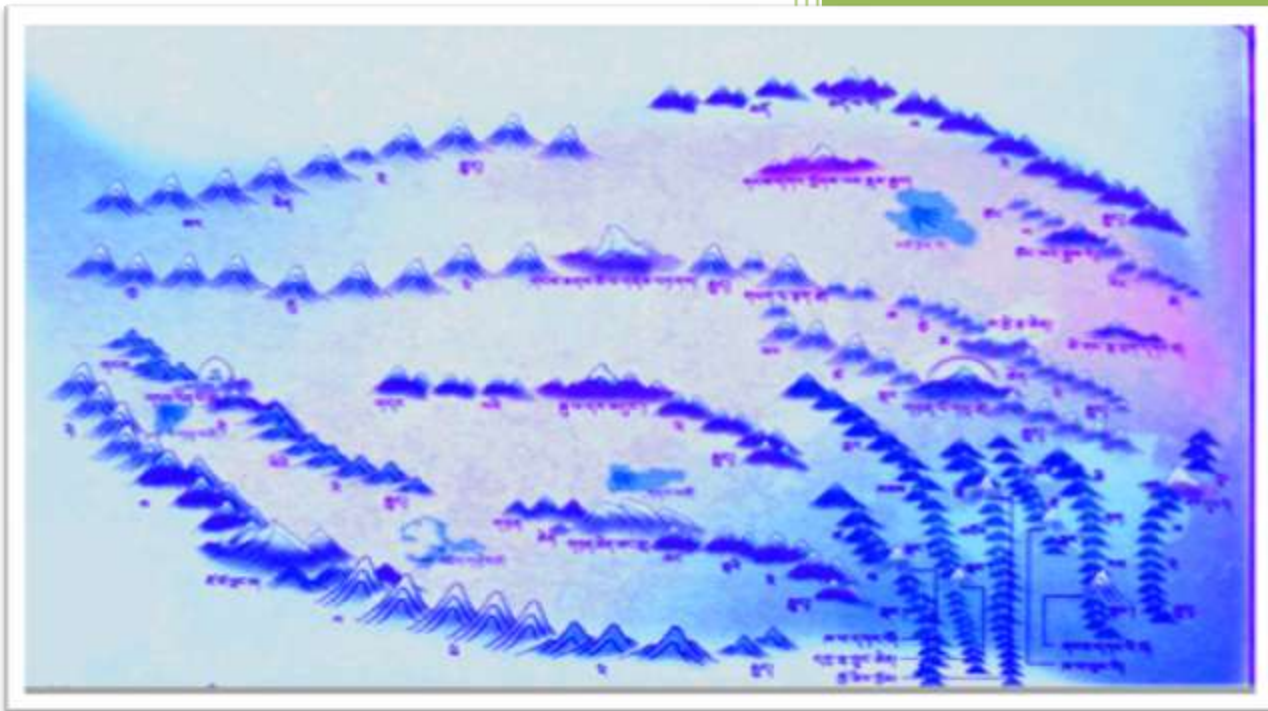


2022

བོད་མདོ་དབུས་མཐོ་སྒང་གི་གངས་རི་དང་གནམ་གཤིས་
དབར་གྱི་འབྲེལ་བའི་སྐོར་མདོ་ཙམ་སྒྲུང་བ།



མ་ལུང་ལྷ་མོ་སྐབས་ཀྱིས་བརྒྱུ་མཁུ་

བོད་ཡུལ་སྐྱེ་ཁམས་ཐེབས་ཅུ་ཚོགས་པས་སྒྲུང་།

Tibetan Ecology Foundation

10/4/2022

བོད་མདོ་དབུས་མཐོ་སྐང་གི་གངས་རི་དང་གནམ་གཤིས་དབར་གྱི་
འབྲེལ་བའི་སྐོར་མདོ་ཙམ་སྒྲིབ་བ།

མ་ལུང་ལྷ་མོ་སྐབས།
ལོ་རྒྱུས་འབྲུམ་རབས་པའི་སྐོར་ལ།

[ནང་དོན་གནད་བསྟུན།] དབུད་ཚུམ་འདིའི་ནང་དུ་བོད་མདོ་དབུས་མཐོ་སྐང་གི་གངས་
རིའི་སྐོར་དང་གངས་རི་ལ་གནམ་པའི་ཡུལ་ལྷ་གཞི་བདག་བཅས་སྒྲིབ་ཡོད་པར་མ་ཟད། བོད་ཀྱི་
ཡུལ་ལྷ་གཞི་བདག་གམ་གནམ་བདག་སོགས་ཀྱི་བྱུང་ཚུལ་དང་ལོ་རྒྱུས་དག་ལས་འཕྲོས་ཏེ། བོད་
ཀྱི་རིག་གཞུང་དང་ཡུལ་ལྷ་གཞི་བདག་དབར་གྱི་འབྲེལ་བ་དག་བརྗོད་ཡོད། དེར་བརྟེན་བོད་ཀྱི་
ལྷ་སྐུ་གཉེན་གསུམ་བཅས་ལ་བཀུར་བཞིན་དང་མཚོན་གསོལ་བྱས་ཏེ་བོད་ཀྱི་རི་རྒྱུ་རིག་གནས་
དར་བའི་སྐོར་དང་། རི་རྒྱུ་རིག་གནས་ཆེས་ཆེར་དར་བ་ལ་བརྟེན་ནས་བོད་ཀྱི་གཙང་བོ་དང་
གཙང་བོའི་འབྱུང་ཁུངས་གངས་རི་ལ་སོགས་སྟག་བཙོག་མི་བྱེད་པའི་རིག་གནས་དར་བ་ཡིན། དེ་
བས་བོད་ཀྱི་རི་རྒྱུ་རིག་གནས་ཀྱིས་བོད་མདོ་དབུས་མཐོ་སྐང་གི་ཁོར་ཡུག་དང་གནམ་གཤིས་ལ་
དགོ་ཕན་སྲོལ་མེད་བསྐྱབས་དང་སྐྱབ་བཞིན་པའི་རིག་གནས་འདི་གའི་རྒྱབ་སྐྱོད་སྐོར་བྲིས་ཡོད་
དོ།

[གལ་ཆེའི་བརྗོད་ཚད།] གངས་རི། ལྷ་སྐྱུང་། གཙང་བོ། གནམ་གཤིས། ཁོར་ཡུག

བོད་ཀྱི་རི་བོ་དག་མདོ་ཙམ་བཤད་པ།

༥ དང་རབས་ས་གཤིས་རིག་པ་བ་རྣམས་ཀྱིས་གསུང་བ་བཞིན་རྒྱ་གར་གྱི་སྤིང་ཕུན་དང་ཡུ་རོ་ཤི་ཡའི་
སྤིང་ཕུན་གཉིས་གདོང་ལྷག་བརྒྱབས་ཏེ་ཉི་མ་ལ་ཡའི་རང་བྱུང་གི་ལྷགས་རི་དེ་བྱུང་བ་ཡིན། དེ་བཞིན་
བོད་མདོ་དབུས་མཐོ་སྐང་གི་སྤིང་ཕུན་པའི་གངས་རི་རྣམས་དེ་ལྟར་བྱུང་བར་མ་ཟད་ཡ་སྤིང་གི་བྱུངས་
ཁྲག་རི་བཞིན་འབབ་པའི་རྒྱ་བོ་ཆེན་པོ་དག་གི་འབྱུང་ཁུངས་ཀྱང་འབྲུགས་རོམ་གྱིས་བསྐྱབས་པའི་
ཡུལ་སྐུ་འདི་ཡིན། བོད་མདོ་དབུས་མཐོ་སྐང་ནི་ཨེ་ཤ་ཡ་སྤིང་ཆེན་གྱི་དབུས་སུ་གནས་ཤིང་འཛམ་
སྤིང་གི་རི་བོ་མཐོ་ཤོས་དང་མཐོ་སྐང་གི་གནམ་མཚོ་དེ་ཡིན་ཞིང་། ལྷིང་འཛམ་སྤིང་གི་འབྲེད་ཐིག་

མི་ཏར་(m) ༤༠༠༠ ཡོད་ལ་མཚོ་ངོས་སུ་མཐོ་ཚད་སྡེ་ཏར་(ft) ༡༣༠༠༠ ཅམ་ཡོད།¹ འཛམ་གླིང་ནང་
 དུ་ཨར་ཏིག་དང་ཨན་ཏ་ཏི་ཀ་གཉིས་ནི་སྣོ་སྡེ་དང་བྱང་སྡེ་རུ་གྲགས་པའི་འབྲུགས་རོམ་གྱི་ཡུལ་གྱི་དེ་
 གཉིས་མ་བརྗེས་པའི་འཛམ་གླིང་གི་འབྲུགས་རོམ་གྱི་ཁྱོན་ཆེ་ཤོས་ཟེན་པའི་ཡུལ་གྱི་ནི་བོད་ལས་སྟག་
 པ་མེད་ཅན་གླིང་སྡེ་གསུམ་པ་རུ་བསྐྱེད་ཞིང་དབྱིན་སྐད་དུ་ “Third Pole” ཞེས་ཡོངས་སུ་གྲགས།
 དེ་བཞིན་ཉེ་རབས་ལོ་རྒྱུས་ཁོང་དུ་བོད་ལ་མིང་གཞན་ཡང་མང་པོ་ཞིག་འབོད་སྲོལ་བྱུང་ཡོད་དེ།
 འཛམ་གླིང་གི་ཡང་རྩེ་དང་ “Roof of the World” གངས་རིའི་ཞིང་ཁམས། “Land of Snow-
 Mountains” གསང་བ་སྟོག་གུར་གྱི་ཞིང་ཁམས་དང་ “Land of Mysticism” འཛམ་གླིང་གི་རྒྱ་
 མཚོ་དང་ “Water Tower of the World” བཅས་བོད་ཁམས་ཀྱི་ཡུལ་གྱི་སྐོར་མོང་མ་ཡིན་པའི་
 བྱང་ཚོས་དག་ལ་བརྟེན་ནས་མིང་དེ་རྣམས་ཐོགས་པ་ཤ་སྟག་ཡིན་པ་སུ་ཡིས་བསྟོན།

དེ་བཞིན་སྟོན་ཚད་བོད་བཅན་པོའི་ལོ་རྒྱུས་ཡིག་ཚང་དུ་འདུག། “གནམ་གྱི་ནི་དབུས། ས་ཡི་ནི་
 དཀྱིལ། སྐང་གི་ནི་སྤིང་པོ། གངས་ཀྱི་ནི་ར་བ། རྒྱ་བོ་ཀུན་གྱི་ནི་མགོ། རི་མཐོ་ས་གཙང་།”² ཞེས་བོད་ཀྱི་
 ཡུལ་ཁམས་ཆགས་ཚུལ་གྱི་བསྟོན་ཚུལ་ལོ་རྒྱུས་ལོ་མཚར་བ་ཞིག་བཞག་འདུག། བརྗེད་བྱའི་བསྟོན་དོན་རྒྱ་ཆེ་
 ཞིང་ཚོགས་སྡེ་བྱང་བ། ཡིད་ལ་འཛིན་བདེ་ཞིང་དོན་ལ་གནས་པའི་འབྲེལ་བརྗེད་ཅིག་སྟེ། བོད་ཡུལ་གྱི་
 ས་ཆ་གཙང་ཤིང་རི་རྒྱུད་དག་མཐོ། ཞེ་ཤ་ཡ་གླིང་ཆེན་གྱི་གཙང་པོ་དག་གི་འབྲུང་ཁུངས་ཡིན་ལ་
 གངས་ཀྱི་སྐྱ་བྱུང་གིས་ཀུན་ནས་བསྐྱར་ཡོད་དེ། བོད་ཀྱི་ཉི་མ་རི་བོའི་སྣོ་སྡེ་གསུམ་པ་བྱང་སྡེ་གསུམ་སུ་
 འབྲེད་དུ་ཉལ་བའི་ཉི་མ་ལ་ཡའི་རི་རྒྱུད་སྐྱ་བྱུང་བཞིན་འབྲིང་ཡོད་ལ། དེ་ནས་རུབ་སྡེ་གསུམ་སུ་ཀ་ར་ཀོ་
 རམ་རི་རྒྱུད་དུ་འབྲེལ་ཡོད་ཅིང་། ཉི་རྒྱ་ཀུ་ཤུའི་རི་རྒྱུད་དང་། ཨལ་ཏུན་རི་རྒྱུད། གངས་དཀར་སྡེ་གསུམ་
 ལས་རྣམ་རྒྱལ་བར་དུ་གྲུགས་ཡོད། མདོ་ཁམས་སྡེ་གསུམ་སུ་ཤར་སྡེ་གསུམ་མི་ཉག་རབ་སྐྱང་དང་ཁ་བ་
 དཀར་པོའི་རྒྱུད་ལ་ཕྱག་ཡོད། མདོ་ཁམས་སྡེ་གསུམ་སུ་སྐང་གསུམ་དང་སྐང་རྒྱུག་ཅེས་ལོ་རྒྱུས་ཡིག་ཚང་
 དག་ཏུ་བརྗེད་སྲོལ་ཡོད། དབུ་ནག་མིའུ་འབྲ་ཆགས་ལས། སྤྱང་གྱི་མདོ་ཁམས་སྐང་གསུམ་ཞིང་དང་
 འབྲ། བྱང་གི་ལ་དབུ་སྐང་དང་གཅིག་སྣོ་སྡེ་བ་ཤིང་གི་སྐང་དང་གཉིས། རུབ་མོན་པ་སྟགས་ཀྱི་སྐང་
 གསུམ། ཞེས་དང་། མདོ་སྤྱང་ཚོས་འབྲུང་ལས། མདོ་ཁམས་སྐང་རྒྱུག་ནི། ཟལ་མོ་སྐང་། ཚོ་བ་སྐང་།
 སྐར་ཁམས་སྐང་། སོ་འབོར་སྐང་། དམར་རྩ་སྐང་། མི་ཉག་རབ་སྐང་བཅས་བཀོད་ཡོད། བོད་ཁམས་
 སུ་གནམ་གྱི་ཀ་བ་བསྐྱངས་པ་རྣམས་ཀྱི་རི་ཚོགས་འདི་ལས་བོད་མདོ་དབུས་མཐོ་སྐང་གི་རྒྱ་བོ་ཆེན་པོ་
 དག་བྱང་བ་ཡིན་ལ། དེ་དག་ནི་ཡ་གླིང་གི་གནམ་གཤིས་དང་སྤིང་འབྱོར་རིག་གསུམ་ལ་འབྲེལ་བ་སྟེ་
 མེད་ཅིག་ཡོད།

¹ Barnett, Robbie. Essential Environmental Materials on Tibet, "Notes on Environmentan Crisis in Tibet", International Campaign for Tibet, 1990. pp. 3-4

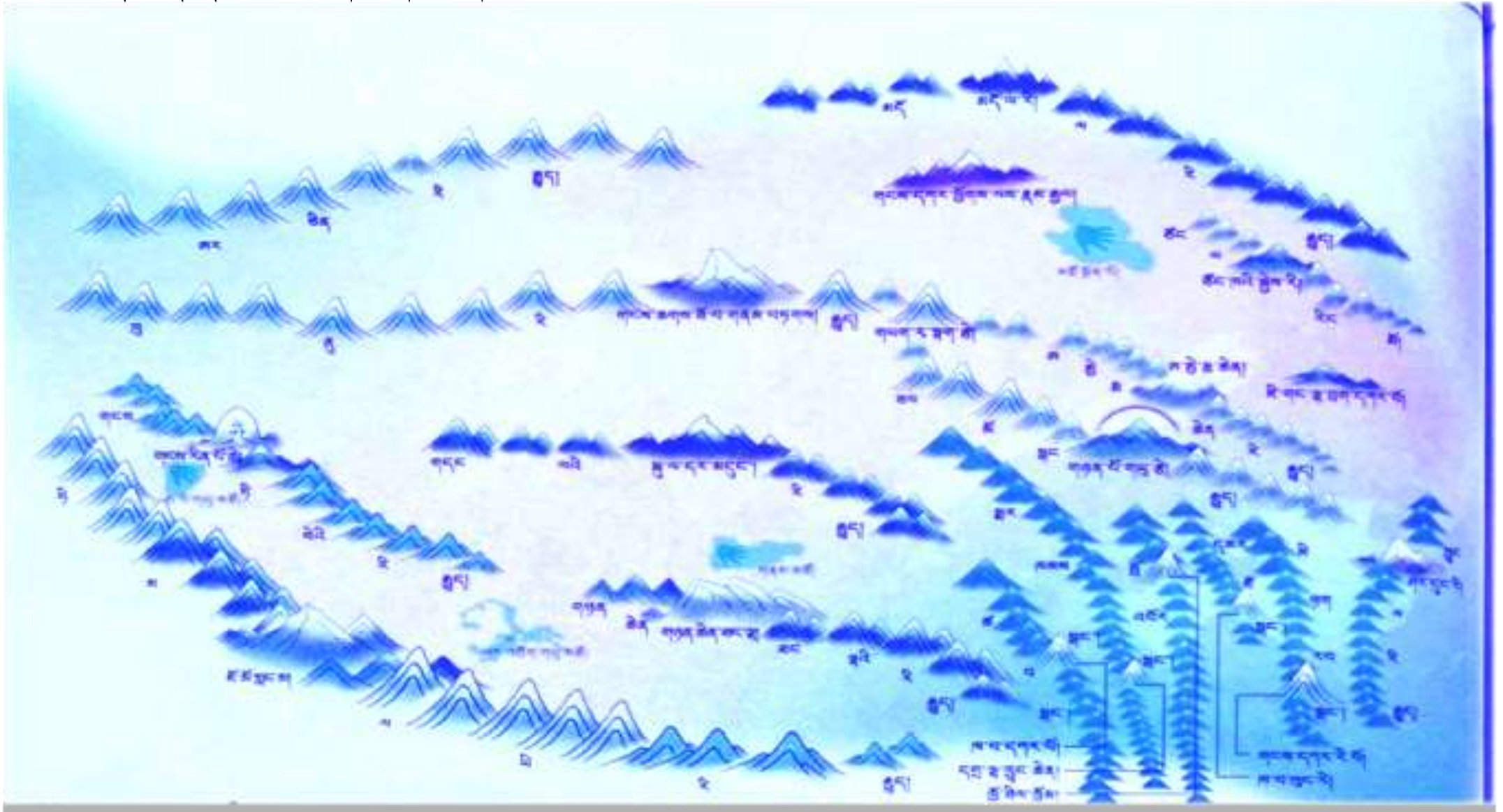
² འབྲི་བྱང་སྟག་མགོན་ཆེ་ཚང་། བོད་བཅན་པོའི་རྒྱལ་རབས་སྤོང་བཅན་དཔེ་མཚོ་དུ་ཁང་། ལྷོ་ཡོ། ཤོག་གངས། ༤༠༥

³ ཤོག་མགོན་པ་བསྟན་པ་རབ་རྒྱུས། དེ་བཟེ་རྒྱ་མཚོ། ཀན་སུའུ་མི་རིགས་དཔེ་སྟར་ཁང་། ལྷོ་ཡོ། ༡༩༩༩

གཞན་ཡང་། བོད་དང་རྒྱ་གར་གཉིས་དབར་དུ་རང་བྱུང་ལྷགས་ཅི་བཞིན་གེ་རེར་ལངས་པའི་
 ཉི་མ་ལ་ཡའི་རི་རྒྱུད་ཀྱིས་ཡུལ་གྲུ་དེ་གཉིས་ཀྱི་གནམ་གཤིས་ཁ་ཁ་རྩ་བརླུང་བའི་བྱེད་པོ་ལྷ་བྱར་གྲུབ་
 ཡོད་དེ། ཚམ་རིག་པ་རྣམས་ཀྱི་སྣང་གལ་རྒྱ་མཚོ་ཕྱོགས་ཀྱི་ཚུ་རྒྱངས་དང་སྤྱོན་པ་དག་ཉི་མ་ལ་ཡའི་རི་
 རྒྱུད་ལ་ཐོགས་ནས་རྒྱ་གར་ནང་དུ་ཚར་དུས་ཀྱི་དྲག་ཤུགས་ཆེ་བའི་རྒྱ་མཚོ་དུ་བརྗོད། དེ་བས་རི་
 རྒྱུད་འདི་དག་གིས་ཡ་སྤིང་གི་གནམ་གཤིས་དང་ཁོར་ཡུག་སོགས་ལ་འབྲེལ་འདྲིས་ཤིན་ཏུ་ཆེ་ལ་
 གཤམ་དུ་བོད་ཀྱི་རི་བོ་གྲགས་ཆེ་བ་འགའ་ཞིག་རེའུ་མིག་ཏུ་བསྟན་པའོ།།

བོད་མདོ་དབུས་མཐོ་སྐང་གི་གངས་རིའི་རེའུ་མིག		
གངས་རིའི་མིང་།	རི་རྒྱུད་ཀྱི་མིང་།	མཐོ་ཚད་(m)
རྩོ་མོ་སྐང་མ།	ཉི་མ་ལ་ཡའི་རི་རྒྱུད།	8,848
མཐིང་གི་ཞལ་བཟང་མ།	ཉི་མ་ལ་ཡའི་རི་རྒྱུད།	8,516
མ་ཁ་རུ།	ཉི་མ་ལ་ཡའི་རི་རྒྱུད།	8,463
རྩོ་བོ་དབུ་ཡུག	ཉི་མ་ལ་ཡའི་རི་རྒྱུད།	8,201
ཤི་ག་སྐང་མ།	ཉི་མ་ལ་ཡའི་རི་རྒྱུད།	8,012
གངས་ཉི་ཤེ།	གཉན་ཚེན་ཐང་ལྗེའི་རི་རྒྱུད།	6,638
སྤུ་འབྲམ་གངས་རི།	གཉན་ཚེན་ཐང་ལྗེའི་རི་རྒྱུད།	7,094
འཆེ་མེད་གངས་རི།	གཉན་ཚེན་ཐང་ལྗེའི་རི་རྒྱུད།	7,048
གཉན་ཚེན་ཐང་ལྗ།	གཉན་ཚེན་ཐང་ལྗེའི་རི་རྒྱུད།	7,162
ཚོ་གུ་ལེ་གངས་རི།	གངས་ལྷ་ཁུ་རུ་རི་བོ་དང་གདང་ལའི་རི་རྒྱུད།	8,611
མལ་ལྷ་དར་རྒྱ།	གངས་ལྷ་ཁུ་རུ་རི་བོ་དང་གདང་ལའི་རི་རྒྱུད།	6,621
གངས་དཀར་རི་བོ།	ལུ་ལུ་རི་རྒྱུད།	7,719
ལྷུ་ལྷུ་ཐང་མལ་རི་བོ།	ལུ་ལུ་རི་རྒྱུད།	7,546
ལུ་ལྷུ་རི་བོ།	ལུ་ལུ་རི་རྒྱུད།	6,638
ལེན་སེའུ་འབའ་ལུ་རི་བོ།	ཨ་ཆེན་གངས་རྒྱབ་ཀྱི་རི་རྒྱུད།	6,295
རྒྱུ་ལེན་ནན་ཏུན་གྱི་མཐུན་རྒྱུལ་རི་བོ།	ཆེ་ལེན་རི་རྒྱུད།	5,807

བོད་མདོ་དབུས་མཐོ་སྒང་གི་རི་བོ།



པར་ཁྲུངས། མཚོ་སྒོན་རི་ཚུའི་རིག་གནས།

གངས་རི་དང་ལྷ་རྒྱུང་།

སྤྱིར་བོད་ཀྱི་རི་རྒྱུ་རིག་གནས་ལས་གངས་རི་དང་ལྷ་རྒྱུང་དབར་གྱི་འབྲེལ་བ་ལྷན་སྦྲུང་སྐོར་རྟོགས་ཐུབ། ལམ་བསྐལ་བ་ཡ་ཐོག་གི་དུས་ནས་མི་རྣམས་ཀྱིས་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་འཛིགས་པ་
 ཉེ། ས་འགུལ་བ་དང་ཚུ་ལོག་རྒྱུག་པ། སློག་འབྲུག་པ། འབྲུག་གྲགས་པ། ཐོག་རྒྱག་པ། རྒྱང་འཕྲོག་པ།
 གངས་ཉིལ་བ་ལ་སོགས་བྱུང་ཚོ་གནས་ག་གོ་མོ་ཅུ་བཞུགས་པའི་ལྷ་རྒྱུ་གཉན་གསུམ་ཐུགས་ཁྲོས་
 པར་འདོད། དེའི་ཕྱིར། རང་བྱུང་ལ་གཞོན་པ་དང་སྐྱུ་བཙོག་བཙོ་མི་རུང་ཞིང་རི་རྒྱ་དག་གནས་
 ཚ་ཆེན་དུ་འཛིན་པའི་སློལ་གནའ་སྤོ་མོ་ཞིག་ནས་དར་ཡོད་པ་གདོན་མི་བྲ། ལམ་འགྲོ་བ་མིའི་ཤེས་
 རིག་ཐོག་མར་དར་བའི་དུས་སྐབས་སུ་རྩོམ་སྤྲོད་མ་ཅུ་མི་རྣམས་ཀྱིས་ཐོག་མར་མི་གསར་རྟེན་
 བྱུང་རྗེས་འགྲོ་བ་མིའི་ལོ་རྒྱུས་ལ་འགྲུབ་སློག་བྱུང་བར་གྲགས།⁵ དེ་བཞིན་དུ་རང་རེའི་བོད་ཀྱིས་
 དུས་ད་རྒྱུར་བར་ཡུལ་ལྷ་གཞི་བདག་དང་ཚུ་ལྷ། ལྷ་གཉན་སོགས་ལ་མཚོན་པ་དང་བསྟེན་བཀུར་
 རྱེད་ལ་དེ་དག་རེ་རེའི་སྐོར་གྱི་གཏམ་རྒྱུད་མང་པོ་ཞིག་ལོ་རྒྱུས་དང་རིག་གཞུང་གི་བཟུང་ཀྱན་དུ་
 འདྲེས་ནས་ཡོད།

བོད་མདོ་དབུས་མཐོ་སྐང་གི་ཡུལ་སྲུ་འདི་གདོད་མའི་དུས་ནས་མི་རིགས་གཞན་གྱིས་རང་
 བྱུང་ལ་མཚོན་པ་བྱེད་པའི་ཡུལ་སློལ་དེ་དར་ཡོད་པ་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་སྤྱི་འགོས་ཤིག་ཡིན་ལ། རྒྱད་པར་
 དུ་རང་རེ་རྣམས་ཀྱིས་ཐོག་མའི་ལྷ་དུས་ནས་ཞིག་དུ་བྱུང་བའི་སྐོར་ལ་བཤད་ཚུལ་མི་མཐུན་པ་
 དང་ངེས་གཏན་ཞིག་མེད་པར་སྤང་། ཡིག་ཆ་འགའ་ཞིག་གི་ནང་དུ་སྤྱི་ཐོག་མ་ནི་སྤྱི་ཡིན་པར་
 བརྗོད་ལ་ཡབ་སྙུ་བདལ་དུག་གམ་སྤྱི་བདལ་དུག་ཞེས་བྱ་བ་ཞིག་བྱུང་བར་མདོན། ཡི་གེ་སྤྱི་ལྷོས་
 ཅན་ལས། དང་པོ་བསྐལ་བས་བསྐལ་སྤྱིད་པས་མ་སྤྱིད་ཅམ་ན། ལུ་ཡེ་མཁུན་ཆེན་པོ་བྱ་བ་གཅིག་
 སྤྱིད་པ་སྤྱི་ཡིས་བསྐོས་ཏེ་བྱུང་ཞེས་འཁོད་པ་བཞིན་སྤྱི་རྣམས་ཀྱི་ཐོག་མ་སྤྱི་ཡིན་པར་བཤད། ཡུལ་
 ལྷ་གཞི་བདག་གི་ཐོག་མ་དེ་སྤྱིད་པ་ཆགས་པའི་ལྷ་དགུ་ནས་བཙོ་སྤྱི། ཡར་སྤྱང་ཡར་སྤྱི་ཤམ་པོ་
 དང་། ལྷ་ཡི་སྤྱི་མཁའ་རི་རུབ་ཀྱི་གཞོན་སྤྱིན་གང་བཟང་། བྱང་གི་གཉན་ཆེན་ཐང་སྤྱི། ལྷ་སྤྱིད་རྩོ་
 པོ་སྤྱིགས་ཆེན། ལྷ་སྤྱིད་ཞོགས་སྤྱི་ལྷོག་པོ། ཤར་གྱི་ལྷ་ཆེན་སྤོམ་ར། ཉང་ཡུལ་འོ་དེ་གྲུང་རྒྱལ། རྩོ་
 པོ་གཡུལ་རྒྱལ་དགུ་ཡིན་ཞིང་། ལྷ་གཉན་དེ་དག་གིས་བོད་ཁམས་ཡོངས་སུ་བསྐོར་ཏེ་སྤྱང་ཡོད་
 པར་བརྗོད། ཡུལ་སྤྱི་གཞི་བདག་འདི་དག་གི་བཞུགས་ཡུལ་བོད་ཁམས་ཡོངས་སུ་བྱུང་ཡོད་དེ།
 སྤྱང་གཅིང་སྤྱིད་ན་དུགས་སྤྱི་རྗེ་དཀར་དང་མངའ་རིས་སྤོར་གསུམ་ན་སྤྱི་སྤྱི་གོ་བོད། ལྷ་ཡུལ་
 ལྷོད་སྤྱིད་ན་ཏེ་པོ་གང་བཟང་། གཡའ་རི་སྤྱིད་སྤྱིད་ན་ཤངས་སྤྱི་སྤྱི་ཅུ། ཡར་སྤྱང་ན་ཡར་སྤྱི་ཤམ་པོ།
 ཚོས་འཁོར་རྒྱལ་དུ་རྩོ་བོད་ཤེལ་སྤྱིགས། ལྷ་པོ་ན་དུགས་སྤྱི་སྤྱི་པོ། ཀོང་སྤྱིད་ན་ཀོང་སྤྱི་དཀར་

⁵ Harari, Yuval N, Sapiens: A Brief History of Humankind, Library and Archives Canada Cataloguing in Publication, 2014
⁶ མཁའ་རྟེན་བསམ་གཏན་དང་ན་ག་ཞོ། ལྷ་རྒྱུ་ཐོན་མའི་གསུང་རྟེན། མོ་ས་ལ་རྒྱལ་ཡོངས་འགྲེམས་སྟོན་ཁང་། ལྷོ་ལོ། ༢༠༠༢ རྟོག ༢༠༩
⁷ ལྷ་རིག་སྐབས། ཡུལ་མདོ་སྤྱི་ལྷོད་པ་ཡུལ་སྤྱི་གཞི་བདག་གི་བྱུང་བ་བརྗོད་པའི་དབུ་ལོ་ལོ། ཅང་ཏོ་སྤྱི་རྒྱུ་དཔེ་རྒྱུ་ཁང་། ལྷོ་ལོ། ༢༠༡༡ རྟོག ༩
⁸ ལྷ་པོ་དཀོན་མཚོ་སྤྱི་ལྷོག་པོ། མདོ་སྤྱི་ལྷོག་པོ་ལྷོག་པོ་ལྷོག་པོ། ལྷོ་ལོ། ༢༠༠༥ རྟོག ༡༧

པོ། ཉང་བོ་ཀྱ་རིང་ན་ཉང་ལྷ་བཙན་དུག ལྷོ་བྲག་ཏུ་སྐྱེ་ལྷ་མཁར་བུ། ཏུ་མཚམས་ན་སྐྱེ་ལྷ་ལྷོ་བཞི།
 འདམ་ན་གཉན་ཚེན་ཐང་ལྷ། ལམས་ན་མ་ཚེན་སློམ་ར་བཅས་⁹ ¹⁰ སྐྱེ་ཡོད་པར་གྲགས་ཤིང་། སྤིང་
 པ་ཆགས་པའི་ལྷ་དགུ་ནི་བོད་ཀྱི་ཡུལ་ལྷ་གཞི་བདག་བྱུང་བའི་ཐོག་མ་ཡིན་པར་བཤད་ཅིང་བརྗེ་
 ཚུལ་མི་འདྲ་བ་དུ་མ་ཞིག་མཆིས། ¹¹ <<མ་ཚེན་དཔང་བསྟོད་>>ལས། གངས་རི་མཚོན་པའི་དབྱུག་
 དང་ཚུ་བོའི་ཚེན་པའི་མགོ་རུ་གནས་པའི་རང་རེ་མི་རྣམས་ཀྱིས་ཡུལ་ལྷ་གཞི་བདག་དང་ལྷ་སྐྱེ་
 གཉན་བཙན་སོགས་བཀྱར་བ་ལས་ཡོངས་གྲགས་སུ་འོ་དེ་གྲུང་རྒྱལ་གྱི་སྲས་སྤིང་པ་ཆགས་པའི་ལྷ་
 དགུ་ནི་ཡུལ་ལྷ་གཞི་བདག་གི་ཐོག་མར་བཞེད་¹² ཅས་འཁོད་པས་བོད་ཀྱི་ཡུལ་ལྷ་གཞི་བདག་གི་
 ཐོག་མ་སྤིང་པ་ཆགས་པའི་ལྷ་དགུ་ནས་བརྗེ་དགོས་པ་འདྲ།

ལོ་རྒྱུས་སྐོར་མཁར་མེའུ་བསམ་གཏན་ལགས་ཀྱིས་བོད་ཀྱི་ལྷ་རྣམས་ཀྱི་ཐོག་མ་སྐྱེ་དང་
 མང་ནས་བྱུང་བའི་ལྷ་ཚུལ་བཟུང་ཡོད། ཡིག་ཆ་ལ་ལར་ཡབ་ལྷ་བདལ་དུག་དང་། ལྷ་སྐྱེ་བམ་ཚེན།
 རྒྱ་སྐྱེ་འབྲོང་ནས། འོ་དེ་གྲུང་རྒྱལ་བཅས་བཞི་ནི་སྐུན་མཚེད་ཡིན་པར་བཤད་པས་ཡབ་ལྷ་བདག་
 དུག་དང་སྐྱེ་གཉིས་ཁ་ཁ་ཡིན་པར་སྤང་། ¹³ ཡིག་ཆ་འགའ་ཞིག་ཏུ་སྐྱེ་ལྷ་དང་དམུ་ལྷ་གཉིས་གཉེན་
 བྱས་རྗེས་ལྷ་རྣམས་བྱུང་ཚུལ་ཞིག་ཀྱང་འདུག མདའ་དང་འཕང་ལས། ལྷ་རིགས་མཚེད་པའི་
 གཏམ་རྒྱུད་ནང་དུ་རྒྱལ་བོའི་ཐོག་མ་དེ་ནི་སྐྱེ་ལྷ་ཡབ་སྐྱེ་བདལ་དུག་གི་ཚ་བོ་ཡིན་ཚུལ་དང་། ལྷ་
 དགུ་པོ་ནི་སྐྱེ་ལྷ་འོ་ལྷ་གྲུང་རྒྱལ་གྱི་བྱ་ཡིན་ཚུལ་བརྗོད་པ་ཡིན། འོ་ལྷ་གྲུང་རྒྱལ་ནི་ཡབ་སྐྱེ་བདལ་
 དུག་གི་གཙུང་པོ་ཨང་བཞི་པ་དེ་ཡིན་པར་བཤད་¹⁴ ཅས་འཁོད། མི་ལོ་སྟོང་ལྷག་རིང་དུ་བརྒྱུད་
 པའི་གཏམ་རྒྱུད་དེ་དག་ལས་གང་བདེན་དང་རྒྱན་ནི་ཅག་གཚོད་བྱེད་རུས་པ་ཞིག་ཏུ་མི་འདོད་
 ལ་ཡུལ་ལྷ་གཞི་བདག་དེ་དག་གི་ལོ་རྒྱུས་གྱི་ཡིས་བཅད་པ་ལྷ་བྱ་ཞིག་སུ་ཡིས་བརྗོད་པར་རུས་སམ།
 དེ་བཞིན་ཡུལ་ལྷ་གཞི་བདག་དེ་རྣམས་ཀྱང་སྟོན་ཆད་དཔོན་པོ་དང་མི་ཚེན། དཔའ་བོ་ག་གོ་མའི་
 རྣམ་ཤེས་ཡིན་པར་བཤད་སྟོལ་ཡོད་ལ་ལྷ་དང་མའི་དབར་དུ་བྱུང་བའི་གཏམ་རྒྱུད་མང་པོ་ཞིག་
 ད་དུང་བོད་མི་རྣམས་ཀྱིས་བརྗོད་བཞིན་ཡོད།

དཔེར་ན། སྤིང་པ་ཆགས་པའི་ལྷ་དགུ་འི་ཡ་གྲུལ་དུ་བསྐྱུངས་པའི་ཨ་ལྷོས་མ་ཚེན་ནི་ས་བཅུ་
 པ་ཐོབ་པའི་སངས་རྒྱས་ཡིན་པར་འདོད་ལ་དེ་བཞིན་ཨ་རིག་པ་རྣམས་ཀྱིས་མ་ཚེན་སློམ་ར་ལ་སློ་
 སློའམ་ཨ་ལྷོས་ཡིན་པར་བཤད། མ་ཚེན་གྱི་སྲས་རྒྱ་སྐྱེན་གཡའ་རི་ཞེས་བྱ་བའི་བྲག་ལྷག་ཅིག་ཏུ་ཨ་
 རིག་གི་བྱུང་མེད་ཅིག་བསྐྱེད་ཡོད་པ་དང་མཚན་མའི་མི་ལམ་དུ་རྟ་མཚོག་སྟོ་སྟོ་བཅེབས་པ་ཞིག་
 གམ་དུ་སྐྱེབས་ཤིང་འདོད་པའི་བདེ་བར་སྟོད་པ་ཞིག་མིས། ཁོ་མོར་བྱ་ཞིག་བཙན་པ་དེ་ཨ་རིག་

⁹ ལྷ་རིག་སྐོར་ལྷ་ལྷོ་མཚོ་སྤིང་པ་ཡུལ་ལྷ་གཞི་བདག་གི་བྱུང་བ་བརྗོད་པའི་དཔེ་ཐེར་ཁྲ་པོ། ཅང་ཉོ་སྐོག་དུལ་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་། ལྷོ་ལོ། ༢༠༡༡ ལོག ༤
¹⁰ ལྷ་བྱེད་སྐོར་བཟང་། བོད་རྒྱུད་ལྷ་མཁར་མེའུ་ལོ་རྒྱུས། ལྷོ་ལོ། ༡༩༩༩ ལོག་གངས་༡༢༤
¹¹ འབལ་གཞུང་ཁྲུང་མར་རྒྱལ། བོད་ཀྱི་ལྷ་སྐྱེད་སྐོར་སྤིང་པའི་གཏམ་རྒྱུད་སྤིང་པའི་སྐོར་སྤིང་པའི་ལྷ་སྐྱེད་ལྷ་ལྷོ་ལོ། ༢༠༠༠ ལོག་གངས་༡༡ "ལྷ་དེ་གྲུང་རྒྱལ་ཡབ་ལྷ་སྐྱེ་བམ་ཚེན་གཉན་བཙན་ཐང་ལྷ། མ་
 ཚེན་སློམ་ར། ལྷོ་གས་ཚེན་སྤིང་ར། ལྷ་མའི་ལྷ་མེ། ཞིགས་ལྷ་རྒྱུགས་པོ། རོ་བོ་གཡུལ་རྒྱལ། ཤེང་ཁ་རག་རྣམས་སྤིང་པ་ཆགས་པའི་ལྷ་དགུ་ལྷོ་ལོ་རྒྱུས་ཏུ་ཅང་རིང་བར་འདོད།"
¹² ལྷ་ཏུ་བཀྱར་ཤིས་དོན་བྱུག། མ་རྒྱལ་དཔང་བསྟོད། ལོ་རྒྱུས་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་། ལྷོ་ལོ། ༢༠༡༩ ལོག་གངས་༡༥
¹³ ཤར་ཡུལ་ལྷན་ཚོགས་ཚེ་རིང་། བོད་ཀྱི་གནའ་བོའི་ཚོས་ལྷགས་ཚོ་ག་དང་ཡུལ་སྟོན་གསལ་ལྷེ་ལྷོ་ལོ། ༢༠༡༢ ལོག ༤༡
¹⁴ མཁར་མེའུ་བསམ་གཏན། མདའ་དང་འཕང་། མཚན་ཆ། གྲུང་གི་བོད་རིག་པ་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་། ལྷོ་ལོ། ༢༠༡༠ ལོག ༡༢༤

བན་དེ་གྲགས་པ་དབང་ཕྱུག་ཅེས་པ་དེ་ཡིན་པར་བརྗོད། མ་ཚེན་ནི་ཨ་རིག་བན་དེ་གྲགས་པ་
དབང་ཕྱུག་གི་སྐོ་སྐོའམ་ཨ་ཕྱེས་དང་མ་ཚེན་གྱི་ཚ་བོ་ཡིན་སྲིད་ཨ་རིག་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཨ་ཕྱེས་མ་
ཚེན་ཞེས་འབོད་སྲོལ་ཆགས་པར་སྐྱད།¹⁵

མདོ་སྐྱད་ཁྱི་ཀའི་གཞི་བདག་ཨ་ཕྱེས་ཡུལ་ལྷ་ཞེས་བྱ་བ་ཡང་ཚོགས་མ་རྒྱའི་དམག་དཔོན་
ཞིག་ཡིན་པ་དང་ཕྱིས་སུ་བོད་ཀྱི་ཡུལ་ལྷ་གཞི་བདག་ཅིག་ཏུ་གྱུར་ཚུལ་གྱི་གཏམ་རྒྱུད་འདུག་སྟེ། ཤ
འབེན་ལྷ་བཙན་རྩེ་འཕུལ་སྲུང་མགྲོགས་ཅན། རྒྱ་ནག་ཤིང་མ་ཐེན་ཅོ་ཞེས་གྲགས་བྱེད། ཞེས་
དང་། རྒྱ་བོད་གཉིས་ཀྱི་ས་མཚམས་ན་བཞུགས་པ། མ་རྒྱ་སྲོན་མོའི་ནང་རོལ་ཏུ་བཞུགས་པ།
གཡའ་མ་སྲོན་མོའི་གདན་སྟེང་ན་བཞུགས་པ། པ་བོང་དཀར་པོའི་ཁྱི་སྟེང་ན་བཞུགས་པ། ཁྱི་ཀའི་
ཤན་འབེན་གྱི་རྒྱལ་པོ་ཨ་ཕྱེས་ཡུལ་ལྷ། ཞེས་བསང་མཚན་དུ་ཐོག་མར་རྒྱ་ནག་རི་རྩུབ་གྲགས་པ་
དང་། རྒྱ་བོད་ས་མཚམས་སུ་བཞུགས་ཤིང་ཁྱི་ཀའི་ཤན་འབེན་གྱི་རྒྱལ་པོ་ཨ་ཕྱེས་ཡུལ་ལྷ་ཞེས་
འཁོད་འདུག དེ་བཞིན་བོད་ཀྱི་གཞི་བདག་དང་ཡུལ་མོའི་དབར་ཏུ་འབྲེལ་བ་ཤིན་ཏུ་ཟབ་མོ་ཞིག་
ཡོད་པ་རྟོགས་བྱུང་སྟེ། གཞི་བདག་མང་ཆེ་བ་འདས་སོང་གི་སྐྱེས་ཆེན་དམ་པ་མཚོན་པར་བྱེད་
པའམ་ཁོང་ཚོའི་རྣམ་ཤེས་གནས་དེ་གར་སྐྱེས་བཞུགས་ཡོད་པའི་འདུ་ཤེས་འཛིན་སྟངས་ཤིག་ཡོད།
དཔེར་ན་མཚོ་སྲོན་ཁྱི་གཤོག་རྒྱལ་མོའི་བྱང་རྒྱུད་དུ་གནས་པའི་གཞི་བདག་གཙོ་བོ་ལ་རྒྱང་ཚའི་
ཨ་ཕྱེས་རྩེ་དམར་ཏུ་འབོད་པ། མདོ་སྐྱད་རེབ་གོང་གསེར་མོ་སྟོངས་ཀྱི་བྱ་བྱུང་རི་ལ་གནས་པའི་
གཞི་བདག་ལ་ཨ་ཕྱེས་བྱ་བྱུང་ཏུ་འབོད་པ། ཨ་ཕྱེས་བ་ཡན། ལམས་སྐྱེ་དགའི་ཨ་ཕྱེས་ལྷ་ཚེན་རྒྱ་
རྒྱལ། སྲོན་པོ་གསེར་ཆེན། རྒྱལ་ཁབ་གསུམ་སྐབས་ཀྱི་ལུན་བྱང་ཏུ་འབོད་པ་དེ་ཡིན་པས་མིང་
ལའང་རྒྱ་སྐད་དུ་བྱན་ཅོ་འབོད་ཅིང་བོད་སྐབས་དུ་ཨ་ཕྱེས་ཡུལ་ལྷར་འབོད་པ་སོགས་ལས་ལྷ་
དང་མོའི་དབར་གྱི་རིག་གནས་དང་ལོ་རྒྱུས་མང་པོ་ཞིག་གཏམ་རྒྱུད་དེ་དག་ལས་རྟོགས་ལུས།

ལར་ཡུལ་ལྷ་གཞི་བདག་ནི་སྲོན་ཆད་བྱུང་སྟེང་བའི་སྐྱེས་ཆེན་དམ་པ་རྣམས་མཚོན་པ་
ཞིག་ཏུ་འང་སྟེང་། གནས་རི་གཅིག་ལ་བན་བོན་གྱི་ལྷ་མི་འདུ་བ་རེ་རེར་ངོས་འཛིན་བྱས་པའང་ཉ་
ཅང་མང་། དེ་བས་ཡུལ་ལྷ་གཞི་བདག་བཙན་ཅོ་བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས། ཚོས་ལྷགས། ཡུལ་སྲོལ་གོམས་
གཤིས། རིགས་རྩལ་མཚན་ཁུངས་ལ་སོགས་དང་འབྲེལ་བ་དེས་ཅན་ཞིག་ཡོད། ལྷ་ཞེས་པའི་གོ་དོན་
ནི་སྐྱེས་པོ་གོ་དོན་ལ་འཇུག་པ་ཡིན། ཡུལ་ག་གོ་མོའི་གཙོ་བོར་བཀུར་བའི་ལྷ་ལ་ཡུལ་ལྷ་དང་།
གཞི་གང་ཞིག་གི་བདག་པོར་འདོད་པའི་ལྷ་ལ་གཞི་བདག་ཟེར།¹⁷ ལྷ་ལོ་རྒྱལ་གནས་པ་ཞིག་ཡིན་
པར་འདོད་ལ། གཉན་ཞེས་བྱ་བ་ནི་གངས་རི་དང་གཡའ་བྲག་དང་། ཚི་ཤིང་དང་ནགས་ཚལ་
དང་། ས་གཞི་དང་རྒྱ་ལ་སོགས་པར་གནས་པར་བཤད།¹⁸ བོན་གྱི་ཡིག་རྟེན་གྲགས་ཅན་སྲིད་པ་སྐྱེ་

¹⁵ དཀོན་མཚོག་སྐབས། མ་རྩོ་སོག་ཤོག་གི་ལོ་རྒྱུས་རྒྱ་ཆ་ཕྱོགས་བསྐྱོགས། གཙང་ཨ་རིག་གི་ལོ་རྒྱུས། བོད་བཞི་པ། ༢༠༠༧ ཤོག་གྲངས། ༡༤
¹⁶ ལྷ་རིག་ཉ་མགྲོན་རྒྱལ། ཁྱི་ཀའི་ཨ་ཕྱེས་ཡུལ་ལྷའི་བོད་ལྷགས་དང་མོས་ཞེས་འཇུག་གྲུང་གོའི་བོད་རིག་པ་དཔེ་རྒྱན་ཁང་། ལྷོ་ཡོ། ༢༠༡༤ ཤོག་ ༡༤༤
¹⁷ སྐད་པ་དཀོན་མཚོག་སྐབས། མདོ་སྐྱད་ཞེས་འཇུག་ཀན་སྲུང་བོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་ཞེས་འཇུག་ཁང་། བོད་ཀྱི་རི་སྐོར་རྩེ་རྒྱུ་རྩེ་རྒྱུ་ཁང་། ལོ་རྒྱུ་ཡོ། ༢༠༠༥ ཤོག་ ༡༧
¹⁸ འབལ་གཞུང་ལྷུང་ཐར་རྒྱལ། བོད་ཀྱི་ལྷ་རྒྱུང་རྩེ་རྒྱུང་བའི་གཏམ་རྒྱུད་སྐོར་སྐོར་ཀྱི་མེ་ལོང་། ཀན་སྲུང་མི་རིགས་དཔེ་རྒྱན་ཁང་། ལྷོ་ཡོ། ༢༠༠༠ ཤོག་གྲངས། ༥༢

སྐོང་བྱ་བའི་ནང་དུ་སྤྱོད་ན་སྟོང་དང་། བར་ན་གཉན། འོག་ཏུ་སྐྱུ་ཡོད་པར་འཁོད།¹⁹ ས་དབྱུང་རིན་
 ཚེན་གྲུན་འདུས་ལས། བྲག་དམར་བཅོན་ལ་དམར་ནག་བདུད། གཡང་རི་ན་མཚོ་ཚུ་མིག་སྐྱུ། སྤང་
 རི་ཕལ་ཚེར་གཉན་གྱི་རིགས། ཞེས་བྲག་དང་། རི་དང་། བ་དང་། མཚོ་དང་། ཚུ་མིག་དང་། སྤང་
 བཅས་སུ་གཉན་གྱིས་བྱུང་བར་བཤད་པས་བོད་མི་རྣམས་ཀྱིས་རི་ཚུ་འདི་དག་ལ་གཞོན་པ་བྱེད་
 རྒྱུར་ཏེ་ཅང་འཛོམས་ལ་དེ་ནི་ས་སྐྱེས་དོ་སྐྱེས་ལས་བྱུང་བའི་རི་ཚུའི་རིག་གནས་གལ་ཚེན་ཞིག་
 ཡིན་པ་སྲུས་ཀྱང་བསྟོན་དུ་མེད།

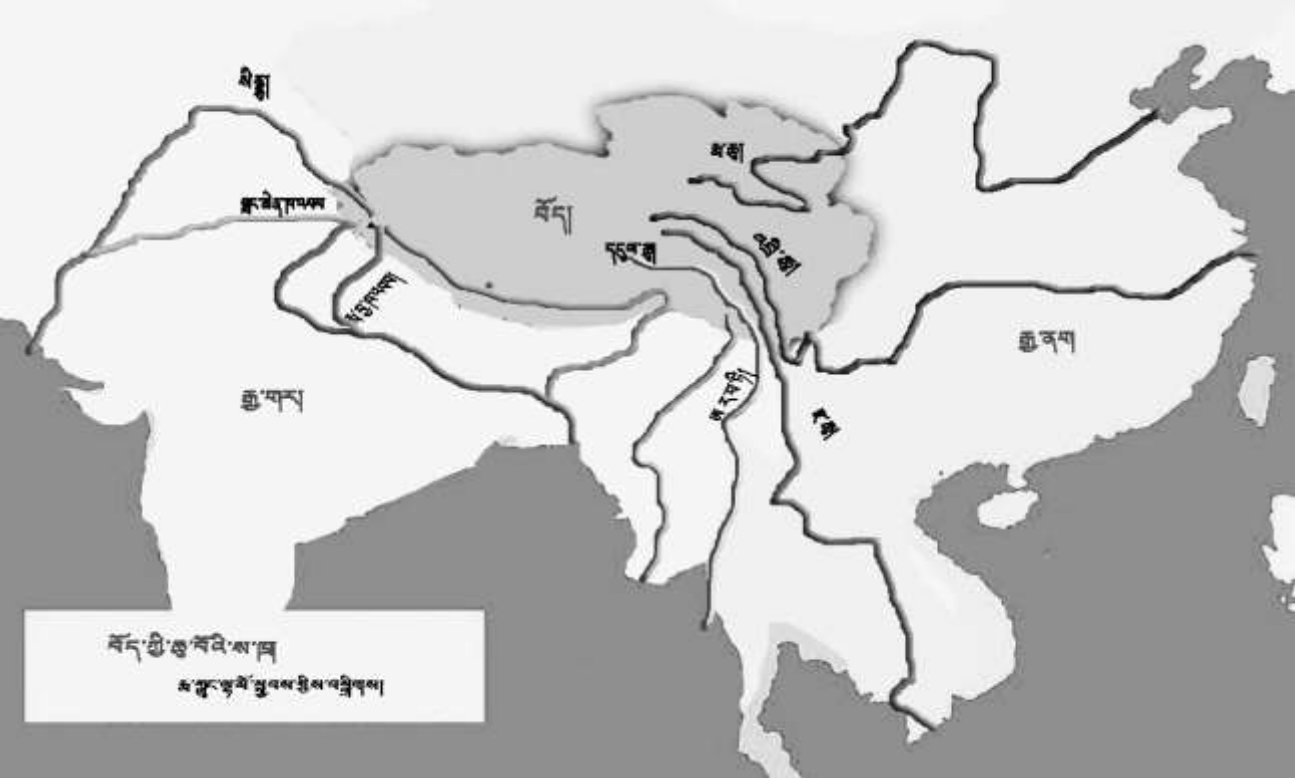
གངས་རི་དང་གཙང་པོ།

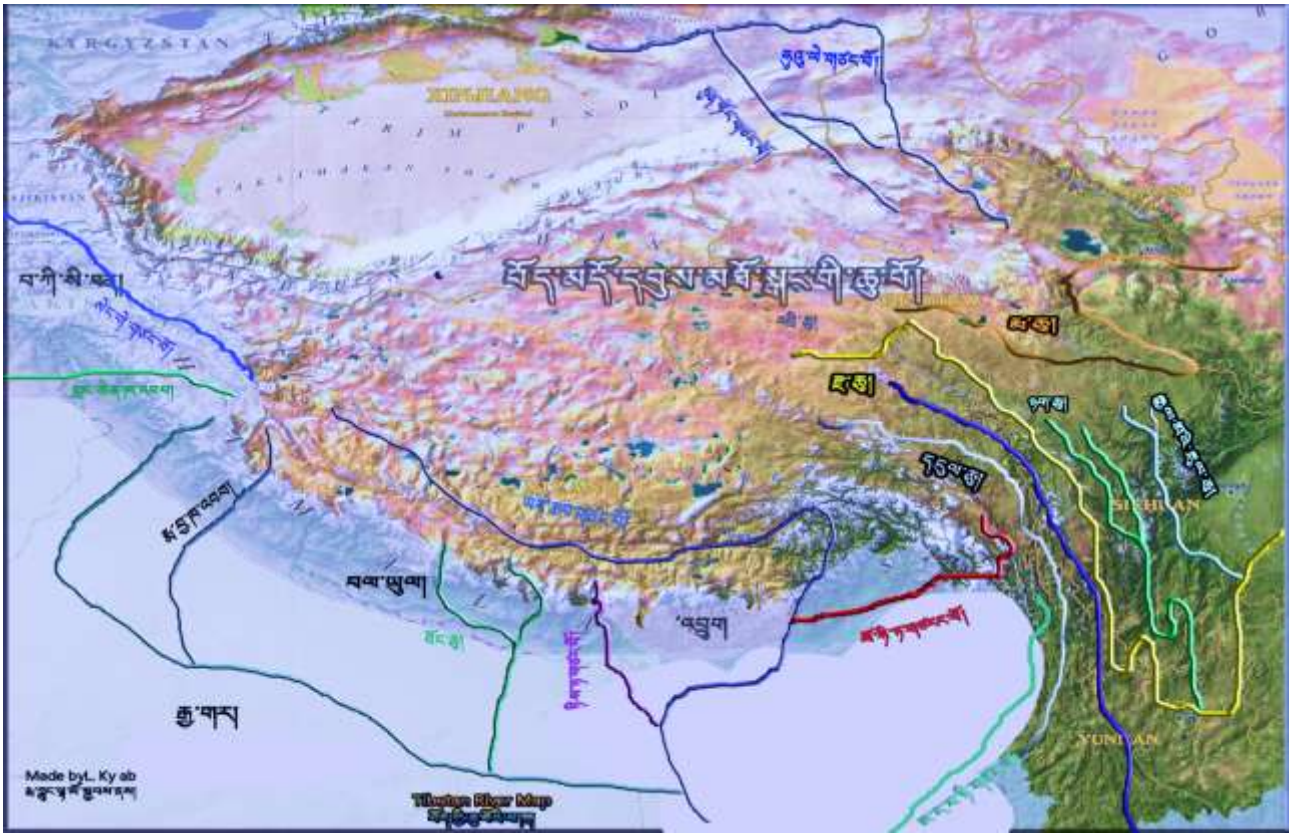
བོད་མངོན་དབྱས་ཁམས་གསུམ་གྱི་ཡུལ་གྱུ་གངས་རིས་བསྐོར་བའི་ཚུལ་བཤད་ཟེན་པས་
 འདི་བསྐྱར་སྒྲོས་མི་བྱེད། སྤྱིར་གངས་རི་དང་གཙང་པོ་དབར་གྱི་འབྲེལ་བ་ནི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པ་
 ཞིག་ཡིན་ལ་སྤོང་པའི་འབྲེལ་རྩལ་རྩལ་གྱིས་ཟེན་པའི་གངས་རི་དེ་དག་མེད་ན་བོད་ནས་འབབ་པའི་
 གཙང་པོ་དག་ཀྱང་ཡོད་མི་སྤོང། ལར་གཙང་པོ་རྣམས་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་ནི་གངས་རི་དང་འབྲེལ་
 རྩལ་ཡིན་ཞིང་ཡ་སྤོང་གི་རྒྱལ་ཁབ་མང་པོ་ཞིག་གི་འཚོ་གནས་བོད་ཀྱི་གཙང་པོ་དག་ལ་བརྟེན་
 རྒྱུར་ཡོད་པར་མ་ཟད། བོད་ཀྱི་གངས་རི་དང་གཙང་པོ་ལ་གཞོན་སྐྱོན་ཐེབས་ན་ཡ་སྤོང་གི་གནས་
 གཤེས་ཚོ་དོད་དང་ཁོར་ཡུག་འགྱུར་ཚོགས་ལའང་འབྲེལ་བ་དེས་ཅན་ཞིག་ཡོད། དེ་ཡང་གངས་རི་
 དང་འབྲེལ་རྩལ་རྩལ་དེ་དག་ལས་འབབ་པའི་གཙང་པོ་གྲགས་ཅན་གང་མང་ཞིག་ཡོད། དཔེར་ན།
 རྟོད་ཀྱི་ཚུ་ཚེན་བཞིའམ་ཁ་འབབ་བཞི་སྟེ། སང་གེ་ཁ་འབབ། སྤང་ཚེན་ཁ་འབབ། ཏེ་མཚོག་ཁ་
 འབབ། མ་བྱ་ཁ་འབབ་བཅས་གངས་ཏི་སེའི་ཕྱོགས་བཞི་རུ་འབབ་པ་ཡིན། སྤང་མངོན་ཁམས་ཀྱི་ཚུ་
 ཚེན་བཞི་ནི། འབྲི་ཚུ། མ་ཚུ། རྩ་ཚུ། དདུལ་ཚུ་བཅས་ཡིན་ལ་གཙང་པོ་འདི་རྣམས་བོད་ཡུལ་ནས་
 ཐོན་ཏེ་རྒྱལ་ཁབ་མང་པོ་ཞིག་གི་འཚོ་རྟེན་དུ་གྱུར་ཡོད། ཡུལ་གྱུ་འདིར་ཨེ་ཤ་ཡའི་ཡུལ་སུང་གི་
 གཙང་པོ་ཚེན་པོ་རྣམས་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་ཡིན་ཞིང་བོད་ཀྱི་གནས་གཤེས་འགྱུར་ཚོགས་ལ་བརྟེན་
 རྒྱུར་ཨེ་ཤ་ཡ་སྤོང་གི་གནས་གཤེས་སྤྱི་ལ་ཤུགས་སྐྱེན་ཐེབས་ཚུལ་དང་གི་ཚོན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱིས་
 བརྗོད་ཡོད། བོད་ཡུལ་གྱི་གནས་གཤེས་འགྱུར་ཚོགས་དེ་ནི་གངས་རིའི་ལྷ་ཚོད་རྒྱུར་བ་དང་གཙང་
 པོའི་བཟུར་རྒྱུན་ཚད་པ་སོགས་ལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་གིན་ཡོད། སྤོང་པའི་གངས་རི་དེ་དག་ཀྱང་
 ད་ལྟ་ལོ་རེ་ནས་ལྷ་ཚོད་ཇི་མཚོགས་ཡིན་ལ་དེར་བརྟེན་བོད་ཀྱི་གཙང་པོ་རྣམས་ཀྱི་བཟུར་རྒྱུན་

¹⁹ བསོད་ནམས་ཚོས་རྒྱལ་ཁབ་ལྷན་སྐྱོང་ཚོན་མོའི་སྐོར་དབྱེད་སྤོང་པའི་སྤྱི་ཚོད་ལྷན་ཁང་། རྒྱ་ཡི་ ༢༠༡༢ ཞོག་ ༡༩

ཡང་དེ་ལ་རག་ལས་པ་ཡིན། དེ་བས་གོང་དུ་བརྗོད་ཟིན་པའི་གངས་རི་དང་ཚུ་བོ་རྣམས་ལ་བརྟེན་ནས་གནམ་གཤིས་ཀྱི་འགྲུར་སློབ་དང་ཁོར་ལུག་གི་དཀའ་ངལ་གང་མང་ཞིག་འཕྲད་བཞིན་ཡོད།

བོད་མདོ་དབུས་མཐོ་སྐང་གི་གཙང་བོ་རྣམས་ཀྱི་ས་བྲ།





གངས་མི་དང་། གནམ་གཤིས། ཁོར་ལུག་བཅས་ཀྱི་འབྲེལ་བ།

བོད་ཀྱི་རི་རྒྱུ་རིག་གནས་ལས་གངས་མི་དང་གཙང་པོ། རིག་གཞུང་དབར་གྱི་འབྲེལ་བ་
 རྒྱ་མོང་མ་ཡིན་པ་དེ་རྟོགས་ཐུབ་ཅིང། རི་རྒྱ་ནགས་གསུམ་ལ་གཞོན་པ་མི་བྱེད་པའི་རིག་གནས་
 དེ་ལ་བརྟེན་ནས་བོད་ཀྱི་སྐྱེ་ཁམས་ཁོར་ལུག་ལ་དགོ་མཚན་སླ་མེད་བྱུང་ཡོད། བོད་མིའི་བསམ་སློ་
 དང་རི་རྒྱུ་རིག་གནས་ལ་སྐྱེ་ཁམས་ཁོར་ལུག་ལ་གཞོན་སྟོན་མི་འོས་པའི་རིག་གནས་ཤིག་གྲུབ་ཡོད་ལ་
 གནམ་གཤིས་དང་ལྷ་བར་དུ་བོད་མི་རྣམས་ཀྱིས་རི་རྒྱ་ནགས་ལ་སོགས་ཀྱི་ཡུལ་ལྷ་གཞི་བདག་དང་ལྷ་
 ལྷ་གཉན་སོགས་མཚོན་ཅིང་ལུགས་སོལ་འདི་མ་ཉམས་པར་བྱས་ཡོད། དེར་བརྟེན་བོད་ཀྱི་གཙང་
 པོ་དག་དང་གཙང་པོའི་འབྲུང་ཁུངས་གངས་མི་དང་འབྲུམས་རོམ། གཡའ་རི། བྲག་རི། བྲགས་རི།
 མཚོ་མོ་ལ་སོགས་སྐྱག་བཙོག་མ་བྱས་པར་སྟོན་ཡོད། མཚོ་བོད་མཚོ་སྐང་གི་རི་རྒྱུ་རིག་གནས་
 ལས། གཡའ་ཏེ་སོག་འཕྲོག་པ་དང་། གཙང་འབྲེལ་བྱེད་པ། ས་རྒྱ་བ། རྩོ་སོག་པ། སྐྱག་བཙོག་བྱེད་པ་
 སོགས་ཀྱི་ལས་ལ་ཞུགས་ཆོ་སྟོན་ལྷ་སྐྱེ་གཉན་གསུམ་སྐྱགས་ཁྲིམ་ཏེ། ལུ་གེ་སད་སེར་དང་། བད་ཡམས་
 ལྷ་ཚོགས་ཡོང་བར་བཤད་དེ། རི་རྒྱ་ནགས་གསུམ་ལ་གནས་པའི་གཞི་བདག་དང་ཡུལ་ལྷ་ཐམས་
 ཅད་ལ་གཞོན་པ་དང་ཕོག་སྐྱག་གཏོང་མི་ཉན་པའི་ལྷ་སྐྱེད་དང་གསོལ་མཚོན་བསང་མཚོན་སྟོན་
 མོ་རི་བརྩམས་ཏེ་མཚོན་བཀྱར་མཛད་ནས་རིམ་བཞིན་རི་རྒྱུ་རིག་གནས་དར་བ་ཡིན།²⁰ ཞེས་

²⁰ འཇམ་དབྱངས་དར་རྒྱས། མཚོ་བོ་མཚོ་སྐང་གི་རི་རྒྱུ་རིག་གནས། ཀུང་ཞེའི་བོད་རིག་པ་དབེ་སྐྱེན་ཁང་། ལྷོ་ལོ། ༢༠༡༤ ཤོག་གངས། ༩

བོད་པའི་ཡུལ་སྐོལ་གོམས་གཤེས་ནང་དུ་རི་ཚུ་ནགས་གསུམ་ལ་གནོད་པ་མི་བྱེད་པའི་རྒྱ་མཚོན་
 དྲངས་པ་དེ་ལས་མ་འདས། རི་ལ་གནས་པའི་གཞི་བདག་དང་། རྒྱ་ལ་གནས་པའི་སྐྱུ་བར་གྱི་
 རྒྱ་ལ་གནས་པའི་བཅོན་དང་གཉན་སོགས་ལ་བཀུར་བ་ཡིན་པས་གདོང་དམར་བ་
 རྣམས་ཀྱིས་རི་ཚུ་ནགས་གསུམ་ལ་གནས་པའི་སྣ་སྐྱུ་གཉན་སོགས་མཚོན་དེ་སྐྱེ་ཁམས་ཁོར་ཡུག་ལ་
 དགོ་སེམས་ཆེས་ཆེར་བྱུང་ཡོད།

སྣག་པར་དུ་རི་ཚུ་ནགས་བྲག་སོགས་ལ་གནས་པའི་སྣ་སྐྱུ་གཉན་བཅས་ལ་མཚོན་བཀུར་
 བྱེད་ཚུལ་རྣམས་པ་དུ་མ་ཞིག་བྱུང་ཡོད་དེ། བསང་དང་། གསུམ། གཏེར་རྒྱག་པའི་ལྷགས་སྐོལ་དག་
 ལས་ཤེས་བྱུང། རི་ཚུ་ལ་གནས་པའི་སྣ་སྐྱུ་གཉན་གསུམ་བཀུར་བ་དང་མཚོན་པར་བྱས་ཏེ། བསང་
 མཚོན་གསེར་སྐྱེམས་སོགས་ཀྱིས་བསྐྱེན་བཀུར་བྱེད་པ་ཡིན་ཕྱིར་སྐྱེ་ཁམས་ཁོར་ཡུག་ལ་དགོ་སེམས་
 བྱུང་བ་ཤུགས་ཀྱིས་རྟོགས་བྱུང། བསང་གཏོང་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚོན་ནི་སྤྱིར་གི་སྣ་བསང་བར་བྱ་བ་
 དང་། འོག་གི་སྐྱུ་ཡང་བསང་བར་བྱ་བ། བར་གྱི་གཉན་ཡང་བསང་བྱ་བ་སྟེ། རྒྱ་ལ་གནས་པའི་
 སོགས་དག་པའི་དོན་ཡིན་པས་རི་ལ་གནས་པའི་གཞི་བདག་དང་རྒྱ་ལ་གནས་པའི་སྐྱུ་སོགས་
 མཚོན་བཀུར་བྱས་ཏེ། སྐྱེ་ཁམས་ཁོར་ཡུག་ལ་དགོ་སེམས་སྣ་མེད་བསྐྱབས་ཡོད་པར་མངོན།

དང་སང་གི་དུས་ད་དུང་ཡང་བོད་མི་རྣམས་ཀྱིས་རི་ཚུ་ནགས་གསུམ་ལ་སྣ་སྐྱུ་གཉན་
 གསུམ་གནས་ཡོད་པར་ཆ་འཇོག་བྱེད་པས་ས་རྒྱ་བ་དང་ཤིང་གཅོད་པ། རྩོད་བཤེགས་སོགས་མི་
 བྱེད་ཅིང་ཁོར་ཡུག་ལ་གནོད་པའི་ལས་ལལ་ཆེར་མི་ཚོམ་པར་སྤང་། དེ་བཞིན་རྒྱ་མིག་དང་རྒྱ་
 ལྷང་། རྒྱ་མཚོ་ལ་སྐྱུ་ཡོད་པས་སྐྱག་བཅོག་མི་བྱེད་པར་རྒྱ་ལ་རྒྱ་གཏེར། ས་ལ་ས་གཏེར། མཚོ་ལ་
 མཚོ་གཏེར་སོགས་སྐྱབ་པའི་སྐོལ་ངོ་མཚར་བ་ཞིག་ཡོད། བོད་པའི་ཁ་རྒྱན་དུའང་། རི་དང་ཉེ་ན་
 རི་སྣ་མཚོད། མཚོ་དང་ཉེ་ན་མཚོ་སྣ་མཚོད། རྒྱ་དང་ཉེ་ན་རྒྱ་སྣ་མཚོད། ཅེས་པ་ལས་མཚོན་བྱུང་
 པ་ཡིན། དེ་བཞིན་བོན་གྱི་ཡིག་ཆ་ལས་ཀྱང་། དུ་བ་གནམས་དུ་སོང་བ་ཡིས། རྣམ་མཁའ་གང་བའི་
 རྣ་རྣམས་བསང་། རྣ་ལ་གྲིབ་ཀྱིས་སོག་པ་ཀུན། དེ་རིང་ཉིད་ནས་སངས་ལྷུང་ཅིག ། མེ་སྟག་བར་
 སྤང་འཕྲོ་བ་ཡིས། བར་སྤང་གང་བའི་གཉན་རྣམས་བསང་། གཉན་ལ་གྲིབ་ཀྱིས་སོག་པ་ཀུན། དེ་
 རིང་ཉིད་ནས་སངས་ལྷུང་ཅིག ། མེ་སྟག་ས་ལ་འབྲེལ་བ་ཡིས། ས་གཞི་གང་བའི་སྐྱུ་རྣམས་བསང་།
 རྣ་ལ་གྲིབ་ཀྱིས་སོག་པ་ཀུན། དེ་རིང་ཉིད་ནས་སངས་ལྷུང་ཅིག ། ཞེས་བསང་གསོལ་བཏང་ནས་
 རྣ་སྐྱུ་གཉན་སོགས་གྲིབ་ཀྱིས་སོག་པ་དག་གཅོད་མའམ་དག་པར་བྱེད་པའི་སྐོར་ཡོད་དུ་འོང་བ་
 ཞིག་བཀོད་འདུག རྣ་སྐྱུ་གཉན་གསུམ་བཞུགས་སའི་གནས་སུ་གནོད་པ་མི་བྱེད་ཅིང་། དེ་དག་ལ་
 མཚོན་བཀུར་བྱས་ན་འབྱུང་བཞིན་གནོད་པ་སོགས་མི་ཡོང་བའི་ཡིད་ཆེས་ཤིག་ཀྱང་ཡིན། ཐ་ན་
 རྒྱ་མིག་དང་མཚོ་བྱེན་ཅན་དག་ཏུ་གདོང་དང་རྒྱང་ལག་བཀུར་སོགས་ཀྱང་འཇོགས། གནས་རི་
 རྒྱ་རི་བཅས་ཀྱི་སྤྱིར་དུ་ས་རྒྱ་རྩོད་བྱེད་པར་འཇོགས། རྒྱ་ལ་ཚལ་དང་བྲག་སྐྱེས་སྣོན་པ་དག་

²¹ སྤང་བ་དཀོན་མཚོག་སྐྱབས་མདོ་སྤང་ཞིབ་འཇུག་ ཀན་སུའུ་བོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་ཞིབ་འཇུག་ཁང་། བོད་ཀྱི་རི་ཚུའི་སྐོར་རྒྱུ་རྣམས་ཅམ་སྐོང་པ། མི་རིགས་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་། ལྷོ་ཕོ་ ༢༠༠༥ ཤོག ༡༧༩
²² རྣམ་མཁའ་འོར་ལུ་ཚོས་རྒྱལ་རྣམ་མཁའ་འོར་ལུའི་གསུང་འབྲུག་ བོད་གཞིས་པ། མཚོ་སྣོན་མི་རིགས་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་། ལྷོ་ཕོ་ ༢༠༡༥ ཤོག་གངས་ ༡༣༧ རྣམ་ ༡༣༤

གང་འདོད་དུ་གཏུབ་གཅོད་བྱེད་པར་འཛེམས། མི་སྲུ་ཞིག་གིས་དེ་འདྲའི་ལས་བགྱིས་ན་རྐང་ལག་
ཞ་བ་དང་དབང་པོ་ཡན་ལག་སོགས་འགྲིབ་པའི་རྣམ་སྤྲིན་འབྱུང་བའི་བཤད་སློབ་མཆིས་ལ།
རྣམ་པར་དུ་བོད་མི་རྣམས་ཀྱིས་དོན་མེད་དུ་རི་བྲག་ཚུ་སྐྱུང་ལ་སོགས་གཏོར་བཤེག་དང་སྐྱག་
བཅོག་མི་བྱེད་པས་བོད་མངོན་དབུས་མཐོ་སྐང་འདི་མི་ལོ་སྟོང་ཕྱག་རིང་ཁོར་ཡུག་གི་དཀའ་ངལ་
འཕྲད་པའི་ལོ་རྒྱུས་མེད།

གཞན་ཡང་བོད་ཀྱི་སློབ་ཡིག་དུའང་རི་རྒྱ་ལ་གཞོན་སྟོན་མི་འབྱུང་བའི་སློབ་ཡིག་དེ།
བྱུང་པར་དུ་ཕག་གྱའི་སྐབས་སུ་<<བཀའ་ཡིག་ཞོར་བུའི་བང་མཛོད་>>ལས། རང་རེའི་ས་ཆ་
དབང་རིགས་ཐམས་ཅད། རྒྱ་ཤིང་ལྷང་མ་རྒྱེ་ངེས་འབྱུང་ཕྱག་གཉིས་རེ། ལོ་རེ་བཞིན་དམ་བཅའ་
བྱས་ནས་འཇུགས་དགོས་ཤིང་། རྒྱུང་སློབ་པ་བསྐོས་ནས་རྩིས་ལེན་པ་དང་། ལུག་ཐར་བྱེད་
དགོས། འདྲིའི་ཡོན་ཏན་སྡེ་ལྟ་ཁང་གསོ་བ་དང་། ལྷ་སྡེ་མི་སྡེའི་ཁང་པ་ཞིག་རལ་ལ་སོང་བ་གསོ་བ།
ལྷ་ཤུན་གསོ་བ་སོགས་མི་བྱེད་པའི་ཐབས་མེད་པས་མི་འཛོད་པའི་གཏོར། ས་ས་ནས་བྱང་ཚུབ་ཀྱི་
སེམས་བསྐྱེད་ལ། རྒྱེ་ཤིང་འཇུགས་པའི་དོ་དམ་བྱེད་དགོས། དུལ་དང་ལྷང་པ་ཐམས་ཅད་རྒྱེ་ཤིང་
ངན་དུ་སོང་འདུག་པས། བསྐྱེད་མ་བྱེད་པ་རྣམས་ཀྱང་། རྣམ་ལྗོངས་དུས་དང་བསྐྱེད་ནས། ཤིང་ལ་ཚ་
སྟོགས་མ་བྱེད། རྩོམ་བ་དང་ལག་ཆ་ཚོན་པོས་མཚམས་སུ་བཅད་ལ། བཅད་པའི་ལྷུང་དེར་ཤིང་རྒྱེ་
པའི་ཐབས་བྱེད་དགོས། ཞེས་འཁོད་པ་རིམ་བཞིན་བོད་ཀྱི་སྡེ་དབང་བྱི་མ་སྡེ་བ་གཙང་པ་དང་
དཀའ་ལྷན་པོ་བྲང་གིས་ལྷགས་དེ་རྒྱུད་འཛོན་བྱས་ཡོད་པར་མངོན།

དང་སྐབས་འཛེམ་སྐྱོང་ཁྱོད་ཡོངས་ལ་རྒྱེ་ཁམས་ཁོར་ཡུག་བདག་སྐྱོང་བྱེད་དགོས་ཚུལ་གྱི་
དྲིལ་བསྐྱབས་མང་དུ་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་ཀྱང་། སྟོན་ཆད་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་གི་སློབ་ཡིག་ནང་དུ་རི་རྒྱ་
སྐྱུང་རྒྱ་བསྐྱེད་པའི་སློབ་ཡིག་གཏུན་འབེབས་བྱས་ཤིང་། ལག་ལེན་དུ་བཏབ་པ་འདིས་སློབ་པར་
འོས་པ་ཞིག་དུ་སེམས། གནའ་ནས་ད་ལྟ་བར་དུ་བོད་དང་རྒྱེ་ཁམས་ཁོར་ཡུག་དབར་དུ་དེ་ལྟ་
བུའི་བསམ་སྟོན་ཞིག་བྱུང་ཡོད། དང་སང་སྟོ་རྒྱུང་གི་སྤངས་བྱེ་ཐང་དུ་འབྱུང་བ་དང་རྒྱ་བོ་ཚེན་པོ་
དག་གི་བཞུར་རྒྱུན་ཆད་ཅིང་སྐྱམ་པ། གངས་རིའི་འབྲུགས་རོམ་དག་ལོ་རེར་ལྷ་ཆད་མགྲོགས་པ་
བཅས་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱིར་ཡ་སྤོང་དང་། བྱུང་པར་བོད་ཀྱི་གནམ་གཤིས་ལ་འབྱུར་སྟོན་ཆེན་པོ་
བྱུང་དང་འབྱུང་བཞིན་ཉེན་བརྒྱུད་མང་ཞིག་བཏང་ཡོད།

བོད་ལུལ་དུ་ཁ་བའི་རྒྱལ་གྱིས་བརྟེན་པའི་གངས་རི་དང་རྒྱུ་ཚོན་རི་མོ་ལྟ་བུའི་སྤངས་
སྟོངས། ཚང་ཚང་གཡུ་ལོ་རྒྱས་པའི་ནགས་ཚལ། ས་ཆེན་འཕྲེང་དུ་གཤག་པའི་རྒྱ་བོ་བཅས་རང་
བྱུང་ཁོར་ཡུག་ལྟ་བུ་སྐྱབས་པར་རབ་དུ་བརྒྱུན་པའི་ལུལ་སྟོངས་འདྲིར་སྟོན་ཆད་ནས་ད་ལྟ་བར་དུ་
བོད་མི་རིགས་ཀྱིས་ཁོར་ཡུག་ལ་གཞོན་སྟོན་བྱས་པ་དང་གཏོར་བཤེག་བཏང་བའི་ལོ་རྒྱུས་དེ་ཅུ་
མེད། བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་གིས་ཁོར་ཡུག་ལ་ཕན་པའི་བྱ་བྱེད་མང་དུ་མཐོང་སྟེ། བོད་མི་རྣམས་ཀྱིས་
གངས་རི། རྩ་རི། བྲག་རི། མཚོ་མོ། ཚུ་སྐྱུང་། ཚུ་མིག་སོགས་ལ་ལྟ་སྐྱུ་གཏུན་བཅོན་སོགས་ཡོད་པར་

བཤད་པས་ལབ་ཅེ་བསྟོན་པ་དང་དར་སྟོན་འཇུགས་པ། མ་ཉི་རྟུ་འབྲུམ་བཅིགས་པའི་ལྷགས་
 སྟོལ་གནའ་ལྷ་མོ་ནས་ཡོད། དེར་བརྟེན་ང་ཚོས་སྟོན་ཆད་ཀྱི་རིག་གནས་ལྲུལ་བཞག་ལས་སྦྱོང་
 དགོས་པ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་གདོན་མི་ཟེའོ།

འཇུག་བསྟོན་པ།

བོད་མདོ་དབྱུས་མཐོ་སྐང་ནི་འཛམ་གླིང་མཐོ་སྐང་དང་ཡ་གླིང་དུ་འབབ་པའི་གཙང་བོ་ཆེན་
 པོ་རྣམས་ཀྱི་འབྲུང་ཁུངས་ཡིན། དུལ་གྱི་འདྲིའི་གངས་རི་དང་གཙང་བོ། ལྷ་སྐྱང་། རིག་གནས། གནམ་
 གཤིས། ཁོར་ལྷག་སོགས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་མདོ་ཙམ་གླིང་ཟེན་ལ། དེ་བས་བོད་ཀྱི་གངས་རི་དག་གཙང་བོའི་
 འབྲུང་ཁུངས་ཡིན་པ་དང་། ཁ་འབབ་བཞི་དང་། མདོ་ཁམས་ཀྱི་ཆུ་བོ་ཆེན་པོ་མ་ཆུ། འབྲི་ཆུ། རྩ་ཆུ།
 དུལ་ཆུ། རྒྱལ་མོའི་རུལ་ཆུ་ལ་སོགས་ཀྱི་བཟུང་རྒྱུན་ཁྲོད་ན་མི་མང་འབྲུམ་ཕྲག་མང་པོ་བརྟེན་ནས་
 ཡོད་པས་བོད་ཀྱི་གཙང་བོའི་དགེ་མཚན་ནི་བསམ་ལུལ་ལས་འདས་པ་ཞིག་ཡིན། དེའི་དབང་གིས་
 བོད་ཀྱི་གངས་རི་ལ་གནད་སྟོན་བྱུང་ན་གཙང་བོའི་བཟུང་རྒྱུན་གཞོན་པ་ཐེབས་ཤིང་། གཙང་བོ་ལ་
 གཞོན་སྟོན་ཤོར་ན་རྒྱལ་ཁབ་མང་པོའི་དབལ་འབྱོར་དང་། འཚོ་གནས་སོགས་ལ་བརྒྱབ་གསོལ་འགོ་
 བ་ཡིན། མདོ་རྟེལ་ན། རི་ཆུ་དང་མི་གཉིས་ཀྱང་པན་ཚུན་ལ་སྟོན་ནས་ཡོད་དེ། ཡ་གླིང་མི་རིགས་མང་
 པོ་བོད་ཀྱི་གཙང་བོ་ལ་སྟོན་པ་བཞིན་བོད་ཀྱི་གཙང་བོའི་འབྲུང་ཁུངས་གངས་རི་དང་འབྲུགས་རོམ་
 དག་ཀྱང་མིའི་བྱ་བྱེད་ལ་སྟོན་པ་ཡིན། རྣམས་ཚལ་བཟུང་གཙང་བྱེད་པ་དང་། ལྷང་མདོག་ཅན་གྱི་
 ཐང་དུ་སྐྱར་བ་དང་། གཙང་བོའི་རྒྱུད་དུ་ཆུ་མཛོད་རྒྱག་པ་སོགས་ལ་བརྟེན་ནས་སའི་གོ་ལའི་ཚོ་དྲོད་
 རྒྱས་ཏེ་སྤོང་པའི་གངས་རི་དག་ཀྱང་ལྷ་བར་མ་ཟད་གཙང་བོ་དག་སྐམ་འགོ་བ་ང་ཚོའི་མིག་གི་མཐོང་
 ཚོས་སུ་གྱུར་བའི་གནམ་གཤིས། ཁོར་ལྷག་སོགས་ཀྱི་སྐོར་ཆེ་ལོང་ཙམ་ཞིག་གླིང་བ་དགོའོ།

ཁུངས་བཅོལ་ཡིག་ཆ།

- མཁམ་མེད་བསམ་གཏན་དང་ན་ག་ལོ། ལྷ་ལྷག་ཐོན་མོའི་གསུང་ལྟན། ཨོ་ས་ཁ་རྒྱལ་ཡོངས་འབྲེམས་སྟོན་ཁང་། ལྷོ་ལོ། ༢༠༠༢
- ལྷམ་རིག་སྤྲེལ། དུལ་མདོ་སྐྱང་གི་སྤོང་བ་ལུལ་ལྷ་གཞི་བདག་གི་བྱུང་བ་བཛོད་པའི་དེབ་ཐེར་ཁྱ་བོ། ཅང་ཏོ་སྟོག་རུལ་དཔེ་སྐྱུན་
 ཁང་། ལྷོ་ལོ། ༢༠༡༡
- སྐྱང་པ་དཀོན་མཚོག་སྐྱབས། མདོ་སྐྱང་ཞིབ་འཇུག་ཀན་སུའུ་བོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་ཞིབ་འཇུག་ཁང་། བོད་ཀྱི་རི་ལྗོངས་སྐོར་རྒྱུས་ཙམ་
 གླིང་པ། མི་རིགས་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་། ལྷོ་ལོ། ༢༠༠༥
- ལྷ་ཐང་སྐལ་བཟང་། བོད་སྦྱོང་སྤྱང་མ་ཁག་གི་ལོ་རྒྱུས། ལྷོ་ལོ། ༡༩༩༤
- འབལ་གཞུང་ཁུངས་ཐར་རྒྱལ། བོད་ཀྱི་ལྷ་སྐྱང་སྐོར་གླིང་བའི་གཏམ་སྐྱང་སྤོང་སེམས་ཀྱི་མེ་ལོང་། ཀན་སུའུ་མི་རིགས་དཔེ་སྐྱུན་
 ཁང་། ལྷོ་ལོ། ༢༠༠༠ ལྷ་ཅན་བཟླ་ཤེས་དོན་གྲུབ། མ་རྒྱལ་དབང་བསྟོན། མི་རིགས་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་། ལྷོ་ལོ། ༢༠༡༤
- ཤར་ལུལ་ལུང་ཚོགས་ཆེ་རིང་། བོད་ཀྱི་གནའ་བོའི་ཚོས་ལྷགས་ཚོ་ག་དང་ལུལ་སྟོལ་སྟོ་གསལ་ལྷེདུ་མིག་ལྷོ་ལོ། ༢༠༡༢
- མཁམ་མེད་བསམ་གཏན། མདོ་དང་འཕང་། ལྷང་ཆ། ཀྱང་གོའི་བོད་རིག་པ་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་། ལྷོ་ལོ། ༢༠༡༠
- དཀོན་མཚོག་སྐྱབས། མ་ལོ་སྟོག་ཤོག་གི་ལོ་རྒྱུས་རྒྱ་ཆ་ཕྱོགས་བསྟོན། གཙང་ཨ་རིག་གི་ལོ་རྒྱུས། བོད་བཞི་པ། ༢༠༠༩

ལྷག་རིག་རྟ་མགིན་རྒྱལ། བི་ཀའི་ཨ་ལྷེས་ཡུལ་རྒྱའི་བོད་ལྷགས་དང་མོས་ཞིབ་འཇུག་ཀྱང་གོའི་བོད་རིག་པ་དབེ་སྐྱོན་ཁང་། ལྷི་ལོ།
 ༢༠༡༤
 ལྷན་པ་དཀོན་མཆོག་སྐྱབས། མདོ་སྐད་ཞིབ་འཇུག་ཀན་སུའུ་བོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་ཞིབ་འཇུག་ཁང་། བོད་ཀྱི་རི་རྩའི་སྐོར་རགས་ཚམ་
 སློང་པ། མི་རིགས་དབེ་སྐྱོན་ཁང་། ལྷི་ལོ།
 འབལ་གཞུང་ལྷན་ཁང་། བོད་ཀྱི་རྩ་སྐད་སྐོར་སློང་བའི་གཏམ་སྐད་སློང་མེས་ཀྱི་མེ་ལོང་། ཀན་སུའུ་མི་རིགས་དབེ་སྐྱོན་
 ཁང་། ལྷི་ལོ། ༢༠༠༠
 བསོད་ནམས་ཚེས་རྒྱལ། ལྷ་བྱུག་ཕྱོན་མོའི་སྐད་དབྱངས། སློང་པ་སྐྱི་སྐོར་། བོད་ལྗོངས་བོད་ཡིག་དབེ་རྩེང་དབེ་སྐྱོན་ཁང་། ལྷི་ལོ།
 ༢༠༡༧
 འཇམ་དབྱངས་དར་རྒྱལ། མཚོ་བོ་མཐོ་སྐང་གི་རི་རྒྱའི་རིག་གནས། ཀྱང་གོའི་བོད་རིག་པ་དབེ་སྐྱོན་ཁང་། ལྷི་ལོ། ༢༠༡༤
 རམ་མཁའི་འོ་བྲ། ཚེས་རྒྱལ་རམ་མཁའི་འོ་བྲའི་གསུང་འབུམ། བོད་གཉིས་པ། མཚོ་ཕྱོན་མི་རིགས་དབེ་སྐྱོན་ཁང་། ལྷི་ལོ། ༢༠༡༥
 སྐལ་བཟང་དོན་གྲུབ། ལྷི་ལོ་བོད་ཀྱི་ཞབས་ཞུ་རྒྱ་གནས་ཁང་། བོད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་རགས་བཟུས། ལྷི་ལོ། ༢༠༡༡

Mckay, Alex.Kailas Histories, Library of Congress Catalogue, 2015

 CTA, The Impacts of Climate Change on the Tibetan Plateau: A Synthesis of Recent Science and Tibetan Research, Environment and Development Desk, DIIR, 2009.

 Mahapatra, S.K, Ratha, K.C.Ratha. Water Utility Journal, ‘Brahmaputra River: A bone of contention between India and China’, E.W.Pulication, 2016.

 Bo Li et la, The “Last Report” On China’s Rivers, English Translation, 2014

 Barnett, Robbie.Essential Environmental Materials on Tibet,”Notes on Environmentan Crisis in Tibet”, International Campaign for Tibet, 1990.pp.

 Harari, Yuval N, Sapiens: A Brief History of Humankind, Library and Archives Canada Cataloguing in Publication, 2014