



རྒྱལ་གཞུང་གི་གཡོག་ལྷན་ཚོགས།  
དཔལ་ལྷན་འབྲུག་གཞུང་།

ཁག་འབག་ལས་གཡོག་པ་རྩི་དོན་ལུ་ལཱ་གཡོག་གི་ཁ་ཚིག་དང་གན་ཚིག་གི་གན་ཡིག

ཆ་གས་ ༡ པ། སྤྱིར་བཏང་གན་ཚིག

༡. གན་ཡིག

གན་ཡིག་འདི་ སྤྱི་ཚེས་.....(ཚེས་/ཟླ་/ལོ་) ལུ་.....(རྒྱལ་གཞུང་གི་གཡོག་ལྷན་ཚོགས་/ལས་ཁྲེ་) དཔལ་ལྷན་འབྲུག་གཞུང་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ ད་ལས་ཕར་ ལཱ་གཡོག་སློད་མི་ཟེར་སྐབ་མི་འདི་དང་ རོམ་.....འདི་ ད་ལས་ཕར་ ལས་གཡོག་པ་ཟེར་བའི་གན་ཡིག་བཟོ་དོན་དེ་ཡང་།

ད་ལན་ གཡོག་བཅུགས་མི་འདི་ལུ་ ཁག་འབག་ལས་གཡོག་པ་འདི་ ད་ལས་ཕར་ གཤམ་གསལ་གྱི་ཁ་ཚིག་དང་གན་ཚིག་ཐོག་ལུ་ ཁག་འབག་ལཱ་གཡོག་ནང་བཅུགས་ནི་གི་རེ་འདོད་ཡོད་པ་དང་།

ཁག་འབག་ལས་གཡོག་པ་འདི་གིས་ འབྲུག་གཞུང་དང་གཅིག་ཁར་ཁ་ཚིག་གན་ཚིག་འདི་གི་ཐོག་ལུ་ ལཱ་གཡོག་འདི་ལེན་ནི་ལུ་ག་སྤྱི་དང་ དང་འདོད་ཡོད།

༢. ལཱ་གཡོག་གི་གནས་སྤངས།

༢.༡ ལཱ་གཡོག་སློད་མི་འདི་གིས་ ལས་གཡོག་པ་འདི་.....ཁག་འབག་གི་ཐོག་ལུ་བཅུགས་དགོས་དང་ ལས་གཡོག་པ་འདི་གིས་ལཱ་གཡོག་སློད་མི་འདི་ལུ་.....སྤེ་བྱུག་ལུ་དགོས་དང་། ཡང་ན་རྩལ་དང་རྩལ་སྤྱད་གོས་མཁོ་དང་འཁྲིལ་ རང་སོའ་སྤྱོད་གས་སྤུབ་ ཡང་ན་ས་གནས་ ཡང་ན་ལས་ཁུངས་རྩེ་ནང་བྱུག་ལུ་དགོ།

༣. གན་ཡིག་དུས་ཡུན།

གཡོག་སློད་ཀྱི་དུས་ཡུན་འདི་ གན་མ་ལོ་.....ཟླ་.....བའི་ཚེས་.....ལས་འགོ་བཟུང་ དུས་ཡུན་ཟླ་དོ་ཡོངས་བསྟོམས་.....ཚུན་ཨིན་དགོ། ཡང་ན་ སློབ་རིག་ལོ་མཇུག་བསྟུ་མི་གཉིས་ལས་ ག་ཉ་མི་འདི་ཨིན་དགོ། ད་ལས་ཕར་ གནས་ཡུན་གྱི་དུས་ཡུན་དེ་ཡང་ གནས་ཡུན་མ་ཚང་མ་ལས་ཆ་མེད་གཏང་ཚོག

༤. ཡིག་ཆ།

འབྲེལ་ཡོད་ལས་ཚོགས་ནང་ལུ་ གཡོག་ནང་འཇུག་ཞིན་མ་ལས་ ཁག་འབག་འདི་གིས་ རང་སོའི་འཇུག་ལུ་གས་སྤྱད་ལུ་འདྲ་གཅིག་ འབྲེལ་ཡོད་དབང་ཚད་ཅན་གྱི་འགོ་དཔོན་བརྒྱུད་དེ་ གཡོག་སློད་མི་ལུ་གཏང་དགོ། ཕྱི་མིའི་མཁས་མཚོག་ཁག་འབག་གི་ལས་གཡོག་པ་ཅིག་གིས་ ལྷིམས་སྤུང་འགག་སྤེ་དང་ ཡང་ན་རང་སོའི་ས་གནས་དབང་འཛིན་གྱིས་

ས་གནས་དེ་གི་མི་ངོམ་ཡིན་པའི་ངོ་སྤྱོད་ཀྱི་ལག་ཁྱེར་ཡོད་མི་དང་ ཆ་གནས་ཡོད་པའི་ལམ་ཡིག་དང་ ཡང་ན་རང་སོའི་  
རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་གཞུང་ཚབ་ཡིག་ཚང་ལས་ རྒྱལ་ཁབ་དེའི་མི་ཁྲུངས་ཡིན་པའི་ངོ་སྤྱོད་ ཡང་ན་བདེན་དཔྱད་གྲུབ་པའི་ཡི་གུ་  
སྟོན་དགོ།

ཁག་འབག་ལས་གཡོག་པ་གིས་ སླིག་བཀོད་གུ་ཞི་གཡོག་པའི་བརྩི་མཐོང་དང་ཀུན་སྤྱོད་དང་ གསང་བུ་ལུ་གནས་ནིའི་  
ཁས་གྲངས་དམ་བཅའ་ལུ་མིང་རྟགས་བཀོད་དགོ།

༥. ལཱ་འགན།

ཁག་འབག་ལས་གཡོག་པ་འདི་ རྩ་ཚེ་དང་ བར་རྒྱུན་རེ་ལུགས་པ་ཅིན་ དེ་ལུགས་ཀྱི་རྒྱ་མཚན་ཁྲུངས་གསལ་གྱི་སྟུན་  
ལྷན་ལུ་དགོཔ་ཡོད་མི་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ལཱ་གཡོག་སྤོང་མི་ལུ་སྤུལ་ཡོད་ན་མ་གཏོགས་ དེ་མིན་རང་གི་འགན་ཁག་དང་  
རང་ལུ་འོས་འབབ་ཡོད་པའི་འགན་ཁག་གཞན་བཀལ་ཏེ་ཡོད་མི་ཚུ་ལུ་ ཅུས་ཚོད་ཉིན་ལུ་མེད་པར་ (ཁག་ཆེ་བ་ཅིན་  
རེས་གཟུང་ལྷན་དང་གཞུང་གི་ངལ་གསོ་ཡང་བརྩིས་ཏེ་) རྩམ་ར་འབད་རུང་ ཆད་ལུས་མེད་པར་སླིག་གཡོག་བརྒྱུག་  
དགོཔ་ཡིན།

ཁག་འབག་ལས་གཡོག་པ་འདི་གིས་ ལཱ་གཡོག་སྤོང་མི་གིས་གནང་བའི་ ཁྲིམས་མཐུན་གྱི་བཀའ་རྒྱ་དང་བཀོད་རྒྱ། ལམ་  
སྟོན་ཚུ་ལུ་འདི་འཕྲོ་ལས་ དད་མོས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ཆ་བཞག་སྟེ་ ལག་ལེན་འབབ་དགོཔ་དང་ འབྲུག་གཞུང་གི་རྒྱ་དངོས་  
དང་འཛིན་སྤྱོད་དང་འབྲེལ་བའི་བཅའ་ཡིག་དང་སླིག་གཞི། ལམ་སྟོན་བསྟར་སྤོང་ཐོག་ལུ་ཡོད་མི་ཚུ་ལུ་གནས་དགོ།

༦. ཞི་གཡོག་པའི་བརྩི་མཐོང་དང་ཀུན་སྤྱོད།

ལས་གཡོག་པ་འདི་ འབྲུག་གི་ཞི་གཡོག་བཅའ་ཡིག་དང་སླིག་གཞིའི་ལེའུ་ ༣ པའི་ནང་ ཞི་གཡོག་པའི་བརྩི་མཐོང་དང་  
ཀུན་སྤྱོད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཕྱག་ལུ་ནི་དང་། དེ་ཁར་ དམིགས་བསལ་ལུ་ གཤམ་གསལ་གྱི་གནད་དོན་ཚུ་ལུ་གནས་དགོ།

༦.༡ ཅུས་རྩམ་ར་འབད་རུང་ གན་ཡིག་འདི་གི་གནས་ཡུན་རིང་ལུ་ ལཱ་གཡོག་སྤོང་མི་གི་མཐའ་དོན་དང་  
ཕན་བདེ་ཡར་ཟུག་གཏང་ནི་ལུ་ བརྩི་ལུགས་གང་ཟུག་བསྐྱེད་དགོཔ་དང་།

༦.༢ འབྲུག་གི་ཚོས་དང་སྤར་ལྷན་ལམ་སྟོན་གྱི་བརྩི་མཐོང་དང་ ལག་ལེན་ག་ར་ལུ་བརྩི་བཀའ་ལུ་ཉུང་གོ།  
དེ་བརྩམ་སྟེ་ར་ ལས་གཡོག་པ་འདི་གིས་ ཅུས་ཨ་རྟག་ར་ འབྲུག་གི་ཞི་གཡོག་བཅའ་ཡིག་དང་སླིག་  
གཞི་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ཕྱག་ལུ་དགོ།

༧. དེལ་ཕོགས་དང་འཇུག་

༧.༡ ལཱ་གཡོག་སྤོང་མི་འདི་གིས་ ཁག་འབག་ལས་གཡོག་པ་ལུ་ གཡོག་སྤོང་པའི་སྐབས་ལུ་ ཆ་ཤས་ ༩ པའི་ནང་  
གསལ་བཀོད་འབད་ཡོད་པའི་དེལ་ཕོགས་དང་འཇུག་ཚུ་སྤོང་དགོཔ་དང་། དེ་ཡང་ ལཱ་འབད་བའི་ལྷན་གི་  
ཉིན་མ་མཇུག་འདི་ལུ་ ལྷ་རིམ་བཞིན་ལུ་ ལཱ་འབད་ཚར་མི་ལུ་ཐོབ་པའི་དེལ་ཕོགས་འདི་སྤོང་དགོ།

༨. ངལ་གསོ།

༨.༡ ཁག་འབག་ལས་གཡོག་པ་འདི་ལུ་ དམིགས་བསལ་ངལ་གསོ་དང་ སློབ་སྦྱོང་ངལ་གསོ་མ་གཏོགས་ གཤམ་  
གསལ་གྱི་ངལ་གསོ་ཚུའི་ཐོབ་དབང་ཡོད།

༤.༡.༡ གློ་བྱར་ངལ་གསོ། ལྷ་ངན་ངལ་གསོ། སའི་ངལ་གསོ་ཚུ་ བཅའ་ཡིག་གི་ལེའུ་ ༡༠ པའི་འབྲེལ་ཡོད་  
དོན་ཚན་ཚུ་དང་འཁྲིལ་དགོ།

༤.༡.༢ སྐྱེ་མའི་ངལ་གསོ། ལས་གཡོག་པ་འདི་གིས་ ལཱ་གཡོག་ནང་ལུ་ཉུང་མཐའ་ལྷན་པའི་ ༡༢ གྱི་རིང་ཕྱག་  
ལུ་སྟེ་ཡོད་ན་ བཅའ་ཡིག་གི་དོན་ཚན་ ༡༠.༧ པ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ སྐྱེ་མའི་ངལ་གསོའི་ཐོབ་དབང་  
ཡོད། ཨིན་རུང་ ལས་གཡོག་པ་འདི་གིས་ ངལ་གསོའི་ལུ་ཡིག་མ་བཅུགས་པའི་སྤྲོ་གོང་ལས་ ལཱ་  
གཡོག་ནང་ལུ་ལྷན་པའི་ ༡༢ ལངས་ཏེ་མེད་པ་ཅིན་ སྐྱེ་མའི་ངལ་གསོ་ལྷན་པའི་ ༣ ཚུན་གྱི་ཐོབ་དབང་  
ཡོད།

༤.༡.༣ གསོག་འཛོག་ངལ་གསོ། ལྷ་རིམ་གྱི་ལཱ་གཡོག་མ་ཆད་པར་མཚུག་བསྐྱུལ་ད་ ལས་གཡོག་པ་འདི་གིས་  
ཉིན་གུངས་ ༢.༥ གི་གསོག་འཛོག་ངལ་གསོའི་ཐོབ་དགོ། ངལ་གསོའི་འདི་ ལོ་རེ་ལུ་ཉིན་གུངས་མཐོ་  
ཤོས་ ༣༠ གསོག་འཛོག་འབད་དེ་ དེའི་ཚབ་ལུ་ ལས་གཡོག་པ་གིས་དངུལ་ལེན་ཚོག་ ག་དེམ་ཅིག་  
སྟེ་ ལས་གཡོག་པ་ཅིག་གིས་ལཱ་གཡོག་ནང་ ཉུང་མཐའ་ལོ་རྩ་ ༡ གི་རིང་ཕྱག་ལུ་ལྷན་པའི་ཚུན་  
ལོ་ ཡང་ན་མོ་ལུ་གསོག་འཛོག་ངལ་གསོའི་འཇུག་གི་ཐོབ་ལམ་མེད། སློབ་སྟོན་གྱི་ལཱ་གཡོག་ནང་  
ཕྱག་ལུ་མིའི་ཞི་གཡོག་པ་ཅིག་གིས་ ལོ་ལྟར་གྱི་ངལ་གསོ་ལུ་སྟེ་ཡོད་པ་ཅིན་ གསོག་འཛོག་ངལ་  
གསོའི་ཐོབ་དབང་མེད། སློབ་སྟོན་གྱི་ལཱ་གཡོག་ནང་ཕྱག་ལུ་མིའི་ཞི་གཡོག་པ་ཚུ་ལུ་ སློབ་རིག་གི་ལོ་  
གཅིག་ནང་ གཤམ་འཁོད་གྱི་ཐོབ་དབང་ཡོད།

ཀ། ལཱ་གཡོག་ནང་ ཉུང་མཐའ་ལྷན་པའི་ ༧ ཕྱག་ལུ་སྟེ་ཡོད་པ་ཅིན་ དངུལ་ཕོགས་ཡོངས་ཚོགས་  
ཐོབ་པའི་ལོ་ལྟར་ངལ་གསོ།

ཁ། ལཱ་གཡོག་ནང་ ལྷན་པའི་ ༣ ལས་ ༧ གྱི་རིང་ཕྱག་ལུ་སྟེ་ཡོད་པ་ཅིན་ དངུལ་ཕོགས་ཐོབ་  
པའི་ལྷན་པའི་ ༡ གི་ངལ་གསོ་དང་།

ག། ལཱ་གཡོག་ནང་ ལྷན་པའི་ ༣ ལས་ཉུང་མཐའ་སྟེ་ཕྱག་ལུ་སྟེ་ཡོད་པ་ཅིན་ དངུལ་ཕོགས་ཐོབ་པའི་  
ངལ་གསོ་མི་འཐོབ།

༤.༡.༤ སྐྱེ་བཅོས་ངལ་གསོ། ལས་གཡོག་པ་ཅིག་ལུ་ ར་ཚུ་ ཡང་ན་མ་སྐྱོན་ཚུ་ལས་བཞེན་ཏེ་ ལཱ་འགན་  
འབག་ཞིའི་ནང་སྟོགས་གྲུབ་མེད་པ་སྟེ་དོ་སྦྱོར་འབད་ཡོད་པ་ཅིན་ འབྲུག་གི་དོ་སྦྱོར་ཅན་གྱི་གསོ་བའི་  
དྲུང་འཚོ་ཅིག་ལས་གསོ་བའི་ལག་ཁྲེར་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ལྷན་པའི་ ༡ གི་སྐྱེ་བཅོས་ངལ་གསོ་བྱིན་དགོ།  
སྐྱེ་བཅོས་ངལ་གསོ་ནང་སྟོན་མིའི་ལས་གཡོག་པ་འདི་ལུ་ སྤྱི་བསྟོམས་དངུལ་ཕོགས་གྱི་ཐོབ་དབང་  
ཡོད།

༤.༡.༥ གལ་སྲིད་ སྐྱོན་བཅོས་ངལ་གསོའི་ ལྷན་པའི་ ༡ གི་ཐོབ་ལམ་ལས་ལྷུག་པ་ཅིན་ ལཱ་གཡོག་སྟོན་མི་  
འདི་གིས་ བརྟེན་ལན་མ་བྱིན་པར་འག་འབག་འདི་ཙུ་བསྐྱེད་གཏང་དགོ། ཨིན་རུང་ ལས་གཡོག་པ་  
འདི་ལུ་ དགོངས་ལུ་ཞི་གསོའི་ར་ དང་གཡུམ་ལོག་གི་ཐོབ་ལམ་ཚུ་སྟོན་དགོ།

༧. **ངལ་གསོའི་འགྲུལ་འཇུག་**

ལས་གཡོག་པ་འདི་གིས་ ལཱ་གཡོག་ནང་ཉུང་མཐའ་ལོ་ངོ་ ༡ ལྷན་ལུ་བའི་ལུ་ལྷན་ལུ་གཅིག་ ངལ་གསོའི་འགྲུལ་འཇུག་གི་ཐོབ་དབང་ཡོད། ངལ་གསོའི་འགྲུལ་འཇུག་འདི་ གནས་བཞིན་ཡོད་པའི་དངུལ་འབྲེལ་གི་བཅའ་ཡིག་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཐོབ་ཚད་མཐོ་ཤོས་དང་བསྟན་ ཕྱིས་ལོ་རེ་ནང་ཚར་རེ་སྒྲིབ་དགོ།

༡༠. ལག་འབབ་གི་ལས་གཡོག་པ་ཚུ་ལུ་ འཇུག་གི་ཞི་གཡོག་བཅའ་ཡིག་དང་སྒྲིག་གཞི་ ༢༠༡༥ ཅན་མའི་ལེའུ་ ༡༡ པ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དཀའ་འཇུག་ ལྷན་འཇུག་ སྒྲིག་གཞི་འཇུག་དང་འོད་ལྷན་གི་འཇུག་ཚུ་སྒྲིབ་དགོ།

༡༡. སྒྲིབ་བརྗེད། ལས་གཡོག་པ་འདི་ ལཱ་གཡོག་དང་འབྲེལ་བའི་རྒྱབ་ཁབ་ནང་འཁོད་གི་ཡུན་ལུ་སྒྲིབ་བརྗེད་རྒྱུ་གཅིག་འོས་འབབ་ཡོད།

༡༢. **གསོ་བའི་མཐུན་རྐྱེན་**

ལག་འབབ་དང་ ཁོ་གི་བཟའ་ཚང་ཚུ་ གསོ་བའི་སྐྱེན་བཅོས་གི་དོན་ལུ་ གཞུང་གིས་གསོ་བའི་སྐྱེན་བཅོས་གི་བཅའ་ཡིག་དང་འཁྲིལ་ཏེ་སྒྲིབ་དགོ།

༡༣. **སྒོད་ཁྱིམ་**

ལས་གཡོག་པ་ཅིག་གིས་ རང་སོའི་སྒོད་ཁྱིམ་དང་ཁྱིམ་ཆས་ཚུ་ རང་གིས་ལྷན་ལུ་བཟོ་དགོ། ཨིན་རུང་ གལ་སྲིད་ གཞུང་གིས་སྒོད་ཁྱིམ་གནང་པ་ཅིན་ ཁང་གླ་འདི་ གནས་བཞིན་ཡོད་པའི་སྒོད་ཁྱིམ་གི་བཅའ་ཡིག་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དངུལ་ཕོགས་ལས་བཏོག་དགོ།

༡༤. **དགོངས་ལུ་ལྷན་ལུ་ཕོགས་ལུ་ འཚོ་ཉེན་མ་དངུལ་དང་ཉེན་བཅོལ་ལས་འཆར།**

དགོངས་ལུ་ལྷན་ལུ་ཕོགས་ལུ་ འཚོ་ཉེན་མ་དངུལ་དང་ གཞུང་གཡོག་པ་སྡེ་ཚོན་ཉེན་བཅོལ་འདི་ འབྲེལ་ཡོད་ཁྱིམ་དང་སྒྲིག་གཞི་ཚུ་དང་འཁྲིལ་དགོ།

༡༥. **རྒྱུད་འཇུག་**

གན་ཡིག་འདི་གི་གན་ཚིག་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ལཱ་གཡོག་སྐབ་པའི་སྐབས་ ལས་གཡོག་པ་འདི་ལུ་ ཤི་རྒྱུན་དང་མ་སྒྲོན་ ཡང་ན་ན་ཚ་ཕོག་པའི་ནམ་དུས་ལུ་ གོ་གནས་གི་གནས་རིམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ གཞུང་གཡོག་པ་སྡེ་ཚོན་ཉེན་བཅོལ་ལས་འཆར་ ལྷན་ལུ་ རྒྱུད་འཇུག་སྒྲིབ་

དགོངས་ཡོད་མི་རྒྱུང་གཅིག་གི་ཐོབ་དབང་ཡོད།

༡༦. **ཕབ་ཆ།**

རང་སོའི་འོང་འབབ་ལྷན་དང་ ཁྱིམ་མཐུན་གི་ཕབ་ཆ་འབད་དགོ་པའི་རིགས་ཚུ་ གནས་བཞིན་ཡོད་པའི་བཅའ་ཡིག་ཚུ་ དང་འཁྲིལ་ཏེ་བཏོག་དགོ།

༡༧. མཐའ་མཇུག་ལེ་པན།

༡༧.༡ དགོངས་ལུང་གསལ་ར།

ལག་འབག་ལས་གཡོག་པ་ཅིག་གིས་ ཡིད་ཚིམ་ཚུགས་པའི་ལག་འབག་ལུ་གཡོག་གི་དུས་ཡུན་ལོ་ངོ་རེ་རེ་  
བཞིན་དུ་ མཐའ་མཇུག་གི་སྐབས་དེའི་གཞི་རྟེན་དངུལ་ཕོགས་འདི་ དགོངས་ལུང་གསལ་ར་སྟེ་སྟོན་དགོ། ཨིན་  
རུང་ སྟོབ་སྟོན་ལུ་གཡོག་གི་དོན་ལུ་ དགོངས་ལུང་གསལ་ར་འདི་ སྟོབ་རིག་གི་ལོ་རེ་མཇུག་བསྐྱུལ་ད་ཅིས་  
རྒྱབ་དགོས་ཨིན།

ལས་གཡོག་པ་ཅིག་གིས་ ལག་འབག་གི་དུས་ཡུན་མ་ཚང་བའི་ནང་འཁོད་ དང་སྐབས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ ལག་  
འབག་ཆ་མེད་གཏང་ནི་ཨིན་པ་ཅིན་ ཡིད་ཚིམ་ཚུགས་པའི་ལག་འབག་ལུ་གཡོག་འབད་ཡོད་པའི་ལོ་གྲངས་ཀྱི་  
དགོངས་ལུང་གསལ་ར་ལེན་ནི་དོན་ལུ་ ཟླ་ངོ་ ༡ གི་སྤྱོད་ལས་ ལུ་གཡོག་སྟོན་མི་འདི་ལུ་བརྟེན་ལན་འབད་  
དགོ།

ལུ་གཡོག་སྟོན་མི་གིས་ལག་འབག་ཆ་མེད་གཏང་པའི་ནམ་དུས་ལུ་ དགོངས་ལུང་གསལ་ར་འདི་ ཡིད་ཚིམ་  
ཚུགས་པའི་ལག་འབག་ལུ་གཡོག་འབད་ཡོད་པའི་ལོ་གྲངས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་སྟོན་དགོ། ཨིན་རུང་ ལུ་གཡོག་  
སྟོན་མི་འདི་གིས་ ལས་གཡོག་པའི་

ལག་འབག་འདི་ ལཱའི་གྲུབ་འབྲས་མེད་མི་དང། ཡང་ན་ སྟོན་ངན་ ཡང་ན་ལག་འབག་གི་འགན་ལེན་དང་  
འགལ་བའི་གནད་དོན་གྱུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ཆ་མེད་བཏང་པ་ཅིན་ དགོངས་ལུང་གསལ་ར་འདི་ཐོབ་དབང་མེད།

ལུ་གཡོག་སྐབས་པའི་སྐབས་ ལས་གཡོག་པ་འདི་ལུ་ཤི་རྒྱུན་རེ་བྱུང་པ་ཅིན་ དགོངས་ལུང་གསལ་ར་འདི་ ཡིད་  
ཚིམ་ཚུགས་པའི་ལག་འབག་ལུ་གཡོག་འབད་ཡོད་པའི་ལོ་གྲངས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ལས་གཡོག་པ་དེའི་གདམ་ཁ་  
འབད་ཡོད་པའི་མི་ངོམ་གང་རུང་ལུ་སྟོན་དགོ།

༡༧.༢ གཡུས་ལོག་ལེ་པན།

༡༧.༢.༡ ལས་གཡོག་པ་འདི་ལུ་ གཤམ་གསལ་གྱི་གཡུས་ལོག་ལེ་པན་ཚུ་ གནས་རིམ་ཡང་ན་གཡོག་བསྐྱོས་  
ཀྱི་དུས་ཡུན་ལུ་བསྐྱར་བཅོས་ཡོད་མེད་དབྱེ་བ་མེད་པར་ ཞི་གཡོག་གི་གནས་ཡུན་ཡོངས་རྫོགས་ཀྱི་  
སྐབས་ལུ་ཚར་རེ་སྟོན་དགོ།

༡. གནས་བཞིན་ཡོད་པའི་བཅའ་ཡིག་ཚུ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ གནས་སོར་གནང་སྦྱིན་སྟོན་དགོ།
༢. གཡུས་ལོག་གི་སྐབས་ལུ་ ལས་གཡོག་པ་ལུ་ཐོབ་ལམ་ཡོད་པའི་ མཐའ་མཇུག་གི་གཞི་  
རྟེན་དངུལ་ཕོགས་  
དང་འབྲེལ་མཉམ་གྱི་འགྲུལ་འཇུག་སྟོན་དགོ།
༣. རང་སོའི་ཅ་ཆས་སྐྱེལ་འབྲེན་གྱི་གྲུ་འཇུག་འདི་ གནས་བཞིན་ཡོད་པའི་བཅའ་ཡིག་དང་  
འཁྲིལ་ཏེ་སྟོན་དགོ།

༡༢.༡.༡ ཨིན་རུང་ གཡུས་ལོག་ལེ་ཕན་འདི་ གཤམ་གསལ་གྱི་གནད་དོན་དང་འབྲེལ་སྒྲིབ་མི་ཚོགས་

༡. ལུ་གཡོག་སྒྲིབ་མི་འདི་གིས་ ལས་གཡོག་པའི་ཁག་འབག་འདི་ ལུ་འབྲེལ་འབྲས་མེད་མི་ དང་། ཡང་ན་ སྒྲིབ་པའི་ ཡང་ན་ཁག་འབག་གི་འགན་ལེན་དང་འགལ་བའི་གནད་དོན་གྱི་ གཞི་བཞག་སྟེ་ཆ་མེད་གཏང་པའི་སྐབས་ལུ་དང་ ཡང་ན།
༢. ལས་གཡོག་པ་ཅིག་གིས་ འགོ་ཐོག་ཁག་འབག་གི་དུས་ཡུན་མ་ཚང་བའི་ནང་འཁོད་ དང་ གྲངས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ ཁག་འབག་ཆ་མེད་གཏང་པའི་སྐབས་ལུ་དང་།
༣. འབྲུག་གི་ཞི་གཡོག་བཅའ་ཡིག་དང་སྤྱི་གཞི་ ༢༠༡༥ ཅན་མའི་དོན་ཚན་ ༡༤.༤ པའི་ རྐྱེན་ གསལ་བཀོད་འབད་ཡོད་པའི་གནས་སོར་ལེ་ཕན་དང་འབྲེལ་ཏེ་ ལས་གཡོག་པ་ཅིག་ གཡོག་གནས་གསར་པ་ཅིག་ལུ་འགྲོ་འགྲུལ་འབད་དགོཔ་ཐོན་ན་མ་གཏོགས་ ལུ་གཡོག་གི་ གནས་རིམ་འདི་ ཁག་འབག་ལས་གཏན་གཡོག་ ཡང་ན་གཏན་གཡོག་ལས་ཁག་འབག་ ལུ་བརྒྱུར་བཅོས་འབད་བའི་སྐབས་ལུ།

༡༥. དངུལ་སྒྲིབ་ཐངས།

གན་ཡིག་འདི་དང་འབྲེལ་ཏེ་ དངུལ་ཐོགས་དང་འབྲུག་ དེ་ལས་ ཐོབ་ལམ་གཞན་ཚུ་ག་ར་ དངུལ་ཀྱི་ཐོག་ལས་ རྒྱུང་ག་ཅིག་སྒྲིབ་དགོ།

༡༤. ལས་གཡོག་པའི་ཐོབ་དབང་དང་འགན་ཁུར།

༡༤.༡ ཁག་འབག་ལས་གཡོག་པའི་ཐོབ་དབང་དང་འགན་ཁུར་འདི་ གན་ཡིག་འདི་གི་ཁ་ཚིག་གན་ཚིག་ལུ་ དམ་དམ་སྟེ་ཚད་འཛིན་འབད་དགོ། དེ་བརྩམ་སྟེ་ གན་ཡིག་འདི་ནང་ གསལ་བཀོད་འབད་ཡོད་མི་ཚུ་ ལས་ལྷན་སྟེ་ ཁག་འབག་ལས་གཡོག་པ་འདི་ལུ་ལེ་ཕན་དང་། དངུལ་ཐོགས། སབ་ཆ། རྒྱུད་འབྲུག་ ཡང་ན་ཐོབ་ལམ་ཚུ་ གཞན་ག་ནི་ཡང་མི་འཐོབ།

༡༤.༢ ཁག་འབག་ལས་གཡོག་པའི་ཐོབ་བཟོན་བཀོད་ནི་ཚུ་ ཁོ་ར་རྒྱུང་ག་ཅིག་ལུ་དབང་ཚད་ཡོད་པ་མ་ གཏོགས་ གཞན་མི་སོ་སོ་ཅིག་གི་ཁ་ཐུག་ལས་ ཁག་འབག་ལས་གཡོག་པའི་སྤྱི་མེད་བྱ་ལེན་དང་ གན་ཡིག་འདི་དང་འབྲེལ་ཏེ་ ལུ་འབད་མི་ལུ་ཐོབ་བཟོན་བཀོད་མི་ཚུ་ འབྲུག་གཞུང་གི་ཁ་ཐུག་ལས་ གནས་སྤངས་ག་ཅི་བརྩམ་ཅིག་ནང་ཨིན་རུང་ངོས་ལེན་མེད།

༡༤.༣ ལས་གཡོག་པ་དེའི་ཁ་ཐུག་ལས་ གན་ཡིག་དེའི་དགོངས་དོན་དང་འབྲེལ་ཏེ་ བཟོ་འདོན་རྒྱ་དངོས་ཀྱི་ དབྱེ་བ་ག་ཅི་ར་

འབད་རུང་ དབང་ཚད་དང་བདག་དབང་། སར་དབང་དང་དབང་ཆ་གཞན་ག་ར་ འབྲུག་གཞུང་རྒྱུང་ས་ གཞི་ལུ་ཡོད།

༡༧.༤ ལས་གཡོག་པ་འདི་གིས་ ལཱ་གཡོག་འཕྲོ་མཐུན་འབད་བའི་རིང་ལུ་ བཅ་ར་འབད་རུང་ འབྲུག་ནང་  
འཁོད་ལུ་ རང་གི་དོན་ལུ་ ཡང་ན་གཞན་གང་རུང་གི་དོན་ལུ་ གང་མ་ཁ་ ཡང་ན་ཡངས་ཆག་གང་རུང་  
ལེན་ནི་དང་ ཡང་ན་ལེན་ནིའི་དཔའ་བཅམ་མི་ཚོག

༡༧.༥ ཁག་འབག་ལས་གཡོག་པ་འདི་ལུ་ ལཱ་གཡོག་སྤོང་མི་འདི་གིས་ སྤྱིར་བཏང་ ཡང་ན་དམིགས་བསལ་  
གནད་དོན་གང་རུང་གི་དོན་ལུ་ འབད་ཚོག་པའི་དབང་ཚད་སྤོང་ཡོད་ན་མ་གཏོགས་ དེ་མིན་ ཁག་  
འབག་ལས་གཡོག་པ་འདི་གིས་ ལཱ་སྤོང་མི་གི་ཚབ་སྟེ་ དཔུང་ཡིག་གང་རུང་བཟོ་ནི་དང་ ལས་ལེན་ནི་  
ཡང་ན་ཆ་འཛོག་འབད་ནི་དང་ ཡང་ན་ལཱ་གཡོག་སྤོང་མི་གི་མིང་གཏམ་ཁས་སྤངས་ཚུ་ ག་ཅི་ཡིན་རུང་  
འབད་མི་ཚོག

༢༠. པར་སྐྱབ་མ་འབད་བའི་བད་དོན།

༢༠.༡ ཁག་འབག་ལས་གཡོག་པ་འདི་གིས་ ལཱ་འགན་དང་འབྲེལ་ཏེ་འབད་དགོ་དང་། ཡང་ན་འབྲུག་  
གཞུང་ལས་ ཡིག་ཐོག་གི་གནང་བ་ཡོད་ན་མ་གཏོགས་ དེ་མིན་ ཁོ་རའི་འབྲུག་གཞུང་དང་ལཱ་གི་  
འབྲེལ་བ་ཡོད་མི་ཅིག་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཚན་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ པར་སྐྱབ་མ་འབད་བའི་བད་དོན་ག་ཅི་ར་ཡིན་  
རུང་ དེའི་སྐོར་ལས་ མི་ངོམ། གཞུང་། ཡང་ན་འབྲུག་གི་ལས་སྡེ་གཞན་གང་རུང་ལུ་སྤྲོ་བ་མི་ཚོག

༢༠.༢ ཁག་འབག་ལས་གཡོག་པ་འདི་གིས་ གན་ཡིག་འདི་གི་འོག་ལུ་ ཁོ་རའི་འབྲེལ་བ་འདི་འབྲུག་གཞུང་  
དང་གཅིག་ཁར་ཡོད་པའི་སྐོར་ལས་ བྱབ་བསྐྱབས་ ཡང་ན་མི་མང་གསལ་བསྐྱབས་འབད་མི་ཚོག  
དེ་མ་ཚད་ འབྲུག་གཞུང་ལས་སྡེ་གོང་ཡིག་ཐོག་གི་གནང་བ་ཡོད་ན་མ་གཏོགས་ དེ་མིན་ འབྲུག་  
གཞུང་གི་མིང་དང་ལས་ཤོག་ གཞུང་ཉམས། ཡང་ན་གཞུང་འབྲེལ་ཐེང་ཚུ་ ཚོང་འབྲེལ་དང་ ཡང་  
ན་བྱང་རིག་གི་དོན་ལུ་ལག་ལེན་འཐབ་མི་ཚོག དེ་བཟུམ་མའི་ཅ་ཆས་ཚུ་ འབྲུག་གཞུང་གི་ལས་  
གཡོག་པ་ཚུ་གིས་ ཡིག་ཚང་ལཱ་གི་དོན་ལུ་སྤོང་ནི་ཡིན་མི་ཚུ་ གནང་བ་མེད་པར་ སྤོང་སྤོང་ནི་ཡིན་  
པའི་མི་ངོམ་ཚུ་གི་ལག་པར་ ཚུད་བཅུག་ནི་མི་འོངས་མ་ཚད་ སྐར་དོན་ལུ་ཡང་སྤོང་མི་ཚོག  
དགོངས་དོན་འདི་ གན་ཡིག་འདི་གི་དུས་ཚོད་རྗེས་པ་ད་དང་ ཡང་ན་ཆ་མེད་བཏང་བའི་ཤུལ་ལས་  
ཡང་ཆ་གནས་ཡོད།

༢༡. གསང་བྱ་དང་མ་ཚོགས།

འབྲུག་གཞུང་ལུ་དགོ་ཡོད་མི་དང་འབྲེལ་ཏེ་ ཁག་འབག་ལས་གཡོག་པ་གིས་ལས་ལེན་འབད་ཚར་ཞིན་མ་ལས་ གན་  
ཡིག་དང་འབྲེལ་བའི་ལཱ་གཡོག་ནང་སྤོང་རིང་ལུ་དང་ དེ་གི་ཤུལ་ལས་ནམ་ར་ཡིན་རུང་ ཁག་འབག་ལས་གཡོག་པ་འདི་  
གིས་ འབྲུག་གཞུང་ལས་ སྡེ་གོང་ཡིག་ཐོག་གི་གནང་བ་མེད་པར་ མི་གང་རུང་དང་ཚོང་སྟེ། འབྲུག་གཞུང་གི་དབང་  
འོག་ལུ་མིན་པའི་ལས་སྡེ་དང་ ལས་སྡེ་འདི་གི་ལས་ཚབ་ཚུ་ལུ་ བད་དོན་ག་ཅི་ར་ཡིན་རུང་བྱིན་མི་ཚོག དེའི་གངས་སུ་  
འབྲུག་གཞུང་གི་དོན་ལུ་སྤོང་ཡོད་པའི་ཁོ་རའི་ལཱ་གཡོག་དང་འབྲེལ་བའི་ཡིག་ཆ། སྤྱོད་ལཱ། ཞིབ་འཇུག་དང་ ཡང་ན་ཁོ་  
ར་ལས་གཡོག་པ་སྟེ་སྤོང་རིང་ལུ་ འབྲུག་གཞུང་དང་ ཡང་ན་དེའི་ལས་མགོན་ཚུའི་དོན་ལུ་ ལཱ་འབད་བའི་སྐབས་ བཟོ་  
ཡོད་མི་དང་ཐོབ་ཡོད་མི་གི་ནང་དོན་ཚུ་ཡང་ཚུད་པ་ཡིན།

༡༢. ལག་འབག་བསྐྱར་གསོ།

ལག་འབག་ལས་གཡོགས་འདི་གིས་ ལུ་གཡོག་སྔོན་མིའི་དོན་ལུ་ འཕྲོ་མཐུན་དེ་ལུ་གཡོག་འབད་ནི་གི་རེ་བ་ཡོད་པ་ཅིན་ གན་ཡིག་འདི་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ འབྲུག་ནང་གནས་སྡོད་ཀྱི་ལུ་གཡོག་གི་དུས་ཡུན་མ་ཚང་བའི་ཟླ་རོ་ ༤ གི་ཉེ་མ་ དེ་ལུགས་ ཀྱི་སྟན་ལུ་ ལུ་གཡོག་སྔོན་མི་ལུ་ཡིག་ཐོག་ལས་སྔོན་དགོ། ལུ་གཡོག་སྔོན་མི་འདི་གིས་ ལག་འབག་ལས་གཡོགས་འདི་ ལུ་ནང་ལུ་ཡོག་སྟེ་བསྐྱོ་བཞག་འབད་ནིའི་འོས་འབབ་དང་དུས་ཡུན་ཚུ་ གཡོག་སྔོན་མི་དང་ལག་འབགས་གཉིས་ཀྱི་བར་ ར་ལུ་ ཁ་འཆམ་མི་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ལག་འབག་གན་ཡིག་གསར་པ་བཟོ་དགོ།

ལག་འབག་ཡར་སངས་དང་བསྐྱར་གསོའི་དོན་ལུ་ཚང་གཞི་འདི་ ལུ་བྱུང་སྐྱགས་ཚང་དང་། ས་སྟོང་ཡོད་མེད། དེ་ལས་ ལུ་གཡོག་སྔོན་མེད་ཀྱི་ཐོ་གུ་གཞི་བཞག་དགོ།

ལུ་གཡོག་སྔོན་མི་ལུ་ རྒྱ་ལས་མར་ གསལ་བསྐྱགས་འབད་དགོཔ་ག་ཅི་ར་ཡོད་རུང་ དེ་ཚུ་ཡིག་ཐོག་ལུ་བཀོད་དེ་སྔོན་ དགོཔ་དང་། ཡང་ན་ཐོ་བཀོད་འགྲེམས་ཐོག་ལས་བསྐྱུལ་གཏང་དགོ། ལས་གཡོག་པའི་ཉེ་ག་བཟང་ ཡང་ན་ལུ་ཡིག་ག་ ཅི་ར་ཡིན་རུང་ དང་པ་ར་ གཡོག་སྔོན་མིའི་ལས་ཁུངས་ ཡང་ན་ལས་སྡེའི་ཡིག་ཚང་གི་འགོ་འཛིན་ལུ་གཏང་དགོ།

༡༣. ལག་འབག་ཆ་མེད་གཏང་ཐངས།

ལག་འབག་ལས་གཡོགས་འདི་འབྲུག་གཞུང་ལུ་དགོཔ་ཐང་རི་བ་རི་མེན་མ་ལས་ གཞུང་གིས་ལག་འབག་ལས་གཡོགས་ འདི་གི་ལུ་གཡོག་འདི་དགོཔ་མེད་པ་དང་། ཡང་ན་དགོངས་དོན་དེ་ཚུ་གང་རུང་ལུ་མ་གནས་པའི་སྐབས་ རྣམ་ར་འབད་ རུང་ ལག་འབག་ལུ་གཡོག་ནང་ལས་བཏོན་གཏང་ཚོག

ལག་འབག་པའི་གནས་ཡུན་མ་ཚོགས་པའི་ཉེ་མ་ལས་བཏོན་གཏང་དགོཔ་ཅིན་ ལུ་གཡོག་སྔོན་མི་དང་ ཡང་ན་ལག་ འབགས་འདི་གིས་ ཉུང་ཤོས་ཟླ་རོ་ ༡ གི་ཉེ་མ་ལས་བན་ལན་འབད་དགོ། ཡིན་རུང་ ལེགས་སྦྱར་བ་དང་སློབ་དཔོན་ ཚུའི་ཐང་ ཟླ་རོ་ ༣ གྱི་ཉེ་མ་ལས་བན་ལན་འབད་དགོ། གལ་སྲིད་ བན་ལན་འབད་དགོཔའི་དུས་ཡུན་ནང་འཁོད་ བན་ལན་འབད་མ་ཚུགས་པ་ཅིན་ བན་ལན་འབད་མ་ཚུགས་མི་འདི་གིས་ བན་ལན་དུས་ཚོད་ནང་འཁོད་ལུ་ཐོབ་པའི་ ལས་གཡོག་པའི་གཞི་རྟེན་དངུལ་ཕོགས་རེ་སྔོན་དགོ།

དགོངས་ལུ་འགོ་ལེན་ལུ་ཡང་ བན་ལན་འབད་དགོཔའི་དུས་ཡུན་བྱིན་དགོ།

༡༤. ཉེ་ག་མེད་ལག་ཁྲེར།

གན་ཡིག་འདི་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ལུ་གཡོག་མཚུགས་བསྐྱུལ་ད་ རྒྱལ་གཞུང་ཚུའི་ཞིབ་དབང་འཛིན་དང་ འབྲེལ་ཡོད་ལུ་ གཡོག་ལས་སྡེ་ལས་ཉེ་ག་མེད་ལག་ཁྲེར་ཐོབ་ཞིན་མ་ལས་རྒྱུ་མ་གཅིག་ ལག་འབག་ལས་གཡོགས་འདི་ལུ་ དགོངས་ ལུ་འཁྲུག་ཚུ་སྔོན་དགོ།

ལུ་གཡོག་སྔོན་མིའི་ཐིུ་དང་མིང་རྟགས། ལས་གཡོག་པའི་མིང་རྟགས།

བྲན་གསོ། ལུ་གཡོག་སྔོན་མི་དང་ལས་གཡོགས་གཉིས་ཆ་ར་གིས་ཡིག་ཆ་དེའི་ཤོག་ལེབ་ག་ར་གུ་མིང་རྟགས་བཀོད་དགོ།



ཚགས་ ༡ ལ། དངུལ་ཕོགས་གཏན་འབེབས།

༡. གོ་གནས་ཀྱི་མིང་། .....  
 གོ་གནས་ཀྱི་གནས་རིམ། .....
༢. ལས་སྡེ། .....
༣. ལག་འབག་གནས་ལུན།  
 ཀ། འགོ་ཐོག་བསྐོ་བཞག་ .....ལས་ .....ཚུན། (ཚོས་/ཟླ་  
 /ལོ།)  
 ལ། བསྐྱར་གསོ་/ཡར་སེང་། .....ལས་ .....ཚུན། (ཚོས་/ཟླ་  
 /ལོ།)
༤. ལག་འབག་དབྱེ་བ།           གཏན་འཇགས།           མཉམ་བསྐྱབས།           དམིགས་བསལ།
༥. དངུལ་ཕོགས།  
 གཞི་རྒྱུད་དངུལ་ཕོགས། དངུལ་ཀུམ་.....(ཡིག་གཟུགས་ནང་།).....
༦. ལག་འབག་གི་འཇུག་ (ཐོབ་ལམ་ཡོད་ན།) དངུལ་ཀུམ་.....  
 ལོ་ལྟར་ཡར་སེང་། (ཐོབ་ལམ་ཡོད་ན།) དངུལ་ཀུམ་.....
༧. འཇུག་གཞན། (ཐོབ་དབང་ཡོད་ན།)  
 ཀ། ལྷན་འཇུག་ དངུལ་ཀུམ་.....ཟླ་འཁོར་  
 བཞིན།  
 ལ། སྒྲིག་གཏེ་འཇུག་ དངུལ་ཀུམ་.....ཟླ་འཁོར་  
 བཞིན།  
 ག། འོད་འཇུག་གི་འཇུག་ དངུལ་ཀུམ་.....ཟླ་འཁོར་  
 བཞིན།  
 ང། ལང་སྒྲུའི་འཇུག་ དངུལ་ཀུམ་.....ཟླ་འཁོར་  
 བཞིན།  
 ཅ། དཀའ་འཇུག་ དངུལ་ཀུམ་.....ཟླ་འཁོར་  
 བཞིན།  
 ཆ། འཇུག་གཞན་གང་རུང་ཡོད་ན། དངུལ་ཀུམ་.....ཟླ་འཁོར་  
 བཞིན།

(ཁ་གསལ་བཀོད།)

ཡོངས་བསྐྱེལ་སྒྲིག་གཞི་ (༥+༦+༧) དངུལ་ཀྲམ་.....ལྷན་ཁྲིམ་  
བཞིན།

༥. སུ་མཚུགས་ཆ།

རང་སོའི་འོང་འབབ་ལྷན་གསུམ་གྱི་ཞུས་འདེབས་དང་ཁང་སྐྱོ་ (གཞུང་གི་སྐྱོད་དེ་ཡོད་ན་) ལ་སོགས་པའི་སུ་མཚུགས་ཆ་  
ག་ར་གནས་བཞིན་ཡོད་པའི་བཅའ་ཡིག་དང་འཁྲིལ་ཉེ་བཞག་ལ་དགོ།

ལྷན་གསུམ་གྱི་མིའི་མིུ་དང་མིང་ཉེ་བཞགས།

ལས་གཞི་པའི་མིང་ཉེ་བཞགས།

ཆ་གསུམ་ ༣ པ། ལྷ་ཚོགས།

ཁྲིམས་ལུགས།

གན་ཡིག་འདི་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཁྲིམས་དང་མཐུན་མ་སླེ་བཟོ་དགོས་དང་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཁྲིམས་ཀྱིས་དབང་དགོས་ཡིན།

མཐོ་གཏུགས།

གཞི་གཞུང་མི་དང་ ཡང་ན་ལས་གཞི་གསུམ་གང་རུང་གི་ཁ་ཐུག་ལས་ གན་ཡིག་འདི་གི་ཁ་ཚིག་གང་རུང་ལས་འགལ་ཏེ་ མཐོ་གཏུགས་གང་རུང་འབད་དགོ་པ་ཅིན་ ཁྲིམས་ཀྱི་དང་ལེན་དང་ རང་འགྲིག་གི་དོན་ལུ་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཁྲིམས་ཀྱི་འདུན་སར་ རྒྱུ་མ་གཅིག་བསྐྱེད་ཚེག

གཤམ་གསལ་གྱི་དཔང་པོ་འཛོམས་ཐོག་ལུ་.....ང་གིས་ ལས་སྡེའི་ཁ་ཐུག་ལས་དང་ ཁག་འབགས་.....  
.....ང་གིས་ གཤམ་གསལ་གྱི་ཚོས་གངས་ལུ་མིང་ཉགས་བཀོད་པ་ཡིན།

ཁག་འབག་པའི་མིང་ཉགས་.....

ཚོས་/ཟླ་/ལོ། (ཁྲིམས་ཉགས་སྦྱར།)

དཔང་པོའི་ཉགས། .....

ལས་སྡེའི་རོ་ཚབ་ཀྱི་ཉགས། .....

ཚོས་/ཟླ་/ལོ།

དཔང་པོའི་ཉགས། .....

ས་སྤོང་གསལ་བསྐྱེད་ཀྱི་དོན་ལུ་གནང་བ།	
གཞི་གཞུང་གི་ཁ་ཐུགས།	
གོ་གནས་ཀྱི་མིང།	
འཇུག་ཉགས་གོ་གནས་ཀྱི་གནས་རིམ།	

གོ་གནས་ཀྱི་མིང་དེ་བུ་དང་འབྲེལ་ དགོ་པའི་ཤེས་ཚད།			
གཡོག་བརྩུགས་ཀྱི་དབྱེ་བ།	མཉམ་བསྐྱབས་ལག་འབག		
ལུ་གཡོག་ལས་སྡེ། (རྫོང་ལག་ /ལས་སྡེ་/ལྷན་ལག)			
ལོ་ལྔའི་འཆར་གཞི་ ༡༡ པའི་ ནང་ཆ་འཛོག་གྲུབ་པའི་ལས་ གཡོག་པ།	ད་ལྟོ་ཡོད་པའི་ལས་གཡོག་པ། (ལས་སྡེ་དང་ཞི་གཡོག་བརྒྱ་དོན་ རིམ་ལུགས་ལས་ད་ལྟོ་ཡོད་པའི་ལས་གཡོག་པ་གི་གྲངས་ལ་ བདེན་དཔྱད་འབད།)	ས་སྤྱོད།	དགོ་པའི་གྲངས་ལ།
སྐྱུ་འཁོར་གཅིག་ལུ་འདེད་གཡོག་པ་གཅིག་ཟེར་བའི་ཚད་ལྡན་ལས་ལུགས་གྲུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ འདེད་གཡོག་པ་གཡོག་བརྩུགས་མ་གཏོགས་ལག་ ལེན་སྟེ་རིམ་གང་རུང་གི་གཡོག་བརྩུགས་འདི་ ཆ་འཛོག་གྲུབ་པའི་ལས་གཡོག་པའི་སྐྱིག་བཀོད་དང་འབྲེལ་དགོ། (ལག་ལེན་འཐབ་མ་བཟུབ་པའི་ སྐྱུ་འཁོར་མེན་མ་ཅིག་དགོ།)			
གཡོག་བརྩུགས་/བཟུམ་ བརྩུགས་ཀྱི་དོན་ལུ་བློ་བཟོ།	༡. གསར་བརྩུགས་/ཚབ་བརྩུགས་ཨིན་ན།?	ཨིན་ཏུགས་བཀའ།	
	༢. ཚབ་བརྩུགས་ཨིན་པ་ཅིན། ཞི་གཡོག་བརྒྱ་དོན་རིམ་ལུགས་ ནང་གི་བློ་བཟོ་ལུ་མཐུན་བཟོ་སྟེ་འདུག་ག་?  བློ་བཟོ་ལུ་མཐུན་བཟོ་དགོ་མི།	གསར་བརྩུགས།	ཚབ་བརྩུགས། (གནས་མོར་ /གཡོག་གོལ་ བཀའ་ལྱ་སྐྱུར།)
	༣. ད་ལྟོ་ཡོད་པའི་མི་ཚུ་གིས་ལུ་འགན་འཐེབ་འབག་ཚུགས་ག་? (ཚུགས་པ་ཅིན། གསར་བརྩུགས་འབད་མི་དགོ།)	འདུག	ཨིན་འདུག (ཚབ་ བརྩུགས་ཀྱི་སྐྱ་གོང་ ལས་ལུ་མཐུན་ བཟོ།)
	༤. བཟུམ་བརྩུགས་འབད་ནི་ཨིན་པའི་ ལག་ལེན་སྟེ་རིམ་གི་ ལས་གཡོག་པ་གང་རུང་འཐེབ་ཡོད་ག་?	ཚུགས།	མི་ཚུགས།
	༥. ཡང་རིམ་ ༤ པ་ལུ་ཡོད་པ་ཅིན། ཞི་གཡོག་པ་འཐེབ་འདི་ བཟུམ་བརྩུགས་འབད་ཚུགས་ག་? (ཚུགས་པ་ཅིན། གསར་ བརྩུགས་འབད་མི་དགོ་དང་ མ་ཚུགས་པ་ཅིན། འོག་ལུ་	ཡོད།	མེད།

	<p>རྒྱ་མཚན་བཀོད་དེ་ འབྲེལ་ཡོད་པའི་མིང་ཐོ་རྒྱུ་རྒྱལ་གཞུང་ ཞི་གཡོག་ལྷན་ཚོགས་ལུ་སྤུལ་དགོ།)</p>	<p>རྒྱུགས།</p>	<p>མི་རྒྱུགས།</p>
	<p>༤. ལས་གཡོག་པ་འབྲེལ་ཡོད་མེད་ཀྱི་དོན་ལུ་རྒྱལ་གཞུང་ཞི་ གཡོག་ལྷན་ཚོགས་དང་གཅིག་ཁར་བདེན་དཔུན་འབད་ཡི་ ག?</p> <p>(སློབ་འཕྲིན་/བརྒྱུད་འཕྲིན། ཚེས་གངས་དང་རོ་ཚབ་གསལ་ བཀོད་འབད།)</p>	<p>སྤྱི་ཚེས་..... ལུ་ རོ་མ་..... .....དང་གཅིག་ ཁར་འབད་ཡི།</p>	<p>མ་འབད། (ཚོུད་ རའི་རོ་ཚབ་དང་ གཅིག་ཁར་བདེན་ དཔུན་འབད།)</p>
<p>ལས་གཡོག་པ་དགོས་མཁའི་དོན་ལུ་རྒྱ་མཚན་ཁ་སྐོང་ གང་རུང་ཡོད་པ་ཅིན་བཀོད།</p>			
<p>ལས་སླེའི་མི་སྣོབས་ཚོགས་རྒྱུང་ གིས་རྒྱུབ་སློན།  (རྒྱ་མཚན།)</p>	<p>དུས་ལུན་ལྷོ་རོ་ ༣༤ ལས་མ་ལྷག་པའི་མཉམ་བསྐྱབས་ཁག་འབག་ཐོག་ལུ་ དུས་ལུན་ལྷོ་རོ་.....ཀྱི་གི་/ཀྱི་ དོན་ལུ་ གཡོག་བརྒྱུགས་འབད་ནི་འདི་ སྤྱི་ཚེས་.....ལུ་འཚོགས་ཡོད་པའི་ མི་སྣོབས་ ཚོགས་རྒྱུང་ཐེངས་.....འདི་གིས་རྒྱུབ་སློན་འབད་དེ་ཡོད་/མེད།</p>		

ཤན་གསོ། གོ་གནས་ཀྱི་མིང་དེབ་ནང་ལུ་ དམིགས་བསལ་སྤེ་ཉུང་མཐའི་ཤེས་ཚད་བཀོད་ཡོད་ན་མ་གཏོགས་ གཡོག་བརྒྱུགས་འདི་  
ཞི་གཡོག་བཅའ་ཡིག་ནང་གསལ་བཀོད་འབད་ཡོད་པའི་བྱ་རིམ་རྒྱ་གཞི་བཞག་སྤེ་འབད་དགོ།

མིང།

མིང།

མི་སྣོབས་ཚོགས་རྒྱུང་གི་ཁྲི་འཛིན།

འཇུག་མིའི་དྲུང་ཚེན།

ཤན་གསོ། ཞི་གཡོག་བདེ་དོན་རིམ་ལུགས་ནང་ལུ་ མཁོ་མངག་བརྒྱུགས་པའི་སྐབས་ ཞི་ལྷན་རོ་ཚབ་ཀྱིས་བདེན་དཔུན་འབད་ནིའི་  
དོན་ལུ་ ས་སྤོང་གསལ་བརྒྱུགས་དང་གཅིག་ཁར་འབྲི་ཤོག་འདི་མཉམ་སྲུགས་འབད་དགོ།

ད་རིམ་ གཞུང་སྐྱབ་རྟེན་འབྲེལ་སྤུན་སྲུམ་ཚོགས་པའི་ཉིན་མ་འདི་ཁར་ མི་དབང་མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེ་མཚོག་གི་ཐུགས་ཀྱི་དགོངས་  
བཞེད་དང་ འཇུག་གཞུང་དང་མི་སེར་རྒྱ་ལུ་ ཞི་གཡོག་པ་ཅིག་སྤེ་ ཅི་ལྟོགས་གང་ལྟོགས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ རྒྱལ་ཕྱིད་ལུ་ནི་གི་གོ་སྐྱབས་  
བཟང་པོ་ཐོབ་མི་འདི་ ག་ནི་ལས་ཁ་རྗེ་བཟང་མ་ལས་ ད་གིས་ཁ་ཙམ་ཚོག་ཙམ་མིན་པར་སེམས་ཀྱི་གདིང་ལས་ར་ བཀའ་བྲིན་  
དགའ་ཚོར་དང་བཅས་པ་སྤེ་ ཁས་བླངས་དམ་བཅའ་འདི་སྤུལ་ཨོན།

དུས་ད་རིམ་ལས་འགོ་བཟུང་ ང་.....མི་ཁྲུངས་རོ་སྤོད་ལག་ཁྱེར་ཨང་ .....ཅན་མ་  
འཆང་མི་གཡུས་.....གེད་འོག་.....རྗོང་ཁག་.....ལས་ཨོན་མི་

གིས་ ལུས་དག་ཡིད་གསུམ་གྱི་སྐོ་ལས་ བཅི་མཐོང་ཚུ་གོང་ལུ་བཀྱར་ཏེ་ ཐ་དམ་ཚིག་དང་རྒྱལ་གཅེས་ཤ་ཞེན་ལྷན་མེད་གྱི་ཐོག་ལས་  
ཅ་བ་གསུམ་ལུ་ཕྱག་ཕྱིད་ལྷ་ནིའི་ཁས་བྲལ་དམ་བཅའ་ཕུལ་མ་ཡིན། དེ་དང་གཅིག་ཁར་ ང་གིས་ ལཱ་འགན་ཚུ་སྦྱབ་པའི་སྐབས་ལུ་  
ཞི་གཡོག་པའི་བཅི་མཐོང་དང་ཀུན་སྲོད་བཅིས་ཏེ་ འབྲུག་གི་ཅ་ཁྲིམས་ཚེན་མོ། ཁྲིམས་དང་བཅའ་ཡིག་དང་སྤྲིག་གཞི་ཚུ་ལུ་གནས་  
ནིའི་ཁས་བྲལ་དམ་བཅའ་ཡང་ཕུལ་མ་ཡིན།

དེ་འབད་མ་ལས་ ང་གིས་ ང་རའི་གཞེངས་ཐོན་གྱི་ཐོག་ལས་ཅ་བ་གསུམ་ལུ་ཕྱག་ཕྱིད་ལྷ་ནི་གི་གོ་སྐབས་ཐོབ་ཡོད་པའི་གསལ་སྟོན་  
ལྷན་ཡིན། གལ་སྲིད་ ང་གིས་ ངོ་སྤྱོད་ཡིག་ཚུ་ཚུ་ལྷན་མ་དང་ ཡང་ན་གཡོ་སྦྱོར་འབད་ཡོད་པའི་ཤེས་མཐོང་བྱུང་པ་ཅིན་ ང་ལུ་  
གཤམ་འཁོད་གྱི་ཉེས་བྱ་ཚུ་བཀལ་ཚོག

1. ཞི་གཡོག་ནང་ལས་དགོངས་མ་ཅ་བསྐྱད་གཏང་ནི་དང་ མ་འོངས་པའི་ནང་ལོག་སྟེ་ལཱ་གཡོག་ལྷ་ནིའི་ཐོབ་དབང་  
མེད་པ་བཟོ་ཚོག
2. ངོ་གོ་ངོ་སྤྱོད་ཡིག་ཚུ་གར་ རྒྱལ་གཞུང་ཞི་གཡོག་ལྷན་ཚོགས་ཀྱིས་གཞུང་བཞེས་མཛད་ཚོགས་དང་།
3. ཁྲིམས་ཀྱི་འདུན་སར་ཁྲིམས་དབྱུང་གྱི་དོན་ལུ་བསྐྱལ་ཚོག

ད་རིས་ གནམ་ལོ་..... ལྷ་.....པའི་ཚོས་.....ལུ་ དཀོན་མཚོག་གསུམ་དང་ དཔལ་ལྷན་  
འབྲུག་པའི་བཀའ་སྲུང་དམ་ཅན་ཚོས་སྐྱོང་སྲུང་མ་ཚུ་དཔང་དུ་བཅུགས་ཏེ་ གཞུང་གི་ངོ་ཚབ་ཚུ་ངོ་འཛོམས་ཐོག་ལུ་ ཁས་བྲལ་  
དམ་བཅའ་ཕུལ་མི་འདི་ལུ་ དུས་ནམ་ཡང་འགྱུར་བ་མེད་པའི་བདེན་ཉམས་སྟེ་ ང་རའི་མིང་དང་མིང་ཉམས་བཀོད་པ་ཡིན།

ས་གནས།  
ཚོས་གངས།

(ཁྲིམས་ཉམས་སྦྱར།)  
མིང་ཉམས།  
(མི་ངོའི་མིང་།)