

འབྲུག་རྒྱལ་ཡོངས་ལམ་ཕྱོགས།



འབྲུག་གི་ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྐྱིད་དཔལ་འཛོམས་ལེགས་བསྐྱར་ལམ་ཕྱོགས་ལུ་
བ་འབྲུང་ལམ་ལུགས།



སོ་ནམ་དང་ནགས་ཚལ་ལྷན་ཁག།

འབྲུག་རྒྱལ་གཞུང་།

སྤྱི་ལོ་ ༢༠༢༡ སྤྱི་ཟླ་ ༩ པ།





ཚེད་བརྗོད།

ང་བཅས་འདི་ ཟ་འཐུང་ལམ་ལུགས་ནང་ བྱ་སྐྱབས་མ་བདེལ་ཡོད་མི་ཚུ་གར་ དུ་ལྷོ་གི་ ཀོ་བིཏ་-༡༩ འི་ རྟངས་ལམས་ཀྱི་སྐབས་ལུ་ མཐོང་གསལ་བྱུང་ ཡོད་པ་ཨིན། དེ་དང་འབྲེལ་ དེ་ལོ་ཀྱི་དུས་ཚོད་དེ་ ང་བཅས་ཀྱིས་ བཟའ་འཐུང་ཐོན་བསྐྱེད་དང་ བཟོ་བཅོས་ སྐྱེལ་ལེན་ དེ་ལས་ ཚོང་འབྲེལ་དང་ ཟ་ སྦྱོང་འབད་བའི་ ལམ་ལུགས་ཚུ་ལུ་ འོག་བསྟུ་ནི་དང་ མཚོ་དབྱུང་འབད་ནི་འི་ དུས་ཚོད་ཅིག་ཨིན། ང་བཅས་ལུ་ མི་དག་པ་ཅིག་གི་དོན་ལུ་མེན་པར་ མི་ ག་ར་གི་དོན་ལུ་ ལག་ལེན་འཐབ་བཏུབ་པའི་ ཟ་འཐུང་གི་ ལམ་ལུགས་ཅིག་དགོ། དེ་མ་ཚད་ ལམ་ལུགས་དེ་ རང་བཞིན་གནས་སྐྱབས་དང་ཡང་ མཐུན་ཏོག་ཏོ་སྦྱོ་དགོ། ང་བཅས་ཀྱི་ ཟ་འཐུང་གི་ ལམ་ལུགས་དེ་ འཛམ་གླིང་གི་ཚོ་རྩོད་ མཁྱོགས་དྲགས་སྡེ་ ཡར་མེད་འགྲོ་བའི་ རྣམ་དུས་ལུ་ ལག་ ལེན་འོས་འབབ་ཅན་དང་ བཟོད་ཐུབ་ཅན་ཅིག་སྦྱོ་དགོ། དེ་མ་ཚད་ ལམ་ལུགས་དེ་གིས་ འཛམ་གླིང་ནང་གི་ ཞལ་སྤུ་ཚུ་ ལྷོགས་སྐྱབ་ཅན་བཟོ་ནི་དང་ ཞལ་ལོ་ཚུ་ལུ་ དགོས་མཁོ་དང་བསྐྱུན་པའི་ ཟམ་བཏུང་འཐོབ་ཚུགས་པ་ དེས་བརྟན་བཟོ་དགོ།

ཨིན་རུང་ འབྲུག་ལུ་འབད་བཅིན་ མི་དབང་མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེ་མཚོག་གི་ དབུ་ཁྲིད་བཟང་པོ་ལུ་བརྟེན་ ང་བཅས་ར་གར་ སྐལ་བ་བཟང་སྟེ་ཡོད། མི་དབང་མཚོག་གི་ ཐུགས་སྦྱོབས་དང་ ལམ་སྟོན་ཚུ་ལུ་བརྟེན་ འབྲུག་གིས་ ཀོ་བིཏ་-༡༩ ལུ་ཡང་ སྦྱོན་ཚམེད་པའི་ཁར་ དོན་སྤྲོད་ཅན་གྱི་སྐོ་ལས་ གཤོད་ལེན་འབད་ཚུགས་ཏེ་ཡོད། མི་དབང་མཚོག་གི་ དབུ་ཁྲིད་བཟང་པོ་འོག་ལུ་ ང་བཅས་ཚུ་བྱུང་གིས་ འོག་སྟེ་ར་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ དམ་སྲིད་ ཅན་དང་ སྤོ་ལུང་དང་ལྷན་མ་ དེ་ལས་ ཉེ་མ་བ་དྲགས་སྡེ་བཟོ་ནི་ཨིན།

དེ་འབད་ནི་དེ་གིས་ རྒྱལ་ཁབ་དམ་སྲིད་བཟོ་ནི་འི་ནང་ བཟའ་འཐུང་ལམ་ལུགས་དེ་ འབད་བཅོམ་སྟེ་བཅིག་སྟེ་སྦྱོང་འོང་།

སྤྱི་ལོ་ ༢༠༢༠ ལུ་ འབྲུག་གིས་ བཅོམ་རྒྱུད་ཀླུ་རྟོན་བར་གནས་དང་ རང་བཞིན་གནས་སྐྱབས་ལུ་གཤོད་མེད་ གནས་གཤིས་བསྐྱར་བཏོད་གིས་ གཤོད་པ་མེད་པའི་ཁར་ བཟོད་ཐུབ་ཅན་དང་ བཟོ་བཅོས་ཚེ་བའི་ ཟ་འཐུང་ལམ་ལུགས་ཀྱི་ཐོག་ལུ་ རང་གིས་ཉོ་ཚུགས་ཚུགས་པའི་ ཅ་ཆས་ཚུ་ འཐོབ་ ཚུགས་པ་བཟོ་ནི་དང་ ག་ར་གི་དོན་ལུ་ ཉེན་སྲུང་ལུན་པའི་ ཟམ་བཏུང་ལངས་སྟེ་ འཐོབ་ཚུགས་པ་བཟོ་ནི་ ཞལ་སྤུ་དང་ ཞལ་ལོ་ཚུ་ ལྷོགས་སྐྱབ་ཅན་བཟོ་ རི་ དེ་ལས་ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྦྱིད་དཔལ་འཛེམས་ དོན་ལྷན་སྐོ་ལས་ གོང་འཕེལ་བཏང་ནི་དང་ ཡུན་བརྟན་གོང་འཕེལ་དམིགས་དོན་བསྐྱབ་ནི་ཚུ་ འགོ་བཙུགས་འོང་།

ང་བཅས་ཀྱི་ གྲོས་འཆར་བཟོ་མི་ ལམ་སྟོན་གསེང་ མོ་ནམ་དང་ སྤོ་ནོར་སྟེ་ཚོན་གྱི་ རྒྱལ་ཡོངས་སེམས་ཤུགས་གྲོགས་རམ་དང་ བཅོང་རྒྱུང་མར་མབ་ གོང་འཕེལ་ཐབས་བྱས་ཚུ་དང་ འབྲེལ་བ་སྦྱོར་ཡོད་པ་སྟེ་ བཞག་སྟེ་ཡོད།

ང་བཅས་ཀྱིས་འབད་བཅིན་ ང་བཅས་ར་ལུ་ ཡ་མཚན་ཆེ་བའི་ གོ་སྐབས་སྦྱོར་འདུག་ཟེར་མནོ་མ་མས། ང་བཅས་ལུ་ འོག་སྟེ་ར་ དུན་ཚོར་འབད་ཐོག་ ལས་ བན་བདེ་ལུ་ གཅོ་བོར་བཏོན་པའི་ ཟ་འཐུང་གི་ལམ་ལུགས་ འོག་བཟོ་བཅོས་འབད་ནི་འི་ གོ་སྐབས་མ་འདྲུག་ཅིག་ཡོད། ཨིན་རུང་ ང་བཅས་ ཀྱིས་ སྤོ་སྦྱོབས་ཚེ་བའི་སྐོ་ལས་ མ་ཅོ་གཞི་བཙུགས་འབད་དགོ་དང་ ཚོན་རིག་གི་ ཐབས་ལམ་ཚུ་ མཁྱོགས་དྲགས་བཟོ་དགོ་པས། ང་བཅས་ཀྱིས་ སྤོ་སྦྱོན་གནས་སྐྱབས་དམ་སྲིད་དང་ བཀྲེས་སྦྱོར་དང་ འཐབ་རྩོད་མེད་པ་ དེ་ལས་ དབུ་ཁོངས་མེད་པའི་ འཛམ་གླིང་ཅིག་བཟོ་ནི་འི་ ཁས་བླངས་དེ་ ཡང་ སྐྱར་གསོ་འབད་དགོ་པ་འདུག།

འབྲུག་བཟུམ་མའི་ གོང་འཕེལ་ཉུང་སྤུ་ཅིག་ལས་མ་འགྲོ་བའི་ རྒྱལ་ཁབ་ཚུ་གིས་ རྒྱལ་ཁབ་རང་རྒྱུད་གིས་འབད་ ཟ་འཐུང་གི་ལམ་ལུགས་ འོགས་ བཅོས་འབད་ནི་འི་ནང་ ཐར་འགྲོལ་མི་འབྱུང་། དེ་འབད་ནི་དེ་གིས་ གོང་འཕེལ་འགྲོ་བའི་བསྐྱར་གི་ རྒྱལ་ཁབ་ཚུ་ལུ་ དབུ་ཁོངས་འབྲེལ་དང་ འཕྲིལ་རིག་གི་ རྒྱབ་སྐྱོར་ཚུ་ ཡར་མེད་འབད་དེ་ གལ་གནད་ཆེ་བའི་སྐོ་ལས་སྟེ་ བྱིན་དགོ་པ་ཡོད།

འཛམ་གླིང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱིས་ ག་རའི་དོན་ལུ་ བན་སྐྱབས་ཚེ་བའི་ ཟ་འཐུང་གི་ལམ་ལུགས་ གཞི་བཙུགས་འབད་ནི་ལུ་ ཅུ་འགྲོངས་མི་འི་ནང་ འབྲུག་ གིས་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་ནི་ཨིན་མི་འདི་ ང་བཅས་ར་དང་ ང་བཅས་འདི་ཞལ་ལོ་ཚུ་གི་ མ་འོངས་པའི་དོན་ལུ་ཡང་ ཁས་བླངས་ཨིན། འཛམ་གླིང་སྤྱི་ཚོགས་ ཀྱི་ ཡོངས་ཁྲུབ་རྒྱུ་ཚུན་ལུ་ཡང་ གལ་གནད་ཆེ་བའི་ ཞལ་འཛེམས་འདི་ འགོ་འདྲན་འཐབ་མི་ལུ་ བཀའ་དྲིན་དང་ ངལ་རངས་ཡོད། ང་བཅས་ཀྱིས་ མཉམ་འབྲེལ་འོགས་པའི་སྐོ་ལས་ ཟ་འཐུང་གི་ལམ་ལུགས་ འོགས་བསྐྱར་འབད་ནི་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་ནི་དང་ དེ་ལུ་བརྟེན་ དུས་རམས་ ༢༡ པའི་ དགོས་མཁོ་ཚུ་ བསྐྱབས་ཚུགས་པའི་ མཚོ་བསམ་བཏང་དོ།

རོག་ཏུ་ སྤོ་སྦྱོར་ཚུ་རིང་།
སྤོ་སྦྱོར་ཚུ་
འབྲུག་གཞུང་།

མ་གཞི་བྱ་སྐབས་མ་བདེ་མུ་ཡོད་པ་ཡིན་ཅུང་སོ་ནམ་ཟ་འབྲུང་ལས་སྡེ་དེ་གོ་སྐབས་སྒྲིམ་དང་འབྲུག་གི་དོན་ལུ་ལག་ཆེ་ཤོས་ཅིག་སྡེ་གནས་ཏེ་ཡོད།
སོ་ནམ་ཟ་འབྲུང་ལས་སྡེ་དེ་ལཱ་གཡོག་གི་གོ་སྐབས་མཐོ་ཤོས་བཟོ་མི་ཅིག་ཡིན་མ་དང་འབྲུག་མི་བརྒྱ་ཆ་༥༥ ལུ་ཐད་ཀར་གྱི་ལཱ་གཡོག་བྱིན་ཡོད་པ་དང་སྤྱི་ལོ་
༢༠༡༩ ལོར་ནང་འཁོད་ཐོན་སྐྱེད་ཡོངས་བསྡོམས་ལས་བརྒྱ་ཆ་༡༩.༥༢ གོ་གསལ་རམ་འབད་མུ་ཡིན།

འབྲུག་ལུ་སྤྱི་ལོ་ལོངས་ཆུ་ལག་མ་འབྲུག་སྡེ་ཡོད་པ་ལས་ཐོན་སྐྱེད་རིག་མ་འབྲུག་ཆུ་ཐོབ་ཚུགས་དེ་ཡོད་པ་བཞིན་དུ་སོ་ནམ་ཟ་འབྲུང་ལས་ལུགས་ལེགས་
འབྱུང་འབད་དེ་འབྲུག་མི་མང་ཤོས་ཅིག་གི་འཚོ་བའི་གནས་སྟངས་ཆུ་རྒྱ་ཆེ་དགས་སྡེ་ར་ཡར་སེང་གཏང་ཚུགས་པའི་གོ་སྐབས་སྒྲིམ་ཡོད། ལས་སྡེ་གཞན་ཆུ་
ནང་ལཱ་གཡོག་བཟོ་ནིའི་གོ་སྐབས་མེད་པ་ཤེས་ཏེ་སོ་ནམ་ཟ་འབྲུང་སྡེ་ཚོན་ནང་ན་གཞོན་ཆུ་ལུ་གཡོག་གནད་ཅན་གྱི་སྒྲིམ་ལས་ཐན་ཐོགས་ཅན་གྱི་ལཱ་གཡོག་
གི་གོ་སྐབས་བཟོ་ནི་དེ་འབྲུག་གི་གནས་སྐབས་ཀྱི་གནས་སྟངས་ནང་དང་མ་འོངས་གོང་འཕེལ་གྱི་དོན་ལུ་ལག་ཆེ་དགས་ཅིག་ཡིན།

སྤྱི་ལོ་༢༠༢༠ ལུ་འབྲུག་གིས་བཙོག་རྒྱུ་ཀུར་ལྷོན་བར་གནས་དང་རང་བཞིན་གནས་སྟངས་ལུ་གཞོན་མེད་གནས་གཤམས་འབྱུང་བཟོ་དུ་གཞོན་པ་མེད་
པའི་ཁར་བཟོ་དུ་བྱུང་ཅན་དང་ཐན་སྐབས་ཆེ་བའི་ཟ་འབྲུང་ལས་ལུགས་ཀྱི་ཐོག་ལུ་རང་གིས་ཉེ་སྤྱོད་འབད་ཚུགས་པའི་ཅ་ཆས་ཆུ་འཐོབ་ཚུགས་པ་བཟོ་ནི་དང་
གར་གི་དོན་ལུ་ཉེན་སྲུང་ལཱ་ལའི་ཟས་བཅུད་ལངས་སྡེ་འཐོབ་ཚུགས་པ་བཟོ་ནི་ཨམ་སྤུ་དང་ཨ་ལོ་ཆུ་སྤྱོགས་སྤུབ་ཅན་བཟོ་ནི་དེལས་རྒྱུ་ཡོངས་དགའ་
སྤྱོད་དཔལ་འཛོམས་དོན་ལུ་གོང་འཕེལ་བཏང་ནི་དང་ཡུན་བརྟན་གོང་འཕེལ་དམིགས་དོན་བསྐྱབ་ནི་ཆུ་འགོ་བཙུགས་འོང་།

ལེགས་འབྱུང་དང་སྤུབ་འབྲུག་གི་དོན་ལུ་ལམ་སྟོན་གསལ་

སྤྱི་ལོ་༢༠༢༠ ལུ་རྒྱུ་ཡོངས་དགའ་སྤྱོད་དཔལ་འཛོམས་དང་ཡུན་བརྟན་གོང་འཕེལ་དམིགས་གཏང་བསྐྱབ་ནི་ཆུ་མཚོ་གསལ་དུགས་བཟོ་ཚུགས་པའི་སྤུབ་
འབྲུག་ཆེ་བའི་ཟ་འབྲུང་གི་ལམ་ལུགས་ཅིག་བཟོ་ནིའི་དོན་ལུ་འབྲུག་གིས་མ་འོངས་ལོ་ངོ་བཅུ་ཕྱེད་གཅིག་གི་རིང་ལེགས་སྤུང་ཅན་གྱི་སྤྱོན་ལམ་༥ ལུ་
གཙོ་བོར་བཟུང་ནི་ཡིན། ལེགས་སྤུང་ཅན་གྱི་ལམ་སྟོན་གསལ་ཆུ་གིས་: ༡/ མི་སྡེའི་འབྲུག་མི་གར་ལུ་ཉེན་སྲུང་ལཱ་ལའི་བཞེས་སྒྲི་ཆུ་འཐོབ་ཚུགས་པ་དང་ཉེ་
ཚུགས་པ་བཟོ་ནི། ༢/ ཟས་བཅུད་མ་ལང་པའི་དཀའ་ངལ་དང་སྤུ་འཕྲུ་མི་དང་ཟས་བཅུད་ཆུང་བ་གཞན་མ་ལང་པའི་དཀའ་ངལ་ཆུ་ཚ་མེད་གཏང་ནི། ༣/ ག/ ཞིང་ཆུང་དབང་མི་ཆུ་གི་འོང་འབབ་ཆུ་གཉིས་ལྷུ་བ་ཀྱིས་ཡར་སེང་འབད་ཐོག་ལས་དབུལ་ཐོངས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་མར་ཐབ་འབད་ནི། ༤/ ཨམ་སྤུ་དང་ཨ་ལོ་
སྤྱོགས་སྤུབ་ཅན་བཟོ་ནི། ༥/ དཀའ་སྤུ་གི་ལཱ་མར་ཐབ་འབད་ནི། ༦/ དོན་སྤྱོད་ཅན་གྱི་ལཱ་གཡོག་གོ་སྐབས་བཟོ་ནི་ལུ་ལཱ་ཐབས་འབད་ནི། ༧/ སྤྱི་ལོ་
དང་མཐུན་པའི་ཁར་བཙོག་རྒྱུ་དབང་གནས་ནི་དང་ ༨/ ཟ་འབྲུང་མཐུད་འབྲེལ་ལམ་ལུགས་ནང་དཀའ་ངལ་ག་བཟུམ་འབྲུང་ཅུང་དེ་ལུ་བཟོ་དུ་བྱུང་ཅན་བཟོ་ནི།
སྤྱོན་ལམ་འདི་ཆུ་སོ་ནམ་ཟ་འབྲུང་ལས་སྡེ་གི་རྒྱུ་ཡོངས་སེམས་ལུགས་ལྷན་ཐབས་དང་བཙོག་རྒྱུ་ལུ་བཟོ་བའི་གོང་འཕེལ་ཐབས་སྤུས་དང་འབྲེལ་བ་སྒྲིམ་
ཡོད།

༡/ ཐོན་སྐྱེད་ཉེན་སྲུང་ཅན་དང་ས་ཞིང་རྒྱུ་ཀུར་ལྷོན་མེད་མི་ཆུ་གི་འཚོ་བའི་གནས་སྟངས་



ཐོན་སྐྱེད་ཉེན་སྲུང་ལཱ་ལའི་བཟོ་ནི་དང་ས་ཞིང་རྒྱུ་ཀུར་ལྷོན་མེད་མི་ཆུ་གི་འོང་འབབ་ཡར་སེང་འབད་ནི་དེལས་གནས་གཤམས་འབྱུང་
བཟོས་ལུ་བཟོ་དུ་བྱུང་ཅན་བཟོ་ནིའི་ཐབས་སྤུས་ཆ་ཚང་འགོ་བཙུགས་ཏེ་ལག་ལེན་འཐབ་ནི། འབྲུག་པའི་ས་ཆུ་བཅུད་ལཱ་བཟོ་ནི་
དང་ཟ་སྤྱོད་འབད་པའི་ས་ཆུ་ཉེན་སྲུང་དང་ལཱ་ལས་སྡེ་བཟོ་ནིའི་འཚར་གཞི་ཡོངས་རྫོགས་ཅིག་བཟོ་ནི་ཡིན། ཞིང་རྒྱུང་སྡེ་ལུ་མི་ཆུ་
ལོག་སྡེ་ར་དོན་སྤྱོད་ཅན་སྡེ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་པ་བཟོ་ནིའི་ཐབས་ལམ་བཏོན་ནི་དང་དེགི་དོན་ལུ་ཞིང་རྒྱུང་སོ་ནམ་ཟེང་ལས་ཆུ་ཡར་དུག་གཏང་ནིའི་
དོན་ལུ་མ་དབུལ་འཐོབ་ཚུགས་པ་འབད་ནི། རི་དུགས་སེམས་ཅན་གྱིས་ལོ་ཐོག་དང་སྤོ་ལོར་སེམས་ཅན་ལུ་གཞོན་པ་བཀའ་མི་ཆུ་མར་ཐབ་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་
མ་ཅོ་གཞི་བཙུགས་འབད་ནི།

སྤུས་ཚད་ཅན་གྱི་སོན་དང་སྤོ་ལོར་སྤོ་ལོར་ཐོན་སྐྱེད་རྩ་ཆག་དེལས་ལུང་དང་སོ་ནམ་གྱི་འབྲུལ་ཆས་ཆུ་བཙུགས་ནི་ཡིན། དེ་ཆུ་གི་ཐན་སྐབས་ཡར་སེང་
འབད་ནི་དང་ཚོང་ལས་གཞི་བཙུགས་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ཅ་ཆས་ཆུ་སྤེར་སྡེ་དང་ཡང་ཅིན་སོ་ནམ་མཉམ་ལས་གཤམས་འགོ་འབྲིན་འཐབ་པ་ཅིན་དུག་གཡོ་
སྤོ་བྱུང་གྱི་ལྷ་ཞིབ་ཅིག་འགོ་འབྲིན་འཐབ་ནི་ཡིན།

སོ་ནམ་པ་ཆུ་གིས་ཤིང་ཐོག་དང་རྩ་ཆགས་ཆུ་གི་དོན་ལུ་བཙོག་རྒྱུ་ཀུར་ལྷོན་གྱི་སྤྱོན་འབྲུལ་གོ་སྐབས་བཟོ་སྡེ་ལག་ལེན་འཐབ་ནི།

གཞུང་གི་ས་ཆ་སྤྱི་ལོ་ལེན་ནི་དེ་འཇམ་ཏོང་ཏོ་བཟོ་ནི་དང་སྤྱོན་འབྲུལ་གྱི་གོ་སྐབས་བཟོ་ནི་ལུ་ཡང་ཡངས་ཆག་སྤོང་ནི་ཆུ་གི་སྤོ་ལས་གནས་གཤམས་དང་མཐུན་
པའི་ཐོན་སྐྱེད་འབྲུལ་རིག་ལུ་དང་ལེན་མཚོ་གསལ་དུགས་བཟོ་ནི། དེ་བཟུམ་མའི་གནས་གཤམས་དང་མཐུན་པའི་ཟ་འབྲུང་ཐོན་སྐྱེད་ལམ་ལུགས་གིས་ན་གཞོན་ཆུ་
ལུ་དོན་སྤྱོད་ཅན་གྱི་ལཱ་གཡོག་ཐོབ་ཚུགས་པ་བཟོ་ནི་དང་འབྲུལ་རིག་འགོ་བཙུགས་ནི་དཀའ་སྤུ་གཅིག་ལུ་མར་ཐབ་འབད་ནི་འོང་འབབ་རྒྱ་ཆེ་དགས་སྡེ་
ཡར་སེང་གཏང་སྡེ་སོ་ནམ་ཟེང་ལུ་འབད་ནི་དེ་འབྲུལ་རིག་ལཱ་ལའི་ཚོང་ལས་ཁང་ཅིག་ཡིན་པའི་མཚོ་ལུགས་བཙུགས་ནི་ཡིན།



2/ གནས་གོང་དང་ གནས་ཚད་ དེལས་ ཚོང་ལམ་ཡར་རྒྱལ་གཏང་ནི།

གནས་གོང་ཉེན་སྲུང་དང་ གོང་འཕེལ་གཏང་ནིའི་དོན་ལུ་ སྐྱེར་གྱི་ཚོང་ལམ་དང་ སོ་ནམ་པའི་མཉམ་ལས་ཚུ་ ཡར་སེང་དང་ རྒྱལ་སྐྱོད་ ལྷན་མཉམ་ བཟོ་ནི་ཨིན། ཚོང་ལམ་དེ་ཚུ་ གཞི་རྟེན་མཉམ་འབྲེལ་བ་སྟེ་ ལཱ་འབད་ནི་ཨིནམ་བཞིན་དུ་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལས་ སོ་ནམ་ཐོན་སྐྱེད་ཚུ་ དེས་བརྟན་བསྐྱེད་འབད་ཚུགསཔ་ བཟོ་དགོཔ་ཨིན། ཚོང་ལམ་ཁང་ཚུ་ལུ་ འབྲུལ་རིག་དང་ རིག་ཕྱུལ་ མ་དདུལ་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་དང་ མཉམ་འབྲེལ་འབད་ནིའི་མི་སྟོབས་ ཐོན་སྐྱེད་ཚུ་ བསྐྱེད་འབད་དེ་ བཟོ་བཅོས་འབད་ནི་ བཟོ་ནི་ གནས་ཚད་དང་འབྲེལ་ནི་ དེལས་ ས་ཞིང་རྒྱུད་ཀྱི་ཡོད་མི་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་དང་ ཚོང་ལམ་གྱི་བར་ན་ འབྲེལ་བ་བཟོ་ནིའི་ འགན་ཁུར་ཡོད་པ་ལས་ འཕྲོ་བསྐྱབས་མར་ཕབ་ཐོག་ འོང་འབབ་ཡར་སེང་འབད་ཚུགས། འོང་གིས་ ཐོན་བསྐྱེད་མ་བསྐྱེད་པའི་ཉེ་མ་ལས་དང་ བསྐྱེད་ཚར་བའི་ལུ་ལུ་ དེལས་ གསོག་འཛེག་དང་ བཀའ་སྲིལ་གྱི་དོན་ལུ་ འབྲུལ་རིག་གི་སྟོབས་ལཱ་ཚུ་ བཟོ་ནི་ཨིན། འཕྲེལ་མཉམ་འབྲེལ་བ་ཚུ་གི་ ཁོ་མ་ཁར་ ཐོན་སྐྱེད་བཀའ་སྲིལ་ཚུ་ མ་ཚད་པར་བཞག་ནི་དང་ སྤྱིར་ཚོང་ག་དེ་མང་མང་ འབད་ཚུགསཔ་བཟོ་ནི་ སྐྱེས་ཚད་རྒྱུན་སྲིང་ འབད་ནི་ ལཱ་འབད་ཐངས་དང་ གསོག་འཛེག་ཚུ་གི་སྟོབས་ གནས་གོང་ཡར་སེང་འབད་ནིའི་ འོས་འབབ་ག་ཉེ་ཡོད་མར་ རྩ་འགོའམ་ཉེ་ ལཱ་འབད་ནི་ཨིན། ཚོང་ ལམ་ཚུ་གིས་ ས་ཞིང་རྒྱུད་ཀྱི་དེལས་བཀའ་མེད་མི་ཚུ་གི་ ཐོན་སྐྱེད་ཚུ་ དེས་པར་དུ་ བཅོང་ཚུགསཔ་བཟོ་ཐོག་ལས་ འོང་གི་འོང་འབབ་ཚུ་ ཉེན་སྲུང་ཆེ་བའི་སྟོ་ ལས་ ཨ་རྟལ་ར་ འཐོབ་ཚུགསཔ་སྟེ་ བཞག་ནི་ཨིན། ཚོང་འབྲེལ་བ་ཚུ་གིས་ བསེལ་དྲོད་ལྷན་པའི་ གསོག་འཛེག་ཁང་ བཟུང་འབྲུང་ཐོན་སྐྱེད་ཁང་ དེལས་ སྐྱམ་ རྒྱབ་ནིའི་གཞི་རྟེན་མཁོ་ཆས་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚོག་ནི་དང་ ཐོན་སྐྱེད་འབད་མི་དང་ ཚོང་ལམ་གྱི་བར་ན་ འབྲེལ་བ་བཟོ་ནིའི་ལཱ་ཚུ་ འབད་ནི་ཨིན།

ཨོ་ལུ་དང་ ཚལ་ལུ་ ཨ་ལེན་ཅི་ རྟོག་མ་ ས་སྐྱ་ དེལས་ ཀེ་བ་ཚུ་ སྤྱིར་ཚོང་གི་དདུལ་ཐོག་ གཙོ་ཅན་ཨིནམ་ལས་ གཞན་དང་མ་འདྲུ་ཅིག་ཨིན། མ་ཅོ་གཞི་ བཅུགས་དང་ ཚོང་ལམ་བཟོ་ནིའི་དོན་ལུ་ དདུལ་ཐོག་ཚུ་གི་ ཚོང་འབྲེལ་འཆར་གཞི་ ཡོད་མ་རྟོགས་སྟེ་ བཟོ་ནི་ཨིན། ལྷག་པར་དུ་ དམིགས་བསམ་གྱི་སྟོན་ ཐོན་སྐྱེད་དང་ གནས་ཚད་གྱི་ ཐོན་སྐྱེད་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ཡང་ མ་ཅོ་གཞི་བཅུགས་ལམ་ལུགས་བཟོ་ནི་ཨིན།

ཟ་འབྲུང་ལམ་ལུགས་ སྤྱིར་བཏང་ནང་ གནས་གོང་གི་རིམ་པ་ཚུ་ འབྲུག་པའི་གཞན་དང་མ་འདྲུ་བའི་ རང་བཞིན་གནས་སྤངས་ཀྱི་ མིང་གནས་ལུ་ གཞི་བཞག་ ཐོག་ལས་ གོང་འཕེལ་གཏང་ནི་ཨིན། འབྲུག་གིས་ སྤྱིར་ཚོང་ནང་ དོ་འབྲུན་འབད་ཚུགསཔ་ བཟོ་ནིའི་དོན་ལུ་ བདེན་བྱུང་འབད་དེ་ ལག་ཁྱེར་སྲོད་ནིའི་ ལམ་ ལུགས་ཚུ་ཡང་ བཟོ་ནི་ཨིན།



3/ ཁྱིའུ་ལྷི་ ཐབས་ལམ་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐོ་བཅུགས་ནི།

ལོ་ཐོག་དང་ སློན་མོར་གྱི་ བསྐྱབས་བཀོད་དང་ གནས་གཞིས་དང་འབྲེལ་བའི་ ཉེན་བརྩེ་ལམ་ལུགས་ དེལས་ འབྲུབ་དང་ རྟན་གཞི་ཚུ་གི་ སྐྱོར་ལས་ ཉེ་མ་ལས་ ཉེན་བརྩེ་འབད་ནིའི་ དོན་ལུ་ ཁྱིའུ་ལྷི་ལམ་ལུགས་ ཆ་ཚོང་གཅིག་བཟོ་སྟེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ཨིན། ཞབས་ ཉོག་སྲོད་ནི་ལུ་ ལྷན་ཐབས་ཀྱི་དོན་ལུ་ ཁྱིའུ་ལྷི་ ཐབས་ལམ་དེ་ སོ་ནམ་དང་ སློན་མོར་རྒྱ་སྐྱེད་ལམ་སྟེ་ཚུ་ལུ་ཡང་ ལག་ལེན་འཐབ་ བཏུབ་སྟེ་ བཟོ་བཀོད་འབད་ནི་ཨིན། ས་ཞིང་ཚུ་གི་སྐྱོར་ལས་ དུས་མཐུན་གྱི་ བརྩེ་དོན་བསྐྱེད་ལེན་འབད་ནི་དང་ འབྲུག་གི་སོ་ནམ་ལམ་ལུགས་ཀྱི་ གནས་སྤངས་ལྟ་ ཞིབ་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ ཁྱིའུ་ལྷི་བཟུན་རྒྱུ་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ འཐོ་བཅུགས་ནི་ཨིན།

སོ་ནམ་ཟ་འབྲུང་གི་ཚོང་འབྲེལ་སྟེ་ལྷན་ལམ་ལུགས་ནང་ བརྩེ་དོན་འདྲེ་མཉམ་མེད་པའི་ དཀའ་རལ་སེལ་ནི་དང་ སོ་ནམ་ཟ་འབྲུང་ཐོན་སྐྱེད་ཀྱི་ བརྩེ་དོན་ལེན་ནི་དང་ ཁྱིའུ་ལྷི་ ཚོང་ལམ་གཞི་བཅུགས་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ བཅུ་ལྷན་ཆེ་བའི་ ཁྱིའུ་ལྷི་ གོ་སྐྱབས་ཅིག་ཡང་ བཟོ་ནི་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་ནི་ཨིན། དེ་བཟུམ་མའི་ གོ་སྐྱབས་དེ་ སྐར་སྟེ་ཚུ་གིས་ བཟོ་ནི་ཨིནམ་ལས་ དེགིས་ ས་ཞིང་རྒྱུད་ཀྱི་ཡོད་པའི་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་དང་ མཉམ་ལས་ སོ་ནམ་པའི་སྟེ་ཚོན་ མཉམ་འབྲེལ་བ་ དེ་ ལས་ ཟ་སྐྱེད་འབད་མི་ཚུ་གི་བར་ན་ འབྲེལ་བ་ལེགས་ཐོམ་སྟེ་ བཟོ་ནི་ཨིན། དེས་ཚད་ བཀའ་སྲིལ་བ་དང་ མཁོ་འདོད་བཀོད་མི་ཚུ་གི་བར་ན་ བརྩེ་དོན་དང་ དདུལ་འབྲེལ་ལམ་ལུགས་ཚུ་ མགྲོགས་སུ་སྟེ་ འབད་ཚུགསཔ་ནི་ལུ་ ལྷན་ཐབས་འབད་འོང་།

རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་ གནས་ཚད་ནང་ རྒྱལ་ཡོངས་རྩིས་དབྱེད་བཀོད་འཛེན་དང་ མཉམ་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ བཟུང་འབྲུང་རིགས་སྐྱོན་སྐྱེགས་ཅིག་ཡང་ བཟོ་ནི་དང་ དེ་ གིས་ ཟ་འབྲུང་ལམ་ལུགས་ནང་ ལཱ་འབད་མི་ག་ར་ལུ་ ལྷ་ཞིབ་དང་ རྒྱབ་འབྲས་ལྟ་རྟོག་འབད་ནི་ལུ་ བན་ཐོགས་འབྲུང་འོང་།



4/ སོ་ནམ་ཟ་འབྲུང་ལམ་སྟེ་ནང་ མ་དདུལ་ཉེན་སྲུང་ཅན་བཟོ་ནི་དང་ ཉེན་ཁ་མེད་པ་བཟོ་ནི།

ད་ལྟོ་ཡོད་པའི་ སོ་ནམ་ཟ་འབྲུང་དང་འབྲེལ་བའི་ དདུལ་འབྲེལ་ལམ་སྟེ་ཚུ་ རྒྱལ་སྐྱོད་དང་ལྷན་མཉམ་བཟོ་སྟེ་ སོ་ནམ་གྱི་དདུལ་ཁང་གཙོ་བོ་ ལུ་ བསྐྱེད་བཅོས་འབད་ནི་ཨིན། རྟོགས་རམ་དང་ལྷན་པའི་ གཙོག་སྟེ་ཚུ་གིས་ ས་ཞིང་རྒྱུད་ཀྱི་ཡོད་མི་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ སོ་ནམ་གྱི་ ལས་སྐྱེ་ཚུ་ ཡར་སེང་འབད་ནི་དང་ གནས་གཞིས་དང་བསྐྱེད་པའི་ ཐོན་སྐྱེད་ལམ་ལུགས་ཡར་སེང་འབད་ནི་ ཟ་འབྲུང་བཞག་སའི་ ལྟེ་བ་ གཞི་བཅུགས་འབད་ནི་ གསོག་འཛེག་གི་ གཞི་རྟེན་མཁོ་ཆས་བཟོ་ནི་ དེལས་ སོ་ནམ་དང་འབྲེལ་བའི་ ཟ་འབྲུང་ཐོན་སྐྱེད་འབད་ནིའི་ བཟོ་སྐྱེལ་ཁང་ཚུ་གི་ དོན་ལུ་ མ་དདུལ་འཐོབ་ཚུགསཔ་ དེས་བརྟན་བཟོ་ནི་ཨིན།

ཐོན་སྐྱོད་འབད་མི་དང་ ཟ་སྦྱོད་འབད་མི་ གཉེན་ཆར་ལུ་ འོས་འབབ་ཡོད་པ་བཟོ་ནི་དོན་ལུ་ འོག་ཉེན་དང་ གོང་ཚད་ཉུང་མཐའ་ཚུ་ འོག་སྟེར་ བཟོ་བཀོད་འབད་ནི་ཨིན།

ས་ཞིང་རྒྱུ་ཁུངས་འབད་མི་ཚུ་ལུ་ གནམ་གཤིས་དང་འབྲེལ་བའི་ ཉེན་ཁ་ཚུ་ཡོད་པ་ལས་ གནམ་གཤིས་ལུ་བརྟེན་པའི་ གཞོན་པ་ཚུ་ འཕྲོ་མཐུན་དེར་འབྱུང་འོང་། འོ་ཐོག་དང་ སློ་ནོར་ཉེན་བཙོལ་འབད་ནི་དང་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ དདུལ་འབྲེལ་གྱི་རྒྱུ་ ཉུང་སྟེ་བཟོ་ནི་ལུ་ རིག་གསལ་གྱི་ལམ་ལུགས་ཚུ་ གཞི་བཙུགས་འབད་ནི། དེ་བཟུམ་མའི་ ལམ་ལུགས་དེ་གིས་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གི་ སློ་ནོར་ལུ་ཡར་དྲག་གཏང་ནི་དང་ རང་བཞིན་གྱི་ རྒྱུ་རུན་ཚུ་གི་སྐབས་ལུ་ འཚོ་སྦྱོང་འབབ་ཚུགས་པ་སྟེ་ བཞག་ཚུགས། འཁོར་ལམ་དང་ ཞིང་རྒྱུ་ལུ་གཞི་རྟེན་མཁོ་ཆས་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ དདུལ་འབྲེལ་གྱི་ཟངས་ལྡོག་ སློམ་སྟེར་ གནམ་ཉེ་ཨིན་མ་བཞིན་དུ་ དེ་ཚུ་ སྟེན་ཅན་ དང་ དུས་ཚོད་ཁར་ ཉམས་བཙོས་འབད་ནི་དོན་ལུ་ གཞི་རྟེན་མཁོ་ཆས་མ་དདུལ་ གཞི་བཙུགས་འབད་ནི་ འོས་འབབ་བལྟ་ནི་ཨིན།

༥/ ཚན་རིག་དང་ སྤུལ་རིག་མགྲོགས་དྲགས་བཟོ་ནི།



འབྲུག་པའི་སོ་ནམ་ཟ་འབྲུང་ལས་སྟེ་ནང་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་མི་དེ་གིས་ འོ་འོ་༢༠ ལས་ལྷག་པའི་ གཙུགས་སྟེ་འུགས་ཚད་དང་ ཉམས་སྦྱོང་ཚུ་བཟོ་ཚུགས། རྒྱལ་ཁབ་ནང་འཁོད་ནང་དང་ སྤྱི་རྒྱལ་ལུ་ཡོད་པའི་ གཙུག་ལག་སློབ་སྟེ་ཚུ་དང་ མཉམ་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ དེ་ལྟེ་ཡོད་པའི་ ཞིབ་འཚོལ་ལམ་ལུགས་ཚུ་ ཟུ་བརྟན་བཟོ་ནི་ཨིན། ཟ་འབྲུང་ལམ་ལུགས་ནང་གི་ ཚན་རིག་དང་ འབྲུལ་རིག་གི་དཀའ་ ངལ་སྟོམ་ཚུ་ རོས་འཛེན་འབད་ནི་དོན་ལུ་ ལས་རིམ་ཅིག་ སྤུལ་མགྲོགས་ར་ འགོ་འདེན་འབབ་ནི་དང་ དེ་གི་དོན་ལུ་ གཞུང་གིས་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་ནི་ཨིན། ལས་རིམ་དེ་གིས་ ཞིབ་འཚོལ་ལས་སྟེ་ལུ་ མ་ཅོ་གཞི་བཙུགས་དང་ ལག་ལེན་འཆར་གཞི་ཚུ་ གསལ་ཉོག་ཉོ་བཟོ་ཚུགས།

བཟོད་ཐུབ་ཅན་བཟོ་ནི་དང་ ཐོན་སྐྱོད་ཡར་སེང་འབད་ནི་ གནམ་གོང་རིམ་པ་བཟོ་ནི་ དེ་ལས་ ཟས་བཅུད་གོང་འཕེལ་གཏང་ནི་དོན་ལུ་ གཙོ་རིམ་དེ་ ཞིབ་འཚོལ་ དང་ འབྲུལ་རིག་ལུ་ འབྲིན་ནི་ཨིན།

༦/ ཟས་བཅུད་ལུ་མན་པའི་ ལཱ་རིམ་གསར་བཏོད་ཡར་སེང་འབད་ནི།



འབྲུག་གིས་ ཟས་བཅུད་མ་ལང་པའི་དཀའ་ངལ་གྱི་རིགས་ ག་རེལ་ནི་དོན་ལུ་ ཨ་ལོ་དང་ ཨམ་སྐུ་ཚུ་ལུ་ ཟ་འབྲུང་དང་ ཟས་ བཅུད་བཟོ་བཟླམ་ གོང་འཕེལ་གཏང་ནི་ཨིན། སློབ་སྦྱོང་དང་ གཙུག་ལག་སློབ་སྟེ་ དཔོན་སྟེ་ དེ་ལས་ དམག་སྟེ་ཚུ་ནང་ ཟས་བཅུད་ཚུ་ ལང་པའི་ བཞེས་སྟོན་ཟས་ཐོ་དང་ལཱ་ན་པའི་ བཟླམ་སྟེལ་ལམ་ལུགས་ བཟོ་ནི་ཨིན། ཟས་ཐོ་དེ་ སོ་ནམ་པ་སྟེ་ཚན་དང་ མཉམ་ལས་ དེ་ ལས་ མཉམ་འབྲེལ་བ་ཚུ་ལས་ མཁོ་སྐྱབ་འབད་ནི་ འཆར་ཞི་དོན་ལུ་ ལག་ལེན་འབབ་བཏུབ། འབྲེལ་མཐུན་དེ་གིས་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ གིས་ ཐོན་སྐྱོད་འབད་མི་ཚུ་ལུ་ ཕན་ཐོགས་འབྱུང་འོང་།

ཞིབ་འཚོལ་དང་ འབྲུལ་རིག་ལས་རིམ་ཚུ་གིས་ སྐྱེ་ལྷན་ཟས་བཅུད་ལཱ་ན་པ་བཟོ་ནི་དང་ ཟས་བཅུད་ལཱ་ན་པའི་ འོ་ཐོག་ཐོན་སྐྱོད་འབད་ནི་ལུ་ གཙོ་རིམ་བྱིན་འོང་།

ཞིབ་འཚོལ་དང་ ཡོང་གསེབ་ཞབས་ཉོག་ལས་རིམ་ཚུ་ ཟ་སྦྱོང་ལམ་ལུགས་བསྐྱར་བཙོས་འབད་ནི་ ཨིན་མ་བཞིན་དུ་ ཟས་བཅུད་ལཱ་ན་པའི་ བཞེས་སྟོན་བཟུང་ནི་ལུ་ སོར་སྐྱར་འབད་ནི་དེ་ དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་པ་ཨིན།

༧/ རང་བཞིན་ལུ་ གཙོ་རིམ་གྱི་ཐབས་ལམ།



འབྲུག་གིས་ དེ་ལྟེ་འུ་བར་ན་ཡང་ འཕྲོ་མཐུན་དེར་ རང་བཞིན་གནས་སྤངས་ ཉམས་སྦྱང་འབད་ནི་དེ་ དྲག་ཤོས་ཐོན་བཞིན་དུ་ཡོད། འབྲུག་གི་ སོ་ནམ་དང་ སློ་ནོར་གྱི་ལས་སྟེ་ རྒྱལ་ཡོངས་སེམས་འུགས་ཐོགས་རམ་དང་ བཙོག་རྒྱུང་དམའ་བའི་གོང་འཕེལ་ཐབས་ ལུས་ཚུ་ནང་ འཕྲོ་མཐུན་དེར་ བཙོག་རྒྱུང་ཀར་བོན་དེ་ དམའ་སྟེ་སྟེ་ར་བཞག་ནི་ འཆར་གཞི་དང་ དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་པ་ཨིན། སྤྱི་ལོ་ ༢༠༢༠ ཚུན་གྱི་ འབྲུག་པའི་གཙོ་རིམ་དང་ དམིགས་གཏང་ཚུ་གིས་ སོ་ནམ་དང་ སློ་ནོར་ལུ་བརྟེན་པའི་ བཙོག་རྒྱུང་ཡོངས་བསྟོམས་ ༧༡༠Gg CO2e གིས་ མར་ཕབ་རྒྱབ་ནི་ཨིན་དེ་ དེ་ལྟེ་འུ་ཐོན་རྒྱུང་ཚད་གཞི་དང་ཕྱད་པ་ད་ ལེ་ཤ་གིས་ལྷག་ནི་ཨིན།

འབྲུག་གིས་ཆ་བརྒྱ་ཆ་༧༠ འི་ནང་ ལྷབ་སྟེ་ཡོད་མི་ནགས་ཚལ་ཚུ་ འཕྲོ་མཐུན་དེར་ ཉམས་སྦྱང་འབད་ནི་དང་ ཡུན་བརྟན་གྱི་སློམ་ལས་ འཛོན་སྦྱོང་འབད་ནི་ཨིན། ནགས་ཚལ་ཚུ་གིས་ སྐྱེ་ལྷན་གནས་སྤངས་ལམ་ལུགས་ཞབས་ཉོག་འབྲིན་ནི་དང་ སྐྱེ་ལྷན་རིག་སྐྱ་ ཉམས་སྦྱང་འབད་ནི་དང་ གནམ་གཤིས་འགྲུར་བཟོས་ མར་ ཕབ་འབད་ཚུགས་པ་ རེས་བཤེན་བཟོ་ནི་དོན་ལུ་ མ་དདུལ་གྱི་ཐབས་ལམ་ ཡར་སེང་འབད་ནི་ཨིན། ཤིང་རིག་མེན་པའི་ཐོན་སྐྱོད་ཚུ་ ཡུན་བརྟན་ཐོག་ལས་ ལག་ ལེན་མ་འབབ་མི་དང་ སོ་ནམ་དང་ལཱ་ན་པའི་ ནགས་ཚལ་ལས་རིམ་ལུ་ གཙོ་བོ་བཏོན་མི་ཚོང་ལས་ཚུ་ གོང་འཕེལ་གཏང་ནི་ཨིན།

འབྲུག་གིས་ སྤྱན་ལུས་མེད་པའི་ སོ་ནམ་ཐོན་སྐྱོད་འབད་ནི་ལུ་ འཕྲོ་མཐུན་སེམས་འུགས་བསྐྱེད་མི་དང་འབྲེལ་ སྤྱན་ལུས་མེད་པའི་ སོན་རིགས་གྱི་དོན་ལུ་ མཐུན་ རྒྱུ་དང་ ཚོང་ལས་ མལ་ལུང་བཟོ་ནི་ སྐྱེ་ལྷན་གྱི་ལུང་དང་ ཟུ་ཆགས་ སྐྱེ་ལྷན་གྱི་འབྲུབ་སྤྱན་བཟོ་ནི་ཚུ་ མགྲོགས་དྲགས་བཟོ་ཐོག་ལས་ གཞི་བཙུགས་འབད་ནི་ཨིན།

གོངས་གསལ་ཚུན་ སྐྱེས་ལྷན་གྱི་མེ་རླུང་ཐོན་སྐྱེད་འབད་ནི་དེ་ སློ་ནོར་དང་ མཉམ་འབྲེལ་བཟོ་ཐོག་ལས་ ལག་ལེན་ཡར་སེང་གཏང་ནི། འབྲུག་གི་ ཁོམ་སློམ་ཚུ་
 ཅན་ སྐྱེས་ལྷན་མེ་རླུང་དང་ ལུང་ཚུ་ཡང་ བཟའ་འབྲུང་དང་ རང་བཞིན་གྱི་ ཐོན་སྐྱེད་ཚུ་ ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ བཟོ་བཅོས་འབད་ནི་ འགོ་བཅུགས་ནི་ཨིན། ཟླ་སྟོན་
 འབད་མི་ཚུ་ ཐོན་སྐྱེད་དང་ བཟོ་སྐྱེད་འབད་མི་ཚུ་དང་ འབྲེལ་བཟོ་ཐོག་ལས་ བཅོང་རླུང་ཉུང་སྟེ་དང་ མཁྱེན་གསུ་སྟེ་ བཀའ་སྟེལ་འབད་ཚུགསཔ་ བཟོ་ནི་ལུ་
 སེམས་ཤུགས་འབྱེད་ནི་ཨིན།



༤/ མཉམ་འབྲེལ་དང་ མཉམ་རུབ་ཅུ་བརྟན་བཟོ་ནི་དང་ ལྷོགས་སྲུབ་གོང་འཕེལ་གཏང་ནི།

ལས་སྟེ་དང་ ལཱ་འབད་མི་ ག་རའི་བར་ན་ མཉམ་འབྲེལ་དང་ མཉམ་རུབ་ཡོདཔ་ བཟོ་ནི་དེ་དོན་ལུ་ བཀོད་ཁུམ་ཡོངས་ཚུགས་ཅིག་ བཟོ་
 ནི་ཨིན། ལོ་བསྟར་བཞིན་དུ་ གཙོ་རིམ་གྱི་ བརྟན་སྟོན་ནི་དང་ ཐོགས་ལུས་སའི་ ས་ཁོངས་རིས་འཛིན་འབད་ནི་ མཉམ་འབྲེལ་བ་ཚུ་ལུ་
 སན་ཐོགས་འདྲ་མཉམ་འབྲུང་ནི་དེ་དོན་ལུ་ ཟ་འབྲུང་ལམ་ལུགས་སྟོན་སྟེགས་དེ་ ལག་ལེན་འབབ་ནི་ཨིན།

སྐྱེས་ལྷན་གྱི་སྲིད་བྱུས་དགོཔ་ ཡོད་མི་དང་འབྲེལ་ སྲིད་བྱུས་དང་ བཅའ་ཁྲིམས་ཚུ་ ཡོངས་ཚུགས་སྟེ་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ ག་ར་དང་གཅིག་ཁར་ མཐུན་ཉོག་ཉོ་
 ཡོདཔ་བཟོ་ནི་ཨིན་མི་དེགས་ དུས་རབས་ ༢༠ པའི་དོན་ལུ་ འོས་བབས་དང་ལྷན་པའི་ ཟ་འབྲུང་ལམ་ལུགས་ ལེགས་སྐྱར་འབད་ནི་ལུ་ ལྷན་ཐབས་འབད་འོང་།

བཟའ་འབྲུང་ལམ་ལུགས་ནང་ ལཱ་འབད་མི་ཚུ་གི་ གནས་ཚད་དང་ ལྷོགས་སྲུབ་ཡར་སེང་གི་དོན་ལུ་ ལོ་མང་རབས་གྱི་ ལྷོགས་སྲུབ་ཡར་སེང་ལམ་ལུགས་འགོ་
 བཅུགས་ནི།

གནས་གོང་ཡར་སེང་འབད་ནི་དང་ ཚོང་འབྲེལ་མཉམ་འབྲེལ་ གཞི་བཅུགས་འབད་ནི་ ལས་སྟེ་ཚུ་གི་བར་ནའི་ མཉམ་འབྲེལ་འཆར་གཞི་བཟོ་ནི་དང་ དེགས་ཕན་
 གཞོན་ཚུ་ ལྷ་རྟོག་འབད་ནི་དེ་དོན་ལུ་ ལོ་བསྟར་གྱི་ ཟ་འབྲུང་ལམ་ལུགས་དང་ སོ་ནམ་ཚོང་འབྲེལ་ལས་རིམ་ འགོ་བཅུགས་ནི།

སན་གཞོན་གྱི་ལས་འཆར་ མ་འོངས་ལོ་ངོ་ ༣ གྱི་ གཙོ་རིམ་ལས་སྟེ།

༢༠༢༡། གཞི་རྟེན་ཚུ་ ལོག་སྟེ་ར་ གཞི་བཅུགས་འབད་ནི་དང་ བསམ་སྟོན་འབད་ནི།

- འབྲུག་གི་ ཟ་སྟོན་འབད་བརྟུབ་པའི་ས་ཆ་ ཚད་གཅིག་ལས་བསྐྱལ་ མེད་མི་དེ་ ཉེན་སྲུང་ཐོག་ལུ་ བཅུད་ལྷན་བཟོ་ནི་དང་ ཞིང་སྟོང་ཚུ་ སན་ཐོགས་ཆེ་བའི་སློ་
 ལས་ ལག་ལེན་འབབ་ཚུགསཔ་བཟོ་ནིའི་ འཆར་གཞི་ཡོངས་ཚུགས་བཟོ་ནི།
- ཞིང་རྒྱའི་ཁུབ་ཚད་ ཡར་སེང་འབད་ནི་དང་ སོ་ནམ་ཞིང་ལཱ་ གོང་འཕེལ་གཏང་ནི་དེ་དོན་ལུ་ མ་དདུལ་གྲོས་འཆར་ ཡར་དྲག་གཏང་ནི་འགོ་བཅུགས་ནི།
- སི་དུགས་སེམས་ཅན་ལུ་བརྟེན་པའི་ སོ་ནམ་ཐོན་སྐྱེད་དང་ སློ་ནོར་ལུ་ གཞོན་སྐྱོན་མར་ཕབ་འབད་ནི་དེ་དོན་ལུ་ མ་ཅོ་གཞི་བཅུགས་དང་ འཕྲོག་ཚུགསཔ་བཟོ་
 ནི།
- སོ་ནམ་རིགས་ལངས་སྟེ་ འཕྲོག་ཚུགསཔ་བཟོ་ནི་དང་ སློ་ནོར་གྱི་རིག་ ཐོན་སྐྱེད་ལེགས་ཤོམ་འབད་ནི་ ཅུ་ཆགས་དང་ ལུང་ དེ་ལས་ སོ་ནམ་འབྲུལ་ཆས་ཚུ་
 ལངས་སྟེ་བཟོ་ནི་དེ་དོན་ལུ་ ལམ་ལུགས་གཞི་བཅུགས་འབད་ནི།
- ལོ་ཐོག་གཙོ་ཅན་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ མ་ཅོ་གཞི་བཅུགས་དང་ ཚོང་ལས་བཟོ་ནི་གི་ ལྷན་ཐབས་ལུ་ ཚོང་འབྲེལ་དང་ མ་ཅོ་གཞི་བཅུགས་ཀྱི་ འཆར་གཞི་བཟུམ་ནི།
- དམིགས་བསམ་གྱི་ སློ་ནོར་ཐོན་སྐྱེད་དང་ ཅན་གས་ཚལ་ལུ་བརྟེན་པའི་ ཐོན་སྐྱེད་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ ཚོང་འབྲེལ་འཆར་གཞི་བཟོ་ནི།
- ད་ལྟོ་ཡོད་པའི་ ལོག་ཉོ་ནི་དང་ ཉུང་མཐའི་གོང་ཚད་ལམ་ལུགས་ཚུ་ སྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ ལོག་བཟོ་བཀོད་འབད་ནི།
- གནས་གཤམ་གནས་སྤངས་དང་མཐུན་པའི་ ཐོན་སྐྱེད་ལམ་ལུགས་གཞི་བཅུགས་ཀྱི་ གྲོས་འཆར་ལེན་མི།
- སོ་ནམ་དང་ སློ་ནོར་རྒྱ་སྐྱེད་ལས་སྟེ་ཚུ་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་ནི་དང་ ལོ་ཐོག་དང་ སློ་ནོར་དང་འབྲེལ་བའི་ བསྐྱབ་བཀོད་ཞབས་ཉོག་ལེན་ནི་ གནས་གཤམ་
 དང་ ཅན་འབྲུབ་དང་ ཅན་གཞི་ཚུ་གི་ ཉེན་བརྟེན་ལམ་ལུགས་ཚུ་ བཅུགས་ནི་དེ་དོན་ལུ་ ཁྱི་རྒྱུ་ལུ་ ཐབས་ལམ་གཞི་བཅུགས་འབད་ནི།
- སོ་ནམ་ཐོན་སྐྱེད་ཀྱི་སྐྱོར་ལས་ བརྟན་སྟོན་ལུ་ ཁྱི་རྒྱུ་ལུ་ ཚོང་ལམ་བཟོ་ནི་ དེ་ལས་ ཟ་འབྲུང་ལམ་ལུགས་སྟོན་སྟེགས་བཟོ་ནི་དེ་དོན་ལུ་ དུས་མཐུན་
 གྱི་ ཁྱི་རྒྱུ་ལུ་ གོ་སྐབས་བཟོ་ནི།
- ལོ་ཐོག་དང་ སློ་ནོར་གྱི་དོན་ལུ་ ཡོངས་ཚོང་ཉེན་བཅོལ་ལམ་ལུགས་ བཟོ་བཀོད་ཐོག་ལས་ གསལ་སྟོན་འབད་ནི།
- སོ་ནམ་མཉམ་འབྲེལ་དང་ སྐར་གྱི་མཉམ་འབྲེལ་བ་ཚུ་བརྒྱུད་དེ་ སློབ་གྲུ་ཚུ་ནང་གི་ བཞེས་སློའི་མཁོ་འདོད་ བསྐྱབ་ཚུགསཔ་བཟོ་ནི་དེ་དོན་ལུ་ མཐུན་འབྲེལ་
 ཡར་སེང་འབད་ནི།
- ད་ལྟོ་ཡོད་པའི་ སོ་ནམ་དང་འབྲེལ་བའི་ དདུལ་འབྲེལ་གཙུག་སྟེ་དང་ གོང་འཕེལ་ཐབས་ལམ་ དེ་ལས་ གཞི་རྟེན་མཁོ་ཆས་གཞི་བཅུགས་ཀྱི་ མ་དདུལ་ཚུ་

ཅ་བརྟན་བཟོ་ནིའི་དོན་ལུ་ གྲོས་བསྟུར་འགོ་འདྲེན་འཐབ་ནི།

- སོ་ནམ་པ་རྩོད་གིས་ ལྷ་ཆགས་རྩིས་པའི་ ལོ་ཐོག་གི་ཤིང་རྩོད་གི་དོན་ལུ་ བཙོག་རྒྱུ་ཀུ་སློན་གྱི་ སྦྱིན་འགྲུལ་གྱི་ གྲོས་འཆར་འགོ་བཙུགས་ནི།
- སྦྱི་ལྷན་རྒྱུ་དང་ ལྷ་ཆགས་ འབྲུབ་སྦྱོར་ ལུང་ དེ་ལས་ སོན་རིགས་དང་ རང་བཞིན་གྱི་ ལུང་བཟོ་ནི་ ཡར་སེང་གི་དོན་ལུ་ གྲོས་འཆར་ལེན་ནི།
- སོ་ནམ་ཟ་འབྲུང་གི་ བཟོ་བྲལ་འབྲུལ་ཁང་གཞི་བཙུགས་དང་ འེས་འབབ་ཅན་གྱི་ ཐོན་སྐྱེད་བཞག་ཁང་ལྷོ་བ་ དེ་ལས་ གཞི་གཞི་འཛོག་ཁང་གི་ གཞི་རྟེན་མཁོ་ ཆས་ གཞི་བཙུགས་འབད་ནིའི་ གྲོས་འཆར་ལེན་ནི།
- ཟ་འབྲུང་ལས་ལུགས་ནང་གི་ དཀའ་ངལ་གཙོ་ཅན་རྩོད་ རོས་འཛོན་འབད་ནིའི་ ལས་རིམ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་ནི།
- འབྲུག་པའི་སོ་ནམ་ཟ་འབྲུང་ཐོན་སྐྱེད་གྱི་དོན་ལུ་ བདེན་དཔུང་འབད་དེ་ ལག་ཁྲེར་སློད་ནིའི་ལས་ལུགས་བཟོ་སྦྱོར་ གསར་སྦྱོང་འབད་ནི།
- འབྲུག་གི་ སོ་ནམ་དང་ སློ་རོར་ལས་སྡེའི་དོན་ལུ་ རྒྱལ་ཡོངས་སེམས་ལུགས་གྲོགས་རམ་དང་ བཙོག་རྒྱུ་ཉུང་མཐའ་གོང་འཕེལ་ཐབས་བྱས་གྱི་ གྲོས་ འཆར་བཟོ་ནི།
- སྲིད་བྱས་དང་ བཅའ་ཁྲིམས་ཡོངས་རྫོགས་གྱི་ རྒྱུར་ཞིབ་འགོ་བཙུགས་ནི།

༢༠༢༥།གཞི་རྟེན་སྦྱིང་སྦྱིང་བཟོ་ནི།

- འབྲུག་པའི་ བཟའ་སྦྱོང་འབད་བརྟུབ་པའི་ས་ཆ་ ཚད་ཅིག་ལས་བརྒྱལ་མེད་མི་དེ་ བརྒྱུད་ལྷན་དང་ ཉེན་སྲུང་ཐོག་ལུ་བཞག་ནིའི་ འཆར་གཞི་ཡོངས་རྫོགས་རྩོད་ འཕྲོ་མཐུན་བཟུམ་ནི།
- ཞིང་སྟོང་ལུས་ཡོད་མི་ ལོག་བཟའ་སྦྱོང་འབད་ནིའི་ མོ་བཏབ་ལས་རིམ་འགོ་བཙུགས་ནི།
- ཞིང་རྒྱ་རྒྱུད་དང་ སོ་ནམ་ཞིང་ལས་ གོང་འཕེལ་གཏང་ནིའི་དོན་ལུ་ མ་དངུལ་འཐོབ་ཚུགས་པ་འབད་ནི།
- སོ་ནམ་དང་ སློ་རོར་འཕྲོ་རྒྱགས་ མར་ཕབ་འབད་ནིའི་ ཐབས་ལམ་ཡར་སེང་འབད་ནི།
- ལོག་ཉེ་ནི་དང་ ཉུང་མཐའ་གོང་ཚད་ལས་ལུགས་རྩོད་ ལོག་བཟོ་བཀོད་འབད་དེ་ ལག་ལེན་འགོ་བཙུགས་ནི།
- སྤྱི་ཚད་ལྷན་པའི་ སོན་བཀའ་སྡེལ་འབད་ནི་དང་ སློ་རོར་གྱི་རྩོད་གསལ་ ལུང་ དེ་ལས་ སོ་ནམ་འབྲུལ་ཆས་རྩོད་ བཀའ་སྡེལ་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ རིག་ཅུལ་གྱི་ ཐབས་ལམ་མོ་བཏབ་འབད་ནི།
- སོ་ནམ་དང་ སློ་རོར་རྒྱ་སྦྱིང་ལས་སྡེ་རྩོད་ ལོ་ཐོག་དང་འབྲེལ་བའི་ བསྐྱབ་སྟོན་ཞབས་ཏོག་དང་ གཞི་གཞི་གཞིས་དང་འབྲེལ་བའི་ ཉེན་བརྩེ་ལས་ལུགས་ དེ་ ལས་ འབྲུབ་ནང་དང་ ཅད་གཞི་རྩོད་གི་སློང་ལས་ བརྩོན་སྦྱོང་ནི་ལུ་ རི་རི་ལུ་གྱི་ ཐབས་ལམ་རྩོད་ འགོ་བཙུགས་ནི།
- རིག་ཅུལ་ལྷན་པའི་ ལོ་ཐོག་དང་ སློ་རོར་ཉེན་བཙོན་ལས་ལུགས་ འགོ་བཙུགས་ནི།
- དཔྱེད་ཡོད་པའི་ སོ་ནམ་དང་འབྲེལ་བའི་ དངུལ་འབྲེལ་གཏུག་སྡེ་དང་ གོང་འཕེལ་ཐབས་ལམ་ དེ་ལས་ གཞི་རྟེན་མཁོ་ཆས་གཞི་བཙུགས་གྱི་ མ་དངུལ་རྩོད་ ཅ་བརྟན་བཟོ་ནིའི་དོན་ལུ་ གྲོས་བསྟུར་རྩོད་ འཕྲོ་མཐུན་དེ་ འགོ་འདྲེན་འཐབ་ནི།
- ཚོང་འབྲེལ་འཆར་གཞི་ལུ་ གཞི་བཞག་ཐོག་ལས་ ཅུ་ཆས་ལ་ལོ་ཅིག་གི་དོན་ལུ་ སོ་ནམ་ཟ་འབྲུང་དང་ སོ་ནམ་རྩོད་གི་ བཟོ་བྲལ་འབྲུལ་ཁང་ གཞི་ བཙུགས་འབད་ནི།
- ཅུ་ཆས་བཞག་སའི་ མ་ཁོངས་ལྷོ་བ་དང་ གཞི་གཞི་འཛོག་ཁང་ གཞི་བཙུགས་འབད་ནི་ འགོ་བཙུགས་ནི།
- སྦྱི་ལྷན་གྱི་ ལྷ་ཆགས་དང་ སྦྱི་ལྷན་གྱི་འབྲུབ་སྦྱོར་ སྦྱི་ལྷན་གྱི་ལུང་ རྩོད་སྦྱོར་མེད་པའི་སོན་ ཐོན་སྐྱེད་འབད་ནིའི་ མཐུན་རྐྱེན་གཞི་བཙུགས་འབད་ནི་དང་ ཅད་ འཁོད་གྱི་ སྦྱི་ལྷན་མེ་རྩོད་ཐོན་སྐྱེད་ ཡར་སེང་འབད་ནི།
- སོ་ནམ་དང་ སློ་རོར་གྱི་ཐང་ལུ་ འབྲུག་གི་ བཙོག་རྒྱུ་ཀུ་སློན་ཉུང་མཐའ་གོང་འཕེལ་ཐབས་བྱས་གྱི་དོན་ལུ་ མ་དངུལ་རྒྱབ་སྐྱོར་ མཐའ་བཅའ་བཟོ་ནི།
- སྲིད་བྱས་དང་ བཅའ་ཁྲིམས་རྩོད་གི་ རྒྱུར་ཞིབ་སྦྱོར་ལུ་སྦྱོར་ བདེ་སྦྱིགས་འབད་ནི།
- མཉམ་འབྲེལ་ནང་ འཕྲོལ་བཞགས་འབད་ནི་དང་ མ་དངུལ་རྒྱབ་སྐྱོར་འཚོལ་ནི་ གཙོ་རིམ་ཅན་གྱི་ ཞིལ་འཚོལ་དང་ འབྲུལ་རིག་རྩོད་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི།
- འགོ་ཐོག་ཞིན་མི་ འབྲུག་གི་ཟ་འབྲུང་ལས་ལུགས་དང་ སོ་ནམ་ཚོང་འབྲེལ་ འགོ་བཙུགས་ནི་དང་ ཟ་འབྲུང་ལས་སྡེ་ནང་ གཙོ་ཅན་སྡེ་ ལུ་འབད་མི་རྩོད་ ལོ་ བསྐྱར་བཞིན་ལུ་ ལུགས་སྐབས་ཡར་སེང་འབད་ནིའི་ ལས་རིམ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་ནི།
- འབྲུག་པའི་སོ་ནམ་ཐོན་སྐྱེད་རྩོད་གི་དོན་ལུ་ བདེན་དཔུང་ལས་ལུགས་དེ་ འཕྲོ་མཐུན་དེ་བཟོ་ནི།

- ཟ་སྐྱོད་འབད་མི་ཚུ་གིས་ འཕྲོད་བསྟེན་དང་ལྷན་པའི་ བཞེས་སྐྱེའི་རིགས་འཐོབ་ཚུགས་པ་བཟོ་ནིའི་ ལས་རིམ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་ནི།

༢༠༢༥། བན་གཞི་དུ་ཡར་སེང་གཏང་ནི།

- འབྲུག་པའི་ བཟའ་སྐྱོད་འབད་བརྟུལ་པའི་ས་ཆ་ ཚད་ཅིག་ལས་བརྒྱལ་མེད་མི་དེ་ བཅུད་ལྷན་ནང་ ཉེན་སྲུང་ཐོག་ལུ་བཞག་ནིའི་ འཆར་གཞི་ཡོངས་སྡོག་གས་ ལག་ལེན་འཐབ་ནིའི་དོན་ལུ་ མ་དདུལ་འཐོབ་ཚུགས་པ་འབད་ནི།
- ཞིང་སྟོང་ཚུ་ བན་ཐོགས་ཆེ་བའི་སྐོ་ལས་ ལག་ལེན་འཐབ་ནིའི་ ལས་ལུགས་ཡར་སེང་འབད་ནི།
- ཞིང་ཚུ་སྐྱེད་གཏང་ནི་དང་ སོ་ནམ་ཞིང་ལམ་ ཡར་དག་གཏང་ནི་ འགོ་བཙུགས་ནི།
- སོ་ནམ་དང་ སྐོ་རོར་ཐོན་སྐྱེད་ འཕྲོ་བརྒྱགས་འགྲོ་མི་ཚུ་ སེལ་ནིའི་ཐབས་ལམ་ འཕྲོ་མཐུད་ཡར་སེང་འབད་ནི།
- དདུལ་ཁང་གཅིག་ སོ་ནམ་གྱི་དདུལ་ཁང་སྡེ་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ འབྲུག་གི་གཞི་རྟེན་མཁོ་ཆས་མ་དདུལ་ ལག་ལེན་འགོ་བཙུགས་ནི།
- སོ་ནམ་དང་ སྐོ་རོར་ལམ་སྡེའི་དོན་ལུ་ འབྲུག་གི་ བཙོག་རྒྱུད་དམའ་ཤོས་ཤོང་འཕེལ་ཐབས་རིག་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི།
- འབྲུག་གི་ཁོ་མ་སྡེ་ཆེ་བ་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ ཚོང་འབྲེལ་གྱི་ སྐྱེ་ལྷན་མེ་རྒྱུད་དང་ སྐྱེ་ལྷན་ལུད་བཟོའི་འཕུལ་ཁང་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི།
- གདམ་འབྲུ་འབད་བའི་ ཅ་ཆས་དག་པ་ཅིག་གི་དོན་ལུ་ གདམ་གཞིས་དང་བསྐྱུན་པའི་ ཐོན་སྐྱེད་མཐུན་ཁྲུན་ ལག་ལེན་འགོ་བཙུགས་ནི།
- ཅ་ཆས་དག་པ་ཅིག་གི་དོན་ལུ་ སོ་ནམ་ཟ་འབྲུང་དང་ སོ་ནམ་རྩ་ཆག་དང་འབྲེལ་བའི་ བཟོ་བྲུ་འཕུལ་ཁང་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ འགོ་བཙུགས་ནི།
- ཅ་ཆས་བཞག་སའི་སྟེ་བ་དང་ གསོག་འཛོག་ཁང་ཚུ་ ལག་ལེན་འགོ་བཙུགས་ནི།
- སྐྱེ་ལྷན་གྱི་ རྩ་ཆགས་དང་ སྐྱེ་ལྷན་གྱི་འབྲུབ་སྐྱེན་ སྐྱེ་ལྷན་གྱི་ལུད་ རྩ་སྐྱོར་མེད་པའི་སོན་ ཐོན་སྐྱེད་འབད་ནིའི་ མཐུན་ཁྲུན་གཞི་བཙུགས་འབད་ནི་དང་ ཉང་ འཁོད་གྱི་ སྐྱེ་ལྷན་མེ་རྒྱུད་ཐོན་སྐྱེད་ མཐུན་ཁྲུན་ཚུ་ ལག་ལེན་འགོ་བཙུགས་ནི།
- ས་ཞིང་ཚུ་གི་ དུས་མཐུན་གནས་སྟངས་ཀྱི་ བད་དོན་བསྐྱེལ་ལེན་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ ཉེ་ཇི་རྒྱལ་གྱི་ཐབས་ལམ་ ཡར་སེང་འབད་ནི།
- སྤུས་ཚད་ལྷན་པའི་ སོན་བཀའ་སྡེལ་འབད་ནི་དང་ སྐོ་རོར་གྱི་རྩ་ཆགས་ ལུད་ དེ་ལས་ སོ་ནམ་འཕུལ་ཆས་ཚུ་ བཀའ་སྡེལ་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ རིག་རྩལ་གྱི་ ཐབས་ལམ་ཡར་སེང་འབད་ནི།
- རོས་འཛིན་ཅན་གྱི་ མི་སྡེ་དག་པ་ཅིག་ལུ་ བཙོག་རྒྱུད་ཀླར་བྱོན་སྐྱིན་འབྲུལ་ལམ་ལུགས་ མོ་བཏབ་ཐོག་ འགོ་འདྲེན་འཐབ་ནི།
- གཙོ་རིམ་ཅན་གྱི་ ཚན་རིག་དང་ འབྲུལ་རིག་ལས་འགུལ་ ལག་ལེན་འཕྲོ་མཐུན་འཐབ་ནི།
- འབྲུག་པའི་སོ་ནམ་ཐོན་སྐྱེད་ཚུ་ བདེན་བྱུད་འབད་ནིའི་ལམ་ལམ་ལུགས་ འགོ་བཙུགས་ནི།
- སྤིད་རྒྱས་དང་ ཁྲིམས་དང་འབྲེལ་བའི་ གནད་དོན་ཚུ་ བདེ་སྤྱི་གས་འབད་ནི་ འགོ་བཙུགས་ནི།



སྲིད་བྱུས་དང་ འཆར་གཞི་སྡེ་ཚན།
སོ་ནམ་དང་ བླ་ས་ཚལ་ལྷན་ཁག།
ཐིམ་ཕུག། འབྲུག།



