

ཕྱི་ལོ་༢༠༢༡ ཟླ་༡ ཚེས་༠༧ ཉིན་བོད་མིའི་སྐྱིལ་འཇུག་ལས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལྷན་ཁྲུན་ COVID-19
ལས་དོན་ཚོགས་ཚུང་གི་གསར་འགོད་གསལ་བསྐྱབས་ཐེངས་༤༡ ལ།

གསལ་བསྐྱབས་ལུ་མཁན་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་དྲུང་གཞོན་བསྟན་འཛིན་ཀྱི་བཟང་ལགས། བོད་ལྷན་སྐྱོན་པ་ཚེ་
རིང་མཚམས་གཅོད་དང་ཕྱི་ལྷན་སྐྱོན་པ་བསྟན་འཛིན་བཅོམ་འགྲུས་ལགས་བཅས་ཡིན།

དང་པོ། བོད་མིའི་སྐྱིལ་འཇུག་ལས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་དྲུང་གཞོན་བསྟན་འཛིན་ཀྱི་བཟང་ལགས་ནས་ཐོག་མར་
བོད་མིའི་སྐྱིལ་འཇུག་ལས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ནས་ཕྱི་ལོ་གསར་ཚེས་ལ་འཚམས་འདྲི་བཟང་གིས་བདེ་ལེགས་ལུ་བ་དང་
ཆབས་ཅིག་དེ་ལན་གསལ་བསྐྱབས་ལུ་དོན་དང་པོ་དེ་ཉོག་དབྱིབས་གཉན་རིམས་༡༩ སྟོན་འགོག་སྐྱོན་ཁབ་དང་འབྲེལ་ད་
ཆ་འཛིན་གྱི་དང་རྒྱལ་ཁབ་གྲངས་༣༠ ཅམ་ནང་ཉོག་དབྱིབས་གཉན་རིམས་༡༩ སྟོན་འགོག་སྐྱོན་ཁབ་དེ་རྒྱབ་སྐྱོ་
བཅུགས་ཐེན་ཞིང་གནས་ལུ་རྒྱ་གར་ནང་དུ་འདྲེན་ཆ་གྲ་སྐྱིལ་གིས་རྒྱ་གར་གཞུང་ནས་ང་ཚོ་ཚང་མར་སྟོན་ཁབ་རྒྱབ་རྒྱུར་
ཐེ་ཚོམ་མེད་པ་དེད། རྒྱ་གར་གཞུང་ནས་ད་བར་ང་ཚོར་ཉོག་དབྱིབས་གཉན་རིམས་༡༩ བཟང་དབྱེད་ཡོ་བྱད། དེ་བཞིན་
སྟོན་དང་སྟོན་བཅོས་ཁབ་གི་མཐུན་འགྱུར་སོགས་ལུ་མི་དང་གཅིག་མཚུངས་གནང་ཡོད། སྟོན་འགོག་སྐྱོན་ཁབ་དང་
འབྲེལ་ཟླ་༡༢ ཚེས་༡༥ ཉིན་དཔལ་ལྷན་འཕྲོད་བསྟེན་དྲུང་ཚེ་མཚོག་ནས་འདི་ག་ཀླར་རྫོང་གི་སྤྱི་ཁབ་སྐྱོན་པ་འགན་
འཛིན་དང་འབྲེལ་བ་གནང་བའི་ཐོག་སྟོན་འགོག་སྐྱོན་ཁབ་གི་མཐུན་འགྱུར་ལུ་སྟོན་དང་ཡང་འདི་ག་སྤྱི་ཁབ་སྐྱོན་པ་
མཐུན་འགྱུར་སྟོར་སྟོན་དགོས་ཐད་གོས་བསྐྱར་གནང་ཡོད་པས་ས་གནས་བོད་མི་རྣམས་ལ་སྟོན་འགོག་སྐྱོན་ཁབ་དེ་ལུ་
མི་དང་གཅིག་མཚུངས་ཐོབ་རྒྱུ་ཡིན་པ་ཐེ་ཚོམ་མེད་པ་གསུངས། གནང་དོན་གཉིས་པ་དེ་སྟོན་འགོག་དང་འབྲེལ་འདི་ག་
དབྱས་བོད་མིའི་སྐྱིལ་འཇུག་ནས་ལམ་སྟོན་བཀོད་ཁབ་རིམ་བཏང་བ་དང་ས་གནས་སྤུང་དབྱེད་ཚོགས་ཚུང་དང་དེ་བཞིན་
བོད་མི་སྐྱེད་མི་དེ་དོ་དེ་དོས་ནས་ལམ་སྟོན་བཀོད་ཁབ་ལ་བཅི་སྤང་གང་ལེགས་གནང་བ་ལས་ད་ལྟའི་ཆར་ང་ཚོའི་སྤྱི་
ཚོགས་ནང་ནད་ཡམས་འདིའི་གནས་སྟངས་བཟང་དུ་སྤྱོད་ཡོད། ཡིན་ནས་ད་དྲུང་མང་ཚོགས་ནས་གནས་སྟངས་བཟང་དུ་
སྤྱོད་པར་དགོངས་ནས་སྟོན་འགོག་གི་ཐབས་ལམ་རྣམས་ལ་བསྟེན་ན་ནད་ཡམས་ཁབ་གངས་ཀྱི་ཉིན་ཁབ་དྲུང་ཡོད་པ་ཡིན།
ཉེ་བའི་ཆར་ཨིན་ལུ་དང་སྟོན་ཨ་ཕི་དེ་ཀའི་ནང་དུ་གཉན་སྐྱོན་གྱི་དོ་བོ་རྣམ་པ་འགྱུར་བ་ལས་ནད་གཞི་འགོག་རྒྱུའི་ཉིན་ཁབ་
བརྒྱ་ཆ་༤༠་་་༠ ཅམ་ཆེ་དུ་འགྲོ་བའི་གནས་ཚུལ་ཐོན་ཡོང་གི་ཡོད་པས་དེ་ཚོའི་རིགས་ང་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་སྤེལ་ས་མ་
སྤོད་པ་མིན་པས་སྤུ་མཐུད་ནས་ཁ་རས་གྱོན་ཡས། མིའི་དབར་རྒྱུང་ཐག་འདྲི་ག་ཡས། ལག་པ་ཡང་སེ་འཇུ་རྒྱ་སོགས་

སློན་འགོ་ག་ཐབས་ལྷན་མཐུན་བསྟེན་དགོས། དེ་བཞིན་གཉན་རིམས་འདིའི་ནད་ཉགས་ཚམས་ཚད་དང་འབྲ་བས་མང་ཚོགས་
 བས་སྐྱང་མེད་དུ་མ་འདོག་པར་ཉེ་འགྲམ་གྱི་སློན་པར་བསྟེན་གཏུག་གནང་གལ་ཆེ། དེ་མིན་ནད་ཉགས་ཚབས་ཆེ་དབུགས་
 གཏོང་ལེན་དཀའ་བའི་གནས་སྐབས་ཚགས་ཆེ་ཚོ་དྲག་དང་ཉེན་ཚབས་ཆེན་པོ་ཚགས་གྱི་ཡོད་ན་ཐོག་མ་ནད་ཉགས་མངོན་
 དུས་ནས་རྣམ་གཤེད་དུ་མ་སོང་བར་སློན་པ་བསྟེན་གཏུག་དང་གསོ་བཅས་གནང་སྟོ་བཅུ་གྲུ་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ་བ་དེ་དོན་
 ལམ་སྟོན་ལྟར་དང་། དེ་ནས་ཉེ་བའི་ཆར་བོད་མིའི་སློན་འཇུགས་གྱི་སྲི་སྲིའི་སློན་འགྲོའི་འོས་བསྐྱེད་འཕེན་པས་འོས་བསྐྱེད་
 སྐབས་འདི་ནས་ལམ་སྟོན་ལུལ་བ་བཞིན་དབུས་སའི་ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ཚོགས་ཚུང་ནས་སྤྱད་འགན་ཆེ་བཞེས་གྱིས་
 བད་ཡམས་སློན་འགོ་ག་གི་ཐབས་ལམ་རྣམས་ཉ་ཅང་ཡག་པོ་གནང་སོང་བས་འཕྲོད་བསྟེན་འགོ་ལས་ཡོངས་ནས་འབྲེལ་
 ཡོད་ཚང་མར་སྤྱད་ཆེ་ཆེ་ཞེས་ལྟ། གནད་དོན་གསུམ་པ་དེ་ཉེ་བའི་ཆར་རྒྱ་གར་ནང་གྲུ་ཡི་རིམས་ནད་ཅིག་རྒྱུང་བས་རྒྱ་
 གར་དབུས་སའི་གཞུང་ནས་ལམ་སྟོན་གནང་ཡོད་པས་དེའི་ཐོག་ད་ལྟ་ཆེད་ལས་སློན་པས་ལམ་སྟོན་གནང་རྒྱ་ཡིན་པས་དེ་
 ཚོའི་ཐོག་མང་ཚོགས་ནས་སྤྱད་ཡོང་བ་ལྟར་ལྟོ་ཡིན། མཐའ་དོན་ཉོག་དབྱིབས་གཉན་རིམས་འདི་གཙོ་བོ་ནད་གཞི་
 གང་དང་གང་ཡིན་ཡང་སློན་འགོ་ག་བྱ་རྒྱུ་ཡོད་པས་སློན་འགོ་ག་ཐོག་འཕུས་ཤོར་དུ་མ་སོང་བར་གནང་རྒྱ་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ་བ་
 དེ་དོན་གལ་པོ་ཆེ་ལ་ནན་ཉན་གྱི་ཚུལ་དུ་ལྟ་བཞིན་ཡོད།

གཉིས་པ། ལས་དོན་ཚོགས་ཚུང་གི་གསར་འགོད་འབྲེལ་མཐུན་སློན་པ་ཆེ་རིང་མཚམས་གཅོད་གྱིས་འདས་པའི་བདུན་
 སྤུ་ཅིག་ནང་ཚོགས་ཚུང་གི་གྲུབ་ཐོན་མདོར་བསྐྱེད་ལྟར་དོན། འདས་པའི་བདུན་སྤུ་ནང་ཁྱོན་རྒྱ་གར་ནང་གི་ས་གནས་
 གངས་༡༦ དང་བལ་ཡུལ་ས་གནས་གངས་༩ ནང་ཁྱོན་བོད་མི་གངས་༩༡༦ རྒྱུ་མང་ཁྱིམ་༡༡༩ ཚོགས་སྡེ་དང་སློན་
 འཇུགས་གྱིས་མཐུན་འགྲུར་སྤྱད་པའི་འགོ་ག་དབྱེ་བྱུང་འདོག་ཁང་དུ་བཞུགས་མཁན་མི་གངས་༩༠༩ ་། འགོ་ག་དབྱེ་བྱུང་
 བཀག་ཐོག་བཞུགས་ཡོད་པ་དང་། གཉིས་པ་གསོ་རིག་ལུས་སེམས་རྒྱས་གསོའི་སློན་དང་འབྲེལ་འདས་པའི་བདུན་སྤུ་ག་
 བད་ནད་གཞི་ཐོག་པ་དང་། འབྲེལ་གཏུག་རྒྱུང་བ། དེ་བཞིན་རྒྱུར་བཀག་ཐོག་བཞུགས་པ་དང་ནད་ཉགས་ཡོད་པ་བཅས་མི་
 གངས་༥༩༩ ཅམ་ལ་སློན་སྤུལ་བས་ད་བར་ཁྱོན་བོད་མི་གངས་༩༩༩༦ ཅམ་ལ་གསོ་རིག་ལུས་སེམས་རྒྱས་གསོའི་སློན་
 རིན་མེད་ཐོག་འབྲེལ་སྡེལ་ལྟར་ཟེན། བད་ཡམས་ཁྲུབ་གདལ་བཀག་འགོ་ག་ཆེད་རྒྱ་གར་ནང་གི་ས་གནས་གངས་༡༩
 དང་བལ་ཡུལ་ནང་གི་ས་གནས་གངས་༡ བཅས་ནང་ཁྱོན་མི་གངས་༥༥༩ ཅམ་ལ་ནད་གཞི་ཐོག་ཡོད་མེད་བཞུག་དབྱུང་
 ཟེན་པའི་གནས་ཚུལ་ལྟ།

གསུམ་ལ། བཅན་བྱོལ་བོད་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་ཁོང་ནད་གཞི་སོགས་སྤོང་གསར་ལུ་རྒྱུད། འདས་པའི་བདུན་ཕྱག་ཅིག་གི་ནད་
 རྒྱ་གར་ནད་དུ་ནད་གཞི་སོགས་ར་འཕོད་བྱུང་བ་མི་གངས་༡༥ བྱུང། ཞིབ་སྒྲིག་། ཇ་ས་ཁུལ་ནས་མི་གངས་༤ སྤེལ་གོ་བ་
 ལུགས་བསམ་ནས་མི་གངས་༡ ལ་དྲུགས་ཁུལ་ནས་མི་གངས་༡༩ བདེ་སྦྱིད་སྦྱིང་ཁུལ་ནས་མི་གངས་༡ བཅས་ཁྱོན་མི་
 གངས་༡༥ བྱུང་ཡོད་པ་རྣམས་ལས་སྦྱེས་བ་གངས་༡༣ དང་བྱུང་མེད་གངས་༡༣ དེའི་ནད་ནས་དགུང་ན་མཐོ་ཤོས་དེ་༥༡
 དང་ཚུང་ཤོས་དེ་ལོ་༡༤ ནད་ཉུགས་ཡོད་པ་མི་གངས་༤ ནད་ཉུགས་མེད་པ་མི་གངས་༡༩ ཡིན་པ་རེད། ད་བར་རྒྱ་གར་
 དང་བལ་ཡུལ་ནད་བོད་མི་ནད་གཞི་སོགས་བ་གངས་༡༤༥༣ འདས་གྲོངས་སོང་བ་མི་
 གངས་༣༥ ད་ལྟ་ནད་མཚན་བཞེན་པ་མི་གངས་༤༤ བཅས་བྱུང་བའི་གནས་ཚུལ་ལྟར། ནད་གཞི་སོགས་དང་དེ་བཞིན་ནད་
 བ་དང་ཐད་ཀར་འབྲེལ་གཏུག་བྱུང་བ་རྣམས་རང་གྲིམ་དང་། ཚོགས་སྡེའི་བྱུང་བཀག་སོག་དོ་ནན་བཞུགས་བཞེན་གསོ་
 བཅོས་གནང་བཞེན་པའི་གནས་སྤངས་ལྟར།

གསུམ་ལ། མི་མང་ལ་སྤྱུགས་སྤངས་ལས་སྤོང་ལྟར་ལྟུང་དོན་གནད་གཙོ་བོ་འདས་པའི་ལོ་གཅིག་གི་ནད་རྒྱལ་སྤྱི་ཁྱོན་ཡོངས་
 ནད་ནད་གཞི་སོགས་མི་གངས་ས་ཡ་༤༥ ལྷག་བྱུང་ཡོད་པ་དང་མི་འདས་གྲོངས་སོང་བའི་གངས་དེ་མི་ས་ཡ་༡ ལྷག་བརྒྱལ་
 བའི་གནས་སྤངས་ཆགས་ཡོད། འདི་ག་གནས་ལུལ་རྒྱ་གར་ནད་དུ་ད་བར་ཁྱོན་ནད་གཞི་སོགས་མི་གངས་ས་ཡ་༡༠ ལྷག་
 དང་འག་བསྐྱེད་སོང་བའི་བརྒྱ་ཆ་དེ་༩༤.༣༤ འདས་གྲོངས་སོང་བའི་བརྒྱ་ཆ་དེ་༡.༤༥ རྒྱ་གར་ནད་འདས་པའི་ཚུ་ཚོ་ད་
 ༡༤ ཉེ་སྤྱི་ཚེས་༥ ཉིན་ནད་གཞི་གསར་བ་སོགས་མི་གངས་༡༠༣༤༤ ཅམ་བྱུང་འདུག དེ་སྤྱི་སྤྱི་ཟླ་༩ པའི་ནད་ནད་གཞི་
 སོགས་མི་གངས་འབྲུམ་བཅུ་ལྷག་བརྒྱལ་བ་ནས་ད་ཆ་འབྲུམ་གཉིས་ལྷག་ཅམ་ལ་བབ་པས་སྤྱིར་གནས་སྤངས་བཟང་དུ་
 འགོ་བཞེན་ཡོད་ཀྱང་། ཉེ་བའི་ཆར་ཚོས་སྤོགས་སོགས་ཀྱི་དུས་ཚེན་དང་དེ་བཞིན་དགུན་གྱི་གནས་གཤེས་གང་རང་སོང་
 བ་དང་ལྷག་པར་ཨིན་ཡུལ་ནས་གཉན་སྤོང་གྱི་དོ་བོ་རྣམས་འགྲུར་བ་སོགས་ལས་ཨ་རི་དང་ཡུ་རོལ་ཨིན་ཡུལ་བཅས་ནད་
 ནད་གཞི་སོགས་མི་གངས་ཇེ་མང་དུ་འགོ་བཞེན་རྒྱལ་ཡོངས་སློ་རྒྱ་བསྐྱེལ་བ་དང་སྤོང་ཁང་ནད་ནད་བ་འཛོག་སའི་ཉལ་བྱི་མ་
 འདང་བ་སོགས་ཀྱི་ཇ་འག་གནས་སྤངས་ཆགས་ཡོད་ན་ཚང་མས་རྒྱལ་ཁབ་དེ་དག་དུ་བཞུགས་མཁན་རྣམས་ནས་གཟབ་
 གཟབ་གནང་རྒྱ་ཤིན་ཏུ་གཤམ་ཆེ། ད་ལྟའི་ཆར་རྒྱ་གར་ནད་ཨིན་ཡུལ་ནད་གཉན་སྤོང་གྱི་དོ་བོ་འགྲུར་བའི་ནད་གཞི་སོགས་མི་
 གངས་དེ་༥༣ ཅམ་བྱུང་ཡོད་འདུག དེ་ནས་ཉོག་དབྱིབས་གཉན་རིམས་༡༩ སྤོང་འགོག་སྤོང་ཁབ་དང་འབྲེལ་ད་ལྟ་བུར་
 གཞོན་ཀུན་བཟང་ལགས་ནས་གསུངས་པ་བཞེན་རྒྱ་གར་ནད་དུ་ད་ཆ་སྤོང་འགོག་སྤོང་ཁབ་རྒྱལ་སྤྱིའི་ལས་གཞི་དངོས་སུ་

སྒོ་ཚུགས་ལ་ཉེ་བས་བོད་མིའི་སྤྲིག་འཇུགས་ངོས་ནས་ཡིན་ནས་རྒྱ་གར་དབྱུང་སའི་གཞུང་ལ་འབྲེལ་བ་གནང་བའི་ཐོག་
བོད་མི་རྣམས་ལ་སྔོན་འགོག་སྤོང་ཁབ་ཡུལ་མི་དང་གཅིག་མཚུངས་ཐོབ་རྒྱུ་ཡིན་པ་གསུངས་པ་བཞིན་རེད། ཉེ་བའི་ཆར་རྒྱ་
གར་ནང་གི་མངའ་སྡེ་བཞིའི་ནང་ (Kerala, Madhya Pradesh, Himachal Pradesh, Rajasthan) གྲུའི་རིམས་ནད་
ཐོག་པའི་གནས་ཚུལ་རྒྱང་བཞིན་པར་དེ་དང་འབྲེལ་གྱུ་འདི་རིམས་ནད་འདི་གཙོ་བོ་སྔོན་ཆགས་གྲུའི་རིགས་ལ་རྒྱང་བ་ཞིག་
ཉེ་གྲུ་གྲུ་ལྟ་བུ་རོ་རོ་ག ངང་བ་དང་གྲུ་དེ་སོགས་ལ་རྒྱང་བའི་རིམས་ནད་ཞིག་ཡིན་པས་སྔོན་ཆགས་དེ་ཚོ་དང་ཐད་ཀར་འབྲེལ་
བ་ཡོད་པའི་ལས་རིགས་གཉེར་མཁན་རྣམས་ལ་རིམས་ནད་འདི་འགོ་སྟོན་ཆེན་པོ་ཡོད་པས་གཟབ་གཟབ་གནང་གས་ཆེ།
ཆམས་རིམས་སྔོན་འགོག་སྤོང་ཁབ་རྒྱག་ཟེན་པ་རྣམས་ལ་ད་ལྟའི་གྲུའི་རིམས་ནད་བརྒྱ་ཆ་བརྒྱ་བཀག་འགོག་སྤོང་བའི་རེས་
པ་མེད་པས་ཚང་མས་གཟབ་གཟབ་གནང་རོགས་ཞུ། གྲུའི་རིམས་ནད་འདི་གལ་སྲིད་མི་ལ་འགོ་སྟོན་ཆེ་དེའི་ནད་ཉུགས་སུ་ཆ་
བ་འཕར་བ། སྒོ་ལྡང་བ། གྲེ་བ་ཆ་འཛེར་གྲེད་བ། འགྲིམ་ན་ལྷག་བཏང་བ། དབྱུགས་གཏོང་ལེན་དཀའ་བ། ཁག་ཅིག་ལ་ལྟོ་
བ་ན་ལྷག་ལྡང་བ་དང་བའལ་སྤྲུག་གྲེད་པའང་ཡོང་གི་ཡོད་ན་ནད་ཉུགས་འདི་ཚོ་ཡང་ད་ལན་གྱི་ཉོག་དབྱིབས་གཉན་རིམས་
༡༩ དང་འབྲེལ་ཆེ་བས་མང་ཚོགས་ནས་བོད་གི་ནད་ཉུགས་དེ་ཚོ་མངོན་ཆེ་སྤང་མེད་དུ་མ་བཞུགས་པར་སྤོང་བ་བསྟེན་གཏུག་
གིས་ཚད་ལྡན་བཏག་དབྱུང་དང་སྤོང་བཅོས་གྲུ་རྒྱ་ཤིན་ཏུ་གས་ཆེ། མཐའ་དོན་ལྷ་རྒྱུ་ར་ད་བར་ང་ཚོ་ཚོགས་སྐྱེར་ཚང་མས་
ནད་གཞི་སྔོན་འགོག་དང་བྱ་བ་གདལ་བཀག་འགོག་ཆེད་ལས་དོན་མང་པོ་གནང་ཡོད། ད་དུང་ཡིན་ནས་ངོ་ཚོས་སྤྲུ་མ་སྤུང་
ནས་སྔོན་འགོག་དང་བྱ་བ་གདལ་བཀག་འགོག་གི་སྤྱོད་པ་ཉེ་ཁ་རས་སྔོན་ཡས། མིའི་དབར་རྒྱང་ཐག་འཛོག་ཡས། ཁ་སྤུང་
སྤོང་སྤུང་གང་རྒྱང་མ་གཡུག་བ། ལས་ཡུལ་ལས་ཁུངས་དང་། ཟ་ཁང་མགོན་ཁང་། ཚོང་ཁང་སོགས་དང་དེའི་ཉེ་འཁོར་
རྣམས་དུག་སེལ་གནང་ཡས། ལག་པ་ཡང་སེལ་བྱ་བ་དང་། གལ་ཉེ་རང་ཉིད་ལ་ནད་ཉུགས་མངོན་ཆེ་སྤོང་བ་བསྟེན་གཏུག་
གནང་རྒྱ་སོགས་གྲུ་སྤྱོད་དེ་དག་སྤྲུ་མ་སྤུང་ནས་བསྟེན་རོགས་གནང་། ང་ཚོའི་ངོས་ནས་སྤྱོད་པ་ཚུལ་བཞིན་བསྟེན་པ་ཡིན་
ན་ད་ལྟ་སྤོང་ཁབ་དང་སྤྱི་ཚོགས་ནད་དངོས་སུ་ཞབས་ལྷོ་བསྤོང་མཁན་རྣམས་ལ་ཕྱག་ལས་དང་དཀའ་ངལ་ཉུང་དུ་འགྲོ་རེས་
ཡིན་པས་ང་ཚོས་རང་ཉིད་གཅིག་སུ་མིན་པར་རྒྱ་ཆེ་ནས་དགོངས་པ་བཞེས་པའི་ཐོག་སྔོན་འགོག་ཐབས་ལམ་རྣམས་སྤྲུ་
མ་སྤུང་ནས་བསྟེན་རོགས་གནང་ཅེས་རེ་སྤྲུ་ལྷོ་རྒྱ་ཡིན།

དེ་རྗེས་སྤོང་བ་བསྟེན་འཛིན་བཅོམ་འགྲུས་ལགས་ནས་ལམ་སྔོན་གནང་དོན་གཙོ་བོ་ཉིན་འགས་སྔོན་རྒྱ་གར་ནང་གྲུའི་རིགས་
ལ་ཆམས་ནད་ཐོག་པའི་གསར་འགྲུར་ཐོན་བཞིན་པར་རྒྱ་གར་ནང་གི་མངའ་སྡེ་བཞིའི་ནད་སྟེ་གཅིག་ཉེ་སྤྲུ་ཅལ་མངའ་སྡེ་

ཚགས་ཡོད། དེའང་རྟ་རམ་སྐྱ་སྐྱ་ནས་སྟོ་སྟོགས་སྐྱ་བོང་བམ་ཚེན་ལུལ་དུ་ནས་རྒྱན་དགུན་ཁ་གནས་གཤིས་གང་བའི་
 སྐབས་བོད་དང་ཀུ་ཇ་ཀིས་སྐྱ་སོགས་ས་མཐོ་ས་ནས་བྱའི་རིགས་མང་པོ་གཅིག་དེ་གར་གནས་སྟོས་ནས་གནས་སྟོད་བྱེད་
 བཞིན་ཡོད་པས་བྱ་དེ་ཚོའི་ནང་ཚམས་རིམས་ཐོག་ཅིང་བྱ་ཚིག་སྟོང་ལྷག་སྟོག་སྟེན་པའི་གནས་ཚུལ་བྱུང་འདུག འོན་ཀྱང་
 ད་ལྟའི་ཆར་བྱ་ནད་དེ་མིར་འགོས་པའི་གནས་ཚུལ་ཐོན་མིན་འདུག་ཀྱང་ང་ཚོའི་ངོས་ནས་གཟབ་གཟབ་གནང་རྒྱ་གལ་ཆེ།
 དམིགས་བསལ་བྱ་གསོ་ཁང་སོགས་སྐྱ་སྐྱ་ལས་གནང་མཁན་དང་བྱའི་རིགས་དང་ཐད་ཀར་འབྲེལ་ཡོད་མཁན་རྣམས་
 བསལ་ལས་ཀའི་ངོ་བོའི་ཆ་ནས་འགོས་ཉེན་ཆེ་བ་ཡོད་པས་གལ་ཉེ་བྱའི་རིམས་ནད་ཀྱི་ནད་རྟགས་མངོན་ཆེ་སྐྱོན་པར་སྐྱ་ས་
 བསྟེན་གཏུག་གནང་ན་རྩ་བུ་དང་གནས་སྟངས་སྐྱ་ལ་ཉེ་མ་འགོ་བར་བན་སོགས་ཡོད། ད་ལྟའི་བྱའི་རིམས་ནད་འདི་མི་
 བསལ་མི་ལ་འགོས་རྒྱུའི་ཉེན་ཁ་ཉུང་ཉུང་རེད་འདུག ཅུ་བའི་ནད་གཞི་འདི་སོག་སྐབས་གཞི་སྐྱ་བོ་དང་ཉེན་ཚབས་ཚེན་པོ་ཡོད་
 ཀྱང་མི་གཞན་ལ་འགོས་རྒྱུའི་ཉེན་ཁ་དེ་ཅུ་མ་མེད། རྒྱ་གར་སྟོ་སྟོགས་ཀར་ན་ཅ་ཀའི་ནང་བོད་མི་གནས་སྟོད་བྱེད་མཁན་
 མང་པོ་ཡོད་པས་ད་ལྟའི་ཆར་མངའ་སྡེ་དེའི་ནང་བྱའི་རིམས་ནད་སོག་པའི་གནས་ཚུལ་བྱུང་མིན་འདུག་ཀྱང་མངའ་སྡེའི་
 གཞན་ཀེ་ར་ལ་དེ་མེ་སོར་དང་སྡེལ་ཀོ་བ། ཀོ་ལེ་གལ་སོགས་དང་ས་ཐག་ཉེ་བ་ཡོད་ན་ཀར་ཅ་ཅ་ཀའི་གཞུང་ངོས་ནས་ས་
 གནས་དེ་ཚོའི་ནང་གནས་བཞུགས་གནང་མཁན་རྣམས་ནས་གཟབ་གཟབ་གནང་དགོས་པ་གསུངས་འདུག་ན་ང་ཚོའི་ངོས་
 བསལ་ལས་སྟོན་ལྷན་རྒྱ་རྒྱུ་ད། ད་ལྟའི་ཆར་བྱ་ལ་དང་སྟོང་འི་རིགས་མཚོན་མ་དགོས་ན་ཡག་ཤོས་དང་མཚོན་དགོས་འདུང་ཆེ་ལ་
 དང་སྟོང་ཚོན་པོ་བཅོས་ནས་མཚོན་དགོས་པའི་གལ་ཆེ་བའི་ལས་སྟོན་ལྷན་རྒྱུ་རྒྱ་གར་ནང་ད་ཆ་ཤིང་ནགས་ནང་གི་བྱ་རིགས་
 (wild birds) བའི་རིམས་ནད་དེ་ཐོན་པ་མ་གཏོགས་བྱ་གསོ་ཁང་ནང་བྱ་ནད་སོག་པ་ར་འཕྲོད་བྱུང་མིན་འདུག དེ་ནས་ཏོག་
 ད་བྱིབས་གཉན་རིམས་༡༩ དང་འབྲེལ་ད་ལྟའི་ཆར་ཉི་འོང་དང་ཨིན་ཡུལ་སོགས་རྒྱལ་ཁབ་ཁ་ལས་ནང་ནད་གཞི་སོག་པའི་
 གངས་འཕར་ཡོང་གི་འདུག རྒྱ་གར་ནང་ཡིན་ན་སྟོ་སྟོགས་ཀེ་ར་ལ་ལུལ་དུ་ནད་པའི་གངས་འཕར་ཡོང་གི་འདུག དེ་སྟོན་
 ལུས་པ་བཞིན་རྒྱ་གར་སྟོ་སྟོགས་ནང་བྱི་ཆེ་༡་་་ ༩ བའི་ནད་ཡམས་འདིའི་གནས་སྟངས་རྩ་བུ་ལྟོ་སྟོན་པ་ཚོན་རིག་པ་
 ཁག་ཅིག་གིས་ཚོན་དཔག་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པས་ད་ཆ་ང་ཚོ་བོད་མིའི་གཞིས་ཆགས་ཁག་ནང་གནས་སྟངས་བཟང་དུ་སྟེན་
 པ་དེ་སྐྱ་མ་སྐྱ་ནས་གནས་རྒྱུར་ཁ་རས་སྟོན་ཡས། མིའི་དབར་རྒྱུང་ཐག་འདོག་ཡས་སོགས་ཐབས་ལམ་རྣམས་སྐྱ་མ་སྐྱ་
 བསྟེན་སོགས་གནང་། མཐའ་དོན་གཏམ་བཟང་གཅིག་ལྷན་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་གར་ནང་ད་ཆ་ཏོག་ད་བྱིབས་གཉན་རིམས་༡༩ སྟོན་
 འགོག་སྐྱོན་ཁབ་དེ་རྒྱུག་རྒྱུའི་བྱ་སྐྱིག་དང་ལས་རིམ་སྟོ་བཅུག་ལ་ཉེ་བས་ང་ཚོའི་ངོས་ནས་སྟོན་འགོག་སྐྱོན་ཁབ་རྒྱུ་སྟངས་
 རྒྱུ་ལུགས་སོགས་བྱ་སྐྱིག་ཆ་ཚང་བྱེད་བཞིན་ཡོད་ན་གང་སྐྱར་ང་ཚོ་ཚང་མར་སྟོན་འགོག་སྐྱོན་ཁབ་དེ་ཐོབ་རྒྱུའི་རེ་བ་

དང་སློན་ལམ་ཡོད། དེ་བར་ཚང་མས་སྤྲུགས་ཅག་གནང་དགོས་ཀྱི་བ་དང་སྤྲུགས་ལས་དོན་ཚོགས་ཚུང་གི་གསར་འགོད་
གསལ་བསྐྲུགས་ཐེངས་༧། བ་དེ་མཚུགས་སྤྲིལ་གནང་།

གོང་གསལ་གསར་འགོད་གསལ་བསྐྲུགས་ཚ་ཚང་གསལ་གསལ་དོ་དམ་ཐད་གཏོང་དང་ Youtube གྲྀ་ཚོགས་ནས་གཟིགས་སྤྲུག།

<https://fb.watch/2SFTE-LmYJ/>
<https://youtu.be/1P41lvGMcOM>
