

ཕྱི་ལོ་༢༠༢༠ ཟླ་༡༡ ཚེས་༡༩ ཉིན་བོད་མིའི་སྤྱི་ག་འཇུག་ལ་འཕྲོད་བསྐྱེད་ལས་ཁུངས་ཀྱི་སྐུ་ཉན་ COVID-19 ལས་དོན་ཚོགས་ཚུང་གི་གསུང་འཕྲོད་གསལ་བསྐྱབས་ཐེངས་ ༣༩ ལ།

གསལ་བསྐྱབས་ཁུངས་འཕྲོད་བསྐྱེད་ལས་ཁུངས་ཀྱི་དྲུང་ལས་བསྐྱེད་འཛིན་སྐྱོལ་དཀར་ལགས་དང་། བོད་ལུགས་སྤྱན་པ་
ཚེ་རིང་མཚམས་གཙོ་དང་ཕྱི་ལུགས་སྤྱན་པ་བསྐྱེད་འཛིན་བཙོན་འགྲུས་ལགས་ཡིན།

དང་པོ། བོད་མིའི་སྤྱི་ག་འཇུག་ལ་འཕྲོད་བསྐྱེད་ལས་ཁུངས་ཀྱི་དྲུང་ལས་བསྐྱེད་འཛིན་སྐྱོལ་དཀར་ལགས་ནས་མི་མང་ལ་
ལས་སྤོང་གནང་དོན། འདི་ལོའི་ཕྱི་ཟླ་ ༣ ཉིན་བཟུང་ད་བར་རྒྱ་ནག་གོང་ཁྲེང་སྐུ་ཉན་ནས་མཆེད་པའི་ཉོག་དབྱིབས་གཉན་
རིམས་༡༩ འདི་འཛོམས་སྤིང་ཁྱོན་ཡོངས་ལ་ཁུབ་གདལ་ཆེ་ཆེར་འགོ་བཞེད་གནས་ལུལ་རྒྱ་གར་ནང་མཚོན་ན་ཉེ་བའི་ཆར་
ཚོས་ཕྱོགས་ཀྱི་དུས་ཆེན་དང་ལྷག་པར་གནས་གཤེས་འགྲུར་ཕྱོག་རྒྱུན་མང་ཚོགས་ནང་ནད་གཞི་སོགས་པའི་གྲངས་རྗེ་མང་
དུ་འགོ་བཞེད་ཡོད་པས་མི་མང་ནས་ད་ལྟའི་ཆར་དམིགས་བསལ་གཟབ་གཟབ་དང་སྲོན་འགོག་ལ་མ་སྲུང་ཤོར་མེད་པ་
གནང་གལ་ཆེ་ཞིང་། འདས་པའི་ཟླ་བ་བརྒྱད་ཅུ་མ་རིང་ར་ཚོས་གང་སྐབས་གཟབ་གཟབ་གནང་ཡོད་ཀྱང་དྲུང་ཟླ་བ་འགའ་
ཉལ་ཉེ་སྲོན་འགོག་སྤྱན་ཁབ་མ་ཐོན་བར་སྐྱུ་མ་སྲུང་གནང་གལ་ཆེ་བའི་རེ་སྐུལ་ཞུས། ར་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་དྲུང་སྐྱེ་སྐྱར་
འཛོམས་འཛོམས་དང་། དོན་མེད་འགྲུལ་བཞུད་དང་འདུ་འཛོམས་གནང་རིགས་རྒྱུང་བཞེད་འདུག་པས་ནད་ཡམས་ཀྱི་ཉིན་
ཁ་དེ་རྒྱག་མེད་པ་དྲུང་ཡོད་པ་ལས་སྤྱུག་རྩ་དུ་འགོ་ཉིན་ཡོད་ན་ཚང་མས་གཟབ་གཟབ་གནང་རོགས། དམིགས་
བསལ་ད་ཆ་ནས་དུས་དགུན་ཁ་གནས་གཤེས་གྲང་རར་ཆེ་བས་མི་མང་པོ་ནད་དུ་འདུ་འཛོམས་གནང་བས་ཁང་པའི་རྒྱུང་
འགོ་ཡག་སོ་མེད་རྒྱུན་ནད་འགོས་ཁུབ་ཉིན་ཁ་ཆེ་བ་ཡོད་ན་གནས་སྐབས་སྤྱི་སྐྱར་གཏོང་ཡས་དང་། དེ་བཞེད་འདུ་
འཛོམས་གནང་རྒྱུའི་རིགས་མ་གནང་རོགས་ཅེས་འཕྲོད་སྐུལ་ཞུས། ཡང་དེང་སང་ཕྱི་ནས་ཐེབས་མཁན་གྲངས་མང་དུ་འགོ་
བཞེད་འདུག་པས་ཕྱི་ནས་ཐེབས་མཁན་རྣམས་ནས་ཀྱང་ལམ་བར་ལ་སྲོན་འགོག་ཐབས་ལམ་གང་གཟབ་བསྐྱེད་དགོས་པ་
དང་ས་གནས་སུ་འགྲོར་སྐབས་འགོག་དབྱེ་རྒྱུ་འཛོམས་ཁང་དུ་ནན་ཉན་བཞུགས་རོགས་གནང་། གལ་ཉེ་རང་ཉིད་ལ་ཆམས་
རིམས་ཀྱི་ནད་ཉེན་སོགས་མངོན་ཆེ་ས་གནས་ས་ཐོག་ལ་འཕྲོད་བསྐྱེད་སྤྱན་ཁབ་ཡོད་པས་ཕྱི་ལུགས་དང་བོད་ལུགས་
སྤྱན་པར་འབྲེལ་གཏུག་གནང་རོགས། ཡང་ཉེ་བའི་ཆར་ཉོག་དབྱིབས་གཉན་རིམས་ཀྱི་སྲོན་འགོག་སྤྱན་ཁབ་ཐོན་ལ་ཉེ་བའི་
གསུང་འགྲུར་ཐོན་ཡོད་ན་སྤྱན་ཁབ་དེ་ཚོ་ཡིན་ནས་ད་ཆ་ཉམས་ཞིབ་མཐའ་མཐུག་སྤྱིལ་རྒྱུ་དང་དེ་ནས་གཞུང་འཛིན་གྱིས་
བཀའ་འཁོལ་དང་བཀོས་འགྲེམས་སྤྱི་ག་གཞི་ལས་རིམ་མང་དག་ཅིག་འགོ་དགོས་ཀྱིས་དུས་ཚོད་འགོར་གྱི་ཡོད་ན་མང་

ཚོགས་ནས་ད་ཆ་ཉོག་དབྱིབས་གཉན་རིམ་སྟོན་འགོ་སྟོན་ཁབ་ཐོན་ཡོད་རེད། དེ་དང་ཚོ་ལ་མགྲོགས་པོ་ཐོབ་ཀྱི་རེད།
སྟོན་ཁབ་དེ་རྒྱ་བ་ནང་གཞི་འདི་ཐོག་གི་མ་རེད་ཅེས་བསམ་བཞིན་སྟོན་གཡེང་མ་གནང་རོགས། ད་ཆ་སྟོན་འགོ་སྟོན་
ཁབ་དེ་ཉམས་ཞིབ་བཟོ་བསྐྱོད་ལྷན་པའི་དུས་ཚོད་དེ་རི་འཛེག་བར་ཐོག་མར་རི་གཤམ་ལ་གྲ་སྐྱིག་གི་རྣམ་པ་གྲུབ་པ་ལྟ་བུ་
ཡིན་པས་རི་ཅེར་སྐྱེ་བ་རྒྱ་རྒྱུ་དུང་ཁྲིམས་སྐྱིག་འགོ་སྟོན་ལུགས་མང་དག་ཡོད་ན་ཚང་མས་སྟོན་ཁབ་ལ་རེ་སྐྱུག་མ་གནང་བར་
སོ་སོའི་རོས་ནས་གནང་བུ་ཡས་སྟོན་འགོ་སྟོན་ཐབས་ལམ་ཁ་རས་ཀྱི་ཡས། མིའི་དབར་རྒྱུ་ཐག་འཛོག་ཡས། མི་མང་
འདུ་འཛོམས་དང་དོན་མེད་ཕྱིར་འགྲུལ་བཞུད་རིགས་འཛེམས་བ་དང་ལག་བ་ཡང་སེ་འཁྲུ་བ་སོགས་སྐྱ་མཐུད་ནས་གནང་
གལ་ཆེ་བ་ཡིན། གཞན་ཡང་ལས་ཀ་ལས་ཡུལ་དང་། སྟོན་གྲུ་དང་ཚོགས་བ་ཆེ་ཁབ་ནང་ཁང་པའི་རྒྱུད་འགོ་ཡག་པོ་དགོས་
བ་དང་། གསང་སྟོན་དང་དེ་བཞིན་ལས་མི་སྟོན་སྐྱུག་འདུ་འཛོམས་ཆེ་སར་དུག་སེལ་གནང་རྒྱ་ལིན་ཏུ་གལ་ཆེ་བ་ཡིན་པས་
འབྲེལ་ཡོད་ནས་དེ་དོན་སྟོན་མེད་གནང་དགོས་པའི་ལམ་སྟོན་གནང་།

གཉིས་ལ། ལས་དོན་ཚོགས་རྒྱུད་གི་གསར་འགོད་འབྲེལ་མཐུད་སྟོན་བ་ཆེ་རིང་མཚམས་གཅོད་ཀྱིས་འདས་པའི་བདུན་
ཟུག་ཅིག་ནང་ཚོགས་རྒྱུད་གི་གྲུབ་ཐོན་མདོར་བསྐྱུས་ལྷན་དོན། འདས་པའི་བདུན་ཟུག་ནང་ཁྱོད་བོད་མི་གྲངས་༡༡༢༢
། རང་ཁྱིམ༦༧༩ སྐྱིག་འཇུགས་ནས་མཐུན་འགྱུར་སྐྱུར་བའི་འགོ་གདུག་ལྷན་ལྷན་འཛོག་ཁང་དུ་བཞུགས་མཁན་མི་གྲངས་
༤༧༧ ། ཅམ་འགོ་གདུག་ལྷན་ལྷན་འགྲུག་ཐོག་བཞུགས་ཡོད་བ་དང་། འདས་པའི་བདུན་ཟུག་ནང་འགོ་གདུག་ལྷན་ལྷན་འགྲུག་ཐོག་
བཞུགས་པའི་མི་གྲངས་༣༤༩ ལ་གསོ་རིག་ལུས་སེམས་རྒྱས་གསོའི་སྟོན་འབྲེལ་སྐྱེལ་བས་ད་བར་ཁྱོད་བསྐྱོམས་བོད་
མི་གྲངས་༣༣༣༠༣ ལ་གསོ་རིག་ལུས་སེམས་རྒྱས་གསོའི་སྟོན་བཀོས་འབྲེལ་གནང་བེན། སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་
དང་འབྲེལ་འདས་པའི་བདུན་ཟུག་ནང་ནད་གཞི་ཐོག་པའི་མི་གྲངས་༧༠ ལ་ཁ་བར་ཐོག་འབྲེལ་བ་གནང་བ་བརྒྱུད་སེམས་
ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ཐོག་སྟོན་གསོ་ལམ་སྟོན་གནང་བ་དང་། རྒྱ་ཡམས་ཁྲུབ་གདལ་བཀག་འགོ་ཆེད་ས་གནས་སྐྱ་ནད་
གཞི་ཐོག་ཡོད་མེད་བཟླ་དུང་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པས་འདས་པའི་བདུན་ཟུག་ཅིག་གི་ནང་རྒྱ་གར་ནང་གི་ས་གནས་གྲངས་
༧ རང་ཁྱོད་མི་གྲངས་༩༩༠ ལ་བཟླ་དུང་གནང་ཡོད་བ་དང་། བལ་ཡུལ་ནང་གི་ས་གནས་གྲངས་༡ རང་ཁྱོད་མི་གྲངས་
༣ ལ་བཟླ་དུང་གནང་ཡོད། ཐོད་མིའི་སྐྱིག་འཇུགས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁྲུངས་ནས་ལམ་སྟོན་གནང་བ་བཞིན་ཐོད་མིའི་
འདུ་སྟོན་ས་གནས་གཞིས་ཆགས་ཁབ་ལ་ནད་ཡམས་ཁྲུབ་གདལ་བཀག་འགོ་ཆེད་ས་གནས་སྟོན་ཁབ་གཅོས་མི་མང་

འདུ་འཛོམས་ཆེ་སར་དུག་སེལ་གནང་ཡས་དང་དེ་བཞིན་ནད་གཞི་སོག་པའི་ས་འཁོར་དུ་དུག་སེལ་གནང་ཡས་མཚོན་ཇ་
བྲག་ཚོགས་ཚུང་གི་ཚོགས་འདུ་དུས་ཐོག་བསྐོར་ཚོགས་ཐོག་ལས་དོན་ལུ་མ་ཐུང་འགོ་བཞེན་པའི་གནས་ཚུལ་ལྟ།

གཉིས་ལ། བཅན་བྱོལ་བོད་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་ཁོད་གནས་སྤངས་ཇི་ཆགས་ཐད་འདས་པའི་བདུན་ཕྲག་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་༦༥ བྱུང་། ཞིབ་ཐོབ་ལ། ལ་
དྲགས་ཁུལ་ནས་མི་གངས་༡༧༧ ལྷི་ལི་ཁུལ་ནས་མི་གངས་༡ སྤིང་ཚང་གཞིས་ཆགས་ནས་མི་གངས་༡ མོན་རྫོག་གཞིས་
ཆགས་ནས་མི་གངས་༡༣ ཅོན་ཏུ་རྫོག་ཁུལ་ནས་མི་གངས་༤ ཏོན་སུར་གཞིས་ཆགས་ནས་མི་གངས་༡༣ ཇ་རམ་སྤུ་ལྷ་ནས་
མི་གངས་༧༧ ཐོན་ཏུ་གཞིས་ཆགས་ནས་མི་གངས་༡ ལྷ་ཏུ་ཕ་བ་ལ་གཞིས་ཆགས་ནས་མི་གངས་༣ བདེ་སྤྱིད་སྤིང་གཞིས་
ཆགས་ནས་མི་གངས་༡༣ ཀལ་མན་ལོན་གཞིས་ཆགས་ནས་མི་གངས་༡ ལ་ཁན་སྤུ་ལ་ནས་མི་གངས་༡ སྤེལ་ཀོབ་གཞིས་
ཆགས་ནས་མི་གངས་༤ བཅས་རྒྱ་གར་ནང་མི་གངས་༥༧ བྱུང་ཡོད་པ་དང་བལ་ཡུལ་ཀམ་མན་ཏུ་ཁུལ་ནས་མི་གངས་༤
བཅས་ཁྱོན་མི་གངས་༦༥ བྱུང་བ་ནང་ནས་སྤྱི་ཚོགས་པ་གངས་༤༥ དང་བྱུང་མེད་གངས་༣༠ དགྲུང་ན་མཐོ་ཤོས་དེ་༤༤ དང་
ཚུང་ཤོས་དེ་ལོ་༡༣ ཡིན་པ་རེད། དེའི་ནང་ནས་ནད་རྟགས་ཚུང་མངོན་པ་མི་གངས་༣༠ དང་ནད་རྟགས་མེད་པ་མི་གངས་
༣༥ ཡིད་སྤྱིའི་གནས་ཚུལ་ཞིག་ལ་འདས་པའི་བདུན་ཕྲག་ནང་མོན་རྫོག་གཞིས་ཆགས་ནས་སྤྱི་ཚོགས་པ་རང་ལོ་༦༡ མོན་པ་
ཁྲག་ཤེད་དང་གཅིན་སྤྱིའི་ནད་གཞི་སྤོངས་པའི་ནད་པ་གཅིག་དང་ལ་དྲགས་ཁུལ་སྤྱི་ཚོགས་པ་རང་ལོ་༤༦ མོན་པ་གཅིག་
བཅས་མི་གངས་གཉིས་འདས་ཐོངས་སོང་ཡོད། ད་བར་རྒྱ་གར་དང་བལ་ཡུལ་ནང་ཁྱོན་བོད་མི་ནད་གཞི་སོག་པ་གངས་
༡༣༣༠ བྲག་སྤྱིད་བྱུང་བ་མི་གངས་༤༡༦ འདས་ཐོངས་སོང་བ་མི་གངས་༡༣༤ ད་ལྟ་ནད་མནར་བཞིན་པ་མི་གངས་༡༣༥
བཅས་བྱུང་བའི་གནས་ཚུལ་ལྟ། ནད་གཞི་སོག་པ་རྣམས་ས་གནས་ཇ་བྲག་ཚོགས་ཚུང་དང་དེ་བཞིན་ཚོགས་པ་གཙུག་དང་
སྤོབ་དགོ་རྣམས་ཀྱི་ལམ་སྟོན་ལོག་ལུར་བཀག་ཐོག་བཞུགས་ཡོད་པ་དང་། ནད་གཞི་སོག་པ་དང་འབྲེལ་ཐུགས་བྱུང་བའི་མི་
རྣམས་ཀྱང་ཉིན་གངས་༡༤ རིང་ལུར་བཀག་ཐོག་བཞུགས་ཡོད་པའི་གནས་ཚུལ་ལྟ།

གསུམ་ལ། མི་མང་ལ་ཐུགས་སྤང་ལམ་སྟོན་ལྟ་རྒྱ་གཙོ་བོ་ད་ཆ་འཛམ་སྤིང་ཁྱོན་ཡོངས་ནང་ནད་གཞི་སོག་པ་གངས་ས་ཡ་
༥༥ ལྷག་བཞུལ་ཡོད་པ་དང་། འདས་པའི་བདུན་ཕྲག་གཅིག་གཉིས་ནང་ཨ་རིར་ནད་གཞི་སོག་པའི་གངས་ཇི་མང་དུ་སོང་
ནས་ད་ཉིན་བར་ས་ཡ་༡༡ ལྷག་བཞུལ་བའི་གནས་སྤངས་དང་། རྒྱ་གར་ནང་དུའང་ད་ཆ་ཉིན་རེར་ནད་གཞི་སོག་པའི་གངས་
ཇི་མང་དུ་འགོ་བཞེན་ཡོད། དེ་བཞིན་ཡུ་རོབ་ནང་གི་རྒྱལ་ཁབ་སྤུད་སི་དང་སྤེལ་ཇམ། སི་པན་དང་རྫོ་རན་སི། ཨིན་ཡུལ་

བཅས་ནང་ནད་གཞི་ཐོག་པའི་གྲངས་རྗེ་མང་དུ་སོང་རྒྱུ་རྒྱལ་ཁབ་སྤར་སློབ་རྒྱ་བསྐྱེད་དགོས་པའི་གནས་སྤངས་དེ་འདྲ་བུ་
ཡོད་ན་བོད་མི་སྤྱི་རྒྱལ་ཡུལ་གྲུ་ཁག་ལ་བཞུགས་མཁན་རྣམས་ནས་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཁྲིམས་སྤྱིག་ལམ་སྟོན་ལྟར་སྤྱི་མཐུན་ནས་
སྟོན་འགོག་ཐབས་ལམ་བསྟེན་ཐོག་སྤྱིགས་སྤང་གང་གཟབ་གནང་རོགས་ཅེས་ཞུ། རྒྱ་གར་ལྟ་བུ་ཡིན་ན་ཐོག་མར་སློབ་རྒྱ་
བསྐྱེད་པའི་སྐབས་སུ་མང་ཚོགས་ནས་སྟོན་འགོག་ཐབས་ལམ་བསྟེན་པ་དང་། རང་ཁྲིམ་དུ་གཟབ་གཟབ་ནན་བཞུགས་
གནང་ཡོད་ཀྱང་ད་ཆ་སློབ་རྒྱ་རིམ་པ་སྤྱི་བ་བསྐྱེད་འགྲུལ་བཞུགས་དང་འདྲུ་འཛོམས་ཚོག་མཚན་སོགས་གྲུ་ཡོངས་གནང་ཡོད་
ཀྱང་མི་མང་ནས་རང་དོན་རང་གཅེས་ཀྱིས་སྟོན་འགོག་ཐབས་ལམ་རྣམས་སྤྱི་མཐུན་ནས་བསྟེན་གཤམ་ཆེ་བ་ཡིན། ཚོགས་པ་
སྤྱིག་འཇུགས་གང་དུ་ཡང་གཤམ་ཉེ་སྤྱི་ཞིག་ལ་ཆམས་ཚད་སོགས་ནད་ཉགས་མངོན་ཆེ་འཛིན་སྐྱོད་འགོ་ལས་ལ་ཞུས་ནས་
རང་ཉིད་ཟུར་བཀག་ཐོག་བཞུགས་ནས་སྤོང་བཅོས་གནང་གཤམ་ཆེ། དེ་མིན་ནད་ཉགས་ཡོད་བཞིན་ལས་བཅར་ཞུས་པ་
སོགས་གནང་ན་དེས་ཚོགས་པ་སྤྱིག་འཇུགས་ཀྱི་མི་གཞན་ལ་ནད་འགོས་ཉེན་ཆེ་བ་དང་དེ་བརྒྱུད་ནད་ཡམས་ཁྲབ་གདམ་
ཉེན་ཁ་ཆེ་བས་དེར་མང་ཚོགས་ནས་དགོངས་པ་བཞེས་གཤམ་ཆེ། ནད་གཞི་སྟོན་འགོག་དང་འབྲེལ་བོད་མིའི་སྤྱིག་འཇུགས་
དང་བོད་ཀྱི་སྤྱི་རྒྱུན་ཅིས་ཁང་ནས་ལུས་སེམས་རུས་གསོའི་སྤོང་མ་སྤོང་འགྲུལ་སྤོང་སྟོན་གནང་ཡོད། སྤོང་དེ་ཚོ་ཡིན་ནས་ས་
གནས་ས་ཐོག་གི་སྤོང་པ་དང་འབྲེལ་ཡོད་ལས་མི་ལ་བཀའ་འདྲི་ཞུས་ཉེ་སྤོང་བསྟེན་གཤམ་ཆེ། ནད་པར་འབྲེལ་གཏུག་བྱུང་བ་
དང་འབྲེལ་གྱིས་པ་རྒྱུ་རྒྱུ་དམིགས་བསལ་ནད་ཉགས་མེད་པ་རྣམས་ལ་སྤོང་སྤོང་མ་ཉི་རིལ་བུ་དང་བུད་ཅིས་ཚོས་སྤོང་
བསྟེན་པ། ཡང་གྱིས་པ་ལོ་༩ ནས་༥ བར་ཡིན་ཆེ་སྤོང་སྤོང་དེའི་སྤྱི་ཀ་བསྟེན་དགོས་པའི་ལམ་སྟོན་ཞུ་བ་དང་། དེ་བཞིན་
བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་ནས་རིམས་སྤང་རིལ་བུ་ཞེས་ད་ལྟོ་གཉན་རིམས་འདི་ལྟ་བུར་སྤང་བ་སྤྱི་བུ་པའི་ནག་
པོ་དགུ་སྤོང་ལྟ་བུ་ཡིན་ན་སྤོང་རྩ་ས་སྤོང་དགུ་དང་། དེར་སྤོང་དགུ་བསྤྱིད་པ་དང་། དེ་ལས་སྤོང་མི་འདྲ་དགུ་དེ་ཆ་ཚད་སྤོང་
རྩེས་རབ་གནས་བྱས་ཉེ་གང་ལྟར་སྤོང་གཞོན་གཉན་དུག་དང་རིམས་ནད་མང་པོ་སྤང་བ་སྤོང་བ་གསོ་རིག་སྤོང་གི་ལོ་རྒྱུས་
ནང་དུས་རབས་བརྒྱུད་པ་ཅོམ་ནས་བསྟེན་ཡོད་པ་དང་དངོས་སུ་ལག་བསྟར་གནང་ནས་ནད་ཡམས་སྟོན་འགོག་ལ་ཕན་
ཐོགས་དངོས་སུ་བྱུང་ཡོད་ན་ད་ལན་ནད་ཡམས་ཁྲབ་གདམ་གྱི་དུས་ཚོད་འདིའི་དུས་སུ་རིམས་སྤང་རིལ་བུ་སོགས་སྤང་བ་
བཅང་དགོས་པ་རྣམས་བཅང་གཤམ་ཆེ་བ་ཡིན། གཞན་ཡང་གསོ་བཅོས་དང་འབྲེལ་ས་གནས་སོ་སོར་སྤོང་པས་ནད་པའི་
ཁམས་བསྐྱེད་གནང་བཞིན་ཡོད་པ་དང་། གཤམ་གནང་ཆེ་བ་གཅིག་ལ་ད་ལྟོ་གཉན་རིམས་འདིར་གཉན་ཚད་རྒྱུད་གསུམ་
གཞིར་བཞག་པའི་ཐོག་གསོ་བཅོས་གནང་གཤམ་ཆེ་བས་ཐོག་མར་ཆ་བ་མ་སྤོང་པའི་དུས་སུ་གང་ཤུར་ཤུར་རྒྱག་པ་དང་། ལུས་
སྤོང་པ་དང་ཁ་བས་དངས་གཞི་མེད་པ་སོགས་ནད་ཉགས་མངོན་སྐབས་སྤོང་ལམ་བསེལ་ལ་ཡང་བ་སྤོང་འགྲུག་རྒྱ་འཇུག་བ་

དང་། རྒྱུ་ལྡན་གསུགས་པོ་ལྟུ་བ་སོགས་གནང་ན་དེས་ནང་གི་ཚ་བ་སྤྲིན་མ་སྤྲིན་པས་ནང་ལྷན་རིང་བ་དང་ནང་ཚམས་ཆེ་
རུ་འགྲོ་ཉེན་ཡོད་ན་དེ་སྐབས་ཤོ་བཅུད་ལྡན་པའི་ཟས་སྦྱོང་དེ་དཔེར་ན་རྒྱ་སྐོལ་དང་སྤྲན་ཐང་རིགས། དེ་མིན་འབྲས་སྤྲན་དང་
ཅམ་སྤྲན་གྲོ་ཆག་སྤྲན་པ། ལ་རུས་ཁུ་བ་དང་། སྤོ་ཚལ་ཁུ་བ་སོགས་ཤོད་བཅུད་ཀྱི་ཟས་སྐོལ་བསྟེན་ཞིང་ལུས་ལ་མལ་ཆས་
ཤོ་བོ་གྲོན་ནས་ཤོད་གཏུམ་རྒྱག་ནས་ཚ་བ་དེ་སྤྱིར་ཐོན་ཐབས་གནང་དགོས། དེ་ལྟར་བྱས་པས་ལུས་ནས་རྩལ་དབྱུང་
མཚམས་ཚ་བ་སྤྱིར་ཐོན་པའི་རྟགས་ཡིན་པས་དེས་ཚད་བ་ཞི་བས་ལུས་ཁམས་བདེ་རུ་འགྲོ་ངེས་ཡིན། དེ་མིན་ཚ་བ་སྤྱིར་
མ་ཐོན་པས་ལུས་ལ་ཚ་བ་ལྷག་རོ་ལུས་ནས་ཚད་རྙིང་དུ་འགྱུར་ཆེ་མ་འོངས་པར་ནང་གཞན་སྤོང་རྒྱེན་བྱེད་སྲིད་པས་གཉན་
རིམས་པོག་པའི་སྐབས་སུ་ཚད་བ་གསོ་དགོས་པ་ལོན་ཏུ་གལ་ཆེ་བས་འབྲེལ་ཡོད་ནས་ས་གནས་སྤྲན་པར་བསྟེན་གཏུག་
གིས་གསོ་བཅོས་དུས་ཐོག་གཙང་སེལ་གནང་གལ་ཆེ་བ་ཡིན། ད་ལྟའི་ཆར་རྒྱ་གར་ནང་གི་བོད་མིའི་གཞིས་ཆགས་དང་དེ་
བཞིན་སྤྱི་རྒྱལ་ལ་བཞུགས་པའི་བོད་མི་སྤྱོད་བགྲེས་པ་མང་པོའི་སེམས་ནང་ནང་ཡམས་འདི་དང་འབྲེལ་བའི་གསར་འགྱུར་
དང་དངོས་མཐོང་མང་པོ་བྱུང་བ་ལས་སེམས་ནང་ཞེད་སྤང་དང་དངངས་ཚབ་མང་པོ་སྤྱེ་ནས་བཞུགས་ཡོད་པ་རྣམས་ནས་
ད་ལན་ནང་ཡམས་ཁྲབ་གདལ་སྐབས་སུ་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ལྷག་པར་བསམ་སློབ་བཟང་སྤྱོད་གསུམ་ནས་གཏོང་
དགོས་པའི་སློབ་གསོ་ལམ་སྟོན་མང་དག་ཅིག་བོད་ཀྱི་སྤྱི་མ་སྤྱི་ཚེན་དང་དགེ་བཤེས་རྣམས་ནས་དེ་སྤྱི་སྤྱི་ཟླ་༣་“༥ བང”
བོད་ཀྱི་བརྟན་འཕྲིན་བརྒྱུད་འདོན་སྤེལ་གནང་ཡོད་པ་དང་། ལྷག་པར་“ལྷི་ལོར་ལྷོ་གོང་ས་སྤྲིབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོ་ག་
ནས་ཀྱང་ཉེ་བའི་གསུང་ཚོས་རིམ་བུ་གནང་བའི་ནང་ནང་ཡམས་ཁྲབ་གདལ་གྱི་དུས་ཚོད་འདིར་སེམས་ཁམས་ནས་མ་སྤོང་
པར་སྤྱིང་སྤོབས་སྤྱེ་དགོས་པ་དང་། བཟང་སྤོབས་ཀྱི་བསམ་སློབ་གཏོང་དགོས་པའི་སྤྲན་ས་བཅེའི་བཀའ་སློབ་གནང་ཡོད་པ་
རྣམས་བརྟན་འཕྲིན་དང་བརྒྱུད་ཐོག་གསུམ་གཟིགས་གནང་རྒྱ་ཡོད་པས་ཚང་མས་ནང་ཡམས་ཁྲབ་གདལ་གྱི་དུས་ཚོད་
འདིར་སེམས་གུ་ཡོངས་ཁམས་པ་མེད་པ་སྤྱིང་སྤོབས་ཆེན་པོའི་ངང་གནས་བཞུགས་གནང་རྒྱ་ལོན་ཏུ་གལ་ཆེ། དེ་མིན་
སེམས་ནང་ཞེད་སྤང་དང་དངངས་སྤྲན་རྒྱེན་པས་གཉིད་མ་ཁུག་པ་དང་། ཟས་ཀྱི་དངས་ག་འགག་པ། སྤྱིང་གཡུག་པ་དང་བྲང་
གདམ་པ། ལྷག་པར་རང་ཉིད་ལ་ཁྲག་ཤེད་དང་གཅིན་སྤྱི། སྤྱིང་གི་ནང་གཞི་རིགས་ཡོད་ཆེ་ནད་རྙིང་དེ་ཚོ་ལྡང་ཉེན་ཆེ་བས་
སེམས་ནང་ཞེད་སྤང་དང་དངངས་ཚབ་མ་སྤྱེ་བར་སོ་སོའི་ངོས་ནས་སྤོན་འགོག་ཐབས་ལམ་བསྟེན་ཞིང་སེམས་གུ་ཡོངས་
དང་བཟང་སྤོབས་ནས་བསམ་སློབ་གཏོང་རྒྱ་ལོན་ཏུ་གལ་ཆེ་བའི་ལམ་སྟོན་གནང་།

དེ་རྗེས་སྤྲན་པ་བསྟན་འདོན་བཅོམ་འགྲུས་ལགས་ནས་ལམ་སྟོན་གནང་དོན། འདས་པའི་བདུན་པ་ནང་འདི་ག་རྣམས་ཁུལ་

དུ་ནད་གཞི་སོག་པ་མི་གངས་བདུན་ཅམ་རྒྱུ་ཁོངས་མི་གསུམ་འགོག་དབྱེ་བྱུང་འཛོག་ཁང་ནས་ཐོན་ཡོད་པ་དང་གཞན་
རྣམས་མང་ཚོགས་ནང་ནས་ཐོན་ཡོད་པས་ད་ཆ་འབྲེལ་གཏུག་ཅད་གཅོད་བྱས་པའི་ནང་འགོག་དབྱེ་བྱུང་འཛོག་ཁང་ནང་
བཞུགས་མཁན་དང་འབྲེལ་བ་རྒྱུང་བ་མི་གངས་ཁ་ལས་ལས་མེད་ཅིང་མང་ཚོགས་ནས་ཐོན་མཁན་རྣམས་དང་འབྲེལ་
གཏུག་རྒྱུང་བའི་མི་མང་དག་ཅིག་ཆགས་ཀྱི་འདུག ལྷག་པར་ནད་གཞི་འདི་ལ་ནད་ཉགས་མེད་པ་མང་བའི་རྒྱུ་རྒྱུས་མང་
ཚོགས་ནང་ནས་ནད་གཞི་སོག་པ་ཐོན་དུས་དེ་དང་འབྲེལ་བ་རྒྱུང་བའི་མི་གངས་ཤིན་ཏུ་མང་པོ་ཆགས་ཀྱི་འདུག་པས་འདི་
ནས་སྤྲུལ་ལམ་སྟོན་ཞུས་པ་བཞིན་དོན་མེད་འགྲུལ་བཞུད་བྱེད་པ་དང་། མི་མང་འདུ་འཛོམས། དགའ་དགའ་སྟོ་སྟེད།
མཚན་སྟོ་དང་ཚོགས་འདུ་རིགས་བསྐོང་ཚོགས་གནང་ཆེ་དེ་འདྲའི་ནད་ནས་ནད་གཞི་སོག་པ་འབྱུང་ཆེ་དེ་དང་འབྲེལ་བ་
ཡོད་པའི་མི་གངས་མང་པོ་ཞིག་འབྲེལ་གཏུག་ནང་ཚུད་ཅིང་དེ་དག་ཚང་མའི་སེམས་ནང་དངངས་སྐྱབས་དང་བཏག་དབྱུང་
བྱེད་འདོད་མེད་ཀྱང་བཏག་དབྱུང་བྱེད་དགོས་གནས་སྤངས་དེ་འདྲ་ཡོང་དུས་ཚང་མས་འདུ་འཛིམས་རིགས་མ་གནང་ཡས་
དང་ལྷག་པར་ལས་ཁུངས་སོགས་ལས་ལུལ་དང་ཡར་མར་འགྲུལ་བཞུད་སྐབས་དེས་པར་ཁ་རས་གྲོན་པ་དང་། མིའི་དབར་
རྒྱུང་ཐག་འཛོག་པ་སོགས་ཐབས་ལམ་རྣམས་ཡིན་ཅིག་བསྟེན་དགོས་གཤམ་ཆེ། འབྲེལ་གཏུག་ཅད་གཅོད་དང་འབྲེལ་ནད་
གཞི་སོག་པའི་མི་དེར་ནད་ཉགས་ཐོན་པའི་ཉིན་གངས་གཉིས་སྟོན་མི་སྲུ་དང་སྲུང་འབྲེལ་བ་རྒྱུང་ཡོད་པ་དང་གཅིག་གཉིས་
པ་དེ་ནད་གཞི་སོག་པའི་མི་དེ་དང་བར་ཐག་མི་ཤི་བྱུག་ལས་ཉུང་བ་དང་ཁ་རས་མ་གྲོན་པ། གསུམ་པ་དེ་ནད་གཞི་སོག་པའི་
མི་དེ་དང་དུས་ལུན་སྐར་མ་༡༥ ལས་མང་བ་མཉམ་དུ་བཞུགས་པ་སོགས་འབྲེལ་བ་རྒྱུང་བ་དེ་གསུམ་མི་ནད་གཞི་སོག་པ་
དང་འབྲེལ་གཏུག་རྒྱུང་བའི་མི་ཉེན་ཚབས་ཆེ་བའི་ཁོངས་ཡིན་པ་རེད། དེ་ཡིན་དུས་ཁ་རས་གྲོན་ཡས་དང་མིའི་དབར་རྒྱུང་
ཐག་འཛོག་ཡས། དོན་མེད་འགྲུལ་བཞུད་མ་བྱེད་པ་དེ་ཚོ་སྟོན་འགོག་ཐབས་ལམ་ཡག་ཤོས་ཤིག་ཡིན་པ་དེ་གསལ་པོ་ཡིན་
པ་མང་ཚོགས་ནས་མཁྱེན་གཤམ་ཆེ། ཡང་འདི་ནས་ལམ་སྟོན་གནང་བ་ལྟར་གང་ཟག་སྲུ་ལའང་ཆམས་རིམས་ལྟ་བུའི་ནད་
ཉགས་ཡོད་ཆེ་རང་བྱིས་དུ་བྱུང་བཀག་ཐོག་བཞུགས་གཤམ་ཆེ། ལས་བྱེད་ལས་མི་ཡིན་ཡང་གོང་མར་སྟོན་གསང་ཞུས་སོག་
རང་བྱིས་ལ་བཞུགས་ནས་གསོ་བཅོས་གནང་གཤམ་ཆེ། རང་བྱིས་ལ་བཞུགས་པའི་སྐབས་སྲུ་ཁང་མིག་ལོགས་སྲུ་ཡོད་ན་
བྱིས་ཚང་བུ་སྲུག་གཞན་ལ་འགོ་སྟོན་ཉེན་རྒྱུང་བ་དང་རང་ཉིད་ནས་ཁ་རས་གྲོན་པ་ཡིན་ན་ནང་མི་བུ་སྲུག་གཞན་ལ་འགོ་སྟོན་
རྒྱུང་བས་དེའི་སོག་གཟབ་གཟབ་གནང་དོགས། ཡང་ད་ཆ་དགུན་དུས་སློབས་བཞིན་པས་མང་པོ་ཅིག་ནང་དུ་ལྷགས་ཐབ་
དང་སྟོག་ཐབ་བཏང་ནས་ཚ་རྟོད་ཞུག་དགོས་པས་ཁང་པའི་རྒྱུང་འགྲོ་ཡག་པོ་མེད་ཆེ་ནད་གཞི་སོག་ཉེན་ཆེན་པོ་ཡོད། ད་
ལྟའི་དུས་ཚོད་འདིར་གཤམ་ཉེ་རང་བྱིས་ནས་ལས་ཀ་གནང་སྲུབ་པ་ཡོད་ཆེ་རང་བྱིས་ནས་སྲུག་ལས་གནང་ཡས། དེ་བཞིན་

ཚོགས་འདུ་སོགས་ཏེ་ཐོག་ནས་བསྐྱོང་ཚོགས་ཟུབ་ཐབས། སློབ་སྦྱོང་ཡིན་ན་ཏེ་ཡོད་ན་ཏེ་ཐོག་ནས་སློབ་སྦྱོང་དང་ཡང་
 ཏེ་སློབ་མ་ཚུན་སྐྱེན་མེད་བ་རྣམས་ལ་ཉེ་འཁོར་གྱི་སློབ་མ་ཚུན་བ་དང་ཤེས་ཡོན་ཅན་རྣམས་ཀྱིས་སློབ་འབྲིང་ལ་རོགས་
 སན་གནང་རོགས་ཅེས་རེ་སྐུལ་བྱས། གང་ལྟར་ན་གཞི་འདིར་སློབ་འགོ་སློབ་ཁབ་མ་ཐོབ་བར་སོ་སོའི་དོས་ནས་སློབ་
 འགོ་ཐབས་ལམ་རྣམས་ཐབ་ནན་བརྟེན་རྒྱ་ཤིན་ཏུ་གསལ་ཆེ་བ་སྐྱར་ནན་སྐུལ་བྱས་པ་དང་སྦྱོང་གསལ་འགོད་གསལ་
 བསྒྲགས་ཐེངས་ ༣༥ བ་དེ་མཇུག་སྒྲིལ་གནང་།

གོང་གསལ་གསལ་འགོད་གསལ་འབྲུགས་ཆ་ཚང་གསལ་གསལ་འདི་དེབ་ཐད་གཏོང་དང་ Youtube ཏེ་ཚོགས་གཟིགས་ཟུབ།

<https://fb.watch/1S60UC7rir/>

<https://youtu.be/yKX5uoOXctc>
