

གསར་མང་། ༡

འདོན་མང་། ༤༧

རྒྱུ་ལྷན་



སྐབས་བཅུ་བདུན་པ།

ཆོག་ས་དུས་བཅུ་པ།

གྲོས་ཆོག་ས་ལས་རིམ་གསར་ཤོག

བོད་རྒྱལ་ལོ་ ༡༩༥༣ ལྷ་ ༡ ཆོས་ ༤ གྲུ་ལོ་ ༡༩༥༤ ལྷ་ ༡ ཆོས་ ༡༥

ཕྱི་མ་སྒྲིག་ཚོགས་ཚུང་།

སྤྱི་ཁྱབ་ལྷ་ཞིབ་དང་ཁྱུ་དག་ལ།
ཚོགས་བྱང་བསོད་ནམས་རྩོམ་ཅི།

ཕྱི་མ་སྒྲིག་ལ།
ཟླ་བ།

གསར་འགོད་ལ།

ཕུན་ཚོགས་ཀྱི་མཚོ།

སློབ་ཐང་མཚོ་མོ།

བསྟན་འཛིན་ཡེ་ཤེས།

བསྟན་འཛིན་ཚོས་སྤྱིད།

བསྟན་འཛིན་ལོ་རྒྱུ།

སྟོན་ས་བྱ་འཁྱིད།

ངག་དབང་སྒྲོལ་དཀར།

ངག་དབང་ལེགས་ལྷན།

བསྟན་འཛིན་འཛིགས་མེད།

ཀློག་པ་འགོད་འཇུག་ལ།

ཚོས་དབྱིངས་རང་གྲོལ།

བསྟན་འཛིན་གཡུང་བྱང་།

ཆོ་དབང་རྒྱལ་མཚན།

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

གནད་དོན།

[illegible]

	ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༥ ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༡༩ ཉིན་གྱི་ཐུན་ལྗང་པ།	
༡༡	གོང་གསལ་སྟུན་ཐོན་གསལ་སྤྱི་འཐུས་རྒྱན་ལས་ཀྱི་དེ་བཤུག་ལ་བཀའ་ཤག་གི་ལན་འདེབས་གསལ་བཤད།	༡༩༩***༡༩༩
༡༢	འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་མ་ལག་དང་བཅས་པའི་ལས་བསྐྱེམས་ཐོག་སྤྱི་ཡོངས་བསྐྱོང་དང་། བཀའ་ཤག་གི་ལན་འདེབས་གསལ་བཤད།	༡༩༩***༢༠༩
༡༣	ཁྲིམས་བཟུང་ལས་དོན། བརྗོད་པ་གསུམ་པ་དང་། གཏན་འཁེབས། བཅན་བྱོལ་བོད་མིའི་བཅའ་ཁྲིམས་བསྐྱར་བཅས་ཁྲིམས་འཆར། ཡིག་ཆ་ཨང་ ༩༡ པ།	༢༠༩***༢༠༩
༡༤	བཅན་བྱོལ་བོད་མིའི་ཁྲིམས་ཞིབ་ཁང་གི་ཁྲིམས་ལུགས་དབང་འཛིན་གྱི་ཅ་འཛིན་ཁྲིམས་ཡིག་ བསྐྱར་བཅས་ཁྲིམས་འཆར། ཡིག་ཆ་ཨང་ ༩༢ པ།	༢༡༠***༢༡༩
༡༥	བཅན་བྱོལ་བོད་མིའི་ཁྲིམས་ཞིབ་ཁང་གི་སྤྱི་མང་གཞུག་བཤེར་འགྲོ་ལུགས་ཅ་འཛིན་ཁྲིམས་ཡིག་ བསྐྱར་བཅས་ཁྲིམས་འཆར། ཡིག་ཆ་ཨང་ ༩༣ པ།	༢༡༩***༢༡༩
༡༦	བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་ལྷན་ཆོགས་ཀྱི་ཁྲིམས་ཡིག་ ཡིག་ཆ་ཨང་ ༩༠ པ།	༢༡༩***༢༡༩
༡༧	བཅན་བྱོལ་བོད་མིའི་ཆེས་མཐོའི་ཁྲིམས་ཞིབ་ཁང་གི་ཁྲིམས་ཞིབ་པ་ཆེ་བ་དང་། ཁྲིམས་ཞིབ་པ་ གཞན་གཉིས་བཅས་ཀྱི་ཐོག་ཐོབ་དང་། ཟུར་ཐོགས། ལས་ཐོན་ཐོགས། ཐོབ་ཐང་གཞན་དག་ བཅས་ཀྱི་སྤྱི་གཞི། ཡིག་ཆ་ཨང་ ༩༡ པ།	༢༡༩***༢༡༩
༡༨	བོད་མིའི་སྤྱི་གཞུག་འཕུགས་ཀྱི་སྤྱི་སྤྱོད་དང་བཀའ་སློན་ནམ་པའི་ཐོག་ཐོབ་དང་། ཟུར་ཐོགས། ལས་ ཐོན་ཐོགས་ཐོབ། ཐོབ་ཐང་གཞན་དག་བཅས་ཀྱི་སྤྱི་གཞི། ཡིག་ཆ་ཨང་ ༩༢ པ།	༢༡༩***༢༢༠
གཞུང་འབྲེལ་གྲོས་ཆོད་གྲོས་འཆར་ཁག་གཉིས།		
༡༩	༡༡ ཡིག་ཆ་ཨང་ ༩༣ པ།	༢༢༠***༢༢༡
༢༠	༡༢ ཡིག་ཆ་ཨང་ ༩༤ པ།	༢༢༡***༢༢༢
༢༡	ལས་དོན་འཕྲོ་སྐྱོང་དགོས་རིགས་དང་། ཆོགས་རྒྱུ་ནས་དགོངས་ཤོག་ཁག་སྟུན་སྒྲིག།	༢༢༢***༢༢༢
༢༢	དབལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་གི་མཁུག་བསྐྱེམས་གསུང་བཤད།	༢༢༩***༢༢༩
༢༣	སྐབས་བཅུ་བདུན་པའི་བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་ལྷན་ཆོགས་ཀྱི་གྲོས་ཆོགས་ཆོགས་དུས་བཅུ་པ་གྲོལ་ པའི་གསལ་བསྐྱགས།	༢༢༩***༢༢༩

ཕྱི་ལོ་ ༡༠༡༥ ལྷ་ ༩ ཚེས་ ༡༧ ཉིན་གྱི་སྤྱན་ལྷ་བཀའ་

ཚོགས་གཙོ་ཆེ་རིང་སྒྲིལ་མ་མཆོག་ནས།

ལས་རིམ་ལྷ་མཚན་རྒྱ་ཡིན། ད་ལྟ་ལས་རིམ་གཉིས་པའི་ནང་གསེས་ཅ་པའི་ཐོག་ལ་བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་མཆོག་གི་ངི་བ་
ཕེབས་བསྐྱད་ཡོད། སྤྱི་འཐུས་བསྟན་འཛིན་འཛིགས་བྲལ་ལགས་ལ་སྐར་མ་གསུམ་ཡོད། ལས་རིམ་རྣམ་གཞག་སྤྱི་འཐུས་རྒྱ་
རིང་བསྟན་འཛིན་ཕྱན་ཆོགས་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་རྒྱ་རིང་བསྟན་འཛིན་ཕྱན་ཆོགས་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་འཛོད་སྐྱེལ་རང་ཡིན། ད་ལྟ་མིང་ཐོ་ཐེན་བ་འདི་དག་མར་གཅིག་སྒྲིག་གནང་བ་ཡིན་ན། གཞུག་
ལ་ཆད་འདུག་ཆད་མི་འདུག་ཟེར་རྒྱ་མེད་བསྐྱད་བཞིག་བྱས། འདུག་སེ་ལྷ་བ་ཡིན་ན་ལོ་རྒྱུས་ནང་ལོགས་ལ་ཆང་མས་ལག་བ་
བཀའ་ས་པའི་བཟོ་འདྲ་ཞིག་ཆགས་སོང་སྟེ། ཡིན་ནའང་གཅིག་སྒྲིག་བ་ཡིན་ན།

ཚོགས་གཙོ་སྒྲིལ་མ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

ཐོ་གཞུང་འདི་ཟེར་གྱི་ཡོད་རེད་དམ། ཕྱི་ངེལ་ལས་ཁུངས་མ་ལག་དང་བཅས་པའི་ལས་བསྐྱེམས་ཐོག་སྤྱི་ཡོངས་བཟོ་སྒྲིང་དང་།
བཀའ་འགག་གི་གསལ་བཤད་དེ་ལ་སྤྱི་འཐུས་ཆེའི་ངི་བ་ཕེབས་བཞིག་བ་ཡིན། འདིར་ད་ལྟ་ངི་བ་གནང་མཁན་འདི་བསྟན་འཛིན་
འཛིགས་བྲལ་ལགས་ལ་སྐར་མ་གསུམ་སྟག་ཡོད་ཅེས་ལབ་རྒྱ་ཡིན། ད་ལྟ་ཐོ་ལེན་ཆར་བ་འདི་ནང་ལོགས་ལ་མི་ ༣༡ ཡོད།
དེ་ནས་ཐོ་ལེན་གྱི་མིན། འདིར་གང་བྱས་མར་ལས་རིམ། ལས་རིམ་རྣམ་གཞག་སྤྱི་འཐུས་བསྟན་འཛིན་ལ་ཡར་འཕེལ་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་བསྟན་འཛིན་ལ་ཡར་འཕེལ་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་གིས་སྐྱེད་བའད་གི་ཐོག་ནས་དེའི་གཞུག་ལ་ཐོ་ལེན་རྒྱ་མིན་ཞེས་གསུངས་ནས་ཐག་བཅད་ཆར་
དུས་ཡའང་བསྐྱར་ཐོ་རྒྱག་གི་འདུག་འདི་སོ་སོའི་རྒྱུ་ལོ་ཡོད་མ་རེད་དམ།

ཚོགས་གཙོ་ཆེ་རིང་སྒྲིལ་མ་མཆོག་ནས།

འདི་ནས་ཐོ་ ༣༡ ཡོད་ཅེས་ཞུས་པ་ཡིན། བྱས་ཅང་ ༣༡ ཟེར་དུས་པལ་ཆེར་དེ་རིང་ཡང་ཆར་གྱི་མ་རེད། སང་ཉིན་ཡང་ཉི་མ་
གང་ལ་གང་ཅམ་ཞིག་འགོར་རྒྱ་རེད་བཞག་དེ་ཡིན་དུས་ཅང་ནས་ལས་དོན་གྱི་རྩོམ་ལ་གཞིག་པའི་འདིའི་གཞུག་ལ་ལག་བ་
བཀའ་མཁན་འདི་དག་ ༣༡ རྗེས་ལ་ཞུ་བམ་སོང་ཞེས་དགོངས་སེལ་ཞུ་རྒྱ་ཡིན། ད་ལྟ་ཐོ་འདི་གཅིག་སྒྲིག་ན་མ་གཞི། ཡང་
བསྐྱར་འདི་ནང་སྐྱེད་ཡོད་མེད་འདི།

གྱི་འཕུས་བསྟན་འཛིན་འཛིགས་བྲལ་ལགས།
 གྱི་འཕུས་གསེར་རྟ་ཚུལ་ཁྲིམས་ལགས།
 གྱི་འཕུས་དག་བཤེས་སྟོན་ལམ་ཐང་བྱིན་ལགས།
 གྱི་འཕུས་རྩོམ་འཛིན་སྟོན་ཆོགས་ལགས།
 གྱི་འཕུས་སྟོབ་དཔོན་སྟབ་བསྟན་རྒྱལ་མཆོན་ལགས།
 གྱི་འཕུས་དོན་གྲུབ་ཆེ་རིང་ལགས།
 གྱི་འཕུས་རྩོམ་ཆེ་བརྟན་ལགས།
 གྱི་འཕུས་ལྟ་རྒྱ་རི་ནམ་རྒྱལ་སྟོབ་དཀར་ལགས།
 གྱི་འཕུས་རྒྱལ་སྟོང་ཕྱར་པ་རྩོམ་ལགས།
 གྱི་འཕུས་སྟོབ་ཐང་རྒྱ་མཆོ་མི་ཐང་ལགས།
 གྱི་འཕུས་སྟོབ་ཐང་སྟབ་བསྟན་ལགས།
 གྱི་འཕུས་དག་བཤེས་ལྟ་རམས་པ་ལོ་སྟོབ་ཐང་ཐན་བདེ་ལགས།
 གྱི་འཕུས་མི་འགྱུར་རྩོམ་ལགས།
 གྱི་འཕུས་ཀྱན་དགའ་བསོད་སྟོབས་ལགས།
 གྱི་འཕུས་འཇུ་ཆེན་དཀོན་མཆོག་ཆོས་སྟོན་ལགས།
 གྱི་འཕུས་དབྱ་ཅ་བསོད་ནམས་ལོར་བྱ་ལགས།
 གྱི་འཕུས་རིན་འཛིན་ལྟན་གྲུབ་ལགས།
 གྱི་འཕུས་དག་བཤེས་ཨ་གྲོང་རིན་ཆེན་རྒྱལ་མཆོན་ལགས།
 གྱི་འཕུས་དངོས་གྲུབ་རྩོམ་ལགས།
 གྱི་འཕུས་མཁན་པོ་ཀུན་གྱི་དངོས་གྲུབ་བསོད་ནམས་ལགས།
 གྱི་འཕུས་ཆོས་གྲགས་རྒྱ་མཆོ་ལགས།
 གྱི་འཕུས་ཆོས་འཕེལ་སྟབ་བསྟན་ལགས།
 གྱི་འཕུས་མཁན་པོ་འཇམ་དབལ་བསྟན་འཛིན་ལགས།
 གྱི་འཕུས་བསྟན་པ་ཡར་འཕེལ་ལགས།
 གྱི་འཕུས་ཆེ་རིང་དབྱངས་ཅན་ལགས།
 གྱི་འཕུས་དག་བཤེས་ལྟ་རམས་པ་ཨ་གྲུག་ཆེ་བརྟན་ལགས།
 གྱི་འཕུས་དབྱ་དཀར་ཆང་གཡུ་སྟོན་ལགས།
 གྱི་འཕུས་ཡེ་ཤེས་སྟོབ་མ་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་པར་མཆོ་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་དགེ་བཤེས་རྩ་བ་གངས་རི་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་དབང་འདུས་རྡོ་རྗེ་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་བསྟན་འཛིན་འཛིགས་མེད་ལགས། འདི་བར་དུ་ ༣༢ འདི་ཡིན་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ལས་རིམ་རྣམས་གཞག་སྤྱི་འཐུས་
ཀམ་དགེ་ལེགས་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་ཀམ་དགེ་ལེགས་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་དུས། ད་ལྟ་བར་དུ་བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་གསུམ་རེ་
ཐེབས་ཀྱི་ཡོད་རེད་སྟེ། བྱས་ཅང་ལྷ་ཅམ་རེ་མཉམ་དུ་གཏོང་བ་ཡིན་ན་ཡག་པོ་འདུག་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། མ་གཏོགས་ཅི་བ་ཡང་བསྐྱར་
ཡང་བསྐྱར་རྟེན། དེ་ལ་ལན་ཡང་བསྐྱར་ཡང་བསྐྱར་བརྒྱབ་དུས་དུས་ཚོད་ཞེ་པོ་འགོ་ཡི་འདུག་དེ་ཡིན་དུས་བཀའ་འོས་སྤྱི་
འཐུས་ལྷ་ཅམ་མཉམ་དུ་གཏོང་རྒྱུ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

ཚོགས་གཙོ་སྤྱི་མ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འཐུས་ཚོ། འདི་ངས་ངོས་བཞེས་ཞུ་ཐུབ་ས་མ་རེད། གང་ཡིན་ཟེར་ན། སྤྱི་འཐུས་རེ་རེ་ཅི་བ་ལྷ་དུག་བདུན་བརྒྱད་ཡོད་
དུས། བ་གིར་བཀའ་ལན་གནང་མཁན་ལའང་བལྟ་དགོས་ཀྱི་འདུག་ཅི་བ་ཉུང་བ་ཡོད་ན་མི་མང་བ་གཏོང་གི་ཡོད། ཅི་བ་མང་བ་
ཡོད་ན་མི་ཉུང་བ་གཏོང་གི་ཡོད། དེ་ནས་བསམ་ཤེས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཡིན་ནའང་ལན་ཐེབས་ཆར་བ་དེ་དག་ལ་བསྐྱར་སྒྲོལ་མེད་
བ་ཞིག་གནང་དགོས་རྒྱུ་དེ་བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་རྣམས་པའི་དགོངས་པར་འཛོག་རྒྱུ་ཡིན། སྤྱི་འཐུས་བསྟན་
འཛིན་འཛིགས་བྲལ་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་བསྟན་འཛིན་འཛིགས་བྲལ་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ གང་ལྟར་ངས་ཞུ་རྒྱུ་འདི་ཕྱི་རྒྱལ་ཁག་དུ་ཡོད་པའི་དགོན་པ་ཁག་ཡིན་ནའེ་རེད། དེ་ག་ནང་
བཞུགས་ཚོས་ཚོགས་ཁག་ལ་ས་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཡོད་མཁན་ཨེ་ཀར་ཨེ་ཀར་ཡོད་མཁན་དེ་འདྲས་ཀྱིས་དགོངས་པ་ཆེ་བཞེས་ཀྱིས་ད་
གིན་གོང་དུ་ཞུ་བ་ནང་བཞུགས་མའི་ཆ་ཤས་ཤིག་ཕྱི་རྒྱལ་ཁག་དུ་ཡོད་པའི་བོད་པ་ལ་མཐུན་ཆེན་སྐྱར་སྐྱབ་པ་ཡིན་ན། རིམ་
བས་བོད་པ་གཅིག་བྱས་གཉིས་བྱས་འདུག་སེ་བསྐྱབས་བྱས་རུབ་སྟོད་རང་བཞིན་ཆགས་བྱས། གཟུང་མཐུག་སྟོབ་བྱ་ཡིན་
ནའང་རེད། དེ་ག་ནང་བཞུགས་ནང་ཚོས་ངོ་སྟོན་ཡིན་ནའང་རེད། ཆང་མ་ཁོར་ཡུག་དེའི་ནང་ཡོང་བསྐྱད་པ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་འདུག་
རིམ་བས་ང་ཚོའི་བོད་པའི་སྟོབ་བྱ་དེ་འདྲ་ཡོང་བསྐྱད་པ་ཞིག་གི་ཁོར་ཡུག་གི་འོག་ནས་རུབ་སྟོད་ཀྱི་ངོ་བོ་ཆགས་ཏེ་མཐུང་མ་དེ་

ལ་ང་རང་ཚོ་གཙོ་བོ་བོད་པའི་རིག་གནས་རིག་གཞུང་། གཙོ་བོ་ང་རང་ཚོའི་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་ངོ་བོ་རྒྱན་འཛིན་བྱེད་ཐུབ་རྒྱ་དེ་
འབྲེལ་ལྷན་པ་ལྷན་པའི་ལས་འཆར་ཡོང་ཐུབ་པ་ཞིག་སོ་སོའི་ངོས་ནས་མཐོང་གི་འདུག་ལྟ་ལྟ་ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ་གནང་།

ཚོགས་གཙོ་སྒྲུབ་མ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འཐུས་གསེར་རྟ་ཚུལ་ཁྲིམས་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་གསེར་རྟ་ཚུལ་ཁྲིམས་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ ཕྱི་དེལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བསྐྱེམས་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་དོགས་འདྲི་འགའ་ཤམ་ཞིག་
ལྟ་རྒྱ་ཡོད། དང་པོ་དེལ་དུ་ལོའི་ལོ་ནང་དུ་སོག་སྤྱི་ཚབ་དོན་གཅོད་ཁང་སྐོ་བརྒྱབ་པ་རེད་ཅེས་པའི་གནས་ཚུལ་དེ་འདྲ་གོ་སོང་།
བྱས་ཅང་དེ་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་རེད་དམ་མ་རེད། གལ་སྲིད་ཡིན་པ་ཡིན་ན་དེ་སྐོ་བརྒྱབ་དགོས་པའི་རྒྱ་མཆན་དེ་དུ་སོག་
དོན་གཅོད་ཉེ་ལོ་རིན་པོ་ཆེ་སྤྱི་སྤྱོད་ལ་ར་གི་ཡ་གཞུང་གིས་གཞིགས་ཚུལ་ཡག་སོ་ཡོད་མེད་ལ་བརྟེན་ནས་རེད་དམ། ཡང་ན་ར་
གི་ཡའི་སྲིད་གཞུང་གི་ངོས་ནས་ང་ཚོའི་བོད་དོན་ལ་འཛིན་པའི་སྲིད་བྱས་ལ་འགྱུར་བ་སོང་བ་རེད་དམ། གང་འདྲ་ཡིན་ནམ།
དེལ་ལན་ཞིག་གནང་རོགས་གནང་ལྟ་རྒྱ་ཡིན།

གཉིས་པ་དེལ་ཨ་རི་དོན་གཅོད་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་དོགས་འདྲི་ལྟ་རྒྱར། ང་ཚོའི་མི་ནི་སོ་ཉའི་རུབ་སྟོད་བོད་
མིའི་ལས་འཆར་གྱི་སྐོར་ལ་ཁ་སང་སྟོན་ཅིས་ཀྱི་ནང་ལ་ཨ་སྐོར་ས་ཡ་ ༧ གཡམ་རྒྱའི་སྟོན་ཅིས་དེ་གཏན་འབེབས་བྱང་ཡོད་
རེད། སྤྱིར་བཏང་རྒྱབ་སྐྱོངས་མང་པོ་ངས་ནི་རྒྱ་མིན་ནའང་འདྲི་རྒྱ་གཙོ་བ་དེ། ང་ཚོའི་དོན་གཅོད་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ནང་ལ་ཡོད་
པའི་དདུལ་ཨ་སྐོར་ས་ཡ་ ༧ དེའི་ཡོང་ཁུངས་བྱང་ཨ་རིར་གནས་སྟོད་བཅན་བྱོལ་བོད་མིས་སྤུལ་བཞག་པའི་དང་སྐྱེལ་དབྱ་
དདུལ་དེ་ཆགས་ཡོད་རེད་དམ། གཉིས་པ་དེལ་ཨ་རི་དོན་གཅོད་ལས་ཁུངས་དེ་ཁྲིམས་མཐུན་དེབ་སྤྱིལ་གྱི་ངོ་བོ་དང་ཁེ་མེད་
ཚོགས་པའི་ངོ་བོའི་ཐོག་ནས་ཨ་སྐོར་ས་ཡ་ ༧ གཡམ་ཚོག་པའི་ཁྲིམས་མཐུན་གྱི་གནས་བབས་ཡོད་རེད་དམ། དེའི་སྐོར་ལ་
ང་ལ་ལན་ཞིག་གནང་རོགས་གནང་ལྟ་རྒྱ་གཅིག་དང་། མཐའ་མ་དེལ་ཨ་སི་ཁོ་ལི་ཡའི་དོན་གཅོད་ཀྱི་ངོས་ནས་མེལ་རྟོན་གྱི་ཉེ་
འགམ་ལ་ཡོད་པའི་ས་ཆ་ཞིག་བཅོང་རྒྱ་བྱས་པ་རེད། ད་ལྟ་བར་དུ་དེའི་གནས་སྐྱེལ་གང་འདྲ་ཞིག་ཆགས་ཡོད། དེ་གསུམ་སོ་
རང་བཀའ་འདྲི་ལྟ་རྒྱ་ཡིན།

ཚོགས་གཙོ་སྒྲུབ་མ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

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

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

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ བྱི་བྲིལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བསྟོན་སྐོར་ཁྱུ་དང་པོ་དེར། འོག་གངས་ ༡༣ དང་ ༡༤ གཉིས་ཀྱི་བར་ཐག་གི་ཨང་གངས་འགའ་ཤམ་ཤིག་དཔེར་ན། བོད་མིའི་རང་དབང་གསར་འོག་ཤེས་བྱ་དུས་དེབ། ཨིན་ཡིག་དུས་དེབ། རྒྱ་ཡིག་དུས་དེབ་སོགས་ཀྱི་གངས་ཆད་འོག་གངས་ ༡༣ གྱི་རེའུ་མིག་ནང་བཀོད་པ་དང་། འོག་གངས་ ༡༤ ཉ་པའི་ནང་ཡོད་པ་དེ་གཉིས་མཐུན་གྱི་མི་འདུག་དེའི་གནས་སྐབས་ག་རེ་དེ། འདི་གཅིག་ཁྱུ་རྒྱ་ཡིན།

དེ་བཞིན་འོག་གངས་ ༡༥ ནང་གོང་དུ་སྟོན་པའི་གནས་སྐབས་སྤྱི་འཐུས་དགེ་བཤེས་ལྷན་པའི་སྟོན་མཆོག་ཉིག་ཙམ་དེར་འགགས་སོང་། སྤྱད་སི་སྤྱ་ཆབ་དོན་གཅོད་ལས་ཁང་གི་ནང་གསལ་ ༡༥ པ། "ཅེས་པའི་ནང་ཁྲབ་ཁོངས་བོད་རིགས་རྣམས་ལ་དགོས་མཁོའི་རྒྱབ་གཉེར་དང་ངོས་སྟོར་ཡིག་ཆ་བསྟོན་སྐོར་ ༡༧ དང་། བྱི་སྟོན་སྐོང་ས་མཆན་ཁྱུ་མཁན་གངས་ ༤༡༣༤༤" གནས་སྐབས་འདི་གང་འདྲ་ཡིན་ན།

དེའི་མཐུག་ལ་ཁྱུ་རྒྱ་གཅིག་དེ། བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་དང་རིག་གཞུང་སྟོན་བྲ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་སྟོན་མཆོག་རིག་ལས་ཁུངས་ལ་ཁྱུ་ཡོད། ད་ལྟ་བྱི་བྲིལ་ལས་ཁུངས་དང་མཉམ་དུ་བྲམ་ནས། དོན་དག་དགུ་བཅུ་ཐམ་པ་ཡོད་ནའང་འདྲ། ག་ཆོད་ཡོད་ནའང་གངས་ཀ་དེ་ཆོའི་ནང་དོ་སྤྲོད་གནང་དགོས་ཀྱི་ཞིག་ཡོད་ས་རེད། མི་ཁག་ཅིག་གིས་བསམ་ཚུལ་འདྲ་སྟོན་གྱི་འདུག་དཔེ་ཆ་བཞག་ན། ཡི་གེ་བསྐབ་པའི་གནས་སྐབས་སྤྱི་འཐུས་ཆེ་བ་ཨིན་ཇིའི་ཐོག་ལ་བྲིས། དེ་ནས་བོད་ཡིག་ཐོག་ལ་བསྐབ་ཀྱི་འདུག་དཔེར་ན་དེ་འདྲ་པོ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་ས་རེད། དཔེར་ན། བོད་རང་བཙན་གཙང་མ་ཡིན། བོད་ཀྱི་བདག་པོ་བོད་མི་ཡིན་ཞེས་བསྐབ་ན། རྟེན་རང་རྩ་སང་མ་ཡིན། རྟེན་ཀྱི་བདག་པོ་རྟེན་པ་མི་ཡིན་ལའ་པའི་སྤྱི་གངས་དེ་ཆགས་འགྲོ་རྒྱུའི་ཉེན་ཁ་ཡོད་ས་རེད། ཁོང་ཆོ་པ་གི་དེས་བསམས། ལྟ་སྐབས་དེ་ཨིན་ཇིའི་སྤྱི་གངས་ནང་བཞིན་ལྟ་ཡི་རེད་སྟེ། དེ་འདྲ་བྲམ་ནས་དེའི་སྤྱི་གངས་ཉམས་འགྲོ་ཡི་འདུག་ཟེར་གྱི་འདུག་དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་དེའི་ཐོག་ལ་ཐུགས་བསམ་བཞེས་དགོས་ཀྱི་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་ས་རེད།

དེ་དང་མཉམ་དུ་ཁྱུ་རྒྱ་གཅིག་དེ། བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་དང་རིག་གཞུང་སྟོན་བྲ་ནང་འགན་འཁུར་མཁན་གྱི་དགེ་ཆན་རྣམ་པ་ཡོངས་སྤྱོད་པར་ང་ཚོས་བསྐྱེད་པ་བཞུགས་བཞུགས་པ་ཞིང་པོ་གནང་ཡོད་རེད། ངས་ཀྱང་བསྐྱེད་པ་བཞུགས་བཞུགས་པ་ཞིང་པོ་ཡོད། ཡིན་ནའང་ན་ཞིང་ཡུ་རོབ་ཁུལ་དུ་འགྲོ་དུས་ས་ཆ་འགའ་ཤམ་གྱིས་བསྐྱེད་པ་བཞུགས་བཞུགས་པ་ཞིང་པོ་ཞིག་ཀྱི་ཡོད། ཁོང་ཆོར་གླ་ཆ་མཐོན་པོ་སྟོན་གྱི་ཡོད་ཅེས་ཟེར་མཁན་དེ་འདྲ་ཡང་འདུག་དེའང་ང་ཚོས་ཉ་གོ་དགོས་ཀྱི་རེད་སྟེ། དེ་བཞིན་ན་ཞིང་ངས་གྲོས་ཚོགས་ནང་སྐད་ཆ་ཞིག་བཤད་ཡོད་རེད། གོ་རྩོམ་གོ་ (Toronto) ནས་ཀློང་བསོད་ནམས་དར་རྒྱས་སྤྱི་ནས་པན་ཐོགས་ཆེན་པོ་འདུག་ལའ་དུས། ངས་གངས་སྟོངས་ཆོས་ལྷན་སྤྱི་ལ་པན་ཐོགས་མི་འདུག་ཁྱུ་མེད། ཡིན་ནའང་ཐུགས་ལ་ཞེ་བོ་ཐོག་ཡོད་ས་རེད། ངས་རྒྱལ་ལ་གོ་སོང་། ངས་གངས་སྟོངས་ཆོས་ལྷན་སྤྱི་ལ་པན་ཐོགས་མི་འདུག་ཁྱུ་མེད། ཡིན་ནའང་ཀློང་བསོད་ནམས་དར་རྒྱས་སྤྱི་ལ་སྤྱོད་པ་གཉིས་བསྐབ་ཀྱི་ཡོད་རེད། གངས་སྟོངས་ཆོས་ལྷན་སྤྱི་ལ་བདུན་པ་ལ་ལ་ཐེངས་མ་རེ་རེ་བསྐབ་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེའི་ནང་ནས་སྤྱོད་པ་གཉིས་ལ་གུང་གསལ་གཏོང་གི་ཡོད་རེད། དེའི་ཉི་མ་མང་ཉུང་ལ་བལྟས་པ་ཡིན་ན་ཁྱུ་དང་པོ་ཞིག་འགྲོ་ཡི་རེད་སྟེ།

མཐའ་མ་ལུ་རྒྱ་རྒྱ་དེ་ག་རེ་ཡིན་ཟེར་ན། འདི་རེད་ཅེས་ངས་ལྷ་ཡི་མེད་ལྟ། ཐའེ་ཐུན་སྤྱོད་ཆབ་དོན་གཅོད་ཀྱི་ནང་ལ་ཚོགས་འདུ་ཆེན་ སོ་ཞིག་ཚོགས་འདུག ཚོགས་འདུ་ཆེན་སོ་དེའི་ནང་མང་སོ་ཞིག་ཐེབས་འདུག་ལྟ། དཔེར་ན། ཆབ་སྲིད་བྱུང་ཆེ་དང་ཚོགས་བྱུང་ ལ་སོགས་པ་ཐེབས་འདུག དེ་ཡི་དུས་ཚོད་དེ་རེད་ཅེས་ལྷ་ཡི་མེད། ཡིན་ནའང་ཐའེ་ཐུན་ལ་དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ བར་སྐབས་ཤིག་ལ་དབུ་མའི་ལམ་གྱི་ཚོགས་གཙོ་དང་བྱུང་ཆེ་གཉིས་ཐེབས་ནས་གཏམ་བཤད་དེ་འདྲ་བྱས་རེད་ཟེར་གྱི་འདུག དེར་ཐའེ་ཐུན་དོན་གཅོད་ཀྱིས་རྒྱལ་གཉེར་དང་མཐུན་འགྱུར་གནང་ཡོད་རེད་དང་ཡོད་མ་རེད། ཚོགས་འདུ་དེ་དང་མཉམ་དུ་ རེད་མ་རེད། དེ་ངས་ལྷ་དགོས་པའི་རྒྱ་མཆོག་ག་རེ་ཡིན་ཟེར་ན། མཁས་དབང་ཆེན་སོ་ཞིག་གིས་བོད་ཀྱི་ནང་གཉིས་ཀ་ལ་དོ་ སྒྲུང་ཡོད་མཁན་གྱི་མཁས་དབང་ཞིག་གིས་སྐབས་དེ་དུས་ཀྱི་ཁོང་རྣམ་པ་གཉིས་ཀྱིས་དབུ་མའི་ལམ་འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་ རྟེན་སྟེ། ལྷག་པར་དུ་བྱུང་ཆེ་ཡིན་ཟེར་མཁན་དེ་ཡིས་ཐད་དེ་རྒྱ་ཡིག་དང་ཆང་མ་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་ཟེར་དུས། དབུ་མའི་ལམ་ལ་ འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་སྟངས་དེ་ཆོ་ལྷོག་ཕྱོགས་རེད་འདུག་ལྟ་ཟེར་ནས། དཔལ་ལྷན་སྲིད་སྲོང་མཆོག་དང་། ཆབ་སྲིད་བྱུང་ཆེ། དཔལ་ལྷན་དགའ་ལྷན་སོ་བྲལ་གི་རྒྱ་ཡིག་མཐུན་མཁན་གྱི་བྱུང་ཆེ་དང་དེ་ཆོར་ཡི་གེ་བཏང་བའི་གནས་ཚུལ་དེ་འདྲ་བྱུང་འདུག དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་དེ་ཆོ་ལ་ཐུགས་སྦྱང་གནང་དགོས་ཀྱི་འདུག་ལ། འགྲེལ་བ་ཐད་ཀར་ཆགས་ཡོད་ཀྱི་མ་རེད་ལྟ། འདི་ལྷ་རྒྱ་ཡིན།

ཚོགས་གཙོ་སྤྱོད་མ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

བཀའ་ལན་གནང་མཁན་དཔལ་ལྷན་གྱི་འཇམ་མགོན་མཆོག་

དཔལ་ལྷན་གྱི་འཇམ་མགོན་འོན་འཛིན་སྤྱོད་མ་ཆེ་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་གིས་བཀའ་འཁྲོལ་དང་སྒྲགས་ཁ་སངས་རྒྱལ་ཉག་ཅན་གྱི་འཇམ་ བའི་སྐབས་ཀྱི་བཀོ་སྐྱོང་དེ་ལ་གསལ་བཤད་དང་འོར་བཅོས། ཁ་སྤོན་བྱེད་དགོས་པའི་གནས་ཚུལ་ཁག་ཅིག་འདུག དེ་ལྟ་ཆོག་ པ་གྱིས། ཁ་སངས་དང་རྒྱུངས་བོད་དོན་ལྷ་གཏུག་ཆོན་པའི་ཚོགས་མི་རྣམས་ནས་ལས་འགུལ་གཉིས་རེ་དྲིས་པའི་དྲི་བ་གཉིས་ པའི་དྲིས་ལན་དོན་ཆོན་ ༤ པའི་ནང་ལ་བསྐྱར་བཅོས་སམ་ཁ་སྤོན་གཅིག་དེ་ཁེ་ན་ཅ་དང་རྒྱུངས་བོད་དོན་ལྷ་གཏུག་ཚོགས་མི་ རྣམས་ནས་གྱི་ལོ་ ༢༠༢༣ ལྷ་ ༤ ཆེས་ ༡༠ ཉིན་ས་གནས་བོད་ཀྱི་གཞིན་ཁུ་ལྷན་ཚོགས་དང་ཁེ་ན་ཅ་བོད་དོན་ལྷན་ཚོགས་ ཞེས་པ་དེ་ཁ་སྤོན་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་འཛོད་སྐུལ་ལྷ་རྒྱ་ཡིན།

དེ་ནས་ཁ་སངས་འདིའི་སྤོན་གྱི་སྐར་ཉག་ཅན་གྱི་འཇམ་མགོན་གིས་གསུངས་པ་ གཞིར་བཟུང་ང་ཆོའི་ལས་བསྐྱོམས་རྒྱས་པའི་ནང་ཚོགས་མིའི་གྲངས་ ༡༠༠ ལྷག་ཙམ་ཞེས་གྲིས་པ་དང་། ཁ་སངས་ང་ཆོའི་སྐར་ ཉག་ཅན་གྱི་འཇམ་མགོན་པ་དེའི་ལན་ནང་གྲངས་སྟོ་ལུ་བ་དེའི་ནང་ ༡༤༠ ཆགས་བསྐྱད་ཡོད་རེད། དེའི་སྐར་ལ་ཡང་ངས་ཁ་སངས་ འགྲེལ་བཤད་བྱེད་སྟངས་དང་དེ་འདྲའི་ཐོག་ནས་གོ་འོར་ཐེབས་སྲིད་པའི་གནས་སྟངས་དང་དྲི་བ་ཐེབས་སྲིད་པའི་གནས་སྟངས་ དེ་ཡོད་དུས། ངས་དེ་སྤོན་ཚུད་ནས་གསལ་བཤད་ཅིག་ལྷས་བཞག་ན་བསམ་སོང་། ཁ་སངས་ང་ཆོའི་ལས་བསྐྱོམས་རྒྱས་པའི་

ཀྲོམ་ཚོགས་གོང་མའི་ནང་ལ་ཉན་ཞིབ་དེ་ཟེན་པ་ཞིག་ཆགས་ཚར་འདུག དེ་ཡིན་དུས་གང་མཚུགས་མཚུགས་ཤིག་བསྐྱོ་
གཞག་གནང་ཐུབ་པའི་རེ་བ་ང་ཚོས་ཁྱེད་ལོན་ཅེས་དེ་ཁྱེད་ལྟུ་ཡིན།

དེ་ནས་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་མཆོག་གི་དགོངས་ཚུལ་གཞན་པ་དེ་ཚོས་ཚོགས་ཁག་མང་པོ་ཞིག་ཕྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་
ནང་ཡོད་པ་དང་། ཚོས་ཚོགས་ཁག་གི་ནང་ས་ཆ་ཆེན་པོ་ཡོད་མཁན་དེ་ཚོའི་ནང་ལ་ང་ཚོ་བོད་པའི་གཞིས་གྲོང་གི་ལས་གཞི་དེ་
འབྲེལ་དགོས་རེད་དམ། གལ་སྲིད་དེ་འབྲེལ་ནང་ལ་ང་ཚོར་ས་ཆ་རག་པ་དང་དེ་འབྲེལ་བྱུང་བ་ཡིན་ན། བོད་པའི་རོ་བོ་རྒྱུན་
འཛིན་དང་། རིག་གནས་དང་རིག་གཞུང་དེ་ཚོ་སྤང་སྤྱོད་ཀྱི་ཐོག་ལ་ཁེ་སན་ཡོང་ས་རེད་ཅེས་དགོངས་འཆར་ཡག་པོ་ཞིག་
ཐེབས་སོང་། དེ་ཡིན་དུས་སྤྱིར་བཏང་བོད་གྲོང་ལས་གཞི་དེ་གཞུང་འབྲེལ་གྱི་ལས་གཞི་ཞིག་སྤྲོད་ཚུད་ནས་མིན་པ་སོང་ཅང་།
དེའི་ས་ཆ་ཉེ་རྒྱ་དང་ས་ཆ་ལྷ་རྒྱ་རེད། སྤྱིར་བཏང་ནས་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་མཆོག་ནས་གསུངས་རྒྱུ་དེ་སྤྱི་ཡོངས་ནས་
གསུངས་གནང་སོང་། དཔེ་མཆོན་དེ་བོད་གྲོང་ལས་གཞི་ལ་བཞག་པ་ཞིག་ཆགས་བསྐྱད་ཡོད་དུས། ངས་གོ་བ་ལ། ད་ལྟ་སྤྲོད་
ཐོན་ལ་ལྟ་དུས་ས་ཆ་ལྷ་ཡི་ཡོད་རེད་ཅེས་གསུངས་གནང་གི་འདུག བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་མཆོག་གི་དགོངས་ཚུལ་ཡག་པོ་
དེ་ཚོ་ཁོ་རང་ཚོས་དགོངས་དབྱེད་གནང་བའི་ཐོག་ནས་དེ་ཚོ་ལ་གཞིར་བཞག་པའི་ཐོག་ནས་ས་ཆ་ལྷ་བའི་སྐབས་སུ་དེ་འབྲེལ་
ཞིག་ལྟ་ཐུབ་པ་ཡིན་ན་ཡག་པོ་ཡོད་རེད་ཅེས་ངས་བསྐྱེད་ཀྱི་ཡོད།

དེ་ནས་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཞན་གཅིག་གིས་ཐོག་ནས་དུ་སོག་སྤྱི་ཚབ་དོན་གཅོད་ཀྱི་གནས་སྐབས་ཐོག་ལ་
བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་མཆོག་ནས་བཀའ་འདྲི་ཐེབས་སོང་། དེ་ལ་དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་གི་བཀའ་འཁྲུག་དང་སྒྲགས་
མང་པོ་ཁྱེད་འདོད་པ་དང་གནས་སྐབས་དེ་ཚོ་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཐོག་ནས་དེ་ཡི་དགོ་དང་སྤྱོད་གང་འབྲེལ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་ན། དེ་
འབྲེལ་ཡིན་དུས་མང་པོ་ཁྱེད་མི་དགོས་པའི་ཐོག་ནས་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་མཆོག་ནས་གསུངས་པ་དེ་ཁ་སང་ང་ཚོར་གནས་
སྐབས་དེ་འབྲེལ་ཆགས་པའི་ཉེན་ཁ་ཞིག་བྱུང་བ་རེད། ཡིན་ནའང་ཞིབ་ཆགས་པོའི་ཐོག་ནས་ཁྱེད་མི་དགོས་པའི་ཐོག་ནས་ད་
ལྟ་བཟང་ཕྱོགས་ཀྱི་ལས་ལ་ང་ཚོས་མདུན་བསྐྱོད་ཅིག་བྱས་བསྐྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ལ་འབད་བཅོམ་དང་ཐབས་ཤེས་ཕྱོགས་ཆར་མ་
ནས་གནང་དང་གནང་བཞིན་པ་དེ་འབྲེལ་ཆགས་བསྐྱེད་ཀྱི་ཡོད། མང་པོ་ཞིག་ཁྱེད་པ་ཡིན་ན་གཞུང་དང་དེ་འབྲེལ་གནད་
དོན་ཡིན་དུས་ང་ཚོས་དེ་ཕྱིར་བསྒྲགས་མང་པོ་བྱས་པ་ཡིན་ན། དེའི་ཕན་ཐོགས་ཞེ་བྲག་ཡོང་ས་མ་རེད། དེ་ཡིན་དུས་དེ་འབྲེལ་
ཞིག་གིས་འཐུས་པ་གནང་རོགས་ཞེས་དེ་ཁྱེད་ལྟུ་ཡིན།

དེ་ནས་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་མཆོག་ནས་ཁ་སང་བོད་གྲོང་ལས་གཞིའི་ཆེད་དུ་ཨ་སྒོར་ས་ཡ་ ༤ རུན་གཡམ་གཏོང་
ཆེད་སྤྲོད་ཅིས་ནང་བཀའ་འཁྲུག་ཐོབ་པ་བྱུང་ཡོད་རེད། དེ་འབྲེལ་བྱས་པ་ཡིན་ན་རུན་གཡམ་གཏོང་རྒྱུ་དེ་ཁྱིམ་ས་མཐུན་གྱི་གནས་
བབ་ཅིག་འདུག་དང་མི་འདུག་དེ་འབྲེལ་བཀའ་ཐེབས་སོང་། ཁ་སང་སྤྲོད་ཅིས་ཀྱི་སྐབས་སུ་བཀའ་འཁྲུག་བྱུང་ཆར་བའི་རྗེས་
སུ་ང་ཚོས་བཀའ་ཤག་ནང་ལ་ཀྲོམ་བསྐྱེད་སྤྱོད་པོ་ཞིག་འདྲིའི་སྐབས་ལ་བྱུང་སོང་། དེ་བྱུང་ནས་བཀའ་ཤག་གིས་དེའི་སྐབས་སུ་
ལམ་སྤྲོད་ཞིག་ཐེབས་ཡོད་རེད། བཀའ་ཤག་གི་ལམ་སྤྲོད་དེའི་ནང་དུ་གནད་དོན་ཁ་ཤས་ཤིག་ཡོད་རེད། གནད་དོན་གཅིག་དེ་
ནང་ཁུལ་གྱི་རྟོག་བྱ་དེ་མ་སེལ་བར་དུ་དབུལ་གཡམ་གནང་རྒྱུ་འགོ་འཛུགས་རྒྱུའི་གནས་སྐབས་མེད་པ་གཅིག་བྱས། གཉིས་པ་

དེ་ལ་བཀྱར་ལོས་སྤྱི་འཐུས་མཆོག་གིས་གསུངས་པ་གཞིར་བཟུང་བྱུང་གཡང་བྱེད་པར་གླིངས་མཐུན་གྱི་གནས་བབ་འདུག་
 དང་མི་འདུག དེ་ནང་བཞིན་ཐོད་གྲོང་ལས་གཞི་དེ་ལ་དོད་བྱེད་སྤྱི་འཐུས་མཆོག་ ༣༠༠ ཙམ་ཡོད་གསུངས་ཀྱི་ཡོད་རེད།
 ཁོང་ནམ་པ་ཚོ་ལ་འབྲེལ་གཏུགས་བྱས་ནས་ཁོ་རང་ཚོས་སྔོན་མ་དོད་བྱེད་སྤྱི་འཐུས་དང་འདོད་པ་ཡོད་པ་བསྟན་པ་ནང་བཞིན་ད་ལྟ་དེ་
 ག་རང་གནས་འདུག་མིན་དེ་འདྲ་ཞིབ་འདུག་བྱེད་རྒྱ། དེ་ནང་བཞིན་ཐོད་གྲོང་ལས་གཞི་འོ་ཐོག་ལ་ཚོགས་ཆུང་དེ་འདྲ་རྩིས་མ་
 བསྐྱོས་པ་ཡིན་ན་དེའི་ནང་དམིགས་བསལ་ཨ་རིར་གནས་སྡོད་སྤྱི་འཐུས་ནམ་པ་གཉིས་དེའི་ནང་མཉམ་ཞུགས་གནང་ནས་
 འགན་ཁུར་བའི་ཐོག་ནས་དེ་འདྲའི་ལམ་སྟོན་ཞིག་ངས་ཁྱས་པ་འདིའི་ནང་ཡང་ཆད་པ་དེ་འདྲ་ཡོད་སྲིད་ཀྱི་རེད། གནད་དོན་
 གལ་ཆེ་བ་དེ་འདྲ་ཐོ་ཞིག་ཆགས་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་རེད། འདིའི་ཐོག་ལ་ཨ་རི་དོན་གཅོད་ཀྱི་ངོས་ནས་འདིའི་ཐོག་ལ་ཁ་མེད་ཡིག་
 ཐོག་ནས་དེ་འདྲ་ཞིག་འཁྱོར་སོང་། ཡིན་ནའང་དེ་ཁོ་རང་ཚོས་ཉམས་ཞིབ་གནང་བའི་ཐོག་ནས་གསུངས་ཡིན་གྱི་རེད་ལྟ། དེ་
 འདྲ་ཡིན་དུས། དེའི་ནང་དུ་ག་རེ་གསུངས་འདུག་ལ་བ་ན། ང་ཚོའི་ཨ་རི་དོན་ཁང་གི་དེ་བ་སྤྱི་འཐུས་དེ་ནམ་རྒྱུན་ལྟར་བྱི་སྲིད་
 ལས་ཁུངས་སུ་བྱས་པ་དེ་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ན། གཡང་རྒྱ་མེད་པའི་གནས་སྡངས་ཤིག་རེད་ཟེར། ང་རང་ཚོའི་དོན་གཅོད་ལས་
 ཁུངས་ཀྱི་སྤྱི་ག་འཇུགས་དེ་གླིངས་དོན་ལྟར་ཁང་ (Justice Department) ལ་དེ་བ་སྤྱི་འཐུས་པ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་འདུག དེ་
 འདྲ་ཡིན་དུས། དེ་ཡི་བརྒྱུད་རིམ་གྱི་ཐོག་ནས་གནང་རྒྱུའི་གནས་སྡངས་ཤིག་འདུག་ཅེས་གསུངས་ཀྱི་འདུག གལ་སྲིད་དེ་
 གནང་བའི་གནས་སྡངས་བྱུང་བའི་སྐབས་སུ་གླིངས་ཚོད་པ། བཀའ་ལག་གི་ལམ་སྟོན་དེའི་ནང་གླིངས་ཚོད་པ་དང་དེ་ཚོའི་སྐང་
 ལ་སྔོན་ཆུང་ནས་གཟིགས་རྟོགས་ཡག་པོ་གནང་དགོས་པའི་ལམ་སྟོན་ཞིག་ཐེབས་ཡོད་རེད། དེ་ཡིན་དུས་ཨ་རི་དོན་གཅོད་
 ནས་ང་ཚོ་ལ་སྟན་ཐོ་བཏང་བ་དེའི་ནང་དུ་རྩིས་མ་དེ་འདྲའི་གནས་སྡངས་གནས་བབ་བྱུང་བའི་སྐབས་སུ་གླིངས་ཚོད་པ་གྲུས་
 པའི་ཐོག་ནས་ཐེབས་རྒྱ་ཡིན་ཞེས་དེ་འདྲ་ཞིག་གསུངས་གནང་གི་འདུག།

དེ་ནས་ཨོ་སི་ཁྲོ་ལི་ཡ་ཡི་མེལ་སྟོན་ (Melbourne) ས་ཆའི་གནས་སྡངས་དེ་ག་རེ་ཆགས་རེད་ཅེས་བཀྱར་ལོས་སྤྱི་
 འཐུས་མཆོག་ནས་བཀའ་གནང་སོང་། ཁ་མེད་སྔོན་ནས་ང་ཚོས་གྲོས་ཚོགས་ནང་ལ་ཁྱས་ཟིན་པ་རེད། རྒྱ་བརྒྱུངས་དེ་ངས་
 མང་པོ་ཁྱ་མི་དགོས་པ་བྱས། སྔོན་མ་དེའི་ནང་དུ་ས་ཁྱོན་གཉིས་ཡོད་རེད་ལྟ། ངས་ཞོར་མེད་ན་ས་ཆ་གཅིག་དེར་ཨེ་ཀར་ ༩ མ་
 ཟེན་ཙམ་ཞིག་ཡོད་རེད། གཅིག་དེ་ལ་ཨེ་ཀར་གཅིག་མ་ཟེན་ཙམ་ཞིག་ཡོད་རེད། དེ་ཡིན་དུས་ཁ་མེད་སྔོན་མ་དེ་ཚོང་བསྐྱར་
 བྱས་པའི་ཐོག་ནས་དེ་ནས་དཔུལ་ཡོང་འབབ་ག་རེ་ཡོད་པ་དེ་ནས་ཨོ་སི་ཁྲོ་ལི་ཡ་དོན་ཁང་གི་ལས་དོན་ལ་པན་པའི་ཆེད་བྱེད་
 ཀ་ཉར་རྒྱ་དང་། དེ་ནས་ཕྱི་རོ་ལི་ (Victoria) ས་གནས་ཐོད་རིགས་སྤྱི་མཐུན་ཚོགས་པ་ལ་ཚོགས་ཁང་ཉོ་རྒྱུའི་ཆེད་དུ་
 དཔུལ་བྱེད་ཀ་འབུལ་རྒྱ་སྔོན་མ་དེ་འདྲའི་འཆར་འབུལ་ཞིག་བྱས་ཡོད་རེད། བྱས་པ་གཞིར་བཟུང་བཀའ་འཁྲོལ་ཐོབ་པ་བྱུང་
 ནས་ཚོང་བསྐྱར་གྱི་གནས་སྡངས་དེ་ཁ་མེད་། དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ Real Estate དེ་འདྲ་ཞིག་བརྒྱུད་ནས་དེ་ཉོ་
 མཁན་དེ་ཚོ་ཆང་མ་ལྟ་བུའི་ཐོག་ནས་ཉོ་ཆར་ཉོ་འདོད་ཡོད་མཁན་གསུམ་ཙན་ཞིག་བསྐྱེབས་པའི་གནས་སྡངས་ཤིག་བྱུང་འདུག།
 ས་གྲིང་ཨོ་སི་ཁྲོ་ལི་ཡ་དོན་གཅོད་ལས་ཁུངས་ཀྱི་འགན་འཛིན་ལྟར་ཚོགས་ཡོད་རེད། ཁོ་རང་ཚོས་གྲོས་བསྐྱར་བྱས་པའི་ཐོག་
 ནས་ས་ཁྱོན་ཆེ་བ་དེ་ཉོ་འདོད་ཡོད་མཁན་གསུམ་བྱུང་འདུག དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་གོང་ཆད་དེ་ཚོ་ཁོ་རང་ཚོས་ག་ཆོད་གནང་གི་
 ཡོད་པ་དེ་གཅིག་འཁོད་ནས་ཁོ་རང་ཚོའི་འགན་འཛིན་ལྟར་ཚོགས་ཀྱི་ངོས་ནས་ལམ་སྟོན་གནང་རྒྱུ། ས་ཁྱོན་ཆེ་བ་དེ་རིན་

འབབ་ཆེ་ཤོས་སྒོད་མཁན་དེ་ལ་ཆོང་བསྐྱར་བྱེད་པའི་ལམ་སྟོན་ཞིག་ཐེབས་འདུག ཁ་སང་བཀའ་ཤག་ལ་ཡང་གྲོས་བསྐྱར་གཅིག་བྱས་པ་རེད། བཀའ་ཤག་གི་ངོས་ནས་ས་ཁྱོན་ཆེ་བ་དེ་བཙོང་ན་འཕུས་ཀྱི་འདུག་ཅེས་གསུངས་གནང་སོང་། ཡིན་ནའང་དེ་རིན་འབབ་ཆེ་ཤོས་དེ་ལ་འབྲལ་རྒྱ་གསུངས་གནང་སོང་། ས་ཁྱོན་ཆུང་བ་དེ་ལ་དེ་སྟོན་ནས་པལ་ཆེར་དཔལ་ལྷན་སྤྲོད་སྐྱོང་མཆོག་ནས་ལམ་སྟོན་ཞིག་གནང་ཡོད་ས་རེད། ས་ཁྱོན་ཆུང་བ་དེ་ཡང་བོད་རིགས་ཆོགས་པའི་ཆེད་དུ་ཆོགས་ཁང་དང་དེ་འབྲུག་པའི་ཐབས་ཤེས་དང་ཐབས་ལམ་དེ་འབྲུག་མིན་དོན་གཅོད་ལ་གཟིགས་དང་ཞེས་གསུངས་ཡོད་ས་རེད། དེ་ཡིན་དུས་ཁོ་རང་ཆོའི་ས་གནས་ཀྱི་རྒྱུན་ལས་རྣམས་པ་ཆོ་ཡིན་ས་རེད། ཁོང་ཆོ་ཁ་ཤས་ཤིག་པ་གིར་གཟིགས་སྐྱོང་ཐེབས་དུས། ས་ཆའི་ཆགས་སྐྱངས་དང་ལམ་གྱི་འགོ་ཕྱོགས་ཀྱི་ཆ་ནས་ཆོགས་ཁང་དེ་འབྲུག་པ་པན་ཐོགས་པ་མི་འདུག་གསུངས་ཀྱི་འདུག དེ་ནང་བཞིན། དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་Residential Area འབྲུག་པ་པན་ཐོགས་པ་དེ་འབྲུག་པ་པན་ཐོགས་པ་མི་འདུག་གིས་ཐོག་ནས་མི་འདུག་དེ་ཆོང་བསྐྱར་རང་བྱེད་ན་མ་གཏོགས་མི་འདུག་ཅེས་ད་ལྟའི་གནས་བབ་དེ་འབྲུག་གི་སྐང་ལ་བསྐྱེད་བས་བསྐྱད་ཡོད་ཅེས་དེ་ལྟར་ཆུ་ཡིན།

དེ་ནས་བཀའ་ཤོས་སྐུ་འཕུས་གཞན་ཞིག་གིས་ཨང་གངས་དང་གངས་ཀ་མང་པོ་ཞིག་མ་མཐུན་པ་དེ་འབྲུག་ཅེས་གསུངས་ཡོང་དུས། དེ་བྱང་ཡོད་ཀྱི་རེད། གསར་ཤོག་ཁ་གངས་མ་མཐུན་པའི་རྒྱ་མཆོན། སྤར་ཐང་པར་ཁང་གི་དཔར་བསྐྱར་ཁ་གངས་ནི་སྐུ་ཡོངས་ཀྱི་དཔར་བསྐྱར་གྱི་གངས་ཀ་ཡིན་པ་དང་། འགྲེམས་སྤེལ་ཆོན་པའི་ཁ་གངས་ནང་ལས་ཁུངས་ནང་ཁུལ་འགྲེམས་སྤེལ་ཁག་ཚུད་མེད། དེ་བཞིན་རིན་མེད་འགྲེམས་སྤེལ་བྱས་པ་ཚུད་མེད་ཅེས་དེ་འབྲུག་གིས་འདུག་སྤྱིར་བཏང་འགྲེལ་བཞེད་དེ་འབྲུག་གནང་འདུག ཡིན་ནའང་ང་ཆོས་ལོར་ཡོད་པ་ཡིན་ན་ང་ཆོས་ལོར་བཅོས་བྱེད་རྒྱ་ཡིན་ཞེས་དེ་ལྟར་ཆུ་ཡིན།

དེ་ནས་བཀའ་ཤོས་སྐུ་འཕུས་མཆོག་ནས་སྐུ་གདང་དེ་ཆོའི་སྐང་ལ་ཐུགས་གཟབ་གནང་དགོས་པ་དང་། ཨིན་ཇིའི་སྐུ་གདང་དེ་ཆོ་འགོ་ཡི་ཡོད་པ་དེ་འབྲུག་སྐང་ལ་གསུངས་གནང་སོང་། དེ་ནང་བཞིན་ད་ལྟ་གསུངས་པ་ནང་བཞིན་དགོ་ཆན་རྣམས་པ་ཆོས་འགན་ཁུར་པ་ལ་བསྐྱགས་བཞེད་དེ་འབྲུག་སྟོན་མ་གནང་ཡོད། ཡང་ཁ་ཤས་ནས་གནང་ན་འགྲིག་གི་མི་འདུག་དེ་འབྲུག་གསུངས་གནང་སོང་། ག་རེ་ཡིན་ན་ཡང་ཕྱི་རྒྱལ་ཁག་ཏུ་བཞུགས་པའི་དགོ་ཆན་རྣམས་པ་ཆོས་དངོས་གནས་ཁུར་སྐྱངས་ནས་སྟོབ་ཁྱིད་གནང་བ་དེར་ཡི་རང་བསྐྱགས་བཞེད་ལྟ་ལོས་པ་ཞིག་རེད་ཅེས་ང་རང་གིས་དེ་དོན་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ནས་གངས་སྐྱོངས་ཆོས་ལྷན་སྤྲོད་ལ་གཅིག་གསུངས་གནང་སོང་། དེ་སྤྱིར་བཏང་ནས་གསུངས་ཡིན་ས་རེད།

དེ་ནས་ཐའེ་མན་ནང་གི་ཆོགས་འདུ་སྐྱོར་གྱི་ཇི་བ་དེ་ངས་ཡག་པོ་ཞིག་ངས་མ་སོང་། ཆོགས་འདུ་དེ་ད་ལོ་ལྷ་དགོ་རེད་དམ་ན་ནིང་རེད། ང་ཆོ་འབྲུག་པ་པན་ཐོགས་ཡིན་དེ་ལ་ང་ཆོའི་བྱང་ཆེ་ཐེབས་པ་རེད། བཀའ་ཤོས་སྐུ་འཕུས་མཆོག་ནས་ཇི་བ་བཏང་གནང་བ་དེ་ངས་ཡག་པོ་ཞེ་པོ་ཞིག་གོ་མ་སོང་། གལ་སྲིད་ཇི་བ་བཏང་གནང་བ་དེའི་སྐང་ལ་སྐུ་ངོ་བྱང་ཆེས་ཡག་པོ་གསན་ཡོད་

ན་ང་ལ་ཆོག་པོ་ (Note) ཞིག་གཏང་གནང་ན། སྐྱོད་དེ་དུས་ཐའེ་མན་ལ་ཕེབས་ཡོད་དུས་གནས་སྐྱདས་ག་རེ་བྱང་ཡོད་མེད་
དེ་གསལ་པོ་ཞིག་མཐུན་གྱི་རེད་བསམ་པ་བྲན་གྱི་འདུག།

ཆོགས་གཙོ་སྒྲིལ་མ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འཐུས་གསེར་རྟ་ཚུལ་ཁྲིམས་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་གསེར་རྟ་ཚུལ་ཁྲིམས་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་དགོངས་འགལ་ཁྲོན་ནས་མེད་པ་ཞུ། ཡིན་ནའང་། དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་ངས་ལས་
རིམ་ནམ་གཞག་ཞུ་རྒྱུར། བྱང་ཨ་རིའི་དོན་ཁང་ནང་ཡོད་པའི་དཔལ་དེ་བྱང་ཨ་རིའི་ས་ཁུལ་གྱི་བོད་མི་ཆོས་ལུས་བཞག་པའི་
དང་ལྷངས་དབྱ་དཔལ་གྱི་དཔལ་དེ་རེད་དམ་མ་རེད། དེར་ལན་ཞིག་གནང་རོགས་གནང་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

ཆོགས་གཙོ་སྒྲིལ་མ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་གྱི་འིལ་བཀའ་སློན་མཆོག་

དཔལ་ལྷན་གྱི་འིལ་བཀའ་སློན་འཛིན་སྒྲིལ་མ་ཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་ངའི་ཤེས་ཚོད་ལ་པལ་ཆེར་དེ་ག་རང་རེད་འདུག བྱང་ཨ་རི་ནས་ད་ལྟའང་དུ་སྤུལ་བཞག་པའི་
དབྱ་དཔལ་གྱི་དཔལ་དེ་ཚུར་ན་ནི་གཏོང་ཐུབ་གྱི་ཡོད་ས་མ་རེད། དེ་ག་རང་རེད་འདུག་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

ཆོགས་གཙོ་སྒྲིལ་མ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འཐུས་རྫོང་རིང་བསྟན་འཛིན་སུན་ཆོགས་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་རྫོང་རིང་བསྟན་འཛིན་སུན་ཆོགས་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་གྱི་འིལ་ལས་ཁྱེད་ཀྱི་ལས་བསྡེམས་སྤྱིང་བསྟན་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་བཟོ་སྐྲུབ་ལ་
མཉམ་ཞུགས་བྱེད་རྒྱུར། ཐོག་མ་དེར་ལས་བསྡེམས་དེ་ཆོ་མང་པོ་ཞེས་ག་རེད་བཞག་ལྷག་ལས་གནང་མཁན་ཆང་མ་ལ་
ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་རྒྱུ་དང་། འདིའི་ནང་ནས་དམིགས་བསལ་དོན་གཙོད་ལས་ཁྱེད་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་བསྡེམས་ནང་ལ་གྲངས་
ཀ་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་མང་པོ་ཞིག་འདུག དཔེར་ན། ལག་དེབ་ལྡང་ཁུ་དང་སྒྲིན་པོ། དེ་ག་ནང་བཞུགས་ཁོངས་ལ་
ཡོད་པའི་མི་འཛོར་ག་ཆོད་ཡོད་མེད་དེ་དག་ཡག་པོ་ཞིག་རེད་བསམ་གྱི་འདུག གང་རེད་ཟེར་ན། ལྷན་ཆ་འབྲི་དགོས་པ་མང་

བོ་ཆགས་ཀྱི་རེད་སྟེ། དེ་སྔོན་ནས་མར་བཀོད་བཞག་ན་ངེ་བ་གཏོང་མཁན་དེ་ཡང་ཉུང་དུ་འགྲོ་ཡི་རེད། དེ་ཡིན་དུས་དེ་ལ་
 ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་རྒྱུ་དང་། གཙོ་བོ་གཅིག་འདི་ད་ལྟ་ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་སྤྱི་འཐུས་ཡིན་དུས་ཤུགས་ཆེ་བ་མིག་ལྟ་ས་དེ་དོན་གཙོད་ལས་
 ཁུངས་དེ་དག་ལ་ལྟ་བུ་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེ་ཡིན་དུས་དོན་གཙོད་ལས་ཁུངས་ཆང་མ་ཐབ་རྒྱུ་རྒྱུ་མེ་ཆ་པོ་འདྲ་པོ་ཞིག་རེད།
 གང་ལྟར་ལྷི་ལའི་དོན་གཙོད་ལ་ལས་བྱེད་མང་ཞོས་ཡོད་པའི་སྐད་ཆ་རེད། དེ་ལ་ཡང་ལས་ཀ་དེ་ལ་དབག་པའི་མང་བ་ཡོད་
 དུས། གཙོ་བོ་དེ་རྒྱ་གར་པར་ཕྱད་པའི་དོན་གཙོད་ལས་ཁུངས་ག་པར་ཡོད་པ་ཡིན་ནའང་དེ་དག་བོད་དོན་ཞུ་གཏུག་དང་འབྲེལ་
 པའི་ལས་ཀ་ཆང་མར་ཐད་ཀར་འབྲེལ་བ་ཆགས་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་དུས། གང་གནང་བ་དེ་དག་ལ་ངས་ཐབ་རྒྱུ་རྒྱུ་མེ་ཆ་པོ་མེར་
 དུས་རྒྱ་མཚན་ག་རེ་བཤད་ཀྱི་ཡོད་ལའ་བ་ཡིན་ན། ལས་བྱེད་ཉུང་ཉུང་བྱས། ཐབ་དེ་ཆེ་རྒྱ་གཏོང་རྒྱ་མེད་ནའང་མེ་ཆ་རྒྱ་གཏོང་
 མཁན་དེ་ས་གནས་ལ་ཡོད་བསྐྱད་པའི་བོད་རིགས་མཐུན་ཆོགས་དང་དེ་དག་ཡིན་དུས། ལྷ་མཐུད་ནས་དེའི་གནས་སྐྱེད་ས་ཐོག་
 ནས་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་དགོས་རྒྱ་གལ་ཆེན་པོ་རེད་འདུག ངས་རྒྱ་མཚན་གཅིག་ག་རེ་བཟང་གི་ཡོད་ལའ་བ་ཡིན་ན། ད་ལྟ་དེ་བ་
 སྔོན་པོ་འདི་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ཐོག་ལ་རེད། དེ་བ་སྔོན་པོ་འདི་དོན་གཙོད་ལས་ཁུངས་བརྒྱུད་ནས་མི་མང་ལ་བཅོས་ཞེས་
 ལའ་བསྐྱད་པ་དེ་ཡོང་གི་མེད་སྟབས། མང་ཆོགས་ཀྱི་ནང་ལ་ཕྱི་རྒྱལ་ལ་བོད་པ་བརྒྱ་ཆ་ལྔ་བརྒྱ་ཙམ་ཡོད་རེད། ལྷ་གྲུ་མང་པོ་
 ཞིག་པ་གིར་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད་རེད། སྔོན་སྔོང་བྱ་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་མང་པོ་ཞིག་རྒྱ་མཐོ་སྔོན་དང་དེ་འདྲའི་ནང་ལ་དངོས་གནས་
 བྱང་གནས་དེ་བ་སྔོན་པོ་དེ་བཅོ་ལྔ་བ་རྒྱུའི་འབད་བཅོན་གནང་བ་ཡིན་ན་ཐུགས་པན་གསོས་པོ་ཞེ་བྲག་ཡོང་གི་རེད་བསམ་ཀྱི་
 ཡོད། དེས་མ་ཆད་པའི་དེ་རིང་ཁ་སང་ལུང་བ་མང་པོའི་གྲོས་ཆོགས་ནང་ལ་ལོ་ཉི་ཤུ་ཅ་གཅིག་ཡན་ཆད་དེ་འདྲ་གྲོས་ཆོགས་
 འཐུས་མི་ཆགས་ནས་ཡོང་གི་ཡོད་དུས། གྲོས་ཆོགས་འཐུས་མི་རྒྱབ་སྐྱོར་ཡོད་མཁན་མང་པོ་ཞིག་ལོ་ ༢༥ དང་ ༥༠ བརྒྱལ་
 བ་རྒྱུད་རྒྱུད་ཡིན་དུས། དེ་ཆོའི་ཐོག་ནས་ཐུགས་པན་གསོས་བསྐྱད་པ་གཅིག་དང་། དམིགས་བསལ་གྱི་ད་ལྟ་ལྷི་ལའི་དོན་གཙོད་
 ཀྱི་བྱང་ཆེ་དབུས་པའི་ལས་བྱེད་དེ་ཆོ་ལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་རྒྱུའི་འདོད་པ་གཅིག་ག་རེ་བྱུང་སོང་ཟེར་ན། བར་སྐབས་ཤིག་ལ་
 བརྟན་བཞུགས་དང་འབྲེལ་ནས་རྟ་རམ་ས་ལར་རྒྱུད་ཡོང་མཁན་རེད། བ་མ་ཐུག་རྒྱུ་ཡིན་ནའང་རེད། མང་པོ་ཞིག་ཡོང་
 བསྐྱད་དུས་མང་པོ་ཞིག་ལ་མཐོང་མཆན་སྐབས་མཆམས་དེ་འདྲ་ལ་ཞུ་དགོས་པ་མང་པོ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་ས་རེད། དེར་བརྟེན་ས་
 གནས་མང་པོ་ཞིག་ནས་ཡོང་དུས་འབྲེལ་བ་བྱེད་ས་ལས་ཁུངས་གཅིག་ཡིན་པས་ལས་བྱེད་རྣམས་ཡར་མར་རྒྱག་དགོས་རྒྱུ་
 དང་བྱེད་དགོས་རྒྱ་མང་པོ་ཡོད་སྟབས། དེ་ལ་དམིགས་བསལ་གྱིས་སྤྱོད་ལས་བསྐྱོན་པ་དང་ཡོང་ཐུབ་པ་བྱུང་བསྐྱད་པའི་གནས་
 རྒྱལ་དེ་འདྲ་མང་པོ་གོ་རྒྱུ་འདུག དེ་ལ་དམིགས་བསལ་གྱིས་ལྷི་ལའི་དོན་གཙོད་བྱང་ཆེ་ལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་གཏུག་བྱས།

དེ་ནས་ལས་འགུལ་དང་འབྲེལ་བའི་ཞུ་གཏུག་ག་རེ་ཡིན་ལའ་བ་ཡིན་ན། རྒྱབ་ས་མགོན་རིན་པོ་ཆེའི་བྲག་དེ་བ་
 “ སྤྱ་བ་མེད་པའི་མགྲིན་ཆབ་ ” ཅེས་པའི་དེ་བ་གསར་པ་ཞིག་ཐོན་ཡོད་རེད་སྟེ། བར་སྐབས་ཤིག་ལ་ང་ཆོས་ཞུ་གཏུག་བྱེད་དུ་
 འགྲོ་དུས་དེ་བ་དེ་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་མི་སྣ་མང་པོ་ཞིག་ལ་སྤྱད་དུས་ཉན་ཉན་ཁྱད་པར་བཅོ་ཡི་འདུག ང་ལ་གསལ་པོ་ཞེ་བྲག་ཞུ་
 མེད། དཔེ་མཆོན་འདྲ་བྱས་ནས། གོ་ཐོས་ལྷར་ན་ཁ་སང་སིཌ་ནི་ (Sydney) ཁུལ་ནས་གང་ཟག་ཅིག་གིས་བོད་དོན་ལ་རྒྱབ་
 སྐྱོར་བྱེད་མཁན་ཆབ་སྲིད་མི་སྣ་མ་ཡིན་པ་ཆབ་སྲིད་མི་སྣ་གྲངས་ག་ཆོད་ཡོད་ནའང་གྲོས་ཆོགས་དེའི་ནང་ལ་འབྲེལ་ཐུབ་པ་
 བྱེད་ཀྱི་ཡིན། སྤྱིན་བདག་བྱེད་ཀྱི་ཡིན་ལའ་མཁན་དེ་འདྲ་བྱུང་འདུག དེ་དེ་བཞིན་གྱི་དཔེ་མཆོན་བྱས་ནས་ཡུ་རོབ་དང་ཨ་རི་

ཁུལ་ལ་ད་ལྟའི་ཆར་ང་ཚོས་སྟོབ་བསྐྱད་ས་དེ་བོད་པ་ལ་ཤ་ཆ་ཡོད་མཁན། ལྟུངས་མགོན་ཅིན་པོ་ཆེ་ངོ་ཤེས་མཁན། བོད་
 མིའི་སློབ་འདུགས་ཏེ་གོ་མཁན་དེ་དག་རེད། ང་ཚོས་སྟོབ་དགོས་ས་གཅིག་ག་རེ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་རེད། བོད་པའི་སྐོར་ལ་མ་གོ་
 མཁན། ལྟུལ་བ་ཅིན་པོ་ཆེའི་སྐོར་ལ་མ་གོ་མཁན་མེད་པ་ཡིན་ནའང་བོད་དོན་དང་དེ་འདྲའི་ཐོག་ནས་མ་གོ་མཁན་ཆགས་
 བསྐྱད་དུས། དེ་བ་དེ་འདྲའི་ཉེ་འབྲལ་སྐབས་མཁན་གྱི་སློབ་བདག་དེ་འདྲ་འདོན་མཁན་ཡོད་པ་ཡིན་ན། ངའི་གོ་ཐོས་ལ་བྱི་རྒྱལ་
 ཁག་ལ་ས་ཡ་བདག་པོ་དེ་འདྲ་མང་པོ་ཡོད་རེད་ཟེར་གྱི་འདུག། ཁོ་རང་ཚོ་རྒྱལ་ལ་ཡིབ་མ་སྟོན་པར་དདུལ་ཚུར་མདུན་ལ་གཏང་
 བྱེད་ནས་དེ་འདྲ་ཞིག་གནང་སྐབས་པ་ཡིན་ན་ཏན་ཏན་སྐབས་སུ་གསོས་པོ་ཡོང་གི་རེད་བསམ་གྱི་འདུག།

དེ་ནས་ཕྱི་བ་གཅིག་ཡོད། ཁ་སངས་སྟོན་མ་ངས་དེ་སྐུལ་བ་ཡིན་བསམས་བྱུང་། གྲོས་ཚོགས་མང་པོ་ཚོགས་དུས་ངས་
 དེ་བཅ་གྱི་མི་འདུག བྱི་རྒྱལ་ལ་ཡོད་བསྐྱད་མཁན་བོད་པ་དེ་འདྲ་པར་བྱིན་པ་བྱས། གང་འདྲ་འགྲོ་ཡི་ཡོད་ནའང་། མི་སེར་མ་
 ཆགས་སྟོན་ལ་རྒྱ་གར་ལ་ཚུར་པ་མ་སྐྱག་ཏུ་ཡོང་དགོས་པ་དང་བརྟན་བཞགས་ལ་ཡོང་དགོས་པའི་གནད་དོན་ཆགས་དུས།
 རྒྱ་གར་ལ་དེ་བ་སེར་པོ་ཡོད་པ་ནང་བཞིན་བྱི་རྒྱལ་ལ་དེ་བ་སྟོན་པོ་དང་ལྷང་ཁུ་གཉིས་ཀྱི་ཚོན་མདོག་ག་རེ་ཡིན་པ་ཤེས་ཀྱི་མེད།
 ང་ནི་སྟོན་པོ་རེད། དེ་འདྲའི་སྐར་ལ་མཐོང་མཆན་སྟོན་རྒྱ་དེ་རྒྱ་གར་གཞུང་གིས་བཀག་རེད་ཟེར་བའི་སྐད་ཆ་ཞིག་འདུག ང་ལ་
 སྐད་ཆ་དེ་བྱུང་ནས་དཀའ་ངལ་འབྲད་པ་རེད། ཡིན་ནའང་ཡོང་སྐབས་པ་རེད་དེ་མ་འོངས་པར་བོད་པ་མང་པོ་ཞིག་ལ་དཀའ་ངལ་
 དེ་འདྲ་འབྲད་པ་དེ་ཏེ་གོ་བ་ཡིན་ན། དེ་འདྲ་ལ་སྐབས་སྐར་ལ་རྒྱ་གར་བྱུང་ཡོད་པ་ཡིན་ནམ། གལ་སྲིད་དེ་མཐུན་ཡོད་པའི་ཐོག་
 ནས་ཁྱས་ཏེ་འགྱུར་བ་འགྲོ་རྒྱ་མེད་ཟེར་བའི་གནས་སྐབས་ཆགས་ཡོད་སྲིད་པ་ཡིན་ན། བོད་པ་དེ་དག་ལ་སྤྲོ་ས་ནས་འདི་ནས་
 མར་བརྟེན་འདྲ་ཞིག་བཏང་སྟེ་ཡིག་ཆ་སྐུལ་ནས། བྱེད་རང་ཚོ་བོད་པ་དེ་དག་ཞེ་པོ་ཡོང་འདོད་ཡོད་པ་ཡིན་ན་མི་སེར་ཆགས་
 རྗེས་ཡོང་ན་མ་གཏོགས། དེ་བ་དེ་ཚོ་ལ་རྒྱ་གར་གཞུང་གིས་མཐོང་མཆན་སྟོན་གྱི་མི་འདུག་ཟེར་བའི་བརྟེན་ལན་ཞིག་བྱུང་བ་ཡིན་
 ན་འགྲོ་སོང་མང་པོ་ཞིག་བཏང་ནས་ཡར་རྒྱུག་མར་རྒྱུག་བྱེད་མི་དགོས་པའི་བྱེད་པར་ཞིག་ཏན་ཏན་ཆགས་ས་རེད་ཅེས་ཁྱེད་རྒྱ་
 དང་།

མཐའ་དོན་ཁྱེད་རྒྱུད། དེ་ཐད་ཀར་འབྲེལ་བ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་མེད་ཤེས་ཀྱི་མི་འདུག། སྐར་ས་འདྲིན་གནང་མཁན་གྱིས་
 གནང་ཡོང་གི་རེད་སྟེ། Tibetan Review ནང་ལ་ཚུམ་ཞིག་འཁོད་འདུག དེ་དཔལ་ལྡན་སྲིད་སྐྱོང་དང་སྤྱི་ཡོན་ནའང་གང་
 ལྟར་འོས་བསྐྱུད་དང་འབྲེལ་བའི་ཚུམ་ཞིག་འཁོད་འདུག དེ་གཅིག་བྱས། དེ་ནས་ ANI འམ་ WION གཅིག་གི་ནང་ལ་གྲོས་
 ཚོགས་ཀྱི་ལས་རིམ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་ཚོགས་དུས་འདིའི་ནང་རྒྱལ་དར་ལ་ Standardized དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་
 མཚོག་བྱེད་ཀྱི་རེད་ཟེར་བ་ཞིག་གསལ་འདུག དེ་བྱེད་ཡོད་མ་རེད། དེ་ཡིན་དུས་ཡང་ན་བཀའ་མོལ་གནང་མཁན་གྱིས་གཟབ་
 གཟབ་གནང་དགོས་རྒྱ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་ས་རེད། ཚུམ་འབྲེལ་མཁན་ཚོས་གཟབ་གཟབ་བྱེད་དགོས་པ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་ས་རེད།
 ཡང་ན་ཚུམ་འདོན་སྟེལ་བྱེད་མཁན་དང་གསར་འགྱུར་འདོན་སྟེལ་བྱེད་མཁན་ཁོ་རང་ཚོས་གཟབ་གཟབ་བྱེད་དགོས་པ་ཆགས་
 ཀྱི་ཡོད་ས་རེད། དེ་མེད་ན་བྱི་ཕྱི་ལ་གྱིས་གནང་གི་ཡོད་ནའི་རེད། སྤྱི་ཡོད་ནའང་གནས་ཚུལ་དེ་དག་དུས་ལ་དཔག་
 པའི་གནས་ཚུལ་དེ་དག་ཏག་ཏག་ཅིག་མེད་ན་མ་གཏོགས། དཔེ་ཆ་བཞག་ན། འོས་བསྐྱུད་ལས་རིམ་བསྟེན་རྒྱ་རེད། འོས་བསྐྱུ་
 དང་འབྲེལ་བའི་ཚུམ་དེ་ཚོ་གྲིས་སོང་ན་མ་འོངས་པར་དཀའ་ངལ་འབྲད་རྒྱུའི་གནས་སྐབས་ཤིག་རེད་འདུག། དོན་དག་གང་ཡང་

མེད་པར་འབྲི་མཁན་ལ་དཀའ་ངལ་འབྲད་ཀྱི། འབྲི་སའི་ཡུལ་ལ་འདྲ་དཀའ་ངལ་འབྲད་ཀྱི་ཞིག་རེད་འདུག དེ་འདྲའི་སྒྲུང་ལ་
ཐུགས་སྒྲུང་གནང་ཀྱི་བྱུང་ཡོད་དང་མེད། དེ་གཅིག་ལྟ་བུའི་འདོད་པ་བྱུང་། དཔལ་ལྷན་ཆོག་གཙོ་མཆོག་མང་པོ་ཡོད་དེ་གོང་
དུ་སྒྲི་འཐུས་ ༣༢ གྱིས་ལག་པ་བརྒྱུད་སྟབས་གཞན་ལ་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་བའི་ཐོག་ནས་འདྲི་མཆོམས་འཛོག་གི་ཡིན་ལྟ་བུ་
ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ་གནང་།

ཆོག་གཙོ་སྒྲོལ་པ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

སྒྲི་འཐུས་སྒྲོལ་དཔོན་ཐུབ་བསྟན་རྒྱལ་མཆོན་ལགས།

སྒྲི་འཐུས་སྒྲོལ་དཔོན་ཐུབ་བསྟན་རྒྱལ་མཆོན་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོག་གཙོ་མཆོག་སྒྲི་བྲིལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བསྡེམས་ཐོག་ལ་བསམ་ཚུལ་ལྟ་བུར། སྒྲི་བྲིལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་
འོག་ལ་ལས་གཞི་མང་པོ་ཞེ་པོ་ཞིག་ཡོད་རེད། ད་ལྟ་ང་རང་ཆོའི་མིག་གི་མཐོང་སར་ཡོད་པ་དེ་བོད་གཞུང་གི་བླ་མ་དེ་འདུག
བོད་ཡིག་གི་བླ་མ་དེ་དཔེ་མི་སྲིད་པའི་ཡག་པོ་ཞིག་འདུག དེར་ད་ལྟའི་གནས་ཚུལ་ཁྲུབ་སྒྲེལ་ཅན་ཞིག་མ་ཡིན་པར་བླ་མ་དེའི་
ནང་ལ་ཡིག་ཆ་རྙིང་པ་མང་པོ་ཞིག་ལོ་མང་པོའི་གོང་གི་ཡིག་ཆ་རྙིང་པ་ཆང་མ་ཉར་ཆགས་ཡག་པོ་ཞེ་པོ་ཞིག་བྱས་འདུག ད་ལྟ་
ང་ཆོར་དགོས་མཁན་ཞིག་གིས་གཅིག་བཟླ་བ་ཡིན་ནའང་ལྟ་ཆོག་ཆོག་ཅིག་དཔལ་ལྷན་ཆོག་གཙོ་མཆོག་ PDF དེ་ཆོ་ལེན་
དགོས་ནའང་ལེན་ཆོག་ཆོག་བྱས་ནས་དཔེ་མི་སྲིད་ཡག་པོ་ཞེ་པོ་ཞིག་ཉར་འདུག དེ་དངོས་གནས་བྱང་གནས་དཔེ་མི་སྲིད་པའི་
ཡག་པོ་འདུག དེ་དག་གི་ཐོག་ལ་ལགས་གསོལ་བསྐྱུགས་བརྗོད་རང་ལྟ་བུ་ཡིན། མ་འོངས་པར་ཡིན་ནའང་སྐྱུ་མཐུད་ནས་དེ་
ནང་བཞུགས་ཀྱི་བདག་གཉེར་བྱེད་དགོས་པ་དང་བླ་མའི་སྒྲུབ་སྒྲོལ་ག་རེ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ནའང་བདག་པོ་ཡག་པོ་ཞིག་རྒྱག་རོགས་
བྱེད་ཅེས་ལྟ་བུ་གཅིག་ཡིན།

གཉིས་པ་དེ་ལ་ང་རང་ཆོའི་བཅན་བྱོལ་ནང་ལ་བོད་མའི་རང་དབང་དང་ཤེས་བྱའི་ཆོག་པར་གཉིས་པོ་ཅོམ་སྒྲིག་
བྱེད་སྒྲུངས་དང་དེ་ཆོའི་ཐོག་ནས། ཉ་ལམ་ང་ཅོམ་སྒྲིག་དང་དེ་ཆོའི་ཐོག་ལ་ཞེ་པོ་ཞིག་ཤེས་མཁན་མ་རེད་དེ། གོ་ཚུལ་ལ་
བཟུངས་པ་ཡིན་ན་པལ་ཆེར་མིག་དཔེ་བཟླ་ས་དེ་འདྲ་ཡིན་པའི་སྐད་ཆ་གོ་སྤྱོད་། དེ་རིང་ཁ་སང་བླ་མ་དེ་ཆོའི་ཐོག་ལ་གསར་
འགྱུར་བཀོད་སྒྲུངས་དང་ཅོམ་སྒྲིག་བྱེད་སྒྲུངས་དེ་ཆོར་བཟླ་དུས་སྐབས་རེ་ལས་བྱེད་དང་སྐྱུ་ཡིན་ནའང་དེ་དག་གིས་ཐུགས་
སྒྲུང་མ་གནང་བའི་ནམ་པ་ཨ་འདུག་བསམ་པ་ཞིག་སྐབས་རེ་ཆོར་ཡོང་གི་འདུག གསར་འགྱུར་འབྲི་སྒྲུངས་ཀྱི་ཐོག་ལ་ཡི་གེ་
རྒྱས་སྒྲོན་མང་པོ་ཡོང་བ་དང་། རོན་དག་ཡག་པོ་ཞིག་མ་གོ་བ་དེ་འདྲ་ཅོམ་སྒྲིག་བྱེད་ཀྱི་འདུག་པས། ཅོམ་སྒྲིག་དེ་ཆོའི་ཐོག་ལ་
ཐུགས་སྒྲུང་གནང་རོགས་བྱེད། སྤྱིར་བཏང་ལས་བྱེད་ཀྱིས་མ་ཤེས་པ་དང་མ་འཛོན་པ་ཡིན་ཀྱི་མ་རེད་དེ། ལས་བྲལ་ཆེ་བའི་
ཀློག་གིས་འཐུས་ཤོར་བྱིན་པ་དེ་འདྲ་ཡོང་གི་ཡོད་ས་རེད། དེར་བརྟེན་ཅོམ་སྒྲིག་དེ་ཆོ་སྐྱུ་མཐུད་ནས་སྐྱུས་ཀ་ཡག་ཏུ་གཏོང་བྱེད་
དང་། སྐྱུ་མཐུད་ནས་སྐྱུར་ནང་བཞུགས་ཚུད་པོ་ཡོང་ཐུབ་པ་ཞིག་གནང་རོགས་བྱེད་ཅེས་ལྟ་བུ་གཅིག་དེ་ཡིན།

གཉིས་པ་དེ་རྒྱུ་ལས་བསྐྱེད་པ་ལ་འདྲུག་རྒྱུ་ཡིག་གི་ཐོག་ལ་ཤིས་ཅང་ཟེར་བ་དེ་ག་རེ་བྱས་ནས་འགྱུར་བ་བཏང་བྱས་མ་
རེད་ལམ་དུས། དེར་མིང་གཏན་འཁེབས་བཞིག་རྟེན་མ་སོང་ཞེས་གསུང་གི་འདྲུག་དེ་གཏན་འཁེབས་ཐུབ་པའི་རེ་བ་དང་ཐབས་
ཤེས་འདྲ་པོ་ཞིག་གང་གནང་གི་ཡོད་དམ་ཞེས་ཟེ་བ་དེ་ཡིན།

དེ་ནས་དོན་དག་གཞན་ཞིག་ཞུ་རྒྱུ། ང་རང་ཆོའི་མེག་རྩན་ཟེར་དགོས་རེད། རྩ་རམ་ས་ལའི་ཐོག་ཁ་ལ་སྟོན་མ་ཡིན་
ན་འགྲེམས་སྟོན་ཁང་ཞིག་ཡོད་རེད། འགྲེམས་སྟོན་ཁང་གི་ནང་ལ་ཕྱི་ལོགས་ནས་ཡུལ་སྐོར་བ་ཡོང་མཁན་མང་པོ་ཞེ་པོ་ཞིག་
གིས་ལྟ་མོ་བཟུ་རྒྱུ་དང་རྩོད་ཡོང་རྒྱུར་པན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོང་གི་ཡོད་རེད། ད་ལྟའི་ཆར་འགྲེམས་སྟོན་དེ་གངས་སྤྱིད་ལ་
སྟོན་ཆར་བ་དེ་འདྲ་ཡིན་དུས། མེག་རྩན་ལ་ཏ་ལམ་བོད་ཀྱི་གནད་དོན་སྐོར་ལ་མཐོང་ས་མེད་བ་དང་། བཟུ་ས་གཅིག་ཡོད་བ་
དེ་གཙུག་ལག་ཁང་དེ་རང་མ་གཏོགས། བོད་ཀྱི་ཆབ་སྲིད་དང་དེ་ཆོ་འགྲེལ་བ་ཡོད་པ་རྩོད་བྱེད་ས་དེ་ད་ལྟའི་ཆར་མེད་བསྟན་
པ་ཞིག་རེད་འདྲུག་དེར་བརྟེན་འགྲེམས་སྟོན་ཁང་གི་ཡན་ལག་ལྟ་བུ་མེག་རྩན་ལ་འཇུགས་ཐུབ་པ་ཡིན་ན་པན་ཐོགས་ཤིག་ཡོང་
ས་རེད་བསམ་པ་ཞིག་འདྲུག་དེ་ཆོའི་ཐོག་ལ་དགོངས་པའི་དབྱེད་གཞིའི་ཚུལ་དུ་གཅིག་བཟུ་བྱས་པ་ཡིན་ན་ཡག་པོ་ཡོང་ས་
རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་གཅིག་དེ་ཡིན།

དོན་དག་གཞན་གཅིག་ལ། ང་ཆོས་དངོས་བྱུང་གི་སྟོག་བརྟན་མང་པོ་ཞིག་བཅོས་ཡོད་ཟེར་བ་བརྟན་འཕྲིན་ཆོན་པའི་
ནང་ལ་འདྲུག་དངོས་བྱུང་གི་སྟོག་བརྟན་ཡོད་ཀྱི་རེད། དེའི་ནང་ལ་དངོས་བྱུང་གི་སྟོག་བརྟན་ག་རེ་ཡིན་ནའང་བཅོམ་གི་རེད་
དེ། ང་རང་ཆོའི་འཐབ་ཅོད་བྱེད་མཁན་ཞིག་ཡིན་བ་དང་། ང་རང་ཆོའི་འཐབ་ཅོད་དེ་མུ་མཐུད་ནས་རྒྱུན་གནས་ཐུབ་དགོས་པ་
ཞིག་ཡིན་དུས། འདས་པའི་ལོ་རྒྱུས་དང་དེ་ཆོའི་ཐོག་ལ་གནད་འགག་ཆེན་པོ་ཞེ་པོ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་འདྲུག་དེ་ཡིན་དུས་བོད་
ནས་རྒྱ་གར་ལ་བཅན་བྱོལ་དུ་ཡོང་བའི་བརྒྱུད་རིམ་དེའི་ནང་ལ་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ཐོག་ནས་དཀའ་ངལ་འཕྲད་པའི་དཀའ་སྤྱུག་རབས་
དང་རིམ་པ་མང་པོ་ཞེ་པོ་ཞིག་འཕྲད་ཅིང་། བརྒྱུད་ལམ་མང་པོ་ཞིག་བརྒྱུད་ནས་མཐའ་མ་བལ་ཡུལ་སྟེ་ལེན་ཁང་དུ་འཕྱོར་གྱི་
ཡོད་རེད། བལ་ཡུལ་སྟེ་ལེན་ཁང་ནས་རྩ་རམ་ས་ལར་འཕྱོར་གྱི་ཡོད་རེད། རྩ་རམ་ས་ལར་ཡ་སྐབས་མགོན་རིན་པོ་ཆའི་ཞལ་
མཇལ་ནས་བཅན་བྱོལ་གྱི་གཞུང་ནང་ཞབས་ཀྱི་ཞུས་པ་ལ་སོགས་པའི་ལས་དོན་དེ་འདྲ་མང་པོ་ཞིག་མི་གཅིག་གི་དོས་ནས་
བཤད་པ་ཡིན་ན་བརྒྱུད་རིམ་མང་པོ་ཞིག་གི་བརྒྱུད་ནས་ཡོང་གི་ཡོད་རེད། གནད་ས་གྲུ་ཆང་ཁག་ཏུ་བསྐབ་པ་སྟོབ་གཉེར་
གནང་བ་ཡིན་ནའི་རེད། སྟོབ་གྲུ་ཁག་ཏུ་སྟོབ་སྦྱོར་གི་ཐོག་ལ་ཕེབས་པ་ཡིན་ནའི་རེད། དེ་འདྲ་མཆོན་པའི་སྟོག་བརྟན་བཅོམ་བྱས་
པ་ཡིན་ན་མ་འོངས་པར་ང་རང་ཆོས་ཕྱིར་མེག་བཟུ་ས་འདྲ་པོ་ཡག་པོ་ཡོང་ས་རེད། དཀའ་སྤྱུག་གི་བརྒྱུད་རིམ་དེ་འདྲ་ཞིག་དེད་
རྗེས་འདི་བར་དུ་བསྐྱེད་པས་ནས་ལས་ཀ་དེ་འདྲ་དེ་འདྲ་བྱས་འདྲུག་ཟེར་བའི་སྟོག་བརྟན་ཞིག་ཡོད་པ་ཡིན་ན་པན་ཐོགས་ཆེན་པོ་
ཞིག་དང་། མ་འོངས་པར་དེ་ཆོའི་ཐོག་ལའང་དགོངས་པ་ཞིག་བཞེས་དགོས་ས་རེད། ང་ཆོས་སྟོག་བརྟན་ཅ་གེ་ཅིག་གི་མང་པོ་
ཞིག་བཅོམ་སྟོད་པ་ཡིན་ན་པན་ཐོགས་ཡོད་རྒྱུ་རེད་དེ། སྤྱི་ཡོངས་ནས་ང་རང་ཆོའི་ཆབ་སྲིད་འཐབ་ཅོད་ཀྱི་སྤྱིག་འཇུགས་ཤིག་ཡིན་
དུས། འདི་མཆོན་དོན་གྱི་ལས་ཀའི་ཐོག་ལ་མུ་མཐུད་ནས་ཤུགས་རྒྱག་དགོས་རྒྱུ་དེ་གནད་འགག་ཆེན་པོ་ཞིག་འདྲུག་དེའི་ཐོག་
ལ་མ་འོངས་པར་གནང་རྒྱུ་འདྲུག་ན་གནང་རོགས་བྱེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

ཚོགས་གཙོ་སྒྲིལ་མ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འཐུས་དོན་གྲུབ་ཆེ་རིང་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་དོན་གྲུབ་ཆེ་རིང་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་སྤྱི་དྲིལ་ལྷན་ཁང་གི་ལས་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་གནད་དོན་ཁག་གཉིས་དང་། བཅར་འཛིན་ཁྱུ་གཅིག་ཡོད། གནད་དོན་དང་པོ་འདི། ཆང་མས་མ་མཐུན་པ་གང་ཡོད་མ་རེད། ཨ་རིའི་སྲིད་འཛིན་གསར་པ་ཕེབས་རྗེས་གནས་སྒྲིལ་ཡུལ་མི་ཆོའི་ཆེད་དུ་དམ་བྱ་ཆེན་པོའི་སྲིད་བྱུས་ཞིག་བཟུང་སྟེ་ད་ལྟོ་བར་དུ་གསར་འགྱུར་བརྒྱད་ལམ་གཞི་བཟུང་བྱས་པ་ཡིན་ན། གནས་སྒྲིལ་ཡུལ་མི་ཉ་ལམ་ཁྲི་བྱུག་ཅམ་ཞིག་བཙོན་ཁང་ཡོད་བསྐྱད་པ་དང་། དེ་བཞིན་འབྲུམ་གཉིས་ཅམ་ཞིག་ཕྱིར་འབྱུང་བྱས་པའི་གནས་ཚུལ་ཐོན་བསྐྱད་ཡོད་རེད། རྒྱ་མམ་པའི་གནས་ཚུལ་ཞིག་ལ། དེའི་ཁོངས་ནས་ང་རང་ཆོའི་བོད་མི་ལྟ་བུ་གཅིག་འཛིན་བཟུང་བྱས་ཡོད་པའི་གནས་ཚུལ་ཞིག་དང་། ཁ་སྤོན་ཕྱི་ཆུ་ ༩ ཆེས་ ༡༩ ཉིན་གྲོ་མོ་ཚོགས་ཚོགས་པའི་རིང་ཉིའུ་ཡོག་ནས་སྤྱི་ཞིག་དཔལ་ལྷན་སྲིད་སྐྱོང་མཆོག་ཐོག་དང་། དེ་ག་ནང་བཞིན་དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོའི་མཆོག་ཐོག་ནས་སྤྱི་ཞིག་དཔལ་ལྷན་སྲིད་འདུག་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་ད་ལན་ཨ་རི་ནང་བཞུགས་པའི་མི་མང་ཆོལ་ག་རེ་ཁྱེ་འདོད་བྱུང་ཟེར་ན། ཐོག་མར་གནད་དོན་དེ་བྱུང་བ་དང་བྱུག་སྒྲིལ་སྤྱི་འཐུས་ང་གཉིས་ངོས་ནས་དཔལ་ལྷན་སྤྱི་དྲིལ་བཀའ་སློན་སྤྱི་མདུན་དུ་བཅར་ཉེ་གནད་དོན་དའི་ཐོག་ལ་གྲོ་མོ་བསྐྱར་བྱ་རྒྱ་བྱུང་། གང་ལྟར་ཁྱེ་དགོས་པ་གཙོ་བོ་དེ་ག་རེ་ཆགས་ཀྱི་འདུག་ཟེར་ན། གལ་ཉེ་བོད་མི་དེ་འདྲ་ཞིག་ས་གནས་ས་ཁུལ་གང་དུ་བཞུགས་ཀྱི་ཡོད་ནའང་འཛིན་བཟུང་བྱས་ཉེ་གནས་ཚུལ་བྱུང་བ་ཡིན་ན། དེས་པར་དུ་ཁོང་རྣམ་པས་སོ་སོའི་ས་གནས་ཀྱི་བོད་རིགས་སྤྱི་མཐུན་ཚོགས་པར་ཡིན་གཅིག་མིན་གཅིག་གནས་ཚུལ་དེ་ཁྱེ་དགོས་པ་གནད་འགག་ཆེན་པོ་ཞིག་དང་། སྤྱི་མཐུན་ཚོགས་པའི་ངོས་ནས་དོན་གཙོད་ལས་ཁུངས་ལ་འབྲེལ་བ་གནད་རྒྱ། དེ་བཞིན་བྱུག་སྒྲིལ་སྤྱི་འཐུས་ང་གཉིས་ལའང་འབྲེལ་བ་བྱ་དགོས་པ། དེ་གནང་བའི་ཐོག་ནས་ང་རང་ཆོའི་དང་དོན་གཙོད་ལས་ཁུངས་ངོས་ནས་འབྲེལ་ཡོད་གྲོ་མོ་ཚོགས་ཀྱི་འཐུས་མི་དང་། དེ་ག་ནང་བཞིན་སྤྱི་དྲིལ་ཁུངས་ལ་གནད་དོན་དའི་ཐོག་ལ་ཁྱེ་གཞུག་བྱེད་དགོས་པ་དང་འབད་བཙོན་ག་རེ་ཁྱེ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ནའང་དེ་འདྲ་ཞིག་ང་ཆོས་ཁྱེ་རྒྱུའི་འབད་བཙོན་བྱ་རྒྱ་ཞིག་ཁ་སང་ང་ཆོས་བཀའ་མོལ་བྱུང་། དེ་དང་ཆབས་ཅིག་ཉེ་སྤྱིངས་ཆ་འདིའི་བརྒྱུད་ནས་མི་མང་ཆོར་ཁྱེ་རྒྱུ། ལྷག་པར་དུ་ཨ་རིའི་མི་སེར་མིན་པ་ཡིན་ན་པར་ཚུར་ག་པར་ཕེབས་ཀྱི་ཡོད་ནའང་ཡིད་གཟབ་གནང་དགོས་རྒྱུ་དེ་དཔེ་མི་སྲིད་པའི་གནད་འགག་ཆེན་པོ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་འདུག་ཅེས་ཁྱེ་རྒྱུ་གཅིག་དང་། ཡིད་གཟབ་གནང་རྒྱུའི་ཐོག་ལ་ག་རེ་གནང་དགོས་ཀྱི་འདུག་ཟེར་ན། དང་པོ་འདི་ལ་སོ་སོ་ག་པར་ཕེབས་ཀྱི་ཡོད་ནའང་སོ་སོར་འབྲེལ་བ་བྱ་རྒྱུའི་ཁ་སང་ཨང་གངས་དང་། རྒྱ་ག་འཕྲིན་ཁ་བྱུང་། དེ་བཞིན་དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་གི་བཀའ་འཁྲོལ་དང་སྒྲགས་ Alien Number or A - Number དེ་ག་ནང་བཞིན་སོ་སོ་གནས་སྒྲིལ་ཀྱི་ཡུལ་མི་ཡིན་པའི་ཁྲིམས་ཅོད་པར་འབྲེལ་བ་བྱེད་པའི་ཁ་བྱུང་། དེ་དག་ཡིན་གཅིག་མིན་གཅིག་སོ་སོའི་ནང་མི་ཡིན་ནའི་འདྲ། དེ་བཞིན་སོ་སོའི་གྲོགས་སོ་གྲོགས་སོ་ཡིན་ནའི་འདྲ། གཅིག་ལ་གཞག་དགོས་པ་དང་འབྲེལ་དགོས་པ་གནད་འགག་ཆེན་པོ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་འདྲ། གང་ཡིན་ཟེར་ན། གལ་ཉེ་སྤྱི་མཐུན་ཐོག་རྒྱུག་ལ་འཛིན་བཟུང་བྱུང་བ་ཡིན་ན།

གང་ཟག་དེའི་ངོས་ནས་ཤུགས་མ་ཐུབ་ལ་དུས་ཐོག་ཅད་གཅོད་ཞུ་རྒྱུ་དང་འབྲེལ་བ་བྱ་རྒྱུའི་གནས་སྐབས་ཤིག་ཆགས་བསྐྱད་
ཀྱི་འདུག དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་ལམ་སྟོན་ཐེབས་པ་ཞིག་ལ་ག་རེ་གསུང་གི་འདུག་ཟེར་ན། ག་པར་ཐེབས་པ་ཡིན་ནའང་
སོ་སོའི་ཨམ་སྐྱུག་ནང་ལ་དངུལ་རྒྱུ་ཐོན་ཆེན་པོ་མེད་པའི་ཐོག་ནས་སྒོར་མོ་སྤྲུམ་བརྒྱ་ཡང་ན་ལྔ་བརྒྱ་བྱང་བ་ཡིན་ན་དགེ་
མཆན་ཆེན་པོ་འདུག་ཅེས་གསུང་གི་འདུག འདིའི་གནད་འགག་ག་རེ་ཆགས་ཀྱི་འདུག་ཟེར་ན། གལ་ཏེ་འཛིན་བཟུང་བྱས་ཏེ་
བཙོན་ཁང་ནང་ལ་ལྷག་པ་ཡིན་ན། དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་Credit Card དང་དེ་དག་བཅད་སྟོང་གཏོང་ས་ཡོད་མ་
རེད། དངུལ་ཡོད་པ་ཡིན་ན་སོ་སོའི་དངུལ་ཁང་ནས་བཏོན་བཞག་པའི་འཛིན་དང་མཉམ་དུ་ཡོད་པ་ཡིན་ན་ཁུངས་སྐྱེལ་གྱི་
དངུལ་ཞིག་ཆགས་སྐྱབས། དེ་བཅད་སྟོང་བཏང་ནས་བྱི་ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད་ཐུབ་པའི་གནས་སྐབས་ཤིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་ས་
རེད། དེ་ག་ནང་བཞུགས་པ་དེ་ལ་ག་རེ་གསུང་གི་འདུག་ཟེར་ན། ཁ་ཤས་སོ་སོའི་དངུལ་ཁང་ནང་ལ་སོ་སོ་གཅིག་བྱའི་
མིང་རྒྱུ་པ་བཞག་དུས། དེ་འདྲའི་གནས་སྐབས་བྱང་བའི་སྐྱབས་དེར་

ཆོགས་གཙོ་སྟོལ་མ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

བཀྲའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་མཆོག་མར་བཞུགས་འོགས་གནང་། སྤྱི་འཐུས་ཀྱི་དགའ་བསོད་སྟོབས་ལགས། ལས་རིམ་རྣམ་གཞག་

སྤྱི་འཐུས་ཀྱི་དགའ་བསོད་སྟོབས་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་གོང་དུ་བཀྲའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་དེས་ཆོགས་གཙོ་དང་མིང་སྟོང་གཉིས་ཀྱི་མིང་ཐོག་ལ་ཡི་གེ་
འབྱོར་འདུག་ཅེས་གསལ་བཤད་བྱེད་ཀྱི་འདུག ཆོགས་གཙོ་དང་མིང་སྟོང་གཉིས་ཀྱི་སྐྱེ་ཆབ་བྱས་ནས་མར་གསལ་བཤད་བྱེད་
ཀྱི་ཡོད་རེད་དམ། ག་རེ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་རེད།

ཆོགས་གཙོ་སྟོལ་མ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འཐུས་དོན་གྲུབ་ཆེ་རིང་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་དོན་གྲུབ་ཆེ་རིང་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་སྟོན་ཏེ་ཆོགས་གཙོ་དང་དཔལ་ལྷན་སྤྱི་འཐུས་མཆོག་གི་མཆན་ཐོག་ལ་ཕུལ་འདུག དེ་ཡིན་
དུས་དངུལ་ཁང་དེ་བྱང་བ་ཡིན་ན་སོ་སོའི་ནང་མི་གཅིག་གི་མཆན་ཐོག་ལ་བྱང་བ་ཡིན་ན་བཀག་ཉར་བྱང་བའི་གནས་ཚུལ་
ཆགས་ཀྱི་ཡོད་ན། སོ་སོས་དངུལ་ཁང་ནས་དངུལ་བཏོན་རྒྱུ་དང་དེ་འདྲའི་གནས་སྐབས་ཆགས་ན།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་དེ་ནས་མཐའ་མ་དེ་ལ་བོད་ཀྱི་སྲིད་བྱུས་ཉམས་ཞིབ་ཁང་གི་ལས་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་
 འདིར་བཀའ་འདྲི་ཐེབས་པའི་ཐོག་ནས་ལས་དོན་མང་པོ་ཞིག་སྤེལ་བ་གསུངས་གནང་སོང་། དེ་ག་ནང་བཞིན་ཉེ་ལམ་བོད་དང་
 ཉེ་ལྷ་ལ་ཡའི་འབྲེལ་ལམ་ཐོག་ལ་ཚོགས་ཆེན་ཞིག་ཚོགས་པ་རེད། ཚོགས་འདུ་ཁ་ཤས་ཤིག་ལ་བཅར་རྒྱུ་གོ་སྐབས་བྱུང་
 སོང་། ལས་དོན་ཡག་པོ་བསྐྱབས་པ་ལ་བསྐྱབས་བརྗོད་ལྷ་ཡི་ཡོད། དེ་ནས་སྲིད་བྱུས་ཉམས་ཞིབ་ཁང་དུ་རང་རང་ཆོའི་ཉམས་
 ཞིབ་པ་ཡོད་རེད། ཞིབ་འཇུག་པ་ཡོད་རེད། འབྲུམ་རམས་པ་ཐོན་མཁན་མང་པོ་ཡོད་རེད། དེ་ག་ནང་བཞིན་སྤྱན་རློབ་ཐོད་ཆགས་
 པར་ནང་ལ་ཚུམ་མང་པོ་ཞིག་ད་ལྟ་སྐྱོད་གནང་སོང་སྟེ། དེའི་རིགས་དེ་རང་རང་ཆོ་བོད་མིའི་སྤྱི་འཇུགས་ཀྱི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་དབྱ་
 བྱིད་དཔལ་ལྷན་གྱི་དེའི་བཀའ་སློན་ཡིན་ནའི་རེད། ལྷག་པར་དུ་དཔལ་ལྷན་སྲིད་སྐྱོང་གི་ཐོག་ནས་མར་གཞིགས་ཏེ་དེ་སོ་སོའི་
 གཏམ་བཤད་ནང་ལ་རེད། གོ་སྐབས་ནས་བྱུང་ལ་བྱུག་ལས་གནང་བ་དེ་ཆོ་སོ་སོས་གཞིགས་བྱས་ནས་བཅད་སྟེད་གཏོང་རྒྱ་ག་
 ཚོད་ཡོང་གི་ཡོད་རེད། དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ནམ་པ་ཚོས་མཁུར་གྱི་རེད་སྟེ། རྒྱལ་ཁབ་ཁག་གི་ཆབ་སྲིད་དབྱ་བྱིད་
 སྲིད་སློན་ཡིན་ནའང་རེད། མང་པོ་ཞིག་གིས་མར་བྱིས་ནས། དེ་ག་ནང་བཞིན་སྲིད་བྱུས་གཏན་འབེབས་བྱས་པའི་སྐབས་སུ་
 སོ་སོའི་གཞུང་གི་སྲིད་བྱུས་ཉམས་ཞིབ་ཁང་དེ་འདྲ་ཡོད་རེད་ལ། དེ་ནང་བཞིན་གྱི་ལོག་གི་རང་དབང་ཅན་གྱི་སྲིད་བྱུས་ཉམས་
 ཞིབ་ཁང་གི་སྤྱན་རློབ་ཐོད་ཆོ་བཅད་སྟེད་བྱས་ནས་སྲིད་བྱུས་གཏན་འབེབས་བྱེད་རྒྱ་དེ་འདྲ་མང་པོ་ཡོང་གི་ཡོད་རེད། ཡིན་ནའང་
 པར་འདུག་སེ་བལྟ་ཡོང་དུས་ག་ཚོད་ཅིག་བཅད་སྟེད་གཏོང་གི་ཡོད་ན་བསམ་གྱི་འདུག་མང་པོ་ཞེ་པོ་ཞིག་གསུངས་ནས་གྲོས་
 ཚོགས་ནང་ལ་གསལ་བཤད་དཔེ་མང་པོ་བྱེད་དགོས་ཆགས་ཀྱི་འདུག་གྲ། དེའི་ཐོག་ནས་གྲོས་ཚོགས་ནང་ལ་བྱུང་བ་ནང་
 བཞིན་ཏན་ཏན་མི་མང་ནང་ལ་སྐབས་རེ་སློ་པམ་དེ་འདྲ་ཡོང་གི་ཡོད་རེད། དེའི་ཐོག་ལ་ངས་ལབ་ནས་ག་ཚོད་པན་གྱི་ཡོད་མེད་
 ཏ་གོ་ཡི་མི་འདུག་བཀའ་ཤག་ནང་ལ་བཀའ་བསྐྱུར་ག་ཚོད་ཡོང་གི་ཡོད་ན། མ་འོངས་རབ་རང་རང་ཆོ་ལ་ཡོད་པའི་རྒྱས་པ་དེ་
 བཅད་སྟེད་བཏང་ནས་དེའི་བསམ་སློ་བཞག་ཐུབ་པ་ཡིན་ན། སོ་སོ་ལ་ཡང་ཏན་ཏན་ནམ་དུ་ཡོད་ཡོད་རེད། དེའི་ཐོག་ནས་གང་
 ཐུབ་ཐུབ་ཅིག་འཐབ་ཚོད་ལ་པན་ཐོགས་པ་ཞིག་ལྷ་ཐུབ་པ་ཡོད་རེད། ངས་དེ་བ་གཙོ་བོ་ལྷ་རྒྱུ་དེ་འདྲའི་སྤྱན་རློབ་ཐོད་ཆོ་བྱི་ལ་
 བྱིར་བསྐྱབས་བྱས་པ་མ་ཟད་རང་རང་ཆོའི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་འགོ་བློད་གཙོ་བོ་དཔལ་ལྷན་སྲིད་སྐྱོང་གཙོས་པའི་བཀའ་ཤག་གི་ངོས་
 ནས་ག་ཚོད་བཅད་སྟེད་གཏོང་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་རེད་ཅེས་དེ་ལྷ་རྒྱུ་ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ་གནང་།

ཚོགས་གཙོ་སྤྱི་མ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་གྱི་དེའི་བཀའ་སློན་མཆོག་

དཔལ་ལྷན་གྱི་དེའི་བཀའ་སློན་འོར་འཛིན་སྤྱི་མ་ཆེག་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་དེ་སྔོན་གྱི་བཀའ་འོས་སྤྱི་འཇུག་གིས་དེ་བ་ཐེབས་པར། ད་ལྟ་སུད་སི་དོན་གཙོད་ཀྱི་
 མཐོང་མཆན་གྱི་རྒྱལ་གཉེར་ཁ་གྲངས་དེ་བཀའ་འོས་སྤྱི་འཇུག་མཆོག་གིས་གསུངས་པ་དངོས་ཡོད་རང་རེད་འདུག་དེ་ ༡༩༩༩
 རེད་འདུག་འདི་ལ་འགོད་ནོར་སོང་འདུག་ཅེས་གསུངས་ཀྱི་འདུག་ལ དེ་འཛོལ་པ་འགོ་ཡིན་ས་རེད། དེ་ལ་དགོངས་སེལ་ལྷ་རྒྱུ་

ཡིན། དེ་ནས་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་མཆོག་ནས་ཁ་སང་ཐའེ་ཨན་དོན་ཁང་གིས་ཆོག་པ་འདྲ་ཆོག་པ་བ་དང་འབྲེལ་བའི་བཀའ་
འབྲི་ཐེབས་བ་དེ་ལ། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༣ ཟླ་ ༡༡ རང་ཐའེ་ཨན་དོན་ཁང་ནས་གོ་སློབ་བྱས་པའི་གངས་ལྗོངས་སློང་སྟེགས་ཀྱི་བསྟོ་
སློང་ཆོག་པ་འདྲ་ཆོག་པ་འི་སྐབས་སུ་དབུ་མའི་ལས་ཀྱི་ཆོག་པ་འི་བྱང་ཆེ་མཐོན་འབོད་བྱས་པ་བྱུང་འདུག་ཅིང་ཆོག་པ་
གཙོ་མཐོན་འབོད་གནང་བ་བྱུང་མི་འདུག་སྤྱིར་བཏང་ཆོག་པ་བ་དེ་ཉིད་ཀྱི་ལས་སྟེ་ནམས་ལ་དབུ་མའི་ལས་ཀྱི་སྐོར་གོ་རྟོགས་
འཐུག་མེད་དགོས་པའི་ལས་སྟེ་བྱས་པ་བྱུང་ཡོད་ཅེས་དེ་གསུངས་འདུག།

དཔལ་ལྷན་ཆོག་པ་གཙོ་མཆོག་དེ་ནས་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཅིག་ནས་ཕྱི་ཁྱིལ་ལས་ཁུངས་ལ་ལས་དོན་མང་པོ་
ཡོད་པ་དང་དེ་འབྲེལ་གསུངས་གནང་སོང་། དེ་ནང་བཞིན་བོད་དོན་ཁུ་གཏུག་གི་ཆེད་དུ་མི་ཆ་དེ་ཆོ་རྟག་ཅམ་ཉུང་ཉུང་ཡོད་
རེད་དེ། ཡིན་ནའང་མང་པོ་ཞིག་མེད་ཆ་རྒྱ་གཉིད་ཆེད་བོད་རིགས་མཐུན་ཆོག་པ་དང་རྒྱལ་སྤྱིར་ཆོག་པ་བ་རེད། དེ་ཆོ་མང་པོ་
ཞིག་གི་ཆང་མ་མཉམ་རྒྱལ་ཐོག་ནས་གཤམ་སྤྱད་ཅིག་ཡོད་གི་ཡོད་པ་ཡིན་ན་ང་ཆོ་ཆང་མ་མཉམ་རྒྱལ་གྱི་ཐོག་ནས་བྱུང་བའི་
གྲུབ་འབྲས་ཤིག་ཡིན་པ་ཆགས་བསྟན་གྱི་ཡོད་རེད། དེ་ནང་བཞིན་ས་གནས་སོ་སོར་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ནམ་བཙུ་ཆོ་ཡོད་
ཡོད་པ་རེད། ཁོང་ནམ་བཙུ་ཆོ་མཉམ་ཞུགས་དང་ཕྱར་བྱ་མཉམ་འདེགས་གནང་བ་དེ་ཆོ་ཐོག་ནས་ཡོང་བ་ཞིག་ཆགས་
བསྟན་གྱི་ཡོད་པ་ངས་ཀྱང་དེ་ག་རང་ངོས་འཛིན་བྱེད་གྱི་ཡོད། དེ་བ་སྟོན་པོའི་ཐོག་ལ་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་མཆོག་ནས་རྒྱན་དུ་
ནས་དོ་སྣང་མང་པོ་གནང་བསྟན་མཁན་ཞིག་ལ་ངས་ངོས་འཛིན་ཞུ་ཡི་ཡོད། སྟོན་མ་ཡང་དེ་ག་རང་གསུངས་གནང་སོང་། ང་
ཆོས་ཀྱང་དོན་གཙོད་ཆོག་པ་འདྲ་དེ་འབྲེལ་སྐབས་སུ་དེ་ཆོ་མང་དུ་གང་འབྲེལ་བྱས་ནས་གཏང་དགོས་མིན་ཐོག་གྲོས་བསྟར་ག་
དུས་ཡིན་ནའང་ཡོང་བསྟན་གྱི་འདུག་ ཡིན་ནའང་དེ་ལས་བསྟོན་ནང་གསལ་བ་ནང་བཞིན་ང་ཆོས་བསམ་པ་ནང་བཞིན་མང་
པོ་ཞིག་ཡོང་བྱུང་གྱི་མི་འདུག་ ཡིན་ནའང་བཀུར་སྤྱི་འཐུས་མཆོག་གིས་དགོངས་འཆར་གསུངས་པ་ནང་བཞིན་སྟོན་བྱུག་ནམ་
བཙུ་ཆོ་སོ་སོའི་མཐོ་སྟོན་ནང་དེ་བ་སྟོན་པོ་བཙོ་བྱུང་བར་འབད་བཙོན་གནང་བ་ཡིན་ན། དེ་ཡང་ཐབས་ལམ་ཞིག་རེད་ཅེས་
གསུངས་པ་དེ་ག་རང་རེད། དེར་སང་བོད་པའི་གཞོན་སྤྱེས་མང་པོ་ཞེ་པོ་ཞིག་ཆབ་སྤྱད་གྱི་ཐོག་ལ་དོ་སྣང་ཡོད་པ་ཞིག་ང་ཆོས་
མཐོང་བསྟན་གྱི་འདུག་ དེ་འབྲེལ་ཡིན་དུས། དེ་ཡང་ལས་འགུལ་གྱི་རོ་བོའི་ཐོག་ནས་གནང་བྱུང་བ་ཡིན་ན་ཡག་པོ་ཞིག་ཆགས་གྱི་
འདུག་ཅེས་དེ་གཅིག་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་མཆོག་ནས་ཁ་སང་གོ་སྟོན་སྐབས་སུ་ཕྱི་ཁྱིལ་གཙོད་ཀྱི་ངོས་ནས་སྐབས་མཆམས་
མཐོང་མཆན་ཞུ་དགོས་པ་དེ་འབྲེལ་གནས་སྤངས་མང་པོ་ཞིག་གི་སྤྱང་ལ་བྱུག་ལས་ཡག་པོ་གནང་བ་དེ་ལ་བྱུགས་རྗེ་ཆེ་
གསུངས་པར་ཕྱི་ཁྱིལ་གཙོད་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཆབ་ཞུས་ནས་བྱུགས་རྗེ་ཆེ་གནང་ཞེས་ཞུ་ཡི་ཡོད།

དེ་ནས་ཁྱིལ་གཅིག་ཐེབས་སོང་། ཕྱི་རྒྱལ་དུ་ཡོད་པའི་བོད་པ་དེ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཁབ་དེ་ཡི་མི་སེར་མ་ཆགས་པའི་སྟོན་ལ་
རྩར་ཡོང་བ་ཡིན་ན་དཀའ་ངལ་དེ་འབྲེལ་འབྲུད་གྱི་ཡོད་པ་དེ་འབྲེལ་ང་ཆོས་དོ་སྣང་བྱུང་སོང་ངམ་ཞེས་གསུངས་གནང་སོང་། དེ་
འབྲེལ་ཡོད་པ་ཞིག་ངས་ལས་སང་ཞུ་ཆོད་ཐིག་གི་མི་འདུག་ ཕྱི་ཁྱིལ་དོན་ཁང་ལ་དེ་འབྲེལ་མཐུན་རྟོགས་ཡོད་པ་ཡིན་ན། བཀུར་འོས་
སྤྱི་འཐུས་མཆོག་ནས་གསུངས་རྒྱུར་གཤམ་སྤྱད་དེ་འབྲེལ་མེད་པ་ཡིན་ན་ང་ཆོ་ཐོང་ངོས་ནས་དཀའ་ངལ་ཡོད་པ་དང་དེ་འབྲེལ་བཟོ་
ཁྱབ་ཅིག་གཏང་བྱུང་ན་ཡག་པོ་འདུག་ཅེས་གསུངས་གནང་སོང་།

དེ་ནས་བཀུར་ལོས་སྤྱི་འཐུས་མཆོག་ནས་ Tibetan Review ནང་ལོས་བསྐྱུ་དང་འབྲེལ་བའི་ཚོམ་ཞིག་སྤེལ་འདུག དེ་ག་ནང་
བཞིན་ ANI ནང་ལ་རྒྱལ་དར་སྐོར་ལ་པལ་ཆེར་དེ་གསུང་གི་ཡོད་ས་རེད། བཀའ་སྤྱི་གཉིས་ལས་བྱུང་བའི་ཆོག་ས་རྒྱུ་ཞིག་
ཡོད་པ་དེའི་ཐོག་རྒྱ་གར་ཆོག་ས་ཤོག་ནང་ལ་ཐོན་པའི་གནས་ཚུལ་དེ་འདྲ་འདུག དེ་ཕྱི་ཤིལ་དང་གང་འདྲ་འབྲེལ་བ་ཆགས་ཀྱི་
ཡོད་ན། Tibetan Review ཟེར་བ་དེ་གཞུང་འབྲེལ་མ་ཡིན་པའི་ཆོག་ས་ཤོག་ཅིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་དུས། དེར་ཕྱི་ཤིལ་དང་
འབྲེལ་བ་གང་ཡང་ཡོད་མ་རེད། དབྱུང་ཚོམ་འབྲི་མཐུན་དེ་གལ་སྤྲོད་ལས་བྱེད་ཅིག་ཡིན་པ་དང་། ANI ནང་ལ་བཀའ་མོལ་
གནང་མཐུན་དེ་ར་ཆོའི་ལས་བྱེད་ཅིག་ཡིན་པ་ཡིན་ན་དེ་ལ་ར་ཆོས་སྤངས་འཛིན་བྱེད་རྒྱ་དང་ལམ་སྟོན་བྱེད་རྒྱུའི་གནས་སྤངས་
ཤིག་ཆགས་བསྐྱེད་ཀྱི་འདུག་ཅེས་དེ་འདྲ་ཞིག་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་བཀུར་ལོས་སྤྱི་འཐུས་གཞན་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་དགོངས་ཚུལ་ཐེབས་སོང་། ལས་བྱེད་མང་པོ་རེད། དེ་ག་ནང་
བཞིན་བོད་གཞུང་གི་བླ་ཆུ་དེ་ཆོའི་ནང་ལ་ཡིག་ཆ་རྙིང་བ་དེ་ཆོ་ཉར་ཆོག་ས་ཡག་པོ་གནང་འདུག་པ་དེ་ལ་ལེགས་གསོལ་
བསྐྱུགས་བརྗོད་གནང་བ་དེ་ལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་གནང་། དེ་ཆོ་ཡག་པོ་ཞིག་བདག་པོ་རྒྱག་དགོས་ཀྱི་འདུག་ཅེས་གསུངས་གནང་
སོང་། དེའི་ནང་ནས་ར་རང་ཆོས་ལེགས་བཅོས་བྱེད་དགོས་པ་དེ་བོད་མིའི་རང་དབང་དང་། ཤེས་བྱ་དེ་ཆོའི་ནང་སྟོན་མ་ཡིན་
ན་མེད་དཔེ་ལྟ་ལོས་པ་དེ་འདྲ་ཆགས་བསྐྱེད་ཀྱི་ཡོད་རེད། ད་ལྟའི་དུས་ཚོད་ལ་ཚོམ་སྤྱི་ག་དང་གསར་འགྱུར་བཀོད་སྤངས་དེ་
ཆོའི་སྤངས་ལ་ཉོག་ཅམ་ཞིག་ར་ཆོའི་ལོས་ནས་དོ་སྤངས་བྱེད་དགོས་པ་དང་། ཁོར་འཁྱུལ་དེ་འདྲ་མཆོམས་མཆོམས་བྱུང་གི་ཡོད་པ་
དེ་འདྲ་གསུངས་གནང་སོང་། ར་ཆོས་དོ་སྤངས་བྱེད་ཀྱི་ཡིན། ར་ཆོས་ལམ་སྟོན་འབྲུལ་ཀྱི་ཡིན་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་རྒྱ་ཡིག་ཐོག་ལ་ཤིས་ཅང་ཞེས་པ་དེ་གཏན་འབེབས་བྱས་མེད་པ་དེའི་སྤངས་ལ་བཀའ་འདྲི་ཞིག་ཐེབས་སོང་།
དེའི་གནས་སྤངས་ཐད་དེ་སྟོན་ཀྱི་ཐོས་ཆོག་ས་ནང་ལ་ཞུས་པ་གཞིར་བཟུང་། རྒྱ་ཡིག་གི་བླ་ཆོག་ས་ཤིག་ཡོད་པ་དེ་ར་ཆོའི་ལས་
བསྐྱུགས་བསྐྱུས་པའི་ནང་ལ་ཡང་སྟོན་སྟོན་ཞུས་ཟིན་པ་ཡིན། རྒྱ་ཡིག་གི་བླ་ཆོག་ས་ www.xizang.ta.org ཞེས་པ་དེ་ར་
ཆོས་དུས་ཚོད་མང་པོ་ཞིག་བཏང་ནས་བཀའ་ཤག་ལ་ལམ་སྟོན་ཞུས། TCRC ཡི་དགོངས་ཚུལ་དེ་ཆོ་ལ་གཞི་བཞག་པ་དང་
དེ་འདྲ་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཐོག་ནས་མཐའ་མ་དེ་ལ་ www.Tibet.com ལ་བསྐྱུར་བྱུང་བ་བྱུང་ཡོད་རེད། ད་ལྟ་རྒྱ་ཡིག་གི་
ཆོག་ནང་བེད་སྤྱོད་བྱས་བསྐྱེད་པ་ཤིས་ཅང་ཞེས་པ་དེའི་ཆབ་ཏུ་ཐ་སྟོན་དམ་ཆོག་གཞན་པ་ག་རེ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་དགོས་རེད་ལམ་
པར། དེ་སྟོན་བོད་ཀྱི་སྤྱི་བྱས་ཉམས་ཞིབ་ཁང་གི་སྟོན་ཐོའི་ནང་ལ་དེ་འདྲ་ཞིག་འཁོད་འདུག་བསམས་སོང་། ར་ཆོའི་ལས་
བསྐྱུགས་ཀྱི་ཤི་བའི་ནང་ལའང་དེ་འདྲ་ཞིག་ཐེབས་བསྐྱེད་འདུག་ བོད་ཀྱི་སྤྱི་བྱས་ཉམས་ཞིབ་ཁང་དུ་གཟའ་ཆེ་བའི་ཆོག་ས་འདྲ་
ཞེས་ནམ་རྒྱུན་འདིར་འཆོག་ས་སྟོལ་ཞིག་ཡོད་རེད། གཟའ་ཆེ་བའི་ཆོག་ས་འདྲ་དེའི་ནང་དུ་སྤྱོད་ཆབ་བྱུང་ཡོད་རེད། དེ་བཞིན་
བོད་ཀྱི་སྤྱི་བྱས་ཉམས་ཞིབ་ཁང་གི་འགན་འཛིན་ཡོད་རེད། དེ་ནང་བཞིན་བེད་སྤྱོད་ཀྱི་བྱུང་ཆེ་དང་བྱུང་འཕར་ཡང་པལ་ཆེར་
ཡོད་ཀྱི་རེད། དེ་ནང་བཞིན་ཕྱི་ཤིལ་ཀྱི་བྱུང་ཆེ་དང་བྱུང་འཕར། དེ་ལྟར་ཁོང་ནས་པ་འཛོམས་ནས་གཟའ་ཆེ་བ་ཉལ་བར་ཁོང་
ཆོས་ཆོག་ས་འདྲ་འཆོག་ས་ཀྱི་ཡོད་རེད། ཆབ་སྤྱི་ཀྱི་འགྱུར་ལྡོག་དང་དེ་ཆོའི་སྤངས་ལ་བཟོ་སྤྱོད་བྱེད་རྒྱ་དང་དོ་སྤངས་བྱེད་རྒྱ་དེ་
འདྲ་ཡི་ཆེད་དུ་ཁོང་ཆོ་ཆོག་ས་འདྲ་ཞིག་ཆོག་ས་བསྐྱེད་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེ་འདྲའི་སྐབས་སུ་བོད་ཀྱི་སྤྱི་བྱས་ཉམས་ཞིབ་ཁང་དུ་

སལ་ཆེར་ཐབས་བྱས་ཆོག་སྤྱད་གི་ངོས་ནས་རེད་ཅེས་ཤིས་ཅང་ཞེས་པའི་རྒྱ་ཡིག་གི་ཐ་སྙད་དེའི་ཆ་བ་དུ་ཐ་སྙད་གཞན་པ་
 བེད་སྤྱད་གཏོང་ཚུགས་ཀྱི་ཐོག་ལ་བཟོ་སྒྲིང་དང་གོ་བསྟར་འདྲ་ཞིག་གིས་བྱ་ན་ཡག་པོ་འདུག་ཅེས་ལམ་སྟོན་ཐེབས་པ་གཞི་
 བཟུང་གིས་བོད་ཀྱི་སྤྱི་བྱས་ཉམས་ཞིབ་ཁང་ནས་སྤྱིར་བཏང་གི་ཆོག་སྤྱད་གཞན་པ་དང་སྟབས་བསྟུན་ནས་ལྷ་ཏ་མཐོ་སྟོབ་
 རྣམས་མཁས་དབང་དེ་འདྲ་མང་པོ་གདན་ཁྱེད་བྱས་པ་དང་། དེ་ནང་བཞིན་སྒྲིང་ལོར་དུ་ལའི་ལྷ་མ་མཐོ་རིམ་སྟོབ་གཉེར་ཁང་དུ་ཡང་
 ཆོག་སྤྱད་འདུ་དེ་འདྲ་ཞིག་བསྟོར་ཆོག་སྤྱད་གཞན་པ་དེ་ལ་རྒྱལ་རབས་མཁས་པ་དེ་འདྲ་གདན་ཁྱེད་གདན་བཞུགས་
 ལ་ཆེད་དུ་མངགས་ནས་དེའི་ཆེད་དུ་ཁྱེད་གོས་རེད་དམ། གང་བྱས་ཤིས་ཅང་བེད་སྤྱད་གིས་བྱས་དང་དེའི་ཉེན་ཁ། དེ་ལ་
 གདོང་ལེན་གྱིས་སྤངས་དེ་ཆོའི་ཐོག་ལ་ཆོག་སྤྱད་ཞིག་ཆོག་སྤྱད་ཡོད་རེད། དེ་ནང་བཞིན་ཐེའི་ཐོག་དོན་གཅོད་ལས་ཁུངས་ཀྱི་
 ངོས་ནས་གངས་ལྷོངས་སྒྲིང་སྟེགས་ཀྱི་ཆོག་སྤྱད་ནམ་རྒྱུ་ཆོག་སྤྱད་པ་དེ་དང་སྟབས་བསྟུན་ནས་དེ་ལ་རྒྱ་རིགས་འབྲེལ་
 མ་སྤྱད་པ་དང་རྒྱ་ཡིག་ཐོག་ལ་མཁས་དབང་དེ་འདྲ་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད་དུས། དེའི་སྐབས་སུ་ཉི་མ་གཅིག་དེའི་སྤྱང་ལ་ཆོག་སྤྱད་འདུ་
 ཆོག་སྤྱད་པ་དེ་འདྲ་བྱུང་ཡོད་རེད། དེ་ཆོའི་སྟུན་ཐོ་ཆ་ཆང་ཐེའི་ཐོག་ཡིན་ན་ཐེའི་ཐོག་དོན་གཅོད་ཀྱི་ཁུངས་ནས་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་
 རེད། བོད་ཀྱི་སྤྱི་བྱས་ཉམས་ཞིབ་ཁང་གི་ཆོག་སྤྱད་འདུ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་སྟུན་ཐོ་དེ་དག་ཚུགས་བསྐྱེད་བྱས་ནས་གཞུང་ལྷན་
 བའི་ཆོག་སྤྱད་འདུ་དེ་ལ་ཕུལ་ནས། དེའི་ཐོག་ཁོ་རང་ཆོས་གོ་བསྟར་གནང་བའི་ཐོག་ནས་བཀའ་ཤག་ལ་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ལྷ་ ༩
 པའི་ནང་ལ་ཕུལ་ཐོན་པ་ཆགས་བསྟུང་ཡོད་རེད། བཀའ་ཤག་གི་ངོས་ནས་དེ་ལ་གྲོས་བསྟུར་དང་གཏན་འབེབས་ད་ལྟ་བུར་མ་
 མོང་། བོད་ཀྱི་སྤྱི་བྱས་ཉམས་ཞིབ་ཁང་དང་ཐེའི་ཐོག་ཀྱི་ཆོག་སྤྱད་ཆེན་དེ་གཞིར་བཞག་གཅིག་ཕུ་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་འབྲིག་གི་
 རེད་དམ། ཡང་དེ་ལ་བཀའ་ཤག་གི་ངོས་ནས་དགོངས་ཚུལ་དང་ལམ་སྟོན་གཞན་པ་དེ་འདྲ་ལ་གཞི་བཅོལ་དགོས་ཀྱི་རེད་ཅེས་
 གསུངས་ཀྱི་ཡོད་ན། གང་ལྟར་ག་རེ་གྱེད་ཀྱི་ཡོད་ནའང་ཕྱོགས་སྒྲིག་དེ་བཀའ་ཤག་ལ་ཕུལ་ཐོན་པའི་གནས་སྟངས་ཆགས་
 བསྟུང་ཀྱི་ཡོད་རེད། གཏན་འབེབས་དེ་ད་ལྟ་ང་ཆོས་ལས་བསྟོམས་ནང་ལ་ཁུས་པ་ནང་བཞིན་གཏན་འབེབས་གནང་མེད་པ་
 མོང་ཅང་། ང་ཆོའི་སྟུན་ཁང་གཅིག་གི་ངོས་ནས་ཆོག་དེར་ལམ་སང་འགྱུར་བ་བཏང་བའི་གནས་སྟངས་དང་དབང་ཆ་ཡོད་གི་
 མི་འདུག་ཅེས་ཁྱེད་རྒྱ་ཡིག་།

དེ་ནས་བཀའ་ཤེས་སྤྱི་འཐུས་མཆོག་ནས་མེག་ལོར་འབྲེམས་སྟོན་ཁང་དེ་སྟོན་མ་ཡོད་པའི་སྐབས་སུ་གཙུག་ལག་
 ཁང་གཅིག་ཕུ་མིན་པར་བོད་པའི་ཆབ་སྲིད་དང་དེ་ཆོའི་ཐོག་ལ་ངོ་སྤྱོད་ཡོང་བར་ཉ་ཅང་མན་ཐོགས་པོ་ཡོད་རེད། དངོས་གནས་
 བྱས་ན་པ་གིར་གཅིག་འཛུགས་སུ་བ་ན་ཡག་པོ་འདུག་ཅེས་གསུངས་གནང་མོང་། མེག་ལོར་ལ་སྟོན་མ་ཡོད་པ་དེ་འདྲིར་སྟོན་
 པ་ཞིག་ཆགས་བསྟུང་ཀྱི་ཡོད་རེད། ང་ཆོས་འབད་བཅོལ་མ་ཁུས་པ་དེ་འདྲ་གང་མིན། སྟོན་མ་ཡོད་པ་དེ་ལ་བཀའ་ཤེས་ཁྱེད་
 དང་དེ་ཆོ་ཆང་མ་གཅིག་བྱས་པ་རེད། ཡིན་ནའང་བྱུང་ཡོད་མ་རེད། དངོས་གནས་བྱས་ན་པ་གིའི་ས་ཆ་དེ་དཔེ་ཡག་པོ་ཡོད་
 རེད། འཕྲོ་ཕྱོགས་ཀྱང་བདེ་པོ་ཡོད་རེད། དེ་བྱུང་མ་མོང་ཞེས་བཀའ་ཤེས་སྤྱི་འཐུས་མཆོག་ལ་སྟུན་མིང་ཁྱེད་རྒྱ་ཡིག་། ཡིན་ནའང་
 གཞན་པ་དེ་འདྲ་ལ་ང་ཆོས་ཐབས་ཤེས་ཐོག་ལ་བལྟས་དང་ལྟ་བཞིན་པ་ཡིན། དེ་ཆོ་མ་བྱུང་སྟོན་ནས་ལམ་སང་ཁུས་བསྟུང་ན་

ཉག་ཉག་མི་འདུག ལམ་སང་བྱང་གི་རེད་བསམ་པའི་ཞུ་ཆོད་ཐིག་པ་དང་གཏན་ཁེལ་བའི་ཐོག་ནས་ཞུ་བྱུང་པའི་གནས་སྟངས་
ཡང་མི་འདུག རྟ་རམ་ས་ལ་མིན་པའི་ང་ཆོས་ས་ཆ་གཞན་པ་ལ་ལྟ་བུ་དཔྱད་ཡོད་ཅེས་དེ་ཞུ་བྱུང་།

དེ་ནས་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་མཆོག་ནས་དངོས་བྱུང་སློབ་བརྟན་དེ་འབྲེལ་ནང་འཐབ་ཅོད་དང་ཆབ་སྲིད་འབྲེལ་བ་དེ་
འབྲེལ་ཐོག་ལ་བཟོ་བྱུང་པ་ཡིན་ན་ཡག་པོ་འདུག་ཅེས་གསུངས་གནང་སོང་། བོད་ཀྱི་བརྟན་འཕྲིན་གྱི་བོད་རང་བཙན་ཤོར་བའི་
གནས་སྟངས་དང་སྐབས་དེར་དཀའ་ངལ་བྱུང་བ། དེ་བཞིན་དཀའ་ངལ་ལ་གདོང་ལེན་སྤྱོད་པ་ལྟུང་ས་ལྟུང་ས་མགོན་ཆེན་
པོ་མཆོག་གི་དབྱ་ཁྲིད་འོག་བཙན་བྱོལ་སྤྱི་ཆོག་ས་ཆ་གས་སྟངས་སོགས་ཀྱི་སྐོར་དངོས་བྱུང་སློབ་བརྟན་ད་བར་གྲངས་ ༡༧
བཅོས་ཟིན། ད་དུང་ཡང་ལྷ་མཁུད་ནས་བཟོ་འཆར་ཡོད་ཅེས་དེ་གསུངས་གནང་འདུག།

དེ་ནས་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཞན་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་གནང་དོན་གཉིས་དང་དྲི་བ་གཅིག་གསུངས་གནང་བ་རེད། ཨ་
རིར་སྤྱད་འཛིན་གསར་བ་ཐེབས་ནས་ཨ་རིར་གནས་སྤོང་མི་མང་མང་པོ་ཞིག་ལ། མི་གྲངས་ ༤༠༠༠ ཙམ་གསུངས་གནང་
སོང་། དེ་འབྲེལ་བཙོན་ཁང་དུ་བཅུག་པ་དང་ཕྱིར་འབྱུང་བཏང་བ་དེ་འབྲེལ་བྱུང་བ། དེའི་ནང་ནས་ནེ་ཏུ་ཡོག་ནས་ཡིན་པའི་བོད་མི་ཁ་
ལས་ཤིག་གི་ཐོག་ལ་དཀའ་ངལ་འབྲད་པའི་ཐོག་ལ་ཁ་སང་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་རྣམ་གཉིས་ནས་སྤྱགས་ཁུར་ཆེན་པོ་བཞེས་
པའི་ཐོག་ནས་ང་ཆོ་བཀའ་མོལ་ལྷག་པོ་ཞིག་བྱུང་སོང་། དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་མཆོག་ནས་
གསུངས་པ་གཞི་བཟུང་རེད། ང་ཆོའི་ལྟན་ཁང་གི་དོས་ནས་ཨ་རིའི་དོན་གཅོད་ལས་ཁུངས་ཀྱི་དོས་ནས་ཁ་སང་སྤོན་ནས་ང་ཆོ་
ལ་བོད་མི་དཀའ་ངལ་འབྲད་མཁན་ཡོང་བསྟན་གྱི་འདུག་ཅེས་ཡིག་འབྲེལ་ཞིག་བྱུང་། མཚམས་མཚམས་ཁ་ལས་ལ་ཁྲིམས་
ཅོད་པའི་དཔུལ་དང་དེ་འབྲེལ་ཡི་དཀའ་ངལ་འབྲད་པའི་གནས་སྟངས་ཤིག་འདུག། ང་ཆོའི་ལས་ཁུངས་དོས་ནས་དེ་འབྲེལ་མཁུན་
འགྱུར་སྤྱར་བྱུང་གྱི་རེད་དམ་ཞེས་གསུངས་གནང་གི་འདུག། སྤྱིར་བཏང་གནས་ཚུལ་དེ་ཆོ་རྩ་བ་པོ་དང་དངོས་གནས་དེ་འབྲེལ་
རེད་དེ། ཡིན་ནའང་ས་གནས་རང་ནས་དཔུལ་བསྐྱུ་བྱུང་བའི་ལམ་ག་དེ་འབྲེལ་མི་འདུག་གས་ཞེས་དེ་འབྲེལ་ཞུ་བྱུང་། དེ་
ཡིན་དུས་ཁོ་རང་ཆོའི་དོས་ནས་ལས་དོན་དེའི་ཐོག་ལ་སྤྱགས་ཁུར་ཆེན་པོ་བཞེས་པའི་ཐོག་ནས་ཞུ་ས་ཆང་མ་ལ་ཞུས་བསྟན་པ་
ཞིག་ཆགས་བསྟན་འདུག། དེ་ནང་བཞིན་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་རྣམ་གཉིས་ནས་ཁ་སང་ང་ཆོ་སྤྱག་པ་དང་གྲོས་བསྟུར་བྱུང་བའི་
རྗེས་སུ་ང་ཆོའི་ལས་ཁུངས་ཀྱི་དོས་ནས་དོན་གཅོད་ལས་ཁུངས་སུ་ཡིག་ངག་གཉིས་ཀྱི་ཐོག་ནས་དཀའ་ངལ་འབྲད་པའི་བོད་
རིགས་སྤྱན་རྒྱ་རྩམས་ལ་གང་སྤྱབ་སྤྱབ་རྩ་བ་གི་ཐོག་ནས་ཕྱི་སྤྱད་ལས་ཁུངས་སུ་སྤྱན་ཞུ་འབྲེལ་དགོས་པ་དང་། དེ་ག་ནང་
བཞིན་སྤྱག་འབྲད་གནང་དགོས་པ་དེ་ཆོ་གལ་ཆེན་པོ་འདུག་ཅེས་ཞུས་བཞག་ཡོད། དེ་ནང་བཞིན་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་རྣམ་པ་
གཉིས་ནས་གསུངས་པ་གཞིར་བཟུང་སྤྱི་མཁུན་ཆོག་པ་ལ་ཡང་འབྲེལ་བ་ཆགས་བསྟན་གྱི་ཡོད་རེད། སྤྱི་མཁུན་ཆོག་པ་ལ་
འབྲེལ་ཡོད་གནས་ཚུལ་དེ་ཆོ་གཞག་དགོས་པ་དང་། དེ་ནང་བཞིན་དོན་གཅོད་ལའང་གཞག་དགོས་པ། དེ་བཞིན་བཀུར་འོས་
སྤྱི་འཐུས་རྣམ་པ་གཉིས་ལ་ཡང་དེ་འབྲེལ་གཞག་དགོས་པ་དང་། དེ་ནང་བཞིན་ས་གནས་ཀྱི་གྲོས་ཆོག་འཐུས་མི་ལ་འབོད་
སྤྱི་ཞུ་བྱུང་དང་དེ་འབྲེལ་སྐང་ལ་ཁ་སང་དགོངས་ཚུལ་ཡག་པོ་དེ་འབྲེལ་གསུངས་གནང་སོང་། དེ་ལ་ཆང་མས་དོ་སྤྱང་གནང་བྱུང་
པ་ཡིན་ན་ཡག་པོ་ཡོད་རེད་ཅེས་དེ་ཞུ་བྱུང་།

དེ་ནས་བཀུར་ལོས་སྤྱི་འཐུས་གཞན་གཅིག་གི་ཐོག་ནས་སྤྱི་ཡང་སྤྱི་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ལ་བསྐྱགས་གཏམ་དང་གྲོས་ཆོད་
 དེ་འདྲ། དཔེར་ན། ལ་སེང་ཡུ་རོབ་འདྲ་པོ་ཞིག་ཡིན་ན་རྒྱལ་ཁབ་བདུན་ནས་སྤེལ་བ་ཞིག་ཆགས་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེ་ནང་
 བཞིན་ཡུ་རོབ་གྲོས་ཆོག་ས་རེད། སི་ཀོ་ལི་ལན་ཏི་ (Scotland) རེད། སྤེལ་རམ་རེད། དེ་འདྲ་མང་པོ་ཞིག་ནས་གནང་བ། དེ་
 ནང་བཞིན་རྒྱ་གར་གྱི་སྤྱི་མིང་ནས་དེ་འདྲ་ཞིག་གསུངས་པ་ཆང་མ་ཡག་པོ་བྱུང་ཡོད་རེད། དེ་མ་ཟད་ལ་སེང་ཉི་འཛི་ཆར་མཉམ་
 འབྲེལ་རྒྱལ་ཆོག་གི་དམིགས་བསལ་སྤྱི་ཆབ་ལྷ་ཙམ་ཞིག་ནས་སྤྱི་ཡང་སྤྱི་ཀྱི་ཐད་ལ་བསྐྱགས་གཏམ་སྤེལ་བ་དང་། དེ་
 ནང་བཞིན་ལ་གཞིགས་པའི་ཆེན་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་གི་ཐོག་ལ་ད་ལྟ་གནས་སྐབས་དང་གནས་ལུགས་གང་འདྲ་ཆགས་
 བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་རེད་ཅེས་ལུགས་ཆེན་པོ་ཞིག་སྤེལ་བྱས་པ་དེ་ཆོ་ཆང་མ་བྱུང་བསྐྱད་པ་དེ་བཀུར་ལོས་སྤྱི་འཐུས་མཆོག་ནས་
 གསུངས་པ་གཞི་བཟུང་། གཞུང་དང་གཞུང་འབྲེལ་མ་ཡིན་པའི་ཆོག་ས་ཆང་མས་མཉམ་བྱུང་གི་ཐོག་ནས་སྤྱི་ཡས་བསྐྱོན་བ་
 དེ་ཆོད་ཐོག་ནས་བྱུང་འབྲས་ཐོན་པ་ཞིག་ཆགས་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་ད་ལྟ་བཀུར་ལོས་སྤྱི་འཐུས་མཆོག་ནས་
 གཙོ་པོ་གསུངས་པར་དེ་འདྲ་ཞིག་རྒྱལ་ཁབ་གཙོ་ཀྱི་གཞུང་ནས་སྤྱི་ཡང་སྤྱི་ཐོག་ལ་འངས་ཕྱོགས་འཛིན་པ་བྱུང་ཡོད་རེད་
 ཅེས་གསུངས་གནང་སོང་། ངས་ལམ་སང་ཞུ་ཞིག་བྱས་པ་མ་རེད། རྗེས་སུ་ཞུ་ཆོག་པ་གིས།

དེ་ནས་བོད་རྒྱལ་དཀར་མཆོག་སེལ་ཐབས་ཀྱི་ཁྲིམས་ཡིག་དེ་གལ་ཆེན་པོ་རེད། བོད་དེ་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཐོག་ནས་རང་བཙན་
 ཡིན་པའི་གནད་འགག་ཆེན་པོ་དེ་འདྲ་མང་པོ་ཞིག་འཁོད་བསྐྱད་ཡོད་རེད། དེ་ནང་བཞིན་གྲོས་ཆོག་ས་དང་གཞུང་གཞན་པའི་
 རོས་ནས་རྒྱབ་སྐྱོར་ཡོད་པའི་ཁྲིམས་འཆར་དེ་འདྲ་བཏོན་བྱས་པ་གཙོ་བྱུང་ཡོད་རེད་དམ་ཞེས་གསུངས་གནང་སོང་། ཁྲིམས་
 ཡིག་དེ་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་ཡོད་པའི་ནམ་པ་སྟོན་མཁན་དང་གསུངས་མཁན་དེ་འདྲ་མང་པོ་འདུག ཡིན་ནའང་ད་ལྟ་ངས་ཉ་གོ་ཆོད་
 ལ། ངས་མ་ཤེས་པ་གཞན་པ་དེ་འདྲ་བཞག་ཡོད་པ་དེ་འདྲ་ཞིག་ཡོད་ན་ནི་ངས་ཤེས་ཀྱི་མེད། གཞན་ད་ལྟ་དུས་ཆོད་ལ་
 ཁྲིམས་ཡིག་དེ་གཅིག་མཆུངས་རྒྱལ་ཁབ་གཞན་པ་ལ་བཞག་པ་ཞིག་ད་ལྟ་བྱུང་ཡོད་མ་རེད། བཀུར་ལོས་སྤྱི་འཐུས་མཆོག་
 ནས་མ་འོངས་བྱེད་ཕྱོགས་ལ་མ་ཞུས་ན་འགྲིག་གི་འདུག་གསུངས་སོང་། ཡིན་ནའང་ཐབས་ཤེས་དེ་རྒྱུས་བྱས་དང་བྱེད་
 བཞིན་པ་ཆགས་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད། རྒྱུས་འཛིན་སྤྱི་ལ་ཞུས་པའི་སྐབས་སུ་ཁྲིམས་ཡིག་དེ་མགོ་ནས་མཐུག་བར་དུ་གཅིག་
 མཆུངས་མེད་པ་ཡིན་ནའང་ཁྲིམས་ཡིག་འདིའི་ནང་དོན་ཁ་ཤས་ཤིག་གཞན་བྱས་པ་དེ་འདྲ་བྱུང་བ་ཡིན་ན་ཡག་པོ་འདུག་ཅེས་
 རྒྱལ་ཆོད་ཀྱི་ནང་ལ་གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཆགས་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་ཅེས་དེ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་བཀུར་ལོས་སྤྱི་འཐུས་མཆོག་ནས་བོད་དང་ཉི་མ་ལ་ཡའི་འབྲེལ་ལམ་གྱི་ཆོག་ས་འདུའི་ཐོག་ལ་བཅར་རྒྱ་བྱུང་
 སོང་། ལས་དོན་ཡག་པོ་སྤྱོད་འདུག་ཅེས་བསྐྱགས་བརྗོད་ཐེབས་པར་བོད་ཀྱི་སྤྱི་བྱས་ཉམས་ཞིབ་ཁང་གི་འགོ་ལས་ཡོངས་ཀྱི་
 ཆབ་བྱས་ནས་བྱགས་རྗེ་ཆེ་གནང་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཁོ་རང་ཆོས་ཆོག་ས་ཆེན་དེ་ལ་སྤྱི་ལས་ཞེ་པོ་ཞིག་བསྐྱོན་སོང་། དེ་འདྲ་
 ཡིན་དུས། སྤྱི་ལས་བསྐྱོན་པ་ནང་བཞིན་ཡག་པོ་བྱུང་བ་དེ་ཡག་པོ་བྱུང་རེད་ཅེས་དེ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ནས་སྟོན་ཐོ་དང་ཆགས་
 པར། གང་བྱས་སྟོན་ཐོ་མང་པོ་ཞིག་བཏོན་འདུག དཔེར་ན། དེ་ཆོ་ཆབ་སྤྱི་ཀྱི་དབྱ་ཁྱིད་དཔལ་ལྷན་སྤྱི་ཆོད་མཆོག་དང་
 འབྲེལ་ཡོད་བཀའ་ཤག་ནང་ཡོད་པ་རང་རང་བཅིས་པའི་དེ་ཆོ་ཆང་མས་གལ་སྤྱི་ཐེད་སྤྱོད་གཏོང་བྱས་པ་ཡིན་ན་ཡག་པོ་འདུག་

ཅེས་གསུངས་གནང་མོང་། སྙན་ཐོ་དེ་བེད་སྤྱོད་གཏོང་གི་ཡོད་ཅེད་དམ་ཡོད་མ་ཅེད་གསུངས་གནང་མོང་། དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ ང་ཚོ་ལ་ WhatsApp ཚོགས་པ་ཞིག་ཡོད་ཅེད། དེ་ཐབས་བྱས་ཡིག་ཆང་ཞེས་པ་ཞིག་ཡོད་ཅེད། དེའི་ནང་ལ་པལ་ཆེར་བོད་ཀྱི་སྲིད་བྱས་ཉམས་ཞིབ་ཁང་གི་འགན་འཛིན་དང་བྱང་ཆེ་ཡོད་ཅེད། དེ་ནང་བཞིན་དོན་གཅོད་ཁག་ དེ་ནང་བཞིན་དཔལ་ལྷན་སྲིད་སྐྱོང་མཆོག་ཅེད། ང་ཚོ་ཆང་མ་ཡོད་ཅེད། དེའི་ནང་ལ་ཇ་དྲག་གནས་སྐྱངས་ཅེད། དེའི་གནས་དགོས་མཁོ་ཅན་གྱི་གནས་ཚུལ་ཆང་མ་དེའི་ནང་ལ་འགྲེམས་སྤེལ་བྱས་ནས་པར་ཚུར་སློབ་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་། གཅིག་སློབ་པ་ཡིན་ན་བེད་སྤྱོད་གཏོང་གི་ཡོད་ཅེད་ཅེས་དེ་གཅིག་ལྟ་ཀྱི་ཡིན།

ཚོགས་གཙོ་སྤྱི་ལ་མ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

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

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

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ ཕྱི་དྲིལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་བྱག་ལས་གནང་སྟོགས་དང་འབྲེལ་ནས་དེ་སྔ་སྙན་མེད་ལྷ་དགོས་པ་ཁ་ཤས་ཤིག་ཡོད་དེ། བྱག་སྤེལ་ཁ་ཤས་ཀྱི་བཀའ་མོལ་དང་། དཔལ་ལྷན་བཀའ་སློན་མཆོག་གི་ལྷགས་ལན་གཞིར་བཞག་གིས་བཀའ་འདི་ལྟ་ཡི་མིན་ལྟ་ཀྱི་ཡིན། འདི་དོས་ནས་བཀའ་འདི་ལྟ་ཀྱི་རྒྱ་ཆུང་གཅིག་མ་གཏོགས་ལྷག་མེད། གཙོ་བོ་བལ་ཡུལ་དོན་གཅོད་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་ཡིན། སྤྱི་ཡོངས་ནས་སྙན་ཐོ་འདིའི་ནང་གསལ་བ་ནང་བཞིན་ཅེད། ས་གནས་ས་ཐོག་གི་མི་མང་གི་སྐྱོ་ངལ་དང་འབྲེལ་བའི་དཀའ་ངལ་མེད་ཐབས་ཀྱི་འབད་བཅོམ་ཆེད་དུ་ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་གཞུང་ཆ་བ་ཁག་ལ་འབྲེལ་བ་གནང་ཀྱི་དེ་ཆོའི་ཐོག་ལ་བྱག་ལས་མང་པོ་ཞིག་གནང་བཞིན་པ་ཞིག་ཅེད་འདུག་ སོ་སོ་པར་འགོ་དུས་ཡིན་ནའང་ཅེད། གཞུང་འབྲེལ་སྟོགས་སྤྱོད་དུ་འགོ་བའི་སྐབས་སུ་ཡིན་ན་ཡང་མིག་མཐོང་ལག་ཟེན་འདྲ་བོ་བྱུང་མོང་། དེ་ལ་བསྐྱུགས་བརྗོད་ལྟ་ཀྱི་ཡིན། སྤྱི་མཐུད་ནས་གནང་དགོས་པའི་བྱག་ལས་ཤིག་ཅེད་འདུག་ དེ་ལྟས་པའི་ཞོར་ལ་སྐབས་སུ་བབ་པའི་གནད་དོན་གཙོ་བོ་གཅིག་དེ་སྔ་པ་གིར་གནས་བཞུགས་ཀྱི་བོད་མི་དག་གི་ཡིག་ཆ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་བཀའ་མོལ་བྱུང་གི་ཡོད་ཅེད། ད་ལྟ་སྐབས་སུ་བབ་པའི་ཕྱི་དྲིལ་བཀའ་སློན་མཆོག་ལ་དེ་བཀའ་འདི་ལྟ་ཀྱི་མིན། ངས་བཀའ་འདི་ལྟ་ཀྱི་གཙོ་བོ་དེ་ག་རེ་ཡིན་ལྟས་པ་ཡིན་ན། བལ་ཡུལ་ལ་བཞུགས་མཁན་ནང་ནས། ལྷག་པར་དུ་ཕྱི་རྒྱལ་ལ་ནང་མི་ཆེ་སྤྱིལ་གྱི་ཐོག་ནས་ཕེབས་དགོས་པ་ཁོ་རང་ཆོ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་ཕྱི་བསྐྱོད་ལག་འཁྲེར་གྱི་དཀའ་ངལ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་ཅེད། དེའི་ནང་ནང་ནས་ད་ལྟ་སྐབས་སུ་བབ་པ་ཕྱི་བསྐྱོད་ལག་འཁྲེར་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་ཡིག་ཆ་མང་པོ་ཞིག་བསལ་བསྐད་ཡོད་པ་ཞིག་བལ་ཡུལ་གཞུང་གི་དོས་ནས་ཁྱེད་རང་ཆོའི་དོས་ནས་ཤོག་བུ་བདག་པོ་རྒྱག་མཁན་མི་འདུག་ཅེས། དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་གི་བཀའ་འཁྲོལ་དང་སྒྲགས། དེ་ལ་མཐུག་སྤྱོད་ Follow up རྒྱུ་མཁན་མི་འདུག་ཅེས་ཉེ་ཆར་བཀའ་མོལ་བྱུང་བའི་རྒྱུ་ཆ་གོ་ཀྱི་འདུག་ གང་ཟག་ཁ་ཤས་ཤིག་ཐེངས་མ་བཞི་ལྔ་ཞིག་པར་འགོ་ནས་འགྲིག་པའི་གནས་སྐྱངས་ཆགས་འདུག་ དེའི་ནང་ད་དུང་ང་རང་ཆོ་བོད་མི་གནས་སྤོད་བྱག་ཅུ་རེ་གངས་ཀྱི་ཕྱི་བསྐྱོད་ལག་འཁྲེར་ Travel document རང་དང་འབྲེལ་

བའི་ཐོག་ནས་ཡིག་ཆ་བསལ་བཞག་པ་དེ་འདྲ་འདྲུག་གསུངས་ཀྱི་འདྲུག་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་གཙོ་བོ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིག་ཆ་
 དེ་ཆོ་དང་འབྲེལ་ནས་ང་རང་ཆོའི་དོན་གཙོ་དེ་ཀྱི་དོས་ནས་མཐུག་སྐྱོད་གནང་རྒྱུ་དེ་འདྲ་བྱུང་ཡོད་ཅེད་དམ་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་
 གཞུང་ཆབ་ཁག་དང་འབྲེལ་བ་གང་མ་ཅེད། བལ་ཡུལ་རང་གི་གཞུང་དང་འབྲེལ་བ་ཆགས་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་ཅེད། ཁོ་རང་ཆོའི་
 དོས་ནས་ཀྱང་ཁ་ཐུག་ཞུས་ན་དཀའ་ངལ་དེ་སེལ་འདོད་ཡོད་པའི་ནམ་པ་བཏོན་པའི་གནས་ཚུལ་གོ་རྒྱུ་འདྲ་ཞིག་འདྲུག་ལྟ་
 བར་དུ་ད་ལྟའི་བལ་ཡུལ་གྱི་གནས་བབ་མཐུན་ཀྱི་ཡོད་ཅེད། ས་གཤི་ནང་ལ་འགྱུར་བ་ཆེན་པོ་ཞིག་འགོ་དགོས་པའི་གནས་
 སྐྱེས་ཆགས་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་ཅེད། དེའི་སྐབས་སུ་ང་རང་ཆོ་བོད་མི་སྐབས་བཙུལ་བ་ཆོས་གནས་བབ་གཞིར་བཞག་གིས་ཁོ་
 རང་ཆོ་ལ་དཀའ་ངལ་སེལ་འདོད་ཀྱི་འདོད་པ་ཡོད་མེད་ཀྱི་ཆོད་ལྟ་ཞིག་གནང་དགོས་པ་གནད་འགག་ཅིག་ཅེད་བསམ་ཀྱི་
 འདྲུག་ལ། ལྟ་བུ་པར་དུ་མང་པོ་ཞིག་བལ་ཡུལ་དུ་བཞུགས་དགོས་པ་དེ་ཁག་པོ་ཆགས་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་ཅེད། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས།
 ཁོ་རང་ཆོ་ནང་མི་ཁྲི་སྒྲིལ་བྱས་ནས་ཐེབས་དགོས་མཁན་ཡོད་པ་ཡིན་ན་ཁོ་རང་ཆོའི་ཡིག་ཆ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་ང་རང་
 ཆོའི་དོན་གཙོ་དེ་ཀྱི་དོས་ནས་ག་ཆོད་ཅིག་ཕྱག་རོགས་གནང་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་དམ་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་གཅིག་དང་། ད་ལྟ་ཡོད་བཞག་པའི་
 ཕྱི་བསྐྱོད་ལག་འབྲེར་ཐོག་ལ་ག་ཆོད་ཅིག་མཐུག་སྐྱོད་གནང་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་དམ། ཡང་ན་གནང་གི་ཡོད་ན་མེད་ན། དེ་གནང་
 དགོས་པ་གནད་འགག་ཅིག་བརྟེ་ཡི་ཡོད་ན་མེད་ན་ཞེས་གཙོ་བོ་བཀའ་འདི་ཞུ་རྒྱུ་དེ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད།

ཆོགས་གཙོ་སྒྲིལ་མ་ཆེ་དེང་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འཐུས་རྒྱལ་ཁྲིའི་ཕུར་བ་རྟོ་རྩེ་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་རྒྱལ་ཁྲིའི་ཕུར་བ་རྟོ་རྩེ་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་ ཕྱི་དྲིལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བསྐྱེམས་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ལ་མང་པོ་གང་ཞུ་རྒྱུ་མེད། དེ་བ་
 ཁག་ཅིག་ཞུ་རྒྱུ་ཡོད། སྤྱིར་བཏང་ལས་བསྐྱེམས་ནང་ལ་ལྟ་ཡོད་དུས་ཕྱག་ལས་ཉ་ཅང་མང་པོ་ཞིག་གནང་འདྲུག་དེ་ཆོ་ཆ་ཆང་
 ལ་རྩེས་སུ་ཡི་རང་ཞུ་རྒྱུ་དང་། དེ་ནས་ངའི་དེ་བ་དེ་གང་ཡིན་ཟེར་ན། ཕྱི་དྲིལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་དོས་ནས་སྤྱོད་མཐོང་རིམ་སྒྲིབ་
 གཉེར་ཁང་གི་ནང་སྒྲིབ་མ་གྲངས་ ༤༩ དང་། ཨ་རྟ་ (Vadodara) མཐོ་སྒྲིབ་ནང་ལ་ཟབ་སྦྱོང་སྤྱད་དུས་སྒྲིབ་ཕྱག་གྲངས་
 ༥༠ ཅམ་ཞིག་དང་། དེ་བཞིན་ས་རྒྱ་མཐོང་རིམ་སྒྲིབ་གཉེར་ཁང་གི་མཐར་ཕྱིན་སྒྲིབ་མ་ཁག་ཅིག་ལ་དབྱ་མའི་ལམ་གྱི་སྐོར་ཟབ་
 སྦྱོང་སྤྱེལ་ཡིན་ཞེས་དེ་འདྲ་ཞིག་གསུངས་འདྲུག་དེར་བཏོན་པའི་དེ་བ་དེ་གང་ཡིན་ཟེར་ན། གཞོན་སྤྱེས་དེ་ཆོ་ལ་ཟབ་སྦྱོང་སྤྱད་
 བས་མཛོན་གསལ་དོད་པའི་བྱ་བ་འབྲས་ག་རེ་འདྲུག་ལྟ་བུ་པར་དུ་གཞོན་སྤྱེས་དེ་ཆོ་སྒྲིབ་བྱ་ནས་ཐོན་ཡོད་དུས་སེམས་ལྷགས་
 དང་དགྲུང་ལོའི་བབ་ཡིན་ནའང་ཅེད། གང་ལྟར་གཅིག་གྱེད་དགོས་བསམ་པའི་གནས་བབ་ཅིག་དེ་འདྲ་ཞིག་ཆགས་བསྐྱད་ཡོད་
 ཅེད། བྱས་ཅང་དེ་འདྲའི་དུས་སྐབས་སུ་ཁོང་ནམ་པ་ཆོ་ལ་དབྱ་མའི་ལམ་གྱི་ཟབ་སྦྱོང་ཟེར་ན་ཅེད། གང་ལྟར་རྒྱ་ནག་མི་
 དམངས་སྤྱི་འཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་འོག་ལ་བསྐྱད་པ་ཡིན་ན་ཁོ་པལ་ཡོད་ཅེད་ཟེར་བ་དེ་འདྲའི་ཟབ་སྦྱོང་སྤྱེལ་བསྐྱད་པ་ཡིན་ན།
 མཛོན་གསལ་དོད་པའི་མན་ཐོགས་འདྲ་པོ་ཞིག་ག་རེ་མཐོང་གི་འདྲུག་ཅེས་དེ་བ་གཅིག་དེ་ཡིན། དེ་ནས་དེ་བ་གཉིས་པ་དེ།

ཚོགས་གཙོ་སྒྲིལ་མ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འཐུས་མཆོག་ལས་རིམ་རྣམས་གཞག་འདུག་ཏོག་ཙམ་བཞུགས་རོགས་གནང་། སྤྱི་འཐུས་ཐུབ་བསྟན་རྒྱ་མཚོ་ལགས། ལས་རིམ་རྣམས་གཞག་

སྤྱི་འཐུས་ཐུབ་བསྟན་རྒྱ་མཚོ་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་དེ་ཡིས་བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་ལྷན་ཚོགས་ཀྱིས་སྤྱི་མོས་ཐོག་གཏན་ལ་ཕབ་པའི་སྲིད་བྱས་ལ་དམངས་འབེབས་བྱས་ན་ཉག་ཉག་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་རེད་དམ། མཐོ་རིམ་སློབ་གྲར་འགྲོ་མཁན་གྱི་སློབ་ཕྲག་ཚོ་ལ་གཞུང་གིས་དབུ་མའི་ལམ་གྱི་སྲིད་བྱས་ཐོག་ལ་ཐབ་སྦྱོར་སྤྱད་པ་དང་གོ་རྟོགས་སྤེལ་བ་དེ་ལ་རྒྱར་ཐ་དང་མཐོང་ཆུང་གི་སྐད་ཆ་བཤད་ན་ཚོགས་གཙོས་སྐྱེད་ལ་འཛིན་ཡག་པོ་གནང་རོགས་བྱེད། དེ་ལྟར་འགྲོ་བཞུག་ན་སྤྱི་ཚོགས་ལ་གོ་བ་ལོག་སྐྱབ་དང་བརྟེན་པ་གཏོང་གི་ཡོད་མ་རེད་དམ།

ཚོགས་གཙོ་སྒྲིལ་མ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འཐུས་དོ་བདག་གིས་གང་གསུངས་པའི་འགན་ཁུར་དེ་དོ་བདག་སྤྱི་འཐུས་ནས་གནང་རྒྱ་རེད། ཐུ་མཐུད་ནས་གསུང་རོགས་གནང་། སྤྱི་འཐུས་རྒྱལ་ཁྲིམ་པ་དོ་རྩེ་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་རྒྱལ་ཁྲིམ་པ་དོ་རྩེ་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ངས་རྒྱར་ཐ་གང་ཡང་བྱས་མེད། དབུ་མའི་ལམ་གྱི་དམིགས་ཡུལ་དེ་ག་རང་རེད། རྒྱ་ནག་མི་དམངས་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་གྱི་ཅ་ཁྲིམས་ཀྱི་སློབ་གཞིའི་འོག་ལ་སྤྱོད་རྒྱ་ཡིན་ཟེར་བ་དེ་ག་རང་ཆགས་བསྐྱད་ཡོད་རེད། དེ་རྒྱར་ཐ་རེད་ཟེར་ན་ག་རེ་ལབ་གྱི་ཡོད་རེད། བྱས་ཅང་འི་བ་གཉིས་པ་དེ་གང་ཡིན་ཟེར་ན། བྱ་འི་ལམ་ཁུངས་ཀྱི་ “ལོ་རྒྱུས་ཐོག་བོད་དེ་རྒྱ་ནག་གི་ཆ་ཤས་ནས་ཡང་མིན། འོན་ཀྱང་དབུ་མའི་ལམ་གྱི་སྲིད་བྱས་ནི་བོད་རྒྱའི་དཀའ་ཉལ་སེལ་བར་འོས་ཤིང་འཆོམས་པའི་ཐབས་ལམ་ཡིན” ཞེས་པའི་དེབ་དེ་བསྐྱར་བཅོས་ཟིན་པར་མཐའ་མའི་བསྐྱར་ཞིབ་བྱེད་ཀྱི་ཡིན་ལའང་འདུག བྱས་ཅང་དེ་ལ་བསྐྱར་བཅོས་ག་རེ་བཏང་ཡོད་རེད། སྤྱོད་མ་ནོར་ཡོད་པ་ཞིག་ལ་གཞུག་གུར་གསར་དུ་ཁ་སློན་ག་རེ་བྱས་ཡོད་རེད་ཅེས་འི་བ་གཉིས་པ་དེ་ཆགས་ཡོད།

དེ་ནས་འི་བ་མཐའ་མ་དེར་ལན་འདེབས་ཀྱི་ནང་དཔལ་ལྷན་པ་ཀམ་པ་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་ཅེས་འི་སྤྱི་འཐུས་ནས་ཞག་རྒྱན་ལྷན་ནས་ང་ཚོས་ཁྲིམ་རྣམས་པ་ཚོའི་མཆོན་འབྲི་དུས་མཆོན་གྱི་དབུར་ཨང་གངས་བདུན་པ་ཟེར་ན་རེད། ཁ་ཤས་ཀྱིས་ཆེ་ཉག་ལབ་གྱི་རེད། ཁ་ཤས་ཀྱིས་འཕགས་ནོར་གཡང་ལྷན་ཡང་ལབ་གྱི་ཡོད་རེད། ཁྲ་མ་དེ་ལ་གུས་ཞབས་མཆོན་རྒྱ་དང་རིན་ཐང་མཆོན་པ་དེ་འབྲེལ་ཆེད་དུ་ཨང་གངས་ ལ ཞིག་འབྲི་ཡི་ཡོད་རེད། ལན་འདེབས་ཀྱི་ནང་ལ་དེ་གིས་མི་འདུག དེ་རྒྱང་

བཅུགས་ནས་མ་གྲིས་པ་རྩ་བ་ཉིད་ནས་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་མེད། ཉན་ཉན་སྤང་མེད་ལོར་ཡིན་གྱི་རེད་བསམ་གྱི་འདུག དེར་བརྟེན་རྗེས་སུ་དེ་ཆོའི་སྤང་ལ་ཐུགས་གཟབ་བྱེད་དགོས་པ་གནད་འགག་ཅིག་རེད་འདུག ཅེས་ངའི་ཞུ་རྒྱ་དེ་ག་རང་ཡིན།

ཆོགས་གཙོ་སྒྲིལ་མ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འཐུས་སྒོ་བཟང་རྒྱ་མཆོ་སྤྱི་ཐར་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་སྒོ་བཟང་རྒྱ་མཆོ་སྤྱི་ཐར་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་ ཕྱི་དྲིལ་ལས་ཁུངས་དང་འབྲེལ་བའི་བསམ་ཚུལ་འདྲ་ཁ་ཤིག་ཞུས་ན་བསམ་སོང་། ཐོག་མར་གོང་དུ་དྲི་བ་ཁ་ཤིག་ཤིག་ཐེབས་ཆར་སོང་། དེ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་དཔལ་ལྷན་ཕྱི་དྲིལ་བཀའ་སློན་གྱིས་ལན་འདེབས་ཤིག་གི་ནང་ལ་ག་རེ་ཞུས་སོང་ལམ་ན། ཤིས་ཅང་དང་འབྲེལ་བའི་བོད་སྐད་ནང་ཆོག་ག་རེ་བེད་སྤྱོད་གཏང་མ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐ་སྙད་དེ་ཁོང་ཆོས་ད་ལྟ་གཏན་འབེབས་གནང་མེད་པ་བྱས། གཏན་འབེབས་གནང་རྒྱུ་འཆར་གཞི་དེ་འདྲ་ཡོད་དུས། དེ་ལ་བསམ་ཚུལ་ཞིག་ཞུ་རྒྱུ་འདོད་པ་བྱུང་སོང་། གང་ཡིན་ཟེར་ན། ད་ལྟ་ང་ཆོས་ཆོག་བསྐྱར་གྱི་ཡོད་དུས། ཆོག་བསྐྱར་རྒྱུ་འདོད་པ་བྱུང་སོང་སྟེ་ཁོ་ཞིག་གཏང་གི་འདུག དེ་རྒྱ་ཡིག་ནང་གི་ཆོག་དེ་གང་འདྲ་བསྐྱར་མིན་དེ་ཡིན་དུས། ད་ལྟའི་དུས་ཆོད་ཀྱི་ནང་ལ་བསམ་སྒོ་གཏོང་སྤངས་གཅིག་དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་ Decolonization ཞུ་ཡི་ཡོད་རེད་སྟེ། ཡིན་གཅིག་མིན་གཅིག་བསྐྱར་དགོས་ཀྱི་ཡོད་དམ། རྒྱ་ཡིག་ནང་བོད་གྲིས་མ་ཆོག་པ་ག་རེ་ཡོད་དམ། ཆོག་འཁྱར་བ་ཞིག་བཏང་དུས་བེད་སྤྱོད་གཏོང་བར་དུས་ཆོད་ཅིག་འགོར་གྱི་རེད། གནས་སྤངས་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་དུས། ཡིན་གཅིག་མིན་གཅིག་རྒྱ་ཡིག་གི་ཆོག་གཅིག་བེད་སྤྱོད་གཏོང་དགོས་ཀྱི་ཡོད་དམ། ང་ཆོ་བོད་པའི་ཆོག་བོད་ཅེས་པ་དེ་རྒྱ་ཡིག་གི་ཆོག་ནང་ལ་བོད་གྲིས་ན་ཁྱད་པར་གང་ཡོད་དམ། དེ་འདྲའི་ལས་ག་ཞིག་ལ་འགྲོ་ན། གང་ཡིན་ཟེར་ན། དེ་རྒྱལ་སྤྱིའི་སྤྲངས་ཆའི་ནང་ལུང་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་སོ་སོའི་ཆོག་དེ་ཡིན་ཅི་ནང་འབྲེལ་ཡོད་ནའི་རེད། སྐད་ཡིག་གཞན་པའི་ནང་འབྲེལ་ཡོད་ནའི་རེད། སོ་སོའི་ཡུལ་སྐད་རང་བེད་སྤྱོད་གཏོང་བའི་འགྲོ་སྤངས་ཤིག་ཡོད་རེད་སྟེ། དེ་འདྲའི་སྒྲིལ་གཞིའི་ནང་འགྲོ་བའི་ལས་ག་གཅིག་ཡོད་རེད་བསམ་གྱི་འདུག དེ་ཡང་བསམ་ཚུལ་རང་ཡིན། རྒྱ་པ་ཆོས་དབྱེད་ཞིབ་དང་དེ་འདྲ་མང་པོ་བྱེད་དུས་བསམ་ཚུལ་གྱི་ཚུལ་དུ་འདི་སྤངས་ཡིན། དེ་གཅིག་ཞུས་ན་བསམ་སོང་།

དེ་དང་མཉམ་དུ་ལས་བསྐྱེམས་ནང་ལ། དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་ The International Commission of Jurist དེ་དང་འབྲེལ་བ་གཅིག་བྱས། ཁོ་རང་ཆོ་ལ་དེ་འདྲའི་སྤང་ལ་ལས་གཞི་ཞིག་ཅོམ་ཐུབ་རྒྱུ་དེ་འདྲ་གཅིག་ཞུས་ཡོང་དུས། ངས་དེ་གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་མཐོང་སོང་། ག་རེ་བྱས་ནས་ཟེར་ན། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༩ ལོར་ང་ཆོས་སྤྱིའི་སྤྲངས་ཆ་ལ་ཁུར་བའི་ཡིག་ཆ་གལ་ཆེན་པོ་དེ་འདྲ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་དུས། ལས་གཞི་དེར་མཐུག་སྤྱོད་གནང་བའི་རེ་བ་ཞིག་ཞུ་ཡི་ཡོད། ག་རེ་བྱས་ནས་ཟེར་ན། ལས་གཞི་དེ་འགོ་འཇུགས་རྒྱུ་འབད་བཅོམ་ཞིག་བྱས། ཡང་མ་འོངས་པ་ལ་དེར་མཐུག་སྤྱོད་གནང་ཐུབ་པའི་འཛོད་སྒྲིལ་ཞིག་ཞུ་རྒྱུ་འདོད་པ་བྱུང་སོང་།

དེ་དང་མཉམ་དུ་ལས་བསྐྱེམས་ནང་གསར་འགོད་འབྲེལ་མཐུན་གྱི་ནང་གསལ་གཉིས་པའི་ནང་ག་རེ་ཞུས་འདུག་ལས་ན།
 གསར་འགོད་པ་ཡིན་ནའི་རེད། གསར་འགོད་པའི་ཚུལ་སྤྲོད་ཁང་དེ་འབྲེལ་མཐུན་ལ་དུས་ཅུག་ཅིང་དོན་དང་འབྲེལ་བ་
 ཡོད་པའི་གནས་ཚུལ་ཕྱོགས་བསྐྱེམས་གིས་དུ་ཐོག་བརྒྱན་ནས་གཏོང་རྒྱུའི་ལས་ལུགས་སྤེལ་ཞིག་འདུག དེ་བ་གཅིག་ག་རེ་ཞུ་
 རྒྱུའི་འདོད་པ་བྱུང་སྐོར་ལས་ན། གསར་འགོད་པ་མང་པོ་ཞིག་ལ་དེ་འབྲེལ་གཏོང་གི་ཡོད་དུས། དེ་ལ་དུས་ཚོད་ཅིག་གཏོང་དགོས་
 རེད། དེ་ལ་ལས་བྱེད་ཀྱི་དུས་ཚོད་མང་པོ་ཞིག་གཏོང་དགོས་ཀྱི་ཡོད་རེད། ལན་ག་ཚོད་ཅིག་འགྱུར་གྱི་ཡོད་ན། ག་རེ་བྱས་ནས་
 ལས་ན། དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་སྟོན་མ་ཡིན་ན་ News Letter ཞུ་ཡི་རེད་སྟེ། དེ་འབྲེལ་གནས་སྤངས་སྐོར་ལ་སྟོན་
 མ་དང་པོ་ཡིན་དུས་གསར་འགོད་པ་མང་པོ་ཞིག་ལ་རྒྱལ་སྤྱིའི་གནས་སྤངས་ཡིན་ནའི་རེད། ད་ལྟའི་འབྲེལ་ཆས་ཀྱི་གནས་
 སྤངས་ཡིན་ནའི་རེད། དེ་ཚོ་རང་ལ་གཞི་བཞག་གི་འདུག་སྟེ། ད་ལྟའི་དུས་སུ་དེ་འབྲེལ་བྱེད་དུས་ཁོ་རང་ཚོས་དོ་སྤངས་ག་ཚོད་
 བྱེད་ཀྱི་ཡོད་དམ། དེ་ལ་ལན་འདེབས་དང་དེ་འབྲེལ་གང་འགྱུར་གྱི་ཡོད་དམ། དེ་ལ་གཞིར་བཞག་ནས་ཁོ་རང་ཚོས་ཚུལ་བཏོན་རྒྱ་
 ཡིན་ནའི་རེད། ཡང་གསར་འགྱུར་འགོད་རྒྱ་ཡིན་ནའི་རེད། དེ་འབྲེལ་ག་ཚོད་བཏོད་ཀྱི་ཡོད་ན། དེ་འབྲེལ་ཞིག་བཏོད་ཀྱི་ཡོད་ན་ག་
 ཚོད་ག་ཚོད་བཏོད་ཀྱི་ཡོད་མེད་དེ་ཅིག་ཞུ་ཐུབ་ན་ཡག་པོ་འདུག དེ་འབྲེལ་ཞེ་དག་བཏོད་ཀྱི་མེད་ན། ཡང་དེ་མིན་པའི་གཞན་པའི་
 ལས་ག་བཙོལ་རྒྱ་དེ་འབྲེལ་འབད་བཙོན་གནང་གི་ཡོད་ན། དེ་འབྲེལ་གནང་ཐུབ་ན་ངས་ཡག་པོ་ཡོད་རེད་བསམ་གྱི་འདུག་
 ཅས་དེ་གཅིག་ཞུས་ན་བསམ་སྐོར་།

དེ་དང་མཉམ་དུ་གསར་འགོད་པ་དང་འབྲེལ་བ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་འདུག དེ་ཕྱི་རིལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བྱེད་ཆང་མ་
 དང་། ཕྱི་ལིར་འཕགས་པོད་འབྲེལ་མཐུན་ལས་ཁང་གི་ལས་བྱེད་ཆང་མ་ལ་བསྐྱེམས་བརྒྱུ་རྒྱ་ཡིན། གང་ཡིན་ཟེར་ན། ཉེ་
 ཆར་རྒྱ་གར་ས་གནས་མང་པོ་ཞིག་ནས་གསར་འགོད་པ་མང་པོ་ཞིག་རྟ་རམ་ས་ལར་ཕེབས་སྐོར་། རྟ་རྒྱན་གསར་འགོད་པ་
 མང་པོ་ཞིག་ཡིན་རྒྱུ་རྒྱ་རྒྱུ་ཡིན་ནའི་རེད། ཡིན་ནའང་སོ་སོ་ལུས་མ་འབྲེལ་བ་དང་རྒྱ་གར་གྱི་ས་གནས་མ་འབྲེལ་བ་ནས་ཕེབས་
 ཡོད་དུས། ང་ཚོ་བོད་པའི་གནད་དོན་དེ་ག་དུས་ཡིན་ནའང་ཡིན་རྒྱུ་གཅིག་ཀྱི་ལ་མ་རེད་སྟེ། དཔེར་ན། ང་ཚོ་སྤྱི་འབྲུས་མང་པོ་
 ཞིག་གིས་ཞུ་གཏུག་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ་ཕྱོགས་བསྐྱེམས་ཀྱི་ས་གནས་ཁག་ཏུ་འགྲོ་དུས་བོད་དོན་ཐོག་ལ་མགོ་འཛུགས་མཁན་ཏྲིག་ཙམ་
 དགོན་པོ་ཡིན་དུས། ས་གནས་དེ་བར་ནས་སྐད་ཡིག་ཤེས་མཁན་ཁོང་ཚོར་ཞུ་གཏུག་བྱེད་རྒྱ་དང་དེ་འབྲེལ་དུས། གསར་
 འགོད་པ་ཚོས་བོད་པའི་གནད་དོན་མགོ་འཛུགས་པའི་ཆེད་དུ་རྟ་རམ་ས་ལར་གཅིག་ཕེབས་ཐུབ་ན། དེ་འབྲེལ་ལས་གཞི་བཙུགས་
 པ་དེ་ལ་ཆང་མར་བསྐྱེམས་བརྒྱུད་དང་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་རྒྱ་ཡིན། དེ་དང་མཉམ་དུ་གཅིག་ག་རེ་ཞུ་རྒྱ་ཡིན་ཟེར་ན། ཕྱོགས་གཅིག་
 རས་འདི་ག་རེ་བྱས་ནས་གལ་ཆེན་པོ་མཐོང་སྐོར་ལས་ན། ཉེ་ཆར་བྱུང་བའི་གནད་དོན་དེ་གསར་འགོད་པ་དང་འབྲེལ་བ་
 ཆགས་ཀྱི་འདུག རྟ་རམ་པ་ཚོ་མང་པོ་ཞིག་གིས་མཁྱེན་གྱི་རེད་བསམ་གྱི་འདུག རྒྱ་གར་ནང་གི་གསར་ཁང་ཆེ་བ་གཅིག་དེ་ The
 Hindu ལྟ་བུ་ཡིན་ན་ད་ལྟ་བར་དུ་ལོ་རྒྱུས་ནང་ལ་བོད་དོན་ཐོག་ལ་གནས་ཚུལ་ཡག་པོ་བྲིས་པ་དཔེ་ཉུང་ཉུང་རེད། ཡིན་ནའང་
 ལོ་གཅིག་གཉིས་བར་ལ་ཁོ་རང་ཚོའི་ཚུལ་སྤྲོད་འགན་འཛིན་ Suhasini Haidar རྟ་རམ་ས་ལར་ཐེངས་ཁག་གིས་ཕེབས་
 རེད། ཕྱི་རིལ་ལས་ཁུངས་ཡིན་ནའི་རེད། དཔལ་ལྷན་སྤྱི་ཚོང་མཆོག་ཡིན་ནའི་རེད། གནས་ཚུལ་དེ་འབྲེལ་མང་པོ་ཞིག་བྱུང་
 རྒྱུ་མེད་དོན་སྐྱང་ལ་ཚུལ་འབྱུང་བ་ཞིག་འགྲོ་སྐོར་། ཉེ་ཆར་ཕྱི་རྒྱ་ ༥ པའི་ནང་རྒྱ་ནག་གཞུང་གིས་གྲ་སྤྲོད་བྱས་ཏེ་

གསར་འགོད་པ་རྒྱུ་ཁ་ལས་ཞིག་བོད་ལ་ཁྱིད་འདུག ཡིན་ནའང་ཚུམ་དེའི་ནང་བརྒྱ་ཆ་བརྒྱ་ནས་བརྒྱ་ཡག་པོ་གིས་འདུག་ངས་
གང་ལྟ་ཡི་མེད། ཡིན་ནའང་ད་ལྟ་བར་དུ་གིས་པ་ལས་ཏྲིག་ཙམ་ཡག་ག་འདུག བོད་ནང་གི་གནས་སྐབས་ཏྲིག་ཙམ་བཏོན་པ་
མ་ཟད་བོད་ནང་དུ་དེ་དུས་སྐབས་སུ་གོ་སྟོན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་དུས། བོད་ནང་གི་བོད་མིས་ཡགོང་ས་མཆོག་གི་གོ་སྟོན་ལ་
བསམ་སྒྲོ་གཏོང་གི་འདུག་ཅེས་ཡགོང་ས་མཆོག་གི་གནས་སྐབས་ཞིག་གིས་ཡོད་སྐབས། ཚུམ་འབྲེལ་སྐབས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཏྲིག་
ཙམ་ཡར་རྒྱས་ཕྱིན་པའི་ནམས་པ་ཞིག་མཐོང་གི་འདུག དེ་འདྲ་ཞིག་ཡིན་དུས། མཆོམས་རེ་རང་རང་ཆོ་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་མཁན་
གཅིག་དུ་མ་ཡིན་པར་རྒྱལ་སྤྱིའི་ནང་ལ་གསར་འགྱུར་བརྒྱུད་ལམ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་རེད། མཆོམས་མཆོམས་བོད་དོན་སྐྱོར་ལ་
ཡག་པོ་མི་འབྲེལ་མཁན་ཡོད་སྤྱིད་ཀྱི་རེད། ཡིན་ནའང་དེ་ཆོ་ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད་རྒྱ་དེ་ངས་གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་མཐོང་གི་འདུག འབྲེལ་
བ་བྱས་ནས་ད་ལྟའི་གྲུབ་འབྲས་འདི་ཐོན་པ་ལ་ངས་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་གནང་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

ཆོགས་གཙོ་སྒྲིལ་མ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འཐུས་སྒོ་བཟང་ཐུབ་བསྟན་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་སྒོ་བཟང་ཐུབ་བསྟན་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་སྤྱི་འཐུས་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བསྟོམས་དང་འབྲེལ་བའི་དོགས་འདི་འཕ་བསམ་ཚུལ་གཅིག་ཞུ་
ཆོག་པ་གིས། གཅིག་རང་གཅིག་མ་གཏོགས་མེད། ངས་ཞུ་དགོས་པ་དེ། སྟོན་མ་ཡིན་ན་བོད་ཀྱི་སྤྱི་ཚབ་ཆོགས་པ་སྤྱི་ལོ་
༡༩༥༩ ནས་བཟུང་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༧༩ བར་སྤྱི་ཚབ་ཆོགས་པ་ཐེངས་བཞི་ཙམ་བོད་ནང་ལ་ཐེབས་ཡོད་རེད། སྐབས་ཐོག་དེར་
ཡ་སྤྱབས་མགོན་པོ་ཆེའི་སྤྱི་ཚབ་ཀྱི་ངོ་བོའི་ཐོག་ནས་པར་ཐེབས་དུས། བོད་ནང་གི་མི་མང་ཆོས་དེ་ལ་དགའ་བསུ་ཞུ་སྐབས་
དང་། དངོས་གནས་ང་རང་ཆོར་སེམས་པ་ག་ཆོད་ཐག་ཉེ་པོ་ཡིན་པ་བསྟན་པ་དེ་གཙོ་བོ་དེའི་སྐབས་ཀྱི་པར་དང་བརྟན་དེ་ཆོའི་
ནང་ལ་གསལ་པོ་ཞེ་པོ་ཞིག་ཆགས་བསྐྱད་ཡོད་རེད། ཡིན་ནའང་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༧༩ ནས་ད་ལྟ་བར་དུ་ལོ་མང་པོ་ཞེ་པོ་ཞིག་ཕྱིན་
ཡོད་རེད། དུས་ལུན་དེའི་རིང་སོ་སོས་གོ་བ་ལྟར་བྱས་ན་སྤྱི་ཚབ་ཆོགས་པ་རེ་རེའི་བརྟན་དེ་ཆོ་པལ་ཆེར་རྒྱ་ཆོད་ ༡༣ ཡོད་པ།
རྒྱ་ཆོད་ ༩༧ ཡོད་པ་དེ་འདྲ་མང་པོ་ཞིག་ཡར་བསྟན་ནས། དེ་སྟོན་འདྲ་ཡིན་ན་ང་རང་ཆོའི་སྤྱི་ཐབ་ཐོག་དུ་ལས་བྱེད་དང་མང་
ཆོགས་ལ་བསྟན་པ་སོགས་དེ་འདྲ་ཡོད་རེད་ཟེར་ཀྱི་འདུག ཕྱིས་སུ་དེ་འདྲ་ཡོད་མ་རེད་དེ། ཡིན་ནའང་ངས་གལ་ཆེ་ཤོས་དེ་ག་
རེ་ཞུ་ཡི་ཡོད་ཟེར་ན། ང་རང་ཆོའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་རང་བཞིན་ལྡན་པའི་བརྟན་དང་པར་དེ་ཆོ་སྤྱི་རྒྱལ་ལུང་པ་ཁག་གཞན་པ་དེ་ཆོ་
ཡིན་ན་ཡིག་ཆགས་དེ་ཆོ་ཉར་ཆགས་མང་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེ་ག་ནང་བཞིན་བཀའ་བྱུང་ཡིག་ཆ་དང་ཡིག་ཆགས་ཀྱི་སྤྱི་
ཆན་ཞིག་ཡོད་རེད། ཁོ་རང་ཆོས་ཡིག་ཆ་རྙིང་པ་གལ་ཆེ་བ་དེ་ཆོ་ཉར་ཆགས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་རེད་དེ། ཡིན་ནའང་ད་ལྟའི་ཆ་ལ་
པར་དང་བརྟན་དེ་ཆོ་ཉར་ཆགས་བྱེད་པའི་ལས་གཞི་ཞིག་འགྲོ་ཡི་ཡོད་རེད་དམ་ཡོད་མ་རེད། གལ་སྤྱིད་དེ་ཡོད་པ་ཡིན་ན། ལོ་
མང་པོ་ཞེ་པོ་ཞིག་ཕྱིན་དུས། དེའི་སྐབས་ཐོག་གི་པར་དང་བརྟན་དེ་ཆོ་ད་ལྟའི་ཆར་ང་ཆོ་ལ་བྲན་གསའི་ཆེད་དུ་ཡང་བསྐྱར་སྤྱི་

ལོགས་ལ་བཏོན་ནས་མི་མང་ལ་གཟིགས་འབྱུང་ཞུ་བའམ་ཆེན་པོ་ཞིག་མཐོང་གི་ཡོད་དམ་མེད་ཅེས་དེ་ཞུ་བྱ་ཡིན། ཐུགས་རྗེ་
ཆེ།

ཆོགས་གཙོ་སྒྲིལ་མ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

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

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

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་ བྱི་རིལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བསྡོམས་དང་འབྲེལ་བའི་དྲི་བ་ཟེར་ན་རེད། སོ་སོ་སྒྲིལ་གྱི་འཆར་
སྤང་འདྲ་པོ་ཁ་ཤས་ཤིག་ཞུ་བྱ་ཡོད། གནད་དོན་དང་པོ་དེ། བྱི་རིལ་གྱི་ལས་བསྡོམས་རྒྱས་པ་དེའི་ཡང་བསྐྱར་ཚུར་བསྐྱས་པའི་
ཤོག་གངས་ ༤༢ རང་ལ་བལྟས་པ་ཡིན། བྱི་རིལ་ཁྲབ་ཁོངས་ཀྱི་ལས་ཀྱི་སྤྱི་ལོ་བ་ཆ་ཆང་གིས་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ལས་
དོན་དཔེ་ཡག་པོ་གནང་འདུག དེར་བརྟེན་བཀའ་སློན་གཙོས་པའི་དབྱེ་འགྲེལ་ཆ་ཆང་ལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞེས་ཐོག་མ་དེ་ཡིན།

གཉིས་པ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་དགོས་པ་དེ་བྱང་ཨ་རི་དོན་གཙོད་ལ་ཡིན། ཨ་རི་དོན་གཙོད་ཀྱི་ངོས་ནས་ཉེ་ཆར་བོད་རིགས་སྤྱི་
མཐུན་ཆོགས་པའི་ཆོགས་འདུ་ཞིག་གི་སྐབས་སུ་ང་རང་ཆོའི་ད་ལྟའི་གནས་སྟངས། བོད་ནང་དུ་གཉིན་འཕྲད་དང་གནས་སྐོར་
འགོ་སྤྱོད་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་བོད་དོན་འཐབ་ཅོད་ལ་ཉེན་ཁ་ཆེན་པོ་ཞིག་བསྐྱབས་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེ་དང་འབྲེལ་བའི་
ཐོག་ནས་དོན་གཙོད་མཆོག་གིས་ཁ་གསལ་གཏོང་གསལ་གྱི་ཐོག་ནས་བྱི་ལ་བཞུགས་མཁན་བོད་རིགས་ཆོ་བོད་དུ་འགོ་བའི་
སྐབས་སུ་གང་གནང་དགོས་ཀྱི་ཡོད་མེད། གང་བྱེད་དགོས་ཀྱི་ཡོད་མེད་ཀྱི་ལམ་སྟོན་དཔེ་ཡག་པོ་ཞིག་གནང་འདུག དེ་མཐོང་
སོང་། དེ་ཡིན་པ་སོང་ཅང་ཁོང་ལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་བྱ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་བྱི་རྒྱལ་ཁག་ཏུ་ད་དུང་དོན་གཙོད་བཅུ་ཅམ་ཡོད་
རེད། ཆང་མས་ཁོང་དང་གཅིག་མཚུངས་གིས་ཁྲབ་ཁོངས་མི་མང་ཆོར་བོད་དུ་འགོ་བའི་སྐབས་སུ་འགོ་སྤྱོད་འགོ་སྤྱོད་སྟངས། ང་
རང་ཆོ་འཐབ་ཅོད་པ་ཡིན་པ་དེ་ཁོང་ནང་བཞིན་གྱི་ལམ་སྟོན་ཞིག་ཐེབས་སུ་བ་ན་དཔེ་ཡག་པོ་འདུག་ཅེས་དེ་གཅིག་ཞུ་འདོད་
བྱུང་སོང་།

དེ་ནས་དྲི་བ་ཟེར་ནའང་གཅིག་དེ་ག་རེ་ཡོད་ཟེར་ན། ད་ལོ་གོ་སྟོན་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་རྟ་རམ་ས་ལའི་གངས་
ཅན་སྤྱིད་གཤོངས་སུ་ཐབ་སྤྱོད་དེ་འདྲ་སྤྱོད་སོང་། དེ་སྤྱད་པའི་སྐབས་སུ་བྱི་རྒྱལ་ཡུལ་གྱུ་ཁག་ནས་ཐེབས་པའི་གཞོན་སྤྱིས་
ཁག་ཅིག་མཉམ་དུ་ཐུག་སྤྱིའི་གོ་སྐབས་བྱུང་སོང་། དུས་ཆོད་བཏང་པ་ཡིན། ཁོང་ནས་པ་ཆོར་ཐབ་སྤྱོད་དེ་སྤྱད་པའི་སྐབས་སུ་
རེ་བ་དེ་བོད་ནང་གི་གནས་སྟངས་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་གང་ལྟར་ང་རང་ཆོའི་ཆབ་སྲིད་བཅོན་ཟུར་ནས་སྤྱིད་ལགས་དང་
གན་རྒྱལ་ལོ་ལགས་ཁོང་ནས་པ་ཆོ་ཡོང་བའི་རེ་བ་ཆེན་པོ་བྱས་ཡིན་ཏེ། རྟ་རམ་ས་ལའི་ཉེ་ཁུལ་ལ་ཡོད་པའི་མི་སྤྱི་རྩིང་པ་རྒྱུང་
རྒྱུང་གིས་སྤྱད་བསྐྱད་ཀྱི་འདུག གོ་ཁ་ཆོམས་པ་རང་མ་བྱུང་ཞེས་དེ་གསུངས་ཀྱི་འདུག དེ་བྱས་དུས་པའི་དྲི་བ་དེ། སྐབས་དེ་
དུས་བྱི་རིལ་གྱི་རྟ་སྤྱིད་ལགས་དང་དགེ་རྒྱལ་ལོ་ལགས་ལྟ་བུར་འདྲིར་དངོས་སུ་ཚུར་སྐྱད་བཏང་ནས་དེ་འདྲའི་གོ་སྤྱིག་གནང་

མ་ཐུབ་པའི་གནས་སྐབས་ག་རེ་ཆགས་པ་རེད། ཡང་ན་སྒྲིམ་གྱིས་ངོས་ལེན་མ་བྱས་པ་རེད་དམ། ཡང་ན་རྣམ་པ་ཆོས་དེ་ལ་
ངོས་བབ་འབྲེལ་མ་གཟིགས་པ་རེད་དམ་ཞེས་ངེ་བ་གཅིག་དེ་ཡིན།

གཉིས་པ་དེར། ཁ་སང་འདྲིའི་ནང་ལ་བཟོ་སྒྲིལ་གི་ཁ་ཕྱོགས་འགྲོ་ཕྱོགས་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་ངས་ཕྱོགས་
བསྐྱེམས་ཤིག་རྒྱག་དགོས་ངན་སོང་། གང་ཡིན་ཟེར་ན། དཔེར་ན། ལྷག་དཀར་སྒྲོར་གཞས་འཁྲབ་མཁན་ཡིན་ནའང་རེད། གོ་
ར་ཁ་མོ་ཡིན་ནའང་རེད། གང་ལྟར་གཞས་ཞབས་སྒྲོ་རྒྱག་མཁན་དེ་ཆོའི་གས་དེ་ཁ་ཕྱོགས་གཞན་ཞིག་དུ་ཁྱིད་རྒྱུའི་རྣམ་པ་ཁ་
ཤས་ཤིག་འགྲོ་ཡི་འདུག ང་རང་ཆོའི་སྤྱི་ཆོགས་ཁྱོད་ཡོངས་ལ་བལྟས་པ་ཡིན་ན། གཞས་ཞབས་སྒྲོ་རྒྱག་ཕྱོགས་དེ་ཆོ་ཡང་ཁ་
ཕྱོགས་གཞན་ལ་ཁྱིད་འགྲོ་མཁན་དེ་ཆོ་མང་ཆེ་བ་མི་རབས་རྒན་པ་ཆོ་རེད་འདུག རྒན་པ་ཆོས་དགོངས་པ་བཞེས་དགོས་ཀྱི་
འདུག གཞས་ཞབས་སྒྲོ་རྒྱག་རྒྱ་དེ་ཕྱི་རྒྱལ་ཡུལ་གྱུ་ཁག་དུ་མི་རབས་གཞོན་པ་ཆོས་ཆེན་སྤྱི་དང་ཁོང་རྣམ་ཆོའི་སེམས་
ཁམས་མཐུན་ས། མི་རིགས་དེའི་རིག་གཞུང་བདག་པོ་རྒྱག་རྒྱ་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་བྱས་དུས། ང་རང་ཆོའི་མི་རབས་རྒན་པ་
ཆོས་སྐབས་རེ་རྒྱུ་པ་རིང་འབྲུག་སྐབས་རེ་ལག་པ་རིང་འབྲུག་ཅས་དེ་འབྲེལ་སྤང་ཚུལ་བཏོན་བསྐྱད་པ་ཡིན་ན་ཁ་
ཕྱོགས་གཞན་པ་ཞིག་ལ་ཁྱིད་ཀྱི་འདུག་གྲ། ཡིན་ནའང་སྐབས་ལེགས་པ་ཞིག་ལ་བདེ་སྤང་བཀའ་ལློན་མཆོག་གིས་བཞུགས་
སྐྱར་རྟ་རམ་ས་ལའི་སྒྲོར་གཞས་རེད། གོ་ར་ཁ་མོ་དེ་འབྲུག་བསྐྱེམས་ཆོ་ལ་གཞུང་འབྲེལ་གྱིས་གོ་སྐབས་སྤྱད་ཡོད། མ་
འོངས་པར་སྤྱད་འཆར་ཡོད་ཅེས་གསུངས་ཀྱི་འདུག དེ་དཔེ་ཡག་པོ་མཐོང་སོང་། དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་གནད་དོན་
གཅིག་དེ། དཔེར་ན། གཞས་ཞབས་སྒྲོ་རྒྱག་མཁན་དེ་ཆོའི་གས་དེ་འཐབ་ཅོད་པ་མིན་པའི་རྣམ་པ་འབྲེལ་བའི་ཞིག་ང་ཆོའི་སྤྱི་
ཆོགས་ལ་གོ་བ་ལོག་སྐབས་གཏོང་གི་འདུག་གྲ། གཞོན་སྤྱི་ཆོས་འཐབ་ཅོད་བྱེད་ཀྱི་མི་འདུག གཞས་དང་ཞབས་སྒྲོ་ལ་མགོ་
འཁོར་ཀྱི་འདུག་ཟེར། ངས་རྣམ་པ་ཆོ་ལ་དཔེ་མཆོན་གཅིག་ཞུས་པ་ཡིན་ན། ཨ་རིའི་ནིུ་ཡོག་ལ་ལྷག་དཀར་འབྲེལ་བའི་ཞིག་ཡིན་
ན་བཙུགས་ནས་ལོ་ ༡༡ ཅམ་འགྲོ་ཡི་ཡོད་རེད། དེའི་ནང་ལ་སྤྱི་ཁྱིད་མཁན་དེ་བསྐྱེམས་འཛིན་དབང་འདུས་དང་། རྒྱ་མི་ས་སྤྱུ་ རྒྱ་
བཟང་དོན་ལྡན་ཆང་མ་མཉམ་རུབ་བྱེད་མཁན་གེ་རི་སྐྱ་དང་ཆེ་བཟན་རྟོ་ཐེ་ཁོ་ཆང་མ་རང་བཅན་འཐབ་ཅོད་པ་རེད། འཐབ་
ཅོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་རེད། ས་གིར་སྐྱད་རྒྱག་གས་ཀྱི་ཡོད་ཡོད་པ་རེད། ནིུ་ཡོག་གོ་ར་ཁ་མོའི་ནང་ཡིན་ན་ཡང་རྒན་དག་དབང་
བཟུ་གིས་དང་། རང་བཅན་རྒྱོད་དག་ལ་སོགས་པ། ཁེན་ཀྱི་དཔེ་མཆོན་གཅིག་ཞུས་པ་ཡིན་ན། ཁེན་ཀྱི་སྒྲོར་གཞས་དེ་མི་
རབས་གཞོན་པ་ཆོ་ལ་དར་སྤེལ་གཏོང་མཁན་དེ་གཅིག་སངས་རྒྱས་སྐབས་རེད། འཐབ་ཅོད་པ་ཡིན་པ་ང་རང་ཆོར་ཡོངས་
གཤགས་ཆགས་བསྐྱེད་ཡོད་རེད། གཅིག་དཔའ་པོ་ལགས་རེད། བཅོན་ཟུར་རེད། ཁོང་རྣམ་པ་ཆོས་དེ་འབྲེལ་ལས་འཆར་
བསྐྱེགས་པ་དེ་ང་རང་ཆོའི་མི་རབས་གཞོན་པ་ཆོ་གཞས་རང་ལ་མགོ་འཁོར་བསྐྱེད་ན་ཆབ་སྤྱིད་བྱེད་ཀྱི་མི་འདུག་ཟེར་བའི་ཁ་
ཕྱོགས་གང་འབྲེལ་ཞིག་ལ་འཁྱིད་འགྲོ་ཡི་འདུག ས་རན་སི་ལ་ཡང་གཞོན་སྤྱི་ཆོ་དེ་དེ་བཞིན་རེད་འདུག་གྲ། དེ་ཆོ་ཆང་མ་ལ་
དགོངས་པ་བཞེས་པའི་ཐོག་ནས་ཕྱི་དུམ་བཀའ་ལློན་མཆོག་གི་འདུ་འཛོམས་བྱེད་ས་དེ་ཆོ་ལ་ལམ་སྟོན་དང་ཁོང་རྣམ་པ་ཆོ་ཐོག་
མར་དབྱིངས་ཡོད་ས་དེ་ལ་ལམ་སྟོན་དང་། དེ་ནས་རྗེས་སུ་དོད་བྱིངས་ཡོད་པར་འཐབ་ཅོད་ལ་ཚུར་འགྲོ་ཐུབ་པའི་ལམ་སྟོན་
ཞར་ཞོར་ལ་གནང་བ་ཡིན་ན། དེ་ཆོའི་སྒྲོར་ལ་དགོངས་པ་བཞེས་དགོས་ཀྱི་འདུག་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

ཆོགས་གཙོ་སྒྲིལ་མ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཕྱི་དྲིལ་བཀའ་སློན་མཆོག་

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

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་ བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཅིག་ནས་བལ་ཡུལ་དོན་གཙོ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་བལ་ཡུལ་ས་གནས་ལ་བཞུགས་མཁན་དམིགས་བསལ་བོད་མི་ནང་མི་ཁྱེད་ཀྱི་ཁྱེད་ཀྱི་ཆོད་ཐོག་ལ་སྤྱི་འཐུས་ཡོད་པ་དང་། དེ་བཞིན་སྤྱིར་བཏང་ས་གནས་མི་མང་གི་སྤྱི་འཐུས་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ལ་ཕྱག་ལས་གནང་ཕྱོགས། དེ་ནང་བཞིན་ཕྱི་རྒྱལ་གཞུང་ཆབ་ཁག་དེ་ཆོ་ལ་འབྲེལ་ལམ་གནང་སྟངས་དེ་ཆོ་ལ་བསྐྱབས་བརྩོད་ཐེབས་པར་བལ་ཡུལ་དོན་གཙོ་ཆབ་ཁྲུས་ནས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་གནང་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ནས་བལ་ཡུལ་ལ་བཞུགས་མཁན་མང་པོ་ཞིག་ལ་ནང་མི་ཁྱེད་ཀྱི་ཐོག་ལ་དཀའ་ངལ་འབྱུང་གི་ཡོད་པ། དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་ བལ་ཆེར་བོད་མི་ ༤༥ ཙམ་ཞིག་གི་ Travel Documents ད་ལྟ་ཡང་པ་གིར་ལྷག་བསྐྱད་ཡོད་པ། དེ་ཆོད་སྤངས་ལ་དོན་གཙོ་དོས་ནས་མཚུགས་སྤྱོད་བྱེད་གི་ཡོད་རེད་དམ་ཡོད་མ་རེད་ཅེས་དེ་འབྲེལ་གསུངས་གནང་སོང་། དེ་གལ་ཆེན་པོ་དང་གནད་འགག་ཆེན་པོ་བཅི་ཡི་ཡོད་དང་མེད་ཅེས་གསུངས་གནང་སོང་། སྤྱིར་བཏང་བོད་མིར་དཀའ་ངལ་གང་དུ་འབྱུང་པ་ཡིན་ན་ཡང་བདེ་སྤྱག་དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས་བྱེད་རྒྱུར་འབད་བཅོན་བྱེད་རྒྱུ་དེ་བོད་མིའི་སྤྱི་གཞུགས་ཀྱི་འགན་ཞིག་ཀྱང་ཆགས་གི་ཡོད་རེད། འབད་བཅོན་ཡང་ཞུ་དགོས་གི་ཡོད་རེད། ཡིན་ནའང་འབད་བཅོན་ཞུས་པ་ཆ་ཆང་ཞིག་བསྐྱབས་སུ་བ་དང་བསྐྱབ་གི་རེད་ཅེས་ང་ཆོས་ཞུ་ཆོད་ཐིག་གི་མ་རེད། དེ་འབྲེལ་ཡིན་དུས་ང་ཆོས་བདེ་སྤྱག་སེལ་ཐབས་ལ་འབད་བཅོན་བྱེད་རྒྱུ་དེ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་ལ་ང་ཆོས་བཅི་ཡི་ཡོད་ཅེས་དེ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཡིན་ནའང་དེ་ལ་མཚུགས་སྤྱོད་བྱེད་གི་ཡོད་རེད་དམ་ཡོད་མ་རེད་ཅེས་བཀའ་ཐེབས་དུས། ལས་བསྐྱེམས་ཀྱི་ནང་ལ་དེ་འབྲེལ་གསལ་པོ་བྲིས་པ་ཞིག་ཆགས་མི་འདུག དེ་ཡིན་དུས་ང་ཆོས་དོན་གཙོ་མཆོག་ལ་བཀའ་འདྲི་ཞུས་པའི་ཐོག་ནས་ལན་འབྲུལ་ཆོག་ཅེས་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཅིག་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་སྤྱི་ཡོངས་ནས་ལས་ཀ་ལག་པོ་བྱུང་ཡོད་པ་དེ་ལ་རྗེས་སུ་ཡི་རང་ཞུས་པར་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་གནང་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ནས་ལྷ་ཁྲོ་སློབ་མ་ ༢༩ དང་ལྷ་རོ་ཏྲ་ (Varodara) སློབ་མ་ ༡༠ ། དེ་ནང་བཞིན་ས་རྒྱུ་མཐར་ཕྱིན་སློབ་མ་དེ་ཆོ་ཁག་ཅིག་ལ་དབུ་མའི་ལམ་གྱི་ཟབ་སྦྱོང་སྤྱད་འདུག ཟབ་སྦྱོང་དེའི་སྐོར་ལ་བཀའ་འདྲི་ཞིག་ཐེབས་སོང་། ད་ལྟ་འདྲིའི་གངས་ཆད་ལ་འདུག་སེལ་པ་ཡིན་ན་ཉུང་ཉུང་འབྲེལ་ཡོད་རེད། གངས་ ༢༩ དང་ ༡༠ དང་དེ་འབྲེལ་དུས། ཁོ་རང་ཆོ་མ་འོངས་པར་དབུ་མའི་ལམ་ཐོག་ཟབ་སྦྱོང་སྤྱད་མཁན་དང་སློབ་ཁྲིད་པ་ཞིག་ཡིན་པ་དེ་ལ་ཟབ་སྦྱོང་སྤུལ་བ་ཞིག་ཆགས་བསྐྱད་འདུག་ཅེས་དེ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་འབྲེལ་ཡིན་དུས་ཁོང་ཚམས་ཀྱི་ཆོར་བ་དང་དེ་ཆོ་གང་འབྲེལ་ཡིན་ནམ་ཞེས་གསུངས་གནང་སོང་། ཟབ་སྦྱོང་གང་འབྲེལ་སྤུལ་བ་ཡིན་ན་ཡང་དེ་བོད་མིའི་སྤྱི་གཞུགས་ཀྱི་གཏན་ལ་པལ་བའི་སྤིང་བྱས་ཤིག་ཡིན་དུས། ཟབ་སྦྱོང་ལ་མཉམ་ཞུགས་གནང་མཁན་ཆོས་ཐུགས་ཁུར་ཆེན་པོ་ཞིག་གནང་བའི་ཐོག་ནས་མཉམ་ཞུགས་དང་དེ་ཆོ་ལག་པོ་གནང་འདུག་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་ཕྱི་རྒྱུ་གྱིས་སྒྲིལ་མ་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༩ ལོར་དེ་བཙུག་འགྲེམས་སྒྲིལ་ཞུས་པ་ཞིག་ཆགས་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་རེད། <<ལོ་རྒྱུས་
 ཐོག་བོད་དེ་རྒྱ་ནག་གི་ཆ་ཤས་ནས་ཡང་མིན། འོན་ཀྱང་དབྱ་མའི་ལས་ཀྱི་སྤྱད་བྱས་ནི་བོད་རྒྱའི་དཀའ་ལྷོག་སེལ་བར་འོས་ཤིང་
 འཆ་མས་པའི་ཐབས་ལམ་ཞིན་ཡིན། >> དེའི་སྐྱེད་ལ་བསྐྱར་བཅོས་བྱེད་དགོས་པ་ག་རེ་ཆགས་ཡོད་རེད། དེ་ལ་ཁ་སྒྲིལ་ག་རེ་
 བྱས་ཡོད་རེད་ཅེས་གསུངས་གནང་སོང་། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༩ ལོའི་ནང་དེ་བཙུག་འགྲེམས་སྒྲིལ་བྱས་པ་དེའི་ནང་ལ་གནས་ཚུལ་མང་པོ་
 ཞིག་རྟོག་པ་ཆགས་བསྐྱད་ཡོད་རེད་ཟེ། དམིགས་བསལ་ད་ལྟའི་བོད་ནང་གི་འགྲོ་བ་མའི་ཐོབ་ཐང་གི་གནས་སྐབས་དེ་ཆོ་རེད།
 དེ་ནང་བཞུགས་ཀྱི་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༩ ལོ་དེ་བཙུག་འགྲེམས་སྒྲིལ་ ༡༩༩༩ ཀྱི་དུས་འཁོར་དབང་ཆེན་སྐབས་སུ་བོད་ནང་ནས་ཚུར་ཐེབས་
 མཁན་ཆེར་དཀའ་ངལ་འབྱུང་བ་དང་དེའི་སྐབས་ཀྱི་རྒྱ་ནག་གི་གནས་ཚུལ་དེ་ཆོ་ད་ལྟའི་གནས་བབ་ལ་གནས་སྐབས་གཞན་པ་
 ཞིག་ཆགས་ཡོད་དུས། དེ་འདྲ་འདྲ་པོ་དང་། སྒྲིལ་མ་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༩ ལོ་སྐབས་སུ་བཅའ་སྟོད་སྟོབ་བྲ་དང་དེ་ཆོའི་སྐྱེད་ལ་གནས་
 ཚུལ་དེ་དར་སྒྲིལ་བྱུགས་ཆེན་པོ་དེའི་སྐབས་སུ་མེད་པ་དང་། དེ་ཆོ་ཡང་ང་ཆོས་ཁ་སྒྲིལ་བྱས་པ་དང་། དཔེར་ན། བོད་ནང་སྐྱ་
 ལུས་མེར་བསྐྱེད་གནང་མཁན་གྱི་གངས་ཀ་ཡིན་ན་ཡང་འགྱུར་བ་ཞིག་ཆགས་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་སྐྱི་
 ཡོངས་ནས་དེ་ཆོ་ང་ཆོས་བསྐྱར་བཅོས་དང་ཁ་སྒྲིལ་བྱས་པ་ཞིག་ཆགས་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་ཅེས་དེ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་ཡད་པལ་རྒྱལ་དབང་ཀམ་པ་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་ལ་འབྲི་སྐབས་ཀྱི་ཆ་ནས་ཆེ་ཉག་དེ་འདྲ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་རེད།
 དེ་གྲུས་ཞབས་མཆོན་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེ་སྤང་མེད་ཤོར་ཡིན་ས་རེད། ང་ཆོའི་ངོས་ནས་ཡིད་གཟབ་བྱེད་དགོས་ཀྱི་འདུག་ཅེས་
 གསུངས་གནང་སོང་། གལ་སྲིད་དེ་འདྲ་བྱུང་ཡོད་པ་ཡིན་ན་དགོངས་སེལ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། མ་འོངས་པར་ང་ཆོས་དེ་ཆོའི་རིགས་དེ་
 བཅོས་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་བཀུར་འོས་སྐྱི་འཕུས་གཞན་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་རྒྱ་ཡིག་ནང་ཤིས་ཅང་ཞེས་པའི་ཆོག་གི་ཆ་བ་ཏུ་བོད་ཅེས་གྲིས་
 ན་ཞེས་དགོངས་ཚུལ་ཐེབས་སོང་། འདིའི་ཐོག་ལ་ང་མཁས་པ་དེ་འདྲ་གང་མ་རེད། ཡིན་ནའང་མཁས་པའི་བཞོ་སྤྱོད་དང་གྲོས་
 བསྐྱར་དེ་ཆོའི་ནང་ལ་ཡང་ཁོ་རང་ཆོ་ལ་མང་པོ་ཞིག་གསུངས་རྒྱུ་འདུག། འགྲོ་སྐབས་དང་འཕེལ་རིམ་དེ་ཆོ་མང་པོ་ཞིག་གི་ཐོག་
 ནས་གཅིག་འདུག། དེ་འདྲ་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་ང་ཆོ་ཕྱི་རྒྱུ་ལས་ཁུངས་དང་བོད་ཀྱི་སྤྱད་བྱས་ཉམས་ཞིབ་ཁང་བཅས་པ་གཞན་
 ཆང་མའི་ཐོག་ནས་ང་རང་ཆོའི་གནས་བབ་ཀྱི་ཐོག་ནས་ལམ་སང་བསྐྱར་བཅོས་གཏང་མ་ཐུབ་པའི་གནས་སྐབས་ཤིག་བཀུར་
 འགལ་འབྱུང་དགོས་པའི་གནས་སྐབས་དེ་འདྲ་ཞིག་བྱུང་ཡོད་རེད་ཅེས་དེ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་བཀུར་འོས་སྐྱི་འཕུས་མཆོག་ནས། དཔལ་ལྷན་ཆོག་གས་གཙོ་མཆོག་ The International Commission
 of Jurists ཡི་ལས་གཞི་དེ་མཚུགས་སྐྱོང་བྱེད་དགོས་པ་དེ་དཔེ་གལ་ཆེན་པོ་དང་དགོས་པ་ཞིག་རེད་ཅེས་གསུངས་གནང་
 སོང་། དེ་ཕྱི་རྒྱུ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བསྡེམས་ནང་ཐེབས་པ་དེ་དཔལ་ལྷན་བདེ་སྤྱང་བཀའ་སྒྲོལ་མཆོག་ལས་གཞི་དེའི་སྐྱེད་ལ་
 ཁུར་ཆེན་པོ་ཞིག་བཞེས་པའི་ཐོག་ནས་མཚུགས་སྐྱོང་དང་ཕྱག་ལས་གནང་བསྐྱད་པ་ཞིག་ཆགས་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེ་འདྲ་

ཡིན་དུས་ང་ཚོའི་ལས་བསྐྱེམས་ནང་ཕེབས་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་དེ་ ICJ ཡི་ལས་ཁུངས་དེ་རི་ནི་ཕ་ཡི་དོན་གཅོད་ཁྲབ་
ཁོངས་ས་ཆ་ལ་ཡོད་ས་རེད། དེ་ལ་ཕེབས་པའི་ལས་བསྐྱེམས་ཀྱི་ཚུལ་དུ་ཕྱི་དྲིལ་ནང་ལ་བསྐྱེམས་པ་ཞིག་ཆགས་བསྐྱད་ཀྱི་
ཡོད་རེད། དེ་ཕྱི་དྲིལ་གྱི་ལས་གཞི་གང་མ་རེད། ཡིན་ནའང་ལས་གཞི་དེ་སྤྱི་ཡོངས་ནས་གལ་ཆེན་པོ་དང་དགོས་གལ་ཡོད་པ་
ཞིག་ང་ཚོས་མཐོང་གི་ཡོད། ཡིན་ནའང་དེ་དཔལ་ལྷན་བདེ་སྤྱང་བཀའ་ལློན་མཆོག་གིས་དེའི་སྤང་ལ་མཐུག་སྐྱོད་གནང་བསྐྱད་
པ་ཞིག་ཆགས་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་རེད་ཅེས་དེ་ལྟ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་གསར་འགོད་པ་དང་ཚུལ་སྒྲིག་ཁང་དེ་ཚོ་ལ་གནས་ཚུལ་ཕྱོགས་བསྒྲིགས་བྱས་པ་དེ་འབྲེལ་གཏོང་གི་ཡོད་རེད།
དེ་ལ་ལན་ག་ཚོད་འབྱོར་གྱི་ཡོད་པ་དང་། རོ་སྤང་དང་ལན་འདེབས་ག་ཚོད་ཡོད་མེད་དེ་འབྲེལ་གསུངས་གནང་སོང་། དེ་ང་
རང་ཚོས་བཏོན་ཅིན་པའི་གནས་ཚུལ་དེ་ཚོ་ཁོ་རང་ཚོར་བལྟ་བདེ་བ་དང་ལས་སྒྲུབ་པོ་བཟོ་རྒྱུའི་ཆེད་དུ་ཕྱོགས་བསྒྲིགས་བྱས་པའི་
གནས་ཚུལ་ཞིག་ལུས་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེ་མ་གཏོགས་དེ་ལ་རོ་སྤང་དང་ལན་ག་ཚོད་འབྱོར་གྱི་ཡོད་མེད་ཀྱི་གནས་སྤངས་དེ་འབྲེལ་
གང་ཡོད་མ་རེད། ཡིན་ནའང་བཀྱར་འོས་སྤྱི་འཐུས་མཆོག་གིས་གཞན་པ་ཐབས་ལམ་དེ་འབྲེལ་བཅའ་ཐུབ་ན་ཡག་པོ་ཡོད་རེད།
དེ་འབྲེལ་ཡོད་དང་མེད་ཅེས་དེ་གསུངས་གནང་སོང་། ང་ལན་ལྟ་རྒྱུ་གཅིག་ལ་པལ་ཆེར་སྤྱི་འཐུས་ལྷན་ཁང་གི་ངོས་ནས་མ་
མཐུན་པ་ཡོད་མ་རེད། ན་ནིང་འབྲེལ་པོ་ཞིག་ཡིན་ན་ NDI རོགས་ཚོགས་ཀྱི་མཐུན་འགྱུར་ཡོད་པའི་ཐོག་ནས། དཔལ་ལྷན་
ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ བོད་མིའི་སྤྱི་གཞུགས་རང་གི་དྲིལ་བསྐྱགས་ཀྱི་ཐོག་ལ་ཐབས་བྱས་ (Communication Strategy)
ཆང་མ་སྤྱི་ཡོངས་ནས་བསྐྱར་ཞིབ་ཅིག་ཁོ་རང་ཚོས་མཐུན་འགྱུར་སྤྱར་བའི་ཐོག་ནས། ཁོ་རང་ཚོས་མཁས་དབང་གདན་ཁྱུ་
བྱས། དེ་འབྲེལ་བྱས་པའི་ཐོག་ནས་ང་ཚོ་ཕྱི་དྲིལ་འབྲེལ་པོ་ཞིག་ཡིན་ན་དུ་རྒྱ་ཡོད་རེད། རྒྱ་བརྒྱན་ཆེན་པ་ཡོད་རེད། དེ་ནང་བཞིན་
དེབ་འགྲེམས་སྤེལ་བྱས་བསྐྱད་པ་དེ་འབྲེལ་མང་པོ་ཡོད་རེད། དེ་ཆང་མ་ལ་ཁོ་རང་ཚོས་བསྐྱར་ཞིབ་ཅིག་དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་
མཆོག་ Audit བྱས་པའི་ཐོག་ནས་དེ་ལ་ང་ཚོས་འགྱུར་བ་གཏང་རྒྱ་དང་ལས་ཀ་མང་པོ་ཞིག་བརྒྱ་ཆ་ ༡༠ ཞིག་དངོས་
གནས་བྱས་ན་ང་ཚོས་ཆར་ཆར་བ་རེད། ཁོ་རང་ཚོའི་ཨིན་ཡུལ་དུ་ཉེན་གཞི་བྱས་པའི་མཁས་པ་ ZINC NETWORK
Communication ཡི་མཁས་དབང་དེ་ཚོ་གདན་ཁྱུ་བྱས། བོད་མིའི་སྤྱི་གཞུགས་ཀྱི་དུ་རྒྱ་ཡིན་ན་ཡང་ལྷ་སྤངས་ཀྱི་ཆ་ནས་
རེད། ནང་དོན་གྱི་ཆ་ནས་རེད། སྤྱང་བཤད་སྤངས་ཆ་ནས་རེད། གསར་འགྱུར་བཀོད་སྤངས་ཀྱི་ཆ་ནས་རེད། དེ་ཆང་མ་ལ་
འགྱུར་བ་ཞིག་གཏང་རྒྱ། ནང་དོན་དེ་ཚོ་རང་འཇགས་གནས་སྤྱི་ཡོད་རེད་སྟེ། ཡིན་ནའང་དེང་དུས་དང་མཐུན་པ་འགྲོ་རྒྱ། དེ་
ནང་བཞིན་སྤྱི་ཚོགས་དུ་རྒྱའི་སྤང་ལ་དཔེར་ན་ ZINC ཁོ་རང་ཚོའི་ངོས་ནས། དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ Social
Media Consultant དེ་འབྲེལ་གྱི་ང་ཚོ་མཉམ་དུ་བཞག་ནས་སྤྱི་ཚོགས་དུ་རྒྱ་དེང་དུས་དང་མཐུན་པའི་ཐོག་ནས་ང་ཚོས་
གནས་ཚུལ་དྲིལ་བསྐྱགས་བྱེད་རྒྱ་དང་འགྲེམས་སྤེལ་བྱེད་རྒྱ་དེ་འབྲེལ་སྤང་ལ་ཡང་ང་ཚོས་འཆར་གཞི་མང་པོ་ཞིག་བསྐྱགས་པ་
རེད། དེ་ནང་བཞིན་སྤོན་ལམ་བརྟེན་འཕྲིན་ཆེན་པ་ཁོ་རང་ཚོ་དང་མཉམ་དུ་ང་ཚོས་ Reel རྒྱང་རྒྱང་དེ་འབྲེལ་བཟོ་རྒྱ་མང་པོ་ཞིག་
གི་ཐོག་ལ་འཆར་གཞི་མང་པོ་ཞིག་བསྐྱག་པ་རེད་དེ། ཡིན་ནའང་ང་ཚོ་ལ་རོགས་དཔུལ་དེ་བཀག་བསྐྱེམས་བྱས་པ་དང་།
རོགས་ཚོགས་དེ་སྤོ་བརྒྱབ་པའི་གནས་སྤངས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཁ་སང་སྤོན་མ་ང་ཚོའི་ལས་གཞི་འགྲོ་བསྐྱད་པ་དེ་མཐུག་སྐྱོད་བྱེད་

ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད་མ་རེད། ཡིན་ནའང་འཆར་གཞི་དང་ལས་ཀ་གནང་དགོས་པ་དེ་བརྒྱ་ཆ་ ༥༠ ཙམ་འདྲ་པོ་ཞིག་ཆར་ཟིན་པ་
ཞིག་ཆགས་བསྐྱད་ཡོད་རེད། ཡིན་ནའང་དེ་ནས་ང་ཚོས་གལ་ཆེ་བ་དེ་ཚོ་རོགས་ཚོགས་གཞན་པ་དེ་ཚོ་ལ་འབོད་སྐུལ་ཞུས་
པའི་ཐོག་ནས་ཀྱང་སྐབ་ཐབས་འདུག་གས། ང་ཚོའི་ལས་ལུན་དེ་ལྷ་བ་ ༥༠་་་ ༡ ཞིག་ཡིན་གྱི་རེད། དེའི་ནང་ལ་ང་ཚོ་ལ་མེད་པ་
ཡིན་ནའང་གཞན་པས་དེ་གལ་ཆེན་པོ་གཟིགས་གྱི་ཡོད་ན་དེ་ཚོར་མཐུག་སྐྱོང་གནང་བ་ཡིན་ན་ང་ཚོས་ཐབས་ལམ་གཞན་པ་
འཚོལ་རྒྱ་འདུག་དང་མི་འདུག་ཅེས་པ་དེའི་གནས་སྐབས་དེ་འདྲ་ཞིག་ཆགས་འགྲོ་ཡི་རེད་འདུག་བསམ་པ་དྲན་གྱི་འདུག།

དེ་ནས་འཕགས་པོད་འབྲེལ་མཐུད་ལས་ཁང་གི་ངོས་ནས་རྒྱ་གར་གྱི་ཡུལ་སྐད་འདྲ་མིན་གྱི་གསར་འགོད་པ་དེ་འདྲ་
གདན་ཞུ་གནང་བ་དེ་ལ་བསྐྱུགས་བརྗོད་པའི་ཐབས་ལམ་སྐྱུགས་ཐོག་ནས་ཞུ་ཡི་ཡོད། ཁོ་རང་ཚོས་གསར་འགོད་པ་ཡུལ་སྐད་
འདྲ་མིན་ཡིན་པ་མ་ཟད་ཁོ་རང་ཚོ་ལ་ལྟ་སྒྲིག་བྱེད་པའཕན་གྱི་མིའི་གངས་ཆད་དེ་ཉ་ཅང་མང་པོ་འདུག འདུམ་ཕྱག་མང་པོའི་སྐད་
ཆ་བཤད་གྱི་འདུག དེ་ཡང་ད་ལན་ང་ཚོ་ལ་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་བྱུང་སོང་ཞེས་དེ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ནས་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་
མཆོག་གི་དགོངས་འཆར་གྱི་ཚུལ་དུ་ The Hindu ཡི་ཚུམ་སྤྱིག་པས་སྤྱོད་མ་བོད་དོན་ཐོག་འབྲི་སྤྱིགས་ཉོག་ཙམ་བཟང་པོ་
མེད་པ་དང་རྗེས་སུ་དཔལ་ལྷན་སྤྱིད་སྐྱོང་མཆོག་ལ་མཇལ་འཕྲད་དང་བཅས་འདྲི་ཞུས་པ་དེ་འདྲའི་རྒྱུན་པས་ཁ་སང་བོད་ནང་
པེབས་ནས་ཚུར་ཡོང་དུས་ཉོག་ཙམ་ཞིག་བཟང་སྤྱིགས་ཀྱི་འགྱུར་བ་ཡོད་པ་དེ་འདྲའི་དགོངས་ཚུལ་པེབས་སོང་། ང་ཚོ་ལ་རྒྱུ་
སྐྱོར་ཡོད་པ་ཙམ་མིན་པར་གཞན་དེ་ཚོ་ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད་དགོས་རེད་ཅེས། དེ་ངས་གནད་འགག་ཆེན་པོ་བཅི་ཡི་ཡོད།
མཆོམས་མཆོམས་ང་རང་ཚོ་ལ་རྒྱུན་དུ་ནས་རྒྱུ་སྐྱོར་ཡོད་པ་དང་གོ་རྟོགས་ཡོད་པ་དེ་ཚོ་རང་ལ་ང་ཚོས་འབྲེལ་བ་བྱས་
བསྐྱད་པ་དེ། རྒྱུན་ལྷན་ནས་ཡོད་པ་དེ་ཚོ་ལ་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་བྱེད་རྒྱ་དང་། གསར་པ་དེ་ཚོ་ལ་ང་ཚོས་འབྲེལ་ལམ་གསར་
འཛུགས་དང་གསར་བཟོ་བྱེད་རྒྱ་དེ་ཚོ་གལ་གནད་ཆེན་པོ་ཞེ་པོ་རེད། ག་རེ་བྱས་ནས་ལབ་ན་ང་རང་ཚོ་མི་ཆ་ཉུང་ཉུང་རེད།
ལས་འགུལ་མང་པོ་ཞིག་སྤེལ་དགོས་གྱི་ཡོད་རེད། ལུབ་དགོས་གྱི་ཡོད་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་དེ་འདྲའི་ཐོག་ནས་དེ་གལ་ཆེན་
པོ་འདུག་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཞན་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་བོད་ཀྱི་སྤྱི་ཚབ་ཚོགས་པ་ཐེངས་བཞི་ཙམ་ཞིག་བོད་དུ་པེབས་
པ་དང་། དེའི་སྐབས་སུ་མི་མང་གི་ངོས་ནས་སྤྱི་ཚབ་ཚོགས་པ་ཚོ་ལ་དགའ་བསུ་དང་ལེན་ཞུ་སྐད་དེ་ཚོ་དངོས་གནས་སེམས་
ཚོར་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་དེ་འདྲའི་བརྒྱན་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་རེད་ཅེས་གསུངས་གྱི་འདུག དེའི་ནང་ནས་རྒྱ་ཆོད་ ༡༣ ལྟ་གྱི་ཡོད་པའི་
བརྒྱན་དེ་འདྲ་ཡོད་རེད། དེ་ཚོ་དངོས་གནས་ལོ་རྒྱུས་རང་བཞིན་ལྷན་པ་ཆགས་བསྐྱད་གྱི་ཡོད་རེད། ང་ཚོས་ཉར་ཆགས་བྱས་
ཡོད་རེད་དམ་ཡོད་མ་རེད་ཅེས་དེ་གསུངས་གནང་སོང་། ང་ཚོའི་ལོ་རྒྱུས་ཐོག་གནད་འགག་ཆེ་བའི་བརྒྱན་དེ་དག་བོད་ཀྱི་བརྒྱན་
འཕྲིན་ཆན་པས་དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ Archive ཡང་ན་ཉར་ཆགས་གནང་དང་གནང་སྐུས་ཡིན་པ་མ་ཟད། དེ་སྤྱོད་
DVD, VHS and DVCAM སོགས་ཀྱི་ནང་གསོག་འདྲིལ་བྱས་ཡོད་པ་ཁག་ Digitized ཟིན་པ་མ་ཟད་དེ་སྤྱོད་སྤྱི་ཚབ་

ཚོགས་ཚུང་བོད་དུ་ཐེབས་པའི་བརྒྱུན། དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ Spool reels རྒྱ་ཡོད་པ་ཁག་ཀྱང་ Digitized བྱ་
རྒྱའི་ཐད་འབྲུལ་ཆས་དགོས་ངེས་དེ་དག་ཐབས་འཚོལ་དང་དེ་བཞིན་ Digitized ལུས་ཡོད་ཅེས་དེ་ལྟར་ཡིན།

དེ་ནས་བཀྱར་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཞན་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་ཕྱི་དྲིལ་གྱི་ལས་ཀ་ཡག་པོ་གནང་འདུག་པ་དེ་ལ་
ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞེས་གསུངས་པ་དེ་ལ་བཀའ་དྲིན་ཆེ་ཞེས་ལྟ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ནས་བཀྱར་འོས་སྤྱི་འཐུས་མཆོག་ནས་གསུངས་པར་
བོད་དུ་ཐེབས་མཁན་ཚོ་ལ་ཁ་སང་ཨ་རི་སྤྱི་ཚབ་དོན་གཙོད་ཀྱི་ངོས་ནས་ལམ་སྟོན་ཡག་པོ་ཞིག་གནང་འདུག་ དེ་གཅིག་
མཚུངས་ཀྱིས་དོན་གཙོད་གཞན་པ་ཚོ་ནས་དེ་འབྲུག་ཐུབ་ན་ཡག་པོ་འདུག་ཅེས་གསུངས་གནང་སོང་།

ཚོགས་གཙོ་སྤྱི་མ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་བཀའ་སློན་མཆོག་ འབྲུག་ཅམ་བཞུགས་རོགས་གནང་། སང་ལྔ་ཉི་མའི་ཚུ་ཚོད་ ༤:༣༠ བར་དུ་ཚོགས་གསེང་ཡིན།

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

སྐབས་བཅུ་བདུན་པའི་བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་གྲོས་ཚོགས་ཚོགས་དུས་བཅུ་བཅུ་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༥ ཟླ་ ༤ ཚེས་ ༡༩ རེ་རིང་གྲོས་ཚོགས་ཀྱི་ལས་ཉིན་བརྒྱད་པ་དང་མཐའ་མ་ཆགས་བསྟན་ཡོད། རེ་རིང་ཕྱོད་ཀྱི་བེད་སྤྱོད་ཀྱི་དུས་ཚོད་མེད།

རེ་རིང་གི་ལས་རིམ་དང་པོ་ལས་བསྐྱོམས་སྟན་སྟོན་དང་། ཞིབ་བཤེར་ལས་དོན་ཅ་བ། ལུ་མཐུད་ཕྱི་དྲིལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་མ་ལག་དང་བཅས་པའི་ལས་བསྐྱོམས་ཐོག་སྤྱི་ཡོངས་བསྟོ་སློང་དང་། བཀའ་ཤག་གི་ལན་འདེབས་གསལ་བཤད་ཐེབས་བསྟན་ཡོད། དཔལ་ལྷན་ཕྱི་དྲིལ་བཀའ་སློན་མཆོག་འཕྲོས་ཀྱི་བཀའ་ལན་གསུང་རོགས་གནང་།

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

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ཁ་སང་གི་བེད་སྤྱོད་པ་དེ་འདྲ་འགའ་ཤས་ཤིག་ནང་དཔལ་ལྷན་གསལ་པོ་མ་རྟོགས་པས་ལན་མ་བྱུང་བ་དེ་འདྲ་འགའ་ཤས་ཤིག་འདུག དེར་ད་ལྟ་ཞུ་ཆོག་པ་བྱེད་ཅེས་ཞུ་ཡི་ཡིན། བཀའ་ཤག་སྤྱི་འཐུས་ཤིག་གིས་བོད་པ་གལ་སྲིད་ད་ལྟ་ Travel Document དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་དེ་འདྲ་ཡོད་མཁན་དང་མེད་མཁན་གཉིས་ཀྱི་ཐོག་ལ་གནང་སྟངས་གནང་ལུགས་ཤིག་གང་འདྲ་ཡིན་ནམ་ཞེས་དེ་འདྲ་འདྲ་པོ་ཞིག་བཀའ་ཐེབས་སོང་། དེར་རྒྱ་གར་གཞུང་གིས་སྲིད་བྱུས་ལག་བསྟར་གཞིར་བཟུང་ Travel Document ཡོད་མཁན་ལ་རྒྱ་གར་གྱི་མཐོང་མཆན་ Regular Sticker Visa དེ་ཞུ་དགོས་ཀྱི་འདུག དེ་འདྲ་མེད་ནས་ E-Visa ད་ལྟའི་དུས་ཚོད་ལ་དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ Passport ཡོད་མཁན་དེ་འདྲའི་རིགས་ལ་མ་གཏོགས་ད་ལྟ་བར་དུ་དེ་འདྲ་སྤྱད་ཀྱི་མི་འདུག ཅེས་ཞུ་ཡིན།

ཁ་སང་ཐའེ་མཆན་དོན་གཅོད་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་ཚོགས་ཆེན་ཞིག་གོ་སྤྱི་གཞུང་པའི་སྐབས་ལ་དབུ་མའི་ལམ་གྱི་ཚོགས་གཙོ་དང་བྱང་ཆེ་གཉིས་པ་གིར་གདན་ཞུ་གནང་བ་དང་། དེའི་ཐོག་ལ་དགོངས་ཚུལ་ཞིག་བྱུང་བ་ཡོད་པ་དེ་འདྲའི་བཀའ་མོལ་ཞིག་ཐེབས་སོང་། དེར་དབུ་མའི་ལམ་གྱི་ཚོགས་གཙོ་དང་བྱང་ཆེ་གཉིས་པ་གིར་ཐེབས་པ་དེ་དངོས་འབྱེལ་རང་རེད་འདུག ཡིན་ནའང་དེའི་སྐབས་ལ་གདན་ཞུ་གནང་མཁན་དེ་དོན་གཅོད་ལས་ཁུངས་རེད་མི་འདུག གདན་ཞུ་གནང་མཁན་པ་གིར་ཐའེ་མཆན་ནང་ལ་ཡོད་པའི་བོད་དང་ཐའེ་མཆན་གྱི་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་ཚོགས་པས་གདན་ཞུ་གནང་བ་ཞིག་ཆགས་བསྟན་འདུག ཡིན་ནའང་ད་ལྟ་བྱང་ཆེ་དེ་རྒྱ་ཡིག་སྐད་ཡག་པོ་ཡོད་པ་སོང་ཅང་། ཚོགས་འདུ་དེའི་ནང་ལ་ཆ་ཤས་ལེན་རྒྱུ་དེའི་སྐབས་ལ་གདན་ཞུ་གནང་བ་ཆགས་བསྟན་འདུག ཁོ་རང་གིས་ཆ་ཤས་ལེན་པའི་སྐབས་ལ་ཚོགས་འདུའི་ནང་ལ་ཁོ་རང་ལ་བསམ་ཚུལ་དེ་ཆོ་ཡག་པོ་བྱུང་སོང་ཞེས་གསུངས་ཀྱི་འདུག ཡིན་ནའང་བྱུང་དུ་དེ་འདྲའི་ཚོགས་བཅར་བ་ཞིག་གི་དགོངས་ཚུལ་ཡོད་པ། དགོངས་ཚུལ་དེ་ཆོ་གལ་ཆེ་མི་སྣ་དེ་འདྲ་ལ་སྟན་ཞུ་ལུ་འབྲོར་བྱུང་ཡོད་པ་དེ་འདྲ་ཞིག་གོ་ཐོས་བྱུང་སོང་ཞེས་དེ་ཞུ་ཡིན།

དེ་ནས་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཞན་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་ཁ་སང་བལ་ཡུལ་གནས་སྡོད་ཐོད་མི་ད་ལྟ་དམིགས་བསལ་གྱི་ནང་མི་རྒྱ་
 སྤྱིལ་ཁྲེང་མཁན་དེ་འདྲ་མང་པོ་ཞིག་ལ་ད་ལྟ་ཡིག་ཆ་འདི་དཀའ་ངལ་འབྱུང་བསྟན་པ། དེའི་ཐོག་ལ་བལ་ཡུལ་དོན་གཅོད་ཀྱི་འོས་
 བས་མཐུག་སྤྱིང་གནང་གི་ཡོད་པེད་དམ་མ་རེད་ཅེས་དེ་འདྲ་བཀའ་འདྲི་ཞིག་ཕེབས་སོང་། དེའི་སྐྱད་ལ་ཁ་སང་ཅུད་གཅོད་ཅིག་
 བཏང་བ་ཡིན། བལ་ཡུལ་དོན་གཅོད་འོས་ནས་དེའི་སྐྱད་ལ་མཐུག་སྤྱིང་བྱས་དང་ཁྲེད་བཞིན་པ་ཞིག་ཆགས་བསྟན་འདུག ད་
 ལྟའི་དུས་ཚོད་འདྲ་པོ་ཞིག་ཡིན་ན་དེར་བལ་ཡུལ་དོན་གཅོད་ལས་ཁུངས་རེད། དེ་ནང་བཞིན་ས་གནས་འགོ་འཛིན་ལས་ཁུངས་
 མཉམ་ཁུབ་ཀྱི་ཐོག་ནས་ད་ལྟ་བོད་མིར་ཡིག་ཆ་མ་རག་པ་དང་། ཡིག་ཆ་ཞུས་ནས་ད་ལྟ་འགགས་བསྟན་པ་དེ་འདྲའི་བོད་མི་
 ༩༩ ཞིག་ད་ལྟ་ས་གནས་འགོ་འཛིན་ལས་ཁུངས་མཉམ་ཁུབ་དུ་དེ་འདྲའི་སྒྲན་ཞུ་འཕྲོར་བ་དེ་ཆོ་མི་རེ་རེ་ལ་ཐེངས་གཉིས་ཙམ་ཁོ་
 རང་ཆོར་འགགས་པ་ཡིན་ན། འགགས་སའི་ལས་ཁུངས་ག་ཤར་ཆགས་བསྟན་ཡོད། འགགས་དགོས་པའི་རྒྱ་མཆན་ག་རེ་
 ཆགས་བསྟན་ཡོད་པེད་ཅེས་དེ་འདྲའི་ཐོག་ནས་ཅུད་གཅོད་བཏང་བ་དང་། དེ་ནང་བཞིན་དག་ཐོག་ནས་མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་
 ཆོགས་ཀྱི་སྐབས་བཅོལ་ཆེས་མཐོའི་ལྷན་ཆོགས་དེའི་འབྲེལ་ཡོད་མི་སྣ་དེ་ཆོའི་སར་ཡང་ནས་ཡང་དུ་ཕེབས་ནས་པ་གིར་ཞུ་
 གཏུག་ཁྲེད་དགོས་པ་ཞིག་ཆགས་བསྟན་འདུག ཡིག་ཐོག་ནས་ད་ལྟ་ཐེངས་གཉིས་ཙམ་ཞིག་དེ་འདྲ་ལུལ་བའི་གནས་སྟངས་
 རྒྱང་འདུག ད་ལྟ་མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཆོགས་ཀྱི་སྐབས་བཅོལ་ལྷན་ཆོགས་གིག་རེད་འདུག དེ་ནང་བཞིན་བལ་ཡུལ་ནང་གི་ནང་
 མིད་ལས་ཁུངས་ཀྱི་སྐབས་བཅོལ་སྡེ་ཆ་ན་དེར་ཡང་ནས་ཡང་དུ་འབྲེལ་བ་ཞུས་པ་དང་དེ་འདྲའི་ཐོག་ནས་མཐུག་སྤོན་བྱས་
 བསྟན་པ་དང་། དེའི་སྐྱད་ལ་ཐུགས་ཁུར་བཞེས་བསྟན་པ་ཞིག་ཆགས་བསྟན་འདུག ཅེས་དེ་ཞུ་རྒྱུ་དང་། དེ་ནང་བཞིན་པ་གིར་ཐོ་
 གཞུང་ལ་ཡིག་ཆ་འདི་དཀའ་ངལ་འབྱུང་བསྟན་པ་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་མཆོག་གིས་དེ་ལས་མང་བ་ཞིག་གསུངས་སོང་སྟེ། ད་ལྟ་
 ཡོད་བསྟན་པ་དེ་གངས་ ༩༩ རེད་འདུག གངས་ ༩༩ ནང་ནས་གཅིག་དེ་གཞན་དབང་སྐབས་བསྐྱེད་ཀྱི་ཐོག་ནས་བལ་ཡུལ་
 ནང་ལ་འདུག་གི་སྐབས་བཅོལ་གནས་སྟངས་ཀྱི་ཐོག་ནས་དེ་ཆོའི་སྐྱད་ལ་འབྲེལ་བ་ཤད་མང་པོ་རྒྱག་མི་དགོས་པའི་ཐོག་ནས་
 དེ་འདྲའི་དཀའ་ངལ་ཞིག་འབྱུང་བའི་སྐྱེན་གྱིས་དེ་ཆོའི་ཐོག་ལ་ཉོག་ཙམ་ལྟ་ཆུལ་དང་མཁྱོགས་སྤྱར་སྐྱད་ལ་དོ་ཐོག་འགོ་རྒྱར་
 ཁུད་ཤར་ཞིག་བཟོས་བསྟན་ཡོད་ས་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་ད་ལྟའི་དུས་ཚོད་ལ་དེ་འདྲའི་གནས་སྟངས་ཡིན་ནའང་མི་ ༩༩
 ནང་ནས་གལ་ཆེ་ཆུང་བཅིས་པའི་ཐོག་ནས་དེའི་ནང་ནས་རྒྱན་གས་ཡོད་པའི་ནང་མི་ ༩ ཙམ་ལ་ད་ལྟ་རག་པ་རྒྱང་བསྟན་འདུག
 གཞན་པ་ཆང་མར་ད་ལྟ་འབད་བཅོན་བྱས་དང་ཁྲེད་བཞིན་པ་ཞིག་ཆགས་བསྟན་འདུག ཅེས་དེ་ཞུ་ཡིན།

ཡངས་ཀྱི་སྲིད་བྱས་ལག་བསྟར་ཞིག་གི་སྐད་ལ་ཕེབས་ནས་སོ་སོའི་ས་གནས་ཀྱི་གཞུང་ཆབ་བརྒྱུད་ནས་དེ་འདྲིའི་སྟུན་ཏུ་
 བརྒྱབ་པ་དང་། དེ་ནས་བསྐྱར་བཞོན་ཕྱི་ལ་དེ་འདྲིའི་གནས་སྟངས་ཤིག་བྱུང་བ་ཆགས་ཡོད་རེད། ཡིན་ནའང་ད་ལོ་འདྲ་པོ་ཞིག་
 ཡིན་ན། གྲུ་ཡངས་ཀྱི་སྲིད་བྱས་དེ་ཕྱིར་བསྟར་བྱ་རྒྱུའི་ཐག་གཅོད་ཅིག་གནང་། དེའི་སྐབས་ལ་དོན་གཅོད་ལས་ཁུངས་ངོས་ནས་
 དེ་འདྲའི་ལས་སུ་ཕྱིར་བསྟར་བྱས་པ་ཡིན་ན་མང་པོ་ཞིག་ལ་དཀའ་ངལ་འབྱུང་ས་རེད། དེ་ཡིན་དུས་དུས་འགྲུངས་དེ་འདྲ་ཞིག་
 ཡོད་པ་དང་། དེ་ནང་བཞིན་དེར་དུས་འགྲུངས་དགོས་རྒྱུའི་དགོས་པ་རྒྱ་མཚན་ཆང་མ་ཞུས་པའི་ཐོག་ནས་རེད། ཁ་སང་
 གསལ་བསྐྱགས་དང་པོ་དེའི་ནང་ལ་ག་རེ་ཞུས་ཡོད་རེད་ཅེས་ཞུས་པ་ཡིན་ན། དཔལ་ལྷན་ཆོག་གཅོད་མཆོག་IC རྒྱལ་སྤྱི་
 དེ་ནང་བཞིན་RC རྒྱལ་སྤྱི་ དེ་ཡིན་དུས་དེ་ཆོའི་རིགས་གསལ་སྲིད་དུ་ལན་ཐངས་གཅིག་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༥ ལྷ་ ༡༢ ཆེས་ ༣༡
 བར་ Covid དུས་ཚོད་སྐབས་ལ་གྲུ་ཡངས་ཡོད་པ་ནང་བཞིན་ལག་བསྟར་བྱེད་རྒྱུ་དང་། དེ་ནང་བཞིན་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༤ ཕྱི་ལྷ་
 ༡ པོ་ནས་དེ་འདྲ་རྒྱལ་སྤྱིའི་གནས་སྟངས་དང་བསྐྱར་བཞོན་དགོས་པའི་གནས་སྟངས་ཡོད་ན། ཐོན་མ་ཡིན་ན་ཐངས་དང་
 པོ་ཁོ་རང་དེ་ལ་ཞུ་བར་རྒྱ་གར་ལ་ཕེབས་དགོས་པའི་གནས་སྟངས་དེ་འདྲའི་གཞུང་ཡོད་རེད། ད་ལྟ་འདྲིའི་ཐངས་དང་པོ་ཞུ་དུས་
 སྐབས་ཕེབས་མི་དགོས་པ་ཡིན་ནའང་སོ་སོས་དེ་ལེན་པར་ཕེབས་དགོས་པ་དེ་འདྲིའི་གསལ་བསྐྱགས་ཤིག་ཁ་སང་ཕེབས་ཐོན་
 པ་ཞིག་རེད། ཡིན་ནའང་དེའི་རྗེས་ནས་གསལ་བསྐྱགས་གཉིས་པ་ཞིག་ཕེབས་འདུག གསལ་བསྐྱགས་གཉིས་པ་དེའི་ནང་ལ་
 ཁ་སང་དང་པོ་ཕྱི་ལྷ་ ༡༢ ཆེས་ ༣༡ བར་དུ་དུས་འགྲུངས་ཤིག་བཞག་ཡོད་པ་དེ་གནས་མི་འདུག དེ་གནས་མེད་པའི་ཐོག་ནས་
 གསལ་བསྐྱགས་དེ་ཕྱི་ལྷ་ ༥ ཆེས་ ༡ ལ་ཕུལ་བ་ཆགས་བསྟན་འདུག རྒྱ་གར་གཞུང་ངོས་ནས་ལྷ་བ་གཅིག་ནང་ཚུད་ལ་དེ་
 ཆོའི་སྟུན་ཏུ་ག་རེ་ཡོད་པ་ཡིན་ནའང་དེ་ཆོར་ཐངས་གཅིག་གི་ཆག་ཡང་དེ་ཡིན་ཞེས་གསུངས་གནང་འདུག ལྷ་བ་གཅིག་གི་
 བུ་ཚུད་ལ་དེ་ཆོའི་སྟུན་ཏུ་ཆང་མ་ཡར་གནང་དགོས་ཀྱི་རེད་ཅེས་དེ་འདྲའི་གསུངས་འདུག དེ་གསུངས་པའི་གསལ་བསྐྱགས་
 གཉིས་པ་དེ་དོན་གཅོད་ཀྱི་བྱ་རྒྱུའི་ནང་ལ་བཞག་འདུག དེ་ནང་བཞིན་དོན་གཅོད་ཁག་ལའང་གསལ་བསྐྱགས་དེ་ཆོ་ཕུལ་འདུག
 ལྷ་བ་གཅིག་གི་དུས་ཚོད་དེའི་ནང་ལ་པལ་ཆེར་དུག་ཅུ་ལྟ་ཅིག་གིས་སྟུན་ཏུ་འདྲའི་ཐོ་ཞིག་ད་ལྟ་འཁྱོར་པའི་གནས་སྟངས་ཤིག་
 ཆགས་བསྟན་འདུག ཡིན་ནའང་དེ་ཆོའི་སྐད་ལ་གསལ་ཁ་ཐང་པ་དང་ཡང་དེ་ཆོར་གསལ་བསྐྱགས་བསྐྱར་དུ་གཏོང་དགོས་ཀྱི་
 ཡོད་ན། དོན་གཅོད་ལས་ཁུངས་ཀྱི་བརྒྱུད་ནས་ང་ཆོས་གསལ་བསྐྱགས་དེ་འདུལ་གྱི་ཡིན་ཞེས་དེ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་བཀྱར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཤིག་གིས་ཁ་སང་ཡསྐབས་མགོན་པོ་ཆེའི་སྤྱིའི་ཡང་སྲིད་ཀྱི་ཐོག་ལ་བསྐྱགས་
 གཏམ་དང་གྲོས་ཚད་དེ་འདྲའི་ག་རེ་བཞག་ཡོད་རེད་ཅེས་དེ་འདྲའི་གསུངས་གནང་སོང་། ད་ལྟ་མང་བ་ཞིག་བཀྱར་འོས་སྤྱི་
 འཐུས་མཆོག་གིས་གསུངས་གནང་སོང་། ཡིན་ནའང་ང་ཆོ་ཕྱི་ཕྱིའི་ཀྱི་ངོས་ནས་དོན་གཅོད་ལས་ཁུངས་ཆ་ཆང་ལ་ཡསྐབས་
 མགོན་པོ་ཆེའི་སྤྱིའི་གོ་སྟོན་དང་སྐབས་བསྟན་པའི་ཐོག་ནས་དེ་འདྲིའི་བསྐྱགས་གཏམ་དང་གྲོས་ཚད་དེ་ཆོ་གཞག་ཐུབ་པའི་
 འབད་བཅོལ་བྱེད་དགོས་ཀྱི་འདུག་ཅེས་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༥ ལྷ་ ༩ ཆེས་ ༡ ལ་དེ་འདྲའི་ཕུལ་ཐོན་པ་ཞིག་ཆགས་བསྟན་ཡོད་རེད། ད་
 ལྟའི་དུས་ཚོད་ལ་གསར་པ་འདྲའི་ཐོ་ཞིག་གསར་པ་ཞུ་དགོས་རེད་དམ། ཁ་ཤས་ཤིག་བཀྱར་འོས་སྤྱི་འཐུས་མཆོག་གིས་
 གསུངས་ཆར་སོང་སྟེ། འགྲོ་བ་མའི་ཐོབ་ཐང་གི་སྤྱི་ཆབ་རྒྱལ་ཁབ་པ་རན་སི་དང་། རར་མ་ནི། བེ་རར་ལན། ཡིན་ཡུལ། ཡི་

ཟུ་ཆེན་ཡི། ཡི་མི་འོ་ཡི། ཡི་མི་ཡི་ཡི། བཅས་ནས་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་བསྐྱབས་གཏམ་ཞིག་སྤེལ་ཡོད་པ་ཆགས་བསྐྱད་ཡོད་
 རེད། དེ་ནང་བཞེན་ཡུ་རོལ་མཐུན་ཆོགས་གྲོས་ཆོགས་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་བཙོ་ལྷ་ནས་མཆོན་པའི་གྲོས་ཆོགས་འཐུས་མི་ ༣༧
 ཡིས་སྤྱི་ཡང་སྤྲོད་གྱི་ཐོག་ལ་དབྱེ་ཆོས་ཞིག་སྤེལ་བ་ཆགས་བསྐྱད་ཡོད་རེད། དེ་ནང་བཞེན་ཡུ་རོལ་མཐུན་ཆོགས་ཀྱི་རོས་
 རས་ལ་སྐྱབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེའི་སྤྱི་ཡང་སྤྲོད་གྱི་ཐད་ལ་རྒྱ་ནག་གཞུང་གིས་ཐེ་བྱས་གནང་བ་ཡིན་ན་སེམས་འཆབ་ཡོད་པ་
 དང་དེ་འབྲེལ་ད་ལྟ་ E.U མཐུན་ཆོགས་དང་རྒྱ་ནག་གི་དབར་ལ་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་གི་གྲོས་མོལ་གནང་བའི་སྐབས་ལ་དེ་འབྲེལ་
 བཀའ་མོལ་གནང་བ་བྱུང་ཡོད་རེད། དེ་ནང་བཞེན་ Scottish གཞུང་གིས་ལ་སྐྱབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེའི་སྤྱི་ཡང་སྤྲོད་གྱི་ཐད་
 ལ་ལ་སྐྱབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེས་གང་གསུངས་གནང་བ་དེ་ཆོར་རྒྱུ་སྤྱོད་ཡོད་ཅེས་དེ་འབྲེལ་གསུངས་གནང་ཡོད་རེད། དེ་ནང་
 བཞེན་ཕྱི་རྒྱལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་རོས་ནས་ད་ལྟ་བར་དུ་སྤྱི་ཡང་སྤྲོད་གྱི་ཐད་ལ་བསྐྱབས་གཏམ་དང་གྲོས་ཆོད་ག་རེ་བཞག་ཡོད་
 པ་དེ་ཆོ་ཆང་མ་ཕྱོགས་བསྐྱས་བྱས་ནས་ད་ལོ་སྤྱི་གོ་ཉོན་དང་སྐབས་བསྐྱར་ནས་ཆོས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱི་རོས་ནས་དཔེ་
 འབྲེམས་སྤེལ་ཞུས་ཡོད་རེད། དེ་བཞེད་ནང་ལ་ཕྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་ནས་རེད། དེ་ནང་བཞེན་བོད་རིགས་ནང་ཁུལ་རེད། ཉི་མ་
 ལ་ཡང་རེད། ཆང་མས་ད་ལྟ་བར་དུ་ག་རེ་སྤེལ་བ་དེ་བཞེད་ནང་འཁོད་བསྐྱད་ཡོད་ཅེས་འདི་ལྟ་རྒྱ་ཡིན། སལ་ཆེར་ཁ་སང་བཀའ་
 འདི་གནང་བ་དེ་འབྲེལ་ཞིག་ཡིན་ས་རེད།

དེ་ནས་བཀའ་ཁོས་སྤྱི་འཐུས་ཞིག་གི་ཁ་སང་བཀའ་འདི་གནང་བའི་ལན་དེར་ངས་མཐུག་སྤྱོད་ཞུས་པ་ཡིན་ན། ཁ་
 སང་ང་ཆོའི་གཞོན་སྤྱི་ཡང་སྤྱོད་སྐབས་ལ་བོད་ཀྱི་ཆབ་སྲིད་བཙོན་པ་ནམ་སྤྱི་ལགས་དང་དེ་ནང་བཞེན་མཁས་དབང་
 རྒྱལ་ལོ་ལགས་གདན་འདྲན་ཞུས་མ་ཐུབ་པ་དེ་ཆོགས་བཅར་བ་དེ་ཆོས་སྒོ་མམ་བྱེད་ཀྱི་འདུག་ཅེས་དེ་འབྲེལ་གསུངས་གནང་
 སོང་། དེའི་གནས་སྐབས་དང་གནས་བབ་དེ་ཆོ་ག་རེ་རེད། ཁོང་ཆོ་ཁོས་འབབ་མ་མཐོང་བ་རེད་དམ་ཞེས་དེ་གསུངས་གནང་
 སོང་། ཆོགས་ཆེན་དེ་ཆོ་ཆོགས་པའི་སྐབས་ལ་གང་ཐུབ་ཐུབ་ཀྱིས་བཙན་བྱོལ་ནང་ལ་ཡོད་པའི་མཁས་དབང་རེད། བོད་ནང་
 ཡོད་པའི་ཆབ་སྲིད་བཙོན་བྱུང་དེ་ཆོ་ང་ཆོས་གདན་ལྷ་བྱ་རྒྱུར་འབད་བཙོན་བྱེད་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་རེད། ཡིན་ནའང་ད་ལྟ་ཆབ་སྲིད་
 བཙོན་བྱུར་ནམ་སྤྱི་ལགས་དང་འབྲུམ་རམས་པ་རྒྱལ་ལོ་ལགས་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན་ན། དེ་སྤོན་གྱི་ཆོགས་ཆེན་ནང་ལ་ང་ཆོས་
 གདན་ལྷ་བྱས་ཆར་བ་ཞིག་ཆགས་བསྐྱད་ཡོད་རེད། དེ་མ་ཟད་ནམ་སྤྱི་ལགས་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན་ན། ང་ཆོའི་ལས་བསྐྱེམས་ནང་
 ལ་གཞིགས་པ་ཡིན་ན། ཇི་ནི་མར་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་གི་མཁས་པ་མང་པོ་ཞིག་དང་ཐུག་འཕྲད་གནང་ཡོད་རེད། ཕྱི་རྒྱལ་
 གཞུང་ཆབ་ཁག་གི་མི་སྣ་མང་པོ་ཞིག་དང་མཇལ་འཕྲད་གནང་ནས་བོད་ནང་གི་ཇ་དྲག་གནས་སྐབས་དེ་ཆོ་ཞུས་པ་དང་། དེ་
 རང་བཞེན་ Geneva Summit and Forum ལའང་ཁོ་རང་ལ་གཏམ་བཤད་གནང་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་ཐུལ་བ་རེད། དེ་འབྲེལ་
 ཡིན་དུས་ང་ཆོས་ཁོས་འབབ་མ་མཐོང་བ་དང་དེ་འབྲེལ་ཁལ་མིན། ཡིན་ནའང་མཆམས་མཆམས་ཆོགས་ཆེན་རེ་རེ་ཆོགས་དུས་
 གཏམ་བཤད་གནང་མཁན་དེ་ཆོ་ཉོག་ཅམ་འཇུར་བ་གཏོང་གིན་གཏོང་གིན་དེ་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་ད་ལན་གདན་ལྷ་བྱས་
 པ་རེད་མ་གཏོགས། ཁོང་ནམ་པ་གཉིས་དངོས་གནས་བྱས་རྗེས་དཔེ་ཡོད་མཁན་གྱི་མི་སྣ་ཞིག་དང་། ང་ཆོས་ཆེ་མཐོང་ཆེན་པོ་
 ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་ལྟ་ཡི་ཡོད། མ་འོངས་པར་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་གོ་སྐབས་ག་རེ་བྱུང་བ་ཡིན་ནའང་ང་ཆོས་གོ་སྐབས་འབྲུལ་
 རྒྱ་དེ་ཆོའི་སྤྱང་ལ་འཛེམ་ཐོན་ཅ་བ་ཉིད་ནས་མེད་ཅེས་འདི་ལྟ་རྒྱ་ཡིན།

དེ་ནས་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་མཆོག་གིས་ལྷག་དཀར་སྒོར་གཞས་དེ་འཐབ་ཚུད་ཀྱི་ངོ་པོ་ཡིན་དང་མིན། དེ་འབྲེལ་སྒྲུབ་ལ་
 དགོངས་ཚུལ་ཞིག་གསུངས་གནང་སོང་། དེའི་སྒྲུབ་ལ་དམིགས་བསལ་གྱིས་ད་ལྟ་སྤྱོད་ལོངས་ནས་ཉ་ལམ་རྒྱལ་ཁབ་ཆང་
 མའི་ནང་ལ་ཞུས་པ་ཡིན་ནའང་མ་འགྲིག་པ་གཤམ་ཡོད་མ་རེད། ལྷག་དཀར་སྒོར་གཞས་དེ་དར་སོ་ཆེན་པོ་ཞིག་དང་། མི་མང་པོ་
 ཞིག་གིས་མཉམ་ཞུགས་གནང་བསྐྱད་ཡོད་རེད། ངའི་ལྟ་ཚུལ་འདྲ་པོ་ཞིག་ཡིན་ན། གཤམ་སྤྱི་ལྷག་དཀར་སྒོར་གཞས་དེ་བོད་
 རྟོན་འཐབ་ཚུད་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་རེད་དམ་མ་རེད་ཅེས་ཞུས་པ་ཡིན་ན། དེ་བོད་རྟོན་འཐབ་ཚུད་ཀྱི་ཆ་གཤམ་ཆེན་པོ་
 ཞིག་རེད་ཅེས་ངས་དེ་བསམ་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད། ག་རེ་བྱས་ནས་ཟེར་ན། བོད་པར་རྒྱལ་ཞེན་རེད། ལྷག་བསམ་རེད། སེམས་
 རྒྱགས་རེད། དེ་ཆོ་བསྐྱེད་པར་སོ་སོའི་འཐབ་ཚུད་ཀྱི་འབྲུང་ཁུངས་དེ་གཞི་བཞག་ས་ངོས་འཛིན་བ་དང་། ངོ་འཕྲོད་པ་དེ་ཆོ་
 དགོས་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེ་གཞི་བཞག་ས་ང་ཆོ་བོད་དང་བོད་མི་རིགས་ཡིན་པ་འདི། སོ་སོའི་རྒྱལ་རབས་ལོ་རྒྱུས་རེད། དེ་ནང་
 བཞིན་རིག་གཞུང་རེད། གཞས་སྣ་འཐབ་སྟོན་རེད། ཆོས། དེ་ནང་བཞིན་སྐད་ཡིག་དེ་ཆོ་ཆང་མར་བདག་གཉེར་བྱེད་པ་དང་།
 སྤྱང་སྟོབ་བྱེད་པའི་ཐོག་ནས་ང་ཆོའི་འཐབ་ཚུད་དེ་བྱེད་ན་དེ་རྒྱུས་པ་ལྡན་པ་དེ་འདྲ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་སོང་ཅང་། རྒྱལ་ཁབ་
 མང་པོ་ཞིག་གི་ནང་ནས་ད་ལྟ་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་མཆོག་གིས་འདིར་མིང་འབོད་གནང་བར་རྒྱལ་ཁབ་གསུམ་འདྲ་པོ་ཞིག་
 གསུངས་གནང་སོང་། ཨ་རིའི་ཀེཏུ་ཡོག་དང་ཁེ་ན་ཀླ། ས་རན་སི་དེ་འདྲ་གསུངས་གནང་སོང་། ཡིན་ནའང་རྒྱལ་ཁབ་ཉ་ལམ་
 ཆང་མའི་ནང་ལ་ལྷག་དཀར་སྒོར་གཞས་དེ་དར་སོ་ཆེན་པོ་ཡོད་རེད། དེར་མང་པོ་ཞིག་གིས་དུས་ཆོད་བཏང་ནས་སོ་སོའི་རིག་
 གཞུང་གཅེས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་། དེ་ནང་བཞིན་ཡུལ་ཡུང་སོ་སོར་ཡུལ་སྐད་མི་འདྲ་བ་ཡོད་རེད། དེ་ནང་བཞིན་གོམས་
 སྟོལ་མི་འདྲ་བ་ཡོད་རེད། གཞས་དང་གཞས་སྣ་ག་རེ་ཡིན་ནའང་མ་འདྲ་བའི་གནས་སྐབས་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་རེད། དེ་ཆང་
 མར་བདག་གཉེར་བྱེད་དགོས་རྒྱ་དང་། དེར་ཆེ་མཐོང་འབྲུལ་དགོས་པ་དེ་གཤམ་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་ཞིག་ལ་ངས་ངོས་འཛིན་ཞུ་ཡི་
 ཡོད། དེ་ཡིན་དུས་དེ་འཐབ་ཚུད་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཆ་གཤམ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པར་ངོས་འཛིན་ཞུ་ཡི་ཡོད་ཅེས་འདི་ཞུ་རྒྱ་
 ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ་གནང་།

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

ད་ལྟ་ང་ཆོའི་གྲོས་ཆོགས་ཀྱི་ཟུར་ཉན་ར་བའི་ནང་ལ་ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱི་སྤྱི་མགོན་ཁག་ཅིག་ཕེབས་བསྐྱད་ཡོད། ཁོང་
 རྣམ་པ་ཅུ་བའི་ད་ལྟ་ལ་དྲགས་བོད་ཁྱིམ་ལོ་ལྔ་བཅུ་འཁོར་བའི་མཛད་སྟོའི་སྤྱི་མགོན་དང་སྟབས་བསྟན་ནས་རྟ་རམ་ས་ལར་
 ཕེབས་གནང་བ་ཞིག་རེད་འདུག དེ་ཡིན་དུས་ཆོགས་པའི་མིང་ལ་ AET-Aide a'l Enfance Tibetaine ཟེར་ཀྱི་འདུག
 བོད་ཀྱི་བྱིས་པར་རོགས་སྐྱོར་ཆོགས་པ་འདྲ་ཞིག་རེད་འདུག ཆོགས་པ་དེ་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༡ ལོར་འགོ་བཙུགས་གནང་འདུག དེའི་
 ཐོག་ནས་བོད་མིའི་སྤྱི་བཅུགས་རེད། བོད་ཁྱིམ་ཁག་གི་ལས་འཆར་མང་པོར་དཔལ་འབྱོར་ཀྱི་མཐུན་ཞུན་གནང་མཁན་
 རོགས་ཆོགས་རྙིང་ཤོས་དང་ཆེ་ཤོས་དེ་འདྲ་ཆགས་བསྐྱད་འདུག་ཞུ་རྒྱ་ཡིན། འདིར་ཕེབས་མཁན་ནང་ནས་ད་ལྟ་རོགས་
 ཆོགས་ཀྱི་ཆོགས་གཙོ་ཀུན་འཕྲིན་ལས་ལགས། ཆོགས་མི་དག་དབང་སྟོལ་དཀར་ལགས། ཆོགས་མི་སྤྱི་ཞབས་ Mr
 .Goerges Bordet ལགས། ཆོགས་མི་སྤྱི་ཞབས་ Mr. Hervet Claude Berhau ལགས། དེ་ནང་བཞིན་ཆོགས་མི་ལུ་མ་

སྐྱུ་ Ms. Helene Juliette Roger ལགས། དེ་ག་ནང་བཞིན་ཆོག་མ་མེད་སྐྱུ་ Ms. Emmanuelle Anne Beatrice Morand ལགས། ཁོང་རྣམ་པ་དེ་རིང་གོས་ཆོག་སྐྱུ་ཆེད་མངགས་ཟུར་ཉན་ཐེབས་བསྐྱད་ཡོད་རེད། འཆ་མས་འདི་ལྟ་ རོགས་གནང་ཞུ་ཡིན། ལས་རིམ་སྐྱུ་མཐུད་ཀྱི་ཡིན། སྐྱུ་འཐུས་མི་འགྲུང་དོ་རྗེ་ལགས།

སྐྱུ་འཐུས་མི་འགྲུང་དོ་རྗེ་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོག་སྐྱུ་གཙོ་མཆོག་ བྱི་ཕྱི་ལ་ལས་ཁུངས་ཁྲབ་ཁོངས་མ་ལག་དང་བཅས་པའི་ལོ་འཁོར་ལས་བསྐྱོམས་སྤྱིང་བསྐྱས་ ཐོག་ལ་བསྐྱོ་སྤྱིང་ཆགས་བསྐྱད་ཡོད་རེད། དེའི་ཐོག་ངས་དམིགས་བསལ་བྱི་བ་དང་དེ་འདྲ་ཆེ་བ་གཤམ་མེད་ཀྱང་དོན་དག་གཉིས་ རང་ལྟ་ལྟ་ཡོད། དང་པོ་དེར་བསྐྱབས་བརྗོད་གཅིག་དང་། གཉིས་པ་དེར་འབོད་སྐྱུ་གྱི་དོ་བོ་ལྟ་ལྟ་ཞིག་ཡིན། ཅ་བའི་བོད་མིའི་ སྤྱི་ག་འཛུགས་ཀྱི་ལས་ཁུངས་ཡོད་དོ་ཅོག་དང་། ང་རང་ཆོའི་བོད་མི་རིགས་དང་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་འཐབ་ཅོད་ཀྱི་ལས་འགུལ་གྱི་བསྐྱེ་ གནས་ཆགས་འགྲོ་ཡི་ཡོད་རེད། དེའི་ནང་ཆོན་དུ་གྱུར་བ་དེར་བྱི་ཕྱི་ལ་ལས་ཁུངས་ཐེར་དུས་མིང་དེ་གཉིས་བྱི་དང་ཕྱི་བྱས་པ་ རེད། བ་གིར་བྱེས་ལ་འབྲེལ་བ་གནང་རྒྱ་དང་། དེ་ག་ནང་བཞིན་བྱི་ལ་འབྲེལ་བ་གནང་རྒྱ་དེར་གཙོ་བོ་ཡ་གོང་ས་ཡ་སྐྱབས་ མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གི་འཛུམ་སྤྱིང་ཞི་བདེའི་དགོངས་གཞི་ཆེན་པོ་དེ་དང་། ལྷག་པར་དུ་བཅོན་བྱོལ་བོད་མིའི་འཐབ་ཅོད་ཀྱི་དོ་ བོ་དེ་གང་འདྲ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་དེ་བྱི་རྒྱལ་ཡུལ་གྱུ་ཁག་གི་དབུ་ཁྲིད་རྣམས་པ་ཆོར་སྤྱན་མེད་དང་འབྲེལ་བ་གནང་རྒྱ། བྱོགས་ མཆུངས་ཕྱི་ལ་བསྐྱབས་འདི་དེ་དང་དེ་བཞིན་བྱེད་ནས་ང་ཆོའི་བདེན་པའི་འཐབ་ཅོད་ཀྱི་དོ་བོ་དེ་ག་རེ་ཡིན་པ་དག་འཐབ་ཅོད་དེ་ གཉིས་ཟུར་དུ་སྤྱིལ་བའི་ཐོག་ནས་བྱི་ཕྱི་ལ་ལས་ཁུངས་ཟུར་དུ་བཅུགས་ཡོད་རེད། ད་ལྟ་བྱི་ཕྱི་ལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་བཀའ་སློན་ དབུས་པའི་ཆོན་པ་ཁག་མང་པོ་ཞི་བྱལ་ཡོད་རེད། ཆོན་པ་ཁག་གི་ལས་བསྐྱོམས་སྤྱིང་བསྐྱས་མ་གཏོགས་ང་ཆོས་མཐོང་གི་ ཡོད་མ་རེད། ཡིན་ནའང་གང་ལྟར་འདི་ནས་མར་ཐེབས་ཡོང་དུས་ཞི་བྱལ་བྱུག་ལས་ཡག་པོ་གནང་བསྐྱད་པ་ཞིག་དེ་འདྲ་ ཆགས་བསྐྱད་ཀྱི་འདུག་པས་སྐྱུ་གས་རྗེ་ཆེ་གནང་ཞུ་ཡིན།

གཉིས་པ་དེར་བྱི་ཕྱི་ལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཁྲབ་ཁོངས་ནང་གཤམ་ཆེ་ཤོས་དེ་སྐྱུ་ཆབ་དོན་གཙོ་དེ་དག་ཆགས་འགྲོ་ཡི་ཡོད་ རེད། སྐྱུ་ཆབ་དོན་གཙོ་དེ་ནང་ལ་གནས་ཡུལ་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་གནས་བབ་དང་དེའི་གནས་ཚུལ་གྱི་ཐོག་ནས་རེ་ཟུང་ ལ་སྐྱུ་ངལ་འཕྲད་པའི་སྤྱི་བྱུ་བྱུག་ལས་བྱུགས་ཆེན་པོ་གནང་མ་ཐུབ་པ་དེ་འདྲ་ཉན་ཉན་ཡོད་རེད་མ་གཏོགས་པས། དེ་ བྱིངས་ཀྱི་སྐྱུ་ཆབ་དོན་གཙོ་དེ་ལས་ཁུངས་ཆོང་མས་བྱུག་ལས་དེ་དག་ཉ་ལས་པའི་ཡག་པོ་གནང་ཡོད་པ་ཞིག་ལ་ངས་ངོས་ འཛིན་ཞུ་ཡི་ཡོད། གང་ལགས་ཐེར་ན། གཏམ་དཔེར། ཡུལ་གཉའ་ལམ་གྱི་རྒྱས་དེ། ང་རི་ལྗོངས་པ་ལ་ཡོད་ཐེར་བ་བཞིན་སྤྱི་ལ་ ཐན་བྱ་ཞིག་རྒྱས་ཡོད་པའི་ཆ་ནས་དེ་སྤྱི་དང་མ་འདྲ་བ་བྱས་ནས་སྐྱུ་ཆབ་དོན་གཙོ་དེ་ཆོར་ལས་རྩོམ་ཆེ་དུ་ཞེ་པོ་ཞིག་བྱིན་ འདུག དེ་ཡིན་དུས་སྤྱི་མོ་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ན་བོད་རིགས་ཆོག་སྐྱུ་པའི་གནད་དོན་མང་པོ་ཞིག་གི་ཐོག་ལ་དམིགས་བསལ་ལྟ་སྤྱིང་ བྱེད་དགོས་པ་དང་དེ་འདྲ་ཡོད་མ་རེད། དེ་ཆོ་ཆོང་མ་གནང་དགོས་དུས་མང་པོ་ཞི་བྱལ་ངས་དེ་འདྲ་མཐོང་གི་འདུག དེ་འདྲ་ ཞིག་ཡོད་ཀྱིན་ཡོད་ཀྱིན་ལ་ཡིན་ནའང་ད་དུང་བྱུག་ལས་དེ་ཆོ་ཡག་པོ་ཞི་བྱལ་གནང་ཡོད་པ་ཞིག་ལ་ངས་ངོས་འཛིན་ཞུ་ཡི་ ཡོད། དེ་ཡིན་དུས་ད་དུང་ཁོ་རང་ཆོ་ཐོག་ནས་ཡིན་ནའང་ད་ལྟའི་དུས་ཆོད་འདི་ང་ཆོར་ཉག་སྤྱི་བའི་དུས་ཆོད་ཅིག་རེད། ཡ་རྒྱལ་

བ་རིན་པོ་ཆེའི་དགྲ་ལོའི་འབབ་རེད། ང་རང་ཚོ་བཙན་བྱོལ་བོད་མིའི་སྤྲིག་འཇུག་གི་སྤྱིར་བཏང་གི་གནས་ཚུལ་མང་པོ་ཞིག་
ལ་བསྟན་པའི་ཐོག་ནས་ང་ཚོ་ད་ལྟ་བུའི་སྤྲིག་ཚུལ་དུས་ཚོད་རན་པོ་ཞིག་ཆགས་བསྐྱེད་ཡོད་རེད། དེ་སོང་ཅང་ཆང་མས་
ཡིན་གཅིག་མིན་གཅིག་ལྟགས་སྟོན་རོགས་གནང་ཞེས་དེ་འདོད་སྤྲུལ་གྱི་ཚུལ་དུ་གཅིག་ལྷན་ཞུ་ཡིན།

གཉིས་པ་དེར་ངའི་བལྟ་སྟངས་ལ་སྤྱི་ཚབ་དོན་གཅོད་དེ་ཚོར་དེ་སྔ་དང་མ་འདྲ་བར་འགན་ཆེ་དུ་བྱིན་ཡོད་རེད་བསམ་
གི་འདུག གང་ལགས་ཟེར་ན། ཅ་བའི་དཔལ་ལྷན་བཀའ་ཤག་གཙོ་བོ་པའི་འབྲེལ་ཡོད་བྱི་རྩལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཐོག་ནས་སྤྲུལ་
དུས་སོ་སོར་རན་པའི་ཐོག་ནས་མང་ལམ་སྟོན་བཀའ་སྟོན་ལེགས་ཀྱི་རེད་དེ། སྟོན་མ་འདྲ་བོ་ཞིག་ཡིན་ན། ང་ཚོར་ཆ་རྒྱུན་
བཟང་ཤོས་ཤིག་སྤྱོད་པ་ལོང་ས་ལ་སྤྲུལ་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་ཡང་སེ་ཡང་སེ་ཡུལ་གྱུ་ཁག་དུ་ཆེབས་བསྐྱེད་བསྐྱེད་པར་
བརྟེན། དེའི་རྩལ་ལྟལ་ང་ཚོས་ལྟགས་སྤྲུལ་པ་ཞིག་དང་པོ་ཉིད་ནས་བསྐྱེད་བསྐྱེད་པ་ཞིག་ཡོད་རེད། དེ་ཡིན་དུས་བར་
སྤྲུལ་ཤིག་ནས་ཅ་བའི་སྤྱི་དབང་དེ་དག་མར་ཅིས་སྟོན་ཅིག་གནང་བ་རེད། ལྟག་པར་དུ་བྱིས་སུ་ཆེབས་བསྐྱེད་གནང་རྒྱ་དེ་
ཏོག་ཙམ་ཉུང་དུ་བྱིན་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཆན་ཐོག་ལ་བརྟེན་ནས་ཁོ་རང་ཚོར་སྟེས་ས་འདྲ་མ་བཟུང་ན་ཏོག་ཙམ་མེད་བསྐྱེད་པའི་
དཀའ་ངལ་ཞིག་ཏན་ཏན་ཡོད་རེད། ཡིན་ནའང་ད་ལྟ་ལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་སྤྱི་ཐེལ་པ་ཁ་ལེར་བཞུགས་ཡོད་རེད། བཙན་བྱོལ་
བོད་མིའི་སྤྲིག་འཇུག་ཏུ་ཏག་ཏག་ཅིག་གནས་ཡོད་དུས་སྤྱི་ཚབ་དོན་གཅོད་དེ་ཚོ་ཡིན་ནའང་དོན་འདིར་མངགས་པའི་
མངགས་པ་ཡིན་ཟེར་བའི་དཔེ་ལྟར་ནས་པ་ཚོ་ང་ཚོའི་མགྲིན་ཆ་བ་བ་གཙོ་བོ་གནང་མཁན་ཞིག་ཆགས་བསྐྱེད་ཡོད་རེད། དེ་
ཡིན་དུས་ང་ཚོའི་ཐོག་ནས་མཆོས་པའི་སྟོན་བརྟེན་དང་དེ་འདྲ་ཐུན་བྱ་ཐུན་ཡོང་གི་རེད་དེ། མང་གཙོའི་འགྲོ་སྟངས་ཤིག་
རེད། དེ་ཚོར་སྤྲུགས་འཆབ་པ་གནང་བ་བྱས་ནས་ལྟགས་སྟོན་རོགས་གནང་། དེ་དང་ཆབས་ཅིག་བྱི་རྩལ་ཁག་ལ་བཞུགས་
བསྐྱེད་པའི་བོད་རིགས་ཚོས་ཡིན་ནའང་སྤྱི་ཚབ་དོན་གཅོད་ལ་མཐུན་འགྱུར་རོགས་རམ་གནང་རྒྱ་དེ་གལ་ཆེན་པོ་འདུག་མ་
གཏོགས་པས། ཁོ་རང་ཚོའི་ལས་ཀར་འགོག་རྒྱུན་བཟོ་འདྲ་བོ་མཆོས་པ་མཆོས་པའི་འདྲ་ཆགས་པ་ཡིན་ན་ཏོག་ཙམ་སྟོན་པའི་གྱི་
རང་བཞིན་འདྲ་ཆགས་ཡོང་གི་འདུག དེ་དེ་རིང་གསལ་སྟོན་འདིའི་ཐོག་ནས་ནས་པ་ཚོར་འདོད་སྤྲུལ་ལྷན་ཞུ་ཡིན། དེ་འདྲ་རང་
ཡིན། ལྟགས་རྩི་ཆེ་གནང་།

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

སྤྱི་འཐུས་ཀྱི་དགའ་བསོད་སྟོབས་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་ཀྱི་དགའ་བསོད་སྟོབས་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ བྱི་རྩལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བསྟོམས་སྤྱི་འཐུས་ཐོག་ལ་ཆ་ཤས་སྤངས་ནས་དཔལ་ལྷན་བྱི་
རྩལ་བཀའ་སྟོན་མཆོག་ལ་ལས་དོན་བྱེད་ཐོགས་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་བཀའ་འདྲི་ཁག་འགའ་ཤས་ཤིག་ལྷན་ཞུ་ཡོད། ད་ལོའི་
ལོ་འདི་དམིགས་བསལ་ཆགས་བསྐྱེད་ཡོད་རེད། དེ་ཡིན་ཅང་ཨ་རི་རེད། ཁེ་ན་ཏེ་རེད། ཡུ་ཤོ་རེད། ཨོ་སི་ཱོ་མི་ཡ་རེད།
ཤར་ཕྱོགས་ཐའེ་ཤན་གཙོ་བོར་བྱས་པའི་བྱི་རྩལ་ལྟལ་གྱུ་ཁག་ལ་ལ་ལོང་ས་ལ་སྤྲུལ་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གི་གོ་སྟོན་སྤང་

བཅི་རེད། འཁྱུངས་སྐར་རེད། བཅ་རྒྱུན་དང་མ་འདྲ་བའི་བྱེད་དུ་འཕགས་པ་འདྲ་དམིགས་བསལ་འདྲ་པོ་གོ་སྟོན་འཁྱུངས་སྐར་
སྤང་བཅི་གང་འདྲ་འདྲ་ཞུས་སྤྱབ་ཡོད་དམ། བཀའ་འདྲི་ཞུ་རྒྱ་གཅིག་འདྲི་ཡིན།

གཉིས་པ་དེར་ད་ལོ་ཡགོང་ས་ཡུལ་ས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་བཞུགས་སའི་བཞུགས་སྐར་རྟ་རམ་ས་ལར་གོ་སྟོན་
འཁྱུངས་སྐར་སྤང་བཅི་དེ་གཞུང་འབྲེལ་གྱིས་ཉ་ཅང་གཟབ་རྒྱས་ཞིག་གནང་ཡོད་རེད། སྐབས་དེ་དུས་ཕྱི་རྒྱལ་ཡུལ་གྲུ་ཁག་གི་
གྲོས་ཆོགས་འཐུས་མི་རེད། འཛིན་སྐྱོང་གི་མི་སྣ་རེད། དེ་ནང་བཞིན་གནད་ཡོད་མི་སྣ་དེ་འདྲ་གཞོན་ཅམ་བཞུགས་སྐར་རྟ་
རམ་ས་ལར་གོ་སྟོན་འཁྱུངས་སྐར་སྐབས་སུ་གནད་འདེན་ཞུ་བྱུང་ཡོད་དམ་ཞེས་བཀའ་འདྲི་ཞུ་རྒྱ་གཉིས་པ་དེ་ཡིན།

བཀའ་འདྲི་ཞུ་རྒྱ་གསུམ་པ་དེ། ང་རང་སྤྱིར་བཏང་བསམ་སྒྲོ་རྒྱུ་རྒྱུ་དེ་ནས་སེམས་པ་གྲུ་དོག་པོ། རི་བོང་གནམ་
བཞིབ་ཀྱི་སྤྱག་བསལ་འདྲ་པོ་ཡིན་གྱི་རེད་ཟེན་གྱི་འདུག་མ་གཏོགས་པས། དེའི་གནད་དོན་ང་ཆོ་ཆང་མས་འགན་འཁུར་དགོས་
པ་དང་། ལྷག་པར་དུ་གྲོས་ཆོགས་འཐུས་མི་རྣམས་ལ་རང་དོན་རང་གཅེས་ཀྱི་ཐོག་ནས་འགན་འཁུར་གནང་དགོས་རྒྱུ་དེ་ཉ་
ཅང་གིས་གལ་ཆེན་པོ་རེད་ཟེན་གྱི་འདུག དེ་ག་རེ་རེད་ཞུས་ན། བོད་རིགས་མང་པོ་ཞེ་པོ་ཞིག་ཕྱི་རྒྱལ་ཡུལ་གྲུ་ཁག་དུ་ཁ་ཐོར་
ནས་བསྐད་ཡོད་རེད། དེའི་ནང་ནས་ལྷག་པར་དུ་གཞོན་སྤྱི་དེ་ཆོ་ནམ་རྒྱུན་མ་འོངས་པའི་སོན་ཅ་ཡིན་ཞེས་ལབ་སྟོལ་ཞིག་
འདུག་གྲ། མི་རིགས་གཅིག་གི་ཐོག་ནས་ཞུས་པ་ཡིན་ན། དེ་ཆོར་ཉེན་ཆ་བས་དང་ཉེན་ཁ་ཆེ་པོས་ནི་སྤྱད་རིགས་བསེས་ལྷད་
དང་མི་རིགས་བསེས་ལྷད་ཐེར་བ་དེ་ཆོ་ཆགས་བསྐད་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེ་ཡིན་དུས་དཔལ་ལྷན་ཕྱི་རྒྱལ་བཀའ་སྒྲོན་མཆོག་ལ་ངའི་
བཀའ་འདྲི་ཞུ་རྒྱ་དོ་མ་དེ་ག་རེ་ཡིན་ཞུས་ན། དུས་ད་ལྟ་བར་དུ་ཕྱི་རྒྱལ་ཁག་ལ་ཡོད་པའི་བོད་རིགས་ན་གཞོན་གཞོན་སྤྱི་གཙོ་
བོར་བྱས་པ་དེ་འདྲའི་ནང་ལ་མི་རིགས་བསེས་ལྷད་བྱས་བཞག་པ་གཞོན་བྱང་འདུག་གམ་མི་འདུག་ཅིག་དོ་སྤང་འདྲ་པོ། ཞིབ་
འཇུག་འདྲ་པོ། བྱེད་རྒྱ་བྱུང་སོང་ངམ་མ་སོང་། གལ་སྲིད་བྱུང་མ་སོང་གསུང་པ་ཡིན་ན། ང་རང་གི་སྤོངས་འཆར་ཞུས་ན། ཕྱི་
རྒྱལ་ཡུལ་གྲུ་ཁག་ཨ་རི་དང་། ཡུ་རོ་བ། ཨོ་སི་ཱོ་ཡི་ཡ་བཅས་ཀྱི་སྤྱི་ཆ་བ་སྤྱི་འཐུས་འདུག་གྲ། ཁོང་རྣམས་པ་བརྒྱུད་ནས་མ་
འོངས་པར་ང་རང་ཆོའི་མི་རིགས་དེ་ཆོར་བསེས་ལྷད་འདྲ་པོ་གཞོན་ཡོང་གི་འདུག་གམ་མི་འདུག་ཅིས་དེ་འདྲ་ཞིག་ཞིབ་འཇུག་
བྱེད་སྤྱབ་ན། ཉན་ཉན་ད་ལྟ་སྤྱི་མ་དགས་ཕྱི་མ་དགས་པར་དུས་ཐོག་ཆར་བ་ཞིག་འཁེལ་གྱི་འདུག་འདྲ་པོ་ཟེན་བྱས་ནས་བཀའ་
འདྲི་ཞུ་རྒྱ་དེ་ཡིན།

མཐའ་མ་དེར་ལས་བསྟོམས་ཤོག་གངས་ ༡༩ ཡི་ནང་གསལ་ ༩ པ་ཕྱི་ལི་སྤྱི་ཆ་བ་དོན་གཙོད་རེད་འདུག་གྲ། དེའི་
ནང་ཅིས་ལོའི་ནང་དཔལ་ལྷན་བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་ཕྱི་ལིར་ཐེངས་ ༡༩ དང་། དཔལ་ལྷན་སྲིད་སྐྱོང་
མཆོག་ཐེངས་ ༩༡ དཔལ་ལྷན་བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་ཆོགས་གཞོན་མཆོག་ཐེངས་ ༡༠༡ དཔལ་ལྷན་བདེ་སྤང་བཀའ་སྒྲོན་
མཆོག་ཐེངས་ ༡༩ བེབས་འདུག དེ་དངོས་གནས་གཞུང་འབྲེལ་དང་གནད་དོན་ཆེན་པོ་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་མེབས་ན་མེབས་གོ་
ཆོད་པ་བྱུང་རེད་སྟེ། ཡིན་ནའང་དཔལ་ལྷན་ཕྱི་རྒྱལ་བཀའ་སྒྲོན་མཆོག་གིས་ཁོང་རྣམས་པ་དེ་འདྲ་མེབས་པ་ཆ་ཆང་གཞུང་འབྲེལ་
དོན་དག་ཡོད་པ་ཞིག་ལ་མེབས་འདུག་གམ་མི་འདུག དེ་འདྲ་བྱེད་ནས་ལས་བསྟོམས་དེར་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་རྒྱ་བྱུང་སོང་ངམ་མ་
སོང་། བཀའ་འདྲི་ཞུ་རྒྱ་མཐའ་མ་དེ་ཡིན།

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

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

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

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་སྤྱི་དྲིལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བསྟོམས་ཐོག་ལ་དང་པོ་བཀའ་འདྲི་མ་ཁྱུས་སྟོན་ལ་ཁ་སང་དྲི་བ་
དྲིས་ལན་གྱི་བརྒྱུད་ནས་དྲི་བ་གཅིག་བཏང་ཡིན། དང་སྐད་མཁུ་ཞབས་ཁྱེ་བ་ལོ་ཆེ་ཤོས་དེ་ག་ཆོད་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་རེད། ལོ་རྒྱུད་
ཤོས་དེ་ག་ཆོད་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་རེད་ཅེས་དྲིས་པར་དེའི་ལན་རྗེས་ལ་སྟོན་གྱི་ཡིན་ཞེས་ལན་སྤྲད་རྒྱ་བྱས་སོང་། ད་ལྟ་དེའི་ལན་
འཁྱོར་མ་སོང་། དེར་ལན་སྟོན་རོགས་བྱེད།

དེ་ནས་ལས་བསྟོམས་ལ་ཐད་ཀར་འགྲོ་བ་ཡིན་ན་འགྲེམས་སྟོན་ཐོག་ལ་གཅིག་ཁྱེ་འདོད་བྱུང་། ང་རང་ཆོའི་འགྲེམས་
སྟོན་ཁང་དེ་ད་ལྟ་ལས་བསྟོམས་ཀྱི་ནང་ལ་ཅེས་ལོ་འདྲིའི་ནང་ལ་བོད་ཀྱི་འགྲེམས་སྟོན་ཁང་དུ་སྐྱེ་མགོན་དང་མི་མང་ཁྱོན་
བསྟོམས་ ༡༩,༡༡༩ ཙམ་ལེབས་ཡོད་ཅེས་འཁོད་འདུག དེ་སོ་སོས་འདུག་སེ་བལྟས་པ་ཡིན་ན། འགྲེམས་སྟོན་ཁང་འདི་དང་
པོ་འདིར་མར་སྟོ་རྒྱ་རེད། དེའི་ནང་ཆ་ཁྱེན་བསྐྱུན་རྒྱ་དང་དེ་ཆོའི་ཐོག་ནས་དཀའ་ལས་མང་པོ་བརྒྱབ་ཡོད་རེད། མི་རྒྱ་གཉིས་
ཀྱིས་དཀའ་ལས་བྱུགས་ཆེན་པོ་བརྒྱབ་ཡོད་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་ང་རང་ཆོའི་དམིགས་ཡུལ་དང་མི་ཡོང་རྒྱ་དེ་ཆོའི་ཐོག་ནས་
གངས་ཀར་བལྟས་པ་ཡིན་ན་དཔེ་མི་སྲིད་ཉུང་ཉུང་མཐོང་གི་འདུག རྒྱ་མཆོན་གང་ཡིན་ཁྱུས་པ་ཡིན་ན། ང་རང་ཆོ་འདིར་
བཞུགས་སྐར་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་རེད། ལྟུལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་འདིར་བཞུགས་ས་ཆགས་ཡོད་རེད། ལྟུལ་བ་རིན་པོ་ཆེར་ཉིན་རེ་
ཉིན་རེ་མངལ་ཁ་བཅར་མཁན་ག་ཆོད་ཡོད་རེད། ཡུལ་སྐྱར་སྟོ་འཆམ་ལེབས་མཁན་ག་ཆོད་ཡོད་རེད། དེ་ཆོ་ཆང་མར་བལྟས་
པ་ཡིན་ན། འགྲེམས་སྟོན་ཁང་ལ་ཡོང་མཁན་དཔེ་མི་སྲིད་ཉུང་ཉུང་རེད་འདུག དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་སྤྱི་དྲིལ་ལས་ཁུངས་ནས་དེར་
ཞིབ་འཇུག་བྱེད་རྒྱ་བྱུང་སོང་ངས། དེ་འཐུས་ཤོར་དང་སྟོན་ཆ་འདྲ་པོ་གང་ནས་བྱུང་ཡོད་མེད། མི་དེ་ཙམ་ཡོང་མ་ཐུབ་པའི་ཁྱེན་
གང་ནས་ཆགས་འདུག ང་རང་ཆོས་དཀའ་ལས་བརྒྱབ་པ་ནང་བཞིན་མི་ཡོང་ཐུབ་དགོས་པ་བཟོ་དགོས་རྒྱ་དེར་མ་འོངས་པར་
ཞིབ་འཇུག་དེ་འདྲ་བྱེད་རྒྱའི་བསམ་སྟོ་ཡོད་མེད་ཅེས་དེ་གཅིག་ཁྱེ་རྒྱ་ཡིན།

དེ་ནས་རུ་སོག་དོན་གཅོད་སྐྱོར་ལ་ཡིན། རུ་སོག་དོན་གཅོད་སྐྱོར་ལ་ང་རང་ཆོའི་རྒྱུ་ལས་ནང་ལ་ནང་གནས་ཡིན་
ན་གསང་གནས་ཡིན་ལའང་ནས་ཡི་གེ་ཞིག་བསྐྱེབས་སོང་། ཡིན་ནའང་མཐའ་མ་དེར་ག་རེ་ལའང་ཡོད་རེད་ལའང་ན། ད་ལྟ་སྟོ་
རྒྱག་གི་མེད་ཅེས་དེ་འཁོད་ཡོད་རེད། སྤྱི་དྲིལ་བཀའ་སྟོན་གྱིས་སལ་ཆེར་བྱས་ཀྱི་ཡོད་ཀྱི་རེད། ཁ་སང་ལན་ནང་ལ་དམིགས་
བསལ་གསལ་པོ་གསུངས་མ་སོང་། ཡིན་ནའང་ངའི་དྲི་བ་དེ་ག་རེ་ཡིན་ལའང་ན། དེ་སྟོན་ནས་དྲི་བ་མང་པོ་བྱུང་ཡོད་རེད། ངས་
ཀྱང་དྲིས་ཡིན། བཀའ་སྟོན་ནས་རུ་སོག་དོན་གཅོད་དེ་བརྗེ་པོ་རྒྱག་གི་ཡིན་ཞེས་དེ་སྟོན་གྲོས་ཆོགས་ནང་ལ་གསུངས་སོང་། ད་
ལྟ་བརྗེ་པོ་བརྒྱབ་ཐུབ་ཡོད་རེད་དམ་མ་རེད། གལ་སྲིད་བརྗེ་པོ་བརྒྱབ་ཐུབ་མེད་ན། བརྗེ་པོ་བརྒྱབ་མ་ཐུབ་པའི་དཀའ་ལས་ག་རེ་

བྱས་ནས་འཕྲད་ཀྱི་ཡོད་པེད། དེ་ལོན་གསལ་པོ་ཞིག་དགོས་ཀྱི་འདུག བཞེ་པོ་བརྒྱབ་ཀྱི་ཡིན། ལས་ཀྱི་ཡིན་ཞེས་མིན་པར་དེ་
ལས་ཡིན། དེ་བྱས་ཡིན་ཞེས་ཐག་བཅད་ནས་གསུང་དགོས་ཀྱི་འདུག དེ་འདྲ་བྱས་ནས་ཕྱོས་ཚོགས་ནང་ལ་མགོ་སྐྱོར་འདྲ་པོ་
བཏང་ནས་ལན་བསྐྱོལ་ཙམ་འསྐྱོལ་ཙམ་བྱས་ན་འགྲིག་གི་མི་འདུག་ཅེས་འདི་ལྟ་རྒྱ་ཡིན།

དེ་ནས་ང་རང་ཚོ་རྒྱ་ལས་ཀྱིས་ངེ་བ་ཞིག་ངེས་ཡོད་རེད། རྒྱ་ལས་ཀྱི་ངེ་བ་ཤོག་གངས་གསུམ་པའི་ནང་གསེས་ལྔ་
པར་སྤྲིན་བྱས་ཉམས་ཞིབ་ཁང་གི་ལས་བསྡེམས་ནང་གསལ་ངེ་བ་ག་རེ་ངེས་ཡོད་རེད་ཟེར་ན། མ་འོངས་པར་བོད་དོན་ཁབ་
སྤྲིན་གྱི་ཁ་ཕྱོགས་གང་འདྲ་འདྲིན་དགོས་མིན་ཐད་ཉམས་ཞིབ་སྒྲཊ་མོའི་དེ་བ་དང་ཚུམ་ཡིག་སོགས་འདོན་སྤེལ་ག་ཚོད་བྱང་ཡོང་
མེད་ལན་གསལ་དགོས་ཡོད་ཅེས་པ་དེའི་ནང་ལ་ག་རེ་ངེས་ཡོད་རེད་ཞུས་ན། ཆ་ཆང་ལྟོག་མི་དགོས་པར་འདི་ནས་མར་ཁོར་
ཡུག་དང་སྐད་ཡིག་བཅས་ད་ལྟའི་གནས་སྐབས་གསལ་སྟོན་དང་། མ་འོངས་ཁ་ཕྱོགས་རི་དགོས་སྐོར་དབྱེད་ཚུམ་དང་སྒྲཊ་མོ་
མི་འདྲ་བ་ ༡༣ ཚུམ་འདོན་སྤེལ་ཞུས་ཡོད་ཅེས་གསལ་ཡོད་རེད། འདིའི་ནང་ལ་པལ་ཆེར་ ༡༡ མ་གཏོགས་ཡོད་མ་རེད། ༡༣
ཡོད་ལཔ་ནས་ ༡ དེ་ག་རེ་བྱས་ནས་ངེས་མ་བྱུང་བ་རེད། དང་པོ་ངེ་བ་འདི་བྱས། དེ་ནས་ངེ་བའི་ལན་ནང་ལ་མ་འོངས་ཁ་
ཕྱོགས་རི་དགོས་སྐོར་དབྱེད་ཚུམ་ཡིན་ལཔ་གྱི་ཡོད་རེད། ད་ལྟ་ང་ཚོའི་སྤྱི་ག་འཛུགས་ཀྱི་ཁབ་སྤྲིན་གྱི་སྤྲིན་བྱས་དེ་དབྱ་མའི་
ལམ་རེད་བསྐད་ཡོད་རེད། སྤྲིན་བྱས་དེ་ལམ་སྟོངས་འགྲོ་ཡི་མེད་པ་དང་། དེ་ཡག་སོ་མེད་པ་མཐོང་ནས་ཁ་ཕྱོགས་གང་འདྲ་
བྱེད་དགོས་ཀྱི་ཡོད་མེད་བལྟས་ནས་དབྱེད་ཚུམ་དེ་ངེས་པ་རེད་དམ། གང་ཡིན་ཟེར་ན། དེའི་ནང་ལ་གཏན་འཇགས་ཐབས་
བྱས་ཚོགས་ཆུང་ལ་ཡི་གེ་སྤྲད་ཡིན་ཞེས་མང་པོ་ཞིག་འདུག ཁ་སང་སྤྲིན་སྟོང་གིས་ཀྱང་འདི་ནང་ལ་གསུངས་སོང་། དེ་བ་ཞེ་
དག་མཐོང་གི་མི་འདུག གཏན་འཇགས་ཐབས་བྱས་ཚོགས་ཆུང་དེ། ཡི་གེ་སྤྲོགས་བསྡེམས་བྱས་ནས་དེའི་ནང་ལ་གང་འདྲ་
གང་འདྲ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་མེད། ཡི་གེ་འབྲི་བསྐད་ཀྱི་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་དེ་འདྲ་ལས་གཞན་པ་ཁབ་སྤྲིན་གྱི་འགན་མེད་པ་འདྲ་པོ་ཞིག་
གསུངས་སོང་། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་ཁ་ཕྱོགས་བསྐྱར་རྒྱུར་ང་ཚོ་ལ་གཏན་བཟང་ཞིག་གོ་རྒྱའི་ཐོག་ནས་ཡིག་ཆ་དེ་ཚོ་སྤེལ་གྱི་ཡོད་
རེད་དམ། དེ་སྐད་ཆ་འདི་རྒྱ་ཡིན།

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

དཔལ་ལྷན་གྱི་དེལ་བཀའ་སློན་མཆོག

དབལ་ལྷན་ཁྱི་རྒྱལ་བཀའ་སློན་ལོར་འཛིན་སྐྱོལ་མ་མཆོག་ནས།

དབལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཡིག་གིས་ཁྱི་བ་མེད། འོན་ཀྱང་གཉིས་ཀྱི་ཐོག་ལ་གསུངས་གནང་སོང་།
སྤྱིགས་ཡོངས་ནས་བསྐྱུགས་བརྗོད་གནང་བ་དང་། དམིགས་བསལ་གྱིས་སྤྱི་ཚབ་དོན་གཙོད་རྣམ་པའི་ཕྱག་ལས་སྡོན་མ་དང་
མི་འདྲ་བ་རྒྱ་ཆེ་དུ་དེ་འདྲ་འབྲེལ་དང་། ཚང་མས་ཕྱག་ལས་ཡག་པོ་གནང་གི་ཡོད་པ། དེ་ནང་བཞེན་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་ཁྱི་བ་ཀྱི་
ལས་བསྡོམས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ལས་ཀ་ཡག་པོ་བྱས་ཡོད་པ་ཞིག་ལ་བསྐྱུགས་བརྗོད་དེ་འདྲ་ཕེབས་པར་སྤྱགས་རྗེ་ཆེ་གནང་ཞེས་

ལྷ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ལྟར་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་མཆོག་གིས་གསུངས་པ་ནང་བཞིན་རེད། སྤར་དང་མ་འདྲ་བའི་བོད་རིགས་ཚོགས་པ་
 ཚོར་ལྟ་སྤྱོད་བྱེད་རྒྱ་དེ་འདྲ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་དང་། འོན་ཀྱང་དེ་རྒྱུ་ལ་ཆོར་མཆོམས་མཆོམས་སེམས་ལྷགས་ཆག་པ་དེ་
 འདྲ་བྱུང་བ་ཡིན་ན། མ་ཆག་རོགས་གནང་ཞེས་དེ་འདྲ་གསུངས་གནང་སོང་། དེར་སྤྲུགས་མེ་ཆེ་གནང་ཞེས་ལྷ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་
 རྣམ་དམིགས་བསལ་གྱིས་སྤྱི་འཐུས་འོན་བྱེད་ཕྱོགས་ཀྱི་ཐོག་ལ་ཡིན་ནའང་རེད། སྤྱི་ཚབ་དོན་གཅོད་རྣམ་པ་ཚོས་འགན་
 འཁུར་ཕྱོགས་ཀྱི་ཐོག་ལ་དེ་ལྟར་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་མཆོག་གིས་གསལ་ཞིང་རྒྱས་པ་གསུངས་གནང་སོང་། དེ་ཡིན་དུས་ངས་
 བསྐྱར་ཐུབ་མ་དགོས་པ་གྱིས།

དེ་ནང་བཞིན་དེ་སྔོན་གྱི་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་མཆོག་གིས་གསུངས་པར་དེ་ལྟར་ཉག་ཐ་བའི་དུས་ཚོད་ཡིན་པ། དེ་ནང་
 བཞིན་སྤྱི་ཚོར་ཡ་གོང་ས་ཡ་སྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གི་དགྲའ་ལོའི་འབབ་རེད། དེ་ནང་བཞིན་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་གནས་སྤངས་
 མང་པོ་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་འགན་འཁུར་མ་ཞིག་ང་ཚོ་ཆང་མར་ཡོད་པ། དེའི་ནང་ནས་དམིགས་བསལ་གྱི་སྤྱི་ཚབ་དོན་གཅོད་
 རྣམ་པ་ཚོས་གནང་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་པ། དེར་བོད་རིགས་ཚོགས་པ་ཆང་མའི་ངོས་ནས་དེ་ལྟར་བར་དུ་མཐུན་འགྲུར་གནང་བསྐྱད་
 ཀྱི་ཡོད་རེད། དེ་དུང་སྤྱི་མཐུན་ནས་དེ་གནང་རོགས་གནང་ཞེས་དེ་འདྲ་གསུངས་གནང་སོང་། དེར་སྤྲུགས་མེ་ཆེ་གནང་ཞེས་ལྷ་
 རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཞན་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་དེ་ལོ་དམིགས་བསལ་གྱིས་ཨ་རི་དང་ཡུ་རོབ་མང་པོ་ཞིག་ལ་
 གོ་སྟོན་སྤང་བཅི་དེ་གང་འདྲ་གང་འདྲ་བྱུང་སོང་ཞེས་གསུངས་གནང་སོང་། གོ་སྟོན་སྤང་བཅི་དེ་ངས་འདྲིར་རེ་རེ་ཞུས་སྤྱོད་པ་
 ཡིན་ན། ང་ཚོར་དོན་གཅོད་ཁག་བཅུ་གསུམ་ཡོད་རེད། སོ་སོའི་བྱུང་ཁོངས་རྒྱལ་ཁབ་ཆ་ཆང་ནང་ལ་ཆང་མས་རྣམ་པ་མི་འདྲ་
 བའི་ཐོག་ནས་སྤང་བཅི་གཟབ་རྒྱས་ཞུས་ཡོད་རེད། དེ་ཡིན་དུས་མང་པོ་ཞིག་དུ་རྒྱ་བརྒྱད་ནས་གཞིགས་ཡོད་ཀྱི་རེད། གལ་
 སྲིད་དེ་འདྲ་དོན་གཅོད་རྣམ་པ་ཚོ་རེ་རེའི་ངོས་ནས་སོ་སོའི་བྱུང་ཁོངས་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ནང་ལ་སྤང་བཅི་མི་འདྲ་བ་དཔེར་ན། གང་
 འདྲ་གང་འདྲ་གནང་ཡོད་རེད་ཅེས་དེ་འདྲའི་ཐོག་གཞུང་ཞིག་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ན། ངས་ཨེས་ལ་འབྲུལ་ཆོག་ཡང་འདྲིར་ངས་མང་པོ་
 ཞིག་བྱངས་བསྐྱད་པ་ཡིན་ན། ངས་ང་ཚོའི་ལས་བྱེད་ལ་ཐོག་གཞུང་ཞིག་འཁུར་ཤོག་ཅེས་ཞུས་པ་ཡིན་ན་མ་འགྲིག་པ་མི་འདུག་
 རྟེ། གོས་ཚོགས་ཀྱི་དུས་ཚོད་བསྐྱི་ཆགས་ཡོང་བའི་ཆེད་དུ་ངས་ཆང་མས་ག་རེ་ག་རེ་ཞུས་ཡོད་པ་དང་། ག་རེ་ག་རེ་གནང་
 ཡོད་པ་དེ་དེ་ལྟར་འདྲིར་ཆང་མ་ཞུ་མི་དགོས་པ་བྱས། ཡིན་ནའང་ཆང་མས་སྤང་བཅི་དེ་ཆོ་རྣམ་པ་འདྲ་མིན་ཐོག་ནས་ཏུར་ཐག་
 འབད་ཐག་གནང་སོང་། དོན་གཅོད་བྱུང་ཁོངས་ནང་ལ་བོད་རིགས་ཚོགས་པ་མང་པོ་ཡོད་རེད། མི་མང་གིས་མཉམ་ཞུགས་
 གནང་ཕྱོགས་རེད། དེ་ནང་བཞིན་འགན་འཁུར་ཕྱོགས་བོད་རིགས་ཚོགས་པ་ཆང་མ་སྤུང་མོང་གི་ཐོག་ནས་རེད། དེ་བཞིན་བོད་
 དོན་རྒྱུ་སྤྱོད་ཚོགས་པ་རེད། ཆང་མའི་ངོས་ནས་དེར་དགའ་དགའ་སྤྱོད་སྤྱོད་ངང་ནས་སྤང་བཅི་དེ་ཆོ་གཟབ་རྒྱས་བྱུང་སོང་ཞེས་
 དེ་ང་ལ་ཆོར་བ་ཡོད། དེ་ཡིན་དུས་གལ་སྲིད་ཐོག་གཞུང་དེ་འདྲ་དགོས་ཡོད་ན། ཨེས་སྤྱི་འཐུས་ཆོག་ཅེས་འདྲི་ལྷ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་བཞུགས་སྐར་ནང་གཞུང་འབྲེལ་གྱི་གོ་སྟོན་སྤང་བཅི་གཟབ་རྒྱས་བྱུང་སོང་། དེར་གྲོས་ཚོགས་འཐུས་མི་དང་གནད་
 ཡོད་མི་སྣ་གཙོ་བོ་དང་ཆོས་གཙོ་བོ་གནད་འབྲེལ་ཞུས་སྐབས་བྱུང་ཡོད་པའི་ཅེས་གསུངས་སོང་། དེར་པར་ནས་ཐོ་ཞིག་བཏང་བ་
 ཡིན་ན། ང་ཚོས་ཞུ་ཆོག་སྟོན་མའི་འཆར་གཞི་འདྲ་པོ་ཡིན་ན། ངའི་དྲན་པའི་ནང་ལ་ཡོད་པར་དཔེར་ན། ཐེངས་དང་པོ་ང་ཚོས་
 དོན་གཅོད་ནས་པ་ཚོར་འཐོད་སྤྲུལ་ཞུས་ནས་སོ་སོའི་བྱུང་ཁོངས་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ནས་གནད་ཡོད་མི་སྣ་གནད་ཞུ་གནད་རོགས་
 བྱེད་ཞུས་པའི་སྐབས་ལ་ཐེངས་དང་པོ་དེར་དོན་གཅོད་ཁག་བཅུ་གསུམ་ནས་གནད་ཡོད་མི་སྣ་འཛིན་གཞུང་ ༤༠ ལྷག་ཙམ་
 འཁྱོར་བ་རེད། ཆང་མ་ཐེབས་སྐབས་ཀྱི་མ་རེད་སྟེ། དེ་འདྲ་བྱུང་སོང་། ཡིན་ནའང་དེའི་རྗེས་ནས་གནས་སྐབས་མང་པོ་ཞིག་རྒྱུན་
 པས་ཁ་གསལ་གྱི་ཐེབས་མ་སྐབས་པ་རེད། དེ་ནས་རྒྱ་གར་གཙོ་བོ་པའི་གྲོས་ཚོགས་འཐུས་མི་དང་ཆེ་བསྟོན་སྤྲུལ་གྱི་ཁྲུང་ས་
 ༡༥ ཙམ་དང་། གཞན་སོད་དོན་རྒྱལ་སྤྱིར་བ་དང་། ཡོང་ས་མཆོག་དང་སྐུགས་ཉེ་བའི་མི་སྣ་གལ་ཆེན་སོགས་ཁྱོན་སྤྲུལ་གྱི་
 ཁྲུང་ས་ ༡༠༠ ལྷག་ཐེབས་ཡོད་འདུག་ཅེས་དེ་གསུངས་འདུག དེ་ཡིན་དུས་གོ་སྟོན་སྤྲུལ་གྱི་རྒྱལ་དོན་གཅོད་ཁག་དང་དབུས་
 ལས་ཁུངས་སོགས་ནས་ལས་རིམ་ག་རེ་ག་རེ་བསྐྱེད་ཡོད་མེད་དེ་ཆང་མ་ང་ཚོའི་གོ་སྟོན་གྱི་དམིགས་བསལ་དུ་རྒྱ་
 Ghoton.net ལས་པ་དེའི་ནང་ཁ་གསལ་པོ་བཀོད་ཡོད་པའི་ཅེས་གསུངས་ཀྱི་འདུག གལ་སྲིད་ཞིབ་ཐོ་དགོས་ཡོད་ན། ང་
 ཚོས་རྗེས་ལ་འདུལ་ཆོག་ཅེས་འདི་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་བཀུར་ཁོས་སྤྱི་འཐུས་མཆོག་གིས་ཕྱིའི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལ་ཡོད་པའི་གཞིན་སྤྱི་ཚོས་སྐད་རིགས་བསེས་ལྟ་
 དང་། མི་རིགས་བསེས་ལྟ་དེ་འདྲ་བྱུང་གི་འདུག དེའི་ཐོག་ལ་ཕྱི་རྒྱལ་བཀའ་སློན་གྱིས་དོ་སྣང་དང་ཞིབ་འཇུག་དེ་འདྲ་བྱེད་རྒྱ་
 བྱུང་སོང་ངམ་ཞེས་དེ་གསུངས་གནད་སོང་། ངས་དོ་སྣང་བྱུང་སོང་ངམ་ཞེས་ན་དོ་སྣང་བྱུང་སོང་། དེ་ང་ཚོར་དངོས་ཡོད་
 གནས་ཚུལ་རང་ཆགས་བསྐྱད་ཡོད་པའོ། དོ་སྣང་བྱུང་སོང་། ཞིབ་འཇུག་བྱེད་ལས་རྒྱ་དེ་ངས་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་དགོས་རྒྱ་དེའི་
 སྐབས་ལ་དགོས་པ་དང་། གལ་སྲིད་དེ་འདྲའི་ལས་གཞི་འདྲ་པོ། ང་ཚོས་ཆེད་དུ་མི་རིགས་བསེས་ལྟ་ཡོད་པའི་ཐོག་ནས་
 ཉམས་ཞིབ་བྱེད་དགོས་རྒྱ་དང་དེ་འདྲ་ཞིག་ཡོད་ན། ཞིབ་འཇུག་བྱེད་ཀྱི་རེད་དེ། ཡིན་ནའང་ངས་དེ་ཞིབ་འཇུག་དམིགས་
 བསལ་བྱེད་རྒྱ་དེ་འདྲ་གལ་བྱུང་མ་སོང་ཞེས་འདི་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་མེད་པ་ཡིན་ན་རྗེས་མ་ནས་སྤྱི་འཐུས་དང་དོན་གཅོད་བརྒྱུད་
 ནས་ཞིབ་འཇུག་ཅིག་བྱེད་སྐབས་ན་འདྲ་པོ་ཞིག་གསུངས་གནད་སོང་། གལ་སྲིད་དེ་འདྲ་ང་ཚོའི་མི་འཛོམས་ཁྲུང་ས་བཞེར་གྱི་ནང་
 ལ་དེ་ཚོ་གསལ་གྱི་ཡོད་དམ་མེད། གལ་སྲིད་དེ་འདྲའི་ཐོག་ནས་ཁ་གསལ་རྒྱ་ཞིག་ཡོད་ན། དེ་མ་གཏོགས་ད་ལྟ་ཕྱི་རྒྱལ་ལས་
 ཁུངས་ཀྱི་ངོས་ནས་དེའི་སྐད་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་རྒྱའི་དགོས་པ་དང་གནས་བབ་དེ་འདྲ་ང་ཚོས་གལ་མཐོང་གི་མི་འདུག་ཅེས་དེ་
 ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་ལྷོ་ཕྱི་དོན་གཅོད་ཀྱི་སྤྱན་ཐོའི་ནང་ལ་དབལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་སྤྱེལ་པོ་གཉིས་རེད། དེ་ནང་བཞིན་དབལ་ལྷན་
 བདེ་སྤང་བཀའ་སློན་ཁོང་ནས་པ་ཚོ་མར་ལྷོ་ཕྱི་རྒྱལ་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ནས་ཐེབས་པ་ཡིན་པ་དང་མིན་པ་ཞིབ་
 འཇུག་དེ་འདྲ་བྱེད་རྒྱ་བྱུང་སོང་ངམ་ཞེས་དེ་འདྲ་གསུངས་སོང་། ང་ཚོའི་ལས་བསྟུམས་ནང་འཁོད་དུས་དེ་གཞུང་འབྲེལ་གྱི་
 གནད་དོན་གྱི་ཐོག་ལ་ཐེབས་པ་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་ཞུས་པའི་ཐོག་ནས་སྤྱན་ཐོའི་ནང་ལ་འཁོད་པ་ཞིག་ཆགས་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་

རེད། དེ་ཡིན་དུས་དེ་འདྲ་པོ་ཞིག་ཡིན་ན་འདྲི་སྒྲུངས་དེ་སྟོན་མ་ཡིན་ན། ལས་བསྟོན་མ་འདྲི་སྒྲུངས་སྒྲུང་ལ་གཅིག་མཚུངས་ཀྱི་
 ལས་སྟོན་འདྲ་པོ་དེ་འདྲ་མི་འདུག དེ་ཡིན་དུས་སྟོན་མ་དཔལ་ལྡན་སྟེང་མཚོག་གིས་ང་ཚོར་བཀོད་མངགས་ཤིག་གནང་
 མོང་། དེ་ནང་བཞིན་དཔེར་ན། ད་ལན་གྱི་དེའི་ནང་ལ་གཟིགས་པ་ཡིན་ན། ས་གནས་སོ་སོར་གཞུང་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ནས་མཇུག་
 གཙོ་ལྷན་པ་ག་ཚོད་ག་ཚོད་ཐེབས་པ། དེ་ནང་བཞིན་མི་འཐོར་གྱི་གངས་ཀ་དང་། ཡིག་ཆ་བསྐྱར་གསོ་དང་ནོར་བཙོས། དེ་
 ཚང་མ་འཁོད་ཐུབ་པ་ཡིན་ན་ཡག་པོ་འདུག་ཅེས་དེ་འདྲ་བཀོད་མངགས་ཐེབས་པ་སོང་ཅང་། ལས་སྟོན་དེ་འདྲ་ཞིག་ཕྱི་དྲིལ་
 ལས་ཁུངས་ངོས་ནས་དོན་གཙོད་ཚང་མར་ཕུལ་བ་གཞིར་བཟུང་གིས་གངས་ཀ་དེ་ཚོ་བསྐྱེད་པ་བསྐྱད་པའི་གནས་སྒྲུངས་ཤིག་
 ཆགས་བསྐྱད་ཡོད་རེད། དོན་གཙོད་ལྷན་པ་ཚང་མའི་ནང་ལ་གཟིགས་པ་ཡིན་ན། ད་ལྟ་བུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ལྷན་པ་རེད། དེ་
 ནང་བཞིན་དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་སྤྱིལ་པོ་ས་གནས་ག་པར་ཐེབས་ཡོད་ནའང་དེ་ང་ཚོའི་ལས་བསྟོན་ནང་ལ་འཁོད་ཡོད་པ་
 ཆགས་བསྐྱད་ཡོད་རེད་ཅེས་འདི་ལྟ་རྒྱ་ཡིན། དོན་དག་དོག་དོག་གཞུང་འབྲེལ་རང་ཡིན་པའི་ཐོག་ནས་ལས་བསྟོན་ནང་ལ་
 འཁོད་པ་ཞིག་ཆགས་བསྐྱད་ཡོད་རེད་ཅེས་འདི་ལྟ་རྒྱ་ཡིན།

བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཞན་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་གསུངས་པ་བདེན་པ་རང་རེད། དེ་ལྟ་བུ་བསྐྱད་འདུག དང་ཆེངས་
 ཞབས་ཁྱའི་ནང་ནས་ལོ་ཆེ་ཤོས་དང་ཆུང་ཤོས་དེ་ཡིག་ཆུང་འབྱོར་བ་དང་ལྟ་ཆོག དེ་ནང་བཞིན་འགྲེམས་སྟོན་ཁང་ནང་ལ་སྤྱི་
 མགོན་དང་མི་མང་ད་ལྟ་ཅིས་ལོ་སྟོན་གྱི་ལས་བསྟོན་ནང་ལ་འཁོད་པ་ནང་བཞིན་ ༢༠,༠༠༠ ལྟ་བུ་ཅིག་མ་གཏོགས་བྱུང་མི་
 འདུག དེ་ཡིན་དུས་འགྲེམས་སྟོན་ཁང་འདིར་བརྒྱབ་པ་དེར་དཀའ་ལས་མང་པོ་ཞིག་བརྒྱབ་ཡོད་པ། སྟོན་མའི་དམིགས་ལུལ་
 དང་དེ་གཞིར་བཟུང་གིས་བཅིས་པ་ཡིན་ན་ཉུང་ཉུང་ཞིག་ཆགས་བསྐྱད་ཀྱི་འདུག དེ་ཡིན་དུས་སྤྱིར་བཏང་རྒྱ་རམས་ས་ལར་
 ལས་བསྟོན་མགོན་རིན་པོ་ཆེར་མཇུག་ཁ་ལྟ་མཁན་མང་པོ་ཡོད་པ་དང་། དེར་མི་ཉུང་ཉུང་ཆགས་པར་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་རྒྱ་དང་དེ་
 ཚོར་འཐུས་ཤོར་ག་པར་འགྲོ་ཡོད་རེད། དེ་ཚོར་མ་འོངས་ག་རེ་བྱེད་རྒྱ་ཡོད་ཅེས་འདི་གསུངས་གནང་མོང་། གཙོ་པོ་དེ་ཁ་སང་
 བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་མཚོག་གིས་གསུངས་གནང་མོང་། མེག་ལོར་ལ་འགྲེམས་སྟོན་ཁང་ཡོད་པའི་སྐབས་ལ་འགྲོ་ཕྱིགས་བདེ་
 པོ། དེ་ནང་བཞིན་གཙུག་ལག་ཁང་གི་འགྲམ་ལ་ཡོད་པ། དེ་འདྲའི་ཐོག་ནས་སྟོན་མ་ཡིན་ན། དེ་ལས་མང་བ་ཐེབས་ཐུབ་ཀྱི་
 ཡོད་པའི་གནས་སྒྲུངས་ཤིག་རེད། ད་ལྟ་འདིར་སྤྱིར་བཏང་གངས་སྤྱིད་ཀྱི་ནང་ལ་ཆགས་དུས་ཕྱིགས་གཅིག་ནས་ཁེ་ཕན་ག་རེ་
 འདུག་ལྟས་ན། དེར་འགྲེམས་སྟོན་ཁང་གཅིག་ཕུ་མིན་པར་ཁོ་རང་ཚོས་བོད་མིའི་སྤྱིག་འཇུགས་ཀྱང་མཐོང་ཐུབ་རྒྱ་དང་། གལ་
 སྤྱིད་བཅར་འདོད་ཡོད་ན་བཅར་ཐུབ་རྒྱའི་གནས་སྒྲུངས་དང་གོ་སྐབས་དེ་ཚོ་ཡོད་པ་ཞིག་ཆགས་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་རེད། ཡིན་
 ནའང་དེར་དཀའ་ངལ་ཞིག་ག་རེ་འདུག་ལྟས་ན། ལུལ་སྐྱོར་སྤྱོད་འཆམ་པ་ཡིན་ནའང་པལ་ཆེ་བ་དེ་མེག་ལོར་དུ་བཞུགས་དུས་
 མར་ཐེབས་དགོས་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེའི་ཐོག་ནས་དཀའ་ངལ་གཅིག་འདུག གཉིས་པ་དེར་ཐེབས་དུས་མཚམས་མཚམས་ལམ་
 ག་དེ་ཚོ་མགོ་མ་འཚོས་པའི་ཐོག་ནས་རེད། དེའི་སྐར་ལ་ང་ཚོས་དོ་སྣང་མ་བྱས་པ་གལ་མེད། འགྲེམས་སྟོན་ཁང་གི་ངོས་ནས་
 དཔལ་ལྡན་ཚོགས་གཙོ་མཚོག Banner དེ་འདྲ་འདྲ་པོ་དང་། ང་ཚོས་ Direction དེ་ཚོ་ས་ཆ་ཁྱལ་གྱི་ག་ཚང་མར་སྐྱར་
 བཞག་ཡོད་རེད། ཡིན་ནའང་དེས་ལུལ་སྐྱོར་སྤྱོད་འཆམ་པ་ཡིན་ནའང་རེད། ཚང་མས་མཚམས་མཚམས་དོ་སྣང་མ་བྱུང་བའི་
 རྒྱུ་ཀྱིས་ས་ཆ་ཉག་ཉག་ཅིག་ལ་བསྐྱེད་པ་མ་བྱུང་བའི་གནས་སྒྲུངས་དང་། དཀའ་ངལ་དེ་འདྲ་པོ་ཞིག་ཆགས་བསྐྱད་ཀྱི་འདུག

དེ་ཡིན་དུས་མི་ ༡༠,༠༠༠ དེ་ཅུང་ཅུང་རེད་གསུངས་པ་དེ་ག་རང་རེད། དེར་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་རྒྱུ་བྱུང་སོང་ངམ་གསུངས་པར་ང་
 ཆོའི་མཛོང་སྒྲུང་ལ་དེ་འདྲ་འདྲ་པོ་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་ཉོག་ཅམ་མི་ཡོང་རྒྱུ་ཅུང་བ་འདྲ་པོ་ཞིག་རེད། ཡིན་ནའང་ད་ལྟ་འདྲིར་གཅིག་
 ང་ཆོར་ཁེ་པན་ག་རེ་འདུག་ལྟས་ན། གཞུང་འབྲེལ་གྱི་སྤྱི་མཐོན་ཆོ་མཛད་གཙོ་ནས་པ་མཛའ་ཆར་བའི་རྗེས་ལ་ལམ་སང་
 འགྲེམས་སྟོན་ཁང་ལ་འབྲིན་རྒྱུ་ཡོད་པ་དེ་ང་ཆོར་སྤྲུལ་བ་དེ་པོ་ཞིག་དང་། ཁོ་རང་ཆོ་ཡིན་ནའང་དུས་ཆོད་ཀྱི་ཆ་ནས་གངས་
 རྒྱུད་ལ་ཕེབས་ཆར་བའི་རྗེས་ལ་ལམ་སང་དུས་ཆོད་ཅིག་ནང་ལ་སྤྲོན་ཅིས་ཁང་ཡིན་ནའང་རེད། ཆར་མ་སྒྲོར་བ་རྒྱག་རྒྱུ་ཡོད་
 པ་དེ་འདྲའི་ཁེ་པན་ཞིག་འདུག་མ་འོངས་བྱེད་འཆར་ག་རེ་ཡོད་ཅེས་གསུངས་གནང་རེད། དེར་བརྒྱབ་ཆར་བ་དེ་བརྒྱབ་ཆར་བ་
 རང་རེད། དེར་ང་ཆོས་མི་མང་བ་ཡོང་རྒྱུ་ཆེད་དུ་ཐབས་ཤེས་དང་ཐབས་ལམ་གཞན་པ་ང་ཆོས་ག་རེ་འདོན་རྒྱུ་འདུག་དེ་ཆོའི་
 སྒྲུང་ལ་ང་ཆོས་འབད་བཅོན་བྱེད་རྒྱུ་རེད།

དེ་ནས་རུ་སོག་དོན་ཁང་སྒོ་རྒྱག་རྒྱུ་འི་སྒྲུང་ལ་རྒྱན་ལས་ལ་ནང་གནས་ཤིག་འབྱོར་སོང་ཞེས་གསུངས་གནང་སོང་།
 ཁ་སང་ངས་ལྷན་ཟེན་པ་རེད། ངས་དཔལ་ལྷན་ཆོག་གཙོ་མཆོག་ལ་བཀའ་འཁྲོལ་ལྷན་པ་ཡིན། དེའི་སྒྲུང་ལ་མང་པོ་ལྷན་པ་
 དགོས་པའི་ཐོག་ནས་ཁ་སང་གི་གནས་སྒྲུངས་དེ་ཕུ་མཐུད་ནས་གནས་མེད་པའི་ཐོག་ནས་གཞན་པ་ཞིག་ལ་འགྲོ་བམུད་ཡོད་
 ཅེས་དེ་ལྟས་ཡོད། དེ་ཡིན་དུས་དེ་ལས་སྤྲུལ་པ་ངས་མང་པོ་ཞིག་ལྷན་པ་ཡིན་ན། ཁ་སང་སྟོན་ལ་ངས་ལྷན་པ་ནང་བཞིན་
 གཞུང་གཅིག་དང་འབྲེལ་བ་ཆགས་བམུད་དུས་གནས་སྒྲུངས་དེ་ད་ལྟ་ཡང་འགྲོ་བཞིན་པ་ཞིག་ཡིན་དུས་དེར་ཕྱིར་བསྒྲགས་
 མང་པོ་བྱས་པ་ཡིན་ན། དེས་པན་ལས་གཞོད་མང་བ་ཡོད་པ་སོང་ཅང་། དེར་ཁ་གསལ་པོ་བྱས་ནས་ལྷན་པ་གྱི་ཕྱབ་ཀྱི་མི་འདུག་ཡིན་
 ནའང་གལ་སྲིད་ནང་གནས་ཀྱི་ཚུལ་དུ་དེའི་སྤྲུལ་པ་ལ་ཆར་རྒྱན་ལས་ནང་ལ་འབྱོར་ཡོད་རེད། འབྱོར་ཡོད་པ་ཡིན་ན་དེའི་
 གནས་སྒྲུངས་དེ་ད་ལྟ་བམུད་མེད་ཅེས་འདི་ལྟར་ཡིན། དེ་ནས་དོན་གཙོད་བཞེས་པོ་བརྒྱབ་ཡོད་དམ་མེད། དེར་ཐག་གཅོད་ག་རེ་
 བྱས་ཡོད་རེད། དེར་མགོ་སྒྲོར་གཏོང་རྒྱུ་དང་། ལན་འཁྲོལ་ཅམ་འཁྲོལ་ཅམ་ཞེས་དེ་འདྲ་གསུངས་གནང་སོང་། སྤྱི་འཐུས་ཁྲོས་
 ཆོག་ལ་མགོ་སྒྲོར་གཏོང་རྒྱུ་དེ་ནས་ཡང་མེད། ང་ཆོས་ལས་འགན་དེར་དམ་བཅའ་ཕུལ་བའི་མི་སྤྱི་ཞིག་ཡིན་དུས་སྤྱི་འཐུས་
 ཁྲོས་ཆོག་ལ་སོ་སོས་དངོས་གནས་བྱང་པོ་བྱང་གཞག་གིས་འགན་འཁུར་བའི་ཐོག་ནས་ལན་ཕུལ་བ་ཞིག་དང་། ད་ལྟ་བར་
 དུ་ལོ་བཞི་དང་བྱེད་ཀའི་ནང་ལ་དེ་འདྲ་རང་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་འགན་འཁུར་བ་ཞིག་ཆགས་བམུད་ཀྱི་ཡོད། དེ་འདྲ་ལན་འཁྲོལ་
 ཅམ་འཁྲོལ་ཅམ་ཞེས་ལན་གྱི་གནས་སྒྲུངས་དེ་ག་རང་ཡིན་ན། ང་རང་གི་ངོས་ནས་གང་ཐུབ་ཐུབ་བརྒྱབ་པ་ཞིག་ཆགས་བམུད་
 ཀྱི་ཡོད། ཡིན་ནའང་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་མཆོག་གི་གཟིགས་ཚུལ་དེར་ངས་འགྱུར་བ་གཏོང་ཐུབ་ཀྱི་མ་རེད། དེ་ཡིན་དུས་
 གཟིགས་ཚུལ་ག་རེ་ཡིན་པ་དེར་ངས་བཅི་བཀུར་ལྷི་ཡོད། སོ་སོར་གཟིགས་ཚུལ་མ་འདྲ་བ་ཡོང་སྲིད་ཀྱི་རེད། དེ་ཡིན་དུས་
 ཁྲོས་ཆོག་ལ་དབུ་སྒྲོར་བཏང་བ་དང་ལན་དེ་ཆོ་འཁྲོལ་ཅམ་འཁྲོལ་ཅམ་བྱས་པ་དེ་ཆོ་འདི་ངོས་ནས་བྱས་མེད་ཅེས་འདི་ལྟར་
 ཡིན། འི་བ་གཙོ་པོ་དེ་ག་རེ་རེད་ཟེར་ན། དོན་གཙོད་བཞེས་པོ་བརྒྱབ་ཡོད་རེད་དམ་མ་རེད། ཁ་སང་ཁྲོས་ཆོག་ནང་ལ་ལྷན་
 ཡོད་གསུངས་སོང་། སྤྱི་ཆབ་དོན་གཙོད་དེ་ཕྱི་རིལ་བཀའ་སྒྲོན་དང་ཕྱི་རིལ་ལས་ཁུངས་ལ་བཞེས་པོ་བརྒྱབ་རྒྱུ་དང་། དོན་གཙོད་
 བསྐྱོ་གཞག་བྱེད་རྒྱུ་དབང་ཡོད་པ་ཞིག་མ་རེད། དེ་བཀའ་འགན་མཉམ་མཐུན་གྱི་འགན་ཞིག་ཆགས་བམུད་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེ་
 ཡིན་དུས་ཁ་སང་ཁྲོས་ཆོག་ནང་ལ་ལྷན་པ་གཞིར་བཟུང་གིས་སྤྱི་ཆབ་དོན་གཙོད་གཞན་པ་བསྐྱོ་གཞག་གི་ཐོག་ལ་ཁྲོས་

བསྐྱར་བྱུང་ཡོད་ཅིང། ཡིན་ནའང་བཀྱར་ལོས་སྤྱི་འཐུས་རྣམས་པ་ཆོས་ནང་གནས་གཞིགས་སོང་གསུངས་ཀྱི་འདུག ནང་གནས་གཞིགས་ཡོད་ན། ས་གནས་ཀྱི་གནས་སྐྱེད་པ་དེ་ཡང་མཁུན་ཡོད་ཀྱི་རེད། ས་གནས་ཀྱི་གནས་སྐྱེད་པ་དེ་འདྲ་ཞིག་གི་ལོག་ལ་ང་ཆོས་པ་གིར་མངགས་ས་མེད་པ་དང་། ལུ་ས་མེད་པའི་གནས་སྐྱེད་པ་དེ་འདྲ་ཆགས་པ་ཡིན་ན། ད་ལྟའི་གནས་སྐྱེད་པ་དེ་ལས་སྤྱུག་པ་ཆགས་སྤིང་རྒྱ་དེ་འདྲ་ཞིག་གི་གནས་སྐྱེད་པ་ལྟོག་དང་། གཞན་ངས་དེ་སྤོང་གི་སྤོང་ཆོགས་ནང་ལ་ལུ་ས་ཡིན་བསམས་སོང་། རུ་སོག་དོན་གཅོད་ཁོང་འདྲ་པོ་ཞིག་ཡིན་ན། ལོ་གཅིག་པར་འབྱུང་བྱས་ཡོད་རེད། བར་འབྱུང་གི་དུས་ལུན་དེ་རྩོགས་རྒྱ་ངས་ལོར་མེད་པ་ཡིན་ན། ཕྱི་ལོ་ ༡༠༡༩ ལྷ་ ༥ པར་རེད། དེ་ཡིན་དུས་དེའི་བར་དུ་དོན་གཅོད་གསར་པ་དེའི་སྤོང་ལ་བསྐྱོ་གཞག་བྱུང་སྤིང་གི་རེད། བཀའ་ཤག་ནང་ལ་སྤོང་པ་བསྐྱར་མང་པོ་ཞིག་བྱུང་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་རེད། རུ་སོག་འདྲ་པོ་ཞིག་ཡིན་ན་བོད་མིའི་སྤྱི་གཞི་འཛུགས་ནས་གཏོང་རྒྱ་དེ་ཁག་པོ་འདྲ་པོ་ཞིག་ཆགས་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་རེད། གཞན་པ་བོད་མིའི་སྤྱི་གཞི་འཛུགས་ནང་གཏང་རྒྱའི་གནས་སྐྱེད་པ་ཡིན་ནའང་རེད། ང་ཆོའི་དོན་གཅོད་གཞན་པ་འདྲ་པོ་ཡིན་ནའང་དོན་གཅོད་ཀྱི་ལས་ལུན་མ་ཆང་བའི་ལོ་གཅིག་ཙམ་སྤོང་ནས་ཡིག་ཆ་བཅོ་རྒྱའི་ཆེད་དུ་བསྐྱོ་རྒྱ་རེད། དེ་མིན་འདིར་མཆོམས་མཆོམས་ལྷག་པ་དང་། དམིགས་བསལ་གྱིས་དུས་ཆོད་འཕོལ་པ་བསྐྱད་དགོས་པའི་གནས་སྐྱེད་པ་ཡིང་མ་དགོས་པའི་ཐོག་ནས་ཐབས་ཤེས་གཏོང་གི་ཡོད་རེད། རུ་སོག་ལྷ་བྱ་ཞིག་ཡིན་ན་རྟོག་ཙམ་གནས་སྐྱེད་པ་མི་འདྲ་བ་ཞིག་ཆགས་བསྐྱད་འདུག དེ་ཡིན་དུས་དོན་དག་དོག་དོག་དེ་བཞི་པོ་བརྒྱབ་རྒྱ་རེད་དམ་གསུངས་པར། བཞི་པོ་བརྒྱབ་རྒྱ་ད་ལྟ་དེ་ག་རང་རེད། ཡིན་ནའང་ས་གནས་ཀྱི་གནས་སྐྱེད་པ་སྤོང་པས་ད་ལྟ་སྤྱི་ཆ་བོད་ཀྱི་ཆོད་ཁོང་གིས་པ་གིའི་གནས་སྐྱེད་པ་དེ་སེལ་ཐབས་ཀྱི་ཆེད་དུ་ཐུགས་ཁུར་ཆེན་པོ་ཞེ་པོ་ཞིག་བཞེས་བསྐྱད་ཡོད་རེད། ཁྱིམ་ས་ཆོད་པ་དང་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཁོ་རང་རང་གིས་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ཐོག་ནས་རིན་མེད་གྱིས་མི་དེ་ཆོའི་གནས་སྐྱེད་པ་སེལ་ཐབས་སྤྱད་ལ་ཐུག་ལས་གནང་དང་གནང་བཞིན་པ་ཆགས་དུས། ད་ལྟ་དེ་འདྲའི་གནས་སྐྱེད་པ་ལྟོག་གི་ནང་ལ་སྤྱི་ཆ་བོད་ཀྱི་ཆོད་གཞན་པ་གསར་པ་གསར་རྒྱུ་ཞིག་ང་ཆོས་བཞི་པོ་བརྒྱབ་པ་ཡིན་ན། དེའི་ཁ་ཕྱོགས་ག་པར་འབྱུར་གྱི་རེད། ད་ལྟ་ཡོད་པའི་གནས་སྐྱེད་པ་དེ་ལས་སྤྱུག་པ་འཕྱོ་ཡི་རེད་ཟེ། དེ་ཡིན་དུས་ད་ལྟའི་གནས་སྐྱེད་པ་རྟོག་ཙམ་ཁ་སང་གི་གནས་སྐྱེད་པ་ལྟར་བསྐྱད་མེད་ལྟ་རྒྱ་དེ། སྤྱི་ཆ་བོད་ཀྱི་ཆོད་ཁོ་རང་གིས་སྤྱི་ལས་བསྐྱོན་པ་དང་། བཀའ་ཤག་གིས་འདི་ནས་དུས་ཐོག་ལ་ལམ་སྤོང་རབ་དང་རིམ་པ་ཐབས་པའི་ཐོག་འགན་འཁུར་གནང་བར་ད་ལྟ་གནས་སྐྱེད་པ་དེ་འདྲ་ཞིག་གི་སྤྱད་ལ་རེད། དེ་ཡིན་དུས་གནས་སྐྱེད་པ་དེ་གཅིག་དང་། ལས་ལུན་གྱི་དུས་ཆོད་དེ་གཉིས་རྒྱུན་པས་ད་ལྟ་ལས་འཁུར་ལྷ་བཞིན་པ་ཆགས་བསྐྱད་ཡོད་ཅེས་འདི་ལྟ་རྒྱ་ཡིན།

དེ་ནས་མ་འོངས་ཆབ་སྤྱོད་ལངས་ཕྱོགས་ཀྱི་ཐོག་ལ་བོད་ཀྱི་སྤིང་བྱས་ཉམས་ཞིབ་ཁང་ནས་སྤེལ་བའི་དབྱུང་ཆོམ་དེའི་ནང་ལ་ ༡༣ ཡོད་ཅེས་གྲིས་འདུག ༡༡ མ་གཏོགས་མི་འདུག་གསུངས་འདུག ཆོམ་ཡིག་ ༡༣ ཀྱི་གྲངས་ཐོ་ཆ་ཆང་ལས་བསྐྱོམས་རྒྱས་པའི་ནང་བཀོད་ཡོད་གསུངས་འདུག དེ་འགྲིག་གི་ཡོད་མ་རེད། ལས་བསྐྱོམས་རྒྱས་པའི་ནང་ལ་ཡོད་པ་ནང་བཞིན་ལས་བསྐྱོམས་བསྐྱུས་པའི་ནང་ལ་འང་ ༡༣ འཁོད་དགོས་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེ་མེད་པར་དགོངས་སེལ་ལྟ་རྒྱ་ཡིན། མ་འཁོད་པ་གཉིས་ག་རེ་ཡིན་མིན་རྗེས་ལ་འབྲལ་ཆོག་ལྟ་རྒྱ་ཡིན། དེ་ནས་མ་འོངས་ཁ་ཕྱོགས་སྤོང་དེ་དབྱུང་ཆོམ་རེད་གསུངས་འདུག སྤིང་བྱས་དེ་ཡག་པོ་མེད་པའི་ཐོག་ནས་གྲིས་པ་རེད་དམ། དེ་འདྲ་འདྲ་པོ་གསུངས་གནང་འདུག དེ་ནས་མ་འོངས་ཆབ་སྤྱོད་ཀྱི་

ལངས་ཕྱོགས་ཐོག་ལ་ཁོར་ཡུག་དང་འབྲེལ་བའི་དབྱེད་ཚུལ་གྱིས་བཞག་གསུངས་འདུག དེ་ཡིན་དུས་མ་འོངས་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་
 ལངས་ཕྱོགས་ལ་བརྟུངས་ད་ལྟ་ལམ་སང་བླ་བ་ཡག་པོ་གསོས་ཀྱི་མི་འདུག དེའི་ནང་ལ་ག་རེ་ག་རེ་ཡོད་མེད། ཁོར་ཡུག་
 གཅིག་ཕྱི་ཞིག་ཡིན་ནམ། གཞན་པ་ཡང་པལ་ཆེར་འདུག་བསམས་སོང་། དེ་ཡིན་དུས་ཁོར་ཡུག་ཡིན་ནའང་རེད། གཞན་པ་ག་
 རེ་ཡིན་ནའང་ཆང་མ་ངས་གལ་ཆེན་པོ་རེད་བསམ་པ་བྱས་ཀྱི་འདུག དེ་ཆང་མའི་ཐོག་ནས་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ལངས་ཕྱོགས་བྱུང་བ་
 ཞིག་ཆགས་དགོས་ཀྱི་རེད་བསམ་ཀྱི་འདུག དེ་ཡིན་དུས་བོད་ཀྱི་སྲིད་བྱུས་ཉམས་ཞིབ་ཁང་གི་ཐོག་ནས་དབྱེད་ཚུལ་དེ་ཆོ་གིས་
 པ་དེ་ཐབས་བྱས་ཆོག་མེད་ཡིན་ནའང་རེད། གཞན་པ་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ཉམས་ཞིབ་བྱེད་མཁན་རེད། རྡོ་སྤྲེད་བྱེད་མཁན་ཆང་
 མར་ཕུལ་བ་ཞིག་ཆགས་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེ་འབྲེལ་ཡིན་དུས་བོད་ཀྱི་སྲིད་བྱུས་ཉམས་ཞིབ་ཁང་ནས་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ལངས་
 ཕྱོགས་ཐོག་ལ་འགྱུར་བ་གཏོང་བྱེད་ཀྱི་འབྲེལ་ཡོད་ཐོག་སུ་བཀར་ནས་གནང་བ་ངས་དེ་འབྲེལ་ཞིག་རེད་བསམ་པ་བྱས་ཀྱི་མི་
 འདུག ཡིན་ནའང་དེ་ཆོ་ཆང་མའི་ཐོག་ནས་མ་འོངས་ཆབ་སྲིད་ལངས་ཕྱོགས་ཀྱི་ཐོག་ལ་ཕན་ཐོགས་དང་གོ་རྟོགས། དེ་ཆོས་
 ཉམས་ཞིབ་ཀྱི་ཆེད་དུ་ཕན་ཐོགས་ཡོང་གི་ཡོད་རེད་དམ་ཞེས་ཞུས་ན། དེས་ཕན་ཐོགས་ཡོང་སྲིད་ཀྱི་རེད་ཅེས་ཞུ་བྱུ་ཡིན། དེའི་
 ཐོག་ནས་ཐག་གཅོད་གཅིག་དང་ཐབས་བྱས་ཆོག་མེད་ཀྱི་འབྲེལ་ཡོད་ཐོག་གསུངས་གནང་སོང་། དེ་ཆོ་ཐབས་བྱས་ཆོག་མེད་
 ཆུང་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་ན། ང་བཀའ་འཁྲོན་ཞིག་གིས་དེའི་སྤང་ལ་གསལ་བཤད་བྱེད་བསྐྱད་པ་ཡིན་ན། དེ་ཉག་ཉག་ཅིག་བསྐྱད་
 ཀྱི་ཡོད་མ་རེད། དེ་ཡིན་དུས་འབྲེལ་ཡོད་སུ་ལ་ངེ་བ་གནང་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ནའང་། དེ་གནང་བ་ཡིན་ན་གསལ་བཤད་ཐེབས་
 ཡོང་གི་རེད།

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

སྤྱི་འཐུས་འཇུག་ཆེན་དགོན་མཆོག་ཆོས་སྒྲོན་ལགས། ལས་རིམ་ཅུམ་གཞག་གསུང་རོགས་གནང་།

སྤྱི་འཐུས་འཇུག་ཆེན་དགོན་མཆོག་ཆོས་སྒྲོན་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཅོ་མཆོག་ ཡིག་ཐོག་གི་ལན་ནང་ལ་ཐབས་བྱས་གཏན་འཇགས་ཆོགས་ཆུང་གིས་དེར་སྤྲད་ཡིན། འདི་ལ་
 སྤྲད་ཡིན། ཞེས་པལ་ཆེར་ཁག་གསུམ་བཞི་ཙམ་ནང་ལ་གྱིས་འདུག དེར་གྱིས་ཡོད་པར་སོང་ངས་ངེ་བ་འདིས་ཀྱི་ཡོད་རེད་མ་
 གཏོགས། མེད་པ་ཞིག་ངེ་བ་འདིས་ཀྱིས་ཡོད་མ་རེད། ཐབས་བྱས་གཏན་འཇགས་ཆོགས་ཆུང་ནང་ལ་ཕྱི་ངེལ་བཀའ་འཁྲོན་ཡོད་
 རེད་སྟེ། ཡོད་མ་རེད་དམ། དེ་འབྲེལ་ཡིན་དུས་ལན་ཉག་ཉག་བརྒྱུ་ཐུབ་ན་ཡག་པོ་ཡོད་རེད། ང་ཆོས་མེད་པར་འདིས་ཀྱི་ཡོད་མ་
 རེད།

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

དཔལ་ལྷན་གྱི་ངེལ་བཀའ་འཁྲོན་མཆོག་

དཔལ་ལྷན་སྤྱི་ཤིང་ལ་བཀའ་སྒྲོན་འོར་འཛིན་སྒྲོལ་མ་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་གཏན་འཇགས་ཐབས་བྱས་འཆར་འགོད་ཆོགས་ཚུང་ལ་དེ་ལྟུང་བ་ཙམ་རེད་མ་གཏོགས།
དེའི་ཐོག་ནས་བོད་ཀྱི་སྤྱི་བྱས་ཉམས་ཞིབ་ཁང་ལ་མ་འོངས་ཆབ་སྲིད་ལངས་ཕྱོགས་ཀྱི་ཐོག་ལ་འགྱུར་བ་གཏོང་རྒྱའི་གནས་
བབ་དང་དབང་ཆ་དེ་འདྲ་གཤམ་ཡོད་མ་རེད། ཁོ་རང་ཆོས་ཞིབ་འཇུག་ག་རེ་བྱས་པ་དེ་ཐག་གཅོད་གཏན་འཇགས་ཐབས་བྱས་
འཆར་འགོད་ཆོགས་ཚུང་ལ་ཕྱུལ་བ་རེད། གཏན་འཇགས་ཐབས་བྱས་འཆར་འགོད་ཆོགས་ཚུང་གི་ནང་ལ་སྤྱི་ཤིང་ལ་བཀའ་སྒྲོན་
ཡོད་རེད་དམ་མ་རེད་ཅེས་གསུངས་སོང་། ཡོད་རྒྱུ་ཡོད་རེད། ཡིན་ནའང་དེར་སྤྲིག་འཇུགས་ཤིག་ཡོད་རེད། དེར་འབྲེ་སྒྲུངས་
ཤིག་ཡོད་རེད། དེའི་མཁྱིན་ཆབ་པ་དེ་སྤྱི་ཤིང་གི་བྱང་ཆེ་ཆགས་བསྐྱད་ཡོད་རེད། གཏན་འཇགས་ཐབས་བྱས་འཆར་འགོད་
ཆོགས་ཚུང་གི་ཆོགས་འདུ་ཆོགས་པའི་སྐབས་ལ་མཁྱིན་ཆབ་པ་དེ་སྤྱི་ཤིང་གི་བྱང་ཆེ་ཆགས་བསྐྱད་ཡོད་རེད། དེ་མིན་ན་སྤྱི་
ཡོངས་ནས་དེར་གསལ་བཤད་གནང་རྒྱུ་དང་། ག་རེ་གསུང་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ནའང་། དེ་དཔལ་ལྷན་སྤྱི་ཤིང་མཆོག་གིས་དབྱ་
ཞིང་པའི་ཆོགས་ཚུང་ཞིག་ཆགས་དུས་དེར་དཔལ་ལྷན་སྤྱི་ཤིང་མཆོག་དབྱ་བཞུགས་སྐབས་ལ་བཀའ་སྒྲོན་ཞིག་གིས་དེའི་
སྐྱང་ལ་འགན་འཁུར་བའི་ཐོག་ནས་མང་པོ་ཞིག་གསལ་བཤད་བྱས་པ་ཡིན་ན། དེ་ཡང་སྤྲིག་མཐུན་ཆགས་ཀྱི་མེད་པ་སོང་
ཅང་། ངས་དེར་གསལ་བཤད་ཞུ་བའི་སྤྱི་ཤིང་འདུག་ཅེས་འདི་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་བཀའ་ཁོས་སྤྱི་འཐུས་མཆོག་གིས་དེ་སྤྱི་ཤིང་གི་ལན་ཞིག་ལྷག་པར་དང་སྐྱེས་བོད་དོན་ཞུ་གཏུག་ཆོགས་མི་ལོ་
ཚུང་ཤོས་དང་ལོ་ཆེ་ཤོས་དེ་གང་འདྲ་རེད་ཅེས་གསུངས་གནང་སོང་། ལོ་ཚུང་ཤོས་དེ་ལོ་བཙུག་ལོ་ཆེ་ཤོས་དེ་ལོ་
བཙུག་ཅུ་རེད་འདུག་ལགས་སོ། ལྷགས་མེ་ཆེ་གནང་།

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

སྤྱི་འཐུས་དབྱ་ཅ་བསོད་ནམས་འོར་བྱ་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་དབྱ་ཅ་བསོད་ནམས་འོར་བྱ་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་སྤྱི་ཤིང་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལོ་འཁོར་ལས་བསྐྱེམས་སྤྱི་ཤིང་འཐུས་ཐོག་ལ་ངས་ཆོག་གཅིག་གཉིས་
ཤིག་ཞུ་ཆོག་པ་གིས། ཐོག་མར་སྤྱི་ཤིང་ལས་ཁུངས་ཀྱི་སྤྱི་བཏང་གི་ཕྱག་ལས་དེ་ཆོ་རྒྱ་ཆེན་པོ་རེད། དམིགས་བསལ་ཆབ་
སྲིད་དང་ཐད་ཀར་འབྲེལ་བ་ཡོད་དུས་རྒྱལ་སྤྱིའི་སྤྱི་ཤིང་ལ་སྤྱི་ཤིང་ལ་བསྐྱགས་གནང་རྒྱུ་དེ་ཆོ་རང་སྤྱི་བསམ་ཚུལ་ཞུས་ན། ད་
ལན་དཔེ་ཡག་པོ་གནང་སོང་། ལྷགས་མེ་ཆེ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དམིགས་བསལ་ད་ལྟ་སྤྱི་འོར་ལ་འགོ་སྐྱོད་མཐུགས་མགོན་ཆེན་པོ་
མཆོག་གི་སྤྱི་ཡང་སྤྱི་ཤིང་མ་འོངས་པར་ཕེབས་རྒྱའི་ཞལ་བཞེས་ཐོབ་པ་དེར་དམིགས་བསལ་སྤྱི་ཤིང་ལ་བསྐྱགས་ཡག་པོ་གནང་བ་
དེར་དངོས་གནས་མེས་སུ་ཡི་རང་ཞུ་ཡོད། དེ་ག་ནང་བཞེན་སྤྱི་བཏང་དོགས་འདི་གཅིག་གཉིས་ཤིག་ཡོད་དེ། ལན་གསལ་

པོ་འབྱོར་སོང་། ཟུགས་ཇེ་ཆེ། ངས་འདིར་ཁྱུ་ཀྱའི་གནད་དོན་གཅིག་ཡོད། ཉེ་ཆར་བལ་ཡུལ་སྤྱི་ཚབ་དོན་གཅོད་དང་འབྲེལ་བྱེ་
 ཆོས་ ༡༩ མཚན་མོར་བལ་ཡུལ་ནང་ལ་སྤྱི་དམིགས་པ་ཞིག་དམ་འབུལ་གནང་བར་དེའི་ནང་ལ་རྒྱ་གར། རྒྱ་ནག་ཨ་རི་ལ་
 སོགས་པའི་གཞུང་ཚབ་མང་པོ་ཞིག་བཅར་གནང་འདུག དེའི་རྗེས་ལ་ཨིན་ཡུལ་དང་རྒྱ་ནག་ཨ་རི། རྒྱ་གར། ཉི་འོང་། འབྲུག་
 སུ་གི་སི་ཐན་ལ་སོགས་པའི་རྒྱལ་ཁབ་མང་པོས་འཆམས་འདྲིའི་ཡི་གེ་དེ་འདྲ་བཏང་གནང་འདུག ཉེ་ཆར་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ལ་
 དཀྱོག་གཏམ་ཁྱེད་གོས་རེད་སྟེ། དེ་འདྲ་ཞིག་འགོ་བཙུག་གི་ཡོད་དུས་སྤྱི་ནོར་ལ་གོང་ས་ལ་སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གིས་
 འཆམས་འདྲིའི་ཡི་གེ་ཞིག་གནང་བའི་རྒྱུ་ཀྱིས་དེའི་རྒྱུ་ལྟར་སྤྱི་འགྲེལ་བཤད་ལོག་པ་དེ་འདྲ་གནང་བ་ཡིན་ན། དེ་ཆོ་
 དཀྱོག་གཏམ་རང་རེད་ཅེས་ཁྱེད་ཡི་ཡོད། དེ་ངས་ང་རང་ཆོ་ནང་ཁུལ་མ་རེད། བར་ཁ་བཟུས་ནས་ཁྱེད་ཡི་ཡོད་ཅེས་ཁྱུ་ཡིན།

དེ་ག་ནང་བཞིན་དམིགས་བསལ་བྱེ་རྒྱལ་ཁག་ལ་གནས་སྡོད་བོད་པ་ནང་ཁུལ་ལ་དམིགས་བསལ་བྱེ་བལ་ཡུལ་འདྲ་
 པོ་ཞིག་ཆ་བཞག་པ་ཡིན་ན། དེ་ཆོའི་ནང་ལ་ང་རང་ཆོ་པར་རྩེར་ཉོག་ཅི་ཉོག་ཅི་མ་ཉོག་ཅི་མ་ལངས་སྟོགས་རེད། ཡང་ན་གི་
 འཐེན་འཁྲེར་དེ་ཆོ་ཐན་བྱ་ཐན་བྱ་ཡོང་གི་ཡོད་དུས་ང་རང་ཆོ་པན་རྩེན་ནང་ལ་པ་གི་མི་གང་ཟག་དེ་ལ་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེར་
 མཚན་སྤྱད་ཁྱེད་མཁན་རེད། པ་གི་དེ་རྒྱ་མི་དང་ལག་སྤྱེལ་རེད། པ་གི་དེ་དོལ་རྒྱལ་བ་སྤྱེན་མཁན་རེད་ལ་བ་ནས་ད་ག་སེ་གཞི་
 མེད་སྤྱོད་བརྗོད་བྱས་ནས་ཁ་ལས་ཞིག་གིས་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ལ་སྤྱེལ་ལང་འདྲ་བཤད། ཁེ་པན་འདྲ་ལེན། གཞི་རྩ་མེད་པའི་སྤྱད་
 ཆ་དེ་འདྲ་བཤད་སྤྱད་མཁན་དེ་འདྲ་ཡོད་ས་རེད། དེ་ཆོ་ཡིན་ན་དངོས་གནས་བྱང་གནས་འགན་འཁེར་དགོས་རེད་བསམ་བྱེ་
 འདུག དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་མེད་མཁན་དང་གཅིག་རྒྱུ་ལྟར་སྤྱི་དཔང་ཏྲགས་གང་ཡང་མེད་ནས་འདུག་སེ་དེ་འདྲ་བཤད་
 བས་གོ་སྐབས་ལེན་སྤྱད་མཁན་དང་། ཁེ་པན་ལེན་སྤྱད་མཁན། སྤྱེལ་ལང་བཤད་སྤྱད་མཁན་དེ་ཆོ་དངོས་གནས་རྒྱ་ཁྱི་ཡིས་ང་
 རང་ཆོའི་སྤྱི་ཚོགས་ལ་གནོད་གྱེད་ཡོད་པ་དང་། ཆབས་ཆེ་རྩེད་གཅིག་པ་གཅིག་རྒྱུ་འདྲ་པོ་ཆོར་བྱེ་འདུག བྱས་ཅང་དེ་ཆོ་ཡིན་
 བཤང་འབྲེལ་ཡོད་ལྟན་ཁང་དེ་ཆོས་ཉན་ཉན་དོ་སྤྱད་གནང་གི་ཡོད་ཀྱི་རེད། དེ་ཆོར་མ་འོངས་པར་ཉན་ཉན་གཟབ་གཟབ་གནང་
 དགོས་རེད་ཅེས་ཁྱེད་ཡི་ཡོད། དེ་ག་རང་ཡིན། ཟུགས་ཇེ་ཆེ་གནང་།

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

སྤྱི་འཐུས་རིག་འཛིན་ལྷན་གྲུབ་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་རིག་འཛིན་ལྷན་གྲུབ་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་སྤྱི་འཐུས་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བསྟོམས་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ལ་མ་འོངས་པར་ཟུགས་སྤྱད་གནང་
 དགོས་པ་འགའ་ཤས་ཞིག་ཁྱུ་ཡིན། དང་པོ་དེ་ཞོག་གངས་ ༣༠ ཡི་ནང་ལ་བྱེ་ལོ་ ༢༠༡༤ ཟླ་ ༡ ཆོས་ ༤ ཉིན་ Al-
 Jazeera གསར་ཁང་གིས་རྒྱ་རིགས་མི་སྣ་ཞིག་དང་མཉམ་དུ་གོ་བསྟར་བྱས་པ་དེར་ང་ཆོས་འདིར་ཕྱི་ཀྲུ་ལྷོ་ (Victor
 Gao) ཟེར་བ་དེ་རྒྱ་རིགས་ཀྱི་མཁས་པ་ཞེས་འཁོད་འདུག ཕྱི་ཀྲུ་ལྷོ་མཁས་པ་གང་མ་རེད་སྟེ། དེ་ཡིན་དུས་ང་ཆོས་ཆེ་

བསྟོད་བྱས་པའི་བཟོ་འདྲ་ཆགས་ཀྱི་འདུག་ཁོ་རང་ཁྱིམ་སྡོད་པ་ཡིན་ཟེར་གྱི་ཡོད་རེད། ཡང་སྐབས་རེ་ཁོ་ཚོར་བ་ཡང་ཡིན་
ཟེར་གྱི་ཡོད་རེད། གང་ལྟར་རྒྱ་ནག་གི་མགྱིན་ཆ་བ་བྱས་ནས་ཨིན་ཡུ་ལ་སྤྱིངས་ཆ་དེ་ཚོར་ཐོན་སྟོན་མཁན་ཞིག་ཡིན་དུས། ང་
ཚོས་མཁས་པ་ལ་བ་པ་ཡིན་ན་ཆེ་བསྟོད་བྱས་པ་འདྲ་པོ་ཆགས་ཀྱི་འདུག་ དེ་གཅིག་ཡིན།

དེ་ནས་ཤོག་གངས་ ༣༥ ནང་ལ་ཨོ་སི་ཁོ་ཡི་ཡ་སྐྱ་ཆ་བ་དོན་གཅོད་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་མར་བྱག་ལས་གང་
གནང་བ་དེར་ཨང་གི་བྱིས་ཉོར་བྱགས་ཆེན་པོ་ཞིག་ཤོར་འདུག་ དེ་མ་འོངས་པར་བྱགས་ཞིབ་གནང་རོགས་གནང་ཞུ་རྒྱུ་དང་།

དེ་ནས་དོགས་པ་ཟེར་ནའང་རེད། གསལ་ཁ་ཞིག་གནང་རོགས་ཞུ་རྒྱུ་ཞིག་ལ། ཁ་སང་རྒྱན་ལས་ཀྱིས་ངེ་བ་བཏང་
བའི་ལན་འདེབས་ཀྱི་ཤོག་གངས་དང་པོའི་ནང་ལ་བོད་དོན་དང་སྤངས་ཞུ་སྐུལ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་སྐར་ཉགས་ཅན་གྱི་ངེ་
བའི་སྐབས་སུ་རྒྱལ་ཁབ་བཅུ་དགུའི་ནང་ཡོད་གསུངས་འདུག་ ད་ལྟ་འདྲིར་རྒྱལ་ཁབ་བཅོ་བརྒྱད་ཅུ་མ་ནས་ཞེས་གསུངས་འདུག་
དེ་རྒྱལ་ཁབ་བཅོ་བརྒྱད་དང་བཅུ་དགུ་ག་རེ་ཡིན་མིན་དེ་བྱས། དེ་ནས་ལན་འདེབས་གསུམ་པ་དེའི་ནང་ལ་གོང་ནས་ངེ་བ་
གཅིག་མེད་སོང་། སྤྱིར་བཏང་ངེ་བ་དེ་ཁོ་རང་མ་འོངས་པར་བོད་དོན་ཆ་བ་སྤྱི་ཀྱི་ཁ་སྤྱོད་གས་གང་འདྲ་འཛིན་དགོས་མིན་ཟེར་
བ་དེའི་ཐོག་ལ་དབྱད་ཚུལ་གྱི་དེབ་དང་དེ་འདྲ་ག་ཚོད་བྱིས་ཡོད་རེད་ཟེར་དུས། དེ་འདྲའི་བོད་དོན་ཆ་བ་སྤྱི་ཀྱི་ཁ་སྤྱོད་གས་དང་
འབྲེལ་བའི་ཐོག་ལ་དབྱད་ཚུལ་དེ་དང་འདྲི་བྱིས་ཡོད་ཅེས་གཅིག་གཉིས་ཡིན་ནའང་རེད། གསུམ་ཡིན་ནའང་དེ་འདྲ་ཞིག་བཞོད་
ཐུབ་པ་ཡིན་ན་ངེ་བ་ཡོང་གཞི་མེད་པ་ཞིག་རེད་འདུག་ ད་ལྟ་ངས་ཞུ་དགོས་རྒྱུ་དེ་ཉམས་ཞིབ་པ་དེ་ཚོའི་མཚན་དེ་མེད་པ་བྱས་
ནས་ཉམས་ཞིབ་པ་ཞིག་ནས་ཞེས་འཁོད་འདུག་ བྱས་ཅང་ཉམས་ཞིབ་ཀྱི་དབྱད་ཚུལ་ཟེར་རྒྱུ་དེ་འབྲི་རྒྱུ་ལས་སྤོ་པོ་ཞིག་ཡོད་མ་
རེད། དེར་དུས་ཚོད་དང་ནམ་དུང་། གང་ལྟར་དཀའ་ལས་ཞེ་པོ་ཞིག་རྒྱག་དགོས་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེ་ཡིན་དུས་ཉམས་ཞིབ་ཀྱི་
དབྱད་ཚུལ་མང་བ་དེ་དུས་དེབ་ལ་ཐོན་ཟེར་པ་དང་དེ་འདྲ་རེད། ང་རང་ཡིན་ནའང་སྟོག་རྒྱ་བྱུང་། མ་འོངས་པར་ཉམས་ཞིབ་པ་
ཚོའི་མཚན་དེ་བཞོད་ཐུབ་པ་ཞིག་གནང་རོགས་གནང་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

ཆོགས་གཅི་མཁན་པོ་བསྟོད་ནམས་བསྟན་འཕེལ་མཆོག་ནས།

སྤྱི་འཐུས་དགེ་བཤེས་ཨ་ཁྲོང་རིན་ཆེན་རྒྱལ་མཚན་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་དགེ་བཤེས་ཨ་ཁྲོང་རིན་ཆེན་རྒྱལ་མཚན་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཅི་མཆོག་ སྤྱི་འཐུས་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བསྟོམས་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་གནད་དོན་གཅིག་གི་ཐོག་ནས་
ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་སྤྱིར་བཏང་བདེ་པོ་ཞིག་ཡོང་གི་མི་འདུག་ ག་དུས་ཡིན་ནའང་ལྷན་ཁང་དེའི་ཐོག་ལ་མང་པོ་ཞིག་ཞུས་ཟིན་པ་ཡིན།
ཡིན་ནའང་དེ་ད་ལྟ་ཡང་ལངས་སྟོན་མཁན་གང་ཟག་འདི་ཡིན་ནའང་སོ་སོའི་སློབ་སྦྱོང་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་ ལྷན་ཁང་དེ་
གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་ནམ་རྒྱུན་བཅི་བསྟན་གྱི་ཡོད། དེ་ཡིན་དུས་དེའི་ཐོག་ནས་རྒྱན་དོ་སྤང་ཆེ་ཅན་བྱེད་བསྟན་རྒྱུའི་གནས་སྤངས་
ཆགས་བསྟན་པ་སོང་ཅང་། དེའི་ཐོག་ལ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ངས་ཞུ་རྒྱུ་དེ་སྤྱི་བྱས་ཉམས་ཞིབ་ཁང་གི་ཐོག་ནས་ངེ་བ་འགའ་ཤམ་

ཞིག་ལྷ་རྒྱུ་ཡོད། དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་བསམ་ཚུལ་འགའ་ཤམ་ལྷ་རྒྱུ་ཡོད། ཅུ་བའི་སྤྱི་ལུས་ཉམས་ཞིབ་ཁང་གལ་ཆེན་
 སོ་ཡིན་པ་མང་པོ་འབྲེལ་བ་ཤད་རྒྱལ་དགོས་ཀྱི་མ་རེད། དེ་བོད་མིའི་སྤྱི་གཙུག་གི་ཐོག་ནས་ཉམས་ཞིབ་དང་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་
 ཉམས་ཞིབ་བྱེད་ས། ཆབ་སྲིད་དང་གང་འདྲ་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་ཡིན་ནའང་མ་འོངས་པར་གནད་འགག་ཆེན་པོ་ཞིག་ཆགས་
 བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེ་ནང་བཞིན་ལོ་རྒྱུས་ཉམས་ཞིབ་བྱེད་ཟེར་དུས། དེ་ནང་བཞིན་སྤྱི་ལུས་ཉམས་ཞིབ་བྱེད་དགོས་ནའང་
 འདྲ། ལོ་རྒྱུས་ཉམས་ཞིབ་དེ་འདྲ་བྱེད་དུས་ལས་སྒྲ་པོ་ཞིག་ཡོད་མ་རེད། དེ་བ་ཅིག་འབྲི་དུས་ང་ཚོར་དཀའ་ལས་ག་ཆོད་ཡོད་
 མེད་དེ། ང་ད་ལྟ་ལངས་སྤྱོད་མཁན་གྱིས་ཏ་གོ་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ཡིན་དུས་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་རྣམ་པ་ཆོས་དེ་རིང་ལས་བསྐྱམས་
 རྒྱས་པ་རེད། དེ་ནང་བཞིན་རྒྱུན་ལས་ཀྱི་རྩི་བའི་ནང་ལ་དེ་མང་པོ་ཞིག་བཏོན་པ་དེ་འདྲ་མང་པོ་ཞིག་མཇུག་སོང་། དེ་ཆོ་ཆང་
 མར་བསྐྱུགས་བརྗོད་ལྷ་རྒྱུ་དང་། དེའི་ནང་ནས་རྒྱུན་དུ་རྣམ་པ་ཆོས་བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་རེད། དེ་འདྲའི་ཐོག་ལ་བྱུག་ལས་གནང་
 བསྐྱད་པ་དེར་གྱུས་བཀྲར་དང་ཆེ་མཐོང་ལྷ་ཡི་ཡོད། ཡིན་ནའང་ང་ཚོ་ཆང་མས་ག་དུས་ཡིན་ནའང་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་དང་། འགྲིག་
 སྤྱོད་ས་རྒྱུ་རྒྱུ་ལྷ་བསྐྱད་པ་ཡིན་ན། མ་འོངས་པར་ང་ཚོས་གནད་འགག་ཆེ་ཤོས་དེ་ག་རེ་བྱེད་དགོས་ཀྱི་ཡོད་མེད་དང་། མ་
 འོངས་པར་ལེགས་སྒྲེལ་ཉེས་འགོག་བྱེད་རྒྱུ་དེ་གནད་འགག་ཆེན་པོ་ཞིག་ཆོར་ཀྱི་ཡོད། བྱས་ཅང་དེའི་ཐོག་ནས་ངས་འདིར་ལྷ་
 རྒྱུར། ད་ལན་ངས་གནད་དོན་ག་རེ་ལྷ་ཡི་ཡོད་ཟེར་ན། ང་ཚོ་གྲོས་ཆོགས་མ་འཆོགས་པའི་ཉི་མ་འགའ་ཤམ་སྤོན་ལ་སྤྱི་ལུས་
 ཉམས་ཞིབ་ཁང་གི་ཐོག་ནས། བལ་ཆེར་ལོ་གཅིག་དེའི་ཐོག་ལ་ཡར་མར་སྤྱི་ལུས་ཉམས་ཞིབ་ཁང་གི་འགན་འཛིན་ནས་
 ཆོགས་འདུ་དེ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་ས་རེད་ཅེས་མང་པོ་ཞིག་གྲ་སྒྲིག་བྱེད་ཡོད་རེད་བསམ་ཀྱི་འདུག་ བོད་མི་མང་སྤྱི་འབྱུས་ལྷན་
 ཆོགས་ཀྱི་གྲོས་ཆོགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཡིན་ནའང་དེར་སྤོན་ཅིས་སོན་ཆེན་པོ་ཞིག་གནང་ཡོད་རེད། རྣམ་པ་ཆོས་མཁྱེན་ཀྱི་ཡོད་
 ཀྱི་རེད། ད་ལྟ་བོད་དང་ཉི་མ་ལ་ཡའི་འབྲེལ་ལམ་ཀྱི་ཆོགས་འདུའི་ཐོག་ལ་ཉིན་སྟོར་ ༡༥,༠༠,༠༠༠ སྤོན་ཅིས་གནང་ཡོད་རེད།
 བྱས་ཅང་དེ་ཆང་མས་མཁྱེན་ཡོད་དུས་གང་ལྟར་དེའི་ཐོག་ལ་ག་རེ་ལྷ་ཡི་ཡོད་ཟེར་ན། ཆོགས་འདུ་དེ་ཆོགས་པ་བྱེ་བྲག་པ་དང་
 མི་སྟོར་པ་དེ་འདྲའི་ཆོགས་འདུ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་མ་རེད། དེ་བོད་མིའི་སྤྱི་གཙུག་གི་གཞུང་འབྲེལ་ཀྱི་ཆོགས་འདུ་གནད་
 འགག་ཆེན་པོ་ཞིག་ ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཐོག་ལ་གནད་འགག་ཆེན་པོ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེ་ཡིན་དུས་དེའི་ཐོག་ལ་ལྷ་ཡི་ཡོད།
 ངས་ཀྱི་བ་གཙོ་པོ་ལྷ་རྒྱུ་དེ། ད་ལྟ་ཁ་བྱང་དེ་ག་རང་རེད། བཅན་པོའི་རྒྱལ་རྒྱུད་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཆོགས་འདུ་ཆོགས་རྒྱུ་ཡོད་ཟེར་བ་
 དང་། བོད་དང་ཉི་མ་ལ་ཡའི་འབྲེལ་ལམ་ཀྱི་ཐོག་ལ་ཆོགས་འདུ་ཆོགས་ཟེར་བ་དེ་རེད། དེ་ཡིན་དུས་ད་ལན་དེའི་ཐོག་ནས་
 ཆོགས་འདུའི་ནང་ལ་བོད་པ་རང་ཡིན་པའི་བཅན་པོའི་རྒྱལ་རྒྱུད་ག་ཆོད་ཅིག་ཐེབས་སྐབ་ཡོད་རེད། རྣམ་པ་ཆོས་ག་ཆོད་ཅིག་
 འབྲེལ་བ་གནང་ཐུབ་ཡོད་རེད། དེ་གཅིག་ལྷ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ག་ནང་བཞིན་ཉི་མ་ལ་ཡའི་རི་རྒྱུད་ལ་ཡོད་པའི་ང་ཚོའི་མི་རིགས་གཅིག་པ་དང་རིག་གནས་གཅིག་པ་ཆགས་
 བསྐྱད་པ་དེའི་ནང་ལ་བཅན་པོའི་རྒྱལ་རྒྱུད་ཡོད་མཁན་ཁ་སང་ཆོགས་འདུའི་ནང་ལ་ག་ཆོད་ཐེབས་སྐབ་ཡོད་རེད། རྣམ་པ་ཆོས་
 འབྲེལ་བ་ག་ཆོད་ཅིག་གནང་ཐུབ་ཡོད་རེད། ཐེབས་མ་ཐུབ་པ་གང་ལྟར་ག་ཆོད་ཞིག་བྱུང་ཡོད་རེད། དེའི་གངས་ཀ་རེད། དེ་
 དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་གནད་འགག་ཅིག་ལྷ་རྒྱུ་ཡོད། ད་ལན་བོད་དང་ཉི་མ་ལ་ཡའི་འབྲེལ་ལམ་ཀྱི་ཆོགས་འདུ་ཆོགས་རེད་
 ཟེར་དུས་སོ་སོ་ཡིན་ནའང་དེ་གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་མཐོང་སོང་། དེའི་ནང་ཁྱད་པར་དུ་བཅན་པོའི་རྒྱལ་རྒྱུད་དེ་ཆོ་ཆོགས་འདུ་

ཆོགས་ཟེར་དུས་དངོས་གནས་གནད་འགག་ཆེན་པོ་ཞིག་ཆོར་སོང་། སོ་སོ་ཡིན་ནའང་ཁ་སང་ཆོགས་འདུ་དེར་བཅར་དགོས་
 འདྲ་སོང་སྟེ། ཡིན་ནའང་ང་ཆོ་གྲོས་ཆོགས་ཆོགས་རན་གྱི་ཡོད་རེད། དུས་ཆོད་འདིར་ལས་དོན་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་དུས་བཅར་
 ཐུབ་མ་སོང་སྟེ་གང་ལྟར་དེ་གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཆོར་ཞིང་། དེའི་ཁ་ཕྱོགས་འདྲ་པོ་ནམ་པ་ཆོས་བསམ་སྒོ་འཁུར་སྐྱངས་འདྲ་པོ་དེ།
 ང་ཆོས་ད་ལྟ་བར་དུ་བོད་བཅན་པོའི་སྐབས་ཀྱི་བྱུང་ཁོར་སྤྱ་ཆགས་བསྐྱེད་པའི་མི་རིགས་ཤིག་དང་ས་ཁོངས་ཤིག་དེའི་རིག་
 གནས་གཅིག་པ། མི་རིགས་གཅིག་པ་ཡིན་པ་ཞིག་གིས་དེའི་ཐོག་ལ་ད་ལྟའི་ང་ཆོ་བོད་རིགས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་གནས་སྐྱངས་དེ་
 འདྲ་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་དེ་ཆོ་ཞིག་སྐྱབ་ཅིས་དང་། དངོས་གནས་རྒྱུ་རྟེན་འདྲ་པོ་ཆགས་རྒྱ་དང་། ང་ཆོའི་རིག་གནས་ཡིན་
 ནའང་འདྲ། གང་ས་ཅི་ཐད་ཀྱི་ཐོག་ནས་དེ་འདྲ་ཞིག་ཆགས་རྒྱའི་ཐོག་ནས་རྣམ་པ་ཆོས་དགོངས་པ་བཞེས་ཡོད་རེད་བསམས་
 སོང་། དེ་བཞེས་ཡོད་ཀྱི་རེད་བསམ་གྱི་འདུག སྤྱིར་བཏང་དེ་རིང་འདིར་འགན་འཛིན་པེབས་མི་འདུག་སྟེ། གང་ལྟར་འདིའི་ནང་
 ལ་ངས་ག་རེ་ཞུ་ཡི་ཡོད་རེད་ཟེར་ན། བཞེད་གཞི་དེ་ཆོ་ངས་མཐོང་སོང་། དེས་མ་ཟད་ཆོགས་འདུ་འདིའི་ཐོག་ལ་ལགོ་ས་
 ལ་སྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གི་བཀའ་ཡིག་གནང་འདུག དེའི་ནང་ལ་དངོས་གནས་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་པ། དེའི་ནང་ལ་བོད་
 ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་གནས་བབ་དེར་དངོས་གནས་གང་འདྲ་ཞིག་རེད་འདུག ང་ཆོ་ཆང་མས་ལོ་རྒྱུས་དེ་ལོ་རྒྱུས་རང་གི་ཐོག་ནས་
 ཤེས་ཐུབ་དགོས་རྒྱ། དེ་འདྲའི་ཐོག་ལ་བཀའ་སྒྲོབ་ཀྱི་སྟེན་དོན་འདྲ་པོ་ཆགས་བསྐྱེད་ཀྱི་འདུག དེ་ཡིན་དུས་དེའི་བཞེད་གཞི་ནང་
 ལ་ག་རེ་བཞག་ཡོད་རེད་ཟེར་ན། ངའི་འི་བ་གཅིག་འདི་ཡིན། ད་ལྟ་ངས་འདི་ནས་མར་ཞིག་ཞུས་ན། Bon Tantra
 Introduce in Tibet by Indian Tantric Guru ཞེས་གང་ལྟར་དོན་དག་འདྲ་པོ་དེ་མར་ཞུས་པ་ཡིན་ན། བོད་ལ་བྱུང་
 བའི་བོན་གྱི་སྤྲུལ་དེ་རྒྱ་གར་གྱི་ Sadhu Baba ཞིག་གིས་འབྲེར་ཡོང་རེད་ཟེར་བའི་བཞེད་གཞི་ཞིག་དེ་རེད། དེ་བྱེད་དུས་
 རྣམ་པ་ཆོའི་ད་ལན་ངས་བཞེད་གཞི་དེ་མཐོང་ནས་ཆོགས་འདུ་དེར་དོགས་པ་ཞིག་བྱུང་སོང་། དོགས་པ་མ་ཟ་ག་མེད་ཆགས་
 སོང་། ད་ལན་བོད་དང་ཉི་མ་ལ་ཡའི་འབྲེལ་ལམ་ཟེར་བ་དེ། འབྲེལ་ལམ་བྱེད་སྐྱངས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ང་ཆོའི་རིག་གནས་ཡོད་ཆད་
 ཕྱི་ལོགས་ནས་འབྲེར་ཡོང་རེད་ཟེར་ནས་པར་བསྐྱེད་མཁས་བྱེད་རྒྱ་དང་། བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་དེ་བཞེད་གཞི་དེའི་ཐོག་ནས་ནག་
 སྤྱབ་བམ་ནག་ཐིག་པོག་པ་ཞིག་ཆགས་སོང་བསམས་པའི་ཆོར་སྐྱང་བྱུང་སོང་། ད་ལྟ་བོན་གྱི་སྤྲུལ་དེ་རྒྱ་གར་གྱི་ Sadhu
 Baba ཞིག་གིས་འབྲེར་ཡོང་ནས་ངོ་སྤྲོད་བྱས་པ་རེད་ཟེར་རྒྱ་དེ། རྣམ་པ་ཆོས་བཞེད་གཞི་དེ་གང་འདྲ་བྱེད་ནས་གཏན་
 འབེབས་བྱས་པ་རེད། བཞེད་གཞི་དེ་རྣམ་པ་ཆོས་པར་སྤྱད་པ་རེད་དམ། བཤད་མཁན་པལ་ཆེར་རྒྱ་གར་ཞིག་ཡིན་མདོག་ཁ་
 པོ་རེད་འདུག དེ་ཡིན་དུས་རྣམ་པ་ཆོས་དེའི་སྐབས་སུ་བཞེད་གཞི་དེ་འདྲ་ཞིག་བསྐྱེད་དུས་དོ་སྐྱང་བྱུང་སོང་ངམ་མ་སོང་།
 དེའི་ལོ་རྒྱུས་ཐོག་ལ་མོད་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ན། ད་ལྟ་ཡར་ལངས་སྤྲོད་མཁན་གང་ཟག་འདི། ང་ཆོ་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དཔང་པོ་བྱས་ནས་
 སྤངས་ཆ་གང་འདྲ་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་ང་ཆོའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཐོག་ལ་བཤད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད། བཤད་དགོས་ཀྱི་འདུག་མ་གཏོགས། དེ་
 འདྲ་ཆང་མ་ཕྱི་ལོགས་ནས་འབྲེན་ཡོང་བ་རེད་ཟེར་རྒྱའི་བཞེད་གཞི་ཡིན་ནའང་འདྲ། དེ་ཕྱི་འི་བཀའ་སྒྲོན་གྱིས་ཉན་ཉན་དེ་ཆོ་
 དོ་སྐྱང་བྱེད་དགོས་ཀྱི་རེད་བསམ་གྱི་འདུག བྱུང་ཡོད་ཀྱི་རེད། དེ་ག་ནང་བཞིན་རྣམ་པ་ཆོ་ད་ལན་ཆོགས་འདུ་གོ་སྤྲིག་བྱེད་
 མཁན་དེ་ཆོས་དོ་སྐྱང་བྱུང་ཡོད་ཀྱི་རེད། དེ་གནད་འགག་ཆེན་པོ་ཞིག་དང་། ད་ལན་ཀྱི་ཆོགས་འདུ་དེ་གཞུང་འབྲེལ་གྱི་ཆོགས་
 འདུ་ཡིན་པ་སོང་ཅང་། དེ་ཆོ་མ་འོངས་པར་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ནག་ཐིག་པོག་རྒྱ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་འདུག དེའི་ཐོག་ལ་རྣམ་པ་ཆོས་ལན་

འདེབས་རྒྱལ་དགོས་འདུག མ་འོངས་པར་ཡིན་ནའང་དེ་ལྟ་བུའི་ཚོགས་འདུ་གཞུང་འབྲེལ་གྱིས་འཚོགས་ཀྱི་ཡོད་ན། དེ་ཚོའི་
བརྗོད་གཞི་ཡིན་ནའང་འདྲ། དེ་འདྲའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཐོག་ལ་ནག་ཐིག་ཆགས་ཀྱི་འདུག་དང་མི་འདུག དེ་ཚོའི་གནས་སྐབས་གང་
འདྲ་ཆགས་ཀྱི་འདུག་གམ་མི་འདུག དེ་ཚོར་དགོངས་པ་བཞེས་དགོས་ཀྱི་འདུག་ཅེས་འདི་ལྟ་རྒྱ་ཡིན།

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

དཔལ་ལྷན་གྱི་དྲིལ་བཀའ་བློན་མཆོག་

དཔལ་ལྷན་གྱི་དྲིལ་བཀའ་བློན་ཨོར་འཛིན་སྒྲོལ་མ་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཞིག་གིས་གྱི་དྲིལ་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་སྤྱི་ཡོངས་ནས་བྱུག་ལས་དཔེ་ཡག་
པོ་གནང་སོང་། ཐུགས་རྗེ་ཆེ་གསུངས་པ་དེར་གྱི་དྲིལ་བྱུང་ཆེ་གཙོས་པའི་བྱུང་འཕར་གཉིས་ཡོད་རེད། དེ་ནང་བཞིན་ལས་བྱེད།
དེ་ནང་བཞིན་སྐྱེ་ཆབ་དོན་གཅོད་རྣམས་པ་ཆང་མའི་ཆབ་ལྷན་ནས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་གནང་ཞེས་པར་ལྟ་རྒྱ་ཡིན། དམིགས་བསལ་
སྤྱི་ཡང་མི་དཔེ་བསལ་རྒྱུ་ཐོག་ལ་སྤྱི་ཨོར་ཡགོང་ས་ཡསྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གིས་ཞལ་བཞེས་ཐོབ་པ་དེར་དྲིལ་
བསྐྱེད་དང་དེ་ཚོ་ཡག་པོ་བྱུང་སོང་ཞེས་གསུངས་གནང་སོང་། ཐུགས་རྗེ་ཆེ་གནང་ཞེས་ལྟ་རྒྱ་ཡིན། གཞན་པ་དེ་ཚོ་བཀའ་
འོས་སྤྱི་འཐུས་མཆོག་གིས་ང་ཚོས་ཡིད་གཟབ་བྱེད་དགོས་རྒྱུ་དང་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་རྒྱུའི་གནད་དོན་དེ་ཚོ་གསུངས་གནང་
སོང་། ཁ་སང་བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཞན་ཞིག་གིས་བལ་ཡུལ་གནས་སྡོད་ཀྱི་པོད་མི་ཚོའི་ཡིག་ཆའི་སྒྲིང་ལ་སེལ་ཐབས་སྤང་
ལ་སྐྱེད་བ་དང་། དེའི་མཐུག་སྐྱོང་བྱས་པའི་བརྒྱུད་རིམ་གྱི་ཐོག་ནས་བལ་ཡུལ་དོན་གཅོད་མཆོག་ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད་རྒྱུ་བྱུང་
སོང་། དེ་ཚོ་ཆང་མ་བལ་ཡུལ་དོན་གཅོད་མཆོག་གིས་ཐུགས་ཁུང་ཆེན་པོ་བཞེས་པ་དང་། དོ་སྣང་བྱས་དང་བྱེད་བཞིན་པ་ཡིན་
ཞེས་དེ་འདྲ་གསུང་གནང་གི་འདུག དེ་ཡིན་དུས་བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་མཆོག་གིས་གསུངས་པ་ནང་བཞིན་འགའ་ཤས་དྲེད་ག་
གཏམ་སྤེལ་བ་དང་། རང་ཁྱལ་ལ་འཆམ་མཐུན་མ་བཟོས་པའི་གནས་སྐབས་དེ་འདྲ་ཡོད་གི་ཡོད་པ་དེ་ཚོར་ང་ཚོ་ཆང་མས་
གཟབ་གཟབ་གནང་དགོས་རྒྱུ་ཞིག་ཆགས་བསྟན་འདུག་ཅེས་དེ་འདྲ་ལྟ་རྒྱ་ཡིན།

དེ་ནས་བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཞན་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་ང་ཚོའི་ངོས་ནས་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་རྒྱུ། དེ་གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་
མཐོང་སོང་། དམིགས་བསལ་གྱི་ཨིན་ཡུལ་སྐྱེ་ཆབ་དོན་གཅོད་ཀྱི་ལས་བསྡེམས་དེའི་ནང་འཁོད་པ་ཞིག་ཏུ་གྲུ་ལོ་ (Victor
Gao) དེ་ཆགས་བསྟན་ཡོད་རེད། ཁོ་རང་ལ་མཁས་པ་ཞེས་བྲིས་འདུག དེར་རྒྱ་ནག་གི་མགྱིན་ཆབ་པ་དང་། སྤྱིར་བཏང་ཁོ་
རང་བྱུག་ལས་ཀྱི་ཆ་ནས་ཁྲིམས་ཚུན་པ་དང་ཆོང་པ་དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་ག་རེ་ཡིན་པ་དེ་འཁོད་པ་ཡིན་ན་ཡག་ག་འདུག་ཅེས་
གསུངས་གནང་སོང་། དེར་ང་ཚོས་མ་འོངས་པར་དོ་སྣང་བྱེད་ཀྱི་ཡིན་ཞེས་དེ་ལྟ་རྒྱ་ཡིན། དེ་ནས་ཨོ་སི་ཱོ་ཡི་ཡ་དོན་གཅོད་ཀྱི་
ལས་བསྡེམས་ནང་ཨང་གི་འབྲི་སྐབས་དེ་འདྲ་ཉིག་ཅན་ཨོར་བ་བྱུང་ཡོད་ས་རེད། དེ་ཚོ་ངས་ལམ་སང་ཆང་མ་འཚོལ་ཐུབ་ཀྱི་
མི་འདུག དེ་འདྲ་ཨོར་ཡོད་པ་ཡིན་ན་ང་ཚོས་ཨོར་བཅོས་ལྷ་ཡི་ཡིན་ཞེས་འདི་ལྟ་རྒྱ་ཡིན།

དེ་ནས་རྒྱལ་ལས་ཀྱིས་དྲི་བ་བཏང་བ་དེར་མ་འོངས་པོ་དོན་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ཁ་ཕྱགས་ལ་བ་བ་དེ་ག་རང་དེ་འདྲའི་ཉམས་ཞིབ་ཡོད་
 བ། དེ་འདྲ་འཁོད་པ་ཡིན་ན་ཞེས་གསུངས་གནང་སོང་། དེ་ཡིན་དུས་ངས་དེ་སྡོན་ལ་ཁྱུས་པ་གཞིར་བཟུང་དུས་ཆོད་ཅིག་བསྐྱེ་
 ཆགས་ཤེད་དགོས་ཀྱི་འདུག དེ་ལས་སང་ཞིག་དེ་འདྲ་བཅའ་བསྟན་ན། དུས་ཆོད་འཕྲོ་བརྒྱུག་འདྲ་པོ་ཞིག་མཐོང་བའི་ཐོག་ནས་
 ངས་མཁྱོགས་པོ་མཁྱོགས་པོ་ཁྱུས་བཞག་པ་ཞིག་ཆགས་བསྟན་ཡོད་རེད། གལ་སྲིད་དཔྱད་ཚུལ་འཁོད་པ་དེ་ཆོ་དེའི་བརྗོད་
 གཞི་དང་མཐུན་ཀྱི་མེད་པ་དེ་འདྲ་ཡིན་ན། བོད་ཀྱི་སྲིད་བྱུས་ཉམས་ཞིབ་ཁང་ནས་ལན་འདེབས་འབྲུལ་བའི་སྐབས་ལ་ཁོ་རང་
 ཆོས་དགོས་པ་རྒྱ་མཚན་ཞིག་གཞིགས་ནས་དེའི་ནང་ལ་འཁོད་ཡོད་རེད། གལ་སྲིད་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་རྣམས་པ་ཆོས་དེ་མ་
 འོངས་པོ་དེ་ཆབ་སྲིད་ལངས་ཕྱོགས་ཀྱི་ཁ་ཕྱགས་དང་འབྲེལ་བ་ཆགས་ཀྱི་མེད་པ་ཞིག་གཞིགས་ཀྱི་ཡོད་ན། ང་ཆོས་རྗེས་
 མ་བོད་ཀྱི་སྲིད་བྱུས་ཉམས་ཞིབ་ཁང་ནས་དཔྱད་ཚུལ་དེ་འདྲ་མེད་ཅེས་ཁྱུས་པ་ཡིན་ན་མ་འགྲིག་པ་གལ་ཡོད་མ་རེད། དེ་ཆོའི་
 སྒྲུང་ལ་ག་རེ་ག་རེ་བྲིས་འདུག ངས་རྗེས་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་ཀྱི་ཡིན། དེའི་སྒྲུང་ལ་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་མཆོག་གིས་ཉམས་ཞིབ་
 པའི་དཔྱད་ཚུལ་དེ་ཆོ་ལས་སྤྱོད་པོ་ཡོད་མ་རེད། དེར་ཁོ་རང་ཆོའི་མཚན་དེ་ཆོ་འཁོད་ཐུབ་པ་ཡིན་ན་ཡག་པོ་ཡོད་རེད་གསུངས་
 གནང་སོང་། སྤྱིར་བཏང་དགོངས་རྒྱུ་ལ་དེ་ཡག་པོ་འདུག་སྟེ། ཡིན་ནའང་ང་ཆོའི་ལས་བསྟོམས་སྤྱིར་བཏུས་དེར་གཅིག་
 གཞིགས་པ་ཡིན་ན། ང་ཆོས་བསྟུས་པོ་ཞེ་པོ་ཞིག་ཐབས་ཤེས་གཏོང་གི་ཡོད་རེད། ཡིན་ནའང་དོན་གཅོད་བཅུ་གསུམ་ཡོད་
 རེད། དོན་གཅོད་བཅུ་གསུམ་གྱིས་སོ་སོའི་ལས་བསྟོམས་ཤོག་གངས་གཉིས་བྲིས་པ་ཡིན་ནའང་། ང་ཆོས་སྡོན་མ་ཆད་གཞི་
 བཞག་རེད། ང་ཆོར་ཆན་པ་མང་པོ་ཡོད་རེད། ཆན་པ་རེ་རེ་ནས་ཤོག་གངས་གཉིས་ཅན་གཉིས་ཅན་འདྲ་པོ་འབྲི་ཡོད་དུས་དེ་
 འདྲའི་ཐོག་ནས་ག་ཆོད་བསྟུས་པོ་བྲིས་པ་ཡིན་ནའང་བྱི་དྲིལ་གྱི་ལས་བསྟོམས་རྒྱས་པ་དེ་རང་མཚན་མཚན་ཤོག་གངས་
 ལྷ་བརྒྱ་ཅན་འཕྲོ་ཡི་འདུག ད་ལོ་འདྲ་པོ་ཡིན་ན་ལྷ་བརྒྱ་མ་རེད་འདུག དེ་འདྲ་བསྟུ་དགོས་དུས་མཚན་དང་དེ་འདྲ་འཁོད་པ་ཡིན་
 བ། སྤྱིར་བཏང་དགོངས་རྒྱུ་ལ་ཡག་པོ་འདུག་སྟེ། དེ་ཆོ་གལ་སྲིད་ལས་བསྟོམས་བསྟུས་པོ་དང་ལན་བསྟུས་པོ་དེ་འདྲ་ཡོད་ན།
 མ་འོངས་པར་ང་ཆོས་བསྟུ་ཡི་ཡིན། དེ་འདྲ་བྲིས་ན་མ་གཏོགས་གཞན་པ་ནམ་རྒྱུན་ནས་དཔྱད་ཚུལ་དེ་ཆོ་གཞན་པའི་སྒྲུང་ལ་
 ལུ་དགོས་རྒྱ་དང་དེ་འདྲ་ཡོད་པའི་སྐབས་ལ་ཉམས་ཞིབ་པའི་མཚན་དེ་ཡིན་གཅིག་མིན་གཅིག་འབྲི་ཡི་ཡོད་རེད་ཅེས་དེ་ལྟར་
 ཡིན། ལན་འདེབས་དང་དེ་ཆོའི་ནང་ལ་བྲིས་ཐུབ་མ་སོང་། བྲིས་མ་ཐུབ་པའི་རྒྱ་མཚན་དེ་ངས་ད་ལྟ་ཁྱུས་པ་དེ་ཆགས་བསྟན་
 ཡོད། དེ་སྡོན་གྱི་དྲི་བ་དེར་ལན་ལྷག་པ་དེ་བོད་ཀྱི་སྲིད་བྱུས་ཉམས་ཞིབ་ཁང་གི་ཚོམ་ཡིག་ཁྱོན་གངས་ ༥༣ བྲིས་ཡོད་ལ་བ་
 ཡོད་རེད། ཡིན་ནའང་གངས་ ༥༡ བཀོད་པ་དེར་རྒྱ་མཚན་གཞན་པ་གང་ཡང་མེད། ཚོམ་ཡིག་གཞན་གཉིས་དེ་བོད་ཀྱི་སྲིད་
 བྱུས་ཉམས་ཞིབ་ཁང་གི་བོད་ཡིག་དང་ཨིན་རིའི་དུས་དེབ་ཚོམ་སྤྲིག་དང་སློང་བརྗོད་བྲིས་པ་དེ་གཉིས་ཡིན་ཞེས་དེ་གསུངས་
 འདུག

དེ་ནས་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཞན་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་བོད་དང་ཉི་མ་ལ་ཡའི་འབྲེལ་ལས་ཀྱི་ཐོག་ལ་ཆོགས་འདུག་ལས་
 ཆན་པོ་ཞིག་ཆོགས་ཡོད་པ་དེ་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཉམས་ཞིབ་བྱེད་རྒྱ་དང་། དེ་ཆོ་མང་པོ་ཞིག་བོད་ཀྱི་སྲིད་བྱུས་ཉམས་ཞིབ་
 ཁང་གི་བྲུག་ལས་ཀྱི་ནང་ལ་ལོ་རྒྱུས་ཉམས་ཞིབ་བྱེད་རྒྱ་དང་དེབ་མང་པོ་བཏོན་པ་དེ་ཆོར་བསྟགས་བརྗོད་ཐེབས་པར་ཐུགས་
 རྗེ་ཆེ་གནང་ཞེས་ལྟར་ཡིན། དེ་ནས་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་མཆོག་གིས་གལ་ཆེ་ཤོས་དེར་ཆོགས་འདུལ་དམིགས་བསལ་གྱིས་

བོད་ནང་ནས་བཅན་པོ་གདུང་རྒྱུད་གཙོན་ལ་གདན་ཞུ་བྱས་ཡོད་རེད། ཉི་མ་ལ་ཡ་ནས་བཅན་པོའི་གདུང་རྒྱུད་གཙོན་པོ་བས་
 ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད་རེད་ཅེས་དེ་འདྲ་ཞིག་གསུངས་གནང་སོང་། དེར་བོད་ཀྱི་བཅན་པོའི་གདུང་རྒྱུད་ལྷ་རྒྱ་རིའི་སྤྱོད་ཆ་བ་བཀུར་འོས་
 གྱི་འཕུས་ལྷ་རྒྱ་རི་ནམ་རྒྱལ་སྒྲོལ་དཀར་ལགས་པེབས་ཡོད། གཉིས་པ་བོད་དང་ཉི་མ་ལ་ཡའི་ཚོགས་འདུ་དེའི་དམིགས་ལུལ་
 བེ། བོད་ཀྱི་མ་འོངས་པའི་ལོ་རྒྱུས། མ་འོངས་པར་འབྲེལ་ལམ་ཡག་ཏུ་གཏོང་རྒྱུ་དང་དེ་འདྲའི་ཆེད་དུ་ཡིན་ཞེས་གསུངས་གནང་
 འདུག ད་ལྟ་བཀུར་འོས་གྱི་འཕུས་མཆོག་གིས་གསུངས་གནང་བ་གཙོ་བོ་དེར་བརྟེན་གཞི་མང་པོ་ཞིག་བཞག་པ་དང་། དེའི་
 བཅན་ནས་དམིགས་བསལ་གྱི་བོད་ཀྱི་སྤྱུགས་དེ་རྒྱ་གར་ནས་འཁྲེར་ཡོང་བ་རེད་ཅེས་དེ་འདྲའི་བརྟེན་གཞི་གཅིག་བཞག་འདུག
 དེར་རིག་གནས་ཀྱི་བརྟེན་གཞི་ཆང་མ་སྤྱི་ལོགས་ནས་འཁྲེར་ཡོང་བ། དེ་འདྲའི་བརྟེན་གཞི་སྤང་ལ་དོ་སྣང་བྱུང་སོང་ངམ། དོ་
 སྣང་བྱེད་དགོས་རྒྱུ་གལ་ཆེན་པོ་འདུག བརྟེན་གཞི་དེ་ཆོར་དོ་སྣང་ཡག་པོ་མ་བྱས་པ་ཡིན་ན། ལོ་རྒྱུས་ནག་སྤྱབ་འགོ་རྒྱུ་དང་དེ་
 འདྲའི་གནས་སྟངས་འདུག་ཅེས་གསུངས་གནང་སོང་། ཡིན་ནའང་འདིར་བོད་ཀྱི་སྤྱི་བྱས་ཉམས་ཞིབ་ཁང་གི་དོན་ནས་བརྟེན་
 གཞི་སྤྱོད་ཆོག་པ་ཡོད་པ་ལས་བོད་ལ་གཞོན་པ་ཞིག་བྱུང་མ་སོང་ཞེས་གསུངས་ཀྱི་འདུག བཀུར་འོས་གྱི་འཕུས་མཆོག་ཆོག་གས་
 འདུ་དེར་བཅར་རྒྱ་བྱུང་ཡོད་ན། ཡང་དེའི་སྐབས་ལ་བསྐྱོད་དེ་ཆོ་གང་འདྲ་བྱུང་ཡོད་ན། མཆོམས་མཆོམས་བརྟེན་གཞི་དེ་
 གིས། ཡང་བསྐྱོད་དང་གཞན་པ་དེ་ཆོ་མི་འདྲ་བ་ཞིག་ཆགས་ཡོད་ན། ད་ཆོགས་འདུ་ལ་བཅར་རྒྱ་བྱུང་མ་སོང་། དེ་སྐབས་
 གཟུགས་པོ་མ་བདེ་བ་བྱུང་ནས་ཆོགས་འདུ་ཆ་ཆང་ལ་བཅར་རྒྱ་བྱུང་མ་སོང་། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་རྒྱུ་དེའི་
 རིགས་དེ་འདྲ་གལ་སྤྱི་བྱིན་ཡོད་ན། དེ་ཆོ་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་རྒྱུ་ཉང་སང་བའི་གལ་ཆེན་པོ་རེད། ད་ལྟ་བཀུར་འོས་གྱི་འཕུས་
 མཆོག་གིས་གསུངས་པ་ནང་བཞིན་ང་རང་ཆོའི་ལོ་རྒྱུས་དེ་ཆོ་བེད་སྤྱོད་ལོག་པར་མ་འགོ་བ། དེ་ནང་བཞིན་ནག་སྤྱབ་གཏོང་
 རྒྱུའི་ཁ་སྤྱོད་ལ་མ་འགོ་བ། དེ་ཆོ་ང་ཆོས་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་རྒྱུ་གལ་ཆེན་པོ་རེད། ང་ལྟ་བུ་ཞིག་ལ་གལ་སྤྱི་བརྟེན་གཞི་དེ་
 སྤྱོན་ནས་མཐོང་སོང་ངམ་ཞེས་གསུངས་པ་ཡིན་ན། ངས་དེ་མཐོང་མ་སོང་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ག་ཏེ་བྱས་ནས་ཟེར་ན། སྐབས་
 མཆོམས་དེར་པལ་ཆེར་ཉི་མ་འགའ་ཤས་སྤྱོན་ལ་ཡིན་ས་ཡོད། མཐུག་བསྐྱེམས་དང་དེ་འདྲ་ལ་ཡོང་རོགས་བྱེད་ཅེས་དེ་འདྲ་
 གསུངས་གནང་སོང་། དེར་བརྟེན་ངས་བརྟེན་གཞི་དེ་ཆོ་བལྟ་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་དང་དུས་ཆོད་ཀྱང་བྱུང་མ་སོང་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།
 གལ་སྤྱི་བརྟེན་གཞི་འགོ་བ་དེ་འདྲ་དམིགས་བསལ་བོད་ཀྱི་སྤྱི་བྱས་ཉམས་ཞིབ་ཁང་གི་འགན་འཛིན་རེད། འགན་འཛིན་
 གཞོན་པ་རེད། དེ་ནང་བཞིན་ཉམས་ཞིབ་པ་ཁོ་རང་ཆོར་དུ་ལན་ཆོགས་ཆེན་དེར་སློབ་སྦྱོན་པ་ང་རང་ཆོའི་རྒྱལ་རབས་ཀྱི་
 མཁས་པ་རྒན་བཟ་ཤིས་ཆེ་རིང་ལགས་དང་ཆང་མ་ཡོད་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་ཆང་མས་ག་སྤྱི་བརྟེན་དང་ལམ་སྦྱོན། ཁོ་རང་ཆོ་
 བས་རྒྱུན་ནས་བརྟེན་གཞི་དེ་ཆོ་མང་པོ་ཞིག་གི་ཐོག་ལ་མཁས་པ་ཡིན་དུས་དེའི་སྤང་ལ་ཐུགས་གཟབ་ངས་གནང་ཡོད་རེད་
 ཅེས་པར་གྱི་འདུག ཡིན་ནའང་གལ་སྤྱི་བརྟེན་གཞི་འདྲའི་གནས་སྟངས་བྱུང་ཡོད་ན། དེའི་རིགས་ལ་མ་འོངས་པར་ང་ཆོས་དོ་སྣང་བྱེད་
 ཀྱི་ཡིན་ཞེས་དེ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

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

གྱི་འཕུས་དགེ་བཤེས་ཨ་ཀོང་རིན་ཆེན་རྒྱལ་མཆོན་ལགས། ལས་རིམ་ནམ་གཞག་གསུང་རོགས་གནང་།

སྤྱི་འཐུས་དགེ་བཤེས་ཨ་ཁྲོང་རིན་ཆེན་རྒྱལ་མཆོན་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་ད་ལྟ་ལན་དེ་གསལ་པོ་འདྲ་པོ་ཆགས་མ་སོང་། དེ་གནད་འགག་ཅིག་ཡོད། གང་ལྟར་བྱི་བྱིས་
བཀའ་སློན་གྱིས་མར་འགེལ་བཤད་བསྟོན་ཡོང་དུས་དཔེར་ན། དེའི་ནང་ལ་སློབ་སྟོན་བྱེད་མཁན་དང་ནམ་རྒྱུན་གང་ལྟར་ལོ་
རྒྱུས་འདྲ་པོ་གནད་འགག་ཡོད་པ་དེ་ཆོས་བཞག་པ་རེད་མདོག་མདོག་དེ་འདྲ་པོ་སོར་དེ་ཆོར་སོང་། གང་ལྟར་ང་ཆོགས་འདུར་
བཅར་མིན་གྱི་ཁྱད་པར་མ་རེད། ངས་བརྗོད་གཞི་དེ་ག་རང་མཐོང་སོང་། དེ་ནམ་པ་ཆོར་ཁུངས་སྤྱེལ་དགོས་ཡོད་ན་ང་ལ་
བསྐྱལ་རྒྱ་ཡོད། དེ་ཡིན་དུས་ཐོན་གྱི་སྤྲུགས་དེ་རྒྱ་གར་ནས་ Sadhu Baba ཞེས་གིས་འབྲེར་ཡོང་རེད་དམ། ང་ཆོས་བསྟོ་
སློང་ཞེས་བྱེད་དང་། མ་འོངས་པར་ནམ་པ་ཆོས་དེ་འདྲ་གོ་སྤྲིག་ཅིག་གནང་དང་། ང་ཆོས་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དཔང་པོ་བཞག་ནས་རེད།
དེ་འདྲ་རང་བྱས་ནས་ང་ཆོ་ཉག་ཉག་བསྟན་གྱི་མི་འདུག དེར་བསྟོ་སློང་གང་འདྲ་འགྲོ་མིན་མི་ཤེས། གང་ལྟར་ངས་ཏ་གོ་ཡི་མི་
འདུག དེར་གང་ལྟར་ང་བཅར་རྒྱ་མ་བྱུང་། ཡིན་ནའང་གང་ལྟར་བརྗོད་གཞི་དེ་ག་རང་ཡོད་རེད། ངས་ད་ལྟ་འདི་ནས་མར་ཁྱས་
པའི་བརྗོད་གཞི་དེ་གསལ་པོ་གསལ་རྒྱུ་མཐོང་སོང་། དེ་ང་མ་ཟད་དེའི་ནང་ལ་ཆོགས་བཅར་བ་མང་པོ་ཞེས་གིས་མཐོང་ཡོད་
རེད། དེ་ཡིན་དུས་ནམ་པ་ཆོས་དེ་འདྲའི་བརྗོད་གཞི་ཞེས་བསྐྱེབས་ཡོང་དུས་དེར་དོ་སྣང་བྱུང་སོང་ངམ་མ་སོང་། དེ་ག་རང་
ཆགས་གྱི་ཡོད་རེད། ནམ་པ་ཆོས་ངོས་འཛིན་ག་རེ་བྱེད་གྱི་ཡོད་ཅེས་དེ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

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

དེ་རྗེས་ལ་སྐད་ཆ་བྲིས་ནས་བཀའ་ལན་གནང་རོགས་གནང་། སྤྱི་འཐུས་མཁན་པོ་ཀུན་གྱི་དངོས་གྲུབ་བསོད་ནམས་ལགས།

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

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་ད་ལྟ་བྱི་བྱིས་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བསྟོམས་རྒྱུ་པ་དེ་མངལ་རྒྱ་རག་མ་སོང་སྟེ། ཡིན་ནའང་
བསྟན་པ་དེ་ད་ལྟ་ང་ཆོ་འདིའི་ནང་ཡོད་བསྟན་པ་དེ་རེད། བསྟན་པའི་ནང་ནས་རྒྱུས་པ་འདྲ་པོ་བྲིས་བཞག་འདུག དེ་ནས་ཉི་མ་
རེ་རེའི་བྱ་གཞག་གི་སྟོར་རེད། བྱ་གཞག་གནང་སྟངས་དེ་ཆོ་ཏ་ཅང་གི་ཆགས་རྒྱུད་པོ་འདྲ་པོ་བྲིས་འདུག་བསམ་བསམ་འདྲ་
པོ་ཆོར་བ་བྱུང་། དེ་ཡིན་དུས་འགོ་ལས་ཡོངས་ལ་སྤྱིང་ཐག་པ་ནས་བཀའ་བྲིན་ཆེ་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་གཅིག་ཡིན། དེ་དང་འབྲེལ་བའི་
ཐོག་ནས་འདི་ནས་པར་ཆོག་འགའ་གས་གི་ཞུས་ན་བསམ་སོང་། སྤྱིར་བཏང་ཁ་སང་ངས་དུ་སོག་དོན་གཙོ་དང་འབྲེལ་
བའི་སྟོར་བྲི་དགོས་བྲན་སོང་། དེ་བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཉིས་ཀྱིས་སློང་སྟོང་ཞུས་ཟིན་པ་ཡིན་དུས་དེར་བསྐྱར་སྟོན་བྱེད་གྱི་
མིན། ཡིན་ནའང་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་གཅིག་ཞུ་ཡི་ཡོད། དེར་ང་ལ་བྱི་བྱིས་བཀའ་སློན་གྱི་ལན་འདེབས་གང་ཡང་མི་
དགོས། ཡིན་ནའང་ངས་མཐུན་རྟེན་རང་གི་རྒྱལ་དུ་ཞུ་འདོད་བྱུང་། ལན་འདེབས་མི་དགོས་ཞེས་གསལ་པོར་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

གང་ཡིན་ཟེར་ན། ཅུ་ལོག་དོན་གཅོད་སྐོར་དེར་ང་ཚོ་འདིར་གྲོས་ཚོགས་ར་བའི་མདུན་ལ་ཡོད་པའི་བཀུར་འོས་ཁག་ཅིག་གིས་
 ས་ལོག་དར་ཐག་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་སོ་སོའི་ངོ་ཤེས་པ་ཁ་ཤས་ཤིག་དེར་ཅུ་ལོག་གི་རྒྱབ་བཀུག་སྐྱེད་ལ་བསྐྱེད་རྒྱུར་
 འབད་བཅོལ་རིམ་པ་མང་པོ་བྱས་འདུག ཡིན་ནའང་དེ་ཚོ་དེ་རིང་བཀའ་ཤག་འདི་དང་ཕྱི་རིམ་བཀའ་སློན་དེ་ཚོས་ཁྲིམས་དང་
 སྤྱིག་གཞི་གཞིར་བཟུང་གི་ཐོག་ནས་ངོས་ལེན་གནང་མི་འདུག དཔེ་མི་སྤྱིད་པའི་ཡག་པོ་རེད། དེ་དང་དེ་འདྲ་བ་ག་དུས་ཡིན་
 ནའང་ས་ལོག་དར་ཐག་འབྲེལ་ནས་སོ་སོ་སྐྱར་གྱི་ཁེ་ཕན། སོ་སོའི་ངོ་ཤེས་དེ་ཚོ་ངོ་སྤྱོད་བྱེད་རྒྱུའི་རིམ་པ་མང་པོ་གནང་བསྟན་
 གྱི་འདུག དེ་ངས་མཐུན་ཉེན་ས་རང་གི་ཆེད་ལྷན་ལྷན་ཡིན། ང་ལ་ལན་འདེབས་གང་ཡང་མི་དགོས། དེ་འདྲ་པོ་ད་ལན་བཀའ་ཤག་
 དང་ཕྱི་རིམ་བཀའ་སློན་དེ་ཚོས་དཔེ་མི་སྤྱིད་པའི་བྱུག་ལས་ཡག་པོ་གནང་འདུག ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ལྷན་ལྷན་ཡིན།

དེ་དང་འབྲེལ་བའི་གཅིག་ག་རེ་ལྷན་འདོད་ཟེར་ན། ཨ་རི་དང་འབྲེལ་བ་ཡིན། ཨ་རི་ནང་མི་ནི་སོ་ཉ་སྟོར་ལྷུས་ཟེན་པ་
 སོང་། དེ་ངས་བསྐྱར་སྐྱོད་ལྷན་ལྷན་ཡི་མིན། དེ་དང་མཉམ་དུ་ག་རེ་ལྷན་འདོད་བྱུང་། ཁ་ཞེག་ལེ་ཁ་ལེར་ (Connecticut) ད་ལྟ་རྩྭ་བ་
 ཞིག་འགོ་དང་འགོ་བཞིན་པ་རེད་དེ། ཡིན་ནའང་ཉེ་ཆར་བྱང་ཨ་རི་ཕྱོགས་ཀྱི་བོད་རིགས་སྤྱི་མཐུན་ཚོགས་པ་ཚོའི་ཚོགས་ཆེན་
 ཚོགས་པའི་སྐབས་ལ་ཕྱོགས་གཅིག་གཅིག་བྱས་སྐྱོད་བཏང་འདུག ད་ལྟ་ཨ་རི་ལ་ཁྲིམས་གཏུག་འགོ་བཞིན་པ་དེར་ད་ལན་བཀའ་
 ཤག་གི་ངོས་ནས་ཕྱོགས་གཉིས་ཀ་ལ་ངོས་ལེན་མ་བྱས་ནས་བཞག་དགོས་པ་དེ་སྤྱིར་བཏང་ཡག་པོ་མཐོང་སོང་སྟེ། ཡིན་
 ནའང་ཕྱོགས་གཅིག་གཅིག་བྱས་སྐྱོད་བཏང་འདུག དེ་དགོས་པ་གང་ནས་མཐོང་སོང་བ་རེད། དེ་ཕྱོགས་གཅིག་གཅིག་བྱས་དེར་
 ངོས་ལེན་གནང་གི་ཡོད་རེད་དམ་མ་རེད། སྤྱིར་བཏང་དེའི་ཐད་ལ་མང་པོ་བཤད་རྒྱ་ཡོད་དེ། ཡིན་ནའང་གྲོས་ཚོགས་ལྷན་མང་
 པོར་ལྷུས་ཆར་ཡིན་དུས་སྤྱིར་སྤྱོད་ཆེན་པོ་ཆགས་འགོ་ས་རེད་ཐོན་ནས་ལྷན་ལྷན་ཡི་མིན། གང་ལྟར་དེ་རིང་དེ་རྩྭ་བ་འགོ་བཞིན་པ།
 ཁྲིམས་གཏུག་འགོ་བཞིན་པ་ཡིན་པར་ཕྱོགས་གཅིག་གཅིག་བྱས་ངོས་ལེན་བྱས་ནས་ཚོགས་འདུ་དེར་ག་རེ་བྱས་ནས་སྐྱོད་བཏང་
 རེད། གཞན་དེ་སྐྱོད་བཏང་མི་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་ག་པར་ཐུག་ཡོད་རེད། རྩི་བ་དེ་ཡིན།

གཉིས་པ་དེ་དོ་སྐྱོར་ངས་པར་དུ་སྤྱོད་དགོས་རྒྱ་ཞིག་དང་། ངས་པར་དུ་ཕྱི་རིམ་གྱི་ཉམས་ཞིབ་སྟེ་ཆོན་ཡིན་ནའང་རེད།
 ག་རེ་ཡིན་ནའང་དེ་ཚོའི་ལོ་རྒྱུས་ལ་གཞིགས་དགོས་རྒྱ་ཞིག་དེ་ག་རེ་ལྷན་འདོད་བྱུང་ཟེར་ན། ཁ་སང་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཤིག་
 གིས་ལྷུས་ཆར་སོང་། བོད་ཀྱི་སྤྱི་ཆེན་དེ་ཚོའི་ལོ་རྒྱུས་དང་སོ་སོའི་ཚོས་བརྒྱུད་ཀྱི་ནང་ལ་གཞི་བཞག་པའི་ཐོག་ནས་སྤྱི་མ་དེར་
 ཆེ་མཐོང་གི་ཐོག་ནས་མཚན་འབྲི་སྤྱངས་ཡོད་རེད། འགོ་ལ་ཡི་གེ་འབྲི་སྤྱངས་ཡོད་རེད། དེ་ཚོ་གཞིར་བཞག་གི་ཐོག་ནས་འབྲི་
 དགོས་རྒྱ་དེ་ཉ་ཅང་གནད་འགག་རེད་འདུག་མ་གཏོགས། བཅོལ་བྱེད་དུ་བསྐྱེད་པའི་རྗེས་སུ་སྤྱི་ཆེན་ནས་པའི་འགོ་ལ་
 མཚན་འབྲི་སྤྱངས་དེ་ཚོ་མ་འདྲ་བ་མ་འདྲ་བ་གིས་ན་ཅ་བ་ཉིད་ནས་ཡག་པོ་མི་འདུག ཉམས་ཞིབ་པ་ཞིག་གིས་ཉམས་ཞིབ་དང་
 ལྷན་པའི་ཐོག་ནས་མ་གྲིས་ན་ཆོད་དང་ལྷན་པ་ཆགས་ཀྱི་མི་འདུག དཔེར་ན། ཁ་སང་དཔལ་ལྷན་དབང་ཀླུ་པའི་མཚན་
 སྐྱེད་ལ་ཆེ་བསྟོད་བྱུག་པའི་ཨང་གངས་བདུན་པ་མ་གྲིས་པ་དང་། ལྷན་གཞིགས་པཎ་ཆེན་པོ་རིན་པོ་ཆའི་འགོར་ཨང་གངས་
 བདུན་པ་གིས་མི་འདུག བྱེད་པར་དུ་དཔལ་ས་སྐྱ་ལགོར་མ་ཁྲི་ཆེན་རིན་པོ་ཆའི་མདུན་ལའང་དེ་གིས་མི་འདུག དེ་ཡིན་དུས་

ཆེད་དུ་གཉེན་ནས་མ་གྲིས་པར་ངས་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། མ་འོངས་པར་དེ་འདྲ་ཙམ་གཉིད་ནས་མ་གཞན་རོགས་བྱེད། གལ་
སྲིད་ཆོས་བརྒྱད་སོ་སོའི་སྒྲ་མའི་ལོ་རྒྱུས་ལ་ལྟ་དུས་ལོ་རྒྱུས་ཐོག་ལ་ཆེ་བསྟོད་གང་འདྲ་འབྲི་དགོས་ཡོད་མེད་ཡོད་སྟབས། དེ་
ཆོ་གཞིར་བཞག་ཐོག་ནས་འབྲི་རོགས་གཞན་ཞེས་འབོད་སྐྱེལ་དང་སྒྲགས་ནས་ལྷ་ཡི་ཡོད།

གཉིས་ནས་དེ་རིང་ཕྱི་འཁྱེད་ལ་བཀའ་མཐོན་རེད། ཕྱི་འཁྱེད་ཀྱི་གསལ་འགྲུལ་བཟོ་མཁན་དེ་ཆོར་དོ་སྤང་བྱུང་ཡོད་ཀྱི་རེད་ཟེན་
ཀྱི་འདུག དཔལ་ལྷན་སྲིད་སྐྱོང་རེད། དེ་ག་ནང་བཞུགས་ཆོག་གཞན་ཟུར་པ་ཨ་རྒྱུ་ཡེ་ཤེས་ཕུན་ཆོག་སེད། དེ་ཆོས་བོད་
བསྟན་པ་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་དོན་དག་ལ་དངོས་གནས་བྱང་གནས་ཁ་ཞེ་གཉིས་མེད་ཀྱིས་སྤྱི་ཆོག་ནང་ལ་སྤྱིར་བཏང་གཞི་ཅེ་ཆ་
ནས་ང་ཆོའི་བླ་ལམ་ལ་མ་ཐོན་པ་འབྲིག་གི་རེད་དེ། རྒྱལ་སྤྱིའི་བླ་ལམ་ལ་མང་པོར་ཐོན་ཀྱི་འདུག ཡིན་ནའང་ང་རང་ཆོའི་བླ་
ཆོག་ལ་ཙམ་གཉིད་ནས་འཛིན་ཀྱི་མི་འདུག དེ་ཆོ་གཞན་བསྟན་པ་དེ། སོ་སོ་སྤེར་དེས་གཞན་ཡོད་པ་ངས་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་
མེད། ཁོང་རྣམ་པ་གཉིས་བོད་བསྟན་པ་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་དོན་དུ་བྱུག་ལས་གཞན་མཁན་ཡིན་དུས་དེ་ཆོ་ང་ཆོའི་བླ་ལམ་ནང་ལ་ཉོག་
ཅམ་ཉོག་ཅམ་འཛོན་སྐབ་ན་ཡག་ག་མིན་འགོ་བསམ་བསམ་བྱེད་ཀྱི་འདུག དེ་ཆོ་ཡང་གསོལ་འདེབས་ཀྱི་ཆེད་དུ་ལྷ་ཡི་ཡོད།

དེ་ག་ནང་བཞུགས་ལྷ་འདོད་པ་གཅིག་དེ། རྒྱ་ཡིག་གི་ཐོག་ནས་དཔལ་ལྷན་ཆོག་གཙོ་མཆོག་ཤེས་ཅང་ (Xizang)
ཞེས་གྲིས་བཞག་པ་དེར་རང་འཇགས་བཞག་དགོས་པའི་རྒྱ་མཆོན་ཞིག་བཤད་སོང་། དེ་ར་འདྲ་ཡིན་ན་གྲོས་ཆོག་གོང་
ལའང་ཞུས་ཐོང་། ཤེས་ཅང་ཟེར་བ་དེ་དུས་རབས་བརྒྱ་བདུན་པ་ནས་ཐ་སྟོང་དེ་བྱུང་བ་རེད། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༤༣ ལ་བྱུང་བ་རེད།
ཡིན་ནའང་དེ་སྟོན་མ་རྒྱ་མིས་ངོས་འཛིན་དང་ད་ལྟའི་རྒྱ་མིས་ངོས་འཛིན་དེ་ཁག་ཁག་རེད། སྟོན་མ་རྒྱ་མིས་ངོས་འཛིན་དེ་ཁུབ་
ཕྱོགས་པས་བརྒྱམས་བཞག་པའི་ངོས་འཛིན་རེད་མ་གཏོགས། བོད་ཕྱི་ནང་ངོས་འཛིན་ཡོད་མ་རེད། དེར་སང་གི་ལོ་རྒྱུས་པ་
ཡིན་ཟེར་མཁན་གྱིས་ཤེས་ཅང་ཟེར་བ་དེ་རྒྱ་ནག་གི་ཁུབ་ཕྱོགས་ལ་ཡོད་པའི་བོད་ཅེས་པར་ངོས་འཛིན་གནང་གི་ཡོད་རེད།
ཡིན་ནའང་དེ་ཆོ་འབྲེལ་བཤད་ཁག་ཁག་རེད། ཡིན་ནའང་དུས་རབས་བདུན་པ་སྟེ་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༩ ལོར་རྒྱ་ནག་རང་གིས་བོད་ལ་
སྤྱོད་ཟེར་ནས་མིང་བཏགས་ཀྱི་ཡོད་རེད། དཔལ་ལྷན་ཆོག་གཙོ་མཆོག་ དེ་ག་རེ་བྱས་ནས་འཛོག་སྐབ་ཀྱི་ཡོད་མ་རེད།
ངས་སྟོན་མའང་ཞུས་ཡིན། ཡིན་ནའང་སྤྱོད་བཞག་མི་སྐབ་པའི་རྒྱ་མཆོན་ག་པར་སྐྱུག་རེད། དེའི་ནང་ལ་དེ་རིང་མཁས་དབང་
མང་པོ་ཞིག་གདན་འདྲེན་ཞུས་པ་དེ་ཆོས་ག་རེ་བྱས་ནས་མཐོང་ཡོད་མ་རེད། སྤྱོད་ཟེར་མཁན་ཆོག་དེ་དང་ཤེས་ཅང་ཟེར་
མཁན་དབང་ལ་ལོ་ ༡༩༥༩ གྱི་ཁྱད་པར་འགྲོ་ཡི་ཡོད་རེད། གཅིག་དེ་དུས་རབས་བདུན་པའི་ནང་བྱུང་ཡོད་རེད། གཅིག་དེ་
དུས་རབས་བརྒྱ་བདུན་པའི་ནང་བྱུང་བ་རེད། དེར་ག་རེ་བྱས་ནས་སྤྱོད་ཅེས་བཞག་མི་སྐབ་པའི་རྒྱ་མཆོན་ག་རེ་མཐོང་བ་
རེད། དེར་མཁས་དབང་ཁག་ཅིག་གིས་ག་རེ་གསུངས་ཡོད་རེད། སྤྱོད་ཟེར་བ་དེ་དཔལ་ལྷན་ཆོག་གཙོ་མཆོག་ བོད་ལ་
ཨིན་སྐད་ཐོག་ནས་ Tibet ལམ་མཁན་དེ་རྒྱ་མིས་དེར་ Tibet ལམ་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེ་ཡིན་དུས་ Tibet ཟེར་མཁན་དེ་
མཁས་དབང་ཁག་ཅིག་གིས་སྤྱོད་ལ་རེད་ཟེར་ནས་ལམ་མཁན་འདུག མཁས་དབང་ཁག་ཅིག་གིས་སྤྱོད་ཟེར་རྒྱ་དེ་འབོད་
ཅེས་པའི་སྐྱ་དེ་རེད་ཅེས་ལམ་མཁན་འདུག དེ་གཉིས་ག་རེ་ཡིན་མིན་ལ་མ་ལྟོས་པའི་གང་ལྟར་ལང་སྤྱོད་ཟེར་བ་དེ་ དུས་

རབས་བདུན་པ་ནས་འགོ་བཙུགས་པ་ཞིག་རེད། ཁྱད་པར་དུ་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༩ ལོར་བོད་རང་བཙན་ལོར་བའི་སྐབས་ལ་ཐའེ་ཕན་གཙོས་པའི་རྒྱལ་ཁབ་བརྒྱད་ཙམ་གྱིས་ཤེས་ཅང་ཞེས་གྲིས་ན་འགྲིག་གི་མི་འདུག བོད་རང་བཙན་རྒྱལ་ཁབ་ཡིན་ན། ཟུ་ལྷོད་དང་ཟུ་ལྷོ་འབྲི་དགོས་ཀྱི་འདུག་ཟེར་ནས་ལོ་རྒྱུས་དབྱུད་ཞིབ་མང་པོ་འདུག དེ་ཆོ་མཁྱེན་གྱི་མེད་ན། དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་དྲུ་རྒྱ་ Language dot དང་ language Log ལ་བ་མཁན་དེའི་ནང་ལ་ཆ་ཆང་མཐོང་རྒྱུ་འདུག ཡིན་སྐད་གྱི་ཐོག་ནས་ཡིན་ཅི་དགོས་ན་ཡིན་ཅི་འདུག རྒྱ་ཡིག་དགོས་ན་རྒྱ་ཡིག་འདུག བོད་ཡིག་ཐོག་ནས་ག་ཆོད་ཡོད་མེད་མི་ཤེས། རྒྱ་ཆོགས་གཙོ་མཁན་པོ་བསོད་ནམས་བསྟན་འཕེལ་མཆོག་ནས། བྲིལ་བཟང་བཏང་། ། དུས་ཆོད་ཇོགས་རེད་དམ། ཇོ་རིན་པོ་དེ་འབྲེ་མགྲོགས་པ་ལ།

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

ཟུག་ཆོད་ ༡༩༩༡ བར་དུ་གསེལ་ཇའི་བར་གསེང་ཡིན།

ཕྱི་ལོ་ ༡༠༡༥ ལྷ་ ༤ ཆེས་ ༡༩ ཉིན་གྱི་སྤྱན་གཉིས་པ།

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

ལས་རིམ་འགོ་འདྲུགས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་རིང་གི་ལས་རིམ་གཉིས་པ། དབྱུང་འོས་བསྟུ་ལས་ཁང་གི་འགན་འཛིན་ལས་འཕར་
གཉིས་འོས་འདེམས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

༡༣། །དཔལ་ལྷན་མི་ཐེ་སྤྱིད་སྤྱོད་སྤེན་པ་ཆེ་རིང་མཆོག་གི་བྱང་དུ།

ཞུ་གསོལ། བཅན་བྱོལ་བོད་མིའི་བཅའ་ཁྲིམས་དགོངས་

དོན་བཞེན་མཛད་གཙོ་རྣམ་པས་སྤྱི་མོས་ཀྱིས་གྲུས་པ་གཤམ་གསལ་མིང་འཁོད་བཀའ་བྱུང་གསུམ་ལ་དབྱུང་འོས་བསྟུ་ལས་
ཁང་གི་འོས་བསྟུའི་འགན་འཛིན་ལས་འཕར་གཉིས་དགོས་པའི་འདེམས་སྟུག་ཆོག་ཆུང་གི་ཆོག་མིང་བསྟོན་བཞག་སྟུ་ལ་
ཐེབས་བཞེན་གྲུས་པ་གསུམ་ནས་དཔེ་ཆོག་འདྲུ་ཐེངས་ལྔ་ཆོག་ཉེ་འོས་མི་འདེམས་སྟུག་སྤྱོད་ཆོས་སུ་མ་སོང་བར་ཞུས་
ཤིང་། འོས་མི་སྤྱི་མོས་ཀྱིས་འདེམས་སྟུག་བྱུང་བ་རྣམས་ལ་གསང་འབྲེལ་ཞུས་ཉེ་དོ་བདག་ནས་མོས་མཐུན་བྱུང་བ་རྣམས་ཀྱི་
མཆན་དང་ལོ་རྒྱུས་བཅས་ལམ་སྟོན་ཡིག་ཆ་ཐེ་ཐེབས་ལྟར་འདི་མཉམ་གསང་སྟན་དུ་འབྲེལ་ལམ་ཞུས་ཡོད་པ་དེ་དོན་རྣམ་
མངའ་མཆིན།

བཀའ་བྱུང་བདེ་སྤྱིད་ཆོས་དབྱངས།

བཀའ་བྱུང་འཁོར་ལྷ་ཆང་བསོད་ནམས་སྟོབས་རྒྱལ།

བཀའ་བྱུང་དཔལ་འབྱོར་ཆེ་རིང་བཅས་ནས། ཕྱི་ལོ་ ༡༠༡༥ ལྷ་ ༤ ཆེས་ ༡༩ ལ།

བུལ།།

མཉམ་འབྲེལ་ཡིག་ཆ།

༡། ཡིག་སྟོན་ཀ་པའི་ནང་དུ་འོས་མི་གཉིས་ཀྱི་མཆན་གསང་སྟན་ཡིག་སྟོན་གཉིས།

༢། ཡིག་སྟོན་ཁ་པའི་ནང་དུ་འོས་མི་གཉིས་ཀྱི་མཆན་གསང་སྟན་ཡིག་སྟོན་གཉིས།

ཀ་པའི་འོས་མིའི་མཆན་དེ་ཆེ་རིང་གཡུ་སྟོན་ལགས་དང་། ཤེལ་ལེ་ཀཱ་ལེགས་བཤད་ལགས་ཁོང་རྣམ་པ་གཉིས་རེད་འདུག།

ཀ་པའི་འོས་མི་དང་པོ། ཆེ་རིང་གཡུ་སྟོན་ལགས།

རྒྱ་གར་ལྷོ་ཕྱོགས་ཉོན་ལྷུང་རབ་རྒྱས་སྤྱིང་དུ་གནས་སྤྱོད་བོད་མི་མང་མཛད་སྤྱི་འབྲུས་བྱུང་བ་གྲུས་མོ་ཆེ་རིང་གཡུ་སྟོན་ཀྱི་
ལོ་རྒྱུས་སྤྱིང་བསྟུས་འགོད་འབྲེལ་ཞུས་པ།

༡༢། གཞི་ཅེ་ལོ་རྒྱུས།

༡༽ མིང་། ཆེ་རིང་གཡུ་སྟོན།

ཁ༽ བ་མིང་། སྐལ་བཟང་། མ་མིང་། ཆེས་བཅུ་སྟོན་མ།

ག༽ སྤྱིས་ལོ། ༡༩༩༣།

ང༽ བ་ཡུལ། ཨ་མདོ་ཙེ། སྤྱིས་ས། Dehradun

ཅ༽ ད་ལྟོ་སྡོད་གནས། རྒྱ་གར་ལྷོ་ཕྱོགས། ཉོན་ལུང་རབ་རྒྱས་སྤྱིང་གཞིས་ཆགས།

ཆ༽ བོད་མེད་དབྱ་ཁལ་ལག་དབ་ཨང་། IN ༡༩༧༠༧༩༩།

ང༽ རྒྱ་གར་དུ་གནས་སྡོད་ཚོག་པའི་ལག་འཁྱར་ (RC) KA43/TBT/2334/2018

༡༽ སློབ་སྦྱང་འཛིན་པ།

༡༽ SFF/CST Herbertpur རྣམ་གཞི་རིམ་སློབ་སྦྱང་བྱས། དེའི་རྗེས་སྤང་ལོར་ནས་དུང་ཡིག་སློབ་སྦྱང་བྱས།

ཁ༽ Mysore KSOU རྣམ་ BA Political Science and MA Political Science བྱས།

༣༽ ལས་ཀ་འགོ་འཛུགས།

༡༽ ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༣ རྣམ་ ༡༩༩༡ བར་ལོ་དགུ་ཙམ་གྱི་རིང་ MYRADA རོགས་ཚོགས་ལས་ཁང་ནང་ཞབས་ཞུས་ཀྱིས་དེར་
ལོ་གསུམ་དུང་ཡིག་ལས་འགན་དང་། ལོ་གསུམ་ལས་འཆར་འགན་འཛིན་ཞབས་ཞུ་དང་། ལོ་གསུམ་རིང་སྟོག་སྐྱད་སྡོད་ཚན་
དང་སྤྱི་བདག་འབྲེལ་མཐུད་སྡོད་ཚན་ནང་ཞབས་འདེགས་ཞུས།

ཁ༽ ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༡ རྣམ་ ༢༠༠༠ བར་རབ་སྤྱིང་གཞིས་ལས་ཁང་དུ་ལས་འཆར་སྡོད་ཚན་གྱི་འགན་འཛིན་ (Project
Officer) ལོ་དགུ་ཙམ་ཞུས། དེ་དང་ཆབ་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༡ རྣམ་ ༡༩༩༩ བར་ས་གནས་ལོས་བསྐྱེད་ཚོགས་ཚུང་གི་ཚོགས་མི་
དང་། དེའི་རྗེས་སྤང་ལོ་ ༡༩༩༩ རྣམ་ ༢༠༠༥ བར་སྐབས་གཉིས་བསྐྱེད་མར་ས་གནས་ལོས་བསྐྱེད་ཚོགས་ཚུང་གི་ཚོགས་
མིའི་ཞབས་ཞུ་བྱས།

༥༽ སྤྱི་ཚོགས་ཞབས་ཞུ།

༡༽ སྐབས་དེ་དག་སྟེ་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༩ རྣམ་ ༡༩༩༧ བར་ས་གནས་བྱེད་ལྷན་ཚོགས་ཚོགས་གཙོའི་ལས་འགན་ཡང་ཆབས་
ཅིག་ཞུས། དེའི་སྐབས་ས་གནས་མདོ་སྐྱོད་ཀྱི་ཚོགས་གཙོའི་ལས་ཁུར་ལོ་གསུམ་དང་། ཡང་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༠༠ རྣམ་ ༢༠༠༣ བར་
ས་གནས་ས་མདོ་སྐྱོད་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་གཙོ་དང་།

ཁ༽ དེ་དང་ཆབས་ཅིག་ས་གནས་བོད་ཀྱི་གཞོན་ནུའི་རྒྱ་ལས་སྐབས་གཉིས་བསྐྱེད་མར་ཞབས་འདེགས་ཞུས་ཏེ། ཕྱི་ལོ་
༢༠༠༡ རྣམ་ ༢༠༠༩ ལོ་དཀྱིལ་བར་ས་གནས་ཀྱི་གཞོན་ནུའི་རྒྱ་ལས་སུ་དབུལ་གཉེར་དང་། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༠༩ ཟླ་བ་ ༤ བ་
ནས་ས་གནས་གཞོན་ནུའི་ཚོགས་གཞོན་ལས་འགན་ཞུས་ཏེ། ཞབས་ཞུ་སྐབས་སོ་སོར་འཆར་འཕར་གྱི་ལས་འགུལ་མང་དག་
ཅིག་སྟེ་ཚུལ་ཞུས་ཏེ་བྱུང་འབྱས་ཀྱང་གང་ལེགས་སོན་ཡོད།

༥༽ གཞུང་ཞབས།

༡ ཕྱི་ལོ་ ༢༠༠༥ ཟླ་བ་ ༤ ནས་ཉོན་ཐུང་རབ་སྒྲིབ་མཉམ་འབྲེལ་འགན་འཛིན་ལྷན་ཚོགས་སུ་མི་མང་གིས་འདེམས་ཐོན་བྱང་
 ཞིང་། དེའི་ཚོགས་གཙོར་འོས་འདེམས་བྱང་སྟེ་ཞབས་ཁུ་བྱས།
 ༢ ཕྱི་ལོ་ ༢༠༠༤ ནས་ ༢༠༢༡ ལྷགས་གསུམ་རིང་བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་ཀྱི་ལས་འཁུར་ཁུས་བ་བཅས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་སྟོན་བསྟུས་
 སུ་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༥ ཟླ་བ་ ༠༥ ཚེས་ ༡༡ ལ།
 འོས་མི་ཚེ་རིང་གཡུ་སྟོན་ལགས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་དང་། དེའི་མཉམ་དུ་སྐྱབས་བཅོལ་ལག་དབ་དང་དབྱ་ཁུལ་ལག་དབ་ཀྱི་ངོ་བཤུས་
 མཉམ་སྦྲར་ཁུས་གནང་འདུག

ཀ་བའི་འོས་མི་གཉིས་པ། ཤེལ་ལེ་ཀཱ་ལེགས་བཤད་ལགས།

ངོ་སྟོན་སྟོན་བསྟུས།

མིང་། ཤེལ་ལེ་ཀཱ་ལེགས་བཤད།

དབྱ་ཁུལ་ལག་དབ་ཨང་། IN6394194

རྒྱ་གར་གནས་བསྟོན་ལག་འཁུར་(RC)། HP13/RCF/TBT/A22/2019

ཕ་མིང་། ཚེ་རིང་བཀྲ་ཤིས། མ་མིང་། ཚེ་རིང་རྣམ་རྒྱལ།

ཕ་ཡུལ། མངའ་རིས་རུས་ཐོག

སྤྱི་ལོ་ལྷགས་ལས་བྱང་ཁང་ལེ།

སྤྱི་ལོ་སྤྱི་ལོ་ཚེས། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༣ ཟླ་ ༡༡ ཚེས་ ༡༡

ཤེས་ཡོན་སྟོན་སྟོན་

ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༠ ལོར་ལ་དྲགས་བོད་ཁྱིམ་སྟོན་གྲ་ནས་འཛིན་རིམ་བཅུ་བ་སྟོན་བ་མཐར་མོན་དང་། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༣ ལོར་སིམ་ལ་
 བོད་གཞུང་གཏན་སྟོན་ནས་འཛིན་རིམ་བཅུ་གཉིས་སྟོན་ཐོན་བྱང་སྟེ་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༥ ལོར་ཅན་རྩི་སྐར་མཐོ་སྟོན་ནས་མཐོ་རིམ་
 རིག་གནས་རབ་འབྱམས་སྟོན་ཐོན་བྱང་ཡོད། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༠༠ ནས་ ༢༠༠༡ བར་ལོ་གཅིག་རིང་ཁྱེད་ཚོ་ལྟོག་འདུམ་སྤྱི་ག་
 རྟེ་གནས་ཁང་ནས་ཚོད་རྟོག་འདུམ་སྤྱི་ག་རིག་གནས་ལ་དམིགས་བསལ་སྦྱོང་བཞུགས་ཐོབ།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༠༩ ལོར་ School for International Training, Vermont USA ནས་ Cross Culture Conflict
 Transformation ཐོག་སྟོན་སྦྱོང་བྱེད་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་བཟང་པོ་ཐོབ།

ཤེས་ཡོན་གཞུངས་སྟོན།

ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༡ ལོར་བོད་མི་བཅོལ་བྱེད་ཀྱི་རྒྱ་ནས་མི་ལོ་ཕྱི་ལོ་ ༥༠ འཁོར་བའི་དུས་དྲན་སྤྱང་བཅིས་ལ་བོད་མིའི་གཏན་ཉིན་
 སྟོན་གྲ་ཁག་གི་བོད་ཡིག་ཚིམ་དང་ཡིག་གཞུགས་འབྲུག་བསྟུར་ལ་ཨང་དང་པོ་དང་། དེ་བཞིན་སྟོན་གྲ་ནང་ཁུལ་གྱི་བཟོ་སྐྲུབ་

བཞག་ན་པར་ཕྱོགས་དེ་དགེ་བ་མང་ན་གཅིག་མ་འདེམ་རང་འདེམ་བདམས་དགོས་སྐྱེ་མི་འདུག་གཞག་སྐྱེ་རེད་ལྟ། དབུས་གཙང་གཅིག་དང་ཨ་མདོ་གཅིག་ཡོང་དགོས་ཀྱི་ཡོད་རེད་ལྟ།

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

འདི་ནང་ལོགས་ནས་གཅིག་འདེམ་དགོས་རེད། ད་ལྟ་འོས་མི་གཉིས་ཡོད་པའི་ནང་ནས་གཅིག་འདེམ་དགོས་རེད། སོ་སོ་གང་ལ་མོས་པ་ཡོད་ན་དེ་ལ་འོས་ལྷན་སྐྱེ་རེད། དེ་ནམ་པ་ཚོས་གནང་རོགས་གནང་།

འོས་བསྐྱེའི་གྲུབ་འབྲས་གསལ་བསྟན་གསུངས། ཆེ་རིང་གཡུ་སྟོན་ལགས་སུ་འོས་གངས་ ༣༠ དང་། ཤེལ་ལེ་ཀམ་ལེགས་བཤད་ལགས་སུ་འོས་གངས་ ༡༡། མོས་མཐུན་མེད་པ་ ༡། སྟོང་པ་ ༡། རོར་པ་ ༡ ། ད་ལྟ་སྤྱི་འབྲུས་ཟུར་པ་ཆེ་རིང་གཡུ་སྟོན་ལགས་འོས་བསྐྱེའི་འགན་འཛིན་ལས་འཕར་དུ་བདམས་ཐོན་བྱུང་སོང་བས་འཆམས་འདི་ཉེ་རོགས་གནང་།

དེ་རིང་གི་འོས་བསྐྱེའི་འགན་འཛིན་ལས་འཕར་གཞན་གཅིག་གི་འོས་མི། ཚོགས་ཚུང་གི་ཐོག་ནས་ཁ་པ། ཁ་པའི་འོས་མི་དང་པོ་དེ་སྐྱང་ས་ཚོས་སྟོན་ལགས་དང་། གཉིས་པ་དེ་འབུམ་རམས་པ་དཀོན་མཆོག་བཙུན་ལགས།

བོད་མིའི་སྤྱི་འཐུས་ཀྱི་ཤེས་རིག་དྲུང་ཆེ་ཟུར་པ་སྐྱང་ས་ཚོས་སྟོན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་སྤྱི་བསྟན་།

མིང་། སྐྱང་ས་ཚོས་སྟོན་།

སྤྱིས་ཆས། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༧།༢།༡

སྤྱིས་ལུལ། སྤྱི་ཟླ་བོད་(བོད་།)

རྒྱ་གར་དུ་གནས་སྡོད་ལག་འཁུར་། HP13/RCF/TBT/3336/2018 (validity 6.7.28)

དང་ཟུང་དབྱ་དབྱལ་ལག་དེབ་ཨང་། IN5302348 (validity 31.3.26)

ད་ལྟ་སྡོད་གནས་། ཇ་ས།

ཤེས་ཚད་ལག་འཁུར་། གཞུག་ལག་རབ་འབྲམས་པ། MA in International Public Administration

ལས་ཞབས་ཉམས་སྦྱོང་།

གཤམ་གསལ་ལྟར།

མ་ཆས། ལས་གནས།

༡༩༥༢།༢།༡༡ ནས་གཞོན་དྲུང་གནས་རིམ་དུ་སྟོན་ཏེ་ཆོལ་གསུམ་གཞིས་ལས་ཀྱི་དབྱིན་དྲུང་དང་།

༡༩༥༩ ནས་ ༩༠ བར་ཞན་དྲུང་གནས་རིམ་དུ་ཅོན་ཏེ་ར་ནང་ཆེན་གཞིས་ལས་ཀྱི་རིམ་དྲུང་།

༡༩༩༠ ནས་ ༩༣ བར་དྲུང་ལས་གནས་རིམ་དུ་སྤྱི་བོད་ཚོགས་གཞིས་འགོ།

༡༩༩༣ ནས་ ༩༥ བར་ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱི་དྲུང་གཞོན་དང་། ཟུང་དྲུང་གནས་རིམ་ཐོག་སྟོབ་ཡོན་དང་། འཆར་སྤྱིའི་འགན་འཛིན་གཅིག་ལྟོགས།

༡༩༩༦ ནས ༢༠༠༠ ལོ་ལོ་བཞུགས་པའི་ཨ་རི་རྒྱུ་འབྲེལ་སློབ་བསྟོན།
 ༡༩༩༩༡༩ ནས། ལུ་འཕྱད་ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱི་འཛིན་སྐྱོངས་དང་། འཆར་སྤེའི་འགན་འཛིན་གཅིག་སྟོན།
 ༢༠༠༠ ནས ༡༩ ལོ་རྒྱུང་ཆེད་གནས་སྤར་ཐོག་གཞུང་ཞབས་འདེམས་ལྷན་གྱི་འབྲེལ་བ།
 ༢༠༡༩ ནས ༡༩ ལོ་རྒྱུང་ཆེད་གནས་སྤར་ཐོག་གཞུང་ཞབས་འདེམས་ལྷན་གྱི་འབྲེལ་བ།
 ༢༠༡༩༡༡༡ ནས་ཤེས་རིག་འབྲེལ་བའི་ལས་གནས་བཅས་སུ་ཐེག་པ་དེམ་འཛུགས་ཀྱིས་ཁྱོད་མི་ལོ་ ༩༠ གཞུང་ཞབས་ཞུས་
 མཐར་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༩༡༡༡ ནས་ཀླས་ལོ་ལ་བསྐྱེད་ཀྱིས་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༩༡༡༡ ནས་ད་ལྟོ་གཞུང་འབྲེལ་མ་ཡིན་པའི་ཆོག་པ་
 བོད་ཀྱི་བཅུན་མའི་ལས་འཆར་ཁང་གི་འགན་འཛིན་གྱི་ལས་ཞབས་ཞུས་པའི་ལོ་རྒྱུས་སྟོན་བསྐྱེད་སྐྱོང་།
ལུ་ལ།

འདིར་ཁོང་གི་སྐྱབས་བཅོལ་ལག་དེབ་དང་དབྱ་བུ་ལག་དེབ་ཀྱི་དོ་བཟུས་མཉམ་སྦྲེལ་ཞུས་གནང་འདུག
 ཁ་པའི་འོས་མི་གཉིས་པ་འབྲུམ་རམས་པ་དཀོན་མཆོག་བཅོན་འབྲས་ལགས།
 འབྲུམ་རམས་པ་དཀོན་མཆོག་བཅོན་འབྲས་ཀྱི་སློབ་གཉེར་དང་སྤྱི་ཆོག་ཞབས་ཞུས་ཞུས་པའི་ལོ་རྒྱུས་སྟོན་བསྐྱེད་སྐྱོང་།
 སྤྱི་ལོ་སྤྱི་ལོ་ཆེས། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༡ ལོ་ ༡ ཆེས་ ༡༡
 སྤྱི་ལོ་ལྷུ་ལ། ཉི་མ་ཅལ་ཀུ་ལ།
 བ་མིང་། ཀོང་རུ་སྐལ་བཟང་ཕུན་ཆོག་ལ།
 སྐྱབས་བཅོལ་ལག་དེབ་ཨང་། HP13/RCF/TBT/3432/2018
 དང་ཆེད་དེབ་ཨང་། IN9614227

ད་ལྟོ་སྤྱད་གནས། སྤེལ་གོ་ཆེ་རིང་དག་པའི་སྤྱིང་།
 གཞི་རིམ་སློབ་གྲྭ་དང་འཛིན་རིམ་ ༡༠ ཞོ་གཞིས་ཕུན་ཆོག་སྤྱིང་དང་། ༡༢ རྩོམ་སྤྱིང་གཏན་སློབ་ཐོན་ནས་དྲུག་སྤྱིང་ཆེ་བུག་
 སྤྱིང་བཅར་མཆོམས་མཐོ་སློབ་དང་དག་པོས་ལག་འཁྱར་ BA Bed ཅན་དེ་སྤྱིང་། ས་ཁམས་གཅུག་ལག་སློབ་གྲུའི་ MA
 ལག་འཁྱར་ Panjab University, Chandigarh ནས་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༩ ལོར་ཐོན་ཀྱིས་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༩ ནས་ ༡༩༩༩ ན་སྤྱིང་
 བོད་ཁྱིམས་ནང་ས་ཁམས་སློབ་དག་ PGT ལོ་གསུམ། དེ་མཆོམས་ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་རྒྱུད་མཐར་མན་ Ruhr
 University, Germany ནས་ PhD འབྲུམ་རམས་པའི་ལག་འཁྱར་ ༡༩༩༩ ལོར་མོན། འབྲུམ་རམས་པའི་ལག་འཁྱར་
 ཐོབ་མཆོམས་ཐད་ཀར་དུ་སར་ཆེད་བཅར་གྱིས་དབྱས་བོད་མིའི་སྤྱིག་འཛུགས་ཀྱི་འཆར་འགོད་ལས་ཁུངས་སུ་ཁྱད་ལས་ཐུང་
 རྒྱུད་གནས་རིམ་ས་དམིགས་ཐོག་ ༢༠༠༢ ལོར་བསྐྱོ་བཞག་གིས་བཀའ་འག་དང་དཔལ་འབྱོར་ལས་ཁུངས་སོ་སོའི་འོག་སྤྱི་
 ཁྱབ་འཆར་འགོད་པའི་ལས་འགན་ལོ་རྒྱུ་བཞུགས་ཐོབ་འགན་འཁུར་ཞུས་ནས་དྲུང་འཕར་དང་། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༩ ལོར་དྲུང་
 ཡིག་ཆེན་མོའི་གནས་རིམ་འོག་ལས་གཞི་ཆེ་པ་མང་དག་ཅིག་གིས་བྱས་འགོད་དང་། ལུ་ལྱེད་རྒྱུ་འཛུགས་ཆོག་ཆེ་ཁག་དང་
 མཉམས་ལས། ཞབས་ཞུ་སྐྱབས་དམིགས་བསལ་ལས་འགན་དུ་བོད་རིག་པའི་ཆོག་པ་འདུ་ཁག་ལ་ཆེད་བཅར་དང་། བོད་རྒྱ་

གཞི་མོལ་ཚོགས་རྒྱུ་ལོ་ ༡༠༠༡ ནས་ ༡༠༡༡ བར་ཚོགས་མི། གངས་ལྗོངས་དཔལ་འབྱོར་དངུལ་ཁང་གི་ལས་གཞི་
གསར་གཏོད་ཞུས།

འདིར་ཁོང་རང་གི་སྤྱུ་བས་བཅོལ་ལག་དེབ་གི་ངོ་བཤུས་དང་། དང་སྒྲུངས་དབྱ་ཁལ་ལག་དེབ་གི་ངོ་བཤུས་བྱས་ནས་ལོ་རྒྱུས་
འདི་ལྟར་རེད་འདུག།

ཁ་བའི་འོས་མི་དང་པོ་འདི་སྤང་ས་ཚོས་སྒྲོན་ལགས་དང་། གཉིས་པ་འདི་འབྲུམ་རམས་པ་དགོན་མཚོག་བཙོན་
འབྲུས་ལགས། དེ་གཉིས་ལ་འོས་སྤྱུག་དགོས་ཀྱི་ཡོད་རེད། འོས་ཤོག་འགྲེམ་རོགས་གནང་། སྤྱི་འབྲུས་དགེ་བཤེས་སྒྲོན་ལས་
མཐར་ཕྱིན་ལགས། ལས་རིམ་རྣམ་གཞག་གསུང་རོགས་གནང་།

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

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཚོག་ངས་ཉུ་རྒྱ་དེ་སྤྱིར་བཏང་དཔལ་ལྷན་སྤིང་སྤྱོད་མཚོག་རེད། དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཚོག་
རེད། རྣམ་པ་གཉིས་ཀས་འདིའི་ནང་ལ་ག་རེ་གིས་ཡོད་མེད་མཁྱེན་གྱི་ཡོད་མ་རེད། འདི་ནས་ད་ལྟ་ཤོག་བྱ་དེ་ཁ་བྱེས་པ་རེད།
དེའི་ནང་ལ་རང་ལོ་ ༡༡ སོན་པའི་བཞེས་ཡོལ་བ་གཅིག་འདུག། དེར་བཞེན་དབྲུས་འོས་བསྐྱུ་ལས་ཁང་གི་སྤྱི་ཁྱབ་འགན་འཛིན་
རང་ལོ་ ༤༥ ཉིལ་པོ་ལོན་པ་དང་བཞེས་ཡོལ་འགྲོ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་རེད། འོས་བསྐྱུའི་སྤྱི་གཞི་དང་བཙན་བྱོལ་བོད་མིའི་བཅའ་
ཁྲིམས་ནང་ལ་འོས་བསྐྱུའི་འགན་འཛིན་ལས་འཕར་ག་དུས་འགྲོ་དགོས་དང་མི་དགོས་གང་ཡང་གསུང་ཡོད་མ་རེད་དེ། ཡིན་
ནའང་རིགས་དེ་ལ་འདྲིས་ནས་ད་ལྟ་བར་དུ་འདི་ལྟར་འགྲོ་སྤྱོད་གྱི་ཡོད་པ་ཞིག་ལ་ངས་འོས་འཛིན་བྱེད་གྱི་ཡོད། འོས་བསྐྱུའི་
སྤྱི་གཞིའི་ནང་ལ་ཁོང་རྣམ་པའི་འོས་ཚོས་དེ་རྒྱལ་ཁབ་གཞན་གྱི་ཁེ་བན་ལ་གཞོད་འགལ་བྱས་པ་མ་ཡིན་པ་ཟེར་བའི་བར་དུ་
མཉམ་དུ་མར་གྲིས་ཡོད་རེད། བཙན་བྱོལ་བོད་མིའི་བཅའ་ཁྲིམས་ཀྱི་འཕོ་འགྱུར་ནང་ལ་འོས་བསྐྱུའི་སྤྱི་ཁྱབ་འགན་འཛིན་གྱི་
འཕོ་འགྱུར་དེ་རང་ལོ་ལྷ་དང་། སྤྱུག་ཅུ་རེ་ལྷ་ཉིལ་པོ་ལོན་པ་གང་སྤེལ་བར་ཞེས་གྲིས་ཡོད་སྟབས། གནད་དོན་འདི་རང་ལོ་ ༤༥
ཉིལ་པོ་བཀྲལ་བ་དེ་འགྲིག་གི་ཡོད་རེད་དམ་ཡོད་མ་རེད། དེ་ནས་ཡར་སང་ཉིན་ཆེས་མཐོའི་ཁྲིམས་ཞིབ་ཁང་ལ་དམ་བཅའ་
འབུལ་རན་དུས། དམ་བཅའ་བཞེས་སྐབ་ཀྱི་མི་འདུག་ཟེར་ནས་རིགས་འདྲ་པོ་ཞིག་འདྲིས་པ་ཡིན་ན་ཁ་མཆུ་སྤུ་ལ་གཏུག་
དགོས་རེད། ག་བར་ནས་གཏུག་དགོས་རེད། དེ་འདྲའི་གནས་སྟངས་ཆགས་ཀྱི་རེད་དམ་མ་རེད། དེ་དོགས་གཞི་ཞིག་ཆགས་
ཀྱི་འདུག་པས་དེ་གསལ་པོ་བཟོ་གནང་རོགས་བྱེད་ཉུ་རྒྱ་ཡིན།

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

ད་ལྟ་སྤྱི་ལོ་འམ་ལོ་ཆད་ཀྱི་ཐོག་ནས་དཀའ་ངལ་འཕྲད་ཡོང་གི་ཡོད་རེད། དེ་ཉོག་ཙམ་ཁག་པོ་འདྲ་ཞིག་འོས་བསྐྱུ་བྱེ་མ་ཁ་བ་
དེ་བྱེད་མ་སྐབ་པའི་གནས་སྟངས་ཆགས་པའི་བཟོ་འདྲ་ཞིག་འདུག། བཙན་བྱོལ་བོད་མིའི་བཅའ་ཁྲིམས་ནང་ལ་དེའི་ཐོག་ལ་
གསལ་པོ་ཡོད་མ་རེད། ཡིན་ནའང་འོས་བསྐྱུའི་སྤྱི་གཞིའི་དོན་ཚན་དུག་པ། དབྲུས་འོས་བསྐྱུ་ལས་ཁང་གི་སྤྱི་ཁྱབ་འགན་
འཛིན་དང་འགན་འཛིན་ལས་འཕར་གྱི་འོས་ཚོས་ནང་གསལ་ལྟར་གཅིག་གྱུར་བཞག་ཡོད་རེད།

༡། བོད་ཀྱི་ཡུལ་མི་ཡིན་པ།

༢། རང་ལོ་ ༣༥ ཉིས་པོ་ལོན་པ།

༣། ཁྱིམ་ས་ཁང་ངམ། སྤུན་པ་ཆད་ལྡན་གྱིས་རིག་འཆོ་མ་ཟེན་པར་གསལ་བསྐྱབས་བྱས་པ་མ་ཡིན་པ།

༤། ལུ་ལོན་སྐྱབ་འཇལ་མ་སྐབ་པ་དང་། གཞུང་དབུལ་ཅིས་ཆད་འབུལ་བསྐྱད་ཡོད་པ་མ་ཡིན་པ།

༥། ཁྱིམ་ས་ཁང་ནས་ནག་ཉེས་པོག་ཟེན་པ་མ་ཡིན་པ།

༦། བོད་མིའི་ཁེ་སན་ལ་གཞོད་གཞིའི་རྒྱལ་ཁབ་གཞན་གྱི་ལས་དོན་དང་། གོ་གནས། དབུལ་དངོས་ཀྱི་ཁེ་སན་ཡོད་རིགས་མ་ཡིན་པ་ཞེས་གསལ་བ་དང་། དོན་ཆན་བདུན་པ་དེ་དབུས་འོས་བསྐྱུ་ལས་ཁང་གི་འགན་འཛིན་ལས་འཕར་གྱི་ཡུན་ཆད་འདི་བྱས།

དེ་ནས་བཅའ་ཁྲིམས་ནང་གི་དོན་ཆན་གོ་བདུན་པར། དབུས་འོས་བསྐྱུ་ལས་ཁང་གི་སྤྱི་ཁྱབ་འགན་འཛིན་དང་། འགན་དབང་ཞེས་པའི་འོག་དང་། དོན་ཆན་གོ་དགུ་པ། དབུས་འོས་བསྐྱུ་ལས་ཁང་གི་སྤྱི་ཁྱབ་འགན་འཛིན་གྱི་ཡུན་ཆད་ཟེར་བ་དེ་རེད།

༡། སྤྱི་འཐུས་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་སྤྱི་འཐུས་ཅ་འཕོར་གསུམ་ཆ་གཉིས་ཡན་གྱིས་དབུས་འོས་བསྐྱུ་ལས་ཁང་གི་སྤྱི་ཁྱབ་འགན་འཛིན་འཕོ་འགྱུར་གཏོང་དགོས་པའི་གྲོས་ཆོད་བཞག་ན་ལས། ལས་འཁུར་ཡུན་ཆད་ལོ་ལྔ་འམ། རང་ལོ་དྲུག་ཅུ་རེ་ལྷ་ཉིས་པོ་ལོན་པ་གང་སྤེལ་བར་ཡིན་ཞེས་ཆགས་བསྐྱད་རེད། དེ་ཡིན་དུས་ལོ་ཆད་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཉོག་ཅམ་དཀའ་ངལ་འཕྲད་བསྐྱད་པའི་གནས་སྟངས་ཆགས་ཀྱི་འདུག དེའི་ཐོག་ནས་དམིགས་བསལ་དགོངས་ཚུལ་གསུང་རྒྱུ་ཡོད་ན་གོ་སྐབས་འབུལ་རྒྱུ་ཡིན། སྤྱི་འཐུས་དག་གི་བཞེས་སློན་ལམ་མཐར་ཕྱིན་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་དག་གི་བཞེས་སློན་ལམ་མཐར་ཕྱིན་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་གོང་དུ་ངས་དོགས་པ་བསྐྱབས་པ་ཡིན། ཡིན་ནའང་དེ་སྤྱོད་ལ་ང་ཁ་གཏད་གཙོག་མཁན་མིན། གལ་སྲིད་བསྐྱོས་པ་ཡིན་ནའང་སང་ཉིན་ང་ཁྱིམ་ས་ཁང་དུ་འགྲོ་རྒྱུའི་འཆར་གཞི་གང་ཡང་མེད། རའི་བློ་ཆོད་ལ་ད་ལྟ་འདྲིར་མིང་གཉིས་བསྐྱེབས་ཆར་བ་རེད། གསང་བ་ཡིན་པའི་ཁྱལ་བྱས་ནས་བསྐྱེབས་རེད་དེ། ཡིན་ནའང་བྲང་པོ་ཁྱས་ན་ཡར་མ་ཡོང་གོང་ནས་མིང་འབོད་སྡོད་ཀྱི་འདུག ང་ཡང་དོ་སྣང་བྱེད་མཁན་ཞིག་ཡིན་དུས་དེ་ལོ་གཞོད་ཡིན་ན་བྲན་སོང་། ལོ་ ༡༡ རེད་འདུག དེ་ཡིན་དུས་ད་ལྟ་ངས་ཁྱེད་རྒྱུ་གཙོ་པོ་དེ་ག་རེ་ཁྱེད་ལོ་ཡོད་ཟེར་ན། ཡི་གེ་དེ་དཔལ་ལྷན་སྤྱི་འཐུས་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་གི་མཆན་ཐོག་ལ་ཡོད་རེད། གྲོས་ཚོགས་ནང་ལ་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་གིས་གནང་གི་ཡོད་རེད། ད་ལྟ་འདི་བྱ་འདི་བྱེད་ཀྱི་ཐག་གཙོད་ཅིག་ལམ་སང་བྱེད་བྱེད་རྒྱ་དཀའ་ལས་ཁག་པོ་ཡིན་གྱི་རེད། ང་ཚོ་སྐབས་བཅུ་བཞི་པའི་གྲོས་ཚོགས་ལ་ཡར་མ་བསྐྱེབས་གོང་ལ་འོས་བསྐྱུའི་འགན་འཛིན་ལས་འཕར་གཉིས་དཔལ་ལྷན་དགའ་ལྷན་པོ་བྲང་ནས་བསྐྱོས་པ་ཡིན་ནའང་འདྲ། སྤྱི་ནོར་༧གོང་ས་༧སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གི་མཆན་ཐོག་ནས་བསྐྱོས་པ་ཡིན་ནའང་འདྲ། བསྐྱོས་གནང་བ་རེད། དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་མི་མང་པོར་བྲན་པའི་ལམ་ལ་ཡོད་ཀྱི་མ་རེད། དགོངས་འགལ་མེད་པར་ཁྱུ་ཁོང་ནམ་པ་གཉིས་ཀྱི་མཆན་སྤྱི་བྱུང་སློ་

བཟང་བསྟན་འཛིན་དང་། སྤྱི་བུར་སྒྲ་པ་ཉི་བཟང་གཉིས་རེད། ཁོང་རྣམ་པ་གཉིས་བསྐྱོས་ཆར་བའི་མཁུག་ལ་ང་དེ་དུས་དཀྱིལ་
 འཁོར་འདྲིའི་ནང་མེད་དུས་གནད་དོན་གང་ནས་ལྷག་པ་ཡིན་ན་མི་ཤེས། དོན་དག་གནས་ཚུལ་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་ཁོང་རྣམ་པ་
 གཉིས་རང་ལོ་ ༤༥ ཟླ་ལོ་ལོན་པའི་ཡན་རེད་འདུག་ཅེས་ཕྱིར་འཐེན་བྱེད་དགོས་ཐུག་ནས་མཐའ་མ་དེར་བསྟན་འཛིན་དར་
 རྒྱས་ལགས་དང་། སྟན་པ་མཁུན་རབ་རྒྱ་མཆོ་གཉིས་བསྐྱོས་པའི་གནས་སྟངས་དེ་འདྲ་བྱུང་ནས་དེའི་འོག་ནས་ང་བསྐྱེད་
 མཁན་གས་ཤིག་ཡིན། དེ་ཡིན་དུས་ད་ལྟ་དེ་ལས་རིམ་ཆོགས་རྒྱུད་ལ་གོ་བསྐྱར་བྱེད་བསྐྱར་རྒྱ་དེ་འདྲ་ཡོད་ཀྱི་མ་རེད། ཡིན་
 བའང་དཔལ་ལྷན་སྤྱོད་མཆོག་དང་ཆོགས་གཙོ་རྣམ་པ་གཉིས་ཀྱིས་བར་གསེང་སྐབས་གོ་བསྐྱར་གནད་རྒྱ་ཡོད་ན་གནང་།
 ཡང་མིན་ན་གང་འདྲ་བྱེད་དགོས་ཀྱི་འདུག་བལྟས་ན་མ་གཏོགས་དེ་ཙེད་གཞི་ཆེན་པོ་ཞིག་རེད། འོས་བསྐྱེད་སྤྱི་བུར་འགན་འཛིན་
 དེ་རང་ལོ་ ༤༥ ཟླ་ལོ་ལོན་ལ་སྤྱོད་ཆོག་གི་མ་རེད། དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་སྤྱིག་གཞིའི་ནང་ལ་གསལ་ཁ་ཡོད་མ་
 རེད། ད་ལྟ་དེ་ག་རང་རེད། དོན་ཆོན་གཉིས་དེ་རང་རེད། དེ་ཡིན་དུས་ངས་བལྟས་ན་དེ་འདྲ་བྱས་ན་མ་གཏོགས་པས། ཐད་
 ཀར་གསུངས་པ་ཡིན་ན་ང་ཆོར་ཐལ་ཆ་ཆེན་པོ་ཆགས་འགོ་ཡི་མ་རེད་དམ་ཞེས་དེ་ལྟར་རྒྱ་ལྟོ་ཡིན།

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

གོ་སྐབས་བཞེས་མཁན་རྣམ་པ་གཉིས་འདུག་ ཡིན་གཅིག་མིན་གཅིག་ལེན་དགོས་ཀྱི་འདུག་གམ། སྤྱི་འཐུས་གསེང་རྟ་ཚུལ་
 བྱིས་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་གསེང་རྟ་ཚུལ་བྱིས་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་ སྤྱི་ཡོངས་ནས་འོས་བསྐྱེད་སྐོར་ལ་གོང་དུ་ལོ་རྒྱས་ཀྱི་གནས་སྟངས་གསུངས་པ་དེ་ག་རང་
 རེད། སྟན་པ་དེ་འདྲ་བྱུང་སོང་། དེའི་བརྒྱུད་རིམ་ཆར་མ་ཤེས་ཀྱི་ཡོད། ཡིན་ནའང་དེ་བྱིས་ལགས་སྤྱིག་གཞིའི་སྐར་ནས་ཁྱེད་ལས་མ་
 པ་ཞིག་མ་རེད། བཅའ་བྱིས་ནང་དུའང་འོས་བསྐྱེད་འགན་འཛིན་ལས་འཕར་དེ་ལོ་ ༤༥ ལས་བརྒྱལ་ཆོག་གི་མ་རེད་ཟེར་བ་
 ཡོད་མ་རེད། འོས་བསྐྱེད་སྤྱིག་གཞི་ནང་ལའང་ཡོད་མ་རེད། མ་མཐའི་ལོ་དེ་ ༣༥ དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་དེ་ཡོད་རེད། དེ་ཡིན་དུས་
 དེའི་སྐར་ལ་ཐག་གཅོད་ཅིག་བྱེད་དགོས་ན་ལས་ཁ་དེ་རེད་ཅེས་ང་ལ་གང་ཡང་ལབ་རྒྱ་མེད་དེ། དོན་དག་དོག་དོག་ཕྱོགས་
 གཅིག་ནས་སྟོན་མ་ལོ་རྒྱས་ནང་ལ་དེ་འདྲ་བྱུང་ཡོད་རེད། ཕྱོགས་གཞན་ཞིག་ནས་དེ་བཅའ་བྱིས་དང་སྤྱིག་གཞིའི་ནང་ལ་
 བཀག་བཞག་པ་དེ་འདྲ་ཅ་བ་ཉིད་ནས་ཡོད་མ་རེད། དེ་ལྟར་རྒྱ་ལྟོ་ཡིན།

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

སྤྱི་འཐུས་དག་བཞེས་ལྟ་རམས་པ་ཨ་ཀྲུག་ཆེ་བརྟན་ལགས།

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

དབལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ད་ལྟ་ལོས་བསྐྱེད་འགན་འཛིན་ལས་རོགས་གཉིས་ཀྱི་ལོ་ཆད་ཀྱི་ཐོག་ནས་བསོ་སྒྲིབ་ཞིག་བྱུང་
 བ་རེད། གཞི་ཅེས་ཀྱིས་ཚོགས་ནང་ལ་འོས་བསྐྱེད་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་སྤྱི་གཞིར་དོ་སྣང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་རིང་འོས་བསྐྱེད་
 ལས་འཕར་གཉིས་དེ་ཡོང་གི་ཡོད་དུས་སྡོན་མའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ད་ལྟ་བུར་འོས་ཀྱན་པ་གཉིས་ཀྱིས་གསུངས་པ་ནང་
 བཞིན་ཀྱི་གནས་སྐབས་དེ་ངས་གོ་སྤྱོད། དེ་འདྲ་ཡིན་ཅང་དེ་ཁྲིམས་དང་སྤྱི་གཞི་གཞི་གང་གི་ལམ་ནས་བཀག་པ་ཡིན་ནམ་
 བསམས་ནས་བཅའ་ཁྲིམས་དང་འོས་བསྐྱེད་སྤྱི་གཞི་གཞི་གཉིས་ཀ་ལ་བལྟས་པ་ཡིན། རེད་དེ་ཡིན་ནའང་བཅའ་ཁྲིམས་དང་འོས་
 བསྐྱེད་སྤྱི་གཞི་གཉིས་ཀའི་ནང་ལ་ལས་འཕར་ལ་ལོ་ ༤༥ ལས་བཀལ་ཆོག་གི་མ་རེད་ཟེར་བ་ཆོག་གཅིག་ཡོད་མ་རེད། འདི་
 གསལ་ལོ་གསལ་ཆུང་རེད། ད་ལྟ་དབལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་གིས་ཡུང་འདེན་གནང་བའི་འོས་ཚོས་དེ་རེད། འོས་ཚོས་དེ་
 དབུས་འོས་བསྐྱེད་སྤྱི་ཁྲབ་འགན་འཛིན་དང་འགན་འཛིན་ལས་འཕར་གཉིས་ཀྱི་འོས་ཚོས་དེ་ཆ་ཆང་གཅིག་པ་རེད། འོས་ཚོས་
 ཀྱི་ནང་ལ་མ་མཐའི་ལོ་ཡི་ས་མཆོམས་དེ་ཡོད་རེད་མ་གཏོགས་ལ་མཐའི་ལོའི་ས་མཆོམས་དེ་ཡོད་མ་རེད། བཅའ་ཁྲིམས་ཀྱི་
 རང་དུ་ལ་མཐའི་ལོའི་ས་མཆོམས་གསལ་ས་དེ་གང་རེད་ལ་བ་དུས་ཡུན་ཆད་ཀྱི་ནང་ལ་གསལ་ཀྱི་ཡོད་རེད། བཅའ་ཁྲིམས་ནང་
 འོས་བསྐྱེད་སྤྱི་ཁྲབ་འགན་འཛིན་ཀྱི་ཡུན་ཆད་ནང་དུ་གོས་ཚོགས་ནས་འཕོ་འགྱུར་བཏང་བ་མ་ཡིན་ན་ལོ་ ༤༥ དང་། ལོ་ལྷ་དེ་
 གཉིས་ནས་སྤྱ་སྤྱ་ན་དེ་ཡིན་ཟེར་བ་འོས་བསྐྱེད་སྤྱི་ཁྲབ་འགན་འཛིན་ཀྱི་ཡུན་ཆད་རེད། འོས་བསྐྱེད་ལས་འཕར་གཉིས་ཀྱི་ཡུན་
 ཆད་དེ་ད་ལྟ་དབལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་གིས་ཞེ་ལོ་སྤྱུགས་སོང་སྟེ་གཞིགས་མ་སོང་། འོས་བསྐྱེད་ལས་འཕར་གཉིས་ཀྱི་
 ཡུན་ཆད་དེ་ལོགས་དགར་ཡོད་རེད། ཡུན་ཆད་དེའི་ནང་ག་རེ་ཡོད་རེད་ཟེར་དུས་འོས་བསྐྱེད་ལས་འཕར་དུ་བསྐྱོད་གཞག་དམ་
 འབྲལ་བྱས་པ་ནས་འོས་བསྐྱེད་བྱལ་འབྲས་གསལ་བསྐྱབས་བྱས་ཉིན་ཀྱི་བར་དུ་ཡིན་ཟེར་ཡོད་རེད་མ་གཏོགས། དེའི་བར་ལ་
 ལོ་ ༤༥ ཟེར་བ་བཅུག་ན་དེ་ལ་འཇུག་དགོས་པ་འདྲ་ཞིག་ཡོད་རེད། དེ་ལ་བཅུག་ཡོད་མ་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་ཅང་སྡོན་མའི་ལོ་
 རྒྱུས་ཀྱི་ཐོག་དེ་ངས་ཁྲིམས་དང་སྤྱི་གཞི་གཞིའི་གཞི་གང་ལ་བཞག་ཡིན་ན་བསམ་བསམ་འདྲ་ཞིག་དང་། ད་ལྟའི་ཁྲིམས་དང་སྤྱི་གཞི་
 གཞིའི་ལམ་ལ་ལོ་ ༤༥ བཀག་ཡོད་མ་རེད་ཅེས་འདི་ཁ་གསལ་ལོ་ཁྱ་རྒྱ་ཡིན།

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

ད་ལྟའི་ཕྱི་ལུས་གཉིས་ཡོད། དེའི་རྗེས་ལ་གོ་སྐྱབས་འདུལ་བྱུ་མིན། ཕྱི་ལུས་ཀྱི་ཁ་དགོ་ཕེགས་ལགས། ལས་རིམ་རྣམ་གཞག་གསུང་ཐོགས་གནང་།

ལྷོ་འབྲུས་ཀླ་དག་ལེགས་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོག་ལ་གཙོ་མཆོག་འཆད་ཁྲིམས་དོན་ཆོད་དུ་བཅུ་ལོ་དུ་འཁོར་པ། དུས་ལོས་བརྒྱ་ལས་ཁང་གི་ཁྱི་བྱས་
འགན་འཁེབས་ཀྱི་ལྷན་ཆེན་ཅེས་གསལ་འདུག ཉང་གསལ་དང་ཕོར། ཁྱི་བརྒྱས་ལྷན་ཆོག་ལ་ཁྱི་བརྒྱས་ཅ་འཁོར་གསལ་ཆ་

གཉིས་ཡན་གྱིས་དབུས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་གི་སྤྱི་ཁྱབ་འགན་འཛིན་འཕྲོ་འགྱུར་གཏོང་དགོས་པའི་གྲོས་ཆོད་བཞག་ན་ལས།
 ལས་འཁུར་ཡུན་ཚད་ལོ་ལྔ་ལས། རང་ལོ་དྲུག་ཙུ་རེ་ལྔ་ཉིས་ལོ་ལོན་པ་གང་སྤེལ་བར་ཡིན་ཞེས་གསལ་འདུག དེའི་ནང་ལ་
 དབུས་སྤྱི་ཁྱབ་འགན་འཛིན་གཅིག་ཕུ་གསུངས་འདུག་མ་གཏོགས། དེའི་ནང་དབུས་འོས་བསྐྱེད་འགན་འཛིན་ལས་འཕར་
 གཉིས་གང་ཡང་གསུངས་མི་འདུག དོན་ཚན་འདི་དབུས་སྤྱི་ཁྱབ་འགན་འཛིན་ལ་མ་གཏོགས་ལས་འཕར་གཉིས་ལ་བྱེ་མི་
 འདུག དེ་འབྲེལ་ཡིན་དུས་དབུས་འོས་བསྐྱེད་འགན་འཛིན་གྱི་ལས་འཕར་གཉིས་དེ་ལོ་ ༤༥ ལྷག་བརྒལ་བ་ཡིན་ན་ཆོག་གི་མེད་
 པ་ཞིག་འདིའི་ནང་ལ་གང་ཡང་གསལ་མི་འདུག་ལྟ་སྟེ་ཡིན།

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

གོང་དུ་ཆོགས་གཙོས་དེ་ལུང་འབྲེན་བྱས་པ་ཡིན། སྤྱི་འཐུས་བསྟན་པ་ཡར་འཕེལ་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་བསྟན་པ་ཡར་འཕེལ་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་མང་པོ་ལྟ་སྟེ་མེད། ང་ཆོའི་ལས་ཀ་དེ་ལྷ་མཐུད་ནས་འགྲོ་ན་དཀའ་ངལ་གང་ཡང་མི་འདུག་ལྟ་
 ལྟ་ཡིན། གོང་དུ་གསུངས་པ་བཞིན་འོས་བསྐྱེད་འགན་འཛིན་ལས་འཕར་གྱི་དུས་ཚོད་དེ་ལོ་གཅིག་མ་གཏོགས་ཡོད་མ་རེད།
 དེར་ལོ་ཚད་པར་ལོ་ལྔ་བར་གྱི་ཡུན་ཚད་ལ་བྱུང་བར་ཡོད་དུས་མ་མཐའི་ལོའི་ས་མཆོམས་མ་བྲིས་པ་དེར་སྤྱི་མཆོན་ཆེན་པོ་
 ཡོད་རེད་བསམ་གྱི་ཡོད། ང་ཆོས་དོགས་པ་རྣམ་ཏྲོག་རྒྱང་རྒྱང་འདིའི་ནང་བཞུགས་ལྟོ་ཡོད་ཆོད་ཆོང་མ་བཞུགས། དེ་ནས་གཅིག་
 བྱས་ན་གཅིག་བྱེད་ཡོང་གི་རེད་ཟེར་བསྐྱད་ན་ང་ཆོའི་ལས་ཀ་འགྲོ་ཐུབ་གྱི་མ་རེད། དེར་དཀའ་ངལ་སྤྲོ་གཅིག་ཀྱང་ཡོད་མ་རེད།
 བཅའ་ཁྲིམས་ཀྱི་ནང་ནས་དཀའ་ངལ་འཕྲད་གྱི་ཡོད་མ་རེད། སྤྱི་ག་གཞིའི་ནང་ནས་དཀའ་ངལ་འཕྲད་གྱི་ཡོད་མ་རེད། ཆོགས་
 གཙོས་ཐག་གཙོད་བྱས་ནས་ལས་ཀ་ལྷ་མཐུད་ནས་འགྲོ་ན་ཡག་པོ་འདུག དོགས་པ་རྣམ་ཏྲོག་རྒྱང་རྒྱང་བྱེད་དགོས་པ་ཅ་བ་
 ཉིད་ནས་མི་འདུག་ལྟ་སྟེ་ཡིན།

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

སྤྱི་འཐུས་ཅ་ནེ་ཆོང་དོན་འགྲུབ་བཀའ་གིས་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་ཅ་ནེ་ཆོང་དོན་འགྲུབ་བཀའ་གིས་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་གོང་དུ་གསུངས་པ་པལ་ཆེར་འབྲས་པོ་རེད། དེར་སྤྱི་མཆོན་ཞིག་ཡོད་རེད་བསམ་གྱི་འདུག་
 བཅའ་ཁྲིམས་འོད་མའི་བཅའ་ཁྲིམས་དང་། འོས་བསྐྱེད་སྤྱི་ག་གཞི་གཉིས་ཀའི་ནང་ལ་འོས་བསྐྱེད་འགན་འཛིན་དེའི་རང་ལོ་ཡིན་
 ན་འང་རེད། ཆོང་མ་གསལ་པོ་ཡོད་དུས་འོས་བསྐྱེད་འགན་འཛིན་ལས་འཕར་རྣམས་ཀྱི་དང་པོ་ནང་ལ་ཆུད་སྤྱིའི་རང་ལོ་

དེ་གསལ་གྱི་འདུག ཡིན་ནའང་ལོ་མཐོ་ཆོད་དེ་གསལ་གྱི་མེད་དུས་དོན་གྱིས་བསྟན་གྱི་འདུག དེ་རྒྱ་མཚན་སྒྲུབ་ནས་གསལ་
པོ་སྟོན་ཐུབ་གྱི་འདུག་ཅེས་དེ་ཞུ་ཡི་ཡོད། དེ་ཡིན་དུས་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་གྲོས་ཚོགས་ཀྱི་དུས་ཚོད་མེད་པ་དང་། གཉིས་ནས་འོས་
བསྟུན་དུས་ཚོད་བསྐྱབ་ཡོང་དུས་དེར་ངས་བསམ་ན་འགྲོ་བ་ཡིན་ན་དཀའ་ངལ་མི་འདུག་བསམ་གྱི་འདུག།

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

སྤྱི་འཐུས་མི་འགྲུང་རྫོང་ཆེ་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་མི་འགྲུང་རྫོང་ཆེ་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་གོང་དུ་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཉིས་ཀྱིས་གསུངས་པ་ལྟར་རེད། ང་ཚོར་དུས་ཚོད་ཀྱི་ཆ་ནས་
འབྲིག་གི་ཡོད་མ་རེད། གཉིས་ནས་ད་ལྟའི་འདི་བཅའ་ཁྲིམས་དང་འགལ་གྱི་ཡོད་པ་ཞིག་གང་ཡང་མཐོང་གི་མི་འདུག དེ་བྱས་
དུས་འགྲོ་ན་ཡག་པོ་མེད་འགྲོ་བསམ་སོང་།

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

འདིར་ལས་རིམ་སྐྱོང་སྒྲུབ་ལའང་དཀའ་ངལ་ཞིག་འབྱུང་བསྟན་ཡོད་རེད། གྲོས་ཚོགས་ནང་དེ་སྟེན་ལམ་ལུགས་ཀྱི་དཔེ་
མཆོན་ཞིག་གསལ་པོ་གསུངས་ཆར་རེད་སྟེ། དེ་ཡིན་དུས་དེའི་དཀའ་ངལ་ཞིག་རེད། ང་ཚོའི་ཚོགས་མི་ཆང་མ་ཡོངས་གྲགས་
ཆགས་བསྟན་ཡོད་རེད། དེ་ཉིད་ཅུ་པར་འགྲུང་བྱེད་ཀྱི་ཡིན། མི་ད་སྐྱོང་རེད། ལས་རིམ་ཚོགས་ཚུང་མཉམ་དུ་གོ་བསྟར་ཞུ་
དགོས་ན་ཞུས་ནས་དེའི་འོས་བསྟུ་རྗེས་ལ་བྱ་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་རིང་གི་ལས་རིམ་ལྟག་ལོག་རྒྱུ་རྒྱ་ཡིན། སྤྱི་དྲིལ་ལས་ཁུངས་མ་ལག་དང་བཅས་པའི་ལས་བསྟོམས་ཐོག་སྤྱི་
ཡོངས་བསྐྱོང་དང་། བཀའ་འགག་གི་ལན་འདེབས་གསལ་བ་འདྲ་ཐོག་ལ་ཕེབས་རྒྱུ་ཡིན། སྤྱི་འཐུས་ཚོས་འཕེལ་ཐུབ་བསྟན་
ལགས།

སྤྱི་འཐུས་ཚོས་འཕེལ་ཐུབ་བསྟན་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་སྤྱི་དྲིལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བསྟོམས་ཐོག་ཆ་ཤས་ལེན་རྒྱུ་ཡིན། དང་པོ་དེར་འདས་པའི་ལོ་
གཅིག་ཅུ་པར་སྤྱི་དྲིལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བསྟོམས་ནང་སྤྱི་ལོགས་ནས་སྤྱི་མཐོན་ལ་གནད་ཡོད་མི་སྣ་མང་པོ་ཞི་པོ་ཞིག་
ཕེབས་འདུག ཕེབས་པའི་ནང་ནས་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྤྱི་དཔྱད་དེ། དེ་ག་ནང་བཞིན་སྟོན་ཆེན་ཁག་དང་གྲོས་ཚོགས་ཀྱི་འཐུས་མི་
མང་པོ་ཞིག་རྩ་རམ་ས་ལར་གདན་འདྲེན་ཞུས་ཐུབ་པ་བྱུང་འདུག དེ་ག་ནང་བཞིན་རིགས་གཅིག་ལ་དྲགས་ལ་ཕེབས་པ་བྱུང་
འདུག དེ་ཚོའི་གསལ་དེ་དངོས་གནས་བོད་དོན་ཐོག་རྒྱུ་རྒྱུར་གྱི་རྣམ་པར་ཁྲད་པར་ཆེན་པོ་འགྲོ་ཡི་ཡོད་པ་དང་། དེས་མ་ཟད་ཁོ་

རང་ཆོ་འདིར་ཐེབས་པ་ཙམ་གྱིས་རང་ཆོར་རྒྱུ་སྐྱོར་བྱས་པ་དེར་སྤྲོད་ཡོང་རྒྱུར་བྱེད་པར་ཆེན་པོ་ཆགས་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་
 རེད། ལྷག་པར་དུ་རང་ཆོའི་ཆོས་དང་རིག་གཞུང་གི་ཐོག་ལ་ཡིན་ནའང་གོ་རྟོགས་སྒེལ་རྒྱུར་གོ་སྐབས་བཟང་པོ་ཡིན་དུས་སྤྱི་དྲིལ་
 ལས་ཁུངས་ལ་ལེགས་གསོལ་བསྐྱབས་བརྩོན་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་དང་ཆབས་གཅིག་ ཁ་སངས་ལ་བོད་ནང་གི་རྩོད་གནས་
 སྐད་སྐོར་ལ་རོལ་ཙམ་ཞུ་རྒྱུ་བྱུང་། དེར་གི་ཆར་འདས་པའི་རྒྱ་བ་གཅིག་གཉིས་ནང་ལ་འཛུལ་བྱ་སྒྲིབ་ནང་དུ་འཕོ་འགྱུར་ཆེན་
 པོ་ཞེ་པོ་འགོ་བཞེན་ཡོད་རེད། འཕོ་འགྱུར་འགོ་སའི་ལུང་པ་དེ་དག་ཀྱང་བོད་དང་ཐང་ཀར་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཆགས་
 བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་རེད། རྒྱ་ནག་རེད། ཨ་རི་རེད། དེ་བཞིན་རྒྱ་གར་རེད། དེ་འདྲིའི་འཕོ་འགྱུར་ལྷགས་ཆེན་པོ་འགོ་བའི་སྐབས་དེར་
 བོད་དོན་ཞུ་གཏུག་གི་ཐོག་ལ་རྩ་བའི་དཀའ་ངལ་ཞིག་རེད་དེ། ཡིན་ནའང་གོ་སྐབས་ཤིག་ཀྱང་རེད་བསམ་གྱི་འདུག དེ་ཡིན་
 དུས་གོ་སྐབས་དེ་འཛིན་པའི་ཐོག་ནས་དམིགས་བསལ་སྤྱི་དྲིལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ངོས་ནས་ཞུ་གཏུག་བྱ་རྒྱུ་རེད། གོ་སྐབས་དེ་
 འཛིན་པའི་ཐོག་ནས་པན་ཚུན་གྱི་འབྲེལ་ལམ་རེད། ཡིན་ཟེའི་སྐད་ནང་ Advocacy ཐོག་ལ་དམིགས་བསལ་གྱིས་སྤྲུགས་
 སྐད་དང་གོ་སྐབས་སྤར་རྒྱ་ཞིག་ཡིན་དུས་དེའི་ཐོག་ལ་བྱག་ལས་གནང་རྒྱུ་ཡོད་དམ་ཞེས་དེ་གཅིག་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་བོད་ཀྱི་སྤྱི་དབུས་ཉམས་ཞིབ་ཁང་གི་ལས་བསྐྱོམས་སྤྱི་བསྐྱུས་ནང་གི་དོན་ཆུན་བྱག་པར་སྤེར་ཁོར་ལ་
 གནས་གཞི་བྱས་པའི་ M.S. Ramaiah University མཉམ་དུ་ཉམས་ཞིབ་ཅིག་བྱས་ཡོད་གསུངས་ཀྱི་འདུག དེ་ག་རེའི་
 ཐོག་ལ་ཉམས་ཞིབ་ཡིན་ནམ། འདི་གཅིག་དང་། དེ་ག་ནང་བཞེན་སློབ་སྦྱོང་ཆོ་ལ་རིན་མེད་ཀྱི་སློབ་སྦྱོང་ཞིག་སྤྱད་ཡོད་
 གསུངས་ཀྱི་འདུག གང་དང་གང་གི་ཐོག་ལ་རིན་མེད་ཀྱི་སློབ་སྦྱོང་སྤྱད་ཡོད་ཅེས་དེ་གཅིག་ཁྱི་བ་འདི་འདོད་བྱུང་།

དེ་ནས་སྤྱི་རྒྱལ་ཁབ་རེད། རྒྱ་གར་རེད། དེའི་ནང་བོད་དོན་རྒྱུ་སྐྱོར་ཆོགས་པ་རེད། རྒྱལ་སྤྱིའི་བོད་དོན་ཞུ་གཏུག་
 ལས་འགུལ་ཟེར་ནས་ཆོགས་པ་གནད་འགག་ཆེ་བ་མང་པོ་ཞེ་བྱུག་ཡོད་རེད། ལྷག་པར་དུ་རྒྱལ་སྤྱིའི་བོད་དོན་ཞུ་གཏུག་ལས་
 འགུལ་ལྟ་བུ་ཡིན་ན། ལུ་རོལ་ནང་ལ་རྒྱལ་སྤྱིའི་བོད་དོན་ཞུ་གཏུག་གི་ལས་འགུལ་ཞིག་ཡོད་པ་འདྲ། ཡིན་ནའང་རྒྱལ་སྤྱིའི་བོད་
 དོན་ཞུ་གཏུག་ལས་འགུལ་དེས་ལས་ཀ་འདི་འདྲ་ཞིག་བྱས་རེད། ལས་འགུལ་དེ་འདྲ་ཞིག་སྤེལ་རེད་ཟེར་ནས་དམིགས་བསལ་
 གོ་རྒྱུད་མཐོང་རྒྱ་མི་འདུག ལུ་རོལ་རྒྱལ་སྤྱིའི་བོད་དོན་ལས་འགུལ་དེ་ཆགས་ཚུད་ལོས་གང་འདྲ་ཡོད་པ་དང་ལས་དོན་གང་
 འདྲ་སྤེལ་གྱི་ཡོད་ནམ་ཞེས་དེ་གཅིག་ཞུ་འདོད་བྱུང་། དེ་དང་ཕྱོགས་མཚུངས་རྒྱལ་སྤྱིའི་བོད་དོན་ཞུ་གཏུག་ལས་འགུལ་དང་སྤྱི་
 ཆབ་དོན་གཅོད་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་ཡིན་ནའང་རེད། རྒྱ་གར་ནང་ལ་བོད་དོན་རྒྱུ་སྐྱོར་ཆོགས་པ་དང་འབྲེལ་ཡོད་ས་གནས་
 འགོ་འཛིན་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་པན་ཚུན་ལས་ཀ་བྱེད་ཕྱོགས་ཀྱི་ཐོག་ལ་དམིགས་བསལ་སྤྱི་དྲིལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ངོས་ནས་རྩ་
 འཛིན་ལམ་སྟོན་དེ་འདྲ་གལ་ཡོད་རེད་དམ། གང་རེད་ཟེར་ན། སྐབས་རེ་སྐབས་རེར་བོད་དོན་རྒྱུ་སྐྱོར་ཆོགས་པ་ཆོས་ཚུར་
 བོད་མིའི་སྤྱི་ག་འཇུགས་ལ་བཀོད་པ་བཏང་ནས་ལས་ཀ་དེ་བྱེད་དགོས་རེད་ཅེས་འདས་པའི་ཉམས་སྦྱོང་ཐོག་ལ་དཀའ་ངལ་
 འཕྲད་པ་བྱུང་ཡོད་རེད། དེ་ཡིན་དུས་དེ་ཆོར་ཐོག་མཉིད་ནས་ཆོགས་མིའི་ནང་འཇུག་ཞུགས་མ་བྱས་གོང་ལ་ཁྱེད་རང་ཆོ་རྒྱུ་

སྐྱོར་བྱེད་མཁན་ཡིན་དུས་ལས་འགན་དེ་འབྲེལ་བའི་ཁྱེད་ཀྱི་ལས་ལ་པོ་བཟོ་རྒྱུ་དེ་གལ་ཆེན་པོ་མཐོང་གི་འདུག་ལྟ་སྟེ་
ཡིན།

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

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

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

དབལ་ལྷན་ཆོག་གཙོ་མཆོག་དབལ་ལྷན་གྱི་དེའི་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བསྟོམས་སྤང་ལ་བསམ་ཚུལ་འགའ་བཤད་རྒྱ་ཡོད།
དང་པོ་དེར་ལྷན་ཁང་ཁག་གི་ལས་ཀྱི་སྡེ་མོ་བ་ནམས་ལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ལྟ་སྟེ་ལས་སྡོལ་ཞིག་འདུག་དེ་ཡིན་དུས་སོ་སོ་ཡིན་ན་
བར་ལས་ལྷན་ཁང་གཞན་བར་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ལྟ་སྟེ་གོ་སྐབས་བྱུང་མ་སོང་། དེར་བརྟེན་དེ་རིང་ངས་གོ་སྐབས་འདི་བརྒྱུད་ནས་
ལྷན་ཁང་ཁག་ཆང་མའི་ལས་ཀྱི་སྡེ་མོ་བ་དང་། ཁྱད་པར་དུ་གཞོན་སྤྱོད་ལས་ཀྱི་སྡེ་མོ་བ་མང་དག་ཅིག་མཐོང་རྒྱུ་འདུག་གཞོན་
སྤྱོད་ལས་ཀྱི་སྡེ་མོ་བ་ལས་བྱེད་མང་པོ་ཞིག་མཐོང་ཡོང་དུས་སེམས་ལ་གསོན་ཤུགས་དང་། ཆོར་སྤང་དམིགས་བསལ་བ་
ཡོང་གི་འདུག་དེ་ཡིན་དུས་སྤྱི་དེའི་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བྱེད་གཞོན་སྤྱོད་ཤིག་ལ་ཉེ་ཆར་ལས་བྱེད་ཀྱི་གཞུང་སྤྱོད་ཤིག་
ཀྱང་ཐོབ་འདུག་དེ་ཆོ་ལ་དམིགས་བསལ་གྱིས་བསྟན་བཞིན་ལྟ་རྒྱུ་དང་། ང་རང་ཆོའི་ལས་ཀྱི་སྡེ་མོ་བ་ནམས་ལས་ལྷན་ཁང་
ཁག་གི་ནང་ལ་འཇུག་ལྟགས་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ་སོ་སོའི་ལྷན་གྱི་ཆེད་དུ་འཇུག་ལྟགས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་མ་རེད་བསམ་གྱི་
འདུག་ཁོང་ནམས་ལ་ཡིན་ན་སོ་སོའི་མི་རིགས་དང་རིག་གཞུང་དེ་དག་སྤང་སྤྱོད་བྱ་རྒྱུའི་ཆེད་དུ་བསམ་སྟོབས་རྒྱ་ཆེན་པོ་བཏང་ནས་
འཇུག་ལྟགས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་རེད་སྟེ། དེ་ཡིན་དུས་ནམས་པ་ཆོས་མ་འོངས་པར་བསམ་སྟོབས་རྒྱ་ཆེན་པོ་བཞེས་ནས་བོད་བསྟན་སྤྱི་
མི་རིགས་ཀྱི་ཆེད་དུ་བྱུག་ལས་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཞིག་གནང་རོགས་བྱེད། ང་རང་ཆོའི་ལས་ཀྱི་སྡེ་མོ་བ་ཁྱ་རབས་ལ་དག་གི་ནང་
ལ་འང་མིག་དཔེ་བལྟ་འོས་པ་ཁ་ཤས་ཡོད་སྤྱི་བ་རེད་བསམ་གྱི་འདུག་དེ་ཡིན་དུས་ཁ་ཤས་ཡོད་ན་དེ་ཆོ་ལ་མིག་དཔེ་བལྟས་
ནས་བྱུག་ལས་དེ་གཞུང་སྤྱོད་སྟོན་པ་ཡོང་བའི་རེ་སྤུལ་ལྟ་སྟེ་ཡིན།

དེ་ནས་དབལ་ལྷན་གྱི་དེའི་བཀའ་ཁྲོན་དེ་ལས་འགན་གྱི་ཆ་ནས་གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཆགས་བསྟན་ཡོད་རེད། འཇམ་བྱ་
སྤྱི་གི་རྒྱལ་ཁབ་གང་འབྲེལ་ལ་བལྟས་པ་ཡིན་ནའང་རྒྱལ་ཁབ་དེའི་མགྱོགས་ཆབ་པ་ལྟ་བུ་ཆགས་ཡོད་པས། ལས་བསྟོམས་
ནང་ལ་བལྟས་ཡོང་བའི་སྐབས་སུ་དབལ་ལྷན་གྱི་དེའི་བཀའ་ཁྲོན་གྱི་ལས་བསྟོམས་དེ་དཔེ་ཉུང་ཉུང་ཞིག་མཐོང་གི་འདུག་དཔེར་
ན། དེ་རིང་གོང་དུ་གསུངས་སོང་། ལྷོ་ལི་སྤྱི་ཆབ་དོན་གཙོ་དེ་ལས་བསྟོམས་ནང་ཁོང་ཆོས་སྡེ་ལེན་བྱེད་སྤྱོད་ཐད་ལ་གསུང་
ཡོང་བའི་སྐབས་ལ་དབལ་ལྷན་གྱི་དེའི་བཀའ་ཁྲོན་དེ་ཉུང་ཤོས་ཆགས་ཡོད་རེད། དེ་ཡིན་དུས་འཇམ་བྱ་སྤྱི་གི་རྒྱལ་སྤྱིའི་གར་
སྤྱོད་སྤང་ལ་འགྲོ་བའི་གནས་སྐབས་འདི་ནས་ཁ་ཐུག་རྩ་རམ་ས་ལ་ནས་ཨ་རིར་འཕྱར་འགྲོ་བ་དང་། རྩ་རམ་ས་ལ་ནས་ཡུ་
ཙོབ་འཕྱར་འགྲོ་རྒྱུ་ཡོད་ཀྱི་མ་རེད། འདི་ནས་ལྷོ་ལི་བརྒྱུད་དགོས་ཡོད་ཀྱི་རེད་སྟེ། དེ་ཡིན་དུས་དབལ་ལྷན་གྱི་དེའི་བཀའ་
ཁྲོན་གྱིས་ཉོག་ཙམ་བོད་གཞིས་ལུས་རྒྱ་ཆེའི་མི་མང་ཡིན་ནའང་འབྲེལ་བཅན་གྱིས་བོད་མིའི་བདེ་སྤྱོད་ཆེད་དུ་འཇམ་བྱ་

སྤྱི་གི་གར་སྒྲུག་སྤང་ལ་འགྲོ་རྒྱུ་ཉྱལ་ཙམ་མང་ཙམ་བྱེད་ཐུབ་ན་དག་མཚན་ཆེན་པོ་ཡོད་ཀྱི་རེད་པས་མ་གྱི་འདུག དེ་སོ་སོའི་
 ལས་ཀྱི་འགན་འཁུལ་ཞིག་ཡོད་རེད། མ་གཞི་དཔལ་ལྷན་བཀའ་སློན་དེ་བཀའ་སློན་རྣམས་པའི་ནང་ནས་ཉམ་ཆུང་ཤོས་འདྲ་པོ་ཞིག་
 ཁོང་སྤྱིང་འཇགས་འདྲ་པོ་བྱས་ནས་སྤོད་ཀྱི་འདུག ཡིན་ནའང་དེ་འདྲ་མ་ཡིན་པའི་སློན་སྤྱིང་རང་ཆོས་ག་དུས་ཡིན་ནའང་
 མཐིན་ཆབ་པ་ཡིན་ཟེར་གྱི་ཡོད་དུས་མཐིན་ཆབ་པའི་འགན་འཁུལ་དེ་ངེས་པར་དུ་བཞེས་ཐུབ་ན་ཡག་པོ་ཡོད་རེད། ལས་
 བསྐྱེད་ཀྱི་ནང་ལ་ཉེ་ཆར་དཔལ་ལྷན་སྤྱིང་མཚོག་ཨ་རི་ལ་ཐེངས་དྲུག་ཐེངས་འདུག དཔལ་ལྷན་བདེ་སྤྱང་བཀའ་སློན་
 ཐེངས་གཅིག་རེད། ཡིན་ནའང་ལས་བསྐྱེད་ནང་ལ་དཔལ་ལྷན་བྱི་རྩལ་བཀའ་སློན་མཐོང་རྒྱུ་ཆོར་རྒྱུ་མི་འདུག དེ་འདྲ་ཡིན་
 དུས་ཉེ་ཆར་ང་ཆོའི་རྒྱལ་སྐྱོད་ཆད་རེད། དཀའ་ངལ་མང་པོ་ཞིག་འཕྲད་ཀྱི་ཡོད་རེད། འོན་ཀྱང་གཞན་པ་ཡུ་གུར་ལ་
 སོགས་པ་དང་། བཅན་ཁྱོལ་ནང་གི་ཆོགས་པ་ཆུང་བ་འགའ་ཤས་ཀྱི་རྒྱལ་སྐྱོད་དེ་སྤྱི་མཐུན་ནས་འཁྲུ་ཡི་ཡོད་རེད། དེ་
 འདྲའི་དཀའ་ངལ་ཞིག་གི་སྐབས་སུ་བྱི་རྩལ་བཀའ་སློན་ཁྱིམ་པོར་བཞུགས་བསྐྱད་པ་ཡིན་ན་འགན་འཁུལ་ཆེན་པོ་ལ་མེད་པའི་ཡིན་
 ནའང་ཉག་ཉག་ཅིག་མཐོང་གི་མི་འདུག དེ་ཆོ་ལ་མ་འོངས་པར་བྱུགས་བརྒྱབ་རོགས་གནང་།

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

སྤྱི་འཐུས་བསྟན་པ་ཡར་འཕེལ་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་བསྟན་པ་ཡར་འཕེལ་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཚོག་དུས་ཆོད་ཞེ་དྲག་མེད་པ་ཡིན་དུས་དེ་བ་འགའ་ཞིག་མ་གཏོགས་ཀྱི་རྒྱ་ཆུ་མེད། བོད་དུ་ཕྱག་སྤྲེལ་
 གྱིས་གསུངས་པ་བཞིན་བྱི་རྩལ་ལས་ཁུངས་དེ་ཉ་ཅང་གནད་འགག་ཆེན་པོ་དང་། དེ་ག་ནང་བཞིན་བྱི་རྩལ་བཀའ་སློན་དེ་འཛམ་
 བྱ་སྤྱིང་གི་སྤྱིངས་ཆའི་སྤང་ལ་ག་ཆོད་མང་མང་ཐེབས་དགོས་རྒྱུ་དེ་དཔེ་མི་སྤྱིང་པའི་གནད་འགག་ཆེན་པོ་མཐོང་གི་ཡོད། བོད་
 གཞུང་གི་སྤྱིག་འཇུགས་འདིས་བྱི་ལོགས་ལ་ངོས་རྒྱ་ལྟ་བུ་དེ་ག་དུས་ཡིན་ནའང་བྱི་རྩལ་ལས་ཁུངས་དང་བྱི་རྩལ་བཀའ་སློན་དེ་
 ཆགས་ཀྱི་ཡོད་རེད་ཅེས་ངས་ཁྱོས་ཆོགས་འདིའི་སྤྱིངས་ཆའི་ཐོག་ལ་མང་པོ་ཞུས་པ་ལྟར་ཐེབས་ཐུབ་དགོས་ཀྱི་འདུག བོད་དུ་
 གསུངས་པ་བཞིན་ཅིས་ལོ་འདིའི་ནང་ལ་ལྷོ་ལི་དོན་ཁང་གིས་མཇུག་གཙོ་རྣམས་པར་སྤྱོད་ལེན་བྱས་པའི་ཁྱོད་བྱི་རྩལ་བཀའ་སློན་
 ཐེངས་དྲུག་ལས་ཐེབས་ཐུབ་ཡོད་མ་རེད། གཞན་དག་ཆོ་དཔེ་མི་སྤྱིང་མང་པོ་ཐེབས་ཡོད་རེད། དེར་བརྟེན་བྱི་རྩལ་བཀའ་སློན་
 དེ་ཡིན་གཅིག་མིན་གཅིག་མང་ཙམ་ཐེབས་དགོས་ཀྱི་འདུག བོད་དོན་དེ་འཛམ་བྱ་སྤྱིང་སྤྱིངས་ཆའི་སྤང་ལ་དེའི་བསྐྱེད་ཀྱི་
 རྒྱུའི་འགན་ཆེ་བ་དེ་བྱི་རྩལ་བཀའ་སློན་ལ་ཡོད་རེད། དེར་མང་པོ་ཐེབས་དགོས་ཀྱི་འདུག་ཅེས་ཀྱི་གཅིག་ཡིན།

གཉིས་པ་དེར་བྱི་རྩལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བྱེད་དེ་ཆོས་ཕྱག་ལས་ཡག་པོ་གནང་གི་འདུག ཆང་མར་བསྐྱེད་པ་བརྗོད་
 ཡོད། སྤྱིར་བཏང་བསྐྱེད་པ་བརྗོད་མང་དྲགས་ན་ཡག་པོ་ཡོད་ས་མ་རེད། ང་ཆོའི་སྤྱིག་འཇུགས་འདི་མི་མང་ལ་ཞབས་བྱེ་ཀྱི་
 མཁན་ཀྱི་སྤྱིག་འཇུགས་ཤིག་ཡིན་པས་ལས་བྱེད་རྣམས་མི་མང་དང་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཆེད་དུ་ལས་ཀ་བྱེད་དགོས་པ་འགན་ཡིན་

དགོས་པ་རེད། འགན་ཡིན་སྐབས་དེར་བསྐྱེད་པ་བཞིན་ཞེ་པོ་བྱས་ན་ཡག་པོ་ཡོད་མ་རེད་ཟེར་བ་དཔེར་ན། ཨ་རིའི་མི་མང་གིས་ཨ་རིའི་ལས་བྱེད་ལ་བསྐྱེད་པ་བཞིན་ཞེ་པོ་བྱས་པ་དེ་འདྲ་ཡོད་མ་རེད་ཅེས་མཁས་པ་དེ་འདྲིས་བཞག་གི་འདུག གང་ཡིན་ཟེར་ན། ཁོང་མི་མང་གི་ཆེད་དུ་ལས་ཀ་བྱེད་མཁན་བཞག་ཡོད་རེད། མི་མང་གི་ཆེད་དུ་ལས་ཀ་བྱེད་དགོས་པ་དེ་ཁོ་རང་གི་འགན་རེད་ཅེས་དེ་འདྲ་གསུངས་པ་ཞིག་འདུག འོན་ཀྱང་ང་ཚོའི་གནས་སྐབས་དེ་འདྲ་ཞིག་ཡོད་དུས་ལས་ཀ་ཆགས་ཚུད་པོ་བྱེད་མཁན་ཚོ་ལ་ཉོག་ཅམ་ཉོག་ཅམ་བསྟོན་བསྐྱེད་པ་གཏོང་བ་ཡིན་ན་ཡག་ཏུ་འགྲོ་རྒྱུ་དེ་འདྲའི་ཕན་ཐོགས་ཡོད་རེད་བསམས་ནས་ཞུས་བསྐྱེད་གི་ཡོད། ཡིན་ནའང་མང་འགས་ན་ཡག་པོ་ཡོད་ས་མ་རེད། གཅིག་དེ་ཡིན།

དེ་ནས་ཕྱི་ཤིལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་སྤྱི་བརྒྱན་ཆོད་པས་བྱུག་ལས་མང་པོ་གནང་གི་ཡོད་རེད། ལས་བྱེད་གིས་འདང་གི་མེད་པའི་གནས་སྐབས་མང་པོ་ཞིག་མཐོང་གི་འདུག དཔལ་ལྷན་སྤྱི་ཚོལ་མཆོག་པར་ཚུར་ཐེབས་དུས་ལས་བྱེད་མང་པོ་འཁྲིད་དགོས་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེ་མ་ཡིན་པའི་བརྒྱན་དཔར་རྒྱག་རྒྱུ་ལ་སོགས་པའི་ལས་ཀ་མང་པོ་ཡོད་གི་ཡོད་རེད། མ་འོངས་པར་ལས་བྱེད་དེ་ཆོ་ཡར་སྤར་ཆ་གནང་དགོས་པ་དཔེ་མི་སྤྱད་གཤམ་ཆེན་པོ་རེད་འདུག་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་གཅིག་དེ་ཆགས་ཀྱི་འདུག

དེ་ནས་བལ་ཡུལ་སྤྱི་ཆབ་དོན་གཅོད་དང་འབྲེལ་ནས་བལ་ཡུལ་ནང་གི་དཀའ་ངལ་དེ་བསྐྱར་ལྷབ་བྱ་རྒྱུའི་འདོད་པ་མེད་དེ། གང་ལྟར་ངས་ཁ་སང་ནང་སྤྱད་ཀྱི་ལས་བསྐྱེད་པ་དང་འབྲེལ་ནས་ཞུས་ཡོད། ས་གནས་འགོ་འཛིན་རེ་རེ་གཉིས་རེ་ལ་གཅིག་བཞག་བསྐྱེད་ན་ཕན་ཐོགས་མི་འདུག ཁ་སང་6ཞུས་པ་བཞིན་དོན་གཅོད་ཀྱི་བྱུང་ཁོངས་འོག་བལ་ཡུལ་ལ་སྤྱད་མཁན་གྱི་སྤྱི་བས་བཅོལ་བོད་མི་ཉམས་ཆུང་དེ་ཆོར་དངོས་གནས་དཀའ་ངལ་འཕྲད་བསྐྱེད་ཀྱི་འདུག དེ་ཆོའི་ཆེད་དུ་ཆེད་མངགས་ཀྱི་སྤྱི་ཆོད་ཞིག་བཅུགས་ཏེ་ལོ་ནས་ལོ་བསྐྱེད་ནས་ཡར་ཞུ་མཁན་ཞིག་ཡོང་དགོས་པ་འདུག་མ་གཏོགས་པས། ང་ཚོས་གནང་དང་གནང་སྐྱེས་ཡིན་ཞེས་ཟེར་ནས་དུས་ཆོད་བསྐྱེད་བཞག་པ་ཡིན་ན། བལ་ཡུལ་དུ་སྤྱད་མཁན་མི་དེ་ཆོའི་དཀའ་ངལ་མཐོང་ཡོང་བ་ཡིན་ན། མཆོམས་རེར་བོད་ནང་ལས་ཇ་བྲག་པ་ཆགས་བསྐྱེད་མེད་འགྲོ་བསམ་པའི་ཆོར་བ་བསྐྱེད་ཀྱི་འདུག་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་གཅིག་དེ་ཡིན།

དེ་ནས་ཁ་སང་སྤྱད་མིའི་ཕྱི་བསྐྱེད་མཐོང་མཆོད་ཞུ་མཁན་གངས་ནས་ཡ་གི་ ༩ དེ་བཞག་ཆར་རེད། མི་ ༡༩༩༩ ལ་མཐུན་འགྱུར་ཞུས་ཞེས་པ་དེར་མི་རེ་རེའི་འགྲམ་ནས་སྤྱད་སྒྲོར་ ༡༠༠ རེ་ལེན་གྱི་ཡོད་རེད་ཟེར་བ་ཞིག་གོ་རྒྱུ་འདུག དེ་བདེན་པ་ཡིན་མིན་མི་ཤེས། དེའི་དེ་ག་ཆོད་སྤངས་ཡོད་རེད་དམ་མ་རེད། ཐོངས་མཆོད་ཞུ་མཁན་ ༡༩༩༩ ལ་དེའི་ཇི་ཅམ་སྤངས་ཡོད་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་གཅིག་དེ་ཡིན།

དེ་ནས་སྤེལ་ཇམ་བོད་རིགས་ཆོགས་པར་དཀའ་ངལ་ཞིག་འཕྲད་བསྐྱེད་ཡོད་རེད། དེའི་སྒྲོར་ལ་ལན་གསལ་པོ་གནང་ཡོང་རྒྱུ་གང་ཡང་ཡོད་ས་མ་རེད། ཡིན་ནའང་ས་གནས་ལ་ཡོད་མཁན་སྤར་སིལ་སྤྱི་ཆབ་དོན་གཅོད་དེས་བྲང་པོ་མ་བྱས་པ་གསལ་པོ་རེད་འདུག དེ་སྤྱོད་ཀྱི་གཅིག་ལ་སྤར་ནས་སྤྱད་ཆ་བཞག་ས་མི་འདུག་ཟེར་གྱི་འདུག ག་དུས་ཡིན་ནའང་ང་ཚོའི་སྤྱོད་

འཇུགས་ཀྱི་སྐྱེ་ཆ་བ་དེ་དཀྱིལ་དུ་བསྐྱད་ནས་རྟོག་བྱ་དེ་སེལ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་རེད་མ་གཏོགས། སྤྱི་གཞི་འཇུགས་ཀྱིས་བསྐྱོས་བཞག་
 སེལ་མི་དེ་ཕྱོགས་གཅིག་ལ་སྐྱེད་ན་དུས་ནམ་ཡང་དཀའ་ངལ་དེ་སེལ་རྒྱུ་ཡོད་མ་རེད་ཅེས་སྤྲིངས་ཆ་འདྲིའི་སྐར་ནས་ཁྱེ་འདོད་
 ཅིག་བྱུང་། དེ་ཡིན་དུས་མ་འོངས་པར་སྤེལ་ངམ་ས་གནས་སུ་ཡོད་མཁན་གྱི་མི་མང་དེ་ཆོ་རྒྱུད་རྒྱུ་ལྟར་བྱས་ཏེ་སྐྱེ་ཆ་བ་དོན་
 གཅོད་ཀྱི་འོག་ལ་འཆམ་མཐུན་ཡག་པོ་བྱེད་ནས་སྤོང་སྐྱབ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ན། སྐྱེ་ཆ་བ་དོན་གཅོད་དེ་དཀྱིལ་མ་ལ་བཞུགས་
 དགོས་པ་དཔེ་མི་སྤྱིད་གནད་འགག་ཆེན་པོ་རེད་འདུག་ཅེས་ཁྱེ་རྒྱ་གཅིག་དེ་ཆགས་ཀྱི་འདུག

དེ་ནས་ཨོ་སི་ཁོ་ལི་ཡའི་སྐྱོར་ལ་གཅིག་ཁྱེ་རྒྱུ་ཡོད། ཨོ་སི་ཁོ་ལི་ཡའི་སྐྱོར་ལ་ཉེ་ཆར་ང་ཆོས་མི་གཅིག་ཁྲིམས་ལ་
 གཏུགས་པ་དེ་འདྲའི་གནས་སྐྱེད་ཤིག་ཆགས་རེད། འདི་བསམ་ཚུལ་བྱས་ན་དེ་འདྲ་ཞིག་ཁྲིམས་ལ་གཏུགས་བསྐྱད་ན་པན་
 རོགས་གཞོན་ཡོད་ན། དཔེར་ན། ཡ་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེར་མཆན་སྤྲད་བྱེད་མཁན་གཅིག་གཉིས་དེ་འདྲ་བྱུང་བ་ཡིན་ན་ ༩*
 ཆོགས་གཅོད་ལམ་སྟོན་ལྟར་དེབ་ཐེར་ནས་ཕྱིར་འཐེན་ཞུས། ༡ སྤྱོད་འཇུག་ལས། །ས་སྤྱིང་འདི་དག་གོ་གཡོག་ཏུ། དེ་སྤྱིང་གོ་
 བས་ག་ལ་ལང་། ། ལྷ་མ་ཐེལ་ཅམ་གྱིས་གོ་བས་ནི། །ས་སྤྱིང་ཐམས་ཅད་གཡོག་དང་མཚུངས། ། ཞེས་བ་ལྟར་ཡ་རྒྱལ་བ་རིན་
 པོ་ཆེ་ལ་གཅིག་གིས་མཆན་སྤྲད་ཞུས། དེ་ཁྲིམས་ལ་གཏུགས། གཉིས་ཀྱིས་མཆན་སྤྲད་ཞུས། དེ་ཁྲིམས་ལ་གཏུགས། ཁྲིམས་
 ལ་གཞོན་བར་དུ་གཏུག་གི་ཡིན། མཆན་སྤྲད་བྱེད་མཁན་ཡོད་ན་ ༩* ཆོགས་གཅོད་ལམ་སྟོན་ལྟར་དེབ་ཐེར་ནས་ཕྱིར་འཐེན་
 ཞུས། ༡ བོད་དུ་གཅིག་གིས་གསུངས་སོང་། ང་ཆོར་མཆན་སྤྲད་བྱེད་མཁན་མང་དུ་འགྲོ་དགོས་ཡོད་པའི་བཟོ་འདྲ་ཞིག་ལས་
 ཀ་འགའ་ཤས་ཞེ་འདོད་དང་འགག་ལེན་ཕྱིན་ཅི་འོག་པ་དེ་འདྲ་ཡོད་གི་འདུག དེ་ཆོད་སྐྱོར་ལ་ང་ཆོས་ལ་མ་བྱས་ནས་བཞག་ན་
 ཡག་ས་རེད་བསམ་པའི་ཆོར་བ་བསྐྱེད་སོང་ཁྱེ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་པེ་རི་སིའི་བོད་དོན་འབྲེལ་མཐུད་ལས་ཁུངས་ཀྱི་སྐྱོར་ལ་རེད། དེའི་ནང་ལ་མི་ཉུང་ཤས་ཤིག་ལས་དབྱ་ཁལ་
 ལག་དེབ་འབྲུལ་མཁན་ཡོད་མ་རེད། དེ་ཆོད་གནས་སྐྱེད་པ་ཆོ་ཆང་མས་མཁྱེན་དགོས་པ་གལ་ཆེན་པོ་རེད་འདུག ང་ཆོ་མང་
 པོ་ཞིག་གིས་ལབ་ཀྱི་ཡོད་རེད། ཕྱི་རྒྱལ་དུ་བཅན་བྱོལ་ནང་གི་མི་འཕོར་བརྒྱ་ཆ་ ༥༠ སར་བསྐྱེད་ཆར་རེད། ང་ཆོས་ཕྱི་རྒྱལ་
 ཀྱི་སྤྱི་འཐུས་སྤར་ཆ་བྱེད་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ཅེས་ལབ་ཀྱི་ཡོད་རེད། དབྱ་ཁལ་ལག་དེབ་འབྲུལ་མཁན་གྱི་གནས་སྐྱེད་དེ་ལ་
 གཅིག་གཟིགས་དང་། བརྒྱ་ཆ་ ༥༠།༥༠ རེད་འདུག་གས། དེ་ཆང་མས་མཁྱེན་དགོས་པ་གལ་ཆེན་པོ་རེད་འདུག དེ་ཆོད་ཐོག་
 ལ་དགོངས་ཚུལ་ག་རེ་ཡོད་ཅེས་ཁྱེ་རྒྱ་གཅིག་དེ་ཆགས་ཀྱི་འདུག

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

སྤྱི་འཐུས་ཆེ་རིང་དབྱངས་ཅན་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་ཆེ་རིང་དབྱངས་ཅན་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོག་གཙོ་མཆོག་ཅུ་བའི་གོང་དུ་བྱུག་སྤེལ་སྤྱི་འཐུས་མང་པོ་ཞིག་གིས་གསུངས་པ་དེར་བསྐྱར་ལྷབ་ཞུ་མི་དགོས་པའི་ཐོག་ནས་གནད་དོན་གཙོ་བོ་གཉིས་ཐོག་ལ་ཞུ་འདོད་བྱུང་སོང་། དང་པོ་དེར་དེ་རིང་གོས་ཆོག་མང་པོ་ལ་སྐད་ཡིག་སྤང་སྤྱོད་རེད། བོད་ཀྱི་ཆོས་དང་རིག་གཞུང་དེ་དག་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་པའི་ཡིན་རབས་མང་དག་ཅིག་གསུངས་ཡོད་རེད། གལ་ཆེན་པོ་རེད། སོ་སའི་ངོས་ནས་ཡིན་ནའང་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་དེ་དཔེ་གལ་ཆེན་པོ་བཅི་ཡི་ཡོད། དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་ཞུ་རྒྱུར། ལས་བསྐྱེམས་ཀྱི་ཤོག་གངས་ ༡༢ པའི་ནང་གི་ ༣.༡ ནས་ ༣.༥ བར་དུ་ཆང་མ་ཡིན་ཟེའི་ཐོག་གིས་འདུག་དེ་གཅིག་ཡིན། དེ་དང་ཤོག་གངས་ ༣༤ ནང་བོད་ཡིག་ཐོག་ཏེ་མར་ཟེའི་ཡ་ཞེས་གིས་འདུག་ཡིན་རྒྱུ་ཏེ་ཟེའི་ཡ་ཡིན་ས་རེད། ལི་ཁི་ཉན་སི་ཉེན་གིས་འདུག་ཡིན་ཟེའི་ཐོག་ནས་བོད་ཡིག་ཐོག་འབྲི་དུས་ཅུ་བའི་གཉན་འབེབས་ཡོད་རེད། དེ་ཆོར་ཐུགས་སྦྱང་གནང་གི་ཡོད་ཀྱི་རེད། ང་ཆོས་བོད་ཡིག་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་དེ་འདྲ་མང་པོ་གསུང་བསྐྱད་ཡོད་རེད། དེ་ཡིན་དུས་སོ་སོ་ཡིན་ན་སྤྱི་འཐུས་མིན་པའི་སྐབས་ལ་ཡིན་ནའང་བོད་ཡིག་གལ་ཆེན་པོ་ཞེས་བཅི་ཡི་ཡོད། དེ་ཡིན་དུས་དེའི་ཐོག་ལ་བྱི་རྩལ་ལས་ཁུངས་ནས་མ་འོངས་པར་ཡིན་ནའང་ཐུགས་སྦྱང་གནང་རོགས་གནང་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་གཅིག་དང་། དེ་ནས་ཤོག་གངས་ ༣༡ པའི་ཨང་གི་ ༡༠ པའི་ནང་གོས་ཆོག་མང་པོ་ Rhys ab Owen ལགས་དང་། བཀའ་ལློན་ Hon Mark Drakeford མཆོག་ཅེས་གིས་གནང་འདུག་དེ་ཡིན་ལན་སྐྱེ་ཆབ་དོན་གཙོ་དེ་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་ཆགས་ཀྱི་འདུག་གོས་ཆོག་ཀྱི་ནང་ལ་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་སྐོར་བསམ་འཆར་ཞེས་འདོན་སྤེལ་གནང་འདུག་བྱིའི་མི་རིགས་ཀྱིས་བོད་ཡིག་ཐོག་ལ་གལ་ཆེན་པོ་བཅི་ཡི་ཡོད་དུས་བྱི་རྩལ་ལས་ཁུངས་ཐོག་ནས་ཡིན་ནའང་གལ་ཆེན་པོ་བཅི་ཡི་ཡོད་མ་རེད་ཅེས་ཅུ་བའི་ཉན་ནས་ཞུ་ཡི་མེད། ཡིན་ནའང་མ་འོངས་པར་ཐུགས་སྦྱང་གནང་རོགས་གནང་ཞེས་གཅིག་ཞུ་འདོད་བྱུང་།

དེ་དང་དོན་ཆེན་གཉིས་པར་ལྷི་ལི་དོན་གཙོ་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ལ་ཡིན། བྱི་ཆུ་ ༣ པའི་གོས་ཆོག་སྐབས་ལའང་ས་ཆའི་བདག་པོའི་གནད་དོན་དེའི་ཐོག་ལ་བྱུང་བ་རེད། དེའི་སྐབས་ལ་ཡིན་ན་དཔལ་ལྷན་བྱི་རྩལ་བཀའ་ལློན་མཆོག་ནས་སྤོན་མ་ནས་ལྷི་ལི་དོན་གཙོ་དེ་མང་པོའི་རིང་གནང་སྤྱོད་མཁན་གྱི་མཆོན་འབོད་མི་དགོས་པ་བྱེད། ཞལ་པར་བཏང་ནས་འབྲེལ་བ་བྱུང་ཡོད་རེད། ད་ལྟའི་ཆར་ཁྲིམས་འགྲོ་བཞེན་པ་ཡིན་ཞེས་དེ་འདྲ་གསུངས་གནང་སོང་། དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་ཤོག་གངས་ ༣༠ ཡི་ཨང་གི་ ༩ པར་ཁྲིམས་གཏུགས་བྱས་ཏེ་མཐར་བྱི་ལོ་ ༢༠༡༤ ལོར་རང་སྤྱོད་སྤྱི་ཆུལ་ཁ་ཐོབ་ནའང་། ས་བདག་ལ་གུན་གསལ་དུལ་འཁོར་པོན་ཆེ་དགོས་ལུགས་ཀྱིས་ནང་འགྲིག་མ་བྱུང་བར་ནང་འགྲངས་སྤྱི་ཆུལ་ནས་ད་ཆ་ཁོང་པར་གོས་མོལ་རིམ་ཞུས་ཀྱིས་རིང་མིན་ནང་འགྲིག་སྤེལ་ལེ་འབད་བཅོམ་ཞུ་སྤྱི་ཆུལ་ཡིན་ཞེས་འཁོད་འདུག་དེ་དང་ཁ་སང་སྤོན་མ་ལྷི་ལི་དོན་གཙོ་དེ་ཀྱི་ས་ཆའི་ཁང་པའི་ཐོག་ལ་གསུངས་པ་པལ་ཆེར་གཅིག་པ་ཆགས་མེད་འགྲོ་སྐྱེ། གལ་སྤྱིད་དེ་གཉིས་གཅིག་པ་ཡིན་ན། ཁ་སང་སྤོན་ནས་ཆུ་བ་དུག་བྱིན་ཆར་སོང་། ད་ལྟ་ཡིན་ནའང་གནང་སྤྱི་ཆུལ་ཡིན་གསུངས་འདུག་ཉན་ཉན་རེད། གཞན་དབང་སྐབས་བསྐྱེན་ཡིན་པས་དུས་ཆོད་འགོར་བ་དང་ལས་སྤྱོད་པོ་ཡོད་མ་རེད། སོ་སའི་ངོས་ནས་ཀྱང་ཡུན་རིང་པོ་འགོར་གྱི་ཡོད་པ་ངོས་ལེན་ཞུ་ཡི་ཡོད། འོན་ཀྱང་ད་དུང་ཡང་སྤྱི་ཆུལ་སྤྱོད་ནས་ག་ཆོད་བར་དུ། ད་ལྟ་སྐབས་བཅུ་བདུན་པ་

རྫོགས་ལ་ཉེ་བ་རེད་འདུག དེ་ཡིན་དུས་ཕྱོགས་ཚོགས་རྗེས་མར་གནང་ཐུབ་རྒྱུ་འབད་བཅོམ་གནང་གི་ཡོད་རེད་དེ། ཡིན་ནའང་
དེའི་ཐོག་ལ་འབད་བཅོམ་གནང་རོགས་གནང་ཞེས་འབོད་སྐུལ་ཞིག་ལྷན་ཏེ་བྱུང་།

གཞན་པོ་དེ་གི་ཁོར་ཡུག་གི་གནས་སྐབས་རེད། སྤྱི་ལུ་ཉམས་ཞིབ་ཁང་གི་སློར་ལ་ཕྱག་སྤེལ་སྤྱི་འཐུས་ཀྱིས་
གསུངས་སོང་། དེའི་ཐོག་ལ་མང་པོ་ཞེ་བོ་ཞིག་ལྷན་དགོས་པའི་ཐོག་ ༩.༡༠ པ་དེའི་ནང་ལ་བོད་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་དང་ཁོར་ཡུག་ལ་
དོ་སྣང་ཞི་ལྟར་བཟོ་མིན་སློར། དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ Roundtable with Tibet Policy Institute:
Perspectives on Socio-Environmental Impact of China's Green Energy Ambitions in Tibet ཟེར་བའི་
ཚོགས་འདུ་ཞིག་སྤྱི་ལུ་ཉམས་ཞིབ་ཁང་དང་། དེ་བཞིན་ལྷོ་ཨི་སྤྱི་ཚབ་དོན་ཁང་། ལྷོ་ཨིར་རྟེན་གཞི་བྱས་པའི་ཅེ་ཀ་སྤྱི་མཐུན་
རྒྱལ་ཁབ་ཁོར་ཞུམ་པས་ཚོགས་གནང་འདུག དེའི་ཐོག་ལ་སྤྱི་བསྐྱགས་སོགས་གང་ཡང་ཁྱུས་མེད་ཅེས་གསུངས་འདུག སྤྱི་
བསྐྱགས་གནང་མི་དགོས་པ་ཡིན་ན་ངས་འདི་ནས་སྤྱི་བསྐྱགས་གནང་མི་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་གང་ཡིན་ནམ་ཞེས་གང་ཡང་ཁྱུ་
རྒྱ་མེད། ཡིན་ནའང་གལ་ཆེན་པོ་དེ་འདྲའི་ཚོགས་དུས་མཆམས་རེར་ང་ཚོས་སྤྱི་བསྐྱགས་མ་བྱས་པ་ཡིན་ན་ང་ཚོ་ཉ་གོ་ཡི་མ་
རེད། དེ་ཡིན་དུས་མཆམས་རེར་འབྲེལ་ཡོད་སྤྱི་འཐུས་ཆང་མར་སྤྱི་བསྐྱགས་བྱ་རྒྱུ་མིན་ནའང་དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་
ལ་ཕུལ་གནང་ན། མ་འོངས་པར་སྤྱི་འཐུས་སུ་ཕེབས་པ་ཡིན་ནའང་ཉན་ཉན་པན་ཐོགས་ཀྱི་རེད་བསམ་ཀྱི་འདུག ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

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

དཔལ་ལྷན་སྤྱི་ཤིལ་བཀའ་རྒྱུན་མཆོག་ བཀའ་ལན་གནང་དགོས་པ་ཁག་མ་གཏོགས་དགོངས་རྒྱུ་འདྲ་གསུངས་པ་དེ་ཚོར་
ལན་མ་གནང་ན་འགྲིག་གི་འདུག བཀའ་ལན་གནང་དགོས་པ་དེ་ཚོ་ཁ་ཐུག་གནང་རོགས་གནང་།

དཔལ་ལྷན་སྤྱི་ཤིལ་བཀའ་རྒྱུན་ཚོར་འཛིན་སྒྲིལ་མ་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ དེ་སྔོན་ལ་བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཤིག་གིས་མཁུན་རྟོགས་ཀྱི་ཆེད་དུ་ཡིན་ཞེས་དགོངས་རྒྱུ་
ཕེབས་སོང་། དེའི་སྐྱེལ་གང་ཡང་ཁྱུ་མི་དགོས་པ་བྱས། དེའི་ནང་ནས་ཁ་ཞེག་ཏེ་ཁ་ཏེའི་ (Connecticut) གནས་སྐབས་
དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་དེ་ལ་བོད་རིགས་ཚོགས་པ་གཉིས་ཆགས་བསྐྱད་ཡོད་པ། དེའི་ནང་ནས་ཁ་སང་མི་ནི་སོ་ཁ་ལ་བོད་
རིགས་ཚོགས་པའི་ཚོགས་ཆེན་ཚོགས་པའི་སྐབས་ལ་བོད་རིགས་ཚོགས་པ་ཕྱོགས་གཅིག་དེ་འདྲ་གདན་འདྲན་ཁྱུས་འདུག དེ་
གང་འདྲ་ཡིན་ནམ་ཞེས་བཀའ་འདྲི་ཕེབས་སོང་། དེའི་ཐོག་ལ་ང་ཚོར་ཨ་རི་དོན་ཁང་བརྒྱུད་ཡིག་ཐོག་ནས་འབྱོར་བ་ལྟར་བྱས་
ན། སྤྱི་ལོ་ ༢༠༡༣ ལོར་པལ་ཆེར་དཔལ་ལྷན་སྤྱི་ཤིལ་ཁ་ཞེག་ཏེ་ཁ་ཏེར་ཕེབས་པ་ནས་བཟུང་རྒྱུ་ཤིག་བྱུང་བ། དེའི་
སྐབས་ལ་རྒྱུན་ལས་ཁ་ཞེག་དགོངས་ཁྱུས་གནང་བ་དེ་འདྲ་བྱུང་འདུག དེ་ཡིན་དུས་དེའི་སྐབས་ལ་རྒྱུན་ལས་གསུམ་

དགོངས་ཁྱེས་མ་གནང་བར་ཐུ་མཐུད་ནས་བཞུགས་པའི་གནས་སྐབས་འདུག ང་ཚོའི་དོན་ཁང་གི་ངོས་ནས་འབྲེལ་མཐུད་བྱེད་
 ས་ཞིག་དགོས་ཀྱི་ཡོད་དུས་རྒྱུན་ལས་གསུམ་དེར་ཐུ་མཐུད་ནས་འབྲེལ་བ་བྱས་པའི་གནས་སྐབས་དང་། དེའི་ཤུལ་གྱི་ཚུལ་དུ་
 ཁ་སང་གི་ཚོགས་ཆེན་དེར་རྒྱུན་ལས་གསུམ་པོ་གདན་ཁྱེས་བྱས་པ་ཡིན་ཞེས་གསུངས་གནང་གི་འདུག ད་ལྟ་ཕྱི་ཤིལ་ལས་
 ཁུངས་ཀྱི་ངོས་ནས་མཉམ་དུ་ཁྱེས་ནའང་མ་འགྲིག་པ་མི་འདུག དེ་ཕྱིན་གྱི་གྲོས་ཚོགས་ནང་ལ་དོན་གཅོད་དེ་བྱུང་ལ་སློང་སློང་
 བྱུང་བ་ཡོད་པེད། ཆང་མས་ད་ལྟ་བར་དུ་སོ་སོས་རྩར་ཐག་འབད་ཐག་གནང་བསྐྱད་འདུག དེ་ཡིན་དུས་ག་དུས་ཡིན་ནའང་སྤྱི་
 ཚོགས་ནང་ལ་འཆམ་མཐུན་ཡོང་ཐབས་ཀྱི་ཆེད་དུ་བྱང་བཞེན་དང་། ལྷག་བསམ་རྣམ་དག་གི་ཐོག་ནས་ད་བར་དུ་གནང་གི་
 འདུག ཡིན་ནའང་ཐུ་མཐུད་ནས་དེ་ཚོའི་སྐང་ལ་དམིགས་བསལ་དགོངས་པ་བཞེས་དགོས་ཀྱི་འདུག་ཅེས་དེ་འདྲ་ཁྱེས་སྤྱོད་།
 དེ་ཡིན་དུས་ཁོང་ཚོས་རྒྱུ་དེ་ག་རང་ཁྱེས་ཀྱི་འདུག ང་ཚོའི་ངོས་ནས་རྩར་ཐག་འབད་ཐག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེའི་སྐང་ལ་ཁོང་ཚོས་
 དེའི་ཕྱིན་ལ་བོད་རིགས་ཚོགས་པ་གཉིས་ཀར་ལམ་སྟོན་དེ་ག་རང་ཤུལ་ཡོད། ཐོགས་གཉིས་ཀ་ནས་གཤམ་སྤྱོད་ཆབ་དོན་
 གཅོད་པེད། དེ་ནང་བཞིན་བོད་རིགས་འབྲེལ་མཐུད་པ་པེད། ས་གིར་ཞི་འགྲིག་ཡོང་རྒྱ་དང་དེ་ཚོའི་ཆེད་དུ་གཤམ་སྤྱོད་དེ་འདྲ་ལ་
 དགོས་གཤམ་གཟིགས་ནས་སྐད་བཏང་བ་ཡིན་ན། ཁོ་རང་ཚོའི་ངོས་ནས་ཐེབས་རྒྱུར་འདྲེ་ཐོན་གཅིག་ཀྱང་མེད་ཅེས་གསུངས་
 གནང་གི་འདུག ད་ལྟ་དེ་འདྲ་འདྲ་སོ་ཞུ་རྒྱ་གཅིག་ཡིན།

དེ་ནས་བཀྱར་འོས་སྤྱི་འཐུས་མཆོག་གིས་ཕྱི་ཤིལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་སྤྱན་ནོན་ལ་ཁ་སང་དེར་དགོངས་ཚུལ་ཐེབས་
 སོང་། དེའི་སྐང་ལ་ང་ཚོས་རྗེས་མ་ནས་ཡིད་གཟབ་བྱེད་ཀྱི་ཡིན་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དམིགས་བསལ་གྱིས་ང་ཚོས་བོད་ཀྱི་སློ་ཆེན་
 རྣམ་པ་ཚོ་ལ་ཆེ་མཐོང་ལྡན་པའི་ཐོག་ནས་མཆོན་འགོད་དགོས་པ་དེ་ཚོའི་སྐང་ལ་དགོངས་ཚུལ་ཐེབས་སོང་། མ་འོངས་པར་
 དེར་དོ་སྣང་བྱེད་ཀྱི་ཡིན། དེ་ང་ཚོས་ཐུབ་པ་བྱེད་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པེད། དེ་ང་ཚོས་བྱེད་ཀྱི་ཡིན་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ནས་བཀྱར་འོས་
 སྤྱི་འཐུས་མཆོག་གིས་དཔལ་ལྷན་སྤྱོད་བྱུང་དང་། དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཞོན་ཟུར་པའི་མཆོན་འགོད་ན་འགྲིག་གི་ཡོད་ན། ཨ་
 རྒྱུ་ཡེ་ཤེས་ཐུན་ཚོགས་རྣམ་པས་ཕྱག་ལས་གནང་བསྐྱད་པ་དེ་བོད་བསྟན་པ་ཆབ་སྤྱོད་ཀྱི་དོན་དགའ་ལ་གནང་གི་ཡོད་པེད། དེ་
 ཚོ་གཞུང་འབྲེལ་གྱི་བླ་རྒྱུ་མ་བཏོན་པ་གང་འདྲ་ཡིན་ནམ་ཞེས་པའི་བཀའ་འདི་འདྲ་སོ་ཞིག་ཐེབས་སོང་། སལ་ཆེར་དེ་འདྲ་ཞིག་
 ཡིན་ན་ཁྱོད་ནས་མ་བཏོན་པ་དེ་འདྲ་ཡིན་ས་མ་པེད། དཔེར་ན། དོན་གཅོད་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ལས་དོན་དེ་འདྲ་བྱུང་ཡོད་
 ན་དེ་ཚོ་གཞུང་འབྲེལ་གྱི་བླ་རྒྱུ་མ་བཏོན་པ་བྱུང་འདུག དཔེར་ན། དཔལ་ལྷན་སྤྱོད་བྱུང་ལྟ་བུ་ཡིན་ན་ཉི་འོང་ལ་ཐེབས་པའི་
 སྐབས་དེའི་སྤྱན་ནོན་གཅོད་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ཐོག་ནས་གཞུང་འབྲེལ་གྱི་བླ་རྒྱུ་མ་བཏོན་པ་བྱུང་འདུག དེ་ནང་བཞིན་
 ཚོགས་གཞོན་ཟུར་པ་ཡང་དེ་ནང་བཞིན་བཏོན་པ་བྱུང་འདུག་ཅེས་གསུངས་ཀྱི་འདུག ང་ལ་གསོལ་ཇའི་བར་གསེང་སྐབས་ལ་
 དེ་འདྲ་གསུངས་ཀྱི་འདུག ང་རང་ཡིན་ནའང་ཅེག་གི་རྒྱལ་ས་པ་རག་ (Prague) ལ་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༩ ལོའི་ཞི་བདེའི་སློང་སྤྱོད་གསུམ་
 ནང་མཉམ་ཞུགས་བྱས་པའི་སྐབས་ལ་སྤྱོད་སྤྱོད་བྱུང་མཇུག་པ་དང་། དེ་ཚོ་བླ་རྒྱུ་སྤྱོད་བཞག་ཡོད་པེད། ཁྱོད་ནས་མ་བཞག་
 པ་དེ་འདྲ་བྱུང་མེད་ཅེས་དེ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་བཀྱར་འོས་སྤྱི་འཐུས་མཆོག་གིས་རྒྱ་ཡིག་ཐོག་གིས་ཅང་ (Xizang) ལ་བ་བ་དེ་རང་འཇགས་བཞག་པ་ཡིན་ན། དེ་ལོ་
 རྒྱས་དང་མང་པོ་ཞིག་གི་ཐོག་ལ་མ་འབྲིག་པ་མེད་པའི་ཐོག་འདིར་གསུངས་གནང་སོང་། དེ་ལས་ཆེར་སྔོན་མའི་གྲོས་ཆོག་ས་
 རང་ལ་ཡང་བཀྱར་འོས་སྤྱི་འཐུས་མཆོག་གིས་དེ་འདྲ་གསུངས་གནང་སོང་། བཀྱར་འོས་སྤྱི་འཐུས་མཆོག་གི་དགོངས་ཚུལ་དེ་
 རང་བཞིན་སྔོན་མ་རྒྱ་ཡིག་དྲུ་ཆོག་ས་དེ་དང་ཆོས་ཐེངས་དང་པོ་འགྱུར་བ་མ་བཟང་གོང་རྒྱ་ཡིག་མཁས་པ་དང་། རྒྱལ་རབས་དང་
 ལོ་རྒྱུས་མཁས་པ་དེ་འདྲ་མང་པོ་ཞིག་ལ་འབྲེལ་བ་ཞུས་ནས་རང་འཇགས་བཞག་ན་དེས་དགེ་མཚན་ཡོད་པ་དང་། ཡང་ཁ་
 ཤེས་ཀྱིས་དེ་མིན་པའི་གཞན་པ་དེ་འདྲ་མང་པོ་གསུང་གནང་གི་འདུག ག་རེ་ཡིན་མིན་ལ་མ་ལྟོས་པར་བཀྱར་འོས་སྤྱི་འཐུས་
 མཆོག་གི་དགོངས་ཚུལ་རང་བཞིན་མཁས་དབང་གིས་གསུངས་པའི་དགོངས་ཚུལ་དང་ཆོའི་སྒྲན་ཐོའི་ནང་ལ་འཁོད་བསྟན་པ་
 འདུག ཁ་སང་ངས་ཞུས་པ་གཞིར་བཟུང་རེད། དེའི་སྐང་ལ་ས་རྩ་རེད། སྤྱ་ཆ་མཐོ་སློབ་རེད། ཡུ་ལའི་སྤྱ་ཆ་མཐོ་སློབ་རེད། དེ་
 ཆོའི་སྐང་ལ་ཆོག་ས་འདྲའི་ནང་མཁས་པའི་བསྐྱེད་དང་། གྲོས་བསྟུར་ཁག་གི་སྒྲན་ཐོའི་ཕྱག་ས་བསྐྱེད་དེ་བོད་ཀྱི་སྤྱི་དབུས་
 ཉམས་ཞིབ་ཁང་གིས་ཆོག་ས་འདྲུ་གྲྱ་སྤྱི་གྲྱ་རྒྱ་རེད། ཕྱག་ས་བསྐྱེད་གནང་རྒྱ་དེ་ཆོ་བས་ཡོད་རེད། བས་པ་དེ་ངས་ཁ་སང་
 ཞུས་པ་གཞིར་བཟུང་དཔལ་ལྷན་ཆོག་ས་གཙོ་མཆོག་ Monthly-Meeting ཡི་བཀོད་མངགས་ཐོག་ནས་གནང་བ་དང་།
 སྒྲན་ཐོ་མཐའ་མ་དེ་ Monthly-Meeting ལ་ཕྱལ་བ་རེད། Monthly-Meeting ཡི་ངོས་ནས་ཡང་བཀའ་ཤག་ལ་ཕྱལ་
 པའི་གནས་སྟངས་ཤིག་ཆགས་བསྟན་ཡོད་རེད། ངས་དེ་གཅིག་ཞུ་འདོད་བྱུང་།

དེ་ནས་བཀྱར་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཞན་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བསྟོམས་དང་ཆང་མ་ཡག་པོ་བྱུང་འདུག་
 ཅས་གསུངས་གནང་སོང་། དེར་བྱག་ས་རྩེ་ཆེ་གནང་། དེ་ནས་ལོ་གཅིག་གི་ནང་ཕྱི་ལོགས་ནས་སྤྱི་མགོན་མང་པོ་ཞེ་དྲག་
 ཐེབས་པ། དེའི་ནང་ནས་སྤྱི་འཇིན་བྱུར་བ་དང་། གྲོས་ཆོག་ས་འཐུས་མི། དེའི་ནང་ནས་དམིགས་བསལ་གྱིས་ད་ལན་ལ་
 དྲག་ས་ལ་ཅིག་གི་སྤྱི་འཇིན་གདན་ཞུ་བས་ཕྱེ་བ་དེ་དམིགས་བསལ་ཞིག་ཆགས་བསྟན་ཡོད་རེད། སྤྱིར་བཏང་དེའི་ཐོག་ལ་
 འཇིན་སྐྱོང་བཀའ་ཤག་གི་ངོས་ནས་པལ་ཆེར་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༣ ཕྱི་ཟླ་ ༡༠ པར་ཅིག་ནང་ལ་ཞི་བདེའི་སྐྱེད་སྤྱེགས་ཆོག་ས་ཆར་
 པའི་རྩེ་ནས་ནས་དང་ཆོས་འབད་བཅོམ་མང་པོ་ཞིག་བས་པའི་ཐོག་ནས་ཆགས་བསྟན་ཡོད་རེད། ཕྱིས་སུ་དེ་དངོས་གནས་ཡོང་ས་
 རེད་བསམ་པའི་སྐབས་ལ་སྤྱི་འཇིན་སྐྱོང་གི་མཆོན་ཐོག་ནས་བཀའ་ཤག་གི་ངོས་ནས་མགོན་ཤོག་ཕྱལ་བའི་གནས་སྟངས་
 དང་། དེའི་སྐང་ལ་མཐའ་མ་དེར་དང་ཆོའི་ཕྱི་ལོ་དོན་གཅོད་ལས་ཁུངས་རེད། དེ་ནང་བཞིན་ཕྱི་ལོ་ཡོད་པའི་ཅིག་གི་གཞུང་ཆབ་
 དང་མང་པོ་ཞིག་གིས་བྱག་ས་ཁུངས་ཁུངས་ཆེན་པོ་བཞེས་པའི་ཐོག་ནས་ད་ལན་དམིགས་བསལ་གྱིས་སྤྱི་ཁོར་ཡུལ་གྱི་སྤྱི་འཇིན་ས་
 མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གི་གོ་སྟོན་དང་འབྲེལ་བ་ཆགས་བསྟན་ཡོད་རེད། དེའི་སྐང་ལ་ད་ལྟ་བར་དུ་ཅིག་འདྲ་པོ་ཞིག་ཡིན་ན།
 སྔོན་མའི་དུས་ཆོད་ལ་ President Vaclav Havel ཅིག་གི་སྤྱི་འཇིན་ཡིན་པའི་སྐབས་སུ་ཡུལ་ས་མགོན་རིན་པོ་ཆེ་པ་
 གིར་གདན་ཞུས་གནང་བ་བྱུང་ཡོད་རེད། དེའི་ཐོག་ནས་རྒྱལ་ཁབ་གཞན་པའི་ལས་ཐོག་སྤྱི་འཇིན་རྣམ་པ་ཆོས་གདན་ཞུ་
 གནང་རྒྱུའི་སྐོར་ཁོག་དང་མིག་དཔེ་བྱུང་བའི་རྒྱུ་གྱིས་དེ་འདྲ་བྱུང་བ་ཆགས་ཡོད་རེད། ད་ལྟའི་ཆར་རྒྱལ་ཁབ་དེ་དང་ཆོར་དཔེ་རྩ་
 ཆེན་པོ་དང་། ཡུལ་ས་མགོན་རིན་པོ་ཆེའི་བཀའ་ཤིན་ལ་བརྟེན་ནས་མང་པོ་ཞིག་གི་རྒྱབ་སྐྱོར་ཤུགས་ཆེན་པོ་ཡོད། ཡུལ་ས་

མགོན་པོ་ཆེའི་སྤྱུགས་རྗེའི་བྱིན་རྒྱལ་ལོང་ཟེར་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱི་འཛིན་དེ་འབྲེལ་གྱིས་པ་ལས་ལྷན་ཆེན་གྱི་སྐབས་ལ་སྤྱོད་པ་ལོང་ས་ལ་སྤྱུགས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་ལ་དྲུག་ས་སུ་བཞུགས་པའི་གནས་སྐབས་ཤིག་རེད་མ་གཏོགས།
རྟ་རམ་ས་ལར་བཞུགས་ཡོད་ན་རྟ་རམ་ས་ལར་ཐེབས་རྒྱའི་དགོངས་བཞེད་ཡོད། བ་གིར་ཐེབས་པ་དེ་རྒྱལ་ཆེན་པོ་དང་། དེ་
ཆང་མ་སྤྱོད་པ་ལོང་ས་ལ་སྤྱུགས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གི་སྤྱུགས་རྗེ་བཀའ་བློན་དང་མཛད་པ་འཕྲིན་ལས་ལ་བརྟེན་ནས་བྱང་
བ་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་ཞུ་ཡི་ཡོད་ཅེས་དེ་ཞུ་གྱུ་ཡིན།

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

ཕྱག་ཆོད་ ༡༩༣༠ བར་དུ་དགྲུང་ཆོགས་བར་གསེང་ཡིན།

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

ལས་རིམ་སྤྱི་མཐུན་རྒྱ་ཡིན། ད་ལྟ་ལས་རིམ་འགོ་བཞུགས་པ་དེ་གྱི་དེམ་ལས་ཁུངས་མ་ལག་དང་བཅས་པའི་ལས་བསྟོན་པ་ཐོག་
སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་བསྐོས་ཁྲིམས་ལྟར་ལན་འདེབས་གསལ་བཤད་ཐེབས་བསྟན་ཡོད། དཔལ་ལྷན་གྱི་དེམ་བཀའ་སློན་མཆོག་འཕྲོས་ཀྱི་
བཀའ་ལན་དེ་གསུང་གནང་རོགས།

དཔལ་ལྷན་གྱི་དེམ་བཀའ་སློན་ནོར་འཛིན་སྒྲོལ་མ་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་དེ་སྤྱོད་ཀྱི་བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཅིག་གིས་ང་ཚོའི་ལས་བསྟོན་པ་ནང་བོད་དོན་ལྷན་གཏུག་
ཆོགས་མིའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་གྲངས་དེ་ ༡༩ འཁོད་པ་དང་དངོས་ཡོད་ད་ལྟ་ ༡༤ ཡིན་གསུངས་པར་ད་ལྟ་ ༡༤ རང་ཡིན་ཞེས་ལྷན་
རྒྱ་ཡིན།

ངས་དེའི་སྤྱོད་པ་ལྷན་པ་གཞི་བཟུང་རེད། ཅེག་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ལས་ཐོག་སྤྱི་འཛིན་ཞིག་རྒྱ་གར་དུ་ཐེབས་
ནས་ཡ་སྤྱབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེར་མཇུག་འཕྲད་གནང་བ་དེ་པལ་ཆེར་ཐེངས་དང་པོ་ཞིག་ཆགས་བསྟན་པའི་གནས་སྟངས་ཤིག་
རེད་འདུག་ཅེས་དེ་ལྷན་འདོད་བྱུང་།

དེ་ནས་བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་མཆོག་གིས་གསུངས་པར་འཛམ་གླིང་ནང་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་མང་པོ་ཞིག་ལ་
འགྱུར་བ་མང་པོ་ཞིག་འགོ་བསྟན་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེ་ཚོའི་སྐྱེད་ལ་དམིགས་བསལ་བོད་ཀྱི་སྤྱི་བྱུས་ཉམས་ཞིབ་ཁང་དང་འབྲེལ་
པའི་ཐོག་ནས་རྒྱ་གར་སྤྱོད་ཀྱིས་སྤྱི་འཐུས་ཀྱི་དེམ་གཞི་བྱས་པའི་ Ramaiah University དང་མཉམ་དུ་རིན་མེད་ཀྱི་སློབ་སྦྱོང་སྤྱད་རྒྱ་
དེ་འབྲེལ་སྐྱེད་ལ་འཁོད་བསྟན་འདུག་དེའི་གནས་སྟངས་དེ་གང་འབྲེལ་ཅིང་ཅེས་གསུངས་གནང་སོང་། དེ་ང་ཚོའི་ལས་བསྟོན་པ་
ནང་ལ་འཁོད་པ་གཞི་བཟུང་དཔལ་ལྷན་སྤྱི་འཐུས་མཆོག་སྤྱི་འཛིན་པ་ཐེབས་པའི་དུས་སྐབས་ཤིག་ལ་གཙུག་ལག་སློབ་གྲྭ་དེ་
དང་འབྲེལ་བ་བྱུང་། དེའི་རྒྱུ་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱི་བྱུས་ཉམས་ཞིབ་ཁང་དང་གཙུག་ལག་སློབ་གྲྭ་དེ་གཉིས་ཀྱི་ཐོག་ནས་མོས་མཐུན་
ཀྱི་ཆོད་གན་ཡི་གེ་གཅིག་བཞག་ཡོད་རེད། དེ་བརྒྱུད་ནས་ཉམས་ཞིབ་པ་དང་ལས་བྱེད་པར་རྩེ་བུ་བསྐོས་ཁྲིམས་ཀྱི་ནང་ལ་མཉམ་
ལུགས་བྱེད་རྒྱ་དང་། སན་ཚུན་ཉམས་ཞིབ་ཀྱི་ཡིག་ཆ་དེ་ཆོ་མཉམ་སྦྱོང་བྱེད་རྒྱ། དེ་ནང་བཞུགས་པའི་གཞི་མང་པོ་ཞིག་འདུག་
ངས་འདིར་ལྷན་དམིགས་བྱས། དེ་ཚོའི་ཐོག་ལ་མཉམ་དུ་བྱས་ཀྱིས་ཉམས་ཞིབ་གནང་རྒྱ་དང་། ཟབ་སྦྱོང་དང་སྦྱོང་བཟུང་དེ་འབྲེལ་
འབྲེལ་རྒྱའི་ཐོག་ལ་མོས་མཐུན་ཆོད་གན་གཅིག་བཞག་པ་ཆགས་འདུག་དེ་ཡིན་དུས་དེའི་ནང་ལ་བོད་ཀྱི་ཉམས་ཞིབ་བསྟོན་
གནས་ཁང་ཞིག་འཛུགས་རྒྱའི་དམིགས་ཡུལ་ཞིག་ཡོད་རེད། དེ་འཛུགས་པའི་ཆེད་དུ་གཙོ་འཛིན་པ་དང་ཉམས་ཞིབ་དེ་ཆོ་ཆེང་
མ་ད་ལྟ་བཅས་དང་འཆོལ་བཞུགས་པ་ཞིག་ཆགས་བསྟན་ཡོད་དུས། གཏན་འཁེལ་མེད་པ་ཞིག་རེད། དེ་དང་མཉམ་དུ་དེ་

འཇུགས་ཐུབ་པ་ཡིན་ན། དེའི་མེས་སུ་སློབ་སྦྱོང་ག་ཆོད་ལ་སློབ་ཡོན་འབྲུལ་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་མེད་འདིར་ཁ་གསལ་གྱི་མི་འདུག་སྟེ།
སློབ་ཡོན་འབྲུལ་བའི་ཐབས་ལམ་ཞིག་དེ་བརྒྱད་ནས་ཆགས་བསྐྱད་ཀྱི་འདུག་ཅེས་དེ་ལྟ་ཆུ་ཡིན།

དེ་ནས་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་མཆོག་གིས་རྒྱ་གར་ནང་ར་ཆོ་ལ་བོད་དོན་རྒྱབ་སྐྱོར་ཆོགས་པ་མང་པོ་ཞི་པོ་ཡོད་རེད།
དེ་ཆོས་ཕྱག་ལས་གནང་སྤྱོད་ཀྱི་ཐོག་ལ་ལམ་སྟོན་ཡིག་ཆ་དེ་འབྲུག་ལ་ཡོད་རེད་དམ་ཞེས་གསུངས་གནང་སོང་། རྒྱ་གར་
ནང་ལ་བོད་དོན་རྒྱབ་སྐྱོར་ཆོགས་པར་ལམ་སྟོན་གཞི་བཞག་ས་དེ། དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་ Core Group for the
Tibetan Cause ཡི་ཆོགས་མི་རྣམས་ནས་ལོ་གཅིག་ལ་ཐངས་གཉིས་ཅུ་མ་འཛོམས། དེའི་སྐབས་སུ་ཐག་གཅོད་དང་གྲོས་
ཆོད་ག་རེ་བཞག་པ་དེ་གཞི་བཟུང་ཐེབས་པའི་ལམ་སྟོན་ཞིག་འདུག དེ་གཞི་བཟུང་གིས་ཐེབས་བསྐྱད་པ་ཞིག་ཆགས་བསྐྱད་
ཀྱི་ཡོད་རེད། དེའི་འགན་གཙོ་པོ་དེ་འཕགས་བོད་འབྲེལ་མཐུན་ལས་ཁང་ནས་འགན་བཞེས་པ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་འདུག་ཅེས་དེ་
ལྟ་ཆུ་ཡིན།

དེ་ནས་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་མཆོག་གིས་ཡུ་རོབ་ཁུལ་གྱི་རྒྱལ་སྤྱིའི་བོད་དོན་ལས་འགུལ་ཁང་གི་སྐྱོར་གཅིག་
གསུངས་ཡིན་ས་རེད། ར་ཆོའི་ལས་བསྐྱེམས་ནང་ལ་འཁོད་མེད་པ་དང་། དེ་ཆོ་མཉམ་དུ་མཉམ་རུབ་གང་འབྲེལ་ཅེས་དེ་འབྲེལ་
ཞིག་གསུངས་གནང་སོང་། རྒྱལ་སྤྱིའི་བོད་དོན་ལས་འགུལ་ཁང་དེ་གཞུང་འབྲེལ་མ་ཡིན་པའི་ཆོགས་པ་ཞིག་ཆགས་བསྐྱད་ཀྱི་
ཡོད་རེད། ར་ཆོའི་དོན་གཅོད་དང་མཉམ་དུ་གནང་དགོས་པའི་ལས་གཞི་དང་གནད་དོན་དེ་འབྲེལ་ཡོད་པ་ཡིན་ན་མཉམ་རུབ་ཐོག་
ནས་གནང་བ་ཞིག་ཆགས་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་རེད་མ་གཏོགས། རྒྱལ་སྤྱིའི་བོད་དོན་ལས་འགུལ་ཁང་གིས་ཕྱག་ལས་གནང་བཞག་
པ་དེ་ཆོ་ར་ཆོའི་ལས་བསྐྱེམས་ནང་འཁྲུང་དགོས་པའི་གནས་བབ་དང་གནས་སྐྱབས་གཤམ་མཐོང་གི་མེད་ཅེས་དེ་ལྟ་ཆུ་ཡིན།

དེ་ནས་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཞན་གཅིག་གི་ཐོག་ནས་ལྷན་ཁང་དེས་ལས་ཀ་མང་པོ་ཞིག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་།
ལས་ཀྱི་སྤྱི་མོ་བ་ཆང་མ་ལ་སྤྱོད་མེད་ཅེས་གསུངས་གནང་སོང་། དེ་ལ་སྤྱོད་མེད་ཅེས་པར་ལྟ་ཆུ་ཡིན། དེ་དང་
མཉམ་དུ་ལྷན་ཁང་ནང་གཞོན་སྤྱོད་ཕྱག་ལས་གནང་མཁན་མང་པོ་ཞིག་འདུག དེ་ཆོས་ཕྱག་ལས་ཡག་པོ་གནང་གི་འདུག་སྟེ།
མ་འོངས་པར་བསམ་སྒྲོ་འཁྲུང་སྤྱོད་ཀྱི་ཆོ་རྒྱུ་ཆེན་པོ་དགོས་པ་གཤམ་ཆེན་པོ་རེད་ཅེས་གསུངས་གནང་སོང་། ར་རང་འདི་ལ་
ལས་ཀ་བྱས་ནས་ལོ་བཞི་དང་བྱེད་ཀྱི་ཉམས་སྤྱོད་གི་ནང་ལ་བྱང་ཆེ་གཙོས་པའི་བྱང་འཕར་རེད། ལས་བྱེད་ཆ་ཆང་རེད། དེ་
ནང་བཞེན་དོན་གཅོད་ནམ་པ་རེད། དོན་གཅོད་ཀྱི་ལས་བྱེད་ཆང་མ་ཡག་ཐག་ཆོད་ཡོད། ཆང་མས་ལྷག་བསམ་ནམ་དག་གི་
ཐོག་ནས་ཕྱག་ལས་རྒྱུ་ཐག་འབད་ཐག་གནང་གི་འདུག དེ་ལ་དེ་འབྲེལ་འཛིན་གནང་བ་དེ་ལ་སྤྱོད་མེད་ཅེས་ཞུ་
ཆུ་ཡིན། དེ་དང་མཉམ་དུ་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་མཆོག་གིས་གཙོ་པོ་གསུངས་པ་དེ་ལས་བསྐྱེམས་ནང་སྤྱི་ཡིར་ཐེབས་པའི་
གངས་ཀ་དེ་ལ་གཞི་བཞག་པའི་ཐོག་ནས་བྱེད་པ་བཀའ་སློན་བྱེད་རྒྱལ་ཁབ་ལ་ཏོག་ཅུ་མང་ཅུ་འགྲོ་དགོས་ཀྱི་འདུག མགིན་
ཆབ་པའི་འགན་འཁུལ་ཡོད་པ་སོང་ཅང་ཟེར། ར་ཆོ་ཆང་མ་མགིན་ཆབ་པ་ཆགས་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེ་ཡིན་དུས་དེ་འབྲེལ་
ལ་འགྲོ་དགོས་ཀྱི་འདུག དེར་འགྲོ་མ་སྤྱོད་པ་དེ་ག་རེ་ཡིན་ནམ་དེ་འབྲེལ་གསུངས་གནང་སོང་། དེའི་སྐད་ལ་རོགས་ཆོགས་

གྱི་དདུལ་ཐོག་ནས་ཨ་རི་ལ་སོགས་ནས་ང་ཚོ་ལ་དཀའ་ངལ་འཕྲད་ཡོད་རེད། རོགས་ཚོགས་གྱི་དདུལ་ལྷ་མཐུན་ནས་རག་རྒྱུ་
 དེ་ཚོའི་ཐོག་ནས་ཡིན་ནའང་འགྲོ་དགོས་རྒྱུ་དེ་གལ་ཆེན་པོ་འདུག་ཅེས་གསུངས་གནང་སོང་། སྤྱིར་བཏང་བཀྱར་འོས་སྤྱི་འཐུས་
 མཆོག་གིས་གསུངས་པ་དངོས་འབྲེལ་རང་རེད། ཡིན་ནའང་རོགས་ཚོགས་གྱི་དདུལ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་གཅིག་དེ་
 དཔལ་ལྷན་སྤྱི་དཔྱད་མཆོག་ལ་འགན་འཁུལ་ཡོད་པ་དང་། གཉིས་དེ་དཔལ་ལྷན་བཀའ་སློན་གྱི་འགན་འཁུལ་ཡོད་པའི་ཆ་ནས་
 དེའི་སྐང་ལ་འགན་གཙོ་པོ་ཞིག་བཞེས་བསྟན་གྱི་ཡོད་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་ང་ཚོ་བཀའ་འགན་ཆང་མའི་ངོས་ནས་མཉམ་དུ་ག་
 པར་ཐུབ་པ་ཡིན་ནའང་རེད། གང་དུ་ཁྱེད་ཀྱིས་འགན་སྦྲངས་མཐོང་བ་ཡིན་ན་ང་ཚོས་ཁྱེད་ཀྱི་ཡོད་རེད། བཞེད་ཕྱི་རྒྱལ་
 བཀའ་སློན་གྱི་ལ་ཞེ་དྲག་འགྲོ་མ་དགོས་པའི་རྒྱུ་མཆན་གཅིག་གཉིས་ཤིག་ཁྱེད་ཀྱིས་པ་ཡིན་ན། རྒྱུ་མཆན་གཅིག་དེ་ག་རེ་ཆགས་གྱི་
 ཡོད་ཅེས་བཀྱར་འོས་སྤྱི་འཐུས་མཆོག་ལ་སྟན་སེང་ཁྱེད་ཀྱིས་པ་ཡིན་ན། ང་རང་གི་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་སྟངས་གྱི་ཐོག་ནས་ང་ཚོ་འདི་
 ལ་དུས་ཚོད་ཉུང་ཉུང་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་ཞབས་ཕྱི་ཁྱེད་ཀྱི་སྐྱབས་ཤིག་གི་ཐོག་ནས་འདི་ལ་བསྐྱབས་པ་ཞིག་ཆགས་བསྟན་གྱི་
 ཡོད་རེད། རྒྱུ་གཏན་ནས་དངོས་གནས་བོད་མིའི་སྤྱི་གཞུགས་ལ་ཐུག་ལས་གནང་མཁན་དང་མཇུག་སྐྱོང་མཁན་དེ་ང་རང་
 ཚོའི་སྤྱི་ཁྱེད་ཀྱི་ཆོ་ཆགས་བསྟན་གྱི་ཡོད་རེད། དེ་ཡིན་དུས་སྤྱི་ཁྱེད་ཀྱི་ཆ་ལ་རྒྱལ་སྤྱི་རྒྱལ་སྤྱི་གཞུགས་གསོ་སྐྱོང་དང་དེ་འདྲའི་རོ་བོའི་ཐོག་ནས་གོ་
 སྐབས་འདུལ་དགོས་པ་དེ་གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་ངས་མཐོང་སོང་། དེར་བརྟེན་ན་ཁྱེད་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ན། ངས་ནམ་རྒྱུ་གྱི་འགྲོ་
 སྟངས་དེ་ཕྱི་རྒྱལ་དུ་ཆེ་དང་དུང་འཕར་གཉིས་ང་ཚོ་ཆང་མ་དུས་གཅིག་ལ་ཕྱི་ལོགས་འགྲོ་རྒྱུ་དེ་ཉག་ཉག་བསྟན་གྱི་མི་འདུག
 མི་གཅིག་ཡིན་གཅིག་མིན་གཅིག་འདི་ལ་སྟོན་དགོས་གྱི་འདུག་ཅེས་ངས་དེ་འདྲ་ཡང་ནས་ཡང་དུ་ཁྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ཡིན་དུས་དེའི་
 ཐོག་ནས་ན་ཁྱེད་འདྲ་པོ་ཞིག་ཡིན་ན་ཕྱི་རྒྱལ་དུ་ཆེ་ཐའེ་ཐའེ་ལ་ཚོགས་འདུར་བཅར་བ་བྱུང་ཡོད་རེད། ཕྱི་རྒྱལ་དུ་འཕར་སུ་མི་
 རྒྱ་ (Sweden) དང་ཨོ་སི་ཱོ་ལི་ཡ་དེ་ཚོ་ཆང་མ་ལ་མེབས་པ་བྱུང་ཡོད་རེད། རྒྱལ་བསྐྱགས་དུང་འཕར་ཨ་རི་ལ་མེབས་པ་དེ་
 འདྲ་བྱུང་ཡོད་རེད། རྒྱུ་མཆན་གཅིག་དེ་ཆགས་བསྟན་གྱི་ཡོད། གཉིས་པ་དེར་ལས་བསྟོམས་ནང་ལ་གཟིགས་པ་ཡིན་ན་བཀའ་
 སྤྱི་གཉིས་གྱི་ཐོག་ནས་ཁྱེད་ཀྱི་ཉུག་ཕྱོད་རྒྱུ་དེ་དཔེ་གལ་ཆེན་པོ་རེད། དེ་ཡིན་དུས་སུས་གནང་བ་ཡིན་ན་ཡང་མ་འགྲིག་པ་གཅིག་
 ཀྱང་ཡོད་མ་རེད། སུས་གནང་བ་ཡིན་ན་ཡང་དེ་ལ་བན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཞེ་པོ་ཞིག་ཡོད་རེད། བཞེད་གི་ལས་བསྟོམས་ནང་ལ་
 གཟིགས་པ་ཡིན་ན་བཀྱར་འོས་སྤྱི་འཐུས་རྣམས་ལ་ཡུ་རོབ་རེད། ཨོ་སི་ཱོ་ལི་ཡ་ཆང་མར་ཁྱེད་ཀྱི་ལས་འགུལ་ཡག་པོ་ཞེ་པོ་
 ཞིག་སྟེལ་ཡོད་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་ང་ཚོའི་དོན་གཅོད་ལས་ཁུངས་སྐྱོད་རྣམས་པ་ཚོས་མཁྱེན་མཁྱེན་པ་རེད། དོན་གཅོད་ལས་
 ཁུངས་ནང་ལས་ཁྱེད་ཉུང་ཉུང་རེད། ཆང་མ་ལ་དུས་ཚོད་ཅིག་བཟོ་དགོས་གྱི་ཡོད་རེད། དུས་ཚོད་ཅིག་བསྟན་དགོས་གྱི་ཡོད་
 རེད། དེ་འདྲའི་གནས་སྟངས་ཀྱིས་ང་ཚོ་ཆང་མ་འཆང་ཁ་ཞེ་པོ་ཞིག་བརྒྱབ་ནས་གཅིག་འགྲོ་བསྟན་པ་ཡིན་ན་ཡང་དགོས་པ་རྒྱ་
 མཆན་མེད་པ་རེད། གསུམ་པའི་ཐད་ནས་ཁ་སང་ངས་ཁྱེད་ཀྱིས་པ་ཡིན། ང་ཚོའི་དེལ་བསྐྱགས་ཀྱི་ཐབས་བྱས་ཀྱི་ཐོག་ལ་ NDI
 རོགས་ཚོགས་དང་མཉམ་དུ་ཁོ་རང་ཚོས་མཐུན་འགྱུར་སྤྱད་བའི་ཐོག་ནས་དེའི་སྐང་ལ་ང་ཚོས་ཚོགས་འདུ་མང་པོ་ཞེ་པོ་ཞིག་
 ཚོགས་པའི་གནས་སྟངས་ཤིག་བྱུང་སོང་། ང་ཚོའི་ལས་འགན་དེ་ཕྱི་སྤྱི་ཅམ་མིན་པར་དེལ་བསྐྱགས་དེ་ཡོད་དུས། དེའི་ཐོག་
 ལ་ཡང་རྒྱས་གཏང་རྒྱུ་དང་དེའི་ཐོག་ལ་ཚོགས་འདུ་མང་པོ་ཞེ་པོ་ཞིག་དུ་ཐོག་ནས་རེད། དངོས་སུ་ཐུག་ནས་མང་པོ་ཚོགས་
 དགོས་པའི་གནས་སྟངས་བྱུང་བ་དེ་ཚོ་ཆང་མས་རྒྱུན་གྱིས་ན་ཁྱེད་གི་དེའི་ནང་ལ་ཉོག་ཅམ་འགྲོ་རྒྱུ་ཉུང་བ་འདྲ་ཞིག་ཆགས་

བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་རེད། ཡིན་ནའང་ད་ལོ་གོ་སྟོན་དང་གནད་དོན་མང་པོ་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་ཐེངས་ཁ་གསུམ་ཞིག་འགྲོ་བ་ཆགས་
 བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད། ཡིན་ནའང་ང་ཚོའི་ལས་བསྐྱེམས་རིང་ཕྱགས་ནས་རེད། སྤྱིར་བཏང་ལྷན་ཁང་གཞན་པ་ཡིན་ན་བཀའ་སློན་གྱི་
 འཆ་མས་གཞིགས་ཞེས་འབྲི་སློལ་འདུག བྱི་ཕྱི་ལ་དེ་གཅིག་ཀྱང་ཡོད་མ་རེད། ན་ནིང་མང་པོ་འགྲོ་མ་སྐྱབ་བ་དེ་དངོས་ཡོད་
 རང་རེད། ཡིན་ནའང་རྒྱ་མཚན་དེ་འདྲ་རེད། ཡང་གཅིག་ཀྱང་འགྲོ་མེད་བ་དེ་འདྲ་གཤམ་མ་རེད་ཅེས་དེ་འདྲ་ཞིག་ལྷ་འདོད་བྱུང་།
 ཡིན་ནའང་དགོངས་ཚུལ་དེ་ལ་སྐྱགས་ཟླ་ཆེ་གནང་ཞེས་ལྷ་རྒྱ་ཡིན།

དེ་ནས་བཀྱར་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཞན་གཅིག་གི་ཐོག་ནས་བྱི་སྤྱི་དེ་དཔེ་གནད་འགག་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་དང་། གཤམ་ཆེན་
 པོ་དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་བྱི་ཕྱི་ལ་ལས་བྱེད་དེ་ཆོས་ཡག་པོ་གནང་གི་འདུག་ཅེས་བསྐྱགས་བརྗོད་གནང་སོང་སྟེ། ཡིན་ཡང་མང་པོ་
 གནང་གི་མེད་ཅེས་གསུངས་གནང་སོང་། དེ་ཡིན་དུས་བསྐྱགས་བརྗོད་གནང་བ་དེ་ལ་བཀའ་བྲིན་ཆེ་ཞེས་ལྷ་རྒྱ་ཡིན། དངོས་
 གནས་བསྐྱགས་བརྗོད་ཀྱི་འོས་བབ་ཡོད་པ་ཡིན་ན་དེ་ཆོ་ལ་བསྐྱགས་བརྗོད་གནང་བ་ཡིན་ན། སྤྱིར་ཟླ་ལས་བྱེད་ལ་སེམས་
 རྒྱགས་འཕར་བའི་གཞི་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་འདུག དེ་ཡིན་དུས་དེ་ལ་སྐྱགས་ཟླ་ཆེ་གནང་ཞེས་ལྷ་ཡི་ཡོད། དེ་དང་མཉམ་དུ་བཀྱར་
 འོས་སྤྱི་འཐུས་མཆོག་གིས་སྤྱི་བརྒྱན་ཆེན་པར་ལས་བྱེད་འདུག་གི་མེད་པ་དང་། ལས་བྱེད་ཉོག་ཅམ་སྤར་དགོས་པ་དེའི་སྤར་ལ་
 དགོངས་ཚུལ་ཐེབས་སོང་། དེ་དངོས་འབྲེལ་རང་རེད། སྟོན་མ་ཡིན་ན་སྤྱི་བརྒྱན་ཆེན་པ་ལ་ལས་བྱེད་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་རེད།
 དེའི་ནང་ནས་ལས་བྱེད་ལྷ་ཅམ་ཞིག་དེ་སྤྱི་ལས་གཞི་གཤམ་ཆེན་པོ་ཞིག་གི་ཆེད་དུ་ལྷན་ཁང་གཞན་པ་ཞིག་ལ་བཏང་བ་ཞིག་
 ཆགས་པ་རེད། དེ་ཡིན་དུས་ད་ལྟ་འདྲ་པོ་ཞིག་ཡིན་ན་ལས་བྱེད་ཉུང་ཕྱག་པའི་ཆོར་བ་དེ་འདུག་གམ་ལྷས་ན་འདུག་ཅེས་ལྷ་རྒྱ་
 ཡིན། ཡིན་ནའང་འདིའི་ཐོག་ལ་བོད་མིའི་སྤྱི་གཞི་འཐུགས་ཀྱི་ལས་འབོར་ཞིབ་བཞེར་དེ་ག་དུས་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད་པ་ཡིན་ནའང་རེད།
 དེའི་སྐབས་སུ་ང་ཚོས་ལས་བྱེད་མང་དུ་ལྷ་རྒྱའི་འཆར་གཞི་སྤྱི་གཞི་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད། དེ་དང་མཉམ་དུ་ང་ཚོས་ལས་བཀའ་གནང་བའི་
 ཐོག་ནས་ལྷ་རྒྱ་དེ་ཆོ་ང་ཆོས་འབད་བཙོན་བྱས་དང་བྱེད་བཞིན་པ་ཡིན་ཞེས་དེ་ལྷ་རྒྱ་ཡིན།

དེ་ནས་བལ་ཡུལ་གནས་སྟོད་བོད་མི་ཆོར་ཡིག་ཆའི་དཀའ་ངལ་སྤར་ལ་གསུངས་གནང་སོང་། ངས་ཞོགས་པ་འབྲེལ་
 བརྗོད་ལྷས་པ་ཡིན། དེ་དང་མཉམ་དུ་བ་གིའི་དོན་གཅོད་མཆོག་ནས་གནང་དགོས་པ་དེ་ཆོ་གནང་བསྐྱད་འདུག་ཅེས་དེ་ལྷ་རྒྱ་
 ཡིན།

དེ་ནས་བཀྱར་འོས་སྤྱི་འཐུས་མཆོག་ནས་སུད་སིའི་བྱིར་སྤྱོད་ཐོངས་མཆན་ལྷ་མཁན་ ༡༢༠༠ དེ་ཁ་སང་ང་ཚོས་ཁོར་
 བཙོས་བྱས་པ་དེར་ ༤ ཞིག་འཐོལ་བ་ཞིག་གིས་འདུག ཁ་སང་ག་ཆོད་ཡོད་པ་དེ་ག་རང་བྱས། ཡིན་ནའང་བཀྱར་འོས་སྤྱི་
 འཐུས་མཆོག་ནས་དེ་ལྷ་མཁན་ག་ཆོད་ཡོད་རེད། དེ་ལ་སུད་སྟོར་ ༡༠༠ ཞིག་ལེན་གྱི་ཡོད་རེད་ཅེས་གསུངས་ཀྱི་འདུག དེ་
 གང་འདྲ་རེད་ཅེས་གསུངས་གནང་སོང་། སུད་སི་ནས་རྒྱབ་གཉེར་ལྷ་མཁན་གྲངས་ ༢༡༣། རྒྱ་གར་ལ་ཐོངས་མཆན་རྒྱབ་
 གཉེར་ལྷ་མཁན་ ༡༢༠༠ ཁ་སང་གི་དེ་རེད། རྒྱབ་གཉེར་ནས་ཡོང་འབབ་ ༢༡,༢༠༣། དེ་ལ་སུད་སྟོར་ (Swiss Franc) ༡༠༠
 ལེན་གྱི་ཡོད་རེད་ཅེས་པ་དེ་སུད་སྟོར་ ༡༠༠ རེད་མི་འདུག སུད་སྟོར་ ༢༠ རེད་འདུག དེ་ལེན་དགོས་པའི་རྒྱ་མཆན་དེ་པ་གིའི་

མི་མང་དེ་ཚོ་རྒྱ་གར་གཞུང་ཚབ་ལ་ཐེབས་མི་དགོས་པ་དང་། རྒྱ་གར་གཞུང་ཚབ་ལ་ཐེབས་དགོས་ནའང་རེད། ཡང་ན་སྤྱུག་
ཐོག་ནས་གཏང་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ནའང་རེད། དེ་ཚོ་ཚང་མ་སྤྱད་མི་དོན་གཅོད་ལས་ཁུངས་ནས་གནང་གི་ཡོད་པ་སོང་ཅང་། དེ་
ཡི་སྒྲ་ཆ་ལྷན་དགོས་རེད་དམ། གང་སྟར་སྤྱད་སྟོར་ ༣༠ ཞིག་ལེན་བསྟན་ཀྱི་འདུག་ཅེས་དེ་ལྟར་ལྟུ་ཡིན།

དེ་ནས་སྤེལ་ཇམ་བོད་རིགས་ཚོགས་པའི་གནས་སྟངས་ཐོག་ལ་སྤྱི་ཚབ་དོན་གཅོད་ཀྱིས་ཕྱོགས་སུ་སྤྱད་བའི་ཕྱག་
ལས་གནང་གི་ཡོད་པ་དེ་འདྲ་གསུངས་གནང་སོང་། ཁ་སངས་ཐུན་མ་ཡང་གྲོས་ཚོགས་ནང་ལ་ཞུས་པ་ཡིན། ང་ཚོའི་ངོས་ནས་
ལམ་སྟོན་བྱེད་དགོས་པ་དེ་ཚོ་བྱས་ཡོད། ང་ཚོའི་ངོས་ནས་སྟོན་ཐོ་གཞི་བཟུང་རེད། དཔེར་ན། སྤེལ་ཇམ་ནང་གི་བོད་རིགས་
ཚོགས་པའི་དཀའ་ཉམས་དེ་ཁ་སངས་ང་ཚོས་ལས་བསྟོན་ཀྱི་ཁྲི་བར་ལན་འདེབས་སུ་ལ་གཞིར་བཟུང་གིས་ད་ལྟ་དེ་བ་ཆེན་པོ་
ཞིག་གི་སྤང་ལ་ང་ཚོ་འགོ་བསྟན་ཀྱི་ཡོད་རེད། ཁོ་རང་ཚོས་དོན་ཚན་གསུམ་བཞག་པའི་ནང་ནས་དོན་ཚན་དང་པོ་དེ་མ་བྱུང་བ་
རེད། ཁྱིམ་ཁྱིམ་ཁང་ནས་འབྲེལ་བཞེད་ག་དེ་ཡིན་པ་དེ་ལ་མོས་མཐུན་བྱས་ནས་འགོ་རྒྱ་ཡིན་ཞེས་པ་དེ་མ་བྱུང་བ་རེད། ད་
ལྟ་དོན་ཚན་གཉིས་པའི་ཐོག་ཐེབས་བསྟན་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེ་ཚང་མའི་ཐོག་ལ་ང་ཚོས་ལན་འདེབས་ནང་ལ་ཞུས་པ་གཞིར་བཟུང་
གིས་ང་རང་ཚོའི་བོད་རིགས་འབྲེལ་མཐུན་པ་ཁོང་པར་ཐེབས་ནས་དོན་གཅོད་མཉམ་དུ་བཀའ་བསྟར་གནང་། དོན་གཅོད་ཀྱི་
བཀོད་མངགས་འོག་ལ་ཚོགས་འདུ་རིམ་པ་གསུམ་བཞི་ཞིག་ཚོགས་པའི་གནས་སྟངས་རེད། དེ་ཚོ་ཚང་མའི་ཐོག་ནས་ཕྱོགས་
ཡོངས་ནས་ཚང་མས་ཕྱགས་ཁུར་ཆེན་པོ་དང་། དགོངས་པ་ཆེ་བཞེས་ཐོག་བོད་སྤྱི་པ་རང་ལ་བསམ་སྟོབས་བཏང་ནས་ཚོགས་པ་
ཚང་མ་རེད། རྒྱན་ལས་སྐབས་དགུ་པ་རེད། རྒྱན་ལས་སྐབས་བཅུ་པ་རེད། དེ་ནང་བཞིན་ཆོལ་ཁ་གསུམ་ཀྱི་ཚོགས་མི་རེད།
དེ་ནང་བཞིན་ས་གནས་ཀྱི་གཞོན་ནུ། བྱད་མེད། ང་རང་ཚོའི་དོན་གཅོད། དེ་ནང་བཞིན་བོད་རིགས་འབྲེལ་མཐུན་པ་རེད། དོན་
གཅོད་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བྱེད། དེའི་ནང་ནས་དམིགས་སུ་བཀའ་ནས་སྟོན་ཀྱི་ཚོགས་ཟུར་ནམ་པ་ལྟ་བུ་ཅིག་འདུག་ ཁོ་
རང་ཚོས་དངོས་གནས་འགན་དཔེ་ཡག་པོ་བཞེས་ནས་ང་རང་ཚོ་དེ་བ་ཆེན་པོ་ཞིག་ལ་བསྐྱེབས་བསྟན་ཡོད་རེད། དེ་ཡིན་དུས་
ངས་འདི་བརྒྱུད་ནས་ཚང་མས་མཉམ་དུ་བཀའ་བ་དང་དགོངས་པ་རྒྱ་ཆེན་པོ་བཞེས་ནས་གོམ་པ་མཐུན་སྟོབས་བྱས་པ་དེ་ལ་ཚང་
མ་ལ་བསྐྱེད་དང་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་བཞེས་ཞེས་གོ་སྐབས་འདི་ཐེན་ནས་ལྷན་འདོད་བྱུང་། དེ་དང་མཉམ་དུ་བཀའ་འོས་སྤྱི་
འཐུས་མཚོགས་ནས་ད་ལྟ་ཨོ་སི་ལོ་ཡང་སྟོད་མཁན་ཁོང་གིས་མཆོན་སྟན་བྱས་པ་དེར་ཁྱིམ་སྤྱུག་བྱས་ནས་པན་ཐོགས་
ག་དེ་ཡོད་རེད་དམ་འདྲ་པོ་ཞིག་གསུངས་གནང་སོང་། དེ་ལ་ངས་མང་པོ་ལྷན་འདོད་པ་གལ་མེད། ཡིན་ནའང་བྱེ་བྲག་པ་
དེས་ཡ་སྤྱབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེ་ལ་མཆོན་སྟན་ལྷན་པ་ཅན་མ་རེད། འདིར་སྤྲིགས་ར་བསྐྱེད་པའི་གནས་སྟངས་དེ་ཡི་ཐོག་ནས་
བཀའ་ལག་གིས་ཉེན་ཁ་ཞིག་དང་དེ་ལ་གདོང་ལེན་བྱེད་དགོས་པའི་གནས་སྟངས་ཞིག་གཟིགས་པའི་ཐོག་ནས་ཁྱིམ་ལ་
གཞུགས་པའི་ཐག་གཅོད་ཅིག་ཆགས་པ་རེད་ཅེས་དེ་ལྟར་འདོད་བྱུང་།

དེ་ནང་བཞིན་པེ་རི་སི་འབྲེལ་མཐུན་ལས་ཁུངས་ནང་དབྱ་ཁལ་ལག་དེབ་འབྲེལ་མཁན་གྱི་གནས་སྟངས་དེ་ཞན་པོ་
ཡོད་པ་དེ་ཚོ་གང་འདྲ་ཡིན་ནམ་ཞེས་གསུངས་གནང་སོང་། དེར་ཁ་སངས་གི་ལན་འདེབས་ནང་ལའང་འདུག་བསམ་སོང་། དེ་

མིང་སྐྱར་བྱེད་རྒྱུ་ཡི་བསམ་སྒྲོ་དང་གོམ་པ་དེའི་ཐོག་ནས་ཐེབས་བསྐྱད་པ་ཞིག་རེད། ཡིན་ནའང་ཁྱིམ་ས་ཚོད་པ་གཉིས་ཀྱི་ཐོག་
 ནས་ལམ་སྟོན་ཐེབས་པ་ལ་དོན་གཅོད་ལས་ཁུངས་ཀྱི་མིང་ཐོག་ལ་བྱེད་པ་ལས་ཁྱེད་རང་ཚོ་བོད་མིའི་སྤྲིག་འཛུགས་ཀྱི་དེབ་
 སྤེལ་ཚོགས་པ་ཞིག་གི་མིང་ཐོག་ལ་བསྐྱར་བ་ཡིན་ན་ཡག་པོ་འདུག་ཅེས་ཁ་སིང་ང་ཚོས་བཀའ་ཤག་ལ་ཆང་མ་སྟུན་སིང་ཞུས།
 སྟུན་སིང་ཞུས་ནས་བཀའ་ཤག་གི་ཐོག་ནས་ལམ་སྟོན་ཐེབས་པར་དཔལ་འབྱོར་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ TAWS ཡི་མིང་སྐྱར་ལ་མིང་
 སྐྱར་བྱུང་བ་ཡིན་ན་ཞེས་དང་། དེ་དང་མཉམ་དུ་ལམ་སྟོན་གཞན་པ་ཡང་མང་པོ་ཞིག་ཐེབས་ཡོད་རེད། དེ་ཆང་མ་ཞུ་མི་དགོས་
 པ་བྱས། དེ་འདྲ་ཡི་གནས་སྐྱབས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ད་ལྟ་འབབ་ས་དེ་ལ་བབས་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེར་བརྟེན་ཕྱི་ཚེས་ ༡༩ ལ་ཕྱི་
 ཇིལ་བྱང་ཆེ་དང་རེད་གཉིས་ལྷེ་མིར་འགྲོ་ཡི་ཡོད། ས་ཁང་བདག་པོ་དང་ཁྱིམ་ས་ཚོད་པ་དེ་ཚོ་ཐུག་པའི་ཆེད་དུ་ང་ཚོ་མར་འགྲོ་
 ཡི་ཡོད། ཡིན་ནའང་དེ་ལ་དུས་ཚོད་ག་ཚོད་འགོར་གྱི་རེད་ཅེས་པར། ད་ལྟའི་བར་གྱི་གནས་སྐྱབས་དེ་ངས་འདིར་ཁ་གསལ་པོ་
 བྱས་ནས་ཞུ་ཡི་ཡོད། ཡིན་ནའང་དེ་ག་དུས་ཆར་གྱི་རེད། ག་ཚོད་འགོར་གྱི་རེད། རེས་མའི་གྲོས་ཚོགས་བར་དུ་སྐྱབས་དགོས་
 རེད་དམ་ཞེས་གསུངས་ན། དེ་ངས་ཞུ་ཚོད་ཐིག་ས་མ་རེད། ག་རེ་བྱས་ནས་ལབ་ན་དེ་ཆོའི་རིགས་དེ་བཀའ་ཤེས་སྤྱི་འཐུས་
 མཆོག་གིས་གསུངས་པ་གཞི་བཟུང་གཞན་དབང་སྟབས་བསྟུན་ཆགས་བསྐྱད་ཡོད་དུས། གནས་སྐྱབས་མང་པོ་ཞིག་གི་ཐོག་
 ནས་ད་ལྟ་ང་ཚོས་ཞུས་པ་དེ་ལ་ཡང་འགྱུར་བ་འགྲོ་སྤིང་གྱི་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་དེའི་སྐྱར་ལ་ལྷེ་མི་དོན་གཅོད་ཁོང་རང་གིས་
 འགན་བཞེས་པའི་རེས་ནས་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༩ ལོ་ཕྱི་ཟླ་ ༤ ནས་འགོ་འཛུགས་ཀྱིས་ད་ལྟའི་བར་དུ་གནས་སྐྱབས་འདི་ལ་ང་ཚོ་
 བསྐྱེད་བསྐྱབས་བྱུང་བ་བྱུང་ཡོད་རེད། ང་ཚོས་དེའི་རེས་སུ་ག་དུས་འབྱུང་བྱུང་གྱི་ཡོད་མེད་ཞུ་ཚོད་ཐིག་གི་མི་འདུག་ཅེས་དེ་ཞུ་
 ཡིན།

དེ་ནས་བོད་ཀྱི་སྤྱི་བྱས་ཉམས་ཞིབ་ཁང་གི་ཐོག་ནས་ཁོར་ཡུག་གི་ཐོག་ལ་ཅེག་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་གཞུང་ཆབ་
 དང་མཉམ་དུ། དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ Roundtable དེ་འདྲ་ཚོགས་འདུག་དེ་ཚོ་གལ་ཆེན་པོ་འདུག་དེ་ཕྱིར་
 བསྐྱབས་བྱས་མེད་ཅེས་གསུངས་འདུག་མ་འོངས་པར་དེ་ཆོའི་རིགས་དེ་གཞན་པ་གང་མིན་ན་ཡང་དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་
 མཆོག་ལ་ཕུལ་ནས་དེ་འདྲ་ཞིག་གནང་བ་ཡིན་ན། དེ་ཚོ་ཕྱིར་བསྐྱབས་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་འདྲ་པོ་ཞིག་གསུངས་གནང་སོང་། དེ་
 ཚོ་གལ་སྤྱིད་གལ་ཆེན་པོ་གཞིགས་ཀྱི་ཡོད་ན་ང་ཚོས་འབྲུལ་ཆོག་གི་རེད། ཡིན་ནའང་ང་ཚོས་དེ་ཕྱིར་བསྐྱབས་བྱེད་མི་དགོས་
 པའི་རྒྱ་མཆོན་དེ་ཅེག་གཞུང་ཆབ་ནས་གོ་སྤྲིག་ཞུས་པ་དང་ Roundtable གཙོ་སྐྱོང་གནང་བ་དེ་གནས་སྐྱབས་གཅིག་རེད།
 དེ་ལ་མཉམ་ཞུགས་གནང་མཁན་ནང་ལ་གཞུང་ཆབ་ཁག་གཞན་པ་དེ་འདྲ་ཐེབས་བསྐྱད་ཡོད་རེད། དེ་ཡིན་དུས་གཞུང་ཆབ་
 ཁག་ཆང་མས་སོ་སོ་ཐོན་རྒྱུ་དང་མིང་དེ་ཕྱིར་བསྐྱབས་བྱེད་པར་འདོད་པ་ཡོད་པ་དང་། མེད་པའི་གནས་སྐྱབས་མང་པོ་ཞིག་
 ཡོད་པ་སོང་ཅང་ང་ཚོས་ལས་ཀ་ཁ་ཤས་ཤིག་ང་ཚོས་ཕྱིར་བསྐྱབས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་མ་རེད། དེ་ལ་འགན་ཁུར་བའི་ཐོག་ནས་
 ལས་བསྡེམས་ཀྱི་ཚུལ་དུ་ཕུལ་བ་ཞིག་ཆགས་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ་གནང་།

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

བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་རྣམས་པར་སྟོན་མེད་ཞུ་རྒྱུ་། དེ་རིང་ཕྱི་རྒྱུ་པལ་ཆེར་ཚོགས་ཐེངས་གཅིག་གཉིས་པར་འབྱེད་ཀྱི་དགོས་སྤྱི་ལ་རེད། དེ་ནང་བཞིན་ཆང་མས་དགོངས་བཞེས་གནང་རོགས་གནང་ཞུ་ཡིན། སྤྱི་འཐུས་དགེ་བཤེས་ལྷ་རམས་པ་ཨ་ཀྲུག་ཆེ་བརྟན་ལགས།

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

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་སྤྱིར་བཏང་དུས་ཚོད་མང་པོ་མེད་པ་ཡིན་ཅང་ཕྱི་ཕྱི་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་ཞུ་དགོས་པ་དུག་བདུན་ཞིག་ཐོ་བརྒྱབ་བཞག་ཡོད་དེ། ཡིན་ནའང་ཕྱིར་འཐེན་བྱེད་དགོས་བསམ་སོང་། ཡིན་ནའང་གོང་དུ་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཤིག་གིས་འགན་ཁ་ཁུར་བའི་སྐད་ཆ་ཐུག་ཆེན་ཞིག་བཤད་སོང་། དེ་ཡིན་དུས་ངས་དེའི་ཐོག་ལ་སྐད་ཆ་ཞིག་མ་བཤད་ཐབས་མེད་འདྲ་ཆགས་སོང་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ག་རེ་རེད་ལམ་ན་ཡ་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་ལ་མཆོན་སྐད་ཞུས་ན་ཉང་སང་རྒྱ་ག་རེ་ཡོད་རེད་ལམ་སོང་། དེ་ངས་ཉན་སྐད་མེད་ཞིག་ཞོར་མེད་འགྲོ་བསམས་ནས་པར་གཅིག་ལྟ་དུས་ཡང་བསྐྱར་ག་རེ་ཉང་སང་རྒྱ་ཡོད་རེད་འདྲ་ལམ་སོང་། ཡ་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་ལ་མཆོན་སྐད་ཞུས་ན་ཉང་སང་རྒྱ་མེད་ན་ཉང་སང་རྒྱ་ག་རེ་ཡོད་རེད། ང་ཚོས་ཐོས་ཚོགས་ནང་ནས་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཤིག་ལ་མཆོན་སྐད་ཞུས་ན་ཉང་སང་བྱས་ནས་ཐོས་ཚོགས་འཛོར་འགྲོ་ཡི་ཡོད་རེད་སྟེ། སྐད་ཆ་དེ་ཆོའི་རིགས་དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོས་ཀྱང་སྐད་མེད་བྱས་ནས་ཐོས་ཚོགས་ནང་ནས་འཐེན་དགོས་རེད་མ་གཏོགས་དེའི་སྐད་ཆ་དེ་ག་རེ་ཆགས་འགྲོ་ཡི་རེད་ཟེར་ན། བོད་མི་རིགས་ལ་ཁྱད་གསོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་རེད། ཚོས་ལུགས་ཀྱི་དད་པར་རྫོག་རོལ་གཏོར་གི་ཡོད་རེད། སྐད་ཆ་དེ་འདྲ་བཤད་ཡོང་ན་ཅ་དོན་གཏོར་བཤིག་གཏོར་གི་ཡོད་རེད། དེའི་ཐད་ཁ་ཐུག་ལ་ལས་རིམ་རྣམས་གཞག་ཅིག་འདོན་དགོས་བསམ་སོང་སྟེ། དེའི་རྗེས་སྤྱི་དང་རང་ཆ་ཤས་ལེན་མཁན་འཕེལ་བསྐྱར་ཡོད། འབྲིག་གི་འདུག་བསམ་སོང་། བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཁ་ཤས་ཤིག་གིས་ཆ་ཤས་སྒྲངས་སོང་། གོ་མེད་ཆོར་མེད་རེད། ལྷག་པར་དུ་འཛིན་སྐྱོང་བཀའ་ཤག་གིས་དེའི་བར་གསལ་ཇའི་བར་གསེང་བཏང་ནས་ཐོས་བསྐྱར་བྱས་ནས་ལན་ལག་པོ་གནང་གི་རེད་བསམ་སོང་སྟེ། འཐུས་མི་ཁ་ཤས་ཀྱིས་བསྟོད་བསྐྱབས་བྱས་པ་ལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་འདྲ་ཞིག་ལམ་སོང་། ད་ལྟའི་དེའི་སྐད་ལ་ངས་མང་པོ་བཤད་འདོད་མེད་ཅེས་བབ་བབ་བྱས་ནས་བཞག་སོང་། དེ་ལྟར་བབ་བབ་བྱས་ནས་གཞག་རྒྱ་རེད་དམ། ང་ཚོའི་ཚོས་བརྒྱད་ཆེན་པོ་བཞི་དང་གཡུང་དྲུང་བོན་དང་བཅས་པའི་བསྟན་བདག་སྤྲེལ་ཆེན་རྣམས་པ་ཚོའི་རྩ་བའི་སྤྲེལ་མ་གཙུག་གི་ཞོར་བྱ་ཡ་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་རེད། དེ་ལ་མཆོན་སྐད་ཞུས་པ་ཅམ་མ་རེད། དེའི་སྐྱེ་སྤྱི་ལ་བསྟོད་པའི་སྐད་ཆ་བཤད་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེ་ལ་ཉང་སང་རྒྱ་མེད་ན་ག་རེ་ལ་ཉང་སང་རྒྱ་ཡོད་པ་རེད། གཞན་པ་ག་རེ་ལ་ཉང་སང་རྒྱ་ཡོད་རེད། ང་ཚོ་གཞིས་བྱས་བོད་མི་ཡོངས་ཀྱི་སེམས་ནང་གི་ཞོར་བྱ་དེ་ཡ་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་རེད། ད་ལྟ་འདྲིར་ང་ཚོ་བོད་ཀྱི་ཅ་དོན་ལྷག་ཡོད་པ་དེ་ཁོང་གི་སྤྱི་བྱེད་རེད། ད་ལྟ་གོང་དུ་ང་ཚོས་བཀའ་འདྲིན་རྗེས་བྱས་ཀྱི་ཐོས་ཚོད་སྤྱི་མོས་ཀྱིས་བཞག་ཡིན་སྟེ། ད་དུང་ཆང་མ་གོ་མེད་ཆོར་མེད་འདྲ་ཞིག་བསྐྱར་ན་ང་ཉང་དེ་ལ་སང་གི་འདུག་སྐད་ཆ་དེ་ཡིན་གཅིག་མེན་གཅིག་ཕྱིར་འཐེན་བྱེད་དགོས་རེད་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

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

ད་དུང་སྤྱི་འཐུས་ ༤ ལྷག་བཞུད་ཀྱི་འདུག ད་གིན་བཀྱར་འོས་སྤྱི་འཐུས་དེ་ཡིས་གསུངས་ཡོང་དུས་སྤྱོད་འཇུག་གི་ལུང་ཞིག་
བྲངས་སོང་། ལྷུལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་ཡི་མཛད་པ་འཕྲིན་ལས་དེ་ཚོ་ཉི་ཤར་སྤར་མོས་འགོ་བས་མི་སྤྱབ་པའི་ནང་དོན་དེ་འདྲ་ཞིག་
ཚོགས་གཙོ་སྟོན་སོང་། ཐད་ཀར་དེ་འདྲ་ཉ་ལས་རྒྱ་གར་དེ་ཡོད་རེད་ཅེས་ཟེར་བ་ཡིན་ན་གྲོས་ཚོགས་ཀྱི་དེ་བ་ཟེར་ནས་ཕྱིར་
འཐེན་བྱེད་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། སྤྱི་འཐུས་དབུ་དཀར་ཆང་གཡུ་སྟོན་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་དབུ་དཀར་ཆང་གཡུ་སྟོན་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ཐོག་མ་དེར་བྱི་རྩེའ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་འགོ་ལས་ཡོངས་རྫོགས་ཀྱིས་བྱག་ལས་ཏུར་ཐག་གནང་བ་
དེར་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་རྒྱུ་དང་། སོ་སོས་འདི་ནས་མར་ལྷ་དུས་བསྐྱེད་བརྗོད་ཀྱི་དགོས་པའི་ཚན་པ་གཉིས་ཤིག་ཆགས་ཀྱི་
འདུག གཅིག་དེ་བོད་ཀྱི་འགྲེམས་སྟོན་ཆོད་པ། དེ་ག་ནང་བཞིན་བོད་ཀྱི་སྤྱི་བྱས་ཉམས་ཞིབ་ཁང་རེད། དེ་གཉིས་ཀའི་ཐོག་
ནས་འདིའི་ནང་ལས་གཞི་མང་པོ་ཞིག་སྤེལ་གནང་འདུག བོད་ཀྱི་འགྲེམས་སྟོན་ཆོད་པ་ཡིན་ནའང་ལུང་པ་མང་པོ་ཞིག་ལ་སྟོར་
ནས་བོད་ཀྱི་གནད་དོན་ཐོག་ལ་དངོས་གནས་ཁྲབ་བསྐྱེད་དཔེ་ཡག་པོ་བྱུང་སོང་བས་མ་གྱི་འདུག དེ་དང་ཆབས་ཅིག་ངས་ཞུ་
རྒྱུ་གཙོ་བོ་དེ་བོད་ཀྱི་སྤྱི་བྱས་ཉམས་ཞིབ་ཁང་གི་འདས་པར་འདིའི་ནང་ག་རེ་གསལ་ཀྱི་འདུག་ལའོ། ང་ཚོས་བྱུང་འབྱེལ་ཀྱི་
ཐོག་ནས་ལས་འཆར་སྤེལ་རྒྱུ་དེ་ངས་དཔེ་ཡག་པོ་མཐོང་གི་འདུག འདིའི་ནང་འགའ་ཤས་ཤིག་མཐོང་རྒྱུ་འདུག དཔེར་ན། བོད་
དང་སོག་པོའི་འབྲེལ་ལམ་སྟོར་ལ་རུ་སོག་སྐྱེ་ཆབ་དོན་གཅོད་ཁང་དང་། དེ་ག་ནང་བཞིན་ཉེ་ལོ་ཉེ་མོ་སྤྱི་ཚོས་ཚོགས་ (Diluv
Hutugthu Foundation) མཉམ་དུ་བྱུང་འབྲེལ་ཀྱིས་བྱག་ལས་གནང་འདུག དེ་ག་ནང་བཞིན་ FNF མཉམ་དུ་བྱུང་འབྲེལ་
ཀྱིས་བྱག་ལས་གནང་འདུག དེ་ག་ནང་བཞིན་ Central for National Security དེ་ནས་སྤེང་ཁོར་ལ་ Ramaiah
University མཉམ་དུ་ཡང་གནང་འདུག ངས་དུས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་ལ་བྱུང་འབྲེལ་ཀྱི་ཐོག་ནས་བྱག་ལས་གནང་རྒྱུ་དེ་གནད་
འགག་ཅིག་མཐོང་གི་འདུག་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། སོ་སོ་གཅིག་ཕྱིས་གནང་བ་ཡིན་ན་མི་ཆ་དང་མཐུན་འགྱུར་ཀྱི་ཐོག་ནས་དཀའ་ངལ་
ཞིག་འབྲུད་ཀྱི་འདུག དེ་ཡིན་དུས་མི་མང་པོ་བསྐྱེད་སྤྱོད་རྒྱུ་དེའི་གནད་འགག་ཅིག་འདུག་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་དང་ཆབས་ཅིག་
ཡང་རྒྱས་ལ་མཐའ་མེད་དུས་ངས་གནས་སྟངས་དེ་ཚོར་ག་རེ་ཞུ་སྤྱིང་འདོད་སོང་ཟེར་ན། བྱུང་འབྲེལ་ཞེས་བ་དེ་བྱི་དང་ནང་
གཉིས་ཀ་ནས་གནང་རྒྱུ་ཡོད་རེད། དཔེར་ན། ཉེ་བའི་ཆར་བོད་དང་ཉེ་མ་ལ་ཡའི་འབྲེལ་ལམ་སྐྱར་ལ་ནང་ལོགས་ཀྱི་ཚོགས་པ་
སྟོན་ལམ་བོད་ཡིག་དང་དེ་ག་ནང་བཞིན་ས་རྒྱ་མཐོ་སྟོབ་མཉམ་དུ་གནང་འདུག བྱི་ཡི་ཚོགས་པ་དེ་ཚོ་མཉམ་དུ་གནང་རྒྱུ་དེ་
ཡང་དཔེ་གནད་འགག་རེད་འདུག དེ་ཡང་རྟ་རམ་ས་ལ་གཅིག་ཕྱི་མིན་པར་རྒྱ་གར་ཀྱི་ཁྲོད་ཁྲོད་ཆེ་ཁག་དེ་ཚོ་ནང་ལ་གནང་རྒྱུ།
ད་ལྟ་འདིའི་ནང་གཅིག་ག་རེ་གསལ་ཀྱི་འདུག་ལའོ། བྱི་ལོགས་ལ་གནང་རྒྱུ་དེ་གྲུ་རྩ་རྟ་དང་ཨ་ར་ན་སི། བྱི་ཡི་འབྲེལ་པོ་ཞིག་
མཐོང་སོང་། དེ་མིན་པའི་རྒྱ་གར་ཀྱི་རྒྱལ་ས་མུམ་བྷེ་ (Mumbai) ཀོལ་ཀ་ཊ་ (Calcutta) ཅེ་ནའི་ (Chennai) དེ་ག་ནང་
བཞིན་བྱུང་ཤར་ཁུལ་ཀྱི་རྩྭ་ཉ་ལེ་དེ་ཚོ་དཔེ་གནད་འགག་འདུག དེ་འདྲར་བོད་ཀྱི་འབྲེལ་ལམ་དང་ཁོར་ལུག་དེ་ཚོའི་སྐྱར་ལ་དེ་

འབྲེག་པ་ལྟར་སྤྱོད་ན། མཉམ་ཞུགས་གནང་མཁན་བོད་པ་གཅིག་ཏུ་ཡིན་ན་ཆོག་ལ་མི་འདུག་མང་ཆེ་བ་ཕྱི་མི་ཡོད་ན་དཔེ་ཡག་
པོ་འདུག་བསམ་གྱི་འདུག་ངས་དེ་འབྲེག་ཞུས་ན་བསམ་སོང་།

དེ་དང་ཆབས་ཅིག་འདི་ནས་མར་དབུ་མའི་ལམ་འབྲེལ་མཐུད་དང་། དེ་ག་ནང་བཞིན་བོད་དོན་ཞུ་གཏུག་ཟེར་བ་དེ་ཆོ་
ཆང་མ་བོད་པའི་ཆོག་པ་པོ་ནང་ལ་གནང་བ་ཞུགས་འདུག་དཔེ་ཆ་བཞག་ན་ Why Tibet Matters ཞེས་པ་འདིའི་ནང་ལ་
འཁོད་གནང་འདུག་དཔེ་ཆ་ལྡན་ཆོག་པ་པོ་མཆོག་གིས་བཀའ་འཁོར་དང་སྒྲགས་ནས་དེ་སྤྱིང་མོར་དུ་རྟེན་གཞི་བྱས་པའི་ལྟ་
ལའི་སྒྲ་མ་མཐོ་སྟོབ། དེའི་ནང་ལ་མཉམ་ཞུགས་གནང་མཁན་མི་ ༡༥༠ སེབས་འདུག་ལ་བ་གྱི་འདུག་སྟེ། ཆང་མ་བོད་པའི་མི་
རིགས་རྒྱ་རྒྱ་ཡིན་གྱི་རེད། ངས་ཞུ་དགོས་པ་དེ་ང་ཆོས་ཞུ་གཏུག་གནང་དགོས་པ་གཙོ་བོ་དེ་ཕྱི་མི་རིགས་ལ་གནང་
དགོས་དུས་ཟླ་བ་ཁྱེད་ཆེ་བ་དེ་ཆོར་གནང་སྤྱོད་ན་གནང་འགག་ཆེ་བ་ཡོད་རེད།

དེ་ནས་ཕྱི་རྒྱལ་ཁག་གི་དོན་གཅོད་ཁག་མང་པོ་ཞིག་གིས་མི་འབོར་གྲངས་བཞེར་མང་པོ་ཞིག་གནང་འདུག་དེའི་ནང་
ནས་སྤྱི་མཐུན་སྤྱི་མཐུན་གཅོད་འོག་ལ་སྤེལ་ཇམ་ལ་ ༣༡༥༣། པ་རན་སི་ནང་ ༣༥༥༩། ཁྱོན་བསྟོམས་ནས་ ༥༦༠༣ ལས་ནས་
འཁོད་འདུག་དེ་མི་འབོར་རང་གསུངས་འདུག་དེ་མི་འབོར་རང་ཡིན་ནམ། དབྱ་ཁུལ་ལག་དཔེ་འདུལ་མཁན་ཡིན་ནམ། དེ་ང་
ལ་གསལ་པོ་ཆགས་མ་སོང་། མི་འབོར་གྱི་གྲངས་ཀ་དེ་ག་ཅམ་ཉུང་ཉུང་ཡིན་རྒྱ་མ་རེད་བསམ་གྱི་འདུག་འདི་ནས་མར་ལམ་
སྟོན་གང་འབྲེག་སེབས་ཡོད་ན། སྤྱི་ཆབ་དོན་གཅོད་ཁག་གིས་ཀྱིས་བོད་མིའི་མི་འབོར་འདི་ག་ཅམ་འདུག་དེ་ག་ཅམ་འདུག་
ཅས་ལ་བ་རྒྱ་འདུག་ཁག་གིས་གཅིག་གྱུར་འཁོད་མི་འདུག་ཡིན་ལ་ན་དོན་གཅོད་འབྲེག་པོ་ཡིན་ན་ཡིན་ལ་ན་ནང་ག་ཆོད་ཡོད་མེད་
གསལ་པོ་འཁོད་མི་འདུག་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ག་ནང་བཞིན་གལ་ཆེན་པོ་གཅིག་ལ་དེའི་སྒྲོན་ལ་གྲོས་ཆོག་པ་པོ་སྤྱི་མཐུན་གྱིས་སྤྱི་མཐུན་སྤྱི་མཐུན་ལ་བོད་མིའི་
སྤྱི་ག་འཛུགས་ཀྱིས་ལུང་བ་མང་པོ་ཞིག་གི་ནང་དེ་ལ་རྒྱ་བ་སྤྱི་མཐུན་གྱི་རྒྱ་བ་དང་གསལ་བསྒྲགས། དམ་ཡིག་དང་དེ་འབྲེག་ནང་
རྒྱའི་འབད་བཅོམ་གནང་གི་ཡོད་གསུངས་སོང་། ཁ་སང་དེར་ངོ་བོ་གཅིག་ཐུག་རྒྱུ་སྤྱི་མཐུན་གྱིས་ནས་ངོས་གནང་འདུག་
དེའི་ལན་དུ་ཕྱི་མི་བཀའ་ཁྲོན་གྱིས་ཡུ་རོབ་ཀྱི་ལུང་བ་ཁག་བདུན་ནས་རྒྱ་བ་སྤྱི་མཐུན་གནང་ཡོད་རེད་ཅེས་གསུངས་འདུག་དེ་ག་
ནང་བཞིན་སི་ཀོ་ཌ་ལན་ཏི་ (Scotland) དང་། སྤེལ་ཇམ། རྒྱ་གར་གྱི་ཕྱི་སྤྱི་མཐུན་ལས་ཁུངས་ནས་རེད། དེ་གསུང་དུས་ཁག་གིས་
འུག་གིས་འུག་གྱི་ཡོད་འགྲོ་སྟེ། ཡིན་ན་འང་གྲོས་ཆོག་པ་པོ་ཡིན་དུས་ཡུ་རོབ་ཀྱི་ལུང་བ་བདུན་དེ་གང་དང་གང་
ཡིན་པ་གསལ་པོ་ཞིག་གསུང་སྤྱོད་ན་གནང་འགག་འདུག་བསམ་གྱི་འདུག།

དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་ངས་འདི་གཅིག་ངོ་བོ་འདི་འདོད་བྱུང་སོང་། རྒྱ་ཆོག་པ་པོ་མཁན་པོ་བསོད་ནམས་
བསྟན་འཕེལ་མཆོག་ནས། དུས་ཆོད་དེ་ག་ཆོད་ཆར་ཡོད་མེད་གཞིགས་རྒྱུ་གནང་། སྤྱི་མཐུན་ལ་ཡོད་རེད་དེ། ཆོག་པ་
གཙོས་ཡིག་ཆ་བསྟན་ནས་སྤྱི་མཐུན་པ་པོ་གྱུར་མ་སོང་། རྒྱ་ཆོག་པ་པོ་རང་མ་གཏོགས་ལེན་གྱི་མིན་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། སྤྱི་མཐུན་
སྤྱི་མཐུན་ལ་གྲོས་ཆོག་པ་པོ་དང་སྤྱི་མཐུན་ནང་ལ་བ་སྤྱི་མཐུན་པོ་ཞིག་ཡོད་གི་འདུག་དེ་ལ་དབྱེད་ཞིབ་བྱེད་མཁན་བོད་པ་ཡིན་

ནའང་རེད། ཕྱིའི་མི་རིགས་དེ་ཚོས་གནང་ན་འགྲིག་གི་མི་འདུག་ལས་མཁན་འདུག་དེ་ལ་གཞིགས་ཚུགས་གང་འདྲ་ཞིག་ཡོད་
དམ། དེས་པན་གྱི་ཡོད་དམ་གཞིན་གྱི་ཡོད། དེ་ཚོག་དང་མི་ཚོག་གི་སྐྱང་ལ་གཞིགས་ཚུགས་གང་འདྲ་ཞིག་ཡོད་དམ།

དེ་ནས་མཐའ་མ་དེ་ལ་ཕྱི་བྲིལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་འཆར་ཆོན་པས་ The Spirit of Tibet ཞེས་པ་ཞིག་གནང་
འདུག་དེ་ཚོའི་གས་དེ་ཡང་ཟུང་འབྲེལ་གྱི་རྣམ་པའི་ཐོག་ནས་ཐེབས་སུ་བ་ན་མཉམ་ཞུགས་གནང་མཁན་དང་གང་ཅིའི་ཐོག་ནས་
ཁྱད་པར་ཡོངས་རེད་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ག་རང་ཡིན་ས་རེད། ཟུགས་རྗེ་ཆེ་གནང་།

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

སྤྱི་འཐུས་དགོན་མཆོག་ཡང་འཕེལ་ལགས། ལས་རིམ་རྣམས་གཞག་

སྤྱི་འཐུས་དགོན་མཆོག་ཡང་འཕེལ་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ད་རང་ཞོགས་པའི་ལས་རིམ་གྱི་འཕྲོས་ནས་ལས་རིམ་གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་ལྷག་བསྐྱད་གྱི་ཡོད་
རེད། སྤྱིག་གཞི་ཁ་གསལ་ཡོད་ནའང་རེད། མེད་ནའང་རེད། དེ་ཚོའི་གས་དེ་མཚུགས་པོ་ཐག་གཅོད་ན་ཡག་པོ་ཡོད་རེད། དེ་
མ་བྱས་ན། འདས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ནང་ད་ཚེའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་མཁས་པ་མང་པོ་ཡོད་རེད། སྤྱིག་གཞི་ལུང་འདྲན་གསལ་བ་ཤད་
བྱས་ནས་ཡང་ད་ཚེ་ལ་བར་བཞགས་བཅོམ་ཡི་རེད། དེའི་ཐག་དེ་སྤྲོན་ལ་གཅོད་ན་ཡག་པོ་འདུག་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

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

དེ་ད་ལྟ་ཡིག་ཆ་གཞིགས་རྒྱུར་འགོ་སྟོད་གྱི་ཡོད། ཚོགས་ཐུན་རྗེས་མ་དེ་ལ་བསྐྱེད་གྱི་རེད་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཐེལ་བ་གལ་མི་འདུག་
སྤྱི་འཐུས་ཡེ་ཤེས་སྒྲོལ་མ་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་ཡེ་ཤེས་སྒྲོལ་མ་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ཕྱི་བྲིལ་གྱི་ལོ་འཁོར་ལས་བསྐྱོམས་དེ་ག་རྒྱས་པོ་དང་རིང་པོ་ཞིག་མར་གསུངས་གནང་སོང་།
དེ་ལ་ཕྱི་བྲིལ་བཀའ་སློན་མཆོག་གིས་བྱག་ལས་མང་པོ་ཡོད་ཀྱང་ལས་བྱེད་རྣམས་པ་ཚོས་རྩལ་ཐག་འབད་ཐག་གནང་གི་འདུག་
ཅེས་གསུངས་གནང་སོང་། དེ་ལ་ཟུགས་རྗེ་ཆེ་གནང་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ངས་འདི་ནས་མར་བྲི་བ་ ༥།༤ ཞིག་ཐོ་བརྒྱབ་ཡིན་ཏེ། མང་
ཆེ་བ་ཆང་མས་གསུངས་བྱུང་སོང་། བྱས་ཅང་ངས་དེར་བསྐྱར་ལྷག་བྱེད་གྱི་མིན། གསར་འགོད་འབྲེལ་མཐུད་ནང་གི་ཨང་གི་
༤ པ་དེར་ཡ་ཀུན་གཞིགས་པའི་ཆོན་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་དགྲང་གངས་ ༣༥ ཐེབས་པའི་འཁྲུངས་སྐྱར་དུས་ཆེན་གྱི་གཞུང་འབྲེལ་
མཛད་སྟོའི་སྐོར་གསར་འགྱུར་བརྒྱུད་ལམ་ཁག་གི་ཚོམ་སྤྱིག་པ་དང་གསར་འགོད་པ་རྣམས་ལ་བྱུང་སྟེལ་གྱིས་ཡ་ཀུན་

གཞིགས་པར་ཆེན་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་མགྲོགས་མུར་སྒྲོད་བཀོལ་ཡོང་བའི་འཛོད་སྒྲུལ་དང་དེ་འདྲ་ཞིག་ཐེབས་འདུག དེ་གཅིག་
 དུ་མེན་པར་ནམ་པ་ཆོ་སྤྱི་རྒྱལ་ཁག་དུ་ཐེབས་དུས་མི་དང་མི་སྟག་ནས་པར་ཆེན་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་གི་སྒྲོར་ལ་གསུང་གནང་
 སྤྱི་ལོ་སྐབས་བྱང་ཡོད་ན་མེད་ན། འཛམ་གླིང་ནང་པར་ཆེན་རིན་པོ་ཆེ་ཡི་གནས་སྤངས་དེ་སྒྲོ་པོ་ཞིག་ཡིན་དུས་ངས་གནས་
 ཚུལ་དེ་རྩ་དག་པོ་མཐོང་གི་འདུག བྱས་ཅང་དེའི་སྤང་ལ་མི་སྣ་གསལ་ཆེན་དེ་ཆོ་སྤྱི་ནས་དེའི་སྒྲོར་ལ་འབྲེལ་བ་འདྲ་དེ་ཆོ་
 གསལ་པོ་བསྒྲོན་སྤྱི་ལོ་སྐབས་བྱང་ཡོད་ན་མེད་ན་ཞེས་དེ་བཀའ་འདྲི་གཅིག་ཟུ་འདོད་བྱུང་།

གཉིས་པ་དེར་ཨོ་སི་ཁོ་ལི་ཡའི་ཆོན་པ་དེ་ལ་དྲི་བ་ཞིག་ཡོད། ཨོ་སི་ཁོ་ལི་ཡའི་བྲུབ་ཁྲིངས་ས་གནས་ཁག་གི་མི་
 འཛོར་གྲངས་བཤེར་དེ་ ༡༥༧༡ གསུང་གི་འདུག དེ་ཉུང་ཉུང་ཞེ་དགས་མཐོང་གི་འདུག དེ་ཡིན་དུས་ད་ལྟ་བར་དུ་ཆབ་སྲིད་
 བཅོམ་བྱུང་ཨོ་སི་ཁོ་ལི་ཡ་ནང་ག་ཆོད་ཅིག་ཐེབས་ཡོད་རེད། དེ་ཡི་བསྐྱམས་ཤིག་ང་ལ་གསུང་རོགས་གནང་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།
 ཐུགས་རྗེ་ཆེ་གནང་།

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

སྤྱི་འཐུས་བརྒྱ་མཆོ་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་བརྒྱ་མཆོ་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་དུས་ཆོད་ཞེ་དག་མེད་དུས་གང་མགྲོགས་མགྲོགས་ཟུ་བྱུང་འབད་བཅོམ་བྱེད་ཀྱི་ཡིན། སྤྱི་
 ཡོངས་ཀྱི་ཆ་ནས་སྤྱི་དེལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བསྐྱམས་ཏེ་ཅང་གི་རྒྱས་པོ་དང་། སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་ཐོག་ནས་གོང་དུ་སྐྱད་ཆ་མང་པོ་
 བྱུང་སོང་སྟེ། གང་ལྟར་བཟང་པོ་ལ་བཟང་གིས་མ་ལབ་བ་ཡིན་ན། བཟང་པོ་སྒྲོ་པམ་ཟེར་བ་དང་། ངན་པ་ལ་ངན་གྱིས་མ་ལབ་
 བ། ངན་པ་ལ་དུ་ཤོར་ཟེར་བ་ནང་བཞེན་དངོས་གནས་ཐུག་ལས་ཡག་པོ་གནང་མཁན་དེ་ལ་ཡག་པོ་གནང་འདུག་ཞུ་དགོས་
 བ་དེ་ཡང་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་དུས་དཔལ་ལྷན་སྤྱི་དེལ་བཀའ་སྒྲོན་མཆོག་དབུས་བའི་ལས་བྱེད་ཡོངས་ལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།
 དེའི་ནང་ནས་དམིགས་བསལ་གྱིས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་དགོས་པ་གཅིག་དེ་བོད་ཀྱི་སྲིད་བྱུས་ཉམས་ཞིབ་ཁང་དེས་འདས་པའི་ལོ་
 འགའ་ཤས་ཀྱི་ནང་ལ་ཐུག་ལས་གནང་སྤངས་དང་། ལྷག་པར་དུ་ཉམས་ཞིབ་ཁང་རང་ནས་གོ་སྒྲིག་གནང་བའི་ཆོགས་འདུ་
 དང་བཀོ་སྤྱོད་ཡིན་ནའང་རེད། དེ་ག་ནང་བཞེན་ཉམས་ཞིབ་ཁང་གི་ཉམས་ཞིབ་པ་ནམ་པ་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཆོགས་ཆེན་དང་བཀོ་སྤྱོད་
 དེ་འདྲ་ལ་མཉམ་ཞུགས་གནང་སྤངས་ཡིན་ནའང་རེད། ཏེ་ཅང་གི་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་རྣམ་པ་དང་། སྔོན་མ་དང་བསྟུར་བ་ཡིན་ན་ད་
 ལྟ་ཏེ་ཅང་གི་ཡར་རྒྱས་སུ་བྱིན་ཡོད་པ་ཞིག་མཐོང་གི་འདུག དེ་ལ་དངོས་གནས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་རྒྱུ་དང་། མ་འོངས་པར་ཡིན་
 ནའང་སུ་མཐུད་ནས་དམིགས་བསལ་བོད་ནང་དུ་སྒྲོ་བྱུང་དུ་བྱུང་བའི་སྲིད་བྱུས་དེ་འདྲ་བྱུང་བའི་སྐབས་སུ་གསར་ཁང་ཆོ་ལ་
 མཆོན་ན་ཡང་ཉམས་ཞིབ་པ་ཞིག་གིས་དེའི་སྤང་ལ་ཉམས་ཞིབ་རང་བཞེན་ཀྱི་ཐོག་ལ་དབྱེད་གཏམ་སྟེལ་དགོས་པ་དེ་གལ་ཆེན་
 པོ་ཆགས་ཡོད་དུས་སོ་སོའི་གཞུང་ལ་ཉམས་ཞིབ་པ་ཆད་ལྡན་དེ་འདྲ་ཡོད་པ་ཡིན་ན། རང་བཞེན་གྱིས་གསར་ཁང་ཆོ་ཡིན་

དེ་ནས་ང་རང་ཆོའི་ཕྱི་ཁྱེལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ངོས་ནས་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཡིག་ཆ་གས་ཡིན་ནའང་རེད། ང་རང་ཆོའི་ཆོས་དང་
 རིག་གཞུང་སྐད་ཡིག་ འཐབ་ཅོད་དང་འབྲེལ་བའི་རྒྱ་ཆ་མང་པོ་ཞིག་འཛོལ་བསྟུ་དང་གསལ་ཉར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེ་གསལ་
 ཉར་ཅམ་མ་ཡིན་པར་དབྱས་ཀྱི་འབྲེལ་ས་སྟོན་ཁང་ཡིན་ནའང་རེད། སྐོར་སྐྱོད་ཀྱི་འབྲེལ་ས་སྟོན་ཡིན་ནའང་རེད། ཏུས་ནས་ཏུས་
 ལུ་པོད་དོན་དེལ་བསྐྱུགས་ལུགས་ཆེན་པོ་ཞིག་རང་བཞིན་གྱིས་འགོ་བསྟུང་ཀྱི་ཡོད་ཏུས། དེ་དང་བསྐྱུན་ནས་ད་ལོ་དམིགས་
 བསལ་བྱམས་བཅའི་པོ་ཞིག་ལ་སྤྱད་བཅེ་ལུས་བསྟུང་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེ་དང་བསྐྱུན་ནས་ངས་ག་རེ་ལྷ་འདོད་བྱུང་ལུས་ན། ང་
 ལོའི་ཕྱི་ཟླ་ ༣ པའི་ནང་སྤྱད་སི་ཡི་ཱུ་རིག་ནས་ཡིན་པ་ Manuel Bauer ཁོང་དངོས་གནས་གསར་འགྱོད་པ་དང་པར་པ་
 སྐྱད་གྲགས་ཆེན་པོ། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༠་་་༢༠༡༥ པར་ལགོང་ས་ལསྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་ལ་དམིགས་བསལ་གྱིས་སྤྱ་བར་
 བསྟོན་བཞག་པའི་དེབ་ཅིག་ཀྱང་བཏོན་ནས་དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་ Amazon ནང་དུ་བཙོང་རྒྱ་འདུག དེ་གཅིག་ལུ་
 མ་རེད། དེ་ག་ནང་བཞིན་རྒྱ་གར་གྱི་པར་པ་སྐྱད་གྲགས་ཅན་ Raghu Rai ཟེར་བ་དང་། Vijay Kranti ཟེར་བ་དེ་འདྲ་མང་
 པོ་ཞིག་གིས་དངོས་གནས་ལོ་བཅུ་ལྷག་མང་པོའི་རིང་ལྟལ་བ་ཡིད་བཞིན་ཁོར་བུ་ལ་སྤྱ་བར་དམིགས་བསལ་བསྟོན་བཞག་
 པ་དེ་འདྲ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་ས་རེད། ང་ལ་རྒྱུས་མང་པོ་དེ་འདྲ་མེད་དེ། Manuel Bauer ཁོང་གི་དེབ་གསར་པ་དེའི་ནང་སྤྱ་
 པར་མང་པོ་དམིགས་བསལ་ཅ་ཆེན་པོ་ང་ཆོས་དེ་སྤྱ་ཁོན་ནས་མཇལ་སྤྱང་མེད་པའི་སྤྱ་བར་མང་པོ་ཞིག་འདུག དེ་ཆོའི་རིགས་
 དེ་དངོས་གནས་ཅ་ཆེན་པོ་དང་། ང་ཆོ་སོ་སོ་རང་ལ་མེད་པའི་རྒྱ་ཆ་གལ་ཆེན་གཞན་པའི་ལག་ཏུ་ཡོད་པ་དེ་ཆོ་ཚུར་བསྐྱས་
 ནས་ལགོང་ས་ལསྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གི་གོ་སྟོན་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་ལགོང་ས་མཆོག་གི་མཇེད་ནས་དང་། དེ་
 ག་ནང་བཞིན་སྤྱ་བར་ཅ་ཆེན་དེ་ཆོའི་འབྲེལ་ས་སྟོན་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཞིག་གནང་བུབ་ན་དེས་དངོས་གནས་རང་གཞན་གཉིས་ཀ་ལ་
 བན་ཐོགས་ས་རེད། དེ་ནས་ད་དུང་གཅིག་བཞད་རྒྱ་ཡོད་དེ། སྐར་གཅིག་བཀའ་འཁོལ་གནང་རོགས། །**ཆོགས་གཙོ་མཁན་པོ་**
བསོད་ནམས་བསྟན་འཕེལ་མཆོག་ནས། བཀྲོགས་པོ་གསུང་རོགས་གནང་། ། བོད་ཀྱི་སྤྱ་སྤྱར་དང་ཉམས་ཞིབ་སྡེ་ཆེན་གྱི་
 ངོས་ནས་ད་ལོ་རྒྱ་མཚན་གྱི་ Frankfurt ཡི་ Bookfair ཞེས་པ་དེ་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཐོག་ལ་སྐྱད་གྲགས་ཡོད་པའི་དེབ་ཅ་ཆེན་པོ་
 དེ་ཆོ་འབྲེལ་ས་སྟོན་བྱེད་རྒྱ་དེ་འདྲ་ཞིག་རེད་འདུག དེའི་ཐོག་ལ་ཁོང་ཆོས་ལགོང་ས་ལསྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གི་མཇེད་
 ནས་གྱི་དེབ་འབྲེལ་ས་སྟོན་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཞེ་འག་གནང་འདུག དེ་ནང་བཞིན་པ་རན་སི་དེ་ཆོ་མང་པོ་ཞིག་གི་ནང་སྐོར་སྐྱོད་བྱས་
 བསྟུང་འདུག དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་ཕྱི་ཁྱེལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ངོས་ནས་ལགོང་ས་ལསྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གི་མཇེད་
 ནས་དང་འབྲེལ་བའི་ཁོང་ནས་པར་མཐུན་འགྱུར་དེ་འདྲ་ལྷ་ལུགས་པ་བྱུང་ཡོད་ན་མེད་ན་ཞེས་དེ་ལྟ་རྒྱ་ཡིན། ལུགས་རྩེ་ཆེ་གནང་།

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

སྤྱི་འཐུས་དགེ་བཤེས་རྩ་བ་གངས་རི་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་དགེ་བཤེས་རྩ་བ་གངས་རི་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་གི་དེའི་གྲི་ལས་བསྐྱེད་མཉམ་དུ་འདྲིའི་ཆ་གསལ་གྱི་ལོན་གྱི་ཡོད། དུས་ཚོད་ཡོད་མེད་ཐོག་
ཅིག་བཞུགས་ཀྱི་འདུག་སྟེ། དེས་པར་དུ་བཞུགས་དགོས་པ་དེ་མ་བཞུགས་ན་འགྲིག་གི་མི་འདུག་བསམ་པ་བྱས་སོང་། ངས་འདི་ལ་
དོན་ཚན་གསུམ་ཞུ་རྒྱུ་ཡོད། གཅིག་དེ་ཁ་སང་བཀུར་འོས་སྤྲུག་སྒྲིལ་ཞིག་གིས་ག་རེ་ལའང་སོང་བེད་ན། བལ་ཡུལ་གྱི་རྩྭ་བྱ་
དེའི་རྒྱབ་ན་ལྷ་སྐྱབས་མགོན་པོ་ཆེ་ཡོད་པ་དེ་འདྲ་ཡི་གསར་འགྱུར་འགྲོ་ཡི་འདུག་ཅེས་པ་དེ་འདྲ་ཞིག་བཞུགས་སོང་། སྟོན་མ་
ཡང་སྤྱ་གྲུ་ཞིག་ལ་བྱམས་བཅེ་ཞིག་གནང་ཡོད་པ་དེ་ཆང་མ་འགྲེལ་ལོག་འདྲ་ཞིག་བརྒྱབ་ནས་འདིའི་ནང་དུ་སྦྱང་སོང་། ང་ཆོ་
ལ་དེ་འདྲ་ཡོད་པ་ཡིན་ན་ཐད་ཀར་ལྷན་ཁང་ལ་མ་ཞུས་ནས་ག་རེ་བྱས་ནས་འདིའི་ནང་དུ་དེའི་བསྐྱབས་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེའི་
རྒྱབ་ལོག་ན་སྤྱ་ཡོད་རེད། སྤྱི་འཐུས་བསྐྱབས་སྤྱོད་ལའང་གྱི་ཡོད་རེད། དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་དེ་གཅིག་ཞུ་འདོད་བྱུང་
སོང་།

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

ཏོག་ཙམ་བཞུགས་རོགས་གནང་། སྤྱི་འཐུས་ལྷ་རྒྱ་རི་རྣམ་རྒྱལ་སྒྲིལ་དཀར་ལགས། ལས་རིམ་རྣམ་གཞག་གསུང་རོགས་
གནང་།

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

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་ཁོང་ཡིན་ནའང་ཁ་སང་བཞུགས་ན་འགྲིག་གི་ཡོད་རེད། ད་ལྟའི་གནས་སྐབས་དང་འབྲེལ་ནས་
དགོག་གཏམ་གནང་གི་འདུག་ཅེས་པའི་ཐོབ་ཐང་ཡོད་མ་རེད། དེ་འདྲ་བྱུང་གི་འདུག་ཅེས་ལའང་པ་ལ་སྤྲད་ཆ་ཆེན་པོ་བསྐྱབས་
དགོས་པ་ཡོད་རེད་དམ།

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

ལས་རིམ་རྣམ་གཞག་ཆོགས་གཙོ་ལ་འདོན་རོགས་གནང་། གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་ཕན་ཚུན་གསུང་བསྟན་ན་ཡག་པོ་མི་འདུག་
འདྲི་སྤྱི་འཐུས་ལྷ་རྒྱ་རི་རྣམ་རྒྱལ་སྒྲིལ་དཀར་ལགས་ནས། ཆོགས་གཙོས་དེར་སྐྱབས་འཛིན་གནང་རོགས་གནང་ཞུ་ཡིན།
དགོག་གཏམ་དེ་ནས་བསྐྱབས་གི་འདུག་དེའི་ལས་རིམ་ལྱན་ཟེན་པ་རེད། ཡང་བསྐྱར་ཡང་བསྐྱར་གསུང་བསྟན་ན་དེ་ཆེ་ཅུ་
གཏོང་གི་འདུག་གཅིག་མ་གསུང་ལའང་ནས་གཅིག་གིས་གསུང་བསྟན་ན་ཡང་གནས་ཚུལ་དེ་ཆེ་ཅུ་གཏོང་གི་འདུག་དེ་ཡིན་
གཅིག་མེན་གཅིག་དགོངས་པ་བཞེས་དགོས་ཀྱི་འདུག་སྤྱི་འཐུས་དགེ་བཤེས་རྩ་བ་གངས་རི་ལགས། གསུང་རོགས་གནང་།

སྤྱི་འཐུས་དགེ་བཤེས་རྩ་བ་གངས་རི་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་སྤངས་ཆ་འདི་ནས་ཁྱེད་ཀྱི་ལྷན་སྤངས་ཆ་འདིའི་སྤངས་གཙང་མ་བཅོས་ན་ཡག་གི་
རེད་བསམས་ནས་ཁྱེད་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེ་གཅིག་ཡིན། གཉིས་པ་དེ་དགོན་ཕྱག་སྤྲེལ་གྱིས་གསུངས་སོང་། དངོས་གནས་དེ་ག་
རང་རེད། ལྟུལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་ལ་མཆོན་སྤངས་ན་ཉང་སང་རྒྱ་ཡོད་མ་རེད་ཅེས་པ་དེ་ཆོག་ཡག་པོ་རྩ་བ་ནས་མ་རེད། དེ་
ངས་པར་དུ་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཁོང་རང་རང་གི་ངོས་ནས་ཕྱིར་འཐེན་བྱེད་དགོས་ཀྱི་རེད།

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

ད་གིན་སྤང་ཆ་བཤད་པ་དེ་སྤྱི་འཐུས་ཤིག་གིས་གོ་བ་ལེན་སྤངས་ཤིག་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་པ་ཡིན་ན་ཁྱོས་ཚོགས་ཀྱི་དེབ་ཐེར་
ནས་འདོན་རྒྱ་ཡིན་ཞེས་བཏོན་ཆར་ཡིན། དེའི་ཐོག་ལ་སྤྱི་འཐུས་ཀྱི་སྤྱོད་སྤྱོད་ན་པན་ཐོགས་གལ་མི་འདུག་སྤྱི་འཐུས་བསྟན་པ་
ཡར་འཕེལ་ལགས། ཡིན་གཅིག་མིན་གཅིག་གསུང་དགོས་ཀྱི་འདུག་གས།

སྤྱི་འཐུས་བསྟན་པ་ཡར་འཕེལ་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ང་ཉང་སང་གི་མེད་ཐེར་བ་དེ་རང་འཇགས་ཡིན། དེབ་ཐེར་ནས་ཕྱིར་འཐེན་བྱེད་དགོས་པ་རྩ་བ་
ཉིད་ནས་མེད། མི་དེ་ཚོའི་གསུང་གིས་ཡར་འཐེན་མར་འཐེན་ནས་ལྟུལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་ལ་མཆོན་སྤངས་ཁྱེད་ཀྱི་མཁན་མང་དུ་གཏོང་གི་
འདུག་ ལྟུལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་ལ་མི་དེ་ཚོ་གསུང་གིས་མཆོན་སྤངས་བྱེད་ནའང་རེད། བསྟོན་པ་བྱེད་ནའང་རེད། ཆེ་རུ་རྒྱུ་དུ་གཏོང་
ཐུབ་རྒྱུ་ལྟུལ་བ་ཞིག་མི་འདུག་ཅེས་ང་ཉང་སང་གི་མི་འདུག་ཅེས་དེ་ལྟར་རྒྱ་རྒྱ་ཡིན།

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

དེ་དགོན་དེབ་ཐེར་ནས་བཏོན་ཐེན་པ་ཡིན། རྩིས་མ་དེའི་ཐོག་ལ་མ་གསུང་རོགས་གནང་། སྤྱི་འཐུས་དགེ་བཤེས་རྩ་བ་གངས་
རི་ལགས། འཕྲོས་དེ་གསུང་རོགས་གནང་།

སྤྱི་འཐུས་དགེ་བཤེས་རྩ་བ་གངས་རི་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ ལྟུལ་བ་རིན་པོ་ཆེའི་སྤངས་ལ་མཆོན་སྤངས་ཁྱེད་ཀྱི་ཉང་སང་རྒྱ་མི་འདུག་ཅེས་པ་དེའི་སྤངས་ལ་
བཤད་མི་ཚོགས་ལ་བ་པ་ཡིན་ན་དེ་ངས་མགོ་འཛོམས་ཀྱི་མེད། གཉིས་པ་དེ་ང་ལ་ག་རེ་ལྟར་ཡོད་ལ་བ་ན། ད་གིན་ཡང་བཀུར་
འོས་ཕྱག་སྤྲེལ་ཞིག་གིས་བཤད་སོང་། ང་ཚོས་ཐེངས་འགའ་ཤས་ལ་

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

སྤྱི་འཐུས་དགེ་བཤེས་རྩ་བ་གངས་རི་ལགས། ཉམ་ཙམ་བཞུགས་རོགས་གནང་། སྤྱི་འཐུས་དགེ་བཤེས་སྟོན་ལམ་མཐར་ཕྱིན་ལགས། ལས་རིམ་རྣམ་གཞག་གསུང་རོགས་གནང་།

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

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག ད་ལྟ་ཕྱི་དྲིལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བསྟོམས་སྐང་ལ་འགོ་བཟུང་གི་ཡོད་རེད། ས་གིར་ཡར་ལངས་སྟོང་མཁན་དེ་སྟོ་མང་གྲ་ཆང་གི་དགེ་བསྟོས་ཡིན་པའི་ནམ་ཡིན་ནའང་འདྲ། ག་རེ་པོ་ཀྱི་ཡོད་ན། མི་རེ་རེ་བྱས་ནས་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་གི་འདུག དེ་ལས་རིམ་དང་ཉག་ཉག་མཐུན་གྱི་ཡོད་རེད་དམ་ཡོད་མ་རེད་དེ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

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

ཆོགས་གཙོ་ལ་མེས་ཆེར་དེ་ཡོང་གི་འདུག བུ་དོན་དང་འབྲེལ་ཐོག་ནས་གསུང་ན། འདས་པའི་གནས་ཚུལ་བྱུང་བཞག་པ་ཆང་མ་དེ་རིང་སྟོང་སྟོང་ན་ཡོང་གི་མ་རེད། དེ་ཡིན་གཅིག་མིན་གཅིག་དགོངས་པ་བཞེས་རོགས་གནང་། འཕྲོས་དེ་གསུང་རོགས་གནང་། དུས་ཚོད་རྩོགས་འཁྲི་ཡི་འདུག

སྤྱི་འཐུས་དགེ་བཤེས་རྩ་བ་གངས་རི་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག བཤད་འཇུག་གི་མི་འདུག་གྲ། དུས་ཚོད་མི་འདུག་ལས་ནས་ང་ལ་ཡང་བཤད་རྒྱའི་དུས་ཚོད་ཅིག་ཡོད་རེད། གོ་སྐབས་དེ་ཆངས་ནས་ངས་བཤད་ཀྱི་རེད། དེར་ཆགས་ལེན་པའི་ཐོབ་ཐང་ང་ལ་ཡོད་རེད་སྟེ། དེ་རིང་ངས་ཞུ་དགོས་པ་དེ་ག་རེ་ཡིན་ལས་ན། ངས་སྟོན་མ་ཐངས་འགའ་ཤས་འདིའི་ནང་ཞུ་རྒྱུ་བྱུང་། གང་ཡིན་ཟེར་ན། རུ་སོག་དོན་གཅོད་ཀྱི་སྟོར་ལ་གནད་དོན་ཞིག་མཐོང་ནས་སྟོན་མ་ནས་བཤད་ཡིན། ད་ལྟ་ཡང་བཤད་རྒྱའི་བསམ་སྟོན་ཞིག་ཡོད་དུས་ཕྱི་དྲིལ་བཀའ་སྟོན་གྱིས་འབྲེལ་བཤད་ཅིག་བརྒྱབ་སོང་། དེ་ག་རང་གིས་འཐུས་པ་བྱས་ནས་བཞག་པ་ཡིན། ཡིན་ནའང་བཀའ་འོས་ཤུག་སྟེ་ཞིག་གིས་ག་རེ་ལས་སོང་ལས་ན། སྟོན་མ་ཡང་དེའི་སྟེང་གཞི་ཞིག་ཁོ་རང་ཆོས་དམིགས་ལུལ་རེས་ཅན་ཞིག་བཟུང་ནས་པ་ལུལ་གཅིག་པ་ཞིག་དེའི་སྐང་ལ་བསྟོར་རྒྱུའི་ཆེད་དུ་རེད། དེ་བཤད་སོང་། དེ་འདྲ་ཡི་སྐང་བ་རྣམ་རྟོག་མེད། དེ་སྤྱི་ཡིན་ངས་ཤེས་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ས་ལུལ་གཅིག་པ་ཞིག་བསྟོར་རྒྱུ་དེ་སྤྱི་རེད། ཕྱི་དྲིལ་བཀའ་སྟོན་ཡིན་ནའང་དེ་ང་ལ་བཤད་དགོས་ཀྱི་ཡོད། ཡང་ན་བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་གྱིས་ཡིན་ན་ང་ལ་དེ་རེས་པར་དུ་བཤད་དགོས་ཀྱི་ཡོད། ལྷག་བསམ་རྣམ་དག་གིས་ཞུས་པ་ཡིན་མ་གཏོགས། དེ་སོ་སོས་པ་ལུལ་གཅིག་པ་ཞིག་ཡར་སྐང་དུ་བསྟོར་བའི་ཆེད་དུ་ཞུས་མེད་ཅེས་དེ་ཁ་གསལ་པོ་བྱས་ནས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག དེ་སྤྱི་ཡིན་མིན་ང་ལ་ཡིན་གཅིག་མིན་གཅིག་ཞུ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

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

སྤྱི་འཐུས་མཁན་པོ་ཀུན་གྲག་དངོས་གྲུབ་བསོད་ནམས་ལགས། ལས་རིམ་རྣམ་གཞག་གསུང་རོགས་གནང་།

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

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག ལས་རིམ་རྣམ་གཞག་འདོན་རྒྱུར། བཀའ་ཤག་གིས་དེ་བཤད་པ་ཡིན་དུས་བཀའ་ཤག་གིས་བཀའ་འཁོལ་སྤྲད་ན་ངས་ཁྱེད་ཚོའི་ཆ་ནས་ད་ལྟ་ཁྱེད་མཁན་དེ་དང་ས་ལོག་དར་ཐག་དེ་གཉིས་ཅ་བ་རང་ནས་འགལ་བ་རེད། དེས་ག་དུས་ཡིན་ནའང་མིང་འདོན་ཐུབ་རྒྱུ་འོ་ཐོག་ལ་འབད་བཅོན་རྒྱུ་རྒྱུ་བྱེད་བསྐྱད་ཀྱི་འདུག དེ་ཡིན་དུས་བཀའ་ཤག་གིས་མཁུན་གྱི་རེད། ཕྱི་ཕྱི་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་མཁུན་གྱི་རེད། མིང་འདོན་པར་བཀའ་འཁོལ་ཐོབ་ན་ངས་མིང་འདོན་བྱེད་ཆོག་ཅེས་ཁྱེད་རྒྱུ་ཡིན།

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

མཆོམས་རེ་གྲོས་ཚོགས་ཀྱི་ལས་རིམ་དེ་གང་འདྲ་འགོ་ཡི་ཡོད་མེད་ཉ་གོ་ཡི་མི་འདུག བཀའ་འཁོལ་སྤྱི་འཐུས་རྣམས་པ་ཆང་མས་ཚོགས་གཙོ་ལ་མཐུན་འགྱུར་གནང་དགོས་ཀྱི་འདུག་མ་གཏོགས། ཆང་མས་སྐྱོ་ངལ་འདྲ་ཞིག་བཟོས་བསྐྱད་པ་ཡིན་ན་ང་ཚོ་ཆང་མ་ལ་ཁག་པོ་རེད་འདུག ཉོག་ཅམ་དགོངས་པ་བཞེས་རོགས་གནང་། སྤྱི་འཐུས་མཁན་པོ་ཀུན་གྲག་དངོས་གྲུབ་བསོད་ནམས་ལགས། ལས་རིམ་རྣམ་གཞག་གསུང་རོགས་གནང་།

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

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག ངས་ད་ལྟ་ཁྱེད་གོས་པ་དེ་བཀའ་ཤག་དང་འབྲེལ་བ་ལྷགས་ཆེན་པོ་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་བཀའ་ཤག་ལ་བཀའ་འཁོལ་ཁྱེད་ཡོད། བཀའ་འཁོལ་ཐོབ་ན་མིང་འདོན་ཆོག་ཅེས་ཁྱེད་གོས་པའི་རྒྱ་མཚན་དེ་རེད་མ་གཏོགས། ངས་བཀའ་ཤག་ལ་གཡོལ་བ་གང་མ་རེད་དུ།

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

སྤྱི་འཐུས་དབང་འདུས་རྫོ་རྗེ་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་དབང་འདུས་རྫོ་རྗེ་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག ཕྱི་ཕྱི་ལས་ཁུངས་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་ཁག་བཞིའི་ཐོག་ལ་ཁྱེད་རྒྱུ་ཡོད། ཐོག་མར་ཕྱི་ཕྱི་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་ཀ་དེ་རང་ཆོའི་ལྷན་ཁང་ཆང་མའི་ནང་ནས་འཐབ་ཅོད་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ལྷན་ཁང་གལ་ཆེ་ཤོས་

ཞིག་སོ་སོས་ནམ་ཞག་རྒྱུན་དུ་ནས་ཁྱས་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད། དེ་རིང་ཡིན་ན་ཡང་གོ་སྐབས་འདི་ཟེན་པའི་ཐོག་ནས་ང་རང་ཚོའི་
 འཐབ་ཚྭ་དང་འབྲེལ་བའི་ཕྱག་ལས་ཡག་པོ་གནང་བ་ལ་འགོ་ལས་ཡོངས་ལ་བཀའ་དྲིན་ཆེ་ཞུ་ཆུ་ཡིན། དེ་དང་མཉམ་དུ་
 གནད་དོན་དང་པོ་དེ་ལྟ་བུ་ ༡༠ ཅམ་ཞིག་གི་སྡོན་ལ་དཔལ་ལྷན་ཆོག་པ་གཙོ་བོ་མཆོག་རྒྱ་གར་གྱི་ Youtuber Podcasts གྱིད་
 མཁན་ Ranveer Allahbadia དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་རྒྱ་མིའི་ཚོང་པ་བྱ་མོ་ཞིག་ལ་བཅར་འདྲི་ཞིག་ཁྱས་པའི་སྐབས་སུ་
 བོད་རྒྱལ་ཁབ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་ལོག་བཤད་བྱས་པ་དང་། སྐད་ཆ་རྒྱུན་མ་དེ་འདྲ་མང་པོ་ཞིག་བཤད་ཡོད་རེད། དེའི་
 ཐོག་ལ་རྩ་བའི་ཁྲིང་རང་སྐད་གྲགས་ཆེན་སོ་ཡིན་ཅང་། ཁྲིང་ལ་བརྒྱུད་སྐྱར་བ་ཏུ་ལམ་ས་ཡ་ ༡༠ དང་འབྲམ་ ༤ ཅམ་ཞིག་
 ཡོད་རེད། དེ་དུས་རྒྱ་གར་ནང་ཁྲིང་རང་གི་ Podcast དེར་ལྷ་མཁན་འབྲམ་ ༩༧ ཞིག་བྱུང་འདུག ངས་གཙོ་བོ་དེ་ང་ཚོའི་ཕྱི་
 སྡོལ་བཀའ་ལློན་ལ་དྲི་བ་ལབ་ནའང་རེད། ག་རེ་ཞུ་རྒྱུ་ཡོད་ལམ་ན། དེ་དུས་ང་རང་ཚོའི་ཕྱི་སྡོལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ངོས་ནས་བོད་
 དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་ལོག་བཤད་བྱས་པ་དེ་ལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ངོས་ནས་གསལ་བཤད་བྱ་རྒྱུའི་ཐབས་ཤེས་བཏང་ཡོད་རེད་
 དམ་ཡོད་མ་རེད་ཅེས་དེ་གཅིག་བཀའ་འདྲི་ཞུ་འདོད་བྱུང་སོང་།

རྩ་བའི་རྒྱ་གཅིག་ཅིག་གི་སྡོན་ལ་ང་རང་ཚོའི་འཐབ་ཚྭ་དང་པོ་བསྐྱར་འདྲི་བཙུན་ལགས་ནས་དེའི་ནང་ལ་གོ་
 སྐབས་ཞིག་སྒྲངས་ནས་ཁྲིང་གིས་བོད་ཀྱི་འཐབ་ཚྭ་དང་བོད་ཀྱི་གནད་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་བཀའ་ལོལ་དཔེ་ཡག་པོ་ཞིག་
 གསུངས་འདུག་ཅེས་དེ་གཅིག་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། གནད་དོན་དེ་ག་རང་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་རྩ་བའི་ང་རང་ཚོའི་ཕྱི་སྡོལ་ལས་
 ཁུངས་ནས་ཕྱི་རྒྱལ་ཡུལ་གྱུ་ཁག་ཏུ་འཐབ་ཚྭ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ལས་གཞི་དང་། ལས་འགྲུལ་རབ་དང་རིམ་བུ་པོ་ཞིག་
 སྡོལ་ཡོད་རེད། ངས་དྲི་བ་དེ་ག་རེ་ཡིན་ལམ་པ་ཡིན་ན་ལོ་འགའ་ཤས་ཞིག་གི་རིང་ལ་ང་རང་ཚོའི་ཕྱི་སྡོལ་བཀའ་ལློན་གྱི་ངོས་
 ནས་དྲིལ་བསྐྱགས་བརྒྱུད་ནས་རྒྱ་གར་ཡིན་ནའང་འདྲ་འདུག ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་གསར་འགྱུར་བརྒྱུད་ལམ་ཁག་གི་སྡེ་ཆ་ཆོད་ག་ཆོད་
 ཅིག་གི་ནང་ལ་མཉམ་ཞུགས་གནང་ཡོད་དམ། གང་ཡིན་ཟེར་ན་ལས་གཞི་བཅམས་དགོས་རེད་དེ། ཡིན་ནའང་དྲིལ་བསྐྱགས་
 ཀྱི་གསར་འགྱུར་བརྒྱུད་ལམ་ཁག་དེ་ཡང་དཔེ་མི་སྤྱིད་པའི་གལ་ཆེན་སོ་ཞིག་རེད། སོ་སོས་དེ་སྡེ་ཡིན་ནའང་དེའི་ནང་ལ་ཁྱས་
 གྱིང་ཡོད། གསར་འགྱུར་བརྒྱུད་ལམ་ཁག་རེད། དཔལ་ལྷན་ཆོག་པ་གཙོ་བོ་མཆོག་དེ་ནང་བཞིན་ Podcast ནང་ལ་དམིགས་སུ་
 བཀར་ནས་ཕྱི་སྡོལ་བཀའ་ལློན་གྱིས་དེའི་ནང་ད་ལྟ་བར་དུ་མཉམ་ཞུགས་ག་ཆོད་ཅིག་བྱས་ཡོད་ཅེས་དེ་ཡང་ང་རང་གིས་འདྲི་
 འདོད་ཅིག་བྱུང་སོང་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

གཉིས་པ་ཞུ་རྒྱུ་དེར། ང་རང་ཚོའི་འཐབ་ཚྭ་དང་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་བོད་མིའི་སྤྱི་འཇུག་སེལ་རེད། གཞུང་
 འབྲེལ་དང་གཞུང་འབྲེལ་མ་ཡིན་པའི་ཆོག་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་ལས་གཞི་དང་། ལས་འགྲུལ་རབ་དང་རིམ་བུ་སྡོལ་བསྐྱད་ཀྱི་
 ཡོད་རེད། དམིགས་སུ་བཀར་ནས་ངས་འགའ་ཤས་ཞིག་ཁྱས་པ་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ན། གཞུང་འབྲེལ་མ་ཡིན་པ། ཆོག་པ་མ་
 ཡིན་པ། མི་སྤྱིར་སོ་སོ་ཁོ་རང་ཡོད་པའི་སངས་རྒྱས་སྐུ་བས་རེད། དེ་ནས་ཨ་རིའི་ Philadelphia ན་ཡོད་པའི་ཐུབ་བསྐྱར་
 ཆོས་ཉིད་ལགས་རེད། དེ་ནས་ནིུ་ཡོག་ལ་རང་བཙན་འཐབ་ཚྭ་དང་པོ་དུ་ཁག་ཅིག་ཡོད་རེད། དེ་ནང་བཞིན་སྐུ་ཞབས་བག་སྐོ་

ལགས་རེད། བསྐྱོན་འཛིན་བཙུན་ལགས་རེད། ཁོང་རྣམས་པ་ཆང་མས་བོད་ཀྱི་འཐབ་ཚད་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་ལས་གཞི་རབ་དང་རིམ་པ་སྤེལ་གྱི་ཡོད་རེད། ངས་བཀའ་འདི་ཞུ་རྒྱུ་དེ་ལྟའི་ཆ་ལ་ང་རང་ཆོའི་ཕྱི་རྒྱུ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ངོས་ནས་ཁོང་རྣམས་པ་ཆོས་ལས་གཞི་སྤེལ་བའི་སྐབས་སུ་མཐུན་ཆེན་རོགས་པ་དེ་འདྲ་གནང་རྒྱུ་དེ་ལྟ་བུར་བྱ་བྱུང་ཡོད་རེད་དམ་ཡོད་མ་རེད། མཉམ་ཁྱེད་བཀའ་ལག་གི་ངོས་ནས་ཕྱི་རྒྱལ་ཡུལ་གྱུ་ཁག་དུ་ཐེབས་དུས་ཁོང་རྣམས་པ་ཆོ་དཔེ་བཞག་པ་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ན་སངས་རྒྱས་སྐབས་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན་ན། གཟུང་ལྷག་པ་རྟག་པར་རེ་ཞིག་རྒྱ་ནག་གཞུང་ཆབ་ཀྱི་ཕྱི་ལོགས་ལ་ལས་འགུལ་སྤེལ་གྱི་ཡོད་པ་དང་། ཐུབ་བསྐྱོན་ཆོས་ཉིད་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ན་དུས་རྒྱུན་དུ་ནས་ Philadelphia རྒྱལ་ས་འགུལ་རབ་དང་རིམ་པ་སྤེལ་བསྐྱོན་གྱི་ཡོད་རེད། ཁོང་རྣམས་པ་ཆོ་ལ་ཐུག་འཕྲད་བྱེད་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་བྱུང་ཡོད་རེད་དམ་ཡོད་མ་རེད། གལ་སྲིད་བྱུང་མེད་པ་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ན། མ་འོངས་པར་རིམ་པར་དུ་ཁོང་རྣམས་པ་ཆོ་སེམས་བྱུགས་སྤར་རྒྱུའི་ཆེད་དུ་ང་ཆོ་ཐུག་འཕྲད་ཅིག་བྱེད་དགོས་ཀྱི་འདུག་ཅེས་དེ་གནད་དོན་གཉིས་པ་ཡིན།

གནད་དོན་གསུམ་པ་དེ་སྒྲོར་གཞས་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་ཞུ་རྒྱུར། ཅ་བའི་ད་གིན་གོང་དུ་ཞུས་ཐེན་པ་འདྲ་ཞིག་རེད། དཔལ་ལྷན་ཕྱི་རྒྱལ་བཀའ་སློན་མཆོག་གིས་དེ་ལས་འགུལ་ཆེན་པོ་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་གྱི་ཡོད་ཅེས་གསུངས་པ་རེད། ངའི་ངོས་ནས་ཀྱང་དེ་ལས་འགུལ་ཆེན་པོ་ནང་གི་ཆེན་པོ་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་ཞུ་ཡི་ཡོད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། གང་ཡིན་ཟེར་ན། འདས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ནང་ལ་བལྟས་པ་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ན། རྒྱལ་ཁབ་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ནའང་རང་ཡུལ་རང་དབང་སྤར་གསོ་དང་རང་བཅན་ལེན་པའི་ཆེད་དུ་དམག་གཅིག་བྱ་མ་ཡིན་པར། གཞུང་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ནས་ Baltic ལུང་པ་ཨི་སི་ཌོ་ནི་ཡ་ (Estonia) ལ་ཌ་ཨི་ཡ་ (Latvia) ལི་ཐུ་ཨི་ནི་ཡ་ (Lithuania) བཅས་ལ་ཆར་གཉིས་ཅམ་འགོ་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་བྱུང་སོང་། ཁོང་རྣམས་པ་རྒྱལ་ཁབ་གསུམ་ནས་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༠ ནས་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༡ ནང་ཁུལ་ལ་གཞས་གཅིག་བྱ་བྱུང་ནས་ཁོང་ཆོས་རང་བཅན་སྤངས་ཡོད་རེད། ཐུ་བརྟན་གསར་བཞེ་ (Singing Revolution) བརྒྱུད་ནས་ཁོང་ཆོས་རང་བཅན་ལེན་ཡོད་པ་དང་། དེ་ནང་བཞིན་དེ་ལྟའི་ཆ་ལ་ང་ཆོས་གཞས་སྤྲ་འཐབ་སྟོན་གྱི་བརྒྱུད་རིམ་ཐོག་ནས་ངའི་བསམ་པ་ལ་མ་འོངས་པར་དེ་བརྒྱུད་ནས་ང་ཆོས་རང་དབང་རང་ཡུལ་སྤར་གསོ་བྱེད་རྒྱུའི་ལམ་ག་ཞིག་ཀྱང་འདུག་ཅེས་དེ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། སོང་ཅང་གོ་སྐབས་འདི་ཐེན་པའི་ཐོག་ནས་ང་རང་ཆོའི་རིག་གཞུང་དང་གཞས་སྤྲ་འཐབ་སྟོན་ང་རང་ཆོའི་མི་མང་ཆོས་སྤར་གསོ་བྱེད་རྒྱུ་དང་། དེ་མཉམ་ཁྱེད་འཐབ་ཚད་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཡིན་ནའང་ངས་དེ་ལས་འགུལ་ཆེན་པོ་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་ཞུས་པའི་ཐོག་ནས་ཁོང་རྣམས་པ་ཆང་མ་ལ་བཀའ་འདི་ཆེ་ཞེས་ཞུས་པ་དང་མཉམ་ཁྱེད་ཕྱི་རྒྱལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་བཀའ་སློན་དང་འཛིན་སྐྱོང་ལ་ག་རེ་ཞུ་ཡི་ཡོད་ཟེར་ན། ཁོང་རྣམས་པས་གཞས་འཐབ་པ་དེར་ང་ཆོས་ལས་འགུལ་ཞིག་གི་ངོ་པོ་ཞིག་ལ་ངོས་ཐེན་པའི་ཐོག་ནས་ལས་གཞི་ཞིག་ཅོམ་ཐུབ་ན་དེ་དཔེ་ཡག་པོ་འདུག་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

མཐའ་མ་ཞུ་རྒྱུ་ང་རང་ཆོའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་འཐབ་ཚད་ཀྱི་ཆེད་དུ་གཞུང་དང་གཞུང་འབྲེལ་མ་ཡིན་པའི་ཆོགས་པ། རྒྱལ་སྤྱིའི་ནང་རྒྱལ་ཁབ་མང་པོ་ཞིག་གིས་ང་ཆོ་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་དང་རོགས་རམ་གནང་དང་གནང་བཞིན་པ་རེད། སོ་སོ་རང་ཉིད་

107

ཁོང་གཞོན་སྐྱེས་བཞི་མཉམ་ཞུགས་གནང་གི་འདུག ཁོང་ནམ་པ་ཚོ་ལ་བསྐྱགས་བརྗོད་ཞུ་རྒྱུ་དང་། མི་མང་ཚོའི་ངོས་ནས་ཁོང་
ནམ་པ་ཚོ་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་གནང་རོགས་གནང་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་དབལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ཁ་སང་ཡང་ཞུས་པ་ཡིན། ཨ་རིའི་གྲོས་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་ཚུང་ཞིག་འདིའི་ཆེ་
མཐུག་ལ་རྒྱ་ནག་དུ་ཕེབས་རྒྱུའི་སྐད་ཆ་འདུག་ཅེས་པ་དེའི་ཐོག་ལ་ང་ཚོས་གཞིགས་བྱས་ནས་ཞུ་གཏུག་བྱེད་དགོས་སེལ་ཞུ་
གཏུག་བྱས་ནས་ངས་པར་དུ་བོད་དོན་ཐོག་ལ་སླེབ་སློང་ཡོང་དགོས་པ་དང་། གྲོས་མོལ་དེ་བསྐྱར་གསོ་ཡོང་ཐབས་ཆེད་དུ་
འབད་བཅོན་གནང་དགོས་པ་དེ་གལ་ཆེན་པོ་རེད་འདུག་ཅེས་དེ་ཐུགས་ལ་གཞག་རོགས་གནང་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་ཁ་སང་འདིར་ཕྱག་སྐྱེལ་སྤྱི་འཐུས་ནས་གསུངས་པ་རེད། ཨ་རིའི་སྤྱི་གཞུང་འདི་ཡིས་ཡུལ་སྐོ་སྤྱི་བྱས་
(Immigration Policy) དབལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་སྐད་ཆ་ཞིག་བྱང་བ་རེད། རྒྱལ་ཁབ་
ཅིག་གི་སྤྱི་བྱས་ཡིན་དུས་མང་པོ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཡིན་ནའང་ང་ཚོ་ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད་མཁན་དེ་འདྲ་བྱུང་སོང་། དོ་སྤང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་
ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཁ་སང་ཕྱི་དྲིལ་བཀའ་སློན་མཉམ་དུ་ཡང་སྐད་ཆ་བྱང་ནས་བོད་པའི་གནད་དོན་དེ་ཉོག་ཅམ་མ་འདྲ་བ་ཞིག་
རེད་ཅེས་ང་ཚོས་དེ་ཞུས་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་རེད། གང་ཡིན་ཟེར་ན། ང་ཚོ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་ཨ་རིའི་གཞུང་གི་ཁྲིམས་ཡོད་
པ་སོང་ཅང་། ང་ཚོས་དེའི་ཐོག་ལ་དོ་སྤང་བྱས་ནས་ཞུ་དགོས་སེལ་ཞུ་དགོས་པའི་གནས་སྐབས་ཤིག་ཆགས་ཀྱི་འདུག་ཅེས་དེ་
གཅིག་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་མི་ནི་སོ་ཤི་ཡི་བོད་གོང་ལས་གཞི་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་བཀའ་ཤག་གིས་ལམ་སྟོན་ཞིག་ཕྱི་དྲིལ་བརྒྱུད་
ནས་ཕེབས་འདུག ལམ་སྟོན་དེ་ཡག་པོ་ཞེ་ནག་བྱང་འདུག་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་གཞིར་བརྒྱུད་ཁོང་ཚོས་ཕྱག་ལས་གནང་བ་འདྲ་
ཞིག་ཡིན་ན་མ་འོངས་པར་སྐྱོམ་གཞི་ཡག་པོ་ཞིག་ཆགས་རྒྱུ་རེད་འདུག་ཅེས་ངས་དེ་འདྲ་ཞིག་ཆོར་སོང་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེའི་ནང་
གི་གནད་དོན་འགའ་ཤས་ཤིག་ཕྱི་དྲིལ་བཀའ་སློན་གྱིས་གསུངས་པ་རེད། འདི་ངོས་ནས་དེར་བསྐྱར་དུ་ཞུ་ཡི་ཡིན། གཙོ་བོ་དེ་
མི་མང་ཚོ་མཉམ་དུ་བྱི་གསལ་ནང་གསལ་ཡོང་བར་གོ་བསྐྱར་གནང་རོགས་གནང་ཞེས་འདིའི་ནང་འཁོད་འདུག དེའི་ཐོག་ལ་
ཁོང་ཚོས་ཉན་ཉན་གཞིགས་ཀྱི་ཡོད་རྒྱུ་རེད། ངས་པར་དུ་དེ་ཐུགས་ལ་གཞག་པའི་ཐོག་ནས་ལས་ཀ་བྱས་པ་ཡིན་ན་ཡག་པོ་
ཡོང་གི་རེད་ཅེས་དེ་ཞུ་རྒྱུ་དང་།

ཁ་སང་ཚུར་མ་བསྐྱེབས་གོང་རྒྱན་ལས་གསར་པ་ཕེབས་བསྐྱད་ཡོད་རེད། ཁོང་ནམ་པ་ཚོ་མཉམ་དུ་ཚོགས་འདུ་ཞིག་
ཚོགས་རྒྱུ་བྱུང་སོང་། གནས་ཚུལ་མང་པོ་ཞིག་གསལ་པོ་ཆགས་པ་དང་སོ་སོའི་ངོས་ནས་ཡིན་ནའང་ས་གནས་སུ་ཕྱོགས་
བཞུགས་སྤྱི་འཐུས་ཤིག་རེད་དེ། ཡིན་ནའང་དེ་མཉམ་དུ་ས་གནས་བོད་རིགས་སྤྱི་མཐུན་ཚོགས་པའི་ཚོགས་མི་དང་མི་མང་
ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་དེའི་ཐོག་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་རྒྱུའི་འདུན་པ་ཡོད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

མཐའ་མ་དེ་ལ་དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ བོད་རིགས་སྤྱི་འཐུན་ཚོགས་པའི་རྒྱན་ལས་ཡིན་ནའང་རེད། དེ་ནང་བཞིན་
 དམིགས་བསལ་ལས་གཞི་དེ་ཚོའི་ནང་ལ་མཉམ་ཞུགས་གནང་མཁན་རེད། གཟའ་མཇུག་སློབ་གྲའི་ཐོག་འགན་འཁུར་མཁན་
 གཞུང་འབྲེལ་མ་ཡིན་པའི་ཚོགས་པ་ཁག་ཆང་མའི་ངོས་ནས་གང་ལྟར་ལས་ཀ་བྱས་པའི་སྐབས་སུ་སློབ་གསུང་བོར་གནས་པའི་
 ཐོག་ནས་ལས་ཀ་བྱེད་དགོས་པ་དེ་ཞིན་ཏུ་ནས་གལ་ཆེན་པོ་རེད་འདུག དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ དེ་མ་གཏོགས་ང་རང་
 ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་གི་ཆབ་སྲིད་ནང་ལ་འཇུག་ནས་པར་དང་ཚུར་དེ་ལྷགས་ཆེན་པོའི་ཐོག་བྱས་པར་བརྟེན་མི་མང་གིས་རྒྱལ་
 སྤྱིར་དང་ཡིད་ཆེས། མཉམ་ཞུགས་བྱེད་རྒྱུ་དེ་རང་བཞིན་གྱིས་དཀའ་ངལ་འབྲད་པའི་གནས་སྟངས་ཞིག་ཆགས་བསྐྱེད་གྱི་
 འདུག་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། སྔང་ཅང་ཡོང་རྒྱུའི་སྤྱི་གཉིས་ཀྱི་འོས་བསྐྱེད་ཡོང་གི་ཡོད་རེད། དེས་པར་དུ་ལྷན་རྒྱས་ཚོའི་
 ངོས་ནས་དེའི་ཐོག་ལ་བབ་བརྒྱུད་བརྟན་གསུམ་གནང་རྒྱུ་དང་། གཟབ་གཟབ་གནང་རོགས་གནང་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་མཐའ་མ་དེ་ཡིན།
 ཐུགས་རྗེ་ཆེ་གནང་།

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

དཔལ་ལྷན་གྱི་བློ་བཟང་འཁོར་མཆོག་

དཔལ་ལྷན་གྱི་བློ་བཟང་འཁོར་འདྲིན་སློབ་མ་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུན་གཅིག་གི་ཐོག་ནས་བྱི་བློ་ལས་ཁྲུངས་ཀྱི་ལས་བྱེད་ཡོངས་ནས་ལས་
 ཀ་རྩར་ཐག་བྱེད་གྱི་འདུག་ཅེས་དེར་བསྐྱབས་བརྗོད་པའི་ཐོག་སྤྱི་གཉིས་ཀྱི་ཚོགས་པ་དེ་ལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་གནང་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེའི་ནང་ནས་
 དམིགས་སུ་བཀར་ནས་བོད་ཀྱི་འགྲེམས་སྟོན་ཆེན་པོ་རེད། བོད་ཀྱི་སྤྱི་དབུས་ཉམས་ཞིབ་ཁང་བྱང་འབྲེལ་གྱི་ལས་འཆར་སྤེལ་
 བ་དེ་ཆོ་ཡག་པོ་འདུག་ཅེས་གསུངས་གནང་བ་རེད། དེ་ཆོ་ར་ཆོའི་ནང་ལ་གཅིག་ཕུ་མིན་པར་བྱི་ལ་ཡང་དེ་འདྲ་བྱང་འབྲེལ་ཐོག་
 ནས་བྱེད་ཐུབ་ན་ཡག་པོ་འདུག་ཅེས་གསུངས་གནང་སོང་། དེ་ར་ཆོས་སུ་མཐུད་ནས་བྱེད་གྱི་ཡིན་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེའི་ནང་
 ནས་བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུན་མཆོག་གིས་གསུངས་པ་གཅིག་དེ་ལས་གཞི་ཁག་ལས་བརྒྱུད་ནས་བཟུངས་པ་དཔེར་ན། བོད་དོན་ཞུ་གཏུག་དང་
 བསྐྱོ་སྐྱེད་དེ་ཆོ་བོད་པའི་ནང་ཁུལ་ལ་བྱས་བསྐྱེད་པ་ཞིག་ཆགས་བསྐྱེད་གྱི་འདུག དེ་བྱིའི་མི་རིགས་ལ་གནང་དགོས་པ་དེ་གལ་
 ཆེན་པོ་རེད་ཅེས་གསུངས་གནང་སོང་། དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ གཅིག་དེ་ Why Tibet Matters ཞེས་པ་དེ་སྤྱིར་
 ཡོང་དུ་ཉན་གཞི་བྱས་པའི་ཡུ་ལའི་སློབ་མ་མཐོ་སློབ་དུ་དེའི་ཐོག་ལ་བསྐྱོ་སྐྱེད་གནང་ཡོད་རེད་དེ། དེ་ཆར་བའི་རྗེས་སུ་རྒྱ་གར་གྱི་
 དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ University དེ་འདྲ་བཞི་ཅུ་ནང་ལ་ཚོགས་སྐབས་པ་དེ་འདྲ་བྱང་འདུག དེ་ནང་བཞིན་དེའི་
 སྐབས་སུ་ཡང་ཚོགས་ཆེན་གཅིག་ Ramaiah University མཉམ་དུ་ཚོགས་སྐབས་པ་དེ་འདྲ་བྱང་འདུག དེ་ཡིན་དུས་ང་ཚོས་
 ནས་རྒྱན་ནས་བོད་དོན་ཞུ་གཏུག་ཆེན་པོ་རེད། དེ་ནང་བཞིན་འགྲེམས་སྟོན་ཆེན་པོ། ད་ལྟ་འདྲིའི་ནང་གསལ་ཡོད་མེད་ཤེས་མ་
 སོང་། ན་ནིང་ང་ཚོས་གཅིག་ག་རེ་བྱས་རེད་ལའང་ན། བོད་དོན་ཞུ་གཏུག་ཆེན་པོའི་ལས་བྱེད་དང་འགྲེམས་སྟོན་གྱི་ལས་བྱེད་
 མཉམ་ཁུབ་ཀྱི་ཐོག་ནས་རྒྱ་གར་གྱི་མཐོ་སློབ་ཁག་དེ་ཚོའི་ནང་ལ་ཐེབས་ནས་འགྲེམས་སྟོན་བྱས། བཀའ་འོས་གནང་རྒྱུ་དེ་ཆོ་

གནང་བྱས་པ་དེ་ཚོ་ཉྱལ་ཙམ་ཡག་པོ་ཡོང་གི་འདུག ག་རེ་བྱས་ནས་ལབ་ན། མཉམ་དུ་མཉམ་དུ་མེབས་དུས། པ་གིར་གོ་
རྟོགས་སྒེལ་རྒྱ་དང་དེ་ཚོའི་སྐར་ལ་ཡག་པོ་ཞིག་ཡོང་བསྐྱད་ཀྱི་འདུག དེ་ཡིན་དུས་དེ་ཚོ་ང་ཚོས་བྱས་ཡོད་རེད། ཡིན་ནའང་
ལས་བསྟོམས་ནང་ལ་འཁོད་མེད་པ་འདྲ།

དེ་ནས་མི་འཁོར་གངས་བཤེར་སྐོར་པ་རན་སི་དང་སྒེལ་ཇམ་གྱི་མི་འཁོར་ ༥༠༠༠ ལྷག་ཅིག་གསུངས་འདུག དེ་མི་
འཁོར་རང་ཡིན་ནམ་ག་རེ་ཡིན་མིན་གཅིག་གསུངས་གནང་སོང་། དེ་ཚང་མ་མི་འཁོར་རང་ཆགས་བསྐྱད་ཀྱི་འདུག ད་ལྟའི་
ཅིས་གཞི་ལ་མི་འཁོར་རང་ཆགས་བསྐྱད་ཀྱི་འདུག གངས་ཐོ་ནང་དུ་མེད་པ་དེ་འདྲ་མང་པོ་ཡོད་སྲིད་ཀྱི་རེད་སྟེ། དེ་གཅིག་
ཆགས་བསྐྱད་འདུག

དེ་ནས་ཡ་རྒྱལ་བའི་ཡང་སྲིད་སྐར་ལ་ཡུ་རོབ་རྒྱལ་ཁབ་བདུན་ཙམ་ཞིག་ནས་བསྐྱགས་གཏམ་སྒེལ་ཡོད་ཅེས་བའི་
རྒྱལ་ཁབ་བདུན་དེ་དག་ག་རེད་ཅེས་གསུངས་གནང་སོང་། ངས་གཅིག་ཞུས་ཡིན་བསམ་སོང་། ཡིན་ནའང་འགོ་ནས་ཞུས་པ་
ཡིན་ན། རྒྱལ་ཁབ་བདུན་གྱི་འགོ་བ་མིའི་ཐོང་ཐང་གི་མགྱིན་ཆབ་བའམ་སྐུ་ཆབ་ (Ambassador) དེ་པ་རན་སི། ཇར་མ་ནི།
ནེ་རར་ལན་ཏེ། ཨིན་ཡུལ། ཨི་སོ་ཁོ་ནི་ཡ། ལི་ཐུ་ཕི་ནི་ཡ་ (Lithuania) ཨ་ཡེ་སི་ལན་ཏ། (Iceland) དེ་ཚོ་བདུན་ནས་བྱས་
ཡོད་རེད། དེ་ནང་བཞིན་ཡུ་རོབ་གྲོས་ཚོགས་ཀྱི་ནང་ལ་ངས་ཞོགས་པ་ཞུས་ཡིན། རྒྱལ་ཁབ་བཙུ་ཡི་གྲོས་ཚོགས་འཐུས་མི་
༣༥ ནས་དབྱད་ཚོས་ཞིག་སྒེལ་ཡོད་རེད། དེ་ནང་བཞིན་སི་ཀོ་ལ་ན་ཏ་ (Scotland) གཞུང་གིས་ངོས་ནས་སྐུའི་ཡང་སྲིད་
ཀྱི་ཐོག་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་བསྐྱགས་གཏམ་སྒེལ་ཡོད་རེད། དེ་ག་རང་ཞུ་རྒྱ་ཡིན།

དེ་ནས་ཕྱིའི་མི་རིགས་དེའི་ཚོའི་ཐོག་ལ་གསུངས་པ་དང་ལངས་ཕྱོགས་བཟུང་པ་ཡིན་ན་དེའི་ཐོག་ལ་ལྷ་ཕྱོགས་གང་
འདྲ་ཡོད་ན་ཞེས་གསུངས་སོང་། ང་ལ་ངེ་བ་དེ་གསལ་པོ་ཆགས་ཡོད་ན། ང་ཚོས་ལྷ་སྐྱངས་དེ་ག་རེ་རེད་ཟེར་ན། ཕྱིའི་མི་
རིགས་ཞུས་དུས། ང་ཚོའི་སྐུའི་ཡང་སྲིད་ཀྱི་ཐོག་ལ་རྒྱལ་ཕྱིའི་ཐོག་ནས་རྒྱབ་སྐྱོར་འཆོལ་རྒྱ་དེ་རྒྱ་ནག་ལ་གཞོན་འགྲུགས་སྤྲད་རྒྱ་
ཙམ་མིན་པར་རྒྱལ་ཁབ་དེ་ཚོའི་མ་འོངས་པའི་གནད་དོན་གལ་ཆེན་པོ་དེའི་ཐོག་ལ་ལངས་ཕྱོགས་འཛིན་དགོས་པའི་གནས་
སྐྱེད་ཤིག་ཡོད་པ་ཡིན་ན། ད་ལྟ་ནས་ང་ཚོས་གྲོས་ཚད་འཛིན་ཐུབ་དགོས་པ་དང་། ཡང་ཁྲིམས་ཡིག་དེ་འདྲ་མ་འོངས་པར་
འཛིན་ཐུབ་པ་ཡིན་ན་རྒྱབ་སྐྱོར་དེ་བཟུན་པོ་ཡོད་དུས། རྒྱ་ནག་གིས་ཐེ་བྱས་ཀྱི་རྒྱ་ ཅི་བ་དེ་མ་རེད་དམ། ལགས་སོ།
དགོངས་དག ངས་ངེ་བ་དེ་གོ་མི་འདུག དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ ཅི་བ་དེ་འགོ་ནས་བཏང་གནང་རོགས་ཞུ་རྒྱ་ཡིན།

དེ་ནས་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཞན་གཅིག་གི་ཐོག་ནས་ལས་ཀ་མང་པོ་ཞིག་བྱས་འདུག ལས་ཀྱི་ཚང་མས་ཉུར་
ཐག་བྱས་འདུག ཐུགས་རྗེ་ཆེ་གནང་གསུངས་འདུག དེ་ལ་པར་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་གནང་ཞུ་རྒྱ་ཡིན། ཡུལ་གཞིགས་པ་ཏ་ཆེན་རིན་
པོ་ཆེ་དང་འབྲེལ་ནས་འཐུངས་སྐར་སྐབས་ལ་གསར་འགོད་གསལ་བསྐྱགས་དེ་འདྲ་སྒེལ་བ་བྱུང་འདུག དེ་ནང་བཞིན་ཕྱིའི་མི་

ལྷ་མཇལ་བའི་སྐབས་སུ་སྒྲིབ་ཆ་བཤད་རྒྱ་དེ་འདྲ་བྱུང་སོང་ངམ་ཞེས་གསུངས་གནང་སོང་། ཡུལ་གཞིགས་པའ་ཆེན་རིན་པོ་
 ཆེ་དེ་ང་ཚོས་གལ་ཆེན་པོ་ཞི་པོ་ཞིག་བཅི་ཡི་ཡོད་རེད། དེ་ནང་བཞིན་ང་རང་ཚོས་ད་ལྟ་བར་དུ་མི་སྣ་ལྷན་ཆད་ཆང་མ་ལ་ང་
 ཚོས་ཁྱེད་ལ་བཤད་གྱི་ཡོད་རེད། རྟ་རམ་ས་ལར་ཐེབས་པའི་སྐྱེ་མཐོན་མང་པོ་ཞི་པོ་ཞིག་མཇལ་བའི་སྐབས་སུ་ཡིན་ན་རེད། ང་
 རང་ཚོ་ཕྱི་ལོགས་ལ་འགྲོ་བའི་སྐབས་སུ་ཡིན་ནའང་རེད། དཔེ་མཚོན་ཅམ་ཁྱེད་ལ་ཡིན་ན། ད་ལོའི་ཕྱི་ཟླ་ ༩ པའི་ནང་ལ་ཕྱི་
 ལའི་གཞུང་ཆབ་ཁག་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཕྱི་ལོ་དོན་གཅོད་དང་བྱུང་ཆེའི་ངོས་ནས་དུས་ཚོད་བཅོས་ནས་ཁྱེད་ལོད་རེད། ང་ཚོས་དེ་
 ཚོ་ཆང་མ་ཕྱིར་བསྐྱུགས་དེ་འདྲ་ཡང་བྱས་ཡོད་མ་རེད། ང་ཚོས་ཕྱི་དུ་ཁྱེད་ལ་འདྲ་བའི་སྐབས་སུ་སྐྱེད་གོ་སྟོན་སྤྱད་བཅིའི་ཆེད་དུ་ང་
 ཚོས་བཅར་བ་རེད་ཅེས་དེ་འདྲ་ཁྱེད་ལོད་རེད། ཡིན་ནའང་ནང་དོན་གྱི་ཐོག་ནས་ཁྱེད་གཏུག་བྱེད་རྒྱ་མང་པོ་ཞིག་བོད་ནང་གི་རྩ་
 རྒྱུ་གནས་སྤངས་རེད། དེའི་ནང་ནས་དམིགས་སུ་བཀར་ནས་སྐྱེད་ཡང་སྤྱིད་གྱི་ཐད་ལ་ཁྱེད་ལ་ཁྱེད་ལ་ཁྱེད་ལ་ཁྱེད་ལ་ཁྱེད་ལ་ཁྱེད་ལ་ཁྱེད་ལ་
 གནས་སྤངས་ག་རེ་ཆགས་གྱི་ཡོད་མེད་གྱི་དཔེ་མཚོན་བྱུགས་ཆེ་ཤོས་དེ་ཡུལ་གཞིགས་པའ་ཆེན་རིན་པོ་ཆགས་བསྟན་གྱི་
 ཡོད་རེད། དེ་ཡིན་དུས་ད་ལྟ་བར་དུ་ང་ཚོ་གང་དུ་འགྲོ་བ་ཡིན་ནའང་རེད། གང་དུ་ཁྱེད་ལ་ཡིན་ནའང་དེ་ང་ཚོས་མ་ཆད་པར་
 ཁྱེད་ལ་བཤད་གྱི་ཡོད་ཅེས་དེ་ལྟར་ཡིན། དེ་ནང་བཞིན་དཔེ་ཆ་བཞག་ན། ཡུལ་གཞིགས་པའ་ཆེན་རིན་པོ་ཆེ་ཡི་ཐོག་ལ་ངས་
 འདི་ལྟོག་པ་ཡིན་ན་དུས་ཚོད་ཡང་འདྲང་གི་ཡོད་གྱི་མ་རེད། དཔེར་ན། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༥ ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༢༥ ཉིན་ཡུལ་གཞིགས་
 པའ་ཆེན་རིན་པོ་ཆེ་གཤམ་དགུང་གྲངས་ ༣༥ ལ་ཐེབས་པའི་སྐྱེད་འབྱུངས་སྐར་ཉིན་མོ་དེ་ནས་བཟུང་སྟེ་ཕྱི་ཟླ་ ༥ ཚེས་ ༡༢
 བར་ཁོང་རྒྱ་གཞུང་གིས་བཅོན་ཁྲིད་བྱས་ནས་ལོ་ ༣༠ ཉིན་པོ་འཁོར་བའི་ཉིན་མོ་ཟླ་གཅིག་ཅམ་རིང་གོ་རྟོགས་ལས་རིམ་སྣ་
 ཚོགས་གོ་སྟོན་ཁྱེད་ལོད་པ། དེའི་ནང་ནས་རེས་གཟུང་པ་སངས་འཆར་ཅན་ལ་བོད་ཀྱི་འགྲེམས་སྟོན་ཁང་དུ་ཡུལ་གཞིགས་རིན་
 པོ་ཆེ་མཚོག་དང་འབྲེལ་བའི་བཟོ་སྐྲུག་གཏམ་བཤད་ལས་རིམ་གསུམ་གོ་སྟོན་ཁྱེད་ལ་བྱུང་ཡོད་རེད། རེས་གཟུང་ལྷན་པའི་
 ཉིན་བོད་ཀྱི་འགྲེམས་སྟོན་ཁང་གི་ཚོགས་ཁང་དུ་ཡུལ་གཞིགས་རིན་པོ་ཆེ་དང་འབྲེལ་བའི་དངོས་བྱུང་སྟོན་བརྟན་ཐངས་གསུམ་སྟོན་
 ལྷན་པ་བྱུང་ཡོད་རེད། དེ་ནས་སྤྱིད་སྟོང་ཚོགས་ཁང་ནང་ཡུལ་གཞིགས་པའ་ཆེན་རིན་པོ་ཆེ་མཚོག་གི་འབྱུངས་སྐར་ཟླ་
 གཅིག་གི་རིང་སྤྱད་བཅི་ཁྱེད་ལ་དེའི་རིང་དཔལ་ལྷན་དགའ་པོ་བྱང་ཡིག་ཆང་གི་བྱུང་ཆེ་སྐྱོ་རྩོམ་བཟང་སྟོན་པ་ལགས་རེད། དེ་
 ནང་བཞིན་གདན་ས་ཆེན་པོ་བཀའ་གྲོགས་ལྷན་པོའི་སྐྱེ་ཆབ་སངས་ལོ་དོན་པོ་ཆེ་ལམ་དགོ་བཤེས་ལྷ་རམས་པ་བསྟན་འཛིན་རྟོ་རྟེ་
 ལགས་རེད། ཁོང་ཚོ་གདན་ཁྱེད་གནང་བའི་ཐོག་ནས་ང་ཚོས་གསུངས་བཤད་དེ་འདྲ་གོ་སྟོན་བྱས་ཡོད་རེད། དེ་ནང་བཞིན་ཕྱི་
 ལོ་ ༢༠༢༥ ཟླ་ ༥ ཚེས་ ༡༢ ཉིན་ཡུལ་གཞིགས་པའ་ཆེན་རིན་པོ་ཆེ་མཚོག་གང་སོང་ཆ་མེད་དུ་གྱུར་ནས་ལོ་ ༣༠ འཁོར་བ་
 དེ་ལ་རྟ་སྟེང་བོད་ཁྱིམ་སྟོན་བྱ་དང་བྱུང་འབྲེལ་གྱིས་རྟ་སའི་ཉི་འཁོར་གྱི་བོད་སྟོན་ཁག་ལྷ་ཡི་ནང་ཁྱེད་ལ་འབྲེལ་བསྟན་བསྟར་
 གྱི་ལས་རིམ་གོ་སྟོན་ཁྱེད་ལ་དེར་སྐྱེ་མཐོན་གཅི་པོ་དཔལ་ལྷན་བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་ཚོགས་གཙོ་མཚོག་གདན་འདྲན་ཁྱེད་ལ་
 དང་དེ་འདྲ་མང་པོ་ཞིག་ང་ཚོས་བྱས་དང་བྱེད་བཞིན་པ་ཞིག་རེད། དེ་ནང་བཞིན་སྟོན་མ་ཡང་བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཅིག་ནས་
 དེ་བའི་ཡག་པོ་འདུག་ཅེས་གསུངས་གནང་སོང་། ད་ལོ་ང་ཚོས་ལོ་ ༣༠ རིང་གང་སོང་ཆ་མེད་དུ་འགྲོ་བའི་གནས་སྤངས་དེ་
 ཡི་ཐོག་ལ་ད་ལྟ་བར་དུ་ག་རེ་ཡིན་པ་དང་། ད་ལྟ་བར་དུ་གོས་ཚོགས་འཐུས་མི་རེད། རྒྱལ་སྤྱིའི་ནང་ལ་རྒྱལ་སྟོར་གྱི་གསུངས་

འཕྲིན་དང་བསྐྱགས་གཏམ། གྲོས་ཚད་ག་རེ་བཞག་ཡོད་པ་ཡིན་ན་དེ་ང་ཚོས་དེ་བའི་འདུག་པ་ལྟུང་བསྐྱུ་བྱས་ཡོད། དེ་ཡིན་
དུས་དེའི་སྐར་ལ་ང་ཚོས་གལ་ཆེན་སྡོ་ཡང་བཅིས་ནས་ཁྱེད་དང་ཁྱེད་ལྟུང་ཡིན་ཞེས་དེ་གཅིག་ཁྱེད་ཀྱི་ཡིན།

དེ་ནས་ཨོ་སི་ཁོ་ལི་ཡའི་མི་འཐོར་གྲངས་ཀ་དེ་ག་རང་རེད་དམ་ཞེས་གསུངས་ཀྱི་འདུག་དེ་ནས་ཆབ་སྲིད་བཅོན་པ་དེ་
སྤྱི་བཏང་བདེ་སྤང་དང་འབྲེལ་བ་ཆགས་བསྐྱད་ཡོད་རེད། དེ་ཡིན་དུས་སྤྱོད་བདེ་སྤང་བཀའ་སློན་མཆོག་ནས་དེ་གནང་སོང་།
ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༩ ནས་ལས་གཞི་འགོ་བཙུགས་ནས་ད་ལྟ་བར་མི་གྲངས་ ༣༠༣༩ གཞིས་སྤོ་བྱས་ཟིན་འདུག་ཅེས་དེ་ཁྱེད་ཀྱི་ཡིན།

དེ་ནས་བཀའ་ཁོས་སྤྱི་འཐུས་གཞན་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་ཕྱི་ཕྱི་ལས་དོན་དེ་ཆོ་སྤྲོད་སྡོ་དང་དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་ཡག་སྡོ་
བྱས་པ་དེ་ལ་ཆང་མ་ལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་གནང་ཞེས་གསུངས་གནང་སོང་། དེ་ལ་བཀའ་ཁྲིམ་ཆེ་ཞེས་ཁྱེད་ཀྱི་ཡིན། དེ་ནས་དམིགས་
བསལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་དེ་ཐོད་ཀྱི་སྤྱི་བྱས་ཉམས་ཞིབ་ཁང་གིས་འདས་པའི་ལོ་ཁ་ཤས་ཀྱི་ནང་ལ་ཉམས་ཞིབ་དང་ཆོགས་འདུ།
བསྐྱོ་སྤྱོད་དེ་ཆོ་ཉ་ཅང་གི་ཡར་རྒྱས་བཏང་འདུག་དེ་དང་མཉམ་དུ་ཐོད་ནང་རྩ་བཀ་གི་གནས་སྐབས་དེ་འདྲ་བྱུང་དུས། ཉམས་
ཞིབ་བསྐྱོ་གནས་ཁང་དེ་ལ་གཞི་བཅོལ་ནས་གནས་རྒྱལ་མཁོ་སྤྱོད་ཀྱི་དང་དེ་ཆོ་ལ་མན་ཐོགས་འདུག་ཅེས་གསུངས་གནང་
སོང་། དེ་ལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་གནང་ཞེས་ཁྱེད་ཀྱི་ཡིན། དེ་ནང་བཞིན་ལོ་རྒྱུས་ཡིག་ཆ་གསུངས་དེ་ཆོ་གསོག་ཉར་བྱུང་དང་དེ་ཆོ་འཕྲོ་སྤྱང་
ལ་གཅིག་གསུངས་གནང་སོང་།

དེ་ནས་གཅིག་དེ་ Manuel Bauer ཡི་སྤྱི་ནོར་ཡ་གོང་ས་ཡ་སྐབས་མགོན་འཕྲོ་སྡོ་ཐོ་ཆེ་མཆོག་གི་སྤྱོད་པར་མང་སྡོ་
མངལ་རྒྱུ་འདུག་དེ་ལོ་ང་ཆོ་འཕྲེམས་སྟོན་ཁང་གིས་སྤྱི་ལོ་སྟོན་དང་སྐབས་བསྐྱེད་ནས་བཅོས་པའི་ལོ་ཐོ་དེའི་ནང་ Manuel
Bauer ཡི་སྤྱོད་པར་ཁ་ཤས་ཤིག་ང་ཚོས་བེད་སྤྱོད་བཏང་པ་བྱུང་ཡོད། ཁོ་རང་གིས་དངོས་གནས་བཀའ་ཁོས་སྤྱི་འཐུས་མཆོག་
ནས་གསུངས་པ་ནང་བཞིན་སྤྱོད་པར་དེ་ཆོ་ཉར་སང་པའི་ཡག་སྡོ་འདུག་དེ་ནས་བཀའ་ཁོས་སྤྱི་འཐུས་མཆོག་ནས་བཀའ་ཁྲིམ་ཁྱེད་
རྒྱུ་གལ་ཆེ་ཤོས་དེ་ Frankfurt ནང་ Bookfair ཞིག་བཙུགས་ཡོད་རེད། དེའི་ནང་ཡ་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་ཡི་མཛད་ཀྱིས་གལ་
ཆེན་སྡོ་དེ་ཆོ་ཁྱབ་སྤྲེལ་བྱས་པ་དང་འབྲེམས་སྟོན་བྱས་པ་དེ་འདྲ་བྱུང་སོང་། དེ་ཆོ་མཉམ་དུ་མཐུན་འགྲུར་སྤྱོད་ཀྱི་དེ་འདྲ་བྱུང་
ཡོད་རེད་དམ་ཞེས་གསུངས་གནང་སོང་། ངས་ཉ་གོ་བ་ལ་ད་ལྟ་བར་དུ་དེ་འདྲ་ཁྱེད་བྱུང་མ་སོང་ཞེས་ཁྱེད་ཀྱི་ཡིན། གལ་སྤྱི་
ཡོད་པ་ཡིན་ན་ང་ལ་ཡིག་ཆུང་གཏང་རོགས་བྱེད། དེ་འདྲ་ཞིག་ཆགས་བསྐྱད་འདུག

དེ་ནས་བཀའ་ཁོས་སྤྱི་འཐུས་གཞན་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་གཞན་པ་དེ་ཆོ་འཕྲོ་སྡོ་ལ་དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་ནས་
ལམ་སྟོན་གནང་ཆང་བ་སོང་ཅང་། ངས་དེའི་སྐར་ལ་དམིགས་བསལ་གལ་ཁྱེད་ཀྱི་ཡིན། ཡིན་ནའང་བྱ་སོག་སྤྱོད་ཆབ་དོན་གཅོད་
ཀྱི་སྐར་ལ་ཕྱི་ཕྱི་ལ་བཀའ་སློན་ནས་དེ་འདྲ་ཞིག་ཡོད་ན་གསུང་དགོས་རེད་ཅེས་གསུངས་གནང་སོང་། ངས་དེའི་སྐར་ལ་ཁྱེད་པ་
གང་ཡང་མེད། དེ་ཡིན་དུས་ངས་འདྲི་རྒྱ་དགོས་པའི་གནས་སྐབས་གང་ཡང་ཆགས་ཀྱི་མི་འདུག་དོན་གཅོད་གསུང་པ་ཞིག་

གི་སྐད་ལ་གསུངས་གནང་སོང་། ངས་དེའི་སྐད་ལ་ཁྱེད་ཀྱི་མིན་དུས་ཀྱི་ཆུ་འཕྲུལ་གནས་སྐབས་གང་མི་འདུག་ཅེས་ཀྱི་ཆུ་
ཡིན།

དེ་ནས་བཀྱར་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཞན་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་ལྷན་ཁང་འདི་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་དང་། འཐབ་ཚྭ་དང་འབྲེལ་
བའི་ལས་ཀ་བྱས་པ་དེ་ལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་གནང་ཞེས་གསུངས་གནང་སོང་། དེ་ལ་པར་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་གནང་ཞེས་ཀྱི་ཆུ་ཡིན། དེ་
ནས་བཀྱར་འོས་སྤྱི་འཐུས་མཆོག་ནས་ Ranveer Allahbadia ཁོ་རང་གི་ YouTube དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་ལོ་
རྒྱུས་ལོག་བཤད་བྱས་པ་དེ་ཆོ་ལ་ཕྱི་རྒྱུ་འོས་ནས་དེ་ལ་གསལ་བཤད་བྱེད་ཆུ་དེ་འདྲ་བྱུང་ཡོད་ཅེད་དམ་ཡོད་མ་ཅེད་ཅེས་
གསུངས་གནང་སོང་། ང་རང་ཆོའི་བོད་མིའི་སྤྱི་གཞུགས་ཀྱི་མགྱོག་ཆབ་བའི་འོས་ནས་རྒྱ་གར་གྱི་ YouTuber དེ་ལ་འབྲེལ་
བ་ཁྱེད་འདུག་འབྲེལ་བ་བྱས་ནས་ Podcast བྱེད་པའི་དུས་ཚོད་ཅིག་བཞེས་འདུག་སྟེ། ཡིན་ནའང་དུས་ཚོད་བཞེས་པ་དེར་
YouTuber ཁོ་རང་དུས་ཚོད་ཅིག་ལ་དཀའ་ངལ་འཕྲད་པ་ཆགས་ཅིང་། དེའི་དུས་ཚོད་དེ་དང་སྐབས་ཁེལ་ནས་ Podcast
བྱེད་ཆུ་དེ་པར་འབྲུངས་བྱས་པ་དེ་འདྲ་བྱུང་འདུག་ཅེས་དེ་ཀྱི་ཆུ་ཡིན།

དེ་ནས་བཀྱར་འོས་སྤྱི་འཐུས་མཆོག་ནས་གསུངས་རྒྱུ་ལོ་ཁ་ཤས་ཀྱི་རིང་དུ་ཕྱི་རྒྱུ་འོས་བཀའ་འཁྲོལ་ལ་བཅར་འདྲི་དེ་འདྲ་
ཁྱེད་ཀྱི་ལོ་འདྲ་བྱུང་ཡོད་དམ་ཞེས་གསུངས་གནང་སོང་། ངས་སྤྱོད་མ་ཡང་ཀྱི་ཆུ་བྱུང་། བོད་མིའི་སྤྱི་གཞུགས་ཀྱི་
མགྱོག་ཆབ་པ་མཐོ་ཤོས་དེ་དཔལ་ལྷན་སྤྱོད་ཆུང་མཆོག་ཆགས་བསྐྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཅེད། དེ་ནས་བོད་མིའི་སྤྱི་གཞུགས་ཀྱི་མགྱོག་
ཆབ་པ་ཞིག་བསྐྱོ་བཞག་གནང་ཡོད་ཅེད། དེ་རྒྱུ་ཕྱི་རྒྱུ་ཀྱི་བྱུང་འཕར་ཆགས་བསྐྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཅེད། དེ་ནང་བཞེད་དམ་ཞེས་
པ་ཁྱེད་ཀྱི་ནང་བཞེད་ཅེད། སྤྱི་གཞུགས་དེར་གོ་རིམ་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་དཔལ་ལྷན་སྤྱོད་ཆུང་མཆོག་ཡོད་པ་ཡིན་ན་དཔལ་
ལྷན་སྤྱོད་ཆུང་མཆོག་གིས་གནང་རྒྱ་དང་། དེ་མེད་པ་ཡིན་ན་ང་རང་ཆོའི་ལྷན་ཁང་གོ་རིམ་བཞེད་སྤྱོད་ཆབ་ནས་གནང་རྒྱུའི་
ལམ་སྟོན་ཞིག་འདུག་དེ་ཡིན་དུས་སོ་སོ་སྤྱོད་ཆབ་ཁེལ་བ་ཡིན་ན། སྤྱོད་མ་ར་ཐེངས་གཅིག་ལོ་གསར་སྐབས་སུ་སྤྱོད་ཆབ་
ཁེལ་བའི་གནས་སྐབས་ཤིག་བྱུང་སོང་། དེའི་སྐབས་སུ་བོད་པའི་གསར་འགོད་པ་དེ་ཆོར་བཀའ་ལོལ་རྒྱུ་རྒྱུ་དེ་འདྲ་ཁྱེད་ཀྱི་
བྱུང་སྤྱོད་ཡོད། ཡིན་ནའང་ཕྱི་རྒྱུ་ཁེལ་ལ་ང་རང་འགོ་བའི་སྐབས་སུ། ཁ་སང་ལེ་ཤིན་ཏོ་ཨ་མེ་རི་ཀ་ (Latin America)
དེ་ལ་གསར་འགོད་པའི་བཅར་འདྲི་བྱུང་མ་སོང་མ་གཏོགས། གཞན་པ་ད་ལྟ་བར་དུ་ཕྱི་རྒྱུ་པ་ཆ་ཆང་ལ་བཅར་འདྲི་དང་ལེན་
བྱས་དང་བྱེད་བཞེད་པ་ཡིན་ཞེས་དེ་ཀྱི་ཆུ་ཡིན།

དེ་ནས་གཞུང་འབྲེལ་མ་ཡིན་པ་སངས་རྒྱུ་སྐབས་ལགས་ཅིང་། ཐུབ་བསྟན་ཆོས་ཉིད་ལགས་ཅིང་། བག་ཐོ་ལགས།
བསྟན་འཛིན་བཅོན་འགྲུས་ལགས། ཁོང་ཆོ་མཉམ་དུ་ཐུག་པ་དང་སེམས་ཤུགས་སྤར་རྒྱ་དེ་འདྲ་བྱུང་སོང་ངམ་གསུངས་སོང་།
ད་ལྟ་མི་སྣ་བཞེ་མིང་འབོད་གནང་པའི་ནང་ནས་བསྟན་འཛིན་བཅོན་འགྲུས་ལགས་ཐེངས་གཉིས་ཙམ་ཞིག་ལས་ཁུངས་སུ་ཐུག་
རྒྱུའི་གོ་སྐབས་བྱུང་། ཁོང་གིས་རྒྱུ་སེམས་ཤུགས་སྤར་ཀྱི་ཡོད་ན་ཅིང་། ངས་པར་སེམས་ཤུགས་སྤར་ཀྱི་ཡོད་ན་ཅིང་། སྤྱིར་

བཏང་ནས་ཁོང་རང་ཕྱག་ལས་ཡག་པོ་གནང་བསྐྱད་མཁན་ཞིག་ཆགས་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་པེད། དེ་ནང་བཞིན་ད་ལྟ་མིང་འཛོད་
བྱས་པ་ཆ་ཆང་བོད་པའི་འཐབ་ཚྩད་ཀྱི་ཐོག་ལ་ཕྱག་ལས་ཡག་པོ་གནང་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་པ་ཞིག་ལ་ངས་ངོས་འཛིན་ཞུ་ཡི་ཡོད་
ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། གཞན་པ་གསུམ་དེ་ལ་ངས་ཕྱག་མ་སྤྱོད་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། གཞན་པ་དེ་ཆོ་དགོངས་ཚུལ་ཡིན་ས་པེད། གཞན་
ཀྱི་ཐོག་ནས་རང་བཅོན་ལེན་རྒྱུ་དང་། Baltic རྒྱལ་ཁབ་གསུམ་ལ་ཐེབས་པའི་སྐབས་སུ་ལོ་རྒྱུས་དེ་འདྲ་འདུག་ཅེས་གསུངས་
གནང་སོང་། དེ་ནང་བཞིན་ Bharat Tibbat Sahyog Manch ཆོག་མ་མི་རྣམས་ནས་དངོས་གནས་ཁོ་རང་ཆོས་སློལ་
གཏོང་ཆེན་པོ་ཞིག་གི་སློན་པོ་དོན་འཐབ་ཚྩད་དེ་ལ་མཉམ་ཞུགས་གནང་། མེས་སུགས་ཆེན་པོ་ཞིག་ཁྱེད་ནས་ད་ལྟ་བར་
དུ་གནང་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་པ་དེ་བསྐྱགས་བརྗོད་ལྡན་པ་ཞིག་པེད་ཅེས་དེ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཞན་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་ཁེ་ན་ཏེ་ནང་གི་མི་མང་ཁག་ཅིག་གིས་འབྲེལ་བ་བྱས་ནས་ཁེ་
ན་ཏེ་ནང་གཞུང་གི་འགྲོ་སྐྱོང་ས་པེད། བྱིས་པ་དེ་ཆོ་མ་ཆང་མ་མི་འདྲ་བ་ཡིན་དུས། ལས་ཁུངས་ལོགས་སུ་བཅུགས་ན་ཡག་
པོ་འདུག་ཅེས་པ་འདྲ་ཞིག་གསུངས་གནང་སོང་། སྤྱོད་མ་ཡང་གོས་ཆོག་པ་ནང་ལ་ངེ་བ་གཅིག་ཐེབས་སོང་། སྤྱོད་མ་སྤྱོད་
སྤྱིད་སྤྱོད་མཆོག་ནས་དེ་འདྲ་ཞིག་གསུངས་ཡོད་པེད། དེའི་སྐྱང་ལ་ད་ལྟ་ག་རེ་ཆགས་ཡོད་པེད་ཅེས་གསུངས་གནང་སོང་།
ལས་ཁུངས་དེ་འདྲ་རང་འཇུགས་རྒྱུའི་བཀའ་ལོལ་དེ་འདྲ་ཉེ་བའི་ཆར་བཀའ་ཤག་ནང་ལ་བྱུང་མ་སོང་། ཡིན་ནའང་གཞན་པའི་
ཐབས་ལམ་ཡོད་མེད་ཀྱི་བཀའ་ལོལ་དེ་འདྲ་བྱུང་སོང་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་གཞོན་སྤྱི་མཐུན་བཞི་ཙམ་ནས་ལས་འགུལ་སྤེལ་རྒྱུ་བར་སྤྱིག་བསྐྱད་ཡོད་པ་དེ་ཆོ་དཔེ་ཡག་པོ་པེད། གཞོན་སྤྱི་མཐུན་
རྣམས་པ་ཆོ་ཆབ་སྤྱིད་ཀྱི་ལས་འགུལ་ཐོག་ལ་གང་མང་མང་ཞིག་མཉམ་ཞུགས་གནང་བྱུང་ན་དེ་བསྐྱགས་བརྗོད་འོས་པ་ཞིག་
པེད་ཅེས་དེ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ནང་བཞིན་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་མཆོག་ནས་ཁ་སང་ཡང་གསུངས་གནང་སོང་། ཨ་རིའི་གོས་
ཆོག་ཀྱི་ཆོག་སྤྱོད་རྒྱ་ནག་དུ་ཆེ་འདྲིའི་རྒྱ་མཁུག་ལ་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད་པེད། དེ་ཆོ་ལ་ཞུ་གཏུག་བྱེད་རྒྱུ་དང་དེ་འདྲ་བྱེད་དགོས་
པ་དེ་གལ་ཆེན་པོ་པེད་ཅེས་གསུངས་གནང་སོང་། དེ་ལ་མོས་མཐུན་ཡོད། ཨ་རིའི་དོན་གཅོད་ཀྱི་ལས་ཁུངས་ངོས་ནས་དེ་ཆོའི་
སྐྱང་ལ་མཁུག་སྤྱོད་གནང་དགོས་པ་དེ་ཆོ་གནང་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་པེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་ཁ་སང་བོད་མིར་དཀའ་ངལ་འབྱུང་བསྐྱད་པ་དེ་ཆོའི་སྐྱང་ལ་དཔེ་གསུངས་བསལ་ངས་བསྐྱར་ལྡབ་མི་དགོས་པར་
ཁ་སང་གོས་ཆོག་པ་ནང་ལ་ཞུས་པ་གཞི་བཟུང་པེད། བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་རྣམས་གཉིས་ཀྱི་ངོས་ནས་ཕྱགས་ཁུང་ཆེན་པོ་བཞེས་
ཀྱི་འདུག དེ་བཞིན་དོན་གཅོད་ལས་ཁུངས་ངོས་ནས་ཀྱང་གནང་བསྐྱད་འདུག ང་རང་ཆོས་འདི་ནས་མངགས་བྱ་བ་རྒྱུ་དེ་ཆོ་ནི་
བྱས་བཞག་ཡོད་ཅེས་དེ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་བོད་ཁྲིའ་ལས་གཞིའི་ཐོག་བཀྱར་འོས་སྤྱི་འཐུས་མཆོག་ནས་གསུངས་པ་ནང་བཞིན་ང་རང་གིས་ཀྱང་ཁ་སང་དེར་སྤྱི་གསལ་ནང་གསལ་དགོས་པ་དེ་ལྷན་འདུག དེ་དང་ད་དུང་གཞན་པ་ཁ་ཤས་ཤིག་ཡོད་ས་རེད། གསུངས་པ་དེ་ཡག་པོ་བྱུང་སོང་། ལམ་སྟོན་བྱས་པ་ནང་བཞིན་ནང་ཁུལ་སྟོན་ཏེ་མེད་པར་བྱས་ལས་གནང་ཐུབ་ན་ཡག་པོ་ཡོད་རེད་ཅེས་དེ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ནས་བཀྱར་འོས་སྤྱི་འཐུས་མཆོག་གིས་བོད་རིགས་སྤྱི་མཐུན་ཆོགས་པའི་རྒྱན་ལས་རེད། གཟའ་མཇུག་སློབ་གྲའི་དགེ་ཆེན་ཆང་མ་ལ་བསྐྱུགས་བརྗོད་གནང་བ་དང་། དེ་ནང་བཞིན་བབ་བསྐྱེད་བརྟན་གསུམ་གྱི་སློན་སྐུ་བྱས་ལས་གནང་དགོས་པའི་ལམ་སྟོན་ཞིག་ཀྱང་ཕེབས་སོང་། དེ་ལ་མོས་མཐུན་ཡོད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་མཐའ་མ་དེ་ལ་ Frankfurt Bookfair འགྲམས་སྟོན་ཆེད་སྤྱད་སི་དོན་ཁང་ནས་རོགས་སྐྱོར་གང་ཡོད་ཞུས་ཡོད་ཅེས་གསུངས་ཀྱི་འདུག དེའི་སྐོར་ལ་ Forum 2000 གླུ་ལྷན་སྤྱི་ཡུལ་གྱི་མཆོག་གི་མཛད་ནས་སྐོར་ལ་བྱས་དེབ་འགྲེལ་གྱི་འཆར་འདུག་པ་དེར་སྤྱད་སི་དོན་ཁང་ནས་མཐུན་འགྱུར་ཞུ་འཆར་ཡོད་ཅེས་གསུངས་ཀྱི་འདུག ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

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

དེ་ཡན་ཆད་ཀྱི་ཕྱི་ཁྲིའ་ལས་ཁུངས་མ་ལག་དང་བཅས་པའི་ལས་བསྟོམས་ཐོག་ལ་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་བསྐྱོད་དང་། བཀའ་ཤག་གི་ལན་འདེབས་ཆ་ཆང་ཟེན་པ་ཡིན།

དེ་རིང་གི་ལས་རིམ་ ༣ པ། ཐུ་མཐུད་ནས་ལས་བསྟོམས་སྟན་སྟོན་དང་ཞིབ་བཤེར་ལས་དོན་ནང་གསེས་ཀ་པ། འཛོད་བསྟན་ལས་ཁུངས་མ་ལག་དང་བཅས་པའི་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༠ ... ༢༥ ལོའི་ལོ་འཁོར་ལས་བསྟོམས་སྤྱི་བསྟུས་སྟན་སྟོན། ཡིག་ཆ་ཨང་ ༤༣ པ། ཕྱི་ཆེས་ ༡༦ གི་ལས་རིམ་ཁོངས་སུ་ཡོད་རེད། སྟན་སྟོན་གནང་མཁན་དཔལ་ལྷན་འཛོད་བསྟན་བཀའ་སྟོན་མཆོག་

དཔལ་ལྷན་འཛོད་བསྟན་བཀའ་སྟོན་སྟན་པ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་

ཡིག་ཆ་ཨང་། ༤༣



༡༣། བོད་མིའི་སློབ་འཇུག་ལ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༤ ལྷ་ ༤ ཆེས་ ༡ ནས་ ༢༠༢༥
 ལྷ་ ༣ ཆེས་ ༣༡ བར་གྱི་ལོ་འཁོར་ལས་བསྟོམས་སྤྱིང་བསྟུས།

རྫོགས།

འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་འདི་བཞེན་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༡ ལྷ་ ༡༢ ནང་འཛམ་སྐྱིད་ཞི་བདེའི་དེད་དཔོན་བོད་མིའི་ཆོས་སློབ་གཉིས་ཀྱི་
 དབུ་འཁྲིད་ལྷ་ན་མ་མཆིས་པ་སྤྱི་ནོར་ཡལོང་ས་ཡ་སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གིས་ཡང་དག་པའི་དབུ་འཁྲིད་ལས་སྟོན་འོག་
 ཆེད་འཇུགས་གནང་བའི་བོད་མིའི་སློབ་འཇུག་ཀྱི་སྟོན་ཆེན་ལས་ཁུངས་བདུན་གྱི་ནང་ནས་གཅིག་ཡིན། གནས་ཡུལ་མངའ་
 གཞུང་གི་ཁྲིམས་ཡིག་འོག་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༣ ལྷ་ ༤ ཆེས་ ༤ ཉིན་བོད་མིའི་དང་ལྷན་འཕྲོད་བསྟེན་ཆོག་པའི་མཆོན་ཐོག་ཕྱི་
 ལོ་ ༡༩༩༠ མའི་ཁྲིམས་དོན་བཞེན་དེབ་སྐྱེལ་ཞུས། མངའ་གཞུང་གི་ཁྲིམས་སློབ་ ༢༠༠༤ དགོངས་དོན་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༩ ལོར་
 བསྐྱར་བཅས་ཞུས། རྒྱ་གར་དབུས་གཞུང་ནང་སྤྱི་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཕྱི་རྒྱལ་རོགས་དབུལ་ལེན་འཇུག་ཆོག་པའི་ཁྲིམས་མཐུན་
 དེབ་སྐྱེལ་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༥ ལྷ་ ༤ ཆེས་ ༢༩ ཉིན་ཞུས་བསྟུལ་གཞིར་བཟུང་ལོ་རེའི་ཕྱི་རྒྱལ་རོགས་དབུལ་བྱུང་སོང་བསྟུང་
 གསུམ་གྱི་ཅིས་ཞིབ་གྱི་ཅིས་ཁྲ་ཆ་ཆང་རྒྱ་གར་དབུས་གཞུང་ནང་སྤྱི་ལས་ཁུངས་སུ་འབྲུལ་སྟུས་ཡིན།

འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་དོན་ལྷ་བྱ་གཙོ་བོ་ནི། གཞི་རིམ་འཕྲོད་བསྟེན་དང་། སློབ་བཅས་ལྷ་སྐྱོད་ལས་གཞི་བརྒྱད་
 བོད་མིའི་འཕྲོད་བསྟེན་ཡར་རྒྱས་དང་སློབ་བཅས་ཀྱི་མཐུན་རྒྱུན་བཟང་དུ་བསྐྱུན་རྒྱ། སྤྱི་ཆོགས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་འཆར་སྒྲ་
 ཆོགས་བརྒྱད་འཕྲོད་བསྟེན་སྟོབ་གསོ་སྤེལ་རྒྱ་དང་། འཁོས་དམན་ནམས་ལ་རིན་མེད་སློབ་སྦྱོང་སྤྱོད་ཐབས། གཙོང་ནད་དང་
 འགོས་ནད་རིགས་ལ་སྟོན་འགོག་ ཡར་བའི་ལོ་བྱང་གི་ཉེ་འཁོར་དང་བོད་མིའི་སློབ་འཇུག་ས་ཁུངས་ཀྱི་གཙང་བོ། སློབ་
 འཇུགས་ཀྱི་ལས་ཁུངས་དང་ལས་ཤག་ཁག་ལ་འཕྱར་རྒྱ་གོ་སློབ་ཁྲད་པར་བོད་ཀྱི་གནའ་སྟོལ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་གྲྭ་ལག་
 ལེན་དང་སློབ་སྦྱོང་། བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པ་དང་དེང་རབས་ཀྱི་སློབ་བཅས་དབར་པན་ཚུན་གོ་བསྐྱར་བྱུང་འབྲེལ་སློབ་བཅས་
 ཡར་རྒྱས་གཏོང་ཐབས། བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་སློབ་སྦྱོང་ལག་ལེན་བསྐྱར་སྤྱོད་ཆེད་ཕྱན་ཡོང་ཐབས་སུ་ཁྲིམས་ལུགས་ལྷར་ལྷ་
 རྟོག་སྐྱོངས་འཛིན་ཞུ་རྒྱ། ཅེད་རིགས་འགྲན་སྐྱར་བརྒྱུད་ན་གཞོན་ནམས་ཀྱི་ལུས་སེམས་བདེ་ཐབས་དང་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཅེད་རིགས་
 འགྲན་བསྐྱར་ཁག་ལ་མཉམ་ཞུགས་གོ་སྐབས་སྐྱུན་རྒྱ་བཅས་ཡིན།

༡ འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་བྱུང་ཁོར་སུ་རྒྱ་གར་ནང་སློབ་ཁང་ཆེ་བ་གངས་ ༡ དང་འབྲིང་བ་ ༥ རྒྱུང་བ་ ༢༡ དང་།
 བལ་ཡུལ་ནང་སློབ་ཁང་རྒྱུང་བ་གངས་ ༡༢ བཅས་ཁྲོན་སློབ་ཁང་ཆེ་རྒྱུང་བསྟོམས་གངས་ ༤༥ ཡོད། དེའི་ཐོག་མཛོན་
 དག་འབོད་སྟུག་དམིགས་བསལ་དགོས་མཁོ་ཅན་གྱི་སྟོབ་གྲུའི་འཛིན་སྐྱོང་ཡང་འདི་ནས་ཞུ་སྟུས་ཡིན།

- 2 འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཐད་ཀའི་བྱ་བ་ཁོངས་སྤྲོད་ཁང་ཁག་གི་ནང་སྤྲོད་ཁང་འགན་འཛིན་ ༡༡། བྱི་ལུགས་སྤྲོད་བ་
 ༡༡། མེད་སྤྲོད་བ་ 3། བྱི་བཙུན་གསོ་ཐབས་བ་ 4། མེད་ལས་བྱེད་ ༥། སྤྲོད་ཞབས་ 24། སྤྲོད་ཞབས་ལས་རྒྱུ་ས་
 3། ཁག་ལུད་བཟུག་དབྱེད་དང་སྒྲིག་དཔར་རྒྱུ་མཁན་ 13། སྤྲོད་སྒྲིག་ 12། མིག་བཟུག་དབྱེད་བྱེད་མཁན་ 3།
 འཕྲོད་ལས་ 12། མེས་ཁུངས་ནད་བཙུན་ལས་གཞིའི་ལས་བྱེད་ 1། འཛིན་སྐྱོང་ལས་བྱེད་ 60། མཛོད་དགའ་སྒྲིབ་
 གྲུང་ལས་བྱེད་བསྐྱོམས་གྲངས་ 34 ཡོད་བ་བཙུན་ཁྱོད་བསྐྱོམས་ལས་བྱེད་གྲངས་ 343 ཡོད་ཁོངས་ནས་ལོ་འཁོར་
 ནང་ལས་བྱེད་གསར་བསྐྱོ་ཞུས་བ་གྲངས་ 26 དང་། ལས་བྱེད་ཅ་དགོངས་སོང་བ་གྲངས་ 23 བཙུན་ཡིན།
- 3 འདི་ག་ལས་ཁུངས་སུ་གཞུང་བསྐྱོས་ལས་བྱེད་ས་མིག་གྲངས་ཁྱོད་ 33 གཏན་འཁེབས་གནང་ཡོད་པར་ད་ཡོད་ལས་
 བྱེད་གྲངས་ 31 གཞུང་བསྐྱོས་ཡོད་ཐོག་བྱུར་འཛིན་ས་མིག་ཐོག་རང་ཁོངས་ལས་བྱེད། མོད་མེད་དང་རྒྱུངས་འཕྲོད་
 བསྟེན་ཆོགས་པའི་འོག་གཏན་འཛགས་ལས་བྱེད། ཆོད་གན་ལས་བྱེད་བཙུན་ཁྱོད་བསྐྱོམས་རོ་ཡོད་ལས་བྱེད་གྲངས་
 20 ཡིན།

ལས་དོན་ཇི་ཞུས་དང་གྲུབ་འབྲས་ཇི་ཐོན།

༡༽ ནད་རིགས་སྤྲོད་འགོག་དང་སྤྱི་ཆོགས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་གཞི།

འེ་སྤྱི་སྤྲོད་འགོག་དང་སྤྲོད་བཙུན་(TB)

- 1 འེ་སྤྱི་སྤྲོད་འགོག་ལས་གཞི་དང་འབྲེལ་ཨ་རིའི་རྒྱལ་སྤྲོད་ཆོགས་ (USAID) ནས་མེད་འཕྲོད་བསྟེན་སྤྲོད་ཁང་དུ་ཁྱི་རི་
 རྒྱུ་སྤྲོད་པར་འབྲུལ་ཆས་ (Digital X-ray) གཅིག་དང་། གྲང་སྒྲིག་ (AC) Stabilizer གཅིག་སྤྲོད་པར་ཁང་
 བཙོ་བཙུན་ཞུས་བ་དང་དེའི་ནང་རྒྱུ་སྤྲོད་དང་ཅོག་ཅེ་གསར་ཉི་ཞུས། དེ་བཞིན་སྤྲོད་པར་འབྲུལ་ཆས་ཀྱི་ཆ་ཤས་
 (Motherboard) སྤྲོད་ཤོར་བ་དེ་ཡང་བཙོ་བཙུན་སྤྲོད་བ་བྱུང་ཡོད། བདེ་སྤྱི་སྤྲོད་དང་སྤྲོད་སྤྲོད་ཁང་གཉིས་ཀྱི་
 འབྲུལ་ཆས་བདག་གཅེས་དང་བཙོ་བཙུན་མཐུན་འབྱུར་ཞུས་ཡོད།
- 2 མེད་ས་གནས་སྤྱི་བྱེད་སྤྱི་བྱུག་ལོ་མོ་གྲངས་ 146 དང་། སྤྲོད་དང་བདེ་སྤྱི་སྤྲོད་ས་གནས་ཀྱི་གཞིས་མི་གྲངས་ 4
 དབྱས་སྤྱོ་ཞུས་ཀྱི་གཞིས་མི་གྲངས་ 104 བཙུན་ལ་འེ་སྤྱི་ནད་རྒྱུ་ས་ཐོན་པར་བཟུག་དབྱེད་ (Presumptive TB)
 མཐུན་འབྱུར་ཞུས་བ་བཞིན་མི་གྲངས་ 4 ལ་ནད་ཡོད་བ་ར་འཕྲོད་བྱུང་བར་སྤྲོད་བཙུན་རྒྱུ་ས་རྒྱ་སྤྲོད།
- 3 འདི་ལོ་ཕྱི་ཆེ་ 2 ནས་འགོ་འཛུགས་ཀྱིས་ར་མང་ལ་དང་། སྤྲོད་ཉོག་ 11 སྤྱི་མེད་སྤྱོ་དབྱས་ས་ཁག་བདུན་ཀྱི་གྲུ་
 བཙོན་དང་སྤྱི་བྱེད་སྤྱི་བྱུག་བཙུན་ཁྱོད་གྲངས་ 11614 ལ་འེ་སྤྱི་ནད་རྒྱུ་ས་ཡོད་མེད་ལ་མ་སྤྱོད་པར་སྤྲོད་ཞབས་

པས་སྒོ་བ་བྱ་དང་དགོན་པ་ཁག་ལ་ཆེད་བཅར་གྱིས་ཞིབ་བཅད་བརྟག་དཔྱད་ (ACF TB test) གྲུས་པའི་ཁྲིམས་ནད་
 རྟགས་ཡོད་པའི་མི་གྲངས་ ༣,༤༤ ལ་སྒྲན་ཁང་ཆེ་བར་བསྐྱར་དུ་བརྟག་དཔྱད་ (Presumptive TB test) མཐུན་
 འགྱུར་ཁྲུས་འབྲས་སུ་ཁྲིམ་ཞིབ་ཆ་མེད་པ་ར་འཛོད་བྱུང་། དེ་བཞིན་བདེ་སྲིད་སྤྱི་དང་། སྤྱི་དང་། སྤྱི་ལ་གོ་བ་བཅས་ཀྱི་
 གཞིས་མི་གྲངས་ ༡༠ ལ་ལུད་པ་དང་སྒྲོག་པར་གྱི་བརྟག་དཔྱད་གྲུས་ཁྲིམས་ནད་གཞི་ཐོན་པ་བྱུང་མེད། འོན་ཀྱང་སྒོ་
 དཔྱད་ས་གནས་ཀྱི་གཞིས་མི་ཁྲིམ་ཞིབ་ཆ་དང་པ་གྲངས་ ༩༩ ཡོད་པར་ཁྲིམ་ཞིབ་སྒྲན་གྱི་མཐུན་འགྱུར་ཁྲུས་།

༩ བདེ་ལེགས་སྒྲན་ཁང་གི་ཉལ་ཁང་དུ་ཁྲིམ་ཞིབ་ཆ་དང་པ་གྲངས་ ༡༡ དང་། བདེ་སྲིད་སྤྱི་དང་སྒྲན་ཁང་དུ་ནད་པ་ ༥ མོན་མོ་སྒྲན་
 ཁང་དུ་ནད་པ་ ༡༩ བཅས་མི་གྲངས་ ༣༠ སྒྲན་ཁང་སོ་སོའི་ནད་ཟུར་འཛོག་ཏུ་ཡོད་པར་ལུས་སྒྲོ་བས་གསོ་ཆེད་
 དམིགས་བསལ་ཟས་བཅུད་ (Food & shelter) འོ་མ་དང་ཤིང་རྟོག་སྒོ་ང་། ལྷོ་དོང་། ཉལ་ཁྲིམ་སྒྲོ་དོད་སོགས་འགོ་
 གྲོན་ཁྲོན་བསྐྱོམས་སྒོར་ ༤,༥༡,༠༩༠ ཐམ་པ་མཐུན་འགྱུར་ཁྲུས་། བོད་མི་ཁྲིམ་ཞིབ་ཆ་དང་པ་མི་གྲངས་ ༡༡ ལ་བདེ་ལེགས་
 སྒྲན་ཁང་ནས་ཁྲིམ་ཞིབ་ཆ་གཞིའི་སྤྱི་དང་སྒྲན་ཁང་འཛོད་མིན་བརྟག་དཔྱད་ (Culture & Drug Sensitivity
 Testing) གནང་ཡོད་པའི་འགོ་གྲོན་སྒོར་ ༣,༡༥,༩༩༥ མཐུན་འགྱུར་རོགས་རམ་ཁྲུས་།

༡༠ ༢༠༢༤།༡།༡ ནས་ཆེས་ ༡༣ བར་བདེ་སྲིད་སྤྱི་དང་ཉལ་ཁྲིམ་སུ་ཡོད་པའི་བཀྲས་རབ་སྤྱི་དང་། (Tarab Ling) ཁྲུབ་
 ཁྲིམས་ས་གནས་འཛོད་བསྐྱོམས་སྒྲན་ཁང་ཁག་ ༩༤ ཡི་སྒྲན་ཞབས་གྲངས་ ༣༡ ལ་ཁྲིམ་ཞིབ་ཆ་གཞི་དང་། ཆས་ནད་
 བཅོས་ཐབས་དང་ལྷ་སྒྲོང་ལས་གཞིའི་ཐོག་ཟབ་སྦྱོང་ཞིག་གོ་སྒྲིག་ཁྲུས་པའི་འགོ་གྲོན་ཁྲོན་བསྐྱོམས་སྒོར་ ༡,༩༤,༤༡༡
 སོང་ཡོད།

མཆིན་ནད་དུག་ཐབས་སྒྲན་འཕྲོག (Hepatitis B)

༡ རང་རེའི་སྤྱི་ཚོགས་ནད་མཆིན་ནད་དུག་ཐབས་ཁ་པའི་ནད་པའི་གྲངས་ཉུང་དུ་གཏོང་ཐབས་སུ་བརྟག་དཔྱད་གྱི་ལས་
 ནས་གང་སྐྱར་ཅད་གཅོད་གྱིས་ཨ་རི་རོགས་ཚོགས་ PRM ནས་རོགས་དཔུལ་མཐུན་འགྱུར་འོག་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༤ ནས་
 ལས་གཞི་ལག་བསྟར་ཁྲུས་། འདི་ལོར་བོད་མིའི་གཞིས་ཆགས་ཁག་ ༤ གི་བོད་མི་གྲངས་ ༡༡,༤༣ ལ་མཆིན་ནད་དུག་
 ཐབས་ཀྱི་ནད་གཞི་ཡོད་མེད་བརྟག་དཔྱད་ (active screening) ཁྲུས་འབྲས་སུ་མི་གྲངས་ ༩༤ ལ་ན་ཆ་ཐོན་ཡོད་
 པར་སྒྲན་བཅོས་མཐུན་འགྱུར་ཁྲུས་། དེ་བཞིན་ན་ཆ་མ་ཐོན་པ་རྣམས་ལ་མཆིན་ནད་དུག་ཐབས་ཁ་པའི་སྒྲན་ཁབ་བརྒྱབ་
 ཐབས་བྱུང་ཡོད།

༢ ༢༠༢༤།༥ དང་ཆེ་ ༡ པའི་ནད་ས་གནས་ཁག་གི་མཆིན་ནད་དུག་ཐབས་ཁ་པའི་ནད་པ་གྲངས་ ༣༣༡ ནས་གསོལ་
 སྒྲན་མཆོད་བཞིན་པ་དེ་དག་ལ་ཆེ་དུག་མཆོམས་གྱིས་མཐུག་གཞོན་བརྟག་དཔྱད་ (Follow up test) དང་། གསོལ་

སྤྲོད་མཆོད་མི་དགོས་པའི་མི་གངས་ ༡༤༥ ལ་ལོ་རེའི་མཆོད་ཀྱིས་མཐུག་སྐྱོད་བཟླ་དབྱེད་རིམ་པ་ཁག་རིན་མེད་
ཐོག་མཐུན་འགྲུར་ཞུས།

༣ ༢༠༢༢། ༢། ༢༡ ཉིན་འཛམ་གླིང་མཆོད་ནད་དྲུག་ཐབས་ཉིན་མོ་དང་སྟེན་ས་བསྟན་ས་གནས་སྤྲོད་ཁང་གི་སྤྲོད་པ་དང་
སྤྲོད་ཞབས་རྣམས་ནས་མང་ཆོག་ལ་མཆོད་ནད་དྲུག་ཐབས་བཟླ་དབྱེད་དང་། བཙུག་ཐབས། སྤྲོད་ཁབ། ཉིན་རེའི་
ཐས་བཅུད་བསྟེན་ཕྱོགས་སྒྲོར་གཏམ་བཤད་ལམ་སྟོན་དང་། ར་ཆ་སྤྲོད་འགོག་དང་བཙུག་ཐབས་ཀྱི་ཐད་གྲང་སྒྲུར་རི་
མོའི་ལམ་ནས་མང་ཆོག་ལ་གོ་རྟོགས་ཀྱི་ཆེད་སྤེལ་སྐབས་མང་ཆོག་ནས་དྲོགས་འདྲི་གནང་བ་ཁག་ལ་གསལ་
བཤད་བྱེད་སྒོ་མཐའ་དག་གང་སྐབས་གནང་ཡོད་པས་མི་མང་ཁྱོད་བསྐྱེད་ས་ ༢༠༢༡ ཅུས་ནས་མཉམ་ཞུགས་གནང་ཡོད།
དེ་བཞིན་ཕྱི་རིམ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་བླ་བཙུན་ཆོན་པ་བརྒྱུད་འགྲོ་པ་ལ་ཐོད་ཀྱི་སྤྲོད་ཅིས་ཁང་ནས་གསལ་རིག་སྤྲོད་པ་དང་།
བདེ་ལེགས་སྤྲོད་ཁང་ནས་ཕྱི་ལུགས་སྤྲོད་པ་གདན་ཞུས་ཀྱིས་གོང་གསལ་ནད་གཞིའི་སྒྲོར་བཟོ་སྦྱང་དང་སྤྲུགས་གོ་
རྟོགས་ལེགས་སྤེལ་སྐབས་བརྒྱུད་། གཞན་ཡང་ཐོད་ལུགས་སྤྲོད་པ་ལ་ཡུལ་བའི་ཡ་སྤྱོད་གོ་སྟོན་སྤྲོད་བཅི་དང་བསྟན་
མཆོད་ནད་དྲུག་ཐབས་ཁ་བའི་གསོལ་སྤྲོད་མཆོད་བཞིན་པ་མི་གངས་ ༣༢༠ ལ་ཟླ་ ༥ ལྷན་ ༤ བར་ཟླ་གསུམ་རིང་
རིན་མེད་སྤྲོད་སྤྱིར་སྤེལ་ཡོད།

༤ བྱང་ཤར་ས་གནས་ཁག་བཞིའི་ཐོད་མི་གངས་ ༣༢༥ ལ་མཆོད་ནད་དྲུག་ཐབས་ཀྱི་སྤྲོད་འགོག་ཁབ་རིམ་པ་དང་ཐོ་
དང་། མི་གངས་ ༤༢༢ ལ་སྤྲོད་ཁབ་རིམ་པ་གཉིས་པ་བརྒྱབ་ཟིན། བྱང་ཤར་ས་ཁག་གཉིས་ཀྱི་ཐོད་མི་ཁྱོད་བསྐྱེད་ས་
གངས་ ༤༤༥ ལ་མཆོད་ནད་དྲུག་ཐབས་ཀྱི་སྤྲོད་འགོག་ཁབ་རིམ་པ་གསུམ་པ་བརྒྱབ་སྐབས་བརྒྱུད་ཡོད།

མཆོད་ནད་དྲུག་ཐབས་ཁ་བའི་སྤྲོད་ (Tenofovir TAF 25mg) མཆོད་མཁན་ནད་པ་མི་གངས་ ༡༣༣ དང་། སྤྲོད་
(TDF 300 mg) མཆོད་མཁན་ནད་པ་གངས་ ༢༥༡ དེ་བཞིན་སྤྲོད་ (Entacavir 0.5mg) མཆོད་མཁན་ནད་པ་
གངས་ ༤༡ བཙུག་བསྐྱེད་ནད་པ་གངས་ ༢༤༤ ལ་གསོལ་སྤྲོད་སྐབས་མཐུད་མཆོད་དགོས་པའི་ཁྲིངས་ནས་ཉམ་ཐག་
དང་དཔེ་ཁྲིད་དགོ་ཀློ། རད་པར་ལྷ་སྐྱོད་བྱེད་མཁན་ནད་མི་མེད་པའི་ནད་པ་རྣམས་ལ་རིན་མེད་ཐོག་གསོལ་སྤྲོད་ཀྱི་
མཐུན་ཆེན་སྤྲོད་ཡོད། གསོལ་སྤྲོད་མཆོད་དགོས་པའི་ནད་པ་བྱིངས་ལ་ཉུང་མཐར་བརྒྱ་ཆ་ ༥༠ ཡི་གསོལ་སྤྲོད་རྟོགས་
རམ་སྤེལ་ཡོད།

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

དཔལ་ལྷན་འཛོད་བསྟེན་བཀའ་སློན་མཆོག་ ཉིག་མ་བཞུགས་རོགས་གནང་། བྱམ་ཆོད་ ༣༩༡༥བར་དུ་གསོལ་ཇ་བར་གསེང་
ཡིན།

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

ལས་རིམ་འགོ་འདྲུགས་ལྷ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་རིང་གི་ལས་རིམ་གཉིས་པའི་ཐོག་ལ་ལྷ་སྟོན་གྱི་ལྷ་ཡིན། ལས་རིམ་གཉིས་པ་དེ་
དབུས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་གི་འགན་འཛིན་ལས་འཕར་གཉིས་འོས་འདམས་དེ་ཆགས་བསྟན་ཡོད་རེད། ད་གིན་འོས་བསྐྱེད་
བསྐྱེད་པ་དེར་མི་འགྲོ་གཉིས་དགོས་པ་ཡིན་དུས། མི་འགྲོ་གཅིག་གི་འོས་དེ་ལྷ་ས་ཐོན་པ་རེད། མི་འགྲོ་རྗེས་མ་གཉིས་ཀྱི་འོས་
བསྐྱེད་བསྐྱེད་ཡོད་དུས་སྐབས་དེར་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཅིག་གིས་ལས་རིམ་ལྷ་ས་གཞན་གསུངས་པ་དང་། དེ་དང་འབྲེལ་
བར་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཁག་ཅིག་གིས་དགོངས་ཚུལ་གསུངས་པ་རེད། ཚོགས་གཙོ་མཁན་ཚོགས་ནང་ལ་དོགས་པ་ཞིག་
བསྐྱེད་ཆར་དུས་དེ་གཅིང་མ་ཞིག་ཆགས་ན་བསམས་ནས་ལས་རིམ་པར་འབྱུང་ལྷ་དགོས་པའི་གནས་ཚུལ་དེ་ལྷ་ས་ཆགས་
པ་རེད། དེར་བཞེན་འདི་ནས་དཔལ་ལྷན་སྤྱོད་མཆོག་རེད། དེ་ག་ནང་བཞེན་ལས་རིམ་ཚོགས་ཆུང་ཚོགས་ནས་ང་ཚོས་
དེའི་ཐོག་ལ་གོ་བསྟར་བྱེད་རྒྱུ་དང་། དེ་བཞེན་ཚོགས་ཆུང་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཡིག་ཆ་དེ་ཚོར་ཞིབ་འཇུག་གནང་བ་བྱས་
ཡོད་དུས། ཅ་བའི་གོང་དུ་ལས་རིམ་ལྷ་ས་གཞན་གསུང་མཁན་གྱི་ཐོག་ནས་སྐབས་དེ་དུས་དམིགས་འདུགས་ཚོགས་ཆུང་གི་
འཆར་འདུལ་ཕྱག་ཏུགས་ཡར་སྤེལ། དེའི་དགོངས་དོན་ང་ཚོའི་གཞུང་ཞབས་བཞེས་ཡོལ་དུང་བྱུང་ཉི་བཟང་ལགས་དང་། དེ་
ག་ནང་བཞེན་སྤྱི་འཐུས་བྱུང་བ་ཨ་མདོ་སྟོ་བཟང་བསྟན་འཛིན་ལགས་གཉིས་ལ་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༠༥ ལྷ་བ་ ༥ ཚེས་ ༢༩ ཉིན་དེར་
བསྟོན་བཞག་བྱས་ནས་ཕྱི་ལྷ་ ༦ ཚེས་ ༥ ལ་ལས་བཅར་ལྷ་དགོས་རེད་ཅེས་སྤྱི་སྤྱོད་ཡིག་ཆ་ནས་ཕྱག་བྲིས་དེ་གནང་འདུག
དེའི་རྗེས་ལ་གཞུང་ཞབས་བཞེས་ཡོལ་དུང་བྱུང་ཉི་བཟང་ལགས་དང་སྤྱི་འཐུས་བྱུང་བ་ཨ་མདོ་སྟོ་བཟང་བསྟན་འཛིན་ལགས་
གཉིས་ལ་སྤྱི་སྤྱོད་ཡིག་ཆ་ནས་བསྟོན་བཞག་བསྐྱེད་པའི་ཡིག་ཆ་སོང་དུང་། ད་ལས་གོང་གསལ་དོ་བདག་གཉིས་སོ་སོ་ནས་
དགོངས་ལྷའི་སྟན་ལྷ་སྤེལ་འབྱོར་ལྷ་ས་ཐོན་ཅིང་། སྤྱི་ཡང་འོས་འཆར་གསལ་པ་འཕྲལ་འདུལ་དགོས་རེད་ཅེས་སྤྱི་སྤྱོད་ཡིག་
ཆ་ནས་འདམས་སྤྱོད་ཚོགས་ཆུང་ལ་ཡིག་ཆ་དེ་གནང་འདུག

དེའི་རྗེས་སུ་ཚོགས་ཆུང་གི་ཐོག་ནས་ཡར་མི་འགྲོ་གསལ་པ་སྤེལ་ནས་སྐབས་དེ་དུས་སྟན་ཅིས་ཁང་གི་སྟན་དགོ་
མདོ་སྟན་པ་ཁྱི་ཀ་མཐུན་རབ་དང་མདོ་སྟོན་ཨ་འབྲུག་ཚོས་སྤྱོད་གཉིས་ཀྱི་བྱ་བསྟན་འཛིན་དར་རྒྱས་ལགས་འོས་བསྐྱེད་འགན་
འཛིན་ལས་འཕར་ལ་བསྟོན་བཞག་བསྐྱེད་པ་སོང་བར་ཕྱི་ལྷ་ ༦ ཚེས་ ༦ ལ་ལས་བཅར་ལྷ་དགོས་རེད་ཅེས་སྤྱི་སྤྱོད་ཡིག་ཆ་
ནས་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༠༥ ལྷ་ ༦ ཚེས་ ༣ ལ་ཡིག་ཆ་དེ་སོང་འདུག་ཅེས་ལྷ་རྒྱུ་ཡིན།

དེའི་རྗེས་སུ་ང་ཚོ་སྤྱི་འཐུས་ཡིན་ན་པལ་ཆེར་སྐབས་བཅུ་བཞིའི་དུས་ཚོད་འཕེལ་གྱི་ཡོད་པ་འདྲ། སྐབས་དེ་དུས་འོས་
བསྐྱེད་སྤྱི་གཞིའི་ནང་ལ་འོས་ཚོས་དེ་ག་རང་རེད་འདུག ལྷན་ཆད་ཟེར་གྱི་རེད་སྟེ། དོན་ཆན་བདུན་པ། འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་

གི་སྤྱི་ཁྱབ་འགན་འཛིན་དང་། འགན་འཛིན་ལས་འཕར་གཉིས་ཀྱི་ཡུན་ཚད་དེ་སྐབས་དེ་དུས་དང་པོ་དེར། བཅའ་ཁྲིམས་དོན་
 ཚན་གོ་དགུ་པའི་ནང་གསེས་ ༡ ནང་གསལ་འཕོ་འགྱུར་བྱེད་དགོས་བྱུང་ན་ལས། དེ་མིན་ལས་རྒྱུན་ལོ་ལྟ་ལས་རང་ལོ་དུག་ཅུ་
 དེ་ལྟ་ཟེལ་པོ་ལོན་པ་གང་སྤེལ་བར་ཡིན་ཟེར་ནས། སྐབས་དེ་དུས་འོས་བསྐྱེད་ལས་འཕར་གཉིས་དང་འོས་བསྐྱེད་འགན་འཛིན་
 དང་གཅིག་མཚུངས་ཀྱི་ལས་རྒྱུན་དེ་ལོ་ལྟ་ཆགས་བསྟན་འདུག དེ་དུས་ཆ་རྒྱུན་དེའི་འོག་ནས་པལ་ཆེར་དགོངས་པ་ཞུ་དགོས་
 པ་དང་། ཡང་བསྐྱར་དུ་བསྐྱོད་གཞག་བྱེད་དགོས་རྒྱུ་འགན་ཚུལ་དེ་ལྟར་བྱུང་ཡིན་ས་རེད། ད་ལྟ་ཡུན་ཚད་ཀྱི་ཆ་རྒྱུན་འདི་
 སྐབས་བཙོ་ལུ་པའི་གྲོས་ཚོགས་ཚོགས་དུས་གཉིས་པའི་ཐོག་ལ་འོས་བསྐྱེད་འགན་འཛིན་འཕར་མ་གཉིས་ཀྱི་ཡུན་ཚད་ལོ་ལྟ་
 ཟེར་བ་དང་། རང་ལོ་ ༢༥ ཟེལ་པོ་ལོན་དགོས་པ་དེ་ཕྱིར་བསྐྱེད་བྱས་ནས་ད་ལྟ་ཆར་ལོ་ཚད་དེ་མེད་པ་གསལ་པོ་ཆགས་
 བསྟན་འདུག ཅེས་ཞུ་ཡིན། ད་ལྟ་འོས་བསྐྱེད་འགན་འཛིན་ལས་འཕར་གཉིས་ཀྱི་ཡུན་ཚད་དེ་དུས་འོས་བསྐྱེད་སྤྱི་གཞིའི་
 ནང་དུ། དུས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་གི་འགན་འཛིན་ལས་འཕར་གཉིས་ཀྱི་ལས་རྒྱུན་ནི་སྤྱི་དུང་དང་། སྤྱི་འབྲུས་ཀྱི་འོས་བསྐྱེད་
 ནས་དགོས་སྐབས་འོས་བསྐྱེད་ལས་རིམ་འགོ་ཚུགས་པ་ནས་དངོས་གཞིའི་བྱུང་འབྲས་གསལ་བསྐྱགས་མ་ཟིན་བར་ཡིན་ཞེས་
 དུས་ཚོད་དེ་ལྟར་ཆགས་བསྟན་འདུག དེར་བརྟེན་ར་ཆོས་འོས་བསྐྱེད་ཚུལ་ཆོག་གི་འདུག་ཞུ་ཡིན། འོས་ཤོག་འབྲེལ་རོགས་
 གནང་།

ནམ་པ་ཆོས་མཁྱེན་གསལ་ལྟར་འོས་གཞི་དང་པོ་དེ་སྤངས་པ་ཆོས་སྒྲོན་ལགས་དང་། འོས་མི་གཉིས་པ་དེ་འབྲུམ་རམས་པ་
 དགོན་མཆོག་བཙོན་འགྲུས་ལགས་གཉིས་རེད།

འོས་ཐོབ་བྱུང་འབྲས་དེར་སྤངས་པ་ཆོས་སྒྲོན་ལགས་ལ་འོས་གངས་ ༣༩། འབྲུམ་རམས་པ་དགོན་མཆོག་བཙོན་
 འགྲུས་ལགས་ལ་འོས་གངས་ ༡༡། ཅེས་མེད་ ༡། དེ་ཡིན་དུས་སྤངས་པ་ཆོས་སྒྲོན་ལགས་འོས་བསྐྱེད་འགན་འཛིན་ལས་འཕར་
 དུ་བདམས་ཐོན་བྱུང་སོང་བར་ཆང་མས་འཆམས་འདྲི་ཞུ་རོགས་གནང་ཞུ་ཡིན།

དེ་རིང་གི་ལས་རིམ་ ༣ པའི་ནང་གསེས་ཀ་པ། སུ་མཐུད་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་མ་ལག་དང་བཅས་པའི་ཕྱི་ལོ་
 ༢༠༢༤་་་༢༥ལོའི་ལོ་འཁོར་ལས་བསྐྱེད་སྤྱི་དུས་སྤྱི་སྒྲོན་གནང་རྒྱ། དཔལ་ལྷན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སྒྲོན་མཆོག་

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

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་ འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བསྐྱེད་སུ་མཐུད་ནས་སྤྱི་སྒྲོན་ཞུ་ཆོག་པ་གིས།

མ་དང་བྱིས་པ་དང་། བྱུང་མེད་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན། ལང་ཆོ་དར་བབ།(MCH)

- ༡ བྱིས་པ་ལོ་ལྟ་མན་དང་སྤྱུ་མ་ནམས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ལྟ་རྟོག་ལས་དོན་འོག་བྱིས་པ་སྤྱིས་མ་ཐག་དང་ལོ་ལྟ་མན་
 ནམས་ལ་སྒྲོན་ཁབ་རྒྱུ་རྒྱུའི་འགྲོ་ཐོན་མཐུན་འགྱུར་སྤྱར་ཡོད། ས་གནས་ཁག་གི་སྤྱུ་མ་མ་གངས་ ༢༤༢ ལ་སྒྲོན་

ཁབ་ (Tetanus Vaccine, TT) བརྒྱབ་ཡོད། མངལ་གྱི་བརྟག་དཔྱད་དང་ཁྲག་གཅིན་བརྟག་དཔྱད་རིགས་ (USG, Glucose test) གཉན་ནད་རིག་དུག་དང་མཆིན་ནད་དུག་ཐབས་ (HIV, Hep B, VDRL) མོགས་དང་། ཟུངས་ཁྲག་བཅུད་སྒྲན་ (Iron, Calcium & Folic acid) བཅས་རིན་མེད་ཐོག་མཐུན་འགྱུར་སྤྱར་ཡོད།

- ༡ མྱོ་ཕྱོགས་དང་བྱང་ཕྱོགས་ཁུལ་གྱི་བྱིས་པ་རང་ལོ་ ༥ མན་གྲངས་ ༣༡ ལ་སྡོན་ཁབ་གྱི་མཐུན་འགྱུར་སྤྱར་ཁོངས་བྱིས་པ་གྲངས་ ༣༠ ལ་སྡོན་ཁབ་ (MMR, Quadravax DPT, Penta vaccine, Rota & Hexaxim) དང་། བྱིས་པ་གྲངས་ ༤ ལ་མཆིན་ནད་དུག་ཐབས་ཁ་པའི་སྡོན་ཁབ་ (Immunoglobulin D) རིན་མེད་ཐོག་མཐུན་འགྱུར་སྤྱར་ཡོད།
- ༢ མྱོ་ཕྱོགས་དང་བྱང་ཕྱོགས་ཁུལ་གྱི་སྤྱུམ་མ་དང་བྱད་མེད་གྲངས་ ༡༣༠ ལ་མོ་ནད་ར་འཕྲོད་ཡོང་སྤྲད་མོ་ནད་སྒྲན་པ་བཞེན་གཏུག་དང་། སྤྱ་གྲུ་གྲངས་ ༡༧༥ ལ་བྱིས་པའི་ནད་གཞི་བརྟག་དཔྱད་སྤྲད་བྱང་ལས་སྒྲན་པ་བཞེན་གཏུག་བཅས་གྱི་འབྲེ་བྲོན་ (Gynae-Pediatric consultation fee) མཐུན་འགྱུར་ཁྲུས་ཐོག་མོ་ནད་སྒྲོར་གོ་རྟོགས་དང་སྒྲོབ་གསོ་ལམ་སྟོན་དུས་ཐོག་ཁྲུས་པར་པན་ཐོགས་བྱུང་ཡོད།
- ༣ གཞིས་ཆགས་ཁག་ཏུ་སྤྱ་གྲུ་གསར་སྤྱེས་ཨ་མ་རྒྱམས་ལ་ལེགས་གསོའི་འཆམས་འབྲི་མཆོན་བྱེད་དགོས་མཁོའི་ཅ་དངོས་སྒྲ་ཆོགས་གྲངས་ ༡༡ ཅན་དང་སྤྱག་སྟོད་ཁྲག་མ་ (baby bag) རེ་ཨ་མ་གྲངས་ ༣༤༡ ལ་བགོ་འབྲེམས་ཁྲུས། མངལ་འཁོར་བ་ནས་བཟུང་བྱིས་པ་ལོ་གཉིས་མ་ཟེན་བར་ཨ་མའི་ལུས་བྱངས་གསོ་བྱེད་ཨ་མ་དང་། སྤྱུམ་མ་གྲངས་ ༡༠༠༤ ལ་ཟས་བཅུད་ (Nutrition Supplement) སྤྱི་གྲངས་ ༡༡ ཅན་མཐུན་འགྱུར་ཁྲུས། གོང་གསལ་ལས་གཞིའི་ཆེད་འབྲེ་བྲོན་ཁྲོན་བཟོ་མས་སྒྲོར་ ༡༡༧,༧༤༣༠ མང་ཡོད་པར་བོད་མིའི་ས་ཁག་ ༣༠ ལྷག་གི་བྱིས་པ་དང་སྤྱུམ་མ་རྒྱམས་ལ་པན་ཐོགས་བྱུང་ཡོད།
- ༤ ༢༠༡༧༥༡༡༢ ཉིན་སྒྲན་ཞབས་ཉིན་མོ་དང་བསྐྱུན་འབྲུམ་རམས་པ་འབགས་སྒྲོལ་ལགས་གདན་ཁྲུས་བྱིས་སྟོ་དབུས་སྒྲན་ཁང་ཁག་གི་སྒྲན་ཞབས་རྒྱམས་ལ་དྲུ་ཐོག་བྱིས་པ་གསར་སྤྱེས་དང་ཨ་མ་བཅས་པར་འཕྲོད་བཞེན་ལྟ་སྒྲོར་སྒྲོར་གོ་རྟོགས་སྤེལ་བྱུང་བ་བྱུང་།
- ༥ མངལ་སྤྱེས་འབྲས་ནད་ (Cervical Cancer) འགོག་ཐབས་སུ་སྒོལ་བྱའི་སྒོལ་མ་གྲངས་ ༡༩༩ ལ་མངལ་སྤྱེས་སྡོན་ཁབ་ (HPV) རྒྱག་རྒྱའི་མཐུན་འགྱུར་ཁྲུས།
- ༦ ༢༠༡༧༥༡༡༢ འཇམ་གླིང་རྒྱ་མཆོན་ཉིན་མོ་དང་བསྐྱུན་ས་ཁག་གི་བྱད་མེད་ན་ཆོད་ཀན་པ་རྒྱམས་ལ་རྒྱ་མཆོན་ཆད་ཁང་ལུས་སེམས་གཉིས་ཀྱི་འཕྲོད་བཞེན་ལྟ་སྒྲོར་དང་ལུས་ཁམས་འགྱུར་སྤྱོད་ལ་གདོང་ལེན་གནང་སྤངས་གོ་རྟོགས་

༡ ༢༠༢༤ ཟླ་ ༤ དང་ ༥ བ་ལོ་སོང་མོན་ལྟོ་དང་སྐྱེད་ཏོག་ས་གནས་ཀྱི་བཙུན་མ་གྲངས་ ༢༥༤ ལ་བྱངས་ཁལ་བརྟག་
 དབྱད་ (Anemia Test) ལྷན་འབྲས་སུ་བཙུན་མ་ ༢༠ ཡི་ཁལ་ཚད་ཞན་བ་ཐོན་བརྟེན་གསོ་སྐྱོན་གྱི་མཐུན་འགྱུར་
 སྒྱུར་ཡོད། དེ་བཞིན་ཨོ་ཁི་ཤ་སྐྱོན་སྙེ་སྐྱོན་ཁང་དུ་བྱངས་ཁལ་ཚད་གཞི་དམའ་བའི་བཙུན་མ་གྲངས་ ༡༡ ཐོན་བ་རྣམས་
 ལ་བསྐྱར་དུ་བརྟག་དབྱད་གྱིས་བཙུན་མ་གྲངས་ ༤ ལ་བྱངས་ཁལ་སུ་མཐུད་ཞན་པོ་ཡོད་བ་ར་འཕྲོད་བྱུང་བར། ཁལ་
 སྐྱོན་གྱི་མཐུན་འགྱུར་སུ་མཐུད་ཐོག་ཟས་བཟུང་བསྐྱེད་ཕྱོགས་གོ་རྟོགས་ལམ་སྟོན་ལྷན།
 ༤ ༢༠༢༤ ཟླ་ ༡ བའི་ནང་ལ་བྱངས་ས་གནས་བྱ་བཅོམ་ཁང་གི་བྱིས་བ་གྲངས་ ༡༤༦ ལ་འོ་མ་དང་། ཤིང་རྟོག་སྐྱོང་
 སོགས་ཀྱི་ཟས་བཟུང་གྱི་མཐུན་འགྱུར་ལྷན་བའི་འགྲོ་གྲོན་ཉིན་སྟོར་ ༤༩,༩༡༤ སོང་ཡོད།
 ༡༠ དབྱས་གཞིས་ཁལ་གསུམ་ནང་ཨ་མ་དང་བྱད་མེད་རྣམས་ལ་ལྷས་སེམས་གཉིས་ཀྱི་ངལ་བ་གསོ་ཐབས་དང་འཕྲོད་
 བསྐྱེད་བདེ་ཐང་ཡོང་ཐབས་སུ་ལྷས་སྟུང་ Zumba གོ་སྐྱིད་ལྷན་བར་མི་གྲངས་ ༡༩༣ ལས་མཉམ་ལྷགས་གནང་།

१ རང་འཛིན་གཞིས་ཁག་ནང་གི་ཆང་རག་ལངས་ཤོར་བ་དང་ཁྱོས་རྩས་རན་གོམས་ཀྱི་ནང་མི་རེ་རེའི་འདུན་དུ་དང་།
 འབྲེལ་ཡོད་ལས་ཁུངས་ཁག་ནས་རྒྱབ་གཉེར་གནང་བ་ལྟར། རྩ་ས་ཀྱན་པན་ནད་གསོ་ཁང་དང་། སྤེང་ཡོར་གྱི་
 Higher Power Foundation ཨོ་རྟེ་ཤ་ Genesis Healing Centre བན་སྤར་ Shudhi Nasha Mukti
 Kendra སྤེ་ར་སྤྱན་གྱི་ Viksit Jeevan Rehab དང་ Naveen Kiran, Nijaat Centre, Rewa སྤྱི་མིའི་
 Back to life བཅས་ཀྱི་བཅོས་ཐབས་ཁང་ནང་སྤྱན་བཅོས་ཆེད་བཅུག་པ་རྣམས་ལ་འགྲོ་བྱོན་བརྒྱ་ཆ་ ༥༠ རྣམ་ ༡༠༠
 བར་རོགས་རམ་མཐུན་འགྱུར་བྱས། ཅིས་ལོའི་ནང་ས་གནས་ཁག་གི་མི་གྲངས་ ༣༩ བཅོས་ཐབས་ཁང་དུ་འཇུག་
 བཞེས་བྱས་པའི་སྤྱན་བྱོན་དང་གཞན་འགྲོ་བྱོན་སོགས་མཐུན་འགྱུར་སྤྱར་ཡོད།

२ ༢༠༢༧།༦།༡༩ ཉིན་དྲང་སློབ་དཔག་སྐར་ཨང་ ༢༢ ཁོངས་བོད་པའི་དཔག་མི་རྣམས་ལ་ཁྱོས་རྩས་རན་གོམས་དང་
 བཅོས་ཐབས་སྐོར་གོ་རྟོགས་སྤེལ་སྤྱབ་པ་བྱུང་།

- 3 2022 | 6 | 26 ཉིན་ཀྱི་སྤྱི་ལོ་སྤྱི་ཚུ་རྒྱ་ལ་ཁ་གཏད་ཀྱི་ཉིན་མོ་སྤྱང་བཅི་དང་བསྐྱེད་སློབ་བྱ་དང་གཞིས་
ཆགས་ཁག་ཏུ་ཉིན་མའི་བརྗོད་གཞི་དང་འབྲེལ་སྤྱི་ཚུ་རྒྱ་ལ་ཁ་གཏད་བཅས་ཐབས་དང་། སྤྱི་ཚུ་སྤྱོད་མཁན་ནམས་
ཀྱི་དཀའ་ངལ་དང་སྤྱོད་འགོག་བྱེད་སྤྱོད་སྤྱོད་གསོ་རིག་སྤྱོད་པ་དང་སྤྱི་ལུགས་སྤྱོད་པ་ནས་གོ་རྟོགས་སྤྱོད་ཆེ་སྤྱོད་ཡོད།
- 4 མའི་སོར་བོད་སྤྱོད་མཐོ་སྤྱོད་ཆོགས་པ་དང་མཉམ་འབྲེལ་གྱིས་མའི་སོར་བེད་རིན་ Prerana སྤྱོད་ཁང་གི་སྤྱོད་པ་དང་
སེམས་ཁམས་སྤྱོད་པ་ཨ་རྟེ་རིན་ལགས་གདན་ཞུས་ཀྱིས་བོད་སྤྱོད་ནམས་ལ་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྐྱེད་དང་སྤྱོད་
རྒྱ་ལ་ཁ་གཏད་ཀྱི་དཀའ་ངལ་སྤྱོད་གོ་རྟོགས་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་བྱེད་བྱངས་ 20 དང་། སྤྱོད་སྤྱོད་ཁུལ་གྱི་མི་མང་
བྱངས་ 160 ནས་མཉམ་ཞུགས་གནང་ཡོད།
- 5 2022 | 2 | 4 ནས་ཆེས་ 11 བར་རྒྱ་སའི་གསོལ་མཐོན་ཁང་དུ་སྤྱི་ཚུ་རྒྱ་ལ་ཁ་གཏད་འགོག་ཐབས་ཀྱི་ལས་གཞི་དང་
འབྲེལ་བའི་བསྐྱར་ཞིབ་ཆོགས་འདུ་ཞིག་གོ་སྤྱོད་ཞུས་པར་སྤྱོད་བྱེད་ཁག་གི་མདུན་ལམ་སྤྱོད་སྤྱོད་པ་ནམས་ནས་མཉམ་
ཞུགས་གནང་ཡོད།
- 6 2022 ཟླ་ 3 པའི་ནང་རྒྱ་ས་ཀྱི་སྤྱོད་ཐབས་ཁང་ནས་བྱེད་བྱེད་བའི་མི་བྱངས་ 3 ཀྱི་སོ་སའི་འཆོ་བའི་
མདུན་ལམ་དང་རང་ཁ་རང་གསོར་མན་བྱིར་སྤྱོད་འཁོར་གཏོང་སྤྱོད་སྤྱོད་བཅས་ཀྱི་འགོ་བོན་མཐུན་འགྱུར་སྤྱོད་ཡོད།

གཉན་ནད་རིག་དུག་སྤྱོད་འགོག་དང་། བརྟག་དབྱུང། (HIV)

- 1 གཉན་ནད་རིག་དུག་སྤྱོད་འགོག་སྤྱོད་མི་མང་དང་སྤྱོད་བྱེད་ཁག་ལ་གོ་རྟོགས་དང་། ནད་གཞི་བརྟག་དབྱུང། ནད་གཞི་
ཡོད་པ་ནམས་ལ་སྤྱོད་བཅས་ཆོགས་སྤྱོད་ཡོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་དང་། རྒྱ་གར་གཞུང་གི་གཉན་ནད་བཅས་ཐབས་སྤྱོད་
གནས་ཁང་རམ་སྤྱོད་ཁང་ (ART Center) དུ་བསྐྱོད་སྤྱོད་ལམ་སྤྱོད་དང་སྤྱོད་དོད། ནད་པར་འཆོ་སྤྱོད་བཅས་ཀྱི་མཐུན་
འགྱུར་ཞུས། ཅིས་མའི་ནད་གཉན་ནད་རིག་དུག་ནད་པ་བྱངས་ 40 ལ་ཟླ་རེ་འཆོ་སྤྱོད་སྤྱོད་ 3000 ཐམས་པ་རེ་བཞོ་
འབྲེལ་ཞུས་པ་དང་། ནད་པ་བྱངས་ 16 ལ་སྤྱོད་སྤྱོད་དང་ལམ་སྤྱོད། སྤྱོད་དོད་བཅས་རོགས་རམ་ཞུས།
- 2 ཁྱབ་ཁོངས་སྤྱོད་ཁང་ཁག་བརྒྱད་གཞིས་མི་བྱངས་ 164 ལ་རིན་མེད་ཐོག་གཉན་ནད་རིག་དུག་ནད་གཞི་ཡོད་མེད་
བརྟག་དབྱུང་མཐུན་འགྱུར་ཞུས་ཁོངས་མི་བྱངས་ 1 ལ་ན་ཆ་ཡོད་པ་ར་འཕྲོད་བྱེད་བ་བཞིན། རོ་བདག་གི་ནད་མིར་
ཡང་རིན་མེད་ཐོག་བརྟག་དབྱུང་དང་ནད་གཞིའི་སྤྱོད་གོ་རྟོགས་སྤྱོད་གསོལ་ལམ་སྤྱོད་ཞུས།

- ༣ ཕྱི་ཟླ་ ༡༢ ཚེས་ ༡ འཛམ་གླིང་གཉན་ནད་རེག་དྲུག་ཉིན་མོ་སློབ་གྲྭ་དང་གཞིས་སྐྱར་ཁག་ནང་སྤང་བཅི་ཞུ་སྐབས་ནད་གཞིའི་སྡོན་འགོག་དང་སྤྱོད་བཅས་སློབ་གསོ་བཅས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་ལས་འགྲུལ་སྤེལ་སྐབས་མི་གངས་ ༡༠༡༥ ཙམ་ནས་མཉམ་ཞུགས་གནང་།

དྲ་རྒྱ་དང་སྤྱི་ཚོགས་དྲ་ལམ། (Media Report)

- ༡ འཕྲོད་བསྟེན་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་དོན་དང་། མང་ཚོགས་ལ་འཕྲོད་བསྟེན་གོ་རྟོགས་སྤེལ་བའི་ལས་དོན་བཅས་ཀྱི་གནས་སྐབས་འདི་ག་ལས་ཁུངས་ཀྱི་དྲ་ཚིགས་ www.tibetanhealth.org ནང་དྲ་འཕྲུག་ཞུས་ཡོད། ཕྱི་དེུ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་གཞུང་འབྲེལ་དྲ་ཚིགས་ www.tibet.net བརྒྱུད་གནས་ཚུལ་ཁག་ཀྱང་སྤེལ་ཡོད།
- ༢ བོད་མིའི་དང་སྤངས་འཕྲོད་བསྟེན་ཚོགས་པའི་སྤྱི་གཞི་དང་། ཅ་འཛིན་ལམ་སྟོན་ཁག་དེ་བཞིན་སྤྱོད་ཁང་གི་ལས་བྱེད་གསར་བསྐྱོད་གནས་ཚུལ་ཁག་མང་ཚོགས་ལ་མཁུན་རྟོགས་སྤྲད་དུས་ནས་དུས་སྟེ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་གཞུང་འབྲེལ་དྲ་ཚིགས་ནང་དྲ་འཕྲུག་ཞུ་ཐུས་ཡིན།
- ༣ ཁྱབ་ཁོངས་འཕྲོད་བསྟེན་སྤྱོད་ཁང་ཁག་གི་ལས་བྱེད་ས་མིག་གསལ་བསྒྲགས་དང་། བཀའ་བློན་གཙོས་དྲུང་ཆེ་འགན་འཛིན་ནམ་པ་དང་། འབྲེལ་ལས་ནམས་ས་གནས་སྟེ་གཞུང་འབྲེལ་སྤྱོད་སྐབས་གནས་ཚུལ་ཁག་དང་། མང་ཚོགས་ལ་ནད་རེགས་སྡོན་འགོག་དང་འཕྲོད་བསྟེན་གོང་འཕེལ་སྤྲད་པར་རིས་དང་བརྟན་ཐུང་སོགས་ཀྱི་བརྒྱུད་གནས་ཚུལ་ནམས་སྤྱི་ཚོགས་དྲ་རྒྱའི་དོ་དུག་ (Health CTA) དང་། ཨིན་སྟེ་ཁ་ཟངས། (Instagram) ཡུ་ཁྱེལ་བཅས་བརྒྱུད་ཁྱབ་སྤེལ་ཞུས་ཡོད།
- ༤ རྒྱ་གསུམ་མཆོམས་ཕྱི་དངུལ་འབྱོར་བ་ཁག་ (FC financial statement) འཕྲོད་བསྟེན་དྲ་ཚིགས་ (website) ནང་དུས་ནས་དུས་སྟེ་དྲ་འཕྲུག་ཞུ་ཐུས་དང་། མཛོན་དགའ་སློབ་གྲུའི་དྲ་ཚིགས་ www.ngoengaschool.org ནང་སློབ་གྲུའི་གནས་ཚུལ་ཁག་དྲ་འཕྲུག་ཞུས་ཡོད།

འཕྲོད་བསྟེན་གངས་ཐོ་སྒྲགས་བསྐྱུས། (HIS)

- ༡ གངས་ཐོའི་ལས་གཞི་འདི་བརྒྱུད་བོད་མིའི་འཕྲོད་བསྟེན་གནས་སྐབས་ཤེས་རྟོགས་དང་། ར་ཆའི་གངས་འབོར་གནས་སྐབས་ལ་གཞིགས་པའི་ལས་གཞི་སྤེལ་རྒྱུའི་ཐག་གཅོད་ཞུ་བའི་པན་ཐོགས་ཡོད་སྟབས། ལོ་ལོ་ནས་བརྒྱུད་ལས་གཞི་འདི་ལག་བསྟར་ཆགས་ཚུད་དང་ཆོད་ལྷན་ཡོང་ཐབས་ལ་འབད་བཅོལ་གང་ཐུབ་ཞུ་ཐུས་ཡིན།

३. གྲངས་ཐོ་ཕྱོགས་བསྐྱེད་ལས་གཞི་བརྒྱད་ཀྱི་གར་ནང་ཡོད་འཛོད་བསྟེན་བྱེད་ཁོངས་སྤྱོད་ཁང་ཆེ་ཆུང་ཁག་ ३१ དང་།
 སློབ་གྲུའི་སྤྱོད་ཁང་ ३། དགོན་པ་ ༡། བལ་ཡུལ་ནང་གི་འཛོད་བསྟེན་སྤྱོད་ཁང་ཁག་ ༡༡ བཅས་ཀྱི་ནད་པ་གྲངས་
 ༤༠༠३ ལ་ཞབས་འདེགས་ཤིང་ཡོད་པ་དང་། དུས་ཡུན་དེའི་རིང་ནད་པ་དེ་དག་ནས་ཁྱོད་ལན་གྲངས་ (footfall)
 ༡३༡༤༤༤ བསྟེན་གཏུག་གནང་འདུག།
३. གྲངས་ཐོའི་ལས་གཞི་གོང་སླེལ་གཏོང་བྱིང་ས་གནས་འཛོད་བསྟེན་སྤྱོད་ཁང་ཁག་ ༡༡ ལ་ཇེབ་ལེཌ་ (tablet) གསར་
 པ་རེ་དང་དེའི་ཁེབས་ (cover) བཅས་མཐུན་འགྱུར་ཤིང་། བོད་ཁྱིམ་སློབ་ཁག་གཉིས་དང་དཔེ་སྟོན་སློབ་གྲྭ་བཅས་སུ་
 གྲངས་ཐོའི་ལས་དོན་ཆེད་པར་ཐོག་གི་སྤྱོད་པ་ (Laptop) གསར་ཉོ་ཤིང་། ཁྱབ་ཁོངས་སྤྱོད་ཁང་ཁག་གི་སྤྱོད་ཞབས་
 དང་སློབ་གྲུའི་སྤྱོད་ཞབས་ནུས་ལ་གྲངས་ཐོའི་ལས་གཞི་བྱེད་སྒོ་དང་མེད་སྟོང་བྱེད་ཕྱོགས་ཀྱི་གནད་དོན་ཁག་གི་ཐད་
 དོགས་འདི་གནད་བ་བཞིན་ལན་འདེབས་འཕུས་གཙང་ཤིང་། २०२༤ ལོ་ १ ནང་མན་སྤར་ས་གནས་སྤྱོད་ཁང་དུ་སློབ་
 གི་དཀའ་སེལ་སྤྱད་སྟོན་སྤྱོད་སྤྱར་ཆས་ (inverter) གསར་བ་ཞིག་མཐུན་འགྱུར་སྤྱར་ཡོད།
༤. २०२༤།༥།२༤ ནས་ཆེས་ ३༡ བར་ལས་གཞི་དང་འབྲེལ་བའི་བསྐྱར་ཞིབ་ཆོགས་འདུ་ཞིག་དུ་ཐོག་བརྒྱད་བསྐྱོང་
 ཆོགས་སྐབས་ས་གནས་སྤྱོད་ཁང་ཁག་ ३༥ ཡི་སྤྱོད་ཞབས་མཉམ་ཤིང་ཤིང་། ཉིན་རེའི་ནད་པའི་གྲངས་ཐོ་དུས་
 ཐོག་འགོད་སྐབས་ནད་པའི་དབྱ་ཁུལ་ལག་དཔ་ཨང་སོགས་འགོད་ཕྱོགས་དང་ལེགས་བཅས་བྱེད་དགོས་པའི་གནད་
 དོན་ཁག་གཅིག་གོས་བསྐྱར་ལམ་སྟོན་ཤིང་། སྐབས་དེར་ཀྱང་གར་གྲངས་ཐོའི་ཆེད་ལས་ (HISP India) ཆོགས་པའི་
 ལས་བྱེད་གདན་ཤིང་ཀྱིས་ལམ་སྟོན་དང་དཀའ་སེལ་སྐབས་བརྒྱུད་ཡོད།
༥. २०२༤།༦།༤ ཉིན་མོན་ལྷོ་དགའ་ལྷན་བྱང་ཆེ་དགོན་པ་དང་སྤར་ས་གནས་སྤྱོད་ཞབས་གཉིས་ལ་ནད་པའི་གྲངས་ཐོ་
 ཁག་གི་སྤྱོད་པ་ནང་བཅས་འཇུག་དང་མཉམ་ཆས་མེད་སྟོང་བྱེད་ཕྱོགས། ལས་གཞིའི་བྱེད་སྒོ་དང་འབྲེལ་གྲངས་ཐོ་ཁག་
 དང་ཐོག་སློབ་ཤིང་ (import functionality) བྱེད་ཕྱོགས་སྒྲིང་དམིགས་བཀར་གྱིས་ཐབས་སྤྱོད་སྤུལ་། སྤྱོད་ཁང་འདི་
 གཉིས་ཀྱི་གྲངས་ཐོའི་མཉམ་ཆས་ (open MRS) མེད་སྟོང་བྱེད་བཞིན་ཡོད་སྐབས་ད་དུང་ཡར་རྒྱས་གཏོང་ཕྱོགས་ལ་
 འབད་བཅོན་ཤིང་བཞིན་ཡོད།
༦. ཕྱི་ལོ་ १ ཆེས་ ༡ ཉིན་སློབ་གྲུའི་སྤྱོད་ཁང་ཁག་གསུམ་ནང་འཛོད་བསྟེན་གྲངས་ཐོ་ཕྱོགས་བསྐྱེད་ཀྱིས་ལས་གཞི་གསར་
 པ་ལེགས་འཇུགས་སྐབས་བརྒྱུད་། གྲངས་ཐོ་ཆད་ལྷན་ཡོང་སྟེན་སྤྱོད་ཞབས་ནུས་ལ་ཐབས་སྤྱོད་རིམ་སྟོང་བྱེད་བཞིན་པ་
 ལྟར། २०२५།༡།२० ཉིན་སྤར་ཆེད་དང་། སིམ་ལ། ཀ་སྤྱུག་ཀྱི་རའོ་ས་གནས་བཅས་ཀྱི་སྤྱོད་ཞབས་ནུས་ལ་དུ་
 ཐོག་བརྒྱད་ཐབས་སྤྱོད་གོ་སྟོན་ཤིང་།

འཕྲོད་བསྟེན་སློབ་གསོ། (Health Education)

- ༡ ༢༠༢༤།༢།༢༡ ཉིན་འཛམ་གླིང་འཕྲོད་བསྟེན་ཉིན་མོ་ས་གནས་ཁག་ཏུ་སྤང་བཅི་ཞུས་པ་དང་བསྐྱེད་སྐྱོན་པ་དང་སྐྱེན་ཞབས། དགོན་སྡེ་ཁག། སློབ་སྡུག་བཅས་ལ་འཕྲོད་བསྟེན་སློབ་གསོ་དང་གོ་རྟོགས་སྤེལ་ཆེད་རྒྱ་གར་བྱང་ལས་སྐྱེན་པ་གདན་ཞུས་ཀྱིས་ནད་པ་རྩོད་ལྟུང་སློབ་ཀྱི་དབུགས་སྐྱེན་བྱེད་ཐབས་ CPR གྱི་སློབ་བརྗེ་སྤེལ་ཡོད། ས་གནས་མི་མང་དང་སློབ་སྡུག་རྣམས་ལ་ཁོར་ལུག་གཙང་སྦྱེད་བྱེད་སློབ་གསོ་གི་སློབ་གོ་རྟོགས་སྤེལ་ནས་དེ་ཉིན་འཕྲོད་བསྟེན་ཡར་རྒྱས་གཏོང་སླད་རྒྱ་གར་འགྲན་བསྐྱེད་(open marathon) དང་སིལ་སྤོལ་ཅིང་འགྲན་གོ་སྤྲིན་ཞུས། སྐྱེན་པ་དང་སྐྱེན་ཞབས་རྣམས་ནས་མང་ཆོགས་ལ་སློབ་ཚུད་ནས་ནད་གཞི་ཡོད་མེད་བརྟག་དབྱེད་བྱེད་དགོས་པའི་གཏམ་བཤད་གནང་ཐོག་གཟུགས་གཞི་བརྟག་དབྱེད་གོ་སྤྲིན་བྱས་ཡོད། གསོ་རིག་སྐྱེན་པ་དང་བྱི་ལུགས་སྐྱེན་ཞབས་ཁག་ཅིག་ནས་ཐས་སློབ་བསྟེན་སྐྱེད་སྤང་དང་། ཁྲག་ཤེད། གཅིན་སློབ་ཚུ་བཅས་ཀྱི་བརྟག་དབྱེད་གནང་ཡོད། ལུས་སེམས་གཉིས་ཀར་བདེ་ཐང་མཆོད་དོན་དུ་རྒྱ་གར་འཁོར་འགྲན་བསྐྱེད་གོ་སྤྲིན་ཞུས་པར་མཉམ་ཞུགས་གནང་མཁན་ཆོར་ཨང་རིམ་བཞིན་བྱ་དགའ་སྤེལ་ཡོད།
- ༢ ཕྱི་ཟླ་ ༥ ཚེས་ ༡༢ ཉིན་ཁྲག་ཤེད་ཉིན་མོ་ (Hypertension Day) ཡིན་པར་བྱས་ཁོངས་སྐྱེན་ཁང་ཁག་བརྒྱུད་ས་གནས་མང་ཆོགས་ལ་ཁྲག་ཤེད་ནད་གཞིའི་རྒྱུ་རྩ་དང་། སློབ་འགོག་ནད་གཞི་ཡོད་པ་རྣམས་ལ་ནད་གཞིར་སྦྲངས་འཛིན་བྱེད་སྤྱོད་ཞུགས་དང་སྐྱེན་བཅས་ཀྱི་གལ་གནད་སོགས་གོ་རྟོགས་སྤེལ་བ་དང་སྐྱེགས་ཁྲག་ཤེད་བརྟག་དབྱེད་རིན་མེད་ཐོག་ཞུས་པར་མི་མང་ ༡༡༩ རྣམས་མཉམ་ཞུགས་གནང་ཡོད།
- ༣ ཕྱི་ཟླ་ ༥ ཚེས་ ༢༡ ཉིན་འཛམ་གླིང་ཆེ་མཆོད་འཕྲོད་བསྟེན་ཉིན་མོ་ (Menstrual Hygiene Day) དང་བསྐྱེད་བྱང་ཤར་ལུལ་གྱི་སློབ་གྲུའི་འཛིན་རིམ་ ༤ རྣམས་ ༡ བར་གྱི་སློབ་སྡུག་རྣམས་ལ་གོ་རྟོགས་སྤེལ་བ་བརྒྱུད་ཁྱི་བ་ཁྱིས་ལན་གྱི་གོ་སྐབས་སྤེལ་ཡོད་པ་དང་། སློབ་སྡུག་བྱ་མོ་རྣམས་ལ་གཙང་ཁེབས་ (sanitary pad) བགོ་འགྲེམས་ཞུས་པ་བརྒྱུད་ཉིན་མོ་སྤང་བཅི་ཞུས།
- ༤ འདི་ལས་ནས་ (SAWBO: Scientific Animations Without Borders) ཆོགས་པར་འབྲེལ་ཞུས་ཀྱིས་ཁྱི་ཁྱི་གོ་ནད་གཞིའི་ (Dengue) སློབ་བརྟན་བྱང་ཞིག་བོད་སྐད་དུ་བསྒྱུར་ཆོག་པའི་བཀའ་འཁྲོལ་ཞུས་སྐུལ་ལྟར། བརྟན་བྱང་དེར་འགྲོ་བྱོན་ཁྱོད་བསྐྱེད་སྤང་ ༤,༩༢༠ བཟང་སྟེ་བོད་སྐད་དུ་སྒྱུར་བྱས་པ་བྱུང་ཡོད། བརྟན་བྱང་དེ་བྱ་ཆོགས་
<https://youtu.be/33AIYt9su70> རན་གཟིགས་རྒྱ་ཡོད།

- ༥ ས་གནས་འཕྲོད་བསྟེན་སྒྲན་ཁང་ཁག་ནས་མང་ཆོག་ས་ལ་འཕྲོད་བསྟེན་གོ་རྟོགས་སྒྲེལ་སྒྲན་བརྟན་སྟོན་འབྲུལ་ཆས་
 (Projector with Screen) སྒྲན་ཁང་ཁག་ ༩ ལ་མཐུན་འགྱུར་ཁྱུས་པའི་འགྲོ་བློན་ཁྱོན་བསྐོས་ས་སྟོར་
 ༩, ༣༧, ༩༧ སྤང་ཡོད།
- ༦ རྟོ་ཕྱོགས་དང་བྱང་ཕྱོགས་ས་གནས་ཁག་ཅིག་ཏུ་མང་ཆོག་གི་འཕྲོད་བསྟེན་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བྱིང་ས་གནས་སོ་སོར་
 དབུགས་སྦྱང་དང་ལུས་སྦྱང་ (Yoga དང་ Zumba) སློབ་འཁྲིད་པ་གདན་ཁྱུས་ཀྱིས་ཆེ་གཅིག་རིང་སློབ་ཁྲིད་གནང་
 བར་མི་མང་གྲངས་ ༣༡༩ རྣམས་མཉམ་ཁྱེད་གནང་ཡོད།
- ༧ ཕྱི་ཆེན་ ༩ ཆེས་ ༡༩ ཉིན་འཇམ་གླིང་སྤྱི་གི་ཉིན་མོ་ (World Heart Day) ཡིན་པར་གཞིས་ཁག་ཏུ་སྤྱིར་ནད་སྒྲན་
 པ་གདན་ཁྱུས་ཀྱིས་མང་ཆོག་ས་ལ་སྤྱིར་ནད་སྟོར་གོ་རྟོགས་སྒྲེལ་བའི་ཐོག་སྤྱིར་བརྟན་དབྱེད་སོགས་ཀྱི་མཐུན་འགྱུར་
 ཁྱུས། སྒྲན་པ་དང་སྒྲན་ཞབས་རྣམས་ནས་འཕྲོད་བསྟེན་གཞི་གནད་ཆེ་བ་དང་རང་ཉིད་ཀྱི་ཟས་དང་སྦྱོད་ལམ་སོགས་ལ་
 རོ་སྒྲུབ་དགོས་པའི་གཏམ་བཤད་དང་སློབ་གསུང་ལས་འགྲུལ་རྒྱ་ཆེ་སྒྲེལ་ཡོད། གསོ་རིག་སྒྲན་པ་ནས་ནད་གཞིའི་གོ་
 རྟོགས་སྒྲེལ་བ་མ་ཟད་ས་གནས་གཞོན་སྤྱི་པན་ཚུན་དབར་ལག་ཅེད་པོ་ལའི་འགྲན་བསྐྱར་སོགས་ཀྱི་བྱེད་སྟོབས་ཁག་
 སྒྲེལ་ཡོད།
- ༨ ཕྱི་ཆེན་ ༡༡ ཆེས་ ༡༩ ཉིན་འཇམ་གླིང་ཟ་ཁུ་གཅིན་སྤྱི་ཉིན་མོ་སྤྱིར་བཅེ་ཁྱུས་པའི་ཐོག་སྦྱོད་དབུས་ཁྱུས་ཀྱི་སྒྲན་ཁང་ཁག་
 གསུམ་ནས་མི་མང་གྲངས་ ༡༣༩ ལ་གཅིན་སྤྱིའི་ན་ཆ་ཡོད་མེད་བརྟན་དབྱེད་དང་ལམ་སྟོན་གོ་རྟོགས་སྒྲེལ།

སྟོར་སྦྱོང་འཕྲོད་བསྟེན་སློབ་གསོ། (Comprehensive Community Outreach and Coordinated Care, CCOCC)
དང་། གས་ནད་བཅས་ཐབས་དང་ལྟ་སྦྱོང་ལས་གཞི། (Geriatric care activities)

- ༡ རྒྱ་གར་དང་བལ་ཡུལ་ཁུལ་གྱི་སྒྲན་ཞབས་རྣམས་ནས་གཞིས་སྤར་གྱི་དུད་ཚང་ཁག་ལ་སྟོར་སྦྱོང་ཐེངས་ ༣༩༠༣༩
 གནང་སྟེ་ནད་རིགས་སྟོན་འགོག་དང་སྤྱི་ཆོག་ས་ལ་འཕྲོད་བསྟེན་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བྱིང་ཞབས་ཁུ་བསྐྱབས་ཡོད། ཁོང་
 རྣམས་ནས་མང་ཆོག་ས་ལ་གཞི་རིམ་གྱི་བརྟན་དབྱེད་ཁག་ཤེད་དང་། གཅིན་སྟོ། ཁག་ཚད། ཁག་སྟེ། མངལ་ཆགས་
 མིན་བརྟན་དབྱེད་དང་སྤྱ་གྱུ་བཅའ་བའི་སྐབས་ཀྱི་བརྟུན་རིམ། ཉེ་སྤྱི་ནད་པ་རྣམས་ནས་སྒྲན་མཆོད་མིན་རྟོག་ཞིབ་དང་
 ལམ་སྟོན་སོགས་དུས་ཐོག་མཐུན་འགྱུར་ཁྱུས། ལས་གཞི་འདི་བརྟུན་མི་གྲངས་ ༥ ལ་ནད་གཞི་ཡོད་པ་སྤྱ་ས་ནས་
 ཤེས་རྟོགས་བྱུང་ཡོད། མི་གྲངས་ ༣ ལ་སེམས་ཁམས་ནད་གཞི་ཡོད་པ་ངོས་འཛིན་བྱུང་ཡོད། དེ་བཞིན་ནད་པ་གྲངས་

१ ལ་སྒོ་བ་གསོ་ལམ་སྟོན་བརྒྱུད་ཁག་ཤེད་སྟན་བཅོས་འགོ་འཛུགས་སྐབ་ཡོད། གཞན་ཡང་དུས་ནས་དུས་སུ་མི་མང་
རྣམས་ལ་སྒོ་བ་གསོའི་ལམ་སྟོན་དང་མཐུག་སྐྱོད་ལྟ་རྟོག་ཞུས།

२ གཞིས་ཆགས་ཁག་ཅིག་ཏུ་ཟ་ཁུ་གཅིན་སྟེ་ནད་པ་རྒན་གས་རང་ལོ་ ༤༥ ཡན་མི་གངས་ ༩༥༤ ལ་རིན་མེད་ཟ་ཁུ་
གཅིན་སྟེ་ཆད་གཞི་བརྟག་དབྱུད་ (HBA1C test) གུས་ཡོད། དེ་བཞིན་ན་ཆ་གཅིག་ལས་མང་བ་ཡོད་པ་རྒན་གས་
ལོ་ན་ ༤༥ ཡན་མི་གངས་ ३३༩ ལ་ཆམ་ནད་དང་སྟོན་དུ་གྱུར་ཁབ་ (pneumococcal conjugate vaccine,
PCV 13) བརྒྱབ་ཡོད། སྟན་ཁང་དུ་ཐེབས་མི་སྐབ་མཁན་བགེས་སོང་རྣམས་ལ་རང་བྱིས་དུ་སྟོན་ཁབ་བརྒྱབ་ཡོད།

३ གཞིས་ཁག་གི་ལོ་ན་བགེས་པ་རྣམས་ཀྱི་ལུས་སེམས་བདེ་ཐང་ཡོང་ཐབས་སུ་ ३०३༩༤ རྣམ་ཆེས་ ༤ བར་ས་
གནས་སོ་སོའི་ནད་ལུས་རྩལ་དང་། གཞས་དང་ཞབས་བྲོ། དགོད་བྲོའི་ཅིང་མོ་འབྲམ་མིན། ལུས་སྐྱོད་། གསུང་ཆོས།
གཙང་བཟོ། བསྐྱེད་མཉེ་སོགས་ཀྱི་བྱེད་སྒོ་འབྲམ་མིན་གོ་སྒྲིག་ཞུས། ཞལ་ལག་དང་གསོལ་རྩ་སོགས་གོ་སྒྲིག་གང་ལེགས་
ཞུས་པ་དང་སྒྲགས་འཕྲོད་བསྟེན་གོ་རྟོགས་ཀྱང་སྤེལ་བས་ས་གནས་སོ་སོའི་འབྲེལ་ལས་ནས་གང་སྐབ་ཞུས་ཡོད་པར་
རྒན་གས་གངས་ ३५५१ རྣམ་མཉམ་ཞུགས་གནང་ཡོད།

༤ རར་མན་ (GAT) རོགས་ཆོགས་ནས་ར་མང་ལ་ས་གནས་སྟན་ཞབས་ཆེད་སྒྲག་སྒྲག་གསར་ཉིད་སྒྲད་ཉིན་སྟོར་
१,१༤,११༧ ཐམ་པ་གནང་སོན་བྱུང་བ་བཞིན་མངགས་ཉོ་ཐེན་པ་དང་། བྱང་ཤར་ས་གནས་ཁག་ཏུ་སྟོར་སྐྱོད་ལས་གཞི་
དང་འབྲེལ་བའི་ཅ་དངོས་ (glucose strip, lancets) ལ་སོགས་གསར་ཉོ་ཞུས།

མིག་དང་སེའི་བརྟག་དབྱུད་དང་སྟན་བཅོས།

१ མན་སྒར་ས་གནས་སུ་མིག་བརྟག་དབྱུད་ཆེད་མིག་སྒར་ (eye camp) གོ་སྒྲིག་ཞུས་པར་བོད་མི་གངས་ ༧༤ ལ་
མིག་གི་བརྟག་དབྱུད་ཞུས་ཁོངས་མི་གངས་ १३ ཀྱི་མིག་གཤག་བཅོས་འགོ་བྱོན་སྟོར་ ३༩३,༤༠༠ ཐམ་པ་སོང་།

२ བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་སྐབ་བསྟན་དབང་ཆེན་ལགས་བརྒྱུད་མི་པན་ (Spain) རྣམ་སེའི་སྟན་པ་གཅིག་དང་བྱག་
རོགས་གཉིས་ནས་ཨོ་ཏི་ལ་སྟན་ཁང་དུ་སྒྲོ་ ༤ ཆེས་ १ རྣམ་ཆེས་ ३३ བར་རིན་མེད་ཐོག་སེའི་བརྟག་དབྱུད་དང་སྟན་
བཅོས་གནང་ཡོད་པར་གཞིས་མི་དང་ཡུལ་མི་གངས་ १३༩ ཅམ་ལ་པན་ཐོགས་བྱུང་ཡོད།

སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན། (Mental Health)

- ༡ བོད་མི་ཉམ་ཐག་ཨང་ཐོབ་ཅན་གྱི་སེམས་ཁམས་ནད་པ་རྣམས་ལ་སྤྲོད་པའི་བརྟག་དབྱང་དང་སྤྲོད་ཐོན་ཆ་ཆང་རོགས་སྐྱོར་བཞིན་ཡོད། ནད་པ་ཉམ་ཐག་ཁོངས་སུ་མེད་པ་རྣམས་ལ་འདྲ་སྤྲོད་དང་བརྟག་དབྱང་གི་འགོ་ཐོན་བརྒྱ་ཆ་ ༥༠ ཉུང་མཐར་རོགས་རམ་མཁུན་འགྱུར་བྱ་བ་ལྟུང་། ཅིས་ལོའི་ནད་སེམས་ཁམས་ནད་པ་གྲངས་ ༡༢༩ དང་གི་བསྐྱོན་སོགས་དབང་ཅན་ནད་པ་མི་གྲངས་ ༩༢ ལ་སྤྲོད་ཐོན་དང་སྤྲོད་པ་བསྟེན་གཏུག་བརྟག་དབྱང་མཁུན་འགྱུར་བྱས། སྤེལ་གྲོ་བ་འཆོ་བྱེད་སྤྲོད་ཁང་ནས་ནད་པ་གཉིས་ལ་མེ་སོར་སེམས་ཁམས་བཅོས་ཐབས་ཁང་ (Viveka Hospital) དང་ (Mansadhara Trust) ཏུ་སྤྲོད་བཅོས་མཁུན་འགྱུར་སྐྱར་ཡོད།
- ༢ ༢༠༢༩ ལོ་ ༡ དང་ ༡༠ པའི་ནད་བྱང་ཤར་དང་སྟོ་སྟོགས་ཁུལ་དུ་ཁྱོད་གཞིས་མི་གྲངས་ ༡༠༩༥ ལ་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་དང་འབྲེལ་བའི་གཏམ་བཤད་དང་། ཅེད་རིགས། ཁྱི་བ་ཁྱིས་ལན། བརྟག་དབྱང་སོགས་བརྒྱུད་གོ་རྟོགས་དང་སློབ་གསོའི་ལས་འགུལ་རྒྱ་ཆེ་སྤེལ་སྤྱོད་བྱས་པ་བྱུང་། སེམས་ཁམས་བརྟག་དབྱང་བརྒྱུད་རིམ་ནད་ནད་གཞི་ཐོན་པ་མི་གྲངས་ ༩ ལ་སྤྲོད་ཐོན་གྱི་མཁུན་འགྱུར་བྱས་ཡོད།
- ༣ བྱི་རྒྱ་ ༢ པའི་ནད་རྒྱ་གར་སྟོ་སྟོགས་སྟོ་ཐར་རྟེན་གཞི་བྱས་པའི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ཁུལ་ཆོགས་པ་ (Sangath) རྣམ་སེམས་ཁམས་ཁུལ་ལས་སྤྲོད་པ་རྣམས་གདན་ཁུལ་གྱིས་ཁྱབ་ཁོངས་སྤྲོད་པ་རྣམས་ལ་སེམས་ཁམས་ནད་པར་ལྟ་རྟོག་དང་སློབ་གསོ་གནང་སྟོགས། སེམས་ཁམས་ནད་གཞི་ངོས་འཛིན་བྱེད་སྟོགས་སོགས་ཀྱི་ཐབས་སྐྱོར་སྤེལ་ཡོད་པར་སྤྲོད་པ་གྲངས་ ༩ རྣམ་མཉམ་ཞུགས་གནང་ཡོད། སྟོ་གཞིས་ཁག་གི་སེམས་ཁམས་པན་སྟོགས་ཆོགས་མི་ (Volunteer Champion) རྣམས་ལ་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ངོ་སྟོན་དང་། ནད་པར་རོགས་རམ་གནང་སྟོགས། སློབ་གསོ་དང་བཀའ་མོལ་གནང་སྟངས། དུག་རོགས་རི་ལྟར་ཁུ་དགོས་མིན་སོགས་ཀྱི་སྐོར་ཉིན་གཅིག་རིང་ཐབས་སྐྱོར་སྤེལ་བར་མི་གྲངས་ ༡༥ རྣམ་མཉམ་ཞུགས་གནང་སྤྱོད་བྱས་པ་བྱུང་།
- ༤ སེམས་ཁམས་ནད་པ་ཁག་ཅིག་དང་དེའི་ནད་མི་རྣམས་ཀྱི་ལུས་སེམས་སྟོ་གསལ་ཡོང་བྱིར་དང་རྒྱུ་སྐྱོར་སོགས་ལ་སྤྲོད་པའི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ (Psychosocial Rehabilitation) ཞེས་པའི་ལས་འཆར་ཞིག་ས་གནས་ཁག་ཏུ་སྤེལ་བ་དང་སྟོགས། ནད་པ་དང་ནད་མི་བཅས་པ་མི་གྲངས་ ༡༥༩ སྟོ་གནས་ (Resort) དང་དགོན་པ་ཁག་ལ་འབྲིད་ཡོད། དེ་བཞིན་ཅེད་རིགས་འབྲེལ་མཉམ་གོ་སྐྱོད་ཞུས་པ་དང་ཆབས་ཅིག་ནད་མི་ནད་ཁུལ་ཉམས་སྟོང་དང་བསམ་ཚུལ་བརྟེན་སོགས་ཀྱི་གོ་སྐྱོབ་སྐྱོར་བསྐྱོར་པའི་ཐོག་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་གོ་རྟོགས་སྤེལ་སྤྱོད་བྱས་པ་བྱུང་ཡོད།

དྲ་སྒྲིག་སེམས་ཁམས་སྒྲུབ་པ་བསྟེན་གཏུག (Tele-psychiatry)

ནད་པ་གངས་ ༡༥༣ ནས་ཁྱོན་ལན་གངས་ ༥༥༡ སེམས་ཁམས་བྱང་ལས་སྐྱེན་པར་བསྐྱེན་གཏུག་གི་ལོ་རྒྱུག་ལུ་ཡོད།
སྐལ་ལོ་བ་འཆོ་བྱེད་སྐྱེན་ཁར་གི་འབྲེལ་ལས་ནས་སྐྱོ་གཞིས་ཁག་ ༩ ཡི་ལས་གཞིར་རྟོག་ཞིབ་ཞུས་པ་དང་རྒྱགས། ས་གནས་
སོ་སོའི་མང་ཆོགས་ལའང་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྐྱེན་གྱི་ལོ་རྟོགས་སྐལ་རྒྱུག་མི་གངས་ ༡༥༣ ཅུམ་ནས་མཉམ་ཞུགས་
གནང་ཡོད།

དྲ་ཐོག་སྒྲུབ་པ་བསྟེན་གཏུག (Telemedicine)

- १) ས་གནས་ཁག་ལྗང་བར་དུ་ཐོག་སྒྲིལ་བ་བཞེན་གཏུག་དང་སྒྲིལ་བཙམ་མཐུན་འགྱུར་དུས་ཐོག་ཤུག། ལྷག་པར་མཐའ་
འཁོབ་ཏུ་གཞུང་གིས་སྒྲིལ་ཁང་ཉེ་འཁྱིམ་སུ་མེད་པའི་དཀའ་ངལ་ཡོད་པ་སྐབས་དུ་ཐོག་སྒྲིལ་བ་བཞེན་གཏུག་གིས་ཁེ་སྒྲིལ་
བྱུང་ཡོད། གཞིས་མི་ཁག་ཅིག་གི་ནད་རྟགས་ངོས་བཟུང་བ་སོགས་ཀྱི་མཐུན་འགྱུར་སྤྱོད་སྤྱོད་ཤུག་ཡོད།
- २) གཞིས་མི་རྣམས་ལ་ལས་གཞི་གོ་རྟོགས་སྡེལ་བ་བཞིན་མི་མང་ནས་ཀྱང་རྒྱབ་སྐྱོར་དང་། བསམ་ཚུལ་བརྟན་པ། ཡ་
ལན་ (feed back) གནང་ཡོད་པ་སོགས་ཀྱི་འབྲས་བུ་ལེགས་འཛོན་བཞིན་ཡོད། དེ་སྔ་ཤེས་རྟོགས་མ་བྱུང་བའི་
ནད་རིགས་དུས་ཐོག་ངོས་འཛིན་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད། ཅིས་ལོའི་ནད་ནད་པ་ཁྱོན་གྲངས་ ५७༥ ནས་དུ་ཐོག་སྒྲིལ་བ་བཞེན་
གཏུག་ཆེད་ཐོ་འཇོག་གནང་ཡོད་ཁོངས་ནད་པ་གྲངས་ ५༩༡ ཡི་སྒྲིལ་བ་དངོས་སུ་བཞེན་གཏུག་བྱུང་ཡོད།
- ३) २०२༩ ལྷ་ ༩ ཆེས་ २༩ ནས་ལྷ་ ༥ ཆེས་ ३ བར་ས་གནས་འཕྲོད་བཞེན་སྒྲིལ་ཁང་ཁག་ལྷས་མི་མང་ལ་དུ་ལས་
བརྟུན་སྒྲིལ་བ་བཞེན་གཏུག་དང་དེའི་ཁེ་སྒྲིལ་སོགས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་སྡེལ་བ་དང་དེའི་ཐོག་གནས་སྤངས་ཁ་གསལ་མེད་
ཁག་གོས་བསྐྱར་ཤུག་ཉེ་དཀའ་སེལ་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད། རྒྱབས་དེར་མི་གྲངས་ ३༩༩ ནས་མཉམ་ཞུགས་གནང་།
- ༤) ས་གནས་ཁག་ལྗང་བར་དུ་རྒྱའི་འགྲོ་སྐོན་མཐུན་འགྱུར་སྤྱོད་ཡོད། མེའོ་ས་གནས་སྒྲིལ་ཁང་དུ་དུ་རྒྱ་ wifi མེད་པ་དང་
ར་ཁང་ལ་སྒྲིལ་ཁང་དུ་སློག་གི་དཀའ་ངལ་ཡོད་པ་སྐབས་དུ་ཐོག་སྒྲིལ་བ་བཞེན་གཏུག་རྒྱབས་དཀའ་སེལ་སྤྱད་དུ་རྒྱ་དང་
སློག་རྒྱན་རྒྱར་ཆས་ inverter battery གསར་འཛུགས་ཤུག།
- ༥) २०२༩ ལྷ་ ༥ ནས་བཟུང་ལྷ་གཅིག་རིང་ས་གནས་ལྗང་བར་དུ་ཐོག་སྒྲིལ་གཏུག་ལས་གཞིའི་སྐོར་གོ་རྟོགས་སྡེལ་བའི་
རྒྱབས་ཁྱོན་མི་གྲངས་ ३༥༩ ནས་མཉམ་ཞུགས་གནང་། རྒྱབས་དེར་མི་མང་གི་གཟུགས་གཞི་བརྟག་དཔྱད་དང་མྱ་
ས་ནས་ནད་གཞི་ཅད་གཅོད་ཐུབ་ཐབས་ཆེད་དུ་ཐོག་སྒྲིལ་ལྷར་ (Health Camp) ཞིག་གོ་སྤྲིན་ཤུག། སྒྲིལ་པར་
བཞེན་གཏུག་གི་སྒྲ་དོད་ (Consultation fee) དང་བརྟག་དཔྱད་སློག་པར་ (Lab.Test) སོགས་རིན་མེད་མཐུན་
འགྱུར་ཤུག་པར་མི་མང་རྣམས་ལ་སན་ཐོགས་ཅི་ཆེ་བྱུང་ཡོད། ལྷག་པར་སྒྲིལ་བཙམ་སུ་མཐུད་དང་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་

- དགོས་ནས་ལ་སྤྱོད་ཞབས་ནས་དམིགས་བསལ་ལྟ་རྟོག་དགོས་པའི་ལས་སྟོན་གནང་ཐུས་ཡིན།
- ⑥ ༢༠༢༧།༥།༡༩ ཉིན་ས་གནས་སྤྱོད་ཞབས་ནས་ལ་དུ་ཐོག་སྤྱོད་པ་བཞེན་གཏུག་གི་ལས་གཞིའི་སྐོར་སྤྱོད་བཅར་ཕུལ་ཡོད། ཀྲུ་འཕྲོད་བཞེན་ལྟ་སྤྱོད་ཚོགས་པ་དང་ལྷན་མ་འོངས་རང་རེའི་སྤྱོད་ཞབས་ནས་དུ་ཐོག་སྤྱོད་པ་བཞེན་གཏུག་གི་ལས་གཞི་སྤྱི་མཐུན་ལག་བསྟར་དང་ལེགས་བཅས་གཏོང་ཐབས་ཐོག་གྲོས་མོལ་བྱུང་ཡོད།

ཡོངས་གྲགས་སྟོན་འགོག (Universal Precaution)

གཞིས་མི་ནམས་ལ་སྤྱོད་བཅས་དང་ན་ཆ་སྟོན་འགོག་ཆེད་ས་གནས་སྤྱོད་ཁང་ཁག་ ༡༣ ནང་དགོས་མཁོའི་སྤྱོད་དང་ཅ་དངོས་ཁབ། ཁག་ཤེད་འཇལ་ཆས། (BP machine) ནད་པའི་གདན་དང་མལ་རས། (bed sheet) མ་དགིས་སྤྲུག་སྟོད་དང་ཁབ་རྙིང་གཙང་སེལ་ཡོ་བྱད་ (Dressing drum & needle destroyer) ལྡིང་འདེགས་འཕྲུལ་ཆས། (Weighing machine) འབྲུ་སྤྲུག་ (bleaching powder) སྤྲིན་བལ། (cotton/gauze) མ་དགིས། ལག་ཤུབས། ཁ་རས། ཞ་ལ་གཙང་བཅོའི་སྤྲུག་ཚུ། (hand sanitizer) བྱི་རས། གད་སྟོད། ཁབ་ཤུབས། རེས་ཅེ། ཆ་བ་ལྟ་ཆས། micropore, autoclave cooker, drum, suction catheter, gauze than, BP cuff rubber, Stethoscope དང་གཅིན་སྟོ་བཏག་དབྱེད་ཀྱི་འཕྲུལ་ཆས་ (glucometer/lancets) མོགས་དུས་ཐོག་མཁོ་ཉོ་བྱས་ཡོད།

ཁ༽ བདེ་དོན་སྤེ་ཆན།

བཅན་བྱུང་བོད་མིའི་སྤྱོད་བཅས་ལྟ་སྤྱོད་

- ༡ ཅེས་པོ་ ༢༠༢༧་་་་་་ ༢༥ ལོ་ནས་བཟུང་སྤྱོད་བཅས་ལྟ་སྤྱོད་ལས་གཞིའི་ཚོགས་མི་ནམས་ནས་ཚོགས་དངུལ་བསྐྱ་ཆ་རྒྱག་རྒྱ་གཏན་འབེབས་ལྟར། ནད་མི་མཉམ་འདུས་ཀྱི་དུད་ཁྲིམ་ནས་ཉིན་སྐོར་ ༤,༣༠༠ ཐམ་པ་རེ་དང་། ཚོགས་མི་བྱང་བྱང་ནས་ཉིན་སྐོར་ ༡,༡༠༠ ཐམ་པ་རེ་བསྐྱས་ནས་ཚོགས་མི་དུད་ཁྲིམ་ཅན་ལ་སྤྲུག་ཐོན་ཐོབ་ཆ་ཉིན་སྐོར་ ༡༥༠,༠༠༠ ཐམ་པ་རེ་དང་། ཚོགས་མི་བྱང་བྱང་ཅན་ལ་སྤྲུག་ཐོན་ཐོབ་ཆ་ཉིན་སྐོར་ ༢༥,༠༠༠ ཐམ་པ་རེ་ཁེ་ཕན་ཁུ་རྒྱ་ཡོད་པའི་ཐོག་འཕྲོད་བཞེན་ཁབ་ཁོངས་བྱི་ཕྱགས་སྤྲུག་རིན་ལ་བརྒྱ་ཆ་ ༣༠ རེ་ཆག་ཡང་དང་། འཕྲོ་ཕན་བོད་ཀྱི་སྤྱོད་ཅེས་ཁང་གི་སྤྱོད་ཁང་དང་བདེ་ལེགས་སྤྱོད་ཁང་སོ་སོ་ནས་སྤྲུག་རིན་བརྒྱ་ཆ་ ༡༠ རེ་ཆག་ཡང་གི་མཐུན་འགྱུར་སྤྱར་ཡོད།

- ༢ སྤྱོད་བཅས་ལྟ་སྤྱོད་གི་ཚོགས་མིར་ཐོ་འགོད་དང་ཁེ་ཕན་སོགས་མང་ཚོགས་ལ་གོ་རྟོགས་གང་ཐུབ་སྤེལ་ཐབས་སྤྱི་བྱུང་

ཡིག་དང་། སྤྱི་ཚོགས་ལྷན་ཁག་གི་འཕྲིན་ལུགས་ཀྱི་ཆེ་སྤྱོད་ཡོད། ས་གནས་འགོ་འཛིན་ལས་ཁུངས་དང་ཁྱབ་སྤྲོད་ས་གནས་སྤྱོད་ཁང་ཡོངས་ལ་སྤྱི་ཡིག་སྤྲོད་པའི་འགྲེམས་སྟངས་བསྒྲིག་ཡོད།

- 3 ལས་གཞིའི་ཁོངས་ཀྱི་གར་གནས་སྤྱོད་ཐོག་མི་ཁྲིམ་ཚད་གྲངས་ 3༩,024 དང་། ཁེར་རྒྱུ་མི་གྲངས་ 7,320 བཅས་ ཁྱོན་ཐོག་མི་ 34,3༩4 ལས་མཉམ་ཞུགས་གནང་ཡོད། དེའི་ཁོངས་ཚོགས་མི་ 7༩,༩07 ལ་ཨ་རིའི་རོགས་ཚོགས་ USAID ལས་ཚོགས་དཔུལ་བསྐྱེད་བརྒྱུ་ཆ་ ༩0 བསྐྱེད་པའི་མཐུན་འགྱུར་ཞུས་ཡོད།
- ༤ སྤྱོད་བཅས་ལྟ་སྦྱོར་གྱི་ཚོགས་མི་གྲངས་ 34,3༩4 ཡོད་ཁོངས་སྤྱོད་བཅས་ཐེངས་ 3,220 ལ་སྤྱོད་ཐོན་སྒྲོར་ 36,037,443 མཐུན་འགྱུར་ཞུས་ཡོད།
- 5 སྤྱོད་བཅས་ལྟ་སྦྱོར་ཚོགས་མི་ཁག་ཅིག་ནས་ལས་གཞིའི་ཕན་ཡོན་རྗེ་བྱེད་སྒྲོར་བསམ་ཚུལ་སྐར་ཆ་ 2 ཅན་གྱི་བརྒྱུ་ ཐུང་གསར་སྤྱོད་ཞུས་ཡོད་པ་སྤྱི་ཚོགས་རོ་དེབ་ (Instagram) ལ་གཞིགས་སྤྲོད་ཡོད།

ཆབ་སྲིད་བཅོན་ཟུང་དང་། འབྲེལ་ཆགས། འབྲེལ་ཡོད་རྣམས་ལ་འཆོ་སྤྱོད་དང་སྤྱོད་ཐོན་གྱི་

ཆབ་སྲིད་བཅོན་ཟུང་མི་གྲངས་ 6 དང་། འབྲེལ་ཆགས་མི་གྲངས་ 7 འབྲེལ་ཡོད་མི་གྲངས་ 7 བཅས་ཁྱོན་བསྐྱེད་པའི་གྲངས་ 1 ལ་ཆ་རྒྱ་རེའི་འཆོ་སྤྱོད་སྒྲོར་ 3,400 ཐམས་པ་རེ་དང་། དེའི་ཁོངས་ནས་མི་གྲངས་ ༩ ལ་ཆ་རྒྱ་རེའི་ཁང་དོད་སྒྲོར་ 3,400 ཐམས་ པ་རེ་བཅས་ཅ་འཛིན་ལས་སྤྱོད་ནང་གསལ་ལྟར་སྤྱོད་ཡོད། དེ་བཞིན་མི་གྲངས་ ༩ ལ་འབྲོད་བསྐྱེད་ཁྱབ་སྤྲོད་སྤྱོད་ཁང་ཁག་ དང་། འགྲོ་ཕན་ཐོད་ཀྱི་སྤྱོད་ཅིས་ཁང་། བདེ་ལེགས་སྤྱོད་ཁང་བཅས་ལ་ནད་གཞི་བསྐྱེད་གཏུགས་ཀྱི་སྤྱོད་ཐོན་བརྒྱུ་ཆ་ 700 མཐུན་འགྱུར་ཞུས་ཡོད། ཕྱི་ལོ་དང་ཅན་རྗེ་ཟླ་རེ་གཙོས་སྤྱོད་པའི་སྤྱོད་ཁང་ཁག་ལ་སྤྱོད་པའི་རྒྱུ་གཉེར་གཞིར་བཟུང་བསྐྱེད་ གཏུགས་གནང་བའི་ཆབ་སྲིད་བཅོན་ཟུང་རྣམས་ལ་སྤྱོད་ཐོན་བརྒྱུ་ཆ་ 700 དང་། འབྲེལ་ཆགས་རྣམས་ལ་སྤྱོད་ཐོན་བརྒྱུ་ཆ་ 101 འབྲེལ་ཡོད་ལ་བརྒྱུ་ཆ་ 44 བཅས་སྤྱོད་ཡོད། ཅིས་ལོའི་ནང་སྤྱོད་ཐོན་ཁྱོན་སྒྲོར་ 346,341 རོགས་སྦྱོར་ཞུས་ཡོད།

ཉམས་ཐག་དང་ལས་བྱེད་རྣམས་སྤྱོད་བཅས་མཐུན་འགྱུར།

- 7 ཐོད་མིའི་སྤྱི་ལོ་འཛུགས་ཀྱི་མཛུགས་གཙོ་མཛུགས་པ་དང་། སྤྱི་ཞུའི་ལས་བྱེད་ལས་ཐོག་རྣམས་ལ། བསྐྱེད་པའི་བཅས་པ་གྲངས་ 344 ལ་སྤྱོད་ཐོན་མཐུན་འགྱུར་སྒྲོར་ 74,430,737 སྤྱོད་ཡོད།

- 2 ཉམ་ཐག་ཨང་ཐོབ་ཁ་བ་ཀླས་གཙུག་མགོན་མེད་དང་། ཉམ་ཐག་ཨང་ཐོབ་ང་བ་ལོ་གཞོན་ནད་མནར་མི་གངས་ ༡༩ ལ་སྒྲན་བཅས་ཐངས་ 373 གྱི་འགོ་བོན་ཁྱོན་སྟོར་ ༩,643,434 ཐམ་བ་སྤུལ་ཡོད།
- 3 བོད་མིའི་དང་སྒྲངས་འཕྲོད་བསྟེན་ཆོགས་པའི་བྱ་ཁྲིའི་ལས་བྱེད་གངས་ 120 ལ་སྒྲན་བོན་སྟོར་ 164,300 ཐམ་བ་འཕྲུག་འགྲུར་ཁྱོན་ཡོད།

དགོས་ངེས་སྒྲན་གྱི་མཐུན་འགྱུར། (Essential Drugs)

- 1 མཛད་གཙུག་ཀྱི་ཐམ་བ་དང་། མི་ཁྱའི་ལས་བྱེད། བསྐྱེད་ཡོལ་བ་གངས་ 130 ལ་སྟོར་ 3,06,644 ཐམ་བ་འཕྲུག་འགྲུར་སྤུལ་ཡོད།
- 2 ཉམ་ཐག་མི་གངས་ 160 ལ་དགོས་ངེས་སྒྲན་གྱི་མཐུན་འགྱུར་སྒྲན་བོན་སྟོར་ 216,369 སྤུལ་ཡོད།
- 3 བོད་མིའི་དང་སྒྲངས་འཕྲོད་བསྟེན་ཆོགས་པའི་བྱ་ཁྲིའི་ལས་བྱེད་གངས་ 133 ལ་དགོས་ངེས་སྒྲན་གྱི་མཐུན་འགྱུར་སྒྲན་བོན་སྟོར་ 449,473 ཐམ་བ་བཅས་སྤུལ་ཡོད།

བལ་ཡུལ་ཇ་དག་སྒྲན་བཅས།

བལ་ཡུལ་གནས་སྡོད་བོད་མི་རྣམས་ལ་བལ་ཡུལ་གངས་ཅན་བདེ་ཅ་བརྒྱད་ཇ་དག་སྒྲན་བཅས་མཐུན་འགྱུར་གནང་ཁྱེས་ལྟར། ཅེས་ལོའི་ནང་མི་གངས་ 143 ལ་སྒྲན་བོན་བལ་སྟོར་ 1,94,000 ཐམ་བ་རོགས་རམ་བྱས་ཡོད།

དམིགས་བསལ་དགོས་མཁོ་ཅན་ (differently abled) ལ་མཐུན་འགྱུར།

- 1 དམིགས་བསལ་དགོས་མཁོ་ཅན་ནས་དབང་པོ་སྟོན་ཅན་མི་གངས་ 103 ལ་སྒྲན་བོན་སྟོར་ 3,000 ཐམ་བ་རེ་ཅེས་པའི་ཁྱོན་སྟོར་ 3,204,000 ཐམ་བ་དབུལ་ཁང་བརྒྱད་བཞོ་འགྲེམས་ཁྱོན་ཡོད།
- 2 ཨ་རི་ PRM རོགས་ཆོགས་གྱི་རོགས་རམ་འོག་ས་གནས་ཁག་གི་བོད་མི་ལོ་ན་མཐོ་བ་དབང་པོ་འགྲུལ་བསྐྱོད་དཀའ་ངལ་ཅན་རྣམས་ལ་འཁོར་ལོ་ཅན་གྱི་རྒྱུ་སྟེགས་ (wheel chair) གངས་ 2 དང་། ཆབ་གསང་གནང་སྐབས་བེད་སྟོད་བྱ་བའི་རྒྱུ་སྟེགས་ (commode chair) གངས་ 1 ། འཁར་རྒྱུག (walker/crutches) གངས་ 134 ། གོ་ཁྱུ་ལོ་ཆས་ (Hearing Aids) གངས་ 92 ། ནད་པའི་ཆེད་ཉལ་ཁྱི་གངས་ 4 བཅས་བཞོ་འགྲེམས་མཐུན་འགྱུར་ཁྱོན་པའི་འགོ་བོན་ཁྱོན་བསྟོམས་སྟོར་ 1,331,111 མོང་ཡོད།

མངོན་ནད། (Leprosy)

མངོན་ནད་མི་གངས་ ༣ ལ་ཆེ་རེར་འཁོ་སྟོན་སྒྲོར་ ༣,༠༠༠ ཐམས་པ་རེ་ཅིས་ཁྱོན་སྒྲོར་ ༡༠༩,༠༠༠ ཐམས་པ་དང་། མི་གངས་ ༡ ལ་སྟོན་སྒྲོར་ ༤,༤༡༤ བཅས་འབྲེལ་ཡོད་ས་གནས་འགོ་འཛིན་ལས་ཁུངས་བརྒྱད་ཕུལ་ཡོད།

རྩ་ས་ལྷ་རྒྱལ་རིན་པོ་འཕྲི་ཁང་གི་ལས་བསྟོམས་སྤྱི་བསྟུས།

- ༡ རྩ་ས་ཁོ་ཁང་འདི་བཞིན་གྱི་ལོ་ ༢༠༠༠ ལྷ་ ༤ ལས་དབུ་འཛུགས་གནང་ཞིང་། རིས་མེད་སྤྱོད་མཐའི་དགོན་གྱི་ཁག་ནས་གྲུ་བཅུན་ནད་མནར་སྟོན་བཅས་ཆེད་ཐེབས་སྐྱབས་བཞུགས་གནས་དཀའ་སེལ་སྤྱད་ནད་གསོ་ཁང་དོ་སོར་དམིགས་བཞིག་ཡིན། འདིར་ལས་བྱེད་ཅིས་པ་ ༡ དང་མ་བྱུན་ ༡ ཡོད། དེ་བཞིན་གསོལ་ཐབས་ཁང་ ༡། གཉེར་ཆ་ཁང་ ༡། མ་བྱུན་གྱི་ལས་ཤུག་ ༡། རྩ་ས་འདི་བཞུགས་གནས་ཁང་མིག་གངས་ ༡༩ བཅས་བསྟོམས་ཁང་མིག་ཆེ་ཆུང་གངས་ ༢༡ ཡོད།
- ༢ རྩ་ས་ཁོ་ཁང་གི་དགོས་དམིགས་གཞིར་བཟུང་གྲུ་བཅུན་ནད་པ་མང་དག་ལ་འཕྲལ་སྤྱོད་ཀྱི་དཀའ་སེལ་སྤྱོད་ཐབས་ལན་ཐོགས་ཡོང་གི་ཡོད། ཅིས་ལོའི་ནང་གྲུ་བཅུན་ནད་པ་གངས་ ༣༠ ཐེབས་ཡོད་པ་རྣམས་ལ་བཞུགས་གནས་དང་། གཞིས་ཆས། ཞལ་ལག་། ཤིང་ཉིག་སོགས་མཐུན་འགྱུར་ཕུལ་ཡོད། ཐམས་ཐོན་དང་། ཆོག་རིན། ཆུངས་ཆས་ཕུ་རིལ། ཅག་ཅིག་བཅས་ཀྱི་འགོ་བོན་ཁྱོན་བསྟོམས་སྒྲོར་ ༢,༥༤,༥༦༩ སོང་ཡོད།

ག༽ ལས་འཆར་སྤེལ་བ།

ཆུ་དང་གཅིང་འཕྲོད་ལས་གཞི། (WASH)

- ༡ སྟོན་ཏེ་གཞིས་ཆགས་ལ་ཆུ་མཛོད་ཆེ་བ་གཅིག་གསར་རྒྱག་ཞུས་པ་དང་། ཉི་ལྗེ་ས་གནས་གཞིས་གོང་ ༥ པའི་ནང་གནས་སྟེགས་ཆུ་མཛོད་ཆེ་བ་ (overhead water tank) གཅིག་གསར་རྒྱག་ལས་གཞི་བཅས་ལེགས་གྲུབ་ཐོན་ཡོད་པའི་ཁྱོན་འགོ་བོན་སྒྲོར་ ༢,༡༤༢,༥༠༠ ཐམས་པ་སོང་ཡོད།

- 3 ཉོན་ལྷན་གྲོང་ཁྱེ་ C ཡི་གནས་སྟེགས་ཀྱི་མཛོད་ཆེ་བ་གསར་ཀླག་དང་། ས་ལོག་ཀྱི་འདྲེན་མདོད་འཁོར་གསར་འཛུགས་ལེགས་བྱུང་ཟེན་པའི་ཁྱོན་འགོ་བོན་སྒྲོར་ ༡,3༧༧,036 སོང་ཡོད། མན་སྒྲར་གཞིས་གྲོང་ ༡ པའི་གནས་སྟེགས་ཀྱི་མཛོད་ཉམས་གསོ་ལེགས་བྱུང་ཟེན་པའི་འགོ་བོན་སྒྲོར་ 300,000 མཐ་བ་སོང་ཡོད།
- 3 མོན་རྟོག་གཞིས་གྲོང་ 3 པའི་གནས་སྟེགས་ཀྱི་མཛོད་ཤོད་ཆད་ལི་ཁར་ལྷ་ཁྱི་ཅན་ཞིག་གསར་ཀླག་ཞུས་པ་དང་། སྟེལ་ཀོབ་བདེ་སྐྱེད་སྒྲར་གསོའི་གྲོང་ཁྱེ་ 1 པའི་ཀྱི་མཛོད་ཉམས་གསོ་ཞུས་པ་བཅས་ཀྱི་ཁྱོན་འགོ་བོན་བསྐྱེམས་སྒྲོར་ 3,63༧,600 མཐ་བ་སོང་ཡོད།
- ༤ མོན་རྟོག་ཉིང་མ་དགོན་པར་ཀྱི་མཛོད་ཤོད་ཆད་ལི་ཁར་ཉིས་ཁྱི་ལྟོང་ཅན་ཞིག་གསར་ཀླག་དང་། མོན་རྟོག་བཙུན་དགོན་བྱང་ཐུབ་ཆོས་སྤྱི་གི་ས་ལོག་ཀྱི་འདྲེན་མདོད་འཁོར་གསར་འཛུགས་ལེགས་བྱུང་ཟེན་པ་བཅས་ཀྱི་འགོ་བོན་ཁྱོན་བསྐྱེམས་སྒྲོར་ 1,4༧4,440 མཐ་བ་སོང་ཡོད།
- 4 མོན་རྟོག་གྲོང་ཁྱེ་ 4 པ་དང་། ཉོན་ལྷན་གྲོང་ཁྱེ་ A དང་ D ཨོ་ཏི་ག་གཞིས་གྲོང་ 3 པ་བཅས་ཀྱི་འཕྲང་ཆུའི་སྤྱབས་མདོད་གསར་འཛིན་ལེགས་བྱུང་གིས་ཁྱོན་བསྐྱེམས་འགོ་བོན་སྒྲོར་ 3,༧04,240 མཐ་བ་སོང་ཡོད།
- 6 ས་ཁོན་ཀུ་ཐོག་ས་གནས་འགོ་འཛིན་ལས་ཁུངས་ནས་རོགས་དངུལ་ཐབས་འཛོལ་གྱིས་གཞིས་ཆགས་སུ་འཕྲང་ཆུའི་སྤྱབས་མདོད་གསར་འཛིན་དང་། རྒྱ་ཆགས་གསར་འཛུགས། རྒྱ་མཛོད་གསར་ཀླག་བཅས་ལེགས་བྱུང་ཟེན་པའི་ཁྱོན་འགོ་བོན་སྒྲོར་ 111,176 སོང་ཡོད།
- 21 རྩ་སྟངས་ཀྱི་ཁྱོད་གསེབ་ཀྱི་རྒྱ་མགོ་ནས་གངས་སྐྱིད་བར་ཆུའི་སྤྱབས་མདོད་ཡོད་པ་ཁག་བཅོ་བཙུན་དང་བདག་གཅེས་སྒྲན་ཅིས་ལའི་ནང་ཁྱོན་འགོ་བོན་སྒྲོར་ 343,71༧ སོང་ཡོད།
- 1 བྱ་གིང་ཡུར་གྲོང་ས་གནས་སུ་རྒྱ་མཛོད་དང་དེའི་འཛིན་ས་གསར་ཀླག་ (Sintex and Stand) ཆེད་ཁྱོན་སྒྲོར་ 1༧1,100 མཐ་བའི་རོགས་རམ་བྱུང་ཡོད།
- 4 བདེ་སྐྱེད་སྤྱི་གཞིས་ཆགས་སུ་རྒྱ་མཛོད་ཉམས་གསོའི་ཆེད་འགོ་བོན་སྒྲོར་ 144,000 མཐ་བའི་རོགས་སྐྱོར་ཞུས།
- 10 ཨ་རི་ PRM རོགས་ཆོགས་ཀྱི་མཐུན་འགྱུར་འོག་མཐོང་དང་། ཉི་ལྷོ་བསྟན་འཛིན་སྒྲོང་བཅས་སུ་རྒྱ་དང་འབྲེལ་བའི་གཙང་འཛོད་གོ་ཉོགས་སྟེལ་བ་དང་། ས་གནས་ཀྱི་རྒྱ་མཛོད་ཁག་ 12 ཅམ་གཙང་བཅོ་བྱས་ཉི་རྒྱ་དྲུངས་གསལ་ཡོང་སྒྲན་སྟན་ཐུགས་བ་དང་། ས་གནས་ཀྱི་རྒྱ་མཛོད་ཁག་སྤྱི་སྟོམས་ཀྱི་གཙང་བཅོ་བྱུང་བ་བྱུང་ཡོད།

- ༡༡ ཨ་རི་ PRM རོགས་ཆོག་ས་ནས་ར་མང་ལ་ས་གནས་འགོ་འདྲིན་ལས་བྱེད་ས་ཁག་མཐོན་ཁང་བཅས་ཀྱི་
ཚུའི་སྤྱབས་མཛོད་ཉམས་གསོ་མཚུགས་སྒྲིལ་ཟེན་པའི་ཁྱོད་རོགས་དངུལ་སྒོར་ ༡༠༠,༧༥༥ སོང་ཡོད།
- ༡༢ ཏར་པ་སྤར་ས་གནས་སུ་ས་འོག་ཚུ་མཛོད་ཀྱི་སློབ་འཕྲུལ་ (motor) ཞིག་གསར་ཉོ་བྱས། གཙ་ཉོར་ས་གནས་བྱེད་
ཁོངས་ཨམ་རིཏ་ད་ར་ཀོ་ཁྲིར་ (Amritdhara Kotir) ཉེ་འཁོར་ཀྱི་ཚུ་ཡུར་ཉམས་གསོ་དང་ཨ་ལ་སན་ཀོ་ཁྲིར་
(Allahasan kotir) ཚུ་ཡུར་ཉམས་གསོའི་ལས་གཞི་བཅས་མཚུགས་སྒྲིལ་གྱིས་འགོ་བཙུགས་སྒོར་ ༡༥༠,༣༡༩ སོང་།
- ༡༣ དབུས་སྒོ་ས་གནས་ཁག་ཏུ་ཚུ་དང་གཙང་འཕྲོད་ཆད་ཆོག་ས་ཚུང་གསར་འཚུགས་ཀྱིས་ཆོག་ས་མི་རྣམས་ལ་བླ་ཐོག་
བརྒྱན་ཚུའི་གལ་གནད་དང་། འཕྲོད་བསྟེན་དང་འབྲེལ་བའི་ཚུ་དང་གཙང་འཕྲོད་སྒོར་གོ་རྟོགས་སྒྲིལ་བ་དང་བསྟུན་ས་
གནས་སོ་སོར་ཚུ་མཛོད་ཆ་ཆང་གཙང་བཟོའི་ལས་གཞི་སྒྲིལ་ཡོད།
- ༡༤ ལྷོ་ཕྱོགས་ས་གནས་སློབ་གྲའི་འདྲིན་གྲ་ ༥ བན་ཀྱི་སློབ་སྤྲུག་རྣམས་ལ་ས་གནས་སྤྱན་པ་དང་སྤྱན་ཞབས་རྣམས་ནས་
ལག་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་ (Hand Hygiene) དང་ཚུའི་གལ་གནད། ཚུ་བསྐྱོད་ཆོག་ས་ཕྱོགས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་སྒྲིལ་བ་
དང་སྤྲུག་སློབ་གྲར་བྱ་བྱ་མང་ཅུང་ལ་དབགས་པའི་ཡི་ཙའི་མཐུན་འགྱུར་སྤྲུང་ཡོད།
- ༡༥ ཆར་དུས་རིང་ལྷོ་ཕྱོགས་གཞིས་ཁག་ནང་རྩུ་ཆད་ (Typhoid) ཀྱི་རིམས་ནད་དང་། མགོ་ནད་ཅན་ཀྱི་རྩུས་ཆད་
(Dengue) རྩལ་གདལ་བྱགས་ཆེན་བྱང་བའི་སྤྱབས། མང་ཆོག་ས་ལ་ན་ཆ་སྟོན་འགོག་བྱེད་ཕྱོགས་སྤྱབས་བསྟུན་གོ་
རྟོགས་ལམ་སྟོན་སྤུལ་བ་དང་སྤྲུག་ས་སྟོན་འགོག་ཆེད་དུག་སེལ་སྤྱན་ཚུ་དང་དཀར་ཆོས་ཕྱེ་མ། (Bleaching
Powder) དུ་བ་ (Fogging) གཏོང་བྱ། འཐུང་ཚུ་གཙང་བཟོའི་སྤྱན་ (Chlorine Tablet) བཅས་ས་གནས་སོ་
སོར་བགོ་འབྲེམས་ཀྱིས་ལས་དོན་གང་ལེགས་སྒྲིལ་སྤྲུབ་པ་བྱུང་ཡོད།

- ༡ སྐལ་ཤོབ་ལུགས་བསམ་ཚུགས་ཁང་གི་གསར་སྤྱོད་དང་། ལུགས་བསམ་གཞིས་ཁོང་ ༣ པའི་སྤྱི་ཁང་གི་གསར་སྤྱོད།
 སྐལ་ཤོབ་བདེ་སྤྱོད་སྤར་གསལ་ཁོང་སྟེ་ ༡༩ པའི་ཉམ་ཐག་མི་ཚང་གཅིག་གི་གསར་སྤྱོད་གསར་ཁྱག་བཙས་ཀྱི་ལས་
 གཞི་ལེགས་སྒྲུབ་བྱུང་བའི་འགོ་བོན་སྟོར་ ༡,༡༥༥,༥༠༠ ཐམ་པ་སོང་ཡོད།
- ༢ སྤན་ད་རའི་གཞིས་མི་བྲིས་ཚང་གནས་སྤངས་ཞན་པ་གཉིས་ཀྱི་གསར་སྤྱོད་གསར་ཁྱག་དང་། གཞན་གཅིག་གི་གསར་
 སྤྱོད་ཉམས་གསོ་ལ་འགོ་བོན་བྲིས་སྟོར་ ༩༠༠,༠༠༠ ཐམ་པ་སོང་ཡོད།

- 3 མོན་ཚྭ་གཞིས་མི་ཁག་ཅིག་གི་གསང་སྟོན་གངས་ 12 གསར་རྒྱག་དང་། གསང་སྟོན་ 3 ཉམས་གསོ་ཞུས་ཡོད། དེ་བཞིན་གཞིས་མོང་ 6 བའི་སྤྱི་བའི་གསང་སྟོན་གཅིག་གསར་རྒྱག་ཞུས་པར་འགྲོ་བོན་སྒྲོར་ 3,24,370 ཐམས་པ་སོང་ཡོད།
- 4 ཨ་རི་ལ་ཕུན་ཚོགས་སྒྲིང་ས་གནས་འགོ་འཛིན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཉེ་འགམ་དུ་ཡོད་པའི་སྤྱི་ཁང་གི་གསང་སྟོན་གསར་རྒྱག་མཛུགས་སྒྲིལ་ལེགས་བྱུང་ཟིན་པའི་འགྲོ་བོན་སྒྲོར་ 242,600 ཐམས་པ་སོང་ཡོད།
- 5 སྤལ་གོ་བ་ལུགས་བསམ་མཉམ་འབྲེལ་ཚོགས་ཁང་ཉེ་འགམ་དུ་སྤྱི་བའི་གསང་སྟོན་གངས་ 1 དང་། བུའི་ཆེད་གསང་སྟོན་གངས་ 2 དེ་བཞིན་འགྲིག་གི་ཚུ་མཛོད་གསར་ཉོ་བཅས་ལེགས་བྱུང་ཟིན་པར་ཁྱོན་འགྲོ་བོན་སྒྲོར་ 216,400 ཐམས་པ་སོང་ཡོད།
- 6 ཉར་པ་སྤར་གཞིས་ཆགས་ཀྱི་སྤྱི་བའི་གསང་སྟོན་དང་ལ་དུགས་ཐོན་དགོན་པའི་གསང་སྟོན་གསར་རྒྱག་མཛུགས་སྒྲིལ་ཟིན་པའི་འགྲོ་བོན་སྒྲོར་ 634,200 ཐམས་པ་སོང་ཡོད།
- 7 ཀུ་ལུ་གཞིས་ཆགས་སུ་སྤྱི་བའི་གསང་སྟོན་གསར་རྒྱག་ལེགས་བྱུང་བའི་འགྲོ་བོན་སྒྲོར་ 237,214 མཐུན་འགྱུར་སྤྱར་ཡོད།
- 8 ཅོན་ཉར་གཞིས་ཆགས་ཀྱི་སྤྱི་ཁང་ཉེ་འགམ་དུ་ཡོད་པའི་སྤྱི་བའི་གསང་སྟོན་ཉམས་གསོ་ལེགས་བྱུང་ཟིན་པའི་འགྲོ་བོན་སྒྲོར་ 47,200 ཐམས་པ་མཐུན་འགྱུར་སྤྱར་ཡོད།
- 9 ཐོན་གཞིས་སུ་སྤྱི་བའི་གསང་སྟོན་གསར་རྒྱག་ལེགས་བྱུང་ཟིན་པར་ཁྱོན་འགྲོ་བོན་སྒྲོར་ 232,147 ཐམས་པ་མཐུན་འགྱུར་སྤྱར་ཡོད།
- 10 ཨ་རིའི་ PRM རོགས་ཚོགས་ནས་རོགས་དཔུལ་གནང་སོན་བྱུང་བ་བཞིན་སྤྱི་ཁང་གི་འོ་འོ་འོ་འོ་སྤྱི་བའི་གསང་སྟོན་གསར་རྒྱག་ལེགས་བྱུང་ཟིན་པར་ཁྱོན་འགྲོ་བོན་སྒྲོར་ 340,000 ཐམས་པ་སོང་ཡོད།
- 11 བྱ་ཤིང་ཁྲབ་ཁོངས་བཞིས་སྒྲིང་དགོན་པའི་ཉེ་འགམ་དུ་གསང་སྟོན་གསར་རྒྱག་ཆེད་ཁྱོན་སྒྲོར་ 3,44,270 ཐམས་པ་སོང་ཡོད།
- 12 ཨ་རིའི་ PRM རོགས་ཚོགས་ནས་ཉོན་སྒྲོར་ 3,40,270 ཐམས་པ་གནང་སོན་བྱུང་བ་ལྟར་བསུ་ན་མདའ་སྤྱི་བའི་བཤའ་གཅིའི་དོང་ (septic tank) གསར་རྒྱག་ལེགས་བྱུང་ཟིན་ཡོད།

- ༡༣ ཏི་ཏུ་ཐོང་ཕྱེ་གཉིས་པའི་སྤྱི་པའི་གསང་སྟོང་གསར་རྒྱུ་ཆེད་སྒྲོར་ ༣,༣༠,༠༠༠ ཐམ་པ་བཀའ་འཁྲོལ་ཞུས་ཐོབ་བཞིན་
ལེགས་གྲུབ་ཟིན་ཡོད།
- ༡༤ རར་མན་ (GAT) རོགས་ཆོགས་ནས་རོགས་དུལ་སྒྲོར་ ༡,༣༩༩,༡༦༤ ཐམ་པ་གནང་སོན་བྱུང་བ་བཞིན་དྲོར་གླིང་
རང་འཆོ་བཟོ་བྱའི་བྲིས་ཆང་ཁག་གི་གསང་སྟོང་བཟོ་བཅས་ལེགས་པར་གྲུབ་ཡོད།

ཨར་ལས་འཇུགས་སྤྱན་ལས་གཞི།

- ༡ ཨི་ཏུ་ལི་འོད་ཟེར་ཆོགས་པའི་མཐུན་འགྱུར་འོག་རོགས་དུལ་ཁྱོན་བསྐྱམས་སྒྲོར་ ༥,༩༣༦,༠༦༠ ཐམ་པ་གསོལ་སྤུལ་
ལྷན་ཨོ་ཏི་ཤ་སྤྱན་ལྷ་སྤྱན་ཁང་དང་ལས་ཤག་ཉམས་གསོ་ལེགས་གྲུབ་ཟིན་ཡོད།
- ༢ མེའོ་ས་གནས་སྤྱན་ཁང་གི་གཉེར་ཆང་དང་གསང་སྟོང་གསར་རྒྱུ་སྤྱན་ཁང་ཉམས་གསོ་དང་ཆོན་ཅི་གཏོང་རྒྱ་བཅས་
ཀྱི་འགྲོ་བྱོན་ཁྱོན་སྒྲོར་ ༡,༡༣༡,༥༠༥ ཐམ་པའི་རོགས་རམ་མཐུན་འགྱུར་ཞུས་པ་བཞིན་ལེགས་གྲུབ་བྱུང་ཡོད།
- ༣ མན་སྤར་འཕྲོད་བསྟེན་སྤྱན་ཁང་གི་སྤྱན་པའི་ལས་ཤག་ཉམས་གསོ་ལེགས་གྲུབ་ཀྱིས་འགྲོ་བྱོན་སྒྲོར་ ༡,༡༥༩,༥༠༠
ཐམ་པ་སོང་ཡོད།
- ༤ ས་ཏོན་ཀུ་ཐོག་ས་གནས་སྤྱན་ཁང་དང་ལས་ཤག་ཉམས་གསོ་ལེགས་གྲུབ་ཟིན་པའི་འགྲོ་བྱོན་སྒྲོར་ ༣༤༡,༩༡༩ ཐམ་
པ་སོང་ཡོད།
- ༥ ཁེ་ར་གེམ་ས་གནས་འཕྲོད་བསྟེན་སྤྱན་ཁང་ཉམས་གསོའི་ཆེད་འགྲོ་བྱོན་སྒྲོར་ ༡༥༡,༣༦༠ ཐམ་པའི་ལས་གཞི་ལེགས་
གྲུབ་བྱུང་ཡོད།
- ༦ ཏར་པ་སྤར་ས་གནས་འགོ་འཛིན་ལས་ཁུངས་ཁྱབ་ཁོངས་སེ་ལ་ཀྱའི་བཟོ་རིག་སྒྱུ་རྩལ་སློབ་གཉེར་བསྟེན་གནས་ཁང་དུ་
ལུས་རྩལ་ཁང་ (open gym) གསང་འཇུགས་གནང་ཡོད་པའི་འགྲོ་བྱོན་སྒྲོར་ ༡,༡༩༡,༣༣༩ ཐམ་པའི་མཐུན་འགྱུར་
སྤྱར་ཡོད།
- ༧ བདེ་སྤྱིད་གླིང་ས་གནས་འཕྲོད་བསྟེན་སྤྱན་ཁང་གི་འགན་འཛིན་ལས་ཁུངས་དང་། སྤྱན་པ། སྤྱན་ཞབས་རྣམས་ཀྱི་སྤྱན་
བཅོས་ཁང་ཉམས་གསོའི་སྤྱད་སྒྲོར་ ༡༡,༡༥༠ ཐམ་པའི་མཐུན་འགྱུར་སྤྱར་ཡོད།

- 1 ཁྲ་ཁོངས་ཉོན་མུར་དང་། ཀོ་ལེ་རྩལ། སྒེལ་ཀོབ་འཛོལ་བྱེད། ཨོ་ཏི་ཤ། མན་སྐར། བདེ་སྤྱིད་སྤྱིར་། སྤྱིར་། མེའོ་བཅས་། གྱི་སྤྱན་ཁང་ལ་དམིགས་བསལ་ཅིས་འགོ་ནས་སྤྱུང་འཁོར་རེ་གསར་ཉོ་ཞུས་པར་ཁྱིན་རིན་གོང་སྟོར་ ༡༩,༩༣༥,༩༣༩ ཐམས་པ་སོང་ཡོད།
- 2 མན་སྐར་འཕྲོད་བསྟེན་སྤྱན་ཁང་དུ་དགོས་མཁོ་ལྡན་སྒྲིག་འབྲུལ་འཁོར་ Fully Automatic Biochemistry དང་། Analyser བརྟག་དབྱེད་འབྲུལ་ཆས། ཉལ་ཁྱི་དང་ཅིག་ཅི་སྟགས་མཁོ་སྤྱོད་ཞུས་པར་ཁྱིན་འཕྲོ་ཁྱོན་སྟོར་ ༡༧,༧༥༩ ཐམས་པ་སོང་ཡོད།
- 3 ཨི་ཏེ་ལི་ Yeshe Norbu onlus རྟགས་ཆོགས་ནས་ཀོ་ལེ་རྩལ་འཕྲོད་བསྟེན་སྤྱན་ཁང་གི་འཛིན་སྐྱོང་ལས་དོན་ཆེད་ སྤྱག་སྤྱག་གསར་ཉོའི་རྟགས་རམ་སྟོར་ ༡༧,༩༣༣ དང་། མེའོ་སྤྱན་ཁང་གི་འགན་འཛིན་ལས་ཁུངས་ཆེད་ཀྱི་སྤྱར་ ཁར་དང་སྤྱགས་སྒྲིག་བྱགས་གསོག་ཆས་གསར་ཉོའི་ཆེད་སྟོར་ ༡༣,༩༩༩ བཅས་གནང་སོན་བྱུང་བ་བཞིན་གསར་ ཉོས་ཞུས།
- 4 ལྷེ་ལི་འཕྲོད་བསྟེན་སྤྱན་ཁང་དུ་གར་སྒྲིག་གཉིས་གསར་ཉོ་ཞུས་ཡོད་པར་འཕྲོ་ཁྱོན་སྟོར་ ༡༡,༩༩༠ ཐམས་པ་སོང་། དེ་ བཞིན་བདེ་སྤྱིད་སྤྱིར་ས་གནས་འཕྲོད་བསྟེན་སྤྱན་ཁང་དུ་པར་སྤྱན་འབྲུལ་འཁོར་གཅིག་དང་། ལྷན་སྒྲིག་ (inventor and batteries) ཆ་ཆར་གཅིག་སོའི་སྤྱི་ཆོན་དུ་ཅ་དངོས་ཁག་ཅིག་གསར་ཉོ་ཞུས་པར་ཁྱིན་འཕྲོ་ཁྱོན་སྟོར་ 312,300 ཐམས་པའི་མཐུན་འགྱུར་སྤྱར་ཡོད།

སྒྲིག་བཅས་ཞབས་ཞུ་བཟང་ཤོས་ཀྱི་དཔེ་སྟོན་ལས་འཁར། (Optimal Service Model, OSM)

- 2 སྒྲིབ་བཅོས་ཞབས་ཞུའི་སྤྱི་ཚད་ཞིབ་འཇུག་ལས་གཞི་ (Hospital Quality Assurance Standards) དང་
ཕྱེལ་ ༢༠༢༧།༧།༢༧ ནས་ཟླ་ ༥ ཚེས་ ༤ བར་ཨ་ཁི་ཤ་དང་། མེའོ་ རྩི་མི་སྒྲིབ་ཁང་བཅས་སུ་ཕྱེལ་ལས་ནས་
སྒྲོར་སྒྲོད་བྱ་སྐབས། སྒྲིབ་ཁང་ཆེ་ཡའི་ཁག་གི་སྤྱི་ཚད་གཏན་འབེབས་ཡོད་པ་བཞིན་ངོ་སྒྲོད་བྱས་པ་དང་སྒྲུགས་གོ་
བསྐྱོན་གསེད་དགོས་ལྟས། དེ་བཞིན་ཉིན་ལས་ཉི་མ་ཞིབ་བྱས་པའི་གནས་སྟངས་དང་བསྒྲིབ་སྒྲིབ་ཁང་འགན་འཁུན་དང་
གཞན་ལས་བྱེད་སྒྲིབ་ཤོས་བསྐྱར་བྱས་ཏེ་སྒྲིབ་ཁང་གི་ངོ་མོ་དང་། བྱེད་སྒྲོ། མི་མང་ལ་སྒྲིབ་བཅོས་ཞབས་ཞུ་རིམ་བྱེད་
དགོས་མིན་སོགས་ཀྱི་ཐད་ཁ་གསལ་ལམ་སྟོན་ཕྱུལ་ཡོད།

༡ ཁྲབ་ཁོངས་སྤྱོད་ཁང་ཆེ་འཁྲིང་ཁག་ ༡༢ གྱི་སྤྱོད་ཆོད་འགན་སྤྱོད་དང་སྤྱོད་བཅོས་ཞབས་ཁུ་མཁོ་སྤྱོད་གྱི་གནས་སྤྱོད་ས་
 རྟོག་ཞིབ་ཆོད་ཀྱི་ལོ་ ༢༠༢༢ ལོ་ ༢༠༢༣ ལོ་བར་ལོ་གསུམ་གྱི་ཞིབ་འཇུག་སྤྱོད་ཐོ་གཞིར་བཟུང་། དྲུ་ལམ་བརྒྱུད་ཆོག་ས་
 འདུ་ཞིག་ ༢༠༢༥། ༣། ༣༡ ཉིན་བསྐྱོད་ཆོག་ས་ཁུ་སྤྱོད་ཆོད་འགན་འཛིན་ནམས་དང་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་
 གྱི་སྤྱོད་ཆོད་འགན་འཛིན་བཅས་ནས་ཆོག་ས་འདུར་མཉམ་ཁུ་སྤྱོད་ཆོད་འགན་ཁྲོ་ལས་དོན་ཁུ་སྤྱོད་ཆོག་ས་སྤྱོད་ས་
 དང་། མ་འོངས་ལེགས་བཅོས་ཅི་ལྟར་དགོས་མིན་སྐོར་གྱི་སྤྱོད་ཆོད་འགན་ཁྲོ་ལས་དོན་ཁུ་སྤྱོད་ཆོག་ས་སྤྱོད་ས་
 ཞབས་ཁུ་ཆོད་འགན་ཅི་ལྟར་ཁུ་སྤྱོད་ཆོད་འགན་ཁྲོ་ལས་དོན་སྤྱོད་ཆོད་འགན་ཁྲོ་ལས་དོན་གཞི་འཁྲིལ་ཡོད་ཁུ་སྤྱོད་ཆོག་ས་
 ལས་གསལ་བཤད་ཁུ་སྤྱོད་ཆོད་འགན་ཁྲོ་ལས་དོན་སྤྱོད་ཆོད་འགན་ཁྲོ་ལས་དོན་ཁུ་སྤྱོད་ཆོག་ས་ཡོད།

ང་། ལས་དོན་གཞན་ཁག་ཅིག

འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སྤྱོད་གྱི་གཞུང་འབྲེལ་སྤྱོད་སྤྱོད་

༡ ༢༠༢༣། ༥། ༢ ཉིན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སྤྱོད་གྱི་སྤྱོད་ཆོད་འགན་ཁྲོ་ལས་དོན་སྤྱོད་ཆོད་འགན་ཁྲོ་ལས་དོན་སྤྱོད་ཆོག་ས་
 Tyrol) སྤྱོད་ཆོད་འགན་ཁྲོ་ལས་ཞུ་ཁྲོ་ལས་དོན་སྤྱོད་ཆོད་འགན་ཁྲོ་ལས་དོན་སྤྱོད་ཆོག་ས་
 འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་གྱི་ཁྲབ་ཁོངས་མཛོན་དགའ་ཐོད་སྤྱོད་ཆོད་འགན་ཁྲོ་ལས་དོན་སྤྱོད་ཆོག་ས་
 བ་བདག་སྤྱོད་གྱི་ལས་འཆར་ཐོག་འགན་དཔུལ་ཁུ་སྤྱོད་ཆོག་ས་ཡོད།

༢ ཕྱི་ཁྲོ་ ༤ ཆེས་ ༢༥ དང་ ༢༦ ཉིན་སྤྱོད་ཆོད་འགན་ཁྲོ་ལས་དོན་སྤྱོད་ཆོད་འགན་ཁྲོ་ལས་དོན་སྤྱོད་ཆོག་ས་
 ཁུང་དོན་ཡོད་གནས་སྤྱོད་ས་ལ་རྟོག་ཞིབ་དང་ཡག་ཤོད་དཀར་ཆོས་སྤྱོད་ཆོད་འགན་ཁྲོ་ལས་དོན་སྤྱོད་ཆོག་ས་
 གཞན་ཡང་ནས་ཁུ་མཛོད་རྟོག་ཞིབ་དཔུལ་ཁུ་སྤྱོད་ཆོད་འགན་ཁྲོ་ལས་དོན་སྤྱོད་ཆོག་ས་གཞི། དེའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ལྟར་བ་སྤྱོད་ཆོག་ས་
 ཁོངས་ཁུ་སྤྱོད་ཆོད་འགན་ཁྲོ་ལས་དོན་སྤྱོད་ཆོད་འགན་ཁྲོ་ལས་དོན་སྤྱོད་ཆོག་ས་ (Septic Tank
 Construction) གསར་རྒྱུ་བཅས་ལ་རྟོག་ཞིབ་དཔུལ་ཁུ་སྤྱོད་ཆོག་ས་ཡོད།

༣ ཕྱི་ཁྲོ་ ༤ ཆེས་ ༢༧ ལོ་ ༢༥ ལོ་བར་ལོ་གསུམ་གྱི་སྤྱོད་ཆོད་འགན་ཁྲོ་ལས་དོན་སྤྱོད་ཆོད་འགན་ཁྲོ་ལས་དོན་སྤྱོད་ཆོག་ས་
 ཁང་། སྤྱོད་ཆོད་འགན་ཁྲོ་ལས་དོན་སྤྱོད་ཆོད་འགན་ཁྲོ་ལས་དོན་སྤྱོད་ཆོག་ས་ གཞན་ཆོག་ས་སྤྱོད་ཆོད་འགན་ཁྲོ་ལས་དོན་སྤྱོད་ཆོག་ས་
 མཛོན་དགའ་ཐོད་སྤྱོད་ཆོད་འགན་ཁྲོ་ལས་དོན་སྤྱོད་ཆོད་འགན་ཁྲོ་ལས་དོན་སྤྱོད་ཆོག་ས་ གསར་རྒྱུ་ལྟར་མཛོན་ཁུ་སྤྱོད་ཆོག་ས་
 སྤྱོད་ཆོད་འགན་ཁྲོ་ལས་དོན་སྤྱོད་ཆོད་འགན་ཁྲོ་ལས་དོན་སྤྱོད་ཆོག་ས་ཡོད།

འཕྲོད་བསྟེན་བྱུང་ཆེད་གཞུང་འབྲེལ་ཕྱོགས་ལེབས།

- ༡ ༢༠༢༢།༢།༢༦ ནས་ཟླ་ ༥ ཆེས་ ༢ བར་འཕྲོད་བསྟེན་བྱུང་ཆེད་འབྲེལ་ལས་ཀྱི་གཉིས་ལྗོངས་གཞི་མོན་ལྟོད་དང་།
གོ་ལེ་རྒྱལ། ཉོན་ལྷན། སྤེལ་གོ་བ་བཅས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་སྤྱོད་ཁང་གི་ལས་བྱེད་མཉམ་བཞུགས་མོལ་ཆོག་ལས་འདུ་དང་།
དགོན་ཕྱེ་ཁག་སྤྱོད་ཁང་། སྤྱོད་ཅིས་ཁང་བཅས་སུ་སྒྲོར་བསྐྱོད་དང་བསྐྱོན་ས་གནས་ཁག་གི་ཆུ་དང་གཙང་འཕྲོད་ལས་
གཞི་སྤེལ་ཐེན་པ་ཁག་དང་། མ་འོངས་དགོས་ངེས་ཅན་གྱི་ལས་འཆར་ཁག་བཅས་ལ་རྟོག་ཞིབ་ཞུས། དེ་བཞིན་སྤྱོད་
ར་དང་། མན་སྤྱན། ཨོ་ཏེ་ཤ་བཅས་སུ་སྒྲོར་བསྐྱོད་དང་བསྐྱོན་ལས་གཞི་རྟོག་ཞིབ་དང་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་བྱེད་མཉམ་
བཞུགས་མོལ་ཆོག་ལས་འདུ་དང་སྤྱོད་དོར་བྱེད་སྒྲིའི་ལས་སྟོན་གནང་ཡོད།
- ༢ ༢༠༢༢།༡༢།༢༦ ནས་ ༢༠༢༣།༡།༤ བར་འཕྲོད་བསྟེན་བྱུང་ཆེད་འབྲེལ་ལས་ཀྱི་གཉིས་ལྗོངས་གཞི་མོན་ལྟོད་ལྷ་
ལི་བཅས་སུ་གཞུང་འབྲེལ་ཕྱོགས་སྐྱོད་དང་། མངོན་དགའ་སྤོབ་གྲ་རྒྱ་སྐྱོད་ལས་གཞི། ཉོན་ལྷན་ལས་འཆར་ལྟར་ས་ཆ་
རྣམས་ཞིབ་སྟོན་དང་། ཁྱབ་ཁོངས་འཕྲོད་བསྟེན་སྤྱོད་ཁང་ཁག་ཏུ་སྒྲོར་བསྐྱོད་དང་། དགའ་ལྡན་ཤར་ཅེ་དང་བྱང་ཅེ། སྒོ་
གསལ་སྤྱིང་དང་སྒོ་མང་། སྤེལ་གོ་བ་ཁུལ་མེ་ར་བྲེས་སྤྱད་གཉིས། རྣམ་གྲོལ་སྤྱིང་བཅས་ཀྱི་སྤྱོད་ཁང་སོ་སོའི་ལས་
གནས་རྣམས་དང་ཐུག་འཕྲད་ཞུས་པ་མ་ཟད། འཕྲོད་བསྟེན་དང་འབྲེལ་བའི་ཨར་ལས་འཛུགས་སྤྱོད་ལས་གཞི་འགོ་
བཞེན་པ་དང་འདི་མའི་སྤྱོད་ཅིས་འཆར་འབྲལ་ཁོངས་ཡོད་པའི་ལས་གཞི་ཁག་ལའང་རྟོག་ཞིབ་ཞུས་ཡོད།
- ༣ ལྗོངས་ཕྱོགས་ས་གནས་འགོ་འཛིན་དང་། སྤྱོད་ཁང་འགན་འཛིན། ཁྱབ་ཁོངས་ལས་བྱེད་རྣམས་ལ་ས་གནས་ཀྱི་ཆུ་དང་
གཙང་འཕྲོད་ལས་གཞི་དང་། སྤྱོད་ཁང་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་གཞིའི་ཆེད་མངའ་སྡེ་གཞུང་ནས་རོགས་དཔུལ་ཐབས་
འཆོལ་ཡོང་བའི་མངགས་བྱ་ཞུས། དེ་བཞིན་སྤྱོད་ཁང་གི་ཁྱི་སྤྱོད་ཁང་དུ་རྟོག་ཞིབ་ཞུས།

སྤྱོད་པའི་སྒོ་བ་སྤྱོད་ (MBBS) མཐར་མོན་པ་རྣམས་ཀྱི་གནས་སྟངས།

སྤྱོད་པའི་སྒོ་བ་སྤྱོད་མཐར་མོན་རྗེས་སྤྱོད་པ་ཁག་ཅིག་ནས་སྤྱི་ཆོག་ལས་ཞབས་ཏུ་བསྐྱུབ་སྤྱོད་མོས་མཐུན་ལྟར་སྤེལ་གོ་བ་འཆོ་
བྱེད་སྤྱོད་ཁང་དང་། ལ་དྲགས་ས་གནས་སྤྱོད་ཁང་། ཨོ་ཏེ་ཤ་སྤྱོད་རྣམས་སྤྱོད་ཁང་། སྤེལ་གོ་བ་མེ་ར་བྲེས་སྤྱད་གཉིས་ཀྱི་སྤྱོད་
ཁང་། མོན་ལྟོད་དགའ་ལྡན་ཤར་ཅེ་སྤྱོད་ཁང་བཅས་སུ་སྤྱོད་པ་རེ་བསྒྲོག་གཏོང་ཞུས་ཡོད།

3 བདེ་གཤིང་འཛིན་སྐྱོང་གྲུ་ཆོས།

མཛོད་དགའ་བོད་སྐྱུག་དམིགས་བསལ་དགོས་མཁོ་ཅན་གྱི་སློབ་གྲྭ།

- 1 སློབ་སྐྱུག་ཆོར་སློབ་སྐྱོང་གི་མཐུན་ཆེན་སྐྱོང་སྐྱུང་ཐོག་གཤེས་ཡོན་དང་། ལུས་སེམས་འཕྲོད་བསྟེན། མ་འོངས་དབང་པོའི་ཆོར་བ་དང་བསམ་སྒྲོ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བབས་གང་ཐུབ་ཅུ་བཞིན་ཡོད། སློབ་སྐྱུག་ཆོའི་ནང་མི་དང་ལྷན་དུ་གོ་བསྐྱར་གྱིས་ཞབས་འདེགས་ཅུ་རྒྱ་དེ་ཡང་གཤེས་གནད་ཆེ་བ་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་ལག་བསྟར་ཅུ་བཞིན་ཡོད། འུགས་མཚུངས་སྐྱུ་གཤི་གནས་སྐྱེད་ཅན་ཅང་ཞན་པོ་ཡོད་པ་རྣམས་ཀྱི་ཆེད་དུ་དམིགས་བསལ་ཆོར་གཤེས་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བབས་སྤྲད་འཛིན་གྲུ་ཞིག་ཟུར་དུ་ཚུགས་སྐྱུས་ཡིན།
- 2 ཁྱིམ་ཆང་རེ་རེའི་ནང་སློབ་སྐྱུག་ཆོའི་བདེ་དོན་ཆེད་ཀྱི་ཆས་གཙང་བཟོའི་འཁྲལ་འཁོར་ (washing machine) ཆེ་བ་གངས་ ༥ གསར་ཉོས་དང་། ཚུ་ཆགས་བཟོ་བཅོས་བྱས་པའི་ཁྱོན་འགོ་གོན་སྐྱོར་ 3, ༩, 000 གས་པའི་མཐུན་འཁྲལ་ཅུས།
- 3 སློབ་སྐྱུག་ཆོར་བོད་ཡིག་དང་། ཨང་ཅིས། ཨིན་ཡིག་བཅས་ཀྱི་སློབ་ཁྲིད་དང་། ཟས་བཟོ་སྐྱེད་ལང་ལྷ་བཟོ་བསྐྱེད། དེ་མོ་དང་ལྷུ་མ་ར་འདེབས་ལས་སོགས་ཀྱི་སྐྱོང་བརྟེན་ཁག་ཀྱང་གཤེས་ཆེར་བཅིས་ཏེ་སློབ་སྐྱུག་ཆོའི་བསམ་བཞེད་ལུས་ཅུས་དང་ལག་ཅུས་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བབས་སྐྱུ་སློབ་ཁྲིད་ཅུ་སྐྱུས་ཡིན།
- 4 སློབ་སྐྱུག་ཆོའི་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་དགོས་མཁོ་དང་སྐྱུན་བཅོས་ཆེད་སློབ་གྲུའི་ཉེ་འཁོར་གྱི་སྐྱུན་ཁང་ཁག་ཅིག་དང་འབྲེལ་ལས་གང་ལེགས་ཡོད་པར་སློབ་སྐྱུག་རྣམས་ལ་རྩ་བའི་སྐྱུན་བཅོས་དགོས་གཤེས་ནས་བྱང་ལ་སྐྱུན་ཞབས་ནས་ལྷ་རྟོག་དམ་དོན་ཅུ་སྐྱུས་ཡིན།
- 5 ལུས་ཀྱི་དབང་ཅའི་ལུས་བ་ཉམས་པའི་སློབ་སྐྱུག་ཆོར་སློབ་གྲུའི་ཕྱི་བཅོས་གསོ་བབས་པའི་ཁྱད་ལས་སྐྱུན་བ་གཉིས་ནས་ཉིན་ལྷར་དགོས་ངོས་ཕྱི་བཅོས་གསོ་བབས་དང་ལུས་ཅུས་ཁག་སློབ་ཁྲིད་བྱེད་བཞིན་ཡོད།
- 6 དམིགས་བསལ་དགོས་མཁོ་ཅན་གྱི་ཉིན་མོ་སྐྱོང་བཅི་དང་བསྐྱུན་སློབ་སྐྱུག་རྣམས་ནས་གཞས་སྐྱ་འཁྲལ་སྐྱོན་དང་ཅེད་སྐྱ་འཁྲལ་བསྐྱར། དེ་བཞིན་སློབ་གྲུའི་ལོ་འཁོར་སྐྱོ་སྐྱིད་ཉིན་མོར་སློབ་སྐྱུག་ཆོ་རྒྱལ་ཟེང་དང་ཅེད་མོ་ཅེད་སར་ (Fun and Food Kingdom) འཁྲིད་པ་དང་། སློབ་གྲུའི་ཁོར་ལུག་ནང་ཅེད་སྐྱ་འབྲེལ་གྲུ་སྐྱིག་ཅུས་ཏེ་སློབ་སྐྱུག་ཆོར་སྐྱོ་སྐྱར་དང་སེམས་ལྷགས་སྐྱེལ་བབས་ཅུ་སྐྱུས་ཡིན།
- 7 སྤར་ཡོད་སློབ་གྲུའི་སྐྱོག་ལྷགས་སྐྱོར་ཆས་ (transformer) དེ་སློབ་གྲུ་ནས་ཐག་རིང་དུ་བཙུགས་ཆེན་དགའ་ངལ་རིམ་

འབྲུག་སེལ་ཐབས་སུ་རྒྱ་གར་འབྲེལ་ཡོད་ལས་ཁུངས་ལ་སྤྲུལ་ཞུ་གཏུག་ཞུས་འབྲས་སློབ་གྲུའི་རྒྱལ་སློའི་ཉེ་འབྲས་དུ་
 རིན་མེད་ཐོག་བཅུགས་སྤྱབ་པ་བྱུང་ཡོད།

- ༩ སློབ་སྤྱལ་དང་སྤྱི་ཚོགས་ལ་སྤྲོད་པའི་པར་རིས་ཀྱི་ལས་ནས་གོ་རྟོགས་སྤེལ་ཕྱིར་སློབ་གྲུའི་གྲང་ཅིག་སྟེང་རི་མོ་འབྲ་མིན་
 གིས་ཡོད། འཛིན་ཁང་དང་རྒྱལ་སློ་སོགས་ལའང་ water proof ཚོན་ཅི་བཏང་སྤྱབ་པ་བྱུང་ཡོད།
- ༤ ཨ་རིའི་ PRM རོགས་ཚོགས་ཀྱི་རོགས་རམ་འོག་སློབ་གྲུའི་འཛིན་ཁང་ཁག་གི་འཛིན་ཆས་དང་། བྱིས་ཆང་ཁག་གི་
 ཡོ་ཆས། སློབ་སྤྱལ་ཚོའི་ཉལ་གདན་དང་ཉལ་ཁྲི་བཅས་གསར་ཉོ་ཞུས། དེ་བཞིན་སློབ་མ་ཡོངས་ལ་གྱོན་ཆས་ (track
 suit) དང་སྤྲུལ་རེ་གསར་ཉོ་ཞུས། གཞན་ཡང་གཏོང་སྟོད་ཅན་འགས་སློབ་གྲུའི་ཚོགས་ཁང་གི་རྒྱབ་སྟེགས་དང་ཚུ་སྟོད་
 ཆེ་བ་ sintex གཅིག་བཅས་གསར་ཉོ་ཞུས།
- ༡༠ ༢༠༢༧།༡༠།༢༣ ནས་ཉིན་གཉིས་རིང་སློབ་གྲུའི་དགེ་ཆེས་གཙོས་དགེ་ལྡན་རྣམས་དང་ཕྱི་བཅོས་གསོ་ཐབས་པ། བྱིས་
 ཆང་མ་མ་བཅས་པའི་ལས་དོན་ཡར་རྒྱས་གཏོང་སྟེ་རྒྱ་གར་དམིགས་བསལ་སློབ་གྲུ་ (Pencil school) དུ་ཆེད་
 བསྐྱོད་ཀྱིས་ཉམས་སྟོང་དང་ཤེས་ཡོན་བརྗེ་ལེན་སྤྱབ་ཐབས་ཞུས།
- ༡༡ སློབ་སྤྱལ་ཚོས་ཡང་ལྷ་བཟོ་བསྐྱུན་བྱས་པ་བཞིན་དགའ་ལྡན་ལྷ་མཆོད་ཉིན་བདེ་སྦྱིད་སྤྱིར་གཞིས་ཆགས་སུ་སློབ་སྤྱལ་
 ལྡན་པ་རྣམས་ནས་ཡང་ལྷ་གང་མང་བཅོང་སྤྱབ་པ་དང་སློབ་སྤྱལ་རང་ཉིད་ལའང་ཉམས་སྟོང་བསགས་སྤྱབ་པ་བྱུང་ཡོད།
- ༡༢ ༢༠༢༥།༣།༩ ཉིན་སློབ་གྲུ་དབུ་བཞུགས་ཏེ་ལོ་ངོ་ ༢༥ འཁོར་བའི་དུས་དྲན་གྱི་སྐུ་མགྲོན་གཙོ་བོར་འཕྲོད་བསྟེན་བྱུང་ཆེས་
 གཙོས་སྤེར་སྤྱན་ས་གནས་འགོ་འཛིན་དང་། གཞན་ཡང་ཉེ་འཁོར་གྱི་སྤྲོད་ཁང་གི་འགན་འཛིན་བཅས་ཆེད་མེབས་
 གནང་ཡོད་པར་སློབ་གྲུའི་འགན་འཛིན་དང་ལས་བྱེད་རྣམས་ནས་གླིག་འཇུས་ཆང་ཞུས། སློབ་སྤྱལ་རྣམས་ནས་ཀྱང་
 གཞས་སྒྲ་འཁབ་སྟོན་དང་ཅིད་སྒྲ་འབྲུག་བསྐྱར་ཞུས་ཏེ་ཉིན་མོ་སྤྱང་བཅི་ཞུས།
- ༡༣ སྤེར་སྤྱན་སེལ་གྱའི་བོད་བྱིས་ལག་ཤེས་སྟོང་བརྟེན་ཁང་དུ་མངོན་སློབ་ཀྱི་སློབ་མ་ཁག་ཅིག་མཛེས་བཟོ་ཁང་སོགས་
 ལ་ལྷ་སྟོར་དུ་འབྲིད་དེ་སྟོང་ཆོར་གསར་པ་སྤྱད་སྤྱབ་པ་བྱུང་ཡོད།

ཆ༽ ཁྱབ་ཁོངས་རང་སྟོང་སྤེལ་ཆོག།

༡༽ བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་ལྷན་ཚོགས།

- ༡ བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཁྲིམས་ཡིག་དོན་ཚན་ ༡༠ དགོངས་དོན་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་སླན་བ་
ནམས་ཀྱི་དེབ་སྐྱེལ་ཁུ་སློང་གེ་ལྷན་གྱི་སྤྱི་གཞི་གཏན་འབེབས་ལྟར་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༠༤ ལོར་དེབ་སྐྱེལ་འགོ་འཛུགས་
ཁུ་སྐྱེལ་ ༢༠༢༧༧༧ ལོར་ ༢༠༢༧༧༧ ལོར་བར་ཁྲོན་སླན་བ་གངས་ ༥༩ དེབ་སྐྱེལ་གནང་། ད་བར་ཁྲོན་སླན་བ་
གངས་ ༤༤༩ ལྷན་ཚོགས་འོག་སླན་བའི་དེབ་སྐྱེལ་ཁུ་སློང་ཟིན།
- ༢ བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་སླན་དང་། སླན་སྒྲུབ་ཚད་ལྡན་གྱི་ཅ་འཛིན་སྤྱི་གཞིའི་དགོངས་དོན། རྩ་ས་
ཀུན་བདེ་ཁང་གསར་བོད་སླན་བཟོ་བྱུང་འགོ་མན་བོད་ཀྱི་སླན་ཅིས་ཁང་ནས་སླན་སྒྲུབ་ཚད་ལས་མཁས་པ་ལ་སྐྱབ་བཅར་
སླན་བ་བསྐྱར་འཛིན་མཐའ་ཡས་ལགས་འཕྲོད་བསྐྱེན་ལས་ཁུངས་ནས་བསྐྱོ་གཏོང་གནང་བའི་ཆེ་རིང་ལགས། རྩ་ས་ས་
གནས་འགོ་འཛིན་ལས་ཁུངས་ནས་བསྐྱོ་གཏོང་གནང་བའི་བྱམས་པ་ལྟ་སྤྱད་ལགས། ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཆེད་ལས་སླན་བ་
ཐུབ་བསྐྱར་ཀུན་འཕེལ་ལགས་བཅས་ཚོགས་མི་བཞི་ལས་ཀྱུ་བ་པའི་རྟོག་ཞིབ་ཚོགས་ཚུང་བྱུང་འཛུགས་ཀྱིས་རྟོག་ཞིབ་
གནང་བའི་ཀྱུ་བ་དོན་སྐྱོན་ཐོའི་ནང་སླན་སྒྲུབ་ཁང་དེ་ཆད་ལྡན་ཡིན་ལུགས་གསལ་བ་ལྟར། ཚོག་མཆན་དུས་ཡུན་ལོ་
གསུམ་རིང་པར་འགྱུར་བ་ཀྱིས་པའི་ཕྱག་ཁྲུང་གནང་ཡོད།
- ༣ ༢༠༢༧༧༧ ཉིན་ཀྱི་གར་གཞུང་གི་སླན་དང་། སླན་ཐུས་ཐོན་བསྐྱེད་ཁྲིམས་འཆར་ (Drugs & Cosmetic Act, 1940) རང་གསོ་བ་རིག་པའི་སླན་སྒྲུབ་གསར་འཛུགས་གནང་རྒྱུའི་ཡོངས་ཁྲབ་གསལ་བསྐྱགས་ཀྱི་གནད་དོན་ཐོག་
འབྲེལ་ཡོད་གསོ་བ་རིག་པའི་བསྐྱེད་གནས་ཁག་གི་སློབ་སྦྱོང་དང་སླན་བ་ནམས་རྩ་ས་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་མཁོན་ཁང་དུ་ཚོགས་
འདུ་བསྐྱོང་ཚོགས་ཁུ་སྐྱེལ་ཡོད། སྐབས་དེར་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་ལྷན་ཚོགས་སྐབས་བདུན་པའི་ཚོགས་གཙོ་དང་
ཚོགས་གཞོན། ལྷན་པའི་སྐྱབ་བཅར་སླན་བ། འགོ་མན་བོད་ཀྱི་སླན་ཅིས་ཁང་གི་རིག་གཞུང་འགན་འཛིན། ལུགས་པོ་
རིའི་བླ་ཉེན་བོད་སླན་སྒྲུབ་གཉེར་ཁང་གི་འགན་འཛིན་དང་སློབ་སྦྱོང་། དཔལ་སྤངས་རིག་གནས་མཐོ་སློབ་དོན་གཉིས་
ཁོར་བུའི་དགའ་ཚལ་གྱི་སླན་སྒྲུབ་ཁང་གི་འགན་འཛིན། གསོ་རིག་འབྲམ་བཞིའི་མཐོ་སློབ་སླན་རིའི་གླིང་གི་སླན་སྒྲུབ་
འགན་འཛིན། ཀུན་བདེ་ཁང་གསར་སླན་སྒྲུབ་ཁང་གི་འགན་འཛིན། བོད་དང་ཉི་མ་ལ་ཡའི་སློབ་སླན་སྒྲུབ་ཁང་གི་
འགན་འཛིན་བཅས་ཚོགས་འདུར་དངོས་སུ་བཅར་ཡོད་པ་དང་། གཞན་ཡང་ལ་དྲགས་རྒྱལ་ཡོངས་གསོ་རིག་ལྟེ་
གནས་ཁང་གི་འགན་འཛིན་དང་སྤེང་ལོར་མཐོ་སློབ་ཀྱི་སློབ་སྦྱོང་རྩ་ས་གཉིས་བཟོ་བྱུང་མཉམ་ཁུ་སྐྱེལ་གནང་ཡོད། ཚོགས་
འདུའི་ཐོག་ཀྱི་གར་དབུས་སའི་གཞུང་གི་ཁྲིམས་འཆར་ནང་གསོ་བ་རིག་པའི་སླན་སྒྲུབ་གསར་བཅུག་གནང་བར་མོས་
མཐུན་ཡོད་མེད་སོགས་ཀྱི་སྐོར་གྲོས་བསྐྱར་ལྷུག་པོ་གནང་ཐོག་གསོ་བ་རིག་པའི་བསྐྱར་བ་སྤྱིའི་མན་བདེ་ལ་དགོངས་

བཞེས་ཀྱིས་ཁྱིམ་ས་ཐོག་གནང་བའི་ཞོར་དུ་སྟན་ཕྱོར་གྱི་གཞུང་ལུགས་ཁ་སྟོན་གནང་སྟེ་རྒྱ་གར་ལྷ་ཡུལ་ལས་ཁུངས་
སུ་ཕུལ་སྟབས་བྱུང་ཡོད།

༤ བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་ལྷན་ཆོག་གས་ཀྱི་ལས་དོན་བྱེད་ཕྱོགས་ཀྱི་སྤྲིག་གཞིའི་དགོངས་དོན་ ༢༠༢༧།༥།༢ ནས་ཆེས་
༦ བར་རྩ་ས་བོད་ཀྱི་གསོལ་མགོན་ཁང་དུ་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་ལྷན་ཆོག་གས་ཀྱི་ཆོག་གས་ཐེངས་ ༤༠ ལ་བསྐོང་
ཆོག་གས་བྱུང་བའི་ཐོག་ཁྱོད་གོས་ཆོད་བཅུ་གཅིག་བཞག་ཡོད།

༥ ལྷན་ཆོག་གས་ཀྱི་ལས་དོན་བྱེད་ཕྱོགས་ཀྱི་སྤྲིག་གཞི་དགོངས་དོན་ལྷན་ཆོག་གས་ཆོག་གས་ཐེངས་ ༤༡ ལ་དེ་བཞིན་
༢༠༢༥།༣།༡༡ ནས་ཆེས་ ༡༣ བར་རྩ་ས་བོད་ཀྱི་གསོལ་མགོན་ཁང་དུ་བསྐོང་ཆོག་གས་ཁྱུས་ཡོད། ཆོག་གས་ཐེངས་ཐོག་
ལྷན་ཆོག་གས་སྐབས་བདུན་པའི་ཆོག་གས་མི་དགུ་ཆོག་གས་བཅར་ཁྱུས་ཡོད་པ་བཞིན་གོས་བསྐྱར་ལྷག་པོ་གནང་སྟེ་གོས་
ཆོད་བཅུ་བཞི་བཞག་སྟབས་བྱུང་ཡོད།

༦ བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་ལྷན་ཆོག་གས་ཀྱི་ཁྱིམ་ས་སྤྲིག་དགོངས་དོན་ ༢༠༢༧།༥།༢༠ ཉིན་གསོ་བ་འབྲུམ་བཞིའི་མཚོ་
སློབ་སྟན་རིའི་སྤྱི་གི་ཐོན་རྒྱུགས་ཆེན་མོར་བུར་དཔང་དུ་འདི་ག་ལྷན་ཆོག་གས་ཀྱི་ཆེད་ལས་སྟན་པས་ཆེད་བཅར་ཁྱུས་
པའི་ཐོག་འདི་ལོའི་ཐོན་རྒྱུགས་གཏོང་མཁན་སློབ་སྟུག་གཉིས་ཀྱི་ཐོན་རྒྱུགས་འདི་ཤོག་བཅོས་ཚུལ། ཐོན་རྒྱུགས་གཏོང་
ཕྱོགས་སོགས་ལའང་རྟོག་ཞིབ་བྱས་ཡོད།

༧ ༢༠༢༧།༥།༡༠ ཉིན་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་ལྷན་ཆོག་གས་ནས་རྩ་ས་བོད་ཀྱི་གསོལ་མགོན་ཁང་གི་ཆོག་གས་ཁང་དུ་བོད་
ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་ལྷན་ཆོག་གས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཕྱོགས་སྤྲིག་དཔེ་དེབ་དབུ་འབྱེད་དང་ལྷན་ཆོག་གས་ཀྱི་དོ་སྟོན་ཆོག་གས་འདུ་
བསྐོང་ཆོག་གས་ཁྱུས་ཡོད། མཇུག་སྟེ་ཐོག་སྤྱི་ལོ་མགོན་ཀྱི་གཙོ་བོ་དང་འཕྲོད་བསྟེན་བྱུང་ཆེ། ཕྱོགས་མཐའ་ཁག་
ནས་ཐེབས་པའི་སྟན་པ་མང་པོ་ཞིག་དང་ས་གནས་ཀྱི་སྟན་པ་མི་ཉུང་བ་བཅས་ནས་མཉམ་ཁྱུགས་གནང་ཡོད། ལྷན་
ཆོག་གས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་དཔེ་དེབ་ནམས་དཔལ་ལྷན་དགའ་ལྷན་པོ་བྲང་གི་ཡིག་ཆ་དང་བོད་མིའི་སྤྲིག་འཇུགས་ཀྱི་ལས་
ཁུངས་ཁག་གཞན་ཡང་གཞུང་ཁོངས་མ་ཡིན་པའི་ལས་ཁུངས་དང་གསར་འགོད་ལས་ཁུངས་ཁག་ལའང་འབྲེམས་
སྟེལ་ཁྱུས།

༨ ༢༠༢༧།༥།༦ ཉིན་སྐབས་ ༡༢ པའི་བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་ལྷན་ཆོག་གས་ཀྱི་ཆོག་གས་གཙོ་མཆོག་མཇུག་འཇུག་དུ་བོད་ཀྱི་
གསོ་བ་རིག་པའི་ལྷན་ཆོག་གས་ཀྱི་ཆོག་གས་གཙོ། ཆོག་གས་གཞོན། ལྷུལ་པའི་སྐྱ་བཅར་སྟན་པ། ཆེད་ལས་སྟན་པ་བཅས་
བཅར་བའི་སྐབས་ལྷན་ཆོག་གས་ཀྱི་དགོས་དམིགས་དང་ཁྱིམ་ས་ཡིག་སོགས་ཀྱི་སྐོར་ལ་གོས་བསྐྱར་གསལ་བཤད་ཁྱུས་
ཡོད་པ་དང་། བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་གནས་སྟངས་སྤྱོད་པ་ལྷན་པའི་སོགས་ཁྱུས་ཡོད།

༤ ༣༠༣༧། ༤། ༡༡ ཉིན་གསེ་བ་རིག་པའི་ཉིན་མོ་ཐངས་ཐུག་པ་ཐུང་པ་ཅི་ཐོག་ཤོད་ཀྱི་གསེ་བ་རིག་པའི་ལྷན་ཆོག་ས་ཀྱི་
 ཆོག་ས་གཙོའི་གཞུང་འཕྲིན་འཕྲོག་འཕྲེམས་སྒེལ་གནང་ཡོད། ཉིན་མོ་ཐུང་པ་ཅི་དང་འབྲེལ་ལྷན་ཆོག་ས་ཀྱི་ཆེད་ལས་
 ལྷན་པ་ནས་འགོ་བན་ཤོད་ཀྱི་ལྷན་ཅིས་ཁང་གི་ཆོག་ས་ཁང་ཏུ་ལྷན་པ་རྣམས་ལ་གསེ་བ་རིག་པའི་ཉིན་མོ་ཐུང་པ་ཅི་
 གནང་བའི་དགོས་དཔེགས་དང་ལྷན་ཆོག་ས་ཀྱི་གལ་གནད་སོགས་ཀྱི་སློབ་གཏམ་བཤད་གནང་བ་དང་། ལྷན་པ་
 རྣམས་ཀྱི་ངེ་བ་ཁག་ལ་ལན་འདེབས་གསལ་བཤད་གནང་ཡོད། དེ་བཞིན་ལྷན་ཆོག་ས་འོག་དེལ་སྒྲེལ་ཡོད་པའི་མཛོ་
 སློབ་ཁག་ལ་འདུག་གསེ་བ་རིག་པའི་ཐོག་ཕྱེད་སྟོ་སྒྲེལ་དགོས་པ་སོགས་ཀྱི་བདུ་ཁྱབ་ཡང་བཏང་ཡོད།

༡ འཕྲོ་པན་པོད་ཀྱི་སྐྱེན་ཅིས་ཁང་འདི་རང་གཞུང་འཕྲོད་བརྟེན་པས་ཁྱངས་ལོག་འགན་འཛིན་སྐྱེན་ཆོགས་ཀྱིས་བསྐྱོ་
བཞག་གནང་བའི་སྤྱི་ཁྱབ་འགན་འཛིན་དང་། རིག་གཞུང་འགན་འཛིན། སྤྱི་ཁྱབ་བྱང་ཆེ་བཅས་ཀྱི་འགན་འཁུར་སྤངས་
འཛིན་ལོག་འཛིན་སྐྱོང་སྡེ་ཆོན་དང་། རིག་གཞུང་སྡེ་ཆོན་ཞེས་ཅ་བའི་སྡེ་ཆོན་གཉིས་སུ་ཕྱེས་ཡོད། དབུས་སྐྱེན་ཅིས་
ཁང་དང་ཡན་ལག་བཅས་བའི་ལོ་འཁོར་ནང་སྐྱེན་པ་དང་ལས་བྱེད་ཁྱོན་བསྟོམས་ ༩༡༩ དང་། སྐྱེན་ཅིས་སྟོབ་བླག་
དང་ཉམས་གསོག་སྐྱེན་ཅིས་པ་ཁྱོན་གྲངས་ ༤༢ བཅས་ཡིན།

3 དབུས་འཕྲོ་མན་བོད་ཀྱི་སྒྲུབ་ཅིས་ཁང་མ་ལག་དང་བཅས་པའི་ཅིས་ལའི་ནང་ཡོང་འབབ་སྐྱོར་ས་ཡ་ ༥༡༧་༥༥ དང་
འཕྲོ་ཕྱོག་སྐྱོར་ས་ཡ་ ༥༡༧་༥༥ ཡིན།

- ༥ ཕྱི་ཟླ་ ༤ ཚེས་ ༡༥ ནས་ ༢༡ བར་ཚོས་རིག་ལས་ཁུངས་དང་། ལྷན་སྐྱེའི་བཅས་མའི་རིག་ཅལ་ཚོགས་པ། ནང་བསྟན་དཔེ་ཚོགས་ལྟེ་གནས་ཚོགས་པའི་ལས་བྱེད་བཅས་སྟོན་ཅིས་མཐོ་སྟོབ་དཔེ་མཛོད་དུ་ཕེབས་པ་དང་སྒྲགས་ཡིག་ཆ་བཤེར་འཕེབས་དང་། གངས་འཛིན་དཔེ་མཛོད་ཀྱི་འབྲུལ་ཆས་རིགས་ཤེད་སྟོན་གནང་སྐད་ས་དངོས་སུ་འགོ་འཇུགས་ཀྱིས།
- ༦ ཕྱི་ཟླ་ ༤ ཚེས་ ༣ ནས་ཕྱི་ཟླ་ ༡༠ ཚེས་ ༣ བར་སྡེ་ཚན་དང་པོའི་སྟན་པ་གངས་ ༣༩ ལ་རྒྱ་གར་སྟོལ་རྒྱུན་སྟན་ཀྱི་སྟན་ཚོགས་ (NCISM) ནས་དེབ་སྐྱེལ་ངོས་ལེན་ཐོབ་ཆེད་བཀའ་འཁོལ་ཀྱིས་ཐོབ་བྱུང་བ་བཞིན། དགེ་ལྡན་ ༡༡ ཅམ་ཀྱི་བཛོད་གཞི་མི་འདྲ་བ་ ༡༡ ཐོག་ཐབ་འཁྱིད་ལེགས་བྱུང་ཟེན་ནས་ཕྱི་ཟླ་ ༡༠ ཚེས་ ༣ ཉིན་ཡིག་རྒྱགས་ཀྱང་བཏང་བ་མ་ཟད་རྒྱ་གར་སྟོལ་རྒྱུན་སྟན་ཀྱི་ངོས་ལེན་རྟོག་ཞིབ་ཀྱང་ཕེབས་འཕྱོར་བྱུང་ནས་སྡེ་ཚན་དང་པོའི་ཐབ་འཁྱིད་ལེགས་བྱུང་ཟེན།
- ༧ ཕྱི་ཟླ་ ༥ ཚེས་ ༢༤ ནས་ཕྱི་ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༡༥ བར་ལྷ་ཡུལ་སྡེ་ཚན་ཀྱི་གཙུག་ལག་སྟོབ་དུས་ ༢༠༢༣...༢༤ ལོའི་སྐབས་གཉིས་པའི་སྟན་སྟོབ་གངས་ ༥ དང་སྟན་དགེ་ ༡ བཅས་མ་ན་ལིར་སྟོ་སྟན་ངོ་སྟོན་དང་སྟན་གཏོག་ཆེད་བསྟོན། སྐབས་དེར་སྟོ་སྟན་ངོས་འཛིན་ཀྱི་ཡིག་རྒྱགས་བཏང་བས་འདི་གའི་སྟན་སྟོབ་རྣམས་ཀྱི་བྱུང་འབྱས་ལེགས་ཐོན་བྱུང་ཡོད།
- ༨ བོད་དོན་རྒྱུ་སྐྱོར་བ་ (Friends of Tibet) ཀྱི་འགན་འཁུར་བ་གཙོ་བོ་ (Sethu Das) ལགས་ཀྱིས་འབོད་སྐྱེལ་ཀྱིས་པ་བཞིན་གེ་ར་ལར་ ༢༠༢༤།༡༡།༤ ནས་ཚེས་ ༩ བར་དང་། ༢༠༢༤།༡༡།༩ ནས་ཚེས་ ༡༠ བར། ཟླ་ ༣ ཚེས་ ༢༤ ནས་ ༢༩ བར་བཅས་ཟླ་བ་དེ་མོས་ཀྱིས་སྟན་བསྐྱོར་དུ་བསྟོན་རིང་ས་གནས་ནད་པ་གངས་ ༢༡༠ ཅམ་ལ་བཟླག་དབྱེད་སྟན་བཅས་ཀྱིས་ཡོད།
- ༩ ༢༠༢༤།༡༠།༣ ནས་ཟླ་ ༡༡ ཚེས་ ༡༡ བར་སྟན་སྟོབ་སྐབས་ ༢༣ པ་དང་ཅིས་སྟོབ་སྐབས་ ༡༣ པའི་ཐོན་རྒྱགས་ཆེན་མོ་ལེགས་བྱུང་ཟེན་ཡོད། དེ་བཞིན་ ༢༠༢༤།༡༡།༡༣ ཉིན་སྟན་སྟོབ་སྐབས་ ༢༣ པའི་སྟོབ་མ་གཅིག་གིས་རྒྱུད་གསུམ་རྒྱགས་ཕུལ་དང་ཅིས་སྟོབ་སྐབས་ ༡༣ པའི་སྟོབ་མ་གངས་བརྒྱུད་ཀྱིས་ལོ་མོ་འདོན་སྟེལ་ཀྱིས་བྱུང་པ་བྱུང་ཡོད།
- ༡༠ རྩ་ས་སྟན་སྟོར་ཁང་དང་ཅོན་ཏྲ་སྟན་སྟོར་ཁང་གཉིས་ནས་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་དང་ཟླ་མ་གོང་མའི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བྱུག་རྒྱུན་རྩར་མེད་སྟེ་འཕྲོ་ཡོངས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་སྟན་བཅས་སྟོན་གསོལ་སྟན་དང་། རིན་ཆེན་རིལ་བུ། ཐང་ཕྱེ་སོགས་སྟེབ་སྟོར་དང་བཟོ་སྐྱེད་ཐོག་དཔལ་ལྷན་དགའ་ལྷན་པོ་བྱང་དང་། དགོན་སྡེ་ཁག་ནས་རི་ལྷར་འབོད་སྐྱེལ་ཀྱིས་པ་ལྷར་མ་ཉི་རིལ་བུ་དང་བདུད་ཅི་ཚོས་སྟན་བཟོ་སྐྱེད་ཀྱི་བཞིན་ཡོད།

༡༡ ལོ་འཁོར་ནང་སྤྲོད་དང་རིན་ཆེན་རིལ་བྱ་སྤྲོད་སྟེ་གངས་ ༡༩༤ ལ་སྤྲོད་རྒྱ་ཀི་ལོ་ ༡༩༠༡༥༡༢༣༡ རྩེབ་སྤྱོད་བྱས་ཏེ་
 རིལ་གངས་ས་ཡ་ ༡༣༣༡༤༥ བཅོ་བསྐྱོད་ལྷན། ཕྱིར་ཆོང་དངོས་རྩིས་གངས་འབྲུམ་ ༡༣༡༤༩ དང་། དགོན་སྟེ་ཁག་གི་
 རིལ་བྱ་དང་ཆོས་རྩིས་བཅོ་སྐྱོད་སྟེ་གངས་ ༡༣ དང་ཀི་ལོ་ ༩༡༡༡༩༠༩ བཅོ་སྐྱོད་ལྷན། མ་ཁི་རིལ་བྱ་ཀི་ལོ་ ༥,༠༠༠།
 བདུད་ཅི་ཆོས་སྤྲོད་ཀི་ལོ་ ༣,༠༠༠། བཅོ་སྐྱོད་ལྷན།

༡༢ སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་སྟེ་ཆོན་འདྲི་ནི་བོད་ཀྱི་སྤྲོད་མོང་མིན་པའི་སྤྲོད་ཅིས་གཉིས་ལས་བསྐྱོད་པའི་ལུས་སེམས་ཀྱི་
 འཕྲོད་བསྟེན་གཞི་རྩ་བཟུང་བའི་ཐོག་ཡགོང་ས་ཡསྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གི་བཀའ་སློབ་ལས་སྟོན་ལྟར། རིག་
 གཞུང་གསར་རྒྱུ་མང་པོའི་སྤྱི་དོན་བསྟུ་ལེན་གྱིས་འགོ་བ་མའི་ལུས་སེམས་གཉིས་ལས། གཙོ་བོ་སེམས་ཁམས་
 འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ཞབས་ཁྱེད་མཐོང་ཡོང་ཐབས་ཆེད་ལས་དོན་སྤྱོད་ལུས་སྤྱོད་མཆིས། འདྲི་ལོར་ལུས་སེམས་སྟོན་གི་
 བསྐྱོད་ཆོག་ལས་འདྲའི་གཏམ་བཤད་ཁག་ཡིན་བོད་གཉིས་ཀའི་ཐོག་དེབ་གཞུགས་བར་སྤྲོད་བྱས་པ་དང་། ད་བར་
 ཆོག་ལས་འདྲའི་ཆོག་ལས་ཀླུ་ལས་ནང་དོན་རིག་པ་དང་གསོ་བ་རིག་པའི་གཏམ་བཤད་ཁག་ཟུར་འདོན་བྱས་ཏེ་ཡིན་
 བོད་གཉིས་ནང་སྟོན་སྟེ་གཞུག་འགོ་བཙུགས་ཡོད།

༡༣ སྤྱི་ཆོད་སྤྲོད་འཛིན་སྟེ་ཆོན་ནས་གསོལ་སྤྲོད་དང་གསོལ་རིག་ཐོན་དངོས་བསྐྱོད་ལས་ ༤༤༥ དང་སྤྲོད་ཀྱི་ཕྱི་མ་
 གངས་ ༡༥ ལ་བཞུགས་ཀྱི་བཟླ་དབྱང་དང་སྤྲོད་རྒྱ་སྤྱོད་ཏེ་ལྷན་པའི་གངས་ ༡༥༥ ལ་སྤྱི་ཆོད་བཟླ་དབྱང་
 ལྷན། རྩ་ས་སྤྲོད་སྤྱོད་སྟེ་ཆོན་ནས་བཅོ་སྐྱོད་ལྷན་པའི་གསོལ་སྤྲོད་སྟེ་གངས་ ༡༩ དང་ཅོན་ཏ་ར་སྤྲོད་སྤྱོད་སྟེ་ཆོན་ནས་
 བཅོ་སྐྱོད་ལྷན་པའི་གསོལ་སྤྲོད་སྟེ་གངས་ ༡༣ སྤྱོད་ཏེ་མས་ཞེབ་སྟེ་ཆོན་ནས་བཅོ་སྐྱོད་ལྷན་པའི་གསོལ་རིག་སྤྲོད་ར་
 གངས་ ༡༣༩ དང་བྱུག་པ་གངས་ ༡༣༩ བཅས་ལ་སྤྱི་ཆོད་བཟླ་དབྱང་ལྷན།

༡༤ སྤྱོད་ལྷན་འདེབས་ལས་སྟེ་ཆོན་ནས་ ༡༥ ལ་དུགས་དང་། ཅོན་ཏ་ར། རི་སི་བ་བཅས་ས་གནས་ཁག་གསུམ་དུ་སྤྱོད་
 འདེབས་ལས་ཀྱི་ལས་གཞི་འགོ་སྤྱོད་ཡིན་པར། ཤིང་སྤྲོད་གསོལ་སེང་ཕྱིར་གངས་ ༣༠༠ འདེབས་འཇུགས་བྱས་པ་
 རྩིས་ལ་དུས་ནས་དུས་སྤྱོད་ཏེ་གཞུགས། དེ་བཞིན་གྲུར་གྲུམ་འདེབས་འཇུགས་ཀྱི་ལས་འཆར་དེ་ལེགས་བྱས་
 ཟུང་ནས་ད་ལན་ཅོན་ཏ་ར་སྤྲོད་སྤྱོད་སྟེ་ཆོན་དུ་གྲུར་གྲུམ་སྐམ་པོ་ཀི་ལོ་དུག་དང་ཕྱིར་ཀ་ཅམ་ཕུལ་ཟེན།

༡༥ འགོ་པན་བོད་ཀྱི་སྤྲོད་ཅིས་ཁང་ཕྱིར་ཆོང་མཛོད་ཁང་དུ་སྤྱོད་ལྷན་འདེབས་ལས་ཀྱི་ཐོན་དངོས་ཕྱུ་ཤིར་ར་ཤོག་སྐམ་
 ༡༥༩ རེ་རེར་ཆོང་སྤྱོད་རིན་པ་ཉིན་སྟོར་ ༡༡༥། ལུས་ནས་ཁྱོད་ཆོང་འབབ་སྟོར་ ༡༡,༣༡༥ ཅམ་ཆོང་སྤྱོད་ཆེད་ཕུལ།

༡༦ རྩ་ས་སྤྲོད་སྤྱོད་སྟེ་ཆོན་དུ་ཉུང་མ། བོད་ལབ་དང་སྤྲོད་ལྷན་མེ་ཏོག་སོགས་དགོས་མཁོ་ཡོད་པས་ཅོན་ཏ་ར་སྤྲོད་
 འདེབས་ལས་སྟེ་ཆོན་ནས་ཉུང་མ་ཀི་ལོ་ ༤༡༤༡༣༥ དང་བོད་ལབ་ཀི་ལོ་ ༡༤༤༦། སྤྲོད་ལྷན་མེ་ཏོག་སྐམ་པོ་ཀི་ལོ་ ༩།

སྔ་སྐྱོད་ཀ་མེད་སྐྱམ་པོ་གི་ལོ་ ༡༧༣༦ ལུལ་ཟེན། དེ་བཞིན་སྔ་སྐྱོད་ཉམས་ཞིབ་སྡེ་ཚན་དུ་གཡེར་མ་གི་ལོ་ ༡༧༣༠༠ ལུལ་ཟེན་པ་དང་ཡུང་བ་བྲེ་མ་གི་ལོ་ ༡༩ ཙུང་ཏ་ར་སྔ་སྐྱོད་འདེབས་ལས་ནས་བྱུང་།

- ༡༥ **སྐྱོན་སྦྱིན།** ལོ་འཁོར་ནང་སྐྱོན་སྦྱིན་ཆ་ཚང་མི་གངས་ ༤༡,༡༥༡ ལ་དངུལ་འབོར་སྒོར་ ༡,༤༩,༩༡,༤༤༤.༤༣ དང་།
བྱེད་བཅག་སྐྱོན་སྦྱིན་མི་གངས་ ༡,༣༤,༤༡༠ ལ་དངུལ་འབོར་སྒོར་ ༣,༤༤,༩༩,༤༤༡.༤༥ ནད་བཅོས་སྐྱོན་སྦྱིན་
བཅས་ལུལ་ཡོད།
- ༡༦ **ས་ལུ་སྐྱ་ར་སྔོས་བཟོ་ཁང་།** ས་ལུ་སྐྱ་ར་སྔོས་བཟོ་སྡེ་ཚན་ནས་གཞིམ་སྔོས་དང་། རྒྱུང་སྔོས། སྐྱོན་བསངས་བཟོ་སྐྱོན་
བྱས་ཏེ་ཕྱི་མི་བྱིར་ཆོང་ཁང་དང་། སྐྱོན་ཅིས་ཁང་གི་བྱ་བ་ཁོངས་ཡན་ལག་སྐྱོན་ཁང་ཁག་ལ་བཞོ་འགྲེམས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།
ཅིས་ལོའི་ནང་གཞིམ་སྔོས་ཆེ་བ་གངས་ ༡༡༥༡༣ དང་། གཞིམ་སྔོས་འབྲིང་བ་གངས་ ༡༤༡༣༡༣ གཞིམ་སྔོས་རྒྱུང་བ་
གངས་ ༡༥༤༤༤༤ རྒྱུང་སྔོས་གངས་ ༡༤༡༣༥༤ སྐྱོན་བསངས་གངས་ ༣༩༣༠༠༡ ལྷ་སའི་སྔོས་ཆེ་བ་གངས་ ༡༡༥༤༤༤
ལྷ་སའི་སྔོས་རྒྱུང་བ་གངས་ ༡༤༤༤༤༤ བཅས་བཟོ་སྐྱོན་ཁུལ།

༣༥ བདེ་ལེགས་སྐྱོན་ཁང་།

- ༡ ༡༠༡༤༤༤༡ ཉིན་འདི་གའི་འགན་འཛིན་དང་བྱུང་ཆེ་ནས་གཉིས་རྩ་ཤོད་ས་གནས་གཞུང་གི་ Zonal Hospital སྐྱོན་
ཁང་དུ་ཆེད་བསྐྱོད་ཀྱིས་ Dr. Rajesh Guleri མཆོག་ཀླན་ར་རྫོང་གི་སྤྱི་བྱ་བ་སྐྱོན་བ་ཐེངས་ ༥༡ བར་བསྐྱོ་གཞག་
གནད་ལྟེ་ཆུ་ ༤ ཆེས་ ༡ ནས་ཐུགས་འགན་བཞེས་པར་ཉིན་འབྲེལ་མངལ་དར་ལུལ་ཏེ་འཆོམས་འདྲི་ཞུས་ཐོག་འབྱུང་
འབྱུང་ཁོང་གི་དབུ་ཁྲིད་འོག་ས་གནས་མི་མང་ལ་དགོས་དེས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ཞབས་ཞུའི་ལས་དོན་རྒྱམས་མཉམ་ཅུབ་
ངང་སྐྱབ་རྒྱུའི་རེ་བ་བྱེད་བཞིན་ཡོད་ལུགས་ཞུས། དེ་བཞིན་བྱི་ཆུ་ ༡ ཆེས་ ༡༣ དང་བྱི་ཆུ་ ༩ ཆེས་ ༡༣༡ ཡང་བྱི་ཆུ་
༤ ཆེས་ ༡༤ བཅས་སོ་སོར་ཉི་མེ་སྐྱོན་བ་གཉིས་རྩ་ཤོད་ས་གནས་གཞུང་གི་སྐྱོན་ཁང་ Zonal Hospital དུ་རྒྱ་གར་
རྒྱལ་ཡོངས་ཉི་མེ་ཅ་འགོག་གི་གལ་གནད་ཆེ་བའི་ལས་འཆར་ (National TB Elimination Program) ཀྱི་ཆུ་
རེའི་རྒྱས་སྟོབས་གོང་སྤེལ་བསྐྱར་ཞིབ་ཀྱི་ཆོགས་འདུར་མཉམ་ཞུགས་བྱས།
- ༢ ༡༠༡༤༤༤༤ ཉིན་ཨ་རི་ Johns Hopkins གཞུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་དང་། རྒྱ་གར་གཞུང་གི་འགོ་ནད་ལྟེ་གནས་
ཁང་། དེ་བཞིན་རྒྱ་གར་ནང་ཉིན་གཞི་བྱས་པའི་ Johns Hopkins Gupta-Klinsky India Institute བཅས་བྱུང་
འབྲེལ་གྱིས་རྒྱ་གར་རྒྱལ་ཡོངས་སློབ་གྲྭ་ཁག་དང་། གཞིན་སྤྱིས་ནང་མངོན་གྱུར་ Active TB དང་བག་ལ་ཉི་མའི་ཉི་
མའི་ Latent TB བཟླ་གྲུབ་དང་། སྔོན་འགོག་། སྐྱོན་བཅོས་བརྒྱུད་དེ་ནད་འདི་ཅ་མེད་བཟོ་ཐབས་བྱ་རྒྱུ་དང་། སྐྱོན་

བཅོས་མཐུན་ཆེན་ཆམས་ལོངས་སུ་སྐྱོད་ཀྱི་དང་འབྲེལ་ཡོད་རྒྱུ་གཏོང་ཐབས་ཀྱི་ལས་གཞི་གསར་བ་འགོ་འཇུགས་ཀྱི་
འཆར་ལྗར་རྒྱ་གར་རྒྱལ་ས་ལྷོ་ལིར་ཉིན་མཉེན་རིང་སློབ་སྟོན་ཆོགས་འདུ་ཞིག་གོ་སྤྲིན་གནང་བར། འདི་གའི་ལེ་སྟེེ་སྟོན་
བ་ནས་མཉམ་ཞུགས་གནང་ཡོད།

༣ འདི་གའི་ལེ་སྟེེ་ལས་འཆར་འདི་བཞིན་འཛུལ་གྱིང་འཕྲོད་བསྟེན་ལྷན་ཆོགས་དང་། རྒྱ་གར་གཞུང་གི་ལེ་སྟེེ་ཅ་མེད་ཀྱི་
ལོ་དུས་དམིགས་ཚད་དང་ཐབས་རྒྱུས་ལག་བསྟར་གནང་བཞིན་ཡོད་པ་ལྟར། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༧ ལོ་ལྷན་བཟུང་འདི་ག་བདེ་
སྟོན་དང་ཨ་རི་ Johns Hopkins གཞུགས་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་ལེ་སྟེེ་ཉམས་ཞིབ་སྟེེ་ཚན་གཉིས་མཉམ་འབྲེལ་ཐོག་
རྒྱ་བྱས་ཀྱི་རང་རེའི་བཅོན་གྱོལ་སྤྱི་ཆོགས་ནང་ལེ་སྟེེ་སྐད་ཀོར་རམ་ཅ་འགོག་གི་དམིགས་བསལ་ལས་འཆར་ (Zero
TB Project) ཞིག་འགོ་འཇུགས་ཀྱིས་ཉེ་སློབ་ཟླ་ཁག་དང་། དགོན་སྡེ་ཟླ་ཚང་། དེ་བཞིན་བཅོན་དགོན་ཁག་རེ་རེ་
དམིགས་བཀར་གྱིས་ལས་འགུལ་སྟེེ་ལ་དང་སྟེེ་ལ་སྤྲོད་ཡིན་པ་མ་ཟད། འདས་པའི་ལོ་རྒྱུ་དུ་གཞི་གི་ལེ་སྟེེ་ནད་པའི་གྲངས་
ཚད་དང་བསྟར་ན་ད་ལྟའི་ཆར་ལེ་སྟེེ་ནད་པའི་གྲངས་ཚད་བརྒྱ་ཆ་ ༡༠ ཅམ་རེ་ཉུང་དུ་སོང་ཡོད་པ་དེ་ཆད་མཐོའི་ཟུབ་
འབྲས་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་དང་། འདི་ལོར་རྩ་སྟོང་ལོད་ཁྱིམ་དུ་གསར་ཞུགས་སློབ་མ་རྒྱུ་ལ་ལེ་སྟེེ་བརྟག་དབྱང་
དང་། དེ་ནས་རིམ་བས་རྩ་ས་དང་ཉེ་འཁོར་ལོད་ཁྱིམ་སློབ་ཟླ་ཁག་ཅིག་དང་། དགོན་སྡེ་ཟླ་ཚང་། བཅོན་དགོན་བཅས་པ་
སོ་སོར་སྐྱོད་སྐྱོད་ཀྱིས་མཛོན་གྱུར་ Active TB དང་བག་ལ་ཉལ་བའི་ལེ་སྟེེ་ Latent TB བརྟག་དབྱང་ཀྱིས་པའི་མི་
གྲངས་ ༣༡༧༣ ཁྱིམ་ནས་ནད་རྟགས་ཐོན་པ་གྲངས་ ༣༡༡ དང་། ལེ་སྟེེ་ན་ཆ་ཐོན་པ་གྲངས་ ༣ བཅས་ཡིན།

༤ ༢༠༡༧།༧།༢༩ ཉིན་ཨ་རིའི་ནད་འགོག་སྟེེ་གནས་ཁང་ Centres for Disease Control (CDC) གི་སྤྱི་
བྱས་སྟོན་པ་ Dr. Christine Ho ལགས་ཀྱི་སྟེེ་ཁྱིད་པའི་སྟེེ་གནས་ཁང་གི་ཨ་རི་དང་རྒྱ་གར་གཉིས་ནང་ཡོད་
པའི་ཆེས་མཐོའི་སྤྱི་ཆ་བཅོགས་མི་དང་། དེ་བཞིན་རྒྱ་གར་ནང་ཉིན་གཞི་བྱས་པའི་རྒྱ་གར་གཞུང་དང་། ལེ་སྟེེ་
འགོ་ནད་སྟོན་འགོག་དང་སྟར་ས་འཛིན་ཐོག་མཉམ་ལས་གནང་མཁན་ SHARE India ཆོགས་པའི་བྱུང་སྟེེ་ལ་
འགན་འཛིན་ Dr. Satish Kaipilyawar བཅས་ལས་བྱས་པའི་ཆེས་མཐོའི་སྤྱི་ཆ་བཅོགས་མི་ཁག་ཅིག་ནས་
བདེ་ལེགས་སྟོན་ཁང་གི་ལེ་སྟེེ་འགོག་བཅོས་ཀྱི་ལས་འཆར་ལ་གཞིགས་ཞིབ་གནང་བའི་སྐབས་དེར་ཀླུ་ར་རྫོང་
གི་ལེ་སྟེེ་དང་འཕྲོད་བསྟེན་འགན་འཛིན་གཅིག་ལྟོགས་ Dr. RK Sood ལགས་ནས་སྤྱི་ཆ་བཅོགས་མི་པར་བདེ་སྟོན་
ནས་སྤྱི་ཆོགས་ནང་ལེ་སྟེེ་ཅ་འགོག་གི་འཐབ་ཅོད་ཐད་ཆོད་སེམས་བརྟན་པོ་ཡོད་པ་མ་ཟད། རྒྱ་གར་ནང་ལེ་སྟེེ་ཅ་
འགོག་གི་ལས་འགུལ་ཐོག་བྱས་རྗེས་ཆེན་པོ་ཡོད་སྟོར་ནན་བརྗོད་གནང་བར། ཆེས་མཐོའི་སྤྱི་ཆ་བཅོགས་མི་པར་བདེ་སྟོན་
ནས་མིག་དཔེར་འོས་པའི་ལས་དོན་ལྷན་སྐྱོང་བསྐྱུགས་བརྗོད་དང་ཆེ་མཐོང་ལྷགས་ཆེ་གནང་བར་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ལུས།

- ༥ རྒྱ་གར་གཞུང་གི་ Free TB India Mission རྒྱལ་ཡོངས་ནང་ལྷོ་ཅི་ཅེ་འགོག་གི་ལས་འགུལ་གི་ཆ་ལས་འོག་ ཕྱི་ཁྱོ་
 ར་ཆེས་ ༡༣ ཉིན་བདེ་ལེགས་སྐྱོན་ཁང་དང་། ས་གནས་གཞུང་གི་རྩོམ་སྐྱོན་ཁང་གཉིས་ཟུང་འབྲེལ་ཐོག་ རྩ་སའི་མི་
 མང་ཁག་ཅིག་ལ་བདེ་སྐྱོན་དུ་རིན་མེད་ BCG སྐྱོན་ཁབ་བརྒྱབ་ཡོད། བདེ་སྐྱོན་དུ་སྐྱོན་ཁབ་གོ་སྒྲིག་ཐེངས་བཞི་བྱས་
 བར་འདི་གའི་ལས་བྱེད་རྒྱུད་པའི་མི་མང་གྲངས་ ༡༡༠ ནས་མཉམ་ཞུགས་གནང་ཡོད།
- ༦ བདེ་སྐྱོན་གི་སྤྱིང་ཉེ་བའི་གྲོགས་པོ་ Dr. Phillips Grant Esdale ཁོང་སྐྱུ་ཆེ་མ་ཐེན་བར་གིན་དུ་ཡིད་སྦྱོར་དང་སྒོ་པམ་
 གི་གནས་སུ་གྱུར་བ་དང་། དམ་པ་ཁོང་དང་བདེ་སྐྱོན་དབར་གི་འབྲེལ་བ་ནི་ལོ་རབས་ ༤༠ འགོ་སྟོན་ནས་འགོ་རྒྱགས་
 ཞིང་། ཁོང་གིས་བཅན་བྱོལ་བོད་མིར་སྤྱིང་རྩེ་དང་ཤ་ཆས་རྒྱབ་སྐྱོར་གི་རྣམ་པ་དེ་ནི་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༡ ལོ་བར་ལོ་རེའི་
 དུལ་དམར་ཞལ་འདེབས་གི་ལམ་ནས་སུ་མཐུད་རྒྱབ་སྐྱོར་མཐར་སོན་གནང་ཡོད། ཁོང་གི་ཞལ་ཆེམས་གི་རོ་བལྟས་
 ཞིག་འདི་གར་གནང་འབྱོར་ནང་གསལ། ཁོང་ནས་བདེ་སྐྱོན་ལ་ཨོ་སི་ཁོ་ལི་ཡའི་སྒོར་ Aus \$ ༡༥༢༡༤ ཐམ་པ་ཞལ་
 འདེབས་བཞག་གནང་ཡོད་ཚུལ་འཁོད་ཡོད་པ་བཞིན་འབྱོར་སོན་བྱུང་ཡོད།
- ༧ ཕྱི་ཁྱོ་ ༥ ཆེས་ ༡ ཉིན་ས་གནས་རོ་ཁི་རི་ཆོགས་པ་དང་ཟུང་འབྲེལ་ཐོག་འདི་གའི་སྐྱོན་པ་དང་། དང་སྒྲངས་སྐྱོན་པ། ཁི་
 སྤྱི་སྒྲིང་གོར་ལས་གཞིའི་སྐྱོན་ཞབས་དུ་ཁག་དང་སྐྱོན་དུ་ས་གནས་རོ་ཁི་རི་ཆོགས་པའི་ལྷ་སྐྱོར་འོག་ཡོད་པའི་སློབ་གྲྭ་
 དེར་བསྐྱོད་དེ་སློབ་མ་གྲངས་ ༡༡༤ སོ་སོར་གཞུགས་གཞི་བཟླ་དབྱེད་དང་འབྲེལ། དགོས་ངེས་ཟུངས་ཁག་བཟླ་
 དབྱེད་དང་། གསོ་སྐྱོན། སློག་པར་རྒྱག་དགོས་རྣམས་འདི་ནས་རིན་མེད་དུ་སྐྱོན་བཅོས་བཟླ་དབྱེད་གི་བྱེད་སྒོ་རྣམས་
 ལེགས་པར་གྱུབ།
- ༨ ཕྱི་ཁྱོ་ ༥ ནང་པན་ཐབ་མངའ་ཁོངས་ Mohali རུ་རྟེན་གཞི་བྱས་པའི་ Fortis སྐྱོན་ཁང་དང་། རྩ་སར་རྟེན་
 གཞི་བྱས་པའི་རྒྱ་གར་སྐྱོན་པའི་ལྷན་ཆོགས་གཉིས་ཟུང་འབྲེལ་ཐོག་རྩོད་ཆོགས་ཁང་ཞིག་ནང་རྟེན་འཛིང་ཆེ་
 བའི་སྤྱིང་ནད་བཅོས་ཐབས་ལེགས་གྲུབ་སྐོར་ལ་གཏམ་བཤད་ཅིག་གོ་སྒྲིག་གནང་བ་དང་། སྐབས་དེར་ཀཱ་
 རའི་ Tanda སྐྱོན་སློབ་ཁང་གཙོས་པའི་རྩ་སའི་ཉེ་འཁོར་གི་གཞུང་སྤེལ་སྐྱོན་ཁང་ཁག་གི་སྐྱོན་པ་བཟུམ་པ་མང་
 དག་ཆོགས་བཅར་ཡོད་ཐོག་འདི་གའི་སྐྱོན་པ་རྣམས་ཀྱང་ཆོགས་བཅར་ཞུས། སྐབས་དེར་ཆེད་དུ་གདན་ཞུས་
 སྤྱིང་ནད་ཆེད་མཁས་སྐྱོན་པ་ RK Jaswal ལགས་ནས་བརྗོད་གཞིའི་ཐོག་གཏམ་བཤད་གནང་རྩིས་བྱི་བྱིས་
 ལན་ཡང་གནང་ཞེ་སྤྱིང་ཆ་ནས་སློབ་སྤྱིང་ཉམས་གསོག་གིས་པན་ཐོགས་ཆེན་པོ་བྱུང་ཡོད།
- ༩ ལོ་ལྷར་ཨ་རི་ (University of Minnesota, Center for Spirituality and Healing) ནས་དགོ་སློབ་ཁག་
 ཅིག་རྩ་ས་འགོ་པན་བོད་གི་སྐྱོན་ཅིས་ཁང་དུ་བོད་ལུགས་དང་ཕྱི་ལུགས་སོ་སོའི་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་གཉིས་གི་པན་

ཚུན་ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་ཐོག་ལ་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ལས་གཞི་ཞིག་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་པ་དང་། ལས་གཞིའི་འགན་འཛིན་བོད་
 ལུགས་སྐྱོན་པས་སྡེ་ཁྲིད་འོག་ ༢༠༢༥ ཡི་རུ་ཁག་གསར་པ་ཞིག་རྒྱ་སར་ཕེབས་འབྱོར་བྱུང་ཡོད། ཁོང་ནམས་ཆེ་ ༥
 ཆེས་ ༢༤ ཉིན་འདི་གར་ལྷ་སྐྱོར་དུ་ཕེབས་སྐབས་སྤར་བཞིན་ཉེར་མཁོའི་སྐྱོན་བཅས་བརྟག་དབྱེད་ཡོ་བྱད་འབྲེལ་མིན་
 ཁག་ཅིག་ཞལ་འདེབས་བྱུང་བ་དང་། དེ་བཞིན་འདི་གའི་སྤྱི་ཁབ་སྐྱོན་པས་ནད་པར་བྱམས་བཅའི་སྐྱོན་སྐྱོན་བཅས་
 (Compassion in medicine) ཟེད་ཕྱོགས་སྐྱོར་གཏམ་བཤད་དང་བྲི་བ་བྲིས་ལན་གྱི་ཚོགས་ཐུན་ཞིག་བསྐྱེད་སྤོངས་
 གནང་བར་དགའ་བསུ་ཆེན་པོ་ཞུས་ཡོད།

༡༠ རྩོམ་པ་མཁན་ཚོགས་པའི་རྩོགས་རམ་འོག་མེག་ལྷན་ཡན་ལག་སྐྱོན་ཁང་གི་ཁང་པ་ཉམས་གསལ་ལས་འཆར་གྱི་ཆེ་ཞིག་
 འགྲོ་བཞིན་པར་གཞིགས་ཞིབ་གནང་བར་གདན་ཞུས་ཏེ་ལས་གཞིའི་སྤྱི་དོན་འབྲེལ་བཤད་ཆ་ཆར་ཞུས་ཡོད།

༡༡ ལྷོ་གོ་རི་ཡ་ནས་སྤྱི་ལོ་སྐྱོན་པ་གྲགས་ཅན་ Dr. Il Soo Lee མཚོག་རྒྱ་སར་ཆེད་ཕེབས་ཀྱིས་ཕྱི་ཆེ་ ༤ ཆེས་ ༡༠
 བས་ ༡༣ བར་བདེ་སྐྱོན་དུ་བོད་མི་གྲངས་ ༡༠༡ ལ་རིན་མེད་སྤྱི་ནད་བརྟག་དབྱེད་གནང་ཡོད། སྐབས་དེར་ཁོང་གིས་
 བར་ཁོག་སྐྱོག་པར་དང་། སྤྱི་ལོ་སྐྱོག་པར། (ECG) དེ་བཞིན་ Echo CG བཅས་བརྟག་དབྱེད་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་
 གསུམ་གྱི་ཐོག་ནས་སྐྱོན་བཅས་དང་ཟས་སྦྱོད་ལས་སྐྱོན་གནང་སྟེ་སྤྱི་སྐྱོན་ཞབས་ཞུ་བསྐྱབས་ཡོད་པ་དང་། ད་ལན་
 ཁོང་རྒྱ་སར་ཕེབས་ནས་བོད་མི་ཚོར་ལྷག་བསམ་རྣམ་དག་གིས་ཆེད་མཁས་ཀྱི་མཐུན་འགྱུར་གནང་བ་ཐེངས་
 དགུ་པ་དེ་ཆགས་ཡོད་འདུག།

༡༢ ཕྱི་ཆེ་ ༡ ཆེས་ ༡༤ བས་ཉིན་གྲངས་གསུམ་རིང་ཨ་རི་ Johns Hopkins University (JHU) ཡི་སྐྱོན་སྐྱོབ་
 གྲངས་ ༤ བས་བདེ་སྐྱོན་དུ་འགྲོ་བཞིན་པའི་འེ་སྤི་ཅ་འགོག་གི་ལས་གཞི་སྤྱི་དང་། ལྷག་པར་ JHU རྩོགས་
 དབུལ་རྒྱུ་སྐྱོར་འོག་དམིགས་བཀར་གྲུ་བཅུན་སྐྱོབ་གྲུ་ཁག་ཏུ་ལག་བརྟར་བྱེད་བཞིན་པའི་འེ་སྤི་ཅ་འགོག་གི་
 ལས་འཆར་སྐྱོར་རྒྱུ་ལོན་བྱེད་ཆེད་ཕེབས་འབྱོར་དང་། སྐབས་དེར་དཔལ་ལྷན་རྒྱུད་སྦྱོད་གྲུ་ཆར་དང་། རྒྱ་སྤྱི་
 བོད་ཁྱིམ་སྐྱོབ་གྲུ་མོ་མོར་ལས་གཞི་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་པའི་ས་གནས་སུ་བསྐྱོད་དེ་ལས་འཆར་ལག་བརྟར་བྱེད་
 ཕྱོགས་སྐྱོར་ལྷ་ཞིབ་དང་རྒྱུ་ལོན་གནང་སྐབས་མཐུན་འགྱུར་ཞུས་ཏེ་གང་ལེགས་བྱུང་ཡོད།

༡༣ ཕྱི་ཆེ་ ༢ ཆེས་ ༢༥ ཉིན་འདི་གའི་སྐྱོན་པ་བསྐྱོན་འཛིན་རྣམ་སྐྱོལ་ལགས་ཕྱི་རིལ་སྤྱི་བརྟན་ཆན་པར་མཆིན་ནད་དུག་
 ཐབས་ཉིན་མོ་དང་འབྲེལ་བའི་མང་ཚོགས་ནང་ནད་འགོག་དང་སྐྱོན་བཅས་སྤངས་འཛིན་སྐྱོར་གོ་རྟོགས་སྐྱོབ་གསོ་སྟེལ་
 ཕྱིར་བཅར་ཞུ་བྱས།

- ༡༤ ཕྱི་ཆེན་ ༤ ཆེས་ ༡༠ ཉིན་འདི་གའི་གོ་སྐྱོན་འོག་སྐྱོན་འཛུགས་འདིའི་བཟང་སྤྱོད་ཆོག་མཚན་ Institutional Ethics Committee གི་ཆོག་མཚན་མི་ཚུམ་པ་དང་། སྤྱན་པ། སྤྱན་ཞབས་པ་ཁག་ཅིག་ལ་ཀློག་རར་ཉེན་གཞི་བྱས་པའི་ Tanda ཆེས་མཐོའི་སྤྱན་སྤོབ་ཁང་གི་ཆོག་མཚན་ཁག་གི་ Prof. Dr. Dinesh Kumar ལགས་ནས་བཟང་པོའི་སྤྱན་བཅོས་ལག་ལེན་གྱི་སྐོར་གལ་གནད་ཆེ་བའི་ཟབ་སྦྱང་ཞིག་གནང་ཡོད་པར། འདི་གའི་འགན་འཛིན་ནས་ཟབ་སྦྱང་དུ་ཆེད་པེབས་ཆོག་མཚན་མི་ཚུམ་པར་འཆམས་འདྲི་དང་ཟབ་སྦྱང་གི་དགོས་དམིགས་སྐོར་དོ་སྤྱོད་སྤྱིར་བཏགས་ཞུས་པ་དང་། Dr. Dinesh Kumar ཁོང་གིས་ཆེད་ལས་ཤེས་ཡོན་གྱི་ཟབ་སྦྱང་རིན་མེད་ཐོག་གནང་བ་དང་། དེ་བཞིན་ཆོག་མཚན་པའི་བཟང་སྤྱོད་སྤྱན་ཆོག་མཚན་གྱི་ཆོག་མཚན་མི་ཚུམས་ནས་རང་གི་ཅ་ཆའི་དུས་ཆོད་བཏང་སྟེ་རྒྱབ་སྐྱོར་གནང་བར་སྤྱིར་ཐག་པ་ནས་བྱུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུས།
- ༡༥ ༢༠༢༤ ལྷ་ ༡༠ ཆེས་ཤར་ནང་བདེ་སྤྱན་གྱི་སྤྱིར་ཉེ་བའི་གྲོགས་པོ་ Dr. Greg ལགས་ད་ལན་ནང་མའི་སྤྱན་དུ་སྤར་ཡང་རྩ་སར་འཆམས་གཟིགས་པེབས་སྐབས་ཁོང་ནས་སྤྱན་ཁང་གི་ལས་བྱེད་ཚུམས་དང་ཐུག་འཕྲད་ཀྱིས་དེ་སྔ་མི་རྒྱ་གཉིས་ཀའི་མཐུན་རྐྱེན་ཞན་ཅིང་གཉན་འཕྲང་གི་དུས་སྐབས་དེར་སྤྱན་ཁང་གི་འཛིན་སྐྱོར་ཡག་པོ་ཡོང་ཆེད་ཁོང་དང་། དང་ལྷངས་སྤྱན་པ་གཞན་ཚུམས་ནས་སྐྱུ་ལས་ཆེན་པོ་བསྐྱོན་པའི་སྐོར་སེམས་འགྲུལ་ཐེབས་པའི་གནས་ཚུལ་ཁག་ཅིག་ཕྱིར་བློན་གནང་བ་དང་། ད་ཆ་བདེ་སྤྱན་འདི་ཉིད་དེ་སྔའི་འགན་འཛིན་རིམ་པེབས་ཚུམས་གཅོས་ད་ལྟའི་འགན་འཛིན་དང་སྤྱི་ཁྱབ་སྤྱན་པ་ཚུམས་གཉིས་ནས་སྤྱན་ཁང་གི་ཕྱི་ནང་སྣོད་བཅུད་རྒྱ་བསྐྱེད་རིམ་འཇར་གྱིས་སྤྱི་དོན་སེམས་བྱུགས་ལ་ཡི་རངས་བསྐྱུགས་བརྗོད་ཆེན་པོ་གནང་།
- ༡༦ སྤྱིར་མི་མང་འདུ་འཛོམས་བྱེད་སའི་ས་གནས་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་རུང་མེ་སྐྱོན་གྱི་བདེ་འཇགས་ནི་ཉ་ཅང་གི་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་དང་། ཐུག་པར་སྤྱན་ཁང་ལས་བྱེད་སོགས་ཀྱི་བདེ་འཇགས་ལ་དམིགས་ཉེ་མེ་སྐྱོན་ཉེན་འགོག་མ་ལག་སྤྱོད་བཟུང་ཞིག་འཛུགས་བྱུང་རྒྱུ་ནི་གལ་གནད་ཅན་ཞིག་ཆགས་ཡོད་པར་བརྟེན། འདི་གར་མེ་སྐྱོན་ཉེན་རྫོགས་མ་ལག་ཆ་ཆོད་སྤྱིས་ལེགས་གསར་འཛུགས་ཀྱིས་ལས་དོན་ཆེན་པོ་ཞིག་བསྐྱབས་བྱུང་བ་བྱུང་ཡོད།
- ༡༧ ༢༠༢༤།༡༠།༢༥ ཉིན་འཇར་མན་ German Aid to Tibetans, GAT རོགས་ཆོག་མཚན་གྱི་འགན་སྤྱན་ཆོག་མཚན་གཞོན་སྐུ་ཞབས་ Dr. Detlef Reschke ལགས་དང་ནང་མི་བཅས་རྩ་སར་པེབས་འབྱོར་དང་བསྐྱུན། བདེ་སྤྱན་དུ་པེབས་སྐབས་པེབས་བསུའི་སྟེ་ལེན་གྱིས་ GAT ཆོག་མཚན་པ་གསར་འཛུགས་གནང་མཁན་ཨ་མ་དམ་པ་ Wager ལགས་ནས་བཅན་བྱོལ་བོད་མའི་གནས་བབ་ལ་དགོངས་པ་རྒྱ་ཆེན་བཞེས་སྐོར་བློན་གསོ་གནང་ཞིང་། ཆོག་མཚན་པ་དེའི་འདི་གའི་ལས་བྱེད་སྤྱོད་གྱུའི་ཤེས་ཡོན་ཐོག་སྤྱོད་མཐུན་གཟིགས་སྤྱོད་གིས་བཞིན་ཤིན་ཏུ་ནས་ཆེན་པོ་ཡིན་སྐོར་འགྲེལ་བརྗོད་དང་། ཆབས་ཅིག་སྐུ་ཞབས་ཁོང་གཅོས་པའི་འབྲེལ་ཡོད་འགན་འཁུར་བ་ཡོངས་ལ་སྤྱིར་དབུས་ནས་བཀའ་བྲིན་ཆེ་

ལྷན་

- ༡༩ བྱི་ཆེ་ ༡༡ ཆེས་ ༩ ཉིན་བདེ་སྐྱོན་འགན་འཛིན་ཏུ་སའི་ Rotary ཆོག་པ་པའི་ཆོག་པ་མི་ཁག་ཅིག་དང་སྐྱོན་དུ་སྐྱེས་ཏུ་
གྲོང་གསེབ་དུ་གོང་གསལ་ཆོག་པ་པའི་ལྷ་སྐྱོང་ཡོད་པའི་ཉིན་སྐྱོན་གྱི་ལོ་འཁོར་མཇུག་སྐོར་མཉམ་ཞུགས་གནང་
ཡོད་པར། དེ་གའི་སྐྱོན་མ་རྣམས་ལ་ཤི་སྤྱི་མཆོད་སྐོར་གྱི་ལས་གཞིའི་ཆ་གསལ་ཡོད་ལོ་ལྷ་ར་གཟུགས་གཞིའི་བརྟག་དབྱེད་
དང་འབྲེལ་བའི་སྐྱོན་བཅས་བརྟག་དབྱེད་གྱི་མཐུན་འགྱུར་བཞིན་ཆེ་སྐོར་གསུངས་པ་དང་སྐྱོན་པ། བཞིན་མཆོད་བྱེད་
མཇུག་སྐོར་སྤྱི་མཉམ་གཙོ་བོ་ཀླ་ར་རྒྱུ་རྒྱུ་ཉིན་རྟོག་ལས་འཕར་སྤྱི་ཞབས་ Hitesh Lakhanpal ལགས་
ནས་སྐོན་མ་རྣམས་ནས་བྱིས་པའི་བར་སྐོན་ཅན་གྱི་རི་མོའི་བྱག་རྟགས་ཤིག་གནང་སྟེ་ས་གནས་མང་ཆོག་གྱི་འཕྲོད་
བསྟེན་ཐོག་སྐྱོན་ལྷན་ཆེན་པོའི་མཉམ་ལས་གནང་བར་བསྐྱེད་པ་བརྟག་པ་བརྟེན་ཆེན་པོ་ཐོག་།
- ༢༠ ༢༠༢༢།༡༡།༡༣ ལས་ཆེས་ ༡༤ བར་ཨ་རིར་ཉེན་གཞི་བྱས་པའི་རྒྱལ་སྤྱིའི་སྐྱོན་གྱི་འབྲེལ་མཐུད་པ་དང་། བདེ་ལེགས་
སྐྱོན་ཁང་གཉིས་ཟུང་འབྲེལ་ཐོག་འདི་ག་སྐྱོན་ཁང་དུ་རིན་མེད་ལུ་མའི་འབྲས་ནད་བརྟག་དབྱེད་གྱི་ལས་རིམ་ཞིག་གོ་
སྤྱི་གཞི་ལྷན་གྱི་གོང་གསལ་ཁེ་མེད་ཆོག་པ་པའི་ལས་དོན་གཙོ་བོ་སྐྱོན་བཅས་བརྟག་དབྱེད་གྱི་མཐུན་ཆེན་ཞན་པའི་ས་ཁུལ་
དང་རིག་གཞུང་འདྲ་མིན་གྱི་སྤྱི་ཁག་ནད་མཐུན་ཆེན་མཁོ་སྐོར་མང་དུ་གཏོང་ཐབས་ལྷ་རྒྱུར་དམིགས་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་།
ལུ་མའི་འབྲས་ནད་ནི་བྱེད་མེད་ཆོའི་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་གནད་དོན་རྩ་བ་ཆེ་མོས་གསལ་ཤིག་དང་ནད་གཞི་དེ་ཉིད་སྤྱི་ས་
ནས་ཅད་གཙོད་སྤྱི་ཆེ་བཅས་ཐབས་ཡོད་པའི་གནས་སྐྱེད་པ་ཤིག་ཡིན་སྟབས། ཆོག་པ་པའི་སྐྱོན་པ་ Dr. Carolyn
Lafleur དང་ལས་རོགས་རྣམས་གཉིས་ཀྱིས་སྤྱི་ཁྱེད་པའི་ལས་འཆར་གྱི་ལས་དོན་སྤྱི་གྲུབ་ཡོང་བར་འདི་ག་འཛིན་
སྐྱོང་ནས་དགོས་ངེས་ཀྱི་མཐུན་ཆེན་དང་སྐྱོན་ལས་མི་སྤྱིའི་མཐུན་འགྱུར་རྒྱུ་སྐྱོར་ལྷན་།
- ༢༡ ༢༠༢༢།༡༡།༡༤ ཉིན་གཏོང་ལེན་ཐེབས་ཅུ་གསར་འཛུགས་གནང་སྟེ་མི་ལོ་ ༢༠ འཁོར་བའི་དུས་འདྲེན་སྐོར་བདེ་
སྐྱོན་གྱི་འགན་འཛིན་སྤྱི་མཉམ་དུ་བཅར་སྐྱབས་། བདེ་སྐྱོན་ནས་གཏོང་ལེན་ཐེབས་ཅུ་རྒྱུ་མཐུད་འཕྲོད་བསྟེན་ལྷ་རྟོག་
གྱི་མཐུན་འགྱུར་གནང་བར་གཞུང་འབྲེལ་ངོས་འཛིན་གནང་ཞིང་། མངའ་སྡེའི་སྤྱི་སྐྱོང་སྤྱི་ཞབས་ Shiv Pratap
Shukla མཆོག་གིས་བདེ་ལེགས་སྐྱོན་ཁང་ལ་བསྐྱེད་པ་བརྟེན་གྱི་ལག་ཁྱེར་ཞིག་འབུལ་གནང་མཇུག་དེ། བདེ་སྐྱོན་
ནས་གཏོང་ལེན་གྱི་ཞབས་ལྷ་སྤྱི་ལུལ་མང་ཆོག་པ་རྣམས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་དང་བདེ་ཐང་ཡར་རྒྱས་གཏོང་རྒྱུ་ལུས་པ་
གལ་ཆེན་ཞིག་ཐོན་པར་ངོས་འཛིན་གནང་ཡོད།
- ༢༢ ཨ་རིར་གྲོགས་པོ་ཆོག་པ་པའི་གསར་འཛུགས་གནང་མཁན་སྐྱོན་པ་ Dr. Zorba Paster ལགས་ནི་བདེ་སྐྱོན་ལ་ག་
ཆས་རྒྱུ་སྐྱོར་བྱུགས་ཆེ་གནང་མཁན་ཞིག་དང་ལས་འཆར་ཁག་ལ་དབུལ་འབྱོར་གྱི་རྒྱུ་སྐྱོར་གནང་སྟེ་ཆོག་པ་པའི་
ཁ་ཡོད་ལག་ཡོད་ཀྱི་མན་ཐོག་ཆེན་པོ་བྱུང་བཞིན་ཡོད་པ་མ་ཟད། འདི་ལོའི་བྱི་ཆེ་ ༡༢ པའི་ནང་རྟུ་སར་ཁོང་གི་བརྒྱུད་

ནས་ལས་འཆར་སྒྲིམ་མང་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་པར་གཟིགས་ཞིབ་ཆེད་ཐེབས་གནང་སྟེ། ཉ་མེད་བོད་ཁྱིམ་དང་ཅོན་ཏྲ་བོད་
 ཁྱིམ་སློབ་གྲར་རོགས་རམ་རྒྱུ་སྐྱོར་གནང་བ་དེར་གཟིགས་ཞིབ་གནང་ཡོད། དེ་བཞིན་འདི་ག་སྤྲོད་ཁང་དུ་ཁོང་གི་
 རྒྱུ་སྐྱོར་འོག་འགྲོ་བཞིན་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་འཆར་ཁག་དང་གཞན་ཡང་ཆོགས་སྡེ་ཁག་ལ་འཕྲོད་བསྟེན་དང་
 འབྲེལ་བའི་ལས་འཆར་ཁག་ལ་རོགས་རམ་གནང་ཡོད་པའི་ལས་དོན་ལ་དངོས་སུ་གཟིགས་ཞིབ་གིས་དགའ་ཆོར་ཆེན་
 བོས་བསྐྱེད་གནང་སྟེ་ད་ལན་གྱི་འཆོམས་གཟིགས་ཁག་ལེགས་བྱུང་བྱུང་ཡོད།

༡༢ རྒྱ་གར་དབྱུས་གཞུང་གི་ཧྲི་སྡེ་ཆེན་ནས་མངའ་སྡེ་སོ་སོའི་ཧྲི་སྡེ་ལས་འགྲུལ་ཆེན་ཁག་གི་རྒྱུ་སྐྱོར་འོག་
 ༢༠༢༤།༡༢།༡༣ ནས་ ༢༠༢༥།༣།༢༡ བར་ཉིན་གྲངས་ ༡༠༠ ཡི་ཧྲི་སྡེ་ལས་འགྲུལ་ཞིག་སྡེལ་གནང་བ་དང་བསྐྱེད།
 འདི་ག་སྤྲོད་ཁང་ལ་ཀཱ་ར་རྫོང་གི་ཧྲི་སྡེ་ཆེན་པས་རྒྱུ་སྐྱོར་བྱུགས་ཆེ་གནང་གི་ཡོད་པར་ཁོང་ཆོ་དང་མཉམ་ཉིན་
 གྲངས་ ༡༠༠ ཡི་ལས་འགྲུལ་སྡེལ་རྒྱ་གནང་བ་ལྟར་ས་གནས་ཁག་ཅིག་ལ་སྐྱོར་སྐྱོད་བྱས།

༡༣ སྤྱི་ཆོགས་ནང་མངའ་ཁའི་འབྲས་ནད་སྡོན་འགོག་བརྟག་དབྱུང་གི་ལས་གཞི་དེ་ནི་སྤྱི་ཆོགས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་གནད་
 དོན་རྩ་བ་ཅན་གྱི་སེལ་ཐབས་སྤྱད་འདི་གའི་བྱད་མེད་སྤྲོད་པ་ལྟར་འཁུར་འཁུར་གྱིས་གོམ་སྐབས་གལ་ཆེན་གྱི་གཞི་
 སྤོས་ཡོད། ལས་འཆར་འདི་ཡི་བོད་མིའི་སྤྱི་ཆོགས་ནང་མངའ་ཁའི་འབྲས་ནད་སྡོན་འགོག་བརྟག་དབྱུང་གི་ཆད་གཞི་
 མཐོ་བྱ་བ་ཏར་སྟེ་སྤྱི་ཆོགས་ནད་འདི་སྐྱོར་སློབ་གསོ་དང་། རིན་མེད་ཐོག་ཡོངས་སྤྱོད་བདེ་བའི་བརྟག་དབྱུང་གི་ཞབས་ཏུ་
 མཁོ་སྤྱོད་བྱེད་རྒྱུ་དམིགས་པ་ཞིག་ཡིན་སྟབས། ཨ་རིར་བདེ་སྤྲོད་གྱི་ཁྲོགས་པོ་ཆོགས་པའི་གཙོ་འཛིན་སྤྲོད་པ་ Dr.
 Zorba Paster ལགས་ཀྱི་ལས་འཆར་རོགས་དབྱུང་རྒྱུ་སྐྱོར་འོག་ ༢༠༢༤།༡༡།༡༤ ནས་ལས་དོན་དངོས་སུ་འགོ་
 འཇུགས་གིས་དང་ཐོག་རྩ་སར་ཉེན་གཞི་བྱས་པའི་རང་རེའི་གཞུང་འབྲེལ་མིན་པའི་ཆོགས་པ་ཆེ་ཁག་བྱུག་གི་རང་ལོ་
 ༢༥ ནས་ ༤༥ བར་གྱི་བྱད་མེད་ཆོར་ནད་གཞི་དང་འབྲེལ་གོ་རྟོགས་གཏམ་བཤད་ས་གནས་སོ་སོར་ཆེད་བཅར་གྱིས་
 གནང་ཡོད། བརྟག་དབྱུང་གི་བརྒྱུད་རིམ་ནང་ཁྱོད་བསྐྱེད་སྤྱད་མེད་གྲངས་ ༢༣༡ ནས་མཉམ་ཞུགས་བྱས་པའི་ཁྱོད་
 བྱད་མེད་གྲངས་ ༡༤༥ ལ་དགོས་ངེས་བརྟག་དབྱུང་དང་སྤྲོད་བཅོས་ལམ་སྟོན་སྤུལ་ཏེ་ ༢༠༢༥།༡༢།༡༤ ཉིན་ལས་
 གཞི་ལེགས་པར་མཇུག་སྒྲིལ་བྱུང་ཡོད།

༡༤ ༢༠༢༥།༡༡།༢༡ ཉིན་རྩ་ཤོད་དུ་ཡོད་པའི་ Apex Hospital སྤྲོད་ཁང་ནས་གོ་སྤྲིག་གནང་བའི་སྤྲོད་གི་མེས་ཡོན་དང་
 འབྲེལ་བའི་ཆོགས་འདུར་འདི་གའི་སྤྲོད་པ་ཁག་ཅིག་མཉམ་ཞུགས་གནང་ཡོད། སྐབས་དེར་ཆེད་དུ་གདན་ཞུས་ཆེད་
 ལས་མཁས་དབང་ Dr. Amit Verma, Director of Cath Lab and Cardiology Services ལགས་ནས་
 དམིགས་བཀའ་ཁྲག་ཤེད་སྤྱད་པའི་ཆོར་དང་དེའི་འཕྲོས་དོན་སྐྱོར་ཞིབ་འཇུག་སྤྱི་ཆོགས་གནང་བའི་དབྱུང་ཞིབ་སྐྱོར་
 གསལ་སྟོན་གནང་བ་དང་། ལྷག་པར་དུ་སྤྱི་གི་བྱེད་ལས་ཉམས་པའི་རྒྱུ་གྱི་ལུས་ལ་མཁོ་བའི་ཁྲག་འཛིན་མི་བྱུང་བ་

དང་། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་མཁལ་ནད་རྙིང་སོང་དུ་གྱུར་ཏེ་རིམ་བཤམ་ཁྲག་ཚགས་མ་ཐུབ་པ་གྱུར་པའམ། ཡང་ན་སྤྲ་ནས་མཁལ་མར་གཞིན་སྟོན་པོག་ཟེན་པ་ཆོར་རིམ་ལྟར་སྟོན་བཅས་ཐབས་ལམ་གྱི་ཐོག་ལ་གཏམ་བཤད་གནང་བའི་རྗེས་སྟོན་ཁང་འདྲ་མིན་ནས་མཉམ་ཞུགས་སྟོན་པ་པན་ཚུན་རིམ་རྒྱུས་ལན་གྱི་ལམ་ནས་ཤེས་ཡོན་དང་བསམ་ཚུལ་བརྗེ་རེས་གནང་ཡོད།

༡༥ ༢༠༢༥། ༡། ༢ ནས་ཟླ་ ༩ པའི་མཇུག་པར་འདི་གའི་སྤྱི་ཁྱབ་སྟོན་པས་ཡལོང་ས་མཆོག་སྤེལ་ཀོབ་ཏུ་ཆིབས་སྒྱུར་བསྐྱངས་སྐབས་སྤྱི་འཁོར་ལྟན་བཅར་ཁུས་པའི་ཞོར་དུ་ཡལོང་ས་མཆོག་གིས་མང་ཆོགས་ལ་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ཞབས་ཁུ་སྤྱབ་རྒྱུ་ལྟེ་ཐུགས་རེ་ལྟར། ཁོང་ནས་འཆོ་བྱེད་སྟོན་ཁང་དང་མེ་ར་དགོན་པའི་སྟོན་ཁང་། དེ་བཞིན་བཟ་ཤིས་སྟོན་པོ་དགོན་པ་བཅས་སུ་སྐོར་སྐོར་གནང་སྟེ་ནད་པ་སྟོན་མཁན་མང་པོར་སྟོན་བཅས་བརྟག་དབྱེད་གནང་སྟེ་མང་ཆོགས་གྱི་འཕྲོད་བསྟེན་བདེ་ཐང་ཐོག་ཞབས་ཁུ་གང་ལེགས་བསྐྱབས།

༡༦ འདི་ལོར་སྤྱིར་ཡང་ ༢༠༢༥། ༣། ༡༡ ནས་ཆེས་ ༡༣ པར་ཨ་རིར་རྟེན་གཞི་བྱས་པའི་རྒྱལ་སྤྱིའི་སྟོན་གྱི་ཆོགས་པའི་འབྲེལ་མཐུན་པ་དང་། འདི་ག་སྟོན་ཁང་གཉིས་བྱང་འབྲེལ་ཐོག་རྟེན་གཞི་བྱས་པའི་བཙུན་མ་ཆོར་རིན་མེད་ཏུ་མའི་འབྲས་ནད་བརྟག་དབྱེད་གྱི་ལས་རིམ་ཞིག་གོ་སྟོན་ཁུས་པར་བཙུན་མ་གྲངས་ ༡༢༤ ནས་མཉམ་ཞུགས་གནང་ཡོད། དེ་ཡང་བཙུན་མ་སོ་སོའི་རྒྱ་མར་བརྟག་དབྱེད་གྱིས་དོགས་གཞི་ཅན་ནམས་ Ultrasound བརྟག་དབྱེད་དུ་བཏང་བ་དང་། ལྷག་པར་རང་གི་འཕྲོད་བསྟེན་སྤྱང་སྟོབ་དང་བདེ་ཐང་ཡོང་བར་རྒྱུན་ལྟར་ནས་རྒྱ་མར་སོ་སོས་བརྟག་བྱེད་སྤངས་དང་། སྤྲ་ནས་ནད་དོ་ཅད་གཅོད། དེ་བཞིན་སྟོན་འཕྲོག་ཐབས་ལམ་བཅས་གྱི་གལ་གནད་སྐོར་ལམ་སྟོན་འབྲེལ་བཤད་གནང་ཡོད་པར་ལས་གཞི་ལེགས་གྲུབ་བྱུང་།

༡༧ འདི་གའི་སྐོ་བསྟེན་ནད་བཅས་ཆེན་པ་ Out Patient Department ནས་ཅེས་ལོའི་ནད་སྟོན་ཁང་ཨ་མའི་སྐོ་བསྟེན་ནད་པ་བརྟག་དབྱེད་ཁང་དུ་སྟོན་གཏུག་ནད་པ་གྲངས་ ༩༤༩༤༠ བསྐྱབས་ཁོངས་བོད་མི་གྲངས་ ༩༡༡༩༠༡ རྒྱ་གར་ཡུལ་མི་ ༩༢༩༩༡ བྱི་རྒྱལ་བ ༤༩༩༡ ཡིན། དེ་བཞིན་རྟེན་ལུ་ལག་སྟོན་ཁང་དུ་བོད་མི་གྲངས་ ༢༥༠༢ དང་། རྒྱ་གར་ཡུལ་མི་གྲངས་ ༡༩༤༡༡ བྱི་རྒྱལ་བ་གྲངས་ ༡༤༥ བཅས་ནས་སྟོན་གཏུག་ཁུས་འདུག།

༡༨ ནད་པ་སྟོན་བཅས་ཆེན་པ་ Inpatient Department ནས་ནད་པ་གྲངས་ ༩༥༩ བསྐྱབས་ཁོངས་བོད་མི་གྲངས་ ༩༡༩ དང་། རྒྱ་གར་ཡུལ་མི་གྲངས་ ༩༩༡ བྱི་རྒྱལ་བ་གྲངས་ ༡ ཡིན་པ་དང་། ནད་པ་གྲངས་ ༩༢ འདས་ཕྱིངས་སུ་གྱུར།

༡༩ མངལ་ཆགས་ཨ་མ་དང་། སྤྱ་གྲུ་ལོ་ ༥ མན་ལ་ལྷ་སྟོང་། ཀཱ་ར་ Fortis སྟོན་ཁང་གི་མོ་ནད་སྟོན་པ་ Gynecologist གནད་ཁུས་གྱིས་རེས་གཟའ་པ་སངས་འཆར་ཅན་བྱེད་སྤྱུམ་མ་ཅན་གཅོས་པའི་མོ་ནད་བརྟག་དབྱེད་གོ་སྟོན་ཁུས་ཁང་། དགོས་རེས་སྟོབས་བསྐྱེད་སྟོན་དང་ཁྲག་སྟོན་སོགས་སྟོན་རྒྱས་མཆོན་པའི་ཅ་ཁུམས་གྱི་ནད་

Tetanus Toxide (TT) ལས་སྤྱད་སློབ་སློན་འགོག་ཆེད་སློན་ཁབ་རྒྱག་རྒྱ་བཅས་ཀྱི་ཞབས་ཞུའི་ལས་དོན་གང་ལེགས་འགོ་སྤྱད་དང་། ཨ་མར་ཡོ་ལུ་མན་གྱི་སྤྱ་གྱུར་རྒྱ་བ་འཆར་ཅན་གྱི་རེས་གཟའ་མིག་དམར་གཉིས་པར་སྤྱ་གྱུའི་ནད་འགོག་སློན་ཁབ་ནམ་གངས་འགའ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་དག་རིན་མེད་ཐོག་རྒྱག་རྒྱས་མཆོན་པའི་སྤྱ་གྱུའི་ཆར་ལོངས་བརྟག་དབྱད་དང་། གསོ་སྦྱར་ཚུལ་བཞིན་བྱེད་སྤྱོད་མཐུན་པའི་སློན་སློབ་གསོ་སོགས་གང་ཡོང་ཞུ་བཞིན་ཡོད།

30 སློག་པར་དང་། རྩིས་འགྱུར་བརྟག་དབྱད་ཁང་། ཟུངས་ཁག་བརྟག་དབྱད་ནམས་ Serology, Biochemistry and Hematology བཅས་སྡེ་ཆན་གསུམ་དུ་བྱེ་རྟེ་བརྟག་དབྱད་འབྲུ་མིན་ཁྱོན་བསྡོམས་ 37474 དང་། ཐོ་བར་བརྟག་དབྱད་ Endoscopy ཐེངས་ 76 བཅས་བྱས་ཡོད།

31 སེའི་སློན་བཅོས་སྡེ་ཆན། འདི་གའི་སེའི་སློན་པ་དང་ལས་རོགས་གཅིག་བཅས་ནས་སེའི་སློན་བཅོས་ཞབས་ཞུ་ལུལ་བ་ཁྱོན་བསྡོམས་ནད་པ་གངས་ 7022 སྤྱེབས་ཁོངས་ 42 ཀྱི་སོ་རུལ་མེད་མེད་ཅ་བཞོག་ 420 ལ་ས་སྤྱོད་འགོངས་བཅོས། 742 ལ་སོ་གཙང་བཟོ་བྱས། 367 ལ་སེའི་ཅ་བར་སློན་བཅོས་བྱས། ནད་པ་གངས་ 323 སེའི་སློག་པར་བརྒྱབས། 74 ལ་སོ་རྩིལ་འཆེམ་སྦྱར་དང་འཆེམ་བཞོལ་བྱས། 732 ལ་ཅག་ཅིག་སློན་བཅོས་བྱས། 62 ལ་སོ་ཁེབས་བཟོ་སློན་བྱས། 2 ལ་མཆན་མོར་སོ་སྤྱང་ཁེབས་གཡོག

32 རི་སྤྱི་འགོག་བཅོས་ཀྱི་ལས་གཞི། རང་རེའི་སྤྱི་ཆོགས་ནད་རི་སྤྱི་འགོག་བཅོས་ཀྱི་ལས་འཆར་སྤེལ་འགོ་བཅུམས་པ་ནས་བཟུང་ད་བར་ནད་པ་སྤྱོད་ཐུག་མང་པོའི་སྤྱི་སྤྱོད་ཀྱིས་དངོས་འབྲེལ་པན་ཐོགས་ཏེ་ཅང་ཆེན་པོ་བྱུང་ཡོད། ལས་གཞི་འདིའི་འགོ་བློན་གཙོ་པོ་རི་སྤྱི་སློན་ཀྱི་འགོག་ལྷགས་མེད་པའི་ Multi Drug Resistance (MDR TB) ནད་པ་ནམས་ལ་འགོ་ཡི་ཡོད་སྤྱོད་པ་དོ་བདག་ནད་པ་རང་ཉིད་དང་འབྲེལ་ཡོད་ཁྱིམ་ཆང་ནས་འགོ་བློན་ཆ་ཆང་གཏོང་ཐབས་དཀའ་བར་སོང་། འདི་ལས་ནས་རོགས་དཔུལ་ཐབས་འཆོལ་གྱིས་ད་ཆ་རི་སྤྱི་ནད་པའི་སློན་བློན་ཆ་ཆང་རིན་མེད་མཐུན་འགྱུར་ནར་གཏོང་ཞུ་བཞིན་ཡོད། ཅིས་ལོའི་ནད་རི་སྤྱི་ནད་པ་གངས་ 334 ལ་སློན་བཅོས་མཐུན་འགྱུར་ཞུས་ཡོད།

33 སློན་སྤྱིན། ལོ་འཁོར་ནད་ཆན་པ་སོ་སོ་ནས་ནད་པར་ཞབས་ཞུ་རིན་མེད་དང་ཆག་ཡང་གང་སྤུལ་བའི་ཁྱོན་བསྡོམས་འབབ་སྒོར་ 70,422,743 ཡིན་འདུག་པར་མང་ཆོགས་ལ་པན་ཐོགས་བྱུང་ཡོད།

34 དགའ་ལྡན་པོ་བྱང་དུ་དམིགས་བསལ་ཞབས་ཞུ་ཁག་ཅིག་ཞུས། 7 འདི་གའི་སྤྱི་ཁྱབ་སློན་པས་ཡལོང་ས་མཆོག་གི་ཡ་སྤྱའི་འཕྲོད་བཞེས་ཀྱི་འགན་འཁུར་གཙོ་བཞེས་ཐོག་དུས་ནས་དུས་སུ་ཡ་རྒྱལ་བའི་ཡ་སྤྱུ་ཁམས་བརྟག་དབྱད་ཞུ་རྒྱས་མཆོན་གང་ཉིད་ཨ་རི་དང་རྒྱ་གར་ནང་ཁུལ་བོད་མིའི་འདུ་སྡོད་ཁག་ནང་ཆིབས་བསྐྱར་བཞིན་སྦྱོར་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་ཆིབས་ཞབས་སུ་བཅར་དགོས་ནས་བྱུང་ལ་སློན་བཅོས་ཀྱིས་ཡ་སྤྱུ་བཅར་སློན་པའི་ཞབས་ཞུ་འཐུས་གཙང་བསྐྱབས་དང་སྤྱོད་སྤྱོད་ཡིན་པ་མ་ཟད། ཆིབས་ཞབས་དང་འབྲེལ་བའི་འགོ་སོང་གཏོང་དགོས་ཁག་འདི་ནས་ནར་གཏོང་འགན་

འཁྱར་ཁྱུ་མུས་ཡིན།

༡༽ ཡགོང་ས་མཆོག་རྩ་ས་ནས་ཆེབས་ཐོན་དང་རྩ་སར་ཆེབས་བསྐྱར་ནས་ཡིན་ལ་འདི་གའི་སྤྱོད་པ་གཅིག་དང་། སྤྱོད་ཞབས་པ་གཅིག་དེ་བཞིན་ཁ་ལོ་བ་གཅིག་བཅས་ཆེབས་ཞབས་སུ་བཅར་མུས་དང་། སོ་བྱང་ནང་བཞུགས་མཁན་མཆོམས་པ་དང་། བཤེས་ཡོལ་བ། དེ་བཞིན་ཞབས་ཁུ་བ་ཤོན་གས་རྣམས་ལ་སྐྱ་གཞུགས་གནས་བབ་དང་། གཅིན་སྤྱི་སོགས་ནད་གཞི་བྱེ་བྲག་པའི་གནས་སྤངས་བརྟག་དབྱེད་ཁྱེད་གོས་རྣམས་འདི་ནས་མི་འགྲོ་ཆེད་གཏོང་གིས་སོ་བྱང་རང་དབྱ་སྐྱ་ཁྱག་འཐེན་རྒྱ་སོགས་ཀྱི་ཞབས་ཁུ་བསྐྱབ་བཞིན་ཡོད།

༢༽ འདི་ལས་ནས་ཡུལ་བའི་སོ་བྱང་གི་མཆོད་ཆབ་ནང་ནད་འབྱུ་ཡོད་མེད་བརྟག་དབྱེད་འགན་འཁུར་ཐོག་ས་གནས་གཞུང་གི་འཕྱར་ཚུའི་ལས་ཁུངས་ནས་ལྷ་བ་གསུམ་རེའི་ནང་མཆོད་ཆབ་བརྟག་དབྱེད་ཐེངས་རེ་ཁྱུས་བའི་སྤྱོད་ཐོའི་བཤུས་དགའ་ལྡན་སོ་བྱང་ཡིག་ཆ་དབྱུ་འབྱུལ་མུས།

༣༽ ཡུལ་བའི་སོ་བྱང་གི་སྐྱ་སྤང་ཞབས་ཁུ་བ་ཁྱོན་བསྐྱེམས་ ༤༤ ཡོད་པ་སྐབས་དུས་བཟླ་ལེན་གྱིས་ཆབ་གསར་རྣམས་ལ་གཞུགས་གཞི་བརྟག་དབྱེད་དང་། གཞན་ཡང་ཁོང་ཆོར་དགོས་གལ་ནས་བྱང་ལ་འདི་གར་ཡོད་པའི་སྤྱོད་བཅོས་བརྟག་དབྱེད་དང་གསོལ་སྤྱོད་རྣམས་རིན་མེད་མཐུན་འགྱུར་ཁྱུ་མུས་ཡིན།

༤༥ ལས་བྱེད་གངས་འཁོར། འདི་གར་གཏན་འཇགས་ལས་བྱེད་ ༥༠ དང་འབྲལ་སེལ་ལས་ཆོད་གན་ལས་བྱེད་ ༣ བསྐྱེམས་ལས་བྱེད་གངས་ ༥༣ ཡོད་ཁོངས་རྒྱ་གར་ལས་བྱེད་གསུམ་བཅས་ཡོད།

༤༽ ཐོད་རྒྱལ་ཡོངས་ཅིད་རིག་ཆོགས་པ།

༡ བཅན་བྱོལ་ཐོད་མའི་གཞི་རིམ་མང་ཆོགས་ཁྱོད་རྒྱ་ཅིད་ཐོ་ལའི་གནས་སྤངས་ཡར་རྒྱས་དང་ན་གཞོན་ཅིད་མོ་བ་སྤྱིད་སྤང་བྱ་རྒྱའི་དམིགས་ཡུལ་ལྟར། རྒྱ་ཐོལ་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་གཞི་སྤེལ་རྒྱའི་འདུན་པ་ཡོད་པ་རྣམས་ནས་འདི་གར་འཆར་འབྱལ་གནད་དགོས་ལུགས་མང་ཆོགས་ལ་གསལ་བསྐྱགས་སྤེལ་བར། ཁོར་བྱ་སྤྱིང་ག་དང་། ཨོ་ཁྱི་ལ་ཕུན་ཆོགས་སྤྱིང་གཞིས་ཆགས། སེ་ལ་ཀྱའི་ཐོད་བྱིམ་སློབ་བྱ་བཅས་ནས་འཆར་འབྱལ་ཁག་འབྱོར་སོན་བྱང་བ་བཞིན་ ༢༠༢༤ ལྷ་ ༤ ནང་དེ་ལྟའི་རོགས་དབྱལ་ལྷག་བསྐྱེད་སྒྲོར་ ༡,༡༣,༣༥༠ ཐམ་བ་མཐུན་འགྱུར་ཁྱུ་མུས་ཡོད།

༢ བྱེ་ལོ་ ༢༠༢༤ ལྷ་ ༤ ཆེས་ ༤ ནས་ ༡ བར་ཁོར་མེས་གནས་སུ་གོ་ནི་བྱ་འཛམ་སྤྱིང་བྱེད་མེད་རྒྱ་ཅིད་ཐོ་ལའི་འགན་བསྐྱར་བྱ་རྒྱུ་ (CONIFA Women's World Cup 2024) གཏན་ཁེལ་བྱང་བ་ལྟར། དོན་གྲུབ་སྤྱིང་ས་གནས་སུ་

ཕྱི་ཆེན་ ༤ ཆེས་ ༢༠ ཉིན་ཅིང་འགན་པ་ ༡༤ འདེམས་ཐོན་བྱུང་བ་བཞིན་ཁོང་ཚུམས་ལ་ཆེ་གཅིག་རིང་རྒྱ་ཁོང་པོ་སྤྱོད་
 བཅར་གྱི་མཐུན་ཀློན་སྤྱོད་ཡོད། འོན་ཀྱང་ཅིང་འགན་པ་ཚུམས་ཀྱི་ཕྱིར་སྤྱོད་ཐོངས་མཆན་ (Visa) ཐོབ་རྒྱུར་དུས་
 འགོར་བྱུང་བའི་ཀློན་པས་ཀོ་ལི་ཆེ་འཛམ་གླིང་བྱད་མེད་རྒྱ་ཅིང་པོ་ལོའི་འགན་བསྐྱར་ནས་ཕྱིར་འཐོན་བྱེད་དགོས་བྱུང་
 བ་དེ་ལྟར་ཡང་། ལ་དྲུག་ས་རྒྱ་ཅིང་པོ་ལོའི་མཐུན་ཆོག་ནས་ཕྱི་ཆེན་ ༤ བར་གོ་སྤྱི་གུ་ལུས་པའི་ཆིག་སྤྱི་ལ་ཀལ་
 (Unity Cup 2024) འགན་བསྐྱར་ནང་མཉམ་ཞུགས་སྤྱད་མཐོན་བཅུ་འབྲོར་བ་བཞིན་བོད་རྒྱལ་ཡོངས་བྱད་མེད་
 ཅིང་འགན་པ་ཚུམས་ནས་ཅིང་འགན་དེར་མཉམ་ཞུགས་ཀྱིས་ཨང་རིམ་གཉིས་པ་སོན་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད།

༣ ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༤ ཆེན་ ༥ བར་ལྷུ་ལུས་ཆེན་མོའི་བླ་རྟེན་གསེར་གྱི་གཞེངས་ཉག་ས་རྒྱ་ཅིང་པོ་ལོའི་ཅིང་འགན་ཐངས་
 ༢༤ པ་དེ་བཞིན་སྟོ་ཕྱགས་ཉོན་སུར་རབ་རྒྱས་གླིང་ས་གནས་སུ་ཆེས་ ༡༥ བར་ ༢༡ བར་ཉིན་གྲངས་ ༡༥ རིང་གོ་
 སྤྱི་གུ་ལུས་པའི་ཅིང་འགན་ཁོངས་རྒྱ་གར་དང་། བལ་ཡུལ། ཨོ་གླིང་བཅས་ནས་ཁྱོན་བོད་པའི་རྒྱ་ཁོང་པོ་ལུ་ཁག་ ༡༤
 བས་མཉམ་ཞུགས་གནང་ཡོད། ཕྱི་ཆེས་ ༣༠ ཉིན་ཐ་མའི་ཅིང་འགན་སྐབས་སྤྱོད་མཐོན་གཙོ་བོ་ཉོན་སུར་རྫོང་དཀར་
 ཆོས་སྡེ་གྲ་ཆང་གི་མཁན་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་དབུ་ཞུགས་ཐོག་གོ་ལ་ཐ་ལ་རྒྱ་ཁག་དང་མོན་སྟོ་འདོད་རྒྱ་གླིང་རྒྱ་ཁག་
 གཉིས་དབར་ཅིང་འགན་གནང་བར་མཐར་ ལྷུ་ལུས་ཆེན་མོའི་བླ་རྟེན་གསེར་གྱི་རྒྱ་ཁོང་པོ་ལུ་ཅིང་འགན་ཐངས་ ༢༤
 པའི་རྒྱལ་ཁ་དེ་མོན་སྟོ་འདོད་རྒྱ་གླིང་རྒྱ་ཁག་ལ་ཐོབ་ཡོད།

༤ ལ་དྲུག་ས་རྒྱ་ཅིང་པོ་ལོའི་མཐུན་ཆོག་ནས་ཕྱི་ཆེན་ ༡ བར་གོ་སྤྱི་གུ་ལུ་པའི་ (Climate Cup) ཐངས་གཉིས་པའི་ནང་
 འདི་གའི་རྒྱ་ཁག་མཉམ་ཞུགས་བྱ་རྒྱུའི་སྤྱོད། མོན་ཏེ་ཆོལ་གསུམ་ས་གནས་སུ་ཕྱི་ཆེན་ ༡ ཆེས་ ༡༠ བར་ ༡༥ བར་ཉིན་
 ལཱའི་རིང་ཅིང་འགན་པ་ཅིང་ཕྱད་འདེམས་སྤྱོད་གིས་རྒྱ་ཁོང་པོ་སྤྱོད་བཅར་གྱི་མཐུན་འགྱུར་ལུས་པ་ལྟར་ཕྱི་ཆེན་ ༤ ཆེས་
 ༡ བར་ ༢ བར་ཅིང་འགན་སྐབས་བོད་རྒྱལ་ཡོངས་སྤྱོད་པའི་རྒྱ་ཁོང་པོ་ལུ་ཁག་ནས་མཉམ་ཞུགས་གནང་ཐུབ་པ་བྱུང་
 ཡོད། དེ་བཞིན་ཕྱི་ཆེན་ ༡ ཆེས་ ༡༢ བར་ ༢༤ བར་ (Gungthang Tsultrim Tournament) ཅིང་འགན་སྐབས་
 རོན་ཐུབ་གླིང་ས་གནས་རྒྱ་ཁག་ནས་མཉམ་ཞུགས་གནང་བ་བཞིན་ཅིང་འགན་རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་ཡོད།

༥ ཕྱི་ཆེན་ ༡༢ བར་ཕྱིས་པའི་སེལ་པོལ་སྤྱོད་བཅར་གྱི་ལས་གཞིའི་སྟོར་གསལ་བསྐྱགས་ལུས་པ་བཞིན་ཁྱོན་ཕྱིས་པ་གྲངས་
 ༡༤ ལ་སྤྱོད་བཅར་ཐུལ་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད།

༦ ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༤ ཆེན་ ༣ ཆེས་ ༢ བར་ ༤ བར་ཆིག་སྤྱི་ལུ་བྱད་མེད་སེལ་པོལ་ཅིང་འགན་ཐངས་དང་པོ་དེ་རྩ་ས་ས་གནས་
 སུ་གོ་སྤྱི་གུ་ལུས་པར་ཅིང་འགན་དུ་ཨ་མ་རྒྱ་ཁག་དང་། ཐུན་སེལ། ཁ་བ་རྒྱ་ཁག་བཅས་ནས་མཉམ་ཞུགས་གནང་
 འགན་སུ་ཐུན་སེལ་རྒྱ་ཁག་ལ་རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་ཡོད།

༡ གྱི་ཆེན་ ༣ ཆེས་ ༡༥ ནས་ ༢༡ བར་ཆེག་སྒྲིལ་བྱའི་སིལ་སྟོལ་ཅེད་འབྲན་དེ་བདེ་སྦྱིད་གྲིང་ས་གནས་སུ་གོ་སྒྲིག་ཞུས་པ་
 ལྟར་ཅེད་འབྲན་བྱ་ཁྱོན་བྱ་ཁག་ ༡༠ ནས་མཉམ་ཞུགས་གནང་འབྲས་སུ་དམག་མིའི་བྱ་ཁག་ (Red Devils) ལ་རྒྱལ་
 ཁ་ཐོབ་ཡོད་ཞུ་རྒྱ་བཅས་ཀྱི་ལས་བསྟོམས་སྟོང་བསྟུས་སུ། བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་བློན་གྱིས་བྱི་ལོ་
 ༢༠༢༥ ལྷ་ ༤ ཆེས་ ༡༥ ལ།

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

དེ་རིང་གི་ལས་རིམ་ ༣ པའི་ནང་གསེས་ཁ་བ། སྤྱི་འཐུས་རྒྱན་གྱིས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་མ་ལག་དང་བཅས་པའི་ལས་
 བསྟོམས་རྒྱས་པར་ཞིབ་འཇུག་གནང་བའི་སྟན་ཐོ་སྟན་སྟོན། ཡིག་ཆ་ཨང་ ༩༩ པ། སྟན་སྟོན་གནང་མཁན་སྤྱི་འཐུས་ཆེ་རིང་
 དབྱངས་ཅན་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་ཆེ་རིང་དབྱངས་ཅན་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་

ཡིག་ཆ་ཨང་། ༩༩

༡༢། །བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་མ་ལག་དང་བཅས་པའི་བྱི་ལོ་ ༢༠༢༥ ལྷ་ ༩ ཆེས་ ༡ ནས་བྱི་ལོ་
 ༢༠༢༥ ལྷ་ ༣ ཆེས་ ༣༡ བར་བྱི་ལོ་འཁོར་ལས་བསྟོམས་རྒྱས་པར་སྤྱི་འཐུས་རྒྱན་ལས་ནས་གཞིགས་ཞིབ་
 ཀྱིས་དོགས་འདི་ཁག་གཤམ་གསལ།

༡༣། ལས་བསྟོམས་རྒྱས་པའི་ཤོག་གངས་ ༢ རོ་སྟོན། ༣། མངོན་དགའ་བོད་སྤྱག་དམིགས་བསལ་དགོས་མཁོ་ཅན་གྱི་
 ལས་བྱེད་ཁྱོན་གངས་ ༣༥ ཁོངས་དམིགས་བསལ་གཤམ་ཆེད་སྟོང་བརྟེན་ཡོད་པའི་ལས་བྱེད་གངས་ཇི་ཡོད་དང་།
 སྟོབ་སྤྱག་གི་གངས་གསལ་ཁ་མི་འདུག་ན་གསལ་ཁ་ཡོང་བ།

༡༤། ལས་བསྟོམས་རྒྱས་པའི་ཤོག་གངས་ ༣༠ རོ་ཆེ། འགྲོ་ཕན་བོད་ཀྱི་སྟན་ཅིས་ཁང་། རིག་གཞུང་སྟེ་ཆན། ༡། ར་ས་
 སྟན་ཅིས་མཐོ་སྟོབ་ཁང་བྱ་སྟན་སྟོབ་སྟེ་བས་ ༢༩ ནས་སྟེ་བས་ ༣༡ བར་སྟེ་བས་བཞིའི་རིང་ཁྱོན་སྟན་སྟོབ་གངས་
 ༣༡ ཡོད་པ་གསལ་བ་ལས་དགོ་ཆན་དང་། ལས་བྱེད་ཅིས་སྟོབ་བཅས་ཀྱི་གངས་གསལ་མི་འདུག་ན་གསལ་ཁ་
 ཡོད་པ་ཞུ།

༣༽ ལས་བསྡེམས་རྒྱས་པའི་ཤོག་གངས་ ༣༠ རྒྱུ་ ༩༡ གྱི་ལོ་ ༢༠༢༤ ལྷ་ ༤ བར་རྒྱ་གར་སྐོལ་རྒྱན་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱོད་
 ཆོགས་ (NCISM) ནས་སྤྱོད་སྤྱོད་གསར་བསྐྱེད་ཆོག་མཆན་ཐོབ་ཡོད་པ་དང་། གྱི་ལྷ་ ༡ པའི་ནང་ཉི་མལ་ཅལ་
 གཞུག་ལག་སྤྱོད་ཆེན་ (Atal Medical & Research University, Mandi) སྤྱོད་མ་གསར་བསྐྱེད་བཀའ་
 འཁོལ་ཆོག་མཆན་ཡང་ཐོབ་ཡོད་པ་གསལ་བྱས། མ་འོངས་པར་སྤྱོད་ཐོན་པ་ཆོར་ཁེ་ལན་དང་ལས་ཀར་ཁྱེད་སྤྱོད་
 སྤྱོད་ལྷག་གོ་སྤྱོད་གང་སྤྱོད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་མེད་གསལ་བཤད་ཡོང་བ།

༤༽ ལས་བསྡེམས་རྒྱས་པའི་ཤོག་གངས་ ༣༡ སྤྱོད་ལོར་སྤྱོད་ཅིས་མཐོ་སྤྱོད་ ༡༩༡ སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་ ༢༣ པའི་སྤྱོད་མ་
 གངས་ ༡༩ ལ་རྒྱགས་སྤྱོད་ཁྱེད་ལོན་ཁེ་ལན་གསལ་འདུག་ན་སྤྱོད་མ་དེ་ནམས་སྤྱོད་ལོར་མཐོ་སྤྱོད་ཏུ་གཏན་
 འཇགས་སྤྱོད་མ་ཡིན་ནམ་ཡང་ན་དུ་སྤྱོད་ཅིས་ཁང་གི་སྤྱོད་མ་ཡིན་མེད་གསལ་བཤད་ཡོང་བ།

༥༽ ལས་བསྡེམས་རྒྱས་པའི་ཤོག་གངས་ ༤༣ འཛིན་སྤྱོད་ཐེ་ཆོག་ རྒྱན་སྤྱོད་ སྤྱོད་ཆ་ཆང་དབུལ་འབོར་སྤྱོད་
 ༢༤,༡༡༧,༤༤༤.༤༣ དང་ཕྱེད་བཅག་སྤྱོད་སྤྱོད་དབུལ་འབོར་སྤྱོད་ ༣༤,༤༡༡,༤༤༤.༤༤ བཅས་ཁྱོན་བསྡེམས་
 དབུལ་འབོར་སྤྱོད་ ༤༨,༥༢༨,༨༨༨.༨༧ གནང་བཞིན་འདུག་པས་ལོ་དུས་ག་ཆོད་མཆོམས་ནས་སྤྱོད་སྤྱོད་དང་ཕྱེད་
 བཅག་བཞེས་མཁན་བསྐྱར་ཞེས་གནང་གི་ཡོད་མེད་དང་། སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་གནས་སྤྱོད་ཡང་རྒྱས་ལ་
 གཞིགས་པའི་སྤྱོད་སྤྱོད་དང་ཕྱེད་བཅག་བཞེས་མཁན་གྱི་མི་འབོར་ཉུང་དུ་ཕྱིན་ཡོད་མེད་ལན་གསལ་ཡོང་བ།
 སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་ཅིས་ལོའི་ལས་བསྡེམས་གང་ལེགས་འདུག་པར་ཡིད་རངས་བསྐྱེད་བརྩོན་ཞུ།

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

དེ་རིང་གི་ལས་རིམ་ ༣ པའི་ནང་གསལ་གསལ། གོང་གསལ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་མ་ལག་དང་བཅས་པའི་ལས་བསྡེམས་
 སྤྱོད་བསྐྱེད་དང་། སྤྱི་འཐུས་རྒྱུན་ལས་ཀྱིས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་མ་ལག་དང་བཅས་པའི་ལས་བསྡེམས་རྒྱས་པར་ཞེས་
 འདུག་གནང་བའི་སྤྱོད་ཐོན་སྤྱོད་ཞེས་པར་བསྐྱོད་དགོས་པའི་གྲོས་འཆར། ཡིག་ཆ་ཨང་ ༤༤ པ། གྲོས་འཆར་འདོན་
 མཁན་སྤྱི་འཐུས་བསྟན་འཕེལ་འཛིན་འཛིན་གསལ་བྱས་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་བསྟན་འཕེལ་འཛིན་འཛིན་གསལ་བྱས་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་

གཞུང་འབྲེལ་གྲོས་འཆར།

༡༧། བོད་མིའི་སྤྱི་ག་འབྲུག་ས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་པ་ས་ཁྲུངས་མ་ལག་དང་བཅས་པའི་སྤྱི་ལོ་ ༣༠༣༧...༣༥ ལོའི་པ་ས་
བསྟེན་པ་ས་ཁྲུང་བསྟེན་དང་། སྤྱི་འབྲུག་རྒྱུན་པ་ས་ཀྱིས་འཕྲོད་བསྟེན་པ་ས་ཁྲུངས་མ་ལག་དང་བཅས་པའི་སྤྱི་ལོ་ ༣༠༣༧...༣༥
ལོའི་པ་ས་བསྟེན་པ་ས་རྒྱས་པ་ར་ཞིབ་འབྲུག་གཞན་པའི་སྟུན་ལོ་བཅས་སྟུན་སྟུན་ཞིན་པའི་ཐོག་སྤྱི་ཡོངས་པ་སྟོ་སྟོང་དགོས་པའི་
ལོས་འཆར་དུ། བོད་མི་མང་སྤྱི་འབྲུག་རྒྱུན་ཆོག་ས་ནས་སྤྱི་ལོ་ ༣༠༣༥ ཟླ་ ༩ ཆེས་ ༡༩ ལ།

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

གྲོས་འཆར་ལ་རྒྱལ་སྤྱིར་གནང་མཁན་སྤྱི་འཐུས་ཆེ་ཤིང་དབྱུངས་ཅན་ལགས།

ཕྱི་ལུས་ཆེ་རིང་དབྱངས་ཅན་ལགས་ནས།

དབའ་ལྷན་ཆོག་ས་གཙུག་མཆོག་གཞུང་འབྲེལ་སྐྱོམ་འཆར་ཡིག་ཆ་ཨང་ ༢༥ བར་ཐུབ་སྤྱོད་ཞུ་ཡི་ཡོང།

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

ཕྱོམ་འཆར་དེ་ཚུད་པ་ལ་དགག་བྱ། མེད་པ་མེད་ཅང་དེ་ཚུད་པ་ཡིན། ལྷག་ཆེད་ ༥༩༡༥ བར་དུ་གསོལ་ཇའི་བར་གསེང་ཡིན།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༥ ལྷ་ ༩ ཚེས་ ༡༩ རིན་གྱི་ཐུན་ལྷ་པ།

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

ལས་རིམ་ཁུ་མཐུད་རྒྱ་ཡིན། དལ་ལས་རིམ་འཕྲོ་བཞི་བ་དེ་ལས་རིམ་གསུམ་པའི་ནང་གསལ་ང་བ། ཤོང་གསལ་སྟུན་ཚོ་ནང་གསལ་སྤྱི་འཐུས་རྒྱུན་ལས་ཀྱི་དེ་བ་ཁག་ལ་བཀའ་ཤག་གི་ལན་འདེབས་གསལ་བཤད། དཔལ་ལྷན་འཕྲོད་བརྟེན་བཀའ་ཁྲོན་མཆོག་

དབལ་ལྷན་འབྲེད་བསྟན་བཀའ་སློན་སྟོན་པ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོག་ས་གཙོ་མཆོག་



༡༡། འོད་མིའི་སྒྲིག་འཇུག་ལ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་མ་ལག་དང་བཅས་པའི་སྤྱི་ལོ་ ༢༠༢༤ ལཱ་ ༤
 ཆེས་ ༡ ཉན་སྤྱི་ལོ་ ༢༠༢༥ ལཱ་ ༣ ཆེས་ ༣༡ བར་གྱི་ལོ་འཁོར་ལས་བསྟོམས་རྒྱས་པར་སྤྱི་འབྲུག་
 རྒྱུན་ལས་ཉན་དོགས་འདྲི་ཐེབས་པའི་ལན་འདེབས།

༡། ལས་བཟོས་སྐྱུ་ས་པའི་ཤོག་གངས་ ༣ རྩོད། ༣། མདོན་དགའ་མོད་སྐྱུ་ག་དམིགས་བསལ་དགོས་མཁོ་ཅན་གྱི་ལས་
 གེད་ཚོན་གངས་ ༣༥ ཁོངས་དམིགས་བསལ་ཤེས་ཚད་སྐྱོད་བདད་ཡོད་པའི་ལས་གེད་གངས་ཇི་ཡོད་དང་། སྐྱོབ་སྐྱུ་ག་
 གི་གངས་གསལ་ཁ་མི་འདུག་ན་གསལ་ཁ་ཡོད་པ།

ལན། མངོན་སྟོབ་ལས་བྱེད་ཁྱོན་གྲངས་ ༣༥ ཁོངས་དམིགས་བསལ་གཤམ་ཆད་ཡོད་པ་གྲངས་ ༧ དང་སྟོང་བརྒྱད་ཡོད་པ་
གྲངས་ ༩ ཡིན་པ་དང་། ཅིས་ལོ་ ༢༠༢༤...༢༥ ལོའི་ནང་སྟོབ་སྤྱད་གྲངས་ ༩༩ རྒྱ་ཤར་ནང་གི་ཐོད་མིའི་སྟོད་སྒྲར་
ཁག་དང་། བལ་ཡུལ། འབྲུག་བཙས་ནས་ཡོད།

༩། ལས་པལྟེས་སྐྱས་པའི་ལོག་གངས་ ༣༠ ༼ཆ༽ བཟོ་མཁ་པོད་ཀྱི་སྐྱེ་ཅིས་ཁང་། ཇིག་གཞུང་ཕྱེ་ཆོག་། ༡། ཇ་ས་སྐྱེ་

ཅིས་མཐོ་སློབ་ཁང་དུ་སློབ་སྦྱོར་སྐབས་ ༡༧ ནས་སྐབས་ ༡༩ བར་སྐབས་བཞིའི་རིང་ཁྱོད་སློབ་སྦྱོར་གངས་ ༣༦
ཡོད་པ་གསལ་བ་ལས་དགོ་ཆན་དང་། ལས་བྱེད། ཅིས་སློབ་བཅས་ཀྱི་གངས་གསལ་མི་འདུག་ན་གསལ་ཁ་ཡོད་པ་ཞུ།
ལན། དགོ་ཆན་ ༥ དང་ལས་བྱེད་ ༣ ཡོད། ཅིས་སློབ་མེད།

༣། ལས་བསྐྱམས་རྒྱས་པའི་ཤོག་གངས་ ༣༠ རྒྱུ་ ༡། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༧ ལྷ་ ༧ ནང་རྒྱ་གར་སྐལ་རྒྱན་སློབ་གྲྭ་གྲྭ་
ཆོགས་ (NCISM) ནས་སློབ་སྦྱོར་གསར་བསྐྱེད་ཆོག་མཆན་ཐོབ་ཡོད་པ་དང་། ཕྱི་ལྷ་ ༡ པའི་ནང་ཉི་མལ་ཅལ་
གཙུག་ལག་སློབ་ཆེན་ (Atal Medical & Research University, Mandi) སློབ་མ་གསར་བསྐྱེད་བཀའ་འཁྲོལ་
ཆོག་མཆན་ཡང་ཐོབ་ཡོད་པ་གསལ་ཐད། མ་འོངས་པར་སློབ་ཐོན་པ་ཆོར་ཁེ་པན་དང་ལས་ཀར་ཞུགས་རྒྱུའི་སྐར་ལྟག་
གོ་སྐབས་གང་སྤྲོད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་མེད་གསལ་བཤད་ཡོང་བ།

ལན། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༣ ནས་བཟུང་རྩ་ས་མཐོ་སློབ་འདི་བཞིན་རྒྱ་གར་སྐལ་རྒྱན་སློབ་གྲྭ་གྲྭ་ཆོགས་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་སུ་ཚུད་ཡོད་
པ་དང་། སློབ་མ་གསར་ཞུགས་བྱེད་མཁན་ཁོངས་སུ་ཤོད་པའི་སློབ་སྐྱེད་ཅམ་མེན་པར་ཉི་མ་ལ་ཡའི་རི་རྒྱུད་པ་དང་ཕྱི་
རྒྱལ་བ་ཡང་ཡོད་སྐབས་མཐོ་སློབ་གཞན་དང་འདྲ་བར་ལས་ཀའི་གོ་སྐབས་སྤྲོད་མི་ཐུབ་པའི་སྤྲོད་བྱས་བཟུང་ཡོད།

༧། ལས་བསྐྱམས་རྒྱས་པའི་ཤོག་གངས་ ༣༡ སྤང་ལོར་སློབ་ཅིས་མཐོ་སློབ། ༡༡། སློབ་སློབ་སྐབས་ ༡༣ པའི་སློབ་མ་
གངས་ ༡༡ ལ་རྒྱགས་སྤྲོད་ཞུས་པ་ཡིན་ཞེས་གསལ་འདུག་ན་སློབ་མ་དེ་ནམས་སྤང་ལོར་མཐོ་སློབ་ཏུ་གཏོག་འཇགས་
སློབ་མ་ཡིན་ནམ་ཡང་ན་རྩ་ས་སློབ་ཅིས་ཁང་གི་སློབ་མ་ཡིན་མེད་གསལ་བཤད་ཡོང་བ།

ལན། སྐབས་ ༡༣ པའི་སློབ་སྦྱོར་གངས་ ༡༡ ཡོད་པ་ནམས་རྩ་ས་མཐོ་སློབ་ཀྱི་སློབ་མའི་ཁོངས་སུ་བསྐྱུས་པ་ཞིག་ཡིན་ཡང་
སློབ་སྤྲོད་བྱ་ཡུལ་སྤང་ལོར་མཐོ་སློབ་ཡིན། སྤང་ལོར་མཐོ་སློབ་དེ་ནི་རྒྱ་གར་སྐལ་རྒྱན་སློབ་གྲྭ་གྲྭ་ཆོགས་ནས་ཕྱི་ལོ་
༢༠༡༣ ལོར་མ་གཏོགས་ངོས་འཛིན་ཐོབ་མེད།

༨། ལས་བསྐྱམས་རྒྱས་པའི་ཤོག་གངས་ ༧༣ འཛིན་སྤྲོད་ཐེ་ཆན། རྒྱུན་སྤྱི། རྒྱུན་སྤྱི་ཆ་ཆང་དབུལ་འབོར་སྒོར་
༡༩,༡༡༡,༩༧༩ དང་བྱེད་བཅག་སྤྱི་དབུལ་འབོར་སྒོར་ ༣༩,༩༡༡,༩༦༡/༩༥ བཅས་ཁྱོད་བསྐྱམས་དབུལ་
འབོར་སྒོར་ ༩༩,༡༢༠,༨༨༠/༩༥ གནང་བཞིན་འདུག་པས་ལོ་དུས་གཞོན་མཆོས་ནས་སྤྱི་དབུལ་དང་བྱེད་བཅག་
བཞེས་མཁན་བསྐྱར་ཞིབ་གནང་གི་ཡོད་མེད་དང་། སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་གནས་སྐྱངས་ཡང་རྒྱས་ལ་གཞིགས་
པའི་སྤྱི་དབུལ་དང་བྱེད་བཅག་བཞེས་མཁན་གྱི་མི་འབོར་ཉུང་དུ་བྱིན་ཡོད་མེད་ལན་གསལ་ཡོང་བ།

ལན། ཀ རྒྱུན་སྤྱི་བཞེས་མཁན་ལ་བསྐྱར་ཞིབ་བྱ་རྒྱུའི་དུས་ཚད་གཏན་འབེབས་གང་ཡང་མེད། འདི་ནི་འགྲོ་པན་ཤོད་ཀྱི་སྤྱི་

ཅེས་ཁང་གི་སྤྱི་ཚུགས་ཞབས་ཞུའི་ལས་དོན་གལ་ཆེ་ཞིག་ཆགས་ཡོད་པར་སོང་དེ་སྔ་དུལ་རྒྱང་མ་དུལ་དགོན་པའི་དཀའ་ངལ་འཕྲད་སྐབས་ཀྱང་བསྐྱར་ཞིབ་མི་དགོས་པ་གཙོ་བོར་བྱས་ཡོད།

ཁ་གཤམ་གསལ་འདས་པའི་ཅེས་ལོ་གསུམ་གྱི་ལོ་འཁོར་སྔན་སྤྱོད་ཅེས་ཤོག་ལ་བསྐྱར་ཞིབ་བྱེད་སྐབས་ཅེས་ལོ་ ༡༠༡༣་་་༡༤ སྐབས་བྱེད་ཆག་བཞེས་མཁན་མང་དུ་འགྲོ་བ་མ་གཏོགས་གཞན་སྔན་སྤྱོད་བཞེས་མཁན་གྱི་མི་འཛོར་ཐད་འཕར་ཆག་དེ་ཙམ་བྱེད་མི་འདུག།

ཅེས་ལོ།	ཅ་ཆག་སྔན་སྤྱོད་ནད་གྲངས།	བྱེད་ཆག་སྔན་སྤྱོད་ནད་གྲངས།
༡༠༡༣་་་༡༣	༤༣,༡༣༤	༥༦,༡༡༡
༡༠༡༣་་་༡༤	༤༦,༡༡༧	༤༧,༥༥༤
༡༠༡༤་་་༡༥	༤༧,༠༠༧	༤༩,༠༤༧

བཅས་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་ཁྲོན་གྱིས་བྱི་ལོ་ ༡༠༡༥ ལྷ་ ༤ ཆེས་ ༡༩ ལ།

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

དེ་རིང་ལས་རིམ་གསུམ་པའི་ནང་གསེས་ཅ་བ། འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་མ་ལག་དང་བཅས་པའི་ལས་བསྡེམས་ཐོག་སྤྱི་ཡོངས་བརྒྱུ་བྱེད་དང་། བཀའ་ཤག་གི་ལན་འདེབས་གསལ་བཤད་པེབས་རྒྱུ་གོ་སྐབས་འབྲུལ་རྒྱ་ཡིན། སྤྱི་འཐུས་དག་བཞེས་ལྷ་རམས་པ་གོ་བོ་སློབ་ཐབས་ལན་བདེ་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་དག་བཞེས་ལྷ་རམས་པ་གོ་བོ་སློབ་ཐབས་ལན་བདེ་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ལས་བསྡེམས་སྤྱི་ཡོངས་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་གནད་དོན་འགའ་ཤས་ཤིག་ཞུ་རྒྱུ་ཡོད། གནད་དོན་དང་པོ་དེར། ད་ལྟ་ལས་བསྡེམས་ནང་ལ་སྟོ་ཕྱོགས་ཁུལ་གྱི་གྲ་བཅུན་ཆོར་ལི་སྤི་(Tuberculosis) ནད་རྟགས་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་རྒྱ་དེ་འདྲའི་ཐོག་ནས་ལས་གཞི་ཆེན་པོ་ཞིག་གནང་འདུག དེ་ཆོར་ཐུགས་རྩེ་ཆེ་ཞེས་ཞུ་ཡི་ཡོད། དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་སའི་ནང་ལ་གཅིན་སྟོ་སྟོག་ཐབས་རེད། ཁག་ཤེད་རེད། ཟ་ཁུ་གཅིན་སྟོ་ལ་ཆ་དེ་ཆོར་གས་དེ་དགོན་སྡེ་ཁག་ལ་ལས་གཞི་ཞེ་དག་ཅིག་སྤེལ་མེད་པའི་ནམ་པ་འདྲ་ཞིག་མཐོང་བསྟན་གྱི་འདུག མ་འོངས་པར་ཁག་ཤེད་ཡོང་སྟངས་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུན་དང་། ཟ་ཁུ་གཅིན་སྟོ་ན་ཆའི་སྟོན་འགོག་དང་རྒྱ་རྒྱུན་དེ་ཆོར་སྤྱི་ལྷན་སྤྱོད་རྩེ་སྟོན་རེད། ཆོར་རྟག་ལགས་རེད། དེ་དང་དེ་མཆོན་པའི་དགོན་སྡེ་གྲ་ཆང་ཁག་ལ་དེ་འདྲའི་ལས་སྟོན་ཁོང་ནམ་པ་ཆོས་གནང་ཐུབ་རྒྱུའི་གོ་སྤྱི་གཅིག་ཞུ་ཐུབ་པ་ཡིན་ན་ཉ་ཅང་གིས་དགོ་མཆོན་ཆེན་པོ་འདུག་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། གང་ཡིན་ཟེར་ན། གྲ་

བཅུན་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ལ་ཁྲག་ཤེད་དང་ཟ་ཁུ་གཅིན་སྤྲིའི་ན་ཆ་ལོ་གཞོན་པ་ཚོར་ཕོག་སྤོང་མཁན་མང་པོ་ཞིག་འདུག དེ་ཚོའི་
སྐོར་ཐུགས་ལ་བཞག་ནས་མ་འོངས་པར་གོ་སྤྱིག་གནང་རོགས་གནང་ཞེས་གཅིག་ཞུ་སྤྱོད་འདོད་སོང་།

གཉིས་པ་དེར། འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ལས་བསྡེམས་ལ་བལྟས་ཡོང་དུས་འཕྲོད་བསྟེན་ལྟན་ཁང་ནས་ལས་འཆར་དངོས་
གནས་དཔེ་མི་སྤྱིད་པའི་མང་པོ་བྱས་འདུག གསང་སྤྱོད་བརྒྱབ་འདུག ཚུ་མཛོད་བརྒྱབ་འདུག ཡར་ལས་འཛུགས་སྤྱོད་དེ་ཆ་
ཚང་ལ་བལྟས་ཡོང་དུས་གྲང་ཐང་སྟོན་པའི་སྤྱོད་མེའི་གསུང་ཆོག་ཅིག་ཡོད་རེད། ཅ་བ་སྤངས་ནས་ཡལ་ག་མ་འཚོལ་ཞིག་ཟེར་
བ་ནང་བཞེན་འཕྲོད་བསྟེན་གྱིས་ཅ་བ་སྤངས་ནས་ཡལ་ག་འཚོལ་བའི་རྣམ་པ་འདྲ་པོ་ཞིག་མཐོང་སོང་། གང་ཡིན་ཞེ་ན་ས་
གནས་འཕྲོད་བསྟེན་སྤྱོད་ཁང་ཁག་ལ་ནད་གསར་པའི་རིགས་དེ་བརྟག་དབྱེད་བྱེད་ས་ཞེ་བྲག་ཡོད་མ་རེད། དཀོན་པོ་ཞེ་བྲག་
རེད། མཐུན་ཆུན་སྤྱར་དགོས་ཀྱི་ཡོད་རེད་དེ། ད་ལྟའི་ཆར་ཉུང་ཉུང་འདུག་གྲ། དཔེ་མཚོན་གཅིག་ཞུས་པ་ཡིན་ན། ང་རང་ཚོ་
ཐོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ལ་མཁལ་མའི་ན་ཆ་ཡོད་པ་དེ་འདྲ་དཔེ་མང་པོ་རེད། མོན་ཚྭ་འདྲ་ཡིན་ན་སྤྱི་མེས་གཉིས་ཀྱི་ནང་ལ་
མང་པོ་རེད་དེ། ས་གནས་འཕྲོད་བསྟེན་སྤྱོད་ཁང་ནང་ལ་བདུན་གཅིག་ལ་ཁྲག་བཅགས་པའི་སྐབས་ལ་བཅགས་ས་ཡོད་མ་
རེད། དེ་མེད་པ་ཡིན་ན་རྩབ་མི་ (Hubli) ལ་འགོ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་རེད། ཡིན་ནའང་དགའ་ལྷན་བྱང་ཅེ་གྲུ་ཚང་སྤྱོད་ཁང་གི་སྤྱོད་
ཁང་གི་བཀའ་འཁུར་ལ་ད་ལྟ་ཁྲག་བཅགས་སའི་མཐུན་ཆུན་སྤྱར་ཡོད་རེད། ཉེ་ཆར་ངའི་འཛིན་སྲོགས་མཁལ་མ་ན་མཁལ་ཞིག་
དང་འབྲེལ་ནས་ང་བདེ་ལེགས་སྤྱོད་ཁང་ལ་ཉོག་ཙམ་ཞིབ་འཇུག་གོ་སྐབས་བྱུང་སོང་། ནད་པ་དེ་བདེ་ལེགས་སྤྱོད་ཁང་དུ་ཁྱི་སྤྱི་
དང་འབྲེལ་ནས་བསྐྱད་ཡོད་རེད་དེ། དེར་མཁལ་མ་ཁྲག་བཅགས་ས་མི་འདུག ཀང་ར་ (Kangra) ལ་མར་ཚུ་ཚོད་མང་པོ་
འགོ་དགོས་ཀྱི་འདུག ནད་པ་དེ་བདུན་པ་གཅིག་ལ་ཐེངས་གཉིས་འགོ་དགོས་ཀྱི་འདུག དེ་ཚོའི་གྲས་ང་ཚོའི་གཞིས་ཆགས་
ཁག་ལ་ཡིན་ནའང་གསང་སྤྱོད་བརྒྱབ་བསྐྱད་པ་དང་། ཚུ་མཛོད་བརྒྱབ་རྒྱ། ཡར་ལས་འཛུགས་སྤྱོད་ལས་གལ་ཆེ་ཤོས་སྤྱོད་
ཁང་དེ་མིང་དོན་མཚུངས་པའི་ཐོག་ནས་དེ་ཚོ་བརྒྱབ་བྱུང་པ་ཡིན་ན། ཡག་ག་མིན་འགོ་བསམ་པ་འདྲ་གཅིག་དེ་བྱན་སོང་།

གསུམ་པ་དེར། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ནས་ཁྱི་སྤྱི་ལྷན་གོར་བཟོ་ཡི་ཡོད་ཟེར་བའི་ལས་གཞི་ཆེན་པོ་ཞིག་སྤོབ་གྲུ་ཁག་དང་
མང་པོ་ཞེ་པོ་སྤེལ་འདུག དཔེ་ཡག་པོ་རེད། རྗེས་སུ་ཡི་རང་ཡོད། ཡིན་ནའང་དེའི་མཐའ་དེ་ལ། འདི་མའི་རྩིས་ལོ་ནང་ལ་ཁྱི་སྤྱི་
ནད་པ་གྲངས་ ༢༢༩ ལ་མཐུན་འཇུར་སྤྱར་ཡོད་ཟེར་དུས། ཨ་འོང་རང་ཚོ་ཐོད་པ་ཉུང་ཤས་ཤིག་མ་གཏོགས་ཡོད་མ་རེད་དེ།
ད་དུང་ཁྱི་སྤྱི་བྱུང་ཆེན་པོ་འདུག་བསམ་པའི་ཆོར་བ་ཞིག་བྱུང་སོང་། ཆོར་བ་དེ་མཉམ་དུ་ཁྱི་སྤྱི་ནད་དེ་ང་རང་ཚོས་ལྷན་གོར་བཟོ་
ཡི་ཡིན། ཅ་འགོག་བཟོ་ཡི་ཡིན་ཟེར་བ་དེ་དང་། ད་ལྟ་ ༢༢༩ ཡོད་པ་དེ་ཚོ་ལས་བསྡེམས་ཀྱི་ནང་ལ་བལྟས་དུས་དོན་དམ་པ་ཁ་
དོན་མཚུངས་པ་འདྲ་ཞིག་ཡོང་གི་མི་འདུག དེར་བརྟེན་ད་དུང་ཡང་ང་རང་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་མི་ཉུང་ཉུང་ནང་ལ་དེ་འདྲ་ཡོང་བསྐྱད་
པ་ཡིན་ན། མ་འོངས་པར་ལྷན་གོར་དང་ཅ་འགོག་བཟོ་ཡི་ཡིན་ཟེར་བ་ཙམ་མ་ཡིན་པར། དོན་དམ་པར་པར་འཛུལ་ནས་འགོ་
སོང་གཏོང་གི་ཡོད་པ་དེ་ཚོའི་སྐོར་ཐུགས་སྤང་གནང་དགོས་ས་རེད་བསམ་པ་འདྲ་ཞིག་བྱན་སོང་། དེའི་ཐོག་ང་རང་གི་འཕོད་
སྤྱོད་ཞུ་ཞུ་ཡིན།

མཐའ་མ་དེ་དང་འབྲེལ་བ་ཆགས་བསྐྱད་ཡོད་རེད། ཅ་བའི་ཕྱི་ཟླ་སྐབས་ལ་དུས་ཚོད་རག་མ་སོང་། ངས་ག་རེ་ཞུ་ཡི་ཡོད་ཟེར་
 བ། དཔེར་ན། ལས་འགུལ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་གནས་སྡངས་ཤིག་རེད། ལྷག་པར་དུ་ཁྱོ་རོ་ཁྱོར་ (Toronto) བོད་
 རིགས་སྤྱི་མཐུན་ཆོགས་པའི་བྱ་བ་ཁོའི་གཞི་ཆུང་ཁག་ཅིག་གིས་སྤྱི་ལེ་ (Kilometer) ༩༠༠ ལྷག་ཅིག་རྒྱ་རྒྱུགས་ཀྱི་
 ཐོག་ནས་ལས་འགུལ་སྤེལ་རྒྱ་ཞིག་ཕྱི་རྒྱ་ ༩ ཆོས་ ༡༡ ནས་ ༡༧ བར་དུ་ལས་གཞི་ཆེན་པོ་ཞིག་སྤེལ་རྒྱ་རེད་འདུག དེའི་ཐོག་
 ལ་ཁྱོ་རོ་ཁྱོ་བོད་རིགས་སྤྱི་མཐུན་ཆོགས་པ་ཡིན་ནའང་རེད། གཞོན་ལུ་ཡིན་ནའང་རེད། རྒྱ་སྐྱོར་ཆོད་མཐོ་པོའི་ཐོག་ནས་
 འགྲོ་བཞིན་པ་ཞིག་རེད་འདུག ངས་དེར་ག་རེ་ཞུ་ཡི་ཡོད་རེད་ཟེར་ན། ཁོང་ནས་པ་ཆོའི་ལས་གཞི་དེ་དག་པོ་རྒྱ་དམར་གཞུང་ལ་
 རོ་ཆོལ་དང་། གཞིས་བཞུགས་བོད་མི་ཆོའི་དཀའ་སྤྱད་སེལ་རྒྱ། གཞིས་བྱེས་མཉམ་འཛུལ་ཆེད་དུ་རེད། དེ་བྱས་དུས་བྱང་
 ཨ་རིའི་དོན་གཅོད་བྱ་བ་ཁོངས་ཆགས་བསྐྱད་ཡོད་རེད། དོན་གཅོད་ཀྱིས་འགན་འཁུར་བའི་ཐོག་ནས་དེ་ཆོའི་སྐོར་ལ་བྱ་བ་
 བསྐྱགས་ཀྱི་གནས་སྡངས་སྤྱི་བོད་པ་ཞིག་དང་། ལྷག་པར་དུ་ཁྱོ་རོ་ཁྱོ་བོད་རིགས་སྤྱི་མཐུན་ཆོགས་པའི་བྱ་བ་ཁོའི་ཡོད་
 མཐུན་ཀྱི་ཆོལ་གསུམ་བོད་རིགས་སྤྱི་རྒྱ་ཆོས་ཡིན་ནའང་ལས་གཞི་དེ་ལྟ་བུར་གནས་སྡངས་རྒྱ་ལྡངས་གང་ཡང་མེད་པའི་
 ཐོག་ནས་རྒྱ་སྐྱོར་གནད་རིགས་གནད་། མ་འོངས་པར་ཕྱི་རྒྱལ་ལུ་ལུ་གང་གང་དེ་དང་དེ་ལྟ་བུའི་ཁྱོ་རོ་ཁྱོ་བོད་རིགས་སྤྱི་
 མཐུན་ཆོགས་པའི་བྱ་བ་ཁོའི་ལ་ཡོད་པའི་གཞོན་སྤྱི་དེ་ཆོས་ལས་འགུལ་སྤེལ་འཆར་ཡོད་པ་ནང་བཞིན་ལུ་རོལ་ཡིན་ནའང་
 རེད། ཨ་རི་ཡིན་ནའང་རེད། བོད་རིགས་གཞོན་སྤྱི་ཆོས་དེ་དེ་བཞིན་མིག་དཔེ་བལྟ་རིགས་གནད་ཞེས་རེ་སྤྱི་ལེ་ཡིན།
 ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

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

སྤྱི་འཐུས་མཆོན་ཐོ་ཞུས་ཟིན་པ་ ༡༧ ནས་ད་ལྟ་ ༡༩ ལྷག་བསྐྱད་ཡོད། དེའི་རྗེས་སུ་གོ་སྐབས་འབྲེལ་རྒྱ་མིན་ཞུ་ཡིན།
 འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་རང་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་གསུང་རིགས་གནད་། སྤྱི་འཐུས་སློ་བཟང་བྱ་བ་བསྐྱན་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་སློ་བཟང་བྱ་བ་བསྐྱན་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་ འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བསྐྱེམས་རྒྱས་པ་དེ་མཇུག་དུས། དངོས་གནས་ང་རང་ཆོའི་
 སྤྱི་ཆོགས་ནང་འཕྲོད་བསྟེན་དང་འབྲེལ་ནས་ལས་གཞི་མང་པོ་ཞེ་པོ་ཞིག་སྤེལ་འདུག དེ་ལ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་འགོ་
 ལས་ཡོངས་ལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་ཡིན། དེ་ནས་ལས་བསྐྱེམས་རང་གི་སྐྱང་ལ་ཞུ་རྒྱ་གཅིག་ཡོད། ལས་བསྐྱེམས་ཤོག་གྲངས་
 ༩ པའི་ནང་གཉན་ནད་རེག་དུག་སྟོན་འགོག་དང་། བརྟག་དབྱུད་ཟེར་བ་དེའི་ནང་ལྟ་དོད་ཅེས་གྲིས་འདུག དངོས་གནས་ང་རང་
 ཆོ་བོད་པར་མིང་ཆོག་ཐུག་པོ་ཡོད་རེད། ཟས་དོད་ཅེས་གྲིས་ན་ལག་པོ་མེད་འགྲོ་བསམ་ཀྱི་འདུག ནམ་རྒྱུ་ཁྱི་དེ་ཆོའི་ཁ་ལག་
 དེ་ལ་མིང་ཆོག་པེད་སྟོན་གཏོང་དུས་ལྟོ་ལ་བ་ཀྱི་ཡོད་རེད། རྩ་བཅུ་སེམས་ཅན་གྱི་ཟས་ལ་ང་ཆོས་ནས་རྒྱ་ཆས་ལ་བ་ཀྱི་ཡོད་
 རེད་སྟེ། མིས་ཁ་ལག་ཟ་རྒྱུ་ལ་ལྟོ་ལ་བ་པ་ཡིན་ན་ཆོག་དེ་ཉག་ཉག་བསྐྱད་མེད་པ་དང་བདེ་པོ་མེད་པ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་འདུག དེ་
 ཡང་མ་འོངས་པ་ལ་དེར་ཟས་དོད་ཅེས་གྲིས་ན་ལག་པོ་མེད་འགྲོ་བསམ་སོང་། དེ་གཅིག་ཞུ་ཡིན།

དེ་ནས་ཤོག་གངས་ ༡༡ གྱི་དོན་ཚན་ ༡༩ ནང་སྟོ་ཕྱགས་ས་གནས་སྟོབ་གྱི་འཛིན་གྱ་ ༥ མན་གྱི་སྟོབ་ཕྱག་རྒྱུ་ལ་ཡི་ཅི་
ལ་བ་ནས་བྱིས་འདུག་དངོས་གནས་བྱས་ན་ཡི་ཅི་ལ་ང་རང་ཚོ་བོད་པར་ཆོག་ཡོད་རེད། ཡི་ཅི་ཞེས་པ་དེ་ཙམ་འདི་རྒྱ་མིའི་སྐད་
ཆགས་བསྐད་ཡོད་རེད། རྒྱ་སྐད་དེ་ཐད་བསྐྱར་བྱས་ནས་ཡི་ཅི་བྱིས་ན་ཉག་ཉག་བསྐད་གྱི་ཡོད་མ་རེད། བོད་སྐད་གྱི་མིང་ཆོག་
དེ་སོ་སོ་ནོར་མེད་པ་ཡིན་ན་འདག་རྩལ་ཞེས་པ་ཞིག་བེད་སྤྱོད་གཏོང་གི་འདུག་བསམ་སོང་། དེ་བེད་སྤྱོད་གཏང་ན་ཡག་ག་
མེད་འགྲོ་བསམ་སོང་། དེ་ག་ནང་བཞིན་འོག་དེ་ལ་ཡང་ལ་ཞེས་བྱིས་འདུག་དངོས་གནས་བྱས་ན་ཡང་ལ་ཞེས་པ་དེ་ཡང་རྒྱ་
མིའི་སྐད་རེད། ང་ཚོའི་བོད་སྐད་ནང་ཡང་ལ་ཞེས་པ་དེ་བེད་སྤྱོད་གཏང་གི་ཡོད་མེད་ངས་ཉག་ཉག་ཅིག་ཉ་གོ་ཡི་མེད། དེ་ཡིན་
དུས་དེ་ཚོའི་སྐད་ལ་མ་འོངས་པར་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་པ་དེ་གལ་ཆེན་སོ་མིན་འགྲོ་བསམ་པ་ཞིག་དང་།

དེ་ནས་འཛོད་སྐུལ་གཅིག་ག་རེ་ཞུ་ཡི་ཡོད་ཟེར་ན། ད་ལྟ་ལས་བསྟོམས་མཐའ་དུས་དངོས་གནས་ང་རང་ཚོ་བཙན་
བྱོལ་ལ་གྱར་ནས་མི་ལོ་ ༤༠ ལྷག་ཅིག་འགྲོ་བསྐད་གྱི་ཡོད་རེད། ད་ལྟའི་བར་དུ་གཙོ་བོ་སྤྱི་ནོར་ཡགོང་ས་ཡ་སྐབས་མགོན་ཆེན་
པོ་མཆོག་གི་བཀའ་བློན་ལ་བརྟེན་ནས་བོད་མིའི་སྤྱི་གཙུག་གིས་གཞིས་ཆགས་ཁག་གི་ནང་ལ་རོགས་སྐྱོར་རབ་དང་རིམ་
བ་བྱས་བསྐད་གྱི་ཡོད་རེད། ད་གིན་སྐད་ནས་ཐུག་སྟེལ་སྤྱི་འཐུས་ཤིག་ནས་ཀྱང་གསུངས་སོང་། གཞིས་ཆགས་ཁག་གི་ནང་
གསུང་སྤྱོད་རྒྱག་རྒྱ་མང་སོ་ཞིག་མཐོང་སོང་། མི་ལོ་ ༤༠ ལྷག་ཅིག་འགྲོ་ཡི་ཡོད་རེད་དེ། ད་ལྟ་ཡིན་ན་ཡང་མཐའ་ན་སོ་སོས་
གཞིས་ཆགས་ཁག་གི་སྤྱི་ཁང་དེ་བ་ལ་གསུང་སྤྱོད་རྒྱག་དགོས་ན་དེ་ཡང་གཞུང་ལ་ལག་བརྩུངས་དགོས་པའི་གནས་སྐབས་
ཆགས་དུས། དངོས་གནས་མ་འོངས་པ་ལ་དེ་འབྲེལ་གནང་མི་དགོས་པར་དགོངས་པ་ངས་པར་དུ་དགོངས་པ་བཞེས་དགོས་
གྱི་འདུག་ཅེས་དེ་ཞུ་རྒྱུའི་འདོད་པ་བྱུང་སོང་། ག་རེ་བྱས་ནས་ཟེར་ན་གཞིས་ཆགས་ཁག་དུ་ང་རང་ཚོ་སྤྱི་འཐུས་དེ་ཚོ་ཡང་ནམ་
རྒྱུན་ཕྱགས་སྤྱོད་ལ་འགྲོ་ཡི་ཡོད་རེད། འགྲོ་དུས་ཙམ་ལ་ཡུལ་མིའི་ཁང་བ་དང་གཞིས་ཆགས་ནང་གི་ང་རང་ཚོ་སྐབས་བཙལ་
བོད་པའི་ཁང་བ་གཉིས་བསྐྱར་བ་ཡིན་ན་གནས་སྐབས་གང་འབྲེལ་ཆགས་བསྐད་ཡོད་རེད། སོ་སོ་སྐྱར་ལ་དེ་འབྲེལ་ཡོད་བཞིན་དུ་
གཞུང་ལ་ལག་བརྩུངས་ས་ཡོད་དུས། ག་དུས་ཡིན་ནའང་ལག་བརྩུངས་བསྐད་པ་དེ་ངས་ཙམ་བ་ནས་ཉག་ཉག་བསྐད་མི་
འདུག་བསམ་གྱི་འདུག་དེ་ག་ནང་བཞིན་སོ་སོ་འབྲེལ་སོ་ཞིག་ཡིན་ན་ལོ་ལྟའི་ནང་ས་བགོས་ཕྱོགས་སྤྱོད་ཁ་ཤས་ཕྱིན་པ་རེད། ཁ་
སང་སྤྱི་འཐུས་ཁ་ཤས་ནས་གསུངས་སོང་། དངོས་ཡོད་གནས་སྐབས་ཀྱི་སྐད་ནས་ང་རང་ཚོའི་བོད་དོན་བདེན་མཐའ་གསལ་
རྒྱ་དང་ང་རང་ཚོ་བོད་དུ་ལོག་རྒྱ་དེའི་སྐད་ལ་དགོངས་འཆར་དང་། དོགས་འདི་གནང་མཁན་དཔེ་ཅུང་ཅུང་རེད་འདུག་པལ་ཆེར་
མི་འདུག་ལ་བ་ན་ནི་འགྲིག་གི་མ་རེད། པལ་ཆེར་བརྒྱ་ཆ་ ༡༠ ཙམ་ཡོད་འགོ། བརྒྱ་ཆ་ ༤༠ དེ་གཞིས་ཆགས་ནང་ལ་ཁང་བ་
རྒྱག་དགོས་གྱི་འདུག་པམ་ཁ་བཟོ་དགོས་གྱི་འདུག་རྒྱུ་འཛུགས་དགོས་གྱི་འདུག་སྐད་ཆེན་པམ་ཁ་འགོག་དགོས་གྱི་འདུག་
ཅེས་དེ་འབྲེལ་རྒྱུ་གསུངས་བསྐད་གྱི་འདུག་དེ་ཚོའི་སྐད་ལ་མ་འོངས་པར་གཞུང་རང་ལ་བསམ་སྟོབ་བཏང་ནས་ག་དུས་ཡིན་ན་
ཡང་ལག་བརྩུངས་རྒྱ་དེ་ཅུང་ཙམ་བྱས་ན་ཡག་པོ་འདུག་ཅེས་དེ་གཅིག་ཞུ་རྒྱུ་དང་།

དེ་ནས་འཛོད་བསྟེན་གྱི་བྱུང་ཁོངས་ལ་སྟོན་ཁང་དང་སྟོན་ཞབས་པ་མང་སོ་ཞིག་ཡོད་རེད། དེ་ཚོ་ཡང་ཙམ་པའི་ལས་
བྱེད་མར་བསྟོས་ཐུབ་གྱི་ཡོད་མ་རེད། ང་རང་ཚོ་ལ་རོགས་དུལ་དང་དེ་ཚོའི་ཐོག་ལ་དཀའ་ངལ་ཡོད་རེད། ཡིན་ནའང་དེ་ཚོ་

ལ་ཁང་པ་དང་དེ་ཚོ་སྤྱད་ཐུབ་ཀྱི་མ་རེད་དེ། ཡིན་ནའང་སྤྱོད་ཐོག་སྤྱོད་ལ་ངེས་པར་དུ་དགོངས་པ་བཞེས་དགོས་ཀྱི་མེད་
འགྲོ་བསམ་ཀྱི་འདུག ང་ཚོ་དབུས་ཀྱི་ལས་བྱེད་དང་འཕྲོད་བསྟེན་བྱེད་ཁོངས་ཀྱི་སྤྱོད་ཞབས་པ་དེ་ཚོའི་ཐོག་སྤོབ་དེའི་སྤང་ལ་
བྱེད་པར་ཞེ་ཤོ་ཞིག་འགྲོ་བསྤྱད་ཀྱི་འདུག དངོས་གནས་སྤྱོད་ཞབས་པ་དེ་ཚོ་གལ་ཆེན་པོ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་རེད། ཐོག་སྤོབ་དེ་
ཚོ་སྤང་ཐུབ་པའི་སྤང་ལ་ངེས་པར་དུ་དགོངས་པ་བཞེས་དགོས་ཀྱི་འདུག་ཅེས་དེ་ལྟ་བུ་ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

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

སྤྱི་འཐུས་ལྷ་རྒྱ་རི་རྣམ་རྒྱལ་སྤྱོད་དཀར་ལགས།

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

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་མ་ལག་དང་བཅས་པའི་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་བྱུག་ལས་གནང་ཐུགས་དང་
འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་སྤྱོད་མེད་ལྟ་དགོས་ཁག་ལས་ཤིག་འདུག ཐོག་མ་དེར་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ལ་ལས་གཞི་ཐོན་ཆེན་པོ་
དང་རྒྱ་ཆེན་པོ་མང་པོ་ཞེ་ཤོ་ཞིག་ཆགས་བསྤྱད་འདུག སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་བྱུག་ལས་དེ་ཚོ་ལས་སྤྱོད་ཐོག་མ་རེད། ཡིན་ནའང་ངའི་
བསམ་པ་ལ་མི་མང་ལ་དངོས་སུ་པན་ཐོགས་པོ་ཡག་པོ་ཞེ་ཤོ་བྱུང་འདུག་བསམ་པའི་ཆོར་བ་བྱུང་། བྱས་ཅང་འགོ་ལས་ཡོངས་
དང་ལས་བྱེད་ཆང་མར་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ལྟ་འདོད་བྱུང་སོང་། དེ་དང་མཉམ་དུ་སྤྱི་ལྷན་སྤྱོད་པ་ཡིན་ན་རེད། དཔལ་ལྷན་ཚོགས་
གཙོ་མཆོག་ སྤྱོད་ཁང་ནང་ཡོད་བསྤྱད་པའི་ Doctors & Nurses. སྤྱོད་ཅིས་ཁང་གི་ནང་ཡོད་པའི་ཨམ་ཆི་རྣམ་པ་ཆང་མའི་
ངོས་ནས་བྱང་མེས་སྤོབ་པའི་ཐོག་ནས་མི་མང་ལ་ཐུགས་པན་གསོ་བའི་བྱུག་ལས་གནང་མཁན་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་བྱས་
པའི་ཐོག་ནས་འདིར་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ལྟ་འདོད་བྱུང་སོང་།

དེ་རིང་སྐབས་སུ་བབ་པ་ངས་གཙོ་པོ་ལྟ་བུ་དེ་རང་གཞུང་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་འོག་ལ་འགན་འཛིན་ལྷན་
ཚོགས་ནས་བསྐྱོད་བཞག་གནང་བཞག་པ་ཐད་ཀར་འབྲེལ་བ་ཆགས་བསྤྱད་པ་དེ་འགྲོ་པན་སྤྱོད་ཅིས་ཁང་ཆགས་བསྤྱད་ཀྱི་འདུག
འགྲོ་པན་པོད་ཀྱི་སྤྱོད་ཅིས་ཁང་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་དེ་སྤྱོད་ཚོགས་སྤོབ་མའི་ནང་ལ་དཔལ་ལྷན་དཔལ་འབྱོར་བཀའ་
སྤོབ་ངོས་ནས་སྤོབ་ཆེད་ཅིག་བསྐྱམས་པེབས་པ་རེད། དེ་གཞི་བཞག་ད་ལྟའི་སྤྱོད་ཐོན་ལ་ཡང་དེ་ག་རང་གསལ་འདུག སྤྱི་
ཡོངས་ཀྱི་ས་ཡ་ ༥༩༦ གྱི་ཡོང་འབབ་ཆེན་པོ་ཞེ་ཤོ་འདུག་སྟེ། འགྲོ་སོང་ཡིན་ན་ཡང་ས་ཡ་ ༥༩༦ དང་འབྲུམ་ ༥ ལྷག་གི་འགྲོ་
ཐོན་ཆགས་བསྤྱད་ཀྱི་འདུག བྱས་ཅང་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་དེ་ཚོ་ལ་གཞིར་བཞག་དང་། ཁོ་རང་ཆའི་འགྲོ་སོང་གཏོང་མ་ཐུབ་པའི་
དཀའ་ངལ་དང་དེ་ཚོ་གཞིར་བཞག་གིས་དཔལ་འབྱོར་ལས་ཁུངས་སུ་འབྲུལ་དགོས་པའི་བསྐྱེད་འབྲུལ་འབྲུལ་བབ་ཀྱི་དོད་ས་ཡ་
༤༩ དང་བྱེད་ཀ་མ་ཐོན་ཅུ་ཞིག་རང་ཆོས་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་ཆག་ཡང་ཐུབ་པ་རེད། དེ་ལ་སོ་སོའི་ངོས་ནས་རྒྱུ་སྤྱོད་ལྟས་པ་
ཡིན། གནས་སྤངས་དེ་ཁག་པོ་ཞིག་ཡིན་པ་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་ལྟ་ཡོད།

དེ་དང་མཉམ་དུ་གཙོ་པོ་སྤྱོད་ཅིས་ཁང་གི་ངོས་ནས་ཐད་ཀར་མི་མང་ལ་ཐུགས་པན་གསོ་བ་སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱི་གངས་
འབོར་ང་ཚོས་གསལ་པོ་ཞེ་ཤོ་གཞིགས་པ་རེད། སྤྱོད་སྤྱོད་ཡིན་ན་རེད། བྱེད་ཆག་གི་སྤྱོད་སྤྱོད་ཡིན་ནའང་རེད། གང་ལྟར་

འབྲུམ་ ༤༤༩ ལྷག་ཅིག་གི་ཕྱག་ལས་གནང་བྱུང་བ་དེ་སྤྱི་ཡོངས་ནས་ཕྱགས་པན་གསོ་བའི་སྤྱིག་འཛུགས་གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་
 ཆགས་བསྐྱད་གྱི་ཡོད་པེད། སྤྱི་ནོར་ཡགོང་ས་ཡསྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་ནས་དགོངས་བཞེས་ཆེན་པོ་གནང་བའི་ཐོག་
 ནས་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པ་དེ་བཅན་གྱི་ལ་ནང་དུ་འཛུགས་སྐྱབ་པའི་འབད་བཅོམ་དེ་གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཆགས་བསྐྱད་གྱི་ཡོད་
 པེད། དེ་བརྒྱད་ནས་ང་རང་ཆོས་སྤྲན་པ་མང་པོ་ཞེ་པོ་ཞིག་གསོ་སྦྱོང་གནང་བྱུང་ཡོད་པེད། སོ་སོའི་རྒྱུ་ལ་ལྷན་ལ་ལངས་
 སྐྱབ་པ་བཅོས་ཡོད་པེད། དེ་དང་མཉམ་དུ་ཨམ་ཆེ་མང་པོ་ཞེ་པོ་ཞིག་གིས་སྤྲན་ཅིས་ཁང་དེ་ག་རང་ལ་ཞབས་ཕྱི་ཞུས་ནས་ལོ་
 མང་རིང་ཏ་ཉག་ཉག་གནས་སྐྱབ་པ་དང་མི་མང་ལ་ཞབས་ཕྱི་སྐྱབ་སྐྱབ་པ་དེ་ཁོང་ཆོའི་བཀའ་བློན་ཡིན་པ་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་
 བྱེད་གྱི་ཡོད། ཡིན་ནའང་ཉེ་ཆར་སྤྱི་ཆོགས་ནང་བཀའ་མོལ་མང་པོ་བྱུང་ཡོད་པེད། དེ་ཡང་མཐུན་གྱི་ཡོད་པེད་བསམ་གྱི་འདུག
 དེ་ཡང་གྲོས་ཆོགས་ར་བ་འདིའི་ནང་དཀྱོག་གཏམ་ཅམ་མ་ཡིན་པར་ཁྱེད་སྤྱི་ལ་ལྷན་པའི་བཀའ་མོལ་དེ་འདྲ་ཞིག་བྱུང་གི་ཡོད་
 དུས། གྲོས་ཆོགས་ནང་ལ་ཁྱེད་མ་བསྐྱབས་པ་ཡིན་ན། ང་རང་ཆོས་ནང་ཁྱེད་ལ་དཔུང་སྤྱིག་གི་ཡོད་པའི་རྣམ་པ་འདྲ་ཞིག་མི་
 མང་ནང་བསམ་ཚུལ་འདྲ་མིན་བསྐྱབས་གཞི་ཞིག་ཆགས་བསྐྱད་གྱི་འདུག བྱས་ཅང་དཔལ་ལྷན་འཕྲོད་བསྐྱེད་བཀའ་བློན་འགྲོ་
 པན་བོད་ཀྱི་སྤྲན་ཅིས་ཁང་གི་འགན་འཛིན་ལྷན་ཆོགས་ཀྱི་ནང་ཡོད་པ་ལ་ཆ་བཞག་ནས་བཀའ་འདི་ཞུ་རྒྱ་ཞིག་ཆགས་བསྐྱད་
 ཀྱི་འདུག ད་ལྟ་སྐབས་སུ་བབ་པ་འགྲོ་པན་བོད་ཀྱི་སྤྲན་ཅིས་ཁང་ལ་ཡོང་འབབ་ཆེ་ཤོས་ཁྱེད་བསྐྱབས་མཁན་དེ་ ཕྱི་མིའི་
 Nizamuddin སྤྲན་ཁང་དང་། ལུ་མ་རྩེ་ (Mumbai) ལ་ཡོད་པའི་སྤྲན་ཅིས་ཁང་དེ་གཉིས་ཆགས་བསྐྱད་གྱི་ཡོད་པེད། ཡིན་
 ནའང་ད་ལྟ་སྐབས་སུ་བབ་པ་ Nizamuddin སྤྲན་ཁང་ནང་སྤྲན་པ་ཡོད་བསྐྱད་པའི་ཨམ་ཆེ། དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་
 གི་བཀའ་འཁྲོལ་དང་སྤྱགས། མིང་འབོད་བྱེད་ཆོག་པ་ཞུ། ཨམ་ཆེ་འཆི་མེད་སྤྱོལ་དཀར་ལགས་ཟེར་བ་དེ་ཡིས་སོ་སོས་ལས་
 ཀ་བྱས་པའི་སྐབས་སུ་ལས་ཀ་མ་ཐོན་སྤྱོད་ཀྱི་ཆེ་བ་གཅིག་གི་ནང་ཚུད་ལ་མོ་རང་གི་ཨམ་ཆེ་ཡིན་པ་ཡིན་ན་ཡང་པེད། ཨམ་
 ཆེ་གཞན་དང་མ་འདྲ་བར་དམ་སྤྱག་རྒྱག་ས་དེའི་འོག་ལ་སོ་སོ་སྤྱོད་ཀྱི་ཁ་བར་ཨང་གངས་བྱིས་པ། གཙོ་བོ་དེ་ལས་གལ་ཆེ་
 བའི་གནས་ཚུལ་ག་རེ་བྱུང་བ་པེད་ཟེར་ན། མོ་རང་དགོངས་པ་མ་ཞུས་པའི་སྤྱོད་དུ་ལས་ཀ་གཙོ་བོ་དེ་སྤྲན་ཅིས་ཁང་ནས་ཐག་
 རིང་སྤང་མི་ཉར་ ༡༥༠ ནས་ ༣༠༠ ཅམ་ལས་མེད་པའི་ས་ཆ་ཞིག་ལ་སོ་སོ་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྲན་ཁང་བཙུགས། དེ་མ་ཟད་དྲུ་ཐོག་ལ་
 སོ་སོས་མིང་དེ་སྤྲན་ཅིས་ཁང་ཞེས་དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་ Google ནང་ལ་སྦྱར་བྱས་ནས། ཁ་སྤྱག་ཞུས་པ་ཡིན་ན་
 སྤྲན་ཅིས་ཁང་གི་ཆོང་འཕྲོག་པའི་འབད་བཅོམ་དེ་འདྲ་ཐབས་སྤྱོད་སྤྲན་ཅིས་ཁང་གི་ཨམ་ཆེ་ཞིག་གིས་བྱས་པ་ཆགས་བསྐྱད་
 ཀྱི་འདུག བྱས་ཅང་དེ་སྤྱ་ཡིན་པ་ཡིན་ན་སྤྲན་ཅིས་ཁང་གི་ནང་དེ་འདྲ་བྱུང་བའི་སྐབས་སུ་ཨམ་ཆེ་སུ་ལ་ཡིན་པ་ཡིན་ན་ཡང་
 སྤྲན་ཅིས་ཁང་ནས་དེ་འགྲིག་གི་མ་རེད་ཅེས་བད་འདེད་གཏོང་གི་ཡོད་ས་པེད། དེས་བར་དུ་གི་ལོ་མི་ཉར་ ༩ ནས་ ༥ བཞག་
 དགོས་ཀྱི་ཡོད་ཅེས་བད་འདེད་གཏོང་གི་ཡོད་པེད་དེ། ཡིན་ནའང་གང་ཟག་ཨམ་ཆེ་དེ་ལ་མི་མང་ནང་དང་སྤྲན་ཅིས་ཁང་གི་རེ་
 རུང་གིས་བཀའ་མོལ་ག་རེ་ཞུ་ཡི་ཡོད་པེད་ཟེར་ན། མོ་ག་རེ་བྱས་ནས་བཞག་གི་ཡོད་པེད། སྤྱི་འབྲུམ་ཤིག་གིས་བྱ་མོ་ཡིན་ཅང་
 བཞག་གི་ཡོད་པེད་དམ། སྤྱི་འབྲུག་གསར་བའི་བྱེད་སྤྲངས་འདི་རེད་དམ་ཞེས་དེ་འདྲ་ཡི་སྤྲན་ཆ་བསྐྱབས་ཀྱི་ཡོད་པེད། བྱས་ཅང་
 སོ་སོའི་ངོས་ནས་གྲོས་ཆོགས་ནང་ལ་བསྐྱེད་དགོས་པའི་རྒྱ་མཆོག་གང་ཡིན་ཟེར་ན། མི་མང་ལ་ང་རང་ཆོའི་མང་གཙོའི་སྤྲན་
 གཞི་འདིའི་ནང་སུས་ལས་ཀ་ཁོར་བ་བྱེད་གྱི་ཡོད་ནའང་། ལྷག་པར་དུ་སྤྱ་ལས་དེ་ཅམ་ཞིག་བསྤྲན་ནས་ང་རང་ཆོའི་སྤྱི་ཆོགས་

ལ་པན་ཐོག་པར་གཙུག་པ་ཞག་པའི་སྤྲིག་འཇུག་པ་གི་ལ་ཁྱོད་གྲུད་དུ་གཏོང་རྒྱུ་འབད་བཅོལ་བྱས་ན། གང་ཟག་སྤྲི་ཡིན་ན་ཡང་མིང་འདོན་བྱེད་དགོས་པ་དེ་གལ་ཆེན་པོ་ཞི་པོ་ཞིག་མཐོང་གི་འདུག བྱས་ཅང་འཕྲོད་བཞེན་བཀའ་ལློན་དང་སྤྲི་སྤྲོད་གཅིག་སྤྲུག་སྤོས་ནས་གནས་ཚུལ་དེའི་ཐོག་ལ་མཁྱེན་རྟོགས་བྱུང་ཡོད་ན་མེད་ན་བསམ་གྱི་འདུག གཙོ་བོ་དེ་སྤྲི་ཅིས་ཁང་གི་འགན་འཛིན་དོན་ནས་ཉན་ཉན་དེ་དང་འབྲེལ་ནས་མཁྱེན་རྟོགས་བྱུང་ཡོད་ཅེད་བསམ་གྱི་འདུག མེད་པ་ཡིན་ན་དེ་གང་འབྲེལ་བྱས་ནས་ལྷག་པ་རེད། དེ་འབྲེལ་བྱུང་ཡོད་པ་ཡིན་ན་ཐག་གཅོད་ག་རེ་བྱས་ནས་བྱས་ཡོད་པ་མ་རེད། གང་ཟག་དེ་ག་རེ་བྱས་ནས་ལ་དག་གི་ཡོད་རེད། སོ་སོའི་པ་ལགས་དེ་གྲོས་ཆོགས་ར་བ་འདྲིའི་ནང་ཡོད་ཅང་དེས་ལ་དག་པ་ཆགས་གྱི་ཡོད་ཅེད་དམ། ངས་བཀའ་མོལ་ཞུ་རྒྱུ་དེ་ག་རེ་ཞུ་ཡི་ཡོད་ཅེད་ཟེར་ན། ང་རང་ཆོའི་སྤྲི་ཆོགས་ནང་ཅིས་ཞིབ་གྱི་རྒྱུ་པས་ང་རང་ཆོའི་སྤྲིག་འཇུག་ནང་སློག་ཟ་རུལ་སོང་སྐད་ཆ་ཡོད་མ་རེད་དེ། ཡིན་ནའང་གཞུང་འབྲེལ་མ་ཡིན་པའི་སྤྲིག་འཇུག་ནང་ལ་གནས་ཚུལ་མང་པོ་ཐོན་ཡོད་གི་ཡོད་རེད། དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་རེད། ང་རང་ཆོའི་གྲོས་ཆོགས་ནང་དུ་སྐད་ཆ་མང་པོ་བྱུང་ཆར་བ་རེད། ཡོངས་སྤྲིང་སློབ་གྲྭ་ཐོག་ལ་ཡིན་ནའང་རེད། གཞུང་འབྲེལ་མ་ཡིན་པའི་ཆོགས་པའི་མིང་འབོད་བྱས་ནས་ཆོལ་ཁ་ཁག་གི་དཔུལ་ཡིན་ནའང་རེད། མཉམ་འབྲེལ་ནང་གི་གནས་ཚུལ་ཡིན་ནའང་རེད། གང་ལྟར་དེ་འབྲེལ་མང་པོ་བྱུང་ཡོང་གི་ཡོད་རེད། སྤྲིག་འཇུག་ནང་ལ་ད་ལྟ་བར་དུ་བྱུང་ཡོད་མ་རེད་དེ། གཞུང་འབྲེལ་མ་ཡིན་པའི་ནང་ལ་དེ་འབྲེལ་བྱུང་ནས་བོད་ནང་གི་བོད་མི་ཆོ་ལ་ངོ་ཆ་རྒྱ་མེད་པའི་གནས་ཚུལ་དེ་འབྲེལ་ཆགས་ཡོད་རེད། བྱས་ཅང་དེའི་ཐོག་ལ་ང་རང་ཆོས་བཅོལ་བྱོལ་སྤྲི་ཆོགས་ནང་འགན་ཁུར་དགོས་པ་རེད་དམ་མ་རེད། སྤྲི་བྲག་གསར་པའི་མིང་ཐོག་ནས་འབྲེར་ཏེ་སོ་སོའི་སྤྲི་གྲུས་ག་རེ་བྱས་པ་ཡིན་ན་ཡང་སྤྲི་པ་ལ་ཁྱོད་རག་གི་འཇུག་པ་དེ་འབྲེལ་བྱས་ན་འགྲིག་གི་རེད་དམ་འགྲིག་གི་མ་རེད། བྱས་ཅང་དེར་གཞི་བཞག་གིས་དཔལ་ལྷན་འཕྲོད་བཞེན་བཀའ་ལློན་དོན་ནས་ང་རང་ཆོའི་ཕོན་ཆེའི་བསྐྱེད་དཔུལ་འབྲུལ་བསྐྱེད་ཆག་ཡང་གཏོང་སའི་སྤྲིག་འཇུག་དེ་ལ་ཁྱོད་གྲུད་ཀྱི་ཆོགས་གཙོ་མཁན་པོ་བསོད་ནམས་བསྟན་འཕེལ་མཆོག་ནས། དུས་ཆོད་རྫོགས་སོང་། །བཟོ་མཁན་ཞིག་ལ་དོན་ལེན་གནང་གི་རེད་དམ་མ་རེད། དེའི་ཐོག་ལ་བྲག་བསྟར་གནང་རྒྱུ་ཡིན་ནམ་མིན་ཞེས་དེ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

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

སྤྲི་འཕུས་ཐུབ་བསྟན་རྒྱ་མཆོ་ལགས།

སྤྲི་འཕུས་ཐུབ་བསྟན་རྒྱ་མཆོ་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་ད་ལྟ་འཕྲོད་བཞེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བསྡེམས་ཐོག་ལ་བཟོ་སྐྲུང་འཕྲོ་ཡི་ཡོད་རེད། སྤྲི་ཡོངས་ཀྱི་ཆ་ནས་ལས་བསྡེམས་དེ་དངོས་གནས་བྱུང་གནས་ཏེ་ཅང་གི་ཡག་པོ་བྱུང་འདུག དེ་འབྲེལ་སོང་ཅང་དཔལ་ལྷན་འཕྲོད་བཞེན་བཀའ་ལློན་དཔུས་པའི་འཕྲོད་བཞེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་འགོ་ལས་ཡོངས་ནས་ང་རང་ཆོའི་སྤྲི་ཆོགས་ཀྱི་འཕྲོད་བཞེན་ཡར་རྒྱས་འཕྲོ་བའི་ཐོག་ལ་སྤྲི་མ་དང་བསྟར་ན་ཞེ་བྲག་གི་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་རྣམ་པ་འབྲུགས་ཆེན་པོ་ཞིག་འདུག ན་ཆའི་གངས་འཕོར་ཡིན་ན་རེད། སྤྲི་མ་ཡིན་ན་ང་རང་ཆོ་བོད་པའི་སྤྲི་ཆོགས་སྤྲི་ཡོངས་ཀྱི་སྤྲི་བའི་ན་ཆ་དེ་འབྲུགས་ཆེན་པོ་རེད་སྟེ། དེར་སང་ནང་

བ་མཐུ་མའི་སྐང་ལ་གངས་ཀྱི་རྒྱ་ལས་ཞེ་བླ་མི་འདུག དེ་ནས་མཆོན་ནད་དེ་དྲུག་མཐུན་ནས་འཛམ་གླིང་གང་སར་
ཡོད་པ་ཞིག་རེད། དེ་འབྲ་སོང་ཅང་ལས་དོན་དེ་ཡག་པོ་ཞེ་བླ་མའི་འདུག དེའི་ཐོག་ལ་ཡི་རངས་བསྐྱུགས་བརྗོད་ཞུ་རྒྱུ་དང་
གཅིག

སྤྱི་བཏང་ང་ཚོས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་གནད་དོན་དེ་སྤང་དུས་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་ཆང་མའི་བསམ་སྒྲུབ་ནང་འཁོར་བ་དེ་རྒྱ་
གར་དང་བལ་ཡུལ། འབྲུག་ནང་གི་སོད་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ཐོག་ལ་བཀའ་མོལ་ཞིག་གནང་གི་ཡོད་རེད། ཡར་ལངས་སྤྱོད་
མཁན་གང་ཟག་དེ་ཕྱི་རྒྱལ་སྤྱི་འཐུས་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་པ་རན་སི་གཙོ་བོ་བྱས་པའི་སླེལ་ཇམ་རེད། སྤྱད་སི་རེད། ང་རང་ཚོ་
སོད་པ་ལ་གོམས་གཤེས་བྱུང་མཆར་ཞིག་ཡོད་རེད། སོ་སོ་ལ་ན་ཆ་བྱུང་ན་གསང་བ་བྱེད་རྒྱ་ཞིག་འདུག་གྲ། པ་རན་སི་གཙོག་
ལུ་ཡིན་ན་ཡང་ལོ་ ༩༠ ནས་ ༥༠ བར་གྱི་དར་མ་མང་པོ་ཞིག་ཉོབ་དེ་ཁ་ལ་གྲོང་འདུག་ཅེས་བ་དེ་ཞེ་བླ་མང་དུ་འགྲོ་ཡི་འདུག
དེ་སྤྱོད་འཆབ་སྤྱོད་གཞི་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་འདུག དེ་འབྲ་སོང་ཅང་འདིའི་ཐོག་ལ་དཔལ་འབྱོར་གྱི་ཐོག་ནས་དཀའ་ངལ་གང་ཡང་
ཡོད་མ་རེད། ཨ་རི་ཡིན་ན་སྤྱི་ཉེན་སྤྱད་དེ་ཉོད་གོས་ཀྱི་འདུག ཡུ་རོབ་ལྷ་བུར་མཆོན་ན་གཞུང་གི་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་མཐུན་
ཞུན་དེ་དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་གི་བཀའ་འཁྲོལ་དང་སྤྱུགས་ནས་ Welfare State མི་མང་ལ་གཞིགས་སྤྱོད་དེ་ཞེ་
བླ་ལག་པོ་རེད། ལས་ཀ་མེད་པ་ཡིན་ན་ཡང་ཉམས་ཐག་གི་ཁོངས་སུ་ཡིན་ན་སྤྱོད་རིན་བརྒྱ་ཆ ༡༠༠ འབྲུལ་གྱི་ཡོད་མ་རེད།
ལས་ཀ་ཡོད་པ་ཡིན་ན་སོ་སོ་སྤྱི་ཉེན་སྤྱད་བརྒྱ་ཆའི་ ༡༠ ནས་ ༣༠ དེ་འབྲ་ཉོད་གོས་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེ་འབྲ་སོང་ཅང་སྤྱོད་
བཅོས་བྱེད་པར་སོ་སོའི་ངོས་ནས་ནད་རྟགས་དང་དོན་དག་མེད་པར་ཐང་ཆད། གཉིད་མ་ཁུག་པ། གང་ལྟར་སོ་སོས་མི་ཆེད་
བདེ་ཐང་ལ་དཀའ་ངལ་ཞིག་ཡོད་པ་ཡིན་ན། སོ་སོས་ནད་ནས་བྱིར་ཐོན་ནས་ཉུང་མཐའ་ལ་ལོ་རེར་ཁྲག་བརྟག་དབྱུང་གཉིས་མ་
བྱུང་བ་ཡིན་ན་ཡང་། ལྷ་རབ་བྱུང་ན་ཆེ་བྱུག་རེའི་མཆོམས་སུ་ཁྲག་བརྟག་དབྱུང་རེ་རེ་བྱས་ན། སྤྱོད་འགོག་གི་ཚུལ་དུ་འགྲོ་ཡི་
ཡོད་རེད། ང་ཚོ་ལ་འགྲོ་སོང་དཀའ་ངལ་ཡོད་མ་རེད། དེ་འབྲ་སོང་ཅང་ཕྱི་རྒྱལ་དུ་སྤྱོད་མཁན་རང་རིགས་སོད་རིགས་ཆོའི་ངོས་
ནས་སོ་སོའི་འཕྲོད་བསྟེན་དེ་བདག་པོ་རྒྱལ་པའི་དུས་ཚོད་བསྐྱེད་པས་འདུག དེ་ནས་ན་ཆ་ཆགས། འབྲས་ནད་ཀྱི་ན་ཆ་ཆགས་
ཆར་དུས་དེ་ཡང་མཐའ་མའི་འཆི་གསོན་གྱི་མཆོམས་སུ་བསྐྱེད་པས་ཆར་ན་སྤྱོད་བཅོས་བྱས་ནས་ཀྱང་པན་གྱི་མ་རེད། ནད་མི་ལ་
བརྟའ་གསེག་རེད། ལོ་རྒྱུད་ཚུང་ཡིན་ན་འདུག་སེ་བྱས་ནས་འདས་གྲོངས་བྱིན་ན་པངས་པོ་རེད། ང་ལ་དམིགས་བསལ་ངི་བ་
གལ་མེད། དེ་འབོད་སྤྱུལ་ཞུ་ཆེད་དུ་ན་ཆ་ཡོད་པའི་རྟགས་མཆོན་མ་ཡོད་ན་ནད་མི། ཐོགས་དང་ཐོགས་མོར་སྤྱོད་ཁང་དུ་ཁྱིད་
རོགས་ལ་བ་ནས། ཁྲག་བརྟག་དབྱུང་དང་ཨམ་ཆེ་སྤྱོད་རྒྱ་ཚུན་ཆད་ནས་དཔེ་གལ་ཆེན་པོ་རེད་འདུག སོད་པ་མང་པོ་ཞིག་ལ་
ཡང་གོམས་གཤེས་ངན་པ་ཞིག་ག་རེ་ཡོད་རེད་ལས་ན། ང་སྤྱོད་པོ་འདུག་ལས་ནས་ཞལ་ལག་བརྒྱག་བརྒྱག་མཆོད། གཟུགས་
པོ་འགྲུལ་སྤྱོད་ཅ་བ་ནས་མ་བཏང་ནས་བསྐྱོད་རྒྱ་ཞིག་འདུག དོན་དག་མེད་པར་བརྒྱག་པ་ཞེ་བོ་ཆགས་རྒྱ། འགྲུལ་སྤྱོད་གཅིག་
ཀྱང་མ་བཏང་བ་ཡིན་ན། ལས་ཀ་མ་བྱས་པ་ཡིན་ན་ཡང་ཐང་ཆད་རྒྱ་ཞིག་ཡོང་གི་འདུག དེ་འབྲ་སོང་ཅང་གོམ་པ་མང་ཅམ་
རྒྱུ། དེ་ལ་འགྲོ་སོང་གཏང་དགོས་ཀྱི་ཡོད་མ་རེད། དེ་ནས་Yoga མང་ཅམ་དང་། སྤྱོད་སྤྱོད་དང་ལས་སྤྱོད་གཉིས་ཀ་མང་ཅམ་
བྱས། དེ་ཡང་འགྲོ་སོང་གཏང་མི་དགོས་པར་སོ་སོ་རང་ནས་གནང་ཐུབ་པ་ཞིག་རེད། གཞུང་དང་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ཞུ་དགོས་པ་

ཞིག་མ་རེད། དེ་འདྲ་སོང་ཙང་ངས་མི་ཤེས་ཞེས་ཤེས་མདོག་བྱེད་ཀྱི་མེད། ཡར་ལངས་སྡོད་མཁན་དེ་ནས་རྒྱུན་འཁྱོད་བསྟེན་སྐང་ལ་ལས་ཀ་བྱས་བསྐྱད་མཁན་ཞིག་ཡིན་དུས། དངོས་བྱུང་ཉམས་སྲུང་ཡིན། དེ་འདྲ་སོང་ཙང་རྣམ་པ་ཆོའི་ངོས་ནས་ལོ་གཅིག་ལ་ཉུང་མཐའ་ལ་ཁྲག་བརྟག་དབྱེད་གཉིས་ཙམ་བྱེད་རྒྱ་དང་། སོ་སོས་འཁྱོད་བསྟེན་ལ་བདག་སོ་མ་བརྒྱབ་པ་ཡིན་ན། སྤྱ་གྲུ་དང་པ་མ་ལ་ལྟ་དགོས་རེད། བཟའ་ཆང་ཡིན་ན་ཡང་སྤྱག་བསྐྱེད་རེད། དེ་འདྲ་སོང་ཙང་རང་ཉིད་རང་གི་མགོ། སོ་སོ་སོས་མགོན། སོ་སོ་སྤྱང་སྤྱོད་བྱེད་མཁན། སོ་སོ་ལ་དངོས་གནས་ལྟ་སྤྱོད་བྱེད་མཁན་སོ་སོ་ཡིན་དུས། འཁྱོད་བསྟེན་ལ་དོ་སྤང་ཆེ་ཙམ་གནང་དགོས་ཀྱི་འདུག ན་ཆ་རྒྱ་དགས་སོ་ཆགས་ཆར་སོང་ན་བྱི་དགས་ཀྱི་འདུག དེ་འདྲོད་སྤྱལ་གྱི་ཚུལ་དུ་ཞུ་འདོད་བྱུང་སོང་། ལུགས་ཇི་ཆེ་གནང་།

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

སྤྱི་འཐུས་རྫོང་རིང་བསྟན་འཛིན་ལུན་ཆོགས་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་རྫོང་རིང་བསྟན་འཛིན་ལུན་ཆོགས་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་གོ་སྐབས་གནང་བ་ལུགས་ཇི་ཆེ། ཅ་བའི་སྤྱི་འཐུས་རང་ཉིད་ནམ་རྒྱུན་ནས་ལས་བསྟོམས་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་འཁྱོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་དེ་ལ་དོ་སྤང་ཞེས་པ་བྱེད་མཁན་ཞིག་ཡིན། དེ་ཡིན་དུས་དེ་རིང་ལས་བསྟོམས་དང་འབྲེལ་བའི་སྤྱོད་ཆོགས་དེ་མཐའ་མ་འདྲ་ཞིག་སོང་ཙང་། ཇེས་མ་ཡང་བསྐྱར་བཤད་རྒྱ་རག་མིན་ཏུ་གོ་ཡི་མེད་དུས། གོ་སྐབས་ཞིག་ལེན་པ་ཡིན། གཅིག་དེ་ཡིན།

གཉིས་པ་དེར་དཔལ་ལྷན་འཁྱོད་བསྟེན་བཀའ་སློན་མཆོག་ནས་ལས་བསྟོམས་དེ་མ་བཟུག་སྟོན་ནས་ཟུར་དུ་དུས་ཆོད་བཏོན་ནས་ཡག་སོ་ཞིག་བསྟན་པ་ཡིན། བསྟན་ཡོང་བའི་སྐབས་སུ་དགའ་སྤང་ཞིག་ག་རེ་བྱུང་སོང་ལའ་ན། ཤོག་གངས་ ༡༤ རང་ཆབ་སྲིད་བཅོན་ཟུར་དང་། འབྲེལ་ཡོད། འབྲེལ་ཆགས་རྣམ་པ་ཆོ་ལ་འཆོ་སྟོན་དང་སྤྱན་དོད་ཀྱི་འཐུན་འཁྱར་གནང་གི་འདུག དཔེ་མི་སྲིད་པའི་དགའ་པོ་བྱུང་སོང་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེའི་བསམ་སྒྲོ་དེ་སུ་ལ་འཁོར་བ་ཡིན་ན་རེད། ལག་བསྟར་གང་འདྲ་ཞིག་གནང་གི་ཡོད་པ་ཡིན་ནའང་རེད། ཅ་བའི་ཆབ་སྲིད་བཅོན་པ་ཡིན་ན་རེད། མིན་ནའང་རེད། ང་ཆོ་བོད་ནས་ཡོང་མཁན་ཆང་མ་དཀའ་ངལ་ཡོད་པ་རྒྱུ་རྒྱུ་རེད། ཡིན་ནའང་དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་ཡིན་སྐད་ནང་ལ་ Vulnerable Society ཟེར་གྱི་འདུག་གླ། དཀའ་ངལ་མང་ཤོས་འཕྲད་སྡོད་མཁན་དང་རོགས་པ་མང་ཤོས་དགོས་མཁན་དེ་ལ་གནང་ཐུབ་པ་དེ་རེད། རྒྱ་གར་ལ་ཡོང་དུས་ཁོ་རེ་ནས་བོད་པའི་སེམས་ནང་ག་རེ་ཡོད་པ་རེད་ཟེར་ན། ལྷུ་བས་དང་མགོན་ཟེར་ནས་ལྷུ་ལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་འདི་ལ་ཡོད་རེད། བོད་མིའི་སྤྱི་འཐུས་དང་བོད་གཞུང་འདིར་ཡོད་རེད་ལའ་དུས། འདིར་བསྐྱེད་དུས་དངོས་གནས་བྱང་གནས་པན་ཐོགས་ཐུབ་པ་དེ་གཞི་བཞུགས་པེད་བསམ་གྱི་ཡོད། བྱས་ཙང་འཁྱོད་བསྟེན་བཀའ་སློན་མཆོག་དབུས་པའི་འཁྱོད་བསྟེན་ལས་བྱེད་རྣམ་པ་ཆང་མ་ལ་ལུགས་ཇི་ཆེ་ཞུ་རྒྱུ་དང་། དེ་དང་འབྲེལ་ནས་མཉམ་དུ་བྲི་བ་ཞུ་རྒྱུ་གཅིག་དེ། དེའི་ནང་བཅོན་ཟུར་ ༤ དང་། འབྲེལ་ཆགས་གཅིག་འབྲེལ་ཡོད་གཅིག་བཅས་ ༩ དེ་དག་ད་ལྟོ་ལས་བསྟོམས་གཞིར་བཞག་ནས་

ཕྱིན་པ་ཡིན་ན། ཕྱི་ཆེན་ ༣ ཆེས་ ༣༡ བར་དུ་གནང་ཡོད་ཅེས་པ་དེ་རེད་འདུག དེའི་རྗེས་སུ་ཕྱི་ཆེན་ ༤ ནས་ད་ལྟ་བར་དུ་ཐུ་
མ་ཐུང་ནས་གནང་གི་ཡོད་རེད་དམ་ཡོད་མ་རེད་དེ་བཀའ་འདི་ལྟ་བུའི་འདོད་པ་བྱུང་། ཅུ་བའི་འདིའི་ལས་བསྐྱེམས་རྗེས་མ་
བསྐྱེམས་སྤྱིད་ཀྱི་རེད་དེ། ལས་བསྐྱེམས་རྗེས་མ་བསྐྱེམ་དུས་ང་ཆོ་ཡོད་མེད་ཆོད་ཐེག་གི་མེད་དུས། སྤྱོན་ཚུད་ནས་བཀའ་འདི་
ལྷན་ན་བསམ་མོང་། དེ་གལ་སྤྱིད་ཐུ་མ་ཐུང་ནས་གནང་གི་མེད་པ་ཡིན་ན། དེ་ཐུ་མ་ཐུང་ནས་གནང་པ་ཡིན་ན་ཉན་ཉན་བྱུང་
པར་ཆེན་པོ་ཞིག་བཟོས་རེད་ཅེས་ལྟ་བུ་གཅིག་བྱས།

དེ་ནས་ཤོག་གངས་ ༡༡ དེ་ལ་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ཞེས་པ་ཞིག་འདུག ཕྱི་ཆུལ་ལ་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འཕྲོད་
བསྟེན་དེ་ལ་དཔེ་མི་སྤྱིད་པའི་དོ་སྣང་ཆེན་པོ་ཡོད་རེད། གཞུང་གིས་འགྲོ་སོང་མང་ཤོས་གཏོང་ས་ཤིག་རེད། རྩ་ཆ་མང་ཤོས་
ཡོད་ས་ཤིག་ཀྱང་རེད། དེ་ཡིན་དུས་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་དེ་ཆུ་བལ་འབྲུག་གསུམ་ནང་ཆ་བཞག་པ་ཡིན་ན་ང་རང་
ཆོ་བོད་མིའི་སྤྱིག་འཛུགས་ཀྱི་ལས་ཀྱི་སྤྱོ་མོ་བ་ཆང་མ་འདི་ལ་ཆགས་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་རེད། བཅོམ་བྱོལ་སྤྱི་ཆོགས་ནང་གི་བོད་པ་
འབྲུམ་གཅིག་དང་ཁྱི་ལྷ་དེ་ཡར་འཕར་ཀྱི་ཡོད་ན། མར་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་ན། གངས་ཀ་དེའི་ནང་ལ་ཡོད་པ་དེ་དཔེ་ཉུང་ཉུང་རེད་
སྟེ། དེ་ཡིན་དུས་ང་རང་ཆོ་བོད་པའི་འཐབ་ཚྭ་ཀྱི་ནང་ལ་བྱང་པོ་བཤད་པ་ཡིན་ན་གངས་ཀའི་རྒྱས་པ་དེ་ཡོད་མ་རེད། བོད་ནང་
དུས་ལ་བྱུག་ཡོད་རེད། འཐབ་ཚྭ་བྱེད་ཡུལ་དེ་ནི་དེ་ལས་མང་བ་རེད། ཡིན་ནའང་གངས་ཀ་གང་ཡོད་པ་དེ་ལ་འཕྲོད་བསྟེན་
ཀྱི་ཐོག་ནས་སྤྱི་ཆོད་ཅིག་ཡོད་པ་ཡིན་ན། དེ་ཡིན་དུས་ང་རང་ཆོའི་བསལ་ལྟོ་ནང་ག་རེ་འཁོར་ཀྱི་ཡོད་རེད་ལམ་ན། ད་གིན་
བྱུག་སྤེལ་སྤྱི་འཐུས་ནས་ལྷན་པ་ནང་བཞུགས་རེད། བོད་པ་གཅིག་སེམས་ཀྱི་རྩ་ཆ་ན་བ་ཡིན་ན་རེད། ལུས་ཀྱི་རྩ་ཆ་ཞིག་ན་བ་
ཡིན་ནའང་རེད། ང་རང་ཆོ་འཐབ་ཚྭ་བྱེད་མཁན་ཞིག་ན་ནས་མི་ཉུང་དུ་འགྲོ་ཡི་ཡོད་རེད་སྟེ། འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ནས་
དགོངས་པ་བཞེས་པའི་ཐོག་ནས་མ་འོངས་པར་ལས་འཆར་ག་ཆོད་ཅིག་གསར་བ་བསམ་སྟོ་འཁོར་བ་ཡིན་ན་ཡང་བཏོན་རྒྱུ་
གནང་བྱས་ནས། བོད་མིའི་སྤྱིག་འཛུགས་ཀྱི་ལས་ཁུངས་གཞན་པ་དེ་དག་ལ་ཡང་ཕན་ཐོགས་སྟུབ་པ་ཞིག་དང་། བཅོམ་བྱོལ་
ནང་ཡོད་པའི་བོད་མིའི་སྤྱིག་འཛུགས་ཡོད་དོ་ཅིག་ལ་ཕན་ཐོགས་སྟུབ་པའི་རེ་བ་ལྟ་ཡི་ཡོད་ཅེས་དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་
ནས་ཡང་གཞིགས་ཅིམ་གཞིགས་ཅིམ་གནང་གི་འདུག སྤྱིགས་རྗེ་ཆེ་གནང་།

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

དཔལ་ལྷན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་ལློན་མཆོག་

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

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་ འཕྲོད་བསྟེན་དེ་བར་ལན་ལྟ་བུར། དགོན་སྡེ་ཁག་ལ་མཆིན་ནང་དང་ཁག་ཤིང། ཟ་ཁུ་གཅིན་སྟེ་
ནད་དེ་འབྲུ་མང་པོ་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཆོ་སྟོན་འགོག་དང་རྒྱ་རྒྱུན་ག་རེ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་མེད་ཀྱི་སྐོར་དགོན་སྡེ་སྤྱི་ཆོད་ལ་ལམ་སྟོན་
གོ་སྤྱིག་གནང་སྟུབ་ན་སྤྱིགས་ཕན་གསོ་ས་རེད་གསུངས་པ་རེད། ལོ་རྒྱུང་ནང་ལ་ཡང་དེ་འབྲུ་མང་པོ་འདུག་གསུངས་པ་རེད།
ད་ལྟ་བར་དུ་ནད་གཞི་ཁག་ཤིག་ལ་ས་ཁུལ་བགོ་བཤའ་བརྒྱབ་ནས་ལོ་རེ་རེའི་ནང་བརྟག་དབྱེད་བྱེད་དགོས་པ་ཡོད་གི་ཡོད་

རེད་མ་གཏོགས། སྤྱི་ཡོངས་ནས་ལྟ་དགོས་པ་དེ་ཆོ་ལོ་ལྟར་འཛོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ནས་གནང་དགོས་པ་དེ་ཆོ་གནང་བསྟེན་
 གྱི་ཡོད་རེད། དགོན་སྡེ་ཁག་ལ་འང་ང་ཆོས་བྱེད་དགོས་པ་དེ་ཆོ་ལྟ་མཐུད་ནས་བྱེད་གྱི་ཡིན་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ནས་དགོངས་
 ཚུལ་གཅིག་དེ་ཆོ་མཛོད་དང་གསང་སྟོན་དེ་འདྲ་མང་པོ་ཞིག་རྒྱག་སྟོན་གྱི་འདུག དེ་ཅ་བ་དོར་ནས་ཡན་ལག་ལ་ལག་པ་འཆང་
 བའི་བཟོ་འདྲ་ཞིག་རེད་ཟེར། ད་ལྟ་འཛོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་འཐུང་ཆུ་དང་གསང་སྟོན་དེ་ཆོ་གཞི་རིམ་གྱི་དགོས་མཁོའི་ནང་
 ལ་བཅི་ཡི་ཡོད། དེ་ཡིན་དུས་ད་ལྟ་བར་དུ་མཐུན་ཆེན་སྐར་མ་སྐབ་པ་དེ་ཆོར་གསང་སྟོན་དང་འཐུང་ཆུ། ཆུ་མཛོད་རྒྱག་རྒྱ་དེ་
 ཆོ་གཞི་རིམ་གྱི་དགོས་མཁོ་རང་ལ་བཅིས་ནས་ད་ལྟ་བར་དུ་ཞུ་མཁན་ཆང་མ་ལ་ཕུལ་བསྟེན་གྱི་ཡོད། སྤྱི་ཁབ་གི་མདུན་དུ་
 གསང་སྟོན་མེད་པ་མང་པོ་འདུག དེ་མེད་ན་ཆོགས་འདུ་ཆོགས་པའི་སྐབས་སུ་མི་མང་ལ་དཀའ་ངལ་རེད་འདུག སོ་སོ་རང་
 ལས་རྒྱག་རྒྱ་དེ་དཔེ་ཁག་པོ་འདུག གང་ལྟར་ངས་ཁ་སང་སྟོན་མ་ནས་ཞུས་ཆར་བ་ཡིན། གང་དུ་ཐེབས་པ་ཡིན་ནའང་རྣམ་པ་
 ཆོས་གཟིགས་གྱི་རེད་པ། སྤྱི་པའི་དེ་དག་ཆང་མ་ཉམས་གྲུད་རེད། རྣམ་པ་ཆོ་ག་བར་ཐེབས་པ་ཡིན་ནའང་གཟིགས་གྱི་ཡོད་
 རེད་པ། སོ་སོ་སྟེར་གྱི་དེ་དག་ཆང་མ་ཡག་ཐག་ཆོད་ཡོད་རེད། ཡིན་ནའང་སྤྱི་པ་ལ་དཔུལ་སྦྲངས་རྒྱ་དེ་དཔེ་མི་སྤྲིད་པའི་ཁག་
 པོ་འདུག དེ་ཡིན་དུས་སྤྱི་པའི་ལས་དོན་སྦྲང་ལ་འཛོད་བསྟེན་ཡིན་ན་རེད། ཤེས་རིག་ཡིན་ན་རེད། ལང་སྤྲིད་ཡིན་ནའང་རེད།
 དེ་ཆོ་ཆང་མ་བོད་མིའི་སྤྲིག་འཇུགས་ནས་མ་བྱས་པར་ཐབས་ཤེས་མི་འདུག

དེ་ནས་གསང་སྟོན་འདྲ་པོ་ཞིག་ཡིན་པ་ཡིན་ན་ཁྱིམ་ཆང་ཉམས་ཐག་ཞེ་པོ་དེ་འདྲ་ཁ་ཤས་ཤིག་ལྟག་ཡོད་ན་མ་
 གཏོགས། ངས་འཛོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ལ་ཐེངས་མ་མང་པོ་ལ་བའ་ཆར་ཡིན། གསང་སྟོན་གྱི་ལས་གཞི་ཡིན་ན་ཡང་ལོ་གཏོར་
 ལྷག་དེ་ག་ཅུ་ཞིག་ཕྱིན་པ་རེད། མ་འོངས་པ་ལ་ང་ཆོས་དུས་ཆོད་རྒྱས་བཅད་ཅིག་བཟོས་ནས་ད་དུང་གསང་སྟོན་ག་ཆོད་
 དགོས་གྱི་འདུག དེའི་གྲངས་ཀ་ཆང་མ་སྦྲངས་ནས་མ་འོངས་པར་ལོ་གཅིག་དང་གཉིས། གསུམ་ནང་ལ་གསང་སྟོན་བརྒྱབ་
 ཆར་ཡིན་ཞེས་པའི་དུས་ཆོད་ཅིག་བསྐྱབས་དགོས་རེད་མ་གཏོགས། བད་དེ་མཆམས་ཆད་རྒྱ་མེད་པ་དེ་འདྲ་བྱས་བསྟེན་པ་
 ཡིན་ན་ཉག་ཉག་བསྟེན་གྱི་མི་འདུག་ཅེས་ང་ཆོས་བཀའ་མོལ་བྱུང་། ད་ལྟ་ཡིན་ན་ཡང་དེ་ཆོ་ལ་ཞིབ་འཇུག་དེ་ཆོ་ཡང་ས་གནས་
 རེ་རེ་ནས་གཅིག་སྟོ་པོ་འདུག གཅིག་བྱེད་དོགས་ལ་བ་དུས་ཡང་བཀྲར་འོས་སྤྱི་འཐུས་རྣམ་པ་ཆོ་ཡང་ས་གནས་སུ་ཐེབས་
 དུས་གཟིགས་པ་ཡིན་ན་དེ་ཆོ་བྱེད་དགོས་གྱི་འདུག་ཅེས་གསུངས་གྱི་ཡོད་རེད་མ་གཏོགས་བྱེད་དགོས་གྱི་མི་འདུག་སུ་གཅིག་
 ལས་གསུངས་མཁན་ཡོད་མ་རེད་པ། སོ་སོ་ས་གནས་སུ་ཐེབས་དུས་སུ་འགན་ཞིག་ཡོད་པའི་ཆ་ནས་ཞུ་ཡི་ཡོད་རེད། ཞུས་པ་
 ལང་བཞིན་ང་ཆོས་འདི་ནས་ཡང་དེ་ཆོའི་ཐོག་ལ་ག་ཆོད་སྐབ་སྐབ་ཅིག་ཡལ་ག་བཅི་ཡི་ཡོད་ན་རེད། ཅ་བ་བཅི་ཡི་ཡོད་ནའང་
 རེད། གང་ལྟར་འཐུང་ཆུ་གཅང་མ་ཞིག་མེད་པ་ཡིན་ན་མི་ལ་ན་ཆ་བཟོ་ཡི་ཡོད་རེད། དེར་བརྟེན་དེ་ཆོ་གལ་ཆེན་པོ་ཞེ་པོ་ཞིག་
 ལ་བཅིས་ནས་འཁྲོ་ཡི་ཡོད། དཔེར་ན། མཁལ་མའི་ན་ཆ་དེ་ཡིན་ཇི་ནང་ Dialysis ཞེས་པ་དེ་རེད། ཁྲག་ཆགས་འབྱེད་བྱེད་
 དེ་ཆོ་ཡིན་ན་ང་ཆོའི་གཞིས་ཆགས་རེ་རེ་རེ་ལ་མཐུན་ཆེན་བསྐྱབ་སྐབ་གྱི་ཡོད་མ་རེད། དེ་རྒྱ་གར་གཞུང་ནས་ཡང་བསྐྱབ་
 སྐབ་གྱི་ཡོད་མ་རེད། རྒྱ་གར་གཞུང་ནས་མཐུན་ཆེན་དེ་ཆ་ཆང་བསྐྱབས་སྐབ་གྱི་ཡོད་པ་ཡིན་ན་ང་ཆོས་ཀྱང་མཐུན་ཆེན་དེ་
 མོངས་སུ་སྟོན་རྒྱ་ཡོད་རེད་པ། དེ་སྐྱབ་སྐབ་གྱི་མེད་དུས། རྒྱ་གར་གཞུང་ནས་ཀྱང་ཁྲག་ཆགས་འབྱེད་བྱེད་གྱི་མཐུན་ཆེན་དེ་ས་

ཆ་ཁག་ཁག་བྱས་ནས་མ་གཏོགས་སྤྲོད་ཁང་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པ་ལ་མཐུན་ཆེན་བསྐྱབས་སྐྱབ་ཀྱི་ཡོད་མ་རེད། མ་འོངས་པར་གལ་སྲིད་ཐོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་མཁལ་མ་ནད་པ་མང་པོ་ཞེ་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་བྱས། དེ་ཚོའི་མཐུན་ཆེན་དེ་ང་ཚོས་བསྐྱབ་སྐྱབ་པའི་གནས་སྤངས་ཞིག་ཆགས་པ་ཡིན་ན། མཁལ་མ་ནད་པ་མང་ཆེ་བ་ས་ཆ་གཅིག་ལ་སྤྲོད་གོས་བྱེད་ཀྱི་རེད་མ་གཏོགས། ས་ཆ་ཚང་མར་ནད་པ་རེ་རེ་ལ་པར་མཐུན་ཆེན་སྤྲོད་ཆུ་ནི་དཔེ་མི་སྲིད་པའི་ཁག་པོ་ཆགས་ཀྱི་རེད། དེ་ཚོའི་གས་དེ་གལ་སྲིད་ཡོང་ཆུ་ཡོད་པ་ཡིན་ན། ད་ལྟ་ཡིན་པ་ཡིན་ན་ཡང་གལ་སྲིད་སྤྲོད་བཅོས་ལྷ་སྤྱོད་གི་ལས་གཞིའི་ནང་ཡོད་པ་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ན། མཁལ་མ་ནད་པ་ལ་ཡིན་ན་ཡང་སྤྲོད་གོས་དེ་དག་ཆ་ཚང་ཞིག་སྤུལ་ཀྱི་ཡོད་རེད།

དེ་ནས་ཀྱི་སྤྱི་ (TB) ནད་པའི་སྤྱོད་དེ་ལྷགས་ཆེ་རུ་བྱིན་འདུག་ཟེར། ལས་གཞི་ཁོ་རང་གི་མིང་ལ་ Zero TB Project རེད། དེ་བདེ་ལེགས་སྤྲོད་ཁང་གིས་ Johns Hopkins University མཉམ་དུ་བཀའ་མོལ་གནང་ནས་རྒྱ་གར་རྒྱལ་ཡོངས་ནང་ Zero TB ལབ་ནས་ཀྱི་སྤྱི་མེད་པ་བཟོ་ཡི་ཡིན་ཟེར་བ་དེ་ལས་འཆར་ཞིག་རེད། ཡིན་ནའང་དེ་ལབ་པ་ཅམ་གྱིས་དེ་རིང་རང་ཀྱི་ཆང་མ་གཅོད་མ་ཆགས་ཀྱི་རེད་དམ་ཟེར་ན་ཆགས་ཀྱི་མ་རེད་སྟེ། དེར་རིམ་པས་རིམ་པས་ལས་ཀ་བྱེད་ཀྱིན་བྱེད་ཀྱིན་ཀྱི་སྤྱི་མེད་པ་བཟོ་བའི་ལས་གཞི་བར་སྤྱི་གནས་འགོ་ཡོད་རེད། ད་ལྟ་བདེ་ལེགས་སྤྲོད་ཁང་གི་ཁྲབ་ཁོངས་སུ་ཀྱི་སྤྱི་ནད་པ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་བསྐྱད་པ་དེ་ལས་བསྐྱོམས་ནང་དུ་གསལ་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེ་ག་ནང་བཞིན་སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱི་དང་དབྱས་ཀྱི་གཞིས་ཆགས་དེ་ཚོའི་ཀྱི་སྤྱི་ནད་པ་དེ་ཚོའི་བཞུགས་སའི་གངས་ཀ་དེ་ཚོ་ཆ་ཚང་ཞིག་དེའི་ནང་གསལ་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད། བདེ་ལེགས་སྤྲོད་ཁང་གི་གངས་ཐོ་དེའི་ནང་ལ་གཞིགས་པ་ཡིན་ན་ཀྱི་སྤྱི་ནད་པ་སྤྱོད་མའི་གངས་ཀ་བྱས་པ་ཡིན་ན་ད་ལྟ་བརྒྱ་ཆ་ ༡༠ མར་ཉུང་དུ་བྱིན་བསྐྱད་ཡོད་ཅེས་བདེ་ལེགས་སྤྲོད་ཁང་གི་ལས་བསྐྱོམས་དེའི་ནང་ལ་ཡང་གསལ་བསྐྱད་འདུག་གངས་ཀ་དེ་ཚོ་ལ་གཞིགས་པ་ཡིན་ན་ཁྲབ་ཆེ་རུ་འགོ་ཡི་འདུག་གམ་རྒྱུ་དུ་འགོ་ཡི་འདུག་ད་ལྟའི་ལས་གཞི་དེ་ཚོས་པན་གྱི་འདུག་གམ་པན་གྱི་མི་འདུག་ཟེར་བའི་གནས་སྤངས་ཡོང་གི་རེད་ཅེས་ཞུ་ཆུ་ཡིན། དེ་ནས་དོན་ཆེན་གཞན་པ་དེ་སྤྱི་ཤིལ་དང་འབྲེལ་བ་སོང་ཅང་། དེ་འཕྲོད་བསྐྱོད་དང་འབྲེལ་བ་མི་འདུག་པས་ལན་ཞུ་མི་དགོས་པ་གྱིས།

དེ་ནས་བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཞན་པ་ཞིག་སྤྱོད་དེ་ཟས་དོད་ཅེས་བསྐྱར་དགོས་ཀྱི་འདུག་ཅེས་གསུངས་པ་རེད། དེ་ཞེ་པོ་ཞིག་ཁྲད་པར་ཡོད་མ་རེད་བསམ་ཀྱི་འདུག་ ཡིན་ནའང་གལ་སྲིད་དེ་བསྐྱར་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ན་བསྐྱར་ཆོག་གི་རེད། དེ་ནས་ཡིས་ཅི་དང་ཡང་ལ་ཟེར་བ་དེ་ཚོ་རྗེས་མ་བོད་ཆིག་རང་མེད་སྤྱོད་གཏང་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་ཡིན་ན། དེ་ག་རང་ང་ཚོས་གཏང་ཆོག་པ་བྱེད་ཞུ་ཆུ་ཡིན།

དེ་ནས་གསང་སྤྱོད་ཀྱི་གནས་སྤངས་དེ་གཅིག་པ་གཅིག་རྒྱུ་རེད། མ་འོངས་པར་སྤྱོད་མི་དགོས་པ་བྱེད་དགོས་ཀྱི་འདུག་ཟེར་བ་རེད། ཡིན་ནའང་དགོས་མཁོ་ཆགས་ཡོད་པ་ཡིན་ན་མ་སྤུལ་རང་སྤུལ་རེད་མ་གཏོགས། དེ་རིང་ནས་གསང་སྤྱོད་སྤྲད་ཆུ་མེད་ཅེས་ཐག་གཅོད་ཆུ་ཡོད་མ་རེད་སྟེ། དེ་ལྟར་ཡིན་དུས་ད་གིན་གོང་དུ་ཞུས་པ་ནང་བཞིན་རེད། སྤྱིར་བཏང་བཀའ་

འོས་སྤྱི་འཐུས་རྣམས་པ་ཚོས་གནས་སུ་ཕེབས་ཀྱི་ཡོད་པེད། སྤྱི་ཚུང་ཡང་ས་ཆ་ཁ་ཤས་ཤིག་ལ་མ་གཏོགས་ཆང་མར་ཐེངས་
 མ་གཉིས་གཉིས་བཅར་བ་པེད། སྐབས་དེ་དུས་མང་ཚོགས་བརྒྱ་ཆ་ ༩༠ ཙམ་ནས་མང་ཆེ་བས་སོ་སོའི་དགོས་མཁོ་རྒྱ་རྒྱ་
 ལས། བོད་སྤྱི་པའི་ཅ་དོན་སྐར་ལ་བྱི་བ་འདྲི་མཁན་དེ་དཔེ་མི་སྤྱི་པའི་ཉུང་ཉུང་ཆགས་བསྐྱད་ཡོད་པེད། དེ་དང་ཆོའི་སྤྱི་ཚོགས་
 ཀྱི་མིའི་བསམ་སྒྲུབ་འབྲེལ་སོ་དེ་བོད་མིའི་སྤྱི་ག་འཛུགས་ཀྱི་མི་ཞིག་བསྐྱེད་པས་པ་ཡིན་ན་ཞེ་པོ་ཞིག་ཞུ་རྒྱུ་ཡོད་པའི་བཟོ་འདྲ་ཞིག་
 པེད། ཡར་ཁུ་མཁན་གྲོང་སྡེ་ཞིག་ཡིན་ནའང་བར་སྤྱི་ག་ནས་དཔུལ་འདྲི་ག་ཙམ་ཞིག་གནས་ཀྱི་འདུག་ཟེར་བ་ལྟར་དང་ཆོས་དེ་
 དག་ཆང་མའི་ནང་ནས་དགོས་མཁོ་གཤམ་ཆེ་རྒྱུ་དཔྱེ་བ་ལྟེས་ནས་ག་རེ་ལྟེད་དགོས་ཀྱི་ཡོད་མེད་དེ་དག་ཞུས་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་
 པེད། དེ་ནས་སྤྱན་ཞབས་པ་དེ་ཆོའི་སྤྱི་ཚོགས་སྤར་དགོས་ཀྱི་འདུག་གསུངས་པ་པེད། འཛོད་བསྟན་ལས་ཁུངས་ནས་སྤྱན་པ་
 དང་སྤྱན་ཞབས་པ། སོའི་སྤྱན་པ་དེ་དག་ཆང་མའི་སྤྱི་ཆ་ཁ་སངས་ཉེ་ཆར་རང་གཅིག་སྤར་ཆར་ཙམ་པེད། སོ་སྤྱན་པ་ལ་པམ་ཆེར་
 ཁྱི་བྱག་ཙམ་ཞིག་དང་། སྤྱན་པ་ཁན་པ་ཡིན་ན་འབྲུམ་གཅིག་ལྟག་ཅིག་བྱས། བདེ་ལེགས་སྤྱན་ཁང་གིས་ཡང་ཡར་ཁྲོག་ཙམ་
 ཞིག་སྤར་ཡོད་པེད། དེ་དང་གཅིག་མཚུངས་ཤིག་དང་ཆོས་རྒྱུད་ཡོད་མེད་ལ་མ་ལྟོས་པར། དང་ཆོས་འཛོད་བསྟན་ཁུབ་ཁོངས་ཀྱི་
 སྤྱན་པ་དང་སྤྱན་ཞབས་པ་ཆང་མར་སྤྱི་ཆ་སྤར་ཡོད་པེད་ཅེས་དེ་གཅིག་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་བཀྱར་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཞན་པ་ཞིག་གིས་འགྲོ་པན་བོད་ཀྱི་སྤྱན་ཅིས་ཁང་གི་སྒྲོར་དེར་གསུངས་པ་པེད།
 དངོས་ཡོད་གནས་སྐབས་ཀྱི་ཐོག་ནས་འགྲོ་པན་བོད་ཀྱི་སྤྱན་ཅིས་ཁང་གིས་བྱི་ལོ་ ༢༠༡༤...༢༥ གཅིག་བྱ་ལ་ཆ་བཞག་ན་
 ཡང་འབྲུམ་ ༤༤ ཙམ་ཀྱི་སྤྱན་སྤྱན་ཅ་ཆག་དང་ཕྱེད་ཀ་སྤུལ་ཡོད་པེད། ཁ་སངས་སྤྱན་མ་སྤྱི་འཐུས་སྤྱན་ཚོགས་ལ་ཞུས་པ་པེད།
 སྤྱན་ཅིས་ཁང་འདྲ་པོ་ཞིག་ཡིན་པ་ཡིན་ན་གཙང་ཁའི་བརྒྱ་ཆ་ཆག་ཡང་སྤྱད་རྒྱུ་དེ་ཆོ་སྤྱི་འཐུས་སྤྱན་ཚོགས་ནས་ཆག་ཡང་
 གནང་པ་པེད། ཆག་ཡང་སྤྱད་པའི་དུས་ཚོད་ནས་ད་ལྟ་བར་དུ་བྱས་པ་ཡིན་ན། ཅིས་ཞིབ་དེ་རྗེས་སུ་ཕྱེད་ཀྱི་ཡོད་དུས། ད་དུང་
 ཡང་བསམགས་བསྐྱད་འདུག་ ཡོང་རྒྱུ་དང་པར་འགྲོ་རྒྱུ་དེ་ནི་སྤྱན་ཅིས་ཁང་གི་ལས་ཕྱེད་དང་སྒོ་བྱུག་ ༢༠༠ ཡས་མས་ཤིག་
 ཡོད་པ་དེའི་ནང་གསལ་བསྐྱད་འདུག་གླ། དེ་དག་ཆང་མའི་འགྲོ་སོང་དེ་སྤྱན་ཅིས་ཁང་གི་ཆོང་ལས་དེ་ནས་ཡོང་གི་ཡོད་པེད་མ་
 གཏོགས་གཞན་པ་ཡོང་ས་ཡོད་པ་པེད། ད་ལྟ་ཡང་མ་གྲིང་བཟོ་བཅོས་དང་མང་པོ་ཞིག་བརྒྱབ་ཡོད་པེད་དེ། དེ་ཆོ་མང་པོ་ཞིག་
 རོགས་ཚོགས་ལ་བརྟེན་ནས་བྱས་བཞག་པ་པེད་མ་གཏོགས། སྤྱན་ཅིས་ཁང་ལ་ཁེ་བཟང་ནས་བཟོས་བཞག་པ་དེ་འདྲ་ཆགས་
 ཀྱི་ཡོད་པ་པེད། སྤྱན་སྤྱན་ཁོར་སྤྱད་ཀྱི་མེད་ན་སྤྱན་ཅིས་ཁང་ལ་འབྲུམ་ ༤༤ ཁེ་བཟང་ཡོད་པེད་སྤྱ། དེ་ཡིན་དུས་གཙང་ཁེ་
 དང་དེ་ཆོའི་སྤྱི་ཆ་ལའང་དགོངས་པ་བཞེས་པའི་གནས་སྐབས་ཤིག་ཆགས་ཀྱི་འདུག་ གཅིག་བྱས་ན་མ་འོངས་པར་གྲོས་ཚོགས་
 རང་ལ་འབྲེལ་ཡོང་དགོས་པ་ཆགས་ས་པེད། ག་རེ་བྱས་ནས་ཟེར་ན་བཀའ་ཤག་ལ་སྤྱན་ཅིས་ཁང་ནས་ཡི་གེ་དེ་འདྲ་འབྱོར་
 སོང་ཞེས་དེ་གཅིག་ཞུ་རྒྱུ་དང་། དེ་ནས་སྤྱན་པ་གསོ་སྒྲོལ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་གཅིག་གསུངས་སོང་། སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་ཐོག་
 རྣམས་བོད་པ་དང་བོད་པ་མ་ཡིན་པ་མང་པོ་ཞིག་སྒོ་མའི་ནང་ཡོད་དུས། དེ་ལ་ཡང་དང་ཆོ་ལ་གདམས་ཀ་ཡོད་པ་པེད། ཡིག་
 རྒྱུགས་བཏང་ནས་རྒྱ་གར་གཞུང་གིས་གང་དུ་བཏང་ནའང་དེ་ལ་བཟུག་རྒྱུ་པེད་མ་གཏོགས། དེ་མིན་གཞན་པ་ཆང་མ་ལ་དང་

ཆོས་ལས་ཀ་སྤྲད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་མ་རེད། ཡིན་ནའང་ཐོད་པ་དེ་དག་ལ་ང་ཆོས་ཀ་རེ་ཡིན་ན་ཡང་ཐབས་ཤེས་ཤིག་བྱེད་འགྲོ་ཡི་
རེད་ཅེས་དེ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན་པ་ཞིག་བྱུང་སོང་།

དེ་ནས་གཅིག་དེ་ Nizamuddin སྤུང་ཅེས་ཁང་གི་ཨམ་ཆེའི་སྐོར་ལ་གསུངས་པ་རེད། དེའི་སྐད་ཆ་དེ་ང་ལ་སྐྱེས་
མཁན་བྱུང་མ་སོང་། སྤུང་ཅེས་ཁང་གི་སྤྱི་ཆབ་མེད་པ་སོང་ཅང་ད་ལྟ་ཡིན་ནའང་དེ་ལ་ལན་གཏང་མཁན་མི་འདུག་ རོ་བདག་དེ་
སུ་ཡིན་མིན་ཡང་ངས་ཤེས་ཀྱི་མེད། ད་ལྟ་བཀའ་མོལ་གནང་སྐྱེས་ལ་འདུག་མེད་པ་ལྟས་པ་ཡིན་ན་དེའི་པ་ལགས་དེ་གྲོས་
ཆོག་ས་ར་བ་འདིའི་ནང་ཡོད་པའི་བཟོ་འབྲུ་ཞིག་གསུངས་ཀྱི་འདུག་ དེར་ཡོད་པ་ཡིན་ན་པ་ལགས་སུ་ཡིན་ཡང་ཉ་གོ་ཡི་མེད།
ཐུ་གུ་སུ་ཡིན་མིན་ཡང་ངས་ཤེས་ཀྱི་མེད། སུའི་ཁེ་ཕན་ཆེད་དུ་དང་དེ་ག་རེ་བྱས་ནས་སྒྲོས་བཏང་བ་རེད། གང་ལྟར་སྤུང་ཅེས་
ཁང་གི་ནང་དུ་སྤུང་པའི་བྱ་གཞི་ལས་གནང་གི་ཡོད་པ་ཡིན་ན། དེའི་བྱུང་དུ་སྤུང་ཁང་གི་སྤྱི་ཆ་དེ་སྤྱི་ཆ་གཞི་ལྟར་བྱས་ན་ཕལ་ཆེར་
ཆོག་གི་ཡོད་མ་རེད། སྤུང་ཅེས་ཁང་ནས་མར་ཐོན་ནས་སོ་སོས་ཡན་ལག་སྤུང་ཁང་གི་ཡི་ཡོད་ན། གང་དུ་བྱེད་ཡི་ཡོད་པ་ཡིན་
ནའང་དེ་སོ་སོས་འདོད་པ་རེད་མ་གཏོགས། དེ་ལ་ཐོད་མེད་སྤྱི་ཆ་འཇུགས་ནས་ཁྲེད་ཀྱི་དེར་བྱེད་ཆོག་གི་མ་རེད་དུ།
Nizamuddin འདིར་སྤུང་ཁང་ཡོད་རེད། གི་ལོ་མི་ཁྲར་ཁ་ཤས་ཤིག་གི་རྒྱབ་ལོག་ལ་རྒྱག་མ་གཏོགས་འདི་ལ་བྱེད་ཆོག་གི་མ་
རེད་ཅེས་དེ་ཞུ་ཤིང་རྒྱ་ཁོར་ཡོད་མ་རེད། དེ་དོ་བདག་སོ་སོས་བསམ་སྒྲོ་གཏང་རྒྱུ་རེད་མ་གཏོགས་མེད་རང་དབང་ལ་ང་ཆོས་
དོ་ཐོག་གཏང་ཤེས་ཀྱི་མ་རེད་དུ། དེ་ཡིན་དུས་གལ་སྲིད་དོ་བདག་ལ་བལྟས་ནས་ང་ཆོས་དཔེགས་བསམ་བྱེད་ཀྱི་འདུག་
བསམ་ན། ང་འགན་འཛིན་ལྟར་ཆོགས་ཀྱི་ཆོགས་གཙོ་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་དོ་བདག་སུ་ཡིན་མིན་ཉ་ཡང་གོ་ཡི་མེད། དེའི་གནས་
ཚུལ་བྱུང་བ་དེ་ང་ལ་ལན་སྤྲད་མཁན་བྱུང་མ་སོང་། དེ་ཆོ་མང་ཆེ་བ་ཞིག་སྤུང་ཅེས་ཁང་གི་འཛིན་སྐྱོང་ལྟར་ཆོགས་རང་གིས་
ཐག་བཅད་ནས་འགྲོ་ཡི་ཡོད་རེད། འགན་འཛིན་ལྟར་ཆོགས་ལོ་གཅིག་གི་ནང་ཐེངས་མ་གཉིས་གསུམ་ཆོགས་ཀྱི་ཡོད་རེད།
ཡིན་ནའང་ལས་དོན་བྱེད་པ་དེ་དག་ཆང་མ་འཛིན་སྐྱོང་ལྟར་ཆོགས་རང་ནས་ཐག་བཅད་ནས་འགྲོ་ཡི་ཡོད་རེད་ལ་དེ་སྤྱི་ཆ་
གཞིའི་ནང་འགན་དབང་བསྐྱར་བཞག་པ་གཞིར་བཟུང་བྱས་ནས་འགྲོ་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ལ་གལ་སྲིད་
གསལ་ཆ་འབྲུ་ཐོ་ཞིག་བྱུང་བ་ཡིན་ན། ད་གྲོས་ཆོགས་སུ་ཞུ་རྒྱུའི་དུས་ཚོད་མི་འདུག་ དེ་རིང་ཆར་འགྲོ་ཡི་ཡོད་རེད་དུ། དེ་ཡིན་
དུས་དེའི་གནད་དོན་ག་རེ་ཆགས་ཡོད་མེད་ང་ཆོས་ཡིག་ཐོག་ནས་འབྲུལ་དགོས་ནའང་ཐུལ་ཆོག་ དེ་མ་གཏོགས་དེའི་སྤང་ལ་
དཔེགས་བསམ་ཀྱི་འཆར་གཞི་དང་དཔེགས་ལུལ། དགའ་མ་དགའ་དང་། མི་དོ་ཤེས་དང་མ་ཤེས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་དེ་འབྲུག་
ཡང་མེད་ཅེས་དེ་གཅིག་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་བཀའ་ལོས་སྤྱི་འཐུས་གཅིག་གིས་འཛོད་སྤྱི་ལ་རང་རེད། སྤུང་འགོག་དང་སོ་སོས་ཁྲག་བརྟག་དབྱེད་བྱེད་རྒྱུ་
དེ་ཆོ་མི་ལ་ཕར་ལམ་ཀྱི་ཡོད་རེད་དེ། བར་པོ་བཤད་པ་ཡིན་ན་ང་རང་གིས་ཀྱང་ཉག་ཉག་ཡོང་གི་མི་འདུག་ ལོ་གཅིག་གི་ནང་ལ་
གཞུགས་པོ་བརྟག་དབྱེད་བྱེད་དགོས་པ་དེ་ཆོ་བྱེད་དགོས་རེད་ཅེས་མང་པོ་ལམ་ཀྱི་འདུག་ ཡིན་ནའང་དུས་ཚོད་དང་གང་ཅིའི་
ཐོག་ནས་ཡོང་གི་མི་འདུག་ ང་རང་ཆོ་འདིའི་ནང་ལ་ཡོད་མཁན་ཆོ་ལ་ཡང་འགྲོད་བསྐྱེད་ཀྱི་བསྐྱབ་བྱ་ག་དུས་བརྒྱབ་པ་ཡིན་

ནའང་གཞི་ཉན་གྱི་ཡོད་མེད་མི་ཤེས། དེ་ཡིན་དུས་མི་མང་ལ་སློབ་གསོ་རྒྱལ་དགོས་པ་དེ་ང་ཚོས་བརྒྱབ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ཅེད། མ་བརྒྱབ་རང་བརྒྱབ་ཅེད། མི་མགོ་འཛོམས་མཁན་ཞིག་དང་དོ་སྣང་བྱེད་མཁན་སོ་སོ་ཉོག་ཙམ་མི་ཆེ་རིང་པོ་དང་སྤྱི་པོ་སྤྱོད་འདོད་ཡོད་ན་དེ་ཆོར་ཉན་མདོག་ཁ་པོ་ཅེད། ཡིན་ནའང་དེང་སང་གི་ན་ཆ་མང་ཆེ་བའི་དཀའ་ངལ་དེ་དཔལ་ལྷན་ཆོག་གས་གཙོ་མཆོག་ཨིན་ཟེེ་སྤྱད་ནང་ Lifestyle ཟེར་བ་དེ་ཅེད། ཉིན་རེ་ཉིན་རེའི་བྱེད་སྤྲད་ཀྱི་ཐོག་ནས་དཀའ་ངལ་འཕྲད་ཡོད་གི་ཡོད་ཅེད། སྤྱོད་པ་ཡིན་ན་གཞུགས་པོས་དཀའ་ངལ་རྒྱལ་གི་ཡོད་ཅེད། དེང་སང་ཡིན་ན་གཞུགས་པོ་ལ་དཀའ་ངལ་ཞེ་བྲག་ཡོད་མ་ཅེད། དཀའ་ངལ་རྒྱལ་གི་མེད་དུས་དེས་དཀའ་ངལ་འཕྲད་ནས་ད་ལྟ་ན་ཆ་དེ་ནས་མར་མིང་བགྲངས་བསྐྱད་པ་མང་པོ་ཞིག་སོ་སོའི་འཆོ་བ་སྤྱེལ་སྤྲད་ཀྱི་ཐོག་ནས་འབྲེལ་བ་ཆགས་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་ཅེད། དངོས་གནས་བྱེད་ན་གྲོས་ཆོག་གས་དེའི་ནང་ནས་གཞན་པར་ལབ་དགོས་ཀྱི་མ་ཅེད། སོ་སོའི་འཕྲོད་བསྟེན་དེ་སོ་སོས་བདག་པོ་རྒྱལ་དགོས་པ་དེ་སོ་སོའི་འགན་ཆགས་བསྐྱད་ཡོད་ཅེད།

དེ་ནས་བཀྲར་ལོས་སྤྱི་འཐུས་གཅིག་གིས་བོད་ནས་གསར་དུ་ཕེབས་པ་དེ་ཆོའི་མཐུན་ཤིན་གསུངས་པ་ཅེད། སྤྱིར་བཏང་ང་ཚོས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ཞབས་ཀྱི་དེ་ལ་མཐུན་ཤིན་ཆ་ཆང་འདང་མ་འདང་གི་གནས་ཚུལ་ཡོད་ཅེད་དེ། ཡིན་ནའང་རང་བཅོན་ཡོད་མཁན་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་མང་པོ་ཞིག་དང་བསྐྱར་བ་ཡིན་ན། ད་ལྟ་ང་ཚོས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་མཐུན་ཤིན་ལག་ག་སྐར་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་ཅེས་ངས་སློབས་པ་མཐོན་པའི་ཐོག་ནས་ཀྱི་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད། དེ་ལང་ PRM ཡི་བཀའ་བློན་ལ་བརྟེན་ནས་ད་ལྟ་བར་དུ་བྱུང་བ་ཅེད། ཡིན་ནའང་ PRM ཀྱི་རོགས་དཔུལ་དེ་གྱི་ཆེ་ ༡ ཆེས་ ༡༤ ནས་ཆད་ཆར་བ་ཅེད། དེ་ཡིན་དུས་དེ་ལ་ཡང་ང་ཚོས་ཐབས་ཤེས་ཤིག་བྱེད་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ཅེད། ཨ་སྐོར་ས་ཡ་ ༩ དེ་ཆོ་ཆང་མ་ཐབས་ཤེས་བྱེད་དགོས་ཀྱི་ཡོད་དུས། གནས་སྤྲད་དེ་ཆོ་གྲོས་ཆོག་ལ་གང་ཡིན་པ་དེ་ཆོ་ཀྱི་ཡོད། མ་ཀླུ་ན་ཉག་ཉག་བསྐྱད་ཀྱི་མ་ཅེད་ཟླ། དེ་འབྲེལ་གནས་སྤྲད་ཤིག་ཅེད། དེ་ནས་ད་ལྟའི་ཆ་ལ་སྤྱོད་དང་འབྲེལ་བའི་འབྲེལ་ཆགས་ ༡༡ དེ་ཆོ་ལ་སྤྱོད་ནས་སྤྱད་ཀྱི་རེད་དམ་ཟེད། དེ་སྤྱོད་ནས་འབྲེལ་སྤྱོད་ཀྱི་རེད་ཅེས་དེ་ཀྱི་རྒྱ་ཡིན། ཆབ་སྲིད་བཅོན་ཟུར་དང་། འབྲེལ་ཡོད་འབྲེལ་ཆགས་ཆང་མ་ལ་དེ་སྤྱོད་ནས་འབྲེལ་སྤྱོད་ཀྱི་རེད་ཀྱི་རྒྱ་ཡིན།

དེ་ནས་སེམས་ཁམས་དང་དེ་ཆོའི་སྐོར་ལ་གསུངས་སོང་། དེ་ཆོའི་སྐོར་ལ་ཁ་སང་སྤྱོད་མའི་གྲོས་ཆོག་ནང་ལ་ཀླུ་སྤྱོད་པ་ཡིན། ང་ཚོའི་སྤྱི་ཆོག་ནང་ལ་ཆ་བཞག་པ་ཡིན་ན་ཉམ་ཐག་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་དང་མཉམ་དུ་ལུས་སེམས་གཉིས་མི་བདེ་བ་ ༣༠༠ ཙམ་ཞིག་རྒྱ་གར་གཅིག་ཕྱིའི་བོད་པའི་སྤྱི་ཆོག་ནང་འཇུག་དེ་དག་ཆང་མ་ལ་ལྟ་སྤྱོད་བྱེད་པའི་ཆེད་དུ་ལས་གཞི་གསར་པ་གང་འཁོད་ཡོད་པ་དེ་དག་རྣམས་པ་ཆོས་གསན་བཞུགས་ཡོད་ཅེད་ཅེས་ཀྱི་རྒྱ་ཡིན།

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

སྤྱི་འཐུས་གསེར་རྟ་རྒྱལ་ཁྲིམས་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་གསེར་རྩ་ཚུལ་ཁྲིམས་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ བོད་མིའི་སྤྱི་གཞུགས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བསྐོས་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་
ཞུ་རྒྱུ་རེ། འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སློན་མཆོག་དང་དེ་ག་ནང་བཞིན་བྱུང་ཆེ། བྱུང་འཕལ་དབྱུས་པའི་ལས་བྱེད་རྣམས་ལ། ས་གནས་ཀྱི་
ལས་བྱེད་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པ་ལ། ད་ལྟའི་ཆ་ལ་ང་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་གནས་སྡངས་ཡག་པོ་ཆགས་བསྐྱད་འདུག དེར་ཆང་
མས་འབད་བཅོལ་བྱས་པའི་བྱུང་འབྲས་ཡིན་ཅང་ཆང་མ་ལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་རྒྱུ་གཅིག་དང་། དེ་ནས་དོགས་འདྲིའི་ཚུལ་དུ་རྩི་བ་
རང་དོག་དོག་ཁ་ཤས་ཤིག་ཞུ་རྒྱུ་རེ། ང་ཚོའི་སྤྱི་བཙུན་ལྟ་སྤྱོད་གི་ལས་གཞི་དེ་འགོ་བཙུགས་ནས་གང་ལ་གང་འཆོམ་ཞིག་
ཆགས་རེད། དེ་ཡིན་དུས་ད་ལྟའི་དུས་ཚོད་ལ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ངོས་ནས་དེའི་བྱུང་འབྲས་དང་ཁེ་བན། མ་འོངས་
པའི་གནས་སྡངས་ཐོག་ནས་གང་འདྲ་ཞིག་ཡོང་ས་རེད་བསམ་པའི་ངོས་འཛིན་གནང་གི་ཡོད་ཅེས་རྩི་བ་ཞུ་རྒྱུ་གཅིག་དེ་ཡིན།

དེ་ནས་རྩི་བ་གཉིས་པ་དེ་བོད་ཀྱི་སློབ་རྒྱུན་སྤྱན་ཀྱི་རིག་གནས་དེ་རྒྱ་གར་ཀྱི་སློབ་རྒྱུན་ཀྱི་སྤྱན་ Ayurvedic ཟེར་
བ་དེའི་ཁོངས་སུ་ངོས་འཛིན་ཐོབ་ནས་དེབ་སྐྱེལ་བྱས་རེད། དེའི་སྐར་ལ་ལྟ་ཚུལ་མ་མཐུན་བ་བོད་སྤྱི་ནང་གཉིས་ཆ་ལ་ཤུགས་
ཆེན་པོ་ཡོད་རེད་དེ། ཡིན་ནའང་དོན་དག་དོག་དོག་དེ་དེབ་སྐྱེལ་བྱས་པའི་རྒྱ་མཆོན་ལ་བརྟེན་ནས་ད་ལྟའི་ཆ་ལ་ང་ཚོའི་སྤྱན་
ཅིས་ཁང་གིས་གཙོས་པའི་སྤྱན་ཁང་དང་། གཙོ་བོ་སྤྱན་དང་སྤྱན་པ་དེ་ཆོ་ལ་དེ་བརྒྱུད་ནས་ཁེ་བན་ག་རེ་ག་རེ་རག་གི་ཡོད་རེད་
དམ། དེ་ལ་ལན་ཞིག་གནང་རོགས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་རྩི་བ་ཞུ་རྒྱུ་གཞན་གཅིག་ལ། ངས་བློ་གསལ་པ་ཞིག་སྤྱོད་མ་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སློན་གཅིག་གི་སྐབས་སུ་
སྤྱན་ཀྱི་སློབ་གྲུ་འགོ་མཁན་ཆང་མར་རེ་རེ་བྱས་ནས་འབྲེལ་བ་བྱས་བསྐྱད་པའི་གནས་སྡངས་ཤིག་བྱུང་རེད། དོག་དོག་ད་
ལྟའི་ཆ་ལ་ང་ཚོའི་འཕྲོད་བསྟེན་བྱུང་ཁོངས་ས་གནས་ཀྱི་སྤྱན་ཁང་ཁག་ཆང་མ་ལ་སྤྱན་པ་མ་རག་པའི་དཀའ་ངལ་འདུག་གམ་
མི་འདུག་ཅེས་དེར་ཡང་བཀའ་འདྲི་གཅིག་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་རྩི་བ་མཐའ་མ་དེ་ག་རེ་ཡིན་ལས་ན། ཁ་སང་ཤེས་རིག་དང་འབྲེལ་བའི་བཀའ་མོལ་བྱུང་བ་ནང་བཞིན་ད་ལྟའི་
ཆ་ལ་སྤྱན་ཞབས་ཀྱི་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་མཁན་མང་པོ་ཞེ་པོ་ཞིག་ཡོད་རེད། བྱས་ཅང་ང་ཚོའི་ས་གནས་ཀྱི་སྤྱན་ཁང་ཁག་དང་ལྷག་
པར་དུ་དབེར་ན། གས་གསོ་ཁང་གཙོས་པའི་སྤྱན་ཞབས་དགོས་པའི་ས་གནས་རེད། ང་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་སྤྱན་ཞབས་པ་ཉ་
ཅང་མང་པོ་ཡོད་རེད། ཡིན་ནའང་དེའི་ནང་སྤྱན་ཞབས་པའི་ས་མིག་དགོས་མཁོ་ཆེ་ས་དེ་ཆོ་ལ་མ་རག་པའི་དཀའ་ངལ་དེ་འདྲ་
འདུག་གམ་མི་འདུག་ཅེས་དེ་གཅིག་བཀའ་འདྲི་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

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

སྤྱི་འཐུས་ཆེ་རིང་དབྱངས་ཅན་ལགས།

སྒྲིལ་བྱས་ཆེ་རིང་དབྱངས་ཅན་ལགས་ནས།

དབལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་གང་བསྐྱས་བསྐྱས་ཤིག་ལྷ་རྒྱུ་དེ་འབད་བཅོམ་བྱེད་ཀྱི་ཡིན། དང་པོ་དེ་ལ་བསྐྱགས་བརྒྱུ་དང་
འཕྲོད་སྐྱལ་ལྷ་རྒྱུ་གཉིས་ཡོད། བསྐྱགས་བརྒྱུ་དེ་འཕྲོད་བསྐྱེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་འགོ་ལས་འཕྲོད་བསྐྱེན་བཀའ་བློན་རེད།
བྱང་ཆེ་གཙོས་བའི་བྱུང་ཁྱོད་ལས་བྱེད་དང་བཅས་པ་ཆང་མ་ལ་སྐྱགས་རྗེ་ཆེ་གནང་ཞེས་ལྷ་རྒྱུ་ཡིན། གང་ཡིན་ཟེར་ན་སོ་སོ་
ཡིན་ན་ལས་བརྒྱུ་ལས་རྒྱས་པ་དེ་བལྟ་རྒྱུ་བྱུང་སྟངས། ཆང་མ་དཔེ་ཡག་པོ་བྱུང་འདུག་དེ་ནས་ང་ཆོ་ལ་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ཁྲོག་ནས་
རྒྱུ་སྐྱོར་གཅིག་བྱ་མ་རེད། དབལ་འབྱོར་ཀྱི་ཁྲོག་ནས་རྒྱུ་སྐྱོར་དེ་དབལ་འབྱོར་ལས་ཁུངས་ཅན་མ་རེད། ཤེས་རིག་རེད།
ཕྱི་བྱིས་རེད། བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་ཀྱི་ལྷན་ཁང་ཁག་ཆང་མ་ལ་ཕྱི་ལོགས་ནས་དབལ་འབྱོར་ཀྱི་ཁྲོག་ནས་རྒྱུ་སྐྱོར་གནང་
མཁན་ཆང་མ་ལ་སྐྱགས་རྗེ་ཆེ་ལྷ་འདོད་ཅིག་བྱུང་།

དེ་ནས་འཕོད་སྐྱལ་ཞུ་རྒྱུ་ལ། ཅ་བའི་ད་གིན་དཔལ་ལྷན་དཔལ་འབྱོར་བཀའ་སྒྲོན་མཆོག་ནས་འགྲེལ་བཤད་ཅིག་
བསྒྲིན་སོང་། ཡིན་ནའང་གཙང་ཁའི་བརྒྱ་ཆ་དེ་སྤོས་ཆོག་ས་སྤོན་མའི་སྐབས་སུ་སྤོན་ཅིས་ཁང་ལ་ཆག་ཡང་ཞིག་གནང་ཡོད་
རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་བཙན་བྱོལ་ནང་བོད་མིའི་དཔལ་འབྱོར་གྱི་གནས་སྐབས་སྤོན་མ་ལས་ད་ལྟ་ཡག་ཏུ་ཞེ་པོ་ཞིག་སྤོན་
བསྐྱད་གྱི་ཡོད་རེད། ཡིན་ནའང་ཆག་ཡང་དེ་མང་པོ་ཞེ་པོ་ཞིག་འདུག་སྟེ་ཆག་སྤོན་སྤོན་ཡིན་ན་རེད། ཅ་ཆག་སྤོན་སྤོན་ཡིན་
ནའང་རེད། དེ་ཆོ་ཆང་མ་ལ་དཔལ་འབྱོར་བྱོན་བསྐྱེམས་འབྱུང་། ༢༢༩ ཅམ་གྱི་སྤོན་སྤོན་གནང་གི་འདུག་ དེ་ག་ནང་བཞིན་
བདེ་ལེགས་སྤོན་ཁང་ནས་དེ་ག་ནང་བཞིན་རེད། བྱབ་ཁོངས་དེ་ཆོ་ཆང་མས་ཉམ་ཐག་ནང་རྒྱུད་བ་དེ་ཆོ་ལ་ཡང་ཆག་ཡང་
གནང་གི་ཡོད་རེད། དེ་ཡིན་དུས་ཆག་ཡང་དེ་ག་ཆོད་ཉུང་ཉུང་ཞིག་དངོས་གནས་ཉམ་ཐག་ཡིན་ན་ནི་ཅ་བ་ཉིད་ནས་ཞུ་རྒྱུ་མེད།
ངས་འདི་ལ་ཞུ་དགོས་དོན་གང་ཡིན་ཟེར་ན་སྤོན་སྤོན་ཞུ་མཁན་དགྲུང་ལོ་བཟེས་པའི་ནང་མང་པོ་ཞིག་འདས་གོངས་སྤོན་ཡོད་
རེད། ད་ལྟ་ཡོད་བ་དེ་ཆོ་ལང་ཁ་ཤས་གྱི་དཔལ་འབྱོར་གནས་སྐབས་ཡག་ཏུ་སྤོན་ཡོད་རེད། ཡིན་ནའང་ཁོང་ཆོར་འབྱུང་པ་
དགོས་མ་རེད་ཅེས་ཅ་བ་ཉིད་ནས་ཞུ་ཡི་མེད། ཞིབ་འཇུག་ཅིག་མ་གནང་བ་ཡིན་ན་དེ་འདྲ་མང་དུ་མང་དུ་སྤོན་ནས་ད་དུང་ཉུང་
དུ་འགོ་རྒྱུ་མེད་པ་དེ་ལ་མཆོན་འདྲ་ཞིག་མཐོང་གི་འདུག་ ངས་དགོན་སྡེ་ཁག་དང་བཙན་མ་དེ་ཆོ་ལ་ཞུ་ཡི་མེད། དཔལ་འབྱོར་
གནས་སྐབས་ཡང་རྒྱས་འགོ་ཐེན་པའི་མང་དེ་ཆོས་ཀྱང་ཉོག་ཅམ་ཆག་ཡང་བཞེས་མི་དགོས་པ་བྱས་ན། བོད་མིའི་སྤྲིག་
འཇུག་ལ་སོ་སོའི་ངོས་ནས་དཔལ་འབྱོར་ཡང་འབྱུང་རྒྱུ་མེད་པ་ཡིན་ན་ཡང་མ་ཞུས་ན་དཔལ་གྱི་ཐོག་ནས་བོད་མིའི་སྤྲིག་
འཇུག་ས་དང་། སྤོན་ཅིས་ཁང་ལ་ཐུགས་སུ་གསོ་བ་ཞིག་ཡོད་གི་རེད་བསམ་གྱི་འདུག་ དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་དེ་ཆོའི་ཐོག་ལ་ཡང་
དགོངས་པ་བཞེས་རོགས་གནང་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་དང་།

དེ་ནས་འབོད་སྐྱལ་ཁྱུ་ལྟ་གཞན་དེ་ངས་ཕྱོས་ཆོག་ས་སྟོན་མ་ཞིག་ལ་ཡང་ཁྱས་ཡིན། བོད་མིའི་སྤྱི་འཛུགས་ཡར་
འཛུལ་བ་དང་མེ་ཉྱག་འབྲེལ་ཞིག་ཁ་ཐིང་ཐིང་འབྲེལ་ཡོད་ན་ཁྱས་ཡིན། མེ་ཉྱག་ཁ་ཐིང་ཐིང་མེད་པ་འབྲེལ་ཡིན་ན་ཡང་ཅི་
ཡིང་དང་དེ་འབྲེལ་ཡོད་པ་ཡིན་ན་རེད། དཔེར་ན་ཆ་བཞག་ན། ང་ཆོ་སྤྱི་འཛུགས་ཀྱི་ལས་ཤག་དེ་ནས་ཡར་ཆང་མ་རེད། མ་
གཞི་དེ་ངས་དཔེ་མཆོན་ཅིམ་ཁྱས་ཡིན། བོད་མིའི་སྤྱི་འཛུགས་ཀྱི་ར་བ་ནང་ལ་ཡིན་ན་རེད། རིའི་སྤང་ལ་གནས་ཡོད་དུས་
ཆར་ཤགས་ཀྱི་སྟེན་པས་ས་མར་དེད་འགྲོ་ཡི་ཡོད་རེད། ཅི་ཡིང་དེ་ཆོས་དཔལ་ལྷན་ཆོག་ས་མཆོག་ Soil Erosion ལས་སྐྱོབ་

བ་ལ་ཡང་ཕན་ཐོགས་ཏྲིག་ཙམ་ཡོང་གི་རེད། དེ་མ་ཟད་མངེས་ཆ་ལ་ཡང་ཕན་ཐོགས་ཞིག་ཡོང་གི་རེད་བསམ་ནས་དེ་འོད་
སྒྲུལ་གཅིག་ལྷུ་འདོད་བྱུང་སོང་།

དེ་ནས་ཅ་བའི་ཆང་མས་མཁྱེན་གྱི་རེད། ཨམ་ཆེ་ཡིན་ན་རེད། སྤྲོ་ཞབས་བ་ཡིན་ན་རེད། ཆང་མའི་ནམ་འགྲུར་
ཡག་པོ་ཡོད་ན་ནད་བ་དེ་ཆོ་བླ་ཏུ་འགོ་སོང་གསུངས་མཁན་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་དེ་ཆོ་གནང་གི་ཡོད་
རེད། ད་དུང་ཡིན་ན་ཡང་སྤར་ལས་ལྷག་ཅིག་གནང་རོགས་གནང་། སྤྲོ་ཞབས་བ་ཡིན་ན་ཡང་ནད་བ་དེ་ཆོ་འགྲུལ་ལ་འགོ་
བའི་སྐབས་སུ་ནམ་འགྲུར་ཡིན་ན་རེད། སྤོབ་གསོ་རྒྱག་དུས་ཡིན་ན་ཏྲིག་ཙམ་ཞིག་སྤྲད་ཤུགས་ཆུང་ཙམ་གནང་བ་ཡིན་ན་ཡང་
ཐུགས་ཕན་གསོ་བོ་དཔེ་བྱུང་དེ་འདྲ་གསུངས་མཁན་བྱུང་། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་ཅ་བའི་གནང་གི་ཡོད་ཀྱི་རེད་དེ། དེ་ཡང་ཐུགས་ལ་
བཞག་ནས་ད་དུང་སྤར་ལས་ལྷག་ཅིག་གནང་རོགས་ཞེས་ལྷུ་འདོད་བྱུང་སོང་། དཔལ་ལྷན་སྤྲོད་མཆོག་ནས་མ་འོངས་
པར་བཀའ་ཤག་ནས་ཀྱང་ཆག་ཡང་དེའི་ཐོག་ལ་བསྐྱམས་ཐེབས་དགོས་བྱེད་ས་རེད་ཅེས་གསུངས་སོང་། ཁ་སང་ཐུག་སྤྱེལ་
སྤྱི་འཐུས་མཉམ་དུ་ས་བགོས་ཕྱོགས་སྤྱོད་བཅར་བའི་སྐབས་སུ་ཡིན་ན་ཡང་སྤྲོ་ཅིས་ཁང་ནས་གོས་ཆོགས་ཀྱི་ཆག་ཡང་
གནང་སོང་། སྤྱི་འཐུས་ལྷན་ཆོགས་ལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ལྷུ་རྒྱ་ཡིན་ཞེས་གསུངས་པར་དེ་རིང་སྤྲོད་ཆ་འདིའི་བརྒྱུད་ནས་ལྷུ་རྒྱ་
ཡིན། ད་དུང་མ་འོངས་པར་ཡིན་ན་ཡང་ཆག་ཡང་དེ་འདྲ་ཞིག་ཀྱང་གསུངས་ཀྱི་འདུག དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་མི་མང་གི་ངོས་ནས་
ཆག་ཡང་དེ་བཞེས་མི་དགོས་ན་མི་དགོས་བ་གཙོ་འདོན་གནང་རོགས་གནང་ཞེས་ལྷུ་འདོད་བྱུང་སོང་། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

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

སྤྱི་འཐུས་ཁྲི་བ་ཆེ་རིང་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་ཁྲི་བ་ཆེ་རིང་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་ འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བསྡེམས་དང་འབྲེལ་བའི་ངོ་བོ་གསུམ་ཞིག་ཡོད། དང་པོ་དེ་
ལ་ HIV ནད་བ་དེ་ཆོ་ལ་ཁྲི་རེར་སྒོར་ ༣༠༠༠ འཚོ་སྤོན་གནང་བསྐྱད་ཀྱི་འདུག དེ་ལ་བསྐྱུགས་བརྗོད་དང་ལྷག་དོན་བྱུང་ན་ནི་
དེ་ལས་མང་བ་གནང་ཐུབ་ན་ཡག་པོ་འདུག་ཅེས་དེ་འོད་སྒྲུལ་གྱི་ཚུལ་དང་། དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ནད་བ་དེ་ཆོ་ལ་འཚོ་སྤོན་
གནང་བའི་ཐོག་ནས་ནད་བ་དེ་ཆོ་འེན་ཆ་དེ་མི་གཞན་ལ་མ་འགོས་པའི་ཆེད་དུ་དོ་དམ་དང་ལམ་སྟོན་ག་རེ་གནང་གི་ཡོད་དམ།
དེ་མ་གནང་བར་འཚོ་སྤོན་གཅིག་སུ་གནང་ནས་བཞག་བ་ཡིན་ན་ན་ཆ་དེ་བྱུང་བཅུ་ཆེ་དུ་འགོ་རྒྱུ་འེན་ཁ་ཞིག་མཐོང་བསྐྱད་
ཀྱི་འདུག་ཅེས་དེ་གཅིག་བཀའ་འདི་ལྷུ་རྒྱ་ཡིན།

དེ་ནས་བར་ལམ་སྤྱི་ཆོགས་ཆང་མའི་ནད་ལ་བྱ་རྒྱ་དན་གོམས་ཆགས་ནས་དཀའ་ངལ་ཡོད་པའི་སྤུ་གུ་ལོ་གཉིས་
གསུམ་ཡན་ཆད་མཐོང་བསྐྱད་ཀྱི་འདུག བྱས་ཅང་བྱ་རྒྱུ་དང་གོམས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་དེ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ནས་ཇ་བླ་

གི་གནད་དོན་ཞིག་ལ་དགོངས་ཀྱི་ཡོད་ན་མེད་ན། གལ་སྲིད་དགོངས་ཀྱི་ཡོད་ན་དེ་འདྲའི་ཐོག་ལ་འཆར་གཞི་ག་རེ་ཡོད་ན་ཅེས་
དེ་གཅིག་བཀའ་འདྲི་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་བྱད་མེད་ཀྱི་ཉལ་ཐ་དང་ཆང་རག་ངན་གོམས་པ་གང་ལ་གང་འཆམ་ཞིག་ང་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ཡོད་པ་མཐོང་
བསྟན་ཀྱི་འདུག་ལ་གོ་ཡང་བསྟན་ཀྱི་འདུག དེ་ཚོའི་ཐོག་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་རྒྱུ་བྱང་ཡོད་ན་མེད་ན་ཞེས་གཅིག་དང་། གལ་སྲིད་
དེ་འདྲ་བྱང་ཡོད་ན་དེ་ཚོ་ལ་བདག་པོ་རྒྱག་རྒྱུའི་འཆར་གཞི་ག་རེ་གནང་གི་ཡོད་ན་ཞེས་དེ་གཅིག་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་མཐའ་མ་དེར་ད་ལྟ་འདྲིར་བྱག་སྤེལ་སྤྱི་འཐུས་ཤིག་ནས་བྱ་ལམ་གྱི་གནས་ཚུལ་ཞིག་གསུངས་གནང་སོང་། ལྷ་
ལམ་ཐོག་ངས་ཀྱང་མང་པོ་ཞེ་པོ་ཞིག་མཐོང་གི་འདུག ང་ཚོ་ཆང་མས་མཐོང་གི་ཡོད་རེད། བྱག་སྤེལ་སྤྱི་འཐུས་དེའི་རིགས་རྒྱུད་
ཀྱི་ཐོག་ནས་རྒྱལ་གཅིས་དཔལ་པོ་སྤར་བ་དཔོན་གྱིས་རྒྱ་གཞུང་གི་ཐོག་གསུངས་ཀྱིས་ནས་ཁྱངས་སྤེལ་རྒྱུ་ཡོད། ཞོག་དང་སྒྲོར་
འབྲུམ་སྤྱད་དགོས་མ་རེད། ཁྱེད་རང་ཚོས་ཨ་མེ་རི་ཀ་དེ་བར་ཞལ་འདེབས་སྒྲོང་གི་འདུག ཞལ་འདེབས་སྒྲོང་དགོས་མ་རེད་
ཞོག་ཅེས་དེ་འདྲ་ཡང་བཤད་སོང་། དེ་ནང་བཞིན་ DNA བརྟག་དབྱེད་བྱེད་དགོས་ལའ་སོང་། རྒྱ་ཚོགས་གཙོ་མཐུན་པོ་
བསོད་ནམས་བསྟན་འཕེལ་མཆོག་ནས། བཀའ་འོས་སྤྱི་འཐུས་མཆོག་རྟོག་ཅམ་བཞུགས་གནང་རོགས། སྤྱི་འཐུས་འཇུ་ཆེན་
དགོན་མཆོག་ཚས་སྟོན་ལགས། ལས་རིམ་ལྷན་གཞིག་གསུངས་རོགས། ་ དེ་ནང་བཞིན་པར་རིས་འདྲ་མིན་བཀའ་མས་ནས།
རྒྱ་འཐུས་འཇུ་ཆེན་དགོན་མཆོག་ཚས་སྟོན་ལགས་ནས། དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་དེ་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ག་རེ་འབྲེལ་
ཡོད་རེད། སྤངས་འཛིན་ཡག་པོ་གནང་དགོས་ཀྱི་འདུག ་ རྒྱ་ཚོགས་གཙོ་མཐུན་པོ་བསོད་ནམས་བསྟན་འཕེལ་མཆོག་ནས།
རྟོག་ཅམ་བཞུགས་རོགས་གནང་། ་ གང་གྱིས་ Social Media ནང་བརྒྱ་ཆ་བརྒྱ་ཐམ་པ་བྲུག་སྤེལ་སྤྱི་འཐུས་སྤངས་ལ་མཐོང་
རྒྱུ་འདུག དེ་འདྲ་སོང་ཅང་བྱ་ལམ་གྱི་གནས་ཚུལ་དེ་ཡིན་ན། དེ་ཡང་བདེན་པ་ཡིན་ས་རེད་ཅེས་ཞུ་འདོད་བྱུང་། ཐུགས་རྗེ་ཆེ་
གནང་།

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

སྤྱི་འཐུས་འཇུ་ཆེན་དགོན་མཆོག་ཚས་སྟོན་ལགས། ལས་རིམ་ལྷན་གཞིག་གསུངས་རོགས་གནང་།

སྤྱི་འཐུས་འཇུ་ཆེན་དགོན་མཆོག་ཚས་སྟོན་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་སྤངས་འཛིན་ཡག་པོ་གནང་དགོས་ཀྱི་འདུག་མ་གཞིགས། དེ་འདྲ་བྱེད་ནས་ལས་རིམ་ལྷན་
གཞིག་ཡིན་ཞེས་མིང་ཞིག་ཡར་བཏོན། བར་ཕྱོགས་ནས་ག་རེ་ཡིན་ན་ཡང་བཤད་བཅུག་སྤངས་འཛིན་དེ་འདྲ་གནང་མ་ཐུབ་
པ་ཡིན་ན་ཞལ་འདེབས་བཀའ་སྤྱང་བཞུགས་མ་བཞུགས་མི་འདུག་གྱ།

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

སྤྱི་འཐུས་ཁྲི་བ་ཆེ་རིང་ལགས། ལས་རིམ་ལྷན་གཞིག་གསུང་རོགས་གནང་།

སྤྱི་འཐུས་ཁྲི་བ་ཆེ་རིང་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ག་དུས་ཡིན་ན་སྤྱོད་པ་སློབ་ནས་ལས་རིམ་ལྷན་གཞིག་འདྲ་མིན་བཏོན་ནས་སྐད་ཆ་འདྲ་མིན་བཤད་བསྟན་མཁན་དེ་མོ་རང་རེད། དེ་འཇམ་བུ་གླིང་གིས་མཐོང་ཡོད་རེད།

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

གོས་ཚོགས་ནང་མི་གཉིས་ཆབ་ཅིག་ཏུ་ཡངས་རྒྱ་ཡོད་མ་རེད། གཅིག་གིས་མིང་བོས་དུས་གཅིག་མར་བཞུགས། གཅིག་གིས་བཤད་དུས་དེ་གནང་དགོས་ཀྱི་རེད་སྟེ། སྤྱི་འཐུས་འདུ་ཆེན་དགོན་མཆོག་ཆོས་སློན་ལགས། ལས་རིམ་ལྷན་གཞིག་གསུང་རོགས།

སྤྱི་འཐུས་འདུ་ཆེན་དགོན་མཆོག་ཆོས་སློན་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ད་ལྟ་ཡར་ལངས་ནས་བཤད་སྟོན་མཁན་དེའི་སྐད་ཆར་བསམ་སྒོ་ཡག་པོ་ཐོངས་དང་། རོ་བདག་ཁོ་རང་གང་འདྲ་ཡིན་མིན་ཤེས་དགོས་རེད་སྟེ། ང་ཚོས་བཤད་རྒྱ་དེ་ཁྲིམས་དང་སྤྱིག་གཞི་བཤད་ཀྱི་ཡོད་རེད། ཁྲིམས་དང་སྤྱིག་གཞི་མཐུན་ཀྱི་མི་འདུག་ན་མི་འདུག་ཅེས་ལབ་པའི་ཐོབ་ཐང་ཆ་ཆང་སོ་སོ་ལ་ཡོད་རེད། སོ་སོས་སྤྱི་རྒྱ་སྒྲེར་བདག་བྱས། ད་དུང་ཉམས་པ་ཆེན་པོ་གང་འདྲ་འདུག་ངས་ཁྲངས་སྤྱེལ་ནས་བཤད་ཀྱི་ཡོད། ད་ལྟ་གང་ཟག་ཅིག་ལ་སློན་བརྗོད་བྱས་པ་དེ་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ག་རེ་འབྲེལ་བ་ཡོད་རེད། ཚོགས་གཙོས་སྣངས་འཛིན་བྱེད་དགོས་ཀྱི་འདུག་སྣངས་འཛིན་བྱེད་མ་ཐུབ་པ་ཡིན་ན་ཚོགས་གཙོའི་རྒྱུ་ལྟེན་སྐྱེད་སྐྱེད་ལ་བསྟན་མ་བསྟན་མི་འདུག་ངས་སྤྱིག་གཞི་དང་གོས་ཚོགས་ཀྱི་འཕྲོ་སྣངས་ཀྱི་ཐོག་ནས་བཤད་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེ་འདྲ་མིན་པ་ཡིན་ན་ཁྱེད་རང་ནས་ཁྲངས་སྤྱེལ་དགོས་རེད་མ་གཏོགས། ཁྱེད་རང་རེད་ཅེས་ལབ་ན་ག་རེ་རེད། སོ་སོས་སྤྱི་རྒྱ་སྒྲེར་བདག་བྱས་ཡོད་པ་ཡོངས་གླིང་སློབ་གྲྭ་དེ་བདག་པོ་རྒྱག་བསྟན་པ་དེ་ག་རེ་རེད། །ཚོགས་གཙོ་མཁན་པོ་བསོད་ནམས་བསྟན་འཕེལ་མཆོག་ནས། དེ་འདྲ་མ་གསུང་རོགས་གནང་། མར་བཞུགས་རོགས་གནང་། ། ད་དུང་དེ་འདྲའི་ཉམས་པ་བཤད་སྟོན་རྒྱ་ལོ་ཆ་ཡི་མི་འདུག་གས།

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

ང་ཚོ་ལས་རིམ་ཐོག་ལ་འགྲོ་རྒྱ་ཡིན། སྤྱི་འཐུས་ཡེ་ཤེས་སློབ་མ་ལགས།

སྤྱི་འཕུས་ཡེ་ཤེས་སྒྲིལ་མ་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ལས་བསྐྱེད་མཁའ་མཇུག་དུས། བྱག་ལས་གཞི་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཞེ་པོ་
ཞིག་བྱས། མི་མང་ལ་པན་ཐོགས་པའི་བྱག་ལས་གཞི་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཞེ་པོ་ཞིག་གནང་འདུག་ ང་ཚོ་སྤྱབས་བཅོལ་བ་ཡིན་ན་ཡང་སོ་
སོ་ལ་རྒྱལ་ཁབ་ཡོད་པ་ནང་བཞིན་གྱིས་གང་ཅིའི་ཐོག་ནས་མ་ལུས་པར་བྱག་ལས་གཞི་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཞེ་པོ་ཞིག་གནང་འདུག
སྤྱི་ཐག་པ་ནས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་གནང་། མི་མང་ལ་བཀའ་བྲིན་ཆེན་པོ་ཞེ་པོ་ཞིག་རེད་ཅེས་དེ་ལྟར་གཟུགས་ཡིན།

དེ་ནས་ངས་གཅིག་ག་རེ་ལྟ་དགོས་པ་ལྟ་སོང་ལའོ། བར་ལམ་ང་ཚོ་བོད་མི་དེ་ཚོ་ལྷག་དཀར་ལྟ་བུའི་འདུ་འཛུལ་ས་
དེ་འདྲར་མི་མང་པོ་ཞིག་འཛུལ་ནས་ཞབས་ཁྲོ་འབྲུབ་པ་དེ་འདྲའི་གནས་སྐབས་ཆགས་བསྐྱེད་ཡོད་དུས། ངས་ལྟ་རྒྱུར་
འཛུལ་རྒྱ་དེ་དཔེ་ཡག་པོ་རེད། བར་ལོག་འགྲོ་དུས་ཡང་སོ་སོའི་ས་དེར་གད་སྟོགས་མ་གཤམ་པར་གཙང་མ་བཟོ་རྒྱ་དེ་ཚོའི་
སྒྲིལ་ལ་དཔེ་ཐུགས་འགན་བཞེས་དགོས་ཀྱི་འདུག་དེ་ལྟར་ལྟ་ཡིན། ག་རེ་བྱས་ནས་ལྟ་ཡི་ཡོད་ཅེས་ན། ཨ་རིའི་ནིཊ་ཡོག་ཏུ་
Karuna ལྷུ་མ་རར་སྒྲོན་མ་ཡིན་ན་དེའི་ནང་དུ་བོད་མི་ཚོར་རིན་མེད་ཐོག་ཐུགས་སྒྲོ་གཏོང་རྒྱ་སོགས་ལ་གཡུག་གི་ཡོད་རེད།
ད་ཆ་གཡུག་གི་ཡོད་མ་རེད། ད་ཆ་གཡུག་གི་ཡོད་མ་རེད། རྒྱ་མ་བཙོན་མཁུན་གྱི་ཡོད་ཀྱི་མ་རེད། ག་རེ་བྱས་ནས་གཡུག་གི་
ཡོད་མ་རེད་ལའོ། བོད་མི་ཚོ་འཛུལ་རྒྱུ་གད་སྟོགས་གཤམ་གཙང་མ་མ་བཟོས་པ་སོགས་ཀྱིས་ད་ལྟ་གཡུག་གི་མིན་
གསུངས་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེ་འདྲའི་གནས་སྐབས་ཤིག་ཡོད་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་དེ་དཔེ་གཅིག་རེད། ང་ཚོ་བོད་མི་ཚོ་འཛུལ་ས་
རྒྱ་དཀར་པོ་ཡོད་དུས། རྒྱ་མ་བཙོན་མཁུན་ལྟར་ནས་གད་སྟོགས་སོ་སོས་སྤྱུག་ནས་གཙང་མ་བཟོ་དགོས་པ་དེ་དཔེ་གཡུག་ཆེན་
པོ་མཐོང་གི་འདུག་ ག་རེ་བྱས་ནས་ཟེར་ན་མི་རིགས་ཁོ་རང་ལ་ནག་བསུབ་ཐེབས་པའི་དཀའ་ངལ་ཞིག་འབྲུད་ས་རེད། ད་ལྟ་
རྒྱལ་ཁབ་ཁག་ལ་མི་རིགས་ཁོ་རང་གི་སྤྱོད་པ་དེ་འདྲ་ཡོད་རེད་ཅེས་ཞེ་པོ་ཞིག་དྲུ་རྒྱའི་ནང་སྒྲོན་གྱི་འདུག་གླ། དེ་ནང་བཞིན་
ང་ཚོ་བོད་མི་དེ་ཚོ་འཛུལ་བྱ་སྤྱིར་གི་ནང་ཡ་རབས་སྤྱོད་བཟང་དང་། གང་ཅིའི་ཐོག་ནས་ཡར་བལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་ཡི་མི་རེད་ཅེས་
ཡག་པོ་མེད་ན་ཡང་ཡར་བལ་བ་རིན་པོ་ཆེའི་མཆོད་དེའི་མི་རིགས་ཁོ་རང་ཡ་རབས་སྤྱོད་བཟང་རེད་ཅེས་འཛུལ་བྱ་སྤྱིར་གི་ནང་
ཞེ་པོ་བཙུགས་ཡོད་རེད། བྱས་ཅང་ང་ཚོ་མི་མང་ངོས་ནས་བྱེད་ཐུབ་པ་དེ་ས་གནས་ས་ཐོག་ཏུ་འཛུལ་ས་ནས་ལོག་འགྲོ་དུས་སོ་
སོའི་ཉེ་འཁོར་གཙང་མ་བཟོ་རྒྱ་དང་དེ་ཚོ་གཡུག་ཆེན་པོ་ཞིག་མཐོང་གི་འདུག་ཅེས་དེ་གཅིག་ལྟར་ལྟ་ཡིན།

དེ་ནས་གཡུག་ཆེ་པོས་དེ་ང་ཚོར་མི་འཁོར་ཉུང་ཉུང་ཡིན་དུས་སྤྱ་བྱ་སྤྱེས་དུས་འཛུལ་བྱ་སྤྱིར་ཡར་རྒྱས་སུ་སོང་ནས་ན་
ཆ་སྒྲོན་འགོག་གི་ཁབ་མང་པོ་ཞིག་བསྐྱེད་ཡོད་རེད། དེ་ཆང་མ་ཉག་ཉག་ཅིག་རྒྱག་ཐུབ་པར་འགན་དེ་མ་མ་དེ་ཚོས་བཞེས་
དགོས་ཀྱི་འདུག་ མ་འོངས་པར་སྤྱ་བྱ་དེ་ཚོ་ཆེན་པོ་ཆགས་དུས་ན་ཆ་དེ་ཚོ་མ་འགོས་པ་དང་དེ་འདྲའི་ཁེ་པན་ཞེ་པོ་ཞིག་ཡོད་
རེད། དེ་ཚོར་འགན་ཆེན་པོ་ཞིག་བཞེས་དགོས་ཀྱི་འདུག་ཅེས་དེ་ལྟར་ལྟ་ཡིན། ང་ལ་མང་པོ་ལྟར་མེད། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

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

སྤྱི་འཕུས་དབུ་དཀར་ཆང་གཡུ་སྒྲོན་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་དངུ་དཀར་ཆང་གཡུ་སྒྲོན་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོག་གཙོ་མཆོག་ འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བསྡེམས་སྤྱི་བཟུས་ཐོག་ལ་ཆུ་ལས་སྒྲུངས་པའི་ཐོག་ནས་
ཆོག་ཁུ་ལས་ཤིག་ཞུས་ན་བསམ་སོང་། དང་པོ་དེར་། ལས་དོན་རྗེ་ཞུས་དང་གྲུབ་འབྲས་རྗེ་ཐོན་གྱི་འོག་ལ་ནད་རིགས་སྒྲོན་
འགོག་དང་སྤྱི་ཆོག་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ལས་གཞིའི་འོག་ཏུ་ཁྱི་སྤྱོད་འགོག་དང་སྤྱོད་བཅས་ཀྱི་སྒྲོར་དེར། ད་གིན་སྤྱོད་དུ་ཕྱག་
སྤྱེལ་སྤྱི་འཐུས་ཁུ་ལས་ནས་གསུངས་སོང་། ང་རང་གི་བསམ་བློ་དེ་འགྲིག་ཡོད་མེད་བཀའ་སྒྲོན་ནས་བཀའ་གནང་གི་རེད་ལྟེ།
ཡིན་ནའང་ངས་ག་རེ་བསམ་གྱི་འདུག་ལའང་ན་ཁྱི་སྤྱོད་འགོག་དང་སྤྱོད་བཅས་དེ་བདེ་ལེགས་སྤྱོད་ཁང་གི་ Zero TB
Project ཞིག་ཡོད་རེད། དེ་མཉམ་དུ་བྱུང་འབྲེལ་དང་ཡང་མིན་ན་ཆ་ཆང་པར་བདེ་ལེགས་སྤྱོད་ཁང་རང་ལ་ཅིས་སྤྱད་ན་གང་
འབྲེལ་ཡོད་ན། ང་ཆོར་བྱི་ཆེ་ ༡ པ་ནས་རོགས་དངུལ་གྱི་དཀའ་ངལ་ཞིག་ཀྱང་ཆགས་པ་རེད། བདེ་ལེགས་སྤྱོད་ཁང་གི་ངོས་
ནས་རྒྱ་ཆེན་པོའི་སྤྱོད་ནས་ Zero TB ཡི་ལས་གཞི་ཞིག་གནང་གི་ཡོད་དུས། དེའི་འོག་ལ་ཁྱི་སྤྱོད་འགོག་དང་སྤྱོད་བཅས་ཀྱི་
ལས་གཞི་ཆ་ཆང་ཞིག་པར་གནང་བྱུང་ན་ཡག་པོ་མིན་ནས་སྤྱོད་པ་ང་རང་གི་མགོ་མ་འཆོས་པའི་ཐོག་ནས་ཡིན་ན། པར་ལྟ་
དུས་དེ་འབྲེལ་བྱེད་བྱུང་ན་ཡག་པོ་འདུག་བསམ་སོང་། འདི་ལ་ཡང་གཅིག་ཡོད་པ། བདེ་ལེགས་སྤྱོད་ཁང་དུ་ཡང་གཅིག་
ཡོད་པ། གཉིས་གཉིས་མཐོང་བ་འབྲེལ་བྱས་སོང་།

དེ་ནས་གཉིས་པ་དེ་ལ་ངས་ག་རེ་བསམ་སོང་ལའང་། ད་ལྟ་སྤྱོད་པ་སྤྱི་བཟུས་ནད་དང་སྤྱོད་དང་གྱི་ཐོག་ནས་
བོད་པའི་ནད་ཆ་ན་མཁན་དཔེ་མང་པོ་འདུག་ དེ་འབྲེལ་དེ་ཁ་ལ་གྲོངས་མཁན་ཡང་མང་པོ་འདུག་ སྤྱི་གས་ནས་གྲོངས་པ་
དང་དེ་ག་ནད་བཞིན་འབྲས་ནད་ཐོག་ནས་ན་ཆ་མང་པོ་ཡོད་པ། དེའི་སྤྱང་ལ་སྤྱོད་འགོག་དང་སྤྱོད་བཅས་དེ་འབྲེལ་ལས་གཞི་
ཞིག་ཅོམ་དགོས་པའི་དུས་ལ་བབ་འདུག་གམ་ཞེས་དེ་བྱི་བ་གཅིག་ཡིན།

དེ་ནས་གསུམ་པ་དེ་ལ་སེམས་ཁུངས་འཕྲོད་བསྟེན་དང་སྤྱི་ཐུན་ངན་གོམས་མཉམ་དུ་བྱས་ནས་ཞུས་ན་འགྲིག་གི་
འདུག་ འོག་གྲངས་ ༤ པའི་དོན་ཆེན་ ༤ པ་དེའི་ནད་མེད་སོར་གྱི་བོད་ཕྱག་མཐོ་སྒོ་བ་སྒོ་བ་ཕྱག་ ༤༠ མཉམ་ཞུགས་ཀྱི་ཐོག་
ནས་གོ་རྟོགས་སྤེལ་གནང་བ་དེ་དཔེ་ཡག་པོ་འདུག་བསམ་སོང་། དེ་འབྲེལ་ལས་གཞི་དེ་ང་རང་ཆོའི་སྒོ་བ་གྲུ་ཁག་ཏུ་དགོས་པ་
དེ་ངས་གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་མཐོང་གི་འདུག་ དཔལ་ལྷན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སྒྲོན་ནས་དེ་གཟིགས་ཀྱི་འདུག་གམ། དེ་ཡང་མཐོ་
སྒོ་བ་ལ་རེད་འདུག་གྲུ། སྒོ་བ་གྲུ་རང་གི་ནད་ལ་དེ་འབྲེལ་གནང་བྱུང་ན། ག་རེ་བྱས་ནས་ལའང་ན་སྒོ་བ་གྲུའི་ནད་ལ་ཡང་དེང་སང་
སེམས་ཁུངས་དང་སྤྱི་ཐུན་ངན་གོམས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་དེ་ཡོད་རེད་དམ་ཡོད་མ་རེད། གལ་ཆེན་པོ་མཐོང་གི་འདུག་གམ་ཞེས་ཞུ་
རྒྱ་གཅིག་དང་། དེ་ནས་དམག་སྐར་ཨང་ ༡༡ ལ་ཡང་སྤྱི་ཐུན་ངན་གོམས་ཀྱི་བཅོས་ཐབས་སྒོར་ལ་གོ་རྟོགས་སྤེལ་བ་དེ་ལ་
ཕྱགས་རྗེ་ཆེ་གནང་། དམག་སྐར་ལའང་དེ་འབྲེལ་དཀའ་ངལ་དེ་སྤྱོད་མ་ནས་འབྲེལ་བཞིན་པ་རེད་འདུག་གྲུ།

དེ་ནས་ངས་ཞུ་རྒྱ་གཅིག་དེ་དམིགས་བསལ་དགོས་མཁོ་ཅན་ལ་མཐུན་འཇུག་གནང་རྒྱ་ཞིག་འདུག་ དེའི་འོག་ལ་
རྒྱ་བསྟེགས་ཕྱི་ལ་ཡིན་ལའང་བ་དང་། སྤྱོད་ཕྱི་ལ་ཆེད་དུ་ཡོ་ཆས་དེ་འབྲེལ་ཕྱི་ལ་ཡིན་ལའང་འདུག་ ད་ལྟ་ང་ཆོས་བསམ་སྒོ་གཏོང་རྒྱ་
གཅིག་དེ་མ་འོངས་པ་ལ་ག་རེའི་ཐོག་ལ་ཡིན་ན་ཡང་རེད། དམིགས་བསལ་དགོས་མཁོ་ཅན་དེ་མང་དུ་འབྱོར་རྒྱ་རེད་འདུག་ དེ་

ཡིན་དུས་ང་རང་ཚོ་ཐོད་མིའི་སྤྱི་ལོ་འཛུགས་ཀྱི་ལས་ཁུངས་ཁག་གི་ནང་ལ་ཡིག་སྐྱེལ་ཡིན་རེད། གསལ་ཇ་བཟོ་མཁན་ཡིན་ན་
རེད། དེ་འདྲའི་ཞབས་སྟེགས་གནང་རྒྱའི་བསམ་སྒྲོ་ཞིག་གཏང་དགོས་ཡོད་དམ་ཞེས་བཀའ་འདྲི་ཞུ་རྒྱུ་གཅིག་ཡིན།

མཐའ་མ་དེར་ཐོད་རྒྱལ་ཡོངས་ཅེད་རིགས་ཚོགས་པའི་ཐད་ཞུ་འདོད་བྱུང་། ཐོད་རྒྱལ་ཡོངས་ཅེད་རིགས་ལ་བ་དུས་ཐོ་
མོ་ཆང་མ་འདྲིའི་ནང་དུ་ཅུད་རྒྱ་རེད་སྟེ། དེའི་ནང་དུ་བྱུང་མེད་ཀྱི་ཆ་ཤས་ལེན་རྒྱ་དེ་དགོན་པོ་འབྲུ་པོ་ཞིག་རེད་འདུག་ཁོར་ཡུག་
ཁོར་ལོས་བྱུང་མེད་ཅེད་མོ་ཅེ་བར་ཤོག་ལ་བ་ན་ཡང་ཅེད་མཁན་མི་འདུག་གསུང་མདོག་ཁ་པོ་རེད་བསམ་གྱི་འདུག་དང་ཐོ་
ཁོར་ནས་ཁོར་ཡུག་དེ་བསྐྱེད་ཐུབ་དགོས་པ་དེ་གནད་འགག་ཅིག་རེད་བསམ་གྱི་འདུག་དེ་ཡིན་དུས་བྱུང་མེད་ལ་རྟེན་ཅེད་སྟོ་
ལོ། ལག་ཅེད་སྟོ་ལོ། དེ་ག་ནང་བཞིན་ཨིན་ཟེ་ཆོག་གཅིག་ཞུས་ན་ Volleyball དེ་འདྲའི་ཅེད་རིགས་མང་པོ་ཡོད་རེད་སྟེ།
ཡིན་གཅིག་མིན་གཅིག་རྟེན་ཅེད་སྟོ་ལོ་གཅིག་བྱ་མ་རེད། རྟེན་ཅེད་སྟོ་ལོ་ལ་བ་དུས་ཡང་ཉོག་ཅམ་སྟོ་རྒྱ་ཆེ་ཅམ་གྱི་ཐོག་ནས་
གཏོང་ན། ད་ལྟ་ང་རང་ཚོས་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་བ་དུས་སྟོན་འགོག་གི་ཐོག་ནས་གཞུགས་པོ་འགྲུལ་སྟོན་གཏང་རྒྱ་དང་། ཅེད་མོ་
ཅེད་རྒྱ་དེ་དཔེ་གནད་འགག་ཆེན་པོ་ཡིན་དུས། བྱུང་མེད་ལ་གང་ཐུབ་ཐུབ་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་ལག་པོ་ཞིག་བསྐྱེད་དགོས་པ་དེ་དཔེ་
གནད་འགག་རེད་འདུག་དཔེ་ཆ་བཞག་པ་ཡིན་ལག་ཅེད་སྟོ་ལོ་འབྲུ་ཡིན་ན་འདི་ནས་མར་ལོག་ལ་གཟིགས་དང་། བྱུང་
མེད་ཅེད་མཁན་ཞེས་པ་ཡོད་མ་རེད། ཅེད་ཤེས་མཁན་ཡིན་ན་ཡང་བྱ་རྒྱུ་རྒྱུ་མ་གཏོག་ཡོད་དུས། བྱུང་མེད་པེབས་རྒྱ་དེ་ཡང་
ཁག་པོ་ཡོད་ས་རེད་སྟེ། དེ་ཡིན་དུས་སྟོན་ནས་དེའི་ཁོར་ཡུག་ཅིག་བསྐྱེད་ཐུབ་ན་དགེ་མཚན་འདུག་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཐུགས་ཟེ་
ཆེ་གནང་།

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

དཔལ་ལྷན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སྒྲོན་མཆོག་

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

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ བཀའ་འདྲི་སྤྱི་འཛུགས་གཅིག་གིས་སྟན་བཅོས་ལྟ་སྟོང་ལས་གཞིའི་གྲུབ་འབྲས་དང་ཁེ་སན། མ་
འོངས་གནས་སྟངས་ཐོག་གསུངས་པ་རེད། ད་ལྟ་ང་ཚོའི་ PRM ཀྱི་རོགས་དཔུལ་དེ་ཆད་དུས་དེར་བསྐྱར་ཞིབ་ཅིག་བྱེད་
དགོས་པའི་གནས་སྟངས་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་རེད། གང་རེད་ཟེར་ན་དེའི་འགྲོ་སོང་མང་ཆེ་བ་ཞིག་དོ་བདག་གནས་སྟངས་སྟོ་བར་
རོགས་སྟོར་བྱེད་དགོས་པ་དེ་དག་ PRM ནས་འགྲོ་བསྐྱར་གྱི་ཡོད་པ་སོང་ཅང་། དེ་ང་ཚོས་བཟུ་རྒྱུ་ཡིན། ད་ལྟ་བར་དུ་ལས་
གཞི་སྟེལ་བཞག་པ་དེ་དག་གིས་པན་ཐོགས་མང་པོ་བྱུང་ཡོད་རེད། ཚོགས་མི་ཆང་མས་སོ་སོའི་བྱིས་ཆང་ཡིན་ནའང་རེད།
ཕྱི་ལོ་ཡིན་ནའང་རེད། ཡར་བསྐྱེད་དགོས་པ་དེ་བསྐྱེད་ཡི་ཡོད་རེད་དེ། མར་པན་ཐོགས་པའི་གནས་བབ་དཔེར་ན་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༤
འབྲུག་ཡིན་ན། མི་ ༢༡༡༧ ལ་པན་ཐོགས་འདུག་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ འབྲུག་ཡིན་ན་ད་ལྟ་བར་དུ་མི་ ༡༡༤༣ ལ་པན་
ཐོགས་པ་དེ་ལྟར་བྱུང་འདུག་དཔུལ་ཡར་བསྐྱེད་པ་དེ་ནད་པ་ཆོ་ལ་མར་བཀའ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེའི་གངས་ཀ་དེ་འབྲུག་གི་

ཆགས་འདུག མ་འོངས་པའི་གནས་སྐབས་དེ་དཀོན་པ་ལྟོས་པའི་སྐབས་ཀྱི་ནང་དཔལ་འབྱོར་གནས་བབ་དང་ཆ་ཚང་ལ་གཅིག་བལྟ་དགོས་པ་རེད། ད་དཀོན་པའི་རྩིས་མའི་སྤྱོད་ཅིས་ཀྱང་བཟོ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་རེད། ད་ལྟ་ནས་ལོ་རྩིས་མའི་སྤྱོད་ཅིས་བཟོ་རྒྱའི་གྲ་སྒྲིག་དེ་འགོ་བཙུགས་ཆར་བ་རེད། བྱི་ཆུ་ ༡ ནང་ལ་བཀའ་ཤག་སྟན་ཀྱས་འཛོམས་ནས་གཏན་འབེབས་བྱེད་དགོས་ཀྱི་ཡོད་དུས། ད་ལྟ་ནས་དེའི་སྐོར་ལ་ལྟ་ཞིབ་བྱེད་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད།

དེ་ནས་སྐོར་ལྱན་གྱི་སྤྱོད་ཀྱི་རིག་གནས་དེ་ Ayush ལ་དཔལ་སྐྱེལ་བྱས་པའི་རྒྱ་མཚན་དེ་ཆང་མས་མཁུན་གྱི་ཡོད་རེད། དཔལ་སྐྱེལ་བྱས་ནས་ལོ་མང་པོ་བྱིན་ཆར་བ་རེད། སྤྱོད་དང་སྤྱོད་པ་ལ་ཁེ་ཕན་ག་རེ་བྱུང་ཡོད་རེད་ཟེར། ད་ལྟ་བར་དུ་ Ayush ལ་འཛུལ་ནས་སྤྱོད་དང་སྤྱོད་པ་ལ་ཁེ་ཕན་འདི་བྱུང་འདུག་ཅེས་ཞུ་ཆོད་ཁག་པོ་རེད། ག་རེ་བྱས་ནས་ཟེར་ན། སྤྱིར་བཏང་ནས་འགྱུར་བ་རེ་རེ་འགྲོ་ཡོང་དུས་ཆ་རྒྱུན་མང་པོ་ཞེ་པོ་ཞིག་བསྐྱེད་པའི་གི་ཡོད་རེད་སྟེ། དེ་ཡིན་དུས་སྤྱོད་པ་ཆོ་ལ་རྒྱ་གར་གཞུང་ནས་ལག་འཁུར་ཆང་ལྡན་ཞིག་སྤྱད་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེ་གལ་ཆེ་གོས་ཤིག་ཆགས་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེ་ Ayush བརྒྱུད་ནས་སྤྱད་ཀྱི་ཡོད་རེད། མ་འོངས་པར་ལས་ཀ་ག་བར་བྱེད་པ་ཡིན་ན་ཡང་རྒྱ་གར་གཞུང་ནས་ངོས་ལེན་མེད་ཟེར་བ་དེ་གལ་ཆེ་གོས་འདྲ་པོ་རེད། དེ་མ་གཏོགས་གཞན་པ་ལས་ཀ་རག་རྒྱུར་བཅན་གྱི་ལ་ལིན་པའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་ལ་དྲུགས་ལ་ཡིན་ན་འདྲ་རྒྱ་གར་གྱི་མི་མེད་མིན་པ་ཡིན་ན་ལས་ཀ་རག་རྒྱུ་ཁག་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་རེད། ང་རང་ཆོའི་སྒྲིག་འཛུགས་ནང་ལ་བྱེད་ཆོག་གི་ཡོད་རེད། ཡིན་ན་འདྲ་སྒྲིག་འཛུགས་གཞན་པ་དེ་ཆོའི་ནང་ལས་ཀ་བྱེད་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ན་རྒྱ་གར་མི་མེད་མིན་པ་ཡིན་ན་དགོ་ཆར་གྱི་ལས་ཀ་དང་དེ་ཆོ་རག་རྒྱུ་ཁག་པོ་ཆགས་ཀྱི་འདུག་ཅེས་སྤྱིང་བསྐྱེད་དེ་འདྲ་ཞིག་ཞུས་ན་འགྲིག་གི་མེད་འགྲོ།

དེ་ནས་གསུམ་པ་དེར་འཕྲོད་བཞེན་གྱི་ཁྱབ་ཁོངས་ལ་སྤྱོད་པའི་དཀའ་ངལ་ཡོད་མེད་གསུངས་སོང་། བྱིས་སུ་སྤྱོད་པ་ཐོན་མཁན་མང་དུ་བྱིན་པ་སོང་ཅང་ད་ལྟ་འདྲ་པོ་ཞིག་ཡིན་ན་སྤྱོད་པའི་དཀའ་ངལ་མེད། གཞིས་ཆགས་ཆེ་ཁག་དེ་ཆོ་ལ་སྤྱོད་པ་གཉིས་དེ་འདྲ་བཞག་པ་ཡང་བྱུང་ཡོད་རེད། མ་འོངས་པར་རིམ་བས་རིམ་བས་སྤྱོད་པ་མང་དུ་ཐོན་གྱི་རེད། སྤྱོད་པའི་དཀའ་ངལ་ནང་བཞིན་ད་ལྟ་ཡོད་མ་རེད། ཉེ་ཆར་སྐོར་བ་རྒྱལ་ཏུ་འགྲོ་དུས་སྤྱོད་དང་དང་ཨོ་ཁྱི་ལ་མན་སྤར་དེ་ཆོ་ཆང་མ་ལ་སྤྱོད་པ་ཡོད་རེད། སྤྱོད་དང་ལ་མི་མང་གིས་པལ་ཆར་སྤྱོད་པ་ཡོད་པ་ཏ་གོ་ཡི་ཡོད་ས་མ་རེད། ག་རེ་བྱས་ནས་ཟེར་ན། སྤྱོད་དང་སྤྱོད་པ་ལ་སྤྱོད་པ་དང་སྤྱོད་པ་ཞབས་ཡོད་རེད་དེ་ནང་བ་གཉིས་མ་གཏོགས་བསྐྱེད་པའི་གི་མི་འདུག་ཟེར་གྱི་འདུག་ཆང་མར་དཔུལ་ཉི་ཡོད་རེད། ཆང་མ་ Arjuni ཞེས་པ་དེ་ལ་འགྲོ་ཡི་ཡོད་རེད། ཆང་མས་བྱི་ལོག་ལ་དཔུལ་སྤྱད་ཀྱི་ཡོད་རེད། བར་སྐབས་ཤིག་ལ་སྤྱོད་པ་མེད་པའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་ཡིན་གྱི་རེད། ཁ་སང་ས་གནས་ལ་བྱིན་པའི་སྐབས་སུ་ཨམ་ཆེ་བསྐྱེད་པའི་བསྐྱད་ཡོད་རེད་དེ། བེད་སྤྱོད་ཆང་ལྡན་གཏང་དགོས་རེད་མ་གཏོགས། བེད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་ནས་ཆེ་བ་རྟག་པར་ཨམ་ཆེ་དང་སྤྱོད་པ་ཞབས་པ་དྲུག་ཅན་ལས་ཀ་སྤྱད། ནད་པ་གཉིས་ལས་མ་ཡོང་བ་ཡིན་ན་དེས་གོ་ཆང་གྱི་ཡོད་མ་རེད་སྟེ། ས་གནས་སུ་བར་བྱིན་ནས་བྱེད་དགོས་པ་མང་པོ་ཡོད་རེད་དེ། སྤྱོད་པ་ལ་རྒྱུར་ཡོང་བའི་གནས་སྐབས་འདྲ་པོ་ཡིན་ན་ས་གནས་ཁ་ཤས་སུ་དེ་འདྲ་འདུག་དེ་ཆོ་ལ་དཀོན་པ་སྤྱོད་པའི་གནས་སྐབས་ཆགས་ཀྱི་འདུག་ཅེས་དེ་གཅིག་ཞུ་རྒྱུ་

ཡིན། དེ་ནས་སྤྲོད་ཞབས་པ་མ་རག་པའི་དཀའ་ངལ་འདུག་གས་ཟེར། ང་ཚོའི་དམིགས་ཡུལ་དེ་སྤྲོད་ཞབས་པ་མང་ཆེ་བ་ས་གནས་དེ་ག་རང་ནས་བྱུང་བ་ཡིན་ན། སོ་སོའི་པ་མ་དང་ནང་མི་ཆང་མ་མ་གིར་ཡོད་པ་བྱས། སྤྲོད་ཁང་ཡང་ང་ཚོས་སྤྲོད་མི་དགོས་པ་བྱས། མོ་བ་ཐང་དེ་དག་ཕུལ་བཞག་པ་ཡིན་ན་ང་ཚོ་ལ་ཡང་སྟབས་བདེ་བ་འདུག་བསམ་སོང་། ཡང་མཆོམས་མཆོམས་ལ་དཀའ་ངལ་འཕྲད་ཀྱི་འདུག་མ་གཏོགས་གཞན་སྤྲོད་ཞབས་པ་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་དེ་འདྲ་གས་མ་རེད། སྤྲོད་ཞབས་པ་བྱེད་མཁན་མང་པོ་ཡོད་རེད།

དེ་ནས་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་མང་པོ་ཞིག་གིས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་དོན་བྱེད་ཚུགས་དང་འབྲེལ་ནས་བསྐྱུགས་བརྗོད་གནང་སོང་། དེ་དག་ཆང་མ་འཕྲོད་བསྟེན་བྱུང་ཆེ་དབུས་པའི་ལས་བྱེད་ཆེ་རེད། ས་གནས་ཀྱི་ཨམ་ཆེ་ཆེ་དང་ས་གནས་ཀྱི་འཛིན་སྐྱོང་ལས་ཀ་བྱེད་མཁན། སྤྲོད་ཞབས་པ་ཆང་མས་མཉམ་ཁུབ་ཀྱི་རྒྱས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ཡོང་གི་ཡོད་རེད་ཅེས་དེ་གཅིག་ཁྱེད་བྱས། དེ་ནས་གཙང་ཁའི་བརྒྱ་ཆ་དེའི་སྐོར་ད་གིན་ངས་ཁྱས་ཟིན་པ་ཡིན། དེ་ཡང་བསྐྱར་ཁྱེད་མི་དགོས་པ་གིས།

དེ་ནས་ཉམ་ཐག་དེ་ཅུང་དུ་མ་འགྲོ་བ་དེ་ཡ་མཆོན་རེད་ཅེས་གསུངས་པ་རེད། ཆོག་ཤེས་ཟེར་བ་དེ་བྱེད་མ་ཤེས་ན་ག་རེ་ཡིན་ན་ཡང་སྤྲོད་མཁན་ཞིག་འདུག་བསམ་ནས་ཁྱེད་ཀྱང་མ་གཏོགས་ཁ་ནས་ནང་བ་སངས་རྒྱས་པ་ཡིན་ལའང་གི་ཡོད་རེད། ཡིན་ནའང་ནང་བ་སངས་རྒྱས་པའི་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་སྟངས་དེ་ཉམས་ལེན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་མེད་མི་ཤེས། མི་མང་དགུས་མའི་ནང་ལ་ཡང་ཁྱེད་ཀྱི་ཡོད་ན་ཁྱེད་ཀྱང་མ་གཏོགས་དེ་ང་ལ་དགོས་ཀྱི་མི་འདུག་ཟེར་མཁན་དཔེ་ཅུང་ཤས་རེད། དགོས་ཀྱི་མི་འདུག་གསུངས་མཁན་ཡོད་དེ་ཡོད་རེད། ཡིན་ནའང་ཅུང་ཤས་རེད། དེ་ཡིན་དུས་རིན་མེད་རག་པ་ཡིན་ན་ཆང་མས་ཁྱས་བསྐྱད་ཀྱི་འདུག།

དེ་ནས་སྤྲོད་ཁང་དུ་བསྐྱེབས་པའི་སྐབས་སུ་རྒྱུ་ཡག་ཏུ་གཏང་དགོས་ཀྱི་འདུག་ཅེས་པ་དེ་ཆོ་ཁ་སང་སྤྲོད་མ་ནས་མངགས་པ་ཡིན། དེའི་སྤྲོད་ཀྱི་བྱུང་ཆེ་ཆེ་བ་ཚུལ་ཁྱིམས་ལགས་བསྐྱད་པའི་སྐབས་སུ་ཡང་ས་གནས་སུ་མར་བཏང་བ་ཡིན། དེ་ཆོ་ཆང་མ་ལ་ལས་སྤྲོད་བཅོས་ཞེས་ལབ་པ་ཡིན། ག་རེ་བྱས་ནས་ཟེར་ན་སྤྲོད་ཁང་ནང་ལ་ནད་པ་བསྐྱེབས་དུས་དང་པོ་ནས་རྒྱང་ཚུབ་ཚུབ་བཅོ་འདྲ་ཞིག་དང་སྤང་པོ་འདྲ་ཞིག་བྱས་བསྐྱད་པ་ཡིན་ན། ནད་པ་ཡིན་ན་ཡང་ཨམ་ཆེ་ལ་སྤྲོད་དུ་མ་འགྲོ་བ་དང་། ཨམ་ཆེ་ཁ་ཤས་པན་པོ་ཡོང་གི་ཡོད་ཀྱི་རེད་དེ། ཨམ་ཆེ་ཁ་ཤས་ནས་བཀའ་བཀྲོན་ཞེ་པོ་ཞིག་བཏང་དུས། ནད་པ་འགྲོ་ཉིད་མ་འདོད་པ་དང་། ཨམ་ཆེས་ཆོགས་གཏམ་ཞེ་པོ་གཏང་གི་འདུག་ཅེས་པའི་སྐད་ཆ་དེ་འདྲ་སྤྲོད་མ་ཡོད་རེད། དེང་སང་བྱིས་སུ་ཞེ་པོ་གྱུ་མི་འདུག་སྟེ། ཡིན་ནའང་ཨམ་ཆེ་དང་སྤྲོད་ཞབས་པ། འབྲེལ་ཡོད་འཛིན་སྐྱོང་གི་ལས་བྱེད་སུ་ཡིན་པ་ཡིན་ནའང་། དེ་བསྐྱེད་བྱེད་མཁན་ཞིག་ཡིན་པ་ཡིན་ན་ཡང་ཆང་མས་ནད་པ་ཆང་མ་ལ་རྒྱུ་ཡག་པོ་སྤྲོད་དགོས་པ་དང་། ང་ཚོས་ཡིན་གཅིག་མིན་གཅིག་ Work Ethic དེ་ཆོའི་སྤང་ལ་འཁུགས་ཆེ་ཙམ་ཞིག་འགྲོ་དགོས་ཀྱི་འདུག་ཅེས་ལོ་གཉིས་ཀྱི་སྤྲོད་ལ་བྱུང་ཆེ་རྒྱར་བ་བཏང་བ་རེད། ད་ལྟ་ཡང་བྱུང་ཆེ་ས་གནས་སུ་སྤྲོད་སྤྲོད་ཐེབས་ཡོད་རེད་ཅེས་དེ་ཁྱེད་ཡི་ཡོད།

དེ་ནས་བཀུར་ལོས་སྤྱི་འཐུས་གཅིག་གིས་གཉན་ནད་རིག་དྲུག་ (HIV) ནད་པར་སྒྲོར་མོ་ ༣༠༠༠ སྤྲད་ཀྱི་འདུག
 མང་དུ་གཏང་དགོས་ཀྱི་འདུག་ཟེར། མང་དུ་གཏོང་རྒྱ་ཡོད་ན་གཏང་དགོས་ཟེར། ནད་པ་ཚང་མ་ལ་མང་དུ་གཏང་དགོས་ཟེར།
 ད་ལྟ་ང་ཚོ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་གཅིག་ལྷན་འགྲོ་སྐོར་ག་ཚོ་དེ་ལོ་ཡོད་མེད་དེ་ཚོ་ལ་བསམ་སྒྲོ་ཞིག་བཏང་བ་ཡིན་ན།
 གཉན་ནད་རིག་དྲུག་གི་ནད་པ་དེ་ཚོ་ལ་འཆོ་སྟོན་སྒྲོར་ ༣༠༠༠ ཞིག་སྤྲད་ཀྱི་ཡོད་ཟེར། དེ་མ་ཡིན་པའི་གོ་ཚྭ་གསལ་དང་སྟོན་
 འགོག་ཟེར། བཀུར་ལོས་སྤྱི་འཐུས་གཞན་པ་ཞིག་ནས་ཀྱང་གསུངས་སོང་། དཔེར་ན། འི་སྤྱི་ན་བའི་སྐབས་སུ་ཡིན་ན་གཞན་པ་
 ལ་མ་འགོས་པར་ག་རེ་བྱེད་དགོས་མིན་ཟེར་བའི་གསལ་དེ་ཚོ་ཡིན་ན་ཡང་ལས་བསྡུ་མས་ནང་ལ་གསལ་བསྐྱད་ཡོད་ཟེར། འི་སྤྱི་
 བརྟག་དབྱེད་བྱས་ཆར་རྗེས་སུ་ནད་པ་དེ་ག་ཅུ་ཞིག་ཐོན་སོང་ན་དེའི་ནད་མི་ཆང་མར་པར་ཚུར་མ་འགོས་པ་གང་འབྲེ་ཞིག་
 བྱེད་དགོས་ཀྱི་ཡོད་མེད་ཀྱི་ཐོག་སྟོན་སྟོན་དེ་དག་ཞུས་དང་ཞུ་བཞིན་པ་རེད་མ་གཏོགས། ནད་མི་ལ་མ་ཞུས་པའི་གནས་སྟངས་
 དེ་འབྲེ་མ་ཟེར། དེ་ནས་ནད་པ་དེ་དག་སྟོན་ཁང་དུ་འགྲོ་སྐབས་ཁྲིད་རྒྱུ་མེད་པ་ཡིན་ན། ས་གནས་སྟོན་ཁང་གི་འབྲེ་ལ་ཡོད་
 ལས་བྱེད་ནས་སྟོན་ཁང་ལ་ཁྲིད་རྒྱུ་མེད་དེ་དག་ཆ་ཆར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཟེར། སྟོན་ཁང་གི་ལས་བྱེད་ནས་དུས་ནས་དུས་སུ་ཟས་
 བཅུད་གང་འབྲེ་ཟ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་མེད་དེ་ཚོ་ལ་མ་སྟོན་ཡང་སྤྲད་ནས་བྱས་དང་བྱེད་སྤྲད་ཟེར་ཅེས་དེ་གཅིག་ཞུ་རྒྱ་ཡིན།

དེ་ནས་དྲུ་རྒྱའི་ངན་གོམས་ཟེར་བ་དེ་ཚོ་ན་ཆ་གསར་པ་ཟེར། དྲུ་རྒྱའི་གོམས་ཡོད་མཁན་པལ་ཆར་ང་ཚོའི་གྲོས་
 ཚོགས་འདིའི་ནང་ལ་ཡང་ཆད་ཅིག་འཛིན་པ་ཡིན་ན་ཡོད་སྤྱི་ཀྱི་ཟེར། ག་རེ་བྱས་ནས་ཟེར་ན། དྲུ་རྒྱའི་སྤྲང་ལ་དུས་ཚོད་ག་
 ཚོད་བཏང་གི་ཡོད་མེད་དང་འབྲེ་ལ་བ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་ཟེར། གནད་དོན་ག་རེ་ལྟ་ཡི་ཡོད་མེད་དང་མང་པོ་ཞིག་ལ་འབྲེ་ལ་བ་
 ཆགས་ཀྱི་ཡོད་ཟེར་སྟེ། ད་ལྟའི་བར་དུ་ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ནས་སྟོན་བྱའི་ནད་ལག་ཐོག་ཁ་བར་འབྲེར་ཆོག་གི་ཡོད་མེད་
 སོགས་ཀྱི་སྤྱི་གཞི་གཞི་གསལ་པོ་ཡོད་ཟེར། མི་གན་པ་ཆགས་ཆར་དུས། དེ་ཚོ་རེ་རེ་བྱས་ནས་སྟོན་གསོ་རྒྱུ་རྒྱ། དེ་འཛམ་གྱ་
 སྤྲིང་གི་ན་ཆ་ཟེར། འཛམ་གྱ་སྤྲིང་གི་ནད་དྲུ་རྒྱའི་ན་ཆ་དེ་ན་ཆ་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་དགོས་ཀྱི་འདུག་ཟེར་བའི་སྐད་ཆ་དེ་
 ཡོང་སྟོན་ཀྱི་ཡོད་ཟེར། དེ་སེལ་བའི་ཐབས་ལམ་དེ་ད་ལྟ་བར་དུ་སྤྱི་གཅིག་ལ་མན་ངག་འབྲེ་པོ་དེ་གང་ཡོད་མ་ཟེར། ན་ཆ་
 གསར་པ་ཡིན་དུས་རིམ་བས་རིམ་བས་འཛམ་གྱ་སྤྲིང་གི་ཐབས་ཤེས་ག་རེ་སྟོན་ཀྱི་འདུག་ དེ་ལ་ང་ཚོས་མིག་དཔེ་བལྟ་ཡིན་
 བལྟ་ཡིན་འགོ་ན་མ་གཏོགས། ང་རང་ཚོ་རང་གིས་ཉམས་ཞིབ་བྱས་ནས་ཆན་རིག་དང་མཐུན་པའི་ཐབས་ཤེས་དེ་འབྲེ་ཞིག་
 འདུག་ཅེས་ཞུ་བྱུ་རྒྱ་དེ་ཁག་པོ་ཟེར།

དེ་ནས་ཆང་རག་ངན་གོམས་དང་དེ་ཚོ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཡོད་དང་མེད་ཅེས་གསུངས་པ་ཟེར། དེ་ཚོ་འབྲེ་ཞིག་ཡིན་
 ན་གཞིས་ཆགས་གཅིག་གི་ནད་ས་གནས་དེ་ལ་ན་ཆ་དེ་སོགས་པའི་དོགས་གཞི་འབྲེ་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་ཡིན་ན། དེ་ལ་ཚོགས་
 ཚུང་ཆེད་འཇུགས་བྱས་ནས་འགོ་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་ཟེར། ལྷག་པར་དུ་ Substance Abuse དེ་ཚོ་ཡིན་པ་ཡིན་ན་འགོ་བསྐྱད་ཀྱི་
 ཡོད་ཟེར་ཅེས་དེ་གཅིག་ཞུ་རྒྱ་ཟེར་འདུག

དེ་ནས་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཞན་པ་ཞིག་གིས་ལྷག་དཀར་དང་དེ་ཚོའི་སྐབས་ལ་མི་མང་པོ་འཛོམས་པའི་རྗེས་སུ་
 གཙང་བཅོ་བྱེད་དགོས་པ་དེ་ཚོ་གལ་ཆེན་པོ་རེད་ཟེར་བ་དེ་ཚོ་དེ་རིང་གོས་ཚོགས་འདི་བརྒྱད་ནས་རེད། སྤྱིར་བཏང་ང་ས་ཆ་
 མང་པོ་ཞིག་ལ་འགྲོ་ཡི་ཡོད་རེད། ཚོགས་ཁང་གང་དུ་གཡུག་གི་ཡོད་པ་ཡིན་ན་དེ་ལ་ཆ་སྟོན་ཞིག་ཡོད་རེད། དེ་ཡིན་དུས་པར་
 ཅིས་སྤྱད་དུས་ཡང་གཙང་མ་བཅོས་ནས་སྤྱད་དགོས་རེད་མ་གཏོགས། གཙང་མ་མ་བཅོས་ནས་འགྲོ་ས་ཡོད་མ་རེད། གཙང་
 མ་མ་བཅོས་ནས་གཙང་མ་བཅོ་སྒྲིའི་དདུལ་རྒྱག་ཡོད་གི་རེད། ད་ལྟ་བར་དུ་ང་འགྲོ་ས་མང་ཆེ་བར་ཚོགས་འདུ་ཚོགས་ཆར་
 བའི་རྗེས་ལས་སང་མི་མང་ཆར་མས་རོགས་པ་བྱེད་ནས་རྒྱབ་བཀྲུག་དེ་ཚོ་བསྐྱུས་ནས་གཙང་མ་བཅོ་རྒྱ་དང་ཆར་མ་བྱེད་གི་
 འདུག ཡིན་ནའང་ཐོད་པ་ལ་གོམས་གཤིས་ངན་པ་གཅིག་ཡོད་རེད། སོ་སོས་བེད་སྤྱོད་བཏང་བཞག་པ་དེ་འཁྲིམ་སུ་གཡུག་
 བཞག་པ་མ་གཏོགས། དེ་དག་ཚུར་བསྐྱུས་ནས་གཙང་མ་བཅོ་རྒྱ་དེ་ཚོ་ཆར་མ་ལ་གཅིག་མཚུངས་ཡོད་གི་ཡོད་མ་རེད། དེར་
 བརྟེན་དེ་རིང་གི་གོས་ཚོགས་འདི་བརྒྱད་ནས་སོ་སོས་གོ་སྤྲིན་ཞུས་ཆར་བའི་རྗེས་སུ་གཙང་མ་བཅོ་དགོས་པ་དེ་ཚོ་གལ་ཆེན་
 པོ་རེད། སྤྱི་དགོས་པ་དེ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་སོང་ཅང་གོས་ཚོགས་འདི་བརྒྱད་ནས་འབོད་སྐྱེལ་ཞུ་རྒྱ་ཞིག།

དེ་ནས་སྤྱ་གྲུ་ལ་སྔོན་འགོག་ཁབ་རྒྱག་དགོས་པ་དེ་ཆར་མ་ལ་བརྒྱབ་གི་ཡོད་རེད། འཛོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་སྔོན་
 འགོག་དེ་གལ་ཆེན་པོ་བཅིས་ནས་འགྲོ་སོང་ག་ཚོད་འགྲོ་ཡི་ཡོད་ན་ཡང་སྤྱ་གྲུ་རྒྱ་རྒྱུ་རྒྱུ་ནས་ Hepatitis B དང་ཉེ་སྤྱི་སོགས་
 ག་རེ་འགོག་རྒྱ་ཡོད་པ་ཡིན་ན་ཡང་བཀག་བཞག་པ་ཡིན་ན། གཞུག་མ་ཆེན་པོ་ཆགས་དུས་ཐད་དེ་ན་ཡི་མ་རེད་ཅེས་ལབ་
 སྐབས་རྒྱ་ཁབ་པོ་རེད་འདུག་གླ། འཆི་བའི་དུས་ཚོད་བསྐྱེད་སོང་ན་ན་ནས་ཤི་འགྲོ་ཡི་འདུག དེ་མ་གཏོགས་ད་ལྟ་འཛོད་བསྟེན་
 ལས་ཁུངས་ཀྱི་འགྲོ་སོང་མང་ཤོས་ཤིག་ན་ཆ་སྔོན་འགོག་རང་སྐང་ལ་བཏང་གི་ཡོད་རེད། དེ་ནས་བྱིས་པ་ནས་ཆར་མ་ལ་སྔོན་
 ཁབ་རྒྱག་དགོས་པ་དེ་བརྒྱབ་གི་ཡོད་རེད།

དེ་ནས་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཤིག་གིས་སྔོན་འགོག་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་ Zero TB དེ་ཆ་ཆར་བདེ་ལེགས་
 སྔོན་ཁང་ལ་ཅིས་སྤྱད་ན་ཟེར། དེ་ལ་ཡང་འཛིན་སྐྱོང་གི་ལས་ཀ་བྱེད་སྐྱེད་ཀྱི་ཐོག་ནས་དཀའ་ངལ་ཞིག་ཡོད་རེད། བདེ་
 ལེགས་སྔོན་ཁང་གི་འགན་དེ་ཉི་མ་ཅལ་ནང་གི་འཛོད་བསྟེན་གྱི་འགན་མང་ཆེ་བ་བཞེས་གནང་གི་ཡོད་རེད། Zero TB
 Project ཡི་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་འགན་དེ་བདེ་ལེགས་སྔོན་ཁང་ནས་བཞེས་གི་ཡོད་རེད། དེ་བདེ་ལེགས་སྔོན་ཁང་གི་སྐྱེད་སྐྱོང་
 འོག་འགྲོ་བསྐྱེད་ཀྱི་ཡོད་རེད། ས་གནས་སུ་འབྲེལ་བ་བྱེད་རྒྱ་དང་འགན་བསྐྱར་རྒྱ་དེ་བསྐྱར་བསྐྱེད་ཀྱི་ཡོད་རེད། བདེ་ལེགས་
 སྔོན་ཁང་ནས་འགན་བཞེས་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་གཅིག་པ་རེད། ཡིན་ནའང་ཐད་ཀར་གྱི་འཛིན་སྐྱོང་དེ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་མ་རེད། ལྷོ་
 ཕྱོགས་དང་དབུས་ཀྱི་གཞིས་ཆགས་ཁག་དེ་ཚོ་ཡིན་པ་ཡིན་ན་ཡང་ཁོ་རང་ཆོས་བྱེད་དགོས་པ་དང་། དེའི་གྲངས་ཀ་དང་ཞིབ་
 འཇུག་ག་རེ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་ཡིན་ན་ཡང་དེ་བདེ་ལེགས་སྔོན་ཁང་ནས་མཁྱེན་རྟོགས་ཡོད་པ་དང་འཛོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་
 ནས་ཀྱང་མཁྱེན་རྟོགས་ཡོད་པའི་གནས་སྐྱེད་སྤྱི་གཞི་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱ་དང་། དེ་ནས་འབྲས་ནད་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་ཡིན་ན་
 སྔོན་འགོག་ཐད་ནས་པ་ཆོས་ལོ་ཁ་ཤས་ཤིག་གི་ལས་བསྟོམས་གཞིགས་གནང་དང་། དེ་ལོ་གཅིག་གཅིག་སྤྱི་ལས་བསྟོམས་

རེད། ལས་གཞི་ཁ་ལས་ལོ་གཅིག་གི་ནང་ཆང་མ་སྒྲོར་བ་རྒྱག་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་མ་རེད། དེ་བྱས་དུས་ལས་གཞི་ཁ་ལས་ཡང་ང་
 ཆོས་ལོ་ལོར་ས་ཁུལ་བགོ་བཤའ་བརྒྱབ་ནས་རིམ་བཤའ་བྱས་ནས་འགྲོ་ཡི་ཡོད་རེད། འགའ་ཤས་སྤྱི་ཡོངས་ནས་བྱེད་
 དགོས་པ་ཡོད་རེད། ལས་གཞི་ལ་དཔག་པའི་བྱེད་དགོས་པ་དེ་དག་འཛོལ་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ནས་གང་འདྲ་བྱས་ནས་སྒྲོར་བ་
 རྒྱག་དགོས་ཀྱི་འདུག ད་ལོ་ས་ཆ་གང་དུ་བྱེད་དགོས་ཀྱི་འདུག ལོ་རྒྱུ་མ་ག་རེ་བྱེད་དགོས་མིན་དེ་ཆང་མ་བཟུངས་བསྟན་ཀྱི་
 ཡོད་རེད་ཅེས་ཁྱེད་ཀྱི་གཅིག་དང་།

དེ་ནས་སྟོན་འགོག་གི་ཆེད་དུ་སྟོན་གྲུའི་སྟོན་ཐུག་དེ་དག་ཆང་མ་ལ་ HPV Vaccine བརྒྱབ་ཀྱི་ཡོད་རེད། རོགས་
 རམ་དེ་དག་ཁྱེད་དང་ཁྱེད་ཀྱི་ཕྱི་ལོ་ནས་དེ་ནས་འབྲས་ནད་སྟོན་འགོག་དང་འབྲེལ་ནས་དུས་ནས་དུས་སུ་ཁྱེད་ཁོངས་སྟོན་ཁང་སོ་
 སོ་བརྒྱུད་ནས་ Pap Smear Test བྱེད་རྒྱུ་དང་། དེ་ནས་བྱེད་མེད་ཀྱི་རྒྱ་མའི་འབྲས་ནད་ Mammograms Test བྱེད་རྒྱུ།
 Ultrasounds བྱེད་རྒྱུ་དེ་ཆོའི་མཐུན་འགྱུར་དེ་ཆོ་ཁྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཅེས་དེ་གཅིག་རེད། དེ་ནས་མའི་སོར་ (Mysuru) ལ་
 བོད་ཐུག་མཐོ་སྟོན་ཆོགས་པ་དང་མཉམ་འབྲེལ་གྱིས་བོད་ཐུག་རྒྱལ་ས་ལ་སེམས་ཁམས་འཛོལ་བསྟེན་དང་སྤྱི་ཚུ་རྒྱ་མ་གོ་མས་
 ཀྱི་དཀའ་ངལ་སྒྲོར་གོ་རྟོགས་སྟེལ་འདུག སྟོན་གྲུ་སོ་སོས་གནང་དགོས་ཀྱི་འདུག་ཟེར། དེའི་རིམ་བར་གཞིགས་པ་ཡིན་ན་ང་ཆོ་
 ཆང་མས་ག་ཆོད་ཐུབ་ཐུབ་གནང་བསྟན་ཀྱི་ཡོད་རེད། སྟོན་གྲུའི་ནང་ལ་སོ་སོས་འགན་ཁུར་སྤངས་ཤིག་ཡོད་རེད།

དེ་ནས་དཔག་སྒྲུབ་ལ་ཡང་དེ་གོ་རྟོགས་སྟེལ་བ་ཡག་སོ་བྱུང་འདུག་ཅེས་གསུངས་པ་རེད། བོད་མིའི་སྤྱི་གཞི་འཛུགས་
 ཀྱི་ལས་ཁུངས་ཁག་གི་ལས་བྱ་དེ་ཆོ་ལ་དེ་འདྲའི་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ན་མེད་ན་ཟེར། ང་ཆོ་ཆང་མ་ལས་བྱེད་རེད། དུང་
 ཆེན་ལས་བྱ་བར་དང་། མཛེད་གཙོ་རྒྱུ་པ་ནས་བྱེད་དེ་ཆང་མ་ལས་བྱེད་རེད། སུ་སུས་ག་རེ་བྱེད་དགོས་མིན་ཐད་བདེ་
 ལེགས་སྟོན་ཁང་འཁྲིམ་དེ་ལ་ཡོད་ཡོད་པ་རེད། རྒྱ་གར་སྟོན་ཁང་ཡང་འཁྲིམ་སུ་ཡོད་རེད། དེ་དག་ཆང་མ་སོ་སོས་གནང་ཐུབ་
 པ་ཞིག་ཆགས་བསྟན་ཀྱི་ཡོད་རེད། མཐུན་ཁྱེད་ཀྱི་ཡོད་རེད། ཆ་ཁྱེད་ཀྱི་ཡོད་རེད། གསོལ་སོགས་ཀྱི་བརྒྱ་ཆ་གཉིས་ཡར་
 འབྱུལ་ཀྱི་ཡོད་དུས་ཐོབ་ཐང་ཆ་ཆང་ཞིག་ཡོད་ཡོད་པ་རེད།

དེ་ནས་བོད་རྒྱལ་ཡོངས་ཅེད་རིགས་ཆོགས་པ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་ད་ལྟ་ཡིན་ན་ཡང་ང་ཆོས་དེ་སེལ་མ་ཐུབ་
 པར་ལྟག་བསྟན་ཡོད། བོད་རྒྱལ་ཡོངས་ཅེད་རིགས་ཆོགས་པ་དེ་འཛོལ་བསྟེན་ལས་ཁུངས་སུ་ཡར་སྐྱར་ནས་བསྐྱེད་སྟེན་བསྟན་
 ཀྱི་ཡོད་དུས། ད་ལྟ་བར་དུ་འཛོལ་བསྟེན་ལས་ཁུངས་དབྱུས་ཀྱི་ངོ་ཐོ་དེ་ག་རེ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེ་ལ་ཡན་ལག་མང་པོ་ཞེ་སོ་
 ཞེག་ཡར་སྐྱར་བསྟན་དུས། ཁ་སང་ཅེད་རིགས་ཆོགས་པའི་འགན་འཛིན་ལྟན་ཆོགས་ཆོགས་པའི་སྐབས་སུ་ལ་བ་ཡིན། འཛོལ་
 བསྟེན་ལས་ཁུངས་སུ་ཐད་ཀར་སྐྱར་མི་དགོས་པར། འཛོལ་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་མཐུན་ཁྱེད་ག་རེ་སྐྱར་དགོས་ན་འདྲེ་
 སྐབས་དང་དུས་སོ་སོ་ལ་དཔལ་འབྱོར་གནས་བབ་ལ་བལྟ་ནས་སྐྱར་རྒྱ་རེད་མ་གཏོགས། འགན་འཛིན་ལྟན་ཆོགས་རང་གི་
 ནང་འཛོལ་བསྟེན་བཀའ་སྟོན་དང་ཆང་མ་བསྟན་རྒྱ་དེ། གཞུག་མ་གཞུང་ཁོངས་མ་ཡིན་པའི་སེལ་སྟོན་ཀྱི་ཆོགས་པ་ཞིག་
 བསྐྱེད་པ་ཡིན་ན། ད་ལྟ་ཁོ་རང་ཆོ་རྒྱལ་ཡོངས་ཡིན་གསུངས་ཀྱི་འདུག ཀྱང་སྟོན་ཡིན་ན་འདྲེད། སེལ་སྟོན་ཡིན་ན་འདྲེད།

ཅེད་མོ་ག་རེ་ཡིན་པ་ཡིན་ན་ཡང་ཆང་མ་དེའི་འོག་ལ་ཡིན་ཟེར་གྱི་འདུག དེའི་འོག་ལ་མ་ཉན་ནས་ཡང་ཆོགས་པ་གཞན་པ་ཞིག་གི་བཅུགས་ཡོང་ན་ཡང་ག་རེ་བྱེད་དགོས་རེད། ཆོགས་པ་ནི་མང་བ་ཞིག་བཅུགས་ཀྱི་འདུག ཡང་འགྲོ་སོང་གཏང་རྒྱར་སྟེས་ས་དེ་ནི་བོད་མིའི་སྤྱི་གཤམ་ལ་སྟེས་བསྟེན་གྱི་འདུག ཆོགས་པ་བཅུགས་དང་མ་བཅུགས་གལ་མི་འདུག་གྲ། དེ་ཡིན་དུས་གལ་ཆེ་ཆུང་བཅིས་པ་ཡིན་ན་འཕྲོད་བསྟེན་གལ་ཆེན་པོ་རེད་དེ། ཡིན་ནའང་ད་གིན་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་མཆོག་ནས་གསུངས་པ་ནང་བཞིན་ཡིན་གཅིག་མིན་གཅིག་ཅེད་མོ་ཅེ་བར་འགྲོ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་མ་རེད། ཞིང་ཁར་ལས་ཀ་འགྲོ་ན་འགྲིག་གི་ཡོད་རེད། གོམ་པ་བརྒྱབ་པར་འགྲོ་ནའང་འགྲིག་གི་ཡོད་རེད། དེ་ཆོ་ལ་རིན་འབབ་སྤྲད་དགོས་རྒྱུ་ཡོད་མ་རེད། དེའི་འཕྲོད་བསྟེན་དེ་སོ་སོས་བྱེད་ཐུབ་པ་ཞིག་རེད། དུལ་སྤྲད་དགོས་ས་དེ་ཆོ་ལ་ནི་དུལ་འབོལ་པོ་ཡོད་ན་ནི་དེང་ལས་གཞུགས་པོ་ཡག་པོ་བཞོ་རྒྱུ་དང་ལས་སྦྱོར་དེ་འདྲ་བྱེད་པར་དུལ་པར་སྤྲད་དགོས་རེད། དེ་འདྲའི་གནས་སྤངས་ཤིག་ཡིན་དུས་མ་འོངས་པར་རིམ་བས་རིམ་བས་རྒྱལ་ཡོངས་ཅེད་རིགས་ཆོགས་པ་དེ་འཕྲོད་བསྟེན་དང་རང་སྦྱོར་རང་གི་ངོ་བོ་ཐོག་ནས་པར་འགྲོ་ཐུབ་པར་བསམ་སྟོ་ཞིག་བཏང་བསྟེན་གྱི་ཡོད། དེའི་ནང་སྤྱི་ཆ་ཤས་སྤངས་དང་མ་སྤངས། ཁོར་ལུག་བསྐྱར་དང་མ་བསྐྱར་ཟེར་བ་དེ་ཆོ་ཆང་མ་བཟུ་རྒྱུ་རེད། དཔེར་ན། ད་ལྟ་གསུངས་འབབ་ལ་བཟུས་པ་ཡིན་ན་པལ་ཆེར་པལ་ཆེར་བྱ་ཅེད་མོ་ཅེད་ས་ཁག་ཁག་ཅིག་དང་བྱ་མའི་ཅེད་མོ་ཅེད་ས་ཁག་ཁག་ཅིག་བཞོ་དགོས་འདུག དེ་ས་གནས་རེ་རེ་ལ་མཐུན་རྒྱུན་གཉིས་རེ་བཞོ་དགོས་རྒྱུར་ན། ང་ཆོས་མཐུན་རྒྱུན་སྤྱི་བྱུ་ཡོད་མ་རེད། ཐང་སྟེར་ཡོད་པ་དེ་ལ་བྱ་བྱ་མོ་ཅེད་མཁན་ཡོད་པ་ཡིན་ནའི་དུས་ཆོད་དེ་རྟོག་ཅམ་པར་ཚུར་ས་གནས་སྤྱི་མིལ་སྟོལ་ཡིན་ན་རེད། ཀྱང་སྟོལ་ཡིན་ནའང་རེད། ཐང་སྟེར་དེ་བེད་སྟོད་གཏང་རྒྱར་བྱ་མའི་དུས་ཆོད་གཏང་རྒྱུ་དེ་འདྲ་ཞིག་ཡིན། འུའི་དུས་ཆོད་དེ་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཞེས་དེ་འདྲའི་ཁོར་ལུག་འདྲ་ཞིག་བསྐྱར། སོ་སོ་སོ་སོས་དོ་སྤངས་སྤྲད་དགོས་རེད་མ་གཏོགས་ཅེད་མོ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་ན་ནི་ཅེད་ཐང་ལ་སོ་སོ་བསྐྱེབས་དགོས་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེ་མ་གཏོགས་མི་གཞན་པ་ལ་ཡིན་གཅིག་མིན་གཅིག་ཅེད་མོ་ཅེ་བར་འགྲོ་དགོས་རེད་ཅེས་དེ་ཡང་ང་ཆོ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ནས་ཁྱ་ཐུབ་རྒྱ་ཞིག་རེད་མི་འདུག མ་འོངས་པར་བྱེད་མེད་ཀྱིས་ཅེད་མོ་དེ་ཆོའི་ནང་ལ་ཆ་ཤས་ལེན་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ན་བྱ་མེད་རང་གིས་སྟེ་ཁྱིད། འུ་མོ་སོ་སོས་འགན་ཁྱེར་ནས་མཉམ་ཞུགས་གནང་དགོས་པ་དེ་གལ་ཆེན་པོ་ཆགས་ཀྱི་འདུག ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

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

སྤྱི་འཐུས་དབུ་དཀར་ཆང་གཡུ་སྟོན་ལགས། ལས་རིམ་རྣམས་གཞིག་གསུངས་རོགས་གནང་།

སྤྱི་འཐུས་དབུ་དཀར་ཆང་གཡུ་སྟོན་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་ངས་ལས་བྱེད་དེ་ཆོ་བདེ་ལེགས་སྟེན་ཁང་དུ་འགྲོ་དགོས་ཀྱི་འདུག ཅེས་གཅིག་ཀྱང་ཞུས་མེད་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ངའི་བྱི་བ་གཅིག་ལ་ལན་ཐེབས་མ་སོང་། དམིགས་བསལ་དགོས་མཁོ་ཅན་ཞེས་པ་དེ་དང་འབྲུག་ཡིན་ས་རེད་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ལ་མཐུན་འགྱུར་སྤྱར་རྒྱུ་དེ་གཟིགས་ཀྱི་འདུག་གས། མ་འོངས་པར་དམིགས་བསལ་དགོས་མཁོ་ཅན་གྱི་དཀའ་ངལ་

དེ་ཆེ་རུ་མ་གཏོགས་ཆུང་དུ་འགྲོ་ཡི་མ་རེད་སྟེ། དེ་ཡིན་དུས་འདིར་དབང་པོ་སྐྱོན་ཅན་མི་གངས་ ༡༣༠ དང་དེ་འབྲེལ་ wheel
chair དང་དེ་འབྲེལ་མང་པོ་ཞིག་གནང་འདུག ངས་ག་རེ་ཞུས་ཡིན་ལས་ན་ལས་ཁུངས་ཁག་དུ་མ་འོངས་པར་དམིགས་བསལ་
དགོས་མཁོ་ཅན་ལ་ཞབས་སྟེགས་དེ་འབྲེལ་དགོས་པ་གཟིགས་ཀྱི་འདུག་གས། དཔེ་ཆ་བཞག་ན། གསོལ་ཇ་བཟོ་མཁན་
ཡིན་ན་རེད། ཡིག་སྐྱེལ་ཡིན་ནའང་རེད། དེ་འབྲེལ་ཐོག་ནས་ཞུས་ཡིན་མ་གཏོགས་ལས་བྱེད་དེ་ཆོ་བདེ་ལེགས་སྟོན་ཁང་དུ་
བཟླ་དཔྱད་གནང་དགོས་རེད་ཅེ་བཞིན་ནས་ཞུས་མེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

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

དཔལ་ལྷན་འཛོད་བསྟན་བཀའ་སློན་མཆོག་ དེའི་ལན་ཟུང་སྤྱི་མཉམ་དུ་གསུང་རོགས་གནང་། སྤྱི་འཐུས་མཁན་པོ་འཇམ་
དཔལ་བསྟན་འཛིན་ལགས།

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

དཔལ་ལྷན་ཆོག་གཙོ་མཆོག་ དགོངས་འགལ་མེད་པ་ཞུ། དུས་ཚོད་མང་པོ་ཡོད་མ་རེད། ཡིན་ནའང་དུས་ཚོད་བཟོ་མཁན་དེ་
དཔལ་ལྷན་ཆོག་གཙོ་སྤེལ་པོ་དཔུས་པའི་རྒྱུན་ལས་ལྷན་ཆོག་ནས་བཟོས་རེད། ང་ཆོ་ལ་ཐབས་ཤེས་མི་འདུག སོ་སོ་སྒྲེར་
ལ་དབང་པའི་དུས་ཚོད་སྐར་མ་ལྔ་ཆ་ཆང་ལེན་རྒྱུ་ཡིན། དཔལ་ལྷན་འཛོད་བསྟན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བསྟོམས་ཤོག་གངས་
༤ པའི་ནང་གཉན་ནད་རེག་དུག་གི་སྒྲོར་ཞིག་གསུངས་འདུག ཅིས་ལོའི་ནང་གཉན་ནད་རེག་དུག་བཟླ་དཔྱད་བྱས་པའི་མི་
གངས་དེ་ ༤༤ རེད་འདུག དེ་བཟླ་དཔྱད་བྱས་པའི་བྱ་བ་འབྲས་ལ་ནད་པ་གཅིག་ཐོན་འདུག དེ་ཡིན་དུས་ནད་དེ་དཔེ་ཉན་ཁ་
ཆ་པོ་ཞིག་ཆགས་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་རེད། ཁ་སང་དེ་རིང་འཇམ་བྱ་སྒྲིང་དེའི་སྒྲིང་ལ་ཆཅན་རེག་པ་སྤྱི་གཅིག་གིས་ཀྱང་ནད་དེ་སེལ་
བའི་སྟེན་དེ་བཟོ་བྱ་བ་ཡོད་མ་རེད། ཡིན་ནའང་ང་ཆོས་བཟླ་དཔྱད་བྱས་པའི་བྱ་བ་འབྲས་ལ་བསྟོས་ན་དཔེ་ཉན་ཉན་རེད། དེ་
ཡིན་དུས་མ་འོངས་པར་དེའི་སྒྲིང་ལ་དོ་སྦྱར་སྒྲིང་ནས་བཟླ་དཔྱད་བྱས་པའི་གངས་ཀ་དེ་མང་དུ་སྒྲར་དགོས་ཀྱི་འདུག དེ་ག་
ནང་བཞིན་ ༤༤ དེས་ཆ་ག་པར་ག་པར་ལ་བཟླ་དཔྱད་བྱས་རེད། རྒྱུང་ཁྱེད་ཁག་དུ་བཟླ་དཔྱད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་རེད་དམ་
ཡང་ན་རྒྱུང་གསེབ་ལ་དྲགས་སོགས་སྤྱི་བཟླ་དཔྱད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེ་ཡང་ང་ལ་གསལ་ཁ་ཡོད་པའི་སྒྲོ་ནས་ལན་ཞིག་
གནང་རོགས་ཞེས་ཟེ་བ་དང་ཐོ་དེ་ཡིན།

དེ་ནས་གཉན་ནད་རེག་དུག་ཡོད་པའི་གངས་ཀ་དེ་ ༥༠ ཡིན་ས་རེད། གངས་ ༥༠ དེ་ལ་སྒྲོར་ ༣༠༠༠ རེ་ཡི་མཐུན་
འགྱུར་ཞིག་སྒྲིང་བསྐྱད་ཀྱི་འདུག དེ་ཆོ་ཉ་ལས་པའི་ཡག་པོ་རེད། ནད་པ་དེའི་རིགས་ཀྱི་མིང་འདིའི་ནང་དུ་མ་བཏོན་ན་འགྲིག་
གི་འདུག ཡིན་ནའང་ས་གནས་དེ་རྒྱུང་ཁྱེད་ཁག་དུ་ཡོད་གི་ཡོད་རེད་དམ་རྒྱུང་གསེབ་ཁག་ནས་ཡོད་གི་ཡོད་རེད། གང་འབྲེལ་
ཞིག་ནས་ཡོད་གི་ཡོད་རེད། ནད་པ་དེའི་རོ་བོ་དང་བྱེད་ལས་ལ་སོགས་པ་ཉ་ཅང་གི་ཉན་ཁ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་ས་
གནས་གང་འབྲེལ་ན་ཡོད་གི་ཡོད་མེད་དེ་སོ་སོ་ལ་ཤེས་འདོད་འདུག དེ་ཡིན་དུས་གཉན་ནད་རེག་དུག་དེ་ལ་ཡང་འཇམ་སྒྲིང་
རྒྱལ་སྤྱིའི་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་ལས་འགུལ་སྤེལ་བའི་ཉན་མོ་དང་གོ་རྟོགས་སྤེལ་བའི་ལས་ཁ་སང་པོ་ཞིག་ཡོད་གི་ཡོད་རེད། དེའི་

གོ་རྟོགས་སྒྲིལ་བའི་ཐབས་ལམ་དེ་གང་འདྲ་གང་འདྲ་ཞིག་སྒྲིལ་གྱི་ཡོད་རེད། དེའི་བརྒྱུད་རིམ་དང་གངས་ཀ་དེ་ལས་བསྐྱེམས་ནང་མཐོང་གི་མི་འདུག དེ་གང་འདྲ་ཞིག་ཡོད་རེད་ཅེས་ཀྱི་བ་གཉིས་པ་དེ་ཡིན།

དྲི་བ་གསུམ་པ་དེ་མཛེན་ནང་ཅན་གྱི་མི་གངས་ ༣ འདུག དེ་ཆོ་ཡིན་ན་ཁ་སང་དེ་རིང་བཙས་རྒྱུ་ཡོད་པའི་གནས་སྐབས་ཞིག་ཆགས་གྱི་ཡོད་རེད། མཛེན་ནང་ཅས་པ་འདི་ཡང་གནའ་མུ་མོ་མུ་མོ་ཞིག་གི་ནང་ཅིག་རེད། བཙས་ཐབས་ཡང་ཡོད་པ་ཞིག་ད་དུང་ཡང་ར་རང་ཆོའི་སྤྱི་ཆོགས་ནང་མཛེན་ནང་ཡོད་པ་དེ་ར་རང་ཆོས་མཐུན་རྒྱུ་སྤྱར་མ་སྤྱབ་པ་རེད་དམ་ཡང་ན་མཐུན་འགྱུར་སྤྱར་ནས་བཙས་ཐབས་མེད་པ་གང་འདྲ་ཞིག་རེད་དམ། དྲི་བ་གསུམ་པ་དེ་ཡིན།

དེ་ནས་འཛོད་སྤྱལ་གཅིག་ལ་བདེ་ལེགས་སྤྲོད་ཁང་གི་འགན་ཁུར་ནས་ཁ་གཡང་མང་པོ་ཞིག་བསྐྱགས་རེད། དེ་ཡང་མོ་གཙོང་འེ་སྤེན་ཆ་མཐུད་ཀོར་ཞེས་པ་མང་པོ་ཞིག་བྱུང་རེད། དེ་ཆོར་དཔལ་ལྷན་སྤྱོད་གིས་ལན་བརྒྱབ་ཡོང་བར་བལྟས་དུས། དེ་ཁ་གཡང་འདྲ་ཞིག་རེད་འདུག་པ་མ་གཏོགས་ལས་གཞི་དངོས་ལ་བྱུབ་འབྲས་གང་ཡང་ཐོན་གྱི་མི་འདུག་གླ། ཡིན་ནའང་མཐུད་ཀོར་དེ་ར་རང་ཆོའི་དགོན་སྤེན་ཁག་གི་ནང་ཁྱག་བརྟག་དབྱུང་བྱེད་དང་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་རེད། དེའི་རིགས་དེ་མཐུད་ཀོར་ཆགས་པའི་ཉེན་ཁ་འདུག དེ་ཡིན་དུས་མ་འོངས་པར་དེའི་རིགས་ལ་སྤར་ལས་ལྷག་པའི་རྩས་པ་སྒྲིལ་དགོས་པ། དེ་ཡང་ཡགོང་ས་ཡ་སྤྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གི་བཀའ་འབྲེལ་ཡོད་པའི་ཆ་དང་དེ་ག་ནང་བཞུགས་དགོན་སྤེན་ཁག་དེ་ཡང་ཐོད་གྱི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་རིག་གཞུང་སྤྱང་སྤྱོད་བྱེད་མཁན་གྱི་སྤེན་ཁག་ཅིག་དང་། སྤེན་འབྲིང་མཁན་ཞིག་ཡིན་དུས། དེ་ཆོ་ལ་དམིགས་བསལ་གྱིས་མཐུན་རྒྱུ་ག་རེ་དགོས་ནའང་སྤྱང་དགོས་ཀྱི་འདུག་ཅེས་དེ་གཅིག་ཞུ་འདོད་བྱུང་།

དེ་ནས་འཛོད་སྤྱལ་གཉིས་པ་ཞིག་ལ། དཔེར་ན། ཀོ་ལི་ལྷལ་ས་གནས་འཕྲོད་བསྟེན་སྤྲོད་ཁང་ལ་མཆོན་ན་མའི་སོར་Appollo སྤྲོད་ཁང་དང་མཉམ་འབྲེལ་གྱིས་སྤྱོད་ནས་གཟུགས་པོ་བརྟག་དབྱུང་བྱེད་དུ་འགྲོ་དུས་ཁོ་རང་ཆོས་བརྒྱུ་ཆ་མང་པོ་ཆག་ཡང་གཏོང་གི་འདུག དེ་ནང་བཞུགས་ས་གནས་གཞན་པ་ཆོ་ནས་ཀྱང་དེ་ནང་བཞུགས་དེ་དང་རིག་མཚུངས་ཀྱི་ལས་འགུལ་སྒྲིལ་སྤྱབ་ན་མང་ཆོགས་ལ་དཔེ་པན་ཐོགས་ཆེན་པོ་འདུག དེའི་རིགས་ཀྱི་སྤྱང་ལ་དམིགས་བསལ་གྱི་རྩས་པ་སྒྲིལ་རོགས་བྱེད་ཅེས་ཞུ་འདོད་བྱུང་།

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

སྤྱི་འཐུས་བསམ་གཏན་ཆོས་སྤྱོད་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་བསམ་གཏན་ཆོས་སྤྱོད་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་མི་ཆང་མ་ལ་འཕྲོད་བསྟེན་དེ་གལ་ཆེ་ཞོས་ཞིག་ཆགས་བསྐྱད་ཡོད་རེད། མི་ལ་དཔལ་འབྱོར་ག་ཆོད་ཡོད་པ་ཡིན་ན་ཡང་ན་ཆ་སྤྱུག་ཆགས་ཞིག་བྱུང་བ་ཡིན་ན། དཔལ་འབྱོར་དེས་པན་མ་ཐོགས་བའམ་བེད་སྤྱོད་མེད་པ་ཞིག་ཆགས་བསྐྱད་གྱི་ཡོད་རེད། ན་ཆ་ཞིག་བྱུང་དུས་དཔལ་འབྱོར་དེ་གལ་ཆེན་པོ་ཆགས་གྱི་ཡོད་མ་རེད། དེ་ཡིན་དུས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བསྐྱེམས་དེར་མིག་གཅིག་ལྟ་བུའི་སྐབས་སུ་ན་ཆ་སྤྱོད་འགོག་ཆེད་དུ་ཟབ་སྤྱོད་མང་པོ་སྤྱད་གནང་

གི་འདུག་བརྟག་དབྱང་ཁྱེད་མང་པོ་བྱེད་གནང་གི་འདུག་དེ་ནང་བཞིན་ཆ་རྒྱུན་མང་པོ་བསྐྱུན་གནང་གི་ཡོད་རེད། ས་གནས་
 ཁག་ཏུ་ཆེད་ལས་པའི་སྤྲོན་པ་མང་པོ་སྤྲད་གཏོང་གི་ཡོད་རེད། དེ་ཚོ་དངོས་གནས་དཔེ་གལ་ཆེན་པོ་མཐོང་གི་འདུག་ན་ཆ་ཞེས་
 པ་དེ་མ་ན་སྤྲོན་ནས་སོ་སོས་ཐབས་ཤེས་བྱེད་དགོས་པ་དེ་གལ་ཆེན་པོ་རེད་སྟེ། ན་ཆ་བའི་རྗེས་སུ་དངུལ་ཡོད་པ་ཡིན་ན་ཡང་
 ཕན་ཐོགས་མེད་པ་ཆགས་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་རེད། འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ངོས་ནས་དངོས་གནས་ཕྱག་ལས་ཡག་པོ་ཞེ་དག་
 གནང་འདུག་བསུགས་བརྟུན་ཡོད། ས་གནས་ཀྱི་སྤྲོན་ཁང་དེ་ཚོ་དངོས་གནས་དཔེ་བཀའ་བློན་ཆེན་པོ་རེད། ཚུ་ཚོད་ ༡༤ མི་
 ཡོད་ཡོད་པ་རེད། དགོང་མོ་མཚན་ག་དུས་འགྲོ་བ་ཡིན་ན་ཡང་སྤྲོན་ཞབས་པ་གཅིག་ཡོད་ཡོད་པ་རེད། ནང་པ་སྤྲོན་ཁང་དུ་
 འགྲོ་མི་ཐུབ་མཁན་དེ་ཚོ་ཡིན་པ་ཡིན་ན་ཡང་སྤྲོན་ཞབས་པ་ནང་ལ་ཡོང་གི་རེད། ན་ཆ་རྩ་བུ་བྱུང་བ་ཡིན་ན་ཨམ་ཆེ་ནང་ལ་
 ཡོང་གི་ཡོད་རེད། དེ་ཚོ་དངོས་གནས་བཀའ་བློན་ཆེན་པོ་རེད། མི་ཞེས་པ་དེ་ན་ཆ་བྱུང་བའི་སྐབས་སུ་དཀའ་ངལ་ཆེ་ཤོས་ཤིག་
 ཆགས་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེ་ཡིན་དུས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་དེ་སོ་སོ་རང་ཉིད་ནས་གལ་ཆེན་པོ་ཞེ་སོ་བཅུ་ཡི་ཡོད་ལྟ་ཚུ་
 ཡིན། འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ནང་ཕྱག་ལས་གནང་མཁན་དཔལ་ལྷན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་བློན་རེད། རྩེ་ཆེ་དང་ལས་བྱེད་
 རྣམ་པ་རེད། ཨམ་ཆེ་དང་སྤྲོན་ཞབས་པ་ཚང་མ་ལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་གནང་ཞུ་ཡི་ཡིན།

དེ་ནས་ངེ་བ་འདྲི་རྒྱ་ཡོད་པ་ཚང་མ་སྤྲོན་ལ་ངེས་ཆར་སོང་། ངས་རེ་སྐུལ་རང་ཡིན། ང་རང་ངོས་ནས་དེ་དཔེ་གལ་
 ཆེན་པོ་བཅུ་ཡི་ཡོད། ང་ཚོ་ཐོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ལ་སྤྱ་གྲུ་སྤྱེ་ཡི་མི་འདུག་ཅེས་ག་དུས་ཡིན་ན་དཀའ་ངལ་དེ་བཤད་བསྐྱད་ཀྱི་
 ཡོད་རེད། ཡིན་ནའང་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ངོས་ནས་སྤྱ་གྲུ་སྤྱེས་པ་དེ་ཚོ་ལ་སྤྲོན་དང་སྤྲོན་བཅས་དེ་ཚོའི་མཐུན་ཆེན་སྤྲད་
 ཀྱི་འདུག་སྟེ། ཡིན་ནའང་ཁ་སང་ངས་དེ་གོ་དུས་ང་ཉོན་འཛོར་སོང་། དེ་འབྲེལ་ཡིན་ནམ་བསམ་པའི་ཆོར་བ་ཞིག་བསྐྱེད་པས་སོང་།
 ཚོད་གན་ལས་བྱེད་ལ་སྤྱ་གྲུ་སྤྱེས་པ་ཡིན་ན་གྲུང་གསེང་གཅིག་ཀྱང་མི་འདུག་གྲ། གྲུང་གསེང་དགོས་པ་ཞིག་རེད་བསམ་ཀྱི་
 འདུག་ལས་བྱེད་དེ་ཚོ་ལ་སྤྱ་གྲུ་ག་ཚོད་སྤྱེས་ཡི་རེད། མང་ན་གཉིས་དང་གསུམ་རེད། དེ་འབྲེལ་ལ་སྤྱ་ཡོད་གྲུང་གསེང་ཞིག་
 སྤྲད་ན་ཡག་པོ་འདུག་བསམ་ཀྱི་འདུག་སྤྱ་གྲུ་སྤྱེ་བའི་དཀའ་ངལ་དེ་སྤྱ་གྲུ་སྤྱེས་མཁན་དེ་ཚོས་ཉ་གོ་ཡི་རེད། དཀའ་ངལ་ག་ཚོད་
 ཡོད་རེད། སྤྱ་གྲུ་གྲོད་ཁོག་ནང་ལ་འཁོར་བ་ནས་མ་སྤྱེས་བར་དུ་དཀའ་ངལ་ཡོད་རེད་སྟེ། སྤྱ་གྲུ་སྤྱེ་ཆར་བའི་རྗེས་སུ་ལས་བྱེད་
 དེར་སྤྱ་ཡོད་གྲུང་གསེང་ཡོད་མ་རེད། སྤྱ་མེད་གྲུང་གསེང་རེད། ངས་དེ་དངོས་གནས་བྲང་པོ་འབྲེལ་ག་མཐོང་མ་སོང་ཞུ་རྒྱ་
 ཡིན། སྤྱིར་བཏང་གཞུང་བསྐྱོས་ལས་བྱེད་དང་ཚོད་གན་ལས་བྱེད་དེ་ཚོ་ལ་ཁུང་པར་ཞིག་དགོས་ཀྱི་རེད་དེ། གཞུང་བསྐྱོས་
 ལས་བྱེད་ལ་རྒྱ་བ་གསུམ་སྤྱ་ཡོད་ཀྱི་གྲུང་གསེང་ཡོད་དུས། ཚོད་གན་དེ་ཚོ་ལ་ཡང་རྒྱ་བ་གཉིས་དེ་འབྲེལ་བྱུང་ན་ངས་ཡག་
 པོ་ཡོད་རེད་བསམ་ཀྱི་འདུག་ཚོད་གན་ཞེ་དག་མེད་དུས་མང་པོ་ཞི་སྤྲད་དགོས་མ་རེད། ང་རང་ཆོའི་འགོ་ཁྲིད་མཁན་ནས་ང་
 རང་ཆོའི་མི་ལ་བསམ་སྟོབ་བཏང་མི་འདུག་བསམ་པའི་ཆོར་བ་ཞིག་བྱུང་། དེ་ལ་སྟོབ་པས་པོ་བྱུང་ཞེས་ཞུ་རྒྱ་ཡིན། དེ་རེ་སྐུལ་རང་
 ཡིན། ཚོད་གན་ལས་བྱེད་རྣམ་པ་ཚོར་གཞུང་བསྐྱོས་ལས་བྱེད་དང་གཅིག་པ་མེད་པ་ཡིན་ནའང་། ཉོག་ཅམ་སྤྱ་ཡོད་ཀྱི་གྲུང་
 གསེང་ཞིག་བསམ་སྟོབ་གཏང་རོགས་གནང་ཞེས་དེ་ངས་རེ་སྐུལ་རང་ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ་གནང་།

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

སྤྱི་འཐུས་ཀྱི་དགའ་བསོད་སྟོབས་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་ཀྱི་དགའ་བསོད་སྟོབས་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་ ཏུ་ལ་དཔག་པའི་དེ་བ་ཚུང་ཚུང་གཉིས་ཀྱི་རྒྱ་ཡོད། འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་
བསྟོམས་ཀྱི་ཤོག་གྲངས་ ༡༡ པའི་ནང་ལ་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ཞེས་པ་ཞིག་འདུག། དེའི་ནང་ཅིས་ལོའི་ནང་སེམས་
ཁམས་ནང་པ་གྲངས་ ༡༧༤ འཕྲོད་འདུག། སེམས་ཁམས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་དེ་དཔེ་རྒྱ་ཆེན་པོ་རེད། ཡག་ས་ནས་བཤད་ན་དེ་ཉ་
ཅང་གིས་ཡག་པོ་ཡོང་ས། སྤྱག་ས་གཅིག་ནས་བཤད་ན། ནད་རིགས་བཞི་བརྒྱ་ཅ་བཞི་ཆ་ཆང་གི་ཡོངས་སུ་ཡི་འབྱུང་ཁུངས་
འདྲ་པོ་ཞིག་ཆགས་བསྟན་ཡོད་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་ཏུ་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་དེའི་ནང་ལ་གྲངས་ ༡༧༤། སྤྱིར་བཏང་བོད་
པའི་སྤྱི་ཆོགས་ནང་ལ་དེ་འདྲ་ཡོང་མ་དགོས་པ་ཞིག་དང་། ཡང་ན་ཉོག་ཙམ་ངོ་གཞོང་དགོས་རྒྱ། རོ་ཆ་དགོས་པའི་གནས་
སྟངས་ཤིག་ཆགས་བསྟན་ཡོད་རེད། ང་ཆོ་ཆང་མས་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་ཟེར་ནས་བཤད་བསྟན་པ་ཞིག་དང་། བོད་
གངས་ཅན་གྱི་ལྗོངས་འཕགས་པ་སྤྱན་རས་གཟིགས་ཀྱི་གདུལ་བྱ་དེ་ཆོ་གཅིག་འཛུལ་བྱ་སྤྱིར་བྱེད་ལ་པར་ང་ཆོས་སྒྲོམ་ཉམས་
ལེན་གོམས་འདྲིས། སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་བསྟན་བྱ་རྒྱག་མཁན། ང་ཆོའི་ནང་པའི་ཆོན་རིག་དེ་ཡོད་ན་མེད་ན་དེ་ཆགས་
བསྟན་ཡོད་རེད། གོང་གི་དེ་ནས་ག་རེ་གསལ་གྱི་འདུག་ཟེར་ན། སེམས་ཁམས་ནང་པ་རྣམས་ལ་སྤྱན་པའི་བརྟག་དབྱེད་དང་
སྤྱན་པོན་ཆ་ཆང་རོགས་སྤྱིར་བྱེད་བཞིན་ཡོད། དེ་ཙམ་ཞིག་གིས་སྤྱགས་ཁེལ་རྒྱ་ཅ་བ་ཉིད་ནས་མ་རེད། སེམས་དེ་སྤྱང་རྒྱ་དང་།
སེམས་དེ་བདག་པོ་རྒྱག་རྒྱ། ཉོན་མོངས་པའི་དབང་དུ་མ་འགྲོ་བ་དེ་འདྲ་བྱེད་དགོས་རྒྱ་ཉ་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་རེད། རེད་འདུག
མི་འདུག ངས་དཔེ་མཆོན་གསལ་པོ་ཞིག་ཀྱིས་ན་བློ་སོང་། གྲུབ་པའི་དབང་ལྷག་ གྲུབ་པའི་རྒྱལ་པོ་རྗེ་བཙུན་མི་ལ་རས་པའི་
ཕྱིའི་རྣམ་པ་མཛུལ་ཡོང་ན། ལུ་རུང་གི་མ་རེད་དེ། འཛུལ་བྱ་སྤྱིར་འདིའི་ནང་ལ་དེ་ལས་མདོག་སྤྱག་པ་དང་དེ་ལས་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་
ཡོད་རེད། དངོས་གནས་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ཆ་རྒྱུན་མེད་དགོས་ན། དེ་ལས་སྤྱག་ཅིག་སྤྱོད་ཡོད་རེད། སོ་གཅིག་འཁྲུ་ལྷོང་ཡོད་མ་
རེད། དངོས་གནས་གཞོང་པ་ཞིག་པལ་ཆེར་འཁྲུ་ལྷོང་ཡོད་ཀྱི་མ་རེད། ཡིན་ནའང་ས་སྟངས་འདིའི་དང་འཛུལ་བྱ་སྤྱིར་འདིའི་ནང་
ལ་མི་ལ་རས་པའི་སེམས་ལས་སྤྱིད་པ། མི་ལ་རས་པའི་སེམས་ཀྱི་ཞི་བདེ་སྤྱུ་ལ་འདུག། སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་དེ་ལས་
ཡག་ག་སྤྱུ་འདུག། ལ་གོང་ས་ལ་སྤྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གིས་མི་ལ་རས་པའི་རྣམ་ཐར་ལོ་རྒྱས་གསུངས་ཡོང་ཏུ་ག་ཆོད་
བཤུམས་ཀྱི་འདུག། སྤྱན་མ་ཕྱི་རྒྱལ་ཁག་ལ་དེ་འདྲ་གསུང་གི་འདུག། ཕྱི་རྒྱལ་ཁག་གི་གསར་འགོད་པས་དེ་བ་གཏོང་ཏུ་ང་ཆོ་
ནང་པ་སངས་རྒྱས་པ་ཡིན། སྤྱན་མ་ལ་བྱིད་རང་ཆོས་མི་ལ་རས་པ་སངས་རྒྱས་པ་རེད་ཅེས་སྤྱང་ཞིག་བཤད་རྒྱ་འདུག་མ་
གཏོགས་པའི་ད་ལྟ་གནས་ལ་འཕྱར་མཁན། ས་ལ་འཕྱལ་ནས་གྲུབ་ཉགས་སྤྱན་མཁན་དེ་འདྲ་མི་འདུག། དེ་འདྲ་ཉོག་ཙམ་བྱེད་
གྲུབ་པ་དགོས་ཀྱི་འདུག། དེ་འདྲ་མེད་ན། ང་ཆོར་གསར་འགོད་པས་དེ་བ་དེ་འདྲ་གཏོང་ཡོང་ཏུ་ལན་སྟན་རྒྱ་ཉོག་ཙམ་ཁག་པོ་
འདུག། རོ་ཆ་པོ་འདུག་ཅེས་དངོས་གནས་གསུངས་ཡོད་རེད། དེ་ཡིན་ཅང་དངོས་གནས་ད་ལྟ་གོང་གི་ཆ་རྒྱུན་དེའི་ནང་ངས་
གནད་འགག་ཆེ་ཤོས་ཤིག་སྒྲོམ་བྱིད་འདྲ་པོ་དང་། ཉམས་ལེན་འདྲ་པོ་དེ་འདྲ་སེམས་བཅོས་ཐབས་འདྲ་ཞིག་སྤྱགས་པ་ཡིན་ན།

ནད་པ་གང་འདྲ་ཞིག་ལ་ཆ་རྒྱུན་གང་འདྲ་བསྐྱེད་པ་ལས་པལ་ཆེར་ཡག་གི་རེད་ཅན་གྱི་འདུག ང་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་འདིའི་ནང་ལ་
 འབྲུག་ཆ་དོད་པོ་དང་། འབྲ་མེན་གྱི་གནས་ཚུལ་རིང་ཙམ་བྱང་ཙམ་ཆ་ཆང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ན་ཆ་ཆེ་ཆུང་ཙམ་མ་གཏོགས།
 སེམས་ཁམས་ཀྱི་ན་ཆ་ཡོད་པ་བརྒྱ་ཆ་བརྒྱ་རེད། ཉ་གོ་མ་གོ་ཙམ་རེད་མ་གཏོགས། མ་རིག་དབང་གིས་རང་རིག་བདག་ཏུ་
 འབྲུག། སྤྱིང་རྩེའི་དབང་གིས་སྤྱིང་པའི་སྤྱང་ཏུ་འབྲུམས་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད་རེད། དངོས་གནས་རེད། ཉ་མ་གོ་རེད། ང་རྒྱལ་དང་། སོ་
 སོ་ཡིན་བསམ་པའི་བདག་འཛིན་རེད། དེ་ཡིན་ཅང་སེམས་བདག་པོ་བརྒྱབ་ན། དེས་འཛམ་བྱ་སྤྱིང་སྤྱི་ཚོགས་ལ་སྤྱིང་འཇགས།
 ཞི་བདེ། ད་ལྟ་དེའི་སྤྱང་གི་ ༡༩༩ དེ་རྩ་ནས་ཡོང་མི་དགོས་པ་ཞིག་རེད། དེ་འབྲ་ཡོང་བ་དེ་ཏོག་ཙམ་རི་ཆ་དགོས་པ་དང་དེ་
 དངོས་གནས་ལས་བསྐྱེམས་ནང་ད་ལྟ་ང་ཚོ་སྤྱི་བསྐྱེད་གནས་བསྐྱེད་བྱས་ན། བོད་པ་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་རྩེས་འཇུག་
 ཅིག་ཡིན་ཏུ་སྤྱད་མཆར་པོ་འདུག སེམས་སྤྱང་རྒྱ། སེམས་བདག་པོ་རྒྱག་རྒྱ། ཆོས་ཀྱི་སྤྱིང་པོ་དེ་རེད་འདུག ཡར་བཀམ་
 པ་སྤྱི་ཐེང་གསུམ་པ་རང་བྱུང་དོ་རྩེས་བྱུག་རྒྱའི་སྤོན་ལམ་ནང་གཅིག་གསུངས་ཡོད་རེད། ངས་དེ་ཅན་ཡོང་གི་འདུག འདི་ཉིད་
 མ་རྟོགས་མཐའ་མའི་འཁོར་བར་འབྲུམས། སེམས་དེ་མ་རྟོགས་ནས་ང་ཚོ་འཁོར་བ་ཐོག་མ་མེད་པ་སྤྱི་མེད་ཏུ་འབྲུམས་སོང་བ་
 རེད། སེམས་དེ་རྟོགས་སོང་ན། སངས་རྒྱས་ལ་རྟོག་རྟོག་དམིགས་བསལ་དབྱེ་ལ་གཙུག་ཏོར་ཞིག་དང་། འོད་མདངས་ཅན་གྱི་
 དམིགས་བསལ་རྟོག་རྟོག་ཅིག་ཡོད་མ་རེད། སོ་སོའི་སེམས་རྟོགས་དགོས་རྒྱ་གཤམ་ཆེན་པོ་རེད།

དེ་ག་ནང་བཞིན་དེ་རིང་སྤྱང་ལ་བྱུག་སྤྱེལ་ཞིག་གིས་འདིའི་ནང་སྤྱང་ཙམ་བྱས་སོང་ཅན་སོང་། རྒྱལ་སྤྱི་ཆེན་པོ་ཞི་
 བ་ལྟའི་སྤྱོད་འཇུག་གི་ལུང་ཞིག་བྱངས་སོང་། ངས་ཀྱང་དེ་འདྲ་ཞིག་ཅན་ཡོང་གི་འདུག ག་རེ་གསུངས་ཡོད་རེད་ཟེར་ན། མི་
 སྤོན་པ། མི་རྒྱུག་པ། མི་སྤྱུག་པ། སེམས་ཀྱི་འགྲོ་སྤྱངས། སེམས་ཀྱི་འགྲོད་བསྐྱེད་རྩ་བ་ཉིད་ནས་མ་ཤེས་མཁམ། འཛམ་བྱ་
 སྤྱིང་འདིའི་ནང་ལ་དག་རྩ་བ་ཉིད་ནས་མེད་པ་བྱེད་དགོས་བསམ་པའི་བསམ་མོ་གཏོང་སྤྱོད་མཁམ་དེ་ཆོ་དཔེ་སྤྱུག་པ་རེད་
 གསུངས་ཡོད་རེད། དངོས་གནས་རེད་པ། འཛམ་བྱ་སྤྱིང་འདིའི་ནང་སྤྱི་གཅིག་གིས་དག་མེད་པ་བྱེད་བྱུང་གི་མ་རེད། འཛམ་
 བྱ་སྤྱིང་འདིའི་ནང་ལ་སྤྱི་གཅིག་གིས་ཆང་མ་གྲོགས་པོ་ཡིན་པ་བཟོ་བྱུང་གི་མ་རེད། བཟོ་ཤེས་ཀྱི་མ་རེད། སྤྱི་གཅིག་གིས་འཛོན་
 ཀྱི་མ་རེད། དེ་ལ་དཔེ་ག་རེ་གསུངས་རེད་ཟེར་ན། ལྷ་མ་རྩ་བ་ཉིད་ནས་མ་གྲོན། རྒྱ་རྩེན་མ་རྒྱགས་བསྐྱང་ན། ངའི་རྒྱང་པ་ལ་
 ཆེར་མ་ཟུག་གི་འདུག གཟེར་ཟུག་གི་འདུག མ་ཆགས་ཀྱི་འདུག་ཅེས་དེ་འབྲ་ལ་བ་བསྐྱད་ན་ཡོང་གི་ཡོད་མ་རེད། དེར་གནད་
 འགག་ཅིག་ཡོད། དེ་བྱས་ཏུས་དེ་ལས་ཀྱང་ལྷ་མ་གྲོན་ནས་རྒྱགས་ཤོག་དང་། འཛམ་བྱ་སྤྱིང་འདི་ཆ་ཆང་གོ་བས་གཤོག་
 བཞག་པ་ནང་བཞིན་ཆགས་བསྐྱད་ཡོད་རེད་མ་གཏོགས། འཛམ་བྱ་སྤྱིང་འདི་གོ་བས་གཤོག་བྱུང་རྒྱ་ཞིག་ཡོད་མ་རེད། དེ་འབྲ་
 ཡིན་ཏུས་ངས་གནད་དོན་རི་མ་རྟོག་རྟོག་ག་རེ་ཡིན་ཟེར་ན། སེམས་ཁམས་ནད་པའི་མི་ལ་བརྟག་དབྱང་སྤོན་ཆ་ཆང་ཙམ་
 མ་ཡིན་པའི་དེ་དང་མཉམ་ཏུ་ང་ཚོའི་སྤོན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་སྤོན་ཉམས་ལེན་དང་གོམས་འདྲིས་ཤིག་
 ཡོད་རེད། དེ་འབྲ་དེའི་ཐོག་ལ་ཏོག་ཙམ་ཏོག་ཙམ་མ་འོངས་པར་རྒྱུ་པ་ཆོས་དགོངས་པ་བཞེས་བྱུང་ན། བརྒྱ་ཆ་བརྒྱ་འགྲོ་སོང་
 གཅིག་ཀྱང་མེད་པའི་ཁ་ཡོད་ལག་ཡོད་པན་ཐོགས་ཀྱི་ཡོད་ས་རེད་ཅན་གྱི་འདུག ངའི་དེ་བ་ལྷ་རྒྱ་རི་མ་རྟོག་རྟོག་དེ་ལྟར་རེད།
 ད་ལྟ་སྤྱང་དེར་ཐོབ་ཐང་ལེན་གྱི་ཡོད་བསམས་སོང་། ངས་ཀྱང་ཐོབ་ཐང་ལེན་འདོད་བྱུང་སོང་། ད་ལྟ་འདིར་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ན་
 ཆ་ཡོད་པ་ ༡༩༩ འདུག ༡༩༩ དེ་ང་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ལ་མང་ཏུ་འགྲོ་ཡི་འདུག གམ་ཉུང་ཏུ་འགྲོ་ཡི་འདུག མདོར་བསྐྱེད་ན་

ངས་ནི་བརྟོག་རྟོག་དེ་ཡིན། མཐའ་མ་དེར་ རྒྱུ་ཆོག་གཙོ་མཁན་པོ་བསོད་ནམས་བསྟན་འཕེལ་མཆོག་ནས། དུས་ཚོད་རྫོགས་
སོང་། རྟེན་པ་དཔེ་རྒྱུ་རྒྱུ་ཞིག་ཡོད། ལས་བསྟོན་གྱི་ཤོག་གྲངས་ ༡༣ རང་ལ་ཀྱང་འཕྲོད་བསྟེན་བལྟ་སྤྱོད་ཆོག་པ་ལ་
པ་ཞིག་འདུག ཀྱང་འཕྲོད་བསྟེན་བལྟ་སྤྱོད་ཆོག་པ་དེ་དལ་ས་གནས་ག་པར་ཡོད་ན། གནས་བབ་གང་འདྲ་ཞིག་ཡོད་ན་ལྷ་
རྒྱ་ཡིན། དེ་རིང་མཐའ་མ་དེད། བཟ་ཤིས་ལོ་ལེགས་ཐོག་རྒྱལ་ཁབ་དང་ལ་མཐུག་སྤྱིལ་ན་ཡག་པོ་ཡོད་རེད།

ཆོག་པ་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་ཆོག་པ་གཙོ་མཆོག་སྣངས་འཛིན་ཡག་པོ་བྱེད་དགོས་རེད། ང་ཚོ་ལ་དེལ་བརྟེན་བཏང་ནས་ཞོག་ཟེར། ཁ་ཤས་ལ་
སྐར་མ་གཉིས་གསུམ་འཛོལ་བ་སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱི་འདུག སྣངས་འཛིན་ཡག་པོ་བྱེད་རོགས་བྱེད་ལྷ་རྒྱ་ཡིན། དཔལ་ལྷན་ཆོག་པ་གཙོ་
མཆོག་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བསྟོན་དང་འབྲེལ་བ་རེད། ལྷན་ཁང་ཆང་མར་ཏྲིག་ཙམ་བསྟན་པ་བརྟེན་ལྷན་ཆང་
ཡིན། འདི་ལ་མ་ལྷན་ན་མ་འགྲིག་པའི་བཟོ་འདྲ་ཞིག་འདུག ལས་བསྟོན་དང་ཉི་མ་རེ་རེའི་བྱ་གཞག་དེ་དག་ཡག་པོ་གྲུབ་
འདུག་པས་བཀའ་དྲིན་ཆེ་ལྷ་རྒྱ་ཡིན། ཡིན་ནའང་ངས་ལྷན་ཁང་འགའ་ཤས་ལ་བཀའ་དྲིན་ཆེ་ཞེས་ལྷན་ཏེ་ཆུང་ལ་ལྷན་
སོང་ལ་བྱ་མི་འདུག ཁ་ཤས་ལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་མ་ལྷན་ནའང་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ལྷན་སོང་ཞེས་པར་ལ་བྱ་མི་འདུག ཡིན་ནའང་ང་ལ་
ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ལྷ་དགོས་པ་མེད། སྤྱིར་བཏང་ང་ལ་དེ་བཙའ་པོ་ཞིག་འདི་རྒྱ་ཡོད་ཀྱང་དུས་ཚོད་རྒྱུ་པས་འདི་ཡི་མིན། རྒྱུ་པར་
དུ་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སློན་ཀྱི་བཀའ་ལན་དང་འཕྲོས་པའི་ཐོག་ནས་ཀྱང་དེ་བཙའ་པོ་བསྟེན་པས་ཀྱི་འདུག འོན་ཀྱང་དེ་ཚོ་འདི་ཡི་
མིན། དེས་མ་དེས་དགེ་པན་གང་ཡང་མཐོང་ས་མ་རེད་བསམས་ནས་བཞག་པ་ལས་བཤད་མི་ཤེས་པ་དང་འདི་མི་ཤེས་པ་
མིན། དེགས་གཅིག་གིས་འདི་ཡོང་དུས་གང་བྱུང་མང་བྱུང་བསྐྱོར་ནས་བཤད་སྤྱོད་མཁན་འདུག དེ་ཚོར་ངས་དགོས་པ་ཞེས་ག་
མཐོང་གི་མི་འདུག དེ་ཡིན་དུས་དོ་བདག་སྤྱི་འཐུས་པོ་སོས་དངོས་གནས་བསམ་སྒྲོ་བཞི་གསུམ་བཅུ་གཉིས་བཏང་ནས་བཀའ་
མོལ་གནང་དགོས་པ་ཏ་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་རེད། ངས་ཁ་ཐུག་ལྷན་ན། འོས་བསྟར་དང་འབྲེལ་བ་བསྟེན་པས་ཡོང་དུས་གཅིག་
བསྐྱོར་ནས་ཞེ་པོ་བཤད་སྤྱོད་མཁན་འགའ་རེ་འགའ་རེ་མཐོང་བསྟན་ཀྱི་འདུག དངོས་གནས་ཁ་ཞེ་གཉིས་མེད་སྒྲོ་ནས་ལྷན་
ཡིན། དེ་ཚོས་ཏྲིག་ཙམ་གཟབ་གཟབ་བྱས་ནས་བཀའ་མོལ་གནང་དགོས་པ་དཔེ་གལ་ཆེན་པོ་རེད་འདུག་ལྷ་རྒྱ་ཡིན།

ངས་རྟོག་རྟོག་དེ་བ་ག་རེ་འདི་རྒྱ་ཡིན་ཞེ་ན། སྤྱི་མ་ལྷན་ཡིན། དགོན་པ་གྲ་ཆང་ཁག་གི་དཔེ་ཁྱིད་དགེ་ཆུན་དེ་དག་
ལ་མཐུན་རྒྱུན་ཏྲིག་ཙམ་སྤྱོད་རོགས། དཔེ་ཁྱིད་དགེ་ཆུན་དེ་ཏ་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་རེད། འཕྲོད་བསྟེན་སྐར་ལ་སྤྱོད་རོགས་བྱེད་
ཟེར་ནས་སྤྱི་མ་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སློན་གྱིས་ཞལ་བཞེས་གནང་སོང་། དེ་ཡིན་དུས་དགོན་པ་ཁག་གི་དཔེ་ཁྱིད་དགེ་ཆུན་དེ་
ཚོ་ལ་མཐུན་རྒྱུན་གང་འདྲ་གང་འདྲ་སྤྱོད་ཡོད། སྤྱོད་ཐུབ་སོང་ངས་མ་སོང་། ཐུབ་མེད་ན་མེད་པའི་རྒྱ་མཆོན་དང་། མ་འོངས་
པར་མཐུན་རྒྱུན་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱི་གྲ་སྤྱི་གྲ་ཡོད་དམ་མེད་ཅེས་དེ་སྤྱོད་ལྷན་ཡོད་ལ་ད་ལྟ་འདྲ་བསྟར་དུ་ལྷ་ཡི་ཡོད།

འདི་ཚོ་དང་ཉོག་ཅམ་འབྲེལ་བ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པེད་སྟེ། དེ་འདྲའི་གནས་ཚུལ་ལ་ང་ཚོས་དོ་སྣང་བྱལ་ས་ཆེ་ཅམ་གནང་དགོས་
རྒྱ་ལམ་ཆེན་པོ་པེད་བསམ་ཀྱི་འདུག གང་ཡིན་ཟེར་ན། དེ་ག་དུས་ཡིན་ནའང་སྤྱི་ཚོགས་ཁོད་ཀྱི་འགོ་སྐྱོང་ས་ཀྱི་ཆ་ནས་ཆགས་
ཀྱི་འདུག རྒྱལ་སྤྱིའི་ནང་ལ་གནས་སྐབས་འདི་འདྲ་ཞིག་ཡོད་སྟབས་བཅན་བྱོལ་པོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་གཞོན་སྤྱོད་ནང་ལ་ཉོག་
ཅམ་ཞིག་མཐོང་གི་འདུག དེ་ལ་ཉོག་ཅམ་ཞིག་དོ་སྣང་གནང་བྱུང་ན་པན་ཐོགས་པོ་ཡོང་གི་པེད་བསམ་ཀྱི་འདུག

དེ་དང་མཉམ་དུ་གོས་ཚོགས་སྐབས་སུ་མང་ཐངས་གཅིག་ལྷ་རྒྱལ་ཡིན། འདི་ལྷ་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་ག་རེ་
ཆགས་སོང་ཞེ་ན། ཉེ་ཆར་རྒྱ་གར་དེ་འདྲ་ཁ་ཤས་ཤིག་ཐུག་པའི་སྐབས་སུ་ཁོང་ཚོར་འབྲེལ་བ་བྱེད་དུས་པོད་དོན་སྐྱང་ལ་གང་
འདྲ་ཏ་གོ་སོང་ལ་བ་དུས་མང་པོ་ཞིག་གིས་ག་རེ་ལྷ་ཡི་འདུག་ཟེར་ན། རྒྱ་མང་ན་བའི་སྐབས་སུ་སྤྱི་ཚོགས་ཁང་དུ་གཅིག་ཕྱིན་
ཡིན་ཞེས་ལྷ་མཁན་མང་པོ་ཞིག་འདུག ཡིན་ནའང་གཅིག་ག་རེ་འདུག་ལ་བ་ན། ཁོ་རང་ཚོ་པོད་དོན་སྐྱང་ལ་ཞེ་བླ་ཞེ་བླ་ཏ་
གོ་ཡི་མི་འདུག པོད་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཁང་ལ་གཅིག་ཕྱིན་ཡིན། དེ་ནས་པན་ཐོགས་སོང་། ད་གིན་བཀུར་ལོས་སྤྱི་འཐུས་ཤིག་གིས་
ལྷ་རྒྱལ་སོང་། ན་བའི་སྐབས་སུ་པན་བ་དེ་ག་དུས་ཡིན་ནའང་སོ་སོའི་སེམས་པར་ཆོར་བ་བྱལ་ས་ཆེ་བ་འདུག དེ་འདྲ་བྱེད་
དུས་སྤྱི་ཚོགས་ཁང་གིས་པན་ཀྱི་ཡོད་དུས་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཆོར་བ་བྱལ་ས་ཆེན་པོ་ཞིག་བསྐྱབས་ཀྱི་འདུག ཡིན་ནའང་ཁོང་ཚོ་ང་
ཚོ་པོད་པའི་འཐབ་ཚད་ནང་ལ་ཡིན་ནའང་པེད། པོད་དོན་རྒྱུ་རྐྱེན་ནང་ལ་བྱལ་ས་ཆེ་ཅམ་རྒྱ་དགོས་པ་ཆགས་ཀྱི་འདུག དེ་
རི་ལྷར་རྒྱ་མ་རྒྱ་དེ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་དང་ཕྱི་བྱིལ་ལས་ཁུངས་ཡིན་ནའང་པེད། ཐུན་མོང་གི་ཐོག་ནས་ཐབས་ཤེས་
གཏོང་རྒྱུ་ཡིན་ནའང་པེད། ཡིག་ཆ་འབྲེལ་རྒྱུ་ཡིན་ནའང་པེད། ལས་གཞི་དེ་འདྲ་བཅམ་པའི་སྐབས་སུ་སྤྱི་ཚོགས་ཁང་གི་ས་
གནས་ཁག་ཏུ་ཡོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་པ་དེ་དག་ལ་ས་གནས་དེ་ལ་མི་སྤྱོད་དང་སྤྱོད་ཡོད་པེད། ཁོང་ཚོ་སྤྱོད་དང་སྤྱོད་གཏོང་དགོས་པེད།
དེ་འདྲའི་ལས་གཞི་ཉོག་ང་ཚོས་ཚུལ་ཐུབ་ན་ང་ཚོ་པོད་པའི་འཐབ་ཚད་ལ་པན་ཐོགས་ཀྱི་པེད་བསམ་ཀྱི་འདུག ཅེས་དེ་གཅིག་
ལྷས་ན་བསམས་སོང་། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

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

སྤྱི་འཐུས་ཚ་མེ་ཆང་དོན་འགྲུབ་བཀུ་ཤིས་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་ཚ་མེ་ཆང་དོན་འགྲུབ་བཀུ་ཤིས་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་ད་ལྟ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བསྟོམས་དང་འབྲེལ་ནས་འབོད་སྐྱལ་གཉིས་ལྷས་ན་
བསམས་སོང་། འབོད་སྐྱལ་དེ་མ་ལྷས་པའི་རྒྱལ་པའི་ཕྱིན་ལ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བསྟོམས་ལ་བལྟས་ཡོད་དུས་ཕྱག་ལས་
ཡག་པོ་ཞེ་བླ་གནང་འདུག་པས། འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་འགོ་ལས་ཡོངས་ལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ལྷ་ཡི་ཡོད། སྤྱིར་བཏང་དེ་
རེས་མང་པོ་ཞིག་གིས་ལྷན་ཁང་ཆང་མས་ཕྱག་ལས་ཡག་པོ་གནང་འདུག་ཅེས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ལྷ་ཡི་འདུག དེ་གཙོ་བོ་ལས་
བསྟོམས་བསྐྱུས་པར་གཞིགས་ནས་གསུང་གི་ཡོད་པེད་སྟེ། དེ་ཡིན་དང་ཡིན། གཅིག་དེ་དང་། གཉིས་ཆ་ནས་ཕྱག་ལས་

གནང་བ་དེ་ངས་ག་རེ་མཐོང་གི་འདུག་ལས་ན། སྤྱི་འཐུས་ཚན་པ་རྣམས་མཁུན་གྱི་རེད་བསམ་གྱི་འདུག་ལས་བསྐྱོམས་འབྱེ་
 སྐྱེད་སྤངས་སྤངས་ལ་འགྱུར་བ་ཞེ་བླ་གྱི་ཕྱིན་འདུག་ལས་བསྐྱོམས་སྤྱིང་བསྐྱུས་ཡིན་ནའང་རེད། ལྷག་པར་དུ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁྱེད་སྤངས་
 ལྟ་བུར་མཆོན་ན་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁྱེད་སྤངས་རང་གི་འོག་ནས་སྤྱི་ཚན་རེ་རེ་རེ་རེ་བཞིན་དུ་གསལ་པོ་བྱས་ནས་དོན་ཆེན་བཞིན་
 དུ་འཁུར་ཡོང་སྟེ་དེ་ལྟར་འཁོད་འདུག་དེ་སྤྱི་མ་དང་ཉོག་ཅམ་མ་འདྲ་བ་རེད་འདུག་དེ་ཡིན་དུས་ལས་བསྐྱོམས་སྤྱིང་བསྐྱུས་
 གཅིག་བྱ་མ་རེད། ཉན་མིད་ལས་ཁྱེད་སྤངས་ཀྱི་ལས་བསྐྱོམས་ལ་བལྟ་རྒྱ་བྱུང་། ཉན་མིད་ལས་ཁྱེད་སྤངས་ཀྱི་ལས་བསྐྱོམས་རྒྱས་པ་དེ་
 ཞེ་བླ་གྱི་ཡག་པོ་དང་། མ་ན་དེའི་ནང་དུལ་འཁོར་ལ་སོགས་པ་དེ་དག་འཁོད་འདུག་འགྱུར་བ་གང་ཅམ་ཕྱིན་འདུག་ཅེ་བའི་
 འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁྱེད་སྤངས་ཀྱི་འགོ་ལས་ཡོངས་དང་། ལྷག་པར་དུ་ལས་བསྐྱོམས་འབྱེ་སྐྱེད་སྤངས་དེ་པལ་ཆེར་འཛིན་སྐྱོང་བཀའ་
 འགག་གི་ལས་སྟོན་ཡིན་གྱི་རེད་སྟུང་། འཛིན་སྐྱོང་བཀའ་འགག་ལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་ཡི་ཡོད། ལས་བསྐྱོམས་ནང་དུ་དོན་ཆེན་རེ་རེ་
 བཞིན་དུ་ཞེ་བླ་གྱི་ཡག་པོ་འཁོད་འདུག་པས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་ཡི་ཡོད་ཅེས་དེ་གཅིག་དང་།

དུས་ཆོད་ཞེ་བླ་མེད་སྐབས་འབོད་སྐྱུལ་དེ་གང་ཡིན་ཞེ་ན། གཅིག་དེ་ངས་སྤྱི་མ་ནས་མང་པོ་ཞུས་ཡིན། ང་ཆོའི་
 འཕྲོད་བསྟེན་ཐོག་ནང་པ་ཅུང་དུ་འགྲོ་དགོས་པ་དང་མ་ཡོང་བར་དང་པོ་སྤྱི་མ་འགོག་དང་འཕྲོད་བསྟེན་སློབ་གསོ་དེ་གལ་ཆེན་པོ་
 རེད། འཕྲོད་བསྟེན་སློབ་གསོ་དེ་རྒྱག་པར་ད་ལྟའི་ཆར་ང་ཆོའི་གཞིས་ཆགས་ཁག་དུ་མཐོང་བསྐྱེད་པ་པལ་མོ་ཆེ་དེང་རབས་ཀྱི་
 འཕྲོད་བསྟེན་སློབ་གསོ་དང་རྒྱབ་སྐྱོམས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་སློབ་གསོ་ལ་བ་དགོས་རེད་དམ། དེ་རེད་འདུག་ངས་སྤྱི་མ་ཐེངས་མ་
 མང་པོ་ཞུ་རྒྱ་བྱུང་། ང་ཆོ་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་ནང་ལ་འཕྲོད་བསྟེན་སློབ་གསོའི་ཤེས་བྱ་དཔེ་ཡག་པོ་གལ་ཆེན་པོ་དེ་འདྲ་ཉ་
 ཅང་མང་པོ་ཡོད་རེད། དེ་དག་གལ་ཆེན་པོ་འདུག་ཅེས་སྤྱི་མ་ཞུས་ཡིན་ཉེ། སྐབས་དེར་པལ་ཆེར་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སྐྱོན་
 རོས་ནས་བལྟ་དགོས་གསུངས་སོང་སྟེ། ངས་པལ་ཆེར་ལོ་འགའ་ཤས་སྤྱི་མ་ནས་ཞུས་ཡིན། ད་དུང་དེ་གང་ཡང་མཐོང་མ་སོང་།
 དེ་ཡིན་དུས་འཕྲོད་བསྟེན་སློབ་གསོ་དེ་ང་ཆོ་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་ནང་གི་འཕྲོད་བསྟེན་སློབ་གསོ་དང་། བོད་ཀྱི་གསོ་བ་
 རིག་པའི་ནང་གི་འཕྲོད་བསྟེན་སློབ་གསོ་དེ་ཉ་ཅང་གཉིད་ཟབ་པོ་དང་བོད་མི་རིགས་ལ་འཆམ་པོ། དཔེ་བཞག་ན་བོད་ཀྱི་ཡུལ་
 གོམས་གཤིས་ལུགས་རྩམ་པ་ཟ་མཁན་དང་མཐོ་སྒྲིང་དུ་སྤྲོད་མཁན། སྤྱི་མ་ཀྱི་རིགས་མང་པོ་ཟ་མཁན་ལ་འཆམ་པའི་འཕྲོད་
 བསྟེན་སློབ་གསོ་དེ་འདྲ་ཡོད་རེད། བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་ནང་གི་འཕྲོད་བསྟེན་སློབ་གསོ་དེ་དག་དཔེ་གལ་ཆེན་པོ་རེད། དེང་
 རབས་ཀྱི་པར་གྱི་ལམ་ནས་འབྲེམ་དགོས་པ་ཡིན་ནའང་རེད། ཡི་གེ་བྱང་བྱང་དེ་འདྲ་དཔལ་ལྷན་ཆོགས་གཙོ་མཆོག་
 Message འདྲ་པོ་དེ་འདྲ་བཟོ་དགོས་པ་ཡིན་ནའང་རེད། སེམས་ལ་འཇུག་བདེ་པོ། གཅིག་བྱས་ན་བོད་པ་དེ་ཆོས་དེ་མཐོང་ན་
 རྒྱབ་སྐྱོམས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་སློབ་གསོ་ལས་བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་ནང་གི་འཕྲོད་བསྟེན་སློབ་གསོ་དེ་སེམས་ལ་འཇུག་བདེ་པོ་དང་
 སྤངས་བ་འགྲོ་པོ་ཡོང་སྟེ་ཀྱི་རེད་བསམ་གྱི་འདུག་གང་ཡིན་ཟེར་ན། སོ་སའི་རིག་གཞུང་དེ་ལ་གོམས་འདྲིས་ཡོད་དུས་བོད་ཀྱི་
 གསོ་བ་རིག་པ་དེ་གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་དང་།

གཉིས་པ་དེ་གོང་དུ་གསུངས་སོང་། ངས་སྤྱི་མ་ནས་ཞུས་ཡིན། སོ་སའི་རིག་གཞུང་གི་ནང་དུ་ལུས་དག་ཡིད་
 གསུམ་གྱི་འཕྲོད་བསྟེན་བསྟེན་སྤངས་ཉང་སང་པ་དེ་འདྲ་ཡོད་རེད། དེ་དག་མར་སྤངས་ནས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་སློབ་གསོ་དེ་རི་

ལྷ་བཟོ་དགོས་ཀྱི་འདུག ཡིག་ཆ་འབྲེམ་དགོས་པ་ཡིན་ནའང་རེད། བརྟན་བཟོ་དགོས་པ་ཡིན་ནའང་རེད། བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་
 རང་གི་ནང་ཆོས་དང་གསོ་བ་རིག་པ་དེ་དཔེ་གཤམ་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་ངས་སྟོན་མ་ནས་ཞུས་ཡིན། དཔེ་མཆོན་གཅིག་དེ་གསོ་རིག་
 གི་ནང་དུ་ན་ཆ་ཞིག་བྱུང་བ་ཡིན་ན་བཙུག་པ་ལ་དབྱེ་བ་ཟས་སྟོད་སྟན་དབྱེད་བཞེ་ཞེས་བཤད་ཡོད་རེད། ཟས་ཀྱི་སྐར་ནས་
 བཙུག་རྒྱ་དང་། སྟོད་ལས་སྐར་ནས་བཙུག་རྒྱ། དེ་ནས་སྟན་ཀྱི་སྐར་ནས་བཙུག་རྒྱ། གཤམ་བཙུག་དང་དེ་འབྲེལ་གཏོང་རྒྱ་ཡོད་
 པས་དེ་ཆོ་གཤམ་ཆེན་པོ་རེད། སོ་སོ་སྟོན་མ་སྟན་གང་ལ་གང་འཆོམ་ཞིག་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པ་སྤྲོ་ལ་སྟན་བྱ་སྤངས་སྟོང་བ་
 ཞིག་ཡིན།

དཔལ་ལྷན་ཆོག་གཙོ་མཆོག་ མཐའ་མ་དེར་ད་ལྟ་འདྲིའི་ནང་ལ་མ་དང་བྱིས་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་ཞེས་འཁོད་འདུག དེ་
 དག་ཞེས་གཤམ་གཤམ་ཆེན་པོ་རེད། ད་ལྟ་བར་དུ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་ས་གནས་ཁག་ཏུ་མ་དང་བྱིས་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་
 སྟོན་གསོ་ཏེ་ལས་པའི་ཡག་པོ་དེ་འབྲེལ་གནང་གི་འདུག མ་དང་བྱིས་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་སྐར་ལ་དཔལ་གནང་སྟོགས་དང་རོགས་
 སྐྱོར་བྱེད་སྟོགས་ཀྱི་སྲིད་བྱས་དེ་འབྲེལ་གནང་ཡོང་གི་འདུག དེ་ཆོ་ཏེ་ལས་པའི་ཡག་པོ་རེད། དེས་མཆོན་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་
 ཁུངས་ཡིན་ནའང་རེད། ནང་སྲིད་ལས་ཁུངས་ཡིན་ནའང་རེད། ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ཡིན་ནའང་རེད། སྤྱི་ཆོག་ལ་རོགས་
 སྐྱོར་བྱ་རྒྱའི་དཔལ་ཀྱི་འབྲོ་སྤངས་སམ་རོགས་སྐྱོར་བྱེད་སྟོགས་དེ་དཔལ་ཁང་ནས་ཐད་ཀར་ས་གནས་ལ་གཏོང་རྒྱ་ལས་ས་
 གནས་བརྒྱུད་མི་དགོས་པའི་འབད་བཙོན་གནང་དགོས་ཀྱི་འདུག དེའི་སྐར་ལ་བོད་མིའི་སྤྱི་འཐུས་ཁྲོན་ཡོངས་ནས་འབྱུང་
 བ་ཞིག་གཏང་ན་ཡག་པོ་འདུག་ཅེས་ཞུ་ཡི་ཡོད། ལྷག་པོ་ཆེ།

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

སྤྱི་འཐུས་ཀྱན་དགའ་བསོད་སྟོན་ལགས། ལས་རིམ་རྣམ་གཞག་གསུང་རོགས་གནང་།

སྤྱི་འཐུས་ཀྱན་དགའ་བསོད་སྟོན་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཆོག་གཙོ་མཆོག་ ངས་ནམ་རྒྱུན་དངོས་གནས་མཐའ་པོ་མི་བྱང་པོ་ཞེས་ཀྱི་ཡོད། ངས་སྐར་མ་གཅིག་རེད་མ་
 སོང་སྟེ་ལས་རིམ་རྣམ་གཞག་འདོན་ཀྱི་འདུག ད་ལྟ་སྐར་མ་གཉིས་ཕྱིན་ནའང་ལས་རིམ་རྣམ་གཞག་འདོན་ཀྱི་མི་འདུག ཁྱད་
 མཆོང་ཞེས་པོ་འདུག

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

དཔལ་ལྷན་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་སློན་མཆོག་

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

དཔལ་ལྷན་ཆོག་གཙོ་མཆོག་དགོངས་འགའ་མེད་པར་ཞུ། ཇི་བ་མང་པོ་བཏང་ཡོང་དུས་མཆོམས་མཆོམས་ལག་པ་རྗེས་
ཟིན་མ་ཟིན་ཡོང་གི་འདུག་ཇི་བ་གཅིག་རྗེས་ལ་གཅིག་གཏོང་སྐབས་ཆོག་གསལ་པོ་མ་གསུངས་ན། དོན་དག་ག་རེ་སྤང་ལ་
ཡིན་མིན་དེ་ཡང་ཐོ་རྒྱུ་རྒྱ་དེ་ཆོ་ཆད་པའི་རྒྱ་མཆོན་ལ་བརྟེན་ནས་ད་གིན་དེ་ཆགས་པ་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། གང་ལྟར་
དམིགས་བསལ་དགོས་མཁོ་ཅན་ལ་ཞབས་སྟེགས་ཟུར་དུ་ཡོད་རེད་དམ་ཞེས་གསུངས་པ་རེད། ད་ལྟ་འདྲིར་བོད་མིའི་སྤྱི་
འཛུགས་ནང་ལ་སྟོན་ཞུ་རྒྱུ་མཁན་དེ་འདྲ་བྱུང་བ་ཡིན་ན་ང་ཆོས་དེ་བཀག་གི་ཡོད་མ་རེད། ཡིན་ནའང་ད་ལྟ་བར་དུ་དམིགས་
བསལ་ཞབས་སྟེགས་ Reservation ཡིན་ལ་བ་ནས་དེ་འདྲ་བཅོས་པ་བྱུང་ཡོད་མ་རེད། དེ་འདྲ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ན་སྤྱི་འཛུགས་
ལྷན་ཆོག་གིས་ཀྱང་དགོངས་པ་བཞེས་རྒྱུ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་རེད་ཅེས་དེ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ད་ལྟ་ང་ཆོ་འདྲིར་ཁོང་ཆོའི་གནས་
སྟངས་ལ་དཔག་པའི་མཐུན་ཤིང་ཆ་ཆང་ཞིག་གངས་ཅན་སྤྱི་དགའོངས་ལ་སྦྱར་སྦྱབ་ཀྱི་ཡོད་རེད་དམ་ཟེར་ན། སྦྱར་སྦྱབ་ཡོད་
མ་རེད། དཔེར་ན། ཕྱི་རིལ་ལས་ཁུངས་ནས་ཡར་རྒྱ་བཀྲ་འཛུགས་རྒྱུ་ཡིན་ན་དམིགས་བསལ་དགོས་མཁོ་ཅན་ལ་དཀའ་ངལ་
འབྱུང་གི་འདུག་མ་འོངས་པར་ཁང་པ་རྒྱུ་རྒྱ་དེ་དག་མང་ཆེ་བ་ཞིག་དམིགས་བསལ་དགོས་མཁོ་ཅན་ལ་བེད་སྤྱོད་གཏོང་རྒྱུ་
སྤྱོད་པ་ཡོང་ཆེད་བསམ་སྒྲོ་གཏང་དགོས་ཀྱི་ཡོད་རེད། མ་འོངས་པར་སྤོབ་བྱ་དང་སྤོབ་ཁང་ཆང་མར་བསམ་སྒྲོ་གཏང་དགོས་ཀྱི་
ཡོད་རེད། ད་ལྟ་བརྒྱུ་ཆར་བ་དེ་དག་བརྒྱུ་ཆར་བ་རེད་སྟེ། དེ་འདྲའི་གནས་སྟངས་ཞིག་རེད།

དེ་ནས་བཀྲ་འོས་སྤྱི་འཛུགས་ཞིག་གིས་གཉན་ནད་རེག་དུག་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་བརྟག་དབྱུང་གི་གངས་ཀ་འདི་
༢༠༢༠ དེའི་ནང་ལོགས་ནས་གཅིག་མ་གཏོགས་ཐོན་མི་འདུག་བརྟག་དབྱུང་འདི་ག་པར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་རེད་ཅེས་གསུངས་པ་
རེད། བརྟག་དབྱུང་བྱེད་ས་འདི་སྤྱན་ཁང་ཆེ་འབྲིང་ཁག་ ༡༡ ཡོད་རེད། དེའི་ནང་ནས་ལྷོ་ཕྱོགས་སྤྱན་ཁང་ ༤། དབུས་སྤྱན་
ཁང་ ༣། བྱང་ཕྱོགས་སྤྱན་ཁང་ ༤ བཅས་སྤྱན་ཁང་ ༡༡ དང་། བོད་གསལ་སྤྱན་ཁང་ཁག་བརྒྱུད་ནས་འཛེལ་སྤྱིང་གཉན་
ནད་རེག་དུག་གི་ཉིན་མོ་ (World HIV Day) ཟེར་བ་དེ་ཕྱི་ཟླ་ ༡༢ ཆེས་ ༡ ཉིན་སྤང་བཅི་ཞུ་ཡི་ཡོད་སྟབས། སྤྱོད་པ་དེར་
གོ་རྟོགས་སྟེལ་རྒྱ་དང་མཉམ་ཞུགས་བྱེད་མཁན་གི་མི་གངས་དེ་དག་ལ་བརྟག་དབྱུང་བྱེད་དགོས་པ་དག་བྱེད་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད་
རེད། མ་འོངས་པར་བརྟག་དབྱུང་གི་གངས་ཀ་དེ་མང་དུ་གཏང་དགོས་རེད་གསུངས་པ་རེད། ང་ཆོས་ག་ཆོད་སྦྱབ་སྦྱབ་ཅིག་
བྱེད་དགོས་པ་དེ་བྱེད་བཞིན་ཡོད། ངས་བོད་དུ་ཞུས་པ་བཞིན་ཆང་མ་དུས་གཅིག་ལ་ཡོང་གི་མ་རེད། ཁྱོད་ཁྱེད་གང་དང་གང་
ལ་ཡོད་རེད་གསུངས་པ་རེད། གཉན་ནད་རེག་དུག་མང་ཆེ་བ་ཞིག་སོ་སོ་སོའི་ས་གནས་ལ་བསྐྱད་ཡོད་རེད། བརྟག་དབྱུང་
བྱེད་ས་དེ་དག་རེད་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། རྒྱལ་སྤྱིའི་གཉན་ནད་རེག་དུག་གི་ཉིན་མོ་དེ་གང་འདྲ་སྟེལ་གི་ཡོད་རེད་ཅེས་གསུངས་རེད། དེ་
འཛོད་བསྟེན་གི་བྱུང་ཁོངས་ས་གནས་ཡོད་ས་ཆང་མ་དང་། སལ་ཆེར་ལོ་འགའ་ཤས་ཞིག་གི་རྗེས་ལ་ཉི་མ་ ༣༠༥ ཡི་ནང་ལ་
ལྷག་ས་ཡང་མ་རེད། དེར་སང་ཉི་མ་རེ་རེར་མིང་རེ་རེ་བཏགས་ཡོང་གི་འདུག་གླ། ཉི་མ་ཆང་མ་སྤང་བཅི་བྱེད་དགོས་བྱུང་ན།
མ་འོངས་པའི་གནས་སྟངས་བཤད་ཀྱི་ཡོད་རེད་དྲ། ད་ལྟ་སྤྱོད་ཆ་དེ་རྟོག་ཅུ་ཐལ་ཆ་ཆགས་འགྲོ་ཡི་འདུག་གང་ལྟར་རྒྱལ་
སྤྱིའི་ནད་གཞི་ག་རེ་ཡིན་ནའང་ཉིན་མོ་དེར་ལས་གཞི་རྒྱ་ཆེ་བ་ཞིག་འཛོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་གིས་རྒྱ་བྱེད་སྟེལ་གི་ཡོད་རེད།

དེ་ནས་མི་གསུམ་མཛེན་གསུངས་པ་དེ་གང་འདྲ་རེད་ཅེས་གསུངས་པ་རེད། མཛེན་མང་དུ་འགྲོ་ཡོད་མ་རེད།
ལས་བསྐྱེམས་ལ་གཞིགས་པ་ཡིན་ན་སྤྱོད་མ་ནས་གསུམ་དེ་ག་རང་རེད། གང་ཡོད་པ་གསུམ་པོ་དེ་ལ་ང་ཆོས་མཐུན་རྒྱུན་སྦྲར་
བཞུགས་ཡོད་རེད། བདེ་གཞི་དེ་མང་དུ་འགྲོ་བའི་རྟགས་གང་ཡང་བྱུང་མ་སོང་།

དེ་ནས་འཛོད་སྐུལ་དེ་ Zero TB ཟེར་བ་དེ་ཁ་གཡར་ས་ལྟ་བུ་རེད་འདུག་གྲ་ཞེས་གསུངས་པ་རེད། དེ་འདྲ་རྒྱུ་
རྒྱུ་གསུངས་བསྐྱེད་པ་ཡིན་ན་ལས་གཞི་ག་རེ་ཡིན་ནའང་ལས་བསྐྱེམས་ནང་དུ་འགོད་རྒྱ་ཁག་སོ་ཆགས་ཀྱི་རེད་སྟེ། ལས་
གཞི་འགོ་འདྲུགས་རྒྱ་དེ་དག་བཅུགས་ཀྱི་ཡོད་རེད། ལས་གཞིའི་དམིགས་ཡུལ་དང་དགོས་པ། རྒྱ་མཚན་དེ་དག་ཆང་མ་མར་
ལུང་བྱངས་ཀྱི་ཡོད་རེད། ལས་གཞི་དེ་འདུག་སེ་མར་གསལ་བསྐྱགས་བྱས་པ་དང་ན་ཆ་མེད་པ་ཆགས་འགྲོ་ཡི་ཡོད་མ་རེད་སྟེ།
དེའི་བརྒྱུད་རིམ་ཉག་ཉག་བྱས་ནས་འགྲོ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེ་ཁ་གཡར་ས་དང་དེ་འདྲ་ལབ་པ་ཡིན་ན་ལས་གཞི་དེ་མི་
དགོས་ཟེར་ཀྱི་ཡོད་རེད་དམ། མི་དགོས་ན་སྒོ་རྒྱག་དགོས་རེད་སྟེ། འདི་ལས་གཞི་གལ་ཆེན་སོ་ཆགས་བསྐྱེད་ཡོད་རེད། མེད་
པ་བཟོ་རྒྱའི་ལམ་གསལ་ལ་འགྲོ་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད་པ་ལས། ལས་གཞི་ག་རེ་སྤེལ་བ་ཡིན་ནའང་ཁ་གཡར་ས་ལྟ་བུ་གཅིག་གཅིག་
གཅིག་རེད། གཉིས་གཉིས་གཉིས་རེད་ཅེས་ལབ་བསྐྱེད་པ་ཡིན་ན། རྩོགས་གཅིག་ནས་ལས་ཀ་ཡག་སོ་བྱས་བཞག་ལབ་ཀྱི་
ཡོད་རེད། རྩོགས་གཞན་ཞིག་ནས་ལས་གཞི་སྤེལ་བསྐྱེད་པ་དེ་ཆོ་འཁྲིག་གི་མི་འདུག་ཟེར་བ་ལྟ་བུ་བྱས་པ་ཡིན་ན་ཉག་ཉག་
བསྐྱེད་ཀྱི་མི་འདུག་གྲུབ་འབྲས་ག་རེ་ཐོན་ཀྱི་མི་འདུག་ཟེར་བ་ལྟ་བུ། གྲུབ་འབྲས་གང་ཐོན་པ་དེ་བརྒྱ་ཆ་ ༩༠ ཅུང་དུ་བྱིན་པ་དེ་
བདེ་ལེགས་སྤྱོད་ཁང་གི་ལས་བསྐྱེམས་ནང་ལ་འཁོད་འདུག་གྲ། དགོན་པའི་ནང་དུ་དམིགས་བསལ་མཐུན་རྒྱུན་སྦྲར་དགོས་ཀྱི་
འདུག་ཅེས་གསུངས་པ་དེ་ས་གནས་སྤྱོད་ཁང་ཆང་མར་མངགས་བཞག་ཡོད་རེད། གང་ལྟར་ཞོགས་པ་ཆང་མར་ནད་པ་མང་
བ་ཡོང་གི་ཡོད་རེད། ཉིན་དགུང་རྒྱུ་ལ་དུས་ཚོད་སྟོང་པ་ཡོད་དུས་ཚོད་འདྲ་སོ་ཞིག་བཟོས་ཏེ་དགོན་པ་ཁག་ནང་ལ་པར་
བཞག་དབྱེད་བྱེད་རྒྱུ་འགྲོ་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད་རེད་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་བཀུར་ལོས་སྤྱི་འཐུས་གཅིག་གིས་རེ་སྐུལ་ཡིན། སྤྱི་ཁྱེ་ཡི་མི་འདུག་ཟེར་བ་དེ་དང་འབྲེལ་ནས་ཆོད་གན་
ལས་བྱེད་ཡིན་ན་སྤྱོད་གྲུང་གསལ་མི་འདུག་ཅེས་གསུངས་པ་དེ་རེད། ཆོད་གན་ལས་བྱེད་ཟེར་བ་དེ་དུས་ཚོད་སྤྱང་སྤྱང་ཞིག་
གི་རིང་ལ་རེད། ལོ་གཅིག་ཡིན་ན་རེད། གཉིས་ཡིན་ན་རེད། བཞི་ཡིན་ནའང་རེད། དེ་ལ་ཐོབ་ཐང་གི་ཆ་རྒྱུན་མང་སོ་ཞིག་
བཟོས་པ་ཡིན་ན་དཀའ་ངལ་འབྱུང་ཀྱི་ཡོད་རེད། སྤྱིར་བཏང་ལས་བྱེད་ཆང་མར་སྤྱང་དོར་སྤྱིག་གཞི་དེ་དག་ཡོད་རེད། ཆོད་
གན་ལ་སྐབས་དེ་དུས་ཁོ་རང་ལོ་ག་ཆོད་ཆོད་གན་བཞག་ཡོད་པ་ཡིན་ནའང་དེའི་རིང་ལ་གང་བྱེད་དགོས་ཀྱི་ཡོད་མེད་ཀྱི་ཆ་
རྒྱུན་ཆང་མ་བསྐྱེད་ནས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་རེད། ད་ལྟ་གལ་སྤྱི་ས་གནས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བྱེད་བྱེད་མེད་དེ་
དག་གསུངས་ཀྱི་ཡོད་ན། ས་གནས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བྱེད་བྱེད་མེད་ཆང་མར་སྤྱང་བ་གསུམ་རིང་སོགས་ཡོད་
གྲུང་གསལ་དེ་བྱི་ལོ་ ༢༠༢༥ ལྷ་ ༥ ཆོས་ ༡ ནས་བཀོད་ཁྲབ་བཏང་ཆང་པ་ཡིན། འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཁྲབ་ཁོངས་དེ་
དག་ལ་དབུས་ཀྱི་ལས་བྱེད་ནང་བཞིན་ཐོབ་ཐང་གཅིག་མཚུངས་བཟོས་བཞག་ཡོད་ཅེས་དེ་གཅིག་ཞུ་རྒྱུ་བྱས།

དེ་ནས་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཅིག་གིས་སེམས་ཁམས་འཛོད་བསྟེན་ནད་པ་ ༡༧༤ དེ་མང་དུ་འགྲོ་ཡི་འདུག་གས་ཟེར།
 སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད་གཞིའི་གྲངས་ཀ་ཆ་ཆང་ཞིག་ད་ལྟ་བར་དུ་སྒངས་པ་བྱུང་ཡོད་མ་རེད། བཀའ་ཤག་སྐབས་བཅུ་དྲུག་
 པས་དེའི་སྟོན་ནས་སྟོས་ཚོགས་ལ་ཐེངས་མ་འགའ་ཤས་ཞུས་པ་ཡིན། ཉམ་ཐག་ཞིབ་འདུག་ཚོགས་ཚུང་འགྲོ་བའི་སྐབས་སུ་
 ས་གནས་ལ་ལུས་སེམས་མི་བདེ་བ་དེ་དག་ཆ་ཆང་ཞིག་ཉོག་ཞིབ་བྱེད་རོགས་ཞེས་ལབ་ནས་དེ་རིང་ ༣༠༠ ལྷག་ཙམ་འདུག་
 ཟེར་བའི་གྲངས་ཀ་འདི་དེ་ལྟར་རག་པ་རེད་མ་གཏོགས། དེའི་སྟོན་ལ་སེམས་ཁམས་དཀའ་ངལ་གྱི་གྲངས་ཀ་ཆང་མ་བསྐྱས་
 བཞག་པ་དེ་འདྲ་བལྟ་ས་ཞིག་མི་འདུག བྱས་ཅང་མང་དུ་འགྲོ་ཡི་ཡོད་དང་ཅུང་དུ་འགྲོ་ཡི་ཡོད། ད་ལྟའི་གྲངས་ཀར་གཞི་བཞག་
 ནས་མ་འོངས་བར་མང་དུ་འགྲོ་ཡི་འདུག་དང་ཅུང་དུ་འགྲོ་འདུག་བལྟ་རྒྱ་རེད། དེའི་མཉམ་དུ་གསུང་ཆོས་ཀྱང་མང་པོ་གནང་
 སོང་། ཡིན་ནའང་ང་ཚོ་ཐོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ལ་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ན་ཆ་ཡོད་པ་ཡིན་ན་ངོ་གནོང་དགོས་པ་དང་། རོ་ཆ་
 དགོས་པ་གསུངས་པ་དེ་ཉག་ཉག་བསྐྱད་ཀྱི་མ་རེད་བསམ་གྱི་འདུག གང་རེད་ཟེར་ན། ལོ་ཆེན་པོ་བསྐྱེབས་ཏེ་སེམས་ཁམས་
 མ་བདེ་མཁན་ཡོད་རེད། ཁ་ཤས་ལས་དབང་རང་གིས་སྦྱེས་པ་དེ་འདྲའང་ཡོད་རེད། དེ་ཚོའི་གསལ་ལ་ངོ་གནོང་དགོས་རེད། རོ་
 ཆ་དགོས་རེད་ཅེས་ལབ་ན་ཉག་ཉག་བསྐྱད་ཀྱི་མི་འདུག་གླ། ལས་དབང་རྒྱན་པས་ཡོང་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་རེད། སྐད་པ་ཆགས་
 རྗེས་ད་དུང་དགོན་པའི་ནང་ལ་དཔེ་ཆ་བལྟས་ནས་ད་དུང་སེམས་ཁམས་ན་བ་ཡིན་ན་ནང་ཆོས་ཀྱིས་པན་མ་ཐོགས་པ་རེད་
 གླ། དེར་བརྟེན་དེ་ཚོའི་སྐྱོར་ལ་ད་ལྟ་གནས་སྐྱངས་འདི་འདྲ་པོ་ཞིག་རེད། གང་ལྟར་ཉམས་ལེན་གནང་དགོས་རེད་གསུངས་
 རེད། ཉམས་ལེན་ཆང་མས་གནང་དགོས་ཀྱི་ཡོད་རེད། སྤྱ་གྲུ་སྦྱེས་པ་ནས་བཟུང་སྟོབ་གྲུང་འགྲོ་དུས་ཆང་མ་ནང་ཆོས་མཁས་
 པ་ཡིན་པ་བྲབ་པ་མ་རེད་གླ། ནང་ཆོས་སྦྱོང་བར་དགེ་བཤེས་དང་མཁན་པོ་ཐོབ་རྒྱུར་ལོ་ག་ཚེད་སྟོབ་སྦྱོང་བྱེད་དགོས་འདུག
 གཞི་ནས་དེ་དག་སོ་སོའི་སྒོར་རྒྱུད་དེ་ཉམས་ལེན་བྱེད་དགོས་ཀྱི་ཡོད་རེད་གླ། དེ་ཡིན་དུས་ཆང་མས་བྱེད་དགོས་ཀྱི་ཡོད་རེད།
 གྲོས་ཚོགས་འདི་ནང་དུའང་ཉམས་ལེན་གནང་དགོས་ཀྱི་འདུག་ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་ཀམ་འཛོད་བསྟེན་ལྟ་སྦྱོང་ཚོགས་པ་ཟེར་བ་དེ་ Telemedicine ལྟ་སྦྱོང་བསྟེན་ནས་འཛོད་བསྟེན་གྱི་ཆེད་
 ལས་ཚོགས་པ་ཞིག་རེད་འདུག་ཅེས་འདི་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ནས་བཀུར་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཅིག་གིས་འཛོད་བསྟེན་བཀའ་སློན་གྱི་
 ལན་རྒྱག་སྐྱངས་དེ་འོས་བསྐྱེད་དང་འབྲེལ་ནས་བརྒྱབ་ཀྱི་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་གསུངས་སོང་། དོགས་པ་མ་གནང་རོགས་གནང་
 ཞེས་ཞུས་པ་ཡིན། གལ་སྲིད་ངས་གོ་རྒྱུ་ནོར་བ་ཡིན་ན་དགོངས་དག འདི་དགོངས་དག་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ལས་རིམ་རྣམས་གཞག་
 འདོན་མི་དགོས་པ་བྱས། དུས་ཚོད་མི་འདུག་གླ། ངས་གོ་རྒྱུ་དེ་འདྲ་ཞིག་གོ་བ་རེད། དེ་མིན་པ་ཡིན་ན་འགྲིག་གི་འདུག དཔེ་
 ཁྲིད་དགེ་ཆེན་ལ་མཐུན་ཆེན་སྦྱོང་རྒྱུ་དེ་ང་ཚོའི་འཛོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ལ་ཆ་ཆང་ཞིག་མངགས་བཞག་ཡོད་ཅེས་དེ་ཞུ་རྒྱུ་
 ཡིན། དགའ་ལྷན་པོ་བྲང་གི་ལྷ་བཅར་སྐྱོན་པ་དེ་དག་ལ་གཟེངས་རྟགས་ཞིག་འབྲུལ་དགོས་ཀྱི་འདུག་གསུངས་པ་རེད། ད་ལྟ་
 བར་དུ་བཀའ་ཤག་སྐབས་བཅུ་དྲུག་གི་བཅའ་ཁྲིམས་དོན་ཆེན་བཅུ་དྲུག་པའི་ནང་གསལ་སྟོན་མ་སྤྱོད་ལ་དབང་ཆ་ཡོད་
 པའི་ནང་ནས་ལྷག་པ་གཅིག་དེ་གཟེངས་རྟགས་འབྲུལ་རྒྱུ་དེ་ལྷག་པ་རེད། དེ་ད་ལྟ་བར་དུ་འབྲུལ་རྒྱུ་བྱུང་མ་སོང་། བསམ་སྟོ་
 འདྲ་ཞིག་བཏང་བ་རེད། ཡིན་ནའང་ང་ཚོ་ཐོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་དུ་ཐོད་པ་གཅིག་ལ་སྤྱད་ན་གཅིག་ལ་མ་དགའ། གཅིག་ལ་

སྤྲད་ན་གཅིག་ལ་མ་དགལ། མིང་ཞིག་བཏོན་ཡོང་ན་ཁ་ཤས་ལ་དགག་པ་བརྒྱབ་ཡོང་བྱེད་དུས་སུ་སྤྲུལ་འབྲུལ་དགོས་ཡོད་མེད་ཏེ་གོ་ཡི་མི་འདུག གཟེངས་རྟགས་ཡག་ཤོས་འདི་མི་དེ་དག་ཐུག་དུས་བྱག་ལས་ཡག་པོ་གནང་གི་འདུག་ཅེས་གསུངས་པ་ཡིན་ན་དཔེ་ཡག་པོ་ཆགས་ཀྱི་རེད་སྟེ། ལམ་སང་འབྲུལ་སྤྲུབ་ཀྱི་རེད། མ་རེད། མ་འོངས་པར་སྤྲད་ཀྱི་རེད་དམ་མ་རེད་ཟེར་བ་དེ་ད་ལྟ་ལམ་སང་ཞུ་སྤྲུབ་ཀྱི་མི་འདུག དེ་ཆོ་བཀའ་ཤག་དང་ཆང་མ་ལ་གོ་བསྐྱར་བྱེད་དགོས་པའི་གནས་སྟངས་རེད།

དེ་ནས་བཀྱར་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཅིག་གིས་པོ་མོའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་གངས་ཀ་དེ་ད་ལྟ་གཤམ་བྱུང་མ་སོང་། འབྲེལ་ཡོད་སྤྱི་འཐུས་ལ་འབྲུལ་ཆོག་པ་ཀྱིས། དེའི་ནང་ནས་པོ་ག་ཆོད་རེད། མོ་ག་ཆོད་རེད། གཞོན་སྤྱི་ལ་དཀའ་ངལ་ཆེ་བ་ཡོད་གི་འདུག་ཟེར་བ་མང་པོ་ཞིག་མཐོ་སློབ་རིམ་པའི་ནང་ལ་སྤྲད་ཆ་འདི་གསར་བ་ཞིག་བསྐྱབས་ཡོད་གི་འདུག དེར་སང་གཞོན་སྤྱིས་ནང་ལ་འགན་བསྐྱར་དང་། གཞུག་མ་ལས་ཀ་འཆོལ་རྒྱ་དང་མ་འོངས་པའི་མདུན་ལམ་དེ་འདྲི་སྤྲང་ལ་འགན་བསྐྱར་མང་བྲགས་ནས་སྤྱ་གྲུ་ཆོ་མཐོ་སློབ་འགྲོ་བའི་སྤྱབས་སུ་སེམས་ལ་ཉེས་པ་ཆེན་པོ་ཞེ་པོ་ཞིག་ཡོད་གི་འདུག དེ་ཆོའི་སྤྲང་ལ་བལྟ་དགོས་ཀྱི་འདུག་ཟེར་བའི་གས་ཉམས་ཞིབ་ཅིག་བྱས་ན་མ་གཏོགས། ང་ཆོ་འཛོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་མར་འགྲོ་བ་ཡིན་ནའང་མཐོ་སློབ་ཀྱི་སྤྱ་གྲུ་ཆོ་མ་བསྐྱབས་པ་ཡིན་ན་ཁག་པོ་རེད་འདུག་གླ། དེ་ཡིན་དུས་འཛོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་འགན་འཁུར་དགོས་ཀྱི་ཡོད་རེད་དེ། ཡིན་ནའང་དོ་བདག་སོ་སོས་འགན་འཁུར་དགོས་པ་དེ་མཉམ་དུ་ང་ཆོ་གང་འདྲ་ཡོད་ས་རེད། དེ་བལྟས་ནས་གཞོན་སྤྱིས་ལ་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འཛོད་བསྟེན་དང་འབྲེལ་བའི་སློབ་གསོ་རྒྱག་རྒྱ་དང་། བོད་དུ་བཀྱར་འོས་སྤྱི་འཐུས་ཁ་ཤས་ཀྱིས་གསུངས་པ་ནང་བཞིན་བྱས་ནས་དེ་འདྲ་ཞུ་གཅིག་ཡོད་པ་ཡིན་ན་དེ་ཆོ་ལ་ལྷ་མ་ནམ་པ་གདན་འདྲན་ཞུས་ཏེ་ཆོས་ཀྱི་ཐོག་ནས་བཅོས་ཐབས་འདྲ་ཡོད་ན་མེད་ན་ཞེས་བཀྱར་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཉིས་ཀྱིས་གསུངས་སོང་། དེ་ཆོའང་གཤམ་ཆེན་པོ་རེད་བསམ་ཀྱི་འདུག འོན་ཀྱང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་དབང་རྩས་སྟོན་བྱས་པ་ཡིན་ནའང་རེད། ག་རེ་བྱས་ནའང་སྟོན་ཤོར་ཆར་བ་ཞིག་ལ་བཟོ་སྤྲུབ་རྒྱ་དཔེ་མི་སྤྲོད་ཁག་པོ་རེད་འདུག ནམ་པ་ཆང་མས་མཁུན་མཁུན་པ་རེད་གླ། དེ་ནས་ས་གནས་སྤྲན་པ་ཆོ་ལ་གནང་དགོས་ཀྱི་འདུག་གསུངས་པ་དེའང་ང་ཆོས་ཞུ་ཡི་ཡིན།

དེ་ནས་བཀྱར་འོས་སྤྱི་འཐུས་གཅིག་གིས་འབོད་སྐྱུལ་ཡིན། སྟོན་འགོག་གི་སློབ་གསོ་མང་ཆེ་བ་དང་རབས་རེད་ཟེར། ད་ལྟ་ལས་བསྟོམས་ནང་ལ་གཟིགས་པ་ཡིན་ན། ཉིན་མོ་སྤང་བཅི་ཞུས་པ་དེ་ཆོའི་ནང་ལ་དེང་དུས་དང་སྤྲན་ཅིས་ཁང་གི་ཨམ་ཆེ་གཉིས་ཀ་གདན་འདྲན་ཞུས་ཏེ་ང་ཆོས་སློབ་གསོ་སྤྲད་བཞག་ཡོད། དེ་གཉིས་ཀ་སྤྲད་ཡོད་རེད་མ་གཏོགས། དེང་དུས་ཀྱི་སྤྲན་ཀྱི་འགོ་སྟངས་མ་གཏོགས་སྟོལ་རྒྱན་དེ་ཆོ་ལ་ང་ཆོས་དོ་སྤྲང་མ་བྱས་པ་དེ་འདྲ་རྩ་བ་ཉིད་ནས་མིན་ཞེས་ཞུ་རྒྱ་ཡིན།

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

དེ་ཡན་ཆད་ཀྱི་འཛོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་མ་ལག་དང་བཅས་པའི་ལས་བསྟོམས་ཐོག་ལ་སྤྱི་ཡོངས་བཟོ་སྐྱེད་དང་། བཀའ་ཤག་གི་ལན་འདེབས་ཆ་ཆང་ཟེན་པ་ཡིན།

དེ་རིང་གི་ལས་རིམ་བཞི་པའི་ནང་གསེས་དང་པོ། ཁྲིམས་བཟོའི་ལས་དོན་བརྗོད་པ་གསུམ་པ་དང་། གཏན་འབེབས་ཁྱུ་ཀྱི་ཡིན།
 བཅན་གྱི་ལ་བོད་མིའི་བཅའ་ཁྲིམས་བསྐྱར་བཅོས་ཁྲིམས་འཆར། ཡིག་ཆ་ཨང་ ༩༡ བ། བསྐྱར་བཅོས་ཁྲིམས་འཆར་དེ་རང་
 མར་སློག་ནས་འགོ་ཡི་ཡིན།

ཡིག་ཆ་ཨང་། ༩༡

༩༡། །བཅན་གྱི་ལ་བོད་མིའི་བཅའ་ཁྲིམས་བསྐྱར་བཅོས་ཁྲིམས་འཆར།

དོན་ཚན།	ཆོག་བརྗོད་སྟེང་བ།	བསྐྱར་བཅོས་ཆོག་བརྗོད།	ཟུར་བརྗོད།
རེ་གསུམ་པ། ནང་གསེས། ༩	ཆེས་མཐོའི་ཁྲིམས་ཞིབ་ཁང་གི་ཁྲིམས་ ཞིབ་པ། སྤྱི་འཐུས་ལྷན་ཆོག་ས་ཀྱི་སྤྱི་འཐུས་ཙུ་ འཕོར་གསུམ་ཆ་གཉིས་ཡན་གྱིས་ཁྲིམས་ ཞིབ་པ་ཆེ་བ་དང་། ཁྲིམས་ཞིབ་པ་གཞན་ གཉིས་བཅས་སུ་རུང་འཕོ་འགྱུར་དགོས་ པའི་ཁྲོས་ཆོད་བཞག་སྟེ་འཕོ་འགྱུར་བྱེད་ དགོས་བྱུང་ན་ལས་དེ་མིན་ཁྲིམས་ཞིབ་པ་ ཆེ་བའི་ལས་ཀྱི་ལོ་ལྟུང་། རང་ལོ་བྱག་ ཅུ་རེ་ལྟུ་ཕྱི་ལོ་ལོན་པ་གང་སྟེ་བར་ ཡིན། ཁྲིམས་ཞིབ་པ་གཞན་གཉིས་ལས་ ཀྱི་ལོ་ལྟུང་རང་ལོ་བྱག་ཅུ་རེ་ལྟུ་ཕྱི་ལོ་ ལོན་པ་གང་སྟེ་བར་ལས་འཁུར་ཀྱི་ འཛིན་བྱ་ཀྱི་ ལོན་གྱི་རང་ལོ་བྱག་ཅུ་རེ་ ལྟུ་ཕྱི་ལོ་ལོན་པ་གང་སྟེ་བར་ཁྲིམས་ཞིབ་པ་ ཆེ་བར་ལོས་འདེམས་བྱུང་ན་དགག་བྱ་ མེད།	ཆེས་མཐོའི་ཁྲིམས་ཞིབ་ཁང་གི་ཁྲིམས་ ཞིབ་པ། སྤྱི་འཐུས་ལྷན་ཆོག་ས་ཀྱི་སྤྱི་འཐུས་ཙུ་ འཕོར་གསུམ་ཆ་གཉིས་ཡན་གྱིས་ཁྲིམས་ ཞིབ་པ་ཆེ་བ་དང་། ཁྲིམས་ཞིབ་པ་གཞན་ གཉིས་བཅས་སུ་རུང་འཕོ་འགྱུར་དགོས་ པའི་ཁྲོས་ཆོད་བཞག་སྟེ་འཕོ་འགྱུར་བྱེད་ དགོས་བྱུང་ན་ལས་དེ་མིན་ཁྲིམས་ཞིབ་པ་ ཆེ་བ་དང་། ཁྲིམས་ཞིབ་པ་གཞན་གཉིས་ ཀྱི་ལས་ཀྱི་ལོ་ལྟུང་། རང་ལོ་བྱག་ཅུ་རེ་ ལྟུ་ཕྱི་ལོ་ལོན་པ་གང་སྟེ་བར་ཡིན།	བསྐྱར་བཅོས་སྤྱི་ མོས་གྱིས་གཏན་ ལ་བཟ།

བརྗོད་པ་གསུམ་པ་དང་གཏན་འབེབས་ཟེན་པ་ཡིན།

དེ་རིང་གི་ལས་རིམ་བཞི་པའི་ནང་གསལ་གཉིས་པ། བཅན་བྱུང་བོད་མིའི་ཁྱིམ་ཞིབ་ཁང་གི་ཁྱིམ་ལུགས་དབང་འཛིན་གྱི་
ཅ་འཛིན་ཁྱིམ་ཡིག་བསྐྱར་བཅོས་ཁྱིམ་འཆར།

ཡིག་ཆ་ཨང་། ༩༩

**༡༡། །བཅན་བྱུང་བོད་མིའི་ཁྱིམ་ཞིབ་ཁང་གི་ཁྱིམ་ལུགས་དབང་འཛིན་གྱི་ཅ་འཛིན་ཁྱིམ་ཡིག་
བསྐྱར་བཅོས་ཁྱིམ་འཆར།**

དོན་ཚན།	ཆིག་བརྗོད་རྒྱུ་པ།	བསྐྱར་བཅོས་ཆིག་བརྗོད།	ཟུར་བརྗོད།
གཉིས་པ།	ཆ་རྒྱུ། ཁྱིམ་ཡིག་འདི་བཅན་བྱུང་བོད་མིའི་ བཅའ་ཁྱིམ་དོན་ཚན་རེ་བདུན་པའི་ དགོངས་དོན་ལྟར་བཀོད་སྤྲིད་བྱས་པ་ ཡིན།	རང་འཇགས། ཁྱིམ་ཡིག་འདི་བཅན་བྱུང་བོད་མིའི་ བཅའ་ཁྱིམ་དོན་ཚན་རེ་བདུན་པའི་ དགོངས་དོན་ལོག་བཀོད་སྤྲིད་བྱས་པ་ ཡིན།	བསྐྱར་བཅོས་སྤྱི་ མོས་གྱིས་གཏན་ ལ་ཐབ།

བརྗོད་པ་གསུམ་པ་དང་གཏན་འབེབས་ཟིན་པ་ཡིན།

དོན་ཚན།	ཆིག་བརྗོད་རྒྱུ་པ།	བསྐྱར་བཅོས་ཆིག་བརྗོད།	ཟུར་བརྗོད།
ལྔ་པ།	འགྲེལ་བཤད། ༤) ཁྱིམ་ཞིབ་པ། བོད་མིའི་ཆེས་མཐོའི་ཁྱིམ་ཞིབ་ཁང་ དང་། སྐྱོར་སྐྱོད་ཁྱིམ་ཞིབ་ཁང་། ས་ གནས་ཁྱིམ་ཞིབ་ཁང་བཅས་ཁྲུངས་སོ་ སོའི་ཁྱིམ་དཔོན། ༥) ཁྱིམ་ཁོངས་ཁྲུབ་ཚད། བོད་མིའི་ཁྱིམ་ཞིབ་ཁང་དུ་ཞུ་གཏུགས་ བྱུང་བའི་ཁ་མཆུ་ཞིག་གྱོད་གཞི་དང་། གྱོད་ཡུ། ས་གནས། དུས་ཚོད་བཅས་ཀྱི་ རོ་བོ་དང་། ཆ་རྒྱུ་ལ་བལྟས་ཏེ་ཁྱིམ་ ཞིབ་ཁང་གོང་ལོག་གང་རུང་དེ་ནས་ ཁྱིམ་ཞིབ་ཐག་གཅོད་བྱ་རྒྱུའི་འགན་	རང་འཇགས། རང་འཇགས། བཅན་བྱུང་བོད་མིའི་ཆེས་མཐོའི་ཁྱིམ་ ཞིབ་ཁང་དང་། སྐྱོར་སྐྱོད་ཁྱིམ་ཞིབ་ ཁང་། ས་གནས་ཁྱིམ་ཞིབ་ཁང་བཅས་ ཁྲུངས་སོ་སོའི་ཁྱིམ་ཞིབ་པ། རང་འཇགས། བཅན་བྱུང་བོད་མིའི་ཁྱིམ་ཞིབ་ཁང་དུ་ ཞུ་གཏུགས་བྱུང་བའི་ཁ་མཆུ་ཞིག་གྱོད་ གཞིའི་རོ་བོ་དང་། གཏུག་བཤེར་བྱ་ཡུལ་ ས་གནས་ལ་བལྟས་ཏེ་ཁྱིམ་ཞིབ་ཁང་ རིམ་པ་ཁག་ནས་ཁ་མཆུ་དེར་ཁྱིམ་ཞིབ་ ཐག་གཅོད་དང་། བཀའ་ཁྲུབ་གཏོང་རྒྱུའི་	སྐྱར་བཅོས་སྤྱི་ མོས་གྱིས་གཏན་ ལ་ཐབ། སྐྱར་བཅོས་སྤྱི་ མོས་གྱིས་གཏན་ ལ་ཐབ།

	དབང་ཁྲབ་ཚད་ཁོངས་ཡོད་མེད་ཀྱི་རྣམ་ དཔྱེ།	དབང་ཚད་ཁྲབ་ཁོངས་ཇི་ཡོད་ཀྱི་རྣམ་ དཔྱེ།	
--	---	--	--

བརྗོད་པ་གསུམ་པ་དང་གཏན་འབེབས་ཟིན་པ་ཡིན།

དོན་ཚན།	ཆོག་བརྗོད་སྟངས་པ།	བསྐྱར་བཅས་ཆོག་བརྗོད།	ཟུར་བརྗོད།
བདུན་པ། [ག]	ཆེས་མཐོའི་ཁྲིམས་ཞིབ་ཁང་གི་ཁྲིམས་ ཁོངས་ཁྲབ་ཚད། ཆེས་མཐོའི་ཁྲིམས་ཞིབ་ཁང་ཁོ་ནར་ཡོད་ པའི་ཐོག་མའི་གཏུག་བཤེར་གྱི་ཁྲིམས་ ཁོངས་ཁྲབ་ཚད། མེད།	རང་འཇགས། རང་འཇགས། ༡) ཁྲིམས་ལུགས་དང་། ཆབ་སྲིད་ དབང་འཛིན་གྱི་བཀའ་ སྲིད་གཞི་ བཅས་གང་རུང་ཞིག་བཅན་གྱིས་ བོད་མིའི་བཅའ་ཁྲིམས་དོན་ཚན་ གང་རུང་དང་འགལ་བའི་ཆ་དེ་ ཁྲིམས་རྩིས་ལྡན་མིན་གྱི་ཅོད་སྲོལ་	གསར་འཛུགས་སྤྱི་ མོས་གཏན་ལ་ ཐབ།

བརྗོད་པ་གསུམ་པ་དང་གཏན་འབེབས་ཟིན་པ་ཡིན།

དོན་ཚན།	ཆོག་བརྗོད་སྟངས་པ།	བསྐྱར་བཅས་ཆོག་བརྗོད།	ཟུར་བརྗོད།
[ང]	ཆེས་མཐོའི་ཁྲིམས་ཞིབ་ཁང་དུ་གོང་ལྷན་ ༡(<u>བོད་མིའི་སྐོར་སྐྱོད་ཁྲིམས་ཞིབ་</u> <u>ཁང་གང་རུང་ཞིག་གས།</u> <u>སྐོར་སྐྱོད་ཁྲིམས་</u> <u>ཞིབ་ཁང་མ་བཙུགས་གོང་ས་གནས་</u> <u>ཁྲིམས་ཞིབ་ཁང་གང་རུང་ཞིག་བཅས་</u> <u>ནས་གྲོད་གཞི་ཐོག་མའི་གཏུག་བཤེར་ལ་</u> <u>མཐའ་མའི་བཅད་ཁྲ་བཏང་བར།</u> དོ་བདག་	ཆེས་མཐོའི་ཁྲིམས་ཞིབ་ཁང་དུ་གོང་ལྷན་ ཁྲིམས་ཁོངས་ཁྲབ་ཚད། ཁྲིམས་ཡིག་གཞིར་བཟུང་ས་གནས་ ཁྲིམས་ཞིབ་ཁང་གི་བཅད་ཁྲ་བོད་མིའི་ སྐོར་སྐྱོད་ཁྲིམས་ཞིབ་ཁང་དུ་གོང་ལྷན་དང་། དེ་ནས་སྐོར་སྐྱོད་ཁྲིམས་ཞིབ་ཁང་གི་ བཅད་ཁྲ་ཆེས་མཐོའི་ཁྲིམས་ཞིབ་ཁང་ལ་	སྐྱར་བཅས་སྤྱི་ མོས་ཀྱིས་གཏན་ ལ་ཐབ

	<u>གོད་ཡས་གོང་ལྷ་བྱ་འདོད་ཡོད་ལ་</u> <u>ཁྱིམ་ས་</u> <u>ལྷགས་ཁག་གཞིར་བཟུང་གོང་ལྷ་བྱ་རྒྱུ་</u> <u>ཆ་རྒྱུན་ལྷན་རྒྱུ་ཡི་གོང་ལྷ་ཁག</u>	བསྐྱར་ཞིབ་ཆེད་ལུས་བའི་གོང་ལྷ་ནས་ གོང་ལྷ་ཁག	
--	---	--	--

བཞོད་བ་གསུམ་བ་དང་གཏན་འབེབས་ཟིན་བ་ཡིན།

དོན་ཆན།	ཆོག་བཞོད་སྒྲིང་བ།	བསྐྱར་བཅས་ཆོག་བཞོད།	ཟུར་བཞོད།
དགྲ་བ།	ཆེས་མཐོའི་ཁྱིམ་ས་ཞིབ་ཁང་ཚུགས་ལུས་ དང་། ཚུགས་དུས། ཆེས་མཐོའི་ཁྱིམ་ས་ཞིབ་ཁང་ཚུགས་ལུས་ དཔུས་ཐོད་མའི་སྤྲིག་འཛུགས་ཆགས་ ལུས་ས་གནས་གང་དེར་བྱེད་དགོས་བ་ དང་། ཅ་བའི་ཆེས་མཐོའི་ཁྱིམ་ས་ཞིབ་ཁང་ གི་ལས་ཁུངས་དུས་གཏན་དུ་ཡོད་ནའང་། ཁྱིམ་ས་ཞིབ་བྱ་རྒྱུ་དུས་ཚོད་ལོ་སོ་སོའི་ ཕྱི་ཟླ་ ༣ བའི་རེས་གཟའ་ཟླ་བ་དང་པོ་ ནས་བཟུང་སྟེ་དགོས་གཤམ་དང་བསྐྱུན་ནས་ ཁྱིམ་ས་དུས་འགོ་འཛུགས་བྱ་རྒྱུ་དང་། ཕྱི་ ཟླ་ ༡ ཐོའི་བདུན་པ་དང་པོ་ནས་དགུན་ དུས་ཟླ་གཉིས་རིང་ཁྱིམ་ས་དུས་བར་ མཆམས་འཛོགས་ཀྱི་འོན་ཀྱང་། དགོས་ གཤམ་དང་བསྐྱུན་ནས་ཁྱིམ་ས་དུས་བར་ འགྲུང་ངམ། བར་མཆམས་འཛོགས་པ། ཡང་ ན་དུས་ལུན་རིང་དུ་གཏོང་བ། དམིགས་ བསལ་ཁྱིམ་ས་དུས་ཚུགས་བ་བཅས་རི་ དགོས་སྐབས་བསྐྱུན་ཕྱིས་བྱེད་ཆོག་བ་ ཡིན།	རང་འཇགས། ཆེས་མཐོའི་ཁྱིམ་ས་ཞིབ་ཁང་ཚུགས་ལུས་ ཐོད་མའི་སྤྲིག་འཛུགས་ཆགས་ལུས་ས་ གནས་གང་དེར་བྱེད་དགོས་བ་དང་། ཅ་ བའི་ཆེས་མཐོའི་ཁྱིམ་ས་ཞིབ་ཁང་གི་ལས་ ཁུངས་དུས་གཏན་དུ་ཡོད་ནའང་། ཁྱིམ་ ས་ཞིབ་བྱ་རྒྱུ་དུས་ཚོད་ལོ་སོ་སོའི་ཕྱི་ ཟླ་ ༣ བའི་རེས་གཟའ་ཟླ་བ་དང་པོ་ནས་ བཟུང་སྟེ་དགོས་གཤམ་དང་བསྐྱུན་ནས་ ཁྱིམ་ས་དུས་འགོ་འཛུགས་བྱ་རྒྱུ་དང་། ཕྱི་ ཟླ་ ༡ ཐོའི་བདུན་པ་དང་པོ་ནས་དགུན་ དུས་ཟླ་གཉིས་རིང་ཁྱིམ་ས་དུས་བར་ མཆམས་འཛོགས་ཀྱི་འོན་ཀྱང་། དགོས་ གཤམ་དང་བསྐྱུན་ནས་ཁྱིམ་ས་དུས་བར་ འགྲུང་ངམ། བར་མཆམས་འཛོགས་པ། ཡང་ ན་དུས་ལུན་རིང་དུ་གཏོང་བ། དམིགས་ ཁྱིམ་ས་དུས་ཚུགས་བ་བཅས་རི་དགོས་ སྐབས་བསྐྱུན་ཕྱིས་བྱེད་ཆོག་བ་ཡིན།	བསྐྱར་བཅས་སྤྱི་ མོས་ཕྱིས་གཏན་ ལ་ཐབ

བཞོད་བ་གསུམ་བ་དང་གཏན་འབེབས་ཟིན་བ་ཡིན།

དོན་ཚན།	ཆིག་བརྗོད་རྣམས་ཀྱི་ལ།	བསྐྱར་བཅས་ཆིག་བརྗོད།	ཟུར་བརྗོད།
ཉེར་བཞི་པ། [༡]	ས་གནས་ཁྲིམས་ཞིབ་ཁང་གི་ཁྲིམས་ ཁྲོད་ཁྲུག་ཆད། ས་གནས་ཁྲིམས་ཞིབ་ཁང་ལ་ཡོད་པའི་ ཐོག་མའི་གཏུག་བཤེར་གྱི་ཁྲིམས་ཁྲོད་ས་ ཁྲུག་ཆད། ༡(བཅན་བྱུང་བོད་མིའི་བཅའ་ཁྲིམས་ དང་། ཁྲིམས་ཡིག་ཆབ་སྲིད་དབང་ འཛིན་གྱི་བཀའ་ལློན་གཞི་བཅས་ གང་རུང་གི་ཆིག་དོན་འབྲེལ་བརྗོད་ བྱེད་ཐོག་ས་དང་འབྲེལ་བའི་ཚུད་སྐྱེད་།	རང་འཇགས། རང་འཇགས། བཅན་བྱུང་བོད་མིའི་བཅའ་ཁྲིམས་དང་། ཁྲིམས་ལུགས། ཆབ་སྲིད་དབང་འཛིན་གྱི་ བཀའ་ལློན་གཞི་བཅས་གང་རུང་གི་ ཆིག་དོན་འབྲེལ་བརྗོད་བྱེད་ཐོག་ས་དང་ འབྲེལ་བའི་ཚུད་སྐྱེད་དང་། བོད་མིའི་སྤྱི་ག་ འཇུགས་ཀྱི་འཛིན་སྐྱོང་ལས་ཁུངས་ཁག་ དང་། ཁྲུག་ཁྲོད་ས་ཁྲུག་ཁག་གི་སྤྱི་ག་ གཞི་དང་། ཅ་འཛིན། ལས་སྟོན། བཀའ་ ཁྲུག་ བཀོད་ཁྲུག་བཅས་གང་རུང་གི་སྤྱི་ འཇུགས་སྟོན་ཆོགས་ཀྱིས་གཏན་འབེབས་ བྱས་པའི་ཁྲིམས་ཡིག་དང་སྤྱི་ག་གཞི་གང་ ཞིག་དང་མཐུན་མིན་གྱི་ཚུད་སྐྱེད་། བཅན་བྱུང་བོད་མིའི་བཅའ་ཁྲིམས་ དགོངས་དོན་བོད་ཀྱི་ཡུལ་མིའི་གཞི་རྒྱུ་ ཐོབ་ཐང་དང་། ལས་འགན། དེ་བཞིན་ ཁྲིམས་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་བཅས་ལ་གཞི་ འགལ་དང་འབྲེལ་བའི་ཚུད་སྐྱེད་། བོད་མིའི་སྤྱི་ག་འཇུགས་མ་ལག་གི་ལས་ བྱེད་པ་ཁག་གི་ཁེ་སྤོང་རྒྱུ་འབྲེལ་གྱི་ཚུད་ སྐྱེད་།	བསྐྱར་བཅས་སྤྱི་ མོས་ཀྱིས་གཏན་ ལ་ཐབ། བསྐྱར་བཅས་སྤྱི་ མོས་ཀྱིས་གཏན་ ལ་ཐབ། བསྐྱར་བཅས་སྤྱི་ མོས་ཀྱིས་གཏན་ ལ་ཐབ།

བརྗོད་པ་གསུམ་པ་དང་གཏན་འབེབས་ཟིན་པ་ཡིན།

དོན་ཚན།	ཆོག་བརྗོད་སྒྲིང་བ།	བསྐྱར་བཅོས་ཆོག་བརྗོད།	ཟུར་བརྗོད།
སོ་གསུམ་པ། [ཁ]	ཁྲིམས་ཞིབ་ཁང་ལོག་མའི་ཁྲིམས་ཞིབ་པ་ དང་། བཤེར་དབང་གི་ལས་ཁུར་དམ་ བཅའ་ལ། ཁས་ལེན། ས་གནས་ཁྲིམས་ཞིབ་པར་བསྐྱོད་གཞག་ བྱས་པའི་སྤྱི་ཐོ་དེས་ལས་འཁུར་དུ་མ་ ཞུགས་གོང་ཟུར་སྒྲོན་ཡིག་ཆ་ [ཀ] ༡) ཆོག་གཞི་ལྟར་ཁྲིམས་ཞིབ་པ་ཆེ་བའམ། དེས་བསྐྱོད་གཞག་བྱས་པའི་ངོ་ཆ་བ་ཀྱི་ མདུན་དུ་ལས་འཁུར་དམ་བཅའ་ལ། ཁས་ ལེན་བྱེད་དགོས།	རང་འཇགས། ས་གནས་ཁྲིམས་ཞིབ་པར་བསྐྱོད་གཞག་ བྱས་པའི་སྤྱི་ཐོ་དེས་ལས་འཁུར་དུ་མ་ ཞུགས་གོང་ཟུར་སྒྲོན་ཡིག་ཆ་ [ཀ] ༡) ཆོག་གཞི་ལྟར་སྐྱོར་སྐྱོད་ཁྲིམས་ཞིབ་ པའམ། ཁྲིམས་ཞིབ་པ་ཆེ་བས་བསྐྱོད་ གཞག་བྱས་པའི་ངོ་ཆ་བ་ཀྱི་མདུན་དུ་ལས་ འཁུར་དམ་བཅའ་ལ། ཁས་ལེན་བྱེད་ དགོས།	བསྐྱར་བཅོས་སྤྱི་ མོས་ཀྱིས་གཏན་ ལ་བབ།

བརྗོད་པ་གསུམ་པ་དང་གཏན་འབེབས་ཟིན་པ་ཡིན།

དེ་རིང་གི་ལས་རིམ་བཞི་པའི་ནང་གསལ་གསུམ་པ། བཅན་བྱོལ་ཐོད་མའི་ཁྲིམས་ཞིབ་ཁང་གི་མང་གཞུག་བཤེར་འགོ་ལུགས་
ཅ་འཛིན་ཁྲིམས་ཡིག་

ཡིག་ཆ་ཨང་། ༩༩

༢༡། བཅན་བྱོལ་ཐོད་མའི་ཁྲིམས་ཞིབ་ཁང་གི་སྤྱི་མང་གཞུག་བཤེར་འགོ་ལུགས་ཅ་འཛིན་ཁྲིམས་ཡིག་
བསྐྱར་བཅོས་ཁྲིམས་འཆར།

དོན་ཚན།	ཆོག་བརྗོད་སྒྲིང་བ།	བསྐྱར་བཅོས་ཆོག་བརྗོད།	ཟུར་བརྗོད།
བྱུག་པ།	འགྲེལ་བཤད། ༩) ཁྲིམས་ཞིབ་པ། ཐོད་མའི་ཆེས་མཐོའི་ཁྲིམས་ཞིབ་ཁང་ དང་། སྐྱོར་སྐྱོད་ཁྲིམས་ཞིབ་ཁང་། ས་	རང་འཇགས། རང་འཇགས། བཅན་བྱོལ་ཐོད་མའི་ཆེས་མཐོའི་ཁྲིམས་ ཞིབ་ཁང་དང་། སྐྱོར་སྐྱོད་ཁྲིམས་ཞིབ་	

༡༣༡ །གཞུང་འབྲེལ་ཁྲིམས་ཡིག་བསྐྱར་བཅས་ཁྲིམས་འཆར།

བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་སྒྲན་ཆོག་གི་ཁྲིམས་ཡིག

དོན་ཆན།	ཆོག་བཟོད་སྟེང་པ།	བསྐྱར་བཅས་ཆོག་བཟོད།		ཟུར་བཟོད།
དྲུག་པ། ནང་གསེས། ༡	སྒྲན་ཆོག་གི་ཆོག་ས་མི། ག ཡ་གོང་ས་ཡ་སྐབས་མགོན་ཆེན་ པོའི་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་ སྐུའི་ཆ་སྒྲན་པ་<u>བགྲེས་བའམ་ཆ་</u> སྒྲན་ཞབས་ཁུ་བ་<u>བགྲེས་པ།</u> མེད། ཁ འགོ་པན་བོད་ཀྱི་སྒྲན་ཅིས་ཁང་ གི་སྤྱི་གཞི་ཁོངས་ཆོག་ས་མི། ར འགོ་པན་བོད་ཀྱི་སྒྲན་ཅིས་ཁང་གི་ རིག་གཞུང་འགན་འཁུན་དང་། སྒྲན་ ཅིས་མཐོ་སློབ་ཀྱི་སློབ་སྤྱི་སྒྲན་པ་ ཡིན་ཆེ་སློབ་མེད་ཐོག གཞན་སྒྲན་ ཅིས་ཁང་ཁུབ་ཁོངས་སྒྲན་པ་རྣམས་ ཀྱིས་འོས་འདེམས་བྱེད་དགོས།	རང་འཇགས། ག ཡ་གོང་ས་ཡ་སྐབས་མགོན་ཆེན་པོའི་བོད་ཀྱི་ གསོ་བ་རིག་པའི་སྐུའི་ཆ་སྒྲན་ནུས་ཆ་སྒྲན་ ཞབས་ཁུ་བའི་ཁོངས་ནས་འདེམས་གཏོང་ <u>བྱས་པའི་སྐུ་ཆ་པ། ༡</u> ཁ བོད་མིའི་སྤྱི་གཞི་འཇུགས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ <u>ཁུངས་ཀྱི་བྱུང་འཕལ།</u> ག འགོ་པན་བོད་ཀྱི་སྒྲན་ཅིས་ཁང་གི་རིག་གཞུང་ སྒྲན་ཆོག་ས་ནས་འདེམས་གཏོང་བྱས་པའི་ <u>སྒྲན་པའི་སྐུ་ཆ་པ། ར</u>		བསྐྱར་བཅས་ སྤྱི་མོས་ཀྱིས་ གཞན་ལ་ཐབ། བསྐྱར་བཅས་ སྤྱི་མོས་ཀྱིས་ གཞན་ལ་ཐབ། བསྐྱར་བཅས་ སྤྱི་མོས་ཀྱིས་ གཞན་ལ་ཐབ།
	ཆོག་བཟོད་སྟེང་པ།	བསྐྱར་བཅས་ཆོག་བཟོད།	བཟོ་བཅས་ཆོག་ བཟོད།	

	<u>གཞན་ཡོང་ཁྲངས་ནས་ཚོགས་མི། ༤</u> ༢ <u>ལྷགས་པོ་དེ་བློན་ཤོད་སྐྱོན་མཐོ་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱོད་ཀྱི།</u> <u>༢</u> ༣ <u>ལྷ་ཁ་བོད་ཀྱི་ཆེས་མཐོ་ལོ་</u> <u>གཞན་ལག་སྤྱོད་གཉེར་</u> <u>ཁང་གི་སྐྱོན་ཅིས་སྤྱོད་ཆོད་</u> <u>ཀྱི་འགན་འཛིན། ༡</u> ༣ <u>གསོ་དུག་འབྲུམ་བཞིའི་</u> <u>རྒྱུ་འཛིན་སྐྱོན་པ་རྣམས་</u> <u>ཀྱིས་འོས་འདེམས་བྱས་</u> <u>པའི་སྐྱོན་པ། ༡</u> ༤ <u>ལ་དྲགས་དབྱས་གཞུང་</u> <u>ནང་པའི་མཐོ་དུམ་སྤྱོད་</u> <u>གཉེར་ཁང་གི་གསོ་དུག་སྤྱོད་</u> <u>ཆོད་འགན་འཛིན། ༡</u> ༥ <u>གོང་གསལ་དོན་ཆོད་གང་དུ་</u> <u>ཡང་མ་ཆུད་པའི་སྐྱོན་པ་རྣམས་</u> <u>ཀྱིས་འོས་འདེམས་བྱས་པའི་</u> <u>སྐྱོན་པའི་སྤྱོད་ཆོད། ༣</u>	<u>༥ ཁྱིམ་ས་ཡིག་འདིའི་</u> <u>དོན་ཆོད་ ༡༠ པའི་</u> <u>ནང་གསལ་ ༥ པའི་</u> <u>ཆ་རྒྱུན་འོག་དབ་སྤྱོད་</u> <u>བྱས་པའི་བོད་ཀྱི་</u> <u>གསོ་བ་དུག་པའི་སྤྱོད་</u> <u>གཉེར་ཁང་རམ་སྤྱོད་</u> <u>གཉེར་སྤྱོད་ཆོད་ཁག་</u> <u>སོ་སོ་ནས་འདེམས་</u> <u>གཏོང་བྱས་པའི་སྤྱོད་</u> <u>ཆོད་ ༤ ལས་མ་</u> <u>བཞུགས་པ།</u>	<u>༦ གཞན་ཡོང་</u> <u>ཁྲངས་ནས་</u> <u>ཚོགས་མི། ༤</u> ༢ <u>ཁྱིམ་ས་ཡིག་</u> <u>འདིའི་དོན་ཆོད་</u> <u>༡༠ པའི་ནང་</u> <u>གསལ་ ༥ པའི་</u> <u>གསལ་ ༥ པའི་</u> <u>ཆ་རྒྱུན་འོག་</u> <u>དབ་སྤྱོད་བྱས་</u> <u>པའི་བོད་ཀྱི་</u> <u>གསོ་བ་དུག་</u> <u>པའི་སྤྱོད་གཉེར་</u> <u>ཁང་རམ་སྤྱོད་</u> <u>གཉེར་སྤྱོད་ཆོད་</u> <u>ཁག་སོ་སོ་ནས་</u> <u>འདེམས་གཏོང་</u> <u>བྱས་པའི་སྤྱོད་</u> <u>ཆོད་ ༥ ལས་</u> <u>མ་བཞུགས་པ།</u> ༣ <u>གསོ་དུག་འབྲུམ་</u> <u>བཞིའི་རྒྱུ་འཛིན་</u> <u>སྐྱོན་པ་རྣམས་ཀྱིས་</u> <u>འོས་འདེམས་བྱས་</u> <u>པའི་སྐྱོན་པ། ༡</u>	བཟོ་བཅོས་སྤྱི་ མོས་ཀྱིས་ གཏན་ལ་ཐབས།
	<u>༦ གསོ་དུག་སྤྱོད་ཆོག་པའི་འོག་དབ་</u> <u>སྤྱོད་ཡོད་པའི་བོད་མི་མ་ཡིན་</u> <u>པའི་སྐྱོན་པ་རྣམས་ནས་རང་</u>	<u>༦ བོད་ཀྱི་གསོ་བ་དུག་པའི་སྤྱོད་གཉེར་ཁང་རམ་</u> <u>སྤྱོད་གཉེར་སྤྱོད་ཆོད་གང་དུ་ཡང་མ་ཆུད་པའི་</u> <u>དབ་སྤྱོད་སྐྱོན་པ་རྣམས་ཀྱིས་འོས་འདེམས་</u>	(ཆོག་བཟོད་ཆེད་ པའི་རབ་ཅ་ཐབས་ བཞུགས་ཀྱི།)	

	ཁོངས་འོས་འདེམས་བྱས་པའི་ སྒྲན་པ། ༡	<u>བྱས་པའི་སྒྲན་པའི་སྒྲ་ཆབ་ ༣ ནང་།</u> གསོ་ རིག་སྒྲན་ཆོགས་འོག་དབ་སྐྱེལ་ཡོད་པའི་བོད་ མི་མ་ཡིན་པའི་སྒྲན་པ་ནམས་ནས་རང་ཁོངས་ འོས་འདེམས་བྱས་པའི་སྒྲན་པ། ༡	བསྐྱར་བཅོས་ སྒྲིམས་ཀྱིས་ གཏན་ལ་ཐབ།
--	--------------------------------------	--	--

བརྗོད་པ་གསུམ་པ་དང་གཏན་འབེབས་ཟིན་པ་ཡིན།

དེ་རིང་གི་ལས་རིམ་བཞི་པའི་ནང་གསལ་ལྟ་བུ། བཅན་ཁྱོལ་བོད་མིའི་ཆེས་མཐོའི་ཁྲིམས་ཞིབ་ཁང་གི་ཁྲིམས་ཞིབ་པ་
ཆེ་བ་དང་། ཁྲིམས་ཞིབ་པ་གཞན་གཉིས་བཅས་ཀྱི་ཕྱོགས་ཐོབ་དང་། ཟུར་ཕྱོགས། ལས་ཐོན་ཕྱོགས། ཐོབ་ཐང་གཞན་དག་
བཅས་ཀྱི་སྒྲིག་གཞི།

ཡིག་ཆ་ཨང་། ༡༡

༡༡། །གཞུང་འབྲེལ་སྒྲིག་གཞི་བསྐྱར་བཅོས་ཁྲིམས་འཆར།

བཅན་ཁྱོལ་བོད་མིའི་ཆེས་མཐོའི་ཁྲིམས་ཞིབ་ཁང་གི་ཁྲིམས་ཞིབ་པ་ཆེ་བ་དང་། ཁྲིམས་ཞིབ་པ་གཞན་གཉིས་བཅས་
ཀྱི་ཕྱོགས་ཐོབ་དང་། ཟུར་ཕྱོགས། ལས་ཐོན་ཕྱོགས། ཐོབ་ཐང་གཞན་དག་བཅས་ཀྱི་སྒྲིག་གཞི།

དོན་ཆན།	ཆོག་བརྗོད་སྒྲིང་པ།	བསྐྱར་བཅོས་ཆོག་བརྗོད།	ཟུར་བརྗོད།
བཅུ་པ། ནང་གསལ། ༡	སྤྱ་གྲུ་སློབ་འདུག ཁྲིམས་ཞིབ་པའི་ལས་འཁུར་འཁུར་ མཆམས་ནས་སློབ་གྲུ་སྤྱ་མཐུད་བཞག་ ཆེ་ཞབས་ལོ་གཅིག་ཉིལ་པོ་མ་ལོན་པའི་ རིགས་ནས་སློབ་ཡོན་ཆ་ཆང་ཁུངས་སྤྱ་ འབྲུལ་དགོས་པ་དང་། དེ་མིན་སློབ་ཡོན་ འབྲུལ་ཕྱོགས་རེའུ་མིག་གཞན་གསལ།	སྤྱ་གྲུ་སློབ་འདུག ཁྲིམས་ཞིབ་པའི་ལས་འཁུར་འཁུར་ མཆམས་ནས་སློབ་གྲུ་སྤྱ་མཐུད་བཞག་ ཆེ་ཞབས་ལོ་གཅིག་ཉིལ་པོ་མ་ལོན་པའི་ རིགས་ནས་སློབ་ཡོན་ཆ་ཆང་ཁུངས་ འབྲུལ་དགོས་པ་དང་། དེ་མིན་སློབ་ཡོན་ འབྲུལ་ཕྱོགས་རེའུ་མིག་གཞན་གསལ།	བསྐྱར་བཅོས་སྒྲི་ མོས་ཀྱིས་གཏན་ ལ་ཐབ།

	ཞབས་ལོ་ལོན་པ། སློབ་ཡོན་བརྒྱ་ཆ།	ཞབས་ལོ་ལོན་པ། སློབ་ཡོན་བརྒྱ་ཆ།	
	༡ ༣༠	༡ ༣༠	
	༢ ༣༠	༢ ༣༠	
	༣ ༡༠	༣ ༡༠	
	༤ འབྲུལ་མི་དགོས།	༤ འབྲུལ་མི་དགོས།	

བརྗོད་པ་གསུམ་པ་དང་གཏན་འབེབས་ཟིན་པ་ཡིན།

དེ་རིང་གི་ལས་རིམ་བཞི་པའི་ནང་གསེས་བྱ་ག་པ། བོད་མིའི་སྤྱི་ག་འཛུགས་ཀྱི་སྲིད་སྲུང་དང་བཀའ་སློན་ནམ་པའི་
ཕོགས་ཐོབ་དང་། ཟུར་ཕོགས། ལས་ཐོན་ཕོགས་ཐོབ། ཐོབ་ཐང་གཞན་དག་བཅས་ཀྱི་སྤྱི་ག་གཞི།

ཡིག་ཆ་ཨང་། ༥༩

༣༣། །གཞུང་འབྲེལ་སྤྱི་ག་གཞི་བསྐྱར་བཅས་ཁྲིམས་འཆར།

བོད་མིའི་སྤྱི་ག་འཛུགས་ཀྱི་སྲིད་སྲུང་དང་བཀའ་སློན་ནམ་པའི་ཕོགས་ཐོབ་དང་། ཟུར་ཕོགས། ཐོབ་ཐང་གཞན་དག་བཅས་ཀྱི་
སྤྱི་ག་གཞི།

དོན་ཆན།	ཆོག་བརྗོད་སྤྱིང་པ།	བསྐྱར་བཅས་ཆོག་བརྗོད།	ཟུར་བརྗོད།
བརྒྱ་པ།	སྤྱ་གྲུ་སློབ་འཛུགས།	སྤྱ་གྲུ་སློབ་འཛུགས།	
ནང་གསེས། ༡	ལས་འཁུར་འཁུར་མཆམས་ནས་སྤྱ་གྲུ་ སློབ་གྲར་སྤྱ་མཐུད་བཞག་ཆེ་ཞབས་ལོ་ གཅིག་ཉིལ་པོ་མ་ལོན་པའི་རིགས་ནས་ སློབ་ཡོན་ཆ་ཆང་ཁུངས་སྤྱ་འབྲུལ་ དགོས་པ་དང་། དེ་མིན་སློབ་ཡོན་འབྲུལ་ ཕྱོགས་རིུ་མིག་གཞུག་གསལ།	ལས་འཁུར་འཁུར་མཆམས་ནས་སྤྱ་གྲུ་ སློབ་གྲར་སྤྱ་མཐུད་བཞག་ཆེ་ཞབས་ལོ་ གཅིག་ཉིལ་པོ་མ་ལོན་པའི་རིགས་ནས་ སློབ་ཡོན་ཆ་ཆང་ཁུངས་སྤྱ་འབྲུལ་ དགོས་པ་དང་། དེ་མིན་སློབ་ཡོན་འབྲུལ་ ཕྱོགས་རིུ་མིག་གཞུག་གསལ།	བསྐྱར་བཅས་སྤྱི་ མས་ཀྱིས་གཏན་ ཐབ།

	ཞབས་ལོ་ལོན་པ། སློབ་ཡོན་བརྒྱ་ཆ།	ཞབས་ལོ་ལོན་པ། སློབ་ཡོན་བརྒྱ་ཆ།	
	༡ ༣༠	༡ ༣༠	
	༢ ༣༠	༢ ༣༠	
	༣ ༡༠	༣ ༡༠	
	༤ འབྲུལ་མི་དགོས།	༤ འབྲུལ་མི་དགོས།	

བརྗོད་པ་གསུམ་པ་དང་གཏན་འབེབས་ཟིན་པ་ཡིན། དེ་ནས་ཁྱིམ་ས་བཅོའི་ལས་དོན་རྣམས་ཆར་བ་ཡིན།

དེ་རིང་གི་ལས་རིམ་ལྟ་བུ། གཞུང་འབྲེལ་གྲོས་ཚད་གྲོས་འཆར། ཡིག་ཆ་ཨང་ ༥༣ པ། གྲོས་འཆར་འདོན་མཁན་སྤྱི་
འཐུས་སློབ་ཐོབ་ཐུབ་བསྟན་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་སློབ་ཐོབ་ཐུབ་བསྟན་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་

ཡིག་ཆ་ཨང་། ༥༣

གཞུང་འབྲེལ་གྲོས་ཚད་གྲོས་འཆར།

སྤྱི་ཁྱེད་

༢༡། བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་སྐབས་ ༡༥ པ་གྲོས་ཚོགས་ཚོགས་དུས་ ༤ པའི་གྲོས་ཚད་ཡིག་ཆ་ཨང་ ༥༤ ལྟར། དེ་སྤོན་
བཀའ་སྤྱི་གཉིས་ཀྱི་ཚོགས་ཚུང་གི་སྟུན་ཐོ་མཐུག་སྤྱིང་དང་། བོད་ཀྱི་རྒྱལ་དར་དང་། རྒྱལ་རྟགས་ཀྱི་བཟོ་དབྱིབས་དང་།
མཚན་མདོག་དེ་བཞིན་བོད་ཀྱི་རྒྱལ་སྤྱིའི་གདངས་རོལ་ཆད་ལྟན་གཅིག་གྱུར་ཡོང་ཆེད་ཅ་འཛིན་ལམ་སྟོན་གྱི་ཟིན་བྲིས་བཟོ་
ཆེད་ཚོགས་གཙོ་སྤྱིལ་པོས་སྤྱི་འཐུས་གཉིས་དང་བཀའ་འགག་གི་སྤྱི་ཆ་བ་གཅིག་བཅས་མི་འགྲོ་གསུམ་ལས་བྱུང་བའི་ཚོགས་
ཚུང་བསྐོ་གཞག་གིས་བྱུང་དོན་སྟུན་ཐོ་སྐབས་ ༡༥ པའི་བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་གྲོས་ཚོགས་ཚོགས་དུས་ ༡༠
པར་འབྲུལ་དགོས་པའི་གྲོས་ཚད་ལྟར། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༥ ལྷ་ ༤ ཚེས་ ༡༩ ཉིན་ཚོགས་གཙོ་སྤྱིལ་པོས་ཚོགས་ཚུང་གི་མི་འགྲོ་
གསུམ་བསྐོ་གཞག་གནང་བ་དང་། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༥ ལྷ་ ༤ ཚེས་ ༡༩ ཉིན་ཚོགས་མི་གསུམ་ལྷན་འཛོམས་ཀྱིས་ལས་དོན་དངོས་
སྤྱི་འགོ་འཛུགས་བསྐྱུངས། ཚོགས་ཚུང་ནས་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༥ ལྷ་ ༩ ཚེས་ ༡༡ འཁོད་གནས་ནང་ཚོགས་ཚུང་གི་ཚོགས་མི་

ནམས་ཚང་འཛོམས་ཀྱི་ལས་དོན་འགོ་འཛུགས་ཀྱིས་ཀྱང་། ཚོགས་མི་ནམས་དུས་ཁོམ་བྱང་མིན་སོགས་ཀྱིས་རྒྱབ་སྐྱོར་
སྟན་ཐོ་དུས་ལྟར་ཕུལ་ཐུབ་མིན་ལ་སོང་། ཚོགས་ཚུང་གི་དུས་ཡུན་གྲོས་ཚོགས་ཚོགས་དུས་ ༡༡ པའི་གོང་པར་པར་འབྱུང་
ཡོང་བའི་སྟན་ཀྱི་འཕྲོར་བར། སྤྱི་འཐུས་རྒྱན་ལས་ལྟན་ཚོགས་ཐོག་སྟན་སེང་གནང་བ་ལྟར་གྲོས་ཚོང་ཅིག་འཛོག་དགོས་པ་
མཐོང་།

གྲོས་ཚོང་།

གོང་གི་སྟན་ཐོང་ནང་དུ་འཁོད་དོན་གནས་སྐབས་ལ་བརྟེན་ཚོགས་ཚུང་གི་ཁྱེད་པའི་སྐྱོར་སྐྱོར་ཐོང་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་
སྐབས་ ༡༢ པ་གྲོས་ཚོགས་ཚོགས་དུས་ ༡༡ པའི་གོང་སྤྱི་འཐུས་ཚོགས་དུང་ལས་ཁུངས་སུ་འབུལ་དགོས་རྒྱུའི་སྤྱི་མོས་སམ་
མང་མོས་གྲོས་ཚོང་དུ། ཐོང་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་ལྟན་ཚོགས་ཀྱིས་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༥ ལྷ་ ༤ ཚེས་ ༡༩ ལ།

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

རྒྱབ་སྐྱོར་གནང་མཁན་སྤྱི་འཐུས་ཅ་མེ་ཚང་དོན་འབྲུབ་བཀའ་ཤིས་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་ཅ་མེ་ཚང་དོན་འབྲུབ་བཀའ་ཤིས་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་གཞུང་འབྲེལ་གྲོས་ཚོང་གྲོས་འཆར། ཡིག་ཆ་ཨང་ ༥༣ པར་རྒྱབ་སྐྱོར་ཁྱེད་ཡི་ཡོད།

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

གཞུང་འབྲེལ་གྲོས་ཚོང་གྲོས་འཆར་དེ་ཚུང་པར་དགག་བྱ། མེད་པ་སོང་ཅང་དེ་ཚུང་པ་ཡིན། དེའི་ནང་དོན་རྟོགས་ཐུབ་རྒྱ་ཞིག་
རེད། ཚོགས་ཚུང་པར་འབྱུངས་བྱ་རྒྱུའི་གནས་སྐབས་ཆགས་བསྐྱེད་རེད། གྲོས་ཚོང་འདི་སྤྱི་མོས་ཀྱི་ཐོག་ནས་གཏན་འབེབས་
བྱེད་པར་དགག་བྱ། མེད་པ་སོང་ཅང་དེ་སྤྱི་མོས་ཀྱི་ཐོག་ནས་གཏན་འབེབས་བཅིན་པ་ཡིན།

གཞུང་འབྲེལ་གྲོས་ཚོང་གྲོས་འཆར། ཡིག་ཆ་ཨང་ ༥༣ པར་གཞིགས་རོགས་གནང་། གྲོས་འཆར་འདོན་མཁན་སྤྱི་
འཐུས་འཇུ་ཆེན་དགོན་མཆོག་ཆོས་སྟོན་ལགས།

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

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་

གཞུང་འབྲེལ་གྲོས་ཚད་གྲོས་འཆར།

སྡོན་སྒྲེང་།

༡༣། བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་སྐབས་ ༡༦ པ་གྲོས་ཚོགས་ཚོགས་དུས་ ༤ པའི་གྲོས་ཚད་ཡིག་ཆ་ཨང་ ༥༩ རང་གསེས་ ༦ པའི་ནང་དོན་ལྟར། སྤྱི་ནོར་ལ་གོང་ས་ལ་སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་ནས་མང་གཙོ་དང་། སྤྱི་འཐུས་ལྷན་ཚོགས་སུ་བསྐུལ་བའི་བཀའ་སློབ་ཁག་དེ་བཅས་ཀྱི་ཐོག་སྤྱི་འཐུས་བསྐྱིག་ཞུ་རྒྱུ་དང་། བཅོན་བྱོལ་བོད་མིའི་མང་གཙོའི་བྱང་བ་བརྗོད་བཞུགས་པའི་བཅོན་བྱོལ་བོད་མིའི་མང་གཙོའི་འབྲེལ་རིམ་གྱི་དཔེ་དེབ་ཁ་སྐོང་ཙམ་སྤྱི་འཐུས་བྱ་རྒྱུའི་ཆེད་ཚོགས་གཙོ་སྤྱིལ་པོས་སྤྱི་འཐུས་གསུམ་ལས་བྱུང་བའི་ཚོགས་ཚུང་ཞིག་བསྐོ་གཞག་གིས་བྱུང་དོན་སྣེ་སྐོར་སྐབས་ ༡༦ པའི་བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་གྲོས་ཚོགས་ཚོགས་དུས་ ༡༠ པའི་གོང་འབྲེལ་དགོས་པའི་གྲོས་ཚད་ལྟར། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༥ ཟླ་ ༤ ཚེས་ ༡༩ ཉིན་ཚོགས་གཙོ་སྤྱིལ་པོས་ཚོགས་ཚུང་གི་མི་འགྲོ་གསུམ་བསྐོ་གཞག་གནང་བ་དང་། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༥ ཟླ་ ༤ ཚེས་ ༢༧ ཉིན་ཚོགས་མི་གསུམ་ལྷན་འཛོམས་ཀྱིས་ལས་དོན་དངོས་སུ་འགོ་འཇགས་བསྐྱེད་ཤ། དེ་རྗེས་ཚོགས་ཚུང་ནས་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༥ ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༡༩ འཁོད་གནས་ནང་འདི་གཙོ་སྤྱིལ་པོས་ཚོགས་ཚུང་གི་དོན་ནས་ད་བར་དུས་ཚད་མང་པོ་བཏང་སྟེ་ལས་དོན་ཏུར་ཐག་ཁྲུས་ཡོད་པ་དེ་ལྟ་ཡང་། ལས་གཞི་འདི་ཉིད་གཞི་རྒྱ་ཆེ་བ་ཡིན་སྟབས། ད་དུང་འཐུས་ཚང་དང་ཞུ་དག་སོགས་གང་ཅམ་ཞིག་བྱེད་དགོས་འདུག་ན། འདི་ལོའི་ཟླ་ ༡༢ ཚེས་ ༣༡ བར་དུ་པར་འབྱེད་ཀྱི་གནང་སྟེ་ཡོང་བའི་སྣེ་ལྷན་ཞུ་འཁྱོར་བར། སྤྱི་འཐུས་ལྷན་ལས་ལྷན་ཚོགས་ཐོག་སྣེ་ལྷན་པའི་གནང་བ་ལྟར་གྲོས་ཚད་ཅིག་འཛོགས་དགོས་པ་མཐོང་།

གྲོས་ཚད།

གོང་གི་སྡོན་སྒྲེང་ནང་དུ་འཁོད་དོན་གནས་སྟངས་ལ་བརྟེན་ཚོགས་ཚུང་གི་ཞུ་དོན་བཞུགས་བྱུང་དོན་སྣེ་སྐོར་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༥ ཟླ་ ༡༢ ཚེས་ ༣༡ བོད་སྤྱི་འཐུས་ཚོགས་དུང་ལས་ཁུངས་སུ་འབྲེལ་དགོས་ཀྱི་ལོ་མཉམ་མཉམ་མང་མོས་གྲོས་ཚད་དུ། བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་ལྷན་ཚོགས་ཀྱིས་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༥ ཟླ་ ༤ ཚེས་ ༡༩ ལ།

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

རྒྱུ་སྐྱོར་གནང་མཁན་སྤྱི་འཐུས་སློབ་དཔོན་ཐུབ་བསྟན་རྒྱལ་མཆོན་ལགས།

སྤྱི་འཐུས་སློབ་དཔོན་ཐུབ་བསྟན་རྒྱལ་མཆོན་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་གཞུང་འབྲེལ་གྲོས་ཚད་གྲོས་འཆར། ཡིག་ཆ་ཨང་ ༥༧ པར་རྒྱུ་སྐྱོར་ཞུ་ཡི་ཡོད།

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

གཞུང་འབྲེལ་གྲོས་ཚད་གྲོས་འཆར་དེ་ཚུད་པར་དགག་བྱ། མེད་པ་སོང་ཙང་དེ་ཚུད་པ་ཡིན། ཚོགས་ཚུངས་པར་འགྲུངས་བྱས་པ་
གོང་དེ་དང་གཅིག་པ་རེད། དེ་སྤྱི་མོས་ཀྱི་ཐོག་ནས་གཏན་འབེབས་བྱེད་པར་དགག་བྱ། མེད་པ་སོང་ཙང་དེ་སྤྱི་མོས་ཀྱི་ཐོག་
ནས་གཏན་འབེབས་ཞུས་པ་ཡིན།

དེ་རིང་གི་ལས་རིམ་དྲུག་པ། ལས་དོན་འཕྲོ་སྐྱོང་དགོས་རིགས་རེད། དེ་ནས་ལས་རིམ་བདུན་པ། ཚོགས་དྲུང་ནས་
དགོངས་ཤོག་ཁག་སྟན་སྟོན་ཞུ་རྒྱ།

ཚོགས་དྲུང་བསོད་ནམས་རྡོ་རྗེ་ལགས་ནས།

དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་སྐུ་ཕྱིན་ ༡༢ བའི་བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་གྲོས་ཚོགས་ཚོགས་དྲུས་བཙུ་བ།
བདུན་པ་གཞུང་འབྲེལ་ལྷན་ཐོག་དགོངས་ཤོག་འབྱོར་བ་ཁག་སྟན་སྟོན་ཞུ་རྒྱ་ཡིན།

༡༽ སྤྱི་འཐུས་ཡེ་ཤེས་སྟོལ་མ་མཆོག་ཆེས་ ༡༥ ཚོགས་ཐུན་དང་པོ་དགོངས་ཞུ།

༢༽ སྤྱི་འཐུས་དགེ་བཤེས་ལྷ་རམས་པ་ཨ་ཀྲུག་ཆེ་བརྟན་མཆོག་ཆེས་ ༡༤ ཉིན་གཅིག་དགོངས་ཞུ།

༣༽ སྤྱི་འཐུས་ཆེ་རིང་ལྷ་མོ་མཆོག་ཆེས་ ༡༤ ཉིན་གཅིག་དགོངས་ཞུ།

༤༽ སྤྱི་འཐུས་དོན་གྲུབ་ཆེ་རིང་མཆོག་ཆེས་ ༡༢ ཚོགས་ཐུན་དང་པོ་དགོངས་ཞུ།

༥༽ སྤྱི་འཐུས་ཀྲུང་དགེ་ལེགས་མཆོག་ཆེས་ ༡༢ ཚོགས་ཐུན་གཉིས་པ་དགོངས་ཞུ།

༦༽ སྤྱི་འཐུས་རྡོ་རྗེ་ཆེ་བརྟན་མཆོག་ཆེས་ ༡༥ ཉིན་གཅིག་དགོངས་ཞུ།

༧༽ སྤྱི་འཐུས་ཆོས་འཕེལ་ཐུབ་བསྟན་མཆོག་སྤྱི་འཐུས་ཆེ་རིང་སྟོལ་མ་མཆོག་སྤྱི་འཐུས་དགོན་མཆོག་ཡར་འཕེལ་མཆོག་
བཅས་ཆེས་ ༡༥ ཚོགས་ཐུན་འཕར་མ་དགོངས་ཞུ། དཔལ་ལྷན་ཚོགས་གཙོ་མཆོག་དགོངས་ཤོག་ཁག་སྟན་སྟོན་ཞུས་
ཟིན་པ་ཡིན།

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

དེ་རིང་གི་ལས་རིམ་བརྒྱད་པ། ཚོགས་གཙོའི་མཁུག་བསྟོན་གསུང་བཤད་ཞུ་རྒྱ་ཡིན།

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

༢༡། དེ་རིང་ང་ཚོ་སྐབས་བཅུ་བདུན་པའི་བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་གྲོས་ཚོགས་ཚོགས་དུས་བཅུ་པ་དེ་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༥ ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༡༠ རྒྱུ་ཚེས་ ༡༩ བར་དུ་ལས་ཉིན་བརྒྱད་བསྐྱེམས་ཡོད་ཅིང་། ལས་ཉིན་བརྒྱད་བསྐྱེམས་པ་དེ་ཚོ་ཐོག་མར་ཚོགས་གཙོ་གཉིས་ཀྱིས་ལས་རིམ་བསྐྱིགས་པ་གཞིར་བཟུང་ཅིང་། ཚོགས་གཙོའི་དབུ་འཇུགས་ཀྱི་གཏམ་བཤད་ནང་ལ་ ལུས་པ་གཞིར་བཟུང་དེ་རིང་ང་ཚོའི་ལས་དོན་ཆ་ཆང་ཡོངས་སུ་ལེགས་བྱ་བ་ཐུབ་པ་བྱུང་སོང་ཞེས་སྟུན་སེང་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ག་ རང་བཞིན་ང་ཚོའི་ལས་རིམ་ནང་ནས་གལ་ཆེ་བ་ཁག་ཅིག་སྟུན་སེང་ལུས་པ་ཡིན་ན། ཡགོང་ས་ཡུལ་མགོན་ཆེན་པོ་ མཆོག་གི་ཡུལ་གོ་སྟུན་དང་འབྲེལ་བའི་ཡགོང་ས་མཆོག་གི་བཀའ་དྲིན་རྩིས་བྲལ་བའི་ཀྱི་དམིགས་བསལ་གྲོས་ཚོད་དོན་ཆེན་ ༥ ཅན་ཞིག་བཞག་ཡོད་ཅིང་། དེ་བཞིན་བོད་ནང་གི་རྩ་བའི་གནས་སྟངས་ཐོག་ལ་གདུང་སེམས་མཉམ་སྦྲེད་ཀྱི་གྲོས་ཚོད་དོན་ཆེན་ ༡ དང་། དེ་ནང་བཞིན་ང་རང་ཚོའི་མཛད་གཙོ་བྱེད་པ་བཀའ་བྱུང་ནས་པ་གཉིས། སྤྱི་འཐུས་བྱེད་པ་གཅིག་བཅས་ལ་ང་ཚོས་ གཞུང་འབྲེལ་སྤྱི་འཐུས་འདུན་ཀྱི་གྲོས་ཚོད་གསུམ་གཏན་འབེབས་བྱས་པ་ཅིང་། དེ་ག་ནང་བཞིན་གྲིམས་བཟོའི་ལས་དོན་ ལྟར་བྱས་པ་ཡིན་ན། བཅའ་གྲིམས་གཙོ་སྤྱི་འཐུས་བཟོའི་ལས་དོན་ཁག་དྲུག་ཅན་གཏན་འབེབས་བྱུང་ཐུབ་སོང་། དེ་ནས་ སྐར་ཏྲགས་ཅན་གྱི་དེ་བཞི་ཅིང་།

དེ་ནས་ང་ཚོའི་ལས་ཉིན་མང་ཆེ་བ་དེ་དབུས་ལས་ཁུངས་ཁྲབ་ཁོངས་དང་བཅས་པའི་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༤ ཟླ་ ༩ རྒྱུ་ཕྱི་ ལོ་ ༢༠༢༥ ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༢༡ བར་གྱི་ལས་བསྐྱེམས་རྒྱས་པ་དེར་སྤྱི་འཐུས་རྒྱུན་ལས་ཀྱིས་གཞིགས་ཞིབ་གནང་ནས་དེ་བཞི་ བཅས་པ་དང་། ལས་བསྐྱེམས་བསྐྱེམས་པ་དེ་སྟུན་ཁང་སོ་སོ་ནས་གྲོས་ཚོགས་ནང་ལ་ཐད་ཀར་སྟུན་སྟུན་ལུས་ནས་དེའི་ཐོག་ལ་ བཀའ་འཇགས་སྤྱི་འཐུས་རྒྱས་པས་དགོངས་ཚུལ་དང་དོགས་འདེགས་སྤྱི་འཐུས་རྒྱུ་ཅིང་། དེ་ག་ནང་བཞིན་གྱི་འཛིན་སྲོང་བཀའ་ཤིག་གི་ བཀའ་འཇགས་རྒྱས་པ་ཚོས་སོ་སོའི་ལས་བསྐྱེམས་ཐོག་ལ་གསལ་བཤད་གནང་བ་དང་། དེ་ག་ནང་བཞིན་ལས་འཆར་ཐོག་ལ་ དམིགས་བསལ་གྱི་བྱ་གསལ་དམིགས་ག་རེ་ཡོད་མེད་དེ་ཚོའི་ཐོག་ལ་དམིགས་བསལ་འབྲེལ་བཤད་གནང་རྒྱུ། དེའི་ཐོག་ནས་སྤྱི་ ཡོངས་ཀྱི་ཚོགས་གཙོས་བལྟས་པ་ཡིན་ན་དེ་རིང་ང་ཚོའི་ལས་རིམ། དེའི་ནང་ནས་ལས་བསྐྱེམས་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ལ་ བཀའ་འཇགས་སྤྱི་འཐུས་རྒྱས་པས་དགོངས་ཚུལ་མང་པོ་ཞིག་ཐེབས་སོང་། དེ་བཞིན་ང་ཚོའི་སྟུན་ཁང་ཁག་བདུན་ཅིང་། གཙོ་སྤྱི་ བཀའ་འཇགས་རྒྱས་པས་དབུ་འཇུག་ནས་གནང་གི་ཡོད་ཅིང་། འོག་ལ་ཡོད་པའི་དབུས་སའི་གཞུང་ཞབས་ཆང་མས་འགན་ འཁུར་བཞེས་པའི་ཐོག་ནས་བྱ་གསལ་ཡག་པོ་ཞེ་སོ་ཞིག་གནང་ཡོད་པའི་ཆོར་སྤྱང་བྱུང་། དེར་བརྟེན་མ་འོངས་བར་ང་ཚོས་ བྱ་གསལ་གནང་རྒྱུ་དེ་ཆོར་དེ་རིང་གྲོས་ཚོགས་བརྒྱད་ནས་བཟོ་སྦྱོང་བྱུང་བ་ཅིང་། དེ་བཞིན་བཀའ་འཇགས་སོ་སོ་ནས་ལན་ འདེབས་གསལ་བཤད་དེ་ཚོའི་ཐོག་ནས་མ་འོངས་པའི་ལས་དོན་དེ་ཚོ་ཆོག་སྤྱང་ཐོ་ཡོང་བར་ཉན་ཉན་ང་ཚོར་བྱ་གསལ་པན་ གསོས་སོང་བསམ་པའི་ཆོར་སྤྱང་དེ་བྱུང་།

དེ་ག་ནང་བཞེན་ང་ཆོས་གལ་ཆེ་བ་གཅིག་དེ་གཙོ་བོ་ང་ཆོས་དུས་རྒྱུ་དུ་ནས་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་རེད། དེ་བཞེན་རིག་གཞུང་
 རེད། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་རེད། དེ་བཞེན་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་རེད། དེ་ནང་བཞེན་ང་ཆོས་དཔལ་འབྱོར་འདུ་
 འགོད་བྱ་རྒྱ་མཚོན་པའི་ལྷན་ཁང་ཁག་དེ་དག་ང་ཆོས་གལ་ཆེ་ཤོས་འདྲ་པོ་ཞིག་ཆགས་བསྐྱད་ཡོད་རེད། དེ་ནང་བཞེན་ང་ཆོས་
 འདས་པའི་ལོ་གཅིག་གི་ལས་དོན་དེ་དག་དེ་རིང་ང་ཆོས་འདིར་སྤྲོད་མེད་བྱུང་བ་རེད། མ་འོངས་པའི་ལོ་གཅིག་དེ་དུས་ང་ཆོས་འགོ་
 བཞེན་པའི་གནས་སྐབས་ཆགས་བསྐྱད་ཡོད་རེད། དེ་ཆོས་ཐོག་ལ་བསྐྱེད་པ་ཡིན་ནའང་ལས་འཆར་དེ་དག་གང་ཡག་ཡག་
 ཡོང་བྱུང་བའི་རེ་བ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། གཙོ་བོ་ང་ཆོས་བཅོན་བྱུང་བོད་མིའི་བཅའ་ཁྲིམས་ཀྱིས་འགན་དབང་བཀུར་བ་གཞི་བཟུང་
 རེད། ང་ཆོས་སྐབས་བཅོམ་པའི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་གནས་སྐབས་ཐོག་བསྐྱད་ཡོད་རེད། གཙོ་བོ་བོད་དོན་བདེན་མཐའ་གསལ་རྒྱ་དང་།
 དེ་བཞེན་བཅོན་བྱུང་བའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བདེ་དོན་ཐོག་ལ་བྱུག་ལས་གནང་རྒྱ། གནས་སྐབས་སུ་གཞིས་ལུས་བོད་མི་དེ་དག་གི་
 དཀའ་ངལ་སེལ་བྱུང་ང་ཆོས་དུས་རྒྱུ་དུ་ནས་དགོངས་པ་བཞེས་དགོས་རྒྱ་གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཐོ་ཞིག་ཆགས་བསྐྱད་ཡོད་
 རེད། དེ་ཡིན་དུས་རྒྱ་བའི་དེ་ཆོས་ཐོག་ལ་བཞུགས་ཡོང་དུས་རྒྱུ་སྤྱི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་གནས་སྐབས་ལ་ཡང་འབྲེལ་བ་ཆགས་ཀྱི་
 ཡོད་རེད། ལྷག་པར་དུ་རྒྱ་ནག་གི་ཆབ་སྲིད་གནས་སྐབས་ལ་ཡང་འབྲེལ་བ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེ་བཞེན་བོད་ཀྱི་གནས་
 སྐབས་ལ་ཡང་འབྲེལ་བ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེ་ཆོས་ཆང་མར་ང་ཆོས་ལྷགས་ཞིབ་གནང་བའི་ཐོག་ནས་མ་འོངས་པར་གཙོ་བོ་
 བོད་དོན་བདེན་མཐའ་གསལ་བྱུང་རྒྱུར་ང་ཆོས་ཐབས་ལམ་ག་རེ་འདུག་དེའི་ཐོག་ལ་རུས་པ་གང་འདྲ་བཏོན་དགོས་ཀྱི་འདུག་དེ་
 ཆོས་ཐོག་ལ་ང་ཆོས་དགོངས་པ་བཞེས་ནས་གོ་མ་པ་མཐུན་སྟེ་བྱུང་བཏོན་པ་དེ་གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཐོ་ཞིག་ཆགས་སྟེད་ཀྱི་
 ཡོད་རེད། ང་ཆོས་སྤྱི་ཚོགས་བདེ་དོན་འཕྲོད་བསྟེན་དེ་ཆོས་གལ་ཆེན་པོ་རེད་དེ། དེ་ཆོས་ང་ཆོས་གུན་གསལ་སྟེད་རྒྱ་དང་
 གནས་སྐབས་མང་པོ་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་རིགས་པན་བྱ་རྒྱུ་ཡོང་གི་ཡོད་རེད། ཆབ་སྲིད་ཀྱི་དཀའ་ངལ་སེལ་རྒྱ་དེ་ཕྱགས་གཅིག་
 ནས་ང་ཆོས་གོ་སྐབས་འཛིན་དགོས་པ་རེད་དེ། ཕྱགས་གཞན་ཞིག་ནས་གོ་སྐབས་ཡོང་རྒྱུར་ང་ང་ཆོས་རུས་པ་བཏོན་ནས་
 འབད་བཅོན་བྱེད་བྱུང་བཏོན་རྒྱ་དེ་གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཐོ་ཞིག་ཆགས་སྟེད་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེ་ཡིན་དུས་དེ་ཆོས་ཐོག་ལ་གཙོ་བོ་འཛིན་
 རྒྱུར་བཀའ་འགག་གིས་འགན་འཁུར་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེ་དང་མཉམ་དུ་སྤྱི་འཐུས་ལྷན་ཚོགས་ནས་ཡང་འགན་ཁུར་བཞེས་པའི་ཐོག་
 ནས་མ་འོངས་པ་ང་ཆོས་བོད་དོན་བདེན་མཐའ་གསལ་བྱུང་རྒྱུ་རེད། དེ་ཆོས་ཐོག་ལ་གཙོ་བོ་འགན་ཁུར་ཆེན་པོ་བཞེས་དགོས་
 པ་དེ་གལ་ཆེན་པོ་གཅིག་རེད་འདུག་ཅེས་དེ་གཅིག་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ག་ནང་བཞེན་ལོ་འདི་སྤྱི་ལོར་ལ་གོང་ས་ལ་སྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་དགུང་ལོ་ ༩༠ ལ་ཐེབས་པའི་ལ་སྤྱི་ལོ་གོ་
 ལྷོན། དམིགས་བསལ་ཀྱི་ལོ་ཆོགས་ཤིག་ཆགས་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེ་ལ་ང་ཆོས་བོད་མིའི་སྤྱི་ག་འཇུགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་བྱམས་
 བཅེའི་ལོ་ཞེས་དམིགས་བསལ་ཀྱིས་ལོ་འདི་པོ་སྤྱི་བཅེ་བྱེད་པའི་ལས་འཆར་ཞིག་བཏིང་ཡོད་རེད། དེ་ཡིན་དུས་དེ་ཆོས་སྤྱི་
 ཡོངས་ཀྱི་ང་ཆོས་སྤྱི་ཚོགས་ལ་མཚོན་པ་ཡིན་ན་ནང་པ་ཆགས་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་རེད། རིག་གཞུང་གི་ཐོག་ནས་བསམ་སྒྲོ་བཏང་
 བྱ་བྱམས་བཅེ་ཡོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཤིག་ཆགས་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་རེད། ཡིན་ནའང་ང་ཆོས་དེ་ཡར་གོང་འཕེལ་ཡོང་བ་དང་སྤྱི་
 ཚོགས་གཞན་ལ་ཡང་པན་ཐོག་པ། དེ་ནས་ང་ང་ཆོས་བཟང་སྟེད་རེད། དེ་ག་ནང་བཞེན་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་རིག་གཞུང་ཁག་

རེད། དེ་ག་ནང་བཞིན་ང་རང་ཆོའི་སྐད་ཡིག་རེད། དེ་ཆོ་ཉམས་ཆག་མ་འགྲོ་བ་ཞིག་དང་། ཉམས་པ་སྦྲར་གསོ་མི་ཉམས་གོང་
འཕེལ་ཡོང་ཐབས་སུ་དམིགས་བསལ་གྱིས་ལས་ཀ་ག་རེ་བྱེད་རྒྱ་འདུག དེ་ཆོའི་ཐོག་ལ་དགོངས་པ་བཞེས་དགོས་པ་དེ་གལ་
ཆེན་པོ་གཅིག་མཐོང་གི་ཡོད།

དེ་ནས་སྤྱི་ནོར་ཡ་གོང་ས་ཡ་སྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གི་དགོངས་པ་རྒྱབས་ཆེན་མང་པོ་ཞེ་པོ་ཞིག་ཡོད་རེད།
རྒྱལ་སྤྱིའི་ནང་ལ་ཞི་བདེ་དང་འཆེ་བ་མེད་པའི་ཐོག་ནས་བྱམས་བཅའི་སྤྱི་ཆོག་པ་ཤིག་ཡོང་ཐབས་སུ་འབད་བཅོམ་ཞེ་པོ་གནང་
གི་ཡོད་རེད། དེ་ནང་བཞིན་ང་རང་ཆོའི་ངོས་ནས་ཀྱང་ཡ་སྐབས་མགོན་པོ་ཆེ་པོ་ཆེ་ཡི་དགོངས་གཞི་དེ་ཆོ་དེལ་བསྐྱབས་གནང་
ཐུབ་དགོས་པ། རྒྱལ་སྤྱིའི་སྤྱི་ཆོག་པ་ཤིག་ནས་བོད་ཀྱི་ཆོས་དང་རིག་གཞུང་ཟེར་ཡོང་དུས། ད་ལྟའི་བར་དུ་དམིགས་བསལ་
ཐུགས་སྦྲང་དང་རྒྱབ་སྐྱོར་གནང་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་རེད། མ་འོངས་པར་ང་ཆོས་དེ་མ་བརྒྱག་པའི་ཆེད་དུ་ང་རང་ཆོའི་མི་རབས་
འདིའི་ཐོག་ནས་འགན་ཁུར་བཞེས་ཐུབ་དགོས་པ་དེ་གལ་ཆེན་པོ་ཞེ་པོ་ཞིག་མཐོང་གི་ཡོད། ང་ཆོའི་མི་རབས་འདིའི་ཐོག་ནས་
འཕུས་ཤོར་བྱིན་པ་ཡིན་ན་མི་རབས་རྗེས་མར་ཅིས་སྤྱོད་རྒྱ་ཁག་པོ་ཞེ་པོ་ཞིག་ཡོད་རེད། མི་རབས་རྗེས་མ་དེ་ཆོས་ག་ཆོད་
ཅིག་ཡོང་གི་ཡོད་མེད་ང་ཆོར་དོགས་པའི་གཞི་ལྟ་བུ་ཞིག་ཆགས་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་རེད། ང་ཆོ་མི་རབས་འདིའི་ཐོག་ནས་ཆོད་དང་
ལྷན་པ་ཡག་པོ་ཞིག་ཡོང་ཐུབ་པ་ཡིན་ན། མི་རབས་རྗེས་མ་ཞེས་པ་དེ་རང་བཞིན་གྱིས་ལག་པའི་མཐེལ་ལ་སྦྱབས་ཡོང་བ་དེ་
རང་བཞིན་གྱི་ཆོས་ཉིད་ལྟ་བུ་ཆགས་ཡོང་གི་ཡོད་རེད། དེ་ཡིན་དུས་ང་རང་ཆོའི་མི་རབས་འདིའི་ཐོག་ནས་ཉོག་ཅམ་འགན་
ཁུར་ཆེ་ཅམ་བཞེས་ཐུབ་དགོས་པ་དེ་གལ་ཆེན་པོ་རེད་འདུག ནང་ཁུལ་གྱི་མཐུན་ལམ་ཡིན་ནའང་རེད། དེ་ག་ནང་བཞིན་ཆོས་
དང་རིག་གཞུང་སྐད་ཡིག་སྤྱང་སྤྱོད་ཡིན་ནའང་རེད། རྒྱལ་སྤྱིའི་ཐོག་ལ་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ཁྱུ་ཀུགས་བྱེད་ཚུགས་ཡིན་ནའང་རེད།
ང་རང་ཆོས་རྒྱས་པ་ལྷགས་ཆེ་བུ་གཏོང་ཐུབ་པ་ཡིན་ན་མ་འོངས་པའི་མི་རབས་དེ་ཆོས་ང་ཆོ་ལ་མིག་དཔེ་ལྟ་ནས་ཡག་དུ་འགྲོ་
ཐུབ་པར་ཉན་ཉན་མིག་དཔེ་ལྟ་སའི་གནས་སྤངས་ཤིག་ཆགས་ཀྱི་རེད། དེར་བརྟེན་དེ་ཆོའི་ཐོག་ལ་ང་ཆོས་དགོངས་པ་བཞེས་
ཐུབ་དགོས་པ་གལ་ཆེན་པོ་རེད་འདུག ང་རང་ཆོ་བོད་སྤྱི་བའི་བསོད་ནམས་ཡིན་ན་ཡར་གོང་མཐོར་གཏོང་ཐུབ་དགོས་པ་དང་།
སྤྱི་ནོར་ཡ་གོང་ས་ཡ་སྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་དགྲང་གངས་ ༥༠ འཁོར་བའི་རྗེས་ཅམ་ནས་ཡོངས་གྲགས་སུ་དགྲང་ལོ་
བརྒྱ་དང་སུམ་ཅུ་ལྷག་ཅིག་བཞུགས་པའི་ཞལ་བཞེས་གནང་ཡོད་རེད། སུ་མཐུད་ནས་ང་རང་ཆོའི་ཐོག་ནས་རྣམ་དཀར་གྱི་དགོ་
ཆོག་སྦྱབ་ཐུབ་ཐུབ་དགོས་པ། དེ་ནས་ཆེ་ཐར་སློག་སྒྲ་གཏོང་ཐུབ་དགོས་པ། སོ་སོའི་ངོས་ནས་ཡང་ཉིན་རེའི་ལས་དོན་ནང་ལྷག་
བསམ་རྣམ་དག་གིས་བྱག་ལས་ཡག་པོ་ཞིག་གནང་ཐུབ་པ་ཡིན་ན་ཡང་དེ་ཡ་སྐབས་མགོན་པོ་ཆེ་པོ་ཆེ་སྤྱི་ཆེ་རིང་དུ་འགྲོ་བའི་
རྒྱ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་རེད་དྲ། དེ་ཆོའི་ཐོག་ལ་དུས་རྒྱུན་དུ་ནས་བསམ་སྒྲོ་འཁོར་བསྐྱད་ན་དེ་གལ་ཆེན་པོ་ཞེ་པོ་ཞིག་མཐོང་གི་ཡོད་
རེད། ཡ་སྐབས་མགོན་པོ་ཆེ་པོ་ཆེ་སྤྱི་ཆེ་ལྷན་རིང་བརྟན་པ་དང་ཁོང་གི་མཛད་འཕྲིན་རྒྱས་བསྐྱད་པ་ཡིན་ན་ང་ཆོ་ལ་བོད་ཀྱི་ཆབ་
སྲིད་རེད། བོད་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་རིག་གཞུང་རེད། བོད་ཀྱི་ཆེ་མཐོང་དེ་རང་བཞིན་གྱིས་ངང་ངམ་ལྷགས་གྱིས་ཡོང་བསྐྱད་པ་ཞིག་
ཆགས་བསྐྱད་ཀྱི་འདུག དེ་ཡིན་དུས་དེ་ཆོའི་ཐོག་ལ་ང་ཆོས་དུས་རྒྱུན་དུ་ནས་ང་ཆོ་འགན་ཁུར་མཁན་རྣམས་པ་ཡིན་ནའང་འདྲ།

སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཡིན་ནའང་འདྲ། ཉེག་ཙམ་དགོངས་པ་ཆེ་ཙམ་བཞེས་སྤྱོད་དགོས་པ་དེ་གཤམ་ཆེན་པོ་ཞིག་རེད་འདུག་
ཅས་དེ་གཅིག་ལྟ་བུ་ཡིན།

དེ་ནས་ང་ཚོའི་གྲོས་ཚོགས་འདིའི་ཐོག་ནས་དབྱུང་འོས་བསྐྱུ་ལས་ཁང་གི་འགན་འཛིན་འཕམ་མ་གཉིས་དེ་འོས་བསྐྱུ་
བྱེད་སྤྱོད་ཡོད་རེད། དེ་ཡང་སྤྱི་སྤྱོད་མ་གཉིས་བྱུང་ཡོད་རེད། མ་འོངས་པར་ལས་དོན་ལ་དངོས་སུ་ཞུགས་ཡོང་སྐབས་ལས་
དོན་ཐམས་ཅད་ལས་སྤྱོད་ཡོང་བའི་སྒོན་འདུན་ལྟ་བུ་ཡོད། དེ་ནས་ང་ཚོའི་གྲོས་ཚོགས་ཀྱི་ལས་རིམ་བསྐྱུངས་པའི་སྐབས་སུ་
ཚོགས་གཙོ་ལ་ཆོར་སྤང་ཁག་ཅིག་ཡོང་གི་འདུག དེ་གྲོས་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་མི་ཆང་མས་དགོངས་པ་བཞེས་དགོས་ཀྱི་འདུག
གཙོ་པོ་དེ་ང་ཚོའི་ཚོགས་འདུའི་འགྲོ་ལུགས་དང་། ལས་དོན་བྱེད་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱི་གཞིའི་ཐོག་ལ་སྤྱོད་སྤྱོད་གནད་ནས། ཆང་
མས་མཉམ་ཁུབ་ཀྱི་རྣམ་པ་ཞིག་བཏོན་ཡོང་ན་ཆང་མ་ལ་དགའ་ངལ་འཕྲད་ཀྱི་ཡོད་མ་རེད། དེ་མ་ཡིན་པར་མི་རེ་རེ་ལ་བསམ་
ཚུལ་རེ་རེ་དང་། མོ་མོས་དགོངས་ཚུལ་ལུགས་ཆེ་ཙམ་བཏོན། སྤྱོད་མོང་གིས་འགྲོ་བསྐྱེད་པའི་གནད་དོན་དེ་ལ་བཙུགས་མ་
བྱས་ན་དེ་ཁག་པོ་ཞེ་པོ་ཆགས་ཀྱི་འདུག དེ་ཚོའི་གསལ་མ་འོངས་པར་དགོངས་པ་བཞེས་དགོས་ཀྱི་འདུག་ཅས་ལྟ་བུ་ཡིན།
དཔེར་ན་གྲོས་ཚོགས་ནང་དུ་ཚོད་གླེང་བྱེད་པ། ཟུར་ཟ་བྱེད་པ། དམའ་འབེབ་བྱེད་པ་དེ་ཚོའི་ཚོགས་སྤྱོད་དེ་ཅ་བ་ནས་ཡོང་ཆོག་
གི་ཡོད་མ་རེད། དེ་ཡིན་དུས་མ་འོངས་པར་དེ་འདྲ་ཡོང་བསྐྱེད་པ་ཡིན་ན་ཁག་པོ་ཞེ་པོ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེར་བརྟེན་དེ་
ཚོའི་གསལ་དེ་རྣམ་པ་ཆོས་སེམས་ལ་བཞག་པའི་ཐོག་ནས་དེ་འདྲ་ཞིག་དགོངས་པ་བཞེས་གནད་རོགས་གནད་ལྟ་བུ་ཡིན།

དེ་ནས་ང་རང་ཚོའི་མ་འོངས་པའི་བྱེད་འཆར་འདྲ་པོ་ཡིན་ན། སྤྱི་འཐུས་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་བྱི་རྒྱ་ ༩ པའི་ཆེས་
༡ ལ་མང་གཙོའི་འཕེལ་རིམ་རྒྱ་ལྷོད་ཅིག་ང་ཚོས་པར་རིས་ཀྱི་ཐོག་ནས་གཅིག་བཅོས་ཡོད་རེད། དེ་ཡིན་དུས་ང་ཚོས་ཁ་སང་
རྒྱ་རམ་ས་ལར་མང་གཙོའི་དུས་བབ་ནས་བཟུང་ཉི་མ་གསུམ་རིང་ལ་སྤྱི་པར་འགྲེམས་སྟོན་བྱས་ཡོད་རེད། དེའི་རྗེས་སུ་སིམ་ལ་
དང་། དེ་ག་ནང་བཞེན་རྒྱ་གར་གྱི་མཐོ་སྒོ་བ་ཁག་ཅིག་ལ་འགྲེམས་སྟོན་བྱེད་སྤྱོད་པའི་འཆར་གཞི་སྤྱི་གཞི་གི་ཡོད། དེ་ག་ནང་
བཞེན་ང་ཚོས་ལྷོ་ལོར་ལས་འཆར་གཉིས་འདྲ་པོ་ཞིག་ ལྟུམ་བ་རིན་པོ་ཆེ་ཡི་གོ་སྟོན་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་ཆོས་ལུགས་
ཁག་འདུ་འཛོམས་ཀྱི་ཐོག་ནས་འཆོ་མེད་ཞི་བདེའི་མཆོད་འབུལ་སྟོན་ལམ་བྱེད་སྤྱོད་པ་གཅིག་དང་། དེ་བཞེན་རྒྱ་གར་གྲོས་
ཚོགས་པོད་དོན་རྒྱུ་སྤྱོད་ཚོགས་པའི་མཉམ་དུ་རྒྱ་གར་གྱི་གནད་ཡོད་མི་སྣ་གདན་ལྷན་བྱས་ཏེ་ལྟུམ་བ་མགོན་རིན་པོ་ཆེའི་
དགོངས་གཞི་དང་མཛད་པ་འཕྲིན་ལས་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་ཚོགས་འདུ་དེ་འདྲ་གོ་སྤྱི་གཞི་བྱེད་སྤྱོད་པའི་ལས་འཆར་
འདིར་བཞེན་ཡོད་ལྟ་བུ་ཡིན།

དེ་རིང་གྲོས་ཚོགས་ཀྱི་ཐོག་ལ་བྱི་རིམ་སྤྱི་བརྒྱན་སྤྱི་ཚོགས་ཚོགས་ཐད་གཏོང་གནད་རྒྱུ་རེད། དེ་བཞེན་བདེ་
སྤང་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བྱེད་ནས་སྤྱོད་དགོངས་བྱེད་རེད། བྱེད་སྤྱོད་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ས་ཁང་སྤྱོད་གི་ལས་བྱེད་ཐོག་ནས་སྤྱོད་
བཅོ་རྒྱུ་རེད། ལྷན་ཁང་ཁག་གི་ལས་བྱེད་ནས་ང་ཚོས་གསུང་བསྐྱེད་པའི་གྲོས་ཚོགས་ཀྱི་ལས་རིམ་དེ་དག་ཡིག་འབེབས་

གནང་ཆུ་རེད། དེ་བཞིན་ཚོགས་དྲུང་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཚོགས་དྲུང་གཙོ་བོ་ལཱེ་ཡོད་ལས་བྱེད་ཚང་མས་ཤུགས་ཆེན་པོ་
བྱས་ནས་འདིའི་ཐོག་ལ་ཡིག་ཆའི་མཐུན་འགྱུར་རེད། གྲོས་ཚོགས་ནང་གི་གནས་ཚུལ་དེ་ཚོ་པར་ཚུར་ཁུངས་སྤྱོད་གནང་ཆུ་
རེད། དེ་ཚོ་ཚང་མར་མཐུན་འགྱུར་ཤུགས་ཆེན་པོ་གནང་ཡོད་རེད། དེ་ཡིན་དུས་འཕེལ་ཡོད་ཚང་མར་ཚོགས་གཙོ་གཉིས་ཀྱི་
ངོས་ནས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་ཆུ་ཡིན། ང་ཚོ་གྲོས་ཚོགས་འདི་གྲོལ་བའི་རྗེས་ལ་རྒྱ་བ་དུག་ལ་བསྐྱར་དུ་སྤྱི་བའི་ལས་དོན་ཐོག་ལ་
མཉམ་ཞུགས་ཡོང་ཐུབ་ཆུར་རེ་སྟོན་ཞུ་ཆུ་ཡིན།

མཐའ་དོན་སྤྱི་ཙོར་ཡགོང་ས་ཡསྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་སྐྱ་ཆེ་ཡཞབས་པད་བསྐལ་བརྒྱར་བཏན་ཅིང་། བོད་ཀྱི་
བདེན་མཐའ་སྤྱར་དུ་གསལ་བ་དང་། གཞིས་བྱེས་མཉམ་འཛོམས་སྤྱར་དུ་ཡོང་བའི་སྟོན་འདུན་ཞུ་ཆུ་ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ་གནང་།

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

དེ་རིང་གི་ལས་རིམ་དགུ་པ། སྐབས་བཅུ་བདུན་པའི་བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་གྲོས་ཚོགས་ཚོགས་དུས་བཅུ་པ་
གྲོལ་བའི་གསལ་བསྐྱགས་ཞུ་ཆུ་ཡིན།