གལ་ཆེའི་གསར་འགྱུར། 2020ལོའི་ཟླ་2ཚེས་10 3

ས་ཁུལ་དང་གྲོང་ཁྱེར་ཁག་གི་མི་སྤྱི་ཅུས་་་་་་་་
དང་འབྲེལ་ཡོད་ཚན་པ་ཁག་དང་།རྒྱ་ཆེའི་མི་་་་་
དམངས་མང་ཚོགས་རྣམ་ལ།
མིག་སྔ་ནི་ཏོག་དབྱིབས་ནད་དུག་གསར་པས་བསླངས་་
པའི་གློ་ཚད་རིམས་ནད་སྔོན་འགོག་ཚོད་འཛིན་གྱི་འགག་་་་་་་
རྩའི་དུས་སྐབས་ཡིན་ཞིང་།རང་སྐྱོང་ལྗོངས་ཏང་ཨུད་དང་་
སྲིད་གཞུང་གི་རིམས་ནད་སྔོན་འགོག་ཚོད་འཛིན་ལས་དོན་་་
གྱི་བཀོད་སྒྲིག་ལག་བསྟར་དང་།རིམས་ནད་སྔོན་འགོག་་་་་་་
ཚོད་འཛིན་གྱི་ལྗོངས་མི་སྤྱི་ཐིང་འགོ་ཁྲིད་ཚོགས་ཆུང་གི་་་་་་་་་
འབྲེལ་ཡོད་བླང་བྱ་དོན་འཁྱོལ།ཏོག་དབྱིབས་ནད་དུག་་་་་་་་
གསར་པ་འགོས་ཁྱབ་སྔོན་འགོག་ནུས་ལྡན་དང་གཏན་འགོགརྒྱ་ཆེའི་མང་ཚོགས་དང་ལས་དོན་མི་སྣའི་གཟུགས་གཞི་བདེ་་
ཐང་འགན་ལེན་ཏན་ཏིག་བཅས་བྱེད་པ་དང་།དུས་་་་་་་་་་་་་་
མཚུངས་རྒྱ་ཆེའི་མང་ཚོགས་ལ་སྤུས་ལེགས་སྟབས་བདེ་དང་་་
ནུས་ཆེའི་ལས་ཞུགས་ལས་གཏོད་ཀྱི་ཞབས་ཞུ་བསྒྲུབས་ནས།
ལྗོངས་ཡོངས་ཀྱི་ལས་ཞུགས་ལས་གཏོད་ཀྱི་ལས་དོན་གོ་རིམ་་
ལྡན་པའི་ངང་སྤེལ་ཐུབ་པའི་འགན་ལེན་བྱ་ཆེད།ད་ལྟ་་་་་་་་་
རིམས་ནད་སྔོན་འགོག་ཚོད་འཛིན་བྱེད་རིང་ལས་ཞུགས་་་་་་་་
ལས་གཏོད་ཀྱི་ལས་སྒོ་སྒྲུབ་གཉེར་གྱི་དོན་གནད་ཐད་གཤམ་་
གསལ་གྱི་གྲོས་འགོ་འདོན་རྒྱུ་སྟེ།
གཅིགདྲ་ཐོག་བློ་འདྲི་དང་བདག་སྤྲོད་ཐབས་ལམ།
(གཅིག)ལས་སྒོ་སྒྲུབ་གཉེར་དུས་ཚོད་ནར་འགྱངས་བྱ་
རྒྱུ།ཟླ་2ཚེས་6ཉིན་ནས་བཟུང་།ཁ་ཚ་དགོས་གཏུག་གི་་་་་་་
དོན་གནད་མིན་ཚེ།ཕྱིར་བསྐྱོད་ཉུང་དུ་གཏོང་བ་དང་།
རིམས་ནད་མཇུག་འགྲིལ་རྗེས་འབྲེལ་ཡོད་ལས་སྒོའི་འགྲོ་་་་་་་་
ལུགས་གཉེར་བར་ཡོང་ནས།འགོ་ནད་ཀྱི་ཉེན་ཁ་ཚད་གཞི་་
མཐོ་ཤོས་ཀྱི་སྒོ་ནས་ཆུང་དུ་གཏོང་དགོས་པའི་གྲོས་འགོ་་་་་་་་་
འདོན་རྒྱུ་དང་།
(གཉིས“)དྲ་ཐོག་ནས་ལས་སྒོ་གཉེར་རྒྱུ”དར་སྤེལ་་་་་་་་་་
གཏོང་རྒྱུ།“བོད་ལྗོངས་ལས་གཏོད”དང“བོད་ལྗོངས་རྩལ་
ནུས” “བོད་ལྗོངས་མི་ཤུགས་ཐོན་ཁུངས་ཁྲོམ་ར” “བོད་་་
ཀྱི་མཐོ་སློབ་སློབ་ཐོན་སློབ་མའི་ལས་ཞུགས”བཅས་ཀྱི་སྐད་་་་
འཕྲིན་སྤྱི་རྟཌ་ལ་དོ་ཁུར་ཧུར་ཐག་བྱེད་པའམ་ཡང་ན“བོད་་་
རང་སྐྱོང་ལྗོངས་ཀྱི་སྤྱི་པའི་ལས་ཞུགས་ལས་བསྡུའི་དྲ་ཚུགས་
(http:/www.xzggjyzpw/)”ནང་ཞུགས་ཏེ།འབྲེལ་ཡོད་་་
ལས་འཚོལ་ལས་བསྡུའི་ཆ་འཕྲིན་དང་།རྩལ་ནུས་གསོ་སྦྱོང་།
ལས་གཏོད་མཛུབ་སྟོན་སོགས་ཀྱི་ཆ་འཕྲིན་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་་་
དགོས།དྲ་རྒྱ་དང་ཁ་པར་སོགས་ངོ་ཐུག་གདོང་འཕྲད་མིན་་
པའི་ཐབས་ལམ་བརྒྱུད་ལས་གཉེར་བྱ་རྒྱུའི་གྲོས་འགོ་འདོན་་་
རྒྱུ་ཡིན་པ་དང་།ང་ཚོས“ངོ་ཐུག་མི་བྱེད་པའི་ཞབས་་་་་་་་་་་་་་
ཞུ”དང“ཁ་པར་ཐོག་ནས་བློ་འདྲི”སོགས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་་་་་་་་
ཁྱབ་གདལ་ཧུར་ཐག་བཏང་ནས་སྤུས་ལེགས་དང་།ནུས་ཆེ།
བདེ་འཇགས།བློ་ཡིད་ཚིམས་པ་བཅས་ཀྱི་ཞབས་ཞུ་མཁོ་་་་་་་

འདོན་བྱ་རྒྱུ་ཡིན།
གཉིས།ཡུལ་དངོས་སུ་འགྲོ་ལུགས་གཉེར་བའི་འབྲེལ་་་
ཡོད་གཏན་འབེབས་ལ་རང་འགུལ་ངང་བརྩི་སྲུང་ཞུ་དགོས།
གལ་སྲིད་ངེས་པར་དུ་ཡུལ་དངོས་སུ་འགྲོ་ལུགས་གཉེར་་་་་་་་་་
དགོས་ཚེ།སྔ་སྣུར་དུ་ཁ་པར་བརྒྱབ་ནས་བློ་འདྲི་བྱེད་དགོས་
པ་དང་།དུས་ཚོད་ལུགས་མཐུན་ངང་བཀོད་སྒྲིག་བྱེད་པ།
འབྲེལ་ཡོད་དཔྱད་གཞི་ཆ་ཚང་པོ་གྲ་སྒྲིག་བྱེད་པ་བཅས་བྱས་
ནས་ལས་སྒོ་སྒྲུབ་གཉེར་གྱི་དུས་ཚོད་ཐུང་དུ་གཏོང་བ་དང་།
འགྲོ་ལུགས་གཉེར་རྗེས་འཕྲལ་མར་ཐོན་དགོས་པའི་འགན་་་་
ལེན་བྱེད་དགོས།འབྲེལ་ཡོད་ལས་སྒོ་གཉེར་སྐབས་ངེས་་་་་་་་
པར་དུ་འགོག་སྲུང་ཁ་རས་རྒྱག་དགོས་པ་དང་།ལས་དོན་་་་་
མི་སྣར་རང་རྟོགས་ངང་གཞོགས་འདེགས་བྱས་ཏེ་མིང་ངོ་་་་་་་
མའི་ཐོག་ནས་ཐོ་འགོད་བྱས་ཐོགཚ་བ་ལྟ་རྒྱུ་དང་ལེན་བྱེད་་
དགོས་པ་དང་འབྲེལ་ཡོད་སྒྲིག་སྲོལ་ལམ་ལུགས་ལ་རང་་་་་་་་་་
འགུལ་ངང་བརྩི་སྲུང་ཞུ་དགོས།གལ་ཏེ་ཚ་བ་རྒྱས་པ་དང་་་་་
གློ་རྒྱག་པ་སོགས་ཀྱི་ནད་རྟགས་ཐོན་ཚེ།ཁྱིམ་དུ་ངལ་གསོ་་་་་
བརྒྱབ་ནས་བསྡད་དེ་གཟུགས་གཞི་བདེ་ཐང་སླར་གསོ་ཐུབ་་་
རྗེས་འབྲེལ་ཡོད་ལས་སྒོ་སླར་ཡང་གཉེར་བར་ཡོང་རྒྱུའི་གྲོས་་
འགོ་འདོན་རྒྱུ་ཡིན།ས་གནས་ས་ཐོག་ནས་ཁ་བྲལ་སྐབས།
རང་ཉིད་ཀྱིས་བེད་སྤྱོད་བྱས་པའི་ཤོག་བུ་སོགས་གད་སྙིགས་་
མཉམ་དུ་ཁྱེར་ནས་གད་སྙིགས་བླུགས་སྣོད་ནང་དབྱུག་་་་་་་་་་་
དགོས།
གསུམ།ལས་སྒོ་བློ་འདྲི་དང་བདག་སྤྲོད་ཁ་པར་ཨང་་་་་
གྲངས།

ལས་ཀའི་དུས་ཚོད་ནང(གཟའ་ཟླ་བ་ནས་གཟའ་པ་་་་་་་་
སངས་བར་གྱི་སྔ་དྲོའི་ཆུ་ཚོད་9:30ནས་13:00བར་དང་ཕྱི་་
དྲོའི་ཆུ་ཚོད་15:30ནས་18:00བར)འབྲེལ་ཡོད་བློ་འདྲིའི་་་་་
ཁ་པར་རྒྱག་ཆོག
(གཅིག)རང་སྐྱོང་ལྗོངས་ངལ་རྩོལ་ལས་ཞུགས་ཞབས་་་་་
ཞུ་ཅུས།

1.ལས་ཞུགས་ཞབས་ཞུ་ཁོའོ།
འབྲེལ་གཏུག་ཁ་པར།0891-6321722
6321813

གློག་རྡུལ་སྦྲག་སྒམ།xzjiuye@163.com
2.ལས་རིགས་རྩལ་ནུས་གསོ་སྦྱོང་ཁོའོ།
འབྲེལ་གཏུག་ཁ་པར།0891-6323885
གློག་རྡུལ་སྦྲག་སྒམ།xzzypxk@sina.com
3.ལས་རིགས་ངོ་སྤྲོད་ཞབས་ཞུའི་ལྟེ་གནས(ཞིང་འབྲོག་
པའི་ལས་ཞུགས་གཞན་སྒྱུར་མཛུབ་ཁྲིད་ལྟེ་གནས)
འབྲེལ་གཏུག་ཁ་པར།0891-6804666
6322313

གློག་རྡུལ་སྦྲག་སྒམ།529775782@qq.com
4.ལས་ཤོར་འགན་བཅོལ་ཁོའོ།(ཐེབས་རྩ་འཁོར་རྒྱུག་

ཁང)

འབྲེལ་གཏུག་ཁ་པར།0891-6323689
གློག་རྡུལ་སྦྲག་སྒམ།xzsybx@163.com
5.ལས་རིགས་རྩལ་ནུས་གསལ་འབྱེད་ལྟེ་གནས།
འབྲེལ་གཏུག་ཁ་པར།0891-6321599
གློག་རྡུལ་སྦྲག་སྒམ།3058252817@qq.com
6.ལས་གཏོད་ཞབས་ཞུའི་མཛུབ་ཁྲིད་ལྟེ་གནས།
འབྲེལ་གཏུག་ཁ་པར།0891-6321775
གློག་རྡུལ་སྦྲག་སྒམ།xizangchuangye@163.com
(གཉིས)མི་ཤུགས་ཐོན་ཁུངས་ཁྲོམ་ར་དོ་དམ་ཞབས་་་་
ཞུའི་ལྟེ་གནས།
1.ལས་རིགས་འོས་སྦྱོར་ཐོ་འགོད་ཁོའོ།(ཡིག་ཚགས་་་་་
དོ་དམ་ལས་དོན)
འབྲེལ་གཏུག་ཁ་པར།0891-6598921
གློག་རྡུལ་སྦྲག་སྒམ།renzishichang@163.com
2.མི་ཤུགས་ཐོན་ཁུངས་ཁྲོམ་ར་དོ་དམ་ཁོའོ།
འབྲེལ་གཏུག་ཁ་པར།0891-6598913
གློག་རྡུལ་སྦྲག་སྒམ།renzishichang@163.com
(གསུམ)མཐོ་སློབ་སློབ་ཐོན་སློབ་མའི་ལས་ཞུགས་་་་་་་་་
ཞབས་ཞུ་ལྟེ་གནས།
འབྲེལ་གཏུག་ཁ་པར།0891-6845857(ལས་་་་་་་་་་་་
ཞུགས་བོད་སྐྱོར་ལས་དོན)
0891-6867389(ཁྲོམ་ར་ལས་ཞུགས་ཀྱི་ཁ་གསབ་་་་་་
གཏོང་སྤྲོད་ལས་དོན)
གློག་རྡུལ་སྦྲག་སྒམ།xzbys0891@163.com
བཞི།སྒྲུབ་གཉེར་ནར་འགྱངས་ཀྱི་འབྲེལ་ཡོད་ལས་་་་་་་
དོན།
རིམས་ནད་སྔོན་འགོག་ཚོད་འཛིན་ལས་དོན་སྤེལ་རིང་།
རིགས་ཁག་གི་ས་གནས་ས་ཐོག་གི་ལས་བསྡུའི་འདུ་ཚོགས་་་་་་
དང་རྩལ་ནུས་གསོ་སྦྱོང་གནས་སྐབས་མཚམས་འཇོག་བྱ་རྒྱུ།
འགོ་འཛུགས་པའི་དུས་ཚོད་ལོགས་སུ་བརྡ་ཐོ་གཏོང་རྒྱུ་ཡིན།
ཚན་པ་ཁག་དང་རྒྱ་ཆེའི་མང་ཚོགས་ཀྱིས་ལས་ཞུགས་་་་་
ལས་གཏོད་ལས་དོན་ལ་བསམ་ཤེས་དང་རྒྱབ་སྐྱོར་གནང་་་་་་་
བར་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་རྒྱུ་དང་།ང་ཚོས་མཉམ་དུ་ལག་གདང་་་་
སྦྲེལ་བ་དང་ཀུན་སེམས་གཅིག་ཏུ་བསྒྲིལ་ནས།མིག་སྔའི་་་་་་་
དཀའ་ངལ་མཉམ་དུ་བསལ་ཏེ་རིམས་ནད་སྔོན་འགོག་ཚོད་་་
འཛིན་གྱི་འགོག་རྒོལ་དམག་འཐབ་ལ་རྒྱལ་ཁ་ལེན་དགོས།
མཇུག་ཏུ་ཁྱེད་དང་ཁྱེད་ཀྱི་ཁྱིམ་མི་རྣམས་གཟུགས་གཞི་
བདེ་ཐང་ཡོང་བའི་བཀྲ་ཤིས་སྨོན་འདུན་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།
བོད་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་མི་སྤྱི་ཐིང་གིས།
2020ལོའི་ཟླ་2ཚེས་7ཉིན།

རིམས་ནད་སྔོན་འགོག་ཚོད་འཛིན་བྱེད་རིང་ལས་ཞུགས་ཞབས་ཞུའི་ལས་དོན་ལ་ཤུགས་སྣོན་རྒྱག་པ་དང་མི་སྣ་འདུ་འཛོམས་བྱེད་ཉུང་དུ་གཏོང་བའི་སྐོར་གྱི་བོད་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་མི་སྤྱི་ཐིང་གི་གྲོས་འདོན་ཡི་གེ

(པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད)
ཝུའུ་དབྱིང་ཅེས་ཏོག་དབྱིབས་ནད་དུག་གསར་པས་བསླངས་པའི་
གློ་ཚད་རིམས་ནད་ཐོན་ཚུན།བློ་མཐུན་ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་སྲོག་ཤིང་་་་་་་
གནང་བའི་ཏང་ཀྲུང་དབྱང་གིས་ཚད་མཐོའི་མཐོང་ཆེན་གནང་ནས་་་་་་
ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་མི་དམངས་མང་ཚོགས་ཀྱི་ཚེ་སྲོག་བདེ་་་་་་་་་་་་
འཇགས་དང་གཟུགས་གཞི་བདེ་ཐང་ཨང་དང་པོར་བཞག་སྟེ།སྤྱི་ཁྱབ་
ཧྲུའུ་ཅི་ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་མཛུབ་སྟོན་དང་མཆན་བཀོད་མཛུབ་སྟོན་་་་་་་་
གལ་ཆེན་རབ་དང་རིམ་པ་གནང་བ་དང་།ཚོགས་འདུ་གཙོ་སྐྱོང་་་་་་་་་་་
ཐེངས་མང་གནང་ནས།རིམས་ནད་སྔོན་འགོག་ཚོད་འཛིན་ལས་དོན་་
ལ་ཞིབ་འཇུག་བཀོད་སྒྲིག་གནང་བ་དང་བླང་བྱ་ཁ་གསལ་བཏོན་ཏེ།
ང་ཚོས་རིམས་ནད་སྔོན་འགོག་ཚོད་འཛིན་གྱི་ལས་དོནཡག་པོ་སྒྲུབ་་་་་་་་
ཆེད་ཁ་ཕྱོགས་གསལ་སྟོན་དང་གཞི་འཛིན་ས་མཁོ་འདོན་གནང་ཡོད།
བློ་མཐུན་ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་སྲོག་ཤིང་གནང་བའི་ཏང་ཀྲུང་དབྱང་་་
གི་འགྱུར་མེད་སྟོབས་ལྡན་གྱི་འགོ་ཁྲིད་འོགརང་སྐྱོང་ལྗོངས་ཏང་ཨུད་་
དང་སྲིད་གཞུང་གིས“འདུ་ཤེས་བཞི”ཟབ་ཏུ་གཏོང་བ་དང་།“གདེང་
ཚོད་བཞི”བརྟན་དུ་གཏོང་བ།“སྲུང་སྐྱོང་གཉིས”ཐུབ་པ།རིམས་་་་་་་
ནད་སྔོན་འགོག་ཚོད་འཛིན་ལས་དོན་སྐོར་གྱི་སྤྱི་ཁྱབ་ཧྲུའུ་ཅི་ཞི་ཅིན་་་་་་
ཕིང་གི་མཛུབ་སྟོན་དང་མཆན་བཀོད་མཛུབ་སྟོན་གལ་ཆེན་གྱི་དགོངས་
དོན་དང་།ཏང་ཀྲུང་དབྱང་དང་རྒྱལ་སྲིད་སྤྱི་ཁྱབ་ཁང་གི་ཐབས་ཇུས་་་
བཀོད་སྒྲིག་ལག་བསྟར་དོན་འཁྱོལ་ནན་ཏན་བཅས་བྱས་ནས།རིམས་་
ནད་ལ་ཁ་གཏད་གཅོག་པའི་ཀྲུང་དབྱང་གི་སྔོན་འགོག་ཚོད་འཛིན་་་་་་་་
ལས་དོན་འགོ་ཁྲིད་ཚོགས་ཆུང་གི་མཛུབ་ཁྲིད་ནུས་ལྡན་འོག་དང་།
མཉམ་དུ་སྔོན་འགོག་དང་ཚོད་འཛིན་ལམ་སྲོལ་གྱི་རྒྱལ་སྲིད་སྤྱི་ཁྱབ་་་་་་་
ཁང་གི་ལས་ཀའི་བླང་བྱ་གཞིར་བཟུང་།གདེང་ཚོད་བརྟན་པོ་དང་།
ཕྱར་བ་གྲུ་འདེགས།ཚན་རིག་དང་མཐུན་པའི་འགོག་བཅོས།གནད་་
སྨིན་ཇུས་འདོན།རང་ཉིད་ཀྱི་ལས་ཀ་ཏན་ཏིག་ངང་ཡག་པོ་སྒྲུབ་པ་་་་་་
བཅས་བྱས་ནས་ཀྲུང་དབྱང་ལ་རྙོག་དྲ་གཏན་ནས་བཟོ་མི་རུང་།
རིམས་ནད་སྔོན་འགོག་ཚོད་འཛིན་གྱི་ཞིབ་ཕྲའི་ལས་དོན་ནང་།རང་་་་
སྐྱོང་ལྗོངས་ཀྱི་རིམ་པ་ཁག་དང་སྡེ་ཚན་ཁག་གིས་རིམས་ནད་སྔོན་་་་་་་་་་་
འགོག་ཚོད་འཛིན་གྱི་ལས་དོན་མིག་སྔའི་ལས་དོན་གལ་ཆེ་ཤོས་ལ་་་་་་་་་་་
བརྩིས་ནས་དམ་འཛིན་བྱས་ཏེ།སྔོན་འགོག་གཙོ་བཟུང་དང་།ཕྱི་་་་་་་་

ནས་མ་འགོས་པ་དང་ནང་དུ་མ་ཁྱབ་པ་མཐའ་འཁྱོངས་བྱས་ཏེ་རིམས་་་
ནད་མ་མཆེད་གཏན་འགོག་མཐའ་གཅིག་ཏུ་བྱས་ཡོད།རིམ་ཁག་ཏང་
རྩ་འཛུགས་དང་ཏང་ཡོན་ལས་བྱེད་པའི་ནུས་པ་འདོན་སྤེལ་གང་་་་་་་་་་་་
ལེགས་བྱས་ནས་རིམས་ནད་སྔོན་འགོག་ཚོད་འཛིན་གྱི་འཐབ་ས་དང་་་་་
པོར་ཏང་དར་ལྷབ་ལྷུབ་ཏུ་གཡོ་བར་བྱས་ཡོད།དྲང་ཕྱོགས་ཀྱི་གླེང་་་་་་་
ཕྱོགས་ཁྲིད་སྟོན་བྱེད་ཤུགས་ཆེ་རུ་བཏང་ནས་རིམས་ནད་སྔོན་འགོག་་་་་
ཚོད་འཛིན་གྱི་འགོག་རྒོལ་དམག་འཐབ་ལ་རྒྱལ་ཁ་ལེན་པའི་ཤུགས་་་་་་་་
ཆེའི་མཉམ་ཤུགས་གཅིག་ཏུ་བསྒྲིལ་ཡོད།རིམས་ནད་སྔོན་འགོག་ཚོད་་
འཛིན་གྱི་འགོག་རྒོལ་དམག་འཐབ་ལ་རྒྱལ་ཁ་ལེན་རིང་།དམིགས་་་་་་་་
སའི་རང་བཞིན་ལྡན་པའི་བསམ་པའི་དཔལ་ཡོན་གྱི་སློབ་གསོ་བཏང་་་་་
ནས། མང་ཚོགས་ཀྱི་སྔོན་འགོག་ཚོད་འཛིན་གཞན་སྐུལ་ནས་རང་་་་་་་་་
འགུལ་དུ་འགྱུར་བར་སྐུལ་འདེད་བཏང་ཡོད།དབུལ་སྒྲོལ་གྱི་གྲུབ་་་་་་་་་
འབྲས་བརྟན་དུ་གཏོང་བ་དང་།ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་འབྱོར་འབྲིང་སྤྱི་་་་་
ཚོགས་བསྐྲུན་པའི་རྒྱལ་ཁ་ཕུ་ཐག་གཅོད་པ།སྤྱི་ཚོགས་བརྟན་ལྷིང་་་་་་་་
སྲུང་སྐྱོང་བྱེད་པ་བཅས་ཀྱི་གཙོ་གནད་ལས་འགན་ཁག་གསུམ་ལ་་་་་་་་་་་་
དམིགས་པ་དང་།དཔལ་འབྱོར་དང་སྤྱི་ཚོགས་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ལས་་་་་་་་
དོན་ཁག་ལ་སྤྱི་འདོམས་དམ་འཛིན་ཡག་པོ་བྱས་ནས་ལོ་འཁོར་གྱི་་་་་་་་་་་
དམིགས་ཚད་ལས་འགན་ལེགས་གྲུབ་ཡོང་བའི་འགན་ལེན་བྱས་ཡོད་་་་་་
ཅེས་གསུངས་པ་རེད།
ཝུའུ་དབྱིང་ཅེས་མིག་སྔར་རིམས་ནད་སྔོན་འགོག་ཚོད་འཛིན་གྱི་་་་
དུས་བབ་སྔར་བཞིན་ཛ་དྲག་ལ་རྙོག་འཛིང་ཆེ་བས།ང་ཚོས་ངེས་པར་་་
དུ་བློ་མཐུན་ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་སྲོག་ཤིང་གནང་བའི་ཏང་ཀྲུང་དབྱང་གི་་་
མཐའ་འཁོར་དུ་དེ་བས་མཐུན་སྒྲིལ་དམ་ཟབ་བྱས་ཏེ།ཞི་ཅིན་ཕིང་གི་་་
དུས་རབས་གསར་པའི་ཀྲུང་གོའི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་པའི་སྤྱི་ཚོགས་རིང་་་་་་་་
ལུགས་ཀྱི་དགོངས་པ་མཛུབ་ཁྲིད་དུ་བྱེད་རྒྱུ་མཐའ་འཁྱོངས་བྱེད་པ་་་་་་་་
དང་། སྤྱི་ཁྱབ་ཧྲུའུ་ཅི་ཞི་ཅིན་ཕིང་གི་མཐའ་སྐྱོང་བོད་བརྟན་སྐོར་གྱི་་་་་
རྣམ་བཤད་གལ་ཆེན་དང་མཛུབ་སྟོན་དང་མཆན་བཀོད་མཛུབ་སྟོན་་་་་་
གལ་ཆེན་རབ་དང་རིམ་པའི་དགོངས་དོན་ལག་བསྟར་དོན་འཁྱོལ་་་་་་་་་
གཏིང་ཟབ་བྱེད་པ།ཏང་ཀྲུང་དབྱང་དང་རྒྱལ་སྲིད་སྤྱི་ཁྱབ་ཁང་གི་་་་་་་
ཐབས་ཇུས་བཀོད་སྒྲིག་ལག་བསྟར་དོན་འཁྱོལ་བྱེད་པ།མཛུབ་ཁྲིད་་་་་་
ཚོགས་ཆུང་གི་བླང་བྱར་གཞིགས་པ།རིམས་ནད་སྔོན་འགོག་ཚོད་་་་་་་་་
འཛིན་གྱི་ལས་དོན་མིག་སྔའི་ལས་དོན་གལ་ཆེ་ཤོས་ལ་བརྩིས་ནས་དམ་་་

འཛིན་བྱེད་རྒྱུ་མཐའ་འཁྱོངས་བྱེད་པ།སྔར་ལས་ལྷག་པའི་ངང་ཐབས་
ཤེས་ལེགས་སུ་གཏོང་བ་དང་།བྱ་ཐབས་ལ་ཤུགས་སྣོན་རྒྱག་པ།ཞན་་་
ཆ་སེལ་བ།རིམས་ནད་སྔོན་འགོག་ཚོད་འཛིན་གྱི་ལས་དོན་ཁག་ཏན་་་་
ཏིག་ངང་ཡག་པོ་སྒྲུབ་པ།རིམས་ནད་མ་མཆེད་གཏན་འགོག་མཐའ་་་་་
གཅིག་ཏུ་བྱེད་པ།རིམས་ནད་སྔོན་འགོག་ཚོད་འཛིན་གྱི་འགོག་རྒོལ་་་་་
དམག་འཐབ་ལ་རྒྱལ་ཁ་མཐའ་གཅིག་ཏུ་ལེན་པ་བཅས་བྱས་ཏེ།ཏང་་་་
ཀྲུང་དབྱང་ལ་སེམས་ཁྲལ་སེལ་རོགས་དང་མི་རིགས་ཁག་གི་མང་་་་་་་་་་་་
ཚོགས་ལ་དཀའ་ངལ་སེལ་རོགས་བྱེད་དགོས་པའི་ནན་བཤད་གནང་བ་
རེད།
རྒྱལ་སྲིད་སྤྱི་ཁྱབ་ཁང་མཛུབ་ཁྲིད་ཚོགས་ཆུང་གིས་རང་ལྗོངས་ཀྱི་་་
རིམས་ནད་སྔོན་འགོག་ཚོད་འཛིན་གྱི་ལས་དོན་ལ་ཚད་མཐོའི་གདེང་་་་་
འཇོག་གནང་བ་དང་འབྲེལ།དུས་མཚམས་རྗེས་མའི་སྔོན་འགོག་ཚོད་་
འཛིན་ལས་དོན་ཡག་པོ་སྒྲུབ་པའི་ཐད་གྲོས་འགོ་བཏོན་གནང་ཞིང་།
མཛུབ་ཁྲིད་ཚོགས་ཆུང་གིས་རིམས་ནད་ཐོན་རྗེས།བོད་རང་སྐྱོང་་་་་་་་་
ལྗོངས་ཏང་ཨུད་དང་སྲིད་གཞུང་གིས་ཚད་མཐོའི་མཐོང་ཆེན་བྱས་་་་་་་་་
ནས། སྤྱི་ཁྱབ་ཧྲུའུ་ཅི་ཞི་ཅིན་ཕིང་གི་གསུང་བཤད་གལ་ཆེན་དང་།
མཛུབ་སྟོན་དང་མཆན་བཀོད་མཛུབ་སྟོན་གལ་ཆེན་གྱི་དགོངས་དོན་་་་་་
དང་། དེ་བཞིན་ཏང་ཀྲུང་དབྱང་དང་རྒྱལ་སྲིད་སྤྱི་ཁྱབ་ཁང་གི་ཐབས་་་
ཇུས་བཀོད་སྒྲིག་ལག་ལེན་མཐའ་གཅིག་ཏུ་བསྟར་བ་དང་།ཆབ་སྲིད་་་་
ལ་སྣང་ཆེན་དང་སྤྱི་ཡོངས་ལ་ལྟ་རྟོག་གིས་རིམས་ནད་སྔོན་འགོག་ཚོད་་་
འཛིན་གྱི་འགོག་རྒོལ་དམག་འཐབ་ལ་རྒྱལ་ཁ་མཐའ་གཅིག་ཏུ་ལེན་་་་་་་་
ཆེད།ཆབ་སྲིད་ཀྱི་འགན་ལེན་དང་རྩ་འཛུགས་ཀྱི་འགན་ལེན་ནུས་་་་་་་་
ལྡན་བྱས་ཡོད།རིམ་ཁག་ཏང་ཨུད་དང་སྲིད་གཞུང་གི་འགོ་ཁྲིད་བློ་་་་་་་
མཐུན་གཙོ་བོས་མདུན་ཕྱོགས་སུ་བཀོད་འདོམས་དང་།གོང་དཔེ་འོག་
སྟོན།རིམ་པ་ཁག་དང་སྡེ་ཚན་ཁག་གིས་མཐུན་སྦྱོར་གཞོགས་འདེགས་
བྱས་ནས་ནུས་པ་ཆེ་བ་དང་།གོ་རིམ་ལྡན་པ།ཕན་འབྲས་ཐོན་པ་་་་་་་་་
བཅས་ཀྱི་སྒོ་ནས་སྔོན་འགོག་ཚོད་འཛིན་ལས་དོན་ལ་སྐུལ་འདེད་་་་་་་་་་་་
བཏང་ཡོད།རྒྱ་ཆེའི་ཏང་ཡོན་ལས་བྱེད་པས་རིམས་འགོག་འཐབ་ས་་་་་
དང་པོར་ཐོག་མའི་བསམ་འདུན་དང་འགན་འཁྲི་ལག་ལེན་བསྟར་བ་་་་་
དང་། རྒྱ་ཆེའི་གཞི་རིམ་ལས་བྱེད་པ་དང་སྨན་དོན་མི་སྣས་བཀའ་རྒྱ་་་་་
འབྱོར་མ་ཐག་བྱ་སྤྱོད་སྤེལ་བ་དང་བློ་ཁོག་ཆེན་པོས་འགན་འཁྲི་ལྕི་པོ་་་་་
ཁུར་ཡོད།རང་སྐྱོང་ལྗོངས་ཀྱིས་འཕྲལ་མ་ཉིད་དུ་ཡུལ་སྐོར་མཛེས་་་་་་་་

ལྗོངས་ཁུལ་ལས་གཉེར་བྱེད་མཚམས་བཞག་པ་དང་ཡུལ་སྐོར་གྱི་ཤ་་་་་་་་
ཚའི་དྲན་སྐུལ་བྱས་ཡོད།དམངས་སྤྱོད་མཁའ་འགྲུལ་དང་།མེ་འཁོར།
འགྲུལ་སྐྱེལ་སོགས་ཀྱི་འགྲིམ་འགྲུལ་ཡོ་ཆས་དང་འགྲིམ་འགྲུལ་ལྟེ་བར་་་་་
ཐོ་འགོད་ལྟ་ཞིབ་ཚད་ལེན་ནན་པོ་བྱས་ཡོད།གཞི་རིམ་རྩ་འཛུགས་ཀྱི་་་
ནུས་པ་འདོན་སྤེལ་བྱས་ནས་གཞི་རིམ་གྱི་སྡེ་ཁུལ་དང་ཞིང་འབྲོག་ཁུལ་་་
དུ་སྔོན་འགོག་ཚོད་འཛིན་ནན་པོ་བྱས་ཡོད།འཕྲོད་བསྟེན་སྔོན་འགོག་
ཚོད་འཛིན་ལས་དོན་ཆེད་ལས་ནུས་ཆེ་ཡིན་ལ།ལས་ཀའི་ཚད་གཞི་ནན་་
པོ་བཟོས་པ་བཅས་ལས་ལས་རིགས་ཀྱི་སྙིང་སྟོབས་ཧ་ཅང་ཆེན་པོ་་་་་་་་་་་
མངོན་ཡོད།དངོས་ཟོག་དང་།དྲིལ་བསྒྲགས།བརྟན་ལྷིང་སྲུང་སྐྱོང་་
སོགས་ཕྱོགས་ཁག་གི་ལས་དོན་ལ་སྤྱི་འདོམས་བྱས་ཏེ་རིམས་ནད་སྔོན་་་་
འགོག་ཚོད་འཛིན་ལས་དོན་ལ་བཀོད་འདོམས་ནུས་ལྡན་དང་།བཀོད་
སྒྲིག་ཡག་པོ།སྒྲིག་འཛུགས་ནུས་ལྡན།སྔོན་ཚུད་སྔོན་བརྡ་དུས་ཐོགབྱ་སྤྱོད་མགྱོགས་མྱུར།ཕན་འབྲས་མངོན་གསལ་བཅས་ཀྱི་འགན་ལེན་་
བྱས་ཏེ།བོད་ཀྱི་མི་རིགས་ཁག་གི་མི་དམངས་མང་ཚོགས་ཀྱི་ཚེ་སྲོག་་་་་་
བདེ་འཇགས་དང་གཟུགས་གཞི་བདེ་ཐང་འགན་ལེན་ནུས་ལྡན་བྱས་པ་
དང་། ཉམས་མྱོང་དང་བྱ་ཐབས་བཟང་པོ་ཁག་གཅིག་ཧ་ཅང་ཡག་པོ་་་
ཡོད་པས་ནང་སའི་འབྲེལ་ཡོད་ཞིང་ཆེན་དང་གྲོང་ཁྱེར་གྱིས་སློབ་སྦྱོང་་་་
དང་དཔྱད་གཞིར་འཛིན་འོས་པ་ཞིག་ཡོད།གོམ་སྟབས་རྗེས་མར།
བོད་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་ཀྱིས་ཀྲུང་དབྱང་གི་བཀོད་སྒྲིག་བླང་བྱ་གཞིར་་་་་་་་
བཟུང་། མིག་སྔར་གཞི་ཚུགས་པ་དང་ཕུགས་ལ་དམིགས་ནས་ཀྲུང་་་་་་་་
དབྱང་གིས་གཏན་འབེབས་བྱས་པའི་ལས་ཀའི་ཇུས་གཞི་སྔར་བས་དམ་
འཛིན་ཏན་ཏིག་དང་ཞིབ་ཚགས་བྱེད་པ་དང་།ལས་ཀའི་བྱ་ཐབས་་་་་་་
ནན་ལ་ཚད་ལྡན་ཡོང་བའི་འགན་ལེན་བྱས་ཏེ་རིམས་ནད་སྔོན་འགོག་་་་
ཚོད་འཛིན་གྱི་འགོག་རྒོལ་དམག་འཐབ་ལ་རྒྱལ་ཁ་མཐའ་གཅིག་ཏུ་་་་་་་་
ལེན་དགོས།ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ཚུགས་གནས་མཐོ་རུ་བཏང་སྟེ་དཔལ་འབྱོར་
དང་སྤྱི་ཚོགས་འཕེལ་རྒྱས་ཁྲོད་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་དོན་གྱི་དོན་སྙིང་་་་
གལ་ཆེན་ལ་ངོས་འཛིན་གང་ལེགས་བྱེད་པ་དང་།འཕྲོད་བསྟེན་བདེ་་་་
ཐང་བྱ་གཞག་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་ཤུགས་མུ་མཐུད་ཆེ་རུ་གཏོང་བ།སྨན་་་
བཅོས་འཕྲོད་བསྟེན་སྒྱུར་བཅོས་དང་ནད་ཡམས་ཚོད་འཛིན་ལས་དོན།
སྨན་བཅོས་ཤེས་ལྡན་མི་སྣའི་དཔུང་ཁག་འཛུགས་སྐྱོང་བཅས་སྔར་བས་
ཡག་པོ་བྱས་ཏེ་བོད་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་བདེ་ཐང་བྱ་གཞག་རྒྱུན་ཆད་མེད་་་
པར་སྐས་རིམ་གསར་པར་སླེབས་རྒྱུར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་དགོས་ཞེས་་་་་་
བསྟན་པ་རེད།
(པ་ཚེ་དང་དཀོན་སྒྲོལ་གྱིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས)

ཝུའུ་དབྱིང་ཅེས་རྒྱལ་སྲིད་སྤྱི་ཁྱབ་ཁང་གི་མཉམ་དུ་སྔོན་འགོག་དང་ཚོད་འཛིན་ལམ་སྲོལ་ལས་དོན་མཛུབ་ཁྲིད་ཚོགས་ཆུང་དང་བཞུགས་མོལ་གནང་བ།

(པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད)བོད་ལྗོངས་མི་རིགས་སློབ་་
ཆེན་གསོ་རིག་པུའི་ནད་ཐོག་གསོ་རིག་སློབ་གླིང（ཞོར་་་་་་་་
གཏོགས་སྨན་ཁང）གཤག་བཅོས་སྦྲིད་སྨན་ཚན་ཁག་གི་་་་་་
ནད་སྐྱོང་པ་རའོ་ཁུན་བོད་ཀྱི་ཚབ་བྱས་ཏེ་ཝུའུ་ཧན་དུ་་་་་་་་
སྐྱོད་པ་རེད།ཁོང་གིས“སྤྱི་ཁྱབ་ཧྲུའུ་ཅིའི་གསུང་བཤད་་་་་
དེ་མི་སེམས་ལ་སྐུལ་མ་ཐེབས་པ་ཞིག་འདུགང་ལ་བརྡ་ཐོ་
འབྱོར་རྗེས་ཐེ་ཚོམ་སྤུ་ཙམ་ཡང་མེད་པར་ལོ་གསར་ཚེས་་་་་
གཉིས་ལ་སྨན་བཅོས་རུ་ཁག་དང་མཉམ་དུ་ཝུའུ་ཧན་ལ་་་་་
རོགས་སྐྱོར་བྱེད་པར་བསྐྱོད་པ་ཡིན།ཉིན་ཤས་ངལ་གསོ་་་
དང་ལེགས་སྒྲིག་རྗེས།ཝུའུ་ཧན་གྲོང་ཁྱེར་སྨན་ཁང་དགུ་་་
པའི་ICUདུ་རོགས་སྐྱོབ་བྱས་ནས་བསྡད་པ་ཡིན།རིམས་་
ནད་སྔོན་འགོག་གི་འཐབ་ས་དང་པོའི་ནད་སྐྱོང་པ་ཞིག་གི་
ངོས་ནས་ངས་བྱེད་ཐུབ་པ་ནི་ཆེད་ལས་ཤེས་བྱ་སྤྱད་དེ་་་་་་་་
ནད་ཀྱིས་མནར་བའི་ནད་པ་ཚོར་རོགས་རམ་བྱེད་པ་་་་་་་་་་
དང་། རང་ཉིད་ཀྱི་འབད་བརྩོན་ཆེ་ཤོས་ལ་བརྟེན་ནས་་་་་
ནད་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་ལས་ཐར་བ་བྱས་ཏེ་ནུས་ཤུགས་ཡོད་་་་་
རྒུས་ལས་ཀ་བྱ་རྒྱུ་དེ་རེད”ཅེས་བཤད།
མིག་སྔར།ཏོག་དབྱིབས་ནད་དུག་གསར་པས་་་་་་་་་་་
བསླངས་པའི་གློ་ཚད་ཕོག་པའི་བོད་ཀྱི་ནད་དཔེ་གཅིག་པུ་་
དེ་སྐྱོབ་བཅོས་བྱེད་སའི་གནས་གཏན་འཁེལ་གྱི་སྨན་ཁང་་་
ཞིག་ཡིན་པའི་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་མི་དམངས་སྨན་ཁང་་་་་་་་་་་
གསུམ་པས། རིམས་ནད་སྔོན་འགོག་ཚོད་འཛིན་གྱི་ལས་་་་
འགན་ལྕི་པོ་ཕྲག་ཐོག་ཏུ་འཁུར་ཡོད་པ་རེད།ཡོའན་ཀྲང་་
ཕུན་ཚོགས་བཀྲ་ཤིས་ཀྱིས“སྤྱི་ཁྱབ་ཧྲུའུ་ཅིའི་གསུང་བཤད་
གལ་ཆེན་གྱི་དགོངས་དོན་སློབ་སྦྱོང་བྱས་རྗེས།ང་ལ་སྐུལ་་
ལྕག་ཆེན་པོ་ཐེབས་བྱུང་ལ་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་ཀྱི་གནས་་་་་་་་་་
གཏན་འཁེལ་གྱི་སྨན་བཅོས་སྨན་ཁང་གི་ཡོའན་ཀྲང་ཞིག་་་
གི་ངོས་ནས་འགན་འཁྲི་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་གཏིང་ཟབ་ཚོར་གྱི་
འདུག རིམས་ནད་ཐོན་ཚུན།ང་ཚོས་དུས་ཐོག་ཏུ་རིམས་

ནད་ལ་ཁ་གཏད་གཅོག་པའི་ལས་དོན་ཚོགས་ཆུང་10
བཙུགས་ནས་སྡེ་ཚན་མང་པོ་དང་ལས་གནས་མང་པོར་་་་་་
ཉིན་མཚན་དབྱེར་མེད་ཀྱིས་ལས་རེས་ལམ་ལུགས་ལག་་་་་་་
བསྟར་བྱས་ཏེ།དཔའ་ངར་ཆེན་པོས་ཉེན་ཁར་ཕྱོགས་པ་་་
དང་ནུས་ཤུགས་ཡོད་རྒུས་ནད་པ་བསྐྱབས་ནས་དུ་བ་མེད་་
པའི་འགོག་རྒོལ་དམག་འཐབ་དེར་རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་པའི་་་་་་་་་་་
བརྩོན་ལེན་གང་ཐུབ་བྱ་རྒྱུ་ཡིན”ཞེས་བཤད་པ་རེད།
བོད་ལྗོངས་སློབ་ཆེན་གསོ་རིག་སློབ་གླིང་གི་ཧྲུའུ་ཅི་་་་
དགྲ་འདུལ་གྱིས“སྤྱི་ཁྱབ་ཧྲུའུ་ཅིའི་གསུང་བཤད་གལ་ཆེན་
གྱི་དགོངས་དོན་སློབ་སྦྱོང་བྱས་རྗེས།གསོ་རིག་སློབ་གླིང་་་
གི་དགེ་སློབ་ཚང་མས་སྤྱི་ཁྱབ་ཧྲུའུ་ཅིའི་གསུང་བཤད་གལ་་
ཆེན་གྱི་དགོངས་དོན་ལག་བསྟར་དོན་འཁྱོལ་ཡག་པོ་བྱས་་་
ཏེ།སློབ་གྲྭའི་རིམས་ནད་སྔོན་འགོག་ཚོད་འཛིན་གྱི་ལས་་་
དོན་ཡག་པོ་བསྒྲུབ་རྒྱུ་དང་།མིག་སྔར་ང་ཚོས་སྐད་འཕྲིན་
ཚོགས་པ་དང་ཁ་པར་གྱི་འཕྲིན་ཐུང་སོགས་བྱེད་ཐབས་སྣ་་
ཚོགས་བརྒྱུད།སློབ་མ་1435དང་དགེ་རྒན་110ལ་ཕྱོཌ་་་
ཡོངས་ནས་གྲལ་བཤེར་བྱས་ཏེ།རིམས་ནད་ཚབས་ཆེ་་་་་་་
བའི་ས་ཁུལ་དུ་བསྐྱོད་མྱོང་མཁན་དང་རིམས་ནད་ཐོན་་་་་་
ཁུལ་གྱི་མི་སྣ་དང་འབྲེལ་གཏུག་བྱེད་པའི་གནས་ཚུལ་རེ་རེ་
བྱས་ཏེ་ཞིབ་བསྡུར་བྱས་ཡོད།ཝུའུ་ཧན་སློབ་ཆེན་གསོ་་་་་་
རིག་སློབ་གླིང་དུ་དངོས་སྦྱོང་བྱེད་བཞིན་པའི་སློབ་མ་4
པོར‘གཅིག་གཏད་གཅིག’གི་འབྲེལ་བ་དང་།‘ཉིན་་་་་་་་
རེར་སྙན་སེང་ཞུ་བ’‘གནས་ཚུལ་མེད་ཀྱང་སྙན་སེང་ཞུ་
བའི’ལམ་ལུགས་ལག་བསྟར་ནན་པོ་བྱས་ཏེ།མི་རེར་ཟླ་་་་
རེར་སྒོར་2000གི་ཚད་གཞི་གཞིར་བཟུང་རིམས་ནད་་་་་་་་
སྔོན་འགོག་རིང་གི་འཚོ་བའི་ཁ་གསབ་སྤྲད་ཡོད”ཅེས་་་་་་་་
བཤད་པ་རེད།
（བདེ་སྐྱིད་ཀྱིས་བསྒྱུར།བདེ་སྐྱིད་དང་བསྟན་་་་་་་་་་་་
བཟང་གིས་ཞུས）

ཉིན་ཤས་བསྟུད་མར།
ལེའོ་ཉིང་ཞིང་ཆེན་གྱི་སྨན་
སྤྱོད་འགོག་སྲུང་རིམ་པའི་་
N95ཁ་རས་ཐོན་སྐྱེད་ཁེ་་་་
ལས་གཅིག་པུ་སྟེ།ཧྲེན་་་་་་
དབྱང་ཧྲེང་ཧྲེ་སྨན་བཅོས་་
ཚན་རྩལ་ཚད་ཡོད་ཀུང་་་་་་
སིས་ཉིན་ལྟར་ཆུ་ཚོད་20
ལྷག་ཙམ་ལས་ཀ་བྱས་ཏེ།
ཉིན་རེར་ཁ་རས་ཁྲི་2ལྷག་་
ཙམ་བཟོ་ཐུབ་པའི་འགན་་
ལེན་བྱས་ཏེ་ཧུའུ་པེ་ཞིང་་་་་
ཆེན་གྱི་རིམས་འགོག་་་་་་་་་་
འཐབ་ས་དང་པོ་དང་དེ་་་་་
བཞིན་ལེའོ་ཉིང་ཞིང་ཆེན་་
གྱི་རིམས་འགོག་འཐབ་ས་་
དང་པོར་མཁོ་སྤྲོད་བྱས་་་་་་
ཤིང་།འདི་ནི་ལས་བཟོས་
སྨན་སྤྱོད་འགོག་སྲུང་རིམ་་
པའི་N95ཁ་རས་བཟོ་་་་་་་་
བཞིན་པ།