



འབྲུག་གི་བཟའ་འཐུང་དང་ཟས་བཅུད་ ཉེན་སྲུང་གི་དབྱུས་ 2023 ཅན་མ།



སོ་ནམ་དང་སློ་ཚོར་ལྷན་ཁག
དཔལ་ལྷན་འབྲུག་གཞུང་།
ཐིམ་ཕུག



དཔལ་ལྷན་འབྲུག་གཞུང་།



འབྲུག་གི་བཟའ་འཐུང་དང་བཟའ་བཅུད་ཉེན་སྲུང་སྲིད་བྱུང་།

༢༠༢༣ ཅན་མ།



སོ་ནམ་དང་སྒོ་ལོར་ལྷན་ཁག

ཐིམ་ཕུག

དཀར་ཆ།

རྒྱལ་ཁབ་ལྟུང་སྤྱོད།	༡
དོན་རྒྱུད།	༩
གཞི་རྒྱུ་ལྟུང་སྤྱོད།	༤
འཇམ་མེད་ལྟུང་སྤྱོད།	༡
ཐབས་ཤེས་ཅན་གྱི་བར་ཞུགས་སྤྱིད་བྱུས་དང་། ཐབས་ལམ།	༧
ཐབས་ཤེས་ཅན་གྱི་བར་ཞུགས་སྤྱིད་བྱུས་ ༡ བ།	༡༡
ཐབས་ཤེས་ཅན་གྱི་བར་ཞུགས་སྤྱིད་བྱུས་ ༢ བ།	༡༡
ཐབས་ཤེས་ཅན་གྱི་བར་ཞུགས་སྤྱིད་བྱུས་ ༣ བ།	༡༢
ཐབས་ཤེས་ཅན་གྱི་བར་ཞུགས་སྤྱིད་བྱུས་ ༤ བ།	༡༣
ཐབས་ཤེས་ཅན་གྱི་བར་ཞུགས་སྤྱིད་བྱུས་ ༥ བ།	༡༤
ཐབས་ཤེས་ཅན་གྱི་བར་ཞུགས་སྤྱིད་བྱུས་ ༦ བ།	༡༥
ཐབས་ཤེས་ཅན་གྱི་བར་ཞུགས་སྤྱིད་བྱུས་ ༧ བ།	༡༦
ཐབས་ཤེས་ཅན་གྱི་བར་ཞུགས་སྤྱིད་བྱུས་ ༨ བ།	༡༧
ཐབས་ཤེས་ཅན་གྱི་བར་ཞུགས་སྤྱིད་བྱུས་ ༩ བ།	༡༨
ཐབས་ཤེས་ཅན་གྱི་བར་ཞུགས་སྤྱིད་བྱུས་ ༡༠ བ།	༡༩
ཐབས་ཤེས་ཅན་གྱི་བར་ཞུགས་སྤྱིད་བྱུས་ ༡༡ བ།	༡༩
སྤྱིད་བྱུས་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་གི་ རིམ་རྒྱིག	༢༠
ལྟུང་སྤྱོད་དང་། དཔྱད་ཞིབ།	༢༡
ལས་བྱེད་སྤྱི་ཚན་གྱི་འཇམ་མེད།	༢༡

༡. རྒྱུ་ལྷུང་ས།

འབྲུག་གི་བཟང་འཕུང་དང་ཟས་བཅུད་ཉེན་སྲུང་སྲིད་བྱུས་ ༢༠༡༤ ཅན་མ་འདི་ ད་ལྟོ་ཚུན་ཚོད་ སོ་ནམ་དང་སློ་ཞོར་གོང་ འཕེལ་གཏང་ནི་ལུ་ གཞི་ཙུ་ཅིག་སྤེལ་བ་རྟེན་ཡོད་པ་ཡིན། ཡིན་རུང་ སྲིད་བྱུས་འདི་བསྐྱར་སྲོད་འབད་བའི་སྐབས་སུ་ གནད་ འགག་ཆེ་བའི་གོང་འཕེལ་གྱི་གནད་དོན་ དཔེར་ན་ བཟང་འཕུང་ཉེན་སྲུང་དང་གསེབ་ ཟས་བཅུད་ དེལ་ས་ སློ་ཞོར་གོང་ འཕེལ་གྱི་ལྷུང་ཚོས་ཚུ་ ཡོངས་སུ་རྒྱུ་གསལ་སྤེལ་ གསལ་བཏོན་འབད་མ་ཚུགས་པའི་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་ཡོད་པ་ཡིན། སོ་ནམ་ དང་སློ་ཞོར་གྱི་ལུ་ནང་ མི་དང་རི་དྭགས་སེམས་ཅན་གྱི་འབྲེལ་འཛིང་ ཞིང་སྤོང་མང་སུ་སྤེལ་ལུ་སྤོང་ ལས་མི་མ་ལང་པའི་ གཞོང་ལེན་གྱི་ གནམ་གཤིས་འགྱུར་བ་དང་འབྲེལ་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ ས་རུད་ཆད་ནི་ ལོ་ཐོག་ལུ་གཞོན་འབྲུལ་བཏགས་ནི་ལ་ སོགས་པའི་གཞོང་ལེན་ཚུ་གིས་ སོ་ནམ་གི་ལུ་ལུ་ཉེང་སྐལ་གཞོན་དེ་ཡོད་པ་ཡིན། བསྐྱར་བཟོ་འབད་ཡོད་པའི་ བཟང་འཕུང་ དང་ཟས་བཅུད་ཉེན་སྲུང་སྲིད་བྱུས་ཀྱིས་ གཞོང་ལེན་བསལ་ནི་ལུ་ ལམ་སྟོན་འབད་ནི་ཡིན།

དེ་མ་ཚད་ རྒྱུ་ལྷུང་ས་ཀོ་བོའ་-༡༤ ལས་ སོ་ནམ་དང་སློ་ཞོར་ལས་སྤེལ་ནང་ ཆག་སྟོན་བྱུང་ཡོད་པའི་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་མི་ དང་ གཞུག་སྤེལ་ལེགས་སྐྱུར་ དེལ་ས་ དཔལ་འབྱོར་གོང་འཕེལ་ལུ་གཙོ་བོ་བཏོན་ཏེ་ བཟང་འཕུང་དང་ཟས་བཅུད་ཉེན་སྲུང་ སྲིད་བྱུས་འདི་བསྐྱར་ཞིབ་དང་བསྐྱར་བཟོ་འབད་མ་ཡིན། དམིགས་བསལ་ལུ་ སྤྱི་ལོ་ ༢༠༢༡ སྤྱི་ཟླ་ ༤ པའི་སྤྱི་ཚེས་ ༢༡ ལུ་ མི་དབང་མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་གིས་ སོ་ནམ་དང་སློ་ཞོར་ལྷན་ཁག་ལུ་མཇུག་མཇུག་གནད་བའི་ཤུལ་ལས་ སྲིད་ བྱུས་བསྐྱར་ཞིབ་དང་བསྐྱར་བཟོ་འབད་དགོ་པའི་སེམས་ཤུགས་ཐོབ་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་ལུ་བརྟེན་ བསྐྱར་བཟོ་འབད་ཡོད་པའི་ སྲིད་བྱུས་འདི་གིས་ སྤྱི་བྱར་དང་གཞན་ཚབས་ཆེན་གྱི་གནམ་སྤངས་ནང་ བཟང་འཕུང་ལམ་ལུགས་བཟོ་བསྐྱར་ཡོད་པ་ སྤེལ་བཟོ་ནི་དང་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་ཡར་རྒྱས་ལུ་ ལྷན་སྐབས་འབད་ནི་ཡིན། བསྐྱར་བཟོ་འབད་ཡོད་པའི་བཟང་འཕུང་ དང་ཟས་བཅུད་ཉེན་སྲུང་སྲིད་བྱུས་ཀྱིས་ བཟང་འཕུང་སྐབས་བྱུས་དང་ ལོ་ལྷའི་འཆར་གཞི་ ༡༣ པ་བཟོ་ནི་ལུ་ གཞི་ཙུ་སྤེལ་ ཆགས་ནི་ཡིན།

ཡུན་བརྟན་འཆར་གཞི་ ༢༠༢༤-༢༤ པའི་སྤོན་འགྲོ་ཟིན་བྲིས་ཀྱིས་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ སྤྱི་ལོ་ ༢༠༢༡ ལུ་ རྒྱུ་ལྷུང་ ཐོན་སྐྱེད་ཡོངས་འབོར་ ཡུ་ཨེས་ཾོ་ལར་ ཐེར་འབྲུམ་ ༢.༣ ལས་ སྤྱི་ལོ་ ༢༠༢༤ ལུ་ ཡུ་ཨེས་ཾོ་ལར་ ཐེར་འབྲུམ་ ༡༠ གྱ་འཛུགས་ནི་དང་ སྤྱི་ལོ་ ༢༠༢༡ ལུ་ མི་རེའི་ནང་འཁོད་ཐོན་སྐྱེད་ཡོངས་འབོར་ ཡུ་ཨེས་ཾོ་ལར་ ༣.༣༥ ལས་ སྤྱི་ལོ་ ༢༠༢༤ ལུ་ ཡུ་ཨེས་ཾོ་ལར་ ༡༢.༠༠༠ གྱ་བཀལ་ཏེ་ འོང་འབབ་ཆེ་བའི་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་སྤེལ་ཞིན་འགྱུར་ནི་ལུ་བསལ་ བྱུང་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་འབད་མ་ལས་ དེ་འདོད་ཅན་གྱི་གོང་འཕེལ་དམིགས་གཏང་འགྲུབ་སྐབས་ལུ་ སོ་ནམ་དང་སློ་ཞོར་ ལས་སྤེལ་གྱུ་ལྷུང་ས་ གསལ་བཏོན་དང་ གོང་འཕེལ་ཡར་རྒྱལ་གཏང་ནི་དོན་ལུ་ བཟང་འཕུང་དང་ཟས་བཅུད་ཉེན་སྲུང་ སྲིད་བྱུས་འདི་ བཟོ་ཡོད་པ་ཡིན།

4. ངོ་སྤྱོད།

སོ་ནམ་དང་སྐོ་ནོར་ བླ་མ་ཚལ་ལས་སྡེ་འདི་ མོང་གསེབ་དཔལ་འབྱོར་གྱི་སྲོག་ཤིང་སྡེ་ཚགས་ཡོད་པ་ཡིན། སོ་ནམ་དང་སྐོ་
ནོར་ བླ་མ་ཚལ་ལས་སྡེ་གིས་ བྱང་འཁོད་ཐོན་སྐྱེད་ཡོངས་འབོར་ སྤྱི་ལོ་ 2022 ལུ་ བརྒྱ་ཚ་ 76 ལས་ སྤྱི་ལོ་ 2023
ལུ་ བརྒྱ་ཚ་ 76.76 དེམ་ཅིག་མཐུན་སྦྲེལ་འབད་ཡོད་པ་དང་ རྒྱལ་ཁབ་ནང་ བརྒྱ་ཚ་ 66 ལུ་ ཐང་ཀར་ལཱ་གཡོག་
བྱིན་ཅུག་ ལས་སྡེ་འདི་གིས་ མོང་གསེབ་ས་ཁོངས་ཚུ་ནང་ འོང་འབབ་བཟོ་ནི་ལོ་སྐྱབས་སྦྱོར་པ་མ་ཚང་ སོ་ནམ་པའི་མི་སྡེ་
དང་ ཁོམ་ཚོགས་གྱི་མི་སྲོབས་ཚུ་ལུ་ བཟའ་འཐུང་ཉེན་སྲུང་གི་མཁོ་འདོད་བརྟུན་ཚུགས་པ་ཡིན།

སྤྱི་ལོ་ 2022 ལུ་ མི་གངས་ 132,222 དེམ་ཅིག་ལུ་ བཟའ་འཐུང་སྦྱོར་དགོ་ནི་ཡིན་མ་དང་ ད་ལྟོ་འི་མི་རེ་འི་ཟ་སྦྱོར་
ལུ་ཚ་བཞག་པ་ཅིན་ འབྲུ་སྤྱི་མེ་འི་ཀ་ཏུན་ 21,622 དང་ ཚོད་བསྡེ་དང་ཤིང་འབྲས་གྱི་རིགས་ མེ་འི་ཀ་ཏུན་ 760,760
ཨོམ་ མེ་འི་ཀ་ཏུན་ 13,202 ལུ་ མེ་འི་ཀ་ཏུན་ 4,003 དེ་ལས་ སྐོང་རྟོག་ མེ་འི་ཀ་ཏུན་ 762 དགོ་ནི་ཡིན་མས། དེ་
འབད་མ་ལས་ བཟའ་འཐུང་གི་མཁོ་འདོད་ཡར་སེང་འབྱོར་མི་དང་བསྐྱུན་ སོ་ནམ་ཐོན་སྐྱེད་ཚུ་ཡང་ ཡར་སེང་གཏང་དགོ་པ་
ཡིན་མས།

བཟའ་འཐུང་གི་ཐོན་སྐྱེད་ཡར་སེང་འབྱོར་དང་གཅིག་ཁར་ མི་སེལ་ཚུ་ལུ་ ཉེན་སྲུང་དང་ཟས་བཅུད་ལྡན་པའི་བཟའ་འཐུང་ཚུ་
འཐོབ་ཚུགས་པ་བཟོ་ནི་དེ་ གལ་ཆེ་ཤོས་ཅིག་ཡིན། བཞེས་སྐོ་བཅུད་ཅན་བ་ཅིན་ མི་མང་གི་གཟུགས་ཁམས་སྤྱིང་སྤྱིང་
དང་ བདེ་ཏོག་ཏོ་སྡེ་བཞག་ཚུགས། ཡིན་རུང་ ཚོད་བསྡེ་དང་ཤིང་འབྲས་གྱི་རིགས་ དེ་ལས་ ཨོམ་ཚུ་ཉུང་སྤྱི་ཅིག་དང་ ལུ་
དང་ འབྲུ་སྤྱི་མེ་ལས་ཚུམ་མང་སྤྱི་སྦྱོར་དོ་ཡིན་མས། སྤྱན་ལུ་དང་འཁྲིལ་བ་ཅིན་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་གྱི་ ཨ་ལུ་ ལོ་
4 འོག་རྒྱ་སྡེ་མི་ བརྒྱ་ཚ་ 27.2 ལུ་ ཚོད་གཞི་དང་ལྡན་མ་སྡེ་སྡོམ་མ་ཚུགས་པའི་དཀའ་ངལ་ཡོད་པ་དང་ ཨ་ལོ་ ལྷམ་ 6
དང་ 46 གི་ བར་ན་ལུ་ བརྒྱ་ཚ་ 63.2 དེམ་ཅིག་ལུ་ ཞག་དམར་ཉུང་བའི་ནད་གཞི་ (anemia) ཡོད་པ་སྡེ་ཡིན་
མས། བརྟུག་ཞིབ་དང་འཁྲིལ་བ་ཅིན་ 2022 ལུ་ བརྒྱ་ཚ་ 26.6 གིས་ འཛམ་གླིང་གསོ་བའི་ལས་ཚོགས་གྱིས་རྒྱབ་སྐྱོན་
བཀོད་མི་ ཉེན་བསྐྱར་གྱི་བཞེས་སྐོ་རིགས་དང་ ཚོད་གཞི་དང་མ་འཁྲིལ་བར་ཟ་དོ་ཡིན་མ་དང་ སྤྱི་ལོ་ 24 ལས་ 66
གི་བར་ན་ བརྒྱ་ཚ་ 33 དེམ་ཅིག་ལུ་ སྤྱི་དབྱི་འགས་དང་ བརྒྱ་ཚ་ 77.6 ལུ་ ཚོད་ལས་བརྒྱལ་བའི་ཉམས་ཡོད་པ་
སྡེ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་ཅུག།

༣. གདོང་ལེན་གཙོ་བོ།

ཉེན་སྲུང་དང་ཟུང་བཅས་བཅུད་ལྷན་པའི་བཟང་འཕུང་ ཐོན་སྐྱེད་དང་ཟུང་སྲུང་འབད་ནི་ལུ་ གདོང་ལེན་གཙོ་བོ་ཚུ་ག་ཤམ་ལུ་འཁོད་དེ་ ཡོད།

༡. ལས་མི་མ་ལང་མ།

སྤྱི་ལོ་ ༢༠༢༡ གི་ ལས་མི་མི་སྡེ་བས་བརྟག་ཞིབ་དང་འབྲེལ་བ་ཅིན་ སོ་ནམ་ནང་ལུ་འབད་མི་འདི་ སྤྱི་ལོ་ ༢༠༠༩ ལུ་ བརྒྱ་ཆ་ ༤༥ ལས་ སྤྱི་ལོ་ ༢༠༢༡ ལུ་ བརྒྱ་ཆ་ ༤༩.༢ ལུ་མར་བབ་ཡོད་པ་དང་ ལོ་བསྐྱར་བཞིན་དུ་ བརྒྱ་ཆ་ ༡.༤ མར་ཕབ་འབྲོ་བའི་བརྩིས་ཡིན་མས། ལས་མི་མ་ལང་པའི་དཀའ་ངལ་ཡང་ གཙོ་བོ་ར་ ཞིང་ལཱ་འབད་ནི་འདི་ལུ་ཁག་ཡིན་ པའི་ཁར་ སོ་ནམ་མེན་པའི་ལཱ་གཡོག་གི་སྐོ་སྐྱབས་ དྲག་པ་སྤེ་ཡོད་པ་ལས་བརྟེན་ཡིན།

༡. སོ་ནམ་ཞིང་ལཱ་འདི་ ཞམ་སྲུང་ལཱ་སྤེ་སྤོལ་ལུ་འགྱུར་མི་དང་ སོ་ནམ་པའི་ལོ་ཚད་རྒྱ་མཉམ་མི།

འབྲུག་གི་མི་སྡེ་བས་དང་ཁྱིམ་གྱི་གྲངས་རྩིས་སྤྱི་ལོ་ ༢༠༠༥ དང་ ༢༠༡༧ ཅན་མ་དང་འབྲེལ་བ་ཅིན་ སོ་ནམ་ཞིང་ ལཱ་ནང་ ཞམ་སྲུང་ལཱ་གཏོགས་འདི་ སྤྱི་ལོ་ ༢༠༠༥ ལུ་ བརྒྱ་ཆ་ ༥༢.༥ ལས་ སྤྱི་ལོ་ ༢༠༡༧ ལུ་ བརྒྱ་ཆ་ ༥༩.༩ ལུ་ ཡར་མེད་འབྲོ་ཡོད་པ་སྤེ་ཡིན་མས། དེ་ཡང་ གཙོ་བོ་ར་ ཕོ་རྒྱལ་གཞེན་མ་ཚུ་ སོ་ནམ་མེན་པའི་ལཱ་འདི་དོན་ལུ་ གནས་སྤོ་ འབྲོམ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཡིན། རང་བཞིན་སྐྱར་བྱུང་ཐོན་སྐྱེད་གྲངས་རྩིས་ ༢༠༡༩ ཅན་མའི་སྤྱི་ལོ་ནང་ཡང་ སོ་ནམ་ལས་སྤེ་ བརྒྱ་ཆ་ ཞམ་སྲུང་ལཱ་འདི་སྤེ་སྤོལ་ཡིན་མས། དེ་བཟུམ་སྤེ་ སྤྱི་ལོ་ ༢༠༢༡ དང་ ༢༠༢༢ གྱི་ ལས་མི་མི་སྡེ་བས་བརྟག་ ཞིབ་དང་འབྲེལ་བ་ཅིན་ གྲོང་གསེབ་ནང་ལུ་ ལས་མི་མར་ཕབ་ཡོད་པ་དང་ ཁྲོམ་ཚོགས་ནང་ ཡར་མེད་སོང་དེ་འདུག།

༢. མི་དང་རི་དྲགས་སེམས་ཅན་གྱི་འབྲེལ་འཛིན།

མི་དང་རི་དྲགས་སེམས་ཅན་གྱི་འབྲེལ་འཛིན་འདི་ དཀའ་ངལ་སྤོལ་ཤོས་ཅིག་ཡིན་པ་དང་ དེ་ལུ་བརྟེན་ སོ་ནམ་དང་སྐོ་ཞོར་ གྱི་ཐོན་ལུགས་ ཉུང་སྲུ་འབྲོལ་དོ་ཡིན་པ་དང་ ཞིང་སྤྱོད་ཡར་འཕར་འབྲོ་དོ་ཡོད་པ་ཡིན། སྤྱི་ལོ་ ༢༠༢༡ གི་ རྒྱལ་ཡོངས་ གྲོག་ཐག་རམ་གི་ཕན་གོད་བརྟག་ཞིབ་སྤྱི་ལོ་དང་འབྲེལ་བ་ཅིན་ སོ་ནམ་ཞིང་ལཱ་གིས་ ལྷན་ ༩ དང་ ༤ དེམ་ ཅིག་ ལོ་ཐོག་བསྐྱར་རུང་ ལོ་བསྐྱར་བཞིན་དུ་ རི་དྲགས་སེམས་ཅན་གྱི་གོད་པ་ལས་བརྟེན་ ལོ་ཐོག་བརྒྱ་ཆ་ ༡༩ དང་ ༤༩ གི་བར་ན་རྒྱུད་ཐོས་འབྲོ་དོ་ཡིན་མས།

༣. ཞིང་སྤྱོད་དང་ཆེན་ལུ་ལུ་ལུ་

སྤྱི་ལོ་ ༢༠༠༩ ལུ་ སོ་ནམ་ཞིང་སྤྱོད་པ་ཨེ་ཀར་ ༤༡,༠༠༠ ལས་ སྤྱི་ལོ་ ༢༠༡༩ ལུ་ ཨེ་ཀར་ ༤༤,༡༩༠ ལུ་ ཡར་ མེད་སོང་ཡོད་པ་ཡིན་པ་དང་ རང་བཞིན་སྐྱར་བྱུང་ཐོན་སྐྱེད་གྲངས་རྩིས་ ༢༠༡༩ གི་སྤྱི་ལོ་དང་འབྲེལ་བ་ཅིན་ ཞིང་ས་དེ་ ཨེ་ཀར་ ༢༩༤,༥༠༩ ལས་ ཨེ་ཀར་ ༡༧༢,༠༢༤ ལུ་ མར་ཕབ་ཡོད་པ་ཡིན་མས།

༥. སོ་ནམ་དང་སློ་ལོ་རྗེ་དེང་སང་འབྲུལ་རིག་དང་རྒྱ་སྐབ་ལག་ལེན་ཉུང་སྲུ།

ཞིང་ས་བརྒྱུ་ཚ ༡༤ རྒྱུལ་ཚུལ་ཅིག་ འབྲུལ་སྐྱུར་དང་ ལྷག་ལུས་བརྒྱུ་ཚ ༡༤ འདི་ སྲར་སྲོལ་ཐོག་ལག་ལེན་འཐབ་དོ་ཡིན་མས། དེ་ལས་ ཞིང་ས་བརྒྱུ་ཚ ༡༩ ལུ་ ཞིང་རྒྱུ་རིས་བརྟན་ཡོད་པ་དང་ བཟོ་བཅོས་ཀྱི་ལུང་དང་སོན་ མེ་ཤིག་ཏུ་ན་ ༩,༦༠༠ ལག་ལེན་འཐབ་དོ་ཡོད་པ་ཡིན་མས།

༦. རང་འཚོ་ཙམ་གྱི་ཞིང་ལྷ།

རང་བཞིན་སྲར་བྱུང་ཐོན་སྐྱེད་ལྡང་ས་ཅིས་ ༡༠༡༩ གི་སྟན་ལུ་དང་འཁྲིལ་བ་ཅིན་ ཚོང་སྐྱུར་གྱི་དོན་ལུ་ ཐོན་སྐྱེད་བརྒྱ ༩ རྒྱུལ་གཅིག་ཡིན་མ་དུ་ འབྲུག་ལུ་སོ་ནམ་ཞིང་ལུ་འདི་ ད་ལྟོ་ཡང་ རང་འཚོ་ཙམ་གྱི་དོན་ལུ་ འུགས་ཆེ་སྲུ་སྲེ་ར་ཡོད་པ་ཡིན།

༧. རིམ་བརྒྱུད་འབྲེལ་འབྲུས་དང་ཚོང་ལམ་སྲིད་སྲིད་མེད་པ།

སོ་ནམ་དང་སློ་ལོ་རྗེ་ཐོན་སྐྱེད་ཀྱི་ཚོང་འབྲེལ་འདི་ ཐོན་སྐྱེད་ཉུང་སྲུ་ ཇུས་མཐུན་ཐོན་སྐྱེད་ སྐྱེལ་འབྲེན་གནས་གོང་མཐོ་དྲགས་ ཐོག་བསྐྱུ་བའི་འུལ་ལས་རྒྱུད་ཟུང་ རང་འཁོད་ཀྱི་ཚོང་ལམ་ལེགས་ཤོམ་མེད་པ་དང་ ལྷིང་ཚོང་འཐབ་ས་ཉུང་སྲུ་ཡོད་པ་ལས་ བརྟེན་ཏེ་ ཐོགས་ལུས་དོ་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་ལས་ སྲུང་མཚོད་ཁང་ སྲ་མཚོད་ བཟོ་སྐྱུན་ དོ་སྐྱོར་དང་ཚོང་བསྐྱུར་མཐུན་ རྒྱུ་ལངས་སྲེ་མེད་པ་དང་ སྲུང་ཚད་ཚད་འཛིན་ལེགས་ཤོམ་མེད་པའི་དཀའ་ངལ་གྱིས་ ཚོང་འབྲེལ་ལུ་ བར་གོགས་རྒྱབ་ དོ་ཡིན་མས། བཟང་འབྲུང་བཟོ་སྐྱུན་མང་ཤོས་ར་ རང་བཟོ་དང་བཟོ་གྲ་རྒྱ་རྒྱུང་བ་སྲེ་ཡོད་པ་ཡིན་མ་དང་ རང་བཞིན་རྒྱ་དོས་ རྒྱ་ལས་ ཐོན་སྐྱེད་བཟོ་སྐྱུན་ཉུང་སྲུ་ཡོད་པ་ལས་ བའོ་ཆས་རང་འབྲེན་མངས་སྲེ་འབད་དགོས་འཐོན་མ་ཡིན། དཔེར་ན་ འབྲུག་གི་ཚོང་འབྲེལ་ཅིས་དཔུད་ ༡༠༢༡ ཅན་མ་དང་འཁྲིལ་བ་ཅིན་ སོ་ནམ་དང་སློ་ལོ་རྗེ་ཐོན་སྐྱེད་ཀྱི་རང་འབྲེན་གནས་ཅིས་ འདི་ དདུལ་ཀམ་ ཐེར་འབྲུམ་ ༡༠.༤ དང་ ལྷིང་ཚོང་དདུལ་ཀམ་ཐེར་འབྲུམ་ ༩.༡ ཡིན་མས།

༨. སྲེ་ལྷིང་གི་ལུ་གཏོགས་ཉུང་སྲུ།

སོ་ནམ་ནང་མ་རྩ་གཞི་བརྩམས་འབད་ནི་འདི་ ཉེན་ཁ་ཅན་ཅིག་སྲེ་འཐོང་དོ་ཡོད་པ་ལས་ གཙོ་བོ་གཞུང་གིས་འགོ་འཁྲི་ དོ་ཡིན་མ་དུ་ སྲེ་ལྷིང་དང་ ལྷིང་མ་རྩ་གཞི་བརྩམས་ཀྱི་ལུ་གཏོགས་ཉུང་སྲུ་ཅིག་ལས་མེད་པ་ཡིན། སྤྱི་ལོ་ ༡༠༢༡ གི་ འབྲུག་ཚོང་དང་བཟོ་གྲ་ལེ་ཚོགས་སྲེ་ལོ་སྟན་ལུ་དང་འཁྲིལ་བ་ཅིན་ རིམ་བརྒྱུད་འབྲེལ་མཐུད་སྲིད་སྲིད་མེད་པ་དང་ ཚོང་ལམ་ མཐུན་རྒྱུ་ སྲིན་འགྲུལ་གྱི་སློ་སྐབས་ཉུང་སྲུ་ དེ་ལས་ ས་སྲུ་ཁང་ལེན་ནི་ལམ་ལུགས་རྒྱ་ ལུ་ཁག་ཡོད་པ་ལས་ སྲེ་ར་ སྲེ་རྒྱ་གཏོགས་འབད་ནི་ལུ་ བཟུམ་ལུགས་ཉམས་བཅུག་པ་ཡིན། དེ་བཟུམ་སྲེ་ སྤྱི་ལོ་ ༡༠༢༡ ཀྱི་ ལྷིང་མ་རྩ་གཞི་ བརྩམས་སྟན་ལུ་དང་འཁྲིལ་བ་ཅིན་ རྒྱུལ་ཁབ་ནང་ལྷིང་མ་རྩ་གཞི་བརྩམས་ཀྱི་ལུ་འགྲུལ་མང་ཤོས་ར་ ཞབས་ཏོག་དང་ བཟོ་སྐྱུན་ལོ་ཡོད་པ་སྲེ་ཡིན་མས།

༩. གནམ་གཤིས་འགྲུར་བ་དང་ གློ་བུར་གྱི་གཞོན་ཉེན།

སོ་ནམ་དང་སློ་ཞོར་ལས་སྡེ་འདི་ གནམ་གཤིས་འགྲུར་བ་དང་ གཞན་རང་བཞིན་གྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་ གཞོན་འབྲུབ་དང་ནད་གཞི་ རྒྱ་གིས་གཞོན་ནི་ ཉེན་ལ་སློམ་ཡོད་པ་ཡིན། དཔེར་ན་ སྤྱི་ལོ་ ༢༠༡༡ སྤྱི་ཟླ་ ༡༠ པའི་སྤྱི་ཚེས་ ༡༤ ལས་ ༡༡ རྒྱུ་ ཆར་པ་མ་ཆད་པར་རྒྱབ་མི་གིས་ རྫོང་ཁག་ ༡༧ ནང་ ཞིང་ས་ཨེ་ཀར་ ༢,༥༠༠ ལྷག་པ་ཅིག་དང་ ལོ་ཐོག་ མེ་ཁྲི་ག་ ལྷན་ ༢,༤༠༠ དེམ་ཅིག་མེད་པ་གཏང་ཡོད་པ་ཡིན། རྒྱལ་ཡོངས་ཟམ་བུ་དུ་ཉེན་ཐབས་བྱས་དང་ལག་ལེན་འཆར་གཞི་ ༢༠༢༠ ཚན་མའི་སྐྱེན་ལུ་དང་འབྲེལ་བ་ཅིན་ སྤྱི་ལོ་ ༡༩༩༤ དང་ ༢༠༢༡ གི་བར་ན་ རྒྱལ་ཁབ་ནང་འཁོད་ལུ་ སློ་སློར་སེམས་ ཚན་འབྲེལ་བའི་ནད་གཞི་ ༡༩ དེ་ཅིག་ཐོན་ཡོད་པ་ཡིན་མས། གནམ་གཤིས་འགྲུར་བ་ལས་བརྟེན་ སྤྱི་ལོ་ ༢༠༡༩ ལུ་ སྤུལ་ཨར་མི་མཚམ་ཟེར་ ནད་འབྲུབ་འགོ་དང་པ་ཐོན་ཡོད་པ་དང་ འབྲུབ་དེ་ གོ་བཟུང་བ་མི་རྫོང་ཁག་མང་ཤོས་ནང་ཐོན་ཡོད་ པའི་སྐྱེན་ལུ་རྟོན་ཡོད་པ་ཡིན། རྒྱལ་སྤྱིའི་གནམ་གཤིས་འགྲུར་བའི་སྤྱི་ག་བཅོས་ཁམ་རིམ་ལྟར་དུ་འབད་བ་ཅིན་ འབྲུག་རྒྱལ་ ཁབ་འདི་ ཉེན་ལ་ཆེ་བའི་གནམ་རིམ་ ༣༢ པ་ནང་ཡོད་པ་ཡིན། གནམ་གཤིས་དང་འབྲེལ་བའི་ཞབས་ཏྲུག་མེད་པའི་ཁར་ གཞོན་སློན་དང་གྲོང་རྒྱུན་ཕོག་པའི་གནམ་སྤྱད་གྱི་བརྟེན་མེད་པ་ལས་ གནམ་གཤིས་ལུ་བཟོད་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་ཕན་རུས་ ཚན་གྱི་ལས་རིམ་རྒྱ་བཟོ་ནི་འདི་ ཐོགས་དེ་ལུས་ཡོད་པ་ཡིན།

༡༠. སྤྱི་ཕྱན་དང་བཟང་འཕུང་ཉེན་སྲུང་བྱུགས་མེད་པ།

ལོ་བསྟར་བཞིན་དུ་ སྤྱི་ཕྱན་ཉེན་སྲུང་གི་གོ་རྟོགས་ཉུང་མ་ལས་ གཞོན་འབྲུབ་དང་ནད་གཞི་ལུ་བརྟེན་ ལོ་ཐོག་དང་སློ་ཞོར་ སེམས་ཚན་རྒྱ་ལུ་ བྱོང་རྒྱུན་ཕོག་དོ་ཡོད་པ་ཡིན། བཟང་འཕུང་ཉེན་སྲུང་གི་འབད་བཟོན་འདི་ དཀའ་ངལ་མ་འཐོན་མ་ལས་ སློན་འགོག་འབད་ནི་མེན་པར་ དཀའ་ངལ་ཐོན་ཞིན་མ་ལས་ གསལ་ནི་ལུ་གཙོ་བོར་བརྟེན་ཏེ་ཡོད་པ་ཡིན་མས། སྤྱི་ལོ་ ༢༠༢༡ སྤྱི་ཟླ་ ༤ པ་ནང་ རྒྱལ་རྫོང་ཁག་ བསམ་འཕེལ་གྱི་རྒྱུ་ལོག་ནང་ ཨམ་རི་ཀའི་ཕག་ནད་ གློ་བུར་དུ་དར་བྱུང་ འགྲོ་བའི་སྐབས་སུ་ གཞུང་ལུ་བཟོད་འགོ་ དེལ་ཀམ་ ས་ཡ་ ༢༡ ལྷག་པ་ཅིག་གནམ་ཡོད་པ་ད་ ཕགས་ ༡,༠༠༠ ལྷག་པ་ ཅིག་བསད་དགོ་པ་ཐོན་ཡོད་པ་ཡིན།

༡༡. ཕན་རུས་ཚན་གྱི་སྲར་སྤོལ་ལོ་ཐོག་དང་ རང་ལུས་སེམས་ཚན་རིགས་རྒྱུན་ཐོན་ཁུངས་ཉམས་ཆག

སྲར་སྤོལ་གྱི་ལོ་ཐོག་རིགས་སྐྱེ་རྒྱུ་ དེང་སང་གི་ལོ་ཐོག་མ་འདྲུལ་དང་ སེམས་ཚན་རིགས་རྒྱུན་ཐོན་བཟུགས་མི་གིས་གཞོན་ཉེན་ བྱུང་ཡོད་པ་ཡིན། རིན་ཐང་ཆེ་བའི་རྒྱུ་ཁུངས་རྒྱ་ ཉམས་སྲུང་འབད་ནི་ལུ་བཟོན་བྱུགས་མ་བསྐྱེད་པ་ཅིན་ རིན་ཐང་བཟུལ་བའི་ སྲར་སྤོལ་གྱི་ལོ་ཐོག་དང་ རང་ལུས་སེམས་ཚན་གྱི་རིགས་རྒྱུན་ཐོན་ཁུངས་རྒྱ་ རབས་ཆད་ནི་ཉེན་ལ་ཡོད་པ་ཡིན། འབྲུག་གི་ སློ་ཞོར་ཚེས་དཔུན་དང་འབྲེལ་བ་ཅིན་ སྤྱི་ལོ་ ༢༠༡༠ དང་ ༢༠༢༠ གི་བར་ན་ གཡུས་ཁའི་སློ་ཞོར་སེམས་ཚན་གྱི་གྲངས་ འབོར་ བརྒྱ་ཆ་ ༢༩ གིས་ མར་ཕབ་སོང་ཡོད་པ་དང་ གཡུས་ཕགས་གི་གྲངས་འབོར་ བརྒྱ་ཆ་ ༡༧ དང་ གཡུས་ལུག་ གི་གྲངས་འབོར་ བརྒྱ་ཆ་ ༢༤ དེ་ལས་ རུབ་སྤྱང་གི་གྲངས་འབོར་ བརྒྱ་ཆ་ ༣༤ གིས་མར་ཕབ་སོང་ཡོད་པ་ཡིན་མས།

གཤོང་ལེན་འདི་ཚུ་བསལ་ཐབས་ལུ་ གསར་གཏོང་ཅན་གྱི་སྲིད་བྱུང་དང་ལས་འགུལ་ འཕྲུལ་རིག་ དམིགས་གཏང་ཅན་གྱི་མ་ཚུ་གཞི་བཅུགས་ དེ་ལས་ འབྲེལ་ཡོད་ལས་སྡེ་གཙོ་ཚུ་གི་བར་ན་ འགན་ཁུར་ཚུ་འགན་ལེན་འབད་དགོཔ་གལ་ཚེ་ ཤོས་ཅིག་ཨིན། སོ་ནམ་དང་སློ་ནོར་ལས་སྡེ་གི་ གཤོང་ལེན་བསལ་ཐབས་དམིགས་གཏང་གཙོ་བོ་འདི་ ནང་འཁོད་ཐོན་སྐྱེད་ ཡོངས་འབོར་ཡར་སེང་གཏང་ནི་དང་ གཙོ་རིམ་ཚེ་བའི་བཟའ་འཐུང་གི་རིགས་ཚུ་ ཡུན་བརྟན་དུ་ འོས་ལྷན་གྱི་རང་མགོ་རང་ འདྲོང་གི་གནས་ཚད་ཅིག་ དེས་བརྟན་བཟོ་ནི་འདི་ཨིན། ནང་འཁོད་ཐོན་སྐྱེད་ལུ་ཕན་འདེབས་འདི་ གནས་གོང་མཐོ་བའི་ སོ་ནམ་དང་སློ་ནོར་ཐོན་སྐྱེད་ཚུ་ལུ་གཙོ་བོ་བརྟན་ཏེ་ ཡར་སེང་ནི་དང་ སོ་ནམ་པ་གིས་ཡང་ འོང་འབབ་མངམ་སྡེ་བཟོ་ ཚུགསཔ་མ་ཚད་ ཕྱིར་ཚོང་འཐབ་ནིའི་གོ་སྐབས་ཚུ་ཡང་བཟོ་ཚུགས་ནི་ཨིན། གཙོ་རིམ་ཚེ་བའི་བཟའ་འཐུང་གི་ རང་མགོ་ རང་འདྲོང་གི་གནས་ཚད་ཡར་སེང་གཏང་ནི་ལུ་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ ཟད་འགོ་བགོ་བཤའ་རྒྱབ་སྲོད་ནི་ ཡང་ན་ རིན་གོང་ཕབ་ ཆག་ལུ་གཙོ་བོ་བརྟན་ནི་ཨིན།

ཐོན་སྐྱེད་ཚུ་ཡར་དྲག་གཏང་ནི་གིས་མ་དོ་བར་ སོ་ནམ་པའི་ཐོན་སྐྱེད་ཀྱི་འོང་འབབ་ལེགས་ཤོམ་འཐོབ་བཟོ་ནི་ལུ་ རིམ་ བརྒྱད་འབྲེལ་མཐུད་ ཚོང་འབྲེལ་ རོ་སྐྱུར་ལུ་གཙོ་བོ་བརྟན་ནི་དང་ ཕྱིར་ཚོང་འཚོལ་ཞིབ་འབད་ནི་ དེ་ལས་ གཞི་རྟེན་མཁོ་ ཆས་ཀྱི་མཐུན་རྐྱེན་ཚུ་གཞི་བཅུགས་འབད་ནི་ཨིན།

ངེས་ཚིག

སྤྱི་ལོ་ ༢༠༠༧ ལོ་ འཛམ་གླིང་བཟང་འཕུང་ཆེས་མཐོའི་ལྷན་ཚོགས་དང་འབྲེལ་
བ་ཅིན་ མི་མང་གིས་ ཏུས་རྒྱན་ཏུ་ དགོས་མཁོའི་བཞེས་སྒོ་ལངསྟེ་ གཟུངས་
ཁམས་སྲིང་སྲིང་བཞག་བབས་ལུ་ གདམ་ཁའི་སྟོན་ལམ་ཡོད་པའི་ ཟས་བཅུད་དང་
ཉེན་སྲུང་ལྷན་པའི་བཟང་འཕུང་འཐོབ་སྟོན་འབད་ཚུགས་པ་སྟེ་ཡོད་པ་ཅིན་ བཟང་
འཕུང་དང་ཟས་བཅུད་ཉེན་སྲུང་ལྷན་པའི་ཉུགས་ཡིན་ཟེར་བཀོད་ཡོད་པ་ཨིན།

འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ཡོད་པའི་མི་མང་ག་ར་ལུ་ ཏུས་རྒྱན་ཏུ་ གཟུགས་ཁམས་
སྲིང་སྲིང་དང་ མི་ཚེ་གྲུབ་འབྲས་ཅན་བཟོ་བབས་ལུ་ ཉེན་སྲུང་དང་ཟས་བཅུད་ལྷན་
པའི་བཟང་འཕུང་སྟོན་ཚོགས་རྒྱ་ལངས་སྟེ་ ཐོབ་སྟོན་འབད་ཚུགས་པའི་མཐུན་རྐྱེན་
ཡོད་པ་བཟོ་ནི།

འཆར་སྤྲད།

དམིགས་ལུ་ལ།

བཟང་འཕུང་དང་ཟས་བཅུད་ཉེན་སྲུང་སྲིད་བྱུས་ཀྱིས་ གཤམ་གསལ་གྱི་དམིགས་
ལུ་རྒྱབ་ནི་ལུ་འདོད་བསྐྱེད་པ་ཨིན།

- འབྲུག་གི་ཁྱིམ་གྲུང་ག་ར་ལུ་ རང་གིས་ལཱ་འབད་དེ་ཡིན་རུང་ ཡང་ན་ ཉེ་
ཚུགས་པའི་མཐུན་རྐྱེན་ཡོད་པ་བཟོ་སྟེ་ བཟང་འཕུང་འཐོབ་བཟོ་ནི།
- འཕྲོད་བསྟེན་དང་ ཟས་བཅུད་ དེ་ལས་ བདེ་སྲིད་ཀྱི་དོན་ལུ་ ཟས་བཅུད་ཉུང་
བའི་ན་ཚེ་མ་འདྲམ་རྒྱ་ཉུང་སྟེ་བཟོ་ནི།
- གནས་གོང་ཆེ་བའི་སོ་ནམ་དང་སྒོ་ཞོར་ཐོན་སྐྱེད་ལུ་གཙོ་བོར་བཏོན་ཏེ་ སོ་ནམ་
དང་སྒོ་ཞོར་ལས་སྟེའི་ ལོ་བསྟར་ནང་འཁོད་ཐོན་སྐྱེད་ཡོངས་འབོར་གྱི་གོང་
འཕེལ་ཚད་གཞི་ ཡར་དག་གཏང་ནི།
- སོ་ནམ་དང་སྒོ་ཞོར་ཐོན་སྐྱེད་ཀྱི་ རྒྱུ་རྐྱེན་ཡར་དག་གཏང་ནི།

༤. ཐབས་བྱས་ཅན་གྱི་སྲིད་བྱུས་དང་ཐབས་ལམ།

ཐབས་བྱས་ཅན་གྱི་ ཐབས་ལམ་དང་སྲིད་བྱུས་གིས་ གནས་གོང་མཐོ་བའི་སོ་ནམ་དང་སློ་ཞོར་ཐོན་སྐྱེད་ ཡར་འགྲུལ་གཏང་ བྱི་ལུ་གཙོ་བོར་བཏོན་ནི། དེ་ཡང་ དགོས་མཁའི་བཟའ་འཐུང་ཚུ་ ལངས་བཟོ་ནི། ལོ་ཐོག་བཏབ་ཞི་ལས་འགོ་བཙུགས་ཉེ་ སྲིད་མ་འབདམ་ཚུ་ཚོད་གྱི་རིམ་བརྒྱད་འབྲེལ་མཐུད་དང་ ཚོང་འབྲེལ་ རོ་སྐྱོར་ ཕྱིར་ཚོང་ཚུ་ ཅ་བཏོན་བཟོ་ནི།

འགྲུར་བཟོད་གྱི་ལཱ་བ་གིས་ སོ་ནམ་དང་ བཟའ་འཐུང་ལས་སྡེ་ནང་ གནད་འགག་ཆེ་བའི་གཞི་བཞག་ཐོག་ བར་གོགས་ ཚུ་རོས་འཛིན་འབད་དེ་ བསལ་ཐབས་ལུ་ སྲིད་བྱུས་འཆར་གཞི་ཆ་ཚང་ཅིག་བཞག་ཡིན། འགྲུར་བཟོད་གྱི་ལཱ་བ་གིས་ བཟའ་འཐུང་དང་ ཟས་བཟུང་ཉེན་སྲུང་སྲིད་བྱུས་ལུ་ བཞག་ཁྲམ་ལམ་སྟོན་སྲོད་ཞི་ཞིན་མ་དང་ རྒྱ་མཚན་ལཱ་བའི་ཐབས་ ཤེས་གསལ་ཏོག་ཏོ་བཟོ་ནི་ཡིན།

གཤོང་ལན།	ཐབས་བྱས་ཅན་གྱི་ ཐབས་ལམ།	བཟའ་འཐུང་དང་ ཟས་བཟུང་ཉེན་སྲུང་སྲིད་བྱུས་གྱི་ དམིགས་ཡུལ།	དམིགས་ཡུལ་མཐར་ཐུག
<p>སོ་ནམ་ཐོན་ ལུངས་དང་ ལག་ལེན་རྒྱ་ ཚོད་ཉུང་སྟུ།</p> <p>ཞིང་སྟོང་ཆ་ཤས་དུམ་ བུར།</p> <p>ལས་མི་མ་ལངས་ དང་ སོ་ནམ་ཞིང་ལཱ་ འདྲི་ ཨམ་སྲུའི་ལཱ་ སྡེ་སྡོལ་ལུ་འགྲུར་མི་ དང་ སོ་ནམ་པའི་ལོ་ ཚོད་ཆས་མི།</p> <p>དེང་སང་གི་འཕྲུལ་ རིག་ལག་ལེན་ཉུང་ སྟུ།</p>	<p>ཚུ་ཞིང་བཞག་ལཱ་སྲོད་ལོང་ཡངས་ དང་ ཞིང་སྟོང་བཞག་ལཱ་སྲོད་ ཡར་མེད་འབད་ནི།</p> <p>སོ་ནམ་འཕྲུལ་རིག་དང་ ཚོང་ བརྒྱུགས་གྱི་སོ་ནམ་ཞིང་ལཱ། གསལ་གཏོད་ཅན་གྱི་ འཕྲུལ་ རྒྱུར་དང་ མཉམ་བསྐྱོམས་ ཐོན་སྐྱེད།</p>	<p>ལས་སྡེའི་ལོ་བཟུར་ནང་ འཁོད་ཐོན་སྐྱེད་ཡོངས་འབོར་ ཡར་མེད་ལུ་ལྷན་ཐབས་ འབད་ནི།</p>	<p>འབྲུག་གི་ཁྱིམ་གུང་ག་ར་ ལུ་ བཟའ་འཐུང་ཉེན་སྲུང་ དང་ལྷན་མ་བཟོ་ནི།</p>

<p>ཐོན་སྐྱེད་གི་ སྤྱོད་ཐངས་ བཟོ་སྐྱེད་ཉུང་ སྤྱ།</p>	<p>རང་འཚོ་ཙམ་གི་ ཞིང་ལྷ། རིམ་བརྒྱུད་འབྲེལ་ མ་ཐུང་དང་ ཚོང་ ལམ་སྐྱོད་སྐྱོང་མེད་པ། སྐྱེད་སྤྱིའི་གྲུལ་ གཏོགས་ཉུང་སྤྱ།</p>	<p>གནས་གོང་མཐོ་བའི་སོ་ནམ་ དང་ སློ་ཞོར་ཞིང་ལྷ་དང་ཐོན་ སྐྱེད། རིན་ཐང་ཚན་གི་ཕྱིར་ ཚོང་། ཨང་གནས་ཚན་གི་ སོ་ནམ། ཐོན་སྐྱེད་རིགས་སྣ་ རྒྱ་སྐྱེད། ཚོང་ལུ་བདེ་ཉོག་ཏེ་ བཟོ་ནི།</p>	<p>སོ་ནམ་དང་ སློ་ཞོར་ཐོན་ སྐྱེད་གི་ ཕྱིར་ཚོང་གནས་ རྩིས་ཡར་ཉུག་གཏང་ནི།</p>	<p>ཟས་བཅུད་ཉུང་བའི་ན་ཚ་ ཡོད་མི་ཉུང་སྤྱ་བཟོ་ནི།</p>
<p>བཟོད་བསྐྱོན་ རུས་ཤུགས་ རྒྱུང་བ།</p>	<p>མི་དང་རི་དྭགས་ སེམས་ཚན་གི་འབྲེལ་ འཛིང་། གནས་ གཤིས་འགྱུར་བ་དང་ སློ་བུར་གི་གཞོན་ཉེན། སྐྱེ་ལྷན་དང་ བཟའ་ འཐུང་ཉེན་སྲུང་ ཤུགས་མེད་པ། ཕན་རུས་ཚན་གི་སྤར་ སྤོལ་ལོ་ཐོག་དང་ རང་ལུལ་སེམས་ ཚན་རིགས་རྒྱུན་ཐོན་ ཁུངས་ཉམས་ཆག</p>	<p>གསར་གཏོད་ཚན་གི་བར་ འཇུལ་ཐབས་ལམ། ཚོང་ འབྲེལ་ལྷན་པའི་རང་བཞིན་ སོ་ནམ་དང་སློ་ཞོར་གི་ལྷ། གནས་ཚད་ཚན་བཟོ་ནི་དང་ རོ་སྐྱོར་འབད་ནི་ དེ་ལས་ སྐྱེ་ ལྷན་ཐོན་སྐྱེད་བཟོ་ནི།</p>		

བར་འཇུལ་ཐབས་ལམ་ལུ་གཙོ་བོ་བཏོན་ཏེ་ གཞི་འགྲུལ་རྩ་བརྟན་བཟོ་ནི་ དེ་ལས་ སོ་ནམ་པ་དང་ སྐྱེད་སྤྱིའི་རུས་སྤོབས་
ཡར་ཉུག་གཏང་ཐོག་ལས་ སོ་ནམ་དང་སློ་ཞོར་ལས་སྤེ་གིས་ ཐོན་སྐྱེད་ཐོབ་སྤྱོད་འབད་ཚུགས་བཟོ་སྤེ་ རྒྱལ་ཁབ་གི་དཔལ་
འབྱོར་ལུ་ལྷན་ཐབས་འབད་ཚུགས་པའི་ རྒྱལ་འབྲས་ཚན་གི་ལས་སྤེ་ལུ་བསྐྱར་ཚུགས་པའི་རུས་པ་ཡོད་པ་ཨིན། ཚོང་
བསྐྱུགས་ཐབས་ལམ་ཐོག་ འཇུལ་རིག་ཨང་གནས་གོང་འབེལ་ ཞིབ་འཚོལ་དང་བཙོས་མའི་རིག་པ་ལས་བརྟེན་པའི་གོ་
སྐབས་སྤེལ་ཤུགས་འབད་དེ་ གནས་གོང་མཐོ་བའི་སོ་ནམ་དང་སློ་ཞོར་ཐོན་སྐྱེད་ཚུ་ལུ་ གཙོ་བོར་བཏོན་ཏེ་ དཔལ་འབྱོར་
གོང་འབེལ་ལུ་ གལ་གནད་ཚན་གི་རྒྱ་རྒྱུ་འབད་ནི་ཨིན།

ཐབས་བྱས་ཅན་གྱི་སྲིད་བྱས་དང་ཐབས་ལམ་ ༡ པ།

ཡུན་བརྟན་དང་ཡན་ཏུས་ཅན་གྱི་སོ་ནམ་དང་སློ་ལོར་གྱི་རྒྱ་རྒྱུབ་ལམ་ལུགས།

- ༤.༡.༡ ཡུན་བརྟན་གྱི་བཟའ་འཐུང་ཐོན་སྐྱེད་དོན་ལུ་ མཁོ་ཚད་དང་སྲུང་ཚད་ཅན་གྱི་ སོ་ནམ་དང་སློ་ལོར་གྱི་རྒྱ་རྒྱུབ་ འཐོབ་ཚུགས་པ་དང་ རྫོང་ལམ་ངེས་བརྟན་བཟོ་ནི་ལུ་ ཡན་ཏུས་ཅན་གྱི་འབད་ཚུལ་དང་ ཐབས་རིག་མཉམ་ འབྲེལ་འབད་ནི། དེ་ལས་ ལྷོ་ཨེ་ཤིའི་ལུང་ཕྱོགས་མཐུན་འབྲེལ་ཚོགས་པའི་སོན་ཁང་གི་མཁོ་སློང་ལམ་ལུགས་ དང་བསྟུན་ ཚད་གཞི་ཉུང་མཐའི་སོན་ གསེག་འཛུགས་འབད་ནི།
- ༤.༡.༢ ཚོང་དོན་ལུ་འོས་འབབ་ལྡན་པའི་ སོ་ནམ་དང་སློ་ལོར་གྱི་ཐོན་སྐྱེད་རྒྱ་གོ་དོན་ལུ་ རྒྱ་རྒྱུབ་བཟོ་སྐྱེད་དང་བཀའ་ རྒྱུ་ལུ་ཞབས་རྟོག་རྒྱ་ རྒྱུར་རྒྱུར་གྱི་དོན་ལུ་རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་ནི།
- ༤.༡.༣ སོ་ནམ་དང་སློ་ལོར་གྱི་རྒྱ་རྒྱུབ་ཐོན་སྐྱེད་རྒྱ་ བཀའ་སྲེལ་འབད་ནི་ནང་ རྒྱུར་རྒྱུར་དང་ གཞུང་དབང་ལས་སྡེ་ དེ་ ལས་ ཚོང་པ་ལུ་འོས་འབབ་མེད་མི་དང་ རྒྱུས་ཚད་ཚད་ལྡན་དང་འབྲེལ་དགོ་མི་རྒྱ་ལུ་ གཞུང་གིས་རྒྱབ་སྐྱོར་ འབད་ནི།
- ༤.༡.༤ རྒྱུ་ལུ་ཞབས་མཐའ་དབྱས་མེད་པར་ རྒྱུ་ཚད་ཅན་གྱི་སོ་ནམ་དང་སློ་ལོར་གྱི་རྒྱ་རྒྱུབ་ཐོན་སྐྱེད་ལུ་ རྫོང་ལམ་བདེ་ རྟོག་རྟོ་བཟོ་ནི་ལུ་ ཚད་གཞི་དང་ཐབས་བྱས་ལམ་སྟོན་བཟོ་ནི།
- ༤.༡.༥ གཞུང་གིས་འཛིན་སྐྱོང་འབད་མི་ སོ་ནམ་དང་སློ་ལོར་གྱི་རྒྱ་རྒྱུབ་ཐོན་སྐྱེད་རྒྱ་ རྒྱུ་ལུ་ཞབས་མཐའ་དབྱས་མེད་པར་ གོང་ཚད་ཤོ་མཚུངས་སྡེ་འཐོབ་ཐབས་ལུ་ རྫོང་ལམ་ངེས་བརྟན་བཟོ་ནི།

ཐབས་བྱས་ཅན་གྱི་སྲིད་བྱས་དང་ཐབས་ལམ་ ༢ པ།

ཞིང་སའི་ཡུན་བརྟན་གོང་འཕེལ་དང་ ཐོན་ལུངས་ཅན་གྱི་ལག་ལེན།

- ༤.༢.༡ སའི་ཐོན་ལུགས་དང་ ཡུན་བརྟན་བཟོད་བསྐྱེད་གྱི་བཟའ་འཐུང་ལམ་ལུགས་ དེ་ལས་ འཕུལ་སྐྱུར་གོང་འཕེལ་ གྱི་དོན་ལུ་ ས་ཞིང་ཡུན་བརྟན་འཛིན་སྐྱོང་གི་ལག་ལེན་བཟུང་པོ་རྒྱ་ཡར་ཤུག་གཏང་ནི།
- ༤.༢.༢ མཉམ་བསྐྱེད་སྡེ་ཐོན་སྐྱེད་ལྷེ་བའི་ཐོག་ ཞིང་ས་དུམ་བུར་རྒྱ་ནང་ གཙོ་རིམ་ཅན་གྱི་ཐོན་སྐྱེད་རྒྱ་ ཚོང་འབྲེལ་འོས་ འབབ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ ཚད་གཞི་རྒྱ་ཚེད་གས་སྡེ་སེང་ནི།
- ༤.༢.༣ ཐོན་སྐྱེད་ཅན་གྱི་ཞིང་ས་སྤོངས་རྒྱ་ ཉམས་གསོ་འབད་དེ་ ཡན་ཏུས་ཅན་སྡེ་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ལུ་ འོས་འབབ་ ལྡན་པའི་རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་ནི།
- ༤.༢.༤ འོས་འབབ་ལྡན་པའི་ལོ་ཐོག་དང་ཐོན་སྐྱེད་ལམ་ལུགས་ ལམ་སྟོན་འབད་ནི་ལུ་ ས་གཞིའི་ལུས་ལུགས་བརྟན་ ཞིབ་འབད་ནི།

- ༤.༡.༥. ལས་མི་མ་ལང་བའི་དཀའ་ངལ་བསལ་ཐབས་དང་ ཐོན་སྐྱེད་ཟུང་འགྲོ་ཕབ་ནི་ དེལས་ སོ་ནམ་ཞིང་ལུ་ལྷོ་
བ་བསྐྱེད་བཅུག་ནིའི་དོན་ལུ་ སྲོད་བཏུབ་པའི་སོ་ནམ་ཞིང་ས་ཚུ་ འཕུལ་སྐྱར་འབད་ནི།
- ༤.༡.༦. དགོས་མཁོ་དང་བསྐྱུན་ ཚུམ་གྱི་རང་མགོ་རང་འབྲོང་རྒྱུན་སྲོད་འབད་ཐབས་ལུ་ ཚུ་ཞིང་གཙུག་ཅན་ཚུ་ རོས་འཛིན་
འབད་དེ་ སྲུང་སྲོབ་འབད་ནི་དང་ སྲོ་འབྲུམ་རན་ཏོག་ཏོ་ཐོག་ ཞིང་སའི་ཆགས་བཀོད་ཚུ་ མི་ཉམས་སྐྱུན་སྲོད་
འབད་ནི།
- ༤.༡.༧. ཚུ་ཞིང་གཙུག་ཅན་གྱི་རོས་འཛིན་གྲུལ་ཁར་མ་ཚུད་མི་ཚུ་ཞིང་ཚུ་ནང་ མཁོ་ཆེ་བའི་སོ་ནམ་དང་ སྲོ་ལོ་རྩལ་སྐྱེད་ཀྱི་
ལུ་འབད་བཅུག་ནི།
- ༤.༡.༨. དགོས་མཁོ་ཆེ་བའི་ འབྲུ་སྐྱའི་རང་མགོ་རང་འབྲོང་ཚད་གཞི་རྒྱུན་སྲོད་འབད་ཐབས་ལུ་ གཞན་འབྲུ་སྐྱའི་རིགས་
ཚུ་བཏུབ་ནི་ནང་ ཡར་ཤུག་གཏང་ནི།
- ༤.༡.༩. ས་ཁ་མཐོ་སའི་སོ་ནམ་པ་ཚུ་གི་འཚོ་བའི་གནས་སྟངས་ཡུན་བརྟན་སྲེ་བཞག་ཐབས་ལུ་ ལ་རྒྱུད་ས་ཁོངས་སོར་
རྒྱུད་འབད་ནི་དང་ རང་བཞིན་གནས་སྟངས་ཀྱི་ཞབས་ཏོག་འབྲུམ་སྲོད་ཀྱི་ལམ་ལུགས་ གཞི་བཅུགས་འབད་ནི།

ཐབས་བྱས་ཅན་གྱི་སྲིད་བྱས་དང་ཐབས་ལམ་ ༣ པ།

རྒྱུན་ལྷན་བཟོད་བསྐྱར་ ཉེན་ཁ་འཛིན་སྲོད་དང་ གནམ་གཤིས་འགྱུར་བཟོད་ཀྱི་སོ་ནམ་རིགས་པ།

- ༤.༢.༡. གཙུག་སྡེའི་འགན་འཁུལ་ཚུ་མཐུན་སྲིག་བཟོ་ནི་དང་ མི་དང་རི་དྲགས་སེམ་ཅན་གྱི་འབྲེལ་འཛིན་འཛིན་སྲོད་འབད་
ནི་འདི་ རྒྱུན་གཏན་གྱི་འཆར་གཞི་དང་ ལག་ལེན་ལས་སྐྱ་ནང་འཁོད་དེ་གཙུག་ཅིན་མཐུན་ལོ།
- ༤.༢.༢. སོ་ནམ་དང་སློ་ལོ་འབྲེལ་བའི་ཉེན་ཁ་འཛིན་སྲོད་དང་ བཟོད་བསྐྱར་ཐབས་ལམ་འདི་ མེད་དུ་མི་རུང་བའི་ཆ་
ཤས་ཅིག་ཨིན་མཁམ་ལས་ གསར་གཏོད་ཅན་གྱི་ལོ་ཐོག་དང་སློ་ལོ་འབྲེལ་གྱི་ཉེན་བཙོན་དང་ ཉེན་སྲུང་གི་ལས་འཆར་
གཞན་ཚུ་ གཞི་བཅུགས་དང་ རྒྱུན་སྲོད་ དེལས་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི།
- ༤.༢.༣. སོ་ནམ་ལས་སྐྱའི་དོན་ལུ་ གནམ་གཤིས་འགྱུར་བ་དང་འབྲེལ་བའི་ བན་དོན་སྲོད་ནི་ཚུ་ཡར་ཤུག་གཏང་ཐབས་
རེས་བརྟན་བཟོ་ཐབས་དང་ ཕན་ལུ་ཅན་ཅན་ཚུ་ལུ་ གནམ་གཤིས་གནས་སྟངས་ལས་རིམ་དང་དབྱེད་བྱེད་སྐྱུན་
ལྷོ་ དེལས་ ལོ་ཐོག་དང་སློ་ལོ་འབྲེལ་གྱི་ གཞི་བཅུག་གནས་སྟངས་ལམ་ལུགས་ཚུ་ ལས་སྡེ་སོ་སོའི་ནང་འཁོད་
ལུ་ བརྗེ་སོར་འབད་ནི་དང་ལག་ལེན་སྲིད་སྲིད་བཟོ་ནི།
- ༤.༢.༤. སོ་ནམ་འཕུལ་རིག་དང་ཐབས་ལམ་ཚུ་ གསར་གཏོད་ཅན་དང་ གནམ་གཤིས་འགྱུར་བཟོད་ཀྱི་རིག་པ་དང་བསྐྱུན་
ཕན་ལུ་ཅན་ཅན་གོང་ཚད་རན་ཏོག་ཏོ་ཡོད་པ་སྲེ་གཞི་བཅུགས་འབད་དེ་ གོང་འབྲེལ་དང་ ཡར་ཤུག་གཏང་ནི།

- ༤.༣.༥. སློབ་མོ་ལ་གསོ་སྦྱོང་ཁང་ལྟེ་བ་རྒྱ་ནང་ མར་ཕབ་ སྐར་བཟོ་དང་སྐར་སྦྱོང་ཟེར་ ཡར་ ༩ (3R) གྱི་ལྷ་རྒྱུ་ལུ་
གནས་ཏེ་ སྐྱེ་ལྡན་མེ་རླུང་བཙུགས་ནི་ལུ་ རྒྱབ་སྦྱོར་འབད་དེ་ སོ་ནམ་པའི་ཟ་ཚང་ནང་ཉེ་བར་མཁོ་བའི་རུས་
ཤུགས་སྦྱོང་ནི།
- ༤.༣.༦. བཟང་འཕུང་ཐོན་སྐྱེད་ཀྱི་རིམ་བརྒྱུད་འབྲེལ་མཐུན་ནང་ རྒྱལ་ཡོངས་བཟང་འཕུང་རྒྱུད་ཐོས་དང་ སྤྱིགས་རོ་གི་
གནས་སྤངས་གནས་རྩིས་བཏོན་ནི་དང་ འོས་འབབ་ལྡན་པའི་ མར་ཕབ་ཐབས་ལམ་བཟོ་ནི། བཟང་འཕུང་
རྒྱུད་ཟད་བཀག་ཐབས་དང་ འགན་ཁག་ཅན་གྱི་ཟ་སྦྱོང་བཟོ་ནི་དོན་ལུ་ འོས་འབབ་ལྡན་པའི་ཐབས་རིག་འགོ་
བཙུགས་ནི།
- ༤.༣.༧. གསར་གཏོར་ཅན་དང་ གནམ་གཤིས་འགྱུར་བཟོ་དང་འབྲེལ་བའི་རིག་པ་ དེལས་ རྒྱུ་དན་སོར་རྒྱུད་ཅན་གྱི་ཞིང་
རྒྱུ་ལུ་གཞི་རྒྱུ་མཁོ་ཆས་ཡར་རྒྱས་གཏང་ནི་དོན་ལུ་ ཟད་འགོ་གཏང་ནི་དང་ རྒྱ་ཞིང་ས་ཆ་དེས་བརྟན་ཡོད་མི་
བརྒྱ་ཚ ༩༩ ལས་ ༥༧ གྱུ་ལུ་ཡར་སེང་འབད་ནི།
- ༤.༣.༨. ཞིང་རྒྱུ་ལག་ལེན་གྱི་རུས་ཤུགས་ཡར་རྒྱས་གཏང་ནི་དང་ རྒྱུད་ཟད་མར་ཕབ་འབད་ནི་དོན་ལུ་ ཞིང་རྒྱུ་ལག་
འཛུགས་འབད་ནི་དང་ འོས་འབབ་ལྡན་པའི་འབྲུལ་རིག་འགྱུར་བ་ དེལས་ རུས་ཤུགས་ཆེ་བའི་རྒྱ་ཞིང་ལམ་
ཤུགས་དང་ འཛིན་སྦྱོང་ཐབས་ལེས་ལུ་ ཟད་འགོ་གཏང་ནི།
- ༤.༣.༩. སོ་ནམ་དང་འབྲེལ་བའི་གཞི་རྒྱུ་མཁོ་ཆས་དང་ ཞབས་ཏོག་རྒྱ་ ཡུན་བརྟན་ལག་ལེན་གྱི་དོན་ལུ་ འོས་འབབ་
ལྡན་པའི་ཐབས་རིག་འགོ་བཙུགས་ནི།
- ༤.༣.༡༠. སོ་ནམ་དང་སློབ་མོ་གྱི་ཕབ་ཆག་མ་དངུལ་གྱི་རྒྱབ་སྦྱོར་འདི་ རྒྱ་སྐྱུ་བ་ལས་ ཕྱིར་ཐོན་གྲུབ་འབྲས་ལུ་ གཙོ་བོར་
བཟུང་ལྟེ་ གནས་གོང་མཐོ་བའི་སོ་ནམ་དང་སློབ་མོ་ཐོན་སྐྱེད་རྒྱ་ལུ་ དམིགས་བསལ་གྱི་རྒྱབ་སྦྱོར་འབད་ནི།
- ༤.༣.༡༡. འོས་འཛིན་འབད་ཡོད་པའི་ སོ་ནམ་དང་སློབ་མོ་ཐོན་སྐྱེད་རྒྱ་ སྐྱུ་ཚད་དང་བསྐྱུན་ གོང་ཚད་སྤྱིག་ཞིའི་ལམ་
ཤུགས་བཟོ་ནི།
- ༤.༣.༡༢. བད་གཞི་བཀག་འཛིན་ཐབས་རིག་ཚཚང་ཚ་བརྟན་བཟོ་ནི། ས་མཚམས་ལས་འདས་པའི་སེམས་ཅན་གྱི་ནད་
གཞིའི་ གསང་ལྟ་དང་ སྐྱེ་ལྡན་ཉེན་སྲུང་གི་གསྐྱིག་དང་གཏོང་ལེན་ སློབ་མོ་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་སྐྱུན་རིགས་དང་
ཅཆས་ དེལས་ སོ་ནམ་པའི་མི་སྡེ་ལུ་ རྒྱུད་འཕུས་སྦྱོང་ནི་ནང་རྒྱབ་སྦྱོར་འབད་ནི།

ཐབས་བྱས་ཅན་གྱི་ཐབས་ལམ་དང་སྲིད་བྱུང་ ༤ པ།

སྐྱུར་འབྲས་ཅན་གྱི་སོ་ནམ་དང་སློ་ལོ་ཞིབ་འཚོལ་གསར་གཏོད་དང་འཕུལ་རིག

༤.༤.༡. མཁོ་མངག་རྒྱུད་སྐྱུལ་དང་ ཡར་ཐོན་ཅན་གྱི་གསར་གཏོད་ སྲིད་བྱུང་འབྲེལ་མཐུན་ སོ་ནམ་དང་སློ་ལོ་ཡུན་ བརྟན་གོང་འཕེལ་ཚུ་ལུ་ གཞི་རྟེན་མཐུན་འགྱུར་ དེས་འབྲེལ་ལག་ལེན་དང་ ཞིབ་འཚོལ་སྲིད་བྱུང་ཚུ་ ཚ་ བརྟན་དང་ཡུན་བརྟན་བཟོ་ནི།

༤.༤.༢. སོ་ནམ་དང་སློ་ལོ་འབྲེལ་བའི་ཞིབ་འཚོལ་ཚུ་ སུ་ལུ་ཅན་དང་ དམིགས་གཏང་ཅན་ དེལ་ས་ རིན་ཐང་ཅན་ གྲེ་བཟོ་ཐབས་ལུ་ ལོ་བསྟར་བཞིན་དུ་ སོ་ནམ་གྱི་ནང་འཁོད་ཡོངས་འབོར་ལས་ ཞིབ་འཚོལ་མ་དདུལ་ བརྒྱ་ ཚ་ ༡ བཞོ་བཀའ་འབད་དེ་ སོ་ནམ་གྱི་ཐོན་སྐྱེད་དང་གསར་གཏོད་ཡར་འབྲུག་གཏང་ནི།

༤.༤.༣. སོ་ནམ་དང་སློ་ལོ་འབྲེལ་བའི་བརྒྱུད་འབྲེལ་མཐུན་ནང་འབྲེལ་བ་ཡོད་མི་ཚུ་གི་ ལྷོགས་གྲུབ་ཡར་རྒྱས་གཏང་ཐབས་ ལུ་ ཚོང་ལམ་ཞིབ་འཚོལ་དང་ བརྟོ་དོན་ དེལ་ས་འཕུལ་རིག་གསར་པ་ཚུ་ ཡར་འབྲུག་གཏང་ནི།

༤.༤.༤. གཏོང་ལེན་ཅན་གྱི་གནས་སྤངས་ནང་ བཟང་འབྲུང་ཉེན་སྲུང་འབད་ཐབས་ལུ་ གནམ་གཤིས་སྐྱུར་བཟོས་ལུ་ བཟོད་ཚུགས་པའི་ དུས་བསྐྱེད་དེང་སང་གི་སོ་ནམ་ཐབས་ལམ་ དེལ་ས་ ལོ་ཐོག་ཚུ་འབྲེན་འཛིན་སྐྱོང་ལ་སོགས་ པའི་ གསར་གཏོད་ཅན་དང་ ལས་མི་ཉུང་བའི་ བཟོ་འདོན་ཐབས་ལམ་ཚུ་ ཡར་འབྲུག་གཏང་ནི་དང་ དང་ལེན་ འབད་ནི།

༤.༤.༥. སློ་ལོ་རིགས་རྒྱུད་ཡར་འབྲུག་དང་ ལྷ་ཆག་འཛིན་སྐྱོང་ཐོག་ ཡུན་བརྟན་གྱི་སློ་ལོ་ཐོན་སྐྱེད་ཡར་འཕམ་གཏང་ནི་ ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་ནི།

༤.༤.༦. ཉེ་ལོ་ཟུང་ལྡན་གྱི་ཚབ་སྐྱེ་ ཚུའི་སྐྱུ་རུ་ལུ་བརྟེན་པའི་ཉུག་སོ་སྐྱོང་གི་ལུ་ དང་ལེན་འབད་དེ་ ཡར་འབྲུག་ གཏང་ནི།

༤.༤.༧. རང་བཞིན་གནས་སྤངས་དང་ གནམ་གཤིས་འགྱུར་བཟོས་ལས་བཟོད་ཐབས་ལུ་ ཐོན་ལུགས་དང་མཐུན་འགྱུར་ ལྷོགས་གྲུབ་ཡར་འབྲུག་གཏང་ནི་ལུ་ སྐྱེ་འཕེལ་ཅན་གྱི་འཕུལ་རིག་ཚ་བརྟན་བཟོ་ནི།

༤.༤.༨. སོ་ནམ་དང་སློ་ལོ་གསོ་སྐྱོང་གི་ལམ་ལུགས་ནང་ དེང་སང་གི་འཕུལ་རིག་ གནས་སྤྱད་ཆེན་མོ་དང་ སློག་རིག་ སློབ་སྦྱོང་ དངོས་པོའི་སློག་རིག་ཡོངས་འབྲེལ་(IoT)དང་ཟུང་ལྡན་འཕུལ་ དེལ་ས་ དོན་གསལ་གི་ཚོང་འབྲེལ་ འཕུལ་རིག་ཚུ་ གཞི་བཙུགས་དང་ བཞོལ་སྦྱོང་འབད་དེ་ ཉན་བཅོལ་དང་རོ་སྦྱོར་ དེལ་ས་ ཡོངས་འབྲེལ་ གཏོང་ལེན་ཚུ་ཡར་འབྲུག་གཏང་སྟེ་ བཟང་འབྲུང་བཀའ་སྐྱེལ་གྱི་འབྲེལ་མཐུན་ གོང་འཕེལ་གཏང་ནི།

༤.༤.༩. འོས་འབབ་ཅན་གྱི་ཐབས་ལམ་དང་འཕུལ་རིག་གསར་པ་ཚུ་ དང་ལེན་དང་ལག་ལེན་ དེལ་ས་ ཡར་འཕམ་ གཏང་ཐོག་ལས་ སོ་ནམ་གྱི་ཐོན་སྐྱེད་ཡར་འབྲུག་གཏང་ནི།

ཐབས་བྱས་ཅན་གྱི་ཐབས་ལམ་དང་སྲིད་བྱས་ ༥ པ།

ཡུན་བརྟན་ཅན་གྱི་སོ་ནམ་དང་ ཡར་འཕེལ་ཅན་གྱི་སོ་ནམ་ཚོང་བསྐྲུགས་ དེལས་ ཡར་ཤལ་ཅན་གྱི་བཟའ་འཐུང་དང་ཟས་ བཅུད་ཉེན་སྲུང་།

- ༤.༥.༡. བཟོད་བསྐྱེད་དང་ཡུན་བརྟན་ཅན་གྱི་བཟའ་འཐུང་ཉེན་སྲུང་གི་དོན་ལུ་ ལུམ་དང་ གཞན་ཉེར་མཁའི་སོ་ནམ་དང་ སློ་ལོར་ཐོན་སྐྱེད་གྱི་རང་མགོ་རང་འདྲོང་ ཡར་ཤལ་གཏང་ནི།
- ༤.༥.༢. དགོས་མཁའི་ཅན་གྱི་ས་ཁོངས་ཚུ་ནང་ རྒྱལ་ཡོངས་བཟའ་འཐུང་ཉེན་སྲུང་གསོག་འཛུགས་གི་ཐོག་ལས་ བཟའ་ འཐུང་གི་རིགས་ལངས་སྟེ་གསོག་འཛུགས་འབད་ནི།
- ༤.༥.༣. དགོས་མཁའི་བཟའ་འཐུང་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་ཡོད་པའི་ཚོང་ལས་ཚུ་བརྒྱུད་དེ་ ཅན་འབྲེན་འབད་ནི།
- ༤.༥.༤. གཙང་སྐྲུགས་ལྡན་པའི་ སློ་ལོར་ཐོན་སྐྱེད་ཡར་ཤལ་གཏང་ནི་དང་འཕྲོད་བརྟེན་མེད་པའི་སློ་ལོར་ཐོན་སྐྱེད་ཚུ་ ཅན་འབྲེན་མར་ཕབ་གྱི་དོན་ལུ་ སློ་ལོར་ཐོན་སྐྱེད་གྱི་བཟོ་བྱ་འཕྲུལ་ཁང་ཚུ་ཡར་ཤལ་གཏང་ནི་དང་རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་ བློ།
- ༤.༥.༥. བཟའ་འཐུང་ཐོན་སྐྱེད་དང་ འཕྲུལ་རིག་བརྗེ་སོར་ དེལས་ གླབས་ཐོག་གི་དཀའ་ངལ་དང་གཏོང་ལེན་ཚུ་ལུ་ རོས་ལེན་འབད་ནིའི་ཞབས་ཏོགས་ཚུ་ དོན་སྲིན་ཅན་སྟེ་སྲོད་ཐབས་ལུ་ སོ་ནམ་དང་སློ་ལོར་རྒྱ་སྐྱེད་ཞབས་ཏོག་ ཚུ་ ཅ་བརྟན་བཟོ་ནི།
- ༤.༥.༦. རོས་འབབ་ལྡན་པའི་ཐོན་སྐྱེད་ཚུ་ མོ་བཏབ་གྱི་དོན་ལུ་ཚོང་འབྲེལ་འབད་ནི་དང་ འབྲུག་པའི་སོ་ནམ་དང་སློ་ལོར་ ཐོན་སྐྱེད་ཚུ་ ཕྱིར་ཚོང་འབད་ནི་ལུ་ ཚོང་ལམ་གསར་པ་འཛུགས་ཞིབ་འབད་དེ་ གཞི་བཅུགས་འབད་ནི།
- ༤.༥.༧. གཙོ་རིམ་བཟུང་ཡོད་པའི་ ཚོང་འབྲེལ་ཅན་གྱི་སོ་ནམ་དང་སློ་ལོར་ཐོན་སྐྱེད་གྱི་དོན་ལུ་ སློ་འཕྲུལ་གྱི་ལས་འཆར་ ཚུ་གཞི་བཅུགས་འབད་ནི།
- ༤.༥.༨. རང་བཞིན་ཐོན་སྐྱེད་དང་ གནམ་ཁ་ཅན་གྱི་སོ་ནམ་དང་སློ་ལོར་ཐོན་སྐྱེད་གྱི་དོན་ལུ་ བཀོལ་སྤྱོད་ཡོངས་ཚོགས་ ཅན་གྱི་ཞིབ་དཔྱད་ དང་བརྟན་གཞིབ་ དེལས་ རོ་སྐྱོར་ལམ་ལུགས་ཚུ་གཞི་བཅུགས་འབད་ནི།
- ༤.༥.༩. ཅན་འཁོད་ཟ་སྲོད་དང་ རོས་འབབ་ལྡན་པའི་ཕྱིར་ཚོང་གི་ཚོང་ལམ་ཉེན་སྲུང་དང་གནས་ཚད་ཅན་གྱི་སྲུང་ཚད་ ཡར་ཤལ་གཏང་ནིའི་དོན་ལུ་ སོ་ནམ་ལེགས་ལྡན་ཐབས་ལམ་ཚུ་ ཅ་བརྟན་བཟོ་ནི།

ཐབས་བྱས་ཅན་གྱི་ཐབས་ལམ་དང་སྲིད་བྱུང་ ༤ པ།

སོ་ནམ་དང་སློ་ཞོར་གྱི་རིམ་བརྒྱུད་འབྲེལ་མཐུད་དང་ ཚོང་ལམ་མཐུན་ཉེན།

- ༤.༤.༡. དགོས་མཁོ་ཅན་གྱི་ས་ཁོངས་ཚུ་ནང་ གལ་གནད་ཆེ་བའི་ཚོང་འབྲེལ་མཐུན་ཉེན་ གཞི་བཙུགས་འབད་དེ་ སྲེལ་འབྲེན་མཐུད་ལམ་དང་ ཚོང་པ་དང་ཚོང་ཁོམ་ཚུ་གི་བར་ན་མཐུན་འབྲེལ་བཟོ་ནི།
- ༤.༤.༢. གཙུ་རིམ་བརྒྱུད་བའི་ཐོན་སྐྱེད་ལུ་ གཙུ་ཐོར་བཏོན་ཏེ་ལོ་ཐོག་བསྐྱེད་ཚར་བའི་ཤུལ་ལུ་ འཛོན་སྐྱོང་མཐུན་ཉེན་ གསར་བཟོ་ཡར་ཕྱག་གཏང་ནི་དང་ སྲོལ་ཐངས་བཟོ་སྐྱེན་འཕུལ་ཆས་ཚུ་གསར་བཏོན་འབད་ནི།
- ༤.༤.༣. དགོས་མཁོ་ཅན་གྱི་ས་གནས་ཚུ་ནང་ སོ་ནམ་བཟའ་འཐུང་མཐུན་ཉེན་དང་ ཞབས་ཏྲོག་ཐབས་ཚུ་ནང་ལུ་ སོ་ནམ་ལས་འབྲེལ་གྱི་དཔལ་འབྱོར་ས་ཁོངས་གྱི་ འཆར་གཞི་བཟུམ་ནི་དང་གཞི་བཙུགས་འབད་ནི།
- ༤.༤.༤. བཟའ་འཐུང་ཚོང་འབྲེལ་གྱི་གོ་སྐབས་ཡར་རྒྱས་གཏང་ཐབས་ལུ་ ཚོང་འབྲེལ་གྱི་བཀའ་སྲེལ་ལམ་ལུགས་ཚུ་ གཞི་བཙུགས་འབད་ནི་དང་ ཚུ་བརྟན་བཟོ་ནི།
- ༤.༤.༥. ལྷན་ལུ་ཞབས་ཏྲོག་དང་ ཚོང་འབྲེལ་བརྒྱུན་ལམ་ཡར་ཕྱག་གཏང་ནི་དེ་དོན་ལུ་ གནམ་གཤིས་འགྱུར་བ་ལུ་བཟོན་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་སོ་ནམ་ཞིང་ལམ་གྱི་མཐུན་འབྲེལ་ཚུ་ ཚུ་བརྟན་བཟོ་ནི།
- ༤.༤.༦. ལྷན་ཚན་ཅན་གྱི་དཔལ་འབྱོར་ཡར་ཕྱག་དང་ དོན་སྲིད་ཅན་གྱི་ ལྷན་ཚན་ལག་ལེན་ དེ་ལས་ ཚོང་ལམ་ཡར་ཕྱག་གཏང་ནི་དེ་དོན་ལུ་ སོ་ནམ་པའི་སྡེ་ཚན་དང་ མཉམ་ལས་ཚོགས་སྡེ་ཚུ་ ཚུ་བརྟན་བཟོ་ནི།
- ༤.༤.༧. གཙུ་རིམ་བརྒྱུད་བའི་ སོ་ནམ་དང་སློ་ཞོར་ཐོན་སྐྱེད་ཚུ་གི་ རིམ་བརྒྱུད་འབྲེལ་མཐུད་ ཚུ་བརྟན་དང་སྲིག་མཐུན་བཟོ་ནི།
- ༤.༤.༨. ལྷན་སྲི་ལུ་ངོས་ལེན་ཡོད་པའི་ འབྲུག་པའི་དམིགས་གསལ་ཁྲོད་ཚོས་ཅན་གྱི་སོ་ནམ་དང་སློ་ཞོར་གྱི་ཐོན་སྐྱེད་གོང་འཕེལ་གཏང་ནི།
- ༤.༤.༩. དགོས་མཁོ་དང་བསྐྱེད་པའི་ མཁའ་རིག་དང་མ་ཚུ་གཞི་བཙུགས་ཀྱི་ལྷན་སྐྱོར་ཐོག་ལས་ ཐོན་སྐྱེད་བཟོ་སྐྱེན་དང་འབྲེལ་ཡོད་ཚོང་ལམ་ཚུ་ ཡར་ཕྱག་གཏང་ནི།
- ༤.༤.༡༠. འབྲུག་པའི་དོན་ལུ་ཐོག་ལུ་ དམིགས་གསལ་ཁྲོད་ཚོས་ཅན་གྱི་ སོ་ནམ་དང་སློ་ཞོར་ཐོན་སྐྱེད་ཡར་ཕྱག་གཏང་སྟེ་ དེ་ན་ཐང་ཆེ་བའི་ནང་འཁོད་དང་ལྷན་སྲིད་ཚོང་འབྲེལ་ ཡར་རྒྱས་གཏང་ནི།
- ༤.༤.༡༡. དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་པའི་ལྷན་སྲིད་ཚོང་འབྲེལ་གྱི་དགོས་མཁོ་དང་བསྐྱེད་ སོ་ནམ་དང་སློ་ཞོར་ཐོན་སྐྱེད་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ གནམ་ཚན་ དེ་ལས་ དོ་སྐྱོར་ཚུ་ ཚུ་བརྟན་བཟོ་ནི།

ཐབས་བྱས་ཅན་གྱི་ཐབས་ལམ་དང་སྲིད་བྱུང་ ༡ པ།

རང་བཞིན་སོ་ནམ་ཡར་དྲག

- ༤.༡.༡. གཙོ་རིམ་ཅན་གྱི་ སོ་ནམ་དང་སློབ་ཞོར་ཐོན་སྐྱེད་ཀྱི་ དམིགས་གསལ་དང་རིང་ཐང་ཆེ་བའི་ཚོང་འབྲེལ་གྱི་དོན་ལུ་
ཚོང་འབྲེལ་ལྡན་པའི་ རང་བཞིན་སོ་ནམ་དང་སློབ་ཞོར་གྱི་ལུ་ཚུ་ རྒྱ་ཆེ་དྲགས་སྤེལ་བད་ནི།
- ༤.༡.༢. རོ་སྐྱོར་འབད་ཡོད་པའི་ ཡུན་བརྟན་རང་བཞིན་ཐོན་སྐྱེད་ཀྱི་དོན་ལུ་ རིམ་བརྒྱུད་འབྲེལ་མཐུན་དང་ ཐོན་སྐྱེད་ཡར་
དྲག་གཏང་སྟེ་ ཅ་བརྟན་བཟོ་ནི།
- ༤.༡.༣. རྒྱལ་ཁབ་གཞན་གཅིག་ཁར་ རང་བཞིན་ཚོང་འབྲེལ་སྤྲོད་བཞེད་ཀྱི་བཟོ་ཞིའི་དོན་ལུ་ རང་བཞིན་སོ་ནམ་
དང་རོ་སྐྱོར་ལམ་ལུགས་ཅ་བརྟན་བཟོ་ནི་དང་ རྒྱལ་སྲིའི་ངོས་འཛིན་གྱིས་མ་དོ་བར་ བན་ཚུན་ངོས་འཛིན་གྱི་དོན་
ལུ་ཡང་ ལཱ་འཕྲོ་མཐུན་དེ་འབད་ནི།
- ༤.༡.༤. རྩིས་སྐྱོར་གྱི་ལུང་དང་ སོ་ནམ་གྱི་རྩིས་སྐྱོར་རྒྱ་ཆ་ཚུ་ལག་ལེན་འབབ་ནི་འདི་ རིམ་གྱིས་སྤེལ་སྤྱོད་བཟོ་ཞིའི་དོན་
ལུ་ རང་བཞིན་དང་སྤེལ་སྤྱོད་རྒྱ་ཆ་སྤྲོད་ དེ་ལས་ ལག་ལེན་འབབ་ནི་ལུ་ སེམས་ལུགས་རྒྱུ་སྐྱོར་འབད་
ནི།
- ༤.༡.༥. ས་བཅུད་དང་སྤེལ་སྤྱོད་རིགས་སྐྱའི་ སོར་རྒྱུད་ལུགས་ཡར་དྲག་གཏང་ནིའི་དོན་ལུ་ སྤྲོད་སྤེལ་ཅན་གྱི་སོ་ནམ་
གོང་འཕེལ་གཏང་ནི།

ཐབས་བྱས་ཅན་གྱི་ཐབས་ལམ་དང་སྲིད་བྱུང་ ༢ པ།

ཉེན་སྲུང་དང་ཟས་བཅུད་ལྡན་པའི་བཟང་འབྲུང་དང་ གཞུགས་ཁམས་བདེ་བའི་ལག་ལེན།

- ༤.༢.༡. འབྲེལ་ཡོད་ལས་སྟེ་དང་མཉམ་འབྲེལ་འབད་དེ་ མི་མང་དང་སློབ་གྲྭ་ སྤྲོད་ཁང་དང་དགོན་སྡེ་ དེ་ལས་ གཞུགས་
སྟེ་གཞན་ཚུ་ནང་ ཉེན་སྲུང་དང་ཟས་བཅུད་ལམ་ལུགས་ངེས་བརྟན་བཟོ་ནི།
- ༤.༢.༢. སློབ་གྲྭ་དང་སྤྲོད་ཁང་གི་བཞེས་སློབ་བྱིན་ནི་ལས་རིམ་དང་ སློབ་གྲྭའི་སོ་ནམ་ཞིང་ལུ་འཕེལ་རིམ་ཚུ་ལས་བརྒྱུད་དེ་
ཨ་ལུ་ཚུ་གི་གཞུགས་ཁམས་སྤྱི་དྲིལ་འབྱོར་ཐབས་ལུ་དམིགས་ཏེ་ རང་འཁོད་ལས་འཕོན་པའི་ཟས་བཅུད་ལྡན་
པའི་བསྐྱོད་ཀྱི་རིགས་ཚུ་ ཡར་དྲག་གཏང་ནི་དང་ གཙོ་རིམ་བཟུང་ནི།
- ༤.༢.༣. རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་གནས་ཚད་དང་བརྟུན་ ཟས་བཅུད་ལྡན་ཐབས་འབད་ནིའི་ཚུལ་སྤྲོད་དང་ལས་རིམ་ཚུ་ ཅ་བརྟན་
བཟོ་ནི།
- ༤.༢.༤. ཨ་ལུ་སློབ་ནི་དང་གཞུགས་ཁམས་འཕོད་བསྐྱེད་ཀྱི་དོན་ལུ་ རྒྱུ་ཞིན་ལས་ལྷན་ ༤ ཚུན་ཚོད་ ཨའི་གི་ཨོམ་
རྒྱུ་ལམ་གཅིག་བྱིན་ནི་དང་ ལོ་ ༡ ཚུན་ཚོད་ ཟས་བཅུད་དང་ཉེན་སྲུང་ལྡན་པའི་ལྷན་ཐབས་ཀྱི་བཞེས་སློབ་བྱིན་
ནི།

སོ་ནམ་དང་སློབ་ཞོར་ལྡན་ཁག

- ༤.༢.༥. རྩམ་སྐྱོར་ཨོམ་གྱི་ཚོང་འབྲེལ་ཚད་འཛིན་འབད་ནི་དོན་ལུ་ རྒྱལ་སྤྱིའི་ཨོམ་ཚབ་གྱི་ཚོང་འབྲེལ་སྤྱིག་གཞི་དང་ འཛམ་གླིང་གསོ་བའི་ཚོགས་འདུའི་ཤོས་ཚོད་ཚུ་བསྟར་སྤྱོད་འབད་ནི།
- ༤.༢.༦. ཟས་བཅུད་མ་ལང་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་དཀའ་ངལ་ཡོད་མི་ཨ་ལུ་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ གཅེས་སྤྱོད་དང་ འཛིན་སྤྱོད་འབད་ནི།
- ༤.༢.༧. ཉེན་སྲུང་ལཱ་པའི་བཟང་འབྲུང་ལམ་ལུ་གསལ་ཡར་ཤུག་གཏང་ནི་དོན་ལུ་ གཟུགས་ཁམས་ལུ་འཕྲོད་པའི་བཞེས་སྒོ་ལག་ལེན་ཚུ་ དང་ལེན་འབད་དེ་ རྒྱན་སྤྱོད་འབད་ནི།
- ༤.༢.༨. རང་སོའི་སྤྱིག་བཟུང་གིས་མ་དོ་བར་ བཟང་འབྲུང་དང་སྤྱེ་ལཱ་ཉེན་སྲུང་གི་དགོས་མཁོ་བསྟར་སྤྱོད་འབད་དེ་ བཟང་འབྲུང་བཟོ་སྐྱུན་འབད་མི་དང་ཚོང་པ་ དེ་ལས་ཟ་སྤྱོད་འབད་མི་ཚུ་གི་ནང་ན་ བཟང་འབྲུང་ཉེན་སྲུང་ལུ་གསལ་སྒོ་ལ་དེ་ ཡར་ཤུག་གཏང་ནི།
- ༤.༢.༩. དམིགས་བསལ་གྱི་ འཕྲོད་ཁམས་ལེགས་ཤོམ་མེད་མི་ དཔེར་ན་ནད་གཞི་ཨེཆ་ཨའི་ཡི་དང་ བད་ཀན་ནད་གཞི་ དེ་ལས་གཞན་ནད་གཞི་ཡོད་མི་ཚུ་ལུ་ འོས་འབབ་ལཱ་པའི་ཟས་བཅུད་གྱི་ཐབས་ལམ་རེས་བརྟན་བཟོ་ནི།
- ༤.༢.༡༠. ཟས་བཅུད་ལཱ་པའི་སྤོ་ལོར་ཐོན་སྐྱེད་ཚུ་ལངས་སྤེལ་ཐོབ་ཐབས་ལུ་ སློབ་བྲལ་ནང་འགྲོ་མི་ཨ་ལུ་གར་ལུ་ ཨོམ་གར་མ་ ༢༥༠ དང་ སྤོང་དོག་ ༡ ཕྱིན་ནི།

ཐབས་བྱས་ཅན་གྱི་ཐབས་ལམ་དང་སྤྱིད་བྱས་ ༩ པ།

སོ་ནམ་སྤྱེ་ལཱ་རིགས་སྤྱོད་དང་ ཤིང་མེན་ནགས་ཚལ་ཐོན་སྐྱེད་གྱི་ མཐུན་འགྲུར་དང་ཡུན་བརྟན་ལག་ལེན།

- ༤.༣.༡. ཡུན་བརྟན་དང་བཟོད་བསྐྱུན་གྱི་སོ་ནམ་ཞིང་ལཱའི་ལམ་ལུ་གསལ་བཟོ་ནི་དོན་ལུ་ སོ་ནམ་གྱི་སྤྱེ་ལཱ་རིགས་སྤྱོད་དང་ རི་ཁ་ལས་བརྒྱུད་པའི་སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་བཏབ་མི་ལོ་ཐོག་ (Crop Wild Relatives) དེ་ལས་ འབྲེལ་ཡོད་སྤར་སྒོལ་ཤེས་ཡོན་གྱི་ཉམས་སྲུང་དང་ཡུན་བརྟན་ལག་ལེན་འདི་ ཡར་ཤུག་གཏང་ནི།
- ༤.༣.༢. ས་གནས་གྱི་ལོ་ཐོག་རིགས་སྤྱོད་དང་ སྤང་མེད་པ་སྤེལ་བཞག་མི་ དེ་ལས་ མང་སུ་སྤེལ་སྤྱོད་མི་ལོ་ཐོག་གི་རིགས་སྤྱོད་ (Neglected and Under-utilized Crop Species) ཐོན་ཁུངས་དང་ཟ་སྤྱོད་ ཡར་ཤུག་གཏང་ནི།
- ༤.༣.༣. འཚོ་བའི་གནས་སྤངས་ཡར་རྒྱས་གཏང་ཐབས་ལུ་ ས་གནས་གྱི་ལོ་ཐོག་དང་ སྤོག་ཆགས་གྱི་རིགས་རྒྱུན་ཐོན་ཁུངས་ དེ་ལས་ ཤིང་མེན་ནགས་ཚལ་ཐོན་སྐྱེད་ཚུ་གི་ཡུན་བརྟན་འཛིན་སྤྱོད་ ཡར་ཤུག་གཏང་ནི།
- ༤.༣.༤. དཔལ་འབྱོར་ལེ་ཕན་ཡར་ཤུག་གཏང་ནི་དོན་ལུ་ ཐོབ་སྤྱོད་དང་ལེ་ཕན་བགོ་བཤའི་གསར་གཏོད་གཞི་བཅུགས་ཚུ་ ཚུ་བརྟན་བཟོ་ནི།

- ༤.༢.༥. རང་བཞིན་ས་ཁོངས་ལས་ཡིན་པ་དང་མེན་མི་འཛིག་ཉེན་ཡོད་པའི་ས་གནས་དང་ རྒྱལ་ཁབ་ནང་དར་བྱུང་ཡོད་མི་སྡེ་ལྟན་འགྲུབ་སྤྱི་ལམ་སྲིད་ལུ་ཉམས་སྲུང་འདི་ ཡར་ཤལ་གཏང་ནི་དང་ངེས་བརྟན་བཟོ་ནི།
- ༤.༢.༦. འོང་འབབ་སྤྱོད་ཚོགས་བཟོ་ནི་དང་ བློ་གསལ་ཚལ་གྱི་ཐོན་སྐྱེད་ཚུ་ལུ་ གཞོན་སྐྱོན་མར་ཕབ་འབད་ནི་དོན་ལུ་ ཇི་ཞིན་དང་སྤྱོད་ལྟན་གྱི་སྤོ་ཤིང་གིས་མ་དོ་བར་ གནས་གོང་མཐོ་བའི་ཤིང་མེན་བློ་གསལ་ཚལ་ཐོན་སྐྱེད་ཚུ་ གཞུམ་ཁར་གསོ་སྐྱོང་འབད་ནི་དང་ སྤྱོད་ནི་ཚུ་ ཡར་ཤལ་གཏང་ནི།

ཐབས་བྱས་ཅན་གྱི་ཐབས་ལམ་དང་སྲིད་བྱུང་། ༡༠ པ།
ཕོ་མོ་འབྲུ་མཉམ་དང་མི་སྡེ་གྲུབ་བཅུག་ལ།

- ༤.༡༠.༡. བཟའ་འབྲུང་ལམ་ལུ་གསལ་དང་ འཚོ་བའི་མཐུན་ཀློན་གྱི་ཐབས་ལམ་གཞན་ནང་ ཕོ་མོའི་ལྷ་འགན་གྱི་བརྟེན་འགྲུབ་ གསལ་ལ་དང་ཡོངས་རྒྱུགས་སྤེལ་གཞི་བཅུག་ལའབད་ནི།
- ༤.༡༠.༢. ཨམ་སྲུ་དང་ཉེན་ཁ་འབྱུང་སྲིད་པའི་མི་ཚུ་ སོ་ནམ་དང་སློ་ཞོར་ཐོན་སྐྱེད་ཀྱི་རིམ་བརྒྱུད་འབྲེལ་མཐུན་ནང་ བཟའ་ མར་གཏོགས་བཅུག་ནི་དང་འབྲེལ་མཐུན་བཟོ་ནི་ དེ་ལས་ དབང་ཆ་བྱིན་ནི་དོན་ལུ་ འོས་འབབ་ལྟན་པའི་ ཐབས་རིག་ཚུ་གཞི་བཅུག་ལའབད་ནི་དང་ ངེས་བརྟན་བཟོ་ནི།
- ༤.༡༠.༣. ཕོ་མོ་རང་སོའི་སྤྱོད་ལམ་བདེ་སྤྱོད་དང་བསྐྱུན་ ལག་ལེན་འབབ་བརྟེན་པའི་འཕྲུལ་རིག་དང་ ལས་མི་ཉུང་བའི་སོ་ བཟའ་དང་སློ་ཞོར་འཕྲུལ་རིག་ཚུ་ གཞི་བཅུག་ལའབད་དེ་ ཐོབ་སྤྱོད་ཡར་ཤལ་གཏང་ནི།
- ༤.༡༠.༤. ཀློན་དཔོན་འཛིན་སྐྱོང་ཐབས་བྱས་སྡེ་ ལྷོགས་སྲུབ་གོང་འཕེལ་དང་ གནས་གཤིས་འགྱུར་བསྐྱོང་དང་བསྐྱུན་པའི་ ཐོན་སྐྱེད་ལམ་ལུ་གསལ་གསལ་ལུ་གཙོ་བོ་ལུ་གཙོ་བོ་ལུ་གཙོ་བོ་ལུ་གཙོ་བོ་ལུ་གཙོ་བོ་ལུ་གཙོ་བོ་ལུ་གཙོ་བོ་ལུ་གཙོ་བོ་ལུ་ ཞིང་ལུ་རྒྱུང་བའི་སོ་ནམ་པ་གི་བཟོ་དེ་བསྐྱུན་ ཡར་ ཤལ་གཏང་ནི།
- ༤.༡༠.༥. སོ་ནམ་པའི་སྡེ་ཚན་དང་ མཉམ་ལས་ཚོགས་སྡེ་ཚུ་འཛིན་སྐྱོང་འབད་ནི་ལུ་ ཨམ་སྲུ་དང་ མི་སྡེ་ནང་རྒྱུབ་ཁར་ ལུས་མི་ཚུ་གི་གྲུབ་གཏོགས་ ཡར་ཤལ་གཏང་ནི།
- ༤.༡༠.༦. ཨམ་སྲུ་དང་ན་གཞོན་ཚོང་ལུ་འབད་མི་ཚུ་ལུ་དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་དེ་ ཚོང་རིག་གི་རིག་ཚུལ་དང་སྐྱོད་ལུ་ གོང་འཕེལ་གཏང་སྡེ་ སོ་ནམ་ཚོང་འབྲེལ་ཡར་ཤལ་གཏང་ནི།

ཐབས་བྱས་ཅན་གྱི་ཐབས་ལམ་དང་སྲིད་བྱས་ ༡༡ པ།

མཉམ་རུབ་དང་མཉམ་འབྲེལ།

- ༤.༡༡.༡. སོ་ནམ་བཟའ་འཐུང་ལམ་ལུགས་འདི་ བཅོད་བསྐྱེད་ཅན་དང་སྲིད་སྲིད་བཅོལ་ཞིན་པུ་ མཉམ་འབྲེལ་དང་ མཉམ་རུབ་ དེ་ལས་ ལས་སྡེ་ཁག་གི་བར་ན་ཐབས་ལམ་ཚུ་ སྐྱལ་ཤུགས་འབད་ནི།
- ༤.༡༡.༢. སྲིད་བྱས་བསྐྱེད་འབད་མི་ འབྲེལ་ཡོད་ལས་སྡེ་ཚུ་གི་བར་ན་ མཉམ་རུབ་དང་མཉམ་འབྲེལ་མཐའ་སྐྱོང་གི་ གཞི་བཀོད་རྒྱ་ཆེས་སྡེ་གསར་བཅོལ་འབད་ནི།
- ༤.༡༡.༣. དངུལ་འབྲེལ་དང་འཕུལ་རིག་གི་ཐོན་ལཱ་དང་སྐྱབ་ནི་དོན་ལུ་ དངུལ་འབྲེལ་ཐབས་རིག་གཞན་གྱིས་མ་དོ་བར་ ད་ལྟོ་ཡོད་མི་དང་ ཁོང་འཕེལ་མཉམ་འབྲེལ་བ་གསར་པ་ རྟོགས་རམ་བྱིན་མི་ལས་སྡེ་ དེ་ལས་ རྒྱལ་སྲིད་དང་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་དངུལ་ཁང་ཚུ་གཅིག་ཁར་ མཉམ་འབྲེལ་ཚུ་བརྟན་བཅོལ་ནི།
- ༤.༡༡.༤. སོ་ནམ་ཚོང་རྒྱུ་གྱིས་མ་དོ་བར་ བཟའ་འཐུང་ལམ་ལུགས་ཀྱི་ལེགས་སྐྱུར་ ལྷན་ཐབས་འབད་ནི་དོན་ལུ་ སྲིད་ བྱས་དང་ ལྷིམས་ཡིག་ཚུ་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ནི་དང་མཐུན་སྲིད་བཅོལ་ནི།
- ༤.༡༡.༥. སོ་ནམ་དང་སློ་ནར་གྱི་རིམ་བརྒྱུད་འབྲེལ་མཐུད་གོང་འཕེལ་ནང་ སོ་ནམ་པའི་མི་སྡེ་ལུ་ མཉམ་འབྲེལ་དང་འགྲན་ བསྐྱར་འབད་ནི་དེ་སེམས་ཤུགས་བྱིན་ནི་ལུ་ གཞུང་དབང་ཚོང་ལས་དང་ ཞི་བའི་མི་སྡེ་ལས་ཚོགས་ དེ་ལས་ གཞུང་མིན་ལས་ཚོགས་དང་ སྐར་སྡེ་ལུ་འགན་ཚུ་ ཡར་ཤལ་གཏང་ནི་དང་ བསྐྱོད་བསྐྱེད་ལུ་འབད་ནི།
- ༤.༡༡.༦. མ་ཚུ་གཞི་བཅུགས་ཀྱི་དོན་ལུ་ ལྷབས་བདེ་བའི་གནས་སྤངས་བཅོལ་ ཟུའི་མ་ཚུ་གཞི་བཅུགས་དང་ སྐར་སྡེ་འི་ གལ་གཏོགས་ཡར་ཤལ་གཏང་ནི།
- ༤.༡༡.༧. སོ་ནམ་དང་སློ་ནར་ལས་སྡེ་འི་གོང་འཕེལ་ རྒྱུད་བསྐྱུལ་འབད་ནི་དོན་ལུ་ རྒྱལ་ཡོངས་ལྷུང་རིག་ལུ་འབྲེགས་གྲུབ་ གོང་འཕེལ་གཞི་བཀོད་བསྐྱར་སྲོམ་འབད་ནི་དང་ མི་སྡེ་བསྐྱེད་ལུ་ཚུ་བརྟན་བཅོལ་ནི།

4. སྲིད་བྱུས་ལག་ལེན་གྱི་རིམ་གླིང་།

བཟའ་འཐུང་དང་ཟུམ་བུ་ཉེན་སྲུང་བསྐྱབ་ནི་དོན་ལུ་ འབྲེལ་ཡོད་ལྷན་ཁག་ རྒྱལ་སྤྱི་དང་ནང་འཁོད་ཀྱི་དབང་འཛིན་ དེ་ ལས་གོང་འཕེལ་མཉམ་འབྲེལ་བ་དང་ འབྲེལ་ཡོད་ལས་སྡེ་གཞན་ཚུ་གི་བར་ན་ མཉམ་འབྲེལ་དང་མཉམ་ལས་མཐའ་སྐྱོད་ འབད་ནི་དོན་ལུ་ ལས་སྡེ་ཁག་ལས་ ཐབས་ལམ་སྡེ་ཚོགས་དགོཔ་ཨིན། དེ་འབད་མ་ལས་བརྟེན་ འབྲུག་གི་བཟའ་འཐུང་ དང་ཟུམ་བུ་ཉེན་སྲུང་སྲིད་བྱུས་ 2023 ཅན་མ་ལག་ལེན་འཐབ་ནིའི་འགན་ཁུར་འདི་ འབྲེལ་ཡོད་ལས་སྡེ་གར་ལུ་ཕོག་ འབྲུག་གི་བཟའ་འཐུང་དང་ ཟུམ་བུ་ཉེན་སྲུང་སྲིད་བྱུས་ཀྱི་ལག་ལེན་འདི་ གཞན་སྲིད་བྱུས་དང་ཐབས་བྱས་ཚུ་གཅིག་ ཁར་ མཐུན་སྲིད་ཐོག་ འབྲེལ་ཡོད་ལས་སྡེ་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ མཉམ་འབྲེལ་དམ་ཟབ་ཐོག་ལས་འབད་ནི་ཨིན།

རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་གནས་ཚད་ལུ་ མཉམ་འབྲེལ་དང་འཛིན་སྐྱོང་འབད་ནིའི་འགན་ཁུར་དེ་ སོ་ནམ་དང་སྐོ་ནོར་ལྷན་ཁག་དང་ གསོ་བའི་ལྷན་ཁག་ དེ་ལས་ ཤེས་རིག་དང་རིག་ཚུལ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཁག་འོག་གི་ སྲིད་བྱུས་དང་འཆར་གཞི་སྡེ་ཚན་ ཚུ་ལུ་ཕོག་པ་ཨིན། སྲིད་བྱུས་ལག་ལེན་ཐབས་བྱས་དང་འཆར་གཞི་ 13 པ་དེ་ འབྲུག་གི་བཟའ་འཐུང་དང་ཟུམ་བུ་ཉེན་ སྲུང་སྲིད་བྱུས་ 2023 ཅན་མའི་ ལག་ལེན་འཆར་གཞི་སྡེ་བཞག་ནི་ཨིན། དེ་གིས་མ་དོ་བར་ འབྲེལ་ཡོད་ལས་སྡེ་དང་ གཅིག་ཁར་གོས་སྟོན་ཐོག་ སོ་ནམ་དང་སྐོ་ནོར་ལྷན་ཁག་གིས་བརྩམ་ནི་ཨིན་མི་ འགན་ཁུར་འཆར་བཀོད་སྡེ་ཚན་འདི་ ལྷ་ བ་དང་རྫོང་ཁག་ རྟེན་འོག་ ཁྲོམ་སྡེ་ ཞི་བའི་མི་སྡེའི་ལས་ཚོགས་ སྐར་སྡེ་ དེ་ལས་ ལུང་དབང་ཚོང་ལས་ཚུ་གི་ལཱ་འགན་ དང་འགན་ཁུར་ གསལ་ཏོག་ཏོ་བཟོ་ནིའི་གཞི་ཅ་སྡེ་བཞག་ནི་ཨིན།

5. ལྷ་རྟོག་དང་དབྱེ་ཞིབ་།

འབྲུག་གི་བཟའ་འཐུང་དང་ཟུམ་བུ་ཉེན་སྲུང་སྲིད་བྱུས་ནང་ངོས་འཛིན་འབད་ཡོད་མི་ ཐབས་ལམ་སྲིད་བྱུས་ཀྱི་བསྐྱར་སྤྱོད་ འདི་ ལྷ་རྟོག་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ ལྷ་རྟོག་དང་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་གཞི་བཀོད་སྐྱོང་སྐྱོང་ཅིག་བཟོ་ནི་ཨིན། ལྷ་རྟོག་དང་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ གཞི་བཀོད་ནང་ འགྲུར་བཟོད་ཀྱི་ལྷ་བ་དང་ གཞི་བཀོད་བྱུབ་འབྲས་ཚུ་དམའ་མི་གིས་ དགོས་མཁོ་དང་བསྐྱུན་པའི་ལས་སྡེ་ དང་ལས་རིམ་ཚུ་ ངོས་འཛིན་འབད་ནི་ཨིན། ལྷ་རྟོག་དང་དབྱེ་ཞིབ་གཞི་བཀོད་དང་ ལག་ལེན་རིམ་གླིང་འདི་ འབྲེལ་ཡོད་ ལྷན་ཁག་གི་ ད་ལྟོ་ཡོད་པའི་ལྷ་རྟོག་དང་དབྱེ་ཞིབ་གཞི་བཀོད་ལམ་ལུགས་ཚུ་དང་ མཐུན་སྲིད་འབད་ནི་ཨིན།

འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ལྷན་ཁག་གི་ སྲིད་བྱུས་དང་འཆར་གཞི་སྡེ་ཚན་གྱིས་ སྲིད་བྱུས་ཐབས་བྱས་ཀྱི་ལག་ལེན་གྱི་གནས་རིམ་ འདི་ དུས་མཚམས་སུ་ ལྷ་རྟོག་དང་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ གཞུང་ལུ་སྤྲོན་ལུ་འབད་དགོཔ་ཨིན། དུས་ཚོད་དང་བསྐྱུན་ ཏེ་ ལཱ་འབད་ཚུགས་ནི་ཨིན་མི་དང་ གལ་གནད་ཆེ་བའི་ལག་ལེན་འཆར་གཞི་གསར་བཟོ་འབད་དེ་ འབྲེལ་ཡོད་ལས་སྡེ་དང་

སོ་ནམ་དང་སྐོ་ནོར་ལྷན་ཁག

ལས་ཁུངས་ཚུ་ལུ་ ལཱ་འགན་སློང་དེ་ དུས་རྒྱུན་དུ་ལྷོག་པའི་ལཱ་ཞིག་། འབྲུག་གི་བཟའ་འཁྱུང་དང་ཟས་བཅུད་ཉེན་སྲུང་
སྲིད་བྱུས་ཀྱི་དམིགས་དོན་དང་བསྟུན་ཏེ་ སྲུབ་འབྲས་དང་ཕན་གཞོན་ ཚད་བཏོན་ཞིའི་དོན་ལུ་ ལྷོག་དང་དབྱེ་ཞིབ་ལས་
རིམ་བཟོ་དེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ཨིན།

ལས་བྱེད་སྡེ་ཚན་གྱི་འབྲུག་མི།

१. १. ཀམ་ཚེ་རིང། སྡེ་ཚན་འགོ་དཔོན། འཆར་གཞི་གཙོ་འཛིན་འགོ་དཔོན། སྲིད་བྱུང་དང་འཆར་གཞི་སྡེ་ཚན། སོ་ནམ་དང་སློ་ལོར་ལྷན་ཁག
२. བསོད་ནམས་དཔལ་མགོན། ལས་བྱེད་འགོ་ལྷིད། འཆར་གཞི་འགོ་དཔོན་གོང་མ། སྲིད་བྱུང་དང་འཆར་གཞི་སྡེ་ཚན། སོ་ནམ་དང་སློ་ལོར་ལྷན་ཁག
३. ལས་སྐྱིད། སོ་ནམ་གཙོ་འཛིན་འགོ་དཔོན། སོ་ནམ་ལས་ཁུངས། སོ་ནམ་དང་སློ་ལོར་ལྷན་ཁག
༤. འཇམ་དབྱངས་སློ་འཕེལ། དཔལ་འབྱོར་གོང་འཕེལ་དང་ཚོང་འབྲེལ་གཙོ་འཛིན་འགོ་དཔོན་འོག་མ། སོ་ནམ་ཚོང་འབྲེལ་དང་མཉམ་ལས་ཚོགས་སྡེ་ལས་ཁུངས། སོ་ནམ་དང་སློ་ལོར་ལྷན་ཁག
༥. དན་རྩ་དུར་རའི། སེམས་ཅན་སྐྱེ་འཕེལ་མཁུག་ १ པ། སློ་ལོར་ལས་ཁུངས། སོ་ནམ་དང་སློ་ལོར་ལྷན་ཁག
༦. མིན་པར་སད་ ཉིམ་ཤི་ན། སློ་ལོར་ཞལ་བཀོད་མཁུག་མཚོག་ སློ་ལོར་ལས་ཁུངས། སོ་ནམ་དང་སློ་ལོར་ལྷན་ཁག
༧. རིན་ཚེན་རྩོ་རྩེ། སྐྱེ་ལྷན་རིགས་སྤྱི་ལོ་ལྷ་རྟོག་པ་གོང་མ་ ༡ པ། རྒྱལ་ཡོངས་སྐྱེ་ལྷན་རིགས་སྤྱི་ལོ་བ། སོ་ནམ་དང་སློ་ལོར་ལྷན་ཁག
༨. ཕྱག་རྗོར་དབང་འདུས། མཁུག་མཚོག་ ३ པ། འབྲུག་ཟ་ཆས་དང་སྤྲོད་རིགས་དབང་འཛིན།
༩. ཉ་རི་པར་སད་པོག་རེལ། ལས་རིམ་འགོ་དཔོན་གཙོ་འཛིན་འོག་མ། མི་མང་གསོ་བའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས། གསོ་བའི་ལྷན་ཁག
10. བསོད་ནམས་དཔལ་འཕྲོད། མཁུག་མཚོག་ ३ པ། བྱམས་ཚལ་དང་གླིང་ག་ཞབས་རྟོག་ལས་ཁུངས། ལུས་ལྷན་ཁག་དང་རང་བཞིན་ཐོན་སྐྱེད་ལྷན་ཁག
11. དབང་གྲགས་འབྲུག་པ། སོ་ནམ་ཞལ་བཀོད་མཁུག་མཚོག་ སོ་ནམ་ལས་ཁུངས། སོ་ནམ་དང་སློ་ལོར་ལྷན་ཁག





མོ་ནམ་དང་སྐོ་ཞོ་རྩུན་ལག

Post Box: ༡༠༧༥ ཐིམ་ཕུག

www.moal.gov.bt