

ཕྱི་ལོ་༢༠༢༠ ཟླ་༩ ཚེས་༢༧ ཉིན་པོ་དེ་མིའི་སྐྱིལ་འཇུག་ལ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་སྤྱི་ལོ་ལྟར་ COVID-19 ལས་  
དོན་ཚོགས་ཚུང་གི་གསར་འགོད་གསལ་བསྐྱབས་ཐེངས་ཉི་ཤུ་ཙུག་པ།

གསལ་བསྐྱབས་ཁུ་མཁན་འཕྲོད་བསྟེན་རྒྱུ་འཕམ་བུ་ལས་ཁུ་མཁན་ཚོགས་ལགས་དང་ཕྱི་ལོ་ལྟར་སྐྱབས་པ་བསྐྱབ་འཛིན་བཅོམ་  
འགྲུས་ལགས། བོད་ལྷགས་སྐྱབས་པ་ཆེ་རིང་མཚམས་གཅོད་བཅས་ཡིན།

དང་པོ། འཕྲོད་བསྟེན་རྒྱུ་འཕམ་བུ་མཚོགས་མི་མང་ལ་དོན་ཚོན་གཉིས་ཐོག་གསལ་བཤད་ལྷུ་རྒྱུ་དང་པོ། བོད་མི་  
གནས་སྡོད་ས་གནས་ཁག་ལ་ནད་ཡམས་ཁྲབ་གདལ་གྱི་རྒྱ་ཐོག་གནས་སྡོད་འདིར་འདི་ག་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ནས་  
ཨ་རི་ཚོན་ཏོཔ་གིན་ས་ (John Hopkins) མཐོ་སློབ་ཁང་ནས་གཉན་རིམས་ཀོ་ཤེ་༧༩ ནད་པ་དང་ཐད་ཀར་འབྲེལ་བ་རྒྱུ་  
བསྟེ་འབྲེལ་གཏུག་ཅད་གཅོད་བྱེད་སྤྱོད་དང་འབྲེལ་བའི་ཐབས་སྐྱོང་ཞིག་ས་གནས་འབྲེལ་ཡོད་ལས་བྱེད་ལ་སྤུལ་ཡོད། ད་  
ཆ་ས་གནས་སུ་ནད་གཞི་ཐོག་མཁན་རེ་མང་དུ་འགྲོ་བཞེན་པའི་གནས་སྡོད་ལ་ས་གནས་སོ་སོར་འབྲེལ་གཏུག་ཅད་  
གཅོད་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་བྱེད་གཉིས་ཐོག་འདེམས་ཀྱིས་ཆེད་བསྐྱོས་གནང་གལ་ཆེ་བ་དང་། ས་གནས་ནས་འབྲེལ་  
གཏུག་ཅད་གཅོད་ཐད་དོན་ཚོན་གནང་དགོས་པ་དང་ཆབས་ཅིག་མི་མང་ནས་དེའི་ཐོག་མཉམ་བཞུགས་གནང་དགོས་པའི་  
འབོད་སྐྱེལ་ལུས། འབྲེལ་གཏུག་ཅད་གཅོད་དོན་ཚོན་འབྲུང་ཆེ་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ནད་ཡམས་ཁྲབ་གདལ་བཀག་འགོག་ལ་མན་  
ཐོགས་ཆེན་པོ་འབྲུང་ངེས་ཡིན་པས་མང་ཚོགས་ནས་དེའི་ཐོག་དགོངས་བཞེས་ཀྱིས་འབྲུར་གྱུ་མཉམ་འདེགས་གནང་གལ་  
ཆེ་བ་གསུངས། དོན་ཚོན་གཉིས་པ་དེ་ས་གནས་ས་ཐོག་ཏུ་དངོས་སུ་སྤྱོད་ལས་གནང་མཁན་ས་གནས་འགོ་འཛིན་གཅོམ་  
འབྲེལ་ཡོད་ལས་བྱེད་ནས་ད་སྔ་ཕྱི་ཟླ་དང་པོ་ནས་ད་བར་དངོས་གནས་རང་ལས་གཞན་གཅེས་བར་འཛིན་པའི་ཐོག་ནས་  
སྤྱོད་ལས་རྒྱུར་ཐག་གཅོད་ཡོད་པེད། ད་དུང་སྤུ་མ་སྤུད་ནས་གནང་དགོས་པ་དང་། མི་མང་གི་ཞབས་ལྷོ་སྤྱོད་པའི་སྐབས་མི་  
རེ་འགའི་བསམ་སྐྱོད་དང་མ་སྐྱབ་མ་སྐྱབ་འདོད་པ་སྐྱོང་སྤུལ་མ་སྤུལ་གནས་སྡོད་སྤུལ། གཞན་ཉེན་གྱི་གནས་སྡོད་སོགས་སྤེལ་  
བས་དཀའ་ངལ་འབྲུད་ཀྱི་ཡོད་ཀྱང་རང་ངོས་ནས་སྤྱོད་ལས་གནང་བ་དེ་སྤྱི་པའི་དོན་ལ་ཡིན་བསམ་ནས་སྤུ་མ་སྤུད་རྒྱུར་  
བསྐྱེད་གནང་རོགས། མི་མང་ངོས་ནས་ཀྱང་དཔུས་དང་ས་གནས་འགོ་ལས་ནས་ལམ་སྟོན་གནང་བ་རྣམས་ཅི་སྤུང་དང་  
ལེན་གནང་རོགས། གཞན་ཡང་དེང་རྒྱ་གར་ནང་ནད་གཞི་ཡོད་མེད་བཟླ་དཔྱད་བྱེད་ཡས་བཟང་དུ་འགྲོ་ཡོད་པེད། ས་  
གནས་ཁག་ལ་མི་མང་པོར་བཟླ་དཔྱད་གནང་གི་ཡོད་པས་མི་མང་ངོས་ནས་ཀྱང་བཟླ་དཔྱད་དེ་རང་ཉིད་དང་རང་ཉིད་ཀྱི་  
ཁྱིམ་ཚང་གི་དོན། བོད་སྤྱི་པའི་དོན་ཡིན་བསམ་ཏེ་ནད་གཞི་ཡོད་མེད་བཟླ་དཔྱད་བྱ་རྒྱུར་མཉམ་བཞུགས་གནང་རོགས།

ནད་གཞི་ཡོད་མེད་བརྟག་དབྱུང་གང་མཚམས་གི་སྲ་བ་བྱེད་སྐབ་པ་ཡིན་ན་དེ་ཙམ་གྱིས་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ནད་ཡམས་ཁྱབ་  
གངལ་བཀག་འགོག་བྱེད་སྐབ་པའི་པན་ཡོན་ཡོད་ཅེས་གསུངས། མདོར་ན་ད་ལྟོ་བའི་གནས་སྐབས་སུ་བརྟག་དབྱུང་བྱེད་ཡས།  
གལ་ཏེ་ནད་གཞི་སོགས་འབྱུང་ན་ནད་པ་དང་འབྲེལ་གཏུག་བྱུང་བ་རྣམས་ཅད་གཙོད་བྱེད་ཡས། དེ་ནས་འབྲེལ་གཏུག་ཅད་  
གཙོད་བྱུང་བ་རྣམས་འགོག་དགེ་བྱུང་བཀག་ཏུ་བཞུགས་ཡས་དེ་ད་ཆ་གནད་འགག་ཆགས་གི་ཡོད་པས་ཚང་མ་སྟོན་  
གཡེང་དུ་མ་སོང་བ་གནད་དགོས་པའི་ནན་སྐུལ་ཞུས།

གཉིས་ལ། ལས་དོན་ཚོགས་ཚུང་གི་གསར་འགོད་འབྲེལ་མཐུན་སྐྱོན་པ་ཚེ་རིང་མཚམས་གཙོད་གྱིས་འདས་པའི་བདུན་སྟག་  
ཅིག་ནང་ཚོགས་ཚུང་གི་གྲུབ་ཐོན་མདོར་བསྟུས་ཞུ་རྒྱུ་ར། འདས་པའི་བདུན་སྟག་ནང་ཁྱོན་སོད་མི་གངས་༤༠༩ ། རང་  
ཁྱིམ། ༩༩ ། གཞུང་༤༤༧ ། དེའི་ནང་ རྟ་ས་ཁུལ་དུ་མི་གངས་༡༤༩ ། འགོག་དགེ་བྱུང་བཀག་སོགས་ཡོད་པ་དང་།  
སོད་མིའི་གཞིས་ཆགས་ཁུལ་དུ་ནད་ཉགས་ཡོད་མེད་བརྟག་དབྱུང་བྱས་པ་མི་གངས་༧༠༥༥ དང་གངས་སྤྱིད་ཁུལ་གི་  
ཉོགས་ཞིབ་ཚན་པ་ནས་ཁྱོན་མི་གངས་༡༤༤༥ ལ་ཆ་བ་ཡོད་མེད་སོགས་ནད་ཉགས་ཉོགས་ཞིབ་གནང་བ། སེམས་  
ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ཚན་པའི་དོས་ནས་འདས་པའི་བདུན་སྟག་ནང་ནད་གཞི་སོགས་པའི་མི་རྣམས་ལ་ཁ་བར་སོག་འབྲེལ་བ་  
གནང་ནས་ནད་པའི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་སོག་སྟོབ་གསོ་ལམ་སྟོན་གནང་སྐབས་པ་བྱུང་ཡོད། དེ་བཞིན་གསོ་རིག་  
ལུས་སེམས་རྒྱས་གསོ་འབྲེལ་ད་བར་ཁྱོན་འགོག་དགེ་བྱུང་འཕྲོག་ཁང་དུ་བཞུགས་མཁན་མི་གངས་༩༤༥༠ དང་རྒྱ་བལ་  
འབྲུམ་གསུམ་ནང་བཞུགས་མཁན་དགུང་ན་༤༠ མི་གངས་༤༤༤༤ འཕྲོད་ལས་པ་སོགས་མདུན་ལ་ཞབས་ཞུ་བསྐྱབ་  
མཁན་མི་གངས་༡༩༥༥ ཞབས་ཤེད་སོགས་སྐྱབ་གཉན་ནད་གཞི་ཡོད་པ་མི་གངས་༡༤༥༠ རྩི་ཡི་རྒྱལ་ཁབ་གངས་༡༤ ཙམ་ལ་  
སོད་སྐྱོན་གངས་༩༤༡༠ བཅས་ཁྱོན་བསྟོམས་གསོ་རིག་ལུས་སེམས་རྒྱས་གསོ་ལུས་སྐྱོན་གངས་༡༤༠༡༩ ཐམས་པ་རིན་མེད་  
བགོས་འབྲེམས་སྐབས་པ་བྱུང་ཡོད། ནད་ཡམས་ཁྱབ་གངལ་བཀག་འགོག་ཆེད་ས་གནས་སུ་ནད་གཞི་སོགས་ཡོད་མེད་བརྟག་  
དབྱུང་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པས་འདི་ག་རྟ་ས་ཁུལ་དུ་ཁྱོན་མི་གངས་༤༤༤ བརྟག་དབྱུང་བཞིན་ཡོད་པ་དང་ས་གནས་ཁག་ཏུ་འང་  
དེ་བཞིན་བརྟག་དབྱུང་གནང་བཞིན་ཡོད་པས་ས་གནས་ཁག་གི་གངས་ཐོ་རྗེས་སུ་ཕྱོགས་བསྟོམ་གནང་རྒྱ་ཡིན།

གསུམ་ལ། བཙན་གྲོལ་སོད་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་ཁྲིད་གནས་སྟངས་རི་ཆགས་ཐད་འདས་པའི་བདུན་སྟག་ཅིག་གི་ནང་རྒྱ་གར་  
ནང་གི་སོད་མིའི་གཞིས་ཆགས་ཏུ་ནད་གཞི་སོགས་པ་ར་འཕྲོད་བྱུང་བ་མི་གངས་༤༩ བྱུང། ཞིབ་ཤིན་ཉོན་སུར་རབ་རྒྱས་  
སྤིང་གཞིས་ཆགས་ནས་གངས། ༡ སྟེལ་ཀོབ་གཞིས་ཆགས་ནས་གངས། ༡ ཙན་ཏུ་ར་གཞིས་ཆགས་ཁུལ་ནས་གངས། ༡ རྩ་

རི་བུར་ནས་གངས། ༡ སྐང་ཉོག་ཁུལ་ནས་བོད་མི་གངས། ༢ ལ་དྲགས་བསོད་ནམས་སྲིང་གཞིས་ཆགས་ནས་གངས། ༣  
 མོན་རྫོང་ཡོད་ཀྱི་སྲིང་གཞིས་ཆགས་ནས་མི་གངས། ༤ ༤ རྟེན་རྒྱན་ནས་མི་གངས། ༥ བཅས་ཁྱོན་མི་གངས་༤༩ བྱང་བ་  
 བང་ནས་སྐྱེས་པ་གངས་༥ ༩ དང་བྱུང་མེད་གངས་༤ དེ་བཞིན་ནད་རྟགས་ཡོད་པ་མི་གངས་༩༩ བད་རྟགས་མེད་པ་གངས་  
 ༡༢ ཁག་ཅིག་འགོངས་ཤོག་ནད་རྟོད་པ་བཞག་ཡོད་ཅིང་ནད་གཞི་སོག་པ་མང་ཆེ་བ་ཚོ་གས་སྡེ་ལས་བོད་མིའི་སྤྱི་ག་འཇུགས་  
 བས་མ་ཐུན་འགྱུར་སྐྱུར་བའི་ཀོ་ལི་ཏ་གཅེས་སྐྱོང་ཁང་ནད་གསོ་བཅོས་བྱེད་བཞིན་པའི་གནས་སྐྱེད་དང་མི་གངས་༩ རྒྱ་  
 གར་རྫོང་གི་སྤོང་ཁང་ནད་གསོ་བཅོས་བྱེད་བཞིན་པ། མི་གངས་༤༩ བས་དགུང་ན་མཐོ་ཤོས་དེ་༤༤ དང་རྒྱུང་ཤོས་ལོ་༩  
 ཡིན་པ་རེད། ད་ཆ་ནད་གཞི་སོག་པ་རྣམས་སྐྱུར་བཀག་སོག་ནན་པོ་བཞུགས་བསྐྱེད་ཡོད། སློ་པམ་པའི་གནས་ཚུལ་དུ།  
 འདས་པའི་བདུན་པ་ལ་དྲགས་ཁུལ་ནས་སྐྱེས་པ་དགུང་ན་༤༠ སོན་པ་ཞིག་འདས་གྲོངས་སོང་བའི་ཡིད་སྐྱོའི་གནས་  
 ཚུལ་བྱུང། ད་བར་རྒྱ་གར་དང་བལ་ཡུལ་ནད་ཁྱོན་སོང་མི་གངས་༩༥༢ ལ་ནད་གཞི་སོག་ཡོད་ཅིང་དེའི་ནད་ནས་མི་གངས་  
 ༡༩ ཆེ་འདས་སོང་ཡོད་པ་དང་། མི་གངས་༡༤༤ བྱ་སྐྱེད་སོང་ཡོད་པ་དང་། ད་ཆ་མི་གངས་༡༢༢ བད་མནར་བཞིན་པའི་  
 གནས་སྐྱེད་ལ།

**བཞི་པ། མི་མང་ལ་སྐྱབས་སྐྱོང་ལམ་སྟོན་ཚུལ་དུ་ལྷུ་རྒྱུ་**

ད་ཆ་འཇམ་སྲིང་ནད་རྒྱལ་ཁབ་དང་རྒྱལ་ཕྱོད་བསྐྱོམས་གངས་༩༩༥ ཅམ་ནད་ཁྱོན་མི་གངས་མི་ས་ཡ་༩༡(31425029)  
 ལྷག་ལ་ནད་གཞི་སོག་ཡོད་པ་དང་མི་གངས་འབྲུམ་༤ ལྷག་(967163) བད་གཞི་འདིའི་རྒྱུན་པས་འདས་གྲོངས་སུ་བྱིན་ཡོད།  
 རྒྱ་གར་ནད་ད་བར་ཁྱོན་མི་གངས་འབྲུམ་༥༢ (5732518) ལྷག་ལ་ནད་གཞི་སོག་ཅིང་མི་གངས་ཁྲི་༤ (91149) ལྷག་རྒྱུན་  
 འདས་སུ་བྱིན་ཡོད་པ་དང་མི་གངས་འབྲུམ་༤༤ (4674987) ལྷག་བྱ་སྐྱེད་སོང་ཡོད་པ་དང་། ད་ཆ་མི་གངས་འབྲུམ་༤  
 (966382) ལྷག་ནད་མནར་བཞིན་པ་དང་། ཉིན་ཅིག་ཉེ་འདས་པའི་རྒྱ་ཆོད་༩༢ བད་མི་གངས་ཁྲི་དགུ་ལྷག་ལ་ནད་གཞི་སོག་  
 པ་ར་འཕྲོད་བྱུང་ཡོད་པས་རྒྱ་གར་འདི་བཞིན་ད་ཆ་འཇམ་སྲིང་ནད་ནད་གཞི་སོག་མཁན་གངས་འབོར་མཐོ་ཤོས་ཀྱི་རྒྱལ་  
 ཁབ་ཨང་གཉིས་པ་དེ་ཆགས་ཡོད། བད་པ་བཞག་དབྱུང་དང་འབྲེལ་རྒྱ་གར་ནད་ད་བར་ཁྱོན་མི་གངས་འབྲུམ་༤༢༢  
 (67436031) ལྷག་ལ་ནད་གཞི་སོག་ཡོད་མེད་བཞག་དབྱུང་བྱས་ཅིང་། འདས་པའི་ཉིན་གངས་གཅིག་ནད་ཁྱོན་མི་གངས་  
 འབྲུམ་༡༡ (1156569) ལ་བཞག་དབྱུང་གནད་བ་བྱུང་འདུག

ད་ཆ་བོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་དུ་འང་ནད་གཞི་ཕོག་པའི་གྲངས་རྗེ་མང་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་པ་དང་གནས་ལུས་གཞུང་གི་ལས་སྟོན་འོག་ནད་གཞི་ཕོག་པ་གང་ཞིག་ནད་རྟགས་དམིགས་བསལ་མེད་པ་དང་ནད་རྟགས་ཅུང་མངོན་པ་རྣམས་རང་བྱིན་དུ་ཟུར་བཀག་ཐོག་བཞུགས་དགོས་པའི་ལས་སྟོན་གནང་བཞིན་ཡོད་པས་ད་ཆ་བོད་མི་ནད་མནར་བཞིན་པ་མང་ཆེ་བ་བོད་མིའི་སྤྱི་གཞུང་གི་ལས་ལུགས་ནས་མ་ཟུན་རྒྱུ་སྤྱི་བའི་གོ་སློབ་གཙུག་རྒྱུ་འདྲེན་དུ་གསོ་བཅོས་གནང་བཞིན་ཡོད། ཅུ་བའི་ས་གནས་སུ་རྩ་བའི་དག་ཚོགས་ཅུང་དང་དེའི་ནང་གསོ་རིག་དང་སྤྱི་ལུགས་སྤོངས་པའི་དོས་ནས་གསོ་བཅོས་རྒྱུ་དེམ་ནད་བྱེད་སྒོ་ལས་སྟོན་གནང་བཞིན་ཡོད་ཀྱང་གལ་སོ་ཆེ་ལ་ནད་ཉན་ཞེས་པའི་དཔེ་སྟོན་དེ་ཉིན་བརྟན་འཕྲིན་འདི་བརྒྱུད་མང་ཚོགས་ལ་ལས་སྟོན་མདོར་བསྡུས་ཞུ་ན། རྒྱ་གར་ནང་ནད་རྟགས་མ་ཐོན་པའི་ནད་པའི་བརྒྱ་ཆ་དེ་༧༠ ལས་བརྒྱ་༩༠ བར་དང་དེ་དག་དབུ་སྐྱེད་ཀྱི་དུས་ཚོད་དེ་ཉིན་གྲངས་༧ ལས་༡༧ བར་རེད། རྒྱ་གར་མེད་པ་དང་ནད་རྟགས་ཅུང་མངོན་པ་རྣམས་རང་བྱིན་དུ་གསོ་བཅོས་ལ་བཞུགས་པའི་སྐབས་ལུས་ལ་ངལ་གསོ་ཡོག་སོ་དགོས་པ། རྒྱུན་གཏན་བཞིན་བྱིན་ནད་གི་བྱེད་སྒོ་རྣམས་སྤྱི་བརྒྱུན་བཞིན་གནང་ཡས། ཉིན་དགུང་ལུན་རིང་འགྲུལ་བསྐྱོད་མེད་པར་སྐྱོད་དབུགས་པའི་རྒྱུན་བྱིས་ཁྲག་གི་འཁོར་རྒྱུགས་ཉམས་པའི་རྒྱུན་བྱིས་རྒྱུ་ལོ་སྐྱེད་ལས་དང་སྤྱི་བའི་བྱེད་ལས་སོགས་ཉམས་རྒྱུའི་ཉིན་ཁ་ཡོད་པས་བྱིན་ནད་དུ་དབུགས་སྐྱོད། ལུས་སྐྱོད་ཅིད་ཡས། དེ་བཞིན་ཟས་འཇུག་པ། འཁོར་ཅུང་ཅུང་། རྩོད་དང་ནས་ལས་གྲུབ་པའི་རྩམ་བ་དང་སྤྱི་བའི་སྐྱོ་མ། དེ་བཞིན་སྤོ་ཆེ་ལ་སྤོ་ཚོགས་ཀྱི་ཞུ་བ། ཤིང་ཉོག་གསོས་པ་དང་ཆེ་ལུ་མ་སོགས་གཤེར་ཞུ་མང་སོ་ཡོད་པ། གཞན་ཡང་གཉན་ཚད་ལྡང་བའི་དུས་ཡིན་པས་ཁ་ཡང་སེ་སྐྱོམ་པས་རྒྱ་བསྐྱོམ་གྲང་དང་སྤོན་པ། ཤིང་ཉོག་ཞུ་བ་སོགས་བརྒྱུད་བའི་རིགས་མང་ཅམ་བསྟེན་རྒྱ། སྤོ་ལུ་དང་མིད་པའམ་གྱེ་བ་མ་བདེ་ཆེ་རྒྱུ་དོད་འཇམ་ནང་ཆ་སྤྱི་གནས་ཁ་རྒྱ་བའམ་གསོ་གཏོང་ཡས། དེ་བཞིན་སེམས་གྲུ་ཡངས་སོ་དང་དངངས་སྤྱི་མ་བྱེད་ཡས། བཟང་སྤོགས་ཀྱི་བསམ་སྤོ་གཏོང་དགོས་པ། ཞུངས་ལྡན་གསར་འགྱུར་ལས་གཞན་འདྲ་མིན་གསན་བསམ་མ་གནང་ཡས། དེ་བསྐྱོག་ཡས། གཞན་ཉན་རྒྱ། དེ་བཞིན་ནད་མི་དང་དགའ་ཉེ་རྣམས་ཁ་པར་ཐོག་འབྲེལ་བ་གནང་རྒྱ། སྤྱི་བའི་ཞུ་བ་འདོན་གསོག་སྤྱི་བ་སོགས་གནང་སྤྱི་བ་ན་སན་ཐོགས་ཆེན་སོ་ཡོད། རང་བྱིན་ལ་གསོ་བཅོས་གནང་སྐབས་ལུས་པོའི་ཆ་ཚད་དང་། ཞུ་བའི་དང་། འཕར་རྩ་དང་དབུགས་ཀྱི་རྒྱ་བའི་གྲངས་སོགས་ལ་རྟོགས་ཞིབ་གནང་རྒྱ་གལ་ཆེ། ལུས་པོའི་ཆ་ཚད་ཉིན་གསུམ་བསྟུན་མར་༡༠༠ ལས་བཀལ་བ། ཅུའི་འཕར་ཆད་༡༠༠ བཀལ་བ། ཁ་ཟས་དངས་ག་འགག་ཅིང་ལུས་ཟུངས་ཤིན་ཏུ་ཉམས་པ། ཅུའི་མདོག་དམར་སྤྱི་བའི་གནག་པ་ཡོད་ཆེ་རིས་པར་སྤོན་པར་འབྲེལ་གཏུག་གནང་དགོས་པ་ཡིན། གཞན་ཡང་གསོ་བཅོས་ལ་བཞུགས་པའི་སྐབས་འཛིན་སྐྱོད་དང་སྤོན་པའི་ལས་སྟོན་མེད་པར་གང་ལྟར་སྤྱི་བ་ཕེབས་དང་། ཟུར་བཀག་ཚུལ་བཞིན་མ་བཞུགས་པ། སོ་སོའི་

ཟས་པོར་དང་གོས་སོགས་གཞན་ལ་གཡར་བའམ་མཉམ་སྲིད་བྱེད་པ། ཕྱི་མིར་ལག་བ་བཏང་བ་དང་བྲང་གཏུག་བ་སོགས་  
དེས་བར་འདྲེས་དགོས་པའི་ལམ་སྟོན་ལྟུང་བ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་སྲིད་ཐེན་པའི་ནད་བ་རྣམས་ནས་ཀྱང་ལུས་ལ་ངལ་གསོ་  
དགོས་སྐྱོ། ལྷགས་ལས་རིགས་འདྲེས་ཡས། རད་རྟགས་ཐོན་མིན་རྟོགས་ཞིབ་གནང་ཡས། ལྷག་པར་སྤྲོ་གཉན་ནད་གཞི་  
ཡོད་ན་སྤྲོ་དུས་ཐོག་མ་ཚད་པར་བསྟེན་ཡས། ཕྱིར་ཐེབས་སྐབས་ཁ་རས་གྲོན་ལས་སོགས་སྲོན་འགོག་ཐབས་ལམ་  
རྣམས་སྲུ་མ་ཐུད་ནས་བསྟེན་དགོས་པའི་ལམ་སྟོན་ལྟུང་བ་དང་སྤྲོ་གས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ངོས་ནས་ད་ཆ་ནད་མནར་  
བཞིན་བ་རྣམས་ལ་སེམས་ཚབ་དང་ཚང་མ་གང་མགྲོགས་དུ་གསྲིད་ཡོང་བ་དང་ཆེ་འདས་སོང་བ་རྣམས་ལ་བསྐྱོ་བ་སྐྱོན་  
ལམ་ཡོད་ཅེས་ལྟུང་གནང་།

དེ་རྗེས་ཕྱི་ལུགས་སྤོན་བ་བསྟེན་འདྲིན་བཙོན་འགྲུས་ལགས་ནས་ད་ཆ་འཇམ་སྒྲིང་ཁྱོན་ཡོངས་ནང་མི་ས་ཡ་ ༣༡ དང་བྱེ་  
བྲག་རྒྱ་གར་ནང་དུ་ད་ཆ་མི་ས་ཡ་ ༤ ཅམ་ལ་ནད་གཞི་འདི་སོག་པའི་རྩ་བྲག་གནས་སྤངས་ཆགས་ཡོད་པས་ང་ཚོའི་བོད་  
མིའི་གཞིས་ཆགས་དང་གཡས་གཡོན་ཡུལ་མིའི་དང་བྱིམ་མཆེས་ནང་དུ་འང་ནད་བ་མང་པོ་ཐོན་བཞིན་ཡོད་ན་ཚང་མས་  
ནད་འགོག་སྤོན་ཁབ་མ་འདོན་གྱི་བར་ཁ་རས་གྲོན་ལས་སོགས་སྲོན་འགོག་གི་ཐབས་ལམ་དེ་གཙོ་བོ་ལག་བསྟར་སྲུ་མ་ཐུད་  
གནང་དགོས་པའི་ལམ་སྟོན་ལྟུང་། ད་ཆ་ང་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ནད་བ་ཐོན་ཡོད་དུས་ནད་བ་དང་ཐད་ཀར་འབྲེལ་སྤྲོ་གས་བྱུང་  
བ་རྣམས་ཅད་གཙོད་བྱ་རྒྱུ་དེ་ནད་ཡམས་ཁུབ་གདལ་བཀག་འགོག་ཆེད་ཉ་ཅང་གལ་ཆེན་སོ་ཆགས་གྱི་ཡོད། མང་ཚོགས་  
ནས་མཉམ་དུ་བ་གནང་ན་ལས་ཀ་བྱེད་མཁན་ལ་འཇམ་སྤོན་བ་དེ་བ་ཡོད་པས་ཚང་མས་འཕྱར་བྱ་མཉམ་འདེག་གནང་རོགས་  
ཅེས་ལྟུང་། འབྲེལ་གཏུག་ཅད་གཙོད་དང་འབྲེལ་ནད་གཞི་སོག་པའི་མི་དང་ཐད་ཀར་འབྲེལ་བ་བྱུང་བ་ Significant contact  
དེ་ནད་བ་དང་མཉམ་དུ་སྐྱར་མ་ ༡༥ ལས་མང་བ་མཉམ་བཞུགས་དང་ཁ་རས་གྲོན་ལས་སོགས་སྲོན་འགོག་ཐབས་ལམ་མ་  
བསྟེན་པར་འབྲེལ་བ་བྱུང་བ་རྣམས་ཉེན་ཚབས་ཆེ་བ་ཡིན། དེ་འདྲའི་རིགས་ལ་འདི་ནས་ཉེན་གངས་ ༡༤ ཉུང་ཐར་བྱུང་  
བཀག་ཐོག་བཞུགས་དགོས་གྱི་ལམ་སྟོན་ལྟུང་། དེ་ལྟར་འབྲེལ་བ་བྱུང་ཁོངས་ནད་རྟགས་ཡོད་བ་རྣམས་དམིགས་  
བསལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་དགོས་གལ་ཆེ། དེ་མིན་འབྲེལ་བ་བྱུང་ཚད་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་སྲུབ་དཀའ་བའི་གནས་སྤངས་  
ལྟུང་། མི་མང་ངོས་ནས་ནད་ཡམས་ཁུབ་གདལ་གྱི་དུས་ཚོད་འདིར་སྲུ་ལ་འང་ནད་གཞི་ཡོད་སྲིད་པས་སོ་སོས་སྲོན་ཚུད་  
ནས་ཁ་རས་གྲོན་ལས་སོགས་སྲོན་འགོག་ཐབས་ལམ་རྣམས་བསྟེན་ཡོད་ཆེ་རང་ཉིད་ལ་ནད་གཞི་འགོས་མེད་པའི་གདེང་  
ཚོད་དང་བརྟག་དཔྱད་སྐབས་སྲུ་འང་དངངས་སྐྱོག་ཉུང་བ་ཡོད་པས་ཚང་མས་སྲོན་འགོག་ཐབས་ལམ་རྣམས་སྲུ་མ་ཐུད་  
བསྟེན་གལ་ཆེ་བ་གསུངས། ཡང་ཁག་ཅིག་བརྟག་དཔྱད་རྗེས་ནད་གཞི་སོག་མེད་པ་ར་འཕྲོད་བྱུང་བ་རྣམས་ཕྱིར་འགྲོ་ཚོག་

མིན་ལམ་སྟོན་ལྷན་པུ་བཞེས་འདུག་པས་འདི་ནས་ཚང་མ་ཉིན་གངས་༡༧ རེས་པར་རྒྱུ་བཀག་ཐོག་བཞུགས་དགོས་པའི་ལམ་  
 སྟོན་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་པ་གསུངས། ཡང་ད་ཆ་རྒྱ་གར་རྒྱལ་ཡོངས་ནང་སྟོ་རྒྱ་རིམ་པ་བཞི་པ་སྤེ་བའི་གནས་སྟངས་ལོག་  
 མངའ་སྤེ་གཅིག་ནས་གཅིག་ལ་བསྐྱོད་ཆེད་ཚོག་མཚན་སོགས་གང་ཡང་ལྷན་དགོས་མེད་པས་སྤེ་མི་མང་པོ་འགྲུལ་བཞུད་  
 དང་གཞིས་ཆགས་གྱི་དགོན་སྤེ་ཁག་ནང་སྟོ་འཆམ་རིགས་ཐེབས་མཁན་རྗེ་མང་འགོ་བཞེས་ཡོད་ན་ཚང་མས་གཟབ་གཟབ་  
 གནང་གལ་ཆེ། དེ་བཞེས་ནང་ཡམས་ཁྱབ་གདལ་གྱི་རྩ་བུ་གནས་སྟངས་འདིར་གལ་ཆེ་དོན་ཆེན་གྱི་རྒྱུན་པས་སྤེར་འགྲུལ་  
 བཞུད་དང་ཡང་མི་དངོས་སུ་སྤེགས་དགོས་ན་ལས་དེ་མིན་ཁ་པར་དང་སྟོག་འཕྲིན་སོགས་བརྒྱུད་འབྲེལ་བ་དང་ཚོགས་འདུ་  
 དང་འཛིན་སྲུ་འཚོག་ཡས་སོགས་འོག་ནས་གནང་སྤེ་བས་གནང་གལ་ཆེ། རྒྱུ་ཐབས་གནང་གལ་ཆེ། རྒྱུ་ཐབས་འདི་མི་ནས་མིར་འགོས་བཞེས་  
 ཡོད་པས་མི་སྤེགས་སྤེ་མེད་ཆེ་ནད་གཞི་འགོས་ལམ་མེད། ད་ཆ་ནད་མནར་བཞེས་པ་དང་ནད་པ་འགྲུལ་སྤེད་སོང་བའི་མི་  
 མང་པོ་ཡོད་པས་ཁོང་ཚོར་ཡང་འདི་ནས་ལམ་སྟོན་གནང་བ་ལྟར་སྤེགས་འདེག་ཡས་སོགས་ལྷན་ཅུལ་འགྲུལ་པོ་དང་འགྲུགས་  
 ལས་འཛེམ་དགོས་པ་དང་། དེའི་ཚབ་ལ་དབུགས་སྤེད་དང་ལྷན་སྤེད་རིགས་སྤེད་སྤེ་བ་ལེགས། ཞལ་ལག་ཆ་སྟོམས་པོ་  
 དང་སྟོ་ཚལ་རིགས་མང་ཅམ། སྟོ་ད་ལ་སོགས་པ་བརྒྱུད་ཅན་རིགས་བཞེས་གལ་ཆེ་བའི་ལམ་སྟོན་ལྷན་གནང་བ་བཅས་ལས་  
 དོན་ཚོགས་ཚུང་གི་གསར་འགོད་གསལ་བསྐྱུངས་ཐེངས་༡༦ པ་དེ་མཚུགསྤེལ་གནང་ཡོད།

གོང་གསལ་གསར་འགོད་གསལ་བསྐྱུངས་ཆ་ཚང་གསལ་གསལ་རོ་དེབ་ཐད་གཏོང་དང་ Youtube འོག་ནས་གཞིགས་སྤེ།  
<https://www.facebook.com/CTATIBETTV/videos/332003831549330>  
[https://youtu.be/Lyyq3z\\_TTx8](https://youtu.be/Lyyq3z_TTx8)

\*\*\*\*\*