

TRANSCRIPTOR: DOLMA TSERING

དྲི་བ། འགོ་མ་ཨ་ཅེ་ལེ་འཇུ་ལེ་ལྷ་བྱས་ཡིན་ཡེ། དེ་ནས་ཁོང་འབྱེད་དེ་ནའང་ Rochester university America
ནས་བསྐྱོད་དེ་ཡིན་ལོ། དེ་ནས་ང་ཡ་ཚམ་ཉིད་ school དབུ་གཞུང་ནང་པའི་སློབ་གཉེན་ཁང་ནས་ཡིན་ཡེ། དེ་ནས་
ཁོང་དང་ང་ཡ་ཉི་མ་ལ་ཡི་ heritage ཚོགས་པ་ཡོད་ཀྱག་ཡེ། དེ་ནས་ང་ཡ་གསུམ་མིས་ལོ་གསུམ་རིང་འཆར་གཞི་འབྲེག་
ཏེ་ཡོད་ཀྱག་ཡེ། ད་ལོ་ནས་པར་ལ་གཙུག་ཏེ་ཡིན་ལོ། ཁོང་འབྱེད་ཏེ་ནའང་ང་ཏེ་ལ་དུགས་ལ་གནམ་གཤིས་འགྱུར་བྱ་
ཐེབ་བེན་ཅིག་དང་ཡིན་ལོ། སེམས་སི་ཟེར་མོ་ཟེར་ནའང་མི་འདུག་སེམས་ལ་ཡང་འགྱུར་བྱ་མང་པོ་ཡོད་ཏེ་ཡིན་ལོ།
ཡེ། དེ་གཙོགས་ལ་ང་ཡ་ group གཉིས་ཡོད་ཡེ། དེ་ནས་ང་ཡ་འབྱེད་ཏེ་ནའང་དག་སའི་གནམ་གཤིས་འགྱུར་བྱའི་ཚོགས་
སྐོར་ལ་དྲི་མཐའ་ནི་ group པོ་ཡིན་ཡེ། དག་ས་འདི་ཀ་ང་ཡ་ཨ་ཅེ་ལེ་འཇུ་བ་རིགས་དྲིའ་ལ་ཡོད་ཏེ་ཡིན་ལོ། དེ་ནས་འགོ་
མ་ཨ་ཅེ་ལེ་མཚན་ལ་ཅེ་ལྷ་བྱས་ཡིན།

ལན། ངས་མིང་ལ་ཚོ་རིང་སློབ་མ་ལེ། རྒྱ་ས་སོ་མའི་ཨ་མ་ཚོགས་པའི་ member ཡིན་ལོ།

དྲི་བ། དེ་ནས་ཨ་ཅེ་ལེ་འཇུ་ན་ཅུ་སྐྱེས་ཏེ་གཞུགས་མཐའ་ཡིན་ན་ལོ།

ལན། ང་འཇུ་ན་ཅུ་སྐྱེས་ཏེ་མན་ཡེ། ང་འདི་ཅུ་བསྐྱེད་ཏེ་ལོ་བཅུ་གཉིས་སོང་ཡེ། 2007 may ནང་ང་འདི་ཅུ་བསྐྱེད་
ལོ། དེ་ཅ་ནས་ང་འགོ་མ་ཡོད་ཅ་ནས་ཨ་མ་ཚོགས་པའི་ཉེ་ལུང་པོ་ག་གཟུགས་ཤིག་ཡོད། ཡང་ང་འདི་ཀ་བསྐྱེད་ཏེ་འགོ་མའི་
ལོ་གསུམ་བོ་ང་འདི་ཀ་མེད་ལོ། ང་གཉིས་སྟོང་བཅུ་ཡི་ནང་ང་འདི་ཀ་ duty འདི་ཅུ་ transfer ཡོངས་ལོ། དེ་ནས་
ང་འདི་ཀ་ཉེ་ལུང་ལོ་བཅུ་དེ་ག་ duty ལྷོས་ལོ། འདི་ཀ་ལོ་གསུམ་ཡང་ཨ་ཀ་ལོ་ཉེ་ལུང་ལོ་ལྷོ་སྐྱོས་ལོ། high school ལ་
ལོ། དེ་གཉིས་ཀ་བསྐྱེད་ཏེ་ཉེ་ལུང་ལོ་བཅུ་དེ་ག་སོང་ལོ། དེ་ནས་ཨ་མ་ཚོགས་པ་ལ་འབས་ཤི་ལྷོས་ལོ། ཨ་མ་ཚོགས་པ་
ཟེར་ཏེ་ལྷོས་ལོ་འོང་ member རིགས་འདུག་ལོ། member བཞི་ལྷོ་ལོ་འདུག་ལོ། པར་ཁོང་ participate kam
རིགས་མཐོང་ལོ། ང་གུང་ཅོ་ནས་ཡིན་ཡེ། ང་ཡི་གུང་ཅོ་ཨ་མ་ཚོགས་པ་མ་ active ཡོད། མ་ཉུ་ཤར་ཡོད། ཚང་མ་གཅིག་
ནས་གཅིག་ལ་ཡ་ཏོ་བྱོ་མཐའ་ཅིག་ཡོད། འདི་ཀ་བ་རི་བ་རི་ཅ་ལིག་ཤིག་འབྲུལ་འཕྲོག་མཐའ་གཙོགས་ཤིག་མཐོང་ལོ། དེ་ནས་
ལོ་ལོ་ནང་ལ་འབྲུལ་འཕྲོག་མཐའ་གཙོགས་ཤིག་བྱོས་པ་སང་ང་མི་གུང་ས་གསུམ་བཞི་ཅན་བོ་ང་ལ་རྒྱལ་ལ་རིགས་མ་ཚོར་ཉེ་
ལོ། དེ་ནས་དེ་ལོ་ངས་ཁོང་ཚང་མ་ལ་སྐྱེད་པ་བྱོས་ལོ། གྱི་ཨ་མ་ཚོགས་པ་ཟེར་ན་ཚང་མའི་ཚོགས་པ་ཡིན་ལོ། གམ་སི་
གམ་གོང་པ་རེ་རེ་ནས་ཨ་མ་རེ་རེ་ཡོད་དགོས། ཅི་ཡ་ཟེར་ན་བ་རི་བ་རི་ཚང་མ་ལ་འཕྲོག་ཏེ་ཡིན་ལོ། དེ་ནས་ང་ཏེ་ཨ་མ་

ཚོགས་པ་ཟེར་མཁན་པོས་ཅི་ཞིག་བྱོལ་གྱི་དགོས་ས་ལོག་དེ་ག་ཙམ་ཕྱི་ཤིག་ཤིག་སྐྱུ་མ་བྱོས་པའི་དེ་ནས་རྒྱ་པ་ཀ་ག་བསྟན་འཛིན་ནི་ཀ་
ནས་ང་མ་ inspire མོང་ལེ། ཀ་ག་བསྟན་འཛིན་ནིས་འབྲིག་རག་བྱེད་རང་ཡོངས་ཏེ་རག། དེ་ནས་འབྲིག་རག་ཨ་མ་ཚོགས་པ་
guide བྱོས། དེ་ནས་ཁོང་གིས་ཨ་མ་གེ་ཤན་འབྲིད་དེ་འབྲོང་ཏེ་ fund རིགས་བཏང་། དེ་ནས་ཁོང་གི་བཏང་མཁན་ནི་ fund
བོ་འདི་ཀ་ཅི་བྱོ་རྒྱུ་ཟེར་ན། ང་ཡས་ཁོང་གི་ fund བོ་ཡུར་ཚུལ་ལ་ལེན་ཏེ་ཡིན་ལོ། དེ་ནས་ཁོང་གི་ཏོ་ཨ་གཟིགས་ཏེ་
ཡིན་ལོ། གྱི་ང་དང་ལ་ཅི་ཡ་ཟེར་ན་མང་ཚད་པོ་ཞིང་འབད་དང་འབྲེལ་ཏེ་ཡིན་ལོ། མང་ཚད་པོ་འདི་ཀ་ཀུ་ལེའ་སོང་
ཏེ་ཡིན་ལོ། འདི་གི་རིབ་བི་ཀུ་ལེའ་འཆའ་དགོས་ས་ལོག་ཏེ་ལོ།

གི་རིབ་བི་ཀུ་ལེའ་ཅང་བ་རོ་ས་མེད་དེ་ཡིན་ལོ། ལྷན་པོ་ཏེ་བཏང་དེད། ལྷན་ཅི་ཚེ། དེ་ཕེའ་ཟེར་ཏེ་ནའང་དེ་ནས་
ང་དང་རང་ sustain རང་དང་རང་འཚོ་བ་ཞིག་ག་གཟུགས་ཤིག་བསྐྱུ་བྱས་འདུག དེ་གཙོགས་ཤིག་གི་ཀ་ངས་ཀ་ག་བསྟན་
འཛིན་དང་ཨ་མ་གེ་ཤན་གཉིས་ཀ་ལ་ལྷ་བ་སྐྱུ་པའི། ཁོང་གཉིས་ཀ་སང་འབྲིག་རག་དེ་ནས་བྱེད་རང་གི་བསམ་སྒྲོ་རྒྱལ་ལ་
རག་གལ་ཏེ་ཨ་མ་ཀུན་ལ་རང་བོས་བྱོ་ཉན་ན་ཀུ་ལེའ་འཆའ་དགོས་ས་མ་ན་དེ་སང་བདེ་མོ་མི་རག་ང་ཞས་སང་ཡ་དོ་བྱོ་ཡིན་
མོལ་ལ་རག་དེ་ནས་དེ་བོའང་ལྷན་པའི། རྒྱ་མི་རྒྱ་ནང་བལ་ལི་རིགས་མང་པོ་རྒྱལ་ལ་ཐོབ་འདུག་ཏེ་ལོ། བལ་འདུག་ལེ་སྐྱ་
འདུག་ལྷ་ལྷ་འདུག་དེ་གཙོགས་པའི་ནང་ལག་ལེན་རྒྱལ་ལ་ཉན་བྱས་འདུག དེ་ནས་ཚང་མ་སང་སྐྱ་ལ་ spinning machine
འབྲོང་ཉན་ན་མ་རྒྱལ་ལ་ཉན་བྱས་འདུག་ཟེར་པའི་ཏེ་ལོ། འགོ་མའི་ལོའ་དེའོ་བསྐྱབ་ན་ཟེར་པ། ང་ཡ་ཨ་མ་གསུམ་བཅུ་
འདུག་ཡ་ལོ། དེ་ནང་ནས་ཨ་མ་བཙོ་ལྷ་བཙོ་ལྷ་ group བྱོས་ཏེ་ནང་ནས་བཙོ་ལྷ་བོ་ལ་བཏང་དེད་ཟེར་ཏེ་ནང་ཨ་ཙོ་ཨོ་རྒྱན་
ཀུན་ལ་དཔེ་ར་བཏང་ཏེ་ནང་ང་ཡ་ hand loom རྒྱགས་ནས་ spinning machine བོ་བཙོ་ལྷ་བཏང་ཡ་ལོ། དེ་དང་མཉམ་
པོ་ teacher གཅིག་ཡང་བཏང་ཡ་ ོ། དེ་བོ་བཏང་ཏེ་ང་ཞེ་ལྷ་གཉིས་ training ལེན་ཀུག་ཡ་ལོ། དེ་ནང་ལེ་ན་འཁལ་བྱས་པོ་
བསྐྱབས་ཡ་ལོ། ངས་དེ་བོ་འཆར་གཞི་ཟེར་པའི་ཏེ་ལོ། ང་ལོ་གཙོགས་པོ་ལེ་ན་འཁལ་བྱས་པོ་སྐྱོབ་བེད་ན་ནང་མོ་གཙོགས་པོ་
སྐྱུ་བྱ་ཐག་བྱས་པོ་ཡ་ shawl ཐག་བྱས་པོ་སྐྱབ་ན་རྒྱལ་ལ་ཆ་བྱས་རག་ཟེར་པ་སང་། དེ་བོ་ཟེར་ར་གཅིག་དང་ཨ་མ་གེ་ཤན་
མ་ཏེ་བདེ་མོ་ཚོར་ཏེ་ shawl པོ་ཐག་ཉན་ནེད་ན་ marketing ཕེའ་ཅང་འཛིགས་རི་མ་བྱོ་ང་ཡས་འབྲེལ་རེན་ཟེར་འདུག་
ཡ་ལོ། ས་རནས་ནས་བཙོང་ཏེ་འ་ rate པོ་བཏང་དེད། འདི་སྐྱེ་ market rate སང་མང་ང་ཐོབ་བ་ལོག་ཅི་ཡ་ཟེར་ན་ཡ་ལོ།
ཨ་ཀ་མང་པོའང་ཐོབ་འདུག་ཡ་ལོ། ཅི་ཡ་ཟེར་ན་འདི་ཀ་ནས་ལོ་ནང་རྒྱབ་འབྲེལ་འདུག་ཡ་ལོ། རྒྱབ་འབྲེལ་རེ་རེ་ལྷ་བཅུའི་
ཏེ་སལ་ལ་འབྲོང་འདུག་ཡ་ལོ། དཀོན་ཚོག་ཡ་ལེ་གོང་པ་རེ་རེ་ནས། འོ་དོ་ཁོང་གིས་མཚན་དེ་ལོག་ དོ་ཨ་མ་ཀུན་ལ་སནད་པོ་
ཕེའདའ་ཆ་རྒྱུ་ཟེར་ཏེ་ཡ་ལེ་ཅི་ཡ་ཟེར་ན་ཚང་མའི་ལག་ག་བལ་འཁལ་བྱས་པོ་ཡོད་དེ་ཡིན་ལོ། སྐ་ནི་ཚང་མ་ཉན་ཏེ་ཡིན་

མོག་ཡ་ལེ། དེ་ སོང་པ་སང་འོ་དོ་བྱོང་ཡ་ལེ། དེ་གཟུགས་ཤིག་ཉན་ན་དེ་རྟིང་ན་འཚོམ་པོ་ཉན་ན་དེ་ནས་ step by step
ལྷན་བྱ་ཐགས་བྱས་འཚོམ་པོ་བཏང་བྱས་སུ་ར་འདི་ཀ་ setup རྒྱལ་ལ་འཆས་བྱས་འདུག་བསམ་པ་ཡ་ལེ། མ་གར་ཡིན་ན་ཡང་
ཚ་བིག་ཅིག་མ་འགྲིག་ཡ་ལེ cooperation ཞིག་མ་ཐོབ་ཡ་ལེ། སུ་འདི་སུ་འད་ཚ་བིག་ཤིག་ཡ་ལེ། ད་གང་ཡུལ་ལ་ཚ་བིག་
ཤིག་འི་གཟུགས་སོང་ཉེ་ཡིན་བྱས་འདུག་ལེ་ཡ་ལེ། རྩོན་མའི་ཀུན་ལ་ཐོབ་ཚར་ཉེ་ནང་མའི་ཀུན་ལ་འཐོབ་བྱས་ཡིན་ན་ཉེ་
བསམ་བྱས་མ་ན་ལེ། འོ་ཚོགས་ཤིག་ཡོང་ཉེ་ནང་ཚ་བིག་ཤིག་ཟེར་ཟེར་གཙོགས་ཤིག་སོང་ཉེ་ནང་ལོ་གཉིས་པོ་ཅང་མ་ཆའ་
ལུས་ དེ་ནས་དེ་རྟིང་ནས་མ་འགྲིག་ག་ཞོག་ལོ་གཉིས་པོ་ཅང་མ་ཆའ་འདུག་ན། 'བྱ་མོ་མེད་པོ་ནང་མོ་གཙོགས་པོ་ཡིན་བིན།
ཁོང་ང་དེ་པོ་བསྐྱེབས་ཉེ་ཡོད་བིན་འདི་ཚང་ཀ་ machine པོ་འཁྲུང་ཚ་ནས་ཁོང་གི་ hand loom རྩོགས་ནས་མི་བསྐྱོད་དེ་
ནང་ཁོང་ཀུན་ནིས་ཟེར་རེད་བིན་འདི་ཀུན་ལ་ཅི་དགོས་སད། འདི་ན་གཙོགས་ machine དགོས་ས་ད་ཡ་ཐག་ཐགས་བྱས་
དགོས་ས་ད་ཅི་དགོས་ས་ནང་ལེན་ན་ཡོང་ཟེར་པ་སང་འད་ group གཅིག་པོ་མ་ནས་མ་འཆའ་འདུག་ཡ་ལེ། group རང་ང་
འདི་གཟུགས་སོང་ཉེ་ནང་ལོ་གཉིས་པོ་ཅང་མ་འགྲུལ་ལེ། དེ་རྟིང་ནས་ན་ནིང་ང་ཡ་ཡང་དེ་ནས་ national museum
རྩོགས་ནས་དེ་ཞག་ང་ཞའ་འདི་གཟུགས་བཏང་ཡ་ལེ། ཚོ་ཚོ་བྱོ་བྱས། བལ་ནི་ཚོ་ཚོ་བྱོ་བྱས་ཡ་ལེ།ཁབ་མཉམ་པོ་ཚོགས་ཉེ་བྱོའ་
མི་འདུག་ག་ལེ། འོ་དོ་ཁོང་གིས་ཁབ་པོ་འཁྲུང་ཉེ་ནང་ཁོང་གི་ teacher པོ་འདི་ན་རྒྱ་ནས་ཨ་ཅེ་བྱམས་པས་བསྐྱབས་ཡ་ལེ།
ཉལ་ཉ་གཅིག་གི་ནང་ང་འོ་དོ་ཚོ་ཚོ་བྱོས་བྱས་དང་ཐག་ཐགས་བྱས་པོ་གཉིས་ཀ་ཁོང་ངེས་ national museum རྩོགས་ནས་
བསྐྱབས་ཉེ་ཡིན་ཡ་ལེ། འོ་དོ་ཀོ་ཤིས་པོ་འོ་དེན་ན་རང་ཡིན་གཞན་མ་ཞིག་ག་རེ་མ་དགོས་པར་རང་རང་གི་རང་བོས་བྱོ་
བྱས་སེ་ཀོ་ཤིས་ཡིན་བིན་ཡ་ལེ། དེན་ན་མེད་པོ་སེ་ང་དང་ངེས་བྱོའན་མ་ནི་ལྷན་ལ་ང་ཉེ་མི་ལམ་ག་གཟུགས་ཤིག་བཞུས་དེ་
གཟུགས་ཤིག་བྱོན་ཟེར་མཁན་པོ་ཡོད་ཡ་ལེ། ང་དང་དེ་གཟུགས་ཤིག་སོང་ཉེ་ཡོད་མ་གར་ཕེར་བི་མ་ཆེན་མོ་ཞིག་གང་མི་རུག་
འགྲིག་བྱས་ཤིག་འདུག་ཡ་ལེ། ད་ང་རང་ཡང་དེ་ཚོ་ཞིག་མ་ལུས། འདི་རེས་ང་ཡང་ད་ལོ་ transfer སོང་ཉེ་ཡིན་ཡ་ལེ་གང་
ཚོ་དུར་བྱག་ལ།

རྩི་བཀ ཉེ་རང་ཅི་བྱོའ་མཚན་དད།

ལན། ང་ teaching རང་ཡོད་ཡ་ལེ། འོ་ཉོ་སོང་པ་སང་བར་རིགས་ག་སྐྱེབ་འདུག་ཡ་ལེ། དེ་ནས་ཁོང་ཀུན་ལ་ཟེར་རེད་
member རྒྱལ་ལ་འདུག་དགོས་ས་ཞོག་ བྱེ་ཞ་ཀུན་ཉམ་ཉམ་ཀ་མི་རྟིང་ཀུན་ནི་ནང་མཐུས་སད་ཡ་ལེ། ཉེ་ནེ་ proper འདི་
ན་ཀ་དག་ས་ལུས་ས་མེད་ཡ་ལེ་ལོ་གཉིས་སེ་ཕིལ་ཕིལ་ལ།

རྩི་བཀ ཉེ་ནེ་ཨ་ཅེ་ལེ་རང་ངེ་བྱིམ་མཚོས་ཀུན་ནི་འང་འདི་ན་ལྷག་ལས་པོ་མཚན་དད་ལེ།

ཆ་ལ་ང་ཡ་རང་ཀུན་ནི་མིག་ནས་མཐོང་ཡེ། within two years རང་ལོ་གསུམ་ལོ་ལྔ། དེ་ན་གཙོག་སྲིད་གཞུང་གི་ཚོང་མ་
ཡིན་ཏེ་གཞུང་ལ་ཡེ། འབྲུང་ལ་ཀུན་ནང་ཡེ། དེ་ཀུན་ནང་གཞུང་མེད་མཁན་ཆ་མཐོང་ང་ཅིག་སེམས་ནང་ཚོར་གཏོང་
ང་རག་ཡེ། དང་ཡི་དུས་ལ་དེ་གཞུགས་ཆ་ན་ཨ་ཡ་ཨ་མ་ཀུན་ནི་དུས་ལ་དེ་གཞུགས་ཆ་ལོ་གསུམ་ལོ་ལྔ། མ་གཤམ་ང་ཡ་
ཀུན་ནི་དུས་ལ་ཆ་མཐོང་འདུག་ཡེ། དང་ས་མུ་གུ་ཀུན་ནི་དུས་ལ་ཅི་བཤད་ཅོག་བསམ་བྱས་པོ་ཡོང་ང་རག་ཡེ། དེ་ཕིའ་
འབྲུང་ཏེ་ནང་དེ་གཞུགས་སུ་ཞིག་ག་ཆ་ན་ང་ཞས་དག་ས་ support རྒྱུད་ཡེ། དེ་གཞུགས་ environment རང་ང་ཅི་ལས་
ཤིག་བྱོ་དགོས་ཤས་ཡིན་ལོ་གསུམ་ལོ་ལྔ། མཁན་ཚོང་མེད་ནང་དེ་ནས་ plantation རྒྱུད་དགོས་ཤས་ area སམ་བྱོ་དགོས་ཤས་དེ་
ནས་ང་ཞེ་ཨ་མ་ཚོགས་པས་དེ་བོའང་བྱོད་ཀེ་དབྱུང་བསྐྱེད་སེམས་པ་ཅིག་དང་པོ་ར་ཡུར་ར་དང་གོག་པོ་ཀུན་སམ་བྱོའད། དེ་
ནས་འདི་གཞུགས་ཀྱི་ནང་ཀུག་ག་ན་ནིང་ནང་བྱོའད་ཕིན་ཡང་ health department རི་བྱོགས་ནང་ང་ཞེ་བསྐྱེད་བྱ་
བཏང་མཁན་ཡོང་འདུག་ཕིན་ཀེ་འདི་གཞུགས་འདི་གཞུགས་སམ་འབོར་དགོས་ས་ལོ་གསུམ་ལོ་ལྔ། དེ་ནས་ད་ལོ་5th June རས་
ཕར་ནས་ང་རང་མེད་ཕིན་ཡིན་ནང་ང་ཞེ་ཨ་མ་ཚོགས་པས་རྒྱ་ས་སོ་མ་རུམ་ཅེ་གསུམ་ཀ་ལོགས་ཏེ་འདི་ཀ་ day ཅེས་
ཀུག་སམ་བྱོས་ཀུག་དེ་དང་མཉམ་པོ་ཞོང་ཀུན་གྱིས་རིན་པོ་ཆེ་ཞུས་ཏེ་འདི་ཀ་ environment day ཅེ་ནས་རིན་པོ་ཆེ་ཞིག་
ཞུ་བ་མཐོང་ཏེ་ཡིན་ཕིན་ཡེ། རིན་པོ་ཆེས་བཀའ་འཁོར་གསལ་ལ་མཐོང་ཏེ་ག་ཡང་རིན་པོ་ཆེ་ཞོང་རང་ཡང་ environment
ལ་མ་ཉ་ concern ཞུས་ཏེ་འདུག་ཕིན། དེ་ནས་མ་རྒྱལ་ལ་སོང་འདི་བཙོག་སྲིད་ཀུན། རིན་པོ་ཆེས་དེ་བོང་མོལ་འདུག་ཕིན་
ནང་མོང་ཡང་ས་པ་ཡི་བྱོ་བྱས་སི་ནང་ participate རྒྱུད། ད་ལོ་ timing བོ་བྱེད་ཅག་གིས་འབོར་ཏེ་ང་འབོད་ཏེ་ག་ཟེར་ཏེ་
གསུངས་ས་རག་ལོ་ཡེ། དེ་ཟམ་བུགས་འཐད་དེ་ངས་ཡང་སམ་བྱོན་མོལ་འདུག་ཡེ། དེ་བྱོ་ན་མི་ཀུན་ལ་དེ་འདི་གཞུགས་ཡོང་
འདུག་ལེ། ར་མོ་ནས་ཡང་འདི་གཞུགས་བྱོ་དགོས་ཤས་ཡིན་ལོ་གསུམ་ལོ་ལྔ། ར་དང་ Buddhism རང་ཀུག་ལ་རིན་པོ་ཆེས་
མོལ་མཁན་པོ་འདི་ཟམ་བུ་ལོ་གསུམ་ལོ་ལྔ། དེ་ཕིའ་འབྲུང་ཏེ་ནང་རིན་པོ་ཆེ་ཞིག་གིས་འདི་གཞུགས་མོལ་ལ་ཞིག་དང་མཉམ་
པོ་དེ་ནས་མི་རྒན་གཞོན་ཚང་མ་དེ་ནང་ནས་སང་ཆེ་མི་ཀུན་ནི་ནང་དེ་ཡོང་འདུག་པ་གྱི་རིན་པོ་ཆེས་འདི་གཞུགས་གསུང་ང་
རག་དེ་ཕིའ་འདི་གཞུགས་བྱོའད་ལོ་གསུམ་ལོ་ལྔ། མོས་ནང་བཞིན་ལ་ཡང་གཅོང་མ་འབོར་ན་ལྷ་སྐྱེ་ཚང་
མའང་དགའ་ལོ་གསུམ་ལོ་ལྔ། དེ་ན་གཙོག་སྲིད་ scientifically རོབ་ཏེ་ཡིན་བྱས་འདུག་པ་ལེ། ག་ཟད་
ཅིག་གཅོང་སྐྱེ་ནང་ལགས་མོ་ལུས་སད་དེ་ཟད་ཅིག་མ་ཉོལ་བོའང་སྐྱིད་པོ་ལུས་སེ་ཡིན་ལོ་གསུམ་ལོ་ལྔ། ཡང་དེ་ཟད་ཅིག་ང་དང་ལ་རྒྱུང་
པོ་ཡང་སམ་ཐོབ་ཏེ་ཡིན་ལོ་གསུམ་ལོ་ལྔ། དེ་ན་གཙོག་སྲིད་པོ་བོ་ཏེ་ཡིན་བྱས་འདུག་ང་དང་གི་ཚོས་དང་མཐུན་ཏེ་ཡིན་ཐིག་འདུག་དེ་
ན་པོ་ཨ་མ་ཚོགས་པའི་ initiative ཀ་འགོ་མ་ནས་འདི་གཞུགས་མཐོང་དེ་ཡིན་ཕིན་ཡེ། ས་པ་ཡི་བྱོ་བྱས་དང་དེ་བཙོག་སྲིད་
ཚོང་མ་ཀ་གསལ་ལེ།

དྲི་བ། དག་ས་དུས་དུས་ལ་གནམ་གཤིས་པོ་འགྱུར་ཏེ་ཡིན་ལོག་པ་ཉེ་ལ། འགྱུར་བྱས་སི་རྒྱ་མཚན་པོ་ཅི་ཡིན་ལོག་བསམ་མ་
རག་ཨ་ཅེ་རང་ངེས།

ལན། རྒྱ་མཚན་པོ་དེ་སོང་ཏེ་ཡིན་ལོག་ཡ་ལེ་ང་དང་ཅི་ཡིན་ནའང་མན་ནའང་ད་སམ་མེད་པ་འགྱུར་བ་ཞིག་ཡོང་ཏེ་ཡིན་
ལོག་པ་ཡེག་དམ་ change ལ་དུགས་ལ་དེ་ཟམ་མེད་མཁན་ཞིག་ང་ཞ་རང་རྒྱུ་ཚ་ནས་དེ་ཟམ་མེད་མཁན་པོ་དག་ས་
འཛིགས་ཤས་ change ཡེག་དམ་ change ཡོང་ང་ཅིག་དང་མཉམ་པོ་ང་དང་བལྟ་བསམ་མེད་པ་ཅི་ཚང་མ་བཀོལ་ཏེ་ཡིན་
བྱས་འདུག་པ་ཉེ་ལ་ལ། དེ་བཙོགས་པོ་རྒྱ་གར་ལའང་ཆེད་འགོ་པ། དེ་ནས་དག་ས་ང་དང་ལ་འོ་དོ་ཡིན་བྱས་འདུག་དང་ཡི་
སློལ་ཆ་ན་སྤང་ང་ཚོར་བྱས་མི་འུག་ག་ལ། ཅམ་ཤིག་དང་ལ་ traffic jam ཆ་མི་འུག་ལ། དེ་བཙོགས་ཚང་མ་འཁྱེར་ཏེ་ནང་
ཕུ་ར་འདི་འཛིག་རྟེན་ཚ་བྱས་སི་ reason ཡིན་ལོག་དང་ཚང་མས་ལྷུ་ཡིན་ཡོང་ཏེ་ཡིན་ལོག་ཉེ་ལ་ལ། ད་ས་མ་ནས་གོང་པ་
རེ་རེ་ལ་གལ་ངེ་གཉིས་གཉིས་ average འྱོས་བཏང་ནའང་གཉིས་གཉིས་ཡོད་ཏིག་འདུག ལུན་མ་ཡིན་ན་ཡུལ་ལ་གལ་ངེ་རེ་
རེ་གཉིས་གཉིས་མ་ནི་ཡོང་ང་མ་ལོག་པ་ཉེ་ལ། འོ་དོ་བོང་ཡིན་ཀ་གཅིག་གཉིས་པ་འཁྱེར་ཏེ་ནང་ཅི་ཞིག་ཡོད་ནའང་དང་།
མདང་འདི་རེང་གི་མི་ཀུན་ལ་ཅི་ཚང་མ་སྤོ་མོའང་སོང་ཏེ་ཡིན་བྱས་འདུག་ཡ་ལ། གཅིག་པ་དང་དང་ tourism བོས་དཔེ་ནི་
འཁྱེར་ཏེ་ཡིན་ལོག་མི་ཀུན་ལ། army སོང་ཏེ་ཡིན་ལོག་མི་ཀུན་ལ་དཔེ་ནི་འཁྱེར་རེན་ཅིག་དང་མཉམ་པོ་མི་ཀུན་ནིས་དཀའ་
པོ་ལས་པོ་མ་ལྷ་སྤོ་མོའང་ལས་པོ་བལྟས་ཏེ་ཡིན་བྱས་འདུག་ལ། དེ་ནས་ང་དང་བྱ་དུས་སི་ཅང་མ་འཁྱེར་ནའང་དྲོག་པ་ས་མར་
རི་བོ་འར་ཅིག་གཏོང་ heat king ཅིག་གཏོང་། ས་པ་ཡི་བྱོ་བྱས་སང་སྤོ་མོ་འདུག་དེ་གཙོགས་པོའང་བཏང་ཏེ་ང་དང་དགུན་
ལ་བོ་འར་ཀུན་ནིས་སང་ pollution མ་མང་པོ་བྱོལ་ཡོད་ཏིག་འདུག་ཉེ་ལ། དེ་ནས་ཁོ་ཟེར་དགོས་མེད་ཀྱག་ཡ་ལེ་གལ་ངེ་
བལ་ངེ་དང་དང་ཚང་མ་ལ་ཉ་དགོས་དགོས་པ་ཡིན་ལོག་ཉེ་ལ། ད་ཅི་ཡིན་ནའང་མན་ནའང་ང་དང་ལ་པ་ཉ་ཆ་དགོས་
དགོས་ཤིག་ཡིན་བྱས་འདུག་ཡ་ལ། ད་མདང་འདི་རེང་ཚང་མ་འོལ་ལེན་ཡོང་ཏེ་ཡིན་ལོག་ཡ་ལེ་ solarize འང་པའི་ཀ་
ནས་ཅམ་ཤིག་པའེ་ད་འདུག་ཟེར་མཁན་པོ། དེ་བཙོགས་པོ་ཀུན་དང་གིས་ mind ནང་མ་འབོར་ར་བལྟ་བསམ་མེད་པས་
འདི་གཟུགས་བྱོན་དཀའ་པོ་ཆ་བྱས་ཡིན་ཏིག་འདུག་ཡ་ལ། དག་ས་ཅི་འཁྱེར་ས་མེད་མཁན་འཁྱེར་ངེད་བསམ་ནའང་སྤུ་གུ་
ཀུན་ནའང་ཅི་གཏོང་ཤིག་ཉོས་ཏེ་འཁྱེར་ནའང་ལག་པ་གཉིས་གང་བྱ་སི་འཁྱེར་སེག་འབིང་འདུག་ཡ་ལ། ཤོག་དྲེད་ཅིག་ཤུ་གུ་
གཅིག་གཉིས་ཤིག་ biscuit ཤོག་གུ་ chips སི་ཤོག་གུ་ཁོ་དེ་ juice bottle ཅི་བྱོས་ཏེ་འང་ཡོང་འདུག་ལ།
governmentགཞུང་ཞིག་ནས་ banབྱོས་ཏེ་མ་ནི། ང་དང་ལ་ཅང་ཉན་བྱས་ཤིག་མི་རག་ཉན་མཁན་པོ་སླེ་ཨ་མ་ཚོགས་པའི་

སྒྲིལ་མོ་ཕྱོས་ཏེ་ polythene carry bag བོ་ use ཕྱོལ་མ་བརྩུག་ག་ཚོག་ཡ་ལེ། བ་ཀེ་ནི་ཡ་འ་ packet རང་ཡོང་མཁན་པོ་
ནི་ཅི་ཕྱོས་ཏེ་ནའང་ཡོང་ཏེ་ཡིན་བྱས་འདུག་ལེ། འོ་ཏེ་ཀུན་ཡང་ཨ་ཁྱེར་ག་རུའ་བཏང་ངེན་ལེ། འགོ་མ་ད་མེ་ནང་བཏབ་ཏེ་
ཡིན་ཚོག་ལེ། ཡིན་ན་ཡང་དེ་པོ་སང་ pollution ཏ་མ་ཏ་སྐན་ཏེ་ཡོང་ཏེ་ཡིན་བྱས་འདུག་ལེ། ད་དག་ས་ད་མི་ཀུན་ན་དེ་པོ་
ཏ་དགོས་སེ་ཡིན་ཚོག་ paper ང་ཡང་ environment སམ་བྱོད་པིན། paper རིགས་པོ་མེ་ནང་བཏབ་བེད་པིན། འོ་དེ་
rubber རིགས་པོ་ས་ནང་བསྐབ་བེད་པིན་ཡ་ལེ། སྐན་ལ་ awareness བོ་ཡང་ཀམ་སོང་ཏེ་ཡིན་ཚོག་ཡ་ལེ། དེ་བོའང་དེ་
གཞུགས་ཤིག་སོང་ཏེ་ཡིན་བྱས་འདུག་ལེ།

དྲི་བ། གནམ་གཟའི་འགྲུར་བྱ་ཞས་ཏེ་ཡ་ལེ་ནང་ང་ལས་བྱོ་བྱས་དང་ཞིང་འབད་བྱོ་བྱས་པོའ་ཁྱད་ཅིག་ ཡོང་ཏོག་ག་ལེ།

ལན། གནམ་གཟའི་འགྲུར་བྱ་ཞས་ཏེ་ཞིང་འབད་བྱོ་བྱས་ལ་ཁྱད་ལེ། འདི་ཀ་བཟླ་ན་ག་འབྲུག་ན་ positive ཡོང་ཏེ་ཡིན་ཚོག་
ལེ། སྐན་ལ་འཁྱེར་ཏེ་ནའང་ནམ་ལ་མ་གང་མོ་སོང་བ་སང་ལྷང་མ་མ་ནས་ཡོང་བྱས་མན་ཟེར་ར་ཚོག་ཡ་ལེ། ཅི་ཡ་ཟེར་ན་རྒྱལ་
གྲོང་བ་གཅིག་གཅིག་འདུག་ག་པོ་ལ་ལྷང་མ་ཅན་ཟེར་འདུག་ཡ་ལེ། ཁོང་ཀུན་ལ་མ་ནི་ལྷང་མ་ཡོང་བྱས་མེན་ཟེར་འདུག་ དག་
ས་འཁྱེར་ཏེ་ནའང་ལྷང་མ་མང་པོ་ཡིན་ཚོག་ཡ་ལེ།ཚ་བིག་ཤིག་འོ་དོའང་ཡིན་བྱས་འདུག་ climate change ཞས་ཏེ་ཚ་
བིག་དྲོ་བ་སོང་ཏེ་ལྷང་མ་མང་བ་ཚུགས་ཏེ་ཡིན་བྱས་འདུག་ཡ་ལེ། དེ་བཙོགས་ལ་ཞིང་ཀུན་ཡང་སྐན་མ་ནས་གང་བྱས་བར་ལ་
དོད་ཅེན་ཚོ་བ་ལེ། ད་ས་འཁྱེར་བྱས་སི་ record ཅིག་མ་ནས་མི་རུག་ཡ་ལེ། དེ་བོང་འདུག་ཡ་ལེ། དེ་ནས་དེ་སམ་ཇི་བབ་ཇི་
ཀུན་ནའང་སྐན་ལ་ཁྱད་མ་རིགས་མ་ནི་མེད་ཟེར་འདུག་པིན། དག་ས་ང་དང་འདི་ཀ་སབ་ཇི་སྒྲིལ་མཁན་བཙོགས་པོ་ཕུ་ར་
འདི་ཀ་འབད་ཉན་འདུག་ཡ་ལེ། དེ་ནས་མན་ནའང་འདི་ཀ་ green house རང་ལ་ tomato ཀུན་འབད་འདུག་འལ་བལ་
ཀུན་ཡོང་འདུག་ཡ་ལེ། བ་ཀེ་འདི་ན་ཕེལ་ལོག་ག་ཡང་ཚོང་མ་རྒྱལ་ལ་ཆགས་འདུག་ཡ་ལེ། འོ་དོའང་འདུག་གཉིས་པ་ཁྱད་དེ་
བོའང་འདུག་པིན། ལྷ་ལ་ཅང་བ་རོ་ས་མི་འདུག་ཡ་ལེ། ལྷ་ཡོང་ང་ཡོང་ལུན་ལ་ཡོང་བཏང་བྱས། མ་ཡོང་ན་པད་མི་ཡོང་བྱས་
ཡ་ལེ། ད་འདི་ཀ་དོ་འདུག་པིན་ང་དང་ glacier རི་གངས་རི་ཀུན་ནི་ཚར་རེ་སོང་བ་ལེ། ཅི་ཡ་ཟེར་ན། སྐན་ལ་དགུན་ཁ་མང་
པོ་བཏང་བ་སང་ཉེ་མོའ་ཡོད་མཁན་ནི་ཞིང་ཀུན་ལ་སྐྱ་རྒྱ་རྒྱལ་ལ་ཆ་རུག་ཡ་ལེ། སྐྱ་རྒྱ་འགོ་མ་དེ་ནས་ second བཏང་ངེན་
ཅིག་དང་ཐག་རིང་ལ་ཡོད་མཁན་ནི་གངས་རི་བྱ་ཡིན་ཅིག་དང་དེ་ནས་རྒྱ་ཡི་ཀ་མི་མ་ནས་མ་ཆ་ཡིན་ཚོག་ཡ་ལེ། ད་དག་ས་
འོ་དོ་སྐྱ་རྒྱ་མ་དགའ་པོ་ཆ་རུག་ཡ་ལེ། first ལྷ་ཅི་ཡ་ཟེར་ན། མདུན་ལ་ཡོད་མཁན་ནི་གངས་རི་ནི་ཡོད་མེད་པི་ཚ་བིག་ཤིག་
གངས་ཡོད་མཁན་པོ་བྱ་ཏེ་ཆ་གཅིག་མཉམ་པོ་དེ་ནས་འདི་ཡུལ་གང་པོ་འཁྱབ་བྱས་པོ་ཚ་བིག་ཤིག་དགའ་པོ་སོང་ཏེ་ཡིན་
ཚོག་ཡ་ལེ།ཅི་ཡ་ཟེར་ན་འདི་རྒྱ་དང་ས་སོ་མ་གཉིས་ཀའི་ཡུལ་འགོ་གཅིག་གཅིག་ཡིན་ཚོག་ཡ་ལེ། ལྷ་ཡི་འདི་ཕྱོགས་པོ་དང་ས་

སོ་མའི་གྲོག་པོ་རྩོགས་ལུ་ར་ཡིན་ལོག་ཡ་ལེ། དེ་ནས་འ་ཚང་མ་ཚུ་ཐོབ་ཏེ་མི་ནི་འདི་ཀུན་ལ་ཚུ་ཐོབ་བ་མི་ཕུག་ཅི་ཡ་ཟེར་ན་འ་
ཡུལ་རྒྱུང་བ་ཡིན་བྱས་འདུག་ཟུན་མའི་ཡུལ་ཡིན་ཏིག་འདུག། འདི་ཡུལ་སོ་མ་ཡིན་ཏིག་འདུག་ཅི་ཡ་ཟེར་ན་སོ་མ་ཟེར་ཏེ་
དེ་ཟེར་བ་སང་ཚུ་བོའང་རྟིང་ནས་ཐོབ་འདུག་ཡ་ལེ། འོ་དོ་ཟེར་བ་སོང་ཚུ་ཐོབ་བང་དཀའ་བོ་ཆགས་འདུག་ཡ་ལེ། དེ་ནས་
དོལ་ཚུ་ཚུགས་པ་ second ཚུ་ཚུགས་པ་དཀའ་བོ་ཆ་འདུག་ཡ་ལེ། དེ་ནས་ second ཚུ་ཐོབ། དེ་རྟིང་ནས་ཐག་རིང་ནས་ཡོད་
མཁན་ནི་གངས་རི་ཀུན་ལྷུ་ཡིན་ཡོང་བ་སང་ཚུ་ཀ་མི་ཆ་བྱས་དག་ས་ཚུགས་པང་ཡོང་བ་མི་ཕུག་ཡིན་ན་ཡང་ཡོང་བྱས་བྱ་ནི་
ནང་མ་དཀའ་བ་ཆ་འོག་དང་དང་ལ་ glacier ཚོར་ཏེ་སོང་ཏིག་ཡ་ལེ་འོ་དོ་དེ་གཟུགས་འདུག་ཡ་ལེ། ད་འོ་རོ་མ་འཇིགས་རི་
ཅན་འདུག་ལེ། ཚུ་མེད་དང་སྲིད་བྱས་འདུག་ཡ་ལེ། དེ་ནས་ཡང་བཏང་བཏང་ཅི་ཚང་མ་ཟུན་ལ་བཏང་ཏེ་ཡིན་ལོག་ཡ་ལེ།
འོ་དོ་ཚང་མའང་ climate change ཞེས་ཏེ་ཡིན་བྱས་འདུག་ལེ། དེ་ཀ་ནན་མ་ལུགས་སྒོལ་མ་ནས་མེད་བ་ཡིན་ལོག་ལེ། ཟུན་
མ་འདི་ཀ་ཆར་བ་རྒྱ་གར་ལ་མ་ནི་ཅང་ཅར་ར་ཟེར་ཏེ་སྐད་བཏང་བྱས་ཤིག་མ་ནས་མ་བཏང་བ་ལོག་པ། མ་ནས་ཤིབ་ཤིབ་
རིགས་བཏང་བྱས་ཤིག་མ་ནས། དག་ས་འོ་དོ་བཏང་ན་ཡ་མཚོན་ཤིག་བཏང་བྱས། འ་ཀ་བཏང་ན་འདི་ཀ་མི་བཏང་བྱས་ཤིག
ཡ་འདི་ཀ་བཏང་ན་འ་ཀ་མི་བཏང་བྱས་ཤིག་ ད་ད་འ་ནས་འདོད་ཉན་ཅིག་ཡོད་དེ་ཉེ་བས་མ་ན་ཅང་མ་ཆ་ཡོད་མཁན་ཤིག་
ཡ་ལེ། འོ་དོ་ཚང་མ་འདུག་ཡ་ལེ། དེ་ཕིའ་འཁྲུང་ཏེ་ནའང་ agriculture རི་ཕིའ་མ་དཀའ་བོ་ཆ་བྱས་ཡིན་ཏིག་འདུག་ཡ་ལེ།
ཅི་ཡ་ཟེར་ན་ཚུ་མེད་མཁན་པོས་ཞས་ཏེ་དང་དང་ལ་བ་རོ་ས་མེད་མཁན་པོས་ཞས་ཏེ་ཡ་ལེ།

རྩི་བ། དེ་ནས་ཏ་དག་ས་ཚུ་དཀོན་ཆེན་ཡིན་ཏེ་ལོག་ཏེ་ལ་ལེ། དེ་ནས་ཨ་ཅེ་ལེ་རང་དེ་བོ་ཅི་ལུགས་བསམ་ཡོད་ལེ། དག་ས་
འཐུང་ཚུའི་ཐོགས་ག་དག་ས་འདི་ཀ་ཅི་ཞིག་ཡོད། ཟུན་ལ་འཁྲུང་ཏེ་ནའང་གྲོག་ཚུ་རྩོགས་ཡོད་དེ་ལོག་ཏེ་ལ་ལེ། ད་དག་ས་ག་
གཟུགས་ཤིག་མཚོན་དེ་ཡིན་ལོག་ལེ།

ལན། འཐུང་ཚུའི་ཐོག་པོ་ནས་དག་ས་ཡ་ལེ་འ་ལྷག་པའི་ཀ་རྩེད་པམ་གཅིག་ཡོད་ཡ་ལེ། དེ་ནས་འདི་འཁོར་པོ་ལ་ཚུ་མིག་
གཅིག་ཡོད་ཡ་ལེ། དེ་བོས་དཀའ་བོ་མ་ཆའ་ལོག་ཡ་ལེ། དེ་མན་ན་འདི་ཀ་ཚུ་འཕེལ་ན་ལུ་ར་གན་ད་སོང་ཏེ་འཐུང་ཚུ་འཐོབ་
བྱས་པོའང་མ་དཀའ་བོ་ཆ་བྱས་ཡིན་བྱས་འདུག་ཡ་ལེ། མ་གར་འདི་ཀ་ང་ཞ་ཚུ་མིག་གཅིག་ཡོད་པ་སང་དེ་ཙམ་ཤིག་པོར་བ་
ལམ་ཞིག་མ་ཆའ་ཡིན་བྱས་འདུག་ཡ་ལེ།

རྩི་བ། ཚུ་ལོག་ཡོང་ཏེ་ཚུ་མིག་པོའ་ཅང་མ་ཆའ་ཡོད་དེ་ལེ།

ལན། ཡོད་ལེ། ལྷ་མིག་པོའ་ཅང་མ་ཆའ་ལེ། དེ་མན་ན་མ་དགའ་པོ་ཆ་བྱས་ཡིན་ཏིག་འདུག་ཡ་ལེ། ཉེན་པམཔ་ཀུན་ནི་ནང་
ལོག་གའང་ལྷ་དེ་ཅོམ་ཡོད་ཏིག་མི་རྩལ་ལེ། ཅི་ཡ་ཟེར་ན་འ་ལྷག་ག་ཉེན་པམཔ་གཅིག་ཡོད་ཡ་ལེ་དེ་ཉེན་པམཔ་པོ་དབྱར་ལ་
ཏ་འགྲིག་ཅོམ་ཡོད་འདུག་ཡ་ལེ་མ་ཚད་མང་པོའང་ལེན་ན་མ་ལོག་ཡ་ལེ་ཡུར་ར་ལྷ་ཡོད་པ་སང་འཕྱང་བྱས་ཅ་པིག་ལེན་ན་
ལེན་དེ་མན་ན་དགུན་པོ་ལ་ལྷ་མོ་ནས་ཁོང་ཚང་མ་ལྷའ་འཆའ་ལོག་ཡ་ལེ། ཅི་ཡ་ཟེར་ན་བན་ཅིག་པོ་ནས་ལྷ་ཚད་དེ་ཚར་
འཆའ་བྱས་ཆ་རྩལ་ཡ་ལེ། དེ་ནས་ཉེན་པམཔ་བཏང་དེད་ཟེར་ན་དེ་བོང་མི་རྩལ་ཡ་ལེ། སའི་མཐེལ་ལི་ལྷའང་ཚར་རན་ཆ་རྩལ་
ཡ་ལེ། བོར་པ་ལམ་མ་བསྐན་ཏེ་འཆའ་བྱས་ཡིན་བྱས་འདུག་ཡ་ལེ། ད་ཅི་འཆའ་བྱས་ཡིན་མིན་ཅི་ཡ་ལེ། དགོན་མཚོག་ཅི་རྒྱས་
ཡ་ལེ། མ་དགའ་པོ་ཆ་བྱས་ཡིན་བྱས་འདུག་ཡ་ལེ། ཡང་ངས་དེ་བོང་བསམ་མ་རག་ཡ་ལེ་ང་ཞའ་ལྷ་དགོན་མོ་པོ་པས་ལྷ་སོང་ཏེ་
ཡིན་ལོག་ཡ་ལེ། དེ་ནས་དེ་བོང་ང་ལ་ཨཡེས་སྐྱ་པའི་བསམ་སྒོ་བོ་མ་བདེ་མོ་ཚར་ཡ་ལེ། ཅི་ཡ་ཟེར་ན་དེ་བོ་གཡོགས་ཅིག་ག་
སོང་པ་སང་གཡོག་འཁོར་བོའ་ཚད་བོའང་མགྲོགས་པ་ཡོངས་པ་སང་དེ་ནས་འགོ་མའི་ལྷ་སྐྱ་མོ་མཉམ་པོ་འཕྲོབ་ཏེ་ཡིན་ཏིག་
འདུག་ཡ་ལེ། དེ་ནས་ངས་གཡེངས་པ་མཉམ་པོ་གཅིག་གཅིག་ག་འཕྲོས་བཙུགས་པིན་གྱི་ཨཡེས་སྐྱ་པ་བོ་གཙོ་ང་དང་གི་རྒྱ་
དགོས་དོན་ཡིན་བྱས་འདུག་ཟེར་པིན། ཅི་ཡ་ཟེར་ང་ཞ་འགོ་མའི་ལྷ་དགའ་པོ་སོང་ཏེ་ཡིན་ཏིག་འདུག་ང་འགོ་མའི་ལྷ་དེ་ཀ་
ནས་ཐོབ་ན་དེ་ནས་ཉིང་མའི་ལྷ་ཀུན་གངས་རིའ་ཚད་འཕྲོག་ཏེ་ལུས་ཏེ་ཡོང་ན་དེ་ཟམ་བོར་པ་ལམ་ཡོད་ཏིག་མི་རྩལ་ལེ།མ་
གར་ཡིན་ནའང་དེ་བོ་འདི་ཀ་དེ་གཟུགས་ཤིག་ཆ་ད་ཆ་མེད་ཅི་ཤེས་ལེ། དེ་གཟུགས་ཤིག་ཆ་ན་མ་བདེ་མོ་འདུག་ཡ་ལེ།

དྲི་བ། དགུན་ལ་ཉེན་པམཔ་འབྱུགས་ས་མེད་ཀྱིས་ཏ་ལ་ལེ།

ལན། ཉེན་པམཔ་དགུན་འབྱུགས་ས་མ་ལོག་འབྲུལ་ལ་ལོག་ཡ་ལེ། མ་གར་ལྷ་ཉུང་བྱ་ཞིག་མ་ནི་མེད་ཀྱིས་ཡ་ལེ། བན་ཅིག་ན་
ངོས་ལ་ལྷ་བན་སོང་ཏེ་ཡིན་ལོག།

དྲི་བ། ཉེ་རང་ཏེ་ཅར་སོང་པ་སང་ཡ་ལེ་སྐྱ་གྱ་ལྷུང་བྱན་ཀུན་ལ་བསྐབ་བ་ལོག་པ་ཡ་ལེ། དེ་ནས་ཁོང་ཀུན་ནིས་གནམ་གཟའི་
འཕྱར་བྱ་མཐོང་ཏེ་ཅི་བསམ་འདུག་ཁོང་ཀུན་ལ་ཚེར་ཀ་རིགས་འདུག་ག་མི་རྩལ་ཟེར་ཏེ་ཡིན་ལོག་ལེ།

ལན། དེ་བོ་འགོ་མ་དང་ལྷུང་བྱ་ཞིག་ལ་ལུས་ཏེ་ཡིན། དེ་ཉིང་ནས་ཏ་ཡེ་སྐྱུལ་ལ་དག་ས་མེ་དེལ་སྐྱུལ་ལ་ཡོད་ཡ་ལེ། དེ་ཀུན་
ནང་སྐྱ་གྱ་འགྲིག་ཟམ་ཆེན་མོ་རིགས་ཡོད་ཡ་ལེ། སིགས་སེམེན་ཨེད་སྐྱ་གྱ་ཀུན་འགྲིག་ཟམ་ཆེན་མོ་ཡོད་འདུག་ཡ་ལེ། ཁོང་
ཀུན་འང་ཅ་ཡིག་ཀོན་སན་ཡོད་འདུག། ཅི་ཡ་ཟེར་ན་ང་དང་དག་ས་ཡིན་མར་མེན་ནི་གྲོ་ཞིག་བརྩིས་ཏེ་ཡིན་ལོག། དེ་ནས་
ཡིན་མར་མེན་གྲོ་ཅ་ན་ཞག་ཏང་ཏེ་ཅར་ཀུན་ནིས་དེ་བོའང་ཏ་དགོས་བཙུག་ག་ལོག་གྱི་འདི་ཉེན་མོ་བོ་ཅི་བྱེད་བརྩིས་ཏེ་ཡིན་

མོག་ཉ་ལ་ལེ། ང་དང་ཅི་ཡ་བཅེས་དགོས་ཐུག་ཏེ་ཡིན་མོག། དེ་མན་ན་བཅེས་དགོས་ཤས་སང་མེད་ཀྱག་པ། དེ་ནས་ང་དང་
ཡིན་མཉམ་མེན་ལ་ཚམ་ཤིག་ཀོན་སན་ཡོང་དགོས་ཤས་ཡིན་མོག། དེ་ནས་ང་ལ་ཀྱན་ནི་དུས་ལ་ཅི་ཡོང་ཀྱང་ཡང་ཁྱེད་ཞའི་དུས་
ལ་ཅི་ཆ་རུག་དག་ས་འདི་ཀ་ནས་ཅི་འདུག་གནའ་འདི་ཅི་འདུག་ཟེར་ཏེ་དེ་བཅོགས་ཀྱན་ནི་དྲི་བ་ཁོང་ཀྱན་ལ་དྲི་ཡིན་ཆ་ན་
མཉམ་པ་ཁོང་རང་ཀྱན་ནི་ནང་ཀྱག་ལ་དེ་བོ་ཡོང་འདུག་གི་ང་ཡི་དུས་ལ་དགའ་བོ་ཆ་བྱ་མོག་བསམ་དེ་ཁོང་ཀྱན་ནིས་སང་
བཏ་དྲི་སི་ཤེད་རྒྱལ་ལ་བྱོ་རུག་ཡ་ལེ། དེ་ནས་འ་ཀ་བལན་ཏེ་ཤན་བྱོ་ཚ་ཞེའང་ཁོང་ཀྱན་ནིས་རྒྱལ་ལ་བྱོ་རུག་པེན། སྤྱ་གྱ་ཀྱན་
ནིས་སང་དེ་བོ་བསམ་ཏིག་འདུག་གི་ཉན་ན་ང་ཞས་ཅིག་བྱོས་དང་ན་ཉན་ན་མ་མོག་ག་ལེ་ཟེར་འདུག་དེ་ནས་ཁྱེད་ཡ་ཀྱན་
ནིས་ཆེན་མོ་ཞིག་ཉན་བྱས་མེད་ཀྱང་ཡིན་ཀྱང་རེ་རེ་བྱོས་ཏེ་རང་གི་སྤྱ་གྱ་བོ་ལགས་མོ་འབོར། རང་གི་ཡུལ་བོ་ལགས་མོ་
འབོར། རང་གི་ཞེའི་ཡ་བོ་ལགས་མོ་འབོར་ན་རང་གི་ཡིན་མཉམ་བོ་སལ་ལུས་ན། དེ་ནས་ང་དང་ཡུལ་ལགས་མོ་ལུས་ན། དེ་
གཟུགས་དེ་གཟུགས་བྱོས་ཏེ་ང་དང་འཇིག་རྟེན་པོ་ལགས་མོ་ལུས་ས་མོག་ཟེར་ཏེ་ང་ཞས་དེ་གཟུགས་བསྐྱབ་བྱ་བཏང་ངེད་ཡ་
ལེ། ག་བོས་ཞས་ཏེ་འཇིག་རྟེན་སྤྱ་གྱས་དེ་གཟུགས་ཡིན་ཏིག་འདུག་ཡ་མདང་འདི་རིང་གི་སྤྱ་གྱ་ཀྱན་ལ་ཉ་དགོས་མཁན་
ཏེ་ཡེབས་པོ་ཡིན་ཏིག་འདུག་ཡ་ལེ། ཚ་ཤིག་ཡེག་དམ་ཉ་དགོས་མཁན་པོ་ཡིན་ཏིག་འདུག་ཡ་ལེ། འདི་བོ་བྱོ་དགོས་ཤས་ཡིན་
མོག། འ་བོ་བྱོ་དགོས་ཤས་མ་མོག། ཅི་ཡ་ཟེར་ན་རྒྱང་རྒྱན་པོས་ཕང་ན་ཆེ་མི་བོས་བཏུས་ཏེ་འཁྱེར་ཏེ་དུས་བེན་བེ་ནང་བཏང་
བྱས་དེ་བཅོགས་ཀྱན་བྱོད་ཡལེ། ཅི་ཡ་ཟེར་ན་ཆེན་མོ་ཀྱན་ལ་ང་དེ་དེ་ཀྱན་མཚོང་ཏེ་ཡིན་བྱ་འདུག་ཡ་ལེ། ང་ཏེ་ཁོང་ཀྱན་ལ་
ཀོན་སན་བྱོས་ན་ཁོང་ཀྱན་ནའང་ཉ་དགོས་འདུག་ཡ་ལེ། ཁོང་ཁོ་རང་ཀྱན་ཆེར་འདུག་པ་ཡ་ལེ་ང་ལ་དེ་ནས་ཅི་ཆ་བྱས་ཡིན་
མོག་ལེ། ང་ལ་རྒྱ་མེག་ཡང་ཆད་ན་ང་ལ་རྒྱ་ག་ནས་ཡོང་བྱ་མོག། མ་བསྐྱེད་ཏེ་ཆ་རུག་ཡ་ལེ། ཁོང་ཀྱན་ནིས་སང་དྲི་བ་དྲི་ཚ་ན་
ང་ཡང་ཕེལ་ཆ་རག་ཡ་ལེ། འདི་སྤྱ་གྱ་ཀྱན་ནིས་ས་ཡི་ཟེར་ཏེ་མོག་བསམ་ཏེ་ལེ།

དྲི་བ། ང་ཏེ་རི་སེམས་ཅན་ཀྱན་ནང་ལ་ཅི་ཁྱད་ཡོང་ཏྲིག་ལོ། དེ་ཀྱན་མང་ང་སོང་ཏེ་མོག་ག་ཉུང་ང་སོང་ཏེ་ཡིན་མོག་ལོ།

ལན། དག་ས་ཡིན་མཚོ་མན་དང་མཉམ་པོ་འདི་བོ་འང་ཟེར་ཏེ་ཡིན་མོག་སྤྱ་གྱ་ཀྱན་ལ་གྱི་ཡིན་མཚོ་མན་བོང་ཀན་ཟབ་བྱོས་ཏེ་
འབོར་དགོས་ང་དང་ནེ་རྒྱུའལ་ཡན་ ཡན་མཚོ་མན་ནང་ལུག་ལ་ཅི་ཡིན་ནའང་མལ་ད་ཞེ་ནི་མང་རི་སེམས་ཅན་ཡོད་འགྲོ་བྱ་
བྱིའུ་ཅི་ཡོད་མཁན་བོ་ཚམ་ཤིག་ང་དང་ལ་ཡིམ་པོར་ཏུན་ཡིན་མོག། ང་དང་རང་སལ་བྱེད་པོ་ལ་ཀན་སོན་ཡོད་པ་སང་དེ་
ཀྱན་ནི་ཞེ་ཞེ་ཞེས་ནང་ཡོང་འདུག་གི་མལ་ད་ལ་ཞེ་ཞེ་སེམས་ཅན་ཀྱན་ནི་རྣོར་ལ་སྤྱ་གྱ་ཀྱན་ལ་བསྐྱབ་བྱ་ཡོང་འདུག། དེ་ནས་སྤྱ་གྱ་
ཀྱན་ལ་དེ་བོང་ཟེར་རེད། དེ་དང་ང་འདི་ཀ་བྱ་འདུག་འདུག་པེ་ཀ་དག་སའི་ནེ་ཅར་ཀན་ཟར་མེ་གྱི་བ་ཕན་དྲེ་ཤན་འདི་ཞེ་ཚོ་
རྣོར་མའི་གྱ་རུབ་ཁོང་ཀྱན་ནིས་སང་འདི་མེ་གྱི་མེ་གྱི་མཚོང་དེད། དེ་ནས་ཁོང་ཀྱན་ནིས་སང་ང་ཡེ་སྤྱ་གྱ་ཀྱན་ཀེམ་ལ་འཁྱེར་

རེད་ཡ་ ཨ་ཀ་ཁད་པོ་གེམ་དང་བྱས་དང་། དེ་ཀ་ནས་ཁོང་ཀུན་ལ་མང་ང་ཀོན་སན་ཡོང་འདུག་ ཅི་ཡ་ཟེར་ན། ཁོང་ཁོ་རང་
ཀུན་རི་ལ་འཛོག་ཏེ་སོང་ཏེ་འདུག་ཏེ་དེ་ནས་ཁོང་རང་ཀུན་ལ་མ་བདེ་མོ་ཚོར་འདུག་པ་ལ། ཅི་ཡ་ཟེར་ན། ད་རི་ལ་སོང་ཏེ་དེ་
སེམས་ཅན་པོ་མཐོང་མེད་མ་ལེ དེ་པོ་མཐོང་། ཨ་པོ་མཐོང་། མ་བདེ་མོ་ཚོར་འདི་བདེ་མོ་ཚོར་ཟེར་འདུག་པ་ལ། དེ་ཀ་ནས་
ཁོང་ཀུན་ལ་དེ་བོང་ཉ་དགོས་ཅུག་གི་འདི་རི་སེམས་ཅན་ཀུན་རིའི་རྒྱན་བཙོགས་འདུག་ཉ་ལ། ཨ་སི་ལི་རིའི་རྒྱན་ཆ་དེ་པོ་
འདུག་ཟེར་ཏེ་ཉ་དགོས་ཅུག་ དེ་ནས་ཁོང་ཀུན་ལ་འང་དེ་པོ་བ་ཉ་ཆ་ཅུག་གི་ང་དང་གིས་འདི་ཀུན་རྒྱོབ་ཏེ་འཕོར་དགོས་ས་
ལོག་ དེ་པོ་མཉམ་པོ་མཉམ་པ་ཡིན་ལྟར་མན་དང་རི་སེམས་ཅན་པ་མཉམ་པོ་མཉམ་པོ་ཡོང་ཏེ་ཡིན་ལོག་ ཅི་ཡ་ཟེར་ན། དེ་ང་
དང་གིས་རི་སེམས་ཅན་ཀུན་རྒྱོབ་ཏེ་ལྷས་སང་ན་ང་དང་ལ་བེལེནས་པོ་ལྷས་ས་ལོག་ཟེར་མཁན་པོ་མཉམ་པོ་ཟེར་ན་ཅིག་དང་
དེ་མཉམ་པོ་མཉམ་པོ་འབྲུལ་འདུག་ཡ་ལ། དེ་ནས་སྤྱ་གུ་ཀུན་ལ་འང་དེ་པོ་ཀན་སན་ཡོང་འདུག་ ད་ལྟར་མ་འབྱེད་ཏེ་ནང་དེ་
ཙམ་ཨེམེར་མེད་ཀྱག་ཡ་ལ། ལྟར་མ་སྤྱ་གུ་མང་པོས་དེ་པོ་བསམ་ཅན་ཟེར་འདུག་པ་ལ། བྱ་བྱེ་བ་ཀུན་བསང་ཅན་མ་ན་ལ། དག་
ས་ད་སྤྱ་གུ་ཀུན་ནིས་འབྲུ་ཅིག་གཅིག་གང་བསང་ད་མེད་འགྲོ་བསམ་མ་རག་ལ། མང་འདི་རིང་གི་སྤྱ་གུ་སྤྱིང་རྗེ་ཅན་ཞིག་
ཟེར་ན་འང་ག་གཟུགས་ཤིག་ཟེར་ན་འང་དེ་པོ་ཀུན་བྱོལ་མི་ཅུག་དེ་མན་ན་བྱེ་བའི་ཚང་ཤིག་བྱས། པོར་གོན་ལ་དེ་བཟུང་བྱ་
བཏང་ཏེ། ཏང་ཀུང་བཏང་བྱས། རས་སྤྱད་ཅིག་བཏང་ཏེ་ནས་ཤིག་བཏང་ཏེ་ཁད་བཅུག་བྱས་ཡ་ལ། འོ་བཙོགས་ཀུན་བྱོ་ཅུག་
པ་ལྟར་ན་ལ། ཅི་ཡ་ཟེར་ན་ཁོང་ཀུན་ལ་ཨེ་མེལ་མེད་ད་ལོག་ཉ་ལ། དག་ས་འབྱེད་ཏེ་ནང་དེ་སྤྱ་གུ་ཀུན་དེ་སྤྱིང་རྗེ་ཅན་ཡོང་
འདུག་པ་ལ། འ་ཀ་ནས་ཁ་བཏང་ན་འབྲས་འབྲུར་ཏེ་ཆ་ལོག་ཡ་ལ། འདི་ཀ་ནས་ཨ་བི་ལེ་ཀུན་ནིས་འབྲས་འཕོབ་གཡོག་གོད་
ལ། དེ་ནས་སྤྱ་གུ་ཀུན་ནིས་སང་ད་ནི་ལྷར་གོན་ཡོང་འདུག་འབྲས་གཡོག་ག་ཡོང་ཟེར་བྱས་མ་ན་ལ། དེ་བཙོགས་ཚང་མ་བྱོལ་
ལོག་ལ། ད་དག་ས་མི་ཀུན་ལ་ཉ་དགོས་ཏེ་ཡིན་ཏེག་འདུག་གི་རི་སེམས་ཅན་ཀུན་ལ་ཙམ་ཤིག་ཆ་ལོག་ཟེར་མཁན་པོ། གལ་ཏེ་
རི་སེམས་ཅན་ཀུན་ང་དང་གིས་བསང་ཡིན་ཆ་ན་དེ་ཀ་ནས་ང་དང་ལ་ཙམ་ཤིག་ལྷད་ངན་པ་བསྐྱབས་འདུག་ དེ་ཤང་ཀུ་
བསང་དེད་ན་བྱེད་ཡ་ཅི་ཆ་རག་ཟེར་ཏེ་ང་ཞས་ཉ་དགོས་བཅུག་གོད་ཡ་ལ། དེ་ནས་ཞིག་རག་ད་ཤང་ཀུ་བསང་ན་བྱེད་ཞེ་ར་
མ་བསང་མཁན་ད་ཡོང་ང་མ་ལོག་པ་ཡིན་ན་འང་ར་མས་རྩ་ཟ་ལོག་ཟེར་མཁན་པོ་ཉ་དགོས་བཅུག་གོད་ཡ་ལ། དེ་པོ་ཟེར་ར་ཅིག་
དང་ཁོང་ང་དེ་བོང་ཉ་དགོས་ཅུག་གི་རྩ་ཟ་མཁན་པོ་རྒྱང་གང་དེད་ཆ་ན་ཡང་བེལེནས་ཤིག་ཆ་བྱ་རག་བསམ་ཏེ་ཁོང་ཀུན་
ལ་འང་ཉ་དགོས་ཅུག་ཡ་ལ། དེ་ནས་མང་ཚད་པོ་དེ་ན་སབ་བྱེད་པོ་ལ་ཀན་སན་ཡོད་པ་དང་ཡང་ཨེན་ཇིའོ་ཡོད་བསང་དག་ས་
སྤྱ་གུ་ཀུན་ཡིན་ལྟར་མན་དང་ལ་ཨེམ་གཉིས་ཀའི་ཀ་ཀན་སན་ཡོད་འདུག་ལ།

དྲི་བ། ད་འདི་བོ་འཁྱེར་ཏེ་ནང་ས་སོ་མ་ཟེར་མཁན་བོ་ཡིན་ལོག་ཏུ་ལ་ལེ། དེ་ནས་ང་ལ་ཚོར་བྱས་ལ་རྒྱ་རྩོགས་ལ་རྒྱ་ལོག་
བཅོགས་མང་ཡོང་འདུག་ལོ་ལེ། དེ་ནས་འདི་ཀང་རྒྱ་ལོག་བཅོག་ཡོང་ས་ལེ། དེ་ནས་ཉེ་རང་ལ་ཁྱད་ཅི་ཞིག་ཡོང་ལེ།

ལན། འདི་ཀ་མདང་རེས་པེ་ཀ་ཞིང་པ་ལན་ཞིག་ནན་ཏེ་ཡིན་ལ་ལེ། གཅིག་གཅིག་ད་གྲོང་པ་གཅིག་གི་ཕུ་ར་ཞིང་ནང་སྐོར་
ཆེན་མོ་ཡོད་པ་ལེ། འགོ་ནས་མཚུགས་ག་ནན་ཏེ་ལོ་ལེ། ཡང་ཁྱོད་ཀུན་ནི་གྲོང་པ་གསུམ་ཞིག་ལ་ལོག་སན་སོང་ཏེ་ལ་ལེ། དེ་
ནས་རྒྱ་ཏེ་གནའ་ཞིང་ནའང་ཡོང་པ་ལ་ལེ། དེ་ཅ་ནའང་དེ་གཟུགས་འདུག་པེན། མ་གར་འདི་ཀ་ང་ད་ལོ་མ་ནི་མ་མཚོང་ལ་ལེ།
མདང་འདི་ཀ་ནས་འཁྱོང་ལ་ལེ། འདི་ཀ་ནས་ཨ་བི་ལེ་ཁང་པའི་གོག་པོ་རྒྱུག་འདུག་པེན་ལ་ལེ། དེ་ཅ་ཅི་བྱོ་དགོས་ས་ལོག་
བསམ་བྱས་ཤིག་མ་ནི་ཅང་བྱོ་བྱ་སི་ཐབས་ཡོང་ང་མི་རུག་ལ་ལེ། ད་འ་ནས་ཡོང་ངེད་ད་འདི་ཀ་ནས་ཡོང་ངེད་ཅང་པ་ཏེ་མ་
ཆལ་འདུག་བྱས་ཤིག་མ་ནི་ཅང་ཆ་མི་རུག་ལ་ལེ། དེ་ཏུ་ཡེ་མ་བི་ཀ་ཅང་བྱོ་ཉན་བྱ་མི་རུག་ལ་ལེ། དེ་ཕིའ་འཁྱེར་ཏེ་ནང་ད་ང་
དང་ཅི་བྱོ་དགོས་མཁན་པོ་ནི་དག་ས་ང་དང་གི་སྤུ་གུ་ཞིག་ཡིན་འགྲོ་ལ་སུ་ཞིག་ཡིན་འགྲོ་སྤུ་ལ་ཅི་བྱོ་དགོས་ཤས་འདུག་དེ་
བོ་བྱོ་བྱ་ཤིག་མ་ནི་དེ་བོ་ཡོང་ང་ཡོང་བཞུས་ཏེ་འདུག་བྱ་ཤིག་མ་ནི་ཅང་ཉན་བྱ་མི་རུག་ལ་ལེ། འོ་དོ་མ་དགའ་བོ་འདུག་ལ་ལེ།
ད་ཞག་པོ་ལ་ད་ལ་ལེ། འདི་ཀ་ད་དེ་ཅམ་ ལོག་སན་མ་ བཏང་ང་ཡིན་ལོག་ལེ་དེ་བོ་ཡིན་ནའང་འ་ཕ་དེ་སོང་ཏེ་ག་ དེ་ཕ་དེ་
སོང་ཏེ་ག་ཟེར་ར་གཅིག་དང་ ཚང་མ་ དེ་ཏེ་ད་ཤན་བོ་ཡོང་ང་རག་པ་ལེ། དེ་ནས་ཅི་ཤེས་ཏེ་འདི་སྤུ་གུ་ཀུན་ནི་དུས་ལ་ཅི་ཆ་
བྱེན་བསམ་བྱས་མ་ནི། དེ་གཟུགས་རེ་ཡོང་ང་གཅིག་དང་ཏེན་ཤན་ཡོང་ང་རག་ལེ། ད་མ་ནས་ཅི་ཤེས་ལེ།

དྲི་བ། དེ་ནས་རྒྱ་ལོག་པོ་ལ་གཉིས་ཡོང་ང་མི་རུག་ག་ལེ། གཅིག་སྤྱིན་ཆད་དེ་ཡོང་ བྱས་ཤིག་དང་གཅིག་ མཚོ་གོལ་ཏེ་ཡོང་
བྱས་ཤིག་ལེ། དེ་ནས་རྒྱ་ཡུལ་ལ་ཡོང་ མཁན་བོ་ག་ཡིན་ལོག་ལེ།

ལན། དེ་བོ་མཚོ་ཆད་དེ་ཡིན་ལོག་ལ་ལེ། འ་རྒྱབ་ཅིག་ག་གངས་རི་ཡོད་ཀྱག་ལོ་ལེ། དེ་གངས་རི་ལྷུས་དེ་ མཚོ་ནང་སོང་དེ་
ནས་སྤྱད་ཏེ་ཡོང་ཏེ་ཡིན་ལོག། འོ་གཟུགས་ཤིག་ཟེར་འདུག་ལ་ལེ། མདང་ངེ་དེ་བོ་ད་སྤྱིན་ཆད་དེ་ཡིན་ལོག་ཟེར་འདུག་ལེ།
ཡིན་ནའང་ཡིན་ཏེ་ལེ་འདུག་པ་ལེ། ཅི་ལ་ཟེར་ན་དེ་ཆར་པ་བཏང་བཟོ་ཁྱོ་རང་ཡི་ གཟུགས་ཤིག་འདུག་པ་ལེ། དེ་དྲག་ཆར་
ཡོང་ཅི་མེ་ལ་ལེ། ཨོཀ་དམ་ཏེ་རར་ཟེར་མཁན་པོ་འདུག་པེན་ལ་ལེ། དེ་བོ་འ་འཁོར་ཅིག་ ག་སྤྱིན་ ཆད་དེ་ཡིན་བྱས་འདུག་ལེ།
ཅི་ལ་ཟེར་ན་འ་ཀ་གྲོང་པ་གསུམ་ཡི་ཞིང་ ཀུན་ལོག་སན་བཏང་སྟེ་ ཡིན་ལོག་ལེ། དེ་ནས་འདི་འཁོར་བོ་ད་འ་ལྱང་པའི་ནང་
ནས་འཁྱོང་ཏེ་ཡིན་ལ་ལེ། ད་དག་ས མ་ཡུར་ ཚང་མ་ འགག་ཏེ་ ཡོད་པ་ལ་ལེ། དེ་ཀུན་བཅོའ་མ་ཚར་ར་ཡོད་ལ་ལེ། འདི་ཀ་
གཅིག་འགག་ཏེ་ཡོད། འ་ཀ་མ་ཡུར་གཉིས་བགག་ ཏེ་ཡོད། རྒྱལ་ཤ་ཡོད་འགག་ཏེ་ཡོད་འགྲོ་ལེ།

ད་ཁོས་ཚང་མ་ལ་བཤད་དེན་ཡ་ལེ། ཁོས་སྤྱི་ནན་ལ་ཁོ་ལག་བཏང་ཟེར་རྟེ། དེ་ཀུན་ངད་ཅན་བརྗེའ་མི་རྒྱལ་པ། དེ་ཀུན་མཐུ་
བ་རིག་བྱོ་བྱས་མ་ན་ལེ། འོ་དོ་སྣོག་ས་པོ་འདུག་ཡ་ལེ། མ་གར་དེ་ཉེ་སབ་བི་ཀ་འི་ཀ་རྒྱལ་ལོག་བསམ་མ་རག་ཐུག་པ་བྱུག་པ་
འདོན་བྱས་དང་ཁོ་ལག་བོ་ལག་འདོན་བྱས་ལ་འདི་ཀ་མ་ནས་སུའི་ཀང་མ་བྱ་མཁན་ཞིག་མེད་འགྲོ། ཁ་ཅིག་གིས་པ་བ་ཡོ་བྱས་
སང་བྱོ་རྒྱལ་ཡ་ལེ། དག་ས་མ་དཀའ་བོ་སོང་ཉེ་ལོག་ལེ། དེ་ན་ཉ་ལད་པོས་ཞས་ཉེ་སྤུ་གུ་ཀུན་ནའང་ཟེར་མོ་བེར་མོ་ཡོངས་སྤེ་མ་
ན་ཉ་ལེ། ཞེ་དམ་ན་རྒྱལ་ཡོང་འདུག་པ་ལེ། མདང་འདི་རིང་ཆར་པ་བཏང་ང་ཅིག་ཞེ་དམ་འཆམ་པ་རྒྱབ་འདུག་ཡ་ལེ།
ཞེ་དམ་ལེ། དེ་ནས་སྤྱི་མོ་ཀུན་ལ་ཟེར་མོ་ཡོང་བྱས་ དེ་མན་ནས་འདི་ཨ་མ་ཀུན་ལྡན་ནི་ཁོ་ལག་འདོན་ནེན་འདུག་མཁན་
ཡིན་ལོག་པ། དེ་ན་སྤྱི་མུའི་གོས་གྲོན་ཉེ་འདུག་མཁན་ཡིན་ལོག་པ་ལེ། དག་སང་དེ་ན་སར་རྗེན་ནི་ཀ་འདུག་ཉེ་བལ་མཁལ་
ནའང་སྤྱི་མོ་ལ་ཟེར་མོ་ཡོང་ང་མི་རྒྱལ་པ་ཡ་ལེ། མདང་འདི་རིང་འོ་དོ་འདང་ཡིན་བྱས་འདུག་ཁར་རི་དེ་ཀུན་ལ་

ཇི་བ། དེ་ནས་རྒྱ་ལོག་ཡོང་ཉེ་རྟེང་ནས་ང་ཉེ་འདུག་བྱས་སི་ནང་ང་ཅི་བྱུང་ཡོང་ཉེ་ཡིན་ལོག་ལོ་ཡ་ལེ། ང་ཉེ་བྱུང་འགྲོ་ག་ཅུ་
འབོར་བྱས་ལོག་ དེ་ནས་ང་ཉེ་ནང་ཁང་པ་ག་གཟུགས་ཤིག་ག་བརྗེས་བྱས་ཡིན། ཡ་ང་དང་ངེས་རྒྱ་ལོག་མི་ཡོང་བྱས་སི་སིའ་
ཅི་བྱོས་ཀུག་ཟེར་ཉེ་ཡིན་ལོག་ལེ།

ལན། ད་རྒྱ་ལོག་གི་སིའ་ག་ང་ག་པོ་སེལ་ཡིན་ད་ཟེར་ཤེས་ཤས་མི་རྒྱལ་ཡ་ལེ། ང་ཉེ་སྤྱི་མོ་ཆད་ཉོག་ཟེར་ན་ད་གར་ཡོང་ས་ནས་
རྒྱ་འབིང་ཉེ་ཡིན་བྱས་འདུག་ཡ་ལེ། མ་གར་ཡིན་ནའང་དག་ས་མི་ཚང་མ་དེ་ན་ཅ་བིག་ཨེ་མེ་ཡར་ཡིན་ལོག་གི་དེ་ལུང་པའི་
འགོ་འཁོར་ཅིག་ལ་ང་དང་གིས་ཁང་པ་བརྗེས་ག་མི་རྒྱལ་དེ་བོ་ཚང་མས་ཟེར་འདུག ལུང་པའི་མདུན་ཞིག་ག་མ་བརྗེས་ག་
ལོག་ མང་ཉེ་རྒྱུའི་མཐའ་མ་ཞིག་གའང་མ་བརྗེས་ག་ཡིན་ལོག་ཡ་ལེ། བ་གི་ནི་མ་ནས་འོ་དོ་འོ་གཟུགས་སོང་ཉེ་ལོག་ལེ། ཇི་ག་
སེལ་ཉོག་མ་ནེའང་མི་རྒྱལ་པ་ཡ་ལེ། ཅ་བིག་ལུང་པ་མེད་མཁན་རེ་ག་བརྗེས་ཅིག་དང་དེ་ནས་ཁང་པ་བརྗེས་བཟོ་ཀུན་ད་
སྤན་མ་ག་གཟུགས་ཤིག་ཡོད་དེ་ཀུན་ལའང་འགྱུར་བྱ་ཡོང་བའི་དཀྱིལ་ཡིན་ལོག་ད་ཡོང་ང་ཚར་ཉེ་ཡིན་ལོག་ ཅི་ཡ་ཟེར་ན་
སྤན་མ་དེ་ཟམ་ཆར་པ་བཏང་བྱས་སི་སྤོལ་ཡོད་མེད་པ་སང་ཨ་རམ་སེ་ག་ལུ་མདུང་མ་བཀའ་སེ་ནའང་དེ་ན་ཀ་ཐོགས་ས་
ཞིག་བཏང་ཉེ་འབོར་ར་ ལོག་དག་ས་ག་ལུ་མདུང་མ་བཏང་ཉེ་ཐོགས་ས་རྒྱབ་མཁན་ཁ་ལོ་མ་ཡོང་ང་ཡིན་བྱས་འདུག་ཡ་ལེ།
བྱང་ཉེ་ཡོངས་རྟེ། དེ་སིའ་འབྱུར་ཉེ་ནའང་ད་ས་ང་དང་གིས་ཤེའ་བཏང་བྱས་སི་མེན་བཏང་བྱས་ཀུན་ དག་ས་དུས་སི་དགོས་
དོམ་སོང་ཉེ་ཡིན་བྱས་འདུག་ཡ་ལེ། ཅི་ཡ་ཟེར་ན་ཉེ་སྤུ་བ་པ་ང་ཡ་རང་ དེ་དུག་ཆར་བཏང་ཉེ་སྤོལ་ལངས་ཉེ་བཟླ་ཅ་ནས་ལུལ་
བོ་ཁོ་རང་སོ་སོ་ཞིག་འགྱུར་ཉེ། ཚང་མའི་ཁང་པ་ཁོ་རང་སོ་སོ་ཞིག་ ཅི་ཡ་ཟེར་དཀར་རྗེ་བཏང་ཉེ་ཡིན་ལོག་པ་ དེ་ནས་ཀ་ལག་
གི་ཀ་རྗེ་ཡང་ཤལ་ཀ་ལག་ཡང་ཤལ་མ་ནས་ཁང་པའི་མདོག་གང་འབྱུར་ཉེ་མེད་མཁན་ལུལ་ལི་མདོག་གང་འབྱུར་ཉེ་མེད་

མཁན་ཞིག་ ད་དག་ས་མི་ཚང་མས་སི་མེན་པོ་མ་བཀོར་ཁག་མེད་སོང་ཉེ་ཡིན་བཅས་འདུག་ལ་ལེ། དག་ས་དེ་ནས་ཚང་མས་
མང་ཚད་པོས་ཁང་བ་སོ་མ་ལ་ཡང་ན་གྲིཏ་བཏང་ཉེ་ཡིན་ཞོག་ ཡང་ན་སི་མེན་བཏང་ཉེ་ཡིན་ཞོག་ ཡང་ན་ང་དང་ངེ་དེ་ཅི་
ལོ་བལས་སླིག་བ་ དེ་མན་ནས་མ་ནས་ཁ ལོ་མ་ཡོང་ང་ཡིན་ཉིག་འདུག་ལ་ལེ། ཁང་བ་རྩིག་བྱས་ལ་ཏ་ཡ་ཨིག་དམ་ཅེན་ལོང་
ཉེ་ཡིན་ཞོག་ལེ།

ཇི་བཞུགས་པའི་ ང་ཡ་གདང་སློབ་ཨ་མ་ཞུགས་པའི་ president དང་མཐུག་པོན་ལ་ལེ། ཁོང་ངེས་ལོ་ལ་ལེ་ ང་ཞ་སྒྲོན་ལ་ཡོད་མཁན་
ནི་བརྒྱ་པོ་དག་ས་སྤྱག་བརྒྱ་མ་མེ་ལུས་ཉེ་མེད་ཡོད། ང་ཟས་སློབ་ནང་ང་པོ་མོ་སོ་མ་ལེན་ན་མེད་ལོ་ལ་ལེ། དུལ་ཀུན་ལ་དེ་ན་
ཚོགས་ཡོད་དེ་ཡིན་ཞོག་ག།

ལན། དུལ་ཀུན་ལ་དེ་ཚོགས་མེད་ཀྱག་ལ་ལེ། ཅམ་ཤིག་ participate མཚན་དང་པོ་མོ་ཀུན་ཅམ་ཞིག་ hushar ང་ངག་གི་
ཚོགས་པའི་ཚོ་ཡིན་འ་ཚོ་ཡིན་ཟེར་ན་welcomeཟེར་ར་ཞོག་ལ་ལེ། ཅིའ་ཟེར་ན་དྲང་པོ་མ་ཞེར་བའི་དུལ་ལི་ནང་ང་ཨ་མ་
ཀུན་ཡང་ཏ་གོ་ཉེ་ཨ་མ་ཀུན་དཔེ་ར་བཏང་ཟ་ནས་ཨ་མ་ཀུན་དཔེ་ར་ཀུན་སྟེང་རྗེ་མོ་ཟེར་འདུག་པ་ཀེ་ང་ཞ་ཅང་མཚོང་
ངོམས་མེད་ཀྱག་ཁྱེ་ཚང་མ་མཚོང་སེ་ཡོད་ཀྱག། ཁྱེ་ཞས་ཚོ་ནང་ཞས་ལ་ཏོ་བཅི་ཡིན་ཟེར་མཁན་པོ་ལ་ལེ། ཉེ་མིའ་ཉེ་ནེ་པོ་
མོ་མང་ང་དང་དེ་རིང་སེལ་ཉེ་ཡོང་མཁན་ཚང་མས་ participate ཚོ་འད་ན་ཏོ་ཁོང་ངེས་མང་ང་ appreciate ཚོའ་ཞོག་
ཅིའ་ཟེར་ན་ཁོང་ཁོང་རང་ང་ faida ཚ་ཞོག་ཅིའ་ཟེར་ན་ཁོང་ལ་ཅམ་ཤིག་སྒྲོན་ལ་ཁོང་རང་ངེ་styleཞིག་གོ་ཁ་སྤུལ་ལ་དེ་
ན་ཅམ་ཞིག་མེད་པ་སང་ཁོང་ལ་མང་ང་བདེ་མོ་ཚོར་འདུག་ལ་ལེ། ཁ་ཅིག་མ་རྒྱལ་ལ་ཡོད་ལ་ལེ་ཏ་ཅུང་དོ་མ་ཁྱེ་ཞས་འི་ཟུག་
ཚོས་ཟེར་མཁན་པོ་ཟེར་འདུག་ལ་ལེ།མ་མང་པོ་ཞིག་གང་ཚོགས་པ་ཚོ་ཡིན་ཚོ་ཡིན་སོང་ཉེ་ཡིན་ཞོག་ཏེ་ལ་ལེ།ད་པོ་མོ་ཀུན་ལ་
ང་ཏང་འི་ཟུག་ཚོ་དགོས་ཤེས་འདུག་ཟེར་མཁན་བེ་ག། དེ་ནི་དང་དེ་རིང་ང་པོ་མོ་དག་ས་ women alliance སླེ་མན་པ་ལ་
women welfare networkཟེར་ཉེ་ཚོགས་པ་ཞིག་ཡོད་ལ་ལེ། དེ་ནང་ཀྱག་ག། president པོ་ང་དང་ང་དག་ས་women
tour and travel སྤུལ་མཁན་ནི་ཁོ་ཡོད་ལེ། ཁོའི་ initiative ཀ་ཚོགས་པ་ཞིག་ཡོད་ལ་ལེ།དེ་བའི་ནང་ཀྱག་ག།དེ་ པོའང་
བཅོའད་ཀེ་དག་ས་སྒྲོན་ནི་ generation པོའ་སྒྲོན་ནི་དུག་ཏུག་ལེས་དང་དཀའ་ལས་བར་དོ་ཡོང་ངད་ དེ་པོ་མ་ནས་རྒྱས་
མེད་ཀྱག་ལ་ལེ་དག་སའི་པོ་མོ་ཀུན་ལ་ཅམ་ཞིག་དཀའ་ལས་ཡོང་འདུག་ཟེར་ཉེ་ཅམ་ཞིག་བར་དོ་ཡོང་འདུག་ཟེར་གན་པོ་
མང་ང་རིག་དང་དེ་རིང་ངེ་པོ་མོ་ཀུན་ལ་ཏེ་གི་ཅེས་ཡིན་ཞོག་ཟེར་པ་སང་འོ་ཉེ་ཚོགས་པ་བས་དེ་དང་དེ་རིང་ངེ་པོ་མོ་ཀུན་
ལ་ཅམ་ཞིག་problem ཅ་ཟུག་ལ་ཉེ་མ་པོ་མོ་མན་ན་གང་པ་ཀུན་ལ་ འདུག་ མཁན་ནི་ house wife ཀུན་ལ་ཅམ་ཞིག་

domestic violence ཅ་ཚུག་དེ་ཀྱུན་ནི་ཞུས་ཏེ་ང་ དང་ང་ཚན་ཞིག་འི་ཟུག་ཅ་ཚུག་དེ་ཚོག་case ཀྱུན་གདོང་ལེན་ཚོ་ཅེས་
ལ་མ་དང་ཚོའ་ཚོག་ཡ་ལེ། དང་དེ་རིང་ ཇི་པོ་མོ་ཚང་མ་མ་active ཡིན་ཚོག་ཡ་ལེ།

ཇི་བ། དང་ཏི་ཚོན་མའི་ལུགས་སློལ་ཀྱུན་དང་དེ་རིང་ལ་དུདས་སི་ནང་ང་ཉམས་ཆགས་ཆ་མཐུན་ཚོགས་མཐོང་འདུག་པ་ཡ་
ལེ། དེ་ནས་འི་ཡུལ་ ལ་སློན་ལ་ག་ཟུག་ག་ལོ་གསར་རྩེའད་དག་ས་དེ་བོ་ལུས་ཏེ་འདུག་ག་ལེ།

ལན། ཉམས་ཆགས་ཏ་སོང་ཏེ་ཡོན་ཚོག་ཡ་ཚོན། ཉར་དེ་ནང་ང་སོང་ཏེ་ཡིན་ཚོག་ དེ་གོས་ལག་གོན་ཅེས་ཞིག་ཡིན་ན་ད་
གདོན་ཐང་མདོན་ཅེས་ཞིག་ཡིན་ན་ཅི་ཚང་མའི་ནང་ང་སོང་ཏེ་ཡིན་ཚོག་ཡ་ལེ། ཡིན་ནའང་འི་ཡུལ་བེ་ནང་ང་ཅ་ཅིག་ཤིག་
ལུས་ཏེ་འདུག་ བསམ་མ་རག་ཡ་ལེ། དག་ས་ཚོ་ཚོས་ལོ་སར་བོ་འི་ཟུག་བོའ་རག་པིན་ཡ་ལེ། ལོ་གསར་རྩེ་ཅེས་པོ་སློན་ལ་ག་ཟུག་
ཤིག་རྩེའད་དེ་ན་ཚོགས་བཅོ་ཟུག་པིན་ཡ་ལེ། ཡིན་ནང་འི་ཡུལ་བེ་ནང་ང་ཞག་མ་གཉིས་གསུམ་མ་ལག་ཅེ་ཞེར་ཏེ་ཡོང་ཅེན་བ་
དེ་བོ་བཅོའ་མི་ཟུག་ཡ་ལེ། བ་ཀི་ང་དང་ང་དེ་ན་གཤོང་གཤོང་པའི་ལོ་གསར་བར་ཅོ་ཅེས་པོ་དེ་ན་བཅོའ་ཚོག་ ང་དང་བ་ཀི་
ཡུལ་གུན་ནི་ནང་ང་ལྷ་བསོ་ཅེས་པོ་རང་རང་དེ་ལྷ་བོ་རང་རང་དེ་བསོའ་ཚོག་པ་འི་ཀ་པ་སྤུན་ཚང་མ་ཡོང་ཏེ་གོང་པ་རེ་རེ་
ཡོང་ཏེ་ཚོར་ཚོར་ལ་ལྷ་བསོ་ཡོན་ཆ་ཅེན། ལྷ་བསོ་ཡོན་མེ་ཏོག་པང་ཡིན་དེ་ཞེ་དེ་ང་དང་ང་ཅི་ཐིག་བརྒྱབ་ཅེས་མ་ན་ལེ་འོ་དེ་
ཚང་མ་པ་ སྤུན་ནིས་བཅོ་ཡིན་སོང་ཏེ་ཡིན་ཚོག་ཡ་ལེ། དེ་བོ་ལྷེ་ཀ་དག་སང་དུལ་ལེན་ཡིན་ཚོག་ཡ་ལེ། ཚོན་ནི་ཏེ་སའ་ལ་
ཞིགས་ཏེ་ཡིན་ཀག་མ་གར་ཡིན་ནའང་དག་སང་དེ་བོ་བཅོ་ཡིན་ཡིན་ཚོག་ཡ་ལེ། ལྷ་བསོ་ཅེས་དང་དེ་ཚོགས་ཚང་མ། གོས་ལག་
གི་ཐོག་ནས་དག་སང་བརྒྱ compulsory ཞིག་བཅོས་ཏེ་ཡོང་ཀྱག་ཡ་ལེ། ཅིའ་ཟེར་ན་ང་ཁོ་འི་ན་ཟུག་ག་ཏ་ཀྱེལ་བ་ཡིན་
ཚོག་པ་ཡ་ལེ། ང་དང་ང་དེ་གོས་ལག་པོ་ང་དང་ང་དང་གོན་ཟེར་གོས་ཏེ་ དག་ས་འི་ཀ་ཟིག་སྤོས་པ་ནས་པར་ལ་རྩལ་ས་ཏང་
ཏང་ཚུག་པ་པོ་མོ་ཀྱུན་གོས་གོན་ན་ཏོན་ཐོག་པོ་རྒྱ་ལ་ཆེད་ཞེར་མཐུན་བའ་མོལ་ཏེ་ཡིན་ཚོག་ཡ་ལེ། དེ་ཕིའ་གོན་ཏེ་ཡིན་ཚོག་
ཨ་མ་ཀྱུན་ནིས་ཏ་གོན་ཏེ་ཡིན་ཚོག་ དེ་ཅི་ཡིན་ནང་ཉམས་ཆག་ད་སོང་ཏེ་ཡིན་ཚོག་ཡ་ལེ།

སྤུགས་རྗེ་ཆོ།