Regd. No. HPTIB00011/08/1/2008-TC

བོད་མིའི་རང་དབང་།

TIBETAN FREEDOM

བོད་རྒྱལ་ལོ་ ༢༡༤༢ རབ་བྱུང་རི་ཟླའི་ཤིང་ལུག་ལོ། བོད་ཟླ་ ༦ ཚེས་ ༢༡ རེས་གཟའ་ལྷག་པ། 5th August 2015

ལོ་ ༨ ཨང་། ༣༠ དབུས་བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་ཀྱི་བདུན་རེའི་ལས་རིམ་གསར་ཤོག Vol. 8 Issue 30 Price Rs. 1

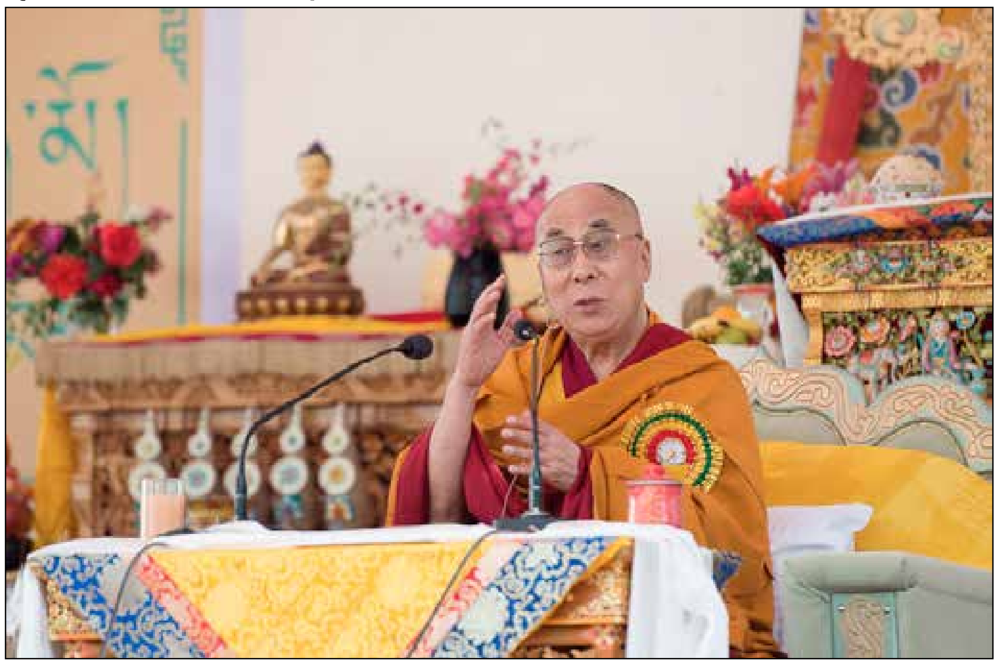
དབུ་མའི་ལམ་ནི།

རྒྱ་ནག་མི་དམངས་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྩ་ཁྲིམས་ཀྱི་སྒྲོམ་གཞིའི་ནང་ཁྲིམས་མཐུན་གྱི་ཐོབ་ཐང་ཡོད་པའི་བོད་རིགས་ཡོངས་ལ་མི་རིགས་ས་གནས་རང་སྐྱོང་གི་གནས་བབ་ཚད་ལྡན་མིང་དོན་མཚུངས་པ་ཞིག་དགོས།

བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་བཀའ་ཤག་གིས།

༧གོང་ས་མཆོག་དབུ་བཞུགས་ཐོག་དཔེ་ཐུབ་དགོན་པར་ཕར་ཕྱིན་དབྱར་ཆོས་ཆེན་མོ་ཚོགས་པ།

༄༅། །ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ཟླ་ ༧ ཚེས་ ༡༨ ཉིན་༧གོང་ས་མཆོག་གིས་ལ་དྭགས་དཔེ་ཐུབ་དགོན་པའི་དཔལ་མགོན་འཕགས་པ་གནས་བརྟན་བ་ཀུ་ལ་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་སྡོད་ཁང་དུ་ཕར་ཕྱིན་དབྱར་ཆོས་ཆེན་མོ་དབུ་འབྱེད་མཛད་ཡོད། དེ་ཡང་དཔེ་ཐུབ་དགོན་པའི་དབུ་བླ་བ་ཀུ་ལ་ཆུང་སྲིད་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་གིས་༧གོང་ས་མཆོག་ལ་མཎྜལ་རྟེན་གསུམ་འདེགས་འབུལ་ཞུས་རྗེས་ལ་དྭགས་མཚན་ཉིད་སློབ་གྲྭའི་དབུ་འཛིན་དགེ་བཤེས་དཀོན་མཆོག་དབང་འདུས་ལགས་ཀྱིས་ཐེངས་འདིའི་ཕར་ཕྱིན་དབྱར་ཆོས་ཆེན་མོའི་སྐོར་སྙན་སྒྲོན་ཞུས། དེ་ནས་ཇ་མྨུ་ཀ་ཤི་མིར་མངའ་སྡེའི་བློན་ཆེན་ཚེ་རིང་རྡོ་རྗེ་ལགས་ཀྱིས་གསུང་བཤད་གནང་དོན། ༧གོང་ས་ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་མཆོག་གི་ཐུགས་རྗེའི་ལམ་སྟོན་ཁོ་ནར་བརྟེན་ནས་ལ་དྭགས་ཁུལ་གྱི་ནང་པའི་དགོན་པ་ཁག་གི་ནང་དེང་སྐབས་ནང་ཆོས་དང་མཚན་ཉིད་ཀྱི་སློབ་སྦྱོང་ངོ་སྤྲོད་ཏ་ཅང་ཡག་པོ་བྱུང་ཡོད། ཅེས་སོགས་ཀྱི་གསུང་བཤད་གནང་རྗེས་དགའ་ལྡན་ཁྲི་པ་རི་རྫོང་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་གིས་གསུང་བཤད་གནང་། དེ་ནས་མགོན་པོ་གང་ཉིད་མཆོག་གིས་ལ་དྭགས་ནང་འགྱུར་བ་འགྲོ་བཞིན་པ་ཚང་མ་བཟང་ཕྱོགས་ཀྱི་རྣམ་པ་ཡིན་པས་ཁྱབ་པ་མེད་ཅེས་བཀའ་སློབ་སྩལ་དོན། ལ་དྭགས་ཀྱི་ཡུལ་ལྗོངས་འདིའི་ནང་བྱུང་མི་སྲིད་པའི་གནས་ཚུལ་ཞིག་དེང་སྐབས་ཡོང་བཞིན་པ་དེ་ནི། ལ་དྭགས་ནང་རང་སྲོག་གཅོད་མཁན་མང་པོ་ཡོང་གི་ཡོད་པའི་གནས་ཚུལ་ཐོན་གྱི་འདུག དེས་ག་རེ་སྟོན་གྱི་ཡོད་ཅེ་ན། མིའི་བསམ་བློའི་ནང་མ་སྐྱིད་པ་ཞིག་ཡོད་པ་གསལ་པོར་མཚོན་ནུས། འཛམ་གླིང་ནང་གི་རྟོག་བྲ་མང་པོ་ཞིག་མིས་བཟོས་པ་རེད། དཀའ་ངལ་དེ་དག་ང་ཚོས་སྨོན་ལམ་བརྒྱབ་ནས་སེལ་རྒྱུ་རེད་དམ། དཀའ་ངལ་ལས་ཐར་ཐབས་ངོ་མ་དེ་ང་རང་ཚོ་སོ་སོའི་རྒྱུད་ལ་ཡོད་པ་ཤེས་དགོས། འདིར་འཛོམས་པའི་ཡོན་བཀྲིས་པ་ཚོ་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་དབང་བའི་མི་རབས་ཤིག་ཆགས་ཡོད། དུས་ཚོད་དེ་དམག་འཁྲུག་གི་དུས་རབས་ཤིག་ཆགས་ཡོད། ད་ཆ་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་རྩ་གཅིག་འདི་གང་འདྲ་བྱུང་མིན་ད་ལྟའི་གཞོན་སྐྱེས་ཁྱེད་རང་ཚོར་རག་ལུས་ཡོད། གཞོན་སྐྱེས་ཁྱེད་རང་ཚོས་འབད་བརྩོན་བྱས་ཏེ་དུས་རབས་འདི་བདེ་སྐྱིད་ལྡན་པ་ཞིག་ཡོང་ངམ། ཡང་ན། འདོད་རྣམ་དང་ཁོང་ཁྲོ་བྱས་ཏེ་དུས་རབས་འདི་རྟོག་བྲ་དང་དཀའ་ངལ་ཅན་ཞིག་ཆགས་ཡོང་། གང་ལྟར་ཡོད་ཚད་གཞོན་སྐྱེས་ཁྱེད་རང་ཚོའི་བྱེད་ཕྱོགས་ལ་རག་ལུས་ཡོད། རྒྱ་གར་ཨིན་ཇིའི་བཙན་འོག་ཏུ་ཡོད་སྐབས་ཨིན་ཇིས་བཟང་ཕྱོགས་ཀྱི་བྱེད་ཕྱོགས་ཤིག་ལག་བསྟར་བྱས་ཡོད་པ་ནི་ཤེས་ཡོན་གྱི་རིན་ཐང་གལ་ཆེ་ཡིན་པ་བརྩིས་འཛོག་བྱས་ཡོད། དེ་དེང་སྐབས་ང་ཚོས་བདག་གཅེས་བྱ་དགོས་པ་རེད། ཡིན་ནའང་། དེང་དུས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་རིན་ཐང་དང་ལྷན་དུ་ནང་སེམས་ཀྱི་བཟང་པོའི་ཡོན་ཏན་གཉིས་ཟུང་འབྲེལ་ཐོག་གཅེས་སྐྱོང་དང་དོན་གཉེར་བྱ་དགོས། རྟགས་གསལ་གཏོང་རྒྱུའི་ལམ་སྲོལ་ནང་རང་རྒྱལ་གཞན་ཕམ་གྱི་བསམ་བློ་མིན་པར་ཕྱོགས་གཉིས་ཀར་རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་པ་ཞིག་ཡོང་རྒྱུའི་བསམ་བློ་བཏང་བ་ཡིན་ན། རྟགས་གསལ་དེ་དོན་སྙིང་ལྡན་པ་ཞིག་ཡོང་རྒྱུ་རེད། གང་ལྟར་རིགས་ལམ་ཀྱི་ཐོག་ནས་སློབ་སྦྱོང་བྱ་རྒྱུ་དེ་ང་ཚོས་རིམ་བཞིན་ཡར་རྒྱས་གཏོང་དགོས། ཐོག་མར་སློབ་ཚན་འདེམས་བསྒྲུག་བྱས་ནས་འགྲོ་རྒྱུ་དང་དེ་ནས་རིམ་བཞིན་ཤེར་ཕྱིན་གྱི་གཞུང་སོགས་ལ་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་ཐུབ་པ་དགོས། ཞེས་བཀའ་སློབ་སྩལ་བ་དང་སྦྲགས། ཕར་ཕྱིན་དབྱར་ཆོས་ཆེན་མོའི་མཛད་སྒོ་ལེགས་གྲུབ་བྱུང་། དེ་རྗེས་ལ་དྭགས་ཀྱི་གྲོང་ཁྱེར་སླེ་ཉེ་འཁྲིས་སུ་ཡོད་པའི་ལ་དྭགས་སིན་དེ་སན་ཀིར་ཏི་ Ladakh Sindh Sanskrit ཚོགས་ཁང་ཆེན་མོའི་ནང་ཆིབས་སྒྱུར་བཀའ་དྲིན་བསྐྱངས་ཏེ་གནད་ཡོད་མི་སྣ་ཁག་ལ་བཀའ་སློབ་སྩལ། དེ་ནས་རྒྱ་གར་རྒྱལ་ཡོངས་རྒྱུད་འཕྲིན་ཁང་གི་གསར་འགོད་པས་༧གོང་ས་༧སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་ལ་ཉེ་ལམ་འདས་གྲོངས་སུ་གྱུར་པའི་རྒྱ་གར་གྱི་སྲིད་འཛིན་ཟུར་པ་སྐུ་ཞབས་ཨབ་དུལ་ཀ་ལམ་མཆོག་གི་སྐོར་དགོངས་ཚུལ་ཇི་ཡོད་ཅེས་བཀའ་འདྲི་ཞུས་པར་བཀའ་ལན་སྩལ་དོན། དམ་པ་ཁོང་འདས་གྲོངས་སུ་གྱུར་བའི་གནས་ཚུལ་ཐོས་སྐབས་ངོས་རང་ཧ་ཅང་བློ་ཕམ་ཆེན་པོ་བྱུང་། ཁོང་ནི་མི་བཟང་པོ་ཞིག་དང་། གང་ཟག་དམིགས་བསལ་བ་ཞིག་ཡིན། ཁོང་གི་བཟང་པོའི་ཡོན་ཏན་དང་། མི་བཟང་པོ་ཡིན་པ་དེར་ངོས་ཀྱི་བསྔགས་བརྗོད་ཞུ་གི་ཡོད། དམ་པ་ཁོང་ནི་ཆོས་ལུགས་ཁ་ཆེ་ཡིན་པ་དང་། སྙན་གྲགས་ཅན་གྱི་ཚན་རིག་པ། དེ་བཞིན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྲིད་འཛིན་སྙན་གྲགས་ཅན་ཞིག་ཆགས་ཡོད། ལྷག་པར་ཁོང་གི་རང་གཤིས་བཟང་པོ་དེར་འགྱུར་བ་མེད་པ་མ་ཟད། དམ་པ་ཁོང་ནང་ཆོས་ནས་གསུངས་པའི་བྱམས་བརྩེའི་ཉམས་ལེན་སྐོར་ལ་ཐུགས་སྣང་ཆེན་པོ་གནང་མཁན་ཞིག་ཡིན། ཁོང་ནི་ངོས་རང་མ་འཆི་བར་དུ་བརྗེད་ཐབས་མེད་པའི་གྲོགས་པོ་ཞིག་ཡིན། ད་ལམ་ངོས་ནས་དམ་པ་ཁོང་གི་ཤུལ་ལུས་ནང་མིར་གདུང་སེམས་མཉམ་སྐྱེ་ཞུ་བཞིན་ཡོད། ངོས་ཀྱི་གོ་ཐོས་ལྟར་ན། དམ་པ་ཁོང་ལ་དགུང་ལོ་དགུ་བཅུ་གོ་དགུར་ཕེབས་པའི་གཅེན་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་ཐོས་བྱུང་། ངོས་རང་ཡང་ཁོང་དང་འདྲ་བར་ལོ་དགུ་བཅུ་གོ་དགུ་བར་འཚོ་གནས་ཐུབ་རྒྱུའི་རེ་བ་ཡོད། ཅེས་བཀའ་ལན་སྩལ། །



འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ནས་གསལ་བཤད།

༄༅། །ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ཟླ་ ༧ ཚེས་ ༡༡ ཉིན་སྲིད་སྐྱོང་འོས་ལངས་པ་བཀྲིས་དབང་འདུས་ལགས་ཀྱིས་ཧ་ས་མེ་ཐྲན་ Club House ནང་མང་ཚོགས་འདུ་འཛོམས་སྐབས་གཞིས་ཆགས་ཁག་གཅིག་ནང་སྨན་ཁང་ཡོད་ན་ཨེམ་ཆི་ཡོད་མ་རེད། ཨེམ་ཆི་ཡོད་ན་སྨན་ཞབས་ཡོད་མ་རེད། སྨན་ཞབས་ཡོད་ན་སྨན་རྫུན་མ་སྦྱོར་གྱི་ཡོད་རེད་གསུངས་པ་ལ་གསལ་བཤད་ཁག་གཤམ་གསལ།

༡། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༣ ལོར་འཕྲོད་བསྟེན་ཁྱབ་ཁོངས་ཀྱི་སྨན་ཁང་ཁག་ནང་སྨན་པ་གྲངས་ ༧ ཙམ་ཡོད། ད་ལྟའི་འཚར་ལྡབ་འཕར་བྱས་ཏེ་སྨན་པ་གྲངས་ ༡༨ ཙམ་ཡོད།

༢། འདི་གའི་ཁྱབ་ཁོངས་སྨན་ཁང་ཁག་ནང་སྨན་ཞབས་སམ་འཕྲོད་ལས་པ་གྲངས་བརྒྱ་ལྷག་ཡོད། སྨན་ཞབས་མེད་པའི་དཀའ་ངལ་མེད།

༣། སྨན་ཞབས་ཡོད་ན་སྨན་རྫུན་མ་སྦྱོར་གྱི་ཡོད་རེད་གསུངས་པ་དེ་ཁུངས་ལྡན་རྩ་བ་ནས་མིན། ཁུངས་ལྡན་མིན་པའི་བཀའ་མོལ་འདི་རིགས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ཁྱབ་ཁོངས་སུ་ཡོད་པའི་ལྷག་བསམ་ཅན་གྱི་ལས་བྱེད་རྣམ་པར་ཤིན་ཏུ་བློ་ཕམ་ཡོང་རྒྱུ་ལས་མ་འདས་པར་སོང་མང་ཚོགས་ཀྱི་མཁྱེན་རྟོགས་སླད་དངོས་ཡོད་གནས་སྟངས་གསལ་བཤད་དུ། བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ནས།།

གནས་ཚུལ་སྙིང་བསྡུས།

ལྷོ་ཨ་ཕྲི་རི་ཁར་གདུང་སེམས་མཉམ་སྐྱེའི་མཆོད་འབུལ་སྨོན་ལམ་ཚོགས་པ།

༄༅། །ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ཟླ་ ༨ ཚེས་ ༢ ཉིན་ལྷོ་ཨ་ཕྲི་རི་ཁའི་གྲོང་ཁྱེར་ཇོ་ཧ་ནེ་སི་སྦྲག་ཏུ་རྟེན་གཞི་བྱས་པའི་ལམ་རིམ་ནང་པའི་ཆོས་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་ཁང་དུ་ཉེ་ཆར་རྒྱ་ནག་གི་བཙོན་འཇུག་དོ་དམ་འོག་འདས་གྲོངས་སུ་གྱུར་པའི་སྤྲུལ་སྐུ་བསྟན་འཛིན་བདེ་ལེགས་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་དང་། བློ་བཟང་ཡེ་ཤེས་ལགས་རྣམ་གཉིས་ལ་མྱ་ངན་གུས་འདུད་མཆོད་བྱེད་མཆོད་འབུལ་སྨོན་ལམ་ཞིག་ཚོགས་ཡོད་འདུག མཆོད་འབུལ་སྨོན་ལམ་གོ་སྒྲིག་གནང་མཁན་ལྷོ་ཨ་ཕྲི་རི་ཁའི་བོད་ཀྱི་སྐུ་ཚབ་དོན་གཅོད་ཁང་ཡིན་འདུག དེ་ཡང་མཆོད་འབུལ་སྨོན་སྐབས་ཡུལ་དེའི་དད་ལྡན་ནང་པ་རྣམས་དང་། རྒྱ་གར་ལྷོ་ཕྱོགས་དཔལ་ལྡན་འབྲས་སྤུངས་སྒོ་མང་གྲྭ་ཚང་གི་དགེ་བཤེས་བསམ་གཏན་ལགས། དེ་བཞིན་ལྷོ་ཨ་ཕྲི་རི་ཁའི་སྐུ་ཚབ་དོན་གཅོད་སྣང་ས་ཆོས་སྒྲོན་ལགས་བཅས་ཕེབས་ཡོད། སྐབས་དེར་སྐུ་ཚབ་དོན་གཅོད་སྣང་ས་ཆོས་སྒྲོན་ལགས་ཀྱིས་གསུང་བཤད་གནང་དོན། རྒྱལ་སྤྱིའི་བོད་དོན་རྒྱབ་སྐྱོར་ཚོགས་པས་སྤྲུལ་སྐུ་བསྟན་འཛིན་བདེ་ལེགས་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་དང་། བློ་བཟང་ཡེ་ཤེས་ལགས་རྣམ་གཉིས་རྒྱ་ནག་གཞུང་གིས་བཙོན་འཇུག་བྱས་པ་མགྱོགས་མྱུར་གློད་བཀྲོལ་དགོས་པའི་རེ་འདུན་ཐེངས་མང་བཏོན་སྒྲོན་ཡོད་ཀྱང་། དེར་རྒྱ་ནག་སྲིད་གཞུང་གིས་ཉན་འཛོག་རྩ་བ་ནས་མ་བྱས་པ་མ་ཟད། ཉེ་ལམ་ཁོང་རྣམ་གཉིས་སྡུག་སྦྱོང་མནར་གཅོད་འོག་བཙོན་ཁང་ནང་སྐུ་གྲོངས་བའི་ཡིད་སྐྱོའི་གནས་ཚུལ་ཐོན་ཡོད། དེར་བརྟེན་རྒྱལ་གཅེས་པ་ཁོང་རྣམ་གཉིས་དང་། དེ་བཞིན་གཞིས་བྱེས་གཉིས་སུ་གནས་པའི་བོད་མི་རྣམས་ཀྱིས་དམ་པ་ཁོང་རྣམ་གཉིས་ཀྱི་ཤུལ་ལུས་ནང་མི་སྤུན་མཆེད་རྣམས་ལ་གདུང་སེམས་མཉམ་སྐྱེ་དང་སྦྲགས་སྨོན་ལམ་འདེབས་རྒྱུ་དང་དེ་བཞིན་བོད་པའི་དགོན་པ་གྲྭ་ཚང་ཁག་ཏུ་ཕྱག་མཆོད་འབུལ་གནང་བཞིན་ཡོད་ཅེས་སོགས་ཀྱི་གསུང་བཤད་གནང་འདུག གཞན་ཡང་ཐེངས་འདིར་སྐུ་ཚབ་དོན་ཁང་གིས་ཉེ་ལམ་རྒྱ་གར་གྱི་སྲིད་འཛིན་ཟུར་པ་སྐུ་ཞབས་ཨེ་པི་ཇེ་ཨབ་དུལ་ཀ་ལམ་ Dr. A.P.J. Abdul Kalam མཆོག་འདས་གྲོངས་སུ་གྱུར་བར་བརྟེན། ལྷོ་ཨ་ཕྲི་རི་ཁའི་གྲོང་ཁྱེར་པྲི་ཏོ་རི་ཡ་ Pretoria དང་ཇོ་ཧ་ན་སི་བྷརྒ་ Johannesburg ནང་དུ་ཡོད་པའི་རྒྱ་གར་གྱི་གཞུང་ཚབ་ལས་ཁུངས་མ་ལག་དང་བཅས་པར་༧གོང་ས་༧སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་དང་བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་ཀྱི་ཐུགས་གསོའི་གསུང་འཕྲིན་ཕུལ་བ་དེ་དག་སྙན་སེང་ཞུས་འདུག

ཉི་ཧོང་ནང་མཆོད་འབུལ་སྨོན་ལམ་ཚོགས་པ།

༄༅། །ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ཟླ་ ༧ ཚེས་ ༣༡ ཉིན་ཉི་ཧོང་གི་རྒྱལ་ས་ཊོཀ་ཀྱོའི་ཤིན་ཛུ་ཀུ་ལྷ་ཁང་དུ་བོད་བསྟན་སྲིད་མི་རིགས་ཀྱི་དོན་དུ་རང་སྲོག་བློས་གཏོང་གནང་མཁན་གྱི་རྒྱལ་གཅེས་པ་རྣམས་ཀྱི་ཆེད་མཆོད་འབུལ་སྨོན་ལམ་ཞིག་ཚོགས་འདུག

དེ་ཡང་ཐེངས་འདིའི་མཆོད་འབུལ་སྨོན་ལམ་ཐོག་བོད་དོན་རྒྱབ་སྐྱོར་བ་ཁག་གཅིག་གིས་ཉེ་ལམ་རྒྱ་ནག་གཞུང་གི་བཙོན་ཁང་ནང་འདས་གྲོངས་སུ་གྱུར་བའི་ཆབ་སྲིད་བཙོན་པ་བོད་ཀྱི་བླ་ཆེན་སྤྲུལ་སྐུ་བསྟན་འཛིན་བདེ་ལེགས་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་དང་། དེ་བཞིན་གཞིས་ལུས་བོད་མིའི་ཁྲོད་རང་ལུས་མེར་སྲེག་གཏོང་མཁན་རྣམས་ལ་སེམས་འཚབ་དང་སྦྲགས། གདུང་སེམས་མཉམ་སྐྱེའི་རྣམ་པ་ཤུགས་ཆེ་བསྟན་འདུག མཆོད་འབུལ་སྨོན་ལམ་དེ་ནི་ཉི་ཧོང་བོད་ཀྱི་སྐུ་ཚབ་དོན་གཅོད་ལས་ཁུངས་དང་། ཉི་ཧོང་དངོས་བྱུང་གློག་བརྙན་བཟོ་བསྐྲུན་པ་སྐུ་ཞབས་ཨི་ཀི་ཡ་ཀོ་རུ་ Ikiya Kaoru ལགས་ཐུན་མོང་གིས་གོ་སྒྲིག་གནང་བ་ཞིག་ཡིན་འདུག

རྒྱལ་གཅེས་པ་རྟུང་རྒྱས་ཨ་གྲགས་ལགས་བཙོན་ནས་གློད་བཀྲོལ་བཏང་འདུག

༄༅། །བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་འཛམ་དབྱངས་བཟོད་པ་ལགས་ཀྱིས་གནང་གནས་ནང་འཁོད་དོན། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ཟླ་ ༧ ཚེས་ ༣༠ ཉིན་བོད་ནང་གི་ཆུ་ཚོད་དང་པོར། ཆབ་སྲིད་བཙོན་པ་གྲགས་ཅན་རྒྱལ་གཅེས་པ་རྟུང་རྒྱས་ཨ་གྲགས་ལགས། རྒྱ་ནག་གཞུང་གིས་རྒྱལ་ཁབ་མགོ་རྙིང་སློག་པའི་ནག་ཉེས་འོག་བཙོན་འཛུག་ཁྲིམས་ཆད་མི་ལོ་ ༨ ཧྲིལ་པོ་ཚང་སྒྲེ་གློད་བཀྲོལ་བཏང་ཡོད་འདུག བོད་དོན་དང་དྲང་བདེན་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་གནང་མཁན་གྱི་སྲིད་གཞུང་དང་ཚོགས་སྡེ་ཁག ཆབ་སྲིད་མི་སྣ་དང་ལས་འགུལ་བ། དམིགས་བསལ་ཁོང་གི་ནང་མི་དང་བཟའ་ཟླ་བུ་ཕྲུག གྲོགས་གཉེན་ཚན། གྲོང་ཁྱིམ་མཚེས་སོགས་ཀྱིས། སྐར་ཆ་རེ་རེ་མཛུབ་རྩེར་བགྲངས་ནས་མི་ལོ་བརྒྱད་ཧྲིལ་པོ་ངང་སྒུག་བྱས་པའི་དུས་ཡུན་ནང་། གང་ཐུབ་ཅི་ཐུབ་ལས་འགུལ་དང་གདུང་སེམས་མཉམ་སྐྱེད་གནང་བའི་དྲིན་གྱིས། ད་ཐེངས་ཁྲིམས་ཆད་ཀྱི་དུས་ཡུན་རྫོགས་མ་ཐག གསོན་པོ་ཁྱིམ་དུ་ཕྱིར་ཕེབས་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད།

གོ་སྐབས་འདི་དང་བསྟུན་ནས། ཁོང་དང་འབྲེལ་ཡོད་ཚོ་སྡེ་ཕྱི་བཙོན་འདུག་བྱས་པའི་སྐོར་དྲན་གསོའི་ཆེད་དུ་ཙུང་ཟད་ཞུས་ན། ཁམས་ལི་ཐང་ཡུལ་དུ་དབྱར་ཟླ་བརྒྱད་པའི་ནང་སྤང་ལ་མེ་ཏོག་ཤར། རྟ་ནོར་ཤ་ཤེད་རྒྱས། གནམ་གཤིས་དྲོད་གྲང་སྙོམ་པའི་སྐབས། ལི་ཐང་རྫོང་འོག་ཡོད་པའི་ཞིང་འབྲོག་རྣམས་ལྷན་འཛོམས་ཀྱིས། བརྒྱད་པའི་རྟ་རྒྱུགས་དུས་ཆེན་ཉིན་གྲངས་འགའི་རིང་སྤང་བརྩེ་བྱེད་སྲོལ་ཡོད། སྐབས་དེར་རྫོང་གི་དཔོན་རིགས་མཐོ་གྲས་དང་རྒྱ་རིགས་སྐུ་མགྲོན་འདྲ་མིན། བོད་པའི་བླ་སྤྲུལ་དང་མི་སྣ་ཆེ་ཁག མི་སེར་དཀྲུས་མ་བཅས་མི་ཁྲི་ཚོ་མང་པོ་དུས་ཆེན་ལ་མཉམ་ཞུགས་བྱེད་སྲོལ་ཡོད་ལ། ལོ་འཁོར་མོ་གཅིག་ནང་ལོ་གསར་ཕུད་པའི་སྒྲོ་སྐྱིད་ཀྱི་འདུ་འཛོམས་ཆེ་ཤོས་དེའང་ཡིན།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༠༧ ཟླ་ ༨ ཚེས་ ༡ ཉིན་ལོ་དེའི་རྟ་རྒྱུག་དུས་ཆེན་སྤང་བརྩེའི་ལས་རིམ་འགོ་བཙུགས་ཏེ། གུར་ཆེན་འོག་གྲ་སྒྲིག་བྱས་པའི་སྡིངས་ཆའི་ཐོག ལས་རིམ་སྒྲོགས་སྒྲུང་པས་རྒྱང་བསྒྲགས་ནས་དུས་ཆེན་གྱི་ལས་རིམ་སྒྲོགས་སྒྲུང་བྱེད་བཞིན་པའི་སྐབས། རྟུང་རྒྱས་ཨ་གྲགས་ལགས་སྡིངས་ཆའི་ཐོག་སོང་ནས་རྒྱང་བསྒྲགས་བླངས་ཏེ། རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་བོད་ལ་ཕེབས་འཇུག་དགོས་པཎ་ཆེན་རིན་པོ་ཆེ་དང་སྤྲུལ་སྐུ་བསྟན་འཛིན་ལེགས་ཀྱིས་གཙོས་བོད་ཀྱི་ཆབ་སྲིད་བཙོན་པ་རྣམས་གློད་བཀྲོལ་གཏོང་དགོས་ང་ཚོ་བོད་ལ་རང་དབང་དགོས ༧རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་ནི་ང་ཚོ་བོད་ཀྱི་ནང་སྙིང་ལྟ་བུ་ཡིན། བོད་མི་རྣམས་མཐུན་ལམ་དོག་རྩ་གཅིག་སྒྲིལ་དགོས། ཞེས་སྐད་འབོད་གནང་བ་དེ། དེང་སྐབས་བརྙན་ཐུང་ནང་མཐོང་རྒྱུ་ཡོད།

དེ་ནས་ཡུན་རིང་མ་སོང་བར་ཁོང་རྒྱ་གཞུང་གིས་འཛིན་བཟུང་བྱས་པ་དང་། ས་གནས་མང་ཚོགས་སྟོང་ཚོ་མང་པོ་རྫོང་ཉེན་རྟོག་ལས་ཁང་དུ་བཅར་ཏེ་ཁོང་གློད་བཀྲོལ་གཏོང་དགོས་པའི་ཞུ་འབོད་རིམ་པ་བྱས་པ་དང་། ཡུལ་སྡེ་ཐག་རིང་ནས་ཡིན་པའི་མང་ཚོགས་ཁྲུ་དང་ཁྲུ་ལི་ཐང་རྫོང་གི་མཐའ་བསྐོར་དུ་ཀུར་སྐར་བརྒྱབ་སྟེ་ཉིན་གྲངས་མང་པོའི་རིང་ངོ་རྒོལ་བྱས་ཀྱང་། མཐར་རྒྱ་གཞུང་གིས་མང་ཚོགས་ཀྱིས་རེ་སྐུལ་ལ་ཡ་ལན་སྤུ་ཙམ་མེད་པར་དམག་མི་ཁྲི་ཚོ་མང་པོ་བཏང་སྟེ་ཁོང་ལ་ལོ་ ༨ ཀྱི་ཁྲིམས་ཐག་བཅད་པ་དང་། ཁོང་གི་ཚ་བོ་ལི་ཐང་དགོན་ཆེན་གྱི་དབུ་མཛད་དང་དོ་དམ་པ་ཟླ་ཟེར་བ་ཨ་ཀྲུག་བློ་སྒྲོ་ལགས་ལ་ལོ་ ༡༠ དང་། སྤྱི་ཚོགས་པ་འཛམ་དབྱངས་ཀུན་མཁྱེན་ལགས་ལ་ལོ་ ༩ ཁོང་གི་ཚ་བོ་ཨ་ཀྲུག་སྐལ་བཟང་རྒྱ་མཚོ་ལགས་ལ་ལོ་ ༥ བློ་ཐོག་ལགས་ལ་ལོ་ ༣ ཁྲིམས་ཐག་བཅད་ཡོད། འཛམ་དབྱངས་བསྟན་འཛིན་ལགས་ལ་ལོ་ ༣ ཁྲིམས་ཐག་བཅད་ཡོད་ཀྱང་བཙོན་དུས་ཚང་ནས་གློད་བཀྲོལ་བཏང་རྗེས་སྐར་ཡང་འཛིན་བཟུང་གིས་ལོ་གསུམ་ཁྲིམས་ཐག་བཅད་ཡོད། བདེ་སྐྱིད་གྲོང་པ་བློ་བཟང་ཕུན་ཚོགས་ལགས་ལ་ལོ་གཅིག་དང་ཕྱེད་ཀའི་ཁྲིམས་ཆད་བཏང་ཡོད།

གོང་ཞུས་ཁོང་དང་འབྲེལ་ཡོད་ཚོར་ཕྱི་རྒྱལ་ཁ་བྲལ་སྟོབས་ཤུགས་དང་ལག་འབྲེལ་བྱས་པ་ཟེར་བ་དང་། ཁ་བྲལ་ལས་འགུལ་བ་ལ་གསང་བ་ཕྱིར་སྒྱུར་ཟེར་བ་སོགས་ཉེས་མེད་ཉེས་འཛུགས་བྱས་ཏེ་ཁྲིམས་ཐག་བཅད་པ་རྣམས། ཁྲིམས་ཆད་ཀྱི་དུས་ཡུན་རྫོགས་ནས་རིམ་པས་གློད་བཀྲོལ་བཏང་ཟིན།

ཟླ་འདིའི་ཕྱི་ཚེས་ ༣༠ ཉིན་ཀྱི་མཚན་མོ་རྟུང་རྒྱས་ཨ་གྲགས་ལགས་ཁྱིམ་དུ་བསྐྱལ་པ་དང་། དེ་སྔོན་རྒྱ་གཞུང་གིས་ཁོང་ལ་ཕེབས་བསུ་བྱེད་མི་ཚོག་པ་དང་། མི་གཉིས་མཉམ་དུ་ཁོང་ལ་བལྟ་བར་འགྲོ་མི་ཆོག་ཟེར་བ་སོགས། བཀོད་ཁྲབ་བམ་ཉེན་བརྡ་བཏང་ཡོད་ཚོད་འདུག་པ་དང་། ལི་ཐང་ས་ཁུལ་དུ་དམ་བསྒྲགས་ཀྱང་གང་འཚམ་བྱེད་བཞིན་ཡོད། འོན་ཀྱང་། དེང་སྐབས་མི་མང་གིས་ཁོང་ལ་འཚམས་འདྲི་ཞུ་བར་བཅར་བ་སོགས། གདུང་སེམས་མཉམ་སྐྱེད་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པའི་གནས་ཚུལ་ཡང་གོ་རྒྱུ་འདུག

དེ་བཞིན་ཁོང་གི་སྐུ་མཆེད་བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་ཨ་ཀྲུག་ཚེ་བརྟན་ལགས་ཀྱིས་ཀྱང་རྟུང་རྒྱས་ཨ་གྲགས་ལགས་སི་ཁྲིན་མེན་ཡང་བཙོན་ཁང་ནས་གློད་བཀྲོལ་བཏང་ཡོད་པ་དེ་དངོས་བདེན་ཡིན་ཡང་། ད་ལྟའི་ཆར་སྐུ་གཟུགས་ཀྱི་གནས་སྟངས་ག་འདྲ་ཡོད་མེད་གནས་ཚུལ་གསལ་པོ་ཤེས་རྟོགས་ཐུབ་ཀྱི་མི་འདུག ཅེས་གསར་འགོད་པར་འགྲེལ་བརྗོད་གནང་འདུག །

སྤྲུལ་སྐུ་བསྟན་འཛིན་བདེ་ལེགས་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་བློ་བུར་དུ་སྐུ་གཤེགས་པའི་གནད་དོན་ཐོག་རྒྱལ་སྤྱིས་རྩད་ཞིབ་གནང་དགོས་པའི་རེ་འདུན་བཏོན་པ།

༄༅། །ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ཟླ་ ༧ ཚེས་ ༣༡ ཉིན་སུད་སི་དང་ལེཀ་ཏེན་སི་ཏེན་ཁུལ་དུ་གནས་སྡོད་བོད་མི་རྣམས་ཀྱིས་སུད་སིའི་གྲོང་ཁྱེར་ཛེ་ནི་ཝར་རྟེན་གཞི་བྱས་པའི་མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་ཀྱི་ལས་ཁུངས་མདུན་དུ་འཛོམས་ནས། ཉེ་ཆར་ལོ་ངོ་བཅུ་གསུམ་རིང་དཀའ་སྡུག་མྱངས་རྗེས་བཙོན་ཁང་ནང་བློ་བུར་དུ་དོགས་གཞིའི་འོག་སྐུ་གཤེགས་པ་སྤྲུལ་སྐུ་བསྟན་འཛིན་བདེ་ལེགས་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་ལ་གདུང་སེམས་མཉམ་སྐྱེ་མཚོན་ཆེད་ཞི་རྒོལ་གནང་འདུག ལས་འགུལ་དེའི་ནང་སུད་སི་དང་ལེཀ་ཏེན་སི་ཏེན་ཁུལ་བཅས་ནས་ཚོགས་སྡེ་ཁག ༡༥ ནས་ཚོགས་མི་མཉམ་ཞུགས་གནང་འདུག་པ་དང་། དེ་ཡང་ས་གནས་འཐུས་ཚོགས། ས་གནས་བུད་མེད། ཡུ་རོབ་བོད་ཀྱི་གཞོན་ནུའི་མཐུན་ཚོགས། སུད་བོད་མཛའ་འབྲེལ་ཚོགས་པ། སུད་སི་བོད་ཀྱི་སྐུ་ཚབ་དོན་གཅོད་བཅས་ཀྱིས་གོ་སྒྲིག་གནང་བ་ཞིག་ཡིན་འདུག གཞན་ཡང་སྐབས་དེར་ཞི་རྒོལ་གནང་མཁན་ཚོས་ཉེ་ལམ་ཆབ་སྲིད་བཙོན་པ་བློ་བཟང་ཡེ་ཤེས་ལགས་ཀྱང་བཙོན་ཁང་ནས་གློད་བཀྲོལ་བཏང་རྗེས་ལྷ་སའི་སྨན་ཁང་ཞིག་ཏུ་འདས་གྲོངས་སུ་གྱུར་པ་བཅས་ལ་ཞི་རྒོལ་ཧམ་སྐོན་ཤུགས་ཆེ་གནང་འདུག དེ་ཡང་གོང་ཚེས་ཉིན་གྱི་སྔ་དྲོ་ཆུ་ཚོད་ ༡༡།༣༠ ཐོག་བོད་ཀྱི་རྒྱལ་དར་མཁའ་དབྱིངས་སུ་བསྒྲེངས་ཏེ་བོད་རྒྱལ་ཁབ་ཆེན་པོའི་རྒྱལ་གླུ་བཏང་བ་དང་སྦྲགས། རྒྱལ་གཅེས་པ་རྣམས་ཀྱི་ཆེད་སྨྲ་དན་གསུམ་འདུད་ཀྱི་ངག་བཅད་སྐར་མ་གཅིག་རིང་ཞུས། དེ་རྗེས་སུ་སི་ས་གནས་འཐུས་ཚོགས་

ཀྱི་ཚོགས་གཙོ་བསྟན་འཛིན་ཉིང་བུ་ལགས་ཀྱིས་ངོ་སྤྲོད་གསུང་བཤད་གནང་དོན། ཉེ་ལམ་སྤྲུལ་སྐུ་བསྟན་འཛིན་བདེ་ལེགས་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་བཙོན་ཁང་ནང་བློ་བུར་དུ་སྐུ་གཤེགས་པ་སོགས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ཐབས་སྡུག་གང་ཙམ་ཞིག་ཐོན་བཞིན་ཡོད་སྐོར་དང་། གནད་དོན་དེ་དག་གི་ཐོག་རྒྱལ་སྤྱིའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ངོས་ནས་ཛ་དྲག་གིས་ཞུ་གཏུག་དང་དོན་རྐྱེན་དེ་དག་ལ་ཞིབ་འཇུག་མཐིལ་ཕྱིན་པ་གནང་དགོས་པའི་རེ་འདུན་ཞུས་འདུག དེ་རྗེས་བོད་ཀྱི་སྐུ་ཚབ་དོན་གཅོད་དངོས་གྲུབ་དོ་རྗེ་ལགས་ཀྱིས་གསུང་དོན། ཉེ་ལམ་བོད་ནང་རྒྱ་ནག་གིས་བཙོན་པའི་གནས་སྟངས་ཐབས་སྡུག་དེའི་རིགས་ཡོང་བཞིན་པའི་སྐབས་འདིར་པཎ་ཆེན་རིན་པོ་ཆེ་སྐུ་ཕྲེང་བཅུ་གཅིག་པ་མཆོག་གི་གནས་ཚུལ་དེ་ཡང་གང་འདྲ་ཞིག་ཆགས་ཡོད་སྙམ་པའི་སེམས་ནང་བློ་འཚབ་ཏ་ཙང་ཡོད་བཞིན་འདུག རྒྱ་ནག་གཞུང་གིས་བོད་མི་ཚོར་མི་སྲོད་ལས་འདས་པའི་གདུག་རྩུབ་ཀྱི་སྲིད་བྱུས་ལག་བསྟར་བྱེད་བཞིན་པ་དེར་སྐྱོན་བརྗོད་ཤུགས་ཆེ་བྱེད་བཞིན་ཡོད་ཅེས་གསུངས་པ་དང་སྦྲགས། རྒྱལ་སྤྱི་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་དང་། ཕྱི་སྲིད་ལྟ་ཁང་ཁག་གི་མི་སྣ། དེ་བཞིན་རྒྱལ་ཁབ་འདུ་མིན་གྱི་སྲིད་གཞུང་དང་རྒྱལ་སྤྱིའི་གསར་འགོད་པ་ཚོར་ཞུ་སྐུལ་དོན་ཚན་བཞི་བརྗོད་རྒྱུ་ཡོད་པ་ནི། ༡) སྤྲུལ་སྐུ་བསྟན་འཛིན་བདེ་ལེགས་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་བློ་བུར་དུ་སྐུ་གཤེགས་པའི་དོན་རྐྱེན་དེར་རང་དབང་ཐོག་ནས་ཛ་དྲག་གི་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་དགོས་པ་མ་ཟད། དམ་པ་ཁོང་གི་ནང་མི་སྤུན་མཆེད་ཚོས་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་སྨན་ཁང་དུ་བརྟག་དཔྱད་ཆེད་སྐུ་ན་ཞུ་བརྒྱབ་ཡོད་ཀྱང་དེར་རྩིས་མེད་ཐོག་རོལ་གཏོང་དགོས་པའི་རྒྱུ་མཚན་གསལ་བཤད་དགོས་པ། ༢) མནར་གཅོད་འགོག་ཐབས་དང་ཆོས་དད་རང་དབང་སྐུ་སྐྱོབ་ཀྱི་དམིགས་བསལ་མཁས་ལས་མི་སྣས་བོད་ནང་དངོས་སུ་ཕེབས་ནས་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་གི་གནད་དོན་ལ་རང་དབང་ཐོག་ཞིབ་རྩད་བྱེད་འཇུག་དགོས་པ། ༣) ཀུན་གཟིགས་པཎ་ཆེན་སྐུ་ཕྲེང་བཅུ་གཅིག་པ་མཆོག་གང་དུ་ཡོད་མེད་རྒྱ་ནག་གཞུང་གིས་གསལ་བཤད་བྱ་དགོས་པའི་གནོན་ཤུགས་སྤྲོད་དགོས་པ། ༤) རྒྱ་ནག་ནང་གི་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་ཐོག་རྒྱལ་སྤྱིས་བསྐྱར་ཞིབ་གནང་སྐབས་རྒྱ་ནག་གཞུང་གིས་ཁས་ལེན་བྱས་པ་ལྟར། འཛམ་གླིང་མཉམ་སྦྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་ཀྱི་ཆེས་མཐོའི་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་དོན་གཅོད་ཞིབ་ཚན་པས་བོད་དང་རྒྱ་ནག་ནང་དུ་ཛ་དྲག་གི་ལས་འགུལ་སྤེལ་བའི་ཆ་ཤས་དེ་གོ་སྐབས་དམ་འཛིན་གནང་ནས་བོད་ནང་གི་ཆབ་སྲིད་བཙོན་པའི་གནས་སྟངས་ལ་ངེས་པར་དུ་རྟོག་ཞིབ་གནང་དགོས་པ། དེ་རྗེས་ཛེ་ནི་ཝའི་གྲོང་སྡེའི་སྤྱི་ཁྱབ་པ་སྐུ་ཞབས་རེ་ནི་ཡོང་གེ་ཏེ་མཆོག་དང་། ཡུ་རོབ་བོད་ཀྱི་སྤྱི་འཐུས་བཀྲས་མཐོང་དབང་པོ་ལགས། སུ་སི་བོད་རིགས་གྲོགས་པོ་མཐུན་ཚོགས་དང་། དེ་བཞིན་སུ་སི་བུད་མེད་ཚོགས་པའི་སྐུ་ཚབ་བཅས་ཀྱིས་རིམ་པས་གསུང་བཤད་གནང་། དེ་བཞིན་རི་ཀོན་ཆོས་འཁོར་གླིང་དུ་སྤྲུལ་སྐུ་བསྟན་འཛིན་བདེ་ལེགས་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་སྐུ་གཤེགས་པར་གདུང་སེམས་མཉམ་སྐྱེའི་མཆོད་འབུལ་སྨོན་ལམ་ཞིག་ཀྱང་ཚོགས་ཡོད་འདུག་པ་བཅས།།

བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་མཆིན་པའི་གཉན་ཚད་ཀྱི་ནད་གཞིའི་ཐོག་ལྷན་ཚོགས་གནང་བ།

༄༅། །བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་གོ་སྒྲིག་འོག་མཆིན་པའི་གཉན་ཚད་སྐོར་ཚོགས་འདུ་ཚོགས་འདུག དེ་ཡང་ཉེ་ཆར་ཨ་རིའི་གྲོང་ཁྱེར་ནིའུ་ཡོག་ནང་རྟེན་གཞི་བྱས་པའི་རོ་ཅེ་སི་ཊར་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་ University of Rochester གི་སློབ་དཔོན་ཏི་མོ་ཐི་ཌཱ་ཡེ་ Dr. Timothy Dye ལགས་ཀྱིས་བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་བློན་ཚེ་རིང་དབང་ཕྱུག་མཆོག་གིས་གཙོས་འཕྲོད་བསྟེན་དྲུང་ཆེ་དང་། འབྲེལ་ཡོད་ལས་བྱེད་བཅས་ལྷན་འཛོམས་ཐོག་བོད་མི་སྐྱབས་བཅོལ་བའི་ཁྲོད་མཆིན་པའི་གཉན་ཚད་ཀྱི་གནད་གཞིའི་སྐོར་གྱི་སྨན་བཅོས་ཐོག་གོ་བསྡུར་ལྷུག་པོ་གནང་འདུག མཆིན་པའི་གཉན་ཚད་ཀྱི་ནད་གཞིའི་ཐོག་གནས་ཚུལ་བརྟུ་ཞིབ་དེ་བཞིན་སྤྱི་ཡོངས་ལ་དྭགས་བསོད་ནམས་གླིང་གཞིས་ཆགས་དང་བྱང་ཐང་ཁུལ་ཁོངས་སུ་བོད་མི་ཁྲོན་མི་གྲངས་ ༣༠༠ ཙམ་ལ་བཅར་འདྲི་གནང་བའི་ཁྲོད་ནས་བོད་མི་ ༡༧ ལ་ནད་གཞི་འདི་མནར་བཞིན་ཡོད་པ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་འདུག

གཞན་ཡང་འཕྲོད་བསྟེན་བཀའ་བློན་མཆོག་གིས་སློབ་དཔོན་ཏི་མོ་ཐི་ཌཱ་ཡེ་ལགས་དང་ལས་རོགས་ཚོ་བཅས་དང་ལྷན་ཟུར་དུ་ཐུག་འཕྲད་ཀྱིས་མཆིན་པའི་གཉན་ཚད་ནད་གཞི་འདི་འགོག་ཐབས་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་གོ་བསྡུར་གནང་འདུག དེ་བཞིན་སྐབས་དེར་སློབ་དཔོན་ཏི་མོ་ཐི་ཌཱ་ཡེ་ལགས་ཀྱིས་སྨན་བོ་དེ་འཕྲོད་བསྟེན་དྲུང་ཆེ་དང་། སྨན་རྩིས་ཁང་གི་ལས་བྱེད་སོགས་ལ་བསྟན་ཡོད། ཁོང་རྣམ་པས་ནད་གཞི་འདི་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་མ་འོངས་པར་ལས་དོན་བྱེད་ཕྱོགས་ཀྱི་སྐོར་གོ་བསྡུར་ཞིབ་ཕྲ་གནང་ཡོད་འདུག །

ལྷག་པ་ཚེ་རིང་གིས་སྤྱི་དངུལ་སྣེར་བཟས་བྱས་པའི་གསལ་བསྒྲགས།

བྱས་པའི་གསལ་བསྒྲགས་སུ། བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ནས། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ཟླ་ ༨ ཚེས་ ༥ ལ།།

༄༅། །བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཁྲབ་ཁོངས་སྤེལ་ཀོབ་འཚོ་བྱེད་ཁང་གསར་སྨན་ཁང་གི་འགན་འཛིན་ཟུར་པ་ལྷག་པ་ཚེ་རིང་ལ་གློག་ཟ་རྒྱལ་ཤུངས་དང་འབྲེལ་བའི་ཉེས་འཛུགས་ཁག་ཅིག་བྱུང་ཡོད་པར། བཀའ་ཤག་ནས་ཞིབ་འཇུག་ཚོགས་ཆུང་ཟུར་འཛུགས་བཀྱུད་ཐག་གཅོད་བཅད་ཁྲ་བསྐུལ་དོན། འཁན་འཛིན་ཟུར་པ་ལྷག་པ་ཚེ་རིང་ནས་གློག་ཆས་ཉོ་སྒྲུབ་སོགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་སྤྱི་གུན་བཏང་བ་བཟློམས་ཐེན་སྐོར་ ༣༠༩༨༣༠ སུམ་འབུམ་ཁྲི་མེད་བཞི་སྟོང་བརྒྱད་བརྒྱ་སུམ་ཅུ་ཐམ་པ་བྱུས་ཡོད་པ་དུས་བཀག་ནང་ཚུད་སྨན་ཁང་ལ་ཕྱིར་སློག་མ་བྱུང་ཚེ་སྤྱི་དངུལ་སྣེར་ཟས་དང་འབྲེལ་བའི་གསལ་བསྒྲགས་བྱ་རྒྱུ་དང་། བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་ནས་བོད་མི་སྤྱི་འགྲེ་ལྟར་ཕན་གྲོགས་ལྟ་སྐྱོང་བྱ་སྒོ་ཡོངས་རྫོགས་བཀག་བསྐྱིལ་བྱ་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་གསལ་པོར་བཀོད་ཡོད་ཀྱང་། དུས་བཀག་ནང་ཚུད་ལྷ་ཅི་དུས་ཚོད་ཕྱིར་འགྱངས་བྱས་པའི་ནང་ཚུད་དུའང་ཕྱིར་སློག་མ་བྱུང་ཁར། འདི་ག་ནས་དྲན་བསྐུལ་བརྡ་འདེད་རིམ་པ་བྱས་ཀྱང་ད་བར་ཡ་ལན་གཏན་ནས་མེད་པར་བཞག་སོང་བར་བརྟེན། བཅད་ཁྲ་ལག་བསྟར་བྱ་རྒྱུར། ལྷག་པ་ཚེ་རིང་རང་ཉིད་ཀྱི་གཞུང་འབབ་གསོག་དངུལ་ཧྲི་ཡོད་བཅད་ཁྲའི་དགོངས་དོན་ལྟར་གཞུང་བཞེས་བཏང་བའི་ཉི་ཤུ་རྩ་བདུན་ཡོད་འདུག་པ་གཞུང་བཞེས་ཀྱིས་གོང་གསལ་སྤྱི་ཀུན་ཕྱིར་སློག་ལ་ཕན་པ་བྱ་རྒྱུ་དང་། སྤྱི་གུན་ཕྱིར་གསབ་མ་བྱུང་བ་འཁོར་ཉིན་སྐོར་ ༢༣༡༧༠༣ ཉིས་འབུམ་སུམ་ཁྲི་ཆིག་སྟོང་བདུན་བརྒྱ་བཅུ་མེད་གསུམ་ཡོད་པ་ལྷག་པ་ཚེ་རིང་ནས་དུས་བཀག་ནང་ཚུད་ཕྱིར་སློག་བྱ་ཐབས་གཏན་ནས་བྱས་མེད་པ་ཞིག་སྟེ། བཙན་བྱོལ་བོད་མིའི་བཅའ་ཁྲིམས་དང་། བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་ཀྱི་སྒྲིག་གཞི་ཁག་ལ་སྣང་ཚུལ་བརྩི་མེད་བཏང་བ་ཡིན་པས། བཅད་ཁྲའི་ནང་ཉིན་བདེ་སྲུད་ཟིན་པ་ལྟར་སྤྱི་དངུལ་སྣེར་བཟས་བྱས་པར་ངོས་འཛིན་དང་འབྲེལ། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ཟླ་ ༨ ཚེས་ ༥ ནས་བཟུང་སྤེལ་ཀོབ་འཚོ་བྱེད་སྨན་ཁང་གི་འགན་འཛིན་ཟུར་པ་ལྷག་པ་ཚེ་རིང་ལ་བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་ནས་བོད་མི་སྤྱི་འགྲེ་ལྟར་ཕན་གྲོགས་ལྟ་སྐྱོང་བྱ་སྒོ་ཡོངས་རྫོགས་བཀག་བསྐྱིལ་

ཆེས་མཐོ་ཁྲིམས་ཞིབ་པ་མཆོག་གིས་ལ་དྭགས་ས་གནས་ཁྲིམས་ཞིབ་ཁང་གི་ལས་དོན་རྟོག་ཞིབ་དང་གཟིགས་སྐོར་གནང་བ།

༄༅། །འདི་གར་ཆེས་མཐོའི་ཁྲིམས་ཞིབ་ཁང་ནས་བཏང་གནས་ནང་འཕོད་དོན། ཆེས་མཐོའི་ཁྲིམས་ཞིབ་ཁང་གི་ཁྲིམས་ཞིབ་པ་ངག་དབང་ཆོས་གྲགས་མཆོག་གིས་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ཟླ་ ༧ ཚེས་ ༡ ནས་ཚེས་ ༨ བར་ལ་དྭགས་བསོད་ནམས་གླིང་གཞིས་ཆགས་སུ་རྟེན་གཞི་བྱས་པའི་ལ་དྭགས་བོད་མིའི་ས་གནས་ཁྲིམས་ཞིབ་ཁང་གི་ལས་དོན་རྟོག་ཞིབ་དང་གཟིགས་སྐོར་སྣད་ཕྱོགས་ཕེབས་གནང་འདུག

དེ་ཡང་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ཟླ་ ༧ ཚེས་ ༣ ཉིན་གྱི་སྔ་དྲོ་ཆུ་ཚོད་ ༡༠།༠༠ ཐོག་མཉམ་འབྲེལ་ཞེལ་ཁང་ནང་དུ་ས་གནས་ཁྲིམས་ཞིབ་པ་དང་། ཁྲིམས་དྲུང་། ས་འཐུས་ཚོགས་གཙོ། ལ་སྤྱིའི་སྐུ་ཚབ། གཞན་ཡང་ས་གནས་ཀྱི་གནད་ཡོད་མི་སྣའི་ལྷན་བཞུགས་མོལ་ཚོགས་འདུ་ཚོགས་གནང་ནས་བཙན་བྱོལ་བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་ཀྱི་ཁྲིམས་ལུགས་དབང་འཛིན་གྱི་ལས་དོན་བྱེད་ཕྱོགས་སྐྱི་དང་། ཁ་མཆུ་གཏུག་བཤེར་གྱི་སྔོན་འགྲོའི་བྱ་རིམ་ཁག གྲོད་ཡ་ཉམ་ཐག་གི་མཐུན་རྐྱེན་ལེན་ཕྱོགས། ས་ཁོངས་ཀྱི་ཁྲིམས་ཁོངས་ཁྲབ་ཚད་ངོ་སྤྲོད་དང་། དེའི་ནང་ནས་འཕྲལ་སེལ་ཁ་མཆུ་ཞུ་གཏུག་བྱ་ཡུལ་གྱི་ས་གནས་ཁག་ངོ་སྤྲོད་དང་ས་ཐག་རྒྱང་ཁད་རིང་བ་རྣམས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ཇི་ཡོད་བཅས་འགྲེལ་བརྗོད་གནང་འདུག ཉིན་རྒྱབ་ལ་དྭགས་ས་གནས་ལས་ཁུངས་ཁག་ལ་འཚམས་འདྲི་གནང་སྐབས་འབྲེལ་ཡོད་འགན་འཛིན་གྱིས་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་དང་། ལས་དོན་བྱེད་ཕྱོགས། ལས་བྱེད་རྣམ་པ་ངོ་སྤྲོད་གནང་འདུག དེ་ནས་ཕྱི་ཚེས་ ༩ སྔ་དྲོ་ཆུ་ཚོད་ ༡༠།༠༠ ཐོག་བསོད་ནམས་གླིང་མི་མང་ཚོགས་ཁང་ནང་མི་མང་དང་། ཉིན་རྒྱབ་ལ་དྭགས་བོད་ཁྱིམ་སློབ་ཕྲུག་བཅས་ལ་བརྗོད་གཞི་བཞིའི་ཐོག་ཁྲིམས་ལུགས་ཀྱི་རྟོགས་སྤེལ་གནང་བའི་ནང་ནས་དང་པོ་སྐྱེར་འཛམ་གླིང་ནང་ཁྲིམས་སྲོལ་དར་འཕེལ་ཇི་ལྟར་བྱུང་ཚུལ་དང་། ད་ལྟ་འཛམ་གླིང་ནང་དར་ཁྱབ་ཡོད་བཞིན་པའི་ཁྲིམས་ལུགས་འདྲ་མིན་ལས་འདིར་དཔེ་མཚོན་ཁ་ཤས། བྱེ་བྲག་ཏུ་བོད་དུ་ཁྲིམས་ལུགས་འཕེལ་རིམ་སྙིང་བསྡུས། ད་ལྟ་བཙན་བྱོལ་ནང་ཁྲིམས་ལུགས་བྱུང་རིམ་དང་ད་ལྟའི་གནས་སྟངས་བཅས་ཞིབ་ཕྲ་ངོ་སྤྲོད་འགྲེལ་བཤད་གནང་མཚམས་དྲི་བ་ཁག་ལ་ལན་འདེབས་གནང་ཡོད།

ཕྱི་ཚེས་ ༥ ཉིན་རུ་ཐོག་དང་། བཀའ་བརྒྱུད། བོན་པོའི་དགོན་པ། སྨན་རྩིས་ཁང་བཅས་ལ་གཟིགས་སྐོར་གནང་། ཕྱི་ཚེས་ ༦ ཉིན་སྤོ་དོ་ཆུ་ཚོད་ ༨ ཐོག་ལ་འགོང་ས་ལ་སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གི་ལ་སྐྱུའི་འབྲུངས་སྐར་གྱི་མཛད་སྒོར་མཉམ་ཞུགས་གནང་། ཕྱི་ཚེས་ ༧ ཉིན་ས་གནས་ཁྲིམས་ཞིབ་ཁང་དུ་གཟིགས་ཞིབ་དང་སྦྲགས། ལས་བྱེད་འཛིན་སྐྱོང་ཚོགས་འདུ་བསྐོང་ཚོགས་གནང་སྟེ། ཁྲིམས་ཞིབ་ལྷན་ཚོགས་སུ་གདན་འབེབས་གནང་བའི་ས་གནས་ཁྲིམས་ཞིབ་ཁང་ཁག་གི་ལས་དོན་བྱེད་ཕྱོགས་ཀྱི་རྩ་འཛིན་ལམ་སྟོན་ངོ་སྤྲོད་འགྲེལ་བཤད་དང་། ས་གནས་ཁྲིམས་ཞིབ་ཁང་གི་འཛིན་སྐྱོང་ལས་དོན་ལ་རྟོག་ཞིབ་གནང་། ཕྱི་ཚེས་ ༨ ཉིན་བཞུགས་སྒར་དུ་བདེ་འཁྱོར་བྱུང་བ་བཅས། །

ཨིན་བོད་བརྡ་ཆད་གདན་འབེབས།

drug addiction སྨྱོས་རྫས་ལང་ཤོར།	སེམས་ཁམས་སྨྱོས་པར་བྱེད་པའི་སྨན་རྫས་སྤྱོད་ཐལ་ཤོར་བའི་གནས་སྟངས།
drug dependence སྨྱོས་རྫས་ལྷོས་ཤོར།	སྨྱོས་རྫས་ལ་གོམས་འདྲིས་ཐེབས་པའམ་སྲེད་ཞེན་ཆེ་བ་དང་། གཟུགས་ཁམས་ཀྱི་གནས་བབས་བདེ་ཐང་ཡོང་ཆེད་སྨྱོས་རྫས་ལ་བསྟེན་པའམ་ལྟོས་དགོས་པའི་གནས་སྟངས།
dyslexia འབྲི་ཀློག་འཚོལ་སྐྱོན།	ཡི་གེའི་གོ་རིམ་འཚོལ་ཏེ་ཀློག་པ་ལྟ་བུ་ཡི་གེ་ངོས་འཛིན་དང་ཀློག་འདོན་མི་ཐུབ་པའི་ནད་གཞི་ཞིག
electoral college འོས་བསྡུའི་ལྷན་རྒྱས།	ཨ་རི་དང་རྒྱ་གར་སོགས་ཀྱི་སྲིད་འཛིན་དང་སྲིད་འཛིན་གཞོན་པ་འོས་འདེམས་བྱ་རྒྱུའི་ཆེད། མངའ་སྡེ་སོ་སོའི་འོས་བསྡུ་བ་ཚོས་བདམས་པའི་འོས་བསྡུ་པའི་སྡེ་ཚོགས་ཤིག
endogamy ནང་ཁྲལ་གཉེན་སྒྲིག	ཁྲིམས་སམ། ཡང་ན་ལམ་ལུགས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་གཞིར་བཟུང་རང་སོ་སོའི་རུས་རྒྱུད་དམ། ཡུལ་སྡེ་ནང་ཁྲལ་དུ་གཉེན་སྒྲིག་བྱེད་སྲོལ།
exit poll ཐོན་བསྡུ།	འོས་བསྡུའི་གྲུབ་འབྲས་ སྔ་ས་ནས་བདར་སྔོན་བྱ་རྒྱུའི་ཆེད་དུ། འོས་བསྡུ་ས་ནས་ཕྱིར་ཐོན་སྐབས་སུ་འོས་ཤོག་ལྷུག་མི་རྣམས་ལ་འོས་ཤོག་ཇི་ལྟར་འཕེན་པའི་འདྲི་རྩད།
fertilization ས་བོན་སྨིན་སྦྱོར། ས་བོན་འདྲེས་སྦྱོར།	ཕྲ་ཕུང་གཉིས་མཉམ་དུ་འདུས་ཏེ་ཕྲ་ཕུང་གཅིག་གི་ངོ་བོར་འགྱུར་ནས། དེས་འགྱུར་རྐྱེན་གྱི་རིམ་པ་ལུ་གུ་རྒྱུད་དུ་སྤེལ་བ་ལས་མཐར་སྐྱེ་ལྡན་གསར་པ་ཞིག་བྱུང་བའི་བརྒྱུད་རིམ།
firm ཚོང་སྡེ།	ཁེ་ལས་སམ་ཉོ་ཚོང་ལས་དོན་གཉེར་མཁན་གྱི་ཚན་པ།
gene རིགས་རྫས། རིགས་རྒྱུན་ས་བོན།	བུ་རབས་ཚ་རྒྱུད་དུ་རང་གི་ཁྱད་ཆོས་རྒྱུད་འདྲེན་བྱེད་པའི་གཞི་རྫས།
hormone སྐྱུལ་རྒྱུ། ཧོར་མོན།	ནང་ཟགས་རྨེན་བུའམ་ནང་ཟགས་ཕྲ་ཕུང་གིས་བསྐྲུན་པའི་སྐྱེ་འཕེལ་དང་། ནུས་པ། གཡོས་སྦྱོར་སོགས་ལུས་ཁམས་ཀྱི་བྱ་བ་མང་པོར་སྟངས་འཛིན་བྱེད་མཁན་གྱི་རྫས།
house arrest བཟང་བཙོན། ནང་བཙོན།	བཙོན་ཁང་དུ་མ་བཅུག་པར་རང་ཁྱིམ་དུ་དོ་དམ་བཀག་ཉར།
icon མཚོན་བརྡ།	ཡིག་ཆ་དང་བྱ་རིམ་ལྟ་བུ་གང་ཞིག་མཚོན་པར་བྱེད་པའི་ཀམ་པྱུ་ཊར་འཆར་ཤེལ་སྟེང་གི་བརྙན་རིས་ཆུང་ངུ་ཞིག

ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་བརྡ་ཆད་གདན་འབེབས་ཚན་པ་ནས།

༧གོང་ས་༧སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གིས་ཚེ་དབང་བཀའ་དྲིན་ཆེ་བ་སྩལ་རྗེས་བརྟན་བཞུགས་བསྟར་འབུལ་ཞུས་པ།

༄༅། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ཟླ་ ༧ ཚེས་ ༣༠ ཉིན་གྱི་སྔ་དྲོར་༧གོང་ས་༧སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་བཞུགས་གནས་གཟིམ་ཚུང་ནས་དགའ་ལྡན་ཕྲི་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་དང་། བ་ཀུ་ལ་ཚུང་སྲིད་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག ཁྲིག་སེ་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་བཅས་ཀྱིས་དྲུང་ཀྲ་སྣོན་སླེབས་སྟོན་བསུས་ཏེ་ལ་དྭགས་རྒྱལ་ས་སླེའི་ནང་རྟེན་གཞི་བྱས་པའི་ཞི་བའི་ཚལ་ཕོ་བྲང་གི་གསུང་ཆོས་ར་བར་གདན་འདྲེན་ཞུས་ཏེ་བཞུགས་ཁྲིར་༧ཞབས་སོར་འཁོད་བསྒྲུན། དད་ལྡན་མང་ཚོགས་ ༥༠༠༠༠ བརྒལ་བས་༧གོང་ས་མཆོག་དགྱུང་གྲངས་ ༨༠ ཕེབས་པའི་༧སྐུའི་ཀྱུ་སྟོན་སྐུང་བརྩི་གཟབ་རྒྱས་ཞུས་འདུག་པ་མ་ཟད། སྐབས་དེར་མགོན་པོ་གང་ཉིད་མཆོག་གིས་སློལ་དཀར་ཡིད་བཞིན་འཁོར་ལོའི་ཚེ་གཞི་སྒོ་ནས་ཚེ་དབང་བཀའ་དྲིན་ཆེ་བ་སྩལ་རྗེས་མགོན་པོ་གང་ཉིད་མཆོག་སྐུ་ཚེ་ཞབས་པད་རྡོ་རྗེའི་ཁམས་སུ་བརྟན་ཅེད་བརྟན་བཞུགས་བསྟར་འབུལ་ཡང་ཞུས་ཡོད། དེ་ཡང་ཐོག་མར་༧གོང་ས་མཆོག་གིས་ནང་ཆོས་ངོ་སྤྲོད་སྩལ་དོན། དེ་རིང་འདིར་ང་ཚོ་སྤྲོ་སྐྱིད་གཏོང་བར་ཡོང་བ་ཞིག་མ་རེད། འོན་ཀྱང་ང་རང་ཆོས་སེམས་བག་ཕེབས་གང་འདྲ་ཞིག་བྱེད་དགོས་པ་དང་། སེམས་ཀྱི་བདེ་སྐྱིད་ཇི་ལྟར་སྒྲུབ་ཐུབ་ཆེད་འདིར་འཛོམས་པ་ཞིག་ཡིན། འཛམ་གླིང་ནང་ད་ལྟ་འཚོ་གནས་བྱེད་བཞིན་པའི་འགྲོ་བ་མི་དུང་ཕྱུར་བདུན་ཙམ་ཡོད་པ་ཚང་མས་བདེ་བ་འདོད་པ་དང་སྡུག་བསྔལ་མི་འདོད་པ་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་པ་མ་ཟད། ང་ཚོ་ཚང་མར་མིའི་ཁླད་པ་ཡོད་པ་གཅིག་མཚུངས་ཡིན། ང་ཚོའི་ཁླད་པའི་རྒྱབ་ངོས་སུ་སྨོན་ཚོར་ཤེས་མཁན་གྱི་དབང་རྩ་ཞིག་ཡོད། ཉེ་ལམ་ཚན་རིག་པ་ཁག་གཅིག་གིས་ཁླད་རྫས་ལ་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་རྒྱུ་ཡོད་པ་གསར་བརྙེད་བྱུང་འདུག་པར་བརྟེན་ང་ཚོས་གང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་དེའི་ཐོག་གཟབ་གཟབ་བྱས་ཏེ་བསམ་བློ་གཏོང་དགོས། མིའི་རིགས་ལ་ལེགས་ཉེས་དབྱེ་འབྱེད་ནུས་པའི་རྣམ་དཔྱོད་དམིགས་བསལ་བ་ཞིག་ཡོད། ང་ཚོར་རྣམ་དཔྱོད་དམིགས་བསལ་ཡོད་པ་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་འཛམ་གླིང་ནང་གི་ཕྱི་དངོས་པོའི་ཡར་རྒྱས་དེ་དག་མིས་བསྐྲུན་པ་ཞིག་ལས་སེམས་ཅན་གཞན་གྱིས་དེ་ལྟར་བསྐྲུན་མི་ཐུབ། ཕྱི་དངོས་པོའི་ཡར་རྒྱས་དང་དེང་དུས་ཀྱི་འཕྲུལ་ཆས་ཀྱི་ཤུགས་རྐྱེན་ལ་བརྟེན་ནས་མི་རྣམས་ལུས་པོ་བདེ་ཐང་ཡོང་བ་དང་། འཕྲོད་བསྟེན་ལེགས་པ། རྒྱུན་རིང་འཚོ་གནས་ཐུབ་པ་བཅས་ཀྱི་ང་ཚོའི་ལུས་པོ་བདེ་ཐང་ཡོང་གི་ཡོད། འོན་ཀྱང་རང་ལ་ཉིད་ལ་དྲི་བ་ཞིག་གཏོང་དགོས་པ་ནི། ཕྱི་དངོས་པོའི་ཡར་རྒྱས་གཅིག་པུས་ང་ཚོར་གཏན་གྱི་བདེ་སྐྱིད་བསྒྲུབ་ཐུབ་བམ། ཚད་མཐོ་བའི་ཡར་ཐོན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་མི་རྣམས་ནས་བདེ་སྐྱིད་ངོ་མ་ཡོངས་སུ་སྤྱོད་ཐུབ་བམ། འོན་ཀྱང་དེ་འདྲ་མེད། ང་ཚོ་མི་ལ་འདས་མ་འོངས་ཐོག་བསམ་བློ་གཏོང་རྒྱུའི་ནུས་པ་ཡོད། འཛམ་གླིང་ནང་དེང་སྐབས་ཕྱི་དངོས་པོའི་ཡར་རྒྱས་ཚད་མཐོར་བསླེབས་ཡོད་ཀྱང་ད་དུང་དབུལ་ཕྱུག་གི་བར་ཁྱད་ཆེན་པོ་ཡོད། དེ་ནི་ང་ཚོའི་བསམ་བློ་གཏོང་སྟངས་དང་བྱེད་ཕྱོགས་གཉིས་ཀ་ནོར་བ་ལས་བྱུང་ཞིང་། སྤྲི་ཚོགས་ནང་བྱམས་བརྩེའི་བསམ་བློ་འདང་པའི་དབང་གིས་ཡིན། དེ་ནི་ནོར་འཁྲུལ་རེད། ཆགས་སྡང་སོགས་ཉོན་མོངས་པའི་བློ་མ་རུངས་པ་དེ་དག་གིས་ང་ཚོའི་ལུས་ལ་ནད་སྡོན་འགོག་བྱེད་རྒྱུའི་ནུས་པ་ (Immune System) ཉམས་རྒུད་གཏོང་བཞིན་ཡོད། བྱམས་བརྩེ་དང་གཞན་ཕན་གྱི་བསམ་བློ་ཞི་རྗེ་ཙམ་ཡོད་པ་དེའི་ཚོད་ཀྱིས་ལུས་པོའི་འཁྲོད་བསྟེན་ཡང་བཟང་བ་ཡོང་གི་ཡོད་སྐོར་ཚན་རིག་པས་བརྟག་དཔྱད་བྱུང་ཡོད། ངོས་ཀྱིས་འདིར་ཆོས་བྱེད་སྐབས་སྐོར་གང་ཡང་ཤོད་ཀྱི་མེད། ཉིན་རེའི་འཚོ་བའི་ནང་བཟང་སྤྱོད་ཉམས་ལེན་བྱ་རྒྱུ་ནི་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་དང་། དེང་དུས་ཤེས་ཡོན་ལམ་ལུགས་ནང་ཕྱི་དངོས་པོ་ཡར་རྒྱས་གཙིགས་ཆེར་འཛིན་ནས་ནང་སེམས་ཀྱི་རིན་ཐང་བཏོག་དེ་ཙམ་དོ་སྣང་སྤྲད་ཀྱི་མེད། རྒྱ་གར་གནའ་རབས་ཀྱི་རིག་གཞུང་ཁག་དང་ལྟ་བར་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་རིག་གཞུང་ནང་ཞི་གནས་དང་ལྷག་མཐོང་སོགས་ཀྱི་སྐོར་གསུངས་ཡོད་སྐབས། བློའི་རྣམ་གཞག་དང་དེ་ཡི་བྱེད་ལས་སྐོར་གྱི་རིག་གཞུང་དུ་ཅང་ཕྱུག་པོ་ཡོད། རིག་གཞུང་དེ་དག་ལ་ཡིན་པ་རེད་བསམམས་ནས་བརྗོད་པ་ཙམ་གྱིས་ཕན་རྒྱུ་མེད། ངོས་ཀྱི་ནང་པའི་ཆོས་དེ་བཞིན་སྡེ་ཚན་གསུམ་དུ་དབྱེ་བཞིན་ཡོད། ནང་ཆོས་ནས་གསུང་པའི་ལྟ་གྲུབ་དང་། ཚན་རིག ནང་ཆོས་ཉམས་ལེན་བཅས་གསུམ་ཡོད་པ་ལས་ནང་ཆོས་ཉམས་ལེན་དེ་ནང་པ་ཚོས་བྱེད་དགོས་པ་དང་། འོན་ཀྱང་ནང་ཆོས་ཀྱི་སེམས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་སྐོར་སོགས་དང་། ཚན་རིག་གི་ཆ་དང་ལྟ་གྲུབ་ཀྱི་རྣམ་གཞག་དེ་དག་ནང་པ་ཙམ་མིན་པར་འཛིག་རྟེན་སྤྱི་ཡོངས་ལ་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན། དེར་བརྟེན་ནང་པའི་ཚན་རིག་དང་ལྟ་གྲུབ་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ལ་སྦྱངས་ཀྱང་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་ཆོག་པ་དང་དེ་ལྟར་བྱས་ན་ཡང་ཡན་ཐོགས་ཡོད་ངེས། གང་ཡིན་བརྗོད་ན་རྣམ་གཞག་དེ་དག་རྒྱ་མཚན་དང་རིགས་ལམ་ལ་གཞི་བཅོལ་ནས་གདན་ལ་ཕབ་ཡོད། བཅོམ་ལྡན་འདས་རང་ཉིད་ཀྱིས། །ཐུབ་རྣམས་སྡིག་པ་ཆུ་ཡིས་མི་འཁྲུ་ཞིང་། །འགྲོ་བའི་སྡུག་བསྔལ་ཕྱག་གིས་མི་སེལ་ལ། །ཉིད་ཀྱི་རྟོགས་པ་གཞན་ལ་སྤོ་མིན་ཏེ། །ཆོས་ཉིད་བདེན་པ་བསྟན་པས་གྲོལ་བར་འགྱུར། ཞེས་གསུངས་ཡོད། སྟོན་པ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་ཆོས་འཁོར་དང་པོའི་སྐབས་སྡུག་ཀུན་སོགས་བདེན་བཞིའི་རྣམ་གཞག་གསུངས་ཡོད། འཁོར་ལོ་བར་པའི་སྐབས་ཤེར་ཕྱིན་གྱི་མདོ་གཙོ་བོ་གསུངས་ཡོད། སྐབས་དེར་སྟོན་པ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་འགོག་བདེན་དང་ལམ་བདེན་གཉིས་སྐོར་གྱི་རྒྱས་པར་གསུངས་ཡོད། འཁོར་ལོ་མཐའ་མའི་སྐབས་སེམས་གསལ་རིག་སྐོར་གསུངས་ཡོད། འདོད་ཆགས་ཞེ་སྡང་། གཏི་མུག་བཅས་ནི་སེམས་རྒྱུད་དཀྲུག་མཁན་གཙོ་བོ་ཡིན། ཉོན་མོངས་པའི་བློ་དེ་དག་ལ་ང་ཚོས་གདོང་ལེན་བྱས་ནས་རྣམ་དཔྱོད་ཀྱི་ཤེས་རབ་གོང་དུ་སྤེལ་དགོས་པ་ཡིན། ང་ཚོས་དཔྱད་པ་མ་བྱས་པར་ཐོས་བྱུང་ཙམ་གྱི་གོ་བ་ཆགས་ནས་ཕྱིན་པ་ཡིན་ན་དེ་ཙམ་བརྟན་པོ་མེད། ཐོས་པའི་དོན་དེར་སྒོམས་ནས་ངེས་ཤེས་བསྐྱེད་པ་ཡིན་ན་བརྟན་པོ་ཡོད། ཅེས་སོགས་ཀྱི་བཀའ་སློབ་སྩལ།།

ཚན་རིག་ངོ་སྤྲོད་ཀྱི་ཟབ་སྦྱོང་ཚོགས་པ།

༄༅། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ཟླ་ ༨ ཚེས་ ༡ ཉིན་གྱི་སྔ་དྲོའི་ཆུ་ཚོད་ ༩།༣༠ ཙམ་ལ་དབུས་སྡེ་ལེན་འབྲེལ་མཐུད་ཁང་དུ། བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་ཆོས་རིག་ལས་ཁུངས་དང་བོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་གཉིས་མཉམ་འབྲེལ་ཐོག་དགེ་འདུན་པའི་དེང་དུས་ཚན་རིག་ངོ་སྤྲོད་ཟབ་སྦྱོང་ཐེངས་གཉིས་པ་དབུ་འཛུགས་གནང་ཡོད། དེ་ཡང་ཟབ་སྦྱོང་དབུ་འབྱེད་ཀྱི་མཛད་སྒོར་བོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་གི་ཐོག་མར་ཆོས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཟུར་དྲུང་བསྟན་ཚེ་རིང་ལགས་ཀྱིས་ཚན་རིག་ཟབ་སྦྱོང་གི་དགོས་དམིགས་སྐོར་ངོ་སྤྲོད་གནང་། དེ་རྗེས་དགེ་བཤེས་ལྷག་རྡོར་ལགས་ཀྱིས་གསུང་བཤད་གནང་དོན། སྔར་བཏང་འཛམ་གླིང་ནང་ཚན་རིག་ཟེར་སྐབས་གནོད་སྐྱོན་ག་རེ་བྱུང་གི་ཡོད་མེད་ལ་མ་ལྟོས་པར་ཏ་ལམ་ཆ་འཛོག་བྱེད་ས་ཞིག་ཆགས་ཡོད། ག་རེ་རེད་ཟེར་ན། ཚན་

ཁང་གི་འགན་འཛིན་དགེ་བཤེས་ལྷག་རྡོར་ལགས་ཀྱིས་གཙོས་ཚན་རིག་དགེ་རྒན་བསྟན་འཛིན་དཔལ་སྒྲོན་ལགས་དང་ཀརྨ་བརྩོན་འགྲུས་ལགས་སོགས་འབྲེལ་ཡོད་ལས་བྱེད་རྣམ་པ་དང་། ཆོས་སྡེ་ཁག་ནས་ཕེབས་པའི་དགེ་འདུན་པ་གྲངས་ ༣༨ བཅས་མི་གྲངས་ ༣༠ ལྷག་མཉམ་འཛོམས་ཀྱིས་རིག་གིས་སྐྱེ་བ་སྔ་ཕྱི་དང་ཆོས། མི་རིགས་དབྱེ་འབྱེད་ཟེར་བ་དེ་ཚོ་བྱེད་ཀྱི་མེད་པར་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་དང་། བདེན་དོན་ག་རེ་འདུག་དེར་དཔྱད་པ་བྱས་ཏེ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་པའི་ཐབས་ལམ་ཡག་པོ་ཞིག་ཆགས་ཡོད་སྐབས། མི་མང་པོ་ཞིག་དེའི་རྗེས་སུ་འགྲོ་དགོས་པ་ཞིག་ཆགས་ཡོད་པར་བརྟེན། ང་ཚོ་བོད་པའི་ནང་ཆ་བཞག་པ་ཡིན་ནའང་། བོད་པའི་ཆོས་དང་རིག་གཞུང་། བསམ་བློའི་ལྟ་གྲུབ་བམ་གནས་ཚད་ཀྱི་ཐོག་ནས་འཛམ་གླིང་སུ་གང་ལའང་ང་ཚོ་རྗེས་ལུས་ཐེབས་ཡོད་པ་མ་རེད། ནང་ཆོས་ཡག་པོ་ཤེས་མཁན་ཞིག་ཡིན་ན་དབུ་འཕང་མཐོན་པོ་བྱུང་ནས་མིས་ངོས་ལེན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ན་མེད་ནའང་། སོ་སོ་ཞུམ་མི་དགོས་པར་འཛམ་གླིང་ནང་ཨང་དང་པོའི་ནང་སླེབ་པའི་ཆོས་ཤིག་ཆགས་ཡོད། ངས་མཚམས་རེར་བསྟན་བཤིག་དང་སྨྲགས། ང་ཚོས་ཆོས་སོགས་མང་པོ་ཞིག་ལ་རྩོད་བརྡ་ཡིན་ཀྱང་ཉིན་ཁ་ཏ་ཅང་ཞིག་ཡོད་རེད་ཅེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད། ང་ཚོ་བོད་པ་མང་ཆེ་བས་རྩོད་དད་བྱས་ནས་ཡོང་བ་རེད་དེ་ང་ཚོ་རྩུང་ཏ་རྒྱུག་ཅེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད། རྩོད་དད་བྱེད་ས་དེ་ཡག་པོ་ཞི་དྲགས་ཤིག་ཡིན་པས་ནོར་ཡོད་པ་མ་རེད། ང་ཚོ་རྗེས་ལུས་ཐེབས་ས་དེ་དེང་དུས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ཟེར་ན་འདྲ་གཙོ་བོ་ཚན་རིག་ཐོག་ང་ཚོ་རྗེས་ལུས་ཐེབས་ཡོད། དེའི་ཐོག་ནས་རྗེས་ལུས་ཐེབས་ཡོད་སྐབས་རྒྱ་མིས་མཐོང་ཆུང་གཏོང་ཁྲལ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། བོད་པ་རྗེས་ལུས་རེད། ཆེས་སྨུན་ནག་རེད། ཀླ་ཀློ་རེད་ཅེས་ལབ་ཀྱི་ཡོད། གང་ཡིན་ཟེར་ན། ཁོ་རང་ཚོས་ཚན་རིག་ཁྲབ་རེ་འཁྱེར་རེ་ཞིག་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་པས་རེད། ཡིན་ནའང་། དེང་སང་དོག་ཙམ་དྲག་ཏུ་ཕྱིན་པ་རེད་མ་གཏོགས་སྟོན་མ་ང་ཚོར་དེ་འདྲ་ལབ་པའི་སྐབས་དེར། ཨ་རི་དང་ནུབ་ཕྱོགས་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཚོར་བལྟས་པ་ཡིན་ན། རྒྱ་མི་ཁོ་རང་ཚོ་ཆེས་སྨུན་ནག་དང་ཆེས་ཀླ་ཀློ། ཆེས་རྗེས་ལུས་རེད། གང་ཡང་ཡོད་པ་མ་རེད། ཅེས་དང་། ནང་ལ་རྟོགས་པ་དང་ཡོན་ཏན་ཇི་ཙམ་ཡོད་ཀྱང་ཕྱི་ལ་ཏོག་ཙམ་སྟོན་མ་ཐུབ་ན་དེ་ང་སང་ཁག་པོ་ཡོད་སྐབས། ཚན་རིག་སྦྱང་བའི་ཐོག་ནས་ཕྱི་ཚོགས་ནང་འཕྲོད་བསྟེན་ཞབས་ཞུ་སོགས་ལས་ཀ་མང་པོ་ཡོད་པ་དང་། དེ་བཞིན། འབྲུག་ཆ་དོད་པའི་འཛམ་གླིང་འདིའི་ནང་ནང་ཆོས་དགོས་ཀྱི་འདུག་དང་མི་འདུག་བསམ་བློ་ཡག་པོ་གཏོང་དགོས་ལ། གལ་ཏེ་ཆོས་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ན་ཡོད་སྟངས་དང་ཕན་ཐོགས་སྟངས་ག་འདྲ་རེད། ཕན་ནུས་ཡོད་པ་ཙམ་མིན་པར་ཕན་དང་ནུས་པ་དེ་ག་འདྲ་བསྟན་དགོས་ཀྱི་འདུག དེ་ཚོར་བསམ་བློ་གཏོང་རྒྱུ་དཔེ་མི་སྲིད་པའི་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་སྐོར་སོགས་གསུངས་ཡོད། ཐེངས་འདིའི་ཉིན་གྲངས་ ༡༥ རིང་གི་ཟབ་སྦྱོང་ཐོག་ཚན་རིག་དགེ་རྒན་བསྟན་འཛིན་དཔལ་སྒྲོན་ལགས་དང་ཀརྨ་བརྩོན་འགྲུས་ལགས་གཉིས་རེ་མོས་ཀྱིས་དབང་རྩའི་ཚན་རིག་དང་སྐྱེ་དངོས་ཚན་རིག་སྐོར་ངོ་སྤྲོད་དང་། དེ་བཞིན་དགེ་རྒན་རྣམ་གཉིས་ཟུང་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ནས་ཚན་རིག་ལག་བསྟར་གྱི་བྱེད་སྒོ་དང་དངོས་ཁམས་ཚན་རིག་སྐོར་ངོ་སྤྲོད་གནང་བཞིན་ཡོད་པ་དང་སྒྲགས། ཟབ་སྦྱོང་ནང་ཞུགས་པའི་དགེ་འདུན་པ་ཚོ་དང་ལྷན་དུ་དྲི་བ་དྲིས་ལན་བཅས་གནང་ཡོད།།

ཤོག་ལྷེའི་འགན་འཁུར།

སྤྱི་ཁྱབ་རྩོམ་སྒྲིག་པ། སྐལ་བཟང་མཁས་གྲུབ།
རྩོམ་སྒྲིག་པ། ངག་དབང་ཐོགས་མེད།
གསར་འགོད་པ། བསོད་ནམས་མཚོ་མོ།
གསར་འགོད་པ། ཡེ་ཤེས་ཀུན་གྲགས།
ཞུ་དག་པ། བསྟན་འཛིན་རབ་རྒྱས།
འགྲེམས་སྤེལ་བ། བསྟན་འཛིན་རབ་དགའ།
ཀཾ་པུ་ཊར་འཛུགས་མཁན། ཕུར་བུ་སྒྲོལ་མ།

ཕྱི་དྲིལ་སྒར་ཐང་པར་ཁང་དུ་དཔར་སྐྲུན་ཞུས།
Publisher: Secretary, DIIR,
Printer: Narthang Press,
Owner: DIIR, CTA, Gangchen Kyishong,
Dharamshala-176215 H.P., INDIA
Place of Publication: CTA, Gangkyi,
Dharamshala-176215 H.P., INDIA
Name of Editor: Nagwang Thogmed
Subscription Address: DIIR, CTA, Gangkyi,
Dharamshala-176215 H.P., INDIA
Tel:+91-1892-222457/222510
Email: tibfreedom@tibet.net
Website: www.bod.asia
Regd. No. HPTIB00011/08/1/2008-TC