

ཕྱི་ལོ་༢༠༢༠ ཟླ་༩ ཚེས་༡༠ ཉིན་བོད་མིའི་སློབ་འཁུར་གསལ་བསྐྱོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་སྐུ་ཏུན་ COVID-19 ལས་  
དོན་ཚོགས་ཚུངསི་གསལ་འགོད་གསལ་བསྐྱབས་ཐེངས་ཉི་ཤུ་ཙུ་བཞི་པ།

གསལ་བསྐྱབས་ཁུ་མཁན་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ནད་རིགས་སྡོན་འགོག་ཚན་པའི་ལས་བྱེད་བསྟེན་འཛིན་བསོད་  
ནམས་ལགས་དང་ཕྱི་ལུགས་སློབ་པ་བསྟེན་འཛིན་བཙོན་འགྲུས་ལགས། བོད་ལུགས་སློབ་པ་ཚེ་རིང་མཚོ་མས་གཙོ་བོ་  
བཅས་ཡིན།

དང་པོ། བོད་མིའི་སློབ་འཁུར་གསལ་བསྐྱོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ནད་རིགས་སྡོན་འགོག་ཚན་པའི་ལས་བྱེད་བསྟེན་འཛིན་  
བསོད་ནམས་ལགས་ནས་ཐོག་མར་བོད་མི་མང་ཚོགས་ནས་རྒྱ་གར་དབུས་སའི་གཞུང་དང་འདི་ག་བོད་མིའི་སློབ་  
འཁུར་ནས་སྐྱེལ་བའི་ལམ་སྟོན་ཁག་ལ་བརྩི་འཛིན་ལག་བསྟར་གནང་བར་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ལྷན་པ་དང་། དེ་ནས་འཕྲོད་  
བསྟེན་ལས་ཁུངས་ངོས་ནས་མི་མང་ལ་གནད་དོན་གཉིས་ཀྱི་ཐོག་གསལ་བཤད་ལྟར་བྱ་རྒྱུ་འགན་དོན་དང་པོ་ནད་གཞི་བརྟག་  
དབྱེད་ལྟར་ཕྱོགས་དང་འབྲེལ་བ་དང་གཉིས་པ་དེ་མི་མང་ནས་ཐུགས་སྐྱོང་གནང་དགོས་པའི་གནད་དོན་ཁག་བཅས་ཡིན།  
ནད་གཞི་ཡོད་མེད་བརྟག་དབྱེད་བྱ་རྒྱུ་དེ་ལོན་ཏུ་ནས་གལ་ཆེ། དེས་མི་མང་ནད་ནད་གཞི་ཐོག་ཡོད་མེད་སྟོན་ཚུད་ནས་ཅད་  
གཙོ་བོ་ཐུབ་ཡས་དང་། དེ་མཚུངས་ནད་གཞི་ཐོག་པ་རྣམས་ཟུར་བཀག་བྱ་རྒྱུ་དང་ནད་གཞི་ཐོག་པ་དང་ཐད་ཀར་འབྲེལ་བ་  
ཟུར་བ་རྣམས་ཟུར་བཀག་ཐོག་འཛོག་ཐུབ་པའི་ཁྲུང་པན་ཡོད། འདི་ག་རྣ་ས་ཁུལ་དུ་ཡང་ཁ་སྟོན་སྤྱི་ཚུལ་༥ པ་ནས་བརྟག་  
དབྱེད་བྱེད་སྐོ་བཅུགས་ནས་མེག་ལོ་དང་ཀན་ལྷ་ར་ཁུལ། དེ་བཞིན་རྩ་རི་ཁུལ་གྱི་ས་གནས་སློབ་ཁང་བཅས་ནད་བསྐྱོམས་  
བོད་མི་༣༡༥ བརྟག་དབྱེད་བྱས་ཡོད་པ་དང་། གཞན་ཡང་ས་གནས་ཉེན་རྟོགས་པ་དང་། གཙང་བཟོའི་ལས་བྱེད། ཁ་ལོ་པ་  
དང་སློབ་ཞབས་བཅས་བསྐྱོམས་མི་གྲངས་༡༤༠ ཅམ་ལ་ཡང་བརྟག་དབྱེད་བྱས་ཡོད་ཅིང་འདི་ག་རྣ་ས་ཁུལ་གྱི་ས་གནས་སུ་  
བརྟག་དབྱེད་དང་འབྲེལ་སྐྱུ་ཞབས་འཕྲིན་ལས་བྱམས་པ་དང་ཕིན་ཏུ་ཤར་མ་གཉིས་ནས་གཙོ་བོ་འགན་འཁུར་གནང་ཡོད་  
པར་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ལྷན་པ། ཟླ་༩ ཚེས་༡༥ ནས་བདེ་ལེགས་སློབ་ཁང་གི་སློབ་པ་རྣམས་ལ་རྫོང་དཔོན་ནས་བརྟག་དབྱེད་  
བྱེད་ཚོག་པའི་བཀའ་འཁོལ་དང་ཐབས་སྐྱོང་སྐྱོད་པའི་ཐོག་ད་བར་འགོག་དབྱེད་ཟུར་འཛོག་ཁང་དུ་གནས་བཞུགས་བོད་མི་  
གྲངས་༣༡༥ ཅམ་ལ་བརྟག་དབྱེད་གནང་བྱེད། གནད་དོན་གཉིས་པ་དེ་མི་མང་རྣམས་ལ་ད་ཆ་ནད་ཡམས་ཁྲབ་གདལ་ཆེ་  
ཆེར་འགོ་བའི་དུས་འདིར་མང་ཚོགས་ནས་རྣམ་གཤམ་དང་སྟོན་གཤམ་འགོ་ཡི་ཡོད་པའི་རྣམ་པ་མངོན་གྱི་འདུག་ན་ད་ལྟའི་  
ཆར་རྒྱ་གར་ནད་ནད་གཞི་ཐོག་པའི་གྲངས་འབོར་མང་དུ་འགོ་བཞེན་ཡོད་པ་དང་ཉིན་རེར་མི་གྲངས་ཆེག་སྟོང་ལྷག་འདས་

གོངས་སུ་འགོ་བཞེན་ཡོད་པས་ཚང་མས་གཟབ་གཟབ་གནང་དགོས་པ་ཡིན། ད་ལྟའི་ཆར་སྡོན་འགོག་སྐྱོན་ཁབ་དང་གསོ་བཅོས་སྐྱོན་གཏན་ཁེལ་བ་གང་ཡང་མེད་པས་མི་མང་ནས་སྡོན་འགོག་ཐབས་ལམ་དང་གཞུང་འབྲེལ་ལམ་སྡོན་ཁག་ལ་བརྩི་འཛོག་ལག་བསྟར་གནང་བའི་ཐོག་ནད་ཡམས་ཁྲུབ་གདལ་བཀག་འགོག་དང་རང་ཉིད་བདེ་ཐང་དང་གནས་ཐབས་གནང་རྒྱ་གལ་ཆེ་བ་ཡིན། བད་གཞི་འདི་ལོ་ན་བགྲུས་པ་དང་། དེ་བཞིན་གྱིས་བ་ལོ་བཅུ་མཇུག་། ལུང་མེད་སྐྱུ་མ། གཞན་ཡང་རྩྭ་བུ་བད་གཞི་ལྷི་བ་ཡོད་མཁན་རྣམས་ནས་དམིགས་བསལ་གཟབ་གཟབ་དང་གཅང་སྤྱོད་བསྟེན་གང་ལེགས་གནང་དགོས། བད་གཞི་འདི་སྡོན་འགོག་གྲུབ་པའི་ཐབས་ལམ་གལ་ཆེ་ཤོས་གཉིས་ཡོད་པ་སྟེ་དང་པོ་ནི་ཕྱིར་ཐེབས་སྐབས་ཁ་རས་གཅང་མ་ངེས་བར་གྱོན་དགོས་པ་དང་། ལག་བ་ཡང་སེ་གཅང་མ་འཁྲུ་རྒྱ་དེ་ཡིན། ཡང་རྒྱ་གར་ནང་ཉེན་ཚབས་ཆེ་བའི་ས་ཁུལ་ནས་འགྲུལ་བཞུད་བྱེད་པ་བརྒྱུད་སོ་སོའི་གཞིས་ཆགས་ཏུ་ཕྱིར་ལོག་གནང་གི་ཡོད་ཆེ་ངེས་བར་རང་ཉིད་ཉེན་གངས་༡༥ རིང་འགོག་དབྱེ་རྩུར་འཛོག་ཁང་དུ་བཞུགས་དགོས་པ་ཡིན། འགོག་དབྱེ་རྩུར་བཀག་ཏུ་བཞུགས་པའི་རིང་ཆ་བ་འཕར་བ་ལ་སོགས་པའི་ནད་ཉུགས་མངོན་ཆེ་ས་གནས་སྐྱོན་པ་དང་སྐྱོན་ཞབས། འཕྲོད་ལས་པ་རྣམས་ལ་འབྲེལ་བ་གནང་དགོས། གནད་དོན་གཞན་ཞིག་ནི་དུས་ལུག་དེའི་སྐབས་སྤྱོད་རྩུ་རྩུ་དང་བོ་མེས་དང་སེམས་ཁམས་དཀའ་ངལ་ཡོད་ཆེ་ངེས་བར་དུ་ས་གནས་འགོ་འཛིན་དང་ས་གནས་འཕྲོད་བསྟེན་སྐྱོན་ཁང་གི་འགན་འཛིན་བརྒྱུད་དེ་བོད་མིའི་སྤྱི་ག་འཇུགས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་སུ་འབྲེལ་བ་གནང་རོགས་ཞུ། གལ་ཏེ་སྤྱོད་རྩུ་རྩུ་དང་བོ་མེས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་ནང་ལུང་ཡོད་ཆེ་འདི་ནས་ནད་གསོ་ཁང་དང་བཅོས་ཐབས་ཁང་ནང་གཏོང་རྒྱུའི་འབད་བཅོམ་ཞུ་རྒྱ་ཡིན། སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་དང་འབྲེལ་དཀའ་ངལ་ཡོད་ཆེ་འདི་ནས་སྤོབ་སྡོན་པ་བསྐོས་གཞག་གིས་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ཐོག་ཞབས་ཞུ་བསྐྱབ་བཞིན་ཡོད་ན་ཞིབ་སླེའི་གནས་ཚུལ་གཞུང་འབྲེལ་བ་རྒྱུའི་ [www.tibetanhealth.org](http://www.tibetanhealth.org) ཐོག་གཟིགས་གནང་ཡོང་བ་ཞུ། མཐའ་དོན་ས་གནས་གཞིས་འགོ་དང་། ས་གནས་འཕྲོད་བསྟེན་སྐྱོན་ཁང་གི་འབྲེལ་ཡོད་ལས་མི། དེ་བཞིན་དང་སྤྱོད་ཞབས་ཞུ་བ་བཅས་ཚང་མས་ད་ལྟའི་རྩྭ་བུ་གི་གནས་སྤངས་འདིར་འཕུར་གྱུ་མཉམ་འདེགས་གནང་བར་བོད་མིའི་སྤྱི་ག་འཇུགས་ནས་ཐུགས་རྩེ་ཆེ་ཞེས་ཞུ། ད་དུང་ཡིན་ནས་ནད་ཡམས་འདིའི་གནས་སྤངས་ལ་བསྐྱར་བ་མ་བྱིན་གྱི་བར་ང་ཚོ་ཚང་མས་སྡོན་འགོག་ཐབས་ལམ་བསྟེན་རྒྱ་དང་། དེ་བཞིན་གོང་རིམ་ནས་ཐེབས་པའི་ལམ་སྡོན་ལ་བརྩི་འཛོག་གིས་ནད་ཡམས་ཁྲུབ་གདལ་བཀག་འགོག་ལ་ཚང་མས་མཉམ་འབྲེལ་དུ་བ་དང་རྒྱ་བ་སྐྱོར་གནང་རོགས་ཅེས་ཞུས་གནང་།

**གཉིས་ལ།** ཚོགས་ཚུང་གི་གསར་འགོད་འབྲེལ་མ་ཐུང་སྐྱོན་པ་ཆེ་རིང་མཚམས་གཅོད་ནས་འདས་པའི་བདུན་སྟག་ཅིག་གི་ནད་དབྱས་དང་ས་གནས་སུ་ནད་ཡམས་སྡོན་འགོག་གི་ལས་དོན་རྩེ་སྟེལ་ཐད་དང་པོ་འགོག་དབྱེ་རྩུར་འཛོག་དང་འབྲེལ་



མན་ཁྲིའི་རྫོང་ཁོངས་མཚོ་བད་མ་ནས་མི་གངས།<sup>1</sup> སྐང་ཉོག་ཁུལ་ནས་བོད་མི་གངས།<sup>2</sup> རྒྱ་གར་རྒྱལ་ས་ལྷོ་མི་མན་རུ་འེ་  
 ལ་ཁུལ་ནས་མི་གངས།<sup>3</sup> བཅས་མི་གངས་<sup>1</sup> 2 3 རྒྱུང་བ་ནང་ནས་མི་གངས་<sup>4</sup> བད་རྟགས་ཅུང་ཡོད་པའི་ནང་མི་གཅིག་ཇ་  
 འག་སྐྱེན་བཅོས་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པ་དང་། ལྷག་མ་རྣམས་ལ་བད་རྟགས་དམིགས་བསལ་མེད་པ། བད་གཞི་སོག་པ་མང་ཆེ་  
 བ་རང་གྲིས་དང་ཚོགས་སྡེའི་རྒྱུར་འཛོག་ཁང་དུ་རྒྱུར་བཀག་སོག་བཞུགས་ཡོད་པ་དང་། འགའ་ཤམས་བོད་མིའི་སྤྱི་ག་  
 འཛུགས་ནས་མ་ཐུན་འགྱུར་སྐྱུར་བའི་ཀོ་མེཾ་གཅེས་སྐྱོང་ཁང་དུ་གསོ་བཅོས་གནང་བཞིན་ཡོད་པ་དང་། མི་ཁག་ས་རྒྱ་  
 གར་ས་གནས་རྫོང་གི་སྐྱེན་ཁང་ནང་གསོ་བཅོས་བྱེད་བཞིན་ཡོད། སློ་པམ་གྱི་གནས་ཚུལ་ཞིག་ལ་འདས་པའི་བདུན་པ་ག་  
 བད་མོན་རྫོང་འདོད་རྒྱ་སྤྱིང་བོད་མིའི་གཞིས་ཆགས་ཁུལ་ནས་བུད་མེད་རང་ལོ་<sup>5</sup> 3 མོན་པ་ཞིག་བད་ཡམས་འདིའི་རྒྱུན་  
 བས་འདས་གོངས་སུ་སྤྱིན་ཡོད་པས་ཚང་མས་སུགས་སློན་གནང་རོགས་ཞུ། སྤོན་བསྐྱོམས་ད་བར་རྒྱ་གར་དང་བལ་ཡུལ་  
 བད་སྤོན་བོད་མི་གངས་<sup>3</sup> 60 ལ་བད་གཞི་སོག་པ་ར་སྤོད་རྒྱུང་ཞིང་མི་གངས་<sup>6</sup> འདས་གོངས་སྤྱིན་པ་དང་། མི་གངས་<sup>1</sup> 02  
 འག་སྐྱེད་རྒྱུང་ཡོད་པ་ཅིང་། ད་ཆ་མི་གངས་<sup>1</sup> 43 བད་མནར་བཞིན་པའི་གནས་སྐྱེད་ས་ཞུ། ད་ཆ་མི་གངས་<sup>1</sup> 43 དེ་སྤེལ་  
 ཀོབ་ལུགས་བསམ་ནང་མི་གངས་<sup>4</sup> བདེ་སྐྱེད་གཞིས་ཆགས་ནང་མི་གངས་<sup>1</sup> མོན་རྫོང་གཞིས་ཆགས་ནང་མི་གངས་<sup>3</sup> 4 ལ་  
 དུགས་བསོད་ནམས་སྤྱིང་ནང་མི་གངས་<sup>4</sup> 4 བན་རྒྱ་རྒྱལ་རྒྱུ་སྤྱིང་བོད་མིའི་གཞིས་ཆགས་ནང་མི་གངས་<sup>3</sup> མཚོ་བད་  
 མ་ཁུལ་ནས་མི་གངས་<sup>1</sup> ལྷོ་མི་བསམ་ཡས་སྤྱིང་ནང་མི་གངས་<sup>3</sup> མེན་པ་ཁ་པན་བོད་མིའི་གཞིས་ཆགས་ནང་མི་གངས་<sup>1</sup>  
 སྤྱིང་ལོང་ཁུལ་ནས་མི་གངས་<sup>1</sup> བཅས་མི་གངས་<sup>1</sup> 43 བད་མནར་བཞིན་པའི་གནས་སྐྱེད་ས་ཞུ། བད་གཞི་སོག་པའི་མི་  
 རྣམས་ལ་ས་གནས་འཕྲོད་བསྐྱེད་ཚོགས་ཚུང་ནས་གསོ་རིག་གསོ་བཅོས་སྐྱེན་སྤུལ་ཡས་དང་དེ་བཞིན་འདི་ག་འཕྲོད་བསྐྱེད་  
 ལས་ཁུངས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྐྱེད་ཆེད་ལས་པའི་ངོས་ནས་གནས་སྐྱེད་ས་བརྒྱུད་ལོན་དང་སློབ་གསོ་ལམ་སྟོན་  
 དགོས་ངེས་ལ་སློབ་གསོ་ལམ་སྟོན་གནང་བུལ་པ་བྱུང་།

**བཞི་པ། མི་མང་ལ་སུགས་སྐྱེད་ལམ་སྟོན་ཚུལ་དུ་ཞུ་རྒྱུ་**

ད་ཆ་འཛམ་སྤྱིང་སྤོན་ཡོངས་ལ་མི་ས་ཡ་<sup>3</sup> 2 (27486960) ལྷག་ལ་བད་གཞི་སོག་ཡོད་པ་དང་མི་གངས་འབྲུམ་<sup>4</sup> (894983)  
 ལྷག་བད་གཞི་འདིའི་རྒྱུན་བས་འདས་གོངས་སུ་སྤྱིན་ཡོད། རྒྱ་གར་ནང་ད་བར་སྤོན་མི་གངས་འབྲུམ་<sup>4</sup> (44,65,863)  
 ལྷག་ལ་བད་གཞི་སོག་ཅིང་མི་གངས་ཁྲི་<sup>2</sup> (75,062/1172 Per day-1.68%) ལྷག་རྒྱུན་འདས་སུ་སྤྱིན་ཡོད་པ་དང་མི་  
 གངས་འབྲུམ་<sup>3</sup> 4 ལྷག་(34,71,783 - 72939 - 77.74%) འག་སྐྱེད་སོང་ཡོད་པ་དང་། ད་ཆ་མི་གངས་འབྲུམ་<sup>4</sup>

(9,19,018) བད་མཁར་བཞེན་པ་དང་། ཉེན་ཅིག་ཉེ་འདས་པའི་ཚུ་ཚོད་༡༧ བད་མི་གངས་ཁྲི་དབུ་ལྷག་(95735) ལ་ནད་གཞི་སོག་པ་ར་འཕྲོད་བྱུང་ཡོད་པས་རྒྱ་གར་འདི་བཞེན་ད་ཆ་འཛམ་གླིང་ནང་ནད་གཞི་སོག་མཁན་གངས་འབོར་མཐོ་ལོས་ གྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཨང་གཉིས་པ་དེ་ཆགས་ཡོད། བད་པ་བརྟག་དཔྱད་དང་འབྲེལ་རྒྱ་གར་ནང་ད་བར་ཁྲོན་མི་གངས་ས་ཡ་༥ (529,34,433) ལ་ནད་གཞི་སོག་ཡོད་མེད་བརྟག་དཔྱད་བྱས་ཅིང་། འདས་པའི་ཉེན་གངས་གཅིག་ནང་ཁྲོན་མི་གངས་འབྲུམ་ ༡༡ (11,29,756) ལ་བརྟག་དཔྱད་གནང་བ་བྱུང་འདུག

➤ རྒྱ་གར་ནང་ཡིན་ན་ད་ཆ་སློེ་རྒྱ་རིམ་པ་བཞེན་པ་སྤེལ་བའི་ཡོངས་ཁྲབ་གསལ་བསྐྱབས་ནང་རྗེས་མངའ་སྤེལ་གཅིག་ནས་ མངའ་སྤེལ་གཞན་དུ་མི་མང་འབྲུམ་བཞུད། དེ་བཞེན་ཚོང་ཁང་དང་ཚོགས་སྡེ་རྣམས་སློེ་སྤེལ་དེ་བཞེན་ཨར་སོ་ བཟོ་ལས་སོགས་སློེ་འཇུགས་པའི་རྒྱུ་རྒྱུས་ནད་གཞི་ཁྲབ་གདལ་ཉི་མ་ནས་ཉི་མ་མང་དུ་འགྲོ་ངེས་རེད། དེ་ཡིན་ དུས་རྒྱ་གར་གཞུང་ངོས་ནས་ད་ཆ་ནད་གཞི་ཁྲབ་གདལ་བཀག་འཛོག་ཆེད་རྒྱུར་འཛོག་ཁང་དང་དེ་བཞེན་ནད་པ་ དང་ཐད་ཀར་འབྲེལ་སྤྲུལ་བྱུང་བ། དེ་བཞེན་ནད་རྟགས་མངོན་ཞིང་དོགས་གཞི་ཡོད་མཁན་བཅས་མི་གང་མང་ལ་ སློན་ཚུད་ནས་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་སློེ་ཚུད་ཚུད་པས་བོད་མིའི་གཞིས་ཆགས་ཁག་དུའང་དེ་ལྟར་བརྟག་དཔྱད་བྱས་ པས་ཉི་མ་རེ་རེར་ནད་གཞི་སོག་མཁན་གངས་མང་དུ་འགྲོ་བཞེན་ཡོད། གཞིས་ཆགས་ཁག་ནད་ནད་གཞི་སོག་པ་ གང་ཞིག་ལ་ནད་རྟགས་ཅིའང་མེད་མཁན་འགའ་ཞིག་གིས་ཡིད་མ་ཆེད་པ་ལྟ་བུ་དང་ར་ལ་ནད་གཞི་སོག་མེད་ཅེས་ གསུངས་མཁན་དེ་འདྲ་ཡོད་པས་ཚང་མས་མཁྲེན་དགོས་ཡས་ཅིག་ལ་ནད་གཞི་འདིར་ནད་རྟགས་མེད་པ་བརྒྱ་ཆ་ ཚད་མཐོ་སོ་ཡིན་པས་རང་ཉིད་ལ་ནད་རྟགས་མེད་ཅིང་ནད་གཞི་སོག་མེད་ཅེས་གསུངས་ནས་གང་བྱུང་དུ་མ་སེབས་ པར་ངེས་པར་རང་སྤྱིམ་མཁ་ཚོགས་སྤེའི་རྒྱུར་འཛོག་ཁག་དུ་རྒྱུར་བཀག་ཐོག་བཞུགས་དགོས་པའི་རེ་སྐུལ་ཞུ་རྒྱུ་ ཡིན། འཛམ་གླིང་འཕྲོད་བསྟེན་སྤྱི་གཞི་འཇུགས་རེད། དེ་བཞེན་གནས་ལུས་གཞུང་གི་ལམ་སྟོན་ལྟར་ད་ཆ་ནད་ ཡམས་ཁྲབ་གདལ་ཆེ་ཆེར་འགྲོ་བའི་དུས་ཚོད་འདིར་ཉེན་ཚབས་ཆེ་བའི་མི་རྣམས་སྤྱད་སློབ་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཉ་ཅང་གི་ གལ་ཆེན་སོ་རེད། ཉེན་ཚབས་ཆེ་བའི་མི་སྲུ་དང་སྲུ་ཆགས་གྱི་ཡོད་ཅེས་ན་ལོ་ན་༦༠ ཡན་གྱི་མི། བྱུང་མེད་སྐྱུམ་ མ། སྤྲུལ་བྱ་ལོ་༡༠ མན། སྤུས་རྒྱུངས་ཞན་སོ། འཚོ་ཆེ་བའི་མི། རྒྱུན་དུ་ཐ་མ་ཁ་འཐེན་མཁན། ཡང་སྤྱོད་གཞན་གྱི་ བད་གཞི་ཉེ་ཁྲག་ཤེད་དང་སྤྱིང་གི་ནད་གཞི། སློེ་གཙོང་དང་དབུགས་བསམགས་གྱི་ནད་གཞི་ཡོད་པ། འབྲས་སྐྱེན་གྱི་ བད་གཞི་ཡོད་པ། མཁལ་གཙོང་དང་། གཅིན་སྤྱིའི་ནད་གཞི་ཡོད་པ་དེ་ཚོ་ཡིན། དེར་རྟེན་ད་ལན་ནད་ཡམས་ཁྲབ་ གདལ་གྱི་དཀའ་ཚོགས་གྱི་དུས་ཚོས་དེ་གོ་སྐབས་དུ་བརྒྱུད་ནས་ཉེན་ཚབས་ཆེ་བའི་མི་རེད་སྤྲུལ་པར་བོད་མི་

གཞིས་ཆགས་དང་ཁ་ཐོར་གང་དུ་བོད་མི་སྐྱོན་བགྲེས་པ་མང་པོ་ཡོད་པས་ཁོང་རྣམས་ལ་ནད་གཞི་མ་འགོས་པར་  
སྤང་སྐྱོབ་གནང་རྒྱ་དང་། དེ་བཞིན་སྐྱོན་བགྲེས་པ་རྣམས་ལ་ཞལ་པར་ཐོག་འབྲེལ་བ་ཞུས་ནས་ཁོང་རྣམས་པར་སྐྱམ་  
ཟས་དང་དགོས་ངེས་ཅ་དངོས་རྣམས་མཁོ་སྐྱབ་བྱ་རྒྱུར་རོགས་པའི་ཞབས་ཞུ་བསྐྱབ་གནང་ཡོང་བའི་དེ་སྐྱེལ་ཞུ།  
ཡང་གཞིས་ཆགས་ནང་དང་དེ་བཞིན་ཚོགས་པ་དང་སྤྱི་གཟུགས་ཀྱི་ལས་ལུས་ནང་མི་སྤུ་ལའང་ཆམས་ཚད་ལྟ་  
བྱའི་ནད་ཉགས་དང་སྤྱག་པར་སྐོ་རྒྱབ་པ་དང་། ཚ་བ་འཕར་བ། དབྱུགས་འབྱེན་རྒྱབ་ཀྱི་དཀའ་ངལ་ཡོད་ཆེ་མི་  
ཚོགས་དང་ལས་ཁུངས་སུ་མ་ཐེབས་པར་སྐྱོན་པར་ཁ་པར་ཐོག་འབྲེལ་གཏུག་གིས་ནད་དུ་གསོ་བཅོས་བྱེད་ནས་  
བཞུགས་དགོས་གཤམ་ཆེ། མཐའ་དོན་ད་ཆ་ནམ་དུས་དབྱར་ཁ་ནས་སྐྱོན་ཁར་བསྐྱར་དུས་ཚ་གྲང་འཐབ་ནས་ཆམས་  
ཚད་ལྟ་བུའི་ནད་གཞི་ཐོག་ཉེན་ཡོད་པས་ཚང་མས་རང་ཉིད་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་གང་གཟབ་དང་སྤྱག་པར་རང་གཞན་  
ཚང་མའི་སྤང་སྐྱོབ་ཆེད་ཁ་རས་གྱོན་ཡས་སོགས་སྐྱོན་འགོག་གི་ཐབས་ལམ་རྣམས་སྤུ་མ་སྤུད་བསྟེན་ཡས་དང་།  
ནད་གཞི་ཐོག་པ་རྣམས་ནས་དངངས་སྤྱག་དང་སེམས་ཁུལ་མ་གནང་བར་རང་ངོས་ནས་འཕྲོད་བསྟེན་དང་གསོ་  
བཅོས་མཐུན་ཤོར་མཐུན་ཡས། སྤྱ་དགོངས་རྗེ་བཙུན་སྐོལ་མའི་རྒྱངས་སྤྱགས་སོགས་ཞལ་འདོན་དགོ་སྐྱོར་གནང་  
དགོས་པ་དེ་དོན་མི་མང་ལ་ལམ་སྐྱོན་ཞུས་ཡོད།

དེ་རྗེས་ཕྱི་ལུགས་སྐྱོན་པ་བསྐྱར་འཛིན་བཅོམ་ལགས་ནས་ད་ཆ་རྒྱ་གར་ནང་གོ་མི་ཁྲ་ནད་པ་གང་ཞིག་ནད་ཉགས་དམིགས་  
བསལ་མེད་པ་རྣམས་རང་བྱིས་དུ་གསོ་བཅོས་བྱེད་དགོས་ལམ་སྐྱོན་གནང་བཞིན་ཡོད་པས་རྒྱ་གར་ནང་དེ་སྤྱི་ལི་དང་ལ་  
དུགས། ལྷོ་ཕྱོགས་ཀར་ཉ་ཀ་ཉེ་བའི་ཆར་ཉི་མུ་ཅལ་མངའ་སྡེ་བཅས་བོད་མི་འདུ་སྡོད་ཆེ་ས་མང་ཆེ་བར་ནད་ཉགས་མེད་  
པ་རྣམས་རང་བྱིས་དུ་གསོ་བཅོས་བྱེད་དགོས་པའི་ལམ་སྐྱོན་གནང་བཞིན་ཡོད་ན་རང་བྱིས་ནང་དུའང་ནད་མི་གཞན་དང་  
མཉམ་སྡོད་མ་བྱེད་པར་ནད་པ་རང་ཉིད་ལོགས་སུ་བཞུགས་དགོས་གཤམ་ཆེ་བ་ཡིན། ཡང་བོད་མིའི་གཞིས་ཆགས་ཁུལ་དུ་  
ནད་གཞི་ཐོག་པ་རྣམས་དང་ཐང་ཀར་འབྲེལ་བའི་མི་རྣམས་ཅུད་གཅོད་བྱེད་ནས་མི་དེ་དག་རྒྱར་འཛོག་བྱེད་དགོས་པ་དང་  
ཡང་བཞུགས་དབྱུད་བྱེད་དགོས་པས་མི་མང་ནས་ངེས་པར་བོད་མིའི་སྤྱི་གཟུགས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་དང་ས་གནས་  
ངོ་དག་འཕྲོད་བསྟེན་ཚོགས་རྒྱུད་དང་ས་གནས་འཕྲོད་བསྟེན་སྐྱོན་ཁར་གི་སྐྱོན་ལས་རྣམས་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་གནང་རོགས། དེ་  
ལྟར་གནང་བ་ཡིན་ན་སྐྱོན་ཚུད་ནས་འབྲེལ་བྱུག་མི་རྣམས་ཅུད་གཅོད་ཀྱིས་མང་ཚོགས་ནང་ཁྱབ་གདལ་མ་འགོ་བར་པའི་  
ཐོགས་ཡོད་ན་ཚང་མས་འཁུར་མཉམ་ལེན་གནང་རོགས་ཅེས་ཞུས་པ་དང་། དོན་ཚན་གསུམ་པ་དེ་ནད་གཞི་འདི་རྣམས་  
བགྲེས་རྣམས་ལ་ཉེན་ཁ་ཆེ་བ་ཡོད་པས་བོད་མིའི་རྣམས་གསོ་སོགས་ཁང་དུ་ཕྱི་མི་མ་ཐེབས་ཡས་གཅོ་འདོན་གནང་རོགས།

དེ་བཞིན་སྒྲིང་སྒྲོར་སོགས་ལ་ཕེབས་སྐབས་མ་ཉི་ལག་སྒྲོར་ལ་འཇུག་པ་ཡིན་ན་དེར་མི་མང་པོས་ལག་བ་འཆང་གི་ཡོད་  
པས་ཉེན་ཁ་ཡོད་པས་གཟབ་གཟབ་གནང་རོགས་ཅེས་ཞུས། ཡང་འདས་པའི་བདུན་སྟག་ནང་འདི་ག་དྲ་ས་ཁུལ་གྱི་མི་༡༩  
ལ་དེ་ག་སྟེ་ལེན་ཁང་དུ་ནད་གཞི་སོག་ཡོད་མེད་བཟླ་དཔྱད་བྱས་ཟིན་པས་སྟེ་ལའང་ནད་གཞི་དེ་སོག་མེད་པ་ར་འཕྲོད་  
བྱུང་། མཐའ་དོན་དེ་སྔ་ནས་ལམ་སྟོན་ཞུ་སྟེ་ལྟ་སྟངས་ཀྱི་གར་ནང་ཡིན་ན་མངའ་སྟེ་ཕྱི་ལོག་ནས་ཕེབས་མཁན་ཡིན་ཆེ་ཉེན་  
གངས་༡༩ རིང་འགོག་དབྱེ་བྱུང་འཛོག་ཁང་དུ་བཞུགས་ཡས། དེ་ནས་མི་དང་མིའི་དབར་རྒྱུང་ཐག་འཛོག་ཡས། ཕྱིར་  
ཕེབས་སྐབས་ཁ་རས་ངེས་བར་གྱོན་ཡས། དེ་ནས་གཤམ་ཆེ་དོན་ཆེན་ཡིན་ན་མ་གཏོགས་ཕྱིར་འབྲུལ་བཞུགས་མ་གནང་  
རོགས་ཅེས་ཡང་ནས་ཡང་དུ་ནད་སྐྱེལ་ཞུས་པ་བཅས་ལས་དོན་ཆོགས་རྒྱུང་གི་གསར་འགོད་གསལ་བསྐྱབས་ཐེངས་༡༩  
པ་དེ་མཇུག་སྒྲིལ་གནང་ཡོད།

གོང་གསལ་གསར་འགོད་གསལ་བསྐྱབས་ཆ་ཚང་གཤམ་གསལ་ངོ་དེབ་ཐད་གཏོང་དང་ Youtube ན་ཆོག་ནས་གཞིགས་ཐུབ།  
<https://www.facebook.com/CTATIBETTV/videos/364816294675799>

<https://youtu.be/PXN-U76p5Pc>

\*\*\*\*\*