ཕྱོགས་བསྡུས་གསར་འགྱུར། 3

2024ལོའི་ཟླ་07ཚེས་22

ལྷོ་བོཁའིའི་བོདབོ་ཡིའིག་ཚགས་པར་
འགན་འཁུར་རྩོམ་སྒྲིག་པ།བསོད་ནམས་བསྟན་པ།ལག་བསྟར་རྩོམ་སྒྲིག་པ།ཡེ་ཤེས་བཟང་མོ།

（པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད）སྙན་ཞུ་གསན་་་་་
པ།དུས་བབ་དང་ལས་འགན་ལ་དབྱེ་ཞིབ་དང་་་
གནད་དོན་དང་ཞན་ཆར་ཞིབ་འཇུག།གཙོ་་་་་་་་
གནད་ལས་དོན་ལ་བཀོད་སྒྲིག་བཅས་གནང་བ་་
རེད།
གྲོང་སྤྱི་གཞོན་པ་ཧན་ལེའང་ཚོགས་འདུར་་་
ཞུགས།

བསམ་གྲུབ་ཚེ་རིང་གིས་ནན་བཤད་གནང་་་་
དོན།ཚན་རིག་དང་མཐུན་པའི་སྒོ་ནས་་་་་་་་་་
དམིགས་ཚད་བཟོ་བ་དང་འགན་འཁྲི་དམ་དུ་་་་་་
བཏང་ནས་འཚོ་བའི་གད་སྙིགས་རིགས་དབྱེའི་་་
ལས་དོན་ལ་ཚད་མཐོན་པོས་སྐུལ་འདེད་གཏོང་་
དགོས།གཙོ་གནད་འབུར་དུ་ཐོན་པ་དང་།གོམ་
པ་རིམ་བགྲོད་ཀྱིས“་ལས་ཁུངས་དཔེ་སྟོན་”བྱ་་་
རྒྱུ་མཐའ་འཁྱོངས་ཀྱིས་རིམ་ཁག་ཏང་སྲིད་ལས་་
ཁུངས་དང་།ཁེ་ལས་བྱ་གཞག་ཚན་པ།སྤྱི་པའི་་་
ལས་ཁུངས་བཅས་ཀྱིས་སྣེ་ཁྲིད་ནས་མིག་དཔེ་་་་་་
འདོན་སྤེལ་བྱས་ཏེ་ལྗང་མདོག་གཞུང་དོན་ཁྱབ་་
སྤེལ་ཤུགས་ཆེན་གཏོང་བ་དང་།འཚོ་བའི་གད་་་
སྙིགས་རིགས་དབྱེའི་བླང་བྱ་དོན་འཁྱོལ་ནན་པོ་་
བྱས་ཏེ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་བཟང་པོ་ཆགས་་་་་
རྒྱུར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་དགོས།“ཁུལ་ཆུང་ཚོད་་
ལྟའི་ས་ཚིགས་”བྱ་རྒྱུ་མཐའ་འཁྱོངས་བྱས་ཏེ་་་་་་
སྟོབས་ཤུགས་གཅིག་བསྡུས་ཀྱིས་ཚད་གཞི་དང་་་
མཐུན་པ་དང་།སློབ་སྦྱོང་བྱེད་རིན་ཡོད་པ།
ཁྱབ་གདལ་གཏོང་ཆོག་པ།འདྲ་བཟོ་བྱེད་ཆོག་་་་
པ་བཅས་ཀྱི“གད་སྙིགས་རིགས་དབྱེའི་དཔེ་་་་་་་་
སྟོན་ཁུལ་ཆུང་”ཁག་གཅིག་བསྐྲུན་ནས་ས་་་་་་་་་་

ཚིགས་ལ་བརྟེན་ནས་ངོས་ཡོངས་ལ་ཁྲིད་སྟོན་་་་་་
དང་།ངོས་ཡོངས་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱི་ཡོངས་ལ་་་་་་
ཁྲིད་སྟོན་བྱས་ཐོག་འཚོ་བའི་གད་སྙིགས་རིགས་་
དབྱེ་ཁྱོན་ཡོངས་ལ་ཁྱབ་སྤེལ་གཏོང་རྒྱུར་སྐུལ་་་་་་
འདེད་གཏོང་དགོས།གནད་ལ་འཁེལ་བའི་སྲིད་
ཇུས་ལག་བསྟར་བྱེད་ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏོང་བ་་་་་་་་་
དང་།གྲོང་ཁྱེར་གཞན་དག་གི་སྔོན་ཐོན་ཉམས་་་
མྱོང་དང་བྱེད་སྟངས་སློབ་སྦྱོང་དང་དཔྱད་་་་་་་་་་
གཞིར་འཛིན་ཏེ་མི་སྣ་དང་མ་དངུལ་ཐད་རྒྱབ་་་་་
སྐྱོར་དང་།ཁྲིམས་སྲོལ་སྲོལ་ཡིག་བཟོ་བ།ཚད་་་་
གཞི་ཚད་ལྡན་ཅན་འཛུགས་སྐྱོང་སོགས་ཕྱོགས་་་
ཡོངས་ནས་འགན་ལེན་བྱེད་ཤུགས་ཆེ་རུ་བཏང་་
ཐོག་གད་སྙིགས་རིགས་དབྱེའི་དོ་དམ་ནུས་པ་་་་་་
དང་ལག་རྩལ་འདེགས་སྐྱོར་ཆུ་ཚད་སྔར་བས་་་་་་
མཐོ་རུ་གཏོང་དགོས།དྲིལ་བསྒྲགས་བྱེད་ཤུགས་
ཆེ་རུ་བཏང་ནས་བརྗོད་བྱ་གཙོ་བོའི་སྒྲོག་འགྲེལ་
དང་དུད་ཚང་དུ་དྲིལ་བསྒྲགས་བྱེད་པ་སོགས་ཀྱི་
བྱེད་སྒོ་སྤེལ་ཏེ་འཚོ་བའི་གད་སྙིགས་རིགས་་་་་་་་་
དབྱེའི་ཤེས་བྱ་རྒྱ་ཁྱབ་ངང་ཁྱབ་གདལ་གཏོང་བ་
དང་།སྐུལ་མ་གཏོང་བའི་ལམ་སྲོལ་འཛུགས་པ་་་
དང་འཐུས་སྒོ་ཚང་དུ་བཏང་ནས་མང་ཚོགས་ཀྱི་
འཚོ་བའི་གད་སྙིགས་རིགས་དབྱེ་བྱེད་པའི་འདུ་་
ཤེས་ནས་བྱ་སྤྱོད་དང་།བྱ་སྤྱོད་ནས་གོམས་་་་་་་་་་
གཤིས་སུ་འགྱུར་བ་བྱ་རྒྱུར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་་་་་་
དགོས་སོ།།
བསོད་ནམས་བསྟན་པས་བསྒྱུར།བསོད་་་་་་
དོན་གྱིས་ཞུས།

（པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད）ཚོགས་ཆུང་གི་ཞིང་ལས་རིགས་་་་་་་
གཅིག་མཁས་ཅན་ཏིང་ཁྲེན་གྱིས་འདེབས་འཛུགས་དུད་ཚང་ལ་་་
རྒུན་འབྲུམ་གྱི་སྡོང་པོར་སྐྱོར་རྒྱག་སྟངས་དང་།ཆུ་གཏོང་སྟངས།
ལུད་རྒྱག་སྟངས་སོགས་སློབ་བཞིན་འདུགདྲོད་ཚད་རིམ་བཞིན་་་
ཆེ་རུ་སོང་བར་བརྟེན།འདེབས་འཛུགས་དུད་ཚང་གིས་ཕྱེ་་་་་་་་་་
དཀར་ནད་ཀྱིས་རྒུན་འབྲུམ་གྱི་ཐོན་འབབ་དང་སྤུས་ཚད་ལ་་་་་་་་་་
ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་པར་སེམས་ཁྲལ་བྱེད་སྐབས།ཏིང་ཁྲེན་གྱིས
“རྒུན་འབྲུམ་་འདེབས་དུས་ནས།ཕྱེ་དཀར་ནད་འགོག་བཅོས་ལ་
དོ་སྣང་བྱེད་དགོས།དཔེར་ན།བཞའ་ཚན་ཚོད་འཛིན་དང་།
དུས་ཐོག་ཏུ་ཡལ་བཅོས་རྒྱག་པ།རླུང་འགྲོ་ཡག་པོ་དགོས་པ།རྡོ་་་
མུ་ཟིའི་འདྲེས་སྦྱོར་སྨན་ཆུ་གཏོར་བ་སོགས་ཀྱི་བྱེད་ཐབས་་་་་་་་་་
བསླབས་པ་རེད།
ཟངས་རི་རྫོང་གི་ས་བབ་མཐོ་ཚད་སྨི་3500ལྷག་ཙམ་ཟིན་་་་་
པ་དང་རྒུན་འབྲུམ་ཐོན་ལས་ནི་རྫོང་དེའི་གཙོ་ཁྲིད་ཐོན་ལས་ཀྱི་་་་
གྲས་ཤིག་རེད།མིག་སྔར་འདེབས་འཛུགས་རྒྱ་ཁྱོན་མུའུ་ཁྲི་ལྷག་་་་
ཙམ་ཡོད་པ་དང་འབྲས་བུ་འདོགས་པའི་རྒྱ་ཁྱོན་མུའུ་5000ཟིན་
ནས་ལོ་རེའི་རྒུན་འབྲུམ་ཐོན་འབབ་ཏུན་1750ཟིན་གྱི་ཡོད།
2022ལོ་ཚུན་དུ།གཡོད་དབྱང་ཚོགས་ཆུང་གིས་ཐོན་ལས་་་
བོད་སྐྱོར་དེ་ཁ་གཏད་རོགས་སྐྱོར་ལས་དོན་གྱི“གནད་་་་་་་་་་
འགག”དང་ཐུན་མོང་ཕྱུག་འགྱུར་གྱི་ཚད་བརྒལ་དུ་མཐའ་་་་་་་་་་
འཁྱོངས་ཀྱིས་ཟངས་རི་རྫོང་གི་རྒུན་འབྲུམ་ཐོན་ལས་ཐད“མ་་་་་་་་
འདེབས་གོང་དང་།འདེབས་རིང་།བཏབ་རྗེས”བཅས་ཀྱི་ཐོན་་་
ལས་ཧྲིལ་པོའི་འཁོར་འབྲེལ་རྣམ་པའི་རོགས་སྐྱོར་ལས་དོན་སྤེལ་་
ཡོད།གཡོད་དབྱང་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་ཞིང་ལས་ལག་རྩལ་རིགས་་་་་་་་་་
གཅིག་མཁས་ཅན་ལས་གྲུབ་པའི་ཆེད་དོན་བརྟག་ཞིབ་ཚོགས་་་་་་་
ཆུང་སྒྲིག་འཛུགས་ཧུར་ཐག་བྱས་ནས་ས་གནས་ས་ཐོག་ཏུ་བརྟག་
ཞིབ་བྱས་ཏེ《ཟངས་རི་རྫོང་གི་རྒུན་འབྲུམ་ཐོན་ལས་འཕེལ་རྒྱས་་་
ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་རྒྱུའི་སྐོར་གྱི་བརྟག་ཞིབ་སྙན་ཞུ》བཟོས་པ་་་
མ་ཟད།“ཡུལ་བབ་དང་བསྟུན་པ་དང་།གཙོ་གནད་འབུར་ཐོན།
གཅིག་གྱུར་འཆར་འགོད།གཅིག་སྡུད་ཡུག་འབྲེལ”བཅས་ཀྱི་་་་་་་
འཕེལ་རྒྱས་བསམ་ཕྱོགས་བཏོན་པ་དང་།རྒུན་འབྲུམ་གྱི་ཐོན་་་་་་་

ལས་འགྲེམས་སྟོན་ལྟེ་གནས་དང་།ཡར་ཀྲུང་གཙང་པོའི་རྒུན་་་་་་་
འབྲུམ་འདེབས་འཛུགས་ཁུལ།རྒུན་འབྲུམ་ཟོག་འགྲེམས་ཁུལ།
རྒུན་འབྲུམ་ཨ་རག་ཁུལ་བཅས་ཀྱི་བར་མཐོངས་བཀོད་སྒྲིག་་་་་་་་་་
གཏན་འཁེལ་བྱས་ཡོད།བོད་སྐྱོར་ཆེད་སྤྱོད་མ་དངུལ་མུ་མཐུད་་་་
བཏང་ནས་རྒུན་འབྲུམ་རྟེན་གཞིའི་ཐོན་ལས་འཁོར་འབྲེལ་ཏེ།
ཟངས་རི་རྫོང་ཕག་གྲུའི་རིག་གནས་ཐོན་ལས་ཀྱི་རྨང་གཞིའི་སྒྲིག་
བཀོད་བསྐྲུན་པ་དང་ཟངས་རི་རྫོང་ཕག་གྲུའི་རྒུན་འབྲུམ་གྲོང་་་་་་
རྡལ་ཆུང་ངུ་སྒྲིག་བཀོད་འཛུགས་སྐྲུན་གྱི་དུས་ཐེངས་དང་པོ་དང་
གཉིས་པའི་རྣམ་གྲངས་ལག་བསྟར་བྱས་ཏེ་ཞིང་ལས་སྐྱེ་ཁམས་་་་་་
དང་གྲོང་གསེབ་ཀྱི་དམངས་སྲོལ་གྱི་བརྗོད་དོན་གཙོ་བོའི་ཁྱད་་་་་་
ལྡན་རྒུན་འབྲུམ་ཐོན་ལས་ཀྱི་ཨར་ཁང་ཁྱུ་ཚོགས་དང་ཡུལ་སྐོར་་་་་
སྤྲོ་གསེང་གླིང་ནུས་ཤུགས་ཡོད་རྒུས་བསྐྲུན་པ་རེད།
རྒུན་འབྲུམ་ཐོན་ལས་འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྣེ་ཁྲིད་བྱས་པ་དང་་་་་་་་་
ཆབས་ཅིགགཡོད་དབྱང་ཚོགས་ཆུང་གིས་ད་དུང་ལྗོངས་ཕྱིའི་་་་་་
ཁྲོམ་ར་མུ་མཐུད་གསར་འབྱེད་བྱས་ནས་ཐོན་རྫས་ཕྱིར་གཏོང་་་་་་
བྱས་པ་རེད།2023ལོར་ཕག་གྲུའི་ཨ་རག་གྲོང་ཚོས་ཧུའུ་ནན་་་་་་
ཀྲུང་ཁྲེ་དང་གཡོད་དབྱང་གྲོང་ཁྱེར་མཁོ་འཚོང་མཉམ་ལས་ཁང་་
སོགས་ཚན་པ་དང་ཉོ་སྒྲུབ་ཀྱི་གན་རྒྱ་བཞག་ཅིང་།རིམ་རྩིས་་་་་་་་་
བརྒྱབ་ན།ཟངས་རིའི་རྒུན་འབྲུམ་ཨ་རག་ཕྱིར་ཚོང་བྱེད་ཚད་་་་་་་
སྒོར་ཁྲི་230ཟིན་ནས་ཟངས་རིའི་མང་ཚོགས་ཀྱི་དངུལ་ཁུག་ལྗིད་
ཏིག་ཏིག་ཆགས་ཡོད།
ད་ཆ་ཟངས་རི་རྫོང་དུ་རྒུན་འབྲུམ་འདེབས་འཛུགས་དང་།
རྒུན་འབྲུམ་འཐུ་བ།རྒུན་འབྲུམ་ཨ་རག་ལས་སྣོན་ཐོན་སྐྱེད།ཡུལ་
སྐོར་སྤྲོ་གསེང་ལྟ་སྐོར་བཅས་གཞི་གཅིག་ཏུ་འདུས་པའི་དེང་་་་་་་་་་
རབས་ཅན་གྱི་ཞིང་ལས་སྐྱེ་ཁམས་ཐོན་ལས་འཁོར་འབྲེལ་གྲུབ་་་་་་
ནས་གྲོང་གསེབ་དར་རྒྱས་ལམ་བུར་རྒུན་འབྲུམ་གྱི་ཐོན་ལས་རྩེར་
སོན་ཅན་གྱི་སྣེ་ཁྲིད་དང་།གཞི་ཁྱོན་ཅན་གྱི་འདེབས་འཛུགས།
ཚད་ལྡན་ཅན་གྱི་ཐོན་སྐྱེད།སྤུས་རྟགས་ཅན་གྱི་གཉེར་སྐྱོང་་་་་་་་་་
བཅས་ཀྱི་ཕྱོགས་སུ་དབྱར་མཚོ་རྒྱས་པ་ལྟར་འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་་་་་་་་་་
བཞིན་ཡོད་པ་རེད།

（པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད）གྲོང་མི་སུ་འདྲ་་་་་་་
ཞིག་གིས་ཀྱང་ཆུ་འབྲས་བཏབ་མྱོང་མེད་ཅེས་་་་་་་་་་
བཤད།ཆུ་འབྲས་བཏབ་ན་སྐྱེ་འཚར་ཡག་པོ་ཡོང་་་་་
མིན་བསམ་བཞིན་དུ་སྒྲོལ་དཀར་གྲོང་ཚོའི་ནང་གི་་་
ས་མཐོའི་ཆུ་འབྲས་ཚོད་འདེབས་བྱེད་མཁན་ཁག་་་་
དང་པོའི་གྲས་སུ་གྱུར།
གྲོང་ཚོའི་ནང་གི་ཞིང་པ་ཚང་མ་ནས་དང་གྲོ་་་་་
འདེབས་རྒྱུར་བྱང་ཆུབ་མོད།འོན་ཀྱང་ཚང་མར་ཆུ་
འབྲས་འདེབས་པའི་ལག་རྩལ་རྒྱུས་མངའ་མེད།ལྷ་་
ས་ནས་ཡོང་བའི་རིཊ་གཅིག་མཁས་ཅན་གྱི་མཛུབ་་་
ཁྲིད་དང་རོཊ་རམ་འོག་ས་མཐོར་ཆུ་འབྲས་་་་་་་་་་
འདེབས་ཐུབ་ཡོད་ཅེས་སྒྲོལ་དཀར་གྱིས་བཤད།
རིགས་གཅིག་མཁས་ཅན་ཁོང་ནི་བོད་རང་་་་་་་
སྐྱོང་ལྗོངས་ཞིང་འབྲོག་ཚན་རིག་ཁང་ཞིང་ལས་་་་་་་་
ཞིབ་འཇུག་ཁང་གི་ཞིབ་འཇུག་པ་གཞོན་པ་ཧྥན་་་་་་་
ཁྲུན་ཁུན་རེད།“མི་རྣམས་ཀྱི་བཟའ་བཏུང་གོམས་་
གཤིས་ལ་འགྱུར་ལྡོག་བྱུང་བ་དང་ཡུལ་སྐོར་འཛད་་་
སྤྱོད་སོགས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་ཆེ་རུ་ཕྱིན་པ་དང་བསྟུན་་
ནས་ས་མཐོར་འབྲས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་ཇེ་ཆེར་འགྲོ་་་་་་་
བཞིན་ཡོད།འོན་ཀྱང་ས་མཐོར་དྲོད་ཚད་དམའ་བ་
དང་གསོ་རླུང་དཀོན་པའི་དབང་གིས་སྔོན་ཆད་མེ་་་
ཏོག་རྫོང་དང་རྫ་ཡུལ་རྫོང་སོགས་ས་བབ་མཐོ་ཚད་་
སྨི་1500མན་གྱི་ས་ཁོངས་སུ་མ་གཏོགས་ཆུ་འབྲས་་
སྐྱེ་ཡི་མེད”ཅེས་ཧྥན་ཁྲུན་ཁུན་གྱིས་བཤད།
ཞིང་ལས་ལ་ས་བོན་གཙོ་བོ་ཡིན་ཞིང་།ཚན་་་་་་་
ཞིབ་མི་སྣས་དཔྱད་རྩོམ་ས་གཞི་ཆེན་པོའི་ཐོག་འབྲི་་
དགོས་ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར།སོན་གསོ་རིགས་་་་་་་་་་
གཅིག་མཁས་ཅན་ཧྥན་ཁྲུན་ཁུན་གྱིས་ས་མཐོར་་་་་་་་
འཚམ་པའི་ཆུ་འབྲས་ཀྱི་སོན་རྒྱུ་འདེམས་གསོ་ཧུར་་་
ཐག་བྱས་པ་རེད།
“2019ལོ་ནས་བཟུང་སྐམ་འབྲས་ཚོད་་་་་་་་་་
འདེབས་བྱེད་འགོ་བཙུགས་པ་དང་ང་ཚོས་རྒྱལ་་་་་་་་
ཡོངས་ས་གནས་ཁག་ནས་སོན་རྒྱུའི་ཐོན་ཁུངས་་་་་་་་
750ལྷག་ཙམ་ནང་འདྲེན་བྱས་པ་ཡིན།འོན་ཀྱང་་་་

བོད་དུ་འདེབས་སྐབས་སོན་རྒྱུ་དེ་དག་ལ་ལ་མཐོ་་་་་་
ཚད་ལི་སྨི་ཉི་ཤུ་སུམ་ཅུའི‘རྩྭ་ཡན’དུ་གྱུར་པ་དང་།
ལ་ལ་མྱུ་གུའང་འབུས་ཐུབ་ཀྱི་མི་འདུག”ཅེས་ཧྥན་་་་
ཁྲུན་ཁུན་གྱིས་བཤད།
2020ལོར་རྒྱལ་ནང་གི་རིགས་གཅིག་མཁས་་་་་
ཅན་གཞན་དག་དང་གྲོས་བསྡུར་བྱས་པ་བརྒྱུད།ཆུ་
འབྲས་ཚོད་འདེབས་བྱེད་འགོ་ཚུགས།ཐེངས་དེར་་་
ཧྥན་ཁྲུན་ཁུན་གྱིས་ཐེངས་གཅིག་ལ་སོན་རྒྱུའི་ཐོན་་་
ཁུངས་1000ལྷག་ཙམ་ནང་འདྲེན་བྱས་པ་རེད།
ཚོད་ལྟ་ཉིན་མཚན་བལྟོས་མེད་བྱས་པ་བརྒྱུད།
2023ལོའི་ཟླ་4པར་ཁོང་གིས་འདྲེས་སྦྱོར་ཆུ་་་་་་་་་་
འབྲས་ཁྲོད་ནས་སྐྱེ་ནུས་བརྟན་པ་དང་།དྲོད་ཚད་་་་
དམའ་པོ་བཟོད་ཐུབ་པ།འོད་ནུས་ཆེ་བ་བཅས་ཀྱི་་་་
ཁྱད་ཆོས་ལྡན་པའི་སོན་རྒྱུ་གཉིས་འདེམས་གསོ་་་་་་་་
བྱས་པ་རེད།
ཆུ་འབྲས་ས་མཐོར་འཕྲོད་པའི་རང་བཞིན་གྱི་་་་
རྐྱེན་རྩར་ཞིབ་འཇུག་གཏིང་ཟབ་བྱ་ཆེད།ཧྥན་ཁྲུན་
ཁུན་གྱིས་ད་དུང་བོད་ཀྱི་ས་བབ་མཐོ་དམའི་བར་་་་་་
ཁོངས་མང་པོ་ཞིག་ཏུ་སྐྱེ་ཁམས་འཚམ་མཐུན་རང་་་
བཞིན་གྱི་གསལ་འབྱེད་བྱས་པ་རེད།ཁོང་གིས་སྙེ་་་་་
མ་གཏོང་བའི་དུས་དྲོད་ཚད་ཧྲེ་ཧྲི་ཏུའུ་7ནས་10
བར་ལས་མི་ཟིན་ནའང་རྒྱུན་གཏན་ལྟར་སྙེ་མགོ་་་་་་་
དོན་ཐུབ་ཅེས་བཤད།
ཧྥན་ཁྲུན་ཁུན་གྱིས་སོན་རྒྱུ་འདེམས་གསོ་ནི་་་་་་་
གཙོ་གནད་ཡིན་པ་དང་ཆ་འགྲིག་གི་འདེབས་གསོ་་་
ལག་རྩལ་ཡང་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཞིག་ཡིན་པའི་ངོས་
འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།གྲོང་མི་ཚོས་ས་མཐོའི་ཆུ་་་་་་་་་་
འབྲས་འདེབས་པའི་ལག་རྩལ་གང་མགྱོགས་ཁོང་་་་་
དུ་ཆུད་ཐུབ་པ་བྱ་ཆེད།ཧྥན་ཁྲུན་ཁུན་ཚོགས་པས་་་་
སྟབས་བདེ་ཞིང་ཤེས་སླ་བ་དང་བློས་འགེལ་ཆོག་་་་་་་
པའི་འདེབས་རྩལ་ཆ་ཚང་ཞིག་ཞིབ་འཇུག་ཐུབ་པ་་་
རེད།
ལག་རྩལ་དེ་དག་གིས་སྙེ་མགོ་མང་དུ་འགྲོ་བ་་་་་
དང་།ལྗང་པ་ཉལ་འགོགནད་འབུའི་གནོད་འཚེ་་་

འགོག་བཅོས་བཅས་ལ་ཕན་ཐོགས་ཡོད་ཅེས་སྒྲོལ་་་་
དཀར་གྱིས་ཟིན་བྲིས་ནན་ཏན་བརྒྱབ།
རང་ཉིད་ཀྱིས་བཏབ་པའི་འབྲས་ཟ་རྒྱུ་བྱུང་་་་་་་
ཡོང་སྙམ་པ་བསམ་བློ་ལའང་འཁོར་མྱོང་མེད།ད་་་་་
ཆ་གྲོང་མི་ཚོ་གཉེན་འཕྲད་ལ་འགྲོ་སྐབས་ལག་་་་་་་་་་
རྟགས་ཡག་ཤོས་ནི་རང་ཁྱིམ་གྱིས་བཏབ་པའི་་་་་་་་་་
འབྲས་རེད་ཅེས་སྒྲོལ་དཀར་གྱིས་བཤད།
ནས་མུའུ་རེའི་ཐོན་འབབ་རྒྱ་མ་ལྔ་བརྒྱ་དྲུག་་་་་་
བརྒྱ་ཡིན་པ་དང་ཆུ་འབྲས་མུའུ་རེའི་ཐོན་འབབ་རྒྱ་་
མ་སྟོང་ལྷག་ཙམ་ཟིན་གྱི་ཡོད།ལོ་ཏོག་དེ་གཉིས་ཀྱི་་་
སྟོན་བསྡུའི་དུས་ཚོད་དང་བརྔ་བསྡུ་བྱེད་སྟངས་་་་་་་་
རྦད་དེ་མི་འདྲ་ལ།སོག་མའི་སྤུས་ཚད་དང་ཐོན་་་་་་་
ཚད་ལའང་ཧེ་བག་ཅུང་ཆེན་པོ་ཡོད།ཆུ་འབྲས་་་་་་་་
སྨིན་རྗེས་སོག་མ་སྔོན་པོ་བསྡུ་ཆོག་པ་དང་མུའུ་རེ་་་་་
ནས་རྒྱ་མ་3000ལྷག་ཙམ་བསྡུ་རྒྱུ་ཡོད་པའི་ཁར་ཆུ་
དང་མངར་ཆ་འདུས་ཚད་མཐོ་བས་ནོར་ལུག་ལ་་་་་་་
སྟེར་ན་ཧ་ཅང་ཡག་པོ་འདུག་ཅེས་སྒྲོལ་དཀར་གྱིས་་
གསར་འགོད་པར་བཤད།
འདི་ལོའི་དཔྱིད་རྨོད་རིང་ཧྥན་ཁྲུན་ཁུན་ལས་་་་་་་
བྲེལ་ཧ་ཅང་ཆེ་ཞིང་།ཚོད་འདེབས་ཞིང་དུད་དང་་་་
ས་གནས་ཁག་གི་ཞིང་ལས་ལག་རྩལ་ཁྱབ་གདལ་་་་་་་
པའི་ཁ་པར་སླེབས་སྐབས་ཁོང་གིས་སུན་སྣང་མེད་་་
པར་ཉམས་མྱོང་དང་ལག་རྩལ་གྱི་གནད་འགག་རེ་་་
རེ་བཞིན་འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་གི་ཡོད།
སླད་ཕྱིན་ཞིབ་འཇུག་ལ་མུ་མཐུད་ཤུགས་སྣོན་་་་
བརྒྱབ་སྟེ་དྲོད་ཚད་དམའ་པོ་བཟོད་ཐུབ་པ་དང་་་་་་་
འོད་ནུས་ཆེ་བའི་ཐད་སྔར་བས་ཚད་བརྒལ་ཡོང་་་་་་་
ཐབས་བྱེད་པ་དང་དུས་མཚུངས་ཐོན་འབོར་ཆེ་རུ་་་
གཏོང་བའི་ཐད་ཤུགས་བརྒྱབ་ནས།ས་མཐོའི་ཡུལ་་
མི་ཚོར་སོན་བཟང་སྤྱོད་རྒྱུ་ཡོང་བ་དང་རྒྱུན་མཐུད་་
འབབ་འཕར་ཕྱུག་འགྱུར་ཡོང་བ་བྱེད་ཀྱི་ཡིན་ཞེས་་་
ཧྥན་ཁྲུན་ཁུན་གྱིས་བཤད།
（《མི་དམངས་ཉིན་རེའི་ཚགས་པར》ནས་བརྒྱུད་་་་་་་་་་
འགོད་བྱས）

བསམ་གྲུབ་ཚེ་རིང་གིས་ལྷོ་ཁ་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་འཚོ་བའི་གད་སྙིགས་རིགས་དབྱེའི་
ལས་དོན་བཀོད་གཏོང་གི་སྐུལ་སྤེལ་ཚོགས་འདུ་གཙོ་སྐྱོང་གནང་བ།

རྒུན་འབྲུམ་བཏབ་ནས་ཕྱུག་འགྱུར་ལམ་བུར་བསྐྱོད།

རྒྱ་ཚྭའི་དཔའ་མདའ་གྲོང་ཚོར་ཆུ་འབྲས་སྐྱེ་མཚར་ལེགས། ◆བདེ་ཐང་གི་ཆ་འཕྲིན་ལ་དོ་སྣང་བྱས་ཏེ།བདེ་ཐང་གི་ཆ་འཕྲིན་བསྡུ་་་་་་་་
ལེན་དང་།གོ་བ་ལོན་པ།དབྱེ་འབྱེད།བཀོལ་སྤྱོད་བཅས་ཤེས་པ་བྱེད་དགོས།
◆ཟས་རིགས་ཀྱི་གསལ་བཤད་ཤོག་བྱང་ཀློག་ཤེས་པ་དང་།ཐུམ་སྒྲིལ་རྒྱག་་་་
པའི་ཟས་རིགས་ལུགས་མཐུན་ངང་འདེམས་ཤེས་པ་བྱེད་དགོས།
◆རྒྱུན་མཐོང་གི་ཉེན་ཁའི་མཚོན་རྟགས་ངོས་འཛིན་ཐུབ་པ་དང་།ཉེན་ཁའི་
ཁོར་ཡུག་དང་རིང་དུ་གྱེས་དགོས།
◆ཚན་རིག་དང་མཐུན་པའི་སྒོ་ནས་ཁྱིམ་ཚང་ནང་གི་རྒྱུན་སྤྱོད་སྨན་རྫས་ལ་་་
དོ་དམ་བྱས་ཏེ།སྨན་རྫས་ཀྱི་གསལ་བཤད་ཤོག་བྱང་དང་གསལ་བཤད་ཡི་གེ་་་་་་་
ཀློག་ཐུབ་པ་བྱེད་དགོས།
◆འཕར་རྩ་དང་ལུས་པོའི་ལྗིད་ཚད།ལུས་པོའི་དྲོད་ཚད།ཁྲག་ཤེད་སོགས་་་་
བརྟག་ཐུབ་པ་བྱེད་དགོས།
◆ཛ་དྲག་གི་སྨན་བཅོས་རོགས་སྐྱོབ་དགོས་སྐབས།མྱུར་སྐྱོབ་ཁ་པར་120
རྒྱག་ཤེས་པ་བྱེད་དགོས།
◆ཞིང་སྨན་ཉར་ཚགས་འོས་ཤིང་འཚམ་པ་དང།བེད་སྤྱོད་ཐུབ་པ་བྱེད་་་་་་་་
དགོས་པ་ལས།བྱིས་པ་དང་འབྲེལ་ཐུག་བྱེད་པར་བཞག་མི་རུང་།
◆དབུགས་འབྱིན་རྔུབ་དང་གློ་བུར་དུ་སྙིང་རྩ་འཕར་མཚམས་ཆད་པའི་་་་་་་་
རྨས་མ་དང་འཕྲད་ཚེ།སྙིང་རྩ་དང་དབུགས་རྔུབ་སླར་གསོ་ཤེས་པ་བྱེད་དགོས་་་་
པ།ལུས་ཕྱིའི་འདར་སེལ་ཡོ་ཆས（AED）བཀོལ་སྤྱོད་ཤེས་པ་བྱེད་དགོས།
◆རྨས་སྐྱོན་ཕོག་ནས་ཁྲག་ཐོན་པའི་སྐབས་སུ་ཁྲག་འགོག་པ་དང་རྨ་དཀྲིས་
དཀྲི་ཤེས་པ་བྱེད་དགོས།རུས་ཆག་དོགས་གཞི་ཡོད་པའི་རྨས་མ་གང་འདོད་དུ་་་་
གནས་སྤོ་བྱེད་མི་ཉན།
◆འཚིག་རྨས་བྱུང་རིགས་ཐག་གཅོད་བྱེད་ཤེས་པ་དང་།གསུས་པ་རྡེག་་་་་་་་
ནས་དབུཊ་ལམ་བརྒྱུད་དངོས་པོ་གཞན་ཕྱིར་འབུད་ཐབས་ཤེས་པ་བྱེད་དགོས།
◆གློག་འཁྱུད་མཁན་མྱུར་སྐྱོབ་བྱེད་སྐབས།ཐོག་མར་གློག་ཁུངས་གཅོད་་་་་་་་
དགོས་པ་ལས།གློག་འཁྱུད་མཁན་ལ་ཐད་ཀར་ཐུག་མི་རུང་།
◆འཛུགས་སྐྲུན་ལ་མེ་སྐྱོན་བྱུང་སྐབས།མེ་སྐྱོན་ཉེན་བརྡའི་ཁ་པར་119
བརྒྱབ་ནས་རང་སྐྱོབ་སྲོག་ཉེན་ལས་ཐར་ཐུབ་པ་བྱེད་དགོས།
◆རི་ཉིལ་བ་དང་།རྡིབ་པ།འདམ་རུད་སོགས་ས་གཤིས་ཀྱི་གནོད་འཚེ་དང་་
ས་ཡོམ་བྱུང་སྐབས།ཡང་དག་པའི་ཉེན་གཡོལ་བྱེད་ཐབས་ཤེས་པ་དང་།རང་་་་་
གིས་རང་སྐྱོབ་ཐབས་དང་།ཕན་ཚུན་སྐྱོབ་རེས་བྱེད་ཐབས་ཤེས་པ་བྱེད་དགོས།
◆ཆུ་ལོག་དང་ཞོད་སྐྱོན་གྱི་གནོད་འཚེ་བྱུང་སྐབས།ཡང་དག་པའི་ཉེན་་་་་་་་་་
གཡོལ་བྱེད་ཐབས་ཤེས་ན་རང་སྐྱོབ་དང་ཕན་ཚུན་སྐྱོབ་རེས་བྱེད་ཐུབ།
བསོད་ནམས་་་་་་་་
བསྟན་པས་བསྒྱུར།

བསོད་ཡེས་ཞུས། འཕྲོད་བསྟེན་དང་བདེ་ཐང་།