཤུགས་ཆེན་པོ་ཞིག་འགོ་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་པའི་གནས་སྟངས་
 ཤིག་ཆགས་བསྐྱད་ཀྱི་འདུག དེ་དང་དེ་བཞིན་ད་ལྟ་བོད་ཀྱི་ནད་ལ་ན་ཆ་གཞན་ཀྱི་ཐོག་ལ་ཡིན་ནའང་ཆང་མ་ Life style
 related ལྟ་བུ་ཞིག་རེད་འདུག ཁྲག་ཤེད་དང་ཟ་ཁུ་གཅིན་སྟེའི་ནད། དེ་སྤྱ་ང་ཆོའི་ཟས་བཅུད་བོད་ཀྱི་སྤྱན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཟས་

དང་ཟ་མ་དེ་ཚོ་དོར་ནས་དེར་དུས་ཀྱི་ཤོག་བྱའི་ནང་ལ་བསྐྱེད་སེལ་པའི་ཟས་དེ་ཚོར་བརྟེན་ནས་ནད་ན་ཚ་འདྲ་མིན་མང་པོ་ཞིག་
 བསྐྱེད་སེལ་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་འདྲ་སོང་ཅང་གནས་ཚུལ་གང་ལ་གང་འཆམ་ཡོང་བསྐྱད་ཀྱི་འདུག ཡིན་པ་ཡིན་ནའང་ད་ལྟ་
 བཀྲར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཀྱིས་གསུངས་པ་བཞིན་རེད། དེའི་ཐོག་ལ་ང་ཚོས་དོ་སྣང་གནང་དགོས་ཀྱི་དང་ཕྱགས་སྣང་གནང་དགོས་
 ལ། ལྷག་དོན་དུ་དེའི་ཐོག་ལ་མཁུན་ཚུབ་ལྡན་པ་དང་དོ་སྣང་གནང་ཡོད་མཁན། དེའི་ཐོག་ལ་གནས་ཚུལ་ཡོད་མཁན་ཡིན་ལ། དེ་
 ཚོས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ལ་གསོལ་རས་གནང་བ་ཡིན་ན། དེའི་ཐོག་ལ་ང་ཚོས་ལྷགས་བརྒྱབ་ཀྱི་དང་ལས་ཀ་བྱ་རྒྱུ་བརྒྱ་
 ཆ་བརྒྱ་པན་རྒྱབ་སྤོང་གི་ཡོད་པ་དེ་ང་ཚོས་ཡིད་ཆེས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་བཞིན་བཀྲར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ལགས་ནས་ནད་ན་ཚ། ལྷག་དོན་དུ་གཉན་ནད་རེག་དུག་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་
 འགྲུལ་བསྐྱོད་ཀྱི་ཐོག་ལ་བརྟན་ཐུང་དེ་འདྲ་བཅོས་ནས་དེའི་ཐོག་ནས་བརྒྱད་ལམ་གྱི་ཁྲབ་བསྐྱགས་བྱེད་དགོས་པ་གསུངས་ཡོད་
 པ་རེད། བཀྲར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཀྱི་མཁུན་པ་ཡིན་ན། དཔེར་ན། གྱི་ལོ་ ༢༠༡༦ ནང་ལ་ད་ལྟ་ T-shirt དང་མཉམ་དུ་བྱེད་པའི་
 ཐོག་ནས་སྤྲོད་པ་ཆེ་བརྟན་ལགས་ཀྱིས་མདུན་ནས་མར་བཤད་ནས་གཉན་ནད་རེག་དུག་གི་ཐོག་ལ་ཞིབ་ཅིང་སྤྲོད་པའི་པམ་ཆེར་
 གླུ་མ་སྤྲོད་ཅུ་མ་ཐེན་ཅུ་མ་གསུགས་མཐོང་བརྟན་འཕྲིན་ཞིག་བཅོས་ཡོད་པ་རེད། དེ་དང་མ་ཟད་གྱི་ལོ་ ༢༠༡༧ གྱི་ལོར་དཔལ་
 དུས་འཁོར་དབང་ཆེན་ལ་བསྐྱེད་སེལ་བའི་སྐབས་ལ་ནད་འདྲ་མིན་ཁག་དུག་ཅུ་མ་གྱི་བརྟན་ཐུང་རང་རེད། Animation གླུ་མ་
 གཅིག་ནས་གླུ་མ་གཉིས་བར། དེའི་ནང་ལ་གཉན་ནད་རེག་དུག་གི་གོ་རྟོགས་སྤེལ་རྒྱུ་དེ་འདྲའི་ལས་གཞི་བརྩམས་ཡོད་པ་རེད།
 ལར་ནས་བཀྲར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཀྱིས་གསུངས་པ་བཞིན་གཉན་ནད་རེག་དུག་དང་འགོས་ནད་རེགས་དེ་ཚོའི་ཐོག་ལ་ཁྲབ་
 བསྐྱགས་འགྲོ་དགོས་པ་དང་གོ་རྟོགས་སྤེལ་དགོས་པ་དེ་ཡིན་དང་ཡིན། དེར་ལྷགས་རྒྱག་དགོས་པར་གནད་འགག་ཆེན་པོ་ཞིག་
 བརྩེ་ཡི་ཡོད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་བཞིན་ཅིས་འགོ་ཁྲུང་ ༤ པ་ལུས་རྩལ་གྱི་ཡོ་ཆས་ཁག་དེ་རེད། ལུས་རྩལ་གྱི་ཡོ་ཆས་ཁག་ནང་
 ལ་ད་ལྟའི་ཆར་དང་པོ་དེར་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་འབད་བརྟེན་བྱ་རྒྱུ་དེ་བོད་པའི་གཞིས་ཆགས་ཁག་རེད། གཞིས་ཆགས་
 ནང་ནས་ཆེ་འབྲིང་ཆུང་གསུམ་ཡོད་པ་རེད། དེ་ནས་ཁ་འཐོར་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཚོར་གནས་སྣངས་དང་བོད་མིའི་སྤྱོད་སྒྲུབ་ཁག་ལ་
 འབྲེད་པའི་ཐོག་ནས། དེ་རྗེས་ལ་ང་ཚོ་དཔལ་འབྱོར་གྱི་གནས་སྣངས་བཟང་པོ་ཡིན་པ་ཡིན་ན། སྤེལ་ཁག་དེ་ཚོའི་ནང་མར་འཇུག་
 ནས་སློབ་གྲྭ་ཁག་ཡིན་ནའང་རེད། དགོན་སྤེལ་ཁག་དེ་འདྲ་ཡིན་ནའང་རེད། དེ་འདྲའི་མར་བྱ་རྒྱུའི་གནས་སྣངས་ཞིག་ཆགས་ས་རེད་
 ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ལར་ནས་ད་ལྟའི་ཆར་ཡིན་ན་དགོན་སྤེལ་ཁག་གི་གནས་སྣངས་མཁུན་པ་དང་། ཁོ་རང་ཚོས་རྟོགས་ཐུབ་པ་དེ་ཁོ་
 རང་ཚོ་རང་གིས་དང་དུ་སྒྲུངས་ནས་ཕེབས་གནང་བསྐྱད་ཀྱི་འདུག དེ་རིང་སྤངས་ཆ་འདིའི་ཐོག་ནས་བསྐྱགས་བརྗོད་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།
 དཔེར་ན། འབྲས་སྤངས་ཡིན་པ་ཡིན་ན། འབྲས་སྤངས་རང་ལ་སྤྱི་སྤྱོད་མགོ་ཁང་གི་ཟུར་དུ་བརྒྱབ་བཞག་འདུག ཏ་ཅང་ཡག་པོ་
 བརྒྱབ་འདུག དགོ་འདུན་ནས་པ་ཚོས་དུས་ཚོད་གཅིག་ལ་དེར་ཕེབས་ནས་ལུས་རྩལ་རྩེད་གནང་བར་ཏ་ཅང་གི་ཡག་པོ་རེད། དེ་
 བཞིན་སེ་ར་ཡིན་ནའང་དེ་འདྲ་བརྒྱབ་རྒྱུའི་འཆར་གཞི་ཡོད་པ་ཡང་ན་བརྒྱབ་ཆར་ཡོད་པ་ཞིག་གོ་ཐོས་བྱུང་། དགའ་ལྡན་ལྟ་བུ་
 ཡིན་ནའང་ཆུ་ཅིད་ཅེས་ས། དེ་ཡིན་ན་ཆུ་ཅིད་ཅེས་ Swimming ཐོག་ནས་ལུས་རྩལ་ཏ་ཅང་ཡག་པོ་ཡོང་གི་ཡོད་པ་དེ་བརྗོད་
 མི་དགོས་པ་རེད། དེ་འདྲའི་ཆ་རྒྱུན་བསྐྱུན་ཡོད་ལ། དེ་བཞིན་སེ་ར་སྤྲད་ལ་ཡིན་ནའང་། དེ་འདྲའི་ཆ་རྒྱུན་བསྐྱུན་བཞག་ཡོད་པ་རེད།

དགོན་སྡེ་ཁག་གི་དེའི་ཐོག་ལ་ངེས་པ་རྙེད་པའི་གནས་སྡངས་ཀྱི་འོག་ནས་ཁོ་རང་ཆོས་གོམ་པ་སྒྲོས་ནས་ཐེབས་ཀྱི་འདུག དེར་དེ་
འིང་སྤངས་ཆ་འདྲིའི་བརྒྱད་ནས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཐོག་ནས་བསྐྱགས་བརྗོད་ཞུ་ཡི་ཡོད་ཅེས་ཞུ་བྱུ་ཡིན། སྤྱགས་རྗེ་ཆེ།

ཆོགས་གཙོ་བོ་ལྷ་འབྲུང་གནས་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འཐུས་སྒོ་བཟང་ཆོས་འབྱོར་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་སྒོ་བཟང་ཆོས་འབྱོར་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་ གོང་དུ་བྱག་སྐྱེལ་སྤྱི་འཐུས་མང་པོས་རྒྱས་ཤིང་རྒྱས་པ་གསུངས་ཡོད་ཅང་། ཅིས་འགོ་དང་
འབྲེལ་བའི་དྲི་བ་དེ་ཆོར་ཁ་སྤྱག་རྒྱས་བཤད་མ་དགོས་པའི་ཐོག་ནས་དུས་ཆོད་བསྐྱེ་ཆགས་ཀྱི་ཆེད་དུ་ཞུ་ཡི་ཡིན། དང་པོ་དེར་
སྤྲན་བཅོས་ལྟ་སྤྱོད་གི་སྒོར་ལ་མང་པོ་ཞིག་གསུངས་གནང་སོང་། ད་ལྟ་བུ་འུ་རྒྱུ་རྒྱས་བཅོས་ལྟ་སྤྱོད་གི་བྱུང་ཁོངས་དེ། ལྷག་
པར་དུ་སོ་སོ་ལ་ཆ་མཆོན་པ་ཡིན་ན་བལ་ཡུལ་ནས་གཞུང་སེམས་ཅན་གྱི་རབས་མང་པོ་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་སྤྲན་བཅོས་ལྟ་སྤྱོད་
གི་བྱུང་ཆེད་དེ། བལ་ཡུལ་ནང་ལ་ཡོད་ན་ཡག་པོ་འདུག་ཅེས་དགོངས་ཚུལ་རབ་དང་རིམ་པ་གསུང་མཁན་བྱང་སོང་། བལ་ཡུལ་
ནང་ལ་བྱུང་མ་སྤུང་པའི་དཀའ་ངལ་དེ་ག་འདྲ་ཞིག་ལ་སྤྱག་བསྐྱད་ཡོད་ན་ཞེས་དྲི་བ་གཅིག་ཞུ་བྱུ་ཡིན། ཅིས་འགོ་ཁྱང་ ༩ པ་དེ།
དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་ Open Gym ཟེར་བ་དེ་རེད། གཞིས་ཆགས་ཁག་མང་པོ་ཞིག་ལ་གནས་སྡངས་ཡར་རྒྱས་
འགོ་ཡི་འདུག དེ་ཆོ་དགའ་འོས་པའི་གནས་ཚུལ་ཞིག་རེད། སྤྲན་མ་དཔལ་ལྷན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སྒོན་མཆོག་ལ་ར་ཆོ་གཞུང་
ཞབས་རྣམ་པར་ Open Gym མ་ཡིན་པའི་ཐོག་ནས་ཁང་པའི་ནང་ལ་ལུས་རྩལ་རྩེད་ས་ཡོད་པ་དེ་འདྲིའི་ཆ་རྒྱུན་ཞིག་བསྐྱེན་
དགོས་ཀྱི་འདུག་ཅེས་ཞུ་བྱུ་བྱང་། ལྷག་པར་དུ་དེའི་སྐབས་སུ་ཁང་རྩེག་དེ་འབྲུག་ཡོད་པ་མ་རེད། དེའི་ནང་ལ་ཆ་རྒྱུན་ཞིག་བཏོད་
ན་ཞེས་ཞུ་བྱུ་བྱང་། ཡིན་ནའང་ད་ལྟ་དེ་འདྲ་གང་ཡང་བྱང་ཡོད་ས་མ་རེད་དེ། དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་ གངས་སྤྱིད་ཀྱི་
རྒྱལ་སྤྱིའི་འགྲམ་ལ། ལག་པ་གཡོན་ཕྱོགས་དེར་དཔལ་ཁང་ཡོད་སའི་ཐོག་ཁ་དེར་ཁང་པ་གང་ལ་གང་འཆམ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་
རེད་དེ། ད་ལྟ་བུ་སྤྱོད་ཡོད་པ་མ་རེད། མཆམས་རེ་ནང་སྤྱིད་ལས་བྱེད་དེ་འདྲ་བཞུགས་པ་མ་གཏོགས་བེད་སྤྱོད་དེ་ཅམ་ཡོད་པ་
མ་རེད། དེའི་ཐོག་ཁ་ཆ་ཆང་། དཔེར་ན། གཞུང་ཞབས་རྣམ་པར་ཆེད་དུ་མངགས་པའི་ལུས་རྩལ་རྩེད་ས་ཞིག་ཏུ་གལ་སྤྱིད་བཟོ་
སྤུང་པ་ཡིན་ན། དེ་དང་དེས་མཆོན་པའི་བསམ་སྒོ་གཏོང་ས་མང་པོ་ཡོད་ཀྱི་རེད་བསམ་པ་བྱེད་ཀྱི་འདུག དེའི་ཆ་ནས་གཞུང་
ཞབས་རྣམ་པ་ཟེར་ནའང་མི་འདུག གང་ལྟར་རྟ་རམ་ས་ལར་བཞུགས་མཁན་གྱི་སྤྱི་ཞུ་བ་ཆང་མར་དེ་འདྲིའི་ལུས་རྩལ་རྩེད་ས་
ཞིག་གི་ཆ་རྒྱུན་བསྐྱེན་དགོས་པ་དེ་ཉ་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་རེད་སྟེ། དེ་ནས་ཅིས་འགོ་ཁྱང་ ༡༡ པ་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་ལྷན་
ཆོགས་ཀྱི་དམིགས་བསལ་འགོ་བློན་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས། ད་ལྟ་བུ་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པས་ལས་དོན་གཟེངས་སུ་བློན་
པ་དེ་འདྲ་ག་རེ་ག་རེ་གནང་ཡོད་པ་རེད། གཅིག་བྱས་ན་དྲི་བ་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཆགས་དུས་བཀའ་ལན་ཞུ་བྱུ་སྤུངས་བདེ་པོ་མེད་པ་ཡིན་
ན་རེ་བྱུང་ཞིག་གསུངས་ནའང་མ་འགྲིག་པ་མི་འདུག་ཅེས་ཞུ་བྱུ་ཡིན། དེ་དང་མཉམ་དུ་ཁ་སང་བཀའ་འོས་བྱག་སྐྱེལ་སྤྱི་འཐུས་
ཞིག་གི་ཐོག་ནས་གཙོ་ཆེ་ཤོས་ཉེན་མ་རེ་རེའི་འཆོ་བའི་སྤང་གཞིའི་ཟས་བཅུད་ཀྱི་ཐོག་ལ་ཉམས་ཞིབ་ཀྱིས་བཀའ་མོལ་ཞིག་གནང་

ཡོད་པ་རེད། དངོས་གནས་ངང་གནས་ཐུགས་པན་གསོས་པ་ཞིག་གནང་ཡོད་པ་རེད། དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་ཟེར་ན་འདྲ་མི་
 འདུག སྒྱིར་བཏང་བྱས་ན་སྐད་ཆ་འདི་ངས་ཁྱས་ན་རན་པོ་གང་ཡང་མི་འདུག ག་རེ་བྱས་ནས་ཟེར་བ་ཡིན་ན། ངས་ནང་དོན་རིག་
 པ་ཡག་པོ་ཞིག་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་པ་མ་རེད། འདིའི་ནང་ལ་མཁན་པོ་དང་སློབ་དཔོན། དགེ་བཤེས་བཅས་མང་པོ་ཡོད་དུས་ཁོང་ཚོས་པ་
 གང་ཡང་བྱང་བ་ཞིག་གིས་ཁྱའི་རེད་བསམས་སོང་སྟེ་དེ་འདྲ་ཞུ་མཁན་བྱུང་མ་སོང་། དེའི་ཆ་ནས་ངས་ག་རེ་ཞུ་འདོད་བྱུང་ཟེར་བ་
 ཡིན་ན། ང་ཚོས་ཟས་སྦྱོད་གཉིས་ཀྱི་མང་གཞི། ཉིན་མ་རེ་རེའི་འཆོ་བའི་ནང་ལ་སྤང་དོར་གྱི་འདུག་སྟེ་ཟེར་ན་འདྲ་མི་འདུག དེ་
 འདྲའི་ཉིན་མ་རེ་རེའི་འཆོ་བ་སྐྱེལ་སྤངས་ཀྱི་ཐོག་ལ་ནང་དོན་རིག་པའི་ནང་ལ་བསྐྱབ་བྱ་མང་པོ་ཡོད་བསྟན་པ་དེ་གསལ་པོ་གསལ་
 རྒྱུ་རེད་འདུག ངས་མང་པོ་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་པ་མ་རེད་དེ། ཁ་སང་ཁ་ཉིན་རྒྱུད་སྟོད་ལ་ལམ་རིམ་གྱི་འཆད་ཉན་ཞིག་ལ་བཅར་རྒྱུའི་
 གོ་སྐབས་བྱུང་། དཔེར་ན། སྒྱིར་བའི་ཆོས་དྲུག་ཟེར་བ་ཞིག་འདུག སྒྱིར་བའི་ཆོས་དྲུག་ཟེར་བ་དེའི་ནང་ལོགས་ནས་གནས་ཁང་
 གྱི་དོར་ཟེར་བ་དེ་རེད་འདུག གནས་ཁང་གྱི་དོར་ཟེར་བ་དེའི་ནང་གཅང་མ་བཟོ་རྒྱུ་དང་དེའི་དགེ་མཚན་རེད་འདུག ནང་གཅང་མ་
 བཟོ་རྒྱུ་དང་དེ་དག་གི་དགེ་མཚན་ལ་ང་ཚོའི་ནང་དོན་རིག་པའི་ཕྱོགས་ནས་འབྲེལ་བ་འདད་ག་འདྲ་རྒྱག་གི་ཡོད་པ་རེད། དཔེར་ན།
 དེ་དང་དེ་ལྟ་བུ་མང་པོ་ཡོད་པ་རེད་བསམ་བསམ་ཞིག་འདུག ང་ཚོའི་རིག་གནས་ནང་ཡོད་པའི་ང་ཚོས་ལག་ལེན་ལ་བསྟར་བྱུབ་
 རྒྱུའི་ཟས་སྦྱོད་གཉིས་ཀྱི་ཐོག་ལ་པན་ཐོགས་ཡོད་པའི་གནས་ཚུལ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་རེད་བསམ་པ་བྱས་ཀྱི་འདུག དཔེར་ན། ང་
 ཚོ་བོད་པར་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཁ་ཟས་ཟེར་ན་འདྲ་མི་འདུག ཅུམ་པ་དེ་དེ་རིང་སང་ཉིན་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཐོག་ལ་མའི་ལུས་སེམས་
 གཉིས་ཀར་པན་ཐོགས་ཡོད་པའི་ཟས་རིགས་ཤིག་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་གོ་རྒྱུ་འདུག ཅུམ་པ་ལྟ་བུར་ཆ་མཚོན་
 པ་ཡིན་ན། དེར་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་ཐོག་ནས་དེར་དུས་ཀྱི་འབྲུལ་ཆས་ཀྱི་ལམ་ནས་བརྟག་དཔྱད་བྱས་པའི་ཐོག་ནས་
 ཅུམ་པའི་པན་ཡོན་ལ་སོགས་པ། དེ་དང་དེ་ལ་སོགས་པ་མང་པོ་ཞིག་འདུག གང་ལྟར་ང་ཚོ་བོད་པའི་སློབ་རྒྱུན་གྱི་ཟས་བསྟེན་
 སྟངས་ཡིན་ན་འདྲ་འདྲུག བྱོན་གོས་བྱོན་སྟངས་ཡིན་ན་འདྲ་འདྲུག འཕྲོད་བསྟེན་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་
 རེད། དེ་དག་བྱུང་འབྲེལ་བྱས་པའི་ཐོག་ནས་དེ་རིང་སང་ཉིན་ལྟ་བུ་ཕྱོགས་ཀྱི་བཀྲ་འོས་བྱུག་སྟེལ་སྤྱི་འཐུས་ཀྱིས་གསུངས་པ་
 ནང་བཞིན། ཟས་རིགས་ཤིག་གི་དགེ་སྦྱོན་བརྗོད་བཞག་པ་མང་པོ་ཡོད་དུས་བོད་པའི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་འགྲོ་སྟངས་དང་ལྟག་
 པར་དུ་ང་རང་ཚོའི་རིག་གནས་ཀྱི་ཐོག་ལ་ཡོད་པའི། དཔེར་ན། ལམ་རིམ་གྱི་འཆད་ཉན་འགྲོ་དུས། དགོང་མོར་རྒྱ་ཆོད་ག་དུས་
 ཉལ་དགོས་པ་རེད། མཚན་གྱི་ཆ་དེ་དུམ་བུ་ག་ཆོད་ལ་བགོས་ན་ཡག་པོ་ཡོད་པ་རེད། ག་དུས་ཉལ་ན་ཡག་པོ་ཡོད་པ་རེད།
 ཞོགས་པ་ག་དུས་ལངས་ན་ཡག་པོ་ཡོད་པ་རེད། དེ་བཞིན་མངལ་ཆགས་པའི་རྒྱུད་རིམ་གྱི་ནང་ལ་པོ་མོའི་འཕྲོད་བསྟེན་མང་པོ་
 དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་སྒྲིར་ལ། མཐའ་ན་མངལ་ཆགས་པ་ལ་སོགས་པ་དེ་དག་གི་ཐོག་ལ་སོ་སོའི་རིག་གནས་ནང་སྤྱོད་བྱོན་གྱི་
 སྤྱི་ཆེན་དམ་པ་དེ་ཚོས་ཐོག་ནས་དངོས་གནས་མང་པོ་གསུངས་ཡོད་པ་རེད་བསམ་པ་ཞིག ངས་ཞིབ་ཆགས་པོ་ཞིག་ཤེས་ཀྱི་
 ཡོད་པ་མ་རེད། དེ་འདྲ་སོང་ཅང་དེ་དག་གི་ཐོག་ལ་སོ་སོའི་རིག་གནས་ཀྱི་ནང་ལ་ག་རེ་ཡོད་པ་དེ་དག་བྱུང་འབྲེལ་བྱས་པའི་ཐོག་
 ནས་མར་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་གོ་ཉིགས་སྟེལ་སྤྱབ་པ་ཡིན་ན། བྱུང་བྱུང་པའི་ཐོག་ནས་གནས་ཚུལ་དེ་དག་ཟས་སྦྱོད་དང་འབྲེལ་བ་
 ཡོད་པ། དེ་འདྲ་ཞིག་བྱུང་སྤྱབ་པ་ཡིན་ན་ཡག་པོ་མིན་འགྲོ་བསམ་པ་ཞིག་བྱན་སོང་།

དེ་ནས་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་སྒྲོང་དེ་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་རེད་འདུག སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་སྒྲོང་ལ་དེས་པར་དུ་བརྟག་དབྱེད་ཅིག་གནང་དགོས་སྟེ་ཉ་ཅང་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་རེད་འདུག ལྷག་པར་དུ་གྲོས་ཚོགས་ར་བ་འདིའི་ནང་ནས་གཏོང་ཐུབ་ན་ཡག་པོ་མིན་འགྲོ་བསམ་པ་ཞིག་དྲན་གྱི་འདུག ཁ་སང་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཐོག་ནས་བརྟག་དབྱེད་བཏང་བ་ཡིན་ན། དེ་ཉ་གོ་མ་སོང་། ཁ་སང་ང་ཚོ་མང་ཚོགས་ཅིས་ཁའི་ཚོགས་ཚུང་ནང་ལ་ཡོད་དུས་ཁྲག་ཤེད་དང་གཅིན་སྟེན་ཆ་ལ་བརྟག་དབྱེད་གཏང་སྟེ་ཞིག་ཡོང་གི་འདུག དེ་དག་ཉ་ཅང་གི་སྤྲུལ་སྐྱེས་པན་གསེས་པ་རེད་འདུག དེ་འདྲ་སོང་ཅང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་སྒྲོང་ལ་ཡིན་ནའང་དེ་འདྲའི་ཐོག་ནས་བརྟག་དབྱེད་གཏང་སྟེ་ལ་སོགས་པའི་ལས་དོན་བཅས་དགོས་པ་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་ཆོར་གྱི་འདུག་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། མཐའ་མ་དེར་ཆང་མས་ཞུས་གནང་སོང་། ཉེ་སྔོན་ཞིང་གཤེགས་སྤྲན་པ་རྟུ་སྒྲོ་བཟང་དཔལ་ལྷན་ལགས། དངོས་གནས་དང་གནས་བོད་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ནང་དུ་སྤྱི་ཚོགས་ལས་རིགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་སྤྱི་ཚོགས་ཞབས་ཞུའི་ཐོག་ལ་ཉ་ཅང་གི་གཟེངས་སུ་ཐོན་པའི་སྤྲུལ་སྐྱེས་གནང་མཁན་ཞིག་ཡིན་པ། ནམ་རྒྱུན་དུ་སྤྱི་སེམས་དང་གཞུང་སེམས་ཁུང་དུ་འཕགས་པ་ཞིག་ཡོད་པའི་གང་ཟག་ཅིག་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་གྱི་ཡོད་པ་དེ་ཆང་མ་ཡོངས་གྲགས་ཆགས་བསྟན་ཡོད་པ་རེད། ལྷག་པར་དུ་མགོན་མེད་པ་སྤྲུལ་དེ་དག་ལ་གསོ་སྦྱོང་བྱས། ཤེས་ཡོན་སྤྲད། དེ་དག་གི་ཐོག་ལ་ཉ་ཅང་གི་བྱས་རྒྱུ་ཆེན་ཆོན་པོ་བཞག་ཡོད་པ་རེད། དེར་རྗེས་སུ་ཡི་རངས་ཡོད། ལྷག་པར་དུ་ཁོང་ཉ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན་ན། སྤྲན་ཁང་ནང་ལ་གཤག་བཅོས་གཏོང་དུ་འགྲོ་བའི་སྤྲུལ་སྐྱེས་དེར་གལ་སྤྲོད་ང་འདི་ནས་ཚུར་ལོག་ཡོང་སྟེ་མེད་པ་ཡིན་ན་ཡ་གོང་ས་ཡ་སྤྲུལ་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་དང་མཁས་པའི་དབང་པོ་སྤྲུལ་སྐྱེས་རྗེ་ཡ་ཟམ་གདོང་རིན་པོ་ཆེ་ནས་པ་གཉིས་ལ་ད་ལྟ་བར་དུ་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་ཆེད་དུ་སྤྲུང་ལ་བསྟོན་པ་དེར་སྤྲུལ་སྐྱེས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་རྒྱུ་ལོགས་ཞེས་སྒྲུང་ཅིག་སྒྲུང་འདུག དེ་གཅིག་ཤུའི་ཐོག་ནས་སྤྲུལ་སྐྱེས་བྱ་དེ་སྤྲུལ་བྱ་མི་འདྲ་བ་ཞིག་ཡིན་པ། མི་ཆེ་བཟང་མཐའ་འཁྲུལ་ཡོད་པ། དངོས་གནས་དང་གནས་དཔལ་པོའི་ནང་གི་དཔལ་པོ་ཡིན་པ། ཆིག་དེ་མཚུངས་གི་ཐོག་ནས་མཆོན་ཐུབ་ཀྱི་འདུག ད་ལྟ་ཡར་ལང་མཁན་གྱི་མི་འདི་ལྟ་བུར་ཆ་མཆོན་པ་ཡིན་ནའང་། ནམ་ཞིག་ལ་ང་ཚོའི་སྤང་ལའང་འཆི་བ་ཡོང་གི་རེད། འཆི་བའི་ཉིན་མོ་དེར་བསམ་སྒྲུབ་འདི་ནང་ལ་དེ་ལྟ་བུའི་བསམ་སྒྲུབ་འཁོར་ཐུབ་མཁན་ཞིག་ཏུ་གྱུར་བ་ཤོག གྱུར་ན་བསམ་པ་དེ་འདྲའི་ཁོང་རང་ལ་ཡི་རང་དང་། ཁོང་རང་གི་མི་ཆེ་བྱེ་མ་དེ་ཆོ་ཡིན་ནའང་འཕགས་མཆོག་སྤུངས་གཟིགས་ཀྱི་གདུལ་ཞིང་ནས་སྤྱེ་རྒྱ། ཡ་གོང་ས་ཡ་སྤྲུལ་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་ལ་སུ་མ་སྤྲད་ནས་སྤྱེ་ཞུ་ཐུབ་མཁན་གྱི་སྤྲུལ་སྐྱེས་བྱ་ཞིག་ཏུ་སྤྲུལ་ཐུབ་པའི་ཐོག་ལ་སྤྲོན་ལམ་ཞུ་ཡི་ཡིན་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། སྤྲུལ་སྐྱེས་རྗེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་བོ་ལྷ་འབྲུང་གནས་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འཐུས་དབྲུ་ཅ་བསོད་ནམས་ནོར་བུ་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་དབྲུ་ཅ་བསོད་ནམས་ནོར་བུ་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་དམིགས་བསམ་ལ་བཀའ་འཁྲུལ་སྟོན་ཅིས་ཅིས་འགོ་ཁྲུང་ ༩ པ། མང་ཚོགས་ཀྱི་ཆེད་ལུས་རྩལ་ཡོ་ཆས་དེར་བཏགས་ནས་ངས་ཆིག་གཅིག་གཉིས་ཤིག་ཞུ་ཆོག་པ་བཀྲིས་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཐོག་མར་

དེར་ཕྱག་སྒྲེལ་སྤྱི་འཐུས་མང་དག་ཅིག་གིས་གསུངས་གནང་སོང་། Open Gym དེ་ས་གནས་ཁག་མང་པོ་ཞིག་ལ་འགོ་
 འཇུགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་དག་ཚང་མར་བསྐྱགས་བརྫོང་གནང་སོང་། དེར་རྒྱ་བ་སྐྱོར་སུ་མ་ཐུང་ནས་ཁྱ་ཡི་ཡིན་ཞེས་ཁྱ་རྒྱ་
 ཡིན། དེ་བཞིན་ང་རང་གི་བསམ་ཚུལ་ཞིག་ཡིན། སྤྱིར་བཏང་ང་རང་ཆོའི་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ཐོག་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་ས། རྒྱ་ཆེའི་མི་མང་
 ཡོངས་རྫོགས་རེད། དེ་བཞིན་དམིགས་བསལ་གྱི་ལོ་ན་རྒྱུད་ལ། ལོ་ ༡༩ ཡན་ཆད་ལ་ Close gym ད་ལྟ་ཕྱག་སྒྲེལ་སྤྱི་འཐུས་
 ཞིག་གིས་གསུངས་གནང་སོང་། Gym ཞིག་ལུགས་དང་འགྲིག་དེ་དག་གཞི་རྩའི་ཉུང་ཉུང་ཞིག་འགྲོ་སོང་ཆེན་པོ་མ་ཡིན་པར་
 རྒྱུད་རྒྱུད་དེ་འདྲ་ས་གནས་ཁག་རྒྱུད་བ་དེ་དག་ལ་དམིགས་བསལ། ང་རང་གིས་ཅིས་བརྒྱབ་པ་ཡིན་ན་སྐོར་མོ་ཁྱི་ལྷ་བྱུག་ནང་ལ་
 གང་ལ་གང་འཆོམ་གྱི་མ་ཐུན་རྒྱུན་དེ་འདྲ་སྐྱུན་སྐབ་རྒྱ་འདུག ང་རང་གིས་ཅིས་བརྒྱབ་པ་ཡིན། དེ་བཞིན་དམིགས་བསལ་གྱི་
 གཞིས་ཆགས་ཁག་ནང་ལ་ཡིན་ན། སོ་སོ་སྤྱོད་གྱི་ངོས་ནས་ཅ་ལག་དེ་འདྲ་ཉོས་ནས་གཞིས་ཆགས་ཀྱི་བྱ་བ་མོ་དེ་ཆོས་འབད་
 བཅོལ་བྱས་ནས་ལུས་རྩལ་ཅེ་མཁན་མང་པོ་མཐོང་སོང་། དེ་དག་ལ་རྒྱུ་ཡི་རངས་དང་བསྐྱགས་བརྫོང་ཁྱ་ཡི་ཡོད། དེའི་ཐོག་
 ལ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཐོག་ནས་མ་ཐུན་རྒྱུན་དེ་འདྲ་སྐྱོར་སྐབ་ཀྱི་རེད་དམ། དེར་ང་རང་ཆོས་སྟོབ་མ་སྐབ་བ་དང་བྱེད་མ་
 ཐུབ་པའི་འཆར་གཞི་ཞིག་ཡིན་ས་མ་རེད་སྟེ། དེ་ག་རེ་བྱས་ནས་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་རེད་ཅེས་ཁྱས་པ་ཡིན་ན། དེར་སང་
 འཕྲོད་བསྟེན་ནས་དམིགས་བསལ་གྱི་ Open Gym དང་ Yoga དེ་དག་གི་ཕྱོགས་ལ་དོ་སྣང་མང་པོ་ཡོད་དུས། ལྷིང་ཁོག་
 འགྲོག་རྒྱ་དང་གཟུགས་པོ་ལ་ Muscle བཟོ་རྒྱ་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་ག་རེ་བྱས་ནས་རེད་ཟེར་ན། ང་ཆོའི་རུས་པ་དེ་ཆེ་རུ་འགྲོ་
 རྒྱ་ཡོད་པ་མ་རེད། ག་ཆོད་ཆར་བ་དེ་མ་གཏོགས་ཡོད་པ་མ་རེད། རུས་པར་རྒྱ་བ་སྐྱོར་བྱེད་མཁན་གྱི་ Muscle དེ་དཔེ་གལ་
 འགངས་ཆེན་པོ་རེད། དེ་ང་ཆོས་ཏུ་གོ་བ་བྱེད་དགོས་པ་རེད། དམིགས་བསལ་གྱི་དེང་སང་ཞལ་ལག་མཉེས་པོ་ཡོད་ན་མང་པོ་ཟ་
 ཡི་ཡོད་པ་རེད། མི་མང་པོས་ཁ་ལག་ཏུ་ཅང་དག་འཕོ་ཡོད་ན་མང་པོ་ཟ་དུས། གཟུགས་པོ་ལ་ Muscle ཡོད་ན་དེ་བཞིན་འཇུ་
 ཐུབ་པའི་རུས་པ་དེ་རང་བཞིན་གྱི་འཕེལ་གྱི་ཡོད་པ་དེ་དག་གནད་འགག་ཆེན་པོ་རེད། དེ་བཞིན་སེམས་ཁམས་དང་དེ་དག་གི་
 དཀའ་ངལ་སྤྱི་ཆོགས་ནང་ལ་མང་པོ་འཕྲད་གྱི་ཡོད་པ་རེད། ལུས་རྩལ་ཅེད་དུས་ Stress buster དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་
 མཆོག་ Stress release མང་པོ་བྱེད་གྱི་ཡོད་དུས། མིའི་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་སྐྱད་ས་དང་ཐག་གཅོད་བྱེད་སྐྱད་ས་དེ་དག་ཆང་མར་
 ཁྱད་པར་ཏུ་ཅང་འདུག་ཟེར་ནས་དེང་སང་མཁས་དབང་མང་ཆེ་བས་དེ་འདྲ་གསུངས་བསྐྱད་གྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་དག་དངོས་གནས་
 ཡིན་གྱི་རེད་སྟེ། དེ་བཞིན་ད་ལྟ་ལོ་ལྷ། བཅུའི་རིང་ལུས་རྩལ་ཡག་པོ་ཅེ་ཐུབ་པ་ཡིན་ན་མ་འོངས་པར་ལོ་དྲུག་བཅུ་དང་བརྒྱད་
 བཅུའི་བར་དུ་མི་ཆེ་སྤྱེལ་དགོས་ཡོད་དུས་སོ་སོའི་སྤྱ་གྲུ་ཆེད་དུ་ཡིན་ན་འང་འདྲ་འདུག སོ་སོ་ནད་པ་དང་། དེ་དག་ཀྱས་གསོ་ཁང་
 བང་ལ་ན་ནས་ལྷག་བསྐྱད་པའི་གནས་སྐྱད་ས་ཤིག་མ་ཆགས་པའི་ཆེད་དུ་ད་ལྟ་ནས་ལས་ཀ་དེ་བྱས་པ་ཡིན་ན། མ་འོངས་པར་ལོ་
 དྲུག་བཅུ་དང་བརྒྱད་བཅུ་ག་ཆོད་བར་དུ་བསྐྱད་གྱི་ཡོད་ན་དེ་དག་ལ་དངོས་གནས་ཁེ་ཕན་ཡོད་པ་རེད་སྟེ། དེ་དུས་འབྲས་བྱ་
 སྤོན་རྒྱུའི་ད་ལྟ་ནས་མ་ཅ་འཇུགས་རྒྱ་ར་གནད་འགག་ཏུ་ཅང་ཆེན་པོ་རེད་སྟེ། དེ་བཞིན་སྤྱིར་བཏང་འཕྲོད་བསྟེན་ཟེར་དུས།
 surface level ཐོག་ལ་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་སྐྱད་ས་ཤིག་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ན་འང་གཏོང་ཟབ་པོ་ལ་བསམ་སྒྲོ་བཏང་བ་ཡིན་ན། མི་
 དང་མེའི་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་གནས་སྐྱད་ས་དེ་ཁ་ཁ་ཆགས་བསྐྱད་ཡོད་པ་རེད། མི་ཁ་ཤས་ཅ་བ་ནས་ན་རྒྱ་མེད་པ་དེ་འདྲ་སྤྱེས་གྱི་
 རེད། དེ་གཙོ་པོ་སོ་སོའི་ Gene དང་དེ་དག་ལ་རག་ལས་གྱི་ཡོད་པ་རེད་སྟེ། དེའི་རྒྱུ་ལ་སོ་སོའི་ཟ་རྒྱ་དེ་རེད། ཁ་ལག་ག་རེ་

ཟ་དགོས་མིན་གྱི་གནད་ཀ་དེ་ལ་པལ་ཆེར་བརྒྱ་ཆ་བཟུང་བཅུ་ལྷག་ལས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་ཞུ་ཡི་འདུག དེའི་རྗེས་ལ་ལུས་
 ཅུལ་ཅིང་རྒྱ་དེ་རེད། ལུས་ཅུལ་ཅིང་རྒྱ་ལ་པལ་ཆེར་བརྒྱ་ཆ་སྤུས་ཅུ་ལྷག་ལས་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་སྟུག། བརྒྱ་ཆ་བཟུང་བལ་གསོ་
 བརྒྱག་རྒྱ་དང་སྒྲོམ་ཉམས་ལེན་བྱ་རྒྱ། དེ་བཞིན་ Hormone related འབྲེལ་བ་བཏགས་ནས་ཁྱོན་བསྒྲུབས་སོ་སོའི་འཕྲོད་
 བསྟེན་དེ་འདྲ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པས་མ་ནས་ཞུ་རྒྱ་ཡིན། དེ་འདྲ་སོང་ཅང་ངས་མདོར་བསྟུས་སམ་རྟོག་རྟོག་བབ་ས་དེ་ས་གནས་
 ཁག་ཆེ་བ་དེ་དག་གི་ནང་ལ་ Open Gym ལ་སོགས་པ་དང་། དགོན་སྡེ་ཁག་ནང་ལ་ Swimming pool དེ་དག་དངོས་
 གནས་དགོངས་པ་རྒྱ་ཆེན་པོ་བཞེས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ནའང་གཞིས་ཆགས་ཁག་རྒྱ་རྒྱ་དེ་འདྲ་མང་སོ་ཡོད་པ་རེད། དེ་དག་
 གི་ནང་ལ་མི་མང་དང་། གཞོན་སྐྱེས་ཀྱི་ངོས་ནས་ཁོ་རང་ཆོས་ Gym ཅག་ཅིག་དེ་འདྲ་བཟུགས་བཞག་པ་དེ་ཆོའི་ཐོག་ལ་ངས་
 པར་དུ་སྟུགས་སྤང་གནང་རོགས་གནང་། དེ་དཔེ་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་རེད་སྟུག།

དེ་བཞིན་ཟ་རྒྱ་འཐུང་རྒྱ་འཐུང་སྒྲོམ་ལ་འཆད་དུས་ཁྱད་ལས་པ་མང་སོ་ཞིག་གིས་དེ་འདྲ་གསུངས་བསྟན་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ང་
 རང་གིས་དེ་དག་ཆང་མ་ལག་པ་འཆང་ན་གང་ཡང་མཐོང་གི་མི་འདུག ཡིན་ནའང་གཙོ་བོ་དེ་ཆང་རྒྱ་འཐུང་རྒྱ་འཐུང་དེ་རེད།
 གཞོན་སྐྱེས་དེ་ཆོར་གང་ཡང་ཞུ་རྒྱ་མེད། ཡིན་ནའང་ལོ་རྒྱུས་པ་དང་བཟེས་པ་དེ་ཆོ་ལོ་དུག་བཟུ་ཅམ་སྟེབ་དུས། མི་ཆེའི་ནང་ག་
 རེ་བྱེད་དགོས་པ་ཆང་མ་བྱས་ཆང་བ་རེད། བག་ཆགས་བཞག་ཆང་བ་རེད། ལྷོད་ལྷོད་བཞགས་ནས་མཆམས་རེ་དགོང་མོར་
 Peg འཐུང་དུས། དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་སྟོན་མ་ཏྱིག་ཅམ་འཐུང་ན་སྟུན་རེད་ཟེར་བ་ཞིག་ཡོད་པ་རེད། ང་རང་གིས་ག་
 རེ་ཡིན་ནམ་བསམ་ཀྱི་ཡོད། ཏྱིག་ཅམ་འཐུང་ན་སྟུན་ཡིན་མིན་བསམ་པ་ཞིག དེ་དག་བསམ་སྒོ་གཏོང་དུས་གལ་སྲིད་ང་རང་ཆོ་
 དང་སང་གི་འགྲོ་སྐྱེད་སྤྱད་ཀྱི་ན། 30 ml དང་ 60 ml ཟེར་ནས་བགོས་བཞག་པ་ཞིག་ཡོད་པ་རེད། འཐུང་མཁན་ཆོས་ཏྱ་གོ་
 ཡི་ཡོད་པ་རེད། 60 ml དེ་གནད་འགག་ཅིག་ཡོད་པ་རེད་སྟུག། སྤྱིར་བཏང་ཨ་རག་གི་ནང་ལ་བརྒྱ་ཆ་ 20 མ་གཏོགས་རྒྱ་
 རེད་ཅེས་གསལ་བོ་བྲིས་ཡོད་པ་རེད། བརྒྱ་ཆ་ 20 དེ་ 60 ml ནང་ལ་བགོས་བཞག་དུས་ 34 ml peg འཐུང་བ་ཡིན་ན་
 གཟུགས་པོའི་ནང་འགྲོ་ཡི་ཡོད་པ་རེད། དེ་གཟུགས་པོའི་ནང་ལ་འགྲོ་དུས་མཁལ་མས། ཨ་རག་དེ་གཟུགས་པོའི་ནང་ལ་སྟེབ་
 ཡོང་དུས། སྤྱིར་བཏང་ཁ་ལག་གི་ཟས་བཟུང་དང་མི་འདྲ་བ་ཡིན་དུས། དེ་འཕལ་དུ་བགོ་བཟུམ་བྱེད་དགོས་དུས། གཟུགས་པོའི་
 ཁག་ནང་ལ་བཏང་སྟེ་ཆང་མ་ལས་ཀ་བྱ་རྒྱ་དེར་མཁལ་མས་རྒྱ་ཆོད་བྱེད་ཀ་མ་མཐའ་འགོར་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། སོང་ཅང་ཆང་མཐོ་
 བ་དེར་བརྒྱ་ཆ་ 60 བཟོ་དགོས་པ་དེར་གནད་འགག་ཅིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ངས་དེ་རིང་འབོད་བསྟུལ་རང་ཡིན། ཟན་པ་
 མཆོད་མཁན་དེ་ཆོས་བརྒྱ་ཆ་ 60 དེ་རྒྱ་ཆོད་བྱེད་ཀ་ནང་ལ་འཐུང་རོགས་གནང་། འཐུང་ན་ཡག་པོ་ཡོད་པ་རེད། ངས་འཐུང་
 རོགས་གནང་ཞེས་ཞུ་བྱ་བ་ཀྱི་མ་རེད། དེ་འདྲ་འཐུང་ན་ཡག་པོ་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱ་ཡིན།

གནད་དོན་གཞན་ཞིག་ལ་བྱག་སྟེལ་སྤྱི་འཐུས་རྣམ་པས་ཁ་སང་གསུངས་གནང་སོང་ལ་དེ་རིང་ཡང་གསུངས་གནང་
 སོང་། Chandigarh PGI སྟུན་ཁང་ལ་ Mother Teresa ང་ཆོ་ཡིན་ན་སྟུན་མ་ Chandigarh Punjab
 University དེ་དུས་ང་ཆོ་བ་གིར་ཡོད་དུས་རེད། འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སློན་མཆོག་ཡོད་དུས་ནས་ Mother Teresa ཡོད་
 པའི་ལོ་རྒྱུས་འདུག དེ་འདྲ་སོང་ཅང་མོ་རང་ཆ་མཆོན་པ་ཡིན་ན། ལྷག་བསམ་རྣམ་དག་ཐོག་ནས་དཀའ་ལས་རྒྱག་མཁན། དངོས་
 གནས་ཁ་ཡོད་ལག་ཡོད། མིན་བསྟན་དུས་དངོས་ནས་རོགས་པ་གནད་དུས་སེམས་པ་ནང་ལ་བསྟེན་པ་ཀྱི་འདུག དེ་གལ་ཆེ་

བའི་རྒྱ་མཚན་གཙོ་བོ་ཡོད་ན་ཞེས་བཀའ་འདི་ལྟ་བུ་དོན་བྱུང་སོང་། འཕུས་ཤོར་གྱི་རྒྱུན་བས་ཡིན་ནས་ཡང་ན་དདུལ་འཁོར་
 རྒྱགས་ཆེ་བླགས་པའི་རྒྱུན་གྱི་ཡིན། ག་རེ་ཡིན་ལྟས་ན། དེ་སྤྱི་ཆ་མཚན་ན་འགྲོ་སོང་ཆ་ཚང་མ་ཡིན་པར་སྟགས་དང་ཁེ་མན་ཆ་
 ཚང་བུར་བཀོལ་ནས་གཏོགས་འགྲོ་ཡི་འདུག ད་ལོ་ས་གནས་བདུན་དེར་ཐུ་མ་ཐུད་ནས་མ་བྱུང་བའི་རྒྱ་མཚན་ག་རེ་ཡིན་ནས་
 ཞེས་བཀའ་འདི་ལྟ་ཆོག་པ་བགྱིས། དེ་བཞིན་བྱད་མེད་དང་གྲིས་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་དཔལ་ལྷན་འཕྲོད་
 བསྟེན་བཀའ་སློན་མཆོག་གིས་གསུངས་པ་ཞིག་ལ། སློབ་གྲྭ་ཁག་གི་སྤྱགས་འགན་བཞེས་མཁན་ཁོ་རང་ཆོ་དང་མཉམ་དུ་
 འཛོམས་པའི་ཐོག་ནས་གྲིས་པའི་སྤྱང་སློབ། བྱད་མེད་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་འཕྲིག་སློབ་ལྟས་ན་འད་རེད། ལོག་གཡེམ་ལྟས་
 ན་འད་། གང་ལྟར་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་བཀའ་ཤག་གི་ངོས་ནས་བཟོད་བསྐྱར་མེད་པ་དང་། དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་
 འཕྲལ་དུ་སྤྱགས་ཐག་གཙང་མ་གཙོད་རྒྱུ་ཆེད་དུ་བྱག་དདུལ་གནང་བའི་བཀའ་མོལ་གསུངས་གནང་སོང་། སྤྱགས་རྩེ་ཆེ། ཉ་
 ལས་པའི་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་ཆགས་འགྲོ་ཡི་འདུག ངས་ལྟ་རྒྱ་ཞིག་ལ་འདྲིའི་ནང་ལ་སྤྱགས་སྤང་གནང་དགོས་པ་ཞིག་ལ་སློབ་
 གྲུའི་ནང་ལ་རྒྱན་ལྷན་ང་ཆོས་ཆེན་པ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་བཀའ་མོལ་བྱུང་དུས། བྱད་མེད་གཅིག་ལ་བཀའ་མོལ་གནང་ཡོང་
 གི་འདུག དེའི་ནང་ལ་མཁུན་དགོས་པ་ཞིག་གྲིས་པ་བྱའི་ནང་ལ་འད་གནས་ཚུལ་དེ་འདྲ་བྱུང་གི་ཡོད་པ་རེད། སྤྱི་ཆོགས་ནང་ལ་
 རེད། བོད་པའི་སློབ་གྲྭ་ཁག་ནང་ལ་གྲིས་པ་བྱ་དང་འབྲེལ་བའི་གནས་ཚུལ་དེ་འདྲ་སྤྱད་བྱུང་བའི་བཀའ་མོལ་བྱུང་གི་ཡོད་ཅང་།
 དེའི་ཐོག་ལ་ཁ་གསལ་པོ་བྱས་ནས་སློབ་གྲྭ་ཁག་ལ་གསུངས་དུས། གྲིས་པ་སྤྱེས་པ་ཡིན་ཅུང་སྤྱེས་མ་སྤྱེས་པ་ཡིན་ནའང་གནས་
 ཚུལ་དེ་འདྲ་བྱུང་བ་ཡིན་ན། བཟོད་བསྐྱར་མེད་ཅེས་བཀའ་མོལ་གནང་སྐབ་པ་ཡིན་ན་ཁྱད་པར་ཉ་ཅང་འགྲོ་ཡི་རེད་སྟེ། དེའི་ཐད་
 ལ་ང་ཆོའི་ངོས་ནས་མཁུན་རྟོགས་དགོས་རྒྱ་ཉ་ལས་པའི་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་ཆགས་ཀྱི་འདུག དེ་དང་མཉམ་དུ་བྱད་མེད་སྤྱེས་
 ཚུལ་ལྟས་ན་འད་རེད། Reproductive health སློར་ལ་བྱད་མེད་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ཟབ་སློང་གི་
 ལས་གཞི་ནང་ལ་ཉན་ཉན་གནང་གི་ཡོད་པ་རེད་སྟེ། ཐུ་མ་ཐུད་ནས་གནང་རོགས་གནང་ཞེས་ལྟ་རྒྱ་ཡིན། འཕྲོད་བསྟེན་ལས་
 ཁྱུངས་ལ་སྤྱོད་པ་གཅིག་དེ་ཟབ་སློང་ཐོག་ལ་བཀའ་མོལ་ལྟ་དུས་ལས་བྱེད་མ་འདྲང་བའི་སྤྱོད་པ་ཉན་ཉན་འཕྲད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།
 བྱིན་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་ཟབ་སློང་གནང་མཁན་འདུག་གས། དཔེར་ན། ད་ལྟ་སྐབས་སུ་བབས་པའི་ཆོགས་པ་གསར་
 པ་ཞིག་རེད། དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་བཀའ་འཕྲོལ་ལྟས་པ་དང་སྤྱགས་ནས་མིང་འབོད་ལྟ་ཆོག་པ་བགྱིས། གྲོགས་མོ་
 ཞེས་ཆོགས་པ་གསར་པ་ཞིག་རེད། དེའི་ནང་ལ་བྱ་མོ་གཉིས་དཔལ་ཡོན་དང་སྐལ་བཟང་ཁོ་རང་གཉིས་ཀྱིས་སློབ་གྲྭ་ཁག་ལ་ཟབ་
 སློང་ཉ་ལས་པའི་ཡག་པོ་སློབ་བཞིན་པ་ཞིག་རེད་འདུག དེ་དང་དེ་འདྲ་བའི་ཐོག་ནས་ཁོ་རང་ཆོ་དང་མཉམ་དུ་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་
 བྱག་ལས་གནང་སྐབ་པ་ཡིན་ནའང་རེད། ཁོ་རང་ཆོར་མཐུན་འགྱུར་རོགས་རམ་ཐོག་ནས། གང་ལྟར་བབས་དེ་ང་རང་ཆོའི་བོད་
 པའི་གཞོན་སྤྱེས་ཆོར་བབ་ཀྱི་ཡོད་ཅང་། དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་དགོངས་བཞེད་གནང་སྐབ་ཀྱི་ཡོད་ན་ཞེས་ལྟ་རྒྱ་དང་། དེ་
 དང་མཉམ་དུ་བྱག་སྤེལ་ནང་ནས་དེ་རིང་འཕྲོད་བསྟེན་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་རེད། ལུས་ཅལ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་རེད།
 ཟས་བཅུད་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་བཀའ་མོལ་ཉ་ཅང་མང་པོ་གནང་སོང་། དེའི་ཐད་ལ་དཔལ་ལྷན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སློན་
 མཆོག་གི་སྤྱགས་ལ་འཇགས་རོགས་གནང་ཞེས་ལྟ་རྒྱ་ཡིན། གལ་སྲིད་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་ཟབ་སློང་གནང་མཁན་

རིགས་མ་འགྲིག་པ་ཡིན་ན། བལ་ཆེར་ང་ཆོ་གྲོས་ཆོག་ནང་ལ་ཉ་ཅང་མང་པོ་འདུག་སྟེ། དེའི་ཐོག་ལ་རྗེས་མ་དགོངས་བཞེད་གནང་རྟོགས་གནང་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ལྷག་པོ་རྗེ་ཆེ།

ཆོག་པ་གཙོ་བོ་ལྷན་འབྲེལ་གནས་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་འཛོལ་བསྟེན་བཀའ་སློན་མཆོག་

དཔལ་ལྷན་འཛོལ་བསྟེན་བཀའ་སློན་ཆོས་སྐྱོང་དབང་ཕྱག་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོག་པ་གཙོ་བོ་མཆོག་ ཅིས་འགོ་ཁྲུང་ ༡ པོ་སྤྲོན་བཅོས་ལྷ་སྐྱོང་གི་ལས་གཞིའི་ནང་ལ། བལ་ཕྱལ་ས་གནས་ཁག་དེ་ཆོ་རྒྱུད་མ་ཐུབ་པའི་དཀའ་ངལ་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་དང་པོས་གསུངས་གནང་སོང་། དེ་དངོས་ཡོད་ཀྱི་དཀའ་ངལ་རེད། འཛོལ་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཐོག་ནས་དེའི་ཐོག་ལ་འབད་བཅོམ་མ་ཞུས་པ་དེ་འབྲེལ་གང་ཡང་མིན། ཞུས་འདུག་དེ་སྤྱི་ཡོད་ནའང་ལས་གཞི་དེ་འགོ་འཇུག་ས་དུས་ནས་དགོངས་པའི་ནང་དུ་ཡོད་བསྐྱད་པ་ཞིག་ཆགས་འདུག་ ཡིན་ནའང་དང་པོ་དེ་བལ་ཕྱལ་ནང་དུ་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་གནས་སྐབས་གཅིག་རེད། དེའི་ཐོག་ལ་སྤྱད་ལས་ཐད་ལ་སྤྱད་ཐོག་ཟེར་བ་ནང་བཞེན་པ་གིར་གྲིམས་དང་། འགོ་སྐྱོང་ས་དེ་ང་ཆོའི་གནས་ཆེད་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་གྲིམས་དང་འགོ་སྐྱོང་ས་གཉིས་གཅིག་པ་མིན་པའི་ཐོག་ལ། སྤྲོན་བཅོས་ལྷ་སྐྱོང་གི་ལས་གཞི་གཅིག་པ་གཅིག་རྒྱུ་ཞིག་བལ་ཕྱལ་གྱི་ནང་ལ་ལག་བསྟར་གནང་རྒྱུ་ཉ་ཅང་གི་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་ཆགས་བསྐྱད་ཀྱི་འདུག་ དེའི་ཐད་ལ་ཟུར་དུ་མི་འབྲེལ་བ་ཞིག་དང་། དེའི་ནང་ལྷག་དོན་དུ་བོད་པའི་མིང་མེད་པ། གཅིག་ཐ་སྐྱད་ག་འབྲེལ་བཏགས་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ན་དེ་འབྲེལ་བཏགས་པའི་ཐོག་ནས། བོད་པ་དེའི་ནང་ལ་ལྷག་དོན་དུ་བོད་མིའི་སྤྱི་གཞུགས་འབྲེལ་དུ་སྤྲོན་པའི་ཐོག་ནས་སྤྱད་ལས་གནང་གི་མེད་པའི་རྣམ་པ་ཞིག་གི་མ་འོངས་པ་ལག་བསྟར་གནང་རྒྱུའི་འཆར་གཞི་ཞིག་སྤྲོན་ན་མ་གཏོགས། དེ་མིན་ལམ་སྐྱོང་འགོ་རྒྱུ་དང་། ལམ་སྐྱོང་གཏོང་ས་མ་རེད། རི་ཅམ་དེ་འབྲེལ་གནས་ཚུལ་ཞིག་རེད་འདུག་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ནས་ལུས་སྐྱོང་གི་ཆེད་དུ་ཁང་པའི་ནང་ལ་ལུས་སྐྱོང་གཅིག་དེ་སྤྱི་ཞུ་བ་རྣམ་པ་དང་། དེ་བཞེན་ང་རང་ཆོ་བོད་མིའི་སྤྱི་གཞུགས་ཀྱི་ལས་བྱེད་ལ་དམིགས་པའི་ཐོག་ནས་དགོས་རྒྱུ་དེ་སྤྱི་ཞུ་བ་རྣམ་པ་དང་། དེ་བཞེན་ང་རང་ཆོ་བོད་མིའི་སྤྱི་གཞུགས་ཀྱི་ལས་བྱེད་ལ་དམིགས་པའི་ཐོག་ནས་དགོས་རྒྱུ་དེ་སྤྱི་ཞུ་བ་རྣམ་པ་དང་། དེ་གཞིར་བཟུང་ང་ཆོས་འབད་བཅོམ་ཞུས་དང་ཞུ་བཞེན་པ་ཆགས་བསྐྱད་ཡོད་ཅེས་སྟེན་མེད་ཞུ་རྒྱུ་དང་། དེ་བཞེན་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་ལས་དོན་གང་དང་གང་གནང་ཡོད་པ་རེད་ཟེར། ཅུ་བའི་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་ལས་དོན་དེ་ CCIM ཟེར་ནས། Central Council of Indian Medicine ཟེར་ནས་རྒྱ་གར་དབུས་གཞུང་གི་སྤྲོན་ཀྱི་ལྷན་ཆོག་པ་དེ་དང་མཉམ་དུ་འབྲེལ་མ་ཐུད་བྱ་རྒྱུ་དང་། དེ་དང་མཉམ་དུ་འབྲེལ་བ་གནང་རྒྱུ་ཞིག་རེད། དེ་བཞེན་ AYUSH རྒྱ་གར་གྱི་སྤྲོན་ཆེན་ལས་ཁུངས་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་དང་མཉམ་དུ་འབྲེལ་བ་གནང་རྒྱུ་དང་། ལྷག་དོན་དུ་གསོ་རིག་གི་ཐོག་ལ་གནད་དོན་དོ་སྤྱོད་དང་། གནས་ཚུལ་དེ་ཆོ་སྤྱོད་རྒྱུའི་ཐོག་ལ་སྤྱད་ནས་སྤྱད་ལས་གནང་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་། དེ་དང་ཆབས་ཅིག་ཏུ་ང་རང་ཆོས་གསོ་རིག་གི་ཐོག་ནས་སྤྲོན་པའི་སྤྱོད་སྐྱོང་སྐོབ་བཞག་པ་དེ་ཆོའི་ཐོག་ལ་ཁོ་རང་ཆོས་དེབ་བཀོད་བྱ་རྒྱུ་དང་། དེ་བཞེན་སྤྲོན་སྐྱོང་ཁང་དེ་ཆོར་སྤྲོན་སྐྱོང་ཁང་གསར་དུ་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད་ན་དེ་ཆོ་དེབ་བཀོད་དང་། ཞིབ་

འཇུག་བྱ་རྒྱུ་འོ་ཐོག་ལ་བྱུག་ལས་གནང་ནས་ཐེབས་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་པ་ཞིག་གཞི་ཅིའི་གསོ་རིག་ལྷན་ཆོག་གས་ཀྱི་ཐོག་ལ་འཛིན་སྐྱོང་
 ཟུར་དུ་ཡོད་པ་རེད། དེའི་ལྷན་ཆོག་གས་ཡོད་པ་རེད། ཁོ་རང་ཆོའི་འགན་འཛིན་ལྷན་ཆོག་གས་ལོ་རེ་རེ་ཐེངས་གཉིས་ཙམ་ཞིག་ཆོག་གས་
 ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ན་ལོ་ཆ་མཆོན་པ་ཡིན་ན་ཆེ་བ་ཞིག་དེ་ན་ནིང་ཕྱི་ཟླ་ ༣ པའི་ནང་དུ་རེད། ཕྱི་ཟླ་ ༡ པ་དེ་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ས་ཡོད།
 ཨ་ར་ཏུ་སི་ལ་ཆོག་གས་འདུ་ཆེན་པོ་ཞིག་གོ་སྤྲིན་གནང་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད་པ་རེད། སྐབས་དེར་ཡིན་ན་རྒྱ་གར་གྱི་ནང་སྤྱི་དྲུག་ཆེན་
 གཞན་པ་སྤྱི་ཞབས་ Kiren Rijju མཆོག་གདན་ཞུ་གནང་ཡོད་པ་དང་། དེ་དང་དེས་མཆོན་པའི་མི་སྣ་ཆེ་ཁག་གདན་ཞུས་ཐོག་
 ནས་ཆོག་གས་འདུ་རྒྱས་འཛོམས་ཆེན་པོ་ཞིག་འཆོག་གས་ཐུབ་པ་བྱུང་འདུག དེ་བཞིན་ཉེ་བའི་ཆར་ཕྱི་ཟླ་ ༡ ནང་ཡིན་པ་ཡོད། ཉེ་
 ཆར་རེད། ལྷོ་ལིར་ཆོག་གས་འདུ་ཞིག་ཆོག་གས་སོང་། ཆོག་གས་འདུ་དེའི་ནང་ལ་ AYUSH ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཟུང་འབྲེལ་བྱུང་ཆེ་དང་།
 དེ་བཞིན་ Central Council of Indian Medicine དེ་ཆོར་གནད་ཡོད་ཀྱི་འགན་འཁུར་མཁན་དང་། ལྷག་དོན་དུ་བྱང་
 རྟོགས་འགན་འཁུར་བ་ Himachal རང་གི་ནང་ལ་བཞུགས་བསྐྱད་པ་དེ་ཆོ་ཆང་མ་གདན་ཞུ་བྱས་པའི་ཐོག་ནས། དོན་སྣང་དེ་
 བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་ལྷན་ཆོག་གས་དེ་རྒྱ་གར་དབུས་གཞུང་གི་ AYUSH ཡི་ནང་ལ་རེད། དེ་བཞིན་ CCIM ཐོག་ནས་ངོ་
 ཤེས་དང་ངོས་ལེན་ཡོང་ཐུབ་རྒྱུ། དེའི་ཐོག་ལ་འབད་བཅོལ་ཞུས་དང་ཞུ་བཞིན་པའི་གནས་སྐབས་ཆགས་བསྐྱད་ཡོད། དེ་དང་དེ་
 ལྟ་བུ་ལས་དོན་སྤེལ་བ་རེད་ཟེར་ནས་སྤྲོད་ཞུ་འདོད་བྱུང་།

དེ་ནས་ཟས་བཅུད་ཐད་ལ་བཀའ་ཐེབས་པ་རེད། ཁ་སང་ནས་ཟས་བཅུད་ཀྱི་ཐོག་ལ་བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་ནས་པས་
 ལམ་སྟོན་ཆད་དང་ལྷན་པ་ཐེབས་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ང་ཆོས་དེ་རིང་ལམ་སྟོན་ཐེབས་པར་ཕྱོགས་སྤྲིན་བྱས་པ་ཡིན་ན། པལ་
 ཆེར་ལྟེབ་ཤོག་རྒྱང་རྒྱང་ཞིག་ཆགས་སོང་བསམས་སོང་། དེ་དང་དེས་གནས་པན་ཐོག་གས་ཀྱི་རེད་སྟེ། དེ་དང་པོ་པར་ཚུར་མང་
 པོ་འགྲོ་མི་དགོས་པའི་ཐོག་ནས་དེ་མཆུངས་ཕྱོས་ཆོག་གས་ནང་ནས་བཀའ་མོལ་བྱུང་བ་ལྟེབ་ཤོག་ཅིག་བཟོས་བཞག་ན་མ་འགྲིག་པ་
 མི་འདུག་བསམས་སོང་། དེ་དང་འགྲོས་པའི་ཐོག་ནས་ང་རང་ཆོའི་སྟོལ་རྒྱུ་ཀྱི་ཟས་དེ་བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་ནས་གསུངས་པ་དེ་
 དངོས་ཡོད་ཀྱི་གནས་སྐབས་རེད། རྒྱལ་སྤྱིའི་ཁྱད་ལས་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས། ཁ་སང་རྒྱ་གར་མཁས་པ་དེ་འདྲ་ཐེབས་ནས་ཁོ་རང་
 ཆོས་གསུངས་ཀྱི་འདུག ག་རེ་བྱས་ནས་ཞུ་ཡི་ཡོད་ཟེར་ན། ང་ཆོའི་བཅུད་ནང་ལ་པ་ཐོག་བྱ་ཐོག་དེ་ཟས་ཟ་མ་ཞིག་བཟས་བསྐྱད་
 པ་དེ་ང་རང་ཆོའི་གཟུགས་པོ་རང་གི་འབྲུ་སྤྱི་ཐེན་ཟེར་ན་འདྲ་རེད། Cell དེ་ཆོའི་དྲན་ལམ་ཀྱི་ནང་ལ་ཡོད་པ་རེད། Cell Memory
 ནང་ལ་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཡིན་དུས་འཇུག་བདེ་པ། གཟུགས་པོར་ཡིན་ན་འདྲ་པན་པ། དེ་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད། Hamburger,
 Pizza, Burger དེ་ཆོ་ང་ཆོའི་པ་མེས་ཡང་མེས་ནས་བཅུད་ལམ་དེའི་ཐོག་ལ་མེད་དུས། ཅ་ལག་གསར་པ་ཞིག་གཟུགས་པོའི་
 ནང་དུ་བསྐྱེབས་ཡོང་དུས་དེས་གཞོན་འཆེ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད། དེ་འདྲ་མཁས་དབང་ཁག་གིས་གསུངས་ཀྱི་འདུག
 དེའི་རྒྱུ་པས་དེ་སྟོན་ང་སྟོ་ཕྱོགས་མའི་སོར་འགྲོ་དུས། National Food Institute ཁོ་རང་ཆོ་རྒྱ་གར་གཞུང་རང་གིས་ངོས་
 ལེན་བྱས་བཞག་པ་དེ་ནས་ཁ་ལག་ཟ་ཆས་ཟེར་ན་འདྲ་རེད། མངར་ཆས་བཅོང་པའི་སྐབས་སུ་ FSSAI ཟེར་ནས་ཨང་གྲངས་
 སྤྲད་མཁན་ཀྱི་ཆོག་གས་པ་ཞིག་ཡོད་པ་རེད། དེས་མར་ནས་རྒྱ་བ་གཉེར་སྤྲད་ནས་བྱེད་ཀྱི་འདུག དེར་སྤེལ་དུས་དེ་མཆུངས་
 གསུངས་ཀྱི་འདུག ཁྱེད་ཆོས་ཅམ་པས་ Cake ག་རེ་བྱས་ནས་བཟོས་ཀྱི་མེད། ཅམ་པས་བཟོས་ན་ཉ་ཅང་ཡག་པོ་ཡོང་གི་རེད།
 ང་ཆོའི་ཐབས་ཤེས་བྱས་པ་ཡིན། དེར་ང་ཆོས་བསམ་སྟོ་གཏོང་དགོས། ང་ཆོས་གཅིག་བྱེད་དགོས་ཟེར་ནས་བཀའ་མོལ་བྱུང་།

སོང་། བསམ་སྒྲུབ་འཆར་གཞིའི་ནང་དུ་བསྐྱེད་པ་སོང་། ད་ལྟ་བུ་ལྟར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ལགས་ནས་གསུངས་བཟང་པ་དེ་བཞིན་
 བསྐྱེད་པ་སོང་། ཡིན་ནའང་སྔོན་མ་ཞུས་བཟང་པ་དེ་མཚུངས་རེད། གཅིག་བྱེད་ཡོང་དུས་མི་ཆའི་ཐོག་ནས་རེད། ཤེས་བྱ་ཡོན་
 ྟན་གྱི་ཐོག་ནས་རེད། གནས་སྤངས་མང་པོ་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་འཕུལ་དུ་དེའི་ཐོག་ལ་བཙོས་མི་སྤྱུང་པའི་གནས་སྤངས་ཡོང་བཟང་
 གྱི་འདུག དེ་འདྲ་སོང་ཅང་ད་ལྟ་དགོངས་ཚུལ་ཐེབས་པ། དཔེར་ན། ཅུམ་པ་ཡིན་ནའང་རེད། དེ་བཞིན་ང་རང་ཆོའི་སྒོལ་རྒྱུ་གྱི་ཟ་
 མ་དེ་ཆོའི་རིགས་ང་རང་ཆོའི་སྤྱི་ཆོགས་གྱི་ནང་དུ་བསྐྱར་དུ་དབྱེད་པ་བསྐྱེད་པ་བཟོ་སྤྱུང་དེ་གནད་འགག་ཆེན་པོ་ཆགས་
 བཟང་འདུག སྤྱི་ཡོངས་ནས་ནུམ་པ་ཆོས་སྤྱིར་བཏང་བ་ལམ་སྟོག་པ་ཡིན་ན། ཡིན་ཟེ་དེ་ཆོས་གསུང་གི་ཡོད་པ་རེད། སྔོན་མ་
 ཡིན་ཟེ་དེ་ཆོར་ Lactogen འོས་དེ་ཆོ་ཡོད་པ། དང་པོ་ལྷགས་ཀྱིན་གྱི་འོ་མ་སྤྱུ་གྱུ་ལ་སྤྱད་པ་ཡིན་ན་འཕྲོད་བཞེན་ལ་ཉ་ཅང་
 ཡག་པོ་ཡོད་པ་རེད་ཟེད། རྩེ་སྤྱུ་ལྷགས་ཀྱིན་གྱི་འོ་མ་མ་རེད། ཨ་མའི་འོ་མ་རང་སྤྱད་དགོས་པ་རེད་ཟེད། དེ་འདྲ་སོང་ཅང་སྒོལ་
 རྒྱུ་གྱི་བྱ་སྤྱོད་དེ་པ་ཐོག་བྱ་ཐོག་ནས་ཉ་ཅང་དེའི་ཐོག་ནས་མར། བསྐྱེད་པ་བཅད་བཟང་གསུམ་དངོས་ར་འཕྲོད་བཟང་པའི་
 གནས་སྤངས་དེ་སྒོ་གཉིས་ཐེ་ཆོམ་བྱེད་དགོས་རྒྱུ་འོ་གནས་སྤངས་ཆགས་གྱི་ཡོད་པ་མ་རེད། ད་ལྟའི་དུས་ལ་བྱེད་ལས་པ་ཟེར་
 ནའང་རེད། མཁས་དབང་ཁག་གིས་བཀའ་འོ་མ་གཉིས་གྱི་ཐོག་ལ་བཞད་གྱི་ཡོད་པ་རེད། ཟས་གྱི་ཐོག་ལ་ Living Food and
 Dead Food ཁ་ལག་གཅིག་དེ་གསོན་པོ་རེད། ཁ་ལག་གཅིག་དེ་ཞི་བོ་རེད་ཟེད། གསོན་པོ་དེ་ག་རེ་རེད་ཟེད་ན། ད་ལྟ་ང་ཆོའི་
 སྒོལ་རྒྱུ་གྱི་ཟས་དང་ཟ་མ་དེ་ཆོ་རེད། ཞི་བོ་དེ་ཆོ་ག་རེ་རེད་ཟེར་ན་ད་ལྟ་འགྲིག་ཤོག་གི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་ཁ་ལག་ཆང་མ་སྟོག་
 མེད་པ་དེ་རེད། དེ་སྤྱི་རྒྱལ་གྱི་མཁས་དབང་ཁག་གིས་གསུང་བཟང་གྱི་འདུག བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་ནས་ད་ལྟ་འདི་ནས་མར་
 གསུངས་པ་དེ་ཆོ་མར་ཚུར་གོ་སྤྱུ་གྱི་འདུག དེ་འདྲའི་ཐོག་ལ་གོང་དུ་ཞུས་པ་ནང་བཞིན་རེད། ཟས་བཞེན་སྤངས་དང་། ཟས་ཀྱིས་
 འཕྲོད་བཞེན་གྱི་ཐོག་ལ་ཡིན་པ་ཡིན་ན། ཞེས་ཤོག་རྒྱུ་རྒྱུ་ཞིག་དེ་རིང་འདི་ནས་གཅིག་སྤྱུ་སྤྱུ་མི་འདུག་བསམ་པའི་ཆོར་
 བ་དེ་བསྐྱེད་པ་མ་སོང་། ཡོང་རྒྱུ་འོ་མ་ལ་འབད་བཙོན་ཞུ་ཡི་ཡིན།

དེ་བཞིན་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བཞེན་གྱི་ཐོག་ལ་ལས་དོན་བཅུམས་དགོས་པ་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་ཡིན་པའི་སྒོར་
 བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་ལགས་ནས་གསུངས་སོང་། དེ་དེ་བཞིན་ནོ། དེ་ག་རང་ཐོག་ལ་ང་ཆོས་གོམ་པ་རྒྱག་ནས་འགྲོ་ཡི་ཡོད། ཡིན་
 ནའང་དེ་རིང་འདིར་གསལ་པོ་བྱས་ནས་ཞུ་རྒྱུ་ཞིག་ལ་དེ་སྤྱི་ཡོངས་ཞུས་པ་ཡིན། སྔོན་མའི་འགྲོ་སྤངས། སྔོན་མའི་གནད་སྤངས།
 དཔེར་ན། མི་ཞིག་ཉོག་ཅུམ་བདེ་པོ་མེད་ན་ Agra ལ་གཏོང་ཤོག་ཟེར་གྱི་རེད། Agra ལ་ག་རེ་བྱས་ནས་གཏོང་ཤོག་ཟེར་གྱི་
 རེད་ཟེར་ན། Agra ལ་སྒྲོན་པ་བཟང་སའི་ཁང་པ་དེ་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ཟེ་འོ་མ་དུ་ཡིན་ན་ Mental Asylum ཞུ་ཡི་རེད།
 དེའི་རིགས་རྒྱ་གར་གྱི་ཁྱིམ་སྤྱི་ཐོག་ནས་ཁྱིམ་སྤྱི་འགལ་རེད། མི་སེམས་པ་བདེ་པོ་མེད་པ་ཡིན་ན་སེམས་ཁམས་གྱི་བཙོས་
 ཐབས་ཁང་ལ་འགྲོ་ཡི་ཡིན་དང་མིན་ཟེར་བ་དེ། ཁོའི་དན་ཉགས་མེད་པ། ཁོའི་མོས་མཐུན་མེད་པའི་ཐོག་ནས་གཏོང་ཆོག་གི་ཡོད་
 པ་མ་རེད། དེ་འདྲ་སོང་ཅང་ཉེ་བའི་ཆར་རྩེད་ལོར་ NIMHANS དང་མཉམ་དུ་སྤྱད་ཆ་བཞད་ཡོང་དུས། ལག་པ་འཆང་ས་ཡོད་
 པ་མ་རེད། ཁྱོད་ཆོས་འདིར་སྤྱོད་བཙོས་བྱེད་སར་གཏོང་ས་ཡོད་པ་མ་རེད། ཁྱིམ་སྤྱི་འགལ་གྱི་གནས་སྤངས་ཆགས་ཆར་བ་རེད་
 ཟེར་ནས་དེ་འདྲའི་གནས་སྤངས་ཆགས་བཟང་ཡོད་པ་རེད། ང་ཆོས་ར་བ་ཞིག་སྒོར་དེའི་ཐོག་ལ་ལྷགས་རང་འགལ། དེའི་ཐོག་ལ་
 ལྷགས་གྱི་ཆེར་མ་དེ་བཏང་ནས། དེའི་ནང་དུ་མི་སྤྱུ་གས་དེར་གཞག་རྒྱུ་དགོངས་ཚུལ་དེ་འདྲ་བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་གྱི་དགོངས་

བའི་ཟུར་ལའང་ཐེབས་ཡོད་ན། དེ་ཙམ་ཉིད་ནས་ཡོང་རྒྱུ་ཡོད་ས་མ་རེད། དེ་ཁྱིམ་འགལ་གྱི་གནས་སྐབས་ཆགས་བསྐྱད་ཡོད་པ་རེད། ག་རེ་བྱེད་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད་ཟེར་ན། སྤྱི་ཚེགས་རང་ནང་ལ་བསྐྱད། མི་ཡིས་མི་ལ་མེས་འཆིགས་མེས་གཏུགས་ཀྱི་ལས་དོན་ཚུལ་དུ་བྱས་ནས་བསམ་ཚུལ་བཤད་རྒྱུ་དང་། ཁོ་རང་མཉམ་དུ་དུས་ཚོད་སྤྱད་རྒྱུ་དང་། སྐད་ཆ་བཤད་རྒྱུ་དང་། དེ་འབྲའི་ཐོག་ནས་མེས་སྐུ་ཡངས་པོ་བཞོ་རྒྱུ་དང་། དེ་འབྲའི་ཐོག་ནས་མཁས་དབང་ཁག་གི་ལམ་སྟོན་ཐེབས་བསྐྱད་ཀྱི་འདུག དེའི་ཐད་ལ་ཐབ་སྦྱོར་བྱེད་པ་རེད། དེ་བཞིན་དེའི་ཐོག་ལ་བྱག་ལས་གནང་མཁན་རྒྱ་གར་ནང་ལ་མཆོན་སྟན་བྲགས་ཡོད་མཁན་ཀྱི་ཚེགས་པ་དེ་ཆོ་སང་ཉིན་དུས་ཚོད་རག་པའི་སྐབས། ར་རམ་ས་ལར་ཡོང་ནས་འཛིན་སྦྱོར་བཀའ་ཤག་ལ་གོ་བསྐྱར་བྱ་རྒྱུ་དང་། དེར་ཁོ་རང་ཆོས་བརྟན་གྱི་ཐོག་ནས་དོ་སྟོན་བྱ་རྒྱུ་དང་། ལྷག་དོན་དུ་དེར་གོ་བསྐྱར་གནང་རྒྱུའི་ཐོག་ནས་ལས་གཞི་ཞིག་བང་སྤྱོད་ཡོད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་དང་། དེ་དང་མཉམ་དུ་ཉུ་མོ་བཟང་དཔལ་ལྷན་གྱི་ཐད་ལ་བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་མང་པོ་ཞིག་གིས་བཀའ་གནང་སོང་། དེ་ཆང་མ་ངོས་ལེན་ཞུས་པའི་ཐོག་ནས་དེ་དེ་བཞིན་ལོ་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཆགས་བསྐྱད་འདུག དེ་དང་མཉམ་དུ་བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཞན་ནས་ཁང་པའི་ནང་ལུས་ཅལ་ཅེད་རྒྱུའི་ཆ་ཁྱེད་བསྐྱར་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་། ལྷག་དོན་དུ་གཞིས་ཆགས་ཆུང་བ་དེ་ཆོར་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ། བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་ནས་དེ་རིང་ཡང་གསུང་རྒྱུའི་ནང་ལ་རག་རྒྱུ་དེ་སྐོར་མོ་ཁྱིམ་དུག་བར་ལ་རག་གྱུར་གྱི་ཡོད་པ། ཆོབས་དང་སྤྱགས་ནས་ཡིན། དེ་སྤྱི་བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཀྱིས་ཞལ་བཞེས་ཤིག་ཡོད་པ་རེད། དེ་རིང་བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཀྱིས་གསུངས་པ་དེའི་ལས་དོན་གཉིས་ཀར་བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་དང་མཉམ་དུ་འགྲུགས་རྒྱག་ནས་འགྲོ་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་དང་། ཉིན་སྐོར་ཁྱིམ་དང་དུག་གི་བར་ལ་རག་སོང་ན། བལ་ཆེར་འཛིན་སྦྱོར་བཀའ་ཤག་གི་ཐོག་ནས་ཞལ་བཞེས་ཐོབ་གྱུར་གྱི་རེད་སྟེ། ལུས་ལ་ལུས་ཅལ་དགོས་སྐོར་དང་། འཛོད་བསྟེན་དང་འབྲེལ་བའི་གཟུགས་པོ་འགྲུལ་བསྦྱོད་གཏོང་དགོས་པར་བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཀྱིས་གང་བཀའ་གནང་བ་དེ་དངོས་གནས་བདེན་པ་རང་རེད། དེར་ཆོས་ངོས་ལེན་ཞུ་ཡི་ཡོད། དེ་དང་མཉམ་དུ་མཆོད་ཆང་མཆོད་མཁན་ཡོད་ན་མཆོད་ཆང་མཆོད་དུས་དེ་སྤྱི་བོད་པས་བཤད་སྟོལ་ཞིག་ཡོད་པ་རེད། འཐུང་ཤེས་ན་བདུད་ཅི་དང་། འཐུང་མ་ཤེས་ན་སྦྱོ་རྒྱུ་ཡིན་ཟེར་བ་ལྟར་རེད། ཆང་སྐང་ལ་པར་བཞོན་ནས། ཆང་དེ་ཆུར་ལ་བཞོན་མ་བཅུག་པའི་ཐོག་ནས་སུམ་བཅུ་དང་དུག་བཅུ་ ml བར་ལ་བསྐྱད་དགོས་ཀྱི་རེད་ཅེས་ལམ་སྟོན་གསུངས་པ་ནང་བཞིན་ངས་ཀྱང་དེ་བཞིན་ཆང་མར་ཆང་འཐུང་གི་ཡོད་ན། ཆང་དེ་ཆང་བཞག་པའི་ཐོག་ནས་བཞེས་རོགས་གནང་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་དང་མཉམ་དུ་ Chandigarh ལ་བྱག་ལས་གནང་མཁན་ Mother Ama Teresa ཟེར་གྱི་ཡོད་ནའང་རེད། ཆེ་རིང་སྟོལ་དཀར་ལགས་ཀྱི་སྐོར་ལ་བཀའ་སྟོབ་ཐེབས་སོང་། དེ་གོང་དུ་ལན་སུལ་བ་ཡིན། དེ་དང་གཅིག་མཚུངས་བྱས་པའི་ཐོག་ནས་འཐུས་པ་བཀྱིས་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ནས་བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་མཐའ་མས་ཅིས་འགོ་ཨང་ ༡༩ ཐོག་ལ་བསྐྱར་དུ་བཀའ་ཅལ་གནང་རྒྱུ་དེ་ངས་གསལ་བཤད་ཞུ་བའི་སྐབས་སུ་པལ་ཆེར་ཉོག་ཅི་མ་ལྷག་པ་ཡིན་ས་རེད། ག་རེ་ཞུ་ཡི་ཡོད་ཅི་ན། མ་དདུལ་གནས་སྐབས་བཟང་དུ་གཏང་རྒྱུའི་ཆེད་དུ་བཀའ་ཤག་གིས་དམིགས་བསལ་ནས་དདུལ་གནང་གི་ཡོད་པ་རེད། ངས་དེ་ཞུ་ཡི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཟེར་དུས་སྟོན་མ་པར་ཕྱོགས་ཟུར་བཀོལ་གྱི་ཁུར་བསྐྱད་པ་དེ་མ་རག་པ་དེ་འབྲུག་ཡང་མ་རེད། རག་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། རག་ས་གཅིག་ནས་རག་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ག་རེ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད་ཟེར་ན། བཀའ་ཤག་ནས་མར་དམིགས་བསལ་ནང་ལ་ཁུར་དགོས་པ་དེ་བཀའ་ཤག་ནས་མར་གསོལ་རས་གྱུར་པ་དེ་མ་དདུལ་གྱི་གནས་སྐབས་དེ་བཟང་རུ་

གཏང་རྒྱུ་ལི་པན་ཐོགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ས་གིར་ཟུར་བཞོལ་ནང་ལའང་རིགས་གཅིག་འགོ་རྒྱ་དང་། རིགས་གཅིག་ཡོང་རྒྱ་དཔེ་
 ཅིས་འགོའི་ནང་དུ་ཁྱེད་བསྐྱད་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཡིན་དུས་དེ་རིང་འདིའི་ནང་ལ་ཐོགས་དང་རྒྱ་ནུན་ནང་ལ་ཅིས་འགོ་བཅུ་བདུན་
 ཀྱི་དམིགས་བསལ་ཆ་ཆང་ཆུར་ཁྱེད་བསྐྱད་ཡོད་པ་རེད། འགོ་ཐོན་དེ་དགོས་ངེས་ཅན་གྱི་འགོ་ཐོན་རེད། དེ་དེའི་ནང་ལ་གཏོང་
 དགོས་ཀྱི་ཡོད་ཡོད་པ་རེད། འགོ་ཐོན་དེ་བཀའ་ཤག་ནས་མར་གསོལ་རས་གནང་ཡོང་དུས། འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁྱེད་ཀྱི་ཐོག་ལ་
 འབབ་ཀྱི་ཡོད་པ་མ་རེད། མ་དངུལ་གྱི་གནས་སྐབས་བཟང་དུ་འགོ་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་པའི་གནས་སྐབས་ཆགས་བསྐྱད་ཡོད་པ་རེད།
 དེ་བྱས་ནས་བཞག་པ་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། གོང་དུ་ཞུས་པ་བཞིན་རེད། Prevention of children from sexual
 offences (POCSO) ཟེར་བའི་ Act ཡོད་པ་རེད། Act དེ་སློབ་གྲྭ་ཆང་མས་ལག་བསྟར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ནས་ཐར་
 ས་ཡོད་པ་མ་རེད། གཤམ་སྤྱད་རྒྱ་གར་གཞུང་གིས་ཉོག་ཅམ་ཞིག་ཏུ་གོ་བ་ཡིན་ན་དེ་སྤྱོད་བཞིན་མ་རེད། ང་ཚོས་སྤྱད་ཆ་མཐོན་
 བཞག་གི་ཡོད། དེང་སང་སྤྱད་ཆ་མཐོན་ས་ཡོད་པ་མ་རེད། འགོ་སྤྱད་ནས་འགན་འཁུར་མཁན་གཤམ་ཐོག་བར་དུ་སྤྱི་ཡོན་ན།
 ཆང་མར་ཉེས་པ་ཐོག་རྒྱུ་ལི་ཉེན་ཁ་ཡོད་པ་རེད། POCSO Act དེའི་ཐོག་ལ་གོ་རྟོགས་སྤེལ་རྒྱུ། ཤེས་བར་བྱེད་དགོས་རྒྱུ། ལྷག་
 གོན་དུ་ Act དེའི་ནང་ལ་ཐོ་མོ་དབྱེར་མེད་ཀྱི་ཐོག་ནས་སྤྱི་ལའང་བྱ་སྤྱོད་དན་པ་བྱུང་བ་ཡིན་ན། དེ་འབྲས་མོང་ཅང་ POCSO ཡི་
 club འཛུགས་རྒྱུ་ལི་ཆེད་དུ་སློབ་གྲྱེད་ནང་དུ་མ་དངུལ་བཞག་པ་རེད། དེའི་ཐོག་ལ་ཐོ་མོ་དབྱེར་མེད་ལ་བཅན་གཤམ་ཟེར་གྱི་
 ཡོད་ནའང་རེད། བྱ་སྤྱོད་དན་པ་དེ་འཛིན་སྤྱོད་བཀའ་ཤག་གི་ངོས་ནས་དེ་སྤྱོད་ནའང་ངོས་ལེན་ཞུ་ཐབས་མེད་ཅེས་ཞུ་ཡི་ཡོད་
 པ་རེད། ད་ལྟ་ཡིན་ནའང་ངོས་ལེན་ཅ་བ་ཉིད་ནས་ཞུ་བ་རྒྱུ་ཡོད་པ་མ་རེད། Zero Tolerance རེད་ཟེར་ནས་ཞུ་འདོད་བྱུང་།
 དེ་དང་མཉམ་དུ་མངལ་ལ་འཁོར་བའི་བྱུང་མེད་ཀྱི་ལོ་ཆད་དེ་ཆོའི་འཕྲོད་བསྟེན་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ལ་ Reproductive
 Health ཐོག་ལ་བཀའ་ཐོལ་བྱུང་བ་རེད། ད་ལྟ་གསུངས་བསྐྱད་པ་གྲོགས་མོ་ཟེར་བ་དེ་བྱུག་ལས་ཡག་ཐོ་གནང་གི་འདུག་ཟེར་
 ནས་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ནས་གསུངས་པ་རེད། བསྐྱུགས་བརྗོད་ཞུ་ཡི་ཡོད། བྱུག་ལས་ཡག་ཐོ་གནང་དགོས་ཀྱི་རེད། དེ་སྤྱི་
 ནས་ཞུ་ཡི་ཡོད། སྤྱི་ལ་འཛུགས་ཀྱི་ངོས་ནས། རང་དབང་ཅན་གྱི་སྤྱི་ཁྱེད་གི་ངོས་ནས། སྤྱི་ལ་ཀྱི་ངོས་ནས། གཞུང་འབྲེལ་མིན་པའི་
 ཆོགས་པའི་ངོས་ནས། ཆང་མས་མཉམ་དུ་བ་ཀྱི་ཐོག་ནས་ལས་ཀ་བྱེད་དགོས་པ་རེད་མ་གཏོགས། ང་གཅིག་ཡིན་ཟེར་ནས་དུ་ཙོ་
 བསྟན་བསྐྱད་པ་དང་། ང་གཅིག་ཡིན་ཟེར་ནས་ང་མ་བསྟན་བསྐྱད་ས་ཡོད་པ་མ་རེད། དེ་འབྲས་མོང་ཅང་ཆང་མས་གང་སྐབ་ཅི་སྐབ་
 བྱས་ནས་ལས་ཀ་ལས་ཡོང་དུས་དེར་བྱུག་འབྲས་ཐོན་གྱི་རེད། བྱུག་འབྲས་ཐོན་པའི་ཡིད་ཆེས་དང་རེ་བ་ཞུས་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད། ང་
 ཆོ་ཡིན་པ་ཡིན་ནའང་མོ་རང་ལ་གང་ལ་གང་འཆོམ་ཞིག་འབྲེལ་བ་ཆགས་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད། ངས་གོང་དུ་ཞུས་པ་ནང་བཞིན་རེད།
 ཤེས་རིག་ལས་ཁྱེད་ཀྱི་དང་མཉམ་དུ་ལང་ཆོ་དར་བའི་ཆོགས་འདུ་ཆོགས་ཡོང་དུས། དེ་དུས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁྱེད་ཀྱིས་ལང་
 ཆོ་དར་བའི་ལས་གཞིའི་ངོ་སྤྱོད་ཆ་ཆང་ཆོགས་འདུ་དེའི་ཐོག་ལ་ངོ་སྤྱོད་ཞུས་པ་རེད། སྐབས་དེར་ཡིན་ནའང་ད་ལྟ་གང་ཟག་དེ་
 དཔལ་འབྱོར་ལས་ཁྱེད་ཀྱི་འོག་ལ་བྱུང་མེད་ཀྱི་ཞུས་སྟོབས་གོང་སྤེལ་ཆན་པ་དེའི་ནང་དུ་བྱུག་ལས་གནང་བསྐྱད་ཀྱི་འདུག་ད་ལྟ་
 གྲོགས་མོ་ཟེར་ནས་ཆོགས་པ་ཞིག་བཅུགས་ནས། བྱུང་མེད་ཞུས་སྟོབས་ཆན་པ་རེད། ཤེས་རིག་ལས་ཁྱེད་ཀྱི་དེ་དེ་བཞིན་
 འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁྱེད་ཀྱི་དེ་དེ་བཞིན་གྲོགས་མོ་རེད། དེ་བཞིན་གྲོགས་མོ་འདི་གྲོགས་མོ་སྤྱོད་པ་ཡིན་ནའང་གང་སྐབ་ཅི་སྐབ་
 གནང་དགོས་པ་དེ་གནང་འགག་ཆེན་པོ་རེད་འདུག་དེར་བསྐྱུགས་བརྗོད་ཞུ་ཡི་ཡོད། དེ་བཞིན་མ་འོངས་པ་ཡིན་ནའང་ལས་ཀ་དེ་

མིང་གི་དོན་དུ་མིན་པ། དོན་གྱི་ཆེད་དུ་ཡིན་པ་བྱེད་དགོས་པ་དེ་གནད་ལག་ག་ཆེན་པོ་རེད། མིང་དེ་རིང་བསྐྱེད་ཀྱི་རེད། མིང་སང་
 ཉིན་ཡལ་འགྲོ་ཡི་རེད། རྒྱ་གར་གྱི་གཏམ་དཔེ་ནང་དུ་ཡོད་པ་རེད། དེ་འབྲེལ་སྤྱི་ཚེད་དོན་གྱི་ཐོག་ལ་བྱས་བསྐྱད་པ་ཡིན་ན་དོན་དེ་
 ལུགས་དང་རྒྱན་རིང་བ་གནས་ཀྱི་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ནས་དེ་དང་མཉམ་དུ་གོ་སྐབས་འདི་བཟུང་བའི་ཐོག་ནས་དཔལ་ལྷན་
 ཆོག་གཙོ་མཆོག་ དེ་རིང་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་གཞི་མང་པོ་ཞིག་ལ་སྒྲེར་ཆོག་པ་བྱེད་བྱས་པ་ཁག་
 མང་པོ་ཞིག་གིས་རྒྱ་བ་སྐྱོར་དང་མ་ཐུན་འགྲུར་གནད་དང་གནད་བཞིན་པ་ཡིན། ལྷག་དོན་དུ་དེ་རིང་བཀྲར་འོས་སྤྱི་འཐུས་རྣམ་
 བས་དགོངས་ཚུལ་ཐེབས་པའི་ནང་ལ་བསམ་སྒྲུབ་ཐེབས་པ་དང་། རིག་པ་ཐེབས་པ་དཔེ་མི་སྤྲོད་པའི་ཅ་ཆེན་པོ་རེད། རིག་པ་དང་
 དགོངས་ཚུལ་དེ་ཆོར་གཞི་བཅོལ་པའི་ཐོག་ནས་གོམ་པ་མ་སོང་ན་མཐུན་དུ་སྤྱོད་རྒྱུའི་ལམ་དང་རིག་པ་སྤྲོད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་དང་
 ཆབས་ཅིག་དེ་རིང་གི་གནས་བབས་ཀྱི་ནང་ལ། དཔེར་ན། ཉེ་བའི་ཆར་དཔལ་ལྷན་སྤྲོད་བརྒྱུད་ནས་དེ་སྤྱོད་གིས་ལུགས་
 རྒྱས་ཡོད་བསྐྱད་པ་ཨ་རིར་བཅད་བཞུགས་གནད་མཁན་ཤ་བསྟན་འཛིན་དབང་རྒྱལ་ལགས་དགྲུང་ལོ་བརྒྱད་བཅུ་ལ་ཐེབས་པ།
 ཁོང་གིས་དཔལ་བསམས་བཞག་པ་ཨ་སྐོར་ཁྲི་ ༩ ཅམ་ཞིག་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ནང་ལ། གལ་ཆེ་བའི་ཉམ་ཐག་རྣམས་གཙོ་
 ཆོར་སྤྲོད་ཀྱི་རིགས་སྐྱོར་ཆེད་དུ་ཞལ་འདེབས་བྱུང་སྟེ། དེའི་ཐོག་ལ་དེ་རིང་གི་གོ་སྐབས་འདི་བཟུང་བའི་ཐོག་ནས་འཕྲོད་བསྟེན་
 ལས་ཁུངས་ཀྱི་དོན་ནས་བསྐྱུགས་བཞེད་དང་། བཀའ་བློ་ཆེ་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ། དེ་བཞིན་ Casa del Tibet Foundation ཡོད་
 པ་རེད། ལྷ་ཞབས་དབང་ཆེན་དང་བརྒྱ་ལགས་ཡོད་པ་རེད། ཁོ་རང་ཆོས་འགན་བཞེས་པའི་ཐོག་ནས་ལས་གཞི་མང་པོ་ཞིག་ང་
 ཆོའི་མཉམ་དུ་འགྲོ་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དཔེར་ན། ལྷ་ཞབས་དབང་ཆེན་གྱི་བརྒྱུད་ནས། དེ་སྤྲོད་ནས་སྤྲོད་ཆ་འདིར་ཞུས་པ་
 ཡིན། ད་ལོ་ཡིན་ནའང་རྟ་རམ་ས་ལ་ནས་སི་བཏལ་བྱིན། སྤྱིང་གཤག་བཅོས་བྱེད་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད་པ། རིན་པ་སྤྲོད་མི་དགོས་པ།
 ལམ་གྲོན་སྤྲོད་མི་དགོས་པ་ཆ་ཆང་བྱས་ནས་སྤྱིང་གི་གཤག་བཅོས་ཡག་པོ་བྱུང་འདུག དེ་བཞིན་དེ་འབྲེལ་ཐོག་ལ་དངོས་གནས་
 དགོས་པེས་ཅན་གྱི་སྤྱིང་གི་ནད་པ་དཀའ་ངལ་འབྲད་མཁན་ཡིན་ན། རིགས་སྐྱོར་ཡོད་ཅེས་གསུངས་བསྐྱད་པ་དེ་ཆོ་ཡིན་ནའང་
 བཀའ་བློ་སྤྲོད་ཀྱི་ཆེ་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་དང་། དེ་བཞིན་ལས་གཞི་ཁག་མང་པོ་ཞིག་གི་ནང་ལ་སྒྲེར་རེད། ཆོག་པ་རེད། མང་པོ་ཞིག་
 གིས་མ་ཐུན་འགྲུར་དང་མཉམ་ཞུགས་གནད་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་རིང་དེ་ཆོ་ཆ་ཆང་མིང་འབོད་ཐུབ་ཀྱི་མི་འདུག་སྟེ། ཡིན་
 ནའང་བཀའ་བློ་ཆེ་ཞེས་ཞུས་པ་དང་ཆབས་ཅིག་ ཁ་སང་བཀྲར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཞིག་གིས་སྤྱོད་ཐོག་ལ་རྒྱས་གོད་ཆག་ཡོང་
 བསྐྱད་པའི་གནས་སྤངས་ཞིག་གི་ཐོག་ལ་དོ་སྤྲོད་གནད་དགོས་པ་གསུངས་པ་རེད། བཀའ་བློ་ཆེ་ཞེས་ཞུས་པ་དང་སྤྱུགས། ཁ་
 སང་རང་བཀའ་ཞིས་དཔལ་སྤྱོད་ཀྱི་ས་གནས་འགོ་འཛིན་ཡར་ཐེབས་འདུག བར་དང་ཆང་མ་འབྱོར་སྟེ། དེའི་ཐོག་ལ་ཞིབ་འཇུག་
 འགྲོ་བསྐྱད་པའི་གནས་སྤངས་ཆགས་བསྐྱད་ཡོད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ལུགས་རྗེ་ཆེ།

ཆོག་པ་གཙོ་བརྒྱུད་གནས་མཆོག་ནས།
 དཔལ་ལྷན་དཔལ་འབྱོར་བཀའ་བློན་མཆོག་

དཔལ་ལྷན་དཔལ་འབྱོར་བཀའ་སློན་ཀླུ་ཡེ་ཤེས་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོག་གཙོ་མཆོག་ ད་ལྟ་འགྲོ་བཞིན་པའི་ལས་རིམ་ཐོག་ལ་བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཤིག་གིས་བཀའ་གནང་རྒྱུ་ལ།
གངས་སྤྱི་དྲུག་ལ་སྤྱི་འཐུས་ལ་ཡོད་པའི་དདུལ་ཁང་གི་སྟེང་ཆོག་གསུང་ཡོད་པ་དེ་སྤྱི་འཐུས་ཆོག་གསུང་ཟེར་ནས་དེ་སྤྱི་འཐུས་
མིང་བཏགས་བཞག་ཡོད་པ་རེད། ཆོག་གསུང་དེར་གཟིགས་ན་བེད་སྤྱོད་མེད་པ་ལྟ་བུ། ད་ལོའི་སྤྱི་ཚེས་ནང་ལ་གཟིགས་པ་ཡིན་
ན་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་ཆོག་གསུང་བེད་སྤྱོད་བྱེད་མཁན་གཙོ་བོ་དང་ཞབས་པ་ཡིན་པས། དང་ཞབས་པ་ཆོར་ལས་ཁུངས་ལ་ཕྱག་ལས་
གནང་དུ་ཐེབས་པའི་སྐབས་སུ། བཞུགས་ས་མེད་ན་པར་ལ་བཞུགས་ནས་ཕྱག་ལས་གནང་རྒྱུའི་དམིགས་ཡུལ་གཅིག་དེ་རེད།
གཉིས་པའི་ཐོག་ལ་ད་ལོའི་སྤྱི་ཚེས་ནང་ལ་ང་ཆོ་དཔལ་འབྱོར་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཡར་ཐོན་ཆོར་ལས་རམ་འདེགས་ཀྱི་སྤྱོད་བཟང་དེ་
བྱེད་ལ་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། རྩི་ལི་འཐུས་ལ་ Sonipat ལ་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་ཆེན་པོ་ཞིག་ལ་འགྲོ་བཞུགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།
ད་ལོ་ང་ཆོས་དེ་སྤྱད་མི་དགོས་པར། བ་གིར་ཁང་པ་དེ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་པའི་ཐོག་ནས་ཟབ་སྤྱོད་སྤྱོད་རྒྱ་དང་། མར་ནས་མི་གདན་
འདོན་ཞུ་རྒྱུ་རེད། འགྲོ་སོང་བསྐྱོད་ཆོག་གསུང་རྒྱུ། ང་ཆོའི་དཔལ་འབྱོར་ཡར་ཐོན་ཆོར་ལས་རམ་འདེགས་ཆེན་པའི་ནང་ལ་ལས་བྱེད་
གཉིས་གསུམ་ཞིག་ཡོད་པ་རེད། མ་འོངས་པར་དེ་དག་གི་པར་སྤྱོད་བཟང་སྤྱོད་ཐུབ་རྒྱུའི་རེ་བ་བྱས་ནས། ཆོག་གསུང་དེ་བེད་
སྤྱོད་རྒྱ་ཆེ་རུ་གཏང་རྒྱུའི་བསམ་སྒྲོ་བཏང་ནས་བང་སྤྱིག་ཡོད་ཅིས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

ཆོག་གསུང་གཙོ་བོ་པར་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་དམིགས་བསལ་ཉིན་སྟོར་ ༢༠༡༩, ༠༡, ༠༡༠ གཏན་འབེབས་ཞུས་པར་དགག་བྱ། དགག་བྱ་མེད་པ་
སོང་ཅང་གཏན་འབེབས་ཞུས་པ་ཡིན། དེ་ནས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་བྱར་བཀོལ། སྤྱི་ཚེས་གནང་མཁན། ཆོད་དཔག་
འཆར་ཅིས་ཆོག་གསུང་རྒྱུ་གི་ཆོག་གསུང་མི། སྤྱི་འཐུས་སློབ་མ་ཆེ་རིང་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་སློབ་མ་ཆེ་རིང་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོག་གཙོ་མཆོག་ འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་བྱར་བཀོལ་བཀའ་འཁུག་གི་བཀའ་འཁྲོལ་རྒྱུ་གཉེར་ཉིན་སྟོར་
༡༩༩, ༡༩, ༡, ༢༩ ཆོག་གསུང་ནས་དེ་མཆུངས་རྒྱུ་གཉེར་ཞུས་ཡོད།

ཆོག་གསུང་གཙོ་བོ་པར་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་བྱར་བཀོལ་ཅིས་འགོ་འཛུགས་ལ། གསུང་མཁན་མེད་པ་སོང་ཅང་། ཉིན་སྟོར་ ༡༩༩, ༡༩, ༡, ༢༩
གཏན་འབེབས་ཞུས་པ་ཡིན་ན་དགག་བྱ། དགག་བྱ་མེད་པ་སོང་ཅང་གཏན་འབེབས་ཞུས་པ་ཡིན། དེ་ནས་ཤོག་གངས་ཨང་
༣༩ ལ་གཟིགས་འོག་གནང་། འཕྲོད་བསྟེན་ཁུངས་མཛོན་དགའ་སློབ་བྱ་དང་། སྤྱི་ཁང་ཁག་གསུམ་ཀྱི་བྱར་བཀོལ་ཅིས་
ཁ། སྤྱི་ཚེས་གནང་མཁན། ཆོད་དཔག་འཆར་ཅིས་ཆོག་གསུང་རྒྱུ་གི་ཆོག་གསུང་མི། སྤྱི་འཐུས་སློབ་མ་ཆེ་རིང་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་སྒྲིལ་མ་ཆེ་རིང་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོག་མཆོག་ བོད་མིའི་སྤྱི་གཙུག་གི་འཕྲོད་བསྟེན་བྱུང་ཁོངས་སྤྱན་ཁང་གསུམ་དང་། མདོན་དགའ་བོད་
ཐུག་དམིགས་བསལ་དགོས་མཁོ་ཅན་གྱི་སྒྲོལ་བྲག་ཅིག་གི་ཟུར་བཀོལ་སྒོན་ཅིས་བཀའ་འཁྲོལ་གྱི་རྒྱལ་གཉེར་བསྐྱོམས་ཉིན་སྟོར་
༥,༩༡༧,༠༥༣ ཆོག་སྤྱོད་ཆུང་ནས་དེ་མཆུང་སྤྱི་གཙུག་ཅིག་ལྷ་ཡི་ཡོད།

ཆོག་མཆོག་པར་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

ཅིས་འགོ་དེའི་ཐོག་ལ། གསུང་མཁན་མེད་པ་སོང་ཅང་ཉིན་སྟོར་ ༥,༩༡༧,༠༥༣ གཏན་འབེབས་ཞུས་པ་ཡིན་ན་དགག་བྲ།
དགག་བྲ་མེད་པ་སོང་ཅང་གཏན་འབེབས་ཞུས་པ་ཡིན། ཁ་སང་ང་ཆོས་གཅིག་ལྷ་གསལ་ཡོད་པ་རེད། ཆོས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཟུར་
བཀོལ་ཐོག་ལ་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཅིག་ལྷ་གསལ་ཡོད་པ་རེད། སྤྱི་འཐུས་དགེ་བཤེས་སྒོན་ལམ་མཐར་ཕྱིན་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་དགེ་བཤེས་སྒོན་ལམ་མཐར་ཕྱིན་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོག་མཆོག་ ཆོས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཟུར་བཀོལ་ཟུར་འཛར་ཨང་ ༡ ལོ་ནང་གསེས་བཅོ་ལྔ་པ་ནང་པའི་ལྷ་
གྲུབ་རྩོད་ཟེར་པའི་སྟོར་དེ་རེད། ཁ་སང་ངས་ནང་པའི་ལྷ་གྲུབ་རྩོད་གནང་རྒྱུའི་སྒོལ་དེའི་སྟོར་ལ་ཞུས་པ་རེད། དཔལ་ལྷན་
དཔལ་འབྱོར་བཀའ་སྒྲོན་མཆོག་གིས་དེར་ཅ་བ་ཉིད་ནས་འབྲེལ་བ་མེད་པ་འདྲ་ཞིག་བཏགས་གནང་སོང་། ངས་ཞུ་དགོས་རྒྱུ་གཙོ་
བོད་ཡིན། དངོས་གནས་བྱས་པ་ཡིན་ན། ནང་པའི་ལྷ་གྲུབ་རྩོད་གནང་རྒྱུ་དེ་སྒོན་ལམ་སྤྱོད་ལགས་ཁག་སོ་དགུ་ཟེར་གྱི་ཡོད་པ་རེད།
དེར་སང་ག་ཆོད་ཡོད་མེད་མི་ཤེས། སུམ་ཅུ་སོ་དགུ་དེར་ལྷ་གྲུབ་རྩོད་བྱ་རྒྱུའི་ཆེད་དུ་དེའི་ཞིག་བཅོས་པ་རེད། དེའི་དེ་བེད་སྤྱོད་
གཏོང་གི་ཡོད་པ་མ་རེད། དེ་སྒོལ་སྤྱོད་སྤྱོད་མཁན་གྱིས་ལྷ་ས་མ་གཏོགས། མི་དེ་ཆོར་མཐོང་གསུམ་ནས་གོ་བར་མི་འཕྲོད་པ། འཛམ་
བུའི་མིང་གི་ལྷ་གྲུབ་ཆང་མ་དེའི་ནང་དུ་འཛུལ་འདུག་གསུངས་ཀྱི་འདུག་སྤྱིར་བཏང་འབྲེལ་བ་ཅ་བ་ཉིད་ནས་མེད་པ་མ་རེད། དེའི་
པར་སྤྱན་བྱ་རྒྱུ་མེད་པ་དེ་ངས་ཀྱང་ཤེས་ཀྱི་ཡོད། ཆོད་དཔག་འཆར་ཅིས་ཆོག་སྤྱོད་ཆུང་ནང་ལ་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ནའང་དེའི་པར་
སྤྱན་བྱས་པ་དེས་དེར་མ་བཏགས་ན་བཏགས་ས་མི་འདུག་ དེའི་པར་སྤྱན་བྱས་པ་དེ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་དགོས་པ་རེད། ད་ལྟ་ངས་ཞུ་
རྒྱུ་གཙོ་བོ་དེ་ག་རེ་ཞུ་ཡི་ཡོད་ཟེར་ན། དཔལ་ལྷན་དཔལ་འབྱོར་བཀའ་སྒྲོན་མཆོག་གིས་གཟིགས་ཀྱི་ཡོད་ནའང་འདྲ། ཅིས་ཞིབ་
ལས་ཁང་གིས་གཟིགས་ཀྱི་ཡོད་ནའང་འདྲ། ཆོས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་གཟིགས་ཀྱི་ཡོད་ནའང་འདྲ། དེའི་འོག་ལ་ནང་པའི་ལྷ་
གྲུབ་རྩོད་བྱེད་པའི་སྤྱོད་ལགས་ཁག་བཀོལ་བཞག་པ་དེ་ཆོར་མ་དངུལ་ཡིན་ཟེར་ནས་ལོ་རེ་རེར་སྟོར་ཉིག་ཅམ་སྤྱད་བསྤྱད་ཀྱི་
ཡོད་པ་རེད། དངོས་གནས་མེད་སྤྱོད་གཏོང་མཁན་ཡོད་པ་རེད་དམ་མ་རེད། དེ་ཅད་གཅོད་ནན་པོ་ཞིག་གཏོང་དགོས་པ་རེད། དེ་
ཞུ་འདོད་བྱུང་སོང་། ད་ལྟ་བར་དུ་མ་དངུལ་ཡིན་གསུང་གི་ཡོད་པ་རེད། ལྷ་གྲུབ་རྩོད་ཅ་བ་ཉིད་ནས་མ་བྱས་ནས། མ་དངུལ་
ཡིན་ན་ཁ་ཤས་ཀྱིས་གང་འཆམ་ཡར་བསགས་བསྤྱད་ཡོད་ཀྱི་རེད། དེ་འདྲ་སོང་ཅང་ཅད་གཅོད་གཏོང་དགོས་རྒྱུ་གལ་འགངས་
ཆེན་པོ་རེད། དེ་ཞུ་འདོད་བྱུང་སོང་།

ཚོགས་གཙོ་བོ་ལྟ་བུ་གནས་མཚན་ནས།

དཔལ་ལྷན་དཔལ་འབྱོར་བཀའ་སློན་མཚན།

དཔལ་ལྷན་དཔལ་འབྱོར་བཀའ་སློན་ཀླ་ཡེ་ཤེས་མཚན་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཚན། ཁ་སང་བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་ལགས་ཀྱིས་ལས་རིམ་དུ་བཀའ་གནང་བའི་སྐབས་སུ་དེ་བུ་དང་
འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་གསུངས་པ་རེད། སྤྱོད་དཔལ་ལྷན་ཚོས་རིག་བཀའ་སློན་མཚན་གིས་དེ་བཞིན་བཀའ་ལན་བསློན་གནང་
སོང་། ངས་རྒྱ་བརྒྱུད་སློག་ནས་སྤྲོད་ཀྱི་ཞུས་པ་རེད། འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་དེ་དེ་རིང་ངོས་ལེན་ཞུས་ཀྱི་ཡིན། འབྲེལ་བ་འདུག་
ཅེས་ཞུ་གྱི་ཡིན། དེ་རིང་བཀའ་གནང་བ་ནང་བཞིན་མ་དངུལ་གནང་བཞག་པ་དེ་འབྲེལ་དུ་དེ་ཡིན་དང་མིན་ཞུ་བྱ་བ་ལྟ་བུ་གང་ཡང་
མི་འདུག་རིང་མིན་ཡོང་བསྐྱད་ཀྱི་རེད། དེའི་སྐབས་སུ་དེ་རིང་གང་བཀའ་གནང་བ་དེ་འབྲེལ་ཡོད་ལ་བཀོད་མངགས་ཞུས་ནས་ག་
འདྲ་འབྲེལ་འདུག་ལྟ་ཚོགས་གི་རེད་ཅེས་ཞུ་གྱི་ཡིན། དེ་མཁུག་བཀའ་ལན་ཡོད་པ་བྱེད་ཚོགས་ཞུ་གྱི་ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་བོ་ལྟ་བུ་གནས་མཚན་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོས་རིག་བཀའ་སློན་མཚན།

དཔལ་ལྷན་ཚོས་རིག་བཀའ་སློན་གཡུ་ཐོག་ཀླ་དགེ་ལེགས་མཚན་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཚན། རང་པོའི་ལྷ་གྲུབ་རྩོད་དང་འབྲེལ་བའི་སྐོར་ལ་ཁ་སང་བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཁ་ཤས་ཤིག་གིས་
བཀའ་ཤེབས་པ་རེད། དེའི་ཐོག་ལ་ལྷ་གྲུབ་རྩོད་ཀྱི་སློབ་དེབ་ཟེར་ནང་མི་འདུག་དཔེ་དེབ་ཅིག་དཔར་བསྐྱབ་བྱས་པ་དེའི་ཐོག་
ལ། ངས་འབྲེལ་བ་ཤད་དེ་པལ་ཆེར་ཞིབ་ཚགས་པོ་ཞིག་དང་། རྒྱ་སྐད་ཞིག་ཏུ་ཏུ་ཞུས་སྐབས་མ་སོང་། དེར་བལྟས་ནས་གསལ་
པོ་ཞིག་བཟོ་བྱས་ན་ཡག་པོ་འདུག་ཟེར་ནས་ས་ཕྱོགས་གང་སར་ནས་ལན་འབྱོར་བསྐྱད་འདུག་ཁ་སང་གཙོ་བོ་འདི་བྲན་དང་མ་
བྲན་རེད། གཉིས་ནས་མང་པོ་ཞིག་ཞུ་དགོས་དུས་དུས་ཚོད་མང་པོ་ཞིག་ཞུས་པ་ཡིན་ན། མི་བདེ་བ་དེ་འདྲ་ཆགས་པ་རེད། དེར་
བཟོད་གསོལ་དང་སྐྱགས་དེ་རིང་གནས་ཚུལ་ཐུང་ཅུ་ཞིག་ཞུ་ཚོགས་པར་བཀྱིས། ཅ་བའི་སློན་ལ་བཀའ་ཤེབས་པ་དེ་བཞིན་ནང་
པའི་ལྷ་གྲུབ་རྩོད་བྱེད་སྐྱེད་སྤྱོད་རིགས་གསུམ་ཡོད་པ་དེ་ངས་ཁ་སང་སྤྲོད་སེང་ཞུས་པ་ཡིན། དེའི་ནང་ནས་དང་པོ་དེ་གཞིས་
ཆགས་ཁག་དེའང་ས་གནས་ཁག་སྐྱུ་ཅུ་སོ་དགུ་ལ་ང་ཚོས་མ་དངུལ་བཅུགས་ནས་གནང་བ་དེ་ཁ་སང་ཞུས་ཟིན་པ་ཡིན། ན་
ཞིང་གི་རྒྱ་དགུ་པའི་ལོ་འཁོར་ལས་བསྐྱོད་ཀྱི་སྐབས་སུ་དེའི་ནང་ནས་ཉི་ཤུ་ཅུ་གངས་ཤིག་གིས་ཐུག་ལས་གནང་ཡོད་པ་དང་།
གང་ལ་གང་འཆམ་ཞིག་གིས་སྤྲོད་ཐོ་མ་འབྱོར་བའི་འབྲེལ་བ་ཤད་ཞུས་པ་ཡིན། སྤྲོད་ཐོ་མ་འབྱོར་བ་དེ་ཚོས་སྤྲོད་ཐོ་མ་ཉིད་ནས་
མ་ཐུལ་བ་དང་། ཡང་དུས་ཐོག་ཏུ་མ་འབྱོར་བ་དེ་འདྲ་ཡོང་སྤྱོད་པ་རེད་ཟེར་ནས་གསལ་བ་ཤད་ཞུས་པ་ཡིན། མདོར་ན། དེའི་ཐོག་
ལ་བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཀྱིས་བཀའ་ཤེབས་པ་ནང་བཞིན། ང་ཚོས་ཞིབ་ཚགས་སྐབས་པོ་ཞིག་ཞུ་གྱི་ཡིན་ཟེར་ནས་དེ་གཅིག་ཞུས་
པ་དང་སྐྱགས། ལྷ་གྲུབ་རྩོད་ཀྱི་དེབ་དེའི་སྐོར་ལ་ཁ་སང་ངས་གསལ་པོ་ཞུ་མ་ཐུབ་པ་གཅིག་དེ་སློན་མ་ཁོ་རང་གིས་ཚུལ་སྐྱེད་

དང་ཚུལ་སྒྲིག་བྱས་ནས། ཚུལ་བརྒྱུད་ཀྱི་མཁས་པ་འདྲ་མི་འདྲ་ལ་ཞུ་དག་རིམ་པ་བྱུང་ཡོད་པ་རེད་དམ་ཟེར་མཁན་དེ་འདྲ། སྤྱིར་
 བཏང་ཞུ་དག་དེ་འདྲ་ཉན་ཉན་བྱུང་ཡོད་པ་རེད། རྒྱ་ཆེན་པོ་བྱས་ནས་མཁས་པ་ཁག་ལ་བཟམ་རྒྱ་བྱུང་ཨ་ཡོད་ན་ལྟ་བུ་དེ་འདྲ་
 ཞིག་ཞུས་ཡོད་ས་ཡོད། མདང་དགོང་ཞིབ་ཆགས་བྱེད་ཡོང་དུས། དཔེ་དེབ་དེ་འོས་གཞི་དང་མ་སོང་ན་འདྲ་སྐབས་དེར་འཆམ་པོ་
 ཡག་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ། སྐབས་དེར་ཚུལ་རིག་ལས་ཁུངས་དང་ཚུལ་རིག་བཀའ་སློན་ཚུལ་འགན་འཁུར་བཞེས་ནས། ཁོ་རང་
 མཉམ་དུ་བཀའ་མོལ་བྱུང་། དེའི་རྗེས་ཁོ་རང་གིས་དེ་དག་བྱེད་པར་ཉམས་ཞིབ་བྱེད་ས་ཞིག་དང་། མ་ཐུན་རྒྱུན་ཡག་ས་ཞིག་
 དགོས་ཀྱི་ཡོད་དུས། རྩ་ར་རྒྱ་སི་ཆེས་མ་ཐེའི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་ལ་མར་བཀའ་མངགས་གནང་། དེར་ལ་གཙོ་བོ་བྱུག་
 ལས་གནང་པ་དེ་འདྲ་རེད་འདུག དེ་ཡིན་དུས་ཁོ་རང་གིས་བཅུམས་བཞག་པ་དེའི་ཐོག་ལ། ངས་ཞུ་རྒྱ་གཙོ་བོ་དེ་ཁོ་རང་གིས་
 ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཟེར་བ་ཞིག་ཡོད་པ་རེད། དེའི་ནང་ལ་ཁྱེད་ཀྱི་མཛོ་རིམ་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་སྐབས་དེའི་ཉེ་བའི་རིགས་
 བདག་དང་། དེ་བཞིན་དཔེ་མཛོད་ཀྱི་ལས་བྱེད་དེ་ཆོ་ནས་མ་ཐུན་འགྱུར་དང་། ལམ་སྟོན་ཟབ་པོ་བྱུང་ཡོད་པ། བཛོད་བྱུང་བཛོད་
 བྱེད་གཉིས་ཀའི་ཐོག་ནས་བྱུང་ཡོད་པ། ལྷག་པར་དུ་ཟིན་བྲིས་དེ་གཙུག་ལག་སློབ་ཁང་གི་དགོ་ཀན་ཆེན་མོ་ཆང་མར་ང་རང་ཆོའི་
 མཁས་པའི་ནང་དུ་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད་དུས། དཔེར་ན། སྐབས་དེར་བཀའ་བརྒྱུད་ཀྱི་མཁན་པོ་སློབ་ཐབས་ཐོག་མཆོག་དང་། དགོ་
 ལུགས་ཀྱི་རང་གཞུང་གི་སློབ་དཔོན་དགོ་བཤེས་སློབ་ཐབས་རྒྱལ་མཆོག་མཆོག་རྟེན་མའི་རང་གཞུང་གི་མཁན་པོ་གདུང་འཛོམས་
 རྣམ་རྒྱལ་མཆོག་དཔལ་ས་སྤྱིའི་རང་གཞུང་གི་སློབ་དཔོན་གྲགས་པ་སེང་གེ་མཆོག་གཡུང་བྱུང་པོན་ཀྱི་རང་གཞུང་གི་སློབ་དཔོན་
 འོལ་པོ་དགོ་བཤེས་ཐུན་ཆོགས་ཉི་མ་མཆོག་དེ་དག་གིས་མདུན་ནས་ཆོག་སྦྱོར་དང་དག་ཆ། བཛོད་བྱུང་གང་ཅིའི་ཐོག་ནས་
 དགོངས་འཆར་ཞུ་རྒྱུ་དང་། ཞུ་དག་གནང་རྒྱུ་མ་ཐུན་རྒྱུན་དེ་དག་བྱུང་འདུག དེ་ཞུ་དུས་ཁ་སང་བཀའ་འདྲི་ཐེབས་པ་དེ་གང་ལྟར་
 རིས་མེད་མཁས་པ་ཁག་གིས་དེའི་ཞུ་དག་གི་ཐོག་ལ་དེ་འདྲ་བྱུང་འདུག ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་དང་། མང་ཆེ་བས་དེ་ཉ་ཅང་ཡག་པོ་བྱུང་
 འདུག་ཟེར་ནས་བཀའ་སློབ་ཐེབས་འདུག དེ་ནས་ཆོག་ཅིག་ཞུ་ཆོག་པར་ཞིག་ལ། དེ་ལག་ལེན་བསྟར་དང་མི་བསྟར་ཟེར་བ་དེ་
 གནས་ཚུལ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།

ཆོགས་གཙོ་བོ་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།
 བྱུག་ཆོད་ ༡: ༣༠ བར་དུ་གསོལ་ཆོགས་བར་གསེང་ཡིན།