



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

ལམ་ཡིག་དོ་པར་  
ལྗང།

སྤྱི་གཡོག་དང་གཞི་རིམ་ལཱ་གཡོག་གི་ཁ་ཚིག་གན་ཚིག་གི་གན་ཡིག

༡. གན་ཡིག

- ༡.༡ གན་ཡིག་འདི་ སྤྱི་ཚེས་.....(ཚེས་/ཟླ་/ལོ་) ལུ་.....  
.....(ལས་སྡེ་) དཔལ་ལྷན་འཕུག་གཞུང་འདི་ ད་ལས་པར་ ལཱ་གཡོག་སྤྱོད་མི་ཟེར་སྐབ་མི་འདི་དང་ མི་  
ཁྲུངས་དོ་སྤྱོད་ལག་ཁྱེར་..... འཆང་མི་དོམ་.....  
.....འདི་ ད་ལས་པར་ ལས་གཡོག་པ་ཟེར་བའི་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་གན་ཡིག་བཟོ་དོན་དེ་ཡང་།
- ༡.༢ ཁོ་ཡང་ན་མོ་གིས་.....སྡེ་ལས་སྡེ་ལུ་ཕྱག་ཕྱིད་ལུ་དགོས་དང་ ཡང་ན་ ལས་སྡེ་གིས་དུས་དང་དུས་སུ་  
དགོས་མཁོ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་བཀོལ་བའི་ལཱ་དང་ ཡང་ན་ས་གནས་ ཡང་ན་ལས་ཁྲུངས་ལུ་ ཕྱག་ཕྱིད་ལུ་དགོ།
- ༡.༣ ཁོ་ཡང་ན་མོ་གིས་སྤྱི་ཚེས་.....ཟླ་.....ལོ་.....ལས་འགོ་བཙུགས་ཏེ་ དུས་ལུན་ཟླ་དོ་བསྐོས་ས་.....  
.....ཚུན་ ཕྱག་ཕྱིད་ལུ་དགོ། (དུས་ལུན་འདི་ ལྷ་ལས་པར་ ལག་འབག་དུས་ལུན་སྡེ་བཙུག་ཅི་ནི་ཡིན།)

༢ དུལ་ཕོགས་དང་ཁེ་སྐོན།

༢.༡ དུལ་ཕོགས།

- ༢.༡.༡ སྤྱི་གཡོག་པ་ཅིག་གི་དུལ་ཕོགས་འདི་ དུལ་ཕོགས་ཚད་གཞི་ཉུང་ཤོས་འདི་ལུ་ གཏན་འབེབས་  
འབད་དགོས་དང་ ལོ་འཁོར་དུལ་ཕོགས་ཡར་སེང་གི་ཐོབ་ལམ་ཡོད།
- ༢.༡.༢ གཞི་རིམ་ལས་གཡོག་པ་འདི་ལུ་ གཞུང་གིས་གནང་བ་གྲུབ་པའི་གླེང་ཚད་ཉུང་ཤོས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་སྤྱོད་  
དགོས་དང་ ལོ་འཁོར་དུལ་ཕོགས་ཡར་སེང་གི་ཐོབ་ལམ་མེད།
- ༢.༡.༣ བཅའ་ཡིག་འདི་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ བརྒྱུ་བཞག་འབད་མའི་སྤྱི་གཡོག་པ་དང་ ཡང་ན་གཞི་རིམ་ལས་  
གཡོག་པ་ཚུ་ལུ་ ལག་འབག་འཕུས་ཀྱི་ཐོབ་ལམ་མེད།
- ༢.༡.༤ སྤྱི་གཡོག་པ་དང་ཡང་ན་གཞི་རིམ་ལས་གཡོག་པ་ཅིག་ འཁོར་ལམ་ལས་དོ་ལམ་ཉིན་མ་གཅིག་གི་ས་  
ཁར་ གཡོག་  
  
གནས་ནང་འགྱོད་དགོ་པ་ཅིན་ དཀའ་འཕུས་འདི་ གཞུང་གིས་ཁ་མཐོའི་འཕུས་ཀྱི་ཐོབ་ལམ་ཐག་  
བཅད་དེ་ཡོད་མི་དང་འཁྲིལ་ཏེ་སྤྱོད་དགོ།

१.१ **ངལ་གསོ་དང་འགྲོ་འགྲུལ།**

१.१.१ སྤྱི་གཡོག་པ་དང་ ཡང་ན་གཞི་རིམ་ལས་གཡོག་པ་ཅིག་ འབྲུག་གི་ཞི་གཡོག་བཅའ་ཡིག་དང་སྤྱི་གཡོག་གཞི་ २०१५ ཅན་མའི་དགོངས་དོན་ཚུའི་བྱ་བ་དབང་ལོག་ བསྐྱོ་བཞག་འབད་མི་འདི་ལུ་ འབྲུག་གི་ཞི་གཡོག་བཅའ་ཡིག་དང་སྤྱི་གཡོག་གཞི་ २०१५ ཅན་མའི་ དོན་ཚན་ ༤.༡.२ པ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ངལ་གསོའི་ཐོབ་ལམ་ཡོད།

१.१.२ སྤྱི་གཡོག་པ་དང་ ཡང་ན་གཞི་རིམ་ལས་གཡོག་པ་ལུ་གནས་སོར་གྱི་ཐོབ་ལམ་མེད།

१.३ **གསོ་བའི་མཐུན་རྐྱེན།**

१.३.१ སྤོང་བཅོས་མཐུན་རྐྱེན་འདི་ གསོ་བའི་རྣམ་ཐག་གི་བཅའ་ཡིག་ནང་ གསལ་བཤོད་འབད་མི་དང་ འཁྲིལ་ཏེ་ གཞུང་གིས་གནང་དགོ།

१.ॣ **སྤོད་བྱིམ།**

१.ॣ.१ སྤྱི་གཡོག་པ་དང་ཡང་ན་གཞི་རིམ་ལས་གཡོག་པ་ཅིག་གི་སྤོད་བྱིམ་འདི་ རང་གིས་ར་བཅའ་སྤྱི་གཡོག་རྒྱུ་བ་དགོ། ཨིན་རུང་ གཞུང་གིས་སྤོད་བྱིམ་གནང་པ་ཅིན་ ཁང་གླེ་འདི་ གནས་བཞིན་ཡོད་པའི་བཅའ་ཡིག་དང་འཁྲིལ་ཏེ་བཏོག་དགོ།

१.༥ **དགོངས་ལྷུང་ལུ་ཟུར་ཕོགས། འཚོ་རྟེན་མ་དངུལ། ཉེན་བཅོལ།**

१.༥.१ སྤྱི་གཡོག་པ་དང་ ཡང་ན་གཞི་རིམ་ལས་གཡོག་པ་ཅིག་གི་ དགོངས་ལྷུང་ལུ་ཟུར་ཕོགས་དང་འཚོ་རྟེན་མ་དངུལ་ དེ་ལས་ཉེན་བཅོལ་ཚུ་ གནས་བཞིན་ཡོད་པའི་ཁྲིམས་ལུགས་དང་སྤྱི་གཡོག་གཞི་ཚུ་དང་ འཁྲིལ་དགོ།

१.༦ **ཕབ་ཆ།**

१.༦.१ ཁྲིམས་དང་བསྟུན་པའི་ཕབ་ཆ་ཚུ་ག་ར་ བཅའ་ཡིག་དང་འཁྲིལ་དགོ།

१.༧ **དགོངས་ལྷུང་ལེ་ཕན།**

१.༧.१ དགོངས་ལྷུང་གསོལ་ར་འདི་ ཡིད་ཚེམ་ཚུགས་པའི་ལཱ་གཡོག་འབད་དེ་ ལོ་ངོ་རེ་འཁོར་མ་ད་ མཐའ་མཐུག་གི་ལྷོ་ངོ་གི་གཞི་རྟེན་དངུལ་ཕོགས་ཚད་གཞི་ག་ཨིན་མི་རེ་སྤོད་དགོ། གལ་སྲིད་ སྤྱི་གཡོག་པ་དང་ ཡང་ན་གཞི་རིམ་ལས་གཡོག་པ་འདི་ གཡོག་ནང་ལུ་ཚེ་ལས་འདས་རུང་ དགོངས་ལྷུང་གསོལ་ར་འདི་ ལཱ་གཡོག་པ་དེ་གི་ངོ་ཚབ་སྤེ་བཏོན་པའི་མི་ངོམ་ཅིག་ལུ་སྤོད་ཚོག་

१.༧.२ ལས་གཡོག་པ་ཅིག་གིས་ ཁག་འབག་གི་དུས་ཡུན་མ་ཚང་བའི་ནང་འཁོད་ དང་སྤྲོད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ ཁག་འབག་ཆ་མེད་གཏང་ནི་ཨིན་པ་ཅིན་ ཡིད་ཚེམ་ཚུགས་པའི་ཁག་འབག་ལཱ་གཡོག་འབད་ཡོད་

པའི་ལོ་གྲངས་ཀྱི་དགོངས་ལུ་འགྲུའི་གསལ་ར་ལེན་ནི་དོན་ལུ་ ལྷོ་ ། གི་སྤྲོ་གོང་ལས་ ལུ་གཡོག་  
སྤོད་མི་འདི་ལུ་བན་ལན་འབད་དགོ།

༢.༡.༣ ལུ་གཡོག་སྤོད་མི་གིས་ཁག་འབག་ཆ་མེད་གཏང་པའི་ནམ་དུས་ལུ་ དགོངས་ལུ་འགྲུའི་གསལ་ར་འདི་  
ཡིད་ཚཱ་ཚཱ་གསལ་པའི་ཁག་འབག་ལུ་གཡོག་འབད་ཡོད་པའི་ལོ་གྲངས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་སྤོད་དགོ། ཡིན་  
རུང་ ལུ་གཡོག་སྤོད་མི་འདི་གིས་ ལས་གཡོག་པའི་ཁག་འབག་འདི་ ལུ་འགྲུའི་གསལ་ར་མེད་མི་དང་  
ཡང་ན་ སྤོད་དན་ ཡང་ན་ཁག་འབག་གི་འགན་ལེན་དང་འགལ་བའི་གནད་དོན་གུ་གཞི་བཞག་སྟེ་  
ཆ་མེད་བཏང་པ་ཅིན་ དགོངས་ལུ་གསལ་ར་འདི་ཐོབ་དབང་མེད།

༢.༡.༤ ལུ་གཡོག་སྤོད་པའི་སྐབས་ ལས་གཡོག་པའི་ལུ་ཤི་རྒྱུ་རེ་བུང་པ་ཅིན་ དགོངས་ལུ་འགྲུའི་གསལ་ར་  
འདི་ ཡིད་ཚཱ་ཚཱ་གསལ་པའི་ཁག་འབག་ལུ་གཡོག་འབད་ཡོད་པའི་ལོ་གྲངས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ལས་  
གཡོག་པའི་དེ་འདི་གནམ་ཁ་འབད་ཡོད་པའི་མི་ངོམ་གང་རུང་ལུ་སྤོད་དགོ།

༣ ཡུན་སེང་།

༣.༡ སྤྱི་གཡོག་པ་དང་ ཡང་ན་གཞི་རིམ་ལས་གཡོག་པའི་ལུ་གཡོག་ཡུན་སེང་འདི་ གཡོག་བཅུ་གསལ་ལས་སྟེ་  
འདི་གིས་གནད་དགོ།

༣.༢ སྤྱི་གཡོག་པ་དང་ ཡང་ན་གཞི་རིམ་ལས་གཡོག་པའི་ལུ་གཡོག་འདི་ འབྲེལ་ཡོད་ལས་སྟེ་དང་ ལས་གཡོག་པ་  
གཉིས་ཆ་ར་ཁ་འཆམ་མི་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ལོ་ངོ་༢ ཀྱི་དུས་ཡུན་ལས་མ་བཟུལ་བའི་ནང་འཁོད་ནང་ ཡུན་སེང་  
ཡང་ན་བསྐྱར་གསོ་འབད་ཚོག

༣.༣ ཡུན་སེང་འདི་ སྤྱི་གཡོག་པ་ལས་འགལ་བ། ལོག་པའི་སྐྱེན་ལུ་ གཡོ་སྤོད་གང་རུང་གི་ཉེས་ཐོ་མེད་པའི་གཡོག་  
རབས་གཅིང་མ་ཡོད་མི་དང་ ཞི་གཡོག་པའི་བརྩེ་མཐོང་དང་ཀུན་སྤོད་ལས་འགལ་བ་སྟེ་ བརྩེ་བཏུབ་པའི་བྱ་  
ངན་གཞི་ཡང་མེད་མི་རྒྱུ་མ་གཅིག་ལུ་གནད་དགོ།

༣.༤ ལུ་ལུལ་འདི་ ཡུན་སེང་གི་དོན་ལུ་ ཚད་གཞི་གཙོ་བོ་ཅིག་སྟེ་ཆ་བཞག་དགོ།

༤ ལུ་གཡོག་ཆ་མེད།

༤.༡ ལུ་གཡོག་གི་དུས་ཡུན་མ་ཚང་མ་ལས་ ལུ་གཡོག་ཆ་མེད་གཏང་དགོ་པའི་རེ་འདོད་སྤྱོད་མིའི་རྩ་ཕན་འདི་གིས་  
ཉུང་ཤོས་ལྷོ་ངོ་

༡ གི་སྤྲོ་གོང་ལས་བན་སྐལ་འབད་དགོ།

༤.༢ སྤྱི་གཡོག་པ་དང་ཡང་ན་ གཞི་རིམ་ལས་གཡོག་པའི་ལུ་གཡོག་འདི་ གལ་སྲིད་སྤྱི་གཡོག་ཆོགས་རྒྱུང་གིས་  
ལས་གཡོག་པའི་གིས་ བདག་སྤོད་གི་ཉེས་སྤོད་འབད་ཡོད་པ་སྟེ་ཐོན་པ་ཅིན་ ལུ་གཡོག་འདི་ བན་སྐལ་མ་  
བྱིན་པར་ཆ་མེད་གཏང་ཚོག

༤.༩ སྤྱི་གཡོག་པ་དང་ ཡངན་གཞི་རིམ་ལས་གཡོག་གི་ལྷ་གཡོག་འདི་ དགོས་མཁོ་མེད་པ་ཐོན་པ་ཅིན་ ཡངན་གཞུང་གིས་ལྷ་གཡོག་འདི་ ཕྱིར་སྤོད་འབད་ནི་གི་གྲོས་ཐག་གཅད་པའི་སྐབས་ལུ་ ནམ་ར་འབད་རུང་ཚ་མེད་གཏང་ཚོག

གཤམ་གསལ་གྱི་དཔང་པོ་འཛོམས་ཐོག་ལུ་ .....ང་གིས་ ལྷ་གཡོག་སྤོད་མིའི་ཁ་བྱུག་ལས་དང་ལས་གཡོག་པ་.....  
.....ང་གིས་ གནམ་ལོ་.....ཟླ་.....ཚེས་.....ལུ་གཤམ་གསལ་ལྟར་དུ་མིང་ཉགས་བཀོད་པ་ཨིན།

ཁག་འབག་ལས་གཡོག་པའི་མིང་ཉགས།

ཚེས།    ཟླ།    ལོ།    (ཁྲིམས་ཉགས་སྦྱར།)

འཛོམས་དཔང་གི་ཉགས། .....

ལྷ་གཡོག་སྤོད་མིའི་ངོ་ཚབ་གྱི་ཉགས།

ཚེས།    ཟླ།    ལོ།

འཛོམས་དཔང་གི་ཉགས། .....