

གསར་མང་། ༧

འདོན་མང་། ༣༩

སྐུ་ལྷན་

བོད་མི་མང་སྐྱེ་འབྱུང་ལ་ཕྱུག་པའི་མཆོད་རྟེན་



སྐབས་བཅུ་བདུན་པ།

ཆོག་ས་དུས་དྲུག་པ།

གྲོས་ཆོག་ས་ལས་རིམ་གསར་ཤོག།

བོད་རྒྱལ་ལོ་ ༡༩༥༡ ལྷ་ ༤ ཆོས་ ༡༢ ཟ࿳་ལོ་ ༡༠༡༩ ལྷ་ ༡༠ ཆོས་ ༡༩

ཕྱི་མ་གྲིག་ཆོག་ས་ཁུང་།

སྤྱི་ཁྱབ་ལྷ་ཞིབ་དང་ཁུ་དག་པ།
ཆོག་ས་ཁུང་བསོད་ནམས་རྩི།

ཕྱི་མ་གྲིག་པ།
ཟླ་བ།

གསར་འགོད་པ།

དབུ་མ་འཕྲིན་ལས།

བསྟན་འཛིན་དཔལ།

བསྟན་འཛིན་དབང་ལྷགས།

ཀུན་བཟང་རྣམ་རྒྱལ།

བསྟན་འཛིན་ལོ་རྒྱུ།

ལྷོ་བཟང་སྒྲིལ་དཀར།

བསྟན་འཛིན་སྒྲིལ་སྤྱི།

ཕུན་ཆོག་ས་ཁུ་མཆོ།

ཀློང་ཁྱུ་ཁྲ་འགོད་འཇུག་པ།

ལྷོ་བཟང་མཆོ་ལོ།

ཆོས་དབྱིངས་རང་གོལ།

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

Web:
www.chithu.org
www.tibetanparliament.org

དཀར་ཆག

ཡང་།	གནད་དོན།	ཤོག་གྲངས།
༡	ཕྱི་ལོ་ ༡༠༡༩ ལྷ་ ༣ ཆེས་ ༡༩ ཉིན་གྱི་སྤྱན་གསུམ་པ། སྤྱ་མ་སྤྱད་ཕྱི་དྲིལ་ལས་ཁུངས་མ་ལག་དང་བཅས་པའི་ལས་བསྡོམས་ཐོག་སྤྱི་ཡོངས་བཟོ་སྒྲིང་དང་། བཀའ་ཤག་གི་ལན་འདེབས་གསལ་བཤད།	༡་་་༡༡
༢	ཕྱི་ལོ་ ༡༠༡༩ ལྷ་ ༣ ཆེས་ ༡༩ ཉིན་གྱི་སྤྱན་བཞི་པ། སྤྱ་མ་སྤྱད་ཕྱི་དྲིལ་ལས་ཁུངས་མ་ལག་དང་བཅས་པའི་ལས་བསྡོམས་ཐོག་སྤྱི་ཡོངས་བཟོ་སྒྲིང་དང་། བཀའ་ཤག་གི་ལན་འདེབས་གསལ་བཤད།	༡༡་་་༡༩
༣	ཕྱི་ལོ་ ༡༠༡༩ ལྷ་ ༣ ཆེས་ ༡༩ ཉིན་གྱི་སྤྱན་ལྷ་པ། སྤྱ་མ་སྤྱད་ཕྱི་དྲིལ་ལས་ཁུངས་མ་ལག་དང་བཅས་པའི་ལས་བསྡོམས་ཐོག་སྤྱི་ཡོངས་བཟོ་སྒྲིང་དང་། བཀའ་ཤག་གི་ལན་འདེབས་གསལ་བཤད།	༩༠་་་༩༥
༤	འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་མ་ལག་དང་བཅས་པའི་ཕྱི་ལོ་ ༡༠༡༩་་་༡༣ འཕྲོད་འཁོར་ལས་བསྡོམས་སྤྱི་ བསྡུས་སྟེན་སྟོན། ཡིག་ཆ་ཨང་། ༣༤ པ།	༩༥་་་༡༠༡
༥	སྤྱི་འཇུག་རྒྱུན་ལས་ཀྱིས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་མ་ལག་དང་བཅས་པའི་ལས་བསྡོམས་རྒྱས་པར་ ཞིབ་འཇུག་གནང་བའི་སྟེན་སྟོན་སྟོན། ཡིག་ཆ་ཨང་། ༣༥ པ།	༡༠༡་་་༡༠༣
༦	གཞུང་འབྲེལ་གྲོས་འཆར། ཡིག་ཆ་ཨང་། ༣༦ པ།	༡༠༤་་་༡༠༤
༧	སྤྱི་འཇུག་རྒྱུན་ལས་ཀྱི་དྲི་བ་ཁག་ལ་བཀའ་ཤག་གི་ལན་འདེབས་གསལ་བཤད།	༡༠༥་་་༡༠༧
༨	འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་མ་ལག་དང་བཅས་པའི་ལས་བསྡོམས་ཐོག་སྤྱི་ཡོངས་བཟོ་སྒྲིང་དང་། བཀའ་ ཤག་གི་ལན་འདེབས་གསལ་བཤད།	༡༠༧་་་༡༡༠
༩	ཆོག་ས་རྩལ་ནས་དགོངས་ཤོག་ཁག་སྟེན་སྟོན།	༡༡༠་་་༡༡༡
༡༠	ཆོག་ས་གཙོ་མཁུག་བསྡོམས་གཏམ་བཤད།	༡༡༡་་་༡༡༧
༡༡	སྐབས་བརྒྱ་བརྒྱུན་པའི་གྲོས་ཆོག་ས་ཆོག་ས་རྩལ་བ་གྲོལ་བའི་གསལ་བསྐྲགས།	༡༡༧་་་༡༡༧

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༥ ལྷ་ ༣ ཚེས་ ༡༤ ཉིན་གྱི་བྱུང་གསུམ་པ།

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

ལས་རིམ་འགོ་འཇུག་སྒྲིཊ་ཡིན། ད་ལྟ་ལས་རིམ་འགོ་བཞེས་པ་འདི་ཕྱི་དེལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བསྟོམས་ཀྱི་ཐོག་ལ་སྤྱི་
ཡོངས་ཀྱི་བསྐྱོར་དང་འཛིན་སྐྱོར་གི་ལན་འདེབས་གསལ་བཤད་ཐེབས་བསྟན་ཡོད། ད་ལྟ་སྤྱི་འཐུས་ ༢༧ ཀྱིས་མཆོན་
གཞུང་ཁུས་ཐེན་པ་ཡིན། རྣམ་པ་ཚོས་དགོངས་པ་བཞེས་རོགས་གནང་། དུས་ཚོད་ཞེ་དྲགས་མི་འདུག དེ་རིང་ཉིན་མཐའ་མ་
ཆགས་བསྟན་ཡོད་པ་རེད། ལས་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་ཐོག་ནས་སྟོན་ཅིས་གྲོས་ཚོགས་སྐབས་སུ་གསུང་ཆོག་གི་
ཡོད་རེད། ལས་དོན་དང་ཐད་ཀར་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཡིན་ན་དེ་རིང་དེས་པར་དུ་གསུང་། དེའི་རྗེས་སྤང་པར་ཞེ་དྲགས་མེད་པ་
ཡིན་ན་སྟོན་ཅིས་གྲོས་ཚོགས་ཐོག་ལ་གསུང་རོགས་གནང་ཁུ་ཁྱི་ཡིན། སྤྱི་འཐུས་བསྟན་པ་ཡར་འཕེལ་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་བསྟན་པ་ཡར་འཕེལ་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ ཕྱི་དེལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བསྟོམས་བསྟན་པའི་ནང་གི་ཤོག་གྲངས་ ༣༩ རང་ཅུ་སོག་སྤྱི་
ཚབ་དོན་གཙོད་ལས་ཁུངས་ཟེར་བ་དེའི་སྐོར་ལ་ཁུ་ཁྱི་ཡིན། དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ ཅུ་སོག་སྤྱི་ཚབ་དོན་གཙོད་ཁོ་
རང་ས་གནས་ལ་བཞུགས་མ་ཐུབ་པའི་གནས་སྟངས་ཤིག་བྱུང་བ་རེད། ད་ལྟའི་ཆ་ལ་གནས་སྟངས་དེ་གང་འདྲ་ཞིག་ཆགས་
ཡོད་རེད། གནད་ལག་ཆེ་ས་ནས་ང་རང་ཚོའི་སྤྱི་ཚབ་དོན་གཙོད་དེ་གལ་ཆེན་པོ་ཞེ་དྲགས་ཆགས་ཡོད་རེད་ལ་ས་གནས་ལ་
བཞུགས་དགོས་སྒྲིཊ་དེ་དེ་བས་ཀྱང་གལ་ཆེན་པོ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་རེད། གཉིས་པ་དེ་ང་རང་ཚོའི་སྤྱི་ལྟོས་ཀྱི་ཁྲིམས་དང་།
སྤྱི་གཞི་གཞི་ ཅིས་ལ་སོགས་པ་དེ་ཚོའི་ཐོག་ནས། ས་གནས་ལ་མ་བཞུགས་ནས་རྒྱལ་ཁབ་གཞན་པ་ནས་བྱག་ལས་གནང་ན་
དེ་ཆོ་ལ་འབྲིག་དང་མ་འབྲིག་གི་གནས་སྟངས་ཡོད་རེད་དམ། ཅི་བ་གཅིག་དེ་ཡིན། དེ་ནས་ཤོག་གྲངས་ ༣༠ རང་དུ་སྤར་
སེལ་སྤྱི་ཚབ་དོན་གཙོད་ལས་ཁུངས་དང་། བེ་རི་སི་འབྲེལ་མ་ཐུང་ལས་ཁུངས་སྐོར་ལ་ཅི་བ་གཅིག་ཡོད། དེ་གང་ཡིན་ཁུས་པ་
ཡིན་ན་སྤང་མི་སྤྱི་ཚབ་དོན་གཙོད་ཁྲུབ་ཁོངས་ནས་མི་མང་དེ་ཆོ་ལ་རྒྱབ་གཉེར་གནང་ཡག་ལ་སོགས་པ་དེ་ཆོ་གྲངས་ཀ་དང་
བཅས་པ་དཔེ་མི་སྤྱི་དཔེ་གསལ་པོ་གནང་ཡོང་གི་འདུག ཡིན་ནའང་། མི་འབོར་གྱི་ཆ་ནས་སྤར་སེལ་སྤྱི་ཚབ་དོན་གཙོད་ཀྱི་
ཁྲུབ་ཁོངས་ལ་ང་རང་ཚོའི་མི་འབོར་རྒྱ་དེ་མང་བ་ཆགས་ཡོད་རེད། དེ་ཆོར་རྒྱབ་གཉེར་གནང་སྒྲིཊ་དེ་འདྲ་བྱུང་ཡོད་སྒྲིཊ་
དེ་གྲངས་ཀ་དེ་ཆོ་རྩ་བ་ཉིད་ནས་གསལ་མི་འདུག བྱས་ཅང་སྤང་མི་སྤྱི་ཚབ་དོན་ཁང་ནང་བཞེས་ཀྱི་གསལ་པོ་བཀོད་མ་ཐུབ་
པའི་སྤྱི་ཚབ་དོན་གཙོད་ཀྱི་ཁོངས་པ་རེད། མ་འོངས་པར་གསལ་པོ་འགོད་ཐུབ་པ་ཡིན་ན་པན་ཐོགས་ཆེན་པོ་འདུག་ཁུ་ཁྱི་ཡིན། དེ་
ནས་ཅི་བ་ཅིག་སྟེ་ད་ལྟ་ང་ཚོས་ལས་བསྟོམས་ནང་མར་མཇུག་ཡོང་དུས། ང་རང་ཚོའི་སྤྱི་བྱ་ཁག་ལ་དབུ་མའི་ལམ་གྱི་གོ་
ཏྚོགས་ཀྱི་ལས་འགུལ་སྤེལ་ཡིན་ཞེས་པ་ཞིག་ཡང་ནས་ཡང་དུ་མཐོང་བསྟན་ཀྱི་འདུག སྤྱི་བྱ་གཞི་དེ་ཆོ་ལ་དབུ་མའི་ལམ་གྱི་གོ་
ཏྚོགས་ཡང་ནས་ཡང་དུ་སྤེལ་དགོས་སྒྲིཊ་ཡིན་ཁུ་ཁྱི་ཡིན། དགོས་པ་དམིགས་ཡུལ་འདྲ་པོ་ག་རེ་མཐོང་གི་ཡོད་དམ། ད་ལྟ་
བར་དུ་དབུ་མའི་ལམ་ལ་བྱུབ་འབྱུས་མ་ཐོབ་པ་དེ་ང་རང་ཚོ་ནང་ཁུལ་ལ་གོ་ཏྚོགས་མེད་པའི་དབང་གིས་རེད་བསམ་གྱི་མི་
འདུག རྒྱ་ནག་གཞུང་གིས་ཡ་མ་བྱས་ཅང་ང་ཚོ་འདི་ལྟར་ལྷག་སོང་བ་རེད། དེ་འདྲ་སོང་ཅང་ང་རང་ཚོ་ནང་ཁུལ་དང་། དེའི་
ནང་ནས་སྤྱི་རྗེ་སྤྱི་བྱ་གཞི་དེ་ཆོ་ལ་ཡང་ནས་ཡང་དུ་གོ་ཏྚོགས་འདྲ་ཞིག་སྤེལ་གཅིག་བྱས་སྟོན་ཡག་དེས་ག་ཆོད་ཅམ་ཞིག་
པན་གྱི་ཡོད་རེད། རྒྱ་ནག་དང་མཉམ་དུ་སྐད་ཆ་བཤད་ཡག་ལ་སྤྱི་བྱ་གཞི་དེ་ཆོ་ལ་གོ་ཏྚོགས་ཡོད་དགོས་པའི་ཆ་རྒྱུན་དེ་འདྲ་

ཀླུ་མིས་བཏོན་ཡོད་ཅེད་དམ་མ་ཅེད། དེ་མ་བྱས་ན་གྲོང་ག་རེ་རག་གི་ཡོད་ཅེད། དེ་ནི་བ་གཅིག་བྱས། རྒྱ་ཆོག་གཙོ་མཁན་
པོ་བསོན་ནམས་བསྟན་འཕེལ་མཆོག་ནས། དུས་ཚོད་རྩོགས་འབྲེལ་འདུག ། དེ་ནས་མཐའ་མ་དེ། དཔལ་ལྷན་གྱི་དེའི་
བཀའ་ལློན་མཆོག་གི་དེའི་ཀླུ་ལ་ཁབ་ཁག་ལ་བོད་དོན་དེའི་བསྐྱགས་ཀྱི་ཐོག་ལ་མང་པོ་ཐེབས་གནང་གི་འདུག ད་དུང་དེ་ལས་
མང་ཙམ་ཐེབས་དགོས་ཀྱི་འདུག ང་ཚོའི་བོད་དོན་བདེན་མཐའ་གསལ་ཐབས་ལ་གནད་འགག་ཆེ་ཤོས་བོད་དོན་དེའི་
བསྐྱགས་དེ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་ཅེད། ད་ལྟའི་དུས་ལ་གྱི་དེའི་ཀླུ་ལ་ཁབ་ཁག་ལ་ཡང་ནས་ཡང་དུ་ཐེབས་ཏེ། བོད་དོན་དེའི་བསྐྱགས་
གནང་ཡག་དེ་ད་དུང་ཡང་སྡོན་མ་ལས་ལྷག་ཤུགས་ཆེ་ཙམ་གནང་དགོས་ཀྱི་འདུག་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

ཆོག་གཙོ་མཁན་པོ་བསོན་ནམས་བསྟན་འཕེལ་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འཐུས་ལྷོ་བཟང་ཐུབ་བསྟན་ལགས་ནས།

སྤྱི་འཐུས་ལྷོ་བཟང་ཐུབ་བསྟན་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོག་གཙོ་མཆོག་གི་དེའི་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བསྐྱེམས་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ཐད་ཀར་དེ་བའི་དེས་ཆོག་བ་ཞུ།
དང་ཐོག་དེ་ལ་གྱི་དེའི་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བསྐྱེམས་དེར་བལྟ་ཡོང་དུས་ཐུག་ལས་དེ་ཆོ་ཏ་ལས་པའི་ཡག་པོ་གནང་འདུག དེ་
ལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་རྒྱུ་དང་མཉམ་དུ་དམིགས་བསལ་དོན་གཅོད་ཁག་གིས་ཀྱང་ལས་འགུལ་དེ་འདྲ་མང་པོ་ཞིག་གོ་སྒྲིག་བྱས་
འདུག དེ་ལ་འགོ་ལས་ཆང་མ་ལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ནས་ལས་བསྐྱེམས་ཀྱི་ཤོག་གྲངས་ ༥ བ་ཡིག་སྒྱུར་དང་བར་
སྟན་གྱི་དོན་ཆུན་བཞི་བ་དེའི་ནང་དཔལ་ལྷན་དགའ་ལྷན་པོ་བྱང་གི་བྱང་ཆེ་ལྷོ་བཟང་སྤྱན་པ་མཆོག་གིས་བཅམས་པའི་བོད་
དོན་སྐྱོང་བ་ཞེས་པའི་དཔེ་དེ་དགའ་ལྷན་པོ་བྱང་ལ་ཡར་སྤེལ་དུས་དེ་ལ་སྤྱི་སྤྱོད་ཡིག་ཆང་ཞེས་བྲིས་འདུག ཡོངས་གྲགས་
བྱས་ནས་ང་ཚོའི་བོད་མིའི་སྤྱི་འཐུས་འཛུགས་དང་། དགའ་ལྷན་པོ་བྱང་དེ་ཉིད་ཙམ་འགྱུར་བ་ཞིག་གིས་དུས། ཉམ་རྒྱུན་གཞུང་
འབྲེལ་ཡིག་ཆའི་ནང་ལ་དགའ་ལྷན་པོ་བྱང་འཁོད་ཡོད་དུས་དགའ་ལྷན་པོ་བྱང་རང་འགོད་ཐུབ་ན་ཡག་པོ་འདུག སྤྱི་སྤྱོད་ཡིག་
ཆང་ཟེར་བ་དེ་དེ་སྤྱོད་ཀྱི་མིང་ཞིག་ཆགས་བསྟན་ཡོད་ཅེད། དེ་འདྲ་སོང་ཙམ་། འདི་ཡང་གཞུང་འབྲེལ་ཡིག་ཆ་ཡིན་དུས་མ་
འོངས་བར་དེའི་ཐོག་ཐུགས་གཟབ་གནང་རོགས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་འབྲེམས་སྟོན་ཆུན་པའི་ངོས་ནས་ལྷོ་བཟང་ཐུབ་བསྟན་གྱི་གཏམ་བཤད་འབྲེལ་བའི་ལས་རིམ་གོ་སྒྲིག་ཞུས་
ཏེ་ད་ལྟ་བར་དུ་གྲངས་ ༡༥ ལྷུང་འདུག སོ་སོ་འདྲ་པོ་ཡིན་ན་དེ་སྟོན་རྒྱུན་ལས་ཡིན་པའི་སྐབས་སུ་ཐངས་ཁགས་ཤིག་བཅར་
རྒྱུ་བྱུང་། དེ་ཆོ་དངོས་གནས་ཡག་པོ་འདུག ལས་འཆར་དེ་ཆོ་མ་འོང་བར་དེ་དང་དེ་རིགས་ལ་སུ་མཐུན་ནས་མཐུག་སྐྱོང་
བྱེད་དགོས་རྒྱུ་གལ་ཆེན་པོ་ཅེད་འདུག་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་ཨིན་ལན་སྤྱི་ཆབ་དོན་གཅོད་ཀྱི་དོན་ཆུན་གསུམ་པའི་ནང་ཨིན་ལན་གཞུང་ནས་ལོ་རྒྱུས་ནང་ཐངས་དང་པོ་
དོན་གཅོད་ལས་ཁུངས་དེ་ཆོ་གྱི་དེའི་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་གོ་སྒྲིག་ཞུས་པའི་འདུ་འཛོམས་ལ་སྐད་བཏང་བ་ལྟར་བཅར་ཐུབ་པ་
བྱུང་འདུག དེ་ཆོ་དངོས་གནས་ཡག་པོ་བྱུང་འདུག་པས་གྱི་དེའི་ལས་ཁུངས་དང་ཨིན་ལན་དོན་གཅོད་ཀྱི་འགོ་ལས་ཡོངས་ལ་
ཐུགས་རྗེ་ཆེ་དང་བསྐྱགས་བརྗོད་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཡར་རྒྱས་ལ་མཐའ་མེད་པ་སོང་ཙམ་། མ་འོངས་བར་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་དོན་
གཅོད་གཞན་པ་ཆོས་ཀྱང་གནང་སྐྱོངས་གང་ཡོད་པ་དེ་དེས་བར་དུ་གནང་ཐུབ་པ་བྱེད་རོགས་གནང་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ག་ནང་བཞུགས་པའི་མི་ལོན་ཆོད་བརྒྱུད་པ་དེའི་ནང་དུ་དོན་ཁང་གི་ལས་བྱེད་ཀྱི་འགྲོ་གྲོལ་མ་གཏོགས་གཞན་ཆ་ཆང་དོན་ཁང་རང་ནས་ཐབས་འཛུལ་བྱས་ཏེ་གཏོང་གི་ཡོད་ས་རེད། དེ་ལ་དངོས་གནས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་འདོད་བྱུང་། ཅ་བའི་བྱང་ཨ་རིའི་དོན་གཅོད་ཁྲབ་ཁྲོད་ནང་དུ་བོད་རིགས་སྤྱི་མཐུན་ཆོག་མཐོག་པོའི་བོད་རིགས་མང་ཤོས་ཤིག་དེར་ཡོད་རེད། ང་ལྟ་ཨ་རིའི་སྤྱི་འཐུས་གཉིས་འདིར་བཞུགས་ཡོད་ཅང་མ་འོངས་པར་བྱང་ཨ་རིའི་སྤྱི་ཆབ་དོན་གཅོད་ཀྱི་འགྲོ་སྲོད་དེ་ཆོ་ཡིན་ཡང་། ས་གནས་དེ་ག་རང་མི་མང་རང་གིས་གཏོང་བྱུང་པ་ཡིན་ན་སྤྱི་གཞུགས་ཀྱི་འགྲོ་སྲོད་དང་། གང་ཅིའི་ཐད་ནས་ཏོག་ཅམ་ཡག་པ་ཆགས་ཀྱི་རེད་བསམ་གྱི་འདུག དེ་སྤྱོད་ཡིན་ན་བྱང་ཨ་རིའི་ས་གནས་ཁག་སོ་སོའི་ཆོག་མཐོག་ཁང་གསར་རྒྱག་བྱ་རྒྱུ་དང་། གསར་པ་ཉི་རྒྱུ་སོགས་ཀྱི་འགྲོ་སྲོད་མང་པོ་ཞིག་བཏང་ནས་དཀའ་ངལ་འབྱུང་བ་རེད། ང་ལྟ་ཆ་ལ་མང་ཆེ་བས་བྱ་ལོན་དེ་ཆོ་འཇལ་བྱུང་བ་བྱུང་བ་རེད། མ་འོངས་པར་བོད་རིགས་མང་ས་དཔེར་ན་སྤྱི་མཐུན་ཆབ་དོན་གཅོད་དང་། སུད་སིར་བོད་རིགས་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་དུས་ཆང་མས་ཨིན་ལན་ལྟ་བུ་སྤྱི་ཆབ་དོན་གཅོད་ཀྱི་འགྲོ་སྲོད་དེ་ཆོ་ས་གནས་རང་ནས་གཏོང་བྱུང་བ་བྱུང་བ་ཡིན་ན་ཡག་པོ་འདུག་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

ལས་བསྡེམས་ཀྱི་ཤོག་གངས་ ༣༣ ཀྱི་སྐད་དེ་ལ་རྩ་སོག་སྤྱི་ཆབ་དོན་གཅོད་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཁྲབ་ཁྲོད་ས་རྩ་སོག་བོད་རིགས་སྤྱི་མཐུན་ཆོག་མཐོག་པོའི་ཆོག་སྐད་འཕྲིན་བརྒྱུད་དེ་བོད་མིའི་སྤྱི་གཞུགས་ཀྱི་ལམ་སྟོན་གནང་གི་ཡོད་པ་གསལ་འདུག སྤྱིར་བཏང་རྩ་སོག་གི་ཁྲབ་ཁྲོད་ལ་བོད་རིགས་སྤྱི་མཐུན་ཆོག་མཐོག་པོའི་གཞོན་ཡོད་པ་དང་བོད་པ་ག་ཆོད་ཡོད་མེད་དང་། དེའི་ནང་གལ་ཆེ་བ་གཅིག་འདི་འདུག དེའི་ནང་སྐད་འཕྲིན་བརྒྱུད་དེ་བོད་མིའི་སྤྱི་གཞུགས་ཀྱི་ལམ་སྟོན་གོ་རྟོག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཟེར་འདུག སྐད་འཕྲིན་ཞུ་དུས་ངས་ནོར་མེད་པ་ཡིན་ན་པལ་ཆེར་དེ་ Wechat ཞུ་ཡི་ཡོད་ས་རེད། དཔལ་ལྷན་ཆོག་མཐོག་གཅི་མཆོག་སྐད་འཕྲིན་ཀྱི་མཉེན་ཆས་དེ་རྒྱ་ནག་གིས་བཅོས་པ་ཞིག་ཡིན་དུས་ང་ཆོས་དེ་བེད་སྤྱོད་གཏང་བ་ཡིན་ན་ཏག་ཏག་ཅིག་བསྐྱད་ཡོད་རེད་དམ། བོད་མིའི་སྤྱི་གཞུགས་ཀྱི་ལམ་སྟོན་དེ་ཆོ་རྒྱ་ནག་གཞུང་གིས་ཐད་ཀར་བཅོས་བཞག་པའི་མཉེན་ཆས་ཤིག་བེད་སྤྱོད་བཏང་བསྐྱད་པ་ཡིན་ན། དེ་ཏག་ཏག་ཅིག་བསྐྱད་ཡོད་རེད་དམ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན་པ་དང་། ད་པལ་ཆེར་དེ་ག་རང་ཡིན་ས་རེད། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཆོག་མཐོག་མཁན་པོ་བསོད་ནམས་བསྟན་འཕེལ་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འཐུས་བསྟན་འཕེལ་ཆོས་འཛིན་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་བསྟན་འཕེལ་ཆོས་འཛིན་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོག་མཐོག་གཅི་མཆོག་ བྱི་འི་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ ༢༠༢༡...༢༣ ལོའི་ལས་བསྡེམས་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་དོགས་འདུལ་ བྱི་བ་ཞུས་ནའི་འདྲ། འབོད་བསྐྱེད་དེ་འདྲ་མཆོན་པའི་ཐོག་ནས་ཆོག་ཅིག་གཉིས་ཤིག་ཞུ་འདོད་བྱུང་སོང་། རྣམ་པ་ཆོ་ཆང་མས་མཁུན་གསལ་རེད། ཉེ་ཆར་བྱི་རྒྱ་ ༡ ཆེས་ ༡༢' ཉིན་ཁེ་ན་ཏ་གཞུང་གི་ངོས་ནས་ཁོ་རོན་ཁོ་མངའ་སྡེའི་ནང་དུ་གཏན་གཞི་བྱས་པའི་དགའ་ལྷན་ཆོས་ལྷན་གྲིང་ལ་ཁོང་རང་ཆོའི་དཔལ་ལྷན་ཆོག་མཐོག་གཅི་མཆོག་ཨིན་སྐད་ནང་དུ་ཞུས་པ་ཡིན་ན་ Green Infrastructure Initiative ཆེད་དུ་ས་ཡ་གཅིག་ཅམ་ཞིག་ཁེ་ན་ཏ་གཞུང་ནས་མར་ཕུལ་བ་རེད། དེ་ཕུལ་བའི་གཏམ་བཟང་དང་དགའ་ལྷན་ཀྱི་ཉིན་མོའི་མཛད་སྒོར་དངོས་སུ་བཅར་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་བྱུང་སོང་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེའི་

སྐབས་སུ་དབུས་གྲོས་ཚོགས་འཐུས་མི་སྤྱི་ཞབས་ཟེམ་སེ་མེ་ལི་ནི་ (James Maloney) དང་། ཨ་རི་རྩེ་རྩི་མཚོག (Arif Virani) ཨི་ཐིན་ཟླ་ཀར་ (Yvan Baker) བཅས་ཁོང་རང་ཚོ་དང་མཉམ་དུ་མངའ་སྡེ་གྲོས་ཚོགས་ཀྱི་འཐུས་མི་རང་ཚོའི་བུ་འཁྲིད་ལགས་དཀར་པོ་ཆེ་མཉམ་དུ་འང་མངའ་སྡེ་གྲུང་བ་མ་ཟད། བོད་དོན་ཐོག་བཀའ་ཁོལ་ཞུ་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་ཡག་པོ་བྱུང་ཞུ་རྒྱུ་དང་། དེ་ཞུ་བའི་སྐབས་སུ་རང་ཚོ་བོད་མི་ཡོངས་ཀྱི་ཆབ་ཞུས་ཏེ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུས་པ་མ་ཟད་དེ་ཆོར་ཐུ་མཐུད་དེ་རྒྱ་བ་སྐྱོར་གནང་རོགས་ཞེས་འབོད་བསྐྱེད་ཞུས་པ་ཡིན། དེའི་སྐད་ལ་གྲོས་ཚོགས་འཐུས་མི་ཨ་རི་རྩེ་རྩི་ (Arif Virani) མཚོག་གིས་པར་ཕྱིན་ཏེ་འདི་ཡིན་གཅིག་མིན་གཅིག་གསུང་རོགས་གནང་ཞེས་གསུངས་པ་དང་། ད་ལྟ་རང་ཚོ་དབུས་བོད་མིའི་སྤྱི་གཞུགས་ལ་ Global Affair ཁེ་ན་ཁའི་རོགས་དབུས་ས་ཡ་ལྔ་ལྷག་ཙམ་ཡོད་པ་དེ་དབུས་འགྲུངས་གནང་དགོས་ཀྱི་ཡོད་དུས། དེའི་ཐོག་ལ་ཁོ་རང་གིས་གང་ཐུབ་ཤུགས་རྒྱ་གཞི་ཡིན་ཞེས་བོད་མི་ཚོ་ལ་གསུང་རོགས་གནང་ཞེས་གསུངས་གི་འདུག དེ་རིང་ངས་གྲོས་ཚོགས་ཀྱི་སྤྱིངས་ཆ་འདི་བརྒྱུད་དེ་ཁེ་ན་ཁའི་གཞུང་དང་། གྲོས་ཚོགས་འཐུས་མི་རྣམས་པོ་ཚོ་དེ་བཞིན་རང་ཚོའི་བོད་དོན་རྒྱ་བ་སྐྱོར་བ་ཆང་མར་རྒྱ་བ་སྐྱོར་གནང་བར་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་འདོད་བྱུང་། ལྷག་པར་དུ་ཉེ་ཆར་དགའ་ལྷན་ཚོས་ལྷན་སྦྲེང་དུ་ས་ཡ་གཅིག་ཙམ་ཞིག་བྱུང་ཡག་དེར་དེ་སྤོན་གྱི་རྒྱན་ལས་དང་འགོ་ཁྲིད། དེ་བཞིན་ད་ལྟའི་རྒྱན་ལས་རྣམས་པོ་ཚོས་སྤྱི་ལས་བསྐྱོར་ནས་བྱུང་བ་དེ་ལ་ངས་བསྐྱེད་པ་བཞིན་དང་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་འདོད་བྱུང་སོང་། དེ་ཞུས་པའི་ཐོག་ནས་གྲོས་ཚོགས་འཐུས་མི་ཞིག་གིས་ང་ལ་ཁྲིད་རང་ཚོའི་ཞུ་གཏུག་དངོས་གནས་དེ་ག་རེ་རེད། དགོས་མཁོ་དངོས་གནས་དེ་ག་རེ་རེད་ཅེས་སྐད་ཆ་བྲིས་གནང་བྱུང་། དེ་དབུས་ངས་ལན་འདི་རང་ཕུལ་ཡིན། ཅ་བའི་རྣམས་པོ་ཚོས་ང་ཚོར་དབུལ་གྱི་རོགས་རམ་གནང་ཡག་དེ་ང་ཚོ་ལ་ཉ་ཅང་གི་གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་དང་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཞིག་ཆགས་བསྐྱད་གྱི་ཡོད་རེད། མེད་ན་མེད་ཐབས་ཤིག་ཆགས་བསྐྱད་གྱི་ཡོད་རེད། གང་བྱས་ཏེ་ཐེར་ན་ང་ཚོའི་འཐབ་ཆོད་འདི་རྒྱན་གནས་ཐུབ་པར་དཔལ་འབྱོར་གྱི་རོགས་རམ་མེད་པ་ཡིན་ན་གནས་ཐུབ་ཡག་ཅིག་ཅ་བ་ཉིད་ནས་ཡོད་མ་རེད། ཡིན་ནའང་ཁྲིད་རང་གིས་བྲི་བ་དེ་བྲིས་ཅང་ངས་ཁྲིད་རང་ལ་འདི་ཞུ་འདོད་བྱུང་སོང་། དེའི་སྐབས་ཉི་མ་གཉིས་གསུམ་གྱི་གོང་ལ་ཨ་རིའི་གཞུང་ནས་ཁྲིམས་འཆར་དེ་གཏན་འབེབས་བྱུང་བ་དང་ཁ་ཐུག་བརྒྱབ་བསྐྱད་ཡོད་རེད། དེའི་ཐོག་ལ་རྣམས་པོ་ཚོའི་ངོས་ནས་ཤུགས་རྒྱ་གཞི་དགོས་ཡག་དེ་གལ་ཆེན་པོ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་རེད། ཁྲིད་རང་ཚོ་རང་དབང་དང་མང་གཙོ་ལྷན་པའི་ལུང་བ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་བོད་ཀྱི་བདེན་དོན་གྱི་འཐབ་ཆོད་དེ་ལ། རྒྱ་བ་སྐྱོར་བྱེད་པའི་ཐོག་ནས་དངོས་ལེན་གནང་དགོས་རྒྱུ་དེ་གལ་ཆེན་པོ་རེད་ཅེས་ཞུས་པ་ཡིན། འདི་ཞུས་པའི་ཐོག་ནས་དེ་རིང་བའི་བྲི་བ་དེ་འདིའི་སྐད་ལ་ཐུག་གི་འདུག ༡༠༢༢ ཕྱི་ཟླ་ ༡༢ ཀྱང་དུ་ཁེ་ན་ཁའི་གྲོས་ཚོགས་ནང་དུ་གོང་ཆོད་ཅིག་གཏན་འབེབས་གནང་ཡོད་རེད། དེ་བསྐྱམས་ཐེབས་མཁན་དེ་རྩིང་ཞེན་ཆབ་སྲིད་ཚོགས་པའི་ Conservative Party དབུས་གྲོས་ཚོགས་འཐུས་མི་སྤྱི་ཞབས་ཟླ་ནི་རི་ནི་སེ་ (Garnett Genius) ལགས་ཆགས་ཀྱི་འདུག ཁོ་རང་གིས་མནམས་ཐེབས་པའི་གྲོས་ཆོད་དེ་ད་ལྟ་སྤྱི་མོས་ཀྱིས་གཏན་འབེབས་བྱུང་ཡག་དེ་རང་ཚོའི་གཟི་བརྗེད་དང་སློབས་པ་ཞིག་ཆགས་ཡོད་རེད། ཡིན་ནའང་བྲི་བ་གལ་ཆེ་བ་དེ་དེའི་ཆོད་དུ་རྒྱ་བ་ལ་ཡང་ཤུགས་སྐྱོན་མཁན་མང་པོ་ཞིག་འདུག Canada Tibet Committee, བོད་རིགས་སྤྱི་མཐུན་ཚོགས་པ། གཞུང་འབྲེལ་མ་ཡིན་པའི་ཚོགས་པ། བོད་མིའི་སྤྱི་གཞུགས་ཀྱི་སྤྱི་ཆབ་བཅས་ཆང་མས་དེར་མཐུན་འགྱུར་སྤྱར་བའི་ཐོག་ནས་བསྐྱེད་པ་དང་། རང་ཚོ་གཟི་བརྗེད་ཅིག་འགྱུར་ཐུབ་པ་བྱུང་རེད། ད་ལྟ་བྲི་བ་རོ་མ་དེ་ག་རེ་ཆགས་བསྐྱད་གྱི་ཡོད་ཞུས་པ་ཡིན་ན། དེའི་མཐུག་སྐྱོད་དེ་ད་ལྟའི་ཆར་གང་འདྲ་གནང་གི་ཡོད་དམ། དེ་གྲོས་ཆོད་ཅིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་དུས་དེ་ཁྲིམས་འཆར་ལ་བསྐྱུར་བ་

ཡིན་ན། དེའི་ཐོ་བོ་དེ་རང་བཞིན་གྱིས་གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཆགས་འགྲོ་ཡི་ཡོད་རེད། ད་ལྟ་ཨ་རིས་དེ་འདྲ་ཞིག་གནང་གི་ཡོད་པ་
 དེ་དང་ཆོས་མིག་དཔེ་སྟོན་ཡག་ཡོད་པ་ཞིག་རེད། ཨ་རིས་དེ་འདྲ་གནང་འདུག་ཅེས་དང་ཆོས་ཁེ་རྒྱུ་ཁོ་རྒྱུ་ཁོ་རྒྱུ་ཁོ་རྒྱུ་
 ཡོད་རེད། དེ་བཞིན་ལུང་པ་གཞན་པ་མང་པོ་ཞིག་ལ་གཞོན་ལྷན་སྟོན་ཡག་ཡོད་དུས། དེའི་ཐད་ལ་དང་ཆོའི་ངོས་ནས་མཐུག་
 སྐྱོད་གང་འདྲ་ཆགས་ཡོད་རེད་ཅེས་འདྲི་འདོད་བྱུང་སོང་། དེ་གང་ཡིན་ཞུས་པ་ཡིན་ན་དང་ཆོས་དེའི་ཐོག་ལྷན་སྟོན་གྱི་དགོས་
 ཡག་གལ་ཆེན་པོ་ག་རེ་བྱས་ནས་ཆགས་འདུག་ཞུས་པ་ཡིན་ན། ཁེ་རྒྱུ་ཁོ་རྒྱུ་ Election དཔལ་ལྷན་ཆོག་གཙོ་མཆོག་
 འོས་བསྐྱེད་ ༡༠༡༥ ལ་སླེབས་ཀྱི་ཡོད་རེད། བྱས་ཅང་པ་གིར་བཞུགས་བསྐྱེད་མཁན་དང་རང་ཆོའི་བོད་མི་མང་པོ་ཞིག་ལ་མི་
 སེར་གྱི་ལག་འཁྱེར་ཡོད་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་སོ་སོའི་གྲོས་ཆོག་ལ་འཇུག་མི་ཆོ་ལ་དུས་ཆོད་ཐུང་ཐུང་གི་ནང་དུ་གཞོན་
 ལྷན་སྟོན་དགོས་ཡག་གལ་ཆེན་པོ་རེད། ཅུ་བའི་འོས་བསྐྱེད་ཡིན་མིན་ལ་མ་ལྟོས་པར་སོ་སོས་ལས་འགྲུལ་སླེལ་དགོས་
 ཡག་གལ་ཆེན་པོ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་རེད། ཡིན་ན་འང་ད་རེས་དེར་གོ་སྐབས་བཟང་པོ་ཞིག་མཐོང་གི་འདུག་ཞུ་རྒྱུ་དང་། འཛོད་
 སྐུལ་མཆོན་གྱི་དུ་དཔལ་ལྷན་གྱི་ཕྱི་ལྷན་བཀའ་སློན་མཆོག་ལ་དང་རང་ཆོའི་བོད་མིའི་སློབ་འཇུག་གི་ངོས་ནས་སྐྱེ་ཆ་བ་གང་
 མང་མང་ཐེབས་སུ་བ་ཐབས་དང་། བ་གིའི་གྲོས་ཆོས་འཇུག་མི་ཆོར་ཞུ་སྐུལ་གནང་ཡག་ ད་ལྟ་གནང་གི་ཡོད་མ་རེད་ཅེས་ཞུ་
 གི་མེད། ༡༩༩༩ གནང་གི་ཡོད་ཀྱི་རེད། འོག་གངས་ ༡༩ གནང་དུ་ཐུ་མ་ཐུད་དེ་གནང་དང་གནང་ཐུས་ཞེས་གསུངས་འདུག་
 དེའི་སྐར་ལ་ལྷན་སྟོན་གནང་དགོས་ཀྱི་དེ་གལ་ཆེན་པོ་ཆགས་ཀྱི་འདུག་ཅེས་འཛོད་སྐུལ་དང་སྐྱབས་ཀྱི་བ་ཡིན་ནའི་
 འགྲིག་གི་འདུག་ དེ་མཐུག་སྐྱོད་དེ་གང་འདྲ་གནང་གི་ཡོད་རེད་དམ། གྲོས་ཆོད་དེ་ཁྲིམས་འཆར་ལ་ཡིན་གཅིག་མིན་གཅིག་
 སྐྱར་དགོས་ཡག་དེ་གལ་ཆེན་པོ་ཆགས་ཀྱི་འདུག་ཞུ་འདོད་བྱུང་སོང་། གནང་དོན་གཉིས་པ་དེ། ༡ ཆོག་གཙོ་མཆོག་པོ་
 བསོན་ནམས་བསྐྱེད་འཕེལ་མཆོག་ནས། དུས་ཆོད་རྒྱུས་སོང་། ༢ ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཆོག་གཙོ་མཆོག་པོ་བསོད་ནམས་བསྐྱེད་འཕེལ་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་གྱི་ཕྱི་ལྷན་བཀའ་སློན་མཆོག་ གི་བ་རང་གི་བཀའ་ལན་གནང་རོགས་གནང་།

དཔལ་ལྷན་གྱི་ཕྱི་ལྷན་བཀའ་སློན་ཐོར་འཛིན་སྐྱོལ་མ་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོག་གཙོ་མཆོག་ ད་ལྟ་བཀའ་འོས་སྤྱི་འཇུག་གསུམ་གྱི་ཐོག་ནས་དགོངས་ཚུལ་དང་གི་བ་ཐེབས་པ་རེད། དང་
 ཐོ་དེ་ལ་ལྷན་ཁང་ངོས་ནས་ཐུག་ལས་ཡག་པོ་གནང་བ་དང་ལས་བསྟོམས་ཡག་པོ་བྱུང་བ་དེ་ཆོ་ངས་འདིས་འཇུག་པ་བྱེད་ཀྱི་
 ཡིན། དེ་ཡིན་དུས་དང་ཆོ་གྱི་ཕྱི་ལྷན་གྱི་སྐྱོད་བྱུང་ཆེས་གཙོ་པོའི་དོན་གཙོད་ནམ་པ། དེ་བཞིན་ལས་བྱེད་ཆང་མས་ཏུར་ཐག་
 གནང་བའི་གྲུབ་འབྲས་ཤིག་རེད་ཅེས་ཞུ་འདོད་བྱུང་།

དང་ཐོ་དེ་ JNU ཐོག་ལ་གྱི་ཕྱི་ལྷན་གི་ངོས་ནས་ཐུག་ལས་དང་བཀའ་འོས་སྤྱི་འཇུག་མཆོག་གི་བཀའ་སློན་ཞེས་
 གསུང་གནང་སོང་། ད་དེའི་ཐོག་ལ་དམིགས་བསལ་གྱི་འབྲེལ་བ་གང་ཡང་མེད། གྱི་ཕྱི་ལྷན་གྱི་བཀའ་སློན་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་
 འགན་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་རེད་མ་གཞིགས། ལན་ནང་ལ་གསལ་བ་གཞིར་བཟུང་གིས་ ༢༠༡༩ ལས་སྐུ་ལས་བསྐྱེད་པ་ཞིག་
 ཆགས་ཀྱི་འདུག་ རྒྱ་གར་གྱི་གནད་ཡོད་མི་སྣ་དང་ཞུ་དགོས་ས་འབྲེལ་ཡོད་ཆང་མར་ཁྲི་ལི་དོན་ཁང་གི་ངོས་ནས་འབྲེལ་བ་
 གནང་བ་ཞིག་རེད། ཡིན་ན་འང་ ༢༠༡༠ ཆོས་གངས་འཁོད་པ་གཞིར་བཟུང་དཔལ་ལྷན་སྐྱོད་འཕེལ་རིག་བཀའ་སློན་མཆོག་

དང་། བྱང་ཆེན་མ་པས་རྒྱ་གར་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་མི་སྣ་མངའ་འཕུད་ཐུག། དེ་བཞིན་སྡོན་མ་ནས་འབྲེལ་བ་དང་འབོད་སྐྱེལ་ཞུས་
དང་ཞུ་བཞིན་པ་དེ་ཆོ་ཚང་མའི་རྒྱ་རྒྱུ་ལ་བརྟེན་ནས་ད་ལྟའི་ཆག་ཡང་ཐོབ་པ་ཆགས་པ་རེད། དེས་ཆང་མ་ལ་པན་ཐོགས་
ཆེན་པོ་བྱང་ཡོད་རེད་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེར་བརྟེན་ཕྱི་ལི་དོན་ཁང་དང་། ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱི་དཔལ་ལྷན་བཀའ་སློན་མཆོག་
དང་བྱང་ཆེ་བཅས་ཆང་མར་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་བྱང་ཆེགས་གཉིས་ཉོས་པ་དེ་གཞུང་ལ་བཅོང་དགོས་པའི་གནས་སྟངས་ཐོག་ལ་གསུང་གནང་སོང་། དེ་སྡོན་
མ་བཀའ་ཤག་གོང་མའི་སྐབས་ལ་མི་སྐྱེར་ཞིག་གིས་བྱང་ཆེགས་གསུམ་དཔལ་ལྷན་ཆེགས་གཙུག་མཆོག་ Domain ཉོས་པ་
བྱང་འདུག

བྱང་ཆེགས་གཉིས་འདིའི་ནང་ལ་འཁོད་པ་དེ་རེད། tibetoffice.net, tibetoffice.org དེ་བཞིན་ tibetoffice.in
བཅས་གསུམ་ཁོ་རང་གིས་ཉོས། མ་གཞི་ནས་ domain ཉོ་རྒྱུ་དེ་སྤྱིར་བཏང་ནས་སྐྱེར་པ་སྤྱས་ཉོས་པ་ཡིན་ཅུང་དེ་མ་ཆོག་
པ་དེ་འདྲ་ཡིན་ས་མ་རེད། ཁོ་རང་གིས་ཉོས་ཏེ་སྡོན་མ་བཀའ་ཤག་སྐབས་གོང་མའི་སྐབས་ལ་ང་ཆོར་ཚུར་འཆོང་གི་ཡོད་པ་
ཡིན་ནའང་རེད། ཅིས་སྤྱོད་ཀྱི་ཡིན་ཅེས་དེ་འདྲ་ཞིག་གསུང་ཡོད་ས་རེད། ཡིན་ནའི་སྐབས་དེ་དུས་གོ་བཅད་ག་རེ་མ་འབྲོད་པ་
ཡིན་ན། ང་ཆོ་བཀའ་ཤག་སྐབས་ ༡༦ པའི་ངོས་ནས་ག་རེ་བསམས་སོང་ཞུས་པ་ཡིན་ན་བྱང་ཆེགས་དེ་བདག་པོ་རྒྱག་ཡག་དེ་
གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་མཐོང་སོང་། དེར་བརྟེན་མི་སྐྱེར་པ་ཁོ་རང་ལ་ང་ཆོས་འབྲེལ་བ་ཞུས་ཏེ། བྱང་ཆེགས་གཉིས་དེ་ཁོ་རང་གིས་ང་
ཆོར་བཅོང་པ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་རེད། བྱང་ཆེགས་ tibetoffice.in དེ་ཁོ་རང་གིས་ང་ཆོར་རིན་མེད་ཐོག་ནས་གནང་པ་
ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་རེད་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་བཞིན་བཀའ་ཤག་གིས་དགོངས་པ་བཞེས་ཕྱོགས་དང་ལས་དོན་བྱེད་ཕྱོགས་ཐང་འདོད་པ་ཁེངས་ཡོད་མེད་ཐོག་
དཔལ་ལྷན་ཆེགས་གཙུག་མཆོག་ Survey ཞིག་ TCRC ཡིས་མཐུན་འགྱུར་སྤྱར་བ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་རེད། Survey དེ་
གོ་སྒྲིག་གནང་མཁན་དེ་ NDI དང་རོགས་ཆེགས་ཀྱིས་གནང་བ་དེ་འདྲ་ཞིག་རེད། དེའི་བྱུང་འབྲས་དེ་བཀའ་ཤག་ལ་སྤུལ་
ཟེན་པ་རེད། གལ་སྲིད་དེའི་ནང་ལ་ག་རེ་འཁོད་ཡོད་མེད་གསུང་གི་ཡོད་པ་ཡིན་ན་རྗེས་ལ་འབྲུལ་ཆོག་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་དགོངས་འཆར་ལ་གང་ཡང་ཞུ་མི་དགོས་པ་བྱས། སྤྱད་སི་བོད་རིགས་རྣམས་པ་རྒྱ་གར་ལ་ཐེབས་པའི་
སྐབས་ཐོངས་མཆན་ཞུ་དུས་སྤྱད་སི་དོན་ཁང་ནས་མཐུན་འགྱུར་སྤྱར་བ་ཀྱི་ཡོད་པ་དེ་ལ་དཔུལ་ག་ཆོད་སྤྱོད་དགོས་ཀྱི་ཡོད་
རེད་ཅེས་ངེ་བ་དེ་ཐེབས་པ་རེད། དེ་སྡོན་མ་ནས་ལས་སློལ་ཞིག་ཆགས་བཟང་འདུག སྤྱད་སི་དོན་ཁང་ངོས་ནས་སྤྱད་སིའི་
བོད་རིགས་ཆོ་རྒྱ་གར་ལ་ཐོངས་མཆན་ཞུ་རྒྱུའི་ཆེད་དུ་མཐུན་འགྱུར་ཞིག་སྤྱར་བ་ཀྱི་འདུག དེས་ག་རེ་བྱེད་ཀྱི་འདུག་ཟེར་ན་མི་
མང་རང་སྤྱད་སི་ལ་གནས་སྤྱོད་བྱས་པའི་རྒྱ་གར་གཞུང་ཆབ་ལ་བཅར་དགོས་པ་ཆགས་པ་ཡིན་ན། ཡར་མར་དཔལ་ལྷན་
ཆེགས་གཙུག་མཆོག་ Train ནང་ལ་ཐེབས་རྒྱུ་ལ་སྤྱད་སྟོར་ ༣༠༠ ཙམ་པར་ཚུར་སྤྱོད་དགོས་པའི་གནས་སྟངས་ཤིག་ཆགས་
འདུག དེ་ཡིན་དུས་རྒྱ་གར་ལ་ཐེབས་མཁན་བོད་པ་ཆོས་སྤྱད་སི་དོན་ཁང་ལ་ཡིག་ཆ་དེ་ཆོ་ Post བརྒྱུད་དེ་བཏང་། དོན་
ཁང་ངོས་ནས་རོགས་པ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་ཆོའི་ཆེད་དུ་རྒྱ་གར་གཞུང་ཆབ་ལ་བཅར་པའི་ཐོག་ནས་ཐོངས་མཆན་ཀྱི་མཐུན་
འགྱུར་རོགས་རམ་ཞུ་བཞིན་འདུག ངེ་བ་གཙུག་པོ་དེ་དེ་ལ་དཔུལ་ག་ཆོད་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད་རེད་ཞུ་ཡག་དེ་རེད། དཔུལ་དེ་སྤྱད་སྟོར་
༣༠ དང་། དེ་འཛིན་སྤྱོད་གི་སྤྱི་འདྲ་པོ་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་ཞུས་པ་ཡིན་ན་འགྲིག་གི་ཡོད་ས་རེད།

དེ་ནས་བཀུར་ལོས་སྤྱི་འཐུས་ནས་ཕྱི་མོག་སྤྱི་ཚབ་དོན་གཅོད་ས་གནས་ལ་བཞུགས་མ་ཐུབ་པའི་གནས་སྐབས་དེ་ད་ལྟ་ཐུ་
མ་ཐུད་དེ་གནས་ཡོད་རེད། གང་ཡིན་ཟེར་ན་ཕྱི་མོག་སྤྱི་ཚབ་དོན་གཅོད་ལ་ཕྱི་མོག་གཞུང་གི་དོན་ནས་ foreign agent
སྟེན་ཐོའི་ནང་ལ་འཁོད་པ་གཞིར་བཟུང་ཕྱི་མོག་ནང་དུ་མེས་ས་ཐུབ་པའི་གནས་སྐབས་ཡོད་མ་རེད། གལ་ཏེ་མེས་ས་པ་ཡིན་ན་
ལོ་ ༡༥ ཡི་འཛིན་བཟུང་བཀག་ཉར་གྱིད་ཡག་གི་ཉེན་ཁ་ཡོད་པ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེ་ཡིན་དུས་ད་ལྟ་འདྲིར་སྤྱིག་གཞི་
མ་ཐུན་དང་མ་མ་ཐུན་གསུང་ཡག་དེ་ད་ལྟ་བར་དུ་དོན་གཅོད་ལས་ཁུངས་ ༡༣ ཡོད་པའི་ཁོངས་ནས་ཕྱི་མོག་སྤྱི་ཚབ་དོན་
གཅོད་དེ་ཉོག་ཅམ་དམིགས་བསལ་གྱི་བསྐྱོ་གཞག་དང་། སྤྱི་མོག་ས་མོག་ས་གང་གི་ཆ་ནས་དམིགས་བསལ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་
ཡོད་རེད། སྤྱིར་བཏང་ཁོ་རང་གི་བསྐྱོ་གཞག་ཡི་གེའི་ནང་ལ་བོད་མིའི་སྤྱིག་འཛུགས་ཀྱི་ཁྲིམས་སྤྱིག་གཞིར་བཟུང་དང་། བོད་
རིམ་གྱི་བཀོད་མངགས་གཞིར་བཟུང་ཆང་མ་གནང་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་དེ་འཁོད་ཡོད་རེད། དེར་ངས་ཁ་གསལ་པོ་བྱས་ནས་
ཁྲིམས་སྤྱིག་དང་མ་ཐུན་གྱི་འདུག་གམ་མི་འདུག་ཟེར་ནས་ཁྱེད་ཀྱི་མི་འདུག་ཡིན་ཡང་ཁོ་རང་གི་མཚན་གནས་དང་། བསྐྱོ་
གཞག་གི་གནས་སྐབས་སྤྱི་མོག་ས་བཅས་གཞན་དང་མི་འདྲ་བ་ཞིག་ཆགས་བཟུང་གྱི་ཡོད་རེད་ལྟ་རྒྱ་ཡིན།

དེ་ནས་སྤྱི་མོག་སྤྱི་ཚབ་དོན་ཁང་དང་། བེ་རི་སི་འབྲེལ་མ་ཐུད་ལས་ཁུངས་ནས་སྤྱད་སི་དོན་གཅོད་ཀྱི་རྒྱུ་གཉེར་
གནང་བ་ལྟ་བུའི་གངས་ཀ་དེ་མ་འོངས་པར་འབྲེལ་ཐུབ་ན་ཡག་པོ་འདུག་གསུང་གནང་སོང་། ངས་སྤྱི་མོག་ས་དོན་ཁང་དང་བེ་
རི་སི་འབྲེལ་མ་ཐུད་ལས་ཁུངས་དོན་ནས་རྒྱུ་གཉེར་དེ་འདྲའི་སྤྱང་ལ་བརྒྱ་ཆ་བརྒྱ་ཕྱག་ལས་གནང་གི་ཡོད་པ་ཞིག་ལ་ངས་
དོས་འཛིན་ལྟ་ཡི་ཡོད། ད་ཡིན་ནའང་ང་ཚོའི་སྟེན་ཐོ་རྒྱུ་པ་དེ་ལ་ཤོག་གངས་ ༥༥ ཡོད་རེད། གང་བསྐྱུས་བསྐྱུས་ཤིག་དང་
ཆོས་བཟོ་དགོས་སྐབས་དེ་འདྲའི་ཆ་ནས་ལྷག་པ་དང་ཆད་པ་དེ་འདྲ་ཆགས་ཡོད་ཀྱི་རེད་མ་གཏོགས་ཕྱག་ལས་མ་གནང་བ་
བརྒྱ་ཆ་བརྒྱ་ཡིན་གྱི་མ་རེད་ལྟ་རྒྱ་ཡིན། དེར་བརྟེན་མ་འོངས་པར་དེའི་གངས་ཀ་དེ་ང་ཚོས་འབྲེལ་ཆོག་པ་ལྟ།

དེ་ནས་སྤྱི་མོག་སྤྱི་ཚབ་ཁྱེད་ཀྱི་དབུ་མའི་ལམ་གྱི་གོ་ཏོག་ས་སྤྱི་མོག་ས་དོན་དང་དེས་པན་གྱི་ཡོད་མེད་དེ་གསུང་གནང་
སོང་། ད་ལྟ་བར་དུ་རྟ་རམ་ས་ལ་ཁུལ་གྱི་སྤྱི་མོག་སྤྱི་ཚབ་འཛིན་རིམ་བཅུ་གཅིག་གི་སྤྱི་མོག་ས་ཆོར་དམིགས་བསལ་གནང་ཡོད།
འཛིན་བྱ་བཅུ་པ་དང་། བཅུ་གཉིས་ཀྱི་སྤྱི་མོག་སྤྱི་ཚབ་ཆོ་ཡིག་ཆད་གནད་འགག་ཆེན་པོ་འཁེལ་དུས་དེ་གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་ལ་བརྟེན་
ཏེ། འཛིན་བྱ་བཅུ་གཅིག་གི་སྤྱི་མོག་སྤྱི་ཚབ་ཆོ་ཉོག་ཅམ་གྱི་ཡངས་བ་ཡོད་པར་བརྟེན་ནས། ད་ལྟ་བར་དུ་སྤྱི་མོག་སྤྱི་ཚབ་འཛིན་སྤྱི་
མཉམ་དུ་བཀུར་བསྐྱུར་གནང་བའི་ཐོག་ནས་དབུ་མའི་ལམ་གྱི་གོ་ཏོག་ས་ལས་རིམ་ཞིག་སྤྱི་མོག་སྤྱི་ཚབ་ཀྱི་ཡོད་རེད། ཡིན་ནའང་ད་ལོའི་
སྤྱི་ཚབ་ཆེས་ནང་ལ་གཞིགས་པ་ཡིན་ན་ང་ཚོས་མཐོ་སྤྱི་མོག་སྤྱི་ཚབ་ཀྱི་སྤྱི་ཚབ་སྤྱི་ཚབ་ཀྱི་འཆར་གཞི་ཞིག་བང་བསྐྱུས་
ཡོད། དེས་པན་ཐོག་སྤྱི་ཚབ་ཀྱི་འདུག་དང་མི་འདུག་གསུང་སོང་། དེ་ནི་བོད་མིའི་སྤྱིག་འཛུགས་ཀྱིས་གཏན་ལ་པལ་པའི་སྤྱི་
བྱས་ཤིག་ཡིན་དུས་དེ་གོ་ཏོག་ས་སྤྱི་མོག་སྤྱི་ཚབ་ཀྱི་ཆོ་ཡིག་དེ་ང་ཚོའི་ལས་འགན་ཞིག་ལ་དོས་འཛིན་བྱས་པའི་ཐོག་ནས་སྤྱི་མོག་སྤྱི་ཚབ་
ཀྱི་ཡོད་ལྟ་རྒྱ་ཡིན།

དེ་ནས་བཀུར་ལོས་སྤྱི་འཐུས་གཞན་ཞིག་གིས་དགའ་ལྷན་པོ་བྲང་ཞེས་འཁོད་འདུག་གསུང་པ་དེ་ང་ཚོས་ལྟ་ཆོག་པ་
ཞིག་ད་ལྟ་འདྲིའི་ནང་ལ་བཀོད་པ་དེ་སྤྱི་མོག་སྤྱི་ཚབ་ཀྱི་ཆོ་ཡིག་དེ་ང་ཚོས་བཟོད་གསོལ་ལྟ་རྒྱ་ཡིན།

དེ་ནས་གཞན་པ་དེ་ཆོ་དགོངས་འཆར་ཡིན་ས་རེད། དེའི་སྤྱི་ཚབ་ཀྱི་དེ་ལོའི་ལན་ལ་སྤྱི་མོག་ས་དོན་ཁང་ནས་རྒྱུ་
གཉེར་ཕྱལ་བ་གངས་ ༡༡༡༣ ཆགས་ཀྱི་འདུག་ལྟ་རྒྱ་ཡིན།

དེ་ནས་ཡིན་ལན་དོན་གཅོད་ཅུ་མ་རེད། བའེ་ཡན་དོན་གཅོད་ནས་ཀྱང་དབུ་ལ་ཐབས་འཛོལ་བྱས་པའི་ཐོག་ནས་འགྲོ་སོང་
མང་པོ་ཞིག་དོན་ཁང་རང་ནས་གཏོང་བྱུང་པའི་གནས་སྤངས་དེ་འདྲ་ཆགས་ཡོད་རེད། ཡིན་ལན་དོན་གཅོད་ཡིན་དང་ཡིན།
དེ་ཡིན་དུས་མ་འོངས་པར་དེ་ཆོའི་ཐོག་ལ་གང་ཐུབ་ཐུབ་ཀྱི་ང་ཆོས་རང་ཁ་རང་གསའི་ཐོག་འགྲོ་བྱུང་འབད་བཅོན་ཞུས་
དང་ཞུ་མུས་རེད་ཞུ་བྱུ་ཡིན།

རུ་སོག་སྐྱ་ཆབ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་བོད་རིགས་ཆོགས་པ་ག་ཆོད་ཡོད་མེད་དེ་ད་ལྟ་ཞུ་ཡག་མེད་པས་ཇེས་
སུ་ཞུ་ཆོག་པ་ཞུ། དེ་བཞིན་ད་ལྟ་བཀྱར་འོས་སྤྱི་འཐུས་མཆོག་གིས་གསུང་བ་བདེན་པ་རེད། ལྷན་འཛིན་བརྒྱུད་དེ་ལྷགས་
ལན་འབུལ་ཡག་དེ་ཆོའི་རིགས་བརྟན་པོ་ཡོད་དམ་གསུང་བ་དེའི་ཐོག་ལ་ང་ཆོས་མ་འོངས་པར་ལམ་སྟོན་འབུལ་ཆོག

དེ་ནས་བཀྱར་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཞན་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་འབོད་སྐྱབས་གཉིས་གསུངས་སོང་། དེ་ཆོངས་བསྐྱར་སྒྲོས་
བྱེད་མི་དགོས་པའི་ཐོག་ནས་དགའ་ལྷན་ཆོས་སྤྱི་ལ་དབུ་ལ་གྱིས་དཔལ་འབྱོར་རོགས་རམ་ཐོན་ཆེན་པོ་ཞིག་ཐོབ་ཡོད་པ་དེ་
དགའ་འོས་པའི་གནས་ཚུལ་ཞིག་ཡིན་དང་ཡིན། འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་གྲོས་ཆོགས་འཐུས་མི་རེད། དེ་ག་ནང་བཞིན་རྒྱུན་ལས་
སོགས་ཆང་མས་སྐྱུ་ལས་བསྟོན་པ་དེ་ལ་ཡི་རང་བསྐྱགས་བརྗོད་ཞུ་ཡི་ཡོད། དེ་ཡིན་དུས་ངེ་བ་གཙོ་བོ་དེ། ༡༠༡༡ ཕྱི་ཟླ་ ༡༡
ནང་ལ་ཁེ་ན་ཏུ་གྲོས་ཆོགས་ནང་ལ་ང་ཆོའི་གྲོས་ཆོད་གཏན་འབེབས་བྱས་པ་དེ་མ་འོངས་པར་མཐུག་སྐྱོད་གང་འདྲ་བྱེད་ཀྱི་
ཡོད་ཅེས་གསུང་བ་རེད། གྲོས་ཆོད་དེ་གནད་འགག་ཆེན་པོ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་རེད། གྲོས་ཆོད་ཆང་མ་གནད་འགག་ཆེན་པོ་
རེད། ཡིན་ནའང་གྲོས་ཆོད་དེ་དམིགས་བསལ་དབུ་ལའི་ལམ་གྱི་ཐོག་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་ནུས་པ་འུགས་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་ཞིག་
ཆགས་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེར་བརྟེན་ད་ལྟ་བཀྱར་འོས་སྤྱི་འཐུས་མཆོག་གིས་གསུང་བ་ནང་བཞིན། ཁེ་ན་ཏུ་འོས་བསྐྱེད་
ལས་རེས་དེ་འགོ་འཇུགས་ལ་ཉེ་བ་སོང་ཅང་ང་ཆོའི་ངོས་ནས་གོ་སྐབས་བཟང་པོ་འདི་བརྒྱུད་དེ་གང་ཐུབ་ཐུབ་ཀྱིས་འབྲེལ་
གཏུག་བྱེད་དགོས་པ་གསུང་གནང་སོང་། ང་ཆོད་ལྟ་ཨ་རི་དོན་ཁང་དང་། དེ་བཞིན་ Canada Tibet Committee དེ་ཆོ་
ཆང་མ་མཉམ་རུབ་ཀྱིས་དེའི་ཐོག་ལ་འབྲེལ་གཏུགས་དང་ཐབས་ཤེས་འབད་བཅོན་བྱས་དང་བྱེད་ཐུས་ཡིན་ཞུ་བྱུ་ཡིན།
ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

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

སྤྱི་འཐུས་ལྟ་བུ་རི་ནུ་རྒྱལ་སྐྱོལ་དཀར་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་ལྟ་བུ་རི་ནུ་རྒྱལ་སྐྱོལ་དཀར་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་ ཕྱི་དྲིལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཕྱག་ལས་གནང་ཕྱོགས་དང་ད་ལྟ་སྐབས་སུ་བབས་པའི་ལས་
བསྟོམས་དང་འབྲེལ་བ་ཆགས་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད། ད་ལྟ་རི་ནུ་མ་གནས་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་རི་ནུ་མ་
འབྲེལ་རྒྱལ་ཆོགས་ལ་བོད་དོན་ཞུ་གཏུགས་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ཕྱག་ལས་ཡག་པོ་ཞིག་ཡོད་གི་འདུག་ཅེས་བསྐྱགས་བརྗོད་
ཐེབས་ཡོད་རེད། དེ་ལ་དེ་ག་རང་མོས་མཐུན་ཞུ་ཡི་ཡོད། དེ་དང་མཉམ་དུ་སྟན་གསན་ཞུ་བྱུ་ཞིག་ལ། སྤྱིར་བཏང་ནས་ད་
ལྟའི་ཆར་རི་ནུ་མ་སྐྱེ་ཆབ་དོན་གཅོད་ཀྱི་འོག་ལ་ཆགས་ཡོད་པའི་རྒྱལ་ཁབ་མང་པོ་ཞིག་ཆགས་བསྐྱད་ཀྱི་འདུག་ དེའི་ནང་ལ་
Czech Republic, Slovenia, Croatia, Solavia, Romania, Bulgaria ལ་སོགས་རྒྱལ་ཁབ་མང་པོ་ཞེ་དྲགས་

སྒྲིལ་འདུག ངས་འདིར་ཁྱེད་ལོད་པ་འདི་ཆགས་ཀྱི་འདུག སྒྲིལ་བཏང་བོད་དོན་ཁྱེད་གཉེན་གསུགས་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་རྒྱ་ལྷོ་མ་
 ལ་གནང་རྒྱུ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་ཅང་དེ་ག་རང་ལ་དབུ་འཁོར་ནས་སྐྱབས་རེར་གནས་སྐྱབས་ཏེ་ད་ལྟའི་ཆ་ལ་ Czech
 Republic ལ་ཆ་བཞག་ན། བོད་དོན་གྱི་དེའི་བསྐྱགས་དང་བོད་དོན་གྱི་རྒྱ་བ་སྒྱུར་ཐོག་ལ་ཆགས་ཚུད་པོ་ཞེས་གསུགས་ཆགས་
 བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་རེད། ང་རང་ཆོའི་གྲོས་ཆོགས་ཀྱི་དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཞོན་འདི་ནས་པར་ཐེབས་པ་བྱུང་ཡོད་རེད་ལ། ཕྱི་དེའི་
 བཀའ་སློན་ཡང་ཐེབས་པ་བྱུང་ཡོད་རེད། ཉན་ཉན་པ་གིར་ཐུགས་ཞིབ་བྱུང་ཡོད་ཀྱི་རེད་བསམ་གྱི་འདུག པ་གི་ལ་བཞུགས་
 གྲོད་མཁན་གྱི་ང་རང་ཆོའི་གྲོས་ཆོགས་འཐུས་མི་འདྲ་པོ་ཡིན་ན། བོད་དོན་དེའི་བསྐྱགས་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས། ལྷག་པར་
 དུ་བོད་དོན་རྒྱ་བ་སྒྱུར་ཐོག་ཁོ་རང་ཆོའི་བཀའ་མོལ་གནང་མཁན་ཡིན་ནའང་རེད། གཙོ་བོ་དབུ་མའི་ལམ་ལ་རྒྱ་བ་སྒྱུར་ཡིན་པ་
 ཅམ་མ་ཟད། ང་རང་བཅན་ལ་རྒྱ་བ་སྒྱུར་ཡོད་ནའང་རེད། ང་རང་ཐག་རང་གཅོད་ལ་རྒྱ་བ་སྒྱུར་ཡོད་ནའང་རེད། གང་ལྟར་དེ་འདྲའི་
 བསམ་ཚུལ་འདྲ་མིན་ཐོག་ནས་པ་གིར་བྱུག་ལས་གནང་གྲོད་མཁན་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་དེའི་ནང་ལ་ད་ལྟ་
 སྐབས་སུ་བབས་པའི་གྲོས་ཆོགས་ནང་ལ་བཀའ་མོལ་གནང་རྒྱུ། དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་Hearing དེ་འདྲ་བྱུང་
 བས་ཤིང་ཉུང་གི་སི་ཐན་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་མཛད་སྒོ་ཡག་པོ་དེ་འདྲའི་ཆོགས་ཐུབ་པ་བྱུང་འདུག ད་སྒྲིལ་བཏང་བས་པ་
 ཡིན་ན་ང་རང་ཆོའི་བོད་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་བཀའ་མོལ་བྱུང་པ་ཡིན་ན། ཁོ་རང་ཆོའི་འདྲ་པོ་ཆ་ཆང་ཞིག་བོད་དོན་རྒྱ་བ་
 སྒྱུར་གནང་མཁན་ཞིག་ཆགས་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་རེད། ད་ལྟ་བར་དུ་ང་རང་ཆོའི་ལ་Hearing དེ་འདྲ་གཅིག་ཀྱང་བྱུང་ཡོད་མ་
 རེད་དེ་ཡིན་ནའང་སྐབས་སུ་བབས་པའི་ཤིང་ཉུང་གི་སི་ཐན་ལ་བྱུང་གྲོད་ཀྱི་ཡོད་རེད། ཁོ་རང་ཆོའི་ཁོ་རང་ཆོས་བྱུག་ལས་
 གནང་བྱོགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་བསྐྱགས་བརྗོད་འོས་པ་ཞིག་རེད་བསམ་གྱི་འདུག ཡིན་ནའང་དེའི་ནང་ལ་ང་རང་ཆོའི་ལྷག་བསྐྱད་
 པའི་བཟོ་འདྲ་པོ་ཞིག་དང་འཐུས་ཤོར་གྱི་ནམ་པ་ཆགས་བསྐྱད་ཀྱི་འདུག བསམ་ཅང་དེའི་ཐད་ལ་Geneva དོན་གཅོད་ཀྱི་ངོས་
 ནས་གནང་བྱུང་གྱི་མེད་པ་ཡིན་ན། ང་རང་ཆོའི་སྒྲིལ་བཏང་ནས་ལུ་རོབ་ཀྱི་ས་ཁུ་དེ་ལ་གཅིག་གཟིགས་པ་ཡིན་ན། ཆགས་
 སྐྱབས་དེ་ཁྱད་མཆོར་པོ་ཞིག་ཆགས་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་རེད། བསམ་ཅང་Czech Republic དེ་གལ་ཏེ་Geneva འོག་ལ་འགྲོ་
 ཡི་མེད་ན་ཡང་ས་ཁུ་གཞན་པའི་འོག་ལ་བཏང་གནང་ན་ལས་འགྲུལ་ཆགས་ཚུད་དུ་བཏང་གནང་རྒྱུ་ཁྱད་པར་འགྲོ་ཡི་
 འདུག་མི་འདུག དེའི་ཐོག་ལ་ཡིན་གཅིག་བཀའ་ཤག་ངོས་ནས་ཐུགས་ཞིབ་ཅིག་གནང་དགོས་རྒྱུ་ཆགས་བསྐྱད་ཀྱི་འདུག ཕྱི་
 དེའི་ལས་ཁུངས་ངོས་ནས་གནས་ཚུལ་དེ་བཀའ་ཤག་ལ་གྲོས་བསྐྱར་གནང་དགོས་པ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་ན་མེད་ན་ཞེས་
 བཀའ་མོལ་ཁྱེད་རྒྱུ་ཡིན། དེ་བཞིན་ལས་བསྐྱོམས་ནང་སློབ་གྲྭ་ཁག་གི་ནང་ལ། སློབ་གྲྭའི་སློབ་ཚན་ཁག་ལ་ང་རང་ཆོའི་དབུ་
 མའི་ལམ་གྱི་ཐབ་སྒྱུར་གནང་བའི་ཐོག་ལ་བཀའ་མོལ་ཞིག་ཡོད་གི་འདུག དེ་ཡང་ག་རེ་ཁྱེད་དགོས་རེད། ལས་བསྐྱོམས་བཟང་
 བ་ཞིག་ལ་བཅིས་གནང་གི་ཡོད་པ་འདྲ། སོ་སོའི་ངོས་ནས་ལྟ་བྱོགས་ག་རེ་ཡིན་ཁྱེད་ལ་ཡིན་ན། དབུ་མའི་ལམ་གྱི་སྤྱི་བྱས་དེ་
 གཉན་ལ་པཔ་པའི་སྤྱི་བྱས་ཞིག་ཆགས་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་རེད། ཡིན་ནའང་ང་རང་ཆོའི་བོད་མིའི་སྤྱི་འཇུགས་ཀྱི་སྤྱི་བྱས་དབུ་
 མའི་ལམ་ཅམ་མ་ཟད། སྤྱི་བྱས་མང་པོ་ཞེས་གསུགས་ཆགས་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་རེད། ངའི་ངོས་ནས་གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་ག་རེ་བཅི་ཡི་
 ཡོད་ཁྱེད་ལ་ཡིན་ན། སློབ་གྲྭ་ཁག་ནང་འོག་ལ་ང་རང་ཆོའི་CBSE ཡིན་པ་ཡིན་ནའང་རེད། རྒྱ་གར་གཞུང་གི་ཁྱིམས་གཞིར་
 བྱུང་གལ་ཏེ་ང་རང་ཆོས་རྒྱལ་སེམས་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་རྒྱུ་དང་། དེ་བཞིན་མང་གཙོའི་སྒྲིལ་ལ་གོ་རྟོགས་སྤེལ་ཡག་དེ་འདྲ་
 ཡིན་པ་ཡིན་ན། འཆོམ་པོ་ཞིག་དང་རན་པོ་ཞིག་དང་། ཁྱིམས་དང་མཐུན་པ་ཞིག་རེད་མ་གཏོགས། ཡིན་པ་ཡིན་ནའང་ང་རང་
 ཆོ་བྱོགས་གཅིག་གི་བཀའ་མོལ་གཅིག་ཀྱང་འདྲ་པོ་ཞིག་ང་རང་ཆོའི་དབུ་མའི་ལམ་གྱི་གོ་རྟོགས་སྤེལ་བའི་ཆེད་དུ་ཡིན་

གསུངས་ནས་སློབ་གྲུབ་སློབ་སྤྲོད་ལ་ ༡༩ ལོ་གི་སློབ་གྲུབ་སློབ་སྤྲོད་ལ་དེ་འདྲའི་བཀའ་མོལ་གཅིག་ཤུའི་སློབ་གསོ་ཡི་རྣམ་
 བའི་ཐོག་ནས་བཏང་གནང་བ་ཡིན་ན། ༡༩ ཉམ་ཉམ་ཅིག་ངས་བསམ་པ་འགྲིག་གི་རེད་བསམ་གྱི་མི་འདུག གལ་ཏེ་དབུ་མའི་ལམ་
 གྱི་སྤྱི་བྱས་ང་རང་ཆོ་བོད་མིའི་སློབ་འཇུག་གི་སྤྱི་བྱས་རེད་གསུངས་ནས་དེ་འདྲ་གནང་གི་ཡོད་པ་ཡིན་ན། ངའི་བསམ་
 བར་ལངས་སྤྱོད་གསུངས་པ་དེ་ཆོའི་སློབ་ལ་ཡང་སློབ་གྲུབ་འདྲི་ནང་ལ་གསལ་བ་ཤད་ཤེད་རྒྱུའི་སློབ་སྤྲོད་ལ་གོ་སྐབས་ཤིག་ཤུལ་
 དགོས་རེད་བསམ་གྱི་འདུག སློབ་སྤྲོད་དེ་ཆོས་བསམ་སློབ་ཞིག་བཏང་བ་ཡིན་ནའང་བསམ་ཚུལ་འདྲ་མི་འདྲ་ཉན་དགོས་རེད་
 བསམ་གྱི་འདུག ལངས་སྤྱོད་ལ་འདྲ་མིན་ཐོག་ལ་ཁོ་རང་ཆོས་ཨ་མ་ཆོག་གིས་ཐོས་ནས་ཐག་གཅོད་ཤེད་རྒྱུའི་སློབ་སྤྲོད་དེ་ཆོ་
 ལ་འདྲ་ཐང་ཞིག་སྤྱད་དགོས་རེད་བསམ་གྱི་འདུག བྱས་ཅང་དེའི་ཐང་ལ་དགོངས་པ་བཞེས་དགོས་པ་ཆགས་བསྐྱད་གྱི་
 འདུག ང་རང་ཆོ་བོད་མིའི་སློབ་འཇུག་གི་ངོས་ནས་དབུ་མའི་ལམ་གྱི་གོ་རྟོགས་སྤེལ་བའི་ཆེད་དུ་ཤུག་དཔུལ་ག་ཆོད་བཏང་
 གནང་བ་ཡིན་ནའང་ང་རང་ཆོས་དེར་རྒྱབ་སྐྱོར་ཞུ་ཡི་ཡོད་རེད། ཡིན་ནའང་དེ་དཔུལ་ལྡན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་སློབ་སྤྲོད་
 Minor ལ་གཏོང་རྒྱུའི་འགོ་ཚུགས་པ་འདྲ་ཡིན་ན། དེ་ངས་ཉམ་ཉམ་ཅིག་ལ་རྩ་བ་ནས་ངོས་འཛིན་ཞུ་ཡི་མེད། མཐོ་སློབ་སློབ་
 ཤུག་ལ་གནང་བ་ཡིན་ན་འགྲིག་གི་ཡོད་རེད། ལོ་ ༡༩ བཀའ་ཚར་བ་ཆགས་གྱི་ཡོད་རེད། མགོ་འཚོས་མཁན་ཆགས་གྱི་ཡོད་
 རེད། འགྲིག་གི་འདུག་འགྲིག་གི་མི་འདུག འཆམ་པོ་འདུག་འཆམ་པོ་མི་འདུག ང་ཆོ་བོད་ཀྱི་མ་འོངས་པའི་ཆེད་དུ་རན་པོ་
 འདུག རན་པོ་མི་འདུག ཁོ་རང་ཆོས་ལྟ་གི་རེད། བཟླ་ཞིབ་ཤེད་གྱི་རེད། ཡིན་ནའང་སློབ་སྤྲོད་ཆོ་ལ་དེ་འདྲ་བྱུང་བ་ཡིན་ན།
 དེ་འདྲའི་སྤྱོད་གསུངས་གཅིག་གཅིག་ཤུའི་བཀའ་མོལ་བྱུང་བ་ཡིན་ན། ངའི་བསམ་བར་ཉམ་ཉམ་ཅིག་དང་། རན་པོ་ཞིག་དང་།
 འཆམ་པོ་ཞིག་ཡོད་ཀྱི་མ་རེད་བསམ་གྱི་འདུག བྱས་ཅང་དེའི་ཐང་ལ་ཤུགས་ཞིབ་གནང་དགོས་པ་ཤིག་དང་། མ་འོངས་པར་
 སློབ་གྲུབ་ར་བ་ནང་ལ་འཇུག་གནང་བ་ཡིན་ན། དགོངས་པ་ཡག་པོ་བཞེས་པའི་ཐོག་ནས། ག་རེའི་ཐོག་ལ་ང་ཆོས་སློབ་ཁྱིད་
 གནང་ཡག་རེད་འདུག དེའི་ཐོག་ལ་ཡིན་གཅིག་དགོངས་པ་ཡག་པོ་བཞེས་རོགས་གནང་། ད་ལྟ་སྐབས་སུ་བབས་པའི། ད་
 འདས་པ་དེ་འདས་པ་རེད། མ་འོངས་པ་ལ་འདྲའི་ཐོག་ལ་ང་ཆོ་བོད་མིའི་སློབ་འཇུག་གི་ངོས་ནས་དེ་འདྲའི་ལས་འགུལ་སྤེལ་
 གནང་དུས་དགོངས་པ་བཞེས་དགོས་ཀྱི་འདུག ཟབ་སྦྱོང་སྤྱད་དགོས་རེད། སྦྱོང་ས་སུ་ཡིན་པ་མ་བསྐྱེས་པ་གནང་རོགས་
 གནང་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

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

སྤྱི་འཐུས་དོན་ཆེ་བཏན་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་དོན་ཆེ་བཏན་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་གནད་དོན་ཁ་ཤས་ཤིག་ཡོད་དེ། དུས་ཆོད་ཀྱིས་རྒྱུན་པའི་ཐོག་ནས་ལས་བསྟོམས་རང་དང་
 འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་གནད་དོན་གཉིས་ཤིག་ཞུ་ཆོག་པ་གྱིས། ཐོག་མ་དེར་སྤྱི་དེའི་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བསྟོམས་ཀྱི་ཐོག་ནས་
 ང་རང་ཆོའི་སློབ་འཇུག་གི་ལས་ཁུངས་དང་ལས་ཤེད་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་ཟབ་སྦྱོང་མང་པོ་ཞིག་ཤུལ་གནང་འདུག དེ་
 དང་མཉམ་དུ་ཡང་གཞུང་འབྲེལ་མ་ཡིན་པའི་ཆོགས་པའི་འཐུས་མི་རྣམས་ལ་གཅིག་མཚུངས་ཀྱི་གོ་སྐབས་དེ་འདྲ་མང་པོ་
 གནང་འདུག དེ་ཡག་པོ་བྱུང་འདུག་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། སྤྱིར་བཏང་གཞུང་འབྲེལ་མ་ཡིན་པའི་ཆོགས་པ་ཁོ་རང་སྦྱོང་ཆགས་

བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་རེད། ཡིན་ནའང་། བོད་སྤྱི་པའི་ལས་དོན་གྱི་མཁའ་གཅིག་ཆགས་བསྐྱད་ཡོད་རེད། མ་འོངས་པར་ཡང་
 འགན་ཁང་པོ་ཞིག་གཞུང་གི་ཐོག་ལ་ཡིན་ནའང་རེད། གང་ལྟར་འཁུར་གནང་གི་ཡོད་དུས་འདི་རིགས་ཀྱིས་ཉན་ཉན་སྤྱི་
 ཡོངས་ཀྱི་ཐོག་ནས་པན་ཐོགས་ཡོང་གི་རེད། དེར་སྤྱགས་ཟེ་ཆེ་ལྷ་ལྷ་ཡིན། དེ་ནས་ད་ལྟ་དོན་གཅོད་ཁག་གི་ལས་བསྐྱེམས་
 མང་པོ་ཞིག་ཐེབས་འདུག དེ་ནས་ཐེ་མན་དོན་གཅོད་ཁང་གིས་ལས་བསྐྱེམས་ཀྱི་ཐོག་ནས། སློབ་སྤྱད་ཆོ། ད་ལྟ་ཀྱང་གར་ནས་
 པར་ཀྱི་ཡིག་ཀྱང་སྐད་སློང་མཁའ་ཁག་ལ་མཐུན་འགྱུར་རོགས་རམ་དེ་ཡག་པོ་ཞེས་གནང་གི་ཡོད་ས་རེད། གཞུང་འབྲེལ་
 ཅམ་མ་ཟད་སླེར་ཀྱི་དོས་ནས་ཀྱང་ཐེབས་མཁའ། ཐབས་ཤེས་ཀྱི་མཁའ་དེ་སྤྱི་ཡོད་ཡོད་རེད། ད་ལྟ་ཡང་ཡོང་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་
 རེད། དེ་ལ་སྤྱི་ཆབ་དོན་གཅོད་དོས་ནས་ཡིན་ནའང་རེད། གང་ལྟར་ལས་ཁུངས་དོས་ནས་གཞུང་འབྲེལ་ཡིན་མིན་ལ་མ་ལྟོས་
 པར་གང་ལྟར་རང་ཆོད་བོད་སྤྱག་གཞོན་སྤྱི་དེ་འབྲར་སློབ་སློང་སྤྱད་སྤྱབ་པ་ཡིན་ན། མ་འོངས་པར་སྤྱག་ལས་ཡག་པོ་
 གནང་སྤྱབ་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེ་ལའང་གྲུ་ཡངས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཀྱང་སློབ་གནང་བ་དེ་ལ་བཀའ་ཁྲིམ་ཆེ་ཞེས་ལྷ་ལྷ་ཡིན། དེ་ནས་
 འདི་འདྲི་བ་དེ། ཤོག་གངས་ ༤ པའི་ནང་ལ་བོད་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་གནས་ཚུལ་དེའི་བསྐྱགས་ཐོག་ལ་བོད་ཀྱི་བླ་མ་གནས་ཀྱི་
 ཐོག་ལ། འཆིགས་ཀྱི་ཁ་བྱང་དེར་འགྱུར་བ་ཞིག་ཕྱིན་ཡོད་རེད་ཅེས་དཔལ་ལྷན་ཕྱི་དེའི་བཀའ་སློན་ཀྱི་དོས་ནས་གསུངས་
 སོང་། དེ་ཀྱི་ཡིག་གི་བླ་མ་གསུངས་ཡོད་རེད་ལ། དེ་ནང་བཞེན་དེའི་ལོག་ལ་ facebook རོ་དེབ་རེད། Twitter རེད། དེའི་
 ཁ་བྱང་ཡང་འདྲིར་འཁོད་འདུག ངས་གཅིག་བལྟས་ཡིན་ཏེ་གང་ལྟར་མིང་དེ་ཆང་མས་མཁུན་ཀྱི་རེད་ལ། Xizang ལ་བ་
 རས་ཁྱིས་འདུག་ག། འདི་དེ་ལན་གསར་པ་བཅོས་པ་དེ་འདྲ་དེ་མ་རེད། འདིའི་རྒྱ་བ་ལྷོངས་ཀྱང་གང་ལ་གང་འཆམ་ཞིག་ཤེས་
 ཀྱི་ཡོད། དེའི་ཐོག་ལ་སློང་སློང་ཡང་དེ་སྤྱི་མང་པོ་བྱུང་རེད། པན་ཐོགས་དང་གང་ལྟར་གོ་རྟོགས་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་ཀྱི་ཐོག་ནས་
 གསུང་གི་ཡོད་རེད། ཡིན་ནའང་ན་ཞིང་ལོར་ཀྱང་ནག་གཞུང་གིས་དེབ་ཐེར་དཀར་པོ་ཐེར་མཁའ་བཏོན་ནས་ད་ལྟའི་ཆ་ལ་ཡིན་
 རྒྱུ་ཐོག་ལ། Tibet ལ་བ་པ་དེ་ Xizang ལ་བེད་སློང་གཏོར་རྒྱུའི་སྤྱི་བྱས་རང་གི་ཐོག་ནས་ཀྱང་ནག་གཞུང་གིས་གཞུང་
 འབྲེལ་ཀྱི་བླ་མ་ཆིགས་ཡིན་ཟེ་ཞིང་ལ་ཡོད་པ་ཆ་ཆང་ལ་འགྱུར་བ་བཏང་། དེ་བཞིན་གཞུང་འབྲེལ་གྱིས་མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་
 ཆོགས་གཙོས་པའི་གཞུང་འབྲེལ་གྱི་འབྲེལ་བ་བྱེད་ས་ཆ་ཆང་ལ་དེ་རང་ལྷགས་ཆེན་པོ་བྱས་པ་མ་ཟད། གསར་འགྱུར་བརྒྱུད་
 ལམ་ཁག་ལའང་ལྷགས་ཆེན་པོ་ཞེས་སྤྱི་མཁའ་གནང་གི་འདུག འདིའི་གནད་དོན་བྱུང་བའི་སྐབས་སུ་བོད་མིའི་སྤྱི་གཙུགས་
 ཀྱི་དོས་ནས། སྤྱི་སློང་གཙོས་པས་གསར་འགྱུར་བརྒྱུད་ལམ་ཁག་ལ་དེ་ཅ་བ་ནས་ཉག་ཉག་ཅིག་བསྐྱད་ཀྱི་མེད་པ་དང་། དེ་
 ཀྱི་ནག་གི་སྤྱི་བྱས་བོད་དེ་བསྐྱབ་རྒྱུའི་སྤྱི་བྱས་ཤིག་ཡིན་པའི་ཐོག་ནས་དགག་ལན་བསྐྱོན་སོང་ཡང་། ང་རང་ཆོད་གཞུང་
 འབྲེལ་ཀྱི་བླ་མ་འདིའི་ནང་ལ་ད་ལྟ་ཡང་དེ་བསྐྱད་འདུག ངས་གཅིག་བལྟས་པ་ཡིན། དེ་ནོར་བ་ཡིན་ན་ནོར་བཅོས་གནང་
 རོགས་གནང་། དེ་ཅ་བ་ནས་འབྲིག་གི་མི་འདུག འདི་སྤྱི་མཐུན་ནས་གནས་བསྐྱད་པ་དེ་ག་རེ་ལ་སྤྱག་པ་རེད་ཅེས་དེ་བཞིག་
 དེས་པའི་ཐོག་ནས། ཉེ་ཆར་ཀྱང་ནག་གཞུང་གིས་སྤྱི་བྱས་ལག་བསྟར་དེ་བྱས་ནས་དེ་ལ་ངས་གོང་དུ་ལྷན་པ་བཞིན་དེའི་ཐོག་
 ལ་ང་ཆོ་ཕྱི་དེའི་ལས་ཁུངས་ཀྱི་དོས་ནས་དགག་ལན་ཅིག་གསལ་བསྐྱགས་ཅམ་མིན་པར། ག་རེ་དང་ག་རེ་བྱས་ཡོད་པ་དང་།
 ད་དུང་འཆར་གཞི་ག་རེ་ཡོད་པ་དང་། དེའི་ཐོག་ལ་ང་ཆོད་དོས་ནས་དོགས་ཐོན་ད་ལྟ་ནས་མ་བྱས་ན་མ་འོངས་པར་དཀའ་
 ངལ་ཆེན་པོ་ཞིག་འཕྲད་རྒྱུ་ཉན་ཉན་ཀྱིས་ཡོད་གི་ཡོད་རེད། དེ་ལ་ལན་གསལ་ཞིག་གནང་རོགས་གནང་ལྷ་ལྷ་ཡིན། སྤྱགས་
 ཟེ་གནང་།

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

སྤྱི་འཐུས་ཅན་ཅེ་ཆང་དོན་འགྲུབ་བཀའ་ཁྲིམས་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་ཅན་ཅེ་ཆང་དོན་འགྲུབ་བཀའ་ཁྲིམས་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ བྱེ་རྩེའ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བསྟོམས་ཐོག་ལ་ལྟ་ཡོང་དུས་ཕྱག་ལས་ཡག་པོ་ཞེ་དྲགས་གནང་འདུག ཕྱགས་མེ་ཆེ། འདིའི་སྐང་ལ་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་ཞིག་ཞུ་རྒྱུ་ཡོད། འདིའི་ཤོག་ངོས་ ༡༠ པའི་བོད་ནང་གསར་བསྐྱར་ཟེར་བའི་རྒྱ་ཡིག་ཡོད་པ་དེ་ལ་ལྟ་ཡོང་བའི་སྐབས་ལ། གྲོག་གངས་ལ་ལྟ་དུས། སྤྱིར་བཏང་གི་རྒྱ་ཡིག་དེའི་ཐད་ངས་སྟོན་མ་ནས་གོས་ཚོགས་ནང་ཐངས་འགའ་ཤས་ཞུས་སྟེ་ཡོད། བྱེ་རྩེའ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་རྒྱ་ཡིག་སྟེ་ཆོན་དེ་རྟོག་ཅུ་ཞིག་སྟོ་པོ་འདྲ་བོ་ཞིག་དང་། གནས་ཚུལ་གཏོང་སྟངས་ཡིན་ནའང་རེད། ནང་གི་གནས་ཚུལ་ཀྱི་སྤྱི་ཚད་ཡིན་ནའང་རེད། དེ་འདྲའི་འདྲ་བོ་ཞིག་མཐོང་གི་འདུག དཔེར་ན། ཉེ་ཆར་ང་ཆོའི་གསུམ་བཅུའི་དུས་བྲན་གྱི་གསུང་འཕྲིན་ལྟ་བུ་ཡིན་ན་རྒྱ་ཡིག་ནང་བསྐྱར་བ་དེ། ད་ཕྱི་རྩེའ་ཀྱི་རྒྱ་ཡིག་སྟེ་ཆོན་གྱིས་བསྐྱར་གྱི་ཡོད་མེད་གང་ཤེས་ཏེ། ཡི་གའི་མགོ་རང་ལ་ཡིག་ནོར་ཤོར་ཡོད་པ་དཔེར་བཞག་ན། ༢༠༠༩ ཟེར་བ་དེ་ ༢༠༠༠༩ དེ་འདྲ་འཁོད་འདུག གསུམ་བཅུའི་དུས་བྲན་གྱི་གསུང་འཕྲིན་དེ་གལ་ཆེན་པོ་རེད། མགོ་རང་ལ་ ༢༠༠༩ དེ་ ༢༠༠༠༩ ལ་ནོར་བ་འདྲ་བོ། བཅ་རྒྱན་རྒྱ་ཡིག་སྟེ་ཆོན་ནང་ཡོད་པ་དང་དེའི་སྤྱི་ཚད་འདྲ་བོ་དེ་ཞན་པོ་ཡོད་པ་ངས་སྟོན་མ་ཡང་ཞུས་ཡིན། དེའི་ཐད་ཕྱགས་རྒྱག་དགོས་ཀྱི་འདུག ད་ལྟ་ལས་བྱེད་ནམ་བཙུག་ཕྱགས་རྒྱག་གི་ཡོད་ཀྱི་རེད་དེ། ད་དུང་ཡར་རྒྱས་ཕྱགས་ཆེན་པོ་གཏོང་དགོས་ཀྱི་འདུག བསམ་གྱི་འདུག འགྲོ་སོང་ཡིན་ནའང་རེད། དེ་སྤྱི་བྱས་རང་བཞིན་གྱི་སྐང་ནས་ཐད་དེ་བྱེ་རྩེའ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ངོས་ནས་དཔྱད་གསུང་བསམ་གྱིས། གང་ཡིན་ཟེར་ན། ད་ལྟ་གྲོག་གངས་ཀྱི་ཆ་ནས་ ༢༠,༠༠,༠༠༠ ཅུ་འདུག་ཟེར་གྱི་འདུག ད་རྒྱ་ཞིག་ལ་དེའི་ནང་གསར་འགྱུར་གཏོང་གི་ཡོད་རེད། བརྟན་གཏོང་གི་ཡོད་རེད། ཚུམ་ཡིག་གཏོང་གི་ཡོད་རེད། དེ་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ན་དཔེ་ཉུང་ཉུང་རེད་ལ། ད་ལྟ་འཛམ་བུ་སྤྱིར་གྱི་རྒྱ་ཡིག་གྲོག་མཁན་གྱི་མི་འཛོར་བཤད་པ་ཡིན་ན། ཆང་མས་ཉ་གོ་གི་ཡོད་རེད། ད་ཆེ་ཤོས་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེ་འདྲ་ཞིག་ལ་འདི་འདྲ་ཡིན་ན་ཉུང་ཉུང་རེད། ཡིན་ནའང་ན་ཉིང་ལས་ཉོག་ཅུ་མ་མང་དུ་འགྲོ་འདུག་གསུང་གི་འདུག དེ་ཡིན་དུས་དེ་ལ་འཁོད་བསྐྱུལ་ཞིག་ཞུ་ཡི་ཡོད། ལྷག་པར་དུ་མཆོམས་རེར་རྒྱ་རིགས་དེ་འདྲ་ཡོང་གི་ཡོད་རེད། དཔེར་བཞག་ན་གོས་ཚོགས་འཐུས་མི་ཐེ་ཐུན་དང་དེ་འདྲ་ནས་ཡོང་གི་ཡོད་དུས། བཅར་འཛི་བྱས་ནས་ Interview དེ་འདྲ་བྱས་ནས་གཏང་རྒྱ་དེ་ཆོ་གལ་ཆེན་པོ་མཐོང་གི་འདུག ལྷག་པར་དུ་ང་ཆོས་ཁ་གཏད་ས་དེ་རྒྱ་ནག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་དུས་རྒྱ་ཡིག་གི་སྐང་ལ་ཕྱགས་རྒྱག་དགོས་པ་དེ་གནད་འགག་ཅིག་མཐོང་གི་འདུག གཅིག་དེ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། གཉིས་པ་དེ། འདི་ལ་ལྟ་ཡོང་དུས་སྐབས་ལ་སྤྱི་རྒྱལ་སྤྱི་ཚབ་དོན་གཙོ་དྲག་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཕྱག་ལས་ཡག་པོ་གནང་འདུག ཡིན་ནའང་མཆོམས་རེར་ཐད་དེ་དཔྱད་གསུང་བསམ་གྱིས་ས་གནས་རང་ལ་འབབ་པའི་ལས་འཆར་དེ་འདྲ་བསྐྱུལ་ནས་དོན་གཙོ་དེ་ཆོས་དེ་འདྲ་བྱེད་རྒྱུ་ཡོད་པ་རེད་བསམ་པ་ཆོར་གྱི་འདུག དཔེར་ན། ས་གནས་རང་ལ་ས་གནས་རང་གི་སྐད་ཡིག་ཅིག་ཡོད་རེད། ས་གནས་རང་གི་གནས་སྟངས་ཉ་གོ་གི་ཡོད་རེད། ས་གནས་རང་གི་སྤྱི་ཚོགས་ལ་དཔེར་བཞག་ན། རྩ་རན་སི་ཡིན་པ་ཡིན་ནའང་རེད། ཐའེ་ཐུན་དང་ཉི་ཉོང་དང་། དེ་བཞིན་ཁོ་རང་ཆོར་སྐད་ཡིག་ལོགས་ཀ་ཡིན་པ་སྤྱད་སི་ལ་སོགས་པའི་སྤྱི་ཚོགས་དེ་ལ་འབབ་པའི་ག་རེ་བྱེད་རྒྱུ་འདུག ས་གནས་རང་གི་དོན་གཙོ་དེ་ཆོས་འཆར་གཞི་འདྲ་ཞིག་བསྐྱུལ་ནས། དེ་འདྲ་བྱེད་ནས་ལས་ཀ་བྱེད་

རྒྱ་ཡོད་རེད་དམ་མ་རེད། དཔེར་ན། ཉེ་ཆར་རང་ལ་རྒྱ་རན་མིའི་མེ་ཅི་མི་རྒྱལ་ས་རང་ནས་རྒྱ་མོ་ཞིག་གིས་བརྟན་ཐུང་ཐུང་
 Clip ཅིག་བཞེས་ནས་དེ་ག་འདྲ་ཤུགས་ཆེན་པོ་ཕྱིན་སོང་། ང་ཐོད་པ་ཡིན། I am Tibetan, part of China ཐོད་པ་
 Xizang དེ་འདྲ་ཐེར་ནས་བརྟན་ཐུང་ཐུང་སྐར་མ་གཅིག་ཡོད་རེད། དེ་འདྲ་ག་རེ་བྱས་ནས་ང་ཆོས་བླ་ཡོད་མ་རེད། དེ་ལ་
 མི་ས་ཡ་མང་པོས་བཟུས་པ་དེ་འདྲ་ཆགས་པ་རེད། ས་གནས་ན་ང་ཆོའི་དོན་གཅོད་ནམ་པ་ཆོ་བཞུགས་བསྐྱད་ཡོད་རེད། ཁོ་
 རང་ཆོར་དཔེར་བཞག་ན། ལུང་པ་མང་པོ་ཞིག་ཡིན་ངེའི་སྐད་རྒྱག་མཁན་གྱི་ལུང་པ་ཆགས་བསྐྱད་ཡོད་རེད། དེ་མ་ཡིན་པའི་
 ཡང་སྐད་ཡིག་གཞན་པ་བེད་སྤྱོད་གཏོང་མཁན་གྱི་ལུང་པ་དེ་འདྲའི་བརྟན་དེ་འདྲ་བཟོ་རྒྱ་དང་། དེ་ལ་བཟོ་རྒྱ་མང་པོ་ཡོད་རེད།
 ང་ཆོ་ཐོད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་དེ་འདྲ། ཟད་དེ་དམིགས་བསལ་གྱིས་ཁོ་རང་ཆོའི་སྤྱི་ཆོགས་དང་ཕྱི་རྒྱལ་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་ནང་ལ་ཐོད་
 རིགས་མ་ཐུན་ཆོགས་ཁག་དང་འབྲེལ་བ་བྱས་ནས་ལས་པ་ཡིན་ན། ཐོད་པའི་ནང་ན་དེ་འདྲའི་ལག་རྩལ་ཡོད་མཁན་དང་དེ་
 འདྲ་བཟོ་མཁན་དེ་འདྲ་རྩལ་ཡོད་མཁན་མང་པོ་འདུག་ག་ དེ་ལ་འགྲོ་སོང་ཐ་ལ་ཐུན་བྱ་གཏོང་དགོས་ན་འདྲ་སོང་བཏང་
 བས་ཁོ་རང་ཆོའི་མཉམ་དུ། ང་ཆོས་དེ་འདྲའི་བྱུང་བ་སྤྲུགས་བྱས། ཡིན་གཅིག་མིན་གཅིག་དབྱས་ཕྱི་དྲིལ་ལས་ཁུངས་རང་གི་
 བཀའ་དང་། བཀའ་ཤག་གི་བཀའ་ལ་བསྐྱུག་བསྐྱད་དགོས་པ་དེ་འདྲ་ཡོད་དམ། དེ་ནས་འགྲོ་སོང་དེ་ས་གནས་ནས་ཐབས་
 ཤེས་བཏང་ན་འདྲ་རེད། དབྱས་ནས་མར་ཁྱེད་གོས་ན་རེད། ཡོད་ཡོད་པ་རེད། དེ་འདྲ་གལ་ཆེན་པོ་མིན་འགྲོ་བསམ་གྱི་འདུག་
 ད་ཁྱོད་ཡོངས་ནས། ཆེ་ས་ཆེ་ས་ནས་ང་ཆོ་འཐབ་ཅོད་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས། ཚུང་ས་ཚུང་ས་ལས་ཀ་བྱེད་དགོས་ས་དང་
 རོ་སྤང་སྤྱད་དགོས་པ་དེ་འདྲ་མང་པོ་ཡོད་རེད། དེའི་ཐད་རོ་སྤང་དང་ཐུགས་སྤང་གནང་དགོས་ཀྱི་འདུག་ བརྟན་ཐུང་ཐུང་སྐར་
 མ་གཅིག་ཡོད་པ་དེ་འདྲས་ཟད་དེ་མི་ལ་ཆོར་བ་ཤུགས་ཆེན་པོ་སྤེབས་ཐུབ་པ་བཟོ་ཡག་གི་སྐར་མ་གཅིག་གི་ནང་ལ་གནས་
 ཚུལ་ཆ་ཆར་སྟོན་ཐུབ་པ་དེ་འདྲ་བཟོ་དགོས་ཀྱི་འདུག། ༼ ཆོགས་གཙོ་མཁན་པོ་བསོད་ནམས་བསྟན་འཕེལ་མཆོག་ནས།
 དུས་ཆོད་རྒྱུགས་སོང་། ༽ མཐའ་མ་དེར་བྱི་བ་ཞིག་ཞུ་རྒྱུ་ལ། ད་ལྟ་དོན་གཅོད་བཅུ་གཉིས་བཅུ་གསུམ་ཞིག་ཡོད་རེད། དོན་
 གཅོད་ནམ་པ་ཆོས་ལོ་གཅིག་གི་ནང་ལ་སྐད་ཡིག་དེའི་ནང་ལ་ས་གནས་དེའི་ཚོམ་པ་པོ་དང་། སྐད་ཡིག་དེའི་ནང་ལ་ཚོམ་ཡིག་
 དེ་འདྲ་དང་ཐོད་དོན་གྱི་སྐར་ལ་ཚོམ་ཡིག་དང་བརྟན་དེ་འདྲ་བཟོ་མཁན་དབྱས་དང་ཕྱི་དྲིལ་ལས་ཁུངས་ལ་གྲངས་ཀ་འགྲོར་
 ཡོད་རེད་དམ་མ་རེད། ཡོད་ན་དོན་གཅོད་ཁག་རེ་རེ་གྲངས་ཀ་ག་ཆོད་ག་ཆོད་འགྲོར་ཡོད་པ་རེད། དེ་འདྲ་བསྐྱུ་རྒྱའི་འཆར་
 གཞི་ཡོད་དང་མེད། མེད་པ་ཡིན་ན་དེ་དགོས་ཀྱི་འདུག་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

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

དཔལ་ལྷན་ཕྱི་དྲིལ་བཀའ་སློན་མཆོག་

དཔལ་ལྷན་ཕྱི་དྲིལ་བཀའ་སློན་ལོ་ལྷན་སྟོན་པ་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་ བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཅིག་ནས་གསུང་བ་ནང་བཞིན་དེ་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་རང་རེད།
 ཇི་ནི་ཐ་དོན་གཅོད་ལས་ཁུངས་ཀྱི་བྱུང་ཁོངས་འོག་ལ། གལ་ཏེ་ངས་མ་ནོར་བ་ཡིན་ན། རྒྱལ་ཁབ་པལ་ཆར་ ༡༡ ཅམ་ཡོད་
 བསམས་སོང་། དེའི་ནང་ནས་དམིགས་བསལ་ཅིག་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ (Czech Republic) དེ་གནད་འགག་ཏེ་ཅང་
 ཞིག་ཆགས་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་རེད། ཅིག་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་གཞུང་འཛིན་པ་ནམ་པ་རེད། གོས་ཆོགས་འཐུས་མི། དེ་བཞིན་

མི་མང་གི་ཁུལ་ནས་བོད་དོན་ཐོག་ལ་སེམས་འཆབ་ཆེན་པོ་དང་། རྒྱ་བ་སྐྱོར་ཆད་མཐོ་བོ། དེ་ག་ནང་བཞེན་དུ་མེ་ཅེག་གི་ཕྱི་
སྤྱི་མྱོན་ཆེན་ལྟ་བུ་ཡིན་པ་ཡིན་ན། དཔལ་ལྷན་སྤྱི་མྱོང་མཆོག་མཇུག་འབྲས་ལྟུང་གནང་རྒྱུ་ལོ་སྐབས་བྱུང་ཡོད་ཅིང་། ང་རང་
ཡིན་ཡང་ལྷེ་ལི་དོན་ཁང་བརྒྱུད་དེ་ལྷེ་ལི་ར་མཇུག་རྒྱུ་ལོ་སྐབས་བྱུང་། ན་ནིང་སྐུ་ངོ་ཆོག་གས་གཞོན་མཆོག་ཀྱང་པ་གིར་སེབས་
རྒྱུ་བྱུང་ཡོད་ཅིང་། དེ་བཞེན་ Forum 2000 དེ་བཞེན་པར་བཅར་རྒྱུ་ལོ་སྐབས་ཆ་ཆད་འདུག་ལྟ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་དང་མཉམ་
དུ་བཀྱར་འོས་སྤྱི་འཐུས་མཆོག་གིས་གསུང་པ་རྒྱུ་མཆོན་གཙོ་བོ་དེ་བོད་ཀྱི་ཐོག་ལ་ཤར་ཏུར་གི་སི་ཏན་ནང་བཞེན་གྱི་ཉན་
ཞེབ་དེ་འདྲ་གོ་སྤྱི་གཉེན་ཐུབ་ན་ཡག་པོ་འདུག་ཅེས་གསུང་གནང་སོང་། དེ་སྤྱད་སི་དོན་ཁང་གི་ཁྱབ་ཁོངས་ཡིན་པ་སོང་ཅང་།
སྤྱད་སི་དོན་ཁང་གི་རེད་ཅེས་གཅིག་ཕུ་མ་ཡིན་པར་ང་ཆོ་དབུས་ནས་ཐབས་ཤེས་བཏང་བ་ཡིན་ནའང་མ་འགྲིག་པ་མེད།
སྤྱད་སི་དོན་ཁང་བརྒྱུད་ནས་མཉམ་ཁུབ་ཀྱིས་ང་ཆོས་མ་འོངས་པར་དེའི་ཐོག་འབད་བཅོན་ལྟ་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་ལྟ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་སློབ་ཐུག་ཁག་ལ་དབུ་མའི་ལམ་གྱི་སྤྱི་བྱས་ཐོག་གོ་རྟོགས་སྤེལ་རྒྱུ་དེ་རྒྱ་གར་གཞུང་གི་ཁྲིམས་དང་ཏག་
ཏག་བསྐྱར་གྱི་ཡོད་དམ་མེད། ལངས་ཕྱོགས་གཞན་ལའང་གོ་སྐབས་ཕུལ་དགོས་ཅིང་ཅེས་གསུང་གནང་སོང་། སློབ་ཐུག་
ཏུ་གར་གནང་དང་མ་གནང་དེ་སློབ་ཐུག་གཙོ་འཛིན་པ་རྣམས་པ་དང་། འཛིན་སྐྱོང་། འགན་འཛིན་རྣམས་ལ། དེ་བཞེན་སློབ་དགོ་
རྣམས་པ་ཆགས་བསྐྱར་ཡོད་སྟབས། ལངས་ཕྱོགས་གཞན་རྣམས་ལ་གོ་སྐབས་གནང་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་ཡིན་ན་གཙོ་འཛིན་པ་
རྣམས་པ་ཆོས་ཐུགས་ཐག་ཆོད་པ་ཡིན་ན་ཆང་མར་གཅིག་མཆུངས་ཀྱི་གོ་སྐབས་ཆགས་འགྲོ་ཡི་ཅིང་། ངས་གོང་དུ་ཁྱས་པ་
བཞེན་དུ་ལར་དུ་རྒྱ་རམ་ས་ལ་ཁུལ་གྱི་སློབ་ཐུག་འཛིན་རིམ་བཅུ་གཅིག་སློབ་ཐུག་རྣམས་ལ་ཕུལ་བའི་གནས་སྐབས་ཤིག་
ཆགས་ཡོད། ད་ལན་ནས་ང་ཆོས་མཐོ་སློབ་ཁག་ཏུ་འབྱུང་རྒྱུ་ལོ་ཆར་གཞི་བར་བསྐྱིགས་ཡོད་ལྟ་རྒྱུ་ཡིན།

བཀྱར་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཞན་ཞིག་གིས་ལས་ཀྱི་དང་ NGO དེ་དག་ཆ་ཆད་དགོངས་ཚུལ་ཡིན་པ་སོང་ཅང་ལྟ་
མི་དགོས་པ་ལྟ། དེ་ནས་བོད་ཀྱི་བླ་མ་རྩ་ཆོག་ཐོག་འཇུར་བ་ཕྱིན་ཡོད་དམ་མེད། ད་ལྟ་གནས་བསྐྱར་འདུག་ཅེས་གསུང་
གནང་སོང་། བཀྱར་འོས་སྤྱི་འཐུས་མཆོག་གིས་གསུངས་པ་བཞེན་ཅིང་། རྒྱ་ནག་གིས་ན་ནིང་ནས་ཆོག་གས་འདུ་རབ་དང་རིམ་
པ་ཆོག་གས་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ཐོག་ནས་དེའི་བསྐྱུགས་མང་པོ་ཞིག་གནང་བའི་ཐོག་བོད་ལ་ཤི་ཅང་ཞེས་བེད་སྤྱོད་གཏང་གི་ཡིན་
ཞེས་ཁྱབ་བསྐྱུགས་བྱས་ཡོད་པ་ཅིང་། ཕྱི་དེའི་ལས་ཁུངས་ངོས་ནས་དགག་ལན་གང་ཕྱིན་ཡོད་དམ་གསུངས་སོང་། ང་ཆོས་
ནང་ཁུལ་ཐོག་ནས་གནང་རྒྱུ་དེ་ཕྱི་དེའི་བྱུང་ཆེས་གཙོ་པའི་སྤྱི་བྱས་ཉམས་ཞིབ་ཁང་གི་འགན་འཛིན། དེ་བཞེན་རྒྱུ་ཡིག་
ཆན་པའི་འགན་འཛིན། ཕྱི་དེའི་དེའི་བསྐྱུགས་ཀྱི་བྱུང་འཕལ། ཀམ་ཕུ་ཁར་སྤེ་ཆན་གྱི་འགན་འཛིན་ཆང་མ་འཛོམས་པའི་ཐོག་
ནས་དེའི་ཐོག་གོས་བསྐྱར་བྱས། ངའི་ངོས་ནས་ལམ་སྟོན་གང་ལུས་པ་ཡིན་ལྟ་ན། རྒྱ་མིས་བེད་སྤྱོད་ལོག་པ་ཞིག་གི་ལོག་ཏུ་
འགོ་རྒྱུ་ལོ་ཉེན་ཁ་ཡོད་པའི་མིང་བྱང་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་པ་ཡིན་ནའང་དེར་ང་ཆོས་གཟབ་གཟབ་ཀྱི་དགོས་པ་དེ་གནང་
འགག་ཅིག་འདུག་ ཡིན་ན་ཡང་ང་ཆོས་འཇུར་བ་བཏང་བ་ཡིན་ན་འཇུར་བ་གཏོང་སྐབས་གཏོང་ལུགས་དེ་གཟབ་གཟབ་དང་།
དོན་དང་ལྷན་པའི་ཐབས་ལམ་ཞིག་འཆོལ་ཐུབ་ན་ཡག་པོ་འདུག་ཅེས་སྐུ་ངོ་རྣམས་པ་ཆོས་གོ་བསྐྱར་གནང་། དེ་རྗེས་རྒྱ་རིགས་
ཐོག་རྒྱ་རིགས་ཀྱི་དོན་གཉེར་བ་དང་མཁས་པ། རྒྱ་རིགས་འབྲེལ་མ་ཐུང་པ་གཉིས་བརྒྱུད་ནས་ང་ཆོས་ཤི་ཅང་དེ་གཞན་ཞིག་
ཏུ་འཇུར་བ་གཏང་བ་ཡིན་ན། འདིའི་མན་གཞོན་ག་རེ་འདུག་ཅེས་ཀྱི་དགོངས་ཚུལ་སྐྱེད་ནས་ནས་བཀའ་ཤག་ལ་དགོངས་ཚུལ་
དེ་ལ་གཞིགས་པའི་ཐོག་ནས་ཕྱི་དེའི་ཀྱི་འཆར་འབྱུང་ཞིག་བཀའ་ཤག་ལ་ཕུལ་བ་ཡིན། བཀའ་ཤག་གི་ངོས་ནས་ལམ་སྟོན་དེ་
ཐོག་མར་ང་ཆོའི་བླ་མ་ཐོག་དེ་འཇུར་བ་གཏང་ཐུབ་ན་ཞེས་ལུས་པ་ཅིང་། ཤི་ཅང་། ངས་སློག་སྐབས་ཤེས་མ་སོང་། Xizang-

zhiye.org མིང་བྱང་ཁ་གསལ་ཞིག་ཕུལ་ཡོད་རེད། Tibet.com/cn ཏུ་བརྗེ་རྒྱའི་ལམ་སྟོན་ཐེབས་ཡོད་རེད། དེའི་ཐོག་
TCRC པང་མཉམ་ཏུ་བརྗེ་བསྐྱར་དེའི་ཐོག་འཕྲོ་དང་འཕྲོ་བཞིན་བ་ཡིན། བརྗེ་བསྐྱར་སྐབས་སུ་མ་ Xizang-zhiye ནང་
ཏུ་ཡོད་བ་ཆ་ཆང་ཞིག་ཚུར་བྲུགས་དགོས་ཡོད་རེད། རྟོག་རྟོག་ཞུས་ན་ང་ཚོ་བརྗེ་བསྐྱར་དེའི་ཐོག་འཕྲོ་དང་འཕྲོ་བཞིན་བ་
ཡིན།

བཀྲར་འོས་སྤྱི་འཐུས་མཆོག་གི་ Facebook པང་ Twitter དེ་ཚོ་ཐོག་ད་ལྟ་གནས་བསྐྱད་འདུག་ཞུས་བ་དེར་
དང་པོ་ང་ཚོས་དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་ Website ནས་གཏང་། དེ་ནས་རིམ་བཞིན་ཆ་ཆང་འགྱུར་བ་གཏང་རྒྱུ་ཡིན་
ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

བཀྲར་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཞན་ཞིག་ནས་རྒྱ་ཡིག་སྡེ་ཚན་གྱིས་གནས་ཚུལ་སྟོན་སྐད་སྐད་དེ་ཚོ་སྤྱི་ཚད་སྤྱོ་བོ་ཡོད་བ་
ཞིག་གསུང་གནང་སོང་། ང་ཚོས་སྤིང་བྱས་དང་། མཐུན་རྐྱེན་གང་ཅིའི་ཐོག་ནས་ཕྱགས་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡར་རྒྱས་གཏང་
དགོས་འདུག་གསུངས་སོང་། དེའི་ཐོག་ང་ཚོས་འབད་བཅོམ་བྱེད་ཀྱི་ཡིན། སྤྱིར་བཏང་རྒྱ་ཡིག་སྡེ་ཚན་ནང་ཏུ་འགན་འཛིན་
གཙོས་པའི་ལས་བྱེད་གསུམ་མ་གཏོགས་མེད། ལས་བྱེད་གསུམ་ལ་དཔལ་པའི་ཕྱག་ལས་མང་པོ་དང་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཞིང་ལ་
གནང་བཞིན་ཡོད་རེད། སྐབས་རེར་སྤྱི་ཚད་དང་དེ་རིགས་ཀྱི་ཐོག་གནས་སྐད་སྐད་དེ་འདྲ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་རེད། ཡིན་ནའང་
འགན་འཁུར་མཁན་ཞིག་གི་ཆ་ནས་མཐུན་འགྱུར་སྤྱི་ཚད་དགོས་བ་དང་། དེ་ཚོའི་ཐོག་ཆད་བ་དང་སྟག་པའི་རིགས་བྱང་ཡོད་ན་
དེར་དགོངས་སེལ་ཞུས་བ་དང་སྤྲགས། མ་འོངས་པར་དེའི་ཐོག་འབད་བཅོམ་ཞུ་གི་ཡིན་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་བཀྲར་འོས་སྤྱི་འཐུས་མཆོག་ནས་དོན་གཙོད་རྣམ་པ་སོ་སོའི་ས་གནས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ལས་འཆར་བསྐྱེགས་
གནང་བ་དེ་ཚོ་ཡག་པོ་འདུག་དོན་གཙོད་རྣམ་པ་སྐད་ཡིག་གཞན་པའི་ནང་ཚོམ་ཡིག་སྡེལ་བ་དེ་འདྲ་བྱང་ཡོད་རེད་དམ་
ཞེས་བ་དེ་ངས་གསལ་པོ་རྟོགས་མ་སོང་། ཡིན་ནའང་ཚོམ་ཡིག་དེ་འདྲ་སྡེལ་གྱི་ཡོད་དམ་གསུང་གི་ཡོད་ན་ཉི་འོང་དོན་གཙོད་
ཀྱི་ལས་བསྐྱེམས་ནང་ཏུ་གཟིགས་བ་ཡིན་ན་ Japanese སྐད་ཡིག་ཐོག་བཏོན་བ་གནང་བ་དེ་འདྲ་བྱང་འདུག་དེ་བཞིན་ཐའི་
ཕན་རེད། སྤར་རིམ་གྱི་སྟན་ཐའི་ནང་ Portuguese པང་ Spanish གཉིས་ཀའི་ཐོག་བོད་མིའི་སྤྱི་འཐུས་ཀྱི་གསུང་
འཕྲིན་ཁག་བསྐྱར་པའི་ཐོག་འགྲེམས་སྡེལ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པའི་སྟན་ཐའི་ནང་འཁོད་འདུག་དེ་འདྲ་མ་གནང་བ་ཡིན་ས་མ་རེད། ང་
ཚོས་བྱས་བ་ལས་བྱ་རྒྱུ་མང་བ་ཡོད་བ་སོང་ཅང་། དགོངས་འཆར་ལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་རྒྱུ་དང་ང་ཚོས་དེའི་ཐོག་འབད་བཅོམ་
ཞུ་གི་ཡིན་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

སྟོན་ཏུ་བཀྲར་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཅིག་གིས་རུ་སོག་(Russia) དོན་གཙོད་འོག་བོད་རིགས་ཆོགས་བ་ག་ཆོད་ཡོད་
དམ་གསུང་གནང་སོང་། བོད་རིགས་ཆོགས་བ་ ༩ འདུག་ཀལ་མིག་གཅིག་ ལྷ་རི་ཡ་ཏ་གཉིས། ལུ་བ་གསུམ། མོ་སོ་གོ་བཞི་
དེ་འདྲ་ཞིག་ཆགས་བསྐྱད་འདུག་ ལུགས་རྗེ་ཆེ།

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

སྤྱི་འཐུས་ལུབ་བསྟན་དབང་ཆེན་ལགས།

སྤྱི་འཕུས་སྤྱབ་བསྐྱོན་དབང་ཆེན་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོག་མཆོག་གི་ཐོ་འཁོར་ལས་བསྐྱོམས་སྤྱི་བསྐྱོམས་ཐོག་ལ་ཆ་ཤིས་འབྲུག་ཙམ་ཞིག་ལེན་ན་བསམ་པ་རེད། ཆ་ཤིས་ལེན་མཁན་མང་དྲག་སྟེ་ནས་རྒྱན་ནས་ཆ་ཤིས་ལེན་གྱི་མེད། ད་ཡིན་ནའང་དེ་ཆང་མ་གཤམ་ཆེན་པོ་རེད། གཤམ་ཆེན་པོ་འདི་ནང་ནས་སྤྱི་འཕུས་ལས་ཁྲི་དེ་ཆོ་བོད་ཀྱི་ཅ་དོན་མ་གསལ་བར་དུ་སྤྱི་འཕུས་ཁབ་ཀྱི་རྒྱ་བ་སྐྱོར་དང་། འཕུས་བསྐྱོམས་ཐོག་ནས་ཉ་ཅང་གི་གནད་འགག་ཆེན་པོ་ཡིན་དུས་བསྐྱོམས་བརྩོན་ཞུ་བྱ་འགའ་ཤིས་ཤིག་དང་། འཕོད་བསྐྱོམས་ཀྱི་ཆུ་ལ་དུ་ཞུ་བྱ་ཞིག་ཡོད། དེ་ཡིན་དུས། ད་ལྟ་འདིར་ལས་བསྐྱོམས་པལ་ཆེར་ཤོག་གངས་ ༤༩ ཙམ་ཞིག་གནད་འདུག འདི་ཡང་བསྐྱོམས་པ་དེ་རེད། དེ་མགོ་ནས་མར་སྐྱོག་ཡོད་དུས་ཉ་ལས་པའི་བྲག་ལས་ཡག་པོ་གནད་འདུག ལྷག་པར་དུ་ཀུན་གཟིགས་པ་ཤ་ཆེན་རིན་པོ་ཆའི་གནས་སྐྱངས་ཀྱི་སྐྱོར་ལ་མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཆོག་པ་རེད། འགྲོ་བ་མའི་ཐོབ་ཐང་གི་ཆོག་པ་པལ་ཁག་རེད། དེ་ག་ནང་བཞིན་རྒྱལ་སྤྱི་བོད་དོན་རྒྱལ་སྐྱོར་ཆོག་པ་པ། དེ་འབྲེལ་ཐོག་ནས་ཞུ་གཏུག་གནད་རྒྱ་དང་རྒྱལ་སྐྱོར་གནད་རྒྱ་དེ་འབྲེལ་ཐོག་ནས་བྲག་ལས་རབ་དང་རིམ་པ་མང་པོ་ཞིག་གནད་བ་དེ་ཆོ་ཆང་མ་ཞེ་དྲག་གི་ཡག་པོ་བྱང་འདུག་ཞུ་བྱ་ཡིན། དེ་ནང་བཞིན་གྱི་ལས་བསྐྱོམས་ནང་གསལ་པ་ནང་བཞིན་འཕུས་བསྐྱོམས་ཀྱི་ཐོག་ནས་པར་སྐྱོན་མང་པོ་ཞིག་དང་། འབྲེལ་སྤྱི་ལ་མང་པོ་ཞུས་འདུག ཡིན་ན་ནའང་ད་དུང་འདི་ཙམ་གྱིས་ང་ཆོ་འདོད་པ་ཁངས་ནས་བསྐྱོན་རྒྱ་མ་ཡིན་པར། དེ་ལས་ལྷག་པ་ང་ཆོས་སྐྱོད་འབྲེལ་ཐོག་ནས། འཇམ་བྱ་སྤྱི་འཕུས་ལ་སྐྱོད་ཡིག་མང་པོ་ཞེ་བོ་ཞིག་ཡོད་དུས་ཡིན་རི་ཙམ་མེན་པར་སྐྱོད་ཡིག་འབྲེལ་ཐོག་མེ་འབྲེལ་མང་པོ་འདི་ཐོག་ནས་འབྲེལ་སྤྱི་ལ་ད་དུང་ཡང་ལྷ་མ་ཐུད་ནས་གནད་དགོས་ཀྱི་འདུག་གནད་ཐོག་གནད་ཞུ་བྱ་ཡིན། དེ་ནང་བཞིན་གྱི་རྩ་རམ་ས་ལར་ཡོད་པའི་བོད་ཀྱི་འབྲེལ་སྤྱི་ཁང་བརྒྱུད་ནས་ཡིན་པ་ཡིན་ནའང་། ང་ཆོ་བོད་ཀྱི་ཆོས་དང་རིག་གཞུང་། ང་རང་ཆོའི་ཤེས་རིག་གོམས་གཤིས། དེ་ཆོ་ཆང་མ་མར་འབྲེལ་སྤྱི་ཐོག་ནས་རྒྱལ་སྤྱི་འཕུས་ལ་སྐྱོན་གནད་སྤྱབ་ཀྱི་འདུག དེ་ཡིན་དུས་ལས་བྱེད་ཆང་མར་སྤྱགས་རྗེ་ཆེ་དང་བསྐྱོམས་བརྩོན་ཞུ་བྱ་ཡིན། དེ་བཞིན་ལས་བསྐྱོམས་ནང་ལ་ཡོད་པ་བཞིན་རྒྱལ་སྤྱི་འཕུས་སྐྱོར་དགོས་ཀྱི་ཡོད། རྒྱལ་སྐྱོར་དེ་ང་རང་ཆོ་བོད་མའི་སྤྱི་གཟུགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་རྒྱལ་སྤྱི་མེ་མང་ལ་བོད་ཀྱི་གནས་སྐྱངས་དེ་ལོ་ངོ་ ༢༠ ཙམ་སྤྱི་འཕུས་ཡོད་ནའང་། ད་དུང་ཡང་རྒྱལ་ཁབ་མང་པོ་ཞིག་གི་ནང་ལ་བོད་ཀྱི་གནས་སྐྱངས་ཉ་མ་གོ་མཁན་མང་པོ་ལྷག་བསྐྱོན་འདུག དེ་ཡིན་དུས་དེ་ཆོས་ཤེས་སྤྱབ་པའི་ཆེད་དུ་ད་དུང་ཡང་འཕུས་བསྐྱོམས་སྤྱི་འཕུས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཀྱི་འདུག ཉེ་བའི་ཆར་ལ་ཡིན་པ་ཡིན་ནའང་སྤྱི་འཕུས་ལ་ང་རང་ཆོ་བོད་མའི་སྤྱི་གཟུགས་སྤྱི་འཕུས་ཀྱི་ཁོངས་གཏོགས་ནས་རྒྱལ་སྤྱི་བོད་དོན་རྒྱལ་སྐྱོར་ཆོག་པ་ཆོག་པ་ཐངས་ ༤ ཆོག་པ་པ་དེ་ཉ་ལས་པའི་ཡག་པོ་རེད་བསམ་གྱི་ཡོད། དེ་ལ་མཉམ་ཞུགས་གནད་མཁན་རྒྱལ་ཁབ་བཞི་བརྒྱ་ཞེ་གངས་ཤིག་འདུག མཉམ་ཞུགས་གནད་མཁན་ཆོག་པ་མེ་ཡིན་ནའང་ ༡༩༠ ལྷག་ཙམ་ཞིག་མེ་བས་འདུག་ཅས་གསུང་པ་རེད། དེ་ཆོ་ཆང་མས་བསྐྱོད་དང་དེ་ཆོའི་ཐོག་ནས་བོད་དོན་ལ་ཞེ་དྲག་རྒྱལ་སྐྱོར་གྱི་ནམ་པ་ཞིག་འདུག ཡིན་ནའང་རྒྱལ་སྐྱོར་གནད་མཁན་ཁ་ཤིས་དང་རེ་གཉིས་ཀྱིས་ང་ཆོར་ནང་ཆོག་པ་བྱས་ཏེ་འཕུས་བསྐྱོར་ནས་ "ང་ཆོས་རྒྱལ་སྐྱོར་ཞུ་བྱ་ལ་ཐེ་ཆོས་མེད། ཡིན་ནའང་ཁྱེད་རང་ཆོའི་ནང་ལ་ཏོག་ཙམ་དཀའ་ངལ་ཞིག་ཡོད་ས་རེད ཞེས་ཞུ་མཁན་ཡོད་གི་འདུག དེ་ཡིན་དུས་ང་རང་ཆོ་ཆང་མ་དང་། བོད་མའི་སྤྱི་གཟུགས་བཀའ་ཤིས་ཙམ་མེན་པར་ང་རང་ཆོ་བཀའ་སྤྱི་ལྷན་རྒྱུས་ཆང་མས་བོད་ཀྱི་ཅ་དོན་ཐོག་དགོངས་པ་བཞེས་ཏེ། རུས་པ་གང་སྤྱབ་དང་མཉམ་སྤྱབ་ཀྱི་ཐོག་ནས་བོད་ཀྱི་ཅ་དོན་ཤེས་སྤྱབ་རྒྱ་དང་འཕུས་བསྐྱོམས་གང་སྤྱབ་སྤྱབ་གནད་སྤྱབ་རྒྱ་ཞིག་དེ་རེད་འདུག

དེའི་སྐད་ལ་ས་གནས་ས་ཐོག་ཏུ་དངོས་སུ་བཅུགས་ཡོད་པའི་དོན་གཅོད་ཁང་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་རེད། ལྷག་ལས་ཉ་ལས་པ་
 ལས་བསྡེམས་ནང་རྒྱ་ས་པོ་འདུག་སྟེ། མ་འོངས་པར་དེ་ལས་རྒྱ་ས་ཅམ་ཡོང་བར་ང་རང་ཆོས་འབོད་བསྐྱལ་དང་རེ་བ་ཞུ་རྒྱ་
 རེད་འདུག་དེ་ཡིན་དུས་ལྷག་ལས་གནང་མཁན་ཆང་མས་གང་སྐབ་ཅི་སྐབ་ཀྱིས། མཆོམས་མཆོམས་སྟོབ་ཀྱི་ཡོད་མ་རེད།
 ལས་ཁུངས་ཁག་ནང་ལ་ལས་བྱེད་མ་འདང་བ། རྒྱ་ཁབ་མང་པོ་ཞིག་ལ་ལྷ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་དུས་མ་སྟོབ་པ་དེ་འདྲའི་གནས་
 སྐད་ས་ཉན་ཉན་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེ་ཆོ་ཆང་མ་ད་ལྟའི་ཆར་ལ་དོན་གཅོད་ནམ་པ་ཆོའི་དོན་གཅོད་རེད། དེ་ག་ནང་བཞིན་
 ལས་བྱེད་ནམ་པ་ཆོས་ཏུར་ཐག་འབད་ཐག་གནང་གི་འདུག་སྟེ། སྐབས་མེ་ཆེ་ཞུ་ཡིན། ད་འབོད་བསྐྱལ་ཞུ་རྒྱ་ཞིག་ལ་ "བོད་
 དེ་རྒྱ་ནག་གི་ཆ་ཤས་ནམ་ཡང་མིན། Tibet was never a part of China." ཞུ་བའི་དེབ་དེ་ང་རང་ཆོར་ཡོད་ན་མེད་ན་
 ཞིག་རེད། བོད་དེ་རྒྱ་ནག་གི་ཆ་ཤས་མིན་པ་ཞིག་ང་ཆོས་ཁུངས་སྐྱེལ་ར་འཕྲོད་ཅིག་བྱེད་དགོས་ཀྱིན་ཡོད་དུས་ད་ལྟ་ཡིན་
 རིའི་ཐོག་ནས་ཡོད་རེད། ཡིན་ནའང་དེ་ང་ཆོས་ Spain ཀྱི་སྐད་ཐོག་ནས་པལ་ཆེར་ལོ་གཉིས་ཅམ་ཞིག་བསྐྱར་ནས་ཡོད་ཀྱང་
 འགྲེམས་སྟེལ་ཞུ་སྐབ་མ་སོང་། ༼ ཆོགས་གཙོ་མཁན་པོ་བསོད་ནམས་བསྟན་འཕེལ་མཆོག་ནས། དུས་ཆོད་རྩོགས་སོང་། ༽
 དེར་བཀའ་ཁྲིལ་ཞིག་མེད་པའི་ཐོག་ནས་ཞུ་སྐབ་ཀྱི་མི་འདུག་ བྱས་ཆང་ཕྱི་རྒྱལ་ལས་ཁུངས་ལ་འབོད་བསྐྱལ་ཞུ་རྒྱ་རེབ་དེ་
 Spanish སྐད་ཀྱི་ཐོག་ལ་བསྐྱར་ཐེན་པ་རེད། དེ་ཡིན་དུས་གང་མགྲོགས་མགྲོགས་ཀྱིས་བསྐྱར་རྒྱུའི་ཐོག་ལ་འབད་བཅོན་
 དང་རོགས་སྟོར་གནང་རོགས་གནང་། དེ་འདྲ་ཞུ་རྒྱ་ཞིག་ཡིན། སྐབས་མེ་ཆེ།

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

སྤྱི་འཐུས་སྟོབ་དཔོན་སྐབ་བསྟན་རྒྱལ་མཆོན་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་སྟོབ་དཔོན་སྐབ་བསྟན་རྒྱལ་མཆོན་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་ད་ལྟ་ཕྱི་རྒྱལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བསྡེམས་ཐོག་བསམ་ཚུལ་ཞུ་རྒྱ་ལ། ཕྱི་རྒྱལ་ལས་ཁུངས་
 ཀྱིས་ལས་ཀ་མང་པོ་བྱས་པ་དང་ཐབ་སྲོང་ལ་སོགས་པའི་ལས་ཀ་ག་རྒྱ་ས་པོ་དེ་འདྲ་མང་པོ་བྱས་འདུག་དེ་ཆོ་ཆང་མ་ཡག་
 པོ་རེད། ད་ངས་འདྲིའི་ནང་ཁ་སྐྱབ་ཞུ་རྒྱ་ལ་བལ་ཡུལ་སྐྱ་ཆབ་དོན་གཅོད་ཀྱི་ལས་དོན་ཐོག་ཆོག་གཅིག་གཉིས་མིག་ཞུ་
 འདུག་བལ་ཡུལ་སྐྱ་ཆབ་དོན་གཅོད་ཀྱི་ཐོག་ནས་བལ་ཡུལ་དུ་ཡོད་མཁན་ས་གནས་ཀྱི་དགོན་སྡེ་ཁག་རེད། དེ་ག་ནང་བཞིན་
 ཀྱི་ཆོས་དང་རིག་གཞུང་གི་བསྟེན་གནས་ཁང་དེ་ཆོའི་ཐོག་ལ་མཉམ་ཞུགས་བྱེད་རྒྱ་དང་། ལྷག་པར་དུ་ལྷ་བས་མགོན་རིན་པོ་
 ཆའི་སྐུ་སྤྱུའི་ཞབས་རིམ་གྱིས་གཙོས་པའི་མ་ཉ་གུ་རུའི་འབྲམ་ཆོགས་ལ་སོགས་པ་དེ་ཆོའི་ཐོག་མཉམ་ཞུགས་བྱེད་པ་དེ་འདྲ་
 མང་པོ་ཞེ་བོ་ཞིག་བྱས་འདུག་དེ་ཆོ་ཉ་ལས་པའི་ཡག་པོ་རེད། ཁོང་རང་ལ་སྐབས་མེ་ཆེ་ཞེས་ཞུ་ཡིན། ཡིན་ནའང་གནད་
 དོན་གཞན་ཞིག་ལ། དོན་དག་གང་ཡིན་མི་ཤེས། "བལ་ཡུལ་ལ་ཡོད་པའི་ནམ་རྒྱལ་འབྲིང་སྟོབ་ཀྱི་སྟོབ་སྤྱི་ལ་སྐྱ་ཆབ་དོན་
 གཅོད་ཀྱིས་བཀའ་བཀྲོན་ཞེ་བོ་ཞིག་བཏང་བ་རེད། དེ་ཅམ་དུ་མ་ཐད་སྟོབ་སྤྱུའི་ཅེད་མའི་ཉིན་མོ་དེ་ལ་དོན་གཅོད་བཅར་རྒྱ་
 མིན་པ་མ་ཐད་འབྲེལ་ཡོད་ལས་བྱེད་ལའང་བཅར་ཆོག་གི་མེད་" ཅས་བཀོད་ཁྲབ་དེ་འདྲ་གནང་བ་རེད་ཅས་དེ་འདྲ་གོ་ཐོས་
 བྱུང་སོང་། གནས་ཚུལ་དེ་ཆོ་ཆང་མ་ངས་བདན་པ་མིན་པའི་རེ་བ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ངས་འདི་བདན་པ་བརྒྱ་ཆ་བརྒྱ་རེད་ཅས་ཞུ་
 ཡི་མེད། བལ་ཡུལ་སྐྱ་ཆབ་དོན་གཅོད་དེ་སྤྱི་སྐྱ་ཆབ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་རེད། ལྷ་བས་མགོན་རིན་པོ་ཆའི་དབུ་ཁྲིད་པའི་བཅོན་

གྲོལ་གཞུང་གི་སྤྱི་ཚབ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པེད། ས་གནས་མི་མང་གི་བདེ་དོན་ལྟ་རྒྱུ་ཡིན། སློབ་གྲྭ་ཡིན་ནའང་པེད། བསྟེན་གནས་
 སུ་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ནའང་དེར་ཡར་རྒྱས་འབྱོར་རྒྱུ་ཡི་གོང་འཕེལ་ཡོང་བར་ཞོར་འདེགས་བྱ་རྒྱུ་དང་། དེར་བྱར་གྲུ་མཉམ་འདེགས་
 བྱ་རྒྱུ་ཡག་ཤོད་པེད་པེད་མ་གཏོགས། དབང་ཡོད་དབང་མེད་དེ་འདྲ་ཞིག་དང་། ང་ཚོར་དཔེ་ཡོད་པ་ནང་བཞིན་ "རྒྱལ་རི་
 བྲག་ཅེ་མོ་མའུ་དུང་།" སུ་གཅིག་ལ་བརྟེན་དགོས་ཀྱི་མེད་བསམ་པའི་ལས་ཀ་དེ་བྱས་པ་ཡིན་ན། དེ་སྤྱི་ཚབ་དོན་གཙོད་ཀྱི་
 འགན་ཏག་ཏག་ཅིག་སྤོང་ཡོད་མ་པེད་བསམ་ཀྱི་ཡོད། དེ་ཡིན་དུས་སྤྱིར་བཏང་ནས་རྒྱན་ནས་དེ་གའི་སྤྱི་ཚབ་དོན་གཙོད་
 མཆོག་ཡིན་ནའང་རྩལ་པ་འདྲ་པོ་དང་དེ་ག་ནང་བཞིན་གྱི་ལས་ཐོག་གནད་ཡོད་མི་སྣ་འདྲ་པོ་དེ་འདྲ་འགའ་ཤས་ཤིག་གིས་ཨ་
 སྤྱུག་བཟོ་འདྲ་པོ་བྱས་ནས་དེ་འདྲ་རྒྱུག་སྤོང་ཀྱི་ཡོད་པའི་བཟོ་ལྟ་འདྲ་པོ་གོ་རྒྱུ་འདུག དེ་ཚོ་འང་ངས་བདེན་པ་མིན་པའི་རེ་བ་
 བྱེད་ཀྱིན་ཡོད། དེ་ཚོ་ཚང་མ་ལས་ཀ་བྱེད་སྐད་ས་འདི་འདྲ་མ་པེད། ང་ཚོ་མི་ཉམས་རྒྱུང་མི་མང་གི་སྤྱི་ཚབ་བྱས་ནས། སྤྱིག་
 འཛུགས་ཤིག་གི་སྤྱི་ཚབ་བྱས་ནས་དེར་བཅར་སྤོང་ཡོད་དུས། མི་སུ་འདྲ་ཞིག་ཐུག་པ་ཡིན་ནའང་། སུ་འདྲ་ཞིག་གིས་བདེ་
 སྤྱུག་ཞུས་པ་ཡིན་ནའང་དེ་ལ་ལྟ་དགོས་རྒྱུ་དེ་གལ་ཆེན་པོ་པེད། སོ་སའི་བསྐྱད་ས་དེར་སྤོང་ཤིང་ཤིས་དགོས་རྒྱུ་གལ་ཆེན་པོ་པེད།
 དགའ་བོ་ཉི་ཤོད་ཐོག་གསུམ་པོ་ཡོད་ཅིག་གི་པེད། ཡིན་ནའང་སོ་སའི་ལས་འགན་དེ་མ་ཞོར་བ་ཞིག་བྱ་དགོས་རྒྱུ་དེ་གལ་ཆེན་པོ་
 པེད། དེ་ཚོ་འདི་གནས་རྒྱལ་ཆང་མ་གོ་ཐོས་དེ་འདྲ་བྱུང་སོང་། དེ་ཚོ་ཉི་ཆར་རང་དང་ད་ལྟ་རང་གོ་བ་དེ་འདྲ་མིན། ལོ་ཁ་ཤས་ཤིག་
 རྒྱ་འགའ་ཤས་ཤིག་དེ་འདྲའི་གོང་ནས་གོ་བ་ཞིག་ཡིན། ད་ལྟ་བར་དུ་ངས་བཤད་མེད། བྱས་ཅང་དེ་ཚོ་ཚང་མ་དཔལ་ལྷན་གྱི་
 སྤེལ་བཀའ་སློན་མཆོག་གིས་གོ་ཐོས་བྱུང་ཡོད་པེད་དམ། དེ་འདྲ་གསུམ་སོང་ངམ། གསུམ་ནས་དེ་ཚོར་ལམ་སྟོན་གནང་ཡོད་
 དམ། དེ་འདྲ་བྱས་ན་འགྲིག་གི་ཡོད་པེད་དམ་མ་པེད། དེ་ཡར་ངས་སྟོན་མེད་ཞིག་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ག་ནང་བཞིན་གྱིས་ཕྱི་སྤེལ་
 ལས་ཁུངས་བརྒྱུད་ནས་སློབ་གྲྭ་ཁག་དེ་ཚོར་ཐབས་སྤྱོད་མང་པོ་ཞེ་བོ་གནང་བསྐྱད་འདུག དེ་དཔེ་ཡག་པོ་པེད། ལྷག་པར་དུ་ང་
 རང་ཚོ་འདི་གཉིས་པན་དབུ་མའི་ལམ་གྱི་སྤྱིད་བྱས་རྒྱས་ཤིང་རྒྱས་པར་ཐབས་སྤྱོད་དཔེ་མང་པོ་གནང་འདུག ཡིན་ནའང་ང་རང་
 ཚོ་དངོས་གནས་ཡིན་པ་དེ་ག་རེ་པེད་ཟེར་ན། བོད་དེ་རང་བཅན་ཡིན་བསྐྱད་པ་དེ་པེད། བྱས་ཅང་དེའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་བདེན་
 དཔང་དང་ལོ་རྒྱུས་དང་། ཁ་སང་བཀྱར་འོས་སྤྱི་འཐུས་དེ་འདྲས་གསུང་གི་འདུག ལོ་རྒྱུས་དེ་གལ་ཆེན་པོ་ཞེ་བོ་ཞིག་པེད་
 འདུག་ཟེར། དེ་དངོས་ཡོད་གནས་རྒྱལ་པེད། ལོ་རྒྱུས་དང་འབྲེལ་བའི་བོད་རང་བཅན་ཡིན་པའི་གནས་བབས་དང་། བར་དུ་
 འཇུག་པ་ཕྱིན་པའི་གནས་བབས། ད་ལྟའི་གནས་སྐབས་ལ་སོགས་པའི་དེ་འདྲ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་སྤེལ་བསྐྱུགས་ལས་
 ཁུངས་ཀྱིས་ཡང་ས་གནས་ལ་ཐབས་སྤྱོད་སྤོང་རྒྱུ་དང་གོ་བསྐྱིག་བྱ་རྒྱུ། རོ་སྤོང་བྱ་རྒྱུ་དེ་འདྲའི་འཆར་གཞི་ཞིག་ཡོད་དམ། དབུ་
 མའི་ལམ་དེའང་ང་ཚོར་ཡག་པོ་པེད། དེ་ང་ཚོར་དགོས་ངས་ཅན་པེད། དེ་སྤེལ་དགོས་ཀྱི་པེད། ཡིན་ནའང་དེ་ང་ཚོར་གནས་
 གླུ་བས་ཤིག་གི་ཁེ་བན་པེད་མ་གཏོགས། གནས་གླུ་བས་ཤིག་གི་སྤྱིད་བྱས་པེད་མ་གཏོགས། དེ་ཐད་དེ་གཏན་དུ་མཐར་ཐུག་
 གི་འདོད་པ་འདྲ་པོ་འདི་མ་པེད། མཐར་ཐུག་དངོས་གནས་ཡིན་པ་དེ་ང་ཚོ་བོད་རང་བཅན་ཡིན་པ། དེ་ང་ཚོ་ཚང་མ་བོད་པ་
 ཞིག་ཡིན་ཕྱིན་ཆད་དེ་ང་ཚོས་ཤིས་དགོས་པ་དང་ཉ་གོ་དགོས་པ་དེ་གནད་འགག་ཅིག་ཡིན་དུས། དེ་འདྲའི་འཆར་གཞི་དང་
 ལས་འགྲུལ་འདྲ་པོ་གང་ཡོད་པས་ཞེས་སྤི་བ་གཅིག་འདི་ཡིན།

དེ་ནས་སྤི་བ་གཉིས་པ་དེ། ད་ལྟ་སྤེལ་བསྐྱུགས་ལས་ཁུངས་བརྒྱུད་ནས་བོད་དོན་རོ་སྤོང་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ཐོག་ནས་
 དེ་བ་རྒྱུང་ཡིག་ཆ་དེ་འདྲ་པར་སྤྱད་མང་པོ་རྒྱག་ནས་བཟུམ་གྱི་ཡོད་པེད། དེ་ཡིན་དུས་དེ་ཚོ་ཉིན་རྒྱུ་ཤིང་གི་ཐོག་ལ་བསྐྱུར་
 བས་ང་རང་ཚོ་བོད་པ་རྒྱ་གར་གྱི་ས་གནས་ག་ས་གང་ལ་ཚོང་རྒྱག་མཁན་དེ་འདྲ། ཚོང་པ་དེ་འདྲ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པེད། དེ་

ཆོར་སྐར་ནས་རྒྱ་གར་ཡུལ་མི་ལ་གོ་རྟོགས་སྤེལ་རྒྱུ་འདི་དོན་དག་ལ་གྲ་སྒྲིག་དང་རོ་སྤོང་བྱ་རྒྱུ་འདི་ཆེད་ཡིག་ཆ་དེ་ཆོ་བར་སྐྱེན་བྱས་ནས་བསྐར་རྒྱུ་ལ་སོགས་པ་དེ་འདྲའི་ལས་ཀ་བྱས་ཡོད་རེད་དམ། དེ་ཡང་བྱས་མེད་པ་ཡིན་ན་བྱ་དགོས་པ་གཅིག་རེད་འདུག ང་ཆོས་རྒྱ་གར་གྱི་ཡུལ་མི་དེ་ནང་ལ་གོ་རྟོགས་སྤེལ་དགོས་རྒྱ་གལ་ཆེན་པོ་རེད་འདུག ང་ཆོས་འདི་ནས་མར་ཆེད་དུ་འགོ་ནས་ཉི་མ་ཁ་གསལ་གྱི་ལ་གོ་རྟོགས་སྤེལ་བསྐྱར་རྒྱུ་རེད་མི་འདུག དེ་ཡིན་དུས་སྤྲད་ཆོང་ཁག་དེ་ཆོར་འདི་འདྲའི་ཡིག་ཆ་ཁག་པར་བསྐྱེན་བྱས་ནས་པར་བསྐྱར་ནས། ཁོ་རང་ཆོར་ཟབ་སྤྱོད་སྤྱོད་དགོས་ན། ཅི་བྱས་དགོས་ན། རོ་སྤོང་འདི་འདྲ་འདི་འདྲ་བྱོས་ཤོག་ཅེས་ལབ་སྟབ་པ་ཡིན་ན་དེས་པན་ཐོག་ཆེན་པོ་ཞིག་དང་མ་འོངས་པར་ཡག་པོ་ཞིག་ཡོང་ས་རེད། དེ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

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

སྤྱི་འཐུས་སྟབ་བསྟན་རྒྱ་མཚོ་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་སྟབ་བསྟན་རྒྱ་མཚོ་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་ བྱི་བྲིལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་མ་ལག་དང་བཅས་པའི་བྱི་ལོ་ ༢༠༢༣...༢༣ ལོའི་ལོ་འཁོར་ལས་བསྐྱེད་མཁའ་དོར་བསྟན་ཐོག་ལ་བསྐྱོ་སྤྱོད་ནང་ཆ་གསུམ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། འདི་དོས་ནས་ཞུ་རྒྱུ་དེ་བསྟན་པ་བརྗོད་ཀྱི་དོན་ཆེན་ཁ་གསལ་གྱི་འདུག ང་རང་སྤང་བ་དག་དྲགས་ནས་ཡིན་ས་རེད། རེ་རེ་མཇུག་ཡོང་དུས་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་ཆ་ནས་ལས་དོན་མང་པོ་བཅུམ་བཞག་པའི་ནང་ནས་བོད་ཀྱི་རང་དབང་འཐབ་ཅོད་ཀྱི་མ་ཅུ་སྟབ་རྒྱུ་འདི་ལས་དོན་གཙོ་བོ་ཞི་མི་རབས་གསར་པའི་ཁྲོད་ནས་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་གོ་རྟོགས་སྤེལ་ནས་རང་དབང་འཐབ་ཅོད་ཀྱི་གོ་མ་པ་མདུན་སྔོན་བྱེད་རྒྱ་ནི་གལ་ཆེན་པོ་རེད། དེ་ག་ལ་གང་ཅམ་ཞིག་ལ་རག་རྒྱུ་མེད་པ་ཡིན་དུས་ལོ་བཅུ་ལྷག་སྔོན་ནས་གྲ་སྒྲིག་བྱེད་དགོས་རྒྱུ་ཡིན་པར་སོང་། རྒྱལ་སྤྱི་བོད་དོན་ཞུ་གཏུག་གི་དུ་ཁག་གི་ཆེན་པ་སུམ་ཅུ་སོ་གངས་བཅུ་གསུམ་སྟབ་པ། མི་འཛོར་གྱི་ཆ་ནས་ཡིན་ནའང་ལྷ་བརྒྱ་བཞུལ་བ། ལྷག་པར་དུ་འདས་པའི་ལོ་ཡི་བྱི་ཆེ་ ༤ ཆེ་མཇུག་ལ་ཡིན་ས་ཡོད། ང་རང་ཟབ་སྤྱོད་འདི་འདྲ་གཅིག་ལ་བཅར་བ་ཡིན། ལོ་ཆུང་བ་དེ་ཆོ་མཇུག་དུས་ཅམ་པ་ལ་ཤེས་ཆད་དང་བཟང་སྤྱོད། དེ་བཞིན་ང་ཆོ་ཡུ་རོབ་རྒྱལ་ཁབ་ཆ་དེ་ཆོ་དེ་ལ་སྐད་རིགས་མང་པོ་ཡོད་རེད། ལུང་པ་སོ་སོའི་སྐད་ཀྱང་ཤེས་པའི་ཐོག་ལ་བོད་ཀྱི་སློབ་རྒྱུན་གྱི་ཡ་རབས་བཟང་སྤྱོད་ཡོད་པ། རྒྱལ་ཁབ་ལ་དཔངས་པའི་ལྷག་བསམ་དང་རང་གི་མི་རིགས་ལ་བཅངས་པའི་བརྟེ་སེམས། ལས་ལ་བཀོད་བཞག་པའི་ལྷག་བསམ་དང་དཀའ་ལས་རྒྱལ་རྒྱུ་འདུན་པ་ཞེ་དྲགས་ཡོད་པའི་ནམ་པ་མཇུག་པར་ཉ་ཅང་དགའ་པོ་བྱུང་སོང་། དེ་འདྲ་སོང་ཅང་དཔལ་ལྷན་བཀའ་ལག་དང་བྱི་བྲིལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་དོན་དེ་འགོ་བཙུགས་པ་ལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། གཉིས་པ་ནི་ད་ཡོད་ཀྱི་རང་གཞུང་ལ་སྐྱབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེ་ཡི་དགོངས་པ་ལ་གཞི་བཞག་ནས་སྤྱི་ཆོགས་ལ་བསྐྱོ་སྤྱོད་རབ་དང་རིམ་པ་བྱས་ནས་བྱི་ལོ་ ༡༩༩༥ ལོར་གྲོས་ཆོགས་ཀྱིས་གཏན་ལ་འབེབས་པའི་ལམ་དབུ་མའི་སྤྱི་བྱས་འདི། རང་གིས་བཤད་པའི་གཏན་འདི་རང་གི་མི་རབས་ཀྱིས་རོ་སྤོང་ནས་གཞན་གྱི་སློ་ཐབས་བཀུག་སྟེ། གཞན་མི་རིགས་དང་འཐབ་ཅོད་ཀྱི་ཁྲོད་དུ་འགོ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་དུས་སློབ་གྲྭ་ཁག་རེད། ཆོགས་སྤེ་ཁག་གང་ས་གང་ལ་དབུ་མའི་ལམ་གྱི་ལས་འགུལ་ཐོག་ལ་འཆར་གཞི་ལྷན་པ་དང་། འགོ་སོང་ཡོད་པ། ལམ་སྟོན་ཡོད་པ་བཅས་ཀྱི་ལས་ཀ་མང་པོ་བྱས་འདུག་པར་སྤྱི་ཐག་པ་ནས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་འདོད་

བྱུང་། ཟུགས་མེ་ཆེ་ཞུ་རྒྱུ་དོན་ཆེན་གསུམ་པ་ནི་བོད་ལ་བཤད་སློབ་ཡོད་པ་བཞིན་གནས་ལ་ཉི་མ་རྒྱ་བ་ཟེར་ནས་ད་ལྟ་བོད་
 གི་རྒྱ་བ་ནི་བཤ་ཆེན་རིན་པོ་ཆེ་རྒྱ་མིའི་བཀག་ཉར་འོག་ལ་ཡོད་རེད། བཤ་ཆེན་སྤང་བ་མཐའ་ཡས་ཆུང་སྤྱི་རིན་པོ་ཆེ་དག་
 འདུན་ཆོས་ཀྱི་ཉི་མ་རིན་པོ་ཆེ་ད་ལྟ་ག་བར་ཡོད་མེད། ཉ་གོ་ཡི་ཡོད་མ་རེད། དེའི་ཐོག་ལ་ཡིན་ནའང་ང་རང་ཆོ་བཀའ་ཤལ་གི་
 བཀོད་ཁྲབ་འོག་ལ་ཕྱི་དྲིལ་ལས་ཁུངས་བརྒྱུད་ནས་དོན་གཅོད་ཁག་དང་འབྲེལ་ཡོད་བཀའ་ཤལ་སྤྱན་པོའི་མཁན་རིན་པོ་ཆེ་
 མཉམ་དུ་བཅར་ནས་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཆོགས་འདུ་ཁག་ལ་ད་ལྟ་བར་དུ་ལས་འགུལ་རབ་དང་རིམ་བུ། ཁ་ཡོད་ལག་ཡོད་ཀྱི་དོན་དང་
 ལྷན་པའི་ལས་ཀ་བྱེད་པ་དེ་ལ་ཟུགས་མེ་ཆེ་ཞུ་འདོད་བྱུང་སོང་། ད་ནི་འབོད་བསྐྱེད་གཅིག་ཡོད། འབོད་བསྐྱེད་ནི་ཉི་ཆར་རང་
 ལ་ཕྱག་སྤྱེལ་ཡུ་རོབ་སྤྱི་འཐུས་ཀྱིས་གོང་དུ་རོབ་ཙམ་གསུངས་གནང་སོང་། བོད་དོན་རྒྱ་བ་སྤྱོར་ཆོགས་ཆེན་ལ་བཅར་དུས་
 ཙམ་པ་ལ་པ་གིའི་རྒྱལ་ཁབ་དང་ཆོགས་པ་ཡི་མིང་ཞུ་མ་དགོས་པ་གཅིག་ ཡིན་ནའང་བཙན་བྱོལ་སྤྱི་ཆོགས་ནང་ལ་ཆང་མ་
 ཡིད་སློན་དང་དགའ་བོ་བྱེད་པའི་རྒྱ་བ་སྤྱོར་ཙན་གྱི་མི་སྣ་གལ་ཆེན་པོ་ཞིང་འགས་ཤིག་རེད། ཁོང་གིས་དེ་གཉིས་ཟུར་ལ་སྐྱད་
 བཅང་ནས་བྱེད་རང་ཆོ་མང་གཙོ་ཡིན་ཟེར་གྱི་ཡོད་རེད། བྱེད་རང་ཆོ་སྤྱི་འཐུས་དེ་ཆོས་སོ་སོའི་གྲོས་ཆོགས་ཀྱི་ལས་རིམ་དེ་
 འགྲོ་མ་ཟུབ་པར་འགག་ནས་རྒྱ་བ་མང་པོ་འགྲོ་བ་དེ་རང་ཆོ་བོད་དོན་རྒྱ་བ་སྤྱོར་ཆོགས་པས་མཐོང་ན་ངོ་ཆ་ཡི་འདུག སེམས་
 ཤུགས་ཆགས་རྒྱུའི་གཞི་གཅིག་ཆགས་ཀྱི་འདུག བྱེད་རང་སྤྱི་འཐུས་གཉིས་འདིར་སྤྱོད་པས་འདུག བྱེད་རང་གཉིས་པར་འགྲོ་
 བས་སོ་སོའི་ལྟ་བ་ག་དེ་ཡིན་ནའང་གསུང་ཆོག་གི་རེད་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱེད་ཆོག་གི་རེད། ཡིན་ནའང་མང་གཙོའི་སྤྱི་ཆོགས་ནང་
 ལ་སོ་སོའི་གྲོས་ཆོགས་ལས་རིམ་འགྲོ་མ་བཅུག་པར་ Obstruction མ་བྱེད་རོགས། བོད་དོན་རྒྱ་བ་སྤྱོར་ཐོག་རྒྱ་བ་སྤྱོར་
 བྱེད་པ་ཡིན་ནའང་སེམས་ཤུགས་ཆགས་རྒྱ་དང་རྒྱལ་སྤྱི་ལ་རོགས་པ་འཆོལ་བར་འགྲོ་དུས་ལས་ཀ་བྱེད་བདེ་པོ་མི་འདུག་
 ཅས་དེ་གཉིས་ལ་འདི་གསུངས་སོང་། དེ་ངས་གསལ་བོ་ཞུས་ན་མ་གཏོགས་ཡང་དེ་གཅིག་ཡིན། མཐའ་མའི་འབོད་སྐྱེལ་ནི་
 ད་ལོ་ཡོ་རོབ་རྒྱལ་ཁབ་ ༡༥ དང་ ༡༦ ཙམ་ཞིག་ནང་ཡུ་རོབ་གྲོས་ཆོགས་ཀྱི་འོས་བསྐྱེད་འགྲོ་ཡི་ཡོད་རེད། དེའི་སྐབས་དེ་ལ་
 ར་བའི་ཆ་ནས་དཔལ་ལྷན་ཕྱི་དྲིལ་དྲིལ་བསྐྱེད་པས་ཁུངས་རེད། བཀའ་སློན་རེད། སྤྱི་སྤྱོད་རེད། དེ་བཞིན་པ་གིའི་འབྲེལ་
 ཡོད་དོན་གཅོད་ཆང་མས་དེའི་ཐོག་གལ་པོ་ཆེ་ལ་ནན་ཏན་གྱི་ཚུལ་དུ་གསུངས་རྒྱ་གསུངས་སོང་། དེའི་སྐབས་
 སུ་ Campaign kit ཟེར་ནས་འོས་བསྐྱེད་དྲིལ་བསྐྱེད་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་བོད་དོན་ལ་རྒྱ་བ་སྤྱོར་ཡོད་མཁན་ཡུ་རོབ་
 རྒྱལ་ཁབ་འདྲ་མིན་ནས་གྲོས་ཆོགས་ཀྱི་འཐུས་མི་གང་མང་མང་ཡར་འབྱོན་ཟུབ་རྒྱུའི་ཐོག་ལ་རང་ཆོ་ཕྱི་རྒྱ་ ༤ ཟེར་དུས་ཞི་
 དགས་མི་འདུག རྒྱ་བ་འགའ་ཤས་རང་རེད་འདུག དེའི་ཐོག་ལ་ད་ཆ་བཀའ་མོལ་ཞིག་བྱུང་ཡོད་པར་ཟུ་མཐུན་ནས་ལས་
 དོན་མཐུག་སྤྱོད་ཡོང་བར་ཤུགས་སྤྱོད་རོགས་བྱོས། ཟུགས་མེ་ཆེ།

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

དཔལ་ལྷན་ཕྱི་དྲིལ་བཀའ་སློན་མཆོག་

དཔལ་ལྷན་ཕྱི་དྲིལ་བཀའ་སློན་འཛིན་སྐྱོལ་མ་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་ མང་པོ་ཞིག་འབོད་སྐྱེལ་རང་དང་དགོངས་འཆར་ཡིན་དུས་ཆང་མ་ལ་དགོངས་འཆར་མེད་པས་
 པར་ཟུགས་མེ་ཆེ་གནང་། དེ་ནས་ "བོད་དེ་རྒྱ་ནག་གི་ཆ་ཤས་ནམ་ཡང་མིན་པའི་"དེབ་འདི་ Spanish ནང་ལ་བསྐྱར་

རྒྱུ་ལོ་གཉིས་ཙམ་འགོར་སོང་། དེ་ནི་པལ་ཆེར་ད་ལྟ་སྤར་སེལ་དོན་གཅོད་ལས་ཁུངས་ནས་སྤྱར་བཞིན་པ་གཅིག་རེད། དེ་
 ཆགས་ཀྱི་ཡོད་ན་ང་ཆོས་གང་མཁྱོགས་འདོན་གྱི་ཡིན་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཞན་ཞིག་ནས་བལ་ཡུལ་སྤྱི་
 ཆབ་དོན་གཅོད་ཐོག་ལ་གནད་དོན་ཁ་ཤས་གཅིག་གསུངས་གནང་སོང་། དེའི་ཐོག་ལ་ངེ་བ་གཙུག་པོ་ནི་ཕྱི་རྒྱལ་བཀའ་ཁྲོན་གྱི་
 རོས་ནས་གོ་ཐོས་བྱུང་ཡོད་མེད་དང་ལམ་སྟོན་གང་གནང་ཡོད་རེད་པས་ཟེར་བ་དེ་གསུང་སོང་། དེའི་ཐོག་ལ་བྲང་བོ་ཞུས་པ་
 ཡིན་ན་ངས་ཅི་ཡང་གོ་མི་འདུག དེ་ཡིན་དུས་ངས་ལམ་སྟོན་ཕུལ་བའི་གནས་སྟངས་གང་ཡང་ཆགས་མེད། ཡིན་ན་འང་
 བཀུར་འོས་མཆོག་གི་སྒྲེང་བ་སོང་ཙམ་འདིའི་ཐོག་ལ་འབྲེལ་བ་ཞུས་ནས་གནས་སྟངས་ག་རེ་ཡིན་མིན་ཞིག་མགོ་འཆོས་པ་
 བྱས་ཏེ་མཐུག་སྐྱོད་བྱ་རྒྱུ་དང་། དེ་ནས་ལམ་སྟོན་འབྲེལ་དགོས་མིན་གྱི་གནས་སྟངས་ཡོད་མེད་ང་ཆོས་ལྟ་ཡི་ཡིན་ཞེས་ཞུ་
 རྒྱུ་ཡིན། གལ་སྲིད་ད་ལྟ་འདི་གསུངས་གནང་བ་རེད། སྤྱི་ཆབ་དོན་གཅོད་ཀྱི་འགན་ནི་ཆང་མ་ལ་སྤྱི་ཆབ་གནང་རྒྱུ་ཡིན་པ་ལ་
 ངས་ངོས་ལེན་ཞུ་ཡི་ཡོད། ཡིན་པ་ཡིན་ན་འང་གནད་དོན་མང་པོ་ཞིག་ང་ལ་གསར་བ་ཆགས་བསྐྱད་འདུག་པས། དེའི་ཐོག་ལ་
 ངས་དམིགས་བསལ་གང་ཡང་ཞུ་རྒྱུ་མི་འདུག གཉིས་པ་དེ་ནི་སློབ་གྲྭ་ཁག་ནང་ལ་དབུ་མའི་ལམ་གྱི་སྲིད་བྱས་སྤེལ་བསྐྱད་ཀྱི་
 ཡོད་རེད། བོད་དེ་རང་བཙན་ཡིན་པའི་ཐོག་ལ་འཆར་གཞི་དང་ལས་འགུལ་གང་སྤེལ་གྱི་ཡོད་དམ་གསུང་གནང་སོང་། བོད་
 དེ་རང་བཙན་ཡིན་པ་ང་ཆོ་བཀའ་ཤག་སྐབས་ ༡༩ གི་གནའ་མུ་མོ་ནས་རང་བཙན་ཡིན་པ་དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙུག་མཆོག་
 འདིའི་ Narrative ཐོག་ལ་རྒྱལ་བསྐྱབས་དང་ལས་འགུལ་རབ་དང་རིམ་བུ་སྤེལ་བའི་གནས་སྟངས་ཆགས་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་
 རེད། ད་ལྟའི་སྲིད་བྱས་ནི་མཐའ་མའི་དགོས་མཁོ་དེ་བོད་མི་སྤྱི་གཙུག་ལྟེན་གྱི་གཏན་ལ་ཐབ་པའི་དབུ་མའི་ལམ་གྱི་སྲིད་
 བྱས། དེ་ཡང་གོས་མོལ་གྱི་ཐོག་ནས་ཡིན་པ་དང་དེ་ལ་གནང་སྟངས་ཀྱི་ཐབས་བྱས་ནི་ང་ཆོ་བོད་དེ་ནི་གནའ་མུ་མོ་ནས་རང་
 བཙན་ཡིན་པ་ངོས་ལེན་ཡོད་པའི་སྐར་ལ། ད་ལྟ་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་མང་པོ་ཞིག་གི་གསུང་གནང་སོང་བསམ་སོང་། ད་ལྟ་
 ཉམས་ཞིབ་དེ་འདྲ་ཁ་ཤས་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་བྱས་ཟིན་པ་ཉམས་ལག་པོ་བྱུང་བཞག ཉམས་ཞིབ་དེ་ཆོ་པལ་ཆེ་བ་གཅིག་
 ནི་བོད་དེ་གནའ་མུ་མོ་ནས་རྒྱ་ནག་གི་བོད་ལ་བཙན་འཕྲུལ་མ་བྱེད་པའི་གོང་ལ་རང་བཙན་རྒྱལ་ཁབ་ཡིན་པ་ང་ཆོས་ར་འཕྲོད་
 པའི་ཐོག་ནས་འཕོད་སྤྱི་འདི་སྤེལ་གྱི་ཡོད་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་དང་མཉམ་དུ་བོད་ཀྱི་འབྲེམས་སྟོན་ཁང་གི་ཐོག་ནས་ད་ལྟ་བར་དུ་
 དུས་མུང་གི་འབྲེམས་སྟོན་སྤེལ་དང་སྤེལ་བཞིན་པ་རེད། དེ་ཆོ་ཡི་ཐོག་ནས་གལ་སྲིད་ཐུགས་སྦྱང་གནང་གི་ཡོད་པ་ཡིན་ན་
 གསལ་པོ་ཆགས་ཀྱི་རེད་པསམ་གྱི་འདུག བོད་ཀྱི་ས་ཁུལ་ཐོག་ནས་ཡིན་ན་འང་རེད། བོད་ཀྱི་དབུལ་གྱི་ཐོག་ནས་ཡིན་ན་འང་
 རེད། ད་ལྟ་ངས་ལམ་སངས་བཞུགས་ཀྱི་མི་འདུག་ཀྱང་ལས་འགུལ་སྤེལ་དང་སྤེལ་བཞིན་པ་རེད། དེ་ཆོ་ཡི་ཐོག་ལ་ག་རེ་
 ཡིན་པ་ནི་ཡིན་པ་རེད། དེའི་ཐོག་ལ་སྤྱི་གསལ་བྱེད་དགོས་རྒྱུ་དང་འདྲེམས་ཐོན་བྱེད་དགོས་པའི་གནས་སྟངས་གང་ཡོད་མ་
 རེད། ཡིན་པ་ཡིན་ན་འང་ང་རང་ཆོ་ཡི་སྲིད་བྱས་དང་ལངས་སྤྱོད་ཀྱི་དབུ་མའི་ལམ་ཡིན་པ་ལ་ཆོད་སེམས་བརྟན་པོ་ཡོད་
 རེད་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། གཞན་པ་གཅིག་ནི་བོད་དོན་རྒྱལ་བསྐྱབས་དང་འབྲེལ་བ་རྒྱ་གར་སྐད་ནང་ལ་སྤྱར་ནས་དཔར་སྤྱོད་བྱེད་རྒྱུ་
 གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་དང་དེ་འདྲ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་མེད་གསུང་གནང་སོང་། ད་ལྟ་ང་ཆོ་ལྷེ་ལི་ལ་འཕགས་བོད་འབྲེལ་མཐུད་ལས་
 ཁང་དེའི་ཐོག་ནས་ནས་རྒྱ་ནག་ཡིག་ནས་ तिब्बत देश དེ་འདྲའི་གསར་ཤོག་གཅིག་སྤེལ་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེ་བཞིན་
 ལྷན་ཐོ་དང་དེ་བཞིན་ཆེ་བ་དེ་ཆོ་ཉིན་ཉིན་ལ་བསྐྱར་ནས་བཀའ་སྤེལ་བའི་གནས་སྟངས་ཆགས་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་རེད་ཅེས་ཞུ་
 རྒྱུ་དང་། དེ་ནས་གཞན་ཆང་མ་བཀུར་འོས་མཆོག་གི་བསྐྱབས་བརྗོད་གནང་བ་དང་འཕོད་བསྐྱལ་རང་རེད་འདུག ཐུགས་རྗེ་
 ཆེ།

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

སྤྱི་འཐུས་རྫོང་པོ་བསྟན་འཕེལ་སྤྱན་ཚོགས་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་རྫོང་པོ་བསྟན་འཕེལ་སྤྱན་ཚོགས་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་དུ་ཡིག་ཆ་ཨང་ ༣༠ གྱི་རྩིལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བསྟོམས་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་ཅ་
བའི་བསྟན་འཕེལ་བརྟེན་མང་ཆེ་བ་ཡིས་ཁུས་ཚར་སོང་། དེ་ཡིན་དུས་དེ་བསྟན་འཕེལ་བྱེད་མི་དགོས་པར་ཐེས་སུ་ཡི་རངས་ཁུ་རྒྱ་
ཅམ་ཞིག་ཡིན། རྒྱལ་ནས་ཡར་འགོ་ན་ཤོག་གངས་ ༣༧ ཨོ་སི་ཏོ་ཡི་ཡ་སྤྱི་ཚབ་དོན་གཙོ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་དེ་
བསམ་པར་ཆད་པ་རེད་བསམ་གྱི་འདུག ཡིན་ནའང་ལས་བསྟོམས་མང་པོ་ཞེ་བོ་བཅོས་འདུག བྱས་ཅང་ལས་བསྟོམས་མང་
འགས་པའི་གནས་སྟངས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཆད་པ་རེད་ཅེས་ཁུས་པ་ཡིན་ན་བདེ་པོ་མི་འདུག

འབྲེལ་བའི་ཆུ་དུ་དུ་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༢ ལྷ་ ༡༢ ཆེས་ ༡༠ སྐབས་ལ་ཨོ་སི་ཏོ་ཡི་ཡ་ཡི་དུ་ཕྱག་ལས་གནང་
བསྟན་མཁན་དོན་གཙོ་གྱིས་པ་གིར་ཐེངས་དང་པོ་འཚོམས་གཟིགས་ལ་ཐེབས་པ་རེད། དེའི་སྐབས་ལ་འཚོམས་གཟིགས་
ཐེབས་ན་ཡག་པོ་འདུག་ཁུ་རྒྱ་བྱུང་། གང་ཡིན་ཞེ་ན་ Brisbane དང་པོ་དོན་གཙོ་གནང་བར་ཐེབས་པའི་སྐབས་སུ་ན་ཆ་
དེ་འཕེལ་བསྟན་ཡོད་རེད། དེ་ཡིན་དུས་སྤྱི་དོན་གཙོ་བདུན་པ་གཉིས་རིང་མགོ་ཁང་ནང་ལ་བཞུགས་པ་མ་གཏོགས་
མགོ་ཁང་གི་ལ་མཇུག་ཡོད་མ་རེད། པ་གི་འཛིན་པ་ཆོ་མཇུག་འཕྲད་བྱུང་བ་དང་ཉི་མ་གསུམ་རིང་ལ་ལས་རིམ་གྱི་ཐོག་ནས་
ཉི་མ་གཅིག་རིང་བོད་རིགས་མཐུན་ཚོགས་དེ་ཆོ་དང་ཐུག་ རྩི་ཕྱི་ཞེ་བའི་གཟེངས་རྟགས་སྐབས་དང་དེ་ནས་ཉི་མ་གཅིག་དེ་
པལ་ཆེར་གཟུང་ཉི་མ་ཡིན་པ་ཡིན། Brisbane ནས་ཆུ་ཆོད་གཉིས་ལྷག་མོ་ཏའི་ནང་གི་ན་སྤྱན་རས་གཟིགས་ཀྱི་ཆོས་
ཚོགས་ཤིག་ཡོད་པ་རེད། འདིར་ཁུ་རྒྱ་ལྷ་མཆོན་གང་ཡིན་ཟེར་ན། སྤྱིར་བཏང་ཆོས་ཚོགས་དེ་གནད་འགག་ཆེན་པོ་ཞེ་འདྲ་
དང་བོད་པ་དང་འབྲེལ་བ་ཡག་པོ་ཡོད་མཁན་ཞིག་རེད། དེར་ཡོད་པའི་དགེ་བཤེས་ཆུ་ལ་ཁྲིམས་ལགས་ཁུ་བ་ཁོང་ཆོས་ཀྱང་
གོ་སྒྲིག་ཡག་པོ་གནང་ནས་འབྲེལ་བ་ཡག་པོ་བྱུང་སོང་། ཉི་མ་གསུམ་པ་དེ་ལ་གནད་ཡོད་མི་སྣ་དང་དམིགས་བསམ་གྱིས་
ལྷང་ཁུ་ཚོགས་པའི་འགོ་ཁྲིད་ཁག་མཇུག་འཕྲད་བྱུང་བ་རེད་བཅས་ཁུས་ན་བསམ་བྱུང་། ད་ཆད་འདུག་ཞེས་ཁུ་རྒྱ་མེད་ཀྱང་
འབྲེལ་བའི་ཆུ་དུ་ཡིན། དེ་ནས་ཤོག་གངས་ ༣༣ གྱི་ ༥ པ་ནང་ལ་གཞུང་སེམས་མཉམ་བསྐྱེད་ཀྱི་ལག་དེབ་སྤྲོད་པོ་ཐེར་བ་
འདི་ལ་ད་ལྟགས་ཞེ་བོ་རྒྱལ་བསྟན་མཁན་གཅིག་ཡིན་པ་སོང་ཅང་བཤད་རྒྱུ་ཡིད་བྱིངས་སྟེབས་ཡོང་གི་འདུག ཁ་སང་ང་ཆོས་
པ་གིར་འབད་བཅོན་ཏོག་ཅམ་ཏོག་ཅམ་བྱས་པ་ཡིན། ཡིན་ནའང་གཙོ་བོ་དེ་ག་རེ་ཁུ་རྒྱ་ཡིན་ཁུས་ན་ཆེས་ལོ་འདི་ཡི་ནང་
ཕྱག་དཔུལ་ག་ཆོད་བསྟེ་མེན་ལ་མ་ལྟོས་པར་དོན་གཙོ་དཔུལ་ཁུངས་སོ་སོའི་ཁྱབ་ཁོངས་ལ་སྤྱི་ཡོངས་ནས་ལག་དེབ་ག་
ཆོད་ཅམ་བཅོ་ཐུབ་གནང་གི་ཡོད་དམ། མ་འོངས་པར་དེ་མང་དུ་འགོ་རྒྱུ་ལམ་ཀ་ཡོད་དང་མེད། དེ་གཙོ་བོ་ཁུ་རྒྱ་ལྷ་
མཆོན་ནི་འགན་ཆ་ཆང་གྱི་རྩིལ་ལས་ཁུངས་དང་དོན་གཙོ་དཔུལ་གཞུགས་བཞག་རྒྱ་གཅིག་རེད་མི་འདུག དེ་མི་སོ་སོའི་འགན་
འཁུར་དགོས་པ་དང་ང་རང་ཆོ་སྟོས་ཚོགས་ནང་ལའང་འགན་འཁུར་དགོས་རྒྱུ་ཡིག་ནས་སྟངས་རེད། དམིགས་བསམ་དུ་ཕྱི་
ཕྱི་རྒྱལ་ལ་ཐེབས་བསྟན་མཁན་དང་ངས་ཁ་སང་མི་གཉིས་ཅམ་ལ་བཅོས་པ་ཡིན། ད་དུང་ཡང་མི་བཞི་ལྷ་ཅམ་ལ་བཅོ་རྒྱུ་
ལམ་ཀ་བཅའ་བསྟན་ཡོད། གཙོ་བོ་ཁུ་དོན་ནི་ཕྱི་རྒྱལ་ལ་བོད་པ་ག་ཆོད་མང་བ་འགོ་བ་ཡིན་ནའང་བོད་པའི་འགན་གཅིག་
འཁུར་ནས་འགོ་ཡི་ཡོད་དུས། པ་གིར་དེབ་སྤྲོད་པོ་བཅོ་རྒྱུ་འགན་དེ་ཉན་ཉན་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་རེད་ཅེས་འདི་འབོད་བསྟུལ་དང་

སྐྱུག་ཀྱི་ཡིན། དེ་ནས་ཤོག་གངས་ ༣ པ་ཡི་ ༩ པའི་ནང་ལ་རྒྱལ་སྤྱིའི་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་ཚོགས་པ་ཟེར་བ་ནི་ཡིན་
 རེའི་ནང་ལ་ Unrepresented Nation and People's Organisation དེ་རེད་འདུག དེ་བོད་ཡིག་ནང་ཚུར་བསྐྱར་
 ཏུས་ Unrepresented ཟེར་བ་ནི་བོད་སྐད་ནང་མེད་བསྐྱད་བ་གཅིག་འདྲ་པོ་རེད་འདུག ང་དེའི་ཐོག་ལ་མཁས་པ་མིན་ཏུས་
 ཤེས་ཀྱི་མི་འདུག ཡིན་ནའང་དེ་ལ་གཅིག་གཟིགས་གནང་དང་། རྒྱལ་སྤྱིའི་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་ཚོགས་པ་བཅོས་པ་དེ་ཐད་
 ཀར་ Nations and People's Organisation གཅིག་པོ་ལ་གོ་ཡི་ཡོད་པ་འདྲ་པོ་འདུག Unrepresented ཟེར་བའི་
 ཚིག་དེ་དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ཏུས་པ་ཆེན་པོ་ཞེ་བོ་རེད། ང་ཚོ་འདིའི་ནང་ཚུད་ཡོད་ཅང་ཚིག་གི་བྱུང་པར་འགྲོ་ཡི་
 མེད་འགྲོ་བསམ་གྱི་འདུག དེ་ནས་ཤོག་གི་ཤོག་གངས་ ༣ པ་ནང་ལ་ Tibetan Stolen Child དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་
 མཆོག་ཁ་སང་སྟོན་མ་བྱི་ཆེ་ ༣ ནང་ལ་ངས་འབོད་བསྐྱུལ་ཞིག་ཏུས་པ་དང་ཏུས་པ་ཡིན། དེབ་དེ་དཔེ་ཡག་པོ་འདུག དེབ་དེ་
 རྒྱ་ཆའི་ཆ་ནས་ཡག་པོ་འདུག ནང་དོན་ཆ་ནས་འགྲེལ་བཤད་ཏེ་ཅང་རྒྱབ་བདེ་པོ་འདུག དཔོན་པོ་དེ་ཆོ་ཐུག་ཏུས་དང་མཐོ་
 སློབ་གཅིག་པའི་མི། གཞོན་སྐྱེས་ཀྱི་འགོ་ཁྲིད་དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ Young Leaders དེ་ཆོ་མཇུག་བའི་སྐབས་
 སུ་ཕུལ་བ་ཡིན་ན་གོ་བརྟེན་འཕྲོད་བ་གཅིག་དང་དེ་ལས་སུ་གུ་ལོ་ ༦ ཅན་རྒྱ་མིས་འཇུས་པ་ཟེར་ཏུས་ཁོ་ཆོ་ཏང་སངས་འགྲོ་
 ཡི་འདུག ལོ་ན་དྲུག་གི་ག་རེ་བྱས་པ་རེད་ཟེར་བ་འདྲ་བོ། བྱས་ཅང་དེ་སུ་མ་ཐུད་ནས་འགྲེམས་སྟེལ་གནང་བྱུང་ན་ཡག་པོ་
 འདུག་ཏུ་རྒྱ། དབུ་མའི་ལམ་གྱི་གོ་རྟོགས་དེ་གནས་སྐྱངས་ཀྱི་ཐོག་ནས་སྟེལ་དགོས་ཀྱི་འདུག ང་ནི་དེ་ལ་ཡིད་ཆེས་འཁྲུགས་
 ཆེན་པོ་ཡོད། ཡིན་ནའང་རྒྱ་མིས་ལན་མ་བརྒྱབ་པའི་གནས་སྐྱངས་གཅིག་མ་གཏོགས་ང་ཚོའི་ངོས་ནས་ཏུར་ཐག་འབད་ཐག་
 ཡིན་ཏུས་བྱུང་ན་དེ་མཐོ་སློབ་ཁག་ལ་མང་ཙམ་སྟེལ་བྱུང་ན་དགོ་མཆོན་ཆེ་བ་གཅིག་དང་བྱི་ཡི་མཐོ་སློབ་ཁག་ལ་བཀའ་མོལ་
 གནང་བར་འགྲོ་རྒྱུ་འོ་གོ་སྐབས་ཡོད་པའི་སྐབས་ལ་དབུ་མའི་ལམ་གྱི་འགྲེལ་བཤད་དེ་རྒྱལ་སྤྱིའི་མི་ཡི་གོ་འཆོས་དགོས་ཀྱི་
 འདུག ང་ཚོ་ཡི་ཁ་ཞེ་གཉིས་མེད་དང་འཁ་ཆ་ཡི་ཕྱོགས་གཉིས་ཀ་ལ་བསམ་སྒྲོ་བཏང་ནས་སྤྱི་བྱས་དེ་སྐྱོན་བ་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཐོག་
 ལ་ཏེ་གོ་བྱུང་དགོས་རྒྱུ་དཔེ་གལ་ཆེན་པོ་རེད་འདུག དེ་ནས་ཏུ་རྒྱ་མང་པོ་ཞིག་འདུག་ཀྱང་ཆང་མ་སྟོན་ཅིས་སྐབས་ལ་ཏུ་རྒྱ་
 ཡིན། ཏུས་ཆོད་དང་གནས་སྐྱངས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ད་ག་རང་ཡིན་བས་ལྷག་མ་ཆང་མ་སྟོན་ཅིས་སྐབས་ལ་ཏུ་ཆོག་པ་ཏུ།
 ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

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

སྤྱི་འཐུས་བསྟན་འཛིན་འཛིགས་བྲལ་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་བསྟན་འཛིན་འཛིགས་བྲལ་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ ད་ལྟ་ Xizang ཀྱི་ཐ་སྐད་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ཡང་བསྐྱར་བསྐྱར་སྒྲོ་མི་དགོས་པ་དང་།
 དེ་ནས་ཐོག་མ་དེ་ལ་བསྐྱུགས་བརྗོད་ཏུ་དགོས་པ་ཞིག་ལ་དཔལ་ལྡན་སྤྱི་དབང་ཐེངས་མང་པོ་ཞིག་ཨ་རིར་ཕེབས་པ་རེད། དེ་
 བཞིན་འབྲེལ་ཡོད་བྱི་འི་བཀའ་ཁྲོན་དང་ལྷན་ཁང་དང་། བོད་དོན་ལས་འགུལ་ཚོགས་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་སྤྱི་ལས་སྟོན་
 ནས་ཉེ་བའི་ཆར་བྱི་ཆེ་ ༩ པའི་ནང་ལ། ཨ་རིའི་གྲོས་ཚོགས་འོག་མའི་ནང་བོད་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་གྲོས་ཆོད་ཅིག་
 ལ་ཆང་མཐོ་པོའི་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱུང་ཡོད་པ་རེད། གྲོས་ཆོད་དེའི་ནང་གནད་དོན་གལ་ཆེ་བ་གཙོ་བོ་ཞིག་རྒྱ་ནག་གིས་བཤད་

བསྐྱད་པ་གཅིག་དེ་ལོ་རྒྱུ་གི་ཆ་ནས་བོད་དེ་རྒྱ་ནག་གི་ཆ་ཤས་ཡིན་ཚུ་ལ་དེ་བདེན་པ་མ་ཡིན་པ། གཉིས་པ་དེ་རང་ཐག་རང་གཅོད་དེ་རང་རང་ཆོ་བོད་མེད་བདག་དབང་ཡིན་པ་དང་། གསུམ་པ་དེ་བོད་ཀྱི་ས་ཁྱོན་འབྲེལ་བརྗོད་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ་བོད་ཆོལ་ཁ་གསུམ་ཡིན་པ་གསལ་པོ་འཕྲོད་འདུག དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་འབྲེལ་ཡོད་རྒྱ་བ་སྒྲོར་ཞུ་མཁན་གྲོས་ཚོགས་འཐུས་མི་ཆང་མར། Congressman Jim McGovern དང་ Michael McCaul དེ་བཞིན་ཉི་འཁོར་ཆར་ Congressman Jim McGovern ནས་ཁོང་རང་དང་ལྷན་དུ་ Congressman Young Kim གཉིས་ཀྱིས་ཕྱི་ཟླ་ ༣ ཚེས་ ༡༡ ཉིན་གྱི་སྟོན་སྒྲིབ་ནང་གསུམ་བཅུའི་དུས་དྲན་ཐེངས་ ༤༥ རིས་འཛིན་བྱེད་པ་དང་། བོད་སྡེ་དགའི་ཕྱོགས་ལ་ཚུ་རག་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་བོད་པ་མང་པོ་ཞིག་ལ་དཀའ་ངལ་འཕྲད་ཡོད་པ་དེ་སྟོན་སྒྲིབ་ནང་འདུག དེ་བཞིན་གྲོས་ཚོད་ནང་ཁ་གསལ་པོ་འཕྲོད་འདུག དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་བོད་ནང་བཅའ་སྟོད་སྟོབ་ཟླ། འབྲོག་པ་མང་པོ་ཞིག་བཅན་དབང་གི་ཐོག་ནས་གནས་སྡོད་ཀྱི་རྒྱ་ཆ་ཆ་ཆང་ཞིག་འཕྲོད་འདུག་པ་དེར་ཁོང་རྣམས་གཉིས་ལ་སྤྲོས་ཆེ་ཞུ་རྒྱ་ཡིན།

དེ་ནས་ལོ་གཅིག་དང་བྱེད་ཀའི་གོང་ལ་ཞུ་རྒྱ་བྱུང་སོང་། ཨ་རིའི་ཁྱིམ་ས་འཆར་ America Competes Act ནང་དུ་ག་རེ་འཕྲོད་ཡོད་རེད་ཞུས་ན། ཁྲན་ཏུ་ (Chengdu) ལ་ཡོད་པའི་ཨ་རིའི་གཞུང་ཆབ་དེ་སློབ་རྒྱ་བ་ཆར་བ་རེད། བེ་ཅིང་ (Beijing) ལ་གཞུང་ཆབ་ཅིག་ཡོད་པ་དེའི་ནང་ལ་གང་ལྟར་བོད་ཀྱི་ཆན་པ་ཞིག་བསྒྲིལ་ཞུ་ཞིམས་འཆར་ནང་ཡོད་རེད། དེའི་ཐོག་ལ་དཔལ་ལྷན་ཕྱི་དྲིལ་བཀའ་སློན་རིས་ནས་གཞོན་ཅམ་མཁུག་སྒྲིང་བྱས་ཡོད་དམ།

གསུམ་པ་དེར། ལས་བསྟོམས་དེའི་ནང་ལ་འབྲེལ་ཡོད་ལས་ཁུངས་མང་པོ་ཞིག་གི་གསར་འགོད་པར་བཅར་འདྲི་དང་ལན་འཕྲོད་གནང་འདུག དེའང་མ་འོངས་པར་ཕྱི་དྲིལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བསྟོམས་ནང་བཀོད་རྒྱ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་དང་ཕྱི་དྲིལ་བཀའ་སློན་གྱི་རིས་ནས་ད་བར་ལོ་འདྲིའི་ནང་གསར་ཁང་གང་དང་གང་གི་གྲངས་ཐོ་ཞིག་ཡོད་ན་ཡག་པོ་འདུག་ཅེས་ཞུ་རྒྱ་ཡིན།

མཐའ་མ་དེ་ལ་ན་ཁིང་ཕྱི་ཟླ་ ༩ པའི་ནང་རྒྱ་ནག་གཞུང་གི་བརྒྱད་བསྐྱལ་བྱས་པའི་ ༧ རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་བརྒྱན་ཞིག་དར་བྱུགས་ཆེན་པོ་ཞིག་འགྲོ་བ་དེས་ང་ཆོ་ཆང་མའི་སེམས་ནང་མ་ཁ་ཆེན་པོ་ཞིག་བཟོས་ཡོད་པ་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་སོ་སོའི་རིས་ནས་དེའི་སྐང་མཐོང་ཚུ་ལ་ཁ་ཤས་ཤིག་ཡོད། དང་པོ་དེར་ང་རང་ཆོའི་དགའ་ལྷན་པོ་གྲང་ལས་བྱེད་རིས་ནས་དེས་པར་དུ་ཡོད་གཟབ་བྱ་དགོས་པ། གཉིས་པ་དེ་ལ་སྤྱིར་བཏང་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རང་བཞིན་ཐོག་དང་བརྟེན་འཕྲིན་གྱི་དུས་ཆོད་ཅིག་ཡིན་དུས་ག་རེ་ཡིན་ནའང་ལྷུ་ར་པོ་ཡིན་པ་དེར་དུས་ཐོག་ཆ་ཤས་ལེན་རྒྱ་གལ་ཆེན་པོ་ཆགས་ཀྱི་འདུག དེའི་ཐོག་ལ་ང་རང་ཆོ་བཀའ་སྤྱི་གཉིས་ཀྱིས་ཆ་ཤས་ལེན་རྒྱ་དེ་ཕྱི་དྲག་སོང་ཞུ་རྒྱ་ཡིན། དེ་བཞིན་ང་རང་ཆོ་བོད་གཞུང་གི་མཁུན་ཆབ་པ་ཡོད་རེད་དེས་དེས་གནས་བྱེད་ན་མཁུན་ཆབ་པ་ནས་དུས་ཐོག་ལ་གསར་འགོད་པ་བསྒྲོང་ནས་ལན་རྒྱས་པོ་མེད་ནའང་དགོས་མཁོ་ལ་བསྐྱུན་ནས་ལན་འདེབས་ཤིག་གནང་སྟབས་ཡིན་ན་མི་མང་གི་བསམ་ཚུལ་དང་ཆོད་དཔག་བྱེད་མི་དགོས་པ་རེད། གསར་འགོད་པའི་མཐོང་ཚུ་ལ་མ་བཀོད་པའི་སྟོན་ལ་ང་རང་ཆོའི་བསམ་སྒྲོའབབ་ས་ཞིག་དང་ཁ་ཕྱོགས་ཤིག་བསྐྱུན་སྟབས་རྒྱ་རེད། དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་ Sound Bite དེ་འདྲ་ཞིག་ཀྱང་དུས་ཐོག་ཏུ་གནང་སྟབས་སོང་ཞུ་རྒྱ་ཡིན།

མཐའ་མ་དེར། ང་རང་ཆོའི་བོད་པའི་གསར་ཁང་ཡིན་ནའང་མཐའ་མ་དེ་ལ་དགོས་སར་ཆད་མི་དགོས་སར་ལྷག་པ་དེ་འདྲ་ཆགས་སོང་། ཨེ་ཤི་ཡ་རང་དབང་རྒྱུད་འཕྲིན་ཁང་བོད་སྐད་ཆན་པ་དང་ཨ་རིའི་རྒྱུད་འཕྲིན་ཁང་བོད་སྐད་ཆན་པ། ཁོར་

མེ་བོད་ཀྱི་རྒྱུ་འབྲེལ་ཁང་བོད་སྐད་ཆེན་པ་དེ་ཚོ། གསར་འགོད་པས་སོ་སོའི་མཐོང་ཚུལ་དེ་དག་ཁྱབ་སྤེལ་བྱས་ཆར་བའི་
རྗེས་ལ། ང་རང་ཚོར་དགོས་པའི་སྤྱ་གྲུ་དེའི་པ་མའི་བརྟན་དེ་མཐའ་མ་དེ་ལ་མ་གཏོགས་སྟོན་སྤྱབ་མ་སོང་། དེ་འདྲ་སོང་ཅང་
དེའི་རིགས་མ་འོངས་པར་ངེས་པར་དུ་ཡིད་གཟབ་གནང་དགོས་པ་འདུག་ལྟ་སྟེ་ཡིན། སྤྱགས་རྗེ་ཆེ།

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

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

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

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་དཔལ་ལྷན་གྱི་དེལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བསྟོམས་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་བསམ་ཚུལ་ཁ་ཤས་
ཤིག་ལྟ་སྟེ། དཔལ་ལྷན་གྱི་དེལ་ལས་ཁུངས་ཡིན་པ་ཡིན་ན། ང་རང་ཚོ་བོད་ཀྱི་རོ་བོ་དང་བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་། བོད་ཀྱི་
སྤྱན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བྱ་རྒྱུ་ཚོས་དེའི་རིགས་དེ་འཇམ་གྱིང་གར་སྟེགས་ཀྱི་སྤང་ལ་སྤེལ་སྤྱི་ལས་ཁུངས་དམིགས་བསམ་པ་
ཞིག་ཆགས་བསྟན་ཡོད་རེད། དེའི་སྤང་ལ་གྱི་དེལ་བཀའ་སྟོན་གཙོས་པའི་འབྲེལ་ཡོད་རྣམ་པས་ཀྱང་ཤུགས་བརྒྱབ་ཀྱི་ཡོད་
རེད། ཤུགས་རྒྱུ་བས་དགོས་པའང་ཅིག་རེད། དེར་བརྟེན་ང་རང་ཚོ་འཇམ་གྱིང་རྒྱལ་སྤྱིའི་རྒྱལ་ཁབ་གང་དུའང་འགྲོ་བ་ཡིན་
ན། ང་རང་ཚོ་བོད་ཀྱི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་གནས་བབས་དང་། བོད་ཀྱི་ཁོར་ཕྱག་བོད་ཀྱི་ས་ཁམས་ལ་སོགས་པ་ཆབ་སྲིད་འབྲེལ་
ཡོད་ཀྱི་མི་སྣ་མང་པོ་ཞིག་སྤྱག་ནས་རོ་སྟོད་གནང་དང་གནང་བཞིན་པ་རེད། ཡིན་ནའང་དེ་གཅིག་ཕྱ་ཅམ་མ་ཡིན་པའི་རིག་
གཞུང་གི་སྤྲེ་ཆེན་ཁག་དང་། ཆེན་རིག་གི་སྤྲེ་ཆེན། ཁོར་ཕྱག་སྤྲེ་ཆེན། བྱང་པར་དུ་ཅིང་རིགས་ཀྱི་སྤྲེ་ཆེན་ཁག་དེ་འདྲ་མང་པོ་
ཞིག་ཡོད་རེད། དེ་ཚོའི་ཐོག་ལའང་ཤུགས་ཤིག་བརྒྱབ་ནས་ང་རང་ཚོའི་བོད་པའི་ཆེད་ལས་པ་གཞོན་སྤྱི་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་
པ་རྣམས་གར་སྟེགས་དེ་རིགས་སྤང་ལ་བསྐྱལ་དགོས་པ་ཤིན་ཏུ་གཤམ་ཆེན་པོ་ཡིན། དེའི་རིགས་བསྐྱལ་སྤྱབ་ཡིན་ན་གར་
སྟེགས་གཅིག་གི་ཐོག་ནས་བོད་ཀྱི་གནད་དོན་དེའི་བསྐྱགས་བྱ་སྟེ། བོད་ཀྱི་རོ་བོ་དང་སྤྱན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བྱ་རྒྱུ་ཚོས་དེའི་
རིགས་ཁྱབ་བསྐྱགས་བྱེད་ཡོང་བའི་སྐབས་ལ་འགྲོ་བྱོན་མི་དགོས་པ། མི་རྒྱ་ཐོག་གསུམ་གྱི་དཀའ་ལས་མང་པོ་རྒྱག་མི་
དགོས་པའི་ཕན་ཐོག་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་གི་འདུག་དེར་བརྟེན་དེ་ཚོའི་ཐོག་དམིགས་བསམ་ཀྱི་ཤུགས་སྟོན་རོགས་བྱོས་ལྟ་སྟེ་
ཡིན།

དེ་གནང་བཞིན་ང་རང་ཚོའི་གྲོས་ཚོགས་ར་བ་འདིའི་ནང་བཀའ་མོལ་གནང་བའི་བརྒྱུད་རིམ་ནང་ངས་ཀྱང་བློ་བ་
ཞིག་སོས་སོང་། དེ་ག་རེ་རེད་ཟེར་ན་ང་ཚོ་ཡང་ཡུ་རོབ་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་མང་པོར་ལྷ་གཏུག་ཏུ་འགྲོ་བའི་སྐབས་དེར་མི་ཞིག་གིས་
ག་རེ་གསུངས་ཀྱི་འདུག་ལྟས་པ་ཡིན་ན་ "བོད་ཟེར་བ་དེ་མི་རིགས་དམིགས་བསམ་པ་ཞིག་དང་། གདོང་དམར་བོད་ཟེར་བའི་
ཁྲག་རྒྱན་ལ་སོགས་པ་དམིགས་བསམ་པ་མང་པོ་ཞིག་བཤད་ཀྱི་འདུག་ ཡིན་ནའང་བྱེད་རང་ཚོས་བོད་ཟེར་བ་དེ་གཅིག་
བྱས་ན་སྤྱེལ་རིགས་རེད་ཟེར་བ་དེ་ཡིན་སྲིད་ཀྱི་རེད། དེ་ཡིན་དུས་སྐྱ་སེར་པོ་དང་དཀར་པོ་མ་ལྟོས་པ། མིག་སྟོན་པོ་དང་ནག་
པོ་མ་ལྟོས་པའི་སྟོན་སྤྱབ་དུལ་ཆེན་པོ་ཞིག་མཐོང་བ་ན། ཁ་རྒྱན་གཞོན་ལ་མ་ལྟོས་པའི་སྟོན་སྤྱབ་མི་རིགས་གཞན་དང་མཉམ་
འབྲེལ་བྱེད་མཁན་དཔེ་མང་པོ་འདུག་ མི་རིགས་སྤྲེ་སྟོན་བཤད་མཁན། གཞོན་སྤྱི་ཚོ་ཁག་མེད། ཡིན་ནའང་བྱེད་རང་ཚོ་
གནད་ཡོད་མི་སྣའི་ནང་ཁ་མར་བསྐྱོར་ནས་ཁ་ཆེན་པོ་རྒྱུང་མཁན་དེ་ཚོའི་ནང་ལའང་མི་རིགས་གཞན་དང་མཉམ་འབྲེལ་བྱེད་

མཁན་ཏེ་ཅང་མང་པོ་ཡོང་གི་འདུག དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་ཁོང་ཚོ་རྒྱ་བ་སྐྱོར་བྱེད་མཁན་ཚོ་འང་མཆོམས་མཆོམས་སེམས་ནང་ལ་
 བྱི་བ་དང་ནམ་ཉིག་མང་པོ་ཞིག་ཡོང་གི་འདུག" དེར་བརྟེན་ང་རང་ཚོ་གཤོང་དམར་བོད་པ་ཟེར་བ་དེ་མི་རིགས་དམིགས་
 བསལ་བ་ཞིག་ཆགས་ཡོད་པའི་ཆ་ནས་ཁ་སང་དེ་རིང་རྒྱ་ནག་གིས་ཀྱང་རིགས་རྩིས་བསྐྱུ་ལེན་ལ་སོགས་པའི་གནད་དོན་
 མང་པོ་ཞིག་བྱུང་གི་ཡོད་ཅིང། དེ་ཡིན་དུས་བྱི་བྱིལ་བཀའ་སློན་གཙོས་པའི་འབྲེལ་ཡོད་སྡེ་ཁག་ནས་ང་རང་ཚོ་བྱི་རྒྱལ་ན་ཡོད་
 པའི་བོད་རིགས་ཚོར། དེའི་ཐོག་ལ་བཀའ་སློབ་ལམ་སྟོན་གནང་ཡོད་དམ་མེད། གལ་སྲིད་དེ་ལྟར་བྱུང་མེད་ན་མ་འོངས་པར་
 དེའི་ཐོག་ལ་བཀའ་སློབ་ལམ་སྟོན་དེས་པར་དུ་གནང་དགོས་ཀྱི་འདུག་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་གཉིས་པ་དེར་འགྲེམས་སྟོན་ཁང་གི་གནས་བབས་དེ་ཅིང། ལས་བསྐྱེམས་དེའི་ནང་ལའང་ཆོས་དང་རིག་
 གཞུང་། རྒྱལ་རབས་ལོ་རྒྱུས། ཁོར་ཕྱག་བཅས་ཀྱི་དོ་སྟོན་ཞུ་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད་ཅེས་གསུངས་འདུག དེ་བཞིན་འགྲེམས་སྟོན་
 ཁང་གི་ཁོར་ཕྱག་དེ་ཡང་ཁ་སང་དེ་རིང་མཐོང་བ་ཅམ་གྱིས་མི་རིགས་དམིགས་བསལ་ཞིག་ཡོད་ས་ཅིང་བསམ་རྒྱུ་དང་།
 རྒྱལ་ཁབ་དམིགས་བསལ་ཞིག་ཡོད་པ་སེམས་ནང་སྟོན་ལའོར་བའི་དམིགས་བསལ་ཁོར་ཕྱག་ཅིག་བསྐྱུན་འདུག་པ་དེ་ཆོ་
 ལའང་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་འདོད་བྱུང་། དེ་དང་མཉམ་དུ་མདོ་དབྱས་ཁམས་གསུམ་གྱི་མཆོན་བྱེད་ཀྱི་པར་ཞིག་སྐྱར་འདུག དེ་
 དག་བོད་ནང་གི་པར་རྟིང་པ་འདྲ་བ། བཟླ་བ་ཅམ་གྱིས་བཅོས་མ་དང་རྩལ་མ་ལྟ་བུ་མ་ཡིན་པར་དམིགས་བསལ་དང་། མདོ་
 དབྱས་ཁམས་གསུམ་གྱི་མི་རིགས་དེ་ཁག་ཁག་ཞིག་དང་། དེ་ཆོ་ལ་ཆས་གོས་ཀྱང་དམིགས་བསལ་ཞིག་འདུག་བསམ་པའི་
 སེམས་ནང་ལ་སྟོག་བརྟན་ནང་བཞིན་གྱི་ཆོར་བ་ཞིག་བསྐྱུན་ཐུབ་རྒྱུའི་པར་དེ་འདྲ་བཞག་དགོས་རྒྱུ་དེ་གལ་ཆེན་པོ་མཐོང་གི་
 འདུག་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

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

དུས་ཚོད་རྫོགས་འགོ་ཡི་འདུག དཔལ་ལྷན་གྱི་བྱིལ་བཀའ་སློན་མཆོག་

དཔལ་ལྷན་གྱི་བྱིལ་བཀའ་སློན་ཚོར་འཛིན་སྟོལ་མ་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་ བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཤིག་ནས་ ༢༠༢༢ ལ་ཨོ་སི་ཱོ་ལི་ཡའི་དོན་གཅོད་འཆོམས་གཟིགས་
 ཐེབས་པ་དང་། ནང་ཆོས་བསྟེན་གནས་ (Buddhist Centre) དང་འབྲེལ་བའི་གནས་ཚུལ་དེ་ལས་བསྐྱེམས་བསྐྱུས་པའི་
 ནང་པལ་ཆེར་ཆད་པ་ཡིན་ས་ཅིང་གསུང་སོང་། ད་ལྟ་ལས་བསྐྱེམས་རྒྱས་པ་དེ་འདྲིར་ཡོད་ནའང་ལྟ་རྒྱུའི་དུས་ཚོད་བྱུང་མ་
 སོང་། དེ་པལ་ཆེར་ལས་བསྐྱེམས་རྒྱས་པའི་ནང་ཡོད་ཀྱི་ཅིང། ཡོད་དགོས་ཅིང་བསམ་གྱི་འདུག

དེ་ནས་གཤུང་སེམས་མཉམ་བསྐྱེད། དེ་དགོངས་འཆར་ཡིན་པར་བརྟེན་ཞུ་མ་དགོས་པ་བྱེད།

དེ་ནས་ Tibet's Stolen Child དེ་ཡག་པོ་ཡོད་པ་དང་། དེའི་ནང་དོན་ཡང་ཡག་པོ་འདུག་པས་སྤྱི་མཐུན་ནས་འགྲེམས་
 སྟེལ་བྱེད་དགོས་ཀྱི་འདུག་གསུང་གནང་སོང་། དེའི་ཐད་ང་ཚོའི་ལས་བསྐྱེམས་བསྐྱུས་པའི་ནང་ཡོད་པ་དེ་རྒྱ་ཡིག་དང་ཉིན་
 རྟེན་ནང་བསྐྱར་ཡོད། མ་འོངས་པར་དེ་ཆོ་སྐད་ཡིག་གཞན་གྱི་ནང་བསྐྱར་ནས་གང་ཐུབ་གྱིས་འགྲེམས་སྟེལ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་བཀུར་ལོས་སྤྱི་འཐུས་གཞན་ཞིག་ནས་ངས་དེ་ཆོར་བསྐྱར་སྒྲོམ་མི་དགོས་པའི་ཐོག་ད་ལྟ་བོད་དོན་ཐོག་ལ་ཨ་རིའི་ནང་
ཁྱིམ་ས་འཆར་གཏན་འབེབས་བྱུང་བར་འབྲེལ་ཡོད་ཆང་མར་ཐུགས་རྗེ་གནང་ཞེས་གསུང་བ་དེ་ཆོ་ཆང་མ་ལ་མོས་མ་ཐུན་
དང་རྒྱབ་སྐྱོར་ཡོད།

དེ་བཞིན་ཨ་རིའི་ཁྱིམ་ས་འཆར་ཞིག་ནང་རྒྱ་ནག་ནང་དུ་བོད་ཀྱི་དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ Consulate
འཛུགས་རྒྱུ་འོག་ང་ཆོའི་ངོས་ནས་འདུག་སྐྱོང་དེ་འདྲ་བྱེད་ཡོད་དམ་ཞེས་དེས། ད་ལྟ་དམིགས་བསལ་གྱིས་དེའི་ཐོག་ལ་དོན་
དག་ལྷན་པ་དེ་བྱུང་སོང་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་གང་མེད། ཡིན་ནའང་དེའི་ཐོག་འབད་བཅོམ་སྤྱི་མཐུན་ནས་ཞུས་དང་ཞུ་བཞིན་པ་རེད་ཞུ་
རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་གསར་འགོད་ལྷན་ཚོགས་དང་དེ་ཆོའི་ཐོག་ལ་མ་འོངས་པར་བྱི་དེའི་བཀའ་ཁྲོན་ནས་གསར་ཁང་གང་དང་
གང་ཡིན་པའི་གངས་ཐོ་དེ་ཡོད་ན་ཡག་པོ་འདུག་གསུང་གནང་སོང་། དེ་འདྲ་ད་ལྟ་དཔལ་ལྷན་སྤྱི་མཆོག་གི་ལས་
བསྐྱེམས་ནང་ལ་གངས་ཐོ་དེ་འདྲ་ནས་རྒྱ་ནག་མ་བཞོད་པར་ཆང་མ་རྟོག་རྟོག་ཞུས་པའི་གནས་སྐབས་ཤིག་ཆགས་བསྐྱེད་ཀྱི་
འདུག།

ད་ལྟ་འགྲོ་སྐྱབས་ཀྱི་ཆ་ནས་མགྱོག་ཆབ་པ་དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ Ultimate Spokesperson དེ་
དཔལ་ལྷན་སྤྱི་མཆོག་ཆགས་ནས་ཡོད། དེ་ནས་བོད་མིའི་སྤྱི་གཞུང་གི་མགྱོག་ཆབ་པ་དེ་བྱི་དེའི་བྱུང་འཕར་
ཆགས་བསྐྱེད་ཀྱི་ཡོད་རེད། ཡིན་དུས་བྱི་དེའི་བཀའ་ཁྲོན་གྱི་ངོས་ནས་རྒྱལ་ཁབ་གཞན་དུ་ཐེབས་པའི་སྐབས་སུ་གསར་
འགོད་གང་འདྲ་ཞིག་གི་མིར་འབྲེལ་བ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན་ནའང་དེ་ལ་བཅར་འདྲི་དང་ལེན་ཞུས་དང་ཞུ་སྤྱོད་ཡིན།

དེ་ནས་སྤྱི་ཁོར་ཡལོང་ས་ཡསྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གི་མཆོན་ཤས་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ལ་ཆང་མས་ཡིད་
གཟབ་གནང་དགོས་པ་དང་དེའི་ཐོག་དུས་ཐོག་ཏུ་ཆ་ཤས་ལེན་དགོས་པ་ཆང་མ་གསུང་གནང་སོང་། ངས་འདྲི་ལ་གསལ་
བཤད་དང་འབྲེལ་བཤད་དེ་འདྲ་གང་ཞུ་མི་དགོས་པ་དང་གཤམ་སྤྱི་ཞུ་དགོས་པ་ཡིན་ན་དཔལ་ལྷན་སྤྱི་མཆོག་ནས་
འབྲེལ་བཤད་ཞུས་པ་ཡིན་ན་རན་པོ་ཞིག་ཡོད་རེད་བསམ་པ་བྱེད་ཀྱི་འདུག།

དེ་ནས་བཀུར་ལོས་སྤྱི་འཐུས་གཞན་ཞིག་ནས་རིག་གཞུང་གི་སྤྱི་ཆོན་འདྲ་མིན་ཐོག་ཤུགས་རྒྱག་དགོས་པ་གཤམ་
ཆོན་པོ་འདུག་གསུང་གནང་སོང་།

དེ་བཞིན་མི་རིགས་མཉམ་བསྐྱེད་བྱེད་མཁན་མང་པོ་ཡོད་པ་དང་དེ་ཆོར་རྒྱབ་སྐྱོར་ཞུ་མཁན་ཆོའི་སེམས་ནང་ལ་
ག་རེ་ཆོར་གྱི་ཡོད་མེད་ཐོག་བྱི་དེའི་བཀའ་ཁྲོན་གྱི་ངོས་ནས་སྤྱི་ཚོགས་ནང་དེ་འདྲ་ཡོད་པའི་བོད་རིགས་རྣམས་ལ་ལམ་སྟོན་
དེ་འདྲ་གནང་ཡོད་དམ་མེད་ཅེས་གསུང་བར་ངས་ད་ལྟ་བར་དུ་དེ་འདྲ་ཞུ་རྒྱུ་གང་ཡང་བྱུང་མ་སོང་།

མདོ་དབྱས་ཁམས་གསུམ་གྱི་པར་དེ་ཆོ་རྩིང་པ་འདྲ་པོ་ཆགས་ནས་འདུག་གསུང་བར་ངས་དོ་སྣང་བྱུང་མ་སོང་། དེ་
ཆོར་ངས་གོ་བསྐྱར་བྱས་ནས་ལྟ་ཆོག་པ་ཞུ། དེ་ཡང་སེམས་ཤུགས་སྤར་རྒྱུའི་ཆེད་དུ་བརྗེ་པོ་རྒྱག་དགོས་པའི་གནས་སྐབས་
ཡོད་པ་ཡིན་ན་བརྗེ་པོ་རྒྱག་ཆོག་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

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

ཕྱག་ཆོད་ ༢༩༡༥ བར་གསོལ་ཇའི་བར་གསེང་ཡིན།

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

ལས་རིམ་ལྟ་བུ་མཐུན་ཆུ་ཡིན། ད་ལྟ་ལས་རིམ་འགོ་བཙུག་པ་འདི་ཕྱི་དྲིལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བསྟོམས་ཐོག་ལ་ཕྱི་ཡོངས་ཀྱི་
བསྐོས་ཁྲིའི་དང་ལན་འདེབས་གསལ་བཤད་མེད་པ་བསྟན་ཡོད། ད་དུང་ཕྱི་འཕུས་བཅོ་ལྔ་ལྟག་ཡོད། དེ་ཡིན་དུས་གསུང་
བཤད་གནང་མཁན་ཚོས་གང་མདོར་བསྟན་གསུང་གནང་རོགས་གནང་ཞུ་ཆུ་ཡིན། དེས་གནས་བྱས་ནས་སྐར་མ་
གསུམ་རེར་འབྲལ་དགོས་ཐོབ་སྟེ། ཉག་ཉག་ཅིག་བསྟན་གྱི་མི་འདུག དེ་ཡིན་དུས་གང་མཁྱོགས་ཤིག་ཆར་བ་གནང་
རོགས་གནང་ཞུ་ཆུ་ཡིན། ཕྱི་འཕུས་ཚོས་འཕེལ་བྱུང་བསྟན་ལགས།

ཕྱི་འཕུས་ཚོས་འཕེལ་བྱུང་བསྟན་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ ཕྱི་དྲིལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བསྟོམས་ཐོག་ལ་ཆ་ཤས་ཤིག་ལེན་ན་བསམས་སོང་། ཕྱི་
ཡོངས་ཀྱི་ཕྱི་དྲིལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བསྟོམས་མར་བཞུས་ཡོང་བའི་སྐབས་སུ་དྲིལ་བསྐྱགས་ཆན་བ་རོས་ནས་དེབ་བར་
སྟན་བྱ་ཆུ་རེད། དེ་བཞིན་གོ་རྟོགས་སྟེལ་ཆུ་འི་ལས་འཆར་མང་པོ་ཞིག་སྟེལ་འདུག དེ་ལ་ལེགས་གསོལ་བསྟགས་བརྗོད་ཞུ་
ཆུ་ཡིན། ད་ལྟ་ངས་ཆ་ཤས་ལེན་ཆུ་འི་གནད་དོན་འདི་ཕྱི་ཆུལ་སྐྱེ་ཆབ་དོན་གཅོད་ཁག་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ལ་ཡིན། སྟོན་མ་
ང་རང་ཆོ་བསྐྱེལ་བ་བཟང་བའི་སྐབས་སུ་ཡ་ཆུལ་དབང་རིན་པོ་ཆེ་ཕྱི་ཆུལ་ཡུལ་གྱི་ཆེབས་བསྐྱར་གང་གནང་བྱུང་བ་
དང་། དེ་བཞིན་ཆེབས་བསྐྱར་གནང་བ་ལ་བརྟེན་ནས་ང་ཆོ་ལ་ཡ་གོང་ས་མཆོག་གི་སྤྱུགས་ཀྱི་ཕྱིན་ཆེབས་དང་མཛད་པ་
འཕྲིན་ལས་ལ་བརྟེན་ནས་རང་བཞིན་གྱིས་ཕྱི་ཆུལ་དོན་གཅོད་ཁག་གི་གནས་བབས་རེད། དེ་བཞིན་ཕྱི་ཆུལ་དོན་གཅོད་ཁག་
ཆོ་དཔོན་རིགས་ལ་འབྲེལ་བ་ཐོག་ལ་ཕན་ཐོགས་དཔག་ཏུ་མེད་པ་ཡོང་བསྟན་གྱི་ཡོད་པ་རེད། ད་ལྟའི་ཆར་གནས་སྟངས་
འགྱུར་བ་ཕྱིན་ཏེ་ཆེབས་བསྐྱར་གནང་མ་བྱུང་བའི་དཀའ་ངལ་ཞིག་ཡོད་དུས་སྐྱེ་ཆབ་དོན་གཅོད་ཁག་ལ་དམིགས་བསམ་ཀྱི་
འགན་འཁུར་ཞིག་ཡོད་པའི་བསམ་གྱི་འདུག ལྷག་པར་དུ་ཡ་སྐབས་མགོན་པོ་ཆེ་ཡི་མཆོན་གནས་ཞུས་བསྟན་དུས་
ཡ་སྐབས་མགོན་པོ་ཆེ་པོ་ཆེའི་སྤྱུགས་བསྐྱེད་དམ་བཅའ་བཞི་ཡི་ཐོག་ལ་ཕྱི་ཆུལ་སྐྱེ་ཆབ་དོན་གཅོད་ཁག་གི་ལས་དོན་ག་རེ་
སྟེལ་གྱི་ཡོད་ན། དེར་ཡ་སྐབས་མགོན་པོ་ཆེ་མཆོན་གནས་ཞུས་འཛིན་ཡོད་དུས་རང་བཞིན་གྱིས་ཡ་སྐབས་མགོན་པོ་
པོ་ཆེའི་དགོངས་གཞི་གཙོ་བོ་དེ་སྤྱུགས་བསྐྱེད་དམ་བཅའ་བཞི་ཡི་ཐོག་ལ་ལས་འགུལ་ཞིག་སྟེལ་ཆུ་དེ་སོ་སོའི་རོས་ནས་གཤམ་
ཆེན་པོ་ཞེ་དྲགས་ཤིག་མཐོང་གི་འདུག དེ་ཡིན་དུས་དེའི་ཐོག་ལ་དམིགས་བསམ་ལས་འགུལ་སྟེལ་ཡོད་དང་མེད། གཤམ་སྟེང་
སྟེལ་མེད་པ་ཡིན་ན་མ་འོངས་པར་ལས་འགུལ་སྟེལ་ཆུ་གཤམ་ཆེན་པོ་ཞིག་མཐོང་གི་འདུག་ཞུ་ཆུ་གཅིག་དང་། གཤམ་སྟེང་དེ་
འདྲ་བྱུང་བ་ཡིན་ན་རང་བཞིན་གྱིས་ཡ་ཆུལ་བའི་དགོངས་པ་སྐྱུབ་པ་དང་། ཆུལ་བ་དབྱེས་པའི་མཆོད་སྟོན་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་
འདུག་ཅེས་ཞུ་ཆུ། དེ་ནས་གཉིས་བ་དེ་ལ་ཕྱི་ཆུལ་སྐྱེ་ཆབ་དོན་གཅོད་ཁག་དེ་ཆོས་ཆོས་དང་རིག་གཞུང་ཐོག་ལ་ཉོག་ཅམ་
ལས་འགུལ་མང་ཅམ་སྟེལ་བྱུང་ན་བསམ་གྱི་འདུག གང་ལགས་ཞུས་ན། དེའི་ཁེ་ཕན་ག་རེ་ཆོར་སོང་ཞུས་ན་སོ་སོའི་རོས་
ནས་ཉེ་ཆར་ཟླ་བ་འགའ་ཤས་སྟོན་ལ་དཔལ་ལྷན་སྟོན་མཆོག་ལྟ་མ་མི་རི་ཀ་ལ་མེད་པ་བའི་སྐབས་སུ་གང་ན་ས་ཆེན་པོ་
འབྲས་སྐྱེད་སྐྱོ་གསལ་སྟེང་གི་ཆོས་ཆོགས་ཤིག་ཡོད་པ་བརྟེན་ནས། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཤུགས་མ་བྱུང་རང་བཞིན་གྱིས་ཆུབ་
སྟོར་དང་། དེ་བཞིན་མང་པོ་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་པ་གཤེད་ལེན་རེད། ཚོགས་འདུ་རེད། ཞུ་དགོས་མཐའ་དག་དེ་ཆོ་ཏུང་

ཡག་པོ་བྱུང་སོང་། སོ་སོ་ཡིན་ནའང་ TV དེ་ཆོ་བལྟས་བའི་སྐབས་སུ་སེམས་ནང་དགའ་ཆོར་ཡོང་བསྐྱད་མཁན་འདྲ་བྱུང་སོང་། དེར་བརྟེན་དེ་འདྲིའི་ཆ་ནས་ཕྱི་རྒྱལ་སྤྱི་ཚབ་དོན་གཅོད་ཁག་དེ་ཆོས་ཆོས་དང་རིག་གཞུང་ཐོག་ནས་སོ་སོའི་བྱ་ཁུངས་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་དེ་ཆོར་པམ་ཚུན་རིག་གཞུང་བརྗེ་ལེན་ཡིན་ནའང་རེད། གོ་ཏྲོག་ས་སྤྱོད་རྒྱ། འབྲེལ་ལམ་བྱ་རྒྱ་དེ་ཆོ་ཏྲ་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་མཐོང་གི་འདུག་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་ང་རང་ཆོ་སྤྲོད་མ་ནས་ལོ་མང་པོའི་སྤྱོད། བལ་ཆེར་ ༡༩༥༠ ལས་མས་ལ་ཉིན་བོད་མཛའ་གྲོགས་ཆོགས་པ་ཞེས་པ་གཅིག་བཙུགས་ཡོད་པ་རེད། Indo Tibetan Friendship Society སྐབས་དེ་དུས་ལས་དོན་བྱེད་སྤྱོད་གས་དེ་ཆོ་ཐོག་ལ་རྩ་ཁྲིམས་ལིག་ཀྱང་གཏན་འབེབས་བྱས་ཡོད་པ་རེད། ཉིན་བོད་མཛའ་གྲོགས་ཆོགས་པ་དེ་ཆོ་འཛིན་ལྷའི་ཆར་གནས་སྐྱངས་ག་རེ་ཆགས་ཡོད་པ་རེད། ཆོགས་པ་རྙིང་པ་ཞེས་གས་རེད། དེར་བརྟེན་དེ་ཆོ་ཐོག་ལ་ང་ཆོས་བསྐྱར་གསོ་བྱེད་ཐུབ་རྒྱ། ཁོ་ཆོ་འཛིན་ནས་བོད་དོན་ཐོག་ལ་རྒྱལ་སྤྱོད་གནད་ལ་ཁེལ་བ་དེ་འདྲ་དམིགས་བསལ་གང་བྱུང་ཡོད་རེད་དམ་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ནས་དེ་རིང་ལས་བསྐྱོམས་དེ་ནས་མར་བལྟས་བསྐྱད་བའི་སྐབས་སུ་ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་ལས་བསྐྱོམས་ནང་ཁོར་ཡུག་ཆེན་པོའི་ལས་བསྐྱོམས་ལིག་དམིགས་བསལ་ཁ་གསལ་བ་ཞིག་གང་ཡང་མཐོང་གི་མི་འདུག དེ་ཡིན་དུས་ཁོར་ཡུག་སྐྱང་ལ་ལས་དོན་དམིགས་བསལ་གང་ཡང་བྱུང་ཡོད་རེད་དམ། ལས་བསྐྱོམས་རྒྱས་པ་ནང་དུ་ཡོད་སྤྱི་ཤིང་གི་རེད་དེ། ཡིན་ནའང་། བསྐྱས་བའི་ནང་དུ་ཁོར་ཡུག་ཆེན་པོ་དེ་དམིགས་བསལ་གྱིས། ཁོར་ཡུག་ཟེར་དུས་དེ་རིང་ཁ་སང་འཛམ་བུ་གླིང་གི་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཐོག་ལ་ཁོར་ཡུག་གི་ཐོག་སྤངས་ཆ་ཆེན་པོ་ཞེས་གས་ཆགས་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་དུས་ཁོར་ཡུག་གི་ཐོག་ལ་དམིགས་བསལ་གྱིས་འབྱུང་དུ་ཐོན་པ་ཞིག་འདྲིའི་ནང་དམིགས་བསལ་གང་ཡང་གསལ་གྱི་མི་འདུག་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

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

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

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

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་ ཕྱི་རྒྱལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བསྐྱོམས་སྤྱི་ཡོངས་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་གནད་དོན་ཁག་གཉིས་ཞུ་རྒྱུ་ཡོད། ཐོག་མ་དེར་ཕྱི་རྒྱལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བསྐྱོམས་རྒྱས་པ་དེ་མར་བསྐྱས་པ་བྱས་ཏེ་ཤོག་གངས་ ༤༩ འདུག འདི་ནང་དུ་ལས་དོན་གང་དང་གང་བྱས་ཡོད་པ་དང་། དེ་ཡང་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་ཐོག་ནས་གནད་དོན་ཁ་གསལ་པོ་དང་ཡག་པོ་ཞེས་གས་འཁོད་འདུག བཀའ་སློན་གཙོ་མ་པའི་གཤམ་འོག་ལས་བྱེད་ཡོངས་ལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་རྒྱུ་དང་འབྲེལ་ནས་གནད་དོན་ཁག་གཉིས་ཞུ་ཡི་ཡོད། གནད་དོན་དང་པོ་དེ། ཐུག་སྤྱོད་སྤྱི་འཐུས་མང་པོ་ཞིག་གིས་བེ་བ་བྲིས་སོང་། ཏུ་དེ་པར་ཁ་གསལ་དུ་བཅོས་ན་བསམ་པ་འདྲ་པོ་ཞིག་དཔེར་ན། སྤྱིར་བཏང་ང་རང་ཆོ་འདི་ནང་དུ་ཡིན་ནའང་རེད། ཕྱི་ལ་ཡིན་ནའང་རེད། གནས་སྐྱངས་འདི་སྐྱོར་ལ་ཡར་མར་འཐེན་བསྐྱད་མཁན་མང་པོ་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད་རེད། དེ་ཡིན་དུས་བོད་དོན་འཐབ་རྩོད་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ལས་སྤྱོད་གས་ག་རེའི་ཐོག་ལ་ལས་འགུལ་སྤྱོད་བ་ཡིན་ནའང་དགག་བྱ་གང་ཡང་མེད། ཐབས་ལམ་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་ཞུ་ཡི་ཡོད། དེ་བཞིན་གྱི་དབུ་མའི་ལམ་ཡང་དེ་དེ་བཞིན་རེད། ཕྱི་རྒྱལ་ཡུལ་གྱི་ཁག་ཏུ་སྤྱོད་དགོས་རྒྱ་གལ་ཆེན་པོ་ཞེས་གས་རེད། ཐུག་སྤྱོད་སྤྱི་འཐུས་གཅིག་གིས་གསུངས་སོང་ན། གོ་ཏྲོག་ས་སྤྱོད་ས་དེ་ཕྱི་རྒྱལ་མི་ལ་སྤྱོད་ནས་

བོད་པས་སྒྲིག་བཏང་ག་ཚེ་དེ་ཅིག་བྱས་ཡོད་པ་རེད། འོ་དེ་སྤེལ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད་དུ། དེར་བརྟེན་སྤྱི་འཐུས་རྒྱུན་ལས་ཀྱི་
 གྲིབ་ཡིན་ནའང་རེད། ད་ལྟ་དེ་ལ་གྲིབ་དུས་ TCV འཛིན་གྲ་བཅུ་གཅིག་དེ་ཚོར་དཔེ་བཞག་སོང་། ལན་དེ་ལ་དབུ་མའི་
 ལམ་གོ་རྟོགས་སྤེལ་བྱེད་ཀྱི་སྤྱི་འཐུས་འཛིན་དང་སྒྲིབ་སྤྱི་ཡིས་བཀའ་འཁྲོལ་ཡོད་པའི་ཐོག་ནས་གོ་རྟོགས་སྤེལ་བཞིན་
 པ་ཞིག་ཡིན། རྒྱ་གར་གྱི་ཞེས་པ་དེ་ལུང་འདྲན་བྱས་འདུག་སྟེ། དེ་གྲིབ་དེ་ཚུར་རྟོག་རྟོག་ཞུས་པ་ཡིན་ན། ང་རང་ཚོ་མི་རིགས་
 ཞིག་གི་འཐབ་ཚིན་ལ་བསྐྱད་ཀྱི་ཡིན་ན་རྒྱལ་ཞེན་བསྐྱེད་དགོས་ཀྱི་རེད་སྟེ། དངོས་བདེན་ཞུས་ནས་སྤྲུགས་ཀྱི་གྲིབ་དེ་གར་
 རེད་ཞུས་ན། སྒྲིབ་གྲ་ཁག་ལ་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་དེལ་བསྐྱགས་བྱེད་ཆོག་གི་མེད་ཟེར་ནས་བར་སྐབས་ཞིག་ལ་སྲིད་སྲོང་འོས་མི་
 ལང་མཁན་གྱི་སྐབས་ལའང་བོད་གཞུང་སྒྲིབ་གྲུའི་གནས་སྐྱད་ས་མང་པོ་བྱུང་ཡོད་པ་རེད། ཆབ་སྲིད་ཀྱི་དེལ་བསྐྱགས་བྱེད་
 ཆོག་གི་མེད། མེད་ནའང་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ལངས་སྤྱོད་དེ་འདྲ་ཞིག་གི་ཐོག་ལ་བཤད་དུས་སྐར་ལ་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་དེལ་བསྐྱགས་
 ཆགས་ཀྱི་ཡོད་མ་རེད་དམ་ཞེས་ང་ཚོའི་དེ་བཀའ་ཅང་མ་དེ་འདི་རེད། གཉིས་པ་དེ་སྤྱི་གུ་ཚོ་ལ་ང་ཚོས་རྒྱལ་ཞེན་བསྐྱེད་དགོས་
 ཀྱི་རེད་སྟེ། དཔེར་ན། ཚོང་གི་གནས་སྐྱད་ས་ཐོག་ལ་ཡིན་ནའང་དང་པོ་ཅ་ལག་གི་རིན་ཐང་ཏ་གོ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།
 གཉིས་པ་ཁྲིམ་རྩེ་རིན་ཆད་ཏ་གོ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ནས་གཞི་ནས་མི་ལ་འགྲེལ་བརྗོད་བྱས་པའི་དུས་ནས་ཁྲིམ་རིེ་
 བར་ངའི་ཅ་ལག་འདི་རིན་ཐང་དེ་འདྲ་ཞིག་ཡིན། བོང་ཆད་དེ་འདྲ་ཞིག་ཡིན། དེ་ནས་ངས་ཁྱེད་ལ་བྱེད་ཆག་བྱེད་ཆོག་ཅེས་པའི་
 སྐད་ཆ་འདི་ཡོང་གི་རེད་སྟེ། ཐོག་མ་ནས་ཅ་ལག་འདིའི་མ་གནས་ཏ་གོ་གི་ཡོད་མ་རེད། ཅ་ལག་འདིའི་རིན་ཐང་ཏ་གོ་གི་ཡོད་
 མ་རེད། དང་པོ་ཉིད་ནས་བྱེད་ཆག་བྱེད་སྐྱད་ས་རྒྱུ་བསྐྱབས་བསྐྱད་ན་རྒྱལ་ཞེན་གང་འདྲ་བྱས་ཏེ་བསྐྱེད་སྤྱོད་ཀྱི་རེད། དེར་
 རང་ཚོ་ཆང་མས་གཅིག་གཅིག་ལ་དགག་པ་བརྒྱབ་ཀྱི་ཡོད་མ་རེད། དགོངས་པ་དངོས་གནས་རྒྱབས་ཆེན་པོ་བཞེས་དགོས་
 ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ཡགོངས་ཡསྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་དགྲུང་གུངས་དེ་ཅམ་ཐེབས་ཆར་འགྲོ་ཡི་ཡོད་པ་རེད། ང་རང་ཚོའི་
 དུས་ཚོད་དེ་ལ་ཡར་འགྲོ་དུས་རྒྱལ་ཞེན་དང་ལྷག་པར་དུ་བོད་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཐོག་ལ་སྤེངས་ཆ་ཞིག་གི་ཐོག་ལ་བསྐྱད་ན་བརྒྱ་
 བརྒྱད་ལས་ཁག་ཏུ་ Copy བྱེད་མཁན་ཞིག་མ་གཏོགས་བཤད་སྤྱོད་མཁན་གཞི་དེ་ཅིག་ཡོད་པ་རེད། དེ་འཐུས་ཤོར་གཏོང་
 མཁན་ང་ཚོ་རེད་སྟེ། རྒྱ་གྲུང་ཁན་མ་རེད་སྟེ། དེ་བྱེད་དུས་སྒྲིབ་སྤྱོད་དེ་ཚོ་ལ་མ་འོངས་པར་སྤྱིར་བཏང་ལས་གཞི་ཆ་ཆང་འགྲོ་
 དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད་དེ། ཐོག་མར་ང་རང་ཚོའི་ལོ་རྒྱུས་སུ་ཡོད་པའི་བོད་ཀྱི་ས་ཁྱོན་གྱི་ཆ་ནས་གནས་སྐྱད་ས། མི་འཕོར་གྱི་
 ཆ་ནས་གནས་སྐྱད་ས། རིག་གཞུང་ཆ་ནས་སྤྱུག་པོ་ཡོད་པ་དེ་སྤྱི་གུའི་ཐུང་པར་སྤྱུགས་ཆར་བའི་མཁུག་ཏུ་བྱི་ལོ་ ༡༩༥༩
 རེས་སུ་དོན་ཆེན་བྱུང་བ། ཡགོངས་ཡསྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གི་སྤྱུགས་བསྐྱེད་དགོངས་པ་རྒྱ་ཆེན་པོ་བཞེས་ཡོད་པ།
 བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱིས་ཟེན་པའི་ཐོག་ནས་ཞི་འཇམ་གྱི་བསམ་སྒྲོའི་འདྲ་བཏང་ཡོད་པ། སྒྲིབ་གསལ་དེ་ཚོ་སྤེལ་སྤོང་དུས་ང་
 ཚོའི་ཐུང་པའི་ནང་མར་འགྲོ་ཡི་རེད། ད་ལྟ་སྤྱི་གུ་དེ་ཚོ་ཆུང་ཆུང་རེད་དེ། མ་འོངས་པར་ཁོ་ཚོ་བྱི་རྒྱལ་ཡུལ་གྲུ་ཁག་ལ་སྤེལ་ས་
 འགྲོ་དུས་བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཐོག་ནས་གནས་བབས་བཤད་མ་ཤེས་མཁན་ཞིག་བཅོས་པ་ཡིན་ན་ནོར་འཁྲུལ་གསོག་མཁན་ང་
 ཚོ་རེད་སྟེ། འོ་དེ་དགོངས་པ་བཞེས་རིགས་གནང་ཞུས་པ་དེ་སེམས་འཆབ་ཡོད་པའི་ཐོག་ནས་སྐད་ཆ་ཡིན།

གཉིས་པ་དེ་ལ་དང་སྐྱེད་ས་བོད་དོན་ཞུ་གཏུག་ཞུ་བ་ཞིག་ཡོད་པ་རེད། དེ་ལ་ད་རིང་ཐོག་མར་ ༢༠༠ ཡོད་ད་ལྟ་བར་
 དུ་དབལ་ལྟ་བྱི་དེལ་བཀའ་སྒྲོན་གྱིས་མི་ ༥༠༠ ཅམ་ཡོད་ཅེས་གསུངས་པ་རེད། ང་འདྲ་པོ་ཞིག་ཡིན་ན་བོད་མི། ང་ཚོ་ལ་
 ལན་ག་རེ་བཏབ་ཡོད་པ་རེད། སྤྱི་འཐུས་རྒྱུན་ལས་ལ་ལན་ཚུར་འགྲོར་དུས་བོད་མི་ཡིན་ཕྱིན་ཆད་དང་སྐྱེད་ས་བོད་དོན་ཞུ་
 གཏུག་ནང་འཇུག་ཞུགས་བྱ་རྒྱུའི་ཐོབ་ཐང་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་གསུངས་པ་རེད། དེ་ཆ་ཆང་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། བཅོན་བྱེལ་

ལ་གནས་མཁན་ཆོ་བཅན་གྱི་ལ་ཡོད་ཆར་བའི་མེས་སུ་བོད་དོན་འཐབ་ཚད་པ་རང་བཞིན་གྱིས་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ང་
 ཆོ་མེས་པར་དུ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། གཞིས་བྱེས་གཉིས་ཀྱི་མགྱོག་ཆབ་པ་ཞིག་ཡིན་བསམ་པ་དེའང་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་
 རེད། ཡིན་ནའང་། ད་ལྟ་འདི་ལ་ངས་དཔེ་མཆོན་གཅིག་ཞུས་པ་ཡིན་ན། ང་ཁེ་ན་ཏེ་ལ་ལྷ་བ་གཅིག་ལྷག་ཙམ་ཞིག་བསྟན་པ་
 རེད། བོད་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་གནས་སྟངས་ག་རེའི་ཐོག་ནས་ཞུ་གཏུག་བྱེད་མཁན་དེ། བོད་རིགས་ཆོག་པ་
 གཙོས་བའི་ཆོག་པ་ལ་ལྟ་དེ་རེད་འདུག རང་བཅན་སྟོབ་སྟུག་ཆོག་པ་ལ། གཞོན་ཀྱུ་ ཨ་རི་དང་ཡུ་རོལ་དེ་ཆོ་ནས་བོད་རིགས་
 སྤྱི་མཐུན་ཆོག་པ་ལ། དེ་ཆོ་རྒྱ་རྒྱ་རེད་འདུག་སྟེ། དེ་ཆོ་ནང་ནས་ངས་ཉ་དགོས་པ་གཅིག་སྟེ། སྤྱ་གཅིག་རང་བཅན་སྟོབ་
 སྟུག་ཆོག་པ་ལ་ལ་ལས་འགྲུལ་འགྲུལ་ཆེན་པོ་སྤེལ་མཁན་ཞིག་རེད། ད་ལྟ་དང་སྐད་པས་ཞབས་ཞུ་ལ་ཡོད་ཞུས་རེད་སྟེ། ག་རེ་
 པན་གྱི་ཡོད་པ་རེད། འདི་ལ་གྲངས་ཀ་བཅོས་པ་རེད་མ་གཏོགས། སྤྱ་གཅིག་འདི་དང་སྐད་པས་ཞབས་ཞུ་ལ་འཇུག་པ་ཆོག་ཀྱང་
 བོད་དོན་ཞུ་གཏུག་པ་རེད། ངས་མདོར་ན་གང་ཞུ་ཡི་ཡོད་ཞུས་ན། ད་ལྟ་འདི་ཕྱི་དྲིལ་གྱི་དང་སྐད་པས་བོད་དོན་ཞུ་གཏུག་ཞུ་བ་དེ་
 སྤྱ་གཅིག་སྤྱི་ཐོག་དང་གཞུང་ལ་ལས་འགྲུལ་སྤེལ་སྟེ། སྤྱ་གཅིག་ཆར་མ་དེ་ང་ཆོ་གཞུང་གི་བྱས་ཡིན་མདོག་མདོག་ནས་འཇུག་
 རྟོན་ས་རེད་འདུག་མ་གཏོགས། དེ་ལ་འཇུག་ཞུགས་བྱེད་མཁན་སྤྱ་གཅིག་ཆར་མ་རང་བཅན་སྟོབ་སྟུག་ཆོག་པ་ལ། གཞོན་ཀྱུ་ཡི་
 ཆོག་པ་མི། ཡང་ན་བོད་རིགས་སྤྱི་མཐུན་ཆོག་པ་བའི་ཆོག་པ་མི་དེ་ལྟར་ལས་འགྲུལ་སྤེལ་མཁན་རྒྱ་རྒྱ་རེད་འདུག དེ་
 རྒྱ་རྒྱ་སྤེལ་བ་རྒྱ་བ་ནས་འཇུག་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ན།

མཐའ་མ་གནད་དོན་རྒྱ་རྒྱ་ཞིག་ཡོད་དེ་ཞུ་ཆོག་པ་གནད་རིགས་གནད། དེ་དང་འབྲེལ་ནས་རྒྱ་ལས་ནས་བར་
 ནི་བ་ནི་བའི་སྐབས་སུ་བསྐྱེད་ཆེ་བཏན་ལགས་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་བོད་རིགས་འབྲེལ་མཐུན་པས་བྱ་རྒྱ་ཐོག་ལ་བཞག་
 ཡོད་པ་རེད། ད་ལྟ་འདི་ལ་ལན་ག་རེ་བཏབ་ཡོད་པ་རེད། ཁོང་གི་གཟི་བུ་དེ་དང་ཁོང་གི་པར་རོ་སྤྱོད་བྱ་རྒྱ་ཙམ་ཞིག་རེད།
 གནད་དོན་ཐོན་མེད་བསམ་ཤེས་ནན་པོ་བྱས་ཡོད་ཞུ། དེ་འབྲེལ་བསམ་ཤེས་བྱེད་སྟེ། སྤྱ་གཅིག་ཀྱི་རེད་དམ། བོད་ནང་དུ་བྱ་ལམ་ཁག་ཏུ་
 ལ་གོང་ས་མཆོག་གི་པར་གཏོང་གི་འདུག སྤྱི་རུ་བསྟོར་ཞུ་འདུག་སར་གཏོང་གི་འདུག འདི་ལ་འབྲེལ་བ་འདུག་ཞུས་ནས་
 བཅོན་ལ་བཅུག་གི་ཡོད་པ་རེད་དུ། སྐབས་རེར་བསམ་སྟོན་གཏོང་དུས་ང་སྟོན་སྟེ་གྱི་རེད། བཅོན་ཀྱི་ཀྱི་སྤྱོད་འགའ་
 འགས་ལ་བཏོན་ནས་བོད་ནང་རང་བཞིན་གྱིས་ཆབ་སྟོན་བཅོན་པ་བཅོས་ཀྱི་འདུག རང་བཞིན་གྱིས་རྒྱ་ཡི་བཅོན་ལ་བཅུག་གི་
 འདུག་དུ། ༡ ཆོག་པ་གཙོ་མཁན་པོ་བསོད་ནམས་བསྟན་འཕེལ་མཆོག་ནས། དུས་ཚོད་རྩོགས་གནད་སོང་། ༢ ལན་ཚོད་
 ཚོད་དེ་འདྲ་བཏབ་ན་ང་ཆོ་ལ་དག་གི་མི་འདུག འོ་འདི་རེད། སྟུགས་རྩེ་ཆེ།

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

སྤྱི་འབྲུས་མི་འགྱུར་དོན་རྩེ་ལགས།

སྤྱི་འབྲུས་མི་འགྱུར་དོན་རྩེ་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོག་པ་གཙོ་མཆོག་ ད་ལྟ་ཕྱི་དྲིལ་ལས་ཁུངས་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་བསྟོན་པས་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ལ་བཞོ་གླེང་
 དང་བཀའ་བསྟར་འགྲོ་བཞིན་པ་རེད། དེ་ཡིན་དུས་འདི་ནས་མར་ཆ་ཆར་ཞིག་བལྟས་པ་ཡིན། ནི་བ་ལྟ་བུ་ནི་བ་ཡིན་ན། ཁག་
 འགའ་འགས་ཤིག་ནི་རྒྱ་འདུག་སྟེ། ཡིན་ནའང་། ནི་བ་མང་ཆེ་བ་བྱུག་སྟེལ་སྤྱི་འབྲུས་ཁ་འགས་ཀྱིས་ནིས་ཆར་སོང་། འགའ་འགས་

ཞིག་དུས་ཚོད་རྒྱུ་པས་མ་དགོས་པ་རང་ཐོག་ལྷན་པ་ཡིན། དེ་ནས་སྐབས་སུ་བབ་པ་དེ་ལ་ངས་ག་རེ་ལྟ་འདོད་བྱུང་སོང་
 ལྷན་ན། ལས་བསྐྱེམས་འདི་ཡི་སྤྱི་བསྐྱེམས་ནང་ལྟ་ཡོད་དུས་ང་རང་ཚོ་ཕྱི་དྲིལ་བྱུང་ཁོངས། ཕྱི་དྲིལ་ལས་ཁུངས་ཨ་མ་གཙོས་
 པའི་བྱུང་ཁོངས་དེ་ཚོ་སྐྱེའོ་དོན་གཙོད་ཁག་ཆགས་བསྐྱད་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཡིན་དུས་ལས་བསྐྱེམས་དེ་ནས་མར་ལྟ་ཡོད་
 དུས་ལོ་གཅིག་ནང་ཕྱག་ལས་གནང་བ་དེ་ཚོ་ཞེ་དགས་ཡག་པོ་བྱུང་ཡོད་པ་ཞིག་ལ་ངས་ངོས་འཛིན་ལྟ་བུ་གི་འདུག་ཅེས་ལྟ་
 རྒྱ་ཡིན། ལྷག་པར་དུ་ཡང་གལ་ཆེ་ཤོས་དེ་ལ་ཕྱི་དྲིལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་བྱུང་ཁོངས་ལ་རྩ་བའི་ལས་ཁུངས་ཨ་མའི་ནང་དུ་གལ་
 ཆེན་པོའི་ལས་དོན་མང་ཞེ་དགས་ཡོད་རེད་དེ། ཡིན་ནའང་། ས་གནས་ས་ཐོག་འགན་འཁུར་ཏེ་ཕྱག་ལས་གནང་མཁན་དེ་
 དག་སྐྱེའོ་དོན་གཙོད་དེ་ཚོ་ཆགས་འགོ་ཡི་ཡོད་པ་རེད། སྐྱེའོ་དོན་གཙོད་དེ་ཚོ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན་ན་ནམ་པ་ཚོས་ཕྱགས་
 རྒྱས་ཡོད་པ་རེད། མི་ཆའི་ཆ་རྒྱུ་འདྲང་བ་ཞེ་དགས་ཡོད་པ་རེད། དེ་བཞིན་དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་ Resources
 གཞན་དག་ཆ་རྒྱུ་མཛོམས་པོ་ཞེ་དགས་ཡོད་པ་རེད་དེ། ཆ་རྒྱུ་དེ་འདྲ་ཞིག་འོག་ལ་ལས་དོན་ཡག་པོ་ཞེ་དགས་གནང་ཡོད་
 པ་དེ་ལ་ངས་བར་དུ་ངོས་འཛིན་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་དང་། གནད་དོན་རེ་རེ་ཐོག་ལ་རྩ་བའི་དྲི་བ་ཡོད་གི་རེད། དྲི་བ་དྲི་ཆོག་གི་
 མ་རེད་ལྟ་རྒྱ་ཡོད་པ་རེད་དེ། ཡིན་ནའང་། ཁྱོད་ཡོངས་ཀྱི་ཐོག་གཟིགས་ཕྱོགས་དེ་འདྲ་ཞིག་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད་བསམ་པ་
 ཞིག་ངས་འདི་དྲན་གྱི་འདུག།

དེ་ནས་འདིའི་ནང་ལ་རྣམ་པ་ཚོས་ཟབ་སྦྱོང་གནང་རྒྱ་དང་། དོན་གཙོད་རྣམ་པའི་ཆོགས་འདུ་རེད། དེ་དང་དེ་བཞིན་
 ཀྱི་ཆོགས་འདུ་གནང་དགོས་པ་ཁག་མང་པོ་ཞེ་དགས་ཞིག་ཡོད་གི་འདུག དེ་ཚོ་ཞེ་དག་ཡག་པོ་རེད། ཡིན་ནའང་། ངས་ག་རེ་
 དྲན་གྱི་འདུག་ལྷན་ན། ང་རང་ཚོའི་སྐྱེའོ་དོན་གཙོད་དེ་དག་དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག Diplomatist རེད། ཁོང་ཚོའི་
 ལས་ཀ་དེ་ Diplomacy རེད། Diplomacy ལྟ་བུ་ཞིག་ཆ་བཞག་པ་ཡིན་ན། འགོ་ཡུལ་མང་པོ་ཞེ་དགས་ཞིག་ཡོད་པ་
 རེད། ཕྱི་འབྲེལ་གྱི་བརྒྱུད་ལམ། རིག་གཞུང་ཐོག་ལ་འདྲ་རྒྱུ་སྤྱིའི་འབྲེལ་ལམ་ཞིག་ཡོད་གི་རེད། དཔལ་དོན་ཐོག་ནས་ཡོད་
 གི་རེད། དཔལ་འབྱོར་ཐོག་ནས་ཡོད་གི་རེད། ཡིན་ནའང་། ང་ཚོར་བདེན་པའི་བརྒྱུད་ལམ་དང་། ད་ག་ནང་གི་ཆོས་དང་རིག་
 གཞུང་གི་བརྒྱུད་ལམ་ཞིག་ཡོད། འདི་ང་ཚོས་དམ་འཛིན་གནང་བྱས་ཏེ་འགོ་དགོས་པ་དེ་ཞེ་དགས་གལ་ཆེན་པོ་རེད། ད་ལྟ་
 གནང་གི་ཡོད་པ་རེད་ལ། ད་དུང་ཡིན་ནའང་། འཛམ་གླིང་འདི་ཁྱོད་འདིའི་ནང་ཡ་གོང་ས་ཡ་སྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གི་
 མཛད་པ་འཕྲིན་ལས་འདི་ཉི་མ་བཞིན་བྱུང་བསྐྱད་པའི་འོག་ང་རང་ཚོའི་དབྱུ་འཕྲིན་རྣམ་པ་ཚོས་ཕྱག་ལས་གནང་སྟེ། གང་ལྟར་
 ག་ཚོད་མིན་ལྷན་ནའང་བྱུང་འབྲས་འབྲས་དུ་ཐོན་དང་ཐོན་བྱས་ཏེ་དེ་ལྟར་བྱུང་གི་ཡོད་པ་རེད། དེར་བརྟེན་དེ་ཚོ་ང་ཚོས་
 བསམ་ཤེས་བྱེད་དགོས་པ་དང་བཀའ་དྲིན་རྗེས་དྲན་བྱེད་དགོས་པ་དེ་གཏན་གཏན་ཆགས་འགོ་ཡི་ཡོད་པ་རེད་བསམ་གྱི་
 འདུག དེ་དང་གཅིག་རེད།

གཉིས་པ་དེ་ལ་དེ་འདྲ་བའི་ཆོགས་འདུ་དང་ཟབ་སྦྱོང་མང་པོ་གནང་གི་ཡོད་ན་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་ཞིག་ལ་ང་རང་
 ཚོའི་ངོས་ནས་སོ་སོའི་ལག་པར་ཡོད་བསྐྱད་པའི་རིགས་འགའ་ཤས་ཞིག་ཡོད་པ་རེད། དཔེར་ན། ང་ལྟ་བུ་ཡིན་ན། འདི་ང་
 སྒྲིང་གི་བསམ་འཆར་རེད། ང་ལྟ་བུ་ཡིན་ན་ཕྱི་དྲིལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བྱེད་རེད། དེ་བཞིན་སྐྱེའོ་དོན་གཙོད་དུ་ཕྱག་ལས་
 གནང་མཁན་རྣམས་ཡིན་ན། ད་ལྟ་ང་ཚོའི་བཀའ་བྱུང་དམིགས་བསལ་སྐྱེའོ་དུ་རེ་རེ་པོ་ཆའི་དམིགས་བསལ་སྐྱེའོ་དུ་
 དྲན་ཐོ་ཞེས་པའི་ཕྱག་དེབ་ཅིག་འདུག་ལ། འདི་ངའི་བསམ་པ་ལ་གཟིགས་དགོས་ཀྱི་འདུག་བསམ་བྱུང་། ངས་རེན་པོ་ཆའི་
 དེབ་ Promote ལྟ་ཡི་མེད་དྲ། འདི་གཟིགས་དགོས་ཀྱི་འདུག གང་ལགས་ལྷན་ན། རེན་པོ་ཆའི་ངང་གིས་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༧༩

གོང་གི་ལོ་རྒྱུས། ༡༩༥༩ ནང་ ༦༠ རེ་གྲངས་བར་གྱི་ལོ་རྒྱུས། དེ་བཞིན་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཐོག་ལ། སུམ་ཆེར་ངའི་བསམ་བར་བཅུ་
 ལྷན་གསུམ་གྱི་རིང་རྒྱ་རི་རིན་པོ་ཆེ་ལྟ་བུ་ཞིག་དཔལ་ལྷན་ཆོག་གས་གཙོ་མཆོག་ Diplomat སུམ་ཆེར་བོད་པའི་ནང་ཡོད་མ་
 རེད་ཞུས་ན་ཉ་ལམ་ཐག་ཆོད་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་རེད། དེར་བརྟེན་རིན་པོ་ཆེའི་ཕྱག་དཔེ་དེའི་ནང་གཙོ་བོ་དེ་འདྲིའི་ཐོག་ལ་ཁུས་པ་
 བསྟན་ཡོད་པ་རེད། གང་ལགས་ཞུས་ན། དབུ་མའི་ལམ་གྱི་སྤྱོད་བྱས་ཀྱི་ལམ་འདི་ནས་རིན་པོ་ཆེས་ཐུགས་འགན་ཆེན་པོ་
 བཞེས་དུས་ལྷན་བས་མགོན་ལྔ་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེའི་དགོངས་པ་བཞེས་སྐྱེད་པ་ག་རེ་ཡིན་མིན། སྐབས་དེའི་དབུ་འཕྲིན་ནམ་པ་
 ཆོས་དགོངས་པ་བཞེས་སྐྱེད་པ་གང་འདྲ་ཡོད་མེད། རྒྱ་ནག་ངོས་ནས་བསམ་སྒྲོ་གང་འདྲ་གཏོང་གི་ཡོད་མེད། དེ་ལ་འབྲེལ་
 མ་ཐུང་བྱས་པ་ཡིན་ན་འབྲེལ་ལམ་གང་འདྲ་ཞིག་བྱེད་དགོས་མེད། དོན་ངོ་མའི་ཐོག་ལ་ལས་བྱེད་པ་ནམ་པར་སྤྱོད་བཅར་ཞིག་
 ཐོབ་ས་རེད་བསམ་པ་ཞིག་དེ་ངའི་མཐོང་ཚུལ་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་དེ་ཆོའི་ཐོག་ངེས་པར་དུ་དགོངས་བཞེས་གནང་དགོས་
 པ། ལྷན་བར་དུ་ལས་བྱེད་པ་ཅམ་མ་རེད། བོད་པའི་སྤྱི་ཆོག་སྤྱོད་ཡོངས་ནས་ཡིན་ན་འདྲ་བུ་མའི་ལམ་སོགས་པ་ལ་གོ་
 དོན་མ་འཇགས་པ་དང་། དེའི་གང་འདྲ་ཞིག་འགོ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པའི་བརྒྱུད་ལམ་ཡིན་ན་འདྲ་། འདི་ཆོའི་ནང་ཁ་གསལ་པོ་ཞི་
 འགས་ཡོད་པ་ཞིག་ངའི་སྒྲུང་བར་འཆར་སོང་། དེར་བརྟེན་གཞན་དག་གི་སྒྲུང་བར་འཆར་རྒྱུའི་རེ་བ་ཞིག་ཞུས་ཏེ་འདྲི་ར་
 བསམས་བྱུང་། ༼ ཆོག་གཙོ་མཆོག་པོ་བསོད་ནམས་བསྟན་འཕེལ་མཆོག་ནས། དུས་ཆོད་རྫོགས་གནང་སོང་། ༽ ཐུགས་
 རྩེ་ཆེ།

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

དཔལ་ལྷན་གྱི་ཕྱི་རིམ་བཀའ་སློན་མཆོག་

དཔལ་ལྷན་གྱི་ཕྱི་རིམ་བཀའ་སློན་མོར་འཛིན་སྒྲོལ་མ་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོག་གཙོ་མཆོག་ ད་ལྟ་བུ་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཞིག་ནས་སྤྱི་ཆེན་གཙོ་དཔོན་པོ་ཆེ་ལྟ་བུ་ལྷན་བས་མགོན་རིན་
 པོ་ཆེ་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ཕེབས་སུ་བྱ་གྱི་ཡོད་པ། ད་ལྟ་གནས་སྐབས་དེ་མི་འདྲ་བ་ཆགས་པ་སོང་ཅང་སྤྱི་ཆེན་གཙོ་དཔོན་པོ་ཆེ་
 བས་དཔྱད་པ་བསལ་གྱིས་འགན་འཁུར་པའི་ཐོག་ནས་ལྷན་བས་མགོན་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་གི་ཐུགས་བསྐྱེད་དམ་བཅའ་བཞིའི་
 ཐོག་ལས་འགྲུལ་ག་རེ་སྤེལ་གྱི་ཡོད་ན། སྤེལ་སུ་བ་ན་ཡག་པོ་འདུག་གསུངས་སོང་། ཕྱི་རྒྱལ་དོན་གཙོ་དཔོན་པོ་ཆེ་ལྟ་བུ་དམ་བཅའ་
 བ་ལ་ད་ལྟ་ Latin America དཔལ་ལྷན་ཆོག་གཙོ་མཆོག་ དོན་གཙོ་དཔོན་གྱི་ངོས་ནས་སུམ་ཆེ་བ་ཐུགས་བསྐྱེད་དམ་བཅའ་
 བཞིའི་ཐོག་ཐུག་ལས་གནང་གི་འདུག་དེ་བཞིན་གལ་ཏེ་ངས་མོར་མེད་ན་ཡིན་ལན་དོན་གཙོ་དཔོན་གྱི་ངོས་ནས་ལྷན་བས་མགོན་
 རིན་པོ་ཆེའི་མཇུག་པ་འཕྲིན་ལས་ཐོག་པར་ངེས་ཀྱི་འབྲེལ་ས་སྟོན་དང་། དེ་ལྟ་བུ་དེ་བཞིན་ལས་འགྲུལ་དེ་ཆོའི་རིགས་འདི་ད་
 ལྟ་ངས་བྲན་གསོས་པ་དག་དེ་ཆོ་ཆགས་བསྐྱེད་གྱི་ཡོད་པ་རེད། དེར་བརྟེན་དེའི་ཐོག་ལ་བརྒྱ་ཆ་བརྒྱ་གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་བཅིས་
 བས་དོན་གཙོ་དཔོན་ཆེན་མས་གནང་དགོས་པ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེའི་སྐྱེད་ལ་ང་ཆོས་ལུགས་ཆེ་བུ་གཏང་རྒྱ་ཡིན་ཞུ་
 རྒྱ་ཡིན། དེ་ནས་དོན་གཙོ་དཔོན་པོ་ཆེ་ལྟ་བུ་མས་ཆོས་དང་རིག་གཞུང་ཐོག་ལ་ལས་འགྲུལ་མང་ཅམ་སྤེལ་དགོས་ཀྱི་འདུག་ཅེས་
 གསུངས་སོང་། ད་ལྟ་གང་སྤེལ་བཞིན་པ་དེ་སྤེལ་ཐུང་ནས་དེའི་ཐོག་རྒྱ་སྐྱེད་ལུགས་ཆེ་བུ་གང་འདྲ་གཏོང་དགོས་ཀྱི་འདུག་
 འདི་ང་ཆོས་འབད་བརྩོན་བྱེད་ཀྱི་ཡིན་ཞེས་ཞུ་རྒྱ་ཡིན།

དེ་ནས་ཉིན་བོད་མངའ་འབྲེལ་ཚོགས་པ་དེ་ལྟའི་ཆ་ལ་གནས་སྐབས་ག་རེ་ཆགས་བསྐྱད་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་གསུངས་སོང་། ད་
ལྟ་ཉིན་བོད་མངའ་འབྲེལ་ཚོགས་པ་དེ་རྒྱ་གར་ཁྱོད་ཡོངས་ལ་དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ ཡིན་སྐད་ཐོག་ཞུས་ན་
Chapter ༡༤ ཆགས་བསྐྱད་འདུག་ཞུ་གྱི་ཡིན།

དེ་ནས་ཁོར་ཡུག་ཚན་པ་དེ་ལས་བསྐྱོམས་ནང་དུ་དམིགས་བསལ་ཁ་གསལ་མི་འདུག་ཅེས་གསུངས་སོང་། ད་ལྟ་
ཁོར་ཡུག་ཚན་པ་དེ་སྤྱི་བྱས་ཉམས་ཞིབ་ཁང་གི་ཁོངས་གཏོགས་སུ་ཡོད། དེ་ལ་འཛིན་སྐྱོང་འགན་འཛིན་གཞིན་པ་ཅིས་ན་
ལས་བྱེད་གྲངས་ ༣༡ ཆགས་བསྐྱད་ཡོད། དེ་ཡིན་དུས་ཁོང་རང་ཚོས་སྤྱི་བྱས་ཉམས་ཞིབ་ཁང་གི་ལས་བསྐྱོམས་
བསྐྱུས་པ་ཞིག་གི་ནང་ཆ་ཚང་འཁོད་དགོས་དུས་ལས་གཞི་སྤེལ་པ་དེ་ཚོ་མ་འཁོད་པ་ཆགས་ཡོད་སྤྱི་ཤིང་གི་རེད། ཡིན་ནའང་།
ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༣ ལྷན་པས་ཞུ་བ་ཡིན་ན། བོད་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་ཐོག་ལ་ཚོགས་ཆེན་བཞི་པ་དེ་ Thailand ལ་ཚོགས་སྐབས་བྱུང་
འདུག་ འདིའི་ནང་ལ་དམིགས་བསལ་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་ Downstream Regions དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་
Pakistan, India, Bangladesh, Thailand དེ་ཚོ་ཆང་མ་ནས་སྒྲུ་ཆབ་གདན་འདྲན་ཞུས་པའི་ཐོག་ནས་ཁོར་ཡུག་ཐོག་
ལ་ཚོགས་ཆེན་ཞིག་འཚོགས་སྐབས་བྱུང་འདུག་ དེ་བཞིན་མང་པོ་ཞིག་གནང་དང་གནང་བཞིན་པ་རེད། ཉེ་ཆར་ཆེས་ ༡༤
ཉིན་ཕྱེད་གེ་ཡི་གནད་དོན་ཐོག་བོད་ཀྱི་སྤྱི་བྱས་ཉམས་ཞིབ་ཁང་གིས་འདིར་མཁས་པའི་བསྐྱོད་ཞིག་གོ་སྤྱི་ག་ཞུས་པའི་
ཐོག་ནས་བསྐྱོད་དང་གོས་བསྐྱར་གྲུབ་པའི་རྗེས་སུ་དོན་ཚན་བཅུ་ཅན་གྱི་འབོད་བསྐྱུལ་ཞིག་སྤེལ་བ་བྱུང་ཡོད་ཅེས་ཞུ་
གྱི་ཡིན།

དེ་ནས་བཀྲར་ལོས་སྤྱི་འཐུས་གཞན་ཞིག་གིས་མི་རིགས་ཀྱི་འཐབ་ཚད་ཆེད་དུ་རྒྱལ་ཞེན་བསྐྱུན་རྒྱ་དེ་གལ་ཆེན་པོ་
ཡིན་པ། དེ་དམིགས་བསལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ཐོག་ནས་རྒྱལ་ཞེན་བསྐྱུན་རྒྱ་གལ་ཆེན་པོ་རེད་གསུངས་སོང་། དགོངས་འཆར་ལ་
གསལ་བཤད་ཞུ་བ་ཡིན་ན་དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ ༡ ཚོགས་གཙོ་མཆོག་པོ་བསོད་ནམས་བསྐྱུན་འཕེལ་མཆོག་
ནས། དགོངས་འཆར་ཡོད་ན་གསལ་བཤད་གནང་རོགས་གནང་། ༢ ལགས་སོ། དང་སྐབས་བོད་དོན་ཞུ་གཏུག་གི་ཐོག་ལ་
བཀྲར་ལོས་སྤྱི་འཐུས་མཆོག་གིས་ལས་འགུལ་སྤེལ་སྐབས་མཁན་རྒྱུད་རྒྱུད་ཞིག་ད་ལྟ་ V-TAG གི་ནང་དུ་བསྐྱོམས་བརྒྱབ་
ནས་དེ་འདྲ་འཁོད་འདུག་ ངས་ཞོགས་པར་སྐྱོན་མེད་ཞུས་པ་བཞིན་ V-TAG གི་ཚོགས་མི་བོད་དོན་དང་སྐབས་ཞུ་གཏུག་
གི་ཚོགས་མི་གྲངས་ ༥༢ ཡོད་ཞུས་པ་དེ་ལས་འགུལ་སྤེལ་སྐབས་མཁན་རྒྱུད་རྒྱུད་ཞིག་འདིའི་ནང་བསྐྱོམས་བརྒྱབ་ནས་
འཁོད་འདུག་ དེ་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་མ་རེད་ཞུ་གྱི་ཡིན། གང་ལགས་ཞུས་ན། བོད་དོན་དང་སྐབས་ཞུ་གཏུག་གི་ཚོགས་
མིར་ཞུགས་པ་ལ་རང་དབང་དང་དང་སྐབས་ཐོག་ནས་འགོངས་ཤོག་ཅིག་འགོངས་རྒྱུ་ཡོད་པ་རེད། འདི་བཀའ་པའི་ཐོག་ནས་
ཚོགས་མི་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད་མ་གཏོགས། ལས་འགུལ་པ་ཡོད་བཞིན་པ་ཞིག་ཐོག་ཞུང་ནང་བཅུག་པ་དེ་འདྲ་ཆགས་ཀྱི་
ཡོད་མ་རེད། ཆང་མ་དང་སྐབས་ཐོག་ནས་འཇུག་ཞུགས་གནང་བ་དེ་ཚོ་རྒྱལ་ཁབ་ ༡༩ ནས་ཚོགས་མི་གྲངས་ ༥༢
ཆགས་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད། དཔལ་ལྷན་སྤྱི་བྱས་སྐྱོང་གིས་དབུ་འཁྱིད་པའི་བཀའ་འགན་སྐབས་ ༡༦ པ་འདིས་བོད་དོན་དང་སྐབས་ཞུ་
གཏུག་སྐོར་གལ་ཆེན་དོན་ཆེན་བཅིས་ནས་ལས་གཞི་གསར་པ་བཅིས་པ་ཡིན་ན་མ་འགྲིག་པ་གང་ཡང་མི་འདུག་ ཡིན་རྒྱུ་ལྟ་
མ་ནས་ Youth Forum ཡོད་པ་རེད་དེ། ང་ཚོས་དེར་གཞིན་སྤྱི་ཡིན་ནའང་རེད། བོད་མི་སུ་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ནའང་དེ་ལ་
ཆབ་སྤྱི་ཤིང་གི་ནང་ཞུ་གཏུག་བྱ་རྒྱུ་དང་ཆ་ཤས་ལོན་རྒྱུ་འདྲི་སྤངས་ཆ་ཞིག་བསྐྱུན་ཡོད་པ་རེད། ད་ལྟའི་གནས་སྐབས་དེ་ག་རེ་
ཆགས་བསྐྱད་འདུག་ཞུས་ན། སྤྱིངས་ཆ་དེ་ཚོ་བསྐྱུན་པའི་བརྒྱུད་ནས་ན་ཞིང་ལྟ་བུ་ཡིན་ན། རྒྱལ་སྤྱི་གཞིན་སྤྱི་ཤིང་གི་ཚོགས་

ནས་ཡིག་ཆ་མེད་མཁན་གཞི་ཅན་ལ་པན་ཐོགས་བྱུང་ཡོད་པའི་གྲངས་ཀྱི་ལྟ་བུ་ཞིག་གསུང་རྒྱུ་ཡོད་དམ། ཇི་བཤེས་གཉིས་
དང་།

ད་ལྟ་འཛིན་སྐྱོང་བཀའ་ལག་གཙོ་སྤྱོད་པའི་ལྷན་པར་དུ་དྲིལ་བསྐྱགས་ལྷན་ཁང་གི་བཀའ་སྐྱོན་དང་ལས་བྱེད་སོགས་
ལ་བསྐྱགས་བརྒྱུ་རྒྱ་ཞིག་ལ་རྩ་བའི་ལྷན་པར་གནང་མཁན་ཞིག་གིས་གནང་གི་ཡོད་རེད་དེ། ལྷན་པར་ལ་ཆེ་ཆུང་
ཡོད་དུས་དམིགས་བསལ་གྱི་བཀའ་ལག་སྐབས་ ༡༤ གིས་གཞོན་སྐྱེས་རྣམས་མཉམ་འབྲིད་བྱ་རྒྱུ་དང་། མཐའ་ན་གཞུང་
ཁོངས་མ་ཡིན་པའི་ཆོག་ས་པ་ཡིན་ནའང་མཉམ་དུ་འབྲིད་དེ། འབྲིད་ཆོག་ས་དང་འབྲིད་ཐུབ་ས་འབྲིད་ནས། དཔེར་ན་ཉེ་ཆར་
རྒྱལ་སྤྱིའི་བོད་དོན་རྒྱལ་སྐྱོང་ཆོག་ས་པའི་ཆོག་ས་ཆེན་ཐངས་ ༤ དེ་སྤེལ་ཇམ་དུ་ཆོག་ས་དུས་སོ་སོ་རང་ངོས་ནས་དཔལ་
ལྷན་ཆོག་ས་གཙོ་མཆོག་ VISA གྱི་དཀའ་ངལ་ཡོད་ན་མ་གཏོགས་བཀའ་ལག་ངོས་ནས་གཞུང་འབྲེལ་མ་ཡིན་པའི་ཆོག་ས་
པ་ཆ་ཆང་བར་བྱས་ནས། རྒྱལ་ཁབ་ ༣༠ ལྷན་གི་མི་ ༡༠༠ ལྷན་འདུ་བསྐྱོང་བྱས་ཏེ་དེ་ལྟར་མང་པོ་ཞིག་གནང་བསྐྱད་ཀྱི་
འདུག དེ་ལ་ཡི་རངས་བསྐྱགས་བརྒྱུ་བྱ་རྒྱ་ཡིན། དེ་བཞིན་ད་ལྟ་དྲིལ་བཀའ་སྐྱོན་གྱིས་གསུངས་པ་བཞིན་ V-TAG
ནང་དུ་གཞོན་སྐྱེས་གྲངས་ ༡༩༡ ཡོད་ཞུས་པ་དེ་རང་རང་ཆོའི་མི་འབོར་ལ་དཔག་པའི་ཉུང་ཉུང་མ་རེད། བོད་མིའི་སྤྱི་
འཛུགས་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་ལ་ཡོད་པའི་སྤྱི་ཆོག་ས་ནང་བོད་པ་ལོ་གཅིག་ནང་བོད་ལྷན་སྐྱེས་ཆད་དེ་ ༡༠༠ ཟེར་མ་ཟེར་ཆགས་
ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཡིན་དུས་ལོ་གཅིག་གཉིས་ནང་གཞོན་སྐྱེས་དེ་འདྲ་གྲངས་མང་པོ་ཞིག་ ༡༠༠ ལྷན་ཅན་མཉམ་དུ་འདུ་
བསྐྱོངས་ཀྱིས་དེ་ཡང་བོད་ཀྱི་རྩ་དོན་དང་སྤྱི་བ་རང་གི་ཐོག་ལས་དོན་གནང་ཐུབ་པ་དེར་ཐུགས་རྩེ་ཆེ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ནས་
ལྷན་པར་དུ་ཉེ་ཆར་ཨ་རིའི་གྲོས་ཆོག་ས་ནང་དུ་ HR-533 དཔལ་ལྷན་ཆོག་ས་གཙོ་མཆོག་ བོད་དོན་ཐོག་ཁྲིམས་འཆར་ཞིག་
གཏན་འཁེབས་བྱས་ཡོད་པ་དེ། བོད་དུ་ཞུས་པ་བཞིན་ད་ལྟ་གང་ཡོད་སྤྱི་མཐའ་ལས་ལས་བྱུང་། དེ་ལྟར་རེད། ཡིན་ནའང་
སྐབས་ཐོག་ཅིག་ལ་དུས་དང་མ་སོང་ན་སྤྱི་ནས་འབྲས་བུ་དེ་འདྲ་ཐོབ་པ་དེ་སྤྱིར་བཏང་ང་ཆོའི་སྤྱི་ཆོག་ས་ནང་ལོ་རྒྱུས་ནང་
དང་པོ་ཡིན་དྲ། འདི་ལོ་རྒྱུས་ནང་ཨང་དང་ཤོས་ཡིན། ཐོག་མ་ཡིན་ཞེས་པའི་བཤད་སྟོལ་ཡོད་པ་རེད་དེ། དངོས་ཡོད་གནས་
ཚུལ་ལ་ལོ་རྒྱུས་ནང་དང་པོ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་འདུག དེ་བྱེད་དུས་དེར་ཡི་རངས་དང་བསྐྱགས་བརྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་མཐའ་མར་བསམ་ཚུལ་ཞིག་དེ་གང་ཡིན་ཞུས་ན། བོད་དུ་མང་པོ་ཞིག་གིས་དབུ་མའི་ལམ་གྱི་སྤྱི་བྱས་
དང་འབྲེལ་བའི་ཆ་ཤས་མང་པོ་ཞིག་གསུངས་སོང་། ཆང་མ་ལྷན་བསམ་རྣམ་དག་རང་ལ་བརྩི་ཡི་ཡོད། སོ་སོ་ལྷན་བསམ་
རྣམ་དག་ཡིན་པ་བཞིན་ཐུག་སྤྱེལ་རྣམ་པ་ཡང་ལྷན་བསམ་རྣམ་དག་ཡིན་པ་རང་ལ་བརྩི་ཡི་ཡོད། མ་གཞི་ནས་དབུ་མའི་ལམ་
ཀྱི་སྤྱི་བྱས་དེ་སྤྱི་འབྲས་སྐབས་སྤྱི་མ་ནས་མང་པོ་ཞིག་གིས་དཀའ་ལས་བརྒྱབ་ནས་དེ་ལ་ལམ་སྟོན་གནང་མཁན་གྱིས་
གནང་ནས། གྲོས་ཆོག་ས་འདིའི་ནང་སྤྱི་མོས་གནང་བའི་བོད་མིའི་སྤྱི་འཛུགས་ཀྱི་གཞུང་འབྲེལ་སྤྱི་བྱས་ཡིན་དུས་དེ་སྟོབ་
གྲ་ཁག་ལ་སྤེལ་དགོས་ཀྱི་རེད། ལུ་མ་ལུ་དེ་སྤེལ་རོགས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། གང་ལགས་ཞུས་ན། དབུ་མའི་ལམ་དེ་ཕྱོགས་གཅིག་
ནས་དེར་སང་འབྲེལ་བཤད་ལོག་པ་བསྐྱོན་ནས་ཉ་ལམ་དབུ་མའི་ལམ་ལ་སྐྱོད་མཁན་དེ་དག་གིས་བོད་པ་འཐབ་ཕྱོགས་དག་
ལས་ཀྱང་རྒྱ་མི་ལ་དགའ་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་། དབུ་མའི་ལམ་ལ་སྐྱོད་མཁན་ཞིག་ཡིན་ན་རྒྱ་མི་མཉམ་དུ་བསྐྱད་ཀྱི་ཡིན་ཞུ་
མཁན་ལྟ་བུ་གསུང་དེ་དངོས་ཡོད་མ་རེད། དབུ་མའི་ལམ་ལ་ཆ་རྒྱུན་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་ཅང་རྒྱ་མིས་ད་ལྟའི་ཆ་ལ་འཛུས་ན་
ལག་པ་འཆོག་ སྟོན་ན་རྩ་མ་ཆག་ ཟེར་བའི་གནས་སྐྱངས་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་རེད་མ་གཏོགས། ཁ་ཤས་ཀྱིས་འབྲེལ་བཤད་
བསྐྱོན་པ་ནང་བཞིན་དབུ་མའི་ལམ་དེ་རྒྱ་མི་ལ་དགའ་བྱགས་པ་དང་། རྒྱ་མི་མཉམ་དུ་ཤིན་ཏུ་གསོན་ནའང་བསྐྱད་ཀྱི་ཡིན་

ཟེར་བ་དེ་ལྟ་ཡིན་ན། གཞིས་ཀྱིས་མཉམ་འཛུགས་མ་བྱུང་བར་ད་ལྟ་བར་དུ་ལྷག་བསྐྱད་པའི་གནས་སྐབས་ཡོད་མ་རེད། དེ་
 ལྟ་མཐུང་ནས་མང་ཆོག་ནང་དུ་ཁྱབ་བསྐྱགས་ཀྱི་དོགས་ཀྱིས། དེ་དང་མཉམ་དུ་ད་ལྟའི་འཛིན་སྐྱོང་བཀའ་ལག་གི་ལངས་
 རྟོགས་དང་མཐུན་པ། བོད་དེ་ལོ་རྒྱུས་ནང་དུ་རང་བཙན་གྱི་གནས་བབ་ཡིན་པ། དེ་ཡིན་ནའང་བརྒྱད་པེམ་ཆ་ཆང་ཞིག་ཞུས་
 བས་སྤྲོ་མ་ལ་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེས་དབུ་འཁྱིད་པའི་མཛད་གཙུག་རྣམས་པས་རང་བཙན་ཐོག་དཀའ་ལས་གཞི་བསྐྱོན་འདུག དེ་
 བས་པེམ་བཞེན་རྒྱལ་སྤྱིའི་གནས་སྐབས། བོད་ནང་གི་གནས་སྐབས། སྤྱིག་འཛུགས་རང་གི་གནས་སྐབས་ལ་བལྟས་ནས་
 དབུ་མའི་ལམ་གྱི་ལམ་ཁ་འགོ་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་ག་རེ་རེད་འདུག དེ་དག་ཆ་ཆང་གཞོན་སྤྱི་རྣམས་ལ་སློབ་གྲུའི་ནང་དུ་
 ཡིན་ནའང་། འདི་བྱེད་དགོས་པ་དེ་གལ་ཆེན་པོ་མཐོང་གི་འདུག དཔེ་མཚན་ཞིག་རྒྱ་གར་ལྟ་བུ་ཡིན་ན་ཅ་བའི་མང་གཙོ་ལུང་
 པ་རེད། རྒྱ་གར་གཤམ་ཡོན་སྤྱི་བུས་ནང་ག་རེ་ཡོད་རེད་ཞུས་ན་དཔལ་ལྷན་ཆོག་གཙུག་གཙོ་མཆོག་ The Partition of
 India ཡང་ན་ The Challenges to Indian Democracy ཆང་མ་ཆབ་སྲིད་རིག་པ་དང་འབྲེལ་བ་རྒྱུ་རྒྱུ་རེད། རྒྱ་
 གར་གྱིས་གང་འདྲ་སྤངས་ཡོད་མེད། དེ་དག་ཆ་ཆང་ CBSE འོག་ལ་བསྐྱབ་ཆོག་གི་ཡོད་པ་ཞིག་ལ། བོད་མིའི་སྤྱིག་
 འཛུགས་ཀྱི་གཞུང་འབྲེལ་སྤྱི་བུས་དེ་བསྐྱབ་མི་ཆོག་པ་ཡོད་མ་རེད། དེར་བརྟེན་སྤྱི་མཐུན་དུ་གནང་རོགས་གནང་ཞེས་ཞུ་
 རྒྱ་ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཆོག་གཙུག་པོ་མཐུན་པོ་བསོད་ནམས་བསྐྱན་འཕེལ་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འཐུས་མཐུན་པོ་ཀླུ་ཀླུ་དངོས་གྲུབ་བསོད་ནམས་ལགས།

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

དཔལ་ལྷན་ཆོག་གཙུག་པོ་མཆོག་ སྤྱི་དུལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བསྐྱོམས་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་དེ་བ་གཅིག་དང་བསམ་ཚུལ་
 འགའ་ཤས་ཞུ་རྒྱུ་ཡོད། དང་པོ་དེ་བ་མ་དེས་སྤྱོད་ལ་དེ་རིང་ལས་བསྐྱོམས་འདི་སྤྱིར་བཏང་ལྷན་ཁང་ཁག་ཆང་མས་དངོས་
 གནས་སྤྱོད་མ་དང་མི་འདྲ་བ་གཅིག་བརྟན་མཆོག་གསུམ་ཐད་ལ་ཉ་ཅང་ཡག་པོ་བྱུང་བའི་ཆོར་བ་བྱུང་། རྒྱུ་པར་དུ་དེ་
 རིང་སྤྱི་དུལ་གྱི་ལས་བསྐྱོམས་དེ་ཆོ་ཉ་ཅང་གི་ཡག་པོ་འདུག དེ་ལས་ཀྱང་དམིགས་བསམ་ལ་བཀའ་སློན་ལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་
 དགོས་པ་གཅིག་ནི་ཡི་གེ་སློབ་སྦྱངས་ཡིན་ནའང་རེད། ལན་བསྐྱོན་སྦྱངས་ཡིན་ནའང་རེད། ཁ་གསལ་པོ་གཏིང་ཟབ་པོ་དང་
 ལན་བྱུང་བྱུང་ཉ་ཅང་ཡག་པོ་འདུག ཁ་གསལ་ལ་དོགས་འདྲི་སྐབས་སུ་ལན་ལ་ཀ་རེ་གོ་རེ་ཡི་རྒྱ་ཆོད་བྱེད་ཀ་བཤད་བཞག་ན་
 དེ་བ་རྒྱ་ཆོད་བྱེད་ཀ་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད་རེད་སྟེ། དེ་ཡིན་དུས་དེ་བ་བྱུང་བྱུང་དང་ལན་བྱུང་བྱུང་དང་ཁ་གསལ་པོ་གཏན་འགག་
 ཡོད་པ་གནང་བར་བཀའ་དྲིན་ཆེ་ཞུ།

དེ་དང་མཉམ་དུ་དེའི་ནང་ལ་ང་ཆོ་བཀུར་འོས་མང་པོ་ཡི་བཀའ་མོལ་དང་ཁོད་ནས་ལོ་རྒྱུས་བཤད་སྐབས་སུ་ང་ཡང་
 ལོ་རྒྱུས་ཤིག་བཤད་སོང་། དུས་རབས་ ༡༡ དང་ ༡༩ སྐབས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་རེད་མ་གཏོགས། ངས་གསར་དུ་ཆོས་པ་ཞིག་མ་རེད།
 གནམ་ལ་ཉེ་ཆུ་རྣམས་གཉིས། ས་ལ་གོང་མ་རྣམས་གཉིས། སྟོད་ལ་ལས་སྤྱོད་པ། སྤང་ལ་རྒྱ་ནག་གོང་མ་ཞེས་ལོ་རྒྱུས་ནང་ལ་
 གསལ་བསྐྱད་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཡང་ངས་པར་དུ་མཐུན་ཆོག་ཡོད་རྒྱུ་ཆེད་དང་། ཁ་ཅིག་ལ་གསལ་པོ་ཡོང་བའི་ཆེད་དུ་ཞུ་
 འདོད་ཀྱང་བྱུང་། དེ་ཡིན་དུས་ངས་དེ་བ་ནི། ཉེ་བའི་ཆ་ལ་ཡུ་རོབ་ནང་ལ་སྤྱི་དུལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་གོ་སྤྱིག་འོག་ལ་རྒྱལ་སྤྱིའི་

ཚོགས་ཆེན་འཚོགས་ཡོད་པ་རེད། དེ་ལ་ངས་ང་ཚོ་རྒྱན་ལས་ནང་ལ་གོ་སྤྲིན་བྱས་ཞེས་ཚོགས་གཙོ་ཚོགས་གཞོན་གཉིས་
 གྱིས་གང་ཡང་ལན་གསལ་ལོ་བསྐྱོན་རོགས་བྱེད་གི་མི་འདུག གང་ལགས་ཞུས་ན། གོས་ཚོགས་ཀྱི་གོ་སྤྲིན་བྱས་པའི་བྱི་
 རྒྱལ་ལ་བོད་དོན་གོ་སྤྲིན་བྱས་ན་བཀའ་ལག་ལྟར་རྒྱུ་རྒྱས་བཅར་ཆོག་རྒྱུའི་ལམ་དང་ལུགས་སྒོམ་འདུག དེ་ཡིན་དུས་བཀའ་
 ལག་ཡིན་ནའང་རེད། བྱི་རིམ་བཀའ་སློན་ཡིན་ནའང་རེད། དེ་ཚོ་གོ་སྤྲིན་བྱས་པའི་སྐབས་ལ་གོས་ཚོགས་ཀྱི་འཐུས་མི་
 རྣམས་ངེས་པར་དུ་བཅར་ཆོག་པ་བཟོ་དགོས་ས་རེད་བསམ་གྱི་འདུག ཡང་ན་བཟོ་མི་ཆོག་པའི་རྒྱ་མཚན་ཡོད་དམ་
 མེད། བཟོ་ཆོག་ན་མ་འོངས་བཟོ་ཆོག་པ་གནང་རོགས་གནང་ཞུ་རྒྱུ་མ་གཤེད་ཀྱི་ཚོགས་གཙོ་དེ་ཚོས་འབྲེལ་ཐག་ཅན་གྱིས་
 མ་ཡིན་པ། དངོས་སུ་གཏམ་བཤད་བྱེད་མཁན་རེད། གོས་ཚོགས་འཐུས་མིས་དོན་ལ་མཉམ་དུ་དངོས་སུ་མཉམ་ཞུགས་བྱེད་
 ཐུབ་པ་བྱེད་རོགས་བྱས་ཞེས་རེ་བ། རི་བ་ཡིན། བྱེད་མི་ཐུབ་པའི་རྒྱ་མཚན་ཡོད་རེད་དང་མ་རེད་བཅས་གཅིག་དེ་
 ཡིན། གཉིས་ནས་རི་བ་མང་པོ་ཞེས་གསལ་ཡོད་ཀྱང་དུས་ཚོད་དབང་གིས་འབྲེལ་སྟོན་ཁང་དང་འབྲེལ་ནས་གཅིག་ཞུ་འདོད་
 བྱུང་། འབྲེལ་སྟོན་ཁང་ལ་སྤྱིར་བཏང་སྟོན་མ་དང་མི་འབྲུ་བར་དེད་གི་ཆ་ལ་ཡར་རྒྱས་ཏེ་ཅད་ཕྱིན་འདུག ཕྱིན་པ་ཅན་མ་
 ཟད་གུས་པ་ཡིན་ནའང་མཚམས་རེར་དེ་ནང་ལ་བཅར་གྱི་ཡོད། གང་འདྲ་བྱས་ཡིན་ཞུས་ནས། ཁྱད་པར་དུ་བོད་ཀྱི་དདུལ་
 འོར་དང་འབྲེལ་པའི་ཐོག་ནས་གསར་འགྱུར་རེད། རེས་པ་མང་པོ་བཅར་པའི་སྐབས་སྟོན་མ་དང་མི་འབྲུ་བར་ནོར་འཁྲལ་ཡིན་
 ནའང་རེད། གང་ལ་གང་འཆམ་ཞིག་འགྱུར་བ་ཆ་ཆང་བཏང་འདུག དེ་ཡིན་དུས་འགོ་ལས་འོངས་ལ་བཀའ་བློན་ཆེ་ཞུ་རྒྱ་
 ཡིན། གཅིག་ནས་ངས་འདྲིར་འགྲོ་བའི་མགོན་པོ་ས་སྐྱ་འགྲོ་མགོན་ཆོས་རྒྱལ་འཕགས་པ་ནི་བོད་མ་རྣམས་ལྗེའི་ཡ་གྲལ་
 རེད། དངོས་གནས་བྱས་ན་བོད་གཞུང་གིས་དེ་ལ་བརྟེན་བྱེད་དགོས་རྒྱ་ཞིག་རེད། བཤད་འདོད་པ་གཅིག་ལ་ད་ལྟ་ས་དགེ་
 བཀའ་རྟེན་ཆང་མ་ཁྲ་ལམ་མེར་བསྐྱད་ཐུབ་པ་འགྲོ་མགོན་ཆོས་རྒྱལ་འཕགས་པའི་བཀའ་བློན་རེད། དེ་ཏེ་གོ་དགོས་རྒྱ་གཅིག་
 རེད་བསམ་གྱི་འདུག དེ་ཡིན་དུས་སྐབས་དེའི་དུས་སུ་བོད་ཀྱི་དདུལ་འོར་གསར་པ་ཞིག་བཟོས་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ནའང་།
 དེའི་ལོ་རྒྱུས་ཅ་བཞིན་ནས་མི་འདུག དེ་ངས་དོ་བདག་བཀའ་སློན་རེད། དོ་བདག་ལས་བྱེད་ཆང་མ་ལ་ངོ་བུ་ལྟས་སྤུལ་བཞག་
 ཡོད། ཡིན་ནའང་། ང་ཉི་ཆར་རང་ཕྱིན་ཡིན་ཏེ། ལྷ་ཞིབ་སྐབས་དེའི་ལོ་རྒྱུས་ཁྱིམ་མི་འདུག ལས་བྱེད་གཅིག་ལ་ཁྱིམ་ཡིན། དེ་
 ཁྱིམ་མི་འདུག་སྟེ། ག་རེ་རེད་དེ་དུས་སྐབས་དེའི་དུས་ཀྱི་དདུལ་འོར་གྱི་ཉག་ས་དེ་རག་གི་མི་འདུག་ཞུས་སོང་། དདུལ་འོར་
 ཀྱི་ཉག་ས་དེ་རག་གི་མེད་པ་ཡིན་ན། རྒྱུ་ལ་དབང་ལྡན་པ་ལ་སོགས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཆ་ཆང་གིས་འདུག དདུལ་འོར་འགའ་ཤས་
 ནི་བཞག་འདུག དདུལ་འོར་མ་རག་པའི་ལོ་རྒྱུས་ནི་གིས་འདུག དེ་ནས་འགྲོ་མགོན་ཆོས་རྒྱལ་འཕགས་པའི་སྐབས་ཀྱི་
 དདུལ་འོར་གསར་པ་བཟོ་དགོས་རྒྱ་དེ་བཟོ་མི་དགོས་པ་དེའི་ལོ་རྒྱུས་ནང་བཞག་མི་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་ག་པར་ཐུག་ཡོད་
 པ་རེད། རི་བ་གཅིག་ཡིན། གལ་སྲིད་དེ་འདྲ་འཛོག་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ན་མ་འོངས་པར་ངེས་པར་དུ་ཡར་བཅུག་རོགས་གནང་།
 འདི་ལི་ངོ་བུ་ལས་ཆང་མ་སྤུལ་བཞག་ཡོད། རྒྱ་དུས་ཆོས་གངས་སྟོག་མི་དགོས་པ་བྱས། དདུལ་འོར་གང་འདྲ་ཡོད། རྒྱ་བ་
 མདུན་གཉིས་ལ་ཉག་ས་དང་རི་མོ་ག་རེ་ཡོད། སྤུལ་ཆར་བ་ཡིན་དུས་ངས་དུས་ཚོད་དབང་གིས་ཞུ་མ་དགོས་པ། གཅིག་བྱས།

དེ་དང་མཉམ་དུ་དེའི་སྐང་ལ་དཔལ་ལྷན་ས་སྐྱ་བས་སྲིད་དབང་བཟུང་བའི་སྐབས་ཀྱི་གསེར་གྱི་དམ་སྤྲུག་
 རེད། གསེར་དམ་རེད། དེ་སྤྱིར་བཏང་ངས་སྟོན་མ་སྤུལ་ཡོད་བསམ་སོང་། གཅིག་བྱས་ན་ང་རང་གི་བླ་བ་བཟུང་བ་ཡིན་གྱི་
 རེད། དེ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། ས་སྐྱའི་ལོ་རྒྱུས་དང་འབྲེལ་བ་གལ་ཆེན་པོ་རེད་ཅེས་དམ་སྤྲུག་དེ་རེད་ཅེས་ལས་བྱེད་ལ་ཞུ་
 སྐབས་སུ་ཡིན་དང་ཡིན། སྟོན་པོ་ག་གསུངས་སོང་། ཡིན་ནའང་། ངས་སྤྱད་ཡོད་དང་མེད་བློན་གྱི་མི་འདུག སྤྱད་མེད་པ་ཡིན་

དེ་དང་མཉམ་དུ་ཁ་ཅེར་ཨ་རི་ལ་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༣ ཟླ་ ༡༡ ཚེས་ ༢༩ བོད་དོན་གྲིམས་འཆར་ལ་བཀའ་འབྲེལ་ཐོབ་
 ཡོད་ཅེས་དགའ་དགོས་པའི་གཏམ་བཟང་བསྐྱགས་སོང་། ཡིན་དང་ཡིན། དགའ་དགོས་པའི་གཏམ་བཟང་ལོས་ཡིན། བྱང་
 བར་དུ་དཔལ་ལྷན་སྤྲོད་དང་ཕྱི་དྲིལ་བཀའ་སློན་དང་གཤམ་ལོག་ལས་བྱེད་ཆང་མས་བརྒྱ་ཆ་བརྒྱ་དངོས་ཤུགས་བརྒྱད་
 གསུམ་གྱི་སྒོ་ནས་ཐུག་ལས་གནང་ཡོད་པར་ཡིད་ཆེས་གཙང་མ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། བྱེད་ཆོའི་བྱལ་འབྲས་ལ་བརྟེན་ནས་དེ་སྤྱིན་
 ཡོད་པ་ངས་བརྒྱ་ཆ་བརྒྱ་དངོས་འཛིན་ཡོད་དུ། ཡིན་ནའང་། སྐབས་དེ་དུས་ད་ལྟ་བུར་ལོས་སྤྱི་འབྲས་ཤིག་གིས་ལོ་རྒྱུས་ནང་
 ལ་ཐེངས་དང་པོ་རེད། དེ་ཆོ་སྐྱུག་རྩལ་སྐྱུག་ནག་རེད། དེ་བཞིན་དཔལ་ལྷན་སྤྲོད་གིས་ཁོ་རང་གི་ལོ་གསུམ་ནང་ཐེང་
 ནའང་འདྲ། གཉིས་ཀྱི་ནང་ལ་བྱལ་འབྲས་ཆེ་ཤོས་ག་རེ་ཡིན་ཞེས་དེ་བའི་དུས་ད་ལྟ་བུར་བྱལ་འབྲས་ཆེ་ཤོས་ཤིག་ཁོངས་སུ་
 བཟང་སོང་། ལན་དེ་ནོར་སོང་ཞུ་རྒྱ་ཡིན། དེ་ག་རེ་རེད། དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་ HR 533 ཨ་རིའི་གྲིམས་འཆར་
 འདི། དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་ Tibet Policy Act 2002 དེ་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༠༢ ལོ་ནས་འགོ་བཙུགས་ནས་ད་ལྟ་བར་
 དུ་རིམ་བས་བྱུང་ཡོད། ཨ་རི་དྲུ་ཆོགས་ནས་ཚུར་སྐྱངས་བཞག་པ་ཤོག་གངས་ ༡༠ འདུག དེང་སང་འདི་འཛིན་ག་རེ་ཞུ་ཡི་
 འདུག དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་ Tibet Policy Support Act 2020 དེ་ཡིན་དུས་ད་ལྟའི་བཀའ་འགལ་གི་གསར་
 དུ་བྱལ་འབྲས་ཐོན་པ་ཞིག་ཅ་བ་ཉིད་ནས་མ་རེད། ཡིན་ནའང་། དེ་ལ་དངོས་ཤུགས་བརྒྱད་གསུམ་གྱི་ཤུགས་རྒྱུན་ཡོད་རེད་
 དམ་ཞུས་ན་ཡོད་པ་རེད། དེ་དང་མཉམ་དུ་དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་ སྐར་མ་གཅིག་ རྒྱ་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་པོ་བསོད་
 རམས་བསྐྱར་འཕེལ་མཆོག་ནས། དུས་ཚོད་རྫོགས་གནང་སོང་། ད་མཇུག་བསྐྱར་རོགས་གནང་། ་ ཡང་བསྐྱར་དེ་བ་སྤྱིང་མི་
 དགོས་པའི་ཐོག་ནས་ཆར་འགོ་ཡོད། རྒྱ་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་པོ་བསོད་ནམས་བསྐྱར་འཕེལ་མཆོག་ནས། དུ་མཇུག་བསྐྱར་
 རོགས་གནང་། ་ ལགས་སོ། དེ་ཡིན་དུས་ག་རེ་ཞུ་འདོད་བྱུང་ཞུས་ན། འདི་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་དཔལ་ལྷན་སྤྲོད་སྤྱོད་
 མཆོག་གི་བཀའ་ལོལ་དང་ཨ་རིའི་དོན་གཙོད་ཀྱི་བཀའ་ལོལ་གཉིས་གནས་དང་ས་བྱང་བར་རྒྱགས་ནས་བཀའ་ལོལ་གནང་
 འདུག དེ་ག་པར་ཐུག་ཡོད་པ་རེད། ཡང་ཐུག་པའི་རྒྱ་མཆོན་ག་རེ་རེད། སྤྲོད་སྤྱོད་གིས་ག་རེ་བཤད་ཡོད་མེད། དོན་གཙོད་
 གིས་གང་བཤད་ཡོད་རེད་དེས་ན་ངས་འདི་ལ་ཆོག་ཐོ་བརྒྱབ་བཞག་ཡོད། སྐྱེད་དགོས་ན་མར་སྐྱོག་ཆོག་པ་ཞིག་ དེར་བརྟེན་
 འདི་རྒྱ་ཆེ་མང་ཆོགས་ཀྱིས་མཁྱེན་དགོས་རྒྱ་ལ་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༠༢ ནས་བསྐྱུང་དཀའ་ལས་བསྐྱོན་ནས་ད་ལན་སྐབས་སུ་ཐོབ་པ་
 ཞིག་རེད་མ་གཏོགས། ད་ལྟའི་བཀའ་འགལ་གིས་གསར་དུ་བྱལ་འབྲས་ཐོན་པ་ཞིག་མ་རེད། བྱང་བར་དུ་འདི་ཐེངས་དང་པོ་
 ཡང་མ་རེད་ཅེས་ཞུ་ཡི་ཡོད། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

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

སྤྱི་འཐུས་དངོས་གྲུབ་དོན་རྗེ་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་དངོས་གྲུབ་དོན་རྗེ་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ ཕྱི་ཤིལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་དོན་བྱེད་སྒྲུབ་ཤོག་གྲངས་ ༡༦ ཡི་དོན་ཚན་ ༡༠ རང་ལ་
བཟོ་བཅས་ལྷན་བྱ་ཞིག་འདུག ཨ་རི་རྒྱལ་ཚོགས་ཀྱི་ལྷན་མོ་བཟོ་སྤྲོད་པ་མི་ ༥ ལ་མི་རེ་རེ་ལ་སྒྲོར་འབྲུམ་ ༩ རེ་ཅིས་བའི་
ཁྱོད་བསྐྱེམས་ཉིན་སྒྲོར་ ༡༩ ཞེས་བསྐྱོན་འདུག དེ་སྒྲོར་འབྲུམ་ ༡༩ རེད་འདུག དེར་བརྟེན་དེར་འབྲུམ་ཞེས་འཁོད་དགོས་
ཀྱི་རེད་བསམ་གྱི་འདུག དེ་གཞུང་འབྲེལ་གྱི་ཡིག་ཆ་ཡིན་པ་སོང་ཅང་། དོན་ཚན་གཉིས་པ་ལ་དོན་གཙོད་ཁག་ཆང་མའི་ལས་
བསྐྱེམས་ནང་ལ་ཉོག་ཅམ་མ་འདྲ་བ་འདུག གནས་སྐབས་ཤིག་གི་ཆ་ནས་མ་འདྲ་བ་ཡོང་ཡང་ཡོང་གི་རེད། ཡིན་ནའང་།
དཔེར་ན། སྤྱད་སི་དོན་གཙོད་རེད། སྤེལ་ཇམ་དོན་གཙོད་ལ་སོགས་པ་དོན་གཙོད་འགའ་ཤས་ཀྱི་ལས་བསྐྱེམས་ནང་ལ་དབྱ་
ཁལ་ལག་དེབ་ཀྱི་དདུལ་ཆ་ཆང་བཀོད་འདུག གཞུང་སེམས་མཉམ་བསྐྱེད་ཀྱི་དདུལ་འབོར་ཡང་བཀོད་འདུག བྱང་ཨ་རི་
དོན་གཙོད་གཙོས་མའི་ལས་ཁུངས་འགའ་ཤས་ནང་ལ་དེ་དག་གང་ཡང་གསལ་གྱི་མི་འདུག བྱེད་དུས་ལས་བསྐྱེམས་རྒྱས་
བའི་ནང་ལ་ཉན་ཉན་ཡོད་ཀྱི་རེད་བསམ་གྱི་འདུག ད་ལྟ་བསྐྱེམས་བའི་ནང་ལ་དངོས་གནས་བྱས་ན་གཅིག་གྲུབ་ཞིག་འཁོད་
དགོས་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེའི་ནང་ལ་བཀོད་མི་འདུག བྱང་ཨ་རི་ལྷ་བྱ་ཡིན་ན་མི་འབོར་ཆེ་ཤོས་ཡོད་སའི་དོན་གཙོད་གཅིག་
ཆགས་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཆོའི་ནང་ལ་དབྱ་ཁལ་ལག་དེབ་ཀྱི་དདུལ་འབོར་ཆེན་པོ་ཡོད་ཀྱི་རེད། གཞུང་སེམས་མཉམ་
བསྐྱེད་ཀྱི་དདུལ་འབོར་ཉན་ཉན་ཡོད་རེད་བསམ་གྱི་འདུག དེ་ཆོའི་རིགས་དེ་གཅིག་མཆུངས་བྱས་ཏེ་འཁོད་ཐུབ་པ་བྱུང་ན་
ཉོག་ཅམ་ཤེས་རྟོགས་ཡོང་རྒྱུ་ལ་ཁྱད་པར་ཡོང་ས་རེད་བསམ་གྱི་འདུག དེ་གཅིག་སྟོན་སེང་ལྷ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ནས་བོད་དོན་
དང་སྤངས་ལྷ་གཏུགས་ལས་འགྲུལ་ V-TAG འདི་ལ་ད་གིན་བི་བ་འགའ་ཤས་ཤེས་པ་རེད། དཔལ་ལྷན་བཀའ་སློན་
མཆོག་གིས་ལན་གནང་སོང་། བཀའ་ལན་ནང་ལ་རྒྱལ་ཁབ་ ༡༩ རང་ལ་ཚོགས་མི་ ༥༩༡ ཡོད་པ་དང་སྡེ་ཚན་ ༣༩ ཡོད་
གསུངས་སོང་། བྱས་ཅང་དེ་དག་ལྟ་རབ་བྱུང་ན་རྒྱལ་ཁབ་ ༡༩ ག་རེ་ཡིན་མིན། དེ་ནང་ནས་སྡེ་ཚན་ ༣༩ ག་པར་ཡོད་
མེད། སྡེ་ཚན་རེ་རེའི་ནང་ལ་ཚོགས་མི་ག་ཚོད་ཡོད་མེད། ཚོགས་མི་ ༥༩༡ ཆ་བགོས་ཀྱིས་གསལ་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་ཡིན་ན།
ང་ཚོ་ཉོག་ཅམ་ཤེས་རྟོགས་བྱ་རྒྱུ་ལ་ཕན་ཐོགས་དང་། མ་འོངས་པ་ལ་སྤྱི་འཐུས་རྣམས་པ་ཚོ་ཡིན་ནའང་རེད། བོད་དོན་ལྷ་
གཏུགས་འགོ་བའི་སྐབས་ལ་རྒྱལ་ཁབ་འདི་དང་ས་གནས་འདིའི་ནང་ལ་ལྷ་གཏུགས་བྱེད་མཁན་མི་དེ་ག་ཅམ་ཡོད་རེད་
དྲ། སྡེ་ཚན་དེ་འདྲ་གཅིག་ཡོད་རེད་ལྷ་རྒྱུ་གཅིག་གི་གོ་རྟོགས་ཡོང་རྒྱུ་ལ་ཁྱད་པར་ཞིག་ཉན་ཉན་སྤེབ་ས་རེད་བསམ་གྱི་
འདུག དེ་གཅིག་ཡིན། དེ་ནས་མཐའ་མ་དེ་ལ་རེ་འདུན་གཅིག་ཡོད། སྤྱི་ལོ་དོན་གཙོད་དང་འབྲེལ་བ་ཡིན། སྤྱི་བསྐྱོད་ལག་དེབ་
སེར་པོ་རང་གི་ཐོག་ལ་ཡིན། སྤྱི་བསྐྱོད་ལག་དེབ་སེར་པོའི་ཐོག་ལ་ལོ་གཅིག་འགོར་བ་ཡོད་རེད། ལོ་གཅིག་ལས་མང་བ་
འགོར་བ་ཡོད་པ་རེད། རྒྱ་བ་དགྲུ་འགོར་བ་དང་རྒྱ་བ་དྲུག་འགོར་བ་གང་ལྟར་དུས་ཚོད་རྒྱ་བ་མང་པོ་ཞིག་འགོར་ནས་མཐའ་
མའི་དུས་ལ་ཡིག་ཆ་དེ་ཐོན་ནས་སྤྱི་ལོ་དོན་གཙོད་ནང་ལ་སྤེབས་བསྐྱད་ཀྱི་འདུག སྤྱི་ལོ་དོན་གཙོད་ནང་ཡིག་ཆ་དེ་དག་
སྤེབས་ནས་ད་ལྟ་ལོ་གཅིག་གི་ནང་ལས་བསྐྱེམས་ལ་བལྟས་པ་ཡིན་ན་ ༣༩༠༠ ཅམ་འབྱོར་གྱི་འདུག་སྟེ། དེ་དག་སྤྱི་ལོ་དོན་
གཙོད་ནང་འབྱོར་ཆར་བ་དང་སྤྱི་ལོ་དོན་གཙོད་ནས་དོ་བདག་སོ་སོ་ལ་བྱུག་གིས་གནང་ནས་དོ་བདག་ལེན་པར་ཡོང་དགོས་

རེད། རོ་བདག་ཡོང་ཐུབ་ཀྱི་མེད་ན་རོ་ཆབ་གཏོང་དགོས་རེད། དེ་ནི་བཟུང་བ་གསུམ་ཆེན་པོ་ཞེ་དྲགས་ཤིག་རེད་འདུག རོ་
 བདག་ཐག་ཉེ་འབྲེལ་བ་བྱུང་ནས་ཡིན། ཁོམ་པ་ཉན་ཉན་ཡོང་གི་རེད་བསམ་ཀྱི་འདུག མང་ཆེ་བ་ས་ཐག་རིང་པོ་ནས་
 རེད། གནམ་གྱུ་ནང་ལ་ཡོང་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། མི་འཁོར་ནང་ལ་ཡོང་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། སློབ་གྲྭ་ལ་འགྲོ་མཁན་སྤྱ་གྲུ་
 ཞིག་ཡིན་ན་སློབ་གྲྭ་ལ་འཇུག་ཤོར་འགྲོ་ཡི་རེད། གདན་ས་ཆོས་སྤྲོད་ཁག་ཡིན་ན་སྤྱ་བཙུན་པའི་བསྐྱེད་པ་སློབ་གཉེར་ལ་གང་
 འདྲ་འཇུག་ཤོར་འགྲོ་ཡི་རེད། ཞིང་པ་ཞིག་ཡིན་ན་དེ་བཞིན་རེད། ཆང་མ་ལ་ལས་ཀ་ཡོད་པ་ཞིག་དེབ་དེ་དཀའ་ལས་བསྐྱོན་
 ནས་སྒྲིབ་པ་མང་པོ་འགོད། མཐའ་མ་དེབ་དེ་ལེན་པར་མི་དེ་འགྲོ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ། འདིའི་འགྲོ་སོང་དང་ལྗེ་ལི་ལ་ཉི་མ་གཅིག་ནི་
 མ་མཐའ་བཞུགས་དགོས་བྱེད་ཀྱི་རེད་སྟེ། དེ་བཞིན་མཐའ་མ་དེབ་དེ་སྤངས་ནས་འགྲོ་རྒྱ་ཞིག་རེད། རོ་ཆབ་ཅིག་བསྐྱོས་པ་
 ཡིན་ནའང་། རོ་ཆབ་དེས་དེབ་དེ་སྤངས་ནས་ཁ་སྤྱག་གཞིས་ཆགས་ལ་སྒྲིབ་ཀྱི་ཡོད་འགྲོ་མེད་འགྲོ། བྱས་ཅང་དེ་དག་རིགས་
 ནི་དེ་སྤྱ་གཅིག་གཉིས་པོར་བསྒྲག་ཤོར་བའི་གནས་སྤངས་ལ་བཞེན་ནས་པལ་ཆེར་དེ་འདྲ་ཞིག་གཞན་བ་ཡིན་ས་རེད་བསམ་
 ཀྱི་འདུག དེ་འགྲུར་བ་ཞིག་ཞུས་ནས་མི་བཅར་མི་དགོས་པ་ཞིག་ད་ལྟ་གཞུང་ཆབ་ཁག་གི་ནང་ལའང་བྱེད་རང་རོ་མ་བཅར་
 ཀྱི་ཡིན་ནམ། དེབ་དེ་སྤྱག་ཐམ་བརྒྱུད་བསྐྱར་དགོས་སམ་བྱས་ཏེ་འཁོད་ས་ཤིག་འདུག་སྟེ། དེ་བཞིན་བྱས་ཏེ་དོན་གཅོད་ཁང་
 གི་བརྒྱུད་ནས་ལྟ་རབ་ཡིན་ན་རོ་བདག་སོ་སོ་ལ་དེ་རིང་ཁ་སང་མགྲོགས་ཐམ་བརྒྱུད་ནས་བདེ་པོ་ཞེ་དྲགས་འདུག་སྟེ། དེ་
 མེད་པ་ཡིན་ནའང་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ས་གནས་འགོ་འཛིན་ལས་ཁུངས་ལ་མི་ ༡༠ དང་ ༡༥ གང་ཡོད་པ་གཞན་བ་ཡིན་ན། དེ་
 སྟབས་བདེ་བ་ཞིག་དང་རོ་བདག་སོ་སོ་ལ་བཟུང་བ་གསུམ་མེད་པ་ཞིག་གཞན་དབང་སྟབས་བསྐྱར་གནང་དགོས་རྒྱ་གང་ཡང་
 མི་འདུག ལྗེ་ལི་དོན་གཅོད་རང་གི་བྱ་གཞི་ལ་ཆ་ཆང་ཡོད་བསྐྱད་པ་ཞིག་རེད། ལྗེ་ལི་དོན་གཅོད་ལ་དེབ་ ༤༠༠ དང་ ༤༠༠ ཉར་
 བསྐྱད་པ་གང་ཞིག་མི་སྤེལ་བ་ཀྱི་མི་འདུག རྒྱ་སྤེལ་མ་སོང་ཟེར་བའི་བཟོ་འདྲ་ཞིག་འདིའི་འགན་དེའང་ཡོད་པ་རེད་
 ཟེ། སྐབས་དུས་སོ་སོ་ལ་འཛོན་རིམ་བཞིན་གཏོང་ཐུབ་པ་ཡིན་ན། རོ་བདག་ལའང་མན་པ་དང་སྒྲིབ་པ་མང་པོ་དཀའ་ལས་
 བསྐྱོན་བསྐྱད་པ་ཞིག་ཡོད་པ་རེད། ལྗེ་ལི་དོན་གཅོད་ནས་སྤྱད་པ་ཆང་མེད་བསྐྱོན་ཡོད་པ་རེད། མཐའ་མ་ཐོན་པའི་མཆམས་
 སྤྱད་པ་ཉར་ནས་མི་སྤེལ་བ་ཀྱི་མི་འདུག ཡང་འགག་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་པའི་བཟོ་འདྲ་སོ་འདུག་སྟེ། བྱས་ཅང་དེ་དག་གཞན་ལ་
 བསྐྱར་དགོས་རྒྱ་གང་ཡང་མི་འདུག ང་རང་ཆོ་རང་གི་བྱ་གཞི་ལ་ཡོད་པ་ཡིན་དུས། དེ་སྤྱར་བ་དང་སྟབས་བདེ་བ་ཞིག་གཞན་
 རྒྱུའི་ཆེད་དེ་རིང་ཁ་སང་སྤྱག་ཐམ་ཡག་སོ་རེད། དོན་གཅོད་ཁང་རང་གིས་བརྒྱུད་ནས་སྤྱག་ཐམ་ཡག་སོ་ཞིག་ལ་ Courier
 དེ་འདྲ་ Service ཡག་སོ་ཞིག་གི་སྤྲང་ལ་གན་རྒྱ་བཞག་བྱས་ཏེ་པར་སྤྱོད་པ་དང་དཔུལ་ལེན་དགོས་ཀྱི་འདུག་གམ། དང་སོ་
 རང་ནས་དཔུལ་ཀྱི་ཆ་ཤས་སྤྱག་སྤྱ་ལེན་དགོས་ཀྱི་འདུག་གམ། དེ་ཆོའི་རིགས་ལ་ཐབས་ལམ་སྤེལ་ནས་བཟོས་ནས་གང་
 ལྟར་རོ་བདག་བཅར་མ་དགོས་པ་བྱུང་ན་ལྗེ་ལི་དོན་གཅོད་ལའང་སྤྱན་སོ་ཅ་བ་ཉིད་ནས་ཡོད་པ་རེད་བསམ་ཀྱི་འདུག མི་མང་
 ལ་ཡིན་ནའང་དེ་བཟུང་བ་གསུམ་ཆུང་བ་ཞིག་འདུག དེ་རེས་པར་དུ་ད་ལན་རྒྱ་ལེན་སྤོན་སྤོད་དུ་མ་སོང་བ་ཞིག་གི་དགོངས་པ་ཆེ་
 བཞིས་གནང་རོགས་གནང་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

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

དཔལ་ལྷན་གྱི་དེའ་བཀའ་སློན་མཆོག་

དཔལ་ལྷན་ཕྱི་དྲིལ་བཀའ་སློན་ནོར་འཛིན་སྒྲོལ་མ་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོག་པ་གཙོ་མཆོག་ བོད་མིའི་རང་དབང་པར་སྐྱེན་བྱས་པ་དེ་ཆོ་ད་ལྷ་སྒོག་ཁྲུང་བརྒྱུད་ནས་མང་པོ་ཞིག་འགྲོ་ཡི་
ཡོད་དུས་བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་མཆོག་གིས་དེའི་གནས་སྟངས་ཐད་ལ་བཀའ་འདྲི་ཞིག་ཐེབས་སོང་། ང་ཆོའི་ངོས་ནས་ད་ལྷ་
བར་དུ་པར་སྐྱེན་བྱས་པ་དེ་དག་གཏོང་གི་ཡོད་པའི་གནས་སྟངས་ཤིག་ཆགས་པ་རེད། ཡིན་ནའང་། ང་ཆོས་གོས་བསྐྱར་ཞིག་
བྱས་ནས་ཆང་མར་བཏང་པ་ཡིན་ན་མཆོམས་རེར་དེ་གཏོང་ས་དེ་དག་ལ་མི་མེད་པའི་གནས་སྟངས་ཡོད་པ་ཡིན་ན། ཡང་དེ་
དག་གི་འགྲོ་སོང་དེ་འཕྲོ་བརྒྱུག་ཡིན་དུས་ང་ཆོས་ Survey ཞིག་བྱས་པ་རེད། དཔལ་ལྷན་ཆོག་པ་གཙོ་མཆོག་ དེ་ཡིན་དུས་
དོ་བདག་ལ་ང་ཆོས་ Hard Copy དཔལ་ལྷན་ཆོག་པ་གཙོ་མཆོག་ དགོས་ཀྱི་འདུག ཡང་མིན་ན་ང་ཆོས་སྒོག་ཁྲུང་བརྒྱུད་
ནས་བཏང་ན་འགྲིག་འདུག་ཅེས་ང་ཆོས་ཁྱུས་པའི་ཐོག་ནས། ད་ལྷ་ང་ཆོས་བཏང་བསྐྱད་པ་དེ་སྒྲོན་མ་དང་བསྐྱར་ན་ཉུང་དུ་
ཕྱིན་བསྐྱད་ཡོད་ཅེས་ཁྱུ་ལྟུ་ཡིན། དེ་ནས་ཨ་རིའི་གོ་སྐོར་ཆོག་པ་ནང་ལ་ཁྲིམས་འཆར་གྱི་ཐོག་ལ། བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཉིས་
ནས་དགོངས་འཆར་ཐེབས་སོང་། དེའི་ཐོག་ལ་དམིགས་བསལ་ཁྱུ་ལྟུ་ཞིག་གང་ཡང་མི་འདུག དེ་ནས་དེ་སྒྲོན་ནས་བཀའ་
འོས་སྤྱི་འཐུས་གཞན་ཞིག་གིས་འགྲེམས་སྟོན་ཁང་གི་ཐོག་ལ་དགོངས་འཆར་ཞིག་ཐེབས་པ་དེ་ལ་ངས་གོ་ནོར་ཐེབས་འདུག
དེ་ལ་བཟོད་གསོལ་ཁྱུ་ལྟུ་ཡིན། བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་མཆོག་གིས་པར་རིས་རྟིང་པ་དེ་ཆོ་འགྲེམས་སྟེལ་བྱས་པའི་ཐོག་ནས་
སེམས་ནང་ལ་ཆོར་བ་འཁྲུགས་ཆེན་པོ་སྤྱི་ལྟུ་འི་གནས་སྟངས་ཤིག་འདུག་ཅེས་གསུངས་འདུག ངས་དེ་གོ་ནོར་ཐེབས་པ་དེ་ལ་
བཟོད་གསོལ་ཁྱུ་ལྟུ་ཡིན།

དེ་ནས་བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཞན་ཞིག་ནས་ཡུ་རོབ་ནང་ལ་ཁ་སང་ང་ཆོས་སྤར་སིལ་ (Brussels) རྒྱལ་ཁབ་
ནང་ལ་རྒྱལ་སྤྱིའི་བོད་དོན་རྒྱ་བསྐྱོར་ཆོག་པ་པའི་ཆོག་པ་ཆེན་ཐེངས་དགུ་པ་དེ། ང་ཆོ་ཕྱི་དྲིལ་གྱི་གོ་སྐོར་འོག་ལ་ཆོག་པ་པ་དེ་
ལ། གོ་སྐོར་ཆོག་པ་འཐུས་མི་ང་ཆོས་གདན་ཁྱུ་བྱས་མི་དགོས་པའི་རྒྱ་མཆོན་དེ་འདྲ་དམིགས་བསལ་ཡོད་ན་ཞེས་གསུངས་
གནང་སོང་། ང་ཆོར་རྒྱ་མཆོན་དམིགས་བསལ་གང་ཡང་མེད། དེ་ལ་དཔལ་ལྷན་ཆོག་པ་གཙོ་མཆོག་ལ་ང་ཆོས་གདན་ཁྱུ་
ཕུལ་བ་རེད། གདན་ཁྱུ་ཕུལ་བ་ནང་བཞེན་སྤྱོད་ཆོག་པ་གཙོ་མཆོག་པ་གིར་ཐེབས་ནས་མཇུག་བསྟོམས་ཀྱི་སྐབས་སུ་ང་
ཆོའི་སྤྱོད་ཆོན་གཙོ་པོ་ཞིག་ཆགས་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། མ་འོངས་པར་དེ་ཆོའི་ནང་ལ་ཆ་ཤས་ལེན་རྒྱུ་ང་ཆོའི་བློ་པའི་
ནང་ལྷག་པ་ཡིན་ན། རྒྱ་གར་ཆོག་པ་པ་ཡིན་ནའང་། མ་འོངས་པར་དེ་ཆོའི་སྤང་ལ་གལ་སྤྱིད་མཉམ་ཞུགས་གནང་རྒྱུའི་འདོད་
པ་དང་དེ་འདྲ་ཡོད་པ་ཡིན་ན། ཐུགས་འདོད་ཡོད་པ་ཡིན་ན། ང་ཆོས་དེའི་སྤང་ལ་དགོངས་པ་བཞེས་ཆོག་ཅེས་ཁྱུ་ལྟུ་ཡིན།

དེ་ནས་བོད་ཀྱི་དབུལ་ལོར་གྱི་ཐོག་ལ་དུས་སྤང་འགྲེམས་སྟོན་ཞིག་ང་ཆོའི་འགྲེམས་སྟོན་ཁང་ནས་གོ་སྐོར་ཁྱུས་པ་
རེད། དེའི་ཐོག་ལ་བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་མཆོག་གིས་ཐུགས་ཁུར་ཆེན་པོ་བཞེས་པའི་ཐོག་ནས་ང་རང་ལའང་འགྲེལ་བ་བྱས་
སོང་། ང་ཆོ་འགྲེམས་སྟོན་ཁང་གི་འགན་འཛིན་ལའང་འགྲེལ་བ་ཐུག་འཕྲད་གནང་ཡོད་པ་རེད། དེ་བཞིན་ཕྱི་དྲིལ་གྱི་དྲིལ་
བསྐྱེད་སྤང་འཕར་དང་མཉམ་དུ་བཀའ་འོས་སྤང་། དེ་ཡིན་དུས་ང་ཆོའི་ནོར་འཛིན་ཆོག་པ་པ་རེད། དོན་གྱི་ཐོག་ནས་ནོར་བ་
དང་དེ་ཆོ་མང་པོ་ཞིག་གི་ཐོག་ལ་བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་མཆོག་གི་ལམ་སྟོན་དང་དགོངས་འཆར་གཞིར་བཟུང་དེ་ཆང་མར་
འགྱུར་བ་བཏང་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ནའང་། སྤྱོད་ཆོག་པ་གིས་གསུངས་པ་ནང་བཞེན་འགྲོ་མགོན་ཆོས་རྒྱལ་འཕགས་པའི་
གསེར་གྱི་དམ་སྤྱུག་འདིའི་ཐོག་ལ། ཕྱི་དྲིལ་འགྲེམས་སྟོན་ཁང་ནས་སྤྱོད་ཆོན་པ་ལ་འགྲེལ་བ་ཁྱུས་པ་ཡིན། ཡིན་ནའང་། ད་
ལྷ་བར་དུ་ལན་དེ་འདྲ་གང་ཡང་འབྱོར་མི་འདུག སལ་ཆེར་རྟེན་གདན་ (Bodh Gaya) ལ་ཁ་སང་སྒྲོན་ལམ་མཆོག་པ་པའི་

ཀྱི་ཁྱིམ་ཡིན་པ་དང་། དེ་བཞིན་པ་གིར་ས་སྐྱ་དགོན་པའི་ལས་ཁུངས་ནང་ལ་ལས་བྱེད་མེད་པའི་གནས་སྡོད་པའི་གཞི་ཡིན་
 སྟེ་ཁྱིམ་དེ་དུས་རྒྱུ་ལ་ཆོས་དཔེ་སྤྲོད་པ་གསུངས་པ་ནང་བཞིན་དཔལ་ལྷན་ས་སྐྱ་པའི་གསེར་གྱི་དམ་ཐུག་དེ་ཆོ་རྒྱལ་
 ཁབ་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་གནས་བབ་དང་དེ་ཆོའི་ཐོག་ནས་གལ་གནད་ཆེན་པོ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་སོང་ཅང་། རྒྱུ་ལ་ཆོས་དཔེ་སྤྲོད་
 ལ་ཐུ་མ་ཐུད་ནས་འབྲེལ་བ་བྱ་རྒྱུ་དང་། དེ་ནས་ལྷགས་ལན་ཞིག་རྒྱུ་ལ་ཆོས་སྐྱོད་པ་ཐུག་ཡོད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་བཀྱར་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཞན་ཞིག་ནས་ངས་དོན་ཆེན་དེ་ངས་མ་སོང་། འདིའི་ནང་ལ་འོར་འཁྱུལ་ཤོར་བ་དེར་
 ད་གིན་ང་རང་ལ་ཡང་དོ་སྣང་བྱུང་སོང་། ཉིན་སྟོར་འབྲུམ་དེ་ཆད་འདུག འདིར་སྟོར་ ༡༧ བེས་འདུག དེ་ཉིན་སྟོར་འབྲུམ་
 ༡༧ རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། བཀྱར་འོས་སྤྱི་འཐུས་མཆོག་ལ་ཐུགས་རྗེ་གནང་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ནས་དེ་འདྲ་ཞིག་ཆགས་
 བསྐྱད་འདུག དོན་གཅོད་ཀྱི་ལས་བསྐྱེམས་དེ་ཆོ་རྟོག་ཅམ་མ་འབྲས་བུ་ཆགས་བསྐྱད་འདུག འགའ་ཤས་ཀྱི་ནང་ལ་དབྱ་ཁལ་
 དང་གཏུང་སེམས་མཉམ་བསྐྱེད་ཀྱི་དུལ་འཁོར་དེ་ཆོ་ཆང་མ་འཁོར་བ་དང་། ཡང་འགའ་ཤས་ནང་ལ་མ་འཁོར་བ། དེ་དོན་
 གཅོད་ནས་པའི་འོར་འཁྱུལ་རེད་བསམ་པ་ངས་བསམ་གྱི་མི་འདུག ལས་བསྐྱེམས་རྒྱུ་ལ་པའི་ནང་ལ་བརྒྱ་ཆ་བརྒྱ་ཁྲི་ཆོས་
 བཀོད་ཡོད་ཀྱི་རེད། རྒྱུ་ལ་ལས་བསྐྱེམས་བསྐྱེམས་པ་འདིའི་ནང་ལ་ཚུར་བདམས་དགོས་དུས་ཁག་པོ་ཞེ་བྲག་འདུག རྒྱུ་ལ་
 འདིར་ལྟ་དུས་ཤོག་གྲངས་ ༧༧ ཞུ་དུས་མང་པོ་ཞིག་མཐོང་གི་ཡོད་རེད་དེ། ཡིན་ནའང་། ལས་བསྐྱེམས་རྒྱུ་ལ་པའི་ནང་ལ་
 ༥༧༧ ཡོད་པ་རེད། དེ་ནས་ཚུར་བསྐྱེམས་དགོས་དུས་དེ་འདྲའི་ཐོག་ནས་ཆད་པ་དང་ལྷག་པ་ཆགས་ཡོད་ཀྱི་རེད། སྤྱིར་བཏང་
 དགོངས་འཆར་གནང་པ་ལ་ཐུགས་རྗེ་གནང་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ནས་ V-TAG རྒྱལ་ཁབ་བཙོ་བརྒྱད་དང་། དེ་ཆོ་ག་བ་ནས་
 རེད་ཅེས་གསུངས་སོང་། དེ་ངས་ཞུས་པ་ཡིན་ན། ༢༠༢༧ ལོ་ལྷོ་ ༡ ཆེས་ ༢༥ བར་ V-TAG ཀྱི་ཆོགས་མི་ ༥༢༡ དེ་
 བས་རྒྱལ་ཁབ་དེ་ཨོ་སི་ཏྲི་རི་ཡ། ཨོ་སི་ཏྲི་ལི་ཡ། བེལ་ཇམ། འབྲུག་ཁེ་ན་ཏུ། རྩ་རན་སི། འཇར་མི་ནི། རྒྱ་གར། ཨི་ཏ་ལི།
 ངས་འདིའི་སྤྱང་ལ་ V-TAG member ག་ཆོད་ཡོད་མེད་མཉམ་དུ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དང་པོ་ཨོ་སི་ཏྲི་རི་ (Austria) ལ་ལ་
 ཆོགས་མི་ ༡༢༡ ཨོ་སི་ཏྲི་ལི་ལ་ཆོགས་མི་ ༡༡ བེལ་ཇམ་ལ་ཆོགས་མི་ ༢༣༡ འབྲུག་ལ་ཆོགས་མི་ ༡༡ ཁེ་ན་ཏུ་ལ་ ༡༢༡
 རྩ་རན་སི་ལ་ ༢༢༡ འཇར་མི་ནི་ལ་ ༡༥༡ རྒྱ་གར་ལ་ ༡༦༣༡ ཨི་ཏ་ལི་ལ་ ༡༡ བེལ་ལུལ་ (Nepal) ལ་ ༧༡ རྩ་རན་ལེན་ཏུ་
 ལ་ (Netherlands) ༡༧༡ རྩ་རན་ལེན་ཏུ་ (Holland) ལ་ ༢༡ སུད་ཏུ་ (Sweden) ལ་ ༢༡ སུད་སི་ལ་ ༢༢༡ ལེག་ཏེན་
 སིཌ་ཡན་ (Liechtenstein) ལ་ ༢༡ བེལ་ཇམ་ལ་ ༡༡ ཨིན་ལུལ་ལ་ ༢༠༡ ཨི་རི་ལ་ ༢༠ བཅས་ཁྱོད་བསྐྱེམས་པའི་ ༥༢༡
 དེའི་ནང་ནས་སྤྱི་ཆེན་དེ་ཨོ་སི་ཏྲི་རི་ལ་ལ་ ༡ འདུག ཨོ་སི་ཏྲི་ལི་ལ་ལ་ ༥ འདུག བེལ་ཇམ་ལ་ ༡༡ འབྲུག་ལ་ ༡༡ ཁེ་ན་ཏུ་ལ་
 ༢༡ རྩ་རན་སི་ལ་ ༡༡ འཇར་མི་ནི་ལ་ ༡༡ རྒྱ་གར་ལ་ ༢༡ ཨི་ཏ་ལི་ (Italy) ལ་ ༡༡ བེལ་ལུལ་ལ་ ༡༡ རྩ་རན་ལེན་ཏུ་ལ་ ༡༡
 རྩ་རན་ལེན་ཏུ་ལ་ ༡༡ སུད་ཏུ་ལ་ ༡༡ སུད་སི་ལ་ ༡༡ ལེག་ཏེན་སིཌ་ཡན་ལ་ ༡༡ བེལ་ཇམ་ལ་ ༡༡ ཨིན་ལུལ་ལ་ ༡༡ ཨི་རི་ལ་
 ༡༦ ཆགས་བསྐྱད་ཡོད་ཅེས་དེ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་བཀྱར་འོས་སྤྱི་འཐུས་མཆོག་ནས་ལྷོ་ལི་ལ་ཕྱི་བསྐྱོད་ལག་དཔ་སེར་པོ་དེ་ད་ལྟའི་ཆར་འགོར་པོ་ཡོད་པ།
 དེའི་སྤྱང་ལ་ལེན་ཐོགས་ཀྱི་ཐོག་ལ་དགོངས་འཆར་ཞིག་ཐེབས་སོང་། དེ་ཆོ་དངོས་གནས་རྒྱུ་ལ་ཆོས་དགོངས་པ་བཞེས་དགོས་
 པ་ཞིག་ཡིན་དུས། རྒྱུ་ལ་ཆོས་དཔེ་སྤྲོད་པ་ཡིན་ན་དོན་གཅོད་ལས་ཁུངས་ལ་ག་དུས་ཡིན་ནའང་མི་ལ་སྐྱབས་མ་ལེགས་པ་
 དང་དེ་འདྲ། ད་ཨིན་སྐད་ནང་ལ་ཞུས་ན་དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་ Inconvenience དེ་གང་ཅུང་ཅུང་བཞོ་སྐྱབ་པའི་
 ཐབས་ཤེས་དེའི་ལམ་ཁ་སྤྲོད་ལ་བསམ་སྒྲོལ་བྱེད་རྒྱུ་དང་ལྟ་བུ་བྱེད་དེའི་སྤྱང་ལ་འགྲོ་ཡི་ཡོད། དེ་ཡིན་དུས་དགོངས་འཆར་དེ་

ཡག་པོ་འདུག མ་འོངས་པར་ང་ཚོས་སྔོན་ཚུད་ནས་སྒྲགས་ཀྱི་ཆེ་མེད་དགོས་ཀྱི་འདུག་གཤམ། དོ་བདག་རང་ཐེབས་སྐྱོད་དང་།
དེ་མིན་ན་དོ་བདག་གི་སྒྲིལ་བ་ཐེབས་སྐྱོད་དེ་ཆེད་ཐོག་ང་ཚོས་དུས་དང་འཆོས་པའི་ཐོག་འགོ་དགོས་སྐྱོད་དེ་གནས་སྐྱོད་ཐེག་
དང་། དེ་དགོངས་འཆར་ཡག་པོ་འདུག དེའི་ཐད་རྩིས་མ་ང་ཚོས་ག་རེ་འགྱུར་བ་གཏོང་དགོས་ན་འབད་བཅོམ་བྱེད་ཀྱི་ཡིན་
ཞེས་ཞུ་སྐྱོད་ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

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

སྤྱི་འཐུས་ཆེ་རིང་ལྷ་མོ་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་ཆེ་རིང་ལྷ་མོ་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོག་པ་གཙོ་མཆོག་ བྱི་རྩིལ་ལས་ཁུངས་མ་ལག་དང་བཅས་པའི་བྱི་ལོ་ ༢༠༢༡་་་་་་ ༢༣ ལོའི་ལས་བསྐྱོམས་སྟུན་
སྔོན་ཆར་མར་ལྷ་ཡོང་བའི་སྐབས་ལ་དངོས་གནས་བྱི་རྩིལ་བཀའ་སློན་གཙོ་མཆོག་པོ་ལོ་བྱི་རྩིལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བྱེད་ཆར་
མས་དཀའ་ལས་བསྐྱོན་ནས་ལས་ཀ་ཡག་པོ་གནང་འདུག དེ་ལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་སྐྱོད་ཡིན། དེ་དང་ཆབས་ཅིག་ངས་ཞུ་སྐྱོད་དེ་
ལ། དོན་གཙོ་དེ་ལས་ཁུངས་ཐོག་གི་ལས་བྱེད་གནས་སྐྱོད་དང་འབྲེལ་ནས་ཞུ་སྐྱོད་ཡིན། སྤྱིར་བཏང་ལས་བྱེད་གནས་སྐྱོད་
ལས་བྱེད་གནས་སྐྱོད་ཆོག་པ་ཆུང་ཡོད་པ་དང་ཁྱིམ་ས་དང་སྤྱིག་གཞི་ཞིག་གི་སྤང་ནས་གནས་སྐྱོད་གཏོང་གི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ལ་
གྲུས་བརྩེ་ཞུ་ཡི་ཡོད། ཡིན་ནའང་། དེ་རིང་འདི་ནས་མ་ཞུ་ཐབས་མེད་འདྲ་པོ་ཞིག་བྱུང་སོང་། ངས་ཞུ་སྐྱོད་དེ་དོན་གཙོ་དེ་
ལས་བྱེད་གནས་སྐྱོད་སྟེ་ཡིན། ང་རང་གི་ངོས་ནས་གནས་སྐྱོད་ལས་ཀ་འཐུས་ཤོར་དང་གྲོང་གུན་ཞིག་ལ་མཐོང་ནས་དེ་རིང་
འདིར་ཞུ་དགོས་པའི་གནས་སྐྱོད་ཐོག་བྱུང་སོང་། གང་ལགས་ཞུས་ན། དོན་གཙོ་དེ་ Geneva དོན་གཙོ་དེ་ལས་བྱེད་
གནས་སྐྱོད་གཏང་སྐྱོད་ལ་ཐུག་དེ་ལ་ས་གནས་ཀྱི་དོན་གཙོ་དེ་ལ་སྤྱི་ལྟོ་སྐྱོད་དུས་ཚོད་དེ་ཡང་འཁེལ་བསྐྱོད་པ་ཆགས་ཡོད་
པ་རེད། དེ་ཡིན་དུས་དོན་གཙོ་དེ་ལ་སྤྱི་ལྟོ་སྐྱོད་དང་། ལས་བྱེད་གནས་སྐྱོད་གཏང་སྐྱོད་དུས་ཚོད་དེ་ཉག་ཉག་ཆགས་བསྐྱོད་
དུས། ལས་ཁུངས་ནང་ལ་དུས་ལྡན་རིང་པོར་ལས་བྱེད་མེད་པའི་དཀའ་ངལ་འདུག ལས་ཀར་འཐུས་ཤོར་བྱིན་པའི་གནས་
ཚུལ་དེ་འདྲ་མང་པོ་གོ་སྐྱོད་འདུག དོན་གཙོ་དེ་ལས་ཁུངས་ནང་ལ་མཆོམས་རེར་ཅིས་པ་ལས་མེད་པ་དེ་འདྲའི་ལས་ཀ་འཐུས་
ཤོར་བྱིན་པའི་གནས་ཚུལ་དེ་འདྲ་ཞིག་བྱུང་འདུག སྤྱིར་བཏང་ལས་བྱེད་དེ་ཆོ་དོན་གཙོ་དེ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་སྤྱིག་གཞི་ལྷན་ལས་
བྱེད་ལོ་བཞི་རེད། བར་འགྲུང་ལོ་གཉིས་གཏོང་ཆོག་གི་ཡོད་པ་འདྲ། ད་ལྟ་གནས་སྐྱོད་བཏང་བའི་ལས་བྱེད་དེ་ལོ་ལྔ་བྱིན་ཆར་
འདུག ད་དུང་ལོ་གཅིག་པར་འགྲུང་གཏང་སྐྱོད་པ་གོ་ཆོད་འདུག དེ་ནས་པར་འགྲུང་བཏང་ན་གཏོང་འོས་པ་ཞིག་ཡོད་པ་
རེད། དེ་ཡིན་དུས་འཐུས་ཤོར་དེ་མོ་རང་གནས་སྐྱོད་བཏང་བའི་སྐྱོད་མཆོན་གྱིས་ལས་ཁུངས་ལ་དོན་གཙོ་དེ་མེད་པ་དང་། ལས་
བྱེད་མེད་པས་ལས་ཀར་འཐུས་ཤོར་ཆེན་པོ་བྱིན་འདུག དེ་ཞུ་སྐྱོད་གཅིག་ཡིན། གྲོང་གུན་དེ་ག་རེ་ལྟོ་སྐྱོད་ལ། གནས་སྐྱོད་
བཏང་བའི་ལས་བྱེད་དེ་ Geneva དོན་གཙོ་དེ་ལ་མ་བཏང་སྔོན་ལ་རྩིལ་བསྒྲགས་ལས་ཁུངས་ནང་འགོ་བ་མའི་སྤྱི་ཆོན་གྱི་
ལས་བྱེད་རེད། མོ་རང་ཐོད་ནང་གི་འགོ་བ་མའི་ཐོབ་ཐང་གི་སྐོར་ལ་དངོས་གནས་སྐྱོད་མང་འཕྲོད་མཁན། དེའི་ཐོག་ལ་དོ་
ཁུང་ཡོད་མཁན། སོ་སོ་སྐྱོད་གང་ནང་ལ་འཆར་འོངས་བྱུང་བའི་བྱ་མོ་ཞིག་རེད་དེ། ཡིན་ནའང་། ཐོད་ནང་གི་འགོ་བ་མའི་ཐོབ་
ཐང་སྤང་ལ་ག་དུས་ཡིན་ནའང་ཐོབ་ཐང་ཆོར་ཆེན་པོ་ཞེས་གསལ་ཡོད་པ་རེད། དོ་བདག་རང་ཡིན་ན་བྱི་རྩིལ་ལས་ཁུངས་ནང་

ལས་ཀྱི་བྱེད་སྒྲུབ་དང་ཆོ་ལས་རོགས་རེད། བོད་ནང་གི་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་སྐོར་ཡོད་བསྐྱད་དུས་དངོས་གནས་མིག་ཚུ་
 གཏོང་མཁན་དེ་འདྲ་ཞིག་རེད། བོད་ནང་གི་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་སྐོར་གྱི་ལས་ཀྱི་དེའི་སྐར་ལ་མོ་རང་དགའ་ཞེན་ཡོད་པ་རེད།
 ལས་ཀྱི་དེ་ལ་དགའ་ཞེན་ཡོད་པའི་ཐོག་ནས་མོ་རང་གིས་བོད་ནང་གི་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་གི་སྐོར་རྒྱལ་སྤྱིའི་སྐར་ག་ཆོད་
 བཤད་སྐབས་པ་ཡིན་ན། བོད་ནང་གི་གནད་དོན་ཐག་གཅོད་བྱེད་པར་པན་ཚུར་ཚུར་ཞིག་ཐོགས་ན་རང་གིས་དེ་ལ་དགའ་ལས་
 བརྒྱབ་ན་རྒྱག་རེན་ཡོད་བསམ་མཁན་དེ་འདྲའི་ལས་བྱེད་ཅིག་རེད། དེ་བྱས་ནས་གཞུང་གི་དོན་ནས་ཀྱང་དེ་འདྲ་ཞིག་གི་
 ཐོག་ནས་མོ་རང་ཇི་ནི་ཨ་ (Geneva) ལ་བཏང་ཡིན་གྱི་རེད་བསམ་གྱི་ཡོད། ཇི་ནི་ཨ་ལ་བཏང་ཇེས་གཅིག་བྱས་ན་རང་
 ཆོ་ལས་བྱེད་མང་པོ་ཡིས་མཐོང་ཡོད་རྒྱུ་རེད། བཅའ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཆོག་གས་ཀྱི་ནང་ལ་བོད་ནང་གི་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་གི་སྐོར་
 ལ་ཁྱེད་གཏུགས་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན་ནའང་རེད། བོད་ནང་གི་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་གི་སྐོར་ཐོ་ཡར་ལུས་དགོས་པ་ཡིན་ནའང་
 རེད། ག་དུས་ཡིན་ནའང་མོ་རང་མཐོང་བསྐྱད་གྱི་ཡོད་པ་རེད། དངོས་གནས་ལས་ཀྱི་ཡག་པོ་ཞིབ་མཐུན་གནད་གི་ཡོད་པ་རེད།
 ཇི་ནི་ཨ་ལ་ཡོད་པའི་བོད་པ་ཆ་ཆང་ལས་སྐབས་ཀྱི་མ་རེད་དེ་མང་པོ་ཞིག་ནས་དངོས་གནས་མོ་རང་འདྲ་པོ་ཡིན་ན། མ་འོངས་
 བར་ཇི་ནི་ཨ་ཡི་ནང་ལ་དོན་གཅོད་བསྐྱད་ན་བསྐྱད་སྐབས་མཁན་གྱི་རུས་པ་ཡོད་མཁན། འདོན་ཐང་ཡོད་མཁན་ཞིག་ཡིན་པ་
 གསུང་གི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཡིན་དུས་ད་མོ་རང་གནས་སྡོ་བཏང་བ་རེད། མོ་རང་གནས་སྡོ་བྱེད་ནས་ལས་ཀྱི་འཕུས་ཤོར་བྱེད་
 བ་དེ་བཞག་ཤོག་གནས་སྡོ་ག་བར་བཏང་འདུག་ཞུས་ན། མོ་རང་ཆེད་ལས་དང་འབྲེལ་བ་གཅིག་ཀྱང་མེད་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་
 ལས་ཁུངས་ལ་བཏང་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཡིན་དུས་ང་ཆོའི་གཞུང་ལ་ད་ལྟ་ཡིན་ནའང་མོ་འདྲ་པོ་ཡིན་ན། འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་གི་
 སྐར་ལ་བོད་མིའི་སྤྱི་གཙུགས་ཀྱི་ནང་ལ་ཆེད་ལས་ཀྱི་མཁས་པ་འདྲ་པོ་ཆགས་བསྐྱད་ཡོད་པ་རེད། དངོས་གནས་ཉམས་
 སྤྱོད་ཡོད་མཁན། དེའི་སྐར་ལ་རྒྱས་མངའ་ཡོད་མཁན། དེ་འདྲ་ཞིག་ང་ཆོར་དགོན་པོ་རེད་ལྟ། དེ་ཡིན་དུས་དེའི་སྐར་ལ་དེ་ག་
 རང་གསོ་སྦྱོར་བྱས་ཏེ་བོད་ནང་གི་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་སྐར་ལ་ག་རེ་ཡིན་ནའང་ཆང་མ་ཤེས་སྤྱོད་མཁན་དེ་འདྲ་ཞིག་ མོ་རང་
 གིས་ད་ལྟ་བར་དུ་དགའ་ལས་བསྐྱོན་ནས་སྤེལ་ས་པའི་ལས་ཀྱི་ཡི་རོ་བོ་རྒྱ་དེ་ལོགས་ཀྱི་དང་མ་དང་ཡིན་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་
 ལས་ཁུངས་ལ་བཏང་བ་རེད། ངས་དེ་བཏང་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་ཏུ་གོ་གི་མེད། ཡིན་ནའང་། དེ་གཏོང་མཁན་ཆོས་འཕུས་
 ཤོར་ཆེན་པོ་རེད་བསམ་གྱི་འདུག་གང་ཡིན་ཟེར་ན། ང་ཆོ་བཅན་བྱོལ་བོད་མིའི་སྤྱི་གཙུགས་ལ་དངོས་གནས་ཆེད་ལས་
 མཁས་པ། འཕྲོད་བསྟེན་ཡིན་ན་འཕྲོད་བསྟེན་ཁོ་རང་སྐར་ལ་ཆེད་ལས་མཁས་པ་ཡོད་རེད་ལྟ། དེ་ནས་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་གི་
 སྤྱོད་ཆེན་དེའི་ནང་ལ་ང་ཆོར་དགོན་པོ་དང་། ད་ལྟའི་ཆར་ང་ཆོ་བཅན་བྱོལ་བོད་མིའི་སྤྱི་གཙུགས་ལ་དངོས་གནས་ཐང་གནས་
 ཀྱི་མིའི་ཐོབ་ཐང་ཁུངས་ཞུས་ནའང་རེད། མི་རུས་པ་ཅན། འདོན་ཐང་ཅན། ཆེད་ལས་སྐར་ལ་མཁས་པ་དེ་འདྲ་ཅུང་ཅུང་རེད།
 དགོན་པོ་རེད། དེ་ཡིན་དུས་ཆེད་ལས་མཁས་པ་དེའི་སྐར་ལ་བེད་སྤྱོད་གཏོང་དགོས་རྒྱ་དང་། དེའི་སྐར་ལ་འདོག་དགོས་རྒྱ་དེ་
 ཏུ་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་རེད། དེ་ཡིན་དུས་དེའི་སྐར་ལ་ངས་པར་དུ་དགོངས་པ་ཆེར་བཞེས་གནད་ནས་མ་འོངས་པར་ལས་བྱེད་
 གནས་སྡོ་བཏང་བ་ཡིན་ནའང་རེད། ལས་བྱེད་གནས་སྡོ་ཆོག་གས་ཚུང་གི་དོན་ནས་ཡིན་ནའང་དངོས་གནས་ས་གནས་ཀྱི་
 གནས་སྤངས་དང་། གནས་སྡོ་བཏང་སའི་མིའི་འདོན་ཐང་ལ་ངས་པར་དུ་ལྟ་དགོས་ཀྱི་འདུག་ ང་ཆོས་ལས་བྱེད་གནས་སྡོ་
 བྱེད་པའི་སྐབས་ཀྱི་རྒྱལ་ལས་ཁུངས་ཁག་ལ་ལས་བྱེད་དེ་ཆོ་གནས་སྡོ་གཏོང་རྒྱུ་ཁ་ཤས་ཀྱིས་ལོ་བཞིའི་ཇེས་ནས་ངས་
 པར་དུ་གནས་སྡོ་གཏོང་དགོས་པ་བརྗོད་གྱི་ཡོད་པ་མ་ཆད། ད་དུང་ལོ་བཞིའི་ཇེས་ནས་པར་འབྱུངས་ཞུས་པ་དེ་ སྤྱིད་ཐག་ཆོད་
 རེད། ལོ་བཞི་ཅམ་བསྐྱད་ནས་ད་དུང་མ་བྱེད་ནས་ལས་བྱེད་ཡོད་པ་རེད། སྤྱིད་ཐག་ཆོད་རེད་ཞུས་པ་དེས་ག་རེ་གསུང་གི་ཡོད་

བ་རེད། མིའི་འཛོལ་ཐང་ལ་ལྟ་དགོས་རེད་སྟེ། ང་ཚོར་མི་དགོས་ཀྱི་ཡོད་རེད་སྟེ། མི་ལས་ཀ་བྱེད་ཐུབ་མཁན་ཞིག་ཡིན་ན། ལོ་
 བཞི་ལྔ་རྩ་ག་བཅུ་བཅུ་དག་ལོན་ནའང་བཅུ་དག་དགོས་རེད། ང་ཚོར་མི་མེད་པ། འཛོལ་ཐང་ཅན་མེད་པ། ལུས་པ་ཅན་
 མེད་པ། མེད་ལ་བ་ནའང་རེད། ལྷ་ལྷ་ཡིན་པ། དེ་ཡིན་དུས་འཛོལ་ཐང་ཅན་དེ་ཚོ་༼ ཚོགས་གཙོ་མཁན་པོ་བསོད་ནམས་
 བསྟན་འཕེལ་མཚོག་ནས། ལུས་ཚོད་རྫོགས་སོང་། ༽ ས་ཆ་ག་བར་ཡིན་ནའང་འཛོག་དགོས་པ་དེ་དཔེ་གལ་ཆེན་པོ་རེད་
 བསམ་གྱི་འདུག དེ་ཡིན་དུས་ངས་བར་དུ་དེའི་སྒྲིབ་ལ་དགོངས་པ་ཆེར་བཞེས་གནང་དགོས་པ་ཉ་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་རེད།
 ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

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

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

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

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་གི་བྱིས་ལས་ཁུངས་ལ་གནད་དོན་གཅིག་རང་ཡིན། བལ་ཡུལ་གྱི་སྒྲོར་དེ་ཡིན། བལ་ཡུལ་ལ་
 དཀའ་ངལ་ཡོད་པ་དེ་ཆང་མས་མཁུན་གྱི་ཡོད་པ་རེད། སྤྱིར་བཏང་ཁ་སང་སྤྱི་འཐུས་ཤིག་གིས་ང་ཚོའི་སྤྱི་འཐུས་ཤིག་གཞུང་
 འབྲེལ་བྱེད་པའི་སྐབས་ལ། བལ་ཡུལ་ལ་དཀའ་ངལ་ཡོད་པ་དེ་བཤད་བར་བཞེན་ནས་བལ་ཡུལ་གྱི་འགན་འཁུར་མཁན་ལ་
 འདྲི་ཅད་བྱས་འདུག་ཅེས་ལབ་པ་རེད། རྒྱ་དེ་ཉ་ཅང་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་འདྲ་པོ་ཞིག་བཤད་སོང་། དེ་གནད་འགག་ཆེན་པོ་
 འདྲ་ཞིག་མེད་འགྲོ་བསམ་གྱི་འདུག ང་ཚོ་ཁ་སང་སྒྲོན་བལ་ཡུལ་ལ་གཞུང་འབྲེལ་བྱེད་པ་རེད། བལ་ཡུལ་ལ་བྱེད་པའི་སྐབས་
 སུ་འགན་ཡོད་མཁན་ཚོ་ལྟན་དུ་མཉམ་འཛོམས་སྐབས་གང་ཡིན་ཞུས་ན་བལ་ཡུལ་ལ་དཀའ་ངལ་འདུག་ཞུས་ནས་སྤྱི་འཐུས་
 ཚོ་གྱི་རྒྱལ་ལ་འགྲོ་ཡི་འདུག་གྲ། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་བལ་ཡུལ་ལ་དཀའ་ངལ་འདུག་ཟེར་ནས་གྱི་རྒྱལ་གྱི་འཐུས་མི་ཚོར་ཞུ་
 རོགས་ཀྱིས་ཞུས་ནས་ཁོ་རང་ཚོས་ཞུ་ཡི་འདུག ཡང་ང་ཚོ་བྱེད་ནས་མི་གཅིག་ཟུར་དུ་ང་ལ་ཐུག་ནས་བཤད་པ་འདྲ་པོ་མ་
 རེད། ང་ཚོ་ཚོགས་འདུ་རང་གི་ནང་ལ་འགན་འཁུར་མཁན་ཚོ་འཛོམས་ནས། ཁོ་རང་ཚོས་ཞུ་རོགས་ཀྱིས་ཞུས་ནས་བཤད་
 གྱི་འདུག དེ་ཡིན་དུས་ད་ལྟ་སྤྱི་འཐུས་བལ་ཡུལ་ལ་བཞུགས་མཁན་སྤྱི་འཐུས་ཀྱིས་དེ་འདྲ་གསུང་ཡོང་དུས། གནས་སྟངས་
 དེ་གང་འདྲ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་ན་བསམས་ནས་སེམས་འཆབ་འདྲ་པོ་ཞིག་སྤྱི་ཡི་འདུག བལ་ཡུལ་ལ་དཀའ་ངལ་ཡོད་རེད་
 ལའ་ནས་བཤད་དགོས་ཀྱི་ཡོད་རེད་དམ་ཡོད་མ་རེད། འདི་གསལ་པོ་ཞིག་མ་ཆགས་པ་ཡིན་ན་ང་ཚོ་འགྲོ་དུས་འགན་ཡོད་
 མཁན་ཚོས་ཞུ་རོགས་ཀྱིས་ལབ་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་རྒྱ་མཚན་མཐོང་ནས་སྤྱིར་བཏང་གྱི་བྱིས་བཀའ་སྒྲོན་ཡིན་ནའང་གྱི་རྒྱལ་
 ལ་ཐེབས་དུས་གནད་ཡོད་མི་སྣ་དང་མཇུག་པའི་སྐབས་ལ་གསུང་དགོས་ཀྱི་འདུག་ལའང་དགོས་ཏེ། སེམས་ནང་ལ་འཆར་
 གཞི་འདྲ་པོ་ཞིག་ཡོད། ད་ལྟ་སྤྱི་འཐུས་ཤིག་གིས་དེ་འདྲ་གསུང་ཡོང་དུས། དེ་གནད་འགག་ཆེན་པོ་ཞིག་ཆགས་དུས་བལ་
 ཡུལ་ལ་དཀའ་ངལ་འདུག་ལའང་ནས་ཞུ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་རེད་དམ་མི་འདུག་ལའང་ནས་ཞུ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ངས་རྒྱ་མཚན་
 གཙོ་པོ་དེ་ཞུ་ག་རེ་ཡིན་ཞུས་ན། ད་ལྟ་སྤྱི་འཐུས་ཤིག་གིས་བཤད་པའི་སྐབས་སུ་འགན་ཡོད་མཁན་ལ་འདྲི་ཅད་བྱས་
 འདུག རྒྱ་མཁའ་རྒྱ་ཆེན་པོ་འདྲ་ཞིག་དང་། གནད་འགག་ཆེན་པོ་ལྟ་བུ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་ཞིག་བཤད་ཀྱི་ཡོད་དུས། ང་
 རང་ཚོའི་གནད་ཡོད་མི་སྣ་སུ་ལ་དེས་པ་ཡིན་ནའང་། དེ་གྱི་བྱིས་བཀའ་སྒྲོན་གྱིས་འགན་བཞེས་པའི་ཐོག་ནས་དེ་བ་ག་རེ་དེས་

འདུག གཞུང་འབྲེལ་གྱི་སྤྱི་འཐུས་ཕྱིན་པའི་ཐོག་ནས་སྐད་ཆ་བཤད་པ་དེས་སྤྱི་བུས་ཉེ་བའི་དེ་ག་རེ་བྱེད་པའི་འདུག སྤྱི་འཐུས་ གྱིས་བཤད་པའི་ཐོག་ནས་དེ་བའི་ཐོག་སྤྱི་གསལ་ཞིག་བྱེད་པའི་འདུག ཡང་དེ་བའི་སྤྱི་བུ་དེ་རང་ཆོའི་མི་མང་ལ་བཞུགས་ཆེད་ འདུག འདུག དེ་གསལ་པོ་ཞིག་དེ་བའི་འབྲེལ་ཐུབ་ན། མ་འོངས་པར་མཉམ་ཐོག་གི་རེད་བསམ་གྱི་འདུག དེ་བའི་སྤྱི་བུ་ཅམ་ གྱིས་ཡང་རང་ཆོས་ཐོ་ཆོས་བྱེད་དགོས་པ་ཡོད་དམ་མེད། ད་ལྟ་འདིར་དེ་བའི་ག་རེ་བྱེད་པའི་ཡོད་མེད་གསལ་པོ་ཞེས་གྱི་མེད་ཅང་། དེ་གནད་འགག་ཆེན་པོ་ཞིག་མཐོང་ཅང་། དེ་གསལ་པོ་ཞིག་བཟོ་ཐུབ་པ་ཡིན་ན། མ་འོངས་པར་སྤྱི་འཐུས་ཆོ་བྱི་རྒྱལ་ལ་ཕྱིན་ པའི་སྐབས་སུ་བལ་ཡུལ་ལ་དཀའ་ངལ་འདི་དང་འདི་འདུག་ཟེར་ནས་ཞུ་དགོས་དང་མི་དགོས་ཆང་མས་མཐུན་གྱི་རེད། དེ་མ་ འོངས་པར་སྤྱི་འཐུས་མང་པོ་ཞིག་ཕྱི་རྒྱལ་ལ་འགྲོ་ཡི་ཡོད་པ་རེད། དེ་འབྲེལ་མེད་ཅང་ཆང་མས་བཤད་དགོས་གྱི་འདུག་དང་མི་ འདུག་བསམ་སྒོ་གཏང་རྒྱུར་བྱེད་པར་ཆགས་གྱི་འདུག རྒྱ་མཚན་གང་ལགས་ཞུས་ན། རང་ཆོ་འགྲོ་བའི་སྐབས་སུ་འགན་ འཁུར་མཁན་གནད་ཡོད་མི་འགན་འཁུར་མཁན་བལ་ཡུལ་ལ་དཀའ་ངལ་སྐོར་བསམ་སྒྲུབ་ཞུས་པ་ཞིག་ཆགས་གྱི་ འདུག དེ་འབྲེལ་ཡིན་དུས་དེ་གསལ་པོ་ཞིག་བཟོ་ཐུབ་ན་ཡག་པོ་འདུག་ཅེས་དེ་ཞུ་གྱི་ཡིན།

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

སྤྱི་འཐུས་ཀྱི་དགའ་བསོད་སྟོབས་ལགས་ནས།

སྤྱི་འཐུས་ཀྱི་དགའ་བསོད་སྟོབས་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོག་གཙོ་མཆོག་ དཔལ་ལྷན་གྱི་དེའི་བཀའ་སློན་མཆོག་ལ་ ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞིག་དང་གནད་དོན་གཉིས་གྱི་ཐོག་ བསམ་ཞུ་གྱི་ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ་དེ་ཁ་སང་གོས་ཆོག་གི་འོང་མའི་སྐབས་ལ་ཐའེ་ཐའེ་གྱི་གནད་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ལ་ གནད་འགག་ཆེན་པོ་འགའ་ལུགས་ཞིག་ཞུས་ནས་དཔལ་ལྷན་གྱི་དེའི་བཀའ་སློན་གྱི་ཆོག་གཙོ་མཆོག་གི་མ་ཐག་ཏུ་དེར་ལེགས་ནས་ ཐའེ་ཐའེ་གྱི་སྤྱི་འཐུས་ཆོན་ཆེན་གཙོ་སྤྱི་འཐུས་པའི་ཐའེ་ཐའེ་ཐའེ་དོན་གཙོ་དང་། རྣམ་པ་ཆོས་དཀའ་ལས་བསྐྱོན་ནས་ད་ལྟ་འདིའི་ལས་བསྐྱོན་སྤྱི་ ན་ལྟེན་གསལ་བསྟན་པ་ནང་བཞེན་གྱི་ཕྱག་ལས་དེ་ཆོ་ཏ་ཅང་ཡག་པོ་གནང་འདུག དེ་འབྲེལ་ཆ་ཆ་འུར་འུར་གྱིས་ཕྱག་ ལས་གནང་བ་ཡིན་ན་རང་ཆོར་དབྱིངས་འབྲེལ་པོ་ཞིག་སྤྱི་བུ་གྱི་འདུག་སྟེ། ཏ་ཅང་དགའ་པོ་བྱུང་། ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་གྱི་ཡིན།

དེ་ནས་གནད་དོན་དང་པོ་དེ་ག་རེ་ཞུ་གྱི་ཡིན་ཞུས་ན། སྤྱི་དེའི་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཅིས་ལོ་ ༢༠༡༣-༢༠༡༤ ལས་བསྐྱོན་སྤྱི་ སྤྱི་བུ་ལོག་གངས་ ༡༢ ཡིག་ཐེང་མཐའ་མའི་གོང་མ་དེའི་ནང་འབྲེལ་སྟོན་ལའ་རྒྱ་དེ་ནས་མར་ "ཆེ་ ༥ ཆེས་ ༢༠ ཉིན་མེ་ལྷན་ཁོས་གཞུང་དཀྱིལ་དུ་བོད་ཀྱི་འབྲེལ་སྟོན་ཁང་གི་ལས་བྱེད་ནས་ཡུལ་སྐོར་སྐོར་འཆམ་བ་དང་མི་དམངས་རྣམས་ ལ་བོད་ཀྱི་འབྲེལ་སྟོན་ཁང་གསར་བའི་ཆགས་ཡུལ་དང་དེ་འབྲེལ་བོད་ཀྱི་ཆོས་དང་རིག་གཞུང་། རྒྱལ་རབས། ཁོར་ཡུག་ བཅས་ཀྱི་དོ་སྤྱོད་ཞུས་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད།" དེ་དངོས་གནས་ཏ་ཅང་གནད་དོན་ཆེན་པོ། གནད་འགག་ཆེན་པོ། གསལ་ཆེན་པོ། སྤྱི་བུ་ལ་ཆེན་པོ་སྤྱི་དེའི་ལས་པ་ཞིག་རེད་འདུག དེ་དང་ཆ་འབྲེལ་བའི་སྤྱི་བུ་གནད་འགག་ཆེན་པོ། རང་ཆོའི་གནས་ཡུལ་རྒྱལ་ ཁབ་ཀྱི་རྒྱལ་ས་བསྟོན་གནས་ལྡི་ཡི། དེའི་ནང་ནས་བོད་སྐད་བསམ་ཡས་སྤྱི་ལ་དངོས་གནས་མི་སྣ་འདུ་འཛོམས་ཞེས་གསལ་ ཞིག་ཆགས་བསྟན་གྱི་ཡོད་པ་རེད། ཐུགས་པར་དུ་མ་འོངས་པའི་གཞོན་སྤྱི་ལོ་བྱིད་དང་རྒྱལ་ཁབ་བཅས་ཀྱི་དངོས་གནས་ འཛིན་སྐྱོང་བྱེད་མཁན་མི་སྣ་མང་པོ་ཞིག་ཡིན་དུས་སྤྱི་བུ་གནས་དེ་ལ་ད་ལྟ་མེད་ལྷན་ལ་ཡོད་པའི་བོད་ཀྱི་འབྲེལ་སྟོན་ཁང་ནང་

བཞིན་དེ་འདྲ་ཞིག་འཇུགས་སྐབ་སོང་བ་ཡིན་ན་གནད་དོན་མང་པོའི་ཐོག་ལ་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཞེས་གསུངས་ཤིག་རེད་འདུག་དེ་
འཇུགས་མི་སྐབ་པ་གང་ཡང་མི་འདུག་དེ་ལྟ་དེ་ལས་དོན་ནང་གང་ཡང་གསལ་མི་འདུག་དེ་འདྲ་ཞིག་བྱང་བ་ཡིན་ན་ཉ་ཅང་
ཡག་པོ་འདུག་དེ་འདྲའི་སྐབས་འཆར་ཡོད་དང་མེད། གནད་དོན་དང་པོར་དེ་ལྟ་ཆུ་ཡིན།

གནད་དོན་གཉིས་པ་དེ། ཡོངས་སུ་གྲགས་པའི་དཔལ་ལྷན་གྱི་འགྲུར་རྒྱུ་མ་པ་དང་། དཔལ་ལྷན་ས་སྐྱ་པ། འགྲོ་
མགོན་བཀའ་བརྒྱུད་པ། རི་པོ་དགེ་ལྷན་པ། ཆོས་བརྒྱུད་ཆེན་པོ་བཞི་ཡོངས་སུ་གྲགས་བསྐྱེད་པའི་འཛམ་གླིང་ས་ཡི་སྡེ་བ་
གནས་མཆོག་རྗེ་རྒྱལ་ལ་ལོ་ལྟར་མཆོད་འབུལ་སློན་ལམ་ཆེན་པོ་ཆོག་ས་དང་འཆོག་ས་བཞིན་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ལ། ཡིན་
ནའང་། བཀའ་ཤག་གོང་མའི་སྐུ་གཏོད་བཟང་པོ་ཞིག་ལ་དུ་ལྟའི་བཀའ་ཤག་དེས་མེད་པ་འདྲ་པོ་ཞིག་དེ་འདྲ་ཆགས་བསྐྱེད་
འདུག་དེ་དངོས་གནས་ཀྱི་བསོད་ནམས་ཟད་པ་འདྲ་པོ་ཞིག་དང་སྒོ་པམ་དགོས་པ་འདྲ་པོ་ཆགས་རེད་བསམ་སོང་། བཀའ་
ཤག་གོང་མའི་སྐབས་ལ་ག་རེ་གནད་ཡོད་རེད་ལྟ་ན། སྤྱི་ཤིལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ Tibet.TV གསར་འགྱུར་སྡེ་ཆའི་ཞིག་
ཆོས་བརྒྱུད་ཆེན་པོ་ཁག་གི་སློན་ལམ་ཆེན་པོའི་སྐབས་ལ་དེ་འདྲ་ཞིག་མེད་པ་ཆུ། དེ་དགོས་པ་ཆུ་མཆོན་མང་པོ་ཞིག་གིས་ས་
ཐག་རིང་པོ་མཉམ་ཞུགས་བྱེད་མ་སྐབ་མཁན་དང་རང་རང་ཆོའི་འབྲེལ་ཡོད་ཆུ་ཆེ་མི་དམངས་མང་པོ་ཞིག་ཡང་བརྒྱུད་ལམ་
དེའི་ཐོག་བཀའ་ཆགས་ཆེན་པོ་ཞིག་དང་མཆོད་འབུལ་ལྟ་ཆུ་དང་། སློན་ལམ་འདེབས་ཆུ་དེ་འདྲ་གལ་ཆེན་པོ་ཆགས་དུས་དེར་
དགོངས་པ་བཞེས་ནས་དེ་འདྲ་གནད་བཞག་པ་ཞིག་རེད་འདུག་དེ་ཉ་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་ཆགས་བསྐྱེད་ཡོད་པ་རེད། དེར་བརྟེན་
མ་འོངས་པར་སྤྱི་མཐུན་ནས་དེ་འདྲ་ཞིག་གཏོང་སྐབ་པ་ཡིན་ན་ཉ་ཅང་ཡག་པོ་འདུག་མ་གཏོགས། ད་ལྟ་དེ་ཁྱད་མཆོར་ཞེ་
སྐབས་འདུག་སྤྱི་ཆོག་ས་ནང་སྐད་ཆ་ཡོད་བསྐྱེད་ཆུ་མང་པོ་ཞིག་ཡོང་གི་འདུག་སྟེ། ད་ལྟའི་བཀའ་ཤག་དང་བཀའ་ཤག་དབུ་
འཁྱིད་སྟོན་མཁན། དགེ་འདུན་པ་དང་དེ་བཞིན་ཆོས་བརྒྱུད་དང་པོད་ཆུ་ནང་བསྐྱེད་ལ་ནམ་འགྱུར་འདྲ་པོ་དང་ལྟ་སྐྱོད་ཏོག་
ཅམ་མ་འདྲ་བ་ལྟ་བུ་ཆུ་དེ་དེ་ཡིས་བདེན་པ་ར་འཕྲོད་ལྟ་བུ་ཆགས་མི་སྤྱི་བ་རེད་མི་འདུག་སྟེ། རང་རང་ཆོར་འཛམ་བུ་གླིང་
འདི་ལ་དོན་ཆུ་ཡོད་བསྐྱེད་པ་འདྲ་པོ་དེ་པོད་བརྒྱུད་ནང་བསྐྱེད་དེའི་དབུ་འཁྱིད་པ་དེ་ཆོ་ཆགས་བསྐྱེད་ཀྱི་ཡོད་དུས་དེ་དངོས་
གནས་ར་རང་ཆོར་གོ་སྐབས་བཟང་པོ། དུས་ཆོད་བཟང་པོ། གཅིག་རྗེས་གཉིས་མཐུད་བྱས་ནས་ཆོས་བརྒྱུད་ཆེན་པོ་ཆོང་
མའི་སློན་ལམ་ཆོག་ས་ཡོང་པའི་སྐབས་ལ། རང་རང་ཆོ་དཔེ་ཉུང་ཉུང་རེད་སྟེ། རང་རང་ཆོ་དེ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་གསལ་
བསྐྱེད་སྐབས་ཀྱི་ཉི་མ་དམངས་མང་པོ་ཞིག་ལ་བོད་ཟེར་བ་དེ་དམིགས་བསམ་ལ་ཡིན་པ། རིག་གཞུང་ཁག་ཁག་ཡོད་པ། སྐད་
ཡིག་ཁ་ཁག་དེ་འདྲ་ཞིག་གི་ཕར་གོ་བསྐྱེད་པའི་ལམ་ཁ་གོ་སྐབས་བཟང་པོ་ཞེས་གསུངས་ཤིག་ཡོད་དུས་དེ་སྤྱི་མཐུན་ནས་དེ་འདྲ་
གནད་སྐབ་ཆུ་གལ་ཆེན་པོ་རེད། སྤྱིར་བཏང་དཔལ་ལྷན་གྱི་ཤིལ་བཀའ་སྒྲོན་གྱིས་ལན་འདི་ལྟ་བུ་གནད་སྤྱི་དེད། རས་
མཛོན་ཤེས་ལྟ་བུ་ལུང་འཕྲེན་བྱངས་ཀྱི་མེད་སྟེ། གང་ལགས་ལྟ་ན། "ཡང་གཞུང་འབྲེལ་ཡི་གེ་འདྲ་པོ་འབུལ་དགོས་ཀྱི་རེད།
དེ་ཡང་ལྟ་དགོས་ཀྱི་རེད་" བཞོ་འདྲ་པོ་དེ་འདྲ་གསུང་མི་སྤྱི་བ་མ་རེད། བཀའ་ཤག་གོང་མ་སྐྱེད་དངོས་སུ་མ་གཤིས་བཅར་ནས་
དྲ་གང་འདྲ་བྱང་འདུག་དྲ་ལོ་དམིགས་བསམ་ལ་དེ་འདྲ་བྱས་ཡིན་སྟེ། ཉ་ཅང་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་འདུག་མི་ཆོང་མས་དགའ་སྐྱང་
ཆེན་པོ་བྱེད་ཀྱི་འདུག་དེའི་བརྒྱུད་ནས་གནད་དོན་མང་པོ་ཞིག་ཡག་པོ་ཆགས་འགྲོ་ཡི་འདུག་ཡིན་ནའང་འཕྲིག་འདུག་མ་
འོངས་པར་མཐུན་འགྱུར་ཏོག་ཅམ་བྱེད་ཆོག་ཅེས་དེ་འདྲ་བཀའ་ཤེབས་སོང་། དངོས་གནས་སོ་སོའི་རྒྱས་པ་ལ་དཔག་པའི་
མཐུན་འགྱུར་གང་སྐབ་སྐབ་ཅིག་ལྟ་པ་ཡིན། གཞན་ལའང་འབོད་བསྐྱེད་ལྟ་པ་ཡིན། དེ་འདྲ་ཡིན་ཅང་དེ་སྤྱི་མཐུན་ནས་

དེ་འདྲ་ཞིག་ཡོང་ཐུབ་རྒྱ་གཤམ་ཆེན་པོ་འདུག དེ་ད་ལྟ་བར་དུ་ག་རེ་བྱས་ཏེ་དེ་ལྟར་མ་ཡོང་བར་བཀག་བཞག་པ་རེད་ཅེས་
གནད་དོན་མཐའ་མ་དེ་ཡིན། རྒྱལ་ས་མེ་ཆེ།

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

དཔལ་ལྷན་གྱི་དྲིལ་བཀའ་སློན་མཆོག་

དཔལ་ལྷན་གྱི་དྲིལ་བཀའ་སློན་འཛིན་སྟོན་མ་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོག་གཙོ་མཆོག་ བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཤིག་གིས་ལས་བྱེད་གནས་སྤོ་ཐོག་ལ་ཇི་ནི་མ་དོན་གཙོ་བོ་གི་ལས་བྱེད་
ཟུར་བ་ཞིག་གནས་སྤོ་བཏང་བའི་ཐོག་ནས་དེ་ལ་ལས་དོན་ཐོག་ལ་འཐུས་འོར་དང་གྲོང་གུན་ཆགས་ཡོད་པ། དེའི་ཐོག་མ་
འོངས་པ་གནས་སྤོ་གཏོང་ཕྱོགས་ཀྱི་ཐད་ལ་དགོངས་པ་རྒྱ་ཆེ་བཞེས་དགོས་པ་གསུངས་སོང་། བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་མཆོག་
གིས་གསུངས་པ་བཞིན་རེད། དོ་བདག་ལས་བྱེད་འདིའི་འཛིན་ཐང་དང་ཤེས་ཆ་དང་། དེ་ལ་འགན་ཁུ་མེད་པ་རེད་ཞུས་ན་མ་
འགྲིག་པ་གང་ཡང་མེད། དཔེགས་བསལ་མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཆོག་གཙོ་ཐོག་དང་། འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་ཐོག་ལ། ཁོང་མ་ཐེབས་
སྟོན་ནས་གྱི་དྲིལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཆོག་གཙོ་དང་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་ཡུ་རོབ་མ་ཐུན་ཆོག་གཙོ་གྱི་སྤྱི་ཆོན་ནང་
དུང་ཕྱག་ལས་གནང་མཁན་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། དེ་རྗེས་ཇི་ནི་མ་དོན་གཙོ་བོ་ལེབས་པའི་གནས་སྤོ་ཐོག་དེ་འདྲ་ཞིག་རེད།
ཡིན་ནའང་། གནས་སྤོ་བཀོད་སྤྱི་ཆོག་གཙོ་ཆུང་འདི་བཀའ་ཤག་སྐབས་ ༡༦ པའི་སྐབས་སྤྱོད་བཀའ་དྲུང་གཙོ་བོ་པའི་ལྷན་
ཁང་ཁག་གི་དྲུང་ཆེན་མ་ལས་ཟུང་དྲུང་མན་ཆད་དེ་བཀོད་སྤྱི་ཆོག་གཙོ་ཆུང་གིས་དབང་ཆ་དང་ཐོག་ནས་བཀོད་སྤྱི་ཆོག་གནང་རྒྱ་
དང་གནས་སྤོ་གནང་རྒྱུའི་དུས་ཐིག་པ་ཡིན་ན། བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་མཆོག་གིས་གསུངས་པ་བཞིན་རེད། དུས་དེ་ལོ་ལྷ་
ཐིག་ཆར་པའི་གནས་སྤོ་ཐོག་ཆགས་བསྐྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེར་བརྟེན་བཀོད་སྤྱི་ཆོག་ཆོན་པ་ལའང་མར་འབྱུང་བྱ་རྒྱ་དང་
དེ་འདྲའི་ཐོག་ལ་ང་ཚོས་ལག་བསྟར་བྱེད་པའི་སྐབས་ཁྲིམས་སྤྱི་ཆོག་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ནའང་གཅིག་མཚུངས་མ་གནང་བ་ཡིན་
ན་དེའི་ཐོག་ནས་རྗེས་མ་གཞན་པ་མང་པོ་ཞིག་ལ་ལག་བསྟར་བྱེད་དུས་དགའ་ངལ་འབྲུད་པའི་གནས་སྤོ་ཐོག་ཁོང་ཚོས་
བརྒྱ་ཆ་བརྒྱ་གཅིག་པའི་ཐོག་ནས་གནས་སྤོ་བཏང་བ་རེད་ཅེས་ངས་དྲན་གྱི་ཡོད། ཡིན་ནའང་། བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་
མཆོག་གིས་གསུངས་པ་བཞིན་གནས་སྤོ་བཏང་བ་ཡིན་ན་གཏང་ས་དེ་དགོངས་པ་བཞེས་དགོས་པ་དེ་གནད་འགག་རེད།
འདི་ང་ཚོའི་ལག་ཏུ་ཡོད་པ་རེད། ཁྲིམས་དང་སྤྱི་ཆོག་གཞི་ཐོག་ནས་གཅིག་བྱས་ན་དེ་འདྲ་ཡིན་སྤིང་གྱི་རེད་སྟེ། དོ་བདག་ལས་
བྱེད་ཁོང་གི་གནས་ཐིག་དེ་ད་ལྟ་གནས་སྤོ་ཐོག་ཡོད་མེད་ངས་ཤེས་ཀྱི་མེད་ཀྱང་དེའི་སྐབས་ཀྱི་གནས་ཐིག་དེ་དྲུང་ལས་རེད་
འདུག ང་ཚོའི་གྱི་དྲིལ་དུ་དྲུང་ལས་ཀྱི་གནས་ཐིག་སྐབས་དེ་དུས་མི་འདུག དེ་འདྲ་མེད་དུས་ས་མིག་མེད་པ་ཞིག་ལ་དོན་རྒྱ་
དང་། དཔེགས་བསལ་བྱ་རྒྱ་དེ་ཆོ་གཅིག་མཚུངས་བྱེད་དགོས་དུས། འགྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་སུ་དྲུང་ལས་ཀྱི་ས་མིག་ཡོད་
པའི་ཐོག་ནས་བཀོད་སྤྱི་ཆོག་ཆོན་པས་གནས་སྤོ་བཏང་བ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་རེད་དྲན་གྱི་འདུག ཡིན་ནའང་། གྱི་དྲིལ་ལས་ཁུངས་
ངོས་ནས་ཁོང་རང་ཐེབས་ཆར་པའི་རྗེས་སུ་ལས་ཁུངས་ནང་དུ་གྲོས་བསྟར་བྱུང་སོང་། ཁོང་ང་ཚོར་དགོས་མཁོ་ཅན་གྱི་ལས་
བྱེད་ཅིག་དང་། ཤེས་ཆ་དང་། ཡོན་ཏན། ཉམས་སྦྱོང་གང་ཅིའི་ཐད་ནས་བདེན་པ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་ང་ཚོས་ཆུར་ལེན་
རྒྱུའི་ཐབས་ལམ་ཡོད་དམ། ཡོད་པ་དེ་ཁྲིམས་སྤྱི་ཆོག་གཞིར་བཟུང་ཉག་ཉག་ཅིག་བྱེད་དགོས་རེད་མ་གཏོགས་ལས་བྱེད་གཅིག་

ལ་དམིགས་བསལ་བྱེད་པ་ཡིན་ན། དེ་ལས་སྒོལ་གང་འདྲ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་ཅེས་དེ་འདྲ་རེད་ལྟ་རྒྱུ་ཡིན། བཀོད་སྤྱོད་ཆོད་པ་ལ་
བཀའ་ཤག་ངོས་ནས་དབང་ཆ་དུ་ལྷན་ཆར་བའི་རྗེས་ལ་ཡང་འགྲིག་མ་འགྲིག་དེ་འདྲ་ལྟ་བུ་ལ་ཡིན་ན་དེ་ཉམ་ཉམ་བསྐྱེད་ཀྱི་
ཡོད་མ་རེད། རྩལ་ཡུན་དེ་ངས་ཞོར་མེད་ན། ལས་སང་ངས་བློ་བཟོས་ཡི་མི་འདུག་ རྟོག་གཅོད་ཀྱི་ལས་ཁུངས་ནང་ལས་
བྱེད་ཡིན་ན་པལ་ཆེར་ལོ་ ༥ ཡིན་བསམས་སོང་། རྟོག་གཅོད་རང་ཡིན་ན་ལོ་ ༩ ནང་ལོ་ ༩ བར་འགྲུང་དེ་འདྲ་ཡོད་
བསམས་སོང་། དེ་འདྲ་ཡིན་རྩལ་རྩལ་ཆོད་གཅོད་པ་ཡིན་ལྟ་རྒྱུ་ཡིན། རྩལ་ལས་མཁས་པ་དེ་ཆོག་པར་འཛིག་དགོས་མེད་དེ་
དགོངས་པ་བཞེས་དགོས་རྒྱུ་གལ་ཆེན་པོ་རེད་གསུང་གནང་སོང་། དེར་མོས་མཐུན་ཡོད།

དེ་ནས་བཀའ་ཁོས་སྤྱི་འཐུས་གཞན་ཞིག་ནས་བལ་ཡུལ་ནང་དུ་སྤྱི་འཐུས་ཀྱི་གཞུང་འབྲེལ་འཆོམས་གཞིགས་དང་
འབྲེལ་གལ་གནད་ཅན་གྱི་མི་སྣ་ཐུག་འཕྲད་སྐབས་བལ་ཡུལ་ནང་དུ་དཀའ་ངལ་ཡོད་པ་དེ་ཕྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་ལ་ལྷོ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་ས་
ཞེས་གསུངས་སོང་། བལ་ཡུལ་གྱི་དཀའ་ངལ་ཐོག་ལ་ཕྱིར་བཤད་དགོས་ཀྱི་རེད་དམ་མ་རེད་ཅེས་གསུངས་སོང་། ཁ་སང་
གྲོས་ཆོགས་ནང་དུ་བཀའ་ཁོས་བྱུང་བའི་སྐབས་ངས་གསལ་པོ་ཞིག་སྤྲོས་ག་རེ་བཤད་རེད་ཅེས་པ་དེར་ཐུག་སྤྱོད་སྤྱི་འཐུས་
ལྟ་བུ་གསུངས་སོང་རེད་སྟེ། ཡིན་ནའང་། ངས་གནས་ཚུལ་དེའི་ཐོག་ཞིབ་ཆགས་པོའི་གོ་རྟོགས་མེད་དེ་ང་རང་གི་བསམ་ཚུལ་
ཞིག་ལྟ་བུ་ན། བལ་ཡུལ་གྱི་དཀའ་ངལ་ཐོག་ཕྱིར་ལྷོ་རྒྱ་དགོས་ཀྱི་རེད་དམ་མ་རེད་ལྟ་རྒྱུ་དེ། རྒྱལ་སྤྱིའི་སྤྲོད་ཆེན་ཆེན་ལྟ་བུ་
ཡིན་ན་པལ་གཞོན་གང་འདྲ་ཡོད་ན། ལྷོ་དགོས་ས་བརྒྱ་ཆ་བརྒྱ་ལྷོ་དགོས་རེད་བསམ་གྱི་འདུག་ དམིགས་བསལ་གྱི་སྤྲོད་ཀྱི་
མི་སྣ་དང་། སྤྲོད་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཤུགས་རྒྱུ་ཐེབས་ཐུབ་པའི་མི་སྣ་རྣམས་ལ་ལྷོ་ཐུབ་པ་ཡིན་ན། གང་ལགས་ལྟ་བུ་བལ་
ཡུལ་རྒྱལ་ཁབ་དེ་ཉོག་ཅམ་དཀའ་ངལ་ཡོད་པ་དང་།

དེ་བཞིན་སྤྱིར་བཏང་ངས་འདྲི་སྒྲུབ་ལ་མང་པོ་ལྟ་མི་དགོས་པའི་ཐོག་ནས་དེ་ལྟར་ཡིན་རྩལ་དུ་སྤྱི་འཐུས་ལྟ་བུ་ཡོད་མཁན་
ལ་འདྲི་ཅན་ཆེད་དུ་དྲི་བ་དེ་ག་རེ་དྲིས་ཡོད་པ་རེད། དེའི་ཐོག་ཕྱི་རྒྱལ་བཀའ་ཁྲོམ་ནས་ཅན་གཅོད་ཅིག་བཏང་ན་གསུངས་སོང་།
སྤྱི་འཐུས་ཡིན་ན་ཕྱི་རྒྱལ་བཀའ་ཁྲོམ་གྱིས་དྲི་བ་གཏང་རྒྱུ་ཡོད་ན། ངས་ག་རེ་བྱུང་ཡོད་དང་མེད་ཡག་པོ་མགོ་འཛོམས་ཀྱི་ཡོད་
མ་རེད་དུ། ཡིན་ནའང་རྟོག་གཅོད་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་ཡོད་མི་སྣ། མིང་གང་ཡང་འཛོད་ཀྱི་ཡོད་མ་རེད། རྟོག་གཅོད་དང་
འབྲེལ་བའི་ལས་བྱེད་གཅིག་ཡིན་ན་ངས་ཅན་གཅོད་གཏོང་ཆོག་ཅེས་ལྟ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་མིན་བཀའ་ཁོས་སྤྱི་འཐུས་ཡིན་ན་ངས་
དྲི་བ་དྲིས་ན་ཉམ་ཉམ་བསྐྱེད་ཀྱི་ཡོད་ན། འདྲི་ལྟ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་བཀའ་ཁོས་སྤྱི་འཐུས་གཞན་ཞིག་ནས་ཆོས་བརྒྱུད་ཆེན་པོ་ཁག་སྒྲོན་ལས་འཆོགས་པའི་སྐབས་སུ་མ་ཡིན་
ན་ཕྱི་རྒྱལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ TibetTV ཀྱིས་ཐད་མཐོང་བྱས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་གང་འདྲ་ཡིན་ན་ཞེས་དྲི་བ་ཐེབས་སོང་། འདྲི་
སྒྲུབ་པ་ཡོད་པ་གང་ཞིག་དུ་མེད་པ་དེ་གང་འདྲ་ཡིན་ན་དེ་ངས་བལྟ་ཡི་ཡིན། བཀའ་ཁོས་སྤྱི་འཐུས་ཀྱིས་ཁ་སང་རྟོག་གཅོད་
སྐབས་དྲི་བ་བསྐྱགས་ཀྱི་བྱུང་འཕར་ལ་འབྲེལ་བ་གནང་བའི་ཐོག་ནས། དེའི་སྐབས་ལ་ TibetTV ཀྱི་ལས་བྱེད་ཡོད་པ་
རྣམས་ཚུར་ཕྱིར་ལོག་བྱས་ཆར་འདུག་ རྒྱུ་བས་མགོན་རིན་པོ་ཆེའི་གསུང་ཆོས་བྲུབ་པ་དང་ཕྱིར་ལོག་བྱས་ཆར་པའི་
གནས་སྤངས་ཆགས་འདུག་ ཡིན་ནའང་། ང་ཆོའི་གསུང་འགྲུར་ནང་ལ་དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་ Video footage
དེ་འདྲ་བཏོན་པ་བྱུང་ཡོད། ཡིན་ནའང་། མ་འོངས་བྱེད་སྤྱོད་ཐོག་ལ་སྤྲོད་པ་ལ་མ་ག་རེ་གནང་འདུག་ དུ་ལྟ་བུ་ལ་མ་ག་རེ་གནང་ཐུབ་ཀྱི་
འདུག་ དེའི་ཐོག་འཆོས་གྲོས་བསྐྱེད་བྱེད་ཀྱི་ཡིན་ཞེས་ལྟ་རྒྱུ་ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

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

ལྷོ་འབྲུས་དབུ་དཀར་ཆང་གཡུ་སྒོན་ལགས།

ཕྱི་འཐུས་དབུ་དཀར་ཆང་གཡུ་སྒྲོན་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་དང་ལྟ་དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་གི་བརྒྱད་ནས་ཕྱི་ཤིང་འགའ་ལྗོན་མཆོག་ལ་ཕྱི་ཤིང་
ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བསྡེམས་སྟེང་བསྐྱས་ཐོག་ནས་ཞུ་རྒྱ་ཁག་ཅིག་ལ། བོད་མིའི་སྲིག་འཛུགས་ནས་ཐད་ཀར་ཆབ་སྲིད་ཐོག་
ལ་ལས་འཁུར་གནང་མཁན་གྱི་ཆན་བ་གཙོ་བོ་དེ་ཕྱི་ཤིང་ལས་ཁུངས་ཆགས་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེའི་འོག་ནས་དོན་
གཙོད་ཁག་གནད་ལག་ག་ཆེན་པོ་ཞི་བླགས་ཤིག་ཡིན་པ་དང་ངས་འདི་ནང་གཅིག་གཉིས་ཞེས་འབྱུང་དུ་མ་སྟོན་པའི་ཐོག་ཆེ་
འབྲིང་རྒྱུ་གསུམ་ཆང་མས་སོ་སོའི་རྩས་པ་དང་ཁོར་ལུག་མི་ཆའི་དཔག་ཚོད་ཀྱིས་ཡག་ཐག་ཚོད་གནང་གི་འདུག་པས་མ་
སོང་།

དེ་ནས་བྱུག་ལས་ཡག་པོ་གནང་བར་སྤྱིར་བཏང་ཡར་རྒྱས་ལ་མཐའ་མེད་དུས་ངས་ཚིག་འགའ་ཤས་ཞིག་ཞུས་ན་
བསམས་སོང་། ཕྱི་ཁྱིམ་ལས་ཁྲུངས་ཀྱི་སྣམ་ཐོ་འདིའི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་དོན་གཙོད་ཁག་གི་ལས་བསྟོམས་སྤྱིར་བསྟུས་སུ་འཁོ-
སྤངས་དང་སྟོམ་ཐེབས་སྤངས་མི་འདྲ་བ་འདུག ཨོ་སི་ཁོ་མི་ཡ་དེ་མི་འདྲ་བ། སྤྱི་མི་དོན་གཙོད་དེ་མི་འདྲ་བ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་
འདུག ཡང་ཐེ་ཐན་དོན་གཙོད་དེ་རྒྱས་པ་ལྟ་བུ་ཆགས་ཀྱི་འདུག དེར་བརྟེན་མ་འོངས་པར་དེའི་རིགས་ཆང་མ་གཅིག་
མཚུངས་ལྟ་བུ་ཞིག་ང་ཚོས་མགོ་བརྒྱུད་དང་ཆང་མ་དེ་ནས་མར་བུད་ནའང་འཁྲིག་གི་རེད་སྟེ། དེ་ལྟར་གཅིག་པ་འདྲ་ཞིག་ཡོད་
ན་ཡག་པོ་ཡོད་ས་རེད། དཔེར་ན། ཉི་ཁོང་ (Japan) ལྟ་བུ་ཡིན་ན། ལས་འགུལ་ཐངས་ ༥༩ ཅུམ་སྟེལ་ཡོད་པའི་ནང་ཞེས་པ་
དེ་སྤྱིར་རྩི་པོ་འདུག དང་པོ་དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡོད་ན་ཡག་པོ་ཡོད་པ་འདྲ། ལས་འགུལ་གྱི་རྣམ་གྲངས་མང་པོ་ཡོད་པ་རེད། ངས་
ལས་འགུལ་ཞུ་དུས་ངས་པར་དུ་ཡར་ཞུ་གཏུག་གི་ལས་འགུལ་གཅིག་པོར་ཞུ་ཡི་མེད། ག་རེ་ཡིན་ནའང་ལས་འགུལ་གྱི་རྣམ་
གྲངས་དེ་ཅུམ་སྟེལ་ཡོད་པའི་ནང་ནས་ཞུས་ནས་དེ་ནས་མར་འཛིན་སྐྱོང་གི་ཐོག་ནས་སམ་ཞུ་གཏུག་གི་ཐོག་ནས་དེ་ལྟ་བུ་
ཡོད་ན་ཁ་གསལ་པོ་ཞིག་ཆགས་སྐྱེ་རེད་བསམ་གྱི་འདུག

དེ་དང་ཆབས་ཅིག་ད་ལྟའི་ཆར་ཡུ་རོབ་དང་ཨ་རི་ལྷ་བུ་ཡིན་ན་ཁོར་ཡུག་གི་ཐོག་དང་། གང་སྤྱིའི་ཐོག་ནས་ཉན་ཉན་
 དོན་གཅོད་ཁག་གི་བྱུག་ལས་གནང་མཁན་ཚོས་ཡག་པོ་གནང་གི་འདུག ཡིན་ནའང་། ཁོར་ཡུག་དང་གང་སྤྱིའི་ཐོག་ནས་
 ཉོག་ཙམ་གྱི་ཡངས་པ་དང་བྱུག་ལས་ཀྱང་གནང་བའི་བ་ཉན་ཉན་ཡོད་པེད་སྟེ། དེར་བརྟེན་ད་ལྟ་ལྟ་བུ་ཡིན་ནའང་། ཡུ་རོབ་
 དང་དམིགས་བསལ་གྱི་ཨ་རིའི་ནང་འོས་བསྐྱུ་ཆེན་པོ་ཞིག་སྟེན་གྲབས་ཡོད་དུས་དེའི་གོ་སྐྱབས་ཤིག་བརྒྱུད་ནས་ང་ཚོས་ལྷ་
 གཏུག་སྟེལ་རྒྱ་གང་འདྲ་གནང་དགོས་འདུག ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ལས་ཀ་ལས་མཁན་གཙོ་པོ་ཞིག་ཆགས་ཡོད་དུས་མི་ཆ་དེའང་
 མང་དུ་གཏོང་དགོས་འདུག བོད་དུ་སྤྱི་འབྲུས་ཤིག་གིས་གསུངས་སོང་སྟེ། དགོས་པ་དེ་པ་གིར་འཛོག་སྟབས་ན་ཡག་པོ་ཡོད་
 བེད། དེ་ནས་མར་སྟུག་སྟེལ་སྤྱི་འབྲུས་ཁ་ཤས་ཤིག་གིས་གསུངས་སོང་། ཨ་རིའི་གྲོས་ཚོགས་འོག་མའི་ནང་པོད་དོན་ཐོག་
 ཁྲིམས་འཆར་གྱི་གྲོས་ཚོད་ཅིག་བསྐྱབས་ཐེབས་པ་ལྟེད། དེའང་སྤྱད་དོན་ཚོགས་པ་གཉིས་ཀས་ཆོད་མཐོ་པོའི་ཐོག་ནས་རྒྱུ་བ་
 སྤྱོར་ཞིག་རྒྱ་ཡོད་པ་ལྟེད། དེ་རྒྱ་རྒྱ་མི་འོག་མར་རྒྱ་ལྟེད་དེ། བོད་མར་ད་ལྟ་འགོ་རྒྱ་ལྟེད་སྟེ། བོད་མར་འགོ་བའི་རྗེས་སུ་

ཁྲིམས་འཆར་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་དུས། ངའི་ཁྱི་བ་དེ་གོང་མར་ཐེབས་སྐྱེའི་ཐོག་རེ་བ་ག་ཆོད་འདུག ད་ལྟ་འདིའི་ནང་ལོས་
 བསྐྱ་དང་ཆང་མ་ཞིག་འབྲོ་བསྐྱད་ཡོད་དུས་དེ་ཡོང་གི་རེད། གང་ལྟར་རེད་ཀྱི་ཆུ་ཞིག་དང་།
 དེ་ནས་དོན་གཅོད་ཁག་གི་ལས་བསྐྱེམས་སྤྱིང་བསྐྱས་ནང་དང་སྒྲངས་བོད་དོན་ཀྱི་གཏུག་ལས་འགྲུལ་ཞེས་པ་ཡག་པོ་མཐོང་།
 དེའི་ནང་ཆུ་ལ་ཁབ་དང་ལུང་པ་ཁག་བཅོ་བརྒྱད་ནས་སློབ་སྦྱོལ་གྲངས་ ༥༩༡ ཅམ་ཐེབས་འདུག དེ་ཉ་ཅང་ཡག་པོ་རེད་
 བསམ་སོང་། ཡིན་ནའང་། དེ་ཨོ་སི་ཁོ་ལི་ཡའི་དོན་གཅོད་ཀྱི་ལས་བསྐྱེམས་ནང་འདུག་མ་གཏོགས། དོན་གཅོད་གཞན་པའི་
 ལས་བསྐྱེམས་ནང་ངས་མཐོང་མ་སོང་། དེར་བརྟེན་ཨོ་སི་ཁོ་ལི་ཡའི་ནས་མར་གསུང་དུས་ཀྱང་མི་ ༩༡ ཅིག་གིས་ཆ་ཤིས་
 སྒྲངས་འདུག་སྟེ། འདི་འབྲེལ་མ་ཐུད་གནང་མཁན་དང་ཐོ་སློན་མཁན་དེ་ཆོ་དོན་གཅོད་ཁག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་ཅེད་དམ། གང་ལྟར་
 ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ད་ལྟའི་དང་སྒྲངས་བོད་དོན་ཀྱི་གཏུག་ལས་འགྲུལ་གྱི་ཆོག་མཐོང་མིའི་ནང་བཞུགས་སྐྱེ་སྤྱོད་འགན་
 འཁུར་ནས་ཡོད། དེ་བཞག་འདི་ཀྱི་སྤྱིང་འདོད་བྱུང་།

དེ་ནས་ངས་དེ་ཀྱི་འདོད་བྱུང་། དོན་གཅོད་ཁག་འགའ་ཤིས་ཤིག་གི་ཁྲབ་ཁོངས་ལོག་ལ་ཆུ་ལ་ཁབ་ཁག་མང་པོ་ཞིག་
 ཡོད་པ་རེད། དཔེར་ན། ཨིན་ཡུལ་ལྷ་བུ་ཡིན་ན། Latvia, Lithuania, Norway, སུད་ཌན (Sweden) དང་
 Denmark དེ་ཆོ་ཆང་མར་བསྐྱབས་ཀྱི་ཡོད་མ་རེད་སྟེ། བསྐྱབ་སྐྱེའི་ཆེད་དུ་ཁོང་ཆོ་ལའང་སྤྲུགས་ཁག་ཡོད་མ་རེད། ས་ཆ་
 མང་པོ་ཞིག་དང་ལས་བྱེད་གསུམ་བཞི་ཡིན་དུས་མ་འདང་དུས་ལས་བྱེད་ཀྱི་ཐོག་ནས་དངོས་གནས་སྤར་དགོས་སྐྱེ་འདུག ང་
 རང་འཆོས་དེ་བར་ལས་འགྲུལ་ཆེན་པོ་སྤེལ་མ་སྤྱབ་པ་ཡིན་ནའང་། ཉེ་བའི་ཆར་དཔེར་ན། སྤེལ་མ་མ་བྱུང་བ་མེག་སི་ཁོ་
 (Mexico) ནས་གྲོས་ཆོག་འཕྲུས་མི་ཐེབས་ཡོད་པ་རེད། དེ་ལྟར་གནང་སྐྱེ་འདུག་སྟེ། སྤེལ་མ་དང་ཐོག་ལྟོ་ཨ་མི་ར་ཀར་
 གང་ལྟར་སྐྱེ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ན་བསམ་དུས་ད་ལྟའི་ཆར་དེ་ལྟར་ཐེབས་སྐྱེ་འདོད་དུས་དཔལ་ལྷན་ཆོག་གཅི་མཆོག་ ལྟོ་ཨ་མི་རི་
 ཀ་དོན་གཅོད་ནང་དུའང་མི་གཅིག་གཉིས་མ་གཞི་ཡོད་མ་རེད་དེ། དེ་ལྟར་ཐོག་གང་ལྟར་བྱ་སྐྱེ་ཡོད་ན།

དེ་བཞིན་ལྷོ་ལི་དོན་གཅོད་ཁྲབ་ཁོངས་སུ་ཆུ་གར་གཅིག་པོར་མིན་པ་སྟོ་ཨེ་ཤི་ཡ་དང་སྟོ་ཤར་ཨེ་ཤི་ཡའི་ལུང་པ་
 མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཆོར་ང་ཆོས་ཅི་ཡང་སྟོབ་ཀྱི་ཡོད་མ་རེད་སྟེ། དེར་མི་མང་ཅམ་སྟོ་སྤྱབ་པ་དང་དེའི་སྐྱང་ལ་ཆབ་
 སྤྱིད་ཀྱི་ཐོག་དུལ་འབོར་དེ་ད་ལྟའི་ཆར་ཨ་རི་གཞུང་ནས་ཀྱང་རོགས་པ་གནང་གི་ཡོད་པ་རེད། དུལ་འབོར་མང་ཅམ་
 བཞག་ནས་དེའི་ཐོག་སྤྲུག་ལས་གནང་སྤྱབ་པ་ཡིན་ན། དགོ་མཆོན་འདུག་ཞེས་ཀྱི་ཆུ་ཡིན། སྤྲུག་མེ་ཆེ།

ཆོག་གཅི་མཁན་པོ་བསོད་ནམས་བསྐྱན་འཕེལ་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འཐུས་དག་བཤེས་ཨ་གྲོང་རིན་ཆེན་ཆུ་ལ་མཆོན་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་དག་བཤེས་ཨ་གྲོང་རིན་ཆེན་ཆུ་ལ་མཆོན་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོག་གཅི་མཆོག་ སྤྱི་འཐུས་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བསྐྱེམས་ཀྱི་ཐོག་ནས་སྤྲུག་མེ་ཆེ་ཀྱི་ཆུ་ཞིག་དང་བསམ་
 འཆར་ཞིག་འབྲུལ་སྐྱེ་ཡོད། ཐོག་མ་དེར་གྲོས་ཆོག་སེམས་པའི་སྐབས་སུ་སོ་སོས་ལས་དོན་དེའི་ཐོག་གཏུག་ཡིན་ནའང་སྐད་
 བརྒྱབ་སྤྱོད་མཁན་ཞིག་ཆགས་བསྐྱད་ཡོད།

དེར་བཏེན་བོད་ཀྱི་འགྲེམས་སྟོན་ཁང་གི་ཕྱིར་སྐྱ་མ་པར་རིས་མང་པོ་ཞིག་སྐྱར་ཡོད་པ་འགྱུར་བ་གཏོང་དགོས་འདུག་ཅེས་
གྲོས་ཚོགས་རིམ་པའི་སྐབས་སུ་བསམ་འཆར་དེ་འདྲ་ལུས་བསྐྱད་པ་རེད། དེའི་ཐོག་ནས་ཕྱི་རྒྱུ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཐོག་ནས་
དགོངས་པ་ཆེན་པོ་ཞིག་དང་རྒྱ་མཚན་ཆེན་པོ་ཞིག་ལ་གཟིགས་ནས་གང་ལྟར་བོད་སྤྱི་ཡོངས་མཆོན་པའི་ས་ཁྲ་དང་། བོ་ཏ་
ལ་དང་དེ་བཞིན་དེ་འདྲ་ལ་སོགས་པ་མང་པོ་ཞིག་འགྱུར་བ་བཏང་འདུག དེ་ལ་དམིགས་བསམ་གྱི་ད་ལྟའི་ཕྱི་རྒྱུ་བཀའ་སྟོན་
གཙོས་པའི་འབྲེལ་ཡོད་ལས་བྱེད་ཆར་མར་སྤྱད་ཆེ་ཞུ་གྱི་ཡིན།

གཞན་དེ་གོང་དུ་བརྟན་ཐུང་ཐོག་ལ་བྱུག་སྒྲེལ་སྤྱི་འཐུས་ཤིག་གིས་གསུངས་ཆར་སོང་། དེ་ངས་གལ་པོ་ཆེ་ལ་ནན་
ཏན་དང་གནད་འགག་ཆེན་པོ་ཞིག་ཆོར་སོང་། དེར་བཏེན་དེའི་ཐོག་ངས་ཆོག་འགའ་ཤས་ཤིག་གི་བསམ་འཆར་ཞུ་གྱི་ཡོད།
བོད་ཀྱི་འགྲེམས་སྟོན་ཁང་དེ་གལ་ཆེན་པོ་ག་ཆོད་ཡོད་མེད་འགྲེལ་བཤད་སྟོན་མི་དགོས་པ་རེད། དེའི་བཀོད་ཆ་དང་རྒྱ་ཆ་ཏ་
ཅང་ཡག་པོ་བཟོས་ཡོད་པ་དང་དེའི་ནང་འགྲེམས་སྟོན་ལྟ་མཁན་དང་གངས་ཅན་སྤྱི་དགའོངས་སུ་ཕེབས་མཁན་སུ་ཞིག་ཡིན་
ནའང་དེའི་ནང་དུ་འགྲོ་ཡི་ཡོད་པ་རེད། དེ་གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཆགས་བསྐྱད་གྱི་ཡོད་པ་རེད། དེར་བཏེན་འདིའི་ནང་ད་གིན་གོང་
དུ་གསུངས་པ་དེ་རེད། བོད་ཀྱི་ཐོག་མ་དདུལ་ལོར་བཟོ་སྐྱེད་ཤིག་ཡོད་རེད་སྟེ། དེའི་ལོ་རྒྱུས་བྱུང་རིམ་ཞིག་ཡོད་རེད་སྟེ།
དཔེར་ན། དདུལ་གྱི་ང་ཆོ་འདྲ་མི་འདྲ་མང་པོ་ཞིག་བྱུང་རིམ་ཆགས་པ་རེད། དེར་བཏེན་འདིའི་བྱུང་ཆ་རེད། དེ་བཞིན་འདིའི་
མར་བྱུང་རིམ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ཡོད་པ་རེད། མཁས་དབང་དེ་འདྲས་ཀྱང་གསུང་གི་འདུག ང་ཡིན་ན་དེའི་ཐོག་བྱུང་ལས་གང་ཡང་
མིན། དེར་བཏེན་དེ་འདྲའི་ཐོག་ཞོར་བསྐྱར་པ་མང་པོ་ཞིག་བྱུང་ཡོད་ས་རེད། བྱས་ཅང་གཅིག་བྱས་ན་དེ་འདྲའི་ཐོག་འགྱུར་བ་
བཏང་ཆར་ཡོད་མིན་པ་རེད་དེ། གང་ལྟར་དེའི་ཐོག་བསྐྱར་དུ་དགོངས་པ་བཞེས་དགོས་པ་དང་གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཆགས་
བསྐྱད་གྱི་ཡོད་པ་རེད་བསམ་གྱི་འདུག སྐར་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ལྟ་བུ་དང་དེ་འདྲ་གང་ཡང་མ་རེད། ང་ཆོའི་རྒྱུ་ཁབ་དང་། མི་རིགས་
དང་དེ་འདྲའི་ལོ་རྒྱུས་གནད་འགག་ཆེན་པོ་ཞིག་ཆགས་བསྐྱད་ཡོད་པ་རེད། ང་ཆོའི་ལོ་རྒྱུས་གནད་འགག་ཅན་དེ་ཆོ་རྒྱ་ཆེ་ས་
དགོངས་པ་བཞེས་པ། དེ་ཆོའི་དབང་གིས་མ་འོངས་པར་མི་རབས་རྗེས་མར་རྩ་འཛིན་བྱ་རྒྱུའི་གནད་དོན་ཆགས་བསྐྱད་ཡོད་
པ་རེད། དེར་བཏེན་དེ་ཆོ་ད་ལྟ་ཡིན་ནའང་ལམ་སྟོན་ཞུ་ས་དེ་འདྲའི་མཁས་པ་གངས་སྤྱི་དང་ར་བ་འདིའི་ནང་ཡོད་པ་རེད། ཏ་གོ་
གི་རེད། དེ་ནས་སྤྱི་འཐུས་དེ་ཆོར་ལམ་སྟོན་ཞུ་ས། དེ་ཆོ་བསྐྱར་དུ་དགོངས་པ་ཞིག་བཞེས་པ་ཡིན་ན། དེའི་ཐ་སྙད་བེད་སྤྱོད་
གཏོང་སྐྱེད་སྟེ། ལོ་ཆོགས་དང་དུས་རབས་སོགས་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཡིག་ཆ་དེ་ངས་པར་དུ་བཀོད་དགོས་རྒྱ་ཏ་
ཅང་གལ་ཆེན་པོ་རེད། ཡང་ལོ་རྒྱུས་མ་འདྲ་བ། ཡང་འདིའི་ཐོག་ལ་མ་འཐུས་པའང་མང་པོ་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ནའང་། ལོ་
རྒྱུས་ཤིག་ལ་རྒྱ་བཏེན་བྱས་ཏེ་ཡིག་ཆ་དེའི་དོན་ལ་ཞུས་ནས་ཡིག་ཆ་གལ་ཤོས་ཤིག་ལ་འདིའི་ཐོག་ལ་དེ་འདྲ་བྲིས་པ་ཡིན་ན།
མ་འོངས་པར་དེར་རྟོག་བྱ་ཡོད་མ་རེད་སྟེ། ཡིག་ཆ་དེ་འདྲ་ཞིག་ལ་གཞི་བཙུག་པ་ཡིན་ན། འདིའི་ནང་ཐ་སྙད་དེ་འདྲ་ཞིག་བྱུང་
ཡོད་ས་རེད། དཔེར་ན། བཙན་པོའི་སྐབས་སུ་ཟེར་བ་ལྟ་བུ། དེ་འདྲ་མ་རེད། བཙན་པོའི་སྐབས་སུ་བོད་དདུལ་ཡོད་མེད་དེ།
ང་ཆོས་ཏ་གོ་གི་རེད་སྟེ། དེར་བཏེན་དེ་འདྲའི་ཐོག་ལ་ཐ་སྙད་བེད་སྤྱོད་གཏོང་སྐྱེད་པ་ཡིན་ནའང་། དེ་འདྲའི་ཐོག་བསྐྱར་དུ་
དགོངས་པ་བཞེས་ནས་བཟོ་བཙུག་ཤིག་གནང་བྱུང་ན་ཡག་པོ་འདུག་ཅེས་ཞུ་གྱི་ཡིན། གཞན་པ་གང་ཡང་ཞུ་གྱི་མེད།
སྤྱད་ཆེ་ཞུ།

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

སྤྱི་འཐུས་དབང་འདུས་དོན་རྒྱུ་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་དབང་འདུས་དོན་རྒྱུ་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ ཕྱི་དྲིལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བསྟོམས་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་སོ་སོ་ངོས་ནས་བསྒྲགས་བརྗོད་ཞུ་རྒྱུ། འདི་ནི་བཅས་མཚུལ་ཁག་འགའ་ཤམ་ཞིག་ཡོད། དུས་ཚོད་མང་པོ་མ་ལོན་པའི་ཐོག་ནས་བསྒྲགས་བརྗོད་ཞུ་རྒྱུ་ཁག་ཅིག་དེ་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༢ ལྷ་ ༡༡ ལ་སྤྱི་འཐུས་ཁག་གཉིས་མཉམ་དུ་རང་རང་ཚོ་གཞུང་འབྲེལ་ཐོག་ནས་ཡུ་རོལ་ཕྱོགས་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་བཞི་ཙམ་ལ་འགོ་རྒྱུད་གོ་སྐབས་བྱུང་སོང་། ཅེག་སྤྱི་མཐུན་ (Czech republic) , Lithuania, སུད་ཌན་ (Sweden), ཧྲེ་དར་ལེན་ཌ་ (Netherland) དེ་དུས་རང་རང་ཚོ་དོན་གཅོད་སུད་སི་ (Switzerland) དེ་ནང་བཞིན་ཨིན་ཡུལ་དང་བླུང་སིལ་ (Brussels) དེ་ཚོའི་དོན་གཅོད་ཁག་གི་རང་རང་ཚོ་ལ་མཐུན་འགྱུར་རོགས་རམ་ཡག་སོ་གནང་བྱུང་། སྤངས་ཆ་འདི་བརྒྱུད་ནས་ཁོང་ནམ་པ་ཆང་མར་བཀའ་བློན་ཆེ་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་འདོད་པ་ཞིག་བྱུང་སོང་།

དེ་ནས་ད་ལྟའི་ཆར་རང་རང་ཚོ་ལྷན་ཁང་མང་པོའི་ནང་ཕྱི་དྲིལ་ལས་ཁུངས་འདི་བོད་ཀྱི་འཐབ་ཚིན་དང་ཐང་ཀར་འབྲེལ་བ་ཆགས་བསྟན་ཡོད་དུས་ལྷན་ཁང་ཆང་མ་གཤམ་ཆེན་པོ་རེད་དེ། ལྷན་ཁང་འདི་སོ་སོ་ངོས་ནས་གཤམ་ཆེ་ཤོས་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་ཞུ་གི་ཡོད་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དང་པོ་ཐོད་དོན་ཞུ་གཏུག་ནང་གི་ཨང་གི་གསུམ་པའི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་སུད་སི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་ནང་དུ་སུད་སི་དོན་གཅོད་ངོས་ནས་ཟབ་སྦྱོང་གི་ལས་གཞི་གཅིག་བརྩམས་གནང་བར་བཀའ་བློན་ཆེ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེའི་ནང་དུ་མཉམ་ཞུགས་གནང་མཁན་གཞུང་འབྲེལ་མ་ཡིན་པ་ཚོགས་པ་བྱུག་དང་། གཞོན་སྐྱེས་ ༢༠ རང་རང་ཚོ་ལས་བྱེད་ ༤ ཁྱོན་བསྟོམས་ཚོགས་མི་ ༣༠ ཙམ་མཉམ་ཞུགས་གནང་འདུག་སོ་སོའི་དེ་བ་ག་རེ་ཡིན་ཞུས་ན། དེའི་ནང་ལ་རྟ་རམ་ས་ལ་ནས་གཞུང་འབྲེལ་མ་ཡིན་པ་ཚོགས་པ་བྱུག་དང་། གཞོན་སྐྱེས་ ༢༠ དེ་ཚོ་འདེམས་སྐྱངས་ཞིག་ཡོད་རེད་ཟེ། འདེམས་སྐྱུག་བྱེད་སྐྱངས་གང་འདྲ་བྱས་ཏེ་བྱས་ཡིན་ན་ཞེས་སོ་སོས་དེ་འདོད་བྱུང་སོང་། གང་ལགས་ཞུས་ན། རང་རང་ཚོ་བཙན་བྱོལ་རྒྱ་གར་དང་བལ་ཡུལ་ནང་དུ་གཞུང་འབྲེལ་མ་ཡིན་པ་ཚོགས་པ་བྱུག་ཙམ་མ་ཡིན་པར་མང་པོ་ཞི་བླགས་ཡོད་དུས་འདེམས་སྐྱུག་བྱེད་སྐྱངས་གང་འདྲ་ཡིན་ན། འདི་དང་མཉམ་དུ་བསམ་ཚུལ་བསམ་འཆར་ག་རེ་ཡོད་ཞུས་ན་མ་འོངས་པར་གཤམ་སྤིང་འདི་འདྲའི་ལས་གཞི་ཆེན་པོ་མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་ནང་དུ་དེ་འདྲའི་ཟབ་སྦྱོང་ཆེན་པོ་སྤྱད་ཀྱི་ཡོད་པ་ཡིན་ན་ཁྱུང་བསྐྱགས་དེ་གཤམ་སྤིང་བཏང་ཡོད་ན་ཡོད་པ་རེད། མེད་པ་ཡིན་ན་མ་འོངས་པར་གཏོང་བྱུང་ན་ཡག་སོ་འདུག་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་གཉིས་པ་དེ་དྲིལ་བསྒྲགས་སྡེ་ཆ་ནང་དུ་ཡོད་པའི་བོད་ཡིག་ཆ་ན་གྱི་ཨིན་ཏི་ཆ་ན་གྱི་རྒྱ་སྐད་ཆ་ན་པ་ནང་དུ་རང་རང་ཚོ་གཙོ་བོ་དེ་དྲིལ་བསྒྲགས་བྱ་རྒྱུ་ཆགས་བསྟན་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དྲིལ་བསྒྲགས་ནང་དུ་འདིའི་ནང་འཁོད་ཡོད་པའི་Bod.asia རོད་པ་དང་། Instagram ནང་དུ་རང་རང་ཚོ་ལྷ་མཁན་ཡིན་ན་འདྲེ། ལྷ་སྐྱོག་བྱེད་མཁན་རེད། དེ་ནང་བཞིན་འདིའི་ནང་དུ་རྗེས་འབྲང་བ་ Follower དེ་ཚོ་དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ དེ་ཚོའི་གངས་ཀ་དེ་ཚོ་ཁ་གསལ་སོ་བཞོད་འདུག་ རང་རང་གིས་ཅིས་བརྒྱབ་པ་དང་སོ་སོའི་རེ་བ་ལ་སྤོན་མ་ལོ་ལས་འཕར་ཆག་ཏན་ཏན་བྱིན་ཡོད་པ་རེད་ཞུས་ནས་སོ་

སོས་རེ་བ་ལྷ་ཡི་ཡོད། ཡིན་ནའང་ངའི་འདྲི་བ་དེ་ག་རེ་ཡིན་ཞུས་ན་སྟོན་མ་ལོ་ལ་འཕར་ཆག་ག་ཆོད་ཅིག་འགྲོ་ཡོད་མེད།
གཉིས་པ་དེ་སྡེ་ཆོན་དེ་ག་རང་ནང་དུ། ཇི་བ་གཉིས་པ་དེ་ག་རེ་ཡིན་ཞུས་ན་འཕར་ཆག་འགྲོ་རྒྱུ་འདྲི་ཆོད་དུ་ཇི་ལ་བསྐྱགས་སྡེ་ཆོན་
ཀྱིས་ག་རེ་དང་ག་རེ་གནང་ཡོད་པ་རེད། གང་ལགས་ཞུས་ན། དེ་ཆོ་ཏ་ཅང་གནད་འགག་ཆོན་པོ་རེད་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།
དེ་ནས་གསུམ་པ་འདི་ང་རང་ཆོ་གསར་འགོད་འབྲེལ་མ་ཐུད་པ་སྡེ་ཆོན་ནང་གི་ཨང་གི་ལྷ་པ་འདི་འདྲི་ནང་དུ་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༣ ལྷ་
༣ ཆོས་ ༡༩ ལ་ད་ལྷ་གསར་ཁང་ ༡༥ ལ་ཆོགས་མི་ ༦༥ ལ་ང་རང་ཆོ་ Hotel Royal Castle ལ་གསོལ་སྟོན་རྒྱས་པ་
ཞིག་གནང་འདུག དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་ཇི་བ་ཁག་གཉིས་ཆགས་ཀྱི་འདུག གསར་ཁང་ ༡༥ ནང་ནས་བོད་པ་དང་རྒྱ་
གར་གསར་ཁང་ག་ཆོད་ཡོད་མེད། གཅིག་བྱས། གཉིས་པ་དེ་གསར་ཁང་ ༡༥ ཆོ་ལ་ང་རང་ཆོ་བོད་ནང་གི་རྩ་བ་གནས་
སྐྱེས་སྐྱབས་སུ་ཕྱི་ཇི་ལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ངོས་ནས་ཉན་ཉན་གསར་འགྱུར་དེ་ཆོ་ཁོ་ཆོར་བཏང་བའི་སྐྱབས་སུ་ཁོ་ཆོ་ཆང་མས་
འགན་འཁུར་བའི་ཐོག་ནས་གསར་འགྱུར་དེ་སྟོན་ཀྱི་ཡོད་རེད་དམ་མ་རེད་ཅེས་བཀའ་འདྲི་ཞིག་ཡོད། གལ་སྲིད་སྟོན་ཀྱི་མེད་
པ་ཡིན་ན་མ་འོངས་པར་དེ་ཆོ་ནན་པོ་ཞིག་ང་རང་ཆོས་ཀྱི་དགོས་ཀྱི་འདུག་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

མཐའ་མ་དེ་དུས་ཆོད་ཞེ་དྲགས་མ་ལེན་པའི་ཐོག་ནས་ད་གིན་གོང་དུ་ང་རང་ཆོ་གྲོས་ཆོགས་ནང་དུ་དབུ་མའི་ལམ་
དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་ཕྱི་ཇི་ལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་སློབ་གྲྭ་ཁག་ལ་ཟབ་སྦྱོང་མང་པོ་ཞིག་གནང་ཡོད་པ་རེད། མ་འོངས་པ་ཡིན་
ནའང་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ་ལ་གནང་རྒྱུ་འཆར་གཞི་འདུག་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེའི་ཐོག་ལ་ང་རང་སྤྱི་འཐུས་མ་ཆགས་པའི་སྟོན་
དུ་ཡིན་ནའང་འདྲ། སྤྱི་འཐུས་ཆགས་ཆར་བའི་རྩིས་སུ་ད་གིན་གོང་དུ་ཞུས་པ་ནང་བཞིན་ཕྱི་རྒྱལ་ལ་ཞུ་གཏུག་འགྲོ་བའི་
སྐྱབས་སུ་བོད་དོན་རྒྱ་བ་སྦྱོར་ཆོགས་པ་ནང་ནས་ཡིན་ནའང་འདྲ། རྒྱ་གར་ནང་དུ་ལོ་འགའ་ལས་ཀྱི་ནང་དུ་ཞུ་གཏུག་འགྲོ་བའི་
སྐྱབས་སུ་རྒྱ་གར་གྱི་བོད་དོན་རྒྱ་བ་སྦྱོར་ཆོགས་པ་དང་བོད་པའི་ནང་ནས་ཀན་པ། གཞོན་པ་མང་པོ་ཞིག་གི་ཆོར་བ་ག་རེ་
འདུག་ཞུས་ན། ང་རང་ཆོ་ཡི་ལངས་ཕྱོགས་ཐོག་ལ་དབུ་མའི་ལམ་ནང་དུ་འགྲོ་བཞུད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ནའང་། དེར་
ཐབས་ལམ་དང་མིགས་བསལ་ཞིག་འཛོལ་རྒྱུ་མི་འདུག དེ་སོང་ཅང་ང་རང་ཆོའི་ལངས་ཕྱོགས་དེ་རང་བཅན་གྱི་ཐོག་ནས་འགྲོ་
རྒྱུར་འབད་བཅོལ་བྱེད་ཐུབ་ན་ཡིག་པོ་འདུག་ཞུས་ནས་མི་མང་དང་བོད་དོན་རྒྱ་བ་སྦྱོར་ཆོགས་པ་ནང་ནས་ཁོ་རང་ཆོར་ཆོར་
བ་ཆོན་པོ་ཡོད་པ་དེ་ང་ལ་ངས་པར་དུ་འདིར་གསུང་རྟོགས་ཕྱོགས་ལ་བ་ནས་ཞུ་བ་དང་སོ་སོའི་ངོས་ནས་ཡང་དེ་ག་རང་ལ་ཆོར་
བ་ཆོན་པོ་ཡོད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་སོང་ཅང་། ༡ ཆོགས་གཙོ་མཐུན་པོ་བསོད་ནམས་བསྟན་འཕེལ་མཆོག་ནས། དུས་ཆོད་
རྩིགས་སོང་། ༢ ང་རང་ཆོ་དུས་ལ་བབ་མེད་ན་བསམས་ནས་ང་རང་ཆོའི་ལངས་ཕྱོགས་དེ་རང་བཅན་གྱི་ཐོག་ལ་འགྲོ་ན་
ཡིག་པོ་འདུག་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

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

སྤྱི་འཐུས་དབྱ་ཅ་བསོད་ནམས་ཞོར་བུ་ལགས། ལས་རིམ་རྣམ་གཞག་གསུང་རྟོགས་གནང་།

སྤྱི་འཐུས་དབྱ་ཅ་བསོད་ནམས་ཞོར་བུ་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག ལས་རིམ་རྣམ་གཞག་ཅིག་མ་སྟོན་ཀ་མེད་ཆགས་སོང་། གྲུས་བཅི་ལྷན་པའི་ཐོག་ནས་ཞུ་ཡི་
ཡོད། དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག ངའི་ལས་རིམ་རྣམ་གཞག་འདི་ཕྱག་སྐྱེལ་སྤྱི་འཐུས་ཤིག་གི་བཀའ་ལོལ་གྱི་འགྲོས་ནས་

མ་སྟོན་ཀ་མེད་ཆགས་སོང་། དེ་ལ་འབྲེལ་ཡོད་ལྷན་ཁང་གི་བཀའ་སློན་གྱིས་ཀྱང་དམིགས་བསལ་གསལ་ཁ་འབྲེལ་གསལ་
བསྟན་མ་སོང་། ད་གིན་ཕྱག་སྒྲེལ་སྤྱི་འཐུས་ཤིག་གིས་ག་རེ་གསུངས་སོང་ཞུས་ན། ང་ཚོའི་དབུ་མའི་ལམ་གྱི་སྤྱི་བྱས་འདི་
གནས་སྐབས་རེད། ཕྱགས་ལ་དམིགས་ཡུལ་དེ་རང་བཅའ་ཡིན་ཞུས་པ་དེ་སྤྱོད་གཅིག་ནས་བལྟས་ན་ལས་སྤྱོད་པོ་འབྲེལ་གསུངས་
སོང་སྟེ། ཡིན་ནའང་། འདི་ཡི་བེད་སྤྱོད་ལོག་པ་འགྲོ་ན་གནད་འགག་ཆེན་པོ་རེད་བསམ་གྱི་འདུག དེ་ལ་དཔལ་ལྷན་
ཚོགས་གཙོ་མཆོག་གི་སྤྱོད་བའ་རེད། ཁྱེད་ཀྱི་དེ་མར་སྤྱིར་འཐུན་གནད་ཐུབ་པ་ཡིན་ན་དེ་ངས་འཛོད་བསྐྱེད་ཞུ་ཡི་ཡོད།
ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

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

བཀྱང་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཤིག་གི་དེ་བ་ཐོག་ནས་དེ་ལྟར་སྤྱོད་ཀྱི་འདུག དེ་དགོངས་པ་བཞེས་དགོས་སྒྱུ་གཤམ་ཆེན་པོ་རེད། ཡིན་
ནའང་། དེས་ལན་གྱི་ཐོག་ནས་གསལ་པོ་བཅོས་དགོས་སྒྱུ་གཤམ་ཆེན་པོ་རེད་བསམ་གྱི་འདུག ཚོགས་གཙོ་པ་གིར་འཛིན་སྤྱོད་
གི་ལས་དོན་ཁྱེད་སྤྱོད་དཀྱིལ་ལ་བཞུགས་ནས་ལན་བརྒྱབ་བསྐྱད་ན་ཉག་ཉག་བསྐྱད་ཀྱི་མ་རེད་སྟེ། དེ་ཡིན་དུས་དེ་ཚོ་གྲས་
གནད་འགག་རེད། དེ་ཡིན་དུས་མ་འོངས་པར་བཀྱང་འོས་སྤྱི་འཐུས་རྣམས་སྤྱོད་པོ་བཞེས་གནད་རོགས་གནད་ལ། ལན་
འདེབས་གནད་མཁན། གསལ་བཤད་གནད་མཁན་ཡིན་ན་དགོངས་པ་བཞེས་གནད་རོགས་གནད་ཞུ་སྒྱུ་ཡིན། དཔལ་ལྷན་
སྤྱི་དེལ་བཀའ་སློན་མཆོག་

དཔལ་ལྷན་སྤྱི་དེལ་བཀའ་སློན་ལོར་འཛིན་སྤྱོད་པ་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ དེ་བ་ག་རེ་ལ་ལན་འདེབས་འབྲུལ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་དམ། ངས་ད་གིན་དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་
མཆོག་ལ་བཀའ་འདི་ཞུས་པ་ཡིན།

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

བཞུགས་གནད་རོགས་གནད་། ད་གིན་བཀྱང་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཤིག་གི་དགོངས་ཚུལ་གྱི་མཉམ་དུ་བཀའ་མོལ་གསུངས་སོང་
བསམ་སོང་། གནས་སྐབས་དང་མཐར་ཐུག་འབྲེལ་གྱི་ཞིག་དེ་འབྲེལ་ལངས་སྤྱོད་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་ཆབ་སྤྱི་དེ་
ལངས་སྤྱོད་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་བཀའ་མོལ་ཞིག་གསུངས་རེད། དེ་ཡིན་དུས་དཔལ་ལྷན་སྤྱི་དེལ་བཀའ་སློན་མཆོག་
ནས་གསུང་དགོས་པ་འདུག་ན། གསལ་བཤད་གནད་རོགས་གནད་ཞུ་སྒྱུ་ཡིན། དཔལ་ལྷན་སྤྱི་དེལ་བཀའ་སློན་མཆོག་

དཔལ་ལྷན་སྤྱི་དེལ་བཀའ་སློན་ལོར་འཛིན་སྤྱོད་པ་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ ངས་དེ་སྤྱོད་རེད། དེ་བཞིན་ད་ལྟ་དགོངས་ཚུལ་ཁག་ལ་ལན་འདེབས་གསལ་བཤད་མ་ཁྱེད་
སྤྱི་འབད་བཅོམ་ཞུས་པ་ཡིན། གཅིག་ང་ཚོར་དུས་ཚོད་ཀྱི་ཆ་ནས་རེད། དེར་བརྟེན་ངས་དེ་སྤྱོད་ནས་དེས་ལན་ཞིག་གི་ཐོག་
ནས་གསལ་པོ་ཞུས་ཡིན། དབུ་མའི་ལམ་གྱི་སྤྱི་བྱས་འདི་བོད་མིའི་སྤྱི་འཐུན་གསུང་གིས་གཏན་ལ་པབ་པའི་མཐར་ཐུག་གི་

སྲིད་བྱས་ཤིག་ཆགས་བསྐྱད་ཡོད་པ་རེད། བོད་རྒྱུ་འཕྲོད་ཆོག་སེལ་ཐབས་ཀྱི་ཆེད་དུ་གྲོས་མོལ་གྱི་ལམ་ནས་དབུ་མའི་ལམ་
ཀྱི་སྲིད་བྱས་འདི་ང་ཆོའི་མཐར་ཐུག་གི་དམིགས་ཡུལ་གཅིག་རེད། ཡིན་པ་ཡིན་ནའང་ད་ལྟ་ཐབས་བྱས་ཀྱི་ཐོག་ནས་བོད་དེ་
སྤྲོ་མ་ནས་རྒྱལ་རབས་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཐོག་ནས་རྒྱ་ནག་གི་ཆ་ཤིང་མེད་པའི་སྤངས་ལ་གསལ་པོ་ཞུས་ཡོད། ངས་དེ་བསྐྱར་ལྟ་བུ་
བྱས་བསྐྱད་པ་ཡིན་ན་ཆང་མ་དགོངས་ཚུལ་གྱི་ཐོག་ནས་ཐེབས་བསྐྱད་ཀྱི་འདུག་ རི་བ་ཡིན་པ་ཡིན་ན་ངས་དེ་ལ་ལན་
འདེབས་གསལ་བ་ཤད་ཞུ་ཡི་ཡོད་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། གལ་སྲིད་གསལ་པོ་ཆགས་མེད་པ་ཡིན་ན་ལམ་སྟོན་གནང་རྟོགས་གནང་ཞུ་
རྒྱུ་ཡིན། དེ་དང་མཉམ་དུ་གོང་དུ་རི་བ་གཅིག་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ལ་གསལ་བ་ཤད་ཅིག་ཞུ་ཆོག་པ་ཞུ། ད་ལྟ་འདི་ལ་དེ་
གསུངས་གནང་གི་འདུག་ སྤེལ་ Bureau དང་འབྲེལ་བའི་ཕྱི་བསྐྱོད་ལག་དེབ་སེར་པོའི་ཐོག་ལ་ད་ལྟ་ཡི་ IC དཔལ་ལྷན་
ཆོགས་གཙོ་མཆོག་ དེ་ཡི་སྤྱི་གཞི་གཞི་གི་ཐོག་ནས་ད་ལྟ་ཞོ་ཆོ་ Passport Office ཀྱི་སྤྱི་གཞི་ཐོག་ནས་ IC དེ་ཆོ་སྤྱི་གཞི་
ལམ་བརྒྱུད་ནས་གཏོང་བྱུང་གི་མི་འདུག་ གཏོང་ཆོག་གི་མི་འདུག་གསུང་གི་འདུག་ ཡིན་ནའང་ IC སོ་སོས་ལེན་བྱུང་གི་
མེད་ན། སོ་སོས་མི་གཞན་པ་ཞིག་བཀོད་མངགས་བྱས་ཡོད་ན། བཀོད་མངགས་ཀྱི་ཡི་གེ་དེ་འདྲ་ཡོད་པ་ཡིན་ལ་ལེན་བྱུང་གི་
འདུག་ཅེས་གསུང་གི་འདུག་ དེར་བརྟེན་པལ་ཆེད་དེ་སྤྱི་གཞི་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་འགག་ཡོད་པའི་གནས་སྟངས་ཤིག་ཆགས་
བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།

དེ་ནས་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཤིག་ནས་དོན་གཅོད་ཁག་གི་ལས་བསྐྱོམས་ཐེབས་སྟངས་དེ་མི་འདྲ་བ་ཆགས་བསྐྱད་
ཀྱི་འདུག་ དེ་གཅིག་མཚུངས་ཡོད་ན་ཡག་པོ་འདུག་གསུངས་སོང་། དེ་ཁ་སང་དཔལ་ལྷན་སྲིད་སྐྱོང་མཆོག་གིས་དེ་ག་རང་
ལམ་སྟོན་ཐེབས་སོང་། མ་འོངས་པར་ལས་བསྐྱོམས་འབྲི་སྟངས་ཀྱི་ཐོག་ལ་གཅིག་མཚུངས་ Standardized དཔལ་ལྷན་
ཆོགས་གཙོ་མཆོག་ དེ་འདྲ་བའི་བྱུང་བ་ཡིན་ན་ཡག་པོ་འདུག་གསུངས་སོང་། དེའི་ཐོག་ལ་ང་ཆོ་འགོ་རྒྱུ་ཡིན་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་བཞིན་མི་ཆའི་ཐོག་ནས་དོན་གཅོད་ཁག་ལ་སྐྱེད་པའི་མང་པོ་ཡོད་རེད་དེ། ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ལས་དོན་བསྐྱུང་དགོས་ཀྱི་
ཡོད་པ་རེད། ས་གནས་སོ་སོའི་ནང་ལ་རྒྱ་གར་ནང་ལ་གནས་པ་ནང་བཞིན་བདེ་སྤྱི་གཞི་བཟུང་གོས་རྒྱུ་ཡོད་པ་རེད་དེ། ཡིན་
ནའང་། ཡིག་ཆ་ལ་སོགས་པ་མང་པོ་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་མི་མང་ལ་མཐུན་འགྱུར་དང་རྒྱུ་སྐྱོར་གནང་དགོས་རྒྱུ་ཡིན་གནས་
སྟངས་ཡིན་དུས་དོན་གཅོད་ཆང་མའི་ནང་ལ་ལས་བྱེད་ཅུང་ཟགས་ཡོད། ཡིན་ནའང་། ཆང་མས་ཉུར་ཐག་འབད་ཐག་སྐྱེད་པ་
འཛེམས་མེད་ཀྱི་ཐོག་ནས་ད་ལྟ་བར་དུ་དཀའ་ལས་བསྐྱོན་དང་སྐྱོན་བཞིན་པ་རེད།

བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་མཆོག་གིས་ད་ལྟ་ལྷ་ལོ་དང་ཨ་རིའི་ཁོར་ལུག་གི་ཆ་ནས་དུས་ཆོད་ཡག་པོ་ཡོད་པ་དང་།
དེར་བརྟེན་བོད་དོན་ཀྱི་ཐོག་ལ་དེ་སྟོན་གྲོས་ཆོད་འཛིག་བྱུང་བ་དེ་ཨ་རིའི་གྲོས་ཆོགས་གོང་མའི་ནང་ལ་ཐེབས་རྒྱུ་འདི་དེ་བ་ག་
ཆོད་ཡོད་གསུང་གི་འདུག་ དེའི་ཐོག་ལ་ངས་ད་ལྟ་འདིར་ཞུས་ན་དཔལ་ལྷན་སྲིད་སྐྱོང་མཆོག་ད་ལྟ་འདིར་བཞུགས་ཡོད་ཅང་
དཔལ་ལྷན་སྲིད་སྐྱོང་མཆོག་མགྱོགས་པོ་ཨ་རི་ལ་ཐེབས་ཀྱི་རེད། དེའི་ཐོག་ལ་འབད་བརྩོན་གནང་བར་ཐེབས་རྒྱུ་རེད། དེ་བ་
ག་ཆོད་ཡོད་མེད་ཞུ་རྒྱུ་དེ། སྤྱིར་བཏང་ད་ལྟ་ཨ་རིའི་ནང་ལ་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་མཆོག་གིས་གསུངས་པ་ལྟར་ཆབ་སྲིད་
ཆོགས་པ་ཕྱོགས་གཉིས་ཀའི་ངོས་ནས་རྒྱུ་སྐྱོར་ལུགས་ཆེན་པོ་ཡོད་དུས་དེ་བ་རྒྱུ་ཆོག་གི་རེད་བསམ་ཀྱི་འདུག་ ཡིན་
ནའང་། ངས་འདི་རེད་དང་མ་རེད་ཅེས་ད་ལྟ་ཞུ་ཆོད་ཐིག་གི་མ་རེད་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་དང་སྐྱེད་པོ་དོན་ཞུ་གཏུག་གི་ཐོག་ལ་དོན་གཅོད་ཆང་མའི་ངོས་ནས་གཅིག་མཚུངས་ཞུ་བསྐྱད་ཡོད་པ་
རེད། ཡིན་ནའང་ཨོ་སི་ཁོ་ལི་ཡ་ལྟ་བུ་ཡིན་ན་སྟན་ཐོའི་ནང་ལ་སྤེལ་བསྐྱད་པ། ད་ལྟ་V-TAG གི་འགན་དེ་སྤྱི་འཐུས་འབྱེད་ཀྱི་

ཡོད་པའི་གསུངས་པ་རེད། སྡོན་མ་དང་པོ་དང་ཆོ་ V-TAG གི་འགན་འཁུར་བའི་སྐབས་ལ་བོད་དོན་ལྷན་ཁག་གི་ཆོན་པ་
 ཞིག་ཡོད། ཁོང་ཆོས་སྡེ་འཁྲིད་པའི་ཐོག་ནས་རྒྱལ་ཁབ་མང་པོ་ཞིག་ལ་ V-TAG གི་ཐོག་ལ་ལས་འགུལ་དེ་འདྲ་སྤེལ་དང་
 སྤེལ་བཞིན་པ་རེད། ཡིན་ནའང་། ང་ཆོ་འདིར་རྒྱ་གར་ལ་བསྐྱེད། སྤེལ་རྒྱུ་ལ་ཁབ་ཀྱི་སློབ་སྦྱོང་དང་། གཞིན་སྤྱོད་དེ་བཞིན་
 བོད་པ་ཆོ་ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད་དགོས་དུས། འབྲེལ་བ་བྱ་རྒྱུ་གཅིག་ཤུ་མ་རེད། ལྷན་ཁག་གི་ཐོག་ལ་ལས་སྡོན་བྱེད་དགོས་དུས་
 རྒྱལ་ཁབ་འདྲ་མིན་ནང་ལ་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་སློབ་གཞི་དང་། འགྲོ་ལུགས་ཆང་མ་མི་འདྲ་བ་ཞིག་ཆགས་བསྐྱེད་ཡོད་ཅང་། ང་ཆོས་
 དཔྱད་ཞིབ་ཅིག་བྱས་པའི་ཐོག་ནས་དོན་གཅོད་ཁག་གིས་སྡེ་འཁྲིད་ན་དེ་ཡག་པོ་འདུག་ལྟ་སྤྱོད་པའི་ཐོག་ནས་བྱིས་སུ་དོན་
 གཅོད་ཁག་གིས་སྡེ་འཁྲིད། ང་ཆོ་འདི་ནས་བོད་དོན་ལྷན་ཁག་ཆོན་པའི་དོས་ནས་རྒྱལ་སྐྱོར་དང་། མཐུན་འགྱུར། མཉམ་ཁུབ་
 ཀྱི་ཐོག་ནས་ད་ལྟ་བུའི་ལས་གནང་དང་གནང་བཞིན་ཡིན། དེར་བརྟེན་འགན་འཁུར་འདི་རེད་དང་འདི་རེད་ཅེས་དམིགས་
 བསལ་ལྷན་ཁག་ལྷན་པོ་སྡེ་འཁྲིད་མཁན་དེ་དོན་གཅོད་ཁག་དང་དེ་བཞིན་ Tibet Advocacy Section ཀྱི་དོས་ནས་བྱུག་
 ལས་མཉམ་ཁུབ་གནང་བསྐྱེད་ཡོད་ཅེས་ལྷན་ཁག་ཡིན། དོན་གཅོད་ཁག་གི་བྱུག་ཁོངས་འོག་ལ་རྒྱལ་ཁབ་མང་པོ་ཞིག་ཆགས་ཡོད་
 པ་རེད། དེ་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་རང་རེད། དཔེར་ན། བཀྲར་འོས་སྤྱི་འཐུས་མཆོག་གིས་གསུངས་པའི་ཡིན་ལན་དོན་
 གཅོད་ཀྱི་བྱུག་ཁོངས་འོག་ལ་ངས་ནོར་མེད་པ་ཡིན་ན་རྒྱལ་ཁབ་ ༡༡ ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ནའང་། དོན་གཅོད་ནང་ལ་ལས་བྱེད་
 ཅུང་ཅུང་རེད་དེ་དཔལ་ལྷན་སྤྱི་འཐུས་མཆོག་རྒྱལ་ཁབ་ ༡༡ གི་ནང་ནས་པལ་ཆེར་དགྲུ་བཅུ་ཙམ་ལ་ཐེབས་ཐེན་པ་ཆགས་
 བསྐྱེད་ཡོད་པ་རེད། དེར་བརྟེན་བཀའ་འགན་སྐབས་ ༡༤ གི་དོས་ནས་འབད་བཅོན་དང་ཐབས་ཤེས་གསར་པ་ཞིག་ག་རེ་བྱེད་
 ཀྱི་ཡོད་ལྟ་སྤྱོད་ན་ད་ལྟ་བུ་རྒྱ་གར་རམ་རག་བསྐྱེད་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཆང་མ་ཡིན་དང་ཡིན། དེ་ཆོ་ལ་ང་ཆོས་འབྲེལ་བ་དམ་
 ཐབ་ལྷན་དང་རྒྱལ་སྐྱོར་ཆེད་མཐོ་རྒྱ་གཞི་ཐབས་ལྷན་ཡོད་པ་རེད། འོན་ཀྱང་། དེ་དང་མཉམ་དུ་བཟུང་སྤྱོད་པ་ཐུབ་
 པའི་རྒྱལ་ཁབ་དེ་ཆོ་ལ་བསྐྱེད་རྒྱུར་ང་ཆོས་འབད་བཅོན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། འབད་བཅོན་དེའི་ཐོག་ནས་དཔལ་ལྷན་སྤྱི་
 སྐྱོང་མཆོག་ Latin America ཐེབས་པའི་གནས་སྡེ་དང་གཅིག་ཆགས་བསྐྱེད་ཡོད་པ་རེད། ཉེ་ཆར་ Baltic
 Countries དེ་ཆོ་འདི་ནང་ལ་ཐེབས་པའི་གནས་སྡེ་དང་ཆགས་བསྐྱེད་ཡོད་པ་རེད། སྡོན་ཅིས་ནང་ལ་གཞིགས་པ་ཡིན་
 ནའང་དོན་གཅོད་ཁག་མང་པོ་ཞིག་གིས་པར་ཚུར་ཐེབས་རྒྱུ་དེ་ཆོ་ང་ཆོས་སྡོན་ཅིས་ཉོག་ཙམ་མང་བ་སྤྱར་ཆ་ལྟ་སྤེལ་བ་
 རེད། དེ་ལྷན་ཁག་གིས་དེ་རྒྱལ་ཁབ་མང་པོ་ཞིག་ནང་ལས་སང་། ངས་དེ་སྡོན་དོན་གཅོད་ཆོགས་འདྲུ་འཆོགས་པའི་སྐབས་
 ལའང་ལྷན་ཁག་བྱུང་། ད་བར་དུ་ང་ཆོས་སྤོབ་པ་ཐུབ་པའི་རྒྱལ་ཁབ་དེ་ཆོ་ལ་ལས་སང་ཐེབས་ཏེ། ཆབ་སྲིད་ཀྱི་རྒྱལ་སྐྱོར་ལམ་
 སང་རག་རྒྱུ་འདི་དམིགས་ལུ་མེད་པ་ཡིན་ནའང་། དང་པོ་འབྲེལ་བ་བཟོ་རྒྱུ། དེ་བཞིན་ཆུང་ཙག་ནས་རྒྱལ་ཁབ་མང་པོ་ཞིག་
 གི་ནང་ལ་རྒྱ་ནག་གིས་དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་ Narrative ལུགས་ཆེན་པོ་ཞིག་ཆགས་ཤིག་པ་གིའི་ནང་ལ་སྤེལ་ས་
 བསྐྱེད་དུས། ང་ཆོ་འདི་ལངས་བྱོགས་དང་། ང་ཆོ་འདི་དགོས་འདུན། ང་ཆོ་འདི་སྤྱི་ཆོར་དེ་ཆོ་པ་གིར་སྤོབ་ཐུབ་པ་བྱས་ན་དཔལ་
 ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་ Alternative Narrative ཞིག་པ་གིའི་རྒྱལ་ཁབ་དེ་ཆོ་འདི་ནང་སྤོབ་ཐུབ་རྒྱུར་ང་ཆོས་འབད་ཚུལ་
 བྱེད་བསྐྱེད་ཡོད་ཅེས་ལྷན་ཁག་ཡིན།

བཀྲར་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཞན་ཞིག་གིས་བོད་ཀྱི་འབྲེལ་ས་སྡོན་ཁང་གི་དཔལ་ཀྱི་ཐོག་དུས་སྤང་འབྲེལ་ས་སྡོན་སྐྱོར་
 གསུངས་ཡིན་པ་རེད། དེར་བརྟེན་ཐ་སྡོད་བེད་སྤྱོད་གཞི་རྒྱ་སྤྱོད་དང་། སྤྱིར་བཏང་ལོ་རྒྱུས་རྒྱལ་ཁབ་ཆོན་ཐོག་ནས་ང་ཆོས་གང་
 ལྟར་ཆོག་ནོར་དང་། དོན་ཀྱི་ཐོག་ནོར་བ་ཡོད་ན་འདི་བཟོ་བཅོས་གནང་ཐུབ་ན་ཡག་པོ་འདུག་ ང་ཆོ་འདི་འབྲེལ་ས་སྡོན་ཁང་དང་

ཆང་མའི་ནང་རེད། ལས་བྱེད་ཅུང་ཅུང་ཡོད་པ་དང་ལས་གཞི་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཡོད་དུས་མཆམས་རེར་དུས་སྤངས་འབྲེལ་ས་སྟོན་ལྟ་
བུ་ཡིན་ན། རྒྱ་གསུམ་རེའི་ནང་ང་ཚོས་ལོ་གཅིག་ནང་ཐེངས་བཞི་ཙམ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཡིན་དུས་རེ་རེའི་ཉམས་ཞིབ་
བྱ་རྒྱ་དང་། ཡིག་བསྐྱར་བྱ་རྒྱ་ཆ་ཆང་ཞིག་བྱེད་དགོས་དུས་མཆམས་རེར་ཆོག་ཞོར་དེ་འདྲ་ཆགས་བསྐྱར་ཀྱི་འདུག དེ་ཆོའི་
ཐོག་བཟོ་བཅས་གང་བྱེད་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ། ༩ གོ་བ་དེ་ཆོང་ཆོས་བྱེད་བཞིན་ཡོད་ལྟ་རྒྱ་ཡིན།

བཀྲར་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཞན་ཞིག་གིས་ཁ་སང་རྗེ་ཞི་ཤ་ལ་ UN Training ཞིག་སྤུལ་ཡོད་པ་རེད། དེར་རྟ་རམ་
ས་ལ་ནས་གཞུང་ཁོངས་མ་ཡིན་པའི་ཆོག་ས་པ་ ༦། དེ་བཞིན་གཞོན་སྤྱི་མ་ ༣༠ བཅས་འདེམས་སྤངས་དེ་གང་འདྲ་རེད་ཅེས་
གསུངས་སོང་། རྗེས་མ་ནས་ལས་གཞི་དེ་འདྲ་སྤེལ་བའི་སྐབས་སྤྱབ་བསྐྱུགས་གཏོང་རྒྱ་ཡོད་རེད་དམ་ཞེས་གསུངས་སོང་།
ང་ཚོས་སྐབས་དེར་འདེམས་རྒྱ་ཆ་རྒྱ་ལྷན་ཁྲིམས་ལྟར་དུས་དེ་ག་རེ་རེད་ལྟས་ན། དེ་ཆང་མ་མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཆོག་གི་
ལྷན་ཁྲིམས་ལྟར་དུ་སྤྱུག་ལས་གནང་མཁན་དེ་ཆོ་བདམས་པ་རེད། དེའི་ནང་ནས་ NGO མིང་འབོད་བྱེད་པ་
ཡིན་ན་ Tibetan Youth Congress, Tibetan Women's Association, Tibetan Centre for Human
Rights and Democracy, Tibet Watch, SFT India, ICT བཅས་རེད་འདུག གཞོན་སྤྱི་མ་ ༣༠ བདམས་པ་དེ་
བཀའ་ལག་སྐབས་གོང་མའི་སྐབས་ ༥།༥༠ ཆོག་ས་འདུའི་ནང་ཆ་གས་ལེན་མཁན་ཡུ་རོབ་ཁུལ་དུ་བཞུགས་མཁན་གཞོན་
སྤྱི་མ་ ༡༠། དེ་བཞིན་ཡུ་རོབ་ཁུལ་དུ་བཞུགས་མཁན་ V-TAG ཀྱི་ཆོག་ས་མི་ ༡༠ བཅས་ ༣༠ བདམས་པ་རེད་ཅེས་ལྟ་
རྒྱ་ཡིན།

དེ་ནས་བོད་ཡིག་དང་། ཡིན་ཡིག་རྒྱ་སྐད་བཅས་ཀྱི་ Instagram, Facebook ཀྱི་ Followers འཕར་ཆ་ག་
ཆོད་ཕྱིན་འདུག་གམ་ཞེས་གསུངས་སོང་། ལམ་སང་ལྟ་སྤྱབ་པ་མི་འདུག རྗེས་ལ་ལྟ་ཆོག་

གསར་འབོད་འབྲེལ་མ་སྤྱད་པས་གསར་ཁང་ ༣༥ ལ་གསོལ་སྟོན་དེ་འདྲ་བཏང་འདུག བོད་པ་དང་རྒྱ་གར་གསར་
ཁང་ག་ཆོད་ཡོད་མེད། འདི་གངས་ཀ་དེ་རྗེས་ལ་ལྟ་ཆོག དེ་བཞིན་བོད་ནང་གི་རྩ་བཀའ་གནས་སྤངས་སྟོར་གསར་འགྱུར་ནང་
བཏོན་ཀྱི་ཡོད་དམ་མེད་གསུངས་སོང་། གསར་འགྱུར་མང་པོ་ཞིག་བཏོན་ཀྱི་འདུག ཡིན་ནའང་། ང་ཚོ་མཆམས་རེར་བྱིད་ལ་
ཀྱི་བྱང་འཕར་རེད། དེ་བཞིན་མགྱིན་ཆབ་པ་རེད། དེ་བཞིན་བྱི་དེལ་ཀྱི་གསར་འབོད་འབྲེལ་མ་སྤྱད་པའི་ངོས་ནས་གསར་
འབོད་པར་འབྲེལ་བ་བྱས་ཏེ་གསར་འགྱུར་མང་པོ་ཞིག་འདོན་བཞིན་ཡོད་པ་རེད། མཆམས་རེར་བཏོན་པ་རྣམས་ངེས་པར་དུ་
Tibet.net ནང་མ་བཏོན་པ་སོང་ཅང་མེད་པ་ལ་ངོས་འདྲི་བྱེད་པ་ཆགས་ཀྱི་འདུག བཏོན་པ་ཡིན་ན་མཆམས་རེར་མང་
བྲགས་པ་ལྟ་བུ་ཆགས་ཀྱི་འདུག དཔེར་ན། གནད་དོན་གཅིག་གི་ཐོག་གསར་འགྱུར་བརྒྱུད་ལམ་འདྲ་མིན་གྱིས་བཏོན་དུས་
གསུམ་བཞི་འདྲ་མིན་བཏོན་པ་ཡིན་ན་མང་བྲགས་པ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་འདུག དེ་བྱེད་དུས་མ་འོངས་པར་གང་དགོས་ཡོད་མེད་
མགོ་འཆོས་ཀྱི་མི་འདུག ཡིན་ནའང་། འདི་མ་འདོན་པ་མ་རེད་ཅེས་ལྟ་རྒྱ་ཡིན།

དཔུ་མའི་ལམ་ཐོག་ལ་དགོངས་འཆར་ཐེབས་སོང་། བྱི་བ་མི་འདུག དེའི་ཐོག་ལན་འདེབས་དགོས་རེད་དམ། ངས་
མགོ་འཆོས་ཀྱི་མི་འདུག སྤྱུགས་རྗེ་ཆེ།

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

ལགས་སོ། བཞུགས་གནང་རོགས་གནང་། བྱུ་ཆོད་ ༥༩༡༥ བར་དུ་གསོལ་རྗེའི་བར་གསེང་ཡིན།

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

ལས་རིམ་སྤྱི་མཐུན་རྒྱ་ཡིན། ད་ལྟ་ལས་རིམ་འགོ་བཞུགས་པ་འདི་ཕྱི་དེའི་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བསྟོམས་ཐོག་ལ་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་
བསྐོས་ཐོང་དང་ལན་འདེབས་གསལ་བཤད་ཐེབས་བསྟན་ཡོད། དཔལ་ལྷན་ཕྱི་དེའི་བཀའ་སློན་མཆོག་གི་དགོངས་ཚུལ་འགའ་
ཤས་ལ་གསལ་བཤད་དགོས་ཡོད་མེད་ལ་དབྱེད་ཞིབ་གནང་རོགས་གནང་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། སྤྱི་འཐུས་རྒྱལ་ཁྲོད་ཕྱར་བ་རྟེན་
ལགས།

སྤྱི་འཐུས་རྒྱལ་ཁྲོད་ཕྱར་བ་རྟེན་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོག་གཙོ་མཆོག་ ཅ་བའི་ཕྱི་དེའི་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བསྟོམས་དང་འབྲེལ་ནས་ཞུ་འདོད་བྱུང་བའི་གནད་དོན་
ཁག་འགའ་ཤས་ཞིག་ཡོད། དེའི་ནང་ནས་གཅིག་དེ་སློབ་གྲྭ་ཁག་ནང་ལ་རྒྱལ་གཅིས་སློབ་གསལའི་བསམ་སློབ་གོ་རྟོགས་སྤེལ་
དགོས་རྒྱུ་ཆེན་ཆེན་ལ་དཔལ་ལྷན་ཕྱི་དེའི་བཀའ་སློན་མཆོག་གིས་དབྱེད་མའི་ལས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་སྤེལ་བསྟན་པའི་གནས་སྟངས་
ཞིག་དང་དེ་ནས་གཉིས་པ་དེ་ལ་ཨ་རི་དོན་གཅོད་ལས་ཁུངས་ནང་གི་བོད་རིགས་འབྲེལ་མཐུན་པས་བོད་ནང་གི་རྒྱ་ཅལ་བ་
གྲགས་ཅན་བསྐྱ་ཆེ་བཟླ་ཁོང་གི་གནས་ཚུལ་དྲ་ལམ་ལ་སྤྱི་བསྐྱགས་བྱས་པའི་གནད་དོན་དེ་གཉིས་སྐད་ལ་ཞུ་དགོས་
བསམས་སོང་སྟེ། ཡིན་ནའང་། ད་གིན་གོང་དུ་ཐུག་སྤེལ་ཁག་གིས་ཞུས་ཟིན་པ་སོང་ཅང་། དེའི་ཐོག་ལ་བསྐྱར་སྒྲོས་མི་
དགོས་པ་བྱེད་ཀྱི་ཡིན། དེ་དང་འབྲེལ་ནས་དོགས་འདེཞིག་ཞུ་རྒྱུ་འདུག དེ་གང་ཡིན་ཞུས་པ་ཡིན་ན་ཕྱི་དེའི་ལས་ཁུངས་ཀྱི་
ཁབ་ཁོངས་འབྲེལ་སྟེན་ཆེན་པོ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན། རྒྱ་ས་གཙུག་ལག་ཁང་གི་ཉེ་འགྲམ་ལ་ཡོད་པའི་འབྲེལ་ས་
སྟེན་ཁང་ཉིད་པ་དེའི་ནང་ལ་ཡོད་པའི་བོད་ཀྱི་བྱེད་མེད་འཛིན་བཟོ་བ་གྲགས་ཅན་མོང་བཟའ་པད་དཀར་གྱིས་བཟོས་བཞག་
པའི་འཛིན་བཟོ་ཡི་སྤྱི་འཐུས་འབྲེལ་སྟེན་ཁང་དེ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན། གོ་ཐོས་བྱས་པ་ཡིན་ན་འབྲེལ་ས་སྟེན་ཁང་གི་ཁང་བ་
ཉིད་པ་དེ་ད་ལྟའི་ཆ་ལ་བཟོ་བཅས་བཏང་བསྟན་ཀྱི་ཡོད་པེད་ཟེར་བ་དེ་འདྲ་གཅིག་གོ་སོང་། དེ་བར་ལ་ང་རང་ཆོའི་རྒྱ་ཅལ་ལ་
དོ་སྣང་ཡོད་མཁན་དང་རྒྱ་ཅལ་ལ་ཤ་ཞེན་ཡོད་མཁན་གྱི་འབྲེལ་ཡོད་གཅིག་གིས་ཆེན་པོ་ཁག་མང་པོ་ཞིག་ལ་འབྲེལ་བ་
མཐུན་ནས་ང་རང་ཆོའི་རྒྱ་ཅལ་གྱི་བཅའ་སྟེན་ཆེན་པོ་འདི་ཆོ་བདག་པོ་རྒྱལ་དགོས་རྒྱལ་ཁུལ་ཆེན་པོ་དེ་འདུག་ཅེས་
ཞུས་པ་རེད། ཡིན་ནའང་། བདག་པོ་རྒྱལ་མཁན་བྱུང་ཡོད་མ་རེད་ཟེར་བའི་སྐད་ཆ་ཞིག་གོ་སོང་། དེ་ནང་ལ་དཔེར་ན་ཁོར་
སྒྲིང་ལ་ཡོད་པའི་འབྲེལ་ས་སྟེན་ཁང་ལ་འབྲེལ་བ་མཐུན་ནས་བདག་པོ་རྒྱལ་རོགས་ཁྱོས་ཞུ་དུས་ཞལ་བཞེས་གནང་ཡོད་ས་
མ་རེད། ལྷག་པར་དུ་ང་རང་ཆོ་ཕྱི་དེའི་ཁབ་ཁོངས་ལ་ཡོད་པའི་འབྲེལ་ས་སྟེན་ཁང་ལ་ཆེད་དུ་བཅར་ནས་རིན་ཐང་ཡོད་པའི་
རྒྱ་ཅལ་བཅའ་སྟེན་ཆེན་པོ་འདི་བདག་པོ་རྒྱལ་རོགས་ཁྱོས་ཞེས་ཞུ་བ་འཕེན་ཡང་ཞལ་བཞེས་གནང་ཡོད་མ་རེད་ཟེར་
བའི་སྐད་ཆ་གོ་སོང་། དེ་བྱེད་དུས་ངའི་དེ་བ་དེ་གང་ཡིན་ཞུས་ན་འཛིན་བཟོ་བ་མོང་བཟའ་པད་དཀར་གྱིས་བཟོས་པའི་རྟེན་
འདི་ག་རེ་བྱས་ཏེ་འབྲེལ་ས་སྟེན་ཁང་ནང་ལ་ཞལ་བཞེས་གནང་བུམ་ཡོད་མ་རེད། ང་རང་ཆོ་བཅན་ཁྱོས་གྱི་ནང་ལ་རྒྱ་ཅལ་བ་
གསོ་སྦྱོང་དང་བདག་པོ་བརྒྱལ་དགོས་རྒྱུ་འདི་གས་སྟངས་རེད། ཡིན་ནའང་། ཉུང་མཐར་དེ་བྱེད་མ་སྤངས་རྒྱུ་ཅལ་བ་དེ་
དག་གིས་རྣམ་དཔྱད་ཀྱིས་བཅའ་སྟེན་ཆེན་པོ་འདི་བཅའ་སྟེན་ཆེན་པོ་བདག་པོ་རྒྱལ་དགོས་རྒྱུ་ཏེ་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་

རེད་འདུག་བསམ་སོང་། དེ་བྱེད་དུས་ཅམ་པ་ལ་ངའི་བློ་བློ་ཞོག་ཞོག་དེ་དཔལ་ལྷན་བྱི་བྱི་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ངོས་ནས་སྐྱུ་རྩལ་
 བརྩམས་ཆོས་དེ་ག་རེ་བྱས་ཏེ་འགྲེམས་སྟོན་ཁང་ནང་ལ་བཞག་མ་ཐུབ་པ་རེད། གཅིག་བྱས་ན་ཡང་འཛིན་བཟོ་ཡི་རྟོ་རེད་དེ་
 འདས་བག་གིས་བཟོས་བཞག་པ་སོང་ཅང་པར་ཚུར་འགྲུལ་བསྐྱོད་གཏོང་བའམ་དཔོན་དགོས་ན་ཆག་བྱམ་ཤོར་འགྲོ་དགོས་
 པའི་དེ་འདྲ་རེད་འདུག་ཅེས་གསུང་སྲིད་པ་རེད་དེ། ཡིན་ནའང་། ང་རང་དངོས་སུ་མཐོང་སོང་། དེ་པར་ཚུར་འཁུར་བ་ཡིན་ན་
 དགའ་ངལ་དེ་འདྲ་གང་ཡང་རེད་མི་འདུག་ དེ་བྱེད་དུས་བྱི་བྱི་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ངོས་ནས་ག་རེ་བྱས་ཏེ་བདག་པོ་བརྒྱབ་མ་
 ཐུབ་པ་རེད། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

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

སྤྱི་འཐུས་བསྟན་འཛིན་འཛིགས་མེད་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་བསྟན་འཛིན་འཛིགས་མེད་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོག་གཙོ་མཆོག་ བྱི་བྱི་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བསྟོམས་ཀྱི་བཟོ་སྐྲུན་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་བསམ་ཚུལ་
 འགའ་ཤས་ཤིག་ལྟར་ཡོད། བསྐྱར་ལྷབ་མི་ཞུའི་འབད་བཅོམ་བྱེད་ཀྱི་ཡིན། དང་པོ་དེ་ད་ལྟ་ཨ་རིའི་གྲོས་ཆོག་ནང་ལ་ཉེ་
 བའི་ཆ་ནས་གཏམ་བཟང་ཟེར་ནའང་མི་འདུག་ ཁྲིམས་འཆར་ཐོག་ལ་རེད། དེའི་ཐོག་ལ་ད་ལྟ་ཆང་མས་ཏུར་ཐག་འབད་ཐག་
 གིས་འབད་བཅོམ་གནང་ནས་དཔལ་ལྷན་སྲིད་སྐྱོང་མཆོག་རེད། དེ་བཞིན་ཨ་རིའི་དོན་གཅོད་རེད། རྒྱལ་སྤྱིའི་བོད་དོན་ལས་
 འགྲུལ་ཁང་རེད། ས་གནས་ས་ཐོག་གི་བོད་རིགས་སྤྱི་མཐུན་ཆོག་གསལ་གཙོ་ས་པའི་གཞུང་འབྲེལ་མ་ཡིན་པའི་ཆོག་གསལ་ཁག་
 ཆང་མས་མཉམ་ཏུ་བྱ་བྱེད་ཐོག་སྤྱི་ལས་བསྐྱོན་ནས་བྱུ་བྲལ་ཐོན་པ་རེད་བསམ་གྱི་ཡོད། དེར་བརྟེན་འབྲེལ་ཡོད་ཆང་མ་ལ་
 ཐུགས་རྗེ་ཆེ། དེ་བཞིན་ཁྲིམས་འཆར་དེ་གཏན་འཁེབས་བྱས་པའི་ཉིན་མོ་དེ་བྱི་ཆེ་ ༡༣ ཆགས་བསྟན་འདུག་ དེ་ད་
 མོ་བོད་ཀྱི་མོ་གསར་ཆོས་པ་ ༣ ལ་རེད། དེ་བཞིན་ང་རང་ཆོའི་མོ་རྒྱས་ནང་ལ་ཡོད་པའི་ལྷ་སྐྱེ་སྤང་བཅུ་གསུམ་པ་ཆེན་པོ་
 མཆོག་གིས་བོད་རང་བཅོན་བསྐྱུགས་གཏམ་སྤེལ་བའི་ཉིན་མོ་དེ་འདྲ་ཆགས་བསྟན་འདུག་ གང་ཅིའི་ཐོག་ནས་ཉིན་མོ་དེ་ཅ་
 ཆེན་པོ་ཡིན་པ་དང་གྲོས་འཆར་འདི་གལ་ཆེན་པོ་བྱས། རྒྱལ་སྐྱོང་ཆད་མཐོ་བོ་རག་པ་ནི་སོ་སོའི་ངོས་ནས་དངོས་གནས་ལྟ་
 ཆོས་སྐྱོང་སྤང་མའི་བྱིན་རྒྱལ་ཞི་ང་རང་ཆོའི་བདེན་པའི་འཐབ་ཅོད་དེ་ལ་འདུག་བསམ་པ་བྱུང་། དེ་བཞིན་གོང་དུ་བྲག་སྤེལ་
 སྤྱི་འཐུས་ཤིག་གིས་གསུངས་སོང་། ད་ལྟ་ཁྲིམས་འཆར་དེ་ཁྲིམས་ཆགས་བསྟན་ཡོད་མ་རེད། གང་ལགས་ཞུས་ན། གྲོས་
 ཆོག་གསལ་གོང་མའི་ནང་ལ་ཐེབས་རྒྱ་རེད། དེ་བཞིན་སྲིད་འཛིན་གྱིས་མཆོན་ཏུགས་བསྐྱོན་ཆར་བའི་མཇུག་ལ་ཁྲིམས་ཆགས་
 བསྟན་གྱི་ཡོད་པ་རེད། དེར་བརྟེན་དེ་ཐོག་ལ་ང་ཆོ་ཆང་མའི་ངོས་ནས་འབད་བཅོམ་སུ་མཐུད་ནས་གནང་དགོས་ཀྱི་
 འདུག་ ལྷག་པར་བྱང་ཨ་རི་ལ་ཡོད་པའི་བོད་རིགས་སྤྱི་མཐུན་ཆོག་གསལ་པ་ཆོ་ལ་ངས་ལྷིངས་ཆ་དེ་བརྒྱད་ནས་ངེས་པར་དུ་སོ་
 སོའི་ས་གནས་ལ་ས་གནས་ཀྱི་གྲོས་ཆོག་གསལ་གོང་མའི་འཐུས་མི་ཆོ་ལ་འབྲེལ་བ་གནང་རོགས་གནང་། ལྷ་གཏུག་གནང་
 རོགས་གནང་ཞེས་འཕོད་བསྐྱུལ་ལྟར་ཡིན།

དེ་བཞིན་ཁྲིམས་འཆར་ཐོག་ལ་བསྐྱར་བཅོས་ཏོག་ཅམ་བྱིན་ཡོད་པ་རེད། དེའི་ཐོག་ལ་ད་ལྟ་ལས་བསྟོམས་ནང་ལ་
 ཆོག་རྟེན་པ་རང་འདུག་འདུག་ ལས་བསྟོམས་དེ་ན་ནིང་བྱི་ཆེ་ ༤ ཡི་ཡིན་པ་རེད། ངའི་བློ་བློ་ཞོག་ཞོག་ལྟར་ན་ད་ལྟ་བསྐྱར་

བཅོས་དེའི་ཐོག་ལ་ཐ་སྐད་ཅིག་ཐོག་ལ་འགྱུར་བ་ཕྱིན་ཡོད་པ་རེད། དེའི་སྐད་སྒྲིག་འཛུགས་ཀྱི་ངོས་ནས་བསམ་ཚུལ་ཞུ་ནའང་
མི་འདུག ལྟ་ཕྱོགས་དང་མཐོང་ཚུལ་ཞུ་ནའང་མི་འདུག དེ་ལྟར་ཞིག་ག་སྒྲིག་ཡོད་རེད་དམ་ཞེས་ངེ་བ་ཞིག་ངེ་རྒྱ་ཡིན།

དེ་ནས་དཔལ་ལྷན་ཆོག་གཙོ་མཆོག་ཕྱི་དྲིལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་འོག་ལ་ལས་ཁུངས་གལ་ཆེ་ཤོས་གཅིག་ནི་སྤྱི་
བྱུས་ཉམས་ཞིབ་ཁང་ཆགས་བསྐྱད་ཡོད་པ་རེད། ཉ་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་རེད། ཨིན་སྐད་ཐོག་ལ་ཞུས་ན་ Think Tank ཟེར་
བ་ལྟ་བུ་ཆགས་བསྐྱད་ཡོད་རེད་སྟེ། རང་བཅོན་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་གཅིག་ཡིན་ན་རང་བཅོན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་གཞུང་གི་སྤྱི་བྱུས་
གཏན་འབེབས་བྱེད་པའི་སྐབས་ལ་ Think Tank ལ་འབྲེལ་བ་བྱས་ཏེ་ཁོ་རང་ཆོས་ཉམས་ཞིབ་བྱས་པའི་སྒྲན་ཐོ་ལ་གཞི་
བཞག་ནས་སྤྱི་བྱུས་འཛིན་གྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་ང་ཆོའི་གནས་སྐད་སྐད་ཏོག་ཙམ་ལོགས་ཀ་རེད་ཀྱང་ད་
ལྟའི་ཆ་ལ་སྤྱི་བྱུས་ཉམས་ཞིབ་ཁང་གི་དངས་བྱ་རྒྱ་ནང་དང་ལས་བསྐྱེམས་ནང་ལ་ཡོད་པ་གཞིར་བཟུང་གཏམ་བཤད་ཡིན་
ནའང་རེད། བཟོ་སྐྱེད་དེ་ཆོ་མང་པོ་ཞིག་ངས་དོ་སྣང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ལྟ་ཡི་ཡོད། ཉ་ཅང་ཡག་པོ་འདུག་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། འབྲེལ་
ཡོད་ཀྱི་ལས་བྱེད་དེའི་ནང་ལ་མཉམ་ཞུགས་གནང་མཁན་ཆོ་ཡིན་ནའང་། བཀའ་མོལ་གནང་བའི་སྐབས་སུ་དངོས་གནས་
ཁུངས་དང་ལྷན་པའི་གནས་ཚུལ་དེ་དག་བཤད་ཀྱི་འདུག དེ་བཞིན་བཟོ་སྐྱེད་བྱེད་པའི་སྐབས་ལ་ལྟ་བུ་རང་ཆོར་དངོས་
གནས་སྤྱོད་པ་པ་ཡོང་གི་འདུག དེ་འདྲ་སོང་ཅང་འབྲེལ་ཡོད་ལས་བྱེད་ཆང་མ་ལ་བསྐྱུགས་བཞེད་དང་རྩེས་སུ་ཡི་རངས་ཡོད་
ཞུ་རྒྱུ་དང་། རས་རྒྱལ་སྤྱིའི་མི་མང་ཆོ་ལའང་ག་རེ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན་ཞུས་ན་ང་ཆོའི་སྤྱི་ཆོག་ནང་ལ་བཀའ་མོལ་གནང་མཁན་
མང་པོ་ཡོད་ཀྱང་བོད་དོན་འབྲེལ་བའི་གནས་ཚུལ་ནམས་མཁོ་སྒྲིབ་དང་ཤེས་རྟོགས་ཡོང་བ་ལ་བོད་མིའི་སྤྱི་འཛུགས་ཀྱི་བྱ་
རྒྱུ་ལ་དོ་སྣང་གནང་རོགས་གནང་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ལྷག་པར་དུ་སྤྱི་བྱུས་ཉམས་ཞིབ་ཁང་དང་ Tibet.net དང་ Tibet.TV དེ་
ཆོར་ངེས་པར་དུ་དོ་སྣང་གནང་དགོས་ཀྱི་འདུག་བྱས་ཏེ་འཕོད་བསྐྱེད་ཞུ་རྒྱུ་གཅིག་དེ་ཡིན།

དེ་ནས་དེར་སང་སྤྱི་ཆོག་བྱ་རྒྱུའི་དུས་ཆོད་གཅིག་རེད། ལྷག་སྤྱི་ཆོག་འཕྲུལ་གྱིས་གསུངས་སོང་། ལྷན་པ་
གཅིག་རེའི་བརྟན་ཐུང་བཅོས་ནས་དེར་སང་ཞེ་བྲགས་འགྲོ་ཡི་ཡོད་པ་རེད། ཨིན་སྐད་ཐོག་ནས་ཞུས་ན། Reels ཞུ་
དང་ Shorts དེ་ཆོར་རེད། དེ་ཆོའི་ཐོག་ལ་ང་ཆོས་འབད་བཅོན་གནང་དགོས་ཀྱི་འདུག སྤྱིར་བཏང་ང་རང་ཆོ་ལྷན་ཁང་ནས་
སྤངས་ཀྱི་འདུག་ཀྱང་ད་དུང་ཨིན་སྐད་ཐོག་ལ་ Consistent དེ་མི་འདུག བྱས་ཅང་དེའི་ཐོག་ལ་འཕགས་སྤྱོད་དགོས་འདུག་
ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ལྷག་པར་དུ་ང་རང་ཆོ་ Youtube ནི་འཛམ་བུ་སྤྱི་ནང་ལ་བྱ་རྒྱུ་མང་པོ་ནང་ནས་Visitor མང་ཤོས་ཡོད་
མཁན་ནི་ Youtube ཆགས་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེར་བརྟེན་དེའི་སྐད་ལ་ད་ལྟའི་ཆར་དཔལ་ལྷན་ཆོག་གཙོ་
མཆོག་ Subscriber འབྲུམ་ ༡ ཙམ་ཡོད་པ་རེད། ངེ་བ་ནི་ང་རང་སྤྱི་འཛུགས་ཀྱི་ངོས་ནས་ Monetize དངུལ་རག་
རྒྱུའི་ལམ་ཀ་ཡོད་རེད་དམ་མ་རེད། དེ་གཅིག་ངེ་བ་ངེ་རྒྱུའི་འདོད་པ་བྱུང་སོང་། གང་ལགས་ཞུས་ན་ Youtube བརྒྱད་ནས་
གང་ཟག་ཡིན་ནའང་རེད། ཆོག་པ་ཡིན་ནའང་། མང་པོ་ཞིག་གིས་དངུལ་བཟོ་རྒྱུའི་ལམ་ཀ་ཞིག་རེད་འདུག་སྟེ། དེ་འདྲ་ཡིན་
དུས་ང་རང་ཆོ་བྱ་རྒྱུད་ནས་གནང་གི་ཡོད་རེད་དམ། ཡང་ན་གནང་རྒྱུའི་དགོངས་པ་ཡོད་རེད་དམ། གནང་པའི་ལམ་ཀ་
ཡོད་རེད་དམ་ཞེས་ངེ་བ་ངེ་རྒྱུ་ཡིན། མཐའ་མ་དེ་ལ་ངས་མི་མང་ཆོར་འཕོད་བསྐྱེད་ག་རེ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན་ཟེར་ན་ང་རང་ཆོ་ཡི་བྱ་
དེ་ཆོ་ལ་དོ་སྣང་གནང་རོགས་གནང་། ལྷག་པར་དུ་བོད་མི་སྤྱི་འཛུགས་ཀྱི་ Youtube མི་མང་ཆོའི་ངོས་ནས་ངེས་པར་དུ་
Like ,Share, Subscribe གནང་རོགས་གནང་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ལྷག་པར་རྩེ་ཆེ།

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

དཔལ་ལྷན་གྱི་དྲིལ་བཀའ་སློན་མཆོག་

དཔལ་ལྷན་གྱི་དྲིལ་བཀའ་སློན་ཚོར་འཛིན་སྒྲིལ་མ་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་དེ་སྟོན་གྱི་ལན་ཁ་ཤས་རག་པ་འདྲིར་ཁྱེད་ཀྱི་ཡིག་གི་ SP ལ་ཇེས་འབྲངས་པ་ ༣༠༠༠ ལྷག་འདུག དེ་ནས་Twitter ལ་ཇེས་འབྲངས་པ་ ༢༡༩༢༡ Instagram ལ་ ༣༠༠ ལྷག་གི་ཇེས་འབྲངས་པ་ ༥༥ Website ལ་ ༤༥༣,༡༡༤ འདུག་ཅེས་ཁྱེད་ཀྱི་དང་། དེ་ནས་Tibet.net གྱི་ Twitter ལ་གྱི་ལོ་ ༢༠༢༡ ནས་གྱི་ལོ་ ༢༠༢༢ བར་ལ་ཇེས་འབྲངས་པ་ ༤,༠༡༤ ཡོད་པ་དང་། ད་ལྟའི་དུས་ཚོད་ལ་ཇེས་འབྲངས་པ་ ༡༤,༥༠༤ ཆགས་བསྟན་འདུག དེ་བཞིན་Instagram གི་གྱི་ལོ་ ༢༠༢༡ ནས་གྱི་ལོ་ ༢༠༢༢ བར་ལ་ཇེས་འབྲངས་པ་ ༣༣,༢༤༤༡ ད་ལྟའི་དུས་ཚོད་ལ་ ༤༡,༡༠༠ ། དེ་ནས་Facebook གྱི་ལོ་ ༢༠༢༡ ནས་གྱི་ལོ་ ༢༠༢༢ བར་ལ་ཇེས་འབྲངས་པ་ ༡༤༤,༡༤༣ དང་ད་ལྟའི་དུས་ཚོད་ལ་ ༣༠༤,༡༡༤ ཆགས་བསྟན་འདུག དེ་སྟོན་ནས་གསར་འགོད་པ་གསོལ་མགོན་ཁང་ལ་ཕེབས་མཁན་གྱི་གར་དང་བོད་པ་གར་འབྲེལ་མེད་བཀའ་འཁྲིལ་ཕེབས་པ་ལ་བོད་པའི་གསར་འགོད་པ་ VOA དང་ RFA དང་ VOT དང་། ས་ཡུལ་དུས་བབས་དང་བར་ཆེན་བཅས་ཆགས་བསྟན་འདུག གྱི་གར་གསར་འགོད་པ་དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ Agency ༡༥ ནས་འདུག དེ་ནས་མིང་ཁ་ཤས་འབོད་ན་ AP དང་ ANI དང་། Hindustan Samajar དང་། Hindustan Times དང་ Tribune དང་། Times of India དང་གཞན་པ་དེ་ཚོ་ཆགས་བསྟན་འདུག

ད་ལྟ་བཀའ་འཁྲིལ་གྱི་འབྲུས་ཤིག་གིས་འགྲེམས་སྟོན་ཆེན་པོ་སྟོན་མ་མ་གིར་ཡོད་པའི་ནང་སྒྱུ་རྩལ་བ་བད་དཀར་གྱིས་བཅོས་གནང་བའི་འཛེམ་བཅའ་རྩི་རིང་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡོད་པ་དེར་འབོད་བསྒྲུལ་བྱས་ནས་ཕྱི་དྲིལ་གྱི་བདག་པོ་བརྒྱུ་ཡོད་དང་མེད་པའི་ཐོག་དྲིལ་ཕེབས་སོང་། དེ་གལ་ཆེན་པོ་རེད། རྩི་རིང་འདི་བོད་མི་ས་ཡ་ ༡ དང་འབྲུམ་ ༣ ཆེ་འདས་ཕྱིན་པ་དེ་ཚོའི་ཐོག་རྩི་རིང་བཅོས་གནང་བ་དེ་འབྲེལ་ཆགས་བསྟན་གྱི་ཡོད་པ་རེད། དེར་བརྟེན་འདི་སྟོན་མ་བཅོ་བའི་སྐབས་ལ་འགྲེམས་སྟོན་ཁང་རྙིང་པ་ཡི་འཆར་གཞི་དང་དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ Building འཆར་བཀོད་གཞིར་བརྒྱུད་གིས་བཅོས་གནང་བ་ཞིག་ཆགས་བསྟན་གྱི་ཡོད་རེད། དེ་ཡིན་དུས་འགྲེམས་སྟོན་ཁང་རྙིང་པ་དེ་ནས་ཀྱུ་ལ་བྲུ་ཆང་ལ་བསྒྲིགས་ཆར་ནས་ལོ་གཅིག་ཙམ་འགྲོ་ཡི་ཡོད་རེད། ཡིན་ནའང་དེའི་སྐབས་ལ་ད་ལྟ་རྩི་རིང་འདི་པ་གིའི་ནང་ལ་ཡོད་པ་རེད། ཁ་སང་ནས་ཀྱུ་ལ་བྲུ་ཆང་གི་རོམ་ནས་ཟ་ཁང་ཞིག་ལ་ཁང་སྒྲིག་གཡར་བའི་ཐོག་ནས་བཏང་གནང་ཡོད་ས་རེད། ད་ལྟ་སྒྱུ་རྩལ་བ་བད་དཀར་མཆོག་གི་སྒྱུ་མཆེད་ཡིན་ནའང་བྲུ་མོ་ཡིན་ན་གཅིག་གིས་ཕྱི་དྲིལ་འགྲེམས་སྟོན་ཆེན་པོ་ལ་འབྲེལ་བ་བྱས་ཏེ་དེ་བདག་པོ་བརྒྱུ་རོགས་བྱོས་ཞེས་གསུང་གནང་སོང་། དེ་ཡིན་དུས་ཕྱི་དྲིལ་བྱང་ཆེད་དང་བྱང་འཕར་རེད། དེ་བཞིན་འགྲེམས་སྟོན་འགན་འཛིན་ཁོང་ནས་པ་ས་གིར་ལྟ་བར་ཕྱིན་པ་རེད། ས་གིར་ལྟ་བར་ཕྱིན་བྱེད་དུས་རྩི་རིང་གི་མཐོ་ཆད་འདི་ 10 Feet ཆགས་བསྟན་གྱི་འདུག ད་ལྟ་གངས་སྤྱིད་ཁུལ་ལ་འགྲེམས་སྟོན་ཡོད་པའི་མཐོ་ཆད་ 9 Feet ཆགས་བསྟན་གྱི་ཡོད་རེད། དེར་བརྟེན་འདི་མར་འབྲེལ་བ་ཡིན་ན་ད་ལྟ་གངས་སྤྱིད་དུ་ཡོད་པའི་འགྲེམས་སྟོན་ཁང་ལ་འོང་བའི་གནས་སྤངས་མི་འདུག དེ་དང་གཅིག་བྱས།

གཉིས་པ་ས་གིར་བཅོ་བརྒྱ་དེ། བཀའ་འཁྲིལ་གྱི་འབྲུས་མཆོག་གིས་གསུངས་པ་བདེན་པ་རེད། དེ་འདས་བག་གིས་བཅོས་པ་ཞིག་ཆགས་བསྟན་གྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཡིན་དུས་ཕྱི་ལ་བཞག་པ་ཡིན་ན་ཆར་པ་དང་དེ་ཚོས་འཕྲོ་བརྒྱག་འཕྲོ་བརྒྱ་

དང་། དེ་འདྲའི་གནས་སྐབས་ཤིག་འདུག ཡིན་ནའང་ཁ་སང་སྤྱི་ཤིང་ལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་བྱང་ཆེ་གཙོ་ས་པའི་བྱང་འཕར་རྣམ་པ་
 ཚང་མ་ཡི་ནང་སྤྱང་བྱང་ཆེ་ལ་འབྲུག་ཅམ་རིང་ག་པར་འཛོག་དགོས་ཡོད་དང་མེད་ཐག་མ་ཆོད་པར་ཡིན་ནའང་གངས་སྤྱིད་
 ཁུལ་དུ་ཉར་ཆགས་བྱ་རྒྱུ་འི་ས་ཆ་ཞིག་འདུག་གམ་ཞེས་བཀའ་འདྲི་ཞུས་པ་རེད། རང་སྤྱིད་བྱང་ཆེ་འོས་ནས་ས་ཆ་རག་གི་
 རེད་ལྟ་བུ་གསུང་གནང་སོང་། ཡིན་ནའང་སྤྱི་ཤིང་ལ་བྱང་ཆེ་དང་བྱང་འཕར་རྣམ་པ་དང་འགྲེམས་སྟོན་ཁང་གི་འགན་འཁུར་ཆོང་
 མ་ཡར་ཐེབས་པའི་སྐབས་ལ་སྤྱིར་འདོན་རྒྱ་དང་མར་འབྱེར་རྒྱ་ལ་དཀའ་ལས་ཞེས་གསུངས་ཤིག་ཆགས་བསྐྱད་ཀྱི་འདུག གང་
 ལགས་ཞུས་ན། འདི་ཐོག་བརྟེན་དང་པོ་ལ་འདུག་གླ། དེར་ཡོད་དུས་སྒོ་ནས་འདོན་སྤྱོད་པའི་གནས་སྐབས་མི་འདུག སྤང་
 གི་སྤུ་ཁུང་ནས་མར་བཏོན་པ་ཡིན་ན་སྤུ་ཁུང་ཡོད་པ་དེ་གཏོར་ན་མ་གཏོགས་འདོན་སྤྱོད་པའི་གནས་སྐབས་མི་འདུག དེ་
 དང་མཉམ་དུ་ང་ཆོ་ཡི་ཨར་ལས་རྒྱག་མཁན་རྒྱ་གར་གཅིག་ཡར་བཏང་ནས་དེ་མར་འབྱེར་བ་ཡིན་ན། འབྱེར་སྤྱོད་པའི་
 གནས་སྐབས་འདུག་གམ་མི་འདུག་བཟུ་རྒྱུ་འི་ཆེད་ཁོ་རང་བཏང་བ་རེད། དེ་ནས་ཁོ་རང་གིས་ང་ཆོར་གསུང་རྒྱ་ལ་འདི་མར་
 འབྱེར་བ་ཡིན་ན། ཐར་རྒྱ་མི་འདུག གཉིས་པ་འདི་ལ་རྟོག་པར་ལ་ད་ལྟ་ནས་མེར་ཁ་གསུང་བསྐྱད་འདུག དེར་བརྟེན་མར་འབྱེར་
 རྒྱ་ལ་དཀའ་ལས་ཡོད་པ། དེ་བཞིན་ཁང་པ་འདི་ནས་མར་དཔོར་བ་ཡིན་ན་སྤུ་ཁུང་གཏོར་ནས་མ་གཏོགས་དཔོར་སྤྱོད་པའི་
 གནས་སྐབས་མི་འདུག ཡིན་ནའང་ཟ་ཁང་བདག་པོ་ལ་སྤྱི་ཤིང་ལ་ཀྱི་འོས་ནས་བཀའ་མོས་ཞུས་པའི་སྐབས་ཁོ་རང་གིས་ཟ་
 ཁང་ནང་ལ་བཞག་ན་འཕྲིག་གི་འདུག་གསུང་གི་འདུག དེར་བརྟེན་སྤྱི་ཤིང་ལ་ཀྱི་འོས་ནས་ག་རེ་ཞུས་བཞག་ཡོད་པ་རེད་ཅེ་ན།
 གལ་སྤྱིད་འདིའི་ནང་ལ་ད་ལྟ་ང་ཆོས་ཐག་བཅད་ཡོད་མ་རེད། ཡིན་ནའང་། གལ་སྤྱིད་ཟ་ཁང་ནང་ལ་འཛོག་རྒྱ་ཡིན་ན་ཆེ་
 མཐོང་དང་ལྡན་པའི་སྒོ་ནས་འཛོག་དགོས་རྒྱ། དེའི་ཐོག་འགྲེམ་བརྗོད་ཀྱི་མ་ཐུན་འགྱུར་དང་དེ་བཞིན་ཟུར་དུ་སྤང་སྤྱོད་ཆེད་དུ་
 འགྲོ་སོང་ཞིག་འགྲོ་ཡི་ཡོད་ན། འདི་སྤྱི་ཤིང་ལ་ཀྱི་འོས་ནས་བསམ་སྒྲོག་གཏོང་ཆོག་གི་འདུག དེ་འདྲའི་ཞིག་ད་ལྟའི་སྐབས་ལ་འབབ་
 བསྐྱད་ཡོད། དེ་ཡིན་དུས་ང་ཆོས་དེ་ལ་ཐབས་ཤེས་མ་བཏང་བ་དང་བདག་པོ་མ་བརྒྱབ་པ་དེ་འདྲའི་ཁྱོད་ནས་མིན། ཡིན་ནའང་
 དཀའ་ངལ་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་མར་འབྱེར་བ་ཡིན་ནའང་འབྱེར་ས་ག་པར་འབྱེར་དགོས་རེད། གཞག་ས་ག་པར་འཛོག་དགོས་
 རེད། འབྱེར་སྐབས་གང་འདྲའི་འབྱེར་དགོས་རེད། དེ་ཆོའི་ཐོག་གཅིག་བྱས་ན་ཐབས་ལམ་གསལ་བ་ཞིག་འཛོན་ཡོང་། དེར་
 བརྟེན་ད་ལྟ་གནས་སྐབས་འདི་འདྲའི་ཞིག་ཆགས་བསྐྱད་ཡོད་ལྟ་ཡི་ཡིན།

དེ་ནས་བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་མཆོག་གིས་ཨ་རིའི་གྲོས་ཆོག་ནང་ལ་གཏམ་བཟང་གི་ཁྲིམས་འཆར་ཐོག་ལ་
 མཉམ་ཁུབ་ཀྱི་ཐོག་ནས་དཔལ་ལྷན་སྤྱི་དྲུང་མཆོག་རེད། དེ་བཞིན་ཨ་རི་དོན་གཙོད་དང་བོད་དོན་ལས་འགུལ་ཁང་དང་བོད་
 དོན་རྒྱབ་སྐྱོར་ཆོག་པ་དང་བོད་རིགས་ཆོག་པ་བཅས་ཀྱི་མཉམ་ཁུབ་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཡོང་བ་ཞིག་ལ་བསྐྱགས་བརྗོད་ཞུས་
 པ་དེར་མོས་མཐུན་ཡོད་ལྟ་རྒྱ་ཡིན། དེ་ནས་གྲོས་ཆོག་གོང་མར་འགྲོ་རྒྱ་ལྟ་བུ་བསྐྱད་ཡོད་པ་རེད། དེ་བཞིན་སྤྱི་དཔེ་གྱི་
 མཆོན་ཏྲགས་འཁོད་པ་ཡིན་ན་ཁྲིམས་འཆར་ཆགས་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ཁྲིམས་འཆར་འདིའི་ཐོག་ལ་བསྐྱར་བཅོས་ཏོག་
 ཅམ་སྤྱིན་ཡོད་པ་འདི། བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་མཆོག་གིས་གསུངས་པ་དེ་བདེན་པ་རེད། ང་ཆོས་སྟན་ཐོའི་ནང་འབྱེར་བ་དེ།
 Promoting Resolution To Tibet China Conflict Act 2022 ཟེར་ནས་སྟོན་མ་རྒྱ་བ་ 6 གོང་གི་རེད་ལྟ། ད་ལྟ་
 ཐོན་པ་འདི་ Promoting Resolution To Tibet China Conflict Act 2022 ལ་འགྱུར་བ་ཆེན་པོ་ག་རེ་སྤྱིན་ཡོད་
 པ་རེད་ཞུས་ན། Dispute Act ཅེས་ཁ་སྟོན་ཆགས་བསྐྱད་ཡོད་རེད་ལྟ་རྒྱ་ཡིན།

ད་ལྟ་བུ་འོས་སྤྱོད་འཕུས་མཆོག་གིས་སྤྱི་ཚོགས་འདྲ་ཆུ་ནང་ལ་བྱེད་བསྐྱེད་ཀྱི་འདུག་ཀྱང་དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་
 མཆོག་ Consistency འཛོག་དགོས་ཀྱི་འདུག་གསུང་གནང་སོང་། དེའི་ཐོག་ལ་དགོངས་པ་བཞེས་ཀྱི་ཡིན་ཞུ་ཡིན།
 གཤམ་སྤྱི་དྲི་བ་གཞན་པ་འདི་ Youtube ལ་ Subscriber འབྲུམ་ ༡ ལྷག་འདུག་ དེ་དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་
 མཆོག་ Monetize ག་རེ་བྱས་ནས་གནང་གི་ཡོད་མ་རེད། འདི་ལ་ཐབས་ལམ་ཡོད་རེད་དམ། འདི་བྱ་རྒྱུའི་འཆར་གཞི་
 ཡོད་རེད་དམ། དགོངས་པ་ཡོད་རེད་དམ་ཞེས་གསུངས་སོང་། དགོངས་པ་སྟོན་མ་འདུག་ ཡིན་ནའང་ད་ལྟའི་འགྲོ་སྐྱེད་ཀྱི་
 ཆ་ནས་གཤམ་སྤྱི་ Youtube འདི་ Monetize བྱས་པ་ཡིན་ན། དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ Copyright ཡི་ཐོག་
 རྒྱས་དཀའ་ངལ་འབྲུད་རྒྱ། དེ་འདྲའི་ཐོག་ནས་མཆོམས་རེར་ Copyright ཀྱི་དཀའ་ངལ་འབྲུད་པ་ཡིན་ན། Youtube ག་
 རེ་ཡོད་པ་འདི་སྟོ་རྒྱག་རྒྱུའི་གནས་སྐྱེད་ཡོང་མི་སྤྱི་པ་མ་རེད། དེར་བརྟེན་Tibettv ཀྱི་Youtube ཡོད་པ་འདི་
 Monetize མ་བྱས་པའི་རྒྱ་མཆོན་འདི་ཆགས་བསྐྱེད་ཡོད། དེའི་སྐྱང་ལ་གཤམ་སྤྱི་ Monetize བྱེད་པ་ཡིན་ན་བརྟན་
 འཕྲིན་འདིའི་ནང་ལ་བྲུབ་བསྐྱགས་མང་པོ་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད་དུས་བོད་མིའི་སྤྱི་གཙུག་གི་བླ་ཆུ་ནམས་དཔལ་ལྷན་ཚོགས་
 གཙོ་མཆོག་ Standard འཛོག་དགོས་དུས་དེ་འདྲའི་ཐོག་ནས་མ་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན་ཞུ་རྒྱ་རྒྱ་ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

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

དེ་ཡན་ཆད་ཀྱི་ཕྱི་དྲིལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བསྟོམས་ཀྱི་ཐོག་ལ་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་བསྟོ་སྤྱོད་དང་། འཛིན་སྲོང་གི་ཐོག་ནས་ལན་
 འདེབས་གསལ་བཤད་ཆང་མ་ཟིན་པ་ཡིན། དེ་རིང་གི་ལས་རིམ་གསུམ་པ་ལུ་མ་ཐུང་ལས་བསྟོམས་སྟན་སྟོན་དང་། ཞིབ་
 བཤེར་ལས་དོན་ནང་གསལ་ཀ་བ། འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་མ་ལག་དང་བཅས་པའི་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༡་་་༢༣ ལོའི་ལོ་འཁོར་
 ལས་བསྟོམས་སྤྱི་བསྐྱེད་སྟན་སྟོན་ཡིག་ཆ་ཨང་། ༣༥ པ་གཟིགས་རོགས་གནང་། སྟན་སྟོན་གནང་མཁན་དཔལ་ལྷན་
 འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སྟོན་མཆོག་

དཔལ་ལྷན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སྟོན་སྟན་པ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་

ཡིག་ཆ་ཨང་། ༣༥



**༡༡། །འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༢ ལྷ་ ༥ ཚེས་ ༡ ནས་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༣ ལྷ་ ༣ ཚེས་ ༣༡
བར་ཕྱི་ལོ་འཁོར་ལས་བསྟོམས་སྟོང་བསྐྱུས་འགོད་འབྲུལ་ཁུ་རྒྱུར།**

ལས་དོན་རི་བྱས་དང་བྱུང་འབྲས་རི་ཐོན།
ནད་རིགས་སྟོན་འགོག་དང་སྤྱི་ཚོགས་འཕྲོད་བསྟེན་སྡེ་ཚན།

ཉི་སྤེ་སྟོན་འགོག་དང་། སྟོན་བཅས།

༡། ཅིས་ལའི་ནད་བདེ་སྤྱིད་སྤྱིད་། ཨོ་རྩི་ཤ རྟོན་སྤར་བཅས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་སྟོན་ཁང་ནས་སྟོན་བྱུག་དང་བྲུ་བཅུན་བསྟོམས་གངས་ ༥༥༢༢ ལ་རིན་མེད་ཐོག་ཉི་སྤེ་ནད་གཞིའི་བརྟག་དབྱུང་ཁུ་ཁོངས་ནས་ནད་གཞི་ཐོན་མི་གངས་ ༣ བྱུང་ཡོད། དེ་བཞིན་སྟེ་ར་སྤྱན་ཁུ་ཀྱི་ས་གནས་ཁག་གཅིག་གི་མི་མང་དང་སྟོན་བྱུག སྟེ་ལི་ཁུ་ཀྱི་མི་མང་དང་སྟོན་བྱུག ཡང་མར་ཏ་དབྱུས་བོད་ཀྱི་གཙུག་ལག་སྟོན་གཉེར་ཁང་གི་སྟོན་བྱུག སྤྱིང་ལོར་ན་གཞོན་སྟོད་ཁང་དང་། ཏཱ་ལའི་ལྷ་མའི་མཐོ་སྟོན་། སྟོན་ཅིས་ཁང་གི་སྟོན་མ། མེ་སོར་དུ་ཡོད་པའི་སྟོན་མ་ནམས་བཅས་ལ་རིན་མེད་ཐོག་སྟོན་ཉི་སྤེ་ནད་གཞི་ཡོད་མེད་བརྟག་དབྱུང་ཁུ་པ་བཞིན་ནད་གཞི་ཐོན་པའི་མི་གངས་གཤམ་གསལ་ལྟར།

ཉི་སྤེ་ནད་གཞི་ཡོད་མེད་བརྟག་དབྱུང་བྱས་པའི་ས་གནས་དང་མི་གངས། (Active Case Finding)

ཨང་།	ས་གནས།	བརྟག་དབྱུང་མི་གངས།	ནད་གཞི་ཡོད་པ།
༡	བདེ་སྤྱིད་སྤྱིང་ཁུ་ཀྱི་ཨོ་རྩི་ཤ རྟོན་སྤར་བཅས་ཀྱི་སྟོན་བྱུག་དང་བྲུ་བཅུན།	༥༥༢༢	༣
༢	མར་ཏ་དབྱུས་གཙུག་ལག་སྟོན་གཉེར་ཁང་དང་། སྟེ་ལི་མཐོ་སྟོན་ཁང་གི་ན་གཞོན་ཁང་། སྟེ་ལི་བསམ་ཡས་སྤྱིང་གཞིས་མི།	༢༢༥	༢
༣	སྤྱིང་ལོར་ན་གཞོན་སྟོད་ཁང་དང་། ཏཱ་ལའི་ལྷ་མའི་མཐོ་སྟོན་། སྟོན་ཅིས་ཁང་། མེ་སོར་མཐོ་སྟོན་སྟོན་མ།	༢༢༥	༡
༤	མ་སུ་རི་བོད་ཁྱིམ་དང་། སུ་མ་རྩོུ་ཉིན་སྟོན་། རྩུ་བུར་བོད་ཁྱིམ། རྩོ་རི་ལྷ་མི་བོད་ཁྱིམ་སྟོན་གྲ། དོན་བྱུང་སྤྱིང་སྟོན་གྲ། སེ་ལ་ཀུའི་བོད་ཁྱིམ། སེ་ལ་ཀུའི་བོད་ཁྱིམ་བཟོ་རིག་སྟོན་གཉེར་བསྟེན་གནས་ཁང་།	༡༩༩༥	༢
སྟོན་བསྟོམས།		༨༢༢༢	༨

- ༣། རྟེན་འཇུག་པ་ཡོད་པ་དང་རྟེན་འཇུག་གཞི་ཡོད་པར་བརྟེན་དབྱེད་ (Presumptive TB) བྱས་པའི་གནས་སྟངས་གཤམ་གསལ།

ཡང་།	ས་གནས།	བརྟེན་དབྱེད་མི་གྲངས།	ནད་གཞི་ཡོད་པ།
༡	སྤྱི་སྤྱོད་ཁང་།	༣༡	...
༢	འཆོ་བྱེད་སྤྱོད་ཁང་།	༡༠	...
༣	བདེ་ལེགས་སྤྱོད་ཁང་།	༡༩	...
༤	བདེ་སྤྱོད་མིང་།	༡༩	༡
༥	ཕན་བདེ་སྤྱོད་ཁང་།	༡	...
༦	མོན་ལྷོ་སྤྱོད་ཁང་།	༡༩	༡
ཁྱོད་བསྐྱེད་པ།		༡༠༠	༣

- ༣། ཁྱབ་ཁོངས་སྤྱོད་ཁང་ཁག་ཅིག་ནས་དུས་མཉམས་རྟེན་འཇུག་བཅོས་ (TB Short Course Chemotherapy) དགོས་པའི་ནད་པ་གྲངས་ ༡༠ ལ་སྤྱོད་ཐོག་རྟེན་འཇུག་རམ་དང་། སྤྱོད་ཞབས་པ་རྣམས་ནས་ཐད་ཀར་བཟུངས་སྤྱོད་བཅོས་ (DOT) བྱེད་སྤྱོད་ཀྱི་ལམ་སྟོན་ཞུས་སྤྱོད་བཅོས་མཐུན་འགྱུར་ཞུས་ཡོད།
- ༤། རྟེན་འཇུག་པ་རྣམས་ཀྱི་ལུས་སྟོབས་གསོ་ཆེད་སྤྱོད་ཁང་ཁག་གསུམ་གྱི་ཉལ་ཁང་ནང་ཟུར་འཛོལ་ཞུས་པའི་འགོ་སྤྱོད་ཅན་གྱི་རྟེན་འཇུག་པ་གྲངས་ ༣༥ ལ་འོ་མ་དང་། ཤིང་ཉོག་སྒོ་ར་སོགས་དམིགས་བསལ་ཟས་བཅུད་དང་། ལྷོ་དོད། ཉལ་ཁྱེད་སྤྱོད་བཅས་ཀྱི་མཐུན་འགྱུར་ཞུས་ཡོད།

ཡང་།	ས་གནས།	མི་གྲངས།
༡	བདེ་སྤྱོད་མིང་།	༡
༢	མོན་ལྷོ་སྤྱོད་ཁང་།	༡
༣	བདེ་ལེགས་སྤྱོད་ཁང་།	༡༠
	ཁྱོད་བསྐྱེད་པ།	༣༥

- ༥། རྟེན་འཇུག་པ་ལྟོགས་ཁང་དུ་བྱི་ལོ་ ༢༠༢༢ ལོ་ ༤ ཆེས་ ༣ ནས་ ༡ བར་ཉིན་གྲངས་ལྔའི་རིང་རྟེན་འཇུག་གཞི་དང་འབྲེལ་པའི་ལོ་འཁོར་བསྐྱར་ཞིབ་ཆོག་འདུ་བསྐྱོང་ཆོག་སྐབས་ཀྱི་བལ་ཁུལ་ནས་ཆོག་པ་བཅར་བ་ཁྱོད་མི་གྲངས་ ༤༠ ཆང་འཛོམས་ཟུབ་པ་བྱུང་ཡོད། སྐབས་དེར་བྱི་ལོ་ ༢༠༢༡ ལོའི་རྟེན་འཇུག་གཞིའི་ལོ་འཁོར་སྤྱོད་ཐོག་ཁག་འབྲེལ་སྤྱོད་ཞུས་ཡོད།

༦། བདེ་སྲིད་སྤྱི་དང་མོན་རྒྱུ་སྤེལ་སྒོའ་སྤྲོད་ཁང་། བདེ་ལེགས་སྤྲོད་ཁང་བཅས་ལ་སྒོའ་པར་བཟླ་དབྱེད་འབྲུལ་ཆས་
 གི་ Cartridges གྲངས་ ༤༥༠ གསར་ཉོ་ཞུས་པ་དེའི་འགོ་བོན་བསྐྱོམས་སྒོར་ ༥,༤༠,༤༠༩ ཐམ་པའི་མ་གུན་
 འགྱུར་ཞུས་ཡོད།

མཆིན་ནད་དྲུག་ཐབས་སྒྲིག་འགོ་གཞི་ལས་གཞི།

- ༡། འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ནས་མ་འོངས་པར་བོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ནད་མཆིན་ནད་དྲུག་ཐབས་ཁ་པ་ཅེས་ནད་གཞིའི་
 གྲངས་འཁོར་ཉུང་དུ་གཏོང་བྱ་དང་། ནད་གཞི་ཡོད་པ་རྣམས་བཟླ་དབྱེད་ཀྱི་ལམ་ནས་གང་སྐྱར་ཅན་གཙོད་དང་སྤྲོད་
 བཅོས་སྤྱབ་རྒྱ་ལ་དམིགས་ཏེ་ཨ་རི་སྤྱི་དགུང་ (PRM) གི་རྟོགས་དབྱུལ་མ་གུན་འགྱུར་འོག་བོད་མིའི་གཞིས་སྤྱོད་
 ཁག་ལ་བྱེ་ལོ་ ༢༠༡༤ ནས་རིམ་བཞིན་ལས་གཞི་ལག་ཁྱར་ཞུ་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད།
- ༢། རྒྱལ་སྤྱིའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལྷན་ཚོགས་ནས་བྱེ་ལོ་ ༢༠༢༠ ལོའི་ནང་ཚུད་མཆིན་ནད་དྲུག་ཐབས་ཁ་པ་ཅེས་ནད་གཏོང་
 རྒྱུར་དམིགས་ཚད་བཟུང་ཡོད་པ་ལྟར། བྱེ་ལོ་ ༢༠༢༢ ཟླ་ ༤ ཚེས་ ༢༩ ཉིན་འཕྲོད་བསྟེན་སྒོའ་སྤྲོད་པ་སྤྲོད་པ་སྒོ་
 བཟང་ཆེ་རིང་ལགས་དང་། ཆོན་པའི་འབྲེལ་ལས། མ་དང་བྱིས་པ་དང་། སྤྱོད་པ་རྣམས་ལ་གྲངས་ཐོ་ཆོན་པ། ཚུ་
 དང་གཙོད་འཕྲོད་བཅས་ཀྱི་འབྲེལ་ལས་ལྷན་འཛོམས་ཀྱིས་རང་རེའི་སྤྱི་ཚོགས་ནད་གི་མཆིན་ནད་དྲུག་ཐབས་ཀྱི་སྒྲིག་
 འགོ་གཞི་དང་བཅོས་ཐབས་ཐད་ལས་འཆར་སྤྲིལ་སྤྲོད་དང་ལག་བསྟར་ཞུ་སྤྱོད་ཀྱི་ལམ་སྒྲིག་ཡིག་ཆ་ (Hepatitis
 B Strategy and Action Plan) ཐོག་གྲོས་བསྟར་ཞུས།
- ༣། ས་གནས་ཁག་ཅིག་ལ་མཆིན་ནད་དྲུག་ཐབས་ཁ་པ་དང་ག་པའི་བཟླ་དབྱེད་འགོ་སྤྱོད་ལེན་སྤྱོད་པ་སྤྲོད་པ་སྤྲོད་པ་
 དང་། ལྷག་པར་དུ་སྤྲོད་པ་གསར་བསྐྱོད་རྣམས་ལ་འདི་ལས་ནས་གཏན་འབེབས་ཞུས་པའི་མཆིན་ནད་དྲུག་ཐབས་ཁ་
 པའི་སྤྲོད་བཅོས་ལམ་སྒྲིག་རྒྱུ་དུས་ཀྱི་འགན་ཁུར་ལ་བརྟེན། བྱེ་ལོ་ ༢༠༢༢ ཟླ་ ༤ ཚེས་ ༡༠ ཉིན་སྤྲོད་པ་བསྐྱོད་འཛིན་
 བཅོས་འགྲུས་ལགས་དང་སྤྲོད་པ་སྒོ་བཟང་ཆེ་རིང་ལགས་གཉིས་གཉིས་ཞུས་ཀྱིས་ཁྱེད་ཁྱེད་ཀྱི་ཁྱེད་ཀྱི་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད།
- ༤། མཆིན་ནད་དྲུག་ཐབས་ཀྱི་སྤྲོད་ (Tenofovir TAF 25mg) མཆིན་དགོས་མཁན་ནད་པ་མི་གྲངས་ ༢༣༠ དང་།
 ཡང་སྤྲོད་ (TDF 300mg) མཆིན་དགོས་པའི་ནད་པ་གྲངས་ ༡༠༢ དེ་བཞིན་སྤྲོད་ Entacavir 0.5mg མཆིན་
 དགོས་མཁན་ནད་པ་གྲངས་ ༡༠༡ བཅས་བསྐྱོམས་ནད་པ་གྲངས་ ༤༣༣ གསོལ་སྤྲོད་མཆིན་དགོས་པའི་གནས་
 ལྟངས་དང་། དེའི་ཁོངས་ནས་གསོལ་སྤྲོད་མཆིན་དགོས་པའི་དཔེ་བྱེད་དག་ཆོན་ ༤ དང་། ནད་པའི་གནས་སྤྲོད་
 ཞན་པ་གྲངས་ ༡༥༥ ལ་རིན་མོད་ཐོག་གསོལ་སྤྲོད་ཀྱི་མ་གུན་འགྱུར་ཞུས་ཡོད་པ་དང་། གཞན་གསོལ་སྤྲོད་མཆིན་
 དགོས་པའི་ནད་པ་བྱིངས་ལ་ཉུང་ཐར་བརྒྱ་ཆ་ ༥༠ ཡི་གསོལ་སྤྲོད་རྟོགས་རམ་ཞུས་ཡོད། ཅིས་ལོའི་ནད་མཆིན་
 ནད་དྲུག་ཐབས་གསོལ་སྤྲོད་མཆིན་དགོས་མཁན་ཁྱོད་མི་གྲངས་ ༤༣༣ ཡོད་པ་གཞན་གསལ་ལྟར།

ྒྒ	མེན་སྒོ།	3432	ྒ33	3723	3434	ྒ363
ྒ3	ཕྱི་ལོ།	241	32	222	220	3033 ཟླ་ 6 རང་བསྐྱོན་གྱི།
ྒ3	ཀྱི་ལུ་མ་ན་ལོ།	230	34	241	244	3033 ཟླ་ 4 རང་བསྐྱོན་གྱི།
བསྐྱོན་མཉམ་པ།		76476	7067	77173	77347	2344

6། ཕྱི་ལོ་ 3033 ཟླ་ 2 ཚེས་ 31 ཉིན་འཛམ་གླིང་མཆིན་ནད་དྲུག་ཐབས་ཉིན་མོ་སྤང་བཅི་དང་བསྐྱོན་བོད་པའི་སློབ་གྲྭ་
གངས་ 76 དང་། གཞིས་སྤར་ཁག་གངས་ 72 བཅས་ནད་འདི་ནས་ལམ་སྐྱོན་ཞུས་པ་བཞིན་གཏོགས་སློབ་གསལ་
ལས་འགུལ་འབྲམ་མིན་སྤེལ་བྱུང་བ་བྱུང་ཡོད།

2། དེ་སྤྱི་བཟླ་དབྱེད་ཟེན་པས་ས་གནས་ཁག་ 73 གྱི་གསོལ་སྤྱོད་མཆོད་དགོས་མཁན་ནད་པ་གངས་ 337 ལ་ཟླ་
དྲུག་མཆོམས་ཀྱི་མཛུགས་སྐྱོང་བཟླ་དབྱེད་དང་། གསོལ་སྤྱོད་མཆོད་མི་དགོས་པའི་ནད་པ་གངས་ 323 ལ་ལོ་
རེའི་མཆོམས་ (CBC, LFT, Viral Load, AFP, Creatinine, USG) གྱི་མཛུགས་སྐྱོང་བཟླ་དབྱེད་གོ་སྤྱི་ག་
མཛུགས་འགྲུལ་ཞུས་ཡོད་པའི་གནས་སྤངས་གཤམ་གསལ།

ཕྱི་ལོ་འདི་ནད་མཆིན་ནད་དྲུག་ཐབས་མཛུགས་སྐྱོང་བཟླ་དབྱེད་བྱས་པའི་གངས་ཐོ།

ཡང་།	ས་གནས།	ཟླ་དྲུག་མཆོམས་བཟླ་དབྱེད་བྱས་པའི་ གངས་།	ལོ་རེའི་མཆོམས་བཟླ་དབྱེད་བྱས་པའི་ གངས་།
1	རྟ་ས།	44	13
2	ལ་དྲུག་ས།	43	22
3	སིར་མོད།	2	74
4	ཕྱི་ར་སྤྱོད།	76	42
5	ཉི་ཙ།	7	2
6	མེལ།	7	73
21	ཨ་ཁི་ཤ།	71	34
6	སྤེར།	70	74
4	ཉིན་སྤར།	43	3033 ཟླ་ 6
70	ཀོ་ལེ་རྟལ།	30	3033 ཟླ་ 6
77	སྤེལ་ཀོ་བ།	24	3033 ཟླ་ 6
73	མན་སྤར།	3	3033 ཟླ་ 2
ཁྱོན་བསྐྱོན་མཉམ་པ།		337	323

མ་དང་བྱིས་པ། བྱུང་མེད། ལང་ཚོ་དར་བབ་བཅས་ཀྱི་ལས་གཞི།

- ༡། ཅེས་ལོ་ ༢༠༢༢་་་ ༢༣ ལོའི་ནང་མ་དང་བྱིས་པའི་ལས་གཞིའི་འོག་ས་གནས་ཁག་གི་མི་མང་དང་། སློབ་སྒྲིག་བཅུན་མ་བཅས་ལ་ལང་ཚོ་དར་བབ་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ (Adolescent Health) དང་། ལང་ཚོ་དར་བའི་སྐབས་བྱུང་བྱུང་གི་གཞུགས་པོར་འགྱུར་ཐོག་ (Physical Changes During Puberty) རི་ལྟར་ཡོད་མེད་སོགས་ཀྱི་སྒྲོར་སྒྲོབ་སྒྲིག་ནམས་ལ་གོ་རྟོགས་སྒྲེལ་སྒྲུབ་པ་བྱུང་ཡོད། དེ་བཞིན་ཆེ་ ༥ ཚེས་ ༢༤ ཉིན་འཇམ་གླིང་ཆེ་མཆོན་ཉིན་མོ་དང་བསྟུན་ཆེ་མཆོན་ཀྱི་དུས་ཡུན་རིང་གནས་སྤངས་རིམ་འོད་མེད་མེད་དང་སྐབས་དེར་གཤིང་ལེན་བྱེད་སྒྲིགས་སོགས་ཀྱི་སྒྲོར་མང་ཆོགས་དང་བཅུན་མ་ནམས་ལ་གོ་རྟོགས་སྒྲེལ་སྒྲུབ་པ་བྱུང་ཡོད།
- ༢། སྤྱིར་བྱེད་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་དང་། སྤྱ་གྲུ་མ་སྤྱེ་སྟོན་དང་སྤྱེས་ཆར་བའི་རྩེས་སུ་བྱིས་པ་ལྟ་སྦྱོར་ (Antenatal & Postnatal Care) རིམ་འོད་བྱེད་དགོས་མིན་སོགས་ཀྱི་ཐད་གོ་རྟོགས་སྒྲེལ་སྐབས་མཉམ་ཞུགས་གནང་མཁན་མི་གངས་ ༡༤༤ བྱུང་ཡོད། དེ་བཞིན་མངལ་འབྲས་ཀྱི་སྟོན་ཁབ་ HPV དང་འབྲེལ་བའི་འབྲེམ་ཡིག་ (Pamphlet) དེབ་ཚུང་ཁྱོན་བསྒྲུབས་གངས་ ༡༠༠ བཟོ་འབྲེམས་ཞུས་ཡོད་པར་མི་མང་ནམས་ལ་ཕན་ཐོགས་བྱུང་བའི་རེ་བ་ཞུ་བཞིན་ཡོད།
- ༣། མ་དང་བྱིས་པའི་ལས་གཞིའི་རྩ་འཛིན་ལས་སྟོན་ཁག་བསྐྱར་བཅོས་ཟེན་བ་བཞིན་ས་གནས་ཁག་བཞིའི་མི་མང་ནམས་ལ་བྱེ་ལོ་ ༢༠༢༣ ཆེ་ ༣ པའི་ནང་འབྲེལ་བཅོལ་གྱིས་གོ་རྟོགས་སྒྲེལ་བ་དང་། དེ་བཞིན་ལས་གཞི་དང་འབྲེལ་བའི་བྱེད་སྒྲོལ་གཞན་ཁག་དང་། རྩ་སྤྱོད་འབྲས་ནད་ (Polycystic Ovarian Syndrome) ཐོག་གོ་རྟོགས་སྒྲེལ་སྐབས་མི་མང་གངས་ ༡༤༢ ནས་མཉམ་ཞུགས་གནང་ཡོད།
- ༤། ས་གནས་ཁག་ ༢ ཀྱི་སྒྲོབ་བྲུ་ཁག་ཏུ་བྱུངས་ཁྲག་བརྟག་དབྱེད་ (Anemia Test) ཞུས་པ་དང་སྒྲིགས་བྱུངས་ཁྲག་ (Anemia) ཞེས་པའི་བཅོལ་གཞིའི་ཐོག་གཏམ་བཤད་ཞུས། སྒྲོབ་མ་གངས་ ༢༠༤ ལ་བྱུངས་ཁྲག་ཏུ་བའི་བཅུད་སྟོན་ (Iron) མཐུན་འགྱུར་སྒྱུར་ཡོད་པར་ཆེ་གཅིག་གི་བཅུད་སྟོན་རྩོགས་མཆོམས་བསྐྱར་དུ་བརྟག་དབྱེད་ཆེད་འཕྲོ་ཐོན་མཐུན་འགྱུར་སྒྱུར་བྱུང་དང་། ལས་གཞི་འདིའི་འོག་ཁྱོན་སྒྲོབ་མ་གངས་ ༢༡༢ མཉམ་ཞུགས་གནང་ཡོད།
- ༥། རང་ལོ་ལྷ་མན་ནམས་ཀྱི་སྤྱ་གྲུའི་སྟོན་ཁབ་ཁག་ཅིག་རྒྱ་གར་གཞུང་གི་གཏན་འབེབས་ལྟར་མཆོན་ནད་དུག་ཐབས་ཁ་བ་(Hep-B) དང་། མི་འབྱུ་ནད་རིགས། (MMR) ཉིབ་ (Hib) བཅས་ཀྱི་སྟོན་ཁབ་རིན་མེད་མཐུན་འགྱུར་ཞུས་ཡོད། ས་གནས་ཁག་ ༡༡ གི་འཕྲོད་བསྟེན་སྟོན་ཁབ་ནས་ས་གནས་སོ་སོའི་བྱིས་པ་རང་ལོ་ལྷ་མན་ནམས་ལ་སྟོན་ཁབ་རིན་མེད་ཐོག་མཐུན་འགྱུར་སྒྱུར་ཡོད་པ་མ་ཟད། སྟོན་ཁབ་མེད་པའི་ས་གནས་ ༡༤ ཡི་བྱིས་པ་གངས་ ༢༢ ལ་འང་སྟོན་ཁབ་རིན་མེད་ཐོག་མཐུན་འགྱུར་སྒྱུར་སྒྲུབ་པ་བྱུང་ཡོད། དེ་མཚུངས་མཆོན་ནད་དུག་ཐབས་ཀྱི་ནད་གཞི་ཡོད་པའི་སྤྱུ་མ་མའི་བྱིས་པ་གངས་ ༥ ལ་མཆོན་ནད་དུག་ཐབས་ཀྱི་སྟོན་ཁབ་ (Immunoglobulin D) རིན་མེད་ཐོག་མཐུན་འགྱུར་སྒྱུར་ཡོད།
- ༦། ས་གནས་ཁག་ ༢༤ ཡི་སྤྱུ་མ་མ་གངས་ ༢༤༢ ནམས་ལ་སྟོན་ཁབ་ (Tetanus Vaccine) དང་། མངལ་གྱི་བརྟག་དབྱེད། བཅུད་སྟོན། དེ་བཞིན་ཁྲག་གཅིན་བརྟག་དབྱེད་རིགས་ (USG, Glucose Test) གཏན་ནད་རིགས་དུག་དང་མཆོན་ནད་དུག་ཐབས་ (HIV, Hep B, VDRL) སོགས་དང་། བྱུངས་ཁྲག་བཅུད་སྟོན་ (Iron, Calcium

& Folic Acid) བཅས་ཀྱི་མཐུན་འགྱུར་སྤྱད་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད།

- ༥༡། ས་གནས་ཁག་གི་སྤྱི་མ་དང་། བྱེད། དེ་བཞིན་གྱིས་པ་ནམས་ལ་མོན་སྤྱོད་པ་དང་གྱིས་པའི་སྤྱོད་པ་བཞེན་གཏུག་དང་སྤྱོད་བཅས་བྱེད་ཚུགས། འགྲོ་བློན་ (Gynae-Pediatric consultation fee) སོགས་ཀྱི་སྒྲོར་གོ་རྟོགས་སྒོ་བ་གསོ་ལམ་སྟོན་ཞུས་ཡོད། དེ་མཚུངས་ལས་གཞི་དེའི་བརྒྱུད་ས་གནས་ཁག་ ༡༩ ཡི་སྤྱི་མ་དང་སྤྱོད་བཅས་ ༡༥༠ དང་། གྱིས་པ་བྱེད་ས་ ༡༠ བཅས་ལ་རེན་མེད་ཐོག་སྤྱོད་པ་བཞེན་གཏུགས་ཐུབ་པ་དང་། སྤྱོད་དང་ས་གནས་བྱེད་བྱངས་ ༡༠ ཡི་མངལ་ཁའི་བརྟག་དཔྱད་ (Pap Smear Test) རེན་མེད་ཐོག་རོགས་རམ་ཞུས་ཡོད།
- ༥༢། ལས་གཞི་འདིའི་འོག་སྤྱི་གསར་སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱི་དགོས་མཁོའི་ཅ་དངོས་སྤྱོད་ཆོགས་བྱངས་ ༡༡ རྩ་པའི་འོག་སྤྱོད་ཆ་ཆང་གཅིག་རེ་རྒྱ་གར་ནང་གི་ས་གནས་ཁག་ ༣༤ གི་གྱིས་པ་བྱེད་ས་ ༥༡༥ ལ་མཐུན་འགྱུར་ཞུས་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད། དེ་བཞིན་གྱིས་པ་ལོན་ ༡ སོན་པའི་ཨ་མ་དང་། སྤྱི་མ་དང་སྤྱོད་བཅས་ཁྱོན་མི་བྱངས་ ༤༠༠ ལ་ལུས་བྱངས་གསོ་ཆེད་ཟས་བཅུད་ནམ་བྱངས་ ༡༡ ཅམ་ཆེན་གཉིས་རེ་མཚམས་མཐུན་འགྱུར་ཞུས་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད།
- ༥༣། མེ་འོས་གནས་བྱ་བཅོལ་ཁང་གི་གྱིས་པ་བྱེད་ས་ ༤༠ དང་། ལ་བྱངས་ས་གནས་བྱ་བཅོལ་ཁང་གི་གྱིས་པ་བྱེད་ས་ ༡༤༤ བཅས་ལ་ལོན་དང་། ཤིང་རྟོག་སྒྲོར་སོགས་ཀྱི་ཟས་བཅུད་ཀྱི་མཐུན་འགྱུར་སྤྱད་ཡོད།
- ༥༤། རྩ་ས་ཁུལ་གྱི་ཆོགས་པ་ཁག་བཞི་དང་། བཅུན་དགོན་ཁག་གསུམ། རོར་སྤྱིང་མི་མང་། ས་རྩ་མཐོ་སྒོ་བ། དེ་བཞིན་དབྱས་བོད་མིའི་སྤྱི་གསར་འཛུགས་ཀྱི་ལས་བྱེད་བྱེད་བཅས་ལ་བྱེད་ཀྱི་མངལ་གྱི་ནད་གཞི་ (Polycystics Ovarian Syndrome) དང་འབྲེལ་གོ་རྟོགས་སྤྱོད་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད་པར་བྱེད་བྱངས་ ༡༩༣ ནས་མཉམ་ཞུགས་གནང་ཡོད། དེའི་ཁོངས་ནས་བྱེད་བྱངས་ ༡༥༠ ནས་མངལ་བརྟག་དཔྱད་ (USG) ཀྱི་ཆ་ཤས་ལོན་ཡོད་པ་དང་། རྩ་བ་འབྲས་སྤྱོད་བྱངས་ ༡༤ ལ་ནད་ཀྱིས་ཡོད་པ་དངོས་འཛིན་ཐུབ་ཡོད་པར་ཁོང་ནམས་ལ་མོན་སྤྱོད་པ་གདན་ཞུའི་ཐོག་སྤྱོད་པ་བཞེན་གཏུགས་དང་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་འགྲོ་བློན་གྱི་མཐུན་འགྱུར་ཞུས་ཡོད།
- ༥༥། བྱེད་ནམས་ཀྱི་འཕྲོད་བཞེན་ཆེད་ལུས་སྤྱོད་གི་ལས་གཞིའི་འོག་གྱི་ལོ་ ༢༠༡༣་་་༢༠༢༣ ལོའི་ནང་མན་སྤྱད་དང་། ཨོ་ཏི་ལ་ ཏུན་སྤྱད། སྟོན་ཏེ་ཆོལ་གསུམ། བདེ་སྤྱིང་སྤྱིང་བཅས་སྤྱོད་གཅིག་རིང་རྩམ་བ་ (Zumba) དང་། ལུས་སྤྱོད་ (Yoga) གོ་སྤྱི་ཞུས་ཡོད་པ་དང་། ལས་གཞི་འདིའི་ནང་མཉམ་ཞུགས་གནང་མཁན་མི་བྱངས་ ༩༡༤ བྱུང་ཡོད།

ཚྱུས་རྒྱས་དན་གོ་མས་སྤྱོད་འགོ་བཙུག་དང་། བཅོས་ཐབས།

- ༡༡། འདི་ལོའི་ནང་ཕྱི་ལོ་དང་སྤྱི་རྩུབ། རྩ་ས་ས་གནས་བཅས་ཀྱི་བཅོས་ཐབས་ཁང་དུ་བོད་མི་ཚྱུས་རྒྱས་དན་གོ་མས་ནང་སྤྱང་བའི་ནད་པ་བྱངས་ ༡༩ འཛུགས་བཞེས་ཀྱིས་འགྲོ་བློན་འདི་ནས་རོགས་སྒྲོར་ཞུས་ཡོད།

ཨང་།	བཅོས་ཐབས་ཁང་།	ནད་པ་བྱངས།
༡	ཀྱུན་པན།	༡༤
༢	ན་སྤྱོད་གི་རན།	༤
༣	རེ་བ།	༣

༤	ཏ་ཡར་ཤ་ལྟར་ཆོག་པ།	༡
༥	གཞན།	༢
	བསྐྱེད་པ།	༣༤

- ༡། བོད་མིའི་གཞིས་སྐྱར་དང་སློབ་གྲྭ་ཁག་སོ་སོའི་ནང་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༢ ཟླ་ ༤ ཆེས་ ༢༤ ཉིན་རྒྱལ་སྤྱིའི་སྤྱི་ཚུལ་རྒྱ་ཁྱིམ་ལ་ཁ་གཏད་ཀྱི་ཉིན་མོ་ཞེས་སྤྱད་བཅི་ཞུས་པ་དང་བསྟུན། ཁྲུ་ཁོངས་སོ་སོ་ནས་འབྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་སྟོན་དང་འབྲོ་བྱོན་གཏན་འབེབས་ལྟར་སློབ་གྲྭ་ ༢༤ དང་གཞིས་ཆགས་ ༡༤ ནས་ཉིན་མོ་སྤྱད་བཅི་དང་གོ་རྟོགས་ཀྱི་ལས་འགུལ་གང་ལེགས་སྟེལ་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད།
- ༢། བྱང་ཤར་ཁུལ་གྱི་ཀ་རྡོར་སྐྱར་གསུམ་དང་། བསུ་ན་མདའ། ར་མང་ལ་བཅས་ས་ཁག་ལྗེའི་ནང་འབྲོད་བསྟེན་དང་འབྲེལ་བའི་མ་འོངས་ལས་གཞི་ཁག་ཆགས་ཚུད་ཡོང་སྤྱད་དགོས་མཁའའི་གནས་སྤངས་རྟོག་ཞིབ་དང་། ལྷག་པར་དུ་མང་ཆོགས་ལ་སྤྱི་ཚུལ་རྒྱ་ཁྱིམ་དང་གཞན་ནང་རེག་དུག་ནད་གཞི་གཉིས་སྐྱོར་གོ་རྟོགས་སློབ་གསོ་དང་ལས་གཞི་རོ་སློད་ཞུས་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད།
- ༣། ས་ལུ་སྐྱར་རའི་ཉེ་འགམ་དུ་ཡོད་པའི་རེ་བ་བཅོས་ཐབས་ཁང་གི་གནས་སྤངས་དང་། རྒྱན་ལྷན་གྱི་སྤྱོད་སྟོན་ཁག་དེ་བཞིན་མ་འོངས་པར་རེ་བ་བཅོས་ཐབས་ཁང་དང་འབྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་གཉིས་མཉམ་དུ་བ་ཐོག་རང་རའི་སྤྱི་ཆོགས་ཁོང་སྤྱི་ཚུལ་རྒྱ་ཁྱིམ་རྒྱ་ཁྱིམ་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་དོན། ལྷག་པར་དུ་བྱང་ཤར་ཁུལ་དུ་རེ་བ་བཅོས་ཐབས་ཁང་ནས་གོ་སྟེལ་གནད་རྒྱ་བཅས་ཀྱི་ཐད་རྟོག་ཞིབ་དང་གོས་བསྟར་བྱུང་ཡོད་པ་ལྟར། རྒྱ་གར་བྱང་ཤར་ཁུལ་གྱི་བསུ་ན་མདའ་དང་། ཀ་སྤྱག་རྡོར་སྐྱར་གི་མིང་མང་དང་སློབ་གྲྭ་རེ་བ་བཅོས་ཐབས་ཁང་ (Rewa Healing Center) དང་ཟུང་འབྲེལ་ཐོག་སྤྱི་ཚུལ་རྒྱ་ཁྱིམ་དང་གོ་སྟེལ་སྐྱོར་གོ་རྟོགས་ཀྱི་ལས་རིམ་སྟེལ་ཡོད་པ་དང་། དེ་བཞིན་སྤེར་སྤྱན་ཁུལ་དུ་སྤྱི་ཆོ་ཁ་སྤྱི་རེ་གཏན་སློབ་དང་། རོན་གྲུབ་སྤྱི་གཞིས་སློབ་གཉིས་ལ་རེ་བ་སྤྱད་ཡོད་པའི་རེ་བ་བཅོས་ཐབས་ཁང་ (Rewa Youth Center) ནས་སྤྱི་ཚུལ་རྒྱ་ཁྱིམ་སྐྱོར་གཏམ་བཞེད་འཁུལ་སྟོན་དང་གཏམ་བཤུད་བརྒྱུད་གོ་རྟོགས་ཀྱི་ལས་འགུལ་སྟེལ་ཡོད།
- ༤། རྩ་ས་བོད་ཀྱི་གསོལ་མགོན་ཁང་དུ་སློབ་གྲྭ་ཁག་གི་མདུན་ལས་སློབ་སྟོན་པ་དང་། སློབ་དགོས་སྟེན་ཞབས་བཅས་བསྐྱེད་པ་མེ་གངས་ ༡༤ ལ་སློབ་གྲྭའི་ནང་སྤྱི་ཚུལ་རྒྱ་ཁྱིམ་སྤྱོད་མཁན་རྣམས་ལ་སློབ་གསོ་ལས་སྟོན་དང་སྟོན་འགོག་གྱི་ཕྱོགས་ཀྱི་ཐབས་སྤྱོད་ཉིན་གསུམ་རིང་གོ་སྟེལ་ཞུས། ཆོགས་འདུའི་སྐབས་དགོས་ལས་རྣམས་ནས་སློབ་གྲྭའི་ནང་སྤྱི་ཚུལ་རྒྱ་ཁྱིམ་སྟོན་འགོག་དང་འབྲེལ་བའི་གོས་ཆོད་ཁག་ཅིག་གཏན་འབེབས་ཞུས་ཡོད་པ་དེ་ཅིས་ལོ་ ༢༠༢༢་་་ ༢༤ ནང་སློབ་གྲྭའི་དབུ་འཛིན་དང་སློབ་སྤྱི། དེ་བཞིན་དགོས་ཆེ་རྣམས་ཆོགས་སྐྱོར་གིས་གོས་ཆོད་དེ་དག་གོས་བསྟར་གྱིས་མཐའ་མའི་གོས་ཆོད་གཏན་འབེབས་ལག་བསྟར་ཞུ་འཆར་ཡོད།

ཨང་།	སྐབ་གྲ།	ཆོག་ས་བཅར་བ།
༡	ཅོན་ཏ་ར་བོད་ཁྱིམ།	སྐབ་དགོ།
༢	མ་སུ་རི་བོད་ཁྱིམ།	སྐབ་ཞབས།
༣	ར་རྒྱ་སྐབ་བོད་ཁྱིམ།	སྐབ་ཞབས།
༤	ཏ་སྐབ་སྐྱོ་ཁ།	སྐབ་དགོ།
༥	མ་སུ་རི་སྐྱོ་ཁ།	མདུན་ལམ་སྐབ་སྐྱོ་ཁ།
༦	དོར་གླིང་སྐྱོ་ཁ།	མདུན་ལམ་སྐབ་སྐྱོ་ཁ།
༧	མོན་སྐྱོ་སྐྱོ་ཁ།	མདུན་ལམ་སྐབ་སྐྱོ་ཁ།
༨	ཀ་སྐབ་སྐྱོ་ཁ།	མདུན་ལམ་སྐབ་སྐྱོ་ཁ།
༩	སེམ་ལ་སྐྱོ་ཁ།	སྐབ་ཞབས།
༡༠	བོན་གཞིས་སྐྱོ་ཁ།	སྐབ་དགོ།
༡༡	ལུ་ཏུ་སྐབ་སྐྱོ་ཁ།	མདུན་ལམ་སྐབ་སྐྱོ་ཁ།
༡༢	ཀོ་ལེ་ལུ་སྐྱོ་ཁ།	མདུན་ལམ་སྐབ་སྐྱོ་ཁ།
༡༣	ཀོ་ལུ་རི་སྐྱོ་ཁ།	མདུན་ལམ་སྐབ་སྐྱོ་ཁ།
༡༤	མེས་དཔོན་དཔེ་སྐྱོ་སྐབ་གྲ།	མདུན་ལམ་སྐྱོ་ཁ།
༡༥	མེའོ་སྐྱོ་ཁ།	སྐབ་དགོ།
༡༦	སྐལ་ཀོབ་སྐྱོ་ཁ།	མདུན་ལམ་སྐྱོ་ཁ།

གཉན་ནད་རེག་དུག

- ༡། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༢ ལྷ་ ༤ ནས་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༣ ལྷ་ ༠༣ བར་གཉན་ནད་རེག་དུག་ནད་པ་གངས་ ༤༧ ལ་དགོས་གཤམ་
མཐུན་འགྱུར་རོགས་རམ་ཞུས་པ་མ་ཟད། དེའི་ཁོངས་ནས་མི་གངས་ ༣༩ ལ་སྐབ་ཐོན་དང་ལྷ་རེའི་མའང་སྤེའི་རྒྱུ་
གི་ ART སྐབ་ཁང་དུ་སྐབ་ལེན་དུ་ཕྱིན་པའི་སྐབས་ཀྱི་ལམ་ཐོན་དང་ཟུར་ཕོགས་བཅས་ཀྱི་མཐུན་འགྱུར་སྐབ་ཡོད།
- ༢། གཉན་ནད་རེག་དུག་ནད་པའི་གནས་སྐབས་ཞན་པ་གངས་ ༤༧ ཡོངས་ཀྱི་ཟས་བཅུད་ཆེད་ལྷ་རེར་སྒྲོར་ ༣,༠༠༠ རེ་
ལྷ་གསུམ་རེར་ཅིས་ཁྱོན་བསྐྱེམས་ཅིས་ལེའི་ནད་སྒྲོར་ ༡༦,༤༩,༠༠༠ ཐམས་པ་འཆོ་སྐྱོན་སྐྱོར་སྐྱོད་ཞུས་ཡོད།
- ༣། སྤང་ལོར་མཐོ་སྐབ་ན་གཞོན་སྤྱོད་ཁང་དུ་གཉན་ནད་རེག་དུག་དང་། ཟློས་རྩས་ངན་གོམས། སེམས་ཁམས་འཕྲོད་
བསྐྱེད། མཆིན་ནད་དུག་ཐབས་བཅས་ཀྱི་སྒྲོར་གོ་རྟོགས་སྐབ་གསའི་ལས་འགྲུལ་སྐལ་ཡོད།
- ༤། བོད་མའི་གཞིས་སྐབ་ ༡༩ དང་སྐབ་གྲ་ ༢༩ ནད་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༢ ལྷ་ ༡༩ ཆེས་ ༡ ཉིན་འཛམ་གླིང་གཉན་ནད་རེག་
དུག་ཉིན་མོ་སྐབ་བཅི་ཞུས་པ་དང་སྐབས་ནད་གཞིའི་སྒྲོར་གོ་རྟོགས་སྐལ་ཡོད།
- ༥། ཁྱབ་ཁོངས་ས་གནས་ཁག་ ༤ ཡི་སྐབ་ཁང་ནས་ཁྱོན་མི་གངས་ ༩༧༣ སོ་སའི་འདོད་མོས་ཐོག་གཉན་ནད་རེག་དུག་

གི་ནད་འབྱ་ཡོད་མེད་རེན་མེད་བརྟག་དབྱེད་ཞུས་ཡོད་པར་ནད་འབྱ་ཐོན་པ་བྱུང་མེད།

༢། གཉན་ནད་རེག་དུག་ནད་གཞི་ཕོག་ཡོད་པས་ནད་པའི་དཀའ་སེལ་ཐབས་ལམ་སྤྲད་སྤྱོད་གཞིས་ཆགས་སུ་ནད་པའི་
 ཆོགས་འདུ་ཞིག་གོ་སྤྲིན་ཞུས་སྐབས་ནད་གངས་མང་བས་ས་གནས་ཁག་ ༤ ལྟ་བུ་བསྐྱོམས་ནད་པ་ ༡༡ ནང་
 སྤྲོན་ཞབས་ ༥ བཅས་བསྐྱོམས་མི་གངས་ ༡༤ ལྟ་བུ་མཉན་ཞུགས་བྱུང་ཡོད། སྐབས་དེར་ནད་པ་ཚུལ་ལ་སྤྱོད་པོད་
 ཆོགས་ས་གནས་འགོ་འཛིན་ནས་སློབ་གསོ་ལམ་སྟོན་དང་། དེ་བཞིན་ས་གནས་སྤྲོན་ཅིས་ཁང་གི་སྤྲོན་པས་ཀྱང་གསོ་
 རིག་གི་ལམ་ནས་གཟུགས་གཞི་བདག་གཅེས་དང་ཐས་བཅུད་བསྐྱེད་སྤྱོད་སྤྲོད་པ། དེ་བཞིན་ནད་པའི་ཁག་ཅ་བརྟག་
 དབྱེད་ཐོག་ནད་པ་ཚུལ་ལ་དགོས་གཤམ་སྟོན་གནང་བ་མ་ཟད། འཕྲོད་བསྐྱེད་འབྲེལ་ལས་ནས་ནད་པ་དང་སྤྲོན་
 ཞབས་སྤྲོན་ནད་པའི་སྤྲོན་བཅོས་དང་ཐོབ་ཐང་ཅ་འཛིན་བསྐྱར་བཅོས་དགོས་མིན་སྟོར་གོ་བསྐྱར་ཞུས་ཡོད། རོགས་
 ཆོགས་ནས་བཀའ་འཁྲོལ་བྱུང་ཆེ་ནད་པའི་སྤྲོན་བཅོས་དང་ཐོབ་ཐང་ལ་འགྱུར་བཅོས་ཞུ་རྒྱ།

བྱ་རྒྱ་དང་སྤྱི་ཆོགས་བྱ་ལམ།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༢ ལྷ་ ༡ ལས་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༣ ལྷ་ ༣ བར་ཆོན་པ་ཁག་ནས་འཕྲོད་བསྐྱེད་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་འགུལ་
 སྤེལ་བ་དང་། སྤྱི་བྱུང་ཆེ་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་རིམ་ཁག་འབྲེལ་མིན་ ༤ ཅུམ་གཞུང་འབྲེལ་བྱ་ཆོགས་
 (www.tibetanhealth.org) དང་། སྤྱི་ཆོགས་བྱ་རྒྱུ་རྒྱུ་ (Health CTA) ཡུ་ཁུབ་ (YouTube) ཅིན་
 ག་ཟུར་ (Instagram) བཅས་ཀྱི་བརྒྱུད་དུས་ཐོག་གནས་ཚུལ་སྤེལ་བྱུང་བ་བྱུང་ཡོད། དེ་བཞིན་མངོན་དགའ་
 སློབ་གྲུའི་བྱ་རྒྱ་ (www.ngoengaschool.org) བཅས་ནད་སློབ་གྲུ་དང་འབྲེལ་བའི་གནས་ཚུལ་ཁག་སྤེལ་བཞིན་
 ཡོད།

འཕྲོད་བསྐྱེད་གངས་ཐོ་སྤྲོགས་བསྐྱེད་ལས་གཞི།

- ༡། འཕྲོད་བསྐྱེད་ཁབ་ཁོངས་རྒྱ་གར་ནད་ཡོད་པའི་སྤྲོན་ཁང་ ༣༥ ནང་། བལ་ཡུལ་སྤྲོན་ཁང་ ༡༠ བཅས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྐྱེད་
 གངས་ཐོ་སྤྲོགས་བསྐྱེད་ལས་གཞིའི་བརྒྱུད་རང་རེའི་སྤྲོན་ཁང་ནས་ནད་པ་གངས་ ༡༢, ༢༢, ༣ ལ་ཞབས་འདེགས་ཞུས་
 ཡོད་པ་དང་། དུས་ཡུན་དེའི་རིང་ནད་པ་དེ་དག་ནས་རང་རེའི་སྤྲོན་ཁང་དུ་ཁོན་ལན་གངས་ (Footfalls)
 ༤༠, ༤༣༣ བསྐྱེད་གཏུག་གནང་འདུག
- ༢། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༢ ལྷ་ ༤ ཆེས་ ༢ ལས་ ༡༢ བར་རྒྱ་གར་འཕྲོད་བསྐྱེད་གངས་ཐོ་ཆོན་པའི་ HISP India རྒྱུད་ལས་པ་
 ཚུལ་ཀྱི་སློབ་ཁྲིད་འོག་མོན་ལྷོ་འདོད་རྒྱ་སྤྱོད་དང་། སྤེལ་གོ་བ། ཉོན་སྤྱོད་། གོ་ལེ་ཟུལ་བཅས་ཀྱི་སྤྲོན་ཁང་ལས་བྱེད་
 ཁོན་གངས་ ༤༤ ལ་འཕྲོད་བསྐྱེད་གངས་ཐོ་མཉེན་ཆས་ Open MRS བེད་སྤྱོད་བྱེད་སྤྲོགས་ཐད་ཐབ་སྤྱོད་གོ་
 སྤྲིན་ཞུས་བྱུང་བ་བྱུང་ཡོད།
- ༣། བཅོན་བྱོལ་བོད་མེད་འཕྲོད་བསྐྱེད་གནས་བབ་ཤེས་རྟོགས་ཆེད་རྒྱ་བལ་གཉིས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྐྱེད་ཁབ་ཁོངས་སྤྲོན་ཁང་
 ཆེ་བ་ཁག་གི་ནད་མཉེན་ཆས་ Open MRS ནང་། སྤྲོན་ཁང་འབྲིང་བ་དང་རྒྱུང་བའི་ནད་མཉེན་ཆས་ DHIS2 སོ་
 སོར་གངས་ཐོ་བསྐྱར་བྱེད་བཞིན་ཡོད་ནའང་། ད་དུང་རང་རེའི་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྐྱེད་གངས་ཐོ་ཆ་ཆང་བ་རག་

གི་མེད་པར། གསོ་བ་རིག་པའི་སྒྲན་ཁང་ཁག་ནས་ཀྱང་གངས་ཐོ་བྱང་ཆེ་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་གནས་སྐབས་
ཤེས་རྟོགས་སྤུང་དགོ་ཆེན་ཆེན་པོ་ཡོང་རྒྱུ་མཛོན་པར་བརྟེན། རྒྱ་གར་འཕྲོད་བསྟེན་གངས་ཐོ་ཆོག་ས་པའི་ HISP
India བྱང་ལས་པ་དབྱས་སྒྲན་ཅིས་ཁང་དུ་ཆེད་བཅར་གྱིས་རིས་བཞིན་གངས་ཐོའི་མཉེན་ཆས་ལ་དགོས་མཁོའི་
བསྐྱར་བཅོས་ཞུས་པ་བཞིན་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༣ ལྷ་ ༩ ནང་མཉེན་ཆས་གསར་བཟོ་ལེགས་པར་བེན་པ་དང་ཆབས་ཅིག་
དགོས་མཁོའི་དབྱེད་ཞིབ་ཞུ་འགོ་བཙུགས་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད།

- ༥། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༢ ལྷ་ ༦ ཆེས་ ༢༡ ཉིན་དབྱས་སྒྲན་ཅིས་ཁང་གི་གངས་ཐོ་ལས་གཞིའི་འབྲེལ་ལས་དང་། འཕྲོད་བསྟེན་
བྱང་འབྲེལ་ཆེན་པའི་འབྲེལ་ལས་བཅས་ཀྱི་ལྷན་སྒྲན་ཅིས་ཁང་གི་སྤོན་འགྲོ་གངས་ཐོའི་ལས་གཞི་དབྱེད་ཞིབ་བྱང་བའི་
སྒྲན་ཐོར་གྲོས་བསྐྱར་དང་མ་འོངས་ལས་དོན་གནང་ཕྱོགས་ཐད་གོ་བསྐྱར་ཞུས་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད།
- ༥། འཕྲོད་བསྟེན་གངས་ཐོའི་ལས་གཞི་ཆགས་ཚུད་དང་སྐྱེད་པའི་ཁང་ལེགས་ཡོང་རྒྱུར། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༢ ལྷ་ ༦ ཆེས་
༢༢ ཉིན་འཕྲོད་བསྟེན་གངས་ཐོའི་མཉེན་ཆས་ (DHIS2) ལ་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་མང་གཞིའི་འགྱུར་བཅོས་ (App
Update) ཞུས་པ་བཞིན་ས་གནས་འཕྲོད་བསྟེན་སྒྲན་ཁང་གི་སྤོན་ཞབས་དང་འཕྲོད་ལས་པ་གངས་ ༢༣ དང་ལྷན་
དྲུ་ལས་ཐོག་མཉེན་ཆས་དང་འབྲེལ་རྒྱུན་དཀའ་ངལ་དང་། ལྷག་པར་དུ་མཉེན་ཆས་ལ་འགྱུར་བཅོས་སོང་བ་ཁག་
ངོ་སྤྲོད་ཞུས་ཡོད།
- ༦། རྒྱ་གར་ནང་གི་གཞིས་ཆགས་ཁག་ ༣༣ ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་སྒྲན་ཁང་སོ་སོའི་འགན་འཛིན་དང་སྤོན་ཞབས། འཕྲོད་
ལས་པ་བཅས་ཁྱོད་བསྐྱོམས་མི་གངས་ ༤༢ ལ་འཕྲོད་བསྟེན་དང་འབྲེལ་བའི་གངས་ཐོ་བཀོལ་སྤྱོད་མཉེན་ཆས་
Open MRS དང་ DHIS བེད་སྤྱོད་ཀྱི་དཔྱད་ཕྱོགས་དང་འབྲེལ་ཟབ་སྤྱོད་ཐུལ་ཡོད།

འཕྲོད་བསྟེན་སྒོར་གསོ།

- ༡། འདི་ནས་འཕྲོད་བསྟེན་སྒོར་གསོའི་ཡིག་ཆ་བོད་ཨིན་གཉིས་ཀྱི་ཐོག་པར་སྤྱད་ཞུས་མཆོན་པའི་ལས་དོན་ཆེ་ཟླ་རྒྱུང་
གསུམ་སྤེལ་དང་སྤེལ་སྤྱོད་བཞིན། སྤུང་སི་ནས་ཡིན་པ་ཟས་བཙུད་ཐོག་བྱང་ལས་འབྲུམ་རམས་པ་བེ་ཡན་ཀ་མ་རི་
ཡ་དང་། ཅོན་ཏ་ར་བོད་ཁྱིམ་སྒོར་གྲའི་ཆེན་རིག་ཆོགས་རྒྱུད་ནས་བོད་མིའི་ཆེད་ཟས་བཙུད་བསྟེན་ཕྱོགས་དང་འབྲེལ་
རེ་ལུ་མིག་ཅིག་གསར་སྤྱད་ཞུས་ཡོད་པར་བརྟེན། ས་གནས་ཁག་ ༢༣ ནང་ཟས་བཙུད་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་
ཁག་ཅིག་འཕྲོད་དར་སྤེད་བཀོད་དེ་འབྲེལ་སྤེལ་གྱིས་མང་ཆོགས་ནང་ཟས་སྤྱོད་བསྟེན་རྒྱུ་གྱི་སྒྲོར་གོ་རྟོགས་སྤེལ་
ཡོད། དེ་བཞིན་ཟས་བཙུད་བསྟེན་སྐྱེད་སྤྱོད་དེབ་རྒྱུད་ཞིག་གསར་དུ་བསྐྱར་ཡོད་པ་གངས་ ༥༠༠ པར་སྤྱད་
ཞུས་ཏེ་འབྲེལ་སྤེལ་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད།
- ༢། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༢ ལྷ་ ༤ ཆེས་ ༢། འཛམ་གླིང་འཕྲོད་བསྟེན་ཉིན་མོ་དང་བསྐྱར་ས་གནས་ཁག་ ༢༤ ནང་སོ་སོའི་གནས་
སྐྱེད་ལ་གཞིགས་པས་སྤོན་པའམ་སྤོན་ཞབས་ནས་མང་ཆོགས་ལ་འཕྲོད་བསྟེན་གོ་རྟོགས་རྒྱ་ཆེ་སྤེལ་ཐུབ་པ་བྱུང་
ཡོད།
- ༣། འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་གོ་སྤྱིའི་འོག་ Beyond Fitness Studio དང་། བོད་ཀྱི་དྲུ་བརྟན་ཆེན་པ་གཉིས་མཉམ་
རུབ་ཐོག་སྐར་མ་ ༣༠ ཅན་གྱི་ལུས་སྤྱོད་གི་བརྟན་ཐུང་ཞིག་བཟོ་སྤྱད་ཞུས་པ་བཞིན་དྲུ་རྒྱའི་བརྟན་འབྲེལ་སྤེལ་
ཞུས་ཡོད།

- ༩། འཛམ་གླིང་ནས་བཅུད་ཉིན་མོར་བོད་པའི་སློབ་གྲྭ་ཆེ་བ་གངས་ ༡༩ ནང་ནས་བཅུད་ཚུལ་བཞིན་བསྟེན་སྟོན་གྱི་གཏམ་བཞིན་གོ་སྒྲིག་གིས་སློབ་སྤྲུལ་ཆུས་ལ་གཞིགས་འབྲུལ་དང་ཆབས་ཅིག་རྒྱ་ཆེ་མང་ཆོགས་ལ་གོ་རྟོགས་ཡོང་བྱེད་སློབ་གྲྭ་རང་ནས་བརྟན་ལེན་སྟོན་གྱི་གཏམ་འདི་གའི་འཕྲོད་བསྟེན་ཡུ་གྲུབ་ (YouTube) ནང་འཛོག་ཡོད། དེ་བཞིན་སྤྲད་སི་ནས་ཡིན་པའི་བྲུད་ལས་བ་ལུས་སྐྱ་བེ་ཡན་ཀ་མ་རི་ཡ་ལ་ནས་བཅུད་བསྟེན་ཚུལ་གྱི་ཐད་བཅར་འདྲི་ཞུས་པའི་བརྟན་ཐུང་སྐར་མ་ ༡༠ ཅན་ཡོད་པ་དེ་དག་སྤྱི་ཆོགས་དྲུ་རྒྱའི་བརྒྱུད་འགྲེམས་སྟེལ་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད།
- ༡༠། འཕྲོད་བསྟེན་གངས་ཐོ་གཞིར་བཟུང་བོད་མིའི་གཞིས་ཆགས་ཁག་ནང་འདས་ལོའི་ནང་སོ་བའི་གཉན་ཆད་དང་འབྲེལ་བའི་ནད་གཞི་མང་པོས་གསུམ་པ་དེ་ཐོན་ཡོད་པར་བྱི་ཆེ་ ༩ པའི་ནང་ས་གནས་ཁག་ ༡༥ ནང་སོ་བའི་གཉན་ཆད་དང་དེའི་འབྲས་ནད་སྐྱོར་ས་གནས་སོ་སོའི་འཕྲོད་ལས་བ་ནས་གོ་རྟོགས་གྱི་ལས་འབྲུལ་བཅུམས་ཡོད། སྐབས་དེར་ས་གནས་མི་མང་གངས་ ༡,༩༩༡ ཅམ་ནས་མཉམ་ཞུགས་གནང་ཡོད།
- ༡༡། བྱི་ཆེ་ ༩ ནང་ཉིན་གངས་ ༡༩ རིང་ཀ་དོར་སྐར་གསུམ་དང་བསུ་ན་མཛའ་ས་གནས་བཅས་ཀྱི་མི་མང་གངས་ ༤༤༠ ཅམ་ལ་ནས་སྤྱོད་བསྟེན་ཚུལ་དང་གོམས་གཤེས་ཐད་འགྱུར་བ་གཏོང་ཐབས་དགོས་པའི་ལམ་སྟོན་གོ་རྟོགས་སྟེལ་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད།
- ༡༢། འཛམ་གླིང་གི་ནད་ཉིན་མོ་ (World Rabies Day) དང་བསྟུན་ས་གནས་གངས་ ༡༡ ནང་གི་འབྲུམ་གྱི་ཁྲོན་བསྟོམས་ ༡༢༥༢ ལ་གྱི་སྟོན་འགོག་ཁབ་རྒྱབ་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད།
- ༡༣། གཅིན་སྟེ་ཟ་ཁུའི་ཉིན་མོ་དང་སྐབས་བསྟུན་གངས་སྤྱིད་སྤྱིད་སྤྱོད་ཆོགས་ཁང་དུ་སྤྱི་ཞུ་བ་ཡོངས་ལ་བདེ་ལེགས་སྦྲན་ཁང་གི་སྦྲན་བ་གདན་ཞུས་ཀྱིས་ནད་གཞིའི་འབྱུང་ཁུངས་དང་། སྟོན་འགོག་བཅས་ཐབས་སོགས་ཀྱི་གཏམ་བཤད་གོ་རྟོགས་སྟེལ་ཡོད། དེ་བཞིན་ས་གནས་འཕྲོད་བསྟེན་སྦྲན་ཁང་ཆེ་འབྲིང་ཆུང་གསུམ་ཁག་ ༡༠ ཡི་ལས་བྱེད་ཆུས་ས་གནས་ཐབས་ལམ་འབྲེལ་མཉམ་བརྒྱུད་མང་ཆོགས་ལ་གཏམ་བཤད་དང་རིན་མེད་གཅིན་སྟེ་གངས་ཆད་བརྟག་དབྱེད། ད་ཐེངས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་གོ་རྟོགས་སྟེལ་སྐབས་ཁྲོན་བསྟོམས་མི་མང་གངས་ ༡,༩༣༤ ཆ་ཤས་བཞེས་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད།
- ༡༤། མེའོ་ས་གནས་འཕྲོད་བསྟེན་སྦྲན་ཁང་ནས་མི་མང་ཡོངས་ལ་རུས་ཆོག་དང་ཆ་བ་འདར་ནད་ (Dengue) གྱི་ནད་གཞི་སྐྱོར་སློབ་གསོ་ལམ་སྟོན་བྱལ་བ་མ་ཟད། གཞིས་གྲོང་སོ་སོའི་ནད་འབྱིལ་རྒྱ་དང་ཁང་པའི་གཡས་གཡོན་དུ་རྒྱ་རྒྱུ་བཅས་ལ་འབྲུ་སྦྲན་གཏོར་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད། དེ་ཉིན་མི་མང་ ༡༥༠ ཅམ་མཉམ་ཞུགས་ཐོག་ནད་གཞིའི་སྐྱོར་གོ་རྟོགས་རྒྱ་གང་ཆེ་སྟེལ་ཡོད།
- ༡༥། འཛམ་གླིང་འབྲས་ནད་ཉིན་མོ་ (World Cancer D-ay) སྤང་བཅི་ཞུས་པའི་ཐོག་བོད་མིའི་སྤྱི་གཙུགས་དང་། བོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་། སྦྲན་ཅིས་ཁང་བཅས་ཀྱི་ལས་བྱེད་ཆུས་ལ་ནད་གཞི་གོ་རྟོགས་སྟེལ་བྱེད་འབྲས་ནད་ཀྱི་བརྟག་འཕྲོད་པའི་སྐྱ་གྲུ་བགོ་འགྲེམས་ཞུས་ཡོད། དེ་བཞིན་བདེ་ལེགས་སྦྲན་ཁང་གི་སྦྲན་བ་དང་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་བྲུད་ལས་གསོ་རིག་སྦྲན་བ་གཉིས་ཐུན་མོང་ཐོག་འབྲས་ནད་དང་འབྲེལ་བའི་གཉན་དོན་སྐྱོར་བཞུགས་མོལ་གྱི་ལས་རིམ་ཞིག་བོད་ཀྱི་བརྟན་འཕྲིན་བརྒྱུད་རྒྱུད་སྤྱིར་ཞུས་ཡོད། དེ་བཞིན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སྟོན་དཔལ་

ཐུན་མེད་སྤྱོད་མཆོག་དང་། ས་གནས་སྤོང་ཁང་གི་སྤོང་པ་དང་སྤོང་ཞབས། སྤོང་ཅིས་ཁང་གི་སྤོང་པ། བདེ་ལེགས་སྤོང་ཁང་གི་སྤོང་པ། ཕྱོགས་མཐའ་གཞིས་ཆགས་ཁག་གི་གསོ་རིག་དང་ཕྱི་ལུགས་སྤོང་པ་དང་སྤོང་ཞབས་བཅས་ནས་འབྲས་ནད་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་སྟོན་བརྟན་ཐུང་བོད་ཀྱི་བརྟན་འཕྲིན་དང་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་བླ་ཆོག་ས་དང་སྤྱི་ཆོག་ས་བླ་མ་བརྟུན་མང་ཆོག་ས་ལ་འབྲེལ་ས་སྤེལ་ཞུས་ཡོད།

༡༢། བོད་ཀྱི་འབྲས་ནད་ཆོག་ས་པ་དང་བྱང་འབྲེལ་ཐོག་གངས་སྤྱིད་མེད་སྤྱོད་ཆོག་ས་ཁང་དུ་བོད་མིའི་སྤྱི་གཞུགས་ཀྱི་ལས་བྱེད་ཀླམས་ལ་འབྲས་ནད་གོ་རྟོགས་སྤེལ་སྤྱད་གཏམ་བཤད་ཀྱི་ལས་རིམ་ཞིག་གོ་སྤྱི་གཞུགས་ལ་བཞིན། ལས་རིམ་དེའི་ནང་བོད་ཀྱི་འབྲས་ནད་ཆོག་ས་པའི་འགན་འཛིན་དང་། བདེ་ལེགས་སྤོང་ཁང་གི་འགན་འཛིན། ཕྱི་ལོར་ཡོད་པའི་ར་རིབ་རྟན་ཉི་འབྲས་ནད་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་སྤོང་པ་བཅས་ནས་འབྲས་ནད་ཀྱི་ཉེན་ཁ་དང་། ལྷག་པར་དུ་བོད་པའི་སྤྱི་ཆོག་ས་ནད་གི་འབྲས་ནད་ཀྱི་གནས་ལུགས། བྱེད་གཞི་སྤྱ་ས་ནས་ཅད་གཅོད་དང་འགོ་ག་ཐབས་ཀྱི་གལ་གནད་ཐོག་གཏམ་བཤད་གནང་ཡོད། བོད་ཀྱི་འབྲས་ནད་ཆོག་ས་པ་ནས་བོད་མིའི་སྤྱི་གཞུགས་ཀྱི་ལས་བྱེད་ཀླམས་ལ་འབྲས་ནད་དང་འབྲེལ་བའི་བརྟག་དབྱུང་ཁག་ཅིག་རིན་མེད་ཐོག་གནད་བར་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ནས་མ་ཐུན་སྤྱོད་རམ་འདེགས་ཞུས་ཡོད།

༡༣། འཛམ་གླིང་འབྲས་ནད་ཉེན་ས་གནས་ཁག་ ༡༥ ཀྱི་སྤོང་པ་དང་། སྤོང་ཞབས་བཅས་ནས་མང་ཆོག་ས་ལ་གོ་རྟོགས་གཏམ་བཤད། འབྲེལ་འབྲེན་བསྐྱར། ལག་ཅེད་སློ་མའི་ཅེད་འབྲེན། སློབ་གྲྭ་ཁག་ཅིག་ནས་རི་མོ་འབྲེན་བསྐྱར་བྱས་ཏེ་འབྲས་ནད་དང་འབྲེལ་བའི་རིན་མེད་འཕྲོད་བསྟེན་བརྟག་དབྱུང་ལ་སོགས་ཀྱི་ལས་གཞི་སྤེལ་བ་བཞིན་བོད་མི་གངས་ ༡,༤༥༠ ཙམ་ལ་ཕན་ཐོགས་བྱུང་ཡོད།

འཕྲོད་བསྟེན་སྤྱོད་ལས་གཞི།

༡། རྒྱ་བལ་གཉིས་ཀྱི་སྤོང་ཁང་ཁག་གི་སྤོང་ཞབས་ཀླམས་ནས་མང་ཆོག་ས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་གཞིར་བཟུང་གཞིས་སྤྱར་སོ་སོའི་དུད་ཆང་རེ་རེར་སྤྱོད་བརྟུན་ནད་རིགས་སྟོན་འགོ་ག་དང་སྤྱི་ཆོག་ས་འཕྲོད་བསྟེན་གོང་འཕེལ་གཏོང་སྤྱད་གཞི་རིམ་ཀྱི་བརྟག་དབྱུང་ (ཁག་ཤིང་། གཅིན་སྟེ། ཁག་ཆད། མངལ་ཆགས་མིན་བརྟག་དབྱུང་། ཁག་སྟེ།) སོགས་ཀྱི་མ་ཐུན་འགྱུར་ཞུས་ཡོད། གཞན་ཡང་སྤྱུ་མ་ཀླམས་དང་པ་མ་ཀླམས་ལ་བྱིས་པའི་སྟོན་ཁབ་དུས་ཐོག་རྒྱབ་དགོས་པའི་བྲན་སྤྱུ་ལམ་སྟོན་དང་སྤྱུགས། ག་ཆ་འདྲ་མིན་སྤྱོད་འཕྲོད་བསྟེན་སློབ་གསོ་ལམ་སྟོན་ཞུས་པར་ཕན་ཐོགས་བྱུང་ཡོད།

༢། སྤོང་ཁང་ཁག་གི་སྤོང་ཞབས་གངས་ ༥༩ ལ་བྱ་རྒྱའི་བརྟུན་དུད་ཆང་ཐོ་འགོད་ (Household Listing) དང་། རྒྱ་དང་གཅང་འཕྲོད་ཡི་དབྱུང་ཞིབ་ (WASH Assessment) ལས་དོན་ཁག་སྤེལ་ཕྱོགས་དང་གངས་ཐོ་བསྐྱ་རུབ་ཞུ་ཕྱོགས་ཐད་ཐབ་སྤྱོད་གོ་སྤྱི་གཞུགས་ལ་དང་སྤྱུགས། སྤྱུགས་དེར་ཐོ་འགོད་ཀྱི་འགོངས་ཤོག་ཀླམས་གཏན་འབེབས་ཞུས་ཏེ། ལས་དོན་དངོས་གཞི་འགོ་འཛུགས་ཀྱིས་གངས་ཐོ་ཁག་བསྐྱ་རུབ་ཞུས་པ་ཁག་བྱ་འཛུགས་ལ་ཕྱར་དབྱུང་ཞིབ་འགོ་འཛུགས་བྱུང་ཡོད།

༣། ནང་མེད་དང་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་གཉིས་ཀྱི་བྱང་སྤེལ་ཐོག་ནང་མེད་ཁྱབ་ཁོངས་ཀླས་གསོ་ཁང་ཁག་གི་སྤོང་ཞབས་དང་འཕྲོད་ལས། ནད་གཡོག་ཁག་ཅིག་དང་། འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཁྱབ་ཁོངས་ས་གནས་སྤོང་ཁང་ཁག་

གི་སྒྲིབ་ཞབས་བཅས་ལ་ཉིན་གངས་ལཱ་འདི་རེ་སྒོལ་རྒྱུ་རིག་གཞུང་གིས་གཏིང་ཚུགས་པའི་སྤྱི་ཚུགས་
(Culturally Connected Compassionate Community) ཞེས་པའི་བརྗོད་གཞིའི་ཐོག་བསྐྱེད་སྤེལ་ཞུས་པ་
ལ་ལྟ་སྤྱོད་བྱེད་ཕྱོགས་ཀྱི་ཟབ་སྤྱོད་ཞིག་གོ་སྤྱི་ལུས་ཡོད།

༤། རྒྱ་བལ་གཉིས་ཀྱི་ས་གནས་སྒྲིབ་ཞབས་དང་། འཕྲོད་ལས་གངས་ ༤༤ རྣམས་ལ་སྤྱོད་སྤྱོད་ལས་གཞིའི་ལོ་འཁོར་
ཚོགས་འདུའི་སྐབས་སྒྲིབ་ཞབས་རྣམས་ནས་ས་གནས་སོ་སོར་ལས་དོན་སྤེལ་ཕྱོགས་དང་ལས་གཞི་ལག་བསྟར་བྱ་
ཕྱོགས་ཐད་ཉིན་གཉིས་རིང་སྒྲིབ་པ་སྒོ་བཟང་ཆེ་རིང་ལགས་དང་ལྷན་དོགས་འདི་སོགས་ཀྱི་གོ་བསྐྱེད་སྤྱོད་བཞག་གི་
གོ་སྐབས་ཐོབ་ཡོད།

༥། བསྐྱེད་སྤེལ་ཞུས་པའི་སྤྱི་ཚུགས་ཐོབ་ཐང་སྤྱོད་སྤྱོད་ས་གནས་སྒྲིབ་ཞབས་རྣམས་ནས་མི་གངས་ ༡༣༤ ལ་ལུས་
ཅལ་དང་། གཞན་སྤྱོད་ཅེད་རིགས། གསུང་ཆོས། གཙང་བཟོ། བསྐྱེད་སྤེལ་སོགས་གོ་སྤྱི་ལུས་པ་མ་ཟད། མི་གངས་
༤༡༢ ཀྱི་གཞུགས་གཞི་བརྟན་དབྱེད་ལུས་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད།

མིག་ནད་བརྟན་དབྱེད་ཀྱི་ལས་གཞི།

འདི་གའི་གོ་སྤྱི་ལུས་ཀྱི་ཁ་ར་མིག་གི་སྒྲིབ་ཁང་ SM Eye Hospital གི་ཆེད་ལས་པ་གདན་ལུས་ཐོག་ཆེ་ ༡༡ ཆེས་
༡༤ དང་ ༡༣ ཉིན་གཉིས་རིང་གངས་སྤྱོད་ལུས་དུ་ཡོད་པའི་བོད་མིའི་སྤྱི་ལུས་འཛུགས་ཀྱི་ལས་བྱེད་དང་། བོད་ཀྱི་དཔེ་
མཛོད་ཁང་གི་ལས་བྱེད་། དེ་བཞིན་སྒྲིབ་ཅིས་ཁང་གི་ལས་བྱེད་བཅས་ཁྱོད་མི་གངས་ ༣༤༧ ཅམ་ལ་མིག་ནད་ཡོད་
མེད་བརྟན་དབྱེད་ལུས་འབྲས་སུ་མི་གངས་ ༡༣༤ ལ་མིག་ནད་ཐོན་ཡོད་པའི་གནས་སྤངས་གཤམ་གསལ།

ཨང་།	མིག་ནད་རྣམས་གངས་།	ནད་པ་གངས་།
༡	ནུས་མིག་ (Presbyopia)	༤༤
༢	རྒྱ་སྤྱོད་དང་ཉེ་སྤྱོད་ (Myopia & Hypermetropia)	༡༩
༣	རྒྱ་སྤྱོད་རིགས་། (Cataract)	༩
༤	མིག་ནད་སྐྱམ་ཆག་དང་ཟ་འཕྲུག་ (Dryness & Irritation)	༣༤
༥	མིག་ནད་པེ་རི་ཕྱེ་ཞེས་། Pterygium	༡༠
༦	མིག་ནད་གཞན་།	༤
	བསྐྱེད་སྤེལ་།	༡༣༤

སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྐྱེད་།

༡། ཅིས་ལོའི་ནང་ས་གནས་ཁག་ ༡༣ ནང་སེམས་ཁམས་ནད་པ་ཁྱོད་གངས་ ༡༡༣ དང་གྲིབ་སྤྱོད་སོགས་དབང་ཅ་
ནད་པ་གངས་ ༡༤༡ ལ་སྒྲིབ་ཐོན་གྱི་མཐུན་ཞེན་སྤྱོད་པའི་འོག་ནད་པ་གངས་ ༤ རྩ་གཞི་ནད་གསོ་ཁང་དུ་

འབྲུག་བཞེས་བྱས་ཡོད་པ་དང་སྐྱོན་གྱི་མ་ཐུན་འགྱུར་ཡང་སྤྱར་ཡོད།

༡། རྟ་ས་སློབ་བླ་མ་ཚོགས་པ་ (Tibetan Psychological Association) མཉམ་ཟུང་འབྲེལ་ཐོག་སེམས་ཁམས་བདེ་ཐང་ཡོང་བྱིང་མིའི་བསམ་སྒྲོལ་གཏོང་ཕྱོགས་དང་འབྲེལ་གྱིས་བསྐྱར་གྱི་ཚོགས་འདུ་ཞིག་གོ་སྤྲིན་ཞུས་པ་ལྟར།
སེམས་ཁམས་རིགས་པའི་སློབ་བླ་མ་ ༡༠ ཅམ་དང་། རྒྱ་གར་སངས་རྒྱལ་ Sangath བསྟེ་གནས་ཁང་ནས་སེམས་ཁམས་བྱད་ལས་པ་ Dr. Abhijit Nadkarni ལགས་གཙོས་གཞན་བྱད་ལས་མི་སྣ་གྲངས་ ༩ ཡི་མཉམ་ཞུགས་གནང་ཡོད།

༢། སེམས་ཁམས་བྱད་ལས་བཙུན་མ་བསྟན་འཛིན་དཔལ་སྟོན་ལགས་ནས་བྲན་པ་མཉམ་གཞག་གི་སྤྱོད་བརྟེན་ལས་སེམས་ཆབས་དང་དངངས་སྒྲག་གདོང་ལེན་བྱེད་ཕྱོགས་སྐོར་བྱ་རྒྱའི་བརྒྱུད་གཏམ་བཤད་གནང་ཡོད་པ་མ་ཟད།
སེམས་ཁམས་རིག་པའི་སློབ་བླ་མ་ཁག་ཅིག་ནས་སྤྱིར་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་དང་སེམས་ཁམས་དཀའ་ངལ་ཅན་ནམས་ལ་སྤྱི་ཚོགས་ནས་ལྟ་ཚུལ་ངན་པ་དང་མཐོང་ཆུང་། དབྱེ་འབྱེད་བྱེད་ཚུལ་རི་ལྟར་ཡོད་མེད་སྐོར་བྱ་རྒྱའི་བརྒྱུད་ལས་རིམ་ཞིག་གོ་སྤྲིན་ཞུས་པ་ལྟར་མི་གྲངས་ ༤༠ ཅམ་མཉམ་ཞུགས་གནང་ཡོད།

༣། ཡོངས་གྲགས་སུ་བྱི་རྒྱ་ ༥ པ་ནི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་གོ་རྟོགས་ཀྱི་རྒྱ་བཞེས་སྤྱང་བཅི་ཞུ་བཞིན་ཡོད་པར།
རྒྱ་གར་ནང་གཞིས་ཆགས་ཁག་ ༡༩ དང་། སློབ་གྲྭ་ཁག་ ༡༢ ནང་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ཡང་རྒྱས་གཏོང་རྒྱུར་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ལྟ་ཚུལ་ངན་པ་འདི་ཡང་རྒྱས་གཏོང་ཐབས་དང་། ཆང་མའི་བྱས་པ་མཉམ་ཐུབ་བྱེད་རྒྱ་གཞི་ཆེ་སྐོར་གོ་རྟོགས་ལས་རིམ་སྤེལ་ཡོད། དེ་ཡང་རྟ་ས་ས་གནས་སུ་ཆེས་ ༢༩ ཉིན་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་གོ་རྟོགས་ཀྱི་འདུ་འཛོམས་ (Mental Health Fest) ཞེས་ཉིན་མོ་སྤྱང་བཅི་ཞུས་པར། དེ་ཉིན་ཁྱོད་མི་གྲངས་ ༢༠༠ ལྷག་ལ་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་གོ་རྟོགས་སྤེལ་བྱུང་པ་བྱུང་ཡོད།

༤། གཞོན་སྐྱེས་ཚོགས་པ་ Stories of Tibetans མཉམ་ཟུང་འབྲེལ་ཐོག་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་སྐོར་བརྟེན་སྤྱང་༥
༥ བཅོ་བསྐྱར་ཞུས་པ་དང་། ཏུ་ལའི་རྒྱ་མ་མཐོ་རིམ་སློབ་གཉེར་ཁང་དང་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་སློབ་བླ་མ་ཚོགས་པ་ Chisem Foundation ཟུང་འབྲེལ་ཐོག་ཏུ་ལའི་རྒྱ་མ་མཐོ་རིམ་སློབ་གཉེར་ཁང་དང་ལྷོ་མི་ས་གནས་ཀྱི་མཐོ་སློབ་གཞོན་སྐྱེས་གྲངས་ ༡༥༥ ཅམ་ལ་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་བདག་ཉར་བྱེད་ཕྱོགས་སྐོར་གོ་རྟོགས་སྤེལ་ཡོད།

༥། རྒྱ་གར་བྱང་ཤར་ཁུལ་གྱི་བོད་མིའི་གཞིས་ཆགས་ཁག་ལྷའི་པ་མ་ཁྱོན་ ༢༠༢ ལ་རང་རེའི་སྤྱ་གྱུར་བཟང་ཕྱོགས་ཀྱི་གསོ་སྦྱོང་ (Positive Parenting) བྱེད་དགོས་པའི་གོ་རྟོགས་དང་། སམ་རྩོལ་སློབ་གྲྭ་ཁག་གི་དགོ་ཆུན་ ༣༩ ལ་སེམས་གཅོང་དང་འབྲེལ་བའི་སྤྱ་གྱུར་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་གོང་འཕེལ་གཏོང་ཕྱོགས་ཐོག་གོ་རྟོགས་སྤེལ་བྱུང་པ་བྱུང་ཡོད།

༦། རྒྱལ་སྤྱིའི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ཉིན་མོ་དང་སྐབས་བསྐབས་ས་གནས་ཁག་ཏུ་ལས་བྱེད་དང་ཆུན་གསོ་ཁང་༡༩
ནང་གི་ཆུན་འཁོགས་ནམས་ལ་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་གཞི་གནད་དང་སེམས་ངལ་གསོ་རྒྱུའི་སྤྱད་གོ་རྟོགས་སློབ་གསོའི་ལས་འགུལ་ཞིག་གོ་སྤྲིན་ཞུས་ཡོད། དེ་བཞིན་རྩོལ་ཕྱོགས་སྤང་ལོར་མཐོ་སློབ་ཀྱི་སློབ་མ་ཁྱོད་གྲངས་

༣༡༠ ལ་སེམས་ཁམས་ནད་གཞིའི་རྒྱ་རྒྱུ་དང་། བྱུང་རིམ་སོགས་དང་འབྲེལ་བའི་གོ་ཚུགས་སྒྲེལ་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད། ཡང་སེམས་ཁམས་ནད་པ་དང་དེའི་ནད་མིར་ཕན་པའི་ (Psychosocial Rehabilitation) ཞེས་པའི་ལས་གཞི་ ཞིག་ས་གནས་ཁག་གི་སྤྲོད་ཁང་སོ་སོ་ནས་ནད་གཞི་དང་དེའི་རྒྱ་རྒྱུ། སྤྲོད་བཅོས་བཟུང་བྱེད་ཕྱོགས་སྐོར་སྐོར་ གསལ་ལས་འགུལ་གོ་སྤྲོད་ཞུས་ཡོད།

- ༡། འདི་ག་ལས་ཁུངས་དང་རྒྱ་གར་གྱི་ཨར་ཡོད་པའི་ཚོགས་པ་ (Sangath) གཉིས་བྱུང་འབྲེལ་ཐོག་རྒྱ་གར་བཅོན་ རྒྱལ་དུ་ཡོད་པའི་བོད་མིའི་སེམས་ཁམས་གནས་སྤངས་ཐད་ཉམས་ཞིབ་བྱེད་འགོ་བཙུགས་པའི་མཐའ་མའི་ཉམས་ ཞིབ་དེབ་ (Mental Health of Tibetan Refugees in India) ཞེས་པ་བྱི་ལོ་ ༢༠༢༣ ལྷ་ ༣ ནང་བར་ འབྲེལ་ཞུས་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད་པར་དེབ་ཐོན་དང་པོ་དེ་ཆགས་ཡོད།

སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ཟབ་སྦྲོང་ལས་གཞི།

- ༡། བྱི་ལོ་ ༢༠༢༣ ལྷ་ ༤ ཚེས་ ༡༠ ནས་ ༢༤ བར་རྒྱ་གར་བྱང་ཕར་ཁུལ་གྱི་བོད་མིའི་གཞིས་ཆགས་ཁག་ལྷའི་ས་ གནས་འགོ་འཛིན་དང་། ས་འཐུས་ཚོགས་གཙོ་གཙོས་པའི་ས་གནས་གྱི་གནད་ཡོད་མི་སྣ་ཁྱོན་གྲངས་ ༡༠༢ ལྷན་ འཛོམས་ཐོག་གྲོས་བསྡུར་དང་བསམ་ཚུལ་བརྗེ་ལེན་བརྒྱུད་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་མང་གཞིའི་རྩ་སྤྲོད་དང་། ཚན་པའི་ལས་གཞི་ཁག་གོ་ཚུགས་རྒྱ་ཆེ་སྒྲེལ་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད་པ་མ་ཟད། ལས་གཞི་འདིའི་བསྐྱབ་བྱ་གཙོ་བོ་ནི་ སེམས་ཁམས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་འཕྲད་མཁན་ནམས་ལ་མང་ཚོགས་ཀྱི་དབྱེ་འབྲེད་དང་། མཐོང་ཆུང་། འཕྲ་སྤོད་བྱས་ དང་བྱེད་ཐུས་གྱིས་ཉེར་ལེན་དངོས་ཡོད་དཀའ་ངལ་འཕྲད་མཁན་ཚོར་སྤྲོད་པ་བསྟེན་གཏུགས་བྱེད་རྒྱུར་རང་བཞིན་ གྱིས་འགོ་བརྒྱུད་ཆེན་ཆེན་པོ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་སྟབས། མི་མང་གི་ལྟ་ཚུལ་དེ་དག་རིམ་བཞིན་གོ་ཚུགས་ཀྱི་ལམ་ནས་འགྱུར་ བ་ཡོང་ཐབས་སུ་མང་ཚོགས་ལ་འཕྲོད་བསྟེན་སྒྲོབ་གསོ་རྒྱ་མི་ཆུང་བ་ཞིག་སྒྲེལ་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད།

སེམས་ཁམས་རྒྱུང་བཅོས་ཀྱི་ལས་གཞི། (Telepsychiatry)

- ༡། འདི་ལོར་སེམས་ཁམས་ནད་པ་ཁྱོན་གྲངས་ ༡༩༡ ལ་སེམས་ཁམས་རྒྱུང་བཅོས་ལས་གཞིའི་བརྒྱུད་སྤྲོད་པར་བསྟེན་ གཏུགས་ཐངས་ ༣༩༤ ཙམ་གྱི་མ་ཐུན་འགྱུར་སྤྲོད་པ་མ་ཟད། ལས་གཞི་འདིའི་ཐད་སྤྲོད་ཞབས་ཞུས་ལ་ སེམས་ཁམས་སྒྲོབ་གསོ་བྱེད་ཕྱོགས་སྐོར་ Sangath ཚོགས་པའི་ཁྱད་ལས་པ་ནས་སྤྱི་བརྒྱུད་གནད་ཐུས་ཡིན།
- ༢། སེམས་ཁམས་ཁྱད་ལས་པས་དུ་རྒྱའི་བརྒྱུད་འཕྲོད་བསྟེན་སྤྲོད་ཁང་གི་སྤྲོད་ཞབས་གྲངས་ ༢༩ ལ་རང་སློག་གཙོ་ ཉེན་འགོག་ཐབས་ཀྱི་སྤྱི་བརྒྱུད་དང་འབྲེལ་གོ་ཚུགས་སྒྲེལ་ཡོད་པ་དང་། རང་སློག་གཙོ་ཉེན་འགོག་ཐབས་ཀྱི་ཉེན་མོ་ སྤང་བཅིའི་སྤྲོད་སྤྱི་ཚོགས་དང་། སེམས་སྤྱོད་། བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ (SEE Learning) དང་འབྲེལ་སེམས་ཀྱི་ སྤྱོད་འཛིས་དང་སྤངས་འཛིན་བྱེད་ཕྱོགས་སྐོར་ས་གནས་ཁག་ ༡༩ གྱི་མི་གྲངས་ ༡༡༢ ཙམ་ལ་གོ་ཚུགས་སྒྲེལ་ཐུབ་ པ་བྱུང་ཡོད། དེ་བཞིན་རྩ་ས་བོད་ཁྱིམ་སྒྲོབ་གྲུའི་ཁྱིམ་ཆང་པ་མ་གྲངས་ ༢༧ དང་། ས་རྒྱ་མཐོ་སྒྲོབ་ཀྱི་སྒྲོབ་མ་གྲངས་ ༩༥ ཙམ་ལ་གོང་གསལ་གནད་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་གོ་ཚུགས་སྒྲེལ་ཡོད་པས་ཕན་ཐོགས་ཡོང་ངེས་སྟེ།
- ༣། སྒྲེལ་གོ་བ་གཞིས་ཆགས་ཀྱི་གནད་ཡོད་མི་སྣ་གྲངས་ ༣༢ ཙམ་ལ་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་མང་གཞིའི་རྩ་སྤྲོད་

དང་། ལྷ་གྱུའི་སེམས་ཁམས་བདེ་ཐང་ཡོང་ཐབས་སུ་གཙོ་བོར་པ་མ་དང་དགེ་ཞུན་རྣམས་ཀྱི་ཁོར་ལུག་སྦྱོར་སྤངས་ལ་
གནད་ལག་གཉིས་ཀྱི་ཡོད་ལུགས་དང་། པ་མ་རང་ངོས་ནས་ལྷ་གྱུར་བཟང་ཕྱོགས་དང་མཐུན་པའི་གསོ་སྦྱོང་གི་དཔེ་
དགོས་པའི་ (Positive Parenting) གོ་རྟོགས་སྤེལ་ཡོད་པའི་ལས་གཞིར་འགྲོ་བཏོན་སྒྲོར་ ༣༣,༠༥༦ སོང་ཡོད།

༧། སེམས་ཁམས་ནད་པ་ ༡༩༥ ལ་སེམས་ཁམས་རྒྱུ་བཙུགས་ལས་གཞིའི་བརྒྱུད་སྦྱོར་པར་བསྟེན་གཏུགས་ཐངས་
༤༦༠ ཅམ་གྱི་མཐུན་འགྱུར་སྤངས་ཡོད། དེ་བཞིན་འདི་ལོའི་ནད་ནད་པ་གསར་བ་གྲངས་ ༤ ལ་སེམས་ཁམས་རྒྱུ་
བཙུགས་ལས་གཞིའི་འོག་གསར་འཛུགས་གིས་བཙུགས་ཐབས་ཞུ་སྤྱོད་སྤངས་ཡོད།

བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པ་དང་ཕྱི་ལུགས་རྒྱུ་འབྲེལ་ལས་གཞི།

༡། ལས་གཞི་འདིའི་འོག་ནད་གཞི་བྱེ་བྲག་ཅིག་གི་ཐོག་རྒྱུ་འབྲེལ་ཉམས་ཞིབ་ཀྱི་ལས་འཆར་བཞག་སྤྱི་ལཱ་རྩིས་ལོའི་
ནད་མཆིན་ཆོལ་རྒྱས་པའི་ནད་གཞིར་ (Fatty Liver) བོད་སྐད་ཀྱི་པན་བསྐྱེད་ཅེས་པའི་ཆོད་ལྟའི་ཉམས་ཞིབ་ནད་
རྩིས་ཞུས་ཀྱི་ཆོགས་སྤྱེ་ཁག་ ༡༩ ནས་བོད་མི་གྲངས་ ༡,༩༠༥ བརྟག་དབྱེད་བྱས་པའི་ཁོངས་མི་གྲངས་ ༥༠༦ ལ་
མཆིན་ཆོལ་རྒྱས་པའི་ནད་ཉགས་ཐོན་པ་དང་མི་གྲངས་ ༡༡༣ ལ་དམིགས་བསལ་ནད་གཞི་ཐོན་མེད། འཕྲོས་མི་
གྲངས་ ༡༡༠ ལ་ནད་གཞི་གཞན་ཡོད་པའི་བྱུ་བྲུས་ཐོན། མཆིན་ཆོལ་རྒྱས་པའི་ནད་ཉགས་ཅན་གྱི་མི་གྲངས་
༥༠༦ ནས་ཉམས་ཞིབ་ནད་འོས་ཆོས་ཆང་བ་མི་གྲངས་ ༡༠༠ ལ་བོད་སྐད་ཀྱི་པན་བསྐྱེད་ཐོག་ཉམས་ཞིབ་འགོ་
འཛུགས་ཞུས། རྒྱ་བ་བྱུག་གི་སྦྱོར་བཙུགས་ནད་ནད་པ་གྲངས་ ༡༢ ལ་འགོག་སྦྱོར་འཕྲད་དེ་སྦྱོར་བཙུགས་ཕྱ་མཐུད་མ་
ཐུབ་པས་མཐར་མཆིན་ཆོལ་རྒྱས་པའི་ནད་པ་གྲངས་ ༤༣ ལ་ཟས་སྦྱོང་སྦྱོར་སྦྱོར་དང་སྦྱོར་བཙུགས་བྱས་པའི་ནད་པ་
རེ་རེའི་ནད་བཙུགས་ཉམས་ཞིབ་འགོ་འཛུགས་འོག་ཁག་དེ་བཞིན་ཁྲག་དང་ Fibro scan གྲུབ་འབྲས་སྦྱོར་འོག་བཙུགས་ཀྱི་
རེ་ལུ་མིག་ (graph) བཟོ་བཞིན་ཡོད་པས་ཉམས་ཞིབ་ཀྱི་མཐའ་མའི་དབྱ་ཁྲ་དབྱེ་ཞིབ་ (Data Analysis) ལ་
ཉམས་ཞིབ་གཙོ་འགན་ (Principal Investigator) ནས་གཞིགས་ཞིབ་རྒྱུ་འདི་ ༢༠༡༣ ལོ་ ༩ པའི་ལྷ་
མཛུགས་བར་ཉམས་ཞིབ་ཀྱི་སྦྱོར་འགྲོའི་བྱུ་བྲུས་འདོན་འཆར་ཡོད།

༢། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༣ ལོ་ ༩ ཆོས་ ༡༦ ཉིན་རྒྱུ་འབྲེལ་སྦྱོར་སྦྱོར་ཆོགས་རྒྱུ་འབྲེལ་ཆོགས་ཀྱིས་ལས་
འཆར་ཁོངས་རྒྱུ་འབྲེལ་ལས་སྦྱོར་ཡིག་ཆའི་མཐའ་མའི་བསྐྱར་ཞིབ་གཏན་འཁེབས་སྤྱད་དོན་ཆོད་རེ་དང་ཡིག་ཆ་
ཁག་བཙུགས་ལ་གྲོས་བསྟར་ཞུས། ཡང་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༣ ལོ་ ༩ ནད་རྒྱུ་འབྲེལ་ཆེད་ལས་སྦྱོར་པའི་ཆོགས་ཀྱིས་བསྐྱོང་
ཆོགས་ཞུས་པ་མ་ཟད། རྒྱུ་འབྲེལ་སྦྱོར་སྦྱོར་ཆོགས་རྒྱུ་འབྲེལ་ཆོགས་ཀྱིས་ཡང་ཞུས་ཐོག་རྒྱུ་འབྲེལ་ལས་དོན་གཙོས་
ཐབ་འབྲིད་ཀྱི་སྦྱོར་ཆོད་དང་རྒྱུ་འབྲེལ་ལས་འཆར་ནད་བྱེད་སྦྱོར་ལས་འཆར་དང་། ནད་བཙུགས་ཉམས་ཞིབ་ཀྱི་ནད་
གཞི་ཐོག་གོས་བསྐྱར་བྱུང་ཡོད།

༣། རྒྱ་གར་སྤྱོད་ཕྱོགས་གཞིས་ཆགས་ཁག་དང་སྤྱི་རྒྱུན་བདེ་སྦྱོང་སྦྱོང་སྦྱོང་ཁང་དུ་གསོ་བ་རིག་པ་དང་དེད་རབས་སྦྱོར་
ལུགས་ཀྱི་སྦྱོར་བ་ཆང་འཛོམས་ཐོག་རྒྱུ་འབྲེལ་ལས་གཞི་དོ་སྦྱོང་དང་འབྲེལ། རྒྱུ་འབྲེལ་ལས་སྦྱོར་ཡིག་ཆའི་མཐའ་

མའི་རགས་ཟིན་ཐོག་གོས་བསྐྱར་ཞུས། ཚོགས་འདུའི་ཐོག་ས་གནས་བྱང་འབྲེལ་ཚོགས་ཚུང་ཆེད་འཇུགས་ཀྱིས་བྱང་འབྲེལ་གྱི་གལ་གནད་དོ་སྤྲོད་དང་ས་གནས་ཚོགས་ཚུང་གི་ལས་འགན་བཅས་དོ་སྤྲོད་དང་། རྒྱ་གསུམ་དེ་མཚམས་ལས་བསྐྱོམས་སྤྱིང་བསྐྱར་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་སུ་འབྲལ་དགོས་པའི་ཐག་གཅོད་བྱང་ཡོད།

༥། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༣ ལྷ་ ༩ ནང་བདུན་པ་གཉིས་རིང་གསོ་བ་རིག་པའི་སྤྲོད་པ་དང་སྤྲོད་ཞབས་གངས་ ༡༥ ལ་གསོ་བ་རིག་པའི་དོ་སྤྲོད་ཟབ་འབྲིད་གོ་སྤྲོད་ཞུས་པས་ལུགས་གཉིས་ཀྱི་སྤྲོད་པ་རྣམས་ལ་དོ་སྤྲོད་ཟབ་འབྲིད་འདིས་པན་ཐོགས་ཆེན་པོ་བྱང་ཡོད།

༥། བྱང་འབྲེལ་ནད་བཅོས་ཉམས་ཞིབ་ཀྱི་བརྗོད་གཞི་དང་འབྲེལ་ཨ་རིང་གནས་བཞུགས་སྤྲོད་པ་དགོན་མཆོག་དོ་རྗེ་ལགས་ཏུ་ཐོག་མཉམ་ཞུགས་ཀྱིས་འདི་གའི་ཉམས་ཞིབ་སྤྲོད་པ་མཉམ་འཛོམས་ཐོག་ནད་བཅོས་ཉམས་ཞིབ་ཀྱི་བརྗོད་གཞིའི་ཐོག་གོས་བསྐྱར་བྱང་དོན། Hypothyroidism ནད་གཞིར་བོད་སྤྲོད་ཀྱིས་པན་བསྐྱེད་ཐོག་ནད་བཅོས་ཉམས་ཞིབ་གནང་གཏན་འཁེལ་ཡོད་ཀྱང་ནད་གཞི་འདིའི་ཆེད་སྤྲོད་འབྲེལ་བཞུགས་དབྱེད་ (Initial Screening) གྱི་རྒྱ་རྒྱས་ཆོད་འགོར་དེས་དང་། རྒྱང་དང་བསྐྱོངས་པས་ནད་འདི་བཞིན་ལྡང་དུ་ཆེ་བས་པན་བསྐྱེད་གྲུབ་འབྲས་ཐོན་དཀའ་བའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནད་གཞི་འདིའི་ཐོག་ཉམས་ཞིབ་བྱེད་དཀའ་བའི་གོས་བསྐྱར་བྱང་།

༦། མཆོན་ཆོལ་རྒྱས་པའི་ནད་གཞིར་བྱང་འབྲེལ་ནད་བཅོས་ཉམས་ཞིབ་བྱས་པའི་ཉམས་ཞིབ་དབྱེད་ཁྱད་ཁྱེད་ཞིབ་སྤྲོད་ཉམས་ཞིབ་སྤྲོད་པ་རྣམས་ནས་ནད་པའི་དབྱེད་ཁྱད་ཞིབ་ཀྱིས་ཉམས་ཞིབ་གྲུབ་ཐོན་རགས་ཟིན་དང་པོ་བཅོས་འདོན་གནང་ཡོད་པ་དང་། ཉམས་ཞིབ་དང་འབྲེལ་བའི་སྤོབ་སྤོན་ཚོགས་མི་དང་ཆེད་ལས་སྤྲོད་པ་བཅས་སྤྲོད་འཛོམས་གོས་བསྐྱར་ཀྱིས་འདི་ལོར་སེམས་འཚབ་སྤྱིའི་ནད་གཞིའི་ Generalized Anxiety Disorder (GAD) ཐོག་བྱང་འབྲེལ་ནད་བཅོས་ཉམས་ཞིབ་ཀྱི་བརྗོད་གཞི་གཏན་འབེབས་དང་སྤྲུགས་ཉམས་ཞིབ་འདི་དང་འབྲེལ་བའི་ཚོགས་པ་དང་ཆེད་ལས་པ་རྣམས་ནས་དགོངས་ཚུལ་བསྐྱེད་བྱས་ཡོད།

བོད་མིའི་རྒྱང་བཅོས་ལས་གཞི། (Telemedicine)

༡། བོད་མིའི་རྒྱང་བཅོས་ལས་གཞིར་དོ་སྤྲོད་དང་གོ་རྟོགས་ཡོང་གི་དོ་སྤྲོད་དེབ་ཚུང་ (Brochure) དང་། འགྲེམས་ཡིག་ལྟེན་འོག་ (Pamphlet) མོགས་ས་གནས་ཁག་གསུམ་ལ་འགྲེམས་སྤེལ་ཞུས། དེ་བཞིན་ཉེ་རྒྱ་དང་། མེའོ་སྤྲོད་ར་སྤྲོད་ཁང་འགན་འཛིན་དང་། སྤྲོད་ཞབས་སྤྲོད་ལས་གཞི་དང་འབྲེལ་བའི་བྱ་ལམ་བརྒྱུད་གནས་སྤངས་དབྱེད་ཞིབ་དང་གོ་བསྐྱར་ཞུས་སུ་བ་བྱང་ཡོད།

༢། ས་གནས་ཁག་གསུམ་གྱི་ནད་པ་པོ་མོ་གངས་ ༢༩༠ ནས་བྱ་ཐོག་བརྒྱུད་སྤྲོད་པ་བསྟེན་གཏུགས་སུ་བ་བྱང་ཡོད། ད་ལྟའི་ཆར་རྒྱང་བཅོས་ཞབས་ཞུ་ལས་གཞིའི་འོག་ས་གནས་ཁག་གསུམ་ནས་ནད་གཞི་འབྲེལ་མིན་ཁག་ ༡༣ ཐོག་བསྟེན་གཏུགས་གནང་མཁན་བྱང་བའི་ཁོངས་ནས་ནད་གཞི་མང་པོས་དེ་ཟས་ཀྱི་རྒྱ་ལམ་ནད་ (Alimentary Tract) ཐོག་པའི་མི་གངས་ ༡༩ ཡིན་འདུག

ཨང་།	ནད་རིགས།	སྐྱེད་གཏུགས་ལན་ངས།(Footfalls)
༡	དབུགས་འབྱིན་རྩལ་གྱི་ནད། (Respiratory)	༡༡
༢	ཟས་ཀྱི་རྩུ་ལམ་ནད། (Alimentary Tract)	༡༩
༣	སྙིང་ཁམས་དང་ཁྲག་རྩེ་ནད། (Cardiovascular)	༣
༤	གཅིན་སྙིང་ཟ་ཁུའི་ནད། (DIABETES Endocrine)	༤
༥	ཤུ་རྩུ་ས་དང་རུས་པའི་ནད། (Musculoskeletal System)	༤
༦	པག་ནད་དང་སྒྲིལ་བྱེད་སྤྱད་སྤྱོད་ནད། (Skin/Connective Tissue)	༩
༧	རྩ་སྐྱ་མགོན་པའི་ནད། (ENT)	༤
༨	དབང་རྩེ་མ་ལག་དབྱུང་རིག་གི་ནད། (Neurology)	༡
༩	མོ་ནད། (Obstetric/Gynae)	༣
༡༠	གཅིན་ལམ་གཉེན་ཁ། (Urology)	༤
༡༡	རྩུ་ས་མེད། (Unknown)	༣
༡༢	ཕྱི་ས་པའི་ནད། (Paediatric)	༣
༡༣	འགོ་ཉིན་ཅན་གྱི་ནད། (Infectious Diseases)	༣

༣། རྒྱུ་རྩུ་ས་ལྟར་ལས་པས་གཏན་འབེབས་གནང་བའི་ཉམས་ཞིབ་འགྲུལ་ཤོག་ (Feasibility form) གཞིར་བཞག་ཐོག་འོས་བབ་ཅན་གྱི་ས་གནས་གྲངས་ ༤ ཡི་ནང་ལས་གཞི་འདི་དང་འབྲེལ་འབྲེ་ཅད་ཁག་ (Questionnaire) ཅིག་གཏན་འབེབས་ཞུས་པ་ལྟར་ས་གནས་སོ་སོའི་མི་མང་ནས་ལས་གཞི་འདི་ཐོག་དགོངས་ཚུལ་དང་དགོས་པ་མཆིས་མིན་སྒྲོར་བསམ་ཚུལ་འབྱོར་འབྲས། ར་མང་ལ་ས་གནས་སྤྱུ་ལས་གཞི་འདི་འོས་བབ་ཆེ་ཤོས་ཡོད་པ་དང་། ས་གནས་ལས་བྱེད་དང་མང་ཆོག་ས་ནས་ཀྱང་དང་ལེན་གྱིས་དགོས་མཁོ་ཆེ་ཤོས་ཡོད་པ་མངོན་པར་བཞེན། ཉི་འོད་རྒྱས་སྤྱིང་ནས་རྒྱུ་རྩུ་ས་ལས་གཞི་འདི་འབྲུལ་ཆས་ཁག་ར་མང་ལ་ས་གནས་འབྲོད་བསྐྱེད་སྐྱོད་ཁང་དུ་བཏང་སྟེ་ལས་གཞི་འགོ་འཛུགས་ཞུས།

བདེ་དོན་སྒྲེ་ཆུ།

ཆབ་སྲིད་བཅོན་ཟུར་དང་། འབྲེལ་ཡོད། འབྲེལ་ཆགས་བཅས་པར་འཆོ་སྒྲོན་དང་། སྐྱེད་བཅོས།

༡། རོད་ནས་ཐེབས་པའི་ཆབ་སྲིད་བཅོན་ཟུར་མི་གྲངས་ ༤ དང་། ཆབ་སྲིད་འབྲེལ་ཆགས་མི་གྲངས་ ༡ བཅས་ཁྱོན་མི་གྲངས་ ༥ ལ་སྤྱི་ལོ་འཆོ་སྒྲོན་སྒྲོར་ ༣,༥༠༠ ཐམས་པ་རེ་དང་། དགོན་པའི་ཁོངས་སྤྱོད་པ་བཅུན་པ་ཞིག་ལ་སྤྱི་ལོ་འཆོ་སྒྲོན་སྒྲོར་ ༡,༠༠༠ ཐམས་པ་རེ་འབྲུལ་སྤྱོད་དང་། གོང་གསལ་མི་གྲངས་ ༤ ལས་རང་འཆོར་གནས་སྤོད་བྱེད་མཁན་མི་གྲངས་ ༣ ལ་སྤྱི་ལོ་འཆོ་སྒྲོན་སྒྲོར་ ༣,༥༠༠ ཐམས་པ་རེ་སྒྲོན་ཉི་ཁྱོན་བསྐྱེད་སྐྱོད་སྤྱོད་

རེར་ཉིན་སྒོར་ ༦,༠༠༠ ཐམས་པ་རྩ་འཛིན་ལས་སྟོན་ལྟར་བུལ་ཡོད། འཕྲོས་མི་གྲངས་ ༣ ལ་ཆོགས་པ་ལམ་བོད་མིའི་
སྒྲིག་འཛུགས་ནས་ཁང་པའི་མ་ཐུན་སྒྲིབ་སྒྲིབ་ཞུས་ཡོད།

- ༡། ཅིས་ལོའི་ནང་གོང་གསལ་ཆབ་སྲིད་བཅོན་བྱར་དང་། འབྲེལ་ཆགས། འབྲེལ་ཡོད་རྣམས་ལ་འཆོ་སྟོན་དང་ཁང་དོད་
ཁྱོན་ཉིན་སྒོར་ ༣,༤༦,༠༠༠ ཐམས་པ་དང་། སྒྲན་གྲོན་ཁྱོན་སྒོར་ ༡༦,༤༦,༥༠༣ བཅས་ཁྱོན་བསྒྲུལ་སྒོར་
༡༩,༩༢,༥༠༣ མ་ཐུན་འགྱུར་ཞུས་ཡོད།

དམིགས་བསལ་དགོས་མཁོ་ཅན་དང་མཛེན་དུ་རྣམས་ལ་འཆོ་སྟོན། སྒྲན་བཅོས།

- ༡། ལོ་འཁོར་འདིའི་ནང་རང་རིགས་དམིགས་བསལ་དགོས་མཁོ་ཅན་མི་གྲངས་ ༡༠༡ ལ་ཁྱོན་བསྒྲུལ་སྒོར་སྒོར་
༣,༠༥,༣,༥༠ ས་གནས་འགོ་འཛིན་ལས་ཁུངས་བརྒྱུད་བཀོ་འགྲེམས་ཞུས་ཡོད།
- ༢། དེ་བཞིན་མི་གྲངས་ ༥༩ ལ་སྒོར་ ༡༤༤,༤༤༣ ཡི་ནད་གཞི་དང་འབྲེལ་བའི་ཡོ་ཆས་གསར་ཉི་ཞུས་པའི་གྲངས་ཐོ་
གསལ་གསལ་ལྟར།

ཨང་།	ཅ་དངོས།	གྲངས།
༡	Wheel Chair	༡༥
༢	Commode Chair with Wheel	༡༠
༣	Knee Cap	༩
༤	Elbow Crutch	༡
༥	Walker	༥
༦	Walking Stick	༣༥
༧	Hearing Aids	༡

- ༣། ལོ་འཁོར་འདིའི་ནང་མཛེན་དུ་མི་གྲངས་ ༩ ལ་བྱི་ལོ་ ༣༠༣༣ གླ་ ༥ བར་སྒྲུབ་རེར་འཆོ་སྟོན་སྒོར་ ༡,༤༥༠ དང་བྱི་སྒྲུབ་
༤ ལས་འཆོ་སྟོན་སྒོར་ ༡,༡༣༠ སྒྲན་ཆ་ཞུས་ཏེ་སྒྲུབ་རེར་སྒོར་ ༣,༠༠༠ ཐམས་པ་རེ་བཀོ་འགྲེམས་ཞུས་ཏེ་ཁྱོན་བསྒྲུལ་སྒོར་
ཅིས་ལོའི་ནང་འཆོ་སྟོན་སྒོར་ ༡༣༤,༤༤༠ དང་སྒྲན་གྲོན་ཁྱོན་བསྒྲུལ་སྒོར་ ༦,༤༩༠ བཀོ་འགྲེམས་ཞུས་བུལ་བ་
བྱུང་ཡོད།

བཅོན་བྱེད་བོད་མིའི་སྒྲན་བཅོས་ལྟ་སྒྲིང་ལས་གཞི།

- ༡། ཅིས་ལོ་ ༢༠༡༣་་་༢༠༡༣ ལོའི་ནང་བཅོན་བྱེད་བོད་མིའི་སྒྲན་བཅོས་ལྟ་སྒྲིང་ལས་གཞིའི་ཁོངས་སུ་མཉམ་ཞུགས་
གནང་མཁན་རྒྱ་གར་ནང་བོད་མི་གྲངས་ ༢༩,༡༠༡ བྱུང་ཡོད། དེའི་ཁོངས་ནས་མི་གྲངས་ ༢༣,༡༡༩ དུད་ཁྱིམ་ཅན་
དང་། མི་གྲངས་ ༤༤༥ ལྷན་པོ་བྱེད་ཅན་བཅས་ནས་འཛུལ་ཞུགས་གནང་ཡོད། དེའི་ཁོངས་ནས་པོ་གྲངས་
༡༣,༦༡༩ དང་མོ་གྲངས་ ༡༡,༩༤༣ ཡོད། དེ་བཞིན་མི་གྲངས་ ༡༣,༠༤༩ ལ་ཨ་རིའི་རྒྱལ་སྐྱོད་ཆོགས་ USAID
ནས་བརྒྱ་ཆ་ ༩༠ བསྐྱོད་དུལ་མ་ཐུན་འགྱུར་གནང་ཡོད།
- ༢། ལས་འཆར་འདིའི་ཁོངས་དུད་ཁྱིམ་ནང་མི་སྡེ་ཅན་ལ་ལོ་གཅིག་ནང་ཁྱབ་ཁོངས་སྒྲན་ཁང་དང་། བྱི་སྒྲུབ་བརྟེན་
གཞུགས་ཀྱི་ནད་བཅོས་ཆེད་འགྲོ་གྲོན་ཆེད་གཞི་མང་མཐའ་ཉིན་སྒོར་ ༡༣༠,༠༠༠ འཛོལ་བྱེད་བུལ་དང་། འཛོད་

བསྟན་ཉེན་སྤང་མ་འདྲི་བ་སྤྱི་བུ་ལོ་རེར་ཉིན་སྟོར་ ༣,༤༠༠ ཐམ་པ་དང་། གལ་ཏེ་ནང་མི་ལྔ་ལས་མང་བའི་ཁྱིམ་ཆང་
 ཞིག་ཡིན་ཆེན་མི་འཕར་མ་ཇི་ཡོད་མི་རེ་ནས་ཉིན་སྟོར་ ༥༠ རེ་བཅས་ནང་མི་དགུ་བར་འཇུག་ཞུགས་ཆོག་ཀྱི།
 དེ་བཞིན་མི་ཁྱེད་པོ་ཅན་གྱི་དུད་ཆང་ཆེད་སྤྱོད་བཅས་འགྲོ་གྲོལ་ཆང་གཞི་མང་མཐའ་ཉིན་སྟོར་ ༤༠,༠༠༠ འཛོལ་བྱ་
 ཡོད་པ་དེའི་བསྤྱི་བུ་ལོ་རེར་ཉིན་སྟོར་ ༤༤༠ ཐམ་པ་ཡིན།

- ༣། ཅེས་ལོའི་ནང་སྤྱོད་བཅས་ལྟ་སྟོང་ལས་གཞིའི་འོག་ཆོག་མི་མཉམ་ཞུགས་གནང་མཁན་མི་གངས་ ༣༤༡༠༡ ཡོད་
 པའི་ཁོངས་ནས་ཆོག་མི་གངས་ ༣༡༡༠ ལ་སྤྱོད་བྱོན་སྟོར་ ༣༤, ༣༥, ༣༦, ༣༧ རོགས་སྟོར་སྤྱོད་བྱེད་ཡོད།
- ༤། རྒྱ་གར་གྲང་ཤར་ཁུལ་གྱི་བོད་མིའི་གཞིས་ཆགས་ཁག་དང་། རྩོ་སྤྱི་དང་ལ་སྤྱི། སིམ་ལ་སྤྱི་ཁབ་བཅས་ལ་དགོས་
 མཁའི་གནས་སྤངས་རྟོག་ཞིབ་གྱི་ལས་དོན་གཙོ་བོར་གྱུར་པའི་སྤྱོད་བཅས་ལྟ་སྟོང་གི་གོ་རྟོགས་སྤེལ་སྤྱོད་བྱེད་ཡོད།
- ༥། བཅན་བྱོལ་བོད་མིའི་སྤྱོད་བཅས་ལྟ་སྟོང་ལས་གཞིའི་བསྐྱར་ཞིབ་ཆོག་མི་འདུའི་སྤྱོད་བཅས་དེར་བདེ་ལེགས་སྤྱོད་ཁང་དང་
 སྤྱོད་སྤྱོད་ཁང་གཉིས་ཀྱི་སྤྱོད་བྱེད་པ། ལས་འཆར་འགན་འཁུར་གཙོ་བོར་འབྲེལ་ཡོད་ལས་བྱེད་བཅས་
 ཆང་འཛུལ་སྤྱོད་སྤྱོད་བཅས་ལྟ་སྟོང་གི་དུད་ཆང་སྤྱོད་བཅས་ལས་གཞིའི་གནས་སྤངས་དང་དུལ་འབོར་སྤྱོད་གཙོ་བོ་
 ཇི་དགོས་བཅས་ཀྱི་ཐད་གྲོས་བསྟར་ཐག་གཅོད་བྱེད་ཡོད།
- ༦། སྤྱོད་བཅས་ལྟ་སྟོང་ལས་གཞི་དང་འབྲེལ་མང་ཆོག་མི་ལ་གོ་རྟོགས་སྤེལ་བྱེད་མཆོག་ལས་འཆར་ཞུ་སྤྱོད་པ་དང་། དེ་
 བཞིན་ཇེས་ལོའི་ནང་སྤྱོད་བཅས་ལྟ་སྟོང་ལས་གཞིའི་དུལ་འབོར་བསྐྱར་ཆ་དང་ཁེ་སྤྱོད་ལ་སོགས་པའི་གནད་དོན་ཁག་
 ཅིག་བསྐྱར་བཅས་ཞུས་ཡོད་པར་དེའི་ཐད་ཐབས་སྟོང་ཞིག་ཉིན་གྲངས་གསུམ་རིང་གོ་སྤྱོད་ཞུས་པ་ལྟར་ཁོངས་སྤྱོད་པ་
 གནས་འཛོལ་བསྟན་སྤྱོད་ཁང་ཁག་ ༡༡ གི་འགན་འཁུར་དང་། ས་གནས་གཞན་ཁག་ནས་སྤྱོད་ཞབས་དང་འཛོལ་
 ལས་པ། ས་གནས་ཀྱི་འབྲེལ་ཡོད་ལས་བྱེད་བཅས་ཁྱོད་བསྟོལ་ཆོག་མི་བཅས་པ་མི་གངས་ ༤༥ ནས་མཉམ་
 ཞུགས་གནང་ཡོད།
- ༧། སྤྱི་ལོ་ ༢༠༢༢ ལོ་ ༡༡ ནང་རྩ་ས་བོད་ཀྱི་སྤྱོད་བཅས་ལ་དང་མཉམ་སྤྱོད་ཀྱིས་མང་ཆོག་མི་ལ་སྤྱོད་བཅས་ལྟ་སྟོང་
 ལས་གཞིའི་གོ་རྟོགས་དང་ཁབ་བསྐྱགས་སྤྱོད་བསྟན་སྤྱོད་ལས་མིན་ཁག་གསུམ་བཅོས་ཏེ་སྤྱི་ལོ་ ༢༠༢༢ ལོ་ ༡༢ ཅེས་
 ༡༠ ཉིན་སྤྱོད་ལོ་ལོ་སྤྱོད་སྤྱོད་ལས་མཉམ་ཆོག་མི་ལ་ཉིན་སྤྱོད་ཀྱི་བདེའི་གཞིའི་ཞུགས་འབྲེལ་བཞེས་མཛད་
 པའི་སྤྱོད་བཅས་ཀྱི་ཉིན་མོ་དང་བསྐྱར་གཞུང་འབྲེལ་བྱ་བྱེད་ཁག་ནང་དུ་འབྱེད་ཁབ་སྤེལ་ཞུས།

ལས་འཆར་སྤྱོད་ཆོག་

ཆུའི་ལས་གཞི།

- ༡། མོན་ལྷོ་གོང་སྤྱོད་ ༤ པའི་ས་འོག་གི་ཆུའི་སྤྱོད་བཅས་མཛོད་གསལ་འབྲིད་ལས་གཞི་ལག་བསྟར་ཆེད་ཇར་མན་ GAT
 རོགས་ཆོག་མི་ནས་དགོས་དུལ་ཉིན་སྟོར་ ༣, ༣༠, ༠༠༠ ཐམ་པ་མཐུན་འགྱུར་གནང་བ་བཞིན་ལེགས་སྤྱོད་བྱེད་
 པས་མི་མང་རྣམས་ལ་འཇུག་ཆུའི་དཀའ་སེལ་པན་ཐོགས་བྱེད་ཡོད། དེ་བཞིན་ཨ་རི་བོད་ཀྱི་ཐེབས་ཆའི་རོགས་རམ་
 འོག་མོན་ལྷོ་གཞིས་ཆགས་གོང་སྤྱོད་ ༥ པའི་ས་འོག་གི་ཆུའི་སྤྱོད་བཅས་མཛོད་གསལ་བཞེ་བྱེད་ཆུའི་འགྲོ་གྲོལ་སྟོར་
 ༤, ༡༠, ༠༠༠ ཐམ་པ་མཐུན་འགྱུར་གནང་བ་བཞིན་ལེགས་སྤྱོད་བྱེད།
- ༢། ཨ་རི་ལ་སྤྱོད་ཆོག་སྤྱོད་གོང་སྤྱོད་ ༡ པའི་ཆུ་མཛོད་ནང་ཆུ་འཛོག་མ་སྤྱོད་པའི་དཀའ་སེལ་སྤྱོད་ཨ་རི་སྤྱོད་གཞུང་

PRM ནས་རོགས་སྐྱོར་གནང་བ་བཞིན་ཉམས་གསོའི་ལས་གཞི་ལེགས་གྲུབ་ཟིན། ལས་གཞིའི་འགོ་བོན་ཁྱོན་ཉིན་
སྟོང་ ༦, ༣༠, ༠༠༠ སོང་ཡོད།

- ༣། ས་ཁོན་ཁམས་ཀ་ཐོག་ས་གནས་མི་མང་གི་འཕུང་ཆུ་དཀའ་སེལ་སྐྱད་ངར་མན་ (GAT) རོགས་ཆོགས་ནས་ཉིན་
སྟོང་ ༣, ༥༡, ༡༢༣ དང་། སུད་སི་ (Tibet Freunda) རོགས་ཆོགས་ནས་སྟོང་ ༤༩, ༢༤༣ བཅས་ནས་ཁྱོན་
སྟོང་ ༩, ༨༠, ༤༦༦ བྱས་པའི་རོགས་རམ་འོག་ཆུའི་སྤྲུལ་ས་མདོར་གསར་འཛིན་གྱི་ལས་གཞི་ལེགས་གྲུབ་ཟིན། དེ་
བཞིན་ས་ཁོན་ཁམས་ཀ་ཐོག་གཞིས་ཆགས་གྱི་འཕུང་ཆུ་གཙང་སེལ་སྐྱད་ཨ་རི་སྤྱི་དགུང་ (PRM) ནས་རོགས་
དུལ་ཉིན་སྟོང་ ༣༥, ༠༠༠ ཐམས་པ་གནང་སོན་ལྟར་ས་འོག་ཆུ་མཛོད་ཆུང་བ་ (Underground Water
Filtration Tank) ཞིག་གསར་རྒྱག་ལས་གཞི་ལེགས་གྲུབ་ཟིན་པ་མ་ཟད། སྤར་ལི་ལི་གོར་སྤྱིའི་ཆུ་མཛོད་ལས་
གཞི་དེ་ཡང་སྟོང་ ༣ པའི་ནང་ལས་གཞི་འགོ་འཛུགས་གྱིས་འགོ་སྤྲོད་ཐུག་ཡོད།

- ༤། ཨ་རི་སྤྱི་དགུང་ PRM ནས་དགོས་དུལ་མཐུན་འབྲུར་འོག་སྤྱི་རྒྱུ་ཁྲབ་ཁོངས་ཆེ་རིང་དོན་ལྡན་གཞིས་
ཆགས་སུ་གནས་སྟེགས་ཆུ་མཛོད་འོང་ཆད་ལི་ཁར་བྱུག་ཁྲི་ཅན་གསར་རྒྱག་ལས་གཞི་དེ་བཞིན་ཕྱི་ཟླ་ ༡༠ ནང་
ལེགས་གྲུབ་ཟིན་པའི་འགོ་བོན་སྟོང་ ༡༥, ༢༢, ༠༠༠ ཐམས་པ་སོང་ཡོད།

གཙང་འཛོད་དང་། གསར་སྐྱོད་གསར་རྒྱག་ཉམས་གསོ་བཅས་ཀྱི་ལས་གཞི།

- ༡། འཛོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་དང་རྩ་ས་ས་གནས་འགོ་འཛིན་ལས་ཁུངས་མཉམ་ཁུར་ཐོག་གངས་སྐྱིད་ཁུལ་གྱི་གཞུང་
འབྲེལ་དང་གཞུང་འབྲེལ་མིན་པའི་ལས་ཁུངས་ཁག་ཏུ་ཆེད་བཅར་གྱིས་གངས་སྐྱིད་ཁུལ་གྱི་གད་སྟེགས་བསྐྱུ་བྱས་
དང་བདག་གཅེས་ཞུ་སྟོགས་ཐད་ལམ་སྟོན་གོ་རྟོགས་སྤེལ་ཡོད།
- ༢། ཅིས་ལའི་ནང་གསར་སྐྱོད་གསར་རྒྱག་ཟིན་པའི་ཞིབ་སླ་གཤམ་གསལ་ལྟར།

ཨང་།	ས་གནས།	ལས་འཆར།	རོགས་ཆོགས།	སྟོང་།	བྱར་བཛོད།
༡	སྤར་ལ་ལ།	ཆུ་ཡུར་གསར་རྒྱག	ཨ་རི་སྤྱི་དགུང་(PRM)	༤, ༩༣, ༤༢༥	ཕྱི་ཟླ་ ༢ ནང་ཟིན།
༢	བསྐྱ་ན་མདའ།	གསར་སྐྱོད་གངས་ ༥ ཉམས་གསོ།	འཇར་མན། (GAT)	༢༠༡, ༠༤༡	ཕྱི་ཟླ་ ༢ ནང་ཟིན།
༣	ཨོ་ཏི་ཤ།	མི་ཆང་ ༤ གསར་སྐྱོད།	ཨ་རི་སྤྱི་དགུང་། (PRM)	༡༣, ༢༠, ༤༠༠	ཕྱི་ཟླ་ ༢ ནང་ཟིན།
༤	ཏི་ཏྲ།	མི་ཆང་ ༣ གསར་སྐྱོད།			
༥	ཀུམ་རལོ།	མི་ཆང་ ༡ གསར་སྐྱོད།			
༦	མན་སྤར།	སྤྱི་ཁང་གསར་སྐྱོད།	ཨ་རི་བོད་ཀྱི་སྤྱི་བསམ་ཚུ། ༼ས་གནས་ནས་རོགས་དུལ་ ཐབས་འཛོལ་གནང་བ༽	༩, ༩༥, ༠༠༠	ཕྱི་ཟླ་ ༤ ནང་ཟིན།
༧	ཨོ་ཏི་ཤ།	གོང་སྤྱི་ལྷན་ཁང་གསར་ སྐྱོད།	འཇར་མན། (GAT)	༩, ༤༠, ༤༡༣	ཕྱི་ཟླ་ ༣ ནང་ཟིན།
༨	གྲུ་གྱིང་།	མི་ཆང་ ༤ གསར་སྐྱོད།	ཨ་རི་སྤྱི་དགུང་། (PRM)	༢༤, ༤, ༤༤༠	ཕྱི་ཟླ་ ༣ ནང་ཟིན།

ཨར་ལས་འཛུགས་བསྐྱོན་ལས་གཞི།

- ༡། མེའོ་འཕྲོད་བསྐྱོན་སྒྲན་ཁང་གི་ལས་འགན་ཉམས་གསེའི་ཆེད་སྤྱད་སི་ Vimala Association རོགས་ཚོགས་ནས་
རོགས་དུལ་ཁྱོན་སྟེང་ ༡,༤༥,༤༠༠ ཐམ་པ་གནང་སོན་བྱུང་བ་བཞིན་མཐུག་སྒྲིལ་ཟེན་སྐབས་ལས་བྱེད་ནམས་ཀྱི་
ལས་འགན་མ་ཐུན་རྒྱུན་བཟང་དུ་གཏོང་བྱུང་ཡོད།
- ༢། སྒན་ད་ར་འཕྲོད་བསྐྱོན་སྒྲན་ཁང་གི་ཁང་ཐོག་གཞུང་ཆོན་གྱི་རྒྱུན་པས་དཀའ་ངལ་མང་དག་འཕྲད་སྐབས་སྤྱད་སི་
རོགས་ཚོགས་ནས་རོགས་དུལ་ཉིན་སྟེང་ ༥༥༣,༥༥༠ ཐམ་པ་དང་། ཁྲག་ལུད་བཟླ་དཔུང་ལས་བྱེད་ཆེད་ལས་
འགན་འདར་བའི་དཀའ་སེལ་སྤྲོད་སྒྲན་ཁང་གི་མཛོད་ཁང་ཉམས་གསེའི་ཁྲུས་ཏེ་མ་ཐུན་འགྱུར་སྤྱར་བྱུང་ཡོད།
- ༣། ཨོ་ཏེ་ལ་འཕྲོད་བསྐྱོན་སྒྲན་ཁང་གི་ལས་འགན་དང་གྲོང་པ་ཡུལ་མིའི་ཁང་བའི་དབར་སའི་དབྱེ་མཆམས་མེད་སྐབས་
ལས་འགན་གི་ས་ཆ་ཉམས་བཟུང་དང་ཅ་དངོས་བཞག་སྟེང་ལ་སོགས་པའི་དཀའ་སེལ་སྤྲོད་རར་མན་ (GAT) རོགས་
ཚོགས་ནས་རོགས་དུལ་སྟེང་ ༤༣༠,༣༤༠ གནང་སོན་བྱུང་བ་ལྟར་གྲུང་ཅིག་རྩ་བ་གསར་རྒྱག་བྱུང་བ་བྱུང་ཡོད།
- ༤། བདེ་སྤྱིད་སྤྱིང་འཕྲོད་བསྐྱོན་སྒྲན་ཁང་གི་ལས་འགན་དུག་དང་མགོ་ཁང་གཉིས་གསར་རྒྱག་ལས་གཞིའི་ཆེད་ཉིན་སྟེང་
༣,༠༤༥,༤༥༠ ཐམ་པ་སྟོན་ཅིས་མ་དུལ་ཁོངས་ནས་གསེལ་བསྐྱུལ་ལྟར་གསར་རྒྱག་ཁྲུས་པ་མ་ཟད། འཛིན་ཆས་
གསར་ཉིའི་ཆེད་ཨ་རི་བོད་ཀྱི་ཐེབས་ཅན་ནས་ཁྱོན་སྟེང་ ༣༤༤,༥༡༡ ཐམ་པ་རོགས་སོན་བྱུང་བ་ལྟར་གསར་ཉི་ཟེན།
- ༥། ལ་དྲགས་གྲོང་ཕྱེ་ ༢ པའི་སིལ་སྟོལ་ཅེད་ཐང་ཉི་འགྲམ་དུ་ཉི་འོད་ལམ་སྟོག་ Solar Street Light དགོས་མཁོ་ཡོད་
ལུགས་ཁྲུས་དོན་ལྟར་ཨ་རི་བོད་ཀྱི་ཐེབས་ཅན་ནས་རོགས་རམ་སྟེང་ ༣,༥༡,༥༥༤ གནང་སོན་བྱུང་བ་བཞིན་ལས་
གཞི་ལེགས་བྱུང་བ་ཟེན།
- ༦། གངས་སྤྱིད་སིལ་སྟོལ་ཅེད་ཐང་ཉམས་གསེའི་ཆེད་བོད་མིའི་སྤྱིག་འཛུགས་དམིགས་བསལ་ཅིས་ཁོངས་ནས་སྟེང་
༤,༣༠,༥༡༤ གནང་བ་བཞིན་ཅེད་ཐང་ཉམས་བཟོ་ཁྲུས།
- ༧། མོན་རྩོད་འཕྲོད་བསྐྱོན་སྒྲན་ཁང་དུ་འཆོ་རྒྱུད་ཕུ་རེལ་ (Oxygen Cylinder) མཛོད་ཁང་ཞིག་དགོས་
གལ་ཆེ་བ་ལྟར་སྤྱད་སི་བྱེད་ཚོགས་པ་ (Tibetan Women Organization) ནས་རོགས་དུལ་སྟེང་
༣,༣༣,༤༤༠ ཐམ་པ་ཐོབ་སོན་བྱུང་བ་བཞིན་ལས་གཞི་ལེགས་བྱུང་བ་ཟེན།

སྒན་ཁང་ཡོ་ཆས་དང་འབྲུལ་ཆས།

- ༡། སྒན་ད་ར་འཕྲོད་བསྐྱོན་སྒྲན་ཁང་གི་ལས་བྱེད་པའི་ལས་འགན་འདར་ངེས་མེད་པའི་དཀའ་སེལ་སྤྲོད་ཤེས་རིག་བྱུང་
ཁོངས་སིམ་རྩོད་སྟོབ་བྲའི་ལས་འགན་གཉིས་སྤྱོད་ཐོག་གཞུང་པོ་ཁྲུས་ཏེ་ཉམས་གསེའི་ཁྲུས་པ་མ་ཟད། ལས་འགན་གི་
འཛིན་ཆས་ཁག་ཅིག་དང་། ར་དག་སྒན་བཅོས་མ་ཐུན་རྒྱུན་བསྐྱོན་སྒྲན་ཁང་གི་ཀྲ་ལི་ Vimala Association རོགས་
ཚོགས་ནས་རོགས་དུལ་ཁྱོན་སྟེང་ ༡,༣༤,༣༣༠ ཐམ་པ་གནང་སོན་བྱུང་བ་ལྟར་སྒན་ཆས་གངས་ ༡༣ གསར་
ཉོས་ཀྱིས་ཐན་ཐོགས་བྱུང་ཡོད།
- ༢། སྟོན་ཏེ་ཆོལ་གསུམ་འཕྲོད་བསྐྱོན་སྒྲན་ཁང་དུ་འབྲུག་སྐམ་དང་སྟོག་རྒྱུན་སྤྱར་ཆས་ Inverter དགོས་མཁོ་ཁྲུས་དོན་
ལྟར་ཀྲ་ལི་ Vimala Association རོགས་ཚོགས་ནས་རོགས་རམ་གནང་བའི་ཐོག་འཕྲོ་ཕྱོན་གྱི་བརྒྱ་ཆ་ ༡༥

- ༣༡ ས་གནས་ནས་ཐབས་འཛུགས་ཞུས་པ་བཞིན་ཁྱོད་ཉིད་སྟོར་ ༤༣,༩༥༠ ཐམས་པའི་ཅ་དངོས་རྣམས་མཁོ་སྒྲུབ་ཟིན།
 འཛོད་བསྟན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཀམ་བུ་གྲར་ཁག་ཅིག་ལོ་མང་རྙིང་སོང་རྒྱུ་ལས་ཡང་ཡང་སྒྲིན་ཤོར་གྱི་གནས་སྟངས་
 དཀའ་སེལ་སྤྱད་ངར་མན་རོགས་ཆོག་པ་ནས་རོགས་དངུལ་ཁྱོད་སྟོར་ ༣,༩༩,༠༠༠ ཐོབ་སོན་བྱུང་བ་ལྟར་གསར་ཉི་
 ཟེན།
 ༣༢ ལ་དྲགས་འཛོད་བསྟན་སྟན་ཁང་དུ་སྤྲོས་ལམ་བརྟན་འཕྲིན་ (CC camera) གསར་ཉིད་ཆེད་ཉིན་སྟོར་ ༡༤,༠༠༠
 ཐམས་པ་དང་། སྟན་དར་འཛོད་བསྟན་སྟན་ཁང་ལ་བརྟག་དབྱུང་འབྲུལ་ཆས་ཁག་ཅིག་གསར་ཉིད་ཆེད་ཉིན་སྟོར་
 ༥༡༠,༥༥ ཉི་ལྟ་དར་བྱས་སྤྱིང་ས་གནས་སུ་ནད་པ་འོར་འཕྲེན་སྒྲུམ་འཁོར་ (Ambulance) གསར་ཉིད་ཆེད་སྟོར་
 ༤༥,༡༩༩ བཅས་སུ་དེ་མི་བྱེད་ཆོག་པ་ (Tibetan Women Organization) ནས་རོགས་རམ་གནང་སོན་
 བྱུང་བ་བཞིན་གསར་ཉི་ཟེན།
 ༣༣ སྤར་ས་གནས་འཛོད་བསྟན་སྟན་ཁང་དུ་སུ་ཀུ་ཏར་ (Scooter) གཅིག་དགོས་མཁོར་བརྟེན་ཨ་རི་མོད་གྱི་ཐེབས་ཅ་
 ནས་རོགས་དངུལ་སྟོར་ ༡༠༡,༠༠༠ གནང་བ་བཞིན་གསར་ཉི་ཟུབ་པ་བྱུང་ཡོད།
 ༣༤ མོད་མིའི་སྤྱི་གཙུག་པས་དམིགས་བསལ་རྩིས་འགོད་ཁོངས་ནས་སྟོར་ ༡,༣༣,༡༦༡ གསོལ་བསྐྱུལ་བཞིན་གོ་ལེ་རྒྱལ་
 སྟན་ཁང་གི་ནད་པ་འོར་འཕྲེན་སྒྲུམ་འཁོར་གྱི་དགོས་མཁོ་ཆེ་བའི་ཅ་དངོས་ཁག་ Multipara Patient monitor,
 Oxygen Cylinder, Batteries, UPS, partitions མཁོ་སྒྲུབ་ཞུས་ཟིན་པར་ངོ་ཤལ་ནད་པ་རྣམས་ལ་མན་
 ཐོགས་ཆེན་པོ་བྱུང་ཡོད།
 ༣༥ ས་ཤོན་ཁམས་ཀློག་ས་གནས་སྟན་ཁང་དང་སྟན་ཞབས་མའི་ལས་ཤག་གི་འཛིན་ཆས་གསར་ཉིད་ཆེད་ཨོ་སི་གྲོ་ལི་
 ཡའི་ Thuy རོགས་ཆོག་པ་ནས་རོགས་དངུལ་སྟོར་ ༣༣,༣༡༠ ཐམས་པ་གསོལ་བསྐྱུལ་ལྟར་འཛིན་ཆས་ཁག་གསར་
 ཉིས་གྱིས་དཀའ་སེལ་བྱུང་བ་བྱུང་ཡོད།

- ༡། ཅེས་པོ་ ༢༠༡༤ ནས་ ༢༠༢༡ བར་གྱི་ཁྲབ་ཁོངས་སྒྲན་ཁང་ཆེ་འཁྱིང་ ༡༢ ཁག་གི་ལས་དོན་དབྱུང་ཞིབ་སྒྲན་ཐོ་དང་
 འབྲེལ་བའི་ཚོགས་འདུ་ཞིག་གོ་སྒྲིག་ཞུས་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད། ཟེངས་འདིའི་ཚོགས་འདུ་འོ་སྒྲིག་འཕྲོད་བསྟེན་བྱུང་ཆེ་
 མཆོག་དང་། རྩེད་འཕུར་། རྩེད་བྱུང་། དཔེ་སྟོན་ལས་འཆར་འབྲེལ་མ་བྱུང་བ། ཁྲབ་ཁོངས་སྒྲན་ཁང་འགན་འཁུན་
 བཅས་མཉམ་ཞུགས་གནང་ཡོད། ཚོགས་འདུ་འོ་སྒྲིག་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁྲངས་ནས་དབྱུང་ཞིབ་སྒྲན་ཐོ་སྒྲན་སྟོན་
 ཞུས་པ་དང་། འཕྲོད་བསྟེན་ལྟ་སྟྱེད་སྒྲུབ་ཆད་བཟང་དུ་གཏོང་རྒྱ་དང་ལུས་པ་གོང་སྟེལ། རང་ཁ་རང་གསོ། དེ་བཞིན་
 འཕྲོད་བསྟེན་གཞུགས་གཞི་བཟླ་དབྱུང་ལས་གཞི་རིམ་སྟེལ་དགོས་སྟོང་གོས་བསྐྱར་སྒྲུག་པོ་བྱུང་ཡོད།

- ༡། རྩི་ལོ་ ༢༠༢༣ ཟླ་ ༤ ཚེས་ ༡༡ ཉིན་རྒྱ་སྐོར་བྱ་སྒྲིབ་ཀའི་ཉེ་གཞིས་སུ་ཆགས་པའི་བཟུལ་དགོན་རྒྱལ་མ་སྒྲིབ་དང་
ཐོས་བསམ་སྒྲིབ་གཉིས་ལ་ཆར་ཚུགས་ལོག་འདྲེས་ (Rain water harvesting) ལས་གཞིར་རྒྱ་ཞིབ་ཞུས་ཡོད།

- ༡། སྒྲིབ་བཅོས་ཞབས་ཞུའི་གནས་ཚད་འགན་ལེན་ལས་གཞིའི་ (Hospital Quality Assurance Standards) ལམ་སྟོན་ལྟར་བྱ་ག་བསྟར་གནང་གི་ཡོད་མེད་རྟོག་ཞིབ་སྒྲུབ་ལ་དྲགས་འཕྲོད་བསྟེན་སྒྲིབ་ཁང་དུ་བསྐྱོད་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད།
- ༢། ཁྱབ་ཁོངས་སྒྲིབ་ཁང་ཁག་གི་མ་ཐུན་རྒྱུན་རྒྱུ་ཞིབ་སྒྲུབ་སེམ་ལ་དང་། སྤྱིར་བཏོན་སྤྱིར་ས་གནས་འཕྲོད་བསྟེན་སྒྲིབ་ཁང་བཅས་སུ་བསྐྱོད་ཡོད།

ལས་དོན་གཞན་ཁག་ཅིག

ལས་བྱེད་དང་། ཉམ་ཐག་སྒྲིབ་བཅོས། དགོས་ངེས་སྒྲིབ་གྱི་མ་ཐུན་འགྱུར།

- ༡། ཅེས་ལོའི་ནང་བོད་མིའི་སྤྱི་གཞུགས་ཀྱི་མཛད་གཅོད་ཀྱི་མ་ཐུན་བཟང་། སྤྱིའི་ལས་བྱེད་ཀྱི་མ་ཐུན་བཟང་། བསྐྱོར་ཡོལ་བཅས་ཁོར་གངས་ ༣༩༢ ལ་སྒྲིབ་གྲོན་མ་ཐུན་འགྱུར་སྟོར་ ༡༣,༩༤༤,༤༡༤ ལྷན་ཡོད། དེ་བཞིན་སྤྱིའི་ལས་བྱེད་དང་བསྐྱོར་ཡོལ་བ་གངས་ ༡༣༤ ལ་སྟོར་ ༡༩༠,༢༢༩། ཐམ་བའི་དགོས་ངེས་སྒྲིབ་ Essential Drugs ཀྱི་མ་ཐུན་འགྱུར་ལྷན་ཡོད།
- ༡། ཅེས་ལོའི་ནང་ཉམ་ཐག་ཨང་ཐོབ་ཅན་གྱི་ཁོངས་ནས་གསུམ་གཅོད་མགོན་མེད་ (ཉམ་ཐག་ཁ་བ་) དང་། ལོ་གཞོན་ནད་མནར་ (ཉམ་ཐག་ག་བ་) བཅས་གངས་ ༣༢༢ ལ་སྒྲིབ་གྲོན་སྟོར་ ༥,༤༡༠,༩༤༤ ཐམ་བའི་མ་ཐུན་འགྱུར་ལྷན་ཡོད།
- ༢། བོད་མིའི་དང་སྤྱིའི་འཕྲོད་བསྟེན་ཆོག་པའི་ཁྱབ་ཁོངས་ལས་བྱེད་གངས་ ༤༤ ལ་སྟོར་ ༥༥༤,༣༤༩ སྒྲིབ་གྲོན་མ་ཐུན་འགྱུར་དང་། དེ་བཞིན་ཁྱབ་ཁོངས་ལས་བྱེད་གངས་ ༡༩༠ ལ་སྟོར་ ༤༣༤,༢༩༠ ཐམ་བའི་དགོས་ངེས་སྒྲིབ་ Essential Drugs ཀྱི་མ་ཐུན་འགྱུར་བཅས་སྤྱར་ཡོད།
- ༣། བོད་མིའི་ས་གནས་འཕྲོད་བསྟེན་སྒྲིབ་ཁང་ཆ་ཆ་ཆ་ལ་ཡོངས་གྲགས་སྟོན་འགོག་གི་ཡོ་ཆས། ཁབ་ (Syringe) དང་། རྒྱུ་ལ་གཅོད་འབྱུང་ཆས་ (Autoclave) ཁ་རས་ (3PLY MASK) དང་། (N95 MASK) ལག་ལྷབས་ (Gloves) ཁྱུང་མེད་བཟུང་བྱེད་ (Blood Pressure Apparatus) ལྗིད་ཚད་འདེགས་ཆས་ (Weighing Machine) མེ་གསོད་བྱེད་ཀྱི་གཤེད་རྩལ་ (Fire Extinguisher) སྒྲིབ་འཛུགས་ (Foot Step Double) ལྷག་ཚད་མི་འདྲ་བའི་དངོས་རྩལ་ཡོ་ཆས་ (Centrifuge Machine) ཉམ་ཁྲིའི་ཁེབས་ཆས་ (Bed Side Screen) བཅས་གསར་ཉོས་ཀྱིས་དུས་ཐོག་མཁོ་སྟོན་བྱས་ཡོད། ཁྱབ་ཁོངས་སྒྲིབ་ཁང་སོ་སོའི་ནང་གད་སྟེགས་ཉར་ཆགས་དང་། དམིགས་བསལ་ཁབ་སོགས་དབྱེ་གསལ་བྱེད་བྱོགས་དང་། བདག་ཉར་བྱེད་སྤྱིའི་བཅས་ཀྱི་སྟོབ་གསོ་ལམ་སྟོན་དང་། ས་གནས་སོ་སོར་གད་སྟེགས་སྒྲིབ་སྟོན་འགོག་ཁུག་ (Bio Waste Bag) གསར་ཉོད་ཆེད་ཆེ་རེ་སྒྲིབ་ཁང་ཆེ་རྒྱུ་ལ་གཞིགས་པའི་འགོ་སྟོན་མ་ཐུན་འགྱུར་སྤྱར་བཞིན་ཡོད།

རྟོག་དཔྱད་པས་གཉན་རིམས་ ༡༤ དང་འབྲེལ་བའི་ལས་དོན།

- ༡། ཅེས་ལོའི་ནང་རྟོག་དཔྱད་པས་གཉན་རིམས་ ༡༤ རྟོགས་གཞི་ཅན་དང་། བད་པ་དང་འབྲེལ་བྱ་བྱུང་བ། འགོག་དབྱེ་བྱུང་འཛུགས་ཁང་དུ་བཞུགས་མཁན། བད་ཉལ་མཛོན་པ་བཅས་ཁོར་བསྐྱོར་མི་གངས་ ༤༣༣༤ ལ་རྟོག་

དབྱེབས་གཉན་རིམས་ཡོད་མེད་བཟླ་དབྱེད་ཞུས།

- ༡། བོད་མི་རང་ལོ་ ༡༩ ཡན་མི་གངས་ ༡༧༩ ལ་སྡོན་ཁབ་དང་པོ་དང་། མི་གངས་ ༢༩༢ ལ་སྡོན་ཁབ་གཉིས་པ་ཐོབ་ཡོད་པ་དང་། དེ་བཞིན་རང་ལོ་ ༡༩ མན་མི་གངས་ ༡༥༥༧ ལ་སྡོན་ཁབ་གཉིས་པ་རྒྱབ་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད། གཞན་ཡང་རང་ལོ་ ༡༩ ཡན་ཁྱོན་མི་གངས་ ༥༠༥༧ ལ་རུས་ལྷགས་སྡོར་བྱེད་ཀྱི་སྡོན་ཁབ་ཐོབ་པ་བྱུང་ཡོད།
- ༢། རང་ལོ་ ༡༩ ཡན་རྣམས་ལ་བདེ་ལེགས་སྤྲོད་ཁང་གི་མཐུན་འགྱུར་ལོག་རྩ་ས་དང་སྤྱིར། བཟ་གིས་སྡོངས་བཅས་སུ་རུས་ལྷགས་སྡོར་བྱེད་ཀྱི་སྡོན་ཁབ་མཐུན་འགྱུར་སྤྲོད་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད།
- ༣། རྩ་ས་ཐེག་ཆེན་གཙུག་ལག་ཁང་དུ་གཞིན་སྤྱོད་རྣམས་ལ་ལ་གོང་ས་སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གིས་ནང་ཆོས་རོ་སྡོད་དང་། ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོའི་བཀའ་དབང་བཀའ་བློན་བསྐུལ་སྐྱབས་འཛམ་གླིང་ས་ཕྱོགས་གང་ས་ནས་མི་མང་པོ་ཆེ་འདུ་འཛོམས་སར་ཉིན་གཉིས་རིང་ནད་ཡམས་སྡོན་འགོག་སྤྲད་ཆ་བ་བཟ་བྱེད་ཀྱི་ཡོ་ཆས་ (Thermometer) གངས་ ༣ དང་། ལག་པ་གཙང་བཅོའི་སྤྲོད་ཆ་ (Hand Sanitizer) གངས་ ༡༢ བཅས་ཀྱི་མཐུན་འགྱུར་སྤྲོད་ཡོད། དེ་བཞིན་ཁ་རས་གངས་ ༡༥༠ ལྷག་ཙམ་མི་མང་དང་བྱིས་པ་རྣམས་ལ་བགོ་འགྲེམས་ཞུས།
- ༤། ཕྱི་ཟླ་ ༦ ནང་ཉི་མ་ཅལ་མངའ་སྡེའི་ནང་དུ་ནད་ཡམས་རྗེ་མང་འགོ་བཞེན་ཡོད་སྐབས་རྩ་ས་ཁུལ་གྱི་མེ་ལྷན་ཉིན་སྟོན་དང་། དཔེ་སྟོན་སྟོན་གྲུབ་ནད་ཡམས་སྡོན་འགོག་སྤྲད་ཆ་བ་བཟ་བྱེད་ཀྱི་ཡོ་ཆས་ (Thermometer) གངས་ ༢༠ དང་། ལག་པ་གཙང་བཅོའི་སྤྲོད་ཆ་ (Hand Sanitizer) གངས་ ༡༠ དེ་བཞིན་བྱིས་པའི་ཁ་རས་གངས་ ༤༠༠ བཅས་ཀྱི་མཐུན་འགྱུར་ཞུས་ཡོད།
- ༥། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༢ ཟླ་ ༡༢ ཆོས་ ༢༩ ཉིན་ཏོག་དབྱེབས་གཉན་རིམས་ ༡༩ ཡི་རྣམ་པ་འགྱུར་བའི་ཏོག་དབྱེབས་ BF.7 ཞེས་པ་ཞིག་འཛམ་གླིང་ཡུལ་གྱ་འགའི་ནང་ཁབ་གངས་འགོ་བཞེན་པའི་སྡོར་གསར་འགྱུར་བརྒྱད་པམ་ཁག་ནང་སྟེལ་བཞིན་པར་བརྟེན། བོད་མིའི་སྤྱི་འཐུས་ཀྱི་ཏོག་དབྱེབས་རྩ་ས་ཆོག་ཆོག་སྤྲོད་ཆ་ལྷན་འཛོམས་ཀྱིས་ནད་རྒྱུས་གསར་པར་གཏོང་ལེན་བྱེད་ཕྱོགས་ཐད་གྲོས་བསྟར་ཞིབ་ཏུག་གཞན་པ་བཞིན་ས་གནས་མང་ཆོགས་ལ་ནད་ཡམས་སྡོན་འགོག་སྤྲད་ ༢༠༢༢༡༡༢༢༦ འཁོད་ལམ་སྟོན་གསལ་བསྐྱབས་ཞུས་ཡོད། དེ་བཞིན་བོད་མིའི་སྤྱི་འཐུས་ཀྱི་ལས་བྱེད་རྣམས་ལ་ཁ་རས་གངས་ ༢,༡༧༩ དང་། གནས་རྒྱུད་དང་དགའ་གཏོང་དགོན་པ་གཉིས་ཀྱི་དགེ་འདུན་པ་རྣམས་ལ་ཁ་རས་གངས་ ༥༩༠ དཔེ་མཛོད་ལས་བྱེད་ཆེད་ཁ་རས་གངས་ ༢༢༢ དང་། སྤྲོད་ཆེས་ཁང་གི་ཆེད་ཁ་རས་གངས་ ༡,༤༠༠ བཅས་བགོ་འགྲེམས་ཞུས་ཡོད། ཡང་སྤྲོད་ཁང་ཁག་ནང་ཏོག་དབྱེབས་གཉན་རིམས་ ༡༩ དང་འབྲེལ་དུ་ཡོད་ཅ་དངོས་རྗེ་ཡོད་ཐོག་ཅ་དངོས་འཕར་མ་དགོས་མཁོ་ཡོད་པ་ཁག་གི་ཐོ་གཞིར་བཟུ་རུབ་ཀྱིས་འཛོད་བཟེན་སྤྲོད་ཁང་ཁག་ ༡༥ ལ་སྤྱི་མོག་གཏོང་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད།
- ༦། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༢ ཟླ་ ༡༢ ནང་རྫོང་གཞན་དུ་ལ་གོང་ས་སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གིས་གསུང་ཆོས་གནང་བའི་དུས་ཡུན་རིང་རིན་མེད་སྤྲོད་སྤྱོད་ཀྱིས་སྐྱབས་མང་ཆོགས་ནང་ཆམ་ནད་དང་། ནད་ཡམས་གཞན་སོགས་ཀྱི་སྡོན་འགོག་སྤྲད་ཐེ་ཐུན་ནས་ཁ་རས་ཁྲི་བདུན་ཙམ་ཕྱི་ལོ་དོན་ཁང་བརྒྱད་ཞལ་འདེབས་འབྱོར་བའི་བདལ་སྤྱོད་ ༡༩,༩༧༥ མོང་ཡོད། ཁ་རས་འགོག་སྤྲོད་གཉིས་དགའ་ལྷན་པོ་བྲང་ཡིག་ཆེད་དུ་ཞལ་འདེབས་ཐུབ་ཡོད་པ་དང་། ལྷག་འབྲོས་ཡོངས་རྫོགས་རྫོང་གཞན་དུ་མི་མང་ཆོས་ཁུ་བ་རྣམས་ལ་རིན་མེད་བགོ་འགྲེམས་ཞུས།

- ༤། བོད་མིའི་སློབ་འདུགས་ཀྱི་ལས་ཁུངས་ཁག་ ༡༤ ལ་དུག་སེལ་སྒྲན་ཚུ་ (Sodium Hypochlorite) གྲངས་ ༡༣ ལག་པ་གཙང་བཅོམ་སྒྲན་ཚུ་ (Hand Sanitizer) གྲངས་ ༤༩ བཅས་དང་། གནས་ཚུང་དང་དགའ་གཏོང་དགོན་པ་གཉིས། བོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་། སྒྲན་ཅིས་ཁང་བཅས་ཀྱི་ཆེད་ལག་པ་གཙང་བཅོམ་སྒྲན་ཚུ་གྲངས་ ༣༩ དང་། བོང་གསལ་དགོན་པ་གཉིས་དང་། བོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་གི་ཆེད་དུག་སེལ་སྒྲན་ཚུ་དཀྱིག་དམ་གྲངས་ ༣ བཅས་བཀོ་འགྲེམས་ཞུས། དེ་བཞིན་སྒྲན་ཅིས་ཁང་གི་ལས་བྱེད་ནམས་ལ་ནད་ཡམས་སྔོན་འགོག་སྦྱང་ཁ་རས་གྲངས་ ༡༤༠༠ དང་། དུག་སེལ་སྒྲན་ཚུ་ཤེལ་དམ་གྲངས་ ༣༠ བཅས་ཀྱི་མཐུན་འགྱུར་སྤྱར་ཡོད།

ཐད་ཀའི་འཛིན་སྐྱོང་སྡེ་ཚན།

མངོན་དགའ་བོད་སྤྱད་དམིགས་བསལ་དགོས་མཁོ་ཅན་གྱི་སློབ་ཁྲ

- ༡། ཅིས་ལོའི་ནང་མངོན་དགའ་སློབ་གྲུ་གུ་ལོན་ ༥ ནས་ ༣༩ བར་གྱི་སློབ་སྤྱད་པོ་མོ་གྲངས་ ༩༧ ཡོད་པ་ནམས་ཀྱི་གར་ནང་གི་བོད་མིའི་སློབ་སྐྱོར་ཁག་དང་། བལ་ཡུལ། འབྲུག་བོད་བཅས་ནས་ཡོད། སློབ་སྤྱད་མང་ཆེ་བ་བསམ་སློབ་དང་། གཞུགས་པོ་ཆོར་ཤེས་བཅས་ཀྱི་གནས་སྐྱེད་པ་ཡོད།
- ༢། རྒྱལ་སྤྱིའི་དབང་པོ་ཞན་པའི་རིགས་མི་འབྲ་བའི་ AUTISM ཉན་མོ་ཞེས་སྤྱང་བཅི་ཞུ་སྐབས་སློབ་སྤྱད་དང་དགོ་ཆེ། དགོ་ཆེན་གཉིས་བཅས་བདེ་སྤྱིད་སྤྱིང་གཞིས་སྤྱང་དུ་ཆོགས་བཅར་ཞུས། དེ་བཞིན་སློབ་སྤྱད་ཆེན་པ་ཁག་ཅིག་ལ་སློབ་གྲུ་གཞན་གྱི་སློབ་སྤྱད་དང་མཉམ་དུ་གཞིས་སྤྱང་འཁུལ་སྤྱོད་བྱས་ཀྱི་པོ་སྐབས་ཐོབ་ཡོད་པར། མངོན་སློབ་ནམས་ལ་སྤྱི་ཆོགས་འབྲེལ་ལམ་དང་སོ་སོའི་གཏོང་ཆོད་འཕེར་སྤྱད་པའི་པོ་སྐབས་ཅ་ཆེན་ཞིག་བསྐྱེད་སྤྱད་པ་བྱུང་ཡོད།
- ༣། འགན་འཛིན་ངོས་ནས་མངོན་སློབ་ཀྱི་ཁྱིམ་ཆང་པ་མ་ཆོར་སློབ་སྤྱད་ནམས་ལ་བྱམས་བཅའི་ངང་གསོ་སྐྱོང་བྱེད་དགོས་ཐོག་དོ་བདག་རང་ཉིད་ཀྱིས་གཞུགས་པོ་ལ་ཡང་དོ་སྤྱང་སྤྱོད་དགོས་པ་གལ་ཆེན་སྐོར་ལམ་སྟོན་ཞུས། དེ་བཞིན་དགོ་ཆེ་གཙོས་དགོ་ཆེན་དང་། སློབ་སྤྱད་པ་མ། ཕྱི་བཅོས་གསོ་ཐབས་བཅས་ནས་སློབ་སྤྱད་ཆོར་སློབ་ཁྱིད་ཅིན་པ་དེའི་བྱུང་འབྲས་བྱུང་མིན་དང་མ་ཡོངས་ཡར་རྒྱས་བྱེད་ཚུགས་བཅས་ཀྱི་ཐོག་གོ་བསྐྱར་ལྷུག་པོ་གནང་སྤྱད་པ་བྱུང་།
- ༤། རྒྱ་བ་འོན་པའི་སློབ་སྤྱད་གཉིས་ཀྱི་སློབ་གྲུའི་ལོ་གཅིག་གྲུབ་འབྲས་ལེགས་ཐོན་ཡོད་སྐབས་སློབ་སྤྱད་པ་རྣམས་ཆེ་རིང་འཛིན་གྲུག་པ་ནས་བརྒྱུད་པའི་ནད་གནས་སྤྱང་བྱུང་སོང་།
- ༥། ཤེས་ཡོན་དང་འཕྲོད་བསྟེན། གསོ་སྐྱོང་བཅས་ཀྱི་ལས་བྱེད་ནམས་པས་སློབ་སྤྱད་རེ་རེའི་གནས་བབ་ལ་བསྐྱར་ཞིབ་ཞུས་འབྲས་སུ། སློབ་མ་ཆོའི་འཕྲོད་བསྟེན་དང་སློབ་སྤྱོད་། སྤྱོད་རྒྱུ་སྐྱེད་པ་བཅས་ཀྱི་ཐད་འཛིན་སྐྱོང་དང་སྡེ་ཚན་ཁག་ལ་མིག་སྟོན་གྱིས་བསམ་ཚུལ་ཁག་གོ་བསྐྱར་ཞུས།
- ༦། བོད་ཁྱིམ་བཅོ་ལས་དང་སྤྱི་རྒྱལ་སློབ་གཉེར་ཁང་དུ་མངོན་སློབ་དམིགས་བསལ་དགོས་མཁོ་ཅན་གྱི་སློབ་མ་ཁག་ཅིག་སློབ་སྤྱོད་བྱེད་ཚུགས་ཐད་ལྟ་སྐོར་དུ་འཁྱེད་སྤྱད་པ་བྱུང་ཡོད།
- ༧། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༣ ལྷ་ ༩ ཆེས་ ༡༧ ཉིན་མངོན་སློབ་དགོ་ཆེན་ནམས་དང་ཕྱི་བཅོས་བཅས་པ་སློབ་སྤྱོད་ལྟ་སྐོར་དང་ཁྱང་ལས་ཡར་རྒྱས་ཡོང་བྱིང་རྒྱ་གར་ནང་སྤྱད་གཞིས་ཆེ་བའི་དམིགས་བསལ་སློབ་གྲུ་ (National Institute for Empowerment of person with visual Disabilities) དུ་བཅར་སྤྱད་པ་བྱུང་ཡོད།

ལྷ་ས་ལྷ་རྒྱལ་རིན་པོ་ལོ་ཁྲི་ལྔ་པ་གསུངས་པ།

༡། བྱེ་ལོ་ ༢༠༢༣་་་ ༢༣ ལོའི་ནང་ནང་གསུངས་པ་དུ་གྲ་བཙུན་ནང་བ་གངས་ ༢༠ རེབས་ཡོད་པ་རྣམས་ལ་བཞུགས་གནས་དང་། གཞིས་ཆས་སོགས་མ་ཐུན་འགྱུར་ཁྱུས་བ་དང་། ཟས་ཤོན་ཆ་ཆང་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ནས་མ་ཐུན་འགྱུར་ཁྱུས་ཏེ་ནང་བ་གངས་ ༡ རྟག་སྐྱེད་རྩིས་རང་གནས་སུ་ཤེབས་སུ་བ་བྱུང་ཡོད། དེ་བཞིན་ནང་གསུངས་པ་གི་ཞལ་ལག་དང་། སློག་རིན། རྒྱུ་རྩིས་ལྷ་ས་ལྷ་རྒྱལ་ཙུག་ཅིག་བཅས་ཀྱི་འགྲོ་གྲོལ་བསྐྱོམས་སྒྲོར་ ༢,༤༩,༡༧༧ དང་། ལས་བྱེད་གཉིས་ཀྱི་སྒྲ་ཤོགས་སྒྲོར་ ༧,༤༩,༧༤༠༡ བཅས་སོང་ཡོད།

འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སྒྲོན་གྱི་གཞུང་འབྲེལ་ཕྱོགས་སྒྲིག་

- ༡། བྱེ་ལོ་ ༢༠༢༣ ལྷ་ ༧ ཆེས་ ༤ ནས་ ༡༥ བར་ཨོ་ཏེ་ཤུ་ཐུན་ཆོགས་སྒྲིང་དང་། མན་སྒྲར་པན་བདེ་སྒྲིང་། ཐུན་ད་ར་ཁོར་རྒྱས་སྒྲིང་གཞིས་ཆགས་ཁག་ཏུ་གཞུང་འབྲེལ་ཕྱོགས་སྒྲིག་སྐབས་ཐོག་མར་ས་གནས་སོ་སོའི་རྟེན་མཁར་མཇལ་ཁ་དང་། ས་གནས་འགོ་འཛིན་ལས་ཁུངས་དང་སྒྲན་ཁང་། ས་འཕུས་ལས་ཁུངས་། མཉམ་འབྲེལ་ལས་ཁུངས་གཙོ་སྒྲིག་པའི་དགོན་སྡེ་ཁག་ལ་བཅར་རྩིས་གཞིས་ཆགས་ཀྱི་ན་གཞོན་ལྷན་མཇལ་འཕྲད་ཀྱིས་རྩི་བ་རྩིས་ལན་བྱས་ཡོད།
- ༢། བྱེ་ལོ་ ༢༠༢༣ ལྷ་ ༥ ཆེས་ ༢༧ ནས་ ལྷ་ ༦ ཆེས་ ༡༣ བར་རྒྱ་གར་སྡེ་ཕྱོགས་སྒྲེལ་གོ་བ་ལུགས་བྱུང་བསམ་བློ་བྱས་སྒྲིང་དང་། བདེ་སྐྱིད་སྒྲར་གསོ། ཏོན་སྒྲར་རབ་རྒྱས་སྒྲིང་། གོ་ལི་རྩལ་དོན་ཐུན་སྒྲིང་། མོན་རྩོ་འདོད་རྒྱ་སྒྲིང་བཅས་སུ་གཞུང་འབྲེལ་ཕྱོགས་སྒྲིག་སྐབས་བོད་ཁྱིམ་སློབ་གྲྭ་ཁག་དང་། གཞིས་ཆགས་ལས་ཁུངས་དང་བོད་སྡེ་ཁག་དགོན་སྡེ་ཁག་འཕྲོད་བསྟེན་སྒྲན་ཁང་། ཐུན་ཅིས་ཡན་ལག་སྒྲན་ཁང་། ལས་གསོ་ཁང་། མཉམ་འབྲེལ་བཅས་ཀྱི་ལས་སྡེ་རྣམས་ལ་ཐུག་འཕྲད་གནང་ཡོད། དེ་བཞིན་ས་གནས་ཀྱི་ན་གཞོན་རྣམས་དང་མི་མང་ཡོངས་ལ་གཏམ་བཤད་བྱས་ཡོད།
- ༣། བྱེ་ལོ་ ༢༠༢༣ ལྷ་ ༧ ཆེས་ ༤ ནས་ ༤ བར་རྒྱ་གར་བྱུང་ཕྱོགས་ཁུལ་གྱི་སྒྲིང་བོད་མིའི་གཞིས་ཆགས་ཁག་གསུམ་དུ་གཞུང་འབྲེལ་འཆོམས་གཞིགས་ཤེབས་ཡོད། དེ་ཡང་ཐོག་མར་དགོན་སྡེ་ཁག་ལ་གནས་གཞིགས་དང་། ཅན་ཏ་ར་སྒྲན་རྩེ་འདེབས་ལས་ཁུངས་དང་སྒྲན་སྒྲོར་ཁང་། ཅན་ཏ་ར་གསོ་བ་རིག་པ་སློབ་གཉེར་དང་ཞིབ་འཇུག་ཁང་བཅས་ལ་གཞུང་འབྲེལ་ཕྱོགས་སྒྲིག་བྱེད་སྐབས་མཆོམས་ས་གནས་ལས་ཁུངས་དང་ཁྱབ་ཁོངས་ལས་ཁུངས་ཁག་ལི་ལི་བྱོར་སྡེ། སུ་རྒྱ་བོད་ཁྱིམ་སློབ་གྲྭ་དང་སི་རྩོ་ཏེ་ཉེན་སློབ་ཏུ་བཅར་ཏེ་སློབ་སྦྱོང་རྣམས་ལ་བྱུང་དུ་ཐུག་འཕྲད་ཀྱིས་རྩི་བ་རྩིས་ལན་བྱས་ཡོད།
- ༤། བྱེ་ལོ་ ༢༠༢༣ ལྷ་ ༧ ཆེས་ ༡༣ ནས་ ༡༧ བར་ཕྱི་ལི་བོད་སྒྲར་བསམ་ལས་སྒྲིང་དུ་གཞུང་འབྲེལ་ཕྱོགས་སྒྲིག་སྐབས་ས་གནས་ལས་ཁུངས་དང་། ས་གནས་འཕྲོད་བསྟེན་སྒྲན་ཁང་། ཡན་ལག་སྒྲན་ཅིས་ཁང་། བོད་ཁྱིམ་ཉེན་སློབ་ཆོགས་བ་སྐྱེད་སྦྱོང་བཅས་ཀྱི་ལས་ཁུངས་ཁག་ལ་རྟོག་ཞིབ་དང་ལས་བྱེད་ཐུག་འཕྲད་བྱས་ཡོད།
- ༥། བྱེ་ལོ་ ༢༠༢༣ ལྷ་ ༡༡ ཆེས་ ༡ ནས་ ༡༧ བར་ཨ་རུ་ན་ཅལ་ཁུལ་གྱི་བོད་མིའི་གཞིས་ཆགས་ཏེ་རྩེ་དར་རྒྱས་སྒྲིང་དང་། མེའོ་ཆོས་འཕེལ་སྒྲིང་། འབྲུམ་སྡེ་ལ་བསྟན་འཛིན་སྒྲིང་། ཏ་དབང་། གྲུ་གྱིང་། ཤིས་ལོང་བཅས་སུ་གཞུང་འབྲེལ་ཕྱོགས་སྒྲིག་སྐབས་ཡན་ལག་སྒྲན་ཅིས་ཁང་དང་ས་གནས་འཕྲོད་བསྟེན་སྒྲན་ཁང་བཅས་ཀྱི་ལས་བྱེད་རྣམས་ཐུག་འཕྲད་བྱས་ཡོད། དེ་བཞིན་ས་གནས་ཀྱི་འཕྲུང་རྒྱུ་ལས་གཞི་ཁག་ལ་རྟོག་ཞིབ་དང་། ས་གནས་མི་མང་ལ་བོད་མིའི་

སྤྱི་གཙུག་གི་ལྷན་ཁང་ཁག་བདུན་གྱི་ལས་དོན་གནང་ཚུགས་དང་བྱ་ཁྲིའི་སྤྱི་ཚུན་ཁག་གི་སྒྲིལ་ རང་ཁ་རང་
གསོ་བྱེད་པར་གཞན་བརྟེན་གྱི་བསམ་སྒྲོལ་དོར་དགོས་པ། དེ་བཞིན་དབང་པོ་ཐང་པོ་མེད་པ་དང་སེམས་ཁམས་བདེ་པོ་
མེད་མཁན་རྣམས་ལ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ནས་ལྷ་རྟོག་གནང་རྒྱ་ཡིན་པ་སོགས་ཀྱི་སྒྲོར་གཏམ་བཤད་བྱས་ཡོད།

བྱ་ཁྲིའི་རང་སྤྱོད་སྤྱི་ཚུན་

བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་ལྷན་ཚོགས།

བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་ལྷན་ཚོགས་སུ་འཛིན་སྤྱོད་ཚོགས་མི་ ༡༩ དང་ལས་བྱེད་གངས་ ༩ ས་གནས་འབྲེལ་
མ་བྱེད་སྤྱན་པ་གངས་ ༡༠ ཡོད། ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཁྲིམས་ཡིག་དོན་ཚན་ ༡༠ དགོངས་དོན་གྱི་ལོ་ ༢༠༠༥ ལོར་བོད་ཀྱི་
གསོ་བ་རིག་པའི་ལྷན་པ་རྣམས་ཀྱི་དེབ་སྤྱིལ་ཁུ་སྤྱོད་བྱེད་ཚུགས་ཀྱི་སྤྱི་གཞི་གཏན་འབེབས་ཀྱིས་གྱི་ལོ་ ༢༠༠༦
ལོར་དེབ་སྤྱིལ་འགོ་འཛུགས་ཁུ་སའི་གྱི་ལོ་ ༢༠༡༣་་་༢༠༡༣ ལོའི་ནང་སྤྱན་པ་གངས་ ༩༩ ཡི་དེབ་སྤྱིལ་གནང་སྟེ་
ད་བར་ཁྲོན་བསྐྱེམས་སྤྱན་པ་གངས་ ༥༩༧ ལྷན་ཚོགས་འོག་དེབ་སྤྱིལ་ཁུ་ས་སྤྱོད་བྱེད།

གསོ་རིག་འབྲམ་བཞིའི་མཐོ་སྒོ་བ་སྤྱན་རིའི་སྤྱི་གཞི་སྤྱོད་རྒྱ་གས་ཆེ་མོར་རྟོག་ཞིབ།

བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཁྲིམས་སྤྱི་གཞིའི་དོན་གྱི་ལོ་ ༢༠༡༣ ལོ་ ༥ ཆེས་ ༢༥ ཉིན་ཚོགས་
གཙུག་གསོ་རིག་འབྲམ་བཞིའི་མཐོ་སྒོ་བ་སྤྱན་རིའི་སྤྱི་དུ་དེ་གའི་སྤྱབས་གསུམ་པའི་སྤྱན་སྤྱོད་རྣམས་ཀྱི་སྤྱོད་རྒྱ་གས་
ཆེ་མོར་བལྟ་ཞིབ་གནང་སྤྱབས་ཡིག་རྒྱ་གས་ཚོགས་ཚུང་། དེ་ཤོག་ཁ་གངས་དང་བཟོ་རྒྱུ་བསྐྱར་རྒྱ་གས་གཏོར་
ཕྱོགས། འབྲམ་གསུམ་དག་རྒྱ་གས་སྤྱོད་ཕྱོགས། ཐོན་རྒྱ་གས་ལོ་རེ་སྤྱོད་སྤྱོད་གངས་ལོ་རྒྱུ་ལོངས་ཡིག་རྒྱ་གས་
བཞིན་སྤྱོད་ཆོད་གསུམ་དགོས་གཤམ་སོགས་ཀྱི་ལས་སྤྱོད་ཁུ་ས། གཞན་ཡང་དུས་རྒྱུན་དུ་སྤྱོད་ཚན་ནང་གསལ་སྤྱན་
སྤྱོད་དང་གཏར་སྤྱོད་སོགས་དབྱེད་བཙོས་རྣམས་དམར་འབྲིད་ལག་ལེན་འཁེལ་བ་ཡོང་རྒྱུར་ཆེད་མཁས་གཞན་ཁུ་
དང་ཐབ་འབྲིད་གོ་སྤྱི་གས་སྤྱོད་མ་ནང་ཁུ་ས་གཏམ་བཤད་བཟོ་སྤྱོད་། ཡན་ལག་སྤྱོད་ཚན་ཁྲིའི་དེད་དུས་ཚན་རིག་
ལས་བྱུང་པའི་ལུས་དང་བྱེད་ལས་སོགས་གཞི་རིམ་སྤྱོད་ཚན་རྣམས་འབྲིད་ཐབས་གནང་གཤམ་ཆེ་བ་ཁུ་ས།

དཔལ་སྤྱངས་ཤེས་རབ་སྤྱི་དོན་གཉིས་ཞོར་བྱའི་དགའ་ཚལ་གྱི་གསོ་རིག་སྤྱོད་གཉིས་ཁང་དུ་རྟོག་ཞིབ།

གྱི་ལོ་ ༢༠༡༣ ལོ་ ༥ ཆེས་ ༧ ཉིན་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་གཞོན་གྱི་གཙོ་སྤྱོད་འོག་ཚོགས་མི་གཅིག་དང་། སྤྱིར་
འཕྲོད་བསྟེན་སྤྱན་ཁང་གི་སྤྱན་པ། སྤྱིར་སྤྱོད་གཉིས་གནས་འགོ་འཛིན་བཅས་ལས་བྱུང་པའི་རྟོག་ཞིབ་ཚོགས་ཚུང་
རྒྱུར་འཛུགས་ཀྱིས་ཚོགས་མི་རྣམས་དཔལ་སྤྱངས་རིག་གནས་མཐོ་སྤྱོད་དོན་གཉིས་ཞོར་བྱའི་དགའ་ཚལ་གསོ་རིག་
སྤྱོད་གཉིས་ཁང་དུ་རྟོག་ཞིབ་ལེགས་པར་ཁུ་ས། དེ་རྗེས་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་ལྷན་ཚོགས་ཚོགས་ཐེངས་ ༣༩
པའི་ཐོག་རྟོག་ཞིབ་འགོ་དང་ཤོག་ཡིག་ཆ་ཁག་ལ་དབྱེད་ཞིབ་ཐོས་བསྐྱར་ལེགས་པར་ཁུ་ས་པ་དང་། སྤྱོད་གཉིས་
ཁང་དེ་བཞིན་དཀར་བཟུ་པའི་སྤྱོད་གཉིས་ཁང་ཆད་ལྷན་ཞིབ་དུ་འཕྲམ་སེལ་ལོ་གསུམ་རིང་དོས་ལེན་དེབ་སྤྱིལ་འབྲམ་
རྒྱའི་ཐག་གཅོད་བྱུང་བ་བཞིན་དེབ་སྤྱིལ་སྤྱོད་འབྲེལ་སྤྱོད་བཞེས་གནང་།

ཚོགས་འདུ་བསྐྱོང་ཚོགས་སྐོར།

- ༡། ཁྱབ་བདག་འཁོར་ལོའི་མགོན་པོ་ལྷ་སྐྱུ་མགོན་རྗེ་ཤེ་འཆར་མཆོག་གི་ཞལ་སྤྱོད་ནས་འཕགས་ལུལ་གདན་ས་དབལ་སྐྱེད་ས་ཤེས་རབ་རྣམས་པར་གླིང་དུ་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་གཙོ་དབུ་ས་པས་སྤྱན་བཀྲ་རྣམས་ལ་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༢ ལྷ་ ༩ ཚེས་ ༡ དང་ ༢ ཉིན་གཉིས་རིང་གདན་ས་ཐབ་བཀའ་ཡི་གཉེར་གཏད་དང་བཅས་རྩ་བའི་དབང་བསྐྱར་རྒྱས་པ་དང་། རོན་དབང་མདོར་བསྟུན། བཟུངས་ཆེད་དབང་། སུར་པའི་གཏོར་དབང་། སྤྱན་རླུང་དབང་དང་ཚོག་ཁ་སོགས་རིག་གཏད་དང་རྗེས་གནང་ཆ་ལག་དང་བཅས་པ་བསྟུལ་གནང་མཛད། ཕྱི་ཚེས་ ༡༠ དང་ ༡༡ ཉིན་གཉིས་རིང་ཕྱི་ནང་གསང་བའི་སྐྱབ་ཐབས་སོ་སའི་སྤྱོད་འགྲོ་གསོག་སྤྱོད་གི་རིམ་པ་དང་དངོས་གཞི་སྐོམ་བཞུས་ཀྱི་ཡན་ལག་སོགས་ལ་རྗེ་ལྷ་རྩོམ་ཚུལ་གྱི་ལག་ལེན་དམར་ཁྲིད་དང་གཤམ་ཐོག་སྤྱོད་ཐེག་སྐྱབ་ཀྱི་དབང་ལུང་ཁྲིད་རྒྱུན་ཐོབ་རྗེས་ཉིན་གཉིས་ཀྱི་རིང་གོགས་སེལ་རིམ་གྲོ་གནད་སྤྱོད་ཐབས་སྐྱབ་ཀྱིས།
- ༢། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༢ ལྷ་ ༩ ཚེས་ ༡༥ ཉིན་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་ལྷན་ཚོགས་འོག་དེབ་སྤྱིལ་ཡོད་པའི་སྤྱན་བཀྲ་པ་འདུན་པ་ཅན་དོ་གངས་ ༡༡ ལས་གཤམ་ཐོག་སྤྱོད་ཐེག་གི་ཞལ་བརྒྱའི་བསྟེན་མཆོམས་བཅད་རྒྱ་ཡོངས་སུ་བསྐྱམས་ཡོད་པར། སྐབས་པ་ཉམས་ལེན་ཆ་ཆར་བསྐྱབ་ཏེ་སྐབས་དང་བོའི་གཤམ་ཐོག་སྤྱོད་ཐེག་སྐྱབ་གི་ལས་རིམ་མཐུག་སྤྱིལ་ཡོད།
- ༣། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༢ ལྷ་ ༥ ཚེས་ ༡༡ ལས་ ༡༣ བར་ཉིན་གསུམ་རིང་ལྷན་ཚོགས་ཚོགས་ཐེངས་ ༣༦ པ་དེ་བསྐྱོང་ཚོགས་སྐབས་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་གནས་བབ་དང་ཁྲིམས་སྤྱིག་དགོངས་དོན་ལས་དོན་བསྐྱར་ཞིག་ཁྲིམས་ཡིག་བསྐྱར་བཅོས་འཆར་འབུལ་སོགས་གྲོས་གཞི་བདུན་ཐོག་སྤྱི་མོས་ཀྱིས་གྲོས་ཆེད་བཞག་ཡོད། ཡང་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༢ ལྷ་ ༣ ཚེས་ ༡ ལས་ ༥ བར་ཉིན་ལྷའི་རིང་སྐབས་བདུན་པའི་ཚོགས་མི་རྣམས་རྩ་ས་བོད་ཀྱི་གསོལ་མགོན་ཁང་དུ་སྤྱི་མོས་ཀྱི་གྲོས་གཞི་གྲོས་ཆེད་བཅུ་བཞིའི་ཐོག་ལྷན་ཚོགས་ཐེངས་ ༣༧ པ་བསྐྱོང་ཚོགས་ཀྱིས་ཡོད།
- ༤། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༢ ལྷ་ ༢ ཚེས་ ༡༡ དང་ ༡༢ ཉིན་གཉིས་རིང་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་དམིགས་བསལ་ཚོགས་འདུའི་བརྗོད་གཞི་དང་འབྲེལ་ས་གནས་འབྲེལ་མ་ཐུད་སྤྱན་བཀྲ་རྣམས་ནས་གསོ་བ་རིག་པའི་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ལས་དོན་ཐོག་ལེགས་སྤེལ་ཉིས་འགོག་གི་དགོངས་འཆར་བསྟུས་ལེན་ཀྱིས། ཚོགས་འདུའི་ཐོག་རྒྱ་གར་དང་ཕྱི་རྒྱལ་ས་གནས་འབྲེལ་མ་ཐུད་སྤྱན་བཀྲ་བཅས་གངས་རྒྱལ་མཉམ་ཀྱིས་གནང་ཡོད།
- ༥། བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་སྐོར་མི་སྤྱོད་འབུལ་རྒྱའི་གཤམ་ཐོག་གཞུང་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱིག་གཞི་དགོངས་དོན་ལྷན་ཚོགས་ནས་ཚོགས་མི་ལྷ་ལས་གྲུབ་པའི་གཞུང་སྤྱོད་ཀྱིས་འདེམ་སྐྱབ་ཚོགས་ཚུང་ཞིག་བསྐྱོ་འཇུགས་ཀྱིས་ཚོགས་མི་རྣམས་ཉིན་གཉིས་རིང་ཚོགས་འདུ་བསྐྱོང་ཚོགས་ཀྱིས།
- ༦། ཁྱབ་ཁོངས་སྤྱན་བཀྲ་རྣམས་ལ་ལྷན་ཚོགས་སྐབས་བདུན་པའི་སྤྱོད་འགྲོའི་འོས་བསྟུའི་ཡོངས་ཁྱབ་གསལ་བསྐྱགས་ ༢༠༢༢།༢།༡༦ ཉིན་སྤེལ་བའི་རྗེས་ལྷ་ ༡ ཚེས་ ༡༤ ཉིན་སྤྱོད་འགྲོའི་འོས་བསྟུ་གངས་བཞེར་ཀྱིས། ལྷ་ ༡ ཚེས་ ༢༢ ཉིན་དངོས་གཞི་འོས་བསྟུའི་གསལ་བསྐྱགས་སྤེལ། དེ་རྗེས་ལྷ་ ༤ ཚེས་ ༢༠ ཉིན་དངོས་གཞིའི་འོས་བསྟུ་གངས་བཞེར་ཆེད་ཚོགས་འདོམས་གནང་བའི་ཐོག་འོས་འདེམས་ཚོགས་མི་སོ་སོར་ཡིག་འབྲེལ་གྱི་ལས་དོན་ཀྱིས་ཡོད།
- ༧། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༢ ལྷ་ ༤ ཚེས་ ༡༡ ཉིན་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་ལྷན་ཚོགས་སྤྱོད་ཐེག་ཐེངས་བཞི་པ་དེ་རྩ་ས་བོད་ཀྱི་སྤྱན་

ཅེས་མཐོ་སློབ་ཆོག་མཁན་ཁང་དུ་བསྐྱོད་ཆོག་ཀྱི་ཞུས་ཤིང་། མཇུག་སྒྲིལ་ཐོག་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་དེག་པའི་གཞུང་སྐོབ་མི་སྣ་
 དེ་ལ་རྒྱལ་བའི་སྤྱི་བཅར་སྤྱན་བ་སྤྱན་བ་ཆེ་རིང་མཆོག་ལ་སྤྱི་མགོན་གཙོ་བོ་དཔལ་ལྷན་འཕྲོད་བསྟེན་དུང་ཆེ་མཆོག་
 རས་གཡུ་ཐོག་གཞུང་སྤྱན་བ་སྤྱན་བ་ཆེ་རིང་མཆོག་ལ་སྤྱི་མགོན་གཙོ་བོ་དཔལ་ལྷན་འཕྲོད་བསྟེན་དུང་ཆེ་མཆོག་
 སྤྱན་སློབ་བཅས་མི་གྲངས་ ༣༠ ཅམ་ལ་ཇོ་བོ་སྤྱན་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱན་བཅས་ལག་ལེན་ཐོག་ཐབ་སྤྱོད་ཞིག་གོ་སྤྱིག་ཞུས།
 ༩། བོད་ཀྱི་གསོ་བ་དེག་པའི་སྤྱན་ཆོག་ཀྱི་ཆོག་མཁན་གཙོ་དང་ཆེད་ལས་སྤྱན་བ་གཉིས་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་དེག་པའི་སྤྱན་
 ཆོག་ཀྱི་དོ་བོ་ཐོག་ཕྱི་ལིར་རྒྱ་གར་རྒྱལ་ཡོངས་སློབ་རྒྱན་སྤྱན་གྱི་སྤྱན་ཆོག་ NCISM ཆོག་མཁན་གཙོ་ (Dr.
 Vidya Jayant Deopujari) མཆོག་ ཡུ་ན་ནི་སི་རྩ་དང་གསོ་བ་དེག་པའི་ཆོག་མཁན་གཙོ་མཆོག་ (Dr. K.
 Jagannathan, President, Board of Unani, Siddha & Sowa Rigpa), (Dr. B.S. Prasad) རྒྱ་
 གར་དབུས་གཞུང་གི་སྤྱན་བ་དེབ་སྤྱོད་དང་བཟང་སྤྱོད་སྤྱན་ཆོག་ཀྱི་ཆོག་མཁན་གཙོ་ (Dr. Rakesh Sharma,
 President, Board of ethics and registration for Indian system of medicine) དབར་ལྷན་ཆོག་མཁན་
 གཉིས་ཀྱི་ཆོག་མཁན་འདུར་བཅར་ཡོད་བཅས།

བོད་ཀྱི་སྤྱན་ཅེས་ཁང་།

- ༡། རྩ་ས་སྤྱན་ཅེས་མཐོ་སློབ་ཁང་དུ་སྤྱན་ཅེས་སློབ་མ་བསྐྱོམས་ ༤༠ ཡོད་པ་དང་། སློབ་མ་རྣམས་ལ་གཞི་ཅའི་སློབ་ཆ་
 ཐོག་ཆེན་དེག་དང་སྤྱི་ཞིག་འཛིན་གྱི་སྤྱན་སློབ་བཀའ་དབང་སོགས་ཆོས་ཕྱོགས་ཀྱི་བྱེད་སློབ་དང་ཐབ་སྤྱོད་ཞིག་བཅས་
 གོ་སྤྱིག་ཞུས་པ་དང་། ལོ་བྱེད་དང་ལོ་འཁོར་། དེ་བཞིན་རྒྱལ་ཡོངས་གསོ་བ་ལྟ་རྒྱལ་ཆེན་མོ་ (SR-NEET)
 སོགས་སྤྱིག་མཐུན་ཞུས་ཁོངས་རྒྱུད་གསུམ་རྒྱལ་ལྟ་ཞུས་འབྲུལ་ཞུ་མི་གྲངས་ ༥ ལྷན་ཡོད།
- ༢། མཐོ་སློབ་འདི་བཞིན་ཁྲིམས་མཐུན་དེབ་སྤྱོད་ཡོང་སྤྱོད་སྤྱིག་གསལ་ཡིག་ཆ་དང་ཆ་རྒྱུན་གཞན་བཅས་ཆ་ཆེན་གྱི་སྤྱིག་
 ཞུས་རྩེས་ས་གནས་གཞུང་གི་འབྲེལ་ཡོད་རྣམས་མཐོ་སློབ་ཏུ་རྟོག་ཞིབ་གནང་། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༢ ལྷ་ ༥ ཆོས་ ༡༩ ཉིན་
 ས་གནས་གཞུང་ནས་དགག་བྱ་མེད་པའི་ལག་འཁུར་ཐོབ་ཡོད་པ་དང་། ཉི་མ་ཅལ་མན་ཁྱིའི་དུ་རྟོག་གཞི་བྱས་པའི་
 གཞུག་ལག་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོ་ནས་ཀྱང་མཐོ་སློབ་དེབ་སྤྱོད་ལོངས་ལེན་ཐོབ་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད།
- ༣། གསོ་བ་སྤྱན་བ་དེབ་སྤྱོད་དང་འབྲེལ་ལྷ་ ༡༡ ཆོས་ ༢༡ ཉིན་རྒྱ་གར་རྒྱལ་ཡོངས་སློབ་རྒྱན་སྤྱན་གྱི་སྤྱན་ཆོག་ཀྱི་
 སྤྱན་པའི་བཟང་སྤྱོད་དང་དེབ་སྤྱོད་ཆོག་མཁན་རྒྱུད་ནས་ཉི་མ་ཅལ་མངའ་སྤྱིའི་ནང་གནས་ཡོད་ཆ་རྒྱུན་ཆེན་པོའི་གསོ་བ་
 དེག་པའི་སྤྱན་བ་རྣམས་ལ་སྤྱན་པའི་དེབ་སྤྱོད་ལག་འཁུར་གསོལ་བ་སྤྱུལ་གནང་།
- ༤། མེད་ལོར་སྤྱན་ཅེས་མཐོ་སློབ་ཁང་དུ་རྒྱ་གར་སློབ་རྒྱན་སྤྱན་གྱི་སྤྱན་ཆོག་ཀྱི་ཁྲིམས་སྤྱིག་ལྟ་རྟོག་ཞིབ་དེམ་པ་
 གསུམ་ཞུས་རྩེས་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༢་་་ ༢༣ ལོར་སྤྱན་སློབ་ ༡༥ གསར་བསྐྱུ་ཆོག་པའི་བཀའ་འཁོལ་ཐོབ་ཡོད། ད་ལྟའི་
 འཆར་ཁྲོན་སྤྱན་སློབ་གྲངས་ ༤༤ ཡོད་པ་དང་གཞུང་ཆེད་ནང་གསལ་སློབ་འབྲིང་ལག་ལེན་རྣམས་སྤྱིག་གསལ་འགོ་
 ཐུས།
- ༥། རྩ་ས་དང་ཆོན་ཏྲ་ར་སྤྱན་སྤྱོད་ཁང་གཉིས་ནས་སྤྱན་དང་རིན་ཆེན་རིལ་བུ། མ་ཁི་རིལ་བུ་དང་བྱིན་རྟེན་གཞན། དེ་
 བཞིན་ཐས་སྤྱན་བཟུང་ལེན་དང་། སྤྱན་རྩི་རིགས། དུགས་ལུམས་དང་། འབྲུས་རྩེས་སོགས་ཐོན་དངོས་མང་དག་
 ཡོད་པ་རྣམས་ལས་བསྐྱོམས་རྒྱས་པ་ནང་གསལ་བཞོ་བསྐྱུན་ཞུས་ཡོད།

༤། དཔེ་དཔེ་ཞིབ་འཇུག་དང་པར་བསྐྱར་གྱི་ཆོད་ནས་སྒྲིབ་ཀྱི་མཁས་དབང་རྣམས་ཀྱིས་བཅམས་པའི་བོད་ཀྱི་སྐད་ཅིས་
 རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་སྒྲིག་དང་། འཛོལ་ཞིབ་བདག་ཉར། བབ་སྐྱར། པར་སྐྱར་དང་འབྲེལ་ལས་བསྐྱེད་ས་
 རྒྱས་པ་ནང་གསལ་ལྟར་དང་། རྒྱུ་ཆད་ལ་ཉེ་བའི་སྐད་ཅིས་གཞུང་དང་། ཉམས་ཡིག་རིགས་འཛོལ་སྐྱབ་དང་ལྷུང་
 སྐྱོབ། ཞིབ་འཇུག་གྲེད་རྒྱ། མྱོག་རྩལ་གྱི་བླ་ལས་དང་སྐད་ཅིས་ཆེ་གསར་སོགས་དཔེ་དཔར་བསྐྱར། སྐད་ཅིས་བྲུ་རྒྱུ་
 བར་དུ་སྐད་ཅིས་སྒྲོར་གྱི་གནས་ཚུལ་དང་། ལོ་རྒྱུས། སྐད་སྒྲོར། ཅིས་རིག་ཆེད་ཚོས་བཅས་ཡིག་ཆ་གསར་གྲིས་
 དང་། ཡིག་ཆ་གཞན་འཛོལ་ཞིབ་ཀྱིས་ཡིག་འཇུག་རྗེས་ཀྱི་དག་དང་། དེ་བཞིན་སྒྲིབ་བའི་ཡིག་སྐོམ་དང་། སྐ་བརྟན་
 གསུང་བཤད། པར་རིས་བཞི་བཅུ་ལྷག་བཅས་དུས་ཐོག་བྲུ་རྒྱུར་བྲངས་ཡོད།

༥། ཉམས་ཞིབ་སྐྱེ་ཆོད་ནས་མཆིན་ནད་དུག་ཐབས་དང་གཅིན་སྟེ་ཟ་ཁ། ཤོ་སྐྱུག་གཉན་ཅན། འབས་ནད་ཀྱི་ཟ་ཕུང་ལ་
 བོད་སྐད་ཀྱིས་པན་བསྐྱེད་ཐོག་ཉམས་ཞིབ་ཀྱི་སྐད་ཐོ་བཟོ་སྒྲིག་ལྟས། བོད་མིའི་སྒྲིག་འཇུགས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་
 ཁུངས་ཀྱི་བྱང་འབྲེལ་ལས་གཞིའི་ལོག་ཐོ་བའི་སྐད་ནད་དང་མཆིན་ཆེལ་རྒྱས་པའི་ནད་གཞིར་བྱང་འབྲེལ་ནད་བཅོས་
 ཉམས་ཞིབ་ཀྱི་སྐད་ཐོ་དཔར་བསྐྱར་ཆེད་ཕུལ་བཟོ། འཕྲོད་བསྟེན་གྲངས་ཐོའི་ལས་གཞི་འགོ་འཇུགས་ཀྱིས་འགོ་བཞུགས་
 ཡོད།

༦། སྐར་དབྱེད་ཅིས་རིག་སྐྱེ་ཆོད་ནས་ལ་གོང་ས་མཆོག་གི་ལོ་རེའི་དགྲུང་ཀེག་ཀེག་ཅིས་བཞེངས་རྒྱས་མཆོན་ལོ་རེའི་ལོ་
 ཐོ་རྒྱས་བསྐྱུས། བོད་ཀྱི་བརྟན་འཕྲིན་བརྒྱུད་བདུན་རེའི་ཆེས་ཆ་དང་གཟུང་སྐར་འཕྲོད་འཕྲོར། གཞན་ཡང་ཅིས་
 འབས་རྒྱས་བསྐྱུས་ཁག་དང་ལོ་ཀེག་སོགས་སྤང་འཁོར་འབྲེལ་བཟོ་བསྐྱར། ཅིས་སྐོབ་རྣམས་ལ་ཟབ་འཁྲིད་དང་
 རྒྱགས་སྒྲོད་ལོ་ཐོ་ཁག་ལ་ཁྱེད་གསལ་ལས་བསྐྱེད་ས་རྒྱས་པ་ནང་གསལ་ལྟར་ལྟས།

༧། རྒྱ་ཡིག་སྐྱེ་ཆོད་ནས་བོད་ཀྱི་སྐད་ཅིས་རིག་གཞུང་ལ་མཁོ་གནད་ཆེ་བ་རྣམས་བོད་ཡིག་ཐོག་པའི་བསྐྱར་གྱི་ལས་
 གཞི་དང་སྐད་ཅིས་ཁང་གི་རྒྱ་ཡིག་བྲུ་རྒྱུའི་སྤྱི་དགནས་ཚུལ་དང་ཚོས་ཡིག་སོགས་སྤེལ་ལྟས།

༨༠། ཐད་སྒྲོད་སྐད་ཀྱི་སྐྱེ་ཆོད་ཁོངས་སྐད་སྒྲོར་དང་སྒྲོ་སྒྲོར་སྐྱེ་ཆོད་ནས་བཟོ་སྐྱར་གནད་བའི་གསོ་རིག་ཐོན་དངོས་ཀྱི་ཐུམ་
 སྤེལ་བཟོ་དབྱེབས་ལས་གཞི་གསར་བ་དང་འབྲེལ་སྒྲོར་བ་སྐད་རྒྱ་རྣམས་ཀྱི་དབྱིན་སྐད་དང་ཆོད་རིག་གི་ཐ་སྙད་པན་
 ཚུན་དབྱེད་ཞིབ་ཀྱིས་རགས་ཐེན་ཐོ་གཞུང་སོགས་བཟོ་སྒྲིག་ལྟས།

༨༡། སྐྱུས་ཆད་སྤངས་འཛིན་སྐྱེ་ཆོད་ནས་གསོལ་སྐད་དང་གསོ་རིག་ཐོན་དངོས་བསྐྱེད་ས་གྲངས་ ༣༥༩ དང་སྐད་ཀྱི་སྤེལ་
 གྲངས་ ༢༩ ལ་བཞག་བརྒྱན་གྱི་བརྟན་དབྱེད་ལྟས།

༨༢། སྐྱེ་སྐད་འདེབས་ལས་སྐྱེ་ཆོད་ནས་ལ་དྲགས་དང་ཚོན་ཏ་ར། བདེ་སྒྲིད་སྤྱིར། རི་སི་བ། ཏ་དབང་ས་གནས་སུ་སྐྱེ་སྐད་

འདེབས་ལས་ཀྱི་ལས་གཞི་འགོ་ཐུས་ཐོག་སྤེལ་གོ་བ་དང་ཨོ་གཞིས་ཕུན་ཚོགས་སྤྱིང་དུ་སྡོམ་དང་ཤིང་སྡོམ་འདེབས་ལས་དང་འབྲེལ་བའི་ཆོད་ལྟའི་ལས་གཞི་མཐུག་སྐྱོང་ཞུ་སྟེ་མན་སྤར་གཞིས་ཆགས་ཀྱི་སོ་ནམ་སྟོབ་སྟོན་པའི་སྤངས་འཛིན་འོག་སྡོམ་ཁག་གསུམ་ཆོད་ལྟའི་ལས་འཆར་འགོ་ཐུས་ཐོག་ཤིང་སྡོམ་ཁག་མི་འབྲ་བ་གཉིས་གངས་ ༡༡༠། མཁོ་སྐྱབ་ཟེན་པ་དང་ས་གནས་ལ་ཡོད་པའི་ཞིང་པ་མཉམ་ཞུགས་གནང་མཁན་གངས་ ༡ ལ་འབྲེལ་སྤེལ་ཆེད་རྒྱ་བ་ ༡ པའི་ཆེས་ ༢༩ ཉིན་རྒྱ་ས་ནས་ཤིང་སྡོམ་ནམས་འགྲུལ་འཁོར་བརྒྱུད་འོར་འཕྲེན་ལས་གཞི་ཟེན།

༡༣། **འཛིན་སྐྱོང་སྡེ་ཆུང་ཁོངས་ཆེད་ལས་སྡོམ་པ་གངས་ ༡༩༥༥ ལྷན་ཅིས་པ་ ༥༩** ཚུད་ལས་མི་ཁྱོན་བསྟོམས་མི་གངས་ ༡༩༩༩ ཡོད་པ་དང་། ཡན་ལག་སྡོམ་ཁང་དང་འཇམ་དབྱེད་ཁང་། དེ་བཞིན་ཉེ་འགྲམ་ས་གནས་ཁག་ཏུ་སྡོམ་སྐྱོར་བྱས་ཏེ་ནད་པ་འབྲུམ་ཆོ་བརྒྱལ་བར་སྡོམ་བཅོས་ཞབས་ཞུ་དང་ཉིན་སྐོར་ས་ཡ་ ༣༩ ལྷག་ཅམ་སྡོམ་སྡིན་ཕུལ་ཡོད། དམིགས་བཀའ་སྤྱི་ཚོར་ལ་གོང་ས་ལ་སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་ལ་དྲགས་སུ་ཞབས་སོར་བཞུགས་སྐྱབས་ལ་སྐྱབས་བཅར་སྡོམ་པ་བཞེས་པ་གཉིས་ཆེབས་ཞབས་སུ་བཅར་བ་དང་། ས་གནས་ནད་པ་མང་པོར་སྡོམ་བཅོས་ཞབས་ཞུ་བསྐྱབ་ཡོད། ཅོན་ཏེ་ར་དང་བདེ་སྤྱིད་སྤྱིང་གསོ་རིག་སྟོབ་གཉེར་ཁང་དང་ཉམས་ཞིབ་སྡེ་ཆུང་། དེ་བཞིན་སྡེ་མི་བྱེར་ཆོར་ཁང་དང་སྤུ་སྤྱུ་ར་སྟོས་བཟོ་ཁང་བཅས་ནས་ལས་འཆར་བཀོད་སྤྱིག་བཞིན་ལས་གཞི་ཁག་ཞུ་སྟེ་སྤྱི་བོད་ཀྱི་སྡོམ་ཅིས་རིག་གཞུང་སྤྱི་དང་ཡང་སྟོས་སྤྱི་ཚོགས་འཕྲོད་བསྟེན་ཐོག་བོད་མིའི་སྤྱིག་འཇུགས་དང་དགོན་སྡེ་ཁག་ཆོགས་པ་གཞན་མང་པོ་དང་མཉམ་འབྲེལ་གྱིས་མ་ཐུན་འགྲུར་རམ་འདེགས་གང་ཐུབ་ཞུས་ཡོད།

༡༤། **ཁྲིམས་སྤྱིག་དང་འབྲེལ་བའི་སྟོན་ལྷན་ཅིས་ཁང་གི་ལས་དོན་ཐད་དུས་ཀྱི་འགྲུར་འགོས་དང་བསྐྱབས་སྤྱིག་འཇུགས་ཀྱི་སྟོམ་གཞི་སྤེལ་བརྟན་དང་སྤངས་འཛིན་གོང་མཐོར་ཡོང་གིར་ཅ་འཛིན་སྤྱིག་གཞི་དང་། ལས་བྱེད་ཀྱི་སྒྲུབ་དོར་དང་ཐོབ་ཐང་སྤྱིག་གཞི་ད་ཡོད་ཐོག་བསྐྱར་བཅོས་དགོས་གཤམ་མཛོན་ཏེ་སྤྱིག་གཞི་བསྐྱར་བཅོས་ཀྱི་ཆོགས་ཚུར་བྱུར་འཇུགས་ཐོག་བསྐྱར་བཅོས་ཀྱི་ལས་རིམ་བསྐྱབས་པ་དང་། སྡོམ་ཅིས་ཁང་གི་དཔལ་འབྱོར་འདུ་འགོད། སྡོམ་ཅིས། དདུལ་ཅིས་སྤངས་འཛིན་ཀྱི་སྤྱིག་གཞི་བཅས་སྤྱིག་གཞི་ཁག་གསུམ་ཀྱི་ཐོག་ ༢༠༢༣ ལྷ་ ༣ ཆེས་ ༠༩ ཉིན་འགན་འཛིན་སྡོམ་ཆོགས་ཐངས་ ༡༡༣ པ་བསྐྱབས་པའི་ཐོག་གཏན་འབེབས་བགྱིས་པ་ ༢༠༢༣ ལྷ་ ༠༩ ཆེས་ ༡ ནས་ལག་བསྟར་ཞུ་རྒྱ།**

བདེ་ལེགས་སྡོམ་ཁང་།

༡། རེ་སྤྱི་ཅ་འགོག་ལས་གཞི་ཐུ་མ་ཐུད་རྒྱུན་སྐྱོང་སྤྱིང་རྒྱུ་སྤྱིང་བོད་ཁྲིམ་ནས་འགོ་འཇུགས་ཀྱིས་རིམ་པས་བོད་ཁྲིམ་ཁྱབ་ཁོངས་སྟོབ་གྲ་ཁག་དང་། ཉེ་འཁོར་དགོན་སྡེ་གྲ་ཆང་དང་བཙན་དགོན། རོ་ལ་ཏ་རི་སྤྱི་རྒྱུ་འཕྲེན་སྟོབ་གྲ་དང་། སྡོམ་རི་བོན་དགོན། དེ་བཞིན་བཙན་དགོན་རྩ་སྡོམ་སྤྱིང་དུ་རེ་སྤྱི་རྒྱུ་ཞིབ་བྱས་པའི་ཞིབ་སྤྱི་སྡོམ་ཐོ་ལས་བསྟོམས་རྒྱས་པ་ནང་གསལ་ཡོད། ཉེ་མ་ཅམ་མངའ་གཞུང་གི་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ཁྲིམ་ཆང་བདེ་ཐབས་ཆུང་པས་མངའ་སྡེ་ཡོངས་ནང་རེ་སྤྱི་རྒྱུ་ཞིབ་ཀྱི་དམིགས་བསལ་ལས་འགྲུལ་ཞིག་སྤེལ་བ་བརྒྱུད་མི་གངས་ ༦༠༠ སྐོར་ལ་རེ་སྤྱི་རྒྱུ་ཞིབ་ཀྱི་ལས་འགྲུལ་

སྒྲིགས་སྒྲིམ་པ་ཆེ་རིང་མཆོག་དབུ་བཞུགས་སྒྲིག་བདེ་སྒྲིག་གི་འགན་འཁུན་སྒྲིག་ཆོག་མཐོང་ས་ ༥༧ བ་བསྐྱེད་ས་
ཡོད་པ་དང་། སྒྲིག་ཆོག་སུ་མེད་པ་གཞིའི་དོན་ཆོད་ཁག་ལ་སྒྲིག་སེང་བཀའ་བསྐྱེད་ཞིབ་ཐུག་གིས་གཏན་འཁེབས་
ཐག་གཅོད་དང་ལས་སྒྲིག་དགོས་རིགས་མེད་པ་ཉེ་ལོགས་བྱུང་བྱུང་།

༥༡། དགའ་ལྷན་པོ་བྱང་དུ་དམིགས་བསམ་ལ་ཞབས་ཀྱི་དང་འབྲེལ་འདི་གཞི་སྤྱི་ཁྱབ་སྒྲིག་པ་ལ་སྤྱིའི་སྒྲིག་པ་ས་འདུ་ཆེད་ཆེ་
བཏན་རྒྱུ་རྒྱུ་ལགས་ནས་ལ་གོང་ས་མཆོག་གི་ལ་སྤྱིའི་འཕྲོད་བཞེས་ཀྱི་འགན་འཁུར་གཅོད་བཞེས་སྒྲིག་དུས་ནས་དུས་སུ་
ལ་རྒྱལ་བའི་ལ་སྤྱི་ཁྱབ་ས་བཏག་དབུང་ཀྱི་རྒྱ་ས་མཆོན་པའི་གང་ཉིད་མཆོག་ལ་དུགས་སོགས་རྒྱ་གར་ནང་ཁྱེད་པོ་
མེད་འདུས་སྤོང་ཁག་ནང་ཆེབས་བསྐྱེད་བཞུགས་སྤྱོད་སྐབས་ཆེབས་ཞབས་སུ་བཅར་དགོས་ནས་བྱུང་ལ་ལྷན་བཅར་
གིས་ལ་སྤྱི་ཁྱབ་ཞབས་ཀྱི་འཕྲུལ་གཅོད་སྐབས་ཡིན་པ་མ་ཟད། ཆེབས་ཞབས་ཀྱི་འཕྲོད་ཐོན་ཆ་ཆེད་འདི་ནས་ནར་
གཏོང་འགན་འཁུར་ཀྱིས་དང་ཀྱི་སྤྱི་ཁྱབ་ཡིན། དེ་བཞིན་ལ་རྒྱལ་བའི་པོ་བྱང་གི་མཆོད་ཆབ་ནང་ནད་འབྱུ་ཡོད་མེད་
བཏག་དབུང་འགན་འཁུར་ཀྱིས་དང་ཀྱི་སྤྱི་ཁྱབ་དང་། པོ་བྱང་ནང་བཞུགས་མཆོམས་པ་དང་། བཞེས་ཡོལ་བ། དེ་བཞིན་
ཞབས་ཀྱི་བ་ཆོན་གས་རྣམས་ལ་སྤྱི་གཟུགས་གནས་བབ་དང་། གཅིན་སྤྱི་སོགས་ནད་གཞི་བྱེ་བྱག་པའི་གནས་སྐབས་
བཏག་དབུང་ཀྱི་དགོས་རྣམས་འདི་ནས་མི་འཕྲོ་ཆེད་གཏོང་གིས་པོ་བྱང་རང་དུ་སྤྱི་ཁྱབ་འཕྲེལ་རྒྱ་སོགས་ཀྱི་ཞབས་ཀྱི་
སྤྱི་བཞིན་ཡོད། ལ་རྒྱལ་བའི་པོ་བྱང་གི་སྤྱི་སྐྱེད་ཞབས་ཀྱི་བ་བྱངས་ ༧༩ ལའང་འདི་ནས་ཐོབ་ཏེས་ཀྱི་སྤྱི་བཅོས་
བཏག་དབུང་དང་གསོལ་སྤྱི་རྣམས་རིན་མེད་སྤྱི་སྐྱེད་དང་སྤྱོད་སྤྱི་སྤྱི་ཡིན།

༥༢། ཏོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་སྐབས་བདུན་པའི་གསར་འགོད་གསལ་བསྐྱེད་སྤྱི་ཁྱབ་སྤྱི་ཁྱབ་སྤྱི་ཁྱབ་སྤྱི་ཁྱབ་
ཅར་རྒྱ་སྤྱི་ཁྱབ་ས་སྤྱི་ཁྱབ་གསོ་ཁང་དུ་ནད་པར་སྤོར་བསྤོར། དེས་གཟུང་བྱུང་བཏག་ཅར་དུས་བཀག་གཟུགས་
གཞི་བཏག་དབུང་ལས་རིམ་འཕྲོ་བཞིན་བ། རྒྱ་སར་རང་རེད་མང་ཆོགས་གནས་སྤོང་ས་ཕྱོགས་གང་སར་སྤོར་བསྤོར་
གིས་ཏོག་དབྱིབས་ ༡༩ ནད་ཏགས་ཡོད་མེད་བཏག་དབུང་གོ་སྤྱི་ཁྱབ་ཀྱིས་ཡོད།

༥༣། བདེ་སྒྲིག་དུ་ཁྱོན་ལས་བྱེད་བྱངས་ ༧༩ ཡོད་པ་དང་། སྤོར་བཞེན་ནད་བཅོས་ཁང་དུ་ནད་པ་ཁྱོན་བྱངས་ ༡༩,༡༩༩
དང་། རྒྱ་སྤྱི་ཁྱབ་ཁང་དུ་ནད་པ་བྱངས་ ༣,༡༥༡ ནད་གསོ་ཁང་དུ་ཁྱོན་ནད་པ་བྱངས་ ༣༧༧ བཅས་སྤྱི་བཅོས་སྤྱི་
སྤོར་དང་། དེས་གཟུང་པ་སངས་ཏག་ཅར་བྱུང་མེད་ཆེད་ལས་སྤྱི་ཁྱབ་པ་གདན་ཀྱིས་ཀྱིས་ཁྱོན་ནད་པ་བྱངས་ ༦༩
བཞེན་གཏུག་བྱུང་ཡོད། མེད་བཏག་དབུང་སྤྱི་བཅོས་ཆེད་ཁྱོན་ནད་པ་བྱངས་ ༡,༡༩༠ དང་། གཟུགས་གཞི་ཆ་ཆེད་
བཏག་དབུང་བྱས་པ་མི་བྱངས་ ༡༥༣ བྱུང་། སྤོག་པར་དང་རྒྱས་འགྱུར་བཏག་དབུང་། པོ་བ་བཏག་དབུང་སོགས་ཀྱི་
སྤྱི་ཐོ་ཞིབ་སྤྱི་ཁྱབ་དང་། ཡང་ནད་པར་ཞབས་ཀྱི་རིན་མེད་དང་ཆག་ཡང་གང་ཏེས་བཏང་བའི་སྤྱི་སྤྱི་ཞིབ་སྤྱི་ཁྱབ་
བསྤོམས་རྒྱས་པ་ནད་གསལ་ཡོད།

པོད་རྒྱལ་ཡོངས་ཅེད་རིགས་ཆོགས་པ།

༡། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༢ ལོའི་རྒྱལ་ཡུམ་ཆེན་མོའི་དྲན་ཉེན་གསལ་གྱི་ཏགས་མའི་རྒྱུ་ཅེད་པོ་ལོའི་འགན་སྐྱེད་ཐེངས་ ༢༡ བ་དེ་
བཞིན་སྤོར་ཁ་ཆོས་གསུམ་གཞིས་ཆགས་སུ་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༢/༦/༡༡ ནས་ ༢༧ བར་ཉིན་བྱངས་ ༡༧ རིང་གོ་སྤྱི་ཁྱབ་
ཀྱིས་པ་སྤྱི་ཁྱབ་ཀྱིས་གནང་མཁན་དུ་ཁག་ ༡༦ བྱུང་ཡོད།

- ༡། གྲུ་ལོ་ ༢༠༢༢ ལོའི་བྱང་ཨ་རིའི་རྒྱལ་ཡུལ་ཆེན་མོའི་བློན་ཆེན་གསལ་གྱི་ཉམས་མཁུ་ཆར་ཅེད་སློབ་འགན་བསྐྱར་
 ཐེངས་ ༣ པའི་ཨ་རིའི་བྱང་ཨ་རིའི་སྐད་སྐད་པ་རན་སེམས་ཀྱི་ཆེས་ ༡ ནས་ ༣ བར་ཉིན་གྲངས་གསུམ་པོའི་གོ་སྐྱོད་
 ལྷན་པ་བཞིན་མཉམ་ཞུགས་གནང་མཁན་ཁེ་ཏ་དང་ཨ་རི་ལྷན་གྱི་ས་ཁྱོད་ལྷན་ལྷན་འདྲེན་མིན་ནས་ཁྱོད་ལྷན་གྱི་ ༡༢ བྱང་
 ཡོད།
- ༢། བོད་རྒྱལ་ཡོངས་ཅེད་རིགས་ཆོག་པ་ནས་ཀོ་ལི་པ་ (CONIFA) འཛམ་གླིང་བྱང་མེད་རྒྱལ་སློབ་ཅེད་འགན་ཐེངས་
 དང་པོའི་ ༢༠༢༢།༢།༡ ནས་ ༤ བར་ཉིན་གྲངས་དྲུག་པོའི་སློབ་ཀྱི་གཞི་ཆགས་སུ་གོ་སྐྱོད་ལྷན་གྱི་ ཐེངས་འདིའི་ཅེད་
 འགན་ནང་ལྷན་གཉིས་མཉམ་ཞུགས་གནང་སྐབ་ཡོད།
- ༣། སྤེ་ར་སྐྱུན་ལྷན་དུ་ཡོད་པའི་མངོན་སྟོན་ཉེ་འགམ་དུ་སྟོང་བཅན་པོ་ལོང་ (Futsal) བསྟེ་གནས་ཁང་གསར་རྒྱུ་ལྷན་
 རྩིས་གྲུ་ལོ་ ༢༠༢༢ ལོ་ ༡ ཆེས་ ༢༡ ཉིན་དབུ་འབྱེད་མཛད་སྟོན་སྐབས་སྤྱི་མཐོན་གཙོ་པོ་འབྲོད་བསྟེན་དུང་ཆེད་
 དམིགས་བསལ་སྤྱི་མཐོན་ནང་སྤྱོད་དུང་ཆེ། དབུས་བྱང་མེད་ལྷན་ཆོག་པ་གྱི་ཆོག་པ་གཙོ། བོད་ཀྱི་གཞོན་ནུ་ལྷན་
 ཆོག་པ་གྱི་ཆོག་པ་གཙོ་བཅས་དབུ་བཞུགས་ཐོག་དབུ་འབྱེད་ལྷན་ཡོད།
- ༤། གྲུ་ལོ་ ༢༠༢༢ ལོ་ ༡༠ ནང་འབྲོད་བསྟེན་དུང་ཆེད་བོད་རྒྱལ་ཡོངས་ཅེད་རིགས་ཆོག་པ་པའི་འགན་འཛིན་ནམ་
 གཉིས་ཨ་རིའི་རྒྱལ་ས་ནི་ལུ་ཡོག་དང་། སྤེ་ལོང་ཁྱོན་ལྷན་དུ་བོད་རྒྱལ་ཡོངས་ཅེད་རིགས་ཆོག་པ་པའི་ཆེད་ཞལ་
 འདེབས་བསྐྱར་ལྷན་དང་། ཀོ་ལི་པ་སྤེ་ལོང་པ་བཅས་སྐབས་ཨེ་ཤི་ཡ་རང་དབང་རྒྱུང་འཕྲིན་ཁང་གི་སྤེ་ལོང་མོ་ལེ་ཆོན་
 དང་ཨ་རིའི་རྒྱུང་འཕྲིན་ཁང་གི་ཀུན་སྤེ་ལེ་ཆོན་གཉིས་སུ་མཉམ་ཞུགས་གྱིས་འབྲེལ་བཞེད་ལྷན་ཡོད།
- ༥། གྲུ་ལོ་ ༢༠༢༢ ལོ་ ༡༡ ནང་ཆོག་པ་པའི་འགན་འཛིན་དང་དུང་ཡོག་གཉིས་རྒྱ་གར་བྱང་ཕྱོགས་སྤང་ཉམས་ལྷན་གྱི་
 (Sikkim Football Association) རྒྱལ་སློབ་ཆོག་པ་པའི་འགན་འཛིན་ (Menla Ethenpa) དང་མཛམ་
 འཕྲད་ལྷན་ཉེ་མ་འོངས་གྲུ་ལོ་ ༢༠༢༢ ལོའི་ (Sikkim Governors Cup) ནང་བོད་པའི་རྒྱལ་སློབ་ལྷན་ལྷན་མཉམ་
 ལྷན་ཆེད་གོ་སྐྱོད་གནང་སྟོང་ཡོང་བའི་རེ་སྤེ་ལྷན་གྱིས་ དེ་བཞིན་ནམ་ཆེ་ (Namchi) རྒྱ་ཅེད་མོ་དང་ན་གཞོན་
 ལས་དོན་གྱི་འགན་འཛིན་ (Mrs. Tshering Ongmu Bhutia) དང་ལྷན་དུ་རྒྱལ་སློབ་གྱི་མང་གཞི་ཡར་རྒྱས་
 གཏོང་ཕྱོགས་སྤོང་གོས་བསྐྱར་ལྷན་གྱིས་ དེ་རྩིས་ཀ་སྤྱོད་ལྷན་གྱི་རྒྱལ་སློབ་ཆོག་པ་གཙོ་ (Mr. Nirmal Rai) དང་
 མཛམ་འཕྲད་གྱིས་གྲུ་ལོ་ ༢༠༢༢ ལོའི་རྒྱལ་སློབ་འགན་སྤྱར་སྟོང་བཞེད་ལྷན་གྱིས་
- ༦། གྲུ་ལོ་ ༢༠༢༢ ལོ་ ༢ ཆེས་ ༡༠ ཉིན་སྟོང་བཅན་པོ་ལོང་བསྟེ་གནས་སུ་ཉིན་གཅིག་རིང་གི་རྒྱལ་སློབ་པོ་ལོང་འགན་
 བསྐྱར་གོ་སྐྱོད་ལྷན་པ་བཞིན་མཉམ་ཞུགས་གནང་མཁན་རྒྱ་གར་བ་དང་བོད་པའི་རྒྱ་ལག་ ༢༠ བྱང་ཡོད། ཅེད་
 འགན་གྱི་མཐའ་མའི་རྒྱལ་ཁ་ཨང་དང་པོ་ཐོབ་མཁན་ལ་སྟོང་ ༢༡,༠༠༠ དང་ཨང་གཉིས་པར་སྟོང་ ༡༠,༠༠༠ ཐམ་པ་
 བཅས་གྱི་བྱ་དགའ་ཕུལ་སྐབ་པ་བྱང་ཡོད།
- ༧། གྲུ་ལོ་ ༢༠༢༢ ལོ་ ༣ ཆེས་ ༣༠ ཉིན་བོད་རྒྱལ་ཡོངས་ཅེད་རིགས་ཆོག་པ་པའི་འགན་འཛིན་ལྷན་ཆོག་པ་བསྟོང་
 ཆོག་པ་ལྷན་སྐབས་ཆོག་པ་པའི་ཆོག་པ་གཙོ་འབྲོད་བསྟེན་བཀའ་སྟོན་ནས་ཆོག་པ་འདུའི་གཙོ་སྟོང་གནང་ཡོད་བཅས་
 གྱི་ལས་བསྟོམས་སྤོང་བསྐྱར་སུ། བོད་མིའི་སྤྱི་འཇུག་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སྟོན་གྱིས་

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

ནང་གསེས་ཁ་བ། སྤྱི་འཐུས་རྒྱུན་ལས་ཀྱིས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་མ་ལག་དང་བཅས་པའི་ལས་བསྟོམས་རྒྱས་པར་
ཞིབ་འཇུག་གནང་བའི་སྟན་ཐོ་སྟན་སྒྲིལ་བུ་རྒྱ། ཡིག་ཆ་ཨང་། ༣༥ ལ། སྟན་སྒྲིལ་གནང་མཁན་སྤྱི་འཐུས་ཆེ་རིང་ལྷ་མོ་
ལགས།

སྤྱི་འཐུས་ཆེ་རིང་ལྷ་མོ་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་

ཡིག་ཆ་ཨང་། ༣༥

༡༡། །བོད་མིའི་སྤྱི་གཞུགས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཁྲབ་ཁྲིའི་མ་ལག་དང་བཅས་པའི་རྩིས་
ལོ་ ༢༠༢༢་་་༢༣ ལོའི་ལོ་འཁོར་ལས་བསྟོམས་རྒྱས་པར་སྤྱི་འཐུས་རྒྱུན་ལས་ནས་གཞིགས་ཞིབ་ཀྱིས་
དོགས་འདྲི་སོང་བ་ཁག་གཞུགས་གསལ།

༡། མཆིན་ནད་དྲུག་ཐབས་སྟོན་འགོ་གཞུག་གི་དང་འབྲེལ་བའི་སྐོར་གྱི་དོན་ཆེན་ ༩ དང་ ༡༠ གྲངས་ཐོ་རེའུ་མིག་
ནང་ས་གནས་ ༡༩ ཀྱི་གནས་སྟངས་མ་གཏོགས་བཞེད་མེད་པ་དང་། རྒྱ་བལ་འབྲུག་གསུམ་ནང་ནང་སྤྱི་ལས་
ཁུངས་ཀྱི་གཞིགས་སྐོར་འོག་བོད་མི་གནས་སྟོན་ས་ཁུལ་ ༥༩ ཡོད་པས། གྲངས་ཐོ་རེའུ་མིག་ནང་མེད་པའི་ས་
ཁུལ་དེ་དག་ནང་གི་བོད་མིའི་འཕྲོད་བསྟེན་གནས་བབས་ལ་ལྟ་སྐོར་དང་མཐུན་འགྱུར་གནང་གི་ཡོད་མེད། གལ་
སྤྱིད་ཡོད་ན་ད་ལྟའི་གནས་སྟངས་གང་འདྲ་ཆགས་ཡོད་མེད་གསལ་བཤད་ཡོང་བ།

༢། གཉན་ནད་རེག་དྲུག་སྟོན་འགོ་གཞུག་དང་། བརྟག་དབྱུང་དང་འབྲེལ་བའི་སྐོར་གྱི་དོན་ཆེན་ ༡ ནང་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༢ ལྷ་ ༤
ནས་ ༢༠༢༣ ལྷ་ ༣ ཆེས་ ༣༡ བར་གཉན་ནད་རེག་དྲུག་ནད་པ་གྲངས་ ༥༩ ནས་ནད་པ་གྲངས་ ༤༧ ལ་
དགོས་གལ་སྟན་བཅོས་བཅས་མཐུན་འགྱུར་རོགས་རམ་ཞུས་ཡོད་པ་བཞེད་འདུག་པ་བཞིན། གཉན་ནད་རེག་
དྲུག་ནད་པ་གྲངས་ ༥༩ ཡོད་པའི་གྲངས་འཁོར་འདི་བཅན་བྱོལ་སྤྱི་ཚོགས་ཡོངས་ཀྱི་གཉན་ནད་རེག་དྲུག་གི་ནད་
པའི་གྲངས་འཁོར་རེད་དམ། གལ་སྤྱིད་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་གྲངས་འཁོར་མིན་ན། བཅན་བྱོལ་སྤྱི་ཚོགས་ཁྱོད་ཡོངས་ལ་
གཉན་ནད་རེག་དྲུག་གི་ནད་པ་གཙོ་དོད་དམ། དེ་བཞིན་ནད་པ་ ༥༩ ནས་ནད་པ་གྲངས་ ༤༧ ལ་སྟན་བཅོས་
སོགས་ཀྱི་མཐུན་འགྱུར་གནང་གི་ཡོད་པ་ལྟར། ལྷག་འཕྲོས་ནད་པ་ ༡༢ དེའི་གནས་སྟངས་གང་འདྲ་ཡོད་མེད་དང་
ཁོང་ཚོར་སྟན་བཅོས་མཐུན་འགྱུར་གནང་ཡོད་མེད།

- ༣། འཕྲོད་བཞེན་སྐྱོར་བསྐྱོད་ལས་གཞི། ཀན་བཅོས་ལྟ་སྐྱོད་ལས་གཞི་དང་འབྲེལ་བའི་སྐྱོར་གྱི་དོན་ཚན་ ༥ ནང་
བགེས་སོང་ནམས་ལ་ལྟ་སྐྱོར་བྱེད་ཕྱོགས་ཀྱི་ཟབ་སྦྱོང་ཞིག་གོ་སྤྲོད་ཀྱིས་ཏེ་སྐོབ་སྟོན་པས་ལས་གཞི་དང་འབྲེལ་
གྲོས་ཚད་གཏན་འབེབས་གནང་ཞེས་གསལ་ཐད། གྲོས་ཚད་ག་རེ་གཏན་འབེབས་གནང་ཡོད་དམ། གྲོས་ཚད་འདི་
བགེས་སོང་ནམས་ལ་ལྟ་སྐྱོར་ཡར་རྒྱས་གཏོང་ཕྱོགས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་མེད། གཤམ་སྤྱིད་འབྲེལ་བ་ཡོད་ན་གྲོས་
ཚད་འདི་དངོས་སུ་ལག་བསྟར་བྱེད་འགོ་བཙུགས་ཡོད་མེད།
- ༤། ཆབ་སྤྱིད་བཅོན་ཟུར་དང་། འབྲེལ་ཡོད། འབྲེལ་ཆགས་བཅས་པར་འཆོ་སྟོན་དང་། སྟོན་བཅོས་དང་འབྲེལ་བའི་
སྐྱོར་གྱི་དོན་ཚན་ ༩ ནང་། སྤྱིར་མི་རེར་འཆོ་སྟོན་ལོ་གསུམ་གྱི་ཚད་གཞི་ཡིན་ནའང་། ཆབ་སྤྱིད་བཅོན་ཟུར།
འབྲེལ་ཆགས། འབྲེལ་ཡོད་ལོ་ན་ཆས་གསུམ་དང་། ལུས་ཁམས་དཀའ་ངལ་ཅན་ནམས་ལ་འཆོ་སྟོན་སྤྱི་མཐུན་
མཐུན་འགྱུར་སྦྱར་སྤྱི་ལོ་དེ་ཅེས་བ་ལྟར། ༥་ལྟ་བར་དུ་ཁྱོད་བསྟོན་ཆབ་སྤྱིད་བཅོན་ཟུར་དང་འབྲེལ་ཆགས།
འབྲེལ་ཡོད་ག་ཚོ་ལ་སྟོན་བཅོས་དང་འཆོ་སྟོན་གྱི་མཐུན་འགྱུར་གནང་ཡོད།
- ༥། སྟོན་ཅིས་ཁང་དང་འབྲེལ་བའི་སྟོན་དེབ་ཐིམ་ཅོམ་དང་དཔར་བསྐྱོན་ཞེས་པའི་དོན་ཚན་ ༣། ༤། ༥། ནང་སྟོན་
གཞུང་ཁག་ཅིག་ཡིན་ཡིག་ནང་པབ་སྐྱོར་ཀྱིས་ཀྱི་ཡོད་པ་གསལ་འདུག་པས། ཡིན་ཡིག་ནང་པབ་སྐྱོར་དགོས་པའི་
རྒྱ་མཚན་དང་དེའི་ཁེ་ཕན་ག་རེ་ཡིན་ནམ།
- ༦། བོད་མི་མང་སྤྱི་འབྲུས་ལྷན་ཚོགས་ནས་གཏན་ལ་པབས་པའི་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་ཁྲིམས་ཡིག་ནང་དུ་བོད་ཀྱི་
སྟོན་ཅིས་ཁང་ཞེས་རང་སོར་གནས་ཡོད་ཀྱང་འཕྲོད་བཞེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བསྟོན་ཁྲོད་དུ་འགྲོ་པར་སྟོན་
ཅིས་ཁང་ཞེས་བཀོད་འདུག་ན། ཁྲིམས་སྤྲོད་བསྐྱར་བཅོས་མ་བྱིན་གོང་ནས་རང་སྤྱང་གང་ཤར་གྱིས་མིང་གསལ་
བེད་སྤྱོད་བཏང་པ་དེ་བཅོན་གྱོལ་བོད་མིའི་བླ་ན་མེད་པའི་ཁྲིམས་སྤྲོད་དང་མཐུན་ཡོད་མེད་ལན་གསལ་ཡོང་ག།
- ༧། སྤྱི་ལ་དྲགས་དབུས་གཞུང་ནང་པའི་རིག་གནས་མཐོ་སྤྱོད་དེ་ཉིད་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་ལྷན་ཚོགས་དེབ་སྤྱིལ་
ནས་ཕྱིར་འཐེན་གྱི་སྟོན་ཀྱི་འབྲོར་སྐྱོར་གསལ་འདུག་པ་དེ་ལྟ་ཡང་། ཕྱིར་འཐེན་བྱ་དགོས་དོན་དང་སྐབས་དེར་ཐག་
གཅོད་རི་བྱུང་སྐྱོར་གསལ་ཁ་གང་ཡང་མི་འདུག་ན་དེ་དོན་ལན་གསལ་ཡོང་ག།
- ༨། ལྷ་ལ་པའི་ཕོ་བྲང་ནང་གི་སྐུ་སྤྱང་ཞབས་ཀྱི་བ་མི་གངས་ ༩༩ ལ་བདེ་ལེགས་སྟོན་ཁང་ནས་ཐོབ་ཏོས་སྟོན་བཅོས་
ཏྲག་དབྱེད་དང་གསོལ་སྟོན་ནམས་རིན་མེད་ཐོག་སྦྱར་དང་སྦྱོར་སྤྱི་ལོ་གསུམ་ལོ་གསུམ་ལ་འདུག་པ་དང་འཕྲོས་ནས་ཐི་བ་
འདི་རྒྱུར། འཕྲོད་བཞེན་ལས་ཁུངས་ནས་སྤྱི་སྟོན་པ་བེད་ཡོང་སྟེ། སྐུ་སྤྱང་ཞབས་ཀྱི་བ་ནམས་ལ་མཐུན་
འགྱུར་གནང་བ་དང་བསྟོན་འཕྲོད་བཞེན་ལྟ་སྐྱོར་གྱི་ལས་གཞིར་ཆ་ཤས་ལེན་བཙུག་ཏེ་དམིགས་བསལ་ཞེས་པའི་
ལམ་ཁ་བརྒྱུད་མ་དགོས་པ་བྱེད་ཅིས་ཡོད་མེད་ལན་གསལ་ཡོང་ག།

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

ནང་གསེས་ག་བ། བོད་གསལ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་མ་ལག་དང་བཅས་པའི་ལས་བསྟོམས་རྒྱས་པར་ཞིབ་འཇུག་གནང་བའི་སྟུན་ཐོ་སྟུན་སྟོན་ཟེན་པའི་བཟོ་སྐྲུབ་དགོས་པའི་གྲོས་འཆར་ཡིག་ཆ་ཨང་། ༣༩ བ། གྲོས་འཆར་འདོན་མཁན་སྤྱི་འཐུས་རྒྱལ་ཁྲིའི་ཕུར་བ་རྩི་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་རྒྱལ་ཁྲིའི་ཕུར་བ་རྩི་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་

ཡིག་ཆ་ཨང་། ༣༩

གཞུང་འབྲེལ་གྲོས་འཆར།

༢༡། བོད་མིའི་སྤྱི་གཞུགས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་མ་ལག་དང་བཅས་པའི་རྩིས་ལོ་ ༢༠༢༣...༢༣ ལོའི་ལས་བསྟོམས་སྟེང་བསྟུས་དང་། སྤྱི་འཐུས་རྒྱུན་ལས་ཀྱིས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་མ་ལག་དང་བཅས་པའི་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༣...༢༣ ལོའི་ལས་བསྟོམས་རྒྱས་པར་ཞིབ་འཇུག་གནང་བའི་སྟུན་ཐོ་བཅས་སྟུན་སྟོན་ཟེན་པའི་ཐོག་སྤྱི་ཡོངས་བཟོ་སྐྲུབ་དགོས་པའི་གྲོས་འཆར་དུ། བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་ལྷན་ཚོགས་ཀྱིས་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༣ ལྷ་ ༣ ཚེས་ ༡༩ ལག།

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

རྒྱབ་སྐྱོར་གནང་མཁན་སྤྱི་འཐུས་ཅ་ནེ་ཆང་དོན་འགྲུབ་བཀའ་ཁྲིའི་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་ཅ་ནེ་ཆང་དོན་འགྲུབ་བཀའ་ཁྲིའི་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ ཡིག་ཆ་ཨང་། ༣༩ བ། གཞུང་འབྲེལ་གྲོས་འཆར་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་ཞུ་ཡི་ཡོད།

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

གཞུང་འབྲེལ་གྲོས་འཆར་རང་བྱེད་ན་འགྲིག་གྲོས་ཆེད་གྲོས་འཆར་འབྲི་དགོས་རྒྱུ་ཡོད་མ་རེད། དེ་འདིའི་ནང་བཅོས་གནང་རོགས་གནང་ཞུ་ཡིན། གྲོས་འཆར་འདི་ཚུད་པར་དགག་བྱ། མེད་པ་སོང་ཅང་འདི་ཚུད་པ་ཡིན། ནང་གསེས་པ་བ། བོད་གསལ་སྟུན་ཐོ་ནང་གསལ་སྤྱི་འཐུས་རྒྱུན་ལས་ཀྱི་དེ་བཤག་ལ་བཀའ་ཁྲིའི་གི་ལན་འདེབས་གསལ་བཤད་དཔལ་ལྷན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སྟོན་མཆོག་

དཔལ་ལྷན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སློན་སྟེན་པ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོག་གས་གཙུག་མཆོག་

༡༧། འོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་མ་ལག་དང་བཅས་པའི་ཅིས་
ལོ་ ༢༠༢༣་་་༢༣ ལོའི་ལོ་འཁོར་ལས་བསྟོམས་རྒྱས་པར་སྤྱི་འཐུས་རྒྱུན་ལས་ནས་གཟིགས་ཞིབ་
ཀྱིས་དོགས་འདྲི་ཐེབས་པར་ལན་འདེབས་ཁག་གཤམ་གསལ།

༡༽ ལན། མཆོན་ནད་དུག་ཐབས་ཀྱི་ལས་གཞི་སྟེ། བརྟག་དབྱུང་དང་། སྟོན་ཁབ་རྒྱག་རྒྱ། མཐུག་སྐྱོང་བརྟག་དབྱུང་། དེ་
བཞིན་གསལ་སྟོན་སོགས་ཀྱི་འགྲོ་སོང་ཏེ་ཅང་ཆེ་བས་གཞིས་ཆགས་ཡོངས་རྫོགས་དུས་ལུན་གཅིག་ནང་ལག་
བསྟར་ཞུ་དགའ་བར་བརྟེན། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༩ ནས་འགོ་འཛུགས་ཀྱིས་ལོ་རེར་གཞིས་སྤར་ཁག་ཆ་བཞོས་(Phase
Wise) ཀྱིས་ལས་རིམ་ལག་བསྟར་ཞུ་བཞིན་ཡོད།
གོང་གསལ་ས་གནས་འགོ་འདྲིན་ཡོད་པའི་ས་གནས་ ༡༩ ཅིས་པའི་ནད་སིར་མོར་རྫོང་ཁོངས་གཞིས་ཆགས་ཁག་
༤ དང་། སྡེ་ར་སྟུན་ས་ཁུལ་གཞིས་ཁག་ ༤ སྡེར་ས་ཁག་ ༣ ཅིས་པའི་ཁྱོན་གཞིས་ཆགས་གངས་ ༣༡ ནང་ལས་
གཞི་ལག་བསྟར་ཐོན་པ་དང་གཞིས་སྤར་ལྷག་འཕྲོས་ཁག་ཏུ་བང་རིམ་བཞིན་ལས་གཞི་ལག་བསྟར་ཞུ་འཆར་ཡོད།

༢༽ ལན། འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཐོག་ཁུང་ནད་བཅན་སྤྱི་ལོ་སྤྱི་ཆོགས་ཁྱོན་ཡོངས་ལ་གཉན་ནད་རེག་དུག་གི་ནད་
བ་གངས་ ༥༩ ཡོད་པ་དང་། དེའི་ནད་ནས་ནད་བ་གངས་ ༤༢ ནས་འདི་གར་མཐུན་འགྱུར་གནད་སྐྱོང་ཡོང་བ་
ཞུས་དོན་ལྟར་དགོས་གཤམ་སྟོན་བཅས་ཀྱི་འགྲོ་སྟོན་དང་། དེ་བཞིན་ཆེ་རེའི་འཆོ་སྟོན་སྟོར་ ༣༠༠༠ ཐམས་པ་རེ་
འཐུན་འགྱུར་སྐྱོར་བཞིན་ཡོད། ད་ལྟའི་ཆར་འཕྲོས་ནད་བ་ ༡༢ ཀྱི་ནད་མིའི་གནས་སྟངས་བཟང་པོ་ཡོད་པས་འདི་
ལས་སུ་རོགས་སྐྱོར་ཞུས་འགྱོར་མ་བྱུང་། མ་འོངས་གཤམ་ཏེ་མཐུན་འགྱུར་སྐྱོར་དགོས་བྱུང་ཆེ་གཅིག་མཆུངས་
ལྟར་མཐུན་འགྱུར་རོགས་རམ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཤེས་རྟོགས་ཡོད་པ་གཞན་མེད།

༣༽ ལན། གོས་ཆོད་འདི་བཞིན་བཟེས་སོང་ནམས་ལ་ལྟ་སྐྱོང་ཡར་རྒྱས་གཏོང་སྟོགས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་མ་ཟད། གོས་
ཆོད་དོན་ཆོན་ཁག་ནི་ས་གནས་སུ་བཟེས་སོང་ཐེ་ཡོད་ཀྱི་གངས་ཐོ་བསྐྱུ་ཉར་དགོས་རྒྱ་དང་། ཁོང་ནམས་ཀྱི་
འཕྲོད་བསྟེན་གནས་སྟངས་ཀྱི་ཐོ་དེབ་ཉར་ཆགས་བྱ་རྒྱ། ས་གནས་སུ་གས་བཅས་བདེ་དོན་ཆོགས་རྒྱུད་གསར་
འཛུགས་ཀྱིས་ཁུང་མཐར་ཆེ་གསུམ་མཆོམས་ལྟན་འཛོམས་ཐོག་གས་བཅས་ལྟ་སྐྱོང་ཐད་གོས་བསྐྱུར་བྱ་རྒྱ། ཆེ་
དུག་མཆོམས་གནས་སྟངས་ལ་བསྐྱུར་ཞིབ་ཀྱིས་མ་འོངས་གཅིས་སྐྱོང་འཆར་གཞི་བཟོ་སྒྲིག་བཅས་གཏན་
འབེབས་ཞུས་པ་ལྟར་ལག་བསྟར་འགོ་འཛུགས་ཞུས་ཡོད།

༤༽ ལན། ད་བར་ཁྱོད་བསྐྱེམས་ཆབ་སྲིད་བཅོན་བྱར་དང་། འབྲེལ་ཆགས། འབྲེལ་ཡོད་མི་གུངས་ ༤༥༤ ལ་འཆོ་སྟོན་དང་
སྟོན་གྲོན་མ་ཐུན་འགྱུར་སྒྱར་བྱུང་བ་བྱུང་ཡོད།

༥༽ ལན། ཨིན་ཡིག་ནི་རྒྱལ་སྤྱིའི་སྐད་ཡིག་ལྟ་བུར་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་། བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པར་དོན་གཉེན་
བྱེད་མཁན་དང་། བོད་སྟོན་བསྟེན་མཁན་གྱི་མི་རྣམས་ལ་དམིགས་ཏེ་སྟོན་གཞུང་ཁག་ཅིག་ཨིན་ཡིག་ཐོག་པ་
བསྐྱར་ཁུས་དང་ཁུ་སྤྱད་ཨིན་ལ་པན་ཐོགས་ཀྱང་གང་ལེགས་ཡོད་པར་མངོན།

༦༽ ལན། ཆོགས་པའི་མིང་བོད་ཀྱི་སྟོན་ཅིས་ཁང་ནས་འགྲོ་པན་སྟོན་ཅིས་ཁང་དུ་སྐྱར་གསོ་བྱས་པ་དེ་རང་སྐྱར་གང་ཤར་མ་
ཡིན་པར། དཔལ་ལྷན་དགའ་ལྷན་པོ་བྱང་གི་བཀའ་དགོངས་ ༩ ཟུར་འཛར་ ༡། ༡ དང་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་རྒྱལ་ཁྲིམ་ཡོད་
པའི་ཐོག་གནས་ཡུལ་གཞུང་གི་ཁྲིམས་སྤྱི་མ་ཐུན་པར་འགྲོ་པན་སྟོན་ཅིས་ཁང་གི་འགན་འཛིན་ལྷན་ཆོགས་ཀྱིས་
གཏན་འབེབས་ ༩ ཟུར་འཛར་ ༣། ༡ གྲོས་ཆོད་བཞག་པ་བཞིན་ཡིན་ཞུ། བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་ལྷན་ཆོགས་ཀྱིས་
གཏན་ལ་པས་པའི་བཅན་བྱོལ་བོད་མིའི་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་སྟོན་པའི་ལྷན་ཆོགས་ཀྱི་ཁྲིམས་ཡིག་ཐོག་ལྷན་
ཆོགས་ནས་བསྐྱར་བཅོས་ཁྲིམས་འཆར་ཞིག་ལོ་གཅིག་སྟོན་བཀའ་ཤག་བརྒྱད་འགོད་འབུལ་བྱུང་ཡོད་ནའང་།
ལྷན་ཆོགས་ནས་དུས་འགྱུར་ཁུས་པ་དང་། འདས་པའི་གྲོས་ཆོགས་ཆོགས་དུས་གཉིས་རིང་ལས་འབོར་མང་
བས་དཀྱུས་ཅིག་དུ་འབྲེལ་བྱུང་མེད། ད་ལྟོ་ལྷན་ཆོགས་ནས་སྤྱི་འཐུས་རྒྱུན་ལས་བརྒྱད་གྲོས་ཆོགས་སུ་བསྐྱམ་
རྒྱུ་ལུ་ཡོད་འདུག བསྐྱར་བཅོས་ཁྲིམས་འཆར་དེའི་ནང་གནད་དོན་དེ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་བསྐྱར་བཅོས་
མེད་ཆེ་འཛིན་སྐྱོང་ནས་འགན་འཁུར་རྒྱ། དེ་བཞིན་འབྲེལ་ཡོད་འཛིན་སྐྱོང་སྤྱི་གཞིའི་ཟུར་འཛར་བསྐྱར་བཅོས་
ཀྱིས་གྲོས་ཆོགས་སུ་འབུལ་འཆར་ཡོད།

༧༽ ལན། ལ་སླེ་དབུས་གཞུང་ནང་པའི་རིག་གནས་མཐོ་སློབ་ནས་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༠ ལྷ་ ༤ ཆེས་ ༢༢ འཁོད་བྱུག་གིས་འབྱོར་
དོན། (ཟུར་འཛར་ ༡) མཐོ་སློབ་དེ་ཉིད་རྒྱ་གར་དབུས་གཞུང་སྟོན་པའི་ལྷན་ཆོགས་ (Central Council of
Indian Medicine) ནང་དེབ་སྐྱེལ་ཐེན་པས་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་ལྷན་ཆོགས་ནས་དེབ་སྐྱེལ་བྱེད་འཐེན་
ཁུས་པའི་སྟོན་ཁུ་འབྱོར། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༢ ལྷ་ ༡༢ ཆེས་ ༤ ཉིན་སྐབས་བདུན་པའི་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་ལྷན་
ཆོགས་ཀྱི་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་དང་ཆེད་ལས་སྟོན་པ་གཅིག་ལ་དྲགས་སུ་དངོས་སུ་བཅར་ཏེ་གནད་དོན་དེ་འབྲེལ་
གྲོས་བསྐྱར་ཁུས་རྗེས་སྐབས་བདུན་པ་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་ལྷན་ཆོགས་ཀྱི་ཆོགས་མི་ཡོངས་ནས་མཐའ་མའི་
ཐག་གཅོད་དུ་ལ་དྲགས་དབུས་གཞུང་ནང་པའི་རིག་གནས་མཐོ་སློབ་དེ་ཉིད་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་ལྷན་ཆོགས་
ནས་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༢ ལྷ་ ༡༢ ཆེས་ ༢༠ ནས་དེབ་སྐྱེལ་བྱེད་བསྐྱུ་བྱས་ཡོད།

༨༽ ལན། རྒྱལ་པའི་པོ་བྱང་ནང་གི་སྤྱི་སྐྱེད་ཞབས་ཁུ་བ་རྣམས་ལ་ལྷུའི་སྐྱེད་བྱ་དང་འབྲེལ་ཡོད་ཆ་ནས་དམིགས་བསལ་
སྟོན་བཅོས་བཟྱག་དབུད་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༠༣ ལོ་ནས་འགོ་འཇུགས་ཀྱིས་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༤ བར་བདེ་སྐྱེད་ལས་ཁུངས་ནས་

ཐུབ་གཉེར་ཞུས་དོན་ལྟར་སྐྱེ་སྤང་ཞབས་ཞུ་བ་གངས་ ༤༦ ལ་བདེ་ལེགས་སྦྱོར་ཁང་དུ་བརྟག་དབྱང་ཞུས་ཏེ་
འབེལ་འཛིན་རྣམས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་སུ་འབྱོར་ཡོད་པ་དང་། སྤྱི་ལོ་ ༢༠༢༠ ལོར་བཟུང་ཏོག་དབྱེ་བས་ནད་
ཡམས་རྒྱེན་པས་བརྟག་དབྱང་ཞུས་མཆོམས་ཆད་འདུག་ཅིང་། ཅིས་ལོ་ ༢༠༢༡་་་༢༣ ལོའི་ནང་བདེ་སྤང་ལས་
ཁུངས་ནས་བདེ་ལེགས་སྦྱོར་ཁང་དུ་ཐང་ཀར་ཐུབ་གཉེར་ཞུས་ཏེ་བརྟག་དབྱང་དང་གསོལ་སྦྱོར་རྣམས་རིན་མེད་
ཐོག་མ་ཐུན་རྒྱུ་ར་ཡོད་འདུག། འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་སྦྱོར་བཅས་ལྟ་སྤྱོད་ལས་གཞིའི་ཁོངས་སུ་ཆ་ཤས་
བཞེས་དང་མ་བཞེས་དོ་བདག་སོ་སོའི་འདོད་མོས་ཡིན།

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

ནད་གསེས་ཅ་བ། འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་མ་ལག་དང་བཅས་བའི་ལས་བསྡེམས་ཐོག་སྤྱི་ཡོངས་བཟོ་སྐྲུག་དང་། བཀའ་
ཤག་གི་ལན་འདེབས་གསལ་བཤད་ཐེབས་རྒྱ་ཡིན། སྤྱི་འཐུས་རྣམས་པ་དགོངས་འགའ་མེད་པ་ཁྱོས། སྐར་རྟགས་ཅན་གྱི་ཇི་
བ་གཅིག་གི་ལན་ཞུས་ཆར་བ་རེད། ཉིན་གཅིག་གི་རྗེས་ལ་སྟོན་ཅིས་གྲོས་ཚོགས་བསྐེབ་ཀྱི་རེད། སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་ཐོག་ནས་
བཟོ་སྐྲུག་ཞུ་བའི་གྲྭ་སྐབས་ཆ་ཆར་ཡོད་རེད་ཞུ་རྒྱ་ཡིན། དེ་རིང་འདི་ནས་སྤྱི་འཐུས་ལྟ་ཅམ་ལ་མ་གཏོགས་བཟོ་སྐྲུག་གི་གོ་
སྐབས་འབྲལ་རྒྱ་མིན་ཞུ་རྒྱ་ཡིན། སྤྱི་འཐུས་ཀྱི་དགའ་བསོད་སྐབས་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་ཀྱི་དགའ་བསོད་སྐབས་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་དཔེགས་བསལ་ཇི་བ་གང་ཡང་མེད། འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བསྡེམས་སྟོང་
བསྐྱུས་ལྡེབ་མ་ ༣༥ ཡིག་གྲེང་མཐའ་མ་དེའི་ནང་ལ་ཚོགས་འདུ་བསྐྱོང་འཚོགས་ལབ་བ་ཞིག་འདུག དེ་ནས་མར། "བྱ་བ་
བདག་འཁོར་ལོའི་མགོན་པོ། བྱམས་མགོན་རྗེ་ཆེ་འཆང་མཆོག་གི་ཞལ་ལྷན་པ་ཡུལ་གདན་ས་དཔལ་སྤངས་ཤེས་རབ་
རྣམ་པར་སྤྲིང་དུ།"ཟིན་འདུག དེ་ནས་པལ་ཆེར་རྒྱལ་བའི་སྤྲིང་། རྒྱལ་བའི་དེ་ཆད་ཡོད་པའི་བཟོ་འདྲུ་པོ་ཞིག་འདུག རྣམ་པར་
རྒྱལ་བའི་སྤྲིང་། རྣམ་རྒྱུན་དེ་འདྲ་རེད། དེ་ཡར་འདུག་ཐུབ་ན་ཡག་པོ་འདུག་ཞུ་རྒྱ་ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

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

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

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

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་བསྐྱེད་ཅིག་དང་ཇི་བ་གཅིག་
ཡོད། ཇི་བ་མང་པོ་འདུག་ཀྱང་རྗེས་མ་སྟོན་ཅིས་སྐབས་ཇི་ཚོགས་པ་ཡིན་དུས། བསྐྱེད་ཅིག་དེ་ག་རེ་ཡིན་ཞུས་ན། ཁ་ཞེ་
གཉིས་མེད་ཀྱི་ཐོག་ནས་དཔལ་ལྷན་སྤྲིང་སྤྲིང་གིས་ཇི་བ་དང་ལས་བསྡེམས་དེ་ཆོ་བསྐྱོག་ཡོད་དུས་ཏ་ཅང་གི། ང་ཆོར་ཤོད་
སོལ་ཞིག་ཡོད་པ་རེད། སྤྱི་དག་བཟོས་གཙང་ཟེར་ནས་སྤྱི་དག་པོ། སྤྱི་གསལ་དེ་ཏ་ཅང་གི་གཙང་མ་མཁྱོགས་པོ་ཡག་པོ་ཞེ་

དགས་ཤིག་སྒྲིག་ཡོང་གི་འདུག དེ་དངོས་གནས་ཁ་ཞེ་གཉིས་མེད་ཀྱིས་ཁྱས་པ་ཡིན། དེ་འབྲ་བྱས་ཡོང་དུས་དངོས་གནས་
 བོད་མི་མང་གི་སྲིད་སྲོད་ལོས་ཡིན་བསམ་པའི་ཆོར་བ་མཆོམས་རེར་སྐྱེ་ཡོང་གིན་འདུག དངོས་གནས་ལ་བ་ཡིན། ཏ་ཅང་
 ཡག་པོ་སྒྲིག་གི་འདུག ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ལྷ་རྒྱ་ཡིན། ཇི་བ་དེ་ག་རེ་རེད་ལྷས་པ་ཡིན་ན། ཤོག་གངས་ ༣༧ ནང་ལ་སྤྲོད་ཅིས་ཁང་
 གི་སྒྲོར་དེ་རེད། སྤྱིར་བཏང་ད་ནངས་སྐར་ཏྲགས་ཅན་གྱི་དེ་བ་ཡང་སྤྲེལ་ས་ཡོད་པ་རེད། རྒྱན་ལས་ཀྱི་འདྲིའི་ནང་ལ་ཡང་ལན་
 སྤྲེལ་ས་འདུག ཡིན་ནའང་། འདྲིའི་ནང་ལ་རིམ་བཤུ་ཡོང་དུས། ཐོག་མར་བོད་ཀྱི་སྤྲོད་ཅིས་ཁང་ཟེར་ནས་མཆོན་གཅིག་དེ་
 ནས་བོད་ཀྱི་སྤྲོད་ཅིས་ཁང་། དེ་ནས་སྤྲོད་ཅིས་ཁང་། འགྲོ་པན་སྤྲོད་ཅིས་ཁང་། ད་ལྟའི་ཆ་ནས་འགྲོ་པན་བོད་ཀྱི་སྤྲོད་ཅིས་ཁང་
 ཟེར་ནས་བོད་དེ་ཡར་བཅུག་ཡོད་གསུང་གི་འདུག དེར་ང་རང་ཡིན་ན་དཔེ་དགའ་པོ་བྱུང་། ཏཱ་དེའི་ཆོར་བ་དེ་བཤད་མི་དགོས་
 པ་ལྟ། ཡིན་ནའང་། དེ་རིང་བོད་ཅེས་པའི་ཆོག་དེ་ཡར་བཅུག་ཐུབ་ཡོད་ཅེས་གཏམ་བཟང་འབྲུ་པོ་ཞིག་བསྒྲགས་སོང་། ཡིན་
 ནའང་། དེ་ཁྲིམས་དང་མ་ཐུན་གྱི་ཡོད་མེད་སྐད་ཆ་ཡོད་ཀྱི་ཡོད་ན། ཅ་བ་ཉིད་ནས་ཁྲིམས་དང་མ་ཐུན་ཡོད་མ་རེད། ད་ནངས་
 དཔལ་ལྷན་སྲིད་སྲོད་གིས་གསུངས་པ་ལྟར་ན། གཅིག་དེ་ག་རེ་གསུངས་སོང་ལྟས་ན། ཏཱ་དེ་འགྲིགས་པ་བྱེད་ཀྱི་ཡིན། ཏཱ་དེ་
 རང་འཇགས་འཛིན་གི་ཡིན། ཡང་བསྐྱར་ཁྲིམས་འཆར་འཁུར་གྱི་མིན་ཞེས་གསུངས་སོང་། མཆོམས་རེར་དཔལ་ལྷན་སྲིད་
 སྲོད་གིས་གྲོས་ཆོགས་འདི་ལ་ཞེ་དགས་ཤིག་མཛོང་སྤྲད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ནས་སྤྱི་སྟོན་པ་དང་བདེན་ཡིན། སྤྱི་སྟོན་པ་ཡིན་བརྗོད་
 ཀྱི་འདུག དེ་ཅ་བ་ཉིད་ནས་སྤྱི་སྟོན་པ་ཆགས་ཀྱི་མི་འདུག དང་བདེན་ཆགས་ཀྱི་མི་འདུག གང་ལགས་ལྟས་ན། མ་འོངས་པ་
 དངོས་གནས་སྤོང་སྤོང་མི་ཡོང་བའི་ཆེད་དུ། སྤྱིར་བཏང་ཆོགས་དུས་བདུན་པའི་ནང་ལ་ཁྲིམས་འཆར་དེ་འཁུར་ཐུབ་པ་ཡིན་
 ན་ཡག་པོ་ཡོད་པ་རེད། ང་ལ་མཆོན་ན་རྒྱ་བསྐྱར་གཙང་མ་བྱེད་ཀྱི་ཡིན། དེ་འཁུར་ཡོང་ན་མ་འོངས་པར་རྟོག་ག་ཡོང་གི་མ་
 རེད་མ་གཏོགས། ཏཱ་དེ་སྤྱིར་བཏང་བར་རིམ་གྱི་སྤྲང་ནས་ང་ཆོའི་གྲོས་ཆོགས་ཆོགས་མ་ཐུབ་པ་དང་དེ་འབྲའི་གནད་དོན་བྱུང་
 ཡོད་པ་རེད་དེ། ཡིན་ནའང་། ང་ཆོས་འགྲོ་སོང་སྟོན་ལ་དང་། བཀའ་འཁྲིལ་རྗེས་ལ་ཁྱས་པ་ནང་བཞིན། ལས་ཀ་སྟོན་ལ་བྱས།
 བཀའ་འཁྲིལ་རྗེས་ལ་ཁྱས་པ་ཡིན་ན་ཁྲིམས་དང་སྤྲིག་གཞི་དང་འགལ་བ་རེད། བཅའ་ཁྲིམས་རིན་པོ་ཆེ་དང་འགལ་བ་རེད།
 དེ་ཡིན་དུས་ད་དུང་ཡང་འགལ་བ་ནང་བཞིན་སྤྱི་མ་ཐུང་ནས་འགྲོ་ན་ཡག་པོ་མི་འདུག ངས་མ་འོངས་པ་འཁུར་ཡོང་གི་མིན།
 འདིས་འགྲིགས་པ་བྱེད་ཀྱི་ཡིན་གསུངས་སོང་སྟེ། དེ་མ་གསུངས་ནས་མ་འོངས་པར་ཆོགས་དུས་བདུན་པའི་ནང་ལ་ཁྲིམས་
 འཆར་ཁུར་ནས་འགྲོ་པན་བོད་ཀྱི་སྤྲོད་ཅིས་ཁང་ཟེར་ནས་ཁྲིམས་འཆར་འཁུར་སྤྲེལ་ས་ན། བལ་ཆེར་ངས་འདི་སྤྱི་མོས་ཀྱིས་
 འགྲོ་ཡི་རེད་བསམ་ཀྱི་འདུག དེ་འཁུར་ཐུབ་ན་ཡག་པོ་ཡོད་པ་རེད། མ་འོངས་པར་ཡང་བྱེད་ལ་ཡང་རྟོག་ག་སྤོང་སྤོང་མི་
 ཡོང་། ངས་ཀྱང་བསྐྱར་དུ་དེ་བ་གཏོང་མི་དགོས་པ་ཆགས་ས་རེད་ལྟ་རྒྱ་ཡིན།

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

དཔལ་ལྷན་འཛོད་བསྟན་བཀའ་སྟོན་མཆོག་

དཔལ་ལྷན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སློན་སྟེན་པ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་ད་ལྟ་འགྲུང་བཅོས་གནང་དགོས་པ་འདི། བཀྲུང་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཀྱིས་གསུངས་པ་ནང་བཞིན་བྱས་ཏེ་སྟེན་མར་རྒྱལ་བའི་སྤྱིང་དེ་བཙོག་ནང་རོགས་གནང་། གཉིས་པར་ངའི་བཀའ་མོལ་ཞུ་སྟངས་འདི་གང་འབྲེལ་ཡིན་ན། ངས་ཁྱིམ་ས་འཆར་འབྲེལ་རྒྱུ་ད་ལྟ་བར་དུ་དུས་འགྲུངས་ཕྱིན་པའི་གནས་སྟངས་མ་གཏོགས། མ་འོངས་པར་ཁྱིམ་ས་འཆར་འབྲེལ་གྱི་མིན་ཞུས་མེད། ཆོགས་དུས་བདུན་པ་འདིར་འབྲེལ་ཐུབ་དང་མ་ཐུབ་ལབ་པ་འདི། ཆོགས་གཙོ་ལ་དགོངས་སྟོར་ཞུས་ཆེས་གཤམ་ཏེ་ཆོགས་གཙོས་འགྲིག་གི་རེད་ཅེས་གསུངས་པ་ཡིན་ན། འབྲེལ་ཆོག་པ་བྱོས་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། གང་ལགས་ཞུས་ན། ཁ་སང་དེ་སྟེན་ལ་ཁྱིམ་ས་སྤྱིག་བསྐྱར་བཅོས་ཆོགས་ཚུང་གི་ལས་རིམ་འགོ་བཙུག་ཡོད་དུས་སྤྱིག་གཞི་བསྐྱར་བཅོས་དང་གཞན་པ་དེ་ཆོ་འགོ་ཆོག་གི་མ་རེད་ཅེས་བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་ལྷན་ཆོགས་ཀྱི་ཁྱིམ་ས་སྤྱིག་བསྐྱར་བཅོས་ཆོགས་ཚུང་བཅུགས་པ་སོང་ཅང་། དེ་ནས་དེའི་ཆེས་ཀྱི་གོས་ཆོགས་ནང་འབྲེལ་ཐུབ་ཡོད་མ་རེད། ད་རེས་ཕྱི་ཟླ་ ༥ པ་འདིའི་ནང་ཆོགས་གཙོས་འབྲེལ་ཆོག་གི་རེད་གསུང་པ་ཡིན་ན། ཡིན་དང་ཡིན། རེས་པར་དུ་བོད་ཀྱི་སྟེན་པ་ལྷན་ཆོགས་ཀྱི་སྤྱིག་གཞི་བསྐྱར་བཅོས་འདི་འབྲེལ་རྒྱུ། དེ་ནས་དེ་གཞིར་བཟུང་བྱས་ཏེ་འགྲུང་བ་བཏང་ནས་གཤམ་ཏེ་འདི་ལ་ངོས་ལེན་མེད་པ་ཡིན་ན་ནི། ད་ལྟ་བསྐྱར་བཞག་པ་འདི་མར་བསྟོག་ནས་ཡང་རྟིང་པ་འདི་བསྐྱར། གསར་པ་འདི་མ་འོངས་པར་འགྲུང་བ་ཕྱིན་པའི་ཆེས་ལ་བསྐྱར་གྱི་ཡིན། འདི་ཡང་ཞུ་མི་དགོས་པ་བྱས་ཆེས། གཤམ་ཏེ་ཆོགས་གཙོས་བཀའ་འཁོན་ཐོན་པ་ཡིན་ན། ད་རང་གི་སྐང་ལ་འགོ་ཆོག་པ་བྱོས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

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

པལ་ཆེར་གོ་སྐབས་ལེན་མཁན་མེད་པ་འདྲ། སྤྱི་འཐུས་དབུ་དཀར་ཆང་གཡུ་སྟོན་ལགས། ལས་རིམ་ལྷན་གཞག་གསུང་རོགས་གནང་།

སྤྱི་འཐུས་དབུ་དཀར་ཆང་གཡུ་སྟོན་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་ཁ་སང་སྤིང་སྟོང་ལ་རི་བ་གཅིག་གི་ཐོག་ནས། འཕྲོད་བསྟེན་སྐབས་ལ་རི་བ་གཅིག་ལ་ལན་ཞིག་འབུལ་གྱི་ཡིན་གསུངས་སོང་། དེར་ལན་ཞིག་གནང་རོགས་གནང་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ། དབང་པོ་སྟོན་ཅན་དང་སེམས་ཁམས་ནད་པའི་སྟོར་གངས་ཀ་ཞིག་ཡོད་པ། ༡ ཆོགས་གཙོ་མཁན་པོ་བསོད་ནམས་བསྟན་འཕེལ་མཆོག་ནས། རི་བ་དེ་བསྐྱར་དུ་རི་གནང་རོགས་གནང་། ༢ རི་བ་དེ་མཐུན་ཆར་བ་རེད། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

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

དཔལ་ལྷན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སློན་མཆོག་

དཔལ་ལྷན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སློན་སྟེན་པ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་ཁ་སང་གི་བ་དྲིས་བཞག་པ་འདིའི་ནང་ Karuna ལ་སློབ་སྤྲུག་གངས་ ༣༩ འདུག དེའི་
ཁོངས་ནས་སེམས་ཁམས་དཀའ་ངལ་ཡོད་མཁན། སེམས་ཁམས་དཀའ་ངལ་ཟེར་དུས་ཡང་ཆེ་ཆུང་མི་འབྲ་བ་མང་པོ་ཞིག་
དང་རིམ་བཤི་འབྲ་བ་མང་པོ་ཞི་བླགས་ཤིག་ཆགས་ཀྱི་འདུག དེའི་གངས་ ༡༡ ཅིས་གནང་གི་འདུག གཞན་པ་དེ་ཆོ་དབང་པོ་
སྟོན་ཅན་རང་རེད་འདུག གཉིས་པ་དེའི་ Karuna བསྐྱེད་ཁང་ཟེར་བ་དེའི་ནང་སློབ་སྤྲུག་བདེ་ཐང་ཡིན་པ་གངས་ ༣༥ དེ་ཁ་
སང་ངས་ཁྱུས་ཟེན་པ་ཡིན། ༥་སྤྲུག་ ༣༩ དང་དེ་གའི་ལས་བྱེད་ཀྱི་སྤྲུག་གངས་ ༦ གཞིགས་རྟོག་གནང་བཞིན་པ་དང་ཁོང་
ནས་སློབ་འདུག་སྟེ་ཁྱེད་ཀྱི་སློབ་གནང་བཞིན་འདུག དེ་མཁྱེན་རྟོགས་སྤྲད་དུ་ཁྱེད་ཀྱི་ཡོད།
གོང་དུ་འཁོད་པའི་ཀ་པ་དང་ཁ་པ་གཉིས་ཀའི་ཐོག་ཁྱེད་ནང་ལ་བོད་རིགས་མིན་པའི་ཡུལ་མི་ཡང་ཆུད་འདུག་པ་དང་ཁྱོད་
བསྟེན་སློབ་སྤྲུག་གངས་ ༥་ ༣ ཐོག་ཁྱེད་ནང་ལ་འདུག་ཀྱི་ཆུ་ཡིན། ༥་ལྷ་མའོན་དགའ་སློབ་གྲུ་རང་ལ་ཡང་གངས་ཀ་དེ་དེ་
བ་འབྲེད་ཆུ་དེ་མའོན་དགའ་སློབ་གྲུ་རང་ལ་ཡོད་སྟེ་ད་པོ་ལས་བསྟེན་མས་ནང་ལ་ ༥་ ༥ ཁྱེད་དེ་རེད། དེའི་ནང་ལ་མང་
ཆེ་བ་ཞིག་གཟུགས་པོ་མ་བདེ་བ་མང་བ་ཅིས་བསྐྱེད་ཀྱི་འདུག སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནང་ལ་ཉུང་བ་ཞིག་འགོ་བསྐྱེད་འདུག་ཀྱི་ཆུ་
ཡིན།

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

འདི་ཡན་ཆད་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བསྟེན་པ་ཐོག་ལ་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་བཀོ་སྐྱོང་དང་། ལན་འདེབས་གསལ་
བཤད་ཆ་ཆང་ཟེན་པ་ཡིན་ཀྱི་ཆུ་ཡིན། དེ་རིང་གི་ལས་རིམ་བཞི་བ། ལས་དོན་འཕྲོས་སྐྱོང་དགོས་རིགས་ཡོད་ན་གསུང་
གནང་རོགས་གནང་། དེ་མེད་པ་ཡིན་ན་ལས་རིམ་ལྔ་བ། ཆོགས་བྱང་ནས་དགོངས་ཤོག་ཁག་སྟེན་སྟེན་ཀྱི་རོགས་གནང་།

ཆོགས་བྱང་བསོད་ནམས་རྟོ་རྩེ་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་སྐབས་བཅུ་དབུན་པའི་བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་ལྷན་ཆོགས་ཀྱི་གྲོས་ཆོགས་ཆོགས་དུས་ ༦
པ་སྟོན་དུ་ཡིག་ཐོག་དགོངས་ཤོག་འབྱོར་བ་ཁག་སྟེན་སྟེན་ཀྱི་ཆུ་ཡིན།

- ༡༽ སྤྱི་འཐུས་དབུ་ཅ་བསོད་ནམས་ནོར་བུ་མཆོག་ནང་མའི་དགོང་ཞག་ཞེ་དགའི་འདས་མཆོད་དང་སྐབས་འཁེལ་བས་
གྲོས་ཆོགས་ཆོགས་དུས་ ༦ པ་དགོངས་ཀྱི་ ༩ ལས་ཉིན་གསུམ་ཆགས་ཀྱི་འདུག །
- ༢༽ སྤྱི་འཐུས་ལྷ་ཆུ་རི་ནམ་ཆུ་ལ་སློབ་དཀར་མཆོག་ཉི་འོང་དུ་བོད་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་ཆོགས་འདུ་ཞིག་ཏུ་བཅར་ནས་དེ་
ཉིན་ཞོགས་པ་ཀང་ར་ས་ཁུལ་གྱི་གནམ་གཤིས་མི་བཟང་བའི་ཆུན་གྱིས་གནམ་གྲུ་ལྷ་ལྷལ་ནས་ལྷེ་ལིར་ཕྱིར་ལོག་ལ་
བརྟེན་ཕྱི་ཆེ་ ༩ ཆེས་ ༡༩ ལྷ་འོ་དགོངས་ཀྱི།
- ༣༽ སྤྱི་འཐུས་བསྟན་འཛིན་འཛིགས་བྲལ་མཆོག་ལས་དོན་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་ཕྱི་ཆེ་ ༩ ཆེས་ ༡༩ ལྷ་འོ་དགོངས་ཀྱི།
- ༤༽ སྤྱི་འཐུས་རྟོ་རྩེ་ཆེ་བརྟན་མཆོག་ལས་དོན་ཞིག་གི་ཆེད་ཕྱི་ཆེ་ ༩ ཆེས་ ༡༩ ཉིན་དགོངས་ཀྱི།

༥༽ སྤྱི་འཐུས་ཆོས་འཕེལ་སྤྱོད་བསྐྱོད་མཆོག་ཆ་བའི་ནད་རིམས་ཀྱིས་གཟུགས་སོ་བདེ་མིན་ལ་བརྟེན་སྤྱི་ལྷ་ ༩ ཆོས་ ༡༩
ཆོག་ས་ཐངས་ ༡༣༥ དང་། ཆོས་ ༡༠ ཉིན་བཅས་དགོངས་ཀྱི།

ཆོག་ས་དུས་དྲུག་པ་མཐུག་སྐྱོང་སྐབས་དགོངས་ཤོག་འབྱོར་བ་ཁག་སྣལ་སྒྲོན་ལུ་ཡི་ཡིན།

- ༦༽ སྤྱི་འཐུས་ཆེ་རིང་དབྱངས་ཅན་མཆོག་གོས་ཆོག་ས་ཆོག་ས་དུས་དྲུག་པ་པའི་མཐུག་སྐྱོང་ཆོག་ས་འདྲུ་ ༡༠༡༩ ལྷ་ ༣
ཆོས་ ༡༣ ནས་ ༡༩ བར་ཉིན་བཞིའི་རིང་བཅར་སྤྱོད་ཐབས་མི་འདུག་ན་དགོངས་པ་བཀའ་འཁྲོལ་ཡོང་བ།
- ༧༽ སྤྱི་འཐུས་རིག་འཛིན་སྤྱོད་སྤྱོད་མཆོག་གོས་ཆོག་ས་ཆོག་ས་དུས་དྲུག་པ་པའི་ལས་དོན་མཐུག་སྐྱོང་གོས་ཆོག་ས་ལ།
ཀྱས་པ་ཇ་དག་ལས་དོན་ཁག་ཅིག་གིས་རྒྱུན་པས། ཆོག་ས་དུས་དྲུག་པ་པའི་ལས་དོན་མཐུག་སྐྱོང་ལ་དགོངས་འཁྲོལ་
ཡོང་བ།
- ༨༽ སྤྱི་འཐུས་དོ་རིང་བསྐྱོད་འཛིན་སྤྱོད་ཆོག་ས་མཆོག་གི་གནས་སྡོད་དུ་སྤྱུགས་སྐབས་དུས་ཐོག་མ་འབྱོར་རྒྱུན་ཐོངས་
མཆན་ཡོད་པའི་སྤྱི་བསྐྱོད་ལག་དེབ་ཉིན་གཉིས་རྗེས་ལུས་ཀྱིས་འདི་རིང་གཞི་ནས་འབྱོར་སོང་བས་དུས་ཐོག་ཨོ་སྤྱིང་
ནས་མཁའ་ལས་བརྒྱུད་བསྐྱོད་ཐབས་བལ་འདུག་ན། ལྷ་དེའི་ཆོས་ ༡༣ ཉིན་དང་། ཆོས་ ༡༩ ཞོགས་པ་རིང་དགོངས་
འཁྲོལ་ཡོང་བ།
- ༩༽ སྤྱི་འཐུས་བསྐྱོད་མཆོག་ཁེ་ན་ཁེ་ན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་གཞུང་འབྲེལ་སྐོར་བསྐྱོད་ཅིག་གི་ཆེད་དུ་ཐོངས་མཆན་ལུ་ཡི་
ཡོད་པ་ལྟར། སང་ཉིན་ཆོས་ ༡༣ ཉིན་རིགས་འབྱེད་པར་ལེན་གནང་བའི་དུས་ཆེས་སྤྱད་འདུག་པ་ལགས་ན། ལས་
ཉིན་གཅིག་དགོངས་ཀྱི།
- ༡༠༽ སྤྱི་འཐུས་དགོ་བཤེས་སྣ་རམས་པ་ཨ་ཀྱག་ཆེ་བརྟན་མཆོག་གཟུགས་གཞི་ཅུང་མི་བདེ་བའི་རྒྱུན་གྱིས་ཆོས་
༡༩༧༧༡༩ བཅས་ལས་ཉིན་གསུམ་དགོངས་ཀྱི།
- ༡༡༽ སྤྱི་འཐུས་ལྷ་བ་ཆེ་རིང་མཆོག་ལས་དོན་གལ་ཆེ་ཞིག་གི་དོན་དུ་ཆོས་ ༡༥ ཉིན་གྱི་ཆོག་ས་ཐངས་བཞི་པ་དགོངས་ཀྱི།
- ༡༢༽ སྤྱི་འཐུས་སྐོ་བཟང་རྒྱ་མཆོ་སྤྱི་ཐར་མཆོག་དེ་རིང་ཆོས་ ༡༩ ཉིན་གོས་ཆོག་ས་ཆོག་ས་དུས་ལ་ངོ་བཅར་སྤྱོད་ཐབས་མ་
མཆོས་ན་དགོངས་འཁྲོལ་ཡོང་བ་བཅས། དཔལ་ལྷན་ཆོག་ས་གཙོ་མཆོག་ཡིག་ཐོག་དགོངས་ཤོག་འབྱོར་བ་ཁག་སྣལ་
སྒྲོན་ལུས་ཟེན་པ་ཡིན།

ཆོག་ས་གཙོ་མཁའ་སོ་བསོད་ནམས་བསྐྱོད་འཕེལ་མཆོག་ནས།

དེ་རིང་གི་ལས་རིམ་དྲུག་ལ། ཆོག་ས་གཙོའི་མཐུག་བསྐྱོད་མཁའ་གཏམ་བཤད་ཆགས་བསྐྱེད་ཡོད།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་གི་མཆུག་བསྐྱེམས་གཏམ་བཤད།

དེ་རིང་སྐབས་བཅུ་བདུན་པའི་བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་གྲོས་ཚོགས་ཚོགས་དུས་དྲུག་པའི་མཆུག་བསྐྱེམས་ཀྱི་
དུས་ཚོད་ཆགས་བསྐྱེད་ཡོད་པེད། དེ་ཡིན་དུས་ཐོག་མར་ཚོགས་གཙོ་གཉིས་ཀྱིས་འཕྲོ་སྐྱོད་གི་ཐོག་ནས་ལས་རིམ་གང་
བསྐྱེགས་པ་དེ་རིང་གྲུབ་པའི་ཉིན་མོ་ཆགས་བསྐྱེད་ཡོད། ཅ་བའི་སྐབས་བཅུ་བདུན་པའི་སྤྱི་འཐུས་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་
གྲོས་ཚོགས་ཚོགས་དུས་དྲུག་པ་ཚོགས་མ་ཐུབ་པའི་བར་ཆད་ཟེར་ནའང་མི་འདུག རྒྱུ་ཆེན་པོ་དེ་འདྲ་བྱུང་བ་པེད། ཡིན་ནའང་།
གང་ལྟར་རིང་ཚོས་བསྐྱར་དུ་འཚོགས་ཐུབ་རྒྱུ་ལེ་མཐུན་འགྱུར་ཆ་ཆེད་འཛོམས་ཏེ་འགོ་བཙུགས་ནས་དེ་རིང་མཆུག་བར་རྒྱལ་
ཁའི་རང་འཕྲོ་ཐུབ་པ་དེ་ཞེ་དགས་ཡག་པོ་བྱུང་སོང་བས་མ་སོང་། བཀྲར་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཅིག་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་
གནད་དོན་དེའང་གཙང་མ་ཆགས་པ་པེད། ཁ་སང་ལས་རིམ་གྱི་དབུ་འབྱེད་གཏམ་བཤད་སྐབས་སུ་ཞུས་པ་ཡིན། འབྲེལ་
ཡོད་བཀའ་ལག་བརྒྱུད་ནས་བདེ་སྤང་ལས་ཁུངས་པེད། བདེ་སྤང་གི་འབྲེལ་ཡོད་བྱུང་ཆེ་དང་ལས་བྱེད་ཆེད་མར་དམིགས་
བསལ་གྱིས་བསྐྱེམས་བརྒྱུད་དང་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་བྱུ་རྒྱ་ཡིན།

ཅ་བའི་ཚོགས་གཙོའི་དབུ་འབྱེད་ཀྱི་གཏམ་བཤད་ཡིན་ནའང་འདྲ། མཆུག་བསྐྱེམས་ཀྱི་གཏམ་བཤད་ཡིན་ནའང་
འདྲ། ཚོགས་འདུའི་འཕྲོ་ལུགས་དང་ལས་དོན་བྱེད་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱི་གཞི་ནང་གསལ་བསྐྱེད་པ་འདི། གཙོ་བོ་ལས་རིམ་དང་
མཆུག་བསྐྱེམས་ཀྱི་གཏམ་བཤད་དེ་གྲུབ་འབྲས་ཀྱི་ཐོག་ལ་གསལ་བསྐྱེད་གནད་རྒྱ་དེ་འདྲ་ཞིག་གསལ་ཡོད་པེད། དེར་བརྟེན་
དེ་རིང་ཚོགས་དུས་དྲུག་པའི་ཐོག་ལ་གཞུང་འབྲེལ་ཐུ་བཞུགས་འདུད་ཀྱི་གྲོས་ཚོད་གྲོས་འཆར་ལྟ་ཅི་མ་ཞིག་གཏན་འབེབས་
བྱེད་ཐུབ་ཡོད་ལྟ་རྒྱ་ཡིན། དང་པོ་དེ། སྤྱི་ལུང་ཚུལ་ཁྲིམས་བསྟན་འཛིན་ལགས་འདས་པའི་ནང་དགོངས་པ་རྫོགས་པ་དང་།
སྤྱི་ལུང་གཏུ་དཔེན་རིན་ཆེན་ཆེ་རིང་ལགས། དེ་བཞིན་བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་གཞོན་ལུང་པ་གྲ་སྤྱི་
ལུན་རབ་སློབ་ཐང་དར་རྒྱས་ལགས། ཉེ་ཆར་རང་བཀའ་ལུང་བཀྲས་མཐོང་ཆེད་བར་ཆོས་རྒྱལ་ལགས་དགོངས་པ་རྫོགས་པ་
པེད། ང་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་མི་རབས་ཀྱན་པ་ཁོང་རྣམས་པ་གཟེ་བརྗེད་ཅིག་ཆགས་བསྐྱེད་ཡོད་པེད། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་ང་ཚོས་
ཐུ་བཞུགས་འདུད་ཀྱི་གྲོས་ཚོད་ལྟ་ཐུབ་པ་དེ་ཡག་པོ་ཞེ་དགས་བྱུང་ཡོད་པེད་པས་མ་གྱི་འདུག ང་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ཕར་ལྷ་
ཡོང་དུས། དཔེར་ན། སྤྱི་འཐུས་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་བྱུང་རིམ་ལ་བལྟས་པ་ཡིན་ན། སྤྱི་འཐུས་སྐབས་དང་པོ། གཉིས་པ། གསུམ་
པ། བཞེ་པ། ལྷ་པ། ལས་ཆེད་དུག་པའམ་ལྷ་པའི་མི་གཅིག་གཉིས་ཤིག་ཅི་མ་ལྷག་ཡོད་དམ། གཞན་ལྷག་མི་འདུག མང་བ་
ཞིག་སྤྱི་མའི་ལྷ་ལམ་དུ་གྱུར་ཟེར་ནའང་མི་འདུག གང་ལྟར་སྤྱི་གཞི་གསལ་པའི་གནས་སྟངས་ཆགས་བསྐྱེད་ཀྱི་འདུག དེ་འདྲ་ལྷ་
ཡོང་དུས་ང་ཚོའི་མི་རབས་ལ་འགྱུར་བ་ཞེ་དགས་ཤིག་འཕྲོ་ཡོད་པ་པེད། དེ་བཞིན་ཁོང་རྣམས་པའི་མཛད་རྗེས་དང་བྱས་
རྗེས་དེ་ཆོད་ཆོས་ཡིད་ལ་ངེས་པའི་ཐོག་ནས་མ་འོངས་པར་ང་ཚོའི་ངོས་ནས་ཡིན་ནའང་བོད་སྤྱི་པའི་བདེ་དོན་འཐབ་ཅོད་ཀྱི་
ཐོག་ལ་ཡིན་ནའང་འདྲ། བོད་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཡིན་ནའང་འདྲ། ང་ཚོས་འགན་ཁུར་བཞེས་ཐུབ་དགོས་རྒྱུ་མིག་
དཔེ་བལྟ་ས་ལྷ་བྱ་ཆགས་བསྐྱེད་དུས། དེ་ཆོད་ཆོས་ཐུ་བཞུགས་འདུད་ལྟ་རྒྱ་དང་མཉམ་དུ་སོ་སོའི་ངོས་ནས་བསམ་སློ་
གཏོང་ཐུབ་དགོས་རྒྱ་གལ་ཆེན་པོ་འདྲ་ཞིག་མཐོང་སོང་། དེ་ཡིན་དུས་ང་ཚོས་ཐུ་བཞུགས་འདུད་ལྟ་རྒྱའི་རྒྱ་མཚན་དེའང་དེ་
འདྲ་ཞིག་མིན་ནམ་བསམ་ཀྱི་འདུག དེར་བརྟེན་ང་ཚོས་དགོངས་པ་བཞེས་ཐུབ་དགོས་རྒྱ་དེ་གལ་ཆེན་པོ་པེད་འདུག དེ་
བཞིན་བོད་དོན་རྒྱལ་སྤྱོད་བྱེད་མཁན། དེའི་ནང་ནས་ཨ་རིའི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ཐོག་ནས་བོད་དོན་རྒྱལ་སྤྱོད་བྱེད་མཁན་ནང་ནས་

གཤམ་ཆེ་བ་གཅིག་འདི་བོད་ནང་གི་གདུང་སེམས་མཉམ་བསྐྱེད་ཀྱི་གྲོས་ཆོད་གྲོས་འཆར་གཏན་འབེབས་ཤིང་ཐུབ་ཡོད་པ་རེད། གཙོ་བོ་ང་ཚོའི་སེམས་པ་གཞག་ས་དང་མ་སོང་ན་བོད་ནང་གི་བོད་མིའི་གནས་སྐྱདས་དང་། བོད་ནང་གི་བོད་མིའི་བདེ་སྤྱད་དང་། བོད་ནང་བོད་མིའི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་གནས་སྐྱདས་ཐོག་དོ་སྤངས་གནང་དགོས་སྐྱེ་གཤམ་ཆེན་པོ་ཞིང་ཐུག་ཆགས་བསྐྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཡིན་དུས་ང་རང་ཆོ་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་སྒྲིག་འཛུགས་ཆགས་བསྐྱེད་ཡོད་པ་རེད། ཐུབས་བཙེལ་བའི་གནས་བབ་ཆགས་བསྐྱེད་ཡོད་པ་རེད། དེ་དང་མཉམ་དུ་བོད་ནང་གི་བོད་མིའི་བསམ་སྒྲུབ་ཆོས་ཐུབ་སྐྱེ་དང་མཉམ་དུ་ཁ་ཡོད་ལག་ཡོད་ཀྱིས་སྐྱེ་སྐྱེའི་སྐྱེ་ཆོགས་ལ་ཡིན་ནའང་འདྲ། དེས་ཡོད་ཀྱི་ང་རང་ཆོའི་ངོས་ནས་འདྲ་ཤིང་སྐྱདས་ཡིན་ནའང་འདྲ། དེ་ཆོའི་གས་ལ་དགོངས་པ་བཞེས་ཐུབ་དགོས་སྐྱེ་གཤམ་ཆེན་པོ་ཞིང་ཐུག་ཆགས་བསྐྱེད་དུས། ང་ཚོས་གདུང་སེམས་མཉམ་བསྐྱེད་ཀྱི་གྲོས་ཆོད་གཏན་འབེབས་ཤིང་ཐུབ་པ་དེའང་ལག་པོ་ཞིང་ཐུག་ཆགས་བསྐྱེད་ཡོད་པ་རེད་བསམ་གྱི་འདུག དེ་བཞིན་གདུང་སེམས་མཉམ་བསྐྱེད་ཀྱི་གྲོས་ཆོད་དེའང་སྤྱི་ལོ་ ༢༠༠༩ ལས་བཟུང་ད་ལྟ་བར་དུ་གྲོས་ཆོགས་ནང་འཁུར་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད། དེའི་ཐོག་ནས་བོད་ནང་སྐྱེ་གནས་གཞུང་གི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ལངས་སྤྱོད་གས་གསལ་པོ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་བཞིན་སྐྱེ་སྐྱེའི་སྐྱེ་ཆོགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་བོད་དོན་ལ་སྐྱེ་སྐྱོར་གང་འདྲ་གནང་གི་ཡོད་དང་མེད་ཀྱི་གནས་སྐྱེ་དེའང་གསལ་པོ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་དང་མཉམ་དུ་སྐྱེ་གནས་གི་འགོ་ཁྲིད་ཆོས་བོད་ནང་གི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་སྤྱི་ལུས་འཛིན་སྐྱདས་དེར་

འགྱུར་བ་གང་འདྲ་གཏོང་དགོས་ཀྱི་ཡོད་དང་མེད། ང་ཚོས་གྲོས་ཚོད་རིམ་པ་འཛིན་གྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཡིན་དུས་དེ་ཚོའི་ཐོག་
ལ་འང་དགོངས་པ་བཞེས་ནས་བཟོ་སྒྲིང་གི་ཆ་ཤས་སྒྲུངས། མཐའ་མ་གཏན་འབེབས་བྱེད་ཐུབ་པ་ཡག་པོ་བྱུང་ཡོད་རེད་ལྟ་
རྒྱ་ཡིན།

དེ་བཞིན་དེ་རིང་ཞོགས་པ་སྐར་ཉགས་ཅན་གྱི་ཟླ་བ་གཅིག་སྐབས་བཅུ་བདུན་པའི་ཤོས་ཚོགས་ནང་ལ་དང་པོ་
ཆགས་བསྟན་གྱི་ཡོད་པ་རེད། ཡོ་གཉིས་དང་བྱེད་ཀ་རྫོགས་གྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཡིན་དུས་ཟླ་བ་གཏང་རྒྱུ་འབྱུང་ལམ་མང་
པོ་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཚོའི་གསུམ་སྟེ་འཕུས་རྣམ་པས་དགོངས་པ་བཞེས་ཀྱི་མི་འདུག་ལྟ་ན་ཉག་ཉག་བསྟན་གྱི་ཡོད་ཀྱི་མ་རེད་
དེ། ཡིན་ནའང་། ཚོགས་འདུའི་འགྲོ་ལུགས་ལས་དོན་བྱེད་ཕྱོགས་ཀྱི་སྤྲིག་གཞི་ནང་སོ་སོའི་ངོས་ནས་འབྲེང་ཐུབ་རྒྱུ་འདོད་པོ་
སྐབས་གཞོན་འདུག་དེ་བཟུ་ཐུབ་དགོས་རྒྱུ་དེ་གཤམ་ཆེན་པོ་རེད་འདུག་ཉག་པར་ལས་རིམ་རྣམ་གཞག་གི་ཐོག་ལ་གསུངས་
མ་བསྟན་པར་བརྒྱུད་ལམ་མང་པོ་ཞེ་དྲགས་ཡོད་རེད། དེ་ཡིན་དུས་དེ་ཚོ་ཆང་མ་ང་ཚོས་བེད་སྤྱོད་གཏོང་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་མ་
རེད། དེ་ཡིན་དུས་མ་འོངས་པར་དེ་ཚོའི་ཐོག་ལ་དགོངས་པ་བཞེས་ནས་བེད་སྤྱོད་གཏོང་ཐུབ་དགོས་རྒྱུ་དེ་གཤམ་ཆེན་པོ་རེད་
འདུག་ལྟ་རྒྱ་ཡིན། ང་ཚོའི་ལས་ཉིན་མང་ཆེ་བ་དེ་ཅིས་ལོ་ ༡༠༡༩་་་ ༡༣ ནང་གི་ལྷན་ཁང་ཆེ་ཁག་བདུན་གྱི་ཁྲབ་ཁྲིངས་ཀྱི་
ལས་ཁུངས་ཆ་ཆང་བཅས་པའི་ལས་བསྟོམས་འདི་ཆགས་བསྟན་ཡོད་པ་རེད། ལས་བསྟོམས་རྒྱས་པའི་ཐོག་ལ་སྟེ་འཕུས་
རྒྱུན་ལས་ཀྱིས་ཞིབ་འཇུག་ལྟ་པའི་སྟུན་ཐོ་དེ། ང་ཚོས་དེ་རིང་བསྟོམས་ཡོད་པ་རེད། ལས་ཉིན་མང་བ་ཞིག་ལས་བསྟོམས་
དེ་དག་གི་ཐོག་ལ་བཏང་ཡོད་རེད། ཅ་བའི་བྱས་པ་ཡིན་ན་ང་ཚོས་གྲོས་ཚོགས་ཚོགས་དུས་དྲུག་པ་འདི་འདས་པའི་ལོའི་ནང་
དུ་ཉི་མ་གསུམ་ཚོགས་ཡོད་རེད། དེ་རིང་ང་ཚོས་ཉི་མ་བཞི་ཚོགས་ཡོད་རེད། བཅ་རྒྱུན་བཤའ་སྟོལ་ལ་སྟུན་ཅིས་གྲོས་
ཚོགས་དང་ལས་བསྟོམས་གྲོས་ཚོགས་བཤའ་གྱི་ཡོད་རེད། ལས་བསྟོམས་གྲོས་ཚོགས་སྐབས་སུ་རྒྱུན་ལྷན་ཡིན་ན། ལས་
ཉིན་ ༩ དང་ ༡༠ དེ་འདྲ་གཏན་འབེབས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་རེད། ཡིན་ནའང་། དེ་རིང་ང་ཚོ་གནས་བབ་ཅིག་གི་ཐོག་ནས་ལས་ཉིན་
༥ ཆགས་ཡོད་རེད། དེར་བརྟེན་བཀུར་འོས་སྟེ་འཕུས་རྣམ་པ་ཚོས་བཟོ་སྒྲིང་ཆ་ཤས་བཞེས་ཕྱོགས་དེ་དག་ལ་ང་ཚོས་
སྤངས་འཛིན་གནང་དགོས་པའི་གནས་བབ་དེ་འདྲ་བྱུང་སོང་བས་དགོངས་འགལ་མེད་པ་ལྟ་རྒྱ་ཡིན། ང་ཚོའི་ལས་རིམ་འདི་
ཆར་དགོས་ཀྱི་ཡོད་དུས་སྤངས་འཛིན་མ་བྱས་ན་འགྲིག་གི་མི་འདུག་སྟེ་ཡོངས་ཀྱི་བསམ་སྒྲོལ་དང་མ་ཐུན་པའི་ཐོག་འགྲོ་དགོས་
ཀྱི་ཡོད་དུས་དེ་ཚོའི་ཐོག་ལ་འང་དགོངས་པ་བཞེས་རོགས་གནང་ལྟ་རྒྱ་ཡིན། སྟེ་ཡོངས་ཀྱི་ཐོག་ལས་བསྟོམས་ཐོག་ལ་བཟོ་
སྒྲིང་དང་ལན་འདེབས་གསལ་བཤའ་དེའི་ཐོག་ནས་ང་ཚོས་མཁུན་ཐུབ་རྒྱུ་དེ། བོད་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བདེ་དོན་གཞིགས་སྟོང་
གནས་བབ་དེ་གང་འདྲ་འདུག་དེ་བཞིན་འཛིན་སྟོང་ལས་ཁུངས་དབུས་དང་ས་གནས་ཀྱི་འཛིན་སྟོང་གི་ལས་དོན་གནང་
ཕྱོགས་གང་འདྲ་འདུག་ཐོད་མིའི་བདེ་དོན་འཐབ་ཅོད་ཀྱི་ཐོག་ལ་ལས་འགལ་ག་རེ་སྟེལ་གྱི་འདུག་དེ་གསུམ་གྱི་ཐོག་ནས་ང་
ཚོས་མཁུན་ཐུབ་རྒྱུ་ཞིག་རེད། དེ་ཚོའི་ཐོག་ལ་བཀུར་འོས་སྟེ་འཕུས་རྣམ་པས་དགོངས་ཚུལ་དང་། དོགས་འདྲི། ལེགས་སྟེལ་
ཉིན་འགོག་གི་དགོངས་ཚུལ་སྤང་ཡོད་རེད། འཛིན་སྟོང་བཀའ་ཤག་གི་ཐོག་ནས་ཀྱང་ལས་འཆར་གྱི་སྤྱི་བྱས་འཛིན་སྤངས་
དང་། ལས་འཆར་འདིར་སྤངས་ཀྱི་འཆར་གཞི་དེ་འདྲའི་ཐོག་ནས་གསལ་བཤའ་ཐེབས་ཡོད་རེད། དེ་འདྲའི་ཐོག་ནས་མ་
འོངས་པར་འཛིན་སྟོང་གི་ལས་དོན་བྱེད་ཕྱོགས་ཐོག་ལ་ཉན་ཉན་གྱིས་སྤྲུགས་པན་གསོས་ཡོད་རེད་བསམ་གྱི་འདུག་གཤམ་ཆེ་
བ་ཞིག་ལ་སྤྲུག་ལས་གནང་མཁན་དེ་སྤྱི་ལྟའི་ལས་བྱེད་པ་རྣམས་ཆགས་བསྟན་ཡོད་པ་རེད། ལས་བྱེད་རྣམ་པས་ཀྱང་གྲོས་
ཚོགས་ལ་སྤྲུགས་སྤང་གནང་དགོས་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེ་འདྲའི་བཟོ་སྒྲིང་དང་གསལ་བཤའ་ནན་ཉན་གྱི་ཐོག་ནས་མ་འོངས་པར་

ལས་དོན་བྱེད་ཚུགས་ལ་ཆགས་ཚུད་པོ་ཡོང་རྒྱུ་ཉན་ཉན་གྱིས་པན་ཐོགས་ཆེན་པོ་བྱུང་ཡོད་པ་རེད་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཁ་པས་ཀྱི་
 དགོངས་ཚུལ་ཞིག་ལ་གྲོས་ཚོགས་དང་འཛིན་སྐྱོང་གི་ལས་དོན་ཁག་ཁག་ཡིན་པའི་བསམ་སྒྲོག་གཏོང་མཁན་འདུག ཅ་བའི་ང་
 ཆོའི་མང་གཙོ་ཀ་བ་གསུམ་གྱི་ལས་དོན་བྱེད་ཚུགས་དེ་མྱོང་མཉམ་སྦྲངས་འཛིན་ཞིག་ཡོད་རེད། ལྷག་པར་དུ་གྲོས་ཚོགས་
 དང་བཀའ་ཤག་གཉིས་ཀྱི་ལས་དོན་དེ་ཉི་མ་ཉི་མར་འབྲེལ་བ་ཡོད་རེད། གྲོས་ཚོགས་ཀྱི་ལས་དོན་དེ་ལ་བཀའ་ཤག་གི་མ་ཐུན་
 འགྱུར་མེད་ན་ཡོང་མ་ཐུབ་པའི་གནས་སྟངས་ཆགས་བསྐྱད་ཡོད་རེད་ལ། བཀའ་ཤག་གི་ལས་དོན་ལའང་གྲོས་ཚོགས་ཀྱི་
 ཐག་ཚད་མེད་པ་ཡིན་ན་འགྲོ་མ་ཐུབ་པའི་གནས་སྟངས་ཆགས་ཡོད་རེད། སྒོར་མོ་གཅིག་ཡིན་ཀྱང་གྲོས་ཚོགས་དང་ཡང་ན་
 རྒྱུན་ལས་ཀྱི་ཐོག་ནས་བཀའ་ཤེལ་ཐོབ་སྟེ་ལས་འཆར་ཚོས་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ནི་ལག་པ་གཉིས་ལྟ་བུ་ཆགས་ཡོད་
 དུས་མ་འོངས་པར་སྤྱི་ལོ་མང་ཆ་ག་པར་བཀའ་ཤེལ་ག་རེ་གསུངས་པ་ཡིན་ནའང་། གང་ལྟར་གྲོས་ཚོགས་དང་འཛིན་སྐྱོང་
 ལ་བསམ་སྒྲོག་མ་ཆགས་པར་དངོས་ཡོད་གང་ཡིན་པ་གསུང་ཐུབ་དགོས་རྒྱུ་དེ་གལ་ཆེན་པོ་རེད་འདུག་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ངས་
 རྣམ་པ་ཆོར་དུས་ཆོད་བྱུང་དུ་གཏོང་རྒྱུ་ཞེས་ཞུས་ནས་འདིར་ངས་མང་པོ་ཞུ་བསྐྱད་ན་ཉག་ཉག་ཅིག་བསྐྱད་ཀྱི་མི་འདུག
 དེ་ཡིན་དུས་ལས་རིམ་ནང་དུ་ཆ་ཤིང་བཞུགས་ལྟ་བུ་ཡིན་ན། ཉོག་ཅམ་ཡར་རྒྱས་ཡོང་གི་རེད་བསམས་སོང་སྟེ།
 བསྐྱུགས་བརྗོད་ཞུ་བུ་པའི་ཡར་རྒྱས་དེ་ཡོང་གི་མི་འདུག དེ་དངོས་གནས་དགོངས་པ་བཞེས་དགོས་པ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་
 འདུག གྲོས་ཚོགས་ནང་དུ་བཀའ་ཤེལ་གསུང་ཚུགས་ཡིན་ནའང་ཆོད་དཔག་གི་རྣམ་པ་འུགས་ཆེན་པོ་ཡོང་གི་ཡོད་པ་དང་།
 འཛིན་སྐྱོང་གི་ཐོག་ནས་ཡིན་ནའང་ཁྱེད་རྒྱུ་རྒྱུ་ལ་སྤྱོད་ཁྱེད་ལོག་ཅེས་ཉག་པར་ཡང་ཡང་གསུང་གི་འདུག་ལ། ཅ་བའི་གྲོས་
 ཚོགས་ནང་དུ་འཛིན་སྐྱོང་འདྲེ་འགྲོ་བུགས་དང་ལས་དོན་བྱེད་ཚུགས་ཀྱི་སྤྱི་གཞིའི་ནང་དུ་མིང་འབོད་ཞུ་མི་ཆོག་པའི་སྤྱི་ག་
 གཞི་ཞིག་ཡོད་པ་རེད། གྲོས་ཚོགས་ཀྱི་ཆོགས་མི་རྣམ་པ་ཐེར་དུས་འཛིན་སྐྱོང་བཀའ་ཤག་དང་གྲོས་ཚོགས་འཐུས་མི་ཆ་ཆོར་
 རྒྱུད་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེ་བཞིན་རྩར་ཉན་ཡོད་ན་རྩར་ཉན་རྣམ་པ། དེ་བཞིན་ལས་བྱེད་བཅས་འདི་གསུམ་རེད། ཅ་བ་ཉིད་ནས་
 མིང་འབོད་ཞུ་མི་ཆོག་པའང་མ་རེད། ཆོགས་གཙོ་ལ་བཀའ་ཤེལ་ཞུས་ན་མིང་འབོད་ཞུ་ཆོག་གི་ཡོད་རེད། དེ་འབྲེལ་ཐོག་ལ་
 ཁ་གསལ་པོ་བཟོ་དགོས་པའི་གནས་བབ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་ན་དེ་འབྲེལ་གྱི་སྐྱབས་དེ་ལེན་ཆོག་གི་ཡོད་རེད། མ་འོངས་པར་དེའི་
 ཐོག་ལ་དགོངས་ཚུལ་གསུང་དུས་དགོངས་པ་བཞེས་དགོས་པ་དེ་གལ་ཆེན་པོ་ཆགས་ཀྱི་འདུག་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་བཞིན་འཛིན་
 སྐྱོང་གི་ལས་དོན་བྱེད་ཚུགས་ཐོག་ལ་ཡིན་ནའང་། ད་ལྟ་བར་དུ་ཡག་ཐག་ཆོད་ཡོད་རེད། འདི་ངའི་བསམ་སྒྲོག་ཅམ་ཡིན། མ་
 འོངས་པར་དཔུས་དང་ས་གནས་སྤྱི་ལས་དོན་བྱེད་ཚུགས་དང་། དཔུས་ལ་ཡིན་ན་ལྷན་ཁང་ཆེ་ཁག་བདུན་ཡོད་རེད། དེ་དག་
 གི་ལས་དོན་བྱེད་ཚུགས་མི་འདྲ་བ་ཡོད་རེད། ས་གནས་སྤྱི་གལ་ཉེ་ལས་འགན་དེ་འདྲ་གནང་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ན། དཔུས་ཀྱི་
 ལྷན་ཁང་གང་དང་འབྲེལ་བ་ཆགས་ཀྱི་འདུག གནས་སྟངས་ག་པར་ཆགས་ཀྱི་འདུག དེ་ཆོའི་གསལ་ལས་སྟོན་གསལ་པོ་ཡོད་
 ན་བར་དུ་འཇུག་མི་ཐེབས་པའི་གནས་སྟངས་ཤིག་ཆགས་ཀྱི་འདུག་ལ། ཇི་ཅམ་གྱིས་བར་དུ་འཇུག་ཐེབས་དུས་དེ་ཅམ་གྱིས་
 རྣམ་རྟོག་འུགས་ཆེ་དུ་ཆགས། སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་བཟང་ཚུགས་ཐོག་ཞེ་དགས་ཀྱི་བསམ་སྒྲོག་གཏོང་མི་ཐུབ་དུས། སོ་སོ་སྒྲེར་གྱི་
 བསམ་སྒྲོག་དེ་གཙོ་བོར་ཅིས་དུས་སྤྱི་ཆོགས་དང་གྲོས་ཚོགས་ར་བའི་ནང་དུ་འང་དཀའ་ངལ་དེ་ཡོང་བསྐྱད་ཀྱི་འདུག ས་
 གནས་ཀྱི་ལས་བྱེད་ཡིན་ནའང་འདྲ། དཔུས་ཀྱི་ལས་བྱེད་ཡིན་ནའང་འདྲ། འགྲོ་སྦྲངས་དེ་ལྷན་པ་ཞིག་ཡོང་རྒྱུ་གལ་ཆེན་པོ་
 རེད་འདུག་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་མཚུངས་སྤྱི་འཐུས་ཤིག་ལ་གྲོས་ཚོགས་ནང་དུ་གནས་ཚུལ་ཞུ་དགོས་པ་ཡིན་ན། དེ་རྒྱ་མཚན་ཁུངས་ལུང་དང་ལྷན་པའི་
 ཐོག་ནས་གསལ་པོ་དགོས་པ། དེ་བཞིན་གསུང་མཁན་ཡོད་ནའང་རྒྱ་མཚན་ཁུངས་ལུང་དང་བཅས་པ་གསུངས་པ་ཡིན་ན་
 གནས་ཚུལ་དེ་གསལ་པོ་ཆགས་ཀྱི་རེད། དེར་སློབ་ཏུགས་པ་དང་སྐྱར་འདེབས་ཀྱི་ནམ་པ་ཡོང་གི་མ་རེད། དེར་བརྟེན་མ་
 རོངས་པར་གྲོས་ཚོགས་ནང་ཆ་ཤས་བཞེས་ཕྱོགས་ཐོག་ཚང་མས་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་དགོངས་པ་བཞེས་སྐབ་དགོས་པ་ཞིག་དང་།
 གྲོས་ཚོགས་ཀྱི་སྤངས་ཆ་འདི་གཙོ་བོ་བོད་སྤྱི་བ་ཟེར་ནའང་མི་འདུག བོད་མི་ས་ཡ་དུག་གི་བདེ་དོན་ཀྱི་གནས་བབ་དང་
 འབྲེལ་བ་ཆགས་སྟབས། འདིའི་ནང་སྤྲོད་ག་རེ་གནང་བ་ཡིན་ནའང་། བོད་སྤྱི་བའི་ཆེད་དུ་ཅ་དོན་ཡིན་ནའང་འདྲ། འཛིན་
 སྐྱོང་ཡིན་ནའང་འདྲ། ལས་དོན་གང་ཅིའི་ཐོག་ནས་སྤྱགས་པན་གསོ་བ་ཞིག་ཡོང་སྐབ་རྒྱའི་ཐོག་དགོངས་པ་བཞེས་རྒྱ་དེ་གསལ་
 ཆེན་པོ་རེད་འདུག གྲོས་ཚོགས་ནང་སོ་སོའི་ནམ་འགྱུར་དང་སློབ་ཤིང་འཛམ་ས་ཞིག་མ་རེད། མི་ཟེར་བ་དེ་སོ་སོའི་གནས་བབ་
 གཅིག་ལ་སྤྱག་པ་ཡིན་ན། སྤྱི་ལ་ཡིན་ནའང་བསམ་སློབ་ཞིག་གཏང་ས་ཡོད་རེད་སྟེ། གྲོས་ཚོགས་ནང་གཙོ་བོ་སོ་སོའི་ནམ་
 དཔྱད་སྟོན་མ་རེད། སློབ་གྲོས་སྟོན་མ་ཆགས་བསྐྱད་ཡོད་རེད། རྒྱ་མཚན་སྟོན་མ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་རེད། འཛིན་སྐྱོང་ལ་ཡིན་
 ནའང་སྤྱགས་པན་གསོས་ཀྱི་རེད་ལ་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ཡིན་ནའང་སྤྱགས་པན་གསོས་ཀྱི་རེད། སྐར་སོ་སོའི་ངོས་ནས་ལས་དོན་
 བྱེད་པའི་རིང་ལ་དེ་འདྲ་གཅིག་བྱེད་ཡོད་བསམ་བསམ་ཀྱི་བག་ཆགས་བཟང་པོ་ཞིག་བཞག་གི་རེད། སོང་ཅང་འདི་ཆོའི་ཐོག་
 ལ་མ་འོངས་པར་དགོངས་པ་རྒྱ་ཆེ་ས་ནས་བཞེས་སྐབ་དགོས་རྒྱ་གལ་ཆེན་པོ་རེད་འདུག

དེ་རིང་ང་ཚོ་གྲོས་ཚོགས་ཚོགས་དུས་དུག་པའི་ཐོག་ལ་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ནམ་པས་དགོངས་ཚུལ་གསུངས་པ་
 རེད། དེ་བཞིན་འཛིན་སྐྱོང་ངོས་ནས་ལན་འདེབས་གསལ་བ་ཤད་རེད། སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ལས་དོན་དེ་ཡག་པོ་ཞིག་བྱིན་
 སོང་། དེར་བརྟེན་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ནམ་པ་རེད། འཛིན་སྐྱོང་ཚང་མ་ལ་ཚོགས་གཙོ་གཉིས་ཀྱི་ངོས་ནས་སྤྱགས་ཐེ་ཆེ་ཞུ་
 རྒྱ་ཡིན། ཚོགས་དུས་དུག་པའི་མཐུག་སྐྱོང་སྐབས་སུ་གཙོ་བོ་ཚོགས་དུང་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཚོགས་དུང་གཙོ་བོ་པའི་ལས་བྱེད་
 ཆགས་བསྐྱད་ཡོད་རེད། སྟོན་མ་དེ་འདྲ་གསུང་སྟོལ་ཞིག་ཡོད་རེད། རྩ་རམ་ས་ལ་དུ་གྲོས་ཚོགས་འཚོགས་པའི་རིང་ལ་
 ཚོགས་དུང་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བྱེད་ནམས་བྲེལ་བ་ཆ་ཤིས་ཤིག་ཆགས་བསྐྱད་ཡོད་རེད། ཞོགས་པ་སྤྱི་པོ་ཡོང་དགོས་ཀྱི་
 ཡོད་རེད་ལ་དགོང་དེ་ཕྱི་པོ་བསྐྱད་དགོས་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེ་ཡིན་དུས་ཚོགས་དུང་གཙོ་བོ་པའི་འབྲེལ་ཡོད་ལས་བྱེད་ཚང་མས་
 མ་སྤྱན་འགྱུར་དང་ལས་དོན་ཞུ་བྱས་ཐང་ལ་ཡག་པོ་གནང་སོང་། དེ་བཞིན་བདེ་སྤང་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བྱེད་ནམ་པ་ཡིན་
 ནའང་ཕྱི་མི་ལྟོག་བྱེད་རྒྱ་དང་དེ་ཡི་ཐོག་ནས་ཞོགས་པ་སྤྱི་པོ་ཕྱག་ཆོད་ ༩ པ་ནས་དགོང་མོ་གྲོས་ཚོགས་མ་གྲོལ་བར་དུ་ཕྱི་
 བད་གཉིས་སུ་བཞུགས་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེ་ཆོའི་ཐོག་ལའང་དཔེགས་བསམ་སྤྱགས་ཐེ་ཆེ་ཞུ་རྒྱ་དང་། དེ་བཞིན་གྲོས་
 ཚོགས་འདི་ཐང་གཏོང་གནང་དགོས་ཀྱི་ཡོད་རེད། ཚང་མས་མཐུན་ཏྟགས་ཡོང་སྤྱད་ཕྱི་བྲིལ་སྤྱི་བརྟན་སྤེ་ཆན་ཀྱི་ཐོག་ནས་
 ཐང་གཏོང་གནང་གི་ཡོད་རེད། དེ་ཕྱི་བྲིལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་མ་སྤྱན་འགྱུར་ལ་བརྟེན་པ་ཡིན་དུས་དཔེགས་བསམ་སྤྱགས་
 ཐེ་ཆེ་ཞུ་རྒྱ་ཡིན། དེ་བཞིན་མཚམས་རེ་སློག་གི་དཀའ་ངལ་ཡོང་དུས་ནང་གི་ས་ཁང་ནས་ཆེད་མངགས་སློག་བཟོ་མཁན་
 གཏང་རྒྱའི་མ་སྤྱན་འགྱུར་སྤྱར་གནང་གི་ཡོད་རེད།

ང་ཚོ་དུས་རྒྱུན་གྲོས་ཚོགས་ཀྱི་ལས་རིམ་གསར་ཤོག་པས་སྐྱར་དེ་ས་རྒྱའི་སློབ་སྤྱི་ཚོ་སེབས་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་རེད།
 ད་ལྟོ་དུས་ཚོད་ལ་ས་རྒྱའི་སློབ་སྤྱི་ནམས་ཡིག་ཆ་དང་འཁེལ་བའི་སྐབས་ཡིན་དུས། ཁ་སང་བཀའ་ཤིག་ལ་འབོད་བསྐྱེལ་
 ཞུས་པ་གཞིར་བཟུང་ལྷན་ཁང་ཁག་ནས་བོད་ཡིག་དག་གསུམ་ཟེར་ནའང་མི་འདུག ལས་བྱེད་གོ་ཆོད་པ་གཏོང་དོགས་གནང་

ཁྱེས་པ་དེ་ནང་བཞེན་གྱིས་འཛིན་སྐྱོང་གི་དྲུང་ཆེ་སོ་སོའི་ངོས་ནས་ལས་བྱེད་ཆེད་མངགས་བཏང་གནང་བ་ནམ་པ་ཆོས་
 མཁུན་གྱི་ཡོད་རེད། འདིར་བཀའ་མོལ་གསུངས་བ་ནམས་པ་མཁན་ལས་བྱེད་ཆགས་བསྐྱད་ཡོད་རེད། དེ་ཡིན་དུས་དེ་
 ཆོའི་ཐོག་ལ་ཡིན་ནའང་མཐུན་འགྱུར་ཡག་པོ་བྱུང་སོང་། སོང་ཙང་གོང་དུ་ཁྱེས་པ་ཆང་མར་དམིགས་བསལ་གྱིས་ཆོགས་
 གཙུག་གཉིས་ངོས་ནས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་རིང་ང་ཆོའི་གྲོས་ཆོགས་ཆོགས་དུས་དྲུག་པ་དེ་གྲོལ་འགོ་ཡི་ཡོད་རེད།
 ཡིན་ནའང་། གྱི་ཆེས་ ༡༩ ཉིན་གྲོས་ཆོགས་ཆོགས་དུས་བདུན་པ་སྟོན་ཅེས་གྲོས་ཆོགས་བསྐྱར་དུ་འཆོགས་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་
 ཡོང་གི་ཡོད་རེད། སྐབས་དེ་དུས་ང་ཆོ་ལྷན་འཛོམས་ཡོང་གི་རེད་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། མཐའ་དོན་སྤྱི་ནོར་ལ་གོང་ས་ལ་སྐབས་མགོན་
 རེན་པོ་ཆེ་མཆོག་སྐྱོ་ཆེ་ལ་ཞབས་པད་བསྐལ་བརྒྱར་བརྟན་ཅིང་། ཐུགས་ཀྱི་དགོངས་བཞེད་ལྷན་གྱིས་འབྲུབ་པ་དང་བོད་དོན་
 བདེན་མཐའ་སྤྱར་དུ་གསལ་བའི་སྟོན་འདུན་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

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

དེ་རིང་གི་ལས་རིམ་བདུན་པ། ཆོགས་འདུ་གྲོལ་བའི་གསལ་བསྐྱགས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། སྐབས་བཅུ་བདུན་པའི་བོད་མི་མང་སྤྱི་
 འཐུས་ལྷན་ཆོགས་ཀྱི་གྲོས་ཆོགས་ཆོགས་དུས་དྲུག་པ་གྲོལ་བའི་གསལ་བསྐྱགས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།