



།། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༡ ཕྱི་ཟླ་ ༠༩ ཚེས་ ༠༡ རས་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༢  
ཕྱི་ཟླ་ ༠༣ ཚེས་ ༢༩ བར་སྐབས་ ༡༡ པའི་སྲུང་སྲིད་  
ཡིག་རྒྱུ་སྲིད་ཡན་སྲིད་སྲུང་སྲིད་ལུས་གཙོ་བོ་དམ་སྲིད་  
ཚོས་ཀྱི་ཚོལ་ཁའི་ལས་བསྡོམས་སྲིད་བསྲུས།



༄༅། །སྲུང་སྲི་དང་ཡིག་ཏུན་སྲིལ་ལན་ས་གནས་དབྱུས་གཙང་ཚོལ་ཁ།  
Swiss & Liechtenstein U-Tsang Cholkha

༄༅།། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༡ ཕྱི་ཟླ་ ༠༧ ཚེས་ ༠༡ འུ་སྲི་ལོ་ ༢༠༢༧ ཕྱི་ཟླ་ ༠༣ ཚེས་ ༢༩ བར་སྐབས་ ༡༡  
པའི་སྲུང་སྲི་དང་ཡིག་ཏུན་སྲིལ་ལན་ས་གནས་དབྱུས་གཙང་དམ་བ་ཚོས་གྱི་ཚོལ་ཁའི་ལས་བསྐྱོམས་སྤྱིང་བསྐྱུས།

- ༡༽ ས་གནས་ཡོ་རོབ་དབྱུས་གཙང་སྐབས་ ༡༡ པའི་ཚོགས་འདུ་དང་པོ།  
ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༡ ཟླ་བ་ ༠༧ ཚེས་ ༢༧ ཉེན་རྒྱལ་ཚོང་ ༠༡།༠༠ འུ་སྲི་ ༠༥།༠༠ བར་ཚོགས་གཙོ་ཚོགས་གཞོན་དབྱུས་པའི་རྒྱུན་  
ལས་ལྷན་འཛོམས་གྱི་ཚོགས་འདུར་ཐག་གཅོད་བྱུང་བ་གཤམ་གསལ།
- ༡༽ བོད་བསྐྱེད་སྲིད་དང་ལྔ་རྒྱལ་བའི་སྐྱེ་འཕྲིའི་ཞབས་རིམ། རྒྱལ་གཅེས་དཔའ་བོ་དཔའ་མོ་རྣམས་གྱི་ཚེད་ཏུ་མཚོན་འབྲུལ་  
སློབ་ལམ་གྱི་དབྱུས་ཚེས་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༡ ཟླ་ ༠༦ ཚེས་ ༠༥ ཉེན་ཚོགས་གཏན་གཏན་རྒྱ།
- ༢༽ ས་གནས་དབྱུས་གཙང་མི་མང་གི་ལོ་དུས་གསུམ་རིང་གི་དབྱར་སྲིད་དབྱུས་ཚེན་གྱི་ཚེས་གངས་གཏན་བེབས་ཟེན་བ་ཅི།  
ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༡ ཟླ་ ༡༠ ཚེས་ ༠༣ ཉེན། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༢ ཟླ་ ༡༠ ཚེས་ ༠༡ ཉེན། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༣ ཟླ་ ༡༠ ཚེས་ ༠༢ ཉེན།
- ༣༽ ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༢ ཟླ་ ༠༦ ཚེས་ ༢༧/༢༤/༢༦ ཉེན་གསུམ་གྱི་རིང་མེན་ཏར་ཏར་ཨལ་ལྷ་ཅི་དབྱུས་ཚེན་ཚོགས་གཏན་འཁེལ་  
སོང་བ་བཞིན་འདི་ག་ས་གནས་ཚོགས་བ་ནས་སྤྱི་མཐུན་ཤ་མོག་དང་ཚལ་མོག་ འཕྲུང་ཚུ་བཙོང་རྒྱའི་ལས་དོན་ཐོག་གོ་བསྐྱུར་  
བྱ་སྤྲིག་གནང་རྒྱའི་ཐག་གཅོད་གནང་།
- ༤༽ ཚོགས་པའི་ལས་དོན་དང་ཚོགས་མི་རྒྱ་སྲིད་ཡོང་སྲུང་རྒྱུན་ལས་རེ་རེའི་དོས་ནས་ས་གནས་སྤྱི་ལམ་པའི་དབྱུས་གཙང་བ་ཉུང་  
མཐར་ལྷ་བཅུ་ཅམ་གྱི་སྲིད་གནས་ཁ་བྱང་དང་ཁ་བར་ཨང་གངས་སོགས་བསྐྱུ་རུབ་གནང་རྒྱ།
- ༥༽ ཚོགས་པའི་མ་དབྱུས་མའོ་སྐྱབ་ཚེད་ཏུ་འདི་ལོའི་དབྱུས་གཙང་དབྱར་སྲིད་སྐབས་སྤྱི་ལམ་བཞིན་རྒྱུན་ཤོག་འཚོང་རྒྱའི་མོས་  
མཐུན་བྱུང་།
- ༦༽ འདི་ལྟལ་ས་གནས་སྤྱི་དབྱུས་གཙང་བ་ཞིག་འདས་གོངས་འབྱུང་ཚེ་ས་གནས་ཚོགས་པའི་དོས་ནས་ལྷལ་ལྷལ་ནང་མིར་གཏུང་  
སེམས་མཉམ་བསྐྱེད་དང་སྤྱི་བཞུ་བཞུགས་གསོ་ལྷ་རྒྱ།
- ༧༽ རྒྱུན་ལས་སྐབས་གོང་མར་རྒྱལ་སྲིད་དང་འབྲུང་བྱ་མཉམ་འདེགས་གནང་མཁན་གྱི་ཚོགས་སྲིད་ཁག་ལ་སྐབས་མེ་ཚེ་ལྷ་དང་།  
འབྲེལ་ལམ་རྒྱུན་མཐུན་ཡོང་སྲུང་མཚོན་འབྲུལ་ཉེན་གསོལ་ཚོགས་སྐབས་བདེ་ཞིག་འབྲུལ་རྒྱ།



༄༅། །སྤྱད་སི་དང་ཡིག་ཉེན་སྲིད་ཡན་ས་གནས་དབྱུས་གཙང་ཚོལ་ཁ།  
Swiss & Liechtenstein U-Tsang Chokha

ཁ། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༡ ཟླ་བ་ ༠༥ ཚེས་ ༡༢ ཉེན་ས་གནས་དབྱུས་གཙང་ཚོལ་ཁའི་བླ་མ་གསར་བ་དབྱུ་འབྱེད་ཞུས།

ག། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༡ ཟླ་བ་ ༠༥ ཚེས་ ༡༣ དགོང་ཚེས་ ༠༩།༠༠ ནས་ ༡༠།༠༠ བར་ས་གནས་རྒྱུན་ལས་རྣམས་ཐ་ལམ་  
ཐོག་ཚོགས་འདུ་ཚོགས་ནས་བརྗོད་གཞི་སྤྱོད་ཚོགས་ཁག་ལ་གོ་བསྟུར་དང་ཐག་གཅོད་བྱུང་བ་ཁག་གཤམ་གསལ།

༡། རིག་གཞུང་འགན་འཁུར་ཁང་གི་འཕེལ་བྱེད་ལྟུང་ཚོགས་ལགས་དང་ཀ་རུ་འཕེལ་ལེ་ལེས་སྤྱོད་མ་ལགས་གཉེས་ནས་འགན་ཁུར་  
མཉམ་ལེན་ཐོག་དབྱུས་གཙང་གཞོན་སྤྱོད་ཁག་ལ་འབྲེལ་ལམ་ཞུས་ནས་གཞུང་སྤྱོད་ལྟུང་ཚོགས་ལྟུང་ཕྱི་དྲུང་  
ཚེད་རུ་ས་གནས་འཇུག་ཉེ་འཁོར་རུ་ཡོད་པའི་གཞོན་སྤྱོད་ཁག་ལ་འབྲེལ་བ་ཞུས་ནས་ལས་འགོ་འཇུགས་རྒྱུ། ཁང་གསར་  
བཟང་བོ་ལགས་ཀྱིས་ས་གནས་བཅོམ་ལ་ཡོད་པའི་ས་མའི་ཚོགས་ལ་ཁག་དང་འབྲེལ་ལམ་ཕྱི་དྲུང་འགོ་འཇུགས་རྒྱུ།

༢། རྒྱུན་ལས་མེ་མའི་འོས་ནས་སྤྱོད་ཚོགས་མི་གསར་བ་ལྟ་བུ་མེ་འཚོལ་སྤྱོད་ཕྱི་དྲུང་ཁོང་རྣམས་ཀྱི་སྤོང་གནས་ཁ་བྱུང་དང་  
མོག་འཕྲིན་ཁ་བྱུང་སོགས་བསྟུ་རུ་བ་གནང་རྒྱུ།

༣། སྤྱོད་སྤྱོད་མ་ཚེ་མེད་མཚོག་མི་རྗེ་བོད་ཀྱི་སྤོང་ལ་གསར་འདེམས་བྱུང་བར་སྤོང་མཚོག་དམ་འབྲུལ་ཉེན་མོར་ས་གནས་  
དབྱུས་གཙང་ཚོལ་ཁའི་འོས་ནས་ཉེན་འབྲེལ་ཞུ་ཚེད་སྤོང་འཕྲིན་རྒྱུད་འཚམས་འབྲེལ་ཕྱི་དྲུང་ཕྱི་དྲུང་ལེག་ཞིག་སྤུལ་རྒྱུ།

༤། ཡོ་འོབ་སྤྱི་འབྲུས་གཉེས་སྤྱི་འབྲུས་སྐབས་ ༡༢ པའི་དམ་འབྲུལ་ཉེན་མོར་ས་གནས་དབྱུས་གཙང་ཚོལ་ཁའི་འོས་ནས་  
སྤོང་འཕྲིན་རྒྱུད་འཚམས་འབྲེལ་ཕྱི་དྲུང་ཕྱི་དྲུང་ལེག་ཞིག་སྤུལ་རྒྱུ།

ང། ས་གནས་དབྱུས་གཙང་ཚོལ་ཁའི་མཚོད་འབྲུལ་སྤོང་ལམ།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༡ ཟླ་ ༦ ཚེས་ ༥ རེས་གཟའ་སྤོང་པའི་ཞོགས་པ་རྒྱ་ཚོད་ ༠༩། ༣༠ ཐོག་རི་ཀོན་ཚོས་འཁོར་དགོན་གྱི་མཁན་པོ་  
ལུ་བསྟན་ལེགས་སྤོང་མཚོག་དབྱུས་པའི་དགེ་འདུན་པ་ཞལ་བྱངས་བདུན་དང་། གདན་ཞུའི་སྤྱི་མགོན་སྤྱི་འབྲུས་ཟམ་མདོ་  
བུམས་པ་ཚེ་མེད་ལགས། སྤྱི་ལུང་རྣམ་པ། སྤྱད་སི་དང་ཡིག་ཉེན་སྲིད་ཡན་ས་གནས་མི་མང་གི་སྤྱོད་ཚོགས་ལ་  
ཚོལ་ཁའི་ཚོགས་གཙོ། ས་གནས་མདོ་སྤོང་ཚོགས་གཙོ། ས་གནས་བྱུང་མེད་ཚོགས་པའི་ཚོགས་གཙོ། ས་གནས་གཞོན་ཉེ་  
ཚོགས་གཞོན། གཞན་ཡང་བོད་རིགས་མི་མང་བཅུ་སྟེན་བདུན་ཅམ་ཞིག་འདུ་འཇོམས་བྱུང་། མཚོད་འབྲུལ་སྤོང་ལམ་དབྱུ་  
འཇུགས་མ་གནང་གོང་ས་གནས་དབྱུས་གཙང་ཚོལ་ཁའི་ཚོགས་གཙོ་བརྗོད་སྤྱོད་ལུ་བསྟན་དགེ་ལེགས་ལགས་ཀྱིས་ཚོགས་  
བཅང་བ་ཡོངས་ལ་སྤྱོད་ཚོགས་ལེན་ཞུས་ནས་མཚོད་འབྲུལ་སྤོང་ལམ་གོ་སྤྱིག་ཞུ་དམིགས་སྤོང་གསུངས་དོན། སྤྱད་སི་





༄༅། །སྤྱད་སི་དང་ཡིག་ཉེན་སྲིད་ཡན་ས་གནས་དབྱུང་གཙང་ཚོལ་ཁ།  
Swiss & Liechtenstein U-Tsang Cholkha

༢༠༢༡ ཟླ་བ་ ༠༦ ཚེས་ ༢༧ ཉིན་རྒྱུན་ལས་ཚང་མའི་སྤྱད་སྤྱོད་མཉམ་འདེགས་རང་གཉེར་ཚང་གནས་སྤོས་བྱས་ཡོད། གཉེར་  
ཚང་གསར་བ་དེ་ནི་ཁང་བའི་ཞེད་ཁ་ཚེ་བ། ཁང་སྐྱ་ཁེ་བ། སྤྱད་ཁ་དག་བ་སོགས་ཀྱི་བྱད་ཚོས་ཚེན་པོ་འདུག

ཆ༽

བ་ལམ་ཐོག་ཚོགས་འདུ།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༡ ཟླ་བ་ ༠༤ ཚེས་ ༡༢ རེས་གཟའ་སྤར་ལུང་དགོང་དོའི་ཚུན་ ༤༠༠ ཅས་ ༡༠༠༠ བར་བ་ལམ་ཐོག་ཚོགས་འདུ་  
ཚོགས་ནས་ཐག་ཚུད་བྱུང་བ་གཤམ་གསལ།

༡༽

ས་གནས་དབྱུང་གཙང་ཚོལ་ཁའི་རྒྱུན་ལས་སྐབས་བཅུ་གཅིག་པའི་ཚོལ་ཁོངས་མི་མང་ལ་འབྲེལ་གཏུགས་དང་། ཚོལ་ཁའི་  
སྤྱོད་ཁོངས་མི་མང་སྤར་ལས་མང་བ་མཉམ་ཞུགས་གནང་མཁུག་ཡོང་ཚེད་མི་མང་ལ་འཚམས་འདྲིའི་སྤྱད་སྤོས་དང་ཤེས་ཚོགས་  
card བཟོས་ནས་སྤྱད་རྒྱ། དེ་བཞིན་རང་འདོད་དབྱུང་གཙང་ཚོལ་ཁའི་མི་མང་ལ་སྤྱི་ནོར་ གོང་ས་ གྲྭ་བས་མགོན་ཚེན་པོ་  
མཚོག་གི་བསྐྱེད་པའི་བཀའ་སློབ་ལྟར་འདོན་ཞུས་ནས་སྤྱད་ཡིག་སྐྱོད་དུ་སྤྱད་རྒྱ་བཅས་སོ།

༢༽

ཕྱི་ཟླ་ ༠༤ པའི་ཚེས་ ༡༤ རེས་གཟའ་སྤོན་པའི་ཉིན་གཞི་རྒྱ་རྒྱུང་བའི་དབྱུང་གཙང་འདུ་འཛོམས་སྤྱབས་བཤེས་ཤིག་ཤིག་གོན་སྤྱི་  
ཁང་དུ་གོ་སྤྱོད་གནང་རྒྱ།

༣༽

ས་གནས་བེན་དུ་དབྱུང་གཙང་རྒྱུས་གར་དུ་ཁག་རྒྱུང་དུ་ཞིག་ཡོད་བ་གོ་སྤོས་བྱུང་སྤྱབས། དེའི་འགན་འཛིན་ཀམ་ལགས་དང་  
སྤྱད་དུ་ཚོགས་གཙོ་དང་རིག་གཞུང་འགན་འཛིན་གཉིས་ནས་སྤེར་འབྲེལ་ཞུས་ཉེ་ས་གནས་དབྱུང་གཙང་རྒྱུང་འབྲེལ་ཡོང་སྤྱད་  
ཐོག་བཀའ་འདྲི་ཞུ་རྒྱ། དེ་བཞིན་ས་གནས་དབྱུང་གཙང་རྒྱུན་ལས་ཤོས་ནས་མཐུན་འབྱུང་གང་དགོས་བཀའ་འདྲི་གནང་རྒྱ།

༤༽

བེན་ས་གནས་དབྱུང་གཙང་རྒྱུས་གར་འགན་འཛིན་སྤྱད་དུ་སྤེར་འབྲེལ་ཞུས།  
ས་གནས་ཚོལ་ཁའི་ཚོགས་གཙོ་དང་རིག་གཞུང་འགན་འཛིན་ལས་ཤོས་ཀ་རུ་ཤར་ཡི་ཤེས་སྤོས་མ་ལགས་དང་ཨ་ཅག་ཀམ་  
ལགས་མཉམ་དུ་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༡ ཟླ་བ་ ༠༤ ཚེས་ ༡༥ རེས་གཟའ་ཉི་མའི་ཉིན་ས་གནས་ཤྲིན་ཏེ་རྒྱུང་དུ་མཉམ་འཛོམས་བྱུང་ནས་  
ཐག་ཚུད་བྱུང་བ་རྣམས་གཤམ་གསལ།

༡༽

སྤྱད་སི་དང་ཡིག་ཉེན་སྲིད་ཡན་ས་གནས་གཙང་རྒྱུས་གར་དུ་འཛོམས་འགན་རྒྱ་དང་།

༢༽

ས་གནས་དབྱུང་གཙང་ཚོལ་ཁའི་གཞུང་འབྲེལ་མཚན་སྐོ་དང་དམིགས་གསལ་མཚན་འཛོམས་སྐབས་སྤྱད་ཞུ་འབྲེལ་སྤོན་



ལྷན་སྐྱེས་པའི་ལིག་ཉེན་སེལ་ཡན་ས་གནས་དབུས་གཙང་ཚོལ་ཁ།  
Swiss & Liechtenstein U-Tsang Chokha

སོགས་ཀྱི་འགན་འཁུར་བཞེས་རྒྱ།

- ༣༽ ཚོལ་ཁའི་འཁྲབ་ཆས་དེ་དག་བེན་ཚོས་གར་བ་རྣམས་ལ་གཡུང་ཚོག་པའི་མོས་མཐུན་དང་བཀའ་འབྲོལ་གནང་རྒྱ།
- ༤༽ གཞུས་སྒྲ་འཁྲབ་སྟོན་གྱིས་ཡོང་འབབ་བྱུང་ན་ས་གནས་དབུས་གཙང་ཚོལ་ཁ་ལ་འབྲུལ་རྒྱ་བཅས་སོ།

༩༽ སྤེལ་ཞུས་འདེབས་འབྲུལ་མཁན་ཡོངས་ལ་སྤྲུལ་མེ་ལེགས་གསོལ་དང་ལྷན་དུ་སྤྲུལ་མཐུན་ཚོགས་པར་རྒྱབ་བསྐྱོར་རམ་  
 འདེགས་ཡོང་སྤྲུལ་དུ་སྤྲུལ་མེ་ཆེ་ཞུས་ཤོག་གུང་ card དང་མཉམ་དུ་ཕྱོད་ས་མཚོག་ནས་དབུས་གཙང་ཚོལ་ཁའི་བརྟན་  
 བཞུགས་བསྐྱར་འབྲུལ་སྐབས་བསྐུལ་བའི་དགེས་བཅའི་བཀའ་སློབ་སྤྱི་བ་བསྐུས་ཞིག་རྒྱར་འདོན་ཞུས་པ་གྲངས་ 600 ན་ལམ་  
 ཐོག་ནས་ཆེད་དུ་མངགས་ཞུ་བུས་ནས་སྤེལ་ལོ་ ༢༠༢༡ ཟླ་བ་ ༠༥ ཚེས་ ༢༦ ཉིན་མི་མང་ཡོངས་ལ་སྤྲུལ་ཐོག་ནས་བསྐྱར་ཡོད།

༩༽ འཇུ་རིག་གི་སྤྲོད་སྤྱོད་དུ་རྒྱུན་ལས་ཚོགས་འདུ།  
 སྤེལ་ལོ་ ༢༠༢༡ ཟླ་བ་ ༠༩ ཚེས་ ༠༥ རེས་གཟའ་ཉི་མ་ཉིན་འཇུ་རིག་སྤྲོད་ཐང་དུ་རྒྱུན་ལས་ཚོགས་འདུ་ཚོགས་ནས་ཐག་ཚོད་  
 བྱུང་བ་རྣམས་གསལ་གསལ།

༡༽ ས་གནས་དབུས་གཙང་མི་མང་ལྷན་འཛོམས་ཀྱི་བྱ་སྤྲིལ་ཆེད་དུ་རྒྱུན་ལས་རྣམས་ཉིན་གཅིག་སྟོན་ལ་ས་གནས་རི་ཀོན་སྤྱི་ཁང་  
 དུ་འཛོམས་རྒྱ་དང་དུས་ཚོད་ཆེད་དུ་རྒྱུན་ལས་རྣམས་པར་ལས་འགན་ཆ་བཤོས་གནང་རྒྱ།

༢༽ ས་གནས་དབུས་གཙང་ཚོལ་ཁའི་ལས་དམ་ཐམ་ག་གསུམ་ཉོ་རྒྱ།

༤༽ ལྷན་དང་ལིག་ཉེན་སེལ་ཡན་ས་གནས་དབུས་གཙང་ཚོལ་ཁའི་སྤྲིལ་ཁོངས་སྤྲུལ་གསལ་དུ་ཞུགས་པའི་དབུས་གཙང་ཚོས་གར་དུ་  
 ཁག་གི་འགན་འཛིན་ཀླུ་ལགས་ཀྱིས་དགོངས་འཆར་དང་འབོད་བསྐུལ་གནང་བ་སྤྱར་འཁྲབ་ཆས་མི་འདྲ་བ་གཉིས་ཀྱི་རིན་པོ་དེ་  
 དང་སྤྲུལ་ཐོག་གཉོང་སྒྲ་བཅས་ཆ་ཚང་འབྲུལ་རྒྱར་མང་མོས་ཐག་ཚོད་བྱུང་།

༨༽ དབུས་གཙང་དབུས་སྤྱི་ཁྲབ་རྒྱུན་ལས་ཁང་གི་མཚན་ཐོག་ནས་ས་གནས་དབུས་གཙང་ཁག་ལ་འབོད་སྐུལ་སྤྲུལ་གྱིས་སྤྱི་བའི་  
 བར་གསལ་བཞིན་ལ་དྲུགས་བྱུང་ཐང་དུ་ཡོད་པའི་འབྲོག་པའི་སྤོ་སྤྲུལ་སེམས་ཅན་མང་པོར་ནས་ཡམས་པོད་ཆག་ཆབས་ཆེན་



༄༅། ལྷ་ས་མི་དང་ཡིག་ཉེན་སེཌ་ཡན་ས་གནས་དབུས་གཙང་ཚོལ་ཁ།  
Swiss & Liechtenstein U-Tsang Cholkha

ལྷ་ས་བར་འདེག་ས་གནས་ཚོལ་ཁའི་ངོས་ནས་གདུང་སེམས་མཉམ་སྦྲེས་ངང་མི་ཉོག་ཚུང་ཡང་མཚོན་པའི་ཇུས་ཟེར་བ་  
ལྷ་ས་ཞལ་འདེབས་སྟེང་གྲོ་ལོ་ ༥༠༠ ལུང།

༧༩ མི་མང་ལྷན་འཛོམས་ཀྱི་དུས་ཚེན་ཐེངས་ ༣༧ བ།

ཉོག་དབྱེབས་ནད་ཡམས་ཀྱི་གནས་བབ་ཇོ་བོ་གི་རྒྱུ་ས་གནས་ལུང་ཁྲིམས་ཀྱི་ལམ་སྟོན་ལ་བརྟེན་སྟངས་དཔོན་ལྷན་ལ་མི་  
མང་བོར་ཚེན་འདུ་འཛོམས་བྱེད་མ་ཐུབ་ཀྱང་གྲི་ལོ་ ༢༠༢༡ ཟླ་བ་ ༠༩ ཚེས་ ༡༩ རེས་གཟའ་སྟོན་པའི་ཉིན་རི་ཀོན་ཚོགས་ཚུང་  
གི་སྤྱི་ཁབ་ནང་མཚན་སློབ་སྦྲེས་བའི་ཞིག་ཚོགས་ཉེ་སྐབས་ཤོར་མའི་རྒྱུ་ལས་རྒྱར་བ་རྣམས་ལ་སྤྲོད་ཆེ་ལྷོད་དུ་མ་འོངས་  
བར་ལས་དོན་བྱེད་སྟོན་ཐབས་ཐོག་སྤྲོད་སོགས་དུས་ལུན་སྤྲོད་ཆེ་ལྷོད་ཞིག་ནང་མཚན་སློབ་སྦྲེས་བའི་ཞིག་ཚོགས་ཀྱང་ས་གནས་  
མི་མང་མཉམ་ཞུགས་གནང་མཁུན་ཡང་མང་པོ་བྱུང་སོང་། ས་གནས་དབུས་གཙང་ཚོལ་གར་ཚོགས་པ་ཞིག་གསར་འཛུགས་  
བྱས་པར་མི་མང་ནས་རྒྱབ་བསྐྱོར་དང་བསྐྱབས་བརྩོན་གནང་། ཚོགས་གཙོ་མཚོག་ནས་བཀའ་སློབ་ལམ་བསྟོན་  
གནང་མཁུན་དང་ཚོལ་གར་ཚོགས་པའི་འཁྲབ་ཆས་ཚེན་དུ་ཞལ་འདེབས་གནང་མཁུན་ཉ་ཅང་མང་པོ་བྱུང་སོང་བས་སྤྲོད་བསམ་  
དང་གཉོང་མོད་ཅན་ཚང་མར་སྤྲོད་དབུས་ནས་བཀའ་བྲིན་ཆེ་ལྷོད་ཞིག་གནང་སོང་། ས་གནས་ཚོགས་པའི་ངོས་ནས་ཚེན་དུ་  
སྤྲོད་ཆེ་ལྷོད་ཀྱི་སྤྱིན་བདག་རྣམས་ཀྱི་སྤྲོད་ཆེ་ལྷོད་འཕེལ་ཚུགས་ཚོལ་གར་གི་ཁབ་ཆས་ཉོ་ཚེད་སྟེང་གྲོ་ལོ་ ༥༥༠༠  
གནང་བར་ས་གནས་ཚོལ་ཁའི་སྤྲོད་ཆེ་ལྷོད་ཀྱི་ལོ་གཉིས་ནས་གྲི་ལོ་ ༢༠༢༡ ཟླ་ ༠༩ ཚེས་ ༡༩ ཉིན་སྤྲོད་ཆེ་ལྷོད་ཚེད་  
འཛུགས་སྤྲོད་ཐོག་ནས་སྤྲོད་ཆེ་ལྷོད་ཀྱི་སྤྲོད་ཆེ་ལྷོད་ཀྱི་སྤྲོད་ཆེ་ལྷོད་ཀྱི་སྤྲོད་ཆེ་ལྷོད་ཀྱི་སྤྲོད་ཆེ་ལྷོད་ཀྱི་སྤྲོད་ཆེ་ལྷོད་  
རྒྱུ་བསྐྱབས་ཁོ་ཆས་ཉོ་བྱེད་སྟེང་གྲོ་ལོ་ ༢༥༠༠ གནང་བར་སྤྲོད་ཆེ་ལྷོད་ཀྱི་སྤྲོད་ཆེ་ལྷོད་ཀྱི་སྤྲོད་ཆེ་ལྷོད་ཀྱི་སྤྲོད་ཆེ་ལྷོད་

༧༩ ཆབ་སྲིད་བཅོམ་རྒྱུ་སྤྲོད་སྤྲོད་འཛིགས་མེད་བཟང་པོ་ལགས་ཀྱི་ལོ་མཚོན།

གྲི་ལོ་ ༢༠༢༡ ཟླ་བ་ ༡༠ ཚེས་ ༠༢ ཉིན་སྤྲོད་ཆེ་ལྷོད་ཀྱི་ལོ་གཉིས་སེཌ་ཡན་ས་གནས་ལོ་གཉིས་མི་མང་གི་བོ་སྤྲོད་འོག་ཞོག་པ་ཚོན་  
༠༩། ༣༠ ཐོག་རེ་ཀོན་ཚོལ་འཁོར་མགོན་དུ་མཁུན་རེན་པོ་ཆེ་དབུས་སྤྲོད་ཆེ་ལྷོད་ཀྱི་ལོ་གཉིས་སེཌ་ཡན་ས་གནས་དགོ་འདུན་རྣམས་པ། གཞུང་  
འབྲེལ་དང་གཞུང་འབྲེལ་མ་ཡིན་པའི་མཚན་གཙོ་རྣམས་དང་མི་མང་གང་མང་འཛོམས་ནས་སྤྲོད་ཆེ་ལྷོད་ཀྱི་ལོ་གཉིས་སེཌ་ཡན་ས་གནས་  
མཚོན་སྟོན་ལམ་གཟུབ་རྒྱས་ཞུས་པ་མ་ཟད། དམ་པ་འོང་གི་མི་ལུས་རེན་ཚེན་གང་པོར་བོད་བསྟན་པ་ཆབ་སྲིད་དོན་དུ་སྤྲོད་ཆེ་ལྷོད་



༄༅། །སྤུང་སི་དང་ཡིག་ཉེན་སྲིད་ཡན་ས་གནས་དབྱུང་གཙང་ཚོལ་ཁ།  
Swiss & Liechtenstein U-Tsang Chokha

ཚད་མེད་སློན་པར་རྗེས་ཐོན་གནང་བར་ས་གནས་ཚོལ་ཁའི་དོས་ནས་སྤ་སྲི་བར་གསུམ་དུ་རྒྱབ་སློང་དང་གཏུང་སེམས་མཉམ་སྲིས་ཚེད་དུ་ལྷན་ཞུགས་གནང་ཡོད།

བ༽ བཀའ་སློན་རྣམས་པར་འཚམས་འདྲི།  
ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༡ ཟླ་ ༡༡ ཚེས་ ༡༠ ཉེན་ཁྲིམས་ཞིབ་ཚེ་བའི་མཐུན་ནས་དཔོན་སྲི་བཀའ་སློན་ལས་འཁུར་གྱི་དམ་འབྲུལ་ཞུ་བའི་ཉེན་འཚམས་འདྲི་དང་སྐྱེལ་ལས་དོན་རི་བྱས་ལམ་སྐྱོངས་ཡོང་བའི་སློན་འདུན་ཚེད་དུ་ས་གནས་དབྱུང་གཙང་ཚོལ་ཁའི་དོས་ནས་སློབ་འཇུག་རྒྱུ་ཕྱག་བྲིས་ཞིག་སྤུལ།

བ༽ ས་གནས་དབྱུང་གཙང་ཚོལ་ཁས་མངགས་ཉོ་བྱས་བའི་འཁུར་ཆས་གསར་བ་ཁག་གསུམ་རྣམས་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༡ ཟླ་ ༡༢ ཚེས་ ༠༩ ཉེན་སློན་མེད་འབྱོར།

བ༽ མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་ལ་ཞུ་ཡིག།  
བོད་ཀྱི་བདེན་པའི་འཐབ་ཚོད་དང་འབྲོ་བ་མིའི་སྐོར་ཐང་དོན་དུ་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༡ ཟླ་བ་ ༡༢ ཚེས་ ༡༠ ཉེན་མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་མཐུན་ཐང་དུ་ཚོལ་གསུམ་མཐུན་མོང་སོག་ནས་བོད་ཀྱི་རྩ་རྒྱལ་གནས་སྤངས་ཞུ་གཏུག་གི་དོ་སྐོལ་དང་ཡིད་རྣལ་གཉེས་ནས་བོད་དོན་གནས་སྤངས་གསལ་བཤད་ཡོང་སྲིད་ཕྱག་བྲིས་ཞིག་ཀྱང་སྤུལ།

མ༽ ས་གནས་དབྱུང་གཙང་སྐྱབས་ ༡༡ བའི་ཚོགས་འདུ་ལྔ་བ།  
ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༢ ཟླ་བ་ ༠༡ ཚེས་ ༢༠ ཉེན་རྒྱབ་ཚོད་ ༡༢།༠༠ ནས་ ༠༩།༠༠ བར་ཁོལ་བུ་རོན་ཟ་ཁང་ཞིག་ནང་ཚོགས་གཙོ་ཚོགས་གཞོན་དབྱུང་བའི་རྒྱན་ལས་ལྷན་འཛོམས་གནང་དེ་ཚོགས་འདུ་ཚོགས་བའི་ཐག་གཅོད་རི་བྱུང་ག་ཤམ་གསལ།

༡༽ ཕྱི་ཟླ་ ༥ ཚེས་ ༡ རེས་གཟའ་ཉི་མ་ཉེན་བོད་བལྟན་སྲིད་སྲིད་ལྷན་དོན་དུ་ཨ་མོལ་མོ་གང་ཉིད་ཀྱི་སྐུ་ཕྱེའི་ཞབས་རེམ་ཚེད་ཞལ་འདོན་སློམ་ལམ་ཚོགས་གནང་རྒྱ་དང་། ཉེན་རྒྱབ་ཕྱི་དེའི་ཚོད་ ༠༡།༠༠ ཐོག་རི་ཀོན་ཚོགས་རྒྱུ་སྲི་ཁང་ནང་ལོ་འཁོར་ཚོགས་འདུ་བསྐོང་རྒྱ།





# ༄༅། ལྷ་ས་མི་དང་ཡིག་རྟེན་སྲིད་ཡན་ས་གནས་དབྱུང་གཙང་ཚོལ་ཁ།

## Swiss & Liechtenstein U-Tsang Cholkha

- ༡༽ འདི་ལོའི་ཨུལ་བ་ནི་དུས་སྟོན་དེ་ཕྱི་ཟླ་ ༤ པའི་ཚེས་ ༡༩/༡༥/༡༩༩༩ བཅས་ཉིན་གསུམ་རིང་ཚོགས་གཏན་འཁེལ་ཟེན་བ་  
 བཞིན་རྒྱུན་ལས་ཚང་མས་དགོངས་པ་ཟབ་བཞེས་ཀྱིས་སོ་སོའི་ལས་དུས་ཀྱི་ཉིན་མོར་དགོངས་པ་ཞུས་སྟེ་ཨུལ་བ་ནི་དུས་སྟོན་  
 ཉིན་མོར་ལུང་ལུང་དུས་སྟོན་སྐབས་བཞེས་མོག་རྒྱུ་ལྟར་༥ རེར་སྤྱད་སྟོར་ ༡༥ དང་། བཞེས་མོག་རྒྱུ་གཉིས་ ༡  
 རེར་སྤྱད་སྟོར་ ༥ གནང་རྒྱུའི་གོང་ཚད་གཏན་འཁེལ་གནང་།
- ༢༽ ར་སར་གཏན་གཞི་བྱས་པའི་དབྱུང་གཙང་དམ་པ་ཚོས་ཀྱི་ཚོལ་ཁའི་ཚོགས་ཚེན་ཐངས་བཅོ་ལྷ་པ་གོ་སྤྲིན་གི་འགོ་བྱོན་ཚེད།  
 འདི་ག་སྤྱད་སྲི་ས་གནས་དབྱུང་གཙང་ནས་སྤྱད་སྟོར་ ༡༠༠༠༠༠༠ ཐམས་པ་ཞལ་འདེབས་འབྲུལ་རྒྱ་ཐག་གཙང་གནང་།
- ༣༽ བཞུགས་སྐར་དབྱུང་གཙང་དམ་པ་ཚོས་ཀྱི་ཚོལ་ཁའི་ཚོགས་ཚེན་ཐངས་བཅོ་ལྷ་པའི་འགོ་བྱོན་ཚེད་ཁག་ས་གནས་ཚོལ་སྤྲིན་སོ་སོའི་  
 རོས་ནས་འགོ་བྱོན་ཚེད་ཀྱི་འབྲུ་དོན་ལྟར་ཕྱག་བསྟར་གནང་དགོས་པ་གནང་དོན་མང་པོ་ཡོད་པ་བཞིན་༥ གོང་ས་མཚོག་གི་ཕྱགས་  
 བསྐྱེད་དམ་བཅའ་བཞི་པའ་བསྐྱར་དང་འབྲེམས་སྟེལ་བྱ་རྒྱུར་འདི་ག་ས་གནས་ཚོལ་ཁས་འགན་འཁུར་ལག་བསྟར་གནང་རྒྱ་  
 གནང་།
- ༤༽ ས་གནས་དབྱུང་གཙང་ཚོལ་ཁའི་མཚོན་འབྲུལ་སྟོན་ལམ།  
 ཉེ་ལམ་བོད་མིའི་སྤྲིན་འབྲུགས་ཚོས་རིག་ལས་ཁུངས་ནས་དཔལ་ལྷན་དགའ་ལྷན་པོ་གྲང་ཡིག་ཚང་གི་བཀའ་ཡིག་ཐེབས་དོན་  
 ལྟར་རང་ཅག་ཁ་བ་གངས་ཅན་པ་ཡོངས་ཀྱི་མགོན་སྐབས་སྐྱབ་མེད་པའི་དབུ་འཁྱིལ་སྤྱི་ལོར་༥ གོང་ས་༥ སྐབས་མགོན་ཚེན་པོ་  
 མཚོག་གི་སྤྱིའི་གསང་གསུམ་ལ་གོགས་དང་བར་ཚད་ཀྱི་རྒྱུན་སྐྱོ་མོ་ཙམ་ཡང་མི་བྱུང་བར་སྐྱེ་རྟེན་བཏོན་པ་མེད་པར་བསྐལ་  
 བརྒྱུད་བཞུགས་པ། རྒྱལ་ཚེན་ཀྱི་ཐུགས་བཞེད་མཐའ་དག་ལྷན་ཀྱིས་འབྲུབ་པ། བོད་འབངས་བདེ་ཐབས་སུ་དམིགས་ཏེ།  
 ཚོགས་སྤྱིའི་ཁག་དང་། སྐར་སོ་སོ་རོས་ནས་དགོ་བའི་ལས་ལ་འབྲུག་པའི་མཚོན་འབྲུལ་སྟོན་ལམ་གསུང་འདོན་ཡོང་བའི་དགོ་  
 བསྐལ་གནང་ཡོད་པ་ལྟར། འདི་ག་སྤྱད་སྲི་དང་ཡིག་རྟེན་སྲིད་ཡན་ས་གནས་དབྱུང་གཙང་ཚོལ་ཁས་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༡ ཟླ་ ༥  
 ཚེས་ ༡ ཉིན་རི་ཀོན་ཚོས་འཁོར་དགོན་དུ་མཚོན་འབྲུལ་སྟོན་ལམ་གོ་སྤྲིན་ཞུས། དེའི་ཉིན་ཀྱི་ཞོགས་པ་རྒྱ་ཚོད་ ༠༩།༣༠ ཉེར་  
 རི་ཀོན་ཚོས་འཁོར་དགོན་ཀྱི་མཁན་པོ་ལྷུ་བ་བསྟན་ལེགས་སྟོན་མཚོག་གིས་དབྱུང་གཙང་དགོན་ལུང་པ་ཞལ་གངས་བདུན། བོད་  
 མི་མང་སྤྱི་ལུང་ལྷ། དེ་བཞིན་གཞུང་འབྲེལ་དང་གཞུང་འབྲེལ་མ་ཡིན་པའི་མངའ་གཅོད་ཀའི་རྣམས་པ་དབྱུང་གཙང་མི་མང་ ༡༥༠ ཙམ་  
 ཞིག་འདུ་འཛོམས་བྱུང་སྟེ་༥ རྒྱལ་བའི་ཞབས་རིམ། ཡིག་རྟེན་སྟོལ་མའི་གཞུངས་སྤྲུགས། བོད་སྤྱིའི་སྤྱད་སྲིའི་འཕྲིན་བསྐུལ།  
 བསྟན་རྒྱས་སྟོན་ལམ་སོགས་ལུང་འདོན་ཀྱིས་བསྟན་སྲིད་ཞབས་རིམ་སྤྲིན་གྲུབ་ཞུས། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༠ ལོ་འཛོམས་རྟོག་དཔྱད་སྐབས་



# ༄༅ །སུད་སི་དང་ཡིག་ཉེན་སེལ་ཡན་ས་གནས་དབུས་གཙང་ཚོལ་ཁ།

## Swiss & Liechtenstein U-Tsang Chokha

རིམས་ནད་ ༡༩ ཟེམ་སྤང་བཀའ་རྒྱའི་རྗེས་སུ་མཚོན་འབྲུལ་སློན་ཡམ་ཉེན་མོར་མི་མང་འདུ་འཛོམས་མང་ཤོས་ཞིག་ཡིན།  
ཉེན་དེར་གནས་གཤིས་ཚ་གྲང་ཉ་ཅང་སློམས་ལ་མཚོན་མཇལ་བ་འགྲུབ་ཤིང་དགོན་པའི་ཕྱི་རར་བཞུགས་ནས་ཞལ་འདོན་  
གསུང་འདོན་གནང་། གསོལ་ཇའི་བར་སེང་རྟ་བས་ས་གནས་དབུས་གཙང་ཚོལ་ཁའི་ཚོགས་གཙོ་བཤམ་ལྷུ་ལ་བསྐྱེད་དགོ་  
ལེགས་ལགས་ཀྱིས་བསྐྱེད་སྤོང་ཞབས་རིམ་གོ་སྤྱི་ག་ལྷུ་དགོས་དོན། མཚོན་འབྲུལ་གྱི་ཉེན་མོར་མི་མང་ཉ་ཅང་མང་པོ་མཉམ་  
ཞུགས་གནང་ཡོད་པར་དགའ་བའི་འཚོར་སྤང་དང་སྤྲུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུས། དེ་ཉེན་གྱི་ཞོགས་ཇའི་སྤྱི་བདག་དང་ཞལ་འདེབས་  
འབྲུལ་མི་ཉ་ཅང་མང་པོ་བྱུང་བས་དབུས་གཉེར་གཉེར་སྤང་བྲུག་བསོད་ནམས་ལགས་ཀྱིས་ཞལ་འདེབས་འབྲུལ་བའི་མཚོན་  
ག་ལྷུ་སྤྱོད་དང་སྤྲུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུས། དེ་ནས་མཁའ་མེད་པོ་ཆེ་སྤང་བསྐྱེད་ལེགས་སློན་མཚོག་གིས་ཚོགས་བཅར་བ་ཡོངས་ལ་  
བཀའ་སློབ། དེ་ཉེན་གྱི་སྤྱི་བདག་ཞལ་འདེབས་འབྲུལ་མི་ཡོངས་ཀྱི་ཆེད་སྤྲུགས་སློན་དང་། ཉེ་ཆར་བེལ་ཇམ་ས་གནས་  
དབུས་གཙང་ཚོལ་ཁའི་རྒྱུ་ས་བ་བསོད་ནམས་ལགས་འདས་ཕྱོད་ལྷུང་བར་སྤྲུགས་སློན་དང་། ཆེ་འདས་དེ་ཉེན་ཆེད་  
རིན་པོ་ཆེ་མཚོག་གིས་བསྐྱོན་གནང་། བསྐྱེད་སྤོང་ཞབས་རིམ་གྱུ་རྗེས་ཚོགས་བཅར་བ་ཡོངས་ལ་ཉེན་མོར་དབུང་ཚིགས་  
དཀར་ཟས་སྤྲུགས་བཤེ་ཞིག་འདེགས་འབྲུལ་ཞུས་ནས་མཚོན་འབྲུལ་སློན་ཡམ་ལེགས་སྤྱུབ་དང་མཇུག་སྤྱིལ།

### ཆ༽ ལོ་འཁོར་གཅིག་གི་ཚེས་ཁྲ་གསལ་བཤད།

༡༠༡༡ ལྷོ་ཆེས་ ༠༥ པའི་ཆེས་ ༠༡ ཉེན་རྒྱུ་རྫོང་ ༡༩༠༠ ཟོག་རེ་ཀོན་མི་མང་ཚོགས་ཁང་ནང་སུ་སི་ས་གནས་དབུས་གཙང་  
ཚོལ་ཁའི་ལོ་འཁོར་ཚེས་ཁྲ་དང་ལས་བསྐྱེམས་ས་གནས་མི་མང་ལ་སྐྱོན་སློན་ལྷུ་རྒྱའི་ཚོགས་འདུ་སྐོང་ཚོགས་གནང་། ཚོགས་  
འདུར་ཆེད་མེབས་ཚེས་ཞིབ་བ་གཅིག་མཚོན་པའི་མི་མང་མཉམ་བཞུགས་ཐོག་ཚོགས་གཙོ་བཤམ་ལྷུ་ལ་བསྐྱེད་དགོ་ལེགས་  
ལགས་ནས་ཚོགས་འདུ་དབུ་རྒྱུགས་ཐོག་གཉེན་བཤད་མདོར་བསྐྱེད་ཞིག་དང་ལོ་འཁོར་ལས་བསྐྱེམས་སྐྱོན་ལྷུས། དེ་ནས་  
ཚེས་བ་ལྷུག་སྤྱིད་ལགས་དང་དབུལ་ཉེར་བསོད་ནམས་ལགས་གཉེས་ནས་ས་གནས་སུད་སི་དང་ཡིག་ཉེན་སེལ་ཡན་དབུས་  
གཙང་ཚོལ་ཁའི་ལོ་དུས་གཉེས་པའི་བྱུང་སོང་བསྐྱེད་གསུམ་གྱི་དབུལ་གི་ཁ་གྲངས་དང་འགོ་ཕྱོན་གྱི་ཚེས་ཁྲ་གསལ་བཤད་ཐོག་  
མི་མང་རྣམས་ལ་བསྐྱེད་མཐོང་ལམ་ནས་སྐྱོན་འབྲུལ་དང་སྐྱོན་སློན་ཁམས་དངས་ཞུས་པ་མ་ཟད། ཚེས་ཞིབ་བ་མཚོག་  
ནས་ལོ་སློན་མའི་ཚེས་ཁྲར་ཞིབ་འཇུག་དང་སྤོགས་བསྐྱེམས་ཅི་བྱུང་མི་མང་ལ་གསལ་བཤད་གནང་སྟེ་འབྲུང་སོང་བསྐྱེད་གསུམ་  
གྱི་ཚེས་ཁྲ་ཁ་གསལ་ཁམས་དངས་དང་། ཚེས་འགོ་འཛོག་སྤངས་དང་ཚེས་ཁྲ་ཁ་གསལ་བྱུང་ཡོད་པར་མི་མང་པོས་ནས་ཀྱང་  
སྤྲུགས་བཤོད་དང་དགའ་བསུ་ཆེན་པོ་གནང་སོང་། དེ་ནས་ཉེ་དུས་ཚོགས་གཞོན་མི་ར་མ་བཤམ་ཤིས་དོན་སྤྱུབ་ལགས་རྣམས་



# ༄༅། ལྷ་སྐྱོད་མི་དང་ཡིག་ཉེན་སྲིད་ཡན་ས་གནས་དབྱུང་གཙང་ཚོལ་ཁ།

## Swiss & Liechtenstein U-Tsang Cholkha

དབྱུང་གཙང་དབྱུང་ཚོགས་ཚེན་དུ་འོ་བཅར་ལྷུ་ཡོད་པས། ཚོགས་ཚེན་གྱི་འབྲུ་དོན། སྤྱི་ཚོས་སམ་མང་ཚོས་གོས་ཚོད་གང་  
 ལྷུ་བ་དེ་དག་མི་མང་གིས་མཁྱེན་ཉོགས་སྤྲད་སྤྲོགས་སྤྲུང་གནང་། ས་གནས་སྤྱད་དབྱུང་གཙང་ཚོལ་ཁའི་རིག་གཞུང་མི་ཉམས་  
 སྤྲུང་གསོའི་ཚེད་དུ་སྒྲོས་སྤྲུང་ཚོགས་པ་ཞིག་གསར་དུ་འབྱུགས་སྤྲུང་བ་ལྷུ་ཡོད། དེ་ཡང་སིམ་ཞི་ཚང་གམ་ལགས་ཀྱིས་ཡོ་  
 མང་མིང་འགན་བཞེས་དང་སྤྱི་ལོ་བསྐྱོན་པའི་གྲུབ་འབྲས་ཚེན་པོ་ཞིག་ཡིན། གྲུབ་འབྲས་དེར་ས་གནས་མི་མང་གིས་བསྐྱུགས་  
 བརྗོད་ཚེན་པོ་དང་། དབྱུང་ནས་ཀྱང་དགའ་བསྐྱུ་དང་བསྐྱུགས་བརྗོད་ཀྱི་སྤྱད་གྲིས་ཤིག་ཀྱང་བསྐྱུར་གྲུང་། དེ་རྗེས་མི་  
 མང་གི་དགོངས་ཚུལ་དང་དོགས་འདྲི་ཁག་ལ་ལན་འདེབས་ཀྱིས་བྱི་ཉོ་ཚུ་ཚོད་ ༡༥།༠༠ ཅམ་ཚོགས་འདུ་མཇུག་བསྐྱེད།

### ༣༥ ལྷོད་པ་སྤྱིད་སྤྱད་ཡོ་འོ་ ༤༠ འཁོར་བ།

༢༠༢༣ སྤྱི་ཟླ་ ༠༤ པའི་ཚེས་ ༠༤ ཉེན་ས་གནས་སམ་མེ་རུ་ལྷན་དུ་སྤྱད་པོ་སྤྱིད་པ་སྤྱིད་སྤྱད་ཡོ་འོ་ ༤༠ ཉེལ་པོ་འཁོར་བའི་  
 དུས་བཟུང་ཉེན་ས་གནས་དབྱུང་གཙང་ཚོལ་ཁའི་ཚོགས་གཙོ་མཁྱེན་འཕོད་གནང་ཡོད་སྐབས་ཚོགས་གཙོ་མཚོག་ནས་ཚེད་  
 ཐེབས་གནང་བ་མ་ཟད། ལྷོད་པ་སྤྱིད་སྤྱད་ཚོགས་གཙོ་དབྱུང་པའི་རྒྱུ་ལས་ཡོངས་ལ་འཚམས་འདྲི་དང་ཡོ་འོ་ ༤༠ རིང་  
 ཀྱན་རབས་རྣམ་པས་རལ་བ་ཁྱད་བསད་ཀྱི་སོ་སོའི་ཡུལ་ཡུང་གི་རིག་གཞུང་དང་། སྤྲད་རིགས། མེས་པོའི་གོམས་  
 གཤེགས་བཟང་པོ་རྒྱུན་འབྲོངས་སྤོད་མེད་ཐོག་གཞོན་སྤྱིས་རྣམ་པར་སྤྱི་མཐུན་དེ་སྤོད་དང་རྒྱུན་སྲིངས་སྤྲུབ་པར་བཀའ་བྲིན་ཆེ་ལྷོ་  
 དང་། གཞོན་སྤྱིས་རྣམ་ནས་ཀྱང་ད་དུང་སྤྱི་མཐུན་འབད་བ་ཆེ་བཞེས་ཡོང་བའི་རེ་བ་ལྷུ་སོང་། གཙོ་པོ་སྤོད་པ་སྤྱིད་  
 སྤྱད་མཐུན་མོང་ནས་ས་གནས་དབྱུང་གཙང་ཚོགས་པར་འབྲུ་གྲུ་མཉམ་འདེགས་གནང་བར་སྤྱིང་དབྱུང་ནས་སྤྱད་མེ་ཆེ་ལྷུ་  
 སོང་།

### ༣༦ ཞལ་ལྷོ་ནི་དུས་ཚེན་སྐབས་ཚོགས་ཚོགས་བཙུངས་པ།

སྤྱི་ལོ་ ༢༠༢༣ ཟླ་བ་ ༤ ཚེས་ ༢༤ ལྷུ་ ༢༤ བར་ཉེན་གསུམ་རིང་སྤྱད་མི་དང་ཡིག་ཉེན་སྲིད་ཡན་ས་གནས་དབྱུང་གཙང་  
 ཚོལ་ཁའི་རྒྱུན་ལས་ཡོངས་ནས་ཞལ་ལྷོ་ནི་དུས་ཚེན་སྐབས་ལྟ་ཚོགས་དང་ཚལ་ཚོགས་འཕུང་ཚུ་སོགས་བཙུངས་ཡོད། ཉེན་གྲངས་  
 གསུམ་རིང་རྒྱུན་ལས་དང་དང་གྲངས་ཞབས་ལྷོ་རྣམས་གནས་གཤེགས་ཆ་རྣོགས་ལ་ནས་ཡང་མི་འདྲེས་པར་རང་ཉིད་སོར་སོར་  
 འཁོད་པའི་ལས་འགན་རྒྱུར་ཐག་གུས་པའི་འབྲས་བུ་བཟང་གིས་ཉེན་གྲངས་གསུམ་རིང་ཚོགས་ཚོགས་ཚོངས་པའི་ཡོང་བ་བ་ཁྱོན་



༄༅། །སུད་སི་དང་ལིག་ཉེན་སིའཡན་ས་གནས་དབུས་གཙང་ཚོལ་ཁ།  
Swiss & Liechtenstein U-Tsang Cholkha

བསྐྱེམས་སྐྱོར་ ༡༧༧༥-༥༧ ལྷུང་སོང་བར་དགའ་སློབས་ཆེ། འགྲོ་སོང་བྱོན་བསྐྱེམས་སུད་སྐྱོར་ ༧༧༧༣-༧༧༠ དང་མཐའ་  
མའི་ཁི་བབ་སུད་སྐྱོར་ ༡༣༣༡༧-༤༧ ལྷུང་ཡོད། ཉེན་གངས་གསུམ་རིང་དང་གྲངས་གིས་ཕྱག་རོགས་གནང་མཁན་ཉ་ཅང་  
མང་བོ་ཕེབས་འདུག་པར། ཕྱག་རོགས་གནང་མཁན་འབྲེལ་ཡོད་ཐམས་ཅད་ལ་སྙིང་དབུས་ནས་སྤྲུལ་སྤྲུལ་རྗེ་བཀྲིན་ཆེ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

༧༽ ལྷུང་འཁྲུངས་སྐར།

༡༠༡༣ ཕྱི་ལྷོ་ ༠༧ ཚེས་ ༠༧ ཉེན་ས་གནས་བོད་རིགས་མི་མང་སྤྱི་ག་འཇུག་གིས་གོ་སྤྱི་ག་ཞུས་ཕྱི་ལྷོ་ལྷུང་འཁྲུངས་ཁང་ཆེན་  
མོང་ལྷུང་འཁྲུངས་སྐར་སྲུང་བཅི་ཞུས་སྐབས་ས་གནས་དབུས་གཙང་ཚོལ་ཁའི་ཚོགས་གཙོ་སྤྱི་མགོན་ཏུ་གདན་ཞུ་གནང་ཡོད།  
ཚོས་གར་གི་གནས་སྤྱི་འཁྲུངས་སྤོན་གྱི་ཆ་ཤས་ཀྱང་ཡེན་ཡོད་པ་མ་ཟད། དབུས་གཙང་ཚོལ་ཁའི་གནས་སྤྱི་འཁྲུངས་  
འབྲེལ་ཞུས་པ་ཁག་ཉ་ཅང་སྲུས་ཁ་ཡག་ལ་འཁྲུངས་སྤོན་ཉམས་གསོད་ཆེན་པོ་ཡོད་སྲབས་མི་མང་རོས་ནས་ས་གནས་དབུས་  
གཙང་ཚོལ་ཁའི་ཚོས་གར་ལ་དམིགས་གསལ་གྱི་དགའ་མོད་དང་འགའ་བསུ་ཆེན་པོ་བྱས་སོང་།

༨༽ ལྷུང་ལས་ཚོགས་འདུ།

༡༠༡༣ ཕྱི་ལྷོ་ ༠༤ ཚེས་ ༡༤ ཉེན་འཇུག་རིག་མེ་འཁོར་འབབ་ཚུག་གི་ཟ་ཁང་ནང་ཉེན་ལྷུང་ཚོད་ ༡༣།༣༠ ཐོག་ལྷུང་ལས་  
ཚོགས་འདུའི་གལ་ཆའི་ཐག་གཅོད་གཤམ་གསལ།

༡༽ ༧༧ལྷུང་དབང་སྤྱི་ཐོང་བཅུ་བཞི་བ་ཆེན་པོ་མཚོག་གིས་སྤྲུལ་དམ་བཅའ་བཞི་འཁོད་པའི་ཐང་ག་རྣམས་སྤྱི་ཚབ་དོན་  
གཅོད་དབུས་པའི་མཚན་གཙོ་རྣམས་པ་དང་། དེ་བཞིན་ཚོགས་ཚུང་ཉེར་ལྷུང་ཁག་དེ་བཞིན་སྤྱི་བདག་རྣམས་ལ་ཕྱག་རྟགས་  
འབྲེལ་རྒྱ་གནང་།

༢༽ ས་གནས་ཚོལ་ཁའི་ཚོས་གར་གི་ལོ་རེའི་འགྲོ་བྱོན་ཆེད་སུད་སྐྱོར་ ༡༥༠༠་༠༠ ཐམས་པ་འབྲེལ་རྒྱ་གནང་།

༩༽ ལྷུང་ཐོག་ལྷུང་ལས་ཚོགས་འདུ།

༡༠༡༣ ཕྱི་ལྷོ་ ༠༧ ཚེས་ ༡༤ རེས་གཟའ་ཉི་མའི་དགོང་ཚོད་ ༡༠ ལས་ ༡༡།༣༠ བར་ལྷུང་ཐོག་ཚོགས་འདུ་སྲབས་བདེ་ཞིག་  
ཚོགས་ནས་ཐག་གཅོད་བྱས་པའི་གནད་དོན་ཁག་གཤམ་གསལ།



༄༅། སྲུང་སི་དང་ཡིག་ཉེན་སེཌ་ཡན་ས་གནས་དབྱུང་གཙང་ཚོལ་ཁ།  
Swiss & Liechtenstein U-Tsang Cholkha

༡༽ མི་མང་ལྷན་འདོམས་སྐབས་སུ་ཕ་གོང་ས་མཚོག་གི་སྐུ་ཚེ་མིལ་པོ་རེར་གཤོན་འགོགས་བར་ཚད་གང་ཡང་མི་ཡོང་བའི་ཚེད་དུ་  
རྒྱལ་བའི་ཞབས་བརྟན་འདོན་གནང་རྒྱ།

༢༽ མི་མང་ལྷན་འདོམས་ཀྱི་དུས་ཚེན་ཉིན་མོའི་ལས་བྲལ་དང་། བྱེད་སྒོ། བྲལ་སྒྲིག་སོགས་བྱེད་རྒྱའི་ཐད་ཕྱོགས་བསྐྱར་གནང་།

ཡ༽ མི་མང་ལྷན་འདོམས་ཀྱི་དུས་ཚེན་བེད་ས་ ༣༦ ལ།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༢ ཟླ་ ༡༠ ཚེས་ ༡ ཉིན་སྲུང་སི་དང་ཡིག་ཉེན་སེཌ་ཡན་ས་གནས་དབྱུང་གཙང་ཚོལ་ཁའི་ལོ་འཁོར་འདུ་འདོམས་  
ཚེན་པོ་འཚོགས་ཡོད། ཉིན་རྒྱབ་རྒྱ་ཚོད་ ༡༤།༠༠ སྟེང་མི་མང་རྣམས་ཚོགས་ཁང་དུ་འདོམས་འགོ་རྒྱགས། དེ་ནས་གདན་  
འདྲེན་སྐབས་སུ་ཕ་གོང་ས་ཕ་སྐབས་མགོན་ཚེན་པོ་མཚོག་གི་སྐུ་བར་མཚོང་བྱོལ་རེན་པོ་ཆེ་བཞུགས་འཛིན་སྟེང་གདན་  
འདྲེན་བྱས་པ་དེ་གོན་ཚེས་འཁོར་དགོན་གྱི་མཁན་པོ་པོ་ཆེ་མཚོག་དང་ས་གནས་དབྱུང་གཙང་ཚོལ་ཁའི་ཚོགས་གཙོ་རྣམ་  
གཉིས་ཀྱིས་མཁུལ་འདེགས་འབྲུལ་ཞུས། དེར་སྐབས་བོད་ནང་ཉོག་དབྱིབས་ནད་རིམ་ཁྲུབ་གདལ་འགོ་བཞེས་པའི་སྐབས་ཡིན་  
སྟེང་ས་གནས་འདོམས་ཁང་གསུམ་ནང་དམ་བསྐྱགས་ལུགས་ཆེ་དང་བོད་མི་རྣམས་དཀའ་སྤྱད་ཚད་མེད་སྤོང་བཞེས་པར་གདུང་  
སེམས་མཉམ་སྦྲེད་དང་། བདེ་མེས་སྦྲུང་དུ་ཞེ་བའི་ཚེད་པོ་གོན་ཚེས་འཁོར་དགོན་གྱི་མཁན་པོ་པོ་ཆེ་དབྱུང་བཞུགས་  
ཀྱིས་སྐོལ་མ་ཉེར་གཅིག་གི་བསྟོད་པ། སྐུན་རས་གཟིགས་ཀྱི་མཚོན་སྤྱོད་ལ། ཨོ་རྒྱན་འཕྲུང་བཞེས་གསོལ་འདེབས་  
བཅས་ཞལ་འདོན་འཕྲུང་འདོན་གནང་། གསོལ་ཇ་འབྲས་སེལ་འདེབས་འབྲུལ་ཞུས། དེ་ཉིན་དམིགས་བསལ་གདན་འདྲེན་  
གནང་བའི་སྐབས་སུ་ཕ་གོང་ས་ཕ་སྐབས་མགོན་ཚེས་པོ་ཆེ་དགོན་གྱི་དགོ་འདུན་པ་ཞལ་བྲངས་བདུན། སྤྱི་ལུང་ཁག་སྲུང་སི་བོད་རིགས་མི་མང་གི་  
སྐུ་ཚབ། མཛད་སྟོན་གྱི་ཚོགས་གཞོན། མཛད་སྟོན་གྱི་ཚོགས་གཙོ་སོགས་གཞུང་འབྲེལ་མ་ཡིན་པའི་མཚན་གཙོ་ཁག་གི་གཙོ་བོད་  
རིགས་སྐུན་རྒྱ་མཚོན་བསྐྱོལ་ས་ ༥༠༠ ཙམ་མཉམ་ཞུགས་གནང་ཡོད་སྟེང་སྟེང་ས་གནས་མི་མང་བོད་ཞབས་སྟེགས་མི་འདེད་པར་རྒྱུན་རིང་སྐུ་  
བཞེདས་བཞུགས་དགོས་པུང་འདུག ས་གནས་དབྱུང་གཙང་ཚོལ་ཁའི་ཚོགས་གཙོ་བཅ་སྐྱེལ་ཐུབ་བསྐྱོད་དགོ་ཡིགས་ལགས་  
ཀྱིས་ལོ་འཁོར་ལས་བསྐྱོལ་ས་དང་རྒྱང་སོང་རྩེས་ཁ་མི་མང་ལ་སྐུན་སེང་ཞུས། དེ་ནས་ཚོགས་གཙོ་ས་ཕ་གོང་ས་མཚོག་གི་  
སྐུགས་བསྐྱེད་དམ་བཅའ་བཞེ་འཁོར་པའི་ཞལ་ཐང་དེ་དེ་གཞུང་འབྲེལ་དང་གཞུང་འབྲེལ་མ་ཡིན་པའི་ཚོགས་པ་ཁག་སྲུང་སི་དང་  
ཡིག་ཉེན་སེཌ་ཡན་ས་བོད་རིགས་མི་མང་གི་ཁྲུབ་ཁོངས་ཚོགས་རྒྱུང་ ༢༥ ལ་སྤྱི་རྒྱགས་འབྲུལ་ལམ་ཞུས། སྲུང་སི་དབྱུང་གཙང་  
ཚོལ་གར་ཚོགས་པ་དང་། མཛད་སྟོན་གྱི་གཞུང་པ། མཛད་སྟོན་གྱི་གཞུང་པ། དེ་ནས་རིམ་བཞེན་སྲུང་སི་སྟོན་པ་སྦྱིན་སྤྱི་  
སྲུང་སི་གོང་པོའི་རིག་གཞུང་སྦྱིན་སྤྱི་ སྲུང་སི་གཙང་པ་མཁུན་བྲོགས་བཅས་ཀྱིས་གཞུང་ལྷ་འོན་གཟིགས་འབྲུལ་



༄༅། །སྤྱད་སི་དང་ཡིག་ཉེན་སྲིད་ཡན་ས་གནས་དབྱུང་གཙང་ཚོལ་ཁ།  
Swiss & Liechtenstein U-Tsang Cholkha

གནང་། གཞེགས་མོ་བ་ཡོངས་ནས་དགའ་ཚོར་དང་སྤྲུགས་སྤོ་མོ་བྱུང་བའི་རྣམ་འགྲུར་ཤྲགས་ཆེ་སྟོན་གནང་སོང་། མི་མང་ལྷན་  
འཛོམས་ཀྱི་མཛད་སྤོ་དེ་བྱ་སྤྲིག་འཇུག་ཚང་དང་ཚགས་ཚུད་དང་ནས་མཉུག་བསྐྱེད་བ་མ་ཟད། མཚན་ཐོག་ཚུ་ཚོད་ ༡༠།༠༠  
ནས་ ༡༡།༣༠ བར་ས་མ་བུ་སྤྲིག་རྒྱན་གཞོན་དང་གསུམ་ཚང་མ་མཉམ་ཞུགས་ཀྱིས་སྐོར་གཞས་འཁྲབ་ནས་མཉུག་སྐྱེད་སོང་།

༨༽ ཀོང་པོ་ལོ་གསར་དང་སྤྱིད་སྤྲིག་ལོ་ངོ་ ༣༠ འཁོར་བའི་དུས་དྲན།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༣ ཟླ་བ་ ༡༡ ཚེས་ ༢༩ ཉེན་ས་གནས་སམ་སྤྱི་ལྷན་དུ་སྤྱད་སི་ཀོང་པོའི་རིག་གཞུང་སྤྱིད་སྤྲིག་ཚོགས་པ་དབྱེ་  
བརྟེན་ཉེ་མི་ལོ་ཕྱི་ལོ་ ༣༠ འཁོར་བའི་དུས་དྲན་དང་ལྷན་དུ་ཀོང་པོའི་ལོ་གསར་སྤྱད་སི་ཚེ་ཉེན་འགྲུང་དགའ་སྟོན་སྐབས་ས་  
གནས་དབྱུང་གཙང་ཚོལ་ཁའི་ཚོགས་གཙོ་གདན་ཞུ་གནང་བར་ཚོགས་གཙོ་མཚོག་ཆེད་མེགས་གནང་ནས་མང་ཚོགས་ལ་  
འཚམས་འདྲི་དང་། ལྷན་ལས་རྣམས་ལ་ཕྱག་རྟགས་ ༥་ཀོང་ས་སྤྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་གི་སྤྲུགས་བསྤྱིད་དམ་བཅའ་བཞིའི་  
ཞལ་ཐང་སྤུལ་སྤྲོ་ཚོགས་པའི་མི་རབས་རྒྱན་བ་ཚོའི་བཀའ་བློན་རྗེས་དྲན་དང་ཡང་དགོས་མི་རབས་གཞོན་བ་ཚོས་སྤྱད་སི་མཉུག་  
འགན་ཁུར་མཉམ་ལེན་གནང་བར་བསྐྱེད་གནང་། དེ་བཞིན་ཀོང་པོ་སྤྱིད་སྤྲིག་ལོ་གསར་སྤྱད་སི་ཕྱི་བར་གསུམ་དུ་ས་  
གནས་དབྱུང་གཙང་ཚོལ་ཁར་རམ་བསྐྱོར་དང་། ས་གནས་དབྱུང་གཙང་ཚོལ་ཁའི་མང་ཚོགས་ལྷན་འཛོམས་སྐབས་གཞས་སྤྲོ་  
འཁྲབ་སྟོན་གྱིས་མཚོན་བའི་ལས་དོན་གང་ཅིར་བུ་བྱ་མཉམ་འདེགས་གནང་བར་སྤྱིད་དབྱུང་ནས་སྤྲུགས་རྗེ་ཆེ་གསུངས་གནང་།

༩༽ ས་གནས་ལྷན་ལས་ཚོགས་འདུ།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༣ ཟླ་བ་ ༡༡ ཚེས་ ༢༥ རེས་གཟའ་ཉི་མའི་ཚུན་ ༡༠།༠༠ བའི་ཐོག་སྤྱིན་ཏར་སྤར་ཤར་བ་ཟུམ་དུ་ས་ལྷན་རྣམ་  
པ་འཛོམས་ནས་ཚོགས་འདུའི་ཐག་ཚོད་རྗེ་གནང་གཤམ་གསལ།

༡༽ ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༣ ལོའི་ལས་གཞི་ཁག་ལ་གྲོས་བསྡུར་སྤྲིག་པོ་གནང་།

༢༽ ༥་མགོན་པོ་གང་ཉིད་ཀྱི་སྤྱད་སི་ཞབས་རེམ་དང་བོད་ཀྱི་ཅུ་དོན་ཆེད་དུ་མཚོད་འབྲུལ་སྟོན་ལམ་གྱི་དུས་ཚོགས་གཏན་འབེབས།

༣༽ ཞལ་ཐང་ཉི་དུས་ཆེན་ཉེན་གསུམ་རིང་ལྷན་ལས་རྣམས་ལེས་སར་དུ་གཙང་དགོས་བ་མ་ཟད། འགན་འཁུར་གཟབ་བཞེས་ཀྱི་

ལྷན་ལས་རེ་རེ་ནས་ཕྱག་རྟོག་ཅུང་ཐར་མི་རེ་འཕྲིད་གནང་རྒྱ།

༤༽ གཉེར་ས་ནས་འགན་འཁུར་འོག་མོག་ཚག་གསར་བ་གཅིག་ཉི་རྒྱ།



༄༅། །སྤྱད་སི་དང་ཡིག་ཉེན་སྲིད་ཡན་ས་གནས་དབྱུང་གཙང་ཚོལ་ཁ།  
Swiss & Liechtenstein U-Tsang Chokha

༥༽ ཨ་མོང་ས་ཨ་ལྷལ་བ་རེན་པོ་ཆེ་མཚོག་གི་སྤྱགས་བསྐྱེད་དམ་བཅའ་བཞིའི་སྐོར་མང་ཚོགས་ནས་མཁུན་རྟོགས་དང་གོ་རྟོགས་སྐྱེལ་སྐྱེད་ས་གནས་ཚོལ་ཁའི་འོས་ནས་སྤྱགས་འགན་ཁུར་ཆེ་བཞེས་ཐོག་མཁུང་དབང་གདན་ཁུ་གནང་དེ་མི་མང་ལ་འབྲེལ་བ་ཤོད་གང་མང་རྒྱབ་རྐྱེད་ཐད་དཔོན་ཤྱགས་རྒྱུད་གསུམ་ནས་ལས་གཞི་སྐྱེལ་རྒྱ།

༦༽ ཅན་བར་སྐྱོན་བཅོས་སྐྱེད་ཞལ་འདེབས།  
དབྱུང་གཙང་དམ་བཅའ་ཚོས་ཀྱི་ཚོལ་ཁའི་དབྱུང་སྤྱི་ཁྲབ་ཚོགས་གཙོ་མཚོག་ནས་ཅན་བར་བསྐྱོན་འཛིན་འཇམ་དབྱེད་ལགས་ཀྱི་སྐྱོན་བཅོས་ཆེད་དུ་ས་གནས་སོ་སོར་གཞལ་འདེབས་འབོད་སྐྱེལ་ཞུས་པ་ལྟར་སྤྱད་སི་ས་གནས་དབྱུང་གཙང་ཚོལ་ཁའི་འོས་ནས་སྤྱད་སྐོར་ ༣༩༧༥ ཉིན་སྐོར་འབབ་ ༣༡༩༡༧༥.༠༠ ཐམ་བ་སྤྱི་ལོ་ ༢༠༢༣ ཟླ་ ༠༡ ཚེས་ ༡༦ ཉིན་དབྱུང་སྤྱི་ཁྲབ་ལས་ཁང་དུ་སྤུལ་རྒྱ་བྱུང་།

༧༽ རོ་རྩོལ་བསྐྱབས་གཏམ།  
དབྱུང་གཙང་སྤྱི་འབྲུས་རྣམ་རྒྱལ་སྤོལ་དཀར་ ༢༠༢༣ ཟླ་བ་ ༠༢ ཚེས་ ༡༧ རྩོག་ཐིན་རྒྱུད་སྤྱི་འབྲུས་རྣམ་རྒྱལ་སྤོལ་དཀར་ནས་ནས་རྒྱ་གར་དུ་སྤྱད་ཚོང་མི་མང་འདུ་འཛོམས་ཆེན་པོ་ཞིག་གི་སྤྱི་དུ་དབྱུང་མའི་ལམ་གྱི་སྤྱི་དབྱུང་ལེ་ཨ་ལྷལ་མགོན་རེན་པོ་ཆེས་དབྱུང་ལེ་སྤྱི་འབྲེལ་སྤྱི་ཁྲབ་སྤྱི་འབྲེལ་སྤྱི་དབྱུང་ལེ་གི་ལེ་ལོ་དེ་དེ་དེ་ལ་ཡིད་ཆེས་གནང་མཁུན་གྱི་གང་ཟག་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་རེད། རས་ཉ་ལས་བ་རེད་བསམ་གྱི་འདུག་སོགས་གསུངས་བར་འདི་ག་ས་གནས་དབྱུང་གཙང་ཚོལ་ཁའི་འོས་ནས་མཁུང་གཅིག་དུ་རོ་རྩོལ་ཆེད་རྒྱན་ལས་རྣམས་ནས་ཅ་ལམ་ཐོག་རྩ་ཐག་གི་ཚོགས་འདུ་བསྐོར་ས་ནས་གང་ཟག་དེས་བཅོན་ཁྲོལ་བོད་མའི་སྤྱི་གས་འཇུགས་ཀྱི་སྤྱི་དབྱུང་ལས་ཡོངས་སུ་འགལ་བར་འགག་ལེན་དང་རོ་རྩོལ་གྱི་རྣམ་པའི་དོན་དུ་རོ་རྩོལ་བསྐྱབས་གཏམ་ཞིག་ས་གནས་ཚོལ་ཁའི་མིང་ཐོག་ནས་སྤྱེམ་སྤྱེལ་ཞུས་ཡོད།

༨༽ ཞབས་རེམ་དང་ལོ་འཁོར་ཅིས་ཁ།  
སྤྱི་ལོ་ ༢༠༢༣ ཟླ་ ༠༥ ཚེས་ ༡༧ རེས་གཟའ་ཉི་མའི་ཉིན་སྤྱད་སི་དང་ཡིག་ཉེན་སྲིད་ཡན་ས་གནས་དབྱུང་གཙང་ཚོལ་ཁའི་གོ་སྤྱི་གཞི་ལོག་ལེ་འཁོར་དཔོན་དུ་མཁུན་རེན་པོ་ཆེ་དབྱུང་མའི་སྤྱི་ཁྲབ་གནས་དགོ་འདུན་པ་རྣམས་དང་། ཡུ་འོ་བ་དང་ལྷོ་མི་



# ༄༅། ལྷ་ས་མི་དང་ཡིག་ཉེན་སྲིད་ཡན་ས་གནས་དབུས་གཙང་ཚོལ་ཁ།

## Swiss & Liechtenstein U-Tsang Chokha

རེ་གཤི་ཁུལ་གྱི་སྤྱི་ཚུན་རྣམས་ལ། སྤྱི་ཚུན་དོན་གཅོད། བོད་རིག་མི་མང་ཚོགས་གཙོ། མདོ་སྤྱོད་ཚོལ་ཁའི་གི་ཚོགས་གཙོ།  
 མདོ་སྤྱོད་ཚོལ་ཁའི་ཚོགས་གཙོ། ས་གནས་ལུང་མེད་ཚོགས་པའི་ཚོགས་གཙོ་བཅས་ས་གནས་མི་མང་འཁོར་ཆེན་མཉམ་  
 བཞུགས་གནང་། ས་གནས་དབུས་གཙང་ཚོལ་ཁའི་ཚོགས་གཙོ་བདེ་སྤྱིལ་སྤུང་བསྟན་དགོ་ཡིགས་ལགས་ནས་ཚོགས་བཅར་བ་  
 ཡོངས་ལ་སྤྱོད་འཚམས་ཞུས་ནས་མཚོན་འབུལ་སྟོན་ལམ་གྱི་གཙོ་བོ་དམིགས་བྱ་ནི་སྤྱི་ལོར་ལགོར་ས་ལས་སྤུངས་མགོན་ཆེན་པོ་  
 མཚོག་སྤྱི་ཚུན་ལ་བརྒྱུད་བརྟན་ཆེད་སྤྱིལ་ཞབས་རེམ་དང་། བསྟན་སྲིད་མི་རིགས་ལར་རྒྱའི་དོན་དུ་གཅེས་པའི་རང་སྲོག་སྟོས་  
 གཏོར་གནང་མཁན་རྒྱལ་གཅེས་དཔལ་བོ་དཔལ་མོ་འདས་གསོན་ཡོངས་གྱི་ཆེད་དུ་བསྟོ་བའི་མཚོན་འབུལ་སྟོན་ལམ་ཡིན་ཞེས་  
 བཞུགས་གསུངས་དང་། ཚོགས་བཅར་བ་སྤྱི་ལོར་མི་མང་ཡོངས་ལ་གསོལ་རྒྱ་འབྲས་སེལ་དང་ཉེན་གུར་ཞལ་ལག་དཀར་སྟོར་གོ་  
 སྤྱིལ་ཞུས། དེ་ཉེན་རེ་གོན་མཁན་རེན་པོ་ཆེ་དབུ་ཞུགས་ཐོག་ལ་རྒྱལ་བའི་ཞབས་རེམ། ཡིག་ཐུག་སྟོས་མའི་  
 གཟུངས་སྤྲུགས། བོད་སྟོར་སྤྱང་མའི་འཕྲིན་བསྐུལ་སོགས་བསྟོ་བ་སྟོན་ལམ་ཆེད་འདོན་གནང་སོར། གསོལ་རེའི་བར་  
 གསེང་སྐབས་ས་གནས་ཚོགས་གཙོ་མཚོག་ནས་སྤྱིན་བདག་གནང་མཁན་དང་། ཞལ་འདེབས་འབུལ་མཁན། དེ་བཞིན་  
 ཚོགས་གཙང་བ་ཡོངས་ལ་སྤྲུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུས། ཉེན་རྒྱབ་ཚོན་ ༡༩༠༠ ཐོག་རེ་གོན་མི་མང་ཚོགས་ཁང་ནང་ས་གནས་སུ་  
 མི་དབུས་གཙང་ཚོལ་ཁའི་ལོ་འཁོར་ཅེས་ཁྲ་དང་ལས་བསྟོམས་ས་གནས་མི་མང་ལ་སྟུན་སྟོན་ཞུ་རྒྱའི་ཚོགས་འདུ་སྟོར་ཚོགས་  
 གནང་ཡོད། ཚོགས་འདུར་ཆེད་མེབས་ཅེས་ཞེབ་བ་གཅིག་མཚོན་པའི་མི་མང་མཉམ་བཞུགས་ཐོག་ཚོགས་གཙོ་བདེ་སྤྱིལ་སྤུང་  
 བསྟན་དགོ་ཡིགས་ནས་མི་མང་རྣམས་པར་ལོ་འཁོར་གཅིག་གི་ལས་བསྟོམས་སྟུན་གསེང་ཞུས། དེ་ནས་ཅེས་བ་སྤྲུག་སྤྱིད་ལགས་  
 དང་དབུལ་ཉེར་བསོད་རྣམས་ལགས་གཉིས་ནས་ས་གནས་ལྷ་ས་མི་དང་ཡིག་ཉེན་སྲིད་ཡན་ས་གཙང་ཚོལ་ཁའི་ལོ་དུས་  
 གཉིས་པོའི་བྱུང་སོར་བསྐྱོད་གསུམ་གྱི་དབུལ་གི་ཁྲ་བྲངས་དང་འགོ་བོན་གྱི་ཅེས་ཁྲ་གསལ་བཤད་ཐོག་མི་མང་རྣམས་ལ་བརྟན་  
 མཚོན་ལམ་ནས་སྤྱོད་འབུལ་དང་བསྟན་སྟོན་ཞུས། ཅེས་ཞེབ་བ་མཚོག་ནས་ཅེས་ཁྲ་ལ་ཞེབ་འཇུག་དང་སྟོགས་བསྟོམས་ཅེ་བྱུང་  
 མི་མང་ལ་གསལ་བཤད་གནང་སྟེ་འབྲུང་སོར་བསྐྱོད་གསུམ་གྱི་ཅེས་ཁྲ་ཁག་ཁ་གསལ་དང་ཁམས་དངས་ཉར་ཡོད་པ་མི་མང་  
 ལ་གསལ་བཤད་གནང་། རྒྱུན་ལས་ནས་ཁ་གསལ་ལག་གཙང་གི་ཅེས་ཁྲའི་འགོ་འདོད་ཉར་གནང་བར་བསྐྱོད་གྲུང་  
 གནང་།

༅། ཞབས་རེམ་གསོག་སྤྱིལ་དང་གོ་སྟོན་བརྟན་བཞུགས་ཞལ་འདེབས། ས་གནས་འབྲེལ་མཐུད། སྐབས་བཅུ་གཉིས་པའི་  
 རྒྱུན་ནས་འོས་བསྟུ། ལོ་འཁོར་ཅེས་ཁྲ།





# ༄༅ །སུང་སི་དང་ཡིག་ཉེན་སིའཡན་ས་གནས་དབུས་གཙང་ཚོལ་ཁ།

## Swiss & Liechtenstein U-Tsang Cholkha

༡ ་། ༢༠༢༣།༡༢།༢༣ ཉེན་རི་ཀོན་ཚོགས་ཚུང་གི་སྤྱི་ཁབ་ནང་རི་ཀོན་ཚོས་འཁོར་དགོན་གྱི་མཁའ་སྐྱོད་དག་ལ་འབྲུག་རྣམ་པ་དབུས་  
 བའི་མཚན་གཙོ་རྣམ་པ་དང་། དེ་བཞིན་མི་མང་སྐྱོན་འཛོམས་ཐོག་ཚོན་ ༠༧།༢༠ ནས་ ༡༢།༠༠ བར་དབུས་  
 ནས་བཀོད་བྱུང་མེད་པ་དོན་བཞིན་ཞབས་རིམ་ཁག་གསོག་སྐྱབ་ཞུས། དེ་བཞིན་དེ་ཉེན་མི་མང་ཚོགས་བཙུང་བ་རྣམས་ནས་  
 ཞལ་འདེབས་བསྐྱུ་གནང་། རྒྱུན་བསྐྱོམས་བརྟན་བཞུགས་སྐྱེད་ཞལ་འདེབས་སུ་སྒྲོར་ ༣༡༦།༢༠༠ རྒྱུར་བ་དབུས་  
 ལ་སུལ།

༢ ་། དབུས་གཙང་ཚོལ་ཁའི་སྤྱི་ཁབ་ཡོ་རོབ་འབྲེལ་མཐུན་པ་ནས་རྒྱ་བལ་འབྲུག་གསུམ་ནང་ཉམ་ཐག་དང་སྲོལ་ཡོན་ཆེད་དཔལ་  
 འབྱོར་རྒྱབ་རྟེན་རྒྱན་ཤོག་རི་ལྟར་འབྲེལ་མཐུན་པ་བཀའ་དོན་འགྲུབ་ལགས་ནས་ས་གནས་རྒྱན་ལས་རྣམ་པར་སྐྱེས་བཅོང་རྒྱལ་  
 སྒྲོར་འབྱོར་སྐྱུ་གནང་བ་བཞིན་རྒྱབ་སྐྱོར་འབྲུས་གཙང་ཞུས།

༣ ་། ༢༠༢༣།༠༢།༢༤ ཉེན་འོས་བསྐྱེད་ཚོགས་ཚུང་གི་རྒྱན་ལས་ནས་འགན་བཞེས་ཐོག་སྐབས་བཅུ་གཉིས་པའི་རྒྱན་ལས་འོས་  
 འདེམས་གནང་།

༤ ་། ༢༠༢༣།༠༣།༢༡ ལོ་འཁོར་ཚེས་ཁའི་ཚོགས་འདུར་སྐབས་བཅུ་གཉིས་པའི་རྒྱན་ལས་གསར་བ་རྣམས་མི་མང་ལ་དོ་སྲོད་  
 གནང་རྒྱ་དང་། དེ་བཞིན་ཚོགས་གཙོ་ཚོགས་གཞིན་དང་རྒྱན་ལས་རྣམས་ལ་འཚམས་འདྲིའི་མཚལ་དར་སུལ་རྒྱ།

སྐབས་བཅུ་གཉིས་པའི་རྒྱན་ལས་མཐུན་མོང་ནས་འདས་པའི་ལོ་རོ་གསུམ་རིང་ཚོལ་ཁའི་མི་མང་ནས་རྒྱབ་སྐྱོར་སྲོད་མེད་  
 འབྲུས་གཙང་གནང་བར་སྐྱབས་རྗེ་ཆེ་བྱངས་མེད་ཞུ་རྒྱུ་དང་། དེ་བཞིན་སྐབས་བཅུ་གཉིས་པའི་རྒྱན་ལས་རྣམས་ལ་  
 རྒྱབ་སྐྱོར་དེ་བཞིན་གནང་སྐྱོར་ཡོང་བ་ཞུ། ༢༠༢༣།༠༣།༢༡ ལ།།



# ཨ་ལཱ་ །སུང་སི་དང་ཡིག་ཉེན་སེར་ཡན་ས་གནས་དབུས་གཙང་ཚོལ་ཁ། Swiss & Liechtenstein U-Tsang Chokha

སུང་སི་དང་ཡིག་ཉེན་སེར་ཡན་ས་གནས་དབུས་གཙང་ཚོལ་ཁ་གྲི་ཚོལ་ཁའི་རྒྱུ་ལས་སྐབས་བཅུ་གཅིག་ལ།



- བད་སྐྱེལ་ཐུབ་བསྟན་དགེ་ལེགས། - ཚོགས་གཙོ།
- མི་ར་ཨ་བཟ་ཤིས་དོན་གྲུབ། - ཚོགས་གཞོན།
- ལྷམ་ར་རྣམ་རྒྱལ་ལྷ་སྐྱེད། - ཅེས་པ།
- ཁང་ཤར་བཟ་ཤིས་ལུན་ཚོགས། - དེག་གཞུང་འགན་འཛིན།
- ག་རུ་ཤར་ཡེ་ཤས་སྐྱེལ་མ། - དེག་གཞུང་འགན་འཛིན་ལེས་རོགས།
- སྐད་རྒྱག་བསོད་ནམས་ཚོས་འཕེལ། - བོད་རྒྱལ་དང་དབུལ་གཉེར་གཅིག་སྡོགས།
- བཟ་ལུབ་རྒྱལ་མཚན། - རྒྱལ་བསྐྱབས་དོ་དམ་པ།
- ལྷམས་སྐྱེག་བཟ་ཤིས། - གཉེར་པ།
- རག་དབང་བསྟན་འཛིན། - གཉེར་པ་གཞོན་པ།
- ཁང་གསར་བཟང་མོ། - གཉེར་པ་གཞོན་པ།
- ཅར་མ་བསྟན་འཛིན་ལུན་འབྲུབ། - ར་རྒྱ་འགན་འཛིན།