



**གནད་དོན།**

ཚོད་གན་ནང་གསལ་ལྟར་ཉ་འཛིན་ཐོབ་ཐང་ཁས་ལེན་བྱས་པ་ལག་བརྩེ་སྲུང་བྱས་མེད། འདི་ནི་ཨ་རི་འཛིན་ཡོངས་ཀྱི་གདོད་མའི་མི་རིགས་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་ཐོག་ལ་རྟུང་བཏང་བའི་དཔེ་མཚོན་ཞིག་རེད། ཡུན་རིང་ནས་ཡོད་པའི་ཚོད་གན་རྒྱུ་མཚན་ཁྲིམས་བཟོ་བ་དང་། ཁྲིམས་དཔོན། མི་རིགས་དཀར་པོའི་ཉ་པ་རྒྱུ་མཚན། ཉེན་རྒྱུ་པ་བཅས་ཀྱིས་ཡང་ཡང་རྩིས་མེད་བྱས་པ་རེད།



Source: Seattle Post-Intelligencer Collection, Museum of History & Industry

**སྲུང་བྱས།**

སལ་ཆེ་བ། པ་ཡ་ལུཔ་ (Payallup) དང་ནིཤ་གོ་ལིའི་ (Nisqually) ཚོ་བའི་འོངས་ཀྱི་ལས་འགུལ་བ་དང་ཚོགས་སྡེའི་འོང་གི་ཚོགས་མི་ལག་ཡིན་ལ། ལྷག་པར་དུ། ཨ་རིའི་གདོད་མའི་མི་རིགས་འཚོ་གནས་མཐུན་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་མི་ལག་བཅས་ཡིན།

**གད་དུ།**

ཨ་རིའི་རྒྱལ་བྱང་ས་ཁུལ་གྱི་ལ་ཤིང་འོན་མངའ་སྡེའི་ནང་གི་པ་ཡ་ལུཔ་ (Payallup) དང་ནིཤ་གོ་ལིའི་ (Nisqually) ཚོ་བའི་ས་སྲུང་བྱས་པ་རེད།

**དམིགས་ལུལ།**

དམིགས་ལུལ་གཙོ་བོ། གདོད་མའི་མི་རིགས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཉ་འཛིན་སྒྲིག་སྲོལ་དང་། མི་རིགས་དཀར་པོ་དང་ཉ་འཛིན་གྱི་ཐོབ་ཐང་གཅིག་མཚུངས་རེག་པ་དང་། སོ་སའི་ས་ཁུལ་དུ་གཞན་གྱི་ཐེ་གཏོགས་མེད་པའི་སློབ་ཞུ་ཉ་འཛིན་གྱི་སྒྲིག་སྲོལ་རང་དོན་ནས་གཏན་འབེབས་བྱེད་ཚོགས་ཀྱི་བཅས་སོ།།

དམིགས་ལུལ་པ་ལ་བ། ཨ་རིའི་གདོད་མའི་མི་རིགས་ཀྱི་རིག་གཞུང་དེ་ཙམ་པའི་རྒྱུ་ལྡན་གྱི་ནང་དུ་འཕྲིམ་འགྲོ་བ་ནས་འགོག་ཐབས་བྱེད་རྒྱུ།

**འཐབ་བྱས།**

ཚོ་བའི་གཞུང་གི་ལས་ལྟོང་མ་བྱུང་བའི་གྲོས་མོལ་དང་ནང་འགྲིག་བྱས་པའི་འབད་ཚོལ་ལ་ཡིད་ཐང་ཆད་དེ། ལས་འགུལ་གྱི་འགོ་བྱེད་ཚོས་ལ་ཡོད་ལག་ཡོད་ཀྱི་འགྲུར་བ་བཟོ་བྱས། དཔོན་རིགས་ཚོའི་ཐོག་ཏུ་གདོད་བྱུགས་སྲོད་པའི་འཐབ་བྱས་ལྡན་པའི་དོ་རྟོག་དང་། ལྷག་བསྐྱབས་བྱུགས་ཚེ་འགོ་བའི་གདོད་བྱུག་གི་དགོས་མཁོ་ཞིག་མཐོང་བ་དང་། དེ་བས་ལས་འགུལ་བ་ཚོས་འཆར་གཞི་འདིང་བ་དང་། དུས་ཚོད་དང་འཐབ་ཚུལ་གྱི་གོ་རིམ་སྒྲིག་པ། བརྒྱུད་ལམ་ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད་པ་བཅས་ཀྱི་ཐོག་ལ་འཐབ་བྱས་ལྡན་པ་བྱུང་ཡོད།



Source: news.theolympian.com/150th/96249-32411.jpg

**འཆར་གཞི་ལྡན་པ་འཕམ། ཐོལ་བྱུང་གང་ཡིན།**

ལས་འགུལ་དེ་ནི་གཟབ་ནན་གྱི་སློབ་ཞུ་འཆར་གཞི་བཀོད་པ་ཞིག་རེད། ཁྲིམས་ཁང་དུ་མྱོད་དོན་རིམ་པ་བྱུང་བའི་རྗེས་སུ་བྱི་ལོ་ ༡༩༥༤ ལྷ་བ་དང་པོའི་ནང་དུ་ཁྲིམས་དཔོན་གཅིག་གིས་ནིཤ་གོ་ལིའི་གདོད་མའི་མི་རིགས་ཚོ་ལ་བྱར་བཀག་ས་ཁུལ་གྱི་བྱི་ལ་དུ་བསྐྱུད་དེ་ཉ་འཛིན་མི་ཚོགས་པའི་གནས་སྐབས་བཀག་སྡོམ་གྱི་ཐག་གཅོད་ཅིག་བྱས་པ་རེད། འདིས་ལས་འགུལ་བ་ཚོ་ལ་ཞེས་ཞེ་ཞེ་ཡི་ཞེ་སྟེ། ཨ་རིའི་གདོད་མའི་མི་རིགས་ཀྱི་འཚོ་གནས་མཐུན་ཚོགས་འགོ་འདུགས་པའི་རྒྱ་བྱས་ཏེ། ཞེས་ཞེ་ཞེ་ཡི་ཞེ་ཡིས་ཉ་འཛིན་ཐོབ་ཐང་ཡོང་ཐབས་སུ་བཅུ་སྟག་བྱེད་ལས་མང་བའི་དུས་ལུགས་ཀྱི་རིང་ལ་འབྲེལ་མཐུད་ལྡན་པའི་དོ་རྟོག་འགོ་བཅུགས་པ་རེད།

## གནད་དོན་སྐྱོམ་སྲིག

གནད་དོན་དེ་གདོད་མིའི་མི་རིགས་ཀྱི་གོས་མཐུན་ཚོད་ཡིག་གི་ཐོབ་ཐང་རྒྱ་རྒྱུ་གནད་བའི་ཐོག་ཏུ་སྐྱོམ་སྲིག་བྱས་ཡོད། འོན་ཀྱང་། ཏུས་ ཡུན་རིང་པོ་མ་འགོར་བར། ཉུ་འཛིན་ལས་འགུལ་དེ་ཨ་རིའི་ནང་གི་བྱས་ཆེ་བའི་སྤྱི་དམངས་ཐོབ་ཐང་གི་ལས་འགུལ་དང་མཉམ་ཏུ་སྐྱེལ་ཡོད།

## འགོ་བློན་དང་། མཉམ་ཞུགས་པ། མཐུན་བྱུགས་པ།

### འགོ་བློན།

༡། ཨེས་ཨེ་ཨཡི་ཨེ་སྟེ། ཨ་རིའི་གདོད་མིའི་མི་རིགས་ཀྱི་འཚོ་གནས་མཐུན་ཚོགས། འདི་འགོ་འཇུགས་མཐུན་གྱི་ནང་ཏུ་ཨེ་ཨཡི་དང་། མེ་སེལ་ སྤྱི་ལོ་ ༡༩༦༧ ལོར་འགོ་བཙུགས་པ་དང་གཞོན་པ། རྟོ་ཏུ་ལཱ་དང་ཇི་ལེ་ལོ་ལོ་ (Al & Maiselle Bridges, Billy Frank Sr. & Jr., & Donald & Janet McCloud) (ཇི་ལེ་ལོ་ལོ་འགོ་བློན་དང་པོ་དེ་རེད།) ལོང་ཚོས་རང་ཉིད་ལ་ ཉེད་ཨ་རིའི་ནང་གི་དྲག་ བྱུགས་ཆེ་ཤོས་ཀྱི་གདོད་མིའི་མི་རིགས་ཀྱི་སྤྱི་གཞུགས་ཀྱི་ཞུགས་པ་། ཞིག་ལ་དོས་འཛིན་བྱས་པའི་སྐོ་ནས་། ཉེད་མཐུན་མཐུན་གྱི་གདོད་མིའི་མི་རིགས་། ཞེས་ཟེར་གྱི་ཡོད།

༢། ཨེན་ཨཡི་མཡི་སི་སྟེ། རྒྱལ་ཡོངས་གདོད་མིའི་མི་རིགས་ཀྱི་གཞོན་ནུའི་ལྷན་ཚོགས་ (National Indian Youth Council) ཞེས་པ་ དེ་ཉེ་ལོ་ ༡༩༤༦ ལོར་འགོ་བཙུགས་པ་དང་། དེས་རང་གི་རིག་གཞུང་འཐིམ་རྒྱུ་ལས་ལེན་མི་བྱེད་པ་དང་། རོ་ཚོལ་གོ་སྤྱི་གཞུགས་དང་འཐབ་བྱས་ལམ་ ལྷོན་གྱི་སྐྱོམ་གཞི་ཞིག་ལྟར་བར་རོགས་འདེགས་བྱས་ཡོད།

༣། ཇི་ལེ་ལོ་ལོ་ འགོ་བཙུགས་ཀྱི་བྱས་པའི་རྗེས་སུ་ཨེས་ཨེ་ཨཡི་ཨེ་སྟེ་འབྲིད་མཐུན་དང་། ཨེན་ཨཡི་མཡི་སིའི་ཚོགས་མི་ཡིན་པ། ཉེ་ལོ་ ཨོ་ཏུ་མེ་ལོ་ (Hank Adams) ཡིས་སྟེ་འབྲིད་པ་རེད།

༤། ས་སྤུལ་ཨེན་ཨེ་ཨེ་སི་པི་དང་། (Regional NAACP) ཨེ་སི་ཨེལ་ཡུ་ (ACLU) གྱིས་སྤྱི་དམངས་ཐོབ་ཐང་འཐབ་ཚོད་ཀྱི་ནང་ཏུ་ཨ་ རིའི་མི་རིགས་ནག་པོ་སྤྱད་སྐྱོབ་བྱས་པའི་ཉམས་སྤོང་དང་། སྤང་ག་དོད་ལ་མདོག་སྤྱིལ་བའི་བྲིམས་ཀྱི་འཐབ་བྱས་མཁོ་འདོན་རོགས་སྐྱོར་ བྱས་ཡོད།

### མཉམ་ཞུགས་པ་དང་བྱུགས་མཐུན་པ།

༡། ཉུ་འཛིན་གྱི་ཐོབ་ཐང་སྤྱད་འཛིན་བྱེད་པར་དམིགས་ཏེ། གཞུང་གི་བཀའ་ རྒྱ་དང་ལེན་མི་བྱེད་པའི་སྤྱི་དམངས་ཀྱི་རོ་ཚོལ་ལས་འགུལ་སྐྱེལ་མཐུན་གྱི་ཨ་ རིའི་གདོད་མིའི་མི་རིགས་རྣམས་ཡིན་ལ། ལོང་ཚོ་ བལ་ཆེ་བ་ པ་ཡ་ལུཔ་ (Payallup) དང་ཉེ་ཤ་གོ་ལིའི་ (Nisqually) ས་སྤུལ་ནས་ཡིན།

༢། འཛིན་བཟུང་གི་ཉེན་ཁ་ལ་ལྷོས་མེད་ཀྱིས་རྒྱུ་སྐྱོར་བྱེད་པའི་གྲགས་ཅན་ མི་སྣ་མར་ལོན་ བཟུ་རོ་ (Marlon Brando) དང་། རིག་ ལྷེ་རེ་སྟེ་རི་ (Dick Gregory) ལྟ་བུ།

༣། གདོད་མིའི་མི་རིགས་མིན་པའི་རྒྱུ་སྐྱོར་བ། ཨ་རིའི་མཛེས་གྲོགས་ཞབས་ ཞུའི་ཚོགས་པ་ (ཀུ་ལེ་ཀུ་ལེ་) དང་། མ་ཤིང་འོན་ཞི་བདེ་དང་རང་དབང་ ཚོགས་པ། མང་གཙོའི་སྤྱི་ཚོགས་ཆེད་ཀྱི་སྐོབ་སྤྱད་ཚོགས་པ། ལས་མིའི་སྤྱི་ ཚོགས་རིང་ལུགས་ཚོགས་པ། ལྷོ་བྱུགས་ལེ་ཤུའི་འགོ་བློན་ལྷན་ཚོགས། གཟིག་ བཀའ་པོའི་ཚོགས་པ་བཅས་ཡིན།

༤། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༦༦ ལོ་ནས་བཟུང་། དབུས་གཞུང་བྲིམས་དོན་ལྷན་ཁང་གིས་པ་ཡ་ ལུཔ་ (Payallup) དང་ཉེ་ཤ་གོ་ལིའི་ (Nisqually) གཞིས་ལ་བྲིམས་དང་ འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་གྱི་ཐོག་ཏུ་རོགས་སྐྱོར་བྱེད་འགོ་བཙུགས་ཡོད།

༥། ཚོས་བྱུགས་ནས་རྒྱུ་སྐྱོར་བྱེད་མཐུན། མ་ཤིང་འོན་ཏུ་ཉེན་གཞི་བྱས་པའི་ཨེ་པིས་གོ་པལ་ ལྷེ་ཐོབ་ཅེས་པའི་ལེ་ཤུའི་ཚོས་ཚོགས་ཤིག་ ལས་ཨེས་ཨེ་ཨཡི་ཨེ་ལ་དཔལ་འབྱོར་སོགས་བཟུང་བྱུགས་ཀྱི་རྒྱུ་སྐྱོར་བྱས་འགའ་ཞིག་གིས་མིང་དངོས་སུ་བརྗོད་འདོད་བྱས་མེད་ཀྱང་།



Source: Washington State Archives

ཡེ་ཤུའི་ལྷ་ཁང་གཞན་གྱིས་དཔལ་འབྱོར་གྱི་མཐུན་འཇུག་བྱས་ཡོད། ཀ་ལི་ཕོར་ནི་ཡའི་མངའ་སྡེའི་སན་ རྗེ་རན་སིས་གོ་ནས་ཡིན་པའི་  
ཡེ་ཤུའི་ཚོས་དཔོན། རྗེན་ ཡར་ཡན་ (John Yaryan) ཉ་འཛིན་ལས་འགུལ་ཞིག་གི་སྐབས་སུ་འཛིན་བཟུང་བྱུང་།

### དམིགས་འབྲེན།

དབུས་དང་ས་ཁུལ་གྱི་ཁྲིམས་བཟོ་བ་དང་ཁྲིམས་དཔོན་རྣམས།

### ཁ་གཏད་པ།

- ས་གནས་དང་ས་ཁུལ། དབུས་བཅས་ཀྱི་གཞུང་གི་དཔོན་རིགས་མང་པོ་དང་ས་ཁུལ་གྱི་ཁྲིམས་དཔོན་རྣམས།
- གདོད་མའི་མི་རིགས་ཀྱི་ཉ་འཛིན་ཐོབ་ཐང་གི་ཁ་གཏད་དུ་བཅོན་ཤུགས་ཀྱི་སློབ་མཁན་མཁུ་མི་རིགས་དཀར་པོའི་ཉ་འཛིན་སྡེ་ཁག
- གདོད་མའི་མི་རིགས་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་ལ་བསམ་སློབ་པའི་གཏོང་བའི་ནགས་ཚལ་སྤྱད་སློབ་ཀྱི་ཚོགས་པ་ཁག
- རོ་རྒྱལ་ལ་རྒྱུན་བྱས་ནས་མང་ཚོགས་ཀྱི་མིང་ནང་དུ་ཁོ་ཚོའི་སྤྱང་བརྟན་ཉམས་དམས་སུ་གཏོང་བ་དང་། གྲོས་མོལ་གྱིས་ལམ་འགོག་བྱས་པར་  
ཡིད་ཆེས་བྱེད་མཁན་གྱི་བ་ཡལ་ལུས་དང་ནིཤ་གོ་ལའི་ཚོ་པའི་འགོ་བྲིད་འགའ་ཞིག

### ཁ་གཏད་པའི་རོམ་ནས་འཐབ་རྩལ་དང་ཡ་ལན།

གོ་རྒྱུག་པ་ཚོས་འཐབ་བྱས་ལྟར་པའི་ལས་འགུལ་སྤེལ་སྤངས་ཤེས་པ་དང་། མང་ཚོགས་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་རང་ཕྱོགས་སུ་འདྲེན་པའི་ཐབས་ལམ་  
གྱི་འཐབ་རྩལ་གོ་རིམ་སྒྲིག་རྒྱུ་རིག་རྩལ་ལྟར་བྱུང་ཡོད། གསར་འགོད་པ་ཚོས་ །སྤྱང་སློབ་ཀྱི་ཆེད་དུ་ཉོ་ལི་སྤྱད་ཀྱི་འགྲེམས་སྟོན་བྱུང་  
ཚོས་དང་། མེ་རི་སོན་རྒྱ་ལམ་གྱི་བྱུང་བསྐྱགས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་བེད་སྤྱོད་བྱས་པའི་གདོད་མའི་མི་རིགས་ཀྱི་འཐབ་རྩལ་གསར་པའི་རིགས་  
ཤིག་ཀྱི་རེད་ཅེས་འགྲེལ་བཤད་བྱས་ཡོད།

གོ་མ་བཟོད། དང་པོ་གཞི་རྒྱ་རྒྱུང་བའི་གོ་མ་བཟོད་ཞིག་དང་ལོ་གཅིག་གི་རྗེས་  
སུ་མེ་རི་ཨོན་ བློ་རྩོ་ (Marlon Brando) དང་མཉམ་དུ་གོ་མ་བཟོད་གཞི་  
རྒྱ་རྒྱུང་བའི་ཞིག་སྤེལ་ནས་མངའ་སྡེའི་སྤྱི་བྱུང་ལ་མཇུག་འབྲས་དང་བཅས་མངའ་  
སྡེའི་རྒྱལ་སར་མཇུག་བསྐྱོད་པ་རེད་དེ། སྐབས་དེར་མངའ་སྡེའི་སྤྱི་བྱུང་གིས་  
ལྷག་བསམ་ཆེ་མདོག་བསྟན་ཀྱང་རོགས་རམ་བྱས་མེད།

Source: stephenlehmer.com/puy\_fish/Puy\_fish\_pages/Puy17pg.html



ཉ་འཛིན་ལས་འགུལ། རོ་རྒྱལ་གྱི་ཐབས་ལམ་གཙོ་བོ་དེ་རོ་རྒྱལ་བ་ཚོས་བྱང་  
བདེན་མ་ཡིན་པའི་ཁྲིམས་སུ་མཐོང་བ་དེ་ཤེས་བཞིན་དུ་སྤྱི་དམངས་ཀྱི་བཀའ་  
བཅུ་དང་ལེན་མི་ཞུ་བའི་ལས་འགུལ་བརྒྱུད་དེ་སྤེལ་བའི་ཉ་འཛིན་ལས་འགུལ་  
ཁག་རེད། འདི་དག་ཤས་ཆེ་བའོག་མར་རྒྱ་རྒྱུང་དུ་ཡིན་པ་གང་ཞིག་ལ། གནད་  
འགག་གི་སྐབས་སུ་རྒྱ་རྒྱུང་དུ་བཏང་སྟེ་སྤྱད་ནས་བྱུང་བ་རེད། རྗེས་སུ་གཞོན་  
ཤུགས་ཆེ་དུ་གཏོང་ཐབས་སུ་སྤྱང་བཏབ་ནས་གཞི་རྒྱ་རྒྱུང་བའི་རོ་རྒྱལ་ཉེ་མ་མང་  
པོའི་རིང་ལ་བྱས་པ་རེད།

དབང་འཛིན་པ་ཚོས་ཉ་འཛིན་ལས་འགུལ་གྱི་སྐབས་སུ་རོ་རྒྱལ་བ་འཛིན་བཟུང་  
དང་། ཉ་འཛིན་ཡོ་ཆས་གཞུང་བཞེས། མི་མང་གི་མཁར་དབང་ལ་ཇག་བཅོམ་  
བཅས་བྱས་པ་རེད། ཉེན་རྟོག་པ་ཚོས་མིག་རྒྱ་འཚོར་བར་བྱེད་པའི་རྒྱུ་རྒྱུ་  
གཞུག་པ་དང་། རྒྱུག་པས་ལེབ་རྒྱུད་ཀྱི་སྤྱུ་རྒྱུ་བཏང་སྟེ་རོ་རྒྱལ་བ་རྣམས་རྒྱ་རྒྱུ་  
གཞུག་པ་སོགས་བྱས་ནས་། རོ་རྒྱལ་བར་རྣམས་སྟོན་  
ཆེན་པོ་བཟོས་ནས་འཚོ་བའི་ལས་བྱས་ཡོད།

ཁྲིམས་གཏུགས་ཁག འཐབ་རྩལ་གྱི་བརྒྱུད་རིམ་ནང་དུ་གནད་དོན་དག་ཁྲིམས་ཁང་དུ་སེལ་ཐབས་ཀྱི་འབད་བཅོལ་ཐེངས་མང་བྱས་ཡོད་ལ།  
ཨ་རིའི་གདོད་མའི་མི་རིགས་དང་ཁོང་ཚོའི་ཁ་གཏད་པ་གཉིས་ཀའི་ཕྱོགས་ནས་ཀྱིང་འཇུགས་བྱས་ཡོད། ཨ་རིའི་དབུས་གཞུང་དང་ས་ཁུལ་

དབང་འཛིན་པ་ཚོས་ཉ་འཛིན་ཐོབ་ཐང་སྐོར་གྱི་སྲིད་བྱུས་ཐད་ལ་ཁ་བཤད་དོན་ལ་མ་གནས་པ་དང་། བྲིམས་གཏུགས་གྲོད་དོན་མང་པོའི་  
གྲུབ་འབྲས་གོ་ལྡོག་ནས་བསྐྱུན་པ་རེད། འདི་ལ་བཞུན་ནས་བྲིམས་དཔོན་ཚོས་རང་རང་གི་འདོད་མོས་ལྷར་བྲིམས་ཀྱི་འགྲེལ་བཤད་ལྔ་མོའི་  
ཐག་གཅོད་དང་བསྐྱུན་ཏེ་གང་འོས་འདེམས་སྐྱོད་བྱེད་ཐུབ་པ་བྱུང་བ་མ་ཟད། རྟོག་འཛིང་ཅན་གྱི་མཚུག་འབྲས་བཅོས་པ་རེད།

ཁ་གཏད་པ་གཞན་གྱི་ཡ་ལན། རི་དྲགས་ཚོན་རྒྱག་ལྷན་ཁང་གི་ལག་བསྟར་ཚན་པའི་འགན་འཛིན་གཙོ་བོ་དེས། གདོད་མའི་མི་རིགས་  
ཡག་པོ་དང་རྒྱ་པ་ཁག་གཉིས་སུ་དབྱེ་འབྱེད་བྱས་པའི་འཛིན་སྐྱོང་གི་འཐབ་ཚལ་བཅུ་དེ། མང་ཚོགས་གདོད་མའི་མི་རིགས་ཀྱི་ཁ་  
གཏད་དུ་བསྐྱུར་ཐབས་བྱས་པ་རེད། མ་གཞིར་འོན་མཁའ་ལྡེའི་ཆེད་རིགས་ཚོགས་ཚུང་དེས་དམིགས་བསལ་གྱིས་ཨ་རིའི་གདོད་མའི་མི་རིགས་  
ཀྱི་ཐོབ་ཐང་ལ་སྐར་པོ་བྱས་ཏེ། མངའ་སྡེའི་ཉ་ཚོང་ཁེ་ལས་ཁང་དང་། རི་དྲགས་ཚོན་རྒྱག་ལྷན་ཁང་གཉིས་ལ་ཉ་འཛིན་ས་ཁུལ་གྱི་མཐུན་ཞུག་  
རྣམས་གཏོར་བཤེག་གཏོར་དགོས་པའི་སྐུལ་མ་བྱས་ཡོད། འགའ་ལྟར་རྣམ་པ་སྟོན་རྒྱུའི་ཚུལ་དུ་མི་རིགས་དཀར་པོའི་ཉ་པ་ཚོས་ཀྱང་ཉ་འཛིན་  
ལས་འགུལ་སྐེལ་རྒྱ་འགོ་བཙུགས་ཡོད། མི་རིགས་དཀར་པོའི་ཉ་པ་དང་ནགས་ཚལ་སྐུང་སྐྱོབ་སྡེ་ཚན་གྱིས་ཨ་རིའི་གདོད་མའི་མི་རིགས་  
རྣམས་རྗེས་ལུས་དང་། རང་མཐོང་ཅན། ཁོར་ཕུག་སྐྱོབ་ལ་དོ་སྣང་མེད་མཁན་བཅས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཁྲབ་བསྐྱོད་བྱས་ཏེ་མི་རིགས་དབྱེ་  
འབྱེད་བྱས། ཉ་འཛིན་ལས་འགུལ་གྱི་སྐྱབས་སུ་མི་རིགས་དཀར་པོའི་རྒྱ་སྐྱོར་བ་ཚོ་ལས་གདོད་མའི་མི་རིགས་རྣམས་འཛིན་བརྒྱུད་བྱེད་  
རྒྱུའི་ཉེན་ཁ་ཆེ་བ་ཡོད་པས། མཐའ་མའི་ལོ་འགའི་ནང་དུ་དོ་སྣང་བ་ཚོས་ཉེན་རྟོག་དཔུང་སྡེའི་འག་གཞོན་ལ་ཁ་གཏད་གཅོག་པའི་བྱིར་དུ་  
ར་གོ་མཚོན་བཅུ་སྟོན་བྱེད་རྒྱུའི་འགོ་བཙུགས་པ་རེད།

**བརྒྱུད་ལམ་དང་བརྒྱུད་ལམ་འཛིན།**

ཉ་འཛིན་ལས་འགུལ་གྱི་སྐྱོན་ལ་ས་གནས་ཀྱི་བརྒྱུད་ལམ་སལ་ཆེ་བའི་ནང་དུ་ཉ་འཛིན་ཐོབ་ཐང་ལས་འགུལ་གྱི་ཐད་ལ་གནས་ཚུལ་ཡག་པོ་  
ཐོན་མེད། ཉ་འཛིན་ལས་འགུལ་འགོ་བཙུགས་པ་དང་། འགའ་ཞེག་གིས་དེ་སྡེའི་འབད་བཞུན་ལས་ཀྱང་གོ་སྐྱིད་གི་ཐབས་ལམ་ཉ་ཅང་ཡག་  
པོ་ཡོད་པའི་འགྲེལ་བཞུད་དང་བཅས་གདུང་སེམས་མཉམ་སྦྲེད་ཀྱི་ཚོམ་ཡིག་མང་པོ་ཐོན་པ་རེད། ཚོ་པའི་འགོ་བྱེད་རྣམས་ལ་གདོད་ཐུག་  
བྱེད་པའི་འཐབ་ཚལ་གྱིས་ཨ་རིའི་གདོད་མའི་མི་རིགས་ཀྱི་ཆེ་མཐོང་ཉམས་སྲིད་པའི་ཞེད་སྣང་དེར་གཞི་རྒྱ་མེད་པ་གསལ་སྟོན་བྱུང་བ་རེད།  
དོན་དངོས་སུ་ལྡོག་ཕྱོགས་ནས་བདེན་པ་ར་སྟོན་བྱུང་བ་རེད། དོ་སྣང་གི་ཐབས་ལམ་གསར་པ་དང་། རང་དབང་ལྡན་པའི་ཨ་རིའི་གདོད་  
མའི་མི་རིགས་ཀྱི་རིག་གཞུང་འཚོ་དགོས་པའི་དེལ་སྐྱོད་དེར་ས་གནས་དང་རྒྱལ་ཡོངས་བརྒྱུད་ལམ་གྱིས་དོ་སྣང་སྤྲེལ་བ་རེད།

ལས་འགུལ་གོ་སྐྱིད་པ་ཚོས་འཛིན་བརྒྱུད་བྱུང་བའི་གནས་ཚུལ་ཁྲབ་སྐེལ་ཡོང་བྱིར་གསར་འགྱུར་བརྒྱུད་ལམ་ཁག་ལ་འབྲེལ་བ་བྱས་ཏེ། བོད་  
ཡོལ་དུས་བབ་སྟེང་གནས་ཚུལ་འཁོད་པ་ལ་སོགས་པའི་བྱི་ལོ་ ༡༩༦༦ ལོར་སྟོག་བརྟན་བཞུན་པ་དང་། གསར་འགོད་པ། དཔར་སྐྱུན་པ་  
བཅས་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཉ་འཛིན་ལས་འགུལ་གྱི་ས་ཁུལ་ཁག་ནས་དཔེ་སྟོན་བྱས་ཏེ། ལུལ་མི་ཚོ་དང་ལྷན་དུ་འབྲེལ་བ་ལེན་པ་དང་། བཅར་  
འཛི་བྱས་པའི་སྐོ་ནས་བརྒྱུད་ལམ་ལ་འབྲེལ་བ་བཅོས་ཏེ་ལས་འགུལ་ལ་རྒྱལ་ཡོངས་ནས་དོ་སྣང་སྤེལ་ཐབས་བྱས།

**གྲུབ་འབྲས།**

འཚར་གཞི་ལྡན་པའི་དོ་སྣང་དང་། སྤྱི་དམངས་ཐོབ་ཐང་ལས་འགུལ་གྱི་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་སྐྱོད་ཏེ་ཉ་འཛིན་ཐོབ་ཐང་གི་གནད་དོན་གྱི་ཐོག་  
མཉམ་འབྲེལ་གྱི་དོ་སྣང་ལས་འགུལ་དང་རྒྱལ་ཡོངས་རང་བཞིན་གྱི་སྤྱི་དམངས་ཐོབ་ཐང་ལས་འགུལ་གཉིས་བྱུང་དུ་སྐྱེལ་བ་དེས། ཉ་འཛིན་  
གྱི་ཐོབ་ཐང་ཐོག་བརྒྱུད་བའི་མང་ཚོགས་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་ལ་འགྱུར་བ་བཏང་ཡོད། ལས་འགུལ་གྱི་འབྲོད་ཚིག་དེས་རིག་གཞུང་མཉམ་བསྐྱེས་  
ལ་ཁ་གཏད་གཅོག་པའི་དམིགས་ལུལ་སལ་བ་དེ་འགྲུབ་པར་ཕན་གྲོགས་མཛད་ཡོད་པ་དང་། མཐའ་མར། ལས་འགུལ་བ་ཚོས་གཞི་རྒྱུའི་  
དམིགས་ལུལ་གཙོ་བོ་དེའང་ཆ་ཚང་ལེགས་འགྲུབ་བྱེད་ཐུབ་ཡོད། བྱི་ལོ་ ༡༩༧༤ ལོར་ཁོང་ཚོས་ཨ་རིའི་གཞུང་དང་མ་གཞིར་འོན་མཁའ་སྡེའི་  
དབང་གྱི་གྲོད་དོན་གྱི་རྒྱལ་ཁ་དེ་ཐོབ་པ་རེད། ཨ་རིའི་ཆེས་མཐོའི་བྲིམས་ཁང་ནས་ལུལ་བྱུང་ས་ཁུལ་གྱི་ཨ་རིའི་གདོད་མའི་མི་རིགས་རྣམས་  
ལ་སྐོལ་རྒྱུན་རྒྱུར་བཀག་ས་ཁུལ་གྱི་བྱི་ལོགས་ཐེ་བའི་སྐོལ་རྒྱུན་ས་ཁུལ་དུ་སྐོལ་རྒྱུན་གྱི་ལམ་ནས་སྲིད་གཞུང་གི་བཀག་སྡོམ་མེད་པར་སྐྱ་  
མཐུད་ཉ་བརྒྱུད་ཚོགས་པའི་བྲིམས་ཐག་བཅད་པ་རེད། ཁོང་ཚོར་ཉ་རིགས་བརྒྱ་ཆ་ལྔ་བརྒྱ་བརྒྱུད་ཚོགས་པ་དང་། ཚོ་པའི་ཉ་ཚོང་ལྷན་ཚོགས་ལ་  
ཉ་ཚོང་ཁེ་ལས་ཁང་དང་འཛིན་སྐྱོང་དོ་སྣང་དུ་བྱེད་ཚོགས་པའི་ཚོགས་མཆན་ཡང་སྤྲེལ་བ་རེད།

བྲིམས་ཁང་གིས་སྐོས་མཐུན་ཚོད་ཡིག་གི་ཐོབ་ཐང་ཡོངས་སུ་དག་འབྲུད་བྱས་པ་དང་ཨ་རིའི་གདོད་མའི་མི་རིགས་འཚོ་གནས་མཐུན་ཚོགས་  
ཀྱི་དགོས་འདུན་ཡོད་ཚད་སྐོར་བའི་ཐག་གཅོད་བྱས་ཡོད། བྲིམས་ཁང་གི་དག་འབྲུད་དེའི་རྗེས་སུ། ཚོང་ལས་ཉ་པ་དང་ white sport ལ།

མཐུན་ནས་ངོ་ཚོལ་དང་འཚོ་བའི་བྱ་སྤྱོད་སྤེལ་ཡོད་རུང་། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༧༩ ལོར་ཆེས་མཐོའི་ཁྲིམས་ཁང་གིས་བསྐྱར་དུ་དག་འབྲུད་རྒྱུ་སྤྱོད་གནང་  
ཡོད། ལས་འགུལ་གྱི་རྒྱལ་ཁ་དེས་ལྔ་ལྔ་ཡོད་ཀྱི་དབང་ཚའི་བར་ཁྱད་ཁོད་སློམས་བཟོས་ཡོད་པ་མ་ཟད། སྤྱི་དམངས་ཀྱི་ངོ་ཚོལ་ལས་འགུལ་  
དང་ཁྲིམས་ཀྱི་གདོང་ལེན་མཉམ་དུ་སླེལ་སྤྱོད་པའི་འཐབ་བྱས་རང་བཞིན་གྱི་བཀོད་སྤྱི་གི་མཐར་ཐུག་གི་ལུས་སློབས་གསལ་སྟོན་བྱས་ཡོད།