གསར་ཨང་། ༧ འདོན་ཨང་། ༥༥ རྣམ་ཤུལ

བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་ལྷན་ཚོགས།

སྐབས་བཅུ་དྲུག་པ།
ཚོགས་དུས་བརྒྱད་པ།
གྲོས་ཚོགས་ལས་རིམ་གསར་ཤོག

བོད་རྒྱལ་ལོ་ ༢༡༤༦ ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༢༦ ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༩ ཟླ་ ༡༡ ཚེས་ ༢༢

རྩོམ་སྒྲིག་ཚོགས་ཆུང་།

རྩོམ་སྒྲིག་པ།

བློ་བཟང་ཉི་མ།

གསར་འགོད་པ།

བསྟན་འཛིན་ཚེ་བརྟན།

སྒྲོལ་མ་བཟང་མོ།

དར་རྒྱས།

བསྟན་འཛིན་འཇིགས་མེད།

དགེ་འདུན་མཚོ།

དཔལ་ལྡན་སྒྲོལ་མ།

ཀམ་སྦྱུ་ཀྲར་འགོད་འཛུགས་པ།

ཚེ་རིང་ལྷ་མོ།

བསོད་ནམས་དབྱངས་འཛོམས།

བློ་བཟང་མཚོ་མོ།

བསྟན་འཛིན་ཡེ་ཤེས།

ཐུབ་བསྟན་དབང་འདུས།

ཆོས་དབྱིངས་རང་གྲོལ།

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	དཔལ་ལྡན་ཕྱི་དྲིལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བསྒོམས་བསྡུས་པ་དང་། སྤྱི་འཐུས་རྒྱུན་ལས་ཀྱིས་ལས་བསྒོམས་རྒྱས་པར་ཞིབ་འཇུག་གནང་བའི་སྙན་ཐོའི་ཐོག་ལ་བགྲོ་གླེང་སྣ་མཐུད།	༡…༢༩
༢	མཚུངས་མེད་ཚོགས་དྲུང་ལས་ཆབ་ནས་དགོངས་ཤོག་དང་། བདུན་རྗེས་མའི་ལས་རིམ་ཁག་སྙན་སྒྲོན།	༣༠…༣༡
༣	དཔལ་ལྡན་ཕྱི་དྲིལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བསྒོམས་བསྡུས་པ་དང་། སྤྱི་འཐུས་རྒྱུན་ལས་ཀྱིས་ལས་བསྒོམས་རྒྱས་པར་ཞིབ་འཇུག་གནང་བའི་སྙན་ཐོའི་ཐོག་ལ་བགྲོ་གླེང་སྣ་མཐུད།	༣༡…༨༢
༤	བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༨ ཟླ་ ༤ ཚེས་ ༡ ནས་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༩ ཟླ་ ༣ ཚེས་ ༣༡ བར་གྱི་ལོ་འཁོར་ལས་བསྒོམས་སྙིང་བསྡུས་སྙན་སྒྲོན། ཡིག་ཆ་ཨང་ ༤༡ པ།	༨༢…༡༠༠
༥	གཞུང་འབྲེལ་གྲོས་འཆར། ཡིག་ཆ་ཨང་ ༤༢ པ།	༡༠༡…༡༠༡
༦	དཔལ་ལྡན་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་དང་བཅས་པའི་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༨…༢༠༡༩ ལོའི་ལས་བསྒོམས་སྙིང་བསྡུས་ཐོག་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་བགྲོ་གླེང་སྣ་མཐུད།	༡༠༡…༡༩༠
༧	གཞུང་འབྲེལ་གྲོས་ཆོད་གྲོས་འཆར། ཡིག་ཆ་ཨང་ ༥༣ པ།	༡༩༡…༡༩༢
༨	ལས་དོན་འཕྲོ་སྐྱོང་དགོས་རིགས།	༡༩༢…༡༩༦
༩	དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ནས་མཇུག་བསྒོམས་གསུང་བཤད།	༡༩༦…༡༥༠

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༩ ཟླ་ ༩ པའི་ཚེས་ ༢༨ ཉིན་གྱི་ཐུན་གསུམ་པ།

ཚོགས་གཙོ་པདྨ་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

ཚོགས་འདུ་མུ་མཐུད་རྒྱུ་ཡིན། སྤྱི་འཐུས་ལྷ་རྒྱ་རི་རྣམ་རྒྱལ་སྒྲོལ་དཀར་ལགས། སྐར་མ་ ༤ ལྷག་ཡོད།

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

དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག ཕྱི་དྲིལ་ལས་ཁུངས་ལ་འབོད་བསྐུལ་ཞུ་རྒྱུ་ཞིག་དང་བསམ་འཆར་འབུལ་རྒྱུ་ཞིག་ཡོད། རྣམ་པ་ཚོའི་ངོས་ནས་ཉེ་ཆར་ཐུགས་སྣང་བྱུང་ཡོད་ཀྱི་རེད། རྒྱ་ནག་གུང་ཁྲན་ཏང་དབུ་བརྙེས་ནས་ལོ་ངོ་ ༧༠ འཁོར་འགྲོ་ཡི་ཡོད་པ་རེད། དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་གུང་ཁྲན་ཏང་གི་ངོས་ནས་ད་བལྟས་ནས་འཆར་གཞི་དང་བསམ་བློ་གཏོང་ཕྱོགས་ཀྱི་ཐོག་ལ་བརྟེན་ཐུང་མང་པོ་ཞིག་ཁྲབ་བསྒྲགས་བྱ་རྒྱུ་འགོ་བཙུགས་ཚར་ཡོད་པ་རེད། གྲ་སྒྲིག་ཏ་ཅང་ཤུགས་ཆེན་པོ་བྱེད་བཞིན་པའི་སྐབས་སུ་རེད། བྱས་ཙང་དེ་འདྲའི་དུས་ཚོད་ཅིག་གི་སྐབས་སུ་ང་ཚོ་བཙན་བྱོལ་བོད་གཞུང་གི་ངོས་ནས་ང་ཚོའི་བསམ་ཚུལ་གང་ཡིན་པ། ལོ་ངོ་ ༧༠ ནང་ཚུད་དང་བོད་ནང་ལ་ལོ་ ༦༠ ནང་ལ་ཉམས་ཆག་གང་ཞིག་ཕྱིན་འདུག བོད་ནང་ལ་གཏོར་བཤིག་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཐེབས་འདུག རྒྱ་ནག་གུང་ཁྲན་ཏང་གི་སྲིད་ཇུས་གང་ཞིག་ལ་གཞིར་བཞག་པའི་ཐོག་ནས་ང་ཚོར་དཀའ་ངལ་གང་ཞིག་སྤྲོད་ཀྱི་འདུག བོད་ནང་གི་གནས་སྟངས་གང་འདྲ་ཆགས་འདུག འདིའི་སྐོར་ལ་བརྟེན་ཐུང་ཞིག་ལས་མེད་ནའང་ངའི་ངོས་ནས་རེ་བ་འདི་ཞུས་ནས་བསྡད་པ་ཡིན། འོན་ཀྱང་ད་ལྟ་བར་དུ་གང་ཡང་ཐོན་མ་སོང་། ད་དུང་ཉིན་ཁ་ཤས་ཤིག་ལྷག་ཡོད་པ་རེད། དེའི་ཐད་ལ་ཉིན་ཤས་ཀྱི་ནང་བཟོ་ལན་གནང་ཐུབ་ན་ཁྱད་པར་ཞིག་བཟོ་ཡི་རེད་སྙམ། དེ་དང་ལྷན་དུ་ཕྱག་སྒྲེལ་ནང་ནས་ཁ་སང་འདི་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་གསར་འགོད་གསལ་བསྒྲགས་གནང་དགོས་པའི་སྐོར་ལ་བཀའ་མོལ་བྱུང་སོང་བས་དེར་མོས་མཐུན་ཡོད། འདིའི་ཐོག་ལ་ངེས་པར་དུ་དགོངས་བཞེད་གནང་རོགས་གནང་ཞེས་འབོད་བསྐུལ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་དང་མཉམ་དུ་ཕྱག་སྒྲེལ་ནང་ནས་དགོངས་འཆར་མང་པོ་ཕེབས་པ་རེད། ཕྱི་རྒྱལ་ཡུལ་གྲུ་ཁག་ལ་ང་ཚོའི་མི་འབོར་ཤུགས་ཆེན་པོ་ཞིག་འཕེལ་འགྲོ་ཡི་ཡོད་པ་རེད། བརྒྱུད་རིམ་འདིའི་ནང་ལ་ང་ཚོའི་ཕྱི་རྒྱལ་ཁག་ལ་ཡོད་པ་དོན་གཅོད་ཀྱི་ཕྱག་ལས་དང་ཐུགས་འགན་དེའང་རྒྱ་ཆེ་རུ་འགྲོ་རྒྱུ་དེ་ཏ་ཅང་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེར་གཞི་བཞག་པའི་ཐོག་ནས་ཁོང་ཚོའི་ཕྱག་ལས་གནང་ཕྱོགས་དང་ཁང་ཚོའི་སྐུ་དབང་། ཁོང་ཚོའི་ཁྲབ་ཚད་དེ་དག་གང་འདྲ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་སོགས་ཀྱི་ཐད་ལ་ཁ་གསལ་པོ་ཞིག་བྱུང་ན་ཡག་པོ་འདུག གང་ཡིན་ཞེ་ན་སྔོན་མར་ཆ་མཚོན་ན་གང་ཟག་ཁ་ཤས་ཤིག་ལ་བསྐབས་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ནའང་བཀའ་ཤག་གིས་གསུངས་པ་བཞིན་རེད། མི་འབོར་ ༥༠།༥༠ ཆགས་འགྲོ་ཡི་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་གསུངས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། གལ་ཏེ་དེ་འདྲ་ཡིན་ན་ང་ཚོའི་བཙན་བྱོལ་བོད་གཞུང་གིས་འབངས་མི་སེར་ཕྱི་རྒྱལ་ཁག་ལ་བཞུགས་མཁན་ཁོང་ཚོར་གང་འདྲ་བྱས་ནས་སྐྱོབ་དགོས་ཀྱི་འདུག ཁོང་ཚོ་རྟབ་རྟབ་བྱས་ནས་ཇི་ལྟར་འཁྲིད་ཐུབ་ཀྱི་འདུག ལྷག་པར་དུ་དོན་གཅོད་ཀྱི་ངོས་ནས་བོད་རིགས་སྤྱི་མཐུན་དང་མཉམ་དུ་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ནས་ཕྱག་ལས་ཇི་འདྲ་ཞིག་གནང་ཐུབ་ཀྱི་འདུག ཁོང་ཚོའི་འོག་ལ་སླེབ་ཀྱི་ཡོད་པ་ཡིན་ནའང་གང་ལྟར་སྤྱི་ཡོངས་ནས་བོད་ཀྱི་འཐབ་རྩོད་ལ་ཐུགས་པན་གསོས་པའི་ཆེད་དུ་ང་ཚོའི་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ཕྱག་ལས་ཅི་ཞིག་གནང་ཐུབ་ཀྱི་འདུག འདིའི་ཐད་ལ་ངེས་པར་དུ་བཀའ་རྒྱ་གཏོང་རྒྱུ་ཏ་ཅང་གལ་

འགངས་ཆེན་པོ་ཆགས་ཀྱི་འདུག ལོ་མང་རིང་ལ་འགྱུར་བ་ཤུགས་ཆེན་འདི་ལྟ་བུ་ཕྱིན་བསྡད་པ་ཡིན་ན། ཕྱུག་ལས་གནང་ཕྱོགས་ཐད་ལའང་མ་འོངས་པར་ང་ཚོར་དཀའ་ངལ་ཞིག་འཕྲད་མི་སྲིད་པ་མ་རེད། ཉེ་ཆར་ལྟ་བུ་ཡིན་ནའང་ང་ཚོས་དཀའ་ངལ་དང་རྙོག་གྲ་མང་པོ་ཞིག་ལབ་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད་དེ། རྒྱ་བལ་འབྲུག་གསུམ་ནས་སྐད་ཆ་བཤད་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད། རིམ་པས་ལྟ་ཡོང་དུས་གནས་ཚུལ་མང་པོ་ཞིག་ཕྱི་རྒྱལ་ནས་སླེབ་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། རྒྱ་མཚན་གཅིག་ནི་ཕྱི་རྒྱལ་ལ་མི་འབོར་ཏ་ཙང་གིས་འཕེལ་འགྲོ་དུས་དེ་ལ་དཔགས་པའི་རྙོག་གྲ་མང་དུ་འགྲོ་ཡི་ཡོད་པ་རེད། དེས་དཀའ་ངལ་ཞིག་གང་སྟོན་གྱི་ཡོད་པ་རེད་ཅེ་ན། གལ་ཏེ་ང་ཚོས་རྙོག་གྲ་རང་ལ་འཐིམས་ནས་བསྡད་པ་ཡིན་ན་བོད་ཀྱི་འཐབ་རྩོད་ལ་དོ་སྣང་བྱ་རྒྱུ་ཤུགས་ཆུང་དུ་འགྲོ་ཡི་འདུག བྱས་ཙང་དེར་གཞི་བཞག་པའི་ཐོག་ནས་ང་ཚོར་བཟ་ལན་གང་ཞིག་གཏོང་གི་འདུག་ཞུས་ན། དོན་གཅོད་ཀྱི་ཐུགས་འགན་དེ་རྒྱ་ཆེ་རུ་འགྲོ་ཡི་ཡོད་པ་རེད། ང་ཚོ་ཕྱི་དྲིལ་གྱི་ཐུགས་འགན་དེའང་རྒྱ་ཆེ་རུ་འགྲོ་ཡི་ཡོད་ཙང་། དེའི་ཐོག་ལ་ངེས་པར་དུ་དགོངས་བཞེད་གནང་རོགས་གནང་། ཁོང་ཚོའི་ངོས་ནས་བཙན་བྱོལ་བོད་གཞུང་གི་ཐོག་ལ་ཐུགས་འགན་བཞེས་སྣང་ངས། ལྷག་པར་དུ་བོད་དོན་ཁྱབ་བསྒྲགས་གནང་བའི་ཐོག་ལ་ད་ལྟའི་དུས་ཚོད་ཏ་ཙང་ཡག་པོ་ཞིག་ལ་ངའི་ངོས་ནས་ངོས་འཛིན་ཞུ་བཞིན་ཡོད། རྒྱ་ནག་གུང་ཁྲན་ཏང་གི་ཐོག་ལ་རྒྱལ་སྤྱིའི་སྟེང་ནས་ལྟ་སྟངས་དོགས་གཞིའི་ཐོག་ནས་ཡིན་ནའང་རེད། སྣང་བ་མི་ཕྱིན་ནས་ཡིན་ནའང་རེད། གང་ལྟར་དེ་ལྟ་བུའི་གནས་བབས་ཤིག་གི་སྐབས་སུ་བརྗོད་གཞི་འདི་འདྲ་ཞིག་འགྲོ་བའི་སྐབས་སུ་ང་ཚོས་བོད་ཟེར་བ་ཞིག་པར་ཕྱི་བསྒྲགས་བྱ་རྒྱུར་གོ་སྐབས་ཏ་ཙང་ཡག་པོ་རེད། འདིའི་ཐད་ལ་དོན་གཅོད་ངོས་ནས་ཡིན་ནའང་རེད། བོད་རིགས་མཐུན་ཚོགས་ཐོག་ནས་ཡིན་ནའང་དུས་ཚོད་གཏོང་དགོས་བྱུང་ནའང་རེད། གྲོས་བསྡུར་གནང་བ་ཡིན་ནའང་འདིའི་ཐོག་ལ་གཏོང་ཐུབ་པ་ཡིན་ན་ཡག་པོ་ཡོད་པ་རེད་བསམ་གྱི་འདུག་མ་གཏོགས། རྙོག་གྲ་རང་ལ་འཐིམས་བསྡད་པ་ཡིན་ན་དགེ་མཚན་ཞིག་མཐོང་གི་མི་འདུག **དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ནས།** བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་ལགས། དུས་ཚོད་རྫོགས་སོང་། **བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་ནས།** ལགས་སོ།

ཚོགས་གཙོ་པདྨ་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

ད་ལྟ་མཚན་ཐོ་གནང་ཟིན་པ་ ༡༨ ཙམ་ཞིག་ཡོད། ད་ལྷང་རྒྱུ་མིན་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ད་གིན་སྔོན་ལ་དགའ་ལྡན་ཕོ་བྲང་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ལ་ཚོགས་གཙོ་ཟུར་པར་དགོངས་སྐོར་ཞུས་ནས་ཚོགས་གཙོས་གསལ་བཤད་བྱེད་ཀྱི་ཡིན་ཞེས་ཞུས་ཡོད། འདི་གྲོས་ཚོགས་ཚོགས་དུས་ ༨ པའི་མཇུག་བསྡོམས་ཀྱི་གསུང་བཤད་ནང་ལ་རེད་འདུག

"ང་ཚོ་གྲོས་ཚོགས་ཀྱི་ལས་རིམ་སྐྱོང་བའི་སྐབས་སུ་བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཅིག་གིས་གསུང་བབ་ལ་བརྟེན་ནས་དཔལ་ལྡན་དགའ་ལྡན་ཕོ་བྲང་གིས་གསལ་བཤད་ཀྱི་ཚུལ་དུ་ཕྱག་བྲིས་ཤིག་ཚོགས་གཙོ་གཉིས་ཀྱི་མིང་ཐོག་ལ་གནང་སོན་བྱུང་། དེ་ཡིན་དུས་མཚམས་རེ་གྲོས་ཚོགས་ཀྱི་ལས་རིམ་འགྲོ་བཞིན་པའི་སྐབས་སུ་བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་རྣམ་པའི་གསུང་བབ་རིགས་གཅིག་ལ་ཚོགས་གཙོས་ཐད་ཀར་སྟངས་འཛིན་བྱེད་དུས། མཚམས་རེ་གནས་ཚུལ་ཆགས་པའི་གཞི་ལྟ་བུ་ཆགས་ཀྱི་མེད་དམ་བསམས་ནས་ཚོགས་གཙོ་ལའང་དཀའ་ངལ་ཞིག་ཡོང་གི་འདུག དེ་ཡིན་དུས་མ་འོངས་པར་དཔའ་ལྡན་དགའ་ལྡན་ཕོ་བྲང་དང་འབྲེལ་བའི་གསུང་བབ་རིགས་དགའ་ལྡན་ཕོ་བྲང་ནས་བཀའ་འཁྲོལ་ཡོད་པའམ་གལ་ཆེ་བ་རིགས་དེ་འདྲ་མིན་ན། མཚན་འབོད་ཀྱི་ཐོག་ནས་གསུང་གླེང་གནང་མི་དགོས་པ་གཙོ་དོན་ཞུ་ཐུབ་དགོས་པ་དེ་དགེ་མཚན་ཆེན་པོ་མཐོང་གི་འདུག དེ་ཡིན་དུས་གྲོས་

ཚོགས་ནང་ལ་ཐད་ཀར་གསལ་བཤད་ཞུ་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་མེད་དུས། མཚམས་རེ་གླེང་གཞི་ལྟ་བུ་ཆགས་ཏེ་སྤྱི་ཚོགས་དང་སྒྲིག་འཛུགས། སྒེར་སོ་སོ་དང་སྤུ་གཅིག་ལའང་ཕན་ཐོགས་མེད་པ་ལྟ་བུ་ཡོང་གི་འདུག དེ་ཡིན་དུས་འབྱུང་འགྱུར་དེ་ཚོའི་ཐོག་ལ་ཐུགས་གཟབ་གནང་དགོས་རྒྱུ་གལ་ཆེན་པོ་ཆགས་ཀྱི་འདུག་ཟེར་ནས་ད་རེས་འབོད་བསྐུལ་གྱི་ཚུལ་དུ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།"

འདི་རེད་འདུག གང་ལྟར་གནས་ཚུལ་ཡོང་སྟངས་འདི་ནི་སྤྱི་འཐུས་གཅིག་གིས་གསུང་བབ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་ཞིག་རེད་འདུག འབོད་བསྐུལ་ཞུས་པ་དེ་སྤྱི་ཡོངས་ནས་གནང་བཞག་པ་ཞིག་རེད་འདུག དེ་འདྲ་ཡིན་ཙང་དེ་རིང་ཚོགས་གཙོའི་ངོས་ནས་གང་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན་ཟེར་ན། དགའ་ལྡན་ཕོ་བྲང་དང་འབྲེལ་བའི་གནས་ཚུལ་གང་ཡིན་ནའང་། བཀའ་ཤག་ནས་ཡིན་ནའང་རེད། སྤྱི་འཐུས་རྣམ་པ་སོ་སོ་ནས་ཡིན་ནའང་རེད། དགའ་ལྡན་ཕོ་བྲང་ནས་བཀའ་འཁྲོལ་དང་ཚིག་མཚན་མེད་པར་མ་གསུང་རོགས་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དཔལ་ལྡན་ཕྱི་དྲིལ་བཀའ་བློན་མཆོག

དཔལ་ལྡན་ཕྱི་དྲིལ་བཀའ་བློན་བློ་བཟང་སེང་གེ་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཅིག་ནས་དབུ་མའི་ལམ་འདི་ས་ཆ་ཁག་བཅུ་ཙམ་ལ་ཟབ་སྦྱོང་གནང་ཡོད་ཟེར་བ་དེའི་ནང་ལ་ཕྱི་རྒྱལ་ཁག་ཚུད་ཀྱི་ཡོད་དམ་མེད་ཅེས་བཀའ་འདྲི་གནང་སོང་། ཡུ་རོབ་འཛར་མ་ནི་ལ་དབུ་མའི་ལམ་གྱི་ཐོག་ལ་ཟབ་སྦྱོང་གནང་བ་བྱུང་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་ཨ་རིའི་གྲོས་ཚོགས་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་གནད་དོན་འགའ་ཤས་ཤིག་གསུངས་སོང་། གྲོས་ཚོགས་འཐུས་མི་བོད་དོན་རྒྱབ་སྐྱོར་གནང་མཁན་མིང་འབོད་གནང་ནས་གྲོས་ཚོགས་ར་བའི་ནང་དུ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞེས་གསུངས་པ་དེ་དག་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་རེད་བསམ་གྱི་འདུག གང་ཡིན་ཟེར་ན་ང་ཚོས་ཐུགས་རྗེ་ལེགས་འབུལ་སྤེལ་དགོས་དོན་ཡང་ཕྱུག་རོགས་གནང་མཁན་ཚོར་མཚམས་རེ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཏ་ཙང་གལ་ཆེན་པོ་རེད། འདི་གནང་བ་དེར་འགྲིག་འདུག་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་གྲོས་ཚོགས་ཀྱི་ Democratic Partnership Commission འདི་ཨ་རིའི་གྲོས་ཚོགས་ཀྱི་མང་གཙོ་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ཚོགས་ཆུང་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ཁ་སང་ཧ་རམ་ས་ལར་ཕེབས་པ་འདིའང་གཞུང་འབྲེལ་ཐོག་ནས་ཕེབས་པ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ཁ་སང་ཁོང་ཚོས་སྲིད་སྐྱོང་ལ་སྣེ་ལེན་ཞུས་པ་འདི་ཡང་བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་ལ་གཞུང་འབྲེལ་རང་གི་ཐོག་ནས་ཞུས་པ་དེ་ཐེངས་དང་པོ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་དུས། ཁོང་རྣམ་པ་ཚོར་བསྐྱར་དུ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་དགོས་རྒྱུ་ཏ་ཙང་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་རེད། འདི་ངས་ཡིག་ངག་གཉིས་ཀའི་ཐོག་ནས་ཞུས་པ་ཞིག་ཡིན་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་མ་འོངས་པར་པོ་བྲང་དཀར་པོ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་ཆབ་སྲིད་བཙོན་ཟུར་ཏ་ཙང་གིས་སྐུ་ལས་སྐྱོན་མཁན་དང་བཙོན་ཁང་ལའང་མང་པོ་སྡོད་མཁན། ངས་ཀྱང་ཐེངས་འགའ་ཤས་མཇལ་སྡོད་ཡོད། དོན་གྲུབ་དབང་ཆེན་ལགས་གདན་འདྲེན་ཞུ་དགོས་པ་གལ་ཆེན་པོ་འདུག་ཅེས་གསུངས་པ་བཞིན་ཏ་ཙང་གལ་ཆེན་པོ་རེད། ང་ཚོ་འདིར་གཞོན་སྐྱེས་ལྔ་དང་ལྔ་བཅུར་ཁོང་གདན་འདྲེན་ཞུ་རྒྱུར་འབད་བརྩོན་བྱས་པ་ཡིན། ཡིན་ནའང་མཐོང་ཆེན་ལག་འཁྱེར་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་སྐབས་དེར་བྱུང་མ་སོང་། ཡིན་ནའང་མ་འོངས་པར་ང་ཚོས་གདན་འདྲེན་ཞུ་ཡི་ཡིན། ལར་ནས་ཨོ་སི་ཀྲོ་ལི་ཡ་རེད། སུད་སི་དོན་གཅོད་རེད། ཨ་རི་དོན་གཅོད་སོགས་ནས་གདན་འདྲེན་ཞུས་ནས་གྲོས་ཚོགས་དང་གནད་ཡོད་མི་སྣ་ཁག་ལ་མཇལ་འཕྲད་སྐབས་སུ་བཀའ་སློབ་

གནང་བར་དེ་སྔ་ནས་གདན་འདྲེན་ཞུས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད་ལ་སྨུ་མ་ཐུད་ནས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ད་ལན་ཨ་རིའི་སྲིད་འཛིན་གྱིས་ཆོས་དད་རང་དབང་གི་ཐོག་ནས་བཀའ་མོལ་གནང་གི་ཡོད་དུས། ཆོས་དད་རང་དབང་དང་འབྲེལ་བའི་ཆབ་སྲིད་བཙོན་ཟུར་ཉི་མ་ལྷ་མོ་ལགས་ལྟ་བུ་ཡིན་ནའང་དེ་སྔ་ཕོ་བྲང་དཀར་པོར་བཀའ་མོལ་གནང་བ་དེའང་། ང་ཚོའི་ ICT བརྒྱུད་ནས་ཕེབས་པ་ཞིག་རེད། མོ་རང་ཆོས་དད་རང་དབང་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་ཙང་། ཁ་སང་ཆོས་དད་རང་དབང་གི་སྐུ་ཚབ་ཟེར་ནའང་ Ambassador Brownback མོ་རང་གིས་བཀའ་མོལ་གནང་སོང་ཞེས་གསལ་བཤད་ཞུ་རྒྱུ་འདི་ཡིན།

དེ་ནས་བཀུར་འོས་སྐྱི་འཐུས་གཞན་ཞིག་ནས་ཕྱི་དྲིལ་ལས་ཁུངས་ལ་བསྟུགས་བརྗོད་གནང་བར་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་གནང་། དེ་ནས་ཨོ་སི་ཀྲོ་ལི་ཡ། ཁེ་ན་ཊའི་གྲོས་ཚོགས་ལ་གསན་ཞིབ་དེ་དག་གི་སྐོར་ནས་ངོས་ལེན་གནང་སོང་བས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་གནང་། དེ་ནས་ཆོས་དད་རང་དབང་འདི་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་རེད་ཟེར་ནས་དེའི་ཐོག་ལ་ཆེད་དུ་མངགས་ནས། ད་ལན་ཕྱི་ཟླ་ ༡༡ གི་ Geneva Forum མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་ཉེ་འགྲམ་ལ་ཆོས་དད་རང་དབང་གི་སྐོར་ལ་ཚོགས་འདུ་འཚོགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། འཚོགས་རྒྱུ་དེའང་ལོ་གཅིག་སྔོན་ནས་རྒྱལ་སྤྱིའི་སྡིངས་ཆའི་ནང་ལ་ཆོས་དད་རང་དབང་སྐོར་ལ་གླེང་སློང་ཧ་ཙང་ཤུགས་ཆེན་པོ་ཡོང་གི་རེད། དེ་འདྲ་སོང་ཙང་ལོ་གཅིག་གི་སྔོན་ལ་ཆོས་དད་རང་དབང་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་ཚོགས་འདུ་བསྐོངས་ནས་དེའི་ཐོག་ལ་བཀའ་མོལ་གནང་མཁན་བྲ་སྒྲིག་བྱེད་དགོས་ཀྱི་འདུག་ཅེས། དེའི་ནང་ལ་ Uyghur དང་སོག་པོ། མང་གཙོ་རྩོད་མཁན་གཙོས་པའི་ཧོང་ཀོང་ནས་བཅས་པའི་སྐུ་ཚབ། འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་དང་ཆོས་དད་རང་དབང་གི་ཐོག་ལ་མཁས་དབང་གདན་འདྲེན་ཞུ་དགོས་ཀྱི་འདུག་ཅེས་ད་ལྟ་ Geneva དོན་གཅོད་ཁང་ནས་གོ་སྒྲིག་གནང་དང་གནང་མུས་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེར་ཆོས་རིག་བཀའ་བློན་ནས་སྐབས་རེ་ཆོས་དད་རང་དབང་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་ཕེབས་དགོས་པ་དང་བཀའ་སློབ་གནང་རྒྱུ་བྱུང་བ་ཡིན་ན་ཡག་པོ་འདུག་ཅེས་གསུངས་ཀྱི་འདུག དེ་རིང་འདིར་ཕེབས་མི་འདུག ཡིན་ནའང་སྤྱིར་བཏང་ཁོང་གིས་དྲ་རྒྱ་ཡག་ཐག་ཆོད་གཟིགས་ཀྱི་རེད། ཕལ་ཆེར་གསན་ཡོད་མདོག་རེད། ཡིན་ནའང་ང་ཚོ་བཀའ་ཤག་ནས་ཞུ་ཚོག་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། གཞི་རྩའི་ཁོང་དེ་རིང་ཕེབས་པ་དེ་ཆོས་ཕྱོགས་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་ས་གནས་ཤིག་ལ་ཕེབས་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་ཧན་ཧན་རེད། Geneva ལ་ཟུར་ཚོགས་འཚོགས་རྒྱུ་འདི་ལས་སླ་པོ་ཞིག་གཏན་ནས་ཡོད་པ་མ་རེད། རྒྱ་གར་ལ་ཡིན་ན་མི་སྐོར་ཚོག་ཚོག་ཡོད་ཀྱང་ཕ་གིར་གདན་འདྲེན་ཞུ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། གཞུང་ཚབ་རེ་རེ་ལ་བཙར་ནས་མི་རེ་རེ་བསླེབས་པ་ཡིན་ནའང་། གཞུང་ཚབ་རེ་རེ་དང་ཚོགས་པ་རེ་རེའི་སྐུ་ཚབ་ཆགས་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད། ཧ་ཙང་དཀའ་ལས་ཁག་པོ་ཡོད་པ་རེད། རྒྱ་མིས་གནོན་ཤུགས་ཆེན་པོ་སྤྲད་ནས་ཚོགས་ཁང་གཅིག་ལ་རྐུབ་བཀྱག་ ༣༠ ཙམ་ཡོད་པ་ཡིན་ན། རྒྱ་མི་ཚོང་པ་དང་ཡུལ་སྐོར་སྐྱོ་འཆམ་སོགས་ལ་སྐད་བཏང་ནས་མི་ ༡༡།༡༢ ཚོགས་ཁང་བརྒྱངས་ནས་དགག་གི་རེད། མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་ནང་ལ་ཚོགས་ཁང་རག་རྒྱུར་ཧ་ཙང་དཀའ་ལས་ཁག་པོ་ཡོད་པ་རེད། རག་པ་རྐུབ་བཀྱག་ ༣༠ ཡོད་ན། རྒྱ་མི་ཁོ་རང་ཚོས་བཀག་ནས་རྐུབ་བཀྱག་རེ་རེ་ལ་འབུད་རྒྱུག་མ་གཏོང་ཙམ་གྱི་འབད་བརྩོན་བྱེད་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་འདྲ་སོང་ཙང་ཟུར་ཚོགས་དེ་དག་འཚོགས་རྒྱུ་དཀའ་ལས་ཁག་པོ་ཡོད་པར་བཀུར་འོས་སྐྱི་འཐུས་ཀྱིས་གསུངས་པ་དེ་བདེན་པ་རེད། དེ་དག་ང་ཚོས་གང་མང་མང་ཚོགས་ཐུབ་པའི་འབད་བརྩོན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

ལྷ་དང་ལྷ་བཙུའི་གཞོན་སྐྱེས་ཚོགས་འདུའི་ཚོགས་བཅར་བ་རང་གིས་ཕན་ཐོགས་ཧ་ཅང་ཆེན་པོ་འདུག་ཟེར་བ་འདི། ཏན་ཏན་རེད། ཕལ་ཆེར་བརྒྱ་ཆ་ ༥-༧༠ བསམ་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་ཡོད་ན་མ་གཏོགས་བརྒྱ་ཆ་ ༩༠ ནས་ཞེ་དྲགས་ཕན་ཐོགས་བྱུང་སོང་། ཚོར་བ་ཧ་ཅང་ཆེན་པོ་བྱུང་སོང་། སློབ་གསོ་ཧ་ཅང་ཆེན་པོ་རག་སོང་ཞེས་སེམས་ཤུགས་འཕར་ནས། ཨོ་སི་ཀྲོ་ལི་ཡར་འགྲོར་བ་དང་འཕྲལ་དུ་ཨོ་སི་ཀྲོ་ལི་ཡའི་གྲོས་ཚོགས་ལ་ཞུ་གཏུག་འབུལ་སར་འགྲོ་ཡི་ཡིན་ཞེས། གང་ཡིན་ཞེ་ན་ཕ་གིར་ལྷ་དང་ལྷ་བཙུའི་གཞོན་སྐྱེས་ཀྱི་ཚོགས་འདུ་ལ་ག་རེ་ཟེར་སོང་ཟེར་ན། བརྒྱ་ཆ་ ༢༥ ཁྱེད་རང་གིས་ག་རེ་གནང་གི་ཡིན་ནམ་ཞེས་དྲིས་སོང་། ང་ཚོས་འགན་འཁུར་ནས་གནང་དགོས་ཀྱི་འདུག འདིར་ཧ་རམ་ས་ལར་ཡོད་པའི་ལྷ་དང་ལྷ་བཙུའི་ཟབ་སྦྱོང་ཐོབ་མཁན་ཚོས་འཕྲལ་དུ་བོད་ཁྱིམ་ལ་ཕྱིན་ནས། མ་འོངས་པར་འགོ་ཁྲིད་གང་འདྲ་གནང་དགོས་ཀྱི་ཡོད་མེད་སྐོར་ལ་སློབ་ཕྲུག་ཚོར་ཟབ་སྦྱོང་སྤྲད་པ་དང་། Bangaluru ལ་ཡིན་ནའང་ལྷ་དང་ལྷ་བཙུ་ག་རེ་ཡིན་མིན་སྐོར་ལ་གཞོན་སྐྱེས་ཚོ་བསྐོངས་ནས་ཟབ་སྦྱོང་སྤྲད་པ་དང་། ལྡི་ལིར་ཡོད་པའི་ལྷ་དང་ལྷ་བཙུར་ཆ་ཤས་ལེན་མཁན་ཚོས་ཀྱང་གཞོན་སྐྱེས་ཚོར་སྟོབ་པར་ཁོང་ཚོས་ང་ཚོའི་མཁྱེན་ཚབ་པ་ལྟ་བུ་བྱས་ནས་ཆ་ཤས་བླངས་ཏེ། ལས་འགུལ་མ་ཚུང་བ་ཞིག་སྤེལ་ནས་འགྲོ་སྐྱོད་ཀྱི་འདུག་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། གཞི་རྩའི་ང་ཚོར་རྒྱབ་བཀྱག་ ༡༠༠ མ་གཏོགས་མེད་ཀྱང་སྣན་ཞུ་རྒྱུག་མཁན་ ༣༠༠ ལྷག་ཙམ་ཡོད་དུས། དེར་ཏན་ཏན་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་ཞིག་ལ་གཟིགས་པའི་ཐོག་ནས་ཚོགས་བཅར་བ་རྣམས་ཕེབས་ཀྱི་འདུག་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་ལྷ་དང་ལྷ་བཙུའི་ཚོགས་འདུ་ཕེབས་མཁན་ནང་ནས་མི་ ༥ ཞིག་འདེམས་ཀྱི་ཡིན། 5 under 35 of CTA ཡང་ན་ CTA 5 under 35 ལོ་ ༣༥ མན་ ༥ ཐམ་པ་ཚོགས་བཅར་བ་ནང་ནས་བདམས་ཏེ་ང་ཚོས་གསལ་བསྒྲགས་བྱེད་གྲབས་ཡོད། ཁོང་ཚོར་འགན་ལྟ་བུ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད་དེ། ཡིན་ནའང་སེམས་ཤུགས་སྤར་པའི་ཆེད་དུ་ཁོང་ཚོས་ལྷ་དང་ལྷ་བཙུའི་ཚོགས་འདུའི་མཁྱེན་ཚབ་པ་ལྟ་བུ་གནང་ནས། གཞོན་སྐྱེས་ནང་ལ་གོ་རྟོགས་སྤེལ་རྒྱུའི་རྐང་འགན་སྤྲད་པ་དང་། ཁོང་ཚོ་ལའང་བདུན་ཕྲག་གཅིག་གཉིས་རིང་ཟབ་སྦྱོང་སྤྲད་ནས། སྤུས་ཚད་ལྟ་བུ་ཡིན་ནའང་མིག་དཔེ་བལྟ་འོས་པའི་ལས་གཞི་ཞིག་ཡོད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

ད་ནས་ང་ཚོའི་ཀམ་པུ་ཊར་སྡེ་ཚན་གྱི་ཕྱག་ལས་གནང་མཁན་ཚོས་ཧ་ཅང་གནང་གི་ཡོད་པ་རེད། ལྷན་ཁང་ཁག་ནང་གི་ཀམ་པུ་ཊར་དེ་དག་ཡག་ཐག་ཚོད་འགྲོ་ཐུབ་པ་འདི་ཁོང་ཚོས་དུས་རྟག་ཏུ་སྐུ་ལས་བསྐྱོན་གྱི་ཡོད་པ་རེད། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༡ ལོར་ངས་དྲན་གྱི་འདུག མཚམས་རེ་ལས་ཁུངས་གཅིག་གི་ཀམ་པུ་ཊར་ནང་ལ་ནད་འབུ་ཡོད་ན། ལས་ཁུངས་ཡོངས་རྫོགས་ཀྱི་ཀམ་པུ་ཊར་བསད་ནས་རྩད་གཅོད་བྱེད་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ང་ཚོས་ཡར་རྒྱུས་བཏང་ནས་ཉེ་བའི་ཆར་ཀམ་པུ་ཊར་གཅིག་གི་ནང་ལ་ནད་འབུ་ཡོད་ན་ཀམ་པུ་ཊར་དེ་ག་རང་གི་ནད་འབུ་དེ་མར་འདོན་ཐུབ་པ་དང་རྩད་གཅོད་ཐུབ་པ་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད། ང་ཚོ་བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་འདི་ཧ་ཐག་ཐག་ཨའུ་ཙམ་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ནའང་ཕྱི་ནས་གཞུང་འབྲེལ་མ་ཡིན་པའི་ཚོགས་པ་གཙོས་པའི་གནས་ཡོད་མི་སྣ་ཁག་ལ་ནད་འབུ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་འབྲེལ་བ་ཡོང་གི་ཡོད་དུས། གཞན་ལ་ཟབ་སྦྱོང་སྤྲད་ནས་གཙང་མ་བཟོ་རྒྱུར་འབད་བརྩོན་གནང་དང་གནང་བཞིན་པ་རེད། བཀུར་འོས་སྲི་འཐུས་ཁ་ཤས་ཀྱི་ཀམ་པུ་ཊར་ལ་ནད་འབུ་དང་འབྲེལ་བའི་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་དེ་འདྲ་འཕྲད་པ་ཡིན་ན། སོ་སོའི་ཀམ་པུ་ཊར་དེ་ཀམ་པུ་ཊར་སྡེ་ཚན་ལ་ཕུལ་བ་ཡིན་ན་ཁོང་ཚོས་དུས་ཚོད་ཁོམ་སོང་ན་མ་གཏོགས། དེ་མིན་ཁོང་ཚོས་ལྷན་ཁང་ཁག་གི་ཀམ་པུ་ཊར་མང་པོའི་ཐོག་ལ་དུས་རྟག་ཏུ་ཕྱག་ལས་

གནང་གི་ཡོད་དུས་འཕྲལ་དུ་ཡོང་གི་མ་རེད། བང་སྒྲིག་དགོས་ཀྱི་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་རིང་ཡང་ངས་ཚོག་གི་རེད་ཅེས་ཞུས་ན་ཀམ་པུ་ཊར་བསྐྱལ་ནས་ཟླ་བ་གཉིས་ཙམ་ཕྱིན་སོང་། ད་དུང་གོ་རྒྱུ་མི་འདུག་ཅེས་གནས་ཚུལ་ལྷག་པ་ཡིན་ན་འགྲིག་གི་མ་རེད། ཁོང་ཚོས་དུས་ཚོད་ཁོམ་པ་ཡིན་ན་ཏན་ཏན་ཞབས་ཕྱི་ཞུ་ཡི་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཡིན་ནའང་དུས་ཚོད་ཏན་ཏན་འགོར་གྱི་ཡོད་པ་དེ་ད་ལྟ་རང་ནས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་ནམ་རྒྱུན་ཡིན་ན་སྲིད་བྱུས་ཉམས་ཞིབ་ཁང་ལ་བསྟུགས་བརྗོད་གནང་མཁན་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད། དེ་རིང་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཅིག་གིས་གནང་བ་དེས་མང་པོ་ཞིག་གི་དགོངས་ཚུལ་དེ་རང་ཡོད་པ་ཁྱབ་པའི་ཐོག་ནས། ངས་སྲིད་བྱུས་ཉམས་ཞིབ་ཁང་གི་དྲུང་ཆེ་དང་། འགན་འཛིན། ཉམས་ཞིབ་པ། ལས་བྱེད་ཚང་མར་ངས་ཞུ་ཚོག་པ་བགྱིས། ཉེ་ཆར་ Washington D.C. ལ་ཡང་སྲིད་དང་ཆོས་དད་རང་དབང་གི་ཐོག་ནས་བརྗོད་གཞི་གཅིག་གི་ཐོག་ལ་སྲིད་སྐྱོང་ཕ་གིར་ལྟེ་གནས་ཁང་སྐད་གྲགས་ཏ་ཅང་ཆེན་པོ་དེར་གཏམ་བཤད་བྱ་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་རག་པའི་སྐབས་སུ། ཏ་ཅང་བྲེལ་འཚུབ་ཡོད་པ་རེད། ངས་ཉིན་གུང་ཁ་ལག་ཟ་བའི་སྐབས་སུ་སྲིད་བྱུས་ཉམས་ཞིབ་ཁང་གི་ཡང་སྲིད་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་རྩོམ་ཞིག་ཡོད་པ་རེད། དེ་ནས་ང་ཚོའི་དྲིལ་བསྒྲགས་དྲུང་ཆེའི་རྩོམ་ཞིག་ཡོད་པ་རེད། དགའ་ལྡན་པོ་བྲང་གིས་ཡང་སྲིད་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་༧གོང་ས་མཆོག་གིས་གསུང་བཤད་དམ་བཀའ་སློབ་གནང་བཞག་པ་དེ་དག་མགྱོགས་པོ་བཀླགས་ནས། འཕྲལ་དུ་འཆད་ཐུབ་པ་དེ་ཉམས་ཞིབ་བྱས་ནས་ཡིག་ཆ་ཆ་ཚང་ཡོད་ཙང་བྱེད་ཐུབ་པ་རེད་མ་གཏོགས། སྲིད་སྐྱོང་གཅིག་པུས་སྤོག་དགོས་བྱུང་བ་ཡིན་ན། ཡིག་ཆ་མང་པོ་ཞིག་སྤོག་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ཐ་རྒྱ་མང་པོ་ལྟ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ཡིག་ཆ་གསུམ་ནང་ལ་གནད་དོན་སྙིང་བསྡུས་དགོས་མཁོ་ལྟར་འཁོད་ཡོད་པར་བརྟེན་ནས། ཉིན་གུང་ཁ་ལག་ཟ་བའི་སྐབས་སུ་ཆུ་ཚོད་གཅིག་ཙམ་གྱི་ནང་ལ་འཕྲལ་དུ་རྟགས་བརྒྱབ་ནས། ང་རང་ཡིན་ནའང་གནས་ཚུལ་གང་དགོས་པ་ཚང་མ་བསྒྲུགས་ནས་ཡར་ལངས་ཏེ་འཆད་ཆོག་ཆོག་ཆགས་པ་དེའང་ཉམས་ཞིབ་པས་ཉམས་ཞིབ་བྱས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

དེ་ནས་ཏན་ཏན་རེད། བུད་མེད་ཀྱི་ཐོག་ལ། བོད་ནང་གི་བུད་མེད་རེད། བུད་མེད་ཀྱི་ཐོག་ལ་ཉམས་ཞིབ་གནང་མཁན་པ་གིར་ཕེབས་ཡོད་པ་རེད། དེ་བཞིན་ང་ཚོའི་དཔལ་འབྱོར་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ SARD ནང་ལ་བུད་མེད་ནུས་སྟོབས་སྤེ་ཚན་ནང་ལའང་། ཨ་རི་ནས་ Bill Clinton Fellows ཞེས། ཨ་རིའི་སྲིད་འཛིན་ཟུར་པའི་མཚན་ཐོགས་ནས་ Fellows ཟེར་ནས་མཐོང་ཏ་ཅང་ཆེན་པོ་རེད། འདི་གོ་སྒྲིག་གནང་མཁན་དེའང་ America India Foundation ཟེར་ནས། ཨ་རི་དང་རྒྱ་གར་མཐུན་སྒྲིལ་བྱེད་པའི་ཚོགས་པ། ཨ་རིའི་ནང་ཚོགས་པ་ཏ་ཅང་ཆེན་པོ་ཞིག་རེད། དེར་ང་ཚོས་ལོ་བདུན་བརྒྱད་ཙམ་ནས་འབྲེལ་བ་བྱས་ནས་ལོ་ལྟར་ཁོང་ཚོས་ Fellows ཁོང་ཚོ་ལ་ཐོགས་སམ་དོད་དང་ཆ་ཚང་གནང་ནས། ཞབས་བཀྲུག་གཉིས་ང་ཚོར་གནང་གི་ཡིན་ཞེས། གཙོ་བོ་རྒྱ་གར་དང་ཨ་རིའི་གཞོན་སྐྱེས་དེ་འདྲ་རྒྱ་གར་རྒྱལ་ཡོངས་ནང་ལ་ཞབས་ཕྱི་ཞུ་མཁན་ཚོར་དང་གླང་གནང་ནས་གོ་སྐབས་གནང་གི་ཡོད་པ་རེད། ད་ལན་རྐུབ་བཀྲུག་གཉིས་འཐོབ་ཐུབ་ཡོད་པ་རེད། དེ་ལོ་གསུམ་གྱི་རིང་ལ་ང་ཚོར་འཐོབ་པའི་ཆ་རྐྱེན་བཞག་ཡོད་པ་རེད། ད་ལན་བུད་མེད་གཅིག་ད་ལྟ་ཕེབས་པ་འདི་དཔལ་འབྱོར་ལས་ཁུངས་ཀྱི་བུད་མེད་ནུས་སྟོབས་སྤེ་ཚན་ལ་ཕྱག་ལས་གནང་མཁན་ཞིག་རེད། ཟླ་བ་ ༡༠ རིང་ལ་ཕྱག་ལས་གནང་དུས་ཏ་ཅང་ཡག་པོ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཤིག་གིས་གསུངས་སོང་། ༥༠།༥༠ ཕྱི་རྒྱལ་ལ་བརྒྱ་ཆ་ལྔ་བཅུ་སླེབ་ཡོད་དུས། ཁོང་ཚོ་

ཚུར་བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་ལ་ཞབས་ཕྱི་ཞུ་ཐུབ་པ་བཟོ་བ་ལ། ང་ཚོས་ Tibet Corps ཟེར་ནས་དྭང་ཞབས་པའི་ལས་གཞི་འདི་སྤེལ། དེའི་ནང་ལ་ཟླ་བ་གསུམ་དང་ཟླ་བ་དྲུག་ཞབས་ཕྱི་ཞུས། དེ་ནས་ལྔ་དང་ལྔ་བཅུའི་གཞོན་སྐྱེས་ཚོགས་འདུ་འདིར་ཕེབས་མཁན་ཚོས་བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་ཀྱི་གནས་སྟངས་འདི་འདྲ་རེད་འདུག དེ་ལས་རྒྱུན་རིང་ཙམ་ཞབས་ཕྱི་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན་ཟེར་དུས། Clinton Fellows ཟེར་ནས་ཟླ་བ་བཅུ་ཞབས་ཕྱི་ཞུ་མཁན་ཕེབས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ད་ལན་སུད་སི་ནས་དྭང་ཞབས་པ་གཅིག་ལོ་གཅིག་གི་རིང་ལ་ད་ལྟ་ང་ཚོའི་འཕྲེམས་སྟོན་ཁང་ལ་ཞབས་ཕྱི་ཞུ་རུ་ཕེབས་ཡོད། འདི་ཟླ་བ་བཅུ་དང་ལོ་གཅིག་ཆགས། རྗེས་མ་ལོ་གཉིས་བྱེད་མཁན། ལོ་གསུམ་བྱེད་མཁན། མ་འོངས་པར་ཚོད་གན་གནང་ནས་ལོ་བཞི་བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་ལ། ཕྱི་རྒྱལ་ནས་འཚར་ལོངས་བྱུང་བའི་གཞོན་སྐྱེས་དེ་འདྲ་ཞབས་ཕྱི་ཞུ་མཁན་རིམ་པས་ཡོང་གི་རེད་བསམས་སོང་། དེ་ལྟར་གནང་ནས་ང་ཚོ་རིམ་པས་འགྲོ་དགོས་ཀྱི་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་བཀུར་འོས་སྲི་འཐུས་ནས་གསུངས་པ་ཏན་ཏན་རེད། གུང་ཁྲན་ཏང་ལོ་ ༧༠ འཁོར་བའི་མཛད་སྒོ་ཁོ་ཚོས་སྲུང་རྩི་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེའི་ནང་ལ་བོད་རང་སྐྱོང་ལྗོངས། ཇོ་ཁང་ནས་བྱས་པའི་དགོན་པ་ཁག་གི་ནང་ལ་གཟིགས་དང་། ཇོ་ཁང་གི་མདུན་ལ་ཁོང་ཚོས་སྦྱར་བའི་ཡི་གེའི་ནང་ལ་གུང་ཁྲན་ཏང་ཏ་ཅང་གི་བཀའ་དྲིན་ཆེན་པོ་ཡིན་པ། ཆོས་ཕྱོགས་ཐོག་ནས་ཇོ་ཁང་དེ་གནས་ཚ་ཆེ་ཤོས་ཤིག་རེད། དེའི་མདུན་ལའང་ཁོ་ཚོས་ཡི་གེ་སྦྱར་ནས་གུང་ཁྲན་ཏང་ཏ་ཅང་བཀའ་དྲིན་ཆེན་པོ་ཡིན་ཞེས་རྒྱལ་དར་བསྒྲེངས། ཕྲུ་གུ་ཚོར་རྒྱལ་དར་ཁྱེར་བཅུག དགེ་འདུན་པ་ཚོར་རྒྱལ་དར་ཁྱེར་བཅུག རྒྱལ་དར་འཁྱེར་གྱིན་འཁྱེར་གྱིན་གུང་ཁྲན་ཏང་ལ་བསྟོད་ར་བཏང་བཅུག་པ་སོགས་ཀྱི་བརྙན་འཕྲིན་མང་པོ་ཞིག་བཏང་གི་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ནའང་དེ་ཚོ་ཚང་མ་ཧམ་བཤད་དང་རྫུན་གཏམ་ཡིན་ཙང་། བཙན་དབང་འོག་ནས་བཏང་གི་ཡོད་པ་དེ་སྤྱི་ཡོངས་ནས་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེར་ང་ཚོས་ལན་འདེབས་བརྒྱག་རྒྱུ་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་རེད་ཅེས་གསུངས་སོང་། གཞི་རྩའི་ང་ཚོའི་ཕྱི་དྲིལ་ལས་ཁུངས་ལ་བཀའ་བསྟུར་མང་པོ་ཞིག་གནང་ནས། ད་ལྟ་ང་ཚོའི་དེབ་གཅིག་ཡོད་པ་རེད། བོད་རྒྱ་ནག་ཆ་ཤས་ནམ་ཡང་མ་རེད། ཡིན་ནའང་དབུ་མའི་ལམ་ཐབས་ལམ་བཟང་ཤོས་རེད་ཟེར་བ་དེ་སྤྱི་ཡོངས་ནས་ང་ཚོས་ལན་འདེབས་བརྒྱབ་ཡོད་པ་རེད། གང་ཡིན་ཟེར་ན་ལོ་ལྟར་ཁོ་ཚོས་རྒྱབ་ཤ་དཀར་པོ་མང་པོ་ཞིག་བཏོན་གྱི་རེད། གསར་འགོད་གསལ་བསྒྲགས་མང་པོ་བྱེད་ཀྱི་རེད། དེབ་འདི་སྐད་མང་པོ་ཞིག་གི་ནང་ལ་བསྒྱུར་ནས་གང་མང་འགྲེམ་ཐུབ་པ་ཡིན་ན། རྒྱ་ནག་གཞུང་གིས་ཧམ་བཤད་ཐེངས་བཅུ་བྱས་པ་དང་ང་ཚོས་དེབ་གཅིག་འདི་བཀྲམ་ནས་གོ་རྟོགས་སྤེལ་ཐུབ་པ་ཡིན་ན། དེའི་ནུས་པ་ཆེ་བ་ཡོང་གི་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་དོན་གཅོད་ཁང་གི་ལས་བྱེད་ཏན་ཏན་རེད། ཁ་སང་བཀུར་འོས་སྲི་འཐུས་ཤིག་གིས་གསུངས་སོང་། མང་དུ་གཏང་རྒྱུ་ང་ཚོས་བསམ་བློ་གཏོང་གི་ཡོད། སྤྱི་མཐུན་ཚོགས་པ་རང་ལ་སློབ་པའི་ཆེད་དུ་ཨ་རིའི་དོན་གཅོད་ཡིན་ནའང་ལས་བྱེད་གཅིག་སྤྱི་མཐུན་ཚོགས་པ་ལ་སློབ་པར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། སུད་སི་དོན་གཅོད་ནས་ལས་བྱེད་གཅིག་དང་རྩིས་པ་དང་མཉམ་དུ་སྤྱི་མཐུན་ཚོགས་པ་དང་མི་མང་ལ་སློབ་པར་འབད་བརྩོན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

ཁ་ཉིན་བཀུར་འོས་སྲི་འཐུས་ཁ་ཤས་ཤིག་གིས་རྒྱལ་རབས་ལོ་རྒྱུས་ཐོག་ནས་དེབ་གཅིག་བརྩམས་འདུག་ཟེར་བ་དེ། སྔོན་མ་གྲོས་ཚོགས་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་བོད་ཀྱི་གྲོས་ཚོགས་དང་སྲིད་བྱུས་ཉམས་ཞིབ་ཁང་གི་རྒྱལ་རབས་ལོ་རྒྱུས། རྒྱ་གར་ K.S. Ramachandaran དང་ S.P. Gupta ནས་བརྩམས་པ་དེ་བསྒྱུར་དུ་པར་སྐྲུན་བྱེད་དགོས་ཀྱི་རེད་ཟེར་ནས་

བཀའ་ཕེབས་པ་ནང་བཞིན་པར་སྐྲུན་གནང་བ་ཞིག་རེད་འདུག དེ་ནས་ཀུམ་རཽ་ཡི་གནད་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་ IC གཞི་རྩའི་བཀུར་འོས་སྐྱི་འབུས་ནས་གནས་ཚུལ་ཆུང་ཆུང་རེད་ཅེས་གསུངས་སོང་། ཡིན་ནའང་གལ་ཆེན་པོ་ཆགས་ཀྱི་འདུག དཔེར་ན། སྒོར་མོ་ ༡༠ ཡིག་སྐོགས་ནང་མ་བླུགས་ཙང་ཁྱེད་རང་འདི་ལོ་གཅིག་ལྷག་པ་རེད་ཟེར་བ་འདི་རེད་མི་འདུག ལམ་སྟོན་ག་རེ་འདུག་ཅེ་ན། ཁྱེད་རང་ IC བཟོ་རྒྱུའི་ཡིག་ཆ་དེ་དག་བཀའ་ཤག་ནས་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་ཡིན་ན། སོ་སོའི་ཁ་བྱང་འཁོད་པའི་ཡིག་སྐོགས་གཅིག་དེའི་ནང་ལྷུག་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། བཀའ་མོལ་གནང་བའི་ཞོར་ལ་ Stamp འདི་སྒོར་བཅུའང་ཡིན་སྲིད་ཀྱི་རེད། སྒོར་བརྒྱའང་ཡིན་སྲིད་ཀྱི་རེད། རབ་ཏུ་བྱུང་ན་ Speed post ཞིག་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་མིན་ཁྱེད་རང་གི་ཡིག་ཆ་འདིར་བསླེབས་ཡོད་ཀྱང་པར་བཏང་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་པ་མ་རེད། དེ་འདྲ་བྱས་ནས་ལྷག་པ་མིན་ནམ་ཞེས་ཚོད་དཔག་བྱེད་ཀྱི་འདུག སོང་ཙང་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་ངོ་བདག་ནས་ཡིན་ནའང་ཟླ་བ་གཉིས་གསུམ་རྗེས་ལ། ངས་ཡི་གེ་དེ་འདྲ་བཏང་ཡོད། འགྲོར་སོང་ངམ་ག་རེ་བྱས་ནས་འགག་པ་རེད་ཅེས་བཀའ་འདྲི་གནང་དགོས་པ་ཏ་ཙང་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་རེད། ལས་བྱེད་ནས་ཡིན་ནའང་ཁྱེད་རང་གི་ཡི་གེ་འདིའི་ནང་ལ་ཡིག་སྐོགས་མི་འདུག་ཅེས་པར་ལན་སྤྲོད་དགོས་རྒྱུ་གལ་ཆེན་པོ་རེད། ལས་བྱེད་ཀྱི་གནང་སྟངས་དེ་བཀོད་ཁྲབ་གཞིར་བཟུང་ཡིག་སྐོགས་མེད་ན་གཏང་རྒྱུ་ཡོད་པ་མ་རེད་ཅེས། བཀོད་ཁྲབ་དེ་ཡོད་ཙང་ཡིག་སྐོགས་མེད་ན་གཏང་རྒྱུ་ཡོད་པ་མ་རེད་ཅེས་མ་བཏང་ནས་ལྷག་བསྡད་པ་དེ་འདྲ་མིན་ནམ་ཟེར་གྱི་འདུག

དེ་ནས་ཨོ་སི་ཊྲོ་ལི་ཡའི་ Sydney ལ་འོས་བསྡུ་འགན་འཛིན་ཕེབས་པ་རེད་དེ། ཕ་གིར་ཟབ་སྦྱོང་ཟེར་ནའང་རེད། གནང་མི་ཐུབ་པའི་རྒྱུ་མཚན་གང་ཡིན་ནམ། ས་གནས་ནས་གོ་སྒྲིག་ཆ་ཚང་ཡོད་གསུངས་ཀྱི་འདུག་ཅེས་གསུངས་སོང་། དེ་ཨོ་སི་ཊྲོ་ལི་ཡའི་དོན་གཅོད་ནས་ཕྱི་ཟླ་ ༤ ཚེས་ ༢༩ ལ་སྤྱི་མཐུན་ཚོགས་པ་ཚང་མར་བརྡ་ཐོ་བཏང་འདུག འོས་བསྡུ་འགན་འཛིན་འདིར་ཕེབས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ས་གནས་སོ་སོས་ག་དུས་དང་ག་པར། གང་འདྲ་གོ་སྒྲིག་གནང་གི་ཡོད་མེད་འབྲེལ་བ་གནང་ཤོག ཅེས་བཀོད་ཁྲབ་གཏོང་ཡོང་དུས། ས་གནས་གཞན་ཚང་མས་ཡིག་ངག་གཉིས་ཀའི་ཐོག་ནས་འབྲེལ་བ་གནང་འདུག འབྲེལ་བ་གནང་བ་གཞིར་བཟུང་འོས་བསྡུ་འགན་འཛིན་ཕེབས་ནས་ཟབ་སྦྱོང་གནང་འདུག Sydney ནས་ཨོ་སི་ཊྲོ་ལི་ཡའི་དོན་གཅོད་ Canberra ལ་ཡིག་ངག་གཉིས་ཀའི་ཐོག་ནས་དུས་ཚོད་དེ་འདྲ་ཞིག་ལ་ཕེབས་རོགས་ཞེས་འབྲེལ་བ་གནང་མི་འདུག དེར་བརྟེན་ནས་ལྷག་བསྡད་པ་ཞིག་རེད་འདུག་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་པདྨ་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

བཀུར་འོས་སྐྱི་འབུས་རྣམ་པ་ཚོ། རྩ་བའི་སྐར་མ་བཅུ་མང་ཐར་ཡོད་པ་རེད་དེ། ཡིན་ནའང་གང་བསྡུས་བསྡུས་ཤིག་གསུང་རྒྱུར་འབད་བརྩོན་གནང་རོགས་གནང་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། སྐྱི་འབུས་བློ་བཟང་ཡེ་ཤེས་ལགས།

སྐྱི་འབུས་བློ་བཟང་ཡེ་ཤེས་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག ཐོག་མར་ཕྱི་དྲིལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་དོན་ལེགས་པོ་གནང་བ་དེའི་ཐོག་ལ་ཕྱི་དྲིལ་བཀའ་བློན་གཙོས་པས་དྲུང་ཆེ་དང་དགེ་ལས་ཡོངས་ལ་བསྔགས་བརྗོད་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དམིགས་བསལ་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་རེད། དེ་བཞིན་

བོད་ཀྱི་སྲིད་བྱུས་ཉམས་ཞིབ་ཁང་རེད། དེ་བཞིན་འཕགས་བོད་འབྲེལ་མཐུད་ཚོགས་པ་རེད། འགྲེམས་སྟོན་ཁང་རེད། དོན་གཅོད་ཁག་རེད། ཚང་མས་ལས་དོན་ཚགས་ཚུད་ཐག་ཆོད་ཅིག་གནང་སོང་། དམིགས་བསལ་བོད་ཀྱི་སྲིད་བྱུས་ཉམས་ཞིབ་ཁང་ནས་དེ་སྔ་ཡིན་ན་ཕྱི་རྒྱལ་ཁག་ལ་མཐོ་སློབ་དང་འབྲེལ་བ་གནང་ནས་བསམ་ཚུལ་བརྗེ་ལེན་དང་གསུང་བཤད། ཚོགས་འདུ་གོ་སྒྲིག་གནང་གི་ཡོད་པ་རེད། ཉེ་བའི་ཆར་རྒྱ་གར་རྒྱལ་ཡོངས་ནང་ལ་མཐོ་སློབ་མང་པོ་ཞིག་དང་མཉམ་དུ་མཉམ་འབྲེལ་གནང་བའི་ཐོག་ནས་རླབས་ཆེན་གྱི་འབྲེལ་བ་བཙུགས་ཏེ་ཚོགས་འདུ་འཚོགས་པ་དང་བསམ་ཚུལ་བརྗེ་ལེན་འགའ་གནང་སོང་། དེར་བསྔགས་བརྗོད་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་བཞིན་གཞོན་སྐྱེས་ཉམས་ཞིབ་པ་ཚོའི་ཚོགས་ཆེན་ཞིག་ཚོགས་ནས་ལོ་བསྟུད་མར་རྒྱ་གར་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་ཉམས་ཞིབ་པ་ཚོ་བསྡུ་རུབ་བྱ་རྒྱུའི་ཐོག་ནས་ཚོགས་ཆེན་འཚོགས་གནང་གི་འདུག དེ་བཞིན་ལྷ་དང་ལྷ་བཙུའི་ཐོག་ལ་ཞུས་པ་ཡིན་ན་དམིགས་བསལ་དེ་སྔོན་དང་མི་འདྲ་བ་ཕྱི་རྒྱལ་ཁག་རེད། རྒྱ་གར་རྒྱལ་ཡོངས་ནང་ཕྱག་ལས་གནང་མཁན་གཞོན་སྐྱེས་མང་པོ་ཞིག་ལ་གོ་སྐབས་ཕུལ་བའི་ཐོག་ནས་ཚོགས་འདུའི་ནང་མཉམ་ཞུགས་གནང་རྒྱུ་རེད། དེ་བཞིན་ཆ་ཤས་ལེན་རྒྱུ་རེད། གསུང་བཤད་གནང་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་ཕུལ་གནང་སོང་། དེར་སྙིང་ཐག་པ་ནས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་གནང་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་དང་། སྔ་མ་ཐུད་ནས་གང་ལྟར་གཞུང་འབྲེལ་དང་གཞུང་འབྲེལ་མ་ཡིན་པའི་བར་ལ་འགལ་ཐག་རིང་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ཉུང་དུ་ཉུང་དུ་བཏང་ནས་མང་ཚོགས་ཀྱི་ངོས་ནས་སོ་སོའི་གཞུང་ལ་སེམས་ཐག་ཉེ་རུ་ཉེ་རུ་འགྲོ་རྒྱུ་དང་། གོ་སྐབས་ཡིན་ནའང་དམ་འཛིན་མང་དུ་མང་དུ་བྱ་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་འདི་སྔ་མ་ཐུད་ནས་བསྐྲུན་གནང་རོགས་གནང་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་བཞིན་ཁོར་ཡུག་ཚན་པའི་ངོས་ནས་ཡིན་ནའང་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཁོར་ཡུག་སྡེ་ཚན་གྱི་ཚོགས་ཆེན་མང་པོ་ཞིག་ལ་གཅར་ཐུབ་ཀྱི་འདུག དེ་ཚོ་ཡིན་ནའང་ཏ་ལས་པའི་བསྔགས་བརྗོད་འོས་པ་ཞིག་རེད་འདུག་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཕྱི་རྒྱལ་ཁག་ལ་དོན་གཅོད་རེད། དེ་བཞིན་གྱི་ ICT རྒྱལ་སྤྱིའི་ལས་འགུལ་ཚོགས་པའི་ངོས་ནས་ལས་འགུལ་ཏ་ལས་པའི་ཡག་པོ་ཞིག་སྤེལ་གནང་གི་འདུག འདི་བརྒྱུད་ནས་ད་ལྟ་གོང་དུ་དཔལ་ལྡན་ཕྱི་དྲིལ་བཀའ་བློན་གྱིས་གསུངས་པ་བཞིན་ཉི་མ་ལྷ་མོ་ལགས་ཀྱིས་སྲིད་འཛིན་ Donald Trump མདུན་ལ་ཕེབས་ཏེ་ང་ཚོའི་ཚབ་གནང་ནས་ཞུ་གཏུག་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཚོ་ང་ཚོ་ཚང་མས་དངོས་གནས་སེམས་ཚོར་དང་། དགའ་མོས་ཆེན་པོའི་ཐོག་ནས་བལྟ་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་རག་ཡོད་པ་རེད། འདི་ཚོ་ཡང་ཏ་ཅང་ཡག་པོ་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་ཞུ་ཡི་ཡོད། དེ་བཞིན་དེ་རིང་འདིར་དཔལ་ལྡན་ཕྱི་དྲིལ་བཀའ་བློན་མཆོག་ནས་ལྷ་དང་ལྷ་བཙུའི་བརྒྱུད་རིམ་གྱི་རྗེས་ལ་གཞོན་སྐྱེས་ལྷ་ཞིག་དམིགས་བཙུགས་ཀྱིས་ཐབ་སྦྱོང་གནང་བ་དང་། མ་འོངས་པར་འགན་ཆེ་ཙམ་གནང་རྒྱུའི་ལས་འགུལ་ཞིག་བརྩམས་གནང་འདུག དེ་ཏ་ལས་པའི་ཡག་པོ་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ང་ཚོས་ལས་འགུལ་རྩོམ་པའི་སྐབས་སུ་རྒྱ་གར་ནང་ལ་རེད། ཕྱི་རྒྱལ་ཁག་ལ་ང་ཚོའི་མགྲིན་ཚབ་པ་བྱས་ནས་བོད་དོན་ངོ་སྤྲོད་བྱ་རྒྱུ་རེད། ཞུ་གཏུག་བྱ་རྒྱུ་རེད། འབྲེལ་བ་འཛུགས་རྒྱུ་རེད། སྲིད་བྱུས་ཀྱི་ཐོག་ལ་གྲོས་ཚོད་འཛོག་ཐུབ་པ་དེ་ཚོའི་ཐོག་ལ་ཕྱག་ལས་ཏ་ལས་པའི་རྩ་ཆེན་པོ་རེད། དེ་ཚོའི་ཐོག་ལ་ཕྱག་ལས་གནང་མཁན་ཚོར་སྦྱོང་བརྡར་ཡག་པོ་ཡོད་པ། སྐད་ཡིག་ཡག་པོ་ཡོད་པ། རྣམ་འགྱུར་ཡག་པོ་ཡོད་པ། འབྲེལ་བ་བྱ་རྒྱུའི་ནུས་པ་ཡག་པོ་ཡོད་པ། དེ་འདྲ་ཞིག་འཛུགས་སྐྲུན་བྱ་རྒྱུ་འདི་ཏ་ལས་པའི་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་རེད། དེ་ཡིན་དུས་ང་ཚོའི་ངོས་ནས་གཞོན་སྐྱེས་སྐད་ཡིག་ཡག་པོ་ཡོད་མཁན། སློབ་སྦྱོང་ཡག་པོ་ཡོད་མཁན། རྒྱལ་རབས་ལོ་རྒྱུས་ཡག་པོ་ཤེས་མཁན། སེམས་ཤུགས་ལྷག་བསམ་ཡོད་མཁན། འདི་ཚོ་འཛུགས་སྐྲུན་བྱ་རྒྱུར་སློབ་ཕྲུག་མང་པོ་སྤེལ་གཅིག་ལ་སྐད་བཏང་བ་ལས་ད་ལྟ་ནང་བཞིན། ལྷ་བཙུ་དེ་འདྲ་དམིགས་བཙུགས་བྱས་ནས། ཁོང་ཚོས་གཞོན་

སྐྱེས་ཀྱི་མགྲིན་ཚབ་པ་ལྟ་བུ་བྱས་ནས་རྒྱ་གར་རྒྱལ་ཡོངས་རེད། དེ་བཞིན་ཕྱི་རྒྱལ་ཁག་ལ་དེ་འདྲའི་འཛུགས་སྐྲུན་བྱེད་ཐུབ་ན་ཏ་ལས་པའི་ཡག་པོ་ཡོད་པ་རེད་བསམ་གྱི་འདུག ད་ལྟའི་ཆར་གནང་མཁན་གཞུང་འབྲེལ་མ་ཡིན་པའི་ཚོགས་པ་ཁག་གིས་གནང་སྐོད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། གཞུང་འབྲེལ་མ་ཡིན་པའི་ཚོགས་པ་ཁག་ལ་ཡིན་ནའང་གཞུང་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ནས་འགོ་ཁྲིད་ཀྱི་ཟབ་སྦྱོང་ཚད་མཐོ་པོ་ཞིག་གནང་ཐུབ་པ་ཡིན་ན། གང་ཡིན་ཟེར་ན་ཁོང་ཚོས་སྡིངས་ཆ་གང་སར་ཕེབས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཡིན་དུས་ཁོང་ཚོས་ང་ཚོའི་ཚབ་བྱས་ནས་ཕེབས་ཡོང་དུས། འདི་ལ་གཡང་རྩེའི་སྐང་ལ་ཡས་སྒྲོན་ལྟ་བུ་བྱས་ནས་དམིགས་བསལ་གྱི་སྦྱོང་བརྡར་ཕུལ། མཐུན་རྐྱེན་བསྐྲུན། ཡང་ན་ཚོགས་འདུ་གོ་སྒྲིག་ཞུ་རྒྱུ་རེད། དེ་ཚོའི་ཐོག་ལ་ཆ་རྐྱེན་དང་མཐུན་འགྱུར་དེ་འདྲ་འབུལ་ཐུབ་པ་ཡིན་ན་ཏ་ལས་པའི་ཡག་པོ་ཆགས་ཀྱི་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་རིང་སྡིངས་ཆ་འདི་བརྒྱུད་ནས་ད་ལྟ་བར་དུ་ལོ་བཅོ་ལྔ་དང་ཉི་ཤུའི་ནང་ལ་གཞོན་སྐྱེས་ཁག་ཅིག་གིས་ང་ཚོའི་མགྲིན་ཚབ་པ། ང་ཚོའི་དབུ་ཁྲིད་ལྟ་བུ་ཚབ་གནང་ནས། སྡིངས་ཆ་རྩ་ཆེན་པོ་དེ་འདྲ་སློབ་ཐུབ་པ་དང་བསླབས་པ་མ་ཟད་སྡིངས་ཆ་རག་ཡོད་དུས། ཚད་དང་ལྡན་པའི་ངང་ནས་ང་ཚོའི་ཚབ་བྱས་ནས་ལོ་རྒྱུས་བགྲངས་གནང་རྒྱུ་རེད། དེ་བཞིན་གོ་རྟོགས་སྤེལ་རྒྱུ་རེད། ཞུ་གཏུག་ཞུ་རྒྱུ་རེད། དེ་བཞིན་རྒྱབ་སྐྱོར་ཚོགས་པ་འཛུགས་རྒྱུ་རེད། རྒྱབ་སྐྱོར་བསླང་རྒྱུ་རེད། དེ་འདྲའི་བྱས་རྗེས་ཆེན་པོ་བཞག་པ་ཁ་ཤས་ཤིག དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་གི་བཀའ་འཁྲོལ་གྱི་ཐོག་ནས་མིང་འབོད་ཞུ་ཆོག་པ་བགྱིས་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ད་གིན་དཔལ་ལྡན་ཕྱི་དྲིལ་བཀའ་བློན་མཆོག་གིས་གསུངས་པ་བཞིན་ཐའི་ལེན་ནང་བཀྲ་ཤིས་ཚེ་རིང་ལགས་ནས་ལོ་མང་ཏ་ལས་པའི་ཕྱག་ལས་ཡག་པོ་གནང་ཡོད་པ་རེད། དེར་བསྔགས་བརྗོད་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཉེ་བའི་ཆར་ཨ་རིའི་གཞུང་འབྲེལ་མ་ཡིན་པའི་ཚོགས་པ་ NED ནས་ང་ཚོའི་གཞོན་སྐྱེས་ཀྱི་དབུ་ཁྲིད་གཅིག་ལྷག་སྒྲོན་བཀྲས་མཐོང་ལགས་ལ་མང་གཙོའི་གསོལ་རས་ཟེར་ནས་གཟེངས་རྟགས་ཤིག་ཕུལ་ཡོད་པ་རེད། ལོ་མང་པོ་ནས་ཕྱག་ལས་ཏ་ཅང་ཡག་པོ་གནང་སྐོད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་བཞིན་བསྟན་འཛིན་རྡོ་རྗེ་ལགས་རེད། བསྟན་འཛིན་བརྩོན་འགྲུས་ལགས་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན་ནའང་རྒྱ་གར་རྒྱལ་ཡོངས་ནང་གི་མཐོ་སློབ་ཁག་ལ་མུ་མཐུད་ནས་བསྟུད་མར་ཞུ་གཏུག་གནང་ནས། ང་ཚོའི་ཚབ་བྱས་ནས་དངོས་གནས་རླབས་ཆེན་གྱི་ཕྱག་ལས་གནང་གི་འདུག ཚང་མར་བསྔགས་བརྗོད་ཞུ་རྒྱུ་དང་མུ་མཐུད་ནས་ཕྱག་ལས་གནང་རོགས་གནང་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཁོང་ཚོས་ཕྱག་ལས་གནང་བ་མ་ཟད་གཞོན་སྐྱེས་ཏ་ཅང་མང་པོར་སེམས་ཤུགས་བསྐྲུན་རྒྱུ་དང་། ལམ་སྟོན་བྱ་རྒྱུ། ཟབ་སྦྱོང་གནང་རྒྱུ། མཐུན་འགྱུར་སོགས་བྱས་ནས། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་དེ་ཚོའི་རིགས་འདི་རླབས་ཆེན་རེད། བྱས་ཙང་སྡིངས་ཆ་འདི་བརྒྱུད་ནས་སྙིང་ཐག་པ་ནས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་གནང་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཞིག་དང་མུ་མཐུད་ནས་ཕྱག་ལས་ཧུར་ཐག་གནང་རོགས་གནང་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཉེ་བའི་ཆར་རྒྱ་གར་རྒྱལ་ཡོངས་ནང་ལ་ང་ཚོའི་བོད་པའི་གཞོན་སྐྱེས་གཅིག་རྒྱ་གར་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་སྡིངས་ཆ་རྩ་ཆེན་པོ་དེ་འདྲ་ཞིག་གི་ནང་ལ་ཚོགས་མི་དང་དེ་བཞིན་གཏམ་བཤད་གནང་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་རག་སོང་མཁན། དངོས་གནས་ལོ་ཁ་ཤས་ནས་ལྟ་ཡོང་དུས་ཏ་ཅང་གི་ཡིད་སྨོན་སྐྱེས་བྱུང་། དེ་འདྲའི་གཞོན་སྐྱེས་གཅིག་ཡེ་ཤེས་ཟླ་བ་ལགས། ཁོང་ལྟ་བུར་ཆ་མཚོན་ན་རྒྱ་གར་ད་ལྟའི་གཞུང་འཛིན་ཚོགས་པ་དང་། དེ་བཞིན་གཞུང་འབྲེལ་ཚོགས་པ་དང་འབྲེལ་བ་ཤུགས་ཆེན་པོ་ཡོད་མཁན་གྱི་ཚོགས་པ་ཁག་ཆེན་པོ་འདི་འདྲའི་ནང་ལ་རྒྱ་གར་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་སློབ་ཕྲུག་ཚོགས་པའི་ཚོགས་ཆེན་ནང་གཏམ་བཤད་གནང་རྒྱུ། ཉེ་བའི་ཆར་ཡིན་ནའང་ཚོགས་འདུ་ཆེན་པོ་ཞིག་ལ་བཅར་གནང་སོང་། དེ་ཚོར་དངོས་གནས་མིག་དཔེ་འོས་པ་ཞིག་རེད་འདུག འདི་འདྲ་བའི་གཞོན་སྐྱེས་ཚོར་ང་ཚོས་བདག་པོ་བརྒྱབ་ནས་ཕྱག་རོགས་གནང་རྒྱུ་དང་སྦྱོང་བརྡར་

འབུལ་རྒྱུ་ཡིན་ནའང་རེད། ག་རེ་ཡིན་ནའང་ཧ་ཅང་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་རེད་འདུག་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ནས་ད་ལྟ་ང་ཚོའི་བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་ཀྱི་ལས་བྱེད་ཚོར་ཐབ་སྦྱོང་མང་པོ་ཞིག་གནང་གི་ཡོད་པ་རེད། དེ་འདྲའི་ལས་རིམ་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་ཀྱི་ལས་བྱེད་མིན་པ། གཞུང་འབྲེལ་མ་ཡིན་པའི་ཚོགས་པ་ཁག་གི་འགན་འཁུར་སྤྱོད་མཁན། སྤྱིར་བཏང་སྤྱི་ཚོགས་དང་མང་ཚོགས་ནང་ཐེབས་ཏེ་འགན་འཁུར་སྤྱོད་མཁན་དེ་ཚོར་ཡང་དམིགས་བསལ་ཐབ་སྦྱོང་ཞིག་འབུལ་ཐུབ་པ་ཡིན་ན་སྐད་ཆ་གང་འདྲ་འཆད་དགོས་པ་རེད། གོས་སློག་གང་འདྲ་གྱོན་དགོས་པ་རེད། རྣམ་འགྱུར་ཇི་ལྟར་སྟོན་དགོས་པ་རེད། རྒྱལ་རབས་ལོ་རྒྱུས་ཚད་དང་ལྡན་པ་ཇི་ལྟར་ཤེས་དགོས་པ་རེད། ཕ་གིའི་གཙར་ས་དེའི་གནད་དོན་དེ་ཚོ་གང་འདྲ་རེད། སྲིད་བྱུས་གང་འདྲ་ཡོད་སྲིད་ཀྱི་རེད། རྒྱལ་ཁབ་འདིས་མ་འོངས་པར་སྲིད་བྱུས་གང་འདྲ་ཡོད་སྲིད་པ་རེད། སོ་སོར་མཐུན་པའི་སྲིད་བྱུས་ཤིག་བསྐྲུན་རྒྱུར་སུ་ལ་ཞུ་གཏུག་བྱས་ན་ཡག་པོ་འདུག འདི་འདྲའི་གནད་དོན་དེ་ཚོ་ཧ་ཅང་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་ཞིག་མཐོང་གི་འདུག དེ་བཞིན་ང་ཚོས་གལ་ཆེ་ཤོས་ཤིག་ཞུ་གཏུག་བྱ་རྒྱུ་དང་རྒྱབ་སྐྱོར་བསླང་རྒྱུར་ཐོག་འབད་བརྩོན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། སྐབས་རེ་ད་ལྟའི་ཆར་སོ་སོའི་གྲུ་ཡངས་ཀྱི་བསམ་བློ་དང་། དེང་དུས་ཀྱི་བསམ་བློ་ཞིག་གི་ཐོག་ནས། མང་གཙོའི་བསམ་བློ་ཞིག་གི་ཐོག་ནས། དེར་ཚོགས་འདུ་ཡིན་ནའང་རེད། དྲ་རྒྱ་ཡིན་ནའང་རེད། སོ་སོས་སྔར་གྱི་བསམ་ཚུལ་ཞིག་ཤུགས་ཆེན་པོ་སྦྱངས་ཡོད་དུས། འདིས་སྐབས་རེ་བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་ཀྱི་སྲིད་བྱུས་དང་ལངས་ཕྱོགས། བོད་མིའི་རྩ་དོན། བོད་མིའི་ས་གནས་རེད། རྒྱལ་ཁབ་དང་གཞུང་། ཡུལ་མི། ཆབ་སྲིད་ཚོགས་པ་མཉམ་དུ་འབྲེལ་བ་སོགས་ལ་ཏོག་ཙམ་དོ་ཐོག་འགྲོ་རྒྱུ་དང་ས་གནས་ཡུལ་མི་ཚོར་བློ་པམ་ཡོང་རྒྱུའི་གནས་ཚུལ་རིགས་ཡོང་སྲིད་ཀྱི་ཡོད་ས་རེད། འོས་ཤོག་བླུག་རྒྱུའི་ཐོབ་ཐང་རག་ཡོད་དུས། འོས་ཤོག་བླུག་རྒྱུ་སོ་སོའི་འདམ་ག་ཡོད་པའི་ཆབ་སྲིད་ཚོགས་པ་འདེམ་ཡོད་དུས། སྐད་ཤུགས་ཧ་ཅང་ཆེན་པོའི་ཐོག་ནས་དྲ་རྒྱའི་ནང་འཛོན་རྒྱུ་རེད། ཚོགས་འདུ་གཙར་ཡོད་དུས་ཆབ་སྲིད་ཚོགས་པ་གཞན་དག་ལ་ཐོག་ཐུག་འགྲོ་རྒྱུ། བསམ་བློའི་ནང་བློ་འཚབ་ཡོང་རྒྱུའི་གནང་སྣངས་རིགས་ཡོང་གི་ཡོད་ས་རེད། མཐོ་སློབ་ཁག་ཡིན་ནའང་རེད། ལས་འགུལ་ཆེན་པོ་སྤེལ་ཡོད་དུས་སྐབས་རེ་གཟབ་གཟབ་བྱ་རྒྱུ་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་ས་རེད། འདིས་ང་ཚོའི་མ་འོངས་པར་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་གནད་དོན་རེད། འཐབ་རྩོད་རེད། དེ་ཚོར་དོ་ཐོག་མ་འགྲོ་བའི་ངེས་པ་མེད་པ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་ས་རེད། དེ་ནས་ང་ཚོས་འབྲེལ་བ་འཛུགས་པའི་སྐབས་སུ་ནང་པའི་ལྟ་གྲུབ་གཅིག་པ་ཡིན་མཁན། བོད་པའི་མི་རིགས་དང་ཉེ་པོ་ཡོད་མཁན། སྐད་ཡིག་གཅིག་པ་ཡིན་མཁན་ཚོར་འབྲེལ་བ་ཞུ་སྡོད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ཧི་མ་ལ་ཡའི་རི་རྒྱུད་ནང་ལ་ལ་དྭགས་རེད། Arunachal མོན་པ་རེད། སོག་པོའི་ཡུལ། Kalmyk དེ་ཚོར་འབྲེལ་བ་བཙུགས་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ནའང་དེར་ང་ཚོས་ལོ་མང་པོའི་སྔོན་ནས་འཐུས་ཤོར་ཕྱིན་པའི་ས་གནས་ཁག་གཉིས་ཟེར་དགོས་པ་རེད། རྒྱལ་ཁབ་ཁག་གཉིས་ནང་བོད་པའི་མི་རིགས་ཡིན་པ་གང་ཞིག་ལ་ད་ལྟ་ཡིན་ནའང་བོད་པའི་སྐད་ཡིག་སྲུང་རྒྱུར་འབད་བརྩོན་བྱེད་སྡོད་མཁན། ད་ལྟ་ Balti ཡུལ་ཟེར་ནས་ཞུ་སྡོད་ཀྱི་ཡོད། Baltistan ནང་ Balti མི་རིགས་དེ་ཚོས་བོད་པའི་སྐད། བོད་པའི་རིག་གཞུང་དང་གོམས་གཤིས་ལ་ཧ་ཅང་དགའ་པོ་བྱེད་པའི་ཐོག་ནས་དྲ་རྒྱ་འདི་ཚོའི་ནང་གཟིགས་པ་ཡིན་ནའང་། ཁོང་ཚོས་བོད་ཡིག་སྲུང་རྒྱུར་འབད་བརྩོན་གནང་གི་འདུག ཁོང་ཚོའི་དབུ་ཁྲིད་འཛམ་གླིང་ནང་ནས་སྐད་གྲགས་ཆེ་ཤོས་འདི་ཧ་ལམ་ Senge Hasnan Sering ཞེས་སྐབས་རེ་ནིའུ་ཡོག་ལ་བཞུགས་ཀྱི་འདུག རྒྱལ་སྤྱིའི་གང་སར་ཐེབས་ནས་ Balti མི་རིགས་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་རྩོད་གནང་གི་འདུག ཁོ་རང་ཡིན་ནའང་བོད་ཡིག་སྲུང་རྒྱུའི་ཐོག་ཧ་ལས་པས་ཤུགས་རྒྱབ་བསྡད་ཀྱི་འདུག དེ་

ཡིན་དུས་ང་ཚོ་ཡིན་ནའང་འབྲེལ་ཡོད་སྤྱི་ཚན་ཁག་གིས་ཁོང་ཚོར་འབྲེལ་བ་བྱེད་པའི་ཐོག་ནས་རྒྱབ་སྐྱོར་ཞུ་རྒྱུ་རེད། ཕར་མ་ཐུབ་འགྱུར་རོགས་རམ་ག་རེ་ཞུ་རྒྱུ་འདུག སྐད་ཡིག་གོམས་གཤིས་གང་འདྲ་སྤེལ་དགོས་ཀྱི་འདུག འདི་དག་གནང་རྒྱུ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་ས་རེད། དེ་བཞིན་ Nepal ནང་བོད་པའི་མི་རིགས་མང་པོ་ཡོད་པ་རེད། དེ་ནས་ Burma ནང་བོད་པའི་མི་རིགས་ ༣༠༠༠ ནས་ ༡༠༠༠༠ ལྷག་ཙམ་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་ཞུས་བསྡད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ད་ལྟ་ Christian Quakers རེད། དེ་བཞིན་ Batti Lingtna གྲོང་གཉིས་ཀྱི་ཉམས་ཞིབ་ཀྱི་ཐོག་ནས་ Burma ནང་ལ་བོད་པའི་མི་རིགས་ཧ་ཅང་མང་པོ་འདུག དེ་ཚོ་གྲས་ Putao དང་ Tahundam གྲོང་གསེབ་ནང་བོད་པའི་མི་རིགས་དེ་ཚོ་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་ཞུས་བསྡད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ཁག་ཅིག་གིས་ད་ལྟ་ཡིན་ནའང་ཁོང་ཚོ་བོད་ནང་ཕར་ཚོང་བརྒྱག་རྒྱུ་དང་བོད་པ་ཁག་ཅིག་ཚུར་ཚོང་འབྲེལ་ཡོང་རྒྱུ། སྔོན་མ་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༩ ལོར་ Lingtna གྲོང་གིས་༧སྐྱབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེ་ལ་བཅར་འདྲི་ཞུ་བའི་སྐབས་སུ། སྔོན་མ་དུས་ཚོད་ཅིག་ལ་བསམ་བློའི་ནང་ལ་ Burma ལའང་བཙན་བྱོལ་ཞུ་དགོས་བསམས་པ་འདྲ་བོ་ཞིག་བྱུང་སོང་ཞེས་བཀའ་ཕེབས་པའི་གནས་ཚུལ་འགའ་ཡོད་པ་རེད། ད་ལྟ་ཡིན་ནའང་བོད་ནང་ལ་ཁག་ཅིག་གིས་ Burma ནང་ལ་བོད་པའི་མི་རིགས་ཧ་ཅང་མང་པོ་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་ཞུས་བསྡད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཚོའི་ཐོག་ལ་ང་ཚོས་རྩད་གཅོད་བྱས་ནས་འབྲེལ་བ་བཟོ་རྒྱུ་དེ་ཤིན་ཏུ་ནས་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་རེད་སྙམ། མཐའ་མ་དེར་ཕྱི་དྲིལ་ལས་ཁུངས་ངོས་ནས་ཕྱག་ལས་ཡག་པོ་གནང་བ་འདི་སྨུ་མ་ཐུད་ནས་གནང་རོགས་གནང་། བསྟུགས་བརྗོད་ཡོད། ང་ཚོས་ཏ་གོ་བསྡད་ཀྱི་ཡོད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་པདྨ་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འཐུས་མི་འགྱུར་རྡོ་རྗེ་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་མི་འགྱུར་རྡོ་རྗེ་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག ད་ལྟ་ཕྱི་དྲིལ་ལས་ཁུངས་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་དམིགས་བསལ་ཞུ་རྒྱུ་གང་ཡང་མེད། སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཚིག་ཁ་ཤས་ཤིག་ཞུས་ན་དྲན་སོང་། ཡིན་ནའང་བར་མཚམས་དེར་དྲི་བ་ཐོན་པ་ཡིན་ན་དྲི་བའི་ངོ་བོར་ཕར་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ལས་བསྒོམས་སྙིང་བསྡུས་འདི་མར་གློག་ཡོད་དུས། ཕྱི་དྲིལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་རྩ་བའི་ཕྱག་ལས་ཧ་ཅང་གཞི་རྒྱ་ཆེན་པོ་རེད། ལྷག་པར་དུ་སྐུ་ཚབ་དོན་གཅོད་ཁག་མང་པོ་ཞིག་ཕྱི་དྲིལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་ཆགས་ཡོད་དུས། ང་ཚོའི་བཙན་བྱོལ་བོད་མིའི་ཆབ་སྲིད་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་ཐོག་ལ་ཕྱག་ལས་གནང་མཁན་གལ་ཆེ་ཤོས་ཀྱི་ལྷན་ཁང་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་ཕྱག་ལས་གནང་བ་དེ་ཚོ་དུས་ཚོད་ཀྱི་རྐྱེན་པས་རེ་རེ་བྱས་ནས་སྤྱི་ཚན་འདི་དང་འདི་ལབ་མི་དགོས་པའི་ཐོག་ནས་མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་ཀྱི་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་རེད། དེ་བཞིན་ཁོར་ཡུག་དེ་དག་དེང་སང་གལ་ཆེ་ཤོས་གྲས་ཤིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཚོའི་ནང་ཚོགས་ཞུགས་གནང་སྟེ་ཕྱག་ལས་གནང་རྒྱུ་དང་། དེ་དང་ཆབས་གཅིག་ང་ཚོའི་ལས་ཁུངས་ཨ་མ་ལ་ཡོད་པའི་ཚན་པ་ཁག་ཚང་མའི་ཐོག་ནས་ཧ་ཅང་ཡག་པོ་གནང་གི་ཡོད་པ་ཞིག་ལ་ངས་ངོས་འཛིན་ཞུས་བསྡད་ཀྱི་ཡོད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ནས་སྔོན་མ་ངས་ཐེངས་མ་གཅིག་ཞུས་པ་ཡིན། ང་ཚོར་ད་ལྟའི་ཆར་ཡོད་བསྡད་པ་འདི་འཛམ་པོའི་ནུས་པ་དེ་ང་ཚོས་

ཁྲན་ཁྲན་འཛམ་བུ་གླིང་དེའི་ནང་“གོང་ས་”སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གི་སྐུ་གསུང་ཐུགས་གསུམ་གྱིས་མཛད་པ་འཕྲིན་ལས་འདི་ལ་བརྟེན་ནས། ང་ཚོ་དངོས་གནས་དྲང་གནས་ངོམས་སུ་ཚོག་པ་ཞིག་དང་། འདི་བརྒྱུད་ནས་ང་ཚོའི་རྩ་དོན་གྱི་གནས་ཚུལ་མང་པོ་ཞིག་གི་ཐོག་ལ་གོམ་བགྲོས་རྒྱག་ཐུབ་རྒྱུ་ཞིག་ཁྲན་ཁྲན་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་སྙམ། དེའི་སྐོར་ཞིབ་ཕྲ་འདྲིར་ཞུ་མི་དགོས་པར་ཤོད་མ་ཞུས་ཆར་བ་ཡིན། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་ད་ལྟ་སྐུ་ཚབ་དོན་གཅོད་རྣམ་པ་ཚོའི་ལས་བསྒོམས་སྙིང་བསྡུས་འདི་མར་མཇལ་ཡོང་དུས། རྩ་བའི་ལས་བསྒོམས་རྒྱས་པའི་ནང་ཡོད་ནའང་ངས་མི་ཤེས་མ་གཏོགས་པས། South America ལྷོ་ཨ་མི་རི་ཀའི་སྐུ་ཚབ་དོན་གཅོད་དེའི་ནང་ཏོག་ཙམ་ཞིག་རྒྱས་པ་འདུག་མ་གཏོགས་པས། གཞན་ཆོས་དང་རིག་གཞུང་གི་ཐོག་ལ་ཕྱག་ལས་གནང་བསྡད་པ་འདི་ཧ་ལས་པའི་མངོན་གསལ་དོད་པོ་ཞིག་འདིའི་ནང་ཐོན་གྱི་མི་འདུག དེ་ཡིན་དུས་རྩ་བའི་ཕྱག་ལས་ཁྲན་ཁྲན་གནང་ཡོད་པའི་ང་ལ་ཡིད་ཆེས་ཡོད་དེ། ཡིན་ནའང་འདིའི་ནང་མ་ཐོན་པ་ཡིན་དུས་བཀའ་འདྲི་ཞུ་དགོས་རྒྱུ་ཞིག་ལ། ཆ་ཚང་ཞིབ་ཕྲ་གང་ཡང་དགོས་ཀྱི་མི་འདུག ཡིན་ནའང་འབྱུར་དུ་ཐོན་པའི་ལས་ཁུངས་ཁག་སོ་སོའི་ནང་ག་ཚོད་བྱུང་ཡོད་པ་འདི་ཚོའི་ཐོག་ལ་གསུང་ཐུབ་པ་ཡིན་ན། འདི་ཁྲན་ཁྲན་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོང་གི་འདུག་བསམས་པ་ཞིག་དྲན་སོང་། དེ་ནས་དྲི་བ་ཆུང་ཆུང་གཅིག་ག་རེ་ཞུ་རྒྱུ་ཡོད་ཟེར་ན། ད་ལྟ་ཤོག་གྲངས་ ༡༩ ནང་ཐའི་ཝན་སྐུ་ཚབ་དོན་གཅོད་ཁང་ནས་གཙོ་འགན་ཐོག་བོད་རིགས་ཚོགས་པ་དང་། ཐའི་ཝན་བོད་རྒྱ་མཐུན་ཚོགས་མཉམ་འབྲེལ་ཐོག་བོད་ཀྱི་གནད་དོན་སྐོར་རྒྱལ་སྤྱིའི་མཁས་པའི་བགྲོ་གླེང་ཚོགས་འདུ་ཞིག་གནང་གི་ཡོད་པ་རེད་ཟེར་གྱི་འདུག དེ་ཚོ་དངོས་གནས་དྲང་གནས་ལྷབས་ཆེན་རེད། ཡིན་ནའང་ངས་དོགས་འདྲི་ཞུ་དགོས་རྒྱུ་འདི་ག་རེ་རེད་ཟེར་ན། མཁས་པའི་བགྲོ་གླེང་ཚོགས་འདུ་སྐབས་ང་ཚོའི་བོད་དོན་ཟེར་དུས། ང་ཚོའི་བོད་དོན་འདི་ཧ་ཅང་རྒྱ་ཆེན་པོ་རེད། དེ་ཡིན་དུས་མཁས་པ་སོ་སོ་ལ་མཁས་པའི་རྣམ་དབྱེད་ཀྱི་སྡེ་ཚན་མ་འདྲ་བ་ཡིན་དུས། སྡེ་ཚན་གང་གི་ཐོག་ལ་བྱུང་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་བཀའ་འདྲི་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་མ་གཏོགས་བཀའ་འདྲི་ཞུ་རྒྱུའི་འཆར་གཞི་འདི་གང་ཡང་མེད། དེ་དང་ཞོར་ལ་རྩ་བའི་ད་ལྟ་འདས་མ་ཐག་ཕྱག་སྒྲིལ་སྤྱི་འཐུས་ནས་མར་བཀའ་གནང་བསྐྱབས་སོང་། ཡིན་ནའང་གལ་པོ་ཆེ་ལ་ནན་ཏན་དང་དམ་པའི་ཆོས་ལ་བརྒྱ་ཚར་ཞེས་པའི་དཔེ་ལྟར། དེའི་ཐོག་ལ་སྟོན་པའི་ཏོག་ཙམ་ཞིག་ཞུས་ན་བསམས་པ་ཞིག་དྲན་བསྡད་པ་འདི་གང་ལགས་ཟེར་ན། དྲིལ་བསྒྲགས་ཀྱི་སློབ་གསོ་དང་འབྲེལ་བའི་ཞུ་ཡི་ཡོད། དྲིལ་བསྒྲགས་ཀྱི་སློབ་གསོ་འདི་གཞོན་པར་དྲིལ་བསྒྲགས་སློབ་གསོ་དང་། སྤྱིར་བཏང་ང་ཚོའི་བོད་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ལ་འང་འགན་ཞིག་ཁྲན་ཁྲན་ཡོད་པ་རེད། ལྷག་པར་དུ་ཕྱི་དྲིལ་ལས་ཁུངས་འདི་ད་གིན་གོང་དུ་ཞུས་པ་བཞིན་བོད་པའི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་གནད་དོན་ཐོག་ལ་འགན་འཁུར་གཙང་མ་བཞེས་མཁན་ཞིག་ཡིན་དུས། ཆབ་སྲིད་ལ་དོ་ཐོག་འཕྲད་རྒྱུ་ར་ཉེན་ཁ་ཡོད་མེད་ཐོག་ལ་ཁྲན་ཁྲན་དགོངས་པ་བཞེས་ཀྱི་ཡོད་པར་ང་ལ་ཐེ་ཚོམ་མེད། ཡིན་ནའང་མཚམས་རེ་ང་ཚོར་སློབ་གསོས་མ་འདང་བར། ཁ་སང་ཞུ་དགོས་བསམས་སོང་སྐེ་དུས་ཚོད་མ་འདངས་ནས་བྱུང་མ་སོང་། གང་ལགས་ཟེར་ན་ང་ཚོ་བར་སྐབས་ཤིག་ནས་བོད་མིའི་ནང་རྒྱ་གར་གྱི་མི་སེར་བཞེས་མཁན་བྱུང་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཚོར་དགག་བྱ་གང་ཡང་མེད། འདི་སོ་སོའི་འདོད་པ་རེད། དེ་བཞིན་ཁོང་ཚོས་འོས་བསྡུའི་ནང་ཆ་ཤས་ལེན་མཁན་འགའ་ཤས་ཤིག་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད། འདི་ཡང་ཁོང་ཚོའི་ཐོབ་ཐང་ཞིག་རེད། ཡིན་ནའང་ང་ཚོར་རྣམ་འགྱུར་སྟོན་སྟངས་ཤིག་ཡོད་པ་རེད། ང་ཚོ་ད་ལྟ་འདིར་གཡས་སྐོར་གཡོན་སྐོར་ག་རེ་བཤད་ནའང་མ་བཤད་ནའང་ང་ཚོ་སྲ་བརྟན་གནས་ཐུབ་དང་མི་ཐུབ། བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་སྲ་བརྟན་གནས་ཐུབ་དང་མི་ཐུབ། དེ་བཞིན་གཞིས་ཆགས་ཁག་སྲ་བརྟན་གནས་ཐུབ་

དང་མི་ཐུབ་ཐེར་རྒྱུ་འདི་ང་ཚོའི་གནས་ཚང་རྒྱ་གར་གཞུང་ལ་རག་ལུས་བསྡད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེས་ཐུགས་ལ་བབས་པ་ཡིན་ན་ག་དུས་ཡིན་ནའང་ང་ཚོར་བདེ་སྐྱིད་ཡོང་རྒྱུ་ཞིག་དང་། དེ་མིན་ང་ཚོར་དཀའ་ངལ་འཕྲད་རྒྱུ་ཡིན་པ་འདི་ཧ་ཅང་གསལ་པོ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཡིན་དུས་ང་ལ་བློ་འཚབ་གཅིག་ཡོད། ལྷག་པར་དུ་འདས་པའི་ལོ་གཉིས་གསུམ་ཞིག་ནང་བློ་འཚབ་གསར་པ་ཞིག་ག་རེ་བསླེབས་སོང་ཐེར་ན། ང་ཚོའི་སྣང་བ་ཞིག་དག་སྟེ། རྒྱ་གར་གཞུང་གི་གཞི་རྩའི་ Core-Issue དེ་ཚོའི་ནང་ལ་ང་ཚོ་བོད་པས་ཐེ་བྱུས་བྱུས་ནས་སྐད་ཆ་བཤད་རྒྱུ་དང་། རྒྱ་གར་ནང་ཁུལ་གྱི་ཆབ་སྲིད་ཅིག་ཡོད་པ་རེད། དེའི་ནང་མཆན་བཀོད་རྒྱུ། དེ་བཞིན་གཏམ་བཤད་བྱ་རྒྱུ་འདི་ཚོའི་རིགས་གནང་བ་ཡིན་ན་དོ་བདག་སོ་སོར་རྒྱ་གར་གཞུང་གིས་ལྟ་སྟོད་མཁན་ཞིག་གི་ཏན་ཏན་བལྟས་བསྡད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། འདི་ལ་སེམས་ཁྲལ་གང་ཡང་མི་འདུག ཡིན་ནའང་འདིས་རྐྱེན་པས་ང་ཚོ་རྒྱ་ཆེའི་མང་ཚོགས་དང་ལྷག་པར་དུ་ང་ཚོའི་བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་ལ་དོ་ཕོག་ཅིག་འཕྲད་པ་ཡིན་ན། དེའི་ཉིན་མོ་དེ་ཧ་ཅང་གིས་ཐབས་སྐྱོ་པོ་ཆགས་ཀྱི་རེད་བསམས་ནས་ཧ་ལས་པའི་དངངས་སྐྲག་ཡོང་གི་འདུག དེ་ཡིན་དུས་ང་ཚོས་ངེས་པར་དུ་དེའི་ཐོག་ལ་དཔལ་ལྡན་ཕྱི་དྲིལ་བཀའ་བློན་གྱིས་ཞུས་ནའང་འདྲ་འདུག དཔལ་ལྡན་སྲིད་སྐྱོང་གིས་ཞུས་ནའང་གཅིག་པ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དབུ་ཁྲིད་པའི་འོག་ལ་དེ་ཚོ་ཐོག་ལ་གོ་བཀོན་སློབ་གསོ་འདི་ཏོག་ཙམ་ཞུང་དྲགས་པ་ཡིན་ན། དེ་འདྲ་ལྟ་དུས་ཆེན་པོ་གང་ཡང་མིན་ནའང་ཕུགས་རྒྱང་རིང་པོར་བསམས་བློ་བཏང་ན། འདི་ལས་ཉེན་ཁ་ཆ་བ་ཞིག་དང་ཕྱིད་ཕོག་ཆེ་བ་ཞིག་ངས་མཐོང་གི་མི་འདུག དེ་ཡིན་དུས་གཞོན་སྐྱེས་འདི་ཚོ་ཡིན་ནའང་དངོས་གནས་དྲང་གནས་དེ་རིང་ཁ་སང་ཧ་ལས་པའི་ཕྱག་ལས་ཡག་པོ་གནང་མཁན་དེ་ཚོར་བསྔགས་བརྗོད་ཞུས་པ་དང་སྨྲགས་ནས། གལ་ཆེ་ཤོས་དེ་ག་རེ་གནང་བ་ཡིན་ནའང་འཕྲལ་ཕུགས་རྒྱང་གསུམ་ལ་བསམ་བློ་བཏང་ནས། ཕྱིང་པོ་ཞིག་གནང་བའི་ཐོག་ལ་ཐེབས་ཐུབ་རྒྱུ་འདི་ཧ་ཅང་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་འདུག དེ་ཡིན་དུས་འདི་ཚོའི་ཐོག་ལ་ང་ཚོས་མཇུག་སྐྱོང་ཞིག་གནང་ཐུབ་རྒྱུར་འབད་བརྩོན་གནང་རོགས་གནང་ཞེས་ངས་འབོད་བསྐུལ་འདི་ཞུས་ནས་མཚམས་གཞག་རྒྱུ་ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་པདྨ་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྡན་ཕྱི་དྲིལ་བཀའ་བློན་མཆོག

དཔལ་ལྡན་ཕྱི་དྲིལ་བཀའ་བློན་བློ་བཟང་སེང་གེ་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཅིག་ནས་སྤྱི་ཡོངས་ལ་བསྔགས་བརྗོད་གནང་བ། སྲིད་བྱུས་ཉམས་ཞིབ་ཁང་ལ་བསྔགས་བརྗོད་གནང་བ། གཞོན་སྐྱེས་ཚོགས་འདུ་འཚོགས་རྒྱུ་དེ་སྔོན་མ་ཡིན་ན་བོད་པའི་ན་གཞོན་ཉམས་ཞིབ་པའི་ཚོགས་འདུ་འཚོགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། འདི་ལོ་འགའ་ཤས་ཕྱིན་ནས་ལམ་ལྷོངས་ཡག་པོ་བྱུང་བ་ཡིན་དུས། ཉེ་བའི་ཆར་ནས་གསར་པ་གཅིག་ནི་རྒྱ་གར་གཞོན་སྐྱེས་ཉམས་ཞིབ་པ་བོད་ཀྱི་སྐོར་ལ་ཞིབ་འཇུག་གནང་མཁན་ཚོ་ལའང་ང་ཚོས་ལོ་ལྟར་ཡར་གདན་འདྲེན་ཞུ་ཐུབ་པ་དང་། བོད་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་རྒྱ་གར་ནང་ལ་ཁྱབ་སྤེལ་ཆེན་པོ་ཡོང་རྒྱུར་འབད་བརྩོན་གནང་བསྡད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ནས་ང་ཚོའི་རིམ་པས་རྒྱལ་སྤྱི་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་མཁས་པ་གདན་འདྲེན་ཞུ་རྒྱུར་འབད་བརྩོན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་

པ་རེད་དེ། ལས་བསྒོམས་ནང་ལ་ཡོད་པ་བཞིན་དུ་ལྷ་གཟའ་ལྷག་པ་ལ་གཏམ་བཤད་གནང་མཁན་ཕལ་ཆེར་ ༢༥ ཙམ་ཞིག་ཡོད་པ་རེད། དགའ་ཤས་ཏ་ཙང་སྙན་གྲགས་ཆེན་པོ་རེད། དགའ་ཤས་ཉམས་ཞིབ་པ་དེ་འདྲ་གདན་འདྲེན་ཞུས་ནས་མུ་མཐུད་བོད་ཀྱི་སྲིད་བྱུས་ཉམས་ཞིབ་ཁང་དེ་འཛམ་གླིང་སྤྱི་ཡོངས་ནང་། ཨ་རི་དང་ཡུ་རོབ། ཨིན་ཇི། ཉི་ཧོང་སོགས། ཉམས་ཞིབ་ལྟེ་གནས་ཁང་དང་འབྲེལ་བ་འཛོག་ཐུབ་རྒྱུ་དང་། ད་ལྟ་ང་ཚོ་རྒྱ་གར་ལ་ཡིན་ན་ Chennai ལྟ་བུར་གན་རྒྱ་བཞག་པ་དེ་འདྲ་ང་ཚོས་གནང་གི་ཡོད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་ལྔ་དང་ལྔ་བཅུའི་གཞོན་སྐྱེས་ཚོར་ཕན་ཐོགས་ཡོང་གི་ཡོད་པ་དེ་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཀྱིས་གསུངས་པ་ནང་བཞིན་རེད། ཏན་ཏན་དེ་ག་རང་ཚོར་གྱི་འདུག གཅིག་བྱས་ན་གཞོན་སྐྱེས་ཆ་ཤས་ལེན་མཁན་བརྒྱ་ཐམ་པ་དེ་ཙང་དྲགས་ནས་ ༡༢༠ ཙམ་མང་དུ་གཏོང་དགོས་མེད་ན་བསམ་གྱི་འདུག གང་ཡིན་ཟེར་ན་ཉེ་ཆར་ Toronto ནས་ཡིན་པའི་བུད་མེད་གཅིག་གིས་འགོངས་ཤོག་གཅིག་འགོང་བཙུག་འདུག དེ་ཨིན་ཇི་ཐོག་ནས་བྲིས་འདུག Do you know about CTA? ཁྱེད་རང་གིས་བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་སྐོར་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་དམ་བྲིས་འདུག ཡིན་ནའང་ Central Tibetan Administration བོད་གཞུང་ཞེས་གང་ཡང་བྲིས་མི་འདུག CTA རང་བྲིས་འདུག དེའི་ནང་ནས་ཕལ་ཆེར་བརྒྱ་ཆ་ ༧༥ ཙམ་གྱིས་ཤེས་ཀྱི་མེད་བྲིས་འདུག མ་འོངས་པར་ཁྱེད་རང་ CTA ལ་ལས་ཀ་བྱེད་ཀྱི་ཡིན་ནམ་ལབ་དུས། དེའི་ནང་ལ་ཕལ་ཆེར་བརྒྱ་ཆ་ ༦༠…༧༠ ཞིག་གིས་བྱེད་ཀྱི་མིན་བྲིས་འདུག ངས་འདི་ཞུ་དགོས་པའི་རྒྱུ་མཚན་གང་ཡིན་ཟེར་ན་གསལ་ཁ་བསྟན་རྒྱུ་རང་ཡིན། གང་ཡིན་ཟེར་ན་བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་ལབ་ནས་ཁ་གསལ་པོ་བྲིས་མི་འདུག CTA གཅིག་པུ་བྲིས་འདུག ཡང་ཁ་ཤས་ཀྱིས་ཐ་སྙད་ཏ་གོ་མ་གོ་ཡོང་སྲིད་པ་རེད། ཡིན་ནའང་བྱང་ཨ་རི་ལྟ་བུ་ཡིན་ན་གཞོན་སྐྱེས་ཁག་ཅིག་གིས་བོད་མི་སྒྲིག་འཛུགས་ཏ་མ་གོ་མཁན་ཏན་ཏན་ཡོད་པ་རེད། བོད་དོན་སྐོར་དོ་སྣང་མི་བྱེད་མཁན་དེ་འདྲ་ཡང་ཡོད་པ་རེད། འདི་ངས་ཛ་དྲག་པོ་འདྲ་ཞིག་ཆགས་འདུག་ཅེས་ཞུས་ནའང་འགྲིག་ས་རེད་བསམ་གྱི་འདུག དཔེར་ན། ཨོ་སི་ཊྲེ་ལི་ཡ་ལ་འགྲོ་བའི་སྐབས་སུ་ལས་བྱེད་རྒན་པ་གཅིག་གིས་ང་ལ་གང་ཞུས་སོང་ཟེར་ན། ཨོ་སི་ཊྲེ་ལི་ཡའི་གཞོན་སྐྱེས་ཚོ་ལ་ཟུར་དུ་སྲིད་སྐྱོང་གི་ཨིན་ཇི་ཐོག་ནས་ཁོ་རང་ཚོར་སྐད་ཆ་འཆད་རོགས་གནང་། གཙོ་བོ་ཁྱེད་རང་བོད་པ་རེད་ཅེས་ཡག་པོ་བྱས་ནས་འཆད་རོགས་གནང་མ་གཏོགས། ངས་ག་ཚོད་ལབ་པ་ཡིན་ནའང་ཁོ་ཚོས་ཨོ་སི་ཊྲེ་ལི་ཡའི་མི་སེར་ཡིན། ཨོ་སི་ཊྲེ་ལི་ཡའི་ཁྲིམས་དང་། ཨོ་སི་ཊྲེ་ལི་ཡའི་ཆབ་སྲིད། ཨོ་སི་ཊྲེ་ལི་ཡའི་འགྲོ་སྟངས་འགྲོ་ལུགས་རང་འགྲོ་ཡི་ཡིན་ལབ་ནས་ལས་བྱེད་རྒན་པ་གཅིག་གིས་ཕྲུ་གུ་ལ་བསླབ་བྱ་རྒྱག་དུས། བསླབ་བྱ་དེ་གསན་གྱི་མི་འདུག་ཅེས་གསུངས་དུས། ལས་བྱེད་གནང་མཁན་ཞིག་གི་ཕྲུ་གུར་བསམ་བློ་དེ་འདྲ་འཁྱེར་གྱི་ཡོད་ན། མི་མང་ནང་ལ་ཏན་ཏན་ཨ་རི་ལ་འཚར་ལོངས་བྱེད་མཁན་གྱི་ཨ་རི་ཡིན་སེམས་མཁན། ཁེ་ན་ཌ་ཡིན་ནའང་ཁེ་ན་ཌ་ཡིན་སེམས་མཁན། སྭུད་སི་ཡིན་ནའང་སྭུད་སི་ཡིན་སེམས་མཁན་ཏན་ཏན་ཡོད་པ་རེད། འདི་དག་བསྟན་རྒྱུའི་ཆེད་དུ་ཐབས་ཤེས་ག་རེ་བྱེད་དགོས་པ་རེད། དེ་འདྲ་སོང་ཙང་ཁོང་ཚོ་ལྟ་བུ་ཡིན་ན། དང་པོ་བོད་པ་ཡིན་ནམ་མིན་ཟེར་རྒྱུའི་བསམ་བློ་ལ་དོགས་པ་བསླེབ་ཀྱི་ཡོད་པ་ཡིན་ན། འདི་ལ་ང་ཚོས་སློབ་གསོ་རྒྱག་དགོས་རྒྱུ་དང་། དེ་ཚོ་ཚུར་འཐེན་ཐུབ་རྒྱུ་ཏ་ཙང་གི་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་རེད་འདུག དེར་བརྟེན་ནས་ལྔ་དང་ལྔ་བཅུའི་གཞོན་སྐྱེས་ཚོགས་འདུ་ཚོགས་པ་དང་། དམིགས་བསལ་ལྔ་ཐམ་པ་འདེམ་དགོས་རྒྱུ་དེ་གཞོན་སྐྱེས་ཚོགས་འདུ་ཡོང་མཁན་མང་ཆེ་བས་བོད་དོན་དང་བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་སྐོར་ཤེས་ཀྱི་མེད་ཙང་། ལྔ་པོ་དེ་ལ་བདུན་ཕྲག་གཅིག་གཉིས་རིང་

གཞིས་ཆགས་དང་དགོན་སྡེ་ཁག་ཆ་ཚང་ལ་ཁྲིད་ནས་བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་སྐྱོར་ཆ་ཚང་བསླབ་པ་ཡིན་ན། ང་ཚོའི་མཁྲིན་ཚབ་ལྟ་བུ་བྱས་ནས་གཞོན་སྐྱེས་ཀྱིས་གཞོན་སྐྱེས་ལ་བཀའ་མོལ་གནང་རྒྱུ་དེ་ཉུས་པ་ཆེ་བ་ཡོང་གི་རེད། ཐ་སྙད་བེད་སྤྱོད་གཏོང་སྟངས་ནས་ཚོར་བ་དང་གོ་བ་གཏོང་སྟངས་ཡག་པོ་ཡོང་གི་ཡོད་ཙང་། རྗེས་མ་གཅིག་བྱས་ན་ལྷ་དེ་མང་དུ་བཏང་ནས་བཙུ་བཟོ་དགོས་ནའང་རེད། ང་ཚོས་བསམ་བློ་དེ་འདྲ་བཏང་བསྡད་ཀྱི་ཡོད། གང་ཡིན་ཟེར་ན་ང་ཚོ་མི་རྒན་པ་ཞིག་གིས་གཞོན་སྐྱེས་ཚོར་འཆད་དུས། སྐད་ཆ་བཤད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད་དེ་འཇུ་དང་མ་འཇུ། གོ་དང་མ་གོ་ཏ་ཙང་ཡོང་གི་འདུག འདི་དག་ལ་ Millennial generation ཟེར་གྱི་རེད། དེ་དག་ལ་འཛམ་གླིང་ཡོངས་ནས་འགོ་ཁྲིད་ཚོས་ཇི་ལྟར་སློབ་གསོ་གཏོང་དགོས་ཀྱི་རེད་ཅེས་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་བཤད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེར་ང་ཚོས་ཐབས་བྱུས་དེ་ལྟར་གནང་གི་ཡོད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ནས་སྒེར་ཐོག་ནས་ཆབ་སྲིད་ཐོག་ལས་འགུལ་སྤེལ་མཁན་མང་པོ་ཞིག་མིང་འབོད་གནང་ནས་བསྔགས་བརྗོད་གནང་སོང་། ཏན་ཏན་ད་གིན་ཞུས་པ་བཞིན་རེད། ལས་འགུལ་སྤེལ་མཁན་མང་པོ་དགོས་ཀྱི་འདུག ལས་འགུལ་གང་མང་སྤེལ་བ་ཡིན་ན་ཡག་པོ་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཡིན་ནའང་བཀའ་ཤག་གིས་ལམ་སྟོན་དེ་ཁྲིམས་མཐུན་དང་ཞི་བའི་ཐོག་ནས། ཆེ་མཐོང་ལྡན་པའི་ཐོག་ནས་སྤེལ་དགོས་རྒྱུ་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་རེད།

དེ་ནས་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཉིས་ནས་ཁ་སང་གསུངས་སོང་། དེ་རིང་ཡང་གསུངས་སོང་། རྒྱ་གར་ལ་མི་སེར་ལེན་མཁན་ཚོས་འོས་འཕེན་པའི་སྐབས་ལ་མངོན་གསལ་འདོད་པོ་དང་། གསར་འགྱུར་བརྒྱུད་ལམ་ཁག་ནས་བརྙན་ནས་བཤད། དེ་འདྲ་གནང་ཡོང་དུས། ཆབ་སྲིད་ཚོགས་པ་ནི་ཆབ་སྲིད་ཚོགས་པ་རེད། ཕར་ཕྱོགས་གཅིག་ལ་བསྐྱོད་ན་ཚུར་ཕྱོགས་དེ་ལ་ཐོག་ཡོང་གི་རེད། དེ་འདྲ་སོང་ཙང་ང་ཚོ་གཞན་དབང་སྟབས་བསྟུན་བྱས་ནས་མིའི་ལུང་པ་ལ་བསྡད་ཡོད་པ། དམིགས་བསལ་གྱི་རྒྱ་གར་གཞུང་དང་རྒྱ་གར་རྒྱལ་ཁབ། རྒྱ་གར་གྱི་མི་མང་ལས་བཀའ་དྲིན་ཆེ་བ་ཞིག་མེད་པ་འདི་ང་ཚོས་ངོས་འཛིན་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། རྒྱ་གར་གྱི་ངོས་ནས་ཡིན་ནའང་མི་མང་ནས་ང་ཚོར་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱ་རྒྱུ་དེ་དབྱེ་འབྱེད་མེད་པའི་ཐོག་ནས། ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ཚོགས་པ་ལ་དབྱེ་འབྱེད་མེད་པ་དང་ལྟ་བའི་ཐོག་ནས་དབྱེ་འབྱེད་མེད་པ། གང་ཟག་གི་འཚོ་བའི་ཐོག་ནས་དབྱེ་འབྱེད་མེད་པའི་ཐོག་ནས་ཚུར་རྒྱབ་སྐྱོར་གནང་ཡོང་དུས། ང་ཚོས་འདིར་སྡོད་པའི་སྐབས་སུ་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ཚོགས་པ་ལ་དབྱེ་བ་མེད་པ། ལྟ་བའི་དབྱེ་བ་མེད་པ། མིའི་ཚོར་བའི་དབྱེ་བ་མེད་པའི་ཐོག་ནས་བཀའ་དྲིན་ཆེ་ཞེས་ཞུ་དགོས་རྒྱུ་དང་གསུང་དགོས་རྒྱུ། གཟབ་གཟབ་གནང་དགོས་རྒྱུ་དེ་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེན་པོ་རེད། དེ་འདྲ་སོང་ཙང་གཞི་རྩའི་སོ་སོ་མི་སེར་ཆགས་ཚར་བའི་རྗེས་ལ་འོས་སུ་ལ་འཕེན་མ་འཕེན། ག་རེ་གནང་མ་གནང་སོ་སོའི་ཁྲིམས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཐོབ་ཐང་རེད། ཡིན་ནའང་ལུང་པ་གང་འདྲ་ཞིག་གི་མི་སེར་ཆགས་པ་ཡིན་ནའང་དང་པོ་ཁྱེད་རང་བོད་པ་རེད། རང་ཉིད་བོད་པ་ཡིན་པ་བརྗེད་རྒྱུ་ཡོད་པ་མ་རེད། ཁྱེད་རང་ཨ་རི་དང་ཁེ་ན་ཌ་སོགས་ལུང་པ་གང་དུ་ཕྱིན་ནའང་ཁྱེད་རང་མི་སེར་གཉིས་པ་ཆགས་པ་རེད། མི་སེར་ཆགས་རྒྱུ་དེ་གཉིས་པ་རེད། ཁྱེད་རང་པཱ་ལགས་སྐྱབས་བཙལ་བྱས་ནས་ཕེབས་པ་རེད། ཨ་མ་ལགས་སྐྱབས་བཙལ། སྤོ་ལགས་དང་རྨོ་ལགས་སྐྱབས་བཙལ་བ་བྱས་ནས་ཕེབས་པའི་མི་ཞིག་ཡིན་ཙང་། ང་ཚོའི་རྩ་དོན་ལ་འགན་ཡོད་ཙང་། འགན་དེ་ཆེན་པོ་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་འདྲ་སོང་ཙང་དང་ང་རྒྱ་གར་མི་སེར་ཡིན། ངས་གང་བཤད་བཤད་རེད་ཅེས་བཤད་བསྡད་པ་ཡིན་ན། སོ་སོ་སྒེར་ལ་གནས་སྐབས་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད་མདོག་རེད་དེ། ཕྱུགས་ནས་རྩ་དོན་དང་སྒྲིག་འཛུགས་སྤྱི་ཡོངས་ལ་གནོད་པའི་ལས་ཀ་བྱས་པ་

ཡིན་ན། མགོ་ལས་རྨ་ཆེ་ཟེར་བ་དེ་འདི་ལ་ཟེར་གྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ལྟར་གནང་བ་ཡིན་ན་ཡག་པོ་ཡོད་པ་མ་རེད། ཉེ་བའི་ཆར་ཡག་པོ་ཞིག་གཟིགས་གནང་དང་། ཉེ་བའི་ཆར་ཚགས་པར་ཁག་ནང་ལ་ཡིན་ནའང་རེད། བརྙན་འཕྲིན་ཁག་ལ་ཡིན་ནའང་རེད། རྒྱ་གར་གནད་ཡོད་མི་སྣ་ཟེར་ནའང་རེད། འགའ་ཤས་ཀྱིས་བོད་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་ཚོར་བ་ཤུགས་ཆེན་པོ་ཐོག་ནས་གསུང་མཁན་དེ་འདྲ་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད། དེ་དག་དོན་མེད་གསུངས་པ་དེ་འདྲ་མ་རེད། དེ་འདྲ་ཞིག་ལ་འབྲེལ་བ་མ་ཐུད་ནས་བོད་པ་ཚོས་བྱེད་སྟངས་དེ་ལྟར་ཡིན་ན། འཆད་སྟངས་འདི་ཡིན་ན། ང་ཡང་དེ་ག་རང་བྱེད་ཀྱི་ཡིན། ང་ཡང་དེ་ག་རང་བཤད་ཀྱི་ཡིན་ཞེས་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད། ང་ཚོའི་སྡོད་ས་དེར་ཡག་པོ་ཞིག་བསྡད་ཐུབ་པ་ཡིན་ན། དེར་དཔག་པའི་རྒྱ་གར་ནང་ནས་མི་མང་གི་ད་ལྟ་བར་དུ་བཀའ་དྲིན་ཆེ་ཤོས་ཡིན་པ་འདི་སྲུ་མ་ཐུད་ནས་གནས་ཀྱི་རེད་ཅེས་ངས་འཛམ་གླིང་སྤྱི་ཡོངས་ལ་ཡོད་མཁན་བོད་པ་ཚང་མ་ལ། ལུང་པ་གང་གི་མི་སེར་ཡིན་ནའང་འདི་འབོད་བསྐུལ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། མཚམས་རེ་རྒྱ་གར་ནང་ལ་གཞིས་ཆགས་ཀྱི་གནས་སྟངས་ཀྱི་ཐོག་ལ་མཚན་རྒྱག་མཁན་ཡན་ཆད་ནས་ཧ་ཅང་གིས་ཐལ་ཆ་ཆེན་པོའི་མཚན་དེ་འདྲ་བརྒྱབ་ཀྱི་འདུག སོ་སོ་ཨ་རི་ལ་ཡོད་པ་ཡིན་ནའང་ང་ཚོ་འདིར་རྡ་རམ་ས་ལར་ཡོད་མཁན་གྱི་མི་མང་རེད། དང་པོ་ཨ་རི་རྩུས་གཏོགས་བྱས་ན་བྱེད་དང་། འདིར་ག་རེ་བྱས་ནས་རྩུས་གཏོགས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། འདིར་ང་ཚོར་དཀའ་ངལ་དང་གནས་ཚུལ་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད། དེ་བཞིན་ཕན་ཚུན་འབྲེལ་བ་གནང་ནས་བཀའ་མོལ་གནང་གིན་གནང་གིན་དཀའ་ངལ་སེལ་འགྲོ་ཡི་ཡོད་པ་རེད། ཕན་ཐོགས་རྒྱུ་མེད་པའི་མཚན་དེ་འདྲ་བརྒྱབ་ནས་སོ་སོའི་ན་ཚ་སྙིང་པ་དེ་དཔྲ་བོ་རྒྱ་ནག་ལ་མ་སྟོན་པར་རྒྱ་གར་གཞུང་མང་གཉིས་ལ་བསྟན་རྒྱུ་འདི་ཧ་ཅང་གི་ནོར་འཁྲུལ་རེད། དེ་འདྲ་སོང་ཙང་མཚན་དེ་འདྲ་མ་རྒྱག་རོགས་གནང་། གསུང་སྟངས་ཨ་ཅང་ཅང་བསམ་བློའང་དེ་འདྲ་མ་གཏོང་རོགས། ཐ་ན་མཚན་ཡན་ཆད་དེ་ལྟར་མ་རྒྱག་རོགས། རྒྱ་གར་གཞུང་དང་མི་མང་ཧ་ཅང་གི་བཀའ་དྲིན་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་ང་ཚོས་ནམ་ཡང་བརྗེད་རྒྱུ་ཡོད་པ་མ་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཅིག་ནས་ Baltic དང་། བལ་ཡུལ་ལ་ཡོད་པ། Burma ལ་ཡོད་པའི་བོད་མི་ཚོ་ལ་རིམ་པས་ང་ཚོས་སློབ་ཐུབ་རྒྱུ་དང་། བོད་ཡིག་སློབ་ཐུབ་རྒྱུའི་སྐོར་ལ་གསུངས་སོང་། ང་ཚོས་འབད་བརྩོན་གནང་རྒྱུ་རེད།

དེ་ནས་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཞན་ཞིག་གིས་མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་ཀྱི་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་རེད་ཅེས་གསུངས་པ་བཞིན། འདི་ང་ཚོས་འབད་བརྩོན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། Geneva Forum ཟེར་རྒྱུ་དེ་ན་ཉིང་ཕྱི་ཟླ་ ༡༡ ནས་འགོ་བཙུགས་པ་རེད། ད་གིན་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཤིག་ནས་གསུངས་སོང་། བོད་དོན་དེ་ཡང་ Uyghur དང་ཧོང་ཀོང་བསྟེས་པ་ཡིན་ན་ག་བ་བསླེབས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་གསུངས་སོང་། ཕྱོགས་གཅིག་ནས་སྲིད་སྐྱོང་གིས་བསམ་བློ་གཏོང་སྟངས་གང་ཡིན་ཟེར་ན། Uyghur གི་གནས་སྟངས་ཛ་དྲག་པོ། ཧོང་ཀོང་གི་གནས་སྟངས་ཛ་དྲག་པོ་ཆགས་དུས། ང་ལ་སྐད་ཆ་འདྲི་ཡི་འདུག དེ་ག་རང་རེད། ང་ཚོ་ལོ་ ༦༠ རིང་ལ་བོད་ལ་གནས་སྟངས་ཛ་དྲག་པོ་ཡོད་པ། གདུག་རྩུབ་གཏོང་གི་ཡོད་པ་རེད་ཟེར་བ་དེ་དེ་རིང་ར་འཁྱོད་སོང་ངམ། ཤིན་ཅླང་ལ་བྱེད་ཀྱི་འདུག ཧོང་ཀོང་ལའང་བྱེད་ཀྱི་འདུག ད་ར་འཁྱོད་སོང་ངམ། དེ་འདྲ་སོང་ཙང་དཔང་རྟགས་དང་པོ་འདི་ང་ཚོ་ཡིན། དང་པོ་འཛམ་གླིང་ལ་སྐད་ཤུགས་ཆེ་ཤོས་རྒྱག་མཁན་ང་ཚོ་ཡིན། ང་ཚོས་གང་བཤད་པ་དེ་བདེན་པ་ཆགས་སོང་ངམ་ཟེར་གྱི་ཡོད། འདི་ཁོ་ཚོས་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་འདུག ལར་ནས་ཧོང་ཀོང་དང་ཤིན་ཅླང་སྐོར་ནས་གསར་འགྱུར་བརྒྱུད་ལམ་ཁག་ནས་མང་པོ་ཞིག་བཏོན་གྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་དངོས་གནས་རེད། སྐད་གྲགས་ཆེ་ཆུང་བྱས་པ་ཡིན་ན་ད་ལྟའི་ཆར་

ལ་ཁོ་རང་ཚོ་སྐད་གྲགས་ཡོད་པ་རེད། མི་མང་ནང་ནས་རྒྱབ་སྐྱོར་ཤུགས་ཆེ་ཆུང་བསྡུར་བ་ཡིན་ན་བོད་དོན་ལས་ལྷག་པ་རྒྱབ་སྐྱོར་སུ་གང་ལ་ཡོད་པ་མ་རེད། དེ་ཡང་ངས་ཐག་ཆོད་པའི་སྒོ་ནས་འཆད་ཀྱི་ཡོད། གང་ཡིན་ཟེར་ན་གཙོ་བོ་༧གོང་ས་མཆོག་དབུས་པའི་མི་ཐོག་རྒྱན་པ་ཆོས་དཀའ་ལས་བསྐྱོན་ནས་ས་གནས་ས་ཐོག་དང་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་ལ་བཅར་ནས། བོད་དོན་རྒྱབ་སྐྱོར་ཚོགས་པ་འཛུགས་ཐུབ་པ་ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱ་གར་ཡིན་ནའང་རེད། ཕྱི་རྒྱལ་ཁག་ག་པར་ཡིན་ནའང་མི་མང་ནང་ལ་བོད་དོན་ཐོག་གོ་རྟོགས་མཐོ་ཤོས། རྒྱབ་སྐྱོར་ཤུགས་ཆེ་ཤོས་ཡོད་པ་རེད། གྲངས་ཀའི་ཐོག་ནས་ང་ཚོས་སྡུར་དགོས་རྒྱུ་གང་ཡང་ཡོད་པ་མ་རེད་དེ། ཁོང་ཚོ་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་ཚོགས་པ་ག་ཚོད་ཡོད་ཅེས་ལབ་པ་ཡིན་ན་ཡོད་པ་མ་རེད། ཁོང་ཚོས་ད་ལྟ་ཡིན་ནའང་མིག་དཔེ་ལེན་གྱི་ཡོད་པ་རེད། ཁ་སང་ཕྱི་ཟླ་ ༡༡ གི་ Geneva forum ལ་ཡིན་ནའང་ Wurkashi དང་ Dolkun Isa Uyghur འགོ་ཁྲིད་ཡོད་ན་མེད་ན་རེད། ཞལ་ལག་བཀུགས་པའི་སྐབས་ལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་གནང་ Wurkashi ཁོ་རང་ཚོས་ང་ཚོ་བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་ལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་ཡི་ཡོད། ཁྱེད་རང་ཚོས་ང་ཚོར་ཅོ་ཅོ་རྒྱན་པ་ནང་བཞིན་བྱས་ནས་ང་ཚོའི་གནད་དོན་ཆུང་ཆུང་ཡོད་པའི་སྐབས་ལ་ལག་པའི་ཁྲིད་ནས་ད་ལྟ་བར་དུ་ང་ཚོར་ལམ་སྟོན་མཁན། ལམ་སྟོན་གནང་མཁན། ལས་འགུལ་གང་འདྲ་སྤེལ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་མེད། ཚོགས་པ་གང་འདྲ་ཞིག་འཛུགས་དགོས་ཀྱི་ཡོད་མེད། ཁྱེད་ཚོས་ལམ་སྟོན་གནང་ཡོད་པ་རེད། ཁྱེད་རང་ཚོའི་བཀའ་དྲིན་ནམ་ཡང་བརྗེད་ཀྱི་མིན། ད་ལྟ་བར་དུ་ཁྱེད་རང་ཚོས་འགོ་ཁྲིད་པ་རེད། དེ་རིང་ཚོགས་འདུ་འཚོགས་ཐུབ་རྒྱུ་འདི་ཡིན་ནའང་། དེའི་ནང་ལ་ Uyghur ཡོད་པ་རེད། ཧོང་ཀོང་ཡང་ཡོད་པ་རེད། ཐའེ་ཝན་ཡང་ཡོད་པ་རེད། མང་གཙོ་རྩོད་མཁན་ཡང་ཡོད་པ་རེད། སོག་པོ་ཡང་ཡོད་པ་རེད། ང་ཚོ་ཚང་མ་ཁང་མིག་གཅིག་ལ་འཁྲིད་ཐུབ་མཁན་བོད་མི་སྒྲིག་འཛུགས་ལས་ཡོད་པ་མ་རེད། འདི་ང་ཚོས་ནམ་ཡང་བརྗེད་ཀྱི་མེད། ད་ལྟ་བར་དུ་ཁྱེད་རང་ཚོས་སྣེ་ཁྲིད་པའི་བཀའ་དྲིན་ལ་བརྟེན་ནས། ང་ཚོ་རྐང་པའི་སྐང་ལ་ལང་ཐུབ་པ་ཞིག་བྱུང་སོང་ཞེས། ཁོ་རང་ཚོས་གཟིགས་སྟངས་དེ་འདྲ་རེད་འདུག ད་ལྟའི་ཆར་ལ་གསར་འགྱུར་བརྒྱུད་ལམ་ཁག་ནས་གནས་ཚུལ་མང་བ་དང་ཐོས་རྒྱུ་མང་བ་ཏན་ཏན་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད། འདིས་ང་ཚོ་ཆུང་དུ་ཕྱིན་པ་རེད་བསམ་རྒྱུ་ཡོད་པ་མ་རེད། ང་ཚོས་གང་བཤད་པ་དང་མདུན་ལ་ཐོན་ནས་བཤད་ཐུབ་པ་དེ་ཁུངས་སྐྱེལ་ར་འཕྲོད་བྱས་ནས། ཁོང་ཚོའི་རྒྱབ་རྟེན་ལྟ་བུར་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་ལྷོ་ཨ་མི་རི་ཀ་རེད། ལྷོ་ཨ་ཕེ་རི་ཀ་རེད། དེའི་ནང་ནས་དཔེར་ན་ལྷོ་ཨ་ཕེ་རི་ཀ་ཡིན་ན་དགེ་འདུན་པ་གཅིག་བཏང་ཡོད་པ་རེད། དགེ་བཤེས་རེད། ཆོས་ཕྱོགས་ཐོག་ནས་རེད། ཆོས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་བཟང་སྤྱོད་ཐོག་ནས་རེད། ཏ་ཅང་ཕྱུག་ལས་གནང་གི་ཡོད་པ་རེད། ཐའེ་ཝན་ལ་ཡིན་ནའང་ང་ཚོའི་ལས་བྱེད་གཅིག་ཡོད་པ་རེད། ལས་བྱེད་རང་གིས་ཆོས་ཁྲིད་པ་མ་ཟད་ནང་པའི་ལྟ་གྲུབ་གཙོས་པའི་ཐའེ་ཝན་མི་རིགས་ལ་བསླབ་རྒྱུར་འབད་བརྩོན་གནང་གི་ཡོད་པ་རེད། དཔེར་ན། Washington D.C. དོན་གཅོད་ཁང་རེད། ཨིན་ཇིའི་ལུང་པའི་དོན་གཅོད་ཁང་ལྟ་བུ་ཡིན་ན་བླ་ཆེན་གདན་འདྲེན་ཞུས་ནས་གསུང་ཆོས་གནང་རྒྱུའི་གོ་སྒྲིག་གནང་གི་ཡོད་པ་རེད། དེ་འདྲ་སོང་ཙང་ང་ཚོའི་དོན་གཅོད་ཁག་ནས་ཆོས་ཕྱོགས་ཐོག་ནས་ཡིན་ནའང་བསླབ་ཐུབ་རྒྱུར་འབད་བརྩོན་བྱེད་དགོས་པ་རེད་ཅེས་ལམ་སྟོན་ཞུས་པ་བཞིན་ཚང་མས་གནང་གི་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

མཁས་པའི་ཚོགས་འདུ་དེ་ཐའེ་ཝན་ལ་བོད་ཀྱི་རྒྱལ་རབས་དང་བོད་ཀྱི་གནད་དོན་སྐོར་ནས་ཐའེ་ཝན་དོན་གཅོད་དང་མི་མང་གིས་ཚོགས་འདུ་བསྐོངས་པ་ཞིག་རེད་འདུག དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག གསར་འགྱུར་བརྒྱུད་ལམ་ཁག་ནས་

མཚམས་རེ་ང་ཚོའི་གཞུང་འབྲེལ་དྲ་རྒྱ་ནང་ལ་གནས་ཚུལ་ཐོན་པའི་སྐབས་ལ་མཚམས་རེ་ཚིག་རྩུབ་པོ་དང་དེ་འདྲ་ཡོང་གི་འདུག གང་ཡིན་ཟེར་ན་ང་ཚོའི་ལས་བྱེད་མང་པོ་རེད། གསར་པ་མང་པོ་ཡོད་དུས། སྔ་ཡོངས་ནས་ང་ཚོས་ལམ་སྟོན་གནང་ཡོད་པ་རེད་དེ། དེ་རིང་ཡང་ཚིག་འདི་ཏོག་ཙམ་རྩུབ་པོ་དང་ཏོག་ཙམ་མ་འགྲིག་པ་ཆགས་འདུག་བསམ་གྱི་འདུག་སྟེ། ཡིན་ནའང་སྦྱོང་བརྡར་སློད་ཀྱིན་སློད་ཀྱིན་འཁྲིད་དགོས་དུས། ལས་བྱེད་ལྟོགས་མ་ལྟོགས་བྱེད་པའི་སྐབས་ལ་མཚམས་རེ་ཏ་རམ་ས་ལའང་མཛད་སྒོ་ཁག་ཟེར་ནའང་རེད། དེ་འདྲ་ ༣།༨།༥ སྟེབ་གཅིག་ལ་ཆགས་པའི་སྐབས་སུ། ང་ཚོས་དང་བླང་དེ་འདྲ་བཏང་ནས་ཁོང་ཚོས་གསར་འགྱུར་འབྲི་ཡི་ཡོད་པ་རེད། ཁྲིས་ཚར་བའི་རྗེས་ལ། བསྐྱན་ཚར་བའི་རྗེས་ལ་མཚམས་རེ་དེ་འདྲ་ཡོང་གི་འདུག ཡིན་ནའང་འདི་ཉུང་ཤས་ཤིག་རེད། འདི་དག་ཡར་རྒྱས་གཏོང་གིན་གཏོང་གིན་ང་ཚོས་དོ་སྣང་གནང་བའི་ཐོག་ནས་དང་ལས་བྱེད་ཚོས་འགན་འཁུར་བཞེས་པའི་ཐོག་ནས་འགྲོ་ཡི་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་པདྨ་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འཐུས་གསེར་རྟ་ཚུལ་ཁྲིམས་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་གསེར་རྟ་ཚུལ་ཁྲིམས་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག ཕྱི་དྲིལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་ཁུངས་མ་ལག་དང་བཅས་པའི་ལས་བསྡོམས་སྙིང་བསྡུས་ཐོག་ལ་ཚིག་ཁ་ཤས་ཤིག་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དང་པོ་དེར་ཤོག་གྲངས་ ༤ པའི་ནང་ལ་**ལོ་རྒྱུས་ཐོག་བོད་དེ་རྒྱ་ནག་གི་ཆ་ཤས་ནམ་ཡང་མིན། དོན་ཀྱང་དབུ་མའི་ལམ་གྱི་སྲིད་བྱུས་ནི་བོད་རྒྱའི་དཀའ་རྙོག་སེལ་བར་འོས་ཤིང་འཚམས་པའི་ཐབས་ལམ་ཞིག་ཡིན་**ཞེས་པའི་དོན་གྱི་མིང་ཐོགས་པ་དེ་དང་འབྲེལ་ནས་ཞུ་རྒྱུ་ན། སྔ་ཡོངས་ནས་ང་ཚོས་དབུ་མའི་ལམ་གྱི་སྲིད་བྱུས་དེ་བཟུང་ནས་དུས་ཡུན་གང་ལ་གང་འཚམ་གྱི་རིང་པོ་སོང་ཡོད་པ་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་གྱི་ཐོག་ནས་ད་ལྟ་བཀའ་ཤག་གི་ངོས་ནས། འབྲེལ་ཡོད་ཕྱི་དྲིལ་བཀའ་བློན་གྱི་ངོས་ནས་ཡིན་ནའང་སེམས་གཉིང་ནས་ང་ཚོས་སྲིད་བྱུས་དེ་བཟུང་ནས་ཕྱིན་པ་ཡིན་ན། རྒྱ་ནག་གཞུང་གིས་སྤྱི་ཕྱི་མ་གཏོགས་ཡ་ལན་གནང་ངེས་རེད་བསམས་པའི་གདེང་སློབས་དེ་ག་ཚོད་ཙམ་ཞིག་ཡོད་དམ། དེ་དྲི་བ་ཡིན། ངས་འདི་ཞུ་དགོས་པའི་རྒྱུ་མཚན་གང་ཡིན་ཞེ་ན། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༢ ལོའི་ཟླ་ ༢ པའི་ཚེས་ ༡ ནས་ད་ལྟའི་བར་དུ་ཧོང་ཀོང་གི་གནས་སྟངས་ལ་བལྟས་པ་ཡིན་ན། ང་ཚོས་མིག་དཔེ་བལྟ་ས་གསལ་པོ་ཞིག་རེད་བསམས་ནས་ང་རང་གིས་དེ་འདྲ་དྲན་གྱི་ཡོད། གནས་སྟངས་དེ་འདྲའི་ཐོག་ནས་བལྟས་ན། ང་ལྟ་བུ་ཡིན་ན་གདེང་ཚོད་རྩ་བ་ཉིད་ནས་རྙེད་མི་ཐུབ་པའི་གནས་སྟངས་ཤིག་ཡོང་གི་འདུག དེ་འདྲ་སོང་ཙང་བཀའ་ཤག་གི་ངོས་ནས་དེ་འདྲའི་གཟིགས་ཚུལ་ཁ་གསལ་གཉིང་གསལ་གང་འདྲ་ཞིག་ཡོད་དམ་ཞེས་འདྲི་འདོད་བྱུང་། དེ་ནས་གོང་དུ་ཕྱག་སྦྲེལ་ཁ་ཤས་ཀྱིས་གསུངས་པ་ནང་བཞིན་ཧོང་ཀོང་ནང་གི་གནས་སྟངས་དེ་ཚོར་སྣང་ཚ་མང་པོ་བཤད་ནས་ཕན་ཐོགས་གང་ཡང་མི་འདུག་ཀྱང་གང་ལྟར་གདུང་སེམས་མཉམ་སྐྱེད་ཆ་ཚང་ཞུ་ཡི་ཡོད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་གཙོ་བོ་ད་ལྟ་ང་ཚོའི་ཕྱི་དྲིལ་གྱི་ཁྱབ་ཁོངས་ཀྱི་དོན་གཅོད་ཁག་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་བསམ་ཚུལ་ཞུ་རྒྱུ་ཞིག་ཡོད། བསམ་ཚུལ་མ་བཤད་པའི་སྔོན་ལ་དྲན་སྐུལ་ཞུ་རྒྱུ་ཞིག་ལ། སྤྱིར་བཏང་གི་སྤྱི་འཐུས་རྣམ་པ་ཡང་ན་ང་རང་ཚོའི་ཕྱག་སྦྲེལ་

རྣམ་པ་ཡིན་ནའང་རེད། འཛིན་སྐྱོང་བཀའ་ཤག་གི་ངོས་ནས་ཡིན་ནའང་རེད། ས་གནས་ཀྱི་ཕྱག་ལས་གནང་མཁན་ཡིན་ནའང་། བསམ་བློའི་གཞི་རྩ་གཅིག་ནི་ཡུལ་ལུང་སོ་སོར་དེབ་སྐྱེལ་གནང་ཡོད། ང་རང་ཚོ་སོ་སོ་རང་གིས་འགན་འཁུར་གྱི་ཡིན་ཞེས་པའི་བསམ་བློ་དེ། ང་རང་ཚོ་སྐྱབས་བཅོལ་བ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་བཤད་ན་གནད་འགག་ཆེན་པོ་གང་ཡང་ཡོད་པ་མ་རེད་ཅེས། དེ་ངས་དང་པོ་དྲན་སྐུལ་གྱི་ཆ་ནས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ལྟར་དབྱེ་འབྱེད་ལྟ་བུར་ཏ་ཅང་མང་པོ་ཞིག་བཀར་ནས་འགྲོ་བའི་སྐབས་སུ་གཏིང་ཟབ་མོ་བྱས་ནས་བལྟས་ན། ང་ཚོའི་ཆོས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱང་རིག་གཞུང་ཚོགས་པ་ཞིག་གི་ངོ་བོའི་ཐོག་ནས་དེབ་སྐྱེལ་གནང་ཡོད་པ་རེད། ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱང་དེ་བཞིན་ཡོད་པ་རེད། དཔལ་འབྱོར་ལས་ཁུངས་ཀྱང་དེ་མཚུངས་ཡོད་པ་རེད། དེ་ལྟ་བུ་བྱས་ནས་ཞིབ་ཆགས་པོར་བལྟས་ནས་ཕྱིན་པ་ཡིན་ན། ད་ལྟའི་གནས་སྟངས་ལ་༧སྐྱབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེའི་ཐུགས་རྗེ་བཀའ་དྲིན་དང་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་གནས་སྟངས་ཤིག་གི་ཐོག་ནས་གནས་སྟངས་དེ་འདྲ་ཞིག་ཡོད་པ་རེད་དེ། མ་འོངས་པར་དེ་འདྲ་ཞིག་བསླེབ་རྒྱུའི་མཚམས་ལའང་བསླེབས་སྲིད་ཀྱི་རེད། དེ་ང་ཚོས་གཞི་རྩའི་བསམ་བློ་གཏོང་དགོས་པ་རེད་མ་གཏོགས་དེབ་སྐྱེལ་བྱས་བཞག་དུས་ཏ་ཅང་ཡིན་ཟེར་ནས། འདིའི་སུ་གཅིག་ལའང་བསྟུན་མི་དགོས་པའི་གནས་སྟངས་ཤིག་ཡིན་པའི་བསམ་བློ་འདི་རྩ་བ་ཉིད་ནས་འཛིན་ངེས་ཀྱི་མ་རེད་ཅེས་ངས་དྲན་སྐུལ་ཚུལ་དུ་ཞུས་པ་ཡིན། ང་ཚོ་རྒྱ་གར་ནང་ལ་མཚོན་ནའང་དྷ་ས་བོད་ཁྱིམ་ཁྱབ་ཁོངས། མ་སུ་རི་བོད་ཁྱིམ་གྱི་ཁྱབ་ཁོངས། དེ་བཞིན་དུ་ནང་སྲིད་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས། ཤེས་རིག་གི་ཁྱབ་ཁོངས། ཁྱབ་ཁོངས་སྤྱི་ཚན་ཏ་ཅང་མང་པོ་ཡོད་པ་རེད། ཚང་མ་རྒྱ་གར་གཞུང་ལ་དེབ་སྐྱེལ་གནང་ཡོད་པ་རེད། དེ་བཞིན་དུ་ནང་སྲིད་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་ཡིན་ནའང་སྤྱི་ཚན་ཆེ་ཤོས་མཉམ་འབྲེལ་རེད། དེ་འདྲ་མང་པོ་ལབ་ནས་འགྲོ་སྟོད་པའི་སྐབས་ལ་མ་འོངས་པར་སུ་གཅིག་ལ་དེ་ལྟར་ཕན་ཚུན་བསྟུན་མི་དགོས་པའི་གནས་སྟངས་ཤིག་ཆགས་རྒྱུ་དེ། ང་རང་ཚོར་རང་བཙན་རྒྱལ་ཁབ་ཆགས་པའི་ཉིན་མོར་ཡོད་སྲིད་པ་རེད་མ་གཏོགས། ད་ལྟ་ང་ཚོ་སྐྱབས་བཅོལ་བའི་གནས་བབས་ལ་དེ་འདྲ་ཡོང་བའི་བསམ་བློ་དེ་བཏང་ན། དེས་ང་ཚོ་ཆིག་སྒྲིལ་མི་ཡོང་བའི་གཞི་རྩ་གནད་འགག་ཆེ་ཤོས་ཤིག་དེར་ཐུག་ཡོད་པ་རེད། དེ་འདྲ་སོང་ཙང་བསམ་བློ་དེ་གཏང་རྒྱུ་ཡོད་པ་མ་རེད་དྲན་གྱི་འདུག དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་ཕྱི་རྒྱལ་ཁག་ལ་ཡོད་པའི་བོད་རིགས་སྤྱི་མཐུན་ཚོགས་པ་ཡིན་ནའང་འདྲ། བོད་རིགས་ཚོགས་པ་ཡིན་ནའང་འདྲ། བོད་རིགས་མི་མང་ཡིན་ནའང་འདྲ། དེ་ཚོ་ཚང་མས་ས་གནས་ཀྱི་ཡུལ་ལུང་ལ་དེབ་སྐྱེལ་བྱས་ཡོད་པ་རེད་དེ། དེ་ཚོ་ཚང་མ་སྤྱི་པའི་སྒྲིག་འཛུགས་རེད་མ་གཏོགས་གཞུང་འབྲེལ་མ་ཡིན་པའི་ཚོགས་པ་ཞིག་རེད་ངས་བསམ་གྱི་མི་འདུག དེ་དག་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པ་དེ་སྔོན་མ་ང་ཚོའི་གྲོས་ཚོགས་ཀྱི་ནང་ལའང་བགྲོ་གླེང་ཞིག་བྱུང་སྐྱོང་ཡོད་པ་རེད། བཅའ་ཁྲིམས་ཀྱི་ནང་ལ་ང་ཚོས་དེའི་ཐོག་ལ་ཆ་ཤས་ཤིག་བཟོ་རྒྱུར་ཐབས་ལམ་གང་ཞིག་ཡོད་པ་རེད། གང་འདྲ་གནང་ན་དགའ་ཡི་རེད། གང་འདྲ་གནང་ན་ཡག་གི་རེད་ཅེས་སྐད་ཆ་ཞིག་བྱུང་སྐྱོང་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ནའང་གཞི་རྩའི་ཐོག་ནས་དེའི་བསམ་བློ་དེ་འཛིན་མ་ཐུབ་པའི་ཉིན་མོ་ནས་གོང་དུ་དཔལ་ལྡན་ཕྱི་དྲིལ་བཀའ་བློན་མཆོག་གིས་གསུངས་པ་ནང་བཞིན། ང་ཨོ་སི་ཀྲོ་ལི་ཡའི་མི་སེར་ཡིན་ཟེར་བ་ལྟ་བུའི་གནས་སྟངས་ཀྱི་བསམ་བློ་མང་པོ་ཞིག་བསླེབས་ཚར་བའི་སྐབས་ལ། ང་ཚོའི་སྒྲིག་འཛུགས་འདིའི་ཟུངས་ཤུགས་ལྟ་བུ་དེ་རྩ་བ་ཉིད་ནས་མེད་པ་ཆགས་རྒྱུའི་གཞི་རྩ་ཆེ་ཤོས་ཤིག་ཆགས་སྲིད་པ་རེད། དེ་བསམ་བློའི་ནང་ནས་གནད་འགག་ཆེ་ཤོས་ཤིག་ལ་རྩི་དགོས་པ་རེད་དྲན་གྱི་འདུག ཨོ་སི་ཀྲོ་ལི་ཡའི་ས་གནས་གཅིག་གི་ Sydney དང་འབྲེལ་བའི་གནས་ཚུལ་གྱི་ཐོག་ནས་དེ་རིང་ང་ཚོའི་གྲོས་ཚོགས་ར་བའི་ནང་ལ་ཚབ་མཚོན་ལྟ་བུར་མང་པོ་བཤད་ཀྱིན་བསྡད་ན། དེས་ང་ཚོ་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ཕན་

ཐོགས་རྒྱུ་མེད་པ་ཙམ་དུ་མ་ཟད། ང་ཚོར་བལྟ་སྡོད་མཁན་གྱི་ཁ་ཕྱོགས་གཞན་ནས་ཀྱང་ཁོང་ཚོར་གོ་སྐབས་ཤིག་ཆགས་སྲིད་པ་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་གནས་ཚུལ་མང་པོ་ཞིག་གོ་སོང་སྟེ། ཡིན་ནའང་དེ་བཤད་རྒྱུར་འབད་བརྩོན་གང་ཡང་བྱེད་ཀྱི་མིན། འོན་ཀྱང་ཉེ་བའི་ཆར་རྒྱ་ནག་གཞུང་དབུས་འཐབ་ཕྱོགས་གཅིག་གྱུར་ལས་ཁུངས་དེ་ནས་གསང་བའི་ཡིག་ཆ་ཞིག་ཕྱི་ལ་ཤོར་ཡོད་པ་རེད། དེའི་ནང་ལ་སྟོན་མ་ཡིན་ན་ཕྱི་ལོགས་ཀྱི་མི་བོད་སྐྱོད་གཏོང་ཡོང་བའི་སྐབས་སུ་དོལ་རྒྱལ་ཁར་འཁྱེར་བ་དེ་ཚོར་ཁོང་ཚོས་བོད་སྐྱོད་བཏང་ནས་ཉུས་པ་གང་ལ་གང་འཚམ་ཐོན་གྱི་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ནའང་ད་ལྟའི་དུས་ཚོད་ལ་བཙན་བྱོལ་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ལ་དེར་ཉུས་པ་གང་ཡང་མི་འདུག བར་ལམ་ཞིག་ནས་བཙན་བྱོལ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ནང་ལ་འགལ་ཟླ་དེ་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ལངས་ཕྱོགས་རང་བཙན་དང་དབུ་མའི་ལམ་གྱི་ཐོག་ནས་འགལ་ཟླ་ཤུགས་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོང་བའི་ང་ཚོས་གོ་སྐབས་ཤིག་དང་རེ་བ་ཞིག་མཐོང་བ་རེད་དེ། དེ་ཡང་ད་ལྟ་མངོན་པར་མི་གསལ་བའི་ཐོག་ནས་ཉུས་པ་མེད་པ་ཞིག་ཆགས་ཚར་འདུག་པས་དེ་གོ་སྐབས་ཤིག་རེད་མི་འདུག ད་ལྟ་ཁོ་ཚོས་རེ་བ་བརྒྱབ་ས་ཉག་ཅིག་ཡོད་པ་དེ་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༨ ལོའི་འོས་བསྡུ་ཆེན་མོ་དང་འབྲེལ་ནས་ཕྱི་སྡོད་ཀྱི་བོད་པའི་ནང་ལ་བསམ་བློའི་འཐབ་རྩོད་དང་འགལ་ཟླ་ཧ་ཙང་གི་ཆེན་པོ་ཞིག་བསླེབས་བསྡད་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཡིན་དུས་ང་ཚོས་གོ་སྐབས་ཉག་ཅིག་དེ་གནས་སྐབས་ཀྱི་ཆར་བསམ་བློ་བཏང་སའི་གཞི་རྩ་དང་། ཁོང་ཚོ་གཏོར་བཤིག་གཏང་རྒྱུའི་གཞི་རྩ་གཙོ་བོ་ཞིག་འདིའི་སྐང་ལ་ཡོད་འདུག་ཅེས་ཡིག་ཆ་དེ་གཞུང་འབྲེལ་གྱི་གསང་བའི་ཡིག་ཆ་ཕྱི་ལ་ཤོར་བསྡད་པ་ཞིག་རེད། དེ་ཡིན་དུས་དེ་ཚོར་བསམ་བློ་བཏང་ནས་བལྟས་ནའང་། ང་ཚོའི་ར་བ་འདིའི་ནང་ལ་གཅིག་གཅིག་གི་ཚབ་ཡིན་པ་དང་མཁྲིན་ཚབ་པ་ཡིན་པ་ལྟ་བུའི་རྣམ་པའི་ཐོག་ནས་མང་པོ་ཞིག་བཤད་རེས་བཏང་ན། དེས་ཕན་ཐོགས་པའི་ཚབ་ལ་ང་ཚོའི་སྒྲིག་འཛུགས་དེ་ལ་གནོད་པ་ཞིག་ཆགས་འགྲོ་ཡི་རེད་ཅེས་འདི་ངས་ཁ་ཞེ་གཉིས་མེད་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཞུ་རྒྱུའི་འདོད་པ་བྱུང་སོང་། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་མདོར་ན། ཕ་གིར་རྩོད་རྙོག་ཧ་ཙང་གི་ཆེན་པོ་བྱུང་ཡོད་པ་གསལ་པོ་རེད། སློབ་གྲྭའི་སྐོར་ཁ་སང་ནས་བརྗོད་བསྡུགས་མང་པོ་བྱུང་སོང་སྟེ། ད་ལྟའི་དུས་ཚོད་ལ་སློབ་གྲྭ་དེའི་ནང་ལ་ཕྱོགས་མང་པོ་ནས་ཕྲུ་གུ་གཏོང་མ་ཐུབ་པའི་གནས་སྟངས་ཀྱང་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་ངའི་ངོས་ནས་ཞུ་རྒྱུར་དེ་ཐག་གཅོད་ཡོང་བའི་ཆེད་དུ། ཡང་ན་སྤྱི་འཐུས་ལྷན་ཚོགས། ཡང་ན་བཀའ་སྤྱི་གཉིས་ལས་གྲུབ་པའི་ཚོགས་ཆུང་ཞིག་ཆེད་འཛུགས་བྱས་ནས་ཐག་གཅོད་བྱ་རྒྱུ་ཡོད་ན། དེ་ཐབས་ལམ་ཡག་ཤོས་ཤིག་རེད་མ་གཏོགས་ས་གནས་རང་ལ་ཤིང་གི་སྟ་རེ་ཤིང་ལ་ཟུག་གི་མེད་པ་གསལ་པོ་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་ད་ལྟ་ང་ཚོས་གནས་ཚུལ་དེའི་ཁ་ཕྱོགས་མང་པོ་ཞིག་ནས་གླེང་སྟེ། ས་གནས་གཅིག་གི་རྩོད་རྙོག་དེ་འཛམ་བུ་གླིང་གི་བོད་པ་ཡོད་སར་པར་སྤེལ་ན་ཕན་ཐོགས་གང་ཡང་ཡོད་པ་མ་རེད། དེ་ཞི་འཇམ་ཡོང་བའི་ལམ་ཁའམ་ཐབས་ཤེས་ཤིག་འཚོལ་རོགས་བྱས་ན་ཏོག་ཙམ་འགྲིག་གི་མེད་འགྲོ་སྙམ། དེ་ཡིན་དུས་ད་ལྟའི་དུས་ཚོད་ལ་ཧ་ཙང་གི་གནད་འགག་ཆེན་པོ་དང་ཁ་ཚ་དགོས་གཏུགས་རེད་འདུག

ལྷག་པར་དུ་ཨོ་སི་ཊྲེ་ལི་ཡའི་ནང་ལ་རྒྱ་དམར་གཞུང་གི་མངོན་འདོད་སྒྲུབ་མཁན་གྱི་མི་ཁ་ཤས་ཤིག་ཡོད་པ་དེ་ཧ་ཙང་གི་གསལ་པོ་རེད། སྔོན་མ་ང་ཚོའི་གྲོས་ཚོགས་ར་བའི་ནང་ལ་བདེ་སྲུང་བཀའ་བློན་གྱིས་གསུང་སྒྲོན་ཡོད་པ་རེད་ལ། དེ་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་ཞིག་རེད། ལྷག་པར་དུ་ལོ་ཁ་ཤས་ཀྱི་སྔོན་ལ་སྲིད་སྐྱོང་པར་ཕེབས་པའི་སྐབས་སུ་དེའི་ནང་གི་མི་སྣ་གཙོ་བོ་གཅིག་ངས་མིང་འདིར་འབོད་ཆོག་པ་བཀྲིས་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། འཕྲིན་ལས་རིན་ཆེན་ལགས། ཁོས་ག་རེ་ལབ་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད་ཟེར་ན། བློ་བཟང་སེང་གེ་ཁོ་རང་ཨོ་སི་ཊྲེ་ལི་ཡར་ཡོང་ནས་བཤད་རྒྱུའི་ཐོབ་ཐང་དེ་ཡོད་པ་མ་རེད། གང་ཡིན་ཞེ་ན་ང་ཚོ་ཨོ་སི་ཊྲེ་ལི་ཡར་དེབ་

སྐྱེལ་བྱས་བཞག་པའི་བོད་རིགས་ཚོགས་པ་ཡིན་ཞེས། ཁོ་རང་གི་གནས་སྟངས་ལ་ཉེ་ཆར་ལྷ་སར་ཕྱིན་པ་དང་། ལྷ་སར་ལས་ཀ་ཚར་ནས་སྲུད་སི་ལ་ཕྱིན་ནས་ཡང་ཚོགས་པ་འཛུགས་དགོས་ཟེར་བ་དང་། དེ་འདྲའི་གནས་སྟངས་ཧ་ཅང་ཚབས་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་རེད། དེ་བཞིན་དེ་མ་ཡིན་པའི་དཔལ་འབྱོར་ཚེ་རིང་ཟེར་བ་དེས་ཉེ་ཆར་གནས་སྟངས་དང་སྔོན་མའི་གནས་སྟངས་བྱེད་དུས། ཁོ་ཚོས་ཀྱང་ཚོགས་པ་བཙུགས་ནས་རྒྱ་ནག་གཞུང་གིས་འགྲོ་སོང་བཏང་ནས། དེ་འདྲ་བྱེད་པའི་གནས་སྟངས་དེ་ཧ་ཅང་གསལ་པོ་རེད་འདུག དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་དེ་ཚོའི་སྐད་ཆ་དེ་ང་ཚོས་བསྒྱུར་བློས་བྱས་ནས་གཞུང་འབྲེལ་མ་ཡིན་པའི་ཚོགས་པ་རེད། གཞུང་ལ་ཧུས་གཏོགས་ཡོད་པ་མ་རེད་མདོག་མདོག་གི་བསམ་བློ་བཏང་ནས་སོང་ན། དེ་ནས་རིམ་པས་ས་གནས་དེ་ཙམ་མ་ཡིན་པར་གིན་གོང་དུ་ཞུས་པ་ནང་བཞིན་དཀའ་ངལ་དེ་ཡོང་གི་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་དེའི་ཐོག་ལ་དགོངས་པ་བཞེས་ནས་སྤྱི་འཐུས་ལྷན་ཚོགས་དང་བཀའ་ཤག་གི་མི་སྣ་དེ་འདྲ་བཞག་ནས། ཆེས་མཐོའི་ཚོགས་ཆུང་གི་ངོ་བོའི་ཐོག་ནས་ཐག་གཅོད་ཅིག་བྱས་ན། ཕལ་ཆེར་འཐབ་ས་ཞིག་ལ་ཧོག་ཙམ་བབས་པའི་རེ་བ་མེད་འགྲོ་མ་གཏོགས། ས་གནས་ནས་གཅིག་བྱས་ནས་ད་ལྟ་ཡན་ཆད་ལ་མང་པོ་ཞིག་གནང་གི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཡིན་དུས་བདེན་དང་མི་བདེན། བྲང་དང་མི་བྲང་གི་གནས་སྟངས་བཤད་ན་ཧ་ཅང་མང་པོ་བཤད་རྒྱུ་འདུག ཕྱོགས་མང་པོའི་གནས་ཚུལ་གོ་རྒྱུ་འདུག ཡིན་ནའང་དེ་བཤད་ནས་འཐབ་ས་ཞིག་དང་ལྷག་པར་དུ་ང་ཚོའི་གྲོས་ཚོགས་ཀྱི་ནང་ལ་དེ་འདྲ་བཤད་ན་འཐབ་ས་ཞིག་གང་ཡང་མེད་པ་ཧ་ཅང་གསལ་པོ་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་ལྷག་པར་དུ་དེའི་ས་གནས་དང་ང་ཚོའི་སྒྲིག་འཛུགས་དེར་ཕན་ཐོགས་ཡོང་གི་མེད་པ་དེ་གསལ་པོ་ཡིན་དུས། དེ་འདྲའི་ཐབས་ལམ་ཞིག་ལ་བབས་པ་ཞིག་བྱས་ན་ཧོག་ཙམ་ཡོང་གི་མེད་འགྲོ་མ་གཏོགས་པས། ད་ལྟའི་དུས་ཚོད་ལ་གཟའ་མཇུག་གི་སློབ་གྲྭའི་ནང་ལ་ཡང་ཁག་ཅིག་གིས་ཟླ་གྲུ་གཏོང་གི་ཡོད་པ་མ་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་པདྨ་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ལགས། དུས་ཚོད་ཟིན་སོང་། སྤྱི་འཐུས་ཙ་ནེ་ཚང་དོན་གྲུབ་བཀྲ་ཤིས་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་ཙ་ནེ་ཚང་དོན་གྲུབ་བཀྲ་ཤིས་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག ད་ལྟ་ཕྱི་དྲིལ་གྱི་ལས་བསྒོམས་དང་འབྲེལ་ནས་དྲི་བ་གཅིག་གཉིས་ཤིག་དང་། བསམ་ཚུལ་གཅིག་གཉིས་ཤིག་ཞུ་རྒྱུ་ཡོད། མང་པོ་མེད། ཕྱི་དྲིལ་གྱི་རྒྱ་སྐད་ཚན་པའི་ནང་ནས་ཡིན། ཁ་སང་ཕྱག་སྦྲེལ་སྤྱི་འཐུས་མང་པོ་ཞིག་གིས་རྒྱ་ཡིག་ཚན་པར་བསྐྱོད་བསྐུགས་གནང་སོང་། དེ་བཞིན་དུ་དཔལ་ལྡན་སྲིད་སྐྱོང་མཆོག་གི་ངོས་ནས་ཀྱང་ད་ལྟ་ཡར་རྒྱས་འགྲོ་ཡི་ཡོད་པ་དང་། ལས་གཞི་ཡིན་ནའང་མང་དུ་གཏོང་ཡོད་པ་ཞིག་གསུངས་སོང་། སྤྱིར་བཏང་ཡག་པོ་འདུག རྒྱ་ཡིག་ཚན་པ་སྔོན་མ་ལས་ཡར་རྒྱས་ཕྱིན་འདུག ཡིན་ནའང་ང་ཚོའི་ཕྱག་སྦྲེལ་སྤྱི་འཐུས་ཀྱི་ནང་ལ་རྒྱ་སྐད་རྒྱ་ཡིག་མཁྱེན་མཁན་ཡོད་ཀྱི་རེད་དེ། མང་པོ་མེད་པའི་རྒྱུ་མཚན་གྱིས་ཕ་གིར་བརྙན་འཕྲིན་ནང་ལ་གཅིག་སྟོན་གྱི་ཡོད་པ་དང་། གདངས་ཆ་ཞིག་ཡོད་པ དེ་འདྲ་ཙམ་མ་ཡིན་པའི་དེའི་ནང་ནས་གང་འདྲ་བསྟན་གྱི་འདུག ག་ཚོད་ཙམ་བསྟན་གྱི་འདུག དེའི་འགྱུར་འཕེལ་ལའང་བསམ་བློ་གཏང་རྒྱུ་དང་། ཡག་པོ་གཟིགས་དགོས་པ་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་རེད་བསམ་གྱི་འདུག དེ་ཡིན་དུས་ངས་གང་ཞུ་ཡི་ཡོད་ཅེས་ཞུས་ན།

སྤྱིར་བཏང་དྲིལ་བསྒྲགས་ལས་ཁུངས་ཀྱི་རྒྱ་ཡིག་ཚན་པ་ཡག་པོ་འདུག་སྟེ། སྔོན་མ་དང་བསྡུར་བ་ཡིན་ན། དཔེར་ན། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༨ དང་ ༢༠༡༩ ལོར་གནས་ཚུལ་སྤེལ་བའི་གྲངས་ཚད་ཡིན་ནའང་ཉུང་དུ་ཕྱིན་པ། གསར་འགྱུར་གྱི་སྤུས་ཚད་ཐོག་ནས་ཡིན་ནའང་ཏོག་ཙམ་སྐྱོ་པོ་འདུག དཔེ་ཆ་མཚོན་པ་ཡིན་ན། ༸གོང་ས་མཆོག་གི་མཛད་འཕྲིན་ལྟ་བུ་ཡིན་ན་སྤེལ་བ་རེད་མ་གཏོགས་དེའི་ནང་ནོར་བ་སོགས་ཡོང་གི་འདུག ལྷག་པར་དུ་དུས་ཚོད་ཀྱི་ཆ་ནས་གསར་འགྱུར་གཅིག་ཡིན་ན་གྲངས་ཚད་ལས་སྤུས་ཚད་དང་། སྤུས་ཚད་ལས་མགྱོགས་ཚད་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། མགྱོགས་ཚད་དེ་ཚོའང་ཏ་ཙང་འགོར་གྱི་འདུག དཔེ་མཚོན་གཅིག་ཞུས་པ་ཡིན་ན། ད་ལོ་ཕྱི་ཟླ་ ༦ པའི་ནང་ལ་རྒྱ་རིགས་ Thinpeo ཞེས་པ་དེ་ཛ་རམ་ས་ལར་བསླེབས་ནས་བཅར་འདྲི་བྱས་པ་རེད། དེ་ཕྱི་ཟླ་ ༨ ཚེས་ ༣༠ ལ་སྤེལ་སོང་། ཕྱི་ཟླ་ ༨ པའི་ཟླ་མཇུག་ཚེས་ ༣༠ ཡིན་བསམས་སོང་། དེ་ཡིན་དུས་འདི་འདྲའི་གནས་ཚུལ་ཡང་འདུག སྤྱིར་བཏང་དེ་ལ་ཞུགས་སྐྱོན་གྱི་ཡོད་པ་ཏ་ཙང་ཡག་པོ་རེད། བཀའ་ཤག་གི་ངོས་ནས་ཀྱང་གང་ཐུབ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཀྱི་རེད་བསམ་གྱི་འདུག ལྷག་པར་དུ་སྲིད་སྐྱོང་མཆོག་གི་ངོས་ནས་ཡིན་ནའང་རེད། དྲིལ་བསྒྲགས་ཀྱི་འགོ་ལས་ཚང་མས་ཞུགས་རྒྱུག་གི་ཡོད་པ་རེད་དེ། ལས་གཞི་མང་དུ་བཏང་ཡོད་ན། དེའི་སྐབས་ལ་ཞུགས་རྒྱུག་གི་ཡོད་ནའང་གནས་ཚུལ་དེ་འདྲ་ཡང་འདུག་ཅེས་ཞིབ་ཚགས་པོའི་ངང་ནས་བལྟས་ནས་ཞུ་བཞིན་ཡོད། གསར་འགྱུར་གྱི་གྲངས་ཚད་ཀྱི་ཆ་ནས་ཡིན་ནའང་། དཔེར་ན། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༨ ལོར་གྲངས་ ༡༠༥༡ སྤེལ་འདུག ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༩ ལོར་ད་དུང་ཟླ་བ་གསུམ་ལྷག་ཡོད་པ་རེད། གྲངས་ ༥༣༠ མ་གཏོགས་མི་འདུག དེའི་སྐབས་ལ་ཟླ་བ་གསུམ་དེ་བསྣན་པ་ཡིན་ནའང་ཏ་ལམ་ཕྱེད་ཀའི་ཁྲིད་པར་འགྲོ་ས་རེད། དེ་ཡིན་དུས་སྤྱིར་བཏང་ཕྱག་ལས་མང་པོ་ཞིག་གནང་གི་ཡོད་པ་རེད་དེ། གྲངས་ཚད་དང་སྤུས་ཚད། མགྱོགས་ཚད་ལ་ཏོག་ཙམ་ཞན་ཆ་འདུག་ཅེས་ཞུ་འདོད་བྱུང་སོང་། འདི་དང་འབྲེལ་ནས་རྒྱ་ཡིག་ཚན་པའི་ལས་བྱེད་ཀྱི་ཐོག་ནས་བོད་ཡིག་གི་གནས་ཚད་གང་འདྲ་ཡོད་པ་རེད་ཟེར་བ་དེ་དང་འབྲེལ་ནས། ཡང་ན་འབྲེལ་བ་ཞིག་བཏགས་ནས་བཀའ་ཤག་ལ་ཞུ་རྒྱུར། སྤྱིར་བཏང་བཀའ་ཤག་གི་ངོས་ནས་གཞུང་ཞབས་འདེམས་བསྐོ་ལྷན་ཁང་ནས་ལས་བྱེད་དེ་ཡར་སྣུད་ཡོང་བའི་སྐབས་སུ། དྲིལ་བསྒྲགས་ཀྱི་རྒྱ་ཡིག་ཚན་པ་གཅིག་པུ་བཤད་ཀྱི་མེད། སྤྱིར་བཏང་ནས་ལས་བྱེད་སྣུད་དུས་བོད་ཡིག་གི་ཚད་གཞི་དེ་བརྒྱ་ཆ་རེ་ལ་བཞག་གི་ཡོད། འདི་དྲི་བ་ཡིན། དེར་བརྟན་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་རེད་དམ་མ་རེད། ལས་བྱེད་གསར་འདེམས་སྐབས་སུ་བོད་ཡིག་གི་སྐར་གྲངས་ཀྱི་བརྒྱ་ཆ་དེ་ག་ཚོད་ཙམ་ཞིག་རེད། ད་ལྟ་གཞུང་ཞབས་དང་འབྲེལ་བས་མང་པོ་ཞིག་སྐད་ཡོར་འདུག ལྷག་པར་དུ་སྡེ་ཚན་འགན་འཛིན་དང་དྲུང་ཆེ་རྣམ་པ། ལས་བྱེད་གསར་པ་དེ་ཚོ་འདེམ་ཡོང་དུས་བོད་ཡིག་གི་གནས་ཚད་སྐྱོ་ཐག་ཆོད་ནས་སྐད་ཡོར་འདུག དེ་འདྲ་སོང་ཙང་དེ་ངའི་དྲི་བ་ཡིན།

དེ་ནས་དོན་དག་གཉིས་པ་ཞུ་རྒྱུར། གོང་དུ་གསུངས་སོང་། ལས་བསྡོམས་ཀྱི་ནང་ལ་ཨོ་སི་ཀྲོ་ལི་ཡའི་གནས་ཚུལ་དེའི་ཐོག་ནས་ཕྱག་སྤེལ་སྤྱི་འཐུས་ཁ་ཤས་ཤིག་གིས་གསུངས་སོང་། སྤྱིར་བཏང་དོན་གཅོད་ཁག་གིས་ཕྱག་ལས་གནང་བ་དེ་ཚོ་གང་ལ་གང་འཚམ་ཞིག་གནང་འདུག ཡིན་ནའང་ཨོ་སི་ཀྲོ་ལི་ཡའི་གནས་ཚུལ་དེ། སྤྱིར་བཏང་སོ་སོ་སྤྱི་འཐུས་རྒྱུན་ལས་ཡིན་དུས་ལས་བསྡོམས་ལ་བལྟ་རྒྱུ་བྱུང་། སྐུ་ཚབ་དོན་གཅོད་ཁག་གི་ཕྱག་ལས་གཙོ་བོ་དེ་ཕྱི་རྒྱལ་ཁག་ལ་ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་གཞུང་དང་། གྲོས་ཚོགས་ཡིན་ནའང་རེད། ཆབ་སྲིད་ཀྱི་མི་སྣ་བོད་དོན་རྒྱབ་སྐྱོར་ཚོགས་པ་དེ་ཚོར་འབྲེལ་བ་བྱ་རྒྱུ་དང་། འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་དེ་ཚོར་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་གཏང་རྒྱུ། དེ་ཡར་རྒྱས་གཏང་རྒྱུ་སོགས་རེད། ཕྱོགས་གཉིས་པའི་ཆ་ནས་༸གོང་ས་༸སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་

མཆོག་གི་ཆིབས་བསྒྱུར་སོགས་ལས་འགན་གཙོ་བོ་དེ་ཚོ་རེད། དེ་འདྲ་བྱས་ནས་བལྟས་པ་ཡིན་ན་ཨོ་སི་ཀྲོ་ལི་ཡའི་དོན་གཅོད་ལྟ་བུར་བལྟས་པ་ཡིན་ན། ལས་ཀ་དེ་འདྲ་མི་འདུག

ཚོགས་གཙོ་པདྨ་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འཐུས་མཁན་པོ་ཀུན་བཟང་དངོས་གྲུབ་བསོད་ནམས་ལགས། ལས་རིམ་རྣམ་གཞག

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

དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ལ་རེ་བ་ཞུ་ཡི་ཡོད། ཨོ་སི་ཀྲོ་ལི་ཡའི་གནད་དོན་ཐོག་ལ་དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་གི་སྣངས་འཛིན་གནང་ན་ཡག་པོ་ཡོད་པ་རེད་བསམ་གྱི་འདུག དེའི་ཐད་ལ་གླེང་སློང་ཆེན་པོ་མ་འགྲོ་ན་ཏ་ཙང་ཡག་པོ་ཡོད་པ་རེད། མ་གཏོགས་ང་ཚོ་ལའང་དེའི་ཐད་ལ་བཤད་རྒྱུ་ཡོད་ལ་ཡི་གེ་དང་སྒྲུང་རྟགས་བཅས་བསྟན་རྒྱུ་ཡོད། དེ་ཡིན་དུས་ད་ལྟ་སྤྱི་ཚོགས་ལ་རྫབ་སིག་མ་འགྲོ་བས་ཆེད་དུ་ཨོ་སི་ཀྲོ་ལི་ཡའི་གནད་དོན་འདིའི་ཐད་ལ་དཔལ་ལྡན་ཚོགས་མཆོག་ནས་བཀག་སྡོམ་བྱས་ནས་གླེང་སློང་མ་བྱས་ན་ཡག་པོ་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་རེ་བ་ཞུའི་ཡོད།

ཚོགས་གཙོ་པདྨ་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

ང་ཚོས་ཨོ་སི་ཀྲོ་ལི་ཡའི་རྟོག་བྲའི་སྐོར་གྲོས་ཚོགས་འདི་ནས་སྐད་ཆ་བཤད་ནས་འགྲིག་རྒྱུ་ཞིག་ཡོད་ཀྱི་མ་རེད་བསམ་གྱི་འདུག ད་གིན་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཤིག་གི་དགོངས་འཆར་ཞིག་གནང་སོང་། དེར་ཆེས་མཐོའི་ཚོགས་ཚུང་ལྟ་བུ་ཞིག་གི་བརྒྱུད་ནས་མ་གཏོགས་པས། སྲིངས་ཆ་འདིའི་ནང་བགྲོ་གླེང་བྱས་ནས་ང་ཚོར་ཕན་ཐོགས་རྒྱུ་ཡོད་པ་མ་རེད་སྙམ། དེ་ཚོའི་ཐོག་ལ་དགོངས་བཞེད་གནང་རོགས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། **སྤྱི་འཐུས་ཙ་ནེ་ཚང་དོན་གྲུབ་བཀྲ་ཤིས་ལགས།** ལུ་མ་ཐུད་ནས་གསུང་རོགས་གནང་།

སྤྱི་འཐུས་ཙ་ནེ་ཚང་དོན་གྲུབ་བཀྲ་ཤིས་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག ལགས་སོ་དེ་ག་རང་ཞུ་ཆོག་པ་བགྱིས། ཡིན་ནའང་སྔར་ནས་ཕྱག་སྦྲེལ་སྤྱི་འཐུས་ཁ་ཤས་ཀྱིས་གསུངས་སོང་། དཔལ་ལྡན་སྲིད་སྐྱོང་མཆོག་ནས་ཀྱང་གསུངས་སོང་། དེ་ཡིན་དུས་ངས་དེ་དང་འབྲེལ་ནས། མང་པོ་རང་ཞུ་ཡི་མིན། དོན་གཅོད་ཀྱི་ཕྱག་ལས་གཙོ་བོ་འདི་ཕྱི་རྒྱལ་ཁག་ལ་འབྲེལ་བ་བྱ་རྒྱུ་དང་། ༸གོང་ས་༸སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གི་ཆིབས་བསྒྱུར་རེད་དེ། དེ་མ་བྱས་པར་སོ་སོའི་བོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་དཀྲུག་རྐྱེན་བཟོ་རྒྱུའི་གནས་ཚུལ་ཞིག་ཡོང་གི་འདུག འདི་ཡག་པོ་མ་རེད་ཅེས་ཞུའི་ཡོད། ལྟག་པར་དུ་ད་ལྟ་སྐད་ནས་དཔལ་ལྡན་སྲིད་སྐྱོང་མཆོག་ནས་ཕྱག་སྦྲེལ་སྤྱི་འཐུས་ཤིག་གི་དྲི་བའི་ལན་དུ། འོས་བསྡུའི་འགན་འཛིན་ཕར་ཕེབས་པའི་སྐབས་སུ་ Sydney ལ་ག་རེ་བྱས་ནས་ས་གནས་བོད་རིགས་ཚོགས་པའི་ངོས་ནས་ལས་རིམ་བསྒྲིགས་བཞག་པ་དེའི་སྐང་ལ་དོན་གཅོད་ཀྱི་ངོས་ནས་བཏང་ཡོད་པ་མ་རེད། ག་རེ་བྱས་ནས་བཏང་ཡོད་པ་མ་རེད་ལབ་དུས། དཔལ་ལྡན་སྲིད་སྐྱོང་མཆོག་ནས་དེའི་བཀའ་ལན་དུ་ག་རེ་ཕེབས་སོང་ལབ་པ་ཡིན་ན། དོན་གཅོད་ཀྱི་མར་

གསལ་བསྒྲགས་གཏོང་བའི་སྐབས་སུ་བརྡ་ལན་བྱུང་ཡོད་པ་མ་རེད། འདི་བདེན་པ་མ་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། Sydney བོད་རིགས་ཚོགས་པའི་ངོས་ནས་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༩ ཟླ་ ༧ ཚེས་ ༡༨ ཉིན་མི་མང་ལ་གསལ་བསྒྲགས་བཏང་འདུག འོས་བསྡུའི་འགན་འཛིན་ཕེབས་ཀྱི་འདུག་མི་མང་ལ་གོ་རྟོགས་སྤེལ་རྒྱུ་རེད། དེ་ཉིན་མི་མང་གང་མང་འཛོམས་དགོས་ཀྱི་རེད་ཅེས་གསལ་བསྒྲགས་དང་པོ། གསལ་བསྒྲགས་གཉིས་པ། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༩ ཟླ་ ༨ ཚེས་ ༡༩ ཉིན་བཏང་འདུག གསལ་བསྒྲགས་ཐེངས་གཉིས་བཏང་འདུག དེ་དག་བཏང་བ་དང་མཐོང་བཞིན་དུ་སྐུ་ཚབ་དོན་གཅོད་ཀྱིས་འོས་བསྡུའི་འགན་འཛིན་ Sydney ལ་ག་རེད་བྱས་ནས་ཕེབས་མ་བཅུག་པ་རེད། འོས་བསྡུའི་འགན་འཛིན་པ་གིར་འོས་བསྡུའི་སྒྲིག་གཞི་བསྐྱར་བཅོས་ཐོག་ལ་གོ་རྟོགས་སྤེལ་དུ་སོང་བ་རེད། དེ་མ་བྱས་བར་བཞུགས་མོལ་ཚོགས་འདུ་ཚོགས་ནས་བཞུགས་འདུག འོས་བསྡུའི་འགན་འཛིན་གྱི་ལས་འགན་འདི་མ་རེད། སྤྱིར་བཏང་གྲོས་ཚོགས་སྔོན་མའི་སྐབས་སུ་གླེང་སློང་མང་པོ་བྱུང་སོང་སྟེ། སྐབས་དེར་ཞུས་མེད། ཞུ་རྒྱུ་མེད་པ་མིན། ད་ལྟ་ཡང་བསྐྱར་འདིའི་ནང་ལང་ཡོང་གི་འདུག ལང་ཡོད་དུས་འཛིན་སྐྱོང་ནས་མར་བཀའ་ལན་ཡིན་ནའང་རེད། གོ་སྐབས་ལེན་སྟངས་ཡིན་ནའང་རེད་དྲང་པོ་མ་རེད། བདེན་པ་མ་རེད།

ཚོགས་གཙོ་པདྨ་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འཐུས་མཁན་པོ་ཀཊྲག་དངོས་གྲུབ་བསོད་ནམས་ལགས། ལས་རིམ་རྣམ་གཞག

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

དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་སྔར་ཡང་རེ་བ་ཞུ་ཡི་ཡོད། དེ་སྟངས་འཛིན་བྱས་ན་བྱེད་རོགས་གནང་། དེ་མ་བྱས་ན་ང་ལ་ཡང་བསྐྱར་གོ་སྐབས་གནང་རོགས་གནང་། **དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ནས།** སྐད་ཆ་དེ་ཚར་སོང་། བཞེན་པ་ཞིག་འགོ་བཙུགས་ཚར་སོང་། **བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ལག་ནས།** བྱས་ཙང་དེའི་ཐོག་ལ་གླེང་སློང་འདྲ་མི་འདྲ་བྱེད་སྟོད་ཀྱི་འདུག ང་ཚོ་ལའང་ཡིག་ཆ་དང་དཔང་རྟགས་བཅས་པ་གསལ་གསལ་ཐེང་ཐེང་བཅས་པ་ཡོད། ཡིན་ནའང་དེའི་རྩོག་གྲ་ཡོང་གི་རེད་བསམས་ནས་བཞག་ཡོད།

ཚོགས་གཙོ་པདྨ་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འཐུས་ཅ་ནེ་ཚང་དོན་གྲུབ་བཀྲ་ཤིས་ལགས། སུ་མཐུད་ནས་གསུང་རོགས་གནང་།

སྤྱི་འཐུས་ཅ་ནེ་ཚང་དོན་གྲུབ་བཀྲ་ཤིས་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག ཕྱི་དྲིལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བསྒོམས་ཐོག་དྲི་བ་ཞུ་རྒྱུ་གཅིག་ལ། དྲི་བ་ལབ་ནའང་རེད། འབོད་བསྐུལ་ལབ་ནའང་རེད། ང་ཚོའི་གངས་སྐྱིད་ཁུལ་དུ་ད་ལྟ་སྐུད་མེད་ཀྱི་དྲ་གཅིག་ཡོད་ན་ཡག་པོ་འདུག་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། གང་ཡིན་ཟེར་ན་གཞུང་གི་འགྲོ་སོང་བསྲི་ཚགས་ཡིན་ནའང་རེད། གངས་ཅན་སྐྱིད་གཤོངས་ལ་ལས་བྱེད་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་རེད། ཐལ་

ཆེར་གྲངས་ ༣༠༠།༥༠༠ ཞིག་ཡོད་པ་རེད། འདིའི་ནང་མི་བཅས་པར་དེ་འདྲའི་སྐུད་མེད་ཀྱི་དྲ་དེ་འདྲ་ཞིག ཨིན་ཇི་ཐོག་ནས་ Wifi ཞུ་ཡི་འདུག དེ་འདྲ་ཞིག་ཁྱོན་ཡོངས་ལ་སློབ་ཐུབ་མཁན་ཞིག་དྲིལ་བསྒྲགས་ཀྱི་འོག་ལ་ད་ལྟ་ཀམ་པུ་ཊར་སྡེ་ཚན་ཡོད་པ་རེད། སྤྱིར་བཏང་གི་འདི་དྲ་ཡི་འགན་འཁུར་གྱི་འདུག ཡིན་ནའང་ང་ཚོའི་ལས་ཁུངས་ཁག་ལ་དཀའ་ངལ་ཞིག་འདུག སྤྱི་འཐུས་ཀྱི་ཚོགས་དྲུང་གི་ལས་ཁུངས་ཡིན་ནའང་རེད། ལྟན་ཁང་ཁག་ཚང་མ་ལ་དཀའ་ངལ་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཡིན་དུས་དེ་འདྲའི་སྐུད་མེད་ཀྱི་དྲ་ཡོངས་ལ་ཁྱབ་ཐུབ་པ་ཞིག་དགོས་ཀྱི་འདུག སྤྱི་འཐུས་གྲོས་ཚོགས་འཚོགས་ཡོང་དུས། སྤྱི་འཐུས་རྣམ་པ་ཚོ་ཚང་མ་ལ་དེ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་འདྲ་ཞིག་འཆར་གཞི་ཡོད་པ་རེད་དམ། མེད་ན་དེ་འདྲ་གཅིག་དགོངས་པ་བཞེས་རྒྱུ་དེ་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་རེད་འདུག་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་པདྨ་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྡན་ཕྱི་དྲིལ་བཀའ་བློན་མཆོག

དཔལ་ལྡན་ཕྱི་དྲིལ་བཀའ་བློན་བློ་བཟང་སེང་གེ་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཤིག་གིས་ཁ་སང་ New York དང་ New Jersey ཀྱི་དབྱེ་ཁྲལ་ལག་དེབ་ཐོག་ནས་གནད་དོན་སེལ་ཡོད་པ་རེད་དམ་ཡོད་པ་མ་རེད་ཅེས་གསུངས་སོང་། འདི་དཔལ་འབྱོར་ལས་ཁུངས་དང་ ནེའུ་ཡོག་དང་ནེའུ་འཇར་སིའི་སྤྱི་མཐུན་ཚོགས་པ་ (New York & New Jersey Tibetan Association) ནས་གན་རྒྱ་ཟེར་ནའང་རེད། མོས་མཐུན་བྱུང་བའི་ཡིག་ཆ་བཞག་ནས་ཟླ་རེར་དངུལ་འབོར་ཚུར་ཕུལ་ནས། ད་ལྟ་དཔལ་འབྱོར་ལས་ཁུངས་ལ་གནང་དགོས་རྒྱུ་འདི་དག་ཆ་ཚང་སྒྲུབ་རྒྱུའི་གན་རྒྱ་ཟེར་ནའང་ཁས་ལེན་གནང་བ་ནང་བཞིན་གྱིས་ཟླ་རེར་དངུལ་ཕྱིར་སློག་ཟེར་ནའང་རེད། གནང་ནས་འགྲོ་བསྡད་འདུག་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཤིག་ནས་དབུ་མའི་ལམ་སྐོར་ཁ་སང་གསུངས་སོང་། ཧོང་ཀོང་གི་གནས་སྟངས་དང་དེ་བཞིན་རྒྱ་ནག་གིས་བོད་ནང་དུ་གདུག་རྩུབ་ཀྱི་གནང་སྟངས་ལ་བལྟས་པ་ཡིན་ན། སྲིད་སྐྱོང་གི་སེམས་གཉིང་ནས་གདེང་སྤོབས་ག་ཚོད་ཡོད་ཅེས་གསུངས་སོང་། ལགས་སོ། སེམས་ཀྱི་གཉིང་འདི་བསྒོམ་རྒྱུ་དང་བསྟན་རྒྱུ་མེད་པ་ཡིན་དུས་ཁག་པོ་འདྲ་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ནའང་ཁ་སང་སྔོན་མ་ཞུས་པ་ཡིན། དབུ་མའི་ལམ་གྱི་སྲིད་བྱུས་དང་ཐབས་བྱུས་ཞེས་ངས་ག་དུས་ཡིན་ནའང་འགྲེལ་བཤད་བརྒྱབ་ཀྱི་ཡོད། སྲིད་བྱུས་ཐོག་ལ་བགྲོ་གླེང་གནང་ཆོག་གི་རེད། གང་ཡིན་ཟེར་ན་སྲིད་བྱུས་ཐོག་ནས་རྒྱ་ནག་གཞུང་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་རེད་དམ་ཐུབ་ཀྱི་མ་རེད། དེ་སྔ་དོན་ཚན་ ༡༧ བཞག་པ་དེ་ལག་བསྟར་བྱས་ཡོད་པ་མ་རེད། ཧོང་ཀོང་ལ་ཡིན་ནའང་རྒྱལ་ཁབ་གཅིག་ལ་ལམ་ལུགས་གཉིས་ཟེར་བ་ཞིག་གནང་བ་རེད། ད་ལྟ་ལག་བསྟར་བྱ་རྒྱུའི་ཆབ་ལ་རང་སྐྱོང་ཡོད་པ་དེ་ཡང་ཉུང་དུ་འགྲོ་ཡི་འདུག དེ་འདྲ་སོང་ཙང་དབུ་མའི་ལམ་གྱི་སྲིད་བྱུས་ཐོག་ལ་དྲི་བ་ཏན་ཏན་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད། རྒྱ་ནག་གཞུང་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་དམ། ཡིད་ཆེས་བྱེད་ཐུབ་ས་རེད་དམ་ཟེར་གྱི་ཡོད་པ་རེད། རྒྱལ་ཁབ་བཙན་བཟུང་བྱེད་མཁན་དང་། སོ་སོའི་ནང་མི། སྤུན་མཆེད། བོད་མི་ས་ཡ་གཅིག་ཙམ་རྩ་མེད་གཏོང་མཁན་ཞིག་ལ་རང་ཆས་ཀྱི་ཡིད་ཆེས་དེ་ཡོང་

གི་མ་རེད། ཡིན་ནའང་རྙོག་གྲ་ཞིག་ཡོད་ཙང་། བོད་འདི་འཛིན་བཟུང་བྱས་ཡོད་ཙང་། བོད་མི་ས་ཡ་དྲུག་ལ་གདུག་རྩུབ་གཏོང་གི་ཡོད་ཙང་། བོད་ནང་གི་བོད་མིའི་གནས་སྟངས་དེ་ཡར་རྒྱས་གཏང་རྒྱུའི་ཆེད་དུ། འཆི་མེད་ཞི་བའི་ལམ་ཐོག་ནས་འཐབ་ལམ་ཞིག་རྩོད་ཀྱི་ཡོད་ན་བཀའ་མོལ་གནང་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། བཀའ་མོལ་གནང་བ་ཡིན་ན་ཐབས་ལམ་ཡག་ཤོས་དེ་གང་རེད་ཟེར་ན་དབུ་མའི་ལམ་དེ་རེད། ལར་ནས་ཐབས་བྱུས་ཐོག་ནས་གནང་བ་ཡིན་ན་དབུ་མའི་ལམ་ལས་ཡང་དག་པ་ཞིག་ཡོད་པ་མ་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་དེ་ཡིན།

དེ་ནས་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ནས་གསུངས་པ་བཞིན་རེད། ཧན་ཧན་རེད། དྲི་བ་གཅིག་ཙམ་དེ་འདྲ་བྱུང་སོང་། དཔེར་ན། ཨོ་སི་ཀྲོ་ལི་ཡ་ལྟ་བུ་ཡིན་ནའང་རེད། ས་གནས་ཁག་ལ་ཡིན་ནའང་རེད། ང་ཚོ་ཨོ་སི་ཀྲོ་ལི་ཡའི་མི་སེར་ཡིན། ང་ཚོའི་ས་གནས་སྤྱི་མཐུན་ཚོགས་པ་ཡིན་ནའང་ཨོ་སི་ཀྲོ་ལི་ཡའི་ཁྲིམས་ལ་དེབ་སྐྱེལ་གནང་ཡོད། དེ་འདྲ་སོང་ཙང་བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་ཀྱི་བཀའ་ལ་མ་བརྩིས་ནའང་འགྲིག་གི་ཡོད་པ་རེད་མདོག་མདོག་དང་། རྩི་དགོས་ཀྱི་རེད་དམ་ལྟ་བུ། དེ་ལྟར་འཆད་མཁན་དེ་འདྲ་ཡོད་ས་རེད། འདི་མཐའ་གཅིག་ཏུ་ནོར་བ་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ངས་ཨོ་སི་ཀྲོ་ལི་ཡ་ལ་དཔེ་བཞག་གི་ཡོད་པ་རེད་མ་གཏོགས་སྤྱི་མཐུན་ཚོགས་པ་ཚང་མ་ལ་ཟེར་གྱི་ཡོད། ཁྱེད་རང་ཚོ་ཨོ་སི་ཀྲོ་ལི་ཡ་ལ་བསླེབ་རྒྱུ་དེ་གང་འདྲ་བྱས་ནས་བསླེབས་པ་རེད་དམ། བཀའ་ཤག་གི་དམིགས་བསལ་དགོངས་བཞེད་གནང་ནས། ཁྱེད་རང་ཚོ་ཆབ་སྲིད་བཙོན་ཟུར་དང་འབྲེལ་ཡོད། འབྲེལ་ཆགས་རེད། བོད་ལ་སྐུ་ལས་སྐྱོན་མཁན་རེད་ཅེས་དམིགས་བསལ་བཏང་མཁན་དེ་སུ་རེད་ཟེར་ན། དེ་བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་རེད། དམིགས་བསལ་གྱིས་དགོངས་པ་བཞེས་ཏེ་ལས་འཆར་དེ་སྤེལ་མེད་ན་ཁྱེད་རང་ཚོ་ཨོ་སི་ཀྲོ་ལི་ཡར་སླེབས་ཐུབ་ཐབས་ཡོད་པ་མ་རེད། བསླེབས་ཚར་བའི་རྗེས་ལ་ཚུར་ཁ་གཏད་ནས་ང་ཨོ་སི་ཀྲོ་ལི་ཡའི་མི་སེར་ཡིན། ང་ཚོས་སྤྱི་མཐུན་ཚོགས་པ་ཁྲིམས་མཐུན་བྱས་ཡིན། ང་ཚོས་བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་ཀྱི་བཀའ་ལ་རྩི་དགོས་ཀྱི་རེད་དམ་རྩི་དགོས་ཀྱི་མ་རེད་ཅེས་ལབ་པ་ཡིན་ན། སོ་སོའི་སྙེར་མ་ལ་སོ་སོས་རྡོག་རྒྱག་གཞུ་རྒྱུ་ཡོད་པ་མ་རེད་དོ། བཀའ་དྲིན་བསམ་དགོས་ཀྱི་རེད། ད་ལྟ་ཕར་འགྱུར་ནས་ལོ་༡༠།༡༥ ཙམ་ལས་ཕྱིན་ཡོད་པ་མ་རེད། ཚུར་ཁ་གཏད་ནས་དེ་ལྟར་ཁ་རྒྱགས་པ་བཤད་རྒྱུའི་ཁྱེད་རང་ལ་ཐོབ་ཐང་རྩ་བ་ཉིད་ནས་ཡོད་པ་མ་རེད། གཞི་རྩའི་ཁྲིམས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཐོབ་ཐང་ཁྱེད་རང་ལ་ཡོད་ཅེས་བཤད་མདོག་རེད་དེ། བོད་མི་ཡིན་པའི་ཆ་ནས། རྩམ་པ་ཟ་མཁན་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས། ༸གོང་ས་མཆོག་གི་བཀའ་དྲིན་རྩི་མཁན་ཡིན་པའི་ཆ་ནས། ཁྱེད་རང་དེ་ལྟར་བཤད་རྒྱུ་ཕར་བཞག བསམ་བློ་ལའང་འཁོར་རྒྱུ་ཡོད་པ་མ་རེད། བསམ་བློ་ལ་འཁོར་བ་ཡིན་ན་དགེ་སྡིག་རྩི་མཁན་ཡིན་ན། ཁྱེད་རང་དམྱལ་བ་ལ་འགྲོ་རྒྱུ་རང་རེད། དེ་འདྲ་སོང་ཙང་སྤྱི་མཐུན་ཚོགས་པ་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ནའང་བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་འོག་ལ་ཤར་བསྐྱོད་བྱས་ནས་འགྲོ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། བྱང་ཨ་རིའི་སྤྱི་མཐུན་ཚོགས་པ་པས་ཉེ་ཆར་གྲོས་ཆོད་གང་འདྲ་བཞག་ཡོད་པ་རེད། དེ་སྔ་གྲོས་ཆོད་བཞག་ཡོད་པ་རེད། ༸གོང་ས་མཆོག་གི་བཀའ་དགོངས་གཞིར་བཟུང་དང་། བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་ཀྱི་ལམ་སྟོན་གཞིར་བཟུང་ཤར་བསྐྱོད་བྱས་ནས་འགྲོ་ཡི་ཡིན་ཞེས་བྱང་ཨ་རིའི་སྤྱི་མཐུན་ཚོགས་པ་ཡོངས་ཀྱིས་ཚོགས་ཆེན་ཐོག་ལ་སྤྱི་མོས་ཀྱི་གཏན་ལ་ཕབ་པའི་གྲོས་ཆོད་བཞག་ཡོད་པ་རེད། ཡུ་རོབ་ལ་ཡང་དེ་ག་རང་རེད། སྤྱི་མོས་ཀྱི་གཏན་ལ་ཕབ་པའི་གྲོས་ཆོད་དེ་ག་རང་རེད། དགོངས་པ་དེ་ལྟར་བཞེས་ནས་འགྲོ་དགོས་ཀྱི་རེད་མ་གཏོགས། ཕར་བསླེབས་ཚར་བ་དང་གཅིག་ཡིན་མདོག་མདོག་བྱས་ན་ནོར་འཁྲུལ་ཆེན་པོ་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ངས་ཨོ་སི་ཀྲོ་ལི་ཡའི་སྐོར་ལ་མང་པོ་ཞུ་ཡི་མེད། ཡིན་ནའང་ Sydney ལབ་རྒྱུ་

དེ་ས་ཆ་གཅིག་གི་མིང་རེད། གནས་ཚུལ་དེ་སྲིད་སྐྱོང་། Brisbane ལ་འགྲོ་སྒྲོང་། Melbourne ལ་འགྲོ་སྒྲོང་། Canberra ལ་འགྲོ་སྒྲོང་། Norah ལ་འགྲོ་སྒྲོང་། དེ་དག་ཆ་ཚང་ལ་༧གོང་ས་མཆོག་གི་བཀའ་དགོངས་གཞིར་བཟུང་། བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་དང་། སྲིད་སྐྱོང་གཙོས་པའི་མཛད་གཙོ་རྣམ་པ་སྐུ་ཕེབས་ནའང་སྣེ་ལེན་ཞུས་ཤག་ཤག བཀའ་དྲིན་ཆེ། ཕན་ཐོགས་སོང་ཟེར་ནས། ཨོ་སི་ཀྲོ་ལི་ཡའི་མི་མང་མང་བ་དང་སྤྱི་མ་ཐུན་ཚོགས་པ་མང་བ་དེ་དག་གིས་ཡག་ཐག་ཆོད་ཡོད་པ་དེ་ང་ཚོས་ངོས་འཛིན་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་འདྲ་སོང་ཙང་ས་གནས་གཅིག་གི་གནས་ཚུལ་དེ་ཨོ་སི་ཀྲོ་ལི་ཡ་ཡོངས་ལབ་ན་འགྲིག་གི་ཡོད་པ་མ་རེད། བོད་མི་ཡོངས་ཕར་བཞག ཨོ་སི་ཀྲོ་ལི་ཡའི་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ཞིག་མ་རེད། ས་གནས་གཅིག་གི་གནས་ཚུལ་རེད་ཅེས། ཚུང་ཚུང་དེ་ཆེན་པོ་མ་བཟོས་ན་སྙམ། དེའི་དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་སུ་ལ་ཡོད་ནའང་གནང་རོགས་གནང་། ད་གིན་ཞུས་པ་བཞིན་རེད། སྲིད་སྐྱོང་ག་པར་ཕྱིན་པ་ཡིན་ནའང་རྩམ་པ་ཟ་མཁན་བོད་མི་སུ་ཡིན་ནའང་ཐུག་འཕྲད་ཡོང་བ་ཡིན་ན་ཐུག་གི་ཡོད་མ་གཏོགས། ངས་ཐུག་གི་མིན་རྩ་བ་ཉིད་ནས་ཟེར་སྒྲོང་མེད། དེ་འདྲ་སོང་ཙང་མ་འོངས་པར་ Sydney ལ་ཡོང་རྒྱུ་ཡིན། ཏན་ཏན་གཏོང་དང་གཏོང་ཐུག་ནས་བཀའ་མོལ་གནང་མཁན་ཡོད་ན་དགའ་བསུ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ངའི་སེམས་གཏིང་ལ་བོད་མི་སུ་ཞིག་ལའང་འཁོན་འཛིན་རྩ་བ་ཉིད་ནས་མེད། ཏན་ཏན་རང་ཐུག་ནས་བཀའ་མོལ་གནང་བ་ཡིན་ན་ཡག་ཤོས་རེད་སྙམ།

དེ་ནས་ཏན་ཏན་རེད། བོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ཨོ་སི་ཀྲོ་ལི་ཡ་ནང་བཞིན་རེད། རྒྱ་མི་རྒྱུག་ཁྲི་མིང་འབོད་གནང་སོང་། རིན་ཆེན་དང་དཔལ་འབྱོར་ཁོང་ཚོ་རེད། ང་ཕ་གིར་ཡོད་དུས་ཞུས་པ་ཡིན། ངས་ཁོ་ཚོ་ཚོགས་འདུ་ལ་བསླེབས་ན་བསམས་སོང་། ཚོགས་འདུར་སླེབས་ཀྱི་མི་འདུག Sydney ཡོད་པ་ཚོར་ཁོ་ཚོ་ལ་ལན་སྤྲོད་ལབ་པ་ཡིན། ཁྱོད་ཚོ་རྒྱ་མིའི་རྒྱུག་ཁྲི་རེད། ཞབས་འདྲེན་ཞུ་མཁན་རེད་ཅེས་ངས་གྲོས་ཚོགས་ལ་འང་ཞུ་སྒྲོང་། ཕ་གིར་སླེབ་པའི་སྐབས་སུའང་ཁོ་ཚོ་ཡོད་ས་ལ་ཞུ་སྒྲོང་། ལན་སྤྲོད་རོགས་གནང་ལབ་པ་ཡིན། དེ་རིང་འདིར་ཞུ་ཡི་ཡོད། ཡིན་ནའང་རྒྱུག་ཁྲི་ ༢༡༣ དངོས་སུ་ཐོན་ཡོད་དུས། མཉམ་དུ་རྩ་བ་དང་ཡན་ལག་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ལ་འཛུལ་ཡོང་གི་ཡོད་པ་དེ་ངོས་འཛིན་དགོས་ཀྱི་རེད། འཛུལ་ཡོང་གི་ཡོད་པ་འདི་དེ་རིང་ངས་གྲོས་ཚོགས་ལ་ཞུས་ནའང་འགྲིག་གི་འདུག ང་ཕྱི་རྒྱལ་ཁག་ལ་འགྲོ་དུས་གཞུང་གི་གནད་ཡོད་མི་སྣ་ཐུག་གི་ཡོད་པ་རེད། སློབ་གྲྭ་ལ་ཕྱིན་ནའང་ཐུག་གི་ཡོད་པ་རེད། སྤུད་སི་ལ་ཕྱིན་ནའང་ཐུག་གི་ཡོད་པ་རེད། ཉེ་བའི་ཆར་ནས་ག་རེ་ཟེར་གྱི་འདུག་ཟེར་ན། བོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ལ་རྒྱ་ནག་གཞུང་གིས་བེད་སྤྱོད་བཏང་གི་འདུག རྒྱ་མིའི་གཞུང་ཚབ་ལ་འགྲོ་མཁན་མང་དུ་མང་དུ་འགྲོ་ཡི་འདུག རྒྱ་མིའི་ལོ་གསར་ལ་འགྲོ་མཁན་མང་དུ་མང་དུ་འགྲོ་ཡི་འདུག འདི་ཞུས་ན་འདྲ་ཆགས་པོ་ཡོད་ན་མེད་ན། ས་ཆ་དེ་ཞུ་ཡི་མིན། རྗེས་སུ་ཞུ་དགོས་བྱུང་ན་ཞུ་ཆོག རྒྱ་མི་གཅིག་གིས་བོད་པ་མང་པོ་ལ་འབྲེལ་བ་གནང་གི་འདུག རྒྱ་མིའི་སོ་པ་རང་རེད་འདུག གཞུང་གིས་འཛུས་ཡོད། འདི་འཛུས་ནས་མིང་དེ་དག་བརྟོན་ཡོང་གི་རེད་ཅེས་ཕྱི་རྒྱལ་གཞུང་གིས་རྒྱ་མིའི་སོ་པ་འཛུས་ནས། འདི་བོད་པ་ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད་མཁན་རེད་ཅེས་ནས་གནས་ཚུལ་སྤྲད་ཀྱི་འདུག རིམ་པས་ Sweden ལ་གཞུང་རང་གིས་རྒྱ་མིའི་སོ་པ་གཅིག་འཛུས་ཡོད་པ་རེད། དེ་བཞིན་བོད་པའི་ནང་ལའང་འཛུ་ཡོང་གི་རེད་དོ། གཞུང་གཞན་པས་བསྒྲུངས་ནས་བསྡད་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་དེ་ཡང་ངས་ནན་པོ་བྱས་ནས་ཞུ་འདོད་བྱུང་སོང་། ཁྱེད་རང་ཚོ་རྒྱ་མིའི་གཞུང་ཚབ་ཁང་དུ་སུ་དང་སུ་འགྲོ་ཡི་ཡོད་པ། ལོ་གསར་ལ་སུ་དང་སུ་འགྲོ་ཡི་ཡོད་པ། ཕྱི་ལོག་ཕྱིན་ནས་སུ་དང་སུ་འགྲོ་ཡི་ཡོད་པ། གནས་ཚུལ་བསྐྱལ་པ་ཏ་གོ་ཡི་མ་རེད་བསམས་ཀྱི་ཡོད་ན། བདུན་ཕྲག་གཅིག་གཉིས་དང་ཟླ་བ་གཅིག་གཉིས་ཐར་མདོག་ཁག་པོ་རེད་དེ། གཞན་ཐར་གྱི་མ་རེད་དོ། ང་

ཚོ་ལས་ལྷག་པས་གཞུང་གཞན་དག་ཚོས་དོ་སྣང་ཤུགས་ཆེ་བ་གནང་གི་འདུག ག་རེ་ཟེར་གྱི་འདུག་ཟེར་ན་ང་ཚོའི་རྒྱལ་ཁབ་སོ་སོའི་བདེ་འཇགས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད། སྲུང་སྐྱོབ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད། དེ་འདྲ་སོང་ཙང་ང་ཚོས་ཡིན་ནའང་སྲུང་གི་ཡོད་ཅེས་གསུངས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་འདྲ་སོང་ཙང་ལུང་པ་ག་པར་ཡོད་པ་ཡིན་ནའང་དེ་འདྲ་ཡོང་གི་ཡོད་པ་འདི་ཁྱོད་ཚོས་ངོས་འཛིན་དགོས་ཀྱི་རེད།

དེ་ནས་ད་ལྟ་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༡ འོས་བསྡུ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་གསུངས་སོང་། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༡ ལོར་ཡིན་དང་ཡིན། ད་ལྟ་རང་ནས་རྒྱ་མིའི་གཞུང་གིས་འཛམ་གླིང་སྤྱི་ཡོངས་ནང་ལ་རྒྱ་ནག་གཞུང་གི་ལངས་ཕྱོགས་འཕྲེར་ནས་དཀྲོག་གཏམ་སྤེལ་རྒྱུར་འབད་བརྩོན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཚོགས་པ་གཅིག་གིས་ཉེ་ཆར་སྙན་ཐོ་ཞིག་བཏོན་འདུག དེའི་ནང་ལ་ག་རེ་འཁོད་འདུག་ཟེར་ན། ལོ་གཅིག་གི་ནང་ལ་རེད། རྒྱ་ནག་ནང་ནས་རྒྱ་ནག་གིས་ཕྱོགས་བྱས་ནས་ཕྱིའི་རྒྱལ་ཁབ་ལ་གནོན་ཤུགས་སྤྲད་ནས་མཆན་རྒྱག་མཁན་ག་ཚོད་འདུག་ཟེར་ན། ས་ཡ་བཞི་བརྒྱ་ལྔ་བཅུ་ཐམ་པ། སྤྱི་ཚོགས་དྲ་རྒྱའི་ནང་ལ་རྒྱ་ནག་གཞུང་ལ་ཕྱོགས་བྱས་ནས་གཞན་ལ་སྐྱོན་བརྗོད་བྱས་པ་དང་གནོད་སྐྱོན་བྱས་པ། དཀྲོག་གཏམ་སྤེལ་བ། ས་ཡ་བཞི་བརྒྱ་ལྔ་བཅུ་ཐམ་པས་མཆན་བརྒྱབ་འདུག་ཅེས་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཚོགས་པ་གཅིག་གིས་སྙན་ཐོ་བཏོན་ཡོད་པ་རེད། བོད་དོན་དེ་གལ་ཆེ་ཤོས་རེད་ཅེས་རྒྱ་ནག་གཞུང་གིས་བརྩི་ཡི་ཡོད་པ་རེད། བརྒྱ་ཆ་གཅིག་བརྩིས་པ་ཡིན་ནའང་ང་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་དྲ་རྒྱའི་ནང་ལ་བོད་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་ས་ཡ་བཞི་དང་འབུམ་ལྔ། སྤྱི་ཚོགས་དྲ་རྒྱའི་ནང་ལ་མཆན་རྒྱག་གི་ཡོད་པ་རེད། རྩོམ་འབྲི་ཡི་ཡོད་པ་རེད། བརྒྱ་ཆ་གཅིག་བརྩིས་ན་དེ་རེད། དེ་འདྲ་སོང་ཙང་སྤྱི་ཚོགས་དྲ་རྒྱའི་ནང་ལ་མཆན་རྒྱག་མཁན་མིང་མེད་མཁན་དང་། པར་མེད་མཁན། འདི་དག་སུ་ཡིན་པ་རེད་ཟེར་ན། དང་ཤོས་དེ་བརྒྱ་ ༥༠།༨༠ རྒྱ་མིའི་སོ་པ་ཡིན་པ། རྒྱ་མིའི་རྒྱུག་ཁྲི་ཡིན་པ་ངོས་འཛིན་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། གལ་ཏེ་དེ་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱས་ནས་དེ་རིང་གཅིག་བཤད་འདུག གཉིས་བཤད་འདུག་ཅེས་ག་ཚོད་བགྲམ་པ་ཡིན་ནའང་རྒྱ་ནག་ཕན་པའི་ལས་ཀ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་འདྲ་སོང་ཙང་ང་ཚོ་ཚང་མས་གཟབ་གཟབ་གནང་དགོས་རྒྱུ་ཤིན་ཏུ་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ནས། མང་ལོད་ཡོད། **དཔལ་ལྡན་ཕྱི་དྲིལ་བཀའ་བློན་བློ་བཟང་སེང་གེ་མཆོག་ནས།** ཚར་འགྲོ་ན་འགྲིག་ས་རེད། དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག རྒྱ་ཡིག་སྔེ་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་གསར་འགྱུར་སྤྱུས་ཚད་དང་འགོད་སྟངས། དུས་ཚོད་ཐོག་ནས་ཡར་རྒྱས་གཏོང་དགོས་ཀྱི་འདུག ཞུང་དུ་ཕྱིན་འདུག་ཅེས་གསུངས་པ་དེ་དག་ཚང་མར་ཏན་ཏན་རང་ལས་བྱེད་ལ་འབྲེལ་བ་གནང་ནས་སྙན་སེང་ཞུ་ཆོག་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་ལས་བྱེད་སྐོར་བའི་སྐབས་སུ་བོད་ཡིག་གི་གནས་ཚད་མཐོ་པོ་དགོས་ཀྱི་རེད་ཅེས་ཞུ་ཡི་ཡོད་པ་རེད། ཡིག་ཚད་ཀྱང་གཏོང་དགོས་ཀྱི་རེད། མ་ཟད་ང་ཚོས་ས་ནྟ་མཐོ་སློབ་ལ་དམིགས་བསལ་ལས་བྱེད་ཡོང་མཁན་ཚོར། ལས་བྱེད་གྲངས་ ༣༠ ལ་ཟླ་བ་ ༢ དང་། ཟླ་བ་ ༣ བཅས་བསྡོམས་པའི་ཟླ་བ་ ༡༠ རིང་བོད་ཡིག་རང་ཡར་རྒྱས་གཏང་རྒྱུའི་ཆེད་དུ། ང་ཚོའི་རིན་མེད་ཀྱིས་སྦྱོང་བརྡར་སྤྲད་ནས་ལས་བྱེད་ཀྱི་ཡིག་ཚད་བཏང་ནས་ཚུད་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད། བོད་ཡིག་ཡར་རྒྱས་གཏང་རྒྱུ་ཤིན་ཏུ་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་རེད། དེར་ང་ཚོས་མུ་མཐུད་ནས་འབད་བརྩོན་ཞུ་ཡི་ཡིན་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ནས་གངས་སྐྱིད་ཡོངས་ལ་Wifi དགོས་ཀྱི་འདུག་ཟེར་རྒྱུ་འདི་ཏན་ཏན་ང་ཚོས་འབད་བརྩོན་ཞུ་ཡི་ཡིན། ཨོ་སི་ཀྲོ་ལི་ཡའི་དོན་གཅོད་ཀྱིས་མི་མང་ནང་ལ་

འཛུལ་ནས་དཀྲོག་གཏམ་སྤེལ་གྱི་འདུག་ཟེར་བ་དེ་རྩ་བ་ཉིད་ནས་མ་རེད། ཨོ་སི་ཀྲོ་ལི་ཡའི་དོན་གཙོད་ཚང་མས་མི་མང་ལ་ཐད་བྱུས་བྱ་རྒྱུ་དང་། ཞི་འཇམ་པོ་ཡོང་རྒྱུར་འགན་ཡོད་པ་རེད། འགན་འཁུར་གྱི་ཡོད་པ་རེད། འགན་འཁུར་བའི་ཐོག་ནས་ཕྱག་ལས་གནང་གི་ཡོད་པ་རེད། གཟིགས་སྟངས་ཐོག་ནས་གསུངས་ཀྱི་ཡོད་པ་ཡིན་ན་དེ་ཡང་དགོངས་ཚུལ་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་པདྨ་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

ཚོགས་དྲུང་ནས་བདུན་ཕྲག་འདིའི་དགོངས་ཤོག་ཁག་དང་། བདུན་རྗེས་མའི་ལས་རིམ་རགས་ཟིན་ཁག་སྙན་སྒྲོན་གནང་རོགས་གནང་།

མཚུངས་མེད་ཚོགས་དྲུང་ལྷ་ཁང་ཚེ་རིང་སྟོབས་རྒྱལ་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག དགོངས་ཤོག་ཁག་སྙན་སྒྲོན་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

༡། དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཞོན་ཨ་ཙཱརྱ་ཡེ་ཤེས་ཕུན་ཚོགས་མཆོག ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༩ ཟླ་ ༩ པའི་ཚེས་ ༢༨ ཉིན་རྒྱ་གར་ཚོགས་པ་ Chanakya Foundation ནས་ Dr. Shyamaprasad Mookerjee National Outstanding Public Leadership Award for the year 2019 ལོའི་གཟེངས་རྟགས་ཤིག་འབུལ་རྒྱུ་མགྲོན་ཤོག་གནང་ཕྱོགས་ལྟར་ལས་རིམ་དེའི་ཐོག་ལྡི་ལིར་གཅར་དགོས་སྐབས་ཕྱི་ཚེས་ ༢༨ ནས་ ༢༩ བར་ཉིན་གཉིས་རིང་གྲོས་ཚོགས་བཅར་ཐུབ་མིན་དགོངས་འཁྲོལ་ཡོད་པ།

༢། སྤྱི་འཐུས་དགེ་བཤེས་ལྷ་རམས་པ་གོ་བོ་བློ་བཟང་ཕན་བདེ་ལགས་གཟུགས་པོ་བདེ་མིན་དབང་གི་ཚེས་ ༢༣ ནས་ ༢༤ ཉིན་གཉིས་རིང་དགོངས་པ་གནང་སྐྱོང་ཡོད་པ།

༣། སྤྱི་འཐུས་སློབ་དཔོན་ཐུབ་བསྟན་རྒྱལ་མཚན་ལགས་༸སྐྱབས་མགོན་གོང་ས་ཁྲི་བྱང་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་ལ་སྨར་ཁམས་གཞིས་བྱེས་གཉིས་ཀྱི་བརྟན་བཞུགས་བསྟར་འབུལ་ཞུ་ཆེད་ཟླ་བ་འདིའི་ཚེས་ ༢༨ ནས་ཉིན་བཞི་རིང་དགོངས་འཁྲོལ་སྐྱབས་འཇུག་ཡོད་བར་ཞུ།

༤། སྤྱི་འཐུས་དཀོན་མཆོག་ཡང་འཕེལ་ལགས་འདས་པའི་ཟླ་བ་དུ་མའི་སྔོན་ནས་ལས་དོན་འཆར་སྒྲིག་བྱེད་པ་ལྟར་དཔལ་ས་སྐྱ་གོང་མ་ཁྲི་ཆེན་རྡོ་རྗེ་འཆང་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་གི་སྐུའི་འཁྲུངས་སྐར་དུས་ཚིགས་དང་བསྟུན་སྨར་ཁམས་གཞིས་བྱེས་གཉིས་ནས་བརྟན་བཞུགས་བསྟར་འབུལ་ཞུ་དགོས་ལ་བརྟེན་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༩ ཟླ་ ༩ པའི་ཚེས་ ༢༨ ནས་ ༣༠ བར་གྲོས་ཚོགས་སུ་བཅར་ཐུབ་ཀྱི་མི་འདུག་པས་དགོངས་འཁྲོལ་ཡོད་པ།

༥། སྤྱི་འཐུས་ཡེ་ཤེས་སྒྲོལ་མ་ལགས་ལས་དོན་ཛ་དྲག་གི་རྐྱེན་པས་ཚེས་ ༢༨ ནས་ ༣༠ བར་གྲོས་ཚོགས་སུ་བཅར་ཐུབ་མིན་དགོངས་འཁྲོལ་ཡོད་པ།

༦། སྤྱི་འཐུས་དགེ་བཤེས་ལྷ་རམས་པ་གོ་བོ་བློ་བཟང་ཕན་བདེ་ལགས་ཚོས་བརྒྱུད་ཀྱི་ལས་དོན་དང་མཛད་རིམ་གལ་ཆེ་ཞིག་གི་དོན་དུ་ཉིན་ཤས་རིང་ཕྱོགས་བསྐྱོད་བྱེད་དགོས་ཀྱི་འདུག་པས་ཕྱི་ཚེས་ ༢༧ ནས་ ༣༠ བར་དགོངས་འགྲོལ་ཡོད་པར་ཞུ་རྒྱུ་བཅས། དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ དགོངས་ཤོག་ཁག་སྙན་སྒྲོན་ཞུས་ཟིན་པ་ཡིན།

བདུན་རྗེས་མའི་ལས་རིམ་ཁག་སྙན་སྒྲོན་ཞུ་རྒྱུ།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༩ ཟླ་ ༩ པའི་ཚེས་ ༣༠ སྔ་དྲོའི་ཆུ་ཚོད་ ༩:༣༠ དྲི་བ་དྲིས་ལན་གྱི་དུས་ཚོད་མེད་པ་ཡིན། དེ་ནས་ལས་བསྡོམས་སྙན་སྒྲོན་དང་ཞིབ་བཤེར་ལས་དོན་ཐོག་ལ་ཕྱི་དྲིལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ནང་གསེས་ ཅ་ ཕྱི་དྲིལ་ལས་ཁུངས་ཁྲབ་ཁོངས་དང་བཅས་པའི་ལས་བསྡོམས་ཐོག་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་བགྲོ་གླེང་དང་བཀའ་ཤག་གི་ལན་འདེབས་གསལ་བཤད་སྨུ་མཐུད་ནས་འགྲོ་རྒྱུ་རེད་འདུག དེ་ནས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཁྲབ་ཁོངས་དང་བཅས་པའི་ལས་བསྡོམས་སྙན་སྒྲོན་དང་ཞིབ་བཤེར་ལས་དོན་བྱས་ནས་ ཀ་ ནས་ ཅ་ བར་ཆ་ཚང་འགྲོ་རྒྱུ་རེད་འདུག གསོལ་ཚིགས་བར་གསེང་། དེ་ནས་གཞུང་འབྲེལ་གྲོས་ཚོད་གྲོས་འཆར་གནང་རྒྱུ། ལས་དོན་འགོ་སྐྱོང་དགོས་རིགས། ཕྱག་ཚོད་ ༣:༡༥ ཚོགས་དྲུང་ནས་དགོངས་ཤོག་ཁག་སྙན་སྒྲོན། དེ་ནས་ཚོགས་གཙོའི་མཇུག་བསྡོམས་གསུང་བཤད། སྐབས་ ༡༦ པའི་གྲོས་ཚོགས་ཚོགས་དུས་ ༨ པ་གྲོལ་བའི་གསལ་བསྒྲགས་གནང་རྒྱུ་བཅས། དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ ལས་རིམ་ཁག་སྙན་སྒྲོན་ཞུས་ཟིན་པ་ཡིན།

ཚོགས་གཙོ་པདྨ་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

གནངས་སྔ་དྲོ་ཕྱག་ཚོད་ ༩:༣༠ བར་དུ་ཚོགས་འདུ་བར་གསེང་ཡིན།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༩ ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༣༠ ཉིན་གྱི་ཐུན་དང་པོ།

ཚོགས་གཙོ་པདྨ་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

ཚོགས་འདུ་སྨུ་མཐུད་རྒྱུ་ཡིན། དེ་རིང་སྐབས་བཅུ་དྲུག་པའི་གྲོས་ཚོགས་ཚོགས་དུས་བརྒྱད་པའི་ལས་ཉིན་མཐའ་མའམ་དགུ་པ་དེ་ཡིན། ད་ལྟ་ཕྱི་དྲིལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བསྡོམས་བསྡུས་པ་དང་རྒྱས་པ་ལ་སྤྱི་འཐུས་རྒྱུན་ལས་ཀྱིས་ཞིབ་འཇུག་གནང་བཞག་པའི་སྙན་ཐོའི་ཐོག་ལ་བགྲོ་གླེང་གནང་བཞིན་པ་ཡིན། ད་ལྟ་ཕྱི་དྲིལ་ལས་ཁུངས་འདིའི་ཐོག་ལ་ད་ལྟ་ཡང་ལྷག་བསྡད་པ་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་རྣམ་པ་ ༡༢ ཙམ་ཡོད། དེ་སྔོན་ཀྱི་དགོངས་བཞེད་གནང་རོགས་གནང་། གང་ཡིན་ཟེར་ན་ད་ལྟ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་གཞི་ནས་བསླེབ་རྒྱུ་རེད། སྤྱི་འཐུས་དགེ་བཤེས་ལྷ་རམས་པ་ཨ་ཀྱག་ཚེ་བརྟན་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་དགེ་བཤེས་ལྷ་རམས་པ་ཨ་ཀྱག་ཚེ་བརྟན་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ ད་ལྟ་ཕྱི་དྲིལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བསྡོམས་ཀྱི་ཐོག་ལ་གཞི་རྩའི་ཕྱི་དྲིལ་གྱི་གཙོ་བོ་དེ་རྒྱལ་སྤྱིའི་སྲིད་ངས་ཆའི་ཐོག་ལ་བསྟན་རྒྱུ་དང་། དེ་འདྲའི་ཐོག་ལ་ཕྱག་ལས་གནང་རྒྱུ་མཆོད་པའི་ལས་དོན་མང་པོ་ཞིག་གི་ཐོག་ལ་གང་ལ་གང་འཚམ་ཡག་པོ་འདྲ་པོ་བྱུང་གི་འདུག་བསམས་པ་ཞིག་མཐོང་བྱུང་། དེ་ནས་ལྷག་པར་དུ་ད་ལྟ་རྩ་དོན་དང་འཐབ་རྩོད་ཀྱི་གནས་

བབས་ཀྱི་ཐོག་ལ་ཡིན་ནའང་རྒྱལ་སྤྱིའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ལ་ཡར་སྐྱོབ་ཐུབ་དགོས་རྒྱུ་དང་། རྒྱལ་སྤྱིའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱུན་གྲོན། རྒྱལ་སྤྱིའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་གནས་ཡོད་དང་དེ་དག་གི་གོ་སྐབས་བཟུང་ཐུབ་དགོས་རྒྱུ། གོ་སྐབས་མ་ཤོར་བ་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཧ་ཅང་གི་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་རེད་ཅེས་གོང་དུ་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་མང་པོས་གསུངས་པ་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་དང་སྣྲགས་ནས། དེ་འདྲའི་སྐབས་སུ་ང་ཚོའི་ངོས་ནས་བབས་ལྡིང་བརྟན་གསུམ་བྱེད་དགོས་རྒྱུ་དེ་ཧ་ཅང་གི་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་རེད་སྙམ། ཡང་རྒྱལ་སྤྱིའི་གནས་བབས་ཀྱི་བསྒྱུར་འགྲོས་ལ་སྟུན་ནས་ང་རང་ཚོས་ཀྱང་བསྒྱུར་བ་གཏོང་དགོས་པ་རེད་ལབ་པ་ཡིན་ན། ང་ཚོའི་སྒྲིག་འཛུགས་དེ་བོད་མི་རིགས་གཅིག་དང་རྒྱལ་ཁབ་གཅིག་གི་སྒྲིག་འཛུགས་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་འདྲ་སོང་ཙང་ཕྲུ་གུའི་སྒྲིག་འཛུགས་ཡིན་པ་འདྲ་པོ་མི་དུ་མཁན་ངོ་ལ་བལྟས་ནས་དུ་ཚོག་ཚོག་འདྲ་པོ་དང་། གད་མཁན་ངོ་ལ་བལྟས་ནས་གད་ཚོག་ཚོག་ལྟ་བའི་གནས་སྟངས་ཆགས་པ་ཡིན་ན། བར་སྐབས་ཤིག་ལ་འཛམ་བུ་གླིང་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱིས་རྩེད་མོ་རྩེད་ཚར་བའི་རྗེས་ལ་ང་རང་ཚོ་ཚང་མ་ཁ་གཏངས་ནས་སྡོད་དགོས་པའི་གནས་སྟངས་ཆགས་མི་སྲིད་པ་མ་རེད། དེ་འདྲ་སོང་ཙང་ངེས་པར་དུ་བབ་ལྡིང་བརྟན་གསུམ་གནང་རྒྱུ་དེ་གལ་ཆེན་པོ་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་དང་། དེ་ནས་ཕྱི་དྲིལ་གྱི་ཐོག་ནས་གསར་འགྱུར་བརྒྱུད་ལམ་ཁག་ལ་དྲིལ་བསྒྲགས་འདི་གང་ལ་གང་འཚམ་ཡག་པོ་ཆགས་ཡོད་པ་དང་། ལྷག་པར་དུ་བོད་རྒྱ་ཨིན་གསུམ་གྱི་ཐོག་ནས་བཤད་རྒྱུ། བྲི་རྒྱུ། བསྒྲག་རྒྱུ་དེ་ཚོ་གང་ལ་གང་འཚམ་ཞིག་ཤུགས་ཆེན་པོ་དང་དུས་ཚོད་ཐུང་ཐུང་ཞིག་གི་ནང་ལ་ཡར་རྒྱས་ཤུགས་ཆེན་པོ་ཞིག་ཕྱིན་སོང་བསམམས་པའི་མཐོང་ཚུལ་དེ་ཡོད། དེ་འདྲ་སོང་ཙང་འདིའི་འབྲེལ་ཡོད་ལས་བྱེད་ཡོངས་རྫོགས་ལ་བསྟུགས་བརྗོད་ཞུ་རྒྱུ་དང་མཉམ་དུ་གསར་འགྱུར་བརྒྱུད་ལམ་དེ་ཧ་ཅང་གི་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ལྷག་པར་དུ་མང་གཙོའི་གཞུང་ཞིག་གི་ངོས་ནས་བཤད་པ་ཡིན་ན། དེ་ནས་མང་གཙོ་ཀ་བ་གསུམ། གསར་འགྱུར་བརྒྱུད་ལམ་ཟེར་ནའང་འདྲ། གསར་འགྱུར་ལྷན་ཁང་ཟེར་ནའང་འདྲ། དེ་ཚོ་ལ་ཀ་བ་བཞི་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་བྱ་རྒྱུའི་བཤད་སྲོལ་ཡོད་པ་རེད། ལྷག་པར་དུ་ང་ཚོ་རྩ་དོན་འཐབ་རྩོད་པ་ཞིག་དང་བདེན་པའི་གནས་ལུགས་འཐབ་རྩོད་བྱེད་མཁན་ཞིག་གི་ངོས་ནས་བཤད་ན། གསར་འགྱུར་བརྒྱུད་ལམ་དང་བདེན་པའི་གནས་ལུགས་བསྒྲགས་རྒྱུ་འདི་ཧ་ཅང་གི་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། འདི་འདྲ་རེད་དེ་ཡིན་ནའང་དེའི་ཐོག་ལ་ངས་མཐོང་ཚུལ་ཞུ་རྒྱུ་ཞིག་ལ་དེ་རིང་ཁ་སང་གསར་འགོད་པ་དེ་ཚོ་ལྷག་པར་དུ་མིང་སྨོས་བཞག་ན་གང་ཡང་མི་འདུག ཨེ་ཤི་ཡ་རང་དབང་རླུང་འཕྲིན་ཁང་དང་ཨ་རི་རླུང་འཕྲིན་ཁང་མཚོན་པའི་གསར་ཁང་མང་པོ་ཞིག་གི་གསར་འགོད་པ་རེ་ཟུང་ཞིག་གིས་བྱེད་སྟངས་དེ་གང་འདྲ་ཡིན་ནམ་བསམམས་པ་ཞིག་རང་བཞིན་གྱི་དོགས་པ་སྐྱེས་དགོས་པའི་གནས་སྟངས་ཤིག་ཡོང་བསྡད་རྒྱུ་དེ་བློ་ཕམ་རེད་སྙམ། དཔེར་ན། གོང་དུ་ཞུས་པ་བཞིན་ང་ཚོས་ད་ལྟ་བདེན་པའི་གནད་དོན་དེ་རྒྱལ་སྤྱིའི་སྣང་ལ་སྐྱེལ་རྒྱུ་དང་། རྒྱལ་སྤྱི་དང་ང་ཚོ་ཐད་ཀར་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་གནས་ཚུལ་དེ་ཚོ་ང་རང་ཚོའི་མང་ཚོགས་ལ་སྐྱེལ་རྒྱུ་དེ་ཁྲག་ལ་བབས་པའི་ལས་འགན་རེད། ལྷག་པར་དུ་གསར་འགོད་པ་ཞིག་གི་ངོས་ནས་བཤད་ན་མང་ཚོགས་ནང་ལ་གལ་ཆེན་པོ་ཇི་ལྟར་ཆགས་པ་རེད། མང་ཚོགས་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་ཁོ་རང་གི་བསམ་བློ་མཐུན་མིན་ལ་མ་ལྟོས་པར་ཆ་ཚང་ཡར་སྤྱུངས་ཐུབ་རྒྱུའི་གནས་སྟངས་ཤིག་གི་ཐོག་ལ་གསར་འགྱུར་དེ་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད་མ་གཏོགས། གནས་ཚུལ་ཁ་ཤས་ལ་མིག་ཁ་ཡ་དེ་འཚུམ། རྣ་མཆོག་ཁ་ཡ་སྡེབ་པའི་གནས་ཚུལ་དེ་འདྲ་སྤེལ་ན་དངོས་གནས་ཀྱི་གསར་འགོད་པ་ཚད་ལྡན་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་མ་རེད། འདི་སྙེར་གཙོད་པ་དང་ཆབ་སྲིད་པ་རེ་ཟུང་གི་བེད་སྤྱོད་གཏང་རྒྱུའི་བསྒྲགས་གཏམ་ཁང་ཆགས་རེད་མ་གཏོགས།

གསར་འགོད་པ་ཚད་ལྡན་ཞིག་ཆགས་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་པ་མ་རེད། ད་ལྟའི་གསར་འགོད་པ་རེ་ཟུང་གིས་བྱེད་སྟངས་ལ་དཔེ་ཆ་བཞག་པ་ཡིན་ན། ཉེ་བའི་དུས་ཚོད་ཐུང་ཐུང་ཞིག་ལ་ང་ཚོས་བསམ་བློ་བཏང་བ་ཡིན་ན། རྒྱལ་སྤྱིའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཐོག་ལ་ང་ཚོར་ཐད་ཀར་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ཨ་རི་དང་རྒྱ་ནག་གི་གནས་སྟངས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཡིན་པ་ཡིན་ནའང་། ང་ཚོ་ལ་གོ་དགོས་རྒྱུ་དང་ཤེས་དགོས་རྒྱུ་གསར་འགྱུར་ཁག་ནས་སྒྲིག་དགོས་རྒྱུ་གནས་ཚུལ་མང་པོ་བྱུང་ཡོད་པ་རེད། དེ་བཞིན་རྒྱ་ནག་གི་ནང་ལ་ཧོང་ཀོང་གི་མཚོན་པའི་དཔེ་ལེན་དགོས་པ། ལྟ་དགོས་པ་དང་གོ་དགོས་པའི་གནས་ཚུལ་མང་པོ་ཞིག་བྱུང་ཡོད་པ་རེད། ང་ཚོའི་གནས་ཡུལ་རྒྱལ་ཁབ་རྒྱ་གར་ལ་ཆ་བཞག་པ་ཡིན་ན། ང་རང་ཚོར་ཐད་ཀར་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ད་ལྟ་ Srinagar གྱི་གནས་སྟངས་ལྟ་བུ་ཆ་མཚོན་པ་ཡིན་ན། ཧ་ཅང་གི་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་རེད། ལ་དྭགས་བསོད་ནམས་གླིང་གཞིས་ཆགས་ལ་ང་ཚོའི་མི་མང་པོ་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཚོ་ལ་ཐད་ཀར་འབྲེལ་བ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། བོད་རིགས་ཁ་ཆེ་དེ་ཚོ་ལའང་ཐད་ཀར་འབྲེལ་བ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་དང་འདི་མཚོན་པའི་ལྷག་པར་དུ་ང་རང་ཚོའི་བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་ཀྱི་ངོས་ནས་མཛད་གཙོ་རྣམ་པས་རྒྱལ་སྤྱིའི་སྤྱིངས་ཆ་གལ་ཆེན་པོ་ལེན་པའི་གསར་འགྱུར་ཧ་ཅང་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་རེད་དེ། དེ་ཚོ་སྣང་ཆུང་དུ་བཞག་ནས་ཚ་མེད་པའི་ང་ཚོའི་ནང་ཁུལ་གྱི་རྩོད་རྟོག་ཟེར་ནའང་འདྲ། གནས་སྟངས་ཤིག་གི་ཐོག་ལ་ཤ་ཐུལ་པ་ལ་སྣང་མ་འཕོར་བ་ནང་བཞིན་ཧ་ཅང་གི་བཙགས་སྡོད་ཀྱི་འདུག འདི་གནས་ཚུལ་ཆགས་ཚར་བ་རེད། གཏུག་ས་གཅིག་ལ་གཏུགས་ཚར་བ་རེད། ཐག་གཅོད་བྱེད་མཁན་ཞིག་གིས་ཐག་གཅོད་བྱས་ནས་གཙང་མ་རེད། འདིས་བར་ལ་འཛུལ་ནས་གནས་ཚུལ་ཆུང་ཆུང་དེ་ཆེན་པོ་བཟོས། དེའི་ནང་ནས་ང་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་ཐོག་ལ་ཧ་ལམ་ཟེར་འདྲ་བོ་བཟོས། གནས་སྟངས་དེ་གང་བྱས་ནས། འདི་གསར་འགོད་པའི་ལས་འགན་རེད་དམ། བྱས་ཙང་ངས་གོང་དུ་ཞུས་པ་བཞིན་སྔོན་མ་༧སྐྱབས་རྗེ་མཁས་དབང་༧ཟམ་གདོང་རིན་པོ་ཆེ་བཀའ་བློན་ཁྲི་པའི་སྐབས་སུ་དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ཨེ་ཤི་ཡ་རང་དབང་རླུང་འཕྲིན་ཁང་གི་མཚོན་པའི་གསར་ཁང་ཁ་ཤས་ཤིག་གིས་ག་བ་ལ་ལན་སྐྱེལ་གྱི་ཡོད་ན་ཧ་གོ་ཡི་མི་འདུག དེ་འདྲ་སོང་ཙང་བཀའ་ཤག་གི་འདིའི་ཐོག་ནས་དེ་ཚོ་ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད་ཀྱི་མིན་ཟེར་བའི་གནས་ཚུལ་ཞིག་བྱུང་ཡོད་པ་རེད། ད་ལྟའི་ཁོ་ཚོའི་གནས་སྟངས་འདི་ཡར་བླངས་སྟངས་དང་ལན་སྐྱེལ་སྟངས་དེ་གང་དུ་འགྲོ་ཡི་ཡོད་ན་བསམས་པ་ཞིག་སོ་སོ་ལའང་བསམ་ཚུལ་དེ་འདྲ་བསླེབས་བྱུང་། དེ་འདྲ་སོང་ཙང་ལྷག་པར་དུ་གསར་འགྱུར་གྱི་གནས་བབས་དེའི་ཐོག་ནས་རྒྱལ་ཁབ་ཕན་ཚུན་གྱི་གནས་ཚུལ་རྒྱུས་ལོན་བྱ་རྒྱུ་དང་གནས་ཚུལ་སྐྱེལ་རྒྱུ། ང་ཚོས་ད་ལྟ་སོ་པ་སྦྲུལ་མ་ཟེར་གྱི་འདུག འདིས་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་བཤད་ནའང་གསར་འགོད་པ་ལ་འཕྲུལ་དུ་མིག་རྟགས་བརྒྱབ་རྒྱུ་དེ་གསལ་པོ་རེད། གང་བྱས་ནས་ཟེར་ན་ཁོ་ཚོ་ལ་གནས་ཚུལ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། གསར་འགོད་པ་ཁོ་ཚོའི་ལས་ཀ་ཁོ་རང་གནས་ཚུལ་བླང་རྒྱུ་དེ་རེད། བྱས་ཙང་དེ་འདྲའི་གནས་བབས་མང་པོ་དང་རྒྱུ་མཚན་མང་པོ་ཞིག་ལ་བལྟས་ནས། ད་ལྟའི་གསར་འགོད་པ་རེ་ཟུང་གི་གནས་སྟངས་དེ་ཚོ་ང་ཚོས་ངེས་པར་དུ་གཟབ་གཟབ་བྱེད་དགོས་པ་དང་། གསར་འགོད་པ་ཁོ་རང་ཚོ་ཡིན་པ་ཡིན་ནའང་ངེས་པར་དུ་དེའི་ཐོག ལ་ཕར་ཕྱོགས་ནས་ལག་པ་ཞིག་འཆང་ན་དང་པོ་འཆང་ས་འདི་ང་ཚོ་ཡིན། འདིས་གཡོ་སྒྱུ་དང་ཕྲོག་སྒྱུར་འོག་ལ་མ་འགྲོ་བ་ཞིག་ངེས་པར་དུ་བྱེད་དགོས་བསམ་པའི་ཚོད་སེམས་ཡོད་དགོས་པ་དེ་ང་ཚོས་ཡུལ་གྲུར་བ་ཞིག་གི་ངོས་ནས་ཡུལ་གྲུར་སྲིད་གཞུང་ཞིག་ཟེར་ནའང་རེད། བཙན་བྱོལ་ལ་འབྱོར་སྡོད་མཁན་གྱི་སྒྲིག་འཛུགས་ཤིག་གི་གསར་འགོད་པ་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་ཟེར་ནའང་འདྲ། འདིའི་ཁོངས་གཏོགས་ལ་ཡོད་པའི་གསར་འགྱུར་བརྒྱུད་ལམ་ཁག་ཅིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་འགན་དེ་ཡོད་

བསམས་པ་འདི་ཐུགས་ལ་འཛོག་དགོས་རྒྱུ་དེ་ཏ་ཙང་གི་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་རེད་བསམས་པའི་ཚོར་བ་ཆེན་པོའི་ཐོག་ནས་ཞུ་འདོད་བྱུང་།

དེ་ནས་གཉིས་པ་དེ་ལ་ལྷ་དང་ལྷ་བཙུའི་གནས་བབས་འདི་རེད། ལྷ་དང་ལྷ་བཙུའི་གནས་བབས་ཀྱི་ཐོག་ལ་ཁ་སང་ལྷ་དང་ལྷ་བཙུའི་ཚོགས་ཆེན་མང་པོ་ཞིག་འཚོགས་རྒྱུ་དེ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་མིན་གྱི་སྐོར་ལ་ཁ་སང་ལྷང་ཙམ་ཞུས་པ་ཡིན། དེ་གནང་བཞིན་ལྷ་དང་ལྷ་བཙུན་གཞོན་ཚོགས་འདུ་དེ་ཏ་ཙང་གི་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་རེད་ཅེས་ཁ་སང་ཞུས་པ་ཡིན། འདི་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་ཡིན་པའི་རྒྱུ་མཚན་དེ་གང་རེད་ཟེར་ན། ང་རང་ཚོའི་ན་གཞོན་མང་པོ་ཞིག་ཕྱིའི་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་ལ་འཐིམ་ནས། སོ་སོའི་སྐད་དང་ཡི་གེ རིག་གཞུང་དེ་ཚོ་ལ་དོ་དབྱིངས་བརླགས་ནས་ཆུ་དང་མ་སོང་ནའང་ཆུ་ནང་ནུབ་འགྲོ་བའི་ཉེན་ཁ་ཞིག་གི་མཚམས་ལ་ན་གཞོན་ལྷ་དང་ལྷ་བཙུའི་ཚོགས་འདུ། དྭང་ཞབས་ཀྱི་གནས་སྟངས། ལྷག་པར་དུ་མཛད་གཙོ་རྣམ་པ་ཕྱི་ལ་ཕེབས་ནས་དམིགས་བསལ་གྱི་གཞོན་སྐྱེས་རྣམ་པ་ཐུག་ནས་དམིགས་བསལ་གྱི་བོད་དོན་རེད། བོད་ཀྱི་རྩ་དོན་དེ་ཚོ་ངོ་སྤྲོད་བྱས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ད་ལྟའི་ཆར་ཆུའི་ནང་ལ་ནུབ་འགྲོ་མཁན་དེ་ཚོའི་ལག་པ་ཟིན་ཐུབ་པའི་གནས་སྟངས་འདྲ་བོ་ཞིག་ཆགས་སོང་བསམས་པའི་སོ་སོས་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། བྱས་ཙང་དེ་འདྲའི་སྐབས་སུ་ཡར་ཕྱོགས་ཀྱི་ན་གཞོན་དེ་ཚོ་ཡིན་ནའང་ལོ་ ༡༠།༡༥ སྔོན་གྱི་གནས་བབས་ཤིག་གི་ཐོག་ནས་ཆུའི་ནང་ལ་འཐིམ་པའི་གནས་སྟངས་ཤིག་ཆགས་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཚོའི་ཁ་ཚུར་བསྐོར་ནས་སོ་སོ་ངོ་ཤེས་ནས་ང་བོད་པ་ཡིན། ངས་བོད་སྐད་མ་ཤེས་པ་ཡིན་ན་ཤེས་པ་བྱེད་དགོས་ཀྱི་ཡོད། ངས་བོད་སྐད་ཧ་གོ་ཙམ་ལས་རྒྱག་ཐུབ་ཀྱི་མེད་ན་ཡང་རྒྱག་ཐུབ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ཟེར་བའི་གནས་བབས་དེ་འདྲ་ཞིག་ལ་ཆགས་པའི་སྐབས་སུ། ང་ཚོས་འབུར་འཛོམས་འདྲ་བོ་བཟོས་ནས་བོད་སྐད་ཧ་གོ་ཙམ་ཤེས་པ་དེ་བརྒྱབས་ན། དེའི་མཉམ་དུ་སྦྲགས་སྐད་ཕྱིན་སོང་ཟེར་ནས་དེ་ལྟར་བྱས་པ་དེ་ཡག་པོ་མི་འདུག འདི་མ་བྱས་ནས་ཁོང་ཚོར་ཉེན་ཁ་དེ་ལས་བསྐྱབས་ནས་བོད་ཀྱི་སྐད་དང་ཡི་གེ་ལ་དོ་དབྱིངས་ཡོང་གི་ཡོད་པ། ང་ཚོས་འདི་སླར་གསོ་བྱེད་ཐུབ་པའི་ཐོག་ལ་ཤུགས་ཆེན་པོ་ཞིག་འབད་བརྩོན་བྱ་རྒྱུ་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་རེད་ཅེས་ཞུས་པ་ཡིན། དེ་འདྲ་ཞུ་བའི་སྐབས་སུ་ལོ་ ༡༠།༡༥ བཤད་ཡོང་དུས་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་གྱི་ཐོག་ལ་སྐབས་དེ་དུས་ཀྱི་ན་གཞོན་དེ་ཚོའི་གནས་སྟངས་དེ་ཡར་ཕྱི་རྒྱལ་ཁག་ལ་ཕྱིན་ནས་དེ་ནས་བཟུང་ཚུར་ཁ་འཁོར་མ་ཐུབ་པའི་དཀའ་ངལ་འདི་བཤད་པ་ཡིན་མ་གཏོགས། དེ་འདྲའི་ལོ་ ༡༠།༡༥ གནས་ཡོད་སྐབས་དེ་དུས་ཀྱི་འགན་འཁུར་མཁན་གང་ཟག་ལ་རྩ་བ་ཉིད་ནས་བལྟས་ནས་བཤད་མེད། འདི་གང་ཟག་ལ་བལྟས་ནས་བཤད་པ་ལྟ་བུར་ངོས་འཛིན་བྱེད་མཁན་ཁ་ཤས་ཤིག་བྱུང་སོང་། དེ་འདྲ་སོང་ཙང་ངའི་ངོས་ནས་ཧོན་གཞི་མཇུག་ལྡོག་དེ་རྩ་བ་ནས་ནོར་མེད། ཁ་སང་ངས་རྐུན་མ་ཞིག་གིས་མིག་བཙུམས་ནས་ཟེར་བའི་དཔེ་ཞིག་ཞུས་པ་ཡིན། དེ་ནང་བཞིན་ད་ལྟ་ཡིན་ནའང་རྐུན་མ་ཞིག་གིས་ཅ་ལག་ཅིག་འཁྱེར་ནས་མར་འགྲོ་བསྟད་དུས། མི་ཞིག་གིས་སྐད་རྒྱག་དུས་ལམ་སེང་རྐུན་མ་ཁོ་མི་གཞན་དང་མི་འདྲ་བར་དངངས་སྐྲག་ལངས་པ་རེད་ཅེས་ཟེར་སྲོལ་ཡོད་པ་དེ་འདྲ་གནང་བསྟད་ན་གང་ལྟར་ཡག་པོ་མི་འདུག ངའི་ངོས་ནས་གང་ཟག་དེ་དང་དེ་ལ་ལྟོས་ནས་རྩ་བ་ཉིད་ནས་ཞུས་མེད། དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག དེ་ནས་དེ་ལས་འཕྲོས་ནས་གཞན་ཞིག་ལ་ང་ཚོ་མཐུན་ལམ་ཧོག་རྩ་གཅིག་སྒྲིལ་ཟེར་བ་དེ་ཏ་ཙང་གི་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་རེད། ག་དུས་ཡིན་ནའང་ཞུ་ཡི་ཡོད། ༧གོང་ས་མཆོག་གིས་ཀྱང་ད་ལྟའི་གནས་བབས་དེར་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཐོག་ནས་མཐུན་ལམ་ཧོག་རྩ་གཅིག་སྒྲིལ་ཆེ་ཤོས་ཀྱི་དུས་རབས་ཤིག་ལ་བཀའ་མོལ་མང་པོ་གནང་ཡོད་པ་རེད། འདི་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། བཀུར་འོས་སྤྱི་

འཕྲུལ་མང་པོ་ཞིག་ཡིན་ནའང་དེའི་ཐོག་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་མཁན་ཡང་ཡོད་པ་རེད། ང་སྔོན་མ་གྲོས་ཚོགས་ནང་ལ་སྐད་ཆ་འདི་འཆད་མཁན་ཡིན་ཙང་། འདི་ནང་བཞིན་བྱས་ནས་བཀའ་མོལ་གསུང་མཁན་གྱི་བཀུར་འོས་སྤྲུལ་འཕྲུལ་མང་པོ་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ནའང་བཀུར་འོས་སྤྲུལ་འཕྲུལ་རེ་ཟུང་ཞིག་གང་འདྲ་ཡིན་ན་གང་ཤེས་ཏེ། ཕོ་ཕྱིའི་ཆུ་འདྲ་བོ་འཕྲུང་ཡོད་དུས་འདིས་འགྱུར་བ་འདྲ་བོ་ཕྱིན་ནས་ཧ་ལམ་མ་སོང་ན་མ་ཐུབ་ལམ་རྟོག་རྩ་གཅིག་སྒྲིལ་བརླགས་ནས། ང་ཚོས་ལས་ཀ་གང་བྱེད་པ་ཡིན་ནའང་མ་ཐུབ་ལམ་མེད་པའི་རྐྱེན་གྱི་མཐོང་མ་ཐུབ་པའི་གནས་སྟངས་ཤིག་ཆགས་ནས་ཐུགས་འཚབ་སྐྱེས་སྟོད་མཁན་དེ་འདྲ་ཡོང་གི་འདུག བྱས་ཙང་དེ་འདྲ་ཞིག་གི་གནས་བབས་དེ་རྩ་བ་ཉིད་ནས་མ་རེད་སྙམ། གང་ཡིན་ཟེར་ན་ང་ཚོས་ལས་དོན་གང་བྱས་པ་དེ་ངས་བལྟས་པ་ཡིན་ན་མཐོང་མ་ཐུབ་པའི་དཀའ་ངལ་ཞིག་རེད་བསམ་གྱི་མི་འདུག དཔེ་ཆ་མཚོན་ན་ས་ཆ་ཕྱི་ལ་མ་ལྟོས་ནས་ང་ཚོ་གྲོས་ཚོགས་ར་བ་དེའི་ནང་རྒྱ་ཆེའི་མང་ཚོགས་ཀྱི་འཕྲུལ་མི་ཆ་ཚང་ཡོད་པ་རེད། རྒྱ་ཆེའི་མང་ཚོགས་ཀྱི་འཕྲུལ་མི་དེ་ཡིས་ད་ལྟའི་བར་ལ་ལས་དོན་གྱི་ཐོག་ལ་བསྔགས་བརྗོད་དང་བསྟོད་བསྔགས་འབུལ་སྟངས་དེ་ཚོ་ལ་བལྟས་པ་ཡིན་ན། མ་མཐོང་བའི་དཀའ་ངལ་ཞིག་རེད་མི་འདུག་སྙམ། དེ་བཞིན་གཞན་ཞིག་ཞུས་པ་ཡིན་ན་ད་ལྟའི་ལས་རིམ་འདིའི་ནང་ལ་དྲི་བ་དྲིས་ལན་གྱི་དུས་ཚོད་གཅིག་རྐྱང་བྱུང་མ་སོང་། དེ་ཚོ་ཚང་མའི་ཐོག་ནས་གསལ་པོ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད་བསམ་བསམ་འདྲ་བོ་ཞིག་དང་། ངས་རྟོག་རྟོག་དེའི་སྐབས་ལ་གང་རེད་ཟེར་ན། མི་རེ་ཟུང་ཞིག་གི་གནས་བབས་དེ་གང་ས་གང་ལ་ཡོད་པ་རེད། དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་གིས་ད་ལྟའི་གྲོས་ཚོགས་ཀྱི་དབུ་འབྱེད་གསུང་བཤད་ཀྱི་ནང་ལ་བཀའ་སློབ་རྩ་ཆེན་པོ་ཞིག་གནང་ཡོད་པ་རེད། སྤྱི་ཚོགས་ནང་ལ་མི་རེ་ཟུང་ཞིག་གིས་ཟེར་བླང་ཡོད་དུས། འདིས་རྒྱབ་ལ་བཀུར་འོས་སྤྲུལ་འཕྲུལ་རྣམ་པ་ཚོས་འབུད་རྒྱག་ཟེར་ནའང་རེད། སེམས་ཤུགས་སྤུར་བསྡད་ན་དེས་རྐྱེན་གྱི་འབྲུགས་དེ་ཐེབས་ཡོང་གི་འདུག འདིའི་ཐོག་ལ་ཚང་མས་རྟོག་སྒྲིལ་པོ་གནང་རྒྱུ་དང་། གང་ལྟར་ང་ཚོ་གཞུང་དང་སྐྱེར་ཐུག་ཡོད་དུས་ངེས་པར་དུ་གཞུང་འདེམ་དགོས་པ། **དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ནས།** བཀུར་འོས་སྤྲུལ་འཕྲུལ་ལགས་སྐར་མ་བཅུ་ཟིན་སོང་།

ཚོགས་གཙོ་པདྨ་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འཐུས་སྒྲོལ་མ་ཚེ་རིང་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་སྒྲོལ་མ་ཚེ་རིང་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག ཕྱི་དྲིལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བསྒོམས་སྙིང་བསྡུས་ཐོག་ལ་དྲི་བ་ཁ་ཤས་དང་བསམ་ཚུལ་ཁ་ཤས་ཤིག་ཞུ་རྒྱུ་ཡོད། དང་པོ་དེ་ལ་དབུ་མའི་ལམ་གྱི་ལས་གཞིའི་ཚན་པའི་ཐོག་ནས་ས་གནས་མི་འདྲ་བ་ ༡༠ ལ་ཟབ་སྦྱོང་མི་གྲངས་ ༣༡༤ དྲ་རྒྱ་བཟོས་བཞག་པ་དེ་ལྟ་མཁན་དེ་ ༥༤༣༡ དེ་འདྲ་མཇལ་ཡོད་དུས། དབུ་མའི་ལམ་གྱི་ལས་འཆར་ཚན་པའི་ཐོག་ནས་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་ ༡༠ ནང་ལ་མི་གྲངས་ ༣༡༤ ལ་ཟབ་སྦྱོང་འབུལ་ཐུབ་པ། དེའི་གོང་ལ་སྤྱི་ཚོགས་དྲ་ལམ་དེ་ཚོ་ལ་ལྟ་མཁན་ས་ཡ་ཡོད། འབུམ་ཡོད། ས་ཡ་དང་འབུམ་ག་ཚོད་གསུངས་པ་ཡིན་ནའང་ང་ཚོ་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་བཙན་བྱོལ་བ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཐོག་ནས་འཐབ་རྩོད་བྱེད་མཁན་གྱི་སྒྲིག་འཛུགས་ཤིག་ཆགས་ཡོད་པ་རེད། འཐབ་རྩོད་བྱ་རྒྱུ་དེ་དབུ་མའི་ལམ་གྱི་ཐོག་ནས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་

དུས། འདིའི་ལས་འཆར་གྱི་ཐོག་ལ་འཁྱུས་ཀ་མ་ཚང་བ་བྱུང་བ་དེ་གསལ་པོ་རེད་ཅེས་དེ་རིང་ངས་འདིར་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དྲ་རྒྱ་གཅིག་ཡོད་གསུངས་པ་རེད། དྲ་རྒྱ་འདི་རྒྱལ་ཁབ་མི་འདྲ་བའི་སྐད་ཡིག་བཞི་ལྔ་ཞིག་གི་ནང་ལ་ཡོད་ཅེས་བཀའ་ཕེབས་སོང་། བྱས་ཙང་དྲ་རྒྱ་འདི་གཟིགས་མཁན་གྲངས་ ༥༤༣༡ འདི་སྐད་ཡིག་གང་དང་གང་གི་ནང་ལ་གྲངས་ཀ་ག་ཚོད་ག་ཚོད་ཆགས་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་དྲི་བ་དང་པོ་དེ་ཡིན། གཉིས་པ་དེ་ལ་ཟབ་སྦྱོང་སྦྱོད་མཁན་ཚོ་ལ་ཟབ་སྦྱོང་སྤྲད་ཡོད་པ་རེད། ཁོང་ཚོས་སོ་སོའི་ས་གནས་ཁག་ལ་ལས་འགུལ་སྤེལ་གྱི་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་གསུངས་པ་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་ཟབ་སྦྱོང་སྦྱོད་མཁན་གྱི་མི་དེ་ཚོ་ཏ་ཙང་ཉུང་ཉུང་ཡིན་པའི་ཚོར་བ་འདི་མི་ ༣༡༨ ལ་ལས་འཆར་སྤེལ་ཡོད་ཟེར་རྒྱུ་དེ་ནས་རང་བཞིན་ཆགས་འགྲོ་ཡི་འདུག དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་གལ་སྲིད་ང་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་འདི་རྒྱ་མི་རིགས་མཉམ་དུ་འབྲེལ་བ་བྱེད་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཚོ་ལ་འབྲེལ་བ་བྱ་རྒྱུ་གནད་འགག་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་ཡིན་ན་ང་ཚོས་དྲ་རྒྱའི་ལམ་ནས་རྒྱ་མི་རིགས་ལ་འབྲེལ་བ་བྱ་རྒྱུའི་ལས་འཆར་ཞིག་སྤེལ་གྱི་རེད་དམ་མ་རེད། འདིའི་དགོས་པ་གཟིགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད་དམ་མ་རེད་ཅེས་དྲི་བ་གཅིག་འདི་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། དེ་ནས་བཀའ་ལན་གྱི་ནང་ལ་དཔལ་ལྡན་སྲིད་སྐྱོང་མཆོག་དབུས་པའི་བཀའ་བློན་ཚོ་ཕྱོགས་ལ་ཕེབས་པའི་སྐབས་སུ་དབུ་མའི་ལམ་གྱི་ཐོག་ལ་བཀའ་མོལ་གནང་གི་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་གསུངས་པ་རེད། མ་འོངས་པར་བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་ཀྱི་དྲ་རྒྱའི་ཐོག་ནས་བཀའ་བློན་ཚོ་ཕྱོགས་ཕེབས་གནང་བའི་སྐབས་སུ་དབུ་མའི་ལམ་གྱིས་ཐོག་ལ་བཀའ་གང་གནང་ཡོད་པ་ཇི་མ་ཇི་བཞིན་ Youtube ནང་ལ་བཞག་ནས་མང་ཚོགས་ནས་གཟིགས་རྒྱུ་ཡོད་པ་ཞིག་ངེས་པར་དུ་བཟོ་དགོས་ཀྱི་འདུག་ཅེས་དེ་རིང་བརྒྱུད་ལམ་འདི་ནས་ཞུ་ཡི་ཡོད། གང་ཡིན་ཟེར་ན་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་རྣམ་པ་ཚོས་བཀའ་གནང་གི་ཡོད་པ་རེད། ཕེབས་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ཕེབས་རྐྱུང་གནང་དགོས་རེད། བོད་དོན་གྱི་ཐོག་ལ་ཕྱི་ལ་སློབ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དངོས་འབྲེལ་རང་རེད། བསླབས་པ་དང་མཉམ་དུ་དེའི་འོག་ལ་ང་རང་ཚོས་ལས་དོན་གང་ལ་གང་འཚམ་སྒྲུབ་དགོས་རྒྱུ་དེ་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་ཞིག་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ནས་རྒྱ་རིགས་འབྲེལ་མཐུད་པ་དང་འབྲེལ་བའི་དྲི་བ་ཞིག་ཡོད། རྒྱ་རིགས་འབྲེལ་མཐུད་པ་དེ་ཚོས་སྔ་ལོ་འབྲེལ་མཐུད་གནང་བ་གྲངས་ག་ཚོད་ཡོད་པ་རེད། གསར་དུ་འབྲེལ་བ་ཞུས་པ་གྲངས་ག་ཚོད་བྱུང་ཡོད་པ་རེད། གང་ཡིན་ཟེར་ན་ཁོང་ཚོ་ཆེད་དུ་མངགས་ནས་རྒྱ་རིགས་ལ་འབྲེལ་མཐུད་བྱེད་མཁན་ཡིན་དུས། དེའི་ཐོག་ལ་གྲངས་ཀ་ངེས་གསལ་ཞིག་དགོས་ཀྱི་འདུག་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཞིག་ཡིན།

དེ་ནས་ལས་འཆར་ཚན་པས་ལྔ་དང་ལྔ་བཅུའི་ལས་འཆར་མང་པོ་ཞིག་སྤེལ་བ་རེད། དངོས་གནས་ཐུགས་ཕན་ཧན་ཧན་གསོས་པའི་ཡིད་ཆེས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དམིགས་ཡུལ་ངེས་ཅན་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་ལས་འཆར་ཞིག་སྒྲིག་ཡོང་དུས། ཐུགས་ཕན་མ་གསོས་པ་དེ་འདྲ་ཡོང་སྲིད་ཀྱི་མ་རེད། ཡིན་ནའང་ལས་འཆར་མང་སྒྲིག་གནང་བའི་སྐབས་སུ་བཀའ་མོལ་གནང་མཁན་འདེམས་སྟངས་དེ་ལ་རང་བཞིན་གྱི་དོགས་པ་ཞིག་སླེབ་དགོས་པ་ཆགས་སོང་། དཔེ་མཚོན་ལྟ་བུ་ཞིག་ཞུས་པ་ཡིན་ན། བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་ངོ་སྤྲོད་གནང་མཁན་བསྐོ་གཞག་གནང་ཡོད་པ་རེད། འདི་ཇི་ལྟར་བསྐོ་གཞག་གནང་ཡོད་པ་རེད། ག་རེ་ལ་བལྟས་ནས་བསྐོ་གཞག་གནང་བ་རེད། བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་ངོ་ཤེས་མཁན་གྱི་དྲུང་ཆེ་ཆུང་བའི་གནས་རིམ་རིམ་པ་ཡོད་པ་རེད་དེ། དེ་དག་མེད་པའི་ཐོག་ནས་བཀའ་གནང་ཡོང་དུས། ཚོགས་ཁང་ཆེན་པོ་དེའི་ནང་ལ་བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་ཀྱིས་རང་ལུས་མེར་བསྲེགས་གཏོང་མཁན་གྱི་གྲངས་ཀ་ཡང་མ་ཤེས་པའི་གནས་སྟངས་ཆགས་སོང་། ༡༥༤ ཡོད་པ་རེད། འོག་ནས་དྲི་བ་གཏོང་ཡོང་དུས་ད་དུང་ཡང་བཀའ་ལན་གནང་རྒྱུ་མེད་པའི་གནས་བབས་དེ་འདྲ་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་ཀྱི་ངོ་སྤྲོད་གནང་མཁན་

བཞག་པ་ཡིན་ན་འདི་གང་འདྲ་བྱས་ནས་ཏག་ཏག་སྡོད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། འདི་གཞིར་བཟུང་གི་དེའི་ནང་ལ་བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་ཀྱི་ངོ་ཚབ་ཡིན་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་འདུག་གམ། འདི་ངེས་པར་དུ་དགོངས་པ་བཞེས་དགོས་པ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་འདུག དེ་འདྲ་སོང་ཙང་བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་ཀྱི་ལྷ་དང་ལྷ་བཙུ་ཟེར་མཁན་དེ། བཀའ་ཤག་གིས་ལྷ་དང་ལྷ་བཙུ་དེ་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་ཡིན་ཞེས་གསུང་གི་ཡོད་པ་རེད། ཇ༹་བའི་དཔལ་ལྡན་སྲིད་སྐྱོང་མཆོག་ལ་རྒྱལ་སྤྱིའི་སྡིངས་ཆའི་འཕྲོས་ལ་དངོས་གནས་གོ་སྐབས་མང་པོ་ཐོབ་གནང་གི་ཡོད་པ་རེད། བསྐྲུན་གནང་གི་ཡོད་པ་རེད། ལེགས་གསོལ་བསྟུགས་བརྗོད་ཡོད། གང་ཙམ་གྱི་སྡིངས་ཆ་ཐོབ་པ་དེ་ཙམ་གྱི་བོད་མིའི་གནད་དོན་ཕྱི་ལ་སྙོབ་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་པ་ལ་ང་ཚོས་ཡིད་ཆེས་བྱེད་ཚོག་གི་ཡོད་པ་རེད། ངོས་འཛིན་བྱེད་ཚོག་གི་རེད། ཡིན་ནའང་དེ་འདྲའི་གོ་སྐབས་ཐོབ་པའི་སྐབས་སུ་གོ་སྐབས་དེ་དམ་འཛིན་གནང་ནས་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་མིག་ཆུ་དང་སྡུག་བསྔལ་དེ་ཚོ་གསུང་ཐུབ་པ་གནང་ཐུབ་རྒྱུ་དེ་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་རེད་ཅེས་ཞུ་ཡི་ཡོད། འདི་ངས་གང་བྱས་ནས་ཞུ་ཡི་ཡོད་ཟེར་ན། BBC HARD Talk ནང་ལ་རྣམ་པ་ཚོས་གཟིགས་པ་ཡིན་ན་ Uyghur གྱི་ས་གནས་དེ་ལ་མི་ས་ཡ་མང་པོ་བཀག་ཉར་གྱི་བཙོན་བཙུག་བྱས་པ་རེད། བོད་ལ་དེ་ལྟར་ཡོད་པ་རེད་དམ་གསུང་དུས། དཔལ་ལྡན་སྲིད་སྐྱོང་མཆོག་ནས་ཡོད་པ་མ་རེད་ཅེས་བཀའ་གནང་བ་རེད། འདི་ཡོད་པ་མ་རེད་གསུངས་པ་དེ་གཞི་གང་གི་ཐོག་ལ་བཞག་ཡོད་པ་རེད། སོ་སོ་འདྲ་བོ་ཞིག་ཡིན་ན་དངོས་གནས་བོད་ལ་དངོས་རྟོགས་བདེན་འཚོལ་གྱི་ཐོག་ནས་སྐུ་ཚབ་ཕེབས་པའི་སྐབས་སུ་མི་ལོ་ ༣༠ རིང་ལ་བོད་རྒྱལ་ཁབ་དེ་བཙོན་ཁང་ཆེན་པོ་ཞིག་ཏུ་བསྒྱུར་ནས་སྡུག་རྩུབ་མནར་གཅོད་ཀྱི་ཐོག་ནས་སྐུ་ཚབ་ཚོ་ཕེབས་པའི་སྐབས་ལ་མིའི་སྡུག་བསྔལ་དུ་འབོད་ཀྱི་ཆུ་ལོག་ཐེབས་ནས་རྒྱ་མིས་ལོ་ ༣༠ རིང་ལ་གོ་བཀོན་སློབ་གསོ་བརྒྱབས་པ་དེ་ཕན་མེད་ཆགས་འདུག་བསམས་པའི་ངེས་པ་རྙེད་པ་དེ་གང་ནས་བྱུང་བ་རེད་ཅེས་ཞུ་འདོད་བྱུང་། དེ་ནས་ HARD Talk ནང་ལ་རྒྱ་མིས་ཁྱེད་རང་ཚོ་ལ་འབྲེལ་བ་གང་བྱས་ནས་བྱེད་དགོས་རེད། ཁྱེད་ཚོ་ད་དུང་ཡང་ལོ་ ༥༠ སྡོད་རྒྱུའི་འཆར་གཞི་འདིང་གི་འདུག་ཟེར་དུས། ང་ཚོའི་ལྷ་དང་ལྷ་བཙུ་ཟེར་བ་དེ་ང་རང་ཚོའི་སྣང་བ་དག་ནས་ལྷ་དང་ལྷ་བཙུ་ཟེར་དུས་སྙན་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་རེད། མི་ཚོས་དེ་ལ་ལྟ་སྟངས་མི་འདྲ་བ་ཞིག་འདུག་བསམ་པའི་ང་ལ་ཚོར་བ་འདི་བསླེབས་བྱུང་། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་མ་འོངས་པ་ལ་ང་ཚོས་ཚོགས་འདུ་གང་འདྲ་ཞིག་འཚོགས་ཀྱི་ཡོད་པ་ཡིན་ནའང་འཚོགས་དགོས་ཀྱི་རེད། ཐབས་བྱུས་འདིང་དགོས་ཀྱི་རེད། ཡིན་པ་ཡིན་ནའང་༧སྐྱབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེ་ཡིས་བཀའ་གནང་བ་གཞིར་བཟུང་བས་ཐོག་ནས་རེ་བ་ཡག་ས་ནས་རྒྱག གྲ་སྒྲིག་སྡུག་ས་ནས་བྱེད། དེ་ག་རང་གི་ངོ་གདོང་གི་ཐོག་ནས་གནང་བ་ཡིན་ན་དགེ་མཚན་མི་འདུག་གམ་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་གསུམ་པ་དེ་ལ་དོན་གཅོད་ཁང་གི་ལས་བསྡོམས་ནང་ལ་རྒྱུན་དུ་ནས་ཐུགས་སྣང་གནང་བ་ཡིན་ན། ༧སྐྱབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེ་ཡི་༧སྐུའི་ཐུགས་ཀྱི་དམ་བཅའ་བཞི་དང་ཆོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤྱོད་ SEE learning གྱི་ཐོག་ལ་དོན་གཅོད་ཁག་ལ་དེ་ཚོ་ཁྱབ་སྤེལ་གནང་རྒྱུའི་ཕྱག་ལས་ཡོད་པ་རེད་དམ་མ་རེད་ཅེས་དྲི་བ་གཅིག་འདི་ཡིན། གང་ཡིན་ཟེར་ན་ད་ལྟ་ Brussels དོན་གཅོད་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཆོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤྱོད་གཅིག་ཚ་ཚ་འུར་འུར་གྱི་ཐོག་ནས་སྤེལ་བཞུགས་ཀྱི་འདུག ཇ༹་བའི་ང་རང་ཚོའི་ཧ་རམ་ས་ལའི་མཛད་གཙོ་རྣམ་པ་ཚོར་སྣེ་ལེན་ཞུ་རྒྱུ་དེ་ཚོ་ཧ་ཅང་གི་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་རེད། འོན་ཀྱང་དེ་ལས་གལ་ཆེ་བ་འདི་བོད་ཀྱི་འཐབ་རྩོད་དང་༧སྐྱབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེའི་དགོངས་གཞི་དེ་ལས་ལྷག་པ་ཞིག་མེད་པ་ཡིན་ན། འདི་ཁོང་ཚོའི་ལས་འགན་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད་དམ་མ་རེད། དེའི་ཐོག་ལ་ལས་འཆར་གང་དང་གང་སྤེལ་ཡོད་པ་

རེད། གལ་སྲིད་མེད་པ་ཡིན་ན་ལས་འཆར་འདི་བཟོ་རྒྱུའི་གནས་བབས་ཤིག་གནང་གི་རེད་དམ་མ་རེད། གསུམ་པ་དེ་ལ་བོད་རྒྱ་འབྲེལ་མོལ་གྱི་གནས་བབས་དེ་རེད། བོད་རྒྱ་འབྲེལ་མོལ་གྱི་གནས་བབས་དེ་ལ་སྤྱི་ནོར་༸གོང་ས་༸སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་བླ་ན་མེད་པའི་དབུ་ཁྲིད་དང་བོད་གཞིས་བྱེས་གཉིས་ཀྱི་མགྲིན་ཚབ་པ་ཡིན་པའི་ཐོག་ནས། བོད་ཀྱི་གནད་དོན་གྱི་ཐོག་ལ་འགན་འཁུར་བཞེས་ཀྱི་ཡོད་པ་དེ་ང་ཚོ་སུ་གང་ལའང་སེམས་ཉི་འམ་ཟ་ཚོམ་ཡོད་པ་མ་རེད། གནང་གི་ཡོད་པ་དེ་གཞིར་བཞག་རེད། ཡིན་ནའང་དཔལ་ལྡན་སྲིད་སྐྱོང་མཆོག་ལ་བཀའ་དམ་སྲིད་གཞི་མའི་དམ་ཐྲུག་དེ་མར་གནང་ནས་ཚབ་སྲིད་ཀྱི་སྐུ་དབང་མར་གནང་ཟིན་པའི་སྐབས་སུ། དཔལ་ལྡན་སྲིད་སྐྱོང་མཆོག་གིས་ཚབ་སྲིད་ཀྱི་འགོ་ཁྲིད་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་བོད་ཀྱི་བོད་རྒྱ་འབྲེལ་མོལ་ཐོག་ལ་ཕྱག་ལས་གང་དང་གང་གནང་ཡོད་པ་རེད། ཁ་སང་ཕལ་ཆེར་བཀའ་ལན་ཞིག་གནང་སྐབས་ལ་ངས་གོ་སྐབས་ནོར་བ་ཡིན་གྱི་རེད། གཅིག་བྱས་ན་ཉན་སྐབས་ནོར་བ་ཡིན་གྱི་རེད། འོན་ཀྱང་དེ་འདྲ་ཞིག་གི་ནང་ལ་བོད་རྒྱ་འབྲེལ་མོལ་མ་བྱུང་བ་དེ་ཏ་ལམ་༸སྐྱབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེ་ལ་ལན་ཁག་ཕུལ་བ་འདྲ་བོ་ངས་གོ་བྱུང་། མཐོང་བྱུང་། ནོར་ཡོད་སྲིད་ཀྱི་རེད། ཡིན་ནའང་༸སྐྱབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེས་གང་གནང་གི་ཡོད་པ་དེ་ང་ཚོས་དྲི་བ་དྲིས་ཀྱི་ཡོད་པ་མ་རེད། དཔལ་ལྡན་སྲིད་སྐྱོང་མཆོག་ཚབ་སྲིད་ཀྱི་འགོ་ཁྲིད་ཡིན་པའི་ཐོག་ནས་འདིའི་ཐོག་ལ་ཕྱག་ལས་གང་གནང་ཡོད་པ་རེད། Asia Resort ནང་ལ་ཚོགས་འདུ་ཚོགས་གནང་གི་ཡོད་པ་རེད། སྔོན་མ་རྙིང་པའི་སྐད་ལ་གསར་པ་མང་པོ་ཞིག་བར་བསྐྱོ་འཛུགས་གནང་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཚོས་ཐུགས་ཕན་ག་ཚོད་གསོས་ཡོད་པ་རེད། གནའ་སྔ་མོ་བཀའ་ཁྲི་༸ཟམ་གདོང་རིན་པོ་ཆེ་ཡིས་ཡིག་ཆ་བཞག་པ་དེའི་ཐོག་ལ་སྔོན་འགྲི་སྒྲོར་གཙོག་གི་ལེགས་བཅོས་གང་གནང་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཚོ་གྲོས་ཚོགས་ལ་མར་གཅིག་གསུང་ཐུབ་པ་ཡིན་ན། གྲོས་ཚོགས་ཀྱི་ནང་ལ་བོད་རྒྱ་འབྲེལ་མོལ་རིགས་དང་བོད་ཀྱི་གནད་དོན་གྱི་ཐོག་ལ་གསུང་གི་འདུག་བསམ་པའི་ང་ཚོ་ལ་ཡང་ཡིད་ཆེས་དང་རེ་བ་གཅིག་ཡོང་ས་རེད། རྒྱ་ཆེའི་མང་ཚོགས་ལ་ཡང་དེ་དེ་བཞིན་གྱི་སློམ་པ་ཚུ་འདོད་ལྟར་སྒྲུག་སྡོད་མཁན་ལའང་ཧན་ཧན་སེམས་གཞག་ས་ཞིག་ཡོང་གི་མེད་འགྲོ་ དེ་ནས་ང་རང་ཚོས་ཕ་སྐད་གཙང་མ་རྒྱུག་དགོས་རེད། སྐད་ཡིག་དེ་མི་རིགས་ཀྱི་བླ་སྲོག་རེད་ཅེས་ང་ཚོ་ཚང་མས་ཞལ་གཅིག་བསྒྲགས་རེད། ཡིན་ནའང་མཚམས་རེ་བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་ཀྱི་གནང་སྟངས་ལ་ཨིན་ཇི་ཤེས་མཁན་ཚོ་ལ་མཐོང་ཆེ་བ་དང་བོད་སྐད་ཤེས་མཁན་ལ་དེ་ཙམ་གྱི་སྟེངས་ཆ་དང་གོ་སྐབས་བསྐྱུན་གྱི་ཨ་ཡོད་བསམས་པའི་ཐུགས་སྣང་ཞིག་ཡོང་གི་འདུག འདི་མཐོང་ཚུལ་དེ་ང་གཅིག་པུ་རེད་མི་འདུག མི་མང་པོའི་སེམས་ནང་ལ་སྒྲིག་འཛུགས་དེའི་ནང་གནས་མཁན་གྱི་སེམས་ནང་ལའང་། དེང་སང་ཨིན་ཇི་ཤེས་མཁན་ཡིན་ན་སྟེངས་ཆ་རག་གི་རེད་མ་གཏོགས། བོད་སྐད་ཤེས་ན་སྟེངས་ཆ་དེ་ཙམ་ཡོད་པ་མ་རེད་ཟེར་མཁན་གསུང་གཅིག་བསྒྲགས་རང་རེད་འདུག དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་མ་འོངས་པར་སྟེངས་ཆ་གང་བསྐྱུན་པ་ཡིན་ནའང་སྒྲིག་འཛུགས་དེ་ལ་སུ་མ་ཐུད་ནས་གནས་ནས་དེ་ལ་ **དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ནས།** བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ལགས་སྐར་མ་བཅུ་ཟིན་ཚར་སོང་། **བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ལགས་ནས།** ཞབས་འདེགས་ཞུ་ཐུབ་མཁན་དེ་ཚོ་ལ་ངེས་པར་དུ་གོ་སྐབས་གནང་དགོས་ཀྱི་འདུག་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་པདྨ་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྡན་ཕྱི་དྲིལ་བཀའ་བློན་མཆོག

དཔལ་ལྡན་ཕྱི་དྲིལ་བཀའ་བློན་བློ་བཟང་སེང་གེ་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག

ཚོགས་གཙོ་པདྨ་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འཐུས་ཟླ་བ་ཕུན་སྐྱིད་ལགས། ལས་རིམ་རྣམ་གཞག དེ་རིང་ཉིན་མཐའ་མ་དེ་རེད།

སྤྱི་འཐུས་ཟླ་བ་ཕུན་སྐྱིད་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག འདིར་གྲོས་ཚོགས་ནང་ལ་ཆ་ཤས་བླངས། སྲིད་སྐྱོང་ལ་དྲི་བ་བསྐུར། དོ་བདག་སོ་སོ་བཞུགས་མི་འདུག འདི་ཏག་ཏག་ཅིག་བཤད་ཀྱི་མི་འདུག་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་པདྨ་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྡན་ཕྱི་དྲིལ་བཀའ་བློན་མཆོག

དཔལ་ལྡན་ཕྱི་དྲིལ་བཀའ་བློན་བློ་བཟང་སེང་གེ་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཅིག་ནས་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་གསར་འགོད་པའི་ཕྱག་ལས་གནང་དགོས་རྒྱུ། བརྙན་འཕྲིན་རླུང་འཕྲིན་གཞན་ནང་ལ་གནང་སྟངས་ཐོག་དགོངས་ཚུལ་གསུངས་སོང་། དེ་ནས་བོད་ཡིག་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་ཡིན་པ། གཅིག་སྒྲིལ་དང་མཐུན་ལམ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་གསུངས་གནང་སོང་། འདི་ཚོ་ཚང་མ་དགོངས་ཚུལ་ཡིན་པ་རེད། དེ་ནས་ད་ལྟ་ང་ཚོས་རྫོག་ཙ་ཆིག་སྒྲིལ་འདི་ལོ་རྒྱུས་ཐོག་ནས་གཟིགས་པ་ཡིན་ན་ཉེ་བའི་ཆར་ནས་༸གོང་ས་མཆོག་གིས་གསུངས་པ་ནང་བཞིན་རེད། ཆོས་རྒྱལ་མེས་དབོན་རྣམ་གསུམ་ནས་ད་ལྟ་བར་དུ་གཟིགས་པ་ཡིན་ན་ཚད་མཐོ་ཤོས་ཆགས་ཡོད་གསུངས་པ་དེ་ག་རང་ལ་ངོས་འཛིན་ཞུ་ཡི་ཡོད། དེ་འདྲ་རང་ཆགས་བཤད་ཡོད་པ་རེད། བཙན་བྱོལ་ནང་ལ་ཡིན་ནའང་སྤྱི་ཚོགས་དྲ་རྒྱའི་ནང་མི་ཁ་ཤས་ཅིག་གི་གནས་ཚུལ་གཅིག་ཡར་མར་བཤད་བཤད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད་དེ། བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་རྣམ་པ་རེད། དམིགས་བསལ་ང་ཚོའི་བཀའ་ཤག་བཀའ་བློན་རྣམ་པ་ཕྱོགས་བསྐྱོད་ས་གནས་ཁག་མང་པོ་ལ་བཅར་ཚར་བ་རེད། མི་མང་ལྷིང་འཇགས་པོ་ཡིན་པ་དང་མཐུན་པོ་ཡིན་པ། རྫོག་ཙ་ཆིག་སྒྲིལ་ཡིན་པ་འདི་ཞུ་མ་དགོས་པ་རེད། སྲིད་སྐྱོང་ས་ཆ་གང་བཅར་བ་ཡིན་ནའང་ཚོགས་ཁང་ཁེངས་པའི་གནས་སྟངས་མ་གཏོགས་མི་མང་ཡིན་ནའང་ཆོལ་ཁ་གསུམ་གྱི་མི་མང་རེད། ཚོགས་ཁང་ཆ་ཚང་ཁེངས་པའི་གནས་སྟངས་མ་གཏོགས་མ་ཁེངས་པའི་གནས་སྟངས་ཧ་ལམ་ཡོང་གི་མི་འདུག དེ་འདྲ་སོང་ཙང་དེའི་ག་རེ་སྟོན་གྱི་ཡོད་པ་རེད་ཅེ་ན། མི་མང་ནས་བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་ཡོད་པ། མཐུན་འབྲེལ་ཐོག་ནས་ཁོ་རང་ཚོ་ཐུགས་སྣང་ཆེན་པོ་གནང་གི་ཡོད་པ་ཧ་ཅང་གསལ་པོ་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། བོད་ནང་ལ་ཡིན་ནའང་ཉེ་ཆར་གོ་རྒྱུ་ལ་བོད་པ་ཆོས་བཀའ་མོལ་གནང་དུས་ཁོང་ཚོ་རྒྱ་མི་དང་ང་ཚོ་བོད་པ་ཟེར་རྒྱུ། སྔོན་མ་ཡིན་ན་ཁོ་དབུས་གཙང་རེད། ཁོ་བོད་པ་རེད། ང་ཁམས་པ་རེད་ཟེར་རྒྱུ་ཉུང་

དུ་ཕྱིན་པ་འདི་བོད་རིགས་ཀྱི་ངོ་བོ་འདི་བོད་ནང་ཤུགས་ཆེ་རུ་འགྲོ་ཡི་ཡོད་པ་གསལ་པོ་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། བཀུར་འོས་སྲི་འཛུས་གཞན་གཅིག་ནས་དབུ་མའི་ལམ་ཟབ་སྦྱོང་འདི་ས་ཆ་ཁག་བཅུ་ལ་གནང་འདུག མི་ ༣༡༩ ལས་མེད་དུས་འཛུས་ཞོར་འགྲོ་བའི་རྣམ་པ་དང་། དྲ་རྒྱ་གཟིགས་མཁན་མི་ ༥༠༠༠ ཙམ་ལས་མེད་པའི་སྐབས་ལ་དྲ་རྒྱ་གཞན་ལ་ས་ཡ་དང་ས་ཡ་ལྔ་མཁན་ཡོད་ཟེར་གྱི་ཡོད་པ་རེད་དེ། དེར་འཛུས་ཞོར་འགྲོ་བ་རང་ཡིན་པ་གསུངས་སོང་། འདི་མོས་མཐུན་ཞུའི་མེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ངས་ཁ་སང་རང་ཞུས་པ་ཡིན། དབུ་མའི་ལམ་གྱི་ཟབ་སྦྱོང་གནང་སྟངས་འདི་མི་ ༣༡༩ རེད་དེ། ངས་ཨིན་སྐད་ཐོག་ནས་ཞུས་པ་ཡིན་ན་ Training the trainer ང་ཚོས་ཟབ་སྦྱོང་འདི་གཞིས་ཆགས་གཅིག་ལ་ཕྱིན་ནས་མི་ ༡༠༠།༢༠༠།༥༠༠ བསྐྱོངས་ནས་ཚུ་ཚོད་གཉིས་ཀྱི་ཟབ་སྦྱོང་བྱུང་སོང་བ་འདི་ཟེར་གྱི་ཡོད་པ་མ་རེད། ཕྱི་དྲིལ་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་ཟབ་སྦྱོང་གནང་རྒྱུ་འདི་ཚོགས་པ་ཁག་གི་སྐུ་ཚབ་རེ་རེ་ཡིན་ནའང་གཉིས་གཉིས་གསུམ་གསུམ་ཕེབས་རོགས་གནང་། ཁྱེད་རང་ཚོར་ཉིན་མ་གསུམ་དང་ཉིན་མ་བཞི་ལ་ང་ཚོའི་དབུ་མའི་ལམ་ཐོག་ནས་མཐིལ་ཕྱིན་གཏིང་ཟབ་པོ་ཟབ་སྦྱོང་སྤྲད་ནས་ཁོང་ཚོས་སོ་སོའི་ཚོགས་པ་ནང་གི་ཚོགས་མི་ལ་ཟབ་སྦྱོང་སྤྲོད་ཐུབ་མཁན་གཅིག་བཟོ་ཡི་ཡོད་པ་རེད། དེ་འདྲ་སོང་ཙང་ང་ཚོར་གྲངས་ཀ་ཉུང་བ་ཡོད་དགོས་རྒྱུ་དེ་ཆེད་དུ་མངགས་ནས་ས་གནས་གཅིག་ལ་འགྲོ་ཡོང་བའི་སྐབས་སུ་ Training the trainer བྱས་ནས་མི་ཉུང་ཉུང་བདམས་ནས་ཁོང་ཚོར་ཉིན་མ་གསུམ་བཞི་ཟབ་སྦྱོང་སྤྲད་ནས་གཞན་མི་མང་ལ་ཟབ་སྦྱོང་སྤྲོད་མཁན་བཟོ་ཡི་ཡོད་པ་རེད། དེའི་འཕྲོས་པས་མི་མང་ནང་ཕྱིན་ནས་ཚུ་ཚོད་གཉིས་ཀྱི་བཀའ་སློབ་དང་ལམ་སྟོན། དབུ་མའི་ལམ་གང་ཡིན་པ་འགྲེལ་བཤད་བརྒྱབ་པ་དེ་འདྲ་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད། མ་འོངས་པར་ཐོ་ཚང་མ་འགོད་ཤོག་ཟེར་ན་བཀོད་ནས་གྲངས་ཀ་རང་བཞིན་གྱི་འཕར་འགྲོ་ཡི་རེད། གང་ཡིན་ཟེར་ན་སྲིད་སྐྱོང་གཙོས་པའི་བཀའ་བློན་རྣམ་པ་རེད། ཕྱི་དྲིལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་དབུ་མའི་ལམ་ཐོག་ཐུག་ལས་གནང་མཁན་ཚོས་མི་མང་ཟུར་དུ་ཐུག་ནས་སློབ་ཐུག་བསྐྱོངས་ནས། འདི་ཚོ་ང་ཚོས་སྤྱིར་བཏང་ཚུ་ཚོད་གཅིག་གཉིས་འཆད་དགོས་པ་དེ་འདྲ་འཆད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཚོ་ཚང་མ་གྲངས་ཀ་འབུར་བ་ཡིན་ན་གྲངས་ཀ་འཕར་འགྲོ་ཡི་རེད། ཡིན་ནའང་ད་ལན་གྲངས་ཀ་འགོད་རྒྱུ་འདི་ Training the trainer བྱེད་མཁན་འདི་ཚོ་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དྲ་རྒྱ་ནང་ལ་མི་ ༥༠༠༠ ལྷག་ཙམ་ལས་མི་འདུག་ཟེར་ཡོད་དུས་དེ་འདྲ་རང་རེད། ང་ཚོས་སྐད་ཡིག་ལྔ་དྲུག་ཙམ་ལ་བཟོས་བཞག་ཡོད་པ་རེད། འདིའི་ནང་ལ་ག་རེ་ཡོད་པ་རེད་ཟེར་ན་དབུ་མའི་ལམ་ག་རེ་ཡིན་པ་དེ་ཡོད་པ་རེད། དེ་འདྲ་སོང་ཙང་འདིའི་ནང་ལ་ད་ལན་ ༡༠༠༠༠ ཕེབས་ནས་གཟིགས་ཚར་བའི་རྗེས་ལ་འདི་ནས་དབུ་མའི་ལམ་ག་རེ་ཡིན་པ་ངེས་པ་རྟོགས་ཚར་བའི་རྗེས་ལ་ཡང་བསྐྱར་ཕེབས་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་མ་རེད། དེ་འདྲ་སོང་ཙང་ཕེབས་མཁན་མང་བ་བྱུང་ན་གྲངས་ཀ་མང་བ་འགྲོ་ཡི་རེད། བསྐྱར་དུ་ཕེབས་མཁན་མེད་ཙང་ཡོང་གི་ཡོད་པ་མ་རེད། ད་ལྟ་ www.tibet.net གཙོས་ང་ཚོའི་གསར་འགྱུར་ནང་ལ་བསྐྱར་དུ་ལྡུ་མ་ཐུད་ནས་གཟིགས་མཁན་ཡོང་གི་ཡོད་དུས། གང་ཡིན་ཟེར་ན་ཉིན་རེར་གསར་འགྱུར་གསར་པ་མི་འདྲ་མང་པོ་འགོད་ཀྱི་ཡོད་ཙང་། གཟིགས་མཁན་འདིའང་ལྡུ་མ་ཐུད་ནས་གནས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཡིན་ནའང་ཁ་སང་ཞུས་པ་བཞིན་རེད། དབུ་མའི་ལམ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་ང་ཚོའི་དྲ་རྒྱ་ཆེ་ཁག་ནས་ www.tibet.net གཙོས་འདི་ཚོ་ཆ་ཚང་ནས་རྒྱུན་དུ་ནས་བརྙན་འཕྲིན་དང་དྲ་རྒྱ་ནང་ལ་བཀྲམ་ནས་འགྲོ་བསྟུད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ནས་སྲིད་སྐྱོང་གཙོས་བཀའ་བློན་རྣམ་པ་ཚོས་དབུ་མའི་ལམ་ཐོག་ལ་བཤད་པ་ཡིན་ན་ངེས་པར་དུ་ཟུར་དུ་ལྷུག་རོགས་གནང་གསུང་གི་འདུག ཡིན་དང་ཡིན་ལྷུག་ཚོག་གི་རེད། ཡང་འགའ་ཤས་ཀྱི་སྲིད་སྐྱོང་གི་གསུང་བཤད་

དང་གཏམ་བཤད་དྲ་རྒྱ་དང་བོད་ཀྱི་བརྙན་འཕྲིན་ནང་ལ་བླུག་རྒྱུ་མང་དྲགས་བཞག་ཟེར་མཁན་དེ་འདྲ་ཡོད་པ་རེད། དེ་འདྲ་སོང་ཙང་མང་དྲགས་ན་མང་དྲགས་ཤག་ཟེར་གྱི་འདུག གང་ཡིན་ཟེར་ན་དབུ་མའི་ལམ་སྐོར་ཟེར་དུས་དབུ་མའི་ལམ་ག་རེ་ཡིན་པ་འགྲེལ་བཤད་བརྒྱབ་རྒྱུ་ཡིན་པར་བརྟེན། སྐབས་དང་དུས་ལ་འཆད་སྟངས་ཏོག་ཙམ་མི་འདྲ་བ་ཆགས་ཀྱི་རེད་མ་གཏོགས་ནང་དོན་གཅིག་པ་ཡིན་དུས་ཐེངས་གཅིག་བཤད་པ་འདི་བརྙན་འཕྲིན་ནང་ལ་བླུགས་ཚར་བའི་རྗེས་ལ་བསྐྱར་དུ་དབུ་མའི་ལམ་སྐོར་ལ་བཤད་པ་འདི་བླུགས་ཏེ་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པ་ཡིན་ན་ལྟུག་ཆོག་གི་རེད། ཉེ་ཆར་རང་རྒྱ་གར་རྒྱབ་སྐྱོར་ཚོགས་པའི་ཚོགས་ཆེན་ཚོགས་པ་རེད། ཚོགས་ཆེན་འཚོགས་དུས་སྐབས་སུ་སྲིད་སྐྱོང་ད་ལྟ་འདིར་ཡར་ལང་སྡོད་མཁན་ཧིན་དི་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ནང་བཞིན་ཡག་པོ་མེད་དེ། ཧིན་དི་དང་ཨིན་ཇི་ཏོག་ཙམ་ཤེས་པ་འདི་བསྡོམས་བརྒྱབ་ནས་དབུ་མའི་ལམ་ཐོག་ཆ་ཚང་འགྲེལ་བཤད་གཅིག་བརྒྱབ་ཡིན། བརྒྱབ་ཚར་བའི་རྗེས་སུ། རྒྱ་གར་བོད་དོན་རྒྱབ་སྐྱོར་ཚོགས་པའི་ཚོགས་འདུ་ཚོགས་ཚར་བའི་རྗེས་སུ་འདི་ནང་ལ་ངས་མིང་འབོད་ན་འགྲིག་ས་རེད། རང་བཙན་རང་ཡིན་ཟེར། དབུ་མའི་ལམ་མ་རེད་ཟེར་ནས་སྐྱོན་བརྗོད་བྱེད་མཁན་ཡོད་པ་རེད། དཔེར་ན་ Vijay Kranti ལྟ་བུ་རེད། ཁོང་ཚོས་ཡིན་ནའང་སྲིད་སྐྱོང་ནས་འགྲེལ་བཤད་བརྒྱབ་ནས་གང་ལ་གང་འཚམ་འགྲོ་བའི་སྐབས་སུ་ཁོང་ཡར་བཞེངས་ནས་ལག་པ་བརྡབས་སོང་། མ་ཟད་ Bharat-Tibbat Sahyog Manch ཁོང་ཚོས་རང་བཙན་རང་རེད། དབུ་མའི་ལམ་ག་རེ་རེད་ཟེར་ནས་ནམ་རྒྱུན་དུ་སྐྱོན་བརྗོད་བྱེད་མཁན་ཡིན་ནའང་། མང་པོ་ཞིག་བསླེབས་ནས་ལག་པ་བརྡབས་ནས་ང་ལ་ལག་པ་གཏོང་བར་བསླེབས་སོང་། དེ་རིང་དབུ་མའི་ལམ་ཁ་གསལ་པོ་ཧ་གོ་སོང་། འདི་ཚོ་ཚང་མ་བརྙན་འཕྲིན་ནང་ལ་བལྟ་རྒྱུ་ཡོད་པ་རེད། མར་ཕྱིན་ནས་དེ་རིང་དབུ་མའི་ལམ་གྱི་སྲིད་བྱུས་དང་ཐབས་བྱུས་དབྱེ་བ་ཕྱེས་ནས། ཐབས་བྱུས་ག་རེ་ཡིན་པ་འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་ཡོང་དུས་དེ་རིང་དངོས་གནས་ངེས་པ་རྙེད་སོང་། ང་ཚོས་གྲོས་ཚོད་བཞག་གི་ཡིན། རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་ཀྱི་ཡིན་ཟེར་ནས་འདི་བརྙན་འཕྲིན་ལ་མཐོང་རྒྱུ་ཡོད་པ་རེད། དཔང་པོ་བོད་དོན་རྒྱབ་སྐྱོར་ཚོགས་པ་རྒྱ་གར་བ་ང་ཚོའི་གྲོགས་པོ་རྙིང་པ་རྐྱང་རྐྱང་རེད། ཁོང་ཚོ་ལ་བཀའ་འདྲི་གནང་ན་འགྲིག་གི་རེད། ད་ལམ་ཧ་ཅང་གསལ་པོ་བྱུང་སོང་། ད་ལན་ངེས་པ་རྙེད་སོང་བྱས་ནས་གསུངས་ཡོད་དུས། སྲིད་སྐྱོང་ནས་དེ་བཞིན་ཕྱག་རོགས་བཀའ་བློན་རྣམ་པ་ཚོས་དབུ་མའི་ལམ་ཐོག་ལ་ག་དུས་ཡིན་ནའང་མི་མང་ལ་གོ་རྟོགས་སྤེལ་ནས་དོ་སྣང་ཆེ་རུ་དང་གོ་རྟོགས་མཐོ་རུ་འགྲོ་ཡི་ཡོད་པ་ཧ་ཅང་གསལ་པོ་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

རྒྱ་ཡིག་འབྲེལ་མཐུད་པ་ཚོགས་འདུ་འདི་ཐོག་ནས་ཁ་སང་ཞུས་པ་བཞིན་ད་ལྟ་བར་དུ་མི་གཅར་མཁན་ ༩༧ བྱུང་འདུག ཡོང་ས་ནི་ཨ་རི་རེད། ཁེ་ན་ཊ་རེད། ཡུ་རོབ་ཁག་རེད། ཨོ་སི་ཊྲོ་ལི་ཡ་རེད། ཐའེ་ཝན་རེད། ཉེ་འོང་། New Zealand དེ་འདྲ་ཡིན་ས་ཡོད། འདི་ཚོ་ཁག་ནས་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཁོང་ཚོར་ཐུགས་ཕན་གསོས་ཀྱི་ཡོད་པ་ཧ་ཅང་གསལ་པོ་རེད། ངས་ཁ་སང་ཞུས་པ་བཞིན་རེ་གཉིས་ཤིག་ཡོང་གི་འདུག ཆོང་རྒྱག་མཁན་ལྟ་བུ་ཞིག་དང་ཕ་གིར་ཟབ་སྦྱོང་སྐབས་ལའང་བཞུགས་མ་བཞུགས་དེ་འདྲ་ཡོང་གི་འདུག འདི་ཚོར་ང་ཚོས་མ་འོངས་པར་གཟབ་གཟབ་བྱས་ནས་ཚོགས་བཅར་བ་འགྱུར་བ་བཏང་ནས་དོ་སྣང་ཡོད་མཁན་དང་། ཡར་རྒྱས་གཏོང་གིན་གཏོང་གིན་བྱས་ནས་འགྲོ་དང་འགྲོ་མུས་ཡིན་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ད་ལྟ་ལྡ་དང་ལྡ་བཙུ་སྐབས་སུ་བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་ངོ་སྤྲོད་བྱེད་མཁན་རེད། ལྡ་དང་ལྡ་བཙུ་གཞོན་སྐྱེས་ཚོགས་འདུ་ཡིན་དུས་སྐབས་སུ་གཞི་རྩའི་བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་ལ་ཏན་ཏན་ཡོད་པ་རེད། མི་རྒན་པ་ཉམས་མྱོང་ཅན་ཡོད་པ་རེད་དེ། ཡིན་ནའང་

གཞོན་སྐྱེས་ཚོ་ལ་སྐད་ཆ་འཆད་ཐུབ་མཁན་གཅིག འདིའི་ནང་ནས་འཆད་སྟོང་མཁན་གཅིག ངས་སྟོན་ལ་ཞུས་པ་བཞིན་གཞོན་སྐྱེས་ལ་སྐད་ཆ་མི་འདྲ་བའི་ཐོག་ནས་འཆད་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ནམ་རྒྱུན་ལྟར་བཤད་བསྟད་ན་འགྲིག་གི་ཡོད་པ་མ་རེད། དེ་འདྲ་སོང་ཙང་དེ་སྤྲ་འཆད་སྟོང་མཁན་གཅིག ཨ་རི་དང་རྒྱ་གར་ནས་འཆད་སྟོང་མཁན་གཅིག་ལ་ Power Point Presentation ཡོད་པའི་ཐོག་ནས་བཤད་པ་ཡིན་ན། གཞོན་སྐྱེས་ཚོ་ལ་གོ་བདེ་པོ་ཡོང་རྒྱུ་ཆེད་དུ་འཆད་མཁན་འདི་ཡིན་ན་གོ་བདེ་པོ་འཆད་ཐུབ་མཁན་གཅིག་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད་ལ་ཉམས་སྟོང་ཡོད་མཁན་གཅིག་ཀྱང་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་འདྲ་སོང་ཙང་བཀོད་བཞག་པ་གཅིག་རེད་མ་གཏོགས་ཞབས་ལོ་དང་ཉམས་སྟོང་གཞིར་བཟུང་བྱས་ནས་རྒན་གཞོན་གཅིག་གཏོང་དགོས་པ་རེད་ཅེས་གསུངས་པ་ཡིན་ན་གཏོང་ཚོག་གི་རེད། ཡིན་ནའང་འདི་ག་ཚོད་ཀྱི་འདུག་ཐུབ་དང་མ་ཐུབ་གཟིགས་རྒྱུ་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཏན་ཏན་རེད། རང་ལུས་མེར་བསྲེགས་ཀྱི་གྲངས་ཀ་འདི་ནོར་འདུག ནོར་བ་འདི་ངས་རྗེས་སུ་ Text ནང་འདི་ནོར་འདུག རྗེས་སུ་དེ་འདྲ་བྱས་ནས་བཟོ་བཅོས་རྒྱག་དགོས་པ་རེད་ཅེས་ཞུས་པ་ཡིན། ཁོང་གི་གསུང་གི་འདུག མཚན་གང་ Power Point Presentation བཟོ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། བཟོས་བསྡད་པ་ཡིན། བཟོ་དུས་ Verify བྱེད་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་འདྲ་བལྟ་རྒྱུ་མ་རག་པའི་ཐོག་ནས་བྱུང་སོང་ཞེས་གསུང་གི་འདུག དེ་ནས་སྲིད་སྐྱོང་ལ་རྒྱལ་སྤྱི་སྤྲིངས་ཆ་ནས་བཤད་རྒྱུ་དེ་འདྲ་རག་གི་འདུག་བསྔགས་བརྗོད་ཡོད་གསུངས་སོང་། འདི་བསྔགས་བརྗོད་དཀོན་པོ་འདྲ་ཡིན་དུས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་གནང་། ཡིན་ནའང་འདིའི་ནང་ལ་ག་རེ་གསུངས་སོང་ཟེར་ན། ཡིན་ནའང་གསུངས་པ་རེད་ Uyghur ལ་ Concentration camp དེ་འདྲ་ཡོད་པ་རེད། བོད་ལ་ཡོད་པ་རེད་ཟེར་དུས་ཡོད་པ་མ་རེད་གསུངས་སོང་། འདི་རྩ་བ་ཉིད་ནས་མ་རེད། བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ནོར་སོང་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། བོད་ལ་ཡོད་པ་རེད་དམ་མ་རེད་ཅེས་ཟེར་དུས། ཡོད་པ་རེད། ང་ཚོ་ལ་ Concentration camp རེད། Education through labour ཡོད་པ་རེད། ག་རེ་སྐད་ཆ་དྲིས་སོང་ཟེར་ན་ Uyghur ནང་བཞིན་མི་ས་ཡ་གཅིག་དེ་འདྲ་ཀླུགས་པའི་གནས་སྟངས་ཡོད་པ་རེད་ཟེར་ན། དེ་འདྲ་ཡོད་པ་མ་རེད། ཁོང་རང་གི་དྲི་བ་དེ་ལ་ལན་ག་རེ་བརྒྱབ་པ་ཡིན་ཟེར་ན། འགོ་འཛུགས་རྒྱུ་བོད་ནས་བཙུགས་པ་རེད། གང་ཡིན་ཟེར་ན་ད་ལྟ་ཤིན་ཙང་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་ཀྱི་ཏང་གི་དྲུང་ཆེ་འདི་སྔོན་མ་བོད་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་ཀྱི་ཏང་གི་དྲུང་ཆེ་རེད། Architect ཟེར་དགོས་པ་རེད། གཅིག་པ་གཅིག་རྐྱང་རེད། བོད་ནས་འགོ་བཙུགས་པ་རེད། བོད་ནང་ལོ་ལྔ་བྱས་པ་འདི་ཤིན་ཙང་ཕྱིན་ནས་ལོ་གཅིག་ལ་གློ་བུར་དུ་ཛ་དྲག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཙང་ཤིན་ཙང་ལ་མང་བ་མཐོང་རྒྱུ་ཆགས་པ་རེད། འགོ་བཙུགས་ས་ཡང་བོད་ལ་རེད། བོད་ནང་ལ་ཡང་ཡོད་པ་རེད་ཟེར་ནས་ངས་ཞུས་བཞག་ཡོད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ནས་ལྔ་དང་ལྔ་བཅུ་སྐོར་ལ་ BBC ནས་དྲི་བ་འགོད་སྟངས་ལ་ལྟ་ཡོང་དུས་གཞན་གྱི་ལྔ་དང་ལྔ་བཅུ་ག་འདྲ་བསམ་གྱི་ཡོད་པ་རྟོགས་བྱུང་གསུངས་སོང་། བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་དགོངས་ཚུལ་ལ་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་གཟིགས་པ་ཡིན་ན་རྟོགས་ཡོད་འགྲོ ཡིན་ནའང་ Hard talk ལབ་རྒྱུ་དེར་དང་པོ་རང་ནས་བསླེབ་རྒྱུ་ཧ་ཅང་དཀའ་ལས་ཁག་པོ་རེད། མི་ཕལ་པ་སྐད་གཏོང་གི་མ་རེད། འཛམ་གླིང་གི་གནད་ཡོད་མི་སྣ་མ་གཏོགས་སྐད་གཏོང་གི་མ་རེད། མ་ཟད་ Hard talk ལ་གནད་ཡོད་མི་སྣ་མང་པོ་ལབ་ན་གང་ཤེས་ཏེ། འགའ་ཤས་ཤིག་འགྲོ་ཕོད་ཀྱི་མ་རེད། གང་ཡིན་ཟེར་ན་འདི་ Adversarial ཟེར་གྱི་རེད། ཕར་ཕྱོགས་ལ་དྲི་བ་གནག་པོ་དང་ཀྱུག་ཀྱུག་བྱས་ནས་འཆིར་མཁན་འདི་ Hard talk གི་འགྲོ་སྟངས་རེད། དྲི་བ་ཁག་ཏུ་ཁག་ཏུ། མགྱོགས་སུ་མགྱོགས་སུ། རྒྱབ་དུ་རྒྱབ་དུ་འགྲོ་ཡི་རེད། གཟིགས་དང་ Format འདི་རེད། འདི་འདྲ་སོང་ཙང་ལྔ་དང་ལྔ་བཅུ་ལངས་པ་འདི་སྲིད་སྐྱོང་དང་ང་ཚོ་

བཀའ་ཤག་གི་ངོས་ནས་ག་རེ་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད་ཟེར་ན། རྒྱལ་སྤྱིའི་སྐད་གྲགས་ཆེ་བའི་ BBC ཡན་ཆད་ནས་ལྷ་དང་ལྷ་བཙུ་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་བརྩི་བའི་ཐོག་ནས་དྲི་བ་ནང་ལ་ཚུད་སོང་། ལྷ་དང་ལྷ་བཙུ་འདི་ Washington Post ཚགས་པར་ནང་ལ་ཚུད་ཡོད་པ་རེད། རྒྱ་གར་གྱི་ཚགས་པར་ནང་ལའང་ཚུད་ཡོད་པ་རེད། ཁོང་ཚོས་ངེས་པ་རྙེད་ནས་འདི་ཧ་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་རེད་འདུག འདིའི་ཐོག་ནས་དྲི་བ་འགོད་དགོས་ཀྱི་འདུག འགོད་སྟངས་འདི་ཀྱོག་ཀྱོག་བྱས་ནས་དགོད་ཡོང་གི་རེད། འདི་ལ་ལན་རྒྱག་ཐུབ་པ་དགོས་ཀྱི་རེད། དེ་འདྲ་སོང་ཙང་ Hard talk ཚར་བའི་རྗེས་སུ་ Producer འདི་གྲ་སྒྲིག་བྱེད་མཁན་ཁོང་རང་གི་ཟེར་གྱི་འདུག ཁྱེད་རང་དཔེ་རེད། དྲི་བ་ཁག་ཏུ་ཁག་ཏུ་དང་མགྱོགས་སུ་མགྱོགས་སུ་འགྲོ་དུས་ཁྱེད་རང་ཛུལ་ནག་གཅིག་ཀྱང་ཤོར་མ་སོང་ལ་སྐད་གཅིག་ཀྱང་ཤོར་མ་སོང་། ནམ་རྒྱུན་ཡིན་ན་སྐད་ཤོར་མཁན་ཁྲུང་ཁྲུང་རེད་ལ་དྲི་བ་ལ་ལན་ནོར་གྱི་རེད་ཟེར་སོང་། Hard talk འདི་ Adversarial Approach འདི་རེད། དེ་འདྲ་སོང་ཙང་ང་ཚོའི་ལྷ་དང་ལྷ་བཙུ་འདི་རྒྱལ་སྤྱིའི་སྡིངས་ཆ་སྐད་གྲགས་ཆེ་བ་བསླེབས་པ་འདི་ཕྱིའི་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་གཅིག་ལ་རྩི་ཡི་ཡོད་པ་གཅིག་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཡིན་ནའང་སོ་སོའི་དགོངས་ཚུལ་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་དོན་གཅོད་ཁང་ནས་ SEE learning ཏན་ཏན་རང་ལྷོ་ཨ་མི་རི་ཀ་ནས་གནང་ཡོད་པ་རེད། Washington D.C. དོན་གཅོད་ཁང་ནས་ད་ཐེངས་འདི་དབྱར་ཁ་ཡིན་ས་ཡོད། Secular Ethics in Leadership ཐོག་ལ་འགོ་ཁྲིད་ཀྱི་གཞོན་སྐྱེས་ལ་གནང་རྒྱུ། ད་ལྟ་ངས་ཆ་ཚང་དྲན་གྱི་མི་འདུག་སྟེ། དོན་གཅོད་ཁག་འགའ་ཤས་ནས་ལས་གཞི་སྤེལ་རྒྱུ་འགོ་བཙུགས་ནས་བཞག་ཡོད་པ་རེད། འདི་ང་ཚོས་ལམ་སྟོན་གནང་ནས་འགྲོ་དང་འགྲོ་ཐུབ་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ནས་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ནས་བོད་རྒྱ་འབྲེལ་མོལ་སྐོར་ནས། དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག ངས་སྔོན་ལ་ལས་རིམ་རྣམ་གཞག་སྟོན་དགོས་མེད་ན་བསམས་བྱུང་། ཕྱོགས་གཅིག་ནས་བོད་རྒྱ་འབྲེལ་མོལ་དྲི་བ་བཀོད་པ་དང་དགའ་ལྡན་ཕོ་བྲང་དང་༧གོང་ས་མཆོག་གི་མཚན་མ་འབོད་ཀ་མེད་རེད། སྨོས་པ་ཡིན་ན། ཡང་དགའ་ལྡན་ཕོ་བྲང་གི་མཚན་འདིར་མ་སྨོས་ཟེར་གྱི་རེད། ཡང་བོད་རྒྱ་འབྲེལ་མོལ་སྐོར་ལ་བཤད་པ་ཡིན་ན་ཕྱི་ནང་གསང་གསུམ་བྱེད་ཀྱི་མི་འདུག་ཟེར་གྱི་རེད། དེ་འདྲ་སོང་ཙང་བོད་རྒྱ་འབྲེལ་མོལ་སྐོར་ལ་དྲི་བ་ཟུར་ལ་བཀའ་འདྲི་གནང་མཁན་དེ་འདྲ་ཡོད་པ་ཡིན་ན་གནང་རོགས་གནང་། འདི་ང་ཚོས་ཟུར་ལ་འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་ཆོག གྲོས་ཚོགས་ནང་གནང་བ་ཡིན་ན། ད་ཡང་ཆ་ཚང་བཤད་པ་ཡིན་ན་བཀའ་མོལ་གྱི་འགྲོ་སྟངས་རེད། ཕན་རྒྱུ་ལས་གནོད་ཆེ་བ་ཡོད་པ་རེད། ཐག་བཅད་ནས་ཞུ་ཚོག བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཁ་ཤས་ལ་བློ་བདེ་བོ་ཡོང་མདོག་ཁ་པོ་རེད་དེ། ཡིན་ནའང་རྩ་དོན་དང་འབྲེལ་མོལ་ལ་གནོད་པ་ཡིན་ན་ག་རེ་ཕན་གྱི་རེད། གལ་སྲིད་ངེས་པར་དུ་ཆ་ཚང་འཆད་དགོས་བྱུང་ན་བཤད་རྒྱུ་ཡོད། འཐུས་ཤོར་བང་མེད་ཟེར་དུས་བཏང་མེད། ཐག་བཅད་ནས་ཞུ་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད། ཆ་ཚང་བཤད་ནས་རྗེས་སུ་གནོད་སོང་གསུངས་པ་ཡིན་ན་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ནས་འགན་འཁུར་གྱི་ཡིན་ན་འགན་འཁྱེར་རོགས། དེ་ནས་ངས་ཞུ་ཚོག འདི་གཟིགས་ཀྱིན་གཟིགས་ཀྱིན་གནང་ན་མ་གཏོགས། དྲི་བ་ཆ་ཚང་ལ་ལན་གནང་དགོས་གསུངས་པ་རེད། འཆད་ཡོད་དུས་ཕྱི་ནང་གསང་གསུམ་གྱི་གསང་བ་ཤོར་གྱི་འདུག་ཅེས་གནོད་བཞག དེ་འདྲ་ཡོང་གི་རེད། བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཅིག་ནས་༧གོང་ས་མཆོག་ཐུགས་སྣང་གནང་གི་ཡོད་པ་ཚང་མས་མཁྱེན་གྱི་ཡོད་པ་རེད། ད་ལན་ཡར་༧གོང་ས་མཆོག་ལ་འགན་ཆ་ཚང་ཡོད་པ་གསུངས་སོང་། དེ་རྩ་བ་ནས་མིན། ༧གོང་ས་མཆོག་གི་བཀའ་དགོངས་གཞིར་བཟུང་ཞབས་ཕྱི་ཞུ་མཁན་གང་ཟག་འདི་ཡིན། འོས་བསྡུ་ལང་དགོས་དོན་དང་

སྲིད་སྐྱོང་ཆགས་དགོས་དོན་གཙོ་བོ་བོད་ནང་གི་བོད་མི་རྣམས་ཀྱིས་མངོན་དོད་བསྒྲུབ་རྒྱུ་དང་། ༧གོང་ས་མཆོག་ལ་ཞབས་ཕྱི་ཞུ་རྒྱུ་ཆེད་འདིར་བསླེབས་བསྡད་ཡོད། དེ་འདྲ་སོང་ཙང་༧གོང་ས་མཆོག་ནས་འགན་ག་རེ་གནང་བཞག་པ་འདི་ཁྱེར་ནས་འགྲོ་མཁན་གཅིག་ཡིན། འགན་འཁུར་གནང་ཐུབ་མཁན་གཅིག་ཀྱང་ཡིན། དྲང་པོ་ཞུས་པ་ཡིན་ན། ཁྱེར་པ་བཞིན་༧གོང་ས་མཆོག་ནས་གསུངས་ཡོད་པ་རེད། འདི་ངས་གསལ་པོ་ཞུས་བཞག་ན་བསམ་གྱི་འདུག དེ་འདྲ་སོང་ཙང་སྲིད་སྐྱོང་ལ་འགན་ག་རེ་ཡོད་པ་འདི་འཁྱེར་གྱི་ཡོད། དེ་སྔ་བཀའ་བློན་ཁྲི་པ་ལ་འགན་ག་རེ་ཡོད་པ་འདི་ད་ལྟ་སྲིད་སྐྱོང་ལ་དེ་བཞིན་ཡོད་པ་རེད། འགན་འདི་ཁྱེར་ནས་འགྲོ་ཡི་ཡོད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ག་ནང་བཞིན་གནད་དོན་གཅིག་དང་བརྒྱུད་ལམ་གཅིག་བྱུས་ནས་དེ་སྔ་བཀའ་ཤག་གི་ལམ་སྟོན་ཡོད་པ་རེད། འདི་ཡང་ད་ལྟ་གནས་ཡོད་པ་རེད། དེ་རིང་གསལ་པོ་ཞུས་ན་བསམ་བྱུང་། དེ་འདྲ་སོང་ཙང་གནད་དོན་གཅིག་དང་བརྒྱུད་ལམ་གཅིག་ཟེར་དུས་གནད་དོན་གཅིག་ཡིན་པ་ཚང་མས་མཁྱེན་གྱི་རེད། བརྒྱུད་ལམ་གཅིག་ཟེར་དུས་ཐབས་བྱུས་གཅིག་འགྱུར་གཙོས་པས་རྒྱ་མི་ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད་མཁན་དེ་འདྲ་ཡོད་ན། མང་ཚོགས་ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ན་ཁག་ཁག་རེད། རྒྱ་མིའི་གཞུང་གི་ལས་བྱེད་གཞུང་ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ན་སྲིད་སྐྱོང་གིས་མཁྱེན་པ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། སྲིད་སྐྱོང་གིས་མཁྱེན་རྟོགས་མེད་པར་སུས་འབྲེལ་བ་བྱེད་པ་ཡིན་ནའང་བཀའ་ཤག་གི་ལམ་སྟོན་དང་འགལ་བ་རེད། དེ་ཡང་ངས་གསལ་པོ་ཞུ་འདོད་བྱུང་སོང་། ཡང་ང་གཟིམ་ཆུང་མཛལ་ཁ་བཅར་བ་ཡིན། གཟིམ་ཆུང་ལ་ཞུས་པ་ཡིན་ཟེར་ན་དེའི་འགྲིག་གི་ཡོད་པ་མ་རེད། སྲིད་སྐྱོང་ལ་འགན་ཡོད་པ་རེད། ངེས་པར་དུ་སྲིད་སྐྱོང་ལ་ཐུག་ནས་མི་དེ་འདྲ་གཅིག་ཐུག་ཏུ་ཡོང་གི་འདུག ཐུག་གི་ཡིན་ཟེར་གྱི་འདུག ཐུག་ན་དྲགས་ཀྱི་རེད་དམ་མ་རེད། ཐུག་པ་ཡིན་ན་ག་རེ་ཆགས་སྲིད་ཀྱི་རེད་དམ་མ་རེད། སྲིད་སྐྱོང་ནས་ལམ་སྟོན་ཆ་ཚང་ཞུ་བའི་ཐོག་ནས་ཕྱིན་པ་ཡིན་ན་ཁྲིམས་མཐུན་རེད། ཡ་རབས་བཟང་སྤྱོད་རེད། རྩ་དོན་ལ་ཕན་པ་རེད། འདི་མེད་པའི་ཐོག་ནས་འབྲེལ་བ་ཡིན་ན་ཁྲིམས་འགལ་རེད། ཡ་རབས་བཟང་སྤྱོད་དང་འགལ་བ་རེད། རྩ་དོན་ལ་གནོད་སྲིད་པ་ཞིག་རེད། གང་ཡིན་ཟེར་ན་འདི་རྒྱ་མིས་བེད་སྤྱོད་གཏོང་གི་འདུག རྒྱ་མིའི་ཐབས་བྱུས་ཧ་ཅང་དྲན་པ་ཡོད་པ་རེད། བེད་སྤྱོད་འོག་ལ་ཚུད་ཀྱི་རེད། ཚུད་ཡོད་པ་རེད། མིང་དང་བཅས་པ་ཤེས་ཀྱི་ཡོད། རྗེས་ལ་ཐུག་ཏུ་སླེབ་དུས་ངས་ལབ་ཀྱི་ཡོད། དང་པོ་ནས་ག་རེ་བྱུས་ནས་མ་བསླེབས་པ་ཡིན། ད་ཚུད་ཚར་འདུག ད་འདི་ཐོས་ཤིག དཔེར་ན། བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཀྱིས་ཁ་སང་གསུངས་སོང་། རྒྱ་ནག་ནས་ང་ཉམས་ཞིབ་པ་བྱེད་མཁན་ཡིན། ཁྱེད་རང་ཡང་ཉམས་ཞིབ་བྱེད་མཁན་རེད། ང་ལ་གནས་ཚུལ་སྤྲད་ན་ཁྱེད་རང་ལ་གྲུན་གསབ་བྱེད་ཀྱི་ཡིན་ཟེར་མཁན། ང་ལ་དེ་འདྲས་ཐུག་ཏུ་བསླེབས་སོང་། ཁོ་རང་ལ་ལབ་བཞག ཁྱེད་རང་གནས་ཚུལ་ཆུང་བ་སྤྲོད་ཀྱི་ཡོད་ན་ཨ་སྒོར་ ༢༠༠།༣༠༠ སྤྲོད་ཀྱི་ཡིན། གནས་ཚུལ་ཆེ་བ་སྤྲོད་ཀྱི་ཡོད་ན་ཨ་སྒོར་ ༡༠༠༠ སྤྲོད་ཀྱི་ཡིན། རྒྱ་ནག་ནས་ཉམས་ཞིབ་པ་ཡིན་ཟེར་མཁན་གྱིས་འབྲེལ་བ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་འདྲ་རེད། ངས་འཕྲལ་དུ་ལབ་ཡིན། འཕྲལ་དུ་ཕར་ལན་གཏང་ནས་ཞུས་པ་ཡིན། དངུལ་རྩ་བ་ཉིད་ནས་ལེན་གྱི་མིན། ཁྱེད་རང་ག་རེ་བསམ་གྱི་འདུག་ཅེས་གཤེ་གཤེ་རྒྱུགས་ཚད་བཏང་ན་མ་གཏོགས་ཕར་ཕྱོགས་གཏོང་མཁན་འདིས་རྒྱ་མིའི་གཞུང་ལ་ཁྱེད་རང་སྐོར་ལ་སྙན་ཐོ་ག་རེ་བྲིས་མ་འབྲི་ཧ་གོ་ཡི་མ་རེད། ང་ལ་མི་འདི་རག་ཡོད། མི་འདི་ཉོས་ཡོད། ངས་ཁོང་ལ་ཨ་སྒོར་ ༢༠༠ གཏོང་གི་ཡོད། ༡༠༠༠ གཏོང་གི་ཡོད་བྱུས་ནས་སྙན་ཐོ་ནང་ལ་ཚུད་ཚར་བ་རེད། ཕྱིས་སུ་ཉིན་མ་གཅིག་རྒྱ་མིས་ཆགས་པར་དེ་འདྲ་ལ་མིང་དང་དུས་ཚོད་ཆེས་གྲངས། ས་ཆ་བཅས་པ་བསྟན་ཡོང་གི་རེད། སྟོན་པའི་སྐབས་སུ་ཁྱེད་རང་བེད་སྤྱོད་འོག་ཏུ་ཚུད་ཀྱི་རེད། གཟབ་གཟབ་བྱེད་དགོས་པ་རེད། ངས་དཔེ་

གཞན་དག་གཅིག་བཞག་ན་འགྲིག་ས་རེད། གཅིག་ཐུག་ཚར་བའི་རྗེས་སུ་ཡིག་སྒྱོགས་ཤིག་སྤྲད་འདུག ཡིག་སྒྱོགས་ནང་ལ་ཨ་སྒོར་ ༥༠༠༠ འདུག་ཟེར་སོང་། འདི་ང་ལ་མི་དགོས་པར་སློག་གི་ཡིན། རྩ་བ་ཉིད་ནས་མི་དགོས། ང་འདིར་བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་དང་སྤྱི་ཡོངས་ནས་འགན་ཡོད་པའི་ཐོག་ནས་ང་རང་འགྲིག་ཐག་ཆོད་ཡོད། མི་དགོས་ཟེར་དུས་ཁྱེད་རང་ག་རེ་བྱས་ནས་འཁྱེར་གྱི་མིན། གཞན་པ་འདི་ཚོས་འཁྱེར་གྱི་འདུག སུས་ཟེར་དུས། འདི་འདི་འདི་ཟེར་ནས་མིང་འབོད་ཀྱི་འདུག་ཟེར། ཕ་གིར་ཡིག་སྒྱོགས་ཨ་སྒོར་ ༥༠༠༠ འདི་ལེན་མཁན་ཡོང་སྲིད་པ་རེད། འདི་ཇན་པ་རེད་བསམས་ནས་ལེན་མཁན་ཡོང་སྲིད་པ་རེད། བླངས་པ་ཡིན་ན་ཕར་ཕྱོགས་སྙན་ཐོའི་ནང་ལ་ཁྱེད་རང་ལ་ ༥༠,༠༠༠ སྤྲད་པ་ཡིན། དེ་དུས་སྤྲད་པ་ཡིན། དེར་སྤྲད་པ་ཡིན། རྗེས་མ་སྙན་ཐོའི་ནང་ལ་མིང་དང་པར་བཅས་པ་ཐོན་སྲིད་པ་རེད། དེ་འདྲ་བྱས་ནས་བེད་སྤྱོད་གཏོང་གི་རེད། དེ་འདྲ་སོང་ཙང་དེ་སྔ་བཀའ་ཤག་གི་གནད་དོན་གཅིག་དང་བརྒྱུད་ལམ་གཅིག་བྱས་ནས་ཆེད་དུ་མངགས་ནས་སྲུང་དགོས་རྒྱུ་འདི་ཧ་ཅང་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་བརྩིས་ནས། བདེ་འཇགས་དང་ང་ཚོའི་བོད་རྒྱ་འབྲེལ་མོལ་གནད་དོན་གལ་ཆེན་པོ་བྱས་ནས་བསྲུངས་བཞག་པ་འདི་རང་འཇགས་གནས་བསྡད་ཡོད་པ་རེད། བརྒྱུད་ལམ་གཅིག་འདི་བཀའ་ཤག་མ་གཏོགས་གཞན་སུ་གང་ཡོད་པ་མ་རེད་ཅེས་དེ་རིང་ངས་ཞུ་འདོད་བྱུང་སོང་།

དེ་ནས་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་མཐའ་མས་ཨིན་ཇི་སྐད་ཤེས་མཁན་ལ་གལ་ཆེན་པོ་རྩི་ཡི་ཡོད་པ་དང་བོད་སྐད་ཤེས་མཁན་ལ་གལ་ཆུང་ཆུང་རྩི་ཡི་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་དེ་འདྲ་གསུངས་སོང་། རྩ་བ་ཉིད་ནས་མོས་མཐུན་མེད། ང་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་དེ་འདྲ་འཆད་མཁན་ཡོང་གི་འདུག ཁ་སང་ཚོགས་འདུ་གལ་ཆེན་པོ་དེ་འདྲ་ལ་འང་། དེང་སང་བཀའ་ཤག་དང་ལྷན་ཁང་དབར་ལ་ཨིན་ཇི་ཐོག་ནས་འབྲེལ་བ་བྱ་རྒྱུ་མ་གཏོགས་བོད་ཡིག་ཐོག་ནས་གནང་གི་ཡོད་པ་མ་རེད་འཆད་མཁན་དེ་འདྲ་འདུག རྩ་བ་ཉིད་ནས་མ་རེད། ང་ཚོ་གཟའ་མིག་དམར་དང་པ་སངས་ཉིན་བཀའ་ཤག་འཚོགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། བཀའ་ཤག་ལྷན་ཚོགས་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ་ལྷན་ཁང་ཁག་ནས་ཡི་གེ་འབྲེལ་བ་ག་ཚོད་ཡར་སླེབ་པ་ཡིན་ན་ཆ་ཚང་བོད་ཡིག་ཐོག་ཡོད་པ་རེད་མ་གཏོགས་ཨིན་ཇི་ནས་ཡོད་པ་མ་རེད། གཉིས་པ། ཕྱི་ཟླ་ ༡ ནང་ལ་ང་ཚོས་སྟོན་རྩིས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། སྟོན་རྩིས་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ་དཔལ་འབྱོར་བཀའ་བློན་གཙོས་པའི་སྲིད་སྐྱོང་དབུ་བཞུགས་ཐོག་ནས་སྟོན་རྩིས་བྱེད་སྐབས། ལྷན་ཁང་ཚང་མའི་སྟོན་རྩིས་བཀའ་འགྲོལ་ཞུ་བའི་སྐབས་སུ་ཆ་ཚང་བོད་ཡིག་ནས་ཡོད་པ་རེད་མ་གཏོགས་ཚིག་གཅིག་ཀྱང་ཨིན་ཇི་ནང་ཡོད་པ་མ་རེད། སྟོན་རྩིས་དང་ལས་བསྒོམས་གཙོས་པས་གྲོས་ཚོགས་ལ་འབུལ་བའི་སྐབས་སུ་ཆ་ཚང་བོད་ཡིག་རང་ནས་གཏོང་གི་ཡོད་པ་རེད་མ་གཏོགས་ཨིན་ཇི་ནས་གཏོང་གི་ཡོད་པ་མ་རེད། དེ་སྔ་བཀའ་ཤག་གི་བོད་ཡིག་བེད་སྤྱོད་བཏང་ནས་འཛིན་སྐྱོང་ག་རེ་གནང་གི་ཡོད་པ་དེ་ག་རང་གནང་ནས་འགྲོ་ཡི་ཡོད་པ་རེད། ལས་བྱེད་ཚོས་ཡིན་པ་ཡིན་ནའང་ནད་དགོངས་ཞུ་དགོས་ནའང་དགོངས་ཤོག་བོད་ཡིག་ནས་གཏོང་དགོས་པ་རེད་ཅེས་བོད་ཡིག་ཏན་ཏན་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་རྩི་བའི་ཐོག་ནས་འགྲོ་སྟངས་ཡོད་པ་རེད། ལར་ནས་བཀའ་ཤག་སྐབས་ ༡༩༧༥ ལོ་ ༨ ནང་ལ་ཤེས་ཡོན་སྲིད་བྱུས་ལ་འགྲོ་སོང་བོན་ཆེན་པོ་བཏང་ནས། ཤེས་ཡོན་སྲིད་བྱུས་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༠༨ ནས་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༡ ལོ་ ༣ ཟླ་གུ་འདི་ད་ལྟ་ལོ་ ༡༡ བསླེབས་ནས་ལང་ཐུབ་པ་འདི་བཀའ་ཤག་སྐབས་ ༡༩༧༥ ནས་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་བརྩིས་ནས། ང་ཚོས་རིག་གཞུང་དང་སྐད་ཡིག་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་བརྩིས་ནས་འགྲོ་ཡི་ཡོད། དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག དེ་འདྲ་གཅིག་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་པདྨ་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འཐུས་ཚེ་དབང་རིག་འཛིན་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་ཚེ་དབང་རིག་འཛིན་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག ཉེ་ཆར་ཨ་རིའི་གྲོས་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱ་ནག་གི་ཐོག་ལ་ཚོགས་ཚུང་དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག Congressional Executive Commission on China གྱི་ཚོགས་གཙོ་ད་ལྟ་གྲོས་ཚོགས་འོག་མའི་འཐུས་མི་སྐུ་ཞབས་ McGovern མཆོག་དང་ཟུང་འབྲེལ་ཚོགས་གཙོ་གྲོས་ཚོགས་གོང་མའི་འཐུས་མི་སྐུ་ཞབས་ Rubio མཆོག་གཉིས་ཀྱི་སྣེ་ཁྲིད་འོག་ལ་ཨ་རིའི་གྲོས་ཚོགས་ནང་ལ་བོད་དོན་རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་སྲིད་ཇུས་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༩ ཟེར་ནས་ཁྲིམས་འཆར་ཞིག་སྔོན་གཞུང་ཡོད་པ་རེད། གྲོས་ཚོགས་འོག་མའི་ནང་ལ་ཁྲིམས་འཆར་འདི་ཡིག་ཆ་ཨང་གྲངས་ ༤༣༣༡ དང་གྲོས་ཚོགས་གོང་མའི་ནང་ལ་ཁྲིམས་འཆར་ཡིག་ཆ་ཨང་གྲངས་ ༢༥༣༩ ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། གནད་དོན་དེའི་སྐོར་ལ་སོ་སོའི་ངོས་ནས་དུས་ཚོད་བསྒྲི་ཚགས་ཀྱི་ཆེད་དུ་མདོར་བསྡུས་ཤིག་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཁྲིམས་འཆར་འདི་དེ་སྔ་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༠༢ ལ་བོད་དོན་རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་སྲིད་ཇུས་དེ་ལ་ཁ་སྣོན་དང་དེ་ལ་ནུས་པ་ཆེ་རུ་གཏང་རྒྱུ་ཡིན་པ་དང་། ཁྲིམས་འཆར་དེའི་ནང་ལ་གལ་ཆེ་ཤོས་གཅིག་འདི་ཨ་རིའི་གཞུང་གི་ངོས་ནས་༧རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེའི་ཡང་སྲིད་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་སྲིད་ཇུས། དེ་ག་ནང་བཞིན་ང་རང་ཚོའི་བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་ལ་ངོ་ཤེས་ལ་སོགས་པའི་གནད་དོན་གལ་ཆེ་བ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་དང་། དེ་འདྲ་སོང་ཙང་སོ་སོས་སྤྲིངས་ཆ་འདི་བརྒྱུད་ནས་སྐུ་ཞབས་ Jim McGovern དང་སྐུ་ཞབས་ Rubio མཆོག་གཉིས། ཁོ་རང་གཉིས་གཙོ་བོ་ཆགས་ཡོད་པ་རེད། དེ་བཞིན་ཁོ་རང་གཉིས་ཀྱི་ཁྲིམས་འཆར་དེ་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་གནང་མཁན་ཨ་རིའི་གྲོས་ཚོགས་གོང་འོག་གི་འཐུས་མི་གནད་ཡོད་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་རེད། དེ་འདྲ་སོང་ཙང་ཁོང་རྣམ་པ་ཚང་མ་ལ་སོ་སོའི་ངོས་ནས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་དང་། དེ་ག་ནང་བཞིན་དཔལ་ལྡན་སྲིད་སྐྱོང་མཆོག་དབུས་པའི་འབྲེལ་ཡོད་ཚང་མས་དེ་ལ་ཐུགས་ཁུར་ཆེ་བཞེས་གནང་ནས་ཕྱག་ལས་གནང་ཡོད་པ་རེད། ཁོང་རྣམ་པ་ཚོ་ལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཡིན་པ་ཡིན་ནའང་ང་ཚོས་ལས་ཀ་བྱས་པ་ལས་བྱ་རྒྱུ་མང་བ་སྡོད་ཡོད་པ་རེད། ད་ལྟའི་ཆར་ཁྲིམས་འཆར་དེ་གཉིས་ཨ་རིའི་གྲོས་ཚོགས་གོང་འོག་ནང་ལ་གནས་ཡོད་པ་དང་། གྲོས་ཚོགས་གོང་འོག་གཉིས་ནས་ཁྲིམས་འཆར་དེ་གཏན་འབེབས་བྱས་ནས་སྲིད་འཛིན་གྱི་ཙོག་ཙེའི་སྟེང་ལ་བསླེབས་ནས་སྲིད་འཛིན་གྱིས་མཚན་རྟགས་བསྐྱོན་པ་ཡིན་ན་ཁྲིམས་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་འདྲ་སོང་ཙང་སོ་སོའི་ངོས་ནས་སྤྲིངས་ཆ་འདིའི་བརྒྱུད་ནས་ཨ་རི་ནང་ལ་ཡོད་པའི་བོད་རིགས་ཚོ་རེད། དེ་ག་ནང་བཞིན་བོད་དོན་རྒྱབ་སྐྱོར་བ་ཁོ་རང་ཚོ་ཚང་མའི་ངོས་ནས་སོ་སོའི་ས་ཁུལ་རེད། སོ་སོའི་མངའ་སྡེའི་གྲོས་ཚོགས་གོང་འོག་གཉིས་ཀྱི་འཐུས་མི་ལ་མཇལ་འཕྲད་ཞུས་ནས་འབྲེལ་བ་གནང་སྟེ་ཁྲིམས་འཆར་དེ་ལ་འང་ངེས་པར་དུ་རྒྱབ་སྐྱོར་གནང་དགོས་ཀྱི་འདུག འདི་ང་ཚོའི་བོད་མི་དང་བོད་དོན་རྒྱབ་སྐྱོར་བ་ཚང་མས་གནང་རོགས་གནང་ཞེས་སོ་སོས་དེ་རིང་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་ཞུས་ནས་ཞུ་རྒྱུ་གཅིག་འདི་ཡིན།

དེ་ནས་ང་ཚོ་ཚང་མས་མཁྱེན་གྱི་ཡོད་པ་རེད། ང་ཚོའི་བླ་ན་མེད་པའི་དབུ་ཁྲིད་སྤྱི་ནོར་༧གོང་ས་༧སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་དགུང་ལོ་བབ་ཀྱིས་རྐྱེན་པའི་ཕྱི་རྒྱལ་ཡུལ་གྲུ་ཁག་ལ་ད་ལྟའི་ཆར་ཆིབས་བསྒྱུར་གནང་རྒྱུའི་གནས་སྟངས་ཁག་པོ་ཞིག

ཡིན་པ་དང་། དེས་རྐྱེན་པའི་དཔལ་ལྡན་སྲིད་སྐྱོང་མཆོག་དབུས་པའི་བཀའ་ཤག་ལ་སྔར་ལས་ལྷག་པ་ཞིག་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་འགན་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད་བསམ་གྱི་ཡོད། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་ད་ལྟ་བཀའ་ཤག་གི་ངོས་ནས་གནང་གི་ཡོད་པ་ཞིག་ལ་སོ་སོའི་ངོས་ནས་ཡིད་ཆེས་གཙང་མ་ཞུ་ཡི་ཡོད། འོན་ཀྱང་གལ་པོ་ཆེ་ལ་ནན་ཏན་གྱི་ཚུལ་དུ་ཨ་རིའི་སྲིད་འཛིན་གཙོས་པའི་རྒྱལ་སྤྱིའི་དབུ་ཁྲིད་རྣམ་པ་ཚོ་ལ་དཔལ་ལྡན་སྲིད་སྐྱོང་མཆོག་དབུས་པའི་བཀའ་ཤག་གི་ངོས་ནས་ངེས་པར་དུ་འབྱུང་འགྱུར་ཐུག་འཕྲད་གནང་ཐུབ་རྒྱུ་རེད། བོད་དོན་ཐོག་ལ་གླེང་སློང་གནང་ཐུབ་རྒྱུ་རེད། རྒྱབ་སྐྱོར་འཚོལ་ཐུབ་པ་ཞིག་གནང་རོགས་གནང་ཞེས་སོ་སོའི་ངོས་ནས་འབོད་བསྐུལ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ནས་སོ་སོའི་ངོས་ནས་ཕྱི་དྲིལ་ལས་ཁུངས་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་བསམ་ཚུལ་གཅིག་འདི་ཁ་སང་དཔལ་ལྡན་ཕྱི་དྲིལ་བཀའ་བློན་མཆོག་གིས་ལྷང་ཙམ་ཞིག་གསུངས་སོང་། 5 for 35 ཟེར་བ་ཞིག་ ༥ དང་ ༣༥ ཞེས་པ་ཞིག་སོ་སོས་གོ་བྱུང་། ངའི་བསམ་ཚུལ་ལ་ཕྱི་དྲིལ་ལས་ཁུངས་ནང་ལ་ང་རང་ཚོའི་གཞོན་སྐྱེས་ཀྱི་སྐུ་ཚབ་ཟེར་ནས་དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག Youth ambassador ཞིག་བསྐོ་གཞག་བྱེད་དགོས་པ་དེ་སོ་སོའི་ངོས་ནས་གལ་ཆེན་པོ་མཐོང་གི་འདུག ངེས་རྒྱབ་ལྗོངས་དེ་གང་རེད་ཅེས་ཞུས་པ་ཡིན་ན། ཉེ་ཆར་དཔལ་ལྡན་སྲིད་སྐྱོང་མཆོག་ Minnesota ལ་ཆིབས་བསྒྱུར་གནང་བའི་སྐབས་སུ་ཕ་གིའི་མི་མང་ལ་གསུང་བཤད་གནང་བའི་སྐབས་སུ། བྱང་ཨ་རི་ལ་ཡོད་པའི་གཞོན་སྐྱེས་གཅིག་གིས་བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་ཀྱི་ཐོག་ལ་གོ་རྟོགས་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་ཚོར་བ་ཆེན་པོའི་ཐོག་ནས་བཀའ་སློབ་གནང་སོང་། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་ང་ཚོའི་གཞོན་སྐྱེས་དེ་ཚོ་ང་རང་ཚོའི་འབྱུང་འགྱུར་ཆབ་སྲིད་ཟེར་ནའང་མི་འདུག གང་ཅིའི་ཐད་ནས་འགན་བཞེས་གནང་མཁན་ཁོ་རང་ཚོ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་འདྲ་སོང་ཙང་ཁོ་ཚོའི་ངོས་ནས་བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་ཀྱི་ཐོག་ལ་གོ་རྟོགས་རེད། བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་ཀྱི་ཐོག་ལ་དབུ་འོག་དབྱུང་འདེགས་བྱ་རྒྱུའི་འགན་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་དུས། ད་ལྟའི་གཞོན་སྐྱེས་ཀྱི་སྐུ་ཚབ་འདིའི་བརྒྱུད་ནས་རྒྱ་བལ་འབྲུག་གསུམ་རེད། དེ་གནང་བཞིན་ཕྱི་རྒྱལ་ཡུལ་གྲུ་ཁག་ནང་ལ་ས་གནས་ས་ཐོག་ལ་གཞོན་སྐྱེས་ཀྱི་འབྲེལ་མཐུད་པ་རེ་རེ་བཙུགས་ནས། ཁོ་རང་ཚོའི་ནང་ཁུལ་ལ་སྤྱི་ཚོགས་དྲ་རྒྱའི་བརྒྱུད་ནས་ད་ལྟའི་བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་ཀྱི་ངོས་ནས་ལྷན་ཁང་ག་ཚོད་ཡོད་པ་རེད། ཕྱག་ལས་གང་གནང་གི་ཡོད་པ་རེད། ཉིན་རེར་ཕྱག་ལས་གང་གནང་གི་ཡོད་པ་རེད། རྒྱལ་སྤྱིའི་ཐོག་ལ་ཕྱག་ལས་གང་གནང་གི་ཡོད་པ་རེད། རྒྱ་ནག་གི་ཕ་གིར་འཕོ་འགྱུར་ག་རེ་འགྲོ་ཡི་ཡོད་པ་རེད། རྒྱལ་སྤྱིའི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་འཕོ་འགྱུར་གང་འགྲོ་ཡི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཚོའི་ཐོག་ལ་གཞོན་སྐྱེས་ཀྱི་ནང་ལ་གོ་བསྡུར་སྒྲུངས་བཤད་ཀྱི་གོ་རྟོགས་གཅིག་གནང་བ་ཡིན་ན། ཕྱི་རྒྱལ་ཡུལ་གྲུ་ཁག་ལ་ཡོད་པའི་གཞོན་སྐྱེས་ཚོ་དང་ང་རང་ཚོའི་བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་ཀྱི་དབར་ལ་སེམས་ཐག་ཉེ་པོ་དང་། ཁོང་ཚོའི་ངོས་ནས་ཡིན་ནའང་བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་ལ་བརྩི་བཀུར་ཞུ་རྒྱུ། ལྷག་པར་དུ་བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་ལ་ཞབས་ཕྱི་ཞུ་རྒྱུའི་བསམ་བློ། སེམས་ཤུགས། སྤོབས་པ་སྐྱེས་རྒྱུའི་ལམ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་རེད་སྙམ། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་སོ་སོའི་ངོས་ནས་བསམ་ཚུལ་ཞུས་པ་ཡིན། དེ་ནས་ད་ལྟ་བོད་ཀྱི་བརྙན་འཕྲིན་ཚན་པ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་སོ་སོའི་བསམ་ཚུལ་ཞུ་རྒྱུ་ཞིག་ཡོད། འདི་ད་ལྟ་དུས་ཚོད་བསྡི་ཆགས་བྱུས་ནས་ཞུ་རྒྱུ་མིན། འདི་འབྲེལ་ཡོད་ལྷན་ཁང་ལ་ཕར་བཅར་ནས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་པདྨ་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འཐུས་ཟམ་མདོ་བྱམས་པ་ཚེ་རིང་ལགས།

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

དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག ང་ཚོའི་སེམས་འདི་ཁོང་ཁྲོ་དང་ཞེ་སྡང་། མི་དགེ་བའི་མཛོད་ཁང་ཞིག་མ་ཡིན་པ། སེམས་ཀྱི་ནང་ལ་བྱམས་སྙིང་རྗེ་དང་བརྩེ་བ། དོན་འགྱུར་དང་རེ་བ་བཟང་པོ་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་འགྲོ་དགོས་རྒྱུའི་མཛོད་ཁང་ཞིག་ཡིན་པ་ཡིན་དུས། རེས་གཟའ་སྤེན་པའི་ཉིན་མོ་དེར་ཕྱི་དྲིལ་བཀའ་བློན་མཆོག་ནས་ད་ལྟ་དང་མ་འོངས་བོད་ཀྱི་ཐོག་ལ་ཤར་བསྐྱོད་བྱེད་སྟངས་དང་དགོངས་པ་བཞེས་སྟངས་ཀྱི་ཐོག་ནས་དོན་སྙིང་ལྡན་པའི་དོན་བསྡུས་པོའི་བཀའ་མོལ་ཞིག་གནང་སོང་། དེ་ལ་སྙིང་ཐག་པ་ནས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དོན་ཚན་གཉིས་པ་དེ་ལ་ད་ལྟ་ལས་བསྒོམས་ཀྱི་ནང་ལ་ཤོག་གྲངས་གསུམ་ཞིག་གི་ནང་ལ་ཨིན་ཇིའི་ཡི་གེ་ཞིག་ལ་བོད་ཡིག་ཐོག་ལ་པབ་སྒྱུར་མི་འདྲ་བ་གསུམ་གནང་འདུག ཡུ་ཊ་ཧེ་དང་ཡུ་ཊབ། ཡུ་ཏུབ་བཅས་བྲིས་གནང་འདུག འདི་ཏག་ཏག་ཅིག་སྒྲ་གང་ངེས་པ་ཡོད་ན། འདིའི་ཐོག་ལ་བཟོ་བཅོས་གནང་རོགས་གནང་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་རིང་ཞོགས་པ་ཞོགས་ཛ་ཟ་བའི་སྐབས་སུ་ངོ་དེབ་ནང་ལ་འཛུལ་བ་ཡིན། སྐབས་དེར་ཆུ་ཚོད་བདུན་ཞིག་གི་སྔོན་ལ་ France ཀྱི་རྐང་རྩེད་སྤོ་ལོའི་འགྲན་བསྡུར་ཞིག་གི་སྐབས་ལ་མི་བརྒྱ་ཕྲག་མང་པོ་འཛོམས་བསྡད་པ་ཞིག་དང་། ཕྱོགས་གཅིག་ལ་བརྒྱ་ཕྲག་མང་པོ་ལྟད་མོ་ལྟ་མཁན་གྱི་ངོས་ནས་སྔོན་ནས་ཐབས་ཤེས་གནང་སྟེ་བོད་ཀྱི་རྒྱལ་དར་ཆེན་པོ་ཞིག་ཁོ་རང་ཚོས་བཟོས་ནས། དེའི་དཀྱིལ་ལ་དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག Free Tibet ཞེས་ཁོ་རང་ཚོས་མངོན་དོད། ཁོ་རང་ཚོས་བོད་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་ཡོད་ཅེས་པའི་རྣམ་པ་དེ་ཧ་ཅང་གི་བཟང་པོ་ཞིག་བསྟན་གནང་འདུག དེ་འདྲ་སོང་ཅང་གོ་སྐབས་འདི་བཟུང་ནས་གྲ་སྒྲིག་གནང་མཁན་དང་ཕྱག་ལས་གནང་མཁན་ཚང་མ་ལ་སྙིང་ཐག་པ་ནས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ། ངོ་དེབ་བེད་སྤྱོད་ཡང་ནས་ཡང་དུ་གནང་མཁན་ཚང་མ་ལ་འདི་ག་ཚོད་དྲིལ་བསྒྲགས་མང་མང་ཞིག་གནང་རོགས་གནང་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ནས་དོན་དག་གསུམ་པ་ཞིག་ལ་ཕྱག་སྙེལ་ཕྱོགས་བཞུགས་སྤྱི་འཐུས་ཕྱི་ཟླ་ ༩ པའི་ཚེས་ ༢ ནས་ཡུ་རོབ་ཀྱི་ཡུལ་གྲུ་ཁག་ ༣༠ ཙམ་ལ་ཞུ་གཏུག་གིས་ལས་འགུལ་ཆེད་དུ་གོམ་བགྲོད་ཕེབས་བཞུགས་ཡོད་པ་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་ཁོང་གིས་གོམ་བགྲོད་ཀྱི་ཞུ་གཏུག་ལས་འགུལ་དེ་ད་ལྟ་བར་དུ་ཧ་ཅང་ཡག་པོ་བྱུང་འདུག ཁོ་རང་གི་ཕྱག་རོགས་གཉིས། དམིགས་བསལ་གྱི་ Spain གྱི་མི་གཉིས་ཡོད་པ་རེད། ཁོ་རང་གཉིས་ཀྱིས་ངོས་ནས་ལྷག་བསམ་རྣམ་དག་གི་ཉིན་མ་ ༤༠ འདས་པ་ཙམ་ཞིག་ཕྱག་སྙེལ་ཕྱོགས་བཞུགས་སྤྱི་འཐུས་མཉམ་དུ་ཕེབས་ཀྱི་ཡོད་དུས། ཁོང་ཚོ་གསུམ་ལ་སྙིང་ཐག་པ་ནས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་དང་། ལྷག་པར་དུ་བོད་རིགས་མི་མང་གི་སྒྲིག་འཛུགས་ཀྱི་ས་གནས་ས་ཐོག་རང་ལ་སྣེ་ལེན་རྒྱབ་སྐྱོར། བོད་དོན་རྒྱབ་སྐྱོར་གནང་མཁན་ངོས་ནས་རྒྱབ་སྐྱོར་རམ་འདེགས་ཧ་ཅང་ཡག་པོ་གནང་འདུག དེ་འདྲ་སོང་ཅང་ཕྱག་སྙེལ་ཕྱོགས་བཞུགས་སྤྱི་འཐུས་དང་འབྲེལ་ཡོད་མི་སྣ་ཚང་མ་ལ་སྙིང་ཐག་པ་ནས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ནས་ད་ལྟ་གལ་ཆེ་བ་གཅིག་ཕྱི་ཟླ་ ༥ པའི་འགོ་སྟོད་ཉིན་མ་བཞི་ཡི་ཚོགས་འདུ་འཚོགས་པའི་ Riga གྲོས་ཚོད་དེ་ཡིན། དེའི་ནང་ནས་དོན་ཚན་ ༡༢ པ་དེ་བོད་རྒྱ་འབྲེལ་མོལ་གྱི་གནས་ཚུལ་དེ་ཆགས་བསྡད་ཡོད་པ་རེད། དེ་ལ་གུས་པ་རང་ཉིད་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་ཏོག་ཙམ་མི་འདྲ་བ་ཡོད། བོད་རྒྱ་འབྲེལ་མོལ་གྱི་གནས་ཚུལ་དེ་དགའ་ལྡན་ཕོ་བྲང་གིས་འགན་བཞེས་ཀྱི་

ཡོད་པ་དང་། འཛིན་སྐྱོང་བཀའ་ཤག་ནས་འགན་བཞེས་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ། གྲོས་ཚོགས་དགོངས་དོན་གྱི་གྲོས་གཞི་དོན་ཚན་ ༡༣ པ་དེ། **དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ནས།** ཚོགས་གཙོས་ལམ་སྟོན་ཞིག་ཡོད། དགའ་ལྡན་ཕོ་བྲང་གི་གནས་ཚུལ་ཐོག་ལ་ཚོག་མཚན་མེད་པ་ལ་མ་གསུང་རོགས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། བཀའ་ཤག་ནས་ཡིན་ནའང་རེད། སྤྱི་འཐུས་ནས་ཡིན་ནའང་རེད། **བཀྲུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ལགས་ནས།** ལགས་སོ། དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག ཚིག་དེ་ཚུར་འཐེན་ཚོག་པ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ནས་ད་ལྟ་དོན་ཚན་ ༡༣ པ་དེའི་ནང་ལ་བོད་རྒྱ་འབྲེལ་མོལ་འདི་ཕྱི་ཟླ་ ༥ པའི་འགོ་སྟོད་ལ་རྒྱལ་སྤྱིའི་གྲོས་ཚོགས་བོད་དོན་རྒྱབ་སྐྱོར་ཚོགས་པས་ཚོགས་འདུ་འཚོགས་པའི་གྲོས་ཚོད་ཀྱི་ནང་དོན་དོན་ཚན་གཅིག་ཆགས་ཡོད་པ་རེད། དེའི་ནང་ལ་སྤྱི་འཐུས་རྣམ་པའི་ངོས་ནས་ས་གནས་ས་ཐོག་གི་སྤྱི་འཐུས་དང་འབྲེལ་བ་བྱས་ནས་གཞུང་ལ་ཡར་ཞུས་ནས་བོད་རྒྱ་འབྲེལ་མོལ་ཡོང་ཐབས་བྱེད་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ཅེས་གསུངས་པ་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་ཕྱི་ཟླ་ ༦ པའི་ཚེས་ ༡༧ Bern ལ་སྲུད་སི་གྲོས་ཚོགས་འཐུས་མིའི་ཚོགས་འདུ་འདི་གྲོས་ཚོགས་འཚོགས་པའི་སྐབས་སུ་ཚོགས་པ་རེད། སྐབས་དེར་གྲོས་ཚོད་དོན་ཚན་ ༡༦ ཆ་ཚང་ཡར་སྙན་སེང་ཞུས་ཡོད་ལ་ལྷག་པར་དུ་དོན་ཚན་ ༡༣ དེའི་ཐོག་ལ་འབོད་བསྐུལ་ཞུས་ཡོད། དེ་འདྲ་སོང་ཙང་སྤྱི་འཐུས་རྣམ་པ་ཆ་ཚང་ལ་འགན་ཡོད་པ་དང་བཀའ་ཤག་གི་བཀའ་བློན་རྣམ་པ་ཆ་ཚང་ལ་གྲོས་ཚོད་དེའི་དགོངས་དོན་གཞིར་བཞག་པ་ཡིན་ན་ཆ་ཚང་ལ་མཉམ་རུབ་ཀྱི་འགན་ཡོད་པ་རེད། འདི་ཞུ་དགོས་པའི་གནས་ཚུལ་དང་ཞུ་མི་དགོས་པའི་གནས་ཚུལ་སྐབས་དང་དུས་ལ་གཟིགས་ནས་ཕེབས་རྒྱུ་ཞིག་རེད་སྙམ། དེ་འདྲ་སོང་ཙང་གོ་སྐབས་འདི་བཟུང་ནས་སྲུད་སི་གྲོས་ཚོགས་འཐུས་མི་ཆ་ཚང་ལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ནས་ཕྱི་དྲིལ་བཀའ་བློན་མཆོག་ལ་བཀའ་འདྲི་ཞུ་རྒྱུ་ལ་སྐུ་ཚབ་དོན་གཅོད་རྣམ་པ་ཆ་ཚང་ལ་གྲོས་ཚོད་དེ་འབྱུལ་ཡོད་པ་རེད་དམ་ཡོད་པ་མ་རེད། འབྱུལ་ཡོད་པ་ཡིན་ན་འདིའི་མཇུག་སྐྱོང་དེ་ངེས་པར་དུ་གནང་དགོས་རྒྱུ་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་འདུག མཇུག་སྐྱོང་གནང་བའི་ Feedback དགེ་དང་སྐྱོན་གྱི་རྣམ་གཞག་ཆ་ཚང་འཛིན་སྐྱོང་བཀའ་ཤག་དང་སྤྱི་འཐུས་ལྷན་ཁང་ལ་དུས་ནས་དུས་སུ་གནང་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་དེ་མར་བཀོད་ཁྲབ་ཅིག་གནང་རོགས་གནང་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ནས་དོན་དག་གལ་ཆེ་ཤོས་ཤིག་ཡུ་རོབ་ནང་ལ་བོད་པ་སྟོང་ཕྲག་ ༢༢ ཙམ་གནས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། འདིའི་འགོ་ལས་པའི་ངོས་ནས་ཕྱི་ཟླ་ ༨ པའི་ཚེས་ ༣༡ དང་ཕྱི་ཟླ་ ༩ པའི་ཚེས་ ༡ ལ་གྲོས་ཚོད་བཞག་པའི་ནང་ནས་དོན་དག་གལ་ཆེ་ཤོས་ཤིག་གྲོས་ཚོད་དོན་ཚན་དང་པོ་དེ་ཆགས་ཡོད། གྲོས་ཚོད་དོན་ཚན་དང་པོ་དེའི་ནང་བརྗོད་གཞི་འདི་སྤྱི་ནོར་༧གོང་ས་༧སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་སྐྱེ་འགྲོ་སྤྱི་དང་། ལྷག་པར་བོད་མི་རིགས་བསྟན་སྲིད་དང་བཅས་པའི་སླད་དུ་དགུང་གྲངས་ ༡༡༣ བཞུགས་རྒྱུའི་ཞལ་བཞེས་བསྐལ་བཟང་བཀའ་སློབ་སྤྱི་རྗེས་ཕེབས་ཡོད་ཀྱང་། ཕ་རོལ་དགྲ་བོས་༧གོང་ས་མཆོག་གི་ཡང་སྲིད་ཐོག་ལོ་མང་སྔོན་ནས་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་རྡུས་དན་འདིང་བཞིན་པ་དེ་དག་ལམ་དུ་མི་ལྡོང་ཆེད་ཡེ་ཤེས་དབྱིངས་དཔྱད་ཀྱིས་གསང་བ་དམ་རྒྱའི་བཀའ་ལུང་སོགས་སྔོན་ཚུད་ནས་མཛད་ཕྱོགས་དང་། ལྷ་བདེ་སྙིགས་མའི་དུས་ཀྱིས་རྒྱུད་པའི་སྐྱེ་འགྲོའི་དོན་དུ་ཡང་སྲིད་ངེས་པེབས་ཡོང་བའི་གསོལ་འདེབས་ཕུར་ཚུགས་སུ་ཞུ་རྒྱུ་སོགས་ལ་གོ་བསྡུར་ཞེས། གསོལ་བ་ཕུར་ཚུགས་སུ་འདེབས་དགོས་རྒྱུའི་དུས་ཚོད་ཅིག་བསླེབས་འདུག་ཟེར་ནས་དེའི་ཐོག་ལ་གོ་བསྡུར་གནང་བ་རེད། དེའི་ནང་ནས་དོན་དག་མཁྱེན་རྟོགས་ཀྱི་ཆེད་དུ་དང་མ་འོངས་པ་མཇུག་སྐྱོང་དགོས་རྒྱུའི་གནས་ཚུལ་དོན་ཚན་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་གསུམ་འཁོད་སྡོད་ཡོད། གྲོས་ཚོད། སྤྱིར་བོད་ཀྱི་བླ་སྤྲུལ་ཡང་སྲིད་ངོས་འཛིན་དང་། ལྷག་པར་༧རྒྱལ་དབང་སྐུ་ཕྲེང་རིམ་བྱོན་གྱི་ཡང་སྲིད་ངོས་འཛིན་ནི་འཛམ་གླིང་རྒྱལ་ཁབ་གང་གི་ལོ་རྒྱུས་ནང་མེད་པའི་

ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་གྱི་ཆོས་ཕྱོགས་ཀྱི་རང་ལུགས་ཁོ་ན་ཡིན་ཞིང་། ཆོས་དུག་ཏུ་ལྟ་མཁན་རྒྱ་ནག་གིས་བོད་ནང་དགོན་སྡེ་ཁག ༦༠༠༠ ལྷག་རྩ་མེད་གཏོར་བཤིག་དང་། གྲྭ་བཙུན་རྩ་མེད་བཟོ་མཁན་གྱི་སྲིད་གཞུང་ནས་མ་འོངས་བོད་ཀྱི་ཆབ་སྲིད་དབང་སྒྱུར་སྲ་བརྟན་ཡོང་ཐབས་སུ་ལོ་རྒྱུས་ལ་རྫུན་བཅོས་སྣ་ཚོགས་ཀྱིས་བོད་ཀྱི་གནས་བབ་ལ་ནག་བསུབ་གཏོང་ཐབས་བྱེད་བཞིན་པ་དང་། ཡང་སྲིད་ཀྱི་ལྟ་གྲུབ་ལྟ་ཞོག སྐྱེ་བ་སྔ་ཕྱི་ཙམ་ཡང་ཁས་མ་ལེན་མཁན་རྒྱ་ནག་སྲིད་གཞུང་ནས་ད་ཆ་བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་བླ་སྤྲུལ་གྱི་ཡང་སྲིད་ངོ་དམ་བྱེད་ཐབས་སུ་བཀའ་རྩ་ཨང་ལྔ་ཞེས་པ་ངོ་ཚ་ཁྲེལ་མེད་ཀྱི་བསྒྲགས་གཏམ་སྤེལ་ཏེ་རྒྱལ་སྤྱི་མང་ཚོགས་ལ་མགོ་སྐོར་བསླུ་ཁྲིད་ཀྱི་ངན་རྫུས་གཏིང་ཟབ་བྱེད་བཞིན་པར་བོད་ཕྱི་ནང་བོད་མི་ཡོངས་ནས་ངོ་རྒོལ་མཐའ་གཅིག་ཏུ་བྱས་དང་བྱེད་མུས་མ་ཟད་ངོས་ལེན་བྱེད་ཐབས་རྩ་བ་ཉིད་ནས་མེད་པ་ཞིག་ཡིན། ལར་ནས་སྤྱི་ནོར་༧གོང་ས་༧སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་ནས་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༡ ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༢༤ ཉིན་ཡང་སྲིད་སྐོར་རྩོད་བྲལ་ཡོངས་ཁྱབ་གསལ་བསྒྲགས་བསྩལ་ཡོད་པ་དང་། ༧གོང་ས་མཆོག་གིས་མ་འོངས་དུས་ཀྱི་དགོས་མཁོར་གཟིགས་ཏེ་༧སྐུའི་ཡང་སྲིད་སྐོར་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༦༠ རེ་བྲངས་ནས་བཀའ་སློབ་སྤྲ་རྗེས་བསྩལ་བས་ཡིག་ཆ་དང་། གསུང་དང་བརྙན་དཔར་སོགས་དཔང་པོར་བཞུགས་ཡོད་པས་རྒྱ་གཞུང་གིས་རྫུན་གཏམ་ལ་རྒྱལ་སྤྱི་མང་ཚོགས་ནས་ཡིད་ཆེས་གནང་སྲིད་ཐབས་མེད་པ་དང་། ཁྱད་པར་དུ་༧གོང་ས་མཆོག་གིས་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༦༢ ཙམ་ལ་ལྷུགས་རྩོམས་གནང་བའི་རང་རྣམ་ངོས་ཀྱི་ཡུལ་དང་ངོས་ཀྱི་མི་མང་ནང་༧རྒྱལ་དབང་སྐུ་ཕྲེང་བཅུ་བཞི་པ་ཆེན་པོ་མཆོག་གང་ཉིད་ཀྱི་༧སྐུའི་ཡང་སྲིད་སྐོར་གསལ་འཁོད་རྩོད་མེད་ཡོད་བསྒྲགས་ཡིན། ལྷག་པར་སྤྱི་ནོར་༧གོང་ས་༧སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་སྐྱེ་འགྲོ་སྤྱི་དང་ལྷག་པར་ཉམ་ཐག་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་དོན་དུ་དགུང་གྲངས་ ༡༡༡ ནས་ ༡༡༣ བར་བཞུགས་རྒྱུའི་སྐུ་ལ་རང་དབང་ཐོབ་པའི་ཞལ་བཞེས་བསྐལ་བཟང་བཀའ་སློབ་གསུང་གི་བདུད་རྩི་སྤྲ་རྗེས་གནང་ཡོད་པར་བློ་བདེའི་རང་བཞིན་ཡང་། ཕ་རོལ་ཀླ་གློ་དམྲ་བོའི་ཡང་སྲིད་ཀྱི་ཟེ་རྫུས་ལམ་དུ་མི་འགྲོ་བའི་ཆེད་དུ་ཞེས་དོན་ཚན་དང་པོ་འདི་ཡིན། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༠༩ ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༢༤ བཀའ་སློབ་ནང་། “ཕྱི་ལོ་ ༡༦༤༢ ལོར་དགའ་ལྡན་ཕོ་བྲང་གི་གཞུང་དབུ་བརྙེས་ཏེ་རྒྱལ་དབང་སྐུ་ཕྲེང་རིམ་བྱོན་གྱིས་བོད་ཀྱི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་དབུ་ཁྲིད་གནང་རྒྱུའི་ལམ་སྲོལ་མི་ལོ་ ༣༦༩ ཙམ་སོང་བ་དེ་དངོས་ནས་འཛམ་གླིང་ཀུན་ལ་དར་ཁྱབ་འགྲོ་དང་འགྲོ་བཞིན་པའི་མང་གཙོའི་ལམ་ཆེན་ཐོག་དགའ་སྤྲོབས་ངང་ནས་བསྐྱོད་འདུན་གྱི་མཇུག་བསྒྲིལ་བྱས་ཟིན་ཞིང་། འབྱུང་འགྱུར་ཏཱ་ལའི་བླ་མའི་སྐུ་ཕྲེང་རྒྱུན་མ་ཐུད་དགོས་མིན་དང་ལྡན་མང་ཚོགས་ཀྱིས་ཐག་གཅོད་དགོས་པའི་གསལ་བསྒྲགས་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༦༩ ཙམ་ནས་བྱས་ཟིན། ཞེས་ཕེབས་གསལ།” དེ་ལ། སྤྱི་ནོར་༧གོང་ས་༧སྐྱབས་མགོན་༧རྒྱལ་དབང་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་མཆོག་དམ་ཚིག་དུས་ལ་བབས་ནས་ས་བཅུ་རང་དབང་ཐོབ་ནས་སྐུ་ལུས་ཞིང་བརྗེ་དགོས་པའི་དུས་ཆོས་ཤར་རྗེས་གྲུས་ཉམ་ཐག་བོད་འབངས་དང་། སྙིགས་མ་ལྔ་བདོའི་དུས་ཀྱི་རྒྱུད་པས་སྐྱེ་འགྲོ་རྣམས་ཀླ་གློས་ཉམ་ངའི་ཐང་དུ་མ་སྐྱུར་བར་སྨོན་ཚེ་བྱང་ཆུབ་ཆེན་པོའི་ཐུགས་ཀྱི་དམ་བཅའ་ནུ། ཇི་སྲིད་ནམ་མཁའ་གནས་པ་དང་། འགྲོ་བ་ཇི་སྲིད་གནས་གྱུར་པ། དེ་སྲིད་བདག་ནི་གནས་གྱུར་ཏེ། འགྲོ་བའི་སྡུག་བསྔལ་སེལ་བར་ཤོག ཅེས་ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་གཞན་དབང་དུ་དམ་བཅས་པའི་ཐུགས་དམ་མ་གཡེལ་བར་སྐུ་ཕྲེང་བཅོ་ལྔ་པ་མཆོག་གི་སྤྲུལ་སྐུའི་ངོ་བོར་རྒྱུན་མ་ཐུད་ནས་ངེས་ཕེབས་ཡོང་བ་ལྷ་སྡེ་མི་སྡེ་ཡོངས་ནས་གསོལ་བ་ཕུར་ཚུགས་སུ་འདེབས་དགོས་དུས་ལ་འབབ་འདུག་ཅེས་བོད་ལྗོངས་ལྷ་སྡེ་མི་སྡེ་ཡོངས་ནས་༧གོང་ས་༧སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་སྐུ་ཕྲེང་བཅོ་ལྔ་པའི་ཡང་སྲིད་ལ་ངེས་པར་དུ་ཕེབས་དགོས་པ་དེ་གསོལ་བ་ཕུར་ཚུགས་སུ་འདེབས་རྒྱུ་ཡིན་

ཞེས་པའི་དོན་ཚན་འདི་ཡིན། གཉིས་པ་དེ་རིང་པོ་མེད། བཀའ་སློབ་དེ་ཉིད་ནང་། "ངོས་རང་རྗེ་དགེ་འདུན་གྲུབ་པའི་དགུང་གྲངས་ཙམ་དུ་སོན་སྐབས་ཆོས་བརྒྱུད་བླ་ཆེན་ཁག་དང་། བོད་མིའི་མཚོན་འབྲེལ་ཡོད་དད་ལྡན་མང་ཚོགས་ལ་གོ་བསྒྱུར་གྱི་"རྒྱལ་དབང་སྐུ་ཕྲེང་རྒྱུན་མ་ཐུད་དགོས་མིན་བསྐྱར་ཞིབ་དང་ཐག་གཅོད་བྱེད་འཆར་ཡིན།" ཞེས་ཕེབས་པའི་བཀའ་ལུང་དེ་ལ་དཔལ་ལྡན་དགའ་ལྡན་ཕོ་བྲང་དང་དཔལ་ལྡན་བཀའ་སྲི་ལྷན་རྒྱས་ནས་གསོལ་འདེབས་ཞུས་ཏེ། ལས་དོན་ཕྱི་མ་དྲགས་པར་འཕྲལ་དུ་དབུ་འཛུགས་ཕྱག་བསྟར་གནང་གལ་ཞེས་འཛིན་སྐྱོང་བཀའ་ཤག་ནས་ངེས་པར་དུ་ཡར་འབོད་བསྐུལ་ཞུ་གནང་དགོས་རྒྱུ་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་ཡིན་ཞེས་དོན་ཚན་གཉིས་པ་དེ་ཡིན། དོན་ཚན་མཐའ་མ་དེ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། བཀའ་སློབ་དེ་ཉིད་ནང་། "རྒྱལ་དབང་སྐུ་ཕྲེང་རྗེས་མའི་སྐོར་དོགས་གཞི་དང་འཕྲོག་བཤད་བྱ་ཡུལ་མེད་པའི་ཚིག་ཐག་ཆོད་པའི་ལམ་སྟོན་གསལ་པོ་ཞིག་ངོས་རང་ལུས་སེམས་གཉིས་ཀ་ཧ་ཅང་བདེ་ཐང་ཡོད་པའི་སྐབས་ངེས་པར་དུ་བྱེད་དགོས་པར་མཐོང་ཞིང་། ཡང་དེ་ཉིད་དུ། ངོས་ནས་ཀུང་བྱེད་ཕྱོགས་དེ་དག་ལམ་སྟོན་གསལ་བཀོད་ཀྱི་ཡིག་འཛོག་རྒྱུ་ཡིན།" ཞེས་ཕེབས་གསལ་བཞིན་གང་གི་གདུལ་ཞིང་བོད་འབངས་སྐྱབས་འོག་པ་རྣམས་དང་། སྐྱེ་འགྲོ་སྤྱིའི་དོན་དུ་སྐུ་ཕྲེང་བཅུ་བཞི་པ་ཆེན་པོ་མཆོག {ཁོ་ནའི།} ཡང་སྲིད་འཁྲུལ་བྲལ་རྩོད་མེད་ངེས་རྙེད་ཆེད་མ་འོངས་ཡང་སྲིད་རྩད་གཅོད་གནང་ཕྱོགས་ལམ་སྟོན་གསལ་བཀོད་ཀྱི་ཡིག་ཆ་སྤྱོན་ཚུད་ནས་བཟོ་འཛུག་གི་དུས་སྨིན་མ་བྱུང་བར་རེ་ཞིག་དགའ་ལྡན་ཕོ་བྲང་ཡིག་ཚང་ནས་གསོལ་ཚིག་བརྡ་སྟོན་རྡོ་རྗེ་ཕྱག་དམ་དུ་གསང་ཉར་དགོས་པ་སོགས་ཧི་དགེ་སྤྱོན་ཚུད་ནས་མཛད་ཕྱོགས་དགོངས་བཞེད་ཡོང་བ་དང་དམ་གཡོ་མེད་ཀྱི་གསོལ་འདེབས་ཕུར་ཚུགས་སུ་ཞུ་གལ་ཆེ་ཞེས། གནས་ཚུལ་གང་འདྲ་ཞིག་བྱུང་གི་ཡོད་ནའང་དེ་གསང་བ་རང་ལ་ཉར་ནས་དུས་དང་དུས་ཚོད་སྨིན་པའི་སྐབས་ལ་ཕྱག་བསྟར་ཡོང་བར་ཞུ་ཞེས་དེ་ཡིན། དོན་ཚན་མཐའ་མ་དེ་ཁ་སང་ཕྱག་སྤྲོལ་སྤྱི་འཐུས་མང་པོ་ཞིག་གི་ངོས་ནས་ཤུབ་ཕྱོགས་ལུང་པའི་ནང་ལ་བོད་རིགས་ཀྱི་གྲངས་འབོར་ཧེ་མང་དུ་འགྲོ་ཡི་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་ཞལ་གཅིག་བསྒྲགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་རྒྱབ་སྐྱོར་ཞིག་གནང་། དེའི་ཐོག་ལ་ལས་རིམ་བང་སྒྲིག་དགོས་ཀྱི་རེད། འདི་ཧ་ཅང་གི་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་རེད་འདུག་ཅེས་གསུངས་པ་རེད། འདིར་རྒྱབ་སྐྱོར་མོས་མཐུན་གནང་བར་སྙིང་ཐག་པ་ནས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་དང་འབྲེལ་ནས་གནས་ཚུལ་ཞུ་དགོས་རྒྱུ་ཞིག་ལ་ཚོགས་ཆེན་སྐབས་སུ་བཞག་པའི་གྲོས་ཚོད་ཀྱི་དོན་ཚན་གཅིག་གི་ནང་ལ། ཡུ་རོབ་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་ལ་བོད་མི་གྲངས་འབོར་ཧེ་མང་དུ་འགྲོ་སྟུས་བཞིན་བོད་མིའི་སྤྱི་འཐུས་ཀྱི་ས་མིག་གྲངས་སྣར་གནང་འོས་དགོངས་བཞེད་ཡོང་དགོས་པའི་བསམ་འཆར་བྱུང་སོང་ཞེས་བོད་རིགས་ཚོགས་པའི་འགོ་ལས་པའི་ངོས་ནས་ཡུ་རོབ་རང་གི་ནང་ལ་བོད་མི་སྟོང་ཕྲག ༢༢ བསྡེབས་ཚར་ཡོད་པ་རེད། དེ་འདྲ་སོང་ཙང་སྤྱི་འཐུས་གཉིས་ཀྱི་ས་མིག་ཉུང་དྲགས་འདུག འདི་ཡི་གྲངས་ཀ་སྔོར་དགོས་ཀྱི་འདུག་ཅེས་ཁ་སང་རྣམ་པ་ཚོས་མ་འོངས་ལས་འཆར་བང་སྒྲིག་དགོས་ཀྱི་རེད་ཅེས་གསུངས་པ་ཡིན་དུས། **དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ནས།** བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ལགས་སྐར་མ་བཅུ་ཐེན་སོང་། **བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ལགས་ནས།** དེའི་ཐོག་ལ་དགོངས་པ་བཞེས་གནང་རོགས་གནང་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་པདྨ་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

ད་ལྟ་ང་ཚོའི་གྲོས་ཚོགས་ཚོགས་དུས་བརྒྱད་པ་འགྲོ་བཞིན་པ་རེད་མ་གཏོགས་དམིགས་བསལ་ཚོགས་ཆེན་འཚོགས་རྒྱུ་རེད། དཔལ་ལྡན་ཕྱི་དྲིལ་བཀའ་བློན་མཆོག

དཔལ་ལྡན་ཕྱི་དྲིལ་བཀའ་བློན་བློ་བཟང་སེང་གེ་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཅིག་ནས་བོད་ཀྱི་སྲིད་བྱུས་དང་རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་ཁྲིམས་འཆར་ད་ལྟ་ཨ་རིའི་གྲོས་ཚོགས་ནས་འཁྱེར་ཡོད་པ་རེད། དམིགས་བསལ་རྒྱ་ནག་ཚོགས་ཆུང་གི་ཕྱག་ལས་གནང་མཁན་ཚང་མ་ལ་བསྔགས་བརྗོད་གནང་བར་ངོས་ལེན་ཞུ་ཡི་ཡོད། ད་ལན་བོད་ཀྱི་སྲིད་བྱུས་དང་རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་ཁྲིམས་འཆར་འདི་སྐབས་ཡག་པ་གཅིག་དང་རེད་བ་ཏོག་ཙམ་ཆེ་བ་ཞིག་བྱ་རྒྱུ། དེ་ཡང་གཞུང་འབྲེལ་གྲོས་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་ཆུང་རང་ནས་ཁྱེར་བཞག་པ་ཞིག་རེད། དེ་ཡིན་དུས་ཚོགས་ཆུང་འདིའི་ནང་ལ་གྲོས་ཚོགས་གོང་འོག་གཉིས་ཀའི་ཚོགས་མི་ཡོད་བཞག་པ་ཞིག་ཡིན་དུས། ཕྱིའི་བོད་པ་དང་བོད་དོན་རྒྱབ་སྐྱོར་ཚོགས་པ་ནས་ཁྱེར་ནས་ཡོང་བཞག་པ་མ་རེད། དེ་འདྲ་སོང་ཙང་རེ་བ་ཏོག་ཙམ་ཆེ་བ་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ནའང་ཁྲིམས་འཆར་ཆགས་ཐུབ་ཀྱི་རེད་ཟེར་ནས་ནམ་ཡང་ཞུ་ཐུབ་ཀྱི་མ་རེད། གང་ཡིན་ཟེར་ན། གཞི་རྩའི་ཨ་རི་ནང་ལ་རྣམ་པ་ཚོས་གཟིགས་ཡོད་ཀྱི་རེད། ཆབ་སྲིད་ཏ་ཅང་འཁྱུག་པོ་ཆགས་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེའི་ནང་ལ་དམིགས་བསལ་གྲོས་ཚོགས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ཐོག་ནས། ཡིག་ཆ་ཆ་ཚང་གཟིགས་ཡོད་པ་ཡིན་ན། ༧གོང་ས་མཆོག་ནས་མང་གཙོ་གསོལ་རས་གནང་བཞག་པ་ཡིན་པ། དེ་ནས་གྲོས་ཚོགས་འདི་ཡིན་པ་ཡིན་ནའང་མང་གཙོའི་ལམ་ལུགས་ཐོག་ནས་ཚད་དང་ལྡན་པའི་ཐོག་ནས་འགྲོ་ཡི་ཡོད་པ། ཆ་ཚང་བཀོད་བཞག་ཡོད་པ་རེད། Tibetan Parliament in exile འདི་མང་གཙོའི་ལམ་ལུགས་ཐོག་ནས་འགྲོ་ཡི་ཡོད་པ། དེ་དག་ཐམས་ཅད་བཀོད་ནས་ངོས་ལེན་བྱས་བཞག་པ་ཞིག་ཆགས་ཡོད་པ་རེད། བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་ཡིན་དང་ཡིན། དེའི་ནང་ནས་བཀའ་ཤག་དང་གྲོས་ཚོགས་དེ་ཚོ་ཚང་མ་ཡོད་པ་བྱས་ནས་ཆགས་ཡོད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ནས་ཕྱི་ལ་སྲིད་སྐྱོང་གཙོས་པའི་བཀའ་བློན་རྣམ་པས་ཕྱི་རྒྱལ་ཁག་ལ་ལས་འགུལ་མང་ཙམ་སྤེལ་དགོས་འདུག ཏན་ཏན་རང་རེད། སེམས་ཁྲལ་ཆེ་ཤོས་དེ་རང་རེད། གཞི་རྩའི་རྡ་རམ་ས་ལར་ང་ཚོའི་ལས་བྱེད་ཡོད་པ་རེད། མི་ཐོག་རྒན་པའི་བཀའ་དྲིན་ལ་བརྟེན་ནས་འཛིན་སྐྱོང་འགྲོ་སྡོད་ཀྱི་རེད། ཡར་རྒྱས་ལ་མཐའ་ཡོད་པ་མ་རེད། ད་ལྟ་བར་དུ་ཚགས་ཚུད་པོ་དང་ཡག་ཐག་ཆོད་འགྲོ་སྡོད་ཡོད་པ་རེད། ཕྱི་ལ་སྟོབ་ཐུབ་རྒྱུར་ཤིན་ཏུ་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་རེད། དམིགས་བསལ་གྱི་རྒྱ་ནག་སྟོབས་ཤུགས་ཆེ་རུ་དང་ནུས་པ་ཆེ་རུ་འགྲོ་དུས་ང་ཚོས་ཕྱི་ལ་སྟོབ་དགོས་རྒྱུ་དང་། ཕྱི་ལ་འབད་བརྩོན་བྱེད་དགོས་རྒྱུ་འདི་ཤིན་ཏུ་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་རེད་འདུག དེ་ངེས་པར་དུ་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་རྣམ་པ་ཚང་མས་ཏན་ཏན་རང་དུས་རྟག་ཏུ་འགན་འཁུར་བཞེས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེའི་ཐོག་ལ་ང་ཚོས་བགྲོ་གླེང་མང་ཙམ་གནང་། བཀའ་མོལ་མང་ཙམ་གནང་། འབད་བརྩོན་མང་ཙམ་གནང་རྒྱུ་ཤིན་ཏུ་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་རེད་འདུག་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ནས་ཕྱི་དྲིལ་ལས་ཁུངས་ནང་ལ་ Youth Ambassador གཞོན་སྐྱེས་ཀྱི་སྐུ་ཚབ་ལྟ་བུ་དེ་འདྲ་བྱུང་ན་ཞེས་གསུངས་སོང་། ཡིན་ནའང་དེར་ལས་བྱེད་བསྐོ་གཞག་གནང་པ་ཡིན་ན། འགྲོ་སྟངས་གཅིག་ཡོད་པ་རེད། ལས་བྱེད་གནས་སྤོ་འགྲོ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། འགྲོ་སྟངས་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་རེད། དེ་འདྲ་སོང་ཙང་གཞོན་སྐྱེས་ཟེར་དུས་ང་ཚོས་ཚད་གཅིག་

འཛིན་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ལས་ད་ལྟ་ CTA 5 under 35 བྱས་ནས་བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་ལོ་ ༣༥ དང་ ༣༥ འོག་ཡིན་མཁན་མི་ ༥ ལ་བདམས་ཏེ། ཁོང་ཚོས་ཟབ་སྦྱོང་ལ་ཐེབས་ཚར་བ་རེད། བདུན་ཕྲག་ ༢ རིང་གཞིས་ཆགས་དང་དགོན་སྡེ་ཁག སྨན་ཁང་། མཉམ་འབྲེལ། བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས། གྲོས་ཚོགས་ཆ་ཚང་ལ་ངོ་སྤྲོད་གཉེར་ཟབ་མོ་ཤེས་མཁན་བཟོ་ཐུབ་པ་ཡིན་ན། ཁོ་རང་ཚོས་ཨ་རི་ལ་ཡིན་ན་ཨ་རི། ཁེ་ན་ཊ་ཡིན་ན་ཁེ་ན་ཊ། ཡུ་རོབ་ལ་ཡུ་རོབ་ནང་གཞོན་སྐྱེས་ཀྱི་ཚབ་བྱས་ནས་བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་ཀྱི་མགྲིན་ཚབ་པ་ལྟ་བུ་བྱེད་ཐུབ་པ་ཡིན་ན། ཕན་ཐོགས་ཆེ་བ་ཡོད་ས་རེད་བསམ་པའི་ཐོག་ནས། གཞོན་སྐྱེས་ལ་སྐད་ཆ་འཆད་མཁན་གཞོན་སྐྱེས་རང་བསྐོས་པ་ཡིན་ན་ཡག་པོ་ཡོང་ས་རེད་ཅེས་ཐབས་ཤེས་དེ་རེད། དེ་ལྟར་བྱས་ནས་ཁོ་རང་ཚོང་ཚོའི་མགྲིན་ཚབ་པ་ལྟ་བུ་ཆགས་ཡོང་གི་རེད། ལོ་རེར་ ༥།༥ བསླེབས་པ་ཡིན་ན། གང་འཚམ་ཞིག་ནས་མང་པོ་ཆགས་ཡོང་དུས་གཞོན་སྐྱེས་ལ་སློབ་མཁན་གཞོན་སྐྱེས་བསྐོ་བ་ཡིན་ན་ཡག་པོ་ཡོང་གི་རེད་ཅེས་དམིགས་ཡུལ་འདི་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཞན་ཞིག་ནས་སྲིད་སྐྱོང་ཁ་སང་སྐད་ཆ་འཆད་སྐབས་དེ་ཚོ་ཨ་ཙུ་ཙི་བྱུང་སོང་ཞེས་བསྔགས་བརྗོད་གནང་བར་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་གནང་། Youtube དག་ནོར་དེ་གཟིགས་རྒྱུ་དང་། ཕ་རན་སི་རྟེད་ཐང་ལ་བོད་ཀྱི་རྒྱལ་དར་ཡོད་བཞག་པ་དེ་གཙོ་བོ་དེ་འདྲ་ཡིན་ས་རེད། ཕ་རན་སི་ཀང་རྟེད་སྦྱོ་ལོ་འདི་རྒྱ་ནག་ལ་བརྙན་འཕྲིན་ཐོག་ནས་སྟོན་ཆོག་རྒྱུའི་བཀའ་མོལ་ཞིག་འགྲོ་ཡི་ཡོད་ས་རེད། རྒྱ་ནག་ལ་སྟོན་ཆོག་རྒྱུ་ཡིན་ན། གན་རྒྱ་བཞག་ཚར་བའི་རྗེས་ལ་སྟོན་ཆོག་པ་ཡིན་ནའང་རྒྱ་ནག་གི་ཚུར་ཆ་རྐྱེན་བཞག་གི་རེད། ཆ་རྐྱེན་དེ་ལ་བོད་སྐོར་ནས་འཆད་ཆོག་གི་མེད། Xinjiang, Taiwan སྐོར་འཆད་ཆོག་གི་མེད་ཟེར་ནས་ཆ་རྐྱེན་འཛོག་རྒྱུའི་ཉེན་ཁ་མཐོང་ནས། ཕ་རན་སི་ལ་ཀང་རྟེད་སྦྱོ་ལོ་ལྟ་མཁན་མི་མང་གི་ཚོར་བ་ག་རེ་ཡོད་པ་དེ་རྒྱ་ནག་གི་ཁྲིམ་ར་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་རེད་དེ། ང་ཚོར་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་དང་མང་གཙོ། བོད་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། དེ་འདྲ་སོང་ཙང་ཀང་རྟེད་སྦྱོ་ལོའི་ཐང་ལ་མི་རེ་རེ་ཡི་མི་སྟོང་ཕྲག་མང་པོ་གཅིག་ཡིན་ས་རེད། བོད་ཀྱི་རྒྱལ་དར་ཚུར་ཚུར་རེ་ཁྱེར་ནས། ཆེན་པོ་ཆགས་འགྲོ་ཡི་ཡོད་པ་རེད། ཁོང་ཚོའི་ཚོར་བ་དང་རྒྱབ་སྐྱོར་བསྟན་བཞག་པ་དེ་ཚོ་ཁ་སང་ངས་ཞུས་པ་ཡིན། དེའི་ག་རེ་སྟོན་གྱི་ཡོད་པ་རེད་ཟེར་ན། གཞི་རྩའི་ Xinjiang ལ་ཛ་དྲག་གནས་སྟངས་ཆགས་སྡོད་ཡོད་པ་རེད། Hong Kong ལ་ཛ་དྲག་གནས་སྟངས་ཆགས་སྡོད་ཡོད་པ་རེད། གསར་འགྱུར་བརྒྱུད་ལམ་ཁག་ནས་ད་ལྟའི་ཆར་བོད་དང་ཁོང་ཚོ་བསྡུར་བ་ཡིན་ན། དེ་ཚོ་མང་བ་ཐོན་གྱི་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ནའང་མི་མང་ནང་ལ། མི་མང་གི་རྒྱབ་སྐྱོར་བལྟས་པ་ཡིན་ན། འཛམ་བུ་གླིང་ནང་བོད་དོན་ཐོག་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་ད་ལྟའང་ Xinjiang དང་ Hong Kong སོགས་བསྡུར་ན་ལེན་པོ་མི་འདུག་སྙེ། མི་མང་ནང་ལ་ང་ཚོར་རྒྱབ་སྐྱོར་ཤུགས་ཆེ་ཤོས་ཡོད་པ་རེད། གཙོ་ཆེ་ཤོས་༸གོང་ས་མཆོག་གི་བཀའ་དྲིན་ལ་བརྟེན་ནས་རེད། ང་ཚོའི་རྩ་དོན་འདི་ཡུན་རིང་པོ་ཞིག་གི་རིང་ལ་བོད་དོན་རྒྱབ་སྐྱོར་ཚོགས་པ་གཙོས་པའི་མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་སྐུ་ལས་བསྐྱོན་པ་ལ་བརྟེན་ནས་རེད། འདི་ཏ་ཙང་རྩ་ཆེན་པོ་རེད། འདི་ང་ཚོས་ཡིན་ཤག་ཤག་བྱ་རྒྱུ་ཡོད་པ་མ་རེད་བསམ་གྱི་འདུག ང་ཚོའི་ནང་ཁུལ་ནས་བྱེད་སྟངས། འཆད་སྟངས། འགྲིག་མ་འགྲིས་བྱུང་ན་ཁོང་ཚོས་ཉན་ནས་སྡོད་ཡོད་པ་རེད། མ་འགྲིག་པ་བྱས་ན། འོད་བོད་པ་དེ་ཚོ་ལ་ཚ་ཡོད་ས་མ་རེད། ང་ཚོས་ཏ་ཙང་བྱེད་བསྡད་པ་རེད་མ་གཏོགས་ཁོ་རང་ཚོ་ནང་ཁུལ་ལ་ཚ་མེད་པ་མང་དག་ཅིག་བྱེད་སྡོད་ཀྱི་འདུག་ཅེས་གལ་སྲིད་འདི་ལྟར་མང་དུ་ཕྱིན་པ་ཡིན་ན། གང་ཟག་ཅིག་ཡིན་དུས་སེམས་ཤུགས་ཆག་པ་མ་ཟད། སྟོན་མ་བྱུང་ཡོད་པ་རེད། བོད་དོན་རྒྱབ་སྐྱོར་ཚོགས་པ་སྙིང་པ་དེ་འདྲས་རྗེས་སུ་ང་ཐང་ཆད་སོང་། ངས་ད་འབར་མ་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་དུ་འགྲོ་ཡི་ཡིན་ཟེར་ནས། གནད་

ཡོད་མི་སྣ་དེ་འདྲ་རེད། ངས་ད་ཨ་ཕ་རི་ཀ་རྒྱལ་སྐྱོར་བྱེད་དུ་འགྲོ་ཡི་ཡིན། གྲོགས་པོ་ཧ་ཅང་སྙིང་པ་དང་གནད་ཡོད་དེ་འདྲ་ཁོང་ཚོ་འབར་མ་ལ་ཕྱིན། ཨ་ཕ་རི་ཀར་ཕྱིན། ས་གནས་གཞན་དག་ལ་ཕྱིན་བཞག་པ་ཡོད་པ་རེད། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༨ ཡི་ལྷ་དང་ལྷ་བཅུ་ཕྱི་ཟླ་ ༡༠ ཚོགས་འདུ་འཚོགས་པའི་སྐབས་སུ་ང་ཚོའི་ཆེད་དུ་མངགས་ནས་དམིགས་ཡུལ་གཅིག་ག་རེ་འཛིན་ཡོད་པ་རེད་ཅེ་ན། གྲོགས་པོ་སྙིང་པ་དེ་འདྲ་ལུང་པ་གཞན་དང་རྒྱ་དོན་གཞན་ལ་ཕྱིན་པ་དེ་དག་ཚང་མ་ཚུར་ཕེབས་རོགས་གནང་། གྲོགས་པོ་སྙིང་པ་ཧ་ཅང་མང་པོ་ཞིག་སྐད་གཏོང་ཐུབ་ཡོད་པ་རེད། ཁྱེད་རང་ཚོ་ནང་ལ་ལོག་ཤོག ནང་ལ་ད་དུང་ཡང་དཀའ་ངལ་ཡོད་ཟེར་དུས། ད་ལོག་པ་ཡིན། འདི་ནས་ང་ཚོའི་སྲུ་མ་ཐུད་ནས་རྒྱལ་སྐྱོར་བྱེད་ཀྱི་ཡིན་ཞེས་ཉེ་བའི་ཆར་གཟིགས་ཡོད་ཀྱི་རེད། འབར་མའི་ཚོགས་མི་དེ་འདྲ་ཧ་རམ་ས་ལར་ཕེབས་པ། འདི་ལྟ་བུ་བྱས་ནས་ཨ་རི་གཙོས་པའི་ཡུ་རོབ་གཙོས་པའི་གྲོགས་པོ་སྙིང་པ་ཚུར་ལོག་བཞག་པ་དེ་འདྲ་ཡོང་གི་འདུག་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ནས་ Riga ཡི་གྲོས་ཚོད་འདི་དོན་ཚན་ ༡༣ དང་། དོན་ཚན་གཞན། དེ་ནས་སུད་སི་གྲོས་ཚོགས་ལ་གོ་རྟོགས་སྤེལ་ནས་རྒྱལ་སྐྱོར་བཅལ་གནང་འདུག ཧ་ཅང་ཡག་པོ་རེད། གྲོས་ཚོགས་འཐུས་མི་གཞན་ནས་ཀྱང་སོ་སོའི་ལུང་པར་གནང་དགོས་རྒྱུ་ཤིན་ཏུ་ནས་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་རེད། Riga ཡི་གྲོས་ཚོད་འདི་དོན་གཙོད་ཁག་ཚང་མར་བཏང་ཡོད་པ་རེད། ལག་བསྟར་ག་ཚོད་བྱས་ཡོད་དམ་མེད་ང་ཚོའི་དམིགས་བསལ་ཚོགས་ཆེན་གྱི་ཚོགས་འདུ་ཚོགས་ཚར་བའི་རྗེས་ལ་དོན་གཙོད་ཀྱི་ཚོགས་འདུ་ཞིག་འཚོགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ནས་ཕྱི་ཟླ་ ༡༡ ལ་ཡང་དོན་གཙོད་ཁག་གི་ཚོགས་འདུ་འཚོགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། སྐབས་དེར་བཀའ་བསྒྱུར་གནང་ཚོག་པ་དང་། ད་ལན་ཡུ་རོབ་ཡོངས་ནང་ལ་ཡོད་པའི་སྤྱི་མཐུན་ཚོགས་པ་ཆ་ཚང་ས་གནས་གཅིག་ལ་འཛོམས་ནས་ཚོགས་ཆེན་ཕལ་ཆེར་ལོ་ ༨ སྔོན་ལ་ཡིན་ས་ཡོད། ད་ལན་ Barcelona ཚོགས་ཏེ་གྲོས་ཚོད་འདི་ཡང་སྲིད་དང་། ཆོས་དད་རང་དབང་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་གྲོས་ཚོད་འཛོག་ཐུབ་པ་ཧ་ཅང་ཡག་པོ་བྱུང་འདུག བཀའ་ཤག་ནས་དུས་རྟག་ཏུ་ཞུ་སྡོད་ཀྱི་ཡོད། སྤྱན་རས་གཟིགས་དང་བོད་བྲལ་ཐབས་མེད་པའི་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་རེད། དེ་བཞིན་བོད་མི་དང་སྐུ་ཕྲེང་རིམ་པ་བྲལ་ཐབས་མེད་པའི་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་རེད། དེ་འདྲ་སོང་ཙང་། བོད་དང་བོད་མི་གནས་གནས་བར་དུ་སྤྱན་རས་གཟིགས་ཀྱི་སྤྲུལ་པ་དང་སྐུ་ཕྲེང་རིམ་པ་བོད་ལ་ཕེབས་རོགས་གནང་ཞེས་ང་ཚོས་གསོལ་བ་ཕུར་ཚུགས་འདེབས་རྒྱུ་དང་། ཕེབས་པ་ཡིན་ན་ང་ཚོའི་བསོད་ནམས་དང་བསོད་བདེ་ཡིན་པ། རྒྱ་དོན་དང་ཆོས། རིག་གཞུང་། སྐད་ཡིག་གང་ཅི་ཐད་ནས་ཡིན་ནའང་རླབས་ཆེན་གྱི་གྲུབ་འབྲས་དང་ཕན་ཐོགས་བྱུང་གི་ཡོད་པ་ང་ཚོས་སྔོན་ལམ་རེད། རེ་བ་བྱེད་སྡོད་ཀྱི་ཡོད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་པདྨ་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འཐུས་དབྲ་རྒྱ་བསོད་ནམས་ནོར་བུ་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་དབྲ་རྒྱ་བསོད་ནམས་ནོར་བུ་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག ཕྱི་དྲིལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བསྒོམས་སྙིང་བསྡུས་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ལ་ངས་དོགས་འདྲི་གཅིག་གཉིས་དང་། དེ་བཞིན་བསམ་འཆར་འགའ་ཤས་ཤིག་ཞུ་ཆོག་པ་བགྱིས། ཐོག་མ་དེ་ལ་ཁ་སང་དཔལ་ལྡན་ཕྱི་དྲིལ་བཀའ་བློན་

མཆོག་གི་བཀའ་ལན་དང་འབྲེལ་བའི་བཀའ་འདྲི་ཞིག་ཞུ་རྒྱུར། ཁ་སང་དེར་དཔལ་ལྡན་ཕྱི་དྲིལ་བཀའ་བློན་མཆོག་གི་བཀའ་ལན་གཅིག་གི་ནང་ག་རེ་གསུངས་སོང་ཟེར་ན། བོད་ནས་དེང་སང་གསར་འགྱུར་ཁག་ཅིག་ཕྱིས་སུ་བོད་ལ་ཕྱིར་ལོག་འགྲོ་བའི་སྐབས་སུ་རྒྱ་ནག་གཞུང་གིས་ངོས་ལེན་མེད་པའི་ཐོག་ནས་རྒྱ་གར་ནང་ལ་ཚུར་ལོག་གཏོང་ཡོད་པའི་གནས་སྟངས་གཅིག་ལ་འབྲེལ་བ་ཆགས་ཏེ། དེའི་གནད་འགག་འདི་ང་ཚོར་ཧ་ཅང་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་རེད་སྙམ། སྤྱིར་བཏང་རྒྱ་ནག་གཞུང་གིས་བོད་ནས་ཚུར་ཐེབས་བཞག་པའི་གསར་འགྱུར་རྣམས་ལ་ཐབས་ཤེས་མང་པོ་ཞིག་བཏང་ནས། ཕྱིར་ལོག་བྱ་རྒྱུ་མེད་པ་བཟོས་བཞག་པ་དེ་ཁོ་རང་ཚོའི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་གནད་འགག་གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཐོག་ནས་དེ་འདྲ་བྱེད་བཞིན་པའི་གནས་སྟངས་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ལ་ང་ཚོའི་ངོས་ནས་གདོང་ལེན་གྱི་སྲིད་བྱུས་ག་རེ་བཏིང་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་དྲི་བ་གཅིག་ཡིན། འདི་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་ཆགས་དགོས་པའི་རྒྱུ་མཚན་གཙོ་བོ་གཅིག་འདི་ག་རེ་རེད་བསམ་གྱི་འདུག་ཟེར་ན། མ་འོངས་པར་སྤྱི་ནོར་༧གོང་ས་༧སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་སྤྱིར་བཏང་གི་ང་ཚོར་ཞལ་བཞེས་ཡག་པོ་ཞིག་ཐོབ་ནས་མི་ལོ་ ༡༠༠ ལྷག་ཙམ་བཞུགས་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་པའི་བཀའ་ཞིག་ཐེབས་ཡོད་པ་རེད། འདི་ཧ་ཅང་བསྐལ་པ་བཟང་པོ་རེད་སྙམ། ཡིན་ནའང་མ་འོངས་པར་༧གོང་ས་མཆོག་ཞལ་མ་བཞུགས་པའི་སྐབས་སུ་རྒྱ་ནག་གི་དམིགས་བསལ་གྱི་བོད་ནང་གི་གཞིས་བཞུགས་བོད་མི་དང་། བཙན་བྱོལ་ནང་གི་བོད་མི་དབར་ལ་འབྲེལ་ཐག་རིང་དུ་བཏང་བ་དང་། དེ་བཞིན་གྱི་ཁོ་རང་ཚོས་ང་ཚོའི་དབུས་བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་དང་བཙན་བྱོལ་བོད་མིའི་བོད་ནང་གི་གཞིས་ལུས་མི་མང་མཚོན་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་མེད་སྐོར་ལ་དྲི་བ་གཅིག་གཏོང་ཡོང་གི་འདུག མདང་དགོང་ཆ་བཞག་པ་ཡིན་ན། ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་ང་ཚོའི་བོད་རིགས་ཚོར་འབྲེལ་བ་བཟོ་དགོས་ན་འབྲེལ་བ་བཟོས། གཉེན་ཤུགས་སྤྲོད་དགོས་ན་གཉེན་ཤུགས་སྤྲད། དེ་འདྲའི་གནས་སྟངས་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་དུས། དེ་ཚོའི་སྐབས་ལ་ང་ཚོའི་བོད་ནང་གི་བོད་མི་དང་བཙན་བྱོལ་ནང་གི་བོད་མིའི་དབར་གྱི་འབྲེལ་བ་འདི་སུ་མ་ཐུབ་ནས་གནས་དགོས་རྒྱུ་འདི་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་རེད། འདིའི་ཐོག་ལ་ང་ཚོས་དམིགས་བསལ་གྱི་སྲིད་བྱུས་ཇི་ལྟར་འཛིན་གྱི་ཡོད་ན། སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་ཞུས་པ་ཡིན་ན། དཔེར་ན། ནང་སྲིད་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ངོས་ནས་བོད་མི་གསར་འབྱོར་ཚོར་སྡོད་ཁང་བརྒྱབ་པ་དང་སློབ་ཡོན་སྤྲད་པ་ལ་སོགས་པ་དེ་འདྲ་མང་པོ་ཡོད་པ་རེད་དེ། ཡིན་ནའང་ད་ལྟ་ཁོ་རང་ཚོའི་གནད་འགག་གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་ལ་བོད་ནང་ལ་ངས་དེ་སྔར་ཞུས་པ་བཞིན་རེད། བོད་ལ་ལོག་མཁན་ཚོ་ཕྱིར་ལོག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་དུས། དེ་འདྲའི་གནས་སྟངས་ཆགས་ཡོང་དུས་བོད་ནང་ནས་མི་ཚུར་ཡོང་རྒྱུ་ལ་འགག་ཇ་འམ་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་ཞིག་འཕྲད་ཀྱི་འདུག འདི་ཉུང་དུ་ཉུང་དུ་འགྲོ་བའི་གནས་སྟངས་ཤིག་ཆགས་ཀྱི་འདུག དེ་བཞིན་ང་ཚོའི་བལ་ཡུལ་སྣེ་ལེན་ཁང་ཡིན་ནའང་རེད། ལས་བྱེད་རྣམ་པ་ཚོའི་བྱེད་སྟངས་ **དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ནས།** ད་ལྟ་ཕྱི་དྲིལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བསྡོམས་ཐོག་ལ་ཐེབས་བཞིན་པ་རེད། **བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ལགས་ནས།** ལགས་སོ། འདི་སྤྱིར་བཏང་ང་ཚོའི་སྲིད་བྱུས་དང་འབྲེལ་བ་བཏགས་ནས་ངས་ཞུ་ཡི་ཡོད། དེ་འདྲ་སོང་ཙང་དེ་ཚོ་ཚང་མས་ལས་ཀ་བྱེད་སྟངས་ཚུང་ཙག་ཚང་མའི་བསྡོམས་ཤིག་རྒྱག་ཡོད་དུས། ང་ཚོའི་སྲིད་བྱུས་རང་ལ་འཐུས་ཤོར་འགྲོ་བའི་གནས་སྟངས་ཤིག་ཆགས་ཀྱི་འདུག དེ་ང་རང་གི་བསམ་ཚུལ་ཞུ་ཡི་ཡོད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེའི་རྗེས་ལ་གནད་དོན་གཞན་པ་གཅིག་ལ་ང་རང་ཚོའི་སྤྱིར་བཏང་སྤྱི་ནོར་༧གོང་ས་༧སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་ལ་ནོ་བེལ་གཟེངས་རྟགས་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༨༩ རག་ཚར་བའི་རྗེས་སུ་འཛམ་གླིང་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་རྒྱ་ནག་ལ་གཟིགས་སྟངས་རེད། དེ་ནང་བཞིན་གྱི་སྐྱོན་བརྗོད་བྱ་རྒྱུ་འགོ་བཙུགས་པའི་གནས་སྟངས་ཤིག་ཆགས་ཡོད་པ་རེད། དེ་བཞིན་ད་ལྟ་བཀའ་ཤག་གི་མ་འོངས་

པར་སྐྱི་ནོར་༧གོང་ས་༧སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་ལ་རྒྱ་གར་ནང་དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག Bharat Ratna ལྟ་བུ་གཟེངས་རྟགས་འབུལ་ཐུབ་རྒྱུའི་ཐབས་ཤེས་དང་སྲིད་ཇུས་དེ་འདྲ་འཛིན་གྱི་ཡོད་པ་རེད་དམ། དེ་གཅིག་བཀའ་འདྲི་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་དང་འཕྲོས་པའི་ཁ་སང་དཔལ་ལྡན་ཕྱི་དྲིལ་བཀའ་བློན་མཆོག་གིས་བཀའ་ལན་དང་སྦྲགས་ནས་ད་ལན་བཀའ་ཤག་གི་ཆོལ་ཁ་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་འཛིན་འཁྱེར་མེད་པའི་ཐོག་ནས་སྤྱི་སྡོམ་གྱི་གང་ཐུབ་ཐུབ་དང་ཏང་སང་དགོས་པ་འོས་བསྡུའི་སྐབས་ནས་བཟུང་དེ་འདྲའི་འགྲེལ་བཤད་གནང་སོང་། དེ་འདྲ་ཉན་པའི་སྐབས་སུ་དངོས་གནས་གཏམ་འདི་སྙན་པོ་འདྲ་འདུག ཡིན་ནའང་ཕྱོགས་གཅིག་གི་དེ་འདྲ་ཆགས་ཡོད་པ་མ་རེད་ཟེར་ནས། ད་ལྟ་ངོ་རྒོལ་འདྲ་བོ་དང་དེ་འདྲ་བྱེད་སྡོད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་བཞིན་ཕྱོགས་གཞན་པ་ཞིག་ལ་ཡིན་དང་ཡིན་ཟེར་ནས་འགྲོ་སྡོད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ཕྱོགས་གཉིས་ཀར་མ་ལྷུང་བའི་ཐོག་ནས་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་འཛམ་བུ་གླིང་གི་རྒྱལ་ཁབ་གཞན་པ་གཅིག་གིས་གཟིགས་སྟངས་གང་འདྲ་ཡོད་པ་རེད། དེ་སྔ་ལྟ་བུ་ཆ་མཚོན་པ་ཡིན་ན། བཙན་བྱོལ་ནང་གི་དབུ་ཁྲིད་མང་པོ་ལ། དཔེར་ན། ༧གོང་ས་མཆོག་ལྟ་བུ་ཆ་མཚོན་པ་ཡིན་ན། ནོ་བེལ་གཟེངས་རྟགས་བཞེས་ནས་འཛམ་བུ་གླིང་ལ་སྐད་གྲགས་བཞག་ཡོད་པ་རེད། དེ་ནང་བཞིན་གྱི་དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག Honorary Citizenship ཅེས་ཆེས་མཐོང་གི་མི་སེར་ལག་འཁྱེར་དེ་འདྲ་མང་པོ་གནང་བའི་གནས་སྟངས་ཀྱང་བྱུང་ཡོད་པ་རེད། ངས་དྲི་བ་འདི་ག་རེ་ཡིན་ཟེར་ན། ད་ལྟ་དཔལ་ལྡན་སྲིད་སྐྱོང་མཆོག་དེ་བཞིན་དཔལ་ལྡན་ཕྱི་དྲིལ་བཀའ་བློན་མཆོག་ལ་དམིགས་བསལ་གྱི་ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་ཆེས་མཐོང་གི་མི་སེར་ལག་འཁྱེར་དེ་འདྲ་འབྱོར་བའི་གནས་སྟངས་བྱུང་ཡོད་དམ་ཞེས་འདི་དྲི་བ་གཅིག་ཡིན། འདི་དང་མཉམ་དུ་མཐའ་མ་དེ་ལ་ཉེ་ཆར་རེད། དཔལ་ལྡན་ཕྱི་དྲིལ་བཀའ་བློན་མཆོག་གཅིག་མཚུངས་ཀྱི་དཔལ་ལྡན་སྲིད་སྐྱོང་མཆོག་རྒྱ་གར་ལྷོ་ཕྱོགས་ཁག་ལ་ཕྱོགས་བསྐྱོད་ལ་ཕེབས་པའི་ནང་ལ། དེ་འདྲའི་གཏམ་བཤད་ཅིག་གི་ནང་ལ་དེ་འདྲ་ཞིག་གསུངས་འདུག ང་ཚོའི་སྤྱི་འཐུས་རྣམ་པ་ལ་ཁྲིད་རང་ཚོས་སོ་སོའི་དཀའ་ངལ་དང་གནས་ཚུལ་གང་འདྲ་ཞིག་ཞུས་པ་འདི་གྲོས་ཚོགས་ནང་ལ་གླེང་སློང་བྱུང་བ་ཙམ་གྱི་ཕན་དང་གནོད་ལབ་དུས། གཅིག་བྱས་ན་གནོད་མང་བ་ཡོད་སྲིད་ཀྱི་རེད་ཅེས་དེ་འདྲའི་བཀའ་མོལ་ཞིག་བྱུང་འདུག དེར་ང་ལྟ་བུ་ཆ་མཚོན་པ་ཡིན་ན། སློབ་གྲྭའི་ཕྲུ་གུ་གཅིག་གིས་ང་ལ་སྦྲ་སྒྲམ་ནང་ལ་ལན་ཞིག་བསྐྱལ་ནས། སློབ་གྲྭ་ཁག་དང་མཐོ་སློབ་ཁག་ལ་མཛད་གཙོ་རྣམ་པ་ཚོ་ཕེབས་དགོས་རྒྱུ་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་རེད་འདུག ང་ཚོའི་གཞོན་སྐྱེས་དེ་ཚོ་ལ་དབུས་དང་གཞོན་སྐྱེས་རྣམ་པ་ཚོའི་དབར་འབྲེལ་བ་ཉེ་པོ་དགོས་རྒྱུ་འདི་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་རེད་ཟེར་ནས། དེ་འདྲ་ཞིག་ངས་ཕལ་ཆེར་གྲོས་ཚོགས་ནང་ལ་གླེང་སློང་བྱས་ཡིན་བསམས་ཀྱི་འདུག དེ་ཚོ་ཆབ་སྲིད་དང་འབྲེལ་བ་གང་ཡང་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་མ་རེད། དེ་འདྲ་ཞིག་ལ་བཀའ་མོལ་དེ་འདྲ་གཅིག་མར་ཕེབས་ཡོང་དུས་ང་རང་ལྟ་བུ་ཆ་མཚོན་པ་ཡིན་ན། སེམས་ཤུགས་དང་བློ་ཕམ་ཆེན་པོ་བྱུང་སོང་། མ་འོངས་པར་དེ་འདྲ་གསུང་རྒྱུ་རྩ་བ་ཉིད་ནས་ཡག་པོ་ཞིག་མི་འདུག་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། སྤྱིར་བཏང་དབུས་བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་ཀྱི་བཅའ་ཁྲིམས་དགོངས་དོན་འགན་དབང་གཅིག་སྤྱི་འཐུས་ལྷན་ཚོགས་ལ་འདང་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཡིན་དུས་ང་ཚོ་སྤྱི་འཐུས་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་གཞུང་འབྲེལ་ཕྱོགས་བསྐྱོད་སྐབས་སུ་མི་མང་གིས་བདེ་སྡུག་ཞུ་རྒྱུ་དང་། སྒྲིག་འཛུགས་ཀྱི་ངོས་ནས་ཆད་བསྡད་པ་དང་ལྷག་བསྡད་པ་དེ་ཡར་བཀའ་འདྲི་ཞུ་རྒྱུ་འདི་ང་ཚོའི་འགན་ཞིག་རེད་བསམས་ཀྱི་འདུག དེ་ལ་མ་འོངས་པར་ངེས་པར་དུ་ཐུགས་བསམ་བཞེས་དགོས་རྒྱུ་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་རེད་ཟེར་ནས་ཞུ་འདོད་བྱུང་སོང་། དེ་ནང་བཞིན་གྱི་ང་རང་གི་བསམ་ཚུལ་མཐའ་མ་དེར་ཞུ་ཆོག་པ་བགྱིས། སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་ང་ཚོའི་ནུབ་ཕྱོགས་རྒྱལ་ཁབ་ལ་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཐོག་ལ་གྲོས་ཚོགས་ཀྱི་

ཐོག་ནས་རྒྱབ་སྐྱོར་ཞུ་རྒྱུ་རེད། དེ་ནང་བཞིན་གྱི་ལས་དོན་མང་པོ་ཞིག་སྤེལ་སྡོད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཚོ་ཚང་མ་དགོས་རྒྱུ་གནད་འགག་གཅིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ནའང་ང་ཚོའི་ནུབ་ཕྱོགས་རྒྱལ་ཁབ་ཁོ་རང་ཚོའི་ལྟ་གྲུབ་དང་རྒྱལ་ཁབ་སོ་སོས་རྒྱ་ནག་གཞུང་ལ་ལྟ་སྟངས་ཀྱི་སྲིད་ཇུས་གཅིག་ཡོད་བསྡད་པ་དེ། ང་ཚོ་ཚང་མས་མཁྱེན་དང་མཁྱེན་བཞིན་པ་རེད། དེ་འདྲ་སོང་ཙང་མ་འོངས་པར་ང་ཚོས་ནུབ་ཕྱོགས་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཞལ་འདེབས་རེད། དེ་བཞིན་དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག Project གང་མང་ལེན་ཐུབ་པ་དང་གཅོད་རགས་པ་དེ་ཆ་ཚང་ལེན་ཀྱུང་བྱས་པ་ཡིན་ན། དེའི་མ་འོངས་པར་ང་ཚོའི་བོད་རྒྱ་ཞི་མོལ་གྱི་ཐོག་ལ་དེའི་འབྲེལ་བ་དང་ཁོར་ཡུག་བསྐྲུན་རྒྱུར་དོགས་འགལ་ཞིག་འགྲོ་ཡི་རེད་དམ་མ་རེད་ཅེས་བཀའ་འདྲི་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་པདྨ་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འཐུས་གདོང་འདུས་སྐྱིད་འཛོམས་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་གདོང་འདུས་སྐྱིད་འཛོམས་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག ཕྱི་དྲིལ་ལྷན་ཁང་འདི་ལྷན་ཁང་གལ་ཆེ་ཤོས་ཤིག་ལ་ངས་ངོས་འཛིན་ཞུ་ཡི་ཡོད། ང་རང་ཚོའི་རང་དབང་འཐབ་རྩོད་དང་ཐད་ཀར་འབྲེལ་བ་ཡོད་མཁན་ཞིག་ཆགས་ཡོད་པ་དང་། དུས་རྟག་ཏུ་དེའི་ཐོག་ལ་ཕྱག་ལས་གནང་མཁན་ཡིན་དུས་ཧ་ཅང་གི་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་ཆགས་ཡོད་པ་རེད། དེ་རིང་ཁ་སང་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཆབ་སྲིད་རེད། ལྷག་པར་དུ་རྒྱ་ནག་ཐོག་ལ་འགྱུར་བ་ཧ་ཅང་ཆེན་པོ་ཞིག་འགྲོ་ཡི་ཡོད་དུས། ལྷན་ཁང་འདིའི་ཕྱག་ལས་གནང་མཁན་ཕྱི་དྲིལ་བཀའ་བློན་གཙོས་དྲུང་ཆེ་ཚང་མས་གོ་སྐབས་དང་འགྱུར་བ་ཆེན་པོ་ཞིག་འགྲོ་ཡི་ཡོད་དུས། འདི་གཞིར་བཟུང་ཕྱག་ལས་གནང་དགོས་རྒྱུ་ཧ་ཅང་གི་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་མཐོང་གི་འདུག ང་ཚོའི་འདིར་ལྔ་དང་ལྔ་བཅུ་ཞེས་འཆར་གཞི་ཞིག་འདིང་གི་ཡོད་པ་རེད། རྒྱ་ནག་གཞུང་གི་ཐབས་ཇུས་ཡིན་ནའང་རེད། འཆར་གཞི་ཧ་ཅང་གཏིང་ཟབ་མོ་ཡོ་ ༡༠༠ དང་ ༣༠༠ འཆར་གཞི་འདིང་རྒྱུ་དེ་འདྲ་ཁོ་ཚོ་ལ་བསམ་བློ་ཡོད་པ་རེད། དཔེར་ན། རྒྱ་ནག་གཞུང་གི་ངོས་འཛིན་བྱ་རྒྱུ་འདི་ག་རེ་རེད་ཟེར་ན། རྒྱལ་སྤྱིའི་སྤྱི་ཚོགས་ལྷག་པར་དུ་ཕྱིའི་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་ནང་གི་ཆབ་སྲིད་ནང་ལ་ཐེ་ཇུས་ཡིན་ནའང་རེད། དབང་ཆ་དགོས་ཡོད་ན་གཞུང་རང་གི་འདེམས་ནང་འཛུལ་ཐུབ་རྒྱུའི་ཐབས་ཤེས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། གྲོས་ཚོགས་ནང་འཛུལ་ཐུབ་རྒྱུ། དཔེ་མཚོན་བཞག་པ་ཡིན་ན། ད་ལོ་ཨོ་སི་ཀྲོ་ལི་ཡ་ནང་ལ་ཨོ་སི་ཀྲོ་ལི་ཡའི་གྲོས་ཚོགས་འཐུས་མི་གཅིག་འདི་ག་རེ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད་ཟེར་ན། རྒྱ་ནག་འཐབ་ཕྱོགས་གཅིག་འགྱུར་དང་ཐད་ཀར་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་བུད་མེད་རྒྱ་མོ་གཅིག་ཐེངས་དང་པོ་ཨོ་སི་ཀྲོ་ལི་ཡའི་གྲོས་ཚོགས་ནང་ལ་གྲོས་ཚོགས་འཐུས་མི་ཆགས་རྒྱུའི་གནས་སྟངས་ཤིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ལྟ་བུ་གཅིག་ཡིན་ན། ལོ་གཅིག་གཉིས་རིང་གི་འཆར་གཞི་བཏིང་བ་མ་རེད། ལོ་མང་པོའི་རིང་ལ་རྒྱ་ནག་གཞུང་གིས་ཇུས་དང་འཆར་གཞི་བཏིང་སྟེ། དེ་ནས་ཕྱིའི་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་ལ་ཡོད་པའི་མི་སེར་ཚོར་གསོ་སྐྱོང་བྱས་ནས་ཁོང་ཚོའི་ཆབ་སྲིད་ཚོགས་པར་དབུལ་སྡུད། ཆབ་སྲིད་ཚོགས་པའི་ནང་འཛུལ་ནས་འཐུས་མི་བྱས། དེ་འདྲའི་ཐོག་ནས་རྒྱུན་རིང་པོ་ཞིག་ལ་ཐབས་ཇུས་བཏིང་ནས་ད་ལོ་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༩ ནང་ལ་གྲོས་ཚོགས་འཐུས་མིར་འཁོད་པའི་གནས་སྟངས་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་དུས། ང་རང་ཚོ་ཡིན་ནའང་། བོད་པ་མང་པོ་ཞིག་ཕྱིའི་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་ལ་འཚར་ལོངས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། པ་

གིར་གཞོན་སྐྱེས་ཚོར་སློབ་སྦྱོང་རག་གི་ཡོད་པ་རེད། གོ་སྐབས་འདྲ་འདྲ་རག་གི་ཡོད་དུས། ང་ཚོ་ཡིན་ནའང་བསམ་བློའི་ནང་ལ་བོད་ཐོག་ལ་དངོས་གནས་ད་ལྟ་སོ་སོ་ཕྱིའི་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་ལ་བསྡད་ནས་འགྱུར་བ་གཅིག་དང་ཕན་ཐོགས་བྱ་རྒྱུའི་འདོད་པ་ཡོད་ན། ཕྱིའི་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་གི་ཆབ་སྲིད་ནང་ལ་འཛུལ་ཐུབ་རྒྱུ་དང་རིམ་པས་གྲོས་ཚོགས་འཐུས་མི་གནང་ཐུབ་རྒྱུའི་བསམ་བློའི་གྲ་སྒྲིག་གནང་དགོས་ཀྱི་རེད་བསམ་གྱི་འདུག དེ་ཡིན་དུས་དེ་རིང་འདིར་ཐྲན་བུ་ཙམ་ཞུ་འདོད་བྱུང་སོང་། དེ་ནས་ཁ་སང་ང་ཚོའི་གྲོས་ཚོགས་འཐུས་མི་མི་ཉུང་བ་ཞིག་གིས་ད་ལྟ་ཨོ་སི་ཀྲོ་ལི་ཡའི་གྲོང་ཁྱེར་ Sydney ནང་གི་གནས་སྟངས་སྐོར་ལ་འགའ་ཤས་ཤིག་གསུངས་སོང་། ང་ས་གནས་དེའི་འཐུས་མི་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་ཕ་གིའི་གནས་སྟངས་ཆ་ཚང་དང་ཡག་ཤོས་ཤིག་ངས་མགོ་འཚོས་ཀྱི་རེད། ཡིན་ནའང་གནས་ཚུལ་ཞིབ་ཅིང་ཕྲ་བ་ང་ལ་རྩ་བ་ཉིད་ནས་འཆད་འདོད་མེད། དོན་ཚན་གཉིས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཡིན། གཅིག་ནས་ང་ཚོ་ལ་དུས་ཚོད་ཡོད་པ་མ་རེད། གཉིས་ནས་གནས་ཚུལ་འདི་ལྟ་བུ་ཞིག་གྲོས་ཚོགས་ར་བའི་སྡིངས་ཆ་གལ་ཆེན་པོ་དེར་ཚང་མ་མར་སྤྱུངས་བསྡད་ན་ངས་ཕན་ཐོགས་རྩ་བ་ཉིད་ནས་མཐོང་གི་མི་འདུག ཡིན་ནའང་ད་ལྟའི་གནས་སྟངས་འདི་ཕ་གིའི་དོན་གཅོད་དང་ཐད་ཀར་འབྲེལ་བ་ཆགས་ཡོད་པ་གཅིག་དང་། ང་ཕ་གིའི་ས་གནས་ཀྱི་མི་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་ངས་འཆད་དགོས་རྒྱུ་འདི་རྒྱུ་མཚན་གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་མཐོང་གི་འདུག ངས་ལས་འགན་གཅིག་རེད་དྲན་གྱི་འདུག དེ་ཡིན་དུས་ཞིབ་ཅིང་ཕྲ་བ་ཞིག་མ་འཆད་པའི་ཐོག་ནས་བསྡོམས་ཤིག་བརྒྱབ་པ་ཡིན་ན། གྲོས་ཚོགས་ར་བའི་ནང་གི་འཐུས་མི་ཚོས་མཁྱེན་གྱི་རེད། འདས་པའི་ལོ་གཅིག་གི་ནང་ལ་ཨོ་སི་ཀྲོ་ལི་ཡ་ནང་ཡོད་པའི་དོན་གཅོད་དང་ Sydney ཡི་རྒྱུན་ལས་དབར་གྱི་འབྲེལ་ལམ་ཐོག་ལ་དཀའ་ངལ་ཏ་ཙང་ཆེན་པོ་ཞིག་བྱུང་བ་རེད། དཀའ་ངལ་གཙོ་བོ་དེ་ག་རེ་རེད་ཟེར་ན། ཕྱོགས་གཉིས་ཀ་ནས་ཕན་ཚུན་ཡིད་ཆེས་གནང་མི་ཐུབ་པའི་དཀའ་ངལ་ཆེ་ཤོས་འདི་ཆགས་ཡོད་པ་རེད། ཕྱོགས་གཅིག་དེ་ྀསྐྱབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེའི་སྐུ་ཚབ་དོན་གཅོད་དང་བཅས་བྱོལ་བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་ཀྱི་སྐུ་ཚབ་ཅིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ཕར་ཕྱོགས་དེ་ལ་ Sydney ཟེར་དུས་གྲོང་ཁྱེར་ཆེ་ཤོས་དང་བོད་པ་སྡོད་ས་ཆེ་ཤོས་ཤིག བོད་པ་བཙོན་ཟུར་བོད་ནང་ལ་རྒྱ་ནག་གཞུང་ལ་ངོ་རྒོལ་བྱས་ནས་བཙོན་ཁང་ནང་བཞུགས་ཏེ་བོད་ཀྱི་དཔའ་བོ་དཔའ་མོ་མང་ཤོས་སྡོད་མཁན་གྱི་གྲོང་ཁྱེར་ཞིག་ཡིན་གསུང་སྡོད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ཁོང་རྣམ་པའི་སྐྱོ་བའི་རྒྱུན་ལས་གཉིས་དབར་ཕན་ཚུན་ཡིད་ཆེས་གནང་མི་ཐུབ་པ་དེ་འདྲ། ཏ་ཙང་ཐབས་སྐྱོ་པོ་རེད་བསམས་ཀྱི་འདུག ཕྱོགས་གཉིས་ཀའི་ཐོག་ནས་དངོས་གནས་བསམ་བློ་གཏོང་དགོས་རྒྱུ་ཞིག་རེད་སྙམ། དེ་འདྲ་སོང་ཙང་ལྷག་པར་དུ་དོན་གཅོད་ཟེར་བ་འདི་ཕྱི་དྲིལ་ལྷན་ཁང་གི་ཁོངས་གཏོགས་ལ་ཡོད་དུས། ཕྱིའི་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་ལ་དོན་གཅོད་ཟེར་བ་འདི་ལས་འགན་ཏ་ཙང་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་རེད། དྲིལ་བསྒྲགས་གནང་རྒྱུ། བོད་ནང་གི་གནས་སྟངས་དྲིལ་བསྒྲགས་གནང་རྒྱུ། གྲོས་ཚོགས་འཐུས་མི་དང་གཞུང་། མི་མང་། གསར་འགྱུར་བརྒྱུད་ལམ་ཁག་ལ་དྲིལ་བསྒྲགས་གནང་ནས་བོད་དོན་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་འཚོལ་རྒྱུ། དེ་འདྲའི་ལས་འགན་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་དུས། ལྷག་པར་དུ་ཨོ་སི་ཀྲོ་ལི་ཡ་ཟེར་བའི་རྒྱལ་ཁབ་འདིའི་ནང་ལ་རྒྱ་ནག་གི་ཐེ་དྭས་ཏ་ཙང་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་དུས་ལས་འགན་གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་རེད། དེ་འདྲ་སོང་ཙང་སྤྱི་ཚོགས་ནང་གི་ང་རང་ཚོའི་རྟོག་བྲ་ཚུང་ཚུང་དེ་འདྲའི་ནང་ལ་ལྷུང་བསྡད་ན། དུས་ཚོད་རང་བཞིན་གྱིས་འཕྲོ་བརླག་འགྲོ་ཡི་རེད། སོ་སོའི་ལས་འགན་བྱེད་མ་ཐུབ་པར་རང་བཞིན་གྱི་རྟོག་བྲ་དེ་ཚོའི་ནང་ལ་འཐིམ་འགྲོ་རྒྱུའི་ཉེན་ཁ་ཆེན་པོ་ཡོད་དུས་དགོངས་པ་བཞེས་རྒྱུ་ཏ་ཙང་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་རེད་སྙམ། ཁ་སང་ཕྱི་དྲིལ་བཀའ་བློན་མཆོག་ནས་ང་ཚོའི་གྲོས་ཚོགས་འཐུས་མི་ནས་དྲི་བ་གཅིག་བཏང་ནས་ད་ལྟ་འདོས་བསྡུའི་འགན་

འཛིན་པ་གིར་ Sydney ལ་ཐེབས་མ་ཐུབ་པའི་རྒྱུ་མཚན་ག་རེ་རེད་གསུང་དུས། ཕྱི་དྲིལ་བཀའ་བློན་ནས་བཀའ་ལན་ནང་ Sydney རྒྱུན་ལས་འདི་ཡི་ཕྱི་ཟླ་ ༦ པའི་ཚེས་ ༢༩ ལ་ཡི་གེ་བཏང་བ་དེ་ལ་ལན་མ་ཐེབས་པ་དང་སྦྲད་མེད་ཙང་། འོས་བསྡུའི་འགན་འཛིན་པ་གིར་ཐེབས་ཐུབ་ཡོད་པ་མ་རེད་ཅེས་ལན་ཐུང་ཐུང་ཞིག་བསྐྱོན་གནང་སོང་། ལན་དེ་གནས་ཚུལ་ཆ་ཚང་གཅིག་དྲིལ་བསྒྲགས་ལས་ཁུངས་ལ་འགྱུར་ཐུབ་མི་འདུག་ཅེས་ཞུ་འདོད་བྱུང་སོང་། འོས་བསྡུའི་འགན་འཛིན་ Sydney ལ་ཐེབས་རྒྱུའི་འཆར་གཞི་ཚང་མ་བཏིང་ཚར་བ་རེད། ཕྱི་ཟླ་ ༩ པའི་ཚེས་ ༦ ལ་ཐེབས་རྒྱུ་དང་པ་གིའི་ས་གནས་རྒྱུན་ལས་ངོས་ནས་ས་ཆ་དང་དུས་ཚོད། བཞུགས་སའི་མགྲོན་ཁང་། དེ་ཚོ་ཆ་ཚང་གཅིག་གྲ་སྒྲིག་གནང་བའི་ཐོག་ནས་མི་མང་ནང་ལ་འང་གསལ་བསྒྲགས་གནང་ཚར་བ་རེད། དེ་གནང་ཚར་བའི་མཇུག་གི་ཉིན་འགའ་ཤས་གོང་ལ་དོན་གཅོད་ངོས་ནས་འདི་མེད་པ་བཟོས་པའི་གནས་སྟངས་ཤིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། གཙོ་བོ་རྒྱུ་མཚན་གང་རེད་ཟེར་ན། དོན་གཅོད་ངོས་ནས་ད་ལྟའི་སྐབས་ ༡༦ པའི་རྒྱུན་ལས་འདི་ལ་ངོས་ལེན་མེད། ད་ལྟངས་ཞིབ་ཅིང་ཕྲ་བ་ཞུ་འདོད་མི་འདུག་སྟེ། ང་ཚོ་གྲོས་ཚོགས་འཐུས་མི་ཚང་མའི་མགོ་འཚོས་རྒྱུ་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་རེད་དྲན་གྱི་འདུག དེ་ག་རེ་རེད་ཟེར་ན། ན་ཉིང་རྟོག་གྲ་འདི་བྱུང་བའི་སྐབས་སུ་སྲིད་སྐྱོང་པ་གིར་ཐེབས་མ་ཐུབ་པ་དང་། དེ་འདྲའི་གནས་སྟངས་འགྲོ་བཞིན་པའི་སྐབས་སུ་ལུང་པ་དེའི་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་ཚོགས་གཙོ་དང་། ང་པ་གིར་ས་གནས་ཀྱི་སྤྱི་འཐུས་གཅིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་ང་ཚོའི་བཞུགས་མོལ་གྱི་ཚོགས་འདུ་ཞིག་གྲ་སྒྲིག་གནང་བ་རེད། དོན་གཅོད་དང་ Sydney རྒྱུན་ལས། དེ་བཞིན་དང་བླང་མི་མང་གི་སྐུ་ཚབ་ཚང་མ་བཞུགས་མོལ་གྱི་དཀའ་ངལ་འདི་སེལ་ཐུབ་རྒྱུ། གདོང་དང་གདོང་ཐུག་སྟེ། དང་པོ་ཞུས་པ་ཡིན་ན་དཀའ་ངལ་དེ་ཚོ་ཧ་ཅང་ཆེན་པོ་མ་རེད། ང་ཚོའི་བཙན་བྱོལ་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ལ་རྟོག་གྲ་དེ་འདྲ་འདས་པའི་ལོ་ ༥༠།༦༠ ནང་ལ་ག་དུས་ཡིན་ནའང་བྱུང་ཡོད་པ་རེད། ཧ་ཅང་ཆེན་པོ་མ་རེད། ཡི་གེ་ཕར་ཚུར་ཧ་ཅང་མང་པོ་གཏོང་དགོས་རྒྱུ་དེ་འདྲ་ཡོད་པ་མ་རེད། གདོང་དང་གདོང་ཐུག་ནས་དཀའ་ངལ་སེལ་ཐུབ་རྒྱུ་ཞིག་ཡིན་དུས། ང་ཚོའི་བཞུགས་མོལ་ཐོག་ནས་ནང་དོན་གྱི་གནས་ཚུལ་ག་རེ་ཡིན་ནའང་སེལ་ཐུབ་རྒྱུའི་རེ་བ་བྱས་ནས་འཛོམས། ཚང་མའི་ཁས་ལེན་ག་རེ་གནང་ཡོད་པ་རེད་ཟེར་ན། ང་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ལ་ Sydney བོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཆེ་ཤོས་ཤིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་དུས། དེའི་ནང་ལ་ཞི་བདེ་ལྷིང་འཇགས་ཡོང་བ་ཞིག་དང་། ཚང་མ་ཆིག་སྒྲིལ་ཡོང་ཐུབ་རྒྱུའི་ཆེད་དུ་སྐབས་ ༡༥ པའི་རྒྱུན་ལས་འདི། སྐབས་དེར་སྐབས་ ༡༥ པའི་རྒྱུན་ལས་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ད་ལྟ་ཕྱི་ཟླ་ ༩ པའི་རྒྱུན་ལས་ཀྱི་འོས་བསྡུ་སྐབས་སུ་ སྐབས་ ༡༦ པའི་རྒྱུན་ལས་ནང་ལ་ཡོང་གི་མིན། འོས་བསྡུ་ནང་མཉམ་ཞུགས་ཚུར་རང་འཇགས་ཡོང་གི་མིན། གང་ཡིན་ཟེར་ན། ཁོང་ཚོ་ལ་ངོ་རྒོལ་བྱེད་མཁན་མི་མང་ཁག་ཅིག་གིས་ངོ་རྒོལ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་དུས། ཡོང་གི་མིན་ཟེར་ནས་ཁོང་རྣམ་པའི་ཁས་ལེན་ཞུས་པ་རེད། དེ་ནང་བཞིན་ Sydney ནང་ལ་ངོ་རྒོལ་བྱེད་མཁན་གྱི་དང་བླང་མི་མང་ཚོ་ནས་ཡིན་ནའང་ཁས་ལེན་ག་རེ་ཞུས་པ་རེད་ཟེར་ན། ཉིན་མ་དེ་རིང་ནས་བཟུང་སྟེ་ང་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་གི་སྔོན་མ་ནང་བཞིན་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ལས་འགུལ་ཡིན་ནའང་རེད། ཆེ་ཕྲ་ཆུང་གསུམ་ཡིན་ནའང་ལོ་གསར་ཡིན་ནའང་རེད། གསུམ་བཅུའི་དུས་དྲན་ཡིན་ནའང་རེད། ༧སྐྱབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེར་རྒྱལ་བའི་ཞབས་རིམ་ཡིན་ནའང་རེད། གང་ལྟར་མཛད་སྒོ་ཚང་མ་ལ་སྔར་ནང་བཞིན་ཚང་མ་མཉམ་དུ་བྱེད་ཀྱི་ཡིན། ཕྱར་གྲུ་མཉམ་འདེགས་གནང་གི་ཡིན་ཞེས་གསུངས་པ་རེད། ཡིན་ནའང་ཕྱོགས་གཉིས་ཀའི་སོ་སོས་དམ་བཅའ་བླངས་པ་དེ་ལ་ལག་ལེན་བསྟར་ཐུབ་ཡོད་པ་མ་རེད། དེ་ཡིན་དུས་དོན་གཅོད་ངོས་ནས་སྐབས་ ༡༥ པའི་རྒྱུན་ལས་སྐབས་ ༡༦ ལ་སློབ་མཁན་དེ་ལ་ངོས་ལེན་མེད་ཅེས་གསུང་

དུས། དོན་གཅོད་ངོས་ནས་དང་བླང་མི་མང་ཚོར་སློབ་སྟོན་གང་གནང་ཡོད་པ་རེད། ངས་འདི་གཅིག་ཞུ་འདོད་བྱུང་སོང་། དང་བླང་མི་མང་ཚོས་སོ་སོའི་ཕྲུ་གུ་གཟའ་མཇུག་སློབ་གྲྭ་ནས་མར་འདོན་རྒྱུའི་གནས་སྟངས་དེ་འདྲ་ཆགས་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཧ་ཅང་ཐབས་སྐྱོ་པོ་རེད། ང་རང་ཚོའི་བཙན་བྱོལ་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ལ་རྙོག་གྲ་དེ་རིགས་བྱུང་བའི་བརྒྱུད་རིམ་ནང་ལ་སོ་སོའི་ཕྲུ་གུ་ཡང་གཟའ་མཇུག་སློབ་གྲྭ་ནས་མར་འཐེན་དགོས་རྒྱུའི་གནས་སྟངས་དེ་འདྲ་ཆགས་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཡིན་དུས་དོན་གཅོད་ངོས་ནས་ Sydney རྒྱུན་ལས་ལ་ངོ་གྲོལ་ཡོད་ཅེས་གསུང་གི་ཡོད་ན། དོན་གཅོད་ངོས་ནས་ད་ལྟ་དང་བླང་མི་མང་ཚོའི་ཕྱུར་གྲུ་མཉམ་འདེགས་གནང་མེད་པ་དེར་ལམ་སྟོན་ག་རེ་གནང་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་ཞུ་འདོད་བྱུང་སོང་། གང་ལྟར་དེ་རིང་ངས་སྤྱིངས་ཆ་འདིའི་ཐོག་ནས་ག་རེ་ཞུ་འདོད་བྱུང་སོང་ཟེར་ན། ངས་གོང་ལ་ཞུས་པ་བཞིན་རེད། ང་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྙོག་གྲ་དེ་ཚོ་ཧ་ཅང་ཆེན་པོ་མ་རེད། ང་ཚོའི་ངོས་ནས་དངོས་གནས་དོ་སྣང་སྤྲོད་དགོས་ས་དང་རིག་པ་སྒྲིམ་དགོས་ས་འདི་ང་ཚོའི་འཐབ་རྩོད་འདི་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ལས་ཀ་བྱས་ཚར་བ་ལས་བྱ་རྒྱུ་བསྟུད་པ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་དུས། ལྷག་པར་དུ་ངས་གོང་ལ་ཞུས་པ་ནང་བཞིན་རེད། ཨོ་སི་ཀྲོ་ལི་ཡ་ནང་ལ་ལས་འགུལ་སྤེལ་རྒྱུ་མང་པོ་ཡོད་པ་རེད། གོ་སྐབས་ཡིན་ནའང་ཧ་ཅང་མང་པོ་ཡོད་པ་རེད། ང་ཚོར་ལས་ཀ་བྱ་རྒྱུ་ཧ་ཅང་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་རེད་དེ། ལས་ཀ་དེ་ཚོ་ཟུར་ལ་བཞག་ནས་མི་དགོས་པའི་ང་ཚོའི་ནང་ཁུལ་གྱི་རྙོག་གྲའི་ནང་ཧ་ཅང་ལྷུང་ནས་དུས་ཚོད་ཚང་མ་དེའི་ཐོག་ལ་གཏོང་སྡོད་དུས། **དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ནས།** བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ལགས། སྐར་མ་བཅུ་ཟིན་སོང་། **བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ལགས་ནས།** དེའི་རྩ་བ་ཉིད་ནས་ཕན་གྱི་མི་འདུག དེའི་ཐོག་ལ་བསམ་བློ་གཏོང་རོགས་གནང་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་པདྨ་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྡན་ཕྱི་དྲིལ་བཀའ་བློན་མཆོག

དཔལ་ལྡན་ཕྱི་དྲིལ་བཀའ་བློན་བློ་བཟང་སེང་གེ་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག ཏན་ཏན་རང་རེད། ཉེ་ཆར་བོད་ནས་གསར་དུ་ཡེབས་མཁན་ཁ་ཤས་གཅིག་བལ་ཡུལ་ལ་འབྱོར། དེ་ནས་བལ་ཡུལ་གཞུང་ནས་ཕར་རྟིས་སྤྲད་པ་དེ་ཧ་ཅང་གི་བློ་ཕམ་པའི་གནས་ཚུལ་རེད། དེ་འདྲ་མ་ཡོང་བའི་ཆེད་དུ་ང་ཚོས་ག་རེ་བྱ་རྒྱུ་ཡོད་པ་རེད་ཟེར་ན། བལ་ཡུལ་གཞུང་ལ་གནོན་ཤུགས་ཟེར་ནའང་རེད་འབོད་བསྐུལ་ཞུ་རྒྱུ་དེ་རེད། ངས་མང་པོ་ཞུ་རྒྱུ་མེད། ཉེ་ཆར་ Washington D.C. ཡོད་པའི་སྐབས་སུའང་འདི་ཚོ་ཆ་ཚང་གཞུང་དང་གྲོས་ཚོགས་ཀྱི་གནད་ཡོད་མི་སྣ་ཆ་ཚང་ལ་ཞུས་པ་ཡིན། ཞུས་པ་མ་ཟད་ཕལ་ཆེར་བལ་ཡུལ་གྱི་ Ambassador ཡིན་པ་ཡིན་ནའང་གྲོས་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་མི་ Appropriations Committee རོགས་དངུལ་གནང་མཁན་དེ་ཚོས་ཡར་སྐད་བཏང་ནས་ར་སྤྲོད་ཟེར་ནའང་རེད། གནད་དོན་འདི་ཚོ་ཤུགས་ཆེན་པོ་བྱེད། ཨ་རི་ཕྱི་སྲིད་ལས་ཁུངས་ནང་ལ་ལྷོ་ཨེ་ཤེ་ཡ་སྡེ་ཚན། ལྷོ་ཨེ་ཤེ་ཡ་ལ་ཁོང་ཚོས་བྱང་སྡེ་ཚན་ཟེར་གྱི་རེད། འདི་ཚོའི་མཉམ་དུ་བཀའ་མོལ་ཞིབ་ཕྲ་ཆ་ཚང་བྱུང་སོང་། དེ་ནས་ད་ལྟའི་ཆར་བལ་ཡུལ་ནང་ལ་ཨ་རིའི་གཞུང་ཚབ་ Ambassador ཁོང་རང་གིས་ཐུགས་ཁུར་ཆེན་པོ་བཞེས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། འདི་ཡོངས་གྲགས་རེད། འདིར་གཞུང་ཚབ་ཁག་ཚང་

མས་བཞེས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ང་ཚོས་བཙན་བྱོལ་ལ་གསར་དུ་འབྱོར་མཁན་ག་ཚོད་ཡོད་པ་ཡིན་ནའང་དགའ་པོའི་དང་ནས་མ་ཐུན་འགྱུར་སྒྲོར་རྒྱུ་དང་འགན་འཁུར་རྒྱུ། ང་ཤེས་རབ་དགའ་ཚལ་སློབ་གླིང་གི་སློབ་གྲྭ་ལ་འགྲོ་རྒྱུ་ལོ་གཅིག་གཉིས་ཆད་སོང་མ་གཏོགས་གཞན་ལོ་ལྟར་ཞིག་འགྲོ་ཡི་ཡོད། སློབ་ཕྲུག་དེ་ཚོར་ཐུག་དུས་དེ་ག་རང་ཞུ་ཡི་ཡོད། ཁྱེད་རང་ཚོའི་ཕ་མ་ལྟ་བུ་བཀའ་ཤག་རེད། དེ་འདྲ་སོང་ཙང་ཁྱེད་རང་ཚོ་ལ་དཀའ་ངལ་དེ་འདྲ་ག་རེ་ཡོད་པ་ཡིན་ནའང་གསུང་རོགས་གནང་། དེ་འདྲ་བྱས་ནས་ཁོང་རང་ཚོའི་དགོངས་ཚུལ་གཞིག་པའི་ཐོག་ནས་ཕ་གི་ཤེས་རབ་དགའ་ཚལ་སློབ་གླིང་གི་སློབ་གྲྭའི་སློབ་ཚན་འཁྲིད་རྒྱུ་འདི་ཚོ་ཚང་མ་བཀའ་ཤག་སྐབས་ ༡༤ ནས་རེད། སྔོན་མ་ཡིན་པ་ཡིན་ན་གཞིས་ཆགས་གསར་པ་རྒྱག་རྒྱུ་སྒོ་བརྒྱབ་ཚར་ཡིན་ཟེར་གྱི་ཡོད་པ་རེད་དེ། བཀའ་ཤག་སྐབས་ ༡༤ པ་ནས་ང་ཚོ་གསར་དུ་འབྱོར་མཁན་ཕྱི་རྒྱལ་ལ་ཡོད་མཁན་ཡིན་ནའང་སྐྱབས་བཅོལ་ཞུ་མཁན་ཚང་མར་ང་ཚོའི་ལངས་ཕྱོགས་ག་རེ་ཡིན་ཟེར་ན། བཀའ་ཤག་ཐོག་ནས་གང་ཐུབ་ཅི་ཐུབ་བྱེད་ཀྱི་ཡིན་ཟེར་བ་མ་གཏོགས་ཚང་མ་བྱེད་ཀྱི་ཡིན་ཟེར་གྱི་ཡོད་པ་མ་རེད། གང་ཐུབ་ཅི་ཐུབ་བྱེད་ཀྱི་ཡིན། སྔོན་མ་ཡིན་པ་ཡིན་ན་སྒོ་བརྒྱབ་ཚར་ཡིན་ཟེར་གྱི་ཡོད་པ་རེད། ང་ཚོས་སྒོ་ཕྱེ་ཡོད་ཟེར་གྱི་མེད། སྒོ་ཕྱེས་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ནའང་གང་ཐུབ་ཅི་ཐུབ་བྱེད་ཀྱི་ཡིན་ཟེར་བ་ཡིན། ཁང་པ་རྒྱག་ཐུབ་ན་རྒྱག་ཐུབ་རྒྱུ་གཙོས་པས་ང་ཚོས་མ་ཐུན་འགྱུར་གནང་ཐབས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། བོད་ལ་ཡོད་པའི་བོད་མི་ཚོང་ཚོའི་དབང་རྟགས་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དཀའ་ངལ་མྱོང་མཁན་ཁོང་ཚོ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ཁོང་ཚོ་བཙན་བྱོལ་ལ་འབྱོར་བའི་སྐབས་སུ་བདེ་སྡུག་གཟིགས་རྟོག་གནང་དགོས་རྒྱུ་འགན་དམིགས་བསལ་གཅིག་བོད་མིའི་སྤྱི་འཛུགས་ལ་ཡོད་པ་རེད། འདི་ང་ཚོས་གང་ཐུབ་ཅི་ཐུབ་ཞུ་ཡི་ཡོད།

ཚོགས་གཙོ་པདྨ་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྡན་ཕྱི་དྲིལ་བཀའ་བློན་མཆོག སྐུ་བཞུགས་གནང་རོགས་གནང་། ཐུག་ཚོད་ ༡༡:༡༥ བར་དུ་གསོལ་ཇའི་བར་གསེང་ཡིན།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༩ ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༣༠ ཉིན་གྱི་ཐུན་གཉིས་པ།

ཚོགས་གཙོ་པདྨ་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

ཚོགས་འདུ་ལུ་མ་ཐུད་རྒྱུ་ཡིན། ཕྱི་དྲིལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བསྒོམས་རྒྱས་བསྡུས་གཉིས་ཀྱི་ཐོག་ལ་བགྲོ་གླེང་གནང་བཞིན་པ་རེད། སྤྱི་འཐུས་ཟླ་བ་ཚེ་རིང་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་ཟླ་བ་ཚེ་རིང་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག ཕྱི་དྲིལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བསྒོམས་རྒྱས་བསྡུས་གཉིས་ཀྱི་ཐོག་ལ་ཆ་ཤས་བླངས་པའི་ཐོག་ནས། ཚིག་འགའ་ཤས་ཤིག་ཞུ་འདོད་བྱུང་། ཕྱི་དྲིལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བསྒོམས་ཡོངས་ཀྱི་ནང་ལའང་བོད་རྒྱ་འབྲེལ་མོལ་ཐོག་ལ་གནས་ཚུལ་འཁོད་པ་ལྟ་བུ་གང་ཡང་མཐོང་གི་མི་འདུག ད་ལྟ་འདི།

ཚོགས་གཙོ་པདྨ་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འཐུས་ཟླ་བ་ཕུན་སྐྱིད་ལགས། ལས་རིམ་རྣམ་གཞག

སྤྱི་འཐུས་ཟླ་བ་ཕུན་སྐྱིད་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག དཔལ་ལྡན་སྲིད་སྐྱོང་མཆོག་གིས་ད་ལྟ་བཀའ་ལན་གནང་རྒྱུ་ལྷག་ཡོད་པ་རེད།

ཚོགས་གཙོ་པདྨ་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྡན་ཕྱི་དྲིལ་བཀའ་བློན་མཆོག

དཔལ་ལྡན་ཕྱི་དྲིལ་བཀའ་བློན་བློ་བཟང་སེང་གེ་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག སྲིད་སྐྱོང་གིས་ཚོགས་གཙོས་ག་རེ་ལམ་སྟོན་གནང་བ་དེ་རང་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག དེ་ནས་༧གོང་ས་མཆོག་ལ་རྒྱ་གར་ནས་ Bharat Ratna འབུལ་རྒྱུར་སྤྱིར་བཏང་བོད་དོན་རྒྱབ་སྐྱོར་ཚོགས་པ་རེད། མང་པོ་ཞིག་གིས་གླིང་སྐོར་དང་གྲོས་ཚོགས་འཐུས་མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་མཚན་རྟགས་བསྐྱོན་ནས་རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་རྣམ་པ་སྟོན་གྱི་ཡོད་པ་རེད། དེའི་ནང་ནས་གྲོས་ཚོགས་ཀྱི་འཐུས་མིའི་ནང་ནས་ཀྱང་དངོས་སུ་ལྡི་ལིར་བཅར་བའམ། དེ་བཞིན་མི་སྣ་དེ་འདྲ་བཅར་ནས་འབད་བརྩོན་གནང་གི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཚོ་ཚང་མར་བསྟུགས་བརྗོད་ཞུ་བཞིན་ཡོད། ཏན་ཏན་རང་འཛམ་གླིང་སྤྱི་ཡོངས་ནས་གཟེངས་རྟགས་སྙན་གྲགས་ཆེ་བ་རྣམས་༧གོང་ས་མཆོག་ལ་ཕུལ་ཡོད་པ་རེད། དེར་བརྟེན་རྒྱ་གར་ནས་འབུལ་དགོས་པ་འདི་ཏན་ཏན་རང་གལ་འགངས་ཆེན་པོར་རྩི་བཞིན་ཡོད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་སྲིད་སྐྱོང་ལ་འདི་འདྲ་རག་ཡོད་དམ་ཞེས་གསུང་དུས་ཆེར་པོ་འདྲ་ཞིག་འདུག Maryland University གྱི་ Presidential Medal དང་ Ireland ལ་ཡོད་པའི་སྐད་གྲགས་ཆེན་པོ་རེད། Trinity College ཡི་ Gold Medal ཉེ་འོང་ Japan གྱི་ད་ལྟ་ཞི་བདེའི། ཡིན་རྒྱུ་ཨེམ་ཆི་ཞིག་རེད། ཁོང་གིས་ཚོགས་པ་བཙུགས་ཡོད་པ་རེད། ཁོང་གིས་དེ་ལྟར་གནང་བ་དང་། རྒྱ་གར་ནང་ཡར་མར་འགྲོ་བའི་སྐབས་སུ་ཁོང་ཚོས་ཀྱང་གཅིག་གནང་གི་འདུག དེ་ནས་ NED གྱིས་ང་ཚོའི་བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་འདི་མང་གཙོ་ཡིན་སྐོར་འཁོད་པའི་ཡིག་ཆ་ཞིག་ཀྱང་ཡོད་པ་རེད། དེ་ནས་ཨ་རིའི་གྲོས་ཚོགས་ནང་གྲོས་ཆོད་བཞག་པའི་ནང་ལའང་། སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་རེད། མང་གཙོའི་ལམ་ལུགས་རེད། དེ་ནས་སྲིད་སྐྱོང་གི་འོས་བསྡུ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་བཀོད་བཞག་པ་དེ་འདྲའང་བྱུང་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཤིག་ནས་ལྷོ་ཕྱོགས་གཞིས་ཆགས་ཤིག་ལ་དེ་འདྲ་གསུངས་སོང་། དེ་མ་རེད། འདི་ཕལ་ཆེར་ Baroda ལ་ཡིན་ས་རེད། འདི་ Contact ཟེར་དགོས་རེད། བཀའ་མོལ་མང་པོ་ཞིག་བྱུང་བ་རེད། དྲི་བ་དྲིས་ལན་སྐབས་ལ་སློབ་ཕྲུག་འགའ་ཤས་ཤིག་ནས། ང་ཚོ་ Baroda སློབ་ཕྲུག་ཚོར་འོས་ལྷག་རྒྱུ་མེད་པས། གནས་ཡོད་མི་སྣ་སུ་ཡང་ཡོང་གི་མི་འདུག་ཟེར། གྲོས་ཚོགས་འཐུས་མི་འང་ཡོང་གི་མི་འདུག ཕེབས་ཀྱི་མི་འདུག་ཅེས་པ་ལྟ་བུའི་ཁོང་ཚོར་དགོངས་ཚུལ་མང་པོ་

གསུང་རྒྱུ་འདུག དེ་འདྲའི་སློབ་ཕྲུག་གཅིག་གིས་གྲོས་ཚོགས་འཐུས་མི་གཅིག་ལ། མཚན་བརྗོད་ཤག ཞལ་པར་དང་ཡིག་ཆ་བཏང་སྟེ། འདི་གླེང་སློང་བྱེད་རོགས་ལབ་པས། གྲོས་ཚོགས་འཐུས་མི་དེས་གྲོས་ཚོགས་ནང་གླེང་སོང་། དེ་རིང་ངས་ཚོགས་འདུའི་ཐོག་ལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་ཡི་ཡོད་ཅེས་དེ་འདྲ་གསུང་མཁན་ཡང་འདུག ཕེབས་མ་སོང་ཡང་འབྲེལ་བ་བྱས་ནས་གནས་ཚུལ་དེ་འདྲ་གླེང་རོགས་གནང་ཞེས་གསུང་བའི་སྐབས་ལ། དེ་དུས་ངས་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་བསྡོམས་ཤིག་ཞུས་པ་ཡིན། གང་ཞུས་པ་ཡིན་ཟེར་ན། ཁྱེད་རང་ཚོས་གནད་ཡོད་མི་སྣ་མང་པོ་ཕེབས་ཀྱི་མི་འདུག ངོས་འཛིན་གྱི་མེད་སྟབས་ཕེབས་ཀྱི་མི་འདུག་ཅེས་ཟེར་གྱི་ཡོད་ན། ངོས་བསྡུ་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ་ཁྱེད་ཚོས་འདེམས་བསྐོ་ལྷན་ཁང་ལ་ཞུས་ཏེ། ངོས་སྐམ་ལེན་ཚོག་གི་རེད། ངོས་འཛིན་ཚོག་གི་རེད། ཁྱེད་རང་ཚོར་འགན་ཡོད་པ་རེད། གཉིས་ནས། གྲོས་ཚོགས་འཐུས་མིའམ་སྤྱི་འཐུས་རྣམ་པར་ཞུས་ནས། གྲོས་ཚོགས་ལ་གནང་སྟེ་དེའི་གནོན་ཤུགས་ལ་བརྟེན་ནས། རང་བཞིན་གྱིས་འཛིན་སྐྱོང་གིས་ལས་ཀ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད་ཟེར་ན་དེ་འདྲ་མ་རེད། སོ་སོས་ལས་ཀ་བྱེད་དགོས་པ་དེ་སོ་སོས་སྒྲུབ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། གྲོས་ཚོགས་འཐུས་མི་དེར་ཕེབས་ཀྱི་མི་འདུག ཁོང་ཚོར་ཞུ་དགོས་ཀྱི་འདུག ཁོང་ཚོས་གླེང་དགོས་ཡོད་ཅེས་དེ་འདྲ་བྱས་ན་འགྲིག་གི་མ་རེད། འདི་ངས་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་བསྟན་བྱ་རྒྱག་པའི་ཞོར་ལ་དེ་འདྲ་ལབ་བཞག་པ་རེད་མ་གཏོགས། གྲོས་ཚོགས་འཐུས་མིར་བཤད་རྒྱུ་ཡོད་པ་མ་རེད། གྲོས་ཚོགས་འཐུས་མིར་བཤད་ན་ཚོ་ཡོད་པ་མ་རེད། གནོན་ཤུགས་སྤྲད་ན་ཚོ་ཡོད་པ་མ་རེད། དེ་འདྲ་ཞུས་མེད། སྤྱི་ཡོངས་ནས་ཁོང་ཚོ་ཕ་གིར་ཁོར་ཡུག་ཅིག་འདུག སུ་གང་ཡོང་གི་མི་འདུག་ཟེར་བ་ལ་སོགས་པར་བརྟེན་ནས་དེ་ལྟར་ཞུས་པ་ཡིན། སྤྱིར་བཏང་ཡིན་དང་ཡིན། གྲོས་ཚོགས་འཐུས་མིར་ཞུ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། གྲོས་ཚོགས་འཐུས་མི་ས་གནས་ས་ཐོག་ལ་ཕེབས་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། རྣམ་པ་ཚོ་ཕེབས་པ་ནང་བཞིན་ས་གནས་ལ་ག་རེ་གཟིགས་པ་དང་། མི་མང་ལ་དགོངས་ཚུལ་ག་རེ་ཡོད་པ་དེ་གྲོས་ཚོགས་ལ་གསུང་གནང་གི་ཡོད་པ་རེད། འདི་ང་ཚོས་འགན་འཁྱེར་བའི་ཐོག་ནས། ག་དུས་ཡིན་ནའང་ལམ་སྟོན་ལ་རྩེ་བཞིན་ཡོད། བྲན་གསོར་རྩེ་བཞིན་ཡོད། གལ་ཆེན་པོར་བརྩིས་པའི་ཐོག་ནས་ཡིན་དང་ཡིན། བཀའ་ཤག་གིས་གྲོས་ཚོགས་ལ་འགན་འཁྱེར་བའི་ཐོག་ནས་དེ་རིང་འདིར་བཅར་ནས་འགྲོ་སྟོད་ཀྱི་ཡོད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཡིན་ནའང་། ཕ་གིར་སློབ་ཕྲུག་ནང་བསམ་ཚུལ་ཁ་ཤས་བཤད་པའི་ཞོར་དང་། ངས་བསྡོམས་རྒྱག་པའི་སྐབས་སུ་གོ་ནོར་ཐེབས་པ་ཡིན་ན་མ་གཏོགས་ངའི་ཀུན་སློང་དེ་འདྲ་ཞིག་ཡིན།

དེ་ནས་རོགས་དངུལ་བྱུང་བ་ལ་བརྟེན་ནས་བོད་རྒྱའི་འབྲེལ་མོལ་ལ་གནོད་ཀྱི་རེད་དམ་མ་རེད་ཅེ་ན། གནོད་ཀྱི་མ་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། གང་ལགས་ཤེ་ན། ང་ཚོ་སྒྲིག་འཛུགས་ཤིག་ཡིན་སྟབས་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཤེས་ཡོན་དང་། འཕྲོད་བསྟེན་སོགས་མང་པོ་ཞིག་མི་མང་ལ་དགོས་ཀྱི་འདུག་ཅེས་གསུང་གི་ཡོད་པ་རེད། མཐུན་རྐྱེན་སྦྱུར་བ་ལ་འགྲོ་སོང་གཏོང་རྒྱུ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། འགྲོ་སོང་གཏོང་རྒྱུ་འདི་ང་ཚོས་ཕྱི་ནས་ལག་པ་བཟེད་ན་མ་གཏོགས་གཞན་ང་ཚོའི་དབུ་ཁྲལ་ལག་དེབ་ནས་བརྒྱ་ཆ་དྲུག་བདུན་ཙམ་ལས་ཡོང་གི་ཡོད་པ་མ་རེད། གཞན་བོད་མི་སྤྱི་ཡོངས་ནས་ཞལ་འདེབས་འབུལ་མཁན། སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་དངུལ་བརྩིས་ནས་ཟེར་གྱི་ཡོད། བརྒྱ་ཆ་གཉིས་གསུམ་ཡོད་ནའང་ཏ་ཙང་ཡག་པོ་རེད། གང་ལྟར་བརྒྱ་ཆ་ ༩༠ ཕྱི་ནས་ལག་པ་འཛེད་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེར་བརྟེན་རོགས་དངུལ་ལེན་དགོས་ཀྱི་རེད། རོགས་དངུལ་དེ་ཚོར་ཆ་རྐྱེན་གང་ཡང་ཡོད་པ་མ་རེད། ང་ཚོས་ལས་འཆར་དེ་འདྲ་ཞིག་ལ་རོགས་དངུལ་གནང་རོགས་གནང་ཞེས་ཞུ་དུས་རོགས་དངུལ་གནང་གི་ཡོད་པ་རེད། དེ་

ང་ཚོས་འགྲོ་སོང་བཏང་ནས་འགྲོ་སྟོད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ངའི་བསམ་ཚུལ་ལྟར་ན་བོད་རྒྱ་འབྲེལ་མོལ་ལ་འདིས་གནོད་པ་དེ་འདྲ་གང་ཡང་ཡོང་གི་མ་རེད་སྙམ།

དེ་ནས་ཧན་ཧན་རེད། ད་ལྟ་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཤིག་ནས། ང་ཚོས་ལྔ་དང་ལྔ་བཙུའི་འཆར་གཞི་འདིང་གི་ཡོད་པ་རེད། རྒྱ་ནག་ཡིན་པ་ཡིན་ན་ལོ་བརྒྱ་ཉིས་བརྒྱ་དེ་འདྲའི་འཆར་གཞི་འདིང་གི་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་གསུངས་སོང་། ཧན་ཧན་རང་རེད། ཡིན་ནའང་མཚམས་མཚམས་ང་ཚོས་འདི་གཅིག་རྩི་དགོས་ཀྱི་འདུག ང་ཚོར་འཆར་གཞི་གང་ཡང་མེད་པ་དང་། རྒྱ་ནག་ལ་འཆར་གཞི་ཧ་ཅང་མང་པོ་ཡོད་པ་མ་ཟད། རྒྱ་ནག་གི་འཆར་གཞི་དེ་ཚོ་ཚང་མ་ལམ་ལྷོངས་ཡོང་ཤག་ཤག་དང་། ང་ཚོའི་འཆར་གཞི་དེ་ཚོ་ལམ་ལྷོངས་ཡོང་རྒྱུ་མེད་པ་དེ་འདྲ་བརྩི་རྒྱུ་མི་འདུག་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། སྟོབས་ཤུགས་ཆེ་བའི་རྒྱལ་ཁབ་གང་འདྲ་ཞིག་སླེབ་པ་ཡིན་ནའང་། སྔོན་མ་ནས་འདི་འདྲ་རེད། མི་སེར་སྤྱིལ་ཡུལ་ཨིན་ཇི་དང་ཨིན་ཇིའི་སྔོན་ནས་རོ་སྨན་ Roman ནས་བྱུས་ཏེ། ཀྲི་རིག་རྒྱལ་ཁམས་ Greek Empire སོགས་ཁོང་ཚོ་མང་པོ་ཞིག་སླེབ་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། འཆར་གཞི་འདིང་གི་ཡོད་པ་རེད། ལག་བསྟར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ཚང་མ་གྲུབ་པ་ཁྲབ་ཀྱི་ཡོད་པ་མ་རེད། སྔ་ཕྱི་མ་གཏོགས་ཁོང་ཚོ་ཚང་མ་སྒོ་ལུག་འགྲོ་ཡི་ཡོད་པ་རེད། འཆར་གཞི་གང་འདྲ་མི་དགོས་གང་འདྲ་ཡོད་པ་ཡིན་ནའང་། ང་རང་ཚོས་ལོ་དྲུག་བཙུ་ལ་བལྟས་པ་ཡིན་ན། མང་ཆེ་བ་གཞན་དབང་སྟབས་བསྟུན་བྱས་ནས་འགྲོ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པའི་བཙན་བྱོལ་གྱི་གནས་སྟངས་ལ་དཔགས་པའི། ཧ་ལས་པའི་ཚགས་ཚུད་པོ་རེད། འདི་ང་ཚོས་སྤོབས་པ་བྱེད་དགོས་པ་ཤིན་ཏུ་ནས་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

ཧན་ཧན་རེད་རྒྱ་ནག་གི་ཐབས་ཇུས་ངན་པ་རེད། བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཀྱིས་གསུངས་པ་བདེན་པ་རེད། ཨོ་སི་ཀྲོ་ལི་ཡའི་ནང་གྲོས་ཚོགས་འཐུས་མི་གཅིག་སྔོན་མ་ནས་འཐབ་ཕྱོགས་གཅིག་འགྱུར་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་དང་། གཅིག་ནི་ཝུ་ཛི་ལན་ཌི་ New Zealand ཕྱོགས་ལའང་བྱུང་ཡོད་པ་རེད། རྒྱ་མིའི་དམག་མི་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་མཁན་དེ་འདྲ་གྲོས་ཚོགས་འཐུས་མིར་བདམས་བཞག་པ་དེ་འདྲ་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཚོར་དོགས་ཟོན་བྱེད་བཞིན་པ་རེད། དེ་ལ་དཔགས་པའི་གནོད་ལེན་གནང་མཁན་དེ་འདྲའང་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ནས་ད་ལྟ་ཨོ་སི་ཀྲོ་ལི་ཡའི་དོན་གཅོད་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས། བཀའ་མོལ་མང་པོ་གསུང་གི་མིན་གསུངས་སོང་། དེ་རང་ལ་ངས་ངོས་འཛིན་ཞུ་བཞིན་ཡོད། ཕྱོགས་གཅིག་ནས་འདིར་གྲོས་ཚོགས་འཚོགས་སྐྱོད་པའི་སྐབས་སུ་ཞིབ་ཕྲ་ཆ་ཚང་ཤེས་ཀྱི་མེད་ཟེར་ནའང་འཛིན་སྐྱོང་ཡིན་སྟབས་གང་ལ་གང་འཚམ་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ཡང་འགྲེལ་བཤད་མར་རྒྱག་ཡོང་དུས་དགོངས་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་དང་། འགྲེལ་བཤད་མི་འདྲ་བ་ཡོང་དུས། རང་བཞིན་གྱིས་འདིར་བགྲོ་གླེང་གི་གཞི་རྩ་ཆགས་རྒྱུ་ཞིག་དང་གོ་ནོར་ཐེབས་རྒྱུའི་ཉེན་ཁ་གཅིག་ཀྱང་མཐོང་གི་འདུག བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཀྱིས་གསུངས་པ་བཞིན་རེད། ཞིབ་ཕྲ་ཚང་མ་འགྲོ་བཤད་ན་ཧ་ཅང་དཀའ་ལས་ཁག་པོ་རེད། སྙིང་བསྡུས་དེ་ད་ལྟ་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ནས་གསུངས་པ་བཞིན་གསུང་གི་འདུག ཕལ་ཆེར་ཟླ་བ་བདུན་བརྒྱད་ཙམ་གྱི་སྔོན་ལ་ཡིན་ས་རེད། ཕྱི་ཟླ་གཉིས་པ་གསུམ་པ་ཙམ་ཞིག་ལ། གནད་ཡོད་མི་སྣ་ཚང་མ་འཛོམས་ནས། བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་དང་གཞན་ཚང་མ་ཡང་འཛོམས་ཏེ། ད་ལྟའི་ས་གནས་ཀྱི་འཐུས་མི་ཚོར་ཁས་ལེན་གྱི་མེད་ཟེར་ནའང་རེད། ངོ་རྒོལ་བྱེད་ཀྱི་ཡིན་ཟེར་ནའང་རེད། དེ་འདྲ་ཟེར་མཁན་ཁག་ཅིག་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་དང་། ཚང་མས་བཀའ་མོལ་གནང་འདུག མཐའ་མར་མོས་མཐུན་ག་རེ་བྱུས་འདུག་ཟེར་ན། ད་ལྟ་ཡོད་པའི་རྒྱུན་ལས་དེ་ཚོ་ཕྱི་ཟླ་བརྒྱད་པ་རེད། དགུ་པར་འོས་འཕེན་པའི་སྐབས་སུ་ལང་གི་མིན། ད་ལྟ་རྩོག་གྲ་འཆད་མཁན་ཟེར་ནའང་རེད།

དགོངས་ཚུལ་ཡོད་མཁན་ཚོ་ནས་ཡིན་ནའང་། དགོངས་ཚུལ་བཤད་ཀྱི་མིན། རྟོག་བྲ་བཤད་ཀྱི་མིན། དེ་སྔ་ནང་བཞིན་གཟའ་མཇུག་སློབ་གྲར་ཕྲུ་གུ་གཏང་རྒྱུ་ཡིན་ནའང་རེད། ཚོགས་པ་ཁག་གིས་ཚོགས་འདུ་དང་ལས་འགུལ་ག་རེ་སྤེལ་བ་ཡིན་ནའང་། ཚང་མས་ཆ་ཤས་ལེན་གྱི་ཡིན་ཞེས་སེམས་མཐུན་བྱུང་ཡོད་ས་རེད། ཡིན་ནའང་ཕྱི་ཟླ་བརྒྱད་པ་དགུ་པའི་འོས་བསྡུ་དེའི་ནང་ལ། ཁ་སང་སྔོན་མ་ལང་གི་མིན་ཟེར་ནའང་རེད། མ་ལང་ན་ཡག་གི་རེད་ཟེར་མཁན་གྱི་འཐུས་མི་དེ་ཚོ་བསྐྱར་དུ་བསླེབས་ཡོད་ས་རེད། འཐུས་མི་ཆགས་ཡོད་ས་རེད། འཐུས་མི་ཆགས་ཡོད་སྐབས་དོན་གཅོད་ཀྱིས་ཁ་སང་སྔོན་མ་ང་ཚོའི་ཆུ་ཚོད་མང་པོ་ཞིག་ཚོགས་ནས། མཐའ་མར་ཚང་མས་སེམས་མཐུན་ག་རེ་བྱས་ཡོད་པ་རེད་ཟེར་ན། ད་ལྟའི་འཐུས་མི་ཡོད་པ་དེ་ཚོ་ལང་རྒྱུ་མེད་པ་བྱས་ཡིན། འོན་ཀྱང་བསྐྱར་དུ་ལངས་ནས་འཐུས་མི་རང་འཛུགས་བསླེབས་བཤད་འདུག དེར་བརྟེན་སྔོན་མ་ང་ཚོའི་དབར་ལ་ཁས་ལེན་ཡོད་པ་གཞིར་བཟུང་ཕྱིན་མ་སོང་། དེར་སོང་ཙང་སེམས་མཐུན་མེད་ཅེས་དོན་གཅོད་ཀྱི་ལངས་ཕྱོགས་དེ་འདི་ཡིན་ས་རེད།

ངས་ཏ་གོ་ཚོད་བྱས་པ་ཡིན་ན་དེ་ཡིན་ས་རེད། དེ་ནས་ཡང་དོན་གཅོད་ཀྱིས་དྲང་པོ་བྱེད་ཀྱི་འདུག་དང་མི་འདུག་ཅེས་གསུངས་པ་རེད། ཏན་ཏན་རང་རེད། ཁོང་མི་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་དགོངས་ཚུལ་དང་ཕྱག་ལས་གནང་སྟངས་མང་པོ་ཞིག་ཡོང་གི་རེད་དེ། ཡིན་ནའང་ཁ་སང་ཞུས་པ་བཞིན་ཨོ་སི་ཀྲོ་ལི་ཡར་སྤྱི་མཐུན་ཚོགས་པ་གཅིག་མ་གཏོགས་མེད་པ་མ་རེད། Sydney གཅིག་པུ་མ་རེད། ཁག་འགའ་ཤས་ཤིག་ཡོད་པ་རེད། Brisbane ཡོད་པ་རེད། Melbourne ཡོད་པ་རེད། Canberra ཡོད་པ་རེད། Norah ཡོད་པ་རེད། Sydney ཡོད་པ་རེད། ཨོ་སི་ཀྲོ་ལི་ཡའི་སྤྱི་མཐུན་ཚོགས་པ་གཞན་བཞི་ཡིས་དོན་གཅོད་ཀྱི་ཕྱག་ལས་གནང་སྟངས་འགྲིག་གི་མི་འདུག་ཅེས་ཡིག་ཐོག་ནས་བྱུང་མ་སོང་། གསུང་མཁན་བྱུང་མ་སོང་། དེར་བརྟེན་བཞི་ལ་འགྲིག་གི་ཡོད་པ་དང་། གཅིག་དེ་ལ་འགྲིག་གི་མེད་པ་ཡིན་ན། ཏན་ཏན་རང་གཅིག་དེ་ལ་འདང་གནས་ཚུལ་ཡོད་དགོས་ཀྱི་རེད་མ་གཏོགས། གཞན་མ་འགྲིག་པ་གནང་མཁན་ཞིག་ཡིན་པ་ཡིན་ན་ཚང་མར་མ་འགྲིག་པ་ཞིག་ཆགས་དགོས་ཀྱི་རེད། དེར་བརྟེན་ད་ལྟ་བཀའ་ཤག་གི་ལངས་ཕྱོགས་འདྲ་བོ་དེ་འདི་རེད། ཡིན་ནའང་ཏན་ཏན་རང་རེད་གཏིང་ཟབ་མོ་ཞིག་མཁྱེན་གྱི་མེད་སྐབས་ཞུ་རྒྱུར་ཁག་པོ་འདུག འདི་ལ་ཁ་སང་འོས་བསྡུའི་འགན་འཛིན་གྱིས་ཟབ་སྒྲོང་གནང་རྒྱུ་བྱུང་མ་སོང་།

ཚོགས་གཙོ་པདྨ་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འཐུས་རྒྱ་རིགས་ཐར་ལགས། ལས་རིམ་རྣམ་གཞག

སྤྱི་འཐུས་རྒྱ་རིགས་ཐར་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག དཔལ་ལྡན་ཕྱི་དྲིལ་བཀའ་བློན་གྱིས་བཀའ་མོལ་གནང་དུས། རྒྱལ་ཁབ་གཅིག་ཟེར་ནའང་རེད། བོད་རིགས་སྤྱི་མཐུན་ཚོགས་པའི་མིང་ཚང་མ་ཞིག་འདོན་གྱི་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་མཐོང་སོང་། ཡིན་ནའང་དེའི་ནང་ནས་ས་གནས་གཅིག་གི་བོད་རིགས་སྤྱི་མཐུན་ཚོགས་པའི་མཚན་དེ་བཏོན་མ་སོང་། དེ་ཡིན་དུས་རྗེས་མ་རྟོག་གྲའི་གཞི་ལྟ་བུ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་རེད་བསམས་སོང་། མི་བརྒྱ་ལྷག་གི་བོད་རིགས་སྤྱི་མཐུན་ཚོགས་པ་ཞིག་ཡོད་པ་རེད། New Castle ཞེས་པ་ཞིག་ཀྱང་ཡོད་པ་རེད། དེ་ལྷག་སོང་ན་ཡང་དེ་རྟོག་བྲ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་རེད་སྙམ། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་པདྨ་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

བཞུགས་རོགས་གནང་། ཧ་གོ་སོང་། དཔལ་ལྡན་ཕྱི་དྲིལ་བཀའ་བློན་མཆོག སྐུ་མ་ཐུབ་ནས་གསུང་རོགས་གནང་།

དཔལ་ལྡན་ཕྱི་དྲིལ་བཀའ་བློན་བློ་བཟང་སེང་གེ་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཀྱིས་གསུངས་པ་བདེན་པ་རེད། New Castle ཀྱི་སྤྱི་མ་ཐུབ་ཚོགས་པ་ཞིག་ཡོད་པ་རེད། ང་ཨོ་སི་ཊྲོ་ལི་ཡར་ཕྱིན་པའི་སྐབས་སུ་ New Castle ལ་བསྐྱེབས་མ་སོང་། ཐལ་ཆེར་བསྐྱེབས་མེད་བསམས་སོང་། དེ་རིང་ངས་ཕྱིན་པའི་ས་གནས་ཁག་གི་མིང་ཞུས་པ་དང་། དེ་ཡང་གང་ཞིག་དྲན་ཐུབ་པ་རང་གི་ཐོག་ནས་ཞུས་པ་ཡིན། སྤྱི་ཡོངས་ནས་རེད། འོས་བསྡུའི་འགན་འཛིན་པ་གིར་ཐེབས་པ་རེད། འོས་བསྡུའི་སྒྲིག་གཞི་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་ཟབ་སྦྱོང་ཟེར་ནའང་རེད། གོ་རྟོགས་སྤེལ་བའི་གོ་སྐབས་དེ་ད་ཐེངས་ Sydney ལ་བྱུང་ཡོད་པ་མ་རེད། དེ་འདྲ་སོང་ཙང་རང་བཞིན་གྱིས་བློ་ཕམ་གྱི་གནས་ཚུལ་ཆགས་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ནས་ Sydney ལ་ཡོད་པའི་བོད་མི་ཚོ་ཡིན་ནའང་དེ་ག་རང་རེད། རྣམ་པ་ཚང་མ་ཆབ་སྲིད་བཙོན་ཟུར་དང་འབྲེལ་ཡོད། འབྲེལ་ཆགས་བྱས་ནས་ཐེབས་པ་རེད། རྩ་དོན་གལ་ཆེན་པོ་བརྩིས་པའི་ཐོག་ནས། སྒྲིག་འཛུགས་དེ་གལ་ཆེན་པོར་བརྩིས་པའི་ཐོག་ནས། ཚང་མས་མཐུན་སྒྲིལ་གྱི་ཐོག་ནས། ཆིག་སྒྲིལ་གྱི་ཐོག་ནས་ཕྱག་ལས་གནང་དགོས་པ་ཧ་ཅང་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་རེད།

ནམ་རྒྱུན་དུ་ང་ཚོས་རྒྱ་མི་ལའང་དབུ་མའི་ལམ་གཞིར་བཞག་པའི་ཐོག་ནས། བཀའ་མོལ་གནང་ནས་བོད་དོན་སེལ་གྱི་ཡིན་ཟེར་གྱི་ཡོད་པ་རེད། ང་ཚོ་ནང་མི་ནང་ཁྲུལ་ལ་བཀའ་མོལ་གནང་ནས་སེལ་མ་ཐུབ་པ་གཅིག་ཀྱང་ཡོད་པ་མ་རེད་བསམ་གྱི་འདུག དེར་བརྟེན་ཕན་ཚུན་འཕོན་འཛིན་གནང་དགོས་པ་དང་། ཕན་ཚུན་ཚོར་བ་ཤུགས་ཆེན་པོའི་ཐོག་ནས་གནང་དགོས་པ། སོ་སོའི་ཕྲུ་གུ་ཡིན་ནའང་གཟའ་འཛུག་སློབ་གྲྭར་མ་བཏང་བ། ཚོགས་འདུ་ཁག་ལའང་མ་ཐེབས་པ་ལྟ་བུ། མཛད་སྒོ་ཁག་ལ་མ་ཐེབས་པ། དབྱི་ཁྲལ་ལག་དེབ་ཡིན་ཡང་འཐུས་མི་དེ་དག་གི་བརྒྱུད་ནས་འབུལ་གྱི་མིན། དོན་གཅོད་ལ་ཐད་ཀར་འབུལ་གྱི་ཡིན་ཟེར་བའི་བཀའ་མོལ་དེ་འདྲ་ཡོང་གི་ཡོད་ས་རེད། དེ་འདྲ་གནང་རྒྱུ་ཡོད་པ་མ་རེད་བསམ་གྱི་འདུག དེ་ཡང་ང་ཚོའི་སྒྲིག་འཛུགས་རེད། མཛད་སྒོ་ཁག་དེ་ཚོའང་གཞུང་འབྲེལ་མཛད་སྒོ་ཧ་ཅང་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་རེད། དེ་ལ་ཆ་ཤས་ག་ཚོད་མང་མང་བླངས་ན་ང་ཚོའི་གཟི་བརྗིད་རེད། རྒྱ་མིས་བསྒྱུངས་ནས་བསྟད་ཡོད་པ་རེད། སོ་སོའི་ཕྲུ་གུ་ཡང་གཟའ་འཛུག་སློབ་གྲྭར་གཏོང་རྒྱུ་ཧ་ཅང་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་རེད།

དེ་བཞིན་དབྱི་ཁྲལ་ལག་དེབ་ཡིན་ཡང་འབུལ་རྒྱུ་ཧ་ཅང་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་རེད། དེ་བཞིན་སྤྱི་མ་ཐུབ་ཚོགས་པ་ཡིན་ནའང་། སྤྱི་ཐུབ་ཚོགས་པ་དེ་དོན་གཅོད་ཀྱི་འོག་ལ་དང་། དོན་གཅོད་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་རེད་མ་གཏོགས་དོན་གཅོད་ཀྱི་ཟུར་ནས་འདོན་རྒྱུ་རྩ་བ་ཉིད་ནས་ཡོད་པ་མ་རེད། དེ་ཡང་འགན་འཁྱེར་དགོས་ཀྱི་རེད་མ་གཏོགས་ང་ཚོར་འགོ་མཛུག་ཅིག་ཡོད་པ་རེད། འགོ་འཛུག་དེ་དོན་གཅོད་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་འོག་ལ་ཡོད་པ་རེད། དོན་གཅོད་ཀྱི་འོག་ལ་ཕྱག་ལས་གནང་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད་མ་གཏོགས་དོན་གཅོད་ལ་རྩི་ཡི་མིན་ཞེས་གསུང་རྒྱུ་འང་ཡོད་པ་མ་རེད། གསུངས་པ་ཡིན་ན་འགྲིག་གི་ཡོད་པ་མ་རེད། དོན་གཅོད་ལས་ཁུངས་དེར་རྩི་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཡང་ངེས་པར་དུ་ཐུགས་ལ་འཛིན་རོགས་གནང་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་པདྨ་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འཐུས་བླ་བ་ཚེ་རིང་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་བླ་བ་ཚེ་རིང་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག དེ་རིང་ཉིན་མཐའ་མ་སོང་ཙང་ཕྱི་དྲིལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བྱེད་གཙོ་བོར་བྱས་པའི་བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་ཀྱི་ཐོག་ལ་ལྷག་བསམ་རྣམ་དག་དང་། ཧུར་ཐག་འབད་ཐག་གནང་མཁན་ལས་བྱེད་ཚང་མར་བསྔགས་བརྗོད་དང་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་དང་ད་ལྟ་ཕྱི་དྲིལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བསྒོམས་རྒྱུས་བསྡུས་གཉིས་ཀྱི་ཐོག་ལ་ཆ་ཤས་ལེན་པའི་ཐོག་ནས་འདི་ལ་ལྟ་དུས། ཕྱི་ལི་དང་ཨ་རི་དོན་གཅོད་ཀྱི་ལས་བསྒོམས་ནང་ལ་བོད་ཀྱི་བདེན་མཐའ་གསལ་ཐེར་བ་ཞིག་འགོད་འདུག དེ་མ་གཏོགས་པའི་དོན་གཅོད་ཚང་མས་ཕྱི་དྲིལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བསྒོམས་ནང་ལ་བོད་རྒྱ་གྲོས་མོལ་གྱི་ཐོག་ལ་ཕྱག་ལས་གནང་བ་དང་། འབོད་བསྐུལ་ཞུས་པ་ལྟ་བུ་རྣམ་པ་རྩ་བ་ཉིད་ནས་མཐོང་རྒྱུ་མི་འདུག་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ནས་ཁ་སང་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་གིས་ལམ་སྟོན་གནང་བ་གཞིར་བཟུང་དྲི་བ་གལ་ཆེན་པོ་གཉིས་ཡོད་དེ། ཕྱི་དྲིལ་བཀའ་བློན་གྱིས་བཀའ་ལན་གནང་སྐབས་ཀྱི་ཐོག་ནས་བཀའ་འདྲི་ཞིག་ཞུ་རྒྱུ་ཡོད་ཀྱང་དེ་ཕྱིར་འཐེན་ཞུས་པའི་ཐོག་ནས། ཅི་ཞིག་ཞུ་རྒྱུ་ཡོད་ཐེར་ན། ང་ཚོ་མི་མང་གི་སྐུ་ཚབ་རེད། མི་མང་གིས་ག་རེ་ཤེས་འདོད་འདུག་ཐེར་ན། ང་ཚོ་ས་གནས་ས་ཐོག་ལ་འགྲོ་དུས་ཡིན་ནའང་རེད། མི་མང་གཅིག་གཉིས་ཐུག་དུས་ཡིན་ནའང་རེད། ང་ཚོས་༧སྐྱབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེའི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་སྐུ་དབང་དེ་མང་ཚོགས་ཀྱི་དབུ་ཁྲིད་ལ་བརྩིས་སྤྲད་གནང་བ་རེད། ཆབ་སྲིད་ཀྱི་གནད་དོན་གཙོ་བོ་ནི་བོད་རྒྱ་ཞི་མོལ་ཡོང་རྒྱུ། བོད་གཞིས་བྱེས་གཉིས་མཉམ་འཛོམས་ཡོང་རྒྱུ། བོད་ཀྱི་བདེན་མཐའ་གསལ་རྒྱུ། བོད་ཀྱི་དཀའ་རྙོག་སེལ་བ་སོགས་ལས་འགན་གཙོ་བོ་དེ་དག་ཆགས་ཡོད་པ་རེད། དེའི་ཐོག་ལ་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་དབུ་ཁྲིད་ཀྱི་ཐོག་ནས་དཔེར་ན། བཀའ་བློན་ཁྲི་པ་ནས་སྲིད་སྐྱོང་དང་། སྲིད་སྐྱོང་ནས་ President གང་བྱས་དེ་འདྲའི་མཚན་གནས་འགྱུར་བ་གནང་ཡོད་པ་རེད་དེ། ཡིན་ནའང་མཚན་གནས་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་མཇལ་འཕྲད་ཀྱི་ཐོག་ནས་བོད་རྒྱ་འབྲེལ་མོལ་ཡོང་བར་ག་རེ་གནང་ཡོད་དམ། དཔེར་ན། རྒྱལ་ཁབ་སུ་དང་སུ་ལ་འབོད་བསྐུལ་ཞུས་ཡོད་དམ། དཔོན་རིགས་སུ་དང་སུ་ལ་འབོད་བསྐུལ་ཞུས་ཡོད་པ་རེད། ཐབས་ཤེས་གང་ཞིག་གནང་ཡོད་དམ། བླ་ཆེན་སུ་དང་སུ་ལ་འབོད་བསྐུལ་ཞུས་ཡོད་དམ། རྒྱ་མི་རིགས་སུ་དང་སུ་ལ་ཐུག་ཡོད་དམ། བོད་དོན་རྒྱབ་སྐྱོར་གནང་མཁན་གྱི་ཚོགས་པ་སུ་ལ་ཞི་མོལ་ཡོང་བ་དང་གནོན་ཤུགས་སྤྲོད་རོགས་ཞེས་པ་ལ་སོགས་པ་དེ་འདྲ་ག་རེ་གནང་ཡོད་དམ། གནང་བ་བཞིན་དུ་སྨུས་ལན་གང་ཞིག་གནང་སོང་ངམ། སྨུས་ལན་བྱུང་ཡོད་པ་མ་རེད། དེ་འདྲ་ལ་སོགས་པ་ཕལ་ཆེར་གསང་བ་ཡིན་གྱི་མ་རེད། ང་ཚོས་འདིར་གསང་བ་ཚང་མ་གསུང་རོགས་གནང་དང་། གསང་རྒྱ་ཚང་མ་སྟོན་རོགས་གནང་ཞེས་རྩ་བ་ཉིད་ནས་ཞུ་ཡི་མེད། སྟོན་མ་བཀའ་ཤག་སྐབས་ ༡༢…༡༣ སྐབས་སུ་གནང་སྟངས་དེ་ག་རང་རེད། ད་ལྟ་འདི་ནས་འགྲེལ་བཤད་བསྐྱོན་པ་ནང་བཞིན་དེ་ག་རང་རེད། ཡིན་ནའང་གསུང་དགོས་པ་དང་གསུང་ཐུབ་པ་རྣམས་མར་གསུང་། གསུང་མ་ཐུབ་ན་གསུང་གི་མིན་ཞེས་ཐག་བཅད་ནས་འཇོག་དགོས་པ་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་ད་ལྟའི་བཀའ་ཤག་སྐབས་ ༡༩ དང་ ༡༥ ཡིས་ཕལ་ཆེར་ལོ་བརྒྱད་ཙམ་གྱི་ནང་ལ་བོད་རྒྱའི་

འབྲེལ་མོལ་གྱི་ཐོག་ལ་ང་ཚོས་མི་འདི་འདྲ་ཞིག་ལ་ཐུག་པ་ཡིན། དེ་ཚོ་ལ་དེ་འདྲས་ཞུས་པ་ཡིན། མི་དེ་འདྲ་ཞིག་གིས་བཀའ་ལན་འདི་ལྟར་གནང་སོང་ཞེས། ཕལ་ཆེར་ངའི་སེམས་པའི་ནང་ལ་དེ་འདྲ་ཞིག་གསུངས་སོང་བསམས་པ་གང་ཡང་མ་བྱུང་།

དེང་སང་ང་ཚོ་མི་མང་ཚང་མས་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་དབུ་ཁྲིད་ཀྱིས་དེའི་ཐོག་ལ་ག་རེ་གནང་ཡོད་ན་བསམས་ནས་བློ་འཚབ་དང་། རེ་བ། ཡིད་ཆེས་བྱས་པ་ནང་བཞིན་མར་གསུང་རོགས་བྱས་ན་མ་གཏོགས། གསང་རྒྱ་ཚང་མ་མར་སྟོན་རོགས་གནང་དང་། གསང་བ་མ་བཤད་ན་འགྲིག་གི་མ་རེད། གནས་ཚུལ་ཡོད་ཚད་འདིར་འཆད་དགོས་ཞེས་རྩ་བ་ཉིད་ནས་ང་དང་ང་ཚོ་གྲོས་ཚོགས་འཐུས་མི་སུ་གང་གིས་འདི་འདྲ་གསུང་གི་ཡོད་པ་མ་རེད་སྙམ། བྱས་ཙང་འདི་རྗེས་མ་ཕྱི་དྲིལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བསྡོམས་ནང་ལ་ཡིན་ནའང་རེད། དོན་གཅོད་ཁག་གི་ལས་བསྡོམས་ནང་ལའང་ཏན་ཏན་ག་རེ་ག་རེ་གནང་ཡོད་མེད་དང་། གསུང་ཐུབ་པ་དེ་ཚོ་མར་བསྐྱོན་བཞག་ན་མི་མང་དང་བཀའ་ཤག་གི་མཚན་གནས་སོགས་ལ་ཏན་ཏན་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད་ཀྱི་རེད་སྙམ། དེ་འདྲ་སོང་ཙང་དེ་ཚོའི་ཐོག་ལ་དགོངས་པ་བཞེས་རོགས་གནང་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་དཔལ་ལྡན་སྲིད་སྐྱོང་མཆོག་གིས་ད་ལྟ་བར་དུ་གྲོས་ཚོགས་ཀྱི་ནང་ལ་རེད། འདི་ངས་དེབ་ཐེར་ནང་ལ་འཁོད་རྒྱུའི་ཆེད་དུ་ལབ་ཀྱི་ཡོད། ངས་ད་ལྟ་བར་དུ་ཞུ་མི་དགོས་པའི་ཐབས་ཤེས་བྱས་ནས་དངོས་གནས་ཁུ་སིམ་མེར་བསྡད་པ་ཡིན། སྔོན་མ་དང་པོ་གསུང་དུས་ནས་སྐད་ཆ་ཁར་ཐུག་བཤད་ན། ཁ་ལ་ཟ་འཕྲུག་ལངས་ནས་གཅིག་བྱེད་ཀྱི་འདུག་སྙེ། ཡིན་ནའང་དེ་ཚོ་ཡོད་པ་མ་རེད་བསམས་ནས་བསྡད་པ་ཡིན། དེ་གཅིག་མ་ཞུ་བ་ཡིན་ན་དེབ་ཐེར་དང་ལོ་རྒྱུས་ནང་ལ་བདེན་པ་མིན་པ་ཞིག་དང་། གནས་ཚུལ་དྲང་བདེན་མེད་པ་ཞིག་ཆགས་ས་རེད་བསམ་པའི་བློ་འཚབ་ཀྱི་ཐོག་ནས་དཔལ་ལྡན་སྲིད་སྐྱོང་མཆོག་གིས་གྲོས་ཚོགས་ནང་ལ་རེད། མི་མང་དཀྱིལ་ལའང་རེད། མང་ཚོགས་ཀྱི་ནང་ལ་བཀའ་མོལ་གནང་དུས་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༨ སྐབས་ཀྱི་རྟོག་བྲ་བྱུང་བ་དེ་ཕལ་ཆེར་དེའི་སྐབས་ལ་འོས་མི་སྟོན་མཁན་གྱི་ཚོགས་པའམ་སྐྱིད་སྡུག་ཡིན་ནའང་རེད། སྒེར་པ་སོགས་ཀྱི་རྐྱེན་པས་རེད་མདོག་མདོག་བྱས་ནས་སྔ་ཕྱི་བར་གསུམ་དུ་གསུངས་བསྡད་སོང་། དེ་རྩ་བ་ཉིད་ནས་ཨེ་ཡིན་ན་ཟེར་ནས་དེ་ང་རང་གི་བསམ་ཚུལ་ཡོད་པ་དང་ཚོར་བ་ཡོད་པ་དེ་དེ་རིང་འདིར་ཞུ་འདོད་བྱུང་། དེ་བཞིན་དུ་མི་མང་མང་པོའི་དཀྱིལ་ལའང་བསམ་ཚུལ་དེ་ཡོད་ཐག་ཆོད་རེད་འདུག དེ་མ་ཡིན་པའི་རྒྱུ་མཚན་གང་རེད་ཟེར་ན། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༨ སྔོན་ལ་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༡ ལོར་དཔལ་ལྡན་སྲིད་སྐྱོང་མཆོག་འོས་གཞི་ལངས་ཡོད་པ་རེད། དེའི་སྔོན་ལ་བཀའ་བློན་ཁྲི་པ་གཉིས་ཀྱིས་འོས་གཞི་ལངས་ཡོད་པ་རེད། རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་མཁན་གྱིས་བྱས་ཡོད་པ་རེད་ལ་སུ་དང་སུས་བྱེད་དགོས་པ་ཚང་མ་གཅིག་པ་གཅིག་རྐྱང་བྱས་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ནའང་སྐབས་དེར་རྟོག་བྲ་ལྷག་ཡོད་པ་མ་རེད་ཅེས་དཔལ་ལྡན་སྲིད་སྐྱོང་མཆོག་གིས་ཞལ་ནས་གསུངས་སོང་། དེ་དངོས་གནས་བདེན་པ་རེད། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༨ ལོར་རྟོག་བྲ་ལྷག་ནས་ད་ལྟ་ཨུ་མ་ཐུབ་ནས་དཀའ་ངལ་ཡོང་བསྡད་པ་འདི། ད་ལྟའི་འོས་མི་སྟོན་མཁན་གྱི་ཚོགས་པ་དང་སྐྱིད་སྡུག་དེ་ཚོའི་ཐོག་ནས་རྩ་བ་ཉིད་ནས་མ་ཡིན་པ་ཞིག་གསལ་པོ་རེད་སྙམ། རྒྱུ་མཚན་གང་རེད་ཟེར་ན། དཔལ་ལྡན་སྲིད་སྐྱོང་དང་ཚོགས་གཙོ་ཟུར་པ་གཉིས་པོ་བྲང་ནང་ལ་ཁྲིམས་ཞིབ་པ་དང་ལྷན་དུ་མཇལ་ཁ་གནང་དུས་བཀའ་སློབ་གང་ཞིག་གནང་ཡོད་པ་དང་། བཀའ་བཀྱོན་གང་ཞིག་ཕོག་ཡོད་དམ་མེད། དེ་ཚོ་ཁྲིམས་ཞིབ་པ་རྣམ་པ་དང་རྣམ་པ་གཉིས་ཀྱིས་མཁྱེན་གྱི་རེད། དེ་ང་ཚོས་ཤེས་ཀྱི་མ་རེད།

དེ་བཞིན་དུ་སྐྱབས་རྗེ་དགའ་ལྡན་ཁྲི་པ་དང་མཁན་པོ་ཚོ། དེ་ནང་བཞིན་བཀའ་ཟུར་ཚོ་ཕོ་བྲང་དུ་དགོངས་གསོལ་ཞུ་བར་གཙར་དུས་བཀའ་སློབ་ལམ་སྟོན་གང་ཞིག་ཕེབས་ཡོད་པ་དང་། བཀའ་བཀྱོན་སུ་ལ་ཕེབས་ཡོད་པ། བློ་ཕམ་དང་ཐུགས་ཕམ་སུ་ལ་བྱུང་ཡོད་མེད། དེའང་གསལ་པོ་གསལ་ཆུང་རེད་བསམ་གྱི་འདུག དེ་བཞིན་དུ་དམ་འབུལ་སྐབས་ལའང་བསྟན་པ་འགོ་ནས་བཤིག་གི་འདུག་གསུངས་སོང་མ་གཏོགས་དེ་འོས་གཞི་སྟོན་མཁན་དེ་ཚོ་ཡིན་པ་དང་། དེ་རིང་ཟང་ངེ་ཟིང་ངེ་བཟོ་མཁན་དེ་ཚོ་འོས་གཞི་སྟོན་མཁན་དེ་ཚོ་ཡིན་པ། ཚོགས་པ་སྐྱིད་སྡུག་དེ་ཚོ་ཡིན་ཞེས་རྒྱ་བ་ཉིད་ནས་གསུངས་མ་སོང་། དེ་འདྲའི་ཐོག་ནས་ཏན་ཏན་གྱི་དེ་ཚོ་གཞན་ཞིག་ལ་གཡོག་པ་ལྟ་བུ་བྱས་པ་ཡིན་ན་ཏན་ཏན་གྱི་དྲང་བདེན་དང་བདེན་པ་ཞིག་མ་རེད་བསམས་ནས་ཞུ་འདོད་བྱུང་། དེ་བཞིན་གྱི་དཔལ་ལྡན་སྲིད་སྐྱོང་མཆོག་གིས་ང་ལ་ཕྱོགས་ལྷུང་དང་འཛིན་འཁྱེར་རྒྱ་བ་ཉིད་ནས་མེད་ཅེས་གསུངས་སོང་། བསྔགས་བརྗོད་ཡོད། རྗེས་སུ་ཡི་རངས་ཞུ་ཡི་ཡོད། ཡིན་ནའང་ཕྱི་ལོ་ *༢༠༡༡* སྔོན་ཙམ་ལ་ལི་ཐང་ཁུལ་ནས་བརྟན་བཞུགས་ཤིག་ཕུལ་སོང་། དེ་དུས་གཞུང་ཞབས་དང་མཛད་གཙོ་རྣམས་ལ་ཆེས་བསྟོད་ཀྱི་སྤྱི་ཐབ་ལ་གསོལ་ཚིགས་ཤིག་གནང་སོང་། དེ་དུས་སྐུ་ངོ་ཕེབས་ནས་སྐུ་ངོ་ཡིས་བཀའ་སློབ་གང་ཕེབས་སོང་ཞེ་ན། ང་ལི་ཐང་པ་ཡིན། དེ་རིང་འདིར་ལི་ཐང་གི་དཔུང་སྒྲིག་ཏུ་ཡོད་པ་ཡིན་ཞེས་གསུངས་སོང་། བཀའ་མོལ་དེ་གནང་དུས་ད་ལྟ་འདིར་གྲོས་ཚོགས་ཀྱི་ནང་ཡོད་སྡོད་མཁན་མི་གཉིས་ཡོད་པ་དེ་དུས་བཀའ་མོལ་དེ་གསན་པ་དང་ཡར་བཞེངས་ནས་ཞལ་ལག་མ་མཆོད་ནས་ཕེབས་མཁན་དེ་འདྲའང་བྱུང་ཡོད་པ་རེད། དེ་འདྲ་སོང་ཙང་བཀའ་མོལ་དེ་ཚོ་འཛིན་འཁྱེར་དང་ཕྱོགས་ལྷུང་གི་བཀའ་མོལ་ཞིག་རེད་དམ་མ་རེད། དེ་དུས་ཀྱང་ཚོར་བ་ཡོད་ད་ལྟའང་ཚོར་བ་ཡོད། སྤྱིར་བཏང་གི་ཕྱོགས་ལྷུང་དང་འཛིན་འཁྱེར་མེད་གསུངས་པ་དེར་བསྔགས་བརྗོད་ཡོད་རྗེས་སུ་ཡི་རངས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཡིན་ནའང་བསམ་ཚུལ་དེ་འདྲ་ཡོད་ཚོར་བའང་དེ་འདྲ་ཡོད་ཅེས་དེ་དེ་རིང་དེབ་ཐེར་གྱི་ནང་ལ་འཁོད་པའི་དོན་དུ་གཅིག་ཞུས་ན་བསམས་བྱུང་།

དེ་ནས་ད་གིན་བཀའ་སློབ་ཀྱི་ནང་ལ་དེ་གཅིག་གསུངས་སོང་། Vijay Kranti དང་། བོད་དོན་རྒྱབ་སྐྱོར་ཚོགས་པ་དེ་འདྲ་ཡིས་དབུ་མའི་ལམ་ལ་སྐུ་ངོ་སྲིད་སྐྱོང་གིས་ལམ་སྟོན་དང་། གསལ་བཤད་གནང་བའི་རྗེས་ལ་གོ་རྟོགས་འཕེལ་ནས་ཡག་པོ་བྱུང་སོང་ཞེས་གསུངས་སོང་། བསྔགས་བརྗོད་ཡོད། ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཡིན་ནའང་ངས་ཞུ་འདོད་པ་ནི་༧སྐྱབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེས་ལོ་ ༣༠ ལྷག་ཙམ་དབུ་མའི་ལམ་གྱི་ཐོག་ལ་ཡིག་ངག་གཉིས་ཐོག་ནས་བཀའ་སློབ་གནང་བ་དང་ལམ་སྟོན་གནང་ནས་གོ་རྟོགས་མ་འཕེལ་བ་ཞིག དེ་རིང་ Vijay Kranti དང་བོད་དོན་རྒྱབ་སྐྱོར་ཚོགས་པ་དེ་ཚོ་སྐུ་ངོ་ཡིས་བཀའ་སློབ་གནང་ནས་གཞི་ནས་གོ་རྟོགས་འཕེལ་བ་དེར་ཁོང་ཚོར་བསྔགས་བརྗོད་ཡོད། ཁོང་ཚོར་དེ་རིང་ནས་གོ་རྟོགས་འཕེལ་བ་ནང་བཞིན་བོད་དོན་ཐོག་ལ་སྔར་བཞིན་རྒྱབ་སྐྱོར་གནང་རོགས་གནང་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་ངས་མི་ཤེས་པ་གཅིག་ནི། དཔལ་ལྡན་སྲིད་སྐྱོང་གི་བཀའ་ལན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་རེད། མ་ཤེས་ནས་ཁ་སང་ཁ་ཉིན་འདིར་སྐད་ཆའང་དྲིས་པ་ཡིན། རྒྱ་ནག་གི་རྒྱ་ཁྲིམས་ནང་ལ་སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་མང་གཙོ་ཟེར་བ་དེ་འཁོད་ཡོད་པ་རེད་དམ་མ་རེད། འདི་གཅིག་བཀའ་འདྲི་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། རྒྱུ་མཚན་གང་ཡིན་ཟེར་ན། ཁ་སང་ཁ་ཉིན་ངས་མི་ཁ་ཤས་ཤིག་ལ་དྲིས་པ་ཡིན་ཏེ། ཁ་ཤས་ཀྱིས་འཁོད་ཡོད་པ་རེད་ཟེར་གྱི་འདུག ཁ་ཤས་ཀྱིས་འཁོད་ཡོད་པ་མ་རེད་ཟེར་གྱི་འདུག དེ་འདྲ་སོང་ཙང་དེ་ངས་ཤེས་འདོད་རང་གི་ཆེད་དུ་ཞུས་པ་ཡིན། ང་ལྟ་བུ་དེ་འདྲ་ཕལ་ཆེར་མི་མང་གི་དཀྱིལ་ལའང་ཡོད་ཀྱི་རེད། གྲོས་ཚོགས་འཐུས་མི་

ནང་ལའང་ཤེས་དང་མི་ཤེས་སོགས་ཡོད་ས་རེད། དེ་འདྲའི་ཐོག་ནས་དེ་གཅིག་གསལ་པོ་གསུང་རོགས་གནང་། སྐད་ཆ་འདི་དྲིས་པ་འདིའང་དཔལ་ལྡན་སྲིད་སྐྱོང་གིས་ཁ་སང་བཀའ་ལན་གཅིག་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ཐོག་ནས་ཞུས་པ་ཡིན། དེ་ནས་བཀའ་ཤག་འདིའི་ལངས་ཕྱོགས་ཟེར་ནའང་སྲིད་བྱུས་གཅིག་ཆིག་སྒྲིལ་རེད། ཆིག་སྒྲིལ་གྱི་ཐོག་ལ་ད་ལྟ་རྟག་གེ་རྟོག་གེ་ཁ་སང་ཁ་ཉིན་བཤད་བསྡད་པ་དེ་ཚོའི་ཐོག་ལའང་ང་ཚོས་ཐབས་ཤེས་དེ་བྱས་པ་ཡིན། ང་ཚོས་དེ་བྱས་པ་ཡིན། རྟོག་བྲ་དེ་མེད་པ་བཟོ་ཆེད་དུ་འདི་བྱས་པ་ཡིན། དེ་ལྟ་བུའི་རྟོག་བྲ་དེ་འདྲ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ནང་ལ་ཡོད་པ་རེད་དེ། སྐབས་མཚམས་འཛིན་སྐྱོང་བཀའ་ཤག་གི་ཐོག་ནས་ཐབས་ཤེས་བྱ་རྒྱུ་ཞིག་ཏན་ཏན་བྱེད་དགོས་ཀྱི་རེད་བསམ་གྱི་འདུག མ་གཏོགས་དེ་དེ་འདྲ་བྱས་ནས་འགྲོ་བཙུགས་པ་དང་། ཚུ་དང་མ་སོང་ན་རྒྱུག་ཏུ་བཙུགས་ནས་བཞག་པ་དེ་ཏག་ཏག་ཅིག་སྡོད་ཀྱི་མི་འདུག་པས། དེ་ཚོའི་ཐོག་ལ་དངོས་གནས་འགྱུར་བ་གང་ཞིག་གཏོང་དགོས་འདུག ལས་བྱེད་འགྱུར་བ་གཏོང་དགོས་ནའང་རེད། གཞུང་ལ་མ་རྩེ་མཁན་ཚོར་བཀའ་ཆད་གནང་དགོས་ཡོད་ནའང་རེད། གང་ལྟར་དེ་བཀའ་ཤག་འཛིན་སྐྱོང་གིས་ད་གིན་འདིར་བཀའ་གནང་བ་བཞིན་དངོས་གནས་ཐག་གཅོད་ཅིག་གནང་ནས་གསལ་པོ་བཟོ་ཐུབ་ན། དེ་ལྟ་བུའི་རྟག་གེ་རྟོག་གེའི་རྒྱུན་ཆད་ཀྱི་རེད་བསམས་ནས་ཞུས་པ་ཡིན། ཆིག་སྒྲིལ་ལ་དགོངས་པ་བཞེས་ནས་དེ་འདྲའི་ཐོག་ལ་བཟང་ཕྱོགས་ཀྱི་ནུས་པ་ལྟ་བུ་དེ་སྟོན་དགོས་ཀྱི་འདུག གལ་སྲིད་ཆིག་སྒྲིལ་གྱི་དགོངས་དོན་དེ་དངོས་གནས་དང་པོ་གསུངས་པ་ནང་བཞིན་ཡིན་ན། དེའི་ཐོག་ལ་དགོངས་པ་བཞེས་དགོས་ཀྱི་འདུག་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་རང་ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་པདྨ་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

བསྐྱར་དུ་མཚན་ཐོ་གནང་མཁན། བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ལྷ་ཡོད། སྐར་མ་ ༣ རེ་ཡོད། སྤྱི་འཐུས་བློ་བཟང་ཆོས་འབྱོར་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་བློ་བཟང་ཆོས་འབྱོར་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག ཁ་སང་དྲི་བ་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་ཞིག་ཞུ་རྒྱུ་ལྷག་བསྡད་འདུག ད་དུས་ཚོད་མེད་དུས་འཕྲལ་དུ་ཞུ་ཚོག་པ་བགྱིས། ད་ལྟ་བྱུང་ཨ་རིའི་སྐུ་ཚབ་དོན་གཅོད་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་སྤྱི་མཐུན་རྒྱུན་ལས་ལ་དྲི་བ་གནང་བ་དེའི་ནང་ལ། ཁ་སང་དཔལ་ལྡན་ཕྱི་དྲིལ་བཀའ་བློན་གྱིས་གསུངས་པ་ལྟར་ན། ཕར་དུ་ཆེན་ཟེར་བ་དེར་ཡིག་ཆ་རག་པ་དེ་ངའི་ཕ་ཡུལ་ལ་ཕྱི་ལོ་༡༩༥༨ ཀྱི་གཡས་གཡོན་ལ། མཚོ་སྔོན་ཁུལ་དུ་བོད་རིགས་སྡེབས་གསོད་བྱས་པའི་བཙར་འདྲི་བྱས་པའི་ཐིག་ཐོ་ཞིག་རེད་ཅེས་གསུངས་སོང་། དེར་བརྟེན་ཡིག་ཆ་དེ་ངེས་པར་དུ་འཛིན་སྐྱོང་བཀའ་ཤག་གིས་རག་ཐུབ་པ་གནང་རོགས་གནང་། ལྷག་པར་དུ་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཡིག་ཆ་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་དུས། མི་མང་གི་ནང་ལའང་ངེས་པར་དུ་འགྲེམས་སྤེལ་གནང་རོགས་བགྱིས་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་དང་མཉམ་དུ་ཨ་རིའི་སྐུ་ཚབ་དོན་གཅོད་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས། སྔོན་མ་ San Francisco ལ་དོལ་རྒྱལ་དང་འབྲེལ་བའི་རྟོག་བྲ་ཞིག་བྱུང་ནས། ང་ཚོ་སྤྱི་འཐུས་ལྷན་ཚོགས་འདིའི་ནང་ནས་གྲོས་ཚོད་བཞག དེའི་རྗེས་ལ་ཚོགས་ཆུང་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་ཚོགས་ཆུང་གི་ནང་ལ་ད་ལམ་མི་གཅིག་མ་གཏོགས་བསྐོས་ཡོད་ས་མ་རེད། དེས་སྙན་ཐོ་ཞིག་བཏོན་པ་དེ་དཔལ་ལྡན་

སྲིད་སྐྱོང་མཆོག་གིས་ནམ་རྒྱུན་དུ་ཡོངས་གྲགས་བྱས་ནས་གསུང་བཞིན་པའི་ཁོང་གི་གྲོགས་པོ་ཞིག་ཆགས་བསྡད་ཡོད་པ་རེད། དེའི་ཆ་ནས་སྟན་ཛོ་དེའི་སྐོར་ལ་དཔལ་ལྡན་བཀའ་ཤག་གི་ཐོག་ནས་ཐག་གཅོད་གང་ཞིག་གནང་ཡོད། དེ་བཞིན་དུ་སྟན་ཛོ་དེ་གྲོས་ཚོགས་ལ་ད་ལྟ་བར་དུ་འབུལ་ཡོད་དམ་མེད། གལ་སྲིད་འབུལ་མེད་ན། འབུལ་མེད་པའི་རྒྱུ་མཚན་གང་ཡིན་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག ད་དུས་ཚོད་ཁྱོན་ནས་ཡོད་པ་མ་རེད། ཡིན་ནའང་གཅིག་མ་ཞུས་ན་ང་ཚོའི་བཙན་བྱོལ་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ལ་འབྲུག་འགྲོ་བའི་བརྒྱུད་ལམ་ཁག་ལ་གནས་ཚུལ་མང་པོ་ཞིག་འདོན་གྱི་ཡོད་པས། གནས་ཚུལ་མང་པོ་ཞིག་ཆ་འདྲ་པོ་བྱས་ནས་ང་ཚོའི་གྲོས་ཚོགས་ཀྱི་འཐུས་མི་ཚོའི་ངག་ནས་ཐོན་ཡོང་གི་འདུག དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག VOA དང་RFA, VOT ལ་སོགས་པར་སྤྱི་ཚོགས་བརྒྱུད་ལམ་ཁག་ལ་སྐྱོན་བརྗོད་བྱེད་མཁན་མང་པོ་ཞིག་ཡོང་གི་འདུག ཕྱོགས་སུ་ལྷུང་བ་རེད་ཟེར་མཁན་ཞིག་འདུག དེ་དང་ཆ་འདྲ་བ་ཞིག་ང་ཚོའི་གྲོས་ཚོགས་འཐུས་མི་ནང་ལའང་ཡོང་གི་འདུག དེ་བཞིན་དུ་ཨོ་སི་ཀྲོ་ལི་ཡའི་དོན་གཅོད་དང་བོད་རིགས་ཚོགས་པའི་དབར་གྱི་རྙོག་གྲའི་འགལ་རྐྱེན་དེ། ཏ་ལམ་རྒྱ་མིའི་རྒྱུག་ཁྲི་ཁ་ཤས་ཤིག་རྒྱབ་ལ་ཡོད་པ་རེད་མདོག་མདོག་ལྟ་བུ་ཞིག་བཤད་ཀྱི་འདུག འགལ་ཟླའི་རྐྱེན་རྩ་གཙོ་བོ་དེ་གཞུང་རྩེ་ཡི་མེད་པ། དོན་གཅོད་རྩེ་ཡི་མེད་པའི་རྣམ་པ་ཞིག་ཤར་བ་མ་ཟད་པས། འཐབ་ཕྱོགས་གཅིག་འགྱུར་ཁང་གི་ཐོག་ནས་འོས་བསྡུའི་རྙོག་གྲ་དེ་ལ་འགལ་བ་བཟོ་དགོས་ཀྱི་རེད་ཟེར་བའི་ཡིག་ཆ་ཞིག་ཕྱི་ལ་ཤོར་བའི་ཐོག་ནས་ཟེར་རྒྱུ་ལྟ་བུ། དེ་འདྲ་ལ་འགྲེལ་བ་བཏགས་ནས་གསུངས་གི་འདུག་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ཡིན་དུས་ངས་འདིར་གསལ་པོ་ཞུ་རྒྱུ་ཞིག་ལ་ཨོ་སི་ཀྲོ་ལི་ཡའི་ Sydney ལ་ཡོད་པའི་རྒྱུན་ལས་རྣམ་པ་དང་། མི་མང་དེ་ཚོའི་ཐོག་ལ་དེ་ཚོར་འབྲེལ་བ་ཅི་གང་མེད་པ། ལྷག་པར་དུ་ཁ་སང་བཀུར་འོས་ཕྱག་སྙིལ་སྤྱི་འཐུས་ཤིག་གི་ཐོག་ནས་མི་གཉིས་ཀྱི་མིང་བཏོན་པ་དེ་ཚོའི་ཐོག་ལ་འབྲེལ་བ་སྤྱ་ཙམ་ཡང་མེད་ཟེར་ནས། ནད་དེ་ཁ་སང་ནས་ཁ་པར་གཏོང་མཁན་མང་པོ་ཞིག་བྱུང་སོང་ལ། འཛམ་བུ་གླིང་ལ་ཀུན་གསལ་རེད། ཡོངས་གྲགས་རེད་ཟེར་ནས་དེ་གཅིག་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ཡིན་དུས་ད་ལྟ་འདིའི་བརྒྱུད་ནས། དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག ང་ཚོ་༧རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེས་སྐུ་དབང་རྩིས་སྤྲོད་གནང་སའི་མི་མང་གི་འགོ་ཁྲིད་ཆགས་བསྡད་ཡོད་པ་རེད། ང་ཚོ་ཕན་ཚུན་བསམ་ཚུལ་མ་མཐུན་པ་དང་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་སའི་གཞི་མི་མཐུན་པ་ཡོང་སྲིད་པ་རེད། དེ་འདྲའི་སྐབས་ལ་ཕྱོགས་གཅིག་གི་འགོ་མཛོན་པའི་ཆེད་དུ་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་སྐྱུག་རྫུན་ཆེན་པོ་བཤད་ནས། དཔེར་ན། ཡིག་ཆ་དེ་འདྲ་ཐོན་མེད་ནའང་འདོན་ཡོད་མདོག་མདོག་བཤད་པ་དེ་ཚོའི་རིགས་དེ་ཏ་ཅང་གི་རྫབ་ཆེན་པོ་རེད་འདུག་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེར་བརྟེན། དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་གི་བརྒྱུད་ནས་ཡིག་ཆ་དེ་འདྲ་ཞིག་རག་ཡོད་པ་ཡིན་ན་ངེས་པར་དུ་མི་མང་ལ་གསལ་བསྒྲགས་བྱེད་དགོས་ཀྱི་རེད། འཛིན་སྐྱོང་བཀའ་ཤག་ཡིན་ནའང་དཔལ་ལྡན་སྲིད་སྐྱོང་གི་ཐོག་ནས་ད་ལྟ་བར་དུ་ག་རེ་བྱས་ནས་གསལ་བསྒྲགས་མ་བྱས་པ་རེད། **དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ནས།** སྐར་མ་གསུམ་རྫོགས་སོང་། **བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ལགས་ནས།** ཁ་སང་བདེ་སྲུང་བཀའ་བློན་གྱིས་ག་རེ་བྱས་ནས་མ་གསུངས་པ་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ཚོ་ཆབ་སྲིད་ལོག་སྤྱོད་པ་རེད། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་པདྨ་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འཐུས་ཚེ་རིང་གཡུ་སྒྲོན་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་ཚེ་རིང་གཡུ་སྒྲོན་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག ཁ་སང་ཕྱི་དྲིལ་གྱི་བཀའ་འདྲི་དང་དེའི་ལན་འདེབས་སྐབས་ནས་དོགས་འདྲི་གཅིག་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཁ་སང་དཔལ་ལྡན་ཕྱི་དྲིལ་བཀའ་བློན་མཆོག་ནས་འདི་བཀའ་ལན་གནང་སོང་། ད་ལྟའི་ཆར་ང་རང་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ལ་སེམས་ཁམས་མ་བདེ་བ་མང་དུ་མང་དུ་འགྲོ་ཡི་འདུག སོ་སོ་ཡིན་ན་འདིར་སེམས་འཚབ་ཧ་ཅང་ཆེན་པོ་འདུག དེར་བརྟེན་དེ་འདྲ་ཆགས་དགོས་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་གང་འདྲ་ཞིག་ལ་གཟིགས་ཀྱི་ཡོད་ན། འདིར་རྟོག་ཞིབ་གནང་ཡོད་དམ། མ་འོངས་པར་དེ་བཅོས་རྒྱུར་ཐབས་ལམ་གང་ཞིག་གཟིགས་ཀྱི་ཡོད་དམ། བཀའ་འདྲི་ཞུ་རྒྱུ་གཅིག་དེ་ཡིན།

དེ་ནས་ང་ཚོའི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ལས་འགུལ་ཐོག་ལ་བཀའ་འདྲི་གནང་ནས། དེའི་ཐོག་ལ་དགོངས་བཞེད་གནང་གི་ཡིན་གསུངས་སོང་། ངའི་དོན་ནས་ད་ལྟའི་ཆར་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ལས་འགུལ་དེ་ང་རང་ཚོའི་སྣེ་འཁྲིད་མཁན་གྱིས་སོ་སོར་དཔགས་པའི་ལས་འགུལ་མང་ཐག་ཆོད་ཅིག་སྤེལ་གནང་སོང་སྙམ། གཅིག་ཕྱི་རྒྱལ་ཁག་ལ་ཕེབས་རྒྱུ་ཡིན་ནའང་འདྲ། རྒྱ་གར་ནང་ལ་གང་གནང་རྒྱུ་ཡིན་ནའང་གནང་སོང་། ད་ལྟའི་ཆར་ང་ཚོས་འཐུས་ཤོར་ཕྱིན་པ་ལབ་དགོས་པ་རེད་དམ། རྐྱེན་ཞིག་གང་མཐོང་གི་འདུག་ཟེར་ན་མི་མང་ནང་ནས་དུས་རྒྱུན་དུ་ལས་འགུལ་སྤེལ་རྒྱུ་དེ་གང་ལ་གང་འཚམ་ཞིག་མེད་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་འདུག དེ་འདྲ་ཡིན་དུས། དེའི་རྐྱེན་གང་རེད་དགོངས་ཀྱི་ཡོད་དམ། དེ་ཚོ་སྣུ་མ་ཐུད་ནས་མི་མང་གི་ནང་ལ་སོ་སོའི་རྒྱལ་ཁབ་དང་མི་རིགས་ཀྱི་ཐོག་ལ་ཞེན་ཁོག རྒྱལ་ཁབ་དང་འཐབ་རྩོད་ཐོག་ལ་བསམ་བློའི་སློབ་གསོ་འདི་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་ཞིག་རེད་སྙམ། དེར་བརྟེན་དེ་ཚོའི་ཐོག་ལ་གོ་སྒྲིག་ལབ་དགོས་པ་རེད་དམ། གྲ་སྒྲིག་ལྟ་བུ་གང་ཞིག་གནང་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་དམ། འདི་གལ་འགངས་ཆེན་པོར་གཟིགས་ཀྱི་ཡོད་དམ་མེད། ངས་འདི་དྲི་རྒྱུ་ཡིན།

ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ལས་འགུལ་འདི་ང་ཚོས་གོ་སྒྲིག་གནང་ཡོད་ལབ་པ་ཡིན་ན། དེ་སྔ་ང་ཚོས་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༢ ལ་བྱས་པ་དེ་ཚོ་ང་ཚོ་ཚང་མས་དེའི་རྗེས་ལ་འགྲིག་འདུག་དང་མི་འདུག་དཔྱད་ཞིབ་གནང་ཡོད་པ་རེད། སྐང་ལ་སྤོད་མཁན་གྱིས་མི་མང་མཉམ་དུ་ཐང་སྟེང་ལ་འདོན་རྒྱུ་འདི་ཏག་ཏག་མི་འདུག་ལབ་ནས་ཤུགས་ཆེན་པོའི་དགོངས་འཆར་བྱུང་ཡོད་པ་རེད། དེར་བརྟེན་མ་འོངས་པར་ཡང་བསྐྱར་དེ་འདྲའི་རིགས་འདི་སྤེལ་བ་ཡིན་ན། སྔོན་མ་ང་ཚོས་དཔྱད་ཞིབ་བྱས་བཞག་པ་དེ་ཚོ་ཚང་མར་རྒྱབ་གཤིགས་ཤིག་རྒྱག་དགོས་ཀྱི་རེད་བསམ་གྱི་འདུག བྱས་ཙང་མི་མང་གི་ལས་འགུལ་འདི་མེད་པར་ཆགས་པ་འདི་ཧ་ཅང་ཛ་དྲག་པོ་ཞིག་རེད་འདུག དེའི་ཐོག་ལ་བཀའ་ཤག་གི་ཐོག་ནས་མི་མང་ནང་ལ་སྔོན་མ་ནང་བཞིན་ལས་འགུལ་སྣུ་མ་ཐུད་ནས་མ་ཡོང་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་གང་ཞིག་གཟིགས་ཀྱི་ཡོད་དམ། འདི་སྣུ་མ་ཐུད་ནས་གནས་ཐུབ་པའི་ཐབས་ཤེས་གང་གཟིགས་ཀྱི་ཡོད་དམ་ཞེས་བཀའ་འདྲི་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་པདྨ་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འཐུས་རྡོ་རྗེ་ཚེ་བརྟན་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་རྡོ་རྗེ་ཚེ་བརྟན་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག ད་ལྟ་སོ་སོ་ཡར་ལང་དགོས་པ་འདི། ཁ་སང་ཕྱི་དྲིལ་གྱི་བགྲོ་གླེང་གི་ལས་བསྡོམས་སྐབས་སུ་དཔལ་ལྡན་ཕྱི་དྲིལ་བཀའ་བློན་མཆོག་གིས་དགོངས་ཚུལ་གསུངས་པ་དེའི་ཐོག་ལ། སོ་སོའི་ངོས་ནས་དུས་ཚོད་མེད་པས་བསམ་ཚུལ་ཐུང་ཐུང་ཞིག་ཞུ་རྒྱུའི་འདོད་པ་བྱུང་སོང་། ལན་འདེབས་ཐོག་ནས་དཔལ་ལྡན་སྲིད་སྐྱོང་རེད། ཕྱི་དྲིལ་བཀའ་བློན་མཆོག་གིས་གསུངས་པར། ང་ཚོའི་ངོས་ནས་འཛམ་བུ་གླིང་གི་མང་གཙོའི་འཕེལ་རིམ་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་ཞུ་བཞིན་ཡོད། ཧོང་ཀོང་ནང་གི་མང་གཙོར་རྒྱབ་སྐྱོར་ཞུ་བཞིན་ཡོད། དེ་ནང་བཞིན་རྒྱ་ནག་གི་མང་གཙོ་ལའང་ང་ཚོས་རྒྱབ་སྐྱོར་ཞུ་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ནའང་བོད་ནང་གི་མངོན་འདོད་ཀྱི་ཐོག་ནས། ང་ཚོས་མང་གཙོར་རྒྱབ་སྐྱོར་ཞུ་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་པ་མ་རེད། དངོས་ཡོད་གནས་སྟངས་དེ་འདྲ་ཆགས་ཡོད་པ་རེད།

དེའི་བྱུང་རིམ་འདི་དཔལ་ལྡན་སྲིད་སྐྱོང་མཆོག་གིས་ལུང་འདྲེན་གནང་བ་དེ། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༠༨ ཀྱི་མི་རིགས་ས་གནས་རང་སྐྱོང་གི་བསམ་འཆར་ཡིག་ཆ་ལུང་འདྲེན་གནང་བ་རེད། སོ་སོའི་ངོས་ནས་དེའི་སྐོར་ལ་ཆ་ཚང་ཤེས་ཀྱི་ཡོད། ཡིན་ནའང་དྲི་བ་དྲིས་པ་དེ་ད་ལྟའི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་འགྱུར་ལྡོག་འདི་འདྲའི་ཆེན་པོ་ཞིག་གི་ནང་ལ། ང་ཚོའི་བོད་ནང་གི་མངོན་འདོད་ལྷག་པར་དུ་ཤེས་དགོས་པ་དེ། དཔལ་ལྡན་སྲིད་སྐྱོང་མཆོག་གིས་གསུངས་པ་དེ་བདེན་པ་རེད། ཀུན་སློང་གི་ཐོག་ནས་དེའི་སྐབས་སུ་བོད་ནང་གི་བོད་རིགས་ཀྱི་གནས་སྟངས་རེད། ང་ཚོའི་ཆོས་དང་རིག་གཞུང་ཛ་དྲག་གིས་བསྐྱུབ་རྒྱུ་ལ་སོགས་པ་དེ་དག་ཚང་མ་ཤེས་ཀྱི་ཡོད། ཡིན་ནའང་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༠༨ ས་བྱིའི་ཞི་རྒོལ་ཆེན་མོའི་སྐབས་སུ། བོད་ནང་གི་བོད་མི་ཚོའི་མངོན་འདོད་དག་འབོད་བསྒྲགས་བྱས་ཡོད་པ་རེད། འཕྲེ་དར་ནང་ལའང་རང་དབང་དང་མང་གཙོ་སོགས་བྲིས་ཏེ་ཁོ་རང་ཚོའི་མངོན་འདོད་ཤུགས་ཆེན་པོས་ག་ཚོད་ཅིག་བསྒྲགས་མ་སོང་ངམ། དེ་འདྲའི་གནས་སྟངས་ཤིག་ལ་ང་ཚོས་ད་ལྟ་རྒྱབ་སྐྱོར་ཞུ་མི་ཐུབ་པ་དེ། དཔལ་ལྡན་སྲིད་སྐྱོང་མཆོག་གིས་གསུངས་པའི་ཚད་མཐོ་ཤོས་ཀྱི་ཐབས་བྱུས་ཞེས་པ་དེའི་གནས་སྟངས་ཀྱི་འོག་ལ་དེ་འདྲ་ཆགས་བསྡད་པ་རེད། དེ་ལ་དགོངས་པ་བཞེས་དགོས་པ་ཞིག་དངོས་གནས་ཆགས་བསྡད་འདུག གྲོས་བསྡུར་གནང་དགོས་པ་ཞིག་དངོས་གནས་ཆགས་བསྡད་འདུག

དེ་ནང་བཞིན་ང་ཚོས་བསམ་བློ་དེ་འདྲ་གཅིག་བཏང་ཡོད་པ་རེད་དེ། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༠༨ ནས་བཟུང་ད་བར་དུ་བོད་ནང་ལ་དངོས་ཡོད་གནས་སྟངས་ཀྱི་ཐོག་ནས་འགྱུར་བ་གཅིག་ཀྱང་ཕྱིན་ཡོད་པ་མ་རེད། དྲག་གནོན་ཤུགས་ཆེ་རུ་ཕྱིན་པ་རེད། ༧སྐྱབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེར་མཚན་སྨད་ཤུགས་ཆེ་རུ་འགྲོ་བཞིན་པ་རེད། དེ་ནང་བཞིན་རྒྱ་ནག་གིས་ཏམ་བཤད་ཀྱི་ཐོག་ནས་༧སྐྱབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེའི་སྐུ་ཕྲེང་ ༡༥ པའི་ཐོག་ལའང་བསྒྲགས་གཏམ་དེ་འདྲའི་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད། དེར་བརྟེན་གང་ལྟར་ང་རང་ཚོས་འཐབ་རྩོད་ཀྱི་མ་རྩ་དེ་མ་ཤོར་བ་གནང་རྒྱུ་འདི་ཧ་ཅང་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་ཞིག་རེད་སྙམ། དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག དུས་ཚོད་མེད་སྟབས་མང་པོ་ཞུ་ལོང་མི་འདུག་སྟེ། ད་ལྟ་ཧོང་ཀོང་གི་ལས་འགུལ་ཐོག་ལ་བསམ་ཚུལ་མང་པོ་ཞིག་བྱུང་བ་རེད། ཧོང་ཀོང་ནང་དུ་ཆ་ཁེ་ཚོའི་ལངས་ཕྱོགས་ཟེར་ནའང་རེད། བསྒྲགས་གཏམ་བྱ་རྒྱུ་དེ། རང་ཐག་རང་གཅོད་ཅེས་ཁོང་ཚོས་ཤུགས་ཆེན་པོས་བསྒྲགས་གཏམ་སྤེལ་བཞིན་པ་རེད། འདི་ང་ཚོར་གསར་པ་གང་ཡང་མ་རེད། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༨ ལོར་མི་མང་ཚོགས་ཆེན་ནང་ལ་ད་ལྟ་ང་ཚོས་སྐབས་རེར་སྐད་ཆ་འཆད་པའི་སྐབས་སུ། རང་བཙན་དང་དབུ་མའི་ཐོག་ནས་བགྲོ་གླེང་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད་དེ། སྐབས་དེར་ཡང་རང་ཐག་རང་གཅོད་ཀྱི་ཐོག་ནས་བགྲོ་གླེང་ཧ་ཅང་ཤུགས་ཆེན་པོ་ཞིག་བྱུང་ཡོད་པ་རེད། དེ་འདྲའི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་

འཕོ་འགྱུར་གྱི་ཐོག་ནས། གང་ལྟར་ང་ཚོས་འཐབ་རྩོད་ཚད་མཐོ་རུ་གཏོང་བར་བསམ་ཚུལ་དང་། བགྲོ་གླེང་གནང་རྒྱུའི་དུས་ཚོད་ཅིག་ལ་བསླེབས་འདུག དེའི་ཐོག་ལ་སོ་སོའི་ངོས་ནས་ཁ་སང་བསམ་ཚུལ་ཞུས་པ་ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་པནྡ་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འཐུས་ཚེ་རིང་ལྷ་མོ་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་ཚེ་རིང་ལྷ་མོ་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག ཁ་སང་ཞུ་རྒྱུ་གཅིག་ལྷག་འདུག ངས་ཞུ་རྒྱུ་གཙོ་བོ་དེ། སྤྱི་འཐུས་སྐུ་ཚབ་ཚོགས་ཆུང་དེ་ཚོ་ཕྱི་རྒྱལ་ཁག་ལ་གཞུང་འབྲེལ་ཕྱོགས་བསྐྱོད་ཕེབས་པའི་སྐབས་སུ། ང་ཚོའི་དོན་གཅོད་ནས་ས་གནས་ལ་ཡོད་པའི་སྤྱི་འཐུས་དེ་ཚོ་ལ་གོ་སྒྲིག་ཞུ་རྒྱུ་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་མཐོང་སོང་། དེ་ངས་ཞུ་དགོས་རྒྱུ་གཙོ་བོ་གང་ཡིན་ཟེར་ན་ད་ལོའི་ཕྱི་ཟླ་ ༦ པའི་ནང་ལ་ང་ཚོ་སྤྱི་འཐུས་ཚོགས་ཆུང་ཞིག་ཨ་རི་ལ་ཕྱིན་པ་རེད། ཨ་རི་ལ་ཕྱིན་ནས་ང་ཚོ་ཨ་རིའི་གྲོས་ཚོགས་འཐུས་མི་རེད། གཞུང་འབྲེལ་རེད། གཞུང་འབྲེལ་མ་ཡིན་པའི་ཚོགས་པ་ཁག་གི་གནད་ཡོད་མི་སྣ་མང་པོ་ཞིག་དང་མཇལ་བ་རེད། སྐབས་དེར་ང་ཚོས་ཀྱང་བོད་སྤྱི་བའི་གནད་དོན་དང་། ལྷག་པར་དུ་བོད་ནང་གི་དཀའ་སྡུག་དེ་ཚོ་ཞུ་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་ཡག་པོ་ཞིག་ཐོབ་སོང་། ཡིན་ནའང་སྐབས་དེར་ང་རང་ལ་ཚོར་བ་དེ་འདྲ་བྱུང་སོང་། ཨ་རི་ལ་ཡོད་པའི་ང་རང་ཚོའི་སྤྱི་འཐུས་གཉིས་མཉམ་དུ་ཕེབས་ཡོད་ན་ཧ་ཅང་ཡག་པོ་ཡོད་ཀྱི་རེད་བསམས་སོང་། ཁོང་ཚོ་ང་ཚོའི་མཉམ་དུ་མ་ཡོང་བས་ཧོག་ཙམ་བློ་ཕམ་པོ་བྱུང་།

གང་ཡིན་ཟེར་ན། ང་ཚོས་ཞུས་པ་དེ་ཚོར་མཛུག་སྐྱོང་བྱ་རྒྱུའི་ལས་ཀ་མང་པོ་ཞིག་འདུག ང་ཚོས་པ་གིར་ཞུས་ནས་ཚུར་ལོག་ཡོང་གི་རེད། མཛུག་སྐྱོང་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཧོག་ཙམ་ཁག་པོ་ཆགས་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཡིན་དུས་ས་གནས་ཀྱི་སྤྱི་འཐུས་ཁོང་རྣམ་པ་གཉིས་ཡོད་ན་མ་འོངས་པར་ལས་ཀ་མཛུག་སྐྱོང་བྱ་རྒྱུར་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་མ་ཟད། ད་དུང་འབྲེལ་བ་དེ་དམ་པོ་ཡོང་རྒྱུ་ལའང་ཧ་ཅང་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པ་ཞིག་ཚོར་སྣང་བྱུང་། མདོར་ན་ངས་ཞུ་རྒྱུ་གཙོ་བོ་དེ་གང་ཡིན་ཟེར་ན། མ་འོངས་པར་བཀའ་སྤྱི་གཉིས་ཀྱི་ཐོག་ནས། ལས་དོན་ལ་ཕན་ཐོགས་མེད་པའི་ང་ཚོའི་ལམ་དང་ལུགས་སྲོལ་རྙིང་པ་དེ་ཚོ། རྒྱུན་འཛིན་བྱེད་དགོས་པའི་གུ་དོག་གི་བསམ་བློ་དེ་ཚོ་དོར་ཏེ། ང་ཚོས་དངོས་གནས་དྲང་གནས་ཀྱི་ལས་ཀ་འཐུས་ཤོར་མི་འགྲོ་བ་དང་། ཡག་པོ་ཡོང་རྒྱུའི་ཆེད་དུ་ལངས་ཕྱོགས་གསར་པ་བཟོས་ནའང་འགྲིག་གི་རེད་བསམ་གྱི་འདུག ང་ཚོས་ལས་ཀ་ཇི་འདྲ་ཞིག་ཞུས་ན་ལམ་དང་ལུགས་སྲོལ་ཡོད་པ་མ་རེད་ཅེས་བཀག་བཞག་གི་འདུག ལམ་དང་ལུགས་སྲོལ་རྙིང་པ་དེ་ཚོས་ལས་དོན་ཡག་པོ་ཡོང་རྒྱུར་བཀག་གི་འདུག དེ་ཡིན་དུས་ངས་རེ་བ་ཞུ་རྒྱུར་བཀའ་སྤྱི་གཉིས་ཀྱི་ཐོག་ནས་དགོངས་པ་ཆེ་བཞེས་གནང་ནས་མ་འོངས་པར་དེའི་སྐོར་ལ་འབད་བརྩོན་གནང་རོགས་གནང་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་པནྡ་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འཐུས་པནྡ་ཕུག་མཛོད་ཚང་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་པདྨ་ཕྱུག་མཛོད་ཚང་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག ཐོ་སྐབས་གཉིས་པ་གནང་བ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ། ཨ་རིའི་ཁྲིམས་འཆར་གསར་པ་དེའི་ཐོག་ལ། ང་ཚོ་ཨ་རིའི་བོད་མི་དང་སྤྱི་མཐུན་ཚོགས་པའི་ལས་འགན་ཆེན་པོ་ཞིག་དང་གསར་པ་ཞིག་ཆགས་བསྡད་ཡོད་པ་རེད། དེའི་ཐོག་ལ་ད་གིན་ཕྱུག་སྟྲེལ་སྤྱི་འཐུས་ཀྱིས་འགོད་བསྐུལ་གནང་སོང་། དེ་བཞིན་ཨ་རིའི་བོད་མི་དང་སྤྱི་མཐུན་ཚོགས་པ་ཡོངས་ལ། སོ་སོའི་ས་གནས་ས་ཐོག་གི་གྲོས་ཚོགས་འཐུས་མི་ལ་ཞུ་གཏུག་གནང་རྒྱུ་དང་འགོད་བསྐུལ་དེའི་ཐོག་ལ་གནང་རོགས་གནང་། འབད་བརྩོན་གནང་རོགས་གནང་ཞུས་པའི་ཐོག་ནས། ང་རང་ཡིན་ནའང་ང་རང་ཡོད་སའི་མངའ་སྡེའི་གྲོས་ཚོགས་འཐུས་མི་ཚོ་ལ་འབྲེལ་བ་ཞུས་ནས་ Congressman Ben McAdam ལགས་ད་ལྟའི་ཁྲིམས་འཆར་གསར་པའི་སྦྱིན་བདག་ཅིག་ཆགས་བསྡད་ཡོད་པ་རེད། ངས་ཁོ་རང་ལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་བ་དང་འབྲེལ་བ་ཞུས་པ་ཡིན།

གཉིས་པ་དེ། ཁ་སང་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཤིག་གིས་ཁྲིམས་འཆར་གསར་པ་དེ། དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག Tibetan Policy Act འདི་མ་བསྒྲུབས་གོང་ནས་དྲིལ་བསྒྲགས་བྱས་པ་དེ་ཕལ་ཆེར་འགྲིག་གི་ཡོད་པ་མ་རེད་ཅེས་བཀའ་དེ་འདྲ་ཕེབས་སོང་། ངས་དེའི་ཐོག་ལ་བསམ་འཆར་ཟེར་ནའང་རེད། གསལ་བཤད་ཅིག་ཞུས་ན་བསམས་བྱུང་། གང་ཡིན་ཟེར་ན་ང་རང་ལ་ཆ་བཞག་པ་ཡིན་ན་ཨ་རིའི་མི་ཁོངས་ཤིག་དང་། ཕ་གིར་ལོ་ ༣༨ ཙམ་ཕྱིན་འདུག ཨ་རིའི་གཞུང་གི་ལས་བྱེད་བྱས་ནས་ལོ་ ༣༣ འགྲོ་བཞིན་ཡོད། དེར་བརྟེན་ཨ་རིའི་གཞུང་དང་ད་ལྟའི་ཁྲིམས་བཟོ་སྟངས་དེ་ཚོར་ཧ་ཁོག་ཙམ་རྒྱུས་ཡོད་བསམ་གྱི་འདུག གང་ཡིན་ཟེར་ན། དེ་འདྲའི་ཁྲིམས་གསར་པ་ཞིག་ཕ་གིར་ངོ་སྤྲོད་བྱུང་བའི་སྐབས་སུ། ཕར་མི་མང་ལ་དྲིལ་བསྒྲགས་བྱ་རྒྱུ་དང་། གོ་རྟོགས་སྤེལ་རྒྱུ། དམིགས་བསལ་གྱི་ད་ལྟའི་ཁྲིམས་འཆར་སྔོམ་ཐེབས་མཁན་གྱི་གྲོས་ཚོགས་འཐུས་མི་ཚོར་བསྐུར་དུ་འགོད་བསྐུལ་དང་ཞུ་བ་འབུལ་རྒྱུ། ངོས་ལེན་ཞུ་རྒྱུ། ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་རྒྱུ་སོགས་ཧ་ཅང་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་ཆགས་ཡོད་པ་རེད། དེ་འདྲའི་ཐོག་ནས་མི་ཚང་མར་ཚོར་བ་ཞིག་སླེབ་པའི་སྐབས་སུ། ད་ལྟའི་ཁྲིམས་འཆར་འདིར་ནུས་པ་དང་གྲུབ་འབྲས་ཐོན་པ་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད། ངས་དེ་གསལ་བཤད་ཅིག་ཞུ་འདོད་བྱུང་། དེ་རང་ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་པདྨ་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྡན་ཕྱི་དྲིལ་བཀའ་བློན་མཆོག

དཔལ་ལྡན་ཕྱི་དྲིལ་བཀའ་བློན་བློ་བཟང་སེང་གེ་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག ༧གོང་ས་མཆོག་ནས་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་སྐུ་དབང་གནང་ཚར་བའི་རྗེས་སུ། སྲིད་སྐྱོང་ནས་བོད་རྒྱ་འབྲེལ་མོལ་ལས་དོན་ཐོག་ལ་ག་རེ་གནང་ཡོད་པ་རེད། ལུང་པ་ག་ཚོད་ཀྱི་མི་ཐུག་ཡོད་པ་རེད། མི་སུ་དང་སུ་ཐུག་ཡོད་པ་རེད། དེ་དག་ལ་གང་ཞིག་ཞུས་པ་རེད། རྒྱ་མི་ཡིན་ནའང་རེད། གནད་ཡོད་མི་སྣ་རེད། སུ་དང་སུ་ཐུག་པ་རེད། དེ་དག་ལ་གང་ཞུས་ཡོད་པ་རེད། འདི་དག་ཚང་མ་གཅིག་འཆད་རོགས་ཞེས་གསུངས་སོང་སྟེ། ཕལ་ཆེར་དེ་སྔ་བཀའ་བློན་ཁྲི་པས་ཕྱི་རྒྱལ་ཁག་ལ་ཕེབས་ནས་བོད་རྒྱའི་འབྲེལ་མོལ་གྱི་ལས་དོན་ཐོག་ནས། ཨ་རིའི་གཞུང་ནང་ལ་མི་དེ་ལ་ཐུག་པ་ཡིན། དེའི་སྐད་ལ་བཀའ་མོལ་གནང་བ

ཡིན། ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་གནད་ཡོད་མི་སྣ་སུ་དང་སུ་ཐུག་ཡོད་པ་དེ་ཚོ་ཞུ་ས་ཡོད་པ་མ་རེད་སྣམ། ངས་ཀྱང་ཞུ་དགོས་ཡོད་པ་མ་རེད་དྲན་གྱི་ཡོད། གང་ཡིན་ཟེར་ན། མིང་བོས་པ་ཙམ་གྱི་སང་ཉིན་ཞོགས་པར་རྒྱ་ནག་གཞུང་གིས་འཕྲལ་དུ་ཧ་གོ་འགྲོ་ཡི་རེད། མི་དེར་སང་ཉིན་རང་ཁ་པར་འབྱོར་གྱི་རེད། གནངས་ཉིན་རང་རྒྱ་མིའི་གཞུང་ཚབ་པས་ཐུག་པར་འགྲོ་ཡི་རེད། གནོན་ཤུགས་སླེབ་ཡོང་གི་རེད།

ཡིན་ནའང་ངས་ཞུ་རྒྱུ་དེ་གང་ཡིན་ཟེར་ན། ཨ་རི་ལ་འགྲོ་བའི་སྐབས་སུ་ཡིན་ནའང་རེད། པོ་བྲང་དཀར་པོའི་སྲིད་འཛིན་Trump གྱི་སློབ་སྟོན་པ་མཇལ་གྱི་ཡོད། ཕྱི་སྲིད་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཤར་ཨེ་ཤི་ཡའི་སྡེ་ཚན་གྱི་དྲུང་ཆེ་ཟེར་ནའང་རེད། འགན་འཛིན་མཇལ་གྱི་ཡོད། དེ་ནང་བཞིན་ཡུ་རོབ་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ། ཡུ་རོབ་རྒྱལ་ཁབ་དེ་ཚོའི་མིང་བོས་ན་ཡག་པོ་ཡོད་པ་མ་རེད། ཁོ་ཚོར་གནོན་ཤུགས་ཆེ་བ་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད། ཡུ་རོབ་རྒྱལ་ཁབ་ནང་སྲིད་སྐྱོང་གང་དུ་ཕྱིན་པ་དང་། ག་དུས་ཡིན་ནའང་ཕྱི་སྲིད་ལས་ཁུངས་ཀྱི་མི་སྣ་མཇལ་གྱི་ཡོད། ཐུག་གི་མིན་ཟེར་ན་མ་གཏོགས། གང་དུ་ཕྱིན་པ་ཡིན་ནའང་ཚོད་དཔག་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ང་ཚོས་རེ་འདོད་གང་ཞུ་ཡི་ཡོད་པ་རེད་ཟེར་ན། ཕྱི་སྲིད་མི་སྣར་མཇལ་དགོས་ཀྱི་ཡོད། གང་དུ་ཕྱིན་པ་ཡིན་ནའང་དེའི་ནང་ལ་བཀའ་མོལ་གང་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད་ཅེ་ན། བོད་རྒྱ་འབྲེལ་མོལ་རང་གི་ཐོག་ལ་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད། དབུ་མའི་ལམ་རང་གི་ཐོག་ལ་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཐག་བཅད་ནས་ཞུ་ཐུབ་ཀྱི་རེད། དེར་བརྟེན་དེ་སྔ་བཀའ་བློན་ཁྲི་པས་གང་གནང་བ་དེ་ད་ལྟའི་སྲིད་སྐྱོང་གིས་དེ་ག་རང་བྱེད་བཞིན་ཡོད་ཅེས་ངས་སེམས་ཐག་ཆོད་པོའི་ཐོག་ནས་ཞུ་ཆོག་གི་རེད།

དེ་བཞིན་ཨ་རི་ལ་སྔོན་གྲགས་ཆེ་བའི་ལྟེ་གནས་ཁང་། ངས་མིང་གཅིག་འབོད་དགོས། Brukinis གཙོས་པ་དང་། ཡུ་རོབ་ཀྱི་ལྟེ་གནས་ཁང་། ཁ་སང་ང་ London ལ་འགྲོ་བའི་སྐབས་སུ། ལྟེ་གནས་ཁང་དེ་ཚོའི་ནང་ལ་རྒྱ་ནག་གི་མཁས་པ། རྒྱ་ནག་རང་ལ་མཁས་པ་དེ་འདྲ་ཟུར་ལ་ཐུག་ནས། རྒྱ་ནག་ལ་འགྱུར་བ་གང་འགྲོ་བཞིན་འདུག གནས་སྟངས་གང་འདྲ་འདུག བོད་རྒྱའི་འབྲེལ་མོལ་ཐོག་ནས་གང་འདྲ་ཡོང་གི་འདུག་ཅེས་དེ་ལྟར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ཁོང་ཚོ་ལ་ང་ཚོས་ཁས་ལེན་གང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད་ཟེར་ན། ཚོགས་འདུ་ལ་ཡོང་མཁན་སུ་ཡིན་ནའང་ཕྱི་ལ་མ་འཆད་རོགས་ཞེས་དང་། ནང་ནས་མ་འཆད་རོགས་ཞེས་གསུང་གི་འདུག གང་ཡིན་ཟེར་ན་ཁོང་ཚོ་སང་ཉིན་རྒྱ་ནག་ལ་འགྲོ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ང་ཚོ་ཐུག་པ་ཙམ་གྱིས་ཁོང་ཚོའི་མཐོང་མཆན་འགག་འགྲོ་ཡི་རེད། དེར་བརྟེན་ང་ཚོས་ཆ་ཚོད་གསུམ་ཡིན་ནའང་རེད། ཉིན་གང་ཡིན་ནའང་རེད། རྒྱ་ནག་མཁས་པ་དེ་ཚོར་ཁོང་ཚོ་དང་ཐུག་པའི་སྐོར་གསལ་བསྒྲགས་མི་བྱ་བར་ང་ཚོས་ཁས་ལེན་གྱི་ཡིན་ཞེས་གང་དུ་ཡིན་ནའང་རེད། དམིགས་བསལ་རྒྱལ་ས་ཁག་ལ་སྲིད་སྐྱོང་གིས་ཟུར་ལ་ཐུག་གི་ཡོད་པ་རེད། དེར་བརྟེན་འགའ་ཤས་ཀྱི་དགོངས་ཚུལ་ལ་སྲིད་སྐྱོང་ཕྱི་ལ་འགྲོ་དུས། ཁྱབ་བསྒྲགས་མང་པོ་ཡོང་གི་འདུག་ཅེས་ཟེར་ནའང་། ཁྱབ་བསྒྲགས་ཕྱིན་པ་དང་མ་ཕྱིན་པ་བརྩིས་པ་ཡིན་ན། ཁྱབ་བསྒྲགས་མ་ཕྱིན་པ་མང་གི་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ཚོང་ཚོས་དུས་རྟག་ཏུ་ཐུག་འཕྲད་བྱེད་སྟོད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། འཆར་ཅན་འགྲོ་སྟངས་རང་རེད། དེར་བརྟེན་ང་ཚོས་གང་ཅིའི་ཐད་ནས་ཡིན་ནའང་བྱེད་བཞིན་པ་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ནས་སུ་དང་སུ་ཐུག་པའི་མིང་འདོན་ཤོག་ཟེར་ནས་གསུངས་སོང་། ཁ་སང་སྤྱོན་མ་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཀྱིས་ང་ལ་དྲི་བ་ག་རེ་བཏང་སོང་ཟེར་ན། སྐུ་ཚབ་རྣམ་པ་གཉིས་ནས་གཅིག་ཧོང་ཀོང་ལ་འགྲོ་རྒྱུ་བྱས་པ་རེད། ཡིན་ནའང་སྲིད་སྐྱོང་གིས་བཀག་པ་རེད་ཟེར་གྱི་འདུག་ཅེས་གསུངས་སོང་། བོད་རྒྱ་འབྲེལ་མོལ་ཐོག་ནས་འདི་གནད་དོན་ཧ་ཅང་གལ་

ཆེན་པོ་རེད། སྲིད་སྐྱོང་གིས་ནམ་ཡང་བཀག་མེད། དེ་རིང་ཐག་ཆོད་པོའི་ངོས་ནས་ཞུ་རྒྱུ་ལ། སྐུ་ཚབ་རྣམ་པ་གཉིས་ནས་གཅིག་རྗོང་གོང་ཕེབས་པ་རེད། ཐུག་པ་རེད། བཀག་པ་རེད་ཟེར་མཁན་སུ་རེད། ངས་དེའི་མིང་འདོན་རོགས་བགྱིས་ཞུས་བཞག་ཡོད། དེ་རིང་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཀྱིས་མིང་འདོན་པ་ཡིན་ན་བོད་རྒྱའི་འབྲེལ་མོལ་ལ་གནོད་ཀྱི་མ་རེད། གང་ཡིན་ཟེར་ན། བོད་མི་ཞིག་ཡིན་མདོག་ཁ་པོ་རེད། འདི་ཐལ་ཆེར་དཀྲོག་གཏམ་སྤེལ་མཁན་ཞིག་ཡིན་པ་འདྲ། སྐབས་དེར་ཡང་མིང་འབོད་རོགས་གནང་ཞུས་པ་ཡིན། ད་ཐེངས་མིང་དེ་འབོད་རོགས་གནང་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། གང་ཡིན་ཟེར་ན། མི་དེ་དག་གིས་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ལ་བོད་རྒྱའི་འབྲེལ་མོལ་ལ་གོ་ནོར་ཐེབས་པའི་འགྲེལ་བཤད་ལོག་པ་བྱས་ཏེ། མི་མང་ནང་ལ་གོ་རྟོགས་ཡག་པོ་ཡོད་ནའང་གོ་བ་ལོག་པ་ཆགས་འགྲོ་རྒྱུའི་ཉེན་ཁ་འདུག བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ལ་སྐུ་ཚབ་རྗོང་གོང་ལ་འགྲོ་རྒྱུ་བྱས་པ་རེད། སྲིད་སྐྱོང་གིས་དེ་བཀག་པ་རེད་ཅེས་ཟེར་མཁན་སུ་ཡིན་པ་ཡིན་ནའང་ངེས་པར་དུ་མིང་འབོད་རོགས་གནང་། མི་དེས་མ་འོངས་པར་དེ་འདྲའི་བདེན་པ་མ་ཡིན་པའི་སྐད་ཆ་བཤད་རྒྱུར་ཐེ་ཚོམ་ཞིག་སྐྱེ་བའི་རེ་བ་ཡོད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་ངས་ད་ལྟ་ཚབ་སྲིད་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་ཞི་དྲགས་ཞུ་འདོད་མེད། ཡིན་ནའང་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༦ ལོར་གཉིས་ཀར་དྲི་བ་དེ་ག་རང་བསླེབས་པ་རེད། གཙོ་བོ་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་རྣམ་པ་ནས་རེད། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༦ གི་འོས་བསྡུ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་ཡིན་ནའང་གནས་ཚུལ་བྱུང་བ་རེད་ཟེར་གྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ནས་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ལ་གང་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད་ཟེར་ན། ཆོལ་ཁའི་ཕྱོགས་ཞེན་དེ་འདྲ་ཡོང་གི་འདུག་ཟེར་གྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ལ་སྲིད་སྐྱོང་གྱིས་འགྲེལ་བཤད་གང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད་ཟེར་ན། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༡ ལོར་ཆོལ་ཁའི་ཚོགས་པ་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་སློང་མ་སྦྱོང་། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༦ ལོ་ལའང་ཆོལ་ཁའི་རྒྱབ་སྐྱོར་སློང་མ་སྦྱོང་། འོས་ལང་བའི་སྐབས་སུའང་ཆོལ་ཁ་ཁ་ལ་ཁྱེར་ནས་འཆད་སྦྱོང་མེད་ལ་བྱེད་སྦྱོང་མེད། དེར་བརྟེན་ཆོལ་ཁའི་གནས་ཚུལ་ཆགས་ཡོད་པ་ཡིན་ན། ད་ལྟའི་གང་ཟག་འདིས་འགན་འཁུར་གྱི་མིན། གང་ཟག་འདིས་འོས་ལང་བའི་སྐབས་སུའང་བསླང་རྒྱུ་མ་བྱུང་། འོས་སྤྱོད་རོགས་གནང་ཞེས་ལབ་པའི་སྐབས་སུའང་ཆོལ་ཁ་བེད་སྤྱོད་རྩ་བ་ཉིད་ནས་གཏང་རྒྱུ་མ་བྱུང་། དེར་བརྟེན་ཆོལ་ཁའི་རྟོག་གྲ་དེ་ཡིན་པ་ཡིན་ན་གང་ཟག་དེ་མིན་ཞེས་འདི་ཞུས་པ་ཡིན། འོས་ལང་བའི་སྐབས་སུ་ཆོལ་ཁའི་ཚོགས་པ་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་བསླངས། ཆོལ་ཁའི་ཚོགས་པའི་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱས་པ་ཡིན་ན་རང་བཞིན་གྱི་ཆོལ་ཁ་བསླེབ་ཡོང་གི་རེད། ཆོལ་ཁའི་ཚོགས་པ་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་བསླངས་ཏེ། ཆོལ་ཁའི་ཚོགས་པས་རྒྱབ་སྐྱོར་མ་བྱས་ན་ཏོག་ཙམ་ཡོང་མདོག་ཁ་པོ་རེད་དེ། སྒྲིག་འཛུགས་ཀྱི་རྣམ་པ་ཐོག་ནས་ཡོང་གི་མ་རེད། དེ་འདྲ་སོང་ཙང་ང་ཚོའི་འོས་བསྡུའི་སྒྲིག་གཞི་བསྐྱར་བཅོས་ནང་ལ་མཐའ་མ་གང་བྱས་པ་རེད་ཅེ་ན། ཆོལ་ཁའི་ཚོགས་པས་འོས་གཞི་འདོན་མི་ཆོག་པ་བཟོས་པ་རེད། དེ་བཟོ་དགོས་དོན་གང་ཡིན་ཟེར་ན། ཆོལ་ཁའི་ཚོགས་པའི་འོས་བཏང་པ་ཡིན་ན། སྤྱི་ཚོགས་ནང་རང་བཞིན་གྱིས་ཆོལ་ཁའི་ཐོག་ནས་ཕོག་ཐུག་འགྲོ་ཡི་ཡོད་པར་བརྟེན་ནས་དེ་ལྟར་བཟོས་པ་རེད།

ཆོལ་ཁ་ཕྱག་ལས་གནང་མཁན་མང་ཆེ་བ་ཡག་པོ་རེད། ཡིན་ནའང་ཉུང་ཤས་ཤིག་གིས་བེད་སྤྱོད་བཏང་ནས་འདི་ང་ཚོས་འདོན་པའི་འོས་མི་རེད། དབུས་གཙང་ཡིན་ན་དབུས་གཙང་། ཨ་མདོ་ཡིན་ན་ཨ་མདོ། ཁམས་པ་ཡིན་ན་ཁམས་པ། སོ་སོས་བཏོན་བཞག་པ་དེར་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་དགོས་པ་རེད་ཅེས་ལབ་ནས། ཆོལ་ཁ་གཞིར་བཞག་པའི་ཐོག་ནས་རྒྱབ་སྐྱོར་རེད་ཟེར་གྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་དག་མི་ཡོང་བའི་ཆེད་དུ། ང་ཚོས་འོས་བསྡུའི་སྒྲིག་གཞི་ཡིན་ནའང་བསྐྱར་བཅོས་བཏང་སྟེ། ཆོལ་ཁའི་ཚོགས་

པས་འོས་མི་ལངས་མ་ཆོག་པར་བཟོས་པའི་རྒྱུ་མཚན་འདི་རེད། དེ་ལྟར་བཟོས་པ་འདི་གྲོས་ཚོགས་ནས་གཏན་འབེབས་བྱས་པའི་ཁྲིམས་ཤིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། འདིའི་ཐད་ནས་ངས་ཞུ་སྡོད་ཀྱི་ཡོད།

དེ་ནས་ལི་ཐང་གིས་བརྟན་བཞུགས་འབུལ་བའི་སྐབས་སུ་ང་སྤྱི་ཐབ་ལ་བསླེབས་སོང་ཟེར། དེ་ག་རང་རེད། ཡར་ལངས་སྡོད་མཁན་དེ་ལོ་བརྒྱད་ནང་ལ་བོད་སྐད། བོད་ཡིག་ཡར་རྒྱས་ཕྱིན་ཡོད། དེ་སྔོན་ལ་བོད་ཡིག་ཧ་ཅང་སྐྱོ་པོ་ཡིན། ཚིག་འཆད་སྟངས་ཐོག་ནས་གོ་ནོར་ཕྱིན་ཡོད་ན་མ་གཏོགས་ཀུན་སློང་དེ་ག་རང་ཡིན། ཚོལ་ཁའི་ཕྱོགས་ཞེན་བྱ་རྒྱུ་མེད་པ། ཡིན་ནའང་སོ་སོའི་ཕ་མ་སྐྱེ་ས་འཚར་ས་གང་ཡིན་པའི་ལུང་ཚན་དེ་ཡིན་དང་ཡིན། སོ་སོར་དགའ་ཚོར་ཞིག་དགོས་ཀྱི་རེད། དེ་མེད་ན་འགྲིག་གི་མ་རེད། སུ་ཡིན་ནའང་དགའ་ཚོར་དགོས་ཀྱི་རེད། ཡིན་ནའང་ཚོལ་ཁའི་ཐོག་ནས་ཆང་ས་བརྒྱབ་མེད། ཚོལ་ཁའི་ཐོག་ནས་གྲོགས་པོ་སྒྲིག་གི་མེད། ཚོལ་ཁའི་ཐོག་ནས་ལས་བྱེད་བསྐོ་ཡི་མེད། ཚོལ་ཁའི་ཐོག་ནས་དོན་གཅོད་བསྐོ་ཡི་མེད། དེ་སྐད་ཆ་དྲི་གནང་དང་། ང་ལ་ཐག་ཉེ་བའི་ལས་བྱེད་བཀའ་དྲུང་ཡིག་ཚང་ནང་ལ་ཡོད་པ་རེད། ཕྱི་དྲིལ་ལས་ཁུངས་ལ་ཡོད་པ་རེད། སྲིད་སྐྱོང་གིས་ད་ལྟ་བར་དུ་ལས་ཀ་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ་ཚོལ་ཁ་གཞིར་བཞག་པའི་ཐོག་ནས་སྐད་ཆ་བཤད་ཀྱི་འདུག་གམ། བྱེད་ཀྱི་འདུག་གམ་ལབ་ན། ཕལ་ཆེར་རྩ་བ་ཉིད་ནས་བྱེད་ཀྱི་མི་འདུག ཨ་མདོ་ཡིན་ནའང་འདྲ། ཁམས་པ་ཡིན་ནའང་འདྲ། དབུས་གཙང་ཡིན་ནའང་འདྲ་དབྱེ་བ་རྩ་བ་ཉིད་ནས་འབྱེད་ཀྱི་མི་འདུག་ཅེས་ཕལ་ཆེར་མང་བའི་གསུང་མདོག་ཁ་པོ་རེད།

ཁ་སང་དེ་ལ་ཕྱི་དྲིལ་གྱི་སྡེ་ཚན་གཅིག་ལ་བསྔགས་བརྗོད་གནང་སོང་། སྡེ་ཚན་འགན་འཛིན་ཧ་ཅང་ཡག་པོ་འདུག་ཅེས་གསུངས་སོང་། དེ་དག་ལ་བཀའ་འདྲི་གནང་རོགས་གནང་། ཁོ་ཚོས་སྲིད་སྐྱོང་གིས་དྲང་པོ་དྲང་གཞག་བྱེད་ཀྱི་འདུག ཚོལ་ཁའི་དབྱེ་བ་ནམ་ཡང་བཤད་ཀྱི་མི་འདུག བསམ་བློ་ལ་འཁོར་སྐྱོང་ཡོད་ཀྱི་མ་རེད་ཅེས་ཏན་ཏན་རང་ཟེར་གྱི་རེད་སྙམ། ཁོང་ཚོ་སྲིད་སྐྱོང་ཐག་ཉེ་བའི་ལས་ཀ་བྱེད་མཁན་རེད། ཕྱི་ནས་ཚོད་དཔག་བྱེད་མཁན་དེ་ཚོས་ཚོད་དཔག་བྱེད་ཀྱི་རེད། ཁག་ཡོད་པ་མ་རེད། ཁོང་ཚོས་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་པ་མ་རེད། ཐག་ཉེ་བའི་ལས་ཀ་བྱེད་མཁན་གྱིས་ཕལ་ཆེར་སྲིད་སྐྱོང་གིས་ཚོལ་ཁའི་ཕྱོགས་ཞེན་རྩ་བ་ནས་བྱེད་ཀྱི་མི་འདུག་ཅེས་ཏན་ཏན་གསུང་མདོག་ཁ་པོ་རེད་བསམ་གྱི་འདུག

དེ་ནས་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཀྱིས་གང་གསུངས་སོང་ཟེར་ན་ Vijay Kranti ད་ལྟ་རང་བཙན་རྩོད་མཁན་ཡིན་པ་ཞིག་གིས་དབུ་མའི་ལམ་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱ་རྒྱུ་ཡིན་གསུངས་སོང་ཟེར། ཡིན་ནའང་༧གོང་ས་མཆོག་གིས་ལོ་ ༣༠ ལ་གསུངས་ནས་གསལ་བཤད་མ་ཐུབ་པ་དེ་སྲིད་སྐྱོང་གིས་བཤད་པ་དེ་ཧ་ཅང་ཡག་པོ་རེད་ཅེས་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་གསུངས་སོང་། འདི་གསུང་རྒྱུ་ཡོད་པ་མ་རེད་བསམ་གྱི་འདུག དེ་འདྲའི་འབྲེལ་བ་བཏགས་རྒྱུ་ཡོད་པ་མ་རེད། མཚན་ཉིད་བརྩད་པ་ཡིན་ན། ༧གོང་ས་མཆོག་གིས་ལོ་ ༣༠ ལ་དབུ་མའི་ལམ་གསུང་ཡོད་པས། གྲོས་ཚོགས་ཀྱིས་སྤྱི་མོས་ཀྱིས་གཏན་ལ་ཕབ་པའི་གྲོས་ཆོད་འཇོག་དགོས་དོན་མེད་པ་རེད། ཕྱི་དྲིལ་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་དེབ་དེ་ཡང་འདོན་དགོས་དོན་མེད་པ་རེད། དབུ་མའི་ལམ་ལས་དོན་ཚོགས་པ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ཡང་དགོས་རྒྱུ་ཡོད་པ་མ་རེད། ༧གོང་ས་མཆོག་གི་དགོངས་པ་ཡང་དག་པ་ཡིན་པ་དེ་གྲོས་ཚོགས་ནས་སྤྱི་མོས་ཀྱིས་གཏན་ལ་ཕབ་པའི་གྲོས་ཆོད་འཇོག་དགོས་དོན་གང་ཡིན་ཟེར་ན་མོས་མཐུན་ཡོད་གསུང་གི་ཡོད་པ་རེད།

ཚོགས་གཙོ་པདྨ་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འཐུས་ཟླ་བ་ཚེ་རིང་ལགས། ལས་རིམ་རྣམ་གཞག

སྤྱི་འཐུས་ཟླ་བ་ཚེ་རིང་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག དཔལ་ལྡན་སྲིད་སྐྱོང་མཆོག་ནས་བཀའ་ལན་གནང་སྟངས་དེ་ཚོ་དེའི་སྔོན་ལ་མང་པོ་གནང་སོང་། ངས་དེའི་སྐད་ལ་ཞུ་དགོས་བསམས་སོང་། ཡིན་ནའང་ད་ལྟ་ངས་ལབ་རྒྱུ་དེ་ཕར་ནས་ལྷག་བསམ་རྣམ་དག་གིས་གསུང་གི་ཡོད་པ་ཡིན་ན། ང་ཚོ་འདི་ནས་ལབ་མཁན་དེ་ཆོས་ལྷག་བསམ་རྣམ་དག་ཡིན་པ་ཞིག་དགོངས་དགོས་ཀྱི་རེད་བསམས་གྱི་འདུག སོ་སོའི་གསུངས་པ་དེ་ལྷག་བསམ་རྣམ་དག་ཅིག་དང་། དྲང་བདེན་ཞིག་དང་། **དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ནས།** བཞུགས་རོགས་གནང་། **བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ལགས་ནས།** ཕར་ཕྱོགས་ཀྱི་དྲང་བདེན་མེད་པ་འདི་རྩ་བ་ཉིད་ནས་མེད། ད་ལྟ་འདི་ Vijay Kranti དང་ང་ཚོས་བསྔགས་བརྗོད་དངོས་གནས་ཁོ་རང་ཞུས་པ་ཡིན། བསྔགས་བརྗོད་དངོས་གནས་ཁོ་རང་ཞུས་པ་ཡིན། **དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ནས།** བཞུགས་རོགས་གནང་། འདི་གསུངས་ཚར་སོང་། བཞུགས་རོགས་གནང་། **བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ལགས་ནས།** འདི་དྲི་བ་གཏོང་མཁན་ཚོར་དེ་འདྲའི་ཚོད་དཔག་བྱས་ནས་ཚུར་གསུངས་ན་ཡག་པོ་མི་འདུག་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

ཚོགས་གཙོ་པདྨ་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྡན་ཕྱི་དྲིལ་བཀའ་བློན་མཆོག སྐུ་མཐུད་ནས་གསུང་རོགས་གནང་།

དཔལ་ལྡན་ཕྱི་དྲིལ་བཀའ་བློན་བློ་བཟང་སེང་གེ་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག ངས་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཀྱིས་ལྷག་བསམ་རྣམ་དག་ཐོག་ནས་གསུང་གི་མི་འདུག་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་མ་བྱུང་། ལྷག་བསམ་ཟེར་བ་དེ་ཁོག་པའི་ནང་ལ་ཡོད་པས་བསྟོག་རྒྱུ་མེད་སྟབས་ཤེས་མ་སོང་། བསྟོག་རྒྱུ་ཡོད་པ་ཡིན་ན་ལྷག་བསམ་རྣམ་དག་ཐོག་ནས་གསུངས་སོང་། ངས་ལྷག་བསམ་རྣམ་དག་ཐོག་ནས་ཞུ་བཞིན་ཡོད་ཅེས་ཞུ་ཐུབ་ཀྱི་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་དེ་ཡིན། དེ་ནས་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཅིག་ནས་དེ་གསུངས་སོང་། རྒྱ་ནག་གི་བཅའ་ཁྲིམས་ནང་ལ་ Socialism Democracy ཟེར་བ་ཡོད་པ་རེད་དམ་མ་རེད་ཅེས་གསུངས་སོང་། ངས་མང་གཙོའི་སྐད་ལ་འབུམ་རམས་པའི་ལག་འཁྱེར་བླངས་ཡིན་སྟབས། རྒྱ་ནག་གི་ Socialism Democarcy ཟེར་བ་དང་རྣམ་རྒྱུན་ང་ཚོས་མང་གཙོ་ཟེར་བ་ཞིག་ཡོད་པ། དེ་གཉིས་ཐད་དེ་ཁག་ཁག་རེད། དེའི་སྐོར་ལ་ངས་འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་དགོས་ན་ཆུ་ཚོད་གཉིས་ཙམ་འགོར་གྱི་རེད། ནམ་རྒྱུན་མང་གཙོ་ལ་འགྲེལ་བཤད་མང་པོ་ཡོད་པ་རེད། མང་གཙོ་ལ་འགྲེལ་བཤད་ཧ་ཅང་མང་པོ་ཡོད་པ་རེད། འོན་ཀྱང་རྨང་གཞིའི་མང་གཙོ་དེ་གང་ལ་ཟེར་གྱི་ཡོད་པ་རེད་ཅེ་ན། རང་དབང་ཐོག་ནས་འོས་འདེམས་ཏེ་འགོ་ཁྲིད་བཟེ་ཆོག་པ། གཏམ་བརྗོད་ཀྱི་རང་དབང་ཡོད་པ་ཟེར་དུས་འགོ་ཁྲིད་ལ་སྐྱོན་བརྗོད་བྱེད་ཆོག་པ་ཞིག་ལ་ཟེར། སྤྱིར་མང་གཙོར་འགྲེལ་བཤད་ཧ་ཅང་མང་པོ་ཡོད་ཀྱང་། རྨང་གཞི་དེ་ Basic definition of democracy དེ་རེད། རྒྱ་ནག་ལ་འོས་འཕངས་ཏེ་འགོ་ཁྲིད་བཟེ་པོ་བརྒྱབ་ཚོག་གི་ཡོད་པ་རེད་དམ་ཟེར་ན། རྒྱག་ཚོག་གི་ཡོད་པ་མ་རེད། གཏམ་བརྗོད་རང་དབང་ཐོག་ནས་སོ་སོའི་འགོ་ཁྲིད་ལ་སྐྱོན་བརྗོད་བྱེད་ཚོག་གི་ཡོད་པ་རེད་དམ་ཟེར་ན། ཚོག་གི་ཡོད་པ་མ་རེད། དེར་བརྟེན་རྒྱ་ནག་གི་ Socialism Democracy ཟེར་རྒྱུ་དེ་ Socialist Democracy ཟེར་ནའང་རེད། འདི་ཐད་དེ་ཁག་ཁག་རེད། དེའི་ནང་ནས་ Xi Jinping གྱིས་ད་ལྟ་ Socialism in Chinese Characteristic ལབ་པ་ཡིན་ན་ Socialism ཁོ་རང་འགྲེལ་བཤད་ཁག་ཁག་རྒྱག་གི་ཡོད་པ་རེད། དེའི་སྐད་ལ་ངས་ Karl Marx ནས་བཟུས་ཏེ་ Max weber སོགས་ཏ་ཙང་མང་པོ་ཞིག་གདན་འདྲེན་ཞུ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་འདྲ་ཞུ་སྡོད་པ་ཡིན་ན། ང་ལ་འབུམ་རམས་པའི་ལག་འཁྱེར་གནང་བའི་སྐབས་སུ་དགེ་རྒན་ཚོ་ལ་ཡིག་ཚད་བཏང་བ་ནང་བཞིན་ཆགས་མདོག་ཁ་པོ་རེད་བསམ་གྱི་འདུག དེར་བརྟེན་འདི་གའི་ Socialism Democracy དང་ Democracy ནས་རྒྱུན་བཤད་པ་དེ་ཐད་དེ་ཁག་ཁག་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་དེ་ཡིན།

ཏན་ཏན་རང་རེད། གཅིག་སྒྲིལ་ཏ་ཙང་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་རེད། ཏན་ཏན་རང་། ག་རེ་བྱ་རྒྱུ་ཡོད་པ་རེད་ཟེར་གྱི་འདུག ཁ་སང་ཞུས་པ་ནང་བཞིན་རེད། བཀའ་ཤག་སྒོ་ཕྱེས་བཞག་ཡོད། བཀའ་བློན་གཙོས་པའི་སྲིད་སྐྱོང་སོགས་གང་དུ་ཕྱིན་པ་ཡིན་ནའང་། སུ་ཕེབས་ཀྱི་ཡོད་ཀྱང་ཕེབས་རོགས་གནང་། དགོངས་ཚུལ་གསུང་རོགས་གནང་། ང་ཚོའི་ལངས་ཕྱོགས་དེ་རེད། ཁྱེད་རང་གིས་གསན་འདོད་ཡོད་ན་འགྲེལ་བཤད་ཆ་ཚང་རྒྱག་ཚོག འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་གི་ཡོད། ཐུག་མཁན་ཏན་ཏན་ཡོང་གི་འདུག ངས་ཁྱེད་རང་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་མ་མྱོང་། ངས་བསམ་ཚུལ་འདི་ཡོད་ཟེར་གྱི་འདུག དེ་དག་ཆ་ཚང་ལ་ང་ཚོས་འགྲེལ་བཤད་བརྒྱབ་ནས་འགྲོ་བཞིན་པ་ཡིན། ང་ཚོས་ཐོག་ནས་འབད་བརྩོན་བྱ་རྒྱུ་དེ་རེད། ལམ་སྟོན་བྱ་རྒྱུ་དེ་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་དེ་ཡིན།

དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག དུས་ཚོད་འཕར་མ་བཞེས་པའི་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་འགའ་ཤས་བྱུང་སོང་། ངས་ལན་མདོར་བསྡུས་འབུལ་ཚོག་པར་བགྱིས། ཨ་རིའི་དོན་ཁང་ནས་ཏན་ཏན་རང་རེད། ད་ལྟ་ཡིག་ཆ་གཅིག་རག་ཡོད་ཟེར་རྒྱུ་འདི་ང་ཚོས་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་ལ། དེ་མི་མང་ལ་བགྲམ་ནས་ཕན་གྱི་ཡོད་ན་ཡིན་དང་ཡིན། ཡིན་ནའང་འདི་ཉམས་ཞིབ་པ་ཞིག་གིས་ཞིབ་འཇུག་ཏན་ཏན་བྱས་ནས། སྙན་ཐོ་དང་པོ་བཏོན་པ་ཡིན་ན་དགེ་མཚན་ཆེ་བ་མེད་ན་བསམས་པའི་ཐོག་ནས། ད་ལྟང་ཚོས་དེ་འདྲའི་བསམ་བློ་གཏོང་བཞིན་ཡོད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ནས་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཀྱིས། རྡོལ་རྒྱལ་གྱི་སྐོར་ལ་སྙན་ཐོ་བཏོན་བཞག་པ་བཀའ་ཤག་ནས་ཉེན་བརྡ་བཏང་བཞག་པ་གང་ཡོད་ཅེས། བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ནས་ཁ་སང་སྔོན་མའང་དྲི་བ་བཏང་སོང་། ང་ཚོས་ཉེན་བརྡ་བཏང་ཡོད་ཞུས་པ་ཡིན། སྙན་ཐོ་དེ་ནི་འཛིན་སྐྱོང་གི་སྙན་ཐོ་ཆགས་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་ད་ལྟ་ཨོ་སི་ཀྲོ་ལི་ཡའི་རྫོང་གྲ་ལྟ་བུར་བེད་སྤྱོད་གཏོང་གི་འདུག འདི་ངས་ཁ་སང་དབྱེ་བ་ཕྱེས་ཡིན། ཨོ་སི་ཀྲོ་ལི་ཡའི་རྫོང་གྲ་མ་རེད། Sydney མངའ་སྡེ་གཅིག་རེད། སྤྱི་མཐུན་ཚོགས་པ་དྲུག་ཡོད་པ་རེད། དྲུག་ནས་གཅིག་རེད། འདི་དབྱེ་བ་ཕྱེ་དགོས་ཀྱི་འདུག དྲུག་ནས་ལྔ་ལ་གནས་ཚུ་དེ་འདྲའི་མི་འདུག ཡང་ད་ལྟ་ཨོ་སི་ཀྲོ་ལི་ཡའི་རྫོང་གྲ་ཟེར་གྱི་འདུག ཨོ་སི་ཀྲོ་ལི་ཡའི་རྫོང་གྲ་མ་རེད། Sydney སྤྱི་མཐུན་ཚོགས་པ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་ Sydney མངའ་སྡེའི་གནས་ཚུལ་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ནས་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཞན་ནས་སེམས་ཁམས་ནད་པ་ག་རེ་བྱས་ནས་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་གསུངས་སོང་།

དེའི་རྗེས་ལ་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་བློན་གྱིས་ལས་བསྔོམས་ཐེབས་ཡོང་གི་རེད། ཐལ་ཆེར་འཕྲོད་བསྟེན་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་ཕྱུག་གྲོགས་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་བློན་རང་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ཐོག་ནས་མཁས་པ་ཡོད་པ་རེད།

དེ་ནས་ཧན་ཧན་རང་རེད། ཉེ་བའི་ཆ་ནས་མི་མང་ནས་ལས་འགུལ་ཁག་ལ་ཆ་ཤས་ལེན་རྒྱུ་ཉུང་དུ་འགྲོ་ཡི་ཡོད་པ་སེམས་འཚབ་ཧན་ཧན་རང་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་རེད་འདུག གཅིག་ནི་འགོ་འཁྲིད་མཁན་ལ་རག་ལས་ཀྱི་རེད། ཡིན་ནའང་བོད་ནང་ལ་ཛ་དྲག་པོའི་གནས་ཚུལ་ཆགས་པའི་སྐབས་སུ་ཆ་ཤས་ལེན་མཁན་ཟད་དེ་མང་དུ་འགྲོ་ཡི་རེད། མི་མང་ཟེར་བ་དེ་བརྟན་པོ་ཡོད་པ་རེད། ཐོན་ཤོག་ཟེར་དུས་འདོན་ཡོང་གི་རེད། ད་ཐེངས་སུམ་ཅུའི་དུས་དྲན་ནང་ཡིན་ནའང་འཛམ་གླིང་ཡོངས་ཀྱི་ནང་ལ། ཆ་ཤས་ལེན་མཁན་ཐལ་ཆེར་མཐོ་ཤོས་མ་ཡིན་པ་ཡིན་ནའང་མཐོ་ཤོས་གྲས་ལ་རེད། རྒན་གཞོན་ཚང་མ། བྱང་ཨ་རི། ཡུ་རོབ། ཕྱི་རྒྱལ་ཁག་གང་དུ་བརྩིས་པ་ཡིན་ནའང་ཧ་ཅང་གིས་ཆ་ཤས་ལེན་མཁན་མཐོ་པོ་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ། དེར་བརྟེན་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་གོ་རྟོགས་ཆེ་རུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་པའི་རྣམ་པ་འདུག་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཀྱིས་ཁ་སང་ཡང་གསུངས་སོང་། གཞན་གཅིག་གིས་མང་གཙོ་བོད་ནང་ལ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད་དམ་མ་རེད་ཟེར་རྒྱུ་དེ་ག་རང་རེད། རྒྱ་ནག་གི་བཙའ་ཁྲིམས་ཀྱི་སྒྲོམ་གཞིའི་འོག་ལ་མིང་དོན་མཚུངས་པའི་རང་སྐྱོང་ང་ཚོར་དགོས་ཡོད་ཟེར་གྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཟེར་བ་ཡིན་ན་སྒྲོམ་གཞིའི་འོག་ལ་ང་ཚོས་བཤད་པའི་མང་གཙོ། ད་གིན་ཟེར་རྒྱུ་དེ་ཡོད་པ་མ་རེད། དེ་འདྲ་སོང་ཙང་ང་ཚོས་མང་གཙོ་དགོས་ཡོད་ཅེས་མིང་དོན་མཚུངས་པའི་རང་སྐྱོང་གི་ཡིག་ཆ་དེའི་ནང་ལ་སླེབ་ཀྱི་ཡོད་པ་མ་རེད། དེ་ངས་ཞུས་བཞག་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་ནས་བོད་ནང་ལ་མང་གཙོ་དགོས་པ་རེད་དམ་མ་རེད་གསུངས་ན། ཧན་ཧན་རང་གནང་མཁན་གཅིག་ཡོད་ན་ཚང་མ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ནའང་ད་ལྟ་བོད་ནང་ལ་ཛ་དྲག་ཆགས་ཡོད་སྐབས་ཁོ་རང་ཚོ་ལ་རྨང་གཞིའི་རང་དབང་མེད་པ། འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་མེད་པ། ཆོས་དད་རང་དབང་མེད་པ་ཡིན་སྐབས། ང་ཚོས་ཁོ་རང་ཚོར་ཆོས་དད་རང་དབང་དགོས་ཀྱི་འདུག འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་དགོས་ཀྱི་འདུག འདི་དག་ཚང་མ་མིང་དོན་མཚུངས་པའི་རང་སྐྱོང་ཞིག་དང་། རྨང་གཞིའི་རང་དབང་འདི་དགོས་ཀྱི་འདུག དེའི་ཐོག་ལ་གནང་མཁན་ཞིག་ཡོད་ན་ཚང་མ་ཞུ་རྒྱུ་རེད། ཡིན་ནའང་གནང་གི་མེད་ཙང་། བཀའ་མོལ་གནང་སའང་མེད་སྐབས། བཀའ་མོལ་གནང་ས་ཡོད་པ་འདི་གཉིས་སྨན་ཞེས་ང་ཚོ་འབབ་དགོས་པ་དེ་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཧན་ཧན་རང་། རྒྱལ་སྤྱིའི་ཁྲིམས་ཐོག་ནས་བོད་པ་ལ་རང་ཐག་རང་གཅོད་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་ཡོད་པ་རེད།

དེ་ནས་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཤེག་ནས་ཨ་རིར་ཐེབས་པའི་སྐབས་སུ། བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཞན་ཐེབས་དགོས་འདུག་ཅེས་གསུངས་པ་དེ་རེད། དེ་ནས་བོད་ཀྱི་སྲིད་བྱུས་དང་རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་ཁྲིམས་དེ་ལ་ཧན་ཧན་རེད། གྲོས་ཚོགས་ནས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་དགོས་པ་དང་རྒྱབ་སྐྱོར་གནང་རྒྱུ་ཤིན་ཏུ་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་རེད། དེ་ནང་བཞིན་སྤྱི་མཐུན་ཚོགས་པ་ཚོ་ལ། འབོད་བསྐུལ་ཞུས། ཁྲབ་བསྒྲགས་བྱས། གོ་རྟོགས་སྤེལ་ནས་ད་ལྟའི་ཁྲིམས་འཆར་བརྗོད་བཞག་པ་དེ་ཁྲིམས་ཆགས་རྒྱུར་ཚང་མས་ཤུགས་སྐྱོན་དགོས་ཀྱི་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་པདྨ་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འཐུས་བློ་བཟང་ཆོས་འབྱོར་ལགས། ལས་རིམ་རྣམ་གཞག

སྤྱི་འཐུས་བློ་བཟང་ཆོས་འབྱོར་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག ང་ལ་བཀའ་ལན་བྱུང་མ་སོང་། དཔལ་ལྡན་སྲིད་སྐྱོང་མཆོག་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པའི་རྣམ་པའི་ཐོག་ནས། རྒྱ་ནག་གཞུང་གི་ཡིག་ཆ་གཅིག་ཟེར་ནས་དཔལ་ལྡན་སྲིད་སྐྱོང་མཆོག་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་མི་བྱེད་པའི་ཕྱོགས་གཅིག་གི་མགོ་མར་གནོན་རྒྱུའི་ཐབས་ཤེས་དེ་འདྲ་བཏང་བ་དེ་ལ་ཚོར་བ་གང་འདྲ་བྱུང་སོང་ཟེར་ནས་དེ་གཅིག་ཞུས་པ་ཡིན། དེ་ལ་བཀའ་ལན་བྱུང་མ་སོང་། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་པདྨ་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྡན་ཕྱི་དྲིལ་བཀའ་བློན་མཆོག

དཔལ་ལྡན་ཕྱི་དྲིལ་བཀའ་བློན་བློ་བཟང་སེང་གེ་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག ཚོར་བ་གང་ཡང་བྱུང་མ་སོང་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་པདྨ་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

ཕྱི་དྲིལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བསྒོམས་སྙིང་བསྡུས་དང་། ལས་བསྒོམས་རྒྱས་པར་སྤྱི་འཐུས་རྒྱུན་ལས་ཀྱིས་ཞིབ་འཇུག་གནང་བའི་ཐོག་ལ་བགྲོ་གླེང་ཆ་ཚང་ཟིན་པ་ཡིན། དེ་རིང་གི་ལས་རིམ་གཉིས་པ། འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཁྲབ་ཁོངས་དང་བཅས་པའི་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༨ དང་། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༩ ལོའི་ལས་བསྒོམས་སྙིང་བསྡུས་སྙན་སྒྲོན་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། སྙན་སྒྲོན་གནང་མཁན། དཔལ་ལྡན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་བློན་མཆོག

དཔལ་ལྡན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་བློན་ཆོས་སྐྱོང་དབང་ཕྱུག་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག བཀའ་འཁྲོལ་དང་སྦྲགས། ལས་བསྒོམས་ནང་ལ་དག་ཆའི་ནོར་བཅོས་རིགས་ཁ་ཤས་ཤིག་འདུག དེ་དང་མཉམ་དུ་ཨིག་སྒྲིར་ཡང་ཏོག་ཙམ་བསྒྱུར་བཅོས་དེ་འདྲའང་མཚམས་མཚམས་ལ་ཡོང་གི་འདུག འདི་སྙན་སྒྲོན་ཞུ་བའི་སྐབས་སུ་ཞུ་ཚོག་པའི་བཀའ་འཁྲོལ་ཞུ་བ་དང་སྦྲགས། ཡིག་ཆ་ཨང་ ༩༡ པ་སྙན་སྒྲོན་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

༄༅། །འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༨ ཟླ་ ༤ ཚེས་ ༡ ནས་ ༢༠༡༩ ཟླ་ ༣ ཚེས་ ༣༡ བར་གྱི་ལོ་འཁོར་ལས་བསྡོམས་སྙིང་བསྡུས་འགོད་འབུལ་ཞུ་རྒྱུར།

ལས་དོན་ཇི་བྱས་དང་གྲུབ་འབྲས་ཇི་ཐོན།

ཀ ནད་རིགས་སྔོན་འགོག་དང་སྤྱི་ཚོགས་འཕྲོད་བསྟེན་སྡེ་ཚན།

༡། ཊེ་སྦི་སྔོན་འགོག་དང་། སྨན་བཅོས།

༡། ལོ་འཁོར་འདིའི་ནང་ཊེ་སྦི་ནད་ནད་པ་གྲངས་ ༢༨༧ ལ་རིན་མེད་ཐོག་ཊེ་སྦི་འཕྲོད་མིན་བརྟག་དཔྱད་ (Culture & DST) ཞུ་ཐུབ་པ་དང་། དེ་འབྲེལ་ཊེ་སྦི་རིམ་པ་གཉིས་པ་ (SCC-TB) ནད་པ་གྲངས་ ༡༤༨ ལ་སྨན་གྲོན་བརྒྱ་ཆ་ ༧༥ ནས་ ༡༠༠ བར་དང་། ཊེ་སྦི་རིམ་པ་གསུམ་པ་ (MDR-TB) ནད་པ་གྲངས་ ༢༦ ལ་སྨན་གྲོན་བརྒྱ་ཆ་ ༢༥ ནས་ ༡༠༠ བར་རོགས་རམ་མཐུན་འགྱུར་ཞུས་པའི་ཐོག་འཛམ་གླིང་འཕྲོད་བསྟེན་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཐད་ཀར་བལྟ་སྲུང་སྨན་བཅོས་ (DOT) ལམ་སྟོན་ལག་བསྟར་ཞུས་པ་བཞིན་ནད་པ་རྣམས་ལ་སྨན་བཅོས་མཐུན་འགྱུར་འཐུས་ཚང་འབུལ་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད།

༢། ཁྱབ་ཁོངས་སྦེལ་ཀོབ་སྨན་ཁང་། མོན་སྒོ་སྨན་ཁང་། བདེ་སྐྱིད་གླིང་སྨན་ཁང་དང་། བདེ་ལེགས་སྨན་ཁང་བཅས་ཀྱི་ཊེ་སྦིའི་ཉལ་ཁང་ནང་ཞུར་འཛོག་ཞུས་པའི་འགོས་ནད་ཅན་གྱི་ཊེ་སྦི་ནད་པ་གྲངས་ ༣༧ ལ་འོ་མ། ཤིང་ཏོག སྒོང་སོགས་ཟས་བཅུད་དང་། ལྟོ་དོད་དང་ཉལ་ཁྲི་གླ་དོད་མཐུན་འགྱུར་ཞུས་པར་ནད་པ་རྣམས་དྲག་སྐྱིད་ཐུབ་རྒྱུ་དང་ནད་གཞི་ཁྱབ་བརྡལ་མི་འགྲོ་བའི་སྔོན་འགོག་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད།

༣། འདུས་ཚོགས་ཆེ་བའི་གཏན་སློབ་དང་། མཐོ་སློབ། ལག་ཤེས་སྦྱོང་བརྡར་ཁང་བཅས་གྲངས་ ༡༩ ནང་སློབ་ཕྲུག་གྲངས་ ༨,༣༡༨ དང་། དགོན་སྡེ་གྲངས་ ༢༢ ནང་གྲྭ་བཙུན་གྲངས་ ༣,༡༦༦ བཅས་ལ་རིན་མེད་ཊེ་སྦི་ནད་གཞི་བརྟག་དཔྱད་དང་ནད་གཞི་ཐོན་པ་གྲངས་ ༡༠ ལ་སྨན་བཅོས་མཐུན་འགྱུར་ཞུས། དེ་བཞིན་རོགས་གཞི་ཅན་གྱི་ཊེ་སྦི་ནད་པ་དང་། ཊེ་སྦི་ནད་པའི་ནང་མི། སྡོད་རོགས་བཅས་ལ་ནད་གཞི་ཡོད་མེད་རིན་མེད་བརྟག་དཔྱད་དང་ནད་གཞི་ཐོན་པ་རྣམས་ལ་སྨན་བཅོས་མཐུན་འགྱུར་ཞུས་ཏེ་ནད་པ་རྣམས་དྲག་སྐྱིད་ཐུབ་པ་མ་ཟད་ཁྱབ་བརྡལ་མི་འགྲོ་བའི་སྔོན་འགོག་ཐུབ་ཡོད།

༤། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༩ ཟླ་ ༣ ཚེས་ ༢༤ ཉིན་བོད་མིའི་འདུས་སྡོད་ས་གནས་དང་སློབ་གྲྭ་གྲངས་ ༣༣ ནང་འཛམ་གླིང་ཊེ་སྦི་ཉིན་མོ་སྲུང་བརྩི་ཞུ་བའི་སྐབས་ཨ་རིར་ཡོད་པའི་ Scientific Animation without Borders (SAWBO) ལྟེ་གནས་ཁང་ནས་མཐུན་འགྱུར་འོག་རང་སྐད་ཐོག་ཊེ་སྦི་ནད་གཞི་སྔོན་འགོག་དང་འབྲེལ་བའི་བརྗོད་གཞི་མི་འདྲ་བའི་འགྱུལ་བརྙན་ལྡ་བཟོ་སྐྲུན་གྱིས་མང་ཚོགས་ཁྲོད་གོ་རྟོགས་སྤེལ་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད།

༥། ཁྱབ་ཁོངས་སྦེལ་ཀོབ་སྨན་ཁང་དང་། ཀོ་ལེ་ཧྲལ་སྨན་ཁང་། བདེ་སྐྱིད་གླིང་སྨན་ཁང་། སྦིར་སྨན་ཁང་། ཧོན་སུར་སྨན་ཁང་། མན་སྤར་སྨན་ཁང་བཅས་ཀྱི་གློག་པར་འཕྲུལ་ཆས་དང་། འཕྲུལ་ཆས་ (CR System) བདག་གཉེར་ཆེད་འབྲེལ་ཡོད་ཚོང་ལས་མཉམ་ལོ་རེའི་བདག་གཉེར་ཚོད་གན་ཞུར་འཛོག་དང་། དེ་བཞིན་མོན་སྒོ་སྨན་ཁང་དང་། སྦེལ་ཀོབ་སྨན་ཁང་། བདེ་སྐྱིད་གླིང་སྨན་ཁང་། བདེ་ལེགས་སྨན་ཁང་བཞིའི་དེང་དུས་ཀྱི་ཁྲག་ལུད་བརྟག་དཔྱད་འཕྲུལ་ཆས་ (Gene Xpert Machine) བདག་

གཅེས་ཆེད་འབྲེལ་ཡོད་ཚོང་ལས་ཁང་མཉམ་ལོ་རེའི་འཕྲུལ་ཆས་བདག་གཅེས་གན་འཛོག་དང་། དེ་བཞིན་ཁྲག་ལུད་བརྟག་དཔྱད་ཡོ་ཆས་ཀྱི་རྫས་ (Cartridges) མཁོ་སྒྲོད་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད།

༦། ཁྲབ་ཁོངས་ཨོ་ཊི་ཤ་སྨན་ཁང་ལ་ཊི་སྦི་ནད་གཞི་དང་ནད་གཞི་གཞན་བརྟག་དཔྱད་ཆེད་གློག་པར་འཕྲུལ་ཆས་དང་། འཕྲུལ་ཆས་ (CR System) གསར་འཛུགས་ཞུས། དེ་བཞིན་ཨོ་ཊི་ཤ་སྨན་ཁང་དང་། ཀོ་ལེ་གྷལ་སྨན་ཁང་། སྦིར་སྨན་ཁང་གསུམ་གྱི་འཕྲུལ་ཆས་ (CR System) བདག་གཅེས་ཆེད་གློག་པར་ཁང་ནང་གྲང་གློག་ (Air Conditioner) གསར་འཛུགས་ཞུས། བདེ་སྐྱིད་གླིང་སྨན་ཁང་ལ་དེང་དུས་ཀྱི་ཁྲག་ལུད་བརྟག་དཔྱད་འཕྲུལ་ཆས་ (Gene Xpert) ཆེད་གློག་གསོག་འཛོག་ (Online UPS) དང་སྙན་ཐོ་པར་སྐྲུན་འཕྲུལ་ཆས་ (Printer) མཁོ་སྒྲོད་ཞུས། གཞན་ཡང་ཐད་ཀར་བལྟ་སྲུང་སྨན་བཅོས་ (DOT) ལག་བསྟར་ཆེད་ཁྲབ་ཁོངས་སྨན་ཁང་གྲངས་ ༣༣ སློབ་གྲྭ་གྲངས་ ༡༦ བོད་ཀྱི་སྨན་རྩིས་ཁང་ཡན་ལག་སྨན་ཁང་གྲངས་ ༡༡ དགོན་སྡེ་གྲངས་ ༡ བཅས་ལ་ནད་པའི་སྨན་བདག་གཉེར་ཆེད་འཆའ་སྒམ་ (Cupboard) དང་། སྨན་ཧླུགས་སྣོད། (Medicine Box) ཆུ་ཚགས། (Water Filter) ཆུ་ཕོར། (Cup) བཅས་མཐུན་རྐྱེན་མཁོ་སྒྲོད་ཞུས།

༧། ཊེ་སྦི་སྔོན་འགོག་དང་སྨན་བཅོས་ཆེད་རྩིས་སྒོར་ ༡༡,༨༢༣,༥༦༩ འགྲོ་གྲོན་སོང་།

༢། མཆིན་ནད་དུག་ཐབས་སྔོན་འགོག་ལས་གཞི།

༡། ས་གནས་ཁག་ ༢༡ གི་དགོན་སྡེ་ཁག་གི་དགེ་འདུན་པ་དང་བཙུན་མ་གྲངས་ ༢,༢༥༩ ལ་མཆིན་ནད་དུག་ཐབས་(Hep-B) ཡོད་མེད་བརྟག་དཔྱད་ཞུས་པ་ནས་མི་གྲངས་ ༥༩ ལ་ནད་གཞི་ཐོན་པར་སྨུ་མཐུད་རིམ་པ་མཐོ་བའི་བརྟག་དཔྱད་ (ELISA, LFT, Viral load, USG) དང་གོ་རྟོགས་སློབ་གསོ་རིམ་སྤེལ་ཐུབ་པ་བྱུང་། ནད་གཞི་མེད་པ་རྣམས་ལ་སྔོན་འགོག་ཁབ་གསུམ་རེ་རྒྱག་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད།

༢། མོན་སྒོ་དང་ཌྷ་སར་ཚོགས་པའི་སྨན་པ་རྣམས་ཀྱི་ཚོགས་འདུ་ནས་མཆིན་ནད་སྨན་བཅོས་ལམ་སྟོན་གྱི་ཟིན་བྲིས་ཡིག་ཆ་བཟོ་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད།

༣། མཆིན་ནད་དུག་ཐབས་སྔོན་འགོག་ལས་གཞིའི་ཆེད་རྩིས་སྒོར་ ༡,༩༢༣,༨༦༣ འགྲོ་གྲོན་སོང་།

༣། མ་དང་བྱིས་པ་དང་། བུད་མེད། ལང་ཚོ་དར་བབ་བཅས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན།

༡། ལོ་ལྔ་མན་གྱི་བྱིས་པ་ ༡༦༥ ཙམ་ལ་རྒྱ་གར་དབུས་གཞུང་ནས་གཏན་འབེབས་གནང་བའི་ནད་རིགས་སྔོན་འགོག་གི་སྨན་ཁབ་རིན་མེད་ཐོབ་པའི་ཐོག་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ནས་བྱིས་པ་ལོ་ལྔ་མན་ལ་ (HepB) དང་ (MMR, HiB) སྔོན་འགོག་ཁབ་ (HepB Immunoglobulin) བཅས་རིན་མེད་མཐུན་འགྱུར་ཞུ་ཐུབ་པ་བྱུང་།

༢། བུད་མེད་སྦྲུམ་མ་གྲངས་ ༢༣༦ ཙམ་ལ་བྱིས་པ་གསར་སྐྱེས་ཙ་རྒྱུས་འཁུམ་ཧྲེང་གི་ནད་གཞི་སྔོན་འགོག་གི་སྨན་ཁབ་TT དང་བརྟག་དཔྱད་རིགས་ (Blood Test, USG, Urine test, Glucose test, HIV and HepB test, VDRL) དང་ཟུངས་ཁྲག་གསོ་སྐྱེད་བཅུད་སྨན་ (Micronutrients) མཁོ་སྒྲོད་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད།

༣། བྱིས་པ་གྲངས་ ༢༠ ཙམ་ལ་བློ་འཕེལ་རིལ་བུ་དང་གསོ་རིག་བཅུད་སྨན་གྱི་རིལ་བུ་རིན་མེད་མཐུན་འགྱུར་ཞུ་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད།

༤། མེའོ་ཆོས་འཕེལ་གླིང་དང་ཀོ་ལེ་ཀྲལ་དོན་ལྡན་གླིང་གཉིས་ཀྱི་བུ་བཙོལ་ཁང་གི་བྱིས་པ་རྣམས་ལ་ཟས་བཅུད་མཁོ་སྤྲོད་ཆེད་སྒོར་ ༣༠,༠༠༠ རེ་མཐུན་འགྱུར་དང་། ཇ་ས་གངས་སྐྱིད་བུ་བཙོལ་ཁང་དང་། དེ་བཞིན་ལ་དྭགས་བྱང་ཐང་གསུམ་མདོ་དང་ཧན་ལེའི་བུ་བཙོལ་ཁང་བཅས་ལ་ཟས་བཅུད་ཆེད་སྒོར་ ༥༠,༠༠༠ རེ་མཐུན་འགྱུར་ཞུ་ཐུབ་པ་བྱུང་།

༥། ལྷོ་ཕྱོགས་སློབ་གྲྭ་ཁག་གི་དགེ་རྒན་གྲངས་ ༩༢ དང་བྱང་ཕྱོགས་སློབ་གྲྭ་ཁག་གི་དགེ་རྒན་གྲངས་ ༨༣ ལ་ལང་ཚོ་དར་བབ་དང་བཙན་གཡེམ་འགལ་འཛོལ་སྲུང་སྐྱོབ་ (The Protection of Children from Sexual Offences) དང་འབྲེལ་བའི་འཕྲོད་བསྟེན་སྤྱི་ཡོངས་སྐོར་གོ་རྟོགས་སྤེལ་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད།

༦། སློབ་གྲྭ་ཁག་སུམ་ཅུ་སོ་བཞི་ལ་ལང་ཚོ་དར་བབ་དང་འབྲེལ་བའི་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་གོ་རྟོགས་སྤེལ་སྐད་ ༼རེ་བ་དེབ་ཕྲེང་གསུམ་པ། ༽ ཨིན་ཡིག་དང་བོད་ཡིག་ཐོག་དེབ་གྲངས་ ༡,༥༠༠ པར་སྐྲུན་གྱིས་རིན་མེད་བགོས་འགྲེམས་ཞུས་ཡོད། མ་ཟད་ཨ་རིའི་རོགས་ཚོགས་བརྒྱུད་སློབ་གྲྭ་ཁག་ ༢༨ ལ་ལང་ཚོ་དར་བབ་ཀྱི་ལས་གཞི་ལག་བསྟར་དང་ཚོགས་ཚུང་གསར་འཛུགས་ཆེད་སློབ་ཕྲུག་གི་གྲངས་འབོར་ལ་གཞིགས་པའི་སྒོར་ ༢༠,༠༠༠ ནས་ ༣༠,༠༠༠ བར་མཐུན་འགྱུར་ཞུ་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད།

༧། རྒྱ་གར་རྒྱལ་ཡོངས་གཞི་རིམ་སློབ་གྲྭར་གཏན་འབེབས་ཡོད་པའི་འཚོ་ཐབས་རིག་རྩལ་ (Skill) དང་འབྲེལ་བའི་འཛིན་གྲྭ་དྲུག་པ་ནས་བརྒྱད་པའི་བར་གྱི་དེབ་ཚུང་གྲངས་ ༣༠༠ པར་སྐྲུན་གྱིས་སློབ་གྲྭ་ཁག་ ༣༤ ལ་བགོས་འགྲེམས་ཞུ་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད།

༨། མ་དང་བྱིས་པ་དང་། བུད་མེད། ལང་ཚོ་དར་བབ་བཅས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ཆེད་ཧྲིལ་སྒོར་ ༤,༥༣༧,༦༦༠ འགྲོ་གྲོན་སོང་།

༤། སྨྱོས་རྫས་ངན་གོམས་སྔོན་འགོག་དང་། བཅོས་ཐབས།

༡། ས་གནས་འགོ་འཛིན་ལས་ཁུངས་ཁག་ནས་རྒྱབ་གཉེར་ཕུལ་འབྱོར་ལྟར་སྨྱོས་རྫས་ངན་གོམས་ཅན་གྱི་མི་གྲངས་ ༢༧ བཅོས་ཐབས་ཁང་དུ་ཚུད་ཐབས་ཞུས་ཏེ་སྨན་གྲོན་གྱི་རོགས་སྐྱོར་ཞུས། བཅོས་ཐབས་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་སྐབས་དང་། ལྟ་རྟོགས་ཀྱི་འོག་ཏུ་ཡོད་པའི་ནད་པ་རྣམས་ཛ་དྲག་ནད་མནར་བྱུང་སྐབས་སུ་འདི་ལས་ནས་སྨན་གྲོན་རོགས་སྐྱོར་ཞུས་ཡོད།

༢། འདི་ལས་ནས་སྨྱོས་རྫས་ངན་གོམས་ན་གཞོན་བདག་མེད་ལས་མེད་རྣམས་ལ་བཅོས་ཐབས་ཁང་དུ་སྨན་བཅོས་ཆེད་བསྐྱོད་རྒྱུའི་འགྲོ་གྲོན་རོགས་རམ་ཆ་ཚང་དང་། ནང་མིའི་རྒྱབ་སྐྱོར་ཡོད་མཁན་དང་། ཚོགས་སྡེ་ལ་སོགས་པའི་མཐུན་འགྱུར་ཐུབ་བྱ་ཡོད་མཁན་རྣམས་ལ་བཅོས་ཐབས་ཁང་དུ་བསྐྱོད་རྒྱུའི་འགྲོ་གྲོན་ཅུང་མཐར་བརྒྱ་ཆ་ ༦༠ རོགས་སྐྱོར་ཞུས་ཡོད།

ཚོགས་གཙོ་པདྨ་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འཐུས་ཅ་ནེ་ཚང་དོན་གྲུབ་བཀྲ་ཤིས་ལགས། ལས་རིམ་རྣམ་གཞག

སྤྱི་འཐུས་ཙ་ནེ་ཚང་དོན་གྲུབ་བཀྲ་ཤིས་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག ད་ལྟ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བསྡོམས་ནང་ནས། ཟུར་གྱི་ཨང་གྲངས་དེ་ཚོ་ད་ལྟ་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་བློན་མཆོག་གིས་གློག་གི་མི་འདུག ཡི་གེ་ལག་ན་ཡོད་མཁན་ཞིག་ཡིན་ན་མཐོང་གི་འདུག་སྟེ། ཉན་སྟོད་མཁན་ཞིག་ཡིན་ན་དེའི་ཨང་གྲངས་དེ་ཚོ་མར་གློག་དགོས་ཀྱི་འདུག་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་པདྨ་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྡན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་བློན་མཆོག ཨང་གྲངས་དེ་ཚོ་གློག་རོགས་གནང་།

དཔལ་ལྡན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་བློན་ཆོས་སྐྱོང་དབང་ཕྱུག་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག ལགས་སོ། ངས་དུས་ཚོད་བསྲི་ཚགས་བྱེད་ཁུལ་རེད།

༣། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༨ ཟླ་ ༧ ནང་འདི་ནས་སྡེ་ར་ལྷུན་ཁུལ་དུ་ཡོད་པའི་ཞི་བདེ་ཁང་གསར་བཅོས་ཐབས་ཁང་དང་མཉམ་འབྲེལ་ཐོག་བྱང་ཤར་ཁུལ་གྱི་བོད་མིའི་གཞིས་སྒར་བསྡུ་ན་མདའ་དང་། ཀ་སྤུག རྡོར་གླིང་། ར་ལྦང་ལ། བསྡུ་ན་མདའ་སམ་བྷོ་ཊའི་སློབ་གྲྭ ཀ་སྤུག་གཏན་ཉིན་སློབ་གྲྭ རྡོར་གླིང་གཏན་ཉིན་སློབ་གྲྭ་བཅས་ལ་བསྐོར་བསྐྱོད་ཀྱི་ལམ་ནས་སྨྱོས་རྫས་ངན་གོམས་ཀྱི་བྱུང་རྐྱེན་དང་། དཀའ་ངལ། སྨན་བཅོས་སོགས་ཀྱི་སྐོར་གོ་རྟོགས་སྤེལ་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད།

༤། སྨྱོས་རྫས་ངན་གོམས་སྔོན་འགོག་དང་བཅོས་ཐབས་ཆེད་ཧིན་སྒོར་ ༡,༣༧༣,༥༠༡ འགྲོ་གྲོན་སོང་།

༥། གཉན་ནད་རིག་དུག་སྔོན་འགོག་དང་། བརྟག་དཔྱད།

༡། འདི་ལས་ནས་རོགས་སྐྱོར་ཞུ་བཞིན་པའི་གཉན་ནད་རིག་དུག་ནད་གྲངས་ ༣༥ ཙམ་ལ་རྒྱ་གར་གཞུང་གི་ཨེའི་ཨར་ཊིའི་(ART) སྨན་ཁང་དུ་ཟླ་རེ་བཞིན་སྨན་ལེན་དུ་བསྐྱོད་སྐབས་ནད་པ་དང་ནད་གཡོག་བཅས་པར་ལམ་གྲོན་དང་ཟུར་ཕོགས་ཀྱི་མཐུན་འགྱུར་ཞུ་ཐུས་དང་། ནད་པར་གཟུགས་གཞི་བརྟག་དཔྱད་དང་སྨན་གྲོན་ཐོག་མཐུན་འགྱུར། ནད་གཞི་ཛ་དྲག་སྐབས་སྨན་ཁང་ཆེ་སར་བསྟེན་གཏུགས་བཅས་ཀྱི་རོགས་སྐྱོར་ཞུ་ཐུབ་ཡོད།

༢། འདི་ལས་ནས་གཉན་ནད་རིག་དུག་ནད་པ་གྲངས་ ༤༡ ལ་ཟས་བཅུད་ལྡན་པའི་ཚལ་དང་ཤིང་ཏོག་རིགས་ཉོ་ཆེད་ཟས་དོད་ཟླ་རེར་སྒོར་ ༡,༠༠༠ རེའི་རོགས་སྐྱོར་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད།

༣། བོད་མིའི་གཞིས་སྒར་ ༢༠ དང་སློབ་གྲྭ་ཁག ༣༢ ལ་རྒྱལ་སྤྱིའི་གཉན་ནད་རིག་དུག་གི་ཉིན་མོ་སྲུང་བརྩི་ཞུ་ཐུབ་པ་དང་། དེ་ཡང་ས་གནས་བབས་དང་བསྟུན་འབྲི་རྩོམ་དང་། རི་མོ། རྩེད་མོ། གོམ་བགྲོད། གཏམ་བརྗོད་བཅས་ཀྱི་འགྲན་བསྡུར་གྱི་ལམ་ནས་ཉིན་མོ་སྲུང་བརྩི་ཞུ་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད།

༤། གཉན་ནད་རིག་དུག་སྔོན་འགོག་དང་བཅོས་ཐབས་ཆེད་ཧིན་སྒོར་ ༡,༠༡༤,༨༣༤ འགྲོ་གྲོན་སོང་།

༦། ཁ་དང་སོའི་འཕྲོད་བསྟེན།

༡། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༨ ཟླ་ ༧ ཚེས་ ༡༠ ནས་ ༢༣ བར་བསྟན་འཛིན་སྒང་། ཧི་རྫུ། མེའོ་བཅས་ཀྱི་མི་མང་དང་སློབ་ཕྲུག་བཅས་མི་གྲངས་ ༦༤༩ ལ་རིན་མེད་སོའི་བརྟག་དཔྱད་དང་སྨན་བཅོས་མཐུན་འགྱུར་ཞུས་ཡོད།

༧། མིག་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་ལས་གཞི།

༡། སྤན་ད་ར་ནོར་རྒྱས་གླིང་གི་གཞིས་མི་རྣམས་ལ་རིན་མེད་མིག་གི་བརྟག་དཔྱད་ཞུས་ཏེ་མི་གྲངས་ ༡༥ ལ་ག་ཤག་བཅོས་དང་། མི་གྲངས་ ༢༥ ལ་སྤྱན་ཤེལ། མི་གྲངས་ ༦ ལ་ལེ་སར་ (Laser) སྨན་བཅོས། མི་གྲངས་ ༢༢ ལ་མིག་སྨན་བཅོས་ཁྱོན་བསྡོམས་མི་གྲངས་ ༡༠༠ ལ་མཐུན་འགྱུར་ཞུ་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད།

༨། འཕྲོད་བསྟེན་གྲངས་ཐོ་ཕྱོགས་བསྡུ།

༡། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༨ ནང་འཕྲོད་བསྟེན་གྲངས་ཐོ་ཕྱོགས་བསྡུའི་ལས་གཞིའི་བརྒྱུད་རྒྱ་གར་ནང་ཁུལ་ཁོངས་སྨན་ཁང་གྲངས ༣༡ དང་། བལ་ཡུལ་ནང་ཁུལ་ཁོངས་སྨན་ཁང་གྲངས་ ༣ བཅས་ཀྱི་ནང་ནད་པ་གྲངས་ ༥༨,༡༦༡ བསྟེན་གཏུགས་བྱུང་ཡོད།

༢། འཕྲོད་བསྟེན་གྲངས་ཐོ་ཕྱོགས་བསྡུའི་ལས་གཞི་ཡར་རྒྱས་གཏོང་སྐབས་ (HISP India) ཚོགས་པའི་ཁྱད་ མཁས་བརྒྱུད་ཁུལ་ཁོངས་དོན་སྲུང་སྨན་ཁང་དང་། སྤེལ་ཀོབ་སྨན་ཁང་། མོན་གྷོ་སྨན་ཁང་། བདེ་སྐྱིད་གླིང་སྨན་ཁང་བཅས་སུ་འཕྲོད་བསྟེན་གྲངས་ཐོའི་མཉེན་ཆས་ (Open Medical Record System) གསར་འཛུགས་ཞུ་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད།

༣། འཕྲོད་བསྟེན་གྲངས་ཐོ་ཕྱོགས་བསྡུའི་ཆེད་ཧིན་སྒོར་ ༤,༣༥༨,༩༠༢ འགྲོ་གྲོན་སོང་།

༩། འཕྲོད་བསྟེན་སློབ་གསོ།

༡། བོད་ཡིག་གཉིས་ཐོག་ཤིང་ཏོག་གི་ཕན་ནུས་ཇི་ཡོད་ཀྱི་ཤོག་ལྷེ་གྲངས་ ༥,༠༠༠ དང་། གཅིན་སྙི་ནད་སྐོར་དེབ་ཆུང་གྲངས་ ༣,༠༠༠ ཕོ་བའི་ནད་སྐོར་གྱང་སྦྱར་གྲངས་ ༢,༠༠༠ ཕོ་བའི་འབྲས་ནད་སྐོར་ལྷེབ་ཤོག་གྲངས་ ༧,༥༠༠ བཅས་པར་སྐྲུན་ཞུས་ཡོད། གོང་འཁོད་ཡིག་ཆ་རྣམས་ས་གནས་སྨན་ཁང་དང་། སློབ་གྲྭ། དགོན་སྡེ་ཁག ཚོགས་པ་བཅས་ལ་བགོས་འགྲེམས་ཞུ་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད།

༢། འཕྲོད་བསྟེན་ལེགས་པའི་ཟས་བསྟེན་ཚུལ་དང་། ཚོར་ཤེས་ཀྱི་དབང་པོའི་སྐྱུང་། བྱིས་པར་བཤལ་ནད་ཐོག་སྐབས་ཟས་བསྟེན་ཚུལ། ཟླ་མཚན་གྱི་འཕྲོད་བསྟེན་བཅས་ཀྱི་སྐོར་འགྲུལ་གཟུགས་བརྙན་ཐུང་བཟོ་སྐྲུན་གྱིས་ནད་རིགས་སྔོན་འགོག་ཐོག་གོ་རྟོགས་སྤེལ་ཡོད།

༣། འདི་ལས་ནས་ཁུལ་ཁོངས་སྨན་ཁང་གིས་ནད་རིགས་འདྲ་མིན་ཐོག་ཉིན་མོ་སྲུང་བརྩི་དང་འབྲེལ་སྔོན་འགོག་སློབ་གསོ་སྤེལ་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད།

༡༠། འཕྲོད་བསྟེན་སྦྱོང་བརྡར་དང་། ཞབ་སྦྱོང་།

༡། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༨ ཟླ་ ༨ པའི་ནང་སུ་ཛྭ་བོད་ཁྱིམ་སློབ་གྲྭ་དང་ཤེས་རབ་དགའ་ཚལ་སློབ་གླིང་གཉིས་སུ་བོད་ནས་འབྱོར་བའི་བུད་མེད་གྲངས་ ༤༤ ལ་གཞི་རིམ་འཕྲོད་བསྟེན་ཞབ་སྦྱོང་གོ་སྒྲིག་ཞུ་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད།

༢། འཕྲོད་བསྟེན་སློབ་གསོའི་འགན་འཛིན་ཟུར་ཟུར་དང་འབྲེལ་ལས་གཉིས་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༨ ཟླ་ ༤ ཚེས་ ༡༦ ནས་ ༢༠ བར་ཉིན་ལྔའི་རིང་ཨིན་ཌོ་ནེ་ཤིཡའི་རྒྱལ་ས་ཛ་ལིར་སྤྱི་ཚོགས་དང་གཤིས་སྤྱོད་འཕོ་འགྱུར་གྱི་འབྲེལ་ལམ་ (SBCC) གྱི་རྒྱལ་ཡོངས་ལྷན་ཚོགས་དང་ཟབ་སྦྱོང་ནང་མཉམ་ཞུགས་གནང་ཡོད།

༣། འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བྱེད་གྲངས་ ༣ དང་། འཚོ་བྱེད་སྨན་ཁང་གི་སྨན་པ། ཕན་བདེ་སྨན་ཁང་གི་སྨན་པ། དོན་ལྡན་གླིང་སྨན་ཁང་གི་སྨན་པ། སྦིར་སྨན་ཁང་གི་སྨན་པ་དང་སྨན་ཞབས། དེ་བཞིན་ཇེ་སྤུར་སྨན་རྩིས་ཁང་ཡན་ལག་སྨན་ཁང་གི་སྨན་པ་བཅས་ལ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་གོ་སྒྲིག་འོག་རྒྱ་གར་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་ལམ་སློབ་གཉེར་ཁང་ (IIHMR UNIVERSITY, Jaipur) དུ་འཕྲོད་བསྟེན་སློབ་གསོ་དང་འབྲེལ་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་ལམ་སྐོར་ཉིན་ལྔའི་རིང་ཟབ་སྦྱོང་གནང་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད།

༤། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༨ ཟླ་ ༤ ཚེས་ ༢༥ ནས་ ༢༧ བར་རྟ་ཤོད་བོད་ཁྱིམ་དང་། གོ་པལ་པུར་བོད་ཁྱིམ། སུ་ཛྭ་བོད་ཁྱིམ། ཙོན་ཏ་ར་བོད་ཁྱིམ། སཾ་བྷོ་ཊ་ཙོན་ཏ་ར་སློབ་གྲྭ་བཅས་ཀྱི་སློབ་ཕྲུག་གྲངས་ ༢,༤༡༧ ཙམ་ལ་རྒྱ་གར་ཁྲིད་ལས་པ་ (Ritika Dhawan, Dietician) གདན་འདྲེན་ཞུས་ཏེ་ཟས་བཅུད་བསྟེན་ཚུལ་སྐོར་གོ་རྟོགས་ལེགས་པར་སྤེལ་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད།

༥། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༨ ཟླ་ ༥ དང་ཟླ་ ༨, ༡༠ ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༩ ཟླ་ ༣ བཅས་སོ་སོར་ལྷོ་ཕྱོགས་གཞིས་ཆགས་ཁག་ལྔ་དང་། དབུས་གཞིས་ཆགས་གསུམ། སྡེ་ར་ལྡུན་ཁུལ་བཅས་སུ་ཡོ་ག་ཁྲིད་ལས་གདན་ཞུས་ཐོག་འཕྲོད་བསྟེན་སྐོར་གོ་རྟོགས་སྤེལ་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད།

༦། འདི་གའི་གོ་སྒྲིག་འོག་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༨ ཟླ་ ༡༡ ཚེས་ ༡༩ ནས་ཟླ་ ༡༢ ཚེས་ ༡ བར་ཉིན་བཅུ་གསུམ་རིང་སི་ཨེམ་སི་ལྦེལ་ལོར་སྨན་ཁང་དུ་ (12th International Short Course in Clinical Tropical Medicine, CMC Vellore) ཟབ་སྦྱོང་གོ་སྒྲིག་ཞུས་ཡོད་པའི་ནང་ཁྱབ་ཁོངས་སྦེལ་ཀོབ་འཚོ་བྱེད་སྨན་ཁང་གི་སྨན་པ་རིག་འཛིན་ཆོས་སྒྲོན་ལགས་མཉམ་ཞུགས་གནང་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད།

༧། ཐའེ་ཝན་རྒྱལ་སྤྱིའི་འཕྲོད་བསྟེན་སྦྱོང་བརྡར་ལྟེ་གནས་ཁང་ (Taiwan International Healthcare Training Center) ནས་གོ་སྒྲིག་མཐུན་འགྱུར་འོག་ཁྱབ་ཁོངས་མོན་གྷོ་སྨན་ཁང་གི་སྨན་པ་སྐལ་བཟང་ཆོས་སྒྲོན་ལགས་དང་། སྟན་ད་ར་སྨན་ཁང་གི་སྨན་པ་ངག་དབང་ཚེ་བརྟན་ལགས་གཉིས་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༨ ཟླ་ ༡༢ ཚེས་ ༡༧ ནས་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༩ ཟླ་ ༡ ཚེས་ ༤ བར་ཉིན་བཅུ་དགུ་རིང་ཐའེ་ཝན་དུ་ (Clinical Training) ཟབ་སྦྱོང་དུ་ཆེད་གཏོང་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད།

༨། རང་རེའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ཏེ་སྦི་ནད་གཞི་ཕྱེན་པའི་དཀའ་ངལ་འཕྲད་ཀྱི་ཡོད་སྟབས། ནད་གཞི་འདིའི་སྐོར་མང་ཚོགས་ལ་གོ་རྟོགས་དང་ནད་གཞི་རྩ་མེད་གཏོང་ཐབས་སླད་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༩ ཟླ་ ༢ ཚེས་ ༡༩ ནས་ ༢༤ བར་ལྷོ་ཕྱོགས་མོན་གྷོ་གཞིས་ཆགས་སུ་ཏེ་སྦི་འགོག་ཐབས་སླད་རྒྱལ་ཡོངས་སིལ་སྦྱོལ་འཁྲབ་བསྒྱུར་གོ་སྒྲིག་ཞུ་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད།

ཁ།　བདེ་དོན་སྡེ་ཚན།

༡༡།　ཆབ་སྲིད་བཙོན་ཟུར་དང་། འབྲེལ་ཡོད། འབྲེལ་ཆགས་བཅས་པར་འཚོ་སྐྱོན་དང་། སྨན་བཅོས།

༡། བོད་ནས་ཕེབས་པའི་ཆབ་སྲིད་བཙོན་ཟུར་མི་གྲངས་ ༢ དང་། ཆབ་སྲིད་འབྲེལ་ཆགས་མི་གྲངས་ ༥ ཆབ་སྲིད་འབྲེལ་ཡོད་མི་གྲངས་ ༡ བཅས་ཁྲོན་མི་གྲངས་ ༡༣ ལ་དོ་བདག་གི་འཚོ་བའི་གནས་སྟངས་ལ་གཞིགས་པའི་ཟླ་རེར་འཚོ་སྐྱོན་སྒོར་ ༣,༥༠༠ དང་། སྒོར་ ༦,༠༠༠ བཅས་ཀྱི་རོགས་སྐྱོར་ཐུབ་ཡོད། སྤྱིར་འཚོ་སྐྱོན་མི་རེར་ལོ་གསུམ་གྱི་ཚད་གཞི་ཡིན་ནའང་། ཆབ་སྲིད་བཙོན་ཟུར་ལོ་ན་རྒས་གྲས་དང་། གཟུགས་ཁམས་དཀའ་ངལ་ཅན་རྣམས་ལ་འཚོ་སྐྱོན་ཕར་འགྱངས་ཞུ་མུས་ཡིན།

༢། ཆབ་སྲིད་བཙོན་ཟུར་དང་། འབྲེལ་ཆགས། འབྲེལ་ཡོད་མི་གྲངས་ ༡༢ ལ་བོད་ཀྱི་སྨན་རྩིས་ཁང་དང་། བདེ་ལེགས་སྨན་ཁང་གཉིས་སུ་བསྟེན་གཏུགས་ཞུས་པའི་སྨན་གྲོན་བརྒྱ་ཆ་ ༡༠༠ མཐུན་འགྱུར་ཞུས། ལྡི་ལི་དང་ཅན་ཌི་གྷར་གཙོས་རྒྱ་གར་གྱི་སྨན་ཁང་ཁག་ལ་སྨན་པའི་རྒྱབ་གཉེར་གཞིར་བཟུང་བསྟེན་གཏུགས་བྱས་པར་ཆབ་སྲིད་བཙོན་ཟུར་ལ་སྨན་གྲོན་བརྒྱ་ཆ་ ༡༠༠ དང་། ཆབ་སྲིད་འབྲེལ་ཆགས་ལ་སྨན་གྲོན་བརྒྱ་ཆ་ ༨༠ འབྲེལ་ཡོད་ལ་བརྒྱ་ཆ་ ༥༥ བཅས་ཀྱི་མཐུན་འགྱུར་ཞུ་ཐུབ་པ་བྱུང་།

༣། འདི་གའི་ཚན་པའི་འབྲེལ་ཡོད་ལས་བྱས་ནས་མནར་གཅོད་ཐོག་མི་གྲངས་ ༨ ཀྱི་གནས་སྟངས་དང་། དཀའ་ངལ་ཞིབ་རྟོགས་ཆེད་དོ་བདག་སོ་སོའི་སྡོད་གནས་སུ་སྐོར་སྐྱོད་ཞུས།

༤། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༨ ཟླ་ ༦ ཚེས་ ༢༦ ཉིན་རྒྱལ་སྤྱིའི་མནར་གཅོད་ཉེན་མོ་སྲུང་བརྩི་དང་སྐབས་བསྟུན་སྨྱོས་རྫས་དན་གོམས་ཉེན་མོ་དང་ཟུང་འབྲེལ་གྱི་དགེ་སྟོན་སློབ་གྲྭའི་འཛིན་རིམ་ལྔ་པ་ཡན་གྱི་སློབ་ཕྲུག་ནང་རི་མོའི་འགྲན་སྡུར་གོ་སྒྲིག་ཞུས་པ་དང་སློབ་ཕྲུག་རྣམས་ལ་འཛམ་གླིང་མནར་གཅོད་ཉེན་མོའི་ངོ་སྤྲོད་དང་གོ་རྟོགས་སྤེལ་ཐུབ་པ་བྱུང་། དེ་བཞིན་ཕྱི་དྲིལ་དྲྭ་བརྙན་ཚན་པས་ཉིན་དེར་བོད་ནང་མནར་གཅོད་དང་འབྲེལ་བའི་དངོས་བྱུང་བརྙན་ཐུང་ཞིག་ཀྱང་རྒྱང་བསྒྲགས་ཞུ་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད།

༥། ཆབ་སྲིད་བཙོན་ཟུར་དང་། འབྲེལ་ཡོད། འབྲེལ་ཆགས་བཅས་པར་འཚོ་སྐྱོན་དང་། སྨན་གྲོན་བསྡོམས་ཧྲིལ་སྒོར་ ༩༨༩,༣༤༢ འགྲོ་གྲོན་སོང་།

༡༢།　དམིགས་བསལ་དགོས་མཁོ་ཅན་ལ་འཚོ་སྐྱོན།

༡། ས་གནས་ཁག་ ༣༦ ནང་གནས་སྡོད་རང་རིགས་དམིགས་བསལ་དགོས་མཁོ་ཅན་གྱི་མི་གྲངས་ ༡༠༦ ལ་ཟླ་རེ་མི་རེར་འཚོ་སྐྱོན་སྒོར་ ༡,༥༠༠ འབྲེལ་ཡོད་ས་གནས་འགོ་འཛིན་བརྒྱུད་བགོས་འགྲེམས་ཞུས་ཡོད།

༢། དབུས་ས་གནས་ཁག་གསུམ་ལ་གཞིས་ཁོངས་ཉམ་ཐག་དམིགས་བསལ་དགོས་མཁོ་ཅན་དང་ཉམ་ཐག་རྒས་གཙོང་རང་ལོ་ ༦༠ ཡན་དང་། མངོན་དགའ་བོད་ཕྲུག་དམིགས་བསལ་དགོས་མཁོ་ཅན་བཅས་ཀྱི་ཡོ་བྱད་སྤྱུས་གཟིགས་ཞུས་ཏེ་མི་གྲངས་ ༩༢ ལ་དགོས་དངུལ་རོགས་སྐྱོར་སྒོར་ ༣༩༥,༣༢༩ མཐུན་འགྱུར་ཞུ་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད།

༣། དམིགས་བསལ་དགོས་མཁོ་ཅན་ལ་འཚོ་སྐྱོན་སྒོར་ ༢,༠༩༢,༠༠༠ མཐུན་འགྱུར་ཞུ་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད།

༡༣།　མཛེ་ནད་ཅན་ལ་སྨན་བཅོས་དང་། འཚོ་སྐྱོན།

༡། པ་ལམ་སྤུར་མཛེ་ནད་གསོ་སྐྱོང་ཁང་དུ་གནས་སྡོད་བྱེད་བཞིན་པའི་རང་རིགས་མཛེ་ནད་ཅན་མི་གྲངས་ ༡ དང་། སྦྲིར་ཁུལ་དུ་གནས་སྡོད་མི་གྲངས་ ༢ དེ་བཞིན་ཧ་སར་གནས་སྡོད་མི་གྲངས་ ༢ བཅས་མི་གྲངས་ ༥ ལ་ཟླ་རེར་སྐམ་ཟས་དོད་སྒོར་ ༡,༠༠༠

རེ་དང་། འཚོ་སྐྱོན་སྐོར་ ༡༥༠༠ རེ་མཐུན་འགྱུར་ཞུས། གཞན་ཡང་སྨན་བཅོས་འགྲོ་གྲོན་འཛིན་གསལ་སྐོར་ ༡༣,༧༡༨ མཐུན་འགྱུར་ཞུས་པའི་ཐོག་པ་ལམ་སྒྱུར་མཛེ་ནད་གསོ་སྐྱོང་ཁང་ལ་ལོ་གཅིག་རིང་མི་གཅིག་གི་སྨན་དོད་ཆེད་སྐོར་ ༢༠༠༠ མཐུན་འགྱུར་ཞུ་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད།

༢། གོང་གསལ་འཚོ་སྐྱོན་དང་། སྐམས་ཟས་དོད་སོགས་དངུལ་འབབ་ཟླ་བ་གསུམ་རེའི་མཚམས་པ་ལམ་སྒྱུར་མཛེ་ནད་གསོ་སྐྱོང་ཁང་དུ་འདི་གའི་འབྲེལ་ཡོད་ལས་བྱེད་ངོ་བསྐྱོད་ཀྱིས་དོ་བདག་ལ་ཁྱུངས་སྤྲོད་ཞུས།

༣། མཛེ་ནད་ཅན་ལ་འཚོ་སྐྱོན་དང་སྨན་གྲོན་ཆེད་ཧྲིན་སྐོར་ ༡༡༥,༧༡༨ འགྲོ་གྲོན་སོང་།

༡༤། སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན།

༡། སེམས་ཁམས་ནད་པ་གྲངས་ ༡༡༥ དང་གྲིབ་སྐྱོན་ནད་པ་གྲངས་ ༥༡ བཅས་ལ་སྨན་གྲོན་དང་། སྨན་པ་བསྟེན་གཏུགས། བརྟག་དཔྱད་བཅས་ཀྱི་འགྲོ་གྲོན་ནས་སྨན་གྲོན་བརྒྱ་ཆ་ ༥༠ མཐུན་འགྱུར་ཞུས་པ་དང་། ཉམ་ཐག་ཨང་ཐོབ་ཅན་གྱི་སེམས་ཁམས་ནད་པ་གྲངས་ ༡༣ ལ་སྨན་གྲོན་བརྒྱ་ཆ་ ༡༠༠ མཐུན་འགྱུར་ཞུས་ཡོད།

༢། སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་སྨན་གྲོན་ཆེད་ཧྲིན་སྐོར་ ༣༨༡,༤༣༨ འགྲོ་གྲོན་སོང་།

༡༥། བཙན་བྱོལ་བོད་མིའི་སྨན་བཅོས་ལྷ་སྐྱོང་ལས་གཞི།

༡། བཙན་བྱོལ་བོད་མིའི་སྨན་བཅོས་ལྷ་སྐྱོང་འགོ་བཙུགས་ནས་ལོ་ངོ་བདུན་སོང་ཟིན་པ་དང་། ཚོགས་མིའི་གྲངས་འབོར་འཕེལ་ཆེད་གོ་རྟོགས་སྤེལ་བ་དང་ཁྱབ་བསྒྲགས་ཀྱི་ལས་འགུལ་འདྲ་མིན་ཞིག་སྤེལ་བཞིན་ཡོད། རྩིས་ལོ་འདིའི་སྨན་བཅོས་ཁེ་ཕན་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༨།༤།༡ ནས་འགོ་བཙུགས་ཡོད་པ་དང་ལས་གཞིའི་དགོས་པ་དམིགས་ཡུལ་དང་ཁེ་ཕན་ཁག་མང་ཚོགས་ནས་ཤེས་རྟོགས་ཡོང་ཆེད་དང་། ཚོགས་མི་སྔར་ལྷག་མཉམ་ཞུགས་ཡོང་སླད་དབུས་ས་གཉིས་ཀའི་ལས་བྱེད་ཡོངས་ནས་འབད་བརྩོན་ལྷོད་མེད་ཀྱིས་གོ་རྟོགས་སྤེལ་བ་དང་། ཨ་རིའི་རོགས་ཚོགས་ནས་རང་རེའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་སྨན་བཅོས་ལྷ་སྐྱོང་ནང་འཛུལ་བར་ཚོགས་དངུལ་བསྡུ་རྒྱུར་དཀའ་ངལ་ཡོད་མཁན་གྱི་དུད་ཁྱིམ་ཚོར་ཚོགས་དངུལ་གྱི་བརྒྱ་ཆ་ ༧༠ གནང་བཞིན་པ་དེ་བརྒྱ་ཆ་ ༦༠ དང་དེ་ནས་ ༥༠ བྱས་ཏེ་རིམ་པས་ཉུང་དུ་བཏང་ནས་ཡོང་རྒྱུའི་ལོ་གསུམ་བཞིའི་ནང་ཚོགས་མི་ཡོངས་ནས་སོ་སོའི་ཚོགས་དངུལ་རང་འགུལ་ཐོག་འབུལ་ཐུབ་པའི་རེ་བ་དང་རྨང་གཞི་གཏིང་ཡོད།

༢། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༩།༡།༡ ནས་ ༢༠༡༩།༣།༣༡ བར་ཟླ་བ་གསུམ་ཙམ་རིང་རང་རེའི་ཁྱབ་ཁོངས་ས་གནས་ཁག་ལ་དབུས་ས་གཉིས་ཀྱི་ལས་བྱེད་ཡོངས་ནས་མཉམ་རུབ་ཐོག་ཚོགས་ཞུགས་གོ་རྟོགས་ལས་འགུལ་གང་མང་སྤེལ་ཡོད། དེ་ཡང་འདི་ལོ་ས་གནས་སོ་སོ་ནས་འགན་འཁུར་ཤུགས་ཆེ་བླངས་ཏེ་དུད་ཁྱིམ་རེ་རེ་བྱས་ཏེ་གོ་རྟོགས་འགྲེལ་བརྗོད་ཞུས་པ་དང་། ཡིག་ཆ་པར་སྐྲུན་འདྲ་མིན་དང་འཕྲེད་དར་བཅའ་འཛུགས། སྤྱི་ཚོགས་དྲ་རྒྱའི་བརྒྱུད་ཁྱབ་བསྒྲགས་ཞུས་ཡོད།

༣། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༨།༦།༡༨ དང་ ༡༩ ཉིན་གྲངས་གཉིས་རིང་རང་རེའི་ཁྱབ་ཁོངས་ས་གནས་ཁག་ནས་ལོ་དེའི་ནང་སྨན་བཅོས་ལྷ་སྐྱོང་ནང་ཚོགས་ཞུགས་མི་གྲངས་དམིགས་ཚད་མ་ལོན་པའི་ས་ཆ་ཁག་ལ་མ་འོངས་པར་ལས་དོན་སྤེལ་ཕྱོགས་དང་དམིགས་ཚད་མཐོན་པོ་ཐོན་པའི་ས་གནས་གཉིས་ཀྱི་འབྲེལ་ལས་མཉམ་ཞུགས་ཐོག་ཁྲིད་ཚོགས་བཅར་བ་གྲངས་ ༢༥ ལ་ཉིན་གྲངས་གཉིས་རིང་སྦྱོང་བརྡར་དང་ཚོགས་བཅར་བ་ནང་ཁུལ་གོ་བསྡུར་གང་ལེགས་བྱུང་ཡོད།

༤། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༩།༡༠།༢༩ ནས་ ༣༡ བར་ཉིན་གྲངས་གསུམ་རིང་ས་གནས་སུ་ཡོད་པའི་སྨན་ལྷའི་འབྲེལ་ཡོད་ལས་བྱེད་གྲངས་ ༤༥ ལ་སྨན་བཅོས་ལྷ་སྐྱོང་ལས་གཞིའི་སྐོར་ཟབ་སྦྱོང་ཞིག་ཕུལ་ཡོད།

༥། ལས་གཞི་གོ་རྟོགས་སྤེལ་སྐད་ཡིག་ཆ་དང་། གྲང་སྒྱུར་པར་རིས། ལྟེབ་ཤོག འཕྱེད་དར། གཏན་འཛུགས་འཕྱེད་དར་ཆེན་མོ། དེ་བཞིན་ཚོགས་མིའི་ལག་དེབ། ཚོགས་མིའི་ངོ་སྤྲོད་ཕྱག་འཁྱེར་སོགས་དཔར་རིས་སྒྲིག་བཟོ་དང་པར་སྐྲུན་གྱིས་འགྲེམས་སྤེལ་ཞུ་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད།

༦། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༩ ཟླ་ ༡ ནས་ ༣ བར་རང་རེའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་དྭ་རྒྱ་ཆེ་ཁག་དང་། གསར་ཤོག རླུང་འཕྲིན། ས་གནས་ཀྱི་གཟུཊ་མཐོང་བརྙན་འཕྲིན་ཁག་བརྒྱུད་ལས་གཞིའི་སྐོར་གོ་རྟོགས་ཁྱབ་བསྒྲཊ་ཤུཊ་ཆེ་ཞུས་ཡོད།

༧། སྔ་ལོ་སྨན་བཅོས་ལྷ་སྐྱོང་ལས་གཞིའི་ནང་ཚོགས་མི་གྲངས་ ༢༤,༣༢༡ ཡོད་པ་ནས་འདི་ལོ་ཚོགས་མི་གྲངས་ ༣,༡༧༥ ཙམ་འཕར་ཚད་བྱུང་ནས་ད་ཆ་སྨན་བཅོས་ལྷ་སྐྱོང་ནང་ཚོགས་མི་གྲངས་ ༢༧,༤༩༦ ཙམ་ཡོད། རྩིས་ལོ་ ༢༠༡༨‴༡༩ གཅིག་པུར་སྨན་བཅོས་ལྷ་སྐྱོང་གི་ཚོགས་མི་གྲངས་ ༢,༡༧༡ ལ་སྨན་བཅོས་རིམ་པ་གཉིས་པ་དང་གསུམ་པའི་སྨན་བཅོས་ཁེ་ཕན་ཆེད་སྒོར་ ༢༢,༣༢༦,༣༧༥ སོང་ཡོད་པ་རང་རིགས་བོད་མི་ཚོའི་ནད་རིགས་མང་པོ་ཞིག་དྲག་བསྐྱེད་དང་དཔལ་འབྱོར་གནས་སྟངས་ཞན་པའི་དུད་ཁྱིམ་མང་པོ་ཞིག་གི་དཔལ་འབྱོར་ལའང་དོན་དངོས་ཐོག་ཕན་ཐོགས་བྱུང་ཡོད།

ག ལས་འཆར་སྡེ་ཚན།

༡༦། ཆུ་དང་གཙང་འཕྲོད་ཀྱི་ལས་གཞི།

༡། རྩིས་ལོའི་ནང་གཞིས་ཆགས་ཁག་ཏུ་ཆུ་དང་གཙང་འཕྲོད་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་གཞི་སྤེལ་བའི་ཁོངས།

༡། གནམ་སྟེགས་ཆུ་མཛོད་གྲངས་ ༣ གསར་རྒྱག་ཞུས།

༢། གསང་སྤྱོད་གྲངས་ ༤༢ གསར་རྒྱག་ཞུས།

༣། གསང་སྤྱོད་གྲངས་ ༡༥ བཟོ་བཅོས་ཞུས།

༤། ས་འོག་ཆུ་འདྲེན་གཏོང་འཁོར་གྲངས་ ༦ གསར་འཛུགས་ཞུས།

༥། སྦུབས་མདོང་གསར་བརྗེ་གྲངས་ ༡ ཞུས།

༦། ཆུ་ཚགས་འཕྲུལ་ཆས་འཛོག་སའི་ཁང་ཆུང་གྲངས་ ༡ གསར་རྒྱག་ཞུས།

༧། ཆུ་ཚགས་འཕྲུལ་ཆས་གསར་འཛུགས་གྲངས་ ༥ ཞུས།

༨། ཆུ་ཡུར་གསར་རྒྱག་གྲངས་ ༢ ཞུས།

༩། སྲོལ་རྒྱུན་ཆུ་ཚགས་བཟོ་བཅོས་ ༡ ཞུས།

༡༠། སྲོལ་རྒྱུན་ཆུ་ཚགས་གྲངས་ ༢ གསར་རྒྱག་བཅས་ལས་གཞི་ལག་བསྟར་ཞུ་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད། ལས་གཞི་རྣམས་ཀྱི་ཆེད་ཁྱོན་འགྲོ་གྲོན་སྒོར་འབུམ་ ༩༩.༧༨ སོང་ཡོད།

༢། དེབ་བསྐྱེལ་ཡོད་པའི་ལ་དྭགས་འཚོ་བཅུད་ལས་འཆར་ (Ladakh Nutrition Project LNP) བརྒྱུད་ཆུ་དང་གཙང་འཕྲོད་ལས་གཞི་འདི་ལ་དྭགས་བོད་མིའི་གཞིས་ཆགས་ཀྱི་ཆུ་དང་གཙང་འཕྲོད་ལས་དོན་ཁོ་ནར་དམིགས་པ་ཞིག་ཡིན། ཨ་

རིའི་རོགས་ཚོགས་ PRM ནས་ལས་གཞི་འདིའི་ཆེད་ཧིན་སྒོར་ ༡༡,༧༣༨,༤༠༠ ཐམ་པ་རོགས་དངུལ་བྱུང་ཡོད། ལས་གཞི་ལག་བསྟར་ཚགས་ཚུད་ཡོང་སླད་རོགས་ཚོགས་ PRM དང་དཔལ་ལས་སྤྱི་ཚོགས་ཡར་རྒྱས་ཐེབས་རྩ་ནས་ལ་དྭགས་སུ་ཡོད་པའི་ཉམས་མྱོང་ལྡན་པའི་དེབ་སྐྱེལ་ཚོགས་པ་ལ་དྭགས་འཚོ་བཅུད་ལས་འཆར་(Ladakh Nutrition Project, LNP) ལ་བོགས་གཏོང་དགོས་པའི་ལམ་སྟོན་གནང་དོན་བཞིན་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༨ ཟླ་ ༡༡ ཚེས་ ༢༥ ཉིན་བོགས་ལེན་གན་ཡིག་འཛོག་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད་པ་དང་། ལས་གཞིའི་དུས་ཚོད་ནང་དོན་ལྟར་ཅ་དངོས་མགོ་བསྐྲུན་ཟིན་ཡོད།

༣། ཆུ་དང་གཙང་འཕྲོད་ལས་གཞིའི་ཆེད་ཧིན་སྒོར་ ༡༥,༣༣༢,༢༨༥ འགྲོ་གྲོན་སོང་།

ཚོགས་གཙོ་པདྨ་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྡན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་བློན་མཆོག མཚམས་འཇོག་གནང་རོགས་གནང་། ཕྱག་ཚོད་ ༡:༣༠ བར་དུ་གུང་ཚིགས་བར་གསེང་ཡིན།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༩ ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༣༠ ཉིན་གྱི་ཐུན་གསུམ་པ།

ཚོགས་གཙོ་པདྨ་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

ཚོགས་འདུ་མུ་མཐུད་རྒྱུ་ཡིན། ད་ལྟ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བསྒོམས་སྙིང་བསྡུས་སྙན་སྒྲོན་གནང་བཞིན་པའི་ལས་རིམ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དཔལ་ལྡན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་བློན་མཆོག མུ་མཐུད་ནས་གསུང་རོགས་གནང་།

དཔལ་ལྡན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་བློན་ཆོས་སྐྱོང་དབང་ཕྱུག་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག ཡིག་ཆ་ཨང་ ༤༡ པའི་འགྲོས་སྙན་སྒྲོན་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

༡༧། ཨར་ལས་འཛུ་ཊ་སྨྲུན་ལས་གཞི།

༡། ཀོ་ལེ་ཧྲལ་དོན་ལྡན་གླིང་སྨན་ཁང་གི་ལས་ཤག་ཉམས་གསོ་ཞུ་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད། ལས་གཞིའི་ཁྱོན་འགྲོ་གྲོན་སྒོར་ ༢,༡༥༡,༨༩༩ ཐམ་པ་ཡིན།

༢། རྟོན་སྤུར་ཕན་བདེ་སྨན་ཁང་ཉམས་གསོ་ཞུ་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད། ལས་གཞིའི་ཁྱོན་འགྲོ་གྲོན་སྒོར་ ༡༨༩,༤༥༠ ཐམ་པ་ཡིན།

༣། ཙོན་ཏ་ར་སྨན་ཁང་ཉམས་གསོ་ཞུ་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད། ལས་གཞིའི་ཁྱོན་འགྲོ་གྲོན་སྒོར་ ༢༣༡,༠༠༤ ཐམ་པ་ཡིན།

༤། ཏར་པ་སྤུར་འདོད་རྒྱ་གཡུ་རྒྱལ་གླིང་ཁྲུབ་ཁོངས་ལ་ཁན་ཕ་ལའི་སྨན་ཁང་བཟོ་བཅོས་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད། ལས་གཞིའི་ཁྱོན་འགྲོ་གྲོན་སྒོར་ ༦༠༠,༠༠༠ ཐམ་པ་ཡིན།

༥། མོན་རྗེ་སྨན་ཁང་ཉམས་གསོ་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད། ལས་གཞིའི་ཁྱོན་འགྲོ་གྲོན་སྒོར་ ༡,༤༨༠,༠༠༠ ཡིན།

༦། ཨོ་གཞིས་སྨན་ལྷ་སྨན་ཁང་གི་འགན་འཛིན་དང་སྨན་ཞབས་པ་གཉིས་ཀྱི་ལས་ཤག་གི་ནང་དུ་བཞའ་ཚན་ཆེ་བ་ཙམ་དུ་མ་ཟད། ཁང་ཐོག་ Asbestos Sheet ཡིན་རྐྱེན་ལས་བྱེད་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་གནོད་ཆེ་ཆེ་བས་ལས་ཤག་ཉམས་གསོ་ཞུས་ཡོད། ལས་གཞིའི་འགྲོ་གྲོན་སྒོར་ ༥༡༩,༣༥༠ སོང་ཡོད།

༧། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༨ ལོའི་ནང་ཨོ་རི་ཤ་ཕུན་ཚོགས་གླིང་གཞིས་ཆགས་ཁུལ་རླུང་འཚུབ་དྲག་པོ་བྱུང་རྐྱེན་འཕྲོད་བསྟེན་སྨན་ལྷ་སྨན་ཁང་གི་བརྟག་དཔྱད་ཁང་དང་། ར་བ། སྐམ་གློག་འཕྲུལ་འཁོར་འཛོག་ཁང་བཅས་ལ་གནོད་སྐྱོན་ཆེན་པོ་བྱུང་བར་ཛ་དྲག་གིས་དམིགས་བསལ་བཀའ་འཁྲོལ་ཐོབ་པ་བཞིན་བཟོ་བཅོས་ཞུབ་པ་བྱུང་ཡོད། ལས་གཞིའི་འགྲོ་གྲོན་ཧིན་སྒོར་ ༡,༣༡༠,༤༥༠ ཐམ་པ་ཡིན།

༨། བསྟན་སྐྱོང་སྨན་ཁང་ཉམས་གསོ་ཞུབ་པ་བྱུང་ཡོད། ལས་གཞིའི་ཁྱོན་འགྲོ་གྲོན་སྒོར་ ༤༢༣,༠༠༠ ཡིན།

༡༨། སྨན་ཁང་ཡོ་ཆས་དང་། འཕྲུལ་ཆས།

༡། སྨན་ཁང་གྲངས་ ༡༥ ནས་དགོས་འདུན་སྟོན་པ་ལྟར་ཛ་དྲག་དགོས་མཁོའི་ཡོ་ཆས་གསར་ཉོ་ཞུབ་ཡོད། ཡོ་ཆས་གསར་ཉོ་ཆེད་ཧིན་སྒོར་ ༢༢༣,༢༢༦ སོང་ཡོད།

༢། སྤྱིར་སྨན་ཁང་དུ་ཕྱི་བཅོས་གསོ་ཐབས་ཀྱི་ཡོ་བྱད་གསར་ཉོ་ཆེད་སྒོར། ༣༦༨,༧༩༨ དང་། དེ་བཞིན་ཧོན་སུར་སྨན་ཁང་དུ་ཕྱི་བཅོས་གསོ་ཐབས་ཀྱི་ཡོ་ཆས་གསར་ཉོ་ཆེད་སྒོར། ༡༡༢,༢༨༤ སོང་ཡོད།

༣། སེམས་ལ་དབྱངས་ཅན་དགའ་ཚལ་གླིང་འཕྲོད་བསྟེན་སྨན་ཁང་དུ་སྒོར་ ༡༧,༤༧༤ ཐམ་པའི་དགོས་ངེས་ཅན་གྱི་སྨན་ཁང་ཡོ་ཆས་ Autoclave Machine, Stretcher དང་ Heater བཅས་གསར་ཉོ་ཞུབ་པ་བྱུང་ཡོད།

༤། སྤེལ་ཀོབ་འཚོ་བྱེད་སྨན་ཁང་དུ་སྒོར་ ༤༧,༠༤༠ ཐམ་པའི་ཕྱི་བཅོས་གསོ་ཐབས་ཀྱི་ཡོ་ཆས་གཉིས་མཁོ་སྒྲུབ་ཞུ་ཞུབ་པ་བྱུང་ཡོད།

༡༩། རྩེད་ཐང་གསར་རྒྱག་དང་ཉམས་གསོའི་ལས་གཞི།

༡། རྩིས་ལོ་ ༢༠༡༨‴༢༠༡༩ ལོའི་ནང་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ནས་གཞིས་ཆགས་བཞི་ལ་རྩེད་ཐང་གསར་རྒྱག་དང་། གཞིས་ཆགས་བཞི་ལ་རྩེད་ཐང་ཉམས་གསོ་ཞུས་ཡོད། ལས་གཞིའི་འགྲོ་གྲོན་སྒོར་ ༤,༥༦༡,༤༨༢ ཐམ་པ་སོང་ཡོད།

༢༠། དམིགས་བསལ་ལས་དོན།

༡། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༨ ཟླ་ ༡༢ ཚེས་ ༡༠ ཉིན་༸གོང་ས་༸སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་ལ་འཛམ་གླིང་ཞི་བདེ་གཟེངས་རྟགས་འབུལ་བའི་དུས་ཆེན་ཁྱད་པར་ཅན་གྱི་ཉིན་མོར་ས་གནས་སྨན་ཁང་མན་སྤྱར་དང་། སྤིར། ཀོ་ལེ་ཀྲལ། མོན་གྷོ། སྤེལ་ཀོབ་བཅས་ནས་རྒྱ་གར་གཞུང་མང་ལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུའི་རྣམ་པ་མཚོན་ཆེད་རིན་མེད་སྨན་སྐྱར་ས་གནས་སོ་སོར་གོ་སྒྲིག་ཞུ་ཞུབ་པ་དང་། གོང་གསལ་ལས་གཞིའི་ནང་རྒྱ་གར་མི་མང་གྲངས་ ༢,༡༢༦ ཙམ་ལ་སྨན་བཅོས་མཐུན་འགྱུར་འབུལ་ཞུབ་པ་བྱུང་ཡོད།

༢། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༨ ཟླ་ ༡༢ ཚེས་ ༡༩ ནས་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༩ ཟླ་ ༡ ཚེས་ ༣ བར་གནས་མཆོག་རྗེ་གདན་དུ་༸གོང་ས་༸སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་ནས་གསུང་ཆོས་བཀྲིན་ཆེ་སྐབས་ཆོས་ཞུ་བ་རྣམས་ལ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ནས་རིན་མེད་སྨན་སྐྱར་ཞིག་གོ་སྒྲིག་ཞུས་པ་དང་། སྐབས་དེར་ཆོས་ཞུ་བ་གྲངས་ ༦,༢༧༣ ཙམ་ལ་སྨན་བཅོས་མཐུན་འགྱུར་འབུལ་ཞུབ་པ་བྱུང་ཡོད།

༣། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༨ ཟླ་ ༡༠ ཚེས་ ༢༩ ཉིན་སྨན་བཅོས་ཞབས་ཞུ་བཟང་ཤོས་ཀྱི་དཔེ་སྟོན་ལས་འཆར་ཁོངས་ཡོད་པའི་སྨན་ཁང་ཁག་དྲུག་དང་གཞན་སྨན་ཁང་ཆུང་བའི་རྩིས་པ་ཁག་ཅིག་བཅས་བསྡོམས་རྩིས་པ་གྲངས་ ༡༥ ཛ་ས་བོད་ཀྱི་མགྲོན་ཁང་དུ་སྨན་ཁང་ཁག་གི་དཔལ་འབྱོར་གནས་སྟངས་དང་སྨན་བཅོས་ཞབས་ཞུ་བཟང་ཤོས་ཀྱི་དཔེ་སྟོན་ལས་འཆར་ངོ་སྤྲོད་དང་གྲོས་བསྡུར་ཞུ་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད།

༩། ཁྲུབ་ཁོངས་སྨན་ཁང་གི་སྨན་ཞབས་པ་གྲངས་ ༣༥ ལ་ཉིན་བཞིའི་རིང་གཞི་རིམ་ཛ་དྲག་སྨན་བཅོས་བྱེད་སྟངས་ཀྱི་སློབ་སྦྱོང་བརྡར་གོ་སྒྲིག་ཞུ་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད།

༥། ཁྲུབ་ཁོངས་སྨན་ཁང་ཁག་གི་འགན་འཛིན་གྲངས་ ༨ ལ་ཉིན་ལྔའི་རིང་སྤུས་ཚད་ལྡན་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་ཞབས་ཞུ་དང་འབྲེལ་བའི་ཟབ་སྦྱོང་གོ་སྒྲིག་ཞུ་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད།

༦། བྱང་ཐང་རང་ནས་ཡིན་པའི་སྐྱེས་པ་ཞིག་ལ་ལ་དྭགས་འཕྲོད་བསྟེན་སྨན་ཁང་དུ་ཟླ་གྲངས་གསུམ་གྱི་རིང་འཕྲོད་ལས་པའི་ (Community Health Worker) སྦྱོང་བརྡར་སྤྲོད་དེ། བྱང་ཐང་གསུམ་མདོའི་འཕྲོད་ལས་པའི་ལས་རོགས་སུ་བསྐོ་བཞག་ཞུས་ཡོད།

༧། བལ་ཡུལ་ཤར་ཁུམ་རྫ་རོང་ཐུབ་བསྟན་མདོ་སྔགས་ཆོས་གླིང་དགོན་པའི་བཙུན་མ་ཞིག་སྦིར་སྨན་ཁང་དུ་ཟླ་གྲངས་གསུམ་གྱི་རིང་འཕྲོད་ལས་པའི་ (Community Health Worker) སྦྱོང་བརྡར་གོ་སྒྲིག་ཞུ་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད།

༨། ཀོ་ལེ་ཀྐལ་དོན་གླིང་སྨན་ཁང་གི་གློག་པར་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་མཁན་ལས་བྱེད་ལ་གོ་རྟོགས་ཡར་རྒྱས་གཏོང་སླད་སྤེལ་ཀུན་འཚོ་བྱེད་སྨན་ཁང་གི་གློག་པར་བརྟག་དཔྱད་གནང་མཁན་ལས་བྱས་ནས་བདུན་གཅིག་རིང་སྦྱོང་བརྡར་སྤྲོད་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད།

༩། ཧོན་ཤུར་ཕན་བདེ་སྨན་ཁང་ནས་སྨན་ཁང་གིས་གློག་པར་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་མཁན་ལས་བྱེད་གསར་པ་ཡིན་པར་བརྟེན་ཁོ་པར་སྤེལ་ཀུན་འཚོ་བྱེད་སྨན་ཁང་གི་གློག་པར་ལས་བྱས་ནས་བདུན་གཅིག་རིང་སྦྱོང་བརྡར་གོ་སྒྲིག་ཞུ་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད།

༡༠། ས་གནས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་དང་འཕྲོད་བསྟེན་སྨན་ཁང་ཁག་གི་སྨན་བཅོས་ཞབས་ཞུའི་ནུས་པ་གོང་དུ་གཏོང་སླད་དཔེ་སྟོན་སྨན་ཁང་དྲུག་ལ་སྨན་ཆས་དང་ཡོ་ཆས་གསར་ཉོ་ཞུ་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད། དགོས་ངེས་སྨན་ཆས་གསར་ཉོའི་ཆེད་ཁྱོན་ཧིན་སྒོར་ ༡,༠༦༥,༩༧༨ འགྲོ་གྲོན་སོང་ཡོད།

༢༡། ལུས་རྩལ་ཡོ་ཆས།

༡། སྤེལ་ཀུན་ལུགས་བསམ་དང་། བདེ་སྐྱིད་སླར་གསོ། ཀོ་ལེ་ཀྐལ་བཅས་གསུམ་གྱི་ནང་ལུས་རྩལ་འཕྲུལ་ཆས་གསར་འཛུགས་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད། ལས་གཞིའི་ཁྱོན་འགྲོ་གྲོན་སྒོར་ ༣,༥༡༢,༡༩༦ ཐམ་པ་ཡིན།

ང་། ལས་དོན་གཞན་ཁག་ཅིག

༢༢། དགོས་ངེས་སྨན་གྱི་མཐུན་འགྱུར།

༡། བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་དབུས་ཉམ་ཐག་ཚོགས་ཆུང་ནས་ངོས་འཛིན་ཐོབ་པའི་ཉམ་ཐག་ཨང་ཐོབ་ཅན་ཁོངས་རྒས་གཅོང་མགོན་མེད་གྲངས་ ༢༩༨ དང་། ལོ་གཞོན་ནད་མནར་གྲངས་ ༨༥ སྤྱི་ཞུའི་ལས་བྱེད་ལས་ཐོག་དང་བགྲེས་ཡོལ། བོད་མིའི་དྭང་བླངས་འཕྲོད་བསྟེན་ཚོགས་པའི་ཁྲུབ་ཁོངས་ལས་བྱེད་གྲངས་ ༢༧༣ ལ་དགོས་ངེས་སྨན་གྱི་མཐུན་འགྱུར་ཞུ་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད།

༢། དགོས་ངེས་སྨན་བཅོས་མཐུན་འགྱུར་ཆེད་ཧིན་སྒོར་ ༣,༠༧༦,༣༥༨ འགྲོ་གྲོན་སོང་།

༢༣། སྐོར་བསྐྱོད་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་གཞི།

༡། སྤྱི་ལོ་ ༢༠༡༨ ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༤ ནས་ ༡༢ བར་ཉིན་གྲངས་བཞིའི་རིང་བྱང་ཤར་དང་བལ་ཡུལ་ནང་ཡོད་པའི་ཁྱབ་ཁོངས་སྨན་ཁང་ཁག་གི་སྨན་ཞབས་དང་། འཕྲོད་ལས་པ་བཅས་ཁྱོན་མི་གྲངས་ ༡༤ ལ་སྤྱི་ཚོགས་འཕྲོད་བསྟེན་ཡར་རྒྱས་གཏོང་ཕྱོགས་སླད་གྲངས་ཐོ་བསྡུ་རུབ་དང་སྐོར་བསྐྱོད་ལས་གཞིའི་ཐོག་ཟབ་སྦྱོང་ཞིག་གོ་སྒྲིག་ཞུས།

༢། སྤྱི་ལོ་ ༢༠༡༨ ཟླ་ ༥ ཚེས་ ༡༣ ཉིན་འདི་ནས་རྒྱ་གར་གནས་སྡོད་བོད་མིའི་གཞིས་ཆགས་ཁག་ ༢༨ ཙམ་གྱི་ནང་རང་ལོ་ ༡༨ ཡན་ལ་ཁྲག་ཤེད་དང་། རང་ལོ་ ༣༠ ཡན་ལ་ཁྲག་ཤེད་དང་གཅིན་སྙིའི་ནད་གཞི་ཡོད་མེད་བརྟག་དཔྱད་དང་སྦྲགས་འཕྲོད་བསྟེན་གྲངས་ཐོ་བསྡུ་རུབ་ཆེད་ལས་གཞི་ཞིག་འགོ་འཛུགས་ཟིན་ནས་ད་ཆ་གྲངས་ཐོ་ཁག་ཞིབ་འཇུག་གི་ལས་རིམ་འགྲོ་མུས་སུ་ཡིན།

༣། སྤྱི་ལོ་ ༢༠༡༩ ནས་ ༢༠༡༦ ནང་གསར་དུ་སྐྱེས་པའི་བྱིས་པ་རྣམས་ཀྱི་སྔོན་ཁབ་ལུགས་མཐུན་ཁྱབ་ཚད་ལྟར་འཕྲོད་འབྱོར་བྱུང་ཡོད་མེད་ཐད་ས་གནས་ཁག་ནས་གྲངས་ཐོ་བསྡུ་རུབ་ཀྱིས་ཞིབ་འཇུག་ལས་གཞི་འགྲོ་མུས་ཡིན།

༤། འཕྲོད་བསྟེན་སྐོར་བསྐྱོད་ཀྱི་ལས་གཞི་སྤེལ་བའི་སྐབས་འབྲིམ་འགྲུལ་གྱི་དཀའ་ངལ་དངོས་ཡོད་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བའི་ས་གནས་ཁག་ཅིག་ལ་དཀའ་སེལ་སླད་སྦག་སྦག་ ༡༡ ཨ་རི་རོགས་ཚོགས་ USAID ནས་རོགས་དངུལ་གནང་བ་ལྟར་ས་གནས་སོ་སོར་སྦག་སྦག་གསར་ཉོ་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད།

༢༤། ཉམ་ཐག་དང་། སྲི་ཞུའི་ལས་བྱེད་པའི་སྨན་གྲོན།

༡། རྩིས་ལོའི་ནང་བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་ཀྱི་ཉམ་ཐག་ཞིབ་འཇུག་ཚོགས་ཆུང་གི་རྩ་འཛིན་ལམ་སྟོན་ལྟར་ཉམ་ཐག་ཨང་ཐོབ་ཅན་གྱི་ཁོངས་ནས་རྒས་གཙོང་མགོན་མེད་དང་། ལོ་གཞོན་ནད་མནར་གྲངས་ ༡༡༠ ལ་སྨན་བཅོས་མཐུན་འགྱུར་ཧིན་སྒོར་ ༣,༨༧༦,༦༩༧།༠༠ ཞུ་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད།

༢། བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་ཀྱི་མཛད་གཙོ་རྣམ་པ། སྲི་ཞུའི་ལས་བྱེད་ལས་ཐོག་རྣམ་པ། བགྲེས་ཡོལ་དང་དཔལ་ལྡན་དགའ་ལྡན་ཕོ་བྲང་ཡིག་ཚང་གི་བདེ་སྲུང་ཁྱབ་ཁོངས་སྐུ་སྲུང་ལས་བྱེད་བཅས་གྲངས་ ༢༣༣ ཙམ་ལ་སྨན་བཅོས་མཐུན་འགྱུར་ཧིན་སྒོར་ ༦,༦༣༦,༩༤༤།༠༠ ཞུ་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད།

༣། བོད་མིའི་དྭང་བླངས་འཕྲོད་བསྟེན་ཚོགས་པའི་ཁྱབ་ཁོངས་གི་ལས་བྱེད་དང་མངོན་དགའ་བོད་ཕྲུག་དམིགས་བསལ་དགོས་མཁོ་ཅན་གྱི་སློབ་གྲྭའི་ལས་བྱེད་བཅས་གྲངས་ ༧༩ སྨན་བཅོས་ཀྱི་མཐུན་འགྱུར་ཧིན་སྒོར་ ༢༣༨,༥༦༨།༠༠ ཞུ་ཐུབ་པ་བྱུང་།

༤། གོང་གསལ་སྨན་གྲོན་ཁག་བསྡོམས་ཧིན་སྒོར་ ༡༠,༧༩༡,༧༡༩ འགྲོ་གྲོན་སོང་།

ཅ། ཐད་ཀའི་འཛིན་སྐྱོང་སྡེ་ཚན།

༢༥། མངོན་དགའ་བོད་ཕྲུག་དམིགས་བསལ་དགོས་མཁོ་ཅན་གྱི་སློབ་གྲྭ

༡། སྤྱི་ལོ་ ༢༠༡༨ ཟླ་ ༧ པའི་ནང་རོགས་ཚོགས་ Tibet Relief Fund བརྒྱུད་ཕྱི་རྒྱལ་སློབ་མ་ཁག་ཅིག་གིས་མངོན་དགའི་སློབ་ཕྲུག་རྣམས་ལ་དེང་དུས་དང་འཚམ་པའི་སློབ་ཁྲིད་སྦྱོང་བརྡར་བཅས་ཀྱི་ཉམས་མྱོང་བརྗེ་ལེན་ཞུ་ཐུབ་པ་བྱུང་།

༢། བདེ་སྐྱིད་གླིང་གནས་སྡོད་ཚེ་རིང་དོན་གྲུབ་ལགས་དང་ཕྱི་རྒྱལ་གནས་སྡོད་བསྟན་པ་ལགས་གཉིས་ནས་མངོན་སློབ་ཀྱི་ཁྱིམ་ཚང་ ༣ པར་དགོས་མཁོ་ཆེ་བའི་སྐམ་གློག་ (Invertor Battery) གསར་ཉོ་རོགས་སྐྱོར་བྱུང་།

༣། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༩ ཟླ་ ༧ པའི་ནང་བདེ་སྐྱིད་གླིང་སྨན་རྩིས་ཡན་ལག་སྨན་པ་ཆེད་ཕེབས་ཀྱི་མངོན་སློབ་སློབ་ཕྲུག་ཆེ་བ་རྣམས་ལ་སྐམ་ཁབ་ (Acupuncture) བརྒྱུད་བཅོས་ཐབས་གནང་ཐུབ་པ་བྱུང་།

༤། མངོན་དགའི་ཕྲུ་གུ་སྡོད་གནས་ཁྱིམ་ཚང་གྲངས་ ༥ དང་ལས་ཤག་གྲངས་ ༡༠ ལ་གློག་སྐུད་རྙིང་སོང་དང་ཡང་སེ་སྐྱོན་ཤོར་ལ་བརྟེན། རོགས་ཚོགས་ Vimala Association ལ་རེ་བསྐུལ་ཞུས་པ་བཞིན་ཞལ་བཞེས་གནང་བ་ལྟར། ཁྱིམ་ཚང་གྲངས་ ༥ དང་ལས་ཤག་གྲངས་ ༡༠ གློག་སྐུད་གསར་བརྗེ་ཐུབ་པ་བྱུང་།

༥། མངོན་དགའ་དམིགས་བསལ་དགོས་མཁོ་ཅན་གྱི་སློབ་གྲྭའི་སློབ་ཕྲུག་རྣམས་ལ་རྒྱ་གར་མངའ་གཞུང་ནས་དམིགས་བསལ་དགོས་མཁོ་ཅན་གྱི་ལག་འཁྱེར་ (Disable Certificate) བཟོ་རྒྱུའི་འབད་བརྩོན་སྤུ་རྗེས་ཞུས་པར་བརྟེན། ད་ཆ་སློབ་ཕྲུག་གྲངས་ ༡༥ ལ་ལག་འཁྱེར་བཟོ་ཐུབ་པ་བྱུང་། དེ་ཡང་སློབ་ཕྲུག་གྲངས་ ༡༠ ལ་ (life Time Certificate) དང་གྲངས་ ༥ ལ་ (Five Year Renewable Certificate) ཡིན། སློབ་ཕྲུག་གཞན་རྣམས་ལ་ལག་འཁྱེར་བཟོ་རྒྱུ་འབད་བརྩོན་ཞུ་མུས་ཡིན། དེ་ཡང་སློབ་ཕྲུག་རྣམས་ཀྱི་རྒྱ་གར་ལག་འཁྱེར་ (Adhaar Card) གསར་བཟོ་ཞུས་ཀྱང་ཕྲུག་གུའི་དཔར་དང་། མཛུབ་རིས། མིག་བཅས་གསལ་པོ་ཐེབ་མིན་གྱི་འགྲེལ་བརྗོད་གནང་བར་བརྟེན། རིང་མིན་ལག་འཁྱེར་མ་ཐོབ་པའི་སློབ་ཕྲུག་རྣམས་ལ་ (Adhaar Card) བསྐྱར་བཟོ་ཞུ་རྒྱུ་དང་དེ་རྗེས་ལག་འཁྱེར་ (Disable Certificate) བཟོ་འཆར་ཡོད།

༦། ཨ་རི་གནས་སྡོད་གཞིས་མ་བསྟན་འཛིན་ཀུན་གསལ་ལགས་ནས་མཐུན་འགྱུར་རོགས་སྐྱོར་ཐོག་དེ་སྔ་ཡོད་བཞིན་པའི་ Swimming Pool དེ་དག་དམིགས་བསལ་དགོས་མཁོ་ཅན་གྱི་སློབ་ཕྲུག་རང་གི་ཆེད་ Water Therapy སླད་བཟོ་བཅོས་ཉམས་གསོ་དང་སྟེང་དུ་ལྕགས་ཁེབ་གསར་འཛུགས་ཐུབ་པ་བྱུང་།

༧། རོགས་ཚོགས་ Rewa Association ནས་རོགས་དངུལ་གནང་བ་བཞིན་མངོན་དགའ་སློབ་གྲྭའི་ཁོར་ཡུག་ནང་ CC Camera གྲངས་ ༣༢ ཙམ་གསར་འཛུགས་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད།

༨། རོགས་ཚོགས་ Rewa Association ནས་རོགས་དངུལ་གནང་བ་བཞིན་སློབ་གྲྭའི་རྒྱབ་ཏུ་རྭ་བ་རིང་ཚད་ཕིཊ ༣༠༧ ཐེབ་སྐྱོན་བྱུང་ཡོད་པའི་གསར་རྒྱག་ཐུབ་པ་བྱུང་།

༩། མངོན་དགའ་སློབ་གྲྭའི་ཕྱི་བཅོས་སྡེ་ཚན་དུ་དགོས་ངེས་ཅན་གྱི་འཕྲུལ་ཆས་ཁག་ཅིག་གསར་ཉོ་ཐུབ་པ་བྱུང་། 1) Tread mill. 2) Long wave Diathermy (LWD). 3) Magnetic Cycle. 4) Battery wheelchair. 5) Moist Heat Therapy Unit 6) Computerized hearing aid.

༡༠། མངོན་དགའ་བོད་ཕྲུག་དམིགས་བསལ་དགོས་མཁོ་ཅན་གྱི་ཆེད་ཧིན་སྒོར་ ༡༠,༠༣༠,༦༠༡ འགྲོ་གྲོན་སོང་།

༢༦། ཛ་ས་ལྷ་རྒྱལ་རི་ནད་གསོ་ཁང་།

༡། ལོ་འདིའི་ནང་དགོན་སྡེ་ཁག་ནས་ཕེབས་པའི་ནད་པ་གྲངས་ ༣༩ ལ་སྨན་བཅོས་རིང་བཞུགས་གནས་དང་ཞལ་ལག་གི་མཐུན་འགྱུར་འབུལ་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད།

༢། ནད་གསོ་ཁང་གི་ཆེད་འདི་ལོའི་ནང་འགྲོ་གྲོན་སྒོར། ༩༣༣,༩༩༥ མཐུན་འགྱུར་ཞུ་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད།

ཆ། ཁྱབ་ཁོངས་རང་སྐྱོང་སྡེ་ཚན།

༡། བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་ལྷན་ཚོགས།

༡། བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཁྲིམས་ཡིག་དོན་ཚན་ ༡༠།༡ དགོངས་དོན་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༨།༤།༡ ནས་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༩།༣།༣༡ བར་ཁྲོན་སྨན་པ་གྲངས་ ༣༥ དེབ་སྐྱེལ་ཞུས་པས་ད་བར་ཁྲོན་བསྡོམས་སྨན་པ་གྲངས་ ༤༩༨ ལྷན་ཚོགས་འོག་སྨན་པའི་དེབ་སྐྱེལ་ཞུས་སྒྲུབ་ཟིན།

༢། བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཁྲིམས་ཡིག་དོན་ཚན་ ༡༠།༡ དགོངས་དོན་ལྷན་ཚོགས་ནས་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་དཀའ་བཅུ་པའི་སློབ་གཉེར་ཁང་ངོས་ལེན་བྱེད་ཕྱོགས་ཀྱི་རྩ་འཛིན་སྒྲིག་གཞི་གཏན་འབེབས་གནང་བ་ནས་ད་བར་ཁྲོན་གསོ་རིག་སློབ་གཉེར་ཁང་གྲངས་ ༥ བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་དཀའ་བཅུ་པའི་སློབ་གཉེར་ཁང་ཚད་ལྡན་ཞིག་ཏུ་ངོས་ལེན་དེབ་སྐྱེལ་ཞུས་སྒྲུབ་ཟིན།

༣། བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་གྲོས་ཆོད་དགོངས་དོན་བོད་སྨན་ལ་དགའ་ཞེན་དང་བོད་སྨན་གྱིས་ཕན་བསྐྱེད་བྱུང་བའི་ནད་པ་རྣམས་ནས་གསོ་བ་རིག་པའི་བསྟན་པ་སྤྱི་དང་ཡང་སྒོས་གསོ་རིག་ལྷན་ཚོགས་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་མཚོན་བྱེད་དུ་བོད་སྨན་མཐུན་གྲོགས་ཀྱི་ཚོགས་མི་ཞེས་ཐུར་ཕྱེ་གནང་ནས་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༨-༡༩ ནང་ཚོགས་མི་གྲངས་ ༡༡ འཛུལ་ཞུགས་གནང་བས་ད་བར་ཁྲོན་བོད་སྨན་མཐུན་གྲོགས་ཀྱི་ཚོགས་མི་གྲངས་ ༩༩ རང་མོས་ཀྱིས་དེབ་སྐྱེལ་ཞུས་སྤྲོད་གནང་ཡོད།

༤། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༨ ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༣ ནས་ཚེས་ ༨ བར་ཉིན་གྲངས་དྲུག་རིང་གསོ་རིག་སྨན་པ་གྲངས་ ༢༨ ལ་ཤེས་ཡོན་གོང་སྤེལ་ཆེད་ཐབ་འཁྲིད་ཅིག་ལྷན་ཚོགས་ནས་གོ་སྒྲིག་ཞུས་ཡོད།

༥། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༨ ཟླ་ ༨ ཚེས་ ༡ ཉིན་རྒྱ་བ་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་དྲུང་ཆེ་དང་ལས་དྲུང་གཉིས་ཨཱ་ཡུ་ཤཱའི་ཐུང་འབྲེལ་དྲུང་ཆེ་ Mr. P.N. Ranjit Kumar དང་ཨཱ་ཡུ་ཤཱའི་ལས་ཁུངས་ནང་ཨཱ་ཡུ་ཝེ་དའི་སློབ་སྟོན་མིང་འཛིན་ Dr. D.C. Katoch གཉིས་ཐུག་འཕྲད་ཞུས་པ་དང་། དེ་རྗེས་རྒྱ་གར་དབུས་སྨན་གྱི་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་གཙོ་ Dr. Vanitha Muralikumar དང་དེ་གའི་རིགས་དྲུང་ (Registrar) Dr. Shamshad Bano གཉིས་ཐུག་འཕྲད་ཀྱིས་དེ་སྔ་ལྷན་ཚོགས་ནས་ཞུ་ཡིག་ཕུལ་བ་རྣམས་ཉན་སྐུལ་སྣོན་སེང་གིས་ཡི་གེའི་འདྲ་བཤུས་བཅས་མཉམ་སྦྲར་ཕུལ།

༦། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༨ ཟླ་ ༡༢ ཚེས་ ༡༣ ཉིན་ལྡི་ལིར་ཐབ་སྦྱོང་ཆེད་བཅར་དང་སྔགས་རྒྱ་གར་དབུས་གཞུང་གི་ཆེས་མཐོའི་མི་སྣ་ཁག་ཅིག་མཇལ་འཕྲད་ཀྱིས་གསོ་བ་རིག་པའི་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ལས་དོན་ངོ་སྤྲོད་དང་ལྷན་ཚོགས་འདིའི་ཚོགས་མི་གཅིག་རྒྱ་གར་དབུས་སྨན་གྱི་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་མིར་བསྐོ་གཞག་ཡོང་བ་དང་རྒྱ་གར་དབུས་གཞུང་ནས་གསོ་བ་རིག་པའི་སྨན་པ་དེབ་སྐྱེལ་ཆེད་ལྷན་ཚོགས་འདིའི་དེབ་སྐྱེལ་ཨང་གྲངས་དགོས་པའི་ཆ་རྐྱེན་བསྐྲུན་རྒྱུ་སོགས་ལྷན་ཚོགས་འདིར་ངོས་ལེན་རྩིས་མཐོང་ཡོང་བའི་རེ་སྐུལ་ཞུས་ཡོད། མི་སྣ་མཇལ་འཕྲད་ཁོངས་རྒྱ་གར་དབུས་གཞུང་ནང་སྲིད་བློན་ཆེན་གཞོན་པ་སྐུ་ཞབས་ཀི་རན་རི་ཇུ་ཇི་དང་དེ་བཞིན་གྲོས་ཚོགས་འཐུས་མི་སྐུ་ཞབས་ཤཱན་ཏཱ་ཀུ་མཱར། གཞན་ཡང་དབུས་གྲངས་ཉུང་མི་རིགས་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་མི་ལྕམ་སུ་ལེ་ཁ་ཀུམ་བྷ་རི་བཅས་མཇལ་འཕྲད་ཞུས་ཡོད།

༧། ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་གྲོས་ཚོད་དགོངས་དོན་འདི་ལོ་ ༢༠༡༨–༢༠༡༩ ནང་ལྷན་ཚོགས་ནས་ནད་གཞི་སྔོན་འགོག་གི་ལས་རིམ་ཐོག་གསོ་བ་རིག་པའི་སྨན་པ་གྲངས་ ༡༣ གདན་ཞུ་ཡི་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པ་ལས་ནད་གཞིའི་རྒྱུ་རྐྱེན་དང་སྔོན་འགོག་བཅས་བརྗོད་གཞི་འདྲ་མིན་ ༦ ཐོག་བགྲོ་གླེང་གོ་སྒྲིག་ཞུས་ཡོད་པ་དང་། བགྲོ་གླེང་དེ་བཞིན་བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་ཕྱི་འབྲེལ་སྒྲ་བརྙན་ཚན་པའི་བོད་ཀྱི་བརྙན་འཕྲིན་དྲ་བ་བརྒྱུད་བརྙན་འཕྲིན་དང་དྲ་ཐོག་ནས་མི་མང་ལ་རྒྱང་བསྒྲགས་ཞུ་བཞིན་ཡོད།

༢། བོད་ཀྱི་སྨན་རྩིས་ཁང་།

༡། སྨན་སློབ་སྐབས་ཉི་ཤུ་པ་དང་། ཉི་ཤུ་རྩ་གཅིག རྩིས་སློབ་སྐབས་བཅུ་གཅིག་པ་བཅས་ཀྱི་རྒྱུན་གཏན་སློབ་ཁྲིད་ལས་རིམ་འཐུས་ཚང་ཞུས་ཡོད། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༨ ཟླ་ ༧ ཚེས་ ༢ ནས་སྨན་སློབ་གསར་བསྡུས་སྐབས་ཉི་ཤུ་རྩ་གཉིས་པ་དང་། རྩིས་སློབ་གསར་བསྡུས་སྐབས་བཅུ་གཉིས་པའི་སློབ་མ་རྣམས་ཀྱི་སྔོན་འགྲོའི་སློབ་ཁྲིད་ཟིན་ཏེ་དངོས་གཞིའི་སློབ་ཚན་འགོ་བཙུགས་ཟིན།

༢། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༨ ཟླ་ ༧ ཚེས་ ༩ ནས་ ༡༣ བར་ཕྱི་ལུགས་སྨན་གྱི་མཐོ་སློབ་ Dr. Rajendra Prasad Medical College དུ་སྨན་སློབ་རྣམས་དང་། སྨན་དགེ་རྣམས་ལ་ལུས་ཀྱི་གནས་ལུགས་ Practical Anatomy དང་། ལུས་ཁམས་རིག་པ་ Physiology སྐོར་སློབ་ཁྲིད་ཞུས། ནད་ཁམས་རིག་པའི་སྡེ་ཚན་ Pathology གྱི་འགྲེམས་སྟོན་ཁང་ལ་བལྟ་སྐོར་བྱས།

༣། རྩིས་ལོའི་ནང་བོད་རིགས་དང་། དགེ་བཙུན། སློབ་ཕྲུག སྲི་ཞུ་བ། ཉམ་ཐག་བཅས་པར་སྨན་སྦྱིན་དང་ཕྱེད་བཅག་སྨན་སྦྱིན་ཁྱོན་བསྡོམས་སྒོར་ས་ཡ་ ༣༤.༨ འབུལ་ཐུབ་པ་བྱུང་།

༤། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༨ ཟླ་ ༦ ཚེས་ ༡༨ ནས་ ༢༩ བར་ཨ་རི་ཨེ་མོ་རི་གཙུག་ལག་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོའི་སློབ་དཔོན་བཞི་ནས་སྨན་རྩིས་སློབ་མ་ཡོངས་ལ་ཚན་རིག་སློབ་ཁྲིད་གནང་ཡོད།

༥། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༨ ཟླ་ ༠༤ ཚེས་ ༠༡ ནས་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༩ ཟླ་ ༠༣ ཚེས་ ༣༡ བར་སྨན་དང་རིན་ཆེན་རིལ་བུ་(བསྡོམས་སྨན་སྣེ་གྲངས་ ༡༦༠) ལ་ཁྱོན་གྲངས་ས་ཡ་ ༤༩.༩༤ བཟོ་སྐྲུན་ཞུས།

༦། དཔལ་ལྡན་དགའ་ལྡན་ཕོ་བྲང་གི་བཀའ་འབྲེལ་བཞིན་མ་ཎི་རིལ་བུ་ཀི་ལོ་ ༥༠༠༠ དང་བདུད་རྩིས་ཆོས་སྨན་ཀི་ལོ་ ༣༠༠༠ བཟོ་སྐྲུན་ཞུས།

༧། སྔ་ལོ་ཚོད་བལྟ་ཟིན་པའི་སྨན་སྤར་བུ་ལྔ་པ་དང་། སོ་སྨུམ་བདུན་པ། ཤུག་ཆོས་ལྔ་པ། གཉིད་གུག་གསུམ་ཐང་བཅས་བཟོ་སྐྲུན་ཞུས་ཡོད།

༨། མཆིན་པའི་གཉན་ནད་གསོ་ཐབས་སུ་དམིགས་ཏེ་གསོལ་སྨན་མཆིན་སྲིན་ཀུན་འཇོམས་རྒྱལ་པོ་བཟོ་སྐྲུན་ཞུས་ཏེ་ཡན་ལག་ཁག་ཏུ་ཚོད་བལྟའི་ཆེད་གཏོང་འཆར་ཡོད།

༩། ལུས་སེམས་སྲོག་གི་བགྲོ་གླེང་ཚོགས་ཆེན་ཐེངས་བརྒྱད་པ་ཧ་སར་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༨ ཟླ་ ༠༩ ཚེས་ ༣༡ ནས་ཟླ་ ༡༠ ཚེས་ ༠༡ རིང་བསྐོང་ཚོགས་ཞུས།

༡༠། ཕོ་སྨུག་རྨ་ཅན་ Peptic ulcer དང་། མཆིན་ནད་དུག་ཐབས་ HepB ཟ་ཁྲུ་གཅིན་སྙེ་གསུམ་གྱི་ཉམས་ཞིབ་གཉིས་པའི་སྨན་ཐོ་གྲ་སྒྲིག་ཞུ་ཐུས་དང་། ཕོ་སྨུག་གཉན་ཅན། gastritis གྱི་སྨན་ཐོ་གྲ་སྒྲིག་ཟིན་ཏེ་དུས་དེབ་ནང་འདོན་སྤེལ་ཞུ་འཆར་ཡོད།

༡༡། སྤུས་ཚད་སྟངས་འཛིན་སྡེ་ཚན་ནས་སྨན་དང་། གསོ་རིག་ཐོན་རྫས་རྣམས་ཀྱི་སྐམ་ཚད་དང་། སྨན་རྒྱུའི་སྤུས་ཚད་སོགས་ཚན་རིག་ལམ་ནས་བརྟག་དཔྱད་བྱས་པ་དང་། ཡུལ་གྲུ་གཞན་དུ་སྨན་དང་ཐོན་རྫས་གཏང་རྒྱུར་དགོས་ངེས་ཡིག་ཆ་བཟོ་རྒྱུ། ཕྱོགས་མཐའི་ཡན་ལག་ཁག་ནས་སྨན་དང་ཐོན་རྫས་ཡུན་རིང་ལུས་པའི་རིགས་ལའང་ཕན་ནུས་ཉམས་ཆག་དང་རྙུལ་སྐྱོན་ཡོད་མེད་བརྟག་ཞིབ་བྱེད་བཞིན་ཡོད།

༡༢། ཕྱོགས་མཐའི་ཡན་ལག་སྨན་ཁང་ཁག་ ༥༧ དང་། འཛམ་དཔྱད་ཁང་ ༣ ཟུར་འབྲེལ་ཡན་ལག་སྨན་ཁང་ ༥ བཅས་སུ་གསོ་རིག་སྨན་བཅོས་ཞབས་ཞུ་བྱེད་མུས་དང་། ས་གནས་གཞན་དུ་རྒྱུན་ལྡན་བསྐོར་བསྐྱོད་སྨན་བཅོས་འགྲོ་བཞིན་ཡོད།

༡༣། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༨ ཟླ་ ༣ ཚེས་ ༢༣ ནས་བཟུང་ལོ་འཁོར་མོར་ལྷ་ས་སྨན་རྩིས་ཁང་དབུ་བརྙེས་ནས་མི་ལོ་ ༡༠༢ དང་། བཙན་བྱོལ་དུ་སྨན་རྩིས་ཁང་དབུ་བརྙེས་ནས་མི་ལོ་ ༥༧ འཁོར་བའི་དུས་དྲན་སྲུང་བརྩི་དང་འབྲེལ་ཕྱིའི་རྒྱལ་ཁབ་དང་རྒྱ་གར་ནང་སྨན་སྐོར་དང་། འགྲེམས་སྟོན། གཏམ་བཤད་བཅས་སུ་བསྐྱོད་ཡོད།

༡༤། དཔལ་ལྡན་བཀའ་ཤག་ནས་རྩིས་ལོ་ ༢༠༡༨¨༢༠༡༩ ལོ་འཁོར་མོ་རྒྱ་གར་གཞུང་མང་གཉིས་ལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུའི་ལོ་འཁོར་སྲུང་བརྩི་ཆེད་གྲོང་ཁྱེར་དང་ས་གནས་ཁག་ཏུ་བོད་ལུགས་གསོ་རིག་དང་སྐར་དཔྱད་རྩིས་ཀྱི་རིག་ངོ་སྤྲོད་དང་། གཏམ་བཤད་འགྲེམས་སྟོན་གོ་སྒྲིག་ཞུས་པ་བྱུང་ཡོད།

༣། བདེ་ལེགས་སྨན་ཁང་།

༡། ཙཎྜི་གྷར་གྲོང་ཁྱེར་དུ་བདེ་སྨན་གྱི་ཡན་ལག་ནད་གསོ་ཁང་ཞིག་གསར་རྒྱག་གི་ལས་གཞི་ཞིག་ལེགས་གྲུབ་བྱུང་ཡོད།

༢། ཕྲུ་གུའི་ནང་ཊི་བྷི་ཀླད་ཀོར་ (Zero TB in Kids) ཀྱི་ལས་འཆར་རིམ་པ་གཉིས་པ་ལག་བསྟར་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༨ ཟླ་ ༩ ནས་འགོ་འཛུགས་ཀྱིས་ཕྱི་ཟླ་ ༡༡ བར་ཌ་ས་དང་དེའི་ཉེ་འདབས་སུ་རྟེན་གཞི་བྱས་པའི་བོད་ཁྱིམ་ཁྱབ་ཁོངས་སློབ་གྲྭ་ཁག་ལྔ་དང་། ཅོན་ཊ་ར་སཾ་བྷོ་ཊའི་སློབ་གྲྭ་བཅས་སློབ་གྲྭ་ཁག་དྲུག་དང་། དགོན་སྡེ་གྲྭ་ཚང་ཁག་ ༡༧། བཙུན་དགོན་ཁག་ ༥ བཅས་དང་། དེ་རྗེས་མ་སུ་རི་བོད་ཁྱིམ་དུ་སྐོར་བསྐྱོད་ཀྱིས་སློབ་གྲྭ་ཨ་མ་དང་། ཁྱབ་ཁོངས་ལག་ཤེས་སྦྱོང་བརྡར་ཁང་། ནུས་གསོ་ཁང་། དེ་བཞིན་ར་ཛ་པུར་དང་གོ་རི་སྣ་པེ་ཡན་ལག་སློབ་གྲྭ་དང་། གཞན་ཡང་བདེ་སྐྱིད་གླིང་གཞིས་སྒར་དུ་རྟེན་གཞི་བྱས་པའི་སཾ་བྷོ་ཊ་ཉིན་སློབ་དང་བོད་ཁྱིམ་སེ་ལ་ཀུ་ཡི་བཅས་པར་ལེགས་པར་སྐོར་བསྐྱོད་ཞུས། ཕྱོགས་མཚུངས་འདི་གའི་ཊི་བྷི་ཀླད་ཀོར་རུ་ཁག་ནས་ལས་འཆར་རིམ་པ་གཉིས་པའི་འོག་ཌ་སྟེང་བོད་ཁྱིམ་དང་། ཌ་ཤོད། གོ་པལ་པུར་བཅས་སུ་གསར་འཛུགས་སློབ་མ་ཡོད་དོ་ཅོག་ལའང་ཊི་བྷི་སྤྱི་དང་། བྱེ་བྲག་ཏུ་མི་མངོན་པའི་ཊི་བྷི་ཡོད་མེད་ལེགས་པར་རྟོག་ཞིབ་ཞུས་འབྲས་སུ་ཊི་བྷིའི་ནད་གཞི་ཐོག་པ་དང་། མི་མངོན་པའི་ཊི་བྷི་ནད་རྟགས་བྱུང་བ་སོ་སོར་དུས་ཐོག་དགོས་ངེས་སྨན་བཅོས་འཐུས་གཙང་གཏོང་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད།

༣། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༨ ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༤ ནས་ ༦ བར་ཉིན་གསུམ་རིང་ལྷོ་ཀོ་རི་ཡ་ནས་གྲགས་ཅན་སྙིང་ནད་སྨན་པ་ Lee Il Soo ཞུ་བའི་ཆེད་ལས་པའི་མཐུན་འགྱུར་འོག་༧གོང་ས་མཆོག་གི་གསུང་ཆོས་དང་སྟབས་བསྟུན་ཉིན་ལྟར་གསུང་ཆོས་བསྒྲུབས་རྗེས་ཚོད་ ༢ ནས་ ༥ བར་མེག་ལྷན་ཡན་ལག་སྨན་ཁང་དུ་སྙིང་ནད་དང་འབྲེལ་བའི་སྨན་སྒར་ཞིག་གོ་སྒྲིག་ཞུས།

༤། རིན་མེད་ལིང་ཏོག་ (Cataract Surgery Camp) གཤག་བཅོས་ཀྱི་སྨན་སྒར་ཐེངས་ ༡༩ པ་གོ་སྒྲིག་ཞུས་པ། དེ་ཡང་ཉི་ཧོང་དུ་རྟེན་གཞི་བྱས་པའི་གཞན་ཕན་བྱམས་སེམས་ཅན་ཀྱི་མིག་དབང་ཆེད་ལས་པའི་མཐུན་ཚོགས་ Association of

Ophthalmic Cooperation in Asia ཞེས་པ་ནས་ཆེད་ལས་མི་སྣའི་མཐུན་འགྱུར་འོག་འདི་ལས་ནས་འགན་འཁུར་རྐང་ལེན་ཐོག་ས་གནས་རྒྱལ་སྤྱིའི་རོ་ཊ་རི་ཚོགས་པ་དང་མཉམ་རུབ་ཀྱིས་ལོ་ལྟར་མུ་མཐུད་མིག་དབང་སྐྱ་སྒྲིབ་གཤག་བཅོས་ཀྱི་སྐར་ཞིག་གོ་སྒྲིག་ཞུ་བཞིན་ཡོད་པ་འདི་ལོ་ཐེངས་ ༡༩ པ་སྤྱི་ལོ་ ༢༠༡༨ ཟླ་ ༡༢ ཚེས་ ༢༥ ནས་ ༢༨ བར་ཉིན་བཞི་རིང་གོ་སྒྲིག་ཞུས།

༥། སྤྱི་ཁྱབ་སྨན་པ་ས་འདུ་ཚང་ཚེ་བརྟན་རྡོ་རྗེ་ལགས་ནི་༸གོང་ས་མཆོག་གི་༸སྐུའི་འཁོར་བཞེས་ཀྱི་འགན་འཁུར་གཙོ་བཞེས་གནང་མཁན་ཞིག་ཆགས་ཡོད་སྟབས། རྒྱ་གར་གཙོ་སྒྱུར་གྱིས་ཕྱི་རྒྱལ་ཡུལ་གྲུ་ཁག་གི་གྲ྄་ཅན་སྨན་པར་འབྲེལ་མཐུད་གང་ལེགས་ཡོད་པས་དེང་དུས་ཚན་རིག་གི་འཕྲུལ་ཆས་ལ་བརྟེན་ནས་དུས་ནས་དུས་སུ་༸སྐུ་ཁམས་བརྟག་དཔྱད་ཞུ་དགོས་ཞུ་རྒྱུའི་མཚོན་པའི་༸གོང་ས་མཆོག་ལ་དྭགས་སོགས་རྒྱ་གར་ནང་ཁུལ་བོད་མིའི་འདུས་སྡོད་ཁག་ནང་ཆིབས་བསྒྱུར་བཀྲིན་སྐྱོང་སྐབས་ཆིབས་ཞབས་སུ་གཅར་དགོས་ནམ་བྱུང་ལ་ལྷན་བཅར་གྱིས་༸བླ་སྨན་པའི་ཞབས་ཞུ་འཐུས་གཙང་སྒྲུབ་ཐུས་ཡིན།

༦། དགའ་ལྡན་ཕོ་བྲང་གི་མཆོད་ཆབ་ནང་ནད་འབུ་ཡོད་མེད་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་འགན་འཁུར་ཆ་ཚང་བླངས་ཡོད་པ་དང་། དེ་ཡང་ཟླ་བ་གཉིས་སམ་གསུམ་རེའི་མཚམས་ཕོ་བྲང་གི་ཆབ་མཛོད་ཨ་མ་ནས་ཆབ་ཤེལ་དམ་གཉིས་རེ་བླངས་ཏེ་ཟ་ཤོད་རྒྱ་གར་གཞུང་གི་འཐུང་ཆུའི་ལས་ཁུངས་སུ་ནད་འབུ་ཡོད་མེད་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་དུ་སྐྱེལ་བ་མ་ཟད། ཕོ་བྲང་གི་འབྲེལ་ཡོད་མཛད་གཙོ་རྣམ་པའི་མཁྱེན་རྟོགས་སླད་བརྟག་དཔྱད་སྙན་ཐོའི་ངོ་བཤུས་ཀྱང་འབུལ་ལམ་ཞུ་བཞིན་ཡོད།

༧། དགའ་ལྡན་ཕོ་བྲང་ནང་བཞུགས་མཚམས་པ་དང་། བགྲེས་ཡོལ་བ། དེ་བཞིན་ཞབས་ཞུ་བ་རྒན་གྲས་རྣམས་ཀྱི་སྐུ་གཟུགས་གནས་བབ་བརྟག་དཔྱད་དང་། ལྷག་པར་གཅིན་སྙིའི་སྙུང་གཞིའི་གནས་སྟངས་བརྟག་དཔྱད་ཞུ་དགོས་རྣམས་བདེ་སྨན་དུ་ཕེབས་མི་དགོས་པར། འདི་ནས་མི་འགྲོ་ཆེད་གཏོང་གིས་ཕོ་བྲང་དུ་སྐུ་ཁྲག་འཐེན་རྒྱུ་སོགས་ཀྱི་ཞབས་ཞུ་སྒྲུབ་བཞིན་ཡོད།

༨། དཔལ་ལྡན་བདེ་སྲུང་ལས་ཁུངས་ནས་རེ་སྐུལ་གནང་དོན་བཞིན་ལོ་ཤས་སྔོན་ནས་༸རྒྱལ་བའི་ཕོ་བྲང་གི་སྐུ་སྲུང་ཞབས་ཞུ་བ་གྲངས་ ༤༦ ལ་འདི་གར་སྨན་བཅོས་བརྟག་དཔྱད་དང་གསོལ་སྨན་རྣམས་རིན་མེད་ཐོག་སྤྲ་ར་དང་སྤྲོད་ཐུས་ཡིན།

༩། ཟ་ས་བྱམས་པ་གླིང་རྒས་གསོ་ཁང་དུ་རྒས་འཁོགས་རྣམས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་བལྟ་སྐྱོང་སླད་འདི་གའི་སྨན་པ་རྣམས་རེ་མོས་ཀྱིས་རེས་གཟའ་མིག་དམར་རྟག་ཅན་སྐོར་བསྐྱོད་ཞབས་ཞུ་དང་། ཆབས་ཅིག་དགོས་ངེས་གསོལ་སྨན་རྣམས་བརྒྱ་ཆ་ ༥༠ ཐམ་པ་ཆག་ཡང་གིས་མཐུན་འགྱུར་ཞུས་དང་ཞུ་མུས་བཅས་ཀྱི་ལས་བསྒོམས་སྙིང་བསྡུས་སུ་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་བློན་གྱིས་སྤྱི་ལོ་ ༢༠༡༩ ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༣༠ ལ། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་པདྨ་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

དེ་རིང་གི་ལས་རིམ་གཉིས་པའི་ཁ་པ། འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་མ་ལག་དང་བཅས་པའི་ལས་བསྒོམས་སྙིང་བསྡུས་ཀྱི་ཐོག་ལ་བགྲོ་གླེང་དགོས་པའི་གྲོས་འཆར། གྲོས་འཆར་འདོན་གནང་མཁན། སྤྱི་འཐུས་བསྟན་པ་ཡར་འཕེལ་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་བསྟན་པ་ཡར་འཕེལ་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག གཞུང་འབྲེལ་གྲོས་འཆར། ཡིག་ཆ་ཨང་ ༩༢ པ།

གཞུང་འབྲེལ་གྲོས་འཆར།

༄༅། །འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཁྲབ་ཁོངས་དང་བཅས་པའི་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༨~༢༠༡༩ ལོའི་ལས་བསྒོམས་སྙིང་བསྡུས་སྙན་སྒྲོན་ཟིན་པའི་ཐོག་སྤྱི་ཡོངས་བགྲོ་གླེང་དགོས་པའི་གྲོས་འཆར་དུ། བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་ལྷན་ཚོགས་ཀྱིས་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༩ ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༣༠ ལ།

ཚོགས་གཙོ་པདྨ་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

གཞུང་འབྲེལ་གྲོས་འཆར་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་གནང་མཁན། སྤྱི་འཐུས་མཁན་པོ་བསོད་ནམས་བསྟན་འཕེལ་ལགས།

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

དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག ཡིག་ཆ་ཨང་ ༩༢ པ། གཞུང་འབྲེལ་གྲོས་འཆར་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

ཚོགས་གཙོ་པདྨ་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

གྲོས་འཆར་འདི་ཚུད་པ་ལ་དགག་བྱ། དགག་བྱ་མེད་པ་ཡིན་ཙང་ཚུད་པ་ཡིན། དེ་རིང་ཉིན་མ་ཕྱེད་ཀ་ལས་མེད་པ་ཡིན་ཙང་། བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་རེ་རེ་ལ་སྐར་མ་ ༥ མ་གཏོགས་འབུལ་རྒྱུ་མིན། སྤྱི་འཐུས་ཚེ་རིང་གཡུ་སྒྲོན་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་ཚེ་རིང་གཡུ་སྒྲོན་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བསྒོམས་སྙིང་བསྡུས་དང་འབྲེལ་བའི་ཉེ་ཆར་ས་གནས་སྐོར་བསྐྱོད་ཕྱིན་པའི་གནད་དོན་འགའ་ཤས་ཤིག་ལ་བཀའ་འདྲི་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཐོག་མ་དེ་ལ་ལས་བསྒོམས་བསྡུས་པའི་ཤོག་གྲངས་ ༢ པའི་ནང་ལ་མཆིན་ནད་དུག་ཐབས་སྔོན་འགོག་ལས་གཞིའི་ཐོག་ལ་ཁ་སང་ཀུམ་རའོ་ནས་ཁོ་ཚོར་བརྟག་དཔྱད་གནང་སོང་། ཡིན་ནའང་ཟླ་བ་གཅིག་ཕྱིན་ནས་འདིའི་གྲུབ་འབྲས་སམ་གནས་ཚུལ་གང་འདྲ་ཐོན་ཡོད་མེད་དེ་ཕར་ཞུ་མཁན་གང་ཡང་བྱུང་མ་སོང་ཟེར་གྱི་འདུག ཟླ་བ་དེ་འདྲ་མང་པོ་འགོར་རྒྱུའི་གནས་སྟངས་གང་ཆགས་ཡོད་དམ་མེད། ཁོང་ཚོར་དུས་ཐོག་ལ་ཕར་བྱུང་ཡོད་དམ་མེད་ཅེས་འདི་བཀའ་འདྲི་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་ད་ལྟ་ལས་བསྒོམས་བསྡུས་པའི་ཤོག་གྲངས་ ༣ པའི་ནང་ལ་མ་དང་བྱིས་པ། བུད་མེད་ཀྱི་དོན་ཚན་ ༣ པའི་ནང་གསེལ་ ༢ པའི་ནང་ལ་བུད་མེད་སྦྲུམ་མ་གྲངས་ ༦༢༨ ཟེར་བ་དེ་ལ་ངས་བཀའ་འདྲི་གང་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན་ཟེར་ན། འདིའི་ནང་ལ་ཕྲུ་གུ་བཙས་མ་ཐག་འདས་གྲོངས་སུ་ཕྱིན་པའི་གྲངས་ག་ཚོད་བྱུང་ཡོད་མེད་ཅེས་བཀའ་འདྲི་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ལས་སྔོན་འགོག་གི་ཁབ་དེ་འདྲ་མང་པོ་ཞིག་རྒྱག་གནང་གི་འདུག ང་ཚོས་ཉེ་ཆར་ས་གནས་ལ་ཚོགས་འདུ་འཚོགས་དུས་ཚུར་བཅར་ནས་ཞུ་མཁན་ཞིག

གིས་ད་ལོའི་ལོ་དེར་ཕྲུ་གུ་སྐྱེས་མ་ཐག་དེ་འདྲ་ ༢།༣ ཞིག་འགྲོ་བརླག་ཕྱིན་པ་འདི་ལ་ལྟ་སྟངས་དང་གནས་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་ཞིག་འདུག དེ་འདྲའི་རིགས་དེ་ཚོ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་ཡོད་ན་དེ་དག་གི་རྐྱེན་དང་། མ་འོངས་པར་དེ་ལྟར་མ་ཡོང་བའི་ཐབས་ལམ་གཟིགས་ཡོད་དམ་མེད་ཅེས་བཀའ་འདྲི་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་སེ་ལ་ཀུའི་སློབ་གྲྭར་གཅར་བའི་སྐབས་སུ་དེའི་ཁོར་ཡུག་དེ་ཧོག་ཙམ་ཛ་དྲག་པོ་འདུག ཕ་གིར་ཕྲུ་གུ་དེ་ཚོ་གནས་ཀྱི་ཡོད་ཙང་ཕ་མ་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཀྱང་ཞུས་སོང་། ཕ་གིར་དྲི་མ་དང་དེ་ཚོའི་ཐོག་ལ་འཕྲོད་བསྟེན་གྱིས་མཁྱེན་རྟོགས་བྱུང་ཡོད་དམ། དེ་ཚོའི་ཐོག་ལ་ཐབས་ལམ་དང་སྐྱོན་གཅོད་ཡོང་གི་ཡོད་མེད། ཛ་དྲག་པོ་གཅོད་ཡིན་མིན་མཁྱེན་གྱི་ཡོད་དམ་མེད་ཅེས་བཀའ་འདྲི་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་སིམ་ལ་རེད། ས་གནས་ཁ་ཤས་ཤིག་ནས་དེ་འདྲ་གསུངས་སོང་། དབང་པོ་སྐྱོན་ཅན་ད་ལྟའི་སྨན་ཐོ་ནང་ལ་འདང་འདུག དབང་པོ་སྐྱོན་ཅན་ཚོ་ལ་ད་ལྟ་མཛད་དགའ་སློབ་གྲྭ་དེ་འདྲ་ཡོད་པ་རེད། ང་ཚོ་ད་ལྟའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ལ་དེ་འདྲའི་ཕྲུ་གུ་གཏང་ས་ཁག ༣།༨ ཞིག་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ནའང་མང་པོ་ཞིག་གིས་དཀའ་ངལ་གང་ཞུས་སོང་ཟེར་ན། ཕྲུ་གུ་རང་ལོ་ ༡༨ མ་བསླེབ་བར་དུ་ག་པར་ཡིན་ནའང་ཉར་གནང་གི་འདུག དེའི་དཀའ་ངལ་མི་འདུག ཡིན་ནའང་རྒན་པ་ཆགས་ཡོད་དུས་ཕྲུ་གུ་གཏང་ས་མེད་པ་དང་ཉར་ཚགས་བྱེད་སའི་དཀའ་ངལ་འདུག་ཅེས་མང་པོ་ཞུ་ཡི་འདུག སོ་སོས་ས་གནས་ས་ཐོག་ལའང་གནས་སྟངས་དེ་འདྲ་མཐོང་སྣང་། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་དེ་ཚོའི་ཐོག་ལ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ནས་དགོངས་བཞེད་ཡོད་དམ་མེད། མ་འོངས་པར་དཀའ་ངལ་གཟིགས་ཀྱི་ཡོད་དམ་མེད། ད་ལྟ་ཡོད་བཞིན་པ་ཚོ་ཡར་འཚར་ཡོད་དུས། དེ་ཚོར་ཐུ་མ་ཐུད་ནས་བདག་གཉེར་བྱེད་ས་དང་གཅེས་སྐྱོང་བྱེད་ས་འདི་གནད་འགག་གཟིགས་ཀྱི་ཡོད་དམ་མེད་ཅེས་བཀའ་འདྲི་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག ད་ལྟའི་ལས་བསྒོམས་ནང་ལ་སིམ་ལའི་སྨན་ཁང་གི་ཡོ་ཆས་དེ་འདྲ་ཞིག་གཟིགས་གནང་ཡོད་གསུངས་འདུག གང་ལྟར་གཅར་བའི་སྐབས་སུ་སིམ་ལར་སྨན་ཁང་གཅིག་ཡོད་པ་ཞིག་ལ་ཕྱུག་ལས་གནང་མཁན་སུ་ཡང་མེད་པའི་གནས་སྟངས་ཤིག་ཞུ་ཡི་འདུག དེ་འདྲ་ཡིན་ན་ཡོ་ཆས་གཟིགས་ནས་ཕ་གིར་ལག་བསྟར་དང་ཕྱུག་ལས་གནང་མཁན་མེད་པ་ཡིན་ན་འདི་དཀའ་ངལ་ཞིག་རེད་བསམ་གྱི་འདུག དེའི་ཐོག་ལ་ཐུ་མ་ཐུད་ནས་ཕྱུག་ལས་གནང་མཁན་ཞིག་བཏང་གནང་ཡོད་དམ་མེད་ཅེས་བཀའ་འདྲི་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག གོ་སྐབས་གནང་བར་ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་པདྨ་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འཐུས་བསྟན་འཛིན་འཛམ་དབྱངས་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་བསྟན་འཛིན་འཛམ་དབྱངས་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་དྲི་བ་གཉིས་དང་མཐའ་མ་དེར་སོ་སོས་འདོད་བསྐུལ་ཞུ་དགོས་པ་ཞིག་ཡོད། དང་པོ་འདི་དེ་སྔོན་གྱི་གྲོས་ཚོགས་ལ་འདོད་བསྐུལ་ཞིག་ཞུས་ཡོད། ད་ལྟ་ཅན་ཌི་གྷར་ལ་ཡོད་པའི་PGI ཡི་དབུ་འཛིན་མཆོག་ལ་དཔལ་ལྡན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་བློན་མཆོག་ནས་མཇལ་འཕྲད་ཞུས་ནས་ནད་པ་མང་པོ་ཞིག

ཞོགས་པ་སྔ་པོར་ཕ་གིར་བང་སྒྲིག་ནས་དཀའ་ངལ་ཞིག་འཕྲད་ཀྱི་འདུག་ཅེས་ཞུ་དུས། འདིའི་སྔོན་ལ་དཔལ་ལྡན་བཀའ་བློན་མཆོག་ནས་ཞལ་བཞེས་ཐོབ་སོང་། འདིའི་གནད་དོན་དེ་གང་འདྲ་ཞིག་བྱུང་ཡོད་དམ། PGI དབུ་འཛིན་དང་མཉམ་དུ་འབྲེལ་བ་བྱུང་ཡོད་དམ་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་གཉིས་པ་འདི་ད་ལྟ་ཙན་ཌྷི་ཀྲར་རང་ལ་ PGI ས་ཆ་དེའི་མིང་དེ་བརྗེད་འདུག ད་ལྟ་དེ་ལ་བོད་ཁྱིམ་གྱི་ངོས་ནས་སྨན་ཞབས་པ་ཞིག་གྲ་སྒྲིག་གནང་འདུག ཉེ་ཆར་བདེ་ལེགས་སྨན་ཁང་ནས་ཁང་པ་གསར་རྒྱག་གནང་ནས་སྨན་ཞབས་པ་དེ་འདྲ་གཏོང་རྒྱུ་ཞིག་གསུང་གི་འདུག སྨན་ཞབས་པ་དགོས་རྒྱུ་དེ་དངོས་གནས་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་འདུག བདེ་ལེགས་སྨན་ཁང་ནས་བཏང་མ་ཐུབ་པ་ཡིན་ནའང་བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་ཀྱི་ངོས་ནས་གཏོང་ཐུབ་ན་ཡག་པོ་འདུག་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ད་ལྟ་མ་ཐུབ་འགྱུར་དེ་སྐྱོར་ཐུབ་ཡོད་པ་རེད་དམ་མེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། གང་ཡིན་ཟེར་ན་ད་ལྟ་ཙན་ཌྷི་ཀྲར་ལ་ནད་པ་མང་པོ་ཞིག་ཛ་དྲག་ཆགས་ནས་མ་གིར་སླེབ་ཡོང་གི་འདུག དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་མ་གིར་སྨན་ཞབས་པ་དང་འཕྲོད་ལས་པ་དེ་འདྲ། ཕོ་རང་ཚོར་ད་ལྟའི་ཆར་ལམ་སྟོན་གནང་མཁན་ཞིག་མེད་པའི་དཀའ་ངལ་ཞིག་འཕྲད་སྡོད་ཀྱི་འདུག དེ་སྔོན་གོང་དུ་ཞུས་པ་བཞིན་ད་ལྟ་ཨ་ཅག་ཆེ་རིང་སྒྲོལ་དཀར་ལགས་ཀྱིས་ཐུགས་ཁུར་ཆེན་པོ་ཞིག་གནང་གི་ཡོད་པ་རེད། འདི་ང་རང་ཚོའི་བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་ཀྱི་ངོས་ནས་ཐུགས་ཁུར་ཞིག་བཞེས་དགོས་རྒྱུ་དེ་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་རེད་འདུག ཕོ་རང་ཡིན་པ་ཡིན་ནའང་དེ་ག་རང་གསུངས་སོང་། ཨ་ཅག་ཆེ་རིང་སྒྲོལ་དཀར་ལགས་ཀྱིས་གང་གསུང་གི་འདུག་ཟེར་ན། ངའི་རྗེས་ལ་གང་འདྲ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ན་ཞེས་སེམས་འཚབ་ཆེན་པོ་གནང་གི་འདུག དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་ཀྱི་ངོས་ནས་དེའི་ཐོག་ལ་གཅིག་གཟིགས་རོགས་གནང་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་གསུམ་པ་འདི་སྔོན་གྱི་གྲོས་ཚོགས་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་ཡིན། ད་ལྟ་ཟས་བཅུད་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་ཡིན། སྤྱིར་བཏང་ང་ཚོས་ན་ཚ་སྔོན་འགོག་ཅེས་ཞུ་དུས་སྔོན་འགོག་བྱེད་དགོས་པ་ལ་རིམ་པ་གསུམ་གྱི་ཐོག་ནས་སླེབ་དགོས་ཀྱི་རེད་ཅེས་བསམ་གྱི་འདུག གཅིག་འདི་ད་ལྟ་ལུས་རྩལ་དེ་རེད། འདིའི་ཐོག་ལ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ངོས་ནས་དངོས་གནས་ཀྱི་ཧ་ལས་པའི་ཕྱག་ལས་ཡག་པོ་གནང་གི་འདུག གཉིས་པ་འདི་མིའི་སེམས་ཁམས་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། འདི་ང་ཚོའི་ནང་པའི་ཆོས་དང་སྒོམ་སོགས་མང་པོ་ཡོད་དུས་ཡག་ཐག་ཆོད་ཅིག་འདུག གསུམ་པ་འདི་ཟས་བཅུད་རེད། ཟས་བཅུད་དེའི་སྐོར་ལ་ང་ཚོས་ད་དུང་དམིགས་བསལ་གྱི་ཐུགས་ཁུར་བཞེས་དགོས་རྒྱུ་དེ་ཧ་ལས་པའི་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་རེད་འདུག སྔོན་ལ་ངས་དཔལ་ལྡན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་བློན་མཆོག་ལ་འབོད་བསྐུལ་ཞིག་ཞུས་པ་ཡིན། ཟས་བཅུད་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་སྒྲིག་འཛུགས་ཁྱབ་ཁོངས་ཚོ་ལ་བཀོད་ཁྱབ་ལམ་སྟོན་ནན་པོ་ཞིག་གཏོང་དགོས་ཀྱི་འདུག་ཅེས་ངས་ཞུས་པ་ཡིན། སྒྲིག་འཛུགས་ནང་ལ་ཟ་ཁང་ཡོད་པ་རེད། ཚོང་ཁང་ཡོད་པ་རེད། དེའི་ནང་ལ་ད་ལྟའི་ཆར་ཙག་ཙིག་གི་ཟས་དང་སྐབས་བདེའི་ཞལ་ལག་མང་པོ་བཏང་ནས། འདིའི་དངོས་གནས་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་ཞིག་འཕྲད་ཀྱི་འདུག ལྷག་པར་དུ་ད་ལྟ་སློབ་གྲྭ་ཁག་ལ་རེད། དགོན་སྡེ་གྲྭ་ཚང་ཁག་ལ་དེའི་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་རེད་འདུག ང་ཚོས་གཞིས་ཆགས་ཁག་ལ་གཟིགས་པ་ཡིན་ནའང་ཚ་བ་ཆེན་པོ་ཡོད་ནའང་གསོལ་ཀྲུམ་མང་པོ་མཆོད་རྒྱུ། དེ་བཞིན་སྐབས་བདེའི་ཐུག་པ་དེ་མ་བཙོས་ནས་སྐམ་པོ་མཆོད་རྒྱུ། དེ་ནང་བཞིན་ང་ཚོས་ཆུ་མངར་མོ་འཐུང་རྒྱུ། དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག Energy drinks ཟེར་བ་དེའི་ནང་ལ་བྱེ་མ་ཀ་ར་ཧ་ཅང་མང་པོ་ཡོད་པ་རེད། འདི་

སློབ་ཕྲུག་རེད། དགེ་འདུན་པ་ཆོས་འདིའི་གཅིག་ཕན་གྱི་ཡོད་པ་རེད་བསམ་གྱི་ཡོད་ས་རེད། འདིས་གནོད་འཚེ་ཆེན་པོ་ཞིག་སྐྱེལ་གྱི་འདུག་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་བཞིན་དེ་སྔ་ཡིན་ན་སློབ་གྲྭའི་ནང་ལ་སློབ་ཕྲུག་གི་ལྗིད་ཚད་ཡར་བརྒྱལ་བསྡད་པའི་གྲངས་ཀ་མང་པོ་ཡོད་པ་མ་རེད། ཡིན་ནའང་དེང་སང་གི་དུས་ཚོད་ལ་གཟིགས་པ་ཡིན་ན། བོད་ཕྲུག་ནང་ལའང་དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག Overweight ལྗིད་ཚད་ཡར་མཐོ་པོ་ཡོད་སྡོད་མཁན། དེ་ག་ནང་བཞིན་ Obesity དེ་འདྲ་སླེབ་ཀྱི་འདུག དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་དཔལ་ལྡན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་བློན་མཆོག་ལ་འབོད་བསྐུལ་ཞུ་རྒྱུ་ཞིག་ལ། རྗེས་མ་ལོའི་སྔོན་རྩིས་ཐོག་ལ་ཡིན་ནའང་རེད། ད་ལྟ་ང་ཚོས་དེའི་ཐོག་ལ་ཉམས་ཞིབ་ནན་པོ་ཞིག་གནང་དགོས་ཀྱི་འདུག དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག Quantitative analysis of Body mass index (BMI) འདི་ང་ཚོས་བཙན་བྱོལ་ནང་ལ་གནང་དགོས་རྒྱུ་ར་ཧ་ཅང་གི་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་རེད་འདུག ངས་དྲ་རྒྱ་ཁག་ལ་བལྟས་པ་ཡིན། དེ་འདྲ་གནང་འདུག་དང་མི་འདུག ལ་དྭགས་ཁུལ་ལ་བོད་པའི་ཚོགས་པ་གཅིག་གིས་ཕལ་ཆེར་བྱང་ཐང་ཁུལ་ལ་དེ་འདྲ་ཞིག་གནང་གི་འདུག དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་འདི་ང་རང་ཚོའི་བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་ཀྱིས་དམིགས་བསལ་ཐུགས་ཁུར་བཞེས་གནང་ནས་དགོན་སྡེ་གྲྭ་ཚང་ཁག་ལ་དཀའ་ངལ་ཅི་ཞིག་འཕྲད་ཀྱི་འདུག ངས་ཞུ་རྒྱུ་ཞིག་ལ་ད་ལྟ་ཟམ་བཙུད་དང་འབྲེལ་ནས་སློབ་གྲྭ་ཁག་ལ་དམིགས་བསལ་གྱི་ཟབ་སྦྱོང་མང་པོ་གནང་འདུག་སྟེ། དགོན་སྡེ་གྲྭ་ཚང་ནང་ལའང་འདི་གནང་དགོས་རྒྱུ་དེ་ཧ་ཅང་གི་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་རེད་འདུག་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་པདྨ་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྡན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་བློན་མཆོག

དཔལ་ལྡན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་བློན་ཆོས་སྐྱོང་དབང་ཕྱུག་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག དུས་ཚོད་བསྲི་ཆགས་གནང་བའི་ཐོག་ནས་སྙན་སེང་ཞུ་རྒྱུ་ཞིག་ལ། བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་རྣམ་པས་ལམ་སྟོན་གང་ཕེབས་པ་འདི་ལྷན་ཁང་གི་ལས་བྱེད་རྣམས་དེ་རིང་གྲོས་ཚོགས་ནང་བཅར་ཡོད། ཁོང་རྣམ་པས་བརྗེད་ཐོ་བཀོད་གནང་གི་རེད། དེ་མ་ཡིན་པའི་བཀའ་འདྲི་གང་ཕེབས་པ་དེ་དག་ལ་ངས་ལན་མདོར་བསྡུས་བྱས་ནས་ཞུ་ཆོག་པ་བགྱིས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་དང་པོ་ནས་ད་ལྟ་ཀུམ་རའོ་ལ་མཆིན་པའི་གཉན་ཚད་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་གནང་བའི་གྲངས་ཐོ་ཟེར་ནའང་རེད། འདིས་གྲུབ་འབྲས་དེ་མ་འགྱུར་བའི་སྔོར་ལ་གསུངས་སོང་། འདི་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༨‴ ༢༠༡༩ ཡི་རྩིས་ལོ་ནང་མ་རེད། འདི་ཉེ་ཆར་ཕྱི་ཟླ་ ༩།༥ པའི་ནང་གནང་བའི་ལས་གཞིའི་འོག་ལ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ནའང་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ནས་བཀའ་འདྲི་ཕེབས་དུས། རིགས་གཅིག་ང་ཚོས་གང་ཞུ་ཡི་ཡོད་པ་རེད་ཟེར་ན། གྲངས་ཐོ་བསྡུས་ནས་ཞིབ་འཇུག་གནང་སྟེ། ཞིབ་འཇུག་གནང་བའི་སྐབས་སུ། དཔེར་ན། ཀུམ་རའོས་གནས་ལ་མི་གྲངས་ ༥༩ ཡིས་མཆིན་པའི་གཉན་ཚད་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་ནང་ཞུགས་པ་རེད། དེའི་ནང་ནས་རིགས་གཅིག་ནད་རྟགས་ཐོན་པ་དེ་འདྲ་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་རེ་རེ་བྱས་ནས་མར་འབྲེལ་བ་གནང་ནས་ཞུ་ཡི་ཡོད་པ་རེད། སྤྱི་ཡོངས་ལ་ཁྱབ་བསྒྲགས་དང་འདུ་འཛོམས་ཡོད་སྡོད་ས་ཞིག་ལ་མི་འདི་ལ་ནད་རྟགས་འདུག་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་དེ་ཏོག་ཙམ་སྟབས་མི་བདེ་བ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་རེ་རེ་བཞིན་ནད་རྟགས་ཐོན་བསྡད་

པ་དེ་ཚོར་འབྲེལ་བ་གནང་། དེའི་རྗེས་ལ་འཕར་མ་ད་གིན་མང་པོ་ཞིག་འགྲེལ་བརྗོད་གནང་བཤད་པ་དེ་ཚོ་ཚང་མ་ཞིབ་འཇུག་འགྲོ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ལྟར་རིམ་པ་བསྒྲིགས་པའི་གནས་སྟངས་ཤིག་ཆགས་ཀྱི་འདུག་ཅེས་འདི་ཞུས་ན་བསམས་བྱུང་།

དེ་ནས་ད་ལྟ་མ་དང་བྲིས་པའི་འོག་ནས་ད་ལོ་སྦུ་གུ་སྦྲུམ་མ་ཟེར་དུས་སྦུ་གུ་མངལ་ལ་འཁོར་བའི་གྲངས་ ༢༣༨ ཞིག་ལ་མཐུན་འགྱུར་སྒྲུར་ཡོད་པ་དེའི་ནང་ལ་སྦུ་གུ་བཙའ་བའི་སྐབས་སུ་ཤོར་བ་དང་འདས་གྲོངས་སུ་ཕྱིན་པའི་གནས་ཚུལ་ཡོད་དམ་མེད་ཅེས་གསུང་གི་འདུག ཐ་བའི་ཉེ་བའི་ཆར་གནས་ཚུལ་ཞིག་གི་ཡིན་པ་ཡིན་ན། སྦུ་གུ་ ༣ དེ་འདྲ་ཞིག་བྱུང་འདུག ཡིན་ནའང་ལོ་འཁོར་གྱི་ནང་ལ་བསྡོམས་བརྒྱབ་ནས་ལྟ་ཡོང་དུས་སྦུ་གུ་གྲངས་ ༡༠ བྱུང་འདུག སྦུ་གུ་གྲངས་ ༡༠ འི་ནང་ནས་སྦུ་གུ་གྲངས་ ༣ ལོ་གཅིག་མ་ཟིན་སྔོན་ལ་རེད། སྦུ་གུ་གྲངས་ ༣ ལོ་ ༡༡ མ་ཟིན་སྔོན་ལ་རེད། སྦུ་གུ་གྲངས་ ༩ སྐྱེས་མ་ཐག་ Still birth ཞུ་ཡི་རེད། དེ་ལྟར་བྱུས་ནས་འདས་གྲོངས་ཕྱིན་འདུག བསྡོམས་པའི་སྦུ་གུ་གྲངས་ ༡༠ རེད་འདུག ཉེ་བའི་ཆར་ནས་ད་ལྟ་གསུངས་པ་དེ་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཀྱིས་གླེང་པ་རེད། གནད་དོན་འདི་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་རང་གི་ས་གནས་ལ་དེ་འདྲ་ ༢ ཤིག་བྱུང་འདུག འདི་ ༢ བྱུང་བའི་རྐྱེན་དེ་དང་པོ་ནས་སྦྲུམ་མ་གཅིག་ལ་གཟུགས་པོའི་ནང་ལ་ཁྲག་ཤེད་ཀྱི་གནས་སྟངས་དང་གཟུགས་པོའི་ནང་ལ་ལྷིད་ཚད་མཐོ་པོ་ཡོད་པའི་གནས་སྟངས་ཤིག་རེད་འདུག འདི་ང་ཚོའི་ས་གནས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་སྨན་ཁང་གིས་མར་ St.Mary ལ་བསྟེན་གཏུག་བྱེད་དགོས་ཀྱི་རེད་ཅེས་སྔོན་ནས་ལམ་སྟོན་ཡོད་པ་གཞིར་བཟུང་གིས་ St.Mary ལ་བསྟེན་གཏུག་གནང་བའི་སྐབས་སུ། དེར་ཨེམ་ཆི་གྲགས་ཅན་ད་ལྟ་བར་དུ་སྦུ་གུ་བཙས་ནས་ཁྲིད་ནས་འཕྲོ་བརླག་འགྲོ་མ་མྱོང་བ་དེ་འདྲའི་ཡི་ཤུ་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་བཙུན་མ་ཨེམ་ཆི་ཞིག་ཡོད་པ་རེད། མོ་རང་ཉིད་མོ་དེར་བཞུགས་མེད་པའི་དུས་ཚོད་ཅིག་ཁེལ་ནས་འདས་གྲོངས་སུ་ཕྱིན་འདུག གཞན་པ་འདི་ Apollo སྨན་ཁང་ནང་དུ་རེད། Apollo སྨན་ཁང་ལབ་ན་ Mysore ནང་གི་སྨན་ཁང་ཆེ་ཤོས་དེ་རེད། དེར་བསྟེན་གཏུག་གནང་བ་རེད། དེར་ལས་དབང་གི་ཐོག་ནས་དེ་འདྲ་ཆགས་ཡིན་ཀྱི་རེད། དེ་ལ་སེམས་གསོ་ཞུ་རྒྱུ་ཙམ་མ་གཏོགས་དེ་མིན་ཞུ་རྒྱུ་གང་ཡང་མི་འདུག དེ་འདྲ་ཡིད་སྐྱོ་བའི་གནད་སྟངས་གཉིས་བྱུང་འདུག འདི་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཀྱིས་དྲི་བ་ཕེབས་ཡོད་དུས་ལན་ཞུས་ན་དྲན་བྱུང་།

དེ་ནས་ TCV Selakui ཉེ་འཁོར་གྱི་ཁོར་ཡུག་གི་གནས་སྟངས་སྐོར་གསུངས་པ་རེད། འདིའི་ཐོག་ལ་བོད་ཁྱིམ་གྱི་འཛིན་སྐྱོང་གི་ཐོག་ནས་འབད་བརྩོན་ཞུས་བཤད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་བཞིན་སྡེ་ར་ལྡུན་ཁྲབ་ཁོངས་ཀྱི་ས་གནས་འགོ་འཛིན་ཡོད་པ་རེད། འདིའི་ཐོག་ནས་ཡིན་ནའང་མར་ས་གནས་རྫོང་གི་རྫོང་དཔོན་རེད། དེ་ག་ནང་བཞིན་གནད་ཡོད་དེ་ཚོ་ལ་ཞུ་ཡི་ཡོད་པ་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་ཕྱོགས་གང་སར་ལ་ཞུས་ནས་འབད་བརྩོན་གནང་ནས་འགྲོ་ཡི་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ནའང་ཕྱིས་སུ་སྡེ་ར་ལྡུན་ཁུལ་གྱི་གད་སྙིགས་གཡུག་ས་ཆགས་པའི་གནས་སྟངས་ཤིག་རེད་འདུག སྔོན་མ་དང་པོ་ Selakui དེ་ TCV ཆགས་པའི་སྐབས་སུ་ངས་དེ་དུས་མཇལ་རྒྱུ་མ་བྱུང་། ང་རང་ཚུ་ཡི་ལམ་དེ་ཕར་བརྒྱལ་ནས་འགྲོ་མྱོང་ཡོད། དེ་འདྲ་མཇལ་རྒྱུ་མ་བྱུང་། འདི་ཕྱིས་སུ་དེ་ལྟར་ཆགས་འདུག དེ་འདྲ་ཡོང་དུས་ཆུ་མ་ཡོང་བའི་སྔོན་ལ་ཆུ་རག་ཟེར་གྱི་རེད། འདི་ཆགས་ཡོད་དུས་ང་ཚོས་ཤུགས་རྒྱག་ཐུབ་ཡོད་ན་ཕལ་ཆེར་ཏོག་ཙམ་ཞིག་བཀའ་འགོག་བྱེད་ཐུབ་ཡོད་ས་རེད། ད་ལྟའི་ཆར་ཕལ་ཆེར་དེའི་གཡས་གཡོན་གྱི་ཡུལ་ཚོགས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གད་སྙིགས་དེར་གཡུགས་ཏེ་མེར་བསྲེགས་བཏང་ནས། ད་ལྟ་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཀྱིས་གསུངས་པ་བཞིན་དཀའ་ངལ་ཞིག་ཆགས་པའི་གནས་སྟངས་ཤིག་རེད་འདུག་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་བཞིན་དམིགས་བསལ་དགོས་མཁོ་ཅན་གྱི་མདོན་དགའ་སློབ་གྲྭ་ནང་ལ་མཚོན་ན། ཕལ་ཆེར་ཕྲུ་གུ་ཕྱེད་ཀ་ལས་ལྷག་ལོ་ ༡༨ གྱི་ཡན་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། བྱས་ཙང་ལོ་ ༡༨ གྱི་ཡན་ལ་བཞག་ས་ཟེར་དུས་ཨ་ལས་དང་པོ་ལོ་ ༡༨ གྱི་མན་གྱི་ཕྲུ་གུ་ཁ་ཤས་ཚུད་མ་ཐུབ་པའི་གནས་སྟངས་དེ་འདྲ་ཆགས་ཀྱི་འདུག དེ་ཚོ་ལ་དམིགས་ཚད་འདྲ་ཟིན་ཏེ་ཤུགས་བརྒྱབ་རྒྱུར་འབད་བརྩོན་ཞུས་པའི་གནས་སྟངས་ཤིག་ཡིན། ལོ་ ༡༨ གྱི་ཡན་གྱི་རིགས་དེ་ཚོ་ལ་གང་ཞུ་དགོས་པ་རེད། རྒས་གསོ་ཁང་ཞུ་དགོས་པ་རེད་དམ། གང་ཞུ་དགོས་པ་རེད། དེ་འདྲའི་གནས་སྟངས་ཤིག་ཆགས་ཀྱི་འདུག་མ་གཏོགས་འདི་མི་ཚེ་གཅིག་ཆ་ཚང་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ནས་གནང་ཐུབ་རྒྱུ་དེ་དངོས་ཡོད་ཀྱི་གནས་སྟངས་ཡག་པོ་བྱས་ནས་གཟིགས་ཞིབ་གནང་བ་ཡིན་ན་ཏོག་ཙམ་དཀའ་ངལ་ཞིག་མེད་ན་དྲན་གྱི་འདུག

དེ་བཞིན་སེམས་ལ་འཕྲོད་ལས་པ་མི་འདུག་ཅེས་གསུངས་སོང་། སེམས་ལ་ལ་ཉེ་ཆར་འཕྲོས་ལས་པ་བསྐོས་ཚར་རེད། སེམས་ལ་ཁ་སང་ཙ་ལག་ཉོས་པ་དེ་དག་ཆེན་པོ་གང་ཡང་མ་རེད། གཅིག་འདི་སྨན་ཁབ་བཙོས་རྒྱུ་དེ་རེད། གཅིག་འདི་ནད་པ་འོང་འཛིན་བཟུ་རྒྱུ་དེ་རེད། གཞན་འདི་ནི་ཆ་གློག་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་སྒོར་མོ་ ༡༢༠༠༠ ཙམ་གྱི་ཙ་ལག་ཉོས་པའི་གནས་སྟངས་ཤིག་ཆགས་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཞན་ནས་ PGI ཡི་འགོ་འཛིན་མཉམ་དུ་ཐུག་རྒྱུ་བྱུང་སོང་ངམ་གསུངས་སོང་། སྔོན་མ་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཀྱིས་གང་གསུངས་པ་དེ་ཐོ་བརྒྱབ་ནས་ལྟ་ཡི་ཡོད་དེ། འདི་ངས་དྲན་ལམ་ནས་ཤོར་འདུག དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་ཐུག་མ་སོང་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། གཉིས་པ་དེ་ལ་ད་ལྟ་མ་གིར་ནད་གསོ་ཁང་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་བདེ་ལེགས་སྨན་ཁང་གི་འཕྲོད་ལས་པ་གོ་སྒྲིག་ཞུས་བཞག་པའི་གནས་སྟངས་ཤིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ག་ནང་བཞིན་ཚེ་རིང་སྒྲོལ་དཀར་ལགས་ཡིན་ནའང་མོ་རང་གི་རྗེས་ལ་ག་རེ་ཆགས་ཀྱི་རེད་ཟེར་ནས་སེམས་འཚབ་གནང་གི་འདུག་གསུངས་པ་དེ་དངོས་གནས་བསྔགས་འོས་ཀྱི་དགོངས་ཚུལ་ཞིག་རེད། དེ་ལ་ཡིན་ནའང་འབྲེལ་བ་ཞུ་ཡི་ཡོད། ཡིན་ནའང་འབྲེལ་བ་ཞུ་དུས་ཚུར་འབྲེལ་བ་དེ་ནང་བཞིན་གནང་ན། ལག་པ་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་ཞུ་དུས་ཕྱོགས་གཞན་ནས་ཚུར་ཞུས་པ་ཡིན་ན་སྒྲ་ཐོན་གྱི་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་ང་ཚོའི་ཕྱོགས་ནས་བསླེབས་པ་ནས་བཟུང་སྟེ་ཐེངས་གཉིས་འབད་བརྩོན་གནང་བ་ཡིན། ད་དུང་ཉེ་ཆར་ཡང་འབད་བརྩོན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ལྟར་བྱས་ནས་ང་ཚོའི་ངོས་ནས་ཐབས་ཤེས་ཤིག་ཞུས་པའི་གནས་སྟངས་ཡིན། གང་ཡིན་ཟེར་ན་མོ་རང་ལ་རྒྱུས་མངའ་ཡོད་པ་རེད། མོ་རང་ལ་རྒྱུས་མངའ་ཡོད་པ་དེ་གཞན་པ་ཞིག་ལ་མར་རྩེ་སྦྱོར་ཐུབ་རྒྱུ་དང་། གཞན་པ་དེས་མོ་ལྟ་བུར་ལས་ཀ་བྱེད་ཐུབ་མཁན་ཞིག་སློབ་ཐུབ་རྒྱུ་འདི་ང་ཚོས་ཀྱང་གནད་འགག་ཆེན་པོ་ཞིག་བརྩིས་བསྡད་ཀྱི་ཡོད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་མ་ཡིན་པའི་ལམ་སྟོན་ཁ་ཤས་ཤིག་དང་དགོངས་ཚུལ་ཁ་ཤས་ཤིག་ཕེབས་སོང་། ཟས་བཅུད་སྟོན་སྟངས་ཀྱི་ཐོག་ལ་དགོངས་ཚུལ་ཕེབས་སོང་། འདིའི་ཐོག་ལ་ས་གནས་ཁག་ལ་ལམ་སྟོན་འགྲོ་དགོས་ཀྱི་རེད་ཅེས་གསུངས་སོང་། དེ་སྔ་གསུངས་ཡིན་ཞེས་གསུངས་སོང་། བྱས་ཙང་དེའི་ཐོག་ལ་ད་ལྟ་ང་ཚོས་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་ཁྱབ་བསྒྲགས་དང་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་ལམ་སྟོན་དེ་འདྲ་སྤེལ་རྒྱུ་བྱུང་མ་སོང་། ཡིན་ནའང་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་སྨན་ཁང་དེ་ཚོ་དང་། དེ་ག་ནང་བཞིན་ཉིན་མོ་སྲུང་བརྩི་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་སྐབས་དང་དུས་སུ་ལམ་སྟོན་དེ་འདྲ་སྤེལ་བསྡད་ཀྱི་ཡོད་པའི་གནས་སྟངས་ཤིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དམིགས་སུ་བཀར་ནས་རེ་རེ་ལ་ཆུ་མདངར་མོ་དང་དེ་ཚོ་ཞིབ་ཕྲ་འཛིན་པའི་ཐོག་ནས་ལམ་སྟོན་ཟེར་ནའང་རེད། གསལ་བསྒྲགས་སྤེལ་རྒྱུ་དེ་འདྲ་བྱུང་མ་

སོང་། འདི་དགོས་ངེས་ཅན་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་ན་དེའི་ཐོག་ལ་ང་ཚོས་བསམ་བློ་བཏང་ནས་ཞིབ་འཇུག་གནང་བའི་ཐོག་ནས་གོམ་པ་རྒྱག་དགོས་པའི་གནས་སྟངས་ཤིག་ཆགས་ཀྱི་རེད། དེ་བཞིན་གཟུགས་པོའི་ལྗིད་ཚད་ཆེ་རུ་འགྲོ་ཡི་ཡོད་པ་དང་། སློབ་ཕྲུག་ནང་ལ་འཕྲོད་བསྟེན་ཐོག་ནས་ BMI ཡི་གནས་སྟངས་གང་འདྲ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་དེ་དག་ལ་ཞིབ་འཇུག་གནང་དགོས་པའི་ལམ་སྟོན་ཕེབས་སོང་། དེ་ཚོའི་ཐོག་ལ་ང་ཚོས་ངོ་སྤྲོད་དང་འབད་བརྩོན་ཞུ་ཆོག་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་པདྨ་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འཐུས་དགེ་བཤེས་ལྷ་རམས་པ་ཨ་ཀྱུག་ཚེ་བརྟན་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་དགེ་བཤེས་ལྷ་རམས་པ་ཨ་ཀྱུག་ཚེ་བརྟན་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག ད་ལྟ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བསྒྲོམས་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་སྤྱིར་བཏང་འབྲེལ་ཡོད་ལྷན་ཁང་གིས་ཕྱག་ལས་གནང་ཕྱོགས་ཡག་པོ་ཡོང་གི་ཡོད་པ་དེ་མཐོང་ཚུལ་ཡོད་པ་དང་། དེ་ནས་ལས་བསྒྲོམས་བསྡུས་པ་ཤོག་ལྷེ་ཉི་ཤུ་རྩ་གྲངས་ཤིག་འདུག ལས་བསྒྲོམས་རྒྱས་པ་དེ་ལས་མང་བ་ཡོད་པར་གཞི་ལ་བཞག་པའི་ཐོག་ནས། སྤྱི་འཐུས་རྒྱུན་ལས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཡིན་ནའང་འདིའི་ཐོག་ལ་དམིགས་བསལ་གྱི་དྲི་བ་ཕེབས་མེད་པ་ཡིན་དུས། ལས་དོན་ཚང་མ་ཡག་པོ་ཡོང་ཡོད་པར་ངོས་འཛིན་གནང་བའི་ཐོག་ནས་དཔལ་ལྡན་བཀའ་བློན་དབུས་པའི་ལས་བྱེད་རྣམ་པ་ཚང་མ་ལ་བསྔགས་བརྗོད་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་གཉིས་པ་སྨན་རྩིས་ཁང་གི་རྩིས་འགོ་ཨང་ ༣ པ་དེ་ལ་སྨན་སྦྱིན་སྒོར་མོ་ས་ཡ་ ༣༩ དང་འབུམ་ ༤ གནང་འདུག དེ་ལ་བསྔགས་བརྗོད་ཞུ་རྒྱུ་དང་ང་རང་ངོས་ནས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བ་ལ་གཞི་རྩའི་མང་པོ་ཞིག་དང་། ལྷག་པར་དུ་ཆབ་སྲིད་བཙོན་པ་དང་བཙོན་ཟུར་དེ་འདྲ་ལ་སྨན་བཅོས་ཡག་པོ་གནང་ཡོད་པ་འགའ་ཤེས་རྟོགས་ཡོད། དེ་འདྲ་ཡིན་ཙང་བསྔགས་བརྗོད་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་གནང་བཞིན་ ༤ པ་མཆིན་པའི་གཉན་ནད་གསོ་ཐབས་སུ་དམིགས་ཏེ་གསོལ་སྨན་མཆིན་སྲིན་ཀུན་འཇོམས་རྒྱལ་པོ་བཟོ་སྐྲུན་ཞེས་པ་ཞིག་བཟོ་སྐྲུན་བྱས་ནས་ཡན་ལག་ཁག་ལ་ཚོད་བལྟའི་ཆེད་དུ་གཏོང་གི་ཡིན་ཟེར་ནས་བཏང་འདུག གང་ལྟར་མཆིན་པའི་གཉན་ནད་གསོ་ཐབས་ཀྱི་སྨན་གསར་པ་ཞིག་བཟོ་ཐུབ་པ་དེ་ལ་བསྔགས་བརྗོད་དང་། ད་ལྟའི་ཆར་ས་གནས་ལ་གང་འདྲ་བྲུས་ནས་བཀྲམ་ཡོད་མེད་དང་། དེའི་ཐོག་ལ་ཕན་ནུས་དང་གྲུབ་འབྲས་གང་འདྲ་ཞིག་བྱུང་ཡོད་དམ་ཞེས་དྲི་བ་ཞིག་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་དམིགས་བསལ་གྱི་གཞི་རྩའི་ང་རང་ས་བགོས་འགྲོ་ས་དེ་ལ་དྭགས་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་ལ་དྭགས་ས་ཁུལ་དང་འབྲེལ་བའི་ལྷན་ཁང་མང་པོ་ཞིག་ལ་དྲི་བ་དང་བསམ་ཚུལ་མང་པོ་འབུལ་དགོས་པའི་གནས་སྟངས་ཆགས་ཀྱི་འདུག་སྟེ། ཡིན་ནའང་ད་ལྟའི་ཆར་དྲི་བ་ཕར་ཕུལ་ཚར་བ་དེ་ཚོའི་ལན་ཚུར་འབྱོར་མ་སོང་། དེ་འདྲ་ཡིན་ཙང་ངས་རྗེས་ནས་བཀའ་ཤག་དང་ལྷན་ཁང་སོ་སོ་ནས་ལན་འབྱོར་བ་དེ་ལ་བལྟས་ནས། ཁ་ཤས་གསལ་ཆེན་པོ་ཁག་འགའ་ཤས་ནན་པོ་བྱས་ནས་བྲིས་བཞག་པ་དེ་འདྲ་ཡོད། དེ་ཚོ་སྐབས་རྗེས་མར་གོ་སྐབས་བླང་རྒྱུ་ཡིན། དེ་གནང་བཞིན་འཕྲོད་བསྟེན་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ལ་དྲི་བ་ཡོད། དེ་ཚོའི་རིགས་དེ་སྐབས་རྗེས་མར་གོ་སྐབས་བླང་རྒྱུ་ཡིན། ད་ལྟ་དུས་ཚོད་ཐུང་ཐུང་ཡིན་ཙང་གཞན་ག་རེ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན་ཟེར་

ན། བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་ལྷན་ཚོགས་ནས་ཕྱོགས་བསྒྲིགས་གནང་བའི་ཉེ་ཆར་སྟོན་པའི་དེབ་གཅིག་གསོ་རིག་དཔྱད་རྩོམ་ཕྱོགས་བསྡུས་ཟེར་བ་ཞིག་འདུག ཕྱིར་བཏང་གི་ངས་དེབ་དེ་ཞིབ་ཚགས་པོ་བྱས་ནས་བཀླག་རྒྱུ་རག་མ་སོང་སྟེ། གཞི་རྩའི་གསོ་རིག་གི་ཐོག་ནས་ནུས་པ་དང་འདིས་བྱས་རྗེས་ཡོད་མཁན་ལྷ་རྗེ་མང་པོ་ཞིག་གི་ལོ་རྒྱུས་དང་། དེ་འདྲའི་ཉམས་མྱོང་གི་ཐོག་ལ་སྐད་ཆ་དྲིས་ནས་བྲིས་པའི་དེབ་དེ་ཕྱིར་བཏང་ཆ་ནས་ཡག་པོ་ཞིག་འདུག ཡིན་ནའང་ངས་རྩོམ་ཙམ་བལྟས་པའི་ནང་ལ་ནམ་རྒྱུན་ང་ཚོའི་གསོ་རིག་གི་ཐོག་ལ་ལྷག་པར་དུ་བཙན་བྱོལ་གྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་ཐོག་ལ་བྱས་རྗེས་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་པའི་ལྷ་རྗེ་ཡེ་ཤེས་དོན་ལྡན་ཁོང་ལ་དམིགས་བསལ་དེའི་ནང་ལ་དྲི་བ་ཞུས་པ་དང་། ཡང་ན་ཁོང་གི་ལོ་རྒྱུས་དེ་འདྲ་གང་ཡང་མཇལ་མ་སོང་། དེ་འདྲ་ཡིན་ཙང་ལྷ་རྗེ་ཡེ་ཤེས་དོན་ལྡན་ལྟ་བུ་ཆ་མཚོན་ན། བཙན་བྱོལ་གྱི་སྨན་རྩིས་ཁང་དང་པོ་རྒྱག་པའི་སྐབས་སུ་འགན་ཁུར་ནས། ལྷག་པར་དུ་ནུབ་ཕྱོགས་ལ་ང་ཚོའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སྨན་གྱི་གཞུང་ལུགས་དེ་ཡར་དར་སྤེལ་གནང་རྒྱུའི་ཐོག་ལ་འགན་ཆེན་པོ། དེ་བས་ཀྱང་༧སྐུ་ཡི་བླ་སྨན་གྱི་ཕྱག་ལས་གནང་བའི་སྐབས་སུ་ཧ་ཅང་གི་ནུས་པ་ལྡན་པའི་ཕྱག་ལས་གནང་མཁན་ཞིག་དང་། དེ་ནང་བཞིན་གྱི་དེ་འདྲའི་བྱས་འབྲས་ལ་བལྟས་ནས་རྟགས་མ་ཡིན་ནའང་མང་པོ། ཉེ་བའི་ཆར་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༢ ཀྱི་ལོར་གཡུ་ཐོག་གི་གཟེངས་རྟགས། དེ་ག་ནང་བཞིན་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༨ ལོར་རྒྱ་གར་གྱི་པདྨ་ཤྲི་སོགས་མང་པོ་བཞེས་མྱོང་མཁན་གཅིག་ཡིན་ཙང་། ཁོང་ལ་ཉམས་མྱོང་དང་ལོ་རྒྱུས་སོགས་མང་པོ་འགོད་རྒྱུ་ཡོད་པ་རེད་བསམས་པ་ཞིག་ཡོད། ང་རང་ཡིན་ནའང་འདི་མཇལ་རྒྱུའི་འདོད་པ་ཡོད་པའི་ཐོག་ནས་བལྟས་པ་ཡིན་ཏེ་གང་ཡང་མཇལ་མ་སོང་། དེ་འདྲ་ཡིན་ཙང་ངས་མ་མཐོང་བ་ཡིན་ན་དགོངས་སེལ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ནས་དེའི་ནང་ལ་གང་བྱས་ནས་མེད་པ་ཡིན་ནམ། འདི་ཡོད་པ་རེད་དམ་ཡོད་པ་མ་རེད། འདི་གང་བྱས་ནས་བཀོད་མ་ཐུབ་པ་ཡིན་ནམ་ཞེས་དྲི་བ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་མར་འགྲོ་དུས་བདེ་ལེགས་སྨན་ཁང་གི་ད་ལྟ་བདེ་ལེགས་ལུས་སྦྱོང་ཁང་ཟེར་བ་གསར་དུ་བརྒྱབ་ནས་ད་ལྟའི་ཆར་ཚང་མ་དེའི་སྐད་ལ་དབྱིངས་འཕར་ནས་འགྲོ་ཡི་ཡོད་པ་རེད་བསམ་གྱི་འདུག ང་རང་ཡིན་ནའང་ཞོགས་པ་དེའི་ནང་ལུས་སྦྱོང་བྱ་རྒྱུར་འགྲོ་ཡི་ཡོད། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་འདི་ཏོག་ཙམ་ཕན་པོ་འདྲ་པོ་མཐོང་བྱུང་། སོ་སོ་ལུས་སྦྱོང་བྱེད་དུ་འགྲོ་བའི་ཉིན་མོ་དེ་ལ་གཟུགས་པོ་དེ་བཟང་པོ་དང་ཡངས་པོ་བསྡད་པའི་གནས་སྟངས་ཤིག་ཚོར་སོང་། དེར་འཛིན་སྐྱོང་དང་ཚང་མའི་ཐོག་ནས་མུ་མཐུད་ནས་རྒྱུན་ཡག་པོ་ཞིག་སྐྱོང་ཐུབ་ན་ཏན་ཏན་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ཕན་ཐོགས་ཡོང་ས་རེད་སྙམ། ནད་རིགས་སྔོན་འགོག་དང་ཏེ་བི་སྔོན་འགོག་མང་པོ་ཞིག་དེ་ཚོ་ཚང་མ་ལ་འབྲེལ་བ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། གང་ལྟར་ལས་རིགས་ཡག་པོ་ཞིག་མཐོང་བྱུང་། དེ་ལ་དམིགས་བསལ་གྱི་བསྔགས་བརྗོད་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ནས་དུས་ཚོད་མང་པོ་མེད་ཙང་དེ་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ས་རེད། དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་པདྨ་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འཐུས་ཀུན་དགའ་བསོད་སྟོབས་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་ཀུན་དགའ་བསོད་སྟོབས་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བསྒོམས་སྙིས་བསྡུས་ནས་ཤོག་གྲངས་ ༡༣ ནང་གསེས་ ༤ པ་ནས་ཀོ་ལི་ཟླལ་དོན་ལྡན་གླིང་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ལ་ཆ་ཤས་ཤིག་ལེན་འདོད་བྱུང་། ཁ་སང་མ་གིར་གཞུང་འབྲེལ་ས་བགོས་ཕྱོགས་བསྐྱོད་འགྲོ་ཚར་དུས། ང་ཚོས་འགན་ཞིག་མ་ཁྱེར་ན་འགྲིག་གི་མི་འདུག སྤྱིར་བཏང་ནས་ཡར་རིམ་པས་ཞུ་རྒྱུའི་ལམ་ཀ་ཞིག་ཡོད་ཀྱི་རེད་དེ། ང་ཚོས་མི་མང་ལ་གཏམ་བཤད་དང་པོ་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ། གཞུང་མི་མང་གཉིས་ཀྱི་ཟམ་པ། ཁ་ལག་པ་གཉིས་ཀྱི་ཐུར་མ་ཟེར་བ་ལྟར་མར་འགྲོ་དུས་གཞུང་གི་ཆབ་དང་ཡར་ཡོང་དུས་མི་མང་གི་སྐུ་ཆབ་ཡིན་པ་ཞིག དེ་མཚུངས་བསམ་བློ་བཏང་ནས་འགན་འཁུར་བྱེད་ཡོང་དུས། དེ་ནས་ཀོ་ལི་ཟླལ་ས་གནས་ཀྱིས་འབོད་བསྐུལ་ཐོག་མ་འདི་དཔལ་ལྡན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་བློན་མཆོག་ལ་ཞུ་རྒྱུ་ར། ཀོ་ལི་ཟླལ་སྨན་ཁང་ལ་སྨན་པ་གཉིས་ཙམ་ཞིག་འཛོག་ཐུབ་རྒྱུར་བསྐྱུར་དུ་འབོད་བསྐུལ་ཞུ་ཡི་འདུག Scan བརྟག་དཔྱད་དེ་འདྲ་ཞིག་སྐྱབས་འཇུག་གནང་རྒྱུའི་འབོད་བསྐུལ་དང་དགོངས་པ་བཞེས་རོགས། གཉིས་པ་འདི་ཀོ་ལི་ཟླལ་གཞིས་གྲོང་ ༢༢ ཡོད་པའི་ནང་ལ་ད་ལྟ་དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ Open Gym གྲོང་སྡེ་ E ནང་ལ་གཅིག་བཙུགས་ཡོད་ས་རེད། ད་དུང་པོ་བྲང་ཕྱོགས་དེ་ལ་ Open Gym གཅིག་ཀྱང་བསྐྱུར་འཛུགས་ཐུབ་པ་བྱུང་ན་ཡག་པོ་འདུག ད་ལྟ་ཡོད་ས་འདི་ས་ཐག་རིང་པོ། ཀོ་ལི་ཟླལ་གཞིས་ཆགས་འདི་ཐག་རིང་པོ་བཀྲམ་ཡོད་དུས། དེ་ལ་ཡོང་རྒྱུར་ཧོག་ཙམ་དཀའ་ལས་འདུག ད་ལྟ་འདི་ཧ་ཅང་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་དང་ཡག་པོ། དང་པོ་ནས་ཀོ་ལི་ཟླལ་མི་མང་ཚོའི་དམིགས་བསལ་གྱི་ཡག་པོ་དང་མཛེས་པོ་ཡོད་ཅང་ཡག་ཐོག་ཡར་བཞག་ཁྲག་དང་གཅིན་སྙི། འཕྲོད་བསྟེན་ལ་སོགས་པ་ལ་ཧ་ཅང་དགེ་མཚན་ཆེན་པོ། དེང་དུས་མཐུན་པ་ཧ་ཅང་ཡག་པོ་འདུག མ་འོངས་པར་ཡང་བསྐྱུར་དེ་འདྲ་གཅིག་སྐྱབས་འཇུག་གནང་ཐུབ་ན་ཧ་ཅང་ཡག་པོ་འདུག་ཅེས་འབོད་བསྐུལ་གྱི་ཚུལ་དུ་ཞུ་ཡི་ཡོད། དེ་ནས་ཀོ་ལི་ཟླལ་གྱི་ཀྲན་གསོ་ཁང་ནང་ལ་ཧ་ཅང་ཕན་ཐོགས་ཆེ་བའི་ Physiotherapy ཟེར་བ་གཅིག་དོན་དག་ཧ་གོ་ཡི་ཡོད་ཀྱི་རེད། དེ་འདྲ་གཅིག་བྱུང་ན་ཧ་ཅང་ཡག་པོ་འདུག སྐྱབས་འཇུག་གནང་རོགས་གནང་ཞེས་མི་མང་ཚོས་འབོད་བསྐུལ་ཞུ་ཡི་འདུག འདི་རྣམ་པ་ཚོས་དགོངས་པ་བཞེས་རྒྱུ་རེད། དེ་ནས་ཁ་སང་ཉེ་ཆར་ག་དུས་ཡིན་ན། ཀོ་ལི་ཟླལ་ས་གནས་ལ་དཔལ་ལྡན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་བློན་མཆོག་ཕེབས་བསྐྱུར་གནང་བ་ཡིན་ས་རེད། དེའི་སྐབས་སུ་བློ་ཕམ་པ་གཅིག་ལ་ལྟ་མོའི་ཚོགས་པ་གཅིག་ཡོད་ས་རེད། ལྟ་མོའི་ཚོགས་པ་ལ་དཔལ་ལྡན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་བློན་མཆོག་དེ་ལ་ཞབས་གཅིག་གཅར་ཐུབ་ན་ཡག་པོ་འདུག་ཅེས་ཞུས་པ་ཡིན་ཏེ། ཞབས་བཅར་སྒྲུབ་མ་སོང་། ཧ་ཅང་གི་བློ་ཕམ་བྱུང་ཟེར་ནས་ཞུ་ཡི་འདུག ལྟ་མོའི་ཚོགས་པ་འདི་༸སྐྱབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེ་དབུས་པའི་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་རྗི་ཡི་ཡོད་པ་རེད། དེ་འདྲ་ག་འདྲ་ཡིན་ནས་ང་ཚོ་ལ་བློ་ཕམ་བྱུང་ཟེར་ནས་མང་པོ་བཤད་བསྡད་སོང་། དེ་རིང་མར་རྒྱུང་སྲིང་ཐོག་ལ་གསལ་བཤད་ཅིག་གནང་བཞག་ན་གསལ་པོ་ཞིག་ཆགས་འགྲོ་ཡི་རེད་དྲན་གྱི་འདུག དེ་དང་ཆབས་ཅིག་བཀའ་ཤག་སྤྱི་ཡོངས་དང་དམིགས་བསལ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་འབྲེལ་བས། ད་ལྟ་ལྷོ་ཕྱོགས་ཀོ་ལི་ཟླལ་ཀྲན་གསོ་ཁང་གཙོས་པས་ས་གནས་དེ་ལ་བཀའ་བརྒྱུད་སྙིང་མའི་གདན་ས་ཆེན་པོ་དྲུག་ཡ་གྲུལ་དཔལ་ལྡན་༸རྒྱལ་བ་རྫོགས་ཆེན་པ་དེ་ཡི་བསྟན་པའི་བདག་པོ་རྫོགས་ཆེན་རིན་པོ་ཆེ་ཧ་ཅང་གིས་བཀའ་དྲིན་ཆེན་པོ་འདྲ་པོ་པོ་རྒྱུས་ཐོག་ལ་ཆགས་འདུག དེ་ལའང་བཀའ་དྲིན་རྗེས་དྲན་གྱི་མཚོན་སྟངས་འདྲ་པོ་གཅིག དཔལ་ལྡན་བཀའ་ཤག་གི་དགོངས་པ་བཞེས་སྟངས། ལྷག་པར་དུ་དེ་རིང་དུས་ལ་དཔལ་ལྡན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་བློན་མཆོག་གི་མ་འོངས་པར་

བཀའ་དྲིན་རྗེས་དྲན་གྱི་གཟེངས་རྟགས་དེ་འདྲ་བོ་གཅིག་དགོངས་ཚུལ་དང་དགོངས་པ་བཞེས་སྟངས་ཅི་ཞིག་ཡོད་དམ་ཟེར་ནས་སྐབས་བདེ་བོའི་ཐོག་ནས་མཚམས་བཞག་པའི་ཐོག་ནས་ཟླ་བ་དྲུག་གི་རྗེས་ལ་རྣམ་པ་ཚོ་ཆ་ཚང་སྐུ་གཟུགས་བདེ་ཐང་གི་ཐོག་ནས་མཇལ་ཐུབ་པའི་སྨོན་འདུན་ཞུ་ཡི་ཡོད། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་པདྨ་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྡན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་བློན་མཆོག

དཔལ་ལྡན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་བློན་ཆོས་སྐྱོང་དབང་ཕྱུག་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག ད་ལྟ་བཀུར་འོས་མཆོག་ནས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་དབུས་མ་ལག་དང་བཅས་པའི་ལས་བྱེད་ཡོངས་ཀྱིས་ཕྱག་ལས་གནང་ཕྱོགས་ལ་བསྔགས་བརྗོད་གནང་སོང་བས་འདི་ལ་བཀའ་དྲིན་ཆེ་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་བཞིན་སྨན་རྩིས་ཁང་གིས་འདི་ལོ་སྨན་སྦྱིན་བོན་ཆེན་པོ་གཅིག་མང་ཚོགས་གནང་བཞག་པ་འདི་ལ་བསྔགས་བརྗོད་དེ་འདྲ་ཕེབས་སོང་། དེ་དང་ཆབས་ཅིག་བདེ་ལེགས་ལུས་སྦྱོང་ཁང་ལེགས་པར་སྒྲུབ་པ་དང་། འདིའི་ནང་ལ་མང་པོ་ཞིག་མཉམ་ཞུགས་གནང་གི་ཡོད་པ་ལ་བསྔགས་བརྗོད་ཡོད་ཅེས་གསུངས་སོང་། འདི་ཚོ་ཚང་མ་ལ་ངས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། མཆིན་ནད་འགོག་ཐབས་ཀྱི་སྨན་གསར་པ་ད་ལྟ་ཡོད་པ་དེ་རྩ་བའི་ལས་བསྒོམས་ནང་ལ་གཏོང་འཆར་ཡོད་ཟེར་ནས་ཞུས་ཡོད། དེ་ནང་བཞིན་སྨན་ཁང་ཁག་ ༡༣ ཙམ་ལ་དེ་ལྟར་བྱས་ནས་བཀྲང་ཡོད་པ་རེད། ན་ནིང་ཕྱི་ཟླ་ ༣། ༩ ཆགས་འགྲོ་ཡི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ལྟར་བྱས་ནས་གཏོང་དུས་རིམ་བཞིན་ནུས་པ་ག་ཚོད་ཐོན་གྱི་ཡོད་མེད་དེ་ད་ལྟ་ཡར་ཆ་ཚང་རག་རྒྱུ་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་བཞིན་གསོ་རིགས་ལྡན་ཚོགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་གསོ་བ་རིག་པའི་ཐོག་ལ་དེབ་གཅིག་འགྲེམས་སྤེལ་བྱུང་འདུག འདི་ད་ལྟ་ལན་བྱུང་རྒྱུ་ལ་རྩ་བའི་མང་པོ་ཞིག་ལ་དཔྱད་རྩོམ་ཕྱོགས་བསྡུས་ཀྱི་དེབ་ཅིག་ཡིན་ས་རེད། མང་པོ་ཞིག་ལ་དེ་ལྟར་གནང་ནས་ཡར་འབྲེལ་བ་དང་འབད་བརྩོན་ཡང་ཞུས་འདུག ཡིན་ནའང་ལྷ་རྗེ་ཡེ་ཤེས་དོན་ལྡན་ཁོང་དགུང་ལོ་བགྲེས་པོར་སོང་ཙང་དཔྱད་རྩོམ་འདི་མར་གནང་མ་ཐུབ་པའི་གནས་སྟངས་ཤིག་བྱུང་ཡོད་ས་རེད། བྱས་ཙང་མ་འགྱུར་བའི་གནས་སྟངས་རེད་འདུག་མ་གཏོགས་འབྲེལ་བ་མ་ཞུས་པའི་གནས་སྟངས་རེད་མི་འདུག་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་དང་མཉམ་དུ་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཞན་ནས་འབོད་བསྐུལ་ཁག་མང་པོ་ཞིག་གནང་སོང་། ང་ཚོའི་དཔལ་འབྱོར་གྱི་གནས་སྟངས་དང་དེ་བཞིན་ང་ཚོས་གང་ཐུབ་འབད་བརྩོན་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། རྩ་བའི་ད་གིན་སྨན་པ་གཉིས་དགོས་ཀྱི་འདུག་ཅེས་གསུངས་སོང་། དེ་བཞིན་ཕྱི་ལ་ཡོད་པའི་ལུས་སྦྱོང་གསར་པ་དགོས་ཀྱི་འདུག ས་ཆ་གཞན་ལ་དགོས་ཀྱི་འདུག ཀོ་ལི་ཀླལ་གྱི་ས་ཆ་གཞན་ལ་དགོས་ཀྱི་འདུག་ཅེས་གསུངས་སོང་། དེ་བཞིན་སྤྱི་སྤྱོད་གསོ་ཐབས་ཁང་དགོས་ཀྱི་འདུག་ཅེས་གསུངས་སོང་། དེ་བཞིན་རིན་པོ་ཆེ་ལ་གཟེངས་བསྟོད་འབུལ་རྒྱུ་དེ་འདྲའི་ཐོག་ལ་གསུངས་སོང་། འདི་ཚོ་ཚང་མ་གནད་སྟངས་སྟབས་འགྲིག་པ་དང་ཡག་པོ་ག་འདྲ་ཞིག་ཡོང་གི་འདུག འདི་ཚོ་ལ་བལྟས་པའི་ཐོག་ནས་ལྷག་དོན་དུ་སྨན་པ་གཉིས་བསྐོ་རྒྱུ་རེད། དེ་མཞིན་ Open Gym ཕྱི་ལ་ཡོད་པའི་ལུས་སྦྱོང་རེད། དེ་བཞིན་ Physiotherapy འདི་ཚོ་ཚང་མ་ང་ཚོས་འབད་བརྩོན་གནང་གི་ཡོད་པ་རེད།

ལྷག་པར་དུ་ Physiotherapy འདྲ་པོ་ཡིན་ན་གསལ་བསྒྲགས་མང་པོ་ཞིག་སྤེལ་གྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་འདྲ་ཡི་ཐོག་ནས་རག་པ་ཡིན་ན་མ་ཐུབ་རྐྱེན་སྦྱོར་རྒྱུ་ང་ཚོས་ག་དུས་ཡིན་ནའང་བསམ་བློ་བཏང་གི་ཡོད། Open Gym རྩེས་གཞི་ཡིན་ན་བང་རིམ་ཞིག་འགྲོ་ཡི་ཡོད་པ་རེད། དེ་སྤྱངས་ཞུས་ཟིན་པ་ཡིན། སྨན་པའི་གནས་སྟངས་ཡང་འགྲེལ་བཤད་ཞུས་ཟིན་པ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ཀོ་ལི་གྷལ་ལ་ཉེ་ཆར་ང་ཕྱིན་པ་རེད་ཟེར་ནས་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཀྱིས་གསུངས་སོང་། ང་ཕྱིན་པ་དེ་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༧ ཟླ་ ༧ ལ་ཕལ་ཆེར་ཡིན་བསམས་བྱུང་། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༧ ནང་ཕྱིན་པ་ཡིན། ན་ཉིང་ནི་ང་འགྲོ་རྒྱུ་མ་བྱུང་། ད་ལོ་ནི་ང་འགྲོ་རྒྱུ་མ་བྱུང་། བྱས་ཙང་ནོར་ཡིན་ནམ་མིན་ནམ། ཀོ་ལི་གྷལ་ལ་འགྲོ་བའི་སྐབས་སུ་ཡང་ང་ལ་ལྷ་མོ་ཚོགས་པ་དེ་འདྲས་ཡོང་རོགས་གནང་གསུང་མཁན་དེ་འདྲ་མ་བྱུང་། དེ་ཡང་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ལགས་ནས་ཐུགས་གཡེང་ཡིན་ནའང་མ་ཤེས། དེ་ནས་རིན་པོ་ཆེ་ལ་གཟིགས་བསྐོད་འབུལ་རྒྱུ་འདི་ཚོ་ཚང་མ་ང་ཚོས་མ་འོངས་པའི་གནས་བབས་དང་གནས་སྟངས་ལ་དཔགས་པའི་འབད་བརྩོན་ཞུ་ཚོག་གི་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་པདྨ་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འཐུས་བློ་བཟང་ཡེ་ཤེས་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་བློ་བཟང་ཡེ་ཤེས་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག ཐོག་མ་འདི་ལ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་དོན་བྱེད་ཕྱོགས་ཐོག་ལ་འཕྲོད་བསྟེན་ལྷན་ཁང་རེད། དེ་བཞིན་སྨན་རྩིས་ཁང་དང་བདེ་ལེགས་སྨན་ཁང་འདི་ཚོ་ལ་བསྟུགས་བརྗོད་ཡོད་ཤག་ཤག་ཐོག་ནས། ད་ལྟ་བདེ་སྐྱིད་གླིང་ལ་བྱམས་སེམས་ཚོགས་པ་ཟེར་རྒྱུ་གཅིག་འདུག འདིས་ད་ལྟའི་ཆར་ནད་པ་ཚོ་ལ་ལྟ་རྟོག་ཡག་པོ་གནང་གི་འདུག དེ་བཞིན་ཅན་ཌི་གྷར་ལ་ཨ་ཅག་ཚེ་རིང་སྒྲོལ་དཀར་རེད། ཚང་མ་ལ་བསྟུགས་བརྗོད་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

བདེ་ལེགས་སྨན་ཁང་དང་འཕྲོད་བསྟེན་ལྷན་ཁང་ཟུང་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ནས་ད་ལྟ་ TB ཀླད་ཀོར་ཟེར་ནས་ལས་རིམ་ཆགས་ཚུད་པོ་འགྲོ་གནང་སོང་། ང་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་སྔོན་མ་ TB ཐེངས་མ་མང་པོ་ན་སྐྱོང་མཁན་དང་དེ་འདྲའི་གནད་དོན་ཡོད་དུས། ང་ཚོས་མཁྱེན་དགོས་རྒྱུ་ལ་ TB ཐེངས་མ་གཅིག་གཉིས་ཤིག་ན་ཚར་བ་ཡིན་ན། TB དྲག་པའི་དབང་དུ་བཏང་བ་ཡིན་ནའང་གློ་བ་ལ་རྨ་ཁ་འདྲ་པོ་བསྡད་ནས་རྗེས་སུ་གཉན་ཁ་དེ་འདྲ་བརྒྱུག་རྒྱུ་དང་། སྨན་མང་པོ་ཟ་དགོས་བྱུང་བ་ཡིན་ན། ཁ་ལག་སྙིང་པ་ཤོར་བ་ཡིན་ན་གློ་བ་འདི་ Fibrosis འདྲ་པོ་ཆགས་ནས་དཀའ་ངལ་འཕྲད་ཀྱི་ཡོད་ས་རེད། འདི་ཚོ་ཐོག་ལ་སྨན་རྩིས་ཁང་གི་སྨན་ཡག་པོ་རེད་ཅེས་ཞུ་ཡི་འདུག ང་ཚོའི་སྨན་རྩིས་ཁང་གི་སྨན་ཐོག་ལ་ཉེ་ཆར་རྒྱ་གར་རྒྱལ་ཡོངས་ནང་ལ་སྐད་གྲགས་འགྲོ་བཞིན་པའི་སྙིང་གི་ཨེམ་ཆི་མཁས་པ་ཡིན་པ། Doctor BM Hegde ཁོང་གིས་ཞུ་རྒྱུར། གང་ལྟར་གང་ཐུབ་ཐུབ་རང་བྱུང་གི་ཟས་དང་ཤིང་ཏོག ཁོར་ཡུག་དང་སྤྱོད་པ་ཐོག་ནས་སོ་སོའི་གཟུགས་པོ་བདག་པོ་རྒྱག་དགོས་པ་རེད། ཕ་ཐུག་ཐབས་ཟད་བྱུང་སོང་ན་དེང་དུས་ཀྱི་ཕྱི་ལུགས་སྨན་པ་ལ་བསྟེན་རྒྱུ་རེད། དེ་མིན་གྱི་སྨན་ཁག་ལ་ང་རང་ཚོའི་ལོ་སྟོང་ཁྲག་མང་པོ་ནས་སྨན་བཅོས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་ཡོད་པ་དེའི་ཐོག་ལ་རྒྱ་གར་གྱི་ Ayurveda རེད། དེ་བཞིན་བོད་པའི་སྨན་ལུགས་སྲོལ་འདི་ཏ་ཅང་གི་ཕན་པོ་

འདུག ཚན་རིག་ཐོག་ནས་ཡིན་ནའང་བོད་པའི་སྨན་རྩིས་ཁང་གི་སྨན་འདི་ཉུས་པ་དང་ལྡན་པ་རེད་འདུག ཁོང་གི་རྒྱ་གར་རྒྱལ་ཡོངས་ནང་ལ་གཏམ་བཤད་གནང་བའི་སྐབས་སུ་ག་དུས་ཡིན་ན་དགའ་རང་གསུང་གི་འདུག ཁོ་རང་གི་ལམ་སྟོན་འདི་ཡང་ནས་ཡང་དུ་ལྟ་ཐུབ་པ་ཡིན་ན། གང་ཐུབ་ཅིག་སློག་པ་ཟ་དགོས་རེད། ན་ཚ་མང་པོ་གཅིག་ལ་སློག་པ་འདིས་ཏ་ཙང་ཕན་པོ་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་གསུང་གི་འདུག དེ་བཞིན་ལྷ་སེར། དེ་བཞིན་ Moringa ད་ལྟ་ང་ཚོ་ལྷོ་ཕྱོགས་ལ་ཡིན་ན་ Sambar ནང་ལ་བླུགས་རྒྱུ་དབྱུག་པ་འདྲ་བོ་འདིའི་ལོ་མ་ནང་ཚལ་འདྲ་མིན་སྣ་ཚོགས་ལས་ལྷག་པ་ཞིག་འདིའི་ནང་ལ་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་གསུང་གི་འདུག ད་ལྟ་ང་རང་ཚོ་གོང་དུ་ཕྱུག་སྤྲེལ་ཆོས་གསུངས་པ་ནང་བཞིན་སློབ་གྲྭ་ཁག་ལ་སློབ་ཕྲུག་ཚོའི་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ཐོག་ལ་འཐུས་ཤོར་དང་དོ་སྣང་སྣང་མེད་སྟབས། ཟ་སྟངས་དང་འཐུང་སྟངས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཉེ་ཆར་སློབ་གྲྭ་ཕྲ་གུ་གཅིག་གིས་ང་རང་ཚོར་སེམས་ཁྲལ་ཏ་ཙང་འདུག་ གང་ཡིན་ཟེར་ན་ངའི་འཛིན་གྲྭ་གཅིག་པ་མང་པོ་ཞིག་དགོང་མོ་ཕྱི་པོ་ལག་ཐོག་ཁ་པར་རེད། འཕྲུལ་ཆས་དེ་འདྲ་ལྟ་ཡི་འདུག གཉིད་ཡག་པོ་ཁུག་གི་མི་འདུག འཛིན་གྲྭའི་ནང་ལ་གཉིད་ཤོར་སྡོད་ཀྱི་འདུག་ཅེས་བསམ་ཚུལ་ཡོང་གི་འདུག ཧན་པ་མང་པོ་བཟའ་རྒྱུ་དང་སེ་པན་མང་པོ་བཟའ་རྒྱུ་སོགས་གཙོ་བོ་གྲོད་ཁོག་ཡང་ནས་ཡང་དུ་བཤལ་བསྣད་པ་དང་། གྲོད་ཁོག་གཤལ་དུས་མཚམས་མེད་པ་དང་། ཡང་འགག་དུས་ཐོན་རོགས་མ་བྱུས་པའི་དཀའ་ངལ་མང་པོ་ཡོད་ས་རེད། གསུང་རྒྱུ་ལ་ཕོ་བ་འདི་ན་བ་ཡིན་ན་ན་ཚ་བརྒྱ་འདི་གཙོ་བོ་ཕོ་བ་ནས་འགོ་འཛུགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། མཁལ་མ་དང་མཆིན་པ་དང་ཚ་ཚང་ཞིག་གསུང་གི་འདུག ང་རང་ཚོའི་གཞོན་སྐྱེས་སློབ་ཕྲུག་ཚོ་ལ་གང་ལྟར་ཕོ་བ་མ་ན་བའི་ཐོག་ལ་ཟས་བཅུད་དང་སྤྱོད་ལམ། གཉིད་འདི་ཚོ་ཏག་ཏག་ཉལ་རྒྱུ། ཧན་པ་འདི་ཚོ་ཏོག་ཙམ་ཚོད་འཛིན་གནང་རྒྱུ། ཧན་པ་འུ་ཐུག་ནས་བཟས་པའི་དབང་དུ་བཏང་བ་ཡིན་ནའང་ཁ་ལག་གི་རྗེས་སུ་བཟས་པ་ཡིན་ན་གནོད་དེ་ཆུང་བ་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་དེ་འདྲ་ཞུ་སྨོལ་འདུག ང་ཚོ་རྒན་པ་ཚོའི་ནང་ལ་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ཐོག་ལ་དོ་སྣང་བྱ་རྒྱུ་གཅིག་ཚུ་འཁོལ་མ་ཚ་བོ་ཚ་བོ་དང་། ཇ་ཚ་བོ་ཚ་བོ། ཁ་ལག་ཚ་བོ་ཚ་བོ་བཟས་པའི་རྒྱུ་མཚན་དེའི་ཐོག་ནས་ཕོ་བ་ལ་རྨ་ཁ་བཟོ་བ་དང་། མིད་པ་ལ་རྨ་ཁ་བཟོ་བ། མཐའ་མ་འདི་ལ་སྐྲན་ནད་ཆགས་པའི་རྒྱུ་མཚན་དེ་འདྲ་ཡོད་པ་རེད། ང་རང་འདྲ་བོ་ཡིན་ནའང་དེ་འདྲའི་ནད་པ་མང་པོ་ཐུག་བྱུང་། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་འདི་ཚོའི་ཐོག་ལ་དོ་སྣང་བྱ་རྒྱུ་ཤིན་ཏུ་ནས་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་རེད་སྙམ། དགེ་འདུན་པ་ཚོའི་ནང་ལའང་ང་རང་ག་བར་ཕྱིན་ན་ཡིན་ནའང་ལབ་ཀྱི་ཡོད། འདུ་ཁང་ནང་ལ་བཞུགས་གདན་གྱི་འོག་ལ་བྱུང་ན་སྦྱང་ལེབ་འདིང་ཐུབ་ན་ཡག་པོ་འདུག འདི་མ་བྱུང་ན་གདན་གྱི་འོག་ལ་སྦྱང་ལེབ་མ་ཐུག་པོ་འདིང་ཐུབ་པ་ཡིན་ན། ཕོ་དྲོད་མ་ཉམས་པ་དང་གཟུགས་པོར་འཕྲོད་བསྟེན་ཡག་པོ་ཡོང་རྒྱུ་ལ་ཁྱད་པར་ཆེན་པོ་འགྲོ་ས་རེད། སྤྱིངས་ཆ་འདིའི་བརྒྱུད་ནས་དགོན་པ་ཁག་ཚང་མའི་ནང་ལ་སྦྱང་ལེབ་ངེས་པར་དུ་གདན་འོག་ལ་འདིང་ཐུབ་པ་ཡིན་ན་ཏ་ཙང་གི་ཕན་ཐོགས་ཡག་ཡོང་ས་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུའི་འདོད་པ་བྱུང་སོང་། ང་རང་ཚོ་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ལ་ཐབས་ཤེས་ཡོད་ཤུ་རྩལ་སྦྱུགས་བྱས་ནས་སྨན་བཅོས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད་དེ། མཐའ་མ་འདི་ལ་པུས་མོ་འབབ་སུ་མ་འདུས་ནས་པུས་མོ་བཤག་བཅོས་བྱེད་མཁན་དེང་སང་མང་དུ་འགྲོ་ཡི་འདུག ངའི་མདུན་ལ་པུས་མོ་བཤག་བཅོས་བྱས་པ་མཐོང་བྱུང་། བཤག་བཅོས་ཁང་ནང་ལ་བཤག་བཅོས་བྱེད་དུས་རྡུས་གོང་འདི་ཤིང་གཏུབས་པ་ནང་བཞིན་གཏུབ་ཀྱི་འདུག དེ་ནས་པུས་མོ་འདི་ཡར་བཀོག་ནས་ལྕགས་མ་ཐུད་ཀྱི་འདུག འདིའི་བརྒྱ་ཆ་བརྒྱ་ལམ་ལྐོངས་ཡོང་བ་ཁྲབ་ཀྱི་མི་འདུག འབུམ་ ༡༠།༡༥ འགྲོ་སོང་བཏང་། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་ད་ལྟ་ BM Hegde རེད། དེ་ག་ནང་བཞིན་ཁོང་ཚོ་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཐབས་ཤེས་འུ་ཐུག་པ་ཡིན་ན། མཐའ་མ་རྒྱ་གར་ནང་ལ་ AYUSH ཟེར་དུས་ Ayuurveda ཞེས་

A འདི་ Ayurveda ཡིན་དུས་ལོ་སྟོང་ཕྲག་མང་པོ་ནས་ཐབས་ལམ་ག་རེ་ཟེར་དགོས་རེད། **དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ནས།** བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ལགས། དུས་ཚོད་ཟིན་སོང་། **བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ལགས་ནས།** ལགས་སོ། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་པདྨ་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འཐུས་གསེར་རྟ་ཚུལ་ཁྲིམས་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་གསེར་རྟ་ཚུལ་ཁྲིམས་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བསྒོམས་སྙིང་བསྡུས་སྒང་ལ་བསམ་ཚུལ་འགའ་ཤས་ཤིག་ཞུ་རྒྱུ་ཡོད། དང་པོ་དེ་ལ་ལས་བསྒོམས་སྙིང་བསྡུས་འདི་ཞིབ་ཚགས་པོ་དང་ཁ་གསལ་པོ་ཧ་ཅང་ཡག་པོ་བྱུང་འདུག འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་བློན་གཙོས་པའི་དྲུང་ཆེ་དང་ལས་བྱེད་ཡོངས་རྫོགས་ལ་བསྔགས་བརྗོད་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་དང་ཆབས་ཅིག་ང་ཚོའི་ཤོག་གྲངས་ ༢ པའི་ནང་ལ་ཡོད་པའི་མཆིན་ནད་དུག་ཐབས་སྤྲོད་འགོག་ལས་གཞི་སྐོར་ལ་འགྲོ་སོང་མང་པོ་བཏང་འདུག ཕྱག་ལས་ཡང་མང་པོ་གནང་འདུག འདི་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ནའང་ད་ལྟ་ང་ཚོའི་སྨན་བཅོས་ལྟ་སྐྱོང་ལས་གཞི་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན་ན། དེའི་འགྲོ་སོང་དེ་ད་ལྟ་མཆིན་ནད་དུག་ཐབས་ལབ་རྒྱུ་དེ་ཚོའི་སྐོར་ལ་འགྲོ་སོང་དེ་ཕལ་ཆེར་འདིའི་ནང་མི་འདུག དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་ད་ལྟའི་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ན་ཚ་དེའི་རིགས་ཡོད་མཁན་ཧ་ཅང་མང་པོ་དང་། དེའི་སྨན་དེ་ཚོ་ཡང་ཧ་ཅང་གོང་ཆེན་པོ་ཡིན་པའི་གནས་སྟངས་དེ་འདྲ་ཆགས་ཀྱི་འདུག དེ་ཡིན་དུས་དེ་ཚོའི་སྐོར་ལ་དགོངས་བཞེད་གནང་གི་ཡོད་དམ་མེད་ཅེས་བཤད་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་སྨན་བཅོས་ལྟ་སྐྱོང་གི་ལས་གཞི་འདི་ང་ཚོས་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་ད་ལྟའི་གནས་སྟངས་ཀྱི་ཆ་ནས་བཤད་ན་མི་འཐོར་གང་ལ་གང་འཚམ་ཞིག་འཕར་བསྣད་ཀྱི་འདུག གྲངས་ཀ་འདི་ང་རང་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་གནས་སྟངས་རང་གི་ཆ་ནས་བྱས་ན་ཧ་ཅང་མང་པོ་མེད་ནའང་། སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་གནས་སྟངས་ལྟོས་ས་ལྟོས་འཛོག་གི་ཆ་ནས་གང་ལ་གང་འཚམ་ཞིག་འཕར་བསྣད་ཀྱི་འདུག ཡིན་ནའང་འདི་ང་ཚོས་དམིགས་བསལ་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་ཕལ་ཆེར་ལོ་འགའ་ཤས་ཤིག་གི་ལས་འཆར་དམིགས་བསལ་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་འཕར་ཡོད་པ་རེད་བསམ་གྱི་འདུག དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་ད་ལྟའི་དུས་ཚོད་ལ་ལོ་འགའ་ཤས་ཤིག་གི་གནས་སྟངས་ལ་བལྟས་ན། རྒྱུན་གནས་ཐུབ་རྒྱུའི་གདེང་ཚོད་དང་སྤོབས་པ་འདྲ་པོ་ག་ཚོད་ཅིག་སླེབ་ཀྱི་ཡོད་ན་ཟེར་ནས་འདི་ཡང་བཀའ་འདྲི་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་ཤོག་གྲངས་ ༡༧ པའི་ནང་ལ་ཁྱབ་ཁོངས་སྡེ་ཚན་གྱི་ནང་ལ་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་ལྷན་ཚོགས་ཟེར་ནས་འཁོད་འདུག བྱས་ཙང་དེའི་སྐོར་ལ་དྲི་བ་ཞུ་རྒྱུ་ཞིག་ལ། གསོ་བ་རིག་པ་ཟེར་བ་འདི་རྒྱ་གར་གྱི་ཁྲིམས་ཀྱི་ངོས་ནས་ངོས་འཛིན་གནང་བ་དང་། དེ་དང་འབྲེལ་ནས་མ་འོངས་པ་ལའང་ཁེ་ཕན་ལེན་རྒྱུ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་ང་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ལ་དེ་འདྲ་གོ་བསྡད་པ་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་དེའི་སྐོར་ལ་ད་ལྟའི་ཆར་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ངོས་ནས་དེ་འདྲའི་གོ་སྐབས་དང་ཁེ་ཕན་ལེན་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད་པ་རེད་དམ་ཡོད་པ་མ་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་མ་གིར་ ༣༠ དང་དེའི་ནང་ལ་རེད། བདེ་ལེགས་སྨན་ཁང་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་དེའི་ནང་ལ་སྤྱིར་བཏང་གི་ལས་འཆར་དེ་ཚོའི་སྐོར་ལ་ཞུ་རྒྱུ་མེད་དེ། དགའ་ལྡན་ཕོ་བྲང་གི་སྐོར་ལ་མང་པོ་ཞིག་གོ་བཤད་ཀྱི་འདུག དེའི་ཚིག་འདི་གྲོས་ཚོགས་ར་བ་ནང་ལ་ད་ལྟ་ཡི་གེ་དེའི་ནང་ལ་ཡོད་ཙང་ཞུས་པ་ཡིན། དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་སྤུ་རྗེས་ཀྱི་ཐོག་ནས་དེའི་སྐོར་གསུངས་སོང་། ཡིན་ནའང་སྤྱིར་བཏང་གི་དེའི་སྐོར་འདི་མ་གླེང་ན་ཡག་པོ་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་བཀོད་ཁྱབ་ཅིག་མ་གཏོགས་གླེང་ཚོག་གི་མ་རེད་ཅེས་གསུང་པ་ཡིན་ན། ང་རང་ཚོའི་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་སྒྲོམ་གཞི་དང་འགྲོ་སྟངས་ཚང་མའི་ཐོག་ནས་ཏག་ཏག་ཅིག་ཡོད་ན་མེད་ན། གལ་སྲིད་འདི་ཏག་ཏག་ཡོད་པ་ཡིན་ན། ལས་བསྒོམས་དེ་ཚོའི་ནང་ལ་ཚད་ག་ཚོད་ཙམ་ཞིག་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ན། དེ་ཡང་ལམ་སྟོན་ཞིག་དགོས་ས་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་པདྨ་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྡན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་བློན་མཆོག

དཔལ་ལྡན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་བློན་ཆོས་སྐྱོང་དབང་ཕྱུག་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་དང་པོ་ནས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་དང་དེ་བཞིན་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་སྨན་ཁང་ཆེ་ཁག དེ་བཞིན་སྨན་རྩིས་ཁང་ཚང་མས་ཕྱག་ལས་གང་ལེགས་གནང་གི་ཡོད་པའི་ཐོག་ལ་བསྔགས་བརྗོད་གནང་སོང་། དེ་ལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་ཡི་ཡོད། དེ་བཞིན་བདེ་སྐྱིད་གླིང་ལ་ཡོད་པའི་བྱམས་བརྩེ་ཚོགས་པས་ཕྱག་ལས་གནང་ཕྱོགས་ཐོག་ལ་བསྔགས་བརྗོད་གནང་སོང་། བདེན་པ་རེད། ཁོང་ཚོ་ལ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན་ན། རོགས་དངུལ་དང་དངུལ་དེ་འདྲ་གང་ཡང་སྤྲོད་མི་དགོས་པའི་ཐོག་ནས་ཁོང་ཚོས་མ་སྐྱུལ་དང་བླང་ཐོག་ནས་དེ་ལྟར་གནང་སྡོད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད་ཟེར་ནས་འབྲེལ་ཡོད་ཚན་པས་ང་ལ་གསུང་གི་འདུག དེ་རིང་དེར་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ལགས་ནས་འདི་གླེང་བ་འདི་ལ་ངས་དེ་དེ་བཞིན་ནོ་ཞུ་བ་དང་ཆབས་ཅིག བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ལགས་ནས་ཟས་བཅུད་དུས་རྒྱུན་དུ་དེའི་ཐོག་ལ་དོ་སྣང་གནང་གི་ཡོད་པ་རེད། ཚོར་བ་སྐྱོན་པོའི་ཐོག་ནས་དོ་སྣང་བཞེས་གནང་གི་འདུག ལྷག་དོན་དུ་འཕྲོད་བསྟེན་སྟེན་ཚུལ་གྱི་ནང་ལ་ཟས་ཀྱི་སྟེན་ཚུལ། སྤྱོད་པའི་སྟེན་ཚུལ། དེ་ནས་དུས་རྒྱུན་དུ་གནང་ཕྱོགས་དེ་འདྲའི་ཐོག་ལ་ལམ་སྟོན་མང་པོ་ཞིག་ཕེབས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་རིང་དུས་ཚོད་ཀྱི་རྐྱེན་པའི་ཆ་ཚང་གཅིག་མར་གསུང་རྒྱུ་མ་བྱུང་དུས། མཚམས་རེ་ང་ཚོའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ལ་ཕེབས་ནས་ང་ཚོ་ལ་དེ་ལྟར་གསུངས་པ་ཡིན་ན། ལེགས་བཤད་བྱིས་པ་དག་ལས་ལེན་ཟེར་བ་ལྟར་ག་པར་ཡིན་ནའང་ཤེས་བྱ་ཡོན་ཏན་རག་དགོས་རྒྱུ་ཏ་ཙང་རྩ་ཆེན་པོ་རེད་དྲན་གྱི་ཡོད།

དེ་བཞིན་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཞན་ནས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་དོན་ཁག་དེ་ཚོའི་ཐོག་ལ་བསྔགས་བརྗོད་གནང་སོང་བས་བཀའ་དྲིན་ཆེ་ཞུ་བ་དང་ཆབས་ཅིག མཆིན་པའི་གཉན་ཚད་ཀྱི་སྔོན་འགོག་གི་ནང་ལ་ད་ལྟ་དངུལ་འབོར་ཆེན་པོ་ཞིག་གསུངས་སོང་བསམས་བྱུང་། མཆིན་པའི་གཉན་ཚད་ཀྱི་ཐོག་ལ་དེ་རིང་དངུལ་འབོར་དེའི་ཐོག་ལ་ཏོག་ཙམ་གསུངས་སོང་། ཡིན་ནའང་གཙོ་བོ་ཁོང་གི་གསུང་རྒྱུ་འདི་མཆིན་པའི་གཉན་ཚད་ཀྱི་ལས་གཞི་འདི། ནད་གཞི་འདི་སྨན་བཅོས་ལྟ་སྐྱོང་ནང་ལ་ཁྱབ་

ཀྱི་མེད་པ་དང་། དེའི་ཐོག་ལ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ནས་ད་དུང་དགོངས་པ་བཞེས་རྒྱུ་དང་དེའི་ཐོག་ལ་གོམ་པ་ག་རེ་སྤོ་ཡི་ཡོད་མེད་ཐོག་ལ་བཀའ་འདྲི་ཞེབས་སོང་། རྩ་བའི་ད་ལྟ་འདིར་དངུལ་འབོར་འཕོད་པ་འདི་ས་ཡ་གཅིག་ལྷག་འདིའི་ནང་ལ་མང་པོ་ཞིག་འདུག ཡིན་ནའང་འདི་དང་མཉམ་དུ་དྲི་བ་ཞེབས་པ་འདི་ང་ཚོའི་ལས་གཞི་ནང་ལ་ད་ལོའི་སྔོན་རྩིས་ལ་གཟིགས་པ་ཡིན་ནའང་འདི་ཚུད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ལྷག་པར་དུ་ད་ལོའི་སྔོན་རྩིས་ཀྱི་ནང་ལ་འབུམ་དགུ་བ་ཅུ་གོ་གྲངས་ཤིག་གི་དངུལ་རྩིས་གཏན་ལ་ཕབ་ཡོད་པ་རེད། དེའི་ཁྱབ་ཁོངས་ནས་ད་གིན་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཤིག་གིས་ཀུམ་རའོས་གནས་ཀྱི་སྐོར་ལ་བཀའ་འདྲི་ཞེབས་པ་ནང་བཞིན་ད་ལྟའི་ཆར་ང་ཚོའི་ས་གནས་ཁག་ ༡༣ ཞིག་ལ་མི་གྲངས་ ༦༢༡༨ ལ་མཆིན་ནད་འགོག་ཐབས་ཀྱི་ཐོག་ལ། ཨིན་སྐད་ཐོག་ཞུས་ན་ Screen ཟེར་གྱི་རེད། ད་ལྟ་ང་ཚོའི་ཞིབ་འཇུག་ཞུ་ཡི་ཡོད་པ་རེད་ཟེར་ན། Comprehensive Assessment ཞུ་ཡི་ཡོད་པ་རེད། Comprehensive Assessment འདིའི་ནང་ལ་ Treatment ཚུད་སྤོད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་རིང་དེའི་ནང་ལ་བཅོས་ཐབས་ཀྱང་འབད་བརྩོན་བྱེད་ཀྱི་ཡིན་ཞེས་ཞུ་ཡི་ཡོད་པ་རེད། བཅོས་ཐབས་དེའི་ནང་ལ་ད་ལྟ་ཨ་རི་ནས་རོགས་ཚོགས་གཅིག་གིས་ལྷག་དོན་དུ་མཆིན་པའི་ཐོག་ལ་ཐུགས་སྣང་གནང་མཁན་གྱི་རོགས་ཚོགས་གཅིག་ནས། དེའི་ནང་ལ་སྨན་གོང་ཁེ་བོའི་ཐོག་ནས་འབད་བརྩོན་བྱ་རྒྱུ་ཐབས་ཤེས་ཞུ་རྒྱུ་དེ་འདྲའི་ཐོག་ནས་འགྲོ་སྟོད་པའི་གནས་སྟངས་ཤིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། དེ་ཡིན་དུས་རིམ་པས་ད་ལྟ་ནད་རྟགས་ཐོན་གྱིན་ཐོན་གྱིན་ནད་རྟགས་ཐོན་མཁན་དེ་ཚོར་ད་གིན་གོང་དུ་ཞུས་པ་བཞིན་ ELISA, LFT, Viral load, USG དེ་ཚོ་ཚང་མ་གནང་གིན་གནང་གིན་འགྲོ་ཡི་ཡོད། མཐའ་མ་དེར་སྨན་མཚོད་དགོས་མཁན་ག་ཚོད་ཆགས་ཀྱི་འདུག དེ་དང་མཉམ་དུ་ཕྱོགས་གཞན་པ་ཞིག་ལ་ཟུང་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ནས་ག་འདྲ་གནང་དགོས་ཀྱི་འདུག དེ་འདྲའི་ཐོག་ལ་གོམ་པ་དེ་འདྲ་བརྒྱབ་ནས་འགྲོ་སྟོད་པའི་གནས་སྟངས་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ལས་བསྒོམས་ནང་ལ་གཟིགས་པ་ཡིན་ན། མཆིན་ནད་དུག་ཐབས་ཀྱི་སྨན་བཅོས་ཀྱི་ཐོག་ལ་དེ་སྤུ་མོན་སྐྱོ་དགའ་ལྡན་ལ་ཚོགས་འདུ་ཞིག་ཚོགས་པ་རེད། དགའ་ལྡན་སྨན་ཁང་གི་མགྲོན་ཁང་ནང་ཚོགས་འདུ་ཞིག་ཚོགས་པ་རེད། ཕྱིས་སུ་ཧྲ་རམ་ས་ལར་ཚོགས་འདུ་ཞིག་ཚོགས་པ་རེད། དེས་བརྒྱུད་ནས་སྨན་བཅོས་གནང་ཕྱོགས་ཀྱི་ཐོག་ཨིན་ཇིའི་ནང་ཞུས་པ་ཡིན་ན། Standard operating procedure SOP འདི་གཏན་ལ་ཕབ་པ་རེད། SOP འདི་གཏན་ལ་ཕབ་པ་དང་། དེའི་རྗེས་ནས་རྒྱ་གར་གཞུང་གིས་ SOP གཏན་ལ་ཕབ། མཐའ་མ་དེར་རྒྱ་གར་གཞུང་གིས་ལམ་སྟོན་ཇི་ལྟར་ཡོད་པ་དེའི་ཐོག་ལ་འགྲོ་རྒྱུ་གཏན་ཁེལ་བའི་གནས་སྟངས་ཤིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་དང་། དེ་དང་མཉམ་དུ་སྨན་བཅོས་ལྟ་སྐྱོང་ལས་གཞི་འདི་རྒྱུན་གནས་ཐུབ་རྒྱུ་ཐོག་ལ་གདེང་སྤྲོབས་ག་ཚོད་ཡོད་ཅེས་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཀྱིས་གསུང་གི་ཡོད་པ་རེད། ད་ལྟ་ཡིན་ནའང་བཀའ་འདྲི་འདི་ཞེབས་ཀྱི་འདུག འདི་ཞེབས་པ་འདི་དངོས་གནས་གནད་འགག་ཆེན་པོ་ཞིག་རེད། གང་ཡིན་ཟེར་ན། ད་ལྟ་ང་ཚོས་གཟིགས་དུས་མང་པོ་གཅིག་གིས་ཨ་རིའི་རོགས་དངུལ་གྱི་ཐོག་ནས་ཚོགས་དངུལ་ཆ་ཚང་སྟུད་མ་ཐུབ་མཁན་དེ་ཚོ་ལ་བརྒྱ་ཆ་ ༦༠ རེད། དེ་ནས་བརྒྱ་ཆ་ ༨༠ མར་བཅག་བཞག་ཡོད་པ་རེད། དེ་ནས་བརྒྱ་ཆ་ ༥༠ བྱུས་ནས་ག་ལེར་ག་ལེར་མར་འགྲོ་རྒྱུ་རེད། དེ་བཞིན་སྔོན་མ་ཡིན་ན། ཚོགས་དངུལ་བསྡུ་མ་ཐུབ་མཁན་གྱི་སྐྱེ་ཚན་ ༡༢ ཡོད་པ་རེད། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༦ སྐབས་སུ་སྐྱེ་ཚན་ ༡༡ ལ་འགྱུར་བ་རེད། དེ་ནས་མར་སྐྱེ་ཚན་དེ་ཚོ་ཡང་ཉུང་དུ་བཏང་ནས་མཐའ་མ་དམིགས་ས་འདི་གང་ཉུང་ཉུང་ཞིག་ལ། ཡིན་ནའང་འདིར་ལངས་ནས་སྙན་སེང་ཞུ་རྒྱུ་འདི་ག་རེ་ཡིན་ཟེར་ན། ཚོགས་དངུལ་སྤྲོད་མི་དགོས་པའི་གནས་སྟངས་རིགས་ཤར་གྱི་མ་རེད་དྲན་གྱི་འདུག བོད་མིའི་སྤྱི་འཛུགས་ཀྱི་ངོས་ནས་མཐུན་

འགྱུར་སྒྱུར་དགོས་པའི་གནས་སྟངས་ཤིག་ཆགས་ཀྱི་རེད། ཡིན་ནའང་གྲངས་འབོར་འདི་ག་ལེར་ག་ལེར་མར་ཉུང་དུ་འགྲོ་བའི་གནས་སྟངས་ཤིག་ང་ཚོས་རེ་བ་རྒྱག་གི་ཡོད། དེ་བྱུང་བ་ཡིན་ན་ད་ལྟའི་ཆར་སྟོང་ཕྲག་ ༢༧ ཡོད་པ་རེད། དེའི་སྐབས་ལ་ཉམ་ཐག་ཆ་ཚང་སྐྱོན་པ་ཡིན་ན་སྟོང་ཕྲག་ ༢༨ ལྷག་ཅིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ཉམ་ཐག་ང་ཚོས་སྐྱོན་གྱི་ཡོད་པ་མ་རེད། ཡིན་ནའང་དམིགས་ཚད་ཟིན་རྒྱུ་འདི་སྟོང་ཕྲག་ ༣༥།༣༦།༤༠ ཙམ་ལ་སླེབ་ཐུབ་སོང་ན། སྟོང་ཕྲག་ ༣༥ ཙམ་སླེབ་ཐུབ་སོང་ན་ཕལ་ཆེར་ཨིན་ཇིའི་ཚིག་བེད་སྤྱོད་བཏང་ན་ Break even Point བསླེབ་རྒྱུར་རེ་བ་ཞིག་མཐོང་ཡོང་གི་འདུག དེ་ཡིན་དུས་དེ་གཅིག་སྟན་སེང་ཞུས་ན་བསམས་བྱུང་།

དེ་ནས་ད་ལྟ་གསོ་རིག་གི་ཐོག་ནས་ད་ལྟ་བར་དུ་རྒྱ་གར་གཞུང་ནས་ག་རེ་གནང་གི་ཡོད་པ་རེད། ག་རེ་ཐོབ་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་བཀའ་འདྲི་ཞིག་ཕེབས་པ་རེད། དེའི་ཐད་ལ་རྩ་བའི་གསོ་བ་རིག་པའི་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་འབོད་བསྐུལ་རབ་དང་རིམ་པ་མང་པོ་ཞུ་ཡི་ཡོད་པ་རེད། ད་ལྟའི་ཆར་ཞུས་པའི་ནང་ལ་ལས་བསྒོམས་ནང་ལ་གསལ་གྱི་ཡོད་པ་རེད། ཞུ་རྒྱུ་ནང་ལ་གཅིག་འདི་ AYUSH ཡི་བློན་ཆེན་ལས་ཁུངས་ནང་ལ་གསོ་བ་རིག་པའི་ཐོག་ལ་སློབ་སྟོན་པ་ཞིག་དགོས་རྒྱུ་འདི་ཧ་ཅང་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་རེད་འདུག་ཅེས། མི་སུ་ཞིག་ཕེབས་པ་ཡིན་ནའང་ཞུ་གཏུག་བྱེད་སྡོད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ཚོགས་འདུ་ཐོག་ལ་ཡིན་ནའང་ཞུ་གཏུག་བྱེད་སྡོད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། གྲོས་ཚོད་ཐོག་ལ་ཡིན་ནའང་བཞག་གི་ཡོད་པ་རེད། དེ་བཞིན་རྒྱ་གར་དབུས་གཞུང་གི་སྨན་པའི་ལྷན་ཚོགས་ Central council of Indian medicine ནང་ལ་གསོ་བ་རིག་པའི་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་མི་ད་ལྟའི་ཆར་མིང་དོན་མཚུངས་པ་ཟེར་ནའང་། ད་ལྟའི་ཆར་གཅིག་ཡོད་པ་རེད། འདི་ད་དུང་ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏང་རྒྱུ་དང་ད་དུང་མང་དུ་གཏོང་དགོས་ཀྱི་འདུག ངེས་པར་དུ་ད་དུང་འཕར་མ་གཅིག་གཉིས་ཤིག་དགོས་ཀྱི་འདུག་ཅེས་འབད་བརྩོན་ཞུ་སྡོད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་བཞིན་གསོ་བ་རིག་པའི་ཉམས་ཞིབ་ལྷན་ཚོགས་ཤིག་ཡོད་པ་རེད། Central council for Research on Sowarigpa སྤྱིར་བཏང་གི་འགྲོ་སྟངས། དེ་བཞིན་ All Indian Institute of Sowarigpa and Medicine སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་ Ayurveda ལ་ཡོད་པ། Unani ལ་ཡོད་པ། Siddha ལ་ཡོད་པ། དེ་དང་དེ་ལྟ་བུའི་ Ayurveda ལ་ཡོད་པ་བཞིན། ང་ཚོའི་གསོ་བ་རིག་པ་ལའང་དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་གསོལ་རས་གནང་རོགས་ཞེས་ཞུ་སྡོད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ད་ལྟའི་ཆར་འགྲོ་སྟངས་ཀྱི་ནང་ལ་གཅིག་ག་རེ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་ཞུ་བ་ཡིན་ན། གསོ་བ་རིག་པ་འདི་གདན་ལ་ཕབ་ཏེ་ཁྲིམས་མཐུན་ཆགས་ནས་བཟུང་ག་རེ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་ཞུས་ན། གཅིག་དེ་གསོ་རིག་གི་ལམ་ལ་ཞུགས་ཏེ་ཁྱད་ལས་པ་ཟེར་ནའང་རེད། ཨེམ་ཆི་རྣམ་པ་དེ་ཚོས་རྒྱ་གར་གྱི་གསོ་རིག་ལྷན་ཚོགས་སམ་རྒྱ་གར་གྱི་སྨན་པའི་ལྷན་ཚོགས་འོག་ལ་ཐེབ་སྐྱེལ་ཞུ་རྒྱུ་འདི་མགོ་བཙུགས་ཡོད་པ་རེད། འདི་རྒྱ་གར་གཞུང་གི་མར་གསལ་བསྒྲགས་བསླེབས་པ་ཞིག་རེད། དེ་བཞིན་སྨན་པའི་མཐོ་སློབ་ཁང་དེ་ཚོ་ཡིན་ནའང་། དེབ་སྐྱེལ་བྱ་རྒྱུ་ཐོག་ལ་རིམ་པས་དེ་འདྲའི་བརྒྱུད་རིམ་གྱི་ཐོག་ནས་ AYUSH ནས་མར་རོགས་དངུལ་དང་རོགས་སྐྱོར་རག་རྒྱུ་རེད། སྨན་རྩིས་ཁང་ཡིན་ནའང་རོགས་སྐྱོར་གང་ལ་གང་འཚམ་ཞིག་ཕེབས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་བཞིན་གསོ་རིག་ལྷན་ཚོགས་ལ་ཡིན་ནའང་རོགས་དངུལ་མང་པོ་གང་ཡང་མ་རེད། ཉུང་ཉུང་དེ་འདྲ་དཔེར་ན་ཚོགས་འདུའི་ཆེད་དུ་རོགས་སྐྱོར་དེ་འདྲ་ཕེབས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་བཞིན་དགའ་ལྡན་པོ་བྲང་གི་ཐད་ལ་དྲི་བ་ཞིག་ཕེབས་པ་རེད། འདི་ང་ཚོས་སྤྱི་ཚོགས་ཞབས་ཞུ་

དང་ལས་དོན། དགེ་རྒ་རང་གི་ངོ་བོའི་གནས་སྟངས་ཤིག་ཆགས་ཀྱི་འདུག བྱས་ཙང་དེར་དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ནས་ག་རེ་ལམ་སྟོན་ཕེབས་ནའང་དེ་གཞིར་བཟུང་འགྲོ་རྒྱུའི་གནས་སྟངས་ཆགས་ཀྱི་འདུག་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་པདྨ་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་རྣམ་པ་བརྒྱད་ཡོད། འདིར་མཚན་ཐོ་གནང་ཟིན་པ། ད་གོ་སྐབས་འབུལ་རྒྱུ་མིན་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། སྤྱི་འཐུས་རྡོ་རྗེ་ཚེ་བརྟན་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་རྡོ་རྗེ་ཚེ་བརྟན་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག ཐོག་མར་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་དབུས་ས་གཉིས་ཀྱི་དགེ་ལས་ཡོངས་ལ་ལས་དོན་ཡག་པོ་སྒྲུབ་ཀྱི་ཡོད་པ་དེ་ལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ནས་སོ་སོའི་ངོས་ནས་བསམ་ཚུལ་ཞུ་རྒྱུ་ཞིག་ལ་ཉེ་ཆར་ང་ཚོའི་ས་བགོས་གཞིར་བཟུང་སྤྱི་འཐུས་ཚང་མ་ཕྱོགས་བསྐྱོད་ལ་ཕེབས་ཡོད་པ་རེད། ང་དང་ཕྱག་སྦྲེལ་སྤྱི་འཐུས་གཉིས་རྒྱ་གར་བྱང་ཤར་གྱི་གཞིས་ཆགས་ཁ་ཤས་ཤིག་ལ་འགྲོ་རྒྱུ་རག་ཡོད་པ་རེད། དེའི་གནད་དོན་ཐོག་ལ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་བསམ་ཚུལ་ཞིག་ཞུས་ན་བསམས་བྱུང་། གོང་དུ་ཕྱག་སྦྲེལ་སྤྱི་འཐུས་ཁ་ཤས་ཀྱིས་འཕྲོད་བསྟེན་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་ཚོད་གནད་ལ་ཡོད་པའི་ལས་བྱེད་དང་ལྷན་ཁང་གཞན་པ་ཡིན་ནའང་། གསོལ་ཐོགས་ཐོག་ལ་དགོངས་པ་བཞེས་དགོས་པའི་ཐོག་ལ་བཀའ་མོལ་གནང་མཁན་བྱུང་སོང་། ང་ཚོས་ཀྱང་དེ་བཞིན་གྱི་བསམ་ཚུལ་ཞིག་ཐོན་སོང་། སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་ཐོག་ནས་བསམ་འཆར་འདི་ལས་བསྡོམས་ནང་ལ་ཐོན་ཡོད་པ་རེད། གང་ལྟར་ད་ལྟ་ཞུ་དགོས་རྒྱུ་འདི་ང་རང་ཚོའི་སྤྱིར་སྨན་ཁང་གི་ཐོག་ལ་བསམ་ཚུལ་ཞུས་ན་བསམས་བྱུང་། ད་ལྟ་སྤྱིར་སྨན་ཁང་འདི་སྤྱིར་བོད་ཚོགས་གཞིས་ཆགས་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་འོག་ལ་ཚུད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ནའང་སྨན་ཁང་འདིའི་ནང་ལ་ལས་བྱེད་ཡོངས་ཀྱི་ཐོག་ནས་གཞིས་ཆགས་གཅིག་ཙམ་མ་ཡིན་པར། འདིའི་གཡས་གཡོན་གྱི་གཞིས་ཆགས་ཆེ་ཁག་ལབ་ནའང་རེད། གསུམ་ནི་སྤྱིར་བོད་ཚོགས་རེད། དེ་བཞིན་སྤྱིར་སྡེ་དགེ་ལས་ཁུངས་རེད། དེ་བཞིན་ཙོན་ཏ་ར་ནང་ཆེན་ལས་ཁུངས། གཞིས་ཆགས་དེ་ཚོའི་མི་མང་ཙམ་མ་ཡིན་པར། དགོན་སྡེ་ཆེ་ཆུང་ཁག་བདུན། སློབ་གྲྭ་ཆེ་ཆུང་ཁག་བཞི། གང་ལྟར་དེའི་ཁྱབ་ཁོངས་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་ཐོག་ནས་མི་མང་ལ་བདེ་སྡུག་ལྟ་མཁན་གཙོ་བོ་སྨན་ཁང་འདི་ཆགས་ཀྱི་འདུག ཁོང་ཚོ་ལས་བྱེད་ཀྱི་ངོས་ནས་ཕྱག་ལས་གང་ཐུབ་གནང་གི་ཡོད་པ་དེ་ང་ཚོས་ཤེས་ཀྱི་ཡོད། དགོང་མོ་ཆུ་ཚོད་ ༡༢ ལ་འགྲོ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ནའང་འདྲ་འདུག ༡ པོ་ལ་འགྲོ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ནའང་འདྲ་འདུག གང་ལྟར་མི་མང་གི་ཞབས་ཞུ་ཆེད་དུ་ཕྱག་ལས་ལེགས་གྲུབ་གནང་གི་འདུག དེ་ལ་བསྔགས་བརྗོད་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཡིན་ནའང་ང་ཚོས་ས་གནས་དེར་གཅར་བའི་སྐབས་སུ། སྨན་ཁང་གི་ལས་བྱེད་མང་པོ་ཞིག་ཚོད་གནད་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེར་མ་ཟད་ལས་ཤག་ཐོག་ལ་དཀའ་ངལ་འཕྲད་ཀྱི་ཡོད་ས་རེད། དེ་སྔ་ཡིན་ནའང་བསམ་ཚུལ་ཞིག་ཡོང་ཡོད་ས་རེད། ང་ཚོ་ལའང་དེ་ག་རང་ཞུ་མཁན་བྱུང་སོང་། དེ་ཡིན་དུས་ས་གནས་ཀྱི་གནས་སྟངས་ཐོག་ནས་རང་བཞིན་གྱི་ཡུལ་སྐོར་སྐྱོ་འཆམ་པ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་དུས། ས་གནས་ཀྱི་ཐོག་ནས་གོང་ཆེ་རུ་འགྲོ་ཡི་ཡོད་པ་རེད། དེ་འདྲའི་ཐོག་ལ་དཀའ་ངལ་ཞིག་འཕྲད་ཀྱི་ཡོད་ས་རེད། དེའི་ཐོག་ལ་ལས་གཞི་དང་ཕྱག་ལས་གནང་ཕྱོགས་ཐོག་ལ་བསམ་ཚུལ་ག་

འདྲ་ཞིག་ཡོད་ནའང་ཞུས་ན་བསམམས་བྱུང་། དེའི་ཐོག་ལ་དགོངས་པ་ཞིག་བཞེས་ཐུབ་ན་ཏ་ཅང་ཡག་པོ་ཡོད་ས་རེད། དེ་བཞིན་ངས་གོང་དུ་ཞུས་པ་བཞིན་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་གཞིས་ཆགས་ ༣ རེད་དེ། ཕྱིན་བསྡོམས་མི་འབོར་དང་དེའི་ཁྱབ་ཚད་ཀྱི་སློབ་གྲྭ་ཚང་མ་ཡར་བསྡོམས་ཡོད་དུས། ཐལ་ཆེར་མི་གྲངས་ངས་མང་པོ་ཞིག་ཚོད་དཔག་རྒྱག་ཐུབ་ཀྱི་མི་འདུག་སྟེ། སྟོང་ཕྲག་ ༦།༧ ལྷག་བརྒལ་གྱི་ཡོད་འགྲོ་སྣམ། དེའི་གནས་བབས་ཐོག་ནས་ད་གིན་གོང་དུ་ཞུས་པ་བཞིན་ཕྱག་ལས་མང་པོ་ཞིག་གནང་གི་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ནའང་དེའི་ཐོག་ལ་ཆ་རྐྱེན་གྱི་ཐོག་ནས་གཙོ་བོ་ང་ཚོའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་བང་མཛོད་ལ་གཟིགས་རྒྱུ་རེད་དེ། ད་ལྟ་སྨན་ཁང་ལ་ Ambulance དེ་འདྲའི་ཆ་རྐྱེན་ཞིག་སྐྱོན་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་མེད་ཀྱི་ཐོག་ལའང་དགོངས་འཆར་དེ་འདྲ་ཡོད་གི་འདུག དེ་འདྲ་གཅིག་ཐུབ་པ་ཡིན་ན་ཏ་ཅང་གི་ཡག་པོ་ཡོད་ས་རེད། ད་ལྟ་མེད་ནའང་མ་འོངས་པར་དེ་འདྲ་ཞིག་གཟིགས་རྟོགས་གནང་ཐུབ་པ་ཡིན་ན། དངོས་གནས་ཕན་ཐོགས་ཡོང་ས་རེད་བསམམས་སོང་། གང་ལྟར་གཞིས་ཆགས་ཆེ་ཁག་ལ་ང་ཚོས་རོགས་སྐྱོར་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ང་ཚོས་གནས་ལ་ཕྱིན་ཡོད་ཅང་དེ་འདྲའི་བསམ་ཚུལ་ཡོད་གི་འདུག དེ་མ་ཡིན་པའི་ས་གནས་མང་པོ་ཞིག་ལ་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ལས་བསྡོམས་ནང་ལ་ང་ཚོས་བཀོད་ཡོད། དེའི་ཐོག་ལ་ད་ལྟ་ལན་འདེབས་དེ་འདྲ་དམིགས་བསལ་བྱུང་ཡོད་པ་མ་རེད། དེ་ཡོད་པའི་རེ་བ་ཞུ་ཡི་ཡོད། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་པདྨ་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འཐུས་སྒྲོལ་མ་ཚེ་རིང་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་སྒྲོལ་མ་ཚེ་རིང་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག ངས་དྲི་བ་དང་པོ་འདི་དེ་དོན་ཚན་དང་པོའི་ནད་རིགས་སྔོན་འགོག་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་སྡེ་ཚན། དེའི་ནང་ནས་ད་ལྟ་གྲངས་ཐོ་ཚན་པ་དེ་དང་འབྲེལ་བ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། ས་གནས་ལ་མར་གཙར་བའི་སྐབས་སུ་ས་གནས་སྨན་ཁང་གི་ཐོག་ནས་སྨན་ཁང་སོ་སོའི་གྲངས་ཐོ་ནང་ལ། ས་གནས་ལ་མི་གསར་པ་སྐྱེ་རྒྱུ་འདི་ཏ་ཅང་ཉུང་ཉུང་དང་། འདས་གྲོངས་སུ་ཕྱིན་པ་འདི་ལྡབ་མང་པོ་ཡོད་པའི་གནས་སྟངས་ཤིག་ལས་བསྡོམས་ལ་ཕུལ་ཡོད། དེ་ཡིན་དུས་ས་གནས་གཅིག་གི་གནས་ཚུལ་དེ་འདྲ་ཡིན་དུས། རང་བཞིན་གྱིས་སེམས་འཚབ་ཡོང་དགོས་པ་ཞིག་ལ་ང་ཚོའི་མི་འབོར་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ཐོག་ལ་ལས་འཆར་སྤེལ་དགོས་རྒྱུ་འདི་ཏ་ཅང་གནད་འགག་རེད་དེ། ཡིན་ནའང་ཁག་པོ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་དུས། མི་འབོར་ཡོད་པ་དེ་ཚོ་འདས་གྲོངས་སུ་མ་འགྲོ་བའི་ཆེད་དུ་ཐབས་ལམ་སྔོན་འགོག་སྔོན་དགོས་རྒྱུ་འདི་གལ་ཆེན་འགངས་པོ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་དུས། གྲངས་ཐོ་ཚན་པའི་ཐོག་ནས་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་དེ་རིང་འདིར་ལན་མེད་ནའང་འགྲིག་གི་འདུག ཡིན་ནའང་མ་འོངས་པར་ལས་བསྡོམས་སྙིང་བསྡུས་ཀྱི་ནང་ལ་ཡིན་ནའང་མི་འབོར་གྱི་སྐྱེས་ཆེས་ཀྱི་གྲངས་འབོར་གྱི་ཐོག་ནས་གནས་བབས་འདི་ངེས་པར་དུ་འགོད་རོགས་གནང་ཞེས་འབོད་བསྐུལ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་འབྱུང་ཆུའི་གཙང་འཕྲོད་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་སྔོན་མ་ཀྱུ་ཀྱིང་མཐའ་འཁོབ་ཀྱི་ས་ཁུལ་ Nyukhang དང་། Yortong, Nyering གསུམ་ལ་འབྱུང་ཆུའི་དཀའ་ངལ་ཏ་ཅང་ཆེན་པོ་ཡོད་པས་དཀའ་སེལ་རྒྱུའི་ཐབས་ལམ་འཚོལ་རོགས་

ཞེས་ཞུས་ཡོད། འདི་ད་ལྟ་གྲངས་ཐོ་གཅིག་བྱུ་ཡིན་དུས་དེ་དག་འདིའི་ནང་ལ་ཚུད་ཡོད་པ་རེད་དམ་ཡོད་པ་མ་རེད་ཅེས་དྲི་བ་ཡིན། དེ་བཞིན་དུ་ཧི་ཛུ་དར་རྒྱས་གླིང་གི་གྲོང་སྡེ་ ༧ པོ་དང་གྲོང་སྡེ་ ༥ པའི་ནང་ལ་འཐུང་ཆུའི་དཀའ་ངལ་ཧ་ཅང་ཛ་དྲག་ཆེན་པོ་ཡོད་དུས། དེ་ཛ་དྲག་གི་གནས་བབས་ཐོག་ནས་དཀའ་སེལ་གནང་རོགས་གནང་ཞུས་པ་འདི་དཀའ་སེལ་ཐུབ་ཡོད་པ་རེད་དམ་ཡོད་པ་མ་རེད་ཅེས་དྲི་བ་ཡིན།

དེ་ནས་ཧོན་སུར་སྨན་ཁང་ལ་གནའ་སྔ་མོ་ཞིག་ལ་སྨན་པ་མེད་པའི་དཀའ་ངལ་ཞིག་རབ་དང་རིམ་པ་མང་པོ་ཞིག་གྲོས་ཚོགས་ནང་ལ་ང་ཚོས་ཞུས་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ནའང་ས་གནས་ས་ཐོག་ལ་གཅར་བའི་སྐབས་སུ་ས་གནས་ཕན་བདེ་གླིང་སྨན་ཁང་ལ་མི་མང་བསྟེན་གཏུག་གི་བརྒྱ་ཆ་རྩེ་བ་ཡིན་ན། ཉི་མ་རེ་ལ་ཆ་བགོས་ཀྱི་ཧ་ཅང་ཉུང་ཉུང་། མི་གྲངས་ ༤ ནས་ ༥ ཡི་བར་ལ་མ་གཏོགས་མེད་པ་ཞིག་དང་། སྨན་རྩིས་ཁང་གི་སྨན་ཁང་ནང་ལ་བསྟེན་གཏུག་འདི་མི་གྲངས་ ༣༠ དང་ ༤༠ བར་ལ་ཡོད་པའི་གནས་སྟངས་ཤིག་རེད་འདུག དེ་ནས་མི་མང་ན་བ་དེ་ཚོས་ཉེ་འཁོར་གྱི་ས་ཁུལ་གྱི་སྨན་ཁང་ཁག་ལ་ཕེབས་ཀྱི་ཡོད་པའི་གནས་སྟངས་ཤིག་ཆགས་ཀྱི་འདུག དེ་ཚོར་ད་ལྟ་བཀའ་ལན་གང་ཡང་དགོས་ཀྱི་མེད། ཡིན་ནའང་དེའི་གནས་སྟངས་འདི་ག་འདྲ་ཆགས་འདུག སྨན་ཁང་གི་གནས་སྟངས་མང་པོ་ཞིག་གི་འོག་ནས་དེ་ལྟར་ཆགས་ཡོད་ཀྱི་རེད་སྙམ། དེ་ཚོ་ཞིབ་འཇུག་མཐིལ་ཕྱིན་པ་གནང་ནས། ཧོན་སུར་ལ་སྨན་པ་བསླེབས་ཡོད་པ་རེད་དེ། མི་མང་སྟེན་མཁན་མེད་པའི་དཀའ་ངལ་ཞིག་དང་གནས་སྟངས་ཀྱི་ཐོག་ནས་དེའི་གནད་དོན་འདི་ག་འདྲ་ཆགས་འདུག་གམ། དེ་ཞིབ་འཇུག་གནང་ནས་མི་མང་ལ་སོ་སོའི་སྨན་ཁང་འདི་བེད་སྤྱོད་ཐུབ་པ་དགོས་རྒྱུ། ཆ་རྐྱེན་ཧ་ཅང་བཟང་པོ་འདུག ཡིན་ནའང་བསྟེན་གཏུག་མེད་དེ་བེད་སྤྱོད་ཡོད་པ་ཞིག་བཟོ་དགོས་རྒྱུ་ཧ་ཅང་གནད་འགག་ཆེན་པོ་རེད་འདུག་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་ཁ་སང་ཕྱུག་སྤྲེལ་སྤྱི་འཐུས་ཤིག་གིས་བཀའ་གནང་སོང་། དཔེར་ན་ལ་དྭགས་དང་ཀུ་གླིང་སོགས་ལ་དངོས་གནས་སྨན་ཁང་གྲོང་ཁྱེར་དང་གྲོང་རྡལ་ཉེ་འགྲམ་ལ་མེད་པ་དང་། སྨན་ཁང་ཚད་དང་ལྡན་པ་མེད་པའི་རྐྱེན་པས་མི་མང་དེ་ཚོ་མར་ལྡི་ལི་ལ་ཕེབས་ཡོད་དུས་བཞུགས་སའི་དཀའ་ངལ་ཡོད་པ་དེ་ལྡི་ལི་སྨེ་ལེན་ཁང་གི་ཁང་པ་སྟོང་པ་དེ་སྒོ་བརྒྱབ་བཞག་པའི་གནས་སྟངས་ཤིག་གོ་ཡོང་གི་འདུག དེ་ལྟར་ཡིན་ན་ཁང་པ་དེ་ཚོ་བེད་སྤྱོད་ཡོད་པའི་ཐོག་ནས་དཀའ་ཚེགས་ཅན་གྱི་ནད་པ་གྲོང་ཁྱེར་ཁག་ལ་བསྟེན་གཏུག་ཆེད་དུ་ཡོང་དུས་བཞུགས་ས་ཡོད་པ་ཞིག་ངེས་པར་དུ་བཟོ་རྒྱུ་ཐོག་ལ་དགོངས་བཞེད་གནང་དགོས་ཀྱི་འདུག་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་ཉེ་ཆར་ད་ལྟ་གོང་ལ་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ལགས་ནས་ BMI ཡི་བརྟག་དཔྱད་དགོས་ཀྱི་འདུག་ཅེས་གསུངས་པ་ཇི་བཞིན་ཉེ་ཆར་སྨན་རྩིས་ཁང་གི་ཐོག་ནས་ Helicobacter pylori (H pylori) ན་ཚ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་དེ་འདྲའི་བརྟག་དཔྱད་ཅིག གཟུགས་པོའི་ལྗིད་ཚད་དང་སྤྱི་ཡོངས་གཟུགས་པོའི་ཁམས་ཀྱི་ཐོག་ལ་ལས་འཆར་ཞིག་སྤེལ་སོང་། ལས་འཆར་དེ་ལ་རྒྱ་བའི་མི་གྲངས་ ༥༠༠ རེད་ཟེར་གྱི་འདུག ཡིན་ནའང་གཅར་མཁན་མང་པོ་བྱུང་ནས་དེའི་ཐོག་ནས་ཁོང་ཚོས་མང་པོ་ཞིག་ལ་དགོངས་བཞེད་གནང་བ་ཞིག་དང་། སོ་སོའང་དེའི་ནང་དུ་མཉམ་ཞུགས་བྱ་རྒྱུ་གོ་སྐབས་བྱུང་སོང་། དེ་འདྲ་ཞིག་བྱུང་བ་ཡིན་ན། ད་ལྟ་སོ་སོ་ལོ་ ༥ ཡིན་ནའང་སོ་སོའི་གཟུགས་པོའི་ལྗིད་ཚད་དང་ཚི་ལུ་ཡི་ཐོག་ནས་ལོ་ག་ཚོད་ཡིན་མིན་ཤེས་ཚད་ཀྱི་

ཐོག་ནས། གཟུགས་པོའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་དོ་སྣང་དམིགས་བསལ་བྱེད་དགོས་རྒྱུའི་གནས་སྟངས་ཤིག་ཡོང་རྒྱུ་འདི་ཧ་ཅང་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་འདུག དེ་ཡིན་དུས་དེ་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་ཞུ་ཡི་ཡོད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་པདྨ་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྡན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་བློན་མཆོག

དཔལ་ལྡན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་བློན་ཆོས་སྐྱོང་དབང་ཕྱུག་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཐོག་མ་དེས་དབུས་ས་གཉིས་ཀྱི་འགོ་ལས་ཡོངས་ལ་ལས་དོན་ཚགས་ཚུད་གནང་གི་ཡོད་པའི་ཐོག་ལ་བསྔགས་བརྗོད་གནང་སོང་བས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། རྩ་བའི་སྔོན་མ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཟེར་ནའང་རེད། འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ཐོག་ནས་ལས་བྱེད་མང་པོ་ཞིག་ལྷག་དོན་དུ་འཕྲོད་ལས་པའི་ནང་ནས་ CHW འདི་འདྲ་རིགས་མང་པོ་ཞིག་ Golden handshake ཟེར་ནས་ཕར་ཕྱོགས་ལ་གཏོང་མེད་པ་དང་ཚུར་ཕྱོགས་ལ་འཁྲིག་ཡོད་པ་དེ་འདྲའི་གནས་སྟངས་ཀྱི་ཐོག་ནས་དགོངས་པ་སྔ་སྒྱུར་གཏོང་བའི་གནས་སྟངས་དེ་འདྲ་ཞིག་བྱུང་འདུག དེ་བྱུང་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་གཅིག་འདི་ག་རེ་རེད་འདུག་ཟེར་ན། འགྲོ་སྒྲོན་དང་དགོས་མཁོ་གཉིས་བྱས་ནས་ཚང་མ་རྩིས་ཡོད་དུས་འགྲོ་སྒྲོན་དེ་ཤུགས་ཆེ་བ་དང་། དགོས་མཁོ་འདི་ཉུང་བའི་གནས་སྟངས་དེ་འདྲ་བྱུང་འདུག ད་ལྟ་ཧོན་སུར་གནས་སྟངས་ལྟ་བུ་གཅིག་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་གསོལ་ཕོགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཡིན་ནའང་རེད། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༨ བར་དུ་ཕལ་ཆེར་ལོ་ ༩ ཙམ་གསོལ་ཕོགས་ཡར་སྤར་མ་ཐུབ་པ་འདི་མ་དངུལ་གྱི་དཀའ་ངལ་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་རེད་འདུག་མ་གཏོགས་སྤར་འདོད་མེད་པ་དང་། སྤར་རྒྱུའི་ཐོག་ལ་ཚོར་བ་མེད་པ་དེ་འདྲ་རྩ་བ་ཉིད་ནས་རེད་མི་འདུག བྱས་ཙང་མཐའ་མ་དེ་ལ་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༨ ལོའི་ཟླ་ ༤ ནང་ལ་གསོལ་ཕོགས་སྤར་ཐུབ་པ་བྱུང་བ་རེད། དེ་ནས་རིམ་པས་ཡུལ་ཐང་གུན་གསབ་ཀྱི་ནང་ལ་བརྒྱ་ཆ་སྤར་སྤོད་དུས། སྤར་གྱིན་སྤར་གྱིན་གནང་ནས་གཞན་གྱི་དཔེར་ན་བདེ་ལེགས་སྨན་ཁང་གི་འཕྲོད་ལས་པ་རེད། དེ་བཞིན་སློབ་གྲྭ་སྒེར་ཁག་ནང་འཕྲོད་ལས་པ་ཡོད་པ་རེད། ཨེམ་ཆི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ནང་བཞིན་ནང་སྲིད་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་སམ་ CTRC འོག་ལ་ཡོད་པའི་འཕྲོད་ལས་པའི་གསོལ་ཕོགས་རེད། དེ་ཚོ་ཚང་མ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བྱེད་ཀྱི་ཕོགས་འདྲིས་སྟོན་ཐུབ་པར་འབད་བརྩོན་གནང་སྡོད་པའི་གནས་སྟངས་ཤིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

རྩ་བའི་སྲིད་སྨན་ཁང་གི་སྐོར་ལ་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ལགས་ནས་གསུངས་པ་དེར་དོན་ལེན་ཞུ་ཡི་ཡོད། གང་གསུངས་པ་དེ་དངོས་ཡོད་པ་རེད། དངོས་གནས་ས་ཁུལ་ཁྱབ་ཆེན་པོ་རེད། སྤྱིར་བཏང་གི་བཤད་སྲོལ་ལ་ཨེམ་ཆི་གཅིག་ཡོད་པ་ཡིན་ན། ཆ་ཚང་དུས་ཡུན་སྤྲོད་ཐུབ་མཁན་གྱི་ཨེམ་ཆི་གཅིག་ཡིན་ན། མི་གྲངས་ ༥༠༠༠ ཚད་གཞི་འདྲ་བོ་གཅིག་འཆད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཡིན་དུས་ད་ལྟ་ཕ་གིར་ལ་ཆ་མཚོན་པ་ཡིན་ན། ང་རང་ཚོའི་བོད་མི་ཙམ་མ་ཟད་རྒྱ་གར་ཡུལ་མི་མང་པོ་ཞིག་དེའི་ནང་ལ་བསྟེན་གཏུག་ཆེད་དུ་ཡོང་སྡོད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ད་ལྟ་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ལགས་ནས་གསུངས་པ་བཞིན་ཉིན་མོའི་མི་དང་མཚན་མོའི་ཁྲི་ལྟ་བུ་གནང་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དགོང་མོར་ཡིན་ནའང་ཡོང་གི་འདུག་ཅེས་ལབ་རྒྱུ་འདི་ཚོ་དངོས་གནས་

བསྡུགས་བརྗོད་ཀྱི་རང་བཞིན་རེད། དེ་ལྟར་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཀྱིས་གསུངས་པ་དེར་ཏ་ཅང་དགའ་པོ་བྱུང་སོང་། ངས་དེ་རིང་སྔོངས་ཆ་འདིའི་བརྒྱུད་ནས་སྦིར་ལ་ཡོད་པའི་འཕྲོད་ལས་པ་དང་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ལས་བྱེད་དེ་ཚོ་ཚང་མ། དེ་ནང་བཞིན་ས་གནས་ཁག་ལ་ཡོད་པའི་འཕྲོད་ལས་པ་དང་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་བྱེད། དེ་དང་དེ་ལྟ་བུ་སྐུ་ལས་བསྐྱོན་གྱི་ཡོད་པའི་ཡིད་ཆེས་དང་སྐྱོན་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པའི་འབོད་བསྐུལ་ཞུ་ཡི་ཡོད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་དང་ཆབ་གཅིག ད་ལྟའི་ཆར་ང་ཚོས་གང་ཐུབ་ཐུབ་ཅིག་དང་གང་ཡག་ཡག་ཅིག་བྱ་རྒྱུར་འབད་བརྩོན་གནང་གི་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ནའང་དེ་ཡང་འགྲོ་མ་ཤེས་ན། ང་ཚོར་དཔེ་གཅིག་ཡོད་པ་རེད། ཕ་གིའི་འགྲོ་སྟངས་དེ་ཡང་མ་ཤེས། སོ་སོའི་འགྲོ་སྟངས་འདི་ཡང་བརྟག་གསུངས་པ་ལྟར། ཚོད་གནད་དེ་ཚོ་གཏན་འཇགས་བཟོས་ན། སང་ཉིན་གསོག་དངུལ་དང་། རྒན་པོགས་དང་བགྲེས་པོགས་དེ་ཚོ་ཐོན་རྒྱུ་མེད། དེ་ནས་འགྲོ་སྟངས་གཉིས་ཀ་མ་ཤེས་པའི་དཀའ་ངལ་ཡང་ཡོང་མ་སྲིད་པ་མ་རེད་སྙམ། དེ་འདྲའི་ཐོག་ནས་གཟབ་གཟབ་བྱས་ནས་འབད་བརྩོན་གང་ཡག་ཡག་ཅིག་དང་གང་ཐུབ་ཐུབ་ཅིག་བྱ་རྒྱུའི་བསམ་བློ་འཁུར་བའི་ཐོག་ནས་འགྲོ་བའི་གནས་སྟངས་ཤིག་རེད། ཡིན་ནའང་ད་ལྟ་བསྡོམས་བརྒྱབ་ནས་ལྟ་བ་ཡིན་ན། ལས་བྱེད་མང་བ་འདི་གཏན་འཇགས་ཀྱི་ལས་བྱེད་རེད། ལས་བྱེད་ཉུང་བ་འདི་ཚོད་གནད་ཀྱི་ལས་བྱེད་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་བཞིན་སྦིར་ས་ཁུལ་རེད། ཅོན་ཏ་ར་རེད། དེ་བཞིན་སྦིར་སྡེ་དགེ སྦིར་བོད་ཚོགས་ས་ཆ་ཡིན་ནའང་གང་ལ་གང་འཚམ་ཁྱབ་ཆེན་པོ་རེད། དེའི་ནང་ལ་སློབ་གྲྭ་ཡོད་པ་རེད། དགོན་སྡེ་ཁག་ཡོད་པ་རེད། Ambulance ཐོག་ལ་དགོངས་པ་བཞེས་ཐུབ་ན་ཞེས་དེ་འདྲ་གསུངས་སོང་། དེའི་ཐོག་ལ་ཏན་ཏན་བསམ་བློ་གཏོང་གི་ཡིན། འབད་བརྩོན་ཞུ་ཡི་ཡིན།

དེའི་རྗེས་ལ་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཞན་ནས་གྲངས་ཐོ་ཚན་པའི་ District Health Information Software 2 (DHIS2) འོག་ལ་འགྲོ་ཡི་ཡོད་པ་རེད། རྩ་བའི་ལས་བསྡོམས་རྒྱས་པ་ནང་ལ་གཟིགས་པ་ཡིན་ན་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ནའང་ལས་བསྡོམས་བསྡུས་པའི་ནང་ལ་འགོད་མ་ཐུབ་དུས། བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཀྱི་དགོངས་པའི་དཔྱད་ཞིབ་སྐད་ངས་སྨན་སེང་ཞུ་བ་ཡིན་ན། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༨་་་༢༠༡༩ རྩིས་ལོའི་ནང་ལ་གསར་དུ་སྐྱེས་པའི་གྲངས་འབོར་འདི་ ༢༦༣ དང་འདས་གྲོངས་སུ་ཕྱིན་པའི་གྲངས་ཐོ་འདི་ ༢༨༡ ཆགས་ཀྱི་འདུག ད་ལྟའི་ཆར་སྐྱེས་པའི་གྲངས་འབོར་འདི་ ༢༧༩ དང་འདས་གྲོངས་ཕྱིན་པ་དེ་ ༣༥༠ ཆགས་ཀྱི་འདུག དེ་ཡིན་དུས་ཐོ་འདི་ད་ལྟ་ས་གནས་ཀྱི་སྨན་ཁང་དང་ས་གནས་ཁག ༣༡ ད་གིན་སྨན་སེང་ཞུས་པ་བཞིན། བལ་ཡུལ་གྱི་ས་གནས་གྲངས་ ༣ སྨན་སེང་ཞུས་པ་བཞིན་དེ་ཚོའི་གྲངས་ཐོ་ཡར་དབུས་ལ་བཏང་བ་དེར་གཞི་བཅོལ་བའི་ཐོག་ནས་ཞུ་ཡི་ཡོད་པ་རེད། དངོས་ཡོད་ཀྱི་ཐལ་ཆེར་འདི་ལས་ལྷག་གཉིས་ཙམ་འཕར་གྱི་ཡོད་པ་ཡོང་མ་སྲིད་པ་མ་རེད་བསམས་ཀྱི་འདུག དེ་འདྲའི་གནས་སྟངས་ཤིག་རེད་འདུག་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་བཞིན་ཀུ་གིང་ཁུལ་གྱི་འཐུང་ཆུའི་སྐུ་ངལ་སྐོར་ད་ལྟ་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ལགས་ནས་གསུངས་པ་རེད། དངོས་གནས་རེད། བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ལགས་དེ་སྔ་ཀུ་གིང་ཕྱོགས་ནས་བར་སྐོར་བསྐྱོད་ཕེབས་པ་རེད། དེའི་རྗེས་ལ་ང་ཡང་འགྲོ་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་བྱུང་སོང་། Nyering དང་ Nyukhang གཉིས་ལ་ཆུའི་དཀའ་ངལ་ཡོད་པ་རེད། སྐབས་དེར་ས་གནས་འགོ་འཛིན་ལ་ང་ཚོས་ཆུ་ཡི་ཆུ་མགོ་བལྟས། དེ་བཞིན་ཆུའི་སྦྲུག་དོང་དེ་ཚོའི་ནང་ལ་ཆུ་ཡོང་རྒྱུ་དང་། ཆུ་ནང་ལ་རྫས་རྙོག་ཙམ་མི་འདྲ་བ་དམིགས་བསལ་གྱི་རྫས་དེ་འདྲས་སྦྲུག་དོང་འགགས་པ་དེ་འདྲའི་གནས་སྟངས་རེད་དམ་ག་འདྲ་རེད། ཚང་མ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ནས་ང་ཚོར་འཆར་འབུལ་ཟེར་ན་འདྲ། འཆར་འབུལ་མཉམ་དུ་གོང་ཚད་འགྲན་ཤོག Quotation དེ་ཚོ་ཡར་གཏོང་རོགས་ཞེས་

ཞུ་དུས། དེའི་རྗེས་ལ་ས་གནས་འགོ་འཛིན་པར་ཚུར་འགྱུར་བ་ཐེབས་ནས་དེ་ལྟར་ལྷག་པའི་གནས་སྟངས་ཤིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། བྱས་ཙང་དེར་འགྲོ་གྲོན་ཧ་ཅང་ཆེན་པོ་མ་རེད། བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ལགས་ནས་བསྐྱར་དུ་དྲན་གསོ་བྱེད་ཡོད་དུས། ངས་འདིར་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བྱེད་རྣམ་པ་ཐེབས་ཡོད་པ་རེད། ཁོང་རྣམ་པའི་ཐོ་གྲུག་འགྲོ་ཡི་ཡོད་པ་རེད། དེའི་ཐོག་ལ་འབད་བརྩོན་ཞུ་ཡི་ཡིན་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་དང་། དེ་བཞིན་ཧི་ཇུ་དར་རྒྱས་གླིང་གི་ཐོག་ལ་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ལགས་ནས་གསུངས་སོང་། ཧི་ཇུ་དར་རྒྱས་གླིང་རྩིས་གཞི་འདི་རྩ་བའི་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ལགས་མ་རེད། ང་ཡར་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་བསླེབས་པ་དང་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཞན་ཞིག་ནས་ཞལ་པར་ཐོག་ནས་ཧི་ཇུ་ལ་ཚུ་ཡི་དཀའ་ངལ་འདུག་ཟེར། ད་ལྟ་ཡིན་ནའང་ངས་དེ་ཚོ་སེམས་ལ་འཛོག་གི་ཡོད། དེ་དུས་འཕྲལ་དུ་འབྲེལ་བ་ཞུས་པ་རེད། འབྲེལ་བ་ཞུ་ཡོད་དུས་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༧ ཟླ་ ༥ ནང་ཧིན་སྒོར་ ༡,༡༩༠,༠༠༠ ཡི་ལས་འཆར་ཞིག་བསླེབས་པ་རེད། དེ་གོང་དུ་ཞུས་པ་བཞིན་ས་གནས་ཁག་མང་པོ་ཞིག་ལ་ང་ཚོས་ལས་ཀ་བྱས་ནས་འགྲོ་གྲོན་བསྡོམས་པའི་འབུམ་ ༤༤ ཆུའི་སྦུག་དོང་དང་ཆུ་མཛོད་འདིང་རྒྱུ། ཡུར་བ་བྱས་ནས་ཚང་མ་གནང་དུས་འབུམ་ ༤༤ ཕྱིན་པ་རེད། ཡིན་ནའང་ས་གནས་གཅིག་ལ་ཧིན་སྒོར་ ༡,༡༩༠,༠༠༠ གཏོང་ཐུབ་རྒྱུའི་ནུས་པ་དང་། གདེང་སྟོབས་འདི་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ལ་རྐྱེན་ཐུབ་ཡོད་པ་མ་རེད། དེ་བཞིན་རོགས་དངུལ་དེ་འདྲ་ཞིག་ས་གནས་གཅིག་རང་ལ་གཏོང་ཐུབ་རྒྱུའི་གནས་སྟངས་བྱུང་མ་སོང་། དེའི་རྗེས་ལ་བསྐྱར་དུ་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༨ ལ་པར་འབྲེལ་བ་བྱེད་དུས་ཁོང་རྣམ་པས་འབུམ་ ༣༩ ཡི་ལས་འཆར་བཏང་བ་རེད། འབུམ་ ༣༩ ཡི་ལས་འཆར་གཏོང་ཡོད་དུས། ཕྱི་ཟླ་ ༡༡ ནང་ལ་ལས་འཆར་དེའི་འགྲན་ཤོག་ Quotation དེ་ཚོ་ཚང་མ་གཏང་ཤོག་ལབ་དུས། ལན་མ་བསླེབས་ནས་དེ་ལྟར་ལྷག་འདུག དེའི་རྗེས་ལ་དབྱུས་ནས་མཁས་ལས་པ་ཟེར་ནའང་རེད། དེའི་འཆར་འགོད་དང་དེ་འདྲའི་ཐོག་ལ་གཟིགས་རྟོག་གནང་མཁན་པར་ཕེབས་ནས། ཁོང་རྣམ་པས་པར་གཟིགས་ཞིབ་གནང་ནས་ལམ་སྟོན་ཚུར་ཕེབས་པ་རེད། དེ་ཡིན་དུས་དོན་སྙིང་ད་ལོའི་སྔོན་བརྩིས་ནང་ལ་ PRM བརྒྱུད་ནས་ཡིན་ནའང་རེད། ཡང་ན་ USAID བརྒྱུད་ནས་ཡིན་ནའང་རེད། ཡང་ན་ཡིད་བཞིན་ནོར་བུའི་བརྒྱུད་ནས་ཡིན་ནའང་རེད། དེ་འདྲའི་རོགས་ཚོགས་བརྒྱུད་ནས་ཧི་ཇུ་དང་དེ་ལྟ་བུའི་ས་ཆ་ཆུང་བ་དེ་ཚོ་ང་ཚོས་འཁྱེར་ཐུབ་རྒྱུའི་འབད་བརྩོན་ཞུ་སྡོད་ཀྱི་ཡོད་ཅེས་སྔོན་སེང་ཞིག་ཞུས་ན་དྲན་སོང་།

དེ་བཞིན་ཧོན་སུར་ལ་ཨེམ་ཆི་ཡོད་པ་རེད། སྨན་ཁང་ལ་མ་ཐུབ་རྐྱེན་འཛོམས་པོ་ཞིག་འདུག ད་དུང་ནད་པ་བསྟེན་གཏུག་བྱེད་མཁན་མེད་པ་དེ་ག་རེ་ལ་ཐུག་གི་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་གསུངས་པ་འདི་དཀའ་ངལ་རེད། ང་ཚོས་ཀྱང་དེ་བཞིན་ཚོར་སྡོད་ཀྱི་ཡོད། ང་ཚོར་གནད་དོན་འདིའི་ཐོག་ལ་སྙེར་ཁག་ནས་ཀྱང་གསུང་མཁན་བྱུང་། ང་ཚོའི་ལས་བྱེད་མར་སྐྱེར་སྐྱོད་འགྲོ་བའི་སྐབས་སུ་འང་ཚོར་བ་དེ་འདྲ་བྱུང་འདུག དེ་ཡིན་དུས་ང་ཚོས་ཞིབ་འཇུག་གནང་གི་ཡོད། ང་ཚོས་གོམ་པ་ཏོག་ཙམ་རྒྱག་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ནའང་བརྒྱབ་ནས་ཐག་གཅོད་ཅིག་བྱེད་དགོས་པའི་གནས་སྟངས་ཤིག་ཆགས་ས་རེད་དྲན་གྱི་འདུག་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་བཞིན་ལྡི་ལི་ལ་ཡོད་པའི་སྣེ་ལེན་ཁང་འདི་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ལགས་ནས་གསུངས་པ་རེད། འཛིན་སྐྱོང་བཀའ་ཤག་འདིར་བཞུགས་འདུག ང་ཚོ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ལ་ཡིན་ནའང་། ཕ་གི་བསམ་ཡས་གླིང་ལ་ང་ཚོའི་འཕྲོད་ལས་པ་དེ་ཚོའི་བཞུགས་སའི་དཀའ་ངལ་འཕྲད་ཀྱི་འདུག དེ་ནང་བཞིན་ནད་པ་ཕ་གིར་བཞུགས་རྒྱུ་ཡོད་པ་དང་། འཕྲོད་ལས་པའང་བཞུགས་རྒྱུ་ཡོད་པ། འདི་རྒྱ་གར་སྐད་ནང་ལ་ सोने पे सुहागा ཆགས་འགྲོ་ས་རེད། དེར་བརྟེན་འདི་འཛིན་སྐྱོང་བཀའ་ཤག་ལ་དེ་ལྟར་ཞུ་

རྒྱུའི་གནས་སྟངས་ཤིག་ཆགས་ས་རེད་དྲན་སོང་། ཚོར་བ་དེ་སྙན་སེང་ཞུ་ཚོག་པར་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་བཞིན་ H Pylori སྨན་རྫས་ཁང་གི་ H pylori ཡི་ལས་གཞིའི་ཐོག་ལ་ད་ལྟ་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ལགས་ཀྱིས་གསུངས་པ་རེད། འདིའི་ལས་གཞི་ད་ལྟ་ Pilot ལས་གཞི་ཐོག་ནས་འགྲོ་སྐྱོད་ཀྱི་ཡོད། ལས་གཞི་སྔོན་མ་དེའི་ནང་ལ་ལོ་ཁམས་འདིའི་ལས་གཞི་རེད། ད་ལྟའི་ཆར་ཕལ་ཆེར་འཕྲོད་བསྟེན་དང་བདེ་ལེགས་ཀྱི་ཟུང་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ནས་བཙུན་དགོན་རེད། དགོན་པ་ཁག་རེད། ཕལ་ཆེར་དེའི་ནང་ལ་མི་གྲངས་ ༡༠༠ ལྷག་ལ་ H Pylori ཡི་ནད་འབུ་ཡོད་མེད་དེའི་ཐོག་ལ་ལས་གཞི་བརྩམས་པའི་གནས་སྟངས་ཤིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། དེ་ཚོའི་ཐོག་ལ་ཡིན་ན། སོ་སོའི་ཚན་པ་ཚང་མས་ཧུར་ཐག་འབད་ཐག་གནང་གི་འདུག དེ་བཞིན་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ལགས་ནས་ BMI གཟུགས་པོའི་འཕྲོད་བསྟེན་དང་གཟུགས་པོའི་ལྗིད་ཚད་ཐོག་ནས་གནད་འགག་ཡིན་པ་དང་། དེ་ཚོར་སོས་མ་ཐུབ་གནང་གི་ཡོད་ཅེས་གསུངས་པ་བཞིན་ང་ཚོས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ཐོག་ནས་གང་ཐུབ་ཅིག་གནང་ཐུབ་རྒྱུར་འབད་བརྩོན་ཞུ་ཡི་ཡིན་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་པདྨ་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

ཕྱག་ཚོད་ ༣:༡༥ བར་དུ་གསོལ་ཇའི་བར་གསེང་ཡིན།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༩ ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༣༠ ཉིན་གྱི་ཐུན་བཞི་པ།

ཚོགས་གཙོ་པདྨ་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

ཚོགས་འདུ་མུ་མཐུད་རྒྱུ་ཡིན། ད་ལྟ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བསྒོམས་སྙིང་བསྡུས་ཐོག་ལ་བགྲོ་གླེང་འགྲོ་བཞིན་པ་ཡིན། སྤྱི་འཐུས་ལྷ་རྒྱ་རི་རྣམ་རྒྱལ་སྒྲོལ་དཀར་ལགས།

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

དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བསྒོམས་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་བཀའ་འདྲི་ཞུ་རྒྱུའི་གནད་དོན་གཅིག་དང་བསམ་འཆར་འབུལ་རྒྱུ་གཅིག་ཡོད། བཀའ་འདྲི་ཞུ་རྒྱུ་འདི་ནི། བསྔགས་བརྗོད་དང་སྨྲུགས་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་ཡིན། སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་དམིགས་སུ་བཀར་ནས་ལས་འཆར་ཀྱི་ངོ་བོ་ལོགས་སུ་དང་། གལ་ཆེ་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་གནང་བ་དེར་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ངས་བཀའ་འདྲི་ཞུ་འདོད་ནི། ལས་བསྒོམས་ཀྱི་ནང་ལ་སེམས་ཁམས་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་ནད་པ་གྲངས་ ༡༡༥ ཡོད་པ་ཞིག་འཁོད་འདུག ལས་འཆར་དེ་ཕྱག་བསྟར་གང་འདྲ་ཞིག་གནང་གི་ཡོད་པ་དང་། ལས་འཆར་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་ཨེམ་ཆི་ཡིན་ནའང་རེད། དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ Counselor དེ་གང་འདྲ་བྱས་ནས་བསྐྱུ་རུབ་གནང་བ་དང་། ཡང་ན་གཏན་འཇགས་ཀྱི་ལས་བྱེད་ཅིག་ཡོད་པ་ཡིན་ནམ། ཡང་ན་དང་ལྷན་དང་ཐེབས་མཁན་དེ་འདྲ་ཡིན་པ་ཡིན་ནམ། ད་ལྟ་ནད་པ་གྲངས་ ༡༡༥ ཡོད་གསུང་གི་ཡོད་པ་རེད། ཁོང་ཚོར་རྒྱུན་གཏན་ནས་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་སློབ་གསོ་བསྐྱོན་རྒྱུའི་ལས་གཞི་ཇི་ལྟར་

འགྲོ་བཞིན་པ་ཡིན་ནམ། དེའི་གྲུབ་འབྲས་ཀྱིས་མི་མང་ལ་ཐད་ཀར་ཁེ་ཕན་ལྟ་བུ་བྱུང་ཡོད་དམ་མེད་ཐོག་ཐུགས་སྣང་བྱུང་སོང་ངམ་ཞེས་བཀའ་འདྲི་ཞུ་འདོད་བྱུང་སོང་། གལ་ཏེ་བྱུང་དང་མ་བྱུང་གཟིགས་པ་ཡིན་ན་ཕྱག་ལས་གནང་ཕྱོགས་ཀྱི་ཐོག་ལ་འགྱུར་བ་ཐེབས་དགོས་རྒྱུ་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་ཞུ་ཡི་ཡོད། གང་ཡིན་ཞེ་ན་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་ལས་གཞི་འདི་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ལས་གཞི་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་ང་ཚོའི་བཙན་བྱོལ་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ལ་ངོ་སྤྲོད་གནང་ཐུབ་རྒྱུ་དང་། དེ་ག་ཚོད་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་མིན་གྱི་ཐད་ལ་གོ་རྟོགས་སྤེལ་རྒྱུའི་ལས་གཞི་དེ་འདྲ་རྒྱ་ཆེ་རུ་གཏོང་ཐུབ་པ་ཡིན་ན་ངས་དགེ་མཚན་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་ཞུ་ཡི་ཡོད། ལྷག་པར་དུ་སློབ་གྲྭ་ཁག་དང་མཐོ་སློབ་ཀྱི་ནང་ལ་ལས་གཞི་དེ་ཚོ་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་ཐུབ་པ་ཡིན་ན་ཐུགས་ཕན་གསོ་ཡི་རེད་སྙམ། ད་ལྟ་རྣམ་པ་ཚོའི་སེམས་ཁམས་ནད་པའི་གྲངས་དེའི་ནང་ལ་སློབ་གྲྭ་ཁག་དང་དགོན་སྡེ་ཁག མཐོ་སློབ་ཁག་གི་ནང་ལ་ག་ཚོད་ཙམ་ཡིན་པ་ཁ་གསལ་པོ་གང་ཡང་མི་འདུག ཕལ་ཆེར་དེའི་ནང་མེད་འགྲོ་ གང་ལྟར་དམིགས་སུ་བཀར་ནས་དེ་འདྲའི་ལས་གཞི་ཞིག་བཟོ་གནང་བ་ཡིན་ན་དེས་ཐུགས་ཕན་གསོ་ཡི་རེད་སྙམ། དེའི་ལམ་སྟོན་གནང་ཕྱོགས་ཐོག་ལ་དམིགས་བསལ་གྱི་ང་ཚོའི་སྲོལ་རྒྱུན་དང་བོད་ཀྱི་ནང་བསྟན་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་སྒོམ་ཡིན་ནའང་རེད། ཕྱི་ལུགས་ཀྱི་འགྲོ་སྟངས་ཐོག་ནས་སློབ་གསོ་བསྐྱོན་རྒྱུ་སོགས། གང་ལྟར་དེའི་ཐད་ལ་ལམ་གང་ཞིག་ཡོད་པ་ཡིན་ནའང་གྲུབ་འབྲས་ཐོན་པ་ཞིག་བྱུང་བ་ཡིན་ན་ཐུགས་ཕན་གསོ་ཡི་རེད་ཅེས་བསམ་འཆར་ཡིན། དེ་དང་མཉམ་དུ་གཉིས་པ་ཞུ་རྒྱུ་ནི། སློབ་གྲྭའི་འཕྲོད་བསྟེན་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་ཡིན། དགོངས་འཆར་དེ་ཉན་ལགས་ཀྱི་ནང་ནས་བྱུང་གི་འདུག དེང་སང་སློབ་གྲྭའི་ནང་ལ་ཕྱིའི་དངོས་པོའི་ཐོག་ནས་མ་ཐུན་རྐྱེན་ཧ་ཅང་ཡར་རྒྱས་འགྲོ་ཡི་ཡོད་པ་རེད། གསོལ་ཚིགས་ཡིན་ནའང་སྔར་ང་ཚོ་སློབ་གྲྭར་ཡོད་པ་དང་ཇ་བ་ཉིད་ནས་འདྲ་ཡི་མ་རེད། ཡར་རྒྱས་ཡོད་པ་རེད་དེ། ཡིན་ནའང་ཡར་རྒྱས་ལ་མཐའ་མེད་ཅང་སློབ་ཕྲུག་གི་ཁོང་ཚོའི་གསོལ་ཚིགས་གཅིག་བུ་མ་ཡིན་པར་དེ་དང་མཉམ་དུ་ཁ་ཏོག་གི་ཐད་ལ་ཡར་རྒྱས་གཏང་རྒྱུ་ཞིག་དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག Snack དེ་ཚོ་ཡར་རྒྱས་གཏང་རྒྱུ་དང་། དེའི་ཐད་ལ་ཐུགས་སྣང་གནང་ཐུབ་པ་ཡིན་ན། དཔེར་ན། ཉིན་གུང་གསོལ་ཚིགས་སྔོན་གྱི་བར་གསེང་གི་དུས་ཚོད་དེར་ཁོ་ཚོར་ཁ་ཏོག་ཡིན་ནའང་རེད། སློབ་གྲྭ་གྲོལ་བའི་སྐབས་སུ་ཞལ་ལག་ཏོག་ཙམ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་ཐུབ་པ་ཡིན་ན། རྫུན་པ་ལྟ་བུ་བྱས་ནས་ཁོ་ཚོར་དེང་སང་གི་ཕྱིའི་འཕྲིག་ཤོག་ནང་ཡོད་པའི་རྫུན་པ་དང་། འཕྲིག་དམ་ནང་ཡོད་པའི་འཐུང་ཆུ་དེ་ཚོ་འཐུང་མི་དགོས་པའི་གནས་བབས་ཤིག་ཆགས་ཀྱི་རེད་བསམ་པའི་ངས་ངོས་འཛིན་ཞུ་ཡི་ཡོད། དེང་སང་ཆ་མཚོན་ན། སློབ་གྲྭའི་ནང་ལ་དོ་སྣང་ཆེན་པོ་ཡོང་གི་འདུག བར་གསེང་སྐབས་སུ་སྤྲ་གུ་ཕལ་ཆེ་བར་དངུལ་མེད་པ་ཞིག་མཐོང་རྒྱུ་མི་འདུག དེང་སང་ཡིན་ན་དཔལ་འབྱོར་ཡག་པོ་རེད་འདུག ཕ་མས་སློབ་ཡོན་གནང་ཐུབ་པ་ཡིན་ནའང་རེད། གནང་མི་ཐུབ་པ་ཡིན་ནའང་གང་ལྟར་སྤྲ་གུའི་རྫུན་པའི་ཐོག་ལ་འགྲོ་སོང་ཧ་ཅང་གཏོང་ཡོང་གི་འདུག དེར་བརྟེན་དེའི་ཐད་ལ་ཕ་མའི་ངོས་ནས་ཐུགས་སྣང་གནང་དགོས་པ་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་རེད་འདུག སློབ་གྲྭའི་འཛིན་སྐྱོང་རང་གི་ཐོག་ནས་འཕྲིག་ཤོག་ནང་ཡོད་པའི་རྫུན་པའི་རིགས་འཚོང་རྒྱུ་དང་། ལྷག་པར་དུ་སློབ་གྲྭའི་ནང་ལ་བཙོང་རྒྱུ་མེད་པ་བཟོ་ཐུབ་པ་ཡིན་ན་དགེ་མཚན་ཞིག་ཡོད་པ་རེད་སྙམ། དེའི་ཚབ་ལ་ཁོ་ཚོར་སློབ་གྲྭའི་ངོས་ནས་ཁ་ཏོག་རིགས་ཡར་རྒྱས་གཏོང་ཐུབ་པ་དང་། ཡང་ན་སློབ་གྲྭའི་ཟ་ཁང་ནང་ལ་ཞལ་ལག་གི་མཐུན་རྐྱེན་བཟང་དུ་བཏང་བ་ཡིན་ན། ཁོ་ཚོར་གདམ་ག་མང་དུ་བཏང་ན་ཁོ་ཚོས་ཞལ་ལག་དེ་མཆོད་རྒྱུ་འགོ་འཛུགས་དུས་སློབ་ཕྲུག་གི་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་ཁྱད་པར་བཟོ་ཡི་རེད་བསམས་ནས་ངས་དེ་

རིང་འབོད་བསྐུལ་ཞུ་རྒྱུ་འདི་སློབ་གྲྭའི་ནང་ལ། དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག Junk food དེ་ཚོ་མེད་པ་བཟོ་ཐུབ་པ་ཡིན་ན་ཧ་ཅང་གི་ཁྱད་པར་བཟོ་ས་རེད་བསམ་གྱི་འདུག་ལ། འདི་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ཤེས་རིག་གཉིས་ཀར་འབྲེལ་བ་ཆགས་ཀྱི་འདུག དོན་ཀྱང་དེ་ཧ་ཅང་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་ཞིག་ལ་ངས་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། སེམས་ཁམས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ཐོག་ལ་ཡིན་པ་ཡིན་ནའང་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་གཟུགས་པོའི་འཕྲོད་བསྟེན་ཐོག་ལ་གཉིས་ཀ་འབྲེལ་བ་ཆགས་ཀྱི་འདུག བྱས་ཙང་དེའི་ཐད་ལ་ཐུགས་སྣང་གནང་རོགས་ཞེས་ངས་འབོད་བསྐུལ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་དང་མཉམ་དུ་ང་ཚོའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ནང་ལ་ཐུགས་འགན་བཞེས་མཁན་ཆ་ཚང་དང་། དེ་བཞིན་དུ་ཁྱབ་ཁོངས་ཀྱི་རང་སྐྱོང་སྡེ་ཚན་གྱི་ཐུགས་འགན་བཞེས་མཁན་ཨེམ་ཆི་དང་སྨན་ཞབས། ལྷག་པར་དུ་གཞིས་ཆགས་ཁག་ལ་ཆགས་པའི་ང་ཚོའི་གདན་ས་གསུམ། ཚང་མས་མི་མང་དང་ཡུལ་མི་ཚོར་ཐུགས་པན་གསོས་པ་ཞིག་གི་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་མཐུན་རྐྱེན་མང་པོ་ཞིག་གནང་གི་ཡོད་པ་རེད། སྔེ་ར་སྤྱུན་ས་ཁུལ་ཁག་ལ་ཆ་མཚོན་ན་ས་སྐྱའི་སྨན་ཁང་དེ་ཚོས་མི་མང་ལ་ཐུགས་པན་ཧ་ཅང་གསོས་པ་འདུག བྱས་ཙང་སྟིངས་ཆ་འདིའི་བརྒྱུད་ནས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞེས་ཞུ་འདོད་བྱུང་སོང་། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་པདྨ་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འཐུས་དོན་གྲུབ་བཀྲ་ཤིས་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་དོན་གྲུབ་བཀྲ་ཤིས་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག ད་ལྟ་འཕྲོད་བསྟེན་ལྷན་ཁང་རེད། བདེ་ལེགས་སྨན་ཁང་རེད། དབུས་སྨན་རྩིས་ཁང་གི་ལས་བྱེད་ཡོད་དོ་ཅོག་ལ་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ལས་གཞི་འདི་མདང་སྐྱེས་ཟླ་གྲུ་ནས་སང་བར་དུ་ཚང་མར་ཧ་ལས་པའི་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་དུས། དེ་རིང་ངས་འདིར་ཆ་ཤས་ཤིག་ཟླངས་པ་ཡིན། ལས་བྱེད་འགོ་ལས་ཡོངས་ལ་སྙིང་དབུས་ནས་བཀའ་དྲིན་ཆེ་ཞེས་ཞུ་ས་དང་ཆབས་ཅིག་ལས་བསྒོམས་དང་འབྲེལ་བའི་ཤོག་གྲངས་ ༩ པའི་ནང་ཡོད་པའི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ལ་ཞུ་རྒྱུ། ས་བགོས་ལྟར་དོན་སུར་རབ་རྒྱས་གླིང་ལ་འགྲོ་བའི་སྐབས་སུ་ན་གཞོན་སེམས་ཁམས་ཏོག་ཙམ་བདེ་པོ་མེད་པ་གཅིག་ལ་སྤྱིར་བཏང་ནས་གཟིགས་སྐྱོང་འདུག་སྟེ། ཁོར་ཡུག་དང་འབྲེལ་བའི་གནས་སྟངས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཡིན་ནའང་གསང་སྤྱོད་ཀྱི་དཀའ་ངལ་ཧ་ཅང་ཞིག་འཕྲད་བསྡད་པ་ཞིག་རེད་འདུག དེ་འདྲས་ལྷན་ཁང་ལ་སྣན་སེང་ཞུ་རྒྱུ་བྱུང་། ཞུས་པ་བཞིན་ཞལ་བཞེས་ཀྱང་བྱུང་སོང་། གལ་ཆེན་པོའི་ནང་ནས་ཆེ་ཤོས་ལྟ་བུ་ནི་ང་ཚོའི་ལས་བྱེད་འཕོ་འགྱུར་འགྲོ་ཡི་ཡོད་དུས། རྗེས་མའི་རྩིས་ལོ་ནང་ལ་གནང་ཐུབ་དང་མི་ཐུབ་སོགས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ཡོང་གི་འདུག་པས། ངས་འདིར་དྲན་སྐུལ་ཞིག་ཞུ་བཞིན་ཡོད། དེ་གནང་རོགས་གནང་ཞེས་འབོད་བསྐུལ་ཞིག་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ནས་དོན་དག་གཉིས་པ་ནི། ལས་འཆར་སྡེ་ཚན་ནང་ནས་ PRM བརྒྱུད་གཙང་འཕྲོད་ལས་གཞི་དང་འབྲེལ་བའི་ད་ལྟ་ས་གནས་ལ་དགོས་ལ་ཆ་མཚོན་ན་སྤྱིར་བཏང་མ་ཞུས་ན་བསམས་བྱུང་སྟེ། ཐུག་སྤྲེལ་སྤྱི་འཐུས་དང་ས་བགོས་སྤྱི་འཐུས་ཡོད་པ་རེད། དེ་མེད་ནའང་ང་ཚོ་ཚང་མས་རྒྱུས་མངའ་ཡོད་པ་རེད། བཀའ་བློན་ཚང་མ་རིམ་པས་ཕེབས་པའི་ཆ་ནས་རྒྱུས་མངའ་ཡོད་པ་རེད། དེ་དང་འབྲེལ་བའི་གཙང་འཕྲོད་ལས་གཞིའི་དངུལ་འབོར་ཆེན་པོ་

ཞིག་བཏང་བའི་ཐོག་ནས་ལས་གཞི་ཆེན་པོ་ཞིག་འགྲོ་ཡོད་པ་རེད། དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ད་ལྟ་བར་དུ་བཀའ་ཤག་རིམ་བྱོན་གྱི་སྲུ་མ་ཐུད་ནས་གནང་ཡོད་པ་རེད། ད་ལོ་གཙང་འཕྲོད་དང་ཆུ། འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ལས་གཞི་རྣམས་རྗེས་ལོའི་ནང་ལ་ཚང་མ་འགྲུབ་རྒྱུའི་གནས་སྟངས་ཤིག་ཆགས་འགྲོ་ཡི་འདུག དེ་ཚོ་ཚང་མར་བཀའ་དྲིན་ཆེ་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དམིགས་བསལ་གྱི་ད་གིན་ཞུས་པ་བཞིན་འཕྲོད་བསྟེན་ནས་གཙོ་ཆེ་ཤོས་ནི་ཆུ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ད་ལྟ་ཕྱག་སྤྲེལ་སྤྱི་འཐུས་གཅིག་གིས་གསུངས་པ་བཞིན་མཐའ་འཁོབ་ཟེར་ནའང་ཐག་རིང་པོ་དང་དཀའ་ཚེགས་ཅན་གྱི་ས་ཆ་ཀྲུ་ཀྲིང་དང་ཧི་རྨ་ལྟ་བུའི་གནས་སྟངས་ལ་འཐུང་ཆུའི་སྙོར་ལ་ཧ་ལས་པའི་ཛ་དྲག་རེད། དེའི་ཐོག་ལ་ལས་གཞི་ད་ལྟ་དཔལ་ལྡན་བཀའ་བློན་མཆོག་གིས་ཞལ་བཞེས་གནང་བ་བཞིན་བཀའ་དྲིན་ཆེ་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དོན་དག་གཙོ་བོ་ལྟ་བུ་ནི་ས་གནས་འགོ་འཛིན་ནས་འཐུས་ཤོར་བྱིན་པའི་རྣམ་པ་ཞིག་ཚོར་བྱུང་། ནམ་རྒྱུན་ནས་ང་ཚོས་ཞུས་པ་དེ་ཉིན་མོའི་མི་དང་མཚན་མོའི་ཁྲི་ཟེར་བ་བཞིན། སུ་ཞིག་གཏོང་གནང་གི་ཡོད་པ་ཡིན་ནའང་དེར་འབད་བརྩོན་གནང་བའི་ཐོག་ནས་དུས་ཡུན་ལ་མ་ལྟོས་པའི་ཐོག་ནས་ཛ་དྲག་གང་ཡོད་པ་དེ་ལས་གཞིར་བཟོ་རྒྱུ་དེ་ཧ་ཅང་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་འདུག་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ཐུགས་ལ་འཛུགས་རོགས་གནང་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ནས་སྨན་ཁང་ཡོ་ཆས་དང་འཕྲུལ་ཆས་འབྲེལ་བའི་ས་གནས་ལ་འགྲོ་བའི་སྐབས་སུ་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་གནས་ཚུལ་མང་པོ་ཞིག་ཡོང་སྲིད་ཀྱི་འདུག སྤྱིར་བཏང་ནས་ལས་གཞི་ཚང་མ་ཧ་ལས་པའི་ཡག་པོ་འདུག གལ་ཆེན་པོའི་ནང་ནས་ཆེ་ཤོས་ཁ་ཚ་དགོས་གཏུགས་དཀའ་ངལ་ཆེ་ཤོས་ནི་ཁྲིམ་ཚང་གཅིག་གི་ནང་ལ་ཨ་མ་རྐང་པ་གཅིག་མེད་པ་ཞིག་འདུག དེར་རྐང་ཚབ་ཅིག་དེ་སྔ་འཕྲོད་བསྟེན་གྱིས་མ་ཐུབ་འགྱུར་སྒྱུར་འདུག ཡིན་ནའང་ཧ་ཅང་སྙིང་པ་ཆགས་ནས་སྐྱུད་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་བདམས་ནས་བསྡད་འདུག དེ་འདྲའི་ཐོག་ནས་ཛ་དྲག་ཡར་ཞུས་པ་ཡིན། ཞུས་པའི་ཐོག་ནས་རྐང་ཚབ་ Jaipur Feet ནས་ཐབས་ཤེས་གནང་གི་ཡིན་ཞེས་གསུངས་སོང་། རྗེས་མའི་སྟོན་རྟེས་ནང་ལ་སློམ་ཐུབ་པ་གནང་རོགས་གནང་ཞེས་དྲན་སྐུལ་དང་འབོད་བསྐུལ་ཞིག་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ནས་བཀའ་འདྲི་ཞུ་རྒྱུ་གཅིག་ལ་དོན་ཚན་ ༡༩ པའི་ནང་གི་རྩེད་ཐང་གསར་རྒྱག་དང་ཉམས་གསོའི་ལས་གཞིའི་སྙོར་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་སྐུ་ངོ་བཀའ་བློན་མཆོག་ལ་བཀའ་འདྲི་ཞུ་རྒྱུ་ནི། ལོ་གསུམ་ཙམ་གྱི་སྔོན་ལ་ལ་དྭགས་བསོད་ནམས་གླིང་གཞིས་ཆགས་ལ་གཞིས་ཀེམ་དང་པོའི་ནང་ལ་སིལ་པོར་རྩེད་ཐང་ཞིག་བརྒྱབ་རྒྱུའི་ལས་འཆར་ཞིག་ཕུལ་ཡོད་པ་རེད། ད་ལྟའི་ཆར་རྒྱག་ཐུབ་མི་འདུག གནས་སྟངས་དེ་གང་འདྲ་བྱུས་ནས་ཆགས་པ་ཡིན་ན། མ་འོངས་པར་དེ་ཡོང་གི་རེད་དམ་ཞེས་བཀའ་འདྲི་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ནས་དོན་ཚན་གཅིག་ཁ་སང་ངས་ཞུས་པ་བཞིན་དེ་རིང་ཕྱག་སྤྲེལ་སྤྱི་འཐུས་ནས་རྒྱབ་སྐྱོར་གནང་བ་བཞིན་ཡང་བསྐྱར་ངས་ཞུ་རྒྱུ་ཞིག་ལ། ནད་པ་ན་བ་དང་གྲོངས་པ་སོགས་ལས་འུ་ཐུག་པའི་དཀའ་ངལ་གཅིག་ཡོད་པ་མ་རེད། ཁ་སང་ཛ་དྲག་གི་ཆེད་དུ་ངས་གཅིག་ཞུས་པ་ཡིན། ངས་ཞུ་སྟངས་མ་ཤེས་པ་ཡིན་ནའང་གང་ཤེས། སྐུ་ངོ་བཀའ་བློན་མཆོག་ནས་ལན་ཁྱད་མཚར་ཞིག་བརྒྱབ་ནས་འགྲོ་སོང་ལ་ངས་ག་རེ་ཡིན་མིན་ཤེས་མ་སོང་། ཐད་ཀར་འཕྲོད་བསྟེན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ཆ་ནས་ནད་པ་ཛ་དྲག་དེ་འདྲ་ཨེམ་ཆིས་ལ་དྭགས་ལ་བཅོས་མི་ཐུབ་ནས་རྒྱལ་སར་འགྲོ་དགོས་འདུག་ཟེར་དུས་བསྡད་ས་དེ་ཚོ་ཧ་ཅང་དཀའ་ལས་ཁག་པོ། སྐབས་རེ་ཛ་དྲག་ཆགས་ནས་ཟླ་བ་ནས་ཟླ་བ་སྡོད་དགོས་པ་ཆགས་དུས་འགྲོ་གྲོན་མེད་པའི་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་འདུག ཙ་གིར་ལ་དྭགས་ Budh Vihar སྣེ་ལེན་ཁང་ལ་སྡོང་པ་ནི་འདུག དེ་བེད་སྤྱོད་གཏང་རྒྱུའི་མཐུན་འགྱུར་ཡོང་གི་རེད་དམ་ཞེས་ཞུས་པས། ཡོང་གི་མ་རེད། འབྲོག་པ་བསྡད་ས་མ་རེད་ཅེས་གསུངས་སོང་། དེ་རིང་ཐད་ཀར་གྱིས་ཁ་སང་སྐུ་ངོ་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་བློན་བཞུགས་ཡོད་པ་མ་རེད། དེ་

རིང་བཞུགས་ཡོད་དུས་ངས་ལ་དྭགས་ཙམ་ཞུ་ཡི་མེད། སུ་ཡིན་པ་ཡིན་ནའང་ལྡི་ལི་ལ་འ་ཆད་འུ་ཐུག་ནས་མཐའ་མར་ཕ་གིར་སྨན་ཁང་ལ་བསྟེན་དགོས་པ་ཆགས་པ་ཡིན་ན། དེ་འདྲའི་ཐོག་ལ་དགོངས་པ་བཞེས་རོགས་གནང་ཞེས་ཞུ་ཡི་ཡོད། མདང་དགོང་རང་ཁྲིམ་ཚང་གཉིས་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་ཆགས་ནས་བསྡད་ས་མེད་པར་འདིར་བསླེབས་འདུག ཡང་བསྐྱར་ཞུ་ཡི་ཡིན་ང་ལ་ཞུས་ཡོད་དམ་མེད་གསུང་གི་འདུག ཡང་བསྐྱར་ཞུ་ཚུགས་བརྒྱབ་ནས་ཞུ་ཡི་ཡིན། མཐའ་མ་འདི་གཙོ་ཆེ་ཤོས་གཅིག དཔེར་ན། ལ་དྭགས་རི་ལྡོངས་ཡར་རྒྱས་ཚོགས་པ་ལྷ་བུ་ཆ་མཚོན་ན། ལ་དྭགས་རྫོང་གི་སྨན་ཁང་བསོད་ནམས་ནོར་བུའི་དྲན་རྟེན་སྨན་ཁང་གིས་དངུལ་ལ་ཕབ་ན་བྲེ་བ་མང་པོའི་རིན་མེད་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་བལྟ་སྐྱོང་དེ་ལྟ་བར་དུ་གནང་གི་ཡོད་པ་རེད། གོ་སྐབས་འདི་བརྒྱུད་པའི་ཐོག་ནས་ངས་བཀའ་དྲིན་ཆེ་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་དང་། དེ་དང་ཆབས་ཅིག **དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ནས།** བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ལགས་སྐར་མ་ ༥ ཟིན་སོང་། **བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ལགས་ནས།** དེ་དང་ཆབས་ཅིག་ད་ལྟ་ལ་དྭགས་རི་ལྡོངས་ཡར་རྒྱས་ཚོགས་པར་ད་ལྟའི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་གནས་བབས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ UT ཀྱི་གནས་སྟངས་བྱུང་བ་རེད། ང་ཚོའི་བོད་མི་ཡོངས་ལ་ཡིན་པ་ཡིན་ནའང་ **དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ནས།** སྐར་མ་ ༥ ཟིན་སོང་། **བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ལགས་ནས།** ཚང་མར་གང་ཅིའི་ཐད་ནས་ང་ཚོར་མ་མཐུན་འགྱུར་བཟང་དུ་འགྲོ་བའི་རེ་བ་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་ཞུ་ཡི་ཡོད། དེ་འདྲའི་ཐོག་ནས་དེ་ཚོར་འཚམས་འདྲིའི་བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས་ཞུ་ཡི་ཡོད། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་པདྨ་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྡན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་བློན་མཆོག

དཔལ་ལྡན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་བློན་ཆོས་སྐྱོང་དབང་ཕྱུག་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག དགོངས་སེལ་དང་སྦྲགས་ནས་གོང་དུ་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཅིག་གི་བཀའ་འདྲི་ཕེབས་པ་དེར་ངས་ལན་འབུལ་རྒྱུ་བྱུང་མི་འདུག ད་ལྟ་སྔིར་གྱི་སྨན་ཁང་ལ་ལས་ཤག་གི་དཀའ་ངལ་ཡོད་པ་དེར་ད་ལྟ་ལས་ཤག་གསར་རྒྱག་ཞུ་བཞིན་པའི་ཐོག་ཁ་དེར་ལས་ཤག་གསར་པ་རྒྱག་པའི་གནས་སྟངས་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་ཅེས་སྙན་སེང་ཞུས་ན་དྲན་སོང་། དེ་ནས་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་དང་པོས་གསུང་རྒྱུར། སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ཐོག་ལ་ལས་གཞི་གང་འདྲ་གནང་གི་ཡོད་པ་རེད། མང་ཚོགས་ཀྱི་ནང་ལ་ཁེ་ཕན་ཡོང་གི་ཡོད་དམ་མེད་དེ་གཟིགས་ཀྱི་ཡོད་དམ་ཞེས་བཀའ་རྩད་ཅིག་གནང་སོང་། ད་ལྟའི་ཆར་སེམས་ཁམས་ནད་པའི་གྲངས་འབོར་འདི་རྟེས་ལ་འདིའི་ནང་ལ་ང་ཚོས་མ་མཐུན་འགྱུར་སྒྱུར་བཞག་པའི་གྲངས་འབོར་དེ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེའི་གྲངས་འབོར་དེ་ཡིན་དུས་སེམས་ཁམས་ནད་པ་གྲངས་ ༡༡༥ དང་དེ་བཞིན་དུ་སྒྲིབ་སྐྱོན་ Epilepsy ཐོག་བསྡད་པ་གྲངས་ ༥༧ ལ་ང་ཚོས་རོགས་སྐྱོར་ཞུས་ཡོད། སྨན་གྲོན་བརྒྱ་ཆའམ་སྨན་གྱི་འགྲོ་སོང་འགྲོ་བ་དེའི་བརྒྱ་ཆ་ ༥༠ ང་ཚོས་མ་མཐུན་འགྱུར་ཞུས་ཡོད། དེ་བཞིན་དུ་ཉམ་ཐག་ཁོངས་ལ་ཡོད་པ་དེ་དག་ཆ་ཚང་བརྒྱ་ཆ་བརྒྱ་རོགས་སྐྱོར་ཞུ་སྡོད་ཀྱི་ཡོད། གཞི་རྩའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་འོག་ལ་གྲངས་ཐོ་ཡོད་པ་གཞིས་ཆགས་ཁག་ ༣༠ ནང་ལ་མི་གྲངས་བསྡོམས་ ༣༣༦ རེད་འདུག དེའི་ནང་ནས་སྐྱལ་ཚོགས་ཟེར་ནའང་རེད་སྒྲིབ་སྐྱོན་གྱི་ནད་ཐོག་མཁན་མི་གྲངས་ ༡༡༣ ཡོད་པའི་གནས་སྟངས་རེད་འདུག ནད་

ཀྱི་རྩིས་གཞི་དེའི་ནང་ལ་ Maniac ཨིན་ཛིའི་ཟ་སྣད་མང་པོ་ཞིག་འདུག དེ་འདྲའི་གནས་སྟངས་རེད་འདུག ༢༣༨ དེ་ Schizophrenia ཟེར་ནའང་རེད། Depression ཟེར་ནའང་རེད། དེ་བཞིན་དུ་ Bipolar disorder ཟེར་ནའང་རེད། དེ་འདྲའི་ནད་ལྟ་བུ་ཆགས་འདུག ད་ལྟའི་ཆར་གྲངས་ཐོང་ཚོར་ཐད་ཀར་འབྲེལ་བ་བྱས་ནས་ས་གནས་ལ་དཀའ་ངལ་འཕྲད་པ་དེའི་ཐོག་ནས་གྲངས་ཐོ་བྱུང་བ་མ་གཏོགས་མར་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ནས་གྲངས་ཐོ་བླངས་པ་ཞིག་དང་། སྤྱིར་བཏང་ནས་སེམས་ཁམས་བདེ་དང་མི་བདེ་ཟེར་བ་དེ་ཧ་ཅང་གི་མངོན་པར་གསལ་པོ་ཞིག་མེད་དུས་ལམ་སེང་འཛིན་ཐུབ་ཀྱུ་ཁག་པོ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་གཞི་རྩའི་བཀའ་ཤག་གི་ཐོག་ནས་ལྷག་དོན་དུ་དཔལ་ལྡན་སྲིད་སྐྱོང་གི་ཐོག་ནས་ཤུགས་ཆེན་པོ་ཞིག་གསུང་གི་ཡོད་པ་རེད། ང་ཚོའི་སྤེ་ཚན་ཆེན་པོ་ལྟ་བུ་གཅིག་ལ་སེམས་ཁམས་ནད་པའི་མི་དེ་ཚོ་ཟླ་བ་དྲུག་ཙམ་ཡར་ཡོང་ནས། དེ་ལ་འཚོས་ཐབས་བྱས་པ་དང་། དེ་དང་མཉམ་དུ་རོགས་པ་ནང་མི་ཡོང་ནས་དེ་ལ་ཚོས་ཕྱོགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་བྱ་བ་གནང་རྒྱུ་ཡོད་པ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་སོ་སོའི་སེམས་ཁམས་ལ་ཕན་པའི་ལས་གཞི་གང་ཡོད་པ་དང་། དེ་ལ་སྨན་པ་གདན་འདྲེན་ཞུས་པ་སོགས་མེད་ན་ཞེས་དགོངས་ཚུལ་ཕེབས་ཀྱི་འདུག ཡིན་ནའང་རྒྱལ་སྤྱིའི་ནང་ལ་འགྲོ་སྟངས་མང་པོ་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་རིགས་གཅིག དེ་སྔ་ Asylum ཡོད་པ་དེ་རྒྱ་གར་གྱི་ཁྲིམས་ཀྱི་འགྲོ་སྟངས་ཀྱི་ཐོག་ནས་གནང་ཆོག་གི་མེད་པའི་གནས་སྟངས་ཅིག་ཆགས་འདུག ཡང་དེ་གནང་ཆོག་གི་མེད་དུས་དེ་ལ་བརྟེན་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ནང་ལ་དཀའ་ངལ་མང་པོ་ཞིག་ཡོང་སྲིད་ཀྱི་ཡོད་པའི་གནས་སྟངས་ཤིག་ཡིན་ས་རེད། དཔེར་ན། དེ་སྔ་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཤིག་གིས་གསུངས་པ་རེད། སྦེལ་གོབ་ལ་སེམས་པ་བདེ་པོ་མེད་ནས་ཡར་རྒྱུགས་མར་རྒྱུགས་བྱས་ནས་མོ་ཊའི་སྒང་ལ་རྡོ་བཏང་ནས་ཡུལ་མི་མཉམ་དུ་འཁྲུག་གྲབས་བྱེད་པའི་གནས་སྟངས་ཡོང་པ་རེད། དེ་འདྲ་བྱུང་ཡོང་དུས་དེའི་རིགས་དེ་ Police case ཆགས་ནས་བཙོན་ཁང་ལ་སླེབ་པའི་གནས་སྟངས་ཡོང་གི་ཡོད་ས་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་ད་ལྟའི་ཆར་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༩–༢༠༢༠ ནང་ལ་འབད་བརྩོན་གང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད་ཟེར་ན། འདས་པའི་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༨ ནང་གི་ཕྱི་ཟླ་ ༡ པོའི་ནང་ལ་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ཚན་པའི་ལས་བྱེད་ Goa ལ་ཕྱིན་ནས་ཟབ་སྦྱོང་ཞུས། ཟབ་སྦྱོང་ནང་ལ་ Sangath ཟེར་བའི་ཚོགས་པ་གཅིག ཚོགས་པ་དེ་སྐད་གྲགས་ཆེན་པོ་རེད་འདུག ཁོ་རང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ཐོག་ལ་ཕྱག་ལས་མང་པོ་གནང་ནས་རྒྱ་གར་ནང་ལ་སྐད་གྲགས་ཡོད་མཁན་ཞིག་རེད་འདུག དེ་དང་མཉམ་དུ་ཟབ་སྦྱོང་བྱས་པ་དང་ཟབ་སྦྱོང་དེའི་ནང་ལ་གང་ས་ནས་ཟབ་སྦྱོང་ལ་མཉམ་ཞུགས་བྱེད་མཁན་དང་ཁྱད་ལས་པ་མང་པོ་ཞིག་ཕེབས་འདུག དེ་བྱེད་པའི་ཐོག་ནས་མཐའ་མ་དེར་ད་ལོ་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༩–༢༠༢༠ ནང་ Sangath མཉམ་དུ་ང་ཚོས་གྲོས་འཆམ་ཟེར་ནའང་རེད་གྲོས་མཐུན་ཟེར་ནའང་རེད། གང་ལྟར་ MoU ཟེར་ནའང་གན་ཡིག་བཞག་ཡོད་པ་རེད། གན་ཡིག་དེའི་ནང་ལ་ཕྱི་ཟླ་ ༡༡ ནང་ནས་དམིགས་སུ་བཀར་ནས་འཕྲོད་ལས་པ་དང་ Potential འཕྲོད་ལས་པ་དེ་དང་དེས་ཕྱག་ལས་གནང་ཐུབ་ས་རེད་དགོངས་པ་དེ་འདྲའི་འཕྲོད་ལས་པ་རྣམས་གདན་འདྲེན་ཞུ་པའི་ཐོག་ནས་གནས་ཚུལ་མཁོ་སྒྲུབ་བྱ་རྒྱུ་དང་། གནད་དོན་རྟོག་ཞིབ་བྱ་རྒྱུར་ཟབ་སྦྱོང་སྤྲོད་རྒྱུ། ཟབ་སྦྱོང་སྤྲད་ཚར་བའི་རྗེས་ལ་གནས་ཚུལ་མཁོ་སྒྲུབ་བྱ་རྒྱུའི་ཐོག་ལ་ Data Collection དེ་འདྲ་བྱས་ནས་འགྲོ་རྒྱུ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། དེ་བཞིན་དུ་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ཐོག་ལ་ཚོགས་ཆུང་གཅིག་དང་དེའི་ནང་ལ་ང་ཚོའི་སློབ་ཀྲུན་ཟེར་ནའང་རེད། ནང་དོན་རིག་པའི་ཐོག་ནས་དེའི་སྒང་ལ་སློབ་སྟོན་གནང་ཐུབ་མཁན་དང་ཕྱིའི་ Psychologist དང་ Psychology ཐོག་ལ་སློབ་སྦྱོང་གནང་མྱོང་མཁན་དང་། ང་ཚོར་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་མཁན་དཔེར་ན་ད་ལྟ་ཨེམ་ཆི་ཞིག་ཡོད་པ་རེད། Dr Carol ཟེར་བ་ཞིག་ཡོད་པ་

རེད། ཁོ་རང་དང་དེ་ཚོ་ཚུད་པའི་ཐོག་ནས་ང་ཚོས་ཚོགས་ཆུང་ཞིག་བཟོ་རྒྱུའི་ཐོག་ལ་འགྲོ་ཡི་ཡོད། དེ་བཞིན་དུ་Sangath རང་ནས་ཨེམ་ཆི་དང་འཕྲོད་ལས་པ་དེ་ཚོར་ Psychological Consultation སེམས་ཁམས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ཐོག་ལ་ལམ་སྟོན་གནང་ཕྱོགས་ཀྱི་ཟབ་སྦྱོང་ཡང་འབུལ་རྒྱུ། དེའི་ནང་ལ་གསོ་རིག་གི་ཨེམ་ཆི་རེད། དེ་བཞིན་ཕྱི་ལུགས་ཀྱི་ཨེམ་ཆི་རེད། དེ་ནས་འཕྲོད་ལས་པ་སོགས་ཚུད་པའི་ཐོག་ནས་གོམ་པ་ཞིག་རྒྱག་པའི་གནས་སྟངས་ཤིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་ཅེས་ཞུ་བ་དང་། གཞན་དེ་དང་མཉམ་དུ་སློབ་གྲྭ་ཁག་གི་གནས་སྟངས་དེ་ཚོ་གསུང་ཡོང་དུས་ད་གིན་ང་ཚོས་ལས་བསྡོམས་ནང་ལ་སྟན་སེང་ཞུས་པ་བཞིན་རེད། སློབ་གྲྭ་ཁག་གི་ནང་ལ་ལང་ཚོ་དར་བབས་ཀྱི་ཚོགས་ཆུང་ཟེར་ནའང་རེད། ཚོགས་ཆུང་དེའི་ཆེད་དུ་ཧིན་སྒོར་ ༢༠,༠༠༠ ནས་༣༠,༠༠༠ མ་དངུལ་འབུལ་བའི་གནས་སྟངས་ཤིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ལང་ཚོ་དར་བབས་དེའི་ནང་གང་ཡོད་པ་རེད་ཟེར་ན། ཕྲུ་གུའི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ཐོག་ནས་སེམས་ཁམས་ལ་གནོད་ས་དེ་གང་ནས་ཡོང་བ་རེད་ཟེར་ན་ Abuse འདྲ་མིན་མང་པོ་ཞིག་ཡོང་བ་དེ་དག་ཡོང་མ་འཇུག་པའི་བཀག་འཛོམས་བྱ་རྒྱུ་དང་། སློབ་གྲྭ་སོ་སོར་ POCSO Committee འཛུགས་ཐུབ་རྒྱུ་དང་། དེ་དང་དེ་ལྟ་བུའི་ཟབ་སྦྱོང་དང་ Training སོགས་ནང་མཉམ་ཞུགས་བྱེད་པའི་ཐོག་ནས་དེ་འདྲའི་གོམ་པ་གཅིག་རྒྱག་པའི་གནས་སྟངས་ཤིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ལགས་ནས་སློབ་གྲྭའི་ནང་ལ་བཟས་བཅུད་སྟེན་ཚུལ་གྱི་ཐོག་ལ་ལམ་སྟོན་ཞིག་ཕེབས་སོང་། ལྷག་དོན་དུ་ངས་བསམས་པར་སློབ་གྲྭ་ཁག་ཁ་ཤས་ཀྱི་ནང་ལ་ཁ་ལག་གཟུགས་པོར་མ་འཕྲོད་པའི་རིགས་དང་ཁྲིམ་རྭའི་ནང་ཡོད་པའི་རིགས་གཅིག་སློབ་གྲྭའི་ནང་འཁྱེར་ཚོག་གི་མེད་པ་དང་། སློབ་གྲྭའི་ནང་འཚོང་མི་ཆོག་པ་སོགས་ཀྱི་ལམ་སྟོན་ཡོད་པ་ངས་གོ་སོང་། ཡིན་ནའང་དེའི་ཐོག་ལ་སློབ་གྲྭ་རེ་རེར་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ནས་དེ་ལ་ཡོད་དམ་མེད་སོགས་གསལ་པོ་ཞུ་ཐུབ་ཀྱི་མི་འདུག དེ་དང་མཉམ་དུ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་འགོ་ལས་དང་དེ་བཞིན་དུ་གདན་ས་ཁག་གི་སྨན་ཁང་། དེ་བཞིན་དུ་རཇ་སྤྱུར་ལ་ཡོད་པའི་ས་སྐྱའི་སྨན་ཁང་དེ་ཚོས་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ཕན་རླབས་དང་ཐུགས་ཕན་གསོ་ཡི་ཡོད་པ་དང་། ཞབས་འདེགས་རྒྱ་མི་ཆུང་བ་ཞིག་སྒྲུབ་ཀྱི་ཡོད་པའི་ཐོག་ལ་བསྔགས་བརྗོད་གནང་སོང་བ་དེར་ངས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ལ་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཞན་ནས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བྱེད་ཡོངས་ལ་བསྔགས་བརྗོད་ཞུས་པ་དེར་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་བ་དང་། སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་འོག་ནས་ད་ལྟ་ཧོན་སུར་ལ་མི་ཚང་གཅིག་ལ་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་དཀའ་ངལ་འཕྲད་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་གསང་སྤྱོད་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་གསུངས་སོང་། གསུངས་པ་བཞིན་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཞན་གཅིག་གིས་ཀྱང་དེ་འདྲ་ཞིག་གསུངས་པ་རེད། འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ངོས་ནས་དེ་སྔོན་རྩིས་ཀྱི་ནང་ལ་གླུགས་ནས་ད་ལོ་ཕལ་ཆེར་ལག་བསྟར་གྱི་ནང་ལ་ཚུད་ཡོད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་དང་། དེ་བཞིན་ལ་དྭགས་ཁུལ་ལ་ཆུ་དང་གཙང་འཕྲོད་ཀྱི་ལས་གཞི་ཡིན་ནའང་གང་ལ་གང་འཚམ་ཞིག་འགྲོ་ཡི་ཡོད་པ་དང་། རྗེས་མའི་ལོ་དེར་བྱང་ཐང་ཁུལ་དང་བྱང་ཐང་ཁུལ་ནང་ནས་ཕལ་ཆེར་ལག་རྡུང་གི་ཆུ་འདོན་བྱེད་ཁག་ཕལ་ཆེར་ ༢༠ ཙ་གྲངས་འཕྲོ་བརླག་འགྲོ་ཡོད་ས་རེད། དེ་ཚོ་ཚང་མ་བཟོ་བཅོས་བྱ་རྒྱུ་དང་དེ་རིགས་མང་པོ་ཞིག་ལས་གཞིའི་ནང་ཚུད་ཡོད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་བཞིན་ཀྲུ་ཀྲིང་དེ་ཀྲུ་ཀྲིང་སྤྱི་ཡོངས་ལ་མ་རེད། ཉེ་རིང་དང་སྟུག་ཁང་གཉིས་ལ་ཆུའི་དཀའ་ངལ་ཡོད་པ་རེད། ཉེ་རིང་ལ་ཆུའི་དཀའ་ངལ་དེ་གང་འདྲ་རེད་ཟེར་ན། དཔལ་དབྱིངས་ལྷེམ་ཞེས་ས་ཆ་མཐོ་ས་ཞིག་ཡོད་པ་རེད། དེའི་འོག་ལ་ཁོ་ཚོའི་ཆུ་ཡོང་ས་ཞིག་ཡོད་པ་རེད། དེ་ནས་མར་ཆུ་ཡོང་ནས་མཚམས་རེ་ག་རེ་གསུང་གི་འདུག་ཟེར་ན། ལྷུགས་ཀྱི་ Pipe ནང་ནས་ཆུ་ཡོང་གི་མི་འདུག ཆུ་དེ་འགག་གི་འདུག་ཅེས་མཚམས་

རེ་སྨྱུག་མ་བཅད་ནས་ཁ་གདངས་ཏེ་སྨྱུག་མ་གཅིག་གི་རྗེས་ལ་གཅིག་མ་ཐུད་ནས་ཆུ་འཐེན་གྱི་འདུག སྐབས་དེར་ང་ཚོས་ལྕགས་ཀྱི་ Pipe ཁ་སྦྱེལ་ནས་གཙང་མ་བཟོས་ན་གང་འདྲ་བྱེད་དགོས་འདུག དེ་ནས་མར་ཡོང་སའི་མཚམས་གཅིག་ལ་ཆུ་ཁྲིད་ནས། དེ་ནས་མར་སོ་སོའི་ནང་ལ་ཆུ་འཐེན་ན་ཞེས་སྐབས་དེར་བཀའ་མོལ་དེ་འདྲ་བྱུང་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཞུ་དགོས་པའི་རྒྱུ་མཚན་དེ་གང་ཡིན་ཟེར་ན། བོད་མི་སྐྱབས་བཅོལ་ལག་དེབ་བཞེས་མཁན་དང་། ཡུལ་མི་གཉིས་མཉམ་དུ་བཞུགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཡིན་དུས་དེར་སྤྱན་དང་མིག་གི་དབྱེ་བ་འབྱེད་ནས་ལས་ཀ་བྱས་ན་ང་ཚོ་ཏག་ཏག་སྡོད་ཀྱི་ཡོད་པ་མ་རེད། དེ་འདྲའི་གནས་སྟངས་ཀྱི་ཐོག་ནས་སྔོན་མ་འཆར་གཞི་བཟོ་ཤོག་ཟེར་བའི་སྐབས་སུ་དེ་འདྲའི་ཐོག་ནས་གཅིག་འགག་པའི་གནས་སྟངས་ཤིག་ཆགས་ཡིན་ས་རེད་བསམ་པའི་ང་རང་གི་དོགས་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན། ཡིན་ནའང་རྩ་བའི་དེ་དུས་ས་གནས་འགོ་འཛིན་འཕོ་འགྱུར་འགྲོ་བ་ཡིན་དུས་དེའི་ཐོག་ལ་ལག་བསྟར་སྲུ་མ་ཐུད་ནས་གནང་མི་ཐུབ་པའི་གནས་སྟངས་ཤིག་ཆགས་འདུག དེ་བཞིན་དུ་ཨ་མ་གཅིག་ལ་ཀྲང་ཆབ་གསུང་གི་འདུག ལས་ཁུངས་ལའང་གཅིག་གིས་གསུང་མཁན་བྱུང་སོང་། ཐལ་ཆེར་དེ་འདྲ་ཡོད་པ་ཡིན་ན་ངས་ད་ལྟ་རང་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བྱེད་རྣམ་པས་གསན་གྱི་ཡོད་པ་རེད། ངེས་པར་དུ་ང་ཚོས་དགོས་དང་དགོས། འགྲོ་སོང་ཡང་དེ་ཙམ་འགྲོ་ཡི་མ་རེད། ཀྲང་པ་རྐྱེང་པ་དེ་ཡར་འཁྱེར་ཡོང་ནས་མར་ Chandigarh འགྲམ་ལ་ Zirakpur ཡོད་པ་རེད། Zirakpur ནས་ Jaipur Foot ལ་བསྟན་རྒྱུ་གཅིག་བུ་རེད། ཁོང་ཚོས་གསར་པ་སྤྲོད་ཡོང་གི་རེད། དེ་ང་ཚོས་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་རེད། དེ་ལ་གང་ཡང་འགོར་དགོས་པ་གང་ཡང་ཡོད་པ་མ་རེད་སྙམ། དེ་བཞིན་དུ་རྩེད་ཐང་གསར་རྒྱག་གི་འོག་ལ་ད་ལྟ་ལ་དྭགས་ཀེམ་དང་པོ་དང་གཉིས་པའི་བར་ལ་ས་ཆ་སྟོང་པ་ཞིག་ཡོད་པ་དེའི་ཐོག་ལ་སྨན་ཁང་གཅིག་ང་རང་ཕ་གིར་གཙར་བའི་སྐབས་སུ་གནང་སོང་། ངས་དེ་ཁྱེར་ནས་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཚན་པ་ལ་ཕུལ་བ་ཡིན། ཡིན་ནའང་འགྲོ་སྟངས་ཀྱི་ཆ་ནས་ས་གནས་འགོ་འཛིན་ལ་འབྲེལ་བ་བྱས་ནས་ས་གནས་འགོ་འཛིན་གྱི་བརྒྱུད་ནས་ཀེམ་དང་པོ་དང་གཉིས་པའི་བརྒྱ་དཔོན་གྱིས་ས་གནས་འགོ་འཛིན་ལ་ཕུལ། ས་གནས་འགོ་འཛིན་གྱིས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ལ་བཏང་བ་ཡིན་ན་དེར་བརྒྱུད་ལམ་ཞིག་ཡོད་པ་རེད། བརྒྱུད་ལམ་དེ་སྲུ་མ་ཐུད་ནས་གནས་དགོས་པ་དེ་ང་ཚོས་གནད་འགག་རྩེ་ཡི་ཡོད། དེ་ཡིན་དུས་རྩ་བའི་ཕ་གིའི་ས་གནས་ཀྱི་གནས་བབས་ལ་བལྟས་ཡོང་དུས་དགོས་ངེས་ཅན་རེད། ཨག་ལིང་ཕྱོགས་དང་ཀེམ་དང་པོ་གཉིས་བར་ལ་ས་ཐག་རིང་པོ་རེད། དེ་འདྲའི་གནས་སྟངས་ང་ཚོས་མཐོང་གི་འདུག ཡིན་ནའང་ད་ལྟའི་ཆར་དའི་དེ་སྔ་ནས་ཞུས་པ་བཞིན་རེད། ང་ཚོས་མཐུན་འགྱུར་སྒྲུབ་མ་ཐུབ་ས་དེ་ཚོར་མཐུན་འགྱུར་དང་པོ་སྒྲུབ་རྒྱུ་བྱས། དེའི་རྗེས་ལ་གཞིས་ཆགས་ཆེ་བ་ནས་མར་ད་གིན་འདིར་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཅིག་གིས་ཀོ་ལི་ཟླལ་གསུངས་པ་རེད། དེ་ཚོ་བྱས་ནས་མར་གཉིས་པ་དང་ང་ཚོ་བསམ་བློ་གཏོང་རྒྱུའི་གནས་སྟངས་ཆགས་ཀྱི་རེད་ཅེས་སྙན་སེང་ཞུས་ན་དྲན་སོང་། དེ་བཞིན་ལ་དྭགས་ནས་ནད་པ་མར་ལྡི་ལི་ཡོང་བསྡད་པ་ད་གིན་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཞན་ཞིག་གིས་གསུངས་སོང་། ད་ལྟ་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཀྱིས་གནད་དོན་འདི་རང་གླེང་སོང་། ངས་སྐབས་དེར་ལན་ཕུལ་བ་ཡིན། དེ་བཞིན་ད་ལྟའང་དེ་ག་རང་ལ་འབད་བརྩོན་ཞུ་ཆོག་པ་བགྱིས་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། གཉིས་པ་དེར། དེའི་རྗེས་ལ་བསོད་ནམས་གླིང་ནོར་བུ་དྲན་རྟེན་སྨན་ཁང་གི་ཐོག་ལ་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ལགས་ནས་གསུངས་པ་རེད། དངོས་ཡོད་པ་རེད། དཔེར་ན། འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་བྱུང་ཐང་དང་། སློའི་སྨན་གྱི་འགྲོ་གྲོན་རེད། སྨན་བཅོས་ལྟ་སྐྱོང་ལ་བལྟས་པ་ཡིན་ན་ཧ་ཅང་ཉུང་ཉུང་རེད། མི་འབོར་དང་དེའི་ནང་མཉམ་ཞུགས་བྱེད་མཁན་གྱི་རྩིས་གཞི་ལ་བལྟས་ན། དེའི་ཕན་ཐབས་དང་དེ་ལ་མཐུན་འགྱུར་དེ་གང་ལ་གང་འཚམ་ཞིག་

བསོད་ནམས་གླིང་ནོར་བུ་དྲན་རྟེན་སྨན་ཁང་ནས་རག་གི་ཡོད་པའི་གནས་སྟངས་ཤིག་རེད་འདུག དེ་ཡིན་དུས་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ནས་བསྟུགས་བརྗོད་གནང་སོང་། དེ་བཞིན་དུ་འདིར་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ངོས་ནས་བསོད་ནམས་གླིང་ནོར་བུ་དྲན་རྟེན་སྨན་ཁང་གིས་དངོས་གནས་ཡུལ་མི་དང་། བོད་པ་སུ་ཡིན་ནའང་དབྱེར་མེད་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཕ་མོ་དབྱེར་མེད་དང་། མི་རིགས་དབྱེར་མེད་ཀྱི་དང་མཐུན་འགྱུར་བཟང་པོ་གནང་གི་ཡོད་པ་དེ་ལ་བསྟུགས་བརྗོད་དང་རྗེས་སུ་ཡི་རངས་ཞུ་ཡི་ཡོད། དེ་བཞིན་ལ་དགོས་ UT ཆགས་པའི་ཐོག་ནས་དེ་སྔ་ཡིན་ན་ Jammu & Kashmir འོག་ལ་རེད། ད་ལྟ་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ལགས་ཀྱིས་གསུངས་པ་དེ་ག་རང་རེད། འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ལས་གཞི་གཅིག་ལག་བསྟར་བྱེད་ཡོང་བའི་སྐབས་སུ་བུད་མེད་ལོ་ཆུང་བ་རྣམས་ལ་Cervical Cancer མི་ཡོང་བའི་ཆེད་དུ་སྔོན་ཁབ་ཀྱི་གྲ་སྒྲིག་བྱས། སྔོན་ཁབ་རེ་རེའི་ Dose དེ་ཧིན་སྒོར་ ༢༠༠༠ ནས་ཧིན་སྒོར་ ༤༠༠༠ ཀྱི་བར་ལ་རེད། ཐུ་གུ་གྲངས་ ༣༠༠ ལ་ང་ཚོས་གྲ་སྒྲིག་བྱས་ནས་ཚང་མ་གཏོང་ཚོག་ཚོག་བྱེད་དུས་པ་གིའི་སྨན་དང་ཟས་ Drug and food ཡི་གཙོ་འཛིན་གྱིས་དེ་བྱས་ན་འགྲིག་གི་མ་རེད། ད་ལྟ་ང་ཚོ་དེའི་དཀའ་ངལ་འཕྲད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ང་ཚོའི་ཁ་མཆུའི་ནང་ལ་ཡོད། དེས་མིའི་སྐྱེ་འཕེལ་ལ་གནོད་ཀྱི་རེད་ཅེས་དེ་འདྲའི་བསམ་བློ་ཁྱེར་ནས་བཤད་པ་རེད། ཁོང་རང་Srinagar ནས་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ད་ལྟའི་ཆར་ UT ཆགས་ཡོང་དུས་ལས་དོན་ཡིན་ནའང་ལས་གཞི་ལག་བསྟར་བྱེད་ཡོང་དུས་དེ་སྔ་ནང་བཞིན་དུས་ཚོད་འགོར་མི་དགོས་པ་དང་། དེ་སྔ་ནང་བཞིན་དེའི་བར་ལ་བཀག་འདོམས་ཙུང་བ་དང་ལས་ཀ་ཡིན་ནའང་ཚགས་ཚུད་པ་དང་མགྱོགས་པ་ཞིག་འགྲོ་ཡི་ཡོད་པའི་སྔོན་འདུན་ཞུ་ཡི་ཡོད་ལ། དེ་བཞིན་དུ་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཀྱིས་གསུངས་པ་བཞིན་གནས་སྟངས་གསར་པ་དེའི་འོག་ནས་ལ་དགོས་སྤྱི་ཡོངས་ལ་ཡར་རྒྱས་དང་གོང་འཕེལ་འགྲོ་རྒྱུའི་རེ་བ་དང་སྔོན་འདུན་ཞུ་ཡི་ཡོད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་པདྨ་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འཐུས་བློ་བཟང་ཆོས་འབྱོར་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་བློ་བཟང་ཆོས་འབྱོར་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བསྡོམས་སྙིང་བསྡུས་ཐོག་ལ་ད་ལྟ་བགྲོ་གླེང་ཞུ་བཞིན་པ་དེར་ཆ་ཤས་ཐྲན་བུ་ཞིག་བླང་རྒྱུའི་འདོད་པ་བྱུང་། ཕྱག་སྒྲེལ་སྤྱི་འཐུས་རྣམ་པས་ས་གནས་ས་ཐོག་མི་མང་གི་བདེ་བ་སྡུག་བསྔལ་མང་པོ་ཞིག་བཤད་ཚར་དུས་དེ་འདྲའི་སྐོར་ལ་ད་ལྟ་དུས་ཚོད་མེད་དུས་བང་ཁ་ཤས་ཤིག་སྒྲིག་ཡོད་དེ། ཕྱིར་འཛིན་བྱེད་པའི་ཐོག་ནས་ད་ལྟ་འདི་ལ་དཔལ་ལྡན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་བློན་ཡང་ན་འཛིན་སྐྱོང་བཀའ་ཤག་བརྒྱུད་ནས། ནམ་རྒྱུན་ང་ཚོ་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པ་འདི་འཛམ་བུ་གླིང་གི་ཁྲིམས་ར་ཟེར་ནའང་མི་འདུག འཛམ་བུ་གླིང་ཐོག་ལ་གནས་པ་བྱས་པ་ལ་ཇི་ལྟར་གནས་དགོས་མིན་ཐོག་ལ་༧གོང་ས་༧སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གི་སྔ་ཕྱི་བར་གསུམ་བཀའ་སློབ་རབ་དང་རིམ་པ་མང་པོ་གཅིག་གནང་ཡོད་པ་རེད། ཉེ་བའི་ཆར་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་སྨན་པའི་འགན་འཛིན་ལྷན་ཚོགས་ནས་གསོ་བ་རིག་པའི་ཉིན་མོ་ཞེས་པ་གཅིག་ཕྱི་ཟླ་ ༤ ཚེས་པ་ ༡༨ གཏན་འབེབས་བྱེད་པའི་ཉིན་མོ་འདིར་༧གོང་ས་མཆོག་ལ་གསུང་འཕྲིན་ཞིག་ཞུས་འདུག གསུང་འཕྲིན་འདིའི་ནང་ལ་

ནམ་རྒྱུན་འཆར་ཅན་ནང་བཞིན་བྱས་ནས་༧གོང་ས་མཆོག་གིས་གཙོ་ཆེ་ཤོས་གཅིག ད་དོན་ཚན་གཉིས་ཙམ་ཞིག་འདུག་བསམ་གྱི་འདུག ངས་འདི་ལ་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་བློན་མཆོག་ལ་སྙན་སེང་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། འདི་གང་རེད་ཟེར་ན། དེང་གི་འཛམ་གླིང་ཚན་རིག་འཕེལ་རྒྱས་དང་བསྟུན་འཕྲུལ་ཆས་ཀྱིས་བརྟག་དཔྱད་བྱས་ཏེ་ཕན་ནུས་ཚན་རིག་གི་ཐོག་ནས་ར་སྤྲོད་དང་། ང་ཚོ་གསོ་བ་རིག་པའི་བོད་སྨན་འདི་ཚོ་དེ་འཕྲུལ་ཆས་ཀྱིས་བརྟག་དཔྱད་བྱས་ནས་ཕན་ནུས་ཚན་རིག་ཐོག་ནས་ར་སྤྲོད་དང་། དེང་གི་ཕྱི་ནང་གསོ་རིག་ལེགས་ཆ་ཕན་ཚུན་སྤེལ་རེས་ཀྱི་ལམ་ནས་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པ་འདི་ཉིད་འཛམ་གླིང་ལ་ཁ་ཕྱོགས་ཏེ་འཕེལ་རྒྱས་ཡོང་ཐབས་བྱ་རྒྱུ་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ་ཡིན་པས་དེ་ལུགས་ཚང་མའི་གློ་འཛུགས་བྱེད་ཟེར་ནས་ཕྱི་ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༢ ལ་༧གོང་ས་མཆོག་གི་གསུང་འཕྲིན་ཕེབས་འདུག བཀའ་སློབ་གསུང་འཕྲིན་འདི་ནམ་རྒྱུན་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་བསྟན་པ་འཛིན་སྐྱོང་སྤེལ་གསུམ་བྱ་རྒྱུའི་ཐོག་ལ་༧གོང་ས་མཆོག་གི་བཀའ་སློབ་གནང་བཞིན་པའི་དགོངས་དོན་སྙིང་བསྡུས་འདྲ་བོ་དེ་ག་རང་སྔོན་མ་ནང་བཞིན་བཀའ་སློབ་གནང་བ་དེ་དང་མཐུན་གྱི་འདུག དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་ད་ལྟ་འདི་ང་ཚོའི་གསོ་བ་རིག་པའི་ལྷན་ཚོགས་ལས་བསྒོམས་སྙིང་བསྡུས་ནང་ལ་གསོ་བ་རིག་པའི་ཚན་པ་ཐོག་ལ་ཡིན་ནའང་འདྲ་འདུག དེ་ནང་བཞིན་བོད་ཀྱི་སྨན་རྩིས་ཁང་ནང་ལ་ཡིན་ནའང་འདྲ་འདུག ལས་བསྒོམས་ནང་ལ་མཇལ་ཡོང་དུས་དོན་ཚན་གལ་ཆེན་པོ་དེ་ཉིད་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་བསྒོམས་ནང་ལ་ལས་དོན་གང་བྱས་ཡོད་པ་གསལ་གྱི་མི་འདུག དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་མ་འོངས་པར་དཔལ་ལྡན་བཀའ་ཤག་ཡིན་ནའང་འདྲ། འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཐོག་ནས་གནད་དོན་དེ་ཉིད་གལ་ཆེན་པོར་བཟུང་བའི་ཐོག་ནས་འབྲེལ་ཡོད་སྨན་རྩིས་ཁང་དང་ལྷག་པར་དུ་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པ་ལ་སོགས་ཀྱི་གནད་དོན་དེ་གཉིས་ཐོག་ལ་ལོ་འཁོར་མ་གཅིག་གི་ནང་ལ་གོམ་པ་བྱེད་ཀ་གཅིག་མ་གཏོགས་རྒྱག་ཐུབ་ཀྱི་མེད་པ་ཡིན་ནའང་འགོ་བཙུགས་ནས་དངོས་སུ་ཕྱག་བསྟར་གནང་རྒྱུ་ཐོག་ལ་འགོ་གང་ས་ནས་འབད་བརྩོན་ཡོད་ཀུ་རྩལ་སྒྲུབ་གནང་རོགས་གནང་ཞེས་འབོད་བསྐུལ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ནས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ལས་གཞི་དང་འབྲེལ་བ་ཆགས་ཡོད་པ་རེད་བསམ་གྱི་འདུག དེ་ག་རེ་ཡིན་ལབ་པ་ཡིན་ན་ཁ་སང་༧གོང་ས་༧སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གཙུག་ལག་ཁང་གི་ཆོས་ར་ནས་ཐོག་རྟེག་གཉིས་པ་ལ་ཡར་ཕེབས་རྒྱུའི་སྐས་འཛེགས་འདི་ཁ་སང་བདེ་སྲུང་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བསྒོམས་སྐབས་སུ་བཀའ་འདྲི་ཞུས་པ་ཡིན། དེ་དུས་ད་ལོ་དགུང་གེག་ལ་འཁེལ་ཙང་ས་ཇོ་རྡོ་སློག་ཟེར་དགོས་རེད། དེ་འདྲའི་ལས་དོན་མ་གནང་རྒྱུ་ཐག་གཅོད་ཟིན་པའི་བཀའ་སློབ་གནང་སོང་སྟེ། ཡང་མི་མང་ནང་ལ་བསམ་ཚུལ་ག་རེ་ཡོད་གི་འདུག་ཟེར་ན་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་ང་ཚོས་གངས་སྐྱིད་ཀྱི་ Gate གཏོར་ནས་ས་ཇོ་རྡོ་སློག་གི་ལས་ཀ་བྱེད་ཀྱི་འདུག དེ་འདྲ་སོང་ཙང་དེ་འདྲ་གཅིག་ལ་སྐྱོན་ཨ་ཡོད་ན་མེད་ན། ད་ལོའི་ཕྱི་ཟླ་ ༡༠ པའི་ཟླ་འགོ་ལ་༧གོང་ས་མཆོག་ལ་སང་ཉིན་གནངས་ཉིན་གསུངས་ཆོས་ཡོད་པ་རེད། ཕྱི་ཟླ་ ༡༡ ཟླ་འགོ་ལ་ཨུ་མ་ཐུབ་ནས་ཡོད་དུས་ད་ལྟ་འདི་གང་མགྱོགས་མགྱོགས་གཅིག་ལྷ་ཟླའི་ལུང་རྟགས་དང་འདི་ཚོ་གང་ཞུ་དགོས་ནའང་ཞུས་ནས། དེ་འདྲའི་སྐྱོན་ཨ་ཡོད་ན་ཟེར་ནས་བསམ་ཚུལ་མང་པོ་ཡོང་གི་ཡོད་དུས། འཛིན་སྐྱོང་བཀའ་ཤག་ཐོག་ནས་གང་མགྱོགས་མགྱོགས་ལག་ལེན་བསྟར་རོགས་གནང་། རབ་དུ་བྱུང་ན་ད་ལྟ་དཔལ་ལྡན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་བློན་མཆོག་ནས་ཟླ་དུས་ཆེས་གྲངས་དེ་འདྲ་གཅིག་ལ་ལག་བསྟར་གནང་གི་ཡིན་ཟེར་གསུང་ཐུབ་པ་ཡིན་ན་ཏ་ཅང་གི་ཕན་ཐབས་ཆེན་པོ་འདུག་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་ལས་བསྒོམས་སྙིང་བསྡུས་ཀྱི་ཤོག་གྲངས་ ༡༨ ང་ཚོ་ད་ལྟ་གཞིས་མ་བསྟན་འཛིན་ཀུན་གསལ་ལགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་སྔོན་མ་ལས་བསྒོམས་འདི་ཚོའི་ནང་ལ་ཡིན་པ་ཡིན་

ནའང་མང་པོ་གཅིག་ཐོན་ཡོང་གི་འདུག ཉམ་ཐག་དང་དེ་ནང་བཞིན་དབང་པོ་སྐྱོན་ཅན་འདི་ཚོ་ལ་མ་ཐུན་རྐྱེན་སྦྱོར་བའི་གནས་ཚུལ་མང་པོ་གཅིག་ཡོང་གི་འདུག དེ་ཚོར་དངོས་གནས་མི་སྙིར་པ་གཅིག་གི་ངོས་ནས་ལྷག་པར་དུ་ལོ་ཆུང་ཆུང་དེ་འདྲ་གཅིག་གིས་སྐྱོ་བ་ལ་ཐུགས་ཟབ་གསོ་རྒྱུ་དེ་འདྲའི་ཕྱག་ལས་གནང་བ་དེ་ལ་རྗེས་སུ་ཡི་རངས་ཀྱི་ཐོག་ནས་བསྟོད་བསྔགས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་དང་མཉམ་དུ་དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག ད་ལྟ་ཤོག་གྲངས་ ༡༩ ཐོག་ལ་བོད་ཀྱི་སྨན་རྩིས་ཁང་གི་ལས་བསྡོམས་སྙིས་བསྡུས་ཀྱི་དོན་ཚན་ནང་གསེས་ ༦ ནང་ལ་དཔལ་ལྡན་དགའ་ལྡན་ཕོ་བྲང་གི་བཀའ་འབྲེལ་བཞིན་མ་ཧི་རིལ་བུ་ཀི་ལོ་ལབ་པ་ཞིག་བྲིས་འདུག འདི་ང་ཚོ་བོད་པའི་ཟ་སྣད་གཙང་མ་ཚིག་མཛོད་ནང་ལ་ཡོད་པ་རྒྱ་མ་ཟེར་རྒྱུ་དེ་བྲིས་ན་ཡག་པོ་འདུག་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་དང་མཉམ་དུ་མཐའ་མ་དེར་དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག ད་རེས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བསྡོམས་རྒྱས་པའི་ཐོག་ལ་རྒྱུན་ལས་ནས་དྲི་བ་ཕེབས་ཡོད་པ་མ་རེད། ཕྱོགས་གཅིག་ནས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཕྱག་ལས་ཡག་པོ་གནང་བ་གཅིག་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་འདུག་སྟེ། ད་ལྟ་ཡར་ལང་སྐྱོད་མཁན་འདི་ལོ་གཉིས་ལ་རྒྱུན་ལས་བྱས་ཟིན་པ་སོང་ཙང་། འདི་ཏག་ཏག་གཅིག་བྱུང་ཡོད་དམ་མེད་བསམས་པ་གཅིག་དྲན་གྱི་འདུག མ་འོངས་པར་སྤྱི་འཐུས་རྒྱུན་ལས་ཀྱི་ནང་ལ་སྡེ་ཚན་གསུམ་ཡོད་པ་རེད། སྡེ་ཚན་སོ་སོ་ལ་ལས་བསྡོམས་ཆ་བགོས་རྒྱག་གི་ཡོད་པ་རེད། ལས་བསྡོམས་ཆ་བགོས་རྒྱག་གི་ཡོད་དུས་སྡེ་ཚན་དེ་དང་དེའི་ནང་གི་མི་གཅིག་གི་ལས་བསྡོམས་གང་ཡང་རུང་བ་གཅིག་ལ་གཟིགས་ཞིབ་གནང་ནས་དྲི་བ་མེད་པའི་གནས་ཚུལ་བྱུང་སོང་ན། ཚོགས་ཆུང་འདི་ནང་གི་མི་གཞན་པ་གཅིག་ལ་སྤྱན་འབུལ་ཞུས་ནས་དངོས་གནས་དྲང་གནས་དྲི་བ་འདུག་དང་མི་འདུག **དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ནས།** བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་ལགས་སྐར་མ་ ༥ ཟིན་སོང་། **བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་ལགས་ནས།** ཟབ་ནན་དང་ནས་བལྟས་ན་མ་གཏོགས་འཐུས་ཤོར་འགྲོ་རྒྱུའི་ཉེན་ཁ་མེད་འགྲོ་བསམས་པ་ཞིག་དྲན་གྱི་འདུག འདི་དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ལ་འབོད་བསྐུལ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་པདྨ་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འཐུས་ཟླ་བ་ཕུན་སྐྱིད་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་ཟླ་བ་ཕུན་སྐྱིད་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག ཤོག་གྲངས་ ༡༣ གྱི་ཨང་ ༣༠ དམིགས་བསལ་ལས་དོན་ཟེར་རྒྱུ་འདིའི་ནང་གསེས་ ༦ བྱང་ཐང་རང་ནས་ཡིན་པའི་སྐྱེས་པ་ཞིག་ལ་ལ་དྭགས་འཕྲོད་བསྟེན་སྨན་ཁང་དུ་ཟླ་གྲངས་གསུམ་རིང་འཕྲོད་ལས་པའི་སྦྱོང་བརྡར་སྤྲད་དེ། བྱང་ཐང་གསུམ་མདོའི་འཕྲོད་ལས་པའི་ལས་རོགས་སུ་བསྐོ་གཞག་ཞུས་ཡོད་ཟེར་བ་དེའི་ཐོག་ལ་དྲི་བ་ཞིག་ཞུ་ཚོག་པ་བགྱིས། ལས་བྱེད་བསྐོ་གཞག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་རིང་དེར་སྐྱེས་པ་ཞིག་བསྐོས་ཡོད་ཟེར་ནས་འཁོད་འདུག སྐྱེས་པ་ཞིག་བསྐོ་རྒྱུ་དེའི་དམིགས་བསལ་གྱི་ཁྱད་ཆོས་ག་རེ་ག་རེ་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། འདི་ག་རེ་བྱས་ནས་ཞུ་ཡི་ཡོད་ཟེར་ན་སྔོན་མ་གསུམ་མདོ་ལ་སྐྱེས་པ་ཞིག་བསྐོས་ཡོད་པ་རེད། འདིས་མོ་ཊ་གཏོང་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། འདིས་མོ་ཊ་གཏོང་ཤེས་པའི་རྐྱེན་གྱིས་བྱང་ཐང་གི་ས་ཁུལ་ཁག་ལ་ཛ་དྲག་ག་རེ་བྱུང་བ་ཡིན་ནའང་ག་བར་སྐྱོབ་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་བཞིན་ཁབ་རྒྱག་ཏུ་འགྲོ་རྒྱུ་དེ་ཚོ་ཚང་མ་ས་

ཁྱུལ་མང་པོ་ཞིག་ལ་སྨོན་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་རིང་བསྒོམས་པ་འདི་ལ་ཁ་ལོ་བའི་སྦྱོང་བརྡར་དེ་འདྲ་ཡོད་པ་རེད་དམ། དེ་བཞིན་ཛ་དྲག་ནད་པ་དེ་འདྲ་བྱུང་སོང་ན་སྡུ་ཕྱི་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ནའང་འཕྲལ་དུ་བསྐྱོད་ནས་རོགས་པ་བྱེད་ཐུབ་རྒྱུའི་ཕན་ནུས་དེ་འདྲ་ཡིན་པ་ཞིག་རེད་དམ་ཞེས་བཀའ་དྲི་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་འདི་དང་གཞན་གནས་ཚུལ་གཅིག་ཞུ་དགོས་བསམས་སོང་ཡིན་ནའང་འདི་ཞུ་ཡི་མིན། བསམ་བློ་ཁྱད་མཚར་པོ་དེ་འདྲ་མང་པོ་ཞིག་འཁོར་གྱི་འདུག ངས་དེ་རིང་ཞུ་མི་དགོས་པ་བྱེད་ཀྱི་ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་པདྨ་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྡན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་བློན་མཆོག

དཔལ་ལྡན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་བློན་ཚེས་སྐྱོང་དབང་ཕྱུག་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་དང་པོ་ནས་གསུང་རྒྱུར་༧གོང་ས་མཆོག་གིས་གསོ་རིག་གི་ཐོག་ལ་བཀའ་སློབ། ལྷག་དོན་དུ་ཉེ་བའི་ཆར་གསོ་རིག་གི་ཉིན་མོ་སྲུང་བརྩི་ཞུ་བའི་སྐབས་སུ་བཀའ་སློབ་རིང་པོ་ཞིག་ཕེབས་པ་འདིའི་ཐོག་ནས་མར་ལུང་འདྲེན་ནས་གསུངས་སོང་། དེ་རང་རེད། བཀའ་སློབ་སྤྱི་རྗེས་རབ་དང་རིམ་པ་མང་པོ་ཕེབས་པ་འདི་ཚོར་གསོ་རིག་ལྷན་ཚོགས་རེད། དེ་བཞིན་སྨན་རྩིས་ཁང་རེད། དེ་བཞིན་གསོ་རིག་གི་ལམ་ལ་ཞུགས་ནས་དེའི་ཐོག་སྦྱོང་བརྡར་དང་དེ་བཞིན་དེའི་ཐོག་ལ་ལག་ལེན་བསྟར་སྤྱོད་མཁན་ཚང་མས་འབད་བརྩོན་ཞུས་དང་ཞུ་བཞིན་པའི་གནས་སྟངས་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ལྷག་དོན་དུ་ང་ཚོའི་བཙའ་ཁྲིམས་རིན་པོ་ཆེ་ནང་ལ་ཡིན་ནའང་རེད། དེ་བཞིན་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་དམིགས་བསལ་ཚོགས་ཆེན་ཡིན་ནའང་རེད། དེ་བཞིན་ནད་རིགས་སྔོན་འགོག་ཚོགས་ཆུང་གི་རྒྱབ་གཉེར་ཐེར་ནའང་རེད། དེ་བཞིན་ལྷ་དང་ལྷ་བཙུའི་ན་ཞིང་ཚོགས་པ་དེའི་རྒྱབ་གཉེར་ཐེར་ནའང་རེད། དེ་ཚོ་ཚང་མའི་ནང་དུ་ད་ལྟ་༧སྐྱབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེའི་བཀའ་སློབ་ཕེབས་པ་དེ་རང་མར་མ་ཐུད་པའི་ལམ་སྟོན་ཕེབས་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེར་གཞིར་བཟུང་བའི་ཐོག་ནས་ཕྱོགས་གང་ཅི་ཐད་ནས་འབད་བརྩོན་གནང་བའི་གནས་སྟངས་ཆགས་ཀྱི་འདུག ལྷག་དོན་དུ་ད་ལྟ་ཉེ་བའི་ཆར་ཕྱི་ལུགས་ཀྱི་སྨན་པ་ཁག་དབུས་ལ་ཡར་གདན་འདྲེན་ཞུས། དེ་བཞིན་གསོ་རིག་གི་ཨེམ་ཆི་བཞུགས། དེའི་སྐབས་གསོ་རིག་གི་ཨེམ་ཆི་བགྲེས་པ་དང་ཕྱི་ལུགས་ཀྱི་ཨེམ་ཆི་བགྲེས་པ་རྣམ་པ་གཉིས་ཀྱིས་འགོ་ཁྲིད། དེ་འདྲ་བྱེད་པའི་ཐོག་ནས་གང་འདྲ་བྱས་ནས་མཉམ་རུབ་ཀྱི་ཐོག་ནས་འགྲོ་དགོས་ཀྱི་འདུག དེ་འགྲོ་བ་འདི་ང་ཚོས་འཛམ་བུ་གླིང་གཞན་ལ་དཔེ་གང་འདྲ་བྱས་ནས་སྟོན་ཐུབ་པ་དགོས་ཀྱི་འདུག ལྷག་དོན་དུ་སྐབས་དེར་ཤེས་པར་བྱས་ན་འཛམ་བུ་གླིང་སྤྱིའི་ནང་མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ལྷན་ཚོགས་ནང་སོ་སོའི་ཡུལ་དེར་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་འགྲོ་སྟངས་ཤིག་དང་སྲོལ་རྒྱུན་གྱི་འཕྲོད་བསྟེན་དེང་དུས་ཀྱི་ Allopathy མ་ཡིན་པའི་སྲོལ་རྒྱུན་རྒྱ་གར་ལྷ་བུ་ཞིག་ཡིན་ན་ Ayurveda ཁ་ཆེའི་ལུང་པ་དེ་ཚོར་ཡིན་ན་ Unani དེ་བཞིན་ལྷོ་ཕྱོགས་དེ་ཚོར་ཡིན་ན་ Siddha རྒྱ་མི་ཡིན་ན་རྒྱ་མི་ཁོང་ཚོའི་སྨན་དེ་འདྲའི་འགྲོ་སྟངས་ཡོད་པ་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་དེའི་ཐོག་འཛམ་གླིང་འཕྲོད་བསྟེན་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ལམ་སྟོན་བྱས་བཞག་པ་དེའི་ནང་དང་པོ་དེར་ Integration མཉམ་རུབ། གཉིས་པ་དེར་ Inclusive ག་ཚོད་ཡིན་ནའང་ཡར་མཉམ་ཞུགས་

བྱེད་ཐུབ་རྒྱུ། གསུམ་པ་དེར་གནས་རིམ་དམའ་ཤོས་འདིར་ Tolerance གསོ་རིག་གི་སྨན་དེར་མཉམ་དུབ་ཀྱི་ཐོག་འདི་ངོས་ལེན་བྱ་རྒྱུ། དེ་འདྲའི་ལམ་སྟོན་ཡན་ཆད་ཕེབས་ནས་དེ་ཚོ་ཚང་མ་༧སྐྱབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེས་དེ་སྔ་ནས་བཀའ་སློབ་གནང་པ་ཚང་མ་དེ་ག་རང་ལ་མཐུད་པ་ཞིག་ང་ཚོས་ངོས་འཛིན་ཞུ་ཡི་ཡོད། དེ་རང་གི་ཐོག་ཁ་སང་ཚོགས་འདུ་ཚོགས་ནས་དེ་སྐུ་ལས་སྐྱོན་པའི་ཐོག་ནས་དོན་དག་སྙིང་པོ་དེར་བཀའ་མོལ་བསླེབ་རྒྱུ། དཔེར་ན། ཕྱི་ལུགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་དཔྱད་པ་བྱེད་ཕྱི་ལུགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཉམས་ཞིབ་བྱེད། ཚན་རིག་གི་འགྲོ་སྟངས་ཐོག་ནས་ APRI test རེད། ཞིབ་འཇུག་མང་པོ་ཞིག་ཕྱི་ལུགས་ཀྱི་འགྲོ་སྟངས་ཀྱི་ཐོག་ནས་བྱེད་པའི་རྗེས་ལ་དངོས་གནས་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་སླེབ་ཡོད་དུས། དེར་གསོ་རིག་གི་ཐོག་ནས་སྨན་བཏང་ནས་ག་ཚོད་ཕན་རླབས་ཡོད་གི་འདུག ཟུང་དུ་འབྲེལ་ནས་ག་ཚོད་འགྲོའི་འདུག དེ་འདྲའི་ཐོག་ནས་ཡིན་ནའང་བསམ་བློ་བཏང་ནས་གོམ་པ་རྒྱག་སྡོད་པའི་གནས་སྟངས་ཤིག་ཡིན། རྩ་བའི་༧སྐྱབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེས་དུས་གསུམ་གསེར་བརྩེགས་ཀྱི་བཀའ་སློབ་ཕེབས་པ་འདི་ག་དུས་ཡིན་ནའང་སྙིང་ཁོངས་རུས་པའི་གཏིང་ལ་འཆང་དགོས་རྒྱུ་འདི་ཚང་མའི་འགན་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་དུས་ང་ཚོས་དེ་བཞིན་དེའི་ཐོག་ལ་འབད་བརྩོན་ཞུ་སྡོད་ཀྱི་ཡོད་ཟེར་བ་དང་ཆབས་ཅིག གསོ་རིག་ཁྱབ་སྤེལ་གྱི་ཐོག་ལ་འབད་སྤྱུངས་འབད་བརྩོན་གནང་དགོས་པའི་ཐོག་ལ་ལམ་སྟོན་ཕེབས་སོང་ཡིན་དང་ཡིན་དེའི་ཐོག་ལ་ཤུགས་རྒྱག་དགོས་པའི་གནས་སྟངས་རེད། ཡིན་ནའང་ད་ལྟ་ཤུགས་རྒྱག་སྟངས་གཅིག་གི་ཐོག་ནས་ད་ལྟའི་ཆར་རྒྱ་གར་གྱི་ཁྲིམས་ཀྱི་ངོ་བོའི་ཐོག་ནས་གསོ་རིག་འདི་ངོས་ལེན་ཆགས་ཚར་ཡོད་དུས། འདི་ནས་གོམ་པ་རིམ་བཞིན་བརྒྱབ་ནས་ང་ཚོས་གསོ་བ་རིག་པ་རང་གི་ཐོག་ལ་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཐོག་ལ་ག་ཚོད་འགྲོ་ཐུབ་རྒྱུ་འདུག དཔེར་ན། སུད་སི་འདྲ་པོ་ཞིག་ཡིན་ནའང་ཡིན་རྒྱུ་གསོ་རིག་གི་སྨན་རང་རེད། དེའི་ཐུམ་སྒྲིག་སྟངས་དང་དེ་ཚོའི་ཤོག་སྒམ་བཟོ་སྟངས་དེ་ཚོ་ཕྱི་ལུགས་དང་འདྲ་པོ་བྱས་ནས་འདི་ཡིན་པ་ཡིན་ནའང་ངོས་ལེན་ཡོད་པའི་ཐོག་ནས་འགྲོ་སྡོད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་བཞིན་ Poland ལ་སྨན་ཁང་ཆེད་དང་ལྡན་པ་དེ་འདྲ་ངོས་ལེན་ཡོད་པའི་ཐོག་ནས་འགྲོ་བའི་གནས་སྟངས་ཤིག་རེད་འདུག དེ་འདྲའི་ཐོག་ལ་ལྷག་དོན་དུ་སྨན་རྩིས་ཁང་རེད། དེ་བཞིན་འདིར་ཡོད་པའི་གཙོ་བོ་སྨན་རྩིས་ཁང་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ཁོང་རྣམ་པས་འགན་བཞེས་པའི་ཐོག་ནས་དེའི་ཐོག་ལ་འབད་བརྩོན་གནང་དགོས་རྒྱུ་འདི་རང་བཞིན་གྱི་གནས་སྟངས་ཆགས་ཀྱི་འདུག ལྷག་དོན་དུ་ཉེ་བའི་ཆར་ང་ཕྱིར་སློར་བསྐྱོད་འགྲོ་དུས་ཐའི་ཝན་རེད། དེ་བཞིན་ཨ་རི་རེད། དེ་བཞིན་ཁེ་ན་ཊ་རེད། དེ་ཚོར་ཡིན་ནའང་ང་ཚོའི་གསོ་རིག་གི་སྨན་འདི་ཚོ་ཁྱབ་སྤེལ་འགྲོ་ཐུབ་རྒྱུའི་ཐོག་ལ་འབད་བརྩོན་བྱེད་དགོས་ཀྱི་འདུག་ཟེར་ནས་དེ་འདྲ་གསུང་མཁན་ཡོད་གི་འདུག བྱས་ཙང་དེའི་ཐོག་ང་ཚོས་དགོངས་པ་བཞེས་རྒྱུ་དང་དེའི་ཐོག་ལ་འབད་བརྩོན་ཞུ་ཡི་ཡིན་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་བཞིན་ད་ལྟ་གཙུག་ལག་ཁང་ལ་འཕྲུལ་ཆས་ཀྱི་ཐོག་ནས་སྐས་འཛེག་མི་དགོས་པའི་ཐོག་ནས་ཡར་མར་ཕེབས་རྒྱུ་འདི་དེ་སྔ་བཟོས་རེད་ཟེར་གྱི་འདུག ད་ལྟ་འགོ་བཙུགས་ཟིན་པ་ཞིག་ཆགས་འདུག ཁ་སང་བར་སྐབས་ཤིག་ལ་དེའི་ཁྲུད་ལས་པ་འདི་ཚོ་ཡར་ཕྱིན། ཡ་གིར་སའི་གནས་སྟངས་གང་འདྲ་རེད་འདུག ས་འདིས་ལྡིད་ཚད་ག་ཚོད་འཁྱོག་གི་འདུག དེ་ཚོ་ཚང་མ་མང་པོ་ཞིག་ཏན་ཏན་བྱས་ན་མ་གཏོགས་ཁ་ལྐེབ་ཅམ་ལྐེབ་ཅམ་ལས་ཀ་བྱས་ནས་ཕྱིན་པ་ཡིན་ན་མ་འོངས་པར་ཉེན་ཁ་ཆ་པོའི་གནས་སྟངས་དེ་འདྲ་ཆགས་པ་ཡིན་ན། ང་ཚོས་བཟོད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་པ་མ་རེད། དེ་ཡིན་དུས་ཕྱི་ནས་ཁྲུད་ལས་པ་གདན་འདྲེན་ཞུས། ཅན་ཌྷི་སྒར་ནས་ཞུས་ན་ཨེ་དྲགས་འདུག ག་པ་ནས་ཞུས་ན་ཨེ་དྲགས་བལྟས་ནས་དེ་ཚོས་འགྲིག་གི་འདུག ལས་འཆར་མ་སོང་ན་འགོ་བཙུགས་ཟིན་པའི་གནས་སྟངས་ཤིག་རེད་འདུག་ཅེས་ངས་སྙན་སེང་ཞུ་འདོད་བྱུང་། དེ་བཞིན་གཞིས་མ་བསྟན་འཛིན་

ཀུན་གསལ་ལགས་ཀྱིས་དྲིས་གནས་རེད། བདེན་པ་རེད། མི་གང་ཟག་བྱེ་བྲག་པ་གཅིག་གིས་ལོ་ནས་ལོ་བསྡུད་བྱས་ནས་ངཚོའི་དམིགས་བསལ་དགོས་མཁོ་ཅན་གྱི་བུ་ཕྲུག་ལ་དྲིས་གནས་སོ་སོའི་ཚོར་བ་ཆེན་པོའི་ཐོག་ནས་རོགས་སྐྱོར་གནང་གི་ཡོད་པར་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ལགས་ནས་བསྔགས་བརྗོད་གནང་སོང་། ང་ཚོའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཡིན་ནའང་དུས་རྒྱུན་དུ་བསྔགས་བརྗོད་དང་དེ་ལ་དྲིས་གནས་འཚམས་འདྲི་ཞུ་ཡི་ཡོད། དེ་ནས་ཀི་ལོ་ཚབ་ལ་རྒྱ་མ་དགོས་པ་རེད་ཅེས་གསུང་གི་འདུག འདི་བལྟ་རྒྱུ་རེད། རྒྱ་མ་ལབ་དུས་ངས་གོ་རྒྱུ་བྱས་ན་རྒྱ་མ་དང་ཀི་ལོ་གཉིས་ཚད་གཅིག་པ་གཅིག་རྐྱང་ཡིན་མེད་ཧ་གོ་ཡི་མེད། གཅིག་པ་གཅིག་རྐྱང་ཡིན་ན་རྒྱ་མ་ལབ་བཞག་ན་འགྲིག་གི་རེད། འདི་ང་ཚོས་དཔྱད་ཞིབ་བྱ་རྒྱུ་རེད། དེ་ནས་ག་རེ་ཐུབ་ཚོད་འདི་བོད་ཡིག་ནང་སློབ་དགོས་རྒྱུ་འདི་གནད་འགག་ཆེན་པོ་རེད་འདི་ང་ཚོས་ངོས་འཛིན་ཞུ་སྡོད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ནས་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཞན་ནས་བྱང་ཐང་ལ་འཕྲོད་ལས་པའི་ལས་རོགས་སྐྱེས་པ་ཞིག་བསྐོས་འདུག སྐྱེས་པ་དེར་དམིགས་བསལ་གྱི་ཁྱད་ཆོས་ག་རེ་ཡོད་གསུང་དུས། སྐྱེས་པ་དེར་དམིགས་བསལ་ཁྱད་ཆོས་འདི་སྐྱེས་པ་རང་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། སྐུ་རྩེད་དང་སྦྲགས་ནས་ཁོ་རང་གི་ཁྱད་ཆོས་གཅིག་འདི་ཁོ་རང་གསུམ་མདོ་རང་ལ་སྡོད་མཁན་ཞིག་རེད། གཉིས་པ་དེར་ད་ལྟ་ཕྱི་ལུགས་ཀྱི་སློབ་སྦྱོང་ཐོན་པའི་འཕྲོད་ལས་པ་ཁོང་རྣམ་པ་ཡེབས་པའི་སྐབས་སུ་མཉམ་དུ་སྐྱེས་པ་ཞིག་རོགས་པ་དགོས་རྒྱུ་གནད་འགག་ཆགས་འདུག མཚམས་རེ་ལམ་བར་ལ་ལྷག་པ། གངས་ཀྱི་བར་ལ་ལྷག་པ་འདྲ་བོ་དེ་འདྲ་བྱེད་དུས་སྟུག་རྡུས་མ་འཁྱོག་པ་དེ་འདྲའི་དཀའ་ངལ་ཡོང་གི་འདུག་འདི་གཅིག་གནས་སྟངས་རེད། མཚམས་རེ་དེ་འདྲའི་ཛ་དྲག་པའི་གནས་སྟངས་བར་ལ་ཧོག་ཙམ་སྐྱེས་པ་ཡིན་དུས་ག་རེ་ཡིན་ནའང་ཧོག་ཙམ་སྟབས་བདེ་བའི་གནས་སྟངས་རེད། ཡིན་ནའང་ད་ལྟ་ཁོ་རང་མོ་ཊ་གཏོང་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་མེད་ཐོག་ངས་ཏག་ཏག་ཅིག་ཞུ་རྒྱུ་མི་འདུག ཡིན་ནའང་ཕལ་ཆེར་གཅིག་བྱས་ན་བྱང་ཐང་ལ་སྡོད་དུས་མོ་ཊ་གཏོང་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་ཀྱི་རེད། ལོ་ནི་ཆུང་ཆུང་རེད། ཁོ་རང་སྔོན་ལ་ཕལ་ཆེར་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ལས་བྱེད་ཡིན་པ་ཡོད། ངས་དྲན་ཚོད་བྱས་པ་ཡིན་ན། མོ་ཊ་གཏོང་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་ཀྱི་རེད། ཡིན་ནའང་མོ་ཊ་གཏོང་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད་ཟེར་ནས་ད་ལྟ་ཡ་གིའི་སྐད་ཁང་ལ་ཁ་ལོ་བ་གཅིག་ཡོད་པ་རེད། ཁོ་རང་གི་མི་ཚེའི་མདུན་ལམ་ལ་དོ་ཐོག་བཏང་ན་འགྲིག་གི་མ་རེད་བསམ་གྱི་འདུག འདི་གཅིག་རེད། དེ་ནས་ད་ལྟ་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ནས་དྲི་བ་གཉིས་པ་ཞིག་ཡོད་གསུང་གི་འདུག ལགས་སོ། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་པདྨ་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

སླར་ཡང་གོ་སྐབས་བཞེས་མཁན་སྤྱི་འཐུས་གཉིས་ཡོད། སྤྱི་འཐུས་ཚེ་རིང་གཡུ་སྒྲོན་ལགས། སྐར་མ་གསུམ།

སྤྱི་འཐུས་ཚེ་རིང་གཡུ་སྒྲོན་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག ད་གིན་ངས་བྲེལ་བ་བྱས་ནས་འགའ་ཤས་ཤོ་བརྒྱབ། འགའ་ཤས་རྟགས་བརྒྱབ་ནས་གཅིག་ལུས་འདུག ཁ་སང་ས་བགོས་ལ་འགྲོ་བའི་སྐབས་སུ་ཀུམ་རོ་ལ་དྲིས་ཡོད་ཀྱི་ཆུའི་དཀའ་ངལ་ཧ་ཅང་ཆེན་པོ་ཞིག་འདུག ཁོང་ཚོས་དེ་སྔ་སྐུ་ངོ་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་བློན་ཡེབས་ནས་ཞུས་པ་ཡིན་གསུང་གི་འདུག ཡིན་ནའང་ངས་ས་གནས་འགོ་འཛིན་མཉམ་དུ་གནས་སྟངས་དེ་ཚོ་རྒྱུས་ལོན་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ་ལས་སླ་པོ་ཞིག་སེལ་ཐུབ་རྒྱུ་ཡོད་ས་མ་རེད། ད་ལྟ་རི་དང་བྲག་དེ་ཚོ་གཏོར་

ཡོང་དུས་དེ་སྤྱིའི་གནས་སྟངས་དང་མི་འདྲ་བ་ང་ཚོས་བྱེད་ཐུབ་ས་ཞིག་རེད་མི་འདུག ངས་ཞུ་རྒྱུ་གཙོ་བོ་འདི་ག་རེ་ཡིན་ཟེར་ན། འདི་ང་ཚོའི་གནས་ཡོད་གཞུང་གི་བརྒྱུད་ནས་མཉམ་རུབ་བྱས་པ་ཡིན་ན། ཕྱུགས་རྒྱང་རིང་པོའི་དཀའ་ངལ་སེལ་ཐུབ་རྒྱུའི་གནས་སྟངས་ཡོད་པ་ཞིག་ངས་ཐོས་སོང་། གལ་སྲིད་དེ་ལྟ་བུ་ཡིན་ན་མ་འོངས་པར་འཆར་གཞི་སྒྲིག་དུས་འདི་ཚོར་གཟིགས་ཐུབ་ན་བསམས་ནས་ངས་འདི་གཅིག་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ནས་ད་ལྟ་ POCSO འདི་ད་ལྟ་འཕྲོད་བསྟེན་ནང་ལ་འང་འདུག ཤེས་རིག་ནང་ལ་འང་འདུག བྱས་ཙང་ད་ལྟ་དཔལ་འབྱོར་ནང་ལ་འང་བྱུང་མེད་ཀྱི་འདི་ལབ་དུས། མ་འོངས་པར་དེ་འདྲའི་ལས་རིགས་སྤེལ་རྒྱུ་ཡིན་དུས་ལྷན་ཁང་ནང་ཁུལ་ལ་འང་ས་ཆ་གཅིག་ལ་སྤེལ་ཚར་བ་ཞིག་ལ་མང་པོ་ཞིག་སྤེལ་བ་དེ་འདྲ་ཡང་ཆགས་མི་སྲིད་པ་མ་རེད། འདི་ཡིན་དུས་དེ་ཚོར་མ་འོངས་པར་དགོངས་བཞེད་གནང་དགོས་པ་རེད་བསམ་གྱི་འདུག ད་ལྟ་ངས་གལ་ཆེན་པོ་གཅིག་ག་རེ་ཞུ་འདོད་བྱུང་སོང་ཟེར་ན། ད་ལྟའི་ཆར་སེམས་འཚབ་དང་དཀའ་ངལ་འདི་མི་འབོར་ཉུང་དྲགས་པའི་དཀའ་ངལ་ཡིན་དུས་རྣམ་པ་ཚོས་ཉམས་ཞིབ་གནང་ཡོད་ཀྱི་རེད། ཕྱིས་སུ་ང་ཚོ་ཕྲུ་གུ་བཙས་རྒྱུ་ལབ་དགོས་པ་རེད། མང་ཆེ་བས་ག་རེ་བྱེད་ཀྱི་འདུག་ཟེར་ན། རྒྱ་གར་གྱི་སྨན་ཁང་ལ་འགྲོ་དུས་མང་ཆེ་བ་ཞིག་ཚོང་གི་སྡེ་ཚན་ཆགས་དུས། ཕྲུ་གུ་འདི་དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག Cesarean བཤག་བཅོས་བཏང་ནས་སྟོན་གྱི་འདུག དེ་སྔ་ང་ཚོ་མང་ཆེ་བས་ཕན་བདེ་སྨན་ཁང་ལ་ཕྲུ་གུ་སྐྱེ་ཡི་ཡོད་པ་རེད། སྐབས་དེར་ཕ་གིར་སྨན་ཞབས་པ་རྙིང་པ་དེ་ཚོ་ཕྲུ་གུ་སྐྱེས་རྒྱུར་དངོས་གནས་ཉམས་མྱོང་ཡག་པོ་ཡོད་པ་དང་། དེ་ཚོས་ངེས་པར་དུ་ཕྲུ་གུ་འདི་དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག Normal རང་སྐྱེ་རྒྱུའི་ཐབས་ཤེས་བྱེད་ཀྱི་རེད། ཟླ་ག་ཚོད་བརྒྱབ་པ་ཡིན་ནའང་། ད་ལྟའི་ཆར་བཤག་བཅོས་གཏོང་ཡོད་དུས། ཕྲུ་གུ་ཡང་བསྐྱར་དུ་སྐྱེས་རྒྱུར་ངེས་པར་དུ་ལོ་གསུམ་བཞི་དེ་འདྲ་འཇོག་དགོས་རྒྱུ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཚོའི་ཐོག་ལ་ཡིན་ནའང་མ་འོངས་པར་ཞིབ་འཇུག་གནང་རྒྱུ་ཡིན་ནའང་རེད། དེ་འདྲའི་སྐད་ལ་གང་འདྲ་ཞིག་གནང་དགོས་ཡོད་ནའང་ཕྲུ་གུ་སྐྱེ་རྒྱུ་འདི་དངོས་གནས་སོ་སོ་རང་གིས་སྨན་ཁང་ལ་སྐྱེ་ཐུབ་རྒྱུའི་ཐབས་ལམ་ཡོད་ན། དེའི་ཐོག་ཟབ་སྦྱོང་དང་སྨྲུམ་མ་དེ་ཚོར་སྟོན་འགོག་གི་ཐོག་ནས་ལུས་རྩལ་དང་དགོངས་བཞེད་གནང་དགོས་རྒྱུ་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་རེད་འདུག་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ནས་ད་ལྟ་སྨན་ཁང་མང་ཆེ་བ་ལ་འདི་བཟོས་གནང་ཡོད་ས་རེད། དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག བཀའ་འཁྲོལ་དང་སྦྲགས་ནས་ Telemedicine ཟེར་བ་ཞིག ནད་པ་ལྟ་བར་འགྲོ་དུས་ཨེམ་ཆིས་འཕྲུལ་དུ་ནད་པས་ག་རེ་ལབ་ནའང་གློག་ཀླད་ནང་བལྟས་ནས་སྨན་སྦྱོར་གྱི་ཡོད་ས་རེད། ང་ཚོའི་ས་གནས་ལ་ངས་ས་གནས་འགན་འཛིན་ལ་འང་ཞུ་རྒྱུ་བྱུང་། མང་པོ་ཞིག་གིས་ག་རེ་གསུང་གི་འདུག་ཟེར་ན། སྨན་པ་འདིས་ནད་པར་ལག་པ་བཙངས་ནས་ག་པར་ན་ཡི་འདུག་འདི་བྱེད་ཀྱི་མི་འདུག དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག ཀམ་པུ་ཊར་ལ་བལྟས་ནས་ནད་པར་སྨན་དང་དེ་ཚོ་སྦྱོར་གྱི་འདུག དེ་ཡིན་དུས་སྤྱིར་བཏང་ནས་ང་ཚོ་མི་རྒན་པ་དང་དེ་ཚོར་ནད་པ་ལ་ལག་པ་བཙངས་ན་རང་བཞིན་གྱིས་དྲགས་འགྲོ་རྒྱུ་གཅིག་ཡོད་པ་རེད། ཡག་པོ་བལྟས་སོང་ལབ་རྒྱུ་ཞིག་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཡིན་དུས་སྟོན་མ་བོད་སྨན་གྱི་སྨན་རྩིས་ཁང་ཨེམ་ཆིས། **དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ནས།** བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ལགས་སྐར་མ་ ༣ ཟིན་སོང་། **བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ལགས་ནས།** འདི་ནང་པ་ལྟ་སྟངས་དེའི་ཐོག་ལ་འང་མ་འོངས་པར་ཟབ་སྦྱོང་དང་མང་པོ་གནང་གི་འདུག དེའི་ཐོག་ལ་དགོངས་བཞེད་གནང་རོགས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་པནྜ་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འཐུས་བློ་བཟང་ཡེ་ཤེས་ལགས། སྐར་མ་གསུམ།

སྤྱི་འཐུས་བློ་བཟང་ཡེ་ཤེས་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག ཐུགས་རྗེ་ཆེ་གནང་། ད་གིན་ཐབས་ལམ་འདི་ལྷག་འདུག འདི་གཅིག་ཞུས་ན་བསམམས་སོང་། ད་ལྟ་རྒྱ་གར་ AYUSH ནང་ Ayurvedic གི་ལོ་སྟོང་ཕྲག་ནས་ཐབས་ལམ་ཡག་ཤོས་ཤིག་ང་ཚོ་རྒན་བགྲེས་ཕུས་མོ་ན་མཁན་ཚོར་ Haldi Chuna ཧ་ཅང་ཕན་པོ་འདུག་ཟེར་ནས་ཡོངས་ཁྱབ་རེད་འདུག འདི་ཡིན་དུས་ངས་དེ་རིང་བརྒྱུད་ལམ་འདིའི་བརྒྱུད་ནས་ང་ཚོ་རྒན་བགྲེས་ཕུས་མོ་ནད་པ་མང་པོ་ཞིག་བཤག་བཅོས་ཀྱི་ལམ་ལ་འགྲོ་མི་དགོས་པའི་ཐོག་ནས་ཐབས་ལམ་དེར་ལག་བསྟར་བྱས་པ་ཡིན་ན་ཕན་པོ་འདུག་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ལྒ་སེར་དང་ Chuna འདི་འབྱུག་ཡོང་དུས་ཧ་ཅང་ཕན་པོ་ཡོད་པ་རེད། སྐྲངས་པ་ལ་སོགས་པ་རེད། དེ་བཞིན་ཁྲག་འགག་བསྡད་པ་དང་ཕུས་མོ་ན་ཚ་ལ་ཧ་ཅང་གི་ཕན་པོ་འདུག དེ་བཞིན་ AYUSH ནང་ནས་ Unani འདི་ད་ལྟའི་ཆར་རྒྱ་གར་རྒྱལ་ཡོངས་ནང་སྨན་དཔེ་མི་སྲིད་པའི་ཕན་ཐོགས་པོ་ཡོད་པ་ Lookman-E-Hayat Tel ལབ་རྒྱུ་ཞིག་འདུག འདི་ཧ་ལས་པའི་ཕན་པོ་འདུག་ཟེར་ནས་ཡོངས་གྲགས་ཆགས་འདུག ཕུས་མོ་ཟུག་བརྒྱབ་ནས་ལས་ཀ་ནས་དགོངས་པ་ཞུ་དགོས་མཁན་འདི་ཚོ་སྨན་འདི་བྱུགས་ནས་ཡང་བསྐྱར་ལས་ཀར་འཛུལ་ཞུགས་བྱེད་པའང་བྱུང་འདུག ལོ་བཅོ་ལྔ་ཉི་ཤུའི་རིང་བཤང་འབྲུམ་མ་ཟུག་མཁན་མང་པོ་ཞིག་ཉིན་མ་གསུམ་བཞིའི་རིང་སྨན་འདི་བྱུགས་ནས་ཟུག་བསྡད་པ་རིགས་ཀྱང་བྱུང་འདུག ཕུས་མོ་ཟུག་པ་བྱུང་འདུག དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་བརྒྱུད་ལམ་འདིའི་བརྒྱུད་ནས་ཕུས་མོ་ནད་པ་ཚོར་གང་ལྟར་ Lookman-E-Hayat Tel འདི་ང་ལ་ཡང་ Company ཀྱིས་ཆེད་དུ་མངགས་ནས་ཁྱབ་བསྒྲགས་བྱེད་དུ་བཅུག་པ་དེ་འདྲ་མ་རེད། ངས་འདིར་བརྗེ་བ་ཆེན་པོའི་ཐོག་ནས་ཞུས་ཡོད་དུས། ཕན་ན་བསམམས་པ་བྱས་ནས་མ་གིའི་ Majnu-ka-tilla རྒྱལ་སྒོའི་མདུན་དེར་སྨན་འཚོང་མཁན་ཡོད་པ་དེར་རག་གི་ཡོད་པ་རེད་ཟེར་གྱི་འདུག དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་རེད་འདུག ང་རང་གིས་དངོས་སུ་མཐོང་སོང་གཡས་གཡོན་འདི་ཚོར་ཕན་བསྡད་པ་ཏོག་ཙམ་སྤྲོད་རོགས་གནང་ཏོག་ཙམ་སྤྲོད་རོགས་གནང་ཞེས་ཞུ་སྡོད་ཀྱི་འདུག ངས་གང་ཐུབ་ཅིག་མངགས་ནས་བགོ་བཤའ་རྒྱག་གི་ཡོད། དེ་ཡིན་དུས་རྣམ་པ་ཚོར་དེ་རིང་བརྒྱུད་ལམ་འདིའི་བརྒྱུད་ནས་ Lookman-E-Hayat Tel འདི་དང་ Haldi Chuna འདི་ཧ་ཅང་ཕན་པོ་འདུག དེ་ནས་འཕྲོད་བསྟེན་ཐོག་ང་ཚོས་རྒྱུག་ཤར་སློད་ག་རེ་བྱས་པ་ཡིན་ནའང་རྒྱུགས་པ་ཆགས་ཀྱི་འདུག སྐམ་པོ་ཆགས་ཀྱི་མི་འདུག་ཟེར་རྒྱུའི་ཐབས་ལམ་ཡག་ཤོས་གཅིག་འདི་འགྱུལ་བསྐྱོད་རྒྱག་རྒྱུ་འདི་རེད་འདུག ནང་ལས་བྱ་རྒྱུ་དེ་རེད་འདུག གང་བྱུང་བྱུང་ཞིག་མར་མ་བསྡད་ནས་ཡར་ལང་རྒྱུ་འདི་རེད་འདུག བྱས་ཙང་ད་ལྟ་ང་ཚོའི་ཕྱག་སྙེལ་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ནས་ཡག་པོ་ལངས་པ་ཡིན་ན། རྗེས་མ་ཡར་ཐེབས་ཡོད་དུས་ཏན་ཏན་སྐམ་དུ་འགྲོ་ཡི་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་པནྜ་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྡན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་བློན་མཆོག

དཔལ་ལྡན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་བློན་ཆོས་སྐྱོང་དབང་ཕྱུག་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག ད་ལྟ་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་དང་པོ་དེ་ནས་ཀུམ་རའོ་ལ་ཆུའི་དཀའ་ངལ་གསུངས་སོང་། ཀུམ་རའོ་ཆུ་དེ་དེ་སྔ་ནས་དཀའ་ངལ་ཡོད་པའི་གནས་སྟངས་ཤིག་རེད། ང་རང་གིས་ཧ་ཅང་གསལ་པོ་ཧ་གོ་ཡི་ཡོད། རྒ་བའི་ས་ཁུལ་དེ་ལ་རྡོ་བརྡོན་ནས། རྡོ་བརྡོན་ཡོང་དུས་སྐབས་སུ་འབར་རྫས་གཏོར། ཆུའི་སྦུག་དོང་དེ་ཚོ་རྡོའི་མར་བཙག་ནས་མར་གཡང་ལ་བོར་འགྲོ་རྒྱུའི་དེ་འདྲའི་གནས་སྟངས་བྱུང་སྡོད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེའི་ཐད་ལ་ད་ལོ་ང་ཚོས་རོགས་དངུལ་ཞུས་བཞག་པ་ལས་གཞི། ལས་འཆར་པར་ནས་འཆར་འབུལ་བྱེད། དེའི་སྐད་ལ་ང་ཚོ་དབུས་ནས་ལས་གཞི་བསྒྲིགས་ནས་པར་འཆར་འབུལ་ཞུ་རྒྱུ་དེ་ཚོ་ཚང་མ་བསྒྲིགས་ཚར་བ་ཞིག་ཡིན། ད་ལྟ་པར་ནས་རོགས་དངུལ་ཐོན་དང་མ་ཐོན་གྱི་གནས་སྟངས་ཤིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་རེད། གཞི་རྩའི་པ་གིར་ཆུའི་དཀའ་ངལ་དེ་ད་ལྟ་བོད་པ་གཞིས་ཆགས་ཡོད་པ་དེ་ལ་རི་ཏོག་ཏོག་ཅིག་གི་སྐད་ལ་གཞིས་ཆགས་ཡོད་པ་རེད། དེ་ལ་ Tillordhar ཟེར་གྱི་རེད། འོག་ལ་རྒྱ་གར་གྱི་གྲོང་ཚོ་གཅིག་ཡོད་པ་རེད། དེ་ལ་ཀུམ་རའོ་ཟེར་གྱི་རེད། དེ་ནས་ཆུ་ཡར་གནམ་ལ་བཀྱགས་ནས་ཡ་གིར་རི་རྩེ་ལ་ Bhagandar ལ་འཁྱེར། ཡར་ནས་མར་ཆུ་གློད་རྒྱུ་དེ་འདྲའི་རྒྱ་གར་མདའ་སྡེ་གཞུང་གི་རྫོང་གཞུང་གིས་འཆར་གཞི་དེ་འདྲ་སྒྲིག་པའི་གནས་སྟངས་གཅིག་ད་ལྟ་འགྲོ་ཡི་ཡོད་ས་རེད། བྱས་ཙང་གང་ཡིན་ནའང་གལ་སྲིད་དེ་འགྲིག་སོང་ན་ཕལ་ཆེར་ཕྱུགས་ལ་འདི་བརྟན་པའི་གནས་སྟངས་ཆགས་ཀྱི་རེད་བསམ་གྱི་འདུག དེ་བཞིན་ད་ལྟ་POCSO གྱི་ཐད་ལ་རེད། བདེན་པ་རེད། ང་ཚོའི་འབྲེལ་ཡོད་ཚན་པ་ནས་དེ་ག་རང་གསུང་གི་འདུག ད་ལྟ་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་གསུངས་པ་བཞིན་བྱས་ཙང་ང་ཚོས་དབུས་ནས་དཔེར་ན། ཤེས་རིག་རེད། དེ་ནང་བཞིན་འཕྲོད་བསྟེན་རེད། དེ་ནང་བཞིན་བུད་མེད་ནུས་སྟོབས་ཀྱི་ཚན་པ་རེད། དེ་ཚོ་ཚང་མ་ཟུང་དུ་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་དེའི་ཐོག་ལ་ཕྱག་ལས་གནང་རྒྱུ་དང་པར་ཚུར་མཐུད་ཀ་ཏག་ཏག་ཡོད་པའི་ཐོག་ནས་འགྲོ་དགོས་རྒྱུ་དེ་ང་ཚོའི་གནད་འགག་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་རྩི་ཡི་ཡོད། འཕྲོད་བསྟེན་ནང་ལ་སློབ་དགོས་རྒྱུའི་གནས་སྟངས་དེ་ལང་ཚོ་དར་བབས་དེ་ RMNCH (Reproductive, Maternal, Neonatal, Child plus Adolescent Health) དེའི་འཆར་གཞི་འོག་ནས་སློབ་པའི་གནས་སྟངས་ཆགས་རེད། དེ་ཡིན་དུས་ Adolescent ལབ་ཡོང་དུས་སྐབས་ལ་སློབ་གྲྭ་ཕྲུ་གུ་དེའི་ནང་ལ་ Adolescent ཚུད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། སློབ་གྲྭ་ཕྲུ་གུ་ལབ་ཡོང་དུས་ POCSO དང་སྐད་ཆ་དེ་ཚོ་སློབ་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད། བྱས་ཙང་སློབ་སྟངས་དེ་འདྲ་ཞིག་རེད་འདུག་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ད་ལྟ་བུད་མེད་ནང་ལ་ C-section བྱ་རྒྱུ་ཤུགས་ཆེན་པོ་གཅིག་ཡོང་གི་འདུག་ལབ་རྒྱུ་དེ་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ལགས་ནས་ཚོར་བ་ཐོག་ནས་གསུངས་པ་དེ་ང་རང་ཡིན་པ་ཡིན་ནའང་དེའི་ཐོག་ལ། གང་བྱས་ནས་འགྲོ་ཡི་ཡོད་པ་རེད་དེ་འདྲའི་མེད་དེ། དེ་ག་ནང་བཞིན་ཚོང་ཡང་ཞུ་ཡི་མེད། སོ་སོ་རང་ཉིད་ཀྱི་གཟུགས་པོ་ལ་གནོད་ཀྱི་རེད་བསམ་པའི་དེ་འདྲའི་ཚོར་གྱི་ཡོད། དེ་ཡིན་དུས་དེ་ལ་རྐྱེན་གང་རེད། དེ་ལ་རྒྱུ་གང་རེད་ཟེར་དུས་ངས་ཞི་དྲགས་ཞུ་ཐུབ་ས་མ་རེད། ཡིན་ནའང་གཅིག་ཕལ་ཆེར་ཕྲུ་གུ་བཙའ་རྒྱུའི་ལོ་དུས་དེ་མར་ཏོག་ཙམ་ཕྱི་དྲགས་པའི་རྒྱུ་འདྲ་བོ་གཅིག་ཆགས་ཀྱི་མེད་ན་དྲན་གྱི་འདུག འདི་ཏག་ཏག་ཡིན་མིན་ངས་མི་ཤེས། གང་ཡིན་ཟེར་ན་ལོ་དུས་ཡར་འགྲོ་ཚར་བ་དེ་འདྲའི་ཡང་ཕྲུ་གུ་སྐྱེར་བཏང་གི་ཐོག་ནས་སྐྱེར་བཙས་སྟངས་ཀྱི་ཐོག་ནས་དེ་འདྲ་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ནའང་ད་ལྟ་མང་པོ་ཞིག་ལ་ང་ཚོའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ནང་ Bill ་འཛིན་སློབ་ཀྱི་རེད། མཚན་རྟགས་རྒྱག་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ལྟ་དུས་སྐབས་སུ་མང་ཆེ་བ་ཞིག་བཤག་བཙོས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཕྲུ་གུ་མར་བཙས་པ་དེ་འདྲ་ཡོང་གི་འདུག དེ་ཡོང་དུས་སྐབས་ལ་ལོ་

གཉིས་དང་གསུམ་བར་མཚམས་བཞག་པའི་ཐོག་ནས་འགོ་ནས་གཅིག་བྱས་ནས། གཉིས་ཙམ་བཙས་ཚར་བའི་རྗེས་ལ་གསུམ་པ་དེ་ལ་ཉེན་ཁའི་གནས་སྟངས་ཤིག་རེད་ཅེས་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་འཆད་སྟོལ་འདི་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་ད་ལྟ་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ལགས་ནས་གསུངས་པ་རེད། ཨ་མ་སྨྲུམ་མ་དེ་ཚོ་ལ་ཟླ་གྲུ་སྤྱིར་བཏང་གི་སྤྱིར་སྐྱེས་སྟོལ་ལྟ་བུ་བཤག་བཙོས་མི་དགོས་པའི་ཐོག་ནས་སྐྱེས་སྟོལ་ཆེད་དུ་སོ་སོའི་ཡུལ་རྒྱལ་དང་སོ་སོའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལྟ་སྟངས་གང་འདྲ་ཡིན་མིན་དེ་འདྲའི་ཐོག་ལ་གོ་རྟོགས་སྤེལ་ཐུབ་ན་ལག་རྒྱུ་དེ་དངོས་གནས་གནད་འགག་གཅིག་རེད་འདུག ང་ཚོས་འབད་བརྩོན་ཞུ་ཚོག་པ་བགྱིས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་བཞིན་སྨན་ཁང་ནང་ལ་ Telemedicine འདི་ད་ལྟའི་ཆར་ང་ཚོས་ལག་བསྟར་ཞུ་ཡི་ཡོད་པ་མ་རེད། སྔོན་མ་ང་ཚོ་མན་སྤྱར་ལ་འབད་བརྩོན་ཞུས་རེད། མན་སྤྱར་ལ་འབད་བརྩོན་ཞུ་ཡོང་དུས་ཕ་གིར་ Internet, དྲ་ཤུགས་སྐྱོ་བ་དང་གཅིག གློག་གི་མ་ཐུབ་རྐྱེན་སྐྱོ་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་དེ་གཉིས་ལ་བརྟེན་ནས་གཙོ་བོ་གཅིག་དེ་རེད། དེའི་སྐབས་ལ་འཕར་མ་དེ་མི་མང་ཕ་གིར་ཡོང་དུས་སྐབས་སུ་རེག་པའི་ཚོར་བ་མེད་དུས་དེ་ལ་གཅིག་འདོད་པ་མ་ཁེངས་པ། དེ་ལ་གཅིག་ཡིད་ཆེས་ཟེར་ནའང་བློ་གཏད་མ་བྱུང་བའི་དེ་འདྲའི་གནས་ཚུལ་གྱི་ཐོག་ནས་དེའི་ལས་གཞི་འདི་ཕ་གིར་མཚམས་འཇོག་བྱས་པ་རེད། ད་ལྟའི་ཆར་སྨན་ཁང་ཁག་དེ་ཚོའི་ནང་ལ་གལ་སྲིད་ཐོ་རྒྱག་གི་ཡོད་ན་ངས་དེ་འདྲ་གོ་བ་ལེན་པའི་ཐོག་ནས་རེད། ངས་ད་གིན་ཞུས་པ་བཞིན་ Open MRS བཟོས་བཞག་ཡོད་པ་རེད་ཟེར་དུས། ཨེམ་ཆི་འགྲམ་ལ་སླེབ་ཡོང་དུས་ཨེམ་ཆིས་ནད་པ་ལྟ་རྟོག་ཚང་མ་བྱས་ཚར་དུས་ལམ་སེང་ཀམ་པུ་ཏར་ནང་ལ་བརྒྱབ་ནས་དེ་ཕར་འབྲེལ་ཡོད་ཚན་པ་ནང་ལ་སྐོར་ར་བརྒྱབ་ནས་འགྲོ་ཡི་ཡོད་པ་རེད། ཕ་གིར་མཐའ་མ་དེ་ལ་སྨན་གང་སྤྲོད་དགོས་མེད་ཚང་མ་ཀམ་པུ་ཏར་ད་ལྟ་ཕྱིའི་སྨན་ཁང་ཁག་ནང་ལ་བྱེད་སྟངས་ལྟ་བུ་ཞིག་རེད། མཐའ་མར་མ་གིའི་དངུལ་ Bill གྱི་རྩིས་སྤྲོད་བྱེད་ས་སླེབ་དུས་དེ་ལ་གཅིག་གི་གཅིག་ལ་ཤོག་བུ་ཁྱེར་ནས་རྒྱུག་མི་དགོས་པར། ཕ་གིར་ཀམ་པུ་ཏར་ལ་ཤར་སྟོད་རྒྱུ་དེ་འདྲའི་ཐབས་ཤེས་ཤིག་ཡིན་པའི་སྐད་ཆ་རེད། བྱས་ཙང་ད་ལྟའི་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཅིག་ནས་གསུང་སྟངས་བལྟས་པ་ཡིན་ན་ཨེམ་ཆིས་རེག་ཐུབ་གང་ཡང་མ་གནང་བར། དེ་ག་རང་ཐག་རིང་པོ་ཞིག་ནས་ལྟ་ཙམ་བྱས་ནས་ཀམ་པུ་ཏར་ནས་གནང་བསྡུད་པ་ཡིན་ན་འདི་ཏག་ཏག་སྟོད་ཀྱི་ཡོད་པ་མ་རེད། ཨེམ་ཆི་སུས་གནང་གི་ཡོད་ནའང་ཏག་ཏག་སྟོད་ཀྱི་ཡོད་པ་མ་རེད། ནད་ན་ཆ་བཙོས་དགོས་རྒྱུ་ལ་དང་པོ་དེ་ལ་བྱམས་དང་སྙིང་རྗེ་ཟེར་རྒྱུའི་རྣམ་པ་སོ་སོའི་སེམས་གཏིང་ལ་ཡོད་དམ་མེད་དེ་གནས་ཚུལ་གཉིས་པ་རེད། རྣམ་པ་དེ་ངེས་པར་དུ་སྟོན་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། གང་ཡིན་ཟེར་ན་ཕར་ཕྱོགས་དེ་དཀའ་ངལ་ཞིག་འཕྲད་ནས་དེར་སླེབ་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད། དེ་སླེབ་ཡོང་དུས་དེ་ལ་བརྩེ་བ་དང་བྱམས་དང་སྙིང་རྗེའི་རྣམ་པ་སྟོན་ཐུབ་ན་དེ་ག་རང་གི་གང་ལ་གང་འཚམ་ཞིག་ཕན་པ་གཅིག་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད། དེ་འདྲ་སོང་ཙང་རེག་དགོས་ས་ལ་རེག ཐུག་དགོས་ས་ལ་ཐུག ལྟ་དགོས་ས་ལ་ལྟ། གཟིགས་དགོས་ས་ལ་གཟིགས་རྒྱུ་དེ་ཆ་ཚང་གནང་བའི་ཐོག་ནས་གཞི་ནས་སྨན་པ་དེ་ཚོས་ ནད་པ་དྲག་དང་མ་དྲག་ལབ་རྒྱུ་དེ་ཁོ་རང་ལས་དང་སྨོན་ལམ་ཞིག་ཡོད་པ་རེད། དེའི་ནང་ལ་ཁ་སང་ཨེམ་ཆི་སྐུ་བགྲེས་པ་གཅིག་གིས་གསུངས་སོང་། འདི་ Team work རེད། གཅིག་ཨེམ་ཆི་བྱས། གཅིག་ནད་པ་ཁོ་རང་བྱས། གཅིག་སྨན་དེ་གསུམ་རེད། དེ་གསུམ་ཀ་ཟུང་དུ་འབྲེལ་སོང་ན་ནད་པ་དྲག་རྒྱུ་དང་དྲག་སྐྱེས་དེ་ཡང་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་དེ་ཡང་གནད་འགག་ཅིག་རེད་འདུག དེ་འདྲའི་གནང་མཁན་ཡོད་པ་ཡིན་ན་ཨེམ་ཆིས་གནང་སྟངས་འདི་ཏོག་ཙམ་ཏག་ཏག་སྟོད་ཡོད་པ་མ་རེད་ཅེས་ངས་ཞུ་ཐུབ་ཀྱི་འདུག དེ་དང་

མཉམ་དུ་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཞན་ནས་ད་ལྟ་ཕྱུས་མོའི་ནང་ཐོག་ལ་ཕྱིའི་སྲོལ་རྒྱུན་གྱི་འགྲོ་སྟངས་ཀྱི་ཐོག་ལ་ཡང་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པའི་སྐོར་ལ་གསུངས་སོང་། དེ་ཚོ་ཚང་མ་ལེགས་པའི་བསླབ་བྱ་རེད། ཚང་མ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

ཚོགས་གཙོ་པདྨ་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་མ་ལག་དང་བཅས་པའི་ཐོག་ལ་བགྲོ་གླེང་ཆ་ཚང་ཟིན་པ་ཡིན། དེ་རིང་གི་ལས་རིམ་གསུམ་པ་ཡིག་ཆ་ཨང་ ༥༣ པ་ལ་གཟིགས་རོགས་གནང་། གཞུང་འབྲེལ་གྲོས་ཚོད་གྲོས་འཆར། གྲོས་འཆར་འདོན་གནང་མཁན། སྤྱི་འཐུས་དགེ་བཤེས་སྨོན་ལམ་མཐར་ཕྱིན་ལགས།

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

དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག གཞུང་འབྲེལ་གྲོས་ཚོད་གྲོས་འཆར། ཡིག་ཆ་ཨང་ ༥༣ པ།

སྔོན་གླེང་།

༄༅། །བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་འདུའི་འགྲོ་ལུགས་དང་། ལས་དོན་བྱེད་ཕྱོགས་ཀྱི་སྒྲིག་གཞི་དོན་ཚན་ ༡༣༠ དང་ ༡༣༡ དགོངས་དོན་ཆེད་འཛུགས་གནང་བའི་མང་ཚོགས་རྩིས་ཁྲའི་ཚོགས་ཆུང་སྐབས་ ༩ པས་བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་ཀྱི་ལས་ཁུངས་མ་ལག་དང་བཅས་པའི་རྩིས་ལོ་ ༢༠༡༥…༢༠༡༦ གཙོས་རྩིས་སྟོན་ཁག་ལ་ཞིབ་འཇུག་ཞུས་པའི་གྲུབ་དོན་སྙན་ཐོ་སྤྱི་འཐུས་སྐབས་ ༡༨ པའི་གྲོས་ཚོགས་ཚོགས་དུས་ ༧ པའི་ཐོག་ཕུལ་བ་སྙན་སྒྲོན་དང་གྲོས་ཚོད་ཡིག་ཆ་ཨང་ ༢༠༡༩།༡༨།༧།༣༢ འཁོད་པ་སློལ་འཛོག་གནང་བའི་འབྲུ་དོན་འཛིན་སྐྱོང་བཀའ་ཤག་གིས་སྙན་ཐོའི་ནང་གསལ་སྨྲ་མཐུད་མཇུག་སྐྱོང་དགོས་ཁག་ལ་ཕྱག་བསྟར་ཇི་གནང་དང་། ལན་འདེབས་གསལ་བཤད་བཅས་ཀྱི་སྙན་ཐོ་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༩ ཟླ་ ༩ པའི་ཟླ་མཇུག་ནང་ཚུད་སྤྱི་འཐུས་རྒྱུན་ལས་སུ་འབུལ་རྒྱུ་གནང་ཡོད་པར་ཞིབ་འཇུག་དང་འབྲེལ་མཇུག་སྐྱོང་གནང་ཕྱོགས་དང་། བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་ཀྱི་ལས་ཁུངས་མ་ལག་དང་བཅས་པའི་རྩིས་ལོ་ ༢༠༡༦…༢༠༡༧ ལོའི་རྩིས་ཞིབ་སྙན་ཐོར་ཞིབ་འཇུག་གནང་དགོས་ཆེད་མང་ཚོགས་རྩིས་ཁྲའི་ཚོགས་ཆུང་སྐབས་ ༡༠ པ་བསྐོ་འཛུགས་གནང་རྒྱུ་དང་འབྲེལ་བའི་གྲོས་ཚོད་ཅིག་འཇོག་དགོས་སུ་མཐོང་།

གྲོས་ཚོད།

༡། མང་ཚོགས་རྩིས་ཁྲའི་ཚོགས་ཆུང་སྐབས་ ༩ པས་རྩིས་ལོ་ ༢༠༡༥…༢༠༡༦ གཙོས་རྩིས་སྟོན་ཁག་ལ་ཞིབ་འཇུག་ཞུས་པའི་གྲུབ་དོན་སྙན་ཐོ་བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་སྐབས་ ༡༨ པའི་གྲོས་ཚོགས་ཚོགས་དུས་ ༧ པའི་ཐོག་ཡིག་ཆ་ཨང་ ༢༨ པ་སྙན་སྒྲོན་ཟིན་པ་ནང་གསལ་སྨྲ་མཐུད་མཇུག་སྐྱོང་རྩིས་གཙང་དགོས་རིགས་འཛིན་སྐྱོང་བཀའ་ཤག་གིས་མཇུག་སྐྱོང་ཕྱག་བསྟར་ཇི་ཞུས་དང་། ལན་འདེབས་གསལ་བཤད་བཅས་འཁོད་པའི་སྙན་ཐོ་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༩ ཟླ་ ༩ པའི་ཟླ་མཇུག་ནང་ཚུད་སྤྱི་འཐུས་རྒྱུན་ལས་སུ་འབུལ་རྒྱུ་གནང་ཡོད་པ་དེ་དག་ལ་ཞིབ་འཇུག་གནང་ཆེད་དང་། བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་ཀྱི་ལས་ཁུངས་མ་

ལག་དང་བཅས་པའི་གཙོ་བོ་རྩིས་ལོ་ ༢༠༡༨~༢༠༡༩ ལོའི་རྩིས་ཞིབ་སྙན་ཐོར་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་ཆེད་མང་ཚོགས་རྩིས་ཁྲའི་ཚོགས་ཆུང་སྐབས་ ༡༠ པ་བསྐོ་འཛུགས་གནང་རྒྱུ།

༢། གོང་གསལ་མང་ཚོགས་རྩིས་ཁྲའི་ཚོགས་ཆུང་སྐབས་ ༩ པས་བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་ཀྱི་རྩིས་ལོ་ ༢༠༡༥~༢༠༡༨ གཙོས་རྩིས་སྙན་ཁག་ལ་འཛིན་སྐྱོང་བཀའ་ཤག་གིས་མཇུག་སྐྱོང་ལག་བསྟར་རྗེ་ཞུས་དང་འབྲེལ་ཞིབ་འཇུག་གིས་མཐའ་མའི་གྲུབ་དོན་དང་། དེ་བཞིན་རྩིས་ལོ་ ༢༠༡༨~༢༠༡༩ ལོའི་གཙོས་ལས་ཁུངས་མ་ལག་དང་བཅས་པའི་རྩིས་ཞིབ་སྙན་ཐོར་ཞིབ་འཇུག་གནང་བའི་གྲུབ་དོན་སྙན་ཐོ་བཅས་སྤྱི་འཐུས་སྐབས་ ༡༨ པའི་གྲོས་ཚོགས་ཚོགས་དུས་ ༡༠ པར་འབུལ་དགོས་ཀྱི་སྤྱི་མོས་སམ་མང་མོས་གྲོས་ཆོད་དུ། བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་ལྷན་ཚོགས་ཀྱིས་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༩ ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༣༠ ལ།

ཚོགས་གཙོ་པདྨ་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

གཞུང་འབྲེལ་གྲོས་ཆོད་གྲོས་འཆར་དེ་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་གནང་མཁན། སྤྱི་འཐུས་བློ་བཟང་གྲགས་པ་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་བློ་བཟང་གྲགས་པ་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག ཡིག་ཆ་ཨང་ ༥༣ པ། གཞུང་འབྲེལ་གྲོས་ཆོད་གྲོས་འཆར་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་པདྨ་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

དགོངས་འཆར་གནང་མཁན་མེད་པ་ཡིན་ཙང་། སྤྱི་མོས་ཐོག་ནས་གཏན་འབེབས་ཞུས་པ་ཡིན་ན་དགག་བྱ། དགག་བྱ་མེད་པ་ཡིན་ཙང་སྤྱི་མོས་ཐོག་ནས་གཏན་འབེབས་ཞུས་པ་ཡིན། དེ་རིང་གི་ལས་རིམ་བཞི་པ། ལས་དོན་འཕྲོ་སྐྱོང་དགོས་རིགས་དེ་རེད། དཔལ་ལྡན་དཔལ་འབྱོར་བཀའ་བློན་མཆོག

དཔལ་ལྡན་དཔལ་འབྱོར་བཀའ་བློན་ཀརྨ་ཡེ་ཤེས་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག ལས་དོན་འཕྲོ་སྐྱོང་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་དུས་ཚོད་ཐུན་བུ་ཞིག་ཞུས་ནས་གནང་བར་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་དང་སྦྲགས། ཁ་སང་དཔལ་འབྱོར་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བསྡོམས་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ལ་དོགས་འདྲི་གནང་བའི་སྐབས་སུ་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཅིག་གིས་བལ་གོས་ཚོང་པའི་སྐྱིད་སྡུག་ནས་སྒྲིག་འཛུགས་གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་ལ་འབུམ་ལྷ་གནང་ཡོད་པ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་བཀའ་འདྲི་ཞིག་གནང་བ་རེད། སྐབས་དེར་ངས་རྗེས་སུ་རྩད་གཅོད་བྱས་ནས་བཀའ་ལན་འབུལ་གྱི་ཡིན་ཞུས་པ་ཡིན། ཞུས་པ་བཞིན་བལ་གོས་ཚོང་པའི་ཚོགས་གཙོ་ལ་ཞལ་པར་ཐོག་ནས་འབྲེལ་བ་ཞུ་བའི་སྐབས་སུ་དེ་སྔ་ང་ཚོ་ཡིག་ཐོག་ནས་ལན་གཅིག་ཕུལ་ཚར་བ་རེད། འདི་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ལ་རག་རྒྱུ་རེད་འདུག་མ་གཏོགས། ང་ཚོས་བཀའ་ཤག་གི་བཀའ་དྲུང་ཡིག་ཚང་ལ་ཕུལ་ཚར་བ་ཡིན། བལ་གོས་ཚོང་པའི་ཚོགས་གཙོས་ཉེ་ཆར་ལས་དོན་ཆེན་པོ་གང་ཡང་

རྟུང་བ་ཞིག་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ་དེའི་དངུལ་ལྷག་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་བོད་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བདེ་རྩ་སྣང་ལ་སྒྲིག་འཛུགས་ཕྱུག་ལས་གནང་མཁན་གང་ཡང་རྟུང་བ་ཞིག་ལ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བདེ་རྩའི་ཆེད་དུ་ཧིན་སྒོར་འབུམ་ལྔ་ཞིག་གནང་བ་དེ་དངོས་འབྲེལ་ཡིན། དེ་ཡང་རིང་མིན་ཁོ་རང་གི་གང་ལྷར་གང་འདྲ་བྱས་ནས་བལ་གོས་ཚོང་པ་སྐྱིད་སྡུག་ལ་གྲུན་གསབ་བྱེད་ཀྱི་ཡིན་ཞེས་ང་ལ་ཞལ་པར་ཐོག་ནས་ཁས་ལེན་གནང་སོང་། དེ་ཡིན་དུས་དེ་ལས་ལྷག་ངས་དམིགས་བསལ་ཞུ་རྒྱུ་གང་ཡང་མེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་བཞིན་དཔལ་འབྱོར་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བསྒོམས་ལོག་གྲངས་ ༩ པ་དོན་ཚན་ ༢ པ་ཡིག་ཐེང་ ༡༡ ལུང་འདྲེན་པའི་ཐོག་ནས་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་སྐུ་བགྲེས་པ་ཞིག་གིས་ཤེས་རིག་གི་ལས་བསྒོམས་སྐབས་སུ་བཀའ་གནང་ནས་ལྔ་དང་ལྔ་བཅུའི་གཞོན་སྐྱེས་ཚོགས་འདུ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་ས་ཡ་གཉིས་ལྷག་ཙམ་བཏང་འདུག དེའི་ནང་ལ་ཕྱི་དྲིལ་བྲིས་མེད་པ་སོང་ཙང་དེ་འདྲའི་བཀའ་གནང་སོང་། རྩ་བའི་སྐབས་དེར་སྐད་ཡིག་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་པ། ཕ་སྐད་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་པ། རང་ཉིད་ཀྱི་འཛིན་ཚོད་དཔག་ཚོད་ཀྱི་བཀའ་ལན་ཞིག་ཕུལ་བ་ཡིན། ཡིན་ནའང་ད་ལྟ་དེ་ལ་ང་ཚོའི་ལས་བསྒོམས་ནང་ཁག་ཅིག་ལ་ནང་སྲིད། ཤེས་རིག་འཕྲོད་བསྟེན་དེ་འདྲའི་བྲིས་ཡོད་པ་རེད། འདི་འབྲི་དགོས་པའི་རྒྱབ་ལྗོངས་དམིགས་ཡུལ་གང་རེད་ཟེར་ན། སྤྱི་ཚོགས་ཡར་རྒྱས་ཐབས་རྩའི་དངུལ་སྤྲོད་པའི་སྐབས་སུ་འབྲེལ་ཡོད་ལྷན་ཁང་ཕྱི་དངུལ་བླང་རྒྱུའི་བཀའ་འཁྲོལ་ཡོད་མཁན་ལ་དེ་ཐད་ཀར་མིང་བྲིས་ནས་བཏང་བ་རེད། ཕྱི་དྲིལ་ལས་ཁུངས་ལ་དེབ་སྐྱེལ་ཡོད་པ་རེད་དེ། ཕྱི་དངུལ་བླང་རྒྱུ་བཀའ་འཁྲོལ་མེད་པར་སོང་ཙང་འདི་མཚན་དེ་མ་བྲིས་ནས་ལྔ་དང་ལྔ་བཅུའི་གཞོན་སྐྱེས་ཚོགས་འདུ་འབྲི་དགོས་པའི་རྒྱུ་མཚན་གཙོ་བོ་དེ་རེད། སྤྱིར་བཏང་ང་ཚོའི་རྩིས་ཁྲ་ཚང་མ་བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་ཀྱི་ཆེས་མཐོའི་རྩིས་ཞིབ་ཀྱི་རྩིས་ཞིབ་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ་ཕྱི་དྲིལ་གྱི་ཁོངས་ལ་རྩིས་ཞིབ་འགྲོ་ཡི་རེད་དེ། རྒྱ་གར་གཞུང་གི་ཆེས་མཐོའི་རྩིས་ཞིབ་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཐབས་རྩ་ནང་ཚུད་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་སོང་ཙང་། དེའི་ལྷན་ཁང་མིང་མ་བྲིས་པའི་རྒྱུ་མཚན་གཙོ་བོ་དེ་རེད། དེ་ཡིན་དུས་དེའི་གསལ་བཤད་འཐུས་པ་དང་སྦྲགས། དེ་ནས་ཕྱི་དྲིལ་གྱི་ལས་བསྒོམས་སྐབས་སུ་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཅིག་གི་བྱང་ཨ་རི་བོད་རིགས་སྤྱི་མཐུན་ཚོགས་པའི་ནང་ནས་ནེའུ་ཡོག་བོད་རིགས་སྤྱི་མཐུན་ཚོགས་པའི་དངུལ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་བཀའ་འདྲི་ཞིག་གནང་བ་རེད། སྐབས་དེར་སྐུ་ངོ་སྲིད་སྐྱོང་གི་བཀའ་ལན་ཞིག་གནང་བ་རེད། སྐུ་ངོ་སྲིད་སྐྱོང་གི་བཀའ་ལན་གནང་བ་དེ་དེ་སྔ་གྲོས་ཚོགས་ར་བ་འདིའི་ནང་ལ་གྲོས་ཚོགས་ཚོགས་དུས་བདུན་པའི་སྐབས་སུ་གང་ཟག་ལང་སྤྱོད་མཁན་དེས་གནད་དོན་དེ་བཟུང་པའི་སྐབས་སུ་དཔལ་འབྱོར་ལས་ཁུངས་ཀྱི་འགོ་ལས་ཚོར་གོ་བསྒྱུར་བྱས་ནས་ང་ཚོས་ཕྱི་ཟླ་ ༩ པ་ནས་འགོ་བཙུགས་ཏེ་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༠ ཟླ་ ༣ པ་བར་དུ་དངུལ་ཚུར་བསྡུ་རྒྱུའི་ལམ་ཁ་ཐབས་ལམ་ཞིག་བཏོན་པ་རེད། དེ་བཏོན་པ་དེ་སྐུ་ངོས་མཁྱེན་ནས་སྐབས་དེར་བཀའ་ལན་གནང་བ་རེད། དེའི་རྗེས་ལ་གནས་ཚུལ་གང་བྱུང་པ་དེ་སྐུ་ངོ་སྲིད་སྐྱོང་ལ་སྐབས་དེར་དྲི་བ་བསླེབས་པ་དང་ལང་སྤྱོད་མཁན་དེས་སྟན་སེང་ཞུ་རྒྱུ་བྱུང་མ་སོང་། དེ་དུས་དེ་རིང་གནས་ཚུལ་གསལ་པོ་མ་བཟོས་ན་རྗེས་ལ་ཏག་ཏག་བསྡད་ས་མ་རེད། དེ་རིང་ལང་སྤྱོད་མཁན་གྱིས་འགན་འཁུར་བའི་ཐོག་ནས་སྐབས་དེར་གནས་ཚུལ་གང་ཞུས་པ་དེ་བཟོད་གསོལ་དང་སྦྲགས་ནས་ཞུ་རྒྱུ་ར། བྱང་ཨ་རི་བོད་རིགས་སྤྱི་མཐུན་ཚོགས་པ་ནང་ལོགས་ནས་ནེའུ་ཡོག་བོད་རིགས་སྤྱི་མཐུན་ཚོགས་པའི་དེ་སྔ་ཨ་སྒོར་ ༣༥༣,༩༧༨ དེའི་གནད་དོན་ཐོག་ལ་དེ་ནས་གྲོས་ཚོགས་ནང་ལ་གང་བཀའ་མོལ་ཞུས་པ་བཞིན་དཔལ་འབྱོར་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་ཨ་རི་སྐུ་ཚབ་དོན་གཅོད་བརྒྱུད་ནས་བོད་རིགས་སྤྱི་མཐུན་ཚོགས་པ་ནེའུ་ཡོག་ལ་ཡིག་འབྲེལ་གཏོང་བའི་ཐོག་ནས་གནས་ཚུལ་ཕྱིན་པ་རེད།

གནང་བ་ནང་བཞིན་སྐུ་ཆབ་དོན་གཅོད་ངོས་ནས་ཡིན་ནའང་དོན་གཅོད་ལས་ཁུངས་ནས་ཡིག་ངག་གཉིས་ཐོག་ནས་མི་ཐུབ་པའི་ཐོག་ནས་བརྡ་འདེད་ནན་པོ་བྱས་འདུག ད་ལྟའི་དུས་ལ་དངུལ་ཚུར་རག་རྒྱུ་ཡིན། དེ་གསལ་པོ་བྱས་ནས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཡིན་པ་ཡིན་ནའང་ཉེ་ཆར་རང་ཕྱག་ཡིག་གཅིག་འབྱོར་ནས་དེའི་ནང་ཁོ་རང་ཚོའི་དངུལ་ཁང་ནང་ལ་ཨ་སྒོར་ ༡༨༢,༣༩༥ གཅིག་གཏའ་མ་ཡོད་པ་དང་། གཏའ་མ་དེ་ཚུར་ཐོན་པ་དང་དེ་མ་ཐག་ཏུ་ཚུར་བསློག་རྒྱུའི་ཁས་ལེན་གཅིག་ཡིག་ཐོག་ནང་བྲིས་འདུག དེའི་ཁྲོད་ཀྱི་ཨ་སྒོར་ ༡༧༡,༦༡༥ དེ་ཐབས་ལམ་དང་སྦྲགས་ནས་ག་ལེར་ག་ལེར་བསློག་རྒྱུའི་བཀའ་མོལ་གནང་འདུག ཡིན་ནའང་དེ་རིང་སྣན་སེང་ཞུ་རྒྱུ་ལ་སང་ཉིན་གནངས་ཉིན་དམིགས་བསལ་ཚོགས་ཆེན་འཚོགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། འབྲེལ་ཡོད་སྐུ་ཆབ་དོན་གཅོད་ཕེབས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་བཞིན་བྱང་ཨ་རིའི་ཁྲུབ་ཁོངས་ནས་ནིའུ་ཡོག་བོད་རིགས་སྤྱི་མཐུན་ཚོགས་པའི་ཚོགས་གཙོ་ཡང་དེར་ཕེབས་ཀྱི་རེད། ང་ཚོས་བཀའ་བསྒྱུར་ཞུས་ནས་གང་ལྟར་གཞུང་གི་དངུལ་དེ་འཕྲོ་བརླག་མ་འགྲོ་བའི་འགན་འཁྱེར་བའི་ཐོག་ནས་ཐབས་ལམ་འཚོལ་བའི་ཐོག་ནས་སྤྱིར་བཏང་ཁོང་ཚོས་སློག་འདོད་མེད་པ་དེ་འདྲ་གང་ཡང་རེད་མི་འདུག བོད་རིགས་སྤྱི་མཐུན་ཚོགས་པའི་ངོས་ནས་བསློག་རྒྱུའི་འབད་བརྩོན་བྱས། ཚང་མ་གནང་འདུག་སྟེ་གང་ལྟར་ད་ལྟའི་དུས་ལ་ཚོགས་ཁང་ཆེ་ཚུང་གཉིས་ཡོད་པ་རེད། དེ་གཡར་རྒྱུ་དང་དེ་འདྲའི་དངུལ་ཡང་འགྲོ་སོང་མང་པོ་གཏོང་རྒྱུའི་རྐྱེན་བྱས་ནས་ལྷག་འདུག་མ་གཏོགས། སྤྱི་མཐུན་ཚོགས་པའི་ཚོགས་གཙོ་དབུས་པའི་རྒྱུན་ལས་ཚང་མའི་གཞུང་གི་དངུལ་དེ་ཚུར་བསློག་རྒྱུའི་ཐུགས་འགན་གཙང་མ་བཞེས་ཀྱི་འདུག ད་ལྟ་རང་ལན་མ་བརྒྱབ་སྔོན་ལ་ཐུག་ཆར་ཙམ་ཡིན། དེ་འདྲའི་ཐོག་ནས་ཞུ་རྒྱུ་ལ་གང་ལྟར་འདིར་ལང་སྡོད་མཁན་དེ་ཡི་དམིགས་བསལ་ཚོགས་ཆེན་ཚར་བ་དང་འབྲེལ་ཡོད་དོན་གཅོད། བྱང་ཨ་རི་ནིའུ་ཡོག་བོད་རིགས་སྤྱི་མཐུན་ཚོགས་པའི་ཚོགས་གཙོ་ང་ཚོ་འཛོམས་ནས་ཐབས་ལམ་གང་འདྲ་བྱེད་དགོས་ཞིབ་ཕྲ་གནས་ཚུལ་འགོད་པའི་ཐོག་ནས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག གོ་སྐབས་གནང་བར་ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་པདྨ་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

ད་ལྟ་ལས་རིམ་བཞི་པ། ལས་དོན་འཕྲོ་སྐྱོང་དགོས་རིགས་རེད། སྤྱི་འཐུས་གསེར་ཧྲ་ཚུལ་ཁྲིམས་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་གསེར་ཧྲ་ཚུལ་ཁྲིམས་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག གོ་སྐབས་གནང་བ་ལ་སྙིང་དབུས་ནས་བཀའ་དྲིན་ཆེ་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ནས་གཙོ་བོ་དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ལ་ཞུ་རྒྱུར་ད་ལན་ང་ཚོའི་གྲོས་ཚོགས་ནང་ལ་ཨོ་སི་ཊྲོ་ལི་ཡའི་ས་གནས་ནས་ Sydney དང་འབྲེལ་བའི་རྩོད་རྙོག་ཅིག་གི་སྐོར་ལ་སྐད་ཆ་མང་པོ་བྱུང་ཡོད་པ་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་དེའི་སྐོར་ལ་དུས་ཚོད་མང་པོ་ཞུ་ཡི་མིན་ལ་ང་རང་གིས་ཁ་སང་ཞུས་པའི་འཕྲོས་ནས་ཚིག་ཁ་ཤས་ཅིག་ཞུ་རྒྱུར། ངས་གཙོ་བོ་དེ་རིང་གྲོས་ཚོགས་ནང་ལ་གླེང་སློང་བྱས་ནས་ཕན་ཐོགས་ག་ཚོད་ཡོད་མེད་དེ་ཁ་སང་དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་གིས་གསུངས་པ་རེད། ང་རང་ལའང་ལྟ་ཚུལ་དེ་ག་རང་ཡིན། ཁ་སང་སྟོན་མའང་ཞུས་པ་ཡིན། ཡིན་ནའང་དེ་སེལ་རྒྱུའི་ཐབས་ལམ་ཉག་ཅིག་ང་རང་གི་ངོས་ནས་དྲན་པ་དེ་ཁ་སང་ཞུས་ཡོད་དེ། བསྐྱར་དུ་ཁ་སྐོང་གི་ཚུལ་དུ་ཞུ་རྒྱུར་རིང་མིན་ང་ཚོ་ཨོ་སི་ཊྲོ་ལི་ཡ་ལ་སྤྱི་འཐུས་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་ཆུང་ཞིག་ཕེབས་རྒྱུའི་

འཆར་གཞི་སྲིག་གི་ཡོད་ས་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་ཨོ་སི་ཀྲོ་ལི་ཡའི་དོན་གཅོད་ཀྱི་ངོས་ནས་ཁ་སང་སྔོན་མ་ཡིག་ཐོག་ནས་སྙན་སེང་ཞུས་ནས་ང་ཚོ་སྤྱི་འཐུས་རྒྱུན་ལས་ཀྱི་ཚིག་ཐོ་ནང་མཇལ་སོང་། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་ཚོགས་གཞོན་དེ་ག་ནང་བཞིན་རྒྱུན་ལས་ཀྱི་ངོས་ནས་ཐག་གཅོད་གཅིག་གནང་ནས། འདིས་ཚོགས་ཆུང་ཕེབས་མཁན་གྱི་མི་འགྲོ་དེ་ཁོ་རང་ཚོའི་དགོས་འདུན་ནང་ལ་ཡོད་པ་ནང་བཞིན་གྱི་དོན་གཅོད་ཀྱི་ངོས་ནས་ཞུས་པ་ནང་བཞིན་གྱི་ཚོགས་ཆུང་གི་གྲུབ་ཆ་དེ་ཚོལ་ཁ་གསུམ་ལས་གྲུབ་པའི་ཚོགས་ཆུང་ཞིག་ཕེབས་ཐུབ་པ་ཡིན་ན་དངོས་གནས་ཀྱི་ ཐུགས་ཕན་གསོས་པ་ཞིག་ཡོང་ས་རེད་སྙམ། འདི་ངེས་པར་དུ་ཚོགས་འདུ་གྲུབ་པའི་རྗེས་ལ་ཚོགས་དྲུང་ལས་ཁུངས་ཟེར་དགོས་རེད། ང་ཚོ་སྤྱི་འཐུས་རྒྱུན་ལས་ནས་ངེས་པར་དུ་དགོངས་པ་བཞེས་དགོས་རྒྱུ་དེ་གནད་འགག་ཆེན་པོ་འདུག་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ནས་དོན་དག་གཞན་པ་ཞིག་ལ་གྲོས་ཚོགས་ནང་བཀོད་བཞག་པ་དེ་སྤྱིར་བཏང་གི་སྐྲག་རྫུན་ཡིན་པ་དང་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་མ་ཡིན་པ་མང་པོ་ཞིག་གསུངས་སོང་། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་དེ་རིང་ངས་ཡིག་ཆ། **དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ནས།** ད་ལྟ་ལས་དོན་འཕྲོ་སྐྱོང་འགྲོ་ཡི་ཡོད་པ་རེད། **བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ལགས་ནས།** འཕྲོ་སྐྱོང་རང་ཡིན། དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག འདི་ཡི་ཡིག་ཆ་དེ་དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོས་ཀྱང་ཁ་སང་གསུངས་པ་དེ་ཚོ་སྐྲག་རྫུན་དང་ཚང་མ་ལ་སྟངས་འཛིན་གང་ཡང་གནང་མ་སོང་། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་དེས་འཕྲོ་སྐྱོང་མ་བྱེད་ཐབས་མེད་ཀྱི་གནས་སྟངས་ཤིག་ཡོད་པ་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་དེའི་ཡིག་ཆ་དེ་དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་བརྒྱུད་ནས་གྲོས་ཚོགས་ལ་འབུལ་རྒྱུ་ཡིན། ད་ལྟའི་དུས་ཚོད་ལ་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་ང་རང་ཚོ་འཐབ་ཕྱོགས་གཅིག་གྱུར་གྱི་གནས་ཚུལ་མང་པོ་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད། འདིའི་གསོས་ཐུག་དེ་ཚོའི་ངོས་ནས་གང་འདྲ་ཞིག་གོ་བ་ལེན་མིན་ལ་མ་ལྟོས་པར་ང་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་དེ་འབྲུག་མ་ཐེབས་པ་དགོས་རྒྱུ་དེ་གནད་འགག་ཆེན་པོ་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་པདྨ་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

ལས་དོན་འཕྲོ་སྐྱོང་དེ་འདྲ་བྱས་ན། ང་ཚོས་མཇུག་བསྡུས་ཐུབ་ཀྱི་མ་རེད། སྤྱི་འཐུས་བློ་བཟང་ཆོས་འབྱོར་ལགས། སྐར་མ་ ༡ གི་ནང་ལ།

སྤྱི་འཐུས་བློ་བཟང་ཆོས་འབྱོར་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག ད་ལྟ་ཕྱག་སྙིལ་སྤྱི་འཐུས་འདི་ཡིས་ཡི་གེ་ཞིག་ཡིན་ཟེར་བ་དེ་ཟླ་བ་ཁ་ཤས་ཤིག་གི་སྔོན་ལ་བརྒྱུད་ལམ་ཁག་ལ་འགྲོ་ཡི་འདུག དེ་ལ་མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་དུས། ལྷག་པར་དུ་རྒྱ་ནག་གི་དྲ་རྒྱ་ཁག་ལ་ཉིན་མ་རྟག་པར་ལྟ་སྟོད་མཁན་དེ་ཚོས་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་ཡོད་དུས་ཚིག་སྦྱོར་གྱི་ཐོག་ནས་རྒྱ་ནག་གཞུང་གི་ནམ་རྒྱུན་གྱི་ཚིག་སྦྱོར་མེད་པ་དེ་གསལ་པོ་འདྲ་བོ་ཞིག་རེད། གཉིས་ནི་བདེ་སྲུང་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཏ་མི་གོ་བ། དཔལ་ལྡན་སྲིད་སྐྱོང་གི་ཏ་མི་གོ་བ་ཞིག་བཀུར་འོས་ཕྱག་སྙིལ་སྤྱི་འཐུས་ཀྱིས་རེད་ལབ་དུས་ཡིད་ཆེས་བྱེད་སའི་གཞི་རྩ་མེད་ཙང་ཞུ་བ་ཡིན་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་པདྨ་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

ད་ལྟ་དེ་ཨོ་སི་ཊྲ་ལི་ཡའི་ Sydney གྲོང་ཞིག་འདུག འདི་ད་ལྟ་འབྱུང་འགྱུར་ང་ཚོའི་སྤྱི་འཐུས་སྐུ་ཚབ་ཨོ་སི་ཊྲ་ལི་ཡར་ཕེབས་རྒྱུ་ཞིག་ཡོད་པ་རེད། དེའི་ནང་ལ་ཚོལ་ཁ་གསུམ་ཡོད་པ་མ་རེད། འདི་གཏན་ཁེལ་ཆར་བ་རེད། དེ་ཡོང་རྒྱུ་ཡོད་པ་མ་རེད། འདི་མ་ཡིན་པའི་གང་འདྲ་བྱེད་དགོས་ཀྱི་འདུག ང་ཚོའི་རྒྱུན་ལས་ནང་གོ་བསྒྱུར་ཞུ་ཡི་ཡིན། དེ་ནས་ད་ལྟ་ཡིག་ཆ་འདི་བདེན་པ་ཡིན་དང་མིན་དེ་ང་ཚོར་བདེ་སྲུང་ལས་ཁུངས་ཡོད་པ་རེད། བདེ་སྲུང་ལས་ཁུངས་ཀྱི་དངོས་ཡོད་གནས་སྟངས་གང་ཆགས་ཡོད་པ་རེད། དེ་རྗེས་ལ་ཚོགས་གཙོ་ལ་གསུང་རོགས་གནང་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ལས་དོན་འགྲོ་སྐྱོང་དགོས་རིགས། མེད་པ་ཡིན་ཙང་དེ་རིང་གི་ལས་རིམ་དྲུག་པ། ཚོགས་དྲུང་ལས་ཁུངས་ནས་དགོངས་ཞུ་ཁག་སྙན་སྒྲོན་གནང་རྒྱུ་ཡིན།

མཚུངས་མེད་ཚོགས་དྲུང་ལྷ་ཁང་ཆེ་རིང་སྟོབས་རྒྱལ་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག དེ་རིང་དགོངས་ཤོག་ཁག་ཞུ་མཁན་མི་འདུག སྙན་སྒྲོན་ཞུ་རྒྱུ་མི་འདུག ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཚོགས་གཙོ་པདྨ་འབྱུང་གནས་མཆོག་ནས།

དེ་ནས་དེ་རིང་གི་ལས་རིམ་དྲུག་པ། ཚོགས་གཙོའི་མཇུག་བསྡོམས་གཏམ་བཤད་དེ་རེད།

དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་གི་མཇུག་བསྡོམས་གཏམ་བཤད།

༄༅། །དཔལ་ལྡན་སྲིད་སྐྱོང་དབུས་པའི་དཔལ་ལྡན་བཀའ་བློན་རྣམ་པ། དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་གཞོན་པའི་དབུས་པའི་ཕྱག་སྤྲེལ་སྤྱི་འཐུས་རྣམ་པ། ཚང་མ་ལ་ཞུ་རྒྱུ་རང་ད་རེས་གྲོས་ཚོགས་ཚོགས་དུས་བརྒྱད་པ་དེའི་ཐོག་ལ་ང་ཚོ་གཞུང་འབྲེལ་གྱི་མྱ་ངན་གུས་འདུད་ཀྱི་གྲོས་ཆོད་གྲོས་འཆར་ཁག་དགུ་ཙམ་ཞིག་འགྱུར་ཐུབ་པ་བྱུང་འདུག དེ་བཞིན་གཞུང་འབྲེལ་གྱི་གྲོས་ཆོད་གྲོས་འཆར་གཞན་གདུང་སེམས་མཉམ་སྐྱེད་ཀྱི་གྲོས་ཆོད་གྲོས་འཆར་གཅིག་དང་། མང་ཚོགས་རྩིས་ཁྲའི་ཚོགས་ཆུང་བསྐྱར་འཛུགས་དགོས་པའི་གྲོས་ཆོད་གྲོས་འཆར་གཅིག་བྱས་ནས་གཉིས་འཇོག་ཐུབ་པ་བྱུང་འདུག གཙོ་བོ་དེ་ད་རེས་ང་ཚོ་ལས་ཁུངས་མ་ལག་དང་བཅས་པའི་ལས་བསྡོམས་ཀྱི་ཐོག་ལ་ཕེབས་པ་རེད། དེ་མ་ཡིན་པའི་ཆེས་མཐོའི་ཁྲིམས་ཞིབ་པ་ཆེ་བ་གཅིག་དང་། ཁྲིམས་ཞིབ་པ་གཞན་གཅིག དབུས་འོས་བསྡུ་ལས་ཁང་གི་སྤྱི་ཁྱབ་འགན་འཛིན་དང་གཞུང་ཞབས་འདེམས་བསྐོ་ལྷན་ཁང་གི་ཚོགས་གཙོ་གཅིག་ལྟོགས་འོས་འདེམས་བྱུང་བ་རེད། ཁྲིམས་བཟོའི་ལས་དོན་ཁག་དྲུག་ཙམ་ཞིག་དང་། ཡིག་ཆ་ཨང་ ༥༣ ཙམ་ཞིག་ང་ཚོས་འགྲེམས་སྤེལ་ཞུས་པ་རེད། ད་རེས་ཀྱི་གྲོས་ཚོགས་འདིའི་ནང་ལ་བཀའ་མོལ་གཅིག་ག་རེ་ཡོང་གི་འདུག་ཞུས་པ་ཡིན་ན། ས་ཁང་གི་སྒྲིག་གཞི་སྐོར་ལ་གཅིག་སླེབས་ཡོང་གི་འདུག ས་ཁང་གི་སྒྲིག་གཞི་དེ་སྐབས་ ༡༣ པའི་བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ངོས་ནས་འཛིན་སྐྱོང་གི་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་གཞིར་བཟུང་གི་ཁྲིམས་འཆར་བཀོད་ནས་གཏན་འབེབས་ཟིན་པ་ཞིག་ཆགས་བསྡད་ཡོད་པ་རེད། འདིའི་ཐོག་ལ་འཛིན་སྐྱོང་རབ་དང་རིམ་པས་བསྒྱུར་བཅོས་ཀྱི་གྲོས་འཆར་རབ་དང་རིམ་པ་བསླེབས་ནས་འགྱུར་བ་མང་པོ་ཞིག་བཏང་བ་རེད། ད་ལྟ་ཡིན་ནའང་ས་ཁང་སྒྲིག་གཞི་དེའི་ནང་ལ་གང་འཁོད་པ་ཇི་མ་ཇི་བཞིན་ཞིག་ཕྱག་བསྟར་གནང་ཐུབ་ཀྱི་མེད་པའི་རྣམ་པ་དེ་ཧ་ཅང་གི་གསལ་པོ་འདུག དེ་ཡིན་དུས་འདི་ལ་ཡང་བསྐྱར་བསྐྱར་ཞིབ་གནང་སྟེ། སྤྱི་ལ་ཁྱབ་པའི་སྒྲིག་གཞི་ཞིག་འགྲོ་ཐུབ་ཀྱི་མེད་པ་ཡིན་ན། ས་གནས་གནས་བབས་མི་འདྲ་བ་ཆགས་བསྡད་ཡོད་པ་རེད།

ལྷོ་ཕྱོགས་ལ་ཡོད་པའི་ས་ཆའི་གནས་བབས་དང་བྱང་ཕྱོགས་ལ་ཡོད་པའི་ས་ཆའི་གནས་བབས་དེའི་ཡུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་གནས་བབས་ལ་སོགས་པ་མི་འདྲ་བ་ཏ་ཅང་གི་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཡིན་དུས་ས་གནས་སོ་སོ་ལ་ལག་ལེན་བསྟར་ཐུབ་པའི་སྒྲིག་གཞི་ཞིག་བཟོས་པ་ཡིན་ན་གང་འདྲ་འདུག འདི་འདྲའི་ཐོག་ནས་དམིགས་བསལ་ཚོགས་ཆུང་ཞིག་བསྐོ་འཛུགས་གནང་སྟེ་ཞིབ་འཇུག་ཅིག་གནང་ཐུབ་པ་ཡིན་ན་ཡག་པོ་ཡོད་པ་རེད་ཟེར་ནས་ཚོགས་གཙོའི་ད་རེས་མཇུག་བསྡོམས་ཀྱི་གཏམ་བཤད་ནང་ལ་ལམ་སྟོན་གྱི་ཚུལ་དུ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་ཉམ་ཐག་སྐྱོར་ལ་བཀའ་མོལ་མང་པོ་བྱུང་སོང་། དེ་ཡིན་ཙང་ཉམ་ཐག་མེད་པ་བཟོ་དགོས་ཀྱི་རེད་མ་གཏོགས་ཉམ་ཐག་མང་བ་བཟོ་རྒྱུ་དང་ཉམ་ཐག་རྒྱུན་མ་ཐུད་ནས་གཞག་རྒྱུ་དེ་ང་ཚོའི་སྲིད་བྱུས་མ་རེད་བསམ་གྱི་འདུག ད་ལྟ་བར་དུ་ང་ཚོས་ཉམ་ཐག་ཚོར་གཟིགས་སྐྱོང་གནང་རྒྱུ་དེ། འགྲིག་ཡོད་པ་རེད་དམ་མ་རེད། འདིའི་ཐོག་ལ་ཐུགས་ཞིབ་ཅིག་གནང་དགོས་ཀྱི་འདུག་སྙམ། ང་ཚོས་དུས་རྒྱུན་ནང་ཤེས་འཁྱེར་གསུམ་ཞེས་བགོ་བཤའ་བརྒྱབ་ནས་གནང་བསྡད་པ་དེའི་ཁོ་ཚོ་དེ་དག་ལ་མི་ཚེ་གང་པོར་ཕུགས་ཕན་གསོས་པ་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད་དམ། ཡང་ན་ཁོང་རྣམ་པ་ཚོ་སྐྱོང་མོ་བའི་གྲས་ལ་ཚུད་རྒྱུའི་ཆེད་དུ་ལམ་ཁ་ཞིག་བསྟན་གྱི་ཡོད་པ་རེད་དམ། དེར་བརྟེན་མི་སུ་དང་སུ་ཡིན་ནའང་ནུས་པ་མི་འདྲ་བ་རེ་རེ་ཡོད་པ་རེད། སོ་སོའི་ནུས་པ་ལ་གཞིགས་པའི་གང་དང་གང་གནང་དགོས་ཀྱི་འདུག མ་རྩ་གཡར་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་ཡིན་ནའང་རེད། ཡང་ན་སྦྱོང་བརྡར་སྤྲོད་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ནའང་རེད། གང་ལྟར་ཉམ་ཐག་རེད་ཟེར་ནས་ཕྱག་དངུལ་ཕྱག་ལ་སྤྲོད་རྒྱུ་དེ་ཏག་ཏག་ཅིག་མཐོང་གི་མི་འདུག དེ་བཞིན་དབང་པོ་སྐྱོན་ཅན་རིགས་ཡིན་ནའང་། འདི་ལ་གཞིགས་པའི་ག་རེ་གནང་ཐབས་ཡོད་པ་རེད། དཔེར་ན། མིག་ལོང་བ་ཞིག་ཡིན་ན། ན་གཞོན་ལོང་བ་ཞིག་ཡིན་ན། འདི་ལ་གཞིགས་པའི་ཁོ་རང་ལའང་ཟུར་དུ་སློབ་སྦྱོང་སྤྲོད་རྒྱུ་ཡོད་པ་རེད། འདི་འདྲ་ཞིག་མ་གཏོགས་པའི་ཟུར་དུ་འཚོ་སྐྱོན་གནང་བཞག་པ་དེས་དོན་ལ་ཕན་གྱི་ཡོད་པ་རེད་དམ་མ་རེད། འདི་ཚོའི་ཐོག་ལ་ཐུགས་ཞིབ་གནང་དགོས་པ་དེ་གལ་ཆེན་པོ་འདུག་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

ད་རེས་ང་ཚོ་གྲོས་ཚོགས་ཚོགས་ཡུན་རིང་དེར་སྤྱི་འཐུས་རྣམ་པ་ཚོས་ལས་ཁུངས་རེ་རེར་ཐོག་ལ་དགོངས་འཆར་རབ་དང་རིམ་པ་མང་པོ་ཞིག་གནང་སོང་། འཛིན་སྐྱོང་བཀའ་ཤག་ངོས་ནས་ཐོ་བསྐྱོན་ཡོད་པ་རེད། གང་ལྟར་འདི་ཚོར་ཡག་སྡུག་གི་དབྱེ་བ་མ་ཕྱེ་བར་ཚང་མར་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་གནང་བའི་ཐོག་ནས། མ་འོངས་པར་ངས་སྟོན་མ་འདི་འདྲ་ཞིག་བཀའ་འདྲི་ཞུས་པ་ཡིན། ད་ལྟའང་བྱུང་མི་འདུག བསྐྱར་དུ་འདྲིའི་ཡོད་ཅེས་ཟེར་རྒྱུ་མེད་པ་ཞིག་དང་། གང་ལྟར་གང་གསུངས་པ་དེ་དག་ཐུབ་ན་ཐུབ་པ་ཞིག་དང་མ་ཐུབ་ན་ཐུབ་མ་སོང་ཟེར་ནས་གསལ་པོ་གསུང་ཐུབ་པ་ཞིག་བྱུང་ན་ཡག་པོ་འདུག་ཅེས་ཞུ་འདོད་བྱུང་།

དེ་ནས་ང་ཚོ་སྤྱི་འཐུས་རྣམ་པ་ཚོ་ས་བགོས་བསྐྱོན་གྱི་ཡོད་པ་རེད། ས་བགོས་བསྐྱོན་རྒྱུ་དེའང་སྐབས་བཅུ་གཉིས་པའི་སྤྱི་འཐུས་ཀྱི་འོས་བསྡུའི་དུས་ཡུན་དེ་འདྲ་ཞིག་ནས་མང་ཚོགས་ནང་ལ་བཀའ་མོལ་ག་རེ་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་ཞུས་པ་ཡིན་ན། སྤྱི་འཐུས་དེ་མི་མང་གི་སྐུ་ཚབ་རེད་དེ་མི་མང་དང་སྤྱི་འཐུས་དབར་ལ་རྒྱང་ཐག་རིང་པོ་ཞིག་ལྷག་སྡོད་ཀྱི་འདུག འདི་འདྲའི་བཀའ་མོལ་མང་པོ་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད་ཙང་། སྐབས་བཅུ་གསུམ་སྐབས་ལ་མི་མང་དང་སྤྱི་འཐུས་དབར་ལ་ཉེ་པོ་ཞིག་ཇི་ལྟར་བཟོ་དགོས་ཀྱི་འདུག དེའི་ཐོག་ལ་བཞུགས་མོལ་ཚོགས་འདུ་འཚོགས་ཏེ་ས་བགོས་གནང་རྒྱུ་དེ་ཆགས་ཡོད་པ་རེད། ས་བགོས་གནང་བ་དེའང་གང་ལྟར་སྤྱི་འཐུས་རྣམ་པ་ཚོའི་ངོས་ནས་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་ཞིག་དང་ང་ཚོ་གཞུང་གི་ངོས་ནས་ཀྱང་འགྲོ་སོང་ཆེན་པོ་ཞིག་གཏོང་གི་ཡོད་པ་རེད། དེར་བརྟེན་འགྲོ་སོང་བཏང་བ་དེའང་མིག་སྔོན་མིག་ཐོག་ལ་ཕན་པ་ཞིག་བཟོ་ཐུབ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ས་གནས་སོ་སོར་ཕྱིན་ནས་ཐུགས་ཞིབ་གནང་གི་ཡོད་པ་རེད། སྐབས་རེ་སྐབས་རེ་འདི་འདྲ་ཡོང་གི་འདུག རང་ཉིད་ལའང་སྟོན་མ་ཉམས་མྱོང་འདི་འདྲ་བྱུང་། ང་ཚོ་དེ་དག་ས་གནས་ས་

ཐོག་ལ་གཅར་བའི་སྐབས་སུ་ས་གནས་དེ་དག་གི་ས་གནས་འགོ་འཛིན་ཡིན་ནའང་རེད། ས་གནས་གྲོས་ཚོགས་ཡིན་ནའང་རེད། རང་བདེན་ཚོགས་ཆུང་ཡིན་ནའང་རེད། ཚང་མས་འདི་སྐྱོ་པོ་རེད་དང་ཉམ་ཐག་རེད་ཅེས་གསུངས། ང་ཚོས་ཀྱང་དེ་ལྟར་ཡིན་ཤག་བྱས། ཡར་སྟན་པོ་ཁྱེར་བསླེབས། རྗེས་མ་མར་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་དུས། ཡང་དེའི་ལྡོག་ཕྱོགས་གསུངས་པ་དེ་འདྲའང་ཡོང་གི་འདུག དེ་འདྲ་མེད་པར་བྱས་ནས་གང་ལྟར་སྤྱི་འཐུས་རྣམ་པ་ཚོས་ས་གནས་ས་ཐོག་ལ་ཐེབས་པའི་སྐབས་ལ་ཡིན་པ་དེ་ཡིན་པ་ཞིག་དང་། མ་ཡིན་པ་དེ་མ་ཡིན་པ་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་སྟན་པོ་སྟོམ་ཐུབ་པ་ཞིག་བཟོ་དགོས་ཀྱི་འདུག འདི་ཚོའི་ཐོག་ལ་ཡིན་ནའང་འཛིན་སྐྱོང་ངོས་ནས་མ་ཐུན་འགྱུར་གནང་དགོས་ཀྱི་འདུག གང་ཐེབས་ཟིན་པ་དེ་དག་ལ་ང་ཚོ་ག་རེ་གནང་བ་ཡིན་ནའང་ཇ་བའི་ད་ལྟ་གནང་སྟོད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། མ་འོངས་པར་ཡིན་ནའང་གང་ལྟར་གང་ཞུས་པ་དེ་དག་མི་མང་ལ་རྩིས་སྤྲོད་ཐུབ་པ་ཅིག་དང་། འཛིན་སྐྱོང་ངོས་ནས་གང་ཐུབ་པ་དེ་རེད། མ་ཐུབ་པ་དེ་རེད་ཅེས་གསལ་བཤད་གནང་ཐུབ་དགོས་པ་དེ་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་རེད་འདུག་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་ད་ལྟ་ Sydney ཡི་སྐད་ཆ་དེ་རེད། གང་ལྟར་ང་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ལ་རྟོག་བྲ་དེ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་མ་རེད། དེ་ཡིན་དུས་རྟོག་བྲ་ཡོད་པ་དེ་དུས་ཚོད་ཐུང་ཐུང་ནང་མེད་པ་བཟོ་རྒྱུའི་འབད་བརྩོན་གནང་དགོས་པ་རེད་མ་གཏོགས་པས། འདི་འདུག་སེ་བཞག་པ་ཡིན་ན་ཆེ་རུ་འགྲོ་རྒྱུ་ཞིག་མ་གཏོགས་ཆུང་དུ་འགྲོ་ཡི་མ་རེད། དེ་ཡིན་ཙང་གང་ལྟར་དེའི་ཐོག་ལ་ང་རང་ཚོས་ག་རེ་གནང་དགོས་ཀྱི་འདུག སྤྱི་འཐུས་རྒྱུན་ལས་ཀྱི་ངོས་ནས་ང་ཚོ་གཅིག་བྱས་ན་གོ་བསྡུར་ཡོང་གི་རེད། གང་ལྟར་ད་ལྟ་གང་ཡོད་པ་དེ་མེད་པ་བཟོ་རྒྱུ་ཞིག་དང་། མ་འོངས་པར་འདི་འདྲ་རིགས་དེ་མ་ཡོང་བའི་ཐབས་ཤེས་ག་རེ་བྱེད་དགོས་ཀྱི་འདུག འདི་ཚོའི་ཐོག་ལ་ང་རང་ཚོ་ཚང་མས་དགོངས་པ་བཞེས་དགོས་པ་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་རེད་འདུག་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

ང་རང་ཚོ་དེར་དགོངས་འཆར་གནང་བའི་སྐབས་སུ་བོད་ཡིག་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་ཡིན་པ། བོད་སྐད་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་ཡིན་པ། གང་ལྟར་མི་རིགས་ཀྱི་སྲོག་རྩ་ཡིན་པ་དེ་གསུང་གི་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ནའང་ད་རེས་གྲོས་ཚོགས་ནང་ལ་དེ་སྔ་དང་མི་འདྲ་བའི་སྐད་ཡིག་བསྲེས་ལྷད་བོད་ཡིག་མཉམ་དུ་ཨིན་ཇི་དང་ཧིན་དི་རྒྱག་མཁན་ལ་སོགས་པའི་མང་པོ་ཞིག་བྱུང་སོང་། ནམ་རྒྱུན་ཡིན་ན་ཚིག་འདི་རིགས་བེད་སྤྱོད་གཏོང་གི་ཡོད་ན་ཚོགས་གཙོ་ལ་བཀའ་འཁྲོལ་ཞུ་རྒྱུ་ལ་སོགས་པའི་ལམ་ལུགས་ཤིག་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད། ད་རེས་དེ་རིགས་ཞུ་མཁན་བྱུང་མ་སོང་། དེ་ཡིན་དུས་མ་འོངས་པར་དེ་ཚོའི་ཐོག་ལ་ཐུགས་གཟབ་གནང་རོགས་གནང་། གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་ན་ང་རང་ཚོ་རང་གི་གལ་ཆེན་པོར་འཛིན་པའི་ཐོག་ནས་ལག་བསྟར་གནང་དགོས་པ་དེ་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་རེད། དེ་དེ་བཞིན་ཞིག་གི་ཁ་སང་ལྔ་དང་ལྔ་བཅུའི་ཚོགས་འདུའི་ཐོག་ནས་ཚོར་བ་དྲག་པོ་ཞེ་དྲག་བྱུང་། ང་ཚོའི་སྐད་དེ་གང་འདྲ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་ན། ང་ཚོ་ཡང་བསྐྱར་ལོ་ལྔ། གསུམ། འདི་འདྲའི་ནང་ལ་བདེན་མཐའ་གསལ་བ་ཡིན་ན་ཡག་ཤོས་རེད། ཡང་བསྐྱར་ལོ་གསུམ་བཅུ་སྡོད་དགོས་བྱུང་ན་ཁྲིན་ནས་སྐད་ཚང་མ་བརླག་འགྲོ་ས་རེད་བསམ་པའི་ཚོར་སྣང་བྱུང་། འདི་འདྲ་ཡིན་ཙང་གཟའ་མཇུག་སློབ་གྲྭ་གཅིག་པུ་མ་ཡིན་པར། ང་ཚོས་འདི་ལས་ཁྱབ་ཆེ་བ་ག་རེ་བྱེད་དགོས་ཀྱི་འདུག སྒྲིག་འཛུགས་ཀྱི་ངོས་ནས་ག་རེ་བྱེད་དགོས་ཀྱི་འདུག གང་ཟག་སྒེར་སོ་སོའི་ངོས་ནས་ག་རེ་བྱེད་དགོས་ཀྱི་འདུག ཕ་མ་སོ་སོའི་ངོས་ནས་ག་རེ་བྱེད་དགོས་ཀྱི་འདུག གང་ལྟར་དེ་ཛ་དྲག་གཅིག་ལ་བརྩིས་པའི་ཐོག་ནས་ང་ཚོས་གོམ་པ་རྒྱག་དགོས་ཀྱི་འདུག་མ་གཏོགས་པས། འདུག་སེ་བྱས་ནས་བཞག་པ་ཡིན་ན་ཉེན་ཁ་ཞིག་མཐོང་ཡོང་གི་འདུག འདི་ཚོའི་ཐོག་ལ་ཚང་མས་དགོངས་པའི་ནང་འཇོག་རོགས་གནང་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་ད་གིན་སྤྱི་འཐུས་གཅིག་གིས་སྤྱི་འཐུས་རྣམ་པ་ཚོ་ཕྱི་རྒྱལ་ལ་ཐེབས་པའི་སྐབས་ལ་ཕྱི་རྒྱལ་ཡུལ་གྲུ་ཁག་ལ་ཡོད་པའི་སྤྱི་འཐུས་མཉམ་དུ་གསུང་རྒྱུ་དེ། གྲོས་ཚོགས་ནང་ལ་གླེང་རྒྱུ་ཞིག་མ་རེད། འདི་ང་ཚོ་རྒྱུན་ལས་ཀྱི་ཐག་གཅོད་གནང་རྒྱུ་ཞིག་རེད། དེ་ཡིན་ཙང་རྒྱུན་ལས་རང་གི་ག་རེ་གནང་དགོས་པ་ཞིག་རེད་མ་གཏོགས། འདི་ཚོའི་ཐོག་ལ་འཛིན་སྐྱོང་བཀའ་ཤག་གི་དེའི་ཐོག་ལ་གང་ཡང་གནང་རྒྱུ་ཡོད་པ་མ་རེད།

དེ་ནས་རྩ་བའི་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་ད་རེས་གྲོས་ཚོགས་དེ་ཚོགས་གཙོས་ལམ་སྟོན་ཞུས་པ་གཞིར་བཟུང་གི་ཡག་ཐག་ཆོད་ཅིག་གནང་སོང་བསམ་པའི་ཚོར་བ་ཞིག་བྱུང་། རེ་ཟུང་རེ་ཟུང་ང་རང་ཚོའི་མིག་ལ་མ་མཐོང་པ་རིགས་བྱུང་ཡོད་པ་རེད་མ་གཏོགས་པས། སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཡག་ཐག་ཆོད་ཅིག་གནང་སོང་། ཚང་མ་ལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་ད་གིན་དགོངས་འཆར་གནང་རྒྱུ་གཅིག་གི་ནང་ལ། དགའ་ལྡན་ཕོ་བྲང་གི་འདིའི་ཐོག་ལ་ག་རེ་ཚོག་པ་རེད། ག་རེ་མི་ཚོག་པ་རེད། འདི་ལམ་སྟོན་གསལ་པོ་ཞིག་དགོས་ཀྱི་འདུག་གསུངས་སོང་། ད་རེས་ཀྱི་ལས་བསྡོམས་ནང་ལ་ཡོད་བསྡད་པ་དེ་དག་པར་ལས་ཀ་ག་རེ་བྱེད་ཡོད་པ་དེའི་སྐོར་ལ་རེད་མ་གཏོགས་པས་གཞན་པ་གང་ཡང་མ་རེད། གང་ལྟར་ཚོགས་གཙོའི་ངོས་ནས་ལམ་སྟོན་ཞུ་རྒྱུ་ར། མ་འོངས་པར་དགའ་ལྡན་ཕོ་བྲང་གི་ཕྱག་ལས་གནང་ཕྱོགས་འགྲིག་དང་མ་འགྲིག་འདི་ཚོའི་ཐོག་ལ་གླེང་སློང་མ་གནང་ན་ཡག་པོ་འདུག འཛིན་སྐྱོང་བཀའ་ཤག་གི་ངོས་ནས་ཡིན་ནའང་རེད། སྤྱི་འཐུས་ངོས་ནས་ཡིན་ནའང་རེད། དཔེར་ན། ད་ལྟའི་གྲོས་ཚོགས་ལ་མཚོན་ན། སྒོ་སྐྱིད་གཏོང་བའི་སྐབས་སུ་དགའ་ལྡན་ཕོ་བྲང་གི་ལས་བྱེད་བསླེབས་ཡོད་པ་རེད་གསུང་རྒྱུ་འདྲ་བོ། སྐད་ཆ་དེས་བཟ་ལན་གང་འདྲ་ཞིག་འགྲོ་ཡི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཡིན་ཙང་མ་འོངས་པར་དགའ་ལྡན་ཕོ་བྲང་གི་ཕྱག་ལས་གནང་ཕྱོགས་ལ་འགྲིག་དང་མ་འགྲིག འདི་ཚོའི་ཐོག་ལ་གླེང་མི་དགོས་པ་བྱུང་ན་ཡག་པོ་འདུག་ཅེས་ཞུ་འདོད་བྱུང་།

ད་རེས་ཀྱི་གྲོས་ཚོགས་དེ་ཕྱུག་ཚོད་ལྔ་པའི་རྗེས་ལ་ཐེངས་མ་གཅིག་མ་གཏོགས་བཀག་མི་དགོས་པ་ཞིག་ཆགས་ཡོད་བསམས་སོང་། ཡིན་ནའང་ལས་དོན་དེ་དག་ཆ་ཚང་ཞིག་གྲུབ་ཐུབ་སོང་། ལས་དོན་དེ་བསྒྲུབས་པ་ལ་ང་ཚོ་ཚོགས་དྲུང་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཚོགས་དྲུང་དབུས་པའི་ལས་བྱེད་རྣམ་པ་ཚོ་བྲེལ་བ་ཚ་ཤོས་ཤིག་རེད། དུས་ཚོད་མང་ཤོས་གཏོང་དགོས་མཁན་ཞིག་རེད། དེ་ཡིན་དུས་ད་ལྟ་བར་དུ་ཡིག་ཆ་ཨང་ ༥༣ བར་དུ་བཀྲམ་པ་ལ་སོགས་པའི་དེའི་རྗེས་འབྲེལ་གྱི་ལས་ཀ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་རེད། ཚང་མས་ཧུར་ཐག་འབད་ཐག་གནང་སོང་། ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་དེ་བཞིན་བྱས་ནས་ཕྱི་དྲིལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་སྒྲ་བརྙན་ཚན་པའི་ངོས་ནས་ཐད་གཏོང་བྱས་ནས་དུས་ཚོད་ཆ་ཚང་ཞིག་གཏོང་གནང་གི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཡིན་དུས་དེར་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་བདེ་སྲུང་ལས་ཁུངས་ཀྱི་སྲུང་ཕྱྭའི་གནས་བབས་ལ་སོགས་པའི་འདི་ཚོའི་ཐོག་ལ་ཡག་ཐག་ཆོད་གནང་གི་འདུག ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། འདི་གསུམ་གཅིག་པུ་མ་ཡིན་པར་གང་ལྟར་གངས་ཅན་སྐྱིད་གཤོངས་ནང་ལ་ཡོད་པའི་ང་ཚོའི་ལས་ཁུངས་ཚང་མ་ནས་གྲོས་ཚོགས་འདིའི་དུས་ཚོད་ལ་ཚང་མ་ལ་ཕྱག་ལས་ཤིག་ཡོང་སྟོད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དངོས་ཤུགས་བརྒྱུད་གསུམ་ནས་ཕྱག་ལས་གནང་མཁན་གྱི་ལས་བྱེད་ཡོངས་རྫོགས་ལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

མཐའ་བསྡོམས་དེར་སྤྱི་ནོར་༧གོང་ས་༧སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་སྐུ་ཆེ་ཁྲི་ལོར་བརྟན་པ་དང་། ཐུགས་ཀྱི་བཞེད་དོན་མཐའ་དག་ལྷུན་གྱི་གྲུབ་པའི་སྨོན་འདུན་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། སྐབས་བཅུ་དྲུག་པའི་བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་གྲོས་ཚོགས་ཚོགས་དུས་བརྒྱད་པ་དེ་གྲོལ་བ་ཡིན།

སརྦམངྒལམ།