

ཕྱི་ལོ་༢༠༢༡ ཟླ་༡ ཚེས་༢༡ ཉིན་བོད་མིའི་སྤྱི་ག་འཇུག་ལ་འཕྲོད་བསྐྱེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་སྤྱི་ཉན་ COVID-19
ལས་དོན་ཚོགས་ཚུང་གི་གསར་འགོད་གསལ་བསྐྱེད་མཁུ་ལེན་ལ།

གསལ་བསྐྱེད་མཁུ་ལེན་ལ་འཕྲོད་བསྐྱེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་བྱང་ཕྱིན་ཚེ་རིང་གཡུ་སློན་ལགས་དང་། བོད་ལུགས་སློན་པ་ཚེ་རིང་
མཚམས་གཅོད་དང་ཕྱི་ལུགས་སློན་པ་བསྐྱེད་འཛིན་བཅོམ་འགྲུལ་བཅས་ཡིན།

དང་ལོ། འཕྲོད་བསྐྱེན་བྱང་ཕྱིན་ཚེ་རིང་གཡུ་སློན་ལགས་ནས་མི་མང་ལ་ལམ་སྟོན་གནང་དོན། ཁ་ཉིན་ཕྱི་ཚེས་༡༦ ཉིན་རྒྱ་
གར་རྒྱལ་ཡོངས་ཉོག་དབྱིབས་གཉན་རིམས་༡༩ སྟོན་འགོག་སློན་ཁབ་རྒྱལ་རྒྱུ་ལེ་གཞི་རྒྱ་ཆེ་བའི་ལས་གཞི་སྟོན་བཅུགས་
དང་འབྲེལ་འདི་ག་བོད་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་ཁྲིད་ནས་ད་ས་བདེ་ལེགས་སློན་ཁབ་ཀྱི་སློན་པ་དང་སློན་ཁབ་ལ། དབྱུང་འཕྲོད་བསྐྱེན་
ལས་ཁུངས་ཀྱི་སློན་ཁབ་ལ་གཅིག་བཅས་མི་གངས་བཅུ་དང་། དེ་བཞིན་མོན་ལྷོ་འདོད་རྒྱ་གྲིང་གཞིས་ཆགས་ཀྱི་འཕྲོད་
བསྐྱེན་སློན་ཁབ་ཀྱི་སློན་པ་དང་འཕྲོད་ལས་ལ། དེ་བཞིན་དགའ་བྱུང་དང་སྟོ་གསལ་གྲིང་གི་སློན་པ་དང་སློན་ཁབ་སོགས་
འཕྲོད་ལས་པ་བསྟོན་ལས་༤༡ མེད་ཚོས་འབྲེལ་གྲིང་གཞིས་ཆགས་ཀྱི་སློན་པ་སོགས་འཕྲོད་ལས་པ་གངས་༡༠ བཅས་ལ་
སྟོན་འགོག་སློན་ཁབ་དེ་རྒྱལ་ཡོད་པས་ཁོང་རྣམས་ད་བར་ཚབས་ཆེད་བྱུང་སོག་བྱུང་བ་དེ་འདྲ་གང་ཡང་བྱུང་མི་འདུག་
ཅས་ལྟ། དེ་ནས་འཕྲོད་བསྐྱེན་ལས་ཁུངས་ནས་ས་གནས་འགོ་འཛིན་གཅོམ་ཇ་ཉུག་ཚོགས་ཚུང་གི་ཚོགས་མི་མཉམ་
འཛོམས་ས་གནས་ཀྱི་གནས་བབ་དང་། དབྱུང་ནས་མ་སྐྱེད་འགྲུར་སྐྱུར་དགོས་མད་ཉེ་གོ་ཚོགས་འདུ་བསྐྱོད་ཚོགས་གནང་
བཞིན་ཡོད་པས་ཉེ་བའི་ཆར་རྒྱ་གར་སྟོན་སྟོགས་དང་ཤར་དབྱིལ་ནང་ཡོད་པའི་བོད་མིའི་གཞིས་ཆགས་ཀྱི་ས་གནས་འགོ་
འཛིན་དང་འཕྲོད་བསྐྱེན་སློན་ཁབ་ཀྱི་འགན་འཛིན་བཅས་མཉམ་ཉུག་ཉེ་གོ་ཚོགས་འདུ་བསྐྱོད་ཚོགས་གནང་ཡོད། བོད་མིའི་
སྤྱི་ག་འཇུག་ལ་འཕྲོད་བསྐྱེན་ལས་ཁུངས་ནས་ས་གནས་མི་མང་རྣམས་ལ་ཡུལ་མི་གཅིག་མཚུངས་སྟོན་ཁབ་ཐོབ་ཐབས་སྤྲད་
ས་གནས་འགོ་འཛིན་དང་འབྲེལ་ཡོད་ལ་ལམ་སྟོན་གནང་ནས་ད་ཆ་སྟོན་འགོག་སློན་ཁབ་ཀྱི་མ་སྐྱེད་འགྲུར་སྐྱུར་དགོས་
རིགས་སྐྱུར་ཡོད་ལ་རྒྱ་གར་གཞུང་གི་ལམ་སྟོན་གཞིར་བཟུང་མང་ཚོགས་ལ་སྟོན་ཁབ་རྒྱལ་རྒྱུ་ལེ་བའི་སྟེན་རྒྱ་རེད།
སྟོན་འགོག་སློན་ཁབ་རྒྱལ་དང་མི་རྒྱལ་མི་དོ་བདག་སོའི་སྐྱུ་དབང་ཐག་གཅོད་གནང་རྒྱ་རེད་ཅེས་གསུངས། དེ་ནས་བོད་ཀྱི་
ལོ་གསར་སྟེན་ལ་ཉེ་བས་ལོ་གསར་ཆེད་བོད་མི་མང་པོ་འགྲུལ་བཞུད་བྱ་རྩིས་ཡོད་ཀྱི་རེད། སྤྱིར་འཕྲོད་བསྐྱེན་དང་སྟོན་
འགོག་ཆ་ནས་ལྷོ་ནུབ་ལྷོ་ཆར་གལ་ཆེ་དོན་ཆེན་ཡིན་ན་མ་གཏོགས་འགྲུལ་བཞུད་གནང་མི་དགོས་གཙོ་འདོན་གནང་
དོགས་ལྟ། ཅི་སྟེ་མ་ཐེབས་ཐབས་མེད་འབྱུང་ཆེ་འགྲུལ་ལམ་དུ་སྟོན་འགོག་ཐབས་ལམ་རྣམས་བསྐྱེན་རྒྱ་དང་ས་གནས་སུ་

སྲོན་ཚུད་འབྲེལ་བ་གནང་ནས་ས་གནས་ཀྱི་ཁྲིམས་སྒྲིག་ལ་བརྟེན་སྲུང་ལག་བསྟར་གནང་རོགས་ཅེས་ཞུས། མཐའ་དོན་འདི་
 ལོ་ནད་ཡམས་རྒྱུན་གྱིས་མི་རྒྱ་ཐོག་གསུམ་ལ་དཀའ་ངལ་དོ་སྲོག་ཆེན་པོ་བྱུང་ཡོད་ཀྱང་བཟང་སྲོགས་ནས་བསམ་སློའི་གི་
 གཏོང་བ་ཡིན་ན་ཁོར་ཡུག་ལ་ཉམས་གསོ་དང་སྐྱབས་པར་མིའི་འཕྲོད་བསྟེན་དང་འབྲེལ་ཏོག་དབྱིབས་གཉན་རིམས་ཀྱི་སྲོན་
 འགོག་ཐབས་ལམ་བསྟེན་པ་ལས་ཆམས་རིམས་དང་སློ་གཅོད་གི་ནད་གཞིའི་གྲངས་འདི་ལོ་ཉུང་དུ་སྐོབ་པའི་གནས་ཚུལ་
 སྟུན་ཐོ་སྐོབ་ཡོད་པ་དང་། དེ་བཞིན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་འཛིན་སྲོང་ལས་དོན་དང་འབྲེལ་ཚོགས་འདུ་དང་ཟབ་སློང་རིགས་མང་པོ་
 ཞིག་འབྲེལ་བ་སློང་ཚོགས་ཀྱིས་རྒྱན་ཐོན་ལ་པན་པ་དང་ལས་མི་རྣམས་ལ་འགྲིམ་འབྲུལ་གྱི་དཀའ་ཚེགས་སློང་མི་
 དགོས་པ་དང་བྱུང་མེད་སྐྱུམ་མ་རྣམས་ཀྱང་ཟབ་སློང་དང་ཚོགས་འདུ་སོགས་ལ་ཚོགས་བཅར་མཉམ་བཞུགས་སྐབས་
 སོགས་དགེ་ཚུན་མང་པོ་བྱུང་ཡོད་ན་བཟང་སྲོགས་འདི་ཚོའི་ཐད་དང་ཚོའི་དོས་ནས་བསམ་སློའི་གཏོང་རྒྱ་གལ་ཆེ་བ་ཡིན། ད་
 ཆ་ཏོག་དབྱིབས་སྲོན་འགོག་གི་སྐྱབས་ཁབ་ཐོན་ནས་རྒྱ་གསོ་ཚོགས་པ་འདི་ནི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ནད་གཞི་འདི་ཙམ་མེད་བཟོ་རྒྱུའི་
 ཐབས་ལམ་སློའི་འཇུག་གནང་བ་ཙམ་ལས་ནད་གཞི་འདི་ཙམ་མེད་གཏོང་སྲིད་དུང་ཡིན་ནས་མང་ཚོགས་ནས་ཁ་རས་གྲོས་
 ཡས། རྒྱུང་ཐག་འཛོག་ཡས་དང་ལག་པ་གཅོད་མ་ཡང་སེ་འབྲུ་དགོས་པ་སོགས་སྲོན་འགོག་གི་ཐབས་ལམ་རྣམས་སྲུ་
 མ་སྲུད་ནས་བསྟེན་གལ་ཆེ་བ་དེ་སྐྱུལ་ཞུ་རྒྱ་ཡིན།

གཉིས་པ། ལས་དོན་ཚོགས་རྒྱུད་གི་གསར་འགོད་འབྲེལ་མ་སྲུད་སྐྱབ་པ་ཆེ་རིང་མཚམས་གཅོད་ཀྱིས་འདས་པའི་བདུན་
 སྟེན་ཅིག་ནང་ཚོགས་རྒྱུད་གི་སྐབས་ཐོན་མདོར་བསྐྱབས་ཞུས་དོན། འདས་པའི་བདུན་སྟེན་ནང་ཁྱོན་རྒྱ་གར་ནང་གི་ས་གནས་
 གྲངས་༣༠ དང་བལ་ཡུལ་ས་གནས་གྲངས་༡ ནང་ཁྱོན་བོད་མི་གྲངས་༣༩༥ ། རང་བྱིམ། ༣༣༩ ཚོགས་སྡེ་དང་སྒྲིག་
 འཇུགས་ཀྱིས་མ་སྲུད་འགྲུང་སྐྱུར་བའི་འགོག་དབྱེ་བྱུང་འཛོག་ཁབ་དུ་བཞུགས་མཁན་མི་གྲངས་༡༥༦ ་། འགོག་དབྱེ་བྱུང་
 བཀག་ཐོག་བཞུགས་ཡོད་པ་དང་། གཉིས་པ་གསོ་རིག་ལུས་སེམས་རུས་གསོའི་སྐྱབ་དང་འབྲེལ་ད་བར་ཁྱོན་བོད་མི་
 གྲངས་༣༩༤༩ ་། ཅམ་ལ་གསོ་རིག་ལུས་སེམས་རུས་གསོའི་སྐྱབ་རིན་མེད་ཐོག་འགྲེམས་སྐྱེལ་ཞུས་ཡོད། སེམས་ཁམས་
 འཕྲོད་བསྟེན་དང་འབྲེལ་འདས་པའི་བདུན་སྟེན་ནང་ནད་གཞི་སོགས་པའི་མི་གྲངས་གཅིག་ལ་ཁ་བར་བརྒྱུད་ནས་སེམས་
 ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་སློབ་གསོ་གནང་བ་བྱུང་ཡོད་པ་དང་། དེ་ནས་ནད་ཡམས་ཁྲབ་གདལ་བཀག་འགོག་ཆེད་རྒྱ་གར་ནང་
 གི་ས་གནས་གྲངས་༡༥ ་། དང་བལ་ཡུལ་ནང་གི་ས་གནས་གྲངས་༣ ་། བཅས་ནང་ཁྱོན་རྒྱ་གར་ནང་མི་གྲངས་༦༥༦ ་། དང་བལ་
 ཡུལ་ནང་མི་གྲངས་༥ ་། བཅས་ཁྱོན་མི་གྲངས་༦༦༡ ་། ཅམ་ལ་ནད་གཞི་སོགས་ཡོད་མེད་བརྟག་དབྱུང་གནང་ཡོད་པའི་གནས་

ཚུལ་ལྟ། གཞན་ཡང་ས་གནས་ཇོ་ཏོག་ཚོགས་ཚུང་ནས་ས་གནས་སྲིད་གཞུང་དང་དེ་བཞིན་རྫོང་གི་སྤྱི་ཁྲབ་སྤོང་ལ་འགན་
འཛིན་བཅས་འོ་བཅར་ཐུགས་སྤྲད་ཀྱིས་ས་གནས་བོད་མི་རྣམས་ལ་ཡུལ་མི་གཅིག་མཚུངས་སྟོན་འགོག་སྤོང་ཁབ་ཐོབ་
ཐབས་སྤྲད་འབད་བཅོམ་གནང་བ་དང་དུས་དུས་སྤྲད་མེལ་གནང་ཡས་དང་ཚོགས་འདུ་བསྐོང་ཚོགས། དེ་བཞིན་མང་
ཚོགས་ལ་ལམ་སྟོན་གནང་ཡས་གཙོ་ལས་དོན་རྣམས་སྤྲོ་མ་སྤྲད་ནས་འགོ་བཞེན་པའི་གནས་ཚུལ་ལྟ།

གསུམ་ལ། བཅན་གྱི་ལ་བོད་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་ཁོད་ནད་གཞི་ཕོག་པ་སྟོན་གསང་ལྟ་རྒྱུ། འདས་པའི་བདུན་ཕྲག་ཅིག་གི་ནང་
རྒྱ་གར་ནང་དུ་ནད་གཞི་ཕོག་པ་ར་འཕྲོད་བྱུང་བ་མི་གངས་༡༡ བྱུང་། ཞིབ་ཕྲན། ར་ས་ཁུལ་ནས་མི་གངས་༡༩ བདེ་སྤྱིད་སྤིང་
ནས་མི་གངས་༡༤ མེན་པའ་མན་བདེ་སྤིང་ནས་མི་གངས་༡༡ བན་འོ་གཞིས་ཆགས་ནས་མི་གངས་༡༣ འི་ལོང་ཁུལ་ནས་མི་
གངས་༡༡ བཅས་ཁོན་མི་གངས་༡༡ བྱུང་ཡོད་པ་རྣམས་ལས་སྤྱི་ས་པ་གངས་༥ དང་བྱུང་མེད་གངས་༦ དེའི་ནང་ནས་དགུང་
ན་མཐོ་ཤོས་དེ་༤༦ དང་ཚུང་ཤོས་དེ་ལོ་༣༤ བདེ་ཉགས་ཡོད་པ་མི་གངས་༢ བདེ་ཉགས་མེད་པ་མི་གངས་༤ ཡིན་པ་རེད།
སྟབས་ལེགས་པ་གཅིག་ལ་འདས་པའི་བདུན་ཕྲག་ནང་མི་འདས་གྲོངས་སོང་བ་གཅིག་གྱུང་བྱུང་མིན་འདུག་དང་བལ་ཡུལ་
ནང་དུ་ནད་གཞི་ཕོག་པ་གཅིག་གྱུང་བྱུང་མིན་འདུག མདོ་དོན་ད་བར་རྒྱ་གར་དང་བལ་ཡུལ་ནང་བོད་མི་ནད་གཞི་ཕོག་པ་
གངས་༡༤༠༠ དག་སྤྱིད་བྱུང་བ་མི་གངས་༡༤༠༠ འདས་གྲོངས་སོང་བ་མི་གངས་༡༣༠ ད་ལྟ་ནད་མནར་བཞིན་པ་མི་
གངས་༡༣༣ བཅས་བྱུང་བའི་གནས་ཚུལ་ལྟ། བདེ་གཞི་ཕོག་པ་དང་དེ་བཞིན་ནད་པ་དང་ཐད་ཀར་འབྲེལ་གཏུག་བྱུང་བ་
རྣམས་རང་གྲིས་དང་། ཚོགས་སྤྱིའི་བྱུང་བཀག་ཐོག་དོན་བཞུགས་བཞིན་གསོ་བཅོས་གནང་བཞིན་པའི་གནས་སྤོངས་ལྟ།

གསུམ་ལ། མི་མང་ལ་ཐུགས་སྤོང་ལམ་སྟོན་ལྟ་རྒྱུའི་དོན་གནད་གཙོ་བོ་ད་བར་རྒྱལ་སྤྱི་ཁོད་ཡོངས་ནང་ནད་གཞི་ཕོག་པ་མི་
གངས་ས་ཡ་༤༤ ལྷག་དང་དེ་ལས་འདས་གྲོངས་སོང་བ་མི་གངས་ས་ཡ་གཉིས་བརྒྱའི་བ་བྱུང་ཡོད། ཨ་རི་ཁོད་ཡོངས་ནང་
མི་ས་ཡ་༤༣ དང་ཡུ་རོབ་ནང་ས་ཡ་༣༡ དང་གནས་ཡུལ་རྒྱ་གར་ནང་དུ་ས་ཡ་༡༠ ལྷག་བྱུང་ཡོད། རྒྱ་གར་ནང་ནད་གཞི་
ཕོག་ནས་དྲག་བསྐྱེད་སོང་བའི་བརྒྱ་ཆ་དེ་༤༦༡༢༥ དང་འདས་གྲོངས་སོང་བའི་བརྒྱ་ཆ་༡༤༤ ཆགས་ཡོད། ཕྱི་ཆེས་༡༦
ནས་རྒྱལ་ཡོངས་ཉོག་དབྱིབས་གཉན་རིམས་༡༤ སྟོན་འགོག་སྤོང་ཁབ་རྒྱལ་སྤོང་ཚུགས་ནས་ད་ཉིན་བར་རྒྱ་གར་ནང་ཁོན་
མི་གངས་འབུམ་བརྒྱད་ལ་སྟོན་ཁབ་རྒྱལ་ཞིབ་པའི་གནས་ཚུལ་ཐོན་ཡོད། གཞི་ཅིའི་རྒྱ་གར་དབུས་གཞུང་ནས་ཉོག་
དབྱིབས་སྟོན་འགོག་སྤོང་ཁབ་རྒྱལ་སྤོང་ཚུགས་ཐད་ལམ་སྟོན་གནང་ཡོད་པས་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྫོང་དྲག་གནས་སྤོངས་ཐོག་སྟོན་ཁབ་
ཁག་གཉིས་ལ་ཚོག་མཚན་གནང་བཞིན་ད་ཆ་དངོས་སུ་མི་རྒྱལ་སྤོང་ཚུགས་ཅིང་བོད་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་དུ་འང་མདུན་ལ་

ཕྱག་ལས་གནང་མཁན་སྤོང་བ་གཙོ་སྤོང་ལས་པ་ཁག་ལ་རིམ་བཤམ་རྒྱ་གསོ་ཚུགས་ཡོད། སྤོང་ལོག་སྤོང་ཁབ་དེ་བོད་
མི་རྣམས་ལ་གཅིག་མཚུངས་ཐོབ་ཆེད་བོད་མིའི་སྤྲིག་འཇུག་ནས་མ་ཐུན་རྒྱུ་སྤོང་སྤོང་གང་མཚམས་ཞུས་ཡོད་ཀྱང་
སྤོང་ལོག་སྤོང་ཁབ་དངོས་སུ་རྒྱ་གཞུང་མི་རྒྱ་གཞི་བདག་སོ་སོའི་རང་དབང་རང་ཐག་གཅོད་གནང་དགོས་ཆགས་ཡོད།
སྤོང་ལོག་སྤོང་ཁབ་རྒྱ་བ་པའི་རྗེས་གཟུགས་སོ་རྩེ་མི་བདེ་བ་སོགས་འབྱུང་རྒྱ་ལྡོག་རང་བཞིན་རེད། སྤོང་ལོག་སྤོང་ཁབ་
རྒྱ་བ་པའི་སྐབས་གོད་བ་སྤོང་བ་དང་། མཚན་ལ་གཉིད་མེད་བ་སོགས་ཟས་སྤོང་སྤོང་གི་ལམ་སྤོང་ཞིབ་ཟླ་ས་གནས་སོ་
སོར་འབྲལ་རྒྱ་ཡིན། གཙོ་ཆེ་ཤོས་རྒྱ་གར་དབུས་གཞུང་ནས་ལམ་སྤོང་གང་གནང་བ་དེ་མཁུལ་དགོས་པ་དང་། ཡང་དེ་
ཚོའི་ཐད་དོགས་འདྲི་ཡོད་ཆེ་ས་གནས་སྤོང་ཁབ་གི་སྤོང་བ་དང་། སྤོང་ཞབས་རྣམས་ལས་དོགས་སེལ་གནང་དགོས་རྒྱ་
ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ། དོན་ཚན་གཉིས་པ་དེ་ད་ཆ་བོད་ཀྱི་ལོ་གསར་སྤོང་ལ་ཉེ་བས་མི་མང་སོ་ཅིག་པ་མ་དང་ནང་མི་ཐུགས་
འཇུག་ཆེད་གྲུང་གསེང་ལ་ཐེབས་འཆར་ཡོད་ཀྱི་རེད། དེ་ཚོ་ཡིན་ནས་རྩ་བའི་ད་ལྟའི་ནད་ཡམས་ཁྱབ་གདལ་བཀག་འཛོག་གི་
ལ་དམིགས་ནས་འབྲལ་བཞུག་གནང་དགོས་མ་གྱུང་ན་གང་ལེགས་དང་ཅི་སྟེ་འབྲལ་བཞུག་གནང་དགོས་འབྱུང་ནའང་སྤོང་
ལོག་ཐབས་ལམ་རྣམས་སུ་མ་ཐུན་ནས་བསྟེན་རྒྱ་དང་ས་གནས་ས་ཐོག་ཏུ་འགྲོར་སྐབས་ས་གནས་སུ་ཟུར་བཀག་
བཞུགས་ལས་སོགས་གནང་སྐབས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཁྱིམ་ཚང་དང་གནས་ཡུལ་གཞིས་གྲོང་གི་མི་རྣམས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་བདེ་
འཇགས་ལ་ཐན་ཐོགས་ཡོད་ན་ས་གནས་ཀྱི་ཁྱིམ་སྤྲིག་ལ་བཅི་སྤོང་ལག་བསྟར་རེས་བར་གནང་དོགས་ཞུ།

དེ་རྗེས་ཕྱི་ཕུགས་སྤོང་བ་བསྟན་འཛིན་བཅོམ་འབྲས་ལགས་ནས་ལམ་སྤོང་གནང་གསལ། ཐོག་མར་ད་ཆ་རྒྱ་གར་གཞུང་
ནས་བོད་མི་འཕྲོད་ལས་པ་རྣམས་ལ་ཡུལ་མི་གཅིག་མཚུངས་སྤོང་ལོག་སྤོང་ཁབ་ཀྱི་མ་ཐུན་འབྲུང་སྤོང་སྤོང་གནང་བར་
ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞེས་ཞུ། དེ་ནས་སྤོང་ལོག་སྤོང་ཁབ་དེ་ཉེ་བའི་ཆར་བདེ་ལེགས་སྤོང་ཁབ་གི་སྤོང་བ་དང་སྤོང་ཞབས་
བསྟེན་མི་གྲངས་༡༠ ལ་དངོས་སུ་རྒྱ་བ་ཡོད་ལ་མི་གཉིས་ལ་ཆ་བ་འཕར་བ་དང་གྲང་ཤུམ་རྒྱ་བ་ས་གྲུང་ཡོད་ཀྱང་དེ་གནས་
སྐབས་ཉེན་གྲངས་གཅིག་གཉིས་ནས་རང་བཞིན་གྱིས་མེད་བ་ཆགས་རྒྱ་ཡིན་པས་དེ་ཚོའི་ཐོག་སེམས་ཚབ་གནང་དགོས་
མེད། གཙོ་བོ་སྤོང་ལོག་སྤོང་ཁབ་རྒྱ་བ་པའི་དགོས་དམིགས་དེ་སྤོང་ཁབ་འདིས་ཉོག་དབྱིབས་གཉན་རིམས་༡༤ སྤོང་
ལོག་ཐུབ་པ་དང་ཡང་ཉེ་བའི་འཆར་གཉན་སྤོང་དོ་བོ་འབྲུང་སྤོང་སྤོང་ལས་གྲུང་བའི་རིགས་ལའང་སྤོང་ལོག་ཐུབ་ཀྱི་
ཡོད་པ་ཉམས་ཞིབ་ཡིག་ཆ་ཐོན་གྱི་འདུག་ན་གང་སྤོང་ད་ལྟའི་ནད་གཞི་འདི་ལས་སྤོང་ལོག་ཐུབ་པའི་ཆེད་སྤོང་ཁབ་རྒྱ་བ་
པ་ཡིན་པའི་གསལ་འབྲེལ་གནང་། འོན་ཀྱང་མང་ཚོགས་ནས་སྤོང་ལོག་སྤོང་ཁབ་རྒྱ་བ་དང་མ་རྒྱ་བ་སོ་སོའི་འདོད་མོས་

ཡིན་པ་གསུངས་གནང་། རྩོམ་འགོ་གསུམ་ཁབ་དང་འབྲེལ་བྱ་གར་དབྱུག་གཞུང་ནས་ལམ་སྟོན་གནང་གསལ། རྩོམ་ཁབ་
 འདི་རྒྱུན་དུ་མི་འཕྲོད་པའི་(Allergy)དཀའ་ངལ་ཡོད་པ། གཞུགས་སོ་ཚོ་བ་འཕར་བའི་གནས་སྐབས། འབྲེལ་གཞི་ནང་གཞི་སྟེ་
 འབྲེལ་སྐྱོ་སོ་ཚགས་ཡས་སྟོན་བསྟེན་གྱི་ཡོད་པ་དང་། དེ་བཞིན་འབྲེལ་བཀག་སྟོན་མ་ཟུབ་པའི་ནང་གཞི་ཡོད་པ། དེ་བཞིན་བྱུང་
 མེད་སྐྱུལ་མ་དང་ལུ་ལུ་རྒྱ་རྒྱ་ལ་ལུ་ལོ་བསྐྱུན་མཁའ་རྣམས་ད་སྟེ་ཆར་སྟོན་ཁབ་མ་རྒྱལ་ན་ལེགས་པའི་ལམ་སྟོན་ཐེབས་
 ཡོད་པ་གསུངས། རྩོམ་ཁབ་ཀྱི་ལུང་སོག་དང་འབྲེལ་ཚོ་བ་འཕར་བ་སོགས་ལུང་སོག་ཉུང་ཤམ་ཤིག་མང་ཆེ་བར་ཡོང་གི་
 ཡོད། ལུང་སོག་དེ་རིགས་འབྱུང་ནའང་སེམས་ཚབ་གནང་དགོས་མེད་ཅིང་རྩོམ་འགོ་གསུམ་ཁབ་རྒྱག་སའི་སྟོན་ཁབ་ནང་
 སྟོན་པ་དང་སྟོན་གྱི་ཆ་རྒྱུ། དེ་བཞིན་རྩོམ་ཁབ་རྒྱལ་གོང་མི་སྐྱུག་སྟོན་བྱེད་སྤེལ། རྒྱལ་ཚོར་བའི་རྗེས་རྒྱ་ཚོད་བྱེད་ཀ་ཅམ་
 ཚབས་ཆེའི་ལུང་སོག་ཡོང་མིན་བརྟག་ཞིབ་སྐྱུག་སྟོན་ཁབ་གི་ཆ་རྒྱུན་བཅས་གསྐྱིག་གང་ལེགས་འདུག་པས་དེའི་སོག་
 ཐུགས་ཚབ་གནང་དགོས་མེད་པ་གསུངས། ལུང་སོག་གཞན་རྒྱུང་ཅོག་རིགས་ཚོ་བ་འཕར་བ་སྟོན་རྒྱལ་བ་སོགས་ཀྱང་འབྱུང་
 སྟོན་པ་ནི་སྟོག་འཕྲོག་བྱེད་གྱི་ཉེན་ཚབས་དེ་ཅམ་མིན་པས་ཉེན་གངས་གཅིག་གཉིས་ནས་དེ་ཚོ་རང་བཞིན་གྱིས་ཞི་འགོ་ཡི་
 ཡོད། ང་ཚོ་ཡིན་ནས་རྒྱ་གར་གཞུང་གི་ལམ་སྟོན་གཞིར་བལྟུང་དངོས་སུ་ལུང་སོག་ཉུང་བྱུང་དུས་དེ་ཚོ་ལམ་སྟོན་ལྟར་བྱུང་
 སོང་བའི་ཚོར་སྣང་བྱུང་། དེ་ནས་ལོ་གསར་སྟེན་ལ་ཉེ་བས་མི་མང་སོ་འདུ་འཇོ་མས་ཡོང་སྟོན་པས་མང་ཚོ་གསར་ནས་དེ་
 སྐབས་དམིགས་བསལ་གཟབ་གཟབ་དང་སྐྱུག་པར་དེ་སྔ་བོད་མིའི་གཞིས་ཆགས་ཁབ་ཅིག་ལ་གནས་སྟངས་ཇ་དྲག་ཆགས་
 ཅིང་ད་ཆ་གནས་སྟངས་ཡག་སོ་ཡོད་པ་དེ་སྔ་མ་སྟུང་ནས་གནས་རྒྱུར་ཚོང་མས་གཟབ་གཟབ་དང་ཐུགས་སྦྱང་གནང་རོགས་
 ཅིས་རེ་སྐྱུལ་ཞུས་ནས་ལས་དོན་ཚོགས་རྒྱུད་གི་གསར་འགོད་གསལ་བསྐྱུགས་ཐེངས་༤༣ པ་དེ་མཇུག་སྟེ་ལ་གནང་ཡོད།

གོང་གསལ་གསར་འགོད་གསལ་བསྐྱུགས་ཆ་ཚང་གཞུགས་གསལ་རོ་དེབ་ཐད་གཞོད་དང་ Youtube ན་ཚོགས་གཞིགས་སུ་བ།

<https://fb.watch/397o-kaYCW/>
<https://youtu.be/f8pWAQL16Jc>
