

ཕྱི་ལོ་༢༠༢༠ ཟླ་༡༡ ཚེས་༥ ཉིན་བོད་མིའི་སྤྱི་ག་འཛུགས་འཛོལ་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཐུ་ཉན་ COVID-19
ལས་དོན་ཚོགས་ཚུང་གི་གསར་འགོད་གསལ་བསྒྲགས་ཐེངས་ ༣༩ བ།

གསལ་བསྒྲགས་ཁྱེད་ཀྱི་མཁན་འཛོལ་བསྟེན་བྱེད་གཞིན་བསྟེན་འཛིན་ཀྱན་བཟང་ལགས་དང་བོད་ལྷགས་སྟན་པ་ཆེ་རིང་
མཆམས་གཅོད་ཡིན།

དང་པོ། འཛོལ་བསྟེན་བྱེད་གཞིན་བསྟེན་འཛིན་ཀྱན་བཟང་ལགས་ནས་མང་ཚོགས་ལ་ལམ་སྟོན་གནང་དོན་གཙོ་བོ་དེ་ད་ཆ་
རྒྱ་གར་ནང་སྟོ་རྒྱ་སྟོད་གཡེངས་བཏང་བ་ལས་མི་མང་པོ་ཡར་མར་འབྱུལ་བཞུད་གནང་བཞིན་ཡོད་པས་གཙོ་བོ་ད་ཆེ་བོད་
མིའི་ངོས་ནས་སྤང་མེད་དུ་མ་སོང་བར་ད་དུང་ཐུ་མ་ཐུད་གཟབ་གཟབ་གནང་གལ་ཆེ་བ་ཡིན་པ་དང་། ནད་ཡམས་འདིའི་
རྒྱན་པས་མི་མང་པོ་འདས་གོངས་སུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་པས་ད་ཆེ་བོད་མིར་མཆོད་ན་མི་འཕོར་གངས་ཤིན་ཏུ་ཉུང་བས་བོད་
མི་གཅིག་གི་ཆེ་སྟོག་ཕྱིན་ཡང་ཤིན་ཏུ་ནས་པངས་པོ་རེད། དེར་རྟེན་སྤྱིར་གཞུང་འབྲེལ་དང་གཞུང་འབྲེལ་མིན་པའི་ཚོགས་
པ་སྤྱི་ག་འཛུགས་ནས་བཏང་འཛིན་ཐུ་མ་ཐུད་གནང་རྒྱ་དང་ཡང་སྟོས་མི་སྟེར་སོ་སོ་རང་ཉིད་ནས་འགན་འཁུར་ཐུགས་
གཟབ་གནང་གལ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བ་ཡིན་པ་གསུངས། སྤྱིར་ཉོག་དབྱིབས་གཉན་རིམས་༡༩ འདི་རྒྱ་ནས་མཆེད་ཡོད་ཀྱང་རྒྱ་
ནག་གི་མི་འཕོར་ལ་དཔོག་པས་མི་འདས་གོངས་སོང་བའི་གངས་ཉུང་ཉུང་ཡིན་པ་དེའི་རྒྱ་མཆོན་དེ་རྒྱ་འཁོལ་འཐུང་བ་དང་།
རྒྱ་ཆ་བོད་ཀླངས་པ་དུགས་པ་དང་ཁ་མིད་གཙང་བཤམ་བྱེད་པ་སོགས་བཤམ་པས་ལེགས་ཆ་དེ་རིགས་ལེན་དགོས་པ་
གསུངས། ད་ཆ་ནམ་དུས་འགྱུར་ལྡོག་གི་སྐབས་སུ་ཆམ་པ་པོ་ག་རྒྱུའི་ཉེན་ཁ་ཡོད་པས་ཉོག་དབྱིབས་གཉན་རིམས་༡༩ དང་
ཆམ་རིམས་གཉིས་ཀྱི་ནད་རྟགས་པལ་ཆེར་འབྱ་བས་མང་ཚོགས་ནས་ཆམ་རིམས་ལྟ་བུའི་ནད་རྟགས་ལ་སྤང་མེད་དུ་མ་
བཞག་པར་དུས་ཐོག་སྟན་པ་བསྟེན་གཏུག་གནང་གལ་ཆེ་བ་དང་ཡང་གང་ཞིག་ལ་ནད་འབྱ་འགོས་ཟེན་པའི་གནས་སྟངས་
ཡིན་ཆེ་སྟན་བཅོས་དུས་ཐོག་བསྟེན་ཡས་དང་རང་ཉིད་དང་འབྲེལ་གཏུག་བྱུང་བའི་མི་རྣམས་སྤང་གསང་མེད་པར་འབྲེལ་
ཡོད་ལས་ཁུངས་སུ་གསུངས་གལ་ཆེ་བ། འབྲེལ་གཏུག་ཅད་གཅོད་གནང་སྐབས་རང་ཉིད་ནས་སྤང་གསང་གནང་ཆེ་མི་
གང་ཞིག་རང་ཉིད་ལུས་ཁམས་བདེ་ཐང་ཡོད་ཆེ་དམིགས་བསལ་དཀའ་ངལ་མ་སྤྲད་ཀྱང་མི་ལུས་ཐུངས་ཞན་པོ་ཞིག་ལ་ནད་
འབྱ་དེ་འགོས་ཆེ་ཉེན་ཁ་ཆེན་པོ་ཡིན་པས་ཆང་མས་འབྲེལ་གཏུག་ཅད་གཅོད་གནང་སྐབས་སྤང་གསང་མེད་པའི་ཐོག་རྒྱུ་བ་
སྟོར་གནང་རོགས་ཅེས་ཅེ་སྐུལ་ཞུས་གནང་། ཡང་མང་ཚོགས་ནང་དོན་མེད་འབྱུལ་བཞུད་དང་སྟེས་སྐར་འདྲེ་མས་དང་
དེ་བཞིན་ཉེ་ལོ་ཕྱིན་སོགས་སྤང་ཅི་བྱས་པ་དེ་འབྲེལ་གི་འདུག་ན་དེ་རིགས་གནང་དགོས་མེད་ན་མ་གནང་ན་ལེགས།

གལ་ཏེ་གནང་ནའང་རྒྱལ་ཁབ་དང་མངའ་ཁྲོལ་གི་སྡོན་འགོག་ལམ་སྟོན་ཆུང་མ་གནང་གལ་ཆེ་བ་གསུངས། ཁ་རས་དང་
 འབྲེལ་མི་མང་ནས་ཁ་རས་གཙང་མ་གྱིན་དགོས་པ་དང་ཁ་རས་གང་བྱུང་སར་བཞག་ནས་དེ་གྱིན་ཆེ་དེས་ནད་འབྱས་
 འགོས་ཉིན་ཡོད་པས་ཆང་མས་གཟབ་གཟབ་གནང་རྒྱུ་དང་ས་གནས་འཕྲོད་ལས་པ་རྣམས་ནས་དེའི་ཐོག་ལམ་སྟོན་གནང་
 གལ་ཆེ་བ་གསུངས། ང་ཚོ་བོད་མི་རྣམས་ནས་རྒྱན་དུ་ཁ་འདོན་དགོ་ཆོས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཀྱང་ད་ཆ་ནད་ཡམས་རྒྱུན་པས་
 དགོན་པ་ལྷ་ཁང་ནང་མི་མང་འཛོམས་ནས་ཞལ་འདོན་གནང་རྒྱུའི་རེ་གས་གནས་སྐབས་མ་གནང་རོགས་ཅེས་ཞུས། བོད་
 མིའི་སྤྲིག་འཇུག་དང་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ནས་ད་བར་མང་ཚོགས་ལ་ལམ་སྟོན་རིམ་བཤག་ནང་བ་བཞེན་ས་གནས་ས་
 ཐོག་ཏུ་ཆོག་པ་དང་དགོན་སྡེ་ག་ཆང་། དེ་བཞེན་ས་གནས་འགོ་འཛིན་དང་འབྲེལ་ཡོད་ལས་བྱེད་ཆང་མས་སྤྱགས་འགན་
 ཆེ་བཞེས་ཀྱིས་གདོང་ལེན་མཉམ་རུབ་གནང་བར་འབྲེལ་ཡོད་ཆང་མར་སྤྱགས་མེ་ཆེ་ཞུ་རྒྱུ་དང་དེ་ལྟར་སྤྲོ་མ་སྤྲད་ནས་
 གནང་སྦྱོང་ཡོང་བ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། རྒྱ་གར་ནང་སྟོ་རྒྱ་རིམ་བཤུ་ནས་མི་རྣམས་འབྲལ་བཞུད་གནང་སྟོ་ཚུགས་པས་བོད་མིའི་
 སྤྲིག་འཇུག་ནས་འགོག་དབྱེ་བྱུང་འཛོག་ཁང་ཆེད་འཇུགས་གནང་ཡོད་པས་བྱི་མི་འབྲལ་བཞུད་གནང་མཁན་རྣམས་ནས་
 བྱུང་བཀག་ཐོག་དེས་པར་བཞུགས་དགོས་པ་དང་ད་ཆ་བྱི་ཆེ་ལྷ་མོ་ཉེ་ལོ་ནང་བོད་མིའི་གཞིས་ཆགས་ནང་ནད་གཞི་ཕོག་པ་
 བྱངས་མང་དུ་འགོ་བཞེན་སྤྱི་ཆོགས་ཁུབ་གདལ་གྱི་གནས་སྐབས་ལ་ང་ཚོས་འབྲལ་བཞུད་བྱེད་དགོས་མེད་ཆེ་འབྲལ་
 བཞུད་མ་གནང་རོགས། གལ་ཏེ་གནང་དགོས་བྱུང་ནའང་དེས་པར་སྡོན་འགོག་ཐབས་ལམ་གང་གཟབ་དང་ས་གནས་སྤྱི་
 འཁྱོར་མཆམས་དེས་པར་བྱུང་བཀག་ཐོག་བཞུགས་རོགས་གནང་ཞེས་དེ་སྐུལ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཅི་སྟེ་བཞུགས་ཡུན་རིང་ནད་
 ཉགས་མཛོན་པ་འབྱུང་ཆེ་དེས་པར་ས་གནས་སྤྲོན་པར་འབྲེལ་བ་གནང་རོགས་ཞུ། མཐའ་དོན་ད་ལན་ནད་ཡམས་ཁུབ་
 གདལ་གྱི་རྩ་བཤུ་དུས་ཆེད་འདིར་མདུན་ལ་སྤྱག་ལས་གནང་མཁན་སྤྲོན་པ་དང་སྤྲོན་ཞབས་གཙོས་དངས་ལྔ་དངས་ཞབས་ཞུ་
 བ་ཆང་མར་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཆ་བཞུགས་ཏེ་སྤྱགས་མེ་ཆེ་ཞུ་བ་དང་། ལྷག་པར་མདུན་ལ་སྤྱག་ལས་གནང་མཁན་
 རང་མི་དང་གྲོགས་པོ་དང་གྲོགས་མོ་རྣམས་ལ་དམིགས་བསལ་སྤྱགས་མེ་ཆེ་ཞུ། ཁོང་ཚོའི་རྒྱུ་སྦྱོར་དང་རོགས་རམ་
 གནང་བ་ལས་མདུན་ལ་སྤྱག་ལས་གནང་མཁན་རྣམས་ནས་མི་མང་གི་འཕྲོད་བསྟེན་ཞབས་འདེགས་གནང་སྤྱབ་ཡོང་གི་
 ཡོད་ན་ངས་ཆང་མར་སྤྱགས་མེ་བཀའ་བྲིན་ཆེ་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

གཉིས་པ། ལས་དོན་ཆོགས་རྒྱུད་གི་གསར་འགོད་འབྲེལ་མ་སྤྲད་སྤྲོན་པ་ཆེ་རིང་མཆམས་གཙོད་ཀྱིས་འདས་པའི་བདུན་
 སྤྱི་ཅིག་ནང་ཆོགས་རྒྱུད་གི་བྱུ་བཞོན་མཛོད་བསྐྱུས་ཞུས་དོན། འདས་པའི་བདུན་སྤྱི་ཅིག་ནང་ཁྱོད་བོད་མི་བྱངས་༡༠༥༥

རྒྱུ་མཐུག་པ་ནས་མ་ཐུན་འགྱུར་སྒྱུར་བའི་འགོག་དགེ་ཟུར་འཛོག་ཁང་དུ་བཞུགས་མཁན་མི་གངས་
 ༤༣༩ ་ ཅམ་འགོག་འགོག་དགེ་ཟུར་བཀག་ཐོག་བཞུགས་ཡོད་པས་ཕྱི་ལོ་༢༠༢༠ ཟླ་༩ ནས་ད་བར་ཁྱོན་བོད་མི་གངས་
 ༡༢༤༥༦ ཟུར་བཀག་ཐོག་བཞུགས་པའི་གངས་ཐོ་ཡིན་པ་གསུངས། བདུན་ཕྱག་འདིའི་ནང་ས་གནས་སུ་ནད་ཉགས་ཡོད་
 མེད་ཉགས་ཞིབ་གནང་སྐབ་མེད་ཀྱང་གངས་སྤྱིད་ཁུལ་གྱི་ཉགས་ཞིབ་ཆན་པ་ནས་ཁྱོན་མི་གངས་༡༢༡༠ ལ་ཆ་བ་ཡོད་
 མེད་སོགས་ནད་ཉགས་ཉགས་ཞིབ་གནང་། གསུམ་པ་གསོ་རིག་ལུས་སེམས་བྱས་གསོའི་སྤྲོད་དེ་ད་བར་ཁྱོན་བོད་མི་
 འགོག་དགེ་ཟུར་འཛོག་ཁང་དུ་བཞུགས་མཁན་དང་དེ་བཞིན་ཉན་ཆ་བས་ཆེ་བའི་མི་གངས་བསྐྱེམས་བོད་མི་གངས་
 ༢༡༦༦༤ ལ་གསོ་རིག་ལུས་སེམས་བྱས་གསོའི་སྤྲོད་བཞོས་འགྲེམས་གནང་བྱེད། སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་དང་འབྲེལ་
 ཅ་བའི་ས་གནས་ཐོག་ཏུ་ཇ་ཏྲ་ཆོགས་ནང་འཕྲོད་བསྟེན་སྤྲོད་ཁང་དང་བོད་གྱི་སྤྲོད་ཅིས་ཁང་གི་སྤྲོད་པས་ནད་གཞི་སོག་པ་
 རྣམས་ལ་གསོལ་སྤྲོད་ལུས་ཡས་མཆོན་ལམ་སྟོན་གནང་བཞིན་ཡོད་པས་འདས་པའི་བདུན་ཕྱག་ནང་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་
 བསྟེན་ཆན་པའི་ངོས་ནས་ནད་གཞི་སོག་པའི་མི་གངས་༢༥ ལ་ཐད་ཀར་ཁ་བར་བཏང་བ་བརྒྱད་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་
 བསྟེན་ཐོག་སློབ་གསོ་ལམ་སྟོན་གནང་ཡོད་ཅིང་། ད་ཆ་བོད་མིའི་གཞིས་ཆགས་ནང་ནད་གཞི་སོག་པའི་གངས་མང་དུ་འགྲོ་
 བའི་དུས་འདིར་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ཆེད་ལས་བརྒྱད་ཡོད་པའི་སྟེངས་ཆེད་ལས་གངས་༦ གསར་དུ་ཆེད་བསྐྱོས་
 གྱིས་བདུན་ཕྱག་འདིའི་ནང་ཆོགས་འདུ་དང་ཟབ་སྦྱོང་རིགས་གཉིས་གནང་ཡོད། ནད་ཡམས་ཁུབ་གདལ་བཀག་འགོག་
 ཆེད་ས་གནས་སུ་ནད་གཞི་སོག་པའི་མེད་བཟླ་དབྱེད་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པས་ད་བར་རྒྱ་གར་ནང་གི་ས་གནས་གངས་༡༣
 ནང་ཁྱོན་མི་གངས་༡༠༢༩ ལ་བཟླ་དབྱེད་གནང་ཡོད་པ་དང་། ད་བར་བལ་ཡུལ་ནང་ས་གནས་གངས་༤ ནང་ཁྱོན་མི་
 གངས་༢༩༩ བཟླ་དབྱེད་གནང་ཡོད། དེ་ནས་འཕྲོད་བསྟེན་གོ་ཉགས་ཆན་པའི་ངོས་ནས་བདུན་ཕྱག་འདིའི་ནང་ནད་གཞི་
 ཐོག་པ་དང་དེའི་ནང་མི་རྣམས་ལ་དགེ་འབྲེད་བྱེད་བཞིན་པའི་རྣམ་པར་མང་ཆོགས་ནས་དེ་ལྟར་དགེ་འབྲེད་མ་གནང་བར་
 ཆང་མས་མཉམ་རུབ་དང་རྒྱུ་རྒྱུ་གནང་དགོས་ཐོག་བརྟན་ཐུང་འགྲེམས་སྤེལ་བྱས་པས་ད་བར་ཁྱོན་བརྟན་ཐུང་གངས་༤
 དང་ཉག་དབྱིབས་གཉན་རིམས་༡༩ གོ་ཉགས་དང་འབྲེལ་བའི་གྲང་སྒྱུར་འབྲེམ་མིན་གངས་༢༠ ཅམ་འགྲེམས་སྤེལ་བྱེད།

གསུམ་པ། བཅན་བྱོལ་བོད་མིའི་སྤྱི་ཆོགས་ཁྲིད་གནས་སྟངས་རི་ཆགས་ཐད་འདས་པའི་བདུན་ཕྱག་ཅིག་གི་ནང་རྒྱ་གར་
 དང་བལ་ཡུལ་ནང་གི་བོད་མིའི་གཞིས་ཆགས་ཏུ་ནད་གཞི་སོག་པ་ར་འཕྲོད་བྱུང་བ་མི་གངས་༤༢ བྱུང་། ཞིབ་ཕྱིན། ལ་
 དྲགས་ཁུལ་ནས་མི་གངས་༢༩ སྤེལ་གོ་བ་གཞིས་ཆགས་ནས་མི་གངས་༡༥ སྤེལ་ཁུལ་ནས་མི་གངས་༩ ཆེ་ར་རྒྱུན་ཁུལ་

ནས་མི་བྱངས། ༡ མོན་རྩོ་གཞིས་ཆགས་ནས་མི་བྱངས། ༣ ཅོན་རྩོ་རྩལ་ནས་མི་བྱངས། ༣ མེན་སྤྲ་གཞིས་ཆགས་
 ནས་མི་བྱངས། ༥ ཇ་རམ་སྤ་ལྷ་ནས་མི་བྱངས། ༥ བཅས་རྒྱ་གར་ནང་མི་བྱངས་ ༡༥ བྱང་ཡོད་པ་དང་བལ་ཡུལ་ཀམ་མན་རྩ་
 རྩལ་ནས་མི་བྱངས་ ༥ བཅས་ཁྱོན་མི་བྱངས་ ༡༧ བྱང་བ་ནང་ནས་སྐྱེས་པ་བྱངས་ ༥༧ དང་བྱད་མེད་བྱངས་ ༣༠ དབྱང་ན་
 མཐོ་ཤོས་དེ་ ༤༡ དང་རྩེད་ཤོས་དེ་བྱིས་པ་ལོ་ ༥ ཡིན་པ་རེད། དེའི་ནང་ནས་ནད་རྟགས་རྩེད་མཛོན་པ་མི་བྱངས་ ༥༩ དང་
 ནད་རྟགས་མེད་པ་མི་བྱངས། ༣༥ ཡིད་སྐྱོའི་གནས་ཚུལ་ཞིག་ལ་འདས་པའི་བདུན་པ་ནད་ཅོན་རྩོ་རྩལ་ནས་སྐྱེས་པ་
 རང་ལོ་ ༥༧ མོན་པ་གཅིག་འདས་གྲོངས་སོང་ཡོད། ད་བར་རྒྱ་གར་དང་བལ་ཡུལ་ནང་ཁྱོན་སོད་མི་ནད་གཞི་ཕོག་པ་བྱངས་
 ༡༠༣༡ ཟག་སྐྱེད་བྱང་བ་མི་བྱངས། ༥༧༧ འདས་གྲོངས་སོང་བ་མི་བྱངས། ༥༩༩ ད་ལྟ་ནད་མནར་བཞིན་པ་མི་བྱངས།
 ༧༩༧ བཅས་བྱང་བའི་གནས་ཚུལ་ལྟ། ནད་གཞི་ཕོག་པ་རྣམས་ད་ཆ་རྩུབ་བཀག་ཐོག་དོན་མོ་བྱེད་ནས་བཞུགས་ཡོད་
 པ་ཡིན།

བཞི་པ། མི་མང་ལ་སྐྱགས་སྤང་ལམ་སྟོན་ཚུལ་དུ་ཞུ་རྒྱུ་

མི་མང་ལ་སྐྱགས་སྤང་ལམ་སྟོན་ཞུ་རྒྱུ་གཙོ་བོ་ད་ཆ་ནས་དུས་འགྱུར་བ་འགྲོ་བའི་སྐབས་འདི་མི་མང་པོར་ཆམ་པ་ཕོག་པ་
 དང་། ཁག་ཅིག་ལ་ཡ་མ་དང་མི་འཕྲོད་པའི་ནད་གཞི། དེ་བཞིན་དབྱུག་ཁ་བྱང་རར་ཆེ་བས་དབྱགས་གསོག་གི་ནད་གཞི་
 དེགས་ལྡང་ཉེན་ཡོད་པས་ནད་གཞི་དེ་དག་གི་ནད་རྟགས་མང་ཆེ་བ་ཉོགས་དབྱིབས་གཉན་རིམས་ ༡༤ དང་འབྲ་བས་མི་
 མང་ནས་ཆ་བ་འཕར་བ་དང་། སྒོ་རྒྱག་པ། མིད་པ་ཆ་འཛེར་བྱེད་པ། མགོ་ན་བ། ཁ་ཟས་ཀྱི་སྒོ་བ་མ་ཆོར་བ་དང་ཟས་ཀྱི་
 དངས་ག་ཞན་པ། ལུས་ཀྱན་ན་ཟུག་ལྡང་བ་དང་། བྱང་ཤུར་རྒྱག་པ། སྤ་རྩ་འཛུག་པ་དང་། ལུས་རྩངས་ཞན་པོར་བྱུར་བ།
 འཁྱ་སྐྱག་བྱེད་པ་སོགས་ནད་རྟགས་མཛོན་ཆེ་ནད་དུ་འདུག་མ་སྟོན་པར་སྤལ་མར་སྤོན་པ་བསྟེན་གཏུག་གནང་དགོས་གལ་
 ཆེ། སྤོན་བཅོས་མ་གནང་ནས་བཞུགས་པས་རྩ་བྱ་ཆགས་སྐབས་སྤོན་ཁང་ལ་བསྟེན་གཏུག་གནང་སྐབས་བྱིས་བྲགས་
 ནས་སོག་ལ་ཉེན་ཁ་ཡོང་སྲིད་པས་རྩ་བྱ་མ་ཆགས་བར་དུ་སྤོན་བཅོས་མ་གནང་བར་མ་བཞུགས་པར་ནད་རྟགས་དེ་
 དེགས་མཛོན་པ་དང་སྤལ་མར་སྤོན་པ་བསྟེན་གཏུག་གིས་སྤོན་བཅོས་དུས་སོག་བྱེད་གལ་ཆེ་བ་གསལ་ནན་ཞུ་རྒྱུ། འདི་ལྟའི་
 ནད་རྟགས་མཛོན་པའི་མི་རྣམས་ནས་རང་ཉིད་མི་གཞན་དང་ཐག་ཉིདེ་འབྲེལ་གཏུག་གནང་ཡས། ལས་བྱེད་ཡིན་ན་ལས་
 བཅར་ཞུ་ཡས། གཞན་ཡང་སྤྱིར་སྐྱོར་དང་ཁྱོམ་འདུས་སོགས་མི་མང་འདུ་འཛོམས་སར་མ་ཕེབས་ཡས་གཙོ་འདོན་གནང་
 རོགས། དེས་གལ་ཉེ་རང་ཉིད་ལ་ནད་འབྱུང་འགོས་ཡོད་ཆེ་མི་གཞན་ལ་འགོས་ཉེན་ཆེན་པོ་ཡོད་པས་ངེས་པར་སྤོན་པ་བསྟེན་

གཏུག་གནང་བ་ལས་གང་སྤངས་པ་འགྲོ་རྒྱུ་འདྲེས་པ་གནང་དགོས། ཆབས་ཅིག་ཁ་རས་གྲོན་ཡས་སོགས་སྟོན་འགོག་
 ཐབས་ལམ་རྣམས་ངེས་པར་བསྟེན་དགོས་པ་ཡིན། རོན་ཆོན་གཉིས་པ་དེ་འདི་ག་རྣམས་ཁུལ་དུ་རྒྱང་འཁོར་རྒྱང་རྒྱང་ནང་མི་
 གཉིས་གསུམ་བཞི་མཉམ་སྟོན་འགྲུལ་བཞུད་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པ་དེ་རིགས་ཐེབས་མ་དགོས་ན་ལེགས། དེས་མི་རྣམས་པན་
 ཚུན་བར་ཐག་ཉེ་བས་གལ་ཉེ་མི་གང་ཞིག་ལ་ནད་འབྱུང་འགོས་ཡོད་ཆེ་རང་ཉིད་ལ་འགོས་རྒྱུ་ཉེན་ཁ་ཆེན་པོ་ཡོད་པས་
 འགྲུལ་བཞུད་དེ་རིགས་ངེས་པར་འདྲེས་པ་ཐོན་གནང་རོགས་ཟུ། མཐའ་དོན་ད་ཆ་ནད་ལམས་འདིའི་རྒྱུ་གྱིས་མི་མང་པོ་
 ཐང་ཆད་དང་ལམ་སྟོན་འདི་རིགས་ལ་སྤུན་སྒྲུབ་སྟེ་སྤིང་ཁྲུང་རང་ཉིད་དང་སྟེ་ཆོགས། མི་རིགས་བཅས་ཆང་མའི་བདེ་ཐང་
 དང་ནད་འགོག་སྤྱད་སྟོབ་ཆེད་ད་དུང་ནད་འགོག་སྤྲོད་ཁབ་མ་ཐོན་བར་རྒྱ་བ་འགས་ཤས་སྤྱད་ཅུས་རྒྱབ་ནས་སྤྲོད་སྟོན་
 འགོག་གི་ཐབས་ལམ་རྣམས་བསྟེན་རོགས་གནང་ཞེས་ནན་སྒྲུལ་ཁྱེད་ཀྱི་བཅས་ལས་དོན་ཆོགས་རྒྱུད་གི་གསར་འགོད་
 གསལ་བསྐྱངས་ཐེངས་ ༣༡ པ་དེ་མཇུག་སྒྲིལ་གནང་ཡོད།

གོང་གསལ་གསར་འགོད་གསལ་བསྐྱགས་ཆ་ཆང་གཤམ་གསལ་ངོ་དེབ་ཐད་གཏོང་དང་ Youtube ན་ཆོག་ནས་གཟིགས་ཐུབ།

<https://www.facebook.com/CTATIBETTV/videos/1893659607473491>
https://www.youtube.com/watch?v=VwUNqhw7Kg0&ab_channel=HealthCTA
