

ཕྱི་ལོ་༢༠༢༠ ལྷ་པོ་ཚེས་༢༠ ཉིན་བོད་མིའི་སློབ་འཁུགས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་སྐུ་ཉན་ COVID-19 ལས་
དོན་ཚོགས་ཚུངསི་གསལ་འགྲོལ་གསལ་བསྒྲགས་ཐངས་ཉི་ཤུ་ཙུ་གཅིག་པ།

གསལ་བསྒྲགས་ལྷ་པོ་ཚེས་༢༠ ཉིན་བོད་མིའི་སློབ་འཁུགས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་དྲུང་གཞིན་བསྟེན་འཛིན་ཀྱི་བཟང་ལགས་དང་ཕྱི་ལུགས་སྐྱོན་པ་
བསྟེན་འཛིན་ལྷ་པོ་ཚེས་༢༠ ཉིན་བོད་མིའི་སློབ་འཁུགས་སྐྱོན་པ་ཆེ་རིང་མཚམས་གཙོད་བཅས་ཡིན།

དང་པོ། བོད་མིའི་སློབ་འཁུགས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་དྲུང་གཞིན་བསྟེན་འཛིན་ཀྱི་བཟང་ལགས་ནས་འཕྲོད་བསྟེན་
ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཚབ་ལུས་ཏེ་ལམ་སྟོན་ཁག་ཅིག་ལྷ་པོ་ཚུ་ད། ད་ཆ་སྐོ་རྒྱ་ཕྱི་བའི་དུས་ཚོད་ཀྱི་རིམ་བའི་ནང་མི་མང་སོ་གཅིག་
སྟོད་གཡོང་རྣམས་གཡོང་གི་རྣམས་ཞིག་མཐོང་གི་འདུག་པས་ད་ལྟོ་དུས་ཚོད་འདིར་རང་གཞན་ཚང་མ་ནད་ཡམས་འདི་
ལས་སྐྱོན་སྐྱོབ་དང་བྱུང་གཤམ་བཀག་འགོག་གི་དུས་ཚོད་ཤིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པས་ཚང་མས་འཕྲོད་བསྟེན་ཐོག་སྟོད་
གཡོང་མ་གཞན་བར་ཁ་རས་གྲོན་ཡས་སོགས་སྟོན་འགོག་གི་ཐབས་ལམ་རྣམས་དེས་བར་བསྟེན་དགོས་པ་ཡིན། དེ་ནས་
འགོག་དབྱེ་རྒྱུ་འཛོག་ཁང་དང་འབྲེལ་འགོག་དབྱེ་རྒྱུ་འཛོག་ཁང་དུ་ཉུང་མཐར་ཉིན་གྲངས་༡༤ འདུག་དགོས་ཅིང་ཐོག་
མའི་ཉིན་གྲངས་དུག་ཙམ་རྗེས་གཉན་སྲིན་ནད་འབྱུ་ཡོད་མེད་བཟླ་དབྱེད་བྱས་རྗེས་ནད་གཞི་མེད་པའི་གྲུབ་འབྲས་ཐོན་ཚེ་
རང་གྲིམ་དུ་ལོག་གི་ཡོད་ཀྱང་ཉིན་གྲངས་ལྷག་མ་དེ་རང་གྲིམ་ནད་རྒྱུ་བཀག་ཐོག་བཞུགས་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་ལམ་སྟོན་
གཞན་ད། ད་ཆ་ཕྱི་མི་འབྲུལ་བཞུད་བྱེད་མཁན་ཉུང་དུ་འགྲོ་བཞིན་འདུག་ཀྱང་མི་ཁག་ཅིག་གིས་སོ་སོ་བསྐྱོད་ལུལ་ས་གནས་
འགོ་འཛིན་ལ་འབྲེལ་བ་མ་གཞན་བའི་ཐོག་ས་གནས་སྐྱུ་འཛུལ་ཡོང་གི་འདུག་ཉེ་བའི་ཆར་དུ་ས་ཁུལ་དུ་འབྲེལ་བའི་གནས་
ཚུལ་གོ་རྒྱུ་འདུག་ཅི་སྟེ་འགོག་དབྱེ་རྒྱུ་འཛོག་ཁང་དུ་མ་བཞུགས་པར་རང་གྲིམ་དུ་ཁུ་སེམ་མེར་ལོག་པའི་མི་གང་ཞིག་ལ་
ནད་གཞི་ཡོད་མེད་བཟླ་དབྱེད་བྱས་རྗེས་ནད་གཞི་ཐོག་པར་འཕྲོད་འབྱུང་ཚེ་དེར་རྒྱ་གར་གཞུང་ནས་དེ་སྔ་གྲིམས་གསལ་
བསྒྲགས་གཞན་བ་ལྟར་མི་དེས་མི་གཞན་ལ་ནད་གཞི་འགོ་བའི་ནག་ཉེས་ཏེ་མི་གཞན་གྱི་སྟོག་ལེན་པའི་ནག་ཉེས་ཀྱང་ཐོག་
སྟོད་པས་དེ་འབྲེལ་རིགས་ལ་བོད་མིའི་སློབ་འཁུགས་དང་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ནས་རྒྱབ་སྐྱོར་གང་ཡང་གཞན་ཐབས་
མེད་པ་དེ་ནན་ཉན་ལྷ་པོ་ཚུ་ཡིན་པས་ཚང་མས་དེའི་ཐོག་དགོངས་པ་བཞེས་དགོས། འགོག་དབྱེ་རྒྱུ་འཛོག་ཁང་དང་འབྲེལ་འདི་
ག་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ནས་རྒྱུ་འཛོག་ཁང་དུ་བཞུགས་མཁན་རྣམས་ལ་ཁ་བར་ཐོག་འབྲེལ་བ་ལྷ་སྐབས་མི་དེ་གཉིས་
ནས་སྐྱོན་སྐྱོང་གཞན་གི་འདུག་སློབ་འཁུགས་ནས་རྒྱུ་འཛོག་ཁང་དུ་བཞུགས་མཁན་རྣམས་ཀྱི་ལུས་སོ་དང་སེམས་ཁམས་
འཕྲོད་བསྟེན་གནས་སྐྱངས་ཤེས་དགོས་གལ་ཆེ་བས་མང་ཚོགས་ནས་སློབ་འཁུགས་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་གཞན་དགོས་གལ་ཆེ་

བས་ཚང་མས་དེ་ལྟར་གནང་དགོས་པ་གསུངས། དེ་ནས་ཡང་འཕྲོད་བསྟེན་དང་འབྲེལ་མང་ཚོགས་ལ་དྲ་ལམ་བརྒྱུད་སློབ་
 གསོ་ལམ་སྟོན་གནང་མཁན་དེ་འདྲ་འདུག སྤྱིར་འཕྲོད་བསྟེན་ཆེད་ལས་པའི་རྒྱབ་སྐྱོད་ས་ཡོད་ན་ལས་དེ་མིན་སྤྱི་ཚོགས་ཏེ་
 པའི་ནང་མི་ཁག་ཅིག་གིས་སེམས་ཚབ་དང་སེམས་པ་རྒྱུད་སློབ་གསོ་ལམ་སྟོན་གནང་མཁན་འདུག་པ་དེ་ཚོ་ཡིན་ན་
 Social Media Fake news ཞེས་གཞུང་ནས་ཉེས་པ་ཕོག་མ་སྲིད་པ་མིན། ཅུ་བའི་སོ་སོའི་ངོས་ནས་གཞན་ལ་ཕན་སེམས་
 བཅངས་ཀྱང་གནང་སྟངས་མ་ཤེས་ཆེ་རང་ཉིད་ལ་ཁྲིམས་ཀྱིས་ཉེས་པ་ཕོག་ཅིང་སོ་སོ་དང་ནང་མི་བྱ་སྤྱོད་ལ་དཀའ་ངལ་
 འབྲུད་སྲིད་པས་ཚང་མས་ཡིད་གཟབ་གནང་རྒྱ་ལྡིག་ཏུ་གཤམ་ཆེ། དེ་ནས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ནས་བདུན་པའི་རེས་
 གཟམ་ལྷག་པ་འཆར་ཅན་ས་གནས་འགོ་འཛིན་ལྟར་དྲ་ཐོག་ཚོགས་འདུ་འཚོག་བཞིན་ཡོད་པས་ས་གནས་ནས་དེ་གར་གསོ་
 བ་རེག་པའི་ལུས་སེམས་བྱས་གསོའི་སྒྲུབ་མི་མང་ལ་བགོས་འབྲེམས་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པ་དེ་མང་ཚོགས་ལ་སྟོན་འགོག་
 ཆེད་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་འདུག་པ་གསུངས་ཀྱི་འདུག འོན་ཀྱང་བོད་མི་རེ་གཉིས་ནས་གསོ་ལ་སྒྲུབ་ཆ་ཚང་མ་མཚོད་པར་
 འཕྲོ་རྒྱག་གཏོང་གི་ཡོད་པའི་གནས་ཚུལ་གོ་ཐོས་ཡོང་གི་འདུག་ན་བོད་ཀྱི་སྒྲུབ་ཅིས་ཁང་ནས་ད་ལྟ་དབྱར་ཆར་དུས་ལ་མ་
 ལོས་པར་སྒྲུབ་བསྟུང་མར་བཟོ་བསྟུན་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པས་མང་ཚོགས་ནས་གསོ་རེག་ལུས་སེམས་བྱས་གསོའི་སྒྲུབ་དེ་ཆ་
 ཚང་མཚོད་དགོས་པའི་རེ་སྐུལ་ཞུས་གནང་། མཐའ་དོན་ད་ལྟའི་ཆར་དུས་སྤྱོད་རེགས་གཞན་ Typhoid, Dengue
 སོགས་ཉེན་ཁ་ཡོད་པས་ཚང་མས་སྟོན་འགོག་གི་ཐབས་ལམ་རྣམས་རེས་པར་བསྟེན་དགོས་པའི་ལམ་སྟོན་གནང་།

དེ་རྗེས་ཚོགས་རྒྱུད་གི་གསར་འགོད་འབྲེལ་མཐུན་སྒྲུབ་པ་ཆེ་རིང་མཚམས་གཅོད་ནས་བཅོན་གྲོལ་བོད་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་
 ཁྲིད་གནས་སྟངས་རི་ཆགས་ཐད་དོ་སློབ་གནང་དོན། འདས་པའི་བདུན་སྟག་ཅིག་གི་ནང་རྒྱ་གར་ནང་གི་བོད་མིའི་གཞིས་
 ཆགས་ཏུ་ནད་གཞི་ཕོག་པ་ར་འཕྲོད་བྱུང་བ་མི་གྲངས་༦ བྱུང་ཡོད། དེ་ཡང་ལ་དྲགས་ཁུལ་ནས་༡ ། རྒྱུད་མེད་རང་ལོ་
 ༣༠ ། ཁོང་མོར་དམིགས་བསལ་ནད་རྟགས་གང་ཡང་མེད་ལ་ད་ཆ་རང་བྱིས་དུ་བྱུར་བཀག་ཐོག་གནས་སྤྱོད། དེ་ནས་མོན་
 རྟོ་འདོད་རྒྱ་སྤིང་གཞིས་ཆགས་ནས་མི་༣ ། རྒྱུད་མེད་རང་ལོ་༦༧ ། རླེས་པ་རང་ལོ་༣༩ རང་ལོ་༧༡ བཅས་༡ བྱུང་འདུག་པ་
 ལས་སྐྱེས་མ་རང་ལོ་༦༧ ། སོན་པ་དེ་རྒྱུན་དུ་ཁྲིག་ཤེད་ནད་གཞི་ཡོད་པས་སྒྲུབ་ཁང་དུ་བཏག་དབྱུང་བྱིན་སྐབས་རོ་བྲག་སྒྲུབ་
 བཅོས་བྱེད་དགོས་བྱུང་། དེ་རྗེས་སྒྲུབ་ཁང་ནང་གཉན་རིམས་འདི་འགོས་འདུག་མིན་བཏག་དབྱུང་བྱས་པ་ལས་གཉན་སྲིན་
 ཡོད་པ་ཐོན་ནས་ཉེན་ཤས་རྗེས་འདས་གྲོངས་སུ་གྱུར་ཡོད། དེ་ནས་སྐྱེས་པ་རང་ལོ་༧༡ ། ལ་སྐྱ་གཉན་ནད་གཞི་ལས་གཞན་
 པའི་གཉན་རིམས་འདིའི་ནད་རྟགས་གང་ཡང་མེད་པ་དང་། རླེས་པ་རང་ལོ་༣༩ ། སོན་པ་ཁོང་འགྲུལ་བཞུད་བྱས་པ་ལས་
 བདེ་འགོས་པས་དམིགས་བསལ་ནད་རྟགས་གང་ཡང་མེད་ཅིང་ཁོང་གཉིས་ཀ་ད་ཆ་མོན་རྟོ་གཞུང་གི་ཀོ་མེཏ་སྒྲུབ་ཁང་ནང་
 གསོ་བཅོས་བྱེད་བཞིན་ཡོད། དེ་ནས་ལྗོ་ལི་ཁུལ་ནས་མི་གྲངས་༩ ། རྒྱུད་མེད་རང་ལོ་༣༥ ། རླེས་པ་རང་ལོ་༣༧ ། བྱུང་མེད་

རང་ལོ་ ༣༧ སོན་པར་ནད་ཉམས་ཕྱིན་པ་ལས་སྐྱེས་པ་རང་ལོ་ ༣༧ རྱེད་པ་ཁོང་ལ་དམིགས་བསལ་ནད་ཉམས་
མེད། ཁོང་གཉིས་ཀ་ད་ཆ་ཚོགས་སྡེའི་ཟུར་འཛོག་ཁང་ནང་ཟུར་བཀག་ཐོག་གནས་བཞུགས་ཡོད་པ་བཅས་ད་བར་ཁྱོད་རྒྱ་
གར་དང་བལ་ཡུལ་ནང་བོད་མི་གྲངས་ ༤༧ ལ་ནད་གཞི་ཕོག་པ་རྒྱུ་ལྡན་ཞིང་མི་གྲངས་ ༣ ཚེ་ལདས་སོང་ཡོད་པ་དང་།
མི་གྲངས་ ༦༩ རྒྱ་སྐྱེད་རྒྱུ་ཡོད་པ་དང་། ད་ཆ་མི་གྲངས་ ༡༣ ནད་མནར་བཞུགས་པའི་གནས་སྡེ་དེ་སྐོར་གནང་།

ནད་གཞི་ཕོག་པའི་མི་རྣམས་ལ་ས་གནས་འཕྲོད་བསྟེན་ཚོགས་ཚུངས་གསོ་རིག་གསོ་བཅོས་སྐྱོན་ཕྱུལ་ཡས་དང་དེ་
བཞིན་འདི་ག་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ཆེད་ལས་པའི་དོས་ནས་གནས་སྡེ་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་ཚུངས་གི་གྲུབ་ཐོན་ལྷུ་རྒྱུ་ད། དང་ལོ་འགོག་དབྱེ་
ཟུར་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་ ༡༤ དང་བལ་ཡུལ་ནང་ས་གནས་གྲངས་ ༦ བཅས་ནད་ཁྱོད་བོད་
མི་གྲངས་ ༧༤༣ ཉེ་མི་གྲངས་ ༡༥༣ རང་བྱིམ་དུ་ཟུར་བཀག་ངང་གནས་བཞུགས་ཡོད་པ་དང་མི་གྲངས་ ༡༧༠ བོད་མིའི་
སྐྱིལ་འཇུགས་ནས་མ་ཐུན་རྒྱུ་རྒྱུ་བའི་ཟུར་འཛོག་ཁང་ནང་གནས་བཞུགས་ཡོད། དེའི་ནང་ནས་ད་ས་ཁུལ་དུ་མི་གྲངས་ ༥༤
འགོག་དབྱེ་ཟུར་བཀག་དུ་བཞུགས་བཞུགས་པའི་གནས་སྡེ་ལུ།

དབུས་དང་ས་གནས་སུ་ནད་ཉམས་ཡོད་མེད་བཟླ་ཞིབ་གནང་ཐང་ད་ས་ཁུལ་དུ་ས་གནས་འགོ་འཛིན་དང་། དེ་བཞིན་བོད་
མིའི་སྐྱིལ་འཇུགས་གཙོ་སྟོན་ཚོགས་སྡེ་སོ་སོས་འགན་འཁུར་བའི་ཐོག་བདུན་ཕྲག་འདིའི་ནང་མི་གྲངས་ ༡༧༣ ཉེ་མི་
འཇུགས་ལས་རྒྱེད་གྲངས་ ༥༡༣ ད་ས་ས་གནས་འགོ་འཛིན་ནས་མི་གྲངས་ ༧༡༡ གནས་ཚུངས་ལྡོང་། ༡༠ དགའ་བགྲོད་ལྡོང་། ༡༦ བོད་
ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་། ༧༡ བོད་ཀྱི་སྐྱོན་ཅིས་ཁང་། ༡༠༥ གངས་སྐྱིད་ཁུངས་ལོ་ན་བཟེས་པ་སོགས་ཉེན་ཆ་བས་ཆེ་བའི་མི་གྲངས་ ༡༣ གངས་
སྐྱིད་རྒྱལ་སྐོན་ནས་ནང་འཇུག་ཕྱི་མི་གྲངས་ ༧༡༥ ལ་ནད་ཉམས་ཡོད་མེད་ཚོགས་སྡེ་སོ་སོས་འགན་འཁུར་བའི་ཐོག་
བཟླ་ཞིབ་གནང་ཡོད་ལ་དེའི་ནང་དམིགས་བསལ་ནད་ཉམས་ཐོན་པ་སྐྱུ་ལྡན་མེད། གཞན་ཡང་རྒྱ་གར་ནང་གི་བོད་
མིའི་གཞིས་ཆགས་ས་གནས་གྲངས་ ༣༧ དང་བལ་ཡུལ་ནང་ས་གནས་གྲངས་ ༡ བཅས་ནད་ཁྱོད་མི་གྲངས་ ༡༡༡༣ ལ་
(ལོ་ན་ ༦༠ ལོ་མི་གྲངས་ - ༥༡༣༡ ཉེན་ཆ་བས་ཆེ་བ་མི་གྲངས་ - ༡༥༣༥) ཞལ་བར་བརྒྱུད་ནད་ཉམས་ཡོད་མེད་བཟླ་དབུད་
གནང་བྱུང་བ་བྱུང་ཡོད། གཞན་ཡང་ས་གནས་ཁག་ལ་ནད་ཡམས་ཁུལ་གདལ་སྐོན་འགོག་ཆེད་ལས་དོན་སྡེལ་བའི་ཁོངས་
སུ། ས་གནས་པལ་མོ་ཆེར་བདུན་ཕྲག་དེའི་ནང་གཞིས་ཆགས་ཕྱི་ནང་དང་མི་མང་འདུ་འཛོམས་ཆེ་སར་དུག་སེལ་སྤྱོད་

མཐུན་གནང་བཞིན་ཡོད་པ་དང་། ཡང་བདུན་ཕྲག་འདིའི་ནང་དུ་ས་ཁུལ་དུ་ཕྱི་མི་འཕྱོར་བ་འགོག་དགེ་ལུས་འཛོག་ཁང་དུ་
བཞུགས་མཁན་༡༩ ལ་གཉན་སྲིན་ནད་འབྱུང་ཡོད་མེད་བརྟག་དཔྱད་བྱས་ཡོད།

དེ་སྔ་ཕྱི་ཟླ་༣ པའི་ཟླ་མཇུག་ནས་འགོ་འཇུག་གིས་ད་བར་གསོ་རིག་ལུས་སེམས་ལུས་གསོ་རི་གསོ་ལ་སྤྲོད་གངས་
༡༥༡༩༩ ། འགོག་དགེ་ལུས་འཛོག་ཁང་དུ་བཞུགས་མཁན་མི་གངས་༡༣༤༦ ལོ་ན་༦༥ ཡན་བོད་མི་གངས་༤༩༧༦ སྤྲོད་ཞབས་
སོགས་མཐུན་ལ་ཕྱག་ལས་གནང་མཁན་མི་གངས་༧༤༤ ཟླ་གཉན་ནད་གཞི་ཡོད་པ་མི་གངས་༡༣༠༡ དང་ཕྱི་རྒྱལ་ཁག་ལ་གསོ་ལ་སྤྲོད་
གངས་༣༣༤༣ ་ རིན་མེད་བགོ་འགྲེམས་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད།

དེ་བཞིན་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་དང་འབྲེལ་བོད་མིའི་གཞིས་ཆགས་གངས་༣༣ ནང་འགོག་དགེ་ལུས་འཛོག་ཏུ་
བཞུགས་མཁན་མི་གངས་༣༠༩ ལ་ཞལ་པར་ཐོག་འབྲེལ་བ་གནང་ནས་གནས་སྤངས་རྒྱུད་ལོན་དང་སློབ་གསོ་ལམ་སྟོན་
གནང་ཡོད་པ་དང་དེ་བཞིན་ནད་གཞི་སོག་པའི་མི་གངས་དྲུག་པོར་ཁ་པར་བརྒྱུད་འབྲེལ་བ་གནང་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད།

གསུམ་ལ། མི་མང་ལ་ཐུགས་སྤྲོད་ལམ་སྟོན་ཚུལ་དུ་ཞུ་རྒྱུ་ད།

གཞི་ཅིའི་འཛམ་གླིང་ཁྱོད་ཡོངས་ལ་མི་ས་ཡ་༣༡ ལྷག་ལ་ནད་གཞི་སོག་ཡོད་པ་དང་མི་གངས་འབྲུམ་༧ ལྷག་ནད་གཞི་
འདིའི་རྒྱུ་པས་འདས་གོངས་སུ་ཕྱིན་ཡོད་པ་དང་ཉིན་རེར་མི་འབྲུམ་༣ ལྷག་ལ་ནད་གཞི་སོག་པའི་གནས་ཚུལ་ཐོན་གྱི་
ཡོད། རྒྱ་གར་ནང་ཆ་བཞག་ན་འཛམ་གླིང་ཡུལ་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ད་ཆ་ཉོག་དབྱིབས་གཉན་རིམས་༡༤ ཐོག་མཁན་གངས་
མཐོ་ཤོས་གསུམ་པ་དེ་ཆགས་གྱི་ཡོད། ཨ་རིར་མི་འབྲུམ་༥༣ དང་རྒྱ་རྒྱ་སིལ་ནང་མི་གངས་འབྲུམ་༣༣ ལྷག་དང་གསུམ་
པ་རྒྱ་གར་ནང་ད་ཆ་མི་གངས་འབྲུམ་༣༧ ལྷག་ལ་ནད་གཞི་འདི་སོག་ཡོད། དེའི་ནང་ནས་མི་གངས་ཁྱི་ལྷག་ཉེ་བརྒྱ་ཆ་
༡༤༡ ཅམ་རྒྱུན་འདས་སུ་ཕྱིན་ཡོད་པ་དང་མི་གངས་འབྲུམ་༣༠ ལྷག་ཉེ་བརྒྱ་ཆ་༧༤༩ ཅམ་འགྲུལ་ཕྱིན་ཡོད་པ་དང་
ད་ཆ་ནད་མནར་བཞིན་པའི་མི་གངས་འབྲུམ་༦ ལྷག་ཟིན་ཡོད། རྒྱ་གར་ནང་ད་བར་མི་གངས་ས་ཡ་༣༡ ལ་ནད་གཞི་སོག་
ཡོད་མེད་བརྟག་དཔྱད་བྱས་ཡོད་པ་དང་ཉིན་མ་གཅིག་ནང་མི་འབྲུམ་༤ ལྷག་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་སྲིད་འདུག
དེ་ནས་མི་མང་ལ་སློབ་གསོ་ལམ་སྟོན་ཚུལ་དུ། བོད་གྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་ལས་ནད་ཡམས་ཁྲབ་གདལ་གྱི་དུས་ཚོད་
ལ་རང་ཉིད་ངོས་ནས་བསྐྱེད་བ་བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་སྤྲོད་ཆོག་པའི་ནད་སློབ་ལམ་གྱི་སློབ་སྲིད་མི་མང་འདུ་འཛོམས་
དང་། མེ་དང་ཉི་མ། བསེར་བྱའི་རྒྱུད་། ཉིན་མོའི་གཉིད་བཅས་སློབ་དགོས་ལ། དེ་བཞིན་གནས་ཁང་ཕྱག་བདར་བྱེད་ཅིང་
སློབ་དང་བསང་བདུག་བྱེད་ལ། གནས་དབེན་པ་བསྟེན་ལ། ལུང་པའི་མདའ་སློབ་སྐྱེད་བ་དང་། གོང་འཁྲུང་འཛེས་ཐག་བཅད་

པ། ཁ་སྒྲ་མིག་བཅས་མཐུག་སྒོ་གསུམ་བགག་པ་བཅས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་བསྟེན་དགོས། ཟས་ཀྱི་སྲུང་བར་ཁམས་དང་མི་
འཕྲོད་པའི་ཟས་རིགས། ཁ་ཟས་མ་འཚོས་འཚོག་དང་རྗེན་པ། རྗེན་རུལ་སོང་བ། དཀར་དམར་མངར་སྐྱར་དང་འབྲུག་ཚུ་
སོགས་སྲོང་དགོས་ཅིང་། ལུས་ཀྱི་ནད་འགོག་མ་ལག་གི་རྒྱས་པ་གསོ་བའི་ཁ་ཟས་ཡང་ཞིང་འཇུ་སྲ་བའི་བཟུང་ལྟན་ཀྱི་ཟས་
རིགས་རྣམས་བསྟེན་དགོས། རྗེན་དང་སྒྲགས་ཀྱི་སྲུང་བ་ནི་སྒྲགས་འབྲུམ་དོ་རྗེ་གོ་ཁྲབ་དང་། འག་པོ་གསུམ་སྒྲིལ། ལྷ་མོ་མོ་
ཤོན་མའི་གཟུངས་སྒྲགས། རྗེ་བཟུན་སྒོལ་མའི་གཟུངས་སྒྲགས་འདོན་རྒྱ་དང་། མགུལ་ལ་གཉན་རིམས་སྲུང་འཁོར་དང་།
ཡང་ནག་པོ་དགུ་སྒྲོར་རྣམས་འདོག་དགོས་པ། དེ་བཞིན་རིམས་འགོག་བདུན་ཅི་ཐེགས་པ་སྒྲ་སྒོར་བྲུག་དགོས་པ། དེ་ནས་
ཁོང་སྐྱེན་ཀྱིས་བསྲུང་བའི་ནད་རྒྱུན་དུ་སྒྲོ་སྒྲོང་མ་ཞི་རིམ་བྱ་དང་བདུན་ཅི་ཚོས་སྐྱེན་བསྟེན་པ་དང་། གཞན་དུ་འབྲུལ་
ཐང་དང་གཉན་ཐང་༡༥ སོགས་སྐྱེན་ཐང་དང་། རིན་ཚེན་མང་སྒྲོར་སོགས་རིན་ཚེན་རིམ་བུའི་རིགས། དེ་བཞིན་ཁྲུང་སྲ་
སོགས་ཁོང་སྐྱེན་རྣམས་ས་གནས་སུ་གསོ་བ་རིག་པའི་སྐྱེན་པ་དང་ཡང་ན་སོ་སོའི་ངོ་ལེས་སྐྱེན་པ་རྣམས་ལས་ལམ་སྟོན་
རྒྱས་པའི་ཐོག་བསྟེན་རྒྱ་གལ་ཆེ། མི་ཁག་ཅིག་ལ་འབྲུལ་ཐང་མང་པོ་བསྟེན་པས་དེས་གྲང་བའི་ནད་གཞི་ལ་ཐོག་པའི་གནས་
ཚུལ་བྱུང་ཡོད་ན་མི་སོ་སོའི་ཁམས་དང་རང་བཞིན། དེ་བཞིན་སོ་སོར་གཅོང་ནད་སོགས་ཡོད་ཆེ་སྐྱེན་དང་ནད་ཀྱི་ཚ་གྲང་
ངོ་ཐོ་མ་མ་ཐུན་པར་བྱུང་ཐོག་ཡོད་སྲིད་པས་དེས་པར་ཁོང་སྐྱེན་མ་བསྟེན་གོང་སྐྱེན་པར་ལམ་སྟོན་ལྷ་དགོས་གལ་ཆེ་ཡིན་པ་
གསུངས།

དེ་ནས་ཕྱི་ལུགས་ཀྱི་སྐྱེན་པ་བསྟེན་འཛིན་རྣམས་ལྟོན་ལགས་ནས་ལམ་སྟོན་གནང་གསལ། ནད་ཡམས་ཁྲུབ་གདལ་བཀག་
འགོག་ཆེད་ཁ་རས་ཤོན་ལས་སོགས་སྒྲིག་འཇུགས་དང་གཞུང་ནས་ལམ་སྟོན་གནང་བཞིན་ཡོད་ཀྱང་དེ་ལག་བསྟར་གནང་
མཁན་དེ་མི་མང་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེ་ཡིན་དུས་ལམ་སྟོན་རྣམས་དེས་པར་ལག་བསྟར་གནང་དགོས་པའི་རེ་སྐུལ་རྒྱས་
པ་དང་། རོན་ཚོན་གཉིས་པ་ནི་དེང་སང་གཞོན་སྐྱེས་མང་པོས་ན་ཚ་དེ་མི་གཞོན་པར་ན་ཡི་མེད་པ་དང་ན་ནའང་བྲག་སྐྱེད་
འགྲོངས་ཡིན་པའི་བསམ་ཚུལ་ཡོད་འདུག་ཀྱང་འཇོམ་སྤིང་འཕྲོད་བསྟེན་ལྟན་ཚོགས་ནས་ནད་གཞི་འདི་གཞོན་སྐྱེས་མང་
པོར་ཐོག་གི་ཡོད་པ་དང་། ཁག་ཅིག་ལ་ཇ་བྲག་ཆགས་ནས་ཆེ་སྒོག་སྐྱེན་པ་ཡང་ཡོད། དེ་ཡིན་དུས་སྐྱང་རྒྱང་རྣམས་གཡེང་དུ་
མ་ཤོར་བར་གཟབ་གཟབ་དང་འགན་འཁུར་གནང་དགོས་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ། ཉེ་བའི་ཆར་རྒྱ་གར་ཉེ་མ་ཅམ་མངའ་སྤེའི་གྲོང་
གསེབ་ཤིག་ནང་མི་གཅིག་ལ་ནད་གཞི་ཐོག་པ་དེས་མི་གཞན་ ༣༧ ལ་ནད་བགོས་ཁྲུབ་བྱུང་བ་དེ་འདྲ་བྱུང་ཡོད་དུས་ང་
ཚོས་རང་ཉིད་གཅིག་ལ་ཕྱི་མིན་པ་གཞན་རྣམས་འཁོགས་དང་གྱིས་པ་བཅས་ཉེན་ཚབས་ཆེ་བ་ཚང་མར་དགོངས་བཞེས་ཀྱིས་
འགན་འཁུར་གནང་དགོས་པ་གསུངས། མཐའ་དོན་ད་ཆ་ནད་ཡམས་འདིའི་རྐྱེན་ཀྱིས་མི་མང་པོའི་རྣམས་རྒྱུན་ཀྱི་བྱེད་སྒོ་

དང་། དེ་བཞིན་ཚོང་སློབ་རྒྱ་བ་པ་དང་། འཚོ་བའི་ཉེན་ལས་ཀ་ཤོར་བ་སོགས་བྱུང་ཡོད་ཅིང་ལྷག་པར་ཉེན་རེ་ནས་ནད་པའི་
གངས་འཕར་འགོ་བའི་གནས་སྤངས་འདིར་མིའི་སེམས་ནད་དང་སྐྱག་དང་སེམས་འབྲེལ་བསྐྱོན་འཕར་ཞིག་ཡོད་གི་ཡོད་
པ་དང་། ཡང་སློབ་སྤྲུག་སོགས་གཞོན་སྤྲེས་མང་པོར་ནད་དུ་འཇུག་ནས་ཉོན་ལྷན་དང་ཁོང་ཁྱོད་བཞིན་ཡོད་པས་ད་ལྟའི་
ནད་ཡམས་ཁྲུབ་གདལ་གྱི་ཇ་ཏུ་དུས་ཚོད་འདིར་ང་ཚོའི་ངོས་ནས་བསམ་སློབ་རྒྱ་ཆེ་ས་དང་གནས་སྤངས་བཟང་ཕྱོགས་ལ་
བསྐྱར་བ་འགོ་རྒྱུའི་བསམ་སློབ་གཏོང་དགོས་ཤིན་ཏུ་གཤམ་ཆེ། ཡང་དེང་སང་གསར་འགྲུབ་དང་སྐད་འཇིན་ཏུ་བ་སོགས་མང་
པོར་གནས་ཚུལ་འབྲས་ལྷན་སྤོང་བཞིན་འདུག་པས་ཚང་མ་གསལ་གཟིགས་གནང་ན་དང་སྐྱག་སྤྲེས་ལྷན་ལེན་པས་ཁྲུངས་
ལྷན་གྱི་གནས་ཚུལ་གསལ་གཟིགས་གནང་གཤམ་ཆེ། ཡང་སློབ་འགོག་ཚུལ་དུ་བས་བཅུད་ལྷན་དང་། གཉིད་དུས་ཐོག་སྤྲ་
དགོང་དབུགས་སྤོང་དང་ལུས་སྤོང་ཅེད་རྒྱ། སེམས་སྟོད་སྟོད་གནང་རྒྱ་ཤིན་ཏུ་གཤམ་ཆེ་བས་མང་ཚོགས་ནས་དེ་ལྟར་
གནང་སྤོང་ཡོང་བའི་རེ་སྐུལ་ཞུས་པ་དང་སྤྲུགས་ལས་དོན་ཚོགས་ཚུང་གི་གསལ་བསྐྱབས་ཐེངས་༡༡ དེ་མཇུག་སྤྲིལ་
གནང་ཡོད།།

གོང་གསལ་གསར་འགོད་གསལ་བསྐྱབས་ཆ་ཚང་གཤམ་གསལ་རོ་དེབ་ཐད་གཏོང་དང་ Youtube ན་ཚོགས་གཟིགས་ཐུབ།།
<https://youtu.be/ISqPfo8dID8>
