སྤྱི་དམངས་ཚོགས་སྤྱའི་ལམ་སྟོན་ཡིག་ཆ།

རྒྱ་ནག་གི་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་གནས་སྟངས་ལ་དུས་བཅད་བསྒྲུར་ཞིབ་བྱེད་པར་རྟོག་ཞིབ་དང་མཇུག་སྡུད།

ISHR | INTERNATIONAL SERVICE FOR HUMAN RIGHTS

© UN Photo / Jean-Marc Ferré

འདི་ནི་རྒྱལ་སྤྱི་འཚོ་བ་མི་འོས་ཐང་ཞུས་ཤུ་ཁང་གིས་མཉམ་ལས་བྱེད་པའི་ཚོགས་པ་ཁག་གི་བློ་མེད་རོགས་རམ་ལ་བརྟེན་ནས་བར་སྣུན་ཤུས་པ་ཡིན།

རྒྱལ་སྤྱི་འཚོ་བ་མི་འོས་ཐང་ཞུས་ཤུ་ཁང་དེ་རང་དབང་ལྡན་པའི་རྒྱལ་སྤྱི་གཞུང་འབྲེལ་མེད་པའི་ཚོགས་པ་ཞིག་ཡིན་ལ། འཚོ་བ་མི་འོས་ཐང་སྲུང་སྐྱོབ་བྱེད་མཁན་ཚོར་རྒྱབ་རྟེན་ཅེ་འཚོ་བ་མི་འོས་ཐང་སྲུང་སྐྱེལ་དང་འཚོ་བ་མི་འོས་ཐང་གི་ཚད་གཞི་བཀོད་ལས་ལྷག་པར་ཁས་བླངས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། འདི་ནི་འཛར་གཞི་ལྡན་པའི་ཉམས་ཞེས་དང་། གཏུག་བསལ། བརྡུག་ཞིག། འཇེལ་མཐུད། ནུས་སྟེལ་བཅས་ཕྱོགས་གཅིག་ཏུ་བསྟེན་པའི་བྱུབ་འབྲས་ཤིག་ཡིན།

དཀར་ཆག

ཕྱག་རྒྱ་དགེ་གས་ཡུལ 4

ལེའུ་དང་པོ། དུས་བཀག་བསྒྲུར་ཞིབ་ཀྱི་རྩེས་སུ་གา་རེ་གནང་གི་ཡོད་དམ། 6

ལེའུ་གཉིས་པ། རང་གི་ལྟ་ཚུལ་འདོན་པ། 8
སྒྲོ་དམངས་ཚོགས་སྡེ་ཁག་མཉམ་ཞུགས་གནང་དགོས་དོན།

ལེའུ་གསུམ་པ། ལས་དོན་ལ་ཞིབ་འཇུག 10
ཕྱིད་རང་གིས་ཅི་ཞིག་གི་སྐོར་ལ་ཏོག་ཞིབ་དང་སྒྲན་ཕོ་འདོན་རྒྱུའི་ཐག་གཅོད་གང་འདར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

ལེའུ་བཞི་པ། ལས་དོན་སྒྲུབ་མཁན་ནམས་ངོས་འཛིན། 12
སྒ་ཞིག་གིས་དུས་བཀག་བསྒྲུར་ཞིབ་ལ་དོ་སྣང་བྱས་ཏེ།
ལག་བསྟར་ཡོང་ཐབས་ཐད་རོགས་རམ་བྱས་ན་བསམ་གྱི་འདུག་གམ།

ལེའུ་ལྔ་པ། ལས་དོན་བསྒྲུབ་པའི་དུས་ཚོད་གཏན་འབེབས། 14
དུས་བཀག་བསྒྲུར་ཞིབ་ཀྱི་ལས་སྟོན་བསམ་འཆར་ཤེས་ལག་བསྟར་བྱེད་པར་ཏོག་ཞིབ་ནས་ཞིག་ལ་བྱ་དགོས་དང་།
ནས་ཞིག་ལ་མཚམས་བཞག་ནས་སྒྲན་ཕོ་མཁོ་སྒྲོད་བྱ་དགོས་པའི་སྐོར་གা་འདྲ་ཅིས་ཀྱི་ཡོད།

ལེའུ་དྲུག་པ། ཡིག་ཚ་བསྡུ་རྒྱུ། 16
ལས་སྟོན་བསམ་འཆར་ཁག་ལག་བསྟར་བྱེད་པར་ཏོག་ཞིབ་ཆེད་གནས་ཚུལ་དང་
དཔང་རྟགས་རིགས་གা་རེ་སྒྲོད་དགོས།

ལེའུ་བདུན་པ། བདེ་འཇགས་སྲུང་སྐྱོབ། 18
བན་ཐོག་དང་བདེ་འཇགས་ཡོད་པའི་སྐོ་ནས་ཡིག་ཚ་བསྡུ་རྒྱུ་དང་
མཁོ་སྒྲོད་བྱེད་ཚུལ་གང་འདྲ་ཡིན་ནམ།

ལེའུ་བརྒྱད་པ། ལག་ལེན་དུ་བསྟར་བ། 20
དགེ་མཚོན་དང་། རྒྱ་ཆ།

རྒྱུ་སྟོན། གལ་ཆེ་བའི་བསམ་འཆར་ལམ་སྟོན་ཁག 24

ཕུགས་ཀྱི་དམིགས་ཡུལ།

དུས་རྒྱུན་ཏུ་རྒྱ་ནག་ནང་མང་ཚོགས་ངོས་ནས་ཤོ་མོ་ཁྲིད་མེད་བང་གཞུང་གི་སྲི་ཞུ་བ་རྣམས་འགན་འཛིན་ལྟད་པ་དང་། སྲི་ཚོགས་ཀྱི་གྲས་སུ་ཚང་མ་ཚུད་པ། བཙོ་གྲྭའི་ནང་དཔལ་རྩོལ་བ་རྣམས་སྤར་ལས་བདེ་འཛིགས་ལྟན་པ། སྟོབ་གྲྭའི་ནང་སྟོབ་མ་རྣམས་སྤར་ལས་བདེ་འཛིགས་ལྟན་པ། བང་ཁྱིམ་དང་སྲི་ཚོགས་གང་དུའང་མི་ཚང་མ་སྤར་ལས་བདེ་འཛིགས་ལྟན་པ་ཞིག་ཡོང་ཐབས་སུ་འབད་བརྩོན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

ནང་དོན།

ཟླ་ཝོ་ ༢༠༢༡ བྱི་ ༢༢ ནང་རྒྱ་ནག་གི་**འགྲོ་བ་མི་དེ་ཐོག་ཐང་གནས་སྤངས་ཐོག་དུས་བཀག་བསྐུར་ཞིས**ཁེངས་གསུམ་པ་བྱས་ཡོད།

བསྐུར་ཞིས་སྐབས་རྒྱ་ནག་ངོས་ནས་འགྲོ་བ་མི་དེ་ཐོག་ཐང་གི་གནས་སྤངས་ཡང་རྒྱས་བཏང་བའི་གནས་ཚུལ་ཆ་ཚང་རྒྱལ་སྤྱི་དེ་སྲི་ཚོགས་སུ་གསལ་བ་ཕལ་གནང་དགོས་ཤེས། ད་དུང་ཐུ་མཐུད་ཡར་རྒྱས་གཏོང་ཐུགས་ཐད་རྒྱལ་ཁབ་གཞན་དག་གི་ལས་སྟོན་དགོངས་འཚར་བསྡུ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པས། བསྐུར་ཞིས་དེའི་ཁྲིད་རྒྱ་ནག་ལ་རྒྱལ་ཁབ་ ༧༥༠ ནས་ལམ་སྟོན་དགོངས་འཚར་ ༣᎐᎘ ལྷལ་ཡོད། ཟླ་ཝོ་ ༢༠༢᎘ བྱི་ ༣ ནང་རྒྱ་ནག་ངོས་ནས་དེ་དག་ལས་ལམ་སྟོན་དགོངས་འཚར་ ༢᎑᎐ 'དང་ལེན་དང་ལག་བསྟར་ཞིན་པའི' ཨང་རྒྱས་ཚོགས་ཐོག་དང་བཅས་དང་ལེན་བྱས་ཡོད་པ་བསྟན་ཡོད་ལ། འགྲོ་བ་མི་དེ་ཐོག་ཐང་ནང་ལས་ཆེའི་རིགས་ལ་ལམ་སྟོན་དགོངས་འཚར་གནང་བ་བཞིན་སྒ་མཐུད་གནང་འོས་གནང་རྒྱ་ཡིན་པའི་ཁས་ལེན་བྱས་ཡོད།

"'གནང་དོན་འདིའི་ཐོག་རྒྱལ་ཁབ་མང་པོ་ཞིག་གིས་དུས་བཀག་བསྐུར་ཞིས་ལྟ་བུའི་རྒྱལ་སྤྱིའི་འགྲོ་བ་མི་དེ་ཐོག་ཐང་ཚན་པ་ཁྲག་གིས་བཏོན་པའི་བྱེ་བྲག་གི་ནང་དོན་དང་གཞིན་སྒྲལ་དགོངས་འཚར་ཁག་ངོས་ལེན་བྱས་ཟིན་པ་རེད། ད་ལྟ་ང་ཚོར་དགོས་པ་ནི་ཁས་ལེན་གནང་བ་བཞིན་ལག་ལེན་བསྟར་རྒྱུ་དེ་རེད།'

མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་ཆེས་མཐོའི་འགྲོ་བ་མི་དེ་ཐོག་ཐང་འགན་འཛིན་མེ་ཎལ་ཐུ་ཆེ་ལེ་ཏ། (ཟླ་ཝོ་ ༢༠༢᎐ བྱི་ ༣ ནང་།)

© ISHR

ཕྱི་ཟླ་ ༢᎐᎘᎐ ནས་ཟླ་ ᎘᎘ ཚུན་ཆད་ཀྱི་ལས་ཀ་ཞིག་ཏུ། ཕ་ཁ་ཡི་ཐོ་ཡིག་ཁ་ཕྱི་ཕྱིར་ཕ་ཁ་ཡི་ཐོ་ཡིག་ཁ་ནང་ལ་ཡོད་ཅིང

© UNHRC

གསལ་བཤད། འདི་ནི་རྒྱལ་ཕྱོགས་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་ཞིབ་ཞུས་ཀྱི་ཚོགས་པས་ཡིག་བསྒྲུར་བྱས་པ་ལས། མཉམ་འཛེལ་རྒྱལ་ཚོགས་གཞུང་འཛིན་དོས་ནས་ཡིག་བསྒྲུར་བྱས་པ་ཞིག་མིན།

ཕྱི་དམངས་ཚོགས་སྡེའི་ལམ་སྟོན་ཡིག་ཆའི་དགོས་པ་དང་། དེ་སྦྱོར་མཁན།

རྒྱ་ནག་ནང་གི་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་གི་གནས་སྟངས་ཐོག་དུས་བཀག་བསྒྲུར་ཞིབ་དང་འཛེལ་ནས་སྒྲུན་ཐོ་འདོན་པའི་ལས་དོན་ལ་རམ་འདེགས་ཆེད། ཕྱོགས་ཞིབ་དང་སྒྲུན་ཐོ་གང་འཕྲ་འདོན་དགོས་པ་དང་། ཕྱི་དམངས་ཚོགས་སྡེ་ཁག་གི་ལས་དོན་སྒྲུན་ཐོར་གཞི་གང་འཕྲ་འདོན་དགོས་པ་བཅས་ཀྱི་ཏི་བར་ལན་འདེབས་ཡོང་ཆེད། རྒྱལ་ཕྱོའི་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་ཞིབ་ཞུ་ཁང་གི་(ISHR)ལས་སྟོན་ཡིག་ཆ་འདི་ཐོག་གས་བསྒྲིགས་ཞུས་པ་ཡིན། དཔེགས་ཡུལ་ནི་གོ་བདེའི་ལས་ནས་ཕྱི་ཙོ་ ༢༠༡ ཙོའི་རྒྱ་ནག་ནང་གི་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་གི་གནས་སྟངས་ལ་དུས་བཀག་བསྒྲུར་ཞིབ་བྱས་པ་ངོ་སྤྲོད་དང་། མཇུག་སྒྲོང་སྒྲན་ཐོའི་ནང་གི་གལ་གཙོ་ཁག་ཁ་ཤས་ཀྱི་ཏི་བར་ལན་ཞུ་ཡོ། ཞུ་གཏུག་ཡོང་བ་དང་གནས་ཚུལ་རགས་ཀན་ལས་ཕན་ཚུན་ཐེག་ཆེ་ཡིན།

གཞུང་འཛེལ་མིན་པའི་ཚོགས་པ་དང་ཉམས་ཞིབ་པ། ཕྱི་ཚོགས་དང་མིང་བྱེད་ཐུན་ཐོག་གི་ལས་འགུལ་བ་ནམས་ལ་བཤད་ནས། ལས་སྟོན་ལག་ཏེའ་འདིས་ཚོགས་སྣེར་ཏེ་དགེ་གཡོས་རྒྱ་ནག་ནང་གི་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་གི་གནས་སྟངས་ཐོག་དུས་བཀག་བསྒྲུར་ཞིབ་ཀྱི་དུས་ཡུན་རིང་ལས་དོན་སྒེའུ་ལས་བ་དང་མཉམ་ཞུགས་ལ་སྐུལ་མ་ཡོང་བ་དང་།

ལག་ཏེའ་འདི་བརྒྱུད་རྒྱ་ནག་གི་དུས་བཀག་བསྒྲུར་ཞིབ་རྩེས་མ་བར་ཀྱི་འབྲེང་འགྲུར་ལོ་ལྔའི་ནང་སྒྲོ་བསངས་ཚོགས་སྡེ་ཁག་གིས་སྒྲན་ཐོ་འདོན་པའི་ལས་དོན་ (**རྟོག་ཞིབ་དང་། དུས་དགོས་སྒྲན་ཐོ། སྒྲན་ཐོ་མཁོ་སྦྱོར་བཅས་**) **ཀྱི་གཙས་ཀ་དང་། ཐུས་ཚད། ནུས་པ་མཐོ་རྩ་འགྱོ་བར་རམ་འདེམས་ཡོང་རེ་ཁྱད་ཀྱི་ཡོད།**

རྒྱ་ནག་ནང་གི་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་སྲུང་སྐྱོབ་པར་(རྒྱ་ནག་གི་མི་ཕེར་ཡིན་མིན་ལ་མ་ལྟོས་པར། རྒྱ་ནག་ནང་རམ་རྒྱ་ནག་དང་འཛེལ་བའི་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་སྲུང་སྐྱོབ་དང་གོང་འཕེལ་མཁན་ཚང་མར་གོ)སྒྲོང་བརྡར་སྒྲོད་མཁན་ཚོགས་པ་ཚོར། དཔེགས་བསལ་ཀྱིས་ལམ་སྟོན་ཡིག་ཆ་འདི་སྒྲོང་བརྡར་ཁང་ཁང་སྒྲོན་ཐོ་སྐབས་ཐེབ་སྒྲོད་ཕྱེད་པར་རེ་སྐུལ་ཕྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཡིག་ཆ་འདི་ནི་སྒྲོ་བསངས་ཚོགས་སྡེ་ཁག་གི་ལས་ཀན་ཁ་ཤས་ཀྱི་ཐུན་ཚན་ཁ་ཤས་ཀྱི་ཐ་ཚད་ཁ་ཤས་ཀྱི་ཐ་ཚད་ཁ་ཤས་ཀྱི་ཐ་ཚད

དུས་བཀག་བསྒྲུར་ཞིབ་ཀྱི་རྟེས་སུ་གཅེ་གནང་གི་ཡོད་དམ།

སྲུང་སིའི་གྲོང་ཁྱེར་རྡེ་ཞི་ཁར་རྒྱ་ནག་གི་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་དུས་བཀག་བསྒྲུར་ཞིབ་ལྟན་ཚོགས་འཚོགས་རྟེས། འབྲུང་འགྲུར་ཀྱི་ལོ་ལྷའི་རིང་ལས་དོན་མཁྲག་གྲོལ་ཆེན་པ་ལྟ་བུར་སྟོང་སྲིད་མོད། དོན་དངོས་སུ་དེ་འདྲ་མ་ཡིན།

ཁྱེད་རང་གིས་བསྒྲུར་ཞིབ་ཆེད་བསྡུ་རྒྱུར་བྱས་པའི་གནས་ལུགས་དང་འབྲེལ་ལམ་ཁག་ནི་སྲུ་མཐུན་གོང་སྦྱོང་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན། འབྲེལ་བ་བཟོས་པ་རྣམས་ཀྱང་སྲུ་མཐུན་གོང་སྦྱོང་ཡོད། འདིར་དུས་བཀག་བསྒྲུར་ཞིབ་ཀྱི་ཚོགས་འདུའི་ཤུགས་རྒྱུན་དང་། ཡིག་ཚར་བཀོད་པ་ཁག་ཡུན་རིང་གིང་སྦྱོང་ཡོད་པ། **ལས་དོན་བདོས་གཞི་སྒྲུབ་མཁན་ཚོར་དེ་བས་ཝིད་སྦྱོང་ཆེ་བ**ཡོད་པའི་སྒོར་ཁ་ཤས་གསལ་འདོན་བྱས་ཡོད། རྒྱ་ནག་གཞུང་གིས་རྒྱལ་ཚོགས་སུ་སྣན་ཐོ་ངེས་པར་དུ་འབྱུལ་དགོས་མེད་ཀྱང་། ཁྱེད་རང་གིས་དུས་དཀྱིལ་གྱི་སྣན་ཐོའི་བརྒྱུད་རིམ་སྒྲུབ་ནས་རྒྱུས་ལོན་ཕྱིན་ཡོད་ཚེ། དེས་གལ་གནད་ཆེ་བའི་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་ལ་འཕྲད་པའི་དཀའ་ངལ་ཁ་ཤས་ཡོད་ཀྱང་ཁོ་ཚོ་སྒང་སྲུ་མཐུན་ནས་སློབས་པ་བཟོ་ངེས་རེད།

ཁྱེད་རང་གིས་རྒྱ་ནག་གཞུང་གི་ལས་ཁུངས། དམར་ཝོག་ཚོགས་པའི་ཡན་ལག ཡང་ན་འབྲེལ་ཡོད་ལས་ཁྲིད་གཞན་ལ་དུས་བཀག་བསྒྲུར་ཞིབ་ཆེད་འབྲེལ་བ་བྱས་ཡོད་དམ།

- རྒྱ་ནག་གཞུང་གིས་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་ལྟན་ཚོགས་སུ་ངག་ཐོག་བསྒྲགས་གཏམ་སྒེལ་སྐབས་གཙང་དོན་གང་དག་བཅུག་འདུ[2] ཏེ་བ་འདི་དུས་བཀག་བསྒྲུར་ཞིབ་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་ལ་གྲོས་བསྡུར་བསྒྲུར་དུ་བྱ་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་ཡཁ་ཡོ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་སྲིད།
- ཁྱེད་རང་གིས་དུས་བཀག་བསྒྲུར་ཞིབ་སྐབས་ཀྱི་ལས་ སྟོན་བསམ་འཚར་གལ་ཆེན་རྣམས། **དབུས་དང་ཞིང་ཆེན་ཀྱི་འཚེལ་ཡོད**་ལས་ཁུངས་སུ་འབྲེལ་བ་བྱས་ཏེ་སྤྱད་ན་ཕན་ཐོགས་འབྱུང་སྲིད།
- ཁྱེད་རང་གི་ལས་ཀའི་ཁྲིམས་ལ་གཞིགས་ནས། ལས་འཚར་གཞན་ཀྱི་ཐོག་ལ་སློབ་བྱེད་བྱས་ན། དུས་བཀག་བསྒྲུར་ཞིབ་ཀྱི་དགོས་ཡུལ་སྤྱད་པར་ཞེས་ཀྱང་ཁ་མི་འཚུ་བ་རྣམ་ཁ་ཤས་ཀྱིས་ཐོག་ལ་ཁོ་ལ་ ༢༠༢༥ ཡོར་བའི་ཐང་ཡིན་པའི་རྒྱ་བོད་ལ་ཅི་ཡོ་ ༢༠༢༥ ཟླ་ ༦ ཚེས་ ༢ ཉིན།
- འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་གི་ཆེས་མཐོའི་སྒྲ་ཚན་ཀྱིས་བྱེ་ལོ་ ༢༠༢༥ ཟླ་ ༩ ནང་རྒྱ་ནག་གི་སྲིད་ལས་ཁུངས་སུ་བཏང་བའི་ཐུགས་ཏིས་ནང་བུ། ལྷན་ཁོངས་གིས་རྒྱ་ནག་གཞུང་གིས་དུས་བཀག་བསྒྲུར་ཞིབ་སྐབས་སུ་ཐོབ་པའི་ལས་ཀར་སྟོན་བསམ་འཚར་ཁག་གི་ཐོག་ཏུ། མཇུག་སྦྱོང་དང་ལྷན་ཐོ་མཁོ་སྦྱོང་བྱེད་པའི་གཞུང་འབྲེལ་བཏང་ལས་[3]ཞེག་བཟོ་བའི་སྐུལ་མ་བྱས་ཡོད་པ་དང་། ཆེས་མཐོའི་སྒྲ་ཚན་ལས་ཁུངས་ནས་ཆེད་ལས་ཀྱི་མཐུན་སྦྱོར་གནང་རྒྱུ་ཁས་ལེན་བྱས་ཡོད། ཁྱེད་རང་གིས་རྒྱ་ནག་གཞུང་ལ་བརྒྱུད་ལམ་དེ་ཡོང་བར་ལས་དོན་ཀ་རེ་སྟེལ་ཡོད་མེད་དང་། འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་གི་ཆེས་མཐོའི་སྒྲ་ཚན་ལས་ཁུངས་དང་འབྲེལ་བ་གང་ཅམ་གནང་ཡོད་མེད་ཐོག་ཏུ་བ་བཏང་ན་འགྲུབ་

ཁྱེད་རང་གིས་ཀུ་ནག་ཁ་ལ་ཞུ་གཏུག་བྱས་ཏེ་ཁོ་ཚོའི་ལས་སྟོན་བསམ་འཚར་ལ་ཤུགས་རྒྱན་སྦྱོང་ཐུབ་ཡོད་དམ།

- སྲུ་ཚན་དེ་དག་དང་བསྒྲུར་དུ་འབྲེལ་བ་བྱས་ཏེ་དུས་བཀག་བསྒྲུར་ཞིབ་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་ཐོག་ཁོ་ཚོར་བསམ་ཚུལ་གཅིག་ཏུ་ཡོད་ཏེ་བ་ཏིས། རྒྱ་ནག་གི་སྦྱོང་ལམ་རྣམ་འགྱུར་ལ་ཁོ་ཚོར་བསམ་ཚུལ་གང་ཡོད་དང་། རྒྱ་ནག་གཞུང་གིས་ཐོས་མོལ་ནང་རྒྱ་མཚན་ལྟན་པའི་ལམ་བྱེད་ཐོག་ཏུ་ཁ་ཏིས་ན་ཚོག ངེ་བཞིན་ཁོ་ཚོས་ལམ་སྟོན་བསམ་འཚར་འདོན་པར་ཟླུས་ཐུབ་ཡོད་མེད་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་གང་ཡོད་ཏིས།
- གལ་སྲིད་རྒྱ་ནག་གིས་གཞུང་གཞན་ཀྱིས་བཏོན་པའི་ལམ་སྟོན་བསམ་འཚར་ཁས་ལེན་བྱས་པ་ཝེས་ཏོགས་བླུང་ཚེ། རྒྱ་ལས་དེའི་གཞུང་ལ་ལམ་སྟོན་བསམ་འཚར་རྣམས་ལག་བསྟར་ཡོང་བར་རྒྱལ་སྟོར་གང་འདྲ་ཁྱེད་ཅིས་ཡོད་ཁྱེད་ཏི་བ་ཏིས་ན་ཚོག ཁྱེད་རང་གིས་གཞུང་དེར་རྒྱ་ནག་དང་**ཡོས་མོལ་ཁྱེད་སྐབས** གནད་དོན་དེ་ཁྱེད་སྟོང་ཁྱེད་བར་སྐུལ་མ་གཏོང་ཚོག དམིགས་བསལ་ཀྱིས་གལ་ཏེ་ཕྱོགས་གཏེར་བར་བཀོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་ཐོག་ཏོས་མོལ་ཁྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཚེ། ལག་བསྟར་ཀྱི་གནད་དོན་དེ་ཁྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཚེ། ལག་བསྟར་ཀྱི་གནད་དོན་ཁ་ཤས་ཀྱང་ཁོ་ཚོ

ཁྱེད་རང་གིས་ཞུ་ཚན་ཀྱང་ལ་ཞུ་ཏུ་ཁ་ཤས་ཏེ་ཁོ་ཚོའི་ལས་སྟོན་བསམ་འཚར་ལ་ཤུགས་རྒྱན་ཐུབ་ཡོད་དམ།

- ཁྱེད་རང་གིས་ཁ་ལ་ཞུ་ཏུ་ཁ་ཤས་ཏེ་ཁོ་ཚོའི་ལས་ཀ་ཁ་ཤས་ཀ་ཤས་ཁ་ཤས་ཀ་ཤ་ཁ་ཤ་ཁ་ཤ་ཁ་ཤ་ཁ་ཤ་ཁ་ཤ་ཁ་ཤ

ལམ་སྟོན་བསམ་འཚར་བྱེ་བྲག་དང་ཚད་འཛིན། རྒྱུ་ཡོད་པ། སྒྲུབ་ནུས་པ། འཕྲིལ་བ་ཡོད་པ། དུས་ཚོད་ཚད་བཀག་ཡོད་པ་འདོན་སྒྲུལ་མ་བྱེད་པའི་གོ་སྒྲབས་བཟང་ཡོ་ཡང་ཡིན། གང་ཡིན་ཟེར་ན་གོང་གི་ལམ་སྟོན་བསམ་འཚར་ནུམས་གསལ་ཚ་མེད་པའི་ལམ་སྟོན་བསམ་འཚར་ནུམས་ལས་རྟོག་ཞིབ་བྱེད་རྒྱུ་ལས་སློ་བ་ཡོད།

ཡིན་མིན་དང་། རྒྱ་ནག་གཞུང་ལ་གཙོན་ཤུགས་སུ་མཐུད་ནས་སྟོང་ཆེད་ལས་དོན་ཀ་རེ་སྟེ་ལ་དགོས་མིན་གྱི་བསམ་ཚུལ་ཚོད། དེ་བཞིན་སྲུ་ཚའ་ནུམས་ལ་དུས་བཀག་བསྒྲར་ཞིབ་རྟེས་མར།

- རྒྱ་ནག་གཞུང་གིས་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་གི་གཞུང་ནུམས་ཀྱི་ལམ་སྟོན་བསམ་འཚར་ཁས་ལེན་མ་བྱས་ནའང་། གཞུང་ནུམས་ཀྱིས་སུ་མཐུད་རྒྱ་ནག་ལ་ལཀ་ལེན་བསྡུར་བའི་སྒྲུལ་མ་བྱེད་དགོས་པ་དང་། ཡོང་གྲགས་མིན་པའི་ཐོག་ནས་**ཐེར་བར་དང་ཡོངས་གྲགས་ཀུ་གོ་སྒྲབས**་དམ་འཛིན་གྱིས་སྒྲུལ་མ་བྱེད་དགོས། དཔེར་ན། རྒྱ་ནག་གཞུང་གིས་ལམ་སྟོན་བསམ་འཚར་ཞེག་ཆ་ཚང་ལག་བསྡུར་བྱེད་འདོད་མེད་པཨམ་བཐུབ་གྱི་མེད་སྲིད་མོད། ལམ་སྟོན་བསམ་འཚར་གྱི་ཆ་ཤས་ཤེག་ལག་བསྡུར་བྱེད་པའི་བསམ་བློ་གཏོང་སྲིད་པ་དེ་འདྲ་ཡོང་སྲིད།

- རྒྱལ་ཁབ་སུ་དང་སུས་དབྱིལ་གྱི་སྒྲན་ཐོ་མཁོ་སྟོང་བྱས་འདུག་གམ། ཁྱེད་རང་གིས་གཞུང་དེ་དག་ལ་དུས་བཀག་བསྒྲར་ཞིབ་ཀྱི་ལག་བསྡུར་གནས་ཚུལ་ཕྱི་གསལ་ནང་གསལ་ལ་ནང་ཡོངས་ཐུགས་ཡོང་ཚད་རྒྱ་ནག་ལ་ཡང་དེ་ལྟར་བྱེད་པའི་སྒྲུལ་མ་གཏོང་བའི་རེ་འདུ་ཡོང་བྱེད་ཆོག

རྒྱ་ནག་ནང་ཡོད་པའི་མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་ཀྱི་ཡན་ལག་ལས་ཁུངས་ཤིག་གིས་རྒྱ་ནག་གི་དུས་བཀག་བསྒྲར་ཞིབ་ཚད་རྒྱ་ཆ་ཐུ་སྒྲིག་བྱེད་པའི་སྒྲབས། ཁྱེད་རང་གིས་ལས་ཁུངས་དེ་དང་མཉམ་ལས་བྱས་མམ།

- ཁྱེད་རང་གིས་མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་ཀྱི་ཡན་ལག་ལས་ཁུངས་སུ་རྒྱ་ནག་གིས་ཁས་ལེན་བྱས་པའི་ལས་དོན་གསར་པ་སྒྲན་སེང་ཞུ་ཚོག་ལ། ལྷག་པར་དུ་ཚད་ལས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་རིགས་སྒྲན་སེང་ཞུ་ཚོག དེ་བཞིན་མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་ཀྱི་སྒྲན་ཐོའི་སྒོར་ལ་བསམ་ཚུལ་བརྗོད་དེ། གནད་དོན་གང་གི་ཐོག་ལག་བསྡུར་དང་ཡར་རྒྱས་ཡོང་བར་རྟོག་ཞིབ་བྱས་ནས་ལེགས་པའི་བསམ་ཚུལ་བརྗོད་ཚོག

- ཁོ་ཚོས་རྒྱ་ནག་གཞུང་གི་**ལས་ཁུངས་གལ་ཆེན་རྣམས་དང་ཚོགས་འདུ་གོ་སྒྲིག་ཐུས**་ཏེ། དུས་བཀག་བསྒྲར་ཞིབ་ཀྱི་ལམ་སྟོན་བསམ་འཚར་ངོ་སྤྲོད་བྱ་སྲིད། མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་སུ་རྒྱ་ནག་གི་ཀྱི་སྲིད་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་གཞུང་གི་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་གནས་སྟངས་ཐོག་གཏན་མོལ་བྱེད་རྒྱ་སྒྲེ་ཁྲིད་ཀྱི་ཡོད་ཀྱང་། ཕྱི་གཤིས་དང་སྲིད་བྱུས་ལ་འགྲུར་བ་གཏོང་བར་གཞུང་གི་ལས་ཁུངས་གཞན་ལས་ཡོ་ཞེག་ལ་བཀན་ཡོད་པ་རེད།

- རྒྱ་ནག་གཞུང་གིས་དོགས་འཇོག་མི་བྱེད་པའི་གནད་དོན་ཐོག་ལས་དོན་སྲོལ་ཚེད། རྒྱ་ནག་གཞུང་གིས་ཁས་ལེན་བྱས་པའི་དུས་བཀག་བསྒྲར་ཞིབ་ཀྱི་ལམ་སྟོན་བསམ་འཚར་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་འཚར་བསྒྲིགས་ཏེ། **རོགས་དཔལ་ཞུ་བའི་གོ་སྒྲབས**ཡོང་སྲིད།

ཁྱེད་རང་གིས་དུས་བཀག་བསྒྲར་ཞིབ་ཀྱི་སྒྲན་ཐོ་ཚད་ལྡན་ཡིན་བསམ་གྱི་ཡོད་དམ། གནས་ཚུལ་གསར་པ་ཁ་སྟོན་བྱ་རྒྱ་ཡོད་དམ།

- ཁྱེད་རང་གི་སྒྲན་ཐོས་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་གིས་རྒྱ་ནག་ལ་བཏོན་པའི་ལམ་སྟོན་བསམ་འཚར་ཐོག་ཤུགས་ཆེན་སྟོང་ཐུབ་ཡོད་མེད་ལ་མ་ལུ་ཚེད། ལས་ཀ་ཚེན་པོ་ཞིག་བསྒྲགས་ཝིན་ལ་རེད། ཁྱེད་ཀྱིས་རང་གི་སྒྲན་ཐོ་**བཟོ་བཅོས་བྱེད་སྟངས་དང་ཡར་རྒྱས་ལ**་བསམ་བློ་ཐོངས། ཁྱེད་རང་གི་སྒྲན་ཐོ་བཏྲུད་མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་ཀྱི་སྲེ་ཚན་གཞན་ལའང་གནས་ཚུལ་ཕྱི་ཁ་ཕབ་ཡོད། (དཔེར་ན། གོས་མཐུན་སྲེ་ཚན་[4]ལུ་བྱ། ཁྱེད་རང་གིས་འདི་ནས་[5]དེའི་ཐོག་ཞིག་ཐ་ཤེས་ཐུབ།) ལྷག་པར་དུ་གལ་སྲིད་ཁྱེད་རང་དུས་བཀག་བསྒྲར་ཞིབ་ཀྱི་ཐུབ་འབྲས་ལ་འདོད་ཐྲོ་མ་ཁེངས་ཚེ་(བཏྲུད་རིམ་དེ་པལ་ཚེ་བ་གཞུང་ཁག་གིས་གཞུང་ཞིག་ལ་ལས་སྟོན་

ལས་ཁུངས་འཚར་འདོན་ཀྱིའི་ལས་དོན་རེད།) རང་དབང་ཅན་གྱི་ཚེད་ལས་མི་སྣ་དང་སྤྱི་ཚན་ཚོས། ཁྱེད་རང་གི་ཞུ་གཏུག་ལ་ཡ་ལན་ཚད་མཐོ་བ་ཅིག་ཐུབ་སྲིད། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ལས་སྟོན་བསམ་འཚར་ཞིས་བ་ཅིག་དང་ནུས་ལྡན་འདོན་ཐུབ།

- གལ་སྲིད་དུས་བཀག་བསྒྲར་ཞིས་ཀྱི་སྟོན་ཚུད་བྱ། ཁྱེད་རང་གིས་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་གི་དངོས་ཡོད་གནས་སྟངས་ཀྱི་གྲངས་ཐོ་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་ཏུ་ཡ་མཚོ་སྟོན་ཚེད་བྱ་སྲིད། གྲངས་ཐོ་དེ་དག་ཏོ་ཀྱི་ཞིས་ཀྱི་ལས་དོན་སྒྲགས་དང་། མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྲེ་ཚན་ལས་ཁུངས་གཞན་ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད་སྒྲགས་ཝེད་སྟོན་བྱ་ཆོག

- གལ་སྲིད་ཁྱེད་རང་གིས་སྟོན་ཚུད་ནས་མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་ཀྱི་ལས་ཁུངས་ཁག་ལ་ཚོ་བསྡུར་བྱ་**མ་ཐུབ**ཡང་། རྒྱ་ནག་ལ་བཏོན་པའི་ལམ་སྟོན་བསམ་འཚར་ཁྲོད་རྒྱལ་ཚོགས་ཀྱི་ལས་ཁུངས་དེ་དག་གི་ཚེད་ལས་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་མང་པོ་ཟིན་པས། དཔེར་ན། ལས་སྟོན་བསམ་འཚར་ནང་དམ་ཅོ་ཆུས་ཀྱི་གནད་དོན་རྣམས་རྒྱལ་ཚོགས་ཀྱི་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཁ་ཕབ་ཀྱི་ཁ་ཕྱིར་ཡོད། ཁྱེད་ཀྱིས་ཡོ་ཝོའི་གནད་དོན་དེ་རྒྱs་ལ་ཚོགས་ཀྱི་ཐུད་ཚེད་ལས་ཁུངས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད། གལ་ཏེ་ཁྱེད་རང་གིས་དུས་བཀག་བསྒྲར་ཞིབ་ཚེད་སྟན་ཐོ་མཁོ་སྟོང་ཐུས་ཡོད་ཚེ། རང་གིས་སྟན་ཐོ་དེ་དང་མཉམ་དུ**རྒྱ་ནག་གི་ལས་ཁུངས་ལེན་ཐུས་པའི་ལམ་སྟོན་བསམ་འཚར་རྣམས**་རྒྱལ་ཚོགས་ཀྱི་ལས་ཁུངས་དེ་དག་ལ་བསྒྲར་ནས། ལས་ཁུངས་དེ་དག་གིས་རྒྱ་ནག་ལ་འཛེལ་ཡོད་ལས་ཁུངས་ལ་གོས་མཐོ་གང་འདུ་ཐེབ་མིན་དང་། ལག་བསྟར་ཐང་མཐུན་སྟོང་གང་འདུ་ཐེབ་ཐོག་བསམ་ཐོ་ཚོགས་ཀྱི་ཐད་ཁག་དང་མཉམ་ཞུགས་ཐེབ་པའི་སྒྲལ་མ་བྱ་དགོས།

© ISHR

རང་གི་ལྟ་ཚུལ་འདོན་པ། སྤྱི་དམངས་ཚོགས་སྤེ་ཁག་མཉམ་ཞུགས་གནང་དགོས་དོན།

ཕྱིད་རང་གིས་ཤེས་གསལ་ལྟར། དུས་བཀག་བསྒྲར་ཞིབ་སྒྲན་ཐོ་ཡིག་ཆ་གསུམ་ལ་གཞི་བཞག་ཡོད།

གལ་ཏེ་གཞུང་གིས་གནས་ཚུལ་བཟང་པོ་གཅིག་བྱ་མཁོ་སྤྲོད་བྱེད་པཱན། གྲངས་ཀྱི་བདང་དེས་ཤེག་མ་སྤྲད་པཱན། ཡང་ན་གནད་དོན་ཁ་ཤས་སྣང་མེད་བཏང་ཚེ། རྒྱལ་ཚོགས་ཀྱི་ལས་ཁུངས་ཁག་དང་ཕྱི་དམངས་ཚོགས་སྤེ་ཁག་གིས་སྟོང་ཚ་དེ་དག་ཁ་སྐོང་བྱེད་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་ཡོད། གལ་སྲིད་རྒྱལ་ཚོགས་ཀྱི་སྒྲན་ཐོ་ཁ་གསལ་མེད་ཚེ། **ཕྱི་དམངས་ཚོགས་སྤེ་ཁག་གིས་བདེས་ཡོད་གནས་སྟངས་** ཀྱི་གནས་ཚུལ་བང་བའེན་བདང་ཡིན་ཚ་ཁག་ཅིང་སྤྲོད་བྱས་ཏེ། གནས་ཚུལ་ཁ་སྦྱོན་བྱ་ཚོག རྒྱན་ལ་དུས་བཀག་བསྒྲར་ཞིབ་ཐེངས་གསུམ་བའི་སྐབས། འཛམ་གླིང་ས་ཕྱོགས་གང་ས་ནས་སྤྱི་ཚོགས་ཚོགས་སྤེ་མང་པོས་སྒྲན་ཐོ་བྱ་སྤྲོག་བྱས་ཏེ་བདོས་སུ་མཁོ་སྤྲོད་བྱས་ཡོད།[10]

བསྒྲར་ཞིབ་ཆེད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་རྣམས་སྤྱ་ས་ནས་མཁོ་སྤྲོད་བྱེད་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པས། གནས་ཚུལ་རྣམས་དུས་ཚོད་ཡོལ་སླ། དེ་འདྲ་སོང་ཅང་ལག་ལེན་ཐོག་མཇུག་སྤྲོང་དང་རྩོག་ཞིབ་བྱེད་པའི་གནས་ཚུལ་གལ་ཆེ།

ཉམས་ཞིབ་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ་ཕྱིད་རང་གིས་རྒྱ་ནག་གཞུང་གིས་དུས་བཀག་བསྒྲར་ཞིབ་ཀ་གཉིས་པ་དང་གསུམ་པའི་བར་ལ་ཡར་ རྒྱས་གང་འདྲ་བཏང་ཡོད་མེད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་མང་པོ་ཞིག་ ཐོག་རྒྱུ་ཡོད་པར་རྩོད་ཡོད་གྱི་ཡིན། (ཕྱིད་ རང་གིས་རྒྱལ་ཚོགས་ཀྱི་གཞུང་འབྲེལ་སྒྲན་ ཐོར་གཟིགས་ན་དེ་དག་མཐོང་ཐུབ།)

© Flickr / Annette Bernhard.

དེའི་རྒྱུ་མཚན་ནི་རྒྱ་ནག་གི་དུས་བཀག་བསྒྲར་ཞིབ་གཉིས་པ་སྟེ་ **ཕྱི་ལོ་ ༢༠༧༣ དང་།** གསུམ་པ་སྟེ་**ཕྱི་ལོ་ ༢༠༧༥ བར་དུ། རྒྱ་ནག་ཐོག་བསྒྲར་ཞིབ་ལས་དོན་སྤ་ཕྱིན་ཡོད།** དེ་དག་བྱེད་མཁན་ནི་རྒྱལ་ཕྱིའི་འགྲོ་བ་མི་འདི་ཐོབ་ཐང་གི་ཐོག་མཐུན་པ་བཅུ་སྟེ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། མེད་བཏུག་དབྱུང་བྱེད་མཁན་ཀྱི་ཚེད་ལས་ཚོགས་ཆུང་སྟེ་ཐོས་མཐུན་ཚོགས་ཆུང་ཡིན། བསྒྲར་ཞིབ་དེ་དག་གིས་མི་མང་གི་ཐོབ་ཐང་སྲུང་སྐྱོབ་བདང་འབྲེལ་ཡོད་གནད་དོན་གལ་ཆེན་སྐོར་ལ་གནས་ཚུལ་མང་པོ་བསྡུ་རྒྱབ་བདང་འདོན་སྤེལ་བྱེད་ཐུབ་ཡོད། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱལ་ཚོགས་ཀྱི་སྒྲན་ཐོ་ཁེར་པོ་བདང་འབྲེལ་ནས་ཁ་ཤས་ཀྱི་ཐ་མི་ཐོབ་ཐང་བདང་ལྡན་ཡོད་ལ། ཁ་ཤས་ཀྱི་ཐ་ཚད་ཁ་ཤས་ཡོད་པ་རེད།

ཐོས་མཐུན་ཚོགས་ཆུང་གི་བསྒྲར་ཞིབ་དེ་དག་ལ་ཕྱི་དམངས་ ཚོགས་སྤེ་མང་པོས་མཐུན་སྒྲོར་བྱས་ཡོད་པས། རྒྱལ་ཕྱིའི་ཚོགས་ སྤེ་ཁག་གིས་རྒྱ་ནག་ནང་འགྲོ་བ་མི་ཐོབ་ཐང་གི་གནས་ སྟངས་ཡར་རྒྱས་ཡིན་ཏེ། ཁ་ཤས་ཀྱི་ཐ་ཚད་ཡོད་ཀྱི་ཡིན། ཁ་ཤས་ཀྱི་ཐ་ཚད་ཆུང་ངུ་ཡིན། ཁ་ཤས་ཀྱི་ཐ་ཚད་ཁ་ཤས་ཡོད་ཅིང་ཁ་ཤས་ཀྱི་ཐ་ཚད་ཁ་ཤས་ཡོད་ཀྱང་ ཁ་ཤས་ཀྱི་ཐ་ཚད་ཁ་ཤས་ཡོད་ཀྱང་ ཁ་ཤས་ཀྱི་ཐ་ཚད་ཁ་ཤས་ ཡོད་ཀྱང་ཡིན། ཁ་ཤས་ཀྱི་ཐ་ཚད་ཁ་ཤས་ཡོད་ཀྱང་ ཁ་ཤས་ཀྱི་ཐ་ཚད་ཁ་ཤས་ ཡོད་ཀྱང་ཡིན།

ཀུན་ལས་ཀྱི་སྒྲན་ཐོ།
བསྐྱར་ཞིབ་ཏུ་ཡུལ་ཆུལ་ཁག་ངོས་ནས་བཟེལ་ཡོད། ཚང་མར་གོ་བསྟུར་ཐུན་པ་ཞིག་བཏོན་ཏོག། ཡིག་འབྲུ་ ១০,০০০ ལས་བཅུས་མི་རྒྱང་ལ། མཉམ་འཛེལ་ཆུལ་ཚོགས་གཤུང་འཛེལ་ཐུན་སྒྲོད་འདིས་སྒྲུབ་ཡིག་ཁོག་འབྱོལ་བཏོས།
ཁྱབ་ཁབ་ལྷན་ཚན་ལ་ཁག་ངོ་བོ་ཁག
ཕ་ཁ་ཁ
ཁ
ཁ

ལས་དོན་ལ་ཞེན་འཛིན
ཁྱེད་རང་གིས་ཅི་ཞིག་གི་སྨོན་ལ་རྟོག་ཞིན་དང་སྙན་ཕོ་འདོན་རྒྱུའི་ཐག་གཅོད་གང་འདྲ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

1. དུས་བཀག་བསྐྱར་ཞིབ་ཀྱི་ལས་དོན་ཚོགས་ཆུང་གི་སྨན་ཕོ[11] དང་ནུར་བཅཇོད[12] ལ་སྟོས།
2. སྒོས
3. སྒོས
4. བསྐྱར་དུ་བཏགས་ནས་ལས་དོན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་རྣམས་ལ་གསལ་འདོན་བྱོས།

ཕྱི་ཟླ་ ༢༠༢༡ ཟླ་ ༢༢ ནང་རྒྱ་དཀར་ལ་ལམ་སྟོན་བསམ་འཚར་བཏོན་པ་ཁག་བློག་སྐྱབས་ཤེས་རྟོགས་ཐུབ་པ་ནི། རྒྱ་དཀར་གཞུང་དེ་དཀར་མང་པོ་ཞིག་ཁས་ལེན་བྱས་ཡོད། ལམ་སྟོན་བསམ་འཚར་ ༣༥ དང་ ༢༡ ཁས་ལེན་བྱས་ཡོད། ཝོན་ཀྱང་དེའི་ནང་མང་པོ་ཞིག**ཁས་ལེན་དང་ལག་བསྟར་ཟིན་སྐོར་**བཟོད་ཡོད་པ་དང་། རྒྱ་དཀར་གཞུང་འགྲོ་བ་མི་དེ་ཐོབ་ཐང་སྲུང་སྐྱོབ་པ་དང་སྤྱི་དམངས་ཚོགས་སྡེ་ཁག་ལ་དགོས་མཁོ་ཆེ་ཞིང་གཙོ་ལེན་བྱེད་དགོས་པའི་གནད་དོན་ཅི། ཕྱི་བཟོད་རང་དབང་དང་མཐུན་ཚོགས་ལྟ་བུའི་སྐོར་གྱི་ཏི་བ་མང་པོར། ལན་འདེབས་འདི་སྒྲུབ་ཀྱི་ཡོད།

“

’གཞན་སྐྱལ་དགོངས་འཚར་ཚང་མ་ལག་བསྟར་བྱས་ཐེན་ཐེར་བ་ནི་ལུགས་དང་མི་མཐུན་པ། གཞི་ཆ་མེད་པ། ཁྲིས་ལུང་བྱལ་བ་ཞིག་ལས་མ་འདས། དེ་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ན་རྒྱལ་ཁབ་གཞན་གྱི་སྲིད་གཞུང་ཁག་གིས་གཞན་སྐྱལ་དགོངས་འཚར་འདོན་དགོས་དོན་མི་འདུག་ལ། འགྲོ་བ་མི་དེ་ཐོབ་ཐང་ལ་དོ་ཁྲར་བྱེད་པ་དེ་གོ་ཚོར་ཕེབས་པ་ཞིག་ཡིན་ཚེ་དུས་ཡུན་རིང་པོ་ཞིག་ལ་དཀའ་ལས་མང་པོ་བརྒྱབ་ནས་སྲིད་ཚོགས་ཞུའི་ཚོགས་པ་ཁག་གིས་ཁ་ཤུར་པ་དང་། ཡང་ན་ཤུགས་རྒྱན་མེད་པ་བཏོན་ཚེ། གཞུང་དེ་དག་གི་སྐྱ་ཚབ་ལ་ཏི་བ་ཐོངས། གཞུང་གི་སྐྱ་ཚབ་ཡང་ནས་ཡང་དུ་འགྱུར་བ་གཏོང་གི་ཡོད་པས། རྒྱ་དཀར་ནང་གི་འགྲོ་བ་མི་ཐོབ་ཐང་གི་གནད་དོན་བྱེ་བྲག་པ་དང་། རྒྱལ་ཚོགས་ཀྱིས་གནད་དོན་དེ་དག་ལེ་ཚེ་ཆེད་ལས་དོན་ཁ་རེ་སྒྲིལ་ཡོད་ལ། སྐྱ་ཚབ་དེ་དག་ལས་ཁྱེད་རང་ལ་གོ་རྟོགས་མང་པོ་འབྱུང་སྲིད། ཁྱེད་རང་གིས་གོ་རྟོགས་དེ་སྐྱང་ནས་སྐྱ་ཚབ་དེ་དག་ལ་རན་འདེགས་བྱོས།

དེས་རྒྱ་དཀར་གཞུང་ལ་ལམ་སྟོན་བསམ་འཚར་རྣམས་ལག་བསྟར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་སྟོན་འདོད་མེད་པའམ། ཡང་རྒྱས་གཏོང་འདོད་མེད་པ་རེད་དམ་ཞེར་ན་མ་རེད།

ཁྱེད་རང་གིས་ལམ་སྟོན་བསམ་འཚར་དེ་དག་སྤྱོད་དེ་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་གི་གཞུང་དང་ཚོ་ཚོའི་འགྲོ་བ་མི་ཐོབ་ཐང་སྲུང་སྐྱོབ་ལ་འབད་བརྩོན་བྱེད་སྐོར་གོ་བསྟུར་དང་། རང་ཉིད་ལ་གལ་གནད་ཆེ་བའི་གནད་དོན་ཐོག་ལས་དོན་བྱེད་སྟངས་གོ་བསྟུར། དེ་བཞིན་རྒྱ་དཀར་གྱི་བྱེད་ལས་ལ་རང་གི་བསམ་ཚུལ་ཡོད་པ་སོགས་བྱ་ཚོགས

དུས་བཀག་བསྐྱར་ཞིབ་ཀྱིན་ནས་རྒྱུན་རིང་མ་སོང་སྟོན་ལ། **ལག་བསྟར་ཐོག་ལ་རྟོག་ཞིན་བྱེད་པ**་ནི་སྐྱ་ཚབ་ཁག་དང་གཞུང་འབྲེལ་མེད་པའི་ཚོགས་པ་ཁག་ལ་འབྲེལ་ལམ་བཟོ་རྒྱུའི་ལམ་ཁ་ཡག་པོ་ཞིག་རེད། ཁྱེད་རང་གིས་གཞུང་ཁག་ཅིག་གིས་ལམ་སྟོན་བསམ་འཚར་དོན་ལན་ལ་ཁག་ལ་འབྲེལ་ལམ་བཟོ་རྒྱུའི་ལམ་ཁ་ཡག་པོ་ཞིག་རེད། ཁྱེད་རང་གིས་གཞུང་ཁག་ཅིག་གིས་ལམ་སྟོན་བསམ་འཚར་དོན་ལན་ལ་བཏོན་ནས་ཚེ། གཞུང་དེ་དག་གི་སྐྱ་ཚབ་ལ་ཐུགས་ཤེ་ཆེ་ཞུས། གལ་ཏེ་གཞུང་ཁག་ཅིག་གིས་ལམ་སྟོན་བསམ་འཚར་ཁྱེད་རང་གིས་དོན་རྟོགས་མ་ཐུབ་པ་དང་། ཡང་ན་ཤུགས་རྒྱན་མེད་པ་བཏོན་ཚེ། གཞུང་དེ་དག་གི་སྐྱ་ཚབ་ལ་ཏི་བ་ཐོངས། གཞུང་གི་སྐྱ་ཚབ་ཡང་ནས་ཡང་དུ་འགྱུར་བ་གཏོང་གི་ཡོད་པས། རྒྱ་དཀར་གྱི་འགྲོ་བ་མི་ཐོབ་ཐང་གི་ཁྱད་ཆོས་ཁ་ཤས། ཁྱེད་རང་གིས་ཀོ་རྟོགས་ཏི་ཐུབ་ནས་སྐྱ་ཚབ་དེ་དག་ལ་རན་འདེགས་བྱོས།

ལས་དོན་ཀྱི་རིམ་པ་འདི་དག་ལ་བརྟེན་ནས་ལམ་སྟོན་བསམ་འཚར་རྣམས་ལག་ལེན་དུ་བསྟར་རྒྱུའི་རིམ་པ་ཡོད་དམ་ཞེར་ན།

དེ་འདྲ་གང་ཡང་མེད།

གཞན་དོན་དེ་དག་ནི་ཚད་མཚོའི་གནས་རིམ་ཐོག་ནས་ཏོ་སྦྱང་དང་ལས་དོན་སྒྲིལ་འོས་པ་རེད། རྒྱལ་ཁབ་ཁག་ཅིག་ལས་ཤེས་པར། རྒྱ་དཀར་གཞུང་གིས་དངོས་ཐོག་ནས་ལམ་སྟོན་བསམ་འཚར་དེ་དག་ལག་བསྟར་བྱེད་པར་འབད་བརྩོན་བྱས་ཡོད་བསམ་སྒྲིད་པས། རང་ཉིད་འགྲོ་བ་མི་དེ་ཐོབ་ཐང་སྲུང་སྐྱོབ་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཚ་ནས། རང་གི་ཉམས་སྒོང་དང་གནད་དོན་ཀ་རེའི་ཐོག་ལས་དོན་སྒྲིལ་ཀྱི་ཡོད་མེད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་རྣམས། རྒྱལ་ཁབ་དེ་དག་གི་གཞུང་གིས**གནད་དོན་ཆ་ཚང་རྒྱས་ལོན**་ཡོང་ཆེད་ཀྱི་རྒྱ་ཆ་གལ་ཆེན་ཞིག་ཆགས་ཡོད།

ཁྱེད་རང་གིས་ཥེས་རྟོགས་འབྱུང་སྲིད་པའི་གནད་དོན་གཞན་ཞིག། **རྒྱལ་ཁབ་མང་པོ་ཞིག་གིས་རྒྱ་ནག་གིས་འགྲོ་བ་མི་ཐོའི་ཐོབ་ཐང་སྲུང་སྐྱོབ་ཀྱི་ལས་དོན་ཡག་པོ་ཅིང་ཀྱི་ཡོད་པར་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད**་པ་དེ་རེད། ཁོ་ཚོ་མང་ཆེ་བས་ལམ་སྟོན་བསམ་འཚར་འདོན་སྒྲགས། “ཐུ་མཐུན་ནས་”སམ་ “མང་དུ་གཏོང”ཞེས་པའི་མཚོ་འཛུགས་བྱེད་པ་དང་། གཞན་ནས་ཀྱིས་བདར་བཙོན“ཤུགས་ཆེ་རུ་”གཏོང་བའི་སྐྱལ་མ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པས། རྒྱ་དཀར་ལ་མཚོན་ན་དེ་དག་གིས་འགྲོ་བ་མི་ཐོའི་ཐོབ་ཐང་ཐོག་ལས་དོན་བྱེད་འགྲོ་བཏུགས་ཞིན་ཡོད་པར་གོ་ཡི་ཡོད་སྟངས། དེ་དག་ཁས་ལེན་བྱེད་དང་བྱེད།

ཝོན་ཀྱང་གལ་ཏེ་ཁྱེད་རང་གི་ཞུ་གཏུག་ལས་དོན་ལ་ཕན་ཀྱི་རེད་བསམ་ན། ལམ་སྟོན་བསམ་འཚར་དེ་དག་སྤྱོད་དེ་རྒྱ་དཀར་གཞུང་གི་ཡར་རྒྱས་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱ་ཚོག

གལ་སྲིད་ཁྱེད་རང་གིས་ལམ་སྟོན་བསམ་འཚར་ནང་སྒ་མཐུན་ཞིས་པར་རྗེ་སྣང་བྱེད་འདོད་ཚེ། ཐོག་མར་རྒྱ་ནག་གཞུང་གིས་དུས་བཀག་བསྐྱོར་ཞིབ་ཀྱི་སྒྲན་ཐོལམ་རྒྱལ་ཚོགས་ཀྱི་སྒྲན་ཐོ། ཡང་ན་གསར་འགྱུར་ཁག་ནང་**ལས་དོན་ཀ་རེ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་སྐོར་བཀོད་ཡོད། རང་གི་ཉམས་ཚོར་བར་ཀྱི་ཁྱད་པར་གསལ་འདོན་བྱོས།** གལ་སྲིད་རྒྱ་ནག་གཞུང་གིས་འགྲོ་བ་མི་འདི་ཐོབ་ཐང་སྒྲུབ་སྐྱོན་མི་བྱེད་པར་ཐོན་རོལ་གཏོང་གི་ཡོད་ཚེ། ངོ་ལ་དོ་སྣང་དང་དཔང་རྟགས་སུ་ཡིག་ཆར་ཐོ་འགོད་ཀྱིས་ཉར་ཚགས་བྱ་རྒྱུ་ཕེན་ཏུ་གལ་ཆེ།

མཐར་ཁྱེད་རང་གིས་ལམ་སྟོན་བསམ་འཚར་ཡག་པོ་མང་པོ་ཞིག་ལ་རྒྱ་ནག་གཞུང་གིས་**བསམ་ཞིབ**བྱ་རྒྱུ་ཡིན་པ་ཤེས་རེས། ཁོ་ཚོའི་བསམ་བློའི་ནང་དུ་ལམ་སྟོན་བསམ་འཚར་དེ་དག་རོས་ལེན་བྱེད་མི་འོས། གང་ཡིན་ཟེར་ན་དེ་དག་ནུས་ཤུགས་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་གི་གཞུང་ནས་ཡིན་པཱན། ཚན་སྲིད་ཀྱི་ཀུན་སྟོང་ཡོད་པས་ཡིན། བོན་ཀྱང་ལན་མང་པོར་ལམ་སྟོན་བསམ་འཚར་དེ་དག་ནི་ཁ་གསལ་པོ་དང་། ཚད་འཛལ་ནུས་པ། ལག་བསྟར་བྱེད་ཐུབ་པ། དངོས་ཡོད་གནས་སྟངས་དང་མཐུན་པ། དུས་ཚོད་ཚད་བཀག་ཡོད་པ་ཡིན་པ་གསལ་སྟོན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། (རྒྱ་ཆའི་སྡེ་ཚན་ནང་དེའི་སྐོར་ཞིབ་ཐུ་ཡོད།)

དེས་རྒྱ་ནག་གཞུང་ལ་ལམ་སྟོན་བསམ་འཚར་དེ་དག་ལག་བསྟར་གྱི་འགན་ཡོད་པར་གོ་ཡི་མེད།

ཁྱེད་རང་གིས་དེ་དག་སྟང་མེད་གཏོང་བཞམ་བེད་སྤྱོད་གཏོང་རྒྱུ་མེད་བསམ་མི་དགོས།

ཁྱེད་རང་གིས་ད་དུང་ཡང་ལམ་སྟོན་བསམ་འཚར་དེ་དག་སྤྱད་ནས། འགྲོ་བ་མི་འདི་ཐོབ་ཐང་གི་ལས་དོན་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བར་ཐན་ཐོགས་ཀྱི་ཡོད།

རྒྱ་ནག་གཞུང་གིས་ལམ་སྟོན་བསམ་འཚར་དེ་དག་ཁས་ལེན་མ་བྱས་རྗེར། དེ་དག་འདོན་མཁན་གྱི་གཞུང་དེས་ལམ་སྟོན་བསམ་འཚར་གྱི་ཚོག་བརྗོད་ཐོག་ནང་ཞུལ་གྱི་ལས་དོན་བརྒྱུད་རིམ་དང་ཐག་གཅོད་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་མང་པོ་ཞིག་ཕྱིན་ཡོད་པས། **གཞུང་དེས་གནད་དོན་དེར་དགཱེགས་ནས་རྒྱ་ནག་དང་ཐོས་བསྟར་ཁྱེད་རྒྱུའི**ཚོད་ལེམས་གང་ལ་གང་འཚམ་ཡོད་པ་གསལ་སྟོན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། གཞུང་དེས་ནུས་བཀག་བསྐྱར་ཞིས་རྒྱ་ཡང་རྒྱ་ནག་དང་ཐོས་ཆོས་ཁྱད་ཡོད་པོ།

© Google Images

ལས་དོན་སྒྲུབ་མཁན་རྣམས་དོས་འཛིན། སྒེ་ཞིག་གིས་དུས་བཀག་བསྒྲུར་ཞིས་ལ་དོ་སྣང་བྱས་ཏེ། ལག་བསྟར་ཡོང་ཐབས་ཐད་དོགས་རམ་བྱས་ན་བསམ་གྱི་འདུག་གམ།

དུས་བཀག་བསྒྲུར་ཞིས་སྐབས་ལས་ལེན་བྱས་པ་རྣམས་ལག་བསྟར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་མེད་ལ་རྟོག་ཞིབ་བྱེད་པ་དེས་བན་མང་པོ་ཐོགས་ཀྱི་ཡོད།.

- དང་པོ། གཞུང་གིས་བརྒྱུད་རིམ་དེར་ལས་དོན་སྤེལ་གྱི་ཡོད་པའི་**གོ་རྟོགས་སྤེལ**་ཐུབ་པ་ལ། སྒེ་མཐུད་སེམས་འཚབ་བྱ་ཡུལ་གྱི་གནད་དོན་གཙོ་བོ་ཁག་དང་རྟོགས་ཡོད་ཐོག་ནས་མེལ་བར་གོམས་པ་མདུན་སྒོ་བྱེད་པ་གཙོ་ཐེ། ཕྱི་གསལ་ནང་གསལ་དང་འགན་ལྟར་ཡོད་པའི་ལས་དོན་སྤེལ་བར་གོ་རྟོགས་སྤེལ་ཐུབ།.
- གཉིས་པ། དེས་**ཞུ་གཏུག་གི་ཐུ་ཚ་མཁོ་སྒྲོད**་བྱེད་ཐུབ། བྱེད་སྒོ་དེའི་དམིགས་ཡུལ་ནི་གཞུང་ལ་སྲིད་གཞུང་གི་བྱ་སྒྲོད་བཟང་བྱེད་གས་སུ་འགྲུར་བ་གཏོང་བ་དང་། འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་སྲུང་སྐྱོབ་ཀྱི་ཚད་གཞི་མཐོ་རྒྱ་གཏོང་བར་མཁོ་བའི་གནས་ཚུལ་མཁོ་སྒྲོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།.

“

མཚན་མཐུན་ཆགས་སྒྲོད་བྱེད་མཁན་དང་མ་ཞིང་ཚོས་ཞུ་གཏུག་ལས་འགྲུལ་སྤེལ་བའི་ཁོར་ཡུག་ཅུང་ཙམ་ཡོད་པ་དེའི་གོ་སྐབས་སྤྱད་ནས་རྒྱལ་ནང་གི་ཞུ་གཏུག་གྲོས་འཚར་ནང་དུས་བཀག་བསྒྲུར་ཞིས་ཀྱི་དགོངས་འཚར་ཁག་ཚུད་པའི་རྒྱལ་སྤྱིའི་བསྒྲུར་ཞིས་ཁག་གི་ནང་དོན་བཅུག་ན་འགྲིག་གི་རེད།'

རྒྱ་ནག་གི་མཚན་མཐུན་ཆགས་སྒྲོད་བྱེད་མཁན་དང་མ་ཞིང་རིགས་ཀྱི་ཚེད་ཀྱི་ལས་འགྲུལ་པ།

ལས་དོན་སྒྲུབ་མཁན་འཛིན་བྱེད་པ་དང་འབྲེལ་བའི་ཏི་བ་ཁག་ཅིག་ཡོད། ཁོ་ཚོས་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་གི་གནད་དོན་ཀྱི་གལ་གནད་ཆེ་རུ་གཏོང་ཐུབ་པ་དང་། རྒྱ་ནག་གཞུང་གི་བྱ་སྒྲོད་ལ་ཤུགས་རྒྱན་སྤྱད་ནས། ཐོབ་ཐང་འདི་དག་སྲུང་སྐྱོབ་དང་འཚེལ་རྒྱས་གཏོང་བར་མཐུན་སྒྲོར་བྱེད་ཐུབ།

- ཁྱིམས་ལུགས་བཅོས་བསྒྱུར།
  གལ་སྲིད་ཁྱེད་རང་གི་ཞིང་ཚེན་གྱི་ཚད་རིམ་མམ། རྒྱལ་ཡོངས་མི་དམངས་འཐུས་ཚོགས། ཡང་ན་རྒྱ་ནག་མི་མང་གྲིད་དོན་འཐུས་ཚོགས་ནང་། **ཁྱིམས་གསར་པའམ་བསྒྱུར་བཅོས་བྱེད་འཚར**་ཡོད་ན། ཁྱེད་རང་གིས་མི་མང་བསམ་ཚུལ་ལས་རིམ་སྒྲུབས་སུ་བསམ་ཚུལ་འདོན་ཚོགས་གསལ། ཐིན་ཏིས་ཚོགས་ཆུང་ལ་ཉམས་ཞིབ་ཀྱི་སྒྲན་ཐོའམ་རྒྱ་ཚ་གཞན་མཁོ་སྒྲོད་བྱེད་ཐུབ་མཁན་གྱི་མཐུན་ཕྱོགས་མི་སྣ་གཞན་ཡོད་དམ།
- ཁྱིམས་གྲྭ་བཅོས་བསྒྱུར།
  ལས་ལྡན་ཆེ་བྱས་ཀྱི་ཐུགས་གི་དབང་ཚད་འོག་ཡོད་པའི་གནད་དོན་ཁག་ལ། དབྱུས་གཞུང་གི་**ཁྱིམས་སྒྲོག་ལག་བསྟར**་བྱེད་པའི་རེ་སྐྱལ་འདོན་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་ཡོད་དམ།
- གཞུང་གི་མཉམ་ཞུགས་བྱེད་སྟོ

ཁྱེད་རང་ལ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཞིང་ཚེན་གྱི་ལས་བྱེད་བདེལ་བཉམ་འབྲེལ་བ་བྱེད་པའི་ལམ་ཁ་ཡོངས་དམ། ལས་སྟོན་བསམ་འཚར་མང་པོ་ཞིག་དབྱུས་གཞུང་ལ་དམིགས་པ་ཡིན་རུང་། ཞིང་ཚེན་དང་དམའ་རིམ་གྱི་སྲིད་གཞུང་ཁག་ལ་ཡང་དུས་བཀག་བསྒྲུར་ཞིས་ལ་བཏེན་ནས། བྱ་སྒྲོད་འགྲུར་བ་གཏོང་བའི་མེམས་འགྱལ་ཁེབས་སྲིད། འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་ཐོག་ལས་དོན་སྤེལ་ཐུགས་ཐང་**དབྱས་གཞུང་དང་ས་གནས་ཕྱིད་གཞུང**། དེ་བཞིན་ཞིང་ཚེན་འདྲ་མིན་བར་ཟླས་སྒྲ་མཐུན་པའམ་གཉིས་ཀ་ཚུད་པ་ཁག་ཅིག་ཀྱི་ལས་ཀ་ཅིག་ཚུ་གལ་ཆེན་རེད།

© ISHR

- ཤེས་ཡོན་པ་དང་མཉམ་ལས།
  ཕྱིད་རང་སྟོབ་དགོས་ཡིན་ནམ། ཡང་ན་ཕྱིད་ལ་ཤེས་ཡོན་སྤེ་ཚན་མ་ལག་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་དམ། ཤེས་ཡོན་ལྷེ་གནས་ཁང་ཚོས་**ཚོགས་འདུ་གོ་སྒྲིག་བྱས་ཏེ། ལམ་སྟོན་བསམ་འཚར་རྣམས་ལག་བསྟར**་བྱེད་པར་དགོས། མཁོའི་ལས་རིགས་མཁོའི་ལས་རིན་ཐང་ཕན་ཐོག་ཕན་ཚུན་ཁེལ་ཡོད་ཀྱི་ཐོག་བཟུང་ནས།

- སྤྱི་དམངས་ཚོགས་སྤེ་གཞན་དང་མཉམ་ལས།
  དུས་བཀག་བསྐྱར་ཞིབ་ཌང་མཉམ་ཞུགས་བྱེད་མ་ཐུབ་མཁན་ནམ་ཞུ་གཏུག་མི་བྱེད་མཁན་ཀྱི་ཚོགས་པ་གཞན་ཡོད་སྲིད། ཕྱིད་རང་གིས་གོང་དུ་བརྗོད་པའི་མི་སྣ་ཁག་ཅིག་བརྒྱུད་ནས་ཚོགས་པ་དེ་དག་དང་མཉམ་དུ་ལས་དོན་གོ་སྒྲིག་བྱས་ནས། དུས་བཀག་བསྐྱར་ཞིབ་སྐབས་ཀྱི་**ལམ་སྟོན་བསམ་འཚར་གང་དང་གང་གོ་ཚོའི་ལས་དོན་ནང་བེད་སྤྱོད་ཐེབ་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་པའི་སྐོར་ཅི་གོ་བཤད་བྱུག** དུས་བཀག་བསྐྱར་ཞིབ་སྐབས་ཁས་ལེན་བྱས་པ་ཁག་ལག་བསྟར་ཐབ་ཐུབ་ཀྱི་ལས་ཀ་ཁག་ལ་ཐུག་ཏུ་ལན་ཐེབ་ཀྱི་ཡོད།

- ཕྱི་ཕྱོགས་ཀྱི་ལས་ཀ་ཁག་ལ་ཐུག་ཏུ་ལན་ཐེབ་ཀྱི་ཡོད།
  ཕྱིད་ཀྱི་ལས་ཀ་ཁག་ལ་ཐུག་ཏུ་ལན་ཐེབ་ཀྱི་ཡོད་ཅིང་ཡོད། ཕྱིད་ཀྱི་ལས་ཀ་ཁག་ལ་ཐུག་ཏུ་ལན་ཐེབ་ཀྱི་ཡོད་ཅིང་ཡོད། ཕྱིད་ཀྱི་ལས་ཀ་ཁག་ལ་ཐུག་ཏུ་ལན་ཐེབ་ཀྱི་ཡོད་པ་ཡིན། ཕྱིད་ཀྱི་ལས་ཀ་ཁག་ལ་ཐུག་ཏུ་ལན་ཐེབ་ཀྱི་ཡོད་ཅིང་ཡོད། ཕྱིད་ཀྱི་ལས་ཀ་ཁག་ལ་ཐུག་ཏུ་ལན་ཐེབ་ཀྱི་ཡོད་ཅིང་ཡོད། ཕྱིད་ཀྱི་ལས་ཀ་ཁག་ལ་ཐུག་ཏུ་ལན་ཐེབ་ཀྱི་ཡོད་ཅིང་ཡོད།

- ཤེས་ཡོན་ལ་ཁ་ཏང་ལ་ཤེས་ཡོན་ནམ།
  ཕྱིད་ཀྱི་ལས་ཀ་ཁག་ལ་ཐུག་ཏུ་ལན་ཐེབ་ཀྱི་ཡོད་ཅིང་ཡོད། ཕྱིད་ཀྱི་ལས་ཀ་ཁག་ལ་ཐུག་ཏུ་ལན་ཐེབ་ཀྱི་ཡོད་ཅིང་ཡོད། ཕྱིད་ཀྱི་ལས་ཀ་ཁག་ལ་ཐུག་ཏུ་ལན་ཐེབ་ཀྱི་ཡོད་ཅིང་ཡོད།

- ཕྱིད་ཀྱི་ལས་ཀ་ཁག་ལ་ཐུག་ཏུ་ལན་ཐེབ་ཀྱི་ཡོད་ཅིང་ཡོད།
  ཕྱིད་ཀྱི་ལས་ཀ་ཁག་ལ་ཐུག་ཏུ་ལན་ཐེབ་ཀྱི་ཡོད་ཅིང་ཡོད། ཕྱིད་ཀྱི་ལས་ཀ་ཁག་ལ་ཐུག་ཏུ་ལན་ཐེབ་ཀྱི་ཡོད་ཅིང་ཡོད། ཕྱིད་ཀྱི་ལས་ཀ་ཁག་ལ་ཐུག་ཏུ་ལན་ཐེབ་ཀྱི་ཡོད་ཅིང་ཡོད།

> **ཕན་ལས་དང་ཐོས་ཚལ་ཕྱིན་ཆད་ཀྱི་གནད་དོན་ཁག་ལ། ཁེལ་ཚད་ཀྱི་ཁ་ཕྱིགས་བཤད་ལས་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པས། དེའི་ནང་ཕྱི་དམངས་ཚོགས་སྤེ་ཁག་དང་ཐོས་ཚལ་ཕྱིན་ཆད་བཤད་ལས་ལྷག་ཤོས་ཁ་ཤས་ཀྱི་ཡོད། དེ་ལ་བཏེན་ནས་ཕྱོགས་ཁག་བར་ཡིད་ཚེས་སྐྱེས་པར་དུས་ཚོད་འགོར་སྲིད། འོན་ཀང་ཆུལ་ཚོགས་ཀྱི་ལས་ཁྲིར་ཚང་མར་ཆུལ་ཚོགས་ཀྱི་བཅའ་ཁྱིམས་དང་བསྡུན་ནས་ལས་ཀ་ཁྱེད་བགོས་པའི་ལས་འགན་ཡོད་པ་དང། དེའི་ནང་འགྱོ་བ་མི་བཞི་ཐང་ཐང་སྡུང་སྟོག་དང་ཁུས་བཅོ་ཁ་ཕྱིན་ཆད་ཀྱི་ཡོད།**

- ཁ་ཏང་ཀྱི་ཐུ་ཚབ་ཁག་དང་མཉམ་ལས།
  ཆུ་ནག་ནང་ཡོད་པའི་**ཁ་ཏང་ཚབ་ཁང་དང་དོན་གཙོད་ཁང**་ཁག་གི་ཁ་ཏང་ཚོས་ཕྱིད་རང་གི་གནད་དོན་དང་འབྲེལ་ཡོད་**ལམ་སྟོན་བསམ་འཚར་བརྗོན**་སོང་བཅས། ཕྱི་ཕྱི་ཆུལ་ཁག་ཀྱི་ཁ་ཏང་གང་གིས། ཕྱིད་རང་གིས་ལས་དོན་སྟེལ་བཞིན་པའི་འགྲོ་བ་མི་པའི་ཐོབ་ཐང་གནད་དོན་ཐོག་ནས་ཁ་ཏང་ཁ་ཕྱོགས་ཀྱི་ལས་ཀ་ཁ་ཤས་ཀྱང་ཡོད། ཁ་ཏང་ཁ་ཕྱོགས་ལས་ཀ་ཁ་ཤས་ཀྱང་ཡོད། ཁ་ཏང་ཁ་ཕྱོགས་ལས་ཀ་ཁ་ཤས་ཀྱང་ཡོད། ཁ་ཏང་ཁ་ཕྱོགས་ལས་ཀ་ཁ་ཤས་ཀྱང་ཡོད། ཁ་ཏང་ཁ་ཕྱོགས་ལས་ཀ་ཁ་ཤས་ཀྱང་ཡོད།

  / ཁ་ལ་སྲིད་ཕྱིད་རང་བརྗོད་ཁ་ཤེ་ཡོན་མགོ་ཟྭོག་ཚན་བཅོ་ཁ་ཁ་ཏང་ཁ་ཤ་ཡ་ལ་ཁ་ཏ་ཡ་ཁ་ཤ་ཡ

ལས་དོན་བསྒྲུབ་པའི་དུས་ཚོད་གཏན་འབེབས། དུས་བཀག་བསྒྲུར་ཞིབ་ཀྱི་ལམ་སྟོན་བསམ་འཚར་རྣམས་ལག་བསྟར་བྱེད་པར་རྟོག་ཞིབ་ནམ་ཞིག་ལ་བྱ་དགོས་དང་། ནམ་ཞིག་ལ་མཚམས་བཞག་ནས་སྟན་ཐོ་

འགྲོ་བ་མི་འོག་ཐང་ཆེད་ལས་ཀ་བྱེད་མཁན་གྱི་གང་ཟག་ཆེན་པ་ཞིག་དང་ཚོགས་པ་ཞིག་དང་། རྒྱལ་ཚོགས་སུ་ལས་དོན་སྒེལ་བའི་གོ་སྒྲིགས་སྒྲུག་མཁན་ཞིག་ཡིན་པའི་ཚ་ནས། ང་ཚོས་དུས་ཚོད་རན་ཟོས་ཀ་དུས་ཡིན་ཤེས་དགའ་ལ། སྒྲིགས་རེ་ལས་དོན་སྒེལ་བའི་དུས་ཚོད་མཐའ་མ་མང་པོ་ཞིག་དུས་ཚོད་ཉེ་པོ་མཉམ་དུ་འཁེལ་དུས། གལ་གནད་ཆེ་ཟོས་འདས་ཀ་བྱེད་རྒྱུ་ཁག་པོ་ཡོད་པ་ཤེས་ཀྱི་ཡོད།

“

རང་འགྱལ་གྱིས་དུས་དཀྱིལ་སྟན་ཐོ་འབྲལ་རྒྱུ་ནི་ལག་བསྟར་མཇུག་གཏོན་ཡོང་ཐབས་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་པས། ངས་རྒྱ་ནག་གཞུང་ལ་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༧ ལོའི་བསྒྲུར་ཞིབ་རེས་པ་གསུམ་པར་མཇུག་སྒྲོང་སྒང་དུས་དཀྱིལ་སྟན་ཐོ་འབྲལ་བར་གཞིན་སྒྲུལ་བྱེད་ཡོད།'

མཁན་འབྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་ཆེས་མཐོའི་འགྲོ་བ་མི་འོག་ཐང་ཁང་འགན་འཛིན་མེ་ཤ་ལེ་ཟླ་ཆེ་ལེ་ཏ་མཚོག་གིས་རྒྱ་ནག་གི་ཕྱི་སྲིད་ཟློན་ཆེན་ལ་བྱུལ་བའི་འཛིན་ཡིག། (ཕྱི་ལོ་ ༢༠༧᤹ ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༢᤹ ཉིན།)

ལོན་ཀྱང་དུས་བཀག་བསྒྲུར་ཞིབ་ཐོག་ཁེ་བན་ཁག་ཅིག་ཡོད།

- **དུས་བཀག་བསྒྲུར་ཞིབ་དེ་ལོ་ལྔ་དང་ཕྱེད་ཀ་རེའི་**མཚམས་སུ་འཚོགས་ཀྱི་ཡོད་པས། བསྒྲུར་ཞིབ་གཅིག་ཚར་རྗེས་ཕྱེད་རང་གིས་མཇུག་སྒྲོང་བྱེད་པར་དུས་ཡུན་མང་པོ་ཡོད་པ་ཤེས་རྒྱག
- **རྒྱ་ནག་གཞུང་གིས་དུས་བཀག་བསྒྲུར་ཞིབ་སྒྲིགས་ཁས་ལེན་ཐུས་པའི་གནད་དོན་རྣམས།** ཕྱེད་རང་གིས་རྟོག་ཞིབ་ཀྱི་དུས་ཡུན་འབར་པ་བྱེད་ཚེད་ཀྱི་གཞི་ཆའི་ལམ་སྟོན་ཡག་པོ་ཞིག་ལ་པར་སྒྲོད་བྱ་ཆོག ལན་མང་པོར་རྒྱལ་ནང་གི་འགྲོ་བ་མི་འོག་ཐང་ཁང་པོས་ལས་དོན་ལས་འཚར་ལ་གཞིར་བཞག་ནས། དུས་ཡུན་འབམ་ཀ་བྱེད་ཐུབ་པ་དང་། དུས་ཡུན་གཏན་འབེབས་ཡོད་པའི་བརྒྱུད་རིམ་གཞན་ལ་ཡང་གཞི་བཅོལ་ཆོག་འདི་དག་གིས་ཕྱེད་རང་གིས་ལས་དོན་ཚེད་ཀྱི་དུས་ཚོད་འབམ་ཀ་བྱེད་པར་བཞན་ཐོག་ཀྱི་ཡོད།
- མཐའ་མ་དེར་ལོ་ལྔ་མཇུག་པོར་འགྲོ་བས། ཕྱི་དམངས་ཚོགས་སྡེ་ཁག་གིས་གཞུང་འབྲེལ་ཀྱི་དུས་བཀག་བསྒྲུར་ཞིབ་རྗེས་མ་དེར་རྒྱ་ཆ་མཁོ་སྟོང་བྱེད་པའི་དུས་ཚོད་མཐའ་མ་དེ་གལ་ཆེན་པོ་ཆགས་ཡོད། དེའི་སྐོར་རྒྱུན་དུ་ཆེས་མཐོའི་འགྲོ་བ་མི་འོག་ཐང་ཁང་གི་སྒྲུ་ཚན་ལས་ཁྲངས་དང་། དུས་བཀག་བསྒྲུར་ཞིབ་ཆེད་ལས་ཀ་བྱེད་མཁན་གཞུང་འབྲེལ་མིན་པའི་ཚོགས་པ་ཁག་གིས་གསལ་བསྟན་གསལ་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཧོན་ཀང་ཁྲིམས་སྨྲིག་ལ་བསྟན་ནས། ཕྱེད་རང་གིས་དུས་ཚོད་མཐའ་མ་དེ་**གཞུང་འབྲེལ་ཀྱི་བསྒྲུར་ཞིབ་འགོ་མ་བཙུགས་པའི་སྟོན་ཀྱི་རྒྱ་བཀ་ ༧ ནས་ ༡ བར་ཡིན**་པའི་ཚོར་དཔག་བྱས་ནི་ཁ་ཤས་ཀ་འབྲིག ཁ་ལ་སྲིད་ཕྱེད་རང་གིས་རྒྱུན་གཏན་དུ་གནས་ཚུལ་མཁོ་སྒྲུབ་བར་རྟོག་ཞིབ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཚེ། གཞུང་འབྲེལ་ཀྱི་སྟན་ཐོ་མཁོ་སྟོང་བྱེད་ཚོག་ཚོག་ཡོད།

དུས་བཀག་བསྒྲུར་ཞིབ་ཀྱི་ལས་སྟོན་བསམ་འཚར་རྣམས་ལག་བསྟར་བྱེད་པོ་ལྟའི་ནང་། ཕྱེད་རང་གིས་འཛིལ་ཡོད་གཞུང་ལ་ཐང་ཁག་ལ་ཐད་ཀར་ཁས་ལེན་ཐུས་ཡོད་ཅིང་ཁ་ཕྱི་ཚན་ཁང་ཡོང་ཐབས་ཀྱང་ཚོགས་ཤེས་ཡོན་པ་ལ་ཕན་ཐོགས་ཡོད་ཀྱང་ཁ་ཤས་ཀ་ཕ་ཁ་ཁ་ཤ་ཆ་ཚ་ལ་ཡ་ཝ་ཟ་ཞ་ཟ་ཡ་ཤ་ས་ཧ་ཨ་ཡིག་ཁ་ཤས་ཀ་ཡ

© ISHR

ཕྱེད་རང་གིས་གཞུང་ཁག་ཅིག་ལ་བརྟེད་གཞི་ཁག་ཅིག(དཔེར་ན་བྱད་མེད་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་འདྲ་མཉམ། ཡང་ན་གཙས་སྟོ་ངལ་ཆོས་བཀ། རྒྱལ་ནང་གི་འགྲོ་བ་མི་འོག་ཐང་ཁང་ལྟེ་གཙས་ཁ[15]ཁག་སོགས།)རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་འགྲོ་བ་མི་འོག་ཐང་ཁང་གི་སྲིད་བློས་ཀྱི་ཚ་ཤས་གལ་ཆེན་དུ་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་ཤེས་རྟོགས་ཐུབ་སྲིད།

མཁོ་སྨོད་བྱ་དགོས་པའི་སྐོར་རྩི་ལྟར་ཤེས་ཀྱི་ཡོད།

རྒྱལ་ཕྱིའི་གཞུང་ཚོར་གནས་ཚུལ་མཁོ་སྨོད་གཏན་དུས་བྱེད་དགོས་མེད་ཐོག་སྒྲིག་ཁྲིམས་གསལ་ཡོ་མེད་པས། འདི་ནི་ཁྱེད་རང་གི་ལས་དོན་འཛིན་གཞིར་རག་ལུས་ཡོད།

རྒྱལ་ཕྱིའི་ཚོགས་སྡེ་ཁག་དང་མཉམ་འབྲེལ་ རྒྱལ་ཚོགས་ལ་ཁྱེད་རང་གིས་མཁོ་སྨོད་བྱེད་འཛིན་ཡོད་པའི་གནས་ཚུལ་ལ། དུས་བཀག་བསྐྱར་ཞིབ་ཀྱི་དཀྱིལ་མཚམས་ཤིག་ཡོད། དེ་ནི་བརྒྱུད་རིམ་གྱི་གཞུང་འབྲེལ་ཆ་ཤས་ཤིག་མིན་ཡང་། **དུས་དཀྱིལ་བསྐྱར་ཞིབ་བམ་དཔྱད་ཞིབ་ཁྱེད**་པའི་གོ་སྐབས་ཤིག་ཡིན་པས། གལ་ཏེ་རྒྱ་ནག་ལ་ལས་སྟོན་བསམ་འཚར་ལག་བསྟར་བྱེད་པའི་དུས་ཡུན་ཐོབ་པའི་དུས་དཀྱིལ་གྱི་མཚམས་ལ། ཁྱེད་རང་གིས་སྟན་ཐོ་མཁོ་སྨོད་བྱས་ཟིན་ཡོད་ཚེ། དེ་ནི་དུས་དཀྱིལ་དབྱུད་ཞིབ་གྱི་རྒྱུ་ཚར་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཚོར།

རྒྱལ་ཕྱིའི་གཞུང་ཁག་གི་དུས་དཀྱིལ་སྟན་ཐོ་ནི་ལས་དོན་བྱེད་ཕྱོགས་ཡག་ཤོས་སུ་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཀྱང་། རྒྱལ་ཚོགས་ངོས་ནས་སྟན་ཐོ་དེ་ངེས་བར་གོང་འབྲལ་ཞུ་དགོས་པ་ཡིན། **རྒྱ་ནག་གིས་དང་བླངས་ཐོག་ནས་དུས་དཀྱིལ་བསྐྱར་ཞིབ་ཀྱི་ཚེད་དུ་སྟན་ཐོ་མཁོ་སྨོད་བྱས་མེད་པས། ཕྱི་དམངས་ཚོགས་སྡེ་ཁག་གི་སྟན་ཐོ་གལ་གནད་ཆེན་པོ་ཡོད།**

རྒྱལ་ཕྱིའི་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་གི་གཞུང་ལ་གནས་ཚུལ་མཁོ་སྨོད་བྱེད་སྐོར་གཞུང་ནས་ **གཞུང་ནི་ཁྲིད་རྟགས་ལམ་མཐོ་རིམ་ལས་ཕྱེད་ཁག་རྒྱ་མ་ཝེནས་ཐོན་ལ**་གནས་ཚུལ་མཁོ་སྨོད་ཐུབ་ནས་ཕན་ཐོགས་འབྱུང་སྲིད། སྐབས་དེར་ཁྱེད་རང་གིས་ལས་སྟོན་ནས་ཁ་ཤས་ཤིག་ཡོད་པ་མཐོང་ཡོད། ཁ་ཤས་ཀྱང་ཁ་ཤས་ཀྱི་ལས་ཀ་ཤས་ཤིག་ཡོད་ཅིང་ཁ་ཤས་ཀྱང་ཁ་ཤས་ཤིག་ཡོད། ཁ་ཤས་ཀྱང་ཁ་ཤས་ཤིག་ཡོད་ཅིང་ཁ་ཤས་ཀྱང་ཁ་ཤས་ཤིག་ཡོད།

ཡིག་ཆ་བསྡུ་རྒྱ། ལམ་སྟོན་བོས་མ་འཛར་ཁག་ལག་བསྟར་བྱེད་པར་རྟོག་ཞིབ་ཆེད་གནས་ཚུལ་དང་དཔང་རྒྱས་རིགས་ཀ་རེ་སྤྱོད་དགོས།

འགྲོ་བ་མི་འོས་ཐང་ཆེད་ལས་ཀ་བྱེད་པའི་སྒྲབས་སུ། ཁྱེད་རང་གིས་མེད་སྤྱོད་བྱེད་པའི་རྒྱ་ཆ་རྣམས། དུས་བཀག་བསྒྲར་ཞིབ་ཀྱི་ལམ་སྟོན་བསམ་འཚར་རྣམས་ལག་བསྟར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་མེད་ཐོ་འགོད་ཆེད་བཏོ་ཐོག་ཆེན་པོ་ཡོད། རྒྱ་ཚའི་ནང་གཡས་ཀྱི་གཞུང་འབྲེལ་ཡིག་ཆ་རྣམས་ཚུད་ཀྱི་ཡོད།

> “
> དུས་བཀག་བསྒྲར་ཞིབ་ཀྱིས་དྲང་བདེན་མིན་པ་དང་། རྩོག་རོལ་བཏང་བ། བོཙ་བར་སྟོང་པ་བཅས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་གསལ་འདོན་ཡང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།”
>
> མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་ཆེས་མཐོའི་འགྲོ་བ་མི་འོས་ཐང་ཐག་འཛིན་མེ་ཤ་ལེ་རྒྱ་ཆེ་ལེ་ཏ།
> (ཕྱི་ཟླ་ ༡༠༡༠ བྱ་ ༡ ཆེས་ ༡༥ ཉིན།)

- འབྲེལ་ཡོད་གནད་དོན་ཐོག་**རྒྱལ་ནང་གི་ལས་དོན་འཚར་གཞི**ད་འགལ་རྒྱར་སོང་བའི་སྒྲན་ཐོ།
- གཞུང་གིས་ཞིང་ཆེན་དང་ས་གནས་སུ་སྟོན་ཆེས་དང་ཐོན་ཁུངས་གཞན་རྣམས་བགོ་བཀྲེས་བྱས་པ་སོགས**ཐབས་ལམ་མམ་གྲྭ་གཞི་ཡོངས་ཁྱབ་གསལ་བསྒྲགས་བྱས་པའི་ཡོངས་གྲགས་གནས་ཚུལ**།
- ཡོངས་གྲགས་སུ་ཡོད་པའི**ཁྲིམས་ཁང་གི་གྲངས་ཐོ**ད་དང་དབྱང་ཁྱའི་གྲངས་ཐོ།
- **གཞུང་ངམ་གྱི་དམངས་ཀྱི་གསལ་བཤད**། དགེར་ནི་རྒྱ་དམངས་ལས་དོན་ནས་ཁྲིམས་ཞིབ། བདེ་སྡུང་ཡན་ལག་སོགས་ཀྱི་གསལ་བཤད་ཡང་ན་གཞུང་འབྲེལ་འཛོད་བསྟེན་སྒྲན་ཐོ་ལྟ་བུའོ།
- ཁྱེད་རང་གིས་ལས་དོན་སྒེལ་བཞིན་པའི་གནད་དོན་ཐོག་ཤུགས་ཀྱིན་ཡོད་པའི་གལ་ཆེའི་གཏམ་བཤད་དམ། **གཞུང་འཛིལ་བརྒྱད་ལམ**་ཀྱིས་འབྲེལ་ཡོད་སྲིད་བྱུས་ཐོག་སྒེལ་བའི་གནས་ཚུལ།
- ལས་རིགས་སྲེ་ཚན་ནམ་ཆེད་ལས་ཆོགས་པ་ཁག་ལ**སྲིད་བྱུས་དང་ཚབ་སྲིད་ཀྱི་བཀོད་ཁྱབ**།
- གཞུང་གི་ཕྱི་ལ་བསྒྲགས་ལས་ཁུངས་ལྟ་བུ་གཞུང་གི་ཡན་ལག་ལས་ཁུངས་སམ་ལྷེ་གནས་ཁང་ཁག་གིས་ཁྱབ་སྒེལ་བྱས་པའི**ཉམས་ཞིབ་སྒྲན་ཐོ་འཚམ་བཀོད་ཁྱབ**།
- ཆུ་ནག་གི**ཕེས་ཡོན་ལྷེ**ད**ཁ**ས**ཁང**ཁག**ཀྱི**ད**ཐོ**ད**ཀ**ད**ཀ**ད**ཀ

གཞུང་གི་བརྒྱུད་རིམ་གཞན། དེའི་ནང་ཉམས་ཞིབ་ཀྱི་བྱེད་དོན་དང་། སྒྲིལ་བསདས་ཚོགས་སྡེ་ཁག་ནས་གྲངས་ཐོ་བསྡུ་རྒྱབ་ཀྱང་ལྷུང་ཡོད།

- ངོ་སོག་སོང་བའི་མི་ཚོགས་སམ་མི་སྒེར་བ། ལས་བྱེད་རྒྱ་ཁག་བཅས་ལས་**བསམ་འཚར་བསྡུ་ལེན་ནམ་བཅར་འདྲི་བྱས་པའི་གྲབ་དོན།**
- **ཕྱི་ཚོགས་དྲ་ལམ་དུ་གྲེལ**་བའི་ཁྱེད་རང་ཡིད་ཆེས་བྱ་སའི་འགྲོ་ནས་མིའི་ཐོབ་ཚོགས་པ་ཁག་དང་མི་སྒེར་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ཡག་པོའི་རིགས།
- ཡིད་ཆེས་ཡོད་པའི་མི་སྣ་བཞེ་ཚུན་བར་བརྒྱུད་སྒེལ་བྱེད་པའི་**ཡིག་ཐོག་ལོ་རྒྱུས། བརྟན་ཐུང་། པར་བཅས།**

གལ་ཆེའི་དྲན་ཐོ།
ཡོངས་གྲགས་སུ་བརྒྱུད་སྒེལ་བྱ་རྒྱུའི་ཡིག་ཆའི་ནང་། ངོས་འཛིན་ལག་ཁྱེར་ཞང་གྲངས། སྒྲིས་ཚོས། ཁ་བྱང་། མིང་ཆ་ཚང་སོགས་མི་སྒེར་བ་ཞིག་ངོས་འཛིན་ཐུབ་པའི་གྲངས་ཐོ་ཕྱིར་འཕེན་ནས་སྒྲས་རྒྱ་བརྟེན་མི་རུང་།

བློ་གཏད་ཐུ་གསོག་འཛིན་བྱེད་པའི་རྒྱ་ཆ་མང་པོ་ཞིག་ངོས་འཛིན་བཏེན་དཔང་དང་། ཉམ་ཆུང་ཚགས་བྱེད་ཁག་པོ་ཡོད། དེ་འདྲ་སོང་ཅང་དམིགས་བསལ་གྱི་མཉེན་ཆས་དང་། ཐུ་སྟེར་ལོགས་ཁ། གསང་ཚོག་གིས་སྒྲུང་སྐྱོན་བྱེད་པའི་ཐ་བྱང་ཝེད་སྟོང་བྱེད་པཉམ། **གློ་གཏམ་དང་རྒྱ་ཆའི་བདེ་འཇགས**་ཚད་མཐོ་རྒྱ་གཏོང་བའི་ཐབས་ལམ་གཞན་བསྟེན་རྒྱ་གལ་ཆེ། གོང་གི་ཐབས་ལམ་དེ་དག་ཝེད་སྟོང་བྱ་བ། གནས་ཚུལ་གསོག་འཛིན་བྱ་ཡུལ་ལམ་ལ་ལ། གློ་ཁག་ཆེད་ཀྱི་གློ་ཁག་ཆས་ལག་ཁྱེར་གློ་ཁག་ཀླད་དང་ཁ་པར། གློ་ཁག་བྱང་སོགས་ཀྱི་བདེ་འཇགས་སྲུང་སྐྱོན་བྱེད་པར་ཡང་བནོ་ཐོགས་ཡོད།

ཁྱེད་རང་གིས་བསྡུ་རྒྱབ་བྱས་པའི་གནས་ཚུལ་ཚང་མ་ཝེད་སྟོང་བྱིད་ཁག་པོ་ཡིན་པ་དང་། གཞུང་གིས་མཁོ་སྟོང་བྱས་པའི་གྲངས་ཐོ་ཏུག་ཏུག་ཡིན་མིན་ཁྱེད་རང་དོགས་པ་སྐྱེས་སྲིད། སྐབས་རེ་གཞུང་གིས་མཁོ་སྟོང་བྱས་པའི་གྲངས་ཐོ་ནས། ཁྱེད་རང་ལ་མཁོ་བའི་གནས་ཚུལ་མི་རབ་པ་ཡོང་སྲིད། དབེར་ན་གྲངས་ཐོ་ཆ་ཤས་ཡོང་འབབ་དང་མི་རིགས། མ་ཤུལ་སོགས་ལ་དབྱེ་བ་འབྱེད་ཡོད་པ་ཁག་སོ་ཡིན་པ་རེད། གནས་སྟངས་དེ་འདའི་སྐབས་རང་ཉིད་ཀྱི་གྲངས་ཐོ་ཝེད་སྟོང་བྱས་ན་ལེགས། དེ་བཞིན་**གཞུང་གི་གྲངས་ཐོ་ཝེད་སྟོང་ཁྱེད་པར་གནས་ཚུལ་གཅིག་པ་རེ་ཚད་ཡོད་དང་། ཐུ་ཕྱི་མི་མཐུན་པ། ཡང་ན་ཚུལ་མཐུན་མིན་པ་གསལ་སྟོན་བྱ་རྒྱ་གལ་ཆེ།**

གནས་སྟངས་གཞན་ཀྱི་འོག་ གནས་ཚུལ་དང་འབྲས་གཅར་བའི་ཆེན་ཀྱིས། ལས་སྟོན་བཅས་འཚར་གང་མཇུག་སྟོང་བ་བར་དམིགས་བཀུར་དོ་སྟང་བ་དགོས། རྒྱལ་ཕྱིའི་གཞུང་ཁག་ལ་ཏེ་བ་ཀ་རེ་འཇོ་དགོས་བཅས་ཐབ་གཅོད་བ་ཁག་པོ་ཆགས་སྲིད་པས། གལ་ཕྱིའི་ཁྱེད་རང་རྒྱ་ཆ་མང་པོ་མེད་པའི་རྒྱ་ཁག་ཆུང་ཆུང་གཅིག་ནང་བ། མཇུག་སྟོང་འོས་པའི་གནད་དོན་ཐོག་**དོ་སྟང་དང། རྒ་ཁག་གཞན་ཀྱིས་གལར་སྟོན་བྱེད་མ་ཐུབ་པ་ཁྱེད་རང་གིས་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་ཚོ་དོན་ཕན་ཆེ་བ་ཡོད།** དེར་ཁྱེད་རང་གིས་ གནད་དོན་དང་གནས་ཚུལ་མང་པོ་ཞིག་ལ་ལས་དོན་སྒེལ་མི་ཐུབ་པ་ཡོང་ཡང། དུས་ཡུན་རིང་པོའི་ནང་འདིས་ཁྱེད་རང་དང་ཁྱེད་ཀྱིས་འབྲེལ་གཏུག་བྱ་འདོད་པའི་མི་རྣམས་ལ་ཕན་ཐོགས་ཆེ་བ་ཡོད།

© ISHR

བདེ་འཇགས་སྡུང་སྐྱོབ། ཕན་ཐོག་དང་བདེ་འཇགས་ཡོད་པའི་སྐོ་ནས་ཡིག་ཆ་བསྡུ་རྒྱབ་དང་མཁོ་སྤྱོད་བྱེད་ཚུལ་གང་འདྲ་ཡིན་ནམ།

ཕྱིད་རང་གིས་འབྲེལ་ཡོད་གནད་དོན་གང་ལ་དཔེགས་ནས་དོ་སྣང་བ་རྒྱ་རྒྱ་ཡིན་དང་། གནས་ཚུལ་གা་རེ་མཁོ་སྤྱབ་བྱེད་རྒྱ་ཡིན་ཐག་གཅོད་ཐུན་ཚེ་ལས་ཀ་བྱེད་ཀ་བསྒྲགས་ཐུན་པ་རེད། དེའི་རྗེས་གཙོང་ལེན་བྱ་དགོས་པ་ནི་སྣན་ས་གང་འདྲ་འདི་རྒྱ་ཐག་གཅོད་བྱེད་རྒྱ་དེ་ཡིན།

“ང་ཚོས་མང་ཚོགས་ཀྱིས་མཉམ་ཞུགས་ཡོང་བར་སྤྲང་ལས་རྒྱ་ཆེ་ལ་བདེ་འཇགས་ལྟན་པའི་ཁོར་ཡུག་བསྐྱན་ཏེ། མང་ཚོགས་ངོས་ནས་མཉམ་ཞུགས་བྱེད་པའི་ནུས་པ་ཆེ་དུ་གཏོང་དགོས།”

མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་ཆེས་མཐོའི་འགྲོ་བ་མི་འགྲོ་ཐང་འགན་འཛིན་མེ་ཤ་ལེ་རྒྱ་ཆེ་ལེ་ཏ། (ཕྱི་ཟླ་ ༢༠༡༥ ཟླ་ ༡༠ ཚེས་ ༢༦ ཉིན།)

གལ་སྲིད་རང་དང་རང་གི་ཚོགས་པ་ལ་སྟོན་ཚུད་ནས་དོ་སྣང་དཔེགས་བཀར་བྱ་ཡུལ་ཀྱི་བརྗོད་ཚེ། དབེར་ན་དབང་པོ་སྐྱོན་ཅན་ནས་སྟོག་ཐོག་ཁྲིམས་ཆད་ལྟ་བུ། རང་གིས་རྒྱལ་ནང་གི་མི་མང་ཆེད་བྲིས་པའི་སྒྲན་ཐོ་ནས་དང་། མཉམ་ལས་བྱེད་མཁན་ཀྱི་གཞུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་བཅས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་མེད་སྟོང་བྱ་ཚོ། **ཕྱིད་རང་གིས་རྒྱལ་ནང་དུ་འགྱུར་བ་འགྲོ་བར་ཕྱགས་རྒྱན་ཡོད་པའི་ལས་དོན་གལ་ཆེན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ལ།** ཕྱིད་རང་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་གཞུང་ནང་གི་འབྲེལ་ཡོད་མི་སྣ་འདམ་མིན་ལ། བཅོས་སྐྱོར་གཏོང་བའི་མེམས་འཏུལ་བདང་རེ་སྐྱལ་བྱེད་བའི་སྤྲང་ལ། འབྲེལ་ཡོད་གནས་ཚུལ་རྣམས་མི་གཞན་ལ་ཡང་བརྒྱུད་སྐྱར་བྱ་ཚོ་གལ་ཆེ་ཤོས་ཁྱེད་ཀྱིས་ཁོ་ཚ་ཁ་ཤས་ཁ་ཤས་ཀྱི་ཁ་ནས་ཐོ་ཡིག་ཁ་ཤས་ཀ་ལ་ཡོ་ཡོ་ཡོད།

ཕྱིད་རང་གིས་ཀྱིད་ཀྱི་ཁ་ནས་ཐོ་ཡིག་ཁ་ཤས་ཀ་ལ་ཡོ་ཡོ་ཡོད། ཕྱིད་རང་ལ་ནུས་པ་དང་། གནས་ཚུལ་ཆ་ཚང་བ་མེད་སྲིད། ཕྱིད་རང་གིས་དབྱིན་ཡིག་ཐོག་ནས་ཀོ་བདེ་ཡོ་འདྲི་ཐུབ་ཀྱི་མེད་སྲིད། ཡང་ན་སྟན་ཐོ་འདྲི་བར་ཕྱིད་རང་ལ་བདེ་འཇགས་མེད་སྲིད་པས། གལ་ཏེ་ལ་མི་མང་ཡོ་ཞིག་གིས་བོད་སྐྱོང་བྱས་པའི་ཐབས་བྱས་ཟླུབ་ཏབས་ལ་ཁག་ཅིག་བཀོད་ཡོད།

ཁྲིམས་ལུགས་ཚོང་ལས་ཁང་དང་གླ་ཆ་མི་དགོས་པའི་སྐོ་ནས་མཉམ་ལས་ཐམ། ཕེས་ཡོན་ལྟེ་གནས་ཁང་དང་མཉམ་ལས་བྱ་རྒྱུ་ཞི། འབྲེལ་ཡོད་ཁྲིམས་ལུགས་སྐྱོས་གཞིར་ཉམས་ཞིག། གཞུང་འབྲེལ་ཀུང་ཤང་ཐོ་དང་ཤེས་ཡོན་བའི་ཉམས་ཞིག་ཀྱི་ལས་གཞིའི་རེ་འདུ་མི་ཀ་ལ་ལྟ་ལྟོག་བསམ་རྒྱལ་བསྟུ་ལེན་དང་ལས་སྟོན་ལས་གཞི་འབྲེལ་མཐུད་བྱེད་པ། ཡང་ན་དབྱིན་ཡིག་ཡིག་སྐྱར་རམ་དཀ་བཅོས་བྱ་རྒྱ་སོགས་ལ་བཏོ་ཐོགས་ཚེན་པོ་ཡོད།

ནུས་བཀག་བསྐྱར་ཞིག་ནང་མི་ཚང་མའི་འཚོ་བ་མི་འདི་ཐོ་ཐང་ཚང་མ་རྒྱུད་ཀྱི་ཡོད་པས། **ཚོགས་པ་གཞན་དང་འབྲེལ་མཐུད**ཀྱིས་ལས་སྟོན་བསམ་འཚར་རྣམས་བཏོ་རྒྱུ་མཐུན་པ་དང་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་ཐུབ་པ་བཟོ་རྒྱ་གལ་ཆེ།

© ISHR

© ISHR

འཛམ་གླིང་ནང་རྒྱ་ནག་ཚུན་བཅད་གཞུང་ལས་གཞུང་ཅིག་གམ་གཞུང་གི་ཡན་ལག་ལས་ཁྲབས་ཁག་ཅིག་གིས། ཚོགས་པ་ཁག་གིས་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཐོག་བཏོན་པའི་ལམ་སྟོན་བསམ་འཆར་ལག་བསྟར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་མེད་རྟོག་ཞིབ་བྱེད་པར་**རྒྱལ་སྤྱོར་མི་བྱེད་པ**་དང་། ལག་བསྟར་ཐོག་རྒྱལ་ཚོགས་སུ་གནས་ཚུལ་མཁོ་སྤྲོད་མི་བྱེད་པ། དེ་བཞིན་རྒྱལ་ནང་གི་ཚོགས་སྡེ་གཞན་དང་དེའི་སྐོར་གྱིང་སོལ་ཅམ་ཡང་མི་བྱེད་པ་ཡོང་སྲིད།

“

རྒྱ་ནག་ནང་མཚན་མཐུན་ཆགས་སྤྱོད་བྱེད་མཁན་དང་མ་ཞིང་རིགས་ལ་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་འཐུད་ཀྱི་ཡོད། རྒྱ་ནག་གི་སྤྱི་ཚོགས་ཞབས་ཞུའི་ཚོགས་སྡེ་ཁག་མཉམ་འཇོལ་རྒྱལ་ཚོགས་ཀྱི་ཚན་པ་ཁག་ནང་མཉམ་ཞུགས་བྱེད་པར་ཚད་འཛིན་ཤུགས་ཆེན་བྱེད་པ་དང་ཉེན་ཁ་ཆེན་པོ་བརྒྱུད་དགོས་ཀྱི་ཡོད། ཁོན་ཀྱང་དེ་བས་གལ་གནད་ཆེ་བ་ནི་རྒྱ་ནག་ནང་མཚན་མཐུན་ཆགས་སྤྱོད་བྱེད་མཁན་དང་མ་ཞིང་རིགས་ཀྱི་བདེ་ཕན་ཆེད་རྒྱལ་ཁྲབ་ནང་དོན་དངོས་ཀྱི་འགྱུར་བ་ཡོང་བར་སྣན་བའི་སྲིད་ཇུས་འཛིན་པར་ཞུ་གཏུག་བྱ་སའི་ཁོར་ཡུག་རྒྱུན་གནས་ཡོང་བ་བྱ་རྒྱུ་དེ་རེད།'

རྒྱ་ནག་གི་མཚན་མཐུན་ཆགས་སྤྱོད་བྱེད་མཁན་དང་མ་ཞིང་རིགས་ཀྱི་ཚེད་ཀྱི་ལས་འགྲུལ་བ།

དེ་འཇོ་སོང་ཅང་གཏན་ཡིན་ཡང་འཕྲོ་བ་མི་འདི་ཐོབ་ཐང་གི་ལས་དོན་སྒེལ་སྐབས་ཉེན་ཁ་ཡོད་མེད་ཉམས་ཞིབ་བྱ་རྒྱུ་དང་། ལས་དོན་རྒྱུན་ཀྱི་ཉེན་ཁ་དང་ཤུགས་རྒྱུས་ཆུང་ངུ་གཏོང་ཐབས་གང་འཇོ་ཡོད་མེད་བསམ་ཞིབ་བྱ་རྒྱུ་གལ་ཆེ།

- ཁྱེད་རང་གིས་འབྲེལ་གཏུག་བྱ་ཡུལ་མི་སྣ་དང་གཏན་ཕྱུག་ན་བདེ་འཇགས་ཆེ་བ་ཡོད་མེད**ཐོག་བསམ་ཞིབ་བྱ་དགོས།** གང་ཡིན་ཟེར་ན་གུང་གསེར་དང་། དུས་ཏན། ལྟན་ཚོགས་ཆེན་པོ་སོགས་ཀྱི་སྐབས་ཁྱེད་རང་དང་འབྲེལ་གཏུག་བྱ་ཡུལ་མི་སྣ་གཉིས་ཕྱག་འཕྲད་བྱེད་པར་བྱོགས་གཉིས་ཀར་ཉེན་ཁ་ཡོད་སྲིད།
- གནས་སྟངས་ཏ་ཏག་ཅོག **བདེ་འཇགས་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་ནང་ཡོད་པའི་ཁྱེད་རང་གི་ལས་རིགས**་ཀྱིས་ཁྱེད་ཀྱི་ཚན་ཏུ་གནས་ཚུལ་མཁོ་སྤྲོད་བྱེད་པར་ཁས་ལེན་བྱ་དགོས་ཆགས་སྲིད། དེ་ནི་ཉེན་ཁ་སྟངས་འཇོན་བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་ཡིན།

ལག་ལེན་དུ་བསྟར་བ། དགེ་མཚོན་དང། རྒྱུ་ཚ།

ཀ། དཔྱད་ཞིབ་བྱེད་སྤངས་ཀྱི་དགེ་མཚོན།

གོང་དུ་གྲོས་བསྡུར་རིན་པ་ལྟར། ལམ་སྟོན་བསམ་འཚར་ཁག་ཅིག་ཁ་གསལ་པོ་དེ་ཅམ་མེད། དེ་དག་ནང་འབྲེལ་ཡོད་གཞུང་ལ་སྒྲ་མཐུད་འབད་བཏོན་བྱོས་ལྟ་བུའམ། རྒྱ་ཆེ་རྒྱ་ཐོངས་སོགས་བརྟེད་ནས་རེ་སྐྱེལ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་ལམ་སྟོན་བསམ་འཚར་གཞན་རྣམས་ཁ་གསལ་པོ་ཡོད། ང་ཚོས་ཕྱི་བོ་ ༢༠༢༤ ཟླ་ ༡༡ ནང་དུས་བཀག་བསྒྲུར་ཞིབ་སྒྲུབས་ཁས་ལེན་བྱས་པའི་**ལམ་སྟོན་བསམ་འཚར་ཞིག་ལ་དགེ་མཚོན་དུ་བལྟ།**

ཁྱིམ་ཀྱི་འཚོ་བ་ཁ་གཏད་ཀྱི་ཁྱིམས་ལག་བསྟར་དང་དེའི་ཁྱབ་ཚད་གསལ་པོ་བཟོས་ཏེ། འཁྱིག་སྟྲོད་ཀྱི་འདོད་མོས་འཇུ་མེན་ཆ་ཚང་དང་པོ་མེའི་ངོས་འཛིན་འཇུ་མེན་བྱེད་མཁན་ཀྱི་བུད་མེད་དང་ཕྱ་ཀུ་བུད་མེད། མི་སྣེར་པ་བཅས་ཚང་མར་འགྲོ་བ་མེའི་ཐོབ་ཐང་ཆ་ཚང་ལོངས་སུ་སྟྲོང་རྒྱུ་ཡོད་པ་ཏེས་གཏན་བཟོ་དགོས། (ས་ཕེ་ཥན)

ཁྱེད་རང་གིས་གཞུང་གིས་ལམ་སྟོན་བསམ་འཚར་ལག་བསྟར་བྱས་ཡོད་མེད་རྟོག་ཞིབ་གང་འདྲ་བྱ་དགོས་སམ།

1

ནང་པོར། **ལམ་སྟོན་བསམ་འཚར་དེའི་གྲྭབ་ཆ་གལ་ཆེན་རྣམས་དབྱེ་བ་འཁྱེད་དགོས།**

- ངའི་ངམིགས་ཡུལ་གང་ཡིན་ནམ།
  'འགྲོ་བ་མེའི་ཐོབ་ཐང་ཆ་ཚང་ལོངས་སུ་སྟྲོད་པ།'
- སུས་ཟེར་ན།
  'འཁྱིག་སྟྲོད་ཀྱི་འདོད་མོས་འཇུ་མེན་ཆ་ཚང་དང་པོ་མེའི་ངོས་འཛིན་འཇུ་མེན་བྱེད་མཁན་ཀྱི་བུད་མེད་དང་ཕྱ་ཀུ་བུད་མེད། མི་སྣེར་པ་བཅས།'
- གཞུང་གིས་ངམིགས་ཡུལ་དེ་གང་འཇུ་བསྒྲུབ་དགོས་སམ།
  ལས་རིམ་གཉིས་ཡོད།
  ༡ ངའི་ཁྱབ་ཚད་གསལ་པོ་བཟོ་བ།(གཙོ་འཚོ་འགོ་ཡུལ་སུ་ཡིན་ནམ། གཙོ་འཚོ་བཟོ་མཁན་སུ་ཡིན་ནམ།)
  ༢ ཁྱིམས་ལག་བསྟར་བྱེད་པའམ་ཁྱིམས་དེ་ཁངས་སུ་ལག་ལེན་བསྟར་བ།
- ཚད་གཞི་གཙོ་བོའམ་བཏུ་མཚོན་བྱེད་གཙོ་བོ་གང་ཁང་ཡིན་ནམ།
  གལ་སྲིད་དེ་དག་སྟོན་ཚུད་ནས་ཡོད་ཚེ་ཁྱེད་རང་ལ་དེ་ཚོ་གང་འདྲ་ཐོབ་སྲིད་དམ། གལ་སྲིད་དེ་དག་མེད་ཚེ་(ལེད་སྟྲོད་གཏོང་མི་རྣང་བ།) འདི་རང་གི་རྟོག་ཞིབ་ཀྱི་ཆ་ཤས་སུ་འཇུག་ཆོག

2

གཉིས་པར། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་འབྲེལ་ཡོད་**མི་སྣ་གཙོ་བོ་རྣམས་ངོས་འཛིན་**བྱ་རྒྱུར་བཞི་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད་སྲིད།ཕྱི་སྲིད་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་སྣན་ཐོ་ཆ་ཚང་འབྱལ་དགོས་པས། གོ་སྒྲིག་དང་འབྲེལ་མཐུད་ལས་རོན་ཐོག་ལ་འགན་ཁུར་སྲིད་མོད། ལག་ལེན་བཏོས་ལ་སུས་སྐྱངས་འཛིན་འགན་འཁུར་བྱེད་སྲིད་དམ།

གོང་གི་ལམ་སྟོན་བསམ་འཚར་ཐོག འབྲེལ་ཡོད་མི་སྣ་གཙོ་བོ་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཐུབ་པ་ཁག་ནི། ཁྱིམས་ཞིབ་ལས་ཁུངས། བཙན་སྟྲོང་ལས་ཁུངས་བང་སྒྲི་དམངས་ལས་དོན་ཁང་ཡིན་སྲིད། དེ་བཞིན་རྒྱ་ནག་རྒྱལ་ཡོངས་བྱང་མེད་མཐུན་ཚོགས་ཀྱིས་ཁྱིམས་ལུགས་གོ་རྟོགས་སྤེལ་བའི་ཐད་འགན་ཡོད་སྲིད་ལ། ཁྱིམ་ཀྱི་འཚོ་བ་ལས་བྱོས་བྱོལ་བ་ཡོངས་མཁན་བུད་མེད་བང་ཕྱ་ཀུར་སྟོང་ཁྱད་ཁང་མཐུན་སྟྲོར་ཁྱེད་བར་རྒྱུར་སྟྲོར་ཁྱེད་མཁན་ཀྱི་ཕྱི་དམངས་ཚོགས་སྤེ་དང་ཕྱི་ཚོགས་ཞབས་ཞུ་ཚོགས་པ། ཤེས་ཡོན་ལྟེ་གནས་ཁང། བུད་མེད་ཚོགས་པ་ཁག་དང་ཚོགས་ཚོགས་བཅས་ཡིན་པ་རེད།

3

ཡིག་ཆ་འདི་མིན་མང་པོ་ཞིག་གིས་ལམ་སྟོན་བསམ་འཚར་འདི་**ལག་ལེན་བསྟར་བར་ལས་དོན**་ཀ་རེ་སྒྲིལ་ཡོད་མེད་ཤེས་བར་བཏོ་ཐོག་སྟེད།

- ཞིང་ཆེན་དང་གྲོང་ཁྱེར་རིམ་བར་སྒྲིག་ཁྲིམས་ལག་བསྟར།
- ཁྲིམས་ཞིབ་ལས་ཁུངས་དང་བདེ་སྡུང་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་གཞུང་གི་ཐབས་ལམ་གསལ་བསྒྲགས་བྱས་པ།
- ཆེས་མཐོའི་མི་དམངས་ཁྲིམས་རྩོད་ལས་ཁང་དང་ཆེས་མཐོའི་མི་དམངས་ཁྲིམས་ཁང་བཅས་ཀྱིས་དབྱུད་ཁྲའི་ལམ་སྟོན་ཁག་ངོས་འཛིན།
- དམའ་རིམ་ཁྲིམས་ཁང་ཁག་གི་གྲོད་གཞིའི་གྲྭབ་དོན།
- ཤེས་ཡོན་ལྷེ་གནས་ཁང་ཁག་དང་། རྒྱ་ནག་རྒྱལ་ཡོངས་བྱང་མེད་མཐུན་ཚོགས། ངོས་ཚོགས་ཚེ་གྲས། ཐྲི་ཚོགས་ཞབས་ཞུ་ཚོགས་པ་སོགས་ཀྱི་ཀྱངས་འགོང་དང་སྤྱས་ཚད་ཀྱི་ཀྱངས་སོ།
- བརྒྱུད་ལམ་ཆེ་ཁག་ནང་དུ་གནས་ཚུལ་སྒེལ་བ།
- ཏ་ཕོག་ཏུ་སྒེལ་བའི་གནས་ཚུལ།

“

འགྲོ་བ་མི་ཕོན་ཐང་ཚད་པ་ཁག་ལ་བྱུལ་བའི་སྟན་ཕོ་དང་འགྲོ་བ་མིའི་ཕོན་ཐང་ཚད་པ་ཁག་གི་ངོས་ནས་བཏོན་པའི་སྟན་ཕོ་ཁག་ནང་གནས་ཚུལ་གལ་ཆེན་པོ་དང་བན་ཕོག་ཆེ་བའི་དབྱུད་གཞི་རིགས་ཡོང་གི་ཡོད། དེས་དཀའ་ངལ་འགྲད་བཞིན་སྟང་མེད་དུ་ལུས་པའི་རིགས་དང་སྟང་མེད་དུ་ལུས་པའི་དབང་གིས་དེ་བས་དཀའ་ངལ་ཆེ་བ་འགྲད་ཉེན་ཆེ་བའི་རིགས་བཅས་ངོས་འཛིན་གསལ་འདོན་ཐུབ་པར་བན་ཕོག་ཕོག་ཡོང་གི་ཡོད།’

མཁན་འབྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་འགྲོ་བ་མིའི་ཕང་སྲོག་ཁྲིན་ལག་འཛིན་གཞོན་པ་ཐུར་བ་ཀེ་ཏ་ཁྲེལ་མོར་མཚོག་ནས། (བྱི་བོ་ ༢༠༡৫ ཟླ་ ༡༢ ཚེས་ ༣ ཉིན།)

© Wikipedia Commons

“

ཆོ་ཁ་ནང་ལ་བཀྲིགས་སྟེ། རང་ཉིད་ཀྱི་རིན་ཐང་ལྟ་ཚུལ་དང་། རང་གི་ལྟ་གྲྭ། རང་གི་རེ་འདོད་བཅས་ངོས་འཛིན་གྱིས་ལག་བསྟར་བྱོས། སྒྲོ་ཚོགས་དང་བདེན་དང་ཁྲིམས་ཀྱི་མདུན་སར་འདུ་མཉམ་གྱི་ཆེད་དུ་ལག་ལེན་བྱོས།’

མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་འགོ་མི་ཞི་ཐོབ་ཐང་སྒྲོ་ཁྲབ་འཁྲིན་མེ་ཤལ་ཆུ་ཆེ་ལེ་ཏ་མཆོག་ནས།
(སྒྲོ་ཁོ་ ༢༠༡༥ ཟླ་ ༡༠ ཚེས་ ༢༦ ཉིན།)

4

ལས་དོན་མྱེལ་བའི་**དུས་ཚོད་དང་ཕྱིད་ཀྱི་ལས་ཀའི་སྒྱས་ཚད་ཡག་པོ་ཡོད་པ་བཟོ་རྒྱུ**་གལ་ཆེ། དང་ཚོས་ལས་སྟོན་བསམ་འཚར་གྱི་བྱད་ཚ་གཙོ་བོ་རྣམས་དོས་འཛིན་བྱས་ཟིན་པས། རྒྱལ་ཚོགས་སམ་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཚོགས་སྡེ་ཁག་གིས་གནད་དོན་དེ་རིགས་ཐོག་སྤྱི་ཡོངས་དང་རྒྱ་ནག་དང་འབྲེལ་བའི་**གནས་ཚུལ་གང་ནས་བསྡུ་རྒྱབ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་དམ།**

- ཁྱིམ་གྱི་འཚེ་བའི་གནད་དོན་དེ་རྒྱལ་སྤྱིའི་གོས་མཐུན་གཉིས་ཀྱི་འོག་ཏུ་རྒྱ་ནག་ལ་འོས་འགན་ཡོད། དེ་གཉིས་ནི་བྱད་མེད་ལ་དབྱེ་འབྱེད་མེད་པར་བཟོ་བའི་གྲོས་མཐུན་(CEDAW[16])དང་། ཁྱིམ་བའི་ཐོབ་ཐང་གྲོས་མཐུན་(CRC[17])བཅས་ཡིན། དེ་འདྲ་སོང་ཙང་གྲོས་མཐུན་ཚོགས་ཆུང་དེ་གཉིས་ཀྱི་བསྟུར་ཞིབ་གནས་བབ་ལ་རྟོག་ཞིབ་བྱ་རྒྱུ་གལ་ཆེ། གལ་སྲིད་བསྟུར་ཞིབ་ལས་རིམ་གཅིག་འཚོག་ཡོད་པཉམ་འཚོགས་ཟིན་ཚེ། དེས་ཁྱིད་རང་གི་ལས་དོན་ཚེད་གནས་ཆུལ་བསྡུ་རྒྱབ་ཀྱི་སྒྱས་ཚད་མཐོ་རྒྱ་ཁྱོང་བར་བཀོ་ཐོགས་ཡོད། དེ་ཡང་རྗོ་གཅིག་གིས་བྱིཌ་གཉིས་བསད་ཅེས་པ་ལ་རྟེན་པས།

- བྱི་ཝོ་ ༢༠༡༦ ལོ་ནས་**རྒྱལ་ཚོགས་ཀྱིས་ཚེད་དུ་**[18]འཁྲིག་སྦྱོར་འདས་ཀ་དང་ཝོ་མོ་ངོས་འཛིན་ལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་བའི་འཚེ་བ་དང་དབྱེ་འབྱེད་ལ་རྟོག་ཞིབ་ཚེད་ཚོགས་ཆུང་ཞིག་བཙུགས་ཡོད། གལ་སྲིད་ཁྱེད་རང་གིས་གནད་དོན་དེར་རྗོ་སྦྱང་བྱས་ཚེ། ཚེད་ལས་ཚོགས་ཆུང་དེའི་སྒྲུན་ཐོ་ལས་གོ་རྟོགས་གསར་བ་དང་། གཞུང་གི་ལག་བསྟར་ལ་རྟོག་ཞིབ་བྱེད་པའི་རྒྱ་ཆ་རགས་དེས།

- དེ་དང་མཉམ་དུ་ཁྱེད་རང་གི་རྒྱ་ནག་ནང་འཁྲིག་སྦྱོར་འདས་ཀ་དང་ཝོ་མོ་ངོས་འཛིན་ལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་བའི་འཚེ་བ་དང་དབྱེ་འབྱེད་ཀྱི་གནས་སྟངས་ཀྱི་སྒྲན་ཐོ། དེ་ཡང་ཁྱིམ་གྱི་འཚེ་བའི་འབྲེལ་བ་ཚུད་ཡོད་པ་དེ། དུས་བཀག་བསྐྱར་ཞིབ་བྱང་དེ་ལས་བཏུལ་ནས། **དོ་སྣང་ཡོད་མཁན་རྒྱལ་ཚོགས་ཀྱི་ཚེད་ལས་པ**་ལ་ཐང་ཀར་བསྐྱར་ཚོགས་ཁ་ཡོད་འཁྲིག་སྦྱོར་འདས་ཀ་དང་ཝོ་མོ་ངོས་འཛིན་ལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་བའི་འཚེ་བ་དང་དབྱེ་འབྱེད་ཀྱི་གནས་ཆུ་ཚོད་ཐོག་གི་ནང་དབང་ཙན་ཀྱི་ཚེད་ལས་པ། བྱད་མེད་ལ་དབྱེ་འབྱེད་ཐོག་གི་ལས་དོན་ཚོགས་ཆུང། བྱད་མེད་ལ་འཚེ་བའི་ཐོག་བསེལ་བསལ་རྟོག་ཞིབ་པ་ཝོགས་ཡིན་སྒྲིད་པ་དང་། དེ་བཞིན་གཞན་པ་ཡང་ཡོད་སྲིད།

5

ལས་ཚེར་གནས་ཆུལ་འདི་སྒེལ་བདེ་བ་ཡོད་རེས། རྒྱ་མཚན་ནི་གཞུང་གིས་གཞིན་སྐྱལ་དགོངས་འཚར་འདི་ངོས་ལེན་བྱས་ཡོད་ལ། རྒྱལ་ནང་དུའང་གནད་དོན་འདིར་ཌོ་སྒང་བྱེད་མཁན་མང་ཝོ་ཡོད། གཞན་ཡང་རྒྱ་ནག་ནང་གི་ཉམས་ཞིབ་བབ་ལ། རྒྱ་ནག་བྱི་ལ་ཡོད་པའི་ཐོབ་ཐང་ཐོར་མཁན་དང་ཚེད་མཁས་པ། ཁྱིམས་ལུགས་སྒེ་ཁག་ལྟ་བུ**ཁ་ཞན་དག་མཉམ་དུ་ལས་དོན་སྒྲུབ**་པའི་ཁོ་སྐབས་ཀྱང་ཡོད། སྐབས་རེར་ཁོ་ཚོར་ཐོམ་སྒྲིག་གི་བྱ་བར་ཐོགས་བྱེད་འཇུག་པའམ་དགོངས་འཚར་འདོན་འཇུག་ཚོག་ལ། ཡང་སྐབས་རེར་ཁོ་ཚོས་ཡིག་སྒྲུར་བྱ་ཐུབ་སྲིད་ལ། མཉམ་འབྲེལ་ཀྱིས་སྒྲན་ཐོ་འབྲལ་བར་རེ་བཞིན་ཞུ་ཚོག

6

རྒྱལ་ཁབ་ཁག་གི་གཞུང་ལ་སྒྲན་ཐོ་སྦྱོར་ནས་ཞུ་གཏུག་བྱེད་སྐབས། ལས་སྟོན་བསམ་འཚར་འདོན་མཁན་ཀྱི་གཞུང་(སྒ་ཕེ་ཥན)་ལ། རང་གི་སྒྲན་ཐོའི**ཐུབ་དོན་སྐོར་འགྱེལ་བཤད་རྒྱ་ཐབས**་ཡག་ཅོས་ཤེག་ལ་བསམ་བློ་ཇེས་བར་དུ་གཏོང་དགོས། ཁོན་ཀྱང་རེར་ལས་སྟོན་བསམ་འཚར་གཅིག་ལ་འདོན་མཁན་རྒྱལ་ཁབ་གཞན་ཡང་ཡོད་སྲིད། (དུས་བཀག་བསྐྱར་ཞིབ་ཀྱི་སྒྲན་ཐོ་ལ་བལྟས་ནས་ཤེས་ཐུབ།) ཡང་ན་རྒྱ་ནག་ནང་བྱད་མེད་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་མཁན་རྒྱལ་ཁབ་གཞན་ཡོད། རྒྱ་ནག་ནང་རྒྱལ་ཚོགས་ཀྱི་བྱད་མེད་ལས་ཁྲིར་ཤེག་ཡོད་ལ། རྒྱལ་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱལ་སྤྱིའི་བྱིས་པའི་ཤེས་ཡོན་ཆེས་ཆུའི་ལས་ཁྲིར་ཀྱང་ཡོད་པས། གནད་དོན་དེ་དག་ནི་ཁོ་ཚོའི་ལས་དོན་ཀྱི་གལ་ཆེའི་བཡོར་གཞི་ཡིན་པས། ལས་ཁྲིར་དེ་དག་ལ་ཁྱེད་ཀྱི་སྒྲན་ཐོའི་འཇུ་བཤུས་བསྐྱར་ཐུབ་བམ།

༢། ཁྱེད་ཀྱི་ལས་དོན་འགོ་འཛིན་ལ་ཕན་ཐོགས་པའི་རྒྱུ་ཆ་འཕར་མ།

ཚོགས་པ་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཁྱེད་ཀྱི་དུས་བཀག་བསྐྱར་ཞིག་གི་རྩོད་གཞི་མཐོ་རྒྱ་གཏོང་བའི་རྒྱུ་ཆ་ཡོད་ལ། དེ་དག་གིས་དུས་བཀག་བསྐྱར་ཞིག་རྗེས་མར་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༣ ལོར་སྤྱན་ཐོ་ཞིག་ཏུ་སྒྲིག་བྱ་བར་ཡང་བན་ཐོགས་ཡོད། རྒྱུ་ཆ་ཁ་ཤས་ཕྱི་ལ་ཁྱབ་པ་དང་བརྒྱུད་རིམ་ལ་དམིགས་པ་རེད(རྒྱ་ཡིག་ནང་མེད་སྒྲིད།)

- འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་གི་ཆེས་མཐོའི་སྐྱ་ཚབ་ལས་ཁང་ **(OHCHR)** གི་དུས་བཀག་བསྐྱར་ཞིག་ལ་ཕྱི་ཡོངས་ལས་སྟོན་ཞིག་ཡོད་པ་དང་། དེ་ནི་ཕྱི་དགོངས་ཚོགས་སྡེ་ཁག་ལ་དམིགས་པའི་ཡིག་ཚའི་ཆ་ཤས་ཤེས་ཡིན། དེ་ནི་དབྱིན་ཡིག[19] དང་རྒྱ་ཡིག[20]ཐོག་ཡོད།
- འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་གི་ཆེས་མཐོའི་སྐྱ་ཚབ་ལས་ཁང་གིས་ལག་ལེན་ལས་སྟོན[21]ཞིག(རྒྱ་ཡིག་ཐོག་མེད་)དང་པར་རིས་གཤམ་ཚུལ་ཡག་པོ[22]ཁག་ཅིག་བཏོན་ཡོད།
- འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་གི་ཆེས་མཐོའི་སྐྱ་ཚབ་ལས་ཁང་གིས། རྒྱལ་ཚོགས་ཀྱི་ལས་སྟོན་བསམ་འཚར་དང་མཐུན་སྒྲོར་ལས་རོན་ཐོག་ཕྱི་དགའངས་ཚོགས་སྡེ་ཁག་ཀྱི་ཆེད་དུ་ལག་ལེན་ལས་སྟོན[23]ཞིག་བཏོན་ཡོད་པ་དང་། དེའི་ནང་གི་སྒྲོང་ཆེ་བའི་ལས་སྟོན་དང་རྒྱ་ཆ། དེ་བཞིན་དུས་བཀག་བསྐྱར་ཞིག་ཀྱི་ཆེད་དུ་དམིགས་པའི་སྡེ་ཚན་ཞིག་ཀྱང་ཡོད།
- རྒྱ་ནག་ལ་དམིགས་ནས་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་གི་ཆེས་མཐོའི་སྐྱ་ཚབ་ལས་ཁང་གིས། རྒྱ་ནག་ཐོག་གི་བསྐྱར་ཞིག་གནས་ཚུལ[24]ཞིག་བཏོན་ཡོད་པ་དང་། དེས་ཕྱེད་རང་གི་ཉམས་ཞིག་འགོ་འཛིན་གྱི་བསྐབས་བན་ཐོགས་རེས། དེ་བཞིན་རྒྱ་ནག་ལ་བཏོན་བའི་ལས་སྟོན་བསམ་འཚར་མང་པོ་ཞིག་ཀྱང་ཡོད་(དབྱིན་ཡིག་བ་རྒྱ[25]གཅིག་བྱའི་ཐོག་ཏུ་ཡོད།)
- དུས་བཀག་བསྐྱར་ཞིག་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ལ་ཕན་ཐོགས་ཆེ་བའི་གནས་བསྡུས་རེའུ་མིག[26]དང་། གཞུང་འབྲེལ་ཡིག་ཆ་ཕྱོགས་བསྒྲིགས་བྱས་པ་ཡང་ཡོད།
- ཚོགས་པ་གཅིག་ལ་བཀོལ་ཐྲོད་བདེ་བའི་བརྟན་ཐུང་ཞིག་འདུག https://youtu.be/HVMx6XxY70k
- རྒྱལ་ཕྱི་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་གནས་སྟངས་ཀྱི་རེའུ་མིག[27]ནི་དུས་བཀག་བསྐྱར་ཞིག་སྐབས་ཀྱི་ལས་སྟོན་བསམ་འཚར་རྣམས་བེད་སྤྱོད་བྱས་ཏེ། རྒྱལ་ཚོགས་ཀྱི་ལས་སྟོན་བསམ་འཚར་གཞན་ལ་མཐུག་ཐུགས་ཆེ་བ་དང་ནུས་པ་ཆེ་རུ་གང་འཇུག་ཁོང་བཏོས་པ་ཥིས་ཆེད་གལ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། (དཔེར་ན་ཐོས་མཐུན་ཚོགས་ཆུང་[28]ངམ་དམིགས་བསལ་ལས་དོན[29]) གལ་ཡིན་ཡང་གནས་ཚུལ་གསར་པ་ཥིས་ཆེད་དུ་དབྱིན་ཡིག་བ་རྒྱ་ལྟར་ལྷ་ཏྲོག་བྱེད་རྒྱ་གལ་ཆེ། གང་ཡིན་ཞེར་ན་སྐབས་དེ་ཡིག་སྐྱར་འགོ་བ་འགྱངས་ཡོད་པ་ཡིན།

རྒྱ་ཆ་གཞན་རྣམས་མི་ཚོགས་བྱེ་བྲག་ལ་དམིགས་པ་ཡིན།

- **རྒྱ་ནག་གི་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་སྲུང་སྐྱོབ་ལྷན་ཚོགས**ཀྱིས་ དུས་བཀག་བསྐྱར་ཞིག་ཕྱི་ཡོངས་ཀྱི་བསྐྱར་ཞིག[30] གཅིག་རྒྱ་ཡིག་ཐོག་སྒྲིལ་ཡོད།
- **རྒྱ་ནག་ནང་གི་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་ཚོགས་པའི་དཔྱ་ཐོག་ཏུ**ཕྱལ་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱུ་ཆ་ཡོད་ལ། དེའི་ནང་དུས་བཀག་བསྐྱར་ཞིག་སྐོར་གྱི་གནས་ཚུལ[31]ཡོད།

གཤམ་གྱི་རྒྱུ་ཆ་ལྟག་མ་རྣམས་དབྱིན་ཡིག་ཐོག་ཡོད།

- རྒྱལ་ཕྱི་མོ་ནང་ཁུལ་དང་བོ་ནང་ཁུལ་དགའ་རོགས་བྱེད་མཁན། མོ་མོ་གཉིས་ཀྱི་མཚན་མ་ཡོད་མཁན་སོགས་ཀྱི་ལྷན་ཚོགས**(ILGA)**ཀྱིས། དུས་བཀག་བསྐྱར་ཞིག་ལ་ཞུ་གཏུག་བྱེད་པའི་ལས་སྟོན་ལག་རེས[32]ཞིག ལཱིས་ཁོར་ཐོག་ཕྱོད་ལངས་ནང་བོ་མོ་ངོས་འཛིན། ཐུ་བརྟེ་དང་ཁྲུད་ཚོས་བཅས་ཀྱི་གནད་དོན་ཐོག་ལས་དོན་sབྱེད་མཁན་ཐོབ་ཐང་སྲུང་སྐྱོབ་པ་ཚོར་དམིགས་ནས་ཡར་སྐྱན་བྱས་ཡོད། དེ་བཞིན་རྒྱལ་ཕྱི་པའི་ARC[33] ཀྱིས་ཡང་བཏོན་འདུག
- **བོད་ཡར་རོགས་སྐྱོབ**ཅེས་པའི་རྒྱལ་ཕྱི་གཞུང་འབྲེལ་མིན་པའི་ཚོགས་པས། བོད་པའི་ཐོབ་ཐང་ལ་དམིགས་བས་པ་རྣམ་བྱས་པའི་དུས་བཀག་བསྐྱར་ཞིག་ཀྱི་ལས་སྟོན[34]ཞིག་བཏོན་འདུག ཁེ་ནི་ཁོ་ཚོའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྐྱ་ཚབ་ཚོགས་པར་གོ་རྩོགས་སྒེལ་ཆེར་ཡིན།
- **ཞེ་ཀྱི་ཡའི་ཞི་བའི་རྒྱལ་མཚོའི་རྒྱལ་ཕྱིའི་བྱད་མེད་ཐོབ་ཐང་ལྷ་ཞིན་ཚོགས་པས**ལས་སྟོན་ཞིག་བཏོན་ཡོད་པ་དང་། དེར་གནོད་ཕྱོད་ཆེ་བའི་བརྟན་པར་རིགས་འདུག[35]

རྒྱུ་རྩོ�d།

གལ་ཆེ་བའི་བསམ་འཚར་ལམ་སྟོན་ཁག

གཤམ་ལ་ང་ཚོས་དུས་བཀག་བསྐྱར་ཞིབ་སྐབས་བཏོན་པའི་ལམ་སྟོན་བསམ་འཚར་ཁག་ཅིག་ཡོད། རྒྱ་རིག་གཞུང་གིས་ཁས་ལེན་བྱས་པ་རྣམས་ཀྱི་ཡི་གེའི་ཚོན་མདོག་ནག་པོ་ཡིན་པ་དང་། བསམ་ཞིབ་བྱ་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་ཁས་ལེན་མ་བྱས་པ་རྣམས་ཀྱི་ཡི་གེའི་ཚོན་མདོག་དམར་པོ་ཡིན། ལམ་སྟོན་བསམ་འཚར་འདོན་མཁན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་མིང་གྲུགས་ནང་བྲིས་ཡོད།

འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་སྲུང་སྐྱོབ་པ།

- ༢༡.༣༣᐀། འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་སྲུང་སྐྱོབ་པ་རྣམས་སྤྱ་བརྟེད་རང་དབང་དང་ཞི་བའི་ཐོག་ཚོགས་པའི་རང་དབང་ལོངས་སུ་སྤྱོད་ཆེད། དགོས་དེས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ལ་རྟེན་དགོས། (སྒེ་ལ་རེས་)
- ༢༡.༣༣༡། རྒྱལ་སྤྱིའི་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་གི་ཁྲིམས་ལུགས་ལྟར། འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་སྲུང་སྐྱོབ་པ་དང་། གང་རས་ཉུང་མི་རིགས་ཚོས་སྤྱ་བརྟེད་རང་དབང་ཚོགས་པའི་རང་དབང་ལོངས་སུ་སྤྱོད་རྒྱུ་ཡོང་བའི་འགན་ཁུར་ཁས་ལེན་བྱ་དགོས། (ཁྱོ་སེ་ཀཱ་ཏཿ)
- ༢༡.༣᐀᐀། འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་སྲུང་སྐྱོབ་པ་དང་ཁྲིམས་ཙོད་པ་ཚོས་སྤྱ་བརྟེད་རང་དབང་དང་བསམ་བློའི་རང་དབང་གི་ཐོབ་ཐང་། ཕྱོགས་ར་དང་སྲན་གཅོ། མཇུག་འབྲས་མེད་པའི་ཐོག་ནས་ལོངས་སུ་སྤྱོད་འཇུག་ཆེད་དུ་འཕལ་དུ་ལས་དོན་ལག་བསྟར་བྱ་དགོས། (ཨར་ལན་ཏེ)
- ༢༡.༣᐀᐀། རྒྱལ་སྤྱིའི་ཁྲིམས་ལུགས་ལྟར་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་སྲུང་སྐྱོབ་པར་སྲུང་སྐྱོབ་བྱེད་པའི་སྤྱི་དམངས་སྡེད་བློས་ལག་བསྟར་བྱ་དགོས། (ས་ལ་ཝེ)
- ༢༡.༣᐀᐀། འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་སྲུང་སྐྱོབ་དང་འཚེལ་རྒྱས་གཏོང་བའི་ལས་དོན་སྒེལ་མཁན་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་སྲུང་སྐྱོབ་པ་དང་། གསར་འགོད་པ་ཚོར་བཏེ་འཇགས་ལྟན་པའི་ཁོར་ཡུག་བསྐྲུན་ཚེད་དགོས་དེས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ལག་བསྟར་བྱ་དགོས་པ། ཁོ་ཚོར་འཚེ་བའི་རིགས་འདྲ་མིན་ཚང་མ་སྒེལ་མཁན་ཚོར་བཏུགས་དབྱད་བྱས་ཏེ་ཉེས་ཚད་གཏོང་དགོས། (ཨར་ཌིན་ཀྱི་ན།)
- ༢༡.༣᐀ᐁ། འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་སྲུང་སྐྱོབ་པ་ཚོས་སྒྲིགས་པ་དང་སྲན་གཅོ། འགོན་ལན་མེད་པའི་ཐོག་ནས་ལས་དོན་ལ་འཇུག་རྒྱུ་ཡོད་པ་ངེས་པར་དུ་བཟོ་དགོས། (ལྷི་ཁན་མི་ཀྱན།)

ཁྲིམས་ཙོད་པ་དང་ཁྲིམས་ཀྱི་དབང་སྒྲུབ།

- ༢༡.᐀᐀། ཏང་བདེན་གྱི་ཁྲིམས་ཞིབ་བརྒྱུད་རིམ་ངེས་པར་དུ་དགོས་པ་དང་། ཙོད་ལེན་པས་རང་གི་འཛིན་མོས་བཞིན་ཁྲིམས་ཙོད་པར་འཇེལ་བྱེད་པར་དཔག་བྱ་མེད་པ་བྱ་དགོས། ནང་མིར་འཕལ་དུ་བཏང་ལན་སྟོད་པ་དང་ཁྲིམས་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་གྱི་གསལ་ཁ་ཡོད། (འཛར་མན།)
- ༢༡.᐀᐀། ཁྲིམས་ཙོད་པར་འཚེ་བ་དང་སྲན་གཅོ་རིགས་ཚང་མ། དེ་བཞིན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཁྲིམས་ལུགས་ལྟར་ཁོ་ཚོས་རང་གིས་སྤྱང་སྐྱོབ་བྱ་ཡུལ་དོ་བདག་སྤྱང་སྐྱོབ་བྱེད་པའི་ལས་དོན་ལ་གེགས་དང་ཕ་བྱས་མི་འགྱོང་བ་བྱ་དགོས། (ཆེན་ལན་ཏེ)
- ༢༡.᐀᐀᐀། ཁྲིམས་ཞིབ་ལམ་ལུགས་ཀྱི་ཕྱི་གསལ་ནང་གསལ་ཀྱི་ཁྱད་ཚོས་དེ་སྒྲ་མཐུད་ནས་གོང་འཕེལ་གཏོང་དགོས་ལ། དབྱད་ཁ་ལག་བསྟར་ཐོག་ངོས་ལེན་བརྒྱུད་རིམ་དང་། ཁྲིམས་ཞིབ་བརྒྱུད་རིམ། དབྱད་ཁྲའི་ཡིག་ཚ་དང་གནས་ཆུལ་བཅས་ཀྱི་གསལ་ནང་གསལ་བཟོ་བའི་ཐྲིངས་ཚ་བཞི་པོ་དེ་སྒྲ་མཐུད་གོང་འཕེལ་གཏོང་དགོས། (ཞེར་ཇི་མེ་ཐན)
- ᐀᐀.᐀᐀᐀ གཞུང་སྲིད་མགོ་རྐྱེང་བློན་གཡའ་ལས་ཤད་བསྐྱར་བཅོས་བྱས་ཏེ། ཕྱིར་ཀྱིས་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་དང་ཁབ་ཀྱི་ཆའི་རང་དབང་ལོངས་སུ་སྤྱོད་པའི་བྱེད་ལས་རྣམས། དེའི་ཁྱབ་ཁོངས་ནས་ཕྱི་ཕར་འཕེན་བྱ་དགོས། (ཨ་རི)
- ᐀᐀.᐀᐀ᐃ། ཏང་བདེན་གྱི་ཁྲིམས་ཞིབ་བརྒྱུད་རིམ་དང་། རང་དབང་ཅན་གྱི་ཁྲིམས་ཞིབ་ཁང་། ཁྲིམས་ལུགས་ལམ་སྟོན་ཐོབ་རྒྱུའི་ལམ་ཁ་བཅས་ངེས་པར་ཡོད་པ་བཟོ་དགོས། ཁྲིམས་ཙོད་པ་ཚུད་པའི་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་སྲུང་སྐྱོབ་པ་ཚང་མ་བློ་ཕྱོད་གྲོལ་བ་གཏོང་དགོས། རང་ཉིད་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་ལོངས་སུ་སྤྱོད་མཁན་དང་གཞན་གྱི་ཐོབ་ཐང་སྲུང་སྐྱོབ་བྱེད་མཁན་ཚོར་ཕྱུག་སྤྱོད་འཚེ་བ་བྱེད་རྒྱུ་མཚམས་འཇོག་དགོས། (ཅེག་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ།)
- ᐀᐀.᐀ᐅᐸ། སྲོག་ཐོག་ཁྲིམས་ཚད་འགོག་ངེས་པའི་ནག་ཉེས་ཀྱི་གྲངས་ཀ་ཉུང་དུ་གཏོང་ཚེད། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཁྲིམས་བཟོའི་ལས་དོན་ལ་སྒ་མཐུད་བསྐྱར་ཞིབ་བྱ་དགོས། མི་མང་ངོས་ནས་ཁྲིམས་ཚད་དེ་ཆ་མེད་བཟོ་བར་བགྲོ་གླེང་བྱེད་པའི་མེམས་ཤུགས་སྤོར་དགོས། (ཆྱི་ལི)
- ᐀᐀.᐀ᐅᐹ། སྲོག་ཐོག་ཁྲིམས་ཚད་ཁགས་སྐབས་རིང་བཀག་འགོག་བྱེད་པའི་ལས་དོན་རིམ་པ་སྟེང་དགོས་པ་དང་། དེ་དང་མཉམ་དུ་ཁྲིམས་ཚད་དེ་འགོག་སྟིད་མཁན་ཚོར། ཁྲིམས་ཙོད་པ་དང་ཁྲིམས་ཞིབ་ཏང་བདེན་གྱི་ཐོབ་དབང་ངེས་པར་དུ་ཡོད་པ་བཟོ་དགོས། (ཟེ་ར་ཇོ་ལ)

བཀག་ཉར།

- ༢༤.༡༥༧། བཀག་ཉར་འོག་ཡོད་མཁན་ཚང་མའི་འབྲེལ་ཡོད་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་དང་། དང་བཅན་གྱི་ཁྲིམས་ཞིབ་བརྒྱུད་རིམ་ཚུད་བའི། ཤེ་ན་གྲོས་མཐུན་ཐོག་བཞག་པའི་གྲོས་མཐུན་གྱི་ཁྲིམས་འོག་གི་ཐོབ་ཐང་རྣམས་བཅིང་སྡུད་བྱ་དགོས། (སུ་ཤེ་ཥན།)
- ༢༤.༡༥༠། སྡུག་སྦྱོང་མནར་གཅོད་མི་ཡོང་བའི་ཐབས་ལམ་ལག་བསྟར་ཡུལ་ཆེ་རུ་གཏོང་དགོས། (ཨོ་མི་ཀྱོ་ཝི་ཡ།)
- ༢༤.༡༥༧། འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་སྡུད་སྒྲོན་དང་གོང་འཕེལ་གཏོང་མཁན་རྣམས་ཁྲིམས་མེད་ལུགས་མེད་ཐོག་གང་བྱུང་འཇུང་བཀག་ཉར་བྱེད་རྒྱུ་མཚམས་འཇོག་དགོས། (ཨེ་མི་ལན་ཏཱ།)
- ༢༤.༡༥༦། འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་སྡུད་སྒྲོན་བ་དང་ཁྲིམས་ཅོད་བར་དམིགས་བཀར་བྱས་པའི། ཟུར་འདོན་བྱས་པའི་མ་གནས་ཁག་ཏུ་ཁྲིམ་ལ་བྱ་ར་བྱེད་མཚམས་འཇོག་དགོས། (ལུད་མི།)
- ༢༤.༡༥༠། ཡུ་ཀུར་མི་རིགས་དང་ཁ་ཆེའི་མི་རིགས་གཞན་རྣམས་ཕྱེན་ཏུ་ཙ་ཁྲིམས་དང་མི་མཐུན་པའི་ཐོག་ནས་བཀག་ཉར་བྱེད་བ་ཚུད་པའི། ཁྲིམས་འགལ་གྱི་བཀག་ཉར་རིགས་ཚང་མ་མཚམས་འཇོག་དགོས། དེ་བཞིན་ཟུར་འདོན་བྱས་པའི་མ་གནས་ཁག་ཏུ་ཁྲིམ་ལ་བྱ་ར་བྱེད་མཚམས་འཇོག་དགོས། (འཇར་མན།)

འདུ་འཛོམས་དང་ཚོགས་པ། སྒྲ་བརྗོད་བཅས་ཀྱི་རང་དབང་། ཕྱོག་ཚས་དང་དྲ་ཐོག་རང་དབང་།

- ༢༤.༣༧༧། རྒྱ་ནག་ནང་ལས་ཀ་བྱེད་འདོད་མཁན་གཞུང་འབྲེལ་མིན་པའི་ཚོགས་པ་ཁག་དེ་བས་སྒེལ་གྱི་དགོས་མཁོའི་ཚེད། ཚེད་ལས་སྟངས་འཛིན་ལས་ལྷངས་ཁག་འགེལ་རྒྱལ་གཏོང་དགོས། (ཥན་མག)
- ༢༤.༣༥༤། ཆོང་ཀོང་ཚུད་པའི་རྒྱ་ནག་ནང་སྒྲ་བརྗོད་དང་འདུ་འཛོམས། ཚོགས་པའི་རང་དབང་བཅས་ཡོངས་སུ་སྦྱོང་རྒྱུ་ཡོད་པའི་འགན་ལེན་བྱེད་དགོས། བྱེ་ཟག་ཏུ་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་སྡུད་སྒྲོན་པ་དང་གཞན་ལ་དྲ་ཐོག་ནས་གནས་ཚུལ་ཐོབ་པའི་རང་དབང་ལ་གེགས་མེད་བཙོ་དགོས། (ཟུ་རན་སི།)
- ༢༤.༣༥༦། གསར་འགོད་པ་དང་སྒྲོ་དམངས་ཚོགས་སྡེ་ཁག་གིས་ལས་དོན་སྒྲེལ་བར་བའི་འཛགས་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་བསྒྲན་ཚད། ཐབས་ལམ་ལག་བསྟར་གང་ལེགས་ཡོང་བར་དགོངས་བཞེས་གནང་དགོས། (ཟྭེ་རི་མེ།)
- ༢༤.༣༥༧། སྒྲ་བརྗོད་དང་བསམ་བློའི་རང་དབང་ཡོད་པའི་འགན་ལེན་བྱ་དགོས། གསར་འགོད་པ་དང་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་སྡུད་སྒྲོན་པ། གཞུང་འབྲེལ་མིན་པའི་ཚོགས་པ་ཁག་གིས་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཁྲིམས་ལུགས་དང་མཐུན་པའི་ཐོག རང་དབང་ངང་ལས་དོན་སྒེལ་བའི་ཁོར་ཡུག་སྒྲན་ཐབས་ཀྱི་འབད་བརྩོན་བྱ་དགོས། (ཨེ་ཏ་ཝི།)
- ༢༤.༣༥༦། གསར་འགོད་པ་དང་དྲ་ཐོག་ཟིན་བྱེད། འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་སྡུད་སྒྲོན་ལ་དམིགས་པའི་གཞན་རྣམས་ཀྱི་སྒྲ་བརྗོད་དང་གནས་ཚུལ་རང་དབང་ལ་གྱེས་བཅེ་དང་སྡུད་སྒྲོན་བྱེད་རྒྱུའི་འགན་ལེན་བྱ་དགོས། (ལུ་ས་ཝར་ཐོག)
- ༢༤.༧༥༥། ཁྲིམས་དང་ལག་བསྟར་གཉིས་སུ་སྒྲ་བརྗོད་རང་དབང་སྡུད་སྒྲོན་བྱེད་པའི་དགོས་དེས་ཀྱི་བཅོས་བསྒྲུར་ཁག་མཁྱོགས་པོར་གཏོང་དགོས། (ཨོ་མི་ཀྱོ་ཝི་ཡ།)
- ༢༤.༣༥༧། རྒྱལ་སྤྱིའི་ཁྲིམས་ལུགས་དང་འགལ་བའི་ཐོག་ནས། དྲ་ཐོག་ཚུད་པའི་གསར་འགོད་དང་སྒྲ་བརྗོད་རང་དབང་ལ་བཀག་སྟོན་རྣམས་ཀྱིར་འཛིན་བྱ་དགོས། (ལུ་ཤེ་ཥན།)
- ༢༤.༣༥ཀ། སྒྲ་བརྗོད་རང་དབང་རྟོག་རོལ་མི་གཏོང་བར། མི་མང་ཚང་མས་བཀག་སྟོམ་མེད་པའི་དྲ་རྒྱ་ཁེད་སྦྱོང་བྱ་རྒྱ་ཡོད་པ་དང་། དེ་ཡང་དྲ་ཐོག་བའི་སྡུང་དང་གནས་ཚུལ་ཐོབ་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ལ་བའི་འཛགས་ཡོད་པ་བཟོ་དགོས། (ཨེ་མི་ཏོ་ནེ་ཡ།)
- ༢༤.༣༥༣། སྒྲ་བརྗོད་རང་དབང་དང་གནས་ཚུལ་རང་དབང་གི་ཐོབ་ཐང་མེད་པ་བཟོ་མཁན་གྱི་ཁྲིམས་དང་ལག་ལེན། ཞིབ་བཤེར་སྟངས་འཛིན་ལྟ་བུ་ཅིས་མེད་གཏོང་བཉམ་བསྒྲུར་བཅོས་བྱ་དགོས། (ཅེག་སྦྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ།)

ཚོས་དད་རང་དབང་།

- ༢༤.༧༤༣། འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་ཡོངས་ཁྱབ་གསལ་བསྟན་གྱི་དོན་ཚན་༢༢ གཞིར་བཟུང་གིས། བསམ་བློ་དང་དཔྱད་ཤེས། ཚོས་ལུགས་བཅས་ཀྱི་རང་དབང་ཐོབ་ཐང་ལ་གྱེས་བཅེ་དང་སྡུད་སྒྲོན། ཡོངས་སུ་སྦྱོང་རྒྱུ་ཡོད་པ་བཟོ་དགོས། (ཞི་ཧུ་ཏོ་ལན་ཏ།)
- ༢༤.༧༤༦། མི་ཕེར་ཚང་མས་ཚོས་དད་རང་དབང་ཡོངས་སུ་སྦྱོང་ཚོག་པའི་ཆེད་དུ་དགོས་པའི་ཀྱི་ལས་དོན་གྲངས་ཁྱང་མི་རིགས་རྣམས་ཀྱིས་རང་དབང་སྒོ་ནས་ཚོས་ལུགས་ཉམས་ལེན་བྱེད་རིག་གཞུང་དང་ཕྱེ་ལ་བྱེད་རྒྱུ་ཡོད་དགོས། (ཨོ་མི་ཀྱོ་རི་ཡ།)
- ༢༤.༧༤༣། རྒྱ་ནག་ཁྲིམས་ལུགས་ཀྱིས་རང་དབང་ཐོག་ནས་སྒེར་གྱི་ཚོས་ལུགས་ཉམས་ལེན་བྱེད་པའི་ཐོབ་ཐང་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་ཡོད་པ་བཟོས་ཏེ། ཚོས་དད་རང་དབང་སྡུང་སྒྲོན་བྱ་དགོས། (ཨོ་མི་ཀྱོ་ཝི་ཡ།)
- ༢༤.༧༤༤། ཚོས་དད་རང་དབང་དང་འབྲེལ་བའི་རྒྱལ་སྤྱིའི་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་གི་ཧོས་ལག་ཏེས་བར་འགྱུར་པ་བྱ་དགོས། (ཝྷ་ལན་ཏཱ)
- ༢༤.༣༥། ཚོས་དད་རང་དབང་གི་དམིགས་བསལ་ཅོག་ཞིབ་པས། རྒྱ་ནག་འགོད་འགྱུག་བྱེད་སྐབས་ཡ་ལན་ཡག་པོ་སྦྱོང་དགོས། (ཝྷ་ལན་ཏཱ)

རིགས་གཞུང་དང་གྲངས་ཁང་མི་རིགས་ཀྱི་ཐོག་ཐང་།

- ༢༡.༣༢།། ལྷག་བར་དུ་གྲངས་ཁང་མི་རིགས་དང་གཞན་ལ་དབྱེ་འབྱེད་དང་འཚེ་བའི་རིགས་ཚང་མ་སྟོན་འགོག་དང་འཐབ་རྩོལ་བྱ་དགོས། (ཨེ.ཏ.ཨི།)
- ༢༡.༣༢༣། གྲངས་ཁང་མི་རིགས་ཀྱི་ཐོག་ཐང་དང་ཚོས་ལུགས་རང་དབང་། རིགས་གཞུང་རོའོ་ཁར་ཚགས་བྱེད་བའི་རང་དབང་ཡོངས་རྫོགས་ལ་གྱས་བཅོ་བྱ་དགོས། (ཀེ.ཇོ.ཨི.ཡ།)
- ༢༡.༢ཅ།། རྒྱ་ནག་མངའ་ཁོངས་སུ་རིགས་གཞུང་མི་འདུ་བར་གྱས་བཅོ་བྱེད་བའི་ཐབས་ལམ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་དགོས། (ལྷ་རྩ།)
- ***༢༡.༢ཅ།*** ཚོས་དང་རང་དབང་ཡོད་བའི་འགན་ལེན་བྱེད་དགོས། ཨིན་ཅང་ཁྱབ་གྱི་གྲངས་ཁང་མི་རིགས་ཆུང་བའི་གྲངས་ཁང་མི་རིགས་རྒྱས་པའི་ཐོག་ཐང་ཁུངས་ཁྱེས་པ་དེ་མཚམས་འཛིན་བྱ་དགོས། (ཅེག་སྲི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ།)
- ***༢༡.ཀ*** འགྲོ་བ་མི་འོའི་ཐོག་ཐང་ཡོངས་ཕྱོགས་སུང་སྐྱོབ་དང་གོང་འཕེལ་གཏོང་དགོས། ལྷག་བར་དུ་ཨིན་ཅང་གི་ཡུ་གུར་མི་རིགས་ཆུང་བའི་མི་རིགས་དང་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་གྲངས་ཁང་མི་རིགས་ཚོའི་ཐོག་ཐང་སུང་སྐྱོབ་དང་གོང་འཕེལ་གཏོང་དགོས། མི་རིགས་ལ་གཞིགས་ཏེ་ཏོག་ཞིབ་དང་ཚོད་དཔག་བྱེད་རྒྱུ་གཙོས། རྒྱ་ནག་ལ་ཡོད་པའི་རྒྱལ་སྤྱིའི་འགྲོ་བ་མི་འོའི་ཐོག་ཐང་ཡོངས་ཀྱི་ཁོད་ཀར་ཆགས་ཁུངས་ཁ་ཤས་ཡོད་པ་ཨ་ཅིག་ཁ་ཤས་ཡ་ཡ་ཡ་ཡ་ཡ། ཆ་ཤས་ཚང་ལ་ཁ་ཤས་ཀ་ཤ་ཡ་ཡ་ཡ། ཁ་ཤས་ཚ

ཁོར་ཡུག ཚོང་ལས་དང་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་།

- ༢༡.༷༣༢། བཙོ་ལས་ཐོན་སྒྲིང་ཀྱིས་མཁན་ཆུང་འབག་བཙོག་ཚུད་པའི་ཁོར་ཡུག་ལ་གནོད་འཚེ་ཆུང་དུ་གཏོང་ཆེད། དཔལ་འབྱོར་དང་སྲིད་ཚོགས། རིག་གཞུང་བཅས་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་ཐོག་རྒྱལ་སྲིད་གྲོས་མཐུན་དང་། ཚོང་ལས་དང་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་གི་ལས་སྟོན་ཐུམ་ཁག་ལ་གཞིགས་ཏེ་འབད་བཙོན་ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏོང་དགོས། (སྟོ་ཀོ་རི་ཡ།)
- ༢༡.༷༣༥། རྒྱ་ནག་གི་བྱི་ཡོགས་སུ་ཚོང་ལས་གཉེར་མཁན་རྒྱ་ནག་གི་ཚོང་ལས་ཁག་ལ། རྒྱ་ནག་གི་ཁྲིམས་དང་། སྒྲིག་འཛུགས། ལས་སྟོན་བཅས་ཀྱིས་ཁྱབ་ཐ་བཙོ་དགོས། (ཀེ་ནི་ཡ།)
- ༢༡.༷༣༧། བཙོ་ལས་ཁང་ཁག་གིས་སྒེལ་བའི་ལས་དོན་ཁྱབ་ཁོངས་སུ། ཕྱི་འི་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་ནང་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་ལ་ལྟོ་གཅོ་ཕྱོགས་ཀྱི་ཤུལཁས་ཆེན། ཁྲིམས་ལུགས་སྒྲོམ་གཞི་བཙོ་བར་བསམ་ཞིན་བྱ་དགོས། (ལྷ་རྒྱ།)
- ༢༡.༷༣༨། འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་འཛིན་རྒྱས་བརྡེ་བྱེད་ཆེན། རྒྱ་ནག་ནང་ཁྲེན་གཞི་བྱེད་པའི་ཚོང་ལས་ཁང་ཁག་གིས། འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་དང་ཁོར་ཡུག་ལ་ཤུགས་རྒྱེ་ཀྱི་ཡོད་མེད་ཐོག་ཏོག་ཞིན་བྱེད་མཁན་གྱི་སྟངས་འཛིན་སྒྲིག་འཛུགས་ཞིག་འཛུགས་དགོས། (ཏྲེ་ཏི།)
- ༢༡.༷༣༣། ཚོང་ལས་དང་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་ཐོག་རྒྱལ་སྲིད་ཐོག་ཁས་ལེན་བྱས་པ་དང་བསྟུན་སུ་མཐུད་ལས་དོན་སྒེལ་དགོས་ལ། ཉེན་ཁ་ཆེ་བ་དང་རྩོད་རྙོག་ཡོད་པའི་ས་ཁུལ་དུ་ལས་དོན་སྒེལ་མཁན་ཚོང་ལས་ཁང་ཚོས། ཚོང་ལས་དང་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་ཐོག་ལས་སྟོན་ལྟེད་བཟུང་། ལས་དོན་སྒེལ་བ་ངེས་གཏན་བཙོ་དགོས། (ལྷ་ལི་ས་ཐན།)
- ༢༡.༷༣༠། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༣༠ ཡུན་གནས་ཐོབ་པའི་འཕེལ་རྒྱས་ལས་འཚར་ཀྱི་ཁས་ལེན་དང་། འཕེལ་ཡོད་རྒྱལ་ཕྱི་དང་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཁྲིམས་གཞིར་བཟུང་གིས། རྒྱལ་ནང་དང་ཕྱིའི་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་ཏུ་འཛུགས་སྒྲུན་དང་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ལས་འཚར་ཁག་ འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་དང་མཐུན་གྱི་ཡོད་པ། ཁོར་ཡུག་དང་རང་བྱུང་ཐོན་ཁུངས་ཀྱི་རྒྱུན་གནས་ལ་ཀུས་བཙོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་དེས་གཏན་བཙོ་དགོས། (ཨེ་ཁོ་ཏོར།)
- ༢༡.༷༥་༣། གནས་གཤིས་འགྱུར་ལྡོག་དང་། ཁོར་ཡུག་སྲུང་སྐྱོབ། རང་བྱུང་གཏོད་འཚོར་སྟངས་འཛིན་བཅས་ཀྱི་གནད་དོན་ཐོག་ལ་སྒོར་བྱས་བདེ་ལས་འཚར་གཏན་ལེན་ཁས་ལེན་ཡོད་པའི་ཐུན་མཐུན་ཀྱི་ཡོད་ཀ། ཟླ་ཀླ། དཔང་ཥ་སྐྱོན་ཅན་བཅས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་དང་བསམ་ཚུལ་ལ་བསམ་ཞིན་བྱ་དགོས། (ཕྲེ་ཏི།)
- ༢༡.༷༥་༠། གཞི་ཆགས་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་ལོངས་སུ་སྒྲོད་ཆུང་གནས་གཤིས་འགྱུར་ལྡོག་གིས་ཚོད་མེད་ཤུགས་ཆེན་ཡོད་པའི་ལྷ་ཚུལ་ཐོག ཟླ་རི་མི་གྲོས་མཐུན་ཁག་ལག་བསྟར་བྱ་ཆེད་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ལ་སུ་མཐུད་ཤུགས་སྒོན་རྒྱ་ཁོད་དགོས། (ཕྲི་ཏི་ལེ་ས།)
- ༢༡.༡༥་༢། ཆུ་འབག་བཙོག་ལ་འཐབ་ཆོལ་བྱེད་པའི་ཤུགས་སྒོན་ཆེ་རུ་གཏོང་དགོས། (ཁོང་ཐྲོ།)

དཔལ་འབྱོར་དང་། ལྷུམ་ཚོགས། རིག་གཞུང་བཅས་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་།

- ༢༡.ཅ་།། གྲོང་གསེས་ཁག་ནས་སྒེབས་པའི་ངལ་ཚོལ་བ་ཚང་མའི་ལྷུ་ཚོགས་བདེ་འཇགས་དང་འགྲོད་བསྟེན་ལྷ་སྐྱོང་། ཤེས་ཡོན་སོགས་ཀྱི་མཐུན་རྐྱེན་ལ་དམིགས་བསལ་རོ་སྟང་གིས། དབུལ་འགོང་གི་དཀའ་ངལ་སེལ་བའི་སྒེད་བྱས་སུ་མཐུད་ལག་བསྟར་བྱ་དགོས། (སྟོལ་ཏོ་ཕོ།)
- ༢༡.༢༣༣། གྲོང་གསེས་ནས་གནས་ཐྲོས་ཀྱིས་གྲོང་ཁྱེར་དུ་གནས་ཐྲོད་བྱེད་མཁན་ཚོར་རོ་སྟང་བྱེད་དགོས། ལྷག་པར་དུ་ཐྲོད་གནས་ཀྱི་མཐུན་རྐྱེན་ཐོག་ལ་རོ་སྟང་བྱེད་དགོས། (ས་རར་ནེ་ཡ།)
- ༢༡.༢༣༥། ཡོང་འབབ་དམན་བའི་གྲོང་གསེས་ཁག་ལྟ་ཏུ་གནས་ཐྲོད་བྱེད་མཁན་ཚོར་བའི་འཇགས་ལྟན་བའི་ཐྲོད་གནས་ཀྱི་མཐུན་རྐྱེན་ཆེད་ལས་རོན་རས་སྒེལ་དགོས། (ཐྲོ་ལི་ཕེ་ཡ།)
- ༢༡.༢ཅ་།། བྱིས་པའི་འགྲོད་བསྟེན་ཐོབ་ཐང་སྲུང་སྐྱོབ་དང་། བདེ་འཇགས་མེད་པའི་ཐྲོན་ཁག་ཁང་ཁྲག་ཐྲོད་ལེན་ལས་སྲུང་སྐྱོབ་ཡོད་པ་བཙོ་དགོས། (ཡོར་ཏུ་ཆལ།)
- ༢༡.༢༥༥། མང་ཚོགས་ལ་འགྲོད་བསྟེན་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ལས་ཐྲོན་བྱེད་བྱེད་པ་དང་། མང་ཚོགས་ནང་འགྲོད་བསྟེན་ཞུས་ལ་ཐུང་མཁན་ཀྱི་གཞུང་འབྲེལ་མིན་པའི་ཚོགས་པ་ཁག་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་པའི་ལས་དོན་སྲུ་མཐུད་ནས་སྒེལ་དགོས། (ཇོར་ཥན།)
- ༢༡.༢༥༦། དབུས་དང་ནུབ། ཤེ་བཞིན་གྲོང་གསེས་མངའ་ཁུལ་དུ་འགྲོད་བསྟེན་ཀྱི་མཐུན་ཐྲོར་མང་དུ་གཏོང་དགོས། (ཐྲོ་ཌམ་ཐྲེ་ཁོ།)
- ༢༡.ཅ་ཅ་། ཕྱི་མི་(གྲོང་གསེས་ནས་སྒེབས་མཁན་)ངལ་ཚོལ་བའི་ཐུ་ཀུ་རྣམས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ཐོབ་ཐང་གོང་འཕེལ་སུ་མཐུད་ནས་གཏོང་དགོས། (ཏོ་མི་ནི་ཁན་ཐྲི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ།)

མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་དང་ མཉམ་ལས།

- ༢༡.༣༣༥། སྒྲི་དམངས་ཚོགས་སྡེ་ཁག་ཚང་མར་སྒྲིགས་ར་དང་འགོན་ལན་ལེད་པར། རང་དབང་དང་རྒྱལ་སྤྱིའི་འགྲོ་བ་མི་འོས་ཐོབ་ཐང་ཚོགས་པ་ཁག་དང་འབྲེལ་ལམ་གྱིས་ལས་རོན་བྱེད་དུ་འཇུག་དགོས། (ཨེ་ས་ཏོ་ནི་ཡ།)
- ༢༡.९༧། རྒྱལ་ཚོགས་ཀྱི་ཆེས་མཐོའི་འགྲོ་བ་མི་འོས་ཐོབ་ཐང་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་སྒྲུ་ཚབ་ལས་ཁུངས་དང་དམིགས་བསལ་ལས་རོན་ལྷན་དུ། མཉམ་ལས་ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏོང་དགོས། (ལྷ་སེམ་ཐྲོང་ནི།)
- ༢༡.༢༥། ད་བར་སྐོར་བསྐྱོད་དུ་ཡོང་དུ་འཇུག་པའི་འགོད་སྒྲུལ་རྣམས་ཁས་ལེན་བྱེད་པ་ཚུང་པའི། འགྲོ་བ་མི་འོས་ཐོབ་ཐང་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་དམིགས་བསལ་ལས་རོན་ཁང་དང་མཉམ་ལས་ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏོང་དགོས། (ཡུག་ཀེ་རན།)
- དེ་སྔོན་ནས་ལས་སྟོན་བསམ་འཚར་བཏོན་པ་ལྟར། འགྲོ་བ་མི་འོས་ཐོབ་ཐང་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་དམིགས་བསལ་ལས་རོན་ཁང་གི་སྒྲུ་ཚབ་ཚོ་སྐོར་བསྐྱོད་ལ་ཡོང་དུ་འཇུག་པའི་འགོད་སྒྲུལ་དང་ལེན་མ་བྱས་པ་རྣམས་ལ་ཡ་ལན་ཡག་པོ་སྤྲད་ནས། སྒྲུ་ཚབ་རྣམས་སྐོར་བསྐྱོད་དུ་མཚོན་འགོད་བྱེད་པའི་བསམ་ཞེན་བྱ་དགོས། (ལྷ་ཀྱི་ཕེ་ཡ།)
- ༢༡.༢༣། ཕྱི་ཟླ་ ༢༠༢༡ ཟླ་ ༡ མི་རིགས་དབྱེ་འབྱེད་ཙ་མེད་གཏོང་བའི་ཚོགས་ཆུང་གིས་བཏོན་པའི་ལས་སྟོན་བསམ་འཚར་ཚང་མ་དང་། ལྷག་པར་དུ་ཤིན་ཏུ་ནང་མི་མང་སྡེ་བ་གཅིག་ཏུ་བཀག་ཉར་ཁང་ནང་འཇུག་གི་ཡོད་པ་མཚམས་འཛིག་བྱ་དགོས། དེ་བཞིན་རྒྱལ་ཚོགས་ཀྱི་འགྲོ་བ་མི་འོས་ཐོབ་ཐང་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཆེས་མཐོའི་སྒྲུ་ཚབ་ལས་ཁང་དང་དམིགས་བསལ་ལས་རོན་ཁང་གི་ཆེད་ལས་པ་རྣམས་མཐོན་འགོད་བྱ་དགོས། (ཐྲ་རན་སི།)
- ༢༡.ཅ། མི་ཚང་མ་བཅན་དབང་འགག་གོར་བརྒྱག་གཏོང་བ་ནས་སྲུང་སྐྱོབ་བྱེད་པའི་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཁོས་མཐུན་ལ་མིང་རྟགས་བཀོད་ནས་ཁས་ལེན་བྱ་དགོས། (ཡུག་ཀེ་རན།)

བོད།

- ༢༡.༣༢༠། གོད་མི་དང་གྲངས་ཁྱད་མི་རིགས་གཞན་གྱི་འགྲོ་བ་མི་འོས་ཐོབ་ཐང་ཡོངས་ལ་ཀུས་བཙི་བྱེད་པ་དང་། ཁོར་ཡུག་གི་གལ་འཁུངས་ཏེ། བདེ་འཇགས་དང་གཙང་མ། བདེ་ཐང་། ཡུན་གནས་སོགས་ནི་འགྲོ་བ་མི་འོས་ཐོབ་ཐང་ཡོངས་སུ་སྐྱོང་བར་གལ་ཆེན་ཆགས་ཡོད། (སུད་སི།)
- ༢༡.༣༧༥། གོད་དང་ཡུ་གུར་དམིགས་སུ་བཀར་ནས། གྲངས་ཁྱད་མི་རིགས་ཀྱི་ཁོངས་སུ་ཚུད་པའི་གང་ཟག་གི་ཐོབ་ཐང་ཀུས་བཙི་བྱེད་པའི་ཕ་དྲན་ལས་དོན་སྲིལ་དགོས། དེའི་ནང་ཞེ་བའི་འདུ་འཛོམས་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་། ཆོས་ལུགས་དང་རིག་གཞུང་གི་བྱེད་སྒོའི་ཐོབ་ཐང་ཚུད་ཡོད། (ས་ཕེ་ཥན།)
- ༢༡.༧༤། ནང་པའི་བློ་མ་ཁག་མཚོན་པའི་ནང་ཆོས་ཀྱི་དབུ་ཁྲིད་ཚོའི་བསྟན་པ་སྟོན་གཞི་དང་ངོས་འཛིན་ལ་ཞེ་བྱས་བྱེད་རྒྱ་མཚམས་འཛིག་དགོས། (ཨ་རི།)
- ༢༡.༧༥། གོད་མི་དང་ཡུ་གུར་བ་ཚུད་པའི་གྲངས་ཁྱད་མི་རིགས་གཞན་ཚོའི་ཆོས་དང་དབང་དང་སྒྲ་བཤད་དང་། བསམ་བློའི་རང་དབང་། ཞི་བའི་འདུ་འཛོམས་དང་རིག་གཞུང་རང་དབང་བཅས་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་ལ་གུས་བཙི་བྱེད་དགོས། (འཇར་མན།)
- ༢༡.༧༥༠། ཁ་ཆེ་བ་དང་ཡེ་ཤུ་ཆོས་ལུགས་བ། གོད་མི་ནང་བ། ཐུ་ཡོང་ཐྲོང་ཉམས་ལེན་བ་རྣམས་ལ། ཆོས་ལུགས་དང་དད་མོས་ལ་གཞིགས་ནས་ཁྲིམས་གཏན་ཁྱད་གྱི་ཐོབ་ཐང་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཆེས་མཐོའི་འགྲོ་བ་དགོས། (ཁེ་ན་ཏ།)
- ༢༡.༧༥༩། གོད་དང་ཡུ་གུར་(ཤིན་ཅང་)ཚུད་པའི་ཐོག ཆོས་དང་རང་དབང་ཡོངས་སུ་སྐྱོང་རྒྱ་ཡོད་པ་བཟོ་བའི་ཁས་ལེན་དམ་བཅའ་བྱེད་དགོས། (ཐྲ་རན་སི།)
- ༢༡.༣༧༦། གོད་ཐོག་ཕྱོགས་གཉིས་བར་གྱི་ཁྲོས་ཚོལ་བསྐྱར་དུ་འགོ་བཙུགས་དགོས། (ནིའུ་ཇི་ལན་ཏཱ།)
- ༢༡.༢ཅ། ཡུ་གུར་དང་གོད་ནང་མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་ཀྱི་དམིགས་བསལ་ལས་རོན་ཡོངས་ཀྱི་ཆེད་འགྲོ་བསྐྱོད་ཆོག་མཚན་སྐྱོང་དགོས། (ཥན་མག)
- ༢༡.༣༧ཅ། གོད་མི་དང་ཡུ་གུར་ཚོར་འགྲོ་བསྐྱོད་བཀག་སྟོམ་བྱེད་པ་མཚམས་འཛིག་དགོས་ལ། གསར་འགོད་པ་དང་མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས། ཕྱིའི་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་གི་སྒྲུ་ཚབ་ལས་བྱེད་བཅས་གོད་དང་ཡུ་གུར་པ་གནས་སུ་བསྐྱོད་འཛུག་དགོས། (ཨོ་མི་ཀྲོ་ཁི་ཡ།)
- ༢༡.༣༣༦། ཕྱིའི་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་ནས་འགྲོ་བ་མི་འོས་ཐོབ་ཐང་སྲུང་སྐྱོབ་པ་དང་ནང་མིར་སྲུན་གཅོ་བཟོ་བ་དང་བཅན་ཁྲིད་བྱེད་རྒྱ་མཚམས་འཛིག་དགོས། དེ་བཞིན་གང་ཟག་མི་འོས་ཐོབ་ཐང་སྲུང་སྐྱོབ་ཀྱི་ལས་རོན་ལ་གཞིགས་ནས་བཟང་བཅོན་དང་འགྲོ་བསྐྱོད་བཀག་སྟོམ་བྱེད་རྒྱ་མཚམས་འཛིག་དགོས་པ་དང་། ལས་རོན་དེ་འདྲ་ལ་བརྟེན་ནས་འཛིན་བཟུང་བྱས་པའི་གང་ཟག་བཀུ་ཤིས་དབང་ལྡན། ཨེལ་ཏན་ཀྲོ་ཏི ཏུང་ཆེ། ཨང་ཚོང་ཀུང་ལྷ་བུ་ཐྲོད་ཐོལ་གཏོང་དགོས། (ཨ་རི།)

ENDNOTES

1 https://lib.ohchr.org/HRBodies/UPR/Documents/Session31/CN/LetterChina.pdf
2 http://webtv.un.org/watch/china-review-31st-session-of-universal-periodic-review/5858293845001
3 https://www.ohchr.org/Documents/Publications/HR_PUB_16_1_NMRF_PracticalGuide.pdf
4 https://www.youtube.com/watch?v=exSA8KJeQAI
5 https://www.youtube.com/watch?v=vmePE9OIegg
6 https://www.youtube.com/watch?v=d7gD4mTRt8M
7 http://daccess-ods.un.org/access.nsf/Get?Open&DS=A/HRC/WG.6/31/CHN/1&Lang=E
8 http://daccess-ods.un.org/access.nsf/Get?Open&DS=A/HRC/WG.6/31/CHN/2&Lang=E
9 http://daccess-ods.un.org/access.nsf/Get?Open&DS=A/HRC/WG.6/31/CHN/3&Lang=E
10 https://www.ohchr.org/EN/HRBodies/UPR/Pages/UPRCNStakeholdersInfoS31.aspx
11 http://daccess-ods.un.org/access.nsf/Get?Open&DS=A/HRC/40/6&Lang=E
12 http://daccess-ods.un.org/access.nsf/Get?Open&DS=A/HRC/40/6/Add.1&Lang=E
13 https://www.un.org/sustainabledevelopment/
14 https://lib.ohchr.org/HRBodies/UPR/Documents/Session31/CN/CHINA_Infographic_31st.pdf
15 https://www.ohchr.org/EN/Countries/NHRI/Pages/NHRIMain.aspx
16 https://www.ohchr.org/en/professionalinterest/pages/cedaw.aspx
17 https://www.ohchr.org/en/professionalinterest/pages/crc.aspx
18 https://www.ohchr.org/en/issues/sexualorientationgender/pages/index.aspx
19 https://www.ohchr.org/Documents/Publications/NgoHandbook/ngohandbook7.pdf
20 https://www.ohchr.org/Documents/AboutUs/CivilSociety/OHCHR_handbook_Chinese_7.pdf

“

ཉེ་ཆར་མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཁོན་གས་འགྲོ་བ་མི་འི་ཐོབ་ཐང་ལྷན་ཁོན་ཀྱིས་རྒྱ་ནག་གི་དུས་བཀག་བསྒྲར་ཞིབ་མཇུག་བསྡུས་པ་རེད། བསྒྲར་ཞིབ་བྱེད་པའི་སྒྲས་གཞུང་ཏོས་ནས་ 'དཔལ་འབྱོར་དང་སྲི་ཁོན་གྱི་ཐོབ་ཐང་སྲུང་སྐྱོབ་ལ་གྲུབ་འབྲས་ཆེན་པོ་ཐོབ་ཡོད' ཚུལ་གྱི་ཁ་ཕོབ་བཤད་ཡོད། འོན་ཀྱང་བསྒྲར་ཞིབ་ཚར་མ་ཐག་དཔལ་འབྱོར་དང་སྲི་ཁོན་གྱི་ཐོབ་ཐང(ས་ཆ་དང་། གཞིས་ཁང་། འཚོང་བསྟེན། ངལ་ཚོལ་ཐོབ་ཐང་བཅས་ཚུད་ཀྱི་ཡོད།) སྲུང་སྐྱོབ་མཁན་ཚོར་ཏྲག་གཏོན་བྱེད་འགོ་བཙུགས་ཡོད། ཁོ་ཚོས་ཁྱིན་ཅན་ཟླ་དང་། ཏེ་མེའི་ཟླ་། ཝེ་ཏི་ཝི་བཅས་འཛུ་བཟུང་བཀག་ཤར་བྱས་ཏེ་ 'རྒྱ་ནག་གི་ཁྱད་ཆོས་ལྷན་པའི་འགྲོ་བ་མི་འི་ཐོབ་ཐང''ལ་སྟེང་ཥོ་མེད་པའི་རྣམ་པ་དེ་བསྒྲར་ཏུ་བསྟན་ཡོད།''.

རྒྱ་ནག་གི་འགྲོ་བ་མི་འི་ཐོབ་ཐང་སྲུང་སྐྱོབ་བྱེད་མཁན་རྣམས།

© ISHR

20 https://www.ohchr.org/Documents/AboutUs/CivilSociety/OHCHR_handbook_Chinese_7.pdf

21 https://www.ohchr.org/EN/HRBodies/UPR/Documents/PracticalGuideCivilSociety.pdf

22 https://www.ohchr.org/en/hrbodies/upr/pages/uprmain.aspx

23 https://www.ohchr.org/Documents/AboutUs/CivilSociety/HowtoFollowUNHRRecommendations.pdf

24 https://www.ohchr.org/EN/HRBodies/UPR/Pages/CNIndex.aspx

25 https://www.ohchr.org/EN/HRBodies/UPR/Pages/CNIndex.aspx

26 https://www.upr-info.org/database/

27 https://uhri.ohchr.org/en/

28 https://www.ohchr.org/en/HRBodies/Pages/TreatyBodies.aspx

29 https://www.ohchr.org/en/HRBodies/SP/Pages/Welcomepage.aspx

30 https://www.nchrd.org/2017/03/universal-periodic-review-%E6%99%AE%E9%81%8D%E5%AE%9A%E6%9C%9F%E5%AE%A1%E8%AE%AE/

31 https://www.hrichina.org/en/2018-universal-periodic-review-china

32 https://ilga.org/SOGIESC-UPR-advocacy-toolkit

33 http://arc-international.net/global-advocacy/universal-periodic-review/upr-guide_en/

34 https://resourcecentre.savethechildren.net/library/universal-periodic-toolkit-guide-country-programs

35 https://www.iwraw-ap.org/wp-content/uploads/2019/01/UPR-Guide-IWRAW-Asia-Pacific.pdf

NOTES

© ISHR

For more information about our work
or any of the issues covered in this
publication, please visit our website:

www.ishr.ch
or contact us:
information@ishr.ch

www.facebook.com/ISHRGlobal

www.twitter.com/ISHRGlobal

www.youtube.com/ISHRGlobal

GENEVA OFFICE

Rue de Varembé 1, 5th floor
P.O. Box 16
CH-1211 Geneva 20 CIC
Switzerland

NEW YORK OFFICE

777 UN Plaza, 6th floor
New York, NY 10017
USA