

མི་ཁྲངས་ལུ་ཤེས་ཡོན་སྒྲེལ་ནི།

བན་བརྒྱད་དང་ དམངས་གཙོའི་རིང་ལུགས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན།

དམངས་གཙོའི་རིང་ལུགས་ནང་གནས་ཚུལ་དང་བན་བརྒྱད་ཀྱི་བན་འཕྲིན་ཚུ་ཁྱད་རིག་ཅན་གྱི་སློལ་ས་སྤྱོད་མི་
བཟོ་ཐབས་ལུ་ན་གཞོན་ཚུ་ལུ་རྒྱབ་སྐྱོར་དང་སེམས་བྱུགས་སྤྱོད་ནིའི་དོན་ལས་སློབ་དཔོན་ཚུ་གི་ལམ་ལྗོན།

འབྲུག་བན་བརྒྱད་དང་དམངས་གཙོ་ལྟེ་བ།

Bhutan Centre for Media and Democracy
P.O. Box: 1662
Thimphu: Bhutan
Telephone: +975 2 327903 | + 975 2 339725
Fax: +975 2 327219
E-mail: bcmd@bcmd.bt
www.bcmd.bt
©BCMD, 2017

Layout and design: ScanBhutan

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced without prior permission in writing from Bhutan Centre for Media and Democracy.



“...media will be vital in keeping people well informed and in encouraging debate and participation – key to a vibrant democracy. Therefore, I have decided that through the exercise of my Royal Prerogative of Kidu, to strengthen media agencies so that they may carry out their duties without fear or favour, in the interest of democracy”

**His Majesty the King Jigme Khesar
Namgyel Wangchuck, 2009**

དཀར་ཆག།

༠༡	འབྲུག་བད་བརྒྱད་དང་དམངས་གཙོ་ལྟེ་བའི་སྒྲོན།	༡
༠༢	རྒྱབ་ཁྱད་སྒྲུབ་གསལ་བཤད།	༢
༠༣	ལམ་སྟོན་འདི་གི་སྒྲོན།	༩
༠༤	དམངས་གཙོའི་རིང་ལུགས་དང་མི་ཁྱད་སྒྲུབ།	༡༠
	དམངས་གཙོའི་རིང་ལུགས་ཟེར་མི་འདི་ག་ཅི་སྟོན་?	༡༠
༠༥	འབྲེལ་གཏོགས་ཅན་གྱི་མི་ཁྱད་སྒྲུབ།	༡༡
	ཐོབ་དབང་དང་འགན་ཁུར།	༡༢
	དམངས་གཙོའི་རིང་ལུགས་ནང་བད་བརྒྱད་ཀྱི་ལྷ་འགན།	༡༣
	བད་དོན་གྱི་ལུས་པ།	༡༣
༠༦	གནས་ཚུལ་དང་བད་བརྒྱད་ཀྱི་ཤེས་ཡོན།	༡༥
	གནས་ཚུལ་གྱི་ཤེས་ཡོན།	༡༤
	གནས་ཚུལ་གྱི་ནུས་པ།	༡༤
	གནས་ཚུལ་ཟེར་མི་འདི་ག་ཅི་སྟོན་?	༡༥
	ཚད་མཉམ་དང་བདེན་དང་ཕྱོགས་རིས།	༡༩
	ཕྱོགས་རིས་ཟེར་མི་ག་ཅི་སྟོན་?	༢༠
	མི་སྤྱིའི་བད་བརྒྱད།	༢༡
	མི་སྤྱིའི་བད་བརྒྱད་ཟེར་མི་ག་ཅི་སྟོན་?	༢༡
	མི་སྤྱིའི་བད་བརྒྱད་རལ་གྱི་སོ་གཉིས་མ།	༢༢
	མི་སྤྱིའི་བད་བརྒྱད་ལམ་སྟོན།	༢༤
	བད་བརྒྱད་ཤེས་ཡོན་གྱི་གོ་དོན་གཙོ་བོ་ཅན།	༢༥



བན་བརྒྱད་དང་ དམངས་གཙོའི་རིང་ལུགས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན།

འབྲུག་བན་བརྒྱད་དང་དམངས་གཙོ་ལྟེ་བའི་སྐོར།

སྤྱི་ལོ་༢༠༠༤ ལུ་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ དམངས་གཙོའི་རིང་ལུགས་ལུ་སོར་བརྒྱར་ རོ་སྤྱོད་འབདཝ་དང་གཅིག་ཁར་ དམངས་གཙོའི་རྒྱལ་ཁབ་ གསར་ཤོས་ཅིག་ལུ་ གྱུར་ཏེ་ཡོད། དམངས་གཙོའི་རིང་ལུགས་ལུ་སོར་བརྒྱར་འབད་བའི་ཤུལ་ལས་ བན་བརྒྱད་བརྩམས་མི་ལས་གཅིག་ཤུལ་གཉིས་ཤུལ་ཐོན་ཏེ་ རྒྱལ་ཁབ་ནང་བན་བརྒྱད་དང་དམངས་གཙོའི་རིང་ལུགས་

འབྲུག་བན་བརྒྱད་དང་དམངས་གཙོ་ལྟེ་བ་འདི་ཡང་ དེ་བསྐྱར་ རྒྱལ་ཁབ་ནང་ བན་བརྒྱད་ཀྱི་གནས་ཚད་ཡར་དྲག་གཏང་ནི་དང་ དམངས་གཙོའི་ལམ་སྲོལ་ ཡར་དྲག་གཏང་ནིའི་དོན་ལུ་ གཞི་བརྩམས་འབད་ཡོད།

འབྲུག་བན་བརྒྱད་དང་དམངས་གཙོ་ལྟེ་བ་འདི་ དམངས་གཙོའི་ལམ་སྲོལ་ཡར་སྤྱོད་གཏང་ནིའི་འགན་ཁུར་ཐོག་ འགོ་དང་པ་ཐོ་བཀོད་གྲུབ་པའི་ ཞི་བའི་མི་སྡེ་ལས་ཚོགས་ཚུ་གི་གྲུབ་ལས་གཅིག་ཨིན། འབྲུག་བན་བརྒྱད་དང་དམངས་གཙོ་ལྟེ་བ་གིས་ ན་གཞོན་དང་ གཞུང་སྐྱོང་ ཤེས་རིག་ མཐའ་འཁོར་དང་འབྲེལ་བའི་ གནད་དོན་ཚུ་ འཆོལ་ཞིབ་དོན་ལུ་ མི་སྡེ་སྐྱོད་ཚོགས་དང་གཅིག་ཁར་ ལཱ་འབདཝ་ཨིན། བན་བརྒྱད་འདི་ གནད་དོན་འདི་ཚུ་ དེ་ལས་དབྱེ་ཞིབ་འབད་མི་ཅིག་ཨིནམ་དང་ བན་བརྒྱད་མ་འདྲམ་ ༼གསར་ཤོག་ མི་སྡེ་ མཐོང་ཐོས་ཀྱི་བན་བརྒྱད་༽ ཚུ་ལས་འོང་མི་ བན་དོན་ཚུ་ སྤྱོད་ཐངས་ལྷབ་དགོ། གསར་ཤོག་དང་ བན་བརྒྱད་ཐོན་ཁུངས་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ མི་སེར་ཚུ་གིས་ བན་བརྒྱད་ཚུ་ འགན་ཁུར་ཅན་གྱི་སྒོ་ལས་སྤྱོད་ནི་དང་ རྐྱང་ཡིག་ལག་ལེན་འབབ་ཐངས་དང་ མི་གཞན་གྱི་ཐོབ་དབང་ཚུ་ སེམས་ཁར་བཞག་སྟེ་ བསམ་འཆར་བཤད་དགོ་པའི་སྐོར་ལས་ ཤེས་ཡོན་བྱིན་མ་ཨིན།

གནས་ཚུལ་རྩིས་མ་དང་ རོགས་ལུ་དམའ་ཕབ་རྒྱབ་དོ་ཡོད་པའི་མི་སྡེ་བན་བརྒྱད་ནང་ལུ་ གནས་ཚུལ་རོམ་དང་ བསམ་འཆར་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ དབྱེ་བ་ཕྱེ་ནི་ལུ་ གདོང་ལེན་དང་ བན་བརྒྱད་ཀྱི་བན་འཕྲིན་གྲངས་ཁ་མ་ཚད་པ་ཚུ་གི་ནང་ བསམ་འཆར་རོམ་འཛིན་འབད་ནི་ལུ་ ལཱ་ཁག་ཡོད་པ་ལས་ མི་སེར་ཚུ་གིས་ བན་བརྒྱད་དང་ གནས་ཚུལ་ལུ་ བརྩི་མཐོང་བསྐྱོད་ཐངས་ཚུ་ ལྷབ་སྤྱོད་འབདཝ་ཨིན།

ངབཙས་ཀྱི་འཆར་སྤྱད།

མི་ཁུངས་གར་གིས་འབྲེལ་གཏོགས་ཡོད་པའི་ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྦྱོང་དཔལ་འཛོམས་དང་ལྷན་ པའི་རུས་ཤུགས་ཅན་གྱི་དམངས་གཙོའི་རིང་ ལུགས།

ངབཙས་ཀྱི་དམིགས་དོན།

མི་སེར་འབྲེལ་གཏོགས་དང་ མི་དམངས་ཐོས་ བརྒྱར་ དེ་ལས་ བན་བརྒྱད་ཤེས་ཡོན་ཐོག་ ལས་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ དམངས་གཙོའི་ རིང་ལུགས་ ཡར་སྤྱོད་གཏང་ནི།

ངབཙས་ཀྱི་ཁྱད་ཚོས།

འཇུར་བ་དང་ གསར་གཏོད་ དངས་གསལ་ དང་སྤྱོད་ འགན་འཁུལ་རོམ་ལེན་འབད་ནི།

པར་རིས་, བ། འབྲུག་བན་བརྒྱད་དང་དམངས་གཙོ་ལྟེ་བའི་འཆར་སྤྱད་ དང་ དམིགས་དོན་ ཁྱད་ཚོས།



པར་རིས་ ༩ ལ། འབྲུག་བན་བརྒྱན་དང་དམངས་གཙོའི་རིང་ལུགས་གྱི་ཤེས་ཡོན།



བན་བརྒྱུད་དང་ དམངས་གཙོའི་རིང་ལུགས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན།

རྒྱལ་ཁབ་གསལ་བཤད།

དམངས་གཙོའི་རིང་ལུགས་འདི་ བཅག་འཐུང་དང་ དམངས་གཙོའི་གཞུག་སྡེ་གཞི་བཙུགས་འབད་ནི་རྒྱུ་མ་གཅིག་མེན། འབྲུག་གི་ཐད་ཁར་ལྷོད་པ་ད་ དམངས་གཙོའི་རིང་ལུགས་སྐྱོར་ལས་ གོ་བན་དང་ གོ་ཏྲོག་སྤེལ་ནི་འདི་ཡིན། ད་རེ་ ང་བཅས་ཀྱིས་ ཕུ་ཁྱིམ་ཆེན་མོ་ཆ་འཛོག་གྲུབ་ཡོད་པ་མ་ཆད་ གཞུག་སྡེ་རྒྱ་གཞི་བཙུགས་འབད་དེ་ཡོད་པ་ལས་ སྤྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ལུ་ སྤྱིར་བཏང་གི་བཅག་འཐུ་ཐེངས་ ༣ པའི་དོན་ལུ་ གྲ་སྒྲིག་འབད་དོ། ང་བཅས་ལུ་ དམངས་གཙོའི་ལམ་སྤེལ་གོང་འཕེལ་གཏང་ནི་དང་ མི་མང་ལུ་ བན་དོན་བྱིན་མི་དང་ ཤེས་ཡོན་སྤྱོད་མི་ རང་དབང་ཅན་གྱི་བན་བརྒྱུད་སྤྱི་བཟོ་ནི་གི་ འགན་ཁུར་ཕོག་སྟེ་ཡོད། རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལུ་ སྤྱི་ལོ་ ༡༩༩༩ ལུ་ རྒྱུ་མཐོང་དང་ སློག་རིག་ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་ཞབས་ཏྲུག་ལྷོད་པའི་ཤུལ་ལས་ རྒྱལ་སྤྱི་དང་ ལུང་ཕྱོགས་ དེ་ལས་ ས་གནས་ཀྱི་བན་བརྒྱུད་ལེ་ཤ་འོང་དོ་ཡོད་པ་ལས་ ང་བཅས་ཆ་ལྷབ་ དཔུང་ཞིབ་འབད་ནི་ ཡར་འགྱུར་གཏང་དགོས་ཡོད།

ང་བཅས་རའི་ དམངས་གཙོའི་གཞུང་ལུགས་དེ་ བན་བརྒྱུད་ཚུ་གིས་ འབྲུག་པའི་མི་སྡེ་ལུ་ རྒྱ་ཆོས་གསར་པ་ རྫོསྤྱོད་འབད་བའི་ནུས་ཏུས་ལུ་ འགོ་ བཙུགས་ཏེ་ཡོད། འབྲུག་མི་ཚུ་གིས་ བན་བརྒྱུད་དེ་ གནད་དོན་ཁྱུངས་དག་ཏྲོག་ཏྲོ་སྤེལ་ཞེན་ལས་ གོས་ཐག་གཅད་ནི་ལུ་མཁོ་བའི་བན་དོན་དང་ གལ་ཆེ་བའི་གནས་ཚུལ་དོན་ལུ་མེན་པར་ སྤྱོད་ཏེ་ཡོད་ལུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་འགོ་བཙུགས་དོ། གནས་ཚུལ་དེ་ འབྲུག་པའི་མི་སྡེ་དང་ གཞུང་སྤྱི་ ལས་ལུགས་འཁྲུར་བ་གཏང་ནིའི་ནང་ གལ་ཆེ་བའི་སྐྱོར་ལས་ གོ་བན་སྤྱོད་དགོས་འདུག། མི་མེར་ཚུ་གིས་ དལ་དབང་དང་ རང་དབང་ཅན་གྱི་བན་བརྒྱུད་ དེ་ དམངས་གཙོའི་ལམ་ལུགས་ འཁྲུར་བ་ནང་ ལག་ཆེ་བའི་ཆ་ཤས་ཅིག་སྟེ་ བརྩི་མཐོང་བསྐྱེད་ནི་ འགོ་བཙུགས་དེ་ཡོད།

རྒྱལ་ཁབ་ནང་ གསར་ཤོག་དང་ སློག་རིག་ཡོངས་འབྲེལ་ རྒྱུ་མཐོང་ཚུ་ གཞི་བཙུགས་འབད་དེ་ གངས་མ་འགྱུ་ལས་ གདོང་ལེན་ལེ་ཤ་ཡོད། ཅ་ གཞོན་ཚུ་ལུ་ གནས་ཚུལ་ནང་ལུ་ སློ་གཏང་ཚུགས་མི་དང་ བན་དོན་བདེ་པ་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་པའི་ རིག་ཕུལ་ཡར་འགྱུར་གཏང་དགོས་ འདུག། ང་བཅས་ཀྱིས་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ སྤྱི་ཚད་ལྡན་པའི་བན་བརྒྱུད་ མཁོ་འདོད་བཀོད་ཚུགས་པ་འབད་དགོས་བཞིན་ཏུ་ འདི་གི་དོན་ལུ་ གནས་ ཚུལ་གྱི་ཕན་གཞོན་ཚུ་ ཉ་གོ་དགོ།

བན་བརྒྱུད་ཀྱིས་ དམངས་གཙོའི་རིང་ལུགས་གསར་པ་ནང་ཐོན་པའི་ གནད་དོན་ཚུ་གི་སྐོར་ རྫོད་བསྐྱར་འབད་དེ་ མི་མེར་གྱི་བསམ་འཆར་བཤད་ནིའི་ ས་ གོ་བྱེན་ཡིན། རྒྱལ་རབས་ཅན་གྱི་འཁྲུར་བ་འགྱོ་བའི་ རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལུ་ བན་བརྒྱུད་དང་ མི་ཁྱུངས་ཀྱི་འགན་ཁུར་ ཤེས་དགོས་ལག་ཆེ།

འབྲུག་གི་མཐོ་རིམ་སློབ་ཁྲིམ་དང་སློབ་ཁྲིམ་གྱི་ ཅ་གཞོན་ཚུ་ལུ་ གནས་ཚུལ་དང་རང་དོན་སྤུལ་བསྐྱུགས་ གནས་ཚུལ་དང་བསམ་འཆར་ ཕྱོགས་རིས་དང་ རྩ་སྟེམས་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་ནི་དང་ བན་བརྒྱུད་འབྱུང་ཐངས་ ཆོང་བསྐྱུགས་ དེ་ལས་ བན་བརྒྱུད་ཀྱི་གནད་དོན་ཚུ་གི་སྐོར་བཤད་དེ་ ཁོང་གི་མཐོང་ བློ་དང་ གོ་ནི་ དེ་ལས་ ལྷག་ནི་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ གོས་ཐག་གཅད་ནིའི་དོན་ལུ་ གྲ་སྒྲིག་བཟོ་དགོ། ཡིན་རུང་ ཤེས་རིག་དང་ མི་མང་ས་ཁོངས་ནང་ལུ་ ཅ་གཞོན་ཚུ་གིས་ གནས་ཚུལ་དང་ བན་བརྒྱུད་ཚུ་ དབྱེ་བ་དཔུང་དེ་ སྤྱོད་ཤེས་པ་བཟོ་ནི་ ལུང་ཕྱོགས་ཅིག་ཡིན་མས། ང་བཅས་རའི་དམིགས་གཏང་འདི་ སློབ་དཔོན་ཚུ་དང་ དེ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ རྒྱུངས་དག་ཏྲོག་ཏྲོ་ཤེས་པའི་མི་སྡེ་དང་ དམངས་གཙོའི་རིང་ལུགས་ ཡར་འགྱུར་གཏང་ནིའི་ནང་ལུ་ བན་བརྒྱུད་ཀྱི་འགན་ཁུར་ ལག་ཆེན་ཚུ་ ཤེས་པ་བཟོ་ནི་འདི་ཡིན། བན་བརྒྱུད་དང་དམངས་གཙོའི་ཤེས་ཡོན་གྱི་ལམ་སྤེལ་དེ་བ་རྒྱུང་འདི་གིས་ ཅ་གཞོན་ཚུ་ ལུ་ བན་བརྒྱུད་ཀྱིས་སྤྱོད་དོན་གྱི་བན་འཕྲིན་དང་ ཆོང་བསྐྱུགས་ དེ་ལས་ བན་བརྒྱུད་ཀྱི་རྒྱུད་བསྐྱུལ་ཐབས་རིགས་ཚུ་ དབྱེ་བ་དཔུང་དེ་ ཉ་གོ་དགོ་པའི་ སྐོར་ལས་ སློབ་སྦྱོར་འབད་ཕ་ཡིན།



བརྗེ་བརྒྱུད་དང་ དམངས་གཙོའི་རིང་ལུགས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན།

ལམ་སྟོན་འདི་གི་སྐོར།

ལམ་སྟོན་འདི་ ཤེས་རིག་ལྷན་ཁག་གིས་ གཞི་བཙུགས་ཡོད་པའི་ བསམ་སྟོན་ཤེས་ཡོན་དང་ བརྗེ་བརྒྱུད་ཤེས་ཡོན་གྱི་ ཆོས་ཚན་ལུ་ལྷན་ཐབས་ཀྱི་མཁོ་ ཆས་གཅིག་སྟེ་ དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་ཞིན། སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ ཆོས་རྒྱལ་མཐའ་འཁྱེད་ནི་དོན་ལུ་རྒྱུ་མ་ཅིག་མིན་པར་ ལག་ཆེ་བའི་ཁོང་གི་ མི་ཆེ་ ལེགས་བཅོས་འབད་ནི་གི་འགན་འཁུར་ཡང་ སློབ་དཔོན་ཚུ་ལུ་ཡོགས་པ་ལས་ སློབ་དཔོན་ཚུ་གི་དོན་ལུ་བརྩམ་ཡོད་པའི་ཞིན། སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ནང་ བརྗེ་བརྒྱུད་ དང་ གནས་ཚུལ་ཤེས་ཡོན་ལས་རིམ་ཚུ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་མི་ སློབ་དཔོན་དང་ སྡེ་མཉམ་འགོ་འདྲེན་པ་ལུ་དམིགས་ཏེ་ བརྩམ་ཡོད་པའི་ཞིན།

བརྗེ་བརྒྱུད་དང་དམངས་གཙོའི་ཤེས་ཡོན་ལམ་སྟོན་འདི་ མང་ཆེ་བ་ཅིག་ འབྲུག་བརྗེ་བརྒྱུད་དང་ དམངས་གཙོའི་ལྷོ་བ་གིས་ མི་ཁྲུངས་ཤེས་ཡོན་ལས་ རིམ་གྱི་ཡན་ལག་གཅིག་སྟེ་ བེམ་ཡོག་ལུ་ཡོད་པའི་ ཞེས་ཏེ་ནི་བྱུང་གི་ གཙུག་ལག་སློབ་གྲྭའི་ གནས་ཚུལ་ཤེས་ཡོན་ཆོས་ཚན་ནང་ལས་ འདྲ་བཤུ་ འབད་ཡོད་པའི་ཞིན། (ཡོངས་འབྲེལ་འཆར་སློབ་འདི་ནང་གཟིགས་གནང་། <https://www.centerfornewsliteracy.org>). ང་བཅས་ཀྱིས་ འབྲུག་པའི་མི་ཁྲུངས་གི་ཉམས་མུང་དང་ རང་འཁོད་ཀྱི་དཔེ་ཚུ་བཀོད་དེ་ དཀོངས་དོན་ཚུ་ འབྲུག་པའི་ཤེས་ཡོན་སྦྱངས་མི་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ གོ་སྒྲིག་འབད་ ཡོད་པའི་ཞིན། ལམ་སྟོན་འདི་ བཟོ་ཞེན་ཚུ་གི་ དམངས་གཙོའི་རིང་ལུགས་ནང་ མི་ཁྲུངས་ཀྱི་འགན་འཁུར་གྱི་སྐོར་ལས་ གོ་བ་བརྗེ་བརྒྱུད་ཡར་རྒྱས་གཏང་ བའི་དོན་ལུ་ དམིགས་ལུ་ལག་ཆེ་བའི་བཟུང་སྟེ་ འགོ་སྒྲིག་འབད་ཡོད་པའི་ཞིན། དེམ་ཆང་ ད་རེས་ནངས་པར་ འབྲུག་རིག་གི་དུས་ཚོད་ནང་ བཟོ་ཞེན་ཚུ་ གིས་ རིག་ཚུལ་ཅན་གྱི་སྐོར་ལས་ མཐོ་བསམ་གཏང་སྟེ་ གནས་ཚུལ་ཚུ་ ཐབས་མཁས་ཀྱི་སྐོར་ལས་ སྦྱོང་ཚུགས་པ་བཟོ་ནི་ལུ་ཡང་དམིགས་ཡོད་པའི་ཞིན། ཤེས་ཡོན་ལུ་ སློབ་པའི་འདུན་པ་སྟེ་ཐབས་ལུ་ ལམ་སྟོན་འདི་ནང་ཡོད་པའི་ སློབ་ལཱ་ཚུ་གིས་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་སྤྲུགས་ཀྱི་སྐོར་ལས་བཅའ་མར་གཏོགས་ནི་ དང་ སློབ་དཔོན་ཚུ་ལུ་ སྡེ་ཆ་གོས་བསྐྱར་དང་ སློབ་ལཱ་འབད་ནི་ལུ་ལྷན་ཐབས་ཀྱི་དོན་ལུ་ ལྷན་རིག་ཚུ་ཡང་དགོས་ཡོད་པའི་ཞིན། བསམ་ཞིབ་འབད་ཐོག་ ལས་འདི་བ་བཀོད་དེ་གོས་བསྐྱར་འབད་ནི་ལུ་ ལམ་སྟོན་སྒྲིག་ནི་དང་ སྡེ་ཆ་གོས་བསྐྱར་འབད་ནི་ གསལ་ལུ་འབད་ནི་དང་ གནད་དོན་ཞིབ་འཇུག་འབད་ བའི་མོགས་པ་ཚུ་ སྤྱིར་བཏང་གི་ཐབས་ལམ་ཅིག་ཡིན།

བརྗེ་བརྒྱུད་དང་དམངས་གཙོའི་ཤེས་ཡོན་གྱི་དོན་ཚན་ཚུ་ སློབ་གྲྭའི་སློབ་ཁང་གི་ཐུན་ཚན་ སྐར་མ་༤༥ དང་འབྲེལ་ཏེ་ བཀོ་བཤའ་རྒྱབ་སྟེ་ཡོད། ཐུན་ཚན་ རེ་རེ་བཞིན་དུ་ སློབ་སྦྱོང་གི་དམིགས་ལུ་དང་ སློབ་ལཱ་ ཅུང་མང་དང་ སློབ་དཔོན་གྱི་བཟོ་ཞེན་ཚུ་བཀོད་དེ་ཡོད། ལམ་སྟོན་འདི་གི་ སློབ་ཚན་ཚུ་ ཉམས་ མུང་ཐོག་ལས་ལྷབ་སྦྱང་འབད་ཚུགས་པ་སྟེ་ བཟོ་ཡོད་པའི་ཞིན། སློབ་ཚན་ཚུ་ནང་ རོ་སྦྱོང་དང་ དེ་གི་ཤུལ་ལས་ སློབ་ལཱ་ཚུ་འབད་ཞིན་མ་ལས་ བསམ་ འཆར་བཤུད་ནིའི་ལས་རིམ་ཚུ་ཡོད། སློབ་དཔོན་ཚུ་ ལམ་སྟོན་པ་ཅིག་འབད་མ་ལས་ རོ་སྦྱོང་འབད་ནི་དང་ ལྷབ་སྦྱང་མན་འདེབས་ དེ་ལས་ མཇུག་བསྐྱེད་ ཐངས་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ བཀོད་རྒྱ་ཕྱིན་ཏེ་ཡོད། སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་ ལམ་སྟོན་འདི་ནང་ཡོད་པའི་ ཚུམ་འབྲི་དང་ ཅུང་མང་གཅིག་གིས་མ་དོ་བར་ གནད་དོན་དང་ དོན་ཚན་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ ཉེང་སྐལ་ ཞིལ་འཆོལ་འབད་པའི་རེ་བ་ཡོད། ལམ་སྟོན་འདི་གི་བཀོད་རྒྱ་ལུ་དམ་དམ་འབད་གནས་མ་དགོ་ པའི་ཁར་ སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་ ཁོང་རའི་ཉམས་མུང་དང་ ལྷན་རིག་ ཅུང་མང་ ལག་ལེན་འཐབ་ཆོག།

ལམ་སྟོན་གི་དམིགས་ལུ་དེ་ཡང་ མི་ཆེ་ནང་རོམ་བྱུང་མི་དང་ ཞིབ་འཇུག་ཐོག་ལས།

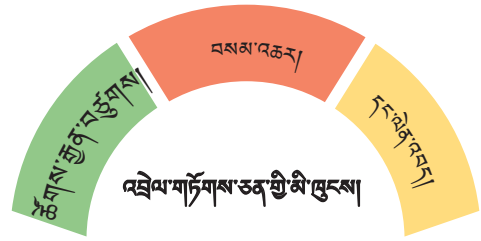
- སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ བརྗེ་བརྒྱུད་ཀྱི་རུས་པ་དང་ དམངས་གཙོའི་རིང་ལུགས་དང་ མི་མེར་གྱི་འགན་ཁུར་ཚུ་ ཤེས་ནི་དང་ སློབ་ཤིན་ཅན་གྱི་སྐོར་ལས་ གནས་ཚུལ་ཚུ་ སྦྱོང་ཤེས་པ་བཟོ་ནི།
- གནས་ཚུལ་གྱི་སྟེན་ལུ་ སློབ་ཤིན་ཅན་གསལ་ཞིན་མེན་ན་ དེ་བཟུང་དཔུང་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ ཤེས་ཡོན་དང་ རིག་ཚུལ་གོང་འཕེལ་གཏང་ནི།
- སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ སློབ་ཤིན་ཅན་གསལ་ཐོབ་པའི་གནས་ཚུལ་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་དང་ གཞན་ལུ་སྟེལ་བའི་སྐབས་ལུ་ དེ་བཟུང་དཔུང་ཤེས་ནིའི་ རིག་ཚུལ་གོང་འཕེལ་གཏང་ནི།
- བརྗེ་བརྒྱུད་ཀྱི་ཐོན་སྐྱེད་ཚུ་ བཟོ་བཟོམ་དང་ ལྷན་ཆོས་ཡོད་པ་ དེ་ལས་ ལྷག་མི་དང་ལྷ་མི་ཚུ་གི་སེམས་ཁར་འབབ་ཏྲིག་ཏྲི་བཟོ་ནིའི་དོན་ལུ་ རིག་ ཚུལ་ཐོག་ཁ་སྐྱོད་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ དམིགས་ལུ་སྦྱུལ་ཐབས་ལུ་ བཟོ་རྒྱུགས་བསྐྱེད་པ་ཞིན་མ་ ཤེས་བརྩུག་ནི།

ལམ་སྟོན་འདི་ནང་ཡོད་པའི་ ལྷབ་སྦྱང་མན་འདེབས་ཀྱི་དོན་ཚན་ནང་ ལྷབ་སྦྱང་མན་འདེབས་ཀྱི་བྱ་རིམ་ཚུ་ཡོད། འདི་ནང་ལུ་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ མི་ཆེ་ རང་མུང་བའི་གནད་དོན་ཚུ་ གོས་བསྐྱར་འབད་མའི་ ཉམས་མུང་ལུ་སྐོར་ཕྱིན་ནི་དང་ དེ་བཟུང་དཔུང་ཤིའི་རིག་ཚུལ་ ཡར་རྒྱས་གཏང་ཐབས་ལུ་ གཙོ་ བོར་བཏོན་མ་ཞིན།



འབྲེལ་གཏོགས་ཅན་གྱི་མི་ཁྲུངས།

འབྲེལ་གཏོགས་ཅན་གྱི་མི་ཁྲུངས་ཀྱིས་ དམངས་གཙོའི་རིང་ལུགས་འདི་ སྤྲོད་སྤྱོད་བཟོས་ ཡིན། མི་སེར་ཚུ་གིས་ གྲོས་ཐག་གཅད་ནིའི་ནང་ འབྲེལ་གཏོགས་འབད་དེ་ ཁོང་གི་མི་ ཆེ་ནང་མཁོ་བའི་གྲོས་ཆོད་ཚུ་ བསྐྱར་བཅོས་གཏང་ནིའི་ནང་ དང་ལེན་འབད་བའི་སྐབས་ ལུ་ དམངས་གཙོའི་རིང་ལུགས་ སྤྲོད་སྤྱོད་འབྱེད་ཡིན། འབྲེལ་གཏོགས་ཅན་གྱི་མི་ཁྲུངས་ ཟེར་མི་འདི་ ལོ་ངོ་ལྷའི་བར་ན་ ཚོགས་རྒྱུན་ཚར་རེ་བཅུགས་ནི་གིས་མ་ཚད་པར་ ཚ་གྲང་ ཡོད་པའི་གནད་དོན་ཚུ་གི་ བདེན་དཔྱད་འབད་བའི་བརྒྱུད་འཛོལ་ཏེ་ མི་སྡེ་དང་གཅིག་ ཁར་ འབྲེལ་མཐུན་ཡོད་པ་སྟེ་བཞག་མི་དེ་ཡིན། ཁོང་གིས་ ཁོང་རའི་ཐོབ་དབང་ཚུ་ འགན་ཁུར་ཅན་གྱི་ཐོག་ལས་ སྤྱོད་ནི་དང་ ཚ་གྲང་ཡོད་པའི་གནད་དོན་སྐོར་ལས་ བསམ་ འཆར་བཤད་དེ་ དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས་ལུ་ དང་ལེན་འབད་མ་ཡིན།



པར་རིས་༤ པ། འབྲེལ་གཏོགས་ཅན་གྱི་མི་ཁྲུངས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས།

འབྲེལ་གཏོགས་ཅན་གྱི་མི་སེར་འབད།



ལས་སྐབས།

ཁྱེད་ལུ་ ལག་ཆེ་བའི་གནད་དོན་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ ཆ་ལོགས་ཚུ་ དང་གཅིག་ཁར་ལས་སྐབས། གྲོས་བསྐྱར་དང་ ཚུད་བསྐྱར་འབད་བ་ ཅིན་ ཁྱེད་རའི་བསམ་ཚུལ་སྐོར་ལས་ མཐོ་བསམ་གཏང་ ཚུགས་པ་མ་ཚད་ གཞན་གྱི་བསམ་འཆར་ཡང་ ཉ་གོ་ཚུགས།



བན་དོན་ཐོབ་ཚུགས་པ་འབད།

འབྲེལ་གྱི་གནད་དོན་སྐོར་ལས་ གསར་ཤོག་ལྷག་ནི་ ཡང་ན་ བན་བརྒྱུད་ཀྱི་འབྲུང་ཁུངས་གཞན་ཚུ་ལྷག། མི་སེར་ཚུ་གིས་ ཁོང་རའི་འགོ་ཁྲིད་པ་ལུ་ འགན་འཁུལ་བཀའ་ནིའི་དོན་ལུ་དང་ གྲོས་ཐག་ལེགས་ཤོམ་གཅད་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ བན་དོན་ འཐོབ་ཚུགས་པ་འབད།



དྲི་བ་བཏོད།

དྲི་བ་འདི་བ་ཅིན་རྒྱུང་མ་གཅིག་ ང་བཅས་རའི་མཐའ་འཁོར་ལུ་ ག་ཅི་འབྱུང་དོན་ ཤེས་ཚུགས། ཁྱེད་ཀྱིས་ གྲོས་ཆོད་དང་ གནས་སྐབས་ ཡང་ན་ གཞན་གྱིས་བྲིས་མི་དེ་ ཉ་མ་གོ་བ་ཅིན་ དྲི་བ་འདི། ཁྱེད་ཀྱིས་ ཉ་མ་གོ་བ་ཅིན་ ཁྱེད་རའི་སྒྲིབ་དཔྱད་དང་ དབང་འཛིན་ སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འཐུས་མི་ལུ་ཡང་ དྲི་བ་བཏོད་དགོ།



ཚུམ་འབྲི་འབད།

ཁྱེད་རའི་བསམ་འཆར་ཚུ་ ཚུམ་འབྲི་བ་འགོ་དཔོན་ལུ་ཡི་གུ་ གཏང་ནི་ ཡང་ན་ རང་རྒྱུང་བསམ་འཆར་ཚུམ་འབྲི་འབད་དེ་ འབྲེལ་ཡོད་གསར་ཤོག་ཚུ་ལུ་གཏང། ཐོ་བཏོད་གྲུབ་པའི་འཐུས་ མི་འབད་དེ་ སྒྲིག་ཐོག་གྲོས་གནས་ཚུ་ནང་ འབྲེལ་གཏོགས་ འབད།



ཨ་ཏྲག་ར་ འབྲེལ་གཏོགས་ཅན་གྱི་མི་ཁྲུངས་འབད།

གཤམ་གསལ་ཚུ་འབད་ཐོག་ལས་ གཞན་གྱི་དཔེ་སྟེན་འབད།
༡༽ འགན་ཁུར་ཅན་གྱི་ཐོག་ལ་ ཐུ་སྤྱོད་འབབ།
༢༽ ཁྱེད་རའི་མི་ཆེ་ནང་ལུ་ ཡུན་བརྟན་ཅན་གྱི་ འཚོ་བའི་ ལག་ལེན་ཚུ་ ཡོད་པ་བཟོ། ཡུན་བརྟན་ཅན་གྱི་འཚོ་བའི་ལག་ ལེན་ཟེར་མི་འདི་ ག་ཅི་སྟེ་ ཡུན་བརྟན་ཅན་གྱི་འཚོ་བའི་ལག་ ལེན་ཟེར་མི་འདི་ ང་བཅས་རའི་ས་ཆ་ལུ་ གནོད་པ་ཉུང་བའི་ ལག་ལེན་ཅིག་ལུ་སྒྲིབ་ཡིན། དཔེར་ན་ སྒོ་བ་ལྷན་ ཀྱང་སྟོང་ སྟེ་ལམ་བདེ་འཕྲེ་འཁྱོལ་དང་ ལག་ལེན་མ་འཐབ་པའི་སྐབས་ ལུ་ སྒྲིག་མེ་གསལ་ནི་ དེ་ལས་ རྒྱ་ཐུག་བཟུམ་ སྐམ་རྒྱབ་ཡོད་ མི་བཞེས་སྟོ་ཚུ་ རང་འདྲིན་འབད་མི་མེན་པར་ ས་གནས་ཀྱི་ བཞེས་སྟོ་ཉོ་ནི་ཚུ་ཡིན།



ལས་སྐབས་འབད།

མི་སྡེ་ལུ་ པན་ཐོགས་ནིའི་དོན་ལུ་ ཅུས་ཆོད་བྱིན་ཏེ་ ལཱ་རིགས་ ནང་ གྲོགས་རམ་འབད།



ཁྱེད་རའི་ཐོབ་དབང་དང་ འགན་ཁུར་ཤེས་ཚུགས་པ་འབད།



མཐུག་ར་ ཚོགས་རྒྱུན་བཅུགས།

ཁྱེད་ཀྱིས་ རྒྱལ་ཁབ་འགོ་ཁྲིད་འབད་ནི་ཡིན་པས་ཟེར་ ཡིད་ ཆེས་ཡོད་པའི་ངོ་ཚབ་ཀྱི་དོན་ལུ་ ཚོགས་རྒྱུན་བཅུགས།

པར་རིས་༥ པ། འབྲེལ་གཏོགས་ཅན་གྱི་མི་ཁྲུངས་ལུ་མཁོ་བའི་ཐོ། གྲྲ་འབྲུང་ཁུངས་

བན་བརྒྱུད་དང་དམངས་གཙོ་ལྟེ་བ་ ༢༠༡༧ | ཁྱད་པར་བཟོ་ནིའི་དོན་ལུ་ མི་ཁྲུངས་ཀྱི་ལམ་སྟོན་༽

ཐོབ་དབང་དང་འགན་ཁུར།

ཐོབ་དབང་ཟེར་མི་འདི་ ག་ཅི་འབད་རུང་ ཐོབ་ནི་འདི་དོན་ལུ་དང་ འབད་ནི་འདི་དོན་ལུ་ ཚུལ་མཐུན་དང་ ཁྲིམས་མཐུན་གྱི་དལ་དབང་ལུ་སྒྲུབ་ཡིན། དཔེར་ན་ འབྲུག་གི་རྩ་ཁྲིམས་ཆེན་མོ་གིས་ མི་ཁྲིམས་གེར་ལུ་ གཞི་རྩེན་གྱི་ཐོབ་དབང་གནང་མ་ཡིན། ༼པར་རིས་ཀྱི་པ་ལུ་གཟིགས༽ ཐོབ་དབང་ཟེར་མི་འདི་ འཛམ་གླིང་ནང་ལུ་ མི་ཚུ་གི་ལམ་སྲོལ་ ཡང་ན་ མི་ཚུ་ མི་འདྲ་བའི་མཉེན་པོ་ ཡང་ན་ མཉེན་པོ་གཏང་ཚུལ་ཚུ་ མི་འདྲ་བའི་གོ་དོན་གཅིག་ལུ་ ཉ་གོ་དགོ། འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་བརྩམ་མའི་ ས་ཆའི་རྒྱ་ཆ་དང་བའི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལུ་ཡང་ ལམ་སྲོལ་དང་ ཆོས་ལུགས་ལུ་དད་པ་ ལ་སྐད་ བཞེས་སྒོ་གོ་མས་སྲོལ་ དེ་ལས་ ཁྱོད་ཆས་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ མ་འདྲམ་སྤེལ་ཡོད། རང་གི་ཐོབ་དབང་སྟོད་པའི་སྐབས་ལུ་ གཞན་གྱི་ཐོབ་དབང་ལུ་ གནོད་ནི་མི་འོང་བཟེ་མི་འདི་ མཉེན་པོ་གཏང་དགོ། དེ་འབདམ་ལས་ ཐོབ་དབང་དང་ འགན་ཁུར་ཚུ་ ག་ཅིག་ཁར་འོང་དགོ། ར་བཅས་རེ་རེ་བཞིན་དུ་ མི་ཁྲིམས་ཅིག་འབདམ་ལས་ རྩ་བ་གསུམ་ དེ་ཡང་ རྒྱལ་པོ་དང་ མི་མེར་ རྒྱལ་ཁབ་ལུ་ རྩ་ཁྱུ་ཞི་འགན་ཁུར་ཐོག། ར་བཅས་ལུ་ བསམ་ཞེས་མེད་པའི་ཐོག་ལས་ རང་གི་ཐོབ་དབང་སྟོད་པ་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་མཉམ་མཐུན་དང་ སྤྱི་མཐུན་གྱི་ཁྱད་ཆོས་ལུ་ ཐོ་མ་སོགས་འབད་བཞག་ནི་འདི་ འགན་ཁུར་ཐོག།

ཐོབ་དབང་འདི་ཚུ་ ཆད་མེད་པ་མེན་པར་ ཆད་འཛིན་ཡོད། ཐོབ་དབང་གི་ཆད་འཛིན་དེ་ཡང་ རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་སྤྱད་སྟོབ་དང་ མི་དམངས་མཉམ་མཐུན་བཟང་སྟོད་ཀྱི་གནས་ཚད་ དེ་ལས་ མི་སྤྲེལ་ནང་ལུ་ཡོད་པའི་ མི་གཞན་གྱི་ཐོབ་དབང་ དལ་དབང་ལུ་ བརྩེ་བརྒྱུར་འབད་ནི་འདི་མཐའ་དོན་ལུ་ དམིགས་ཏེ་ ཡིན། (<https://www.ourcivilisation.com>).



Figure 6: Rights and Duties (Source: BCMD, 2017, A Citizen's Guide to Making a Difference)

དམངས་གཙོའི་རིང་ལུགས་ནང་ བད་བརྟན་གྱི་ལྷ་འགན།

དམངས་གཙོའི་རིང་ལུགས་ནང་ལུ་ མི་སེར་གྱིས་ སྤྲོད་དོན་ཚུགས་པ་ཅིག་ བཅག་འཐུ་འབད་དེ་ དབང་ཆ་བྱེད་མ་ཡིན། དེ་བརྒྱུ་སྤྱོད་ མི་སེར་ཚུ་ལུ་ བཅག་འཐུ་ཁྱབ་པའི་གཞུང་གིས་ དམིགས་ཡུལ་འགྲུབ་ཐབས་གྱི་དོན་ལུ་ དབང་ཆ་དང་ དབང་ཆ་དེ་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་འཐབ་ཚུགས་པ་ བཟོ་ནིའི་ཐོབ་ དབང་ཡོད། བད་བརྟན་གྱིས་ བད་དོན་བྱེད་ནི་དང་ འཐོབ་ནིའི་ཐབས་ལམ་ཅིག་འབད་དེ་ དྲུས་གསལ་དང་ འགན་འཁྲིལ་རྒྱ་གཏང་ནིའི་ ལྷ་ འགན་ཡོད། བད་བརྟན་གྱིས་ གཞུང་གི་ འཆར་གཞི་དང་ ལས་ལྗང་ཚུ་གི་སྒྲོར་ལས་ ལྷན་ཁུ་འབད་དེ་ འགན་འཁྲིལ་བཀལ་ནིའི་ ཐབས་ལམ་ཅིག་འབད་ ཞབས་རྟེན་ལུ་ཡིན།

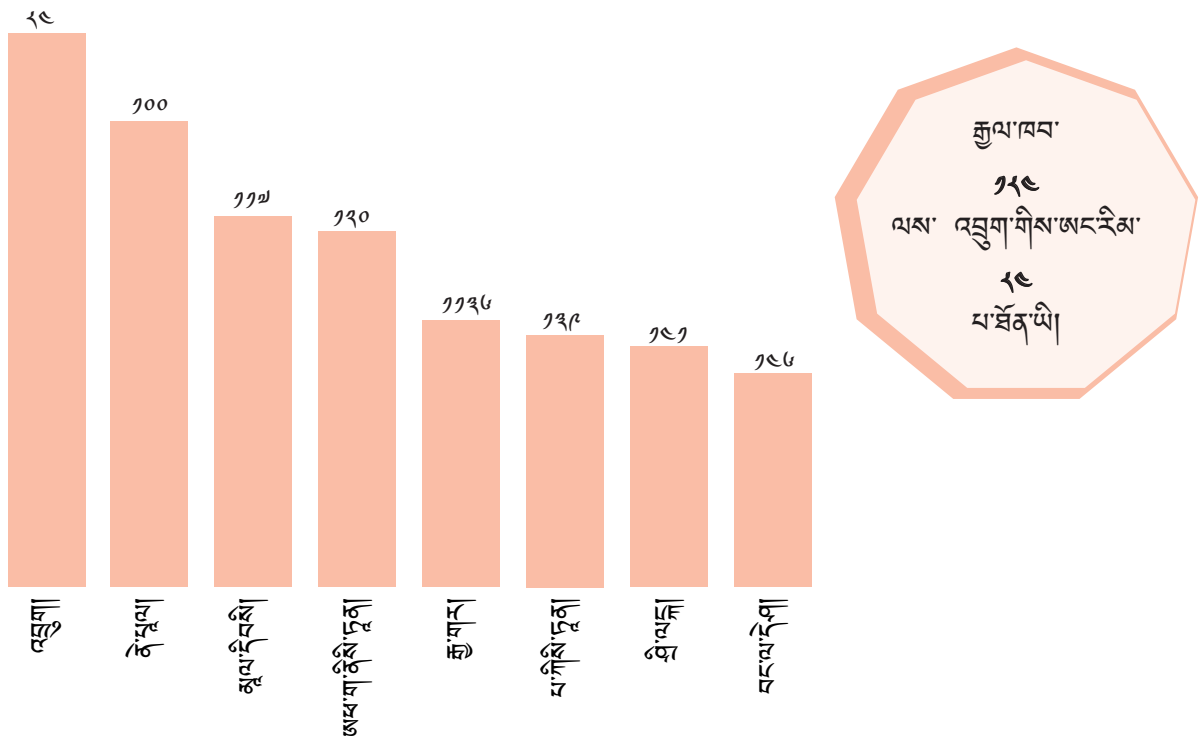


པར་རིས་༥ པ། བད་བརྟན་གྱི་ལྷ་འགན།

བད་དོན་གྱི་རུས་པ།

འགྲོ་བ་མི་གར་ལུ་ བད་དོན་དགོན་པའི་ནི། དེ་ཡང་ གོ་སྐབས་གསར་པ་དང་ ཉེན་ཁའི་སྒྲོར་ལས་ཤེས་ཐབས་ལུ་ཡིན། བད་དོན་འཆོལ་ནི་དང་ ལྷ་འགན་ གཏང་ནི་དེ་ འགྲོ་བ་མི་གི་རང་བཞིན་ཅིག་ཡིན། ཁོང་རའི་ཉེན་ཁའི་སྒྲོར་ལས་ ཤེས་བཅུག་མི་ བད་དོན་གྱི་ལམ་ལུགས་མེད་པར་ འགྲོ་བ་མི་གིས་ གསོན་པོ་སྤྱོད་ འཆོལ་སྤྱོད་མ་ཚུགས་པ་འོང། ཡིན་རུང་ བད་དོན་འཆོལ་ནི་དང་ སྤྱོད་ནི་ དེ་དང་གཅིག་ཁར་ དབང་ཆའི་སྒྲོར་ལས་ཡང་ཡོད་པ་ལས་ གཏང་ལེན་ཅན་ཅིག་ཡིན། དཔེ་འབད་བ་ཅིན་ སྤྱི་ལོ་༡༩༣༠ ལོ་གངས་ནང་ རར་མ་ནི་ལུ་ ལྷ་འགན་ལམ་གིས་ སྤྱོད་པུ་ཆུང་བའི་གསར་ཤོག་ལས་སྤྱོད་ རྟེ་ ཁོང་རའི་ཁེ་ཕན་དོན་ལུ་ བད་དོན་སྤྱོད་པུ། ལྷ་འགན་ལམ་གི་ གཞུང་གི་དབང་ཆ་ཐོབ་ཞེན་ལས་ གསར་ཤོག་གི་ཆོག་ཐམ་བྱེད་ཏེ་ གསར་ ཤོག་གི་ནང་དོན་ལུ་ བང་བཅོང་ཐོག་ལས་ ལག་པ་རྒྱབ་སྟེ་ ཁོང་གི་མཐོ་འདོད་དང་འཕྲིལ་ གིས་བཅུག་པུ། རྩོགས་ལྷུང་མེད་པའི་གསར་ཤོག་ཚུ་གིས་ ཡང་ ཁོང་ལུ་ ཆོག་ཐམ་བྱེད་མི་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ ལྷ་འགན་ལམ་གི་བད་དོན་ཚུ་ རིན་མེད་སྤྲོད་པ་ པར་སྐྱེན་འབད་དེ་ ཇི་ལྷ་གི་ཆོས་ལུགས་འབད་མི་ཚུ་གི་ ལྷ་འགན་ལམ་ལུ་ ལེན་མ་བཏུབ་ཡིན་མས། དེ་འབད་མ་ལས་ རར་མ་ནི་གི་ གཞུང་གི་འོག་ལུ་ཡོད་མི་ གསར་ཤོག་ཚུ་གིས་ ཉེན་ལར་ལུ་ གཏང་ལེན་འབད་མ་ཚུགས་པས།

རིམ་པ་ལྷོ་འཕྱུར་བའི་ཤར་ཟེར་མི་ལས་སྡེ་གིས་བཟོ་བའི་ འཛམ་གླིང་གནས་ཚུལ་དཔེ་དབང་གི་ཁྲམ་རིས།



ཕར་རིས་༥ པ། འབྲུང་ཁུངས། Source: <https://rsf.org/en/2017-world-press-freedom-index-tipping-point>

བད་དོན་འདི་ དབང་ཆ་ཡིན། དེང་སང་གི་དབང་ཆ་ལྷན་ཅན་གྱི་འགོ་ཁྲིད་པ་རྒྱ་གིས་ བད་དོན་ལེགས་ཤོམ་ཐོབ་མི་ མི་མང་ལུ་འདྲོག་སྟེ་ མི་མང་གིས་ བད་དོན་ཐོབ་ནི་ལུ་ བཀག་འཛིན་འབད་དེ་ དམ་འཛིན་འབད་མ་ཡིན། མི་སྡེ་ ཡང་ན་ གཞུང་གིས་ བད་དོན་ག་དམ་ཅིག་ བཀག་འཛིན་འབད་ནི་ཡིན་ ཅེ་ ཐག་གཅེད་པ་ཡིན། དཔེ་འབད་བ་ཅིན་ རྒྱ་གིས་ རང་དབང་ཅན་གྱི་བད་བརྒྱུད་ལས་ ཞི་བདེ་ལུ་ གཙོ་བོར་བཏོན་མ་ཡིན། དེ་འབད་མ་ལས་ སྤྱི་ལོ་༢༠༠༧ ལུ་ ཐེན་གུ་ཏང་ལུ་ བཟོ་སྐྱོན་འབད་བའི་བསྐྱང་ཡོད་མི་ ཟམ་ཏུ་སྟེ་ མི་གངས་༩༧ ཞི་ཁྱེན་བྱུང་མི་བཟུམ་མའི་ ཚོར་ལྷན་ཅན་གྱི་ གནས་ཚུལ་རྒྱ་ སྤེལ་ནི་ནང་ བཀག་འཛིན་འབད་མ་ཡིན། For details, see <http://www.washingtonpost.com/wp-dyn/content/article/2007/08/17/AR2007081700752.html>).

ཨ་མི་རི་ཀ་བཟུམ་འབད་བ་ཅིན་ མི་སེར་རྒྱ་གིས་ བད་དོན་རྒྱ་ བཀག་ཆ་མེད་པར་ འཐོབ་ནི་ལུ་ གྲོགས་རམ་འབད་མ་ཡིན། དེ་བཟུམ་སྟེ་ གཞུང་གིས་ བྱུང་རབས་ཀྱི་ཀྱི་དེ་བ་རྩིས་འབད་དེ་ བྱུང་རབས་འབྲི་ཐངས་ནང་ཡང་ བཀག་འཛིན་འབད་ཚུགས། དེ་འབད་མ་ལས་ བད་དོན་རྒྱ་ ལྷག་པའི་སྐབས་ ལུ་ རེས་བདེན་ཡིན་མི་རྒྱ་ བཟོ་དགོཔ་ཁག་ཆེ། ད་རུང་ ར་བཅས་ཀྱིས་ བད་དོན་ག་ཉེ་ལས་འོང་དོ་ག་དང་ ག་གིས་བྲིས་ཡི་ག་ ཤེས་དགོ།

གནས་ཚུལ་དང་བན་བརྒྱད་ཀྱི་ཤེས་ཡོན།

“བདེ་བ་དེ་ནི་འདི་ གྲོག་མ་ཚུད་པ་ལས་ རྒྱ་གཏམ་གྱིས་ འཇམ་གླིང་ཕྱེད་ཀ་བསྐྱོར་ར་རྒྱབ་ཚར་ཤ་ཡིན།” །ཉིན་མོ་དོན་ཅན་ཅིལ་།

ཀྲུལ་ཁབ་ནང་ལུ་ རྒྱུ་མཐོང་ལྟོད་ཞིན་མ་ལས་ བན་དོན་དང་ བརྒྱད་འབྲེལ་ བན་བརྒྱད་དང་ གྲོག་རིག་ཡོངས་འབྲེལ་ཞབས་ ཏྲིག་ཚུ་ ཨ་ཏྲིག་དང་མ་འབྲེལ་འབད་ གོང་འཕེལ་སོང་ཡི། འཇམ་ གླིང་གི་ གྲོག་རིག་ཡོངས་འབྲེལ་གནས་སྤྱད་དང་འཁྲིལ་བ་ཅིན་ སྤྱི་ལོ་ ༡༠༡༧ ལྷོ་ ༤ པ་ཚུན་ཚེད་ མི་སྡེ་བས་འབྲུམ་བདུན་ ལྷག་པ་ཅིག་ཡོད་མི་ འབྲུག་ལུ་ བེམི་བྱག་ལག་ལེན་འཐབ་མི་ ༡༥༠,༠༠༠ དང་ སྤྱི་ལོ་ ༡༠༡༤ ལུ་ གྲོག་རིག་ཡོངས་འབྲེལ་ ལག་ལེན་འཐབ་མི་ ༣༣༡,༤༡༩ འབྲུག་ཟེར་བཀོད་ཅུག། འབྲུག་ གི་གསར་ཤོག་དང་ རྒྱུ་བསྐྱུགས་ཚུ་ཡང་ ཡོངས་འབྲེལ་འཆར་སྒྲོ་ དང་ བེམི་བྱག་ཐོག་ལས་འབད་ནི་ འགོ་བཙུགས་དོ། འབྲུག་ བརྒྱད་འབྲེལ་གྱིས་ ལོ་བསྐར་བཞིན་དུ་ འབྲུག་མི་གེ་རའི་དོན་ལུ་ འགྲུལ་འཕྲིན་ཐོག་ལས་ གནས་ཚུལ་ཚུ་ འཇམ་ཏྲོང་ཏྲོ་འབད་ འཐོབ་ཚུགས་པ་བཟོ་ཤིན། ང་བཅས་ཀྱིས་ གནས་ཚུལ་དེ་ གློ་ གཏང་ཚུགས་པ་ཡིན་མ་ ག་དེ་སྤྱེ་ཤེས་ནི་སྟོ་ བེམི་བྱག་དང་ ཁེ་ལུ་ ཁར་གྱི་གནས་ཚུལ་ཚུ་ གློ་བདེ་ཏྲིག་ཏྲོ་ཡིན་མ་ ག་དེ་སྤྱེ་ཤེས་ ཚུགས་ནི་སྟོ་



འདི་གིས་ མི་གེ་ར་ལུ་ གནས་ཚུལ་ལེན་མི་རྒྱུ་མ་གཅིག་མེན་པར་ གནས་ཚུལ་ཕྱིན་མི་ཅིག་བཟོ་ནི་དོན་ལུ་ བན་དོན་འཕུལ་རིག་གི་རིག་ཕུལ་ ཕྱིན་ ཏེ་ཡོད། འདི་གིས་ དམངས་གཙོའི་རིང་ལུགས་ལུ་ཕན་ཐབས་ཡོད་པ་ད་ དམངས་ཀྱི་ཚབ་འབད་ གནས་ཚུལ་ཕྱི་སེལ་རྒྱབ་མི་ཁྱད་རིག་པ་ཚུ་མེད་པར་ ཐད་ཀར་དུ་ བསམ་འཆར་སྒྲོ་ཚུགས་པ་བཟོ་ཤིན། ཡིན་རུང་ གྲོག་རིག་ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་སྒྲིཛ་ཆ་དེ་ཡང་ ཆ་གནས་ཡོད་མི་དང་མེད་མི་ བན་དོན་དེ་ཚུ་ ཁྱད་རིག་མེད་པར་ འཇམ་ཏྲོང་ཏྲོ་འབད་ སྤྱེལ་ཚུགས་པ་ཡིན། མཁས་མཆོག་ཡིན་རུང་མེན་རུང་ བན་དོན་ཚུ་ རྒྱབ་སྤེལ་འབད་ཚུགས་པ་ བཟོ་ཤིན།

སྤྱི་ལོ་༢༠༡༥ ཚུན་ཚེད་ ཡུ་ལུ་བན་དང་ རྒྱུ་མ་ཐོན་ བརྒྱལ་ལུ་ཁོ་འོ་དུས་ལུ་ཚུ་ཚེད་༤༠༠ འབད་མི་ བཙུགས་དོ་ཡོད་པ་ད་ ཡུ་ལུ་གྱི་འཛིན་ རྒྱུ་མ་ཐོན་འཛིན་འགོ་དཔོན་སུ་ཐོང་མི་གི་དང་འཁྲིལ་བ་ཅིན་ སྤྱི་ལོ་༢༠༡༧ ཚུན་ ཉིན་མོ་ལུ་ ཚུ་ཚེད་འཐེར་འབྲུམ་, བཟུ་ཡོད་པ་ཡིན་མས། ཁུངས་མེད་མི་དང་ ཤེས་རིག་དང་འབྲེལ་བའི་ གྲོག་ཐོག་གི་བན་དོན་ཚུ་ ཡར་མེད་སོང་སྟེ་འབྲུག། དང་པ་རང་ བན་དོན་སྤྱོད་མི་གི་དཀའ་ངལ་ བན་ དོན་མང་ལྷགས་པའི་དཀའ་ངལ་དང་ གཉིས་པར་དུ་ ཚོང་བསྐྱུགས་འབད་མི་ཚུ་གིས་ ཁོང་རའི་ ཚོང་ཆས་ཚོང་འབྲེལ་འཐབ་ནི་དོན་ལུ་ གནས་ཚུལ་

བཟུམ་མཐོང་མི་ བད་དོན་ཚུ་ ཚུལ་མཉན་ཐོག་ལས་ རྩལ་སྤེལ་འབད་དོ་ཡོད་པ་ལས་ བདེན་པ་ག་ཡིན་མ་ ཤེས་ཚུགས་ནི་དེ་ཡིན། དེ་ལས་ཚང་གུང་ཆེ་
བའི་གནད་དོན་འདི་ གློག་རིག་ནང་ལུ་ གནས་ཚུལ་རྒྱུ་མ་ཐོན་མི་དེ་ཡིན། དེ་གི་ཉེན་ཁ་འདི་ཡང་ གནས་ཚུལ་རྒྱུ་མ་མང་དགས་པ་ལས་ གནས་ཚུལ་
ངོ་མ་དང་ བདེན་པ་ཚུ་ལུ་ སྤང་མེད་བརྒྱུར་ནི་ཉེན་ཁ་འདུག། གསུམ་པར་དུ་ རང་གིས་དགའ་བའི་མི་སེར་དང་ གཙུག་སྡེ་ཚུ་གི་སྒྲོར་ལས་ མ་བདུབ་
པའི་བསམ་འཆར་བཤད་པའི་སྐབས་ལུ་ དེ་ལུ་ རྩོགས་ལུང་མེད་པར་ རོས་ལེན་འབད་ནི་དེ་ཡིན།

ད་རུང་ ཁག་ཆེ་ཤོས་ཅིག་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྐྱིད་དཔལ་འཛོམས་ཀྱི་ལྷ་བ་གིས་ ལམ་སྟོན་འབད་བའི་ དམངས་གཙོའི་གཞི་ཚུ་
གཞི་བཙུག་འབད་བའི་ དམངས་གཙོའི་རིང་ལུགས་གསར་པ་ཅིག་ཡིན། གནས་ཚུལ་གི་བད་བརྒྱད་ཀྱིས་ དམངས་གཙོའི་རིང་ལུགས་ མཐར་འཁྱེལ་
འབྱུང་ནི་ལུ་ ལཱ་འགན་གཙོ་ཅན་ཅིག་འབག་པ་ཡིན། གནས་ཚུལ་གི་བད་བརྒྱད་དེ་ གཞུང་སྐྱོང་གི་ཡན་ལག་བཞི་པ་འབད་མ་ལས་ བད་དོན་ག་བཟུམ་
སྤེལ་ནི་ཡིན་ན་ དབྱེ་བ་དཔལ་དེ་འཁོར་ལུང་ཡོད་པ་མ་ཆད་ སྤེལ་ནི་འདི་སྤོ་སྤོ་བསམ་འོང་དགོ། བད་བརྒྱད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ བཅག་འབྲུག་ལུ་པའི་གཞུང་གིས་
གཞུང་སྐྱོང་གི་ བྱ་རིམ་སྒྲོར་ལས་ མི་མང་ལུ་ བད་དོན་སྤེལ་མ་ཡིན། ད་རུང་ འདི་གིས་ གཞུང་ལུ་ དུས་གསལ་དང་ འགན་འཁྲི་བཀལ་ནི་འདི་ནང་ལུ་
མི་མང་ལུ་ རྩོགས་རམ་འབད་བའི་ ཟམ་བཟུམ་ཅིག་ཡིན། ཡིན་རུང་ དམངས་ཀྱིས་ གནས་ཚུལ་ ཡང་ན་ མི་སྤེལ་བད་བརྒྱད་ནང་ཡོད་མི་བད་དོན་ཚུ་
སྤོ་གཏད་ཚུགས་པ་ཡིན་ན་མེན་ན་ ག་དེ་སྤོ་ ཐག་གཅད་པ་སྤོ་

བད་བརྒྱད་ཤེས་ཡོན་ཟེར་མི་འདི་ གནས་ཚུལ་ཚུ་ གསར་ཤོག་དང་ རྒྱང་མཐོང་ ཡང་ན་ གློག་རིག་ཡོངས་འབྲེལ་ལས་འོང་རུང་ སྤོ་གཏད་ཚུགས་པ་ཡིན་
ན་མེན་ དབྱེ་བ་དཔལ་དེ་ཚུགས་པའི་ རྩོགས་གྲུབ་ལུ་སྤྲེལ་ཡིན། ད་རེས་གློག་རིག་གི་དུས་སྐབས་ནང་ལུ་ བད་དོན་འཐོབ་མི་ཚུ་གིས་ གནས་ཚུལ་བདེན་
པ་ཡིན་ན་མེན་ན་ དབྱེ་བ་དཔལ་དེ་གོ་པ་ལས་ བད་བརྒྱད་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་འདི་ ཉེང་སྐལ་ཁག་ཆེ།

གནས་ཚུལ་གི་ཤེས་ཡོན།

གནས་ཚུལ་གི་ནམ་པ།

ཚོང་ཆས་དང་ ཞབས་ཏྲུག་
མི་ངོ་ཚུ་ཚོང་བསྐྱུགས་འབད་
ནི། རྒྱུ་མེད་ན་ ཚོང་
བསྐྱུགས་དང་
མིང་གཏམ་༽

ཡར་སྤེལ།

སྤྲོད་དོན་གི་རྒྱབ་སྐྱོར་
ཡར་སྤེལ་དོན་ལུ།

རང་དོན་བསམ་འཆར།

ལུགས་མཐུན་གི་ཕྱི་སེལ་ལས་
ཟུར་ནི། རྒྱུ་མེད་ན་
ཁྲིའུ་མི་དང་ མེསི་
བྱུག་ནང་གི་
བཟོ་དོན་༽

ཕྱི་སེལ་མ་རྒྱུ་པའི་བད་དོན།

སྤོ་བ་ ཡང་ན་
དལ་ཁོམས་སྤོ་དེ།

སྤོ་སྤོ།

པར་རིས་ལ། གནས་ཚུལ་གི་ནམ་པ།

གནས་ཚུལ་ཟེར་མི་འདི་ག་ཅི་སྟོན་?

ད་ཅེས་ནངས་པར་ བད་དོན་ཚུ་ ཉེ་མ་དང་མ་འདྲམ་འབད་ ཁྱབ་སྤེལ་ཡོད་པ་ལས་ གསར་འགྱུར་དང་ གནས་ཚུལ་གྱི་རིག་པ་དེ་ ཨ་ཉྒྱ་དང་མ་འདྲམ་འབད་ ཁབད་ ཁག་ཆེ། གནས་ཚུལ་ཟེར་མི་འདི་ དབྱེ་ཞིབ་དང་ བདེན་དཔྱད་འབད་བའི་ བད་དོན་ཡིན། གསར་འགྱུར་པའི་བད་བརྒྱད་ས་ཚུ་གི་ཁས་སྒྲངས་འདི་ བདེན་གཏམ་འཆོལ་ཏེ་ ལྷན་ཁུ་འབད་ནི་དེ་ཡིན། དམིགས་དོན་ངོ་མ་ར་ གསར་འགྱུར་གྱི་གནས་ཚད་དང་འཕྲིལ་ བད་དོན་བསྐྱུ་ལེན་འབད་དེ་ གསལ་ཁུ་འབད་ནི་དེ་ཡིན། གསར་འགྱུར་པ་དེ་ ཡིད་ཆེས་ཚུགས་པའི་ གནས་ཚུལ་འབྱུང་ཁུངས་འཆོལ་ཏེ་ རེ་ཆེ་སྐབས་ ཕན་ཚུན་འགལ་བའི་ བསམ་འཆར་སྒྲུ་ཆོགས་ འཆོལ་ཞིན་མ་ལས་ དང་སྟོམས་དང་ དེས་བདེན་ཅན་གྱི་བད་དོན་སྤེལ་ནི་ནང་ སྤྱོད་བཅུ་ཐོབ་མི་ཅིག་ཡིན།

གནས་ཚུལ་འདི་ ད་ཅེས་ནངས་པར་ ངག་ཐོག་དང་ ཡིག་ཐོག་ རྒྱུག་རིག་ཐོག་ལས་ འབོར་ཆེད་གསལ་འབད་འཐོབ་མི་ བཤད་ཐོད་ འཐོར་གཏམ་འཆར་སྐྱར་ ཆོད་དཔག་ བད་དོན་རྒྱུས་མ་ དེ་ལས་ སྟོན་བཟོད་ཚུ་མེན། གནས་ཚུལ་སྤེལ་ནི་དེ་ མི་དམངས་ལུ་བད་དོན་བྱིན་ནི་དང་ ཉན་མི་ ལྷག་མི་ དེ་ལས་ ལྷ་མི་ཚུ་ བད་དོན་ལོག་པ་འཐོབ་ནི་ལས་ སྤྱོད་སྤྱོད་འབད་ནི་འགན་ཁུར་ཡིན།

གནས་ཚུལ་དེ་ བད་དོན་གྱི་རིགས་གཞན་ལས་ སོ་སོ་ཡོད་དགོ་མི་དེ་ཡང་ བདེན་དཔྱད་འབད་མ་ཆད་ སྤེ་ཆན་གཞན་གྱིས་ དམ་འཛིན་དང་ རྒྱུད་བསྐྱུ་ལ་ ཡང་ན་ རྒྱུད་སྤྱོད་མེད་པར་ རང་དབང་ཐོག་ལས་ འབྲི་ནི་དང་ གསར་འགྱུར་པ་ཚུ་ལུ་ ཁོང་རའི་ལཱ་གི་ཐད་ཁར་ ལྷད་མོ་ལྷ་མི་ ལྷག་མི་ དེ་ལས་ ཉན་མི་གིས་ འགན་འཁུའི་བཀལ་འོང།

ག་ཅི་འབད་རུང་ དེས་ཉིག་དང་ དང་བདེན་བཟོ་མི་གི་ སྤྱོད་བྱེད་བསྐྱུ་ལེན་གྱི་བྱ་རིམ།

ག་དེ་འབད་སྟོན་? མི་ག་ཅིག་གི་ཆོག་ལུ་ རོས་ལེན་མ་འབད་བར་ རང་དབང་ཐོག་ལས་ སྤྱོད་བྱེད་ཞིབ་དཔྱད་འབད་ནི་བདེན་དཔྱད།

གསར་འགྱུར་པ་དང་ གསར་འགྱུར་འདུས་ཆོགས་ཚུ་ ཁེ་ཕན་ཅན་གྱི་སྤེ་ཆན་ལས་ དམ་འཛིན་དང་ རྒྱུད་བསྐྱུ་ལ་ ཡང་ན་ རྒྱུད་སྤྱོད་མེད་པ་འབད་བཞག་ནི།

ག་དེ་འབད་སྟོན་? དངོས་པོའི་རང་བཞིན་དེ་ གསར་འགྱུར་པ་གིས་ དམ་མ་བཏོན་ཏེ་ ཉེ་མའི་མནོ་ལུགས་ལས་ སྤྱོད་གོ་པ་ད་ དམིགས་ལུ་ག་ཅིག་པའི་མཉམ་རྒྱུས་ཚུ་གིས་ དགག་བཤེར་དང་ཆད་མཉམ་གྱི་ལམ་ལུགས་ཐོག་ལས།

དཔྱད།

རང་དབང།

འགན་འཁུའི།

ཁྱོད་རའི་ལཱ་གི་འགན་འཁུའི་དང་ ལན་སྐབ་ནི།

ག་དེ་འབད་སྟོན་? གཞན་གྱིས་ འཛོལ་བ་ཚུ་ ལྷན་ཁུ་འབད་ནི་དེ་དོན་ལུ་ ཁྱོད་རའི་ལཱ་དང་ ག་ཅིག་ཁར་ མིང་དང་ བརྒྱུད་འཕྲིན་ཨང་ དེ་ལས་ རྒྱུག་འཕྲིན་ཨང་བཀོད་དགོ།

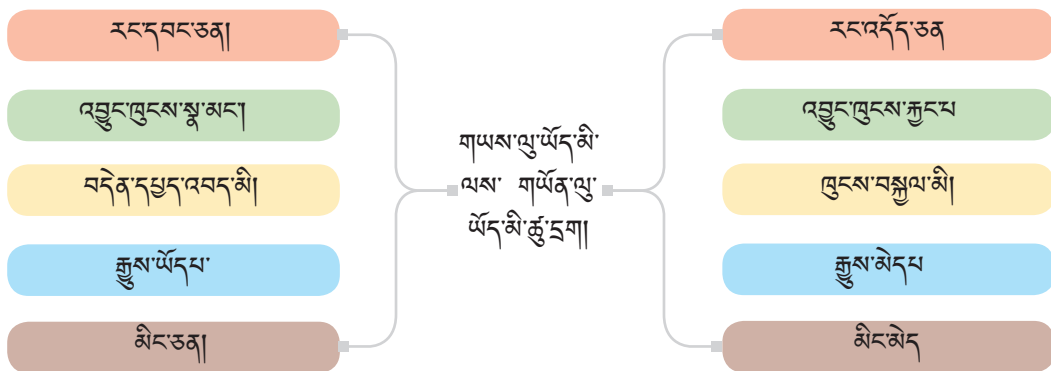
པར་རིས་²⁰ ལ། གསར་འགྱུར་གྱི་ཁྱད་ཆོས་གཙོ་ཅན།

གནས་ཚུལ་འབྱུང་ཁུངས་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་དང་ འབྱུང་ཁུངས་ཀྱིས་ཁྱད་པར་ག་ཅི་བཟོ་ཨིན་ནམ་?

གནས་ཚུལ་འབྱུང་ཁུངས་ཚུ་ ཆགས་ཡོད་པ་དང་མེད་པ་གི་དབྱེ་བ་དཔྱད་པའི་སྐབས་ གནས་ཚུལ་སྤེལ་མི་ཚུ་གིས་སེམས་ཁར་བཞག་དགོ་པ་དོན་ཚན་གཉིས་ཡོད།

དེ་ཡང་ བདེན་ཁུངས་བསྐྱལ་ནི་དང་ གནས་ཚུལ་འབྱུང་ཁུངས་གཉིས་ཨིན། གནས་ཚུལ་འབྱུང་ཁུངས་ཟེར་མི་འདི་ གནས་ཚུལ་སྤྲུལ་ཁྱེན་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་ མི་རིམ་ཚུ་ལུ་གོ་ནི་མ་གཏོགས་ གནས་ཚུ་སྤེལ་མི་ལས་ཁང་ (དཔེར་ན་ འབྲུག་རྒྱལ་བསྐྱེད་ལས་འཛིན་དང་ ཀྲུག་གསལ་ལས་འཛིན་ འབྲུག་དུས་ཚོད་དང་ འབྲུག་གནས་ཚུལ་ དེ་ལས་ འབྲུག་ཚོང་འབྲེལ་ ལ་སོགས་པ) ཚུ་ལུ་མི་གོ། དཔེར་ན་ ཁྱོད་ལུ་སློབ་ཕྱག་དང་ སློབ་དཔོན་གྱི་གནས་ཚུལ་གཅིག་དགོ་ནི་ཨིན་པ་ཅིན་ ཤེས་རིག་ལྷན་ཁག་འདི་ སློ་གཏང་ཚུགས་པའི་ གནས་ཚུལ་འབྱུང་ཁུངས་ཨིན།

གནས་ཚུལ་འབྱུང་ཁུངས་ཀྱི་འགྲེལ་བཤད་དེ་ཡང་ རང་དབང་ཅན་དང་ རང་མོས་ཅན། འབྱུང་ཁུངས་སྣ་མང་དང་ རང་རྒྱལ་/ འབྱུང་ཁུངས་རྒྱལ་བ། བདེན་དཔྱད་འབད་ནི་དང་ ཉན་ཉན། དབང་ཚད་ཅན་རྒྱུས་ཅན་དང་ རྒྱུས་མེད་པ། མིང་ཅན་དང་ མིང་མེད། (དཔྱད་རིག་གཏང་ནི་ཁེ་ལན་ལུ་ སྤོམ་ཆོག་IMVAIN ཡང་ན་ I'm Vain ཟེར་བཟོ་དོ་བཟུམ།)



པར་རིས་ ༡༡ ལ། གནས་ཚུལ་འབྱུང་ཁུངས།

གནས་ཚུལ་འབྱུང་ཁུངས་དབྱེ་དཔྱད་འབད་ནི་འདི་མཁྱེན་པ་དགས་ཅིག་ཨིན། རང་གི་མིང་གསང་བའི་ཐོག་ལས་བཀོད་མི་ གནས་ཚུལ་ཆ་མཉམ་བདེན་པ་མིན་ཟེར་སྐབས་མི་ཚུགས། རེ་ཅིག་སྐབས་ ཁེ་རྒྱུད་ཡོད་པའི་མི་ཚུ་གིས་ གནད་དོན་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ རང་དབང་ཅན་གྱི་འབྱུང་ཁུངས་ལས་ལྷག་པ་སྤེལ་དགོ་སྟེ། འཕྲལ་འཕྲལ་རང་ དབང་ཚད་ཡོད་པའི་གནས་ཚུལ་འབྱུང་ཁུངས་ཚུ་གིས་ཡང་ གནས་ཚུལ་ཚུ་ག་རེ་ཤེས་རུང་ དགོས་པ་རྒྱ་མཚན་དང་ འབྲེལ་ ཕྱད་ཀ་ལས་བཞག་མི་སྤྱོད་ཡོད་པ་ཨིན།

དཔེར་ན་ གཞོད་ཉེན་ཆེ་བའི་ མཚན་ཆ་གི་སྐོར་ལས་ ཨེ་མི་རི་ཀ་གིས་ ཨེ་རག་རྒྱལ་ཁབ་དང་གཅིག་ཁར་ དམག་རྒྱུ་དོ་བཟུམ་ཅིག་ཨིན། དབང་ཚད་ཅན་དང་ མིང་ཅན་གནས་ཚུལ་འབྱུང་ཁུངས་ཚུ་གིས་ ཨེ་རག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ གཞོད་ཉེན་ཆེ་བའི་མཚན་ཆ་ཡོད་པ་དང་ མཚན་ཆ་འདི་ཚུ་གི་ ཨེ་མི་རི་ཀ་དང་ མཐུན་ཕྱགས་རྒྱལ་ཁབ་ཚུ་ལུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཆོག་ཆོ་ཡོད་ཟེར་ བཀོད་དེ་ཡོད་པ་ཨིན་པས།

འདི་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ ཨེ་མི་རི་ཀ་འི་མི་མང་ཤོས་ཀྱིས་ དམག་རྒྱུ་འདི་ལུ་རྒྱུ་འབད་དེ་ ཕྱོགས་གཉིས་ཆ་རའི་ཁ་ཐུག་ལས་ མི་ལེ་ཤ་ཅིག་གི་ཆོ་སྤྲུལ་བར་ཆད་བྱུང་ཆར་བའི་ཤུལ་ལུ་ CIA གི་སྤྲུལ་ཁྱེན་དང་འབྲེལ་མ་དང་ ཨེ་རག་ལུ་ གཞོད་ཉེན་ཆེ་བའི་མཚན་ཆ་ཡོད་པའི་ སྤྱོད་ཕྱེད་ཚུ་གི་ཡང་མ་འཐོབ་ཨིན།



ཀུན་གསལ་གསར་ཤོག་གི་ གནས་ཚུལ་འགོ་ཡིག་ཅིག་དཔེ་སྟེ་བཀོད་པ་ཅིན་ དེ་ཡང་ ཞིང་མ་པོག་རིལ་གྱི་ སྤྱི་ཚེས་ ༡༤/༤/༡༩༩༧ ལུ་ “སློབ་བྱ་ནང་ ཁག་གི་སྤྲོན་
ལེབ་མ་ཡང་པའི་དཀའ་ངལ་”ཟེར་བའི་གནས་ཚུལ་ཅིག་བཀོད་དེ་ཡོད་པ་ཨིན་པས། རྒྱུར་སྤྲུགས་གཟིགས་གནང་། གནས་ཚུལ་འདི་གི་ འགོ་ཡིག་དེ་གིས་ བརྗོད་བྱ་
རིམ་འདི་དོན་སྟོན་ཚུགས་པས་ག་? དེ་གིས་གོ་བདེ་ག་བཟུམ་ཅིག་སྟེལ་དེས་? གནས་ཚུལ་དེ་ལྷག་ཞིན་མ་ལས་ མི་རིམ་ཡང་ན་ ལས་སྡེ་གཞན་ཚུ་གི་བསམ་འཆར་ཡང་
ཚུད་དགོཔ་ཡོད་པ་དང་མེད་པ་ བརྟག་ཞིབ་འབད། གནས་ཚུལ་འདི་ ཚད་མཉམ་དང་དང་བདེན་དེ་ལས་ རྩོགས་རིས་མེད་མི་ཅིག་ཨིན་པས་ག་?

དང་བདེན་ཐོག་ལུ་ གནས་ཚུལ་གསལ་བཏོན་འབད་ནི་འདི་ གནས་ཚུལ་ཚུ་ག་ཏེ་ལས་འབྱུང་ཡོད་པ་ཨིན་ན་དང་ རྒྱུར་སྤྲུགས་དང་ གསར་ཤོག་ནང་གཙོ་
བོ་ག་དེ་སྟེ་བཀོད་ཡོད་པ་ཨིན་ན་གི་མ་ཚད་པར་ པར་རིས་དང་ འགྲུལ་བརྟན་ (པར་རིས་དང་ གློག་བརྟན་ དེ་ལྟ་མིག་དང་ ཐིག་ཁམ་ཚུ་) ག་བཟུམ་
བཟུགས་ཡོད་པ་ཨིན་ན་ ཚུ་ཡང་ཚུད་པ་ཨིན། ཐིག་ཁམ་ཚུ་ སྤྱིར་བཏང་ ཟུང་ཁའི་མང་ཉུང་ཁྱད་པར་བྱེ་ནི་དོན་ལུ་ བཀོད་དོ་ཡོད་པ་དང་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་
དཔེ་ཞིབ་འབད་དེ་མ་བཀོད་པ་ཅིན་ དེ་གི་ གོ་བདེ་ཕྱི་འགྱུར་སྟེ་ཕྱིན་ནི་ཉེན་ཁག་ཡང་ཡོད་པ་ཨིན།

ཕྱགས་རིས་ཟེར་མི་ག་ཅི་སྟོ?

ཕྱགས་རིས་ཟེར་མི་དེ་ འདྲ་མཉམ་མེད་མི་ཅིག་ལུ་གོམ་ཨིན། ཕྱགས་
རིས་ཟེར་མི་དེ་ རང་རྒྱུར་སྟེ་འབྱུང་མི་ཅིག་མིན། ཉེ་མའི་ བྱས་ཤུལ་དང་
གནས་སྤྱད་ཚུ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ ཕྱགས་རིས་ཡོད་པ་ཏ་གོ་ཚུགས། ཕྱགས་
རིས་ཡོད་མི་ལུ་ རྒྱུ་ཁ་བཀལ་ནི་དེ་འཇམ་རུང་ ཟུབ་བྱེད་མེད་པ་ཅིན་
རྒྱུ་ཁ་བཀལ་ནི་ལུ་ཁག་ཡོད་པ་ཨིན།

གནས་ཚུལ་བད་བརྒྱད་དེ་ ཕྱགས་རིས་ཚན་ཅིག་ཨིན་ ཟེར་བའི་རྗོངས་
ཆོག་དེ་ ཡོང་ཁག་སོང་ཡོད་པ་ཨིན། ཨིན་རུང་ འདི་ཚུ་ སྤྱིར་བཏང་
གི་དབང་ལུ་གཏང་སྟེ་ སྤྲུབ་པའི་སྤྱོད་ཅིག་ཨིན། ཕྱགས་རིས་དེ་ གནས་
ཚུལ་སྟེལ་ཁང་རང་རྒྱུད་དང་ གནས་ཚུལ་སྤྲན་ལུ་རྒྱུར་ཅིག་ལུ་ འབྲེ་
ཞིབ་འབད་དེ་ ཕྱགས་རིས་ཚན་སྟེ་ཅིས་ནི་མ་གཏོགས་ གནས་ཚུལ་བད་བརྒྱད་ཡོངས་རྫོགས་ལུ་མི་གོ། ཐུན་མོང་ཉེས་སྤྱོད་ཟེར་མི་དེ་ཡང་ སྤྱིར་བཏང་གི་
འོར་འཁྲུལ་ཅིག་ཨིན། དེ་ཡང་ དཔེར་ན་ ཁྱོད་ཀྱི་སྤྲན་ཆ་ཅིག་གིས་ བྱང་ན་ཅིག་འབད་བ་ཅིན་ རང་ཡང་རང་བཞིན་གྱིས་ ཉེས་པ་སེམས་ཁར་ཆོར་དོ་
བཟུམ་ཨིན། གནས་ཚུལ་ཚུ་སྤྲིག་ཁང་ནང་ཕྱགས་རིས་མེད་ཟེར་མི་དེ་ཡང་ འོར་འཁྲུལ་གསུམ་པ་ཨིན། གནས་ཚུལ་ཚུ་སྤྲིག་ཁང་ག་རའི་ནང་ རྒྱབ་
འགལ་ཚན་གྱི་གནས་ཚུལ་དང་འགྱུར་བ་ཚུ་གི་ཐད་ལུ་ ཕྱགས་རིས་ཡོད།

གནས་ཚུལ་སྟེལ་མི་དེ་ཕྱགས་རིས་ཚན་ཨིན་ན་ ཡང་ཅིན་ གནས་ཚུལ་ལྷག་མི་དེ་ཕྱགས་རིས་ཚན་ཨིན་ན་? གནས་ཚུལ་བསྐྱེད་པ་དང་ ཅིག་ར་
འཐད་པ་སྟེ་ གནས་ཚུལ་ཉན་མི་ཚུ་ཡང་ འགོ་བ་མི་རང་ཨིན། ཞིབ་འཆོལ་ཁག་ལེ་ཤ་ཅིག་གིས་ཐོག་ལས་ གསལ་བཏོན་འབད་ཡོད་པ་བཟུམ་ བ་བཅས་
ར་གནས་ཚུལ་ཉན་མི་ཚུ་ དན་པ་མ་བཏོན་པ་ཅིན་ རང་གི་ཕྱགས་རིས་ཚན་གྱི་ནམ་རྟོག་འདི་གིས་ གནས་ཚུལ་ཁྱུངས་ལྡན་ཚུ་ཡང་ ཁྱུངས་མེད་པ་བཟོ་ནི་
དང་ གནས་ཚུལ་ག་ཨིན་མ་གོ་བ་ལེན་ནི་ལུ་ཁག་འོང།

མི་འཕྲུལ་ཁམས་རིག་པ་གིས་ མི་གཅིག་གི་སེམས་ཁར་ ཅུས་གཅིག་ལུ་ མི་མཐུན་པའི་བསམ་སྟོན་གཉིས་འཆར་འོང་བའི་སྐབས་གཏོང་ལེན་ག་དེ་སྟེ་
འབད་དོ་ཡོད་པ་ཨིན་ན་གི་སྐོར་ལས་ཞིབ་འཆོལ་འབད་དོ་ཡོད་པ་ཨིན། དཔེར་ན་ བྱེ་ལུ་སྤྱིང་རྩེ་བསྐྱེད་དེ་འོང་ནི་དང་ཅུས་མཉམ་ཅུ་ བྱ་ཤ་བའོ་དེ་བསྐྱེད་
ནི་བཟུམ། མི་མཐུན་པའི་ བསམ་སྟོན་ཤར་འོང་བའི་སྐབས་ མི་ཚུ་གིས་ རང་གིས་རང་བརྒྱད་སྤུལ་འབད་དེ་ བྱ་སྤྲུལ་མ་བདེ་བའི་ཆོར་སྤྱང་འདི་ མར་པལ་
རྒྱབ་ནི་ལུ་བཙོན་མ་ཨིན་ཟེར་བའི་ རྣམ་གཞག་བཤད་དེ་ཡོད་པ་ཨིན། བྱ་སྤྲུལ་མ་བདེ་བའི་རྣམ་རྟོག་འདི་སེལ་ནི་དོན་ལུ་ རང་གི་ དད་པ་དང་བྱ་སྤྱོད་ཚུ་



བསྐྱར་བཅས་འབདཱ་ཡིན། ཡང་ན་ བདེན་པ་བཟང་ནི་དང་ རྒྱ་མཚན་ཡོད་པ་བཟོ་ནི་ དེ་མཚན་ གནས་ཚུལ་རྟེན་མ་དེ་ སྦྱོར་བསྐྱར་འབད་དེ་ གསལ་པ་
རོས་ལེན་འབད་འོང། དཔེར་ན་ ང་བཅས་ཀྱིས་ བྱ་ཤ་བཟོ་མི་དེ་ བྱམ་ཚུ་ཁོང་རའི་ཆེ་ཉེ་མའི་ ལས་ལན་པ་ལུ་བརྟེན་ དེ་རེས་ མི་ཚུ་གིས་བཟོ་ནི་དོན་ལུ་
བསད་དོ་ཡོད་པ་ཡིན་ཟེར་ རྫོང་གསར་འཛམ་དབྱངས་མཁུན་བརྩེ་རིན་པོ་ཆེ་གི་ཞལ་ལས་གསུངས་ཡོད་ཟེར་ ཁུངས་བཟང་དོ་བཟུམ་དང། ཡང་ན་ ང་
བཅས་ཀྱིས་ རང་གི་མཚན་ལུགས་དང་མཐུན་པའི་ གནས་ཚུལ་དང་ སྐབ་བྱེད་ཚུ་འཛོལ་འོང།

དེ་མཚན་ ཞིབ་འཛོལ་པ་དང་འཁྲུག་ད་ ང་བཅས་ཀྱི་བྱ་པ་དེ་ གློ་གཏང་ཚུགས་པ་ཅིག་མིན་ཟེར་བཤད་དོ་ཡོད་པ་ཡིན། དུས་ལུན་ལེ་ཤ་སོང་ཡོད་པའི་
གནས་སྐབས་དང་འཕྱད་པ་ད་ ད་ལྟོ་འགན་སྐབས་འདི་ གསལ་པའི་མི་སྡེ་བྱ་ཚུགས་དོ་ཡོད་པ་ཡིན་མ་ལས་ ཉེ་མའི་དུས་ཚོད་ལོག་བྱུང་པའི་སྐབས་
འགྱུར་བ་ཨ་ཙཱ་ཅི་འགྱུར་དོ་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་གིས་མ་དོ་བ་ ང་བཅས་ར་འགྲོ་བ་མི་ཚུ་ མི་སྡེ་འོ་དང་མཐུན་དགོ་དོ་ཡོད་པ་ཡིན་མ་ལས་ ང་བཅས་རའི་མཚན་
ལུགས་འདི་ཡང་ མི་སྡེ་འོ་ལུགས་སྲོལ་གྱི་ཤུལ་ལུགས་ཏེ་ དེ་དང་འཁྲུག་པ་འགྱུར་བ་འགྱུར་དོ་ཡོད་པ་ཡིན།

ཚད་མཉམ་

- ལོ་རྒྱུས་ གཉིས་ (ཡང་ན་ལེ་ཤ) ཀྱི་བར་ན་ བགོ་
བཤའི་ཚད།
- ལོ་རྒྱུས་ མ་འདྲམ་སོ་སོ་ལུ་ དུས་ཚོད་དང་ ས་གོ་འདྲན་
འདྲ་བཟོ་ནི།

ཚད་མཉམ་པའི་གནས་ཚུལ་ ག་དེ་སྦྱོར་བགོ་དན་ནི་

ཕྱགས་རིས་

- གནས་ཚུལ་ག་ཡིན་མ་ དེས་ཏིག་དང་ བར་བདེན་སྦྱོར་ བགོ་དན་དོན་ལུ་
སྐབ་བྱེད་ཚུ་བར་བདེན་སྦྱོར་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་གི་རུས་པ་མེད་པ་བཟོ་ནི།

ཕྱགས་རིས་འདི་ག་དེ་སྦྱོར་ རོས་འཛིན་འབད་ནི་

- ཉེ་མའི་གནས་ཚུལ་ཚུ་ནང་ ཕྱགས་རིས་ཅན་གྱི་སྐབ་བྱེད་ཀྱི་དཔེ་ཚུ་བཟོ་ནི།
- གནས་ཚུལ་འབྱུང་ཁུངས་མ་འདྲམ་ཚུ་དང་ ལྷག་པར་དུ་ ཕྱགས་རིས་སྦྱོར་
ལས་ གནས་ཚུལ་ནང་ལས་ཕྱིར་བཏོན་གཞག་མི་ཚུ་ག་བསྐྱར་
འབད་ནི།
- ཉེས་འཛུགས་བཀའ་མི་ཚུ་གིས་ འདོད་པ་ཚུ་སེམས་ཁར་དེས་དགོ།

བར་བདེན་

- ཉེ་རིང་མེད་པ་ བར་བདེན་ བར་བདེན་མེད་པ་ ཕྱགས་སྐྱུང་དང་ཕྱགས་
རིས་མེད་པ་ཚུ་གིས་མཚན་མ་ཡིན།

བར་བདེན་དེ་ག་དེ་སྦྱོར་བཞག་ནི་སྟོ་

- གོ་སྐབས་འདྲ་མཉམ་ འབྲེལ་ཡོད་གནས་ཚུལ་ཚུ་ག་ར་བཅུགས་ནི་
དང་ མི་དང་ ལས་སྡེ་ཚུ་ལུ་ ཉེས་འཛུགས་བཀའ་མི་ལུ་ དོགས་
སེལ་འབད་ནི་གོ་སྐབས་ཚུ་བྱེད་ནི་ལུ་བཙུན་དགོ།
- རྫོང་ཆེན་འདྲ་མཉམ་ ཕྱགས་རིས་ཀྱི་རྫོང་ཆེན་ཚུ་སྤྱང་ནི།
- གསལ་ལུ་འདྲ་མཉམ་ གནས་ཚུལ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ བར་
རིས་དང་ མཐོང་སྐྱུང་ཚུ་ག་དམ་ཁ་རྒྱབ་ནི།

པར་རིས་ ༡༩། ཚད་མཉམ་ བར་བདེན་དང་ ཕྱགས་རིས་

མི་སྡེའི་བད་བརྒྱད།



དམངས་གཙོ་རིང་ལུགས་ནང་ མི་སེར་ཚུ་གིས་ མི་རང་རྒྱུ་དང་ དམངས་རྩལ་གྱི་བསམ་འཆར་ཚུ་བཀོད་ཚུགས་དགོ། བད་བརྒྱད་ Facebook གི་མཐུན་ཆུན་འདི་བྱིན་མ་ཡིན། ང་བཅས་ཀྱི་ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ རྩོམ་པ་དང་ མང་འཛུམས་འབད་ནི་ དེ་ལས་ འབྲེལ་ས་ གློན་ཚུ་འབད་ཚུགས།

- འབྲུག་གི་སློན་ཆེན་ ཆེ་རིང་སྟོབས་རྒྱལ།

མི་སྡེའི་བད་བརྒྱད་ཟེར་མི་ག་ཅི་སྟོན་?

ཨོག་སི་མོར་ཏ་ ཆོག་མཛོད་དང་འབྲེལ་ཕྱིན་ མི་སྡེའི་བད་བརྒྱད་དེ་ མི་སྡེའི་མཉམ་འབྲེལ་ འབད་ནི་ནང་ བཅའ་མར་གཏོགས་ནི་དང་ བསམ་བཞོད་འབད་ནི་ དེ་ལས་ བསམ་ འཆར་བཞེས་མོང་འབད་ནི་ཚུ་ལུ་ ལྷན་ཐབས་འབད་མི་ ཡོངས་འབྲེལ་འཆར་སྟོན་དང་ ལག་ལེན་རིམ་ལུགས་ཅིག་ཡིན་ཟེར་ འབྲེལ་བཤད་རྒྱུ་སྟེ་ཡོད་པ་ཡིན། བེས་བྱུག་ སྤྲེའི་ཨེལ་ ཡིན་པ་ཏ་གར་མ་ ལུ་ཀྱུ་བ་ སྤེ་ཅེ་ སྤེའི་པར་ ཨོ་སི་ཞེ་བཞོན་ ཨོ་སི་ རེ་མེ་སེལ་མར་ ལ་སོགས་པ་ཚུ་ མི་སྡེའི་བད་བརྒྱད་ཡིན།



འབྲུག་ལུ་ མི་སྡེའི་བད་བརྒྱད་ཀྱི་གནས་ཚད།

ད་རེས་ནངས་པར་ འབྲུག་པའི་མི་ཚུ་གིས་ མི་སྡེའི་བད་བརྒྱད་དེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ འགོ་བརྩམས་ཡོད་པ་ཡིན། སྤྱི་ལོ་ ༢༠༡༢ ནང་ བེས་བྱུག་ ལག་ལེན་འཐབ་མི་ ༡༤,༩༤༠ ཡོད་པ་ཡིན་པས། སྤྱི་ལོ་ ༢༠༡༤ ཟླ་ ༡༢ པའི་ནང་ ཨོ་སི་ཏར་ཞེ་ཏ་མཉམ་



ཨོ་སི་ཏར་(Internet World Stats) དང་འབྲེལ་ཕྱིན་དང་ འབྲུག་ལུ་མི་སྟོབས་ ༡༩༢,༤༡༡ ཡོད་པ་ལས་ བེས་བྱུག་ལག་ལེན་འཐབ་མི་ ༢༥༠,༠༠༠ ལུ་ཡར་སེང་འགྱོ་ཡོད་པ་ཡིན། ཡོངས་འབྲེལ་ལག་ལེན་འཐབ་མི་བསྟོམས་ ༣༣༡,༤༩༣ ཡོད་པ་ལས་ མི་སྟོབས་ཀྱི་ཚད་གཞི་ལས་ བརྒྱ་ཆ་ ༤༡ ཡིན་པས། (<http://www.internetworldstats.com/asia.htm>). སྤྱི་ལོ་ ༢༠༡༤ ཟླ་ ༠༩ པའི་ཆེས་ ༢༤ འཛམ་གླིང་རྒྱུད་གི་ ཉིན་མ་བརྒྱུ་སྤྲད་དང་འབྲེལ་ཏེ་ འབྲུག་ལུ་ སན་ཚུན་འབྲེལ་བ་འཐབ་ནི་དང་ ཡི་གྲ་གཏོང་ལེན་འབད་ནི་ བད་དོན་བསྟུ་གསོག་འབད་ནི་ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ ཐོག་འབད་དེ་ ཤོག་གུ་ལག་ལེན་མར་ཕབ་ཀྱི་ལས་རིམ་གཅིག་གཞི་བརྩམས་འབད་ཡི། (www.kuenselonline.com)

ལས་སྡེ་མང་ཤོས་ཅིག་ནང་ བད་བརྒྱད་ལེས་བྱུག་གི་ཐོག་ལས་ གནས་ཚུལ་དང་ རྩལ་བསྐྲུགས་ཚུ་འཐོབ་ཚུགས་པ་བཟོ་ཡོད་པ་ད་ ཆོང་འབྲེལ་གྱི་གསལ་ བསྐྲུགས་འབད་མི་ཁྱེད་མ་ལང་ ཡར་སེང་འགྱོ་བཞིན་ཡོད་པ་ཡིན། (དཔེར་ན་ B-Bay Bhutan, Myntra, Amazon ལ་སོགས་པ་ཚུ་ བཟུམ་) གནས་ཚུལ་ཚུ་ རང་གི་བརྒྱུད་འཕྲིན་ཐོག་ལས་ འཐོབ་ཚུགས་པ་བཟོ་ཡོད་པ་མ་ཆད་ དངུལ་ཁང་ཚུ་ནང་ དངུལ་གཏོང་ལེན་གྱི་ བད་དོན་ཚུ་ཡང་ འཐོབ་ཚུགས་དོ་ཡོད་པ་ཡིན།

མི་སྡེའི་བད་བརྒྱད་ - རལ་གྱི་སོ་གཉིས་མ།

མི་སྡེའི་བད་བརྒྱད་དེ་གིས་ ང་བཅས་ར་ཕན་ཚུན་འབྲེལ་བ་འཐབ་ཐངས་འདི་ འགྱུར་བ་བཏང་སྟེ་ཡོད་པ་ཡིན། ཅུས་ནམ་ཨོན་ཏུ་ ག་དང་གཅིག་ཁར་འབད་ ཅུང་ ས་ཚུགས་ག་ཏེ་ཡོད་ཏུང་ དེ་འཕྲོ་ལས་ འབྲེལ་བ་འཐབ་ཚུགས་པ་བཟོ་ཡོད་པ་ཡིན། དཔེར་ན་ བད་བརྒྱད་ཐོག་ལུ་ ཆོང་བསྐྲུགས་འབད་མི་འདི་གིས་





གོ་དོན་འབྲུང་ཁུངས། <http://www.geeksaresexy.net/2010/10/26/we-should-meet-up-lol-p-pic/>

ཆོང་སྡེ་ཚུ་གིས་ འགྲོ་སོང་ལེ་ག་གཏང་མ་དགོ་པར་ རང་གི་ཆོང་མགོན་པ་དང་འབྲེལ་བ་འཐབ་
ཚུགས་དོ་ཡོད་པ་ཡིན། འདི་ནང་དགོས་ཟེར་རུང་ ཏུས་ཆོད་དང་ ཏུས་ལྷགས་གཅིག་ལས་མི་
དགོ། ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ བསམ་བཀོད་འབད་མི་དང་ ཚུ་མ་བྲིས་པ་ དེ་ལས་ གསར་
གཏོད་འབད་མི་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ ཏུ་འཇུག་དང་ བེས་བྱག་ དེ་ལས་ ལིང་གེ་དི་
ཡིན་ཚུ་ ཡོངས་གྲགས་ཅན་དང་ འོས་འབབ་ཆེ་བའི་ མི་སྡེ་འདྲ་བརྒྱད་ཅིག་ཡིན། མི་སྡེ་བད་
བརྒྱད་དེ་གིས་ མཁས་མཆོག་ཚུ་དང་ སློབ་ཕྲག་ཚུ་གིས་ གསོ་བ་དང་ ཤེས་རིག་གི་གནད་
དོན་ཐོག་ལུ་ མཉམ་འབྲེལ་དང་ བད་དོན་བརྗེ་སོར་འབད་ནི་ལུ་ སུན་དོ་ཡོད་པ་ཡིན་རུང་ བད་
བརྒྱད་ཐོག་གི་ མཁས་མཆོག་ཟེར་མི་ཚུ་ལུ་ བག་ཟོན་སྦྱང་དགོས་ཡོད། མི་སྡེ་བད་བརྒྱད་དེ་

སུན་ཚུ་འབྲེལ་བ་འཐབ་ནི་དང་ པར་རིགས་དང་ གནས་ཚུལ་བརྗེ་སོར་འབད་ནི་རྒྱུ་མ་གཅིག་མིན་པར་ མཛེས་ལྷགས་མཐུན་པའི་ མི་ཚུ་གི་ནང་འཁོད་
མི་སྡེ་ནང་ ལེགས་བརྒྱུར་གྱི་དོན་ལུ་དམིགས་ཏེ་ མི་སྡེ་སྤྱི་དང་ སྤྱི་ དེ་ལས་ དཔལ་འབྱོར་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་ཐོག་ལུ་ སློབ་བསྐྱར་འབད་ནི་འི་
གོ་སྐབས་ཡང་བྱིན་མ་ཡིན། རྒྱུ་འདྲེ་ཚུ་བྱུང་པའི་སྐབས་ བརྒྱད་འཕྲིན་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་མ་ཚུགས་པའི་གནས་སྤངས་ནང་ མི་སྡེ་བད་བརྒྱད་དེ་ འཛམ་
གླིང་རྒྱལ་ཁབ་གཞན་དང་འབྲེལ་བ་འཐབ་ནི་འི་ བརྒྱད་ལམ་གལ་ཅན་ཅིག་ཡིན་མ་སྟེ་ ཆབ་ཞགས་ཡིན།

དེ་འབད་མ་ད་ མི་སྡེ་བད་བརྒྱད་དེ་ ལོག་སྤྱོད་འབད་དེ་ མི་སྡེ་ནང་སྐབས་མ་བདེ་མ་བྱུང་བཅུག་དོ་ཡོད་པ་ཡིན། བྱ་གཞོན་ཚུ་ མི་སྡེ་བད་བརྒྱད་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་
རན་པ་ཚུ་གི་དབང་ལུ་ འཛམ་ཏྲོང་ཏྲོ་སྟེ་ཐལ་ཕུལ་ཡིན། མི་སྡེ་བད་བརྒྱད་ ཏུས་ལུ་ཉེ་རིམ་སྟེ་ ལག་ལེན་འཐབ་པའི་བསྐྱང་ལས་ འདི་ལུ་ཡང་ཤོར་ཐལ་ཏེ་
མི་ཆེ་འདི་ སློག་རིག་གླིང་ནང་འཁོར་ཏེ་ འཛིག་རྟེན་འདི་ནང་ རང་རྒྱུང་མ་གཅིག་སྤྱོད་པའི་ཉམས་ཤར་འོང། མི་ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་དང་ཁ་འབྲེལ་ས་མེད་
པར་སྤྱོད་དགོ་པའི་ ཆོར་བ་བྱུང་དོ་ཡོད་པ་དང་ བད་བརྒྱད་ལག་ལེན་མ་འཐབ་ཆེ་ རང་གྲུལ་ཁར་མ་ཚུད་པ་བཟུམ་གྱི་ འཛིགས་སྐྱང་སྦྱང་དེ་ མི་སྡེ་འཆོ་
བའི་གནས་སྤངས་རོམ་དང་ སོ་སོར་འགྲོ་དོ་ཡོད་པ་ཡིན། བྱ་གཞོན་ཚུ་ལུ་ ཉེ་ཁ་ལོ་མ་གཅིག་པོ་འདི་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ དབང་བཙོང་འབད་ནི་འདི་
ཡིན། ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་དབང་བཙོང་ཟེར་མི་དེ་ མི་གཞན་གཅིག་གི་སྐྱོར་ལས་ སློག་རིག་ཐོག་ བད་དོན་རྒྱས་མ་དང་ རོམ་མི་མི་ཚུ་ སྤེལ་ནི་ལུ་སྤེལ་
ཡིན།

བྱ་གཞོན་ཚུ་གི་ནང་འཁོད་ མི་སྡེ་བད་བརྒྱད་དང་འབྲེལ་བའི་དཀའ་ངལ་འདི་ འདྲོད་སྤྱོད་གཏམ་སྦྱང་ནི་འདི་ཡིན། འབྲེལ་འཕྲིན་དང་གཞན་ སློག་རིག་
འཕྲུལ་ཆས་ཐོག་ལས་ གཞོད་སྤྱོད་དང་འབྲེལ་བའི་ ཡིག་འཕྲིན་དང་ པར་རིས་ཚུ་གཏོང་ལེན་འབད་དོ་ཡོད་པ་ཡིན། གཏོང་ལེན་འབད་ཆོག་པ་དང་ མ་
ཆོག་པ་ཚུ་གི་སྐྱོར་ལས་ ཏམ་གོ་ཐོས་ལས་ བྱ་གཞོན་ཚུ་གི་ སྐྱོར་གྱི་རང་དབང་དང་འབྲེལ་བའི་ ཉེ་ཁ་ལོ་ཡང་བྱུང་སྤྱོད་ནི་ཡིན། དེ་མ་ཆད་ བྱ་གཞོན་ཚུ་གིས་
བད་དོན་སྐྱོར་ཆོག་པ་ཚུ་ ཐོབ་ཚུགས་དོ་ཡོད་པ་ལས་ དེ་གིས་ བྱ་གཞོན་ཚུ་གི་ སྤྱོད་ལམ་དང་ ཁྱད་ཆོས་ དེ་ལས་ མཛོ་བསམ་གཏང་ཐངས་ཚུ་ འབྱུར་
བ་གཏང་དོ་ཡོད་པ་ཡིན། འདི་གི་སྐྱོར་ལས་ བྱ་གཞོན་ཚུ་གིས་ གོ་ལ་བྱོན་ཐངས་དང་ སྤྱོད་ལམ་ཐངས་ཚུ་ལུ་ མཛོ་བསམ་གཏང་བཟུ་བ་ཅིན་ཏེ་གོ། མི་
སྡེ་བད་བརྒྱད་ལུ་གཅིག་ བད་དོན་སྤེལ་མི་བཟུམ་མཐོང་རུང་ ཕྱགས་རིས་དང་འབྲེལ་བའི་ བད་དོན་ཚུ་སྤེལ་དོ་ཡོད་པ་ལས་ འདི་ལུ་བག་ཟོན་འབད་
དགོས་ཡོད་པ་ཡིན། (དཔེར་ན་ སྤྱོད་དོན་ཆོག་པ་ཚུ་གི་གྲུལ་ལས་ གཅིག་ལུ་རྒྱབ་སྦྱོར་འབད་དོ་བཟུམ་)

མི་ཚུ་ དགོས་པ་དང་རྒྱུ་མཚན་མ་འདྲམ་སྤོ་ཆོག་པ་གི་དོན་ལུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ལག་ལེན་འཐབ་ཡིན། ལུ་ལུ་ སློབ་གི་དོན་ལུ་ཏུས་ཆོད་འབྲོ་བརྒྱུག་གཏང་མ་
ཡིན། ལུ་ལུ་ ཆ་རོགས་དང་ ཉེ་ཆར་ དེ་ལས་ མཁས་མཆོག་ཚུ་དང་འབྲེལ་བ་འཐབ་ནི་དོན་ལུ་དང་ ལུ་ལུ་ཅིག་གིས་ གཞན་ལུ་འབྲེད་སྐྱོར་དང་གཞོད་
པ་བཀལ་ནི་དོན་ལུ་ལག་ལེན་འཐབ་དོ་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་ཡང་ མི་སྡེ་བད་བརྒྱད་ཐོག་ལུ་ རང་གི་མིང་གསང་བའི་ཐོག་ ལོ་རྒྱུས་རྒྱས་མ་བཅུགས་ནི་ལུ་
འཛམ་ཏྲོང་ཏྲོ་ཡོད་པ་ལས་ བྱ་རྒྱུད་དག་འཛིན་དང་ གཞུ་ཚུ་ཅན་ཚུ་གིས་ བྱ་གཞོན་བྱུང་དང་བྱུམ་ དེ་ལས་ མི་རྒྱུ་ཤོས་ཚུ་ཡང་ འབྲེད་སྐྱོར་འཛམ་ཏྲོང་
ཏྲོ་སྟེ་རྒྱབ་ཚུགས་པ་ཡིན། (ཁྲིམས་སྤྱད་འགག་པ་གིས་ དབང་བཙོང་ལུས་འབྲེལ་དང་ དམར་གསོད་འབད་ཡོད་པའི་ཉེས་པ་ལུ་བརྟེན་ སོ་རྒྱུས་གཅིག་
འཛིན་བཟུང་འབད་ཡོད་པའི་སྐོར་ <http://www.kuenselonline.com/police-detains-man-for-alleged-rape-and-murder/>
ནང་གཟིགས་གནང།)

མི་སྡེའི་བད་བརྒྱད་ལམ་སྟོན།

ཉེ་མའི་དུས་ལུ་ བད་བརྒྱད་ དཔེར་ན་ གསར་ཤོག་དང་ རྒྱུ་ལྷན་གསལ་ དེ་མ་ཚད་ ཡོངས་འབྲེལ་འཆར་སྤྲོད་ཆུ་ནང་ བད་དོན་རྒྱུ་ལྷན་གཅིག་སྡེལ་ནི་མ་གཏོགས་ མི་ཚུ་གིས་ བསམ་འཆར་བཀོད་ནི་དང་ བསམ་ལན་བཀོད་ནིའི་མཐུན་རྐྱེན་མེད་པ་ཡིན། ད་རེས་ནངས་པར་ ཡོངས་འབྲེལ་ཆུ་ཡར་རྒྱས་སོང་སྟེ་ སྤྲོད་ཆུ་འབྲེལ་བ་ཡང་འཐབ་བརྟབ་ཡིན། ག་གིས་འབད་རུང་ བད་དོན་ཆུ་བཟོ་སྟེ་ སྡེལ་དོ་ཡོད་པ་དང་ ལག་ལེན་འཐབ་མི་ཚུ་གིས་ དུས་ཐོག་ལུ་ བསམ་འཆར་བཀོད་ཆུགས་པ་ཡིན། བད་དོན་འདི་ ཚར་གཅིག་ མི་སྡེ་བད་བརྒྱད་ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལུ་ བརྩམས་ཚར་ཞིན་མ་ལས་ དུས་ལུན་བྱུང་ཁྱུ་ཅིག་ནང་ རྒྱ་ཆེ་བཅའ་སྟེ་བྱུང་སྟེ་ ལུན་རིང་མོ་སྟེ་གནས་དོ་ཡོད་པ་ཡིན། མ་གཞི་ མི་སྡེ་བད་བརྒྱད་ཀྱི་ རང་བཞིན་དེ་ རྒྱུ་ལྷན་མེན་ ཡོན་ཏན་ཡང་མེན། ར་བཅས་ར་ ལག་ལེན་འཐབ་མི་ལུ་ རག་ལས་པ་ཡིན། འདི་གིས་ མཐུན་ལམ་གོང་འཕེལ་གཏང་ནི་ལུ་ སྤྲོད་ཐོགས་མ་ཚད་ བར་ཆད་ ཡང་རྒྱབ་དོ་ཡོད་པ་ཡིན།

གཞུང་གི་ཁ་ཐུག་ལས་ མི་སྡེ་བད་བརྒྱད་ཀྱི་སྤྱི་དབུས་བརྩམ་དགོ་ ཡིན་རུང་ འདི་གིས་ བད་བརྒྱད་ལག་ལེན་འཐབ་མི་ག་ར་ཚད་འཛིན་འབད་མི་ཚུ་གསལ། རང་གིས་རང་རྒྱུ་སྒྲུལ་འབད་བ་ཅིན་ ལེགས་ཤོམ་ཡིན། རྒྱུ་དྲིས་མི་སྡེ་བད་བརྒྱད་དེ་ འགན་ཁུར་ཅན་སྟེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་ཀྱི་ལམ་སྟོན་དག་པ་ ཅིན་ཡོད་པ་ཡིན།

- ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་གི་སྤྱོད་ལམ་དང་ སྤྱིར་བཏང་གི་སྤྱོད་ལམ་མཐུན་དགོ།
- རྒྱུ་དྲིས་འབད་དོན་ལྷན་མི་ཚུ་ལུ་བརྟན་པའི་བརྟན་དགོ།
- བད་དོན་མ་སྟེལ་བའི་ཉེ་མ་མནོ་བསམ་ལེགས་ཤོམ་གཏང་དགོ།
- ཡིག་ཚང་གི་འགན་འཛིན་ཅིག་ཡིན་པའི་ཐོག་ལས་ བད་དོན་སྟེལ་བ་ཅིན་ རང་གི་འགན་འཁུར་དང་ དམིགས་ལུ་ཆུ་ གསལ་རིལ་རི་སྟེ་བཀོད་དེ་ དངས་གསལ་ དགོ་པ་ཡིན།
- སྤྱིར་བཏང་གི་ཡིན་པ་ཅིན་ རང་རྒྱུ་ལྷན་བསམ་འཆར་ཡིན་མ་ ཐད་ཀར་བཤད་དགོ།

འགན་ཁུར་ཅན་

འགན་ཁུར་ཅན་

བད་དོན་ཁུབ་སྟེལ་མ་འབད་བའི་ཉེ་མ་མནོ་བསམ་གཏང་དགོ།

- རང་གིས་འབད་བའི་ལས་ཀྱི་ འབྲས་བུ་འདི་རང་ལུ་ལོག་ འཁོར་འོང།
- རོགས་ཀྱི་སེམས་ཁར་ཕོག་པའི་ བད་དོན་སྟེལ་བ་ཅིན་ འདི་ གིས་ ཉེངས་ལ་རང་གི་སེམས་ ཁར་ཕོག་པའི་ལན་འཐོབ་འོང།

ངས་བདེན།

- དང་པ་རང་ བད་དོན་ཆུ་དེ་ ཞིབ་ལེགས་ཤོམ་འབད་དགོ།
- ཁོར་བ་ཆུ་བཟོ་ཁ་རྒྱབ་དགོ།
- རང་གིས་བྲིས་མི་འདི་གི་ འགན་འཁུར་རང་གིས་འབག་ དགོ།

སྤྱི་གཞི་རྒྱུ་དངོས་ལུ་གུལ་ཞབས་དགོ།

- འདྲ་བཅུས་དབང་ཆ་ཡོད་པའི་ རྩོམ་འདི་ཆུ་གི་ལཱ་ལུ་ བརྩམ་ཐོང་བསྟེན་དགོ།
- ལས་སྟེ་ཡང་ན་ སྤྱིར་པ་ལས་གནང་བ་མེད་པར་ བད་ དོན་སྟེལ་ནི་དང་ བད་དོན་རྒྱ་ཆས་ཆུ་ལག་ལེན་འཐབ་ ནི་མི་འོང།
- གསལ་དགོ་པའི་ བད་དོན་རྒྱ་ཆས་ཆུ་ ཁུབ་སྟེལ་འབད་ ནི་མི་འོང།

གཞན་ལུ་བརྩི་མཐོང་ཅན་དང་ཁུངས་ལྷན་ དེ་ ལས་ སྤྲོད་ཐོགས་ཅན་འབད་དགོ།

- མི་ལུ་ཐུང་སྟེ་སྤྱི་བ་མ་ཚུགས་མི་ཆུ་ ལུ་ཟུམ་སྟེ་བརྩམས་ནི་མི་ འོང།
- ལས་སྟེ་ཡང་ན་ སྤྱིར་པ་ལུ་ གཞོད་པ་དང་ རྩོགས་རིས་ ཡང་ ན་ མ་བདེན་པའི་བད་དོན་ཆུ་སྟེལ་ནི་མི་འོང།
- ནམ་རང་འབད་རུང་ སྤྲོད་ཐོགས་ཅན་འབད་དགོ།

པར་རིས་ ༡༩ པ། མི་སྡེའི་བད་བརྒྱད་ལམ་སྟོན།



བད་བརྒྱུད་ཤེས་ཡོན་གྱི་ གོ་དོན་གཙོ་ཅན།

གོ་དོན་གཙོ་ཅན་ ༡། བད་བརྒྱུད་ཀྱི་བད་འཕྲིན་ཚུ་ག་ར་ བཟོ་བཀོད་འབད་འབདམ་ཨིན།

བད་བརྒྱུད་ནང་གི་བད་འཕྲིན་ཚུ་ག་ར་ དཔེར་ན་ ཁྱིམ་དང་
གཞུང་ལམ་ཚུ་བཟོ་སྐྱོན་འབད་དོ་བཟུམ་སྟེ་ བཟོ་བཟོམ་ཨིནམ་
ལས་ བཟོ་བཀོད་དང་བསྐྱོན་པའི་ བད་དོན་སྟེལམ་ཨིན། འདི་
ནང་ རྒྱ་ཆས་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་ཚུ་ ཆོག་དང་འབྲེལ་ སོ་
སོར་འོང་ཨིན། དཔེར་ན་ ཅུས་དེབ་བཟུམ་ཅིག་ནང་ ཆོག་
ཡིག་ཚུ་ ཡི་གུ་ཆུང་མ་འདམ་དང་ ཡིག་གཟུགས་མ་འདམ་
གི་ཐོག་ལུ་པར་སྐྱོན་འབད་ཡོད་པ་མ་ཆད་ པ་རིས་སྤྱོད་ཆོགས་
བསྐྱེ་ ལ་དོག་སྤྱོད་ཆོགས་ཀྱིས་རྒྱ་ནེ་ བཟོ་བཀོད་དང་
འཆར་དབུལ་དེལས་ ལྷག་མི་ཚུ་གི་རེ་འདོད་བསམ་ཞིབ་འབད་
དེ་ པར་སྐྱོན་འབད་དོ་ཡོད་པ་ཨིན། རྒྱ་ཆས་ཐོང་དང་ གྲོག་
བརྟན་ཚུ་ནང་ པར་ཆས་ཀྱི་ཕྱོགས་ལས་འགོ་བཟུང་ འོད་
མདངས་ ལྷན་ཆ་ དེལས་ སྤྱོད་མོགས་པ་ བཟོ་སྐྱོན་གྱི་རྒྱ་ཆས་ བརྒྱུས་ལྷག་སྟེ་ཡོད་པ་ཨིན།



འབྲུང་ཁུངས་: འབྲུག་ཡིས་ཀའུ་ཆོགས་པ།

འདི་ཚུ་གསལ་འཕྲིན་ཤེས་ཚུ་གསལ་རུང་ ང་བཅས་ཀྱིས་བད་བརྒྱུད་ལག་ལེན་འཐབ་པའི་སྐབས་ འདི་ཚུ་གི་ གཞོད་པ་ཚུ་ བརྩི་འཇོག་འབད་ནི་དགོནམ་
ཨིན། ང་བཅས་ཀྱིས་ འདི་ཚུ་བཟོ་བཀོད་འབད་འབདམ་པའི་ ལཱ་རིམ་ཚུ་ མཐོང་མ་ཚུ་གསལ་པ་ལས་ བཟོ་སྐྱོན་གྱི་སྐབས་ ཕྱིར་བཏྲན་འབད་བཞག་མི་
ཆོག་དང་ པར་རིས་དེལས་ སྤྱི་ཆས་ཚུ་ ང་བཅས་ཀྱི་མཐོང་ནི་དང་གོ་ནིའི་ གོ་སྐབས་མེད་པ་ཨིན། རོས་ལེན་འབད་ཡོད་མི་འདི་རྒྱུང་མ་གཅིག་ ང་
བཅས་ཀྱིས་མཐོང་ནི་དང་ གོ་ནི་ དེལས་ ལྷག་ནི་འཐོབ་ཨིན། རོས་ལེན་འབད་ཡོད་མི་ཚུ་ག་ར་ བཟོ་སྐྱོན་གྱི་ལཱ་རིམ་ནང་བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ཚུ་གིས་
འདོད་པ་དང་བསྐྱོན་བཟོ་སྐྱོག་འབད་ཡོད་པའི་ པར་རིས་དང་ སྤྱོད་ཚུ་ཨིན། འདི་འབདམ་ལས་ ང་བཅས་ཀྱིས་མཐོང་མི་ གྲོག་བརྟན་དང་གོ་མི་སྤྱོད་ཆ་ དེ་
ལས་རྒྱུང་མཐོང་གི་ལས་རིམ་ཚུ་ག་ར་ བཟོ་བཀོད་ལེ་ཤ་ཡོད་མི་ལས་ ཡན་ལག་གཅིག་ར་ཨིན།

མི་དག་པ་ཅིག་གིས་བཟོ་ཡོད་པའི་ བཤད་ལུགས་འདི་ ང་བཅས་ལུ་ གོ་མས་གཤེས་ཚུ་དཔོན་པ་ཨིན། བད་བརྒྱུད་ཀྱི་ གྲུབ་འབྲས་ཚུ་ དམིགས་ལུལ་
ཅན་སྟེ་ སྟེལ་དོ་བཟུམ་མཐོང་རུང་ བཟོ་སྐྱོན་འབད་བའི་སྐབས་ རྒྱ་ཆས་དཔེར་ན་ རྒྱུང་འདི་ཚུ་ ཡལ་འགྱོད་དོ་བཟུམ་ཅིག་ཨིན། མཐའ་མཐུག་ལུ་ ང་
བཅས་ཀྱིས་ཐོབ་མི་འདི་ བཟོ་སྐྱོན་འབད་མི་ཚུ་གི་ འཆར་སྤང་བཅུགས་ཏེ་ཡོད་མི་འདི་རྒྱུང་མ་གཅིག་འཐོབ་དོ་ཡོད་པ་ཨིན།

རྒྱུང་བསྐྱགས་ལས་རིམ་ཨིན་རུང་འདྲ་ པར་སྤྱང་དང་གྲོག་འཕྲིན་ དེལས་ སྤྱོད་འཁོར་(CD)གསར་པ་གི་ ཕྱི་ཤོག་ཨིན་རུང་འདྲ་ བད་དོན་ཚུ་ག་ར་
བཟོ་སྐྱོན་དང་ བཟོ་བཀོད་འབད་མི་ དག་པ་ཅིག་གིས་ ཐག་བཅད་དེ་བཟོ་བཟོམ་ཨིན། འདི་ཚུ་ དེ་སྟེ་མིན་པར་ མ་འདམ་སྟེ་བཟོ་སྐྱོན་འབད་ཚུ་གསལ་
ཟེར་བའི་དོན་དག་ཨིན། བད་བརྒྱུད་ཀྱི་ བད་འཕྲིན་ཚུ་ ཁོང་རའི་རང་བཞིན་གྱི་ཁྱད་ཆོས་ག་ཨིནམ་ གསལ་འཕྲིན་ཤེས་ཡོན་འདི་ཚུ་ མཐར་འཁྱུལ་ཅན་
སྟེ་ བྱུང་དོ་ཡོད་པ་མ་གཏོགས་ རྒྱལ་མ་བཟུམ་སྟེ་བཟོ་སྐྱོན་འབད་མི་ཚུ་ བརྩི་འཇོག་མི་འབད་དོ་ཡོད་པ་ཨིན། མ་གཞི་ དོན་དག་རོམ་འདི་ གནས་ཚུལ་
ལས་འགོ་བཟུང་ ཆམ་ཉམས་བཟོ་སྐྱོན་འབད་འབདམ་ཨིན། དཔེར་ན་ གནས་ཚུལ་གི་དོན་ལུ་ ལོ་རྒྱུས་ག་བཟུམ་ཅིག་བཅུགས་ཏེ་ ག་དེ་སྟེ་བཀོད་སྤྱི་
འབད་ནི་ཨིན་ན་ཚུ་ལས་ འགོ་བཟུང་ གནས་ལ་རྒྱུབ་དོ་ཡོད་པ་ཨིན། དེ་འབདམ་དང་ ང་བཅས་ཀྱིས་ གྲོག་བརྟན་འདི་ཚུ་དང་ གྲུག་ཞུས་འདི་ཚུ་ཉན་ནི་
ལུ་ སྤོ་བ་བསྐྱེད་ནི་མི་འོང་ཟེར་བའི་ལོ་རྒྱུས་མེན། བད་བརྒྱུད་ཤེས་ཡོན་འདི་གིས་ ང་བཅས་ཀྱིས་ ལག་ཆེ་བའི་འདྲི་བ་ ལེ་ཤ་བཀོད་ཚུ་གསལ་པའི་ཁྱད་པར་
བཟོ་ཚུ་གསལ།

གོ་དོན་གཙོ་བོ་ ༡༽ བད་བརྒྱད་ཀྱི་བད་མིན་ཚུ་ག་ར་ རང་སོའི་སྤྲིག་གཞི་དང་འབྲེལ་ རིག་ཅུལ་ཅན་གྱི་ རྫོང་ཆོག་ལག་ ལེན་ཐོག་ བཟོ་དོ་ཡོད་པ་ཡིན།

བད་བརྒྱད་ཀྱི་བད་མིན་ཚུ་ག་ར་ རིག་ཅུལ་ཅན་གྱི་ རྫོང་ཆོག་ལག་ལེན་ཐོག་ བཟོ་དོ་ ཡོད་པ་ཡིན། འདི་ནང་གི་ཁྱད་ཆོས་ དཔེར་ན་ ལ་དོག་ འོད་མངས་ སྤྱ་ པར་ཆས་ ཀྱི་ཕྱོགས་འདི་ཚུ་གིས་ བད་བརྒྱད་བད་འཕྲིན་གྱི་གོ་དོན་སྤེལ་ནི་ལུ་ཁྱད་པར་བཟོ་མ་ ཡིན། དཔེར་ན་ ལ་དོག་མ་འདྲམ་སོ་སོ་མཐོང་མ་ད་ ཆོར་བ་མ་འདྲམ་སྤྱད་དེ་འོང་ནི་ པར་ཆས་ཚུར་འབྲེལ་ད་ མི་ངོ་ཤེས་ནི་དང་ སྤྲན་ཆའི་སྤྱ་འདྲིག་སི་སི་གཏང་མ་ད་ འཛིགས་སྤྱང་སྤྱད་ནི་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ཡིན། ད་རེས་ནངས་པར་ བད་དོན་ཚུ་མང་ཤོས་ར་ གཟུགས་བརྟན་ཐོག་སྤྲིག་བཀོད་འབད་དོ་ཡོད་པ་ལས་ ང་བཅས་ཀྱིས་ འདི་ཚུ་ག་དེ་སྤྱེ་ བཟོ་བཟོ་མ་ཡིན་ན་ཉ་གོ་བ་ཅིན་ གསར་གཏོད་ཀྱི་རིག་ཅུལ་ལུ་ཆེས་སུ་ཡིད་རངས་སྤྱད་ནི་དང་ གཡོ་སྤྱོད་ཀྱི་དབང་ལུ་ཐལ་ནི་ལས་ མར་ཕབ་འབད་ ཚུགས།

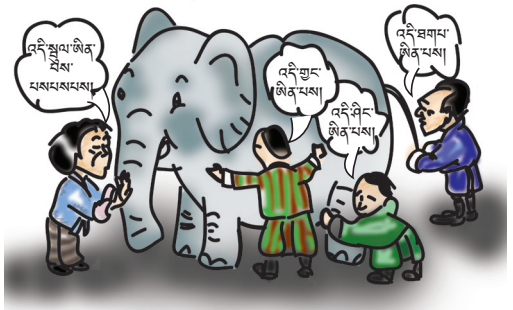


འབྲུང་ཁྱངས་ ཉེ་མ་ཉེ་མ་ (རྫོང་གསར་འཛམ་དབྱངས་མཁུན་བཟུ་གིས་བཟོ་ སྤྲན་འབད་བའི་སྤྲིག་བརྟན་)

གོ་དོན་གཙོ་བོ་ ༢༽ བད་བརྒྱད་བད་འཕྲིན་གཅིག་ཡིན་རུང་ མི་སོ་སོ་གིས་ གོ་བ་སོ་སོ་ལེན་དོ་ཡོད་པ་ཡིན།

གོ་དོན་གསུམ་པ་འདི་གིས་ མི་གི་རང་གཤིས་དང་ ཉམས་ལྗོངས་ རྒྱུ་ཁྱངས་ཚུ་གིས་ བད་བརྒྱད་བད་འཕྲིན་གྱི་གོ་བ་ལེན་ནི་ལུ་ཁྱད་པར་བཟོ་མ་ཡི་ སྐོར་ལས་ གསལ་སྤྲོན་འབད་མ་ཡིན། ང་བཅས་རའི་ཁྱད་ཆོས་མ་འདྲམ་ཚུ་གིས་ བད་བརྒྱད་བད་འཕྲིན་གྱི་གོ་བ་མ་འདྲམ་སྤྱེ་ལེན་ནི་དང་ ཁྱད་ཆོས་ཅོག་ འཐད་པ་ཚུ་གི་ནང་འཁོད་ བད་འཕྲིན་གྱི་གོ་བ་ཡང་གཅིག་སྤྱེ་ལེན་མ་ཡིན།

ང་བཅས་ར་ རྒྱོག་བརྟན་བཟུ་བའི་སྐབས་དང་ གསར་ཤོག་ལྷག་པའི་སྐབས་ མི་ གཉིས་ཀྱི་ཆོར་སྤྱང་དང་ གོ་བ་ཚུ་ གཅིག་སྤྱེ་མི་འོང་། མི་རང་སོའི་ མི་ཆའི་འཆོ་བའི་ གནས་སྤངས་ (ལོ་ཆད་ སོ་མོའི་དབྱེ་བ་ ཤེས་ཡོན་ ལུགས་སོལ་) ཚུ་མ་འདྲམ་སྤྱེ་ ཡོད་པ་ལས་ འདི་གིས་ བད་བརྒྱད་བད་འཕྲིན་གྱི་གོ་བ་ལེན་ནི་དང་ འདི་ལུ་གཏོང་ལེན་ འབད་ནི་ལུ་ ཁྱད་པར་བཟོ་མ་ཡིན།



གོ་དོན་ གྲུ་གུལ་ཐོག་ལས་ལེན་པ།

གོ་དོན་འདི་གིས་ ང་བཅས་ར་ ཨ་རྟག་ར་ རྒྱུང་མཐོང་བཟུ་སྤྱེ་ ལུ་གཞན་ལུ་སྤྱོད་པ་མ་ སྤྱད་པར་སྤྱད་མི་ སེམས་ཁར་དྲན་བཅུག་པ་ཡིན། དེ་ཡང་ ང་བཅས་རའི་ལུས་འདི་ མ་སྤར་བ་སྤྱད་རུང་ སེམས་འདི་གིས་ ཨ་རྟག་ར་ རང་གིས་མཐོང་ རེ་མཐོང་ཆེ་ གོ་རེ་གོ་ཆེ་ ལྷག་རེ་ལྷག་ཆེ་ག་ར་ ང་བཅས་ར་གིས་ཉ་གོ་མི་དང་གཅིག་ཁར་ རིགས་འགྲེས་ནི་ཕྱིས་རྒྱུ་འོང་།

ང་བཅས་ར་ འགྲོ་བ་མི་གཅིག་འབད་མ་ལས་ འཛིག་རྟེན་འདི་དོན་དག་ཡོད་པ་ཅིག་བཟོ་མ་ཡིན། རང་བཞན་གྱི་མཐའ་སྐོར་ལུ་ གནས་ཚུལ་ག་བཟུམ་ ཅིག་ ཉམས་སུ་སྤྱང་མ་ཡིན་ན་གི་སྐོར་ལས་ འདི་བ་མང་སུ་བཀོད་པ་ད་ བད་བརྒྱད་བད་འཕྲིན་ཚུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ འདི་ཚུ་ངོས་ལེན་འབད་ནི་ཡིན་ན་ དང་མེན་ན་གི་སྐོར་ལས་ ཉམས་སྤྱང་ཚུ་འཐོབ་དོ་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་ལས་ གོ་བ་ལེན་ཚུལ་མ་འདྲམ་ལེ་ཤ་ཡོད་པ་ཤེས་པའི་བསྐྱང་ལས་ མི་གི་འཆར་སྤྱང་མ་ འདྲམ་ཚུ་ལུ་ ངོས་ལེན་དང་ བཟོ་བཀྲར་སྤྱད་ནི་ལུ་ཕན་ཐོགས་པ་ཡིན།

གོ་དོན་འདི་གིས་ ང་བཅས་ར་ལུ་ བད་བརྒྱད་ཤེས་ཡོན་ཟེར་མི་འདི་ བད་འཕྲིན་གྱི་གོ་བ་ ག་ཡིན་མ་ལེན་ནི་མེན་པར་ བད་འཕྲིན་གཅིག་ལས་ མི་སོ་སོ་ གིས་ གོ་བ་སོ་སོ་ག་དེ་སྤྱེ་ལེན་མ་ཡིན་ན་ ངོས་འཛིན་འབད་ནི་ལུ་ཕན་ཐོགས་ཡོད་ཟེར་ དྲན་གསོ་འབད་མ་ཡིན། ང་བཅས་ཀྱིས་ རང་དང་རང་གི་ཉམས་ རྒྱུང་ཚུ་ བད་བརྒྱད་བད་འཕྲིན་གྱི་གོ་བ་ལེན་ནི་ལུ་གཡོག་བཀོལ་མ་ཡིན།

གོ་དོན་གཙོ་བོ་ ༤༽ བད་བརྒྱད་དེ་ལུ་ བྱད་ཆོས་དང་ ལྷ་བ་ཡོད།

བྱད་ཆོས་མེད་པའི་ བད་བརྒྱད་ཟེར་མི་འོང། བད་བརྒྱད་ཆ་
མཉམ་གྱིས་ ག་དང་ ག་ཅི་ཁག་ཆེན་ཨིན་ན་གི་ བད་
འཕྱིན་ཚུ་བྱེད་མ་ཨིན།



བད་བརྒྱད་བད་འཕྱིན་གྱི་ གོ་དོན་གཙོ་བོ།

བད་བརྒྱད་ཀྱི་ལྷ་འགན་གཙོ་བོ་དེ་ ལོ་རྒྱུས་བཤད་ནི་འདི་
ཨིན། ཐ་ན་ ཆོང་བསྐྱུགས་ཀྱི་སྐབས་ཡང་ ཅུས་ཡུན་ཐུང་གུ་
ཅིག་ནང་ ལོ་རྒྱུས་བཅུད་བསྐྱུས་ཚུ་བཤད་པ་ཨིན། གློག་
བརྒྱན་དང་ རྒྱུ་མཐོང་གི་ལས་རིམ་ དེ་ལས་ ཆོང་བསྐྱུགས་
ཚུ་ནང་ཨིན་པ་ཅིན་ ལོ་རྒྱུས་ཚུ་བཤད་པའི་སྐབས་ འབྲུབ་
ཅིང་པ་གི་ལོ་ཆད་དང་ སོ་མོའི་དབྱེ་བ་ མི་རིགས་ཚུ་དང་

འཆོ་བའི་གནས་སྤངས་ དེ་ལས་ སྤྱོད་ལམ་ལ་སོགས་པ་ཚུ་གདམ་ཁ་རྒྱབ་ཐོག་ལས་ བྱད་ཆོས་ཚུ་སྟོན་མ་ཨིན། ཐ་ན་ གནས་ཚུལ་གཅིག་རང་ཨིན་རུང་
རྟེ་མ་ག་ཅི་བཙུགས་ནི་ཨིན་ན་ ཅུས་ཡུན་རིང་ཐུང་དང་ པར་རིས་ག་བཟུམ་བཙུགས་ནི་ཨིན་ན་ལ་སོགས་པ་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ ཐག་བཅད་པའི་བྱད་ཆོས་ཚུ་
ཡོད་པ་ཨིན།

ལོ་རྒྱུས་འདི་ མི་དག་པ་ཅིག་གི་ མཐོ་ལུགས་དང་འབྲེལ་ཏེ་ བཤད་བཤད་པ་ཨིན། འདི་ལུ་ རང་བཞིན་གྱི་བྱད་ཆོས་དང་ ལྷ་བ་ཚུ་ལོགས་སུ་སྤྱོད་རང་ཚུ་དང་
དེ་ཡོད་ཟེར་ཏེ་གོ་བ་ཅིན་ བྱད་ཆོས་གཞན་ཚུ་མ་ཚུད་པ་ཨིན་མེས་ཆུགས། རབ་ཅས་ར་ ཉིན་བསྟར་ མི་སྡེ་བད་བརྒྱད་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་དང་ རྒྱུ་
མཐོང་བལྟ་ནི་ དེ་ལས་ གསར་ཤོག་ཚུ་ ལྷག་དོ་ཡོད་པ་ལས་ གནས་ཚུལ་ནང་མ་ཚུད་པའི་ འཆར་སྤང་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ བཤད་ནི་དེ་ དམངས་
གཙོའི་རིང་ལུགས་ནང་ གལ་ཆེ་བའི་རིག་ཅུལ་ཅིག་ཨིན།

རབ་ཅས་ཀྱི་ཅུས་རྒྱུ་དུ་ བད་བརྒྱད་དེ་ སློབ་བྱིན་མི་དང་ བད་དོན་སྤེལ་མི་རྒྱུ་མེད་པ་གཅིག་སྤྱོད་འཛིན་འབད་དོ་ཡོད་པ་ཨིན་རུང་ འདི་གི་ཉེས་དམིགས་
སྐོར་ལས་ སྤང་དག་མི་བསྐྱེད་དོ་ཡོད་པ་ཨིན། འདི་འབད་མ་ལས་ བད་བརྒྱད་ཀྱི་བད་འཕྱིན་ཚུ་ག་ར་ ལྷག་ནི་འདི་གལ་ཆེ། བཟོ་སྐྱོན་འབད་ཡོད་མི་དེ་
བཞིག་སྟེ་ སྤང་སྤང་རོས་ལེན་འབད་ནི་མེན་པར་ འདི་ནང་ འཆར་སྤང་ག་བཟུམ་ཅིག་ ཚུད་དེ་འདུག་ག་ འདི་ཚུ་གི་རྫོང་ཆོག་ག་དེ་སྤྱོད་འདུག་ག་དབྱེ་ཞིབ་
འབད་དགོ། དེ་ལས་རྒྱུ་མཐོང་གཅིག་ རང་གཞན་གཉིས་ཀྱི་དོན་ལུ་ བད་འཕྱིན་གྱི་ བྱད་ཆོས་ཚུ་གི་དབྱེ་བ་ཕྱེ་ཆུགས།

ཨ་ཏུག་ར་ རྩོགས་རིས་ཚུ་རོས་འཛིན་འབད་བའི་སྐབས་ རྩོགས་རིས་འདི་རན་པ་སྤྱོད་བཟུང་ནི་མེན། འདི་གིས་ རབ་ཅས་ཀྱི་རྒྱུད་ལུ་ བད་བརྒྱད་ཀྱི་རྫོང་ཆོག་
ཚུ་ རྩོགས་རིས་མེད་པ་མི་འོང་བཟུང་བའི་ གོ་བ་ཉེང་སྐལ་འཐོབ་འོང། གོ་དོན་འདི་གིས་ བད་བརྒྱད་བད་འཕྱིན་ཚུ་ རང་དབང་ཅན་མེན་པའི་གོ་བད་སྤྱོད་
དོ་ཡོད་པ་དང་ བད་བརྒྱད་ཀྱི་བཟོ་བཀོད་ཚུ་ སློག་པ་པགས་ཀོ་བཤུབ་འདེ་བཤུབ་དགོས་ཨིན། དབྱེ་དབྱེ་ཀྱི་ལམ་ལུགས་འདི་བཟུམ་གྱིས་ བད་བརྒྱད་
ཀྱི་བྱད་ཆོས་ཚུ་ གསལ་སྟོན་འབད་ནི་ལུ་ཕན་ཐོགས།

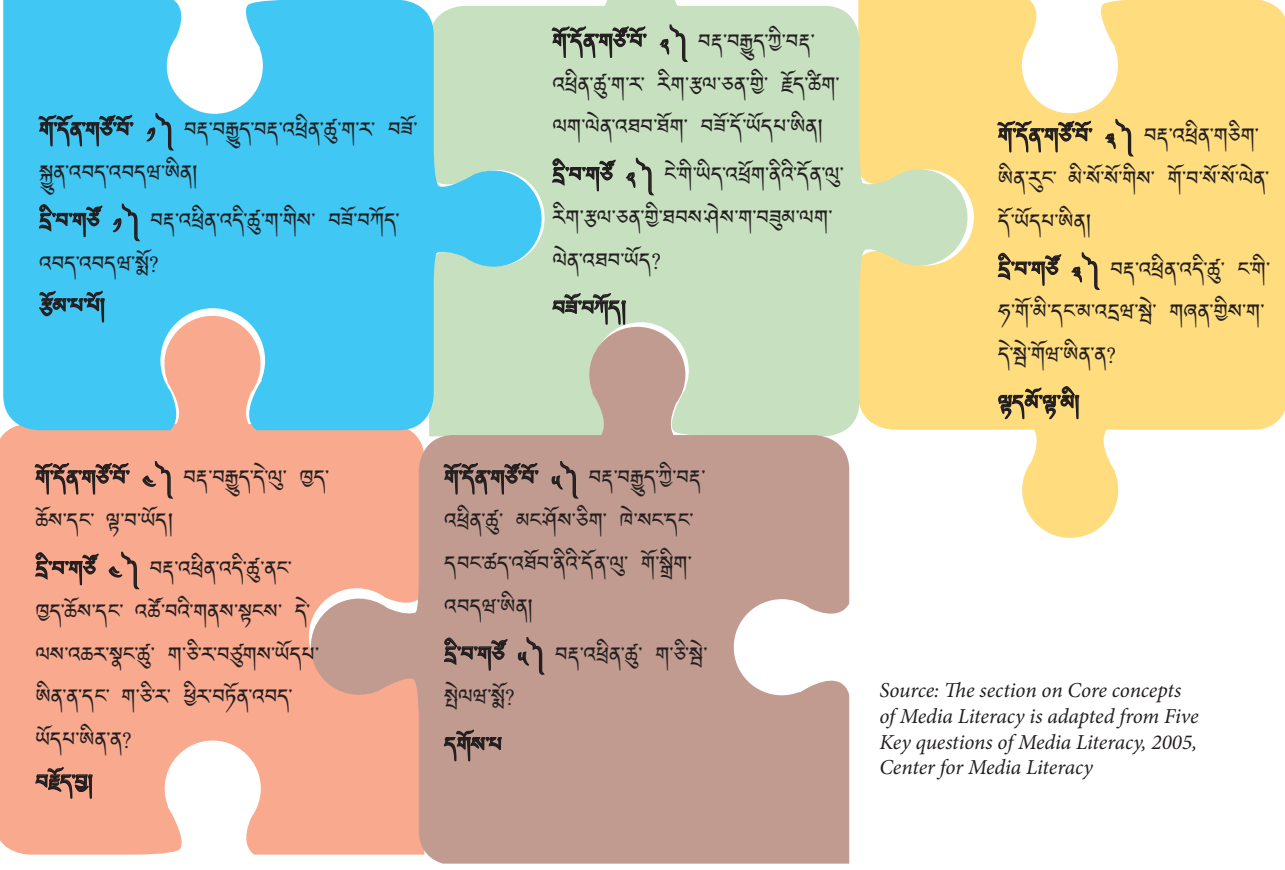
འདི་གིས་ མི་ཚུ་གི་ནང་འཁོད་དང་བསམ་འཆར་ཚུ་ ཉེ་རིང་བྱེ་སྟེ་བཀོད་བཞག་ཡོད་པའི་བད་འཕྱིན་ནང་ བྱད་ཆོས་དང་ འཆོ་བའི་གནས་སྤངས་ དེ་ལས་
བསམ་འཆར་ཚུ་ག་དེ་སྟེ་ བཙུགས་ཡོད་པ་ཨིན་ན་ རིམ་པ་སྟེ་ པགས་ཀོ་བཤུབ་ཏེ་ ཏེ་གོ་ནི་ལུ་ཕན་ཐོགས། འདི་འབད་མ་ལས་ བད་འཕྱིན་གྱི་རྫོང་བྱེ་ཚུ་
འདི་བ་རིམ་པ་བཞིན་དུ་བཀོད་ཐོག་ལས་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་བ་ཅིན་ འདི་གིས་ སློབ་སྦྱོང་ཚུ་ལུ་ དང་པ་བསམ་ཚུལ་རོས་འཛིན་འབད་ནི་དང་ འདི་ནང་
ཡོད་པའི་བསམ་ཚུལ་ཚུ་ ཕྱི་ཁར་བཏོན་ཆུགས་ནི་ལུ་ཕན་པ་ཡོད།

གོ་དོན་གཙོ་བོ་ ༥༽ བད་བརྒྱད་ཀྱི་བད་འཕྲིན་ཚུ་ མང་ཤོས་ཅིག་ ཁེ་སང་དང་ དབང་ཚད་འཐོབ་ནི་དོན་ལུ་ གོ་སྒྲིག་ འབད་མ་ཡིན།

གོ་དོན་འདི་གི་ཐོག་ལས་ བཅའ་ཁྲིམ་ བད་བརྒྱད་བད་འཕྲིན་ཀྱི་ དམིགས་གཏང་ ཡང་ན་ དགོས་པ་ཚུ་ཤེས་ཚུགས་པ་མ་ཆད་ བད་འཕྲིན་འདི་ དངུལ་དང་ སྤྲོ་བུ་ དེ་ལས་གཞན་དགོས་པ་ཚུ་གིས་ ལྷན་པར་ བཟོ་ཡོད་པ་མེད་པ་དང་ ག་དེ་སྤྲོ་བུ་དང་བཟོ་ཡོད་པ་ཡིན་ན་གི་སྒྲིག་ལས་ཤེས་ ཚུགས། བཅའ་ཁྲིམ་ བད་འཕྲིན་ཚུ་ལུ་ གདོང་ལེན་འོས་འབབ་ལྷན་ཏོག་ཏོག་སྤྱོད་ འབད་མི་དོན་ལུ་ བརྒྱུ་ཚུ་ བད་དོན་སྤྲོད་ནི་དང་ སྤྱོད་པའི་ལས་ རིམ་གྱི་ཐང་ལུ་རྒྱུ་མ་གཅིག་ལུ་བཟླ་ནི་མེན་པར་ དཔལ་འབྱོར་དང་ སྤྲོ་བུ་ལམ་ལུགས་ཚུ་ཡང་ བཟླ་དགོས་གཤམ་ཅེ།

འཛམ་གླིང་ནང་ བད་བརྒྱད་མང་ཆེ་བ་ཅིག་ མ་དངུལ་བཟོ་བའི་ཆོང་སྤྱོད་ཅིག་སྤྱོད་གཞི་བཙུགས་འབད་དོ་ཡོད་པ་ད་ ད་རེས་བར་ན་ཡང་ འཕྲོ་མཐུད་དེ་རང་ ཆོང་སྤྱོད་སྤོམ་ཤོས་ཅིག་སྤྱོད་ རྒྱུ་སྤྲོད་དོ་ཡོད་པ་ལས་ ཆོང་བསྐྱགས་འབད་ནི་འདི་ ཁེ་སང་བཟོ་སའི་གཞི་རིམ་ཅིག་ཡིན། གསར་ཤོག་དང་ རྩམ་དེ་བ་ཚུ་ མང་ཤོས་རང་ ཆོང་བསྐྱགས་ཚུ་དང་པ་བཙུགས་ཏེ་ བཟོ་བཀོད་འབད་མ་ཡིན། འདི་གི་ལྷན་ལུས་ཤོག་ལེབ་ནང་ གནས་ཚུལ་ཚུ་བཀོད་དོ་ཡོད་པ་ཡིན། འདི་བརྩམ་སྤྱོད་ ཆོང་བསྐྱགས་འདི་ རྒྱུ་མ་ཐོང་ལས་རིམ་གྱི་ཡན་ལག་གཙོ་བོ་ཅིག་ཡིན། ཆོང་འབྲེལ་བད་བརྒྱད་ཐོག་ལས་ བཙོང་མི་འདི་ ཆོང་བསྐྱགས་ འབད་ཡོད་པའི་ ཆོང་ཐུག་རྒྱུ་མ་གཅིག་ ལྷན་མོ་ལྷ་མི་ཚུ་ལུ་བཙོང་མ་མེན་པར་ ལྷན་མོ་ལྷ་མི་ཚུ་ཡང་ ཆོང་བསྐྱགས་འབད་མི་ཚུ་ལུ་ བཙོང་དོ་ཡོད་པ་ ཡིན་མ་ཏེ་གོ་དགོ།

བད་བརྒྱད་བད་འཕྲིན་ཀྱི་ གོ་དོན་གཙོ་བོ་



Source: The section on Core concepts of Media Literacy is adapted from Five Key questions of Media Literacy, 2005, Center for Media Literacy

རྒྱུ་མཐོང་ལས་རིམ་གྱི་དགོས་པ་ གཙོ་བོར་ ལྷན་མོ་ལྷ་མི་གང་མང་བཀྲག་ཞིན་མ་ལས་ ཡོངས་འབྲེལ་འདི་གིས་ ཏུས་ཚད་དང་ ས་གོ་ཚུ་ ཚོང་བསྐྱུགས་སྤྱིན་བདག་ཚུ་ལུ་བཙོང་དོ་ཡོད་པ་ཡིན། ཚོང་རིག་སྐབས་ “renting eyeballs” ཟེར་བའི་ཐ་སྙད་བཏགས་ཡོད་པ་བཟུམ་ཡིན། གོ་དོན་འདི་གིས་ བན་འཕྲིན་ཚུ་ ག་ཅི་སྤྱེ་ སྤེལ་ཡོད་པ་ཡིན་ན་དང་ ག་ཏེ་ལས་འབྲུང་ཡོད་པ་ཡིན་ན་ ཞིབ་ཞིབ་སྤྱོད་བཟུགས་ཐུག་དོ་ཡོད་པ་ཡིན། ནམ་རྒྱུན་ བན་བརྒྱུད་ གྱི་ལཱ་འགན་འདི་ དགའ་སྤྱོད་ལས་རིམ་དང་ བན་དོན་སྤྱོད་ལེན་འབད་ནི་རྒྱུ་མ་གཅིག་ཡིན་ཟེར་བའི་ཡིད་ཆེས་བསྐྱེད་དོ་ཡོད་པ་མ་གཏོགས་ འདི་ནང་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་མི་ མ་དངུལ་གྱི་ གཞི་བཀོད་ཚུ་གི་སྒོར་ལས་ ཏུ་མ་གྲ་ལས་བསྐུལ་མི་ཤེས་དོ་ཡོད་པ་ཡིན།

རྒྱལ་ཁབ་ནང་ བན་བརྒྱུད་ལས་ཁང་མང་ཤོས་ཅིག་ ཚོང་ལཱ་འཐབ་མི་ཡིན། ཐ་ན་ འབྲུག་རྒྱུང་བསྐྱུགས་ལས་འཛིན་བཟུམ་གྱི་ གཞུང་གི་ལས་འཛིན་ཚུ་ ཡང་ རྒྱབ་སྐྱོར་གི་དོན་ལུ་ མ་དངུལ་བཟོད་གོ་དོ་ཡོད་པ་ཡིན། རྒྱུད་ཀྱིས་ རྒྱུང་བསྐྱུགས་བཟུགས་ལས་རིམ་འདི་གི་སྐྱེ་འབྱས་ ག་གིས་སྤྱོད་སྤྱོད་པ་ཡིན་ན་ ལས་རིམ་འདི་གི་དོན་ལུ་ མ་དངུལ་གཞི་བཀོད་ག་བཟུམ་ཅིག་ཡོད་པ་ཡིན་ན་དང་ འདི་བཟུམ་མའི་ དངུལ་འབྲེལ་གྱི་གཞི་ཉན་ལུགས་ཀྱི་ ཕྱི་མ་པ་པོ་དང་ བཀོད་བྱས་འབད་མི་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་ནི་ནང་ རྒྱུད་པར་ག་དེ་སྤྱེ་བཟོ་འོང་ག་ཟེར་བའི་ འདི་བ་ཚུ་བཀོད་དགོ།

