

མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་ཀྱི་ལས་དོན་ ལ་ཁྱེད་པར་ཚོལ་ལན་སློབ་པའི་ཉན་ ཁའི་དབྱུང་ཞིབ་དང་དེ་དག་སེལ་ཐབས།



འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་ཚུད་ལེན་པའི་ལག་ཆ།



འཛམ་གླིང་ཁྱོད་ཡོངས་ཀྱི་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་ཚུད་ལེན་པ་མང་པོ་ཞིག་ལ་མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་ནི་དོག་རོལ་དང་སྤྱག་སྤྱོད་གི་བྱ་སྤྱོད་ཐ་དག་ཡིག་ཐོག་ཏུ་
འགོད་སྟེ་ལྷན་སྐྱོན་བརྒྱུད་བྱེད་ས་དང་། འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་མེད་པའི་དཀའ་སྤྱད་སྤྱད་ས་མཁན་ཚོར་བདེན་དཔང་ཤིང་རྒྱུ་ལྡན་གྱི་སྐྱབས་སྤྱོད་ས། དེ་བཞིན་
འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་གི་རྩ་དྲག་གནས་སྤངས་ལ་རྒྱལ་སྤྱིའི་རང་བཞིན་ལྡན་པའི་ལན་འདེབས་ཡོང་བར་ཁྱེད་གཉེན་གྱི་སའི་སྤངས་ཆ་གཤམ་ཆེན་ཞིག་ཡིན།



འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་ཚུད་ལེན་པ་ཚོས་མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་ཀྱིས་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་དོག་རོལ་གཏོང་མཁན་གྱི་སྤྱད་གཞུང་ངམ་མི་
སྐར་སོ་སོར་ཉེས་ཆད་གཙོད་པའི་བྱ་སྤྱོད་དང་འཛམ་གླིང་ཡོངས་ཀྱི་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་གི་ཆད་གཞི་ཡར་རྒྱས་གཏོང་ཆེད་དོན་འབྲས་ལྡན་པའི་ཐག་གཅོད་བྱས་
བ་བཅོ་གི་ཡོད།



**མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་དང་ལྷན་བདེ་འཇགས་དང་བཀག་འཁོག་མེད་པར་འབྲེལ་གཏུག་དང་། མཉམ་ལས་བྱེད་པའི་ཐོབ་ཐང་། དེ་བཞིན་རྒྱལ་ལཱ་དང་
འཛིགས་སྐྱལ་གྱི་རྣམ་པ་གང་རུང་ལས་འདས་པའི་ཐོབ་ཐང་ནི་འགྲོ་བ་མིའི་གཞི་རྩའི་ཐོབ་ཐང་ཞིག་ཡིན་པ་མ་ཟད། མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་ཀྱི་ལས་དོན་ལ་མེད་
དུ་མི་རུང་བ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན།**



ཁོད་ཀྱང་མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་ལ་འབྲེལ་གཏུག་བྱེད་པའོ། འབྲེལ་གཏུག་བྱེད་ཅིས་བྱེད་མཁན་མང་པོ་ཞིག་ལ་སྤྱད་གཞུང་དང་། ཚོགས་པ། ཡང་ན་དེ་མིན་
གཞན་གྱིས་འཛིགས་སྐྱལ་དང་སྤྱན་གཙོད་རམ་བྱ་ཐོག་དཔལ་འབེབས་དང་། འགྲེལ་འབྲེལ་བཀག་སྡོམ། གར་སོང་ཆ་མེད་བཅོ་བ། བྱིས་མ་མཐུན་མིན་པའི་བཀག་
ཉར་སོགས་བྱས་ནས་འགོག་རྒྱུ་ལྷ་ཚོགས་བཅོ་བཞིན་ཡོད།

རྒྱལ་ཚོགས་ཀྱིས་གཏན་འབེབས་བྱས་པའི་རྒྱལ་ལཱ་སྤྱོད་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཡོངས་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་ཞབས་ཞུ་ཁང་གི་ [གྲངས་ཐོའི་བང་མཛོད་ནང་](#) ཕྱགས་
བསྐྱེགས་བྱས་ཡོད།

བྱ་སྤྱོད་འདི་དག་ནི་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་ཚུད་ལེན་པ་ཚོས་ **མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་ཀྱི་སྤྱད་གཞུང་གི་འགོག་ཁྲིམས་ལྟར་ཆོར་འཛིགས་སྤང་སྤྱོད་
དམིགས་པ་ཞིག་ཡིན་སྤྱོད།** མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་དང་ལྷན་ལས་ཀྱི་སྤྱད་གཞུང་གི་སྤྱད་གཞུང་ལྟར་ལས་ཀྱི་དཀའ་སྤྱད་པོ་ཅི་ཅུ་མ་ཡིན་
པ་དེ་ཅུ་ལྟར་ཆོར་ཆོར་རྒྱལ་ལཱ་སྤྱོད་པའི་ཉེས་ཆ་ཅུ་འགྲོ་སྤྱད་པ་ཆ་ཆད་ཤེས་དགོས། གར་ཡིན་ཟེར་ན། མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་ཀྱི་ལས་
ལྷགས་ནི་རྒྱུ་དུ་རྒྱུ་རིང་ཞིག་ཏུ་མཐོང་གི་ཡོད་པས། སྐབས་རེ་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་ཚུད་ལེན་པས་མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་དང་ལྷན་དུ་ལས་
ཀྱི་བྱས་པ་ལས་བྱུང་བའི་ཉེས་ཆ་ཆོད་ཅིས་དཔལ་འབྲག་གི་ཡོད།



འབྲེལ་བཤད་འདིས་མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་དང་མཉམ་ལས་ལྷན་གས་ཐབས་བྱེད་པའི་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་ཚུད་ལེན་པ་ཚོས་ **ཉེན་ཁ་འདི་དག་ལེགས་པར་དབྱུང་
ཞིབ་བྱེད་པ་དང་ཉེན་ཁ་ཉར་དུ་གཏོང་ཆེད་ལག་ཆ་དང་ཐབས་བྱས་མཁོ་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།** གཤམ་ཉེ་བྱེད་རང་མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་དང་མཉམ་ལས་ལྷན་གས་ཐབས་
བྱེད་པའི་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་ཚུད་ལེན་པ་ཞིག་ཡིན་ན། འདི་ལ་ཞིབ་ཚགས་དང་སློབ་པ་དང་བྱེད་ཀྱི་ལས་རོགས་ཚོར་ཡང་མཉམ་སྤྱོད་བྱེད་དགོས།

འདི་དག་ནི་རྒྱལ་ཚོགས་ལ་དམིགས་བསམ་འབྲེལ་བ་བྱེད་མཁན་ཚོར་རྒྱལ་ལཱ་སྤྱོད་པའི་ཉེས་ཆ་སེལ་ཐབས་དང་གདོང་ལེན་བྱེད་པའི་ལག་ཆ་ཡིན་ཡང་། བྱེད་
ཀྱིས་ལག་ཆ་འདི་དག་བེད་སྤྱོད་བྱས་ནས་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་གི་ལས་དོན་གཞན་གྱི་གནས་སྐབས་སུ་ཉན་ཁའི་དབྱུང་ཞིབ་བྱེད་པར་ཡང་བེད་སྤྱོད་བྱེད་ཆོག

=ཁྱེད་ལ་འཛིགས་པ་འཕྲད་དགའ་བའམ་
དེ་དག་གི་དུས་སྐབས་སམ་ཤུགས་སྒྲིན་
ཅུང་དུ་གཏོང་བའི་ལེགས་པའི་སྐྱ་སྒྲིན།

གོམ་པ་དང་པོ། ཉེན་ཁ་ཡོད་མྱོང་པར་དབྱུང་ཞིབ་བྱེད་པ།

ཡོད་བཞིན་པའི་ཉེན་ཁ་ངོས་འཛིན་བྱེད་དགོས། དེ་དག་མངོན་དུ་འབྱུང་ན་ཤུགས་སྒྲིལ་འོང་དང་། དེ་འབྱུང་མྱོང་བའི་གནས་སྐབས་ལ་བསམ་གཞིགས་བྱས་ཏེ་གཤེད་འཛིན་བྱེད་དགོས།



- **ནག་ཉེས་བཟོ་མཁན་གྱི་རིགས།** འཛིགས་སྐྱལ་དེ་གཞུང་འབྲེལ་དང་། གཞུང་འབྲེལ་མིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་སྤེལ་མཁན། ཡང་ན་དེ་མིན་གྱི་ཆོགས་སྡེ་ཞིག་ནས་ཡིན་ནམ། བྱ་སྤྱོད་སྤེལ་མཁན་དེས་མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཆོགས་དང་མཉམ་ལས་བྱེད་མཁན་ལ་འཛིགས་སྐྱལ་བྱེད་པའམ་སྐོལ་ལན་སྟོག་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཡོད་དམ། (རྒྱལ་སྤྱིའི་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་ཞབས་ཞུ་ཁང་གི་སྐོལ་ལན་གྱི། འདོར་གར་གནན་སྟེ་ [གྲངས་ཐོའི་མཛོད་ལ་གཟིགས།](#) དང་།
- **གཙོད་འཆེ་མོག་མཁན་གྱི་སྤེར་གྱི་གནས་ཚུལ།** དམིགས་འབེན་བྱེད་ས་ནི་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་ཚད་ལེན་པ་རང་ཉིད་དང་། ཁོང་ཆོད་ནང་མི། ཡང་ན་ཁོང་ཆོད་ཆོགས་པ་བཅས་ཡིན་ནམ།
- **འཛིགས་སྐྱལ་གྱི་རང་བཞིན།** འཛིགས་སྐྱལ་དེ་གཞུགས་པོ་དང་། སེམས་ཁམས་ཀྱི་སྤྱོད་ཀན་ཚུལ། མིང་གྲགས། ཆབ་སྲིད། ཁོར་ལུག་དཔལ་འབྱོར། ཡང་ན་མི་ཤུགས། འབྲུལ་བཞུད། ཡང་ན་རང་བཞིན་གཞན་ཞིག་ཡིན་མྱོང་དམ།

འཛིགས་སྐྱལ་ནང་ཚུད་པའི་དཔེ་མཆོན། འོན་ཀྱང་ཆད་གཞི་འདི་ཁོ་རྒྱུ་གཏོགས་པའི་ངེས་པ་མེད།

- བྱ་སྤྱོད་དང་བྱ་སྤྱོད་མིན་པའི་འཛིགས་སྐྱལ་དང་དམའ་འབེབས།
- བྱ་སྤྱོད་དང་བྱ་སྤྱོད་མིན་པའི་སོ་ལྷ།
- མིང་ཆད། བྱ་སྤྱོད་གི་དམའ་འབེབས་བཅས།
- འགྲོ་འོང་བཀག་སྡོམ།
- ཕྱིར་འབྱུང་དམ་ཕྱིར་བསྐྱོད་མཐོང་ཆན་ལ་དགག་བྱ།
- ལུས་ཐོག་ཉེས་བཟོ་དང་།
- བཙོན་འཇུག་དང་བཀག་ཉར།
- བཙོན་ཤོད་ཀྱི་གར་སོང་ཆ་མེད་དང་བཙོན་ཁྲིད།
- ཉེས་དོན་ཞིབ་བཤེར་དང་ཁྲིམས་གཏུག
- རྒྱ་དངོས་གཏོར་བཤེག་དང་། རྟོག་བཤེར་དེ་བཞིན་རྒྱ་དངོས་གཏོར་བཞིན།
- ཆེད་ལས་དང་འབྲེལ་བའི་སྐོལ་ལན།
- རང་མི་དང་། ལས་རོགས། རྟོགས་པོ་བཅས་ལ་དམིགས་འབེན།
- བོ་གནས་སྤར་རྒྱུར་བཀག་འགོག
- མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཆོགས་ཀྱི་ཆེད་མཁས་པའམ་སྤྱི་གཞུགས་དང་འབྲེལ་གཏུག་བཀག་སྡོམ།
- མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཆོགས་ཀྱི་ལས་ཁུངས་སུ་འགྲོ་འོང་བཀག་སྡོམ།
- བཙོན་འཇུག་གནས་སྤངས་ཏེ་སྤྱི་གཞུག་ཏུ་ཕྱིན་པ།

གོམ་པ་གཉིས་པ།

བྱེད་གྱི་ཞན་ཆ་དང་རྒྱས་པར་དབྱེ་ཞིབ་བྱེད་པ།



བྱེད་རང་ལ་ཡོད་པའི་ཞན་ཆ་དང་རྒྱས་པ་དེ་དག་ནི་བྱ་སྤྱོད་དང་། གནས་ཚུལ། ཕྱི་གཞུགས། སྤྱི་གཞུགས། ཁྲིམས་ཁམས་ཀྱི་སྤྱོད་དཔལ་འབྱོར་བཅས་ཀྱི་རང་བཞིན་གང་རུང་ཞིག་ཡིན་མྱོང་། ཞན་ཆ་དང་རྒྱས་པ་གཉིས་ནི་རྒྱུ་དུ་ནས་ཕྱོག་བྱོགས་ཡིན་སྟེ། དཔེར་ན། ཞན་ཆ་ནི་“རང་ཁྲིམས་ཚོད་པ་ཞིག་གི་སར་འགྲོ་རྒྱུ་འགྲོ་སྐབས་མེད།”ཅས་དང་། རྒྱས་པ་ནི་“རང་ཁྲིམས་ཚོད་པ་ཞིག་གི་སར་འགྲོ་རྒྱུ་འགྲོ་སྐབས་ཡོད།”ཅས་པ་ལྟ་བུ་ཡིན།

གཤམ་གྱི་རེ་ལུ་མིག་ཤེད་སྤྱད་ནས་ཁྱེད་རང་གི་འཛིགས་སྒྲུབ་འཆར་གཞི་ཞིག་བཞོས་དང་།

འབྲུང་སྤྱིད་བའི་རང་བཞིན།

ལྷན་སྒྲིག་པའི་ཁྱེད་ཀྱི་

	དམའ་ལོ།	འབྲིང་།	མཐོ་ལོ།	ཏ་ཅང་མཐོ་ལོ།
དམའ་ལོ།				
འབྲིང་།				
མཐོ་ལོ།				
ཏ་ཅང་མཐོ་ལོ།				

ཉེན་ཁ་ཉུང་དུ་གཏོང་བ།

ཁྱེད་ཀྱིས་ཉེན་ཁའི་དབུད་ཞིབ་བྱས་ཆང་རྗེས། གཞི་ནས་ཉེན་ཁ་ཉུང་དུ་གཏོང་བའི་ཐབས་བྱས་འཆར་ཡོད་བྱས་ན་འགྲིག་ལ། དེའི་ནང་ཁྱེད་ཀྱིས་ཞན་ཆ་ཉུང་དུ་གཏོང་བ་དང་། ལུས་པ་ཆེ་དུ་གཏོང་བ། དེ་བཞིན་ངོས་འཛིན་སྐབ་པའི་ཉེན་ཁ་རྒྱས་སེལ་ཐབས་ཀྱི་འཆར་གཞི་བཅས་ཚུད་ཡོད།

ཁྱེད་ཀྱི་ཉིན་ཁ་ཅུང་དུ་གཏོང་བའི་ཐབས་བྱས་ནང་ཅུང་མཐར་ཡང་ལྷགས་སྐྱེན་ཆེ་བའི་ཉིན་ཁ་དང་། ལྷང་སྲིད་པ་ཆེ་བ་ཡོད་པ་རྣམས་ལ་གདོང་ལེན་བྱེད་པའི་ཐབས་ལས་འཕྲོད་དགོས།

གལ་ཏེ་ཁྱེད་ལ་དུས་ཚོད་དང་ཐོན་ཁུངས་འཕར་མ་ཡོད་ན་གཞན་གྱི་ཉེན་ཁ་ལ་འབྲིང་དམལ་
སྤྱོད་པར་བསམ་སློབ་ཐོངས།

ཡང་ན་ཤུགས་རྒྱུ་ཆེ་ཆུང་ལ་གཞིགས་ནས་ཐབས་ལམ་

དང་པོ་ཉེན་ཁའི་དབྱུང་ཞིབ་ལ་སྦྲར་བསྦྲར་ཞིབ་བྱས་ཏེ་ཉེན་ཁ་སེལ་ཐབས་སུ་གཙོ་འདོན་བྱ་རྒྱ་གང་ཡོད་ངོས་འཛིན་བྱེད་དགོས་པ་དང་། ཉེན་ཁ་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་
ཞན་ཆ་གང་དག་ཅུང་དུ་གཏོང་དགོས་ཡོད་མིན་དང་གཏོང་ཐབས་མིན། རྒྱས་པ་གང་དག་ཆེ་དུ་གཏོང་དགོས་ཡོད་མིན་དང་གཏོང་ཐབས་མིན་ངོས་འཛིན་བྱེད་དགོས།

ཉེན་ཁ་འབྱུང་བར་སྤྱོད་ཡོགས་བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་ཁག་ནི།

- **གསལ་བཤད་དང་འཆར་གཞི།** ཁྱད་གྱིས་ལས་འགུལ་སྒྲོར་སྤུ་ལ་གསལ་བཤད་བྱེད་མིན་དང་། གལ་ཏེ་གནད་དོན་བྱུང་ན་སྤུ་དང་སྤུ་ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད་དགོས་མིན་ཐག་གཅོད་བྱེད་དགོས།
- **ཉེན་ཁའི་སྒྲོར་ཁྲོས་བསྐྱར།** གལ་ཏེ་ཁྱད་རང་གིས་བྱེད་མ་ཐུབ་ཆེ་སྤུ་ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད་དགོས་མིན་དང་གང་བྱེད་དགོས་མིན་སྒྲོར་ནང་མི་དང་འབྲེལ་ཡོད་མི་སྣ་ཆོ་དང་གྲོས་བསྐྱར་བྱེད་དགོས།
- **ཉེན་ཁར་ལྷུང་བ་རྣམས་ལ་སྤྱད་སྒྲིབ།** ཉེན་ཁར་ལྷུང་བའི་ནང་མི་དང་འབྲེལ་ཡོད་མི་སྣ་རྣམས་བདེ་འཇགས་ཀྱི་ས་གནས་སུ་ཡོད་པ་དེས་བརྟན་བཟོ་དགོས།
- **སོ་སོའི་ཆོས་ཐང་ཤེས་པ།** གལ་ཏེ་ཁྱད་རང་འཛིན་བརྒྱུད་བྱས་པའམ་འཇུ་བརྒྱུད་བྱས་ན་གནས་ཚུལ་གང་ཡོད་ཆོད་དཔག་བྱེད་སྐབ་བ་དགོས།
- **ཁྱིམ་ས་ལུགས་ཀྱི་ཁྱབ་སྒྲོར་བ་ཤ་སྤྲིག་དགོས།** ཁྱིམ་ས་ཚོད་བའམ་ཁྱིམ་ས་ལུགས་ཀྱི་འབྲེལ་གཏུག་བྱེད་ས་ཞིག་སྟོན་ཚུད་ནས་དེས་འཛིན་སྐབ་བ་དགོས།
- **ཁྱབ་སྒྲོར་གྱི་འབྲེལ་འཇུགས་པ།** ཁྱལ་སྤྱིའི་གཞུང་འབྲེལ་མིན་པའི་ཆོགས་བ་དང་། མཉམ་འབྲེལ་ཁྱལ་ཆོགས་ཀྱི་ལམ་ལུགས། དེ་མིན་གྱི་ཆོགས་བ་གཞན་དང་འབྲེལ་བ་བྱེད་དགོས།
- **ཡོ་ཆས་དང་འ་རྒྱའི་བདེ་འཇགས་ཡོ་བྱེད་བེད་སྤྱོད།** VPN ན་རྒྱ་གདམ་ག་དང་། གསར་ཆོག་དོད་མ་བྱེད་མཐུ། དེ་མིན་འ་རྒྱའི་བདེ་འཇགས་ཡོ་བྱེད་གཞན། བརྒན་པལ་འབྲུལ་ཆས་དང་ཡོ་བྱེད་གཞན་བཅས་བསམ་སྒྲོར་འཛིན་དགོས།

དེ་ནས་ཉེན་ཁ་ཉུང་དུ་གཏོང་བའི་ཐབས་ཤེས་གང་ཡོད་བྱས་ཀྱང་། ཉེན་ཁ་དེ་དག་མངོན་འཁྱུར་ཕྱོགས་སུ་འགྲོ་གི་ཡོད་ཆེ་འདྲ་བུ་སྐྱེ་འོར་དག་འཆར་གཞི་ཞིག་ལ་ཡོད་ལོས།

གཤམ་ཆེའི་གནས་ལ་བརྟུན་ཅིན་ཁ་ཅུ་བ་ནས་མེ་ཡོང་བ་ཞིག་མེན་པ་མེས་ལ་འཇེས་ཏེ། དེའི་ཆོས་ཏུ་མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཆོག་གས་དང་མཉམ་དུ་བྱེད་ཀྱི་ལས་དོན་ལ་ཉན་ཁའི་ཆད་གང་འདྲ་ཞིག་ལེན་འདོད་ཡོད་མེད་དང་། ཉན་ཁ་དེ་དག་ཉུང་དུ་གཏོང་བའི་ཐབས་རྒྱུས་བཅས་ངོས་འཛིན་བྱེད་བར་བཞོལ་ཆས་སམ་ལག་ཆ་འདི་དག་གེད་སྟོན་དགོས་།

ཉེས་ཁ་བཟང་ལྟུང་སྒྲུབ་སྒྲུབ་ཀྱི་ཡུལ་པའི་ཐབས་ལམ་ཁག་གསལ་གསལ་ལྟར་ཡིན། (ཨྱི་ཆེད་གང་གི་ཐོག་ནས་རྣམ་པ་ཆེ་བ་ཡོད་མེད་ལ་བསམ་གཞིག་བྱེས།)

- སྒྲུབ་མཛེས་ལས་སྒྲུབ་ཀྱི་ གལ་ཏེ་འཛམ་གླིང་མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་ཀྱི་བདེ་སྲུང་ཡང་ན་དེ་ལྟར་བདེ་འཛགས་ཡོད་ཆེ་ས་གནས་ཀྱི་ཉེན་རྟོག་པ་དང་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་དབང་འཛིན་པར་ཞུ་གཏུག་བྱེད་དགོས།
- བརྗོད་གཏེན་ཁ་སྒྲུབ་མེད་ཞུ་བ། སྤྱི་ཚོགས་འཕེལ་འགྲེལ་ཁང་ལ་མཁར་གཙོ་དཔྱད་བྱེད་པའི་སྐོར་སྒྲུབ་མེད་ཞུས།
- འབྲེལ་གཏུག་བྱ་ཡུལ་གཙོ་བོར་ཉེན་བརྒྱུད་པ་དང་། གཞུང་ཚབ་དང་། གསར་འགྱུར་བརྒྱུད་ལས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འགོ་ཁྲིད་། གཞུང་འབྲེལ་ལ་ཡིན་པའི་ཚོགས་པ། གསར་འགོད་པ། དེ་བཞིན། ལས་འགྲུལ་པའི་སྲུང་སྐྱོབ་ཆེད་ཀྱི་འབྲེལ་ལས་སྒྲུབ་སྐྱོད་ཐུབ་མཁུག་གཞན་དག་གི་མིང་ཐོག་ཏུ་ཆགས་བྱེད་དགོས་པ།
- ས་གནས་ཀྱི་རྒྱུ་སྐྱེད་ཐོབ་ཐབས་བྱེད་པ། རྒྱལ་ཡོངས་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་ལྟན་འགགས་དང་། ཞུ་གཏུག་ལས་ཁུངས་། ལས་འགྲུལ་པའི་སྲུང་སྐྱོབ་ལས་གཞི་བཅས་ལ་རྒྱལ་སྐྱོར་ཞུ་བའི་ཆེད་འབྲེལ་བ་བྱེད་པ།
- རྩ་ཤིས་ཆོར་བརྒྱུད་ལྟན་འགག་བྱེད་པ། ཁྱེད་རང་གི་ཆ་གསལ་ཡིན་པའི་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་གི་ཚོགས་པ་འཕམ་བུ་རྒྱུར་གནས་ཚུལ་སྐྱོད་པ་དང་། ཁྱོད་ཆོས་འཛིན་ལྟར་རོགས་རམ་བྱེད་ཐུབ་མིན་སྐོར་ཁྱོས་བསུར་བྱེད་པ།
- རྩ་བ་ལྟོགས་སྐྱོར་བ། ཉེན་ཁའི་ནང་ཡོད་པའི་མི་སྡེར་ལ་རོགས་རམ་བྱེད་མཁུག་གི་ཚོགས་པའི་འབྲེལ་གཏུག་གནས་ཚུལ་སྤྱིག་སྐྱོར་བྱེད་པ་དང་། ཁྱོད་ཆོས་ཁྱེད་ལ་རོགས་རམ་གང་དགོས་མིན་ཤིས་དགོས་པ།

གཤམ་ཆེད་གསལ་བདུ། མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་ལ་འབྲེལ་གཏུགས་བྱས་པར་བཞུགས་ཏེ་ལ་འཛེགས་སྐྱལ་དང་རྒྱལ་ལོ་གི་མཉམ་གཅོད་པོག་ཆེ། མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་ གི་བརྒྱུད་ལམ་ཐོག་ནས་མི་སྤྱིར་གི་གནད་དོན་དེ་དག་དྲང་བདེན་གིས་ཐག་གཅོད་བྱེད་ཐུབ་པའི་ལམ་ཁ་མང་པོ་ཡོད། [འདྲིར་མཉམ་ནས་](#) གནས་ཚུལ་རྒྱས་པ་ཁག་སྟོན་རྒྱ་ཡོད། རྒྱལ་སྤྱིའི་འགོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་ཞབས་ཞུ་ཁང་ནས་རོགས་རམ་ལེན་རྒྱུར་ཐེ་ཚོམ་བྱེད་དགོས་མེད།

ད་ནི་བྱེད་གི་ལེས་མོས་ཡིན། བྱེད་གིས་སོ་སོ་རང་ཉིད་གི་རྩ་བའ་འཆར་གཞི་ཞིག་ལྷོས་སྤྱོད་གི་ཡོད།

འཛེགས་སྐྱལ།	རྒྱས་པ་ཆེ་དུ་གཏོང་བ་དང་ཞན་ཆ་ཅུང་དུ་གཏོང་བའི་ཐབས་ལམ།	ཉེན་ཁ་དངོས་སུ་བྱུང་ཆེ་སྟོབྱར་དུ་སྤྱོད་དགོས་པའི་བྱ་ཐབས།

གཤམ་ཆེད་གསལ་བདུ། བྱེད་གིས་ཉེན་ཁའི་དབྱུང་ཞིབ་དང་རྩ་བའ་འཆར་གཞིའི་སྟོར་ཡིད་ཆེས་འཕེར་བའི་ནང་མི་དང་ལས་རོགས་ཚོའི་ལྷན་བཟོ་སྤྱོད་དང་ཞིབ་ འཇུག་བྱེད་པར་སྐྱལ་མ་ཞུ་བཞིན་ཡོད། འོན་ཀྱང་འདི་དག་ནི་སྤྱིར་གཞི་ཅན་དང་སྐབས་བབས་ཅན་ཡིན་པ་བྱེད་དགོས། མི་སྤྱིར་རམ་ཚོགས་པ་སོ་སོར་ཉེན་ཁའི་ གནས་སྤངས་མི་འདྲ་བ་ཡོད།

གནས་ཚུལ་འབྱུང་ཁུངས། ཐབས་ས་མདུན་མར་ཐོབ་ཐང་ཚོད་ལོན་ཚོགས་པ། རང་དབང་ཁང་པ། རྒྱལ་ཚོགས་གི་འགོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་ལྷན་ཁང་། རྒྱལ་སྤྱི་སྤྱོད་སྤྱོད་ཁང་།
Front Line Defenders, Freedom House, OHCHR, Protection International བཅས་ཡིན། །