བོདལྗོངསཁྲིམསལུགསཚགསཔར ཁྲིམསའཛིནདོར ལོའིཟླ ཚེསའདི་ག་ཚགས་པར་ཁང་དུ་རྩེད་ཐང་་་
ནས་གློག་འཕྲིན་འབྱོར་གསལ།ཉིན་ཤས་་་་
གོང་།ལྷོ་ཁ་གྲོང་ཁྱེར་སྣེ་གདོང་ཆུས་སྤྱི་བདེ་་་་
ཅུས་བཀོད་འདོམས་ལྟེ་གནས་སུ་ནག་ཆུ་གྲོང་་་
ཁྱེར་གསེར་རྙེད་ཆུས་སྤྱི་བདེ་ཅུས་བཀོད་་་་་་་་་་་
འདོམས་ལྟེ་གནས་ནས་བཏང་བའི་ཁ་པར་་་་་་་
ཞིག་འབྱོར་ནས།གསེར་རྙེད་ཆུས་སུ་ན་སོ་་་་་་
དར་ལ་མ་བབས་པའི་བུ་མོ་ཞིག་བརླག་འདུགབརྟག་དཔྱད་བྱས་པ་བརྒྱུད།ལོ་13ལ་སླེབས་
པའི་བུ་མོ་དེ་མིག་སྔར་ལྷོ་ཁ་གྲོང་ཁྱེར་སྣེ་གདོང་
ཆུས་སུ་ཡོད་པས་འཚོལ་རོགས་ཞེས་ཞུས།
ཁ་པར་འབྱོར་རྗེས།སྣེ་གདོང་ཆུས་སྤྱི་་་་་
བདེ་ཅུས་བཀོད་འདོམས་ལྟེ་གནས་ཀྱིས་་་་་་་་་་་་
འཕྲལ་དུ་ཉེན་དོན་བདེ་འཇགས་རུ་ཆེན་དང་་་
མངགས་གཏོང་ཁང་ཁག་ལ་བརྡ་ཁྱབ་བཏང་་་་
བ་དང་།གྲལ་བཤེར་ཞིབ་ཕྲ་བྱས་པ་བརྒྱུད།
མི་དམངས་ཉེན་རྟོག་པས་སྣེ་གདོང་ཆུས་སྐལ་་་

བཟང་ལམ་གྱི་ཉེ་འགྲམ་ནས་བུ་མོ་དེའི་འགྲོ་་་་་
སྐྱོད་གནས་ཚུལ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བ་རེད།སྣེ་་་
གདོང་ཆུས་བདེ་འཇགས་རུ་ཆེན་དང་།བྱ་ས་་
ཁྲོམ་གཞུང་མངགས་གཏོང་ཁང་།ཧུང་ཤིང་་་་
སྡེ་ཁུལ་ཉེན་དོན་ས་ཚིགས་བཅས་ཀྱིས་ཉེན་་་་་་
རྟོག་པ་སྒྲིག་འཛུགས་བྱས་ནས་བུ་མོ་དེའི་འགྲོ་་
སྐྱོད་ཁུལ་གཙོ་བོར་བྱས་ཏེ་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་་་
འཚོལ་ཞིབ་བྱས་པ་རེད།
འབད་བརྩོན་ལྷོད་མེད་བྱས་པ་བརྒྱུད།
ཉིན་དེའི་དགོང་མོའི་ཆུ་ཚོད་11ཙམ་ལ།མི་་་་
དམངས་ཉེན་རྟོག་པས་ཁུལ་ཆུང་ཞིག་གི་ཉེ་་་་་་
འགྲམ་གྱི་ཚོང་ཁང་ཞིག་ནས་བུ་མོ་དེ་རྙེད་་་་་་་་་
ཅིང་།འདྲི་རྩད་བྱས་པ་བརྒྱུད།“དྲ་་་་་་་་་་་་་་
གྲོགས”ཤིག་གིས་གླ་ཆ་མཐོ་བའི་ལས་ཀ་ཞིག་་་
ཡོད་ལུགས་བརྗོད་པར་བུ་མོ་དེ་ཡིད་ཆེས་ནས།
ཕ་མར་གྲོས་བསྡུར་གང་ཡང་མ་བྱས་པར་རང་་
ཉིད་གཅིག་པུ་སྣེ་གདོང་ཆུས་སུ་ཡོང་བ་ཞིག་་་་་

རེད།
མི་དམངས་ཉེན་རྟོག་པས་བུ་མོ་དེར་ཁ་་་་
ཏ་བསླབ་བྱ་བྱས་པ་དང་འབྲེལ།ཕ་མའི་ལྐོག་་
ཏུ་རང་དགར་ཁྱིམ་ནས་ཐོན་ཚེ་མཇུག་འབྲས་་་
ཚབས་ཆེན་ཐོན་ལུགས་བརྗོད་པར།བུ་མོ་་་་་་་
དེས་རང་ཉིད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ནི་བསམ་བློ་མ་ཐོངས་
པ་ཞིག་ཡིན་པའི་ངོས་འཛིན་གསལ་པོ་ཐུབ་་་་་་
ཅིང་།མཚན་གང་རླངས་འཁོར་ལ་བསྡད་་་་་་་
ནས་རང་ཉིད་འཚོལ་བར་ཡོང་བའི་ཕ་མ་་་་་་་་་་
གཉིས་མཐོང་རྗེས།རང་འགུལ་ངང་རང་་་་་་་་
ཉིད་ཀྱི་ནོར་འཁྲུལ་ཁས་བླངས་པ་རེད།མི་་་་་་
དམངས་ཉེན་རྟོག་པས་བུ་མོ་དེ་སྐྱོན་བྲལ་མེད་་
པར་ཕ་མར་རྩིས་སྤྲད་པ་དང་འབྲེལ།བུ་མོར་་
ཕ་མ་དང་འབྲེལ་འདྲིས་མང་ཙམ་བྱེད་པ་ལས།
རྒྱུས་མེད་མི་ལ་གང་བྱུང་དུ་ཡིད་ཆེས་བྱེད་མི་་་་
རུང་བའི་མངགས་བྱ་བྱས། （པད་ཆོས་ཀྱིས་
བསྒྱུར།བདེ་དབང་གིས་ཞུས）

སྣེ་གདོང་ཆུས་སྤྱི་བདེ་ཅུས་ཀྱིས།

ཕ་མའི་ལྐོག་ཏུ་ཁྱིམ་ནས་ཐོན་པའི་ན་སོ་དར་ལ་མ་བབས་
པའི་བུ་མོ་ཞིག་འཚོལ་རོགས་བྱས་པ།

གློག་སྤྱོད་བདེ་འཇགས་དྲིལ་བསྒྲགས་བྱས་ནས།གློག་ཤུགས་སྒྲིག་བཀོད་ཁྲིམས་ལྟར་སྲུང་བ།

ཉེ་ཆར།རྒྱལ་ཁབ་གློག་དྲ་ལྷ་ས་གློག་འདོན་ཀུང་སིས་སྡེ་ཁུལ་གྱི་དང་བླངས་པ་དང་མཉམ་དུ“གནོད་འཚེའི་ཉེན་ཁ་འགོག་སེལ་གྱིས་་་་་བདེ་འཇགས་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་རྨང་གཞི་བརྟན་དུ་གཏོང”ཞེས་པ་བརྗོད་དོན་གཙོ་བོར་བྱས་པའི་གློག་སྤྱོད་བདེ་འཇགས་རྒྱུན་ཤེས་སྐོར་གྱི་་་་་་་་དྲིལ་བསྒྲགས་བྱེད་སྒོ་སྤེལ་བ་རེད།
བྱེད་སྒོ་སྤེལ་ཡུལ་གྱི་ས་ཡུལ་དངོས་སུ་ལས་དོན་པས་ངང་རྒྱུད་རིང་པོ་དང་ཞིབ་ཚགས་པོས་མང་ཚོགས་ལ་གློག་ཤུགས་སྒྲིག་བཀོད་་་་་་་་་་་གཏོར་སྐྱོན་གྱི་གནོད་འཚེ་དང་འཁུར་དགོས་པའི་བཅའ་ཁྲིམས་ཀྱི་འགན་འཁྲི་དྲིལ་བསྒྲགས་བྱས་ནས།མང་ཚོགས་ལ་གློག་ཤུགས་སྒྲིག་་་་་་་་་བཀོད་ཀྱི་བདེ་འཇགས་སྲུང་སྐྱོང་དང་རང་ངོས་སྲུང་སྐྱོང་གི་འདུ་ཤེས་ཟབ་ཏུ་གཏོང་བར་ཁྲིད་སྟོན་ཡང་དག་བྱས་ཏེ།མི་ལུས་དང་གློག་་་་་་་་དྲའི་བདེ་འཇགས་འགན་ལེན་བྱས་ཤིང་།འདི་ནི་སྡེ་ཁུལ་གྱི་དང་བླངས་པས་ངང་རྒྱུད་རིང་པོས་མང་ཚོགས་ལ་གློག་སྤྱོད་བདེ་འཇགས་ཀྱི་་་་་གལ་ཆེའི་རང་བཞིན་འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་བཞིན་པ།

འདི་ག་ཚགས་པར་ཁང་དུ་ཆབ་
མདོ་ནས་གློག་འཕྲིན་འབྱོར་གསལ།
སློབ་གྲྭར་དུག་འགོག་དྲིལ་བསྒྲགས་་་་་་་་
སློབ་གསོའི་ལས་དོན་སྤེལ་ཤུགས་ཆེ་རུ་་
བཏང་ནས།གཞིས་ལུས་བྱིས་པ་དང་་་
དཀའ་ངལ་ཡོད་པའི་བྱིས་པར་གཅེས་་་
སྐྱོང་དང་སྲུང་སྐྱོང་གི་ལས་དོན་ཡག་པོ་
སྒྲུབ་ཆེད།ཉེ་ཆར།ཆབ་མདོ་གྲོང་་་་་་་
ཁྱེར་གོ་འཇོ་རྫོང་དམངས་སྲིད་ཅུས་་་་་་་
ཀྱིས་རྫོང་མི་དམངས་ཁྲིམས་ཁང་དང་་་
མཉམ་དུ་རྫོང་ཚོད་ལྟའི་སློབ་ཆུང་དུ་་་་་་
སློབ་གྲྭར་དུག་འགོག་ཤེས་བྱ་དྲིལ་་་་་་་་་་་
བསྒྲགས་དང་གྲོང་གསེབ་ཀྱི་གཞིས་་་་་་་་
ལུས་བྱིས་པ་དང་དཀའ་ངལ་ཡོད་པའི་་
བྱིས་པར་གཅེས་སྐྱོང་གི་བྱེད་སྒོ་སྤེལ་བ་
རེད།བྱེད་སྒོ་སྤེལ་རིང་།རྫོང་ཁྲིམས་་
ཁང་གི་ལས་དོན་པས་སློབ་མ་60ལྷག་་་་
ཙམ་ལ་དུག་རྫས་ཟེར་བ་གང་ལ་ཟེར་་་་་
མིན་དང་།དུག་རྫས་ཀྱི་རིགས་དང་་་་་་
གནོད་འཚེ།དུག་རྫས་ཀྱི་བསླུ་བྲིད་་་་་་་
འོག་ཏུ་མི་ཚུད་པ་ཇི་ལྟར་བྱེད་དགོས་་་་་་
ཚུལ།རང་ཉིད་དང་ནང་མིའི་ལུས་་་་་་་་
སེམས་བདེ་ཐང་ལ་སྲུང་སྐྱོང་ཇི་ལྟར་་་་་་
བྱེད་དགོས་ལུགས་སོགས་ཀྱི་ཤེས་བྱ་ངོ་་
སྤྲོད་ཞིབ་ཕྲ་བྱས་པ་རེད།
དེ་དང་ཆབས་ཅིགགྱོད་དཔེ་་་་་་་་
དངོས་དྲངས་ནས་འགྲེལ་བཤད་བརྒྱབ་
སྟེ།དུག་རྫས་ལ་ངོས་འཛིན་དང་།དུག་

རྫས་ལ་འགོག་ཟོན།དུག་རྫས་ལ་ལག་་
པ་མི་འཆང་བ་བཅས་ཀྱི་སློབ་མ་ཚོའི་་་་་
འདུ་ཤེས་ཟབ་ཏུ་གཏོང་བར་ཁྲིད་སྟོན་་
བྱས་ནས།དུག་འགོག་དྲིལ་བསྒྲགས་་་་
སློབ་གསོ་སློབ་མའི་སེམས་སུ་གཏིང་་་་་་་
ཟབ་ཟུག་པར་བྱས་པ་རེད།རྫོང་་་་་་་་་་་
དམངས་སྲིད་ཅུས་ཀྱི་ལས་དོན་པས་་་་་་་
སྤྱོད་ཡོན་གཉིས་ཀ་ཕུལ་དུ་བྱུང་བའི་་་་་་
གྲོང་གསེབ་ཀྱི་གཞིས་ལུས་བྱིས་པ་དང་་
དཀའ་ངལ་ཡོད་པའི་བྱིས་པ་14ལ་་་་་་་་
རིན་ཐང་སྒོར་5000ལྷག་ཙམ་རི་བའི་་
སློབ་སྦྱོང་ཡོ་བྱད་དང་འཚོ་བའི་མཁོ་་་་་་
ཆས་སྤྲད་པ་དང་འབྲེལ།ཁོང་ཚོར་་་་་་་
སློབ་སྦྱོང་ཡག་པོ་བྱས་ཏེ་ཕུལ་དུ་བྱུང་་་་་
བའི་སྦྱངས་འབྲས་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱི་་་་་་་
ཚོགས་ལ་དྲིན་ལན་འཇལ་དགོས་པའི་་་
ལྕག་སྐུལ་ཡང་བྱས་པ་རེད།
ད་ཐེངས་ཀྱི་བྱེད་སྒོ་བརྒྱུད།“དུག་
རྫས་ལ་ལག་པ་མི་འཆང་བ་དང་དུག་་་་་
རྫས་གཏན་འགོག་བྱེད་པའི”སློབ་མ་་་་་
ཚོའི་འདུ་ཤེས་སྔར་བས་ཟབ་ཏུ་ཕྱིན་པ་
མ་ཟད།གྲོང་གསེབ་ཀྱི་གཞིས་ལུས་་་་་་་
བྱིས་པ་དང་དཀའ་ངལ་ཡོད་པའི་བྱིས་་
པར་དམངས་སྲིད་ཁྱིམ་ཚང་ཆེན་པོའི་་་
གཅེས་སྐྱོང་དང་དྲོ་སྐྱིད་ཀྱང་ཚོར་ཐུབ་་
པར་བྱས་ཡོད།
（སྐལ་མཆོག་གིས་བསྒྱུར།ཚེ་་་་་་་་
བརྟན་སྒྲོལ་དཀར་གྱིས་ཞུས）

ཆབ་མདོ་གྲོང་ཁྱེར་གོ་འཇོ་རྫོང་གིས།
སློབ་གྲྭར་དུག་འགོག་ཤེས་བྱའི་དྲིལ་
བསྒྲགས་སློབ་གསོ་སྤེལ་བ།

འདི་ནི་གོ་འཇོ་རྫོང་ཁྲིམས་ཁང་གི་ལས་དོན་པས་སློབ་མར་དུག་འགོག་་་་་་
ཤེས་བྱ་འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་བཞིན་པ།

ཁྲིཁྲིམས་གསལ་སྐར་ཁུང་།
གློག་འཕྲིན་དྲ་རྒྱའི་ཁ་བསླུས་འགོག་ཐབས།

1. ཚང་མས་ཆ་རྒྱུས་མེད་པའི་ཁ་པར་དང་ཆ་་་་་་
འཕྲིན་ལ་གང་བྱུང་དུ་ཡིད་ཆེས་མི་བྱེད་པ་དང་།རྒྱུས་་
མེད་མི་ལ་རང་ཉིད་དང་ནང་མིའི་ཐོབ་ཐང་ཆ་འཕྲིན་་་
དང་།བཅོལ་དངུལ།དངུལ་ཁང་གི་རྩིས་ཁྲ་སོགས་་་་་
གང་བྱུང་དུ་མི་ཤོད་པ།གཞན་གྱི་མགོ་སྐོར་འོག་མི་་་་་་
ཚུད་པའི་ཆེད་དུ།“གཞན་ལ་གང་བྱུང་དུ་ཡིད་ཆེས་་་་
མི་བྱེད་པ་དང་།སྒེར་གྱི་ཆ་འཕྲིན་མི་ཤོད་པ།དྲ་་་་་་་་་

ཚིགས་གང་བྱུང་ནང་མི་འཛུལ་བ།དངུལ་མི་སྒྱུར་་་་་་་་
བ”བཅས་མཐའ་གཅིག་ཏུ་བྱེད་དགོས་པ།
2. ནམ་ཞག་རྒྱུན་དུ“བྱ་དགའ་ཆེན་པོ་ཐོབ་་་་་་་་་
བཞག”ཟེར་བ་སོགས་ཀྱི་ཁ་པར་དང་ཆ་འཕྲིན་འབྱོར་་
སྐབས།ངེས་པར་དུ་བསམ་བློ་མང་ཙམ་གཏོང་བ་་་་་་་་
དང་།གཞན་ལ་སྐད་ཆ་མང་ཙམ་འདྲི་བ།“གནམ་་་་
ནས་ཤ་བག་ལེབ་ཟགས་མི་སྲིད་པ”དུས་ནམ་ཡང་་་་་་་་་
སེམས་ལ་བརྟན་པོར་ངེས་དགོས།
3. རྒྱ་ཆེའི་མང་ཚོགས་ཀྱིས་ཁ་པར་ནང“རྒྱལ་་་་་

ཁབ་ཁ་བསླུས་འགོག་རྒོལ་ལྟེ་གནས”ཀྱི་APPཕབ་་་་་་་
ལེན་བྱེད་དགོས་པ།
4. བྲིན་རྫུའི་བྱེད་སྤྱོད་ནི་ཁྲིམས་འགལ་ཡིན་་་་་་་་
ཞིང་།སྔོན་ལ་དངུལ་བླུག་ཏུ་འཇུག་པའམ་ཡང་ན་མ་་་
དངུལ་གཏའ་མར་འཇོག་ཏུ་འཇུག་པའི་བྲིན་རྫུའི་བྱེད་
སྤྱོད་ཚང་མ་ཁ་བསླུས་རྒྱག་མཁན་ཡིན་པས།ཡིད་་་་་་་་
གཟབ་བྱེད་དགོས་ལ།དྲ་ཚིགས་རྫུན་མ་དང་App
རྫུན་མར་ཡིད་གཟབ་བྱེད་དགོས།
5. “གཏའ་མ་འཇོག་མི་དགོས་པ་དང་།འགྲོ་་་་

ལུགས་རྙོག་དྲ་ཚ་པོ་གཉེར་མི་དགོས་པ།སྐྱེད་ཀ་་་་་་་་་་་
དམའ་བ།དངུལ་བུན་གཏོང་མགྱོགས་པ”བཅས་ཀྱི་་་་
དྲ་ཐོག་དངུལ་བུན་ལས་སྟེགས་གང་ཞིག་ཡིན་རུང་་་་་་་་
ཚང་མར་ཡིད་ཆེས་བྱེད་མི་རུང་།
6. སྤྱི་བདེ་དང་།ཞིབ་དཔྱོད།ཁྲིམས་ཁང་་་་་་་་
སོགས་རྒྱལ་ཁབ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་དོན་པར་བརྫུས་་་་་
ནས།དངུལ“བདེ་འཇགས་ཀྱི་རྩིས་ཁྲར”བསྒྱུར་་་་་་་་་་
དགོས་པའི་རེ་བ་བཏོན་རིགས་ཚང་མ་ཁ་བསླུས་རྒྱག་་་་
མཁན་ཡིན་པས་ཡིད་གཟབ་བྱེད་དགོས།