

ཕྱི་ལོ་༢༠༢༠ ཟླ་༤ ཚེས་༡༣ ཉིན་བོད་མིའི་སློབ་འཁུར་གསལ་བསྐྱོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་སྤྱི་ལུགས་སྒྲུབ་པ་  
དོན་ཚོགས་ཚུང་གི་གསལ་འབོད་གསལ་བསྐྱབས་ཐེངས་ཉི་ཤུ་པ།

གསལ་བསྐྱབས་ལུ་མཁན་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་བྱང་ལས་བསྟེན་འཛིན་སློབ་དཀར་ལགས་དང་ཕྱི་ལུགས་སྒྲུབ་པ་  
བསྟེན་འཛིན་བཙུན་ལགས། བོད་ལུགས་སྒྲུབ་པ་ཆེ་རིང་མཚམས་གཙོད་བཅས་ཡིན།

དང་པོ། བོད་མིའི་སློབ་འཁུར་གསལ་བསྐྱོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་བྱང་ལས་བསྟེན་འཛིན་སློབ་དཀར་ལགས་ནས་འཛམ་གླིང་  
འཕྲོད་བསྟེན་སྟོན་ཚོགས་ནང་དེ་བཞིན་ལན་ཚུལ་དུ་མི་མང་ལ་ལམ་སྟོན་བྱས་པ་རྣམས་གསལ་འབྲེལ་ཞུས་གནང་ཡོད།  
དེའང་དོན་ཚོད་བཞིར་སྟེ་ནས་གསུངས་པའི་དང་པོ་ནི། དེང་གཞིན་སྐྱེས་པལ་མོ་ཆེ་བ་རྒྱའི་ཐོག་ནས་སློབ་སྦྱོང་གྲེད་བཞིན་  
ཡོད་པས་བ་རྒྱའི་ཐོག་ཡུན་རིང་པོ་བཞུགས་ཆེ་མིག་ལ་གཞོད་སྟོན་གྲེད་ཀྱི་ཡོད་པས་བ་རྒྱའི་ཐོག་སློབ་སྦྱོང་དང་སློབ་བརྟན་  
བརྟུ་རྒྱའི་ཆེད་དུ་ས་ཚོད་ screen time བཟོ་རྒྱ་གལ་ཆེ་བ་གསུངས། བ་རྒྱའི་ཐོག་དུ་ས་ཚོད་མང་པོ་བཏང་བ་ལས་ལུས་རྩལ་  
དང་དབྱུགས་སྦྱོང་སོགས་གནང་ན་ལུས་པོར་ཕན་གྱི་ཡོད་པ་གསུངས། དོན་ཚོད་གཉིས་པ་དེ་མི་མང་པོ་ཅིག་རྗེ་མ་ལས་  
གྲུབ་པའི་ཐ་མ་ཁ་སོགས་བསྟེན་གྱི་ཡོད་པས་ད་ལྟའི་ཉོག་དབྱིབས་གཉན་རིམས་༡༩ འདི་ཐ་མ་ཁ་འཐེན་མཁན་ལ་ཐོག་ཉེན་  
ཆེ་བ་དམིགས་བསལ་ཡོད་སྟོར་གསལ་ཁ་མེད་ཀྱང་ནད་ཡམས་འདི་ལག་པ་གང་བྱུང་ལ་འཆང་བ་ལས་འགོ་ས་ཉེན་ཆེ་བ་  
ཡོད་པས་ཐ་མ་ཁ་འཐེན་པའི་སྐབས་ལག་པ་བརྒྱད་ནས་ནད་གཞི་འདི་འགོ་ས་ཉེན་ཆེན་པོ་ཡོད་པས་འབྲུང་ན་ཐ་མ་ཁ་འཐེན་  
རྒྱ་མཚམས་འཛོག་གནང་གལ་ཆེ་བ་གསུངས། དེ་འབྲེལ་ཐ་མ་ཁ་སྤང་བ་ཡིན་ན་སློབ་དང་སྦྱོང་། དེ་བཞིན་ཁག་ཤེད་ལ་  
སོགས་པའི་ན་ཚའི་ཉེན་ཁ་རྒྱང་བ་ཡོད་སྟོར་ལམ་སྟོན་གནང་། གནད་དོན་གསུམ་པ་དེ་བུད་མེད་སྐྱམ་མ་གང་ཞིག་ལ་ཉོག་  
དབྱིབས་གཉན་རིམས་༡༩ ཐོག་ཡོད་ཆེ་ཨ་མས་སྤྲུག་གུ་དེ་ལ་བུ་ཞོ་བསྐྱུན་དགོས་མེན་དང་བུ་ཞོ་བསྐྱུན་ནད་གཞི་འགོ་ས་  
མེན་ཐད་མང་ཚོགས་ལ་དོགས་འདི་ཡོད་པ་དེར་ད་བར་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལས་ཨ་མའི་བུ་ཞོ་བསྐྱུན་སྤྱི་བུར་གཉན་རིམས་  
འདི་ཐོག་གི་ཡོད་པ་ཤེས་ཉོགས་བྱུང་མེད། ཨ་མས་སྤྲུག་གུ་གསལ་སྤྱི་ས་ལ་དེས་པར་བུ་ཞོ་བསྐྱུན་དགོས་ཀྱང་ཨ་མའི་དོས་  
ནས་ལག་པ་གཙོད་མ་འབྲུ་རྒྱ། ཁ་ལ་ཁ་རས་ཤོར་རྒྱ། གལ་ཉེ་ཨ་མ་རང་ཉིད་སློབ་དང་སྦྱོང་བ་རྒྱག་གི་ཡོད་ཆེ་དེས་པར་དུ་  
སྐབས་འཕྱི་དང་གཙོད་ཤོག་ཤེད་སྦྱོང་གྲེད་ནས་དེ་གང་སྦྱོང་ཞིབས་ཡོད་པའི་ནད་ལྷུགས་རྗེས་ལག་པ་འབྲུ་རྒྱ། དེ་བཞིན་  
ལག་པ་ཡང་སེ་འཇུ་སའི་དངོས་ཆས་དང་ཉལ་ཁང་ནང་འཁོར་ལ་དུག་སེལ་བྱ་རྒྱ་སོགས་སྟོན་འགོག་ཐབས་ལམ་རྣམས་  
དེས་པར་བསྟེན་དགོས་པ་དང་། ཡང་སྤྲུག་གུ་རྒྱང་རྒྱང་ལ་སྟོན་འགོག་ཁབ་རྒྱབ་རྒྱ་ཡོད་པ་རྣམས་དུས་ཐོག་རྒྱབ་རྒྱ་གལ་ཆེ་

བ་གསུངས། དོན་ཚན་བཞི་པ་དེ་ཁ་རས་སྐོར་ལ་གསུངས་གནང་བའི་ནང་ཁ་རས་ནི་རང་གཞན་གཉིས་ཀའི་སྤང་སྤོབ་ཆེད་  
 དེས་པར་གྱོན་དགོས་པ་ཡིན། ཡང་ཁ་རས་གཅིག་ཤུས་ནད་ཡམས་ཁྲུབ་གདལ་བཀག་འགོག་མི་ཐུབ་པས་མི་དང་མིའི་  
 དབར་རྒྱུང་ཐག་འཛོག་ཡས། དེ་བཞིན་ཁ་དང་མིག་སྒྲ་སོགས་ལ་ལག་པ་འཆང་མ་དགོས་ན་མ་འཆང་ཡས་སོགས་གྱི་  
 ཐབས་ལམ་ཡང་བསྟེན་དགོས་པ་གསུངས། མཐའ་དོན་དུ་འཛུམ་གྱིང་འཕྲོད་བསྟེན་ལྟོ་ཚོགས་ནས་མང་ཚོགས་ལ་ལམ་  
 སྟོན་གནང་བའི་ནང་མི་མང་འདུ་འཛོམས་ཆེ་སར་འགོ་དགོས་མ་གྱུང་ན་མ་འགོ་ཡས། མིའི་དབར་རྒྱུང་ཐག་འཛོག་ཡས། སྒོ་  
 དང་སྤྲིད་པ་རྒྱབ་དུས་ཁ་དང་སྒྲ་འགོབ་རྒྱ། ལག་པ་ཡང་སེ་འཁྲུ་དགོས་ཡས། དེ་བཞིན་ཡུལ་ཁྲིམས་རྣམས་བཅི་སྤྱད་བྱེད་  
 དགོས་པའི་ལམ་སྟོན་གནང་ཡོད་པ་རྣམས་མང་ཚོགས་ནས་མཁྲེན་དགོས་གལ་ཆེ་ཡིན་པ་གསུངས།

**གཉིས་པ།**

ཚོགས་རྒྱུང་གི་གསར་འགོད་འབྲེལ་མ་ཐུད་སྟེན་པ་ཆེ་རིང་མཚམས་གཅོད་ནས་བཅོན་གྱོལ་བོད་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་ཁྲིད་  
 གནས་སྤངས་ཇི་ཆགས་ཐད་དོ་སྟོན་གནང་དོན། འདས་པའི་བདུན་པའི་ཅིག་གི་ནང་རྒྱ་གར་ནང་གི་བོད་མིའི་གཞིས་ཆགས་  
 ཏུ་ནད་གཞི་ཕོག་པ་ར་འཕྲོད་བྱུང་བ་མི་གངས་༥ བྱུང་ཡོད། དེ་ཡང་མོན་ལྷོ་འདོད་རྒྱ་གྲིང་གཞིས་ཆགས་ནས་མི་༧ ། སྤྱད་  
 མེད་རང་ལོ་༡༧། སྤྱི་ལོ་བ་རང་ལོ་༡༧། རང་ལོ་༧༧། རང་ལོ་༧༧། བཅས་༧ ། བྱུང་འདུག་པ་ལས་སྤྱི་ལོ་བ་རང་ལོ་༡༧། ལ་ནད་ཉུགས་  
 ཏུང་མངོན་པ་ལས་གཞན་གསུམ་ལ་དམིགས་བསལ་ནད་ཉུགས་མེད། ཁོང་རྣམས་ད་ཆ་མོན་ལྷོ་ས་གནས་ཀྱི་སྟོན་ཁང་དུ་  
 གསོ་བཅོས་བྱེད་བཞིན་པའི་གནས་སྤངས། དེ་ནས་རྒྱ་གར་གྲོ་སྤོགས་མེད་ལོར་ཁུལ་ནས་མི་གངས་༣ བྱུང་འདུག། ། སྤྱད་  
 མེད་རང་ལོ་༡༧། རང་ལོ་༡༧། རང་ལོ་༡༧། རང་ལོ་༡༧། བཅས་༧ ། སྤྱད་མེད་རང་ལོ་༡༧། ཅན་ཁོང་གཉིས་ལ་ནད་ཉུགས་ཏུང་མངོན་པ་ལས་  
 གཞན་གཅིག་དེ་ལ་ནད་ཉུགས་གང་ཡང་མེད། ཁོང་གསུམ་ནས་རང་ལོ་༡༧། བྱེད་པ་ཁོང་མོ་གཞུང་གི་སྟོན་ཁང་ནང་གསོ་  
 བཅོས་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པ་དང་གཞན་གཉིས་རང་གྲིམ་ལ་རྒྱུར་བཀག་ཐོག་བཞུགས་ཡོད། དེ་ནས་ལ་དུགས་བསོད་ནམས་  
 གྲིང་གཞིས་ཆགས་ཁུལ་ནས་མི་གངས་༣ བྱུང་འདུག། ། སྤྱད་མེད་རང་ལོ་༡༧། རང་ལོ་༡༧། བཅས་༧ ། ཁོང་གཉིས་ཀར་དམིགས་  
 བསལ་ནད་ཉུགས་གང་ཡང་མེད་ལ་ད་ཆ་ཚོགས་སྡེའི་རྒྱུར་བཀག་ཐོག་བཞུགས་ཡོད། ལོང་གསལ་མི་དགུ་པོའི་རྒྱབ་  
 ལྗོངས་ནི་མང་ཆེ་བ་རྒྱལ་ས་ཆེ་ཁག་ནས་འགྲུལ་བཞུད་བྱས་པ་ལས་ནད་འགོས་ཡོད་པ་དང་། ཁག་ཅིག་སྟོན་ཁང་ནང་སྟོན་  
 ཞབས་དང་། བྱེད་གཞི་གྲུས་པ་ལས་ནད་འགོས་ཡོད་པ་དང་། ཡང་ཁག་ཅིག་ནད་པ་དང་དངོས་སུ་འབྲེལ་ཐུགས་བྱུང་བ་  
 ལས་ནད་འགོས་པའི་གནས་སྤངས་ཞུས།

ད་བར་ཁོན་རྒྱ་གར་དང་བལ་ཡུལ་ནང་བོད་མི་གངས་༤༤ ལ་ནད་གཞི་ཕོག་པ་ར་འཕྲོད་བྱུང་གིང་མི་གངས་༣ ཆེ་འདས་སོང་  
 ཡོད་པ་དང་། མི་གངས་༤༧ སྤྱད་བྱེད་ཡོད་པ་དང་། ད་ཆ་མི་གངས་༡༥ བྱུང་མཐའ་བཞིན་པའི་གནས་སྤངས་དོ་སྟོན་  
 གནང།

ནད་གཞི་ཤོག་པའི་མི་རྒྱུ་ལ་ས་གནས་འཕྲོད་བསྟེན་ཚོགས་ཚུང་ནས་གསོ་རིག་གསོ་བཅོས་སྒྲིལ་བྱུང་ཡས་དང་དེ་  
བཞིན་འདི་ག་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ཆེད་ལས་པའི་ངོས་ནས་གནས་སྟངས་བརྒྱུད་ལོན་  
དང་སློབ་གསོ་ལམ་སྟོན་རིགས་གནང་བྱུང་བ་བྱུང་།

འདས་པའི་བདུན་ཕྲག་ཅིག་གི་ནང་དབུས་དང་ས་གནས་ཀྱི་ལས་དོན་ཚོགས་ཚུང་གི་བྱུང་ཐོན་ལྷན་ལྷན་དུ་དང་པོ་འགོ་ག་དེ་  
བྱུང་འཛོག་དང་འབྲེལ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་གྲངས་ཐོ་ཚན་པའི་སྡེ་ཚན་ནས་གནས་ཚུལ་བསྐྱུ་ལེན་བྱུང་བ་གཞིར་  
བརྒྱུད་བདུན་ཕྲག་འདིའི་ནང་རྒྱ་གར་ནང་ས་གནས་གྲངས་༡༩ དང་བལ་ཡུལ་ནང་ས་གནས་གྲངས་༣ བཅས་ནང་ཁྱོད་བོད་  
མི་གྲངས་༤༤༥ ཉེ་མི་གྲངས་༡༤༧ རང་བྱིས་དུ་བྱུང་བཀའ་འདུག་གནས་བཞིན་ཡོད་པ་དང་མི་གྲངས་༡༣༤ བོད་མིའི་སྤྲིག་  
འཛུགས་ནས་མ་ཐུན་རྒྱུན་སྐྱུར་བའི་བྱུང་བཀའ་ཁང་པའི་ནང་གནས་བཞིན་ཡོད། དེའི་ནང་ནས་དྲ་ས་ཁུལ་དུ་མི་གྲངས་༤༤  
འགོ་ག་དེ་བྱུང་བཀའ་འདུག་ཏུ་བཞུགས་བཞིན་པའི་གནས་སྟངས་ལྟ།

དབུས་དང་ས་གནས་སུ་ནད་རྟགས་ཡོད་མེད་བརྟག་ཞིབ་གནང་ཐད་དྲ་ས་ཁུལ་དུ་ས་གནས་འགོ་འཛིན་དང་། དེ་བཞིན་བོད་  
མིའི་སྤྲིག་འཛུགས་གཙོ་སྡེ་ཚོགས་སྡེ་སོ་སོས་འགན་འཁུར་བའི་ཐོག་བདུན་ཕྲག་འདིའི་ནང་མི་གྲངས་༡༤༠༡ ཉེ་མི་གྲངས་  
འཛུགས་ལས་བྱེད་གྲངས་༤༡༤ དྲ་ས་ས་གནས་འགོ་འཛིན་ནས་མི་གྲངས་༤༡༤ གནས་ཚུང་གྲ་ཚང་། ༤༠ དགའ་གདོང་གྲ་ཚང་། ༡༣ བོད་ཀྱི་  
དཔེ་མཛོད་ཁང་། ༣༠ བོད་ཀྱི་སྒྲིལ་རྒྱུ་ཁང་། ༤༡༧ གངས་སྐྱིད་ཁུང་ལོ་ན་བསྐྱེད་པ་སོགས་ཉེན་ཚབས་ཆེ་བའི་མི་གྲངས་༧༣ གངས་སྐྱིད་  
རྒྱལ་སྐོན་ནས་ནང་འཛུལ་བྱི་མི་གྲངས་༤༤༧ ། ལ་ནད་རྟགས་ཡོད་མེད་ཚོགས་སྡེ་སོ་སོས་འགན་འཁུར་གནང་བའི་ཐོག་བརྟག་  
ཞིབ་གནང་ཡོད་ལ་དེའི་ནང་དམིགས་བསལ་ནད་རྟགས་ཐོན་པ་སྐྱུང་བྱུང་མེད། གཞན་ཡང་རྒྱ་གར་ནང་གི་བོད་མིའི་  
གཞིས་ཆགས་ས་གནས་གྲངས་༡༤ ནང་ཁྱོད་མི་གྲངས་༧༠༠ ལ་ (མོ་ན་༤༠ ཡན་མི་གྲངས་ - ༤༤༠༡ ཉེན་ཚབས་ཆེ་བ་མི་  
གྲངས་ - ༡༤༤༤) ཞལ་བར་བརྒྱུད་ནད་རྟགས་ཡོད་མེད་བརྟག་དབུས་གནང་བྱུང་བ་བྱུང་ཡོད། གཞན་ཡང་ས་གནས་ཁག་  
ལ་ནད་ཡམས་ཁུལ་གདལ་སྡོན་འགོ་ག་ཆེད་ལས་དོན་སྡེལ་བའི་ཁོངས་སུ། ས་གནས་པལ་མོ་ཆེར་བདུན་ཕྲག་རེའི་ནང་  
གཞིས་ཆགས་བྱི་ནང་དང་མི་མང་འདུ་འཛོམས་ཆེ་སར་དུག་སེལ་སྤྱི་མཐུན་གནང་བཞིན་ཡོད་པ་དང་། ཡང་བདུན་ཕྲག་  
འདིའི་ནང་དྲ་ས་ཁུལ་དུ་བྱི་མི་འགྲོར་བ་འགོ་ག་དེ་བྱུང་འཛོག་ཁང་དུ་བཞུགས་མཁན་ ༣༤ ལ་ནད་འདུ་ཡོད་མེད་བརྟག་  
དབུས་བྱས་བྱུང་ཡོད་ཅིང་ཁྱོད་བསྡོམས་ད་བར་རྒྱ་གར་ནང་ཡོད་པའི་བོད་མིའི་གཞིས་ཆགས་གྲངས་༡༩ ནང་ཁྱོད་  
བོད་མི་གྲངས་༡༡༠༤ དང་བལ་ཡུལ་ཁུལ་དུ་བོད་མི་གྲངས་༤༤ ལ་ནད་གཞི་ཡོད་མེད་བརྟག་དབུས་བྱས་ཡོད།



དགོས་པའི་ལམ་སྟོན་གནང་། གཞན་ཡང་ནད་ཡམས་འདི་ལས་སྤང་ཐབས་སུ་སྐྱམ་མ་རང་ཉིད་ནས་མི་གཞན་སྤྱི་མཆོངས་  
སྟོན་འགོག་ཐབས་ལམ་རྣམས་དེས་བར་བསྟེན་དགོས་པ་དང་ལྷག་པར་སློབ་རྒྱ་བ་དང་ཆོ་བ་འཕར་བ་ལ་སོགས་པའི་ནད་  
ཉུགས་མངོན་ཆེ་དེས་བར་དུ་སྐྱོན་པར་ཁ་བར་བརྒྱུད་འབྲེལ་བ་གནང་ནས་དོགས་གཞི་འབྱུང་ཆེ་ནད་གཞི་འདི་སོག་ཡོད་  
མེད་བཟླ་དཔྱད་བྱེད་དགོས་པ་ལས་དེ་མིན་སྐྱམ་མ་ཚང་མས་ནད་གཞི་འདི་ཡོད་མེད་བཟླ་དཔྱད་བྱེད་དགོས་དོན་མེད།  
ཡང་ནད་གཞི་འདི་སྐྱམ་མ་སྤྱ་གུ་བཅའ་བའི་སྐབས་གསར་སྐྱེས་སྤྱ་གུ་ལ་འགོས་མིན་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལས་ད་བར་མའི་  
ངལ་ཚུ་དང་ལུ་ཞོ་ལ་བཟླ་དཔྱད་བྱས་པས་ནད་འབྱུ་མངོན་པ་དམིགས་བསལ་ཐོན་མེད་པ་བརྗོད། ད་ལྟའི་གཉན་རིམས་  
ཁྲབ་གདལ་གྱི་སྐབས་སུ་འདྲ་སྐྱམ་མར་རང་ཉིད་ལ་བུ་བདེ་བར་བཅའ་ཆེད་སྐྱོན་ཁང་ནང་ཐོབ་ཐང་དེ་སྟོན་བཞིན་ཡོད་པ་  
ཡིན། ཡང་སྐྱམ་མ་རང་ཉིད་ལ་ནད་གཞི་འདི་སོག་ཡོད་ཆེ་ཨ་མས་རང་གི་སྤྱག་གུ་ལ་ལག་པ་འཆང་ཆོག་མིན་དོགས་འདི་  
ཡོད་ཆེ་དེ་ནི་ནད་གཞི་སྟོན་འགོག་གི་ཐབས་ལམ་ཆ་ཚང་བསྟེན་པའི་སོག་རང་ཉིད་ཀྱི་བྱར་ལག་པ་འཆང་རྒྱའི་མཚོན་ལུ་ཞོ་  
བསྐྱོན་རྒྱ་དང་བར་ལ་སྟེགས་རྒྱ་སོགས་བྱེད་ཆོག་གི་ཡོད་པའི་ལམ་སྟོན་གནང་ཡོད་པ་རྣམས་གསལ་འབྲེལ་ཞུས།  
དེ་རྗེས་སྐྱོན་པ་བསྟེན་འདྲིན་བཅོམ་འབྲུས་ལགས་ནས་མི་མང་ལ་འབོད་སྐྱུལ་དང་གསལ་བ་ཤད་ཞུས་པའི་དོན་ཚན་དང་ཕོ་  
དེ། རྟ་ས་གཙོ་ས་ས་གནས་ཁག་ཏུ་ཕྱི་མི་ཕེབས་མཁུན་རྣམས་ཡིན་ཅིག་ས་གནས་འགོ་འདྲིན་ལ་སྟོན་ཚུད་ནས་བརྟ་ལན་  
གནང་རོགས། དེས་ས་གནས་སུ་འགོག་དབྱེ་བྱར་འདྲིན་གི་ཁང་པའི་གྲ་སྒྲིག་དེ་བཞིན་བཟླ་དཔྱད་ཡོ་བྱེད་གྲ་སྒྲིག་གནང་  
རྒྱུར་ཁྲུང་པན་འདུག དེ་ནས་ཉེ་ཆར་རྒྱ་ཆེས་༡༠ ཉིན་ཀླ་རྗེས་དཔོན་གྱིས་གསལ་བསྐྱབས་སྟེལ་བའི་ནང་ལ་དུགས་  
གཙོ་ས་ཉེན་ཚབས་ཆེ་བའི་ས་གནས་ནས་ཕེབས་མཁུན་རྣམས་ཡིན་ཅིག་ཉིན་གྲངས་༡༤ རིང་ཆོགས་སྟེའི་འགོག་དབྱེ་བྱར་  
འདྲིན་ཁང་དུ་བཞུགས་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པའི་ལམ་སྟོན་གནང་ཡོད། ཡང་མང་ཆོགས་ནང་ལྷ་རུ་སུ་ནས་ཉོག་དབྱེ་བས་གཉན་  
རིམས་༡༤ སྟོན་འགོག་སྐྱོན་ཁབ་བཅོས་ཡོད་པ་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྲིད་འདྲིན་ནས་གསལ་བསྐྱབས་གནང་ཡོད་ཀྱང་དོན་དངོས་  
སྟོན་འགོག་སྐྱོན་ཁབ་དེས་སྟོན་འགོག་བྱུབ་ཀྱི་ཡོད་པ་ད་ལྟ་ཁྲུང་ས་སྟེལ་ར་འཕྲོད་གང་ཡང་མེད། གལ་ཏེ་དེ་ལྟར་ཁྲུང་ས་སྟེལ་  
བྱུབ་པ་འབྱུང་ན་འཛམ་སྐྱིད་འཕྲོད་བསྟེན་ལྷན་ཆོགས་ནས་ལྷ་རུ་སུར་འབྲེལ་བ་བྱེད་བཞིན་འདུག་ལ་སྟོན་འགོག་ཁབ་དེས་  
དངོས་སུ་ནད་འགོག་བྱུབ་ཆེ་རིམ་པས་མང་ཆོགས་ནང་དུ་འབྲེལ་ས་སྟེལ་བྱ་རྒྱ་ཡིན་པས་མི་མང་ནས་དེའི་སོག་སེམས་  
ཚབ་མ་གནང་དགོས་པར་སྟོན་འགོག་ཚུལ་དུ་ང་རང་ཆོས་ད་ལྟ་གང་བྱེད་བྱུབ་ཡས་ཡོད་རེད་ཅེས་བརྗོད་ན་ནད་ཡམས་  
འདི་སྟོན་འགོག་གི་ཐབས་ལམ་སྟེ་ཁ་རས་ཤོན་རྒྱ། ལག་པ་ཡང་སེ་འཇུ་རྒྱ། མི་དང་མིའི་དབར་རྒྱུང་ཐག་འདྲིན་རྒྱ། ཁ་དང་  
མིག་སྐྱ་བཅས་ལ་ལག་པ་མ་འཆང་ཡས་དེ་ཆོ་ཡིན་པས་མི་མང་ནས་དེ་ཆོ་སུ་མ་ཐུད་ནས་གནང་རོགས་ཅེས་འབོད་སྐྱུལ་

ལྷན་པོ་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཆ་ཉི་མུ་ཅལ་མངའ་སྡེའི་ནང་བོད་མི་དང་ཐང་ཀར་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ས་ཁུལ་གཉིས་ཉེན་ཚབས་ཆེ་  
ནང་འདུག དེ་ཡང་པོ་ཏྲ་ཎོ་གཞིས་ཆགས་ཀྱི་ཉེ་འགྲམ་སམ་སྐལ་ཞེས་པའི་གྲོང་ཚོ་དེ་དང་། དེ་བཞིན་ཚོན་ཏུ་ར་ཉེ་འགྲམ་རྒྱ་  
གར་གྲོང་གསེབ་ཏུ་ཀོ་ཏྲ་དང་ཀོ་ར་ཞེས་གཉིས་འདུག་པ་དེ་ཚོ་རྒྱ་གར་གཞུང་གི་བྱ་རྒྱའི་ནང་ཉེན་ཚབས་ཆེ་བའི་ས་ཁུལ་  
ཆགས་ཀྱི་འདུག་པས་དེའི་ཉེ་འགྲམ་གྱི་མི་མང་ནས་གཟབ་གཟབ་གནང་དགོས་པ་གསུངས། དེ་ནས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་  
ཁུངས་དང་བདེ་ལེགས་སྐྱོན་ཁང་མཉམ་འབྲེལ་ཐོག་དུ་བར་རྩ་ས་ཁུལ་དུ་མི་གྲངས་༡༥༡ ལ་གཉན་རིམས་འདིའི་གཉན་སྲིན་  
ནམ་ནད་འབྱུང་ཡོད་མེད་བཟླ་བ་དཔྱད་ཆེད་མཆིལ་མའི་རྩལ་སྐྱོན་བསྐྱུས་ལེན་གནང་བེན་ཞིང་དེའི་ནང་ནས་མི་གཅིག་ལ་ནད་  
གཞི་ཐོག་པ་བྱུང་ཡོད་ཀྱང་ད་ཆ་ཁོ་རང་བྲག་སྐྱེད་སོང་ནས་རང་བྱིམ་སྤྱིར་ལོག་བེན་པའི་གནས་སྐབས་ལྷན་པོ་གནང་བ་  
བཅས་ལས་དོན་ཚོགས་རྒྱུད་གི་གསལ་བསྐྱབས་ཐེངས་༥༠ དེ་མཇུག་སྐྱིལ་གནང་ཡོད།།

གོང་གསལ་གསལ་འབོད་གསལ་བསྐྱབས་ཆ་ཚང་གསལ་གསལ་འོ་དེབ་ཐང་གཏོང་དང་ Youtube ན་ཚོག་ནས་གཞིགས་ཐུབ།།  
<https://www.facebook.com/CTATIBETTV/videos/313727520055919>

<https://youtu.be/QyLnbpP8q2w>

\*\*\*\*\*