

ཕ་མོ་དབྱེ་འབྱེད་གྱི་གོ་ཚུགས།

ཚུམ་པ་ལོ་ཁམ་ལ་ལྷ་སེམ།

ཕ་མོ་དབྱེ་འབྱེད་གྱི། གཞི་ཅ།

ཕ་མ་དབུ་འབྱེད་ཀྱི་གོ་ཚོགས།

ཚོམ་པ་མ། ཁམ་ལ་རྒྱ་མེན།

ཕྱི་ལོ་༢༠༡༧ ལོང་འདི་ག་ལྷོ་གནས་ཁང་ནས་ལྷན་སྐྱུར་བྱས།



བོད་ཀྱི་འགྲོ་བུའི་རྒྱལ་ཁོངས་འཛུགས་ཀྱི་འཕྲོ་ལྷན་ཁང་།
TIBETAN CENTRE FOR HUMAN RIGHTS AND DEMOCRACY

དཔེ་དེབ་འདི་ཐོག་མར་རྒྱ་སྐད་དཔར་སྐྱབས་བྱས་པ་ཡིན།

जागोरी
JAGORI

པར་སྒྲིབ་ཤིག་པའི་ནང་དུ་རྒྱ་ཆོག་མ་ལོ་མ་དུ་བྱེད་འབྱེད་ཀྱི་གོ་རྟོགས་ཞེས་པའི་པར་ཆང་
འདིའི་གོ་རྟོགས་ཤིག་རྟོགས་ལྷན་པར་མྱེད། འོན་ཀྱང་དེར་སྐབས་མ་རྟོག་པར་ལྷན་པར་དོད་པོར་ཐ་
སྐྱོད་འདི་ལོད་སྒྲིབ་གཏོང་སྐྱོད་མ་འདྲ་ཡི་མི་འདུག་པས། རྒྱུད་ཀྱིས་པར་ཆང་འདིའི་གོ་
རྟོགས་པར་པར་འབྲེལ་བཟང་གཞན་རྟོགས།

དེར་སྐབས་པར་ཆང་འདི་སྤྱི་ཚོགས་ཤིག་པའམ། ཡང་ན་རྒྱུན་སྒྲིབ་པར་ཆང་སྐྱོད་ལོད་
སྒྲིབ་གཏོང་བཞིན་ཡོད་པ་སྟེ། དེ་ལ་གོ་རྟོག་ཡང་དམིགས་བསལ་བ་ཞིག་ལྟར་བ་རེད། གོ་རྟོག་
གསར་བའི་ནང་དུ། ལོ་མོ་དུ་བྱེད་འབྱེད་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཤིག་གཞུང་གིས་སྤྱི་ལོ་མོ་གཉིས་ཀྱི་
དུམ་བུ་གཏུག་འཁེབ་དང་། སྤྱི་ལོ་མོ་དང་སྤྱི་ལོ་མོ་གཉིས་མོ་མོར་དཔལ་སྐྱོད་མ་དང་། ཡང་
སྤྱི་ལོ་མོ་གཉིས་ལ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ལས་འགན་དུམ་སྐྱོད་མ་བཅས་ལ་གོ་ཡི་ཡོད་པ་དང་། དེ་
མི་སྤྱི་ལོ་མོ་གཉིས་དང་འབྲེལ་བའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་དོན་ཡོད་གནས་སྐྱོད་མ་ཤིག་རྟོགས་ཡོད་
ཐབས་ཏེ་ཞིབ་འཇུག་གི་རྒྱ་ཆ་ཞིག་ལ་ལོད་སྒྲིབ་གཏོང་གི་ཡོད་པ་རེད།

བྱུང་མེད་ཀྱི་ལུས་རྟེན་མ་ལག་གྲུབ་སྐྱོད་མ་གཞིར་བཟུང་ནས་བྱུང་མེད་ལ་དཔལ་བར་
སྐྱོད་པའི་འདུ་ཤིས་བསྐྱེད་ཆེད་དུ། སྤྱི་བོ་མོ་དང་རྟོགས་ཀྱི་དུམ་བུ་དཔལ་བ་རེད། དུས་ལུན་
རིང་ཐོར་སྤྱི་ཚོགས་ཤིག་གཞུང་གི་སྐྱོད་མ་དང་གཏོང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ནང་དུ་སྤྱི་ལོ་མོ་གཉིས་ཀྱི་
སྐྱོན་མིན་སྤྱོད་ཚོས་དང་བྱེད་པས། གལ་གནས་མཐོང་པར་སོགས་སྐྱོན་སྤྱི་ལོ་མོ་གཉིས་ཀྱི་ལུས་རྟེན་གྲུབ་
སྐྱོད་མ་བསྐྱོད་ནས་གཏུག་འཁེབ་ཐབས་གཏོང་བྱས་ཡོད་པ་རེད། དེ་ནི་དཔེར་ན་སྤྱི་ལོ་མོ་འདི་
རྟོགས་ཀྱི་དུམ་བུ་སྤྱི་ལོ་མོ་ཞིང་། མོ་མོ་རྟོགས་ཀྱི་དུམ་བུ་ནི་སྐྱོན་སྤྱི་ལོ་མོ་གཉིས་ཀྱི་ལུས་རྟེན་
གྲུབ་སྐྱོད་ཐབས་མེད་པར་བཞེད།

གནའ་དེད་གཉི་གར་བྱུང་མེད་ཀྱི་ཆ་བྱུང་དང་བྱུང་མེད་ཀྱི་གཞུགས་སྐྱོད་བཅས་ནི་སྤྱི་
ཚོགས་ཀྱི་ནང་དུ་དཔལ་བར་འཛིན་ཀྱི་ཡོད། དུས་ནས་ཞིག་ནས་དེ་ནི་རང་བཞིན་སྐྱོན་སྤྱི་ལོ་མོ་
དོས་འཛིན་བྱུང་བ་ནས་བཟུང་། སྤྱི་ཚོགས་ནང་གི་དེ་ཡོད་སྤྱི་ལོ་མོ་གཉི་ག་འདྲ་མཉམ་མིན་བ་
དང་འདྲ་སྤྱོད་མིན་པ་ནི་མཐོན་གསལ་དོད་པོར་སྤྱོད་རིན་མེད་པའི་གནས་སྐྱོད་ཆགས་པ་རེད།

སྐྱེ་ལོ་འདྲེ་བའི་ལྷ་རྒྱལ་དེས་ང་ཚོར་ལོ་མའི་དབྱེ་བ་དང་རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་གཉིས་
ཅད་དེ་ཐ་དད་ཡིན་པར་རྫོང་གི་ཡོད།

སྐྱེ་བ་ལོ་དང་སྐྱེ་བ་ལོ་ཡི་ལུས་རྟེན་སྲུང་ས་པའི་གང་ཟག་ཚང་མར་ལོ་མའི་དབྱེ་བར་
བལྟས་ནས་ཁ་ཁ་སོ་སོར་ངོས་འཛིན་བྱེད་པ་རེད།

དེ་ལྟ་ནའང་རིག་གཞུང་ཁག་ཚང་མས་བྱུང་མེད་དང་སྐྱེས་པར་རིན་ཐང་སྡོད་སྟངས་
དང་། རྱེད་ལས། དེའི་ཐུན་མིན་གྱི་ཁྱད་ཚོས། ལས་འགན་བསྐྱར་སྟངས་མི་འདྲ་ཞིང་། སྤྱི་ཚོགས་
རིག་གཞུང་གིས་སྐྱེ་ལོ་མོ་གཉི་བ་སྐྱེས་མ་ཐག་ནས་“སོ་དང་མོ་”ཞེས་ཐ་དད་ཏུ་བཅོས་བཞག་ཡོད་
པ་རེད།

སྤྱི་ཚོགས་ཁག་གིས་རིམ་བར་སྐྱེས་པ་དང་བྱུང་མེད། ལོ་གཤིས་དང་མོ་གཤིས། དེའི་
ཐུན་མིན་གྱི་ཁྱད་ཚོས་དང་སྡོད་ལས། རྱེད་ལས། འགན་འཁུན་ཐོབ་ཐང་། དེ་འདུན་དང་བཅས་
བ་ཁ་ཁ་སོ་སོར་བསྐྱར་བཞག་ཡོད་པ་དང་། ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་ལུས་རྟེན་སྲུང་ས་དང་མི་འདྲ་
བར། སེམས་ཁམས་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ངོས་ནས་ཀྱང་སྐྱེ་བ་ལོ་དང་སྐྱེ་བ་ལོ་གཉིས་སོ་སོར་ངོས་
འཛིན་བྱེད་ཅིང་། དེ་ནི་ལོ་རྒྱུས་རིག་གཞུང་དང་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་ཡོད་པ་རེད།

ལུས་ཨོ་ཁི་ལེ་(Ann Oakley) རྒྱ་མི་མོ་ནི་ལྷ་རྒྱལ་འདི་ལེད་སྡོད་མཁན་བྱུང་མེད་
གྱི་ཐོབ་ཐང་ཚོད་ལོན་སྒོར་གྱི་ཚད་མཁས་པ་རེ་འགའ་བྱུང་བའི་ཁོད་གྱི་ཐོག་མའི་གསལ་ཡིན། དེ་
ཡིས། ལོ་མོ་དབྱེ་འབྱེད་ནི་རིག་གཞུང་གི་གནད་དོན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་དང་། དེ་ནི་
སྐྱེ་ལོ་མོ་གཉིས་ཀྱི་“ལོ་གཤིས་”དང་“མོ་གཤིས་”ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱལ་ཡིས་ལ་ག་ཡི་ཡོད་པ་
རེད། ཅེས་གསུང་ཡོད། ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་ལུས་རྟེན་སྲུང་ས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ནམ་རྒྱུན་སྐྱེ་བ་ལོ་མོ་
མོ་ཞེས་ངོས་འཛིན་བྱེད་པ་མ་གཏོགས། ལོ་གཤིས་དང་མོ་གཤིས་ཀྱི་ཐོག་ནས་སྐྱེ་ལོ་མོ་གཉིས་
དེ་ལྟར་ངོས་འཛིན་སྟོབ་མེད་པ་རེད། དེ་ཡང་ཕྱལ་བབ་དང་ཏུས་བབ་མི་འདྲ་བའི་དབང་
གིས་རིག་གཞུང་གི་བཀག་ཁྱུ་ཡང་མི་འདྲ་བ་ཡོད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ལོ་མའི་རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་
བ་ངོས་འཛིན་སྟོགས་གཅིག་ནའང་། སྐྱེ་ལོ་མོ་དབྱེ་སྟངས་སྤྱི་ཚོགས་ཡོད་པ་རེད། ལུས་ཨོ་ཁི་
ལེ་(Ann Oakley)ཡིས། ལོ་མོ་དབྱེ་འབྱེད་ནི་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་ལུས་རྟེན་སྲུང་ས་ལ་འབྲེལ་

པ་མེད་ཅིང་། རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་དང་ཕོ་མོ་དབྱེ་བ་འདི་དབང་གི་འཕྲོ་ལ་བ་དེ་ནི་རང་གྲུང་
ཚོས་ཉིད་ཅིག་ཚུ་བ་ནས་མིན་པར་གསུང་འདུག།

ང་ཚོས་བདེ་ཆད་འདི་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་གཙོ་བོ་ཁག་ཅིག་ལ་ལྷ་བར་བསྐྱིད།

དང་ལོ། རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བ།

- ༡༽ རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ནི་ལྷན་སྐྱེས་ཡིན་པ་རེད།
- ༢༽ རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ནི་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་ལུས་ཉེན་གྲུབ་སྣངས་ལས་བྱུང་ཞིང་། དེ་ནི་སོ་མོའི་སྐྱེ་
འཕེལ་གྱི་མ་ལག་མི་འདྲ་བར་གོ་ཞིང་རིགས་རྒྱད་སྐྱེ་སྐྱེས་ཀྱི་བྱེད་ལས་མི་འདྲ་བར་འབྲེལ་བ་
ཡོད།
- ༣༽ རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བར་འགྲུང་སློབ་མེད་པར། ལུས་དུས་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཏུང་གཅིག་པ་
ཡིན་པ་རེད།
- ༤༽ རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བར་བཙོས་སྦྱར་གཏོང་མི་ཐུབ།

གཉིས་པ། པོ་མོ་དབྱེ་བ།

- ༡༽ པོ་མོའི་དབྱེ་བ་ནི་སྐྱེ་ཚོགས་རིག་གཞུང་དང་འབྲེལ་ཉེ་མིས་བཙོས་པ་རེད།
- ༢༽ པོ་མོའི་དབྱེ་བ་ནི་སྐྱེ་ཚོགས་རིང་གཞུང་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་ཞིང་། དེ་ནི་སོ་གཤིས་དང་མོ་
གཤིས་ཀྱི་ཁྱད་ཚོས་དང་སློབ་ལམ། བྱེད་ལས་དང་འགན་ཁུར་སོགས་མི་འདྲ་བར་གོ་བ་རེད།
- ༣༽ པོ་མོའི་དབྱེ་བ་ནི་འཕེལ་འགྲིབ་འགྲུང་སློབ་ཀྱི་རང་བཞིན་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། དེ་ནི་དུས་
རབས་ནས་དུས་རབས་དབར་དང་། རིག་གཞུང་ནས་རིག་གཞུང་དབར། མི་རབས་ནས་མི་
རབས་དབར་འཕེལ་འགྲིབ་ཀྱི་འགྲུང་སློབ་འགྲུང་སྐྱས་ཡིན་པ་རེད།
- ༤༽ པོ་མོ་དབྱེ་བ་ལ་འཕྲོ་ལྷུང་གཏོང་ཐུབ།

སྐྱོ་ལེ་ག་ཡི་ལེ་སྐད་ཡིག་ནང་དུ་ཕོ་མོ་དབྱེ་འབྱེད་ཅེས་པའི་བར་ཆད་འདི་ཅི་སྐད་སྐད་ཀྱི་
ཡོད་དམ།

དོན་དམ་པར་འདི་ནི་དགའ་ངལ་ཞིག་ཆགས་ཡོད། དབྱིན་ཡིག་ནང་དུ་ཉལ་སྐྱེ་དབྱེ་
བ་(sex)དང་ཕོ་མོའི་དབྱེ་བ་(gender)ཅེས་བར་ཆད་མི་འབྲེ་བ་གཉིས་ཡོད་ཅིང་། ཕྱོ་ལེ་ག་
ཡི་ལེ་སྐད་ཡིག་ནང་དུ་སྐྱེས་པ་དང་བྱུང་མེད་གཉི་གར་བེད་སྐྱོད་པའི་བར་ཆད་ཡིང་ག་(linga)
གཅིག་ཕྱུ་མ་གཏོགས་མེད་པ་རེད། སྐྱེ་བ་ཕོ་མོ་གཉིས་ཕོ་མོ་དབྱེ་ཐབས་སྟུ། ང་ཚོས་ཡིང་གའི་
བྱུང་ཚོས་དགར་ཉེ་བར་ཆད་གཉིས་བདོག་པ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་། དེ་ཡང་ཉལ་སྐྱེ་དབྱེ་བར་ང་
ཚོས་སྐྱེ་སྐྱེས་ཀྱི་ཉལ་སྐྱེ་དབྱེ་བ་(Praakritik Linga)དང་། ཕོ་མོའི་དབྱེ་བར་སྐྱེ་ཚོགས་
ཀྱི་ཉལ་སྐྱེ་དབྱེ་བ་(Saamaajik Linga)ཅེས་རྗོད་ཀྱི་ཡོད། དོན་དངོས་སུ་བཞོམ་བཅད་
ཀྱི་བར་ཆད་འདི་དག་ནི་ནམ་རྒྱུན་“ཉལ་སྐྱེ་དབྱེ་བ”དང་“ཕོ་མོའི་དབྱེ་བ”ལས་ལེགས་པའི་གོ་
དོན་ལྡན་ཞིང་། དེའི་རྒྱ་མཚན་ཡང་བར་ཆད་རང་སྤེང་ནས་གོ་དོན་དེ་བྱུབ་བཅད་ཡོད་དུས། དེ་
ལ་གོ་དོན་དེ་ལས་སྟོག་པའི་འབྲེལ་བ་ཤད་ཅིག་དགོས་དོན་མེད་པ་རེད།

དེ་སྐད་ནམ་པོ་ཕོ་མོ་དབྱེ་འབྱེད་ཞི་ཕོ་མོའི་ཉལ་སྐྱེ་དབྱེ་བར་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་མེད་དམ།
ཉལ་སྐྱེ་དབྱེ་བ་གཞིར་བཟུང་ནས་སྐྱེ་ཕོ་མོ་གཉིས་ཀྱི་བྱུང་ལས་དང་རྒྱུད་ལས་དགར་
བ་མིན་ནམ།

ཕྱོགས་གཅིག་ནས་བཤད་ན། གཟུགས་ཕྱུང་བྱུབ་སྐྱེངས་ཀྱི་ཆ་ནས་བྱུང་མེད་ཀྱིས་
སྐྱེ་བའི་བ་དང་། སྐྱེ་བའི་གོ་སྐྱོད་ལྟེད་པ། རྒྱ་མཚན་འབབ་པ་མ་གཏོགས། ཕྱོག་ཕྱེ་སྐྱེས་
པས་སྐྱེ་བ་བྱུབ་པ་གང་ཞིག་བྱུང་མེད་ཀྱིས་སྐྱེ་བ་མི་བྱུབ་པའམ། ཡང་ན་བྱུང་མེད་ཀྱིས་སྐྱེ་བ་བྱུབ་
པ་གང་ཞིག་སྐྱེས་པས་སྐྱེ་བ་མི་བྱུབ་པའི་བྱུང་བར་ཅི་ཡང་མེད་པ་རེད། སྐྱེ་བའི་འབྲེལ་དང་སྐྱེ་
སྐྱོད་ལྟེད་རྒྱ་ནི་བྱུང་མེད་གཅིག་ཕྱུས་སྐྱེ་བ་བྱུབ་པའམ་སྐྱེ་བ་དགོས་པ་ཞིག་མ་ཡིན་པར། སྐྱེས་

པས་ཀྱང་ལྷ་ཀྱང་ལྷ་སྐྱོད་བྱེད་བྱལ་བ་རེད། དེ་པས་སྐྱེ་མོའི་གཟུགས་སྤང་བྱལ་སྤངས་འབའ་
ཞིག་གི་ཐོག་ནས་སྐྱེ་མོའི་སྐུ་མེན་གྱི་བྱང་ཚོས་དང་བྱེད་ལས། ལས་གྱི་བསྐོས་ཐང་སོགས་
གཏན་འཁེལ་ཐག་གཅོད་བྱ་མི་རུང་།

དེ་ལྟ་ནའང་དོན་དངོས་སུ་གང་ཞིག་སྐྱེ་ཚོགས་ཀྱིས་བསྐྱུན་པ་དང་གང་ཞིག་རང་བྱུང་
ཚོས་ཉིད་ཡིན་མིན་དོས་འདྲིན་བྱ་རྒྱ་ནི་ཉ་ཅང་ཁག་སོ་ཡོད་པ་རེད། དེའི་རྒྱ་མཚན་ནི་ཀྱིས་པ་
ཞིག་སྐྱེས་མ་ཐག་ནས་བྱིས་ཚང་དང་སྐྱེ་ཚོགས་ཀྱི་དོས་ནས་དེ་ལ་མོའི་དབྱེ་བ་དགར་འགོ་
བརྩུགས་ཡོད་པ་རེད། ལྷོ་ཨེ་ཤ་ཡའི་རིགས་གཞུང་མང་པོ་ཞིག་གི་ནང་དུ་བྱ་ཞིག་བཅས་ན་
དགའ་སྟོན་བྱེད་པ་དང་། ལུ་མོ་ཞིག་བཅས་ན་སྤང་བྱེད་སྟོན་ཡོད་པ་རེད། ལུ་ལ་བརྟེ་བ་དང་
བརྟེ་བ་ཀྱང་མང་བ་བྱེད་པ་དང་། བཟའ་བཅའ་དང་འབྲོད་བསྐྱེན་ལྷ་སྐྱོད་གི་མ་སྐུན་རྒྱུན་མང་བ་
སྐྱོད་གྱི་ཡོད། ལུ་ནི་མཁྲིག་སོ་དང་བྱིའི་ལས་དོན་ལ་གཞོལ་མཁན་ལ་དོས་འདྲིན་པ་དང་། ལྷོ་ག་
ལྷེ་བུ་མོ་ནི་ཞི་འཇམ་དང་བྱིས་ལས་གཉེར་མཁན་ལ་སྐུལ་གྱི་ཡོད། སྤྱིར་བཏང་མེད་ཀྱི་གཟུགས་
སྤང་ཆགས་སྤངས་ཀྱི་ཆ་ནས། ལུ་མོ་ཚོས་རྒྱང་སྤོང་མི་རྒྱུན་པ་དང་། ཤིང་སྤོང་མགོར་མི་འདྲིགས་
པ། རྒྱང་འཁོར་མི་ཞོན་པ་བཅས་ཀྱི་བཀག་རྒྱ་ཅི་ཡང་མེད་པ་ནང་བཞིན། སྐྱེས་པའི་ལུས་སྤང་
བྱལ་སྤངས་ཀྱི་ཆ་ནས་ཀྱང་། ལུ་ཡིས་གཟུབ་མཚོར་སྐྱས་པའི་ཅེད་ཚོས་ལ་མི་རོལ་བ་དང་། རང་
ལས་ལོ་ན་རྒྱང་བའི་སྐུན་མཚེད་ཚོར་ལྷ་སྐྱོད་མི་བྱེད་པ། ཟ་མ་གཡོ་སྐྱོར་དང་རང་བྱིས་གཅང་
སྐྱེ་ལ་སོགས་པར་དོགས་མི་བྱེད་མི་ཚོགས་པའི་བཀག་རྒྱ་གང་ཡང་མེད་པ་རེད། བྱང་པར་འདི་
དག་ཚང་མ་སྐྱེ་ཚོགས་ཀྱིས་བཟོས་པའི་སོ་སོ་དབྱེ་བྱེད་ཀྱི་བྱང་པར་རེད། མ་གཞི་སོ་སོ་དབྱེ་
བྱེད་ནི་སྐྱེ་ཚོགས་དང་རིག་གཞུང་གིས་བསྐྱུན་པ་མ་གཏོགས། དེ་ནི་རང་བྱུང་ཚོས་ཉིད་མིན་
པའི་བདེན་དཔང་ནི་ལུ་ལ་དུས་མི་འབྲེ་བ་དང་སྐྱེ་ཚོགས་མི་འབྲེ་བའི་ཁྱོད་དུ་འཕེལ་འབྱིབ་ཀྱི་
འགྱུར་ལྷོག་འབྱུང་སྐྱས་ཡིན་པ་རེད། འབྱོར་འབྱིར་གྲལ་རིམ་གྱི་ལུ་མོ་ཞིག་ཡིན་ན། ཁོ་མོ་བྱིས་
ཚང་དང་སྟོན་བྱ་གང་རུང་ནང་རྒྱར་བཀག་རྒྱ་བྱུང་ཉར་གྱི་ཡོད་ཀྱང་། སྤོང་སྤེ་ཚོ་ཁག་གི་ལུ་མོ་
ཞིག་ཡིན་ན། ཁོ་མོ་ཚོ་ནགས་ཚལ་དུ་རང་དབང་གིས་འབྲུམ་ཉུལ་དང་། ལྷོ་སྐྱུགས་འཚོ་སྐྱོད་།
སྤོང་མགོར་འགོས་ནས་ཤིང་ཉོག་དང་ལོ་མ། ཡལ་ག་སོགས་བསྐྱུ་རུབ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་དེས་རེད།

གཟུགས་ལུང་ཆགས་སྒྲངས་ཀྱི་ཆ་ནས་ཁོ་མོ་གཉི་ག་ལུང་མེད་ཡིན་པ་གང་ཞིག་ལ་ཁོ་མོ་གཉིས་
ཀྱི་འཛོལ་བུས་དང་མཛོལ་འདོད། ལུགས་བསམ་དང་བཅས་པ་མི་འདྲ་བར་འཚར་མོང་བྱུང་ཡོད་
པ་རེད།

དེ་དང་གཅིག་མཚུངས་སུ་བྱིས་ཚང་མར་མོ་ཞིག་གི་ནང་དུ་སྐོལ་རྒྱུ་ཀྱི་ལས་སྐོལ་
ལྟར་ན། ལུ་མོ་རྣམས་རང་ལོ་ ༡༠ དང་ ༡༡ ལས་མས་ལོན་པ་ན། སྐོལ་བྱའམ་བྱིས་ཚང་གི་སྤྱི་
ལོགས་སུ་འགྲོ་བུ་མི་འཇུག་པར། བ་ཚོད་སྤིན་པ་དང་བསྐྱེད་ནས་གཉེན་སྤིན་གྱི་དུ་འཇུག་གི་
ཡོད་མོད། འོན་ཀྱང་དེར་སྐབས་གནས་སྒྲངས་དེ་ལ་འགྱུར་སྐྱོག་བྱུང་ཡོད་པ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་
སྤྱེས་པའི་སྐོལ་སྐོང་དང་གྲེད་ལས། འགན་ཁུར་བཅས་ལ་འང་འགྱུར་སྐྱོག་ལ་ལ་ལྟན་བྱ་བྱུང་ཡོད།
འདི་ནི་ར་ཚོས་ལོང་དུ་བཤད་ཟིན་པ་ལྟར། མོ་མོ་དེ་གྲེད་ཀྱི་འཕེལ་འཁྱིལ་ཀྱི་འགྱུར་སྐྱོག་
རེད་ལ། དུས་བབ་མི་འདྲ་བ་དང་། སྤྱི་ཚོགས་མི་འདྲ་བ། བྱིས་ཚང་མི་འདྲ་བའི་དབང་གིས།
བྱིས་ཚང་གཅིག་ཡིན་པ་གང་ཞིག་ལ་དེའི་གནས་སྒྲངས་ལ་འགྱུར་སྐྱོག་འགྱུར་སྐྱུས་ཡིན་པ་རེད།

ཐ་ན་ར་ཚོ་དང་། ར་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས། ར་ཚོའི་རིག་གཞུང་གིས་ར་ཚོ་རང་ཉིད་ཀྱི་གཟུགས་
ལུང་དང་དེའི་ཆ་བྱང་ལ་འགྱུར་སྐྱོག་བཟོ་ཡི་ཡོད་པ་རེད། དཔེར་ན་སྐོང་བདེར་དང་། ལེད་སྐོང་།
ལེད་མེད། ལོག་སྐོང་ཀྱི་ལས་ནས། ར་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱི་གཟུགས་ལུང་གི་ཆེ་རྒྱུང་དང་བཟོ་སྐྱོང་
དང་བུས་སྐོལ་བཅས་ལ་འགྱུར་བ་གཏོང་བྱུང་བ་རེད། དེ་ནི་གྲེད་ཆལ་པ་དང་། ལུས་སྐོལ་ས་
སྐོང་བདེར་མཁུ། ལུས་ཆལ་འགན་བསྐྱར་བ། ཞབས་ཕྱོ་འཁྲུག་མཁུ་དང་རྣལ་འབྱོར་བ་སོགས་
སྤྱི་ལོ་མོ་གཉིས་ཀྱི་གཟུགས་ལུང་གི་འགྱུར་སྐྱོག་ལས་མཛོལ་གསལ་དོད་པོར་མཚོང་བྱུང་བ་རེད།

དེ་གཅིག་མཚུངས་སུ་ལུང་མེད་ཀྱི་ལུས་ཉེན་ཀྱི་ཆ་ནས་སྐུ་བྱ་སྤྱེ་འཕེལ་ཀྱི་བུས་པ་
ལྟར་ཞིང་། དེར་སྐབས་ར་ཚོས་སྐུ་བྱ་བཅའ་མིན་དང་། བ་ཚོད་བཅའ་མིན། བ་དུས་བཅའ་མིན་
སོགས་རང་མོས་འདམ་གར་བཏང་ཚོགས་དང་། ལུང་མེད་ཀྱིས་བྱིས་པ་བཅའ་རྒྱ་ནི་སྐོག་ཆགས་
དུང་འགྲོ་ནང་བཞིན་གཡོལ་ཐབས་མེད་པ་ཞིག་མ་རེད།

གལ་མེད་བྱད་མེད་གྱིས་བཟང་འབྱུང་གཏོར་བྱུང་ན། རྒྱུ་ས་པས་ཀྱང་བྱུང་བ་རེད།
རྒྱུ་མཚན་བྱད་མེད་རྣམས་གྱིས་རང་གི་བྱ་རྒྱུད་ཏུ་ཟ་མ་བརྗོད་ཡོད་པ་མ་རེད།

སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ནང་ཏུ་སྤྱེས་པ་དང་བྱུད་མེད་གཉི་གར་ལྟམ་གནས་མཐོ་དམན་མ་འདྲ་
བ་གཉིས་དགར་བ་དེ་ནི་དོན་དངོས་སུ་སྤྱི་ཚོགས་དང་རིག་གཞུང་གིས་གཏན་འཁེལ་ཐག་གཅོད་
བྱས་པ་རེད་ལ། དེ་ནི་མིས་བཟོས་པ་རེད་མ་གཏོགས་རང་བྱུང་ཚོས་ཉིད་དང་འབྲེལ་བ་སྤྱི་ཚམ་
ཡང་མེད་པ་རེད། དེ་ནི་མོ་མོ་དབྱེ་འབྱེད་རེད་མ་གཏོགས་མོ་མོའི་རྣམས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ཚམ་མ་རེད།
དབྱེ་འབྱེད་དེའི་རྒྱུ་གྱིས། ཏ་ལམ་འཇམ་གླིང་ཡུལ་ལུང་གང་སར་བྱུད་མེད་རྣམས་སྤྱེས་པ་
ལས་དམན་བར་ལྷ་བ་རེད། ཁོ་མོ་ཚོ་རྫོང་ཐང་ལུང་བ་དང་ཚོན་ཁུངས་སྣངས་འདྲིན་གྱི་དབང་
ཆ་ལུང་བ། རྒྱུ་ས་པ་དང་བསྐྱུར་ན་ངལ་ཚོལ་གྱི་ལས་ལུན་རེད་བ། ཁོ་མོ་ཚོའི་དཀའ་སྤྱད་གི་ངས་
ཚོལ་ལ་རེན་ཐང་ལུང་ཁར་སྐྱེ་མེད་ཡིན་པ་རེད། སྤྱི་ཚོགས་དང་སྤྱེས་པའི་ལག་འོག་ནས་ཁོ་མོ་
ཚོས་སྤྲིག་སྒོལ་རང་བཞིན་གྱི་འཆོ་བའི་དཀའ་སྤྱད་སྤྱོད་གི་ཡོད་པ་དང་། སྤྱི་ཚོགས་དང་དབལ་
འབྱོར། མི་དོན་གྱི་ལྷོ་གནས་ཁག་ཏུ་ཁོ་མོ་ཚོར་ལས་དོན་ཆེ་ལྷན་ཐག་གཅོད་ཀྱི་དབང་ཆ་ཅི་
ཡང་མེད་པ་རེད།

སྤྱི་ཚོགས་ཁག་གིས་ལམ་ལུགས་སྒོལ་གྱི་ནང་ཏུ་བྱུང་བ་ལོ། རྒྱུ་ས་པ་དང་བྱུད་མེད་
ལ་འབྲེལ་བ་འདྲ་མི་འདྲ་བ་སྤྱི་ཚོགས་བརྒྱབ་ཡོད་པ་དང་། དེས་ཁོ་ཚོའི་མ་འོངས་མི་ཆེ་ལྷ་ཚུལ་
མང་ཤོས་གཏན་འཁེལ་ཐག་གཅོད་བཟོས་ཡོད་པས། ར་ཚོས་མཛོན་གསལ་དོད་ཤོའི་གནས་
སྣངས་འདི་དག་ལ་ལྷ་བར་བྱའོ།

གྱུན་ཆས།

སྤྱི་ཚོགས་མང་ཤོས་ཀྱི་ནང་ཏུ་བྱུང་བ་ལོ། རྒྱུ་ས་པ་དང་བྱུད་མེད་ཀྱི་གྱུན་ཆས་ཤོན་
སྣངས་མི་འདྲ་ཞིང་། ས་ཆ་ཁ་ཤས་སུ་ཁྱུང་བར་སྤྲོན་བྱ་ལས་མེད་མི་དཀའ་། ཡང་ས་ཆ་ཁ་
ཤས་སུ་ཁྱུང་བར་ཆེན་པོ་འདུག སྤྱི་ཚོགས་འགའ་ཤས་ཀྱི་ནང་ཏུ་བྱུད་མེད་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱི་

མགོ་ནས་རྒྱུ་ལེ་བར་དུ་བརྟམས་དགོས་པར་མ་ཟད། རོ་གཏོང་ཡང་གཡོགས་དགོས་པ་རེད།
རྒྱུ་ལེ་གོན་སྐྱེད་སྤེལ་མིའི་འགྲུལ་སྐྱོད་དང་རང་དབང་། ཆེ་མཐོང་དང་བཅས་པར་ཤུག་ཤུགས་
ཐེབས་ཀྱི་ཡོད།

བྱེད་ལས་དང་འགན་འཁུར།

སྤྱི་ལོ་ཉི་ཤེས་ཚང་གི་བཟའ་དཔོན་དང་། འཚོ་རྟེན་སྐྱབ་མཁན། བདག་པོ། རྒྱ་ལོར་
གྱི་དོན་པ། སྤྱི་དོན་དང་ཚོས་ལུགས། ཚོང་ལས་དང་ཆེད་ལས་ཀྱི་ལས་སྐོར་འཇུག་མཁན་
གཙོ་བོ་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཅིང་། ལྷོག་སྟེ་བྱེད་མེད་རྣམས་བྱིས་པ་བཅའ་མཁན་དང་།
བྱིས་པར་ལྷ་སྐོར་བྱེད་མཁན། བདག་པོར་དང་ཚན་ཚོན་ལ་སྤི་ལྷ་སྐྱབ་མཁན། བྱིས་ལས་ཅག་
ཅིག་ཚང་མ་གཏེར་མཁན་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་གྱིས། བྱེད་ལས་དེའི་སྐོར་བརྒྱུད་སྐོར་བ་རེད།
དབྱེ་བ་འདིས་སྤྱི་ལོ་མོ་གཉིས་ལ་སྐོར་སྐོར་ཡོད་མེད་དང་། ལས་ལྷུགས་ཀྱི་སྤྱོད་ལུགས་ལྷན་
སྐྱེས་ཀྱི་ལས་ལྷུགས་འཛོལ་རུས་སོགས་གཏན་འཁེལ་ཐག་གཅོད་བྱེད་པ་རེད། ཅི་སྟེ་སྐྱེས་པ་
དང་བྱེད་མེད་ཀྱི་བྱེད་ལས་ལ་ཚད་རིམ་མི་འདྲ་བའི་ཁྱད་པར་སྐྱོ་ཚོགས་ཡོད་མོད། སྐབས་དང་
སྐབས་སུ་ལས་ལྷུགས་སྤོས་ནི་སོ་སོའི་འདམ་ག་གཞིར་བཟུང་ཞིག་ཡིན་དུས། སྤྱི་ལོ་མོ་གཉིས་
དབང་པན་ཚུན་སྐབས་འབྲལ་གྱི་ལས་རིགས་བཞི་བརྒྱུད་གཏོང་འདོད་ལ་བཀག་གུ་ཅི་ཡང་མེད་
པ་རེད།

བྱ་མོ་དང་བྱེད་མེད་ཚོའི་ལྷན་རྟེན་བྱུང་ཚུལ་ནི་བྱ་དང་སྤྱི་ལོ་ལས་ཞན་པའི་རྒྱ་མཚན་
གྱིས་ཁྱད་པར་དེ་འདྲ་ཤོར་བ་ཡིན་ནམ།

དོན་དངོས་སུ་སྤྱི་ལོ་ལས་རིག་པའི་ཐོག་ནས་བཤད་ན། སྤྱི་ལོ་ལས་རིགས་མཚན་ལ་
ཞན་ཆ་ཆེ་བ་ཡོད་དེ། སྤྱི་ལོ་ལས་རིགས་རྒྱུན་སྤྱོད་ལ་བརྟེན་ནས་དབང་པོ་སྤྱོད་
ཅན་མང་པོ་སྤྱི་ལོ་ཡོད་པ་རེད། སྤྱི་ལོ་ལས་མོན་ཏེ་ལྷོ་(Ashley Montagu)ཡིས་བརྟམས་

བའི་ <<བྱད་མེད་ལ་ལྡན་པའི་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་ཁྱད་འཕགས་རང་བཞིན་>>(The Natural Superiority of Women)ཞེས་པའི་དཔེ་དེབ་ཀྱི་ནང་དུ། མོ་མོའི་རྟགས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་རིགས་རྒྱན་ས་པོན་གྱི་ཞན་ཆ་༤༩ ཟུར་འདོན་བྱས་པའི་ནང་གི་མང་ཤོས་སམ་ཚང་མ་སྐྱེས་པ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་ཚུལ་འཁོད་འདུག དེ་ཡང་ཁྲག་གཤེར་བའི་ནད་དང་། ལྷིང་ནད། ལྷང་ཁམས་ཀྱི་ནད་སོགས་རྙོག་པའི་ནད་རིགས་ཀྱི་བྱེད་ཀ་ཉ་ཅང་ཚབས་ཆེན་ཡིན་པ་རེད། མངལ་སྐྱེས་པའི་གནས་སྐབས་ནས་སྐྱེ་མོ་མོ་གཉིས་ལས་སྐྱེས་པ་མང་ཤོས་འཆི་བ་དང་། བྱད་མེད་ལས་སྐྱེས་པ་མང་བ་སྐྱེ་བ། ཡང་སྐྱེས་ཚད་དང་འཆི་ཚད་གཉིས་པན་རྒྱུ་འཐབ་ནས་ཡོད་པ་རེད།

ལུ་མ་ཨོ་འི་ལེ་(Ann Oakley)ཡིས་ཉམས་ཞིབ་ཀྱི་གྲངས་ཐོ་ལྟར་ན། བྱད་མེད་དང་བསྐྱར་ན་སྐྱེས་པ་ལ་འགོས་ནད་རིགས་འགོ་སྐྱ་བ་དང་བྱིས་པའི་གནས་སྐབས་སུ་འཆི་རྒྱུ་མང་བ་ཡོད་འདུག མོའི་ཞིབ་འཇུག་ནང་དུ་དེ་ནི་བྱད་མེད་དང་སྐྱེས་པ་སོ་སོའི་རིགས་རྒྱན་ས་རྩལ་དང་ཐད་ཀར་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་དང་། ནད་རིགས་འགོག་བྱེད་ཀྱི་རུས་པ་ལྡན་པའི་རིགས་རྒྱན་ས་པོན་ནི་བྱད་མེད་ཀྱི་རིགས་རྒྱན་ས་རྩལ་ལས་འབྲུང་གི་ཡོད་ཅིང་། སྐྱེས་པར་དེའི་རུས་པ་ཞན་སོ་ཡོད་ཚུལ་བསྟན་ཡོད། ཅི་སྟེ་སྟོ་ཨེ་ཤ་ཡའི་ནང་དུ་སྤྱི་ཚོགས་རིག་གཞུང་ཁག་གིས་བྱད་མེད་ཀྱི་སྐྱེས་ལྡན་རུས་པའི་ཁྱད་འཕགས་རང་བཞིན་ལ་ཁྱད་གསོད་བཏང་ནས། བྱད་མེད་ལ་དམན་བར་ལྟ་བ་དང་། དེང་སྐབས་ས་ཁུལ་མང་ཤོས་ཀྱི་ནང་དུ་བྱད་མེད་རྣམས་སྐྱེས་པའི་རྩལ་སུ་ལྷན་ཡོད་པ་རེད།

མེད་ཀྱིས་ཕ་མ་དབྱེ་འབྱེད་ནི་སླེ་ཕ་མ་གཉིས་ཀྱི་ལུས་རྟེན་ཆགས་སྤངས་མི་འདྲ་བ་དེ་ལ་
འབྲེལ་བ་མི་འདྲུག་ཟེར་གྱི་ཡོད་དམ། དོན་དངོས་སུ་རིག་གཞུང་དང་རིག་གཞུང་མི་འདྲ་བར་བརྟེན་
ཆགས་ཀྱི་ནང་དུ་ཁོ་མོ་ཚོར་ལྷན་དུ་ཡོད་ལས་ཁག་དང་འབྲེལ་བ་ཅི་ཡང་མེད་པ་རྟོག་
དམ།

སྤྱི་ས་བ་དང་བྱུང་མེད་གཉིས་ནི་ལུས་རྟེན་གྲུབ་སྤངས་ཀྱི་ཆ་ནས་ཁྲུང་བར་ཡོད་པར་
ཚོས་ཁས་ལེན་དགོས་ནའང་། དོན་དངོས་སུ་རིག་གཞུང་དང་རིག་གཞུང་མི་འདྲ་བར་བརྟེན་
ནས་ཕོ་མོའི་བྱེད་ལས་ལ་ཁྲུང་བར་ཆེན་པོ་དགར་བ་དེ་ནི་རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་འབབ་ཞིག་གཞིར་
བཟུང་ནས་འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་མི་རུང་། མཚན་རིག་ཞིབ་འཇུག་གིས་བསྟན་དོན་ལྟར། ང་ཚོས་
རྟགས་རྟེན་གྱི་རང་བཞིན་ཅན་ཉེ་མོའི་སླེ་འཕེལ་མ་ལག་དང་རིགས་རྒྱན་ལྷ་རྩལ་སེམས་
རྟགས་མཚན་ཉི་ལྱེས། འཇུག་ཚོག་གི་རང་བཞིན་ཅན་ཉེ་མོའི་བྱེད་ལས་ཉི་ལྱེས་འབྲེལ་
བརྗོད་བྱ་མི་རུང་བ་དེས་དུ་བྲན་དགོས། གལ་སྲིད་ལུས་རྟེན་གྲུབ་སྤངས་འབབ་ཞིག་གིས་
ཕོ་མོའི་བྱེད་ལས་གཏན་འཁེབས་ཐག་གཅོད་བྱས་པ་ཡིན་ན། འཛམ་གླིང་གླང་གི་བྱུང་མེད་ཡོད་
ཚད་ཀྱིས་བཟོ་བཅོམ་བཞིན། ལོན་ས་བསྐྱ་བཞིན། ཚེས་བཅོམ་རྒྱག་གིན་ཡོད་དེས་མོད། ལོན་གྲང་
དེ་ལྟ་མིན་པར་ཚོས་མཐོང་གསལ་རེད། རྒྱ་མཚན་ནི་མ་བྱུང་དང་བཅོམ་གྱི་ལྷན་ས་འཇུག་མཁན་
ལ་ཕོགས་ཀྱི་ཆེད་ལས་པ་རྣམས་སྤྱི་ས་བའང་ཡིན་པ་རེད།

ང་ཚོའི་དོས་ནས་སྤྱི་ས་བ་དང་བྱུང་མེད་འདྲ་མཉམ་མིན་ཞིང་དྲང་སྟོན་མིན་པ་ནི་རྟགས་
ཀྱི་དབྱེ་བའམ་རང་བྱུང་ཚོས་ཉིད་གང་ཡང་མིན་པར་བཤད་གྱི་ཡོད། རིགས་རྒྱུད་དབར་དང་
གལ་རིམ་དབར། རིགས་རུས་མཐོ་དམན་དབར་དུ་འདྲ་མཉམ་མིན་པ་དེ་ནི་མིས་བཅོས་པ་རེད།
འདི་དག་ཚང་མ་ལོ་རྒྱས་ཀྱི་འགྲོས་དང་བསྟུན་ནས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་དུས། དེ་ལ་དོགས་འདེ་
དང་ཚོད་ལེན། འཕོ་འཇུག་གཏོང་ཚོག་པ་རེད། བྱུང་མེད་ཀྱིས་སྤུ་གྲུ་སླེ་འཕེལ་བྱ་ནའང་། དེ་རྒྱ་
མཚན་བྱས་ནས་ཁོ་མོ་ཚོ་སྤྱི་ས་བ་ལས་ཞན་པ་དང་དམན་པ། ཁོ་མོ་ཚོའི་སློབ་གཉེར་དང་སྤྱོད་
བཟང་། ལས་གནས་ཀྱི་ལོ་སྐབས་ཕོགས་གཏན་འཁེབས་བྱ་མི་རུང་། ལུས་རྟེན་མི་

འདྲ་བ་དང་བྱེད་ལས་མི་འདྲ་བའི་དབང་གིས་སྐྱེ་ལོ་མོ་གཉིས་འདྲ་མཉམ་མེན་དོན་ཅི་རེད། མོ་
མོ་འདྲ་མཉམ་ཡོང་བ་ལ། རྒྱུ་རང་ས་རོལ་བོ་དང་གཅིག་པ་གཅིག་རྒྱུ་ཡིན་དགོས་པའི་རེས་
བ་མེད་ཅིང་། རྩོམ་ཐང་དང་གོ་སྐབས་འདྲ་མཉམ་འཛོལ་དགོས་པ་རེད།

རྒྱུ་རང་གིས་གསྲུང་བ་ནང་བཞིན། འདི་ནི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྩ་སྐྱོན་སྐྱེ་ལོ་མོ་གཉིས་ཀྱི་
མོ་གཉིས་དང་མོ་གཉིས་དབྱེ་ལྷངས་ཤིག་ཡིན་ཅན།

འདི་ནི་མོ་མོ་དབྱེ་འབྱེད་དམ་ཡང་ན་སྤྱི་ཚོགས་ལ་འབྲེལ་འདྲིས་བྱེད་པའི་བརྒྱུད་རིམ་
ཚོད་དུ་བྱུང་བ་དང་སྤྱི་ཚོགས་དང་བྱིས་ཚང་ནང་དུ་སྐྱེ་མ་བྱུང་འཕེལ་འགྲུང་འབྱུང་སྐྱེས་ཡིན་པ་
རེད། ད་ཚོ་ཚང་མས་ཤེས་གསལ་ལྟར། བྱིས་པ་ཞིག་བཙས་མ་ཐག་ནས་རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་
དགའ་བ་གཅིག་ལུ་ཅམ་མེན་བར། ད་དུང་མོ་མོའི་ལས་འགན་ཡང་དབྱེས་པ་རེད། རིག་གཞུང་
ཁ་ཤས་ཀྱི་ནང་དུ་ཐ་ན་གསལ་དུ་བཙས་མ་ཐག་པའི་སྐྱེ་གྲུང་བཙས་སྟོན་བྱེད་སྐྱེངས་གྲུང་འབྲེ་
བ་མ་རེད། དེ་བཞིན་དུ་བསྐྱབ་བྱ་གཏོང་ཚོགས་དང་། རྒྱུད་མིང་བྱེད་སྐྱེངས། ལྷ་སྐྱོད་འདིན་
སྐྱེངས། རྒྱུན་པ་སྐྱོན་སྐྱེངས་སོགས་མི་འདྲ་ཞིང་། ལུལ་སྐོལ་གྱི་གཏན་འཁེལ་འདི་དག་བརྒྱུད་
ནས་ཁོ་ཚོ་སྤྱེས་པ་ནས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཆ་ཤས་སུ་ཆགས་ཐབས་ཀྱི་གཤིས་སྐྱོད་ཡན་ཆད་བསྐྱབས་
ཡོད་པ་རེད། འདི་ལ་སྤྱི་ཚོགས་ལ་འབྲེལ་འདྲིས་བྱེད་ཐབས་ཟེར་ཞིང་། སྤྱི་ཚོགས་ལ་འབྲེལ་
འདྲིས་བྱེད་པའི་བརྒྱུད་རིམ་དེས། བྱིས་པ་ཚོར་མོ་མོའི་བྱེད་ལས་རོ་སྐྱོད་བྱེད་པ་དང་། དེ་ལ་མོ་
མོའི་དབྱེ་བ་འབྱེད་ཚུལ་ཟེར་བ་རེད། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྐྱོན་གཞི་མི་འདྲ་བ་དེ་དག་གིས་བྱིས་པ་
ཚོར་གང་ཟག་བྱེ་བྲག་པའི་རང་གཤིས་ལ་མོ་གཉིས་དང་མོ་གཉིས་དགའ་ནས་སྐྱོབ་པ་དང་།
ཁོ་ཚོའི་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་གཤིས་རྒྱུད་དང་བསམ་སྐྱོའི་འབྲེལ་སོ། བྱེད་ལས་སོགས་སྐྱོབ་གསོས་
བཟོ་ཡི་ཡོད།

མཉམ་སྦྱོར་གི་ལག་ལེན་ནམ་མེད་པའོ་ལྟ་བུ་བཟོ་བ་ཅེས་པ་དེ་ནི་རྒྱུད་ཀྱིས་བྱིས་པ་
ཞིག་རྒྱུད་མིང་བྱེད་སྐྱེངས་ལ་གོ་ཡི་ཡོད་པ་རེད། རྒྱེ་བ་ལུ་ཞིག་ཡིན་ན། རྒྱེས་དུས་ནས་ནོར་

འཇུག་མེད་པ་དང་རང་སྤོང་དང་སྟོབས་ལུགས་ལྡན་པ་ཞིག་ཏུ་སྣ་སྤོང་བྱེད་པ་རེད། རིག་གཞུང་
 ཁ་གསུམ་གྱི་ནང་དུ་ཨ་མས་བུ་མོའི་སྐྱེ་ལོ་ལ་སེམས་ཁུལ་བྱེད་ཅིང་། བུ་མོ་དེ་གྱི་དར་སྟོན་གསར་
 མའི་ལུ་བ་གོན་བརྟུག་ནས། ཁོ་མོར་མཛེས་མའི་བྱང་ཚེས་ལྡན་ལུགས་ཀྱི་བསྟུགས་བརྗོད་བྱེད་
 པ་རེད། བྱིས་དུས་ནས་བྱིའི་ཆ་བྱང་ངོས་འཛིན་བྱེད་དུ་འཇུག་སྐྱངས་ཀྱི་སྤོང་བ་འདི་དག་ནི། བུ་
 དང་བུ་མོ་ཚོས་སོ་སོའི་ཆ་བྱང་བཟོ་སྣང་ངོས་འཛིན་གྱི་བག་ཆགས་འཛོག་ཐབས་གཤམ་འགའས་
 ཚེན་སོ་ཞིག་ཡིན་འདུག།

བརྗེད་རིམ་གཉིས་པའི་ཚོད་དུ། བུ་དང་བུ་མོ་ཚོར་ལོ་བྱང་ལ་དང་དོད་བྱེད་དུ་འཇུག་
 སྐྱངས་ལའང་བྱང་པར་ཚེན་སོ་ཡོད། དཔེར་ན་བུ་མོ་ཚོར་གཟུབ་མཚོར་སྐྱུ་པ་པའི་ཅེད་ཆས་དང་
 ཁོག་ལ། སྤྲ་ར་སོགས་ཀྱི་ཅེད་ཆས་སྤྱད་ནས་ཅེད་མོ་ཅེ་དུ་འཇུག་ཅིང་། ལྟོག་སྟེ་བུ་ཚོར་མེ་
 མདའ་དང་རྒྱངས་འཁོར། གནམ་གྲུ་ལ་སོགས་ཀྱི་ཅེད་ཆས་སྤྱད་ནས་ཅེད་འཛོལ་རྩལ་བར་སྐྱུ་ལ་
 པ་རེད། ལྟོ་ཨེ་ཤ་ཡའི་ནང་དུ་བུ་མོ་རྣམས་ལོ་ན་ཅང་རྒྱང་དུས་ནས། ཁོ་མོ་ཚོས་ཇ་མ་དང་
 སྤྲ་ར་སོགས་ཀྱི་ཅེད་ཆས་ལ་རྩལ་གྱི་མེད་པར། ཁོ་མོ་ཚོས་ཁྲིམ་ཆས་རྗེས་སྤོང་དང་སྤྲ་ར་རོ་མ་
 བསྐྱ་བ་དང་ཁྲིམ་ཚང་དང་བྱིས་པར་སྣ་སྤོང་བྱེད་དུ་འཇུག་ཅིང་། ལྟོག་སྟེ་བུ་རྣམས་སྟོབ་བྱུར་
 གཏོང་བའམ་རང་ཁྲིམ་བྱི་ལོགས་ཀྱི་ལས་ཀར་འཇུག་གི་ཡོད། སྐྱེ་བ་སོ་སོ་གཉིས་སྐྱེད་མིང་
 བྱེད་སྐྱངས་མི་འདྲ་བ་འདིས་བུ་དང་བུ་མོ་སོ་སོའི་དགའ་སྟོགས་མི་འདྲ་བར་སྐྱུར་གྱི་ཡོད་ལ།
 འཛོན་ཐང་དང་བསམ་སྟོགས། མཛོན་འདོད་དང་ལུགས་བསམ་དང་བཅས་པ་མི་འདྲ་བར་སྐྱུར་
 གྱི་ཡོད། རྒྱང་དུས་ནས་བཅའ་དངོས་བྱེ་བྲག་པར་གོམས་འདྲིས་བྱེད་དུ་བརྟུག་པའི་བག་ཆགས་
 དེས་ཐད་ཀར་བྱིས་པའི་མ་འོངས་མི་ཚའི་འདམ་ག་གཏོན་འཁེལ་བཟོ་ཡི་ཡོད།

བུ་དང་བུ་མོ་ཚོར་སྤྱད་བརྗེད་སྤོང་སྐྱངས་ཀྱང་མི་འདྲ་བ་ཡོད། དཔེར་ན་ནམ་རྒྱན་
 བུ་མོ་ཞིག་ཡིན་ན་མྱེད་རང་ཉ་ཅང་མཛེས་མ་འདུག་ཟེར་བ་དང་། ཡང་བུ་ཞིག་ཡིན་ན་མྱེད་
 རང་གཞུགས་སྟོབས་ཚེན་སོ་འདུག་ཟེར་བ་ལྟ་བུ་རེད། ཉམས་ཞིབ་ལས་བསྟན་དོན། དེ་ལྟ་བུའི་
 དེས་བརྗོད་དམ་དེས་ཚིག་དེ་དག་གིས་བུ་དང་བུ་མོ་འམ་སྐྱེས་པ་དང་བུ་དང་མེད་ཅེས་སོ་སོར་
 འོས་འཛིན་བྱེད་སྐྱངས་ཤིག་བྱུབ་ཡོད་པ་དང་། བྱིས་པ་ཚོར་རང་གཞན་ཀུན་ལ་སྐྱེ་བ་སོ་དང་

སྐྱེ་བ་མོ་ཞེས་པའི་བསམ་གཞིག་དང་ངོས་འཛིན་གྱི་སྣངས་ཀྱི་བག་ཆགས་འཛོག་གི་ཡོད།
ཁྱིམ་མི་ཚོས་བྱིས་པར་སྐད་ཆ་བཤད་སྣངས་ཐད་ནས་ཀྱང་ནམ་ནམ་ཞར་ཞར་ལ་སྐྱེ་བ་མོ་མོ་
གཉིས་ཀྱི་གྱེད་ལས་མི་འདྲ་བའི་ལྷ་ཚུལ་སྐྱེད་པ་དང་། བྱིས་པ་དེ་དེའི་རྒྱུད་ལ་དེའི་བག་ཆགས་
འཛོག་གི་ཡོད།

བརྒྱུད་རིམ་མཐའ་མ་ནི་གྱེད་ལས་དམར་འཁྲིད་གྱེད་ཐབས་དེ་དེ། སྐྱེ་བ་བྱ་དང་
བྱ་མོ་ཚོ་མོ་ན་རྒྱུད་ཀྱི་ནས་སྐྱེ་བ་རང་བཞིན་གྱི་མོ་གཤིས་དང་མོ་གཤིས་ཀྱི་གྱེད་ལས་
དམར་འཁྲིད་གྱེད་པ་དེ། བྱ་མོ་ཚོ་ཨ་མའི་ཁྱིམ་ལས་ལ་རོགས་གྱེད་ཏུ་འཇུག་པ་དང་། བྱ་ཚོ་
ཨ་མའི་སྐྱེ་ལས་ལ་རོགས་གྱེད་ཏུ་འགྲོ་བ་དེ། མོ་མོའི་རྟགས་མཚན་གྱི་མོག་ནས་དབྱེ་འབྱེད་
གྱེད་པའི་སྐྱེ་ཚོགས་ཀྱི་ནང་ཏུ་བྱ་དང་བྱ་མོ་ཚོའི་བར་ཁྱད་ཐད་དང་གྱེད་ལས་སོ་སོ་ཡིན་པ་
དེ། བརྒྱུད་རིམ་འདིའི་རྒྱུད་ཏུ་ མོ་གཤིས་དང་མོ་གཤིས་ཀྱི་གོ་དོན་དེ་དག་བྱིས་པའི་རྒྱུད་ལ་
འཇགས་ཤིང་། དེ་ནི་ཐུན་མོང་གི་སྤོང་ཚུལ་ཞིག་ཏུ་རང་ཕྱགས་ཀྱིས་ཆགས་ཀྱི་ཡོད།

སྐྱེ་ཚོགས་ལ་འགྲེལ་འདྲིས་གྱེད་པའི་བརྒྱུད་རིམ་དེ་དག་མ་ཐུང་འཕེལ་འཇུག་འཇུག་
བཞིན་པ་ཞིག་ཡིན་ན། རྩལ་སྐྱེས་དང་སྐྱེད་སྲིད་གཉིས་ཀྱི་རྒྱུད་ལ་བརྒྱ་སྐྱེད་རྒྱུན་མར་
གྱེད་དགོས་དོན་ག་དེ་ཡིན་ནམ། བྱ་དང་བྱ་མོ་གཉིས་ཀྱི་རྒྱུད་པར་ནི་སྐྱེད་སྲིད་གྱེད་སྣངས་
ལ་རུག་ལས་པ་ཞིག་མ་ཡིན་ནམ།

ལ་མཚར་ཞིག་ལ་ང་ཚོ་མི་མང་ཆེ་བས་ནམ་རྒྱུན་སོ་སོའི་བྱིས་པར་ལེགས་ཉེས་ཀྱི་
ཕྱགས་རྒྱུན་ག་དེ་ཐེབས་འཇུག་གི་ཡོད་མེད་ཤེས་ཀྱི་མེད་པ་དེ། དོན་དངོས་སུ་ང་ཚོས་སྐྱེ་
བ་མོ་དང་སྐྱེ་བ་མོ་གཉིས་མི་གཅིག་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་སྐྱེ་བ་མོ་མོ་གཉིས་སྐྱེད་སྲིད་གྱེད་སྣངས་
ཀྱང་མི་འདྲ་བ་ཡིན་དགོས་པར་སྣམ་པ་དེ། སློབ་བྱ་དང་སྐྱེ་ཚོགས། རང་ཉིད་ཀྱིས་སྐྱེད་སྲིད་
གྱེད་སྣངས་ལ་བརྟེན་ནས། ང་ཚོས་བྱ་དང་བྱ་མོ་གཉིས་འཚར་ལོངས་འབྱུང་སྣངས་མི་འདྲ་བར་
དང་ལེན་གྱེད་ཐུབ་ཀྱི་མེད་པ་དེ།

པའི་ཆ་རྒྱུན་ལྷ་སུ་ཡིན་འདུག

དེ་གཉིས་པམ་ཚུན་བད་དེ་ཐ་དད་ཡིན་ཚུལ་བསྟན་པར་མ་ཟད། དེ་གཉིས་ཀྱི་དབང་
དུ་མཚོག་དང་དམན་གྱི་དབྱེ་བའང་བྱེས་ཡོད་པ་རེད། སེམས་ནི་ལྷ་ས་ལས་གལ་ཆེ་བར་འཛིན་
པ་དང་དེ་གཞན་གཞུང་ནི་རང་བྱུང་ལས་གལ་གནད་ཆེ་བར་འཛིན་པ། དུལ་དང་རྒྱ་མཚན་ལ་འདུག་
མཁན་ནི། དུལ་ཅན་དང་ཚོར་སྣང་གི་དབང་དུ་འགྲོ་མཁན་ལས་དེ་ལྟར་ཐང་ཆེན་པོ་སྤྱོད་པ་རེད།
བྱད་མེད་ནི་ལྷང་པོ་སྟེ། ཁོ་ཚོས་དུད་འགྲོ་ནང་བཞུགས་སྐྱེ་འཕེལ་བྱེད་དེ་ཀྱི་ཡོད་པས་ན་པས་
ཆེར་རང་བྱུང་དང་ཆ་འདྲ་བར་ངོས་འཛིན་ཞིང་། སྐྱེས་པ་ནི་སེམས་ཏེ། བསམ་སྒོ་གཏོང་བ་དང་
རྒྱ་མཚན་གནས་ལྷགས་ལྟན་པས་ན། རང་བྱུང་ཁམས་དབང་དུ་བྱས་ནས། དེ་དེ་གཞན་གཞུང་ལ་
བསྐྱར་བར་ངོས་འཛིན་པ་རེད། དེར་རྟེན་སྐྱེས་པ་ནི་བྱེད་དུ་འབགས་པ་དང་སྐྱ་ན་མཚོ་བ། རང་
བྱུང་ཁམས་ནས་གོང་ན་མེད་པས་ན། རང་བྱུང་ཁམས་སུ་ཁོ་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྒོ་མོས་ལྟར་སྐྱབ་
མི་ཚོག་པའི་བྱ་གཞག་འགའ་ཡང་མེད་པ་རེད།

གོང་ལྷན་གཡོན་ཚུགས་སུ་དགའ་བ་དེ་བྱད་མེད་གཅིག་སུ་ཅམ་མིན་པར་གཤམ་
འོག་གི་དབུལ་ཐོངས་ཉམ་ཐག་ནམས་ཀྱང་དེའི་ཁོངས་སུ་འདུ་བ་རེད། རྒྱ་རྒྱུན་དེའི་དབང་གིས།
ཡར་རྒྱས་འཆར་འགོད་པ་ཚོས་བྱད་མེད་དང་འདྲ་བར་ཞིང་གྲོང་གི་ཚོ་ཁག་དང་ནགས་ཚལ་དུ་
གནས་འཆའ་མཁན། ལོ་ནམ་པ་རྒྱང་གས་དེགས་དང་། དེ་བཞིན་དུ་ཉ་འཛིན་མོགས་ལ་སྤང་
རྒྱུ་གི་ལྟ་སྤྱོད་འཛིན་པ་དང་། ཁོ་ཚོར་རྒྱས་ལོན་བསམ་ཤེས་མི་བྱེད་པའམ་བཀའ་འཁྲུལ་ཚོག་
མཚན་མི་ཞུ་བར། ཁོ་ཚོའི་འཚོ་རྟེན་གཙོ་བོ་ནགས་ཚལ་གཙོ་བོ་འབྲེག་དང་ས་ཆ་བཅོན་འཕྲོག་
བྱེད་པ་རེད། དེ་བས། གཤམ་འོག་གི་དབུལ་ཐོངས་མི་མང་ས་ཡ་མང་པོ་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་སྐབས་
བཙོལ་བ་ཆགས་པ་དང་། རྒྱང་མཐའ་ཁག་ཏུ་སྐྱེ་གཡའ་བའི་དབུལ་གྲོང་གྲངས་ལས་འདས་པ་
འཕེལ་ཏེ། ཁོ་ཚོས་ཉ་ལམ་མི་ཚོས་ལས་འདས་པའི་གནས་སྤངས་ཤིག་འོག་ཏུ་མེད་སྐྱབ་གི་
འཚོ་བ་སྐྱེལ་དགོས་བྱུང་བ་རེད།

གོ་ལའི་གནས་དེམ་གྱི་ཐད་ནས་བཤད་ནའང་། འཛམ་བུ་སྤྱིར་གི་གསུམ་ཆའམ་སྟོ་
རྒྱད་ནི་ལྷང་པོ་དང་། འཛམ་བུ་སྤྱིར་གི་གནས་དེམ་དང་པོ་ནི་སེམས་དང་། གནས་དེམ་གསུམ་པ་

ནི་རང་བྱུང་། དེ་བཞིན་དུ་རིག་གཞུང་ནི་འཛམ་གླིང་གི་གནས་རིམ་དང་པོ་དང་། འཛོལ་སྤྱང་
དང་ཁུངས་མེད་འཆམ་གཏམ་ནི་གནས་རིམ་གསུམ་པ། ཡང་རྒྱ་མཚོན་གནས་ལུགས་ལྡན་པ་
དང་ཚོན་རིག་དང་མཐུན་པ། དེང་རབས་ཅན་བཅས་ནི་འཛམ་གླིང་གི་གནས་རིམ་དང་པོར་བརྟེ་
སློལ་ཡོད་པ་རེད།

དེ་བས། རོ་མོའི་དབྱེ་བ་དང་། གཞན་རིགས་རྒྱད་དང་གྲལ་རིམ། རིགས་ཏུས་མཚོ་
དམན། དེ་བཞིན་དུ་འཛམ་གླིང་གི་གནས་རིམ་དང་པོ་དང་གནས་རིམ་གསུམ་པ་བཅས་ཀྱི་དབར་
ཀྱི་འབྲེལ་བ་དེ་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་རྒྱ་ནི་ཉ་ཅང་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་རེད།

ཁྱེད་ཀྱིས་ཏུས་རྒྱན་ལོ་དབང་རིང་ལུགས་ཞེས་པའི་ཐ་སྟད་ལེད་རྒྱད་དེ། ལོ་དབང་རིང་
ལུགས་ནི་མོ་མོ་འདྲ་མཉམ་མིན་པ་དང་བྱད་མེད་རྣམས་དམན་པར་སྟོང་པའི་འབྱུང་རྒྱུན་
ཡིན་པར་འཇུག་འདུག་པས། ཁྱེད་ཀྱིས་འདྲ་ཆད་འདི་ལ་འབྲེལ་བརྒྱན་ཅིག་གནང་རོགས།

ད་སྟེའི་སྐྱེ་ལོ་གཉིས་དབར་ཀྱི་འབྲེལ་བ་རྟོགས་ཐབས་སུ། ལོ་དབང་རིང་ལུགས་
ཤེས་རྒྱ་གལ་ཆེན་པོ་རེད། ལོ་དབང་རིང་ལུགས་གནས་རྒྱུ། སྐྱེ་ལོ་གཉིས་དབར་ཀྱི་འབྲེལ་
བར་འབྱུར་ལྡོག་བྱུང་བ་རེད། སྤྱིར་བཏང་གི་བཤད་ཚུལ་སྤྱད་བྱས་ན། ལོ་དབང་རིང་ལུགས་
ནི་སྐྱེས་པའི་དབང་སྤྱར་ལ་གོ་ཡི་ཡོད་པ་དང་། ལོ་དབང་རིང་ལུགས་ཞེས་པའི་ཐ་སྟད་འདིའི་
ཚིག་དོན་ནི། ཨ་པའམ་བཟའ་དཔོན་གང་དེས་དབང་སྤྱར་པའི་དོན་ཡིན་པ་དང་། སྟོན་ཆད་ཁྱིམ་
ཚང་ལ་དབང་སྤྱར་མཁན་སྐྱེས་པ་བྱེ་བལ་བ་ཞིག་བརྗོད་པར་བེད་སྤྱད་ཅིང་། དེ་ཡང་ཁྱིམ་ཚང་
ཆེན་པོ་ཞིག་གི་བཟའ་དཔོན་གྱི་འོག་ཏུ་བྱུང་མེད་དང་ན་གཞོན། བྱིས་པ་དང་བུན་གཡོག་ཁྱིམ་
ཚང་གི་ཞབས་ཁུ་བ་ཚང་མ་རྩུང་ཡོད་པ་དང་། ཁོ་ཚོ་ཚང་མ་སྐྱེས་པའི་དབང་སྤྱར་འོག་ཏུ་ཡོད་
པ་རེད། ད་ཆར་ཐ་སྟད་འདི་སྐྱེས་པའི་དབང་སྤྱར་དང་། བྱུང་མེད་ལ་དབང་སྤྱར་མཁན་སྐྱེས་
པའི་དབང་ཆའི་གོ་དོན་ལ་བེད་སྟོན་མང་པོས་གཏོང་གི་ཡོད་པ་དང་། ལྷོགས་མང་པོ་ཞིག་ནས།
དབང་སྤྱར་དེས་བྱད་མེད་རྣམས་དམན་པར་འཛིན་པའི་ལམ་ལུགས་ཤིག་གི་ཁྱད་ཚོས་མཚོན་

ཕྱི་ཡོད་པ་རེད།

ནིན་རྒྱན་བྱུང་མེད་ལ་དམན་པར་ལྷ་བའི་སྲོང་བ་དེས། བྱིས་ཚང་ནང་དང་ལས་ཁུངས་
ནང་། སྤྱི་ཚོགས་ནང་དུ་རྒྱུ་རྒྱུ་ཚོགས་ལ་གཏོགས་པའི་གྲུབ་རིམ་ལ་མ་བཟུང་པར་དེ་དབྱེ་འབྱེད་
དང་། བཙུག་པོ་མི་བྱེད་པ། དམའ་འབེབ། ལྷངས་འཛིན། གཤམ་གཞིག་གཉམ་གཞིག། འཚེ་
བའི་རིགས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སློམ་གཞི་ཞིག་གྲུབ་ཡོད་པ་དང་། མ་སྟེད་དེ་འབྲེལ་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་
ཡོད་སྲིད་ཀྱང་སློང་གཞི་ནི་གཅིག་པ་རེད།

ལུལ་ལུང་གང་སར་བྱུང་བའི་ཕོ་དབང་རིང་ལུགས་མི་འདྲ་ཞིང་། མོ་རྒྱལ་གྱི་དུས་
རྒྱུ་བས་མི་འདྲ་བ་དང་སྤྱི་ཚོགས་མི་འདྲ་བ། ཡང་ན་སྤྱི་ཚོགས་གཅིག་གི་གྲུབ་རིམ་སྤྱི་ཚོགས་
ཚོད་དུ་ཕོ་དབང་རིང་ལུགས་ཀྱི་རང་བཞིན་དེ་ཡང་འདྲ་བ་དང་མི་འདྲ་བ་གཉི་ག་ཡོད་པ་རེད།
དཔེར་ན་དེད་རྒྱུ་བས་ཀྱི་ཕོ་དབང་རིང་ལུགས་ཀྱི་སྲོང་བ་དེ་ར་ཚོའི་རྫོ་མོའི་དུས་རྒྱུ་བས་ཀྱི་ཕོ་
དབང་རིང་ལུགས་དང་མི་འདྲ་ཞིང་། ཅིན་རུ་བའི་རིགས་དུས་མཚོ་བའི་བྱུང་མེད་དང་ཞིང་ཚོང་
གི་བྱུང་མེད་ཡིག་རྫོངས་པའི་གནས་བབ་མི་འདྲ་བ། དེ་བཞིན་དུ་ཨ་རིའི་རྒྱལ་ནང་གི་བྱུང་མེད་
དང་རྒྱ་གར་ནང་གི་བྱུང་མེད་ཀྱི་གནས་བབ་ཡང་མི་འདྲ་བ་རེད། མོ་རྒྱལ་གྱི་དུས་རྒྱུ་བས་མི་འདྲ་
བ་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ལས་ཁུངས་མི་འདྲ་བའི་ནང་དུ་ཕོ་དབང་རིང་ལུགས་ཀྱི་བྱེད་ལས་ལ་འཇུག་
སློབ་བྱུང་བ་དང་། སྤྱི་ཚོགས་དང་རིང་གཞུང་ལག་བཟུང་མི་འདྲ་བ་རེད། དེ་ཡང་དཔེར་ན།
སྤྱི་མ་པས་དབལ་འཕྲོར་གྱི་ཐོན་ཁུངས་མང་པོས་དང་། སྤྱི་ཚོགས་དང་དབལ་འཕྲོར། ཚབ་སྲིད་
ཀྱི་སྤེ་ཁག་ཚང་མར་དབང་སྐྱུར་བ་ལྟ་བུ་རེད།

ཕོ་དབང་རིང་ལུགས་ནི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སློམ་གཞི་དང་ལྷ་གྲུབ་གཉིས་སམ། ཡང་ན་
འདུ་ཤེས་འཛིན་སྣངས་ཤིག་ཡིན་ཞིང་། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱི་མ་པ་ནི་བྱུང་འཕགས་ཅན་དུ་ལྷ་བ་
རེད། ཕོ་དབང་རིང་ལུགས་དང་ཁྲུང་དང་རྒྱན་སྲོང་། ལྷག་པར་དུ་ཕོ་དབང་རིང་ལུགས་ཀྱི་ལྷ་
བའི་ཐད་ལ་ཚོགས་ལུགས་ཀྱི་ཕྱགས་རྒྱུན་ཚེན་པོ་ཐེབས་ཡོད་པ་དང་། ཚོས་ལུགས་གྲུབ་མཐའ་
ཁག་གིས་བྱུང་མེད་ཀྱི་ཐོག་མ་ཨེ་ཤེ་(Eve)ནི་སྤྱི་མ་པའི་ཐོག་མ་ཨ་ཏཱ་(Adam)ཀྱི་ཅེས་དུས་
ལས་བཅོས་ལུགས་དང་། ཡང་ན་སྤྱི་མ་པ་ནི་དཀོན་མཚོག་གི་སྐྱང་བརྒྱན་ལས་བཅོས་རབས་ཀྱི་

ལྷ་རྒྱུད་ལྷ་བྱ་ལྱུང་སྒྲོག་བྱས་པ་བརྒྱུད་ནས་སྤྲེལ་བའི་རྒྱལ་ཁམས་དང་སྤེལ་བའམ་འཕྲུག་ཡོད་པ་ལྷ་བྱ་
 རེད། དེང་སྐབས་བརྒྱུད་ལམ་ཁག་དང་ཐ་ན་སྒྲོབ་གསོའི་སྤེལ་གཉིས་ཀྱང་བྱུང་མེད་ནི་འདོད་
 རམ་ཚན་དང་གཞན་རྟེན་ཆེ་བ། སྤག་དོག་ཆེ་རབས་བསྐྱུད་དེ། བྱུང་མེད་རྣམས་ལ་གོ་དབང་
 གཏན་འབེབ་ཀྱི་ཐད་ནས་སྤྲེལ་བར་སྒོ་བས་ཕྱགས་ཆེ་ལྷགས་བསྐྱུན་ནས་སོ་དབང་རིང་ལྷགས་
 ཀྱི་ལྷ་བ་ལྱུང་སྒྲོག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། སོ་དབང་རིང་ལྷགས་ཀྱི་ལྷ་བས་མི་སེམས་དབང་ཏུ་
 བརྒྱུར་བ་དང་སྤྲི་ཚོགས་ལམ་ལྷགས་ཀྱི་རྒྱུན་རྒྱུང་གི་ཡོད་པ་རེད། དཔེར་ན་བརྒྱུད་ལམ་ཁག་
 གིས་བྱུང་མེད་ཀྱི་གཞུགས་སེའི་ཆ་བྱེད་དགའ་ནས་དམའ་འབེབ་བྱེད་པ་དང་། བྱུང་མེད་ལ་འཆེ་
 བར་སྐྱལ་སྒོར་ལྷ་བྱ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། སོ་དབང་རིང་ལྷགས་ཀྱི་ལྷ་བས། སྤྲི་ཚོགས་དཔལ་
 འཕྲོར་ཀྱི་སྒྲོམ་གཞི་དང་སྤྲི་ཚོགས་ལམ་ལྷགས་ཀྱི་ལེགས་ཉེས་ཐག་གཅོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།
 གཤམ་འཕྲོད་བྱུང་མེད་ཀྱི་འཆོ་གནས་དང་སྤྲི་ཚོགས་ཁག་ནི་སོ་དབང་རིང་ལྷགས་ཀྱི་སྤངས་
 འཛིན་འོག་ཏུ་ཡོད་པར་བཞེད།

- ༡༽ བྱུང་མེད་ཀྱི་ཚོན་སྤྱིད་དམ་རལ་ཚོལ་ཀྱི་རྒྱལ་པ།
- ༢༽ བྱུང་མེད་ཀྱི་སྤྲི་འཕེལ།
- ༣༽ བྱུང་མེད་ཀྱི་ཆགས་མེད།
- ༤༽ བྱུང་མེད་ཀྱི་འབྲུལ་སྤྱིད།
- ༥༽ རྒྱ་ཚོར་དང་དཔལ་འཕྲོར་ཀྱི་ཚོན་བྱུངས་གཞན།
- ༦༽ སྤྲི་ཚོགས་དང་། རིག་གཞུང་། ཆབ་སྲིད་ཀྱི་སྤྲེ་གནས།

སྤྲི་ཚོགས་ནང་གི་སྤྲི་ག་འཕྲུགས་ལ་ཞིབ་འཕྲུག་བྱས་པ་ལྟར་ན། སྤེལ་ཚང་དང་ཚོས་
 ལྷགས། སྤེལ་ལྷགས། ཆབ་སྲིད། སྒོ་བ་གསོ། དཔལ་འཕྲོར་སྤྲེ་གནས། བརྒྱུད་ལམ་ཁག་སྤྲིར་
 བཏང་གི་སེས་བྱ་དང་བཅས་པ་སོ་དབང་རིང་ལྷགས་ཀྱི་རང་བཞིན་ལྷན་བ་དང་། དེ་དག་ནི་སོ་
 དབང་རིང་ལྷགས་ཀྱི་སྒྲོམ་གཞིའི་ཀྱ་བ་ལྷ་བྱ་ཆགས་ཡོད་པ་ནི་མིག་མཚོང་ལག་ཟེན་ཡིན་པར་

བསྐྱོན་འདུག་ཆབ་དབལ་རིག་གསུམ་གྱི་འབྲེལ་བ་དམ་ཞིང་ཟབ་པའི་ལམ་ལུགས་དེས་མོ་དབང་
 རིང་ལུགས་ཀྱི་ལྷ་བ་དེ་ནས་ཡང་བཙོས་སྐྱུར་གཏོང་མི་ཐུབ་པ་བཙོས་པར་མ་ཟད། དེ་ནི་ཚོས་
 ཉིད་ཀྱི་རང་བཞིན་ལྷ་བ་ཞིག་བཙོས་ཡོད་པ་རེད། མོ་དབང་རིང་ལུགས་ཀྱི་ལོག་ཏུ་བྱུང་མེད་ལ་
 དབང་སྐྱུར་དང་སྐྱུངས་འཛིན་གྱི་དབང་སྐྱུར་འཛིན་པའི་རིགས་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་སྐྱེལ་གྱི་ཡོད་པ་
 དང་། དེ་ལྟའི་འཛེ་བའི་རིགས་ནི་ཐ་ན་ཁྲིམས་མཐུན་ཡིན་པར་ཆ་འདོག་བྱ་ཡང་སྲིད་པ་རེད།
 དོན་དངོས་སུ་བྱུང་མེད་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་ཚོད་ལེན་བ་རྣམས་ཀྱིས། བྱུང་མེད་ལ་འཛེ་བ་རྒྱ་ཁྲབ་ཏུ་
 ལྷན་བ་ཅམ་མ་ཡིན་པར། དེ་ནི་མོ་དབང་རིང་ལུགས་ནང་དུ་ལམ་ལུགས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཞིག་
 ཆགས་ཡོད་པར་ཡིད་ཆེས་གནང་གི་ཡོད་པ་རེད།

ཡིན་ནའང་འདིས་མོ་དབང་རིང་ལུགས་ཀྱི་ལོག་ཏུ་བྱུང་མེད་ལ་ཐོན་ཁུངས་དང་། ལུགས་
 རྒྱན། ཐོབ་ཐང་། དབང་ཆ་རྩ་བ་ནས་མེད་པར་བསྐྱུན་མེད། དོན་དངོས་སུ་འདྲ་མཉམ་མེད་པའི་
 ལམ་ལུགས་རྒྱན་འཁྲིངས་བྱས་པ་དང་། བྱུང་མེད་ལ་གཉམ་གཞོན་གྱི་དབང་སྐྱུར་བའི་ནང་དུ་
 དངོས་སུ་ཞུགས་མེད་ནའང་། བྱུང་མེད་དེ་འགས་མོ་དབང་རིང་ལུགས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་ཁོད་དུ་
 ཁེ་བཟང་ལེན་གྱི་ཡོད་པ་དང་། འདི་ཡང་མོ་དབང་རིང་ལུགས་བསྐྱོན་མེད་ཅིག་ཡིན་པ་རེད།
 བྱུང་མེད་ལ་དབང་ཐང་རྒྱས་ཕྱོད་ནའང་། རིམ་པས་སྐྱེས་པའི་སྐྱུངས་འཛིན་ལོག་ཏུ་རྒྱད་དེ་ཁེ་
 ཐོབ་ཆེ་རྒྱང་ཆང་མ་ཤོར་བ་རེད། ཡིན་ནའང་གནས་སྐྱུངས་འདིས་བྱུང་མེད་ལ་དབང་སྐྱུར་བའི་
 ལམ་ལུགས་དེ་བསྐྱུར་བྱུང་མེད་ཅིང་། ལྷོགས་མང་པོ་ཞིག་ནས་བྱུང་མེད་རྣམས་ལམ་ལུགས་
 དེའི་མཐུན་རྐྱེན་དུ་བསྐྱུར་ཡོད་པ་རེད། དེའི་དཔེ་མཚོན་ཞིག་ཞུས་ན། མ་ཅུ་རིང་ལུགས་ཀྱི་
 དབལ་འཁྲིར་འདུ་འགོད་ཀྱི་ཁོད་དུ་ལས་བཙོ་བའི་ལུགས་རྒྱན་ཆེན་པོ་ཐེབས་པར་མ་ཟད། ཐ་
 བ་ཁོ་ཚོ་དབལ་འཁྲིར་དོ་དམ་གྱི་གཞི་རྒྱ་ཆེ་སར་འདུལ་ཞུགས་བྱས་ཡོད་དེས་རེད། ཡིན་ནའང་
 ལྷང་ཚུལ་དེས་ཁོ་ཚོ་དུས་གཏན་དུ་བ་རོལ་པོའི་སྐྱུངས་འཛིན་ལོག་ཏུ་ཡོད་པ་མཚོན་གྱི་མེད་པ་
 རེད། དགོས་པ་རྒྱ་མཚན་སྐྱ་ཚོགས་ལ་བཞེན་ནས། བྱུང་མེད་ཀྱིས་ཀྱང་མོ་དབང་རིང་ལུགས་
 ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་དང་རྒྱན་སྐྱོང་བྱས་ཡོད་པ་རེད། ང་ཚོ་མང་པོ་ཞིག་གིས་དེའི་རིན་ཐང་ཁོད་དུ་རྒྱད་
 ཅིང་། རྣམ་ཞར་པོ་དབང་རིང་ལུགས་ཀྱི་ལྷ་བ་ལས་ཐང་བྱུང་མེད་པ་རེད།

བྱད་མེད་ཀྱི་ཁེ་ཚོབ་རང་འཇགས་འཛོལ་ཐབས་སུ། བྱད་མེད་ཚོས་དབང་ཚེའི་སྐོར་
 ལ་སྤྱི་མཐུན་གོ་བསྐྱར་དང་བྱད་མེད་གཞན་གྱི་ཁེ་ཚོབ་སླེད་དགོས་པ་རེད། འོན་ཀྱང་རང་ཚོས་
 ལམ་ལུགས་ཀྱི་རང་བཞིན་འདིའི་སྤྱི་ཡོངས་ལ་ལྟ་ཞིབ་དང་འབྲུང་རྒྱུན་ལ་དཔྱད་གཞིག་གྱེད་རྒྱ་
 གས་ཆེན་པོ་རེད། བྱད་མེད་ཚོས་ནམ་ཞུར་རང་ཉིད་ཀྱི་བྱ་ལ་ལྟ་སྐོར་ལེགས་པོ་གནང་བ་དང་
 བྱ་མོ་ཚོའི་སློབ་སྦྱང་གི་གོ་སྐབས་འཛོགས་པ་དང་ཁོ་མོ་ཚོའི་རང་དབང་ལ་དམ་ཚུགས་ཀྱེད་པ། དེ་
 བཞིན་དུ་མནའ་མར་ལྟ་རྒྱུ་རན་པ་འཛིན་པ་སོགས་དངོས་གནས་རེད། གནད་དོན་འདི་དག་
 ཚང་མ་སྤྱི་ཚོགས་དང་ཁྲིམ་ཚང་ནང་དུ་སྤྱེས་པ་དང་བྱད་མེད་གཉིས་ཀྱི་གོ་གནས་དང་དབང་
 ཚར་བཅི་བཀུར་གྱི་རྒྱུ་འཛིན་ཁྲིད་དུ་ཤེས་རྟོགས་དགོས་པ་དང་། རྒྱང་གསེབ་ཀྱི་བྱད་མེད་
 ཚོར་ཡང་གནད་དོན་འདི་དག་གསལ་བཤད་གནང་དགོས། མོས་བཤད་རྒྱུར། “རང་ཚོའི་ཁྲིམ་
 ཚང་ནང་དུ་སྤྱེས་པ་ནི་ཉི་མ་ལྟ་བུ་ཡིན་པས། ཁོ་ཚོ་རང་ཉིད་ལ་འོད་མདངས་ །ཁོ་ཚོ་རང་ཉིད་
 ལ་ཐོན་ཁུངས་དང་། རང་དབང་གི་འགྲུལ་སྐྱོད། རང་དོན་ཐག་གཅོད་ཀྱི་རང་དབང་། རྟོག་པ་
 རེད། བྱད་མེད་ནི་འཁོར་སྐར་ལྟ་བུ་ཡིན་པས། ཁོ་མོ་ཚོ་རང་ཉིད་ལ་འོད་མདངས་མེད་པ་རེད།
 ཉི་འོད་ལ་བརྟེན་ནས་ད་གཟོད་ཁོ་མོ་ཚོར་འོད་མདངས་འཕྲོ་བ་རེད། རྒྱ་མཚན་དེའི་དབང་གིས་
 བྱད་མེད་པན་རྒྱན་དབར་སྤྱི་མཐུན་ཉི་འོད་འཕྲོག་ཚོད་འབྲུང་སྤྱི་ལོན་པ་རེད། དེའི་རྒྱ་མཚན་
 བེ། ཉི་མའི་འོད་མདངས་མེད་ན་མི་ཆེ་འཚོ་བའང་མེད་པ་རེད།”

རྒྱུས་བས་བྱད་མེད་ལ་སྤྲངས་འཛིན་གྱེད་སྤྲངས་དེ་ནི་ཕོ་དབང་རིང་ལུགས་ཀྱི་དབང་
 རྒྱུར་ཡིན་ཞིང་། དབང་རྒྱུར་དེ་ནི་ཕོ་དབང་རིང་ལུགས་ཡིན་པ་རེད། དེའི་རྒྱ་མཚན་བེ། བྱད་
 མེད་ལ་ཁྲིམ་ཚང་དང་བཟའ་བཙའ། ལྷིའི་བདེ་འཇགས་སོགས་བསྐྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཀྱང་། ཕོ་དབང་
 རིང་ལུགས་ཀྱི་དབང་རྒྱུར་ལ་གཉན་གཞོན་གྱི་ཁྱད་ཚོས་ཡོད་པར་མ་ཟད། དེ་ལ་སྤྱི་ཚོང་གི་
 འོས་འགན་ཞིག་དང་། ཡང་ནས་བསྐྱར་དུ་དེ་ནི་གཉན་གཞོན་ལ་ཆ་འཛོག་མི་གྱེད་པ་རེད། རྒྱ་
 རྒྱུན་དེའི་དབང་གིས། དཀའ་ངལ་དེ་ངོས་འཛིན་དང་འཐབ་ཚོད་གྱེད་རྒྱ་ཁག་པོ་ཆགས་པ་རེད།

མོ་མོ་འདྲ་མཉམ་ཡོང་བར་ཡར་རྒྱས་དང་སྤྱི་ཡོངས་ནས་དེར་རབས་ཅན་ཏུ་བརྒྱུད་བའམ་
ཤེས་ཡོན་སྤོང་གསོ་སྤྱོད་ཀྱི་མེད་དམ།

དེ་ཡང་ཁ་ཚད་གོས་གཏུག་གིས་སྤྱོད་ཀྱི་མེད་པ་རེད། བས་ཞར་སློབ་གསོ་ཡང་སྔ་
དབང་རིང་ལུགས་ཡིན་པ་དང་། མོ་མོ་འདྲ་མཉམ་མིན་པའི་གནས་སྐབས་ལ་བདེན་དབང་དང་
དོ་སྣང་མེད་པར་རྒྱུན་སྤོང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། བྱིས་པའི་ཚོམ་རིག་དང་སློབ་དེབ་ཞིབ་འཇུག་
ཁག་གི་ནང་ཏུ་སྐྱེས་པར་གཟིགས་སྤོང་ལེགས་པ་བྱེད་པ་དང་བྱུང་མེད་ལ་སྤོགས་རིས་དབྱེ་
བྱེད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་གསལ་བོར་བསྟན་འདུག་སྤོགས་རིས་འདི་ནི་ཤེས་ཡོན་སྤོང་གསོ་སྤྱོད་གསོ་
སྤོང་ཁག་ཚང་མའི་ནང་ཏུ་རྒྱུན་མཐུན་ཡོད་པ་དང་། དེ་ནི་ལུས་ལུང་གང་སར་བྱུང་མེད་ཀྱི་གནས་
བབ་ལ་ཞིབ་འཇུག་དང་བྱུང་མེད་ལས་འགྲུལ་གྱི་འཐབ་ཚོད་ཆེ་ཤོས་ཤིག་ཆགས་ཡོད་པ་རེད།

ལོ་རྒྱུས་ནི་སྐྱེས་པའི་བྱུང་རབས་ལོ་རྒྱུས་ཡིན་པ་རེད།

འཇམ་སྐྱིད་ཀྱི་ཡོངས་ལ་གཟིགས་ཞིབ་བྱེད་པར།

རྩེ་རྩེ་ད་ཏུ་བྱུང་མེད་ཀྱི་བྱུང་རབས་ལོ་རྒྱུས་ཀྱང་དགོས་པ་རེད།

ཐ་ན་ལུས་ལུང་འདི་དག་གི་ནང་ཏུ་འཇམ་སྐྱིད་རང་བཞིན་གྱི་ཤེས་ཡོན་སྤོང་གསོ་
དང་ལུན་རིང་བ་དང་། དེར་རབས་ཅན་ལ་ཆ་འཛོག་བྱེད་པ། བཟོ་ལས་ཐོན་སྐྱེད་འཕེལ་བ། འགྲོ་
བ་མིའི་ཁེ་ཚོབ་འདྲ་མཉམ་ལ་བརྩེ་འཛོག་བྱེད་པའི་ཨ་རི་དང་ཕུ་ཝོ་བ་སྐྱིད་ལྷ་ལུའི་སྤྱི་ཚོགས་
ཁག་ལ་རག་ལྷ་ཞིག་བྱས་པ་ཡིན་ན། སྤྱི་ཚོགས་དེ་དག་གི་ནང་ཏུ་ཡང་མོ་མོ་འདྲ་མཉམ་མིན་
པའི་གནས་སྐབས་སྐབས་སྐབས་སྐབས་སྐབས་སྐབས་སྐབས་སྐབས་སྐབས་སྐབས་སྐབས་སྐབས་སྐབས་
ནང་ཏུ་བྱུང་མེད་བཟའ་དཔོན་གྱི་གངས་མང་ཤོས་ཟིན་གྱི་ཡོད་ནའང་། ད་ཏུ་ཡང་སྐྱེས་པ་ནི་
ཁྱིམ་ཚང་གི་བཟའ་དཔོན་ཡིན་པར་ཆ་འཛོག་བྱེད་པ་རེད། སྤྱི་ཚོགས་འདི་དག་གི་ནང་ཏུ་བྱུང་
མེད་ཀྱི་བརྒྱ་ཆ་༥༠ ཡིས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྤོང་ལག་ལོག་ཏུ་རང་ལུས་ཀྱི་འཚེ་བ་སྤོང་གི་ཡོད་པ་

དང་། ལུས་ཀྱི་འཚེ་བ་དང་བཅོམ་གཡེམ་གྱི་དོན་རྒྱུ་ཚབས་ཚེན་པོ་ཡོད་པ་རེད། ཨ་རིའི་རྒྱལ་
ནང་དུ་པོ་མོའི་སློ་པོགས་འདྲ་མཉམ་གྱི་ཁྲིམས་གཞི་གཏེན་འབེབ་བྱས་པ་དང་། མངའ་སྡེ་མང་
པོའི་ནང་དུ་སྐྱ་གྱུ་མཉམ་པོར་ནི་ཁྲིམས་འགལ་ནག་ཉེས་ལ་སྤྱད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།

ཨ་རིའི་མི་འཕོར་རྗེས་བཤེར་ལས་ཁུངས་ཀྱིས། མཚོ་སློབ་ཚོན་པའི་ཨ་རིའི་བྱང་མེད་
ལས་བཅོ་བ་ཞིག་ལ་མཚོན་ན། ཁོ་མོ་དང་མཉམ་དུ་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་མཁན་སྐྱེས་པ་དང་བསྐྱར་ན་
ཁོ་མོར་སློ་པོགས་བརྒྱ་ཆ་༡༥ ལས་འཛོལ་གྱི་མེད་པ་དང་། ཁོ་མོ་རིམ་གྱིས་ཡོན་ཏན་དུས།
པོ་མོའི་སློ་པོགས་འདྲ་མཉམ་མིན་པའི་ཉེ་བཤེད་ཡང་ཁོ་མོའི་ཤེས་རྟོགས་ལས་ཀྱང་རྗེ་སྐྱུག་ཏུ་
ཕྱིན་ཡོད་པ་རེད་ཟེད། ལྷི་ལོ་༡༩༩༡ ནང་ཨེ་ཤེ་(AP)གསར་ཁང་གིས་མི་འཕོར་གྲངས་གཤེར་
གྱི་སྤྱོད་ཚོ་བཏོན་པའི་ནང་དུ། ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོའི་གནས་ཚད་ཚོན་ཡོངས་ནས་སྤྱད་པ་དང་
སྐྱེ་པོ་མོ་གཉིས་ཀྱི་ལས་རིགས་གཅིག་པ་ཡིན་པ་གང་ཞིག་ལ་སྐྱེས་པ་ལས་བྱུང་མེད་ལ་སློ་
པོགས་ཉུང་བ་ལས་འཛོལ་གྱི་མེད་པའི་གནས་སྤངས་གསལ་བསྟན་བྱས་ཡོད་པ་རེད།

ལྷི་ལོ་༡༩༩༦ ནང་དབྱིན་ཡུལ་གྱི་སྤྱི་གཤམ་འཇུགས་ཆེ་ཁག་གི་དོ་དམ་པ་ཡོངས་ཀྱི་རིུ་
མིག་ལྟར་ན་བརྒྱ་ཆ་༤༡ སྐྱེས་པ་དང་བརྒྱ་ཆ་༡༣ བྱུང་མེད་ཆགས་ཡོད་པ་རེད། ཨ་རིའི་རྒྱལ་
ནང་དུ་བྱུང་མེད་ཀྱིས་ཁྲིམས་ཚོད་པའི་བརྒྱ་ཆ་༣ དང་། དབྱིན་ཡུལ་དུ་བརྒྱ་ཆ་༧༧ མི་མེ་ཏན་
རྒྱལ་ནང་དུ་བརྒྱ་ཆ་༧ ལས་ཟེན་གྱི་མེད་པ་དང་། དབྱིན་ཡུལ་དུ་བྱུང་མེད་འཆར་འཕོད་པ་བརྒྱ་
ཆ་༠.༠༦ དང་། ཨ་རིའི་རྒྱལ་ནང་དུ་བརྒྱ་ཆ་༠.༠༡༧། རྩ་རིན་མིའི་ནང་བརྒྱ་ཆ་༣.༡ ལས་གྱི་མེད་
པ་རེད། ཆེད་ལས་ཀྱི་ཚད་གཞིའི་ཐད་ནས་བྱུང་མེད་དང་སྐྱེས་པ་གཅིག་མཚུངས་ཆགས་ཀྱི་
ཡོད་ནའང་། ལས་རིགས་གཞན་གྱི་ཚོད་དུ་པོ་མོའི་གྲངས་ཚད་གཅིག་མཚུངས་ཆགས་མེད་པ་
རེད། དེ་བས་ལག་རྩལ་དང་། ཆེ་མཚོང་། མ་དདུལ་གྱི་ལེགས་སྐྱེས། པོ་མོ་དབྱེ་འབྱེད་བཅས་
ནི་རྙིང་འདྲིང་སྤྱ་ཚོགས་ནང་མན་རྒྱུན་འབྲེལ་བསྐྱད་ཡོད་པར་མ་ཟད། དེ་ནི་དར་སྲོལ་གསར་མ་
ཞིག་ལ་བརྗེ་སྲོལ་ཡོད་པ་རེད།

མཚོ་རིམ་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོའི་ཚོད་དུ་ཡང་ཁྱད་པར་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་རེད། ལྷི་ཚོགས་
རིག་པ་བ་ལུམ་ཨ་ནན་ཨོག་ལེ་(Ann Oakley)ལྟར་ན། མཚོ་རིམ་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོའི་

གནས་ཚད་ཐད་ནས་ཀྱང་དབྱེ་བ་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་རེད། ལྷི་ལོ་ ༡༩༦༥ ནང་རང་ལོ་ ༢༠ ནས་ ༢༧
 བར་གྱི་མཐོ་རིམ་སློབ་གསོ་སློང་མཁན་མི་གྲངས་ ༡༠༠ ཡི་གྲས་ནས། དབྱིན་ཡུལ་དུ་བྱུང་མེད་
 གྲངས་ ༦.༦ དང་ཉན་མག་ནང་ ༥. ༩། ལུང་སི་ནང་བརྒྱ་ཆ་ ༩. ༩། ལྷུལ་ལྷ་རི་ཡ་རྒྱལ་ནང་དུ་
 ༡༥. ༩ ཙམ་ལས་མེད་པ་རེད། ལྷི་ལོ་ ༡༩༦༧ ནང་དབྱིན་ཡུལ་དུ་གཙུག་ལག་སློབ་གསོར་འཇུག་
 མཁན་བྱུང་མེད་ལྷ་ཆའི་གཉིས་དང་། བསྐབ་བ་མཐར་སོན་མཁན་གསུམ་ཆའི་གཅིག་ཙམ་ཡང་
 མི་ཟིན་པ། མཐོ་རིམ་སློབ་མཐར་ཕྱིན་པ་དགུ་ཆའི་གཅིག་མ་གཏོགས་མེད་པ་རེད། རོན་དངོས་
 ལུ་གངས་ཚད་ཀྱི་ཉེ་བལ་འདིས་སྡོན་ཐོན་ཅན་དུ་འཛོད་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་གི་ནང་དུ་ཡང་བྱུང་
 མེད་ལས་སྐྱེས་པའི་སློབ་གསོ་གལ་འགངས་ཆེན་པོར་བརྩིས་པའི་གནས་སྐྱངས་གསལ་བོར་
 མཚོན་པར་མ་ཟད། དབྱེ་འབྱེད་འདིས་གཞན་དབང་གི་བྱ་དང་བུ་མོ་རྣམས་ཀྱི་སློབ་སྦྱང་གི་
 གནས་སྐྱངས་ཀྱང་མཚོན་གྱི་ཡོད་པ་རེད། ལྷི་ལོ་ ༡༩༦༧ ནང་ཨ་རིའི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ཞིབ་འཇུག་
 སློབ་མཐར་ཕྱིན་པའི་བྱུང་མེད་ཀྱིས་བརྒྱ་ཆ་ ༧༦ ཟིན་ཡོད་ནང་། ཚན་རིག་སྡེ་ཁག་ནས་སློབ་
 མཐར་ཕྱིན་པ་བརྒྱ་ཆ་ ༡༠ ལས་མེད་པ་དང་། ལྷི་ལོ་ ༡༩༦༧ ལོར་དབྱིན་ཡུལ་དུ་རིག་ཚན་ཁག་
 ཚང་མ་ནས་གསོ་རིག་དང་། སོའི་སྤོང་དཔྱོད་རིག་པ། འཛོད་བསྐྱེན་སྡེ་ཁག་ནས་སློབ་མཐར་
 ཕྱིན་པའི་སྐྱེས་པ་གསུམ་ཆའི་གཉིས་ཟིན་ཡོད་པ་རེད།

ཉེ་བལ་ཆེ་བའི་རྒྱངས་ཚད་འདིས། གལ་སྲིད་མོ་དབང་རིང་ལུགས་ཀྱི་སློབ་གཞི་དང་
 དེའི་བསམ་སློབ་བཅོས་སྒྲུར་ལ་ཁ་ཡོད་ལག་ཡོད་ཀྱིས་འབད་བཙོན་མ་བྱས་པ་ཡིན་ན། ལྷི་ཚོགས་
 རིང་ལུགས་དང་མ་ཅ་རིང་ལུགས། བཟོ་ལས་ཐོན་སྐྱེད་ཀྱི་སྡོན་ཐོན་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་གི་ནང་དུ་
 ཡང་རྒྱས་དང་སློབ་གསོ་གཅིག་སྤུས་པོ་མོ་དབྱེ་འབྱེད་ཀྱི་ལམ་ལུགས་རང་བཞིན་དེ་འདོར་ཐབས་
 མེད་པ་གསལ་བོར་མཚོན་ཡོད་པ་རེད།

དཀོན་མཆོག་ལུགས་དང་རིགས་རུས། གཤམ་རིམ་འཆས་ཀྱི་རྩ་ཚོས། མོ་མོ་དང་མོ་མོ་དབྱེ་
བའི་འབྲེལ་བར་ཤམ་ལུགས་ཅི་འདྲ་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད་དམ།

དཀོན་ཚང་མར་ཆབ་དཔལ་རིག་གསུམ་གྱི་རྩ་ཚོ་སྤྱི་ཚོགས་ཡོད་པ་རེད། དཔེར་ན།
སྤྱི་བ་བྱུང་མེད་ཡིན་པ་གཅིག་ལུ་མིན་པར། ཉིན་རུ་དང་། འཕྱོར་འབྲིང་གཤམ་རིམ། རིགས་རུས་
མཚོ་བའམ་རིགས་རུས་དམན་པ། གཉེན་སྦྲིག་ཡོད་མེད་ཀྱི་གང་ཟག་སོགས་ཡོད་པ་རེད། མོ་
མོའི་དབྱེ་བ་དང་འབྲེལ་བའི་རྩ་གཞན་དག་ནི། སྤྱི་ཚོགས་དང་དཔལ་འཕྱོར་སྤེལ་གཤམ་གྱི་ཤམ་
ལུགས་དང་དེས་བསྐྱེད་པའི་ལུགས་རྒྱུ། དེ་བཞིན་དུ་གཉེན་སྦྲིག་གི་གནས་བབ་དང་། མོ་དང་
རིགས་རུས། རྒྱལ་ཁོངས་སོགས་ཡིན་པ་རེད། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ནང་དུ་བྱུང་མེད་ཡོད་ཆད་སྐྱེས་
པ་ཡོད་ཆད་ལས་དམན་པ་མ་རེད། དཔེར་ན། འཕྱོར་ལྡན་བྱུང་མེད་ཅིག་ཡིན་ན་ཁོ་མོའི་གཤམ་
རིམ་མཚོ་བར་གཏོགས་པས། མོས་རང་ཉིད་ཀྱི་ནང་གཡོག་སྐྱེས་པར་དབང་སྐྱུར་བའི་གོ་བབ་
ཡོད་པ་རེད། གནད་དོན་འདིའི་ནང་དུ་བྱུང་མེད་ཀྱི་གཤམ་རིམ་ནི་མོ་མོའི་དབྱེ་བ་ལས་ཀྱང་གཤམ་
འགངས་ཆེན་པོ་ཆགས་ཡོད་པ་དང་། ཡང་གནད་དོན་གཞན་གྱི་ནང་དུ་གཤམ་རིམ་དང་རིགས་
རུས་“དམའ་བའི་བྱུང་མེད་ལ་གཤམ་རིམ་དང་རིགས་རུས་“མཚོ་བའི་སྐྱེས་པས་བསྐྱེད་གཏོང་
དེས་ཡིན་པ་རེད། རྒྱ་གར་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཁ་ཤིང་དུ། རིགས་རུས་དམའ་བའི་བྱུང་མེད་ཅིག་
གཉེན་སྦྲིག་སྐབས། མོ་རང་གཉེན་སྦྲིག་གི་དགོང་མ་དང་པོ་དེ་གཤམ་རིམ་མཚོའི་བདག་པོའི་མཉམ་
དུ་བསྐྱེལ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།

ཚོས་ལུགས་མི་འདྲ་བ་གཞིར་བཟུང་ནས་བཅོས་པའི་ཁྲིམས་ལུགས་མི་འདྲ་ཡོད་པ་
དེས་ཀྱང་མོ་མོའི་འབྲེལ་བར་ཤམ་ལུགས་ཐེབས་ཡོད་པ་རེད། དཔེར་ན་ཁ་ཆེ་བའི་ཁྲིམས་ལུགས་
ནང་དུ་སྐྱེས་པ་གཅིག་གིས་རྒྱང་མ་མང་པོ་བསྐྱེན་ཚོགས་པ་དང་སྐྱེས་པ་གཅིག་ལུ་ད་གཅོད་གཉེར་
འཛོར་བྱས་ཚོགས་པ་རེད། ཡི་ལྷ་བའི་ཚོས་ལུགས་ནང་དུ་སྐྱེས་པས་བྱུང་མེད་ལ་ལོག་གཡེམ་
བྱས་ཀྱང་དེ་ནི་གཉེར་འཛོར་གྱི་ཆེད་དུ་ཡིན་པར་ཆ་འཛོག་བྱེད་པ་མ་རེད། ཡང་ཉིན་རུ་བའི་
ཁྲིམས་ལུགས་ནང་དུ་ཚོས་ལུགས་མི་གཅིག་པའི་པ་མ་གཉིས་ཀྱིས་བྱ་སྐལ་གསོས་མི་ཚོགས་པ་

ལྷ་བྱ་སོགས་མང་པོ་ཡོད་པ་རེད། ཚོས་ལུགས་ཀྱི་ཁྲིམས་ལུགས་ཚང་མའི་ནང་དུ་སྐྱེས་པར་
བྱད་མེད་ལས་ལྷག་པའི་རྒྱ་ལོ་རྒྱ་མོལ་དང་མཁར་དབང་གི་ཚོལ་ཐང་མང་པོ་སྐྱད་ཡོད་པ་
རེད།

དེ་དང་གཅིག་མཚུངས་སུ་གངས་ཉུང་མི་རིགས་མི་འདྲ་བ་དང་རིགས་རྩས་མི་འདྲ་
པའི་མི་མང་གི་དབང་དུ་ཡང་ཁྱད་པར་ཆེན་པོ་ཡོད་པེས་རེད། སྤྱིར་བཏང་རིགས་རྩས་“དམའ་
པའི་བྱད་མེད་ལས་རིགས་རྩས་“མཚོ་བའི་”བྱད་མེད་ཀྱི་འགྲུལ་སྐྱོད་ལ་དམ་དྲག་གི་དཀའ་ཁག་
མང་པོ་འདྲད་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་། དེའི་རྒྱ་མཚན་ནི་ཁོ་མོ་ཚོ་བྱད་མེད་གཞན་དག་ལས་ཁྱད་དུ་
འབགས་པས་དང་། རིགས་རྩས་གཙང་མར་གཙེས་སྤྱང་བྱེད་དགོས་པས་རེད། སྤྱིར་བཏང་
རིགས་རྩས་མཚོ་བ་མང་པོས་དེ་པོ་དབང་རིང་ལུགས་དང་མ་རོལ་པོ་དབང་དུ་བྱེད་མཁན་སྐྱེ་
བ་པོ་ཡིན་ལུགས་བཤད་ཅིང་། དེའི་རྒྱ་མཚན་ནི་སྐྱེས་པའི་རིགས་རྩས་གཙང་མ་གཙེས་སྤྱང་
དང་པ་ལུལ་བྱས་འཛིན་པ་དང་། མཁར་དབང་ལ་བྱས་སྤངས་འཛིན་བྱ་ཐབས་ཤིག་ཡིན་པ་རེད།
རྒྱ་རྒྱུན་དེའི་དབང་གིས། རིགས་རྩས་“མཚོ་བའི་”ཁྲིམ་ཚང་དག་གིས་རང་ཁྲིམ་གྱི་བྱད་མེད་ཚོའི་
རྒྱུ་རྐྱེན་དང་འགྲུལ་སྐྱོད་ལ་དམ་དྲག་དང་། བྱད་མེད་ཀྱི་ཆགས་སྐྱེད་ལ་སྤངས་འཛིན་བྱེད་པ་
རེད། རིགས་རྩས་“དམའ་བ་”དག་གིས་རང་ཁྲིམ་གྱི་བྱད་མེད་ཚོའི་རིགས་རྩས་གཙང་མ་གཙེས་
སྤྱང་བྱེད་མི་དགོས་པས། རིགས་རྩས་དམན་པར་ལྷ་བའི་བྱད་མེད་ཚོར་རིགས་རྩས་མཚོ་བའི་
བྱད་མེད་ཚོ་ནང་བཞིན་གྱི་འགོག་རྒྱུན་སྤངས་འཛིན་མེད་པ་རེད།

གལ་རིམ་མི་འདྲ་བར་གཏོགས་པའི་བྱད་མེད་དང་སྐྱེས་པ་ཚོའི་ཆབ་སྲིད་དང་དཔལ་
འབྱོར། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་གནས་བབ་བཅས་ཀྱི་དབང་དུ་ཡང་ཁྱད་པར་ཡོད་པ་རེད། འབྱོར་ལྷན་
གལ་རིམ་དང་། ཡང་ན་རྒྱ་ལོ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་བདག་གལ་རིམ་ལ་དཔལ་འབྱོར་གྱི་ཚོན་ཁྱུངས་དང་། ཤེས་
ཡོན་སློབ་གསོ། གནས་རྒྱལ་སོགས་པོན་ཆེན་པོ་བདོག་པ་དང་། ཁོ་ཚོས་སྤྱི་ཚོགས་དང་དཔལ་
འབྱོར། ཚོས་ལུགས་ཚོགས་སྡེ་ཁག་ལ་སྤངས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་དེ་འདྲ་བའི་གལ་རིམ་
ལ་གཏོགས་པའི་མི་མང་གིས་བྱེད་ཀྱི་མེད་པ་རེད། བཟོ་བའི་གལ་རིམ་གྱི་བྱད་མེད་དང་འབྱོར་
ལྷན་གལ་རིམ་གྱི་བྱད་མེད་ཀྱི་ཁོ་ཚོལ་དང་འགན་འཁུ། བྱེད་ལས་བཅས་ཀྱི་དབང་དུ་ཁྱད་པར་

ཡོད་པ་རེད། སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་པ་ཡིན་ཞེས་སེ་(Engels)ཡིས། བཟོ་བའི་གྲལ་རིམ་གྱི་
བྱུང་མེད་དང་འཕྱོར་ཐུན་གྲལ་རིམ་གཉིས་དབར་གྱི་གལ་ཆའི་ཁྲུང་བར་ལ་དབྱེ་ཞིབ་བྱས་ཡོད་
པ་དང་། ཁོང་གི་ཞིབ་འཇུག་ནང་དུ། སྡོན་ཆད་བྱུང་མེད་ཀྱིས་བྲིས་ཚང་གི་སྤྱི་ལོགས་སྤྱི་ལས་
ཀ་བྱེད་ཀྱི་མེད་པར་སྤྱོད་པ་ཡོངས་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྤོ་བོར་བརྟེན་ཡོད་པ་དང་། ཁོ་མོ་ཚོ་རང་
ཉིད་བྲིས་ཚང་གི་རྒྱ་ཚོར་འབའ་ཞིག་ཆགས་ཡོད་པ་རེད། ཁོ་མོ་ཚོའི་ལས་འགན་ཉག་ཅིག་ནི་
བྱ་རྒྱུད་སྤེལ་རྒྱ་དེ་ཡིན་པ་རེད། སྤྱོད་པ་གཞན་ཞིག་ནས་བཟོ་བའི་གྲལ་རིམ་གྱི་བྱུང་མེད་ཚོ་
གཉེན་གཞོན་ལས་ཐར་ནས་ལས་བཟོ་བ་ཆགས་ཉེ་དཔལ་འཕྱོར་གྱི་རང་དབང་ཐུན་བྱ་རྒྱུ་ཡོད་
པ་རེད།

བཟོ་བའི་གྲལ་རིམ་གྱི་བྱུང་མེད་ཚོས་ད་དུང་གཤོང་ཁེབས་སྤྱོན་མི་དགོས་པ་དང་མོ་
མོའི་དབྱེ་བ་མེད་པར། ཁོ་མོ་ཚོ་མང་ཚོགས་ཀྱི་དབུས་སྤྱི་འཚོ་སྡོད་བྱེད་ཚོག་གི་ཡོད་པ་རེད།
ཞིབ་འཇུག་ལྟར་ན། ཞིང་འགོག་ཁུལ་རྒྱུད་གྲས་ཀྱི་བྲིས་ཚང་ཁག་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་དཔལ་འཕྱོར་
ཡར་རྒྱས་གཏོང་ཐབས་སྤྱི། བྱུང་མེད་ཚོ་རང་བྲིས་ཀྱི་སྤྱི་ལོགས་སྤྱི་ལས་ཀར་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད་པ་
རེད། བྱུང་མེད་ཚོ་རང་བྲིས་གཅིག་ལྟར་སྡོད་པ་དང་གཞན་རྟེན་གྱིས་འཚོ་བ། ལོགས་སྤྱི་དགར་
བ་བཅས་ནི་སོ་དབང་རིང་ལུགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་མང་པོའི་ནང་དུ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་གོ་བབ་མཚོན་
བྱེད་ཅིག་ཡིན་པ་རེད།

ཕོ་མོའི་ངལ་རྒྱལ་གྱི་དབྱེ་བ་དགར་དོན་ག་རེ་ཡིན་མིན་འབྲེལ་བརྗོད་གནང་རྟོགས།

ཕོ་མོའི་ངལ་རྒྱལ་གྱི་དབྱེ་བ་འཇུག། ཡང་ན་ཕོ་མོའི་རྟོགས་ཀྱི་དབྱེ་བའི་ཐོག་ནས་ངལ་
རྒྱལ་དབྱེ་བ་དེ་ནི། སྤྱི་ལས་པ་དང་བྱུང་མེད་གཉིས་ཀྱི་ལས་དོན་དང་འོས་འགན། བྱུང་ལས་
སོགས་ཁ་ཁ་སོ་སོར་དབྱེ་བར་གོ་ཡི་ཡོད་པ་དང་། དེ་ནི་སྤྱི་ལས་པ་དང་བྱུང་མེད་གཉིས་ཀྱི་
ལས་འགན་དང་འཛོན་ཐང་ལ་དབུག་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ལྷ་བ་གཞིར་བབྱུང་བ་ཞིག་རེད།
བྱུང་བ་བྱ་མོའམ་སྤྱི་ལས་པ་དང་བྱུང་མེད་སོ་སོར་ལས་དོན་དང་འོས་འགན་རེ་སྤྲད་ཡོད་པ་དང་།

དེ་ནི་ཁོ་ཚོ་སྐོར་གྱི་འདམ་ལ་དང་སྐོར་གྱི་འཛོལ་རྒྱལ་གཞིར་འཛིན་མི་དགོས་པར། སྐྱེ་བ་
མོ་དང་སྐྱེ་བ་མོ་ཡི་བྱེད་ལས་གཞིར་བཟུང་བས་ཚོགས་པ་རེད། བྱ་འགྲུལ་དང་ལས་རིགས་ཡོད་
ཚད་སྡེ་ཚོན་གསུམ་དུ་དགར་ན། དེ་དག་ནི་ཚོན་སྡེད་དང་སྡེ་འཕེལ། སྐྱེ་ཚོགས་ཀྱི་ལས་རིགས་
དང་སྐྱེ་ཚོགས་ཀྱི་བྱེད་སྐོ་བཅས་ཡིན་པ་རེད། འདྲིར་ང་ཚོས་མོ་མའི་ངལ་རྩོལ་དབྱེ་སྟངས་རེ་
རེ་བཞིན་དབྱེད་ཞིབ་བྱུང།

ཚོན་སྡེད་ནི་ཚོང་ལས་དང་འདྲེད་སྡེད་ཀྱི་སྤྱིར་དུ་དངོས་ཚོགས་ཚོན་སྡེད་དང་མཁོ་འདོན་
བྱེད་པའི་བྱ་འགྲུལ་ཞིག་ལ་གོ་ཡི་ཡོད་པ་དང་། བཟོ་བྱ་དང་ལས་ཁུངས། ཞིང་ཐང་དུ་བརྒྱབས་
པའི་ལས་རིགས་ཡོད་ཚད་མོ་སྡེ་ཚོན་འདིའི་ཁོངས་སུ་འདུ་བ་དང་། བྱ་འགྲུལ་འདི་རིགས་ཀྱི་
ཁོད་དུ་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་གི་རྒྱལ་ཡོངས་ཚོན་སྡེད་ཅེ་འཕོར་རྩོད་པའི་དཔལ་འབྱོར་ཚོན་གཉེར་བྱེད་
ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དཔལ་འབྱོར་ཚོན་སྡེད་ཀྱི་བྱ་འགྲུལ་ཁོད་དུ་སྡེས་པ་དང་བྱུང་མེད་གཉི་ག་འཇུག་
ལུས་ཡིན་ནའང་། མོ་མའི་ངལ་རྩོལ་གྱི་དབྱེ་བ་ཁྲབ་གདལ་དུ་འགྲོ་ཡི་ཡོད་པ་རེད། སྐྱེ་བ་མོ་
ཡིས་རྒྱལ་བའི་ལས་ཀར་ལག་རྩལ་སྤོང་བདར་མར་མོ་དང་སྐྱེ་བོགས་ལེགས་མོ་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད་པ་
དང་། ཉམ་ཞར་བྱུང་མེད་ཀྱི་ཚོན་སྡེད་བྱ་འགྲུལ་ཁག་ནི་རྫོགས་མཐའ་མེད་པ་ཞིག་སྡེ་ཁོ་མོ་ཚོས་
རང་གིས་དུ་ལས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ཞིང་ལས་ཚོན་པའི་ནང་དུ་བྱུང་མེད་ཀྱི་རྫོགས་མཐའ་མེད་
པའི་ཚོན་སྡེད་ལས་རིགས་ནི་དཔལ་འབྱོར་ཚོན་གཉེར་ལ་མི་བཅི་བར། དེ་ནི་བྱུང་མེད་ཀྱི་རྫོགས་
མཐའ་མེད་པའི་གྲིས་ལས་འབབ་ཞིག་ལ་ཆ་འདོག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། བྱུང་མེད་ཀྱིས་ཚོན་
སྡེད་བྱ་འགྲུལ་ཁག་ནི་གལ་འགངས་ཚེན་པོར་མི་བཅི་བ་དང་རིན་ཐང་སྤོད་ཀྱི་མེད་པ་རེད། མོ་
དབང་རིང་ལུགས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ཀྱི་རྒྱུན་པས། བྱུང་མེད་ཚོར་མཐའ་མར་ལས་གནས་སྤོད་པ་
དང་། ལྷོག་སྡེ་སྡེས་པ་ཚོ་ནི་གྲིས་ཚང་གསོ་སྤོང་མཁན་གཙོ་བོ་དང་བཟུང་དཔོན་བཅས་ཡིན་
པ་རེད། དེ་འདྲེ་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས། སྡེས་པའི་ལས་གནས་ནི་དོ་གལ་ཚེན་པོ་དང་གལ་
གནད་ཚེན་པོར་བཅི་བ་རེད།

སྐྱེ་འཕེལ་ལ་ནི་རིགས་གཉིས་དེ་སྐྱེ་ཚོགས་དང་སྐྱེ་ཐོན་གཉིས་རེད། སྐྱེ་ཐོན་གྱི་སྐྱེ་
འཕེལ་ནི་འགྲོ་བ་མའི་རིགས་གསར་དུ་བཅའ་བར་གོ་ཡི་ཡོད་པ་དང་། བྱ་གཞག་འདི་བྱུང་མེད་

གཅིག་ལྟམ་ད་གཞོན་སྐྱབ་སྐྱབ་པ་རེད། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འཕེལ་སྐྱེད་ནི་འགྲོ་བ་མི་འཚོ་ཞིང་གནས་
 བར་གསོ་སྐྱོང་དང་གཉོར་སྐྱོང་བྱེད་པ་དེ་རེད། མིའི་སྤྱི་འཕེལ་གྱི་བྱ་གཞག་ལ་བརྟེན་ནས་མིའི་
 དལ་ཅལ་གྱི་འཕེལ་སྐྱེད་བྱུང་བ་རེད། གྱིས་པ་གཉོར་སྐྱོང་དང་། ཟ་མ་བཟོ་བ། ཟ་མ་སྐྱོད་པ།
 རྒྱུན་པ་བཟུ་བ། གཙང་སྐྱེ་བྱེད་པ། གསོ་སྐྱོང་གནང་བ། དེ་བཞིན་དུ་ཁྲིམ་ལས་རིགས་གཞན་
 ཚང་མ་སྡེ་ཚན་འདིའི་ཁོངས་སུ་འདུ་བ་རེད། བྱ་གཞག་འདིའི་རིགས་འགྲོ་བ་མི་རྣམས་འཚོ་ཞིང་
 གནས་པར་དགོས་གལ་ཆེ་ནའང་། དེ་ནི་ལས་ཀ་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་མི་བྱེད་པའི་ཁར། དཔལ་
 འགྲོར་ལས་རིགས་ཤིག་ལ་ཆ་འཛིན་མི་བྱེད་པ་དང་། དེའི་རྒྱུ་གྱིས་ལས་རིགས་འདི་དག་
 མངོན་གསལ་མེད་པ་དང་ངོས་འཛིན་མེད་པ། ལྷ་སོགས་ཀྱང་མེད་པ་རེད། འཛམ་གླིང་སྤྱང་
 འདིར་སྤྱི་འཕེལ་གྱི་ལས་ཀ་གཙོ་བོ་ནི་བྱ་མོ་དང་སྤྱོམ་མ་ཚོས་སྐྱབ་གྱི་ཡོད་པ་རེད།

སྤྱི་ཚོགས་ལས་རིགས་ནི་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱིས་སྤྱི་གཤམ་འཇུགས་དང་ཚོན་གཉེར་བྱེད་
 པའི་ལས་རིགས་ཚང་མར་གོ་བ་རེད། དབང་སྐྱུར་དང་སྤྱི་གཤམ་འཇུགས་ཁག་སྤྱི་ཚོགས་དང་རིག་
 གཞུང་དུས་ཚེག་ཁག་སྤྱི་ཚོགས་ཞབས་ཞུ་བཅས་ཀྱི་ནང་དུ་མཉམ་ཞུགས་དང་། འགྲོ་ལམ་དང་
 སྐྱོབ་བྲལ། འགྲོད་བསྐྱེད་ལྷ་སྐྱོང་བཅས་ཀྱི་མཐུན་ཚུན་ལ་སོགས་པ་ཚང་མ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བྱ་འགུལ་
 ཡིན་པ་རེད། བྱ་གཞག་འདི་དག་གི་ནང་དུ་སྤྱོམ་པ་དང་བྱུང་མེད་གཉེ་ག་མཉམ་འཇུག་བྱས་
 ཡོད་ནའང་། སྤར་ཡང་ཁྲིམས་སྤྱི་གཤམ་གི་ནང་དུ་“སྤྱོམ་པའི”ལས་ཀ་དང་“བྱུང་མེད”ཀྱི་ལས་
 ཀ་ཞེས་ཁ་ཁ་སོ་སོར་གཏན་འཁེལ་བཟོས་ཡོད་པ་རེད།

དེའི་སྐབས་ཀྱིས་ཕོ་མོའི་དལ་ཅོལ་གྱི་དབྱེ་བས་ཁྲིམ་ཚང་ནང་ལོགས་ཀྱི་སྤྱི་འཕེལ་
 ཀྱི་བྱ་གཞག་གཅིག་ལྟ་ཅམ་མིན་པར། དཔལ་འགྲོར་ཚོན་སྐྱེད་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བྱ་འགུལ་ལའང་
 སྤངས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་། སྤངས་འཛིན་མང་སོས་དེ་ཁྲིམ་ཚང་གི་རོལ་གྱི་བྱ་གཞག་
 ཁོད་དུ་འབྱུང་གི་ཡོད་པ་རེད། ད་ཆར་ཕོ་མོའི་དལ་ཅོལ་གྱི་དབྱེ་བ་ནི་ཕོ་མོ་ཤར་སྐྱོམ་མེད་པའམ།
 ཕོ་མོ་འདྲ་མཉམ་མེད་པ་རྟོགས་ཐབས་གཙོ་བོ་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།

དེ་བཞིན་དུ་དབྱེ་བ་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་ལག་ཅལ་ཐང་ནས་ཀྱང་ཕོ་མོ་དབྱེ་བ་དགར་
 ཡོད་པ་རེད། སྤྱོམ་པ་དང་བྱུང་མེད་དམ་བུ་དང་བྱ་མོ་ཚོས་ལས་རིགས་ལག་ཅལ་འདི་དག་ལ་

སྒོ་བ་གཉེར་དང་ཆེད་ལས་ཐོན་པ་ནི་མོ་མོ་དབྱེ་འབྱེད་ཀྱི་བྱེད་ལས་ལ་འོས་ཤིང་འཚམ་པ་ཞིག་
ཏུ་ཆ་འཛོགས་བྱེད་པ་རེད། དེའི་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱིས་བྱུང་མེད་དང་སྐྱེས་པ། བྱ་དང་བྱ་མོ་རྣམས་ཀྱི་ལས་
རིགས་ལག་རྩལ་དང་འཛོལ་རྣམས་མི་འདྲ་བ་དང་། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱེ་བ་མོ་དང་སྐྱེ་བ་མོ་ཡི་
ལས་རིགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་དག་འཕྲོད་པ་རེད།

མོ་མོའི་ངལ་རྩལ་གྱི་དབྱེ་བར་བརྟེན་ནས་ད་དུང་མོ་མོ་འདྲ་མཉམ་མེད་པ་དང་ལས་
ལུགས་རང་བཞིན་གྱི་དབྱེ་བ་བྱུང་བ་དང་། དེའི་རྒྱ་མཚན་ཡང་སྐྱེས་པ་དང་བྱུང་མེད་གཉེས་ཀྱི་
ངལ་རྩལ་རིན་ཐང་དང་ལེགས་སྐྱེས་འབྲུལ་སྤངས་འདྲ་མཉམ་མེན་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱིས་ཡིན་པ་དང་།
ཐ་ན་ད་ལྟ་འདྲ་འཛིན་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་མང་ཤོས་ཀྱི་ནང་དུ་མོ་མོ་གཉེས་ཀྱི་ལས་གནས་གཅིག་
མཚུངས་ཡིན་པ་གང་ཞིག་ལ་སྐྱ་ལོགས་ཀྱང་གཅིག་མཚུངས་སྟེར་བ་ནི་ཁྲིམས་སྲོལ་དང་མི་
མཐུན་པ་རེད། ཁྲིམ་ལས་ནི་ལོགས་མེད་ཡིན་ཁང་ལས་གནས་གང་ཞིག་ཉམས་རྒྱུད་ཐེབས་
སྐབས། ཐོག་མར་བྱུང་མེད་རྣམས་ལས་གནས་ནས་སྤྱིར་འབྲུད་གཏོང་བ་རེད།

དཔལ་འགྲོར་ཐོན་སྐྱེད་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་ཀྱི་ཁྱབ་པར་དུ་ཁྲིམ་ལས་ཐོན་སྐྱེད་ཀྱི་ཁོང་དུ་
སྐྱེས་པ་དང་བྱུང་མེད་གཉེས་ཀྱི་ལས་འགན་གསལ་བོར་དབྱེ་བས་ཀྱང་། ངལ་རྩལ་ཐོན་ལས་
དང་ཐོན་ཁུངས་འཛོལ་སྤངས་དང་བཀའ་བྲལ་གྱི་རྩོད་རྟོག་སྒྲོང་གི་ཡོད་པ་རེད། དེར་རྟེན་མོ་མོའི་
ངལ་རྩལ་དབྱེ་བའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས། སྐྱེས་པ་ཚོས་དངོས་ཐོག་ཐོན་གཉེར་གྱི་དབྱེ་བ་དང་། ཡིད་
རྟོན་དབྱེ་བ་བྱུ་བཟོ་ལས། ས་ཆ་དང་བཅས་པ་བདག་གར་འཛིན་གྱི་ཡོད་པ་རེད། སྤྱིར་བཏང་
ནས་བྱུང་མེད་ཀྱིས་འཚོ་གནས་ཀྱི་དངོས་ཐོག་ཐོན་སྐྱེད་བྱེད་པ་དང་སྐྱེས་པ་ཡིས་དབྱེ་བ་དངོས་
བཟོ་ལེན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།

ཡུལ་ལུང་མོ་མོའི་རིག་གཞུང་དང་ཡུལ་བབ། དུས་བབ་མི་འདྲ་བའི་དབང་གིས། སྐྱེ་
བ་མོ་མོ་དང་མོ་མོ་དབྱེ་བའི་འབྲེལ་བ་ནང་བཞིན། མོ་མོའི་ངལ་རྩལ་དབྱེ་སྤངས་ཀྱང་ཡུལ་ལུང་
ཚང་མའི་ནང་དུ་གཅིག་མཚུངས་མེན་པ་རེད། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ནང་དུ་མོ་མོའི་ངལ་རྩལ་གྱི་དབྱེ་
བར་བཅོས་སྤྱིར་གཏོང་ཐབས་སུ། ཐོག་མར་སྤུལ་བྱ་ཡིས་འཛོལ་བའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྐྱེ་བ་

མོ་དང་“སྐྱེ་བ་མོ”ཡི་དབྱེ་བར་གདོང་ལེན་བྱེད་དགོས་པ་རེད།

ཁྱིམ་ཚང་གི་ལོགས་ཀྱི་ལས་སྲུ་གཞིལ་མཁན་བྱུང་མེད་ཀྱིས་རང་ཁྱིམ་དུ་ཡང་ཁྱིམ་
ལས་རྫོགས་མཐའ་མེད་པ་ལས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དཔེར་ན། བྱུང་མེད་མང་པོ་ཞིག་གིས་སྒོན་
འགོ་དང་གཞི་རིམ་སློབ་གྲུའི་དགོ་ཆེན། ཡང་ན་སྤྲོད་ཞབས་དང་མཁའ་འགྲུལ་ཞབས་ལྷན་གྱི་
ཡོད་པ་རེད། ལས་ཀར་དབང་འཛིན་དང་སྣངས་འཛིན་བྱེད་རྒྱ་ནི་སྐྱེས་པའི་ལས་ཀ་ཡིན་པར་
ཆ་འཛིག་བྱེད་པ་དང་། གཉོར་སྐྱོད་དང་གསོ་སྐྱོད་། ཞབས་ལུ་ལ་སོགས་པ་བྱུང་མེད་ཀྱི་ལས་
ཀ་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་བྱེད་པ་རེད། ཁྱིམ་ཚང་གི་ནང་དུ་བྱུང་མེད་ལ་དབང་བཟུང་བ་དང་
བྱི་ལོགས་སྲུ་ཡང་བྱུང་མེད་ལ་སྲུ་མཐུན་དབང་བཟུང་ཡོད་པ་རེད། སྐྱེས་པ་ནི་དབང་ཆ་འཛིན་
མཁན་དང་ཁྱིམ་ཚང་ལ་སྣངས་འཛིན་བྱེད་མཁན་ཡིན་པ་དང་། ཁྱིམ་ཚང་གི་བྱི་རོལ་དུ་
ཡང་སྐྱེས་པས་དབང་ཆ་གཅིག་མཚུངས་བཟུང་ཡོད་པ་རེད། སྐྱེས་པར་སློབ་གསོ་འཇུག་ཚང་
དང་སྐྱོད་བརྟེན་ལེགས་པོ་སློབ་པ་དང་། སྐྱེས་པར་སློབ་བྱི་ནང་གཉིས་ཀྱི་ལས་ཀའི་དོགས་ཁྱིམ་མེད་
སྣེས་སྐྱེས་པའི་ལས་ཚོད་དེ་བྱུང་མེད་ལས་མཛོ་བར་འབར་གྱི་ཡོད་པ་རེད།

དེ་ལྟ་ནའང་མི་མང་ཤོས་ཀྱིས་ཙོ་མའི་རལ་ཚོ་ལ་གྱི་དབྱེ་བ་དེ་ནི་དང་ལྷན་ཚུལ་ཉིད་ཀྱི་
དང་བཞེན་ཡིན་པར་ཆ་འཛིག་བྱེད་པ་རེད། དེའི་རྒྱ་མཚན་ནི་བྱུང་མེད་ཀྱིས་བྱིས་པ་
བཅས་ནས་བྱིས་པར་བྱ་བ་ལྷན་དགོས་པ་རེད། དེས་ན་བྱུང་མེད་ལ་དང་བཞེན་བྱིས་ལྟ་
སྐྱོད་གསོ་སྐྱོད་གི་ཆ་རྒྱུན་ཚང་བ་ཡིན་ནམ།

ཁྱེད་ཀྱིས་ཆ་རྒྱུན་ཚང་བ་ཞེས་པའི་བརྟེན་ཆ་དེ་བེད་སྐྱུང་བ་ལེགས་པར་འཇུག་པོ་ཡོད།
བྱུང་མེད་ལ་བྱིས་པ་བཅས་རྒྱ་དང་འོ་རྒྱུད་སྐྱུན་པའི་ཆ་རྒྱུན་ནི་ཚང་བ་རེད་དེ། ཁོ་མོ་ཚོས་དེ་
ལས་སྒོག་པའི་གཉོར་སྐྱོད་གཙང་སྐྱ་འཚོ་སྐྱོད་ལ་སོགས་པའི་ཆ་རྒྱུན་འབར་མ་སྐྱུབ་པའི་ངོས་
འགན་ནི་ཅིས་ཀྱང་མེད་པ་རེད། དེ་བས་བྱུང་མེད་ཀྱིས་མི་ཚང་མར་སྐྱ་སྐྱོད་བྱེད་དགོས་པ་དེ་“རང་
བྱུང་ཚོས་ཉིད”མ་རེད། ང་ཚོས་དྲན་དགོས་པ་ཞིག་ལ་སྐྱེས་པས་སློབ་བྱི་ནང་གཉིས་སྲུ་གད་དང་

དང་གཙང་སྐྱེ་བྱེད་པ། ལོན་པ་བསྐྱེད་པ། ཟ་མ་བཟོ་བ་ལ་ལོགས་པའི་ལས་ཀར་སྐྱེ་དུལ་སྐྱོད་ཀྱི་
ཡོད་པ་རེད། དེ་བས་སྐྱེ་འཕེལ་བྱ་གཞན་སྐྱབ་དང་མ་སྐྱབ་རྒྱ་མཚན་དུ་བྱས་ནས་དེ་ནི་སྐྱེ་སྐྱབ་
ཚན་རིག་གས་རང་བྱུང་ཚོས་ཉིད་ཀྱི་རང་བཞིན་དུ་འབྲེལ་མི་རུང་བ་རེད།

དེ་ལྟ་ནའང་མི་མང་གིས་ད་ལྟའི་ཕོ་མོའི་འབྲེལ་བ་དང་ཕོ་མོའི་རལ་རྩལ་གྱི་དབྱེ་བ་ནི་
རང་བྱུང་ཚོས་ཉིད་ཀྱི་རང་བཞིན་ཞིག་ཡིན་པར་ཡིད་ཆེས་བྱ་འདོད་ཡོད་པ་རེད། བྱད་མེད་ཀྱི་
སྐྱེ་སྐྱབ་རྣམས་པའི་སྤྲིང་ནས་ཁོ་ཚོས་བྱད་མེད་ཀྱི་གཞུགས་གཞི་ལས་བཞུགས་པའི་བསམ་གཞིག་
གཏོང་དཀའ་བ་རྟོགས་ཡོད་པ་རེད། དེར་མ་ཟད་ཡོད་ཚད་རང་བྱུང་ཚོས་ཉིད་ཀྱི་རང་བཞིན་དུ་
སྐྱད་ན་ཉ་ཅང་སྐྱབས་བདེ་ཡོད་ཁར། ཕོ་དབང་རིང་ལུགས་ཀྱི་ཁེ་སྤོབ་ལ་གཏོང་ལེན་བྱེད་མི་
དགོས་པ་དང་དེ་ལ་དོགས་འདི་ཡང་གནང་མི་དགོས་པ་དང་། རང་ཉིད་ཀྱི་འོས་འགན་ཅི་ཡང་
འཁུངས་ཀྱི་མེད་པ་རེད། ལམ་ཁར་ཕོ་མོ་དབྱེ་འབྲེད་སྐྱོར་གྱི་ཟབ་སྦྱོང་སྐབས་སུ། ཕོ་མོ་དབྱེ་འབྲེད་
ནི་སྐྱེ་ཚོགས་ཀྱིས་བཟོས་པ་ཞིག་རེད་མ་གཏོགས། ཕོ་མོ་དབྱེ་བའི་འབྲེལ་བ་དང་ཕོ་མོའི་རལ་
རྩལ་གྱི་དབྱེ་བ་བཅས་ནི་རང་བྱུང་ཚོས་ཉིད་ཀྱི་རང་བཞིན་ཞིག་མིན་པར་ང་ཚོས་རྩོད་ཤག་རྒྱག་
དུས། སྐྱེས་པ་ཚོ་རང་བཞིན་གྱིས་རྒྱང་ལངས་ཡོང་བ་དང་། རྣམ་ཐེང་དང་འབྲུག་རྩོད་ཀྱི་ལས་
སུ་འཇུག་པར་ང་ཚོས་དོ་སྣང་བྱུང་། ཕོ་མོའི་འབྲེལ་བ་དང་ཕོ་མོའི་རལ་རྩལ་གྱི་དབྱེ་བ་བཅས་
ནི་ཚོགས་མང་འགོ་འཇུགས་ས་ཞིག་ཡོད་པ་ནང་བཞིན་མཇུག་བསྐྱེས་ཞིག་གྱུང་ཡོད་པ་རེད། ཕོ་
མོའི་སྐྱེ་སྐྱབ་ཀྱི་རྣམས་པ་མི་འདྲ་བའི་ཚོགས་ཕོ་མོ་འདྲ་མཉམ་མིན་པའི་དཀའ་རྟོག་མཇུག་བསྐྱེ་
བར། བྱད་མེད་ཀྱི་ཚོབ་ཐང་འཐབ་རྩོད་དང་བྱད་མེད་ཀྱི་ཆབ་སྲིད་བྱ་གཞན་གི་ལས་འགུལ་སུ་
མཐུད་དུ་རྒྱན་སྐྱོར་དགོས་པ་རེད། ད་ཆར་ཕོ་མོའི་རལ་རྩལ་གྱི་དབྱེ་བ་དང་དེའི་ཁྱད་པར་བཅས་
ནི་རང་བྱུང་ཚོས་ཉིད་ཀྱི་རང་བཞིན་ཞིག་མ་ཡིན་པར། བཅོས་སྐྱུར་བཏང་བའི་དཔེ་མཚོན་གྱི་
སྐྱེ་ཚོགས་མང་མང་ཡོད་སྲིད་ཅིང་། ད་དུང་ཡང་སྐྱག་མོང་གི་རང་བཞིན་ཞིག་ཆགས་སུ་བམེད་
པ་རེད།

བྱང་མེད་ལ་དམན་པར་ལྷ་པའི་གནས་བཟང་ལ་བེད་སྟོན་པའི་བར་ཆ་མི་འདྲ་བར་གོ་དོན་
ཡང་མི་འདྲ་བ་ཡོད་པ་རེད་དམ། དེའི་ན་དམན་པ་དང་བཟུ་གཞིག་གཉའ་གཞོན་ལ་
སོགས་པའི་བར་ཆ་ལྟ་བུ།

ནས་རྒྱན་བར་ཆད་འདི་དག་ལྷ་ག་བརྗོད་དང་བརྗོད་སྟོན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་། བར་ཆད་
དེ་དག་དབར་ཁྲད་པར་ཡང་ཡོད་པ་རེད། དེ་ལྷ་ནའང་ངས་ཐོག་མར་སོ་སོ་དབྱེ་འབྱེད་ཀྱི་གཉའ་
གཞོན་དང་སོ་སོ་དབྱེ་འབྱེད་ཀྱི་དམན་པར་ལྷ་པའི་བར་ཆད་ཀྱི་གོ་དོན་གསལ་འདོན་བྱ་འདོད་
བྱུང་། སྟེ་བ་སོ་དང་སྟེ་བ་སོ་ཡི་དབྱེ་བ་གཞིར་བཟུང་ནས་སོ་སོ་དབྱེ་འབྱེད་ཀྱི་གཉའ་གཞོན་དང་
སོ་སོ་དབྱེ་འབྱེད་ཀྱི་དམན་ལྷ་བྱུང་བར་བཞེད་ཀྱང་། སྟེ་སོ་སོ་གཉིས་ལས་གང་ལ་གཉའ་གཞོན་
དང་གང་ནི་དམན་པར་ལྷ་བར་ཁ་གསལ་མེད་པ་རེད། སྐད་ཆ་འདྲ་མོར་བཤད་ན། སོ་སོ་དབྱེ་
འབྱེད་ཀྱི་གཉའ་གཞོན་ཞེས་པ་དེ་ནི་དོན་དངོས་སུ་བྱུང་མེད་ཀྱིས་པ་རོལ་བོར་གཉའ་གཞོན་
བྱས་པར་གོ་ཡི་མེད་པ་རེད། དེའི་རྒྱ་མཚན་ནི་མ་གཞི་ནས་བྱུང་མེད་རྣམས་པ་རོལ་བོའི་གཉའ་
གཞོན་ཐེབས་མཁན་ཞིག་ཡིན་པ་རེད། དེས་ན་སོ་སོ་དབྱེ་འབྱེད་ཀྱི་གཉའ་གཞོན་དང་སོ་སོ་དབྱེ་
འབྱེད་ཀྱི་དམན་ལྷ་ནི་བྱུང་མེད་རྣམས་ལ་གོ་ཡི་ཡོད་པ་རེད།

བཟུ་གཞིག་ཅེས་པའི་བར་ཆད་འདི་ནི་དེང་སྐབས་མ་ཁེ་སིའི་ལྷ་བར་གོ་ཡི་ཡོད་པ་
དང་། དེ་ནི་ཐལ་ཆེ་བའི་འཛད་སྟོན་དམ། ཡང་ན་དཔལ་འཕྱོར་གྱི་བཟུ་གཞིག་ལ་གོ་བ་རེད། དེ་
བས་བྱུང་མེད་ལ་ཐེབས་པའི་བཟུ་གཞིག་ནི། ཁོ་སོ་ཚོར་སྐྱ་དུལ་མེད་པའམ། ཡང་ན་སྐྱ་དུལ་
ཉུང་བའི་ཐོག་ནས་དཔལ་འཕྱོར་ཐོན་སྟེད་ཀྱི་ཞབས་ཞུ་བ་བཟོས་པར་གོ་བ་དང་། བཟུ་གཞིག་
གཉོང་མཁན་ཚོས་བཟུ་གཞིག་གི་འབྲེལ་བ་འདི་བརྗོད་ནས་དཔལ་འཕྱོར་དུལ་དངོས་ཀྱི་ཁེ་
བཟང་ལེན་གྱི་ཡོད་པ་རེད།

གཉའ་གཞོན་ཞེས་པའི་ཐ་སྐད་འདི་སྤྱིའི་ཆ་ནས་བྱུང་མེད་ལ་དམན་པར་ལྷ་པའི་གནས་
བབ་ལ་བེད་སྟོན་པའམ། ཡང་ན་བྱུང་མེད་ལ་དབང་སྐྱར་མཁན་སྟེས་པར་བེད་སྟོན་པ་རེད།
སྤྱིར་བཏང་བར་ཆད་འདི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྤྱོད་གཞི་རང་བཞིན་དང་ལོ་རྒྱས་ཀྱི་རང་བཞིན་ལྷན་

སའི་ཚོགས་ཁག་གཅིག་གིས་ཚོགས་ཁག་པ་རོལ་པོའི་འགྲོ་བོན་གྱི་ཁེ་བཟང་ལེན་པའི་སྐྱིག་
 འཇུགས་རང་བཞིན་གྱི་ཚོལ་ཐང་གི་ལམ་ལུགས་ཤིག་ལ་གོ་ཡི་འདུག བར་ཆད་འདིས། བཅོན་
 དབང་གི་ཚོགས་ལས་བྱུང་མེད་ལ་དམན་པར་ལྟ་བུའི་གོ་དོན་བསྟན་ཡོད་པ་དང་། བར་ཆད་འདི་“མི་
 དེགས་གྱི་གཉའ་གཞོན”དང་“དེགས་རུས་གྱི་གཉན་གཞོན།”“གལ་དེམ་གྱི་གཉའ་གཞོན”ཐེབས་
 སའི་ཚོགས་སྐྱེར་གང་རུང་གི་གནས་སྟངས་འགྲེལ་བར་བེད་སྲོད་གྱི་ཡོད་པ་རེད།

དམན་པར་ལྟ་བུ་ཞེས་པ་ནི་གང་ཟག་ཅིག་གིས་གང་ཟག་གཞན་པ་དེ་རང་ཉིད་གྱི་
 གཤམ་འོག་གམ་གོ་བབ་དམའ་སར་འཛོག་པ་དང་། ཡང་ན་པ་རོལ་པོར་དབང་འཛིན་དང་སྟངས་
 འཛིན་བྱེད་པའི་དོན་རེད། “བྱུང་མེད”ལ་དམན་པར་ལྟ་བུ་ཞེས་པ་དེ་ཡང་བྱུང་མེད་གྱི་གནས་
 བབ་དམའ་སར་གཙོད་པ་དང་། དཔལ་འགྲོར་གྱི་ཚོན་ཁུངས་མེད་པ་དང་ལས་དོན་ཐག་གཙོད་
 གྱི་དབང་ཆ་མེད་པ་ལ་སོགས་པ་དང་། སྐྱི་ཚོགས་མང་པོས་གྱི་ནང་དུ་མོ་དབང་དེར་ལུགས་གྱི་
 དབང་སྐྱུར་གྱིས་བྱུང་མེད་རྣམས་དབང་འོག་ཏུ་བཅུག་ཡོད་པར་གོ་བ་རེད།

བཅོན་འགྲོག་ཅེས་སའི་བར་ཆད་འདི་སྐབས་དེར་བྱུང་མེད་གྱི་གནས་བབ་དངོས་
 བཛོད་པར་བེད་སྲོད་ཅིང་། དེ་ནི་ཉ་ཅང་འོས་ཤིང་འཚམ་པ་ཞིག་རེད། ལྷ་མཚན་ནི་ད་ཡོད་གྱི་
 དབང་ཆའི་འགྲེལ་བ་མང་པོ་ཞིག་གསང་བ་སྒོག་གྱུར་གྱི་ཚུལ་དུ་སྐྱས་གསང་བུས་ཡོད་པ་རེད།
 བཅོན་འགྲོག་ནི་ལྷ་ན་མཚོ་སའི་དབང་ཆ་དང་ཁེ་སོལ་མེད་པར་དོ་སྐྱོང་བུར་བ་ཞིག་རེད་ལ། བར་
 ཆད་འདིའི་དམིགས་འཕེན་གཏོད་ས་གཙོ་བོ་ནི། སུ་ཡིས་ངོས་ལེན་མེད་པ་དེ་ལེན་པར་གང་ལ་
 རོས་ལེན་མ་བྱས་པ་དེ་ཡིན་པ་རེད། ཚོགས་སྐྱེར་ཁག་དང་སྐྱིག་འཇུགས་ཁག་རང་བྱུང་གི་
 གནས་བབ་དང་གོད་ཆག་དེ་བཞིན་དུ་རྒྱ་རྒྱེན་གཞན་མང་པོ་ཞིག་གི་ཐད་ནས། བཅོན་འགྲོག་
 ཅེས་སའི་བར་ཆད་འདི་ལ་ཚོད་ཀྱི་འགྲུང་ཡང་སྲིད་པ་རེད།

པོ་མོ་དབྱེ་འབྱེད་དང་ཡར་རྒྱས།

ཡར་རྒྱས་ཀྱི་དཀའ་རྒྱུག་དང་ཚོད་བག་ཚོད་དུ་པོ་མོ་དབྱེ་འབྱེད་གལ་འགངས་ཚེ་དོན་ཅི་
རེད།

འདས་པའི་མི་ལོ་ ༡༠ དང་ ༡༥ རེང་ལ་པོ་མོ་དབྱེ་འབྱེད་དང་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ཐད་ནས་
དོན་དངོས་སུ་གོ་བསྟར་མང་པོ་བྱུང་བ་དང་། བརྗོད་གཞི་འདིའི་ཚོགས་པ་གྲོ་སྐྱེད་དང་སྐྱོར་
བདར། ཟབ་སྐྱོར་ལ་སོགས་པ་ཚོགས་པ་རེད། སྤྱི་ཚོགས་ཁྲིམ་ཡོངས་ཀྱི་འཚོ་གནས་ཡར་རྒྱས་
གཏོང་ཐབས་སུ་རྒྱུར་བཅོམ་བྱེད་པའི་འཆར་འགོད་དང་ལག་བསྟར་ཁོད་དུ་ལས་འཆར་དེ་དག་
གིས་བྱུང་མེད་ལ་ཕན་བ་ལས་སྡོག་སྡེ་དོན་དངོས་སུ་སྤྱོད་པས་མང་པོ་ནས་བྱུང་མེད་ལ་གཞོན་
སྡོན་ཐེབས་སྲིད་བ་དུ་ཅང་མངོན་གསལ་ཡིན་བ་དེས། བྱུང་མེད་དམ་སྐྱེ་པོ་མོ་གཉི་གར་ཡར་
རྒྱས་ཀྱི་དཀའ་རྒྱུག་ལ་བཟོད་བསྐྱེད་གནང་དགོས་པའི་སློ་འཆབ་བསྐྱངས་ཡོད་བ་རེད། ཕྱི་ལོ་
༡༩༩༠ དང་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༡ ལྷ་རྩེས་སུ་འཇམ་གླིང་གི་ཡུལ་ལུང་སོ་སོ་ནས་བྱུང་མེད་ཞེས་འཇུག་
པ་ཚོས་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་འཆར་འགོད་ཁོད་དུ་བྱུང་མེད་རྣམས་སྤང་མེད་དུ་འཇོག་པའི་གནས་སྟངས་
གསལ་འདོན་བྱེད་འགོ་བཙུགས་བ་རེད། དེ་དང་སྤྱོད་པས་མཚུངས་སུ་དེ་སྡོན་གནས་བབ་འདིའི་
ཁོད་དུ་བྱུང་མེད་རྣམས་རྒྱར་བྱུང་དང་མཉམ་ཞུགས་མ་བུབ་པའི་གནས་སྟངས་ལ་དོ་སྤྱང་བྱུང་
བ་རེད། འཆར་འགོད་པས་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ལས་གཞི་ཁག་བརྒྱུད་ནས་རང་བཞིན་གྱིས་སྤྱི་ཚོགས་
ཀྱི་ཁོངས་སུ་ཚང་མར་ཁེ་ཕན་འཕྲོད་པར་ཆ་འཇོག་བྱས་ཀྱང་ཡུལ་ལུང་གང་སར་ཁེ་ཕན་མཉམ་
འཕྲོད་ཀྱི་ཆ་འཇོག་དེ་ནི་ཕན་ལུས་ཅི་གང་མེད་པར་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་ཡོད་བ་རེད། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༠
ནང་གསར་དུ་ཡར་རྒྱས་ཕྱིན་པའི་རྒྱལ་ཁབ་དག་གིས་ལུ་བ་སྤྱོད་པས་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་ཅིག་མིག་
དཔེར་བརྒྱུད་ནས་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་འཆར་འགོད་བཟོ་འགོ་བཙུགས་བ་རེད། དེ་ནི་ཁོ་ཚོས་ཡར་རྒྱས་
དང་འཕེལ་རྒྱས་ཁོད་དུ་དེང་རབས་ཀྱི་ཞིང་ལས་དང་བཟོ་ལས་ཐོན་སྐྱེད་ལ་ལམ་སྟོན་བྱུང་བར་
བསམས་ཤིང་། ཁོ་ཚོའི་དམིགས་འབེན་གཏོང་ས་གཙོ་མོ་ནི་བཟོ་བདག་དང་ས་བདག་ཞིང་

བའི་འཕྲོར་ལྡན་པ་དང་ཁེ་ལས་པ་བཅས་ཡིན་པ་རེད། ཡར་རྒྱས་སུ་སྤྱིན་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྲིད་
 གཞུང་དག་གིས་“སློབས་འཕྲོར་ལ་རེ་འདུན་ཆེན་པོ་”བཅངས་ཤིང་། ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ཁེ་ལན་ལ་
 བརྟེན་ནས་དབུལ་སྐོངས་མི་མང་ལ་ཁེ་ལན་རྒྱ་ལ་དང་། རིམ་གྱིས་སྤྱི་ཚོགས་ཉིལ་པོ་ཡར་
 རྒྱས་གོང་འཕེལ་འགྲོ་བར་ཆ་འཛོགས་བྱེད་པ་རེད། ཡིན་ནའང་བྱུང་མེད་དང་ཡོང་འབབ་ཉུང་བའི་
 དབུལ་སྐོངས་མི་མང་ལ་དོ་སྣང་ཅམ་ཡང་བྱས་མེད་པ་དང་། བྱུང་མེད་ཀྱིས་དཔལ་འཕྲོར་དང་
 ཁྲིམ་ཚང་ལ་བསྐྱུན་པའི་མཐུན་འགྱུར་ལ་རིན་ཐང་དང་ངོས་འཛིན་གང་ཡང་མེད་པ་རེད།

ཐོག་མར་འཛམ་གླིང་མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་ཚུགས་རྗེས་ཀྱི་ཕྱི་ལོ་༡༩༩༠ ལས་༡༩༡༠

བར་ཉེ་མི་ལོ་བརྒྱ་ལྷག་གཅིག་རིང་གི་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ཁེ་ལན་དེ་དབུལ་སྐོངས་མི་མང་ལ་ཐོབ་མེད་
 པ་གསལ་པོ་ཆགས་པ་དང་། གནས་སྣངས་དེ་ནི་རྒྱལ་ནང་གི་ལས་མེད་དང་བཟའ་བརྟུང་གིས་
 མ་འདངས་པ། དབུལ་སྐྱབ་གི་ཉེ་བཟའ་སོགས་ལས་མཛོན་གསལ་ཆགས་ཡོད་པ་རེད། གཤམ་
 འོག་གི་དབུལ་སྐོངས་ཀྱི་གནོན་ཤུགས་དང་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་དམིགས་འབེན། དེའི་གྲུབ་འབྲས་ཞེས་
 བའི་གོ་དོན་དང་། དེ་བཞིན་དུ་དངོས་ཡོད་གནས་སྣངས་འདི་དག་ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་མཚུགས་འབྲས་
 ལ་བརྟེན་ནས། བསྐྱར་ཡང་ཕྱི་ལོ་༡༩༧༠ ལས་༡༩༩༠ བར་ཉེ་མི་ལོ་བརྒྱ་ལྷག་ཅིག་རིང་གི་ཡར་
 རྒྱས་ལ་དབྱུང་ཞིབ་ཐེངས་གཉིས་པ་བྱེད་དགོས་བྱུང་བ་རེད། རྒྱ་གར་དང་རྒྱང་ལ་རྩེ་ཞི་ལྷ་སུའི་
 རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་གོང་གསེབ་ཁག་གི་ནང་དུ་གཞུང་འབྲེལ་ཕྱིན་པའི་ཚོགས་སྡེ་ཁག་གིས་བྱ་འགུལ་
 སྲིལ་བཞེན་པ་དེས། ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ལས་གཞི་ཁག་གི་ནང་དུ་བྱུང་མེད་དང་དབུལ་སྐོངས་མི་མང་
 མཉམ་ཞུགས་སུ་མེད་པ་གསལ་སྟོན་བྱས་ཡོད་པ་རེད། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་“མི་མང་མཉམ་
 ཞུགས་”ཟེར་བ་དང་། “གཤམ་ནས་སྤྲོད་ལ་འཇུག་པ་”ཟེར་བ། དེ་བཞིན་དུ་“བསྐྱར་བཏོག་”ཟེར་
 བའི་ལྷ་ཚུལ་ལ་ཚོད་ཤག་བྱུང་བ་དང་། དབུལ་ཐར་ལས་གཞི་ཁག་དོར་ནས་“གཞི་ཅའི་དགོས་
 མཁོར་འཇུག་པ་”འི་བྱེད་ཐབས་ཀྱང་བརྟོན་པ་རེད།

དེ་དང་གཅིག་མཚུངས་སུ་ཐ་ན་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ལས་གཞི་ཁག་ལས་ཁྲིམ་ཚང་ལ་ཁེ་ལན་འཕོབ་ཀྱི་
 ཡོད་ཀྱང་། དེ་ཡང་ཁྲིམ་ཚང་གི་བྱུང་མེད་ལ་ཁེ་ལན་འདྲ་མཉམ་དང་ཡང་ན་ཁེ་ལན་ཅི་ཡང་རྒྱ་
 གི་མེད་པ་གསུང་དུ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བ་རེད། བྱུང་མེད་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་ཚོད་ལེན་པའི་ལྷ་ཚུལ་ལ་

གཞིགས་ན། ལྷ་ཚུལ་དེའི་ནང་དུ་མོ་མོ་འདྲ་མཉམ་དང་མོ་མོ་མཐོ་དམན་གྱི་དབྱེ་བ་བཅོས་སྦྲར་
 གྱིས། བྱད་མེད་གྱི་ཁེ་མན་དང་བྱད་མེད་གྱི་སློང་འཇམ། བྱད་མེད་གྱི་དགོས་དམིགས་བཅས་ལ་
 ལམ་སྟོན་དང་། འཛམ་གླིང་གི་ཡུལ་ལུང་མི་འདྲ་བའི་ནང་དུ་མོ་མོ་དབྱེ་འབྱེད་མེད་སྒྲུང་གི་ཡར་
 རྒྱས་འཆར་འགོད་དེ་དག་གིས། སྤྱིར་བཏང་ནས་བྱད་མེད་གྱི་ལྷ་ཚུལ་དང་བྱད་མེད་གྱི་དགོས་
 འདུན། བྱད་མེད་གྱི་ཁེ་མན་དང་བཅས་ལ་སྒྲུང་མེད་དུ་བསྐྱར་ཡོད་པའི་ཞིབ་འཇུག་ཡིག་ཆ་དང་
 དེའི་བདེན་དཔང་མཁོ་འདོན་གྱིས་གསལ་སྟོན་གནང་ཡོད་པ་རེད། འདིར་སྒྲུང་མེད་བཏང་བ་
 ཅེས་པ་ནི། གཅིག་ནས་ད་ཡོད་མོ་མོ་འདྲ་མཉམ་མིན་པའི་གནས་བབ་སློང་སློང་མ་བྱས་ཤིང་།
 གཉིས་ནས་ཡར་རྒྱས་གྱི་རྒྱུད་རིམ་ཚོར་དུ་བྱད་མེད་གྱི་བྱེད་ལས་དང་། མཐུན་སྦྱོར། མཉམ་
 ལུགས་དང་བཅས་ལ་སྒྲུང་མེད་དུ་བསྐྱར་བར་གོ་ཡི་ཡོད་པ་རེད། མཇུག་འབྲས་དེ་ལ་བརྟེན་
 བས་བྱད་མེད་རྣམས་ཟུར་བྱད་བཏང་ཁར། ད་དུང་རྒྱས་མེད་དབང་མེད་ཆགས་ཡོད་པ་རེད།

ཆང་མས་མཐོང་གསལ་སྒྲུང་བྱད་མེད་ལ་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོ་དང་བཅོམ་ལས་རིག་
 ཅལ། དེའི་སློང་བདར་གྱི་གོ་སྐབས་སློང་གི་མེད་པ་དང་། བྱད་མེད་རྣམས་སྤྲོ་མཐུན་དུ་ངལ་ཚོལ་
 དང་ཚོགས་སྒྲུང་། འོག་སློང་གི་འཆིང་རྒྱ་ལས་ཐར་བྱབ་མེད་པ་རེད།

རྒྱ་མི་གཡའི་ནང་དུ་སྤྱི་ཡོན་དབྱེ་བའི་འབྲེལ་བ་ཐུར་ལྷག་འདྲ་མཉམ་ཆགས་ཡོད་དམ།

དོགས་འདི་འདི་ལ་དེས་ལན་ཁ་གསལ་ཞིག་འདེབས་རྒྱ་ཁག་པོ་འདུག དཀའ་རྙོག་
 དེ་ཉ་ཅང་སྡེ་མང་རྙོག་འདྲིང་ཞིག་ཡིན་པ་དང་དེས་རྒྱལ་ཁབ་བམ་སྤྱི་ཚོགས་ཁག་ཆང་མ་མཚོན་
 ཐབས་མེད་པ་རེད། ཚོགས་རེ་འགའ་ཞིག་ནས་བྱད་མེད་རྣམས་ལ་ཁེ་མན་ཐོབ་ཡོད་པ་བསྟོན་
 མེད་རེད། དེར་སྐབས་ཁོ་མོ་ཚོ་སྤར་ལས་ལྷག་བར་སྤིང་དོན་གཏན་འབེབ་ནང་མཉམ་ལུགས་
 དང་སྤར་ལས་ལྷག་པའི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོ་དང་སློང་བདར། ལས་གནས་འགྲིམ་འགྲུལ་༽
 ལ་སོགས་པའི་གོ་སྐབས། སྤར་ལས་ལྷག་པའི་ཐོབ་ཐང་ཤིང་མེད་ན་གཞིས་འདྲིང་གི་ཐོབ་དབང་
 དང་འོས་འདེམས་གྱི་ཐོབ་ཐང་ལྷ་སུ་༽མང་པོ་ཡོད་པ་རེད། མ་ཟད་ད་དུང་ཡང་བྱད་མེད་ལ་ཐེབས་

ལུགས་ཀྱི་ཚབ་ཏུ་བྱུང་མེད་ལ་རྒྱུ་བའི་ཁྲིམས་(Hudood Ordinance)བཙུགས་པ་དང་
 རྒྱུ་བའི་ཁྲིམས་ཀྱི་ཚབ་ཏུ་དང་ཞེན་པའི་ལུགས་པ་ཚོས་བྱུང་མེད་ཚོགས་པ་དང་། བྱུང་མེད་ཀྱི་
 ལུགས་ལྟོབས་གོང་སློང་གི་བྱ་གཞི་ལྟར་མཁན་གཞུང་འབྲེལ་མིའི་ཚོགས་སྡེ་ཁག་ལ་རྒྱུ་
 འཛིན་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པ་རེད། རྒྱ་གར་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་དུ་ཡང་ཉིན་རེ་དུ་གཡས་སྡེ་གས་ཤོག་ཁག་
 གིས་སློང་མེད་དང་སོ་དབང་པོའི་ལུགས་ཀྱི་དཔེ་མཚན་མང་པོ་བསྐྱར་གསེ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།
 ཁྲིམ་ར་མཁེགས་འཛིན་བྱེད་མཁན་ཚོས་འཆལ་སློང་གི་རིགས་ཁྲབ་སློང་གཏོང་བ་དང་གང་
 མཚོགས་སློང་བྱུང་མེད་ཀྱི་སྐྱེད་བརླན་མི་ལེགས་པ་བཟོ་བཞིན་ཡོད་པ་རེད། མཛེས་མ་འགྲན་
 བསྐྱར་ནི་ཁྱེད་སྐབས་ཤིག་ནས་དང་དོད་མ་བྱས་པར་ཉ་ལམ་མེད་པའི་གནས་སྐབས་ཆ་གས་
 པ་དང་། དེ་དང་སྐབས་བསྐྱར་དུ་གོ་ལ་ཡོངས་ཁྲབ་དང་བཞིན་དང་གྲ་ཡངས་དང་བཞིན་ཞིག་བྱུང་
 ཡོད་པ་རེད། བྱུང་མེད་ལ་རྒྱུ་བའི་དོན་རྒྱུ་ལོ་རྒྱུ་དང་ལྡན་པའི་ཚོགས་སྡེ་མང་དུ་སློབ་འཇུག་
 དཔེར་ན་རྒྱ་གར་དང་དུ་སྐྱེས་ལྡན་མ་དམར་གསོད་གཏོང་སློང་ལོ་དེ། ལྷོ་ཨེ་ཤ་ཡའི་སྤོང་གསེབ་
 ཁག་ཏུ་དར་བྱུང་བྱུང་ཡོད་པ་དང་། སྤོང་གསེབ་དེ་དག་གི་ནང་དུ་སློབ་ཚད་མངལ་དུ་བྱིས་པ་
 ཆགས་པའི་བྱུང་མེད་དམར་གསོད་གཏོང་སློང་མེད་པ་དང་། སྤོང་གསེབ་དེ་དག་གི་ནང་དུ་ད་
 དུང་གཉིན་སྤིག་སྐབས་སུ་བག་རྒྱུངས་མང་པོ་ལེན་སློང་དེ་ཡང་སློབ་ཚད་མེད་པ་རེད། ལར་སློ་
 ཨེ་ཤ་ཡའི་རྒྱལ་ཁབ་༧ གས་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་༩ ཀྱི་དབུ་ཁྲིད་བྱུང་མེད་ཡིན་ནའང་། སྤོང་དོན་ནང་
 བྱུང་མེད་མཉམ་ཞུགས་མ་བྱས་པའི་གངས་ཚད་ནི་སྤུ་མཐུད་འཛིགས་དུང་གི་གནས་སུ་སྐྱུང་
 ཡོད་པ་རེད། ལྷོ་ཨེ་ཤ་ཡའི་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་དང་བཙན་དང་སྤོང་བྱས་རྗེས། སྤོང་ཚོགས་ཁག་
 གི་ནང་དུ་བྱུང་མེད་ཀྱི་གངས་འཛོར་ནི་སྤུར་མོ་གང་ལས་མེད་པ་རེད།

སྤོང་ཚོགས་ཚན་རིག་པ་ལུམ་ལལ་ལྷོ་(Sylvia Walby)ཡིས་དབྱིན་ཡུལ་གྱི་ཕོ་
 དབང་ལམ་ལུགས་ལ་དབུལ་ཞིབ་ཀྱིས། དེ་ནི་གོང་ཞུས་སྤོང་ཨེ་ཤ་ཡའི་གནས་སྐབས་དང་འབྲ་
 བར་དོ་སྐྱེད་བྱུང་ཡོད་པ་རེད། མོས་བཤད་རྒྱུར། “དབྱིན་ཡུལ་ནང་དུ་ཕོ་དབང་ལམ་ལུགས་ཀྱི་
 སྤོང་གཞི་དང་གནས་བབ་ལ་འགྱུར་སྤོང་བྱུང་སྟེ། དུས་རབས་སློབ་མ་ནས་བསྐྱེད་པོ་དབང་པོའི་
 ལུགས་དེ་མི་སྐྱེད་ནས་སྤོང་ཚོགས་ཀྱི་འབྱུང་རྒྱུ་འབྲེལ་བར་མཐོང་བྱུང་། མི་སྐྱེད་དང་བཞིན་ཀྱི་

རོ་དབང་རིང་ལུགས་ནི་ཁྲིམ་ཚང་ནང་ལོགས་ཀྱི་མོན་ལས་གཞིར་བཟུང་བ་ཞིག་དང་བྱུང་མེད་
 ཀྱི་གཉའ་གཞོན་གཙོ་བོ་ཡིན་པ་རེད། རྒྱ་ཚོགས་རང་བཞིན་གྱི་རོ་དབང་རིང་ལུགས་ནི་གཙོ་བོ་
 རྒྱལ་ཁབ་དང་ལས་ཞུགས་མོགས་རྒྱ་ཚོགས་ཀྱི་འབྲུང་ཆ་གཞིར་བཟུང་བ་ཞིག་ཡིན་པ་རེད། རྒྱ་
 ཚོགས་རྫོམ་གཞིའི་ཁྲོད་ཀྱི་རོ་དབང་རིང་ལུགས་ཀྱི་གཞི་རྫོམ་དེ་ནི་ཁྲིམ་ཚང་གཅིག་ལུ་མིན་
 ཁང། དེའི་འབྲུང་རྒྱུན་གཙོ་བོ་ཡང་མིན་པ་རེད། མི་སྐྱེར་གྱི་རོ་དབང་རིང་ལུགས་ཁྲོད་དུ་བྱུང་
 མེད་ཀྱི་རལ་ཚོལ་བདག་དབང་བཅན་འཕྲོག་བྱེད་པ་ནི་རྩ་བའི་མི་སྐྱེར་གྱི་རོ་དབང་རིང་ལུགས་
 ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་དང་། རྒྱ་ཚོགས་ཀྱི་རོ་དབང་རིང་ལུགས་ནང་དུ་དེ་ནི་བསྐྱུས་གཞུགས་
 རང་བཞིན་ཞིག་ཆགས་བསྐྱད་ཡོད་པ་རེད།”

རྩོན་ཚད་མི་ཚང་མས་“བྱུང་མེད་ཀྱི་ཡར་རྒྱས་སློང་གི་ཡོད་ཅིང་། ལྷིས་མ་སློང་གཞི་དེ་”མ་
 མའི་དབྱེ་བ་དང་ཡར་རྒྱས་”ལ་ཅི་ལྟར་འབྲུང་རྒྱུ་བྱུང་བ་རེད་དམ།

མོག་མར་མི་མང་ཤོས་ཀྱིས་ཡར་རྒྱས་ཁྲོད་དུ་བྱུང་མེད་ཀྱི་འདྲ་འདྲ་མཉམ་ཡོང་དགོས་
 ལུགས་སློང་བ་དང་། དེ་ལ་བྱུང་མེད་ཡར་རྒྱས་(WID)གཏོང་ཐབས་ཞེས་བཏགས་ཤིང་། ཡར་
 རྒྱས་ཀྱི་དམིགས་འབེན་མའོན་འབྲུང་ཡོང་ཐབས་སུ། ཚོགས་འདུ་ནས་བྱུང་མེད་ཀྱི་གཞི་རྩའི་
 དགོས་འདུན་ཤེས་རྟོགས་དང་། བྱུང་མེད་ཀྱི་སྲོལ་རྒྱུན་རང་བཞིན་གྱི་ལག་རྩལ་དང་འདོན་རུས་
 སྲོན་འདོན་བྱེད་རྒྱ་བཅས་ལ་དམིགས་པ་རེད། རྫོག་སྟེ་བྱུང་མེད་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་སྲིད་རྒྱས་དང་
 ལས་གཞི་ཁག་གི་ཁྲོད་དུ་བྱུང་མེད་ཀྱི་གཉའ་གཞོན་དང་བྱུང་མེད་ལ་དམན་བར་ལྟ་བུའི་དཀའ་
 གནད་ནི་སློང་སློང་ཅམ་ཡང་མ་བྱས་པའི་ཁང། ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ལས་གཞི་དང་དེའི་བསམ་སློབ་
 རོར་འཁྲལ་ཏེ། དབུལ་ཤོར་རྒྱུ་བའི་གནད་དོན་ལ་དོགས་འདྲི་ཅམ་ཡང་བྱུང་བུ་མེད་པ་རེད།

ལོ་རབས་༤༠ རང་བྱུང་མེད་ཡར་རྒྱས་གཏོང་ཐབས་ཀྱི་དམིགས་འབེན་དེ་བྱུང་མེད་
 རས་མོ་མོ་དབྱེ་འབྱེད་དང་། བྱུང་མེད་ཀྱི་བདེ་དོན་དང་གཞི་རྩའི་དགོས་མཁོ། འདོན་ཐང་སྲོག་
 འདོན་ནས་བྱུང་མེད་ཀྱི་རུས་སྲོབས་གོང་སྟེལ་༼ལས་གཞི་འདིས་བྱུང་མེད་ལ་དམན་བར་ལྟ་

བའི་འབྲུང་ཚུན་སོ་དབང་ལམ་ལུགས་སྐྱེད་སྐྱོང་ཡོང་ཐབས་ཀྱི་སྐྱགས་འཚོལ་གྱི་ཡོད་པ་རེད། །
 ལ་འཕོ་འགྲུང་བྱུང་བ་རེད། དེ་ཡང་བྱུང་མེད་གཅིག་བྱུང་བ་ལྟས་པས་དགའ་རྣམས་མེད་པར་འོས་
 ཤིང་མ་ཐུན་པ་ཞིག་མི་ཡོང་བའི་རྩོད་ཤག་བྱུང་བ་རེད། བྱུང་མེད་གཅིག་བྱུང་མིགས་འཕེན་ཏུ་
 བརྒྱང་བ་ཡིས། བྱུང་མེད་ནི་དགའ་རྣམས་ཅིག་ཡིན་པ་དང་། བྱུང་མེད་ལ་ཚོར་འཇུག་ཡོད་པ།
 གལ་སྲིད་ཚོར་འཇུག་ཡོད་སྲིད་བྱས་ན་ད་གཞི་དེ་ཡང་རྒྱས་ཡོང་བ་ལྟ་བུ་བའི་སྐྱེད་ཚུལ་ཞིག་བཟོས་
 བཞག་ཡོད་པ་རེད། བྱིས་སུ་བྱུང་མེད་ཀྱི་གནས་སྐྱེད་སྐྱེད་དང་ལོ་གནས་ཡང་རྒྱས་གཏོང་བ་དང་
 ཡང་རྒྱས་ཀྱི་ལས་གཞིའི་ནང་ཏུ་བྱུང་མེད་རྣམས་མཉམ་ཞུགས་ཡོང་ཐབས་སུ། བྱུང་མེད་ལ་
 དམན་པར་ལྟ་བུ་བའི་རྒྱ་རྒྱུན་ཤེས་རྟོགས་དང་། བྱུང་མེད་ལ་གཉའ་གཞོན་དང་དམན་པར་ལྟ་བུ་བའི་
 རྒྱ་རྒྱུན་གྱི་ལམ་ལུགས་ ། རྩོད་དབང་རིང་ལུགས། ། ལ་དབྱུང་ཞིབ་བྱེད་རྒྱ་ནི་གསལ་འགངས་
 ཚེན་པོ་ཡིན་པ་གསལ་སྟོན་གནང་ཡོད་པ་རེད། རོ་མོ་དེ་ལྟེ་འབྱེད་ཀྱི་ལྟ་ཚུལ་ནང་ཏུ་དགའ་རྣམས་
 དེ་བྱུང་མེད་ཀྱི་སྐྱེད་ན་མེད་པར། དེ་ནི་རྒྱ་རྒྱུན་རིག་གཞུང་གིས་སྐྱེ་སྐྱེ་མེད་དེ་ལྟེ་བར་འབྲེལ་
 བཞད་རྒྱག་སྐྱེད་སྐྱེད་ཀྱི་སྐྱེ་སྐྱེ་གཉིས་ཀྱི་སྐྱེ་ཐང་དང་འགན་འཁུ། ལས་ཀ་བར་བྱུང་དང་
 བཅས་པ་གཏན་འཕེབ་བཟོས་ཡོད་པ་རེད། ། རྒྱ་རྒྱེད་ཏུ་ཡོད་པར་ནན་བཞེད་བྱས་ཡོད་པ་རེད།

རྒྱ་རྒྱུན་ལམ་ལུགས་དེའི་རྒྱུན་པས། བྱུང་མེད་རྣམས་བྱུང་མེད་ཀྱི་གནས་བབ་ཏུ་
 ལྷག་པ་རེད་ལ། བྱུང་མེད་ཀྱི་གནས་བབ་ཡང་རྒྱས་གཏོང་དགོས་ན། རྒྱ་རྒྱུན་གྱི་ལམ་ལུགས་
 དང་དེའི་གཏན་འཕེབ་ལ་བསྐྱེད་བཅོས་གཏོང་དགོས་པ་རེད། རོ་མོ་དེ་ལྟེ་འབྱེད་ལ་ལྟ་ཏུས་ཤེས་
 པར་ཏུ་སྐྱེས་པར་ཡང་ལྟ་དགོས་པ་མ་གཏོགས། རོ་གསལ་སུ་བྱུང་མེད་གཅིག་བྱུང་བ་ལྟས་པས་
 འགལ་རྒྱུན་དེ་རྒྱུན་ཐབས་མེད་པ་རེད། རྒྱ་རྒྱུན་མི་འདྲ་བའི་ནང་ཏུ་རོ་མོ་དེ་ལྟེ་འབྱེད་ཀྱི་
 འབྲུང་རྒྱུན་དང་དེའི་རྒྱུན་གནས་རང་བཞིན་ལ་ལྟ་ཏུས། ཤེས་པར་ཏུ་སྐྱེ་སྐྱེ་སྐྱེ་གཉིས་དེ་ལྟེ་བའི་
 འབྲེལ་བ་དང་། རོ་མོའི་རལ་རྩོལ་གྱི་དེ་ལྟེ་བ། རོ་མོ་མཚོ་དམན་གྱི་དེ་ལྟེ་བར་ལྟ་དགོས་པ་དང་།
 རྒྱ་རོ་མོ་གཉིས་དེ་ལྟེ་བའི་འབྲེལ་བའི་ཁྱོད་ཀྱི་དབང་ཚའི་དེ་ལྟེ་བར་ལྟ་ཞིབ་དང་སྐྱེད་སྐྱོང་གནང་
 རྒྱ་ཡང་གལ་ཚེན་པོ་ཡིན་པ་རེད།

མ་མོ་དབུ་འབྲེད་ལྟོད་ཀྱི་ཆེད་མཁས་པ་ཚང་མས་སྐོར་མེད་ནའང་། ལྷོ་མོ་གཉིས་
ཀྱི་དབུ་བ་དང་ཡར་རྒྱས་ལྟོད་སྐོར་དུས་དེས་པར་དུ་གཤམ་ལམོད་ཀྱི་དོན་ཚན་ཁག་ནམ་ཆེད་
བརྗོད་དགོས་པར་ང་ཚོས་ཡིད་ཆེས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

ལས་དོན་གང་དུ་སྐྱེ་ལོ་མོ་གཉིས་ཀྱི་མཉམ་འབྲེས་དང་དེའི་བྱུང་འབྲས་མི་འབྲ་བ་དོད་ག་
ཟུ། ལྷོ་མོ་གཉིས་ཀྱི་སྐྱེ་དུན་ཀྱི་ཁྱད་པར་མིན་པར། དེ་ཞི་ལོ་མོ་དབུ་འབྲེད་ཀྱི་ལྱེད་
ལས་དེ་སྐྱེ་ཆོག་ཀྱིས་བཟོས་པའི་མཉམ་འབྲས་མིན་པ་ཡོད།

ཞིབ་འཇུག་དང་བཅོས་སྐྱུར་གཏོང་རྒྱུ་ཞི་བྱེད་མེད་གཅིག་ལྟ་བུར་མིན་པར། ལྷོ་མོ་
གཉིས་དབུ་འབྲེད་འདི་འབྲེལ་བ་དང་ལོ་མོ་དེ་ལ་ཚོལ་བྱི་དབུ་འབྲེད་པ་ཡང་མིན་པ་ཡོད།

བྱེད་མེད་ཀྱི་ལྱེད་ལས་དང་གོ་གནས། གནས་ལྷངས་ལ་བཅོས་སྐྱུར་གཏོང་དགོས་ན། དེ་
དང་གཅིག་མཚུངས་ལྷོ་མོ་གཉིས་འདི་བྱེད་ལས་དང་གོ་གནས། གནས་ལྷངས་ལའང་བསྐྱུར་
བཅོས་གཏོང་དགོས་པ་དང་། ལྷོ་མོ་གཉིས་དབུ་འབྲེད་འདི་འབྲེལ་བ་དེ་ལ་ཚན་ཆེན་འབྲེལ་
བཟང་ཡོད་ཁར། ལྷོ་མོ་གཉིས་དབུ་འབྲེད་ཆེད་འབྲེལ་བ་ཞིག་བྱུང་གནས་པ་ཡོད།

བྱེད་མེད་ཀྱི་གོ་གནས་འཇུག་གཏོང་བའམ་ལྷོ་མོ་གཉིས་ཀྱི་སྐྱེ་བའི་
དང་དེའི་ལྷོ་མོ་བསྐྱུར་བཅོས་གཏོང་དགོས་པ་དང་།

ལོ་མོ་དབུ་འབྲེད་ཀྱི་སོག་ནས་བྱེད་མེད་རྣམས་དམན་པར་རྩོད་འདི་སྐྱེ་བྱིས། བྱེད་མེད་
ལ་སྐྱེ་མཐུན་གནས་དམིགས་བསལ་དོ་སྐྱེད་ལྱེད་དགོས།

བྱེད་མེད་གཅིག་ལྟ་བུ་ལོགས་སྐྱེ་དགའ་ནས་ལྷོ་མོ་གཉིས་དབུ་འབྲེད་འདི་འབྲེལ་བ་དང་ལོ་མོ་
མཚོ་དམན་ཀྱི་དབུ་འབྲེད་ལོ་མོ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་མི་ཐུབ་པར། དེ་ཞི་ལོ་མོ་བྱུང་གི་འབྲེལ་བ་དང་
རིགས་རྒྱུད་ཀྱི་འབྲེལ་བ། རིགས་རྒྱུད་མཚོ་དམན་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ལོགས་འབྲེལ་ཆགས་མང་
པའི་ཁྲོད་ནས་ད་གཞོན་གཉིས་དགོས་པ་ཡོད།

གོང་དུ་བཤད་ཅིང་པ་ལྟར་དེ་ནི་དེས་པར་དུ་བྱད་མེད་ཀྱི་རུས་སྟོབས་གོང་སྐྱེལ་གཏོང་
 དགོས་པ་དང་། ལས་ལུགས་དང་ལྟ་བུ་བས་བྱད་མེད་རྣམས་དམན་པར་ལྷ་བ་དང་ལོགས་སུ་དབྱེ་
 བ་བཅས་ལ་དེས་ཤིས་ཆེན་པོ་ཐོབ་ཡོད་པ་རེད། ཁོ་མོ་འདྲ་མཉམ་གྱི་ཐོག་ནས་བྱད་མེད་རྣམས་
 རྒྱིག་འཇུགས་ཁག་ཚང་མ་དང་གོང་ལོག་གི་ལས་དོན་ཆེ་ཆུང་ཚང་མའི་ཐག་གཅོད་ཁྲོད་དུ་མཉམ་
 འཇུག་གྱེད་དགོས་པ་དང་། ཡར་རྒྱས་ཀྱི་སྲིད་ཇུས་དང་ལས་གཞི་ཁག་གི་ཁེ་བཟང་གཅིག་སུ་
 གཙོ་བོར་མི་འཛིན་པ་དང་། བྱད་མེད་ནི་ལོ་བྱད་ལྟ་བུར་མི་བརྟེན་པར། ཁོ་མོ་ཆོ་དེས་པར་དུ་སྐྱེང་
 གཞི་གཙོ་བོར་འཛིན་དགོས་པ་རེད།

གཙོ་བོ་བྱད་མེད་ཞིབ་འཇུག་པ་དང་ཆད་མཁས་པ་ཚོས་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ལས་གཞི་དང་
 བྱད་མེད་ལ་འཛིན་པའི་བསམ་སྒྲོལ་བཅོས་སྦྱར་ཐད་ལ་དབྱེད་ཞིབ་དང་། དེའི་ཆད་རིམ་རེའུ་མིག་
 དང་ལས་ཀྱི་འཇུགས་འགོད་དགོས་པ་རེད། འདས་པའི་མི་ལོ་བརྒྱ་སྟེང་གི་ནང་ལ་ཁོ་མོ་དབྱེ་
 འབྱེད་དང་ཡར་རྒྱས་(GAD)དང་། བྱད་མེད་དང་ཡར་རྒྱས་(WAD)། བྱད་མེད་ཡར་རྒྱས་
 (WID)ལོགས་བྱད་མེད་ཡར་རྒྱས་གཏོང་ཐབས་ཀྱི་ལས་གཞི་མང་དུ་བརྟོན་ཡོད་པ་རེད། དེ་
 ཡང་གོང་རིམ་གྱི་སྲིད་ཇུས་གཏན་འབེབ་གྱེད་མཁན་དང་། ལས་འཆར་བཟོ་མཁན། འོས་འགན་
 ཐེང་ལ་འཛོལ་མཁན་ཞིབ་འཇུག་པ་ཚོས། རང་བྱུང་ཁམས་དང་འཛམ་གླིང་གི་མི་གྲངས་མང་
 བོས་ཐོག་འཛིན་པའི་བསམ་སྦྱོར་གྱིས་འདོད་སློམ་ཁེངས་པའི་འཛམ་གླིང་ཁྲོན་ཡོངས་ཀྱི་གཤམ་
 འོག་གི་སྐྱེས་པ་དང་བྱད་མེད་ས་ཡ་མང་བོས་དུས་ཀྱི་འཕེལ་འགྲུལ་དང་བསྐྱུར་ནས་ལས་གཞི་
 འདི་དག་སྐྱེལ་ཡོང་བ་རེད། མི་མང་ཤོས་ལ་མཚོན་ན། ཁོ་ཚོའི་སེམས་འཁྲུལ་གནང་ས་དངོས་
 བེ་སྤར་ལྷག་ཡར་རྒྱས་འགོ་རྒྱུ་དེ་མིན་པར་སུ་མཐུད་འཚོ་གནས་སུ་བརྒྱ་དེ་ཡིན་པ་རེད། ལོ་
 ༢༠༡༠ དང་༢༠ བའི་ལས་གཞི་སྟོན་སྐྱོམ་གཞིའི་(SAP)ཁྲོད་དུ། གོ་ལ་སྐྱེ་སྟོན་དང་
 སྐྱེར་དབག་ཁེ་ལས་ལ་བརྟེན་ནས་དབྱེལ་ཐོངས་མི་མང་ལ་འཚོ་ཆོས་ཀྱི་ཐོན་ཁུངས་སྤུན་སུ་
 བདག་པ་དེ་ཡང་ཤོར་ཆར་ཡོད་པ་རེད། འཛམ་གླིང་གི་རང་བྱུང་ཐོན་ཁུངས་ལ་སྤངས་འཛིན་
 གྱེད་མཁན་ནི་མི་མང་མིན་པར་ཚོང་གཉེར་ཁང་དག་ཡིན་པ་དང་། བཟུ་གཞིག་དང་སྤངས་འཛིན།
 ཁེ་བཟང་ལེན་རྒྱ་ནི་ཚོང་གཉེར་ཁང་དེ་དག་གི་ཀུན་སྡོང་གཤམ་མ་དེ་ཡིན་པ་དང་། དེང་སྐབས་

འདྲམ་སྒྲིང་གི་རྒྱལ་ཁབ་མང་པོས་ནང་དུ་དབུལ་ཕོངས་ཀྱི་གནས་བབ་དེ་ལོ་རབས་༦༠ བའི་
གནས་བབ་ལས་ཀྱང་སློབ་དུ་སྤྱོད་ཡོད་པ་རེད།

གཞི་རིམ་མང་ཚོགས་རང་བཞིན་གྱི་སྤྱི་གཙམ་འཛུགས་དང་ལས་འགུལ་༼དཔེར་ན་བྱུང་
མེད་ཀྱི་འགྲོ་བ་མའི་ཚོལ་ཐང་དང་ཁོར་ལུག་གཞུང་འབྲེལ་མིན་བའི་ཚོགས་སྡེ་ཁག་ལྟ་བུ༽
གྱིས། ཕོ་མའི་དབྱེ་བ་དང་རིགས་རྒྱུད། གལ་རིམ། རིགས་རྩལ་མཐོ་དམན་གྱི་དབྱེ་བར་གཏོང་
ལེན་དང་། ཡར་རྒྱས་ཀྱི་བསམ་སྒྲུབ་དོགས་འདི་བྱེད་པ་དང་། ཁོ་ཚོས་ད་དུང་བསམ་སྒྲོགས་ར་
བཞེ་དང་ལགས་བསྐྱར་ལ་འབད་བཅོམ་གནང་གི་ཡོད་པ་དང་། དེའི་གས་ཀྱི་གཅིག་འི་བྱུང་མེད་
ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ལྷ་རྒྱལ་འདི་ཡིན་པ་རེད། བྱུང་མེད་ཞིབ་འཇུག་པ་མོ་ལེ་བུ་སི་(Maxine Moly-
neux)ཡིས། བོ་ཁ་ར་རྒྱ་རྒྱལ་ནང་དུ་གསར་བཞེ་ལས་འགུལ་བྱུང་བའི་རྗེས་སུ། བྱུང་མེད་ཀྱི་
ཁ་ཡོད་ལག་ཡོད་ཀྱི་དགོས་མཁོ་སྐྱབ་བའི་ལྷ་ལོན་བྱས་ཡོད་ཀྱང་། བྱུང་མེད་ཀྱི་ཁ་ཡོག་ལག་
ཡོད་ཀྱི་དགོས་མཁོ་སྐྱོང་སྐྱོར་བྱུང་མེད་པ་རེད། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་མེད་ཀྱི་གནས་སྐྱདས་
བཅོས་སྐྱར་བཏང་ཡང་། སྤྱི་ས་བ་དང་བྱུང་མེད་གཉིས་ཀྱི་གོ་གནས་ཀྱི་བྱུང་བར་ལ་འགྱུར་བ་
བཏང་མེད་པ་རེད། གསར་བཞེ་དེ་དང་གཅིག་མཚུངས་འདྲམ་སྒྲིང་ལུལ་ལུང་གང་སར་བྱུང་བར་
བརྟེན་ནས། བྱུང་མེད་ཀྱི་གནས་སྐྱདས་དང་གོ་གནས། སྤྱི་ཕོ་མའི་ཁ་ཡོད་ལག་ཡོད་ཀྱི་
དགོས་མཁོ་དང་ཕོ་མའི་ཁེ་ཕན་གྱི་ཐབས་རྒྱས། བྱུང་མེད་ལ་དམན་པར་རྩ་བ་དང་། བྱུང་
མེད་ཀྱི་བྱས་སྐྱབས་གོང་སྤེལ། བྱུང་མེད་ཀྱི་རང་སྐྱོང་རང་བདག་སོགས་མན་བུས་ཆེ་བའི་
ལྷ་རྒྱལ་མང་པོ་བཏོན་ཡོད་པ་རེད།

བྱུང་མེད་ཀྱི་གནས་སྐྱདས་ཞེས་པ་དེ་ནི། ཁོ་ཚོ་ཚའི་འཚོ་བཅུད་ཀྱི་གནས་ཚད་དང་
སློབ་གསོ། གཞི་རིམ་དགོས་མཁོ་མཐའ་དག་འཛོལ་མིན་གྱི་དོན་ལ་འཇུག་ཅིང་། གནས་སྐྱདས་
འདི་བྱུང་མེད་ལའང་བཟའ་བཅའ་དང་འཕྲོད་བསྐྱེན་ལྷ་སྐྱོང་། སློབ་གསོ་དང་བཅས་པ་མཁོ་འདོན་
བྱས་པ་ལས་ད་གཞོན་ཡར་རྒྱས་ལ་གཏོང་བྱས་པ་རེད།

བྱུང་མེད་ཀྱི་གནས་བབ་ནི། སྤྱི་བ་ཕོ་དང་འབྲེལ་བའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་གི་བྱུང་མེད་
ཀྱི་གནས་རིམ་དང་གནས་བབ་ཀྱི་དོན་ལ་འཇུག་ཅིང་། བྱུང་མེད་ལ་གནས་བབ་འདི་འཛོལ་བར།

ང་ཚོས་སྐྱེ་མེད་སྐྱེ་ཚོགས་ཀྱི་འབྲེལ་བའམ། ཡང་ན་སྐྱེ་མོ་མོ་གཉིས་དབར་གྱི་དབང་ཚེ་
འབྲེལ་བར་ལྟ་དགོས་པ་རེད། བྱད་མེད་ཀྱི་གནས་བབ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བའམ་སྟེ། སྐྱེ་མོ་མོ་
གཉིས་དབར་གྱི་དབང་ཚེ་འབྲེལ་བ་དང་། དེའི་སྐྱོམ་གཞི། དེའི་ལམ་ལུགས་སྲོལ་དང་བཅས་
པ་བཅོས་སྦྱར་བྱེད་དགོས་པ་རེད།

སྐྱེ་མོ་མོའི་ཁ་ཡོད་ལག་ཡོད་ཀྱི་དགོས་མཁོ་(PGNs)ཞེས་པ་ནི། ལོང་རྒྱས་བྱུང་
མེད་ཀྱི་གནས་བབ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་དང་། དེ་ཡང་བྱུང་མེད་ལ་བཟའ་བཅའ་དང་འཕྲུང་རྒྱ་
གཙང་མ། ལྷན་བཅོས་ལྟ་སྟོང་དང་སྟོང་ཁང་སོགས་མཁོ་འདོན་བྱེད་དགོས་པར་གོ་བར་མ་ཟད།
དེ་ཡོད་སྐྱེ་མོ་མོའི་ངལ་རྩལ་གྱི་དབྱེ་བར་ཡང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་རེད། དཔེར་ན་བྱུང་མེད་ནི་སྐྱོ་
ལྷག་སེམས་ཅན་དང་བྱིས་ཚང་། ལྱེས་པ་དང་བཅས་པར་ལྟ་སྟོང་བྱེད་མཁན་ཡིན་པས། ཁོ་མོ་
ཚོར་འཕྲུང་རྒྱ་དང་བྱུང་ཤིང་། གཟུག་ཆས་ལ་སོགས་པའི་མཐུན་རྐྱེན་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།
བྱུང་མེད་ལ་ཁ་ཡོད་ལག་ཡོད་ཀྱི་དགོས་མཁོ་དག་ཐོབ་པ་ཅུམ་གྱིས། དེ་ཡོད་སྐྱེ་མོ་མོའི་དབར་
ཀྱི་དབང་ཚེ་འབྲེལ་བར་བཅོས་སྦྱར་བྱེད་མི་ཐུབ་ཅིང་། ལམ་བྱུང་མེད་ཀྱི་ཁག་ཡོད་ལག་ཡོད་
ཀྱི་དགོས་མཁོ་དང་འབྲེལ་བའི་ཚོགས་འདུ་ནས། བྱུང་མེད་ཀྱི་ཁ་ཡོད་ལག་ཡོད་ཀྱི་དགོས་མཁོའི་
བྱ་འགུལ་དང་ལས་གཞི་གོ་སྐྱིབ་བྱས་པ་ཅུམ་གྱིས། ལྱེས་པའི་སེམས་ནང་དུ་འདྲིགས་སྒྲུབ་སྟོང་
མི་སྲིད་པ་རེད།

སྐྱེ་མོ་མོའི་ཁེ་ཕན་གྱི་ཐབས་རྒྱས་(SGNs)ཞེས་པ་དེ་ཡང་། སྐྱེ་ཚོགས་ཀྱི་ནང་དུ་
བྱུང་མེད་རྣམས་དམན་པར་ལྟ་བའི་གནས་བབ་དང་། དེ་ཡོད་མོ་མོ་མཚོ་དམན་གྱི་དབྱེ་བ་བཅོས་
སྦྱར་དང་མོ་མོ་འབྲེལ་མཉམ་ཡོང་བའི་བྱུང་མེད་ཀྱི་སེམས་འདུན་བཅས་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་རེད།
མོ་མོ་དབྱེ་འབྲེད་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཅ་གཏོང་གཏོང་བའམ་སྟེ། བྱུང་མེད་ལ་ཚོགས་འདུགས་དང་བྱུང་
མེད་ལ་ལས་དོན་ཚོག་གཙང་གྱི་གོ་གནས་འཛོལ་བ། མོ་མོ་དབྱེ་འབྲེད་དང་དེའི་ལམ་སྲོལ་དང་
དབང་སྦྱར་ལ་སོགས་པ་བཅོས་སྦྱར་གཏོང་བ་ལས་ད་གཞོད་སྐྱེ་མོ་མོའི་ཁེ་ཕན་གྱི་ཐབས་རྒྱས་
མངོན་འགྲུང་ཡོང་བུལ་པ་རེད། སྐྱེ་མོ་མོའི་ཁེ་ཕན་གྱི་ཐབས་རྒྱས་མངོན་འགྲུང་ཡོང་བའམ་གྱི་
བྱ་འགུལ་རིགས་ནི། བྱུང་མེད་ལ་ཤེས་ཡོན་སྟོབ་གསོ་དང་བསམ་སྟོབ་གོ་རྟོགས། འགུལ་སྟོང་

ཀྱི་རང་དབང་། འཛིན་སྐྱོང་དང་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་འབྲེལ་བ། ལས་རིགས་ལག་རྩལ་དོ་དམ་ལ་སོགས་
པ་འཛོལ་སྐབས་ལྷན་དེ་རེད། འུད་མེད་ཀྱིས་སྐྱེས་པའི་དབང་རྒྱུར་དང་མོ་མོའི་དབྱེ་བར་འཕོ་
འགྱུར་གཏོང་རྒྱུར་ཚོད་མེན་གནང་གི་ཡོད་པས། སྐྱེས་པས་འུད་མེད་ཀྱི་བྱ་འགུལ་འདི་རིགས་
སྐྱེལ་བར་ནས་ཞར་འགོག་རྒྱུ་བཟོ་ཡི་ཡོད་པ་རེད། སྐྱེ་མོ་མོའི་དབྱེ་བ་ཅུ་གཏོར་དང་འུད་མེད་
ཀྱི་གནས་བབ་ལ་འཕོ་འགྱུར་གཏོང་ཐབས་དེས། ད་གཟོད་འུད་མེད་ཀྱི་གནས་སྐབས་ཡར་རྒྱས་
གཏོང་སྐབས་པ་རེད།

ཁ་ནས་བབད་སྐྱ་ཡང་ལག་ནས་སྐྱབ་དགའ་བའི་དཔེ་ལྟར། རྒྱུད་ཀྱིས་མིའི་རང་གསེས་
དང་རྒྱོད་ལས། བསམ་སྒྲིག་དང་པུ་ཅི་ལྟར་བཞུགས་སྐྱུར་གཏོང་རྒྱ་ཡིན་ནམ། རྒྱུད་ཀྱིས་སྐྱེ་
པ་མོ་གཉིས་དབང་གི་དབང་ཅུ་ལྟར་ཆ་བཟོ་བྱེད་རྒྱ་ཡིན་ནམ།

དོན་དངོས་ལྟ་འདི་དག་འགྱུར་བ་གཏོང་རྒྱ་ནི་ལས་སྐོ་ལོ་ཞིག་མིན་པ་དང་། ལྷག་པར་
འུད་མེད་ཆའི་འབྲེལ་བ་འཕོ་འགྱུར་གཏོང་རྒྱ་ལག་ལོ་རེད། མ་གཞི་ནས་ལས་འཆར་བཟོ་མཁན་
དང་འཕོ་འགྱུར་གཏོང་མཁན་གྱི་སྐྱིལ་འཇུགས་ཁོ་རང་མོ་དབང་རིང་ལུགས་ཡིན་དུས། སྐྱིལ་
འཇུགས་འདི་དག་སྲིད་གཞུང་གི་སྡེ་ཚོན་ནམ། ཡང་ན་གཞུང་འབྲེལ་མིན་པའི་སྐྱིལ་འཇུགས་
གང་ཞིག་ཡིན་ཡང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་པ་དང་། འདི་དག་ཚང་མ་རིག་གཞུང་གཅིག་གི་ཐོན་
རྒྱས་ལྟ་བུ་ཡིན་དུས། བ་ན་འུད་མེད་དང་འུད་མེད་ཚོགས་པར་ཡང་མོ་རིང་ལུགས་ཀྱི་བསམ་
སྒྲིའི་ལོག་ཏུ་རང་དབང་མེད་པ་རེད། གལ་སྲིད་དངོས་གནས་ཤར་གནས་འགྱུར་བ་ཞིག་གཏོང་
དགོས་ན། ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ལག་བསྟར་ལས་གཞི་དང་སྐྱིལ་འཇུགས་ཀྱི་སྐོས་གཞི། བསམ་སྒྲོར་
བཟོས་སྐྱུར་ཚེན་མོ་ཞིག་གཏོང་དགོས་པ་རེད།

མོ་དབང་རིང་ལུགས་ཀྱི་རང་གསེས་དང་རྒྱོད་ལས། སྐོས་གཞི་སྐྱིལ་འཇུགས་དང་
བཅས་པ་བཟོས་སྐྱུར་གཏོང་ཐབས་སུ། འཛིན་སྐྱོང་སྐྱུར་གྱི་སྐྱེས་པ་དང་འུད་མེད་མང་པོས་ཚད་
རིམ་མི་འདྲ་བ་ནས་འབད་བཅོམ་སྐྱོ་ཚོགས་བྱེད་སྐབས་ཡིན་པ་དང་། དེའི་དཔེ་མཚོན་ཁ་ལས་

ལྷོད་དགོས།

༣༽ དབྱུང་ཞིབ་ལས་གཞི་དང་འཆར་འགོད་ལ་ལམ་སྟོན་དང་དག་སྒྲིབ་སྒྲུབ་གཞི་དང་
བཅས་པ་བཟོ་སྟེ། མོ་མོ་དཔེ་འབྲུག་ཤེས་རྟོགས་དང་མོ་མོ་འབྲུག་མཉམ་ཡོང་བའམ་བྱུང་
པ།

༡༽ བཞུང་འབྲེལ་མིན་པའི་ཚོགས་ལྗེ་ཁག་གིས་དམིགས་བསལ་ལྗེ་ཚན་དང་། ཚན་ཚར་
ཡན་ལག་ཚོགས་ཚར་འབྲུགས་སྐྱུ་དང་། མྱིད་བཞུང་ཁག་དང་མཉམ་འབྲེལ་སྐྱུལ་ཚོགས་
ནས་ཕོ་མོ་འབྲུག་མཉམ་ཡོང་རྒྱས་གཏོང་བའམ་གྱི་འཆར་འགོད་དང་ལྷ་ཞིབ་ལྟེད་པ། ལྷ་
ལོ་༡༧༥༥ རན་སྐྱུལ་ཚོགས་གྱི་ཚོགས་རྒྱལ་སྐྱུལ་ཁབ་བསྐྱེད་ཆའི་༧༠ ཡིས་ཕོ་མོ་འབྲུག་མཉམ་
ཡོང་བའམ་གྱི་ཚོགས་ལྗེ་དང་སྒྲིབ་འབྲུགས་བརྒྱལ་ཡོད་པ་རེད།

ད༽ འཆར་སྐྱིད་སྐྱུལ་ཁབ་མང་པོས་ནང་གི་བྱུང་མེད་ཚོགས་ལྗེ་ཁག་གིས་ཕོ་མོ་དཔེ་
འབྲེད་གྱི་དཀའ་སྒྲིབ་མང་པོའི་ཐད་ལ་བྱུག་ལས་གནང་སྲས་ཡིན་པ་མངོན་གསལ་རེད།
སྐྱུལ་ཁབ་མང་པོ་ཞིག་གི་ནང་དུ་དེ་འབྲེལ་བྱུང་མེད་སྐོར་གྱི་དཔེ་དེབ་པར་སྐྱུན་དང་སྐོག་
བརྒྱན་སྒྲིབ་བཟོ། པར་རིས་སྐྱུ་ཚལ། བསམ་པོག་དང་བུན་དེབ་སོགས་དང་སྐྱུལ་སྐྱོན་
ཡོད་པ་རེད།

མྱིད་བཞུང་ཁ་གས་དང་། སྐྱུལ་ཚོགས་གྱི་སྐྱིལ་འཛུགས་ཁག་གཞུང་འབྲེལ་མིན་པའི་
ཚོགས་ལྗེ་ཁག་གིས་བྱུང་མེད་ནམས་ལས་ལྷགས་དང་། ལོང་རིམ་གྱི་གོ་གནས་འཛིན་སྲོང་གི་
སྲོང་བཟང་སྲོང་སྐྱུ་དང་། སྐར་སྐྱུག་མཇའ་བཅེ་ལྷན་པའི་སོག་ནས་བྱུང་མེད་ཀྱི་སྐྱིལ་འཛུགས་
བཟོ་བ་དང་མྱིད་རྒྱས་གཏོན་འབེབ། དབང་འཛིན་དང་བྱུག་ལས་གནང་སྲོལ་བཅས་ལ་དམིགས་
བསལ་འབད་བརྩོན་གནང་བ་དང་། མོ་མོ་འབྲུག་མཉམ་དང་བྱུང་མེད་ཀྱི་རྣམས་སྐོར་སྐོར་
ལ་དམིགས་པའི་ལས་གཞི་ལག་བསྟར་ཡོང་ཆེད། དམིགས་བསལ་ཕོ་མོ་དབྱེ་འབྲེད་སྲོན་འགོག་
གི་བྱེད་ཐབས་མང་པོ་ཞིག་ཡར་རྒྱས་བཏང་ཡོད་པ་རེད།

དོན་དོན་ལྷ་ལོ་མོ་དབྱེ་འབྱེད་ཤེས་རྟོགས་ཞེས་པ་དེ་དང་དེའི་གོ་དོན་ག་ཤེ་ཡིན་ནམ།

མིའི་བསམ་བློ་གསལ་མི་འདྲ་བར་བརྟེན་ནས་ཐ་སྐྱད་འདི་དག་གི་གོ་དོན་ཡང་མི་འདྲ་
བ་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད། སྤྱིར་བཏང་ཕོ་མོ་དབྱེ་འབྱེད་ཤེས་རྟོགས་ཞེས་པའི་གོ་དོན་ནི། སྤྱི་ཚོགས་
མང་པོས་ཀྱི་ནང་དུ་བྱུང་མེད་རྣམས་དམན་པར་ལྟ་བར་དོས་འཛིན་པ་དང་། བྱུང་མེད་ལ་དམན་
པར་ལྟ་བ་དེས་བྱ་མོའམ་སྤྱེས་མ་གཅིག་ལྷན་ཅིན་མེད་པར། ད་དུང་བྱུང་མེད་སྤྱེས་པ་དང་སྤྱི་ཚོགས་
ཚོན་ཡོངས་ལ་གཞོན་སྟོན་བཟོ་ཡི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ནི་བྱུང་མེད་དང་སྤྱེས་པའི་རང་གཤེས་མི་
འདྲ་བའི་རྒྱ་མཚན་ཤེས་རྟོགས་དང་། ཁོ་ཚོའི་དགོས་མཁོ་དང་སེམས་འཁྲུལ་ཉ་གོ་བར་བྱེད་
པའི་དོན་ལ་འཇུག་པར་མ་ཟད། ད་དུང་བྱུང་མེད་དང་སྤྱེས་པ་གཉིས་ཐང་གི་སྲིད་ཇུས་དང་ལས་
གཞི་མི་འདྲ་བའི་འབྲུག་སྤྱི་དང་དེའི་རྣམ་འཛིན་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་པར་ཡང་གོ་ཡི་ཡོད་པ་རེད།
ཕོ་མོ་དབྱེ་འབྱེད་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་པ་ཡིས། ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ལས་གཞིའི་ཚོད་དུ་བྱུང་མེད་རྣམས་
ལྷ་མཐུན་རྒྱུ་ལྷན་དང་སྤྱང་མེད་གཏོང་མི་བྱུང་བར་མ་ཟད། ད་དུང་བྱུང་མེད་ཀྱི་དམིགས་བསལ་
དགོས་མཁོ་གཅེས་འཛིན་དང་། བྱུང་མེད་རྣམས་ལས་གཞིའི་ནང་འཇུག་ཐབས་དང་བྱུང་མེད་
ཀྱི་ལུས་སྟོབས་གོང་སྤེལ་ལ་འབད་བཅོམ་གནང་དགོས་པ་དང་། དུས་ལུན་ལྷན་ལྷན་ཞིག་གི་ནང་
དུ་ཕོ་མོ་དབྱེ་འབྱེད་པའི་འབྲེལ་བ་བསྐྱར་བཅོས་གཏོང་དགོས་པ་སོགས་སྟོན་གྱི་ཡོད་པ་རེད།

བྱུང་མེད་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་ཚོད་ལེན་པར་མཚོན་ན། ཕོ་མོ་དབྱེ་འབྱེད་ཤེས་རྟོགས་ཞེས་པ་
དེ་ནི་གནད་དོན་དེ་ཤེས་རྟོགས་ཡོང་རྒྱ་གཅིག་ལྷན་ཅིན་མེད་པར། ད་དུང་ཕོ་དབང་རིང་ལུགས་
གཙོས་སྟོ་བྱང་དབང་དང་རིགས་རྒྱུད་དབང། གལ་རིམ་དབང། རིགས་རྒྱུས་དབང་གི་ཕོ་མོ་
མཐོ་དམན་གྱི་དབྱེ་བར་གཏོང་ལེན་བྱེད་དགོས་པར་གོ་ཡི་ཡོད་པ་རེད། ཚོགས་པ་སྤྱི་བའམ་འཇུགས་
དང་གོང་ལོག་བར་གསུམ་ཚང་མས་ཕོ་མོ་དབྱེ་འབྱེད་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་དགོས་པར་ང་ཚོས་ཡིད་
ཆེས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། བྱུང་མེད་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་ཚོད་ལེན་པའི་འབོད་ཚིག་ནང་དུ་མི་སྐྱེར་གྱི་ཚོང་པ་
དེ་སྲིད་ཆབ་ཀྱི་གནས་བབ་དང་འབྲེལ་བར་དོས་འཛིན་པ་ལྟར། ང་ཚོ་གང་ཟག་རེ་རེ་དང་ཁྱིམ་
ཚང་རེ་རེ། ཚོགས་པ་སྤྱི་བའམ་འཇུགས་ཁག་རེ་རེ་ནས་ཕོ་མོ་དབྱེ་འབྱེད་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་དགོས་

བར་ར་ཚོས་ཡིན་ཆེས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ནི་ར་ཚོས་སོ་དབང་རིང་ཕྱགས་དང་སོ་སོ་དཔེ་འབྲེད་
ཀྱི་ལྷ་རྩལ་གཅིག་ཀྱི་ཚམ་ཤེས་རྟོགས་ལྲས་པའི་མི་ཚོགས་པར། ལོ་རྟོགས་འདི་མེད་སྤྱོད་ནས་ར་
ཚོ་རང་ཉིད་ཀྱི་བསམ་སྒྲུབ་འབྲེད་སོ་དང་སྤྱོད་ལས་བསྐྱར་བཅས་གཏོང་དགོས་པ་རེད། ལོ་
རྟོགས་གཅིག་ཀྱི་ཚོགས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་དངོས་ཡོད་གནས་སྤངས་བཅས་
སྐྱར་གཏོང་མི་ཐུབ་ཅིང་། སྤྱི་ཚོགས་བཅས་སྐྱར་ནི་མིའི་བསམ་སྤྱོད་བསྐྱར་བཅས་གཏོང་གྱི་དེ་
རེད།

སོ་སོ་དཔེ་འབྲེད་ཤེས་རྟོགས་ཞེས་པ་དེ་ནི་ད་དུང་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱི་སྤྱོད་ཀ་བྱུང་
མེད་ཡིན་དུས། རྒྱུ་འབྲེད་དང་རིག་གཞུང་། སྤྱི་ཚོགས་དང་ཆབ་སྲིད་བཅས་ཀྱི་དཀྱིལ་
རྒྱ་ཡོད་ཚད་བྱུང་མེད་ཀྱི་དཀྱིལ་རྒྱ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པར་གོ་དགོས་པ་རེད།
གོ་དོན་དེའི་རྒྱ་ལྡན་གསལ་དངོས་གནས་བདེན་པ་ཡིན་པ་རེད། བྱུང་མེད་ཀྱི་དཀྱིལ་རྒྱ་ཡོད་ཚད་
རྒྱ་ལྡན་སྤངས་དང་བཅས་གཞུང་། འཆལ་སྤྱོད། མཉམ་སྦྲུལ་པའི་བྱ་མོ་གསོད་པ་དང་སྐྱ་བུ་བྱ་
མོ་སྤྱེས་མ་ཐག་གསོད་པ་སོགས་དེ་ནི་བྱུང་མེད་གཅིག་ཀྱི་དཀྱིལ་རྒྱ་ཡོད་པར། འདི་དག་
ཚང་མ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་དཀྱིལ་རྒྱ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ཡིད་སྤྱོད་བཞིག་ལ་དུས་ལྡན་རིང་ཐོར་
བྱུང་མེད་ཀྱི་དཀྱིལ་རྒྱ་ཡོད་རིགས་ལ་ཤེས་པ་ཁུང་གནང་མ་ཁན་ནི་བྱུང་མེད་དང་བྱུང་མེད་ཚོགས་
པ་མ་གཏོགས་མེད་པ་རེད། དེ་ལྷན་འབྲེད་གོ་རྟོགས་ཅན་གྱི་སྤྱེས་པ་ཁ་གསལ་གྱིས་དེང་སྐབས་
བྱུང་མེད་ཀྱི་དཀྱིལ་རྒྱ་ཡོད་རིགས་ལ་དོ་སྣང་ཆེན་པོ་གནང་གི་ཡོད་པར་མ་ཟད། “སྤྱེས་པས་བྱུང་
མེད་ལ་བཅའ་གཞི་གཏོང་བར་དོ་སྣང་”དང་“སྤྱེས་པས་བྱུང་མེད་ལ་འཆེ་བ་བཟོ་བར་དོ་སྣང་”ལ་
སོགས་ཀྱི་ཚོགས་པ་མང་པོ་འཇུགས་བཞིན་པ་ནི་དངོས་གནས་སྤོ་སྤོབས་སྤྱི་གཞི་ཞིག་ཆགས་
ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། སོ་སོ་དཔེ་འབྲེད་ཤེས་རྟོགས་དང་སོ་སོ་འབྲེད་མཉམ་སྤྱོད་ཀྱི་ཚོགས་ཐང་ནི་སྤྱི་གཞི་འཇུགས་
ཁག་དང་ལས་དོན་ཐག་གཅོད་ཀྱི་རྒྱུད་རིམ་ནང་དུ་བྱུང་མེད་ཀྱང་འབྲེད་མཉམ་སྤྱོད་ཀྱི་ཐོག་ནས་མཉམ་
འཇུག་བྱེད་དགོས་པར་མ་ཟད། སྤྱི་གཞི་འཇུགས་ཁག་གི་ལས་ལུགས་སྤོལ་དང་དེའི་ལག་བསྐྱར་
ཁོང་དུ་བྱུང་མེད་ཀྱི་གནས་བབ་བྱུང་ནས་བསྐྱར་བཅས་གཏོང་དགོས་པ་བསྟོན་མེད་ཡིན་པ་རེད།
དཔེར་ན་གཞུང་འབྲེལ་མིན་པའི་ཚོགས་སྤེལ་ཁག་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱེས་པས་དབང་སྐྱར་བའི་ལས་ལུགས་

སོལ་རྒྱན་སྐྱོད་དང་། བ་ན་བྱུང་མེད་ལ་སྤང་སེམས་འཛིན་པའི་དུས་སྐབས་འདིར། ཁོ་ཚོས་སྤར་
ལྷག་བྱུང་མེད་མང་པོ་ལས་འཇུག་གྲེད་ལྷན་ཡིན་པ་རེད། རྒྱ་མཚན་དེའི་དབང་གིས། སྤྱི་ག་
འཇུགས་ཁག་གི་སྐད་བརྗེད་སྐྱོད་གཏོང་སྤངས་དང་། གྲུལ་ག་བཤད་སྤངས། གཞུས་ཚིག་
ཚོས་སྤངས། སྤྱོད་གཞུས་ལེན་སྤངས། མི་མང་གི་གྲོན་ཆས་གོན་སྤངས་ལ་འབྲེལ་བཤད་རྒྱག་
སྤངས་ལ་སོགས་པར་ཞིབ་འཇུག་འཇུག་དབྱུང་གཟབ་ནན་གྲེད་དགོས་པ་རེད།

དེར་མ་ཟད་སོ་སོ་དབྱེ་འབྲེད་ཤེས་རྟོགས་ཞེས་པ་དེ། ད་དུང་སྐོ་ཕྱི་ནང་གཉིས་ཀྱི་
ལས་དོན་ལ་གཞིལ་དགོས་པའི་བྱུང་མེད་དང་། དལ་ཚོལ་སྤབ་འཇུར་གྱི་རྟོག་ཞེས་འཇུར་དགོས་
པའི་བྱུང་མེད། ལྷག་པར་དུ་འཛིན་སྐྱོད་དོ་དམ་ལས་གནས་ཀྱི་བྱུང་མེད་དང་། སྤྱི་ཚོགས་ལས་
གནས་སུ་སོ་སོའི་སྐྱོད་ལམ་ལ་སེམས་རྒྱུང་གྲེད་དགོས་པའི་དཀའ་ངལ་ལ་འཕྲད་པའི་བྱུང་མེད་
ཀྱི་གནས་སྤངས་ལ་བསམ་ཤེས་གྲེད་དགོས་པར་ཡང་གོ་ཡི་ཡོད་པ་རེད། འཛིན་སྐྱོད་དོ་དམ་
ཀྱི་ལས་འགན་འཇུར་བའི་བྱུང་མེད་ནི་རྩེད་མཁེགས་སོ་དང་དོ་འཇུག་རྟོག་དཔྱད་ཅན། འགན་
སེམས་ཅན། འགན་འཇུར་ཅན་ཡིན་དགོས་པར་འདོད་ཅིང་། དེ་དང་གཅིག་མཚུངས་སུ་འཛིན་
སྐྱོད་དོ་དམ་གྱི་ལས་འགན་འཇུར་བའི་བྱུང་མེད་ནི་ད་དུང་ཁ་ཉན་ཚིག་བརྗེ་ཅན་དང་། གཅེས་
སེམས་ཅན། རང་ཉིད་ནི་རྩེད་མ་དང་ཨ་མ་ཞིག་ཡིན་པའི་སྤྲེམས་རྒྱུང་ཅན་ཡིན་དགོས་པར་
སེམས་པ་རེད། འཛིན་སྐྱོད་དོ་དམ་གྱི་ལས་འགན་འཇུར་མཁེགས་སྤྲེམ་པར་གནས་སྤངས་འདི་
འདྲིའི་དཀའ་ངལ་འཕྲད་ཀྱི་ཡོད་པ་མ་རེད།

སོ་སོ་དབྱེ་འབྲེད་ཤེས་རྟོགས་ལ་དབྱུང་ཞིབ་མཐེལ་གྱིན་མཛད་པའི་ནང་དུ་དེའི་གོ་དོན་ནི་སྤྱིར་
བཏང་ཤེས་རྟོགས་དང་གཟབ་ནན་ལ་གོ་ཡི་ཡོད་པ་དང་། དེ་ཡང་ད་ཡོད་སྐྱེ་སོ་སོ་གཉིས་དབར་
འབྲེལ་མཉམ་མིན་པ་དང་བྱུང་བའི་མིན་པར་ཁ་གཏད་གཅོག་པ་དང་འགལ་རྒྱར་ལངས་པར་གོ་
བ་རེད།

ལྷོད་གྱིས་བཞེད་ཚལ་ལྷན་ན། ད་ཡོད་གྱི་དཀའ་རྒྱུ་གཤམ་བུར་ལ་ལྷན་ལྷན་གྱི་དོ་རྒྱུ་
ལྷོད་དཀོས་པ་རེད་དམ།

རེད། ཆེས་མ་མཐར་ཡང་གཤམ་ལོང་དཀའ་རྒྱུ་གཤམ་ལ་ད་ལྷན་ལྷན་གྱི་ལོ་རྒྱུ་
ལྷན་གྱི་དཀོས་པར་སྐྱེ།

- ༡) བྱད་མེད་ལ་རང་བྱུང་ཚོན་ཁུངས་༼ས་ཚུ་དང་ནགས་ཚལ་ལྷན་གྱ༽ ལྷན་ལས་འཛིན་དང་
བདག་དབང་འཕོབ་རྒྱ་དང་། བྱད་མེད་ལ་ཚོན་ཁུངས་འདི་དག་འཕོབ་པར། དེ་འབྲེལ་
གྱི་ལྷོད་རྒྱས་དང་ལས་གཞི་ཁག་ཁ་ཡོད་ལག་ཡོད་གྱིས་ལག་ལེན་བཟུང་དཀོས་པ།
- ༡) བྱད་ལས་ལྷོད་པས་ཁྲིམ་ཚང་ནང་ལོགས་གྱི་ལས་ཀར་མཉམ་འབྲུག་གྱི་དཀོས་པ་རེད།

བྱད་མེད་རྣམས་དམན་པར་ལྷ་བའི་རྒྱ་མཚན་གཙོ་བོས་དེ། དཔེར་ན་རྩོམ་ལེ་ག་ཡའི་
ནང་དུ་བྱད་མེད་ལ་རང་སྤྱོད་གི་གནས་བབ་མེད་པ་དང་འབྲོད་བསྐྱེད་རྒྱ་སྤྱོད་ཞུན་པ་ལི་ཁྲིམ་
ལས་གྱི་དོག་ཁྲིམ་ཆེ་བོས་ཡིན་པ་རེད། མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་གྱི་ཡར་རྒྱས་ལས་གཞིའི་
(UNDP)འགོ་བ་མའི་ཡར་རྒྱས་སྐྱོན་ཚོ་(HDR)ལྷན་ན། ལོ་ལ་ལྷོན་ཡོངས་ནང་བྱད་མེད་གྱི་
སྤྱི་མེད་ངལ་ཚོལ་གྱི་རིན་ཐང་དེ་ཨ་སྤྱིར་ཁྲིག་ཁྲིག་ཆེན་པོ་༡༡ ཟེན་གྱི་ཡོད་པ་རེད། ཡར་རྒྱས་
གྱི་ལས་གཞི་ཁག་མང་པོའི་ནང་དུ་བྱད་མེད་རྣམས་མཉམ་འབྲུག་ཡོང་ཐབས་ལ་འབད་བརྩོན་
གྱི་ལས་གཞི་ཁག་མང་པོའི་ནང་དུ་བྱད་མེད་རྣམས་མཉམ་འབྲུག་ཡོང་ཐབས་ལ་འབད་བརྩོན་
ལྷོད་ལྷོད་པ་དང་། ལོ་ལའི་ཚོན་སྤྱོད་ཞབས་ཞུའི་ལྷོད་དུ་བྱད་མེད་གྱི་མི་འབྲུགས་ཚོན་ཁུངས་དང་“མ་
དུལ་”མེད་སྤྱོད་གཏོང་གི་ཡོད་པ་རེད། ཉེ་ཆར་ནས་མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་གཞུང་འཛིན་ལས་
གནས་ཁག་ཚང་མའི་ནང་དུ་བྱད་མེད་རྣམས་མཉམ་འབྲུག་གྱི་ཡོད་ཅིང་། ལས་
ཀ་འབར་མར་གཞོལ་དཀོས་པའི་རྒྱུ་གྱིས། ངལ་ཚོལ་གྲམ་རིམ་གྱི་བྱད་མེད་མང་པོས་གཞུང་
འཛིན་ལས་གནས་ཁག་ནང་འཇུག་ཞུགས་མ་ཐུབ་པའི་གནས་སྤངས་ཇི་སྲིད་ལྷོད་ལྷོད་པ་
རེད། ང་ཚོས་བྱད་མེད་གྱི་ཁྲིམ་ཚང་ལས་འགན་ཇི་ཉུང་དུ་སྤྱིན་མེད་པ་དེ་ཅིའི་སྤྱིར་ཉ་མ་གོ་བ་

ཡིན་ནམ། “བྱད་མེད་ཀྱི་རྒྱས་སྡོམ་ས་གོང་སྤེལ”དང་“བྱད་མེད་ཡར་རྒྱས”ཀྱི་མིང་བྱང་ལོག་ཏུ་
ལས་གཞི་ཁག་མང་མོས་ཀྱིས་བྱད་མེད་ཀྱི་ལས་ཀ་དང་འགན་འཁུར་སྤར་བས་རྗེ་མང་དུ་བཏང་
ཡོད་པ་རེད།

ཡིན་ནམ་ང་ཚོས་ཅེས་ཀྱང་ཁས་ལེན་དགོས་པ་ཞིག་ནི། བྱད་མེད་རྣམས་ལ་བྱིས་
ཚང་ནང་ཉིན་གང་བོར་གཞོལ་དགོས་པའི་བྱིས་ལས་རྫོགས་མཐའ་མེད་པ་ཡོད་རྒྱུ་ཞེས་ཁོ་ཚོ་
གཞུང་ལས་ཁང་དང་མཐོ་རིམ་ལས་གནས་སུ་འཇུག་ཞུགས་ཤིང་སྐབས་ཀྱི་མེད་པ་དེ་རེད། བྱད་
མེད་ཀྱིས་བྱིས་བདག་མ་དང་ཨ་མའི་ལས་འགན་སྐྱབ་དགོས་པའི་དབང་གིས་ཁོ་ཚོ་སྐྱ་ཡོད་
ལས་གནས་ལ་འཇུག་ཞུགས་མ་སྐབས་དེ་གཞན་དབང་གི་གཡོག་ལས་འབའ་ཞིག་ལ་གཞོལ་
དགོས་བྱུང་བ་རེད། སྐྱ་གུ་སྤྱི་འཕེལ་དང་། བྱིས་མི་དང་བྱིས་པར་སྡོམ་ལྗོངས་ཀྱི་བྱད་མེད་
ཀྱི་གཡོལ་མེད་ལས་འགན་ཆགས་བསྐྱད་ཡོད་དུས། སྤྱི་ས་པ་རྣམས་ཀྱང་བྱིས་ཚང་ཐབ་ཚང་གི་
ལས་ཀར་མཉམ་འཇུག་ཤིང་དགོས་པ་རེད། གལ་སྲིད་ང་ཚོར་བྱད་མེད་འཛིན་སྡོམ་དོད་དམ་པ་
དང་མིན་དོན་ལ། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་དབུ་བྱིད་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ན། ང་ཚོར་ཨ་མའི་ལས་ཀར་འཇུག་
མཁན་དང་། ལྷ་སྡོམ་དང་གཞོར་སྡོམ་གྱི་མཁན། ཟ་མ་བཟོ་མཁན་སྤྱི་ས་པ་སྤྱི་སྤྱོད་མང་པོ་
དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། བྱད་མེད་ཀྱི་སྐྱ་གུ་སྤྱི་འཕེལ་དང་གཞོར་སྡོམ་གི་ཁྱད་རོ་རྗེ་ཡང་དུ་བཏང་
བ་ཡིན་ན་ད་གཟོད་བྱད་མེད་རྣམས་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་ལུས་སྤྱང་དང་འཚོ་གནས་རང་སྡོམ་ཡོངས་
སྤྱོད་སྐབས་རེད།

མི་དེ་འགས་མི་མི་དབྱེ་འབྱེད་རྣམས་ཀྱི་ལས་ཀ་སྐྱབ་དུས། སྤྱི་ས་པ་དང་བྱད་གཉིས་ཚོགས་
སྤྱ་མ་ཡིན་པར་སྤྱི་ཚོ་ཚོ་གཉིས་མཉམ་ཀྱུ་བ་ཀྱིས་ལས་དགོས་པའི་བསམ་ཚུལ་བྱུང་ཡོད་
པ་རེད།

ངས་ལྷ་རྩལ་དེ་འདྲ་མོས་སྡོམ་མོད་དེ་ལ་ངོས་ལེན་གྱི་མེད། མོ་མོའི་དབྱེ་བ་དང་
ཡར་རྒྱས་ཞེས་པ་དེ། སྤྱི་ཚོ་ཚོ་གཉིས་ཀྱི་ཤོག་ཁག་ལོགས་སུ་དགའ་དགོས་པའམ་ཟབ་སྡོམ་

མོགས་ལྷ་སྐྱོད་པ། མ་ན་སྐྱོད་བརྒྱུ་ནང་ལྷགས་མཁམ་སྐྱེ་མོ་མོ་གཉིས་མོགས་ལྷ་དགོས་པའི་
གོ་དོན་མ་ཤེད། ར་ཚོའི་དབྱུང་ཞིབ་པ་ཚོས་སྐྱེ་མོ་མོ་གཉིས་ཀྱི་དབྱེ་བ་དང་ངོ་བོ། དེའི་མད་ཀྱི་
སྐྱེ་ཚོགས་ཀྱི་བྱུང་ཚུལ་དམིགས་ལྷ་བརྒྱུད་ཡོད་པར་ངས་ཡིད་ཆེས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དགོས་
དབང་གི་ཚུན་གྱིས། སྐྱེ་མོ་མོ་གཉིས་མོགས་ལྷ་དབྱུང་ཞིབ་བྱ་ཡང་མིད་པ་ཤེད། དེ་ཡང་དོན་
དངོས་ལྷ་སྐྱེ་ཚོགས་ཁ་ཤས་ནང་དུ་བྱུན་མོང་གི་ཐབས་རྒྱུས་གོ་སྐྱིག་དང་མོགས་ལྷ་ཡར་རྒྱས་
གཏོང་ཐབས། རང་དབང་གི་བསམ་གཞིག་དང་སྐྱེད་མོལ་ཡོང་ཐབས་སྤྱ། བྱུང་མེད་རྣམས་ལ་
བཟོ་སྐྱེད་ཚོགས་འདུ་མོགས་ལྷ་འཚོགས་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་ཤེད། དེ་དང་གཅིག་མཚུངས་ལྷ་
རྒྱུས་པ་ཚོར་མོགས་ལྷ་ཚོགས་འདུ་དང་ཐབ་སྐྱོད་སྐྱོད་དགོས་པ་དང་། སྐར་ཡང་གོ་བསྐྱུར་སྐྱབ་
མོ་ཡོང་ཐབས་བྱེད་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་ཤེད། སྐྱེ་མོ་མོ་གཉིས་མཉམ་ལྷགས་ཀྱི་ཚོགས་འདུ་དང་
ཐབ་སྐྱོད་དེ་ཡང་ལཱ་དེ་སྐྱོད་བལ་སྐྱོད་ཀྱི་ཚོགས་ལྷ་འཚོགས་དགོས་པ་ཤེད།

དེར་མ་ཟད། མོ་མོའི་དབྱེ་བ་དམིགས་ལྷ་འཛིན་བ་ཞེས་པ་དེ་ཡང་ར་ཚོས་བྱུང་མེད་
དང་བྱུང་མེད་ཀྱི་རྣམས་སྐྱོབས་གོང་སྐྱེལ་གཏོང་བའི་སྐྱོར་བ་གད་མི་ཚོགས་པའི་གོ་དོན་མ་ཤེད། ཇི་
མིན་དབང་མོ་མོའི་འབྲེལ་བ་དེ་མོ་མོ་མཚོ་དམན་གྱི་དབྱེ་བ་ཞིག་དང་བྱུང་མེད་རྣམས་དམན་
པར་རྣམ་པ་དེ་མིད་དུ། མོ་མོ་འདྲ་མཉམ་ཡོང་ཐབས་ལྷ་ར་ཚོས་བྱུང་མེད་ཀྱི་རྣམས་སྐྱོབས་གོང་
སྐྱེལ་ལུགས་ཆེར་གཏོང་དགོས་པ་ཤེད། མ་ན་མོ་མོ་འདྲ་མཉམ་མའོན་འཇུར་མ་བྱུང་སྐྱོན་ལས་
དུས་རྒྱུན་སྐྱེ་མོ་གཉིས་ལ་འདྲ་མཉམ་གྱི་རྣམས་འཛིན་དགོས་པ་དེ་ར་ཚོས་སྐྱོན་དབག་སྐབ་
དགོས་པ་ཤེད། ར་ཚོས་ཁ་ནས་མོ་མོ་དབྱེ་བ་བྱེད་འབབ་ཞིག་འཆད་ཀྱིན་ཡོད་ནའང་། དོན་དངོས་
ལྷ་སྐྱེ་མོ་མོ་གཉིས་འདྲ་མཉམ་མེན་པའི་གནས་སྐྱུངས་རང་འདུགས་སྤྱ་མཆོགས་ལྷ་གནས་ཡོད་
པ་དེ་ར་ཚོས་ཅིས་བྱུང་བཞེད་བྱུང་བ་ཤེད།

ཡིན་ནའང་མོ་མོ་དབྱེ་འབྱེད་ཀྱི་ཚོད་ཤག་ནི། བྱད་མེད་ཀྱིས་སྐྱེས་པའི་ཚོད་ཤག་ལ་ཁ་
གཏད་བཅག་པ་ཞིག་མིན་ནམ།

མ་རེད། མོ་མོ་འདྲ་མཉམ་མེན་པའི་དཀའ་རྙོག་དེ་ནི་བྱད་མེད་རྣམས་སྐྱེས་པའི་འགལ་
རྒྱར་ཡངས་པ་ཞིག་མིན་པར་མ་ཟད། སྐྱེས་པ་དང་བྱད་མེད་ཚང་མའི་དབར་ཀྱི་ཚོད་རྙོག་ཞིག་
ཀྱང་མ་ཡིན་པར། དེ་ནི་མོ་མོ་འདྲ་མཉམ་ལ་ཡིད་ཆེས་དང་དེའི་དགོས་འདུན་འདོན་མཁན་དང་
ཡང་སྐྱེས་པའི་དབང་སྐྱར་རྒྱུར་བར་རེ་སློན་འཆང་མཁན་གཉིས་དབར་ཀྱི་འགལ་བ་དང་།
ཡང་དེ་ནི་ལྟ་བ་དང་ཡིད་ཆེས་གཉིས་དབར་ཀྱི་འགལ་བ་ཞིག་རེད། ར་ཚོ་ཚང་མས་ཤེས་གསལ་
ལྟར། སོག་ཁག་འདི་གཉིས་ཀྱི་ནང་དུ་སྐྱེས་པ་དང་བྱད་མེད་གཉི་ག་ཡོད་པ་རེད། མོ་དབང་རིང་
ལུགས་དང་ཡེན་དང་དེ་ལས་ཁེ་བཟང་འཛོལ་མཁན་དང་གནས་བབ་དེ་རང་འཇགས་སུ་གནས་
བར་རེ་སློན་གནང་མཁན་དང་། ཡང་སྐྱེ་ཚོགས་བཅོས་སྐྱར་གྱི་ལས་ཀར་རེ་འདུན་བྱེད་མཁན་
རིགས་གཉིས་ཡོད་པ་རེད། དེར་སྐབས་སྐྱེས་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཁོ་རང་ཚོའི་ཐོབ་ཐང་དང་ཁེ་
པན། ཁོ་རང་ཚོའི་ལས་འགན་དང་འགན་འཁུར་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་པ་རེད། མོག་མར་
མོ་གཤིས་འཚོལ་ཞིབ་དང་། སྐྱེ་བ་པོ་ཡི་དབང་ཆ། སྐྱེ་བ་པོ་ཡི་ཆགས་སྟེང་། སྐྱེ་བ་པོ་ཡི་ཤེས་
ཡོན་སློབ་གསལ་ལམ་ལུགས་དང་། སྐྱེ་བ་པོ་ཡི་སྐྱེ་ཚོགས་ཀྱི་འབྲེལ་བའི་གོ་དབང་བཅས་ནི་
མདུན་ཚོག་སྟེང་དུ་ཁ་ཚོ་དགོས་གཏུགས་ཀྱིས་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་གཞི་ཡིན་པ་དང་། ཞིབ་འཇུག་
གནང་མཁན་ཡང་སྐྱེ་མོ་མོ་གཉི་ག་ཡིན་པ་རེད།

དེ་འདྲ་ཡིན་སྐབས། མོ་མོ་འདྲ་མཉམ་ཡོང་ཐབས་ཀྱི་འཐབ་ཚོད་འདི་ནི་སྐྱེས་པ་དང་
བྱད་མེད་གཉིས་དབར་ཀྱི་འཐབ་ཚོད་ཡིན་པར་བསམ་པ་ནི་ནོར་འཁྲུལ་རེད།

ལར་སྐྱེས་པ་དང་བྱད་མེད་གཉིས་ཀྱི་དགའ་སྟོགས་མི་གཅིག་པའི་ཚོད་རྙོག་ལ་དགག་
བྱ་མེད་རུང་། བྱད་མེད་ཀྱི་ལུས་སྟོབས་ཡར་རྒྱས་སྟེན་བར་བསྐྱེད་ནས། དུས་ལུན་སྲུང་སྲུང་ཞིག་
གི་ནང་ལ་ཚོད་རྙོག་འདིའི་རིགས་ལུགས་ཆེར་འགོ་ཡི་ཡོད་པ་དང་། འདྲ་མཉམ་ཀྱི་འཐབ་ཚོད་
ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ནའང་། སྟོགས་སྐྱེད་མེད་པར་སྐྱེ་སྐྱོམ་མཛོན་འགྲུར་མ་བྱུང་བར་དུ། བན་ཚུན་

དབང་དུ་བཤུ་བ་འགའ་ཞིག་རང་བཞིན་གྱིས་ཡོང་སྲིད་པ་རེད།

མ་མེད་ཀྱི་འབྲེལ་གྱི་འབྲེལ་བར་བརྟེན་ནས། བུ་མོ་ལྷན་ཆེན་དབང་དུ་བཤུ་སྐྱེས་པ་དང་ལ་
འབྲེལ་སྐྱེས་ཆེད་དུ་བུ་མོ་སྲོལ་དོན་གཤམ་ཡིན་ནས།

ལུ་མེ་མི་(Maria Mises)ཡིས་དེ་ལ་གསལ་བརྗོད་ལེགས་པོར་གནང་ཡོད་པ་
རེད། མོས་བཤད་རྒྱུར། རྒྱ་མོ་མོ་མང་པོས་ཀྱིས་མོ་མོ་དུ་འབྲེལ་གྱི་འབྲེལ་བར་ཞིབ་འཇུག་
ལྷན་རྒྱུར་གཤམ་ཐབས་གནང་གི་ཡོད་པ་དང་། དེའི་རྒྱ་མཚན་ནི་གསལ་སྲིད་ཁོ་ཚོས་རང་ཚོའི་རྒྱ་
ཚོགས་ཁོང་གི་རྒྱ་མོ་མོ་གཉིས་དབང་གི་འབྲེལ་བ་དང་དེའི་བདེན་པའི་རང་བཞིན་གསལ་སྲིད་ཀྱིས་
ལྷན་བཤུ་བ་ཡིན་ན། དེས་ནི་གཞུག་རྒྱུ་ཆེ་བའི་འཛམ་གླིང་གི་དུལ་ལོར་གསོག་གཉེར་དང་དབང་
ཚའི་འཐབ་ཚོད། དེའི་ཉམས་སེམས་ཁོང་དུ་བྱིས་ཚང་དང་སྲིད་སྲུང་ཞི་བདེ་དང་མི་རིགས་འཆམ་
མཐུན་ཡོང་བར་གཏོར་བརྒྱུ་ཐབས་སྲིད་པར་ཞེད་སྐྱོར་སྐྱེས་པ་རེད། དེར་མ་ཟད། ཁོ་ཚོས་
དཀའ་རྙེད་འདྲིའི་རིགས་སོ་སོའི་བསམ་སྲོའི་ནང་འཁོར་བརྒྱུ་བཤུ་བ་ཡིན་ན། ཁོ་ཚོས་སྐྱེས་པ་
དང་བྱུང་མེད་གཉིས་ལས་“བྱུང་མེད་ཁོ་ན”འཆེ་བ་སྲིད་མཁན་དང་“སྐྱེས་པ་ཁོ་ན”རན་པ་ལྷན་
ཆགས་མིན་པར་མ་ཟད། རྒྱ་མོ་མོ་གཉི་གར་གཉེན་གཉེན་དང་བཤུ་གཞིག་གི་ལམ་སྟོན་འདྲིའི་
ནང་དུ་རྒྱུད་པར་རྙེད་པའི་ཡོད་པ་དེད། གལ་སྲིད་ཁོ་ཚོས་འཕྲོ་བ་མའི་འབྲེལ་བ་དེ་དངོས་གནས་
འང་བདེན་དང་རང་དབང་ལྡན་པ་ཞིག་ཡོང་བའི་རེ་སྲོན་གནང་གི་ཡོད་ན། ཁོ་ཚོས་རན་པ་ལག་
སྐྱེལ་བྱེད་རྒྱ་མཚན་ལ་འཛིན་དགོས་པ་རེད། ལམ་སྟོན་འདྲིའི་སྐྱེས་པའི་ཁེ་བན་ཅམ་མིན་
པར་བྱུང་མེད་ཀྱི་འཚོ་གནས་མཐུན་སྲུང་ལའང་འབྲེལ་བརྒྱུད་ཡོད་པ་རེད།

བྱུང་མེད་ཀྱི་ཚོས་ཐང་ཚོད་ལེན་པ་རྣམས་ཀྱིས། མོ་མོ་འདྲ་མིན་པའི་འབྲེལ་བ་དང་
གཉེན་གཉེན་གྱི་རིགས་གསལ་འདོན་དང་བཅོས་སྐྱུར་གཏོར་དགོས་པ་རེད། དེར་སྐབས་སྐྱེ་མོ་
མོ་གཉི་གཤམ་མཉམ་ཡོང་རྒྱ་ནི་ཆེ་ས་ནས་རྒྱལ་ཁབ་དང་རྒྱུར་ས་ནས་བྱིས་ཚང་ནང་འདྲ་བདེན་
དང་ཞི་བདེ་བསྐྱེད་ཐབས་གསལ་འགྲུལ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན་པར་དོས་འཛིན་གནང་མཁན་ཇེ་མང་

ནས་ཇི་མང་དུ་འགོ་བཞུགས་པར་ང་ཚོས་ཡིད་ཆེས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། མོ་མོ་འདྲ་མཉམ་ཡོང་ཐབས་
དང་། མི་ཚང་མར་དང་བདེན་དང་ཞི་བདེ་ཡི་འཛམ་གླིང་ཞིག་བསྐྱེད་ཐབས་སུ། ཡུལ་ལུང་གང་
སར་སྐྱེ་ཤོ་མོ་གཉིས་ཀྱི་དབྱེད་གདངས་སྐྱེལ་དགོས་པ་རེད།

ཡར་རྒྱས་ཁོང་མོ་མོ་དབྱེ་འབྱེད་ཀྱི་སེམས་འཁྲུལ་དང་འབྲེལ་ཏེ། ཡར་རྒྱས་ཁོང་ཉེད་
མཉམ་འཁྲུག་བྱེད་པ་ལས་རྣམས་ཅིག་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད་དམ།

སྤྱི་བཏུགས་ཁ་གས་ཀྱིས་ད་ཡོད་ཚོགས་སྡེ་སྤྱི་བཏུགས་ཁ་གས་ཀྱི་ནང་དུ་བྱུང་མེད་
མཉམ་འཁྲུག་སྐབས་ལ་རེ་སློབ་བྱེད་པའི་སྐབས་འདིར། ཁ་ཡོད་ལག་ཡོད་ཀྱིས་སྤྱི་ཚོགས་བཅོས་
སྐྱུར་མཛོན་འགྲུབ་ཡོང་ཐབས་སུ། ཡར་རྒྱས་དང་ལག་བསྟར། རྒྱལ་ཁབ། དེ་བཞིན་དུ་ལོ་དབང་
རིང་ལུགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་དང་བཅས་བ་བྱུང་ནས་བསྐྱུར་བཅོས་གཏོང་དགོས་པར་ང་ཚོས་ཡིད་
ཆེས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

ང་ཚོས་ཤོང་དུ་མཚོང་ཐེན་པ་སྟུང། ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ལས་འཆར་དང་ལས་གཞི་ཁག་གི་
ནང་དུ་བྱུང་མེད་དང་དབྱུང་བོ་མཉམ་འཁྲུག་ལ་འགོག་རྒྱུ་བཅོས་ཡོད་པས། ང་ཚོས་བྱུང་མེད་
ཅམས་ལས་གཞི་དང་ལས་འཆར་འདི་དག་གི་ནང་དུ་མཉམ་འཁྲུག་བྱ་ཐབས་ལ་འབད་བཅོམ་
དང་བཅོས་སྐྱུར་གཏོང་དགོས་པ་རེད། དེར་གོ་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་དཔེ་མཚོན་དང་། དཔལ་འབྱོར་
འཕེལ་རྒྱས། ཁེ་བཟང་འཕོབ་སྟེགས་ མི་སྡེར་གྱི་ཁེ་བན་ས་ལོགས་པའི་ཁ་གཡང་ཁོང་དུ། སྤྱི་
པ་དང་བྱུང་མེད་དབང་། ལྷག་པོ་དང་དབྱུང་བོའི་དབང་། འབྱོར་རྒྱན་དང་འབྱོར་མེད་རྒྱལ་ཁབ་
པན་རྒྱན་དབང་ཉེ་བཅས་ཆེན་པོ་ཤོར་བ་དང་དེའི་བདེན་དབང་ཡང་མང་པོ་ཡོད་པར་མ་ཟད། ལྷོད་
བརྒྱུད་ཁོར་ལུགས་ལ་ཚབས་ཆེའི་གཞོན་སྐྱོན་བཅོས་ཡོད་པ་རེད། ལྷི་ལོ་༡༩༩༦ ལོའི་མཉམ་
འབྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་ཀྱི་ཡར་རྒྱས་ལས་གཞིའི་(UNDP)འགོ་བ་མའི་ཡར་རྒྱས་སྐྱེད་ཐོའི་(HDR)
ནང་དུ། ཡར་རྒྱས་འཁྲུགས་སྐྱེན་ཀྱི་སློམ་གཞི་དེས། འཛམ་གླིང་ཁྱོད་ཡོངས་ནང་མི་མང་ཅམས་
ལས་མེད་ལུས་མེད་དང་། ཡ་ང་སྤྱིང་རྗེ་བྲལ་བ། མ་འོངས་འཚོ་རྟེན་མེད་པར་བཅོས་པའི་གངས་

ཚད་མཐོ་འདོན་བྱས་ཡོད་པ་རེད། དེར་སྐབས་འཕྲོར་ལྡན་པ་ས་ཡ་ ༣༥ གྱིས་འང་མ་སྲིད་སྐྱོད་
གི་དབྱུང་མོངས་མི་མང་ཐེང་འབྲུམ་ ༢.༥ ལས་ལྷག་པའི་དབྱུང་མོངས་སྐྱོད་ལོངས་ལྷན་བྱས་ཡོད་པ་
རེད། མཉམ་འབྲེལ་ཚོང་གཉེར་ཁང་ཁ་གསུམ་གྱི་སྡོན་ཅིས་ནི་རྒྱལ་ཁབ་མང་པོ་ཞིག་གི་སྡོན་ཅིས་
ལས་ཀྱང་འབེལ་པོ་ཡོད་པ་རེད། དབང་ཆ་གཅིག་སྟུང་དང་དབྱེ་བ་འདི་རིགས་ལ་བརྟེན་ནས་
འཚོ་བ་དང་ཚོད་རྫོག་འཛོལ་འཛིང་ཆེན་པོ་འབྱུང་ལུས་ཡིན་པ་རེད།

ང་ཚོའི་སྤྲིག་འཇུག་དང་སྤྱི་ཚོགས། དཔལ་འཕྲོར་དང་ཆབ་སྲིད་ལམ་ལུགས་བྱུང་
ནས་བཙོས་སྐྱོད་གཏོང་བབས་སུ། ཡར་རྒྱས་གྱི་བསམ་སློང་བསྐྱུར་བཙོས་གཏོང་དགོས་པར་
མ་ཟད། རང་འདོད་དང་འགྲན་སེམས་ནས་རོགས་རེས་མཉམ་ལས་དང་སྤྱི་ཚོགས་བྱང་སྡོམ།
རྒྱ་སྐྱེད་ནས་སྐྱོད་གཉེར། ལྷིའི་དངོས་པོའི་མཐུན་ཆུན་ནས་ནང་མཐམ་གྱི་ཡར་རྒྱས་སོགས།
རིན་ཐང་ལྷ་རྩལ་ལའང་འཕོ་འགྱུར་ཆེན་པོ་ཞིག་གཏོང་དགོས་པ་རེད། ང་ཚོས་ཤེས་གསལ་
ལྟར། ཡར་རྒྱས་གྱི་དཔེ་མཚོན་དང་ལག་བསྟར་རྒྱ་སྐྱེད་གཏོང་བ་ནི། ཡར་རྒྱས་ལས་གཞི་དང་
ལས་འཆར་བྱུང་ནས་འཕོ་འགྱུར་གཏོང་བབས་སེག་ཡིན་དུས། སྐར་ལྷག་ཚང་མར་འབྲེལ་མཉམ་
བྱང་སྡོམ་གྱི་ཁེ་ཕན་འཕོབ་པ་ཞིག་བཟོ་དགོས་པ་རེད།

ཕོ་མོ་འབྲེལ་མཉམ་མཛོན་འགྱུར་ཡོང་བབས་སུ། སྐར་ཡང་“མོ་གཤིས”དང་“མོ་གཤིས”གྱི་
ཐུན་མིན་བྱུང་ཚོས་དང་རིན་ཐང་ཁྲིད་བྱུར་དང་། དམན་པ། འགྲན་སེམས་དང་། མཉམ་ལས།
རང་འདོད་དང་། གཉེན་གཞོན། བུ་གཞིག་དང་། ལྷ་སྐྱོད་གསོ་སྐྱོད་སོགས་ཀྱི་ལྷ་དགོས་པ་
དང་། དེ་ལ་བསམ་གཞིག་ནན་ཏུར་གཏོང་དགོས་པ་རེད།

༡༽ ཡར་རྒྱས་ཞེས་པ་དེ་ནི། “མོ་གཤིས”གྱི་བྱུང་ཚོས་དང་རིན་ཐང་ཁྲིད་བྱུར་དང་མན་པ་ལྟ་དགོས་
པ་དང་། “མོ་གཤིས”གྱི་བྱུང་ཚོས་དང་རིན་ཐང་ཁྲིད་བྱུར་འཕགས་སུ་བཙུག་པར་གྱོད་དགོས་
པའམ་བྱེད་དགོས་པ་རེད་དམ།

༢༽ བོ་མོའི་དབྱེ་བ་དང་ཡར་རྒྱས་ཞེས་པ་དེ་ཡང་། བྱང་མེད་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་གྱི་དོ་དམི་
དབྱུང་ནས་སྐྱེས་པའི་སྐྱོད་ལམ་འཛིན་པར་གྱོད་དགོས་པ་རེད་དམ།

