



པར་སྐྱོན་འབད་མི།
ས་གནས་གཞུང་སྐྱོང་དང་རྒྱུན་དུ་འཛིན་སྐྱོང་ལས་ཁུངས།
ནང་སྤྱི་ལཱ་ཁག།

མི་སྡེ་མཉམ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་གྱི་ལག་དེབ། (ཚད་ལྡན་གྱི་སྦྱོང་བརྩམ་མཁོ་ཆས།)



རྒྱུ་སྐྱོང་འབད་མི།



མི་སྡེ་མཉམ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་གོང་འཕེལ་ལས་འགུལ།
(སྤྱི་ལོ་ - རྩི་གྲོ་ འབྲུག་གི་ཡིག་ཚང་།)



“

ང་པལ་སའི་གོང་འཕེལ་གྱི་དོན་ལུ་ ཡུལ་ལཱ་མཛད་པ་ད་ལུ་ ག་ས་གཞུང་གིས་རྒྱུ་མ་གཅིག་མཛད་དགོ་ཟེ་
 མནོ་བསམ་གཏང་ནི་མི་འོང་། གཞུང་གིས་ལཱ་ལེ་གཏང་མི་བ་འདི་ ང་པལ་མི་སེ་རེ་རེ་བཞིན་དུ་གིས་
 འགན་ཁུར་དང་ཚ་བྱང་འབག་ཏེ་ རུམ་གཅིག་ཅུ་འགྲོངས་ཏེ་འབད་མི་འདི་དག། ང་པལ་གཞུང་དང་མི་སེ་
 རྒྱ་ ལག་པ་གཅིག་ཁར་མཐུན་དེ་ ཡུལ་ལཱ་མཛད་པ་ཅིན་ ང་པལ་སའི་རྒྱལ་ཁབ་འདི་མཁྱེན་པ་ས་ གོང་
 འཕེལ་འགྱུར་ཏེ་ བཅོམ་རྟོག་རྟོ་སློ་ལོན་ཚུགས་པ་ལི་ཁར་ དགའ་རྟོག་རྟོ་དང་སྨིན་རྟོ་སློ་ལོན་ཚུགས།”

- མི་དབང་འབྲུག་རྒྱལ་བཞི་པ་ འཇིགས་མེད་སེང་གེ་དབང་ཡུལ།
 03/06/2017 ལཱ་གནད་བའི་ཁྲི་མངའ་གསོལ་གྱི་གསུང་བཤད།

 ས་གནས་གཞུང་
()


 ຊື່ນາມ ນາມ
 ອ. ຂ

འབྲུག་ལུ་ཡོད་པ་ནི་ ང་ལྷན་རྒྱལ་གྱི་མཉམ་འབྲེལ་ལས་དེ་ཡིག་ཚང་གིས་ འདི་ཐབས་མའི་ཁྱད་རིག་གི་རྒྱལ་གྱི་རྒྱུ་ཤུལ་དང་མི་ལུ་ བཀའ་དྲིན་
དག་ཚང་ཡོད་པ་དང་ མ་འོངས་པ་ལུ་ཡང་ མཉམ་འབྲེལ་འབད་མི་འེ་བ་ཡོད། ལག་དེ་བ་ ཉམ་མི་འོ་ལྷོ་བ་ཡོད་མི་ཚུ་གིས་ ལག་དེ་བ་འདི་ ས་
གནས་གཞུང་གྱི་དང་ཁྱེད་ཀྱི་འཛིན་གྱི་ཡོངས་འབྲེལ་འཆར་སློལ་སྤེལ་ཚུ་གས།



ཀམ་དགོལ་གསལ་གསལ་
ཡོངས་ཁྱབ་མཐོང་།



གསུང་འཕྲིན།

མི་ལྟེ་མཉམ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་གྱི་ལག་དེབ་པར་སྐྱུ་འབད་མི་ལུ་ ང་རའི་རྩྭ་ལུ་ལས་ བཟུ་ཤིས་བདེ་ལེགས་ཡོད་ཟེ་ཁུ་ནི་དང་བཅས་ ངལ་
རངས་ལུ་ཡིན། མི་ལྟེ་མཉམ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་གྱི་དགོངས་དོན་འདི་ ཇུ་ལྷན་ལུ་ཡོད་པའི་ ཇོ་ཀའེ་ཟེ་ ལངས་ལུ་མི་ལྟེ་རང་སོ་གིས་ རང་
སྤྱོད་འབད་མི་ལྟེ་ཆུ་ལུས་ སེམས་ཤུགས་ཐོབ་ཏེ་བཟོ་ཡོད་པའི་ དགོངས་དོན་ཅིག་ཡིན། ཇོ་ཀའེ་ལུ་འཛུམས་འདི་ ཡན་ཚུན་ཐོགས་རམ་གྱི་
སྐོ་ལུས་ ཉུངས་མ་བདེ་མ་འདྲུ་ཡོད་མི་ཚུ་སེམས་ཤིན་ཏེ་ལུ་ མི་ལྟེ་འུ་ལུ་ལུ་ཚུ་བཅུམས་ཏེ་ འགོ་འདྲེ་འབབ་ཤིན་ཏེ་ལུ་ འགོ་འདྲེ་
འབབ་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་འབད་མ་ལུས་བརྟེན་ ཇོ་ཀའེ་བཀོད་རིམ་འདི་ འབྲུག་གི་མི་ལྟེ་དང་ལམ་སྲོལ་དྲུང་ཡང་ མཐུན་ཏེ་གཏོ་བཟོ་མ་ཚུ་མ་ལས།
མི་ལྟེ་མཉམ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་གྱི་ལས་འགུལ་འདི་གིས་ མི་ལྟེ་མཉམ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་དང་ ས་གནས་གཞུང་མཉམ་འབྲེལ་འབད་ཐོག་ལུས་
གོང་གསལ་གྱི་མི་སེར་ཚུ་གོང་འཕེལ་གཏང་ནི་ལུ་ གཙུ་མོ་བརྟེན་མ་ཡིན། དེ་སེམས་འབད་བཅིན་ མེད་འོག་ ༢༠ ཉུག་པ་ཅིག་ནང་ མི་ལྟེ་མཉམ་
འབྲེལ་ཐབས་ལམ་གྱི་ལྟེ་ཆུ་ ༡༦༠ ཉུག་ཅུ་ཅིག་ གཞི་བཅུགས་འབད་དེ་ཡོད་པ་དང་ འདི་ཚུ་གིས་ མི་ལྟེ་འོ་གོང་འཕེལ་དང་འབྲེལ་བའི་
ལུས་ལྷན་ཚུ་གྲུབ་ནི་ལུ་ གུལ་གྲོགས་འབད་དེ་ཡོད་པ་ཡིན།

འ་རྒྱུ་མཉམ་འབྲེལ་འདི་ ལུན་བརྟན་སྤྱོད་ལེགས་ཤོམ་སྤྱོད་བཞག་ཚུགས་ཤིན་ཏེ་ལུ་ བསྐྱོལ་ཏེ་པ་གོང་མ་དང་ ལུན་ཐབས་སྤྱི་གཞི་ལུ་ སྤྱོད་
བརྟེན་མ་འདྲུ་ལྟེ་ཏེ་ མི་ལྟེ་ཐབས་གོང་འཕེལ་གཏང་ནི་ལྟེ་ གཙུ་མོ་ཚུ་བསྤྱི་གཞི་ཏེ་ཡོད་པ་ཡིན། འ་རྒྱུ་མི་ལྟེ་མཉམ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་
གྱི་ལག་དེབ་འདི་ འ་རྒྱུ་ཆོགས་གྲུབ་གོང་འཕེལ་གཏང་ནི་ལྟེ་ བཟོ་བཟོ་མ་ཡིན། ལག་དེབ་འདི་ལུས་བརྟེན་ མི་ལྟེ་མཉམ་འབྲེལ་ཐབས་
ལམ་ཟེར་མི་འདི་ གཞི་ཡིན་ན། ལྟེ་ཆུ་ཚུ་གཞི་ལྟེ་འཛུ་སྤྱོད་འབད་ནི་ཡིན་ན་དང་ གོང་གསལ་ཡར་ཕྱག་གི་དོན་ལུ་ མཁོ་ཆས་ཚུ་གཞི་ར་ལག་
ལུ་འབྲེལ་ཐབས་དགོ་པ་འདྲུག་ག་ ལེགས་ཤོམ་སྤྱོད་ཤོམ་ཚུ་གས། བསྐྱོལ་ཏེ་པ་གོང་མ་དང་ ལུན་ཐབས་སྤྱི་གཞི་ལུ་གིས་ ཁོང་རའི་ས་ཁོངས་ནང་
ཡོད་པའི་ མི་ལྟེ་མཉམ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་འདི་ ལེགས་ཤོམ་སྤྱོད་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་བཟོ་ནི་ལྟེ་ ཁོང་ཆ་ཁྱབ་ཀྱིས་ འ་རྒྱུ་ལག་དེབ་འདི་ ལེགས་
ཤོམ་སྤྱོད་ལག་ལུ་འབབ་དེ་ཁོང་མཉེ་བའི་ སེམས་ཡོད།

དུས་ཚོད་ འ་རྒྱུ་ཅིག་ལུ་ ལག་དེབ་འདི་མི་ལྟེ་དྲུང་ལུ་ གསར་པ་ཅིག་ཁོང་ནི་ཡིན་ཏེ་ སྤྱོད་ཆུ་ཚུ་ གུལ་ཁབ་ཀྱི་མི་ལྟེ་ཆུ་དྲུང་ལག་ལུ་
འབབ་ཏེ་ འདི་དྲུང་ལུས་ཐོབ་མི་ཡོན་ཏེ་དྲུང་ཕྱི་ཚུ་ ལག་དེབ་དྲུང་བཅུགས་པའི་བསྐྱེད་ལུས་ ལག་དེབ་འདི་ཡན་ཐོགས་ཅན་ཅིག་ལུ་
འབྲུས་འོང་། མི་ལྟེ་མཉམ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་གྱི་ལག་དེབ་འདི་ འབྲུག་གུལ་ཁབ་ཀྱི་མི་ལྟེ་མ་འདྲུ་ཚུ་དྲུང་ ལག་ལུ་འབྲེལ་ཐབས་ཞེ་ནམ་ལུས་ དེ་
ནང་ཡོད་པའི་ལག་ལུ་དང་གཞི་ལུ་ བསྐྱེད་ཐོབ་འབད་བརྟེན། ང་རའི་སེམས་ཤིན་ཏེ་ཟེ་ཏེ་ མི་ལྟེ་མཉམ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་ལག་ལུ་འབྲེལ་ཐབས་
མི་དང་ སྤྱི་ཐུས་བཅུ་མི་ཚུ་གིས་ འ་རྒྱུ་ལག་དེབ་འདི་ལེགས་ཤོམ་སྤྱོད་ལག་ལུ་འབབ་ཏེ་ མི་ལྟེ་གུལ་གྲོགས་འདི་སྤྱི་བཟོ་ཞེ་ནམ་ལུས་
འབྲུག་གུལ་ཁབ་གོང་འཕེལ་འབྲེལ་ཏེ་ ཡན་ཐོགས་བཅུག་ཟེར་བའི་སེམས་ཡོད།




ཀི་མ་རྩུ་ ཡོའི་ཅི་རོ།
སྐྱེ་ཆ་བཀོད་འདྲི།
ཇུ་ལྷན་གྱི་མཉམ་འབྲེལ་ལུས་ལྟེ་ འབྲུག་གི་ཡིག་ཚང་།

Overall Review:

Kinley Tenzin, Chief, CPD, DLGDM
Chimi Wangmo, DLGDM
Passang Wangchuk, Local Expert
Tomoko Watanabe, JICA expert
Yumiko Yoshizawa, JICA expert
Yasuko Kikuchi, JICA expert

Technical Review:

Michyuki Shimoda, Senior Advisor, JICA
Miho Ota, Senior Advisor, JICA
Passang Wangchuk, Local Expert

Translation, Illustration & Design by: iBEST STUDIOS

©DLGDM & JICA



དཀར་ཆག།

- སྟོང་ཚན་ ༡ ཡ། མི་ལྟེ་གཤམ་གྲོགས་གཅིག་ལག་ཆེས་མོ་ _____ ༡
- སྟོང་ཚན་ ༢ ཡ། མི་ལྟེ་མཉམ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་གྱི་ལོ་ལྟོན། _____ ༤
- སྟོང་ཚན་ ༣ ཡ། མི་ལྟེ་མཉམ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་གཤམ་གཅིག་གི་བཅུགས་འབད་ནི་མོ་ _____ ༡༤
- སྟོང་ཚན་ ༤ ཡ། མི་ལྟེ་མཉམ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་གཤམ་གཅིག་གི་ལོ་ལྟོན་གྱི་ལམ་ལོ་མོ་ _____ ༢༤
- སྟོང་ཚན་ ༥ ཡ། གྲོང་གསེབ་ཡར་འཕེལ་གྱི་དོན་དུ་ལག་ཆས་ཚུ་གཤམ་གཅིག་གི་ལོ་ལྟོན་འབད་ནི་མོ་ _____ ༣༩
- སྟོང་ཚན་ ༦ ཡ། མི་ལྟེ་མཉམ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་གྱི་ཡར་འཕེལ་འཆར་གཞི་གཤམ་གཅིག་གི་ལོ་ལྟོན་མོ་ _____ ༧༣
- སྟོང་ཚན་ ༧ ཡ། ནང་འཛམས་དང་ལྷོ་འོག་འཛམས་འདུ་གི་བར་ན་འབྲེལ་མཐུན་གཤམ་གཅིག་གི་བཅུགས་འབད་ནི་མོ་ _____ ༤༤
- སྟོང་ཚན་ ༨ ཡ། མི་ལྟེ་གཤམ་གྲོགས་གྱི་བཀོད་རིམ། _____ ༡༠༡
- སྟོང་ཚན་ ༩ ཡ། མི་ལྟེ་མཉམ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་གྱི་ལས་ལུ་བརྟུན་གཞི་བཤམ་གཅིག་གི་ལོ་ལྟོན་མོ་ _____ ༡༠༩



སྤྱོད་ཚན་ ༡ པ།

མི་སྡེ་གྲལ་གཏོགས་ག་ཅི་སྡེ་ལག་ཆེན་སྡོམ་སྟོ?

སྤྱོད་ཚན་འབྲི་མི། ཡ་མངས་དབང་ཡུག། མཁས་ཚོག། ལྷ་འཁོར་ལས་འགྲུལ། ཇུ་ལྷ་རྒྱལ་གྱི་མཉམ་འབྲེལ་ལས་དེ།

སྤྱོད་ཚན་གྱི་དམིགས་དོན།

སྤྱོད་ཚན་འདི་གི་མཇུག་ལུ་ བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ཚུ་གིས་ གྲལ་གཏོགས་འབད་ནི་འོ་ག་མི་ ༥ ནང་ ཁོང་
ར་དབྱེ་ལག་ག་རེ་ལྷན་པ་ཡིན་ན་ཚུ་ ཏ་ག་ཚུ་གསལ་དང་ མི་དེ་ནང་ དོན་མིན་ཅན་སྡེ་བཅའ་མར་གཏོགས་
ནི་གི་དོན་ལུ་ ཁོང་ར་འོ་མཉེ་ལཱ་གསལ་དང་བྱ་བྱོད་བསྐྱར་བཅོས་ཚུ་འབད་དེ་ ཟབས་ལམ་བསྐྱར་བཅོས་འབད་
ཚུ་གས།



རྒྱུ་སྐབས།
 གནད་དོན།

ལྷ་ལ་འཛེམས་ནང་ཐང་ལ་
 མར་གཏོགས་ནི།

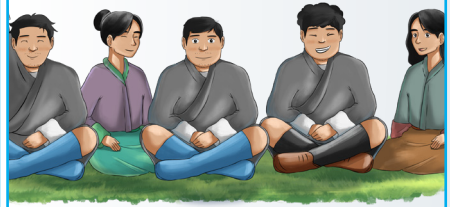
དེ་ལྟོ་འུ་གནས་ལྟེངས།

- གྲོས་གཞི་གི་དོན་ཚན་ཚུ་ཡང་ ས་གནས་གྱི་དཔལ་འབྱོར་མར་ འབབ་དང་ གཞི་རྒྱ་མཁོ་ཆས་ལགས་ཤོམ་མེད་མེ། དེ་ལས་ བླ་གཞོན་ཚུ་ ལྷ་ལ་ཐང་གཞི་ལོ་འགྲོ་ནི་དང་ ལམ་སྟེན་ལུ་ དཔང་ཆ་མེད་པའི་སྒྲོ་ལས་ གྲོས་ཐུག་འབད་དགོ་པའི་ བྱེད་ འདུག། མི་ལྟེ་ནང་ འདི་ཐབས་མཁའི་ གྲོས་ཐུག་འབད་དགོ་ པའི་ གནད་དོན་ལུ་ བྱེད་ཅུང་ མི་ཚུ་གིས་ འཛེམས་འདུ་ ནང་ གནད་དོན་འདི་ཚུ་གུ་ གྲོས་ཐུག་འབད་ནི་འཛེམ་གྱང་ མེད་འདུག།
- འཛེམས་འདུ་ནང་ཐང་ལ་མར་གཏོགས་ནི་འི་ ཆེས་ལྷང་དང་ རྒྱལ་ཐུག་ཐུག་ཐོག་ལོ་དཔེ་མཁས།



མ་འོངས་པའི་གནས་ལྟེངས།

- མི་སེར་ཚུ་གིས་ ནང་འཛེམས་ནང་ ལྷ་ལ་ཐང་གི་ རྒྱུ་ལྟེ་གནད་དོན་གཞི་ལོ་ཚུ་ གྲོས་ཐུག་འབད་ནི་དང་ ལགས་ ཤོམ་སྟེ་ ཐང་ལ་མར་གཏོགས་ནི།



རྒྱུ་ཚན་འཛིན་གྱིང་།

- མི་ཚུ་ལྷ་ལ་འཛེམས་ནང་འཕྱིས་ལུ་སྟེ་འོང་མ་ཡིན་མ་དང་ལྷ་ལ་ འཛེམས་ནང་ ལགས་ཤོམ་སྟེ་ཐང་ལ་མར་གཏོགས་པས།



- མི་ཚུ་རྒྱལ་ཚན་ཁར་འོང་དོ་ཡོད་པ་དང་ ལྷ་ལ་འཛེམས་ནང་ ལགས་ཤོམ་སྟེ་ཐང་ལ་མར་གཏོགས་ནི།



འགན་ཁག།

- མི་ལྟེ་གོང་འཕེལ་གྱི་འགན་ཁུར་འདི་ ཆགས་པ་ལུ་ ཡོག་པའི་ ཆེས་ལྷང་འདུག།



- མི་ལྟེ་གོང་འཕེལ་འདི་ མི་ལྟེ་ཁོང་འཕེལ་ཡོག་པའི་ འགན་ཁུར་ཡིན་ཟེར་བའི་ མཉེ་ལྷགས་འོང་དགོ།



མི་དེ་གལ་གཏོགས་འདི་ག་ཅི་སྤེལ་བའདུག་ཅེ་ནུ་? མི་དེ་གལ་གཏོགས་དང་བྱ་སྤྱད་ཀྱི་རིམ་པ་བཞི།

གོ་རིམ་དང་ལ།

དམིགས་གཙད་གཞི་ཡང་མེད་པར། འཛིམས་
འདྲུང་བཅའ་མར་གཏོགས་ཏེ། ཁྲིལ་བསྐྱར་
འབད་བའི་སྐབས་ཡང་། ཁྲིལ་གཞི་མེད་པའི་
ཁར། ལྷོ་བ་ཡང་མ་བསྐྱེད་པར་འོད་ནི།

འཛིན་པ་འདྲ་ན་པཌ་མེས་གཉྱོག་ཤིལ།
 འོ་ཐ་ཡོད་ཅུང་། གཞན་གྱིས་པས་མ་འཆར་
 བཤད་པ་ཤིག་པས་ འདྲ་ཤིང་། གྲོས་བཟུང་
 འབད་ཤིལ། འོ་ཐ་མེད་པ། རང་དོན་གྱི་གྲོས་
 གཤིལ་གྱི་ཐ་མེད་ཤིལ། མ་འགེངས་ཤི།

Three circular fingerprints are shown side-by-side. Each fingerprint is a grayscale image of a human finger's ridges, oriented with the thumb pointing towards the top-left. The patterns of ridges are distinct in each, showing various whorl and loop formations.

ཀླན་ལུ་ཡན་ཐོགས་པའི་གྲོས་གཞི་གི་སྐོར་ལས་
 གྲོས་བསུར་འབད་ནི་ལུ་ རྩོམ་པ་དང་པུམ་ཉུམས་
 བསྐྱེད་ནི། གནད་ཀྱིས་བསམ་འཁར་མ་འདྲ་ཕ་
 བཤད་མི་ཚུ་ལུ་ ལེས་ཀྱགས་བྱེད་ཏེ་ མོས་
 མཐུན་གྱི་སྐོར་ལས་ གྲོས་བཟུམ་པེད་ནི་ལུ་བཟོན་ནི།

གྲོས་ཚད་གྲུབ་མི་ཚུ་ ག་དེ་སྟེ་ བཟུང་ཡོད་ཁབ་ད་
 འི་ཡེ་མི་ན་ གནས་སྐབས་དང་ཐབས་ལམ་ཚུ་
 བརྟེན་ཏེ་ གྲོས་བཟུང་ཁབ་དཀྱིེམ་ལས་ བཅོལ་
 རྒྱལ་པོ་བཟུང་འི་ ལས་ལྷ་གྲུབ་ཚར་མི་ཚུ་
 བདག་དཔལ་བཟུང་ཏེ་ ཡུལ་བརྟེན་སྟེ་གནས་
 ཚུགས་པ་བཟོ་འི་

٢

စိုက်-ချි-බ-...
 ...
 ...

...			
...	...	...	...
...	...	...	...
...	...	...	...
...	...	...	...
...	...	...	...
...	...	...	...
...	...	...	...
...	...	...	...

...



སྤྱི་ཚན་ ༡ པ།

མི་སྡེ་མཉམ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་གྱི་དོ་སྤྱོད།

སྤྱི་ཚན་འབྲི་མི། འཛི་མེད་དབང་མོ། ས་གནས་གཞུང་སྤྱི་དང་རྒྱུ་དཔྱད་འཛིན་སྤྱི་ལས་ཁུངས། ནང་ཁྱིམ་ཉུན་ལག།

སྤྱི་ཚན་གྱི་དམིགས་དོན།

སྤྱི་ཚན་འདི་མཉམ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་གྱི་སྤྱི་ཚན་འབྲི་མི་མི་སྡེ་མཉམ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་སྤྱོད་ལས་ཁྲིམས་ཀྱི་དང་ དེའི་ཁེ་
ལེན་ཚུ་སྤྱོད་གྱི་ཚུགས།



ཆེགས་པ་དང་མི་སེམས་ལྟ་བུ་ཐབས་སྒྲིག་མི་གིས་ གཅིག་རུང་ཐོག་ལས་ ལས་སེམས་གི་གྲོས་གཞི་ཚུ་ བརྒྱ་སྒྲིག་ཁང་དེ་ ཉི་གཟུགས་གཅིག་གི་
འོག་ཁྲ་ཡོད་པའི་ མི་སེམས་ཀྱི་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་གཞུགས་ལུ་ཉུང་ གཅིག་ཁར་བརྒྱུད་ནི་ཡིན།

མི་ལྟེ་མཉུ་མ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་ ལྟེ་ཚན་ ༡/ཐོས་གཞི།	སོ་ཤམ་ཞིང་ལམ།	འབྲུང་ཆུ།	ཞིང་ཆུ།	རྩ་ཁང་།	གྲོང་ལྟེ་ཤགས་ཚལ།	ལ་སོགས་པ།
མི་ལྟེ་མཉུ་མ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་ ལྟེ་ཚན་ ༡།	ཨལ་རྩོལ།	ཨམ་དབྱངས་ཀྱི་དྲི།	རྩོལ་གས།	དཀར་སངས།	རོ་ཁྲི།	
མི་ལྟེ་མཉུ་མ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་ ལྟེ་ཚན་ ༢།						
མི་ལྟེ་མཉུ་མ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་ ལྟེ་ཚན་ ༣།						
མི་ལྟེ་མཉུ་མ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་ ལྟེ་ཚན་ ༤།						
མི་ལྟེ་མཉུ་མ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་ ལྟེ་ཚན་ ༥།						

ཡུའ་བཟུང་ནང་འཛམས་འཛིན་གྱི་ཉི་ ཡུའོས་ / རུས་ཚད་གཟུག་འཁལ་བཟོ་གི།

३५२'३:

ཁྱེད་ཀྱི་མཚན་མོ་ལྟ་བུ་གྱུ་ལྟ་བུ་ ༣༠ ལྟ།

ས་གོ་ག་རྩེ་ལུ་འཕྲིན་ཀྱི་ཡིན་ནུ་?

- **བཅའ་མར་གྲྭ་གས་མི་ཚུ་ལུ།** གནད་དོན་ཚུ་གྲོམ་ལས། ལ་གས་ལ་སྒྲེས་བ་ནི་དང་། གྲོས་བལྟར་འབད་ནི་འདི་དོན་ལུ། རྒྱལ་ཚད་ཁང་མ་སྒྲེ་
ཐོབ་པས།
- **ནང་ཁང་མས་ཁཛ་གས་མི་ལས་བརྟེན།** ཁཛར་དདུལ་གྱི་རྒྱབ་སྐྱོར་། དེས་ཀྱི་གནད་གོ་མི་ཚུ་། སྤྱི་འོག་ཁང་མས་འདུ་ནང་གོས་ཁཛར་བཀོད་ནི་
ནང་། ཡན་ཐོགས་ཚུ་གས་པས།
- **སྤྱི་འོག་བདག་སྐྱོང་གིས་སྤབ་མ་དགོ་པར།** མི་ལྟེ་ཁོང་ར་གིས། ཁོང་ར་འི་གཞི་རྟེན་མཁོ་ཆས་ཚུ་། བདག་དྲ་བང་བབྱང་མ་ཡིན་པས།
- **བརྟེན་དོན་ཁྱབ་སྤེལ་འདི་ཡར་དྲག་འགྱུ་ཞུག།**
- **མི་ལྟེ་ནང་།** དྲ་བང་པོ་སྐྱོན་ཅན་དང་། ཡམས་སྤྱ་ དེ་ལས་ རྟེན་ཅན་ཡོད་མི་ཚུ་གིས་བཅའ་མར་གྲྭ་གས་ཚུ་གས་པས།
- **མི་ལྟེ་མཉམ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་གྱི་** འོགས་གྲུབ་གོང་འཕེལ་ལས་འདི་གིས། མི་ལྟེ་མཉེ་ཐངས་། བསྐྱར་བཅོས་འབད་མི་ལས་།
བརྟེན་མི་ལྟེ་གོང་འཕེལ་གྱི་འགན་ཁུར་ཚུ་། མི་སེར་ཁོང་ར་གིས་འབག་ཏེ་གྲུབ་ལས། མི་ལྟེ་འདི་བསྐྱར་སྤྱོད་འབད་མི་དང་། གཞུང་འདི་
ཏུན་ཐབས་སྒྲིག་མི་ལུ་ཁྱུར་ཀྱེ་ཡོད།

ལྟུ་འོག་གི་གནས་རིམ།

- ལྱུ་ཁོག་འཛམས་འདུ་འདི་ རྒྱལ་ཚོད་བྱང་ཁྱེད་ཀྱི་ཆེ་བ་དང་། དོན་མིན་ཆེན་པོ་ འཚོགས་ཚུགས་པས།
- ལྱུ་ཁོག་འཛམས་འདུ་ནང་ལུ་ མི་སེང་ག་ར་གིས་ བཅའ་མར་གཏོགས་མ་དགོ་པར་ མི་སྡེ་མཉམ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་གྱི་འགོ་ཁྲིད་པ་ཚུ་གིས་ ག་ར་གི་ངོ་ཚབ་སློེ་བཅའ་མར་གཏོགས་པ་ལས་ རྒྱལ་ཚོད་ཀྱི་ཁེ་ལན་འདུག།
- མི་སྡེ་མཉམ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་ ལག་ལུ་འཐབ་མི་འདི་གིས་ ལྱུ་ཁོག་འཛམས་འདུ་གི་ གྲོས་གཞི་བསུ་ལུ་འབད་ནི་འདི་ འཇམ་རྩྭ་རྩྭ་འདུག།
- བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ མི་སྡེ་མཉམ་འབྲེལ་སྡེ་ཚན་གྱི་འགོ་ཁྲིད་པ་ཚུ་ མི་སྡེ་གནད་དོན་གྲོས་ལས་ གྲོས་བསུ་ར་འབད་ནི་འདི་ རྒྱལ་ཚོད་ལང་མ་སློེ་བྱེད་པས།
- ལས་ལྷ་གཙུག་ཅི་མི་འདི་ མི་སྡེ་གནས་ཚད་ནང་ ལེགས་ཤོམ་སློེ་ གྲོས་བསུ་ར་བྱུང་མ་ལས་ ལྱུ་ཁོག་འཛམས་འདུ་ལི་གནས་ཚད་ནང་ལུ་ ལས་ལྷ་གཙུག་ཅི་མི་བབྱུང་ནི་འདི་ འཇམ་རྩྭ་རྩྭ་འདུག།

ཆེད་འོག་གི་གནས་འིང་།

- [illegible]

- མི་དེ་གོས་འཆར་དང་འཁྲིལ་ མི་དེ་ཚུ་ནང་ འཆར་དུལ་བགོ་བཀུས་གྱི་ལམ་ལུགས་ ལེགས་ཤོམ་འབྱོར་ཡོད་པ་ཡིན།
- རང་དང་ཡན་ཚུན་གྲོགས་རམ་གྱི་ལས་ལྟ་ མི་དེ་གོས་ གཙེ་རིམ་བསྒྲིགས་ཀྱི་འབད་ཐུག་ལས་ ལས་ལྟ་ཚུ་ཀྱུ་ཚུ་ གཞུང་གི་མ་དུལ་ལུ་ དེམ་ཅིག་ར་བརྟེན་མ་དགོ་པར་གྲུབ་ཚུགས་པ་ལས་ གཙེ་རིམ་ཅན་གྱི་ལས་ལྟ་སྒྲོམ་ དེམ་ཉིག་གཞུང་ལས་གྲོགས་རམ་དགོ་མི་ཚུ་ གྲུབ་ཚུགས་པའི་ ལེ་ཡན་བྱུང་ལྟེ་ཡོད་པ་ཡིན།
- མི་དེ་དང་ མི་དེ་མཉམ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་གྱི་འགོ་ཁྲིད་པ་ཡིན་མ་མི་ ལམ་སྤྱུ་ཚུ་ཡང་ རྟེན་འཁྲིལ་གྲོགས་དེ་ནང་ ཉུ་རྟེན་པ་སྟེ་ བཅའ་མར་ གཏོགས་ཚུགས་པས།

གོང་གི་དེ་དུང་ལུ་གཞི་བཞག་ལྟེ་ མི་དེ་གནས་ལུངས་འདི་ མི་དེ་མཉམ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་ཐོག་ལས་ ཉེ་མའི་གནས་ལུངས་དང་གྲུལ་མའི་ འབྱུང་བ་ཚུ་ གཤམ་གསལ་ཉུར་ དེ་དུང་འབད་ཚུགས།

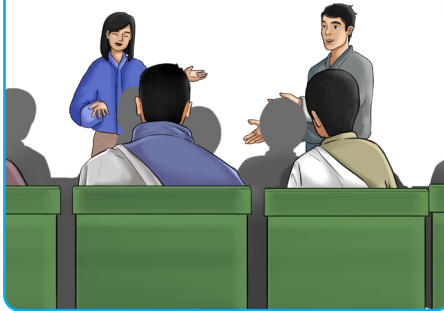
	མི་དེ་མཉམ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་མེད་པའི་ཉེ་མ།	མི་དེ་མཉམ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་གྱི་གྲུལ་ལས།
འཆར་གཞི།	• འཆར་གཞི་བཟོ་ནི་འདི་ ལྷོ་འོག་གི་གནས་ཚད་ལས་ འགོ་བཅའ་གསལ་ཡིན། 	• འཆར་གཞི་བཟོ་ནི་འདི་ མི་དེ་གནས་ཚད་ལས་འགོ་ བཅའ་གསལ་ཡིན། (ནང་འཛམས་) 
གནས་ཚད་དང་ལྷོ་འོག་གི་ཚད།	• ལྷོ་འོག་འཛམས་འདུ་འདི་ མི་དེ་ག་ར་ གྲུལ་གཏོགས་འབད་ རྟེན་དང་ ཐག་ཉེ་ཤོས་གྱི་ས་ཁོངས་ཅིག་ཡིན་པས། 	• ནང་འཛམས་ཟེར་ མི་དེ་གོས་ ལྷོ་འོག་ཚུ་ཀྱུ་གཞི་བཅའ་གསལ་ འབད་མི་འདི་ ཐག་ཉེ་ཤོས་ ལྷོ་འོག་ཚུ་ཀྱུ་སྟེ་ཡོད་མི་དང་ ག་ར་ བཅའ་མར་གཏོགས་ཀྱི་ རང་གི་གོས་གཞི་ཚུ་ སྤྱི་ གསང་མེད་པར་གོས་བརྟེན་འབད་སའི་ས་ཁོངས་ཅིག་ཡིན། 

མི་ལྟེ་མཉམ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་མེད་པའི་སྒྲུབ་ཀྱི་མཉམ་

མི་ལྟེ་མཉམ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་གྱི་སྒྲུབ་ལམ་ལྟེ་

ཞུལ་འཛུམས་ནང་བཅའ་
མར་གཏོགས་ལྟེ་

- ཞུལ་འཛུམས་ཚུ་ མང་ཤིས་ར་ མི་ཁ་ཅན་དབང་ཅན་དང་
གོ་ཤིས་ཀྱན་ཤིས་ཚུ་གི་ དབང་ལཱ་ཐུག་ཏེ་འདུག།

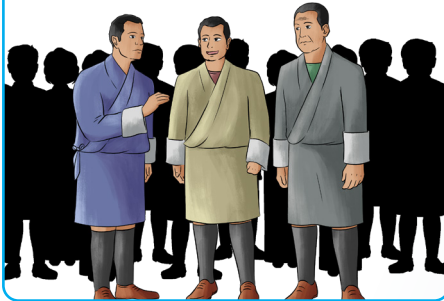


- མི་ངོམ་རེ་རེ་བཞིན་ཕྱག་གིས་ ཁོང་རའི་བསམ་འཆར་བཞོན་
ནི་དང་ ཁྱོས་ཐག་བཅད་ནི་གི་གོ་སྐབས་ཐོབ་ཏེ་འདུག།



ཁྱོས་ཐག་བཅད་མི།

- ཁྱོས་ཐག་བཅད་པའི་སྐབས་ མི་མང་གི་མཐའ་དོན་ལཱ་མཉེ་
པར་ མི་ཁ་ཅན་དབང་ཅན་དང་ གོ་ཤིས་ཀྱན་ཤིས་ཚུ་གི་
དབང་ལཱ་ཐུག་ཏེ་འདུག།



- མི་ལྟེ་གི་མཐའ་དོན་ལཱ་བཟུ་ཏེ་ ཁྱོས་ཐག་བཅད་ནི།



མི་སེར་གྱི་གནོད་ལན།

- འཛུམས་འདུག་གི་ཆེར་ལྷན་།
- སྒྲིགས་མཐུན་གྱི་འཛུམས་འདུ།



- ཁྱིམ་ཆང་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་བཞད་ཆོག་ཏུ་ནི།
- སྒྲིགས་ལངས་འཛུམས་འདུ།



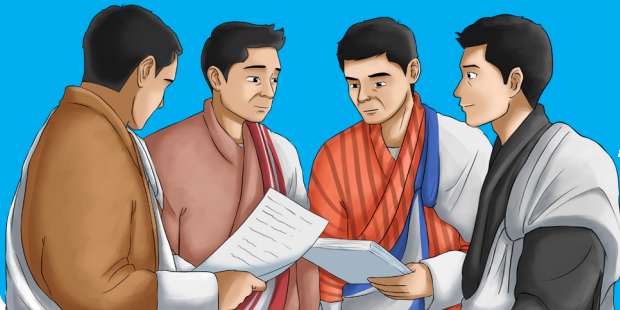
ཚན་མཚན་ ༣.༡.

མི་ལྟོ་ལྟོ་ཐངས་སྒྲིག་མི་ཟེ་མི་འདི་ག་མོ་

མི་ལྟོ་མཉམ་འབྲེལ་ཐངས་ལམ་གྱི་ལུ་འགན་ཚུ་འབག་ཏེ་ རྒྱལ་སྤྱིའི་འབད་ཤིའི་དོན་ལུ་ སྤྱིང་བདེ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ མཁས་སྤྲེལ་གྱི་མི་
ངོམ་ཚུ་ལུ་ མི་ལྟོ་ལྟོ་ཐངས་སྒྲིག་མི་ཟེ་སྤྲེལ་ཨིན།

༡

མི་ལྟོ་མཁས་སྤྲེལ་པ།

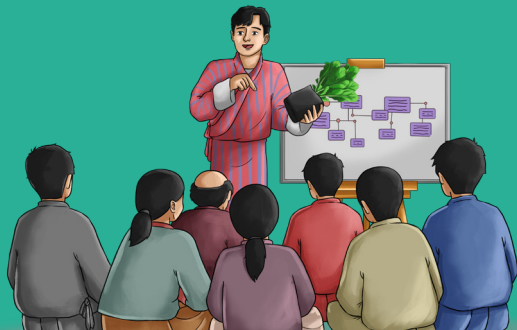


བཅག་འབྲེལ་ལམ་གྱུ་བ་ཡོད་པའི་
ས་གནས་གཞུང་གི་ལས་བྱེད་པ་ཚུ།

༢

༣

གཤེད་འགན་ལུ་འབད་མི་ རྒྱ་སྤྱིའི་འགོ་
དཔོན་/ལས་འགན་པ་ཚུ་དང་ གཞན་
མི་ཞིག་ཡོག་པ་ཚུ་ཨིན།



	၃.၄၂ နှိုင်းစိုက်မှု ဖွဲ့စည်းပုံနှင့်ဆိုင်သည့်အခါ အသုံးပြုမှုအရ လိုအပ်သည့်အချက်အလက်များ	✓	✓
	၃.၄၃ အသုံးပြုမှုအရ လိုအပ်သည့်အချက်အလက်များ	✓	✓
	၃.၄၄ အသုံးပြုမှုအရ လိုအပ်သည့်အချက်အလက်များ	✓	✓
၃။ စီမံခန့်ခွဲမှု	၃.၅၁ အသုံးပြုမှုအရ လိုအပ်သည့်အချက်အလက်များ	✓	
	၃.၅၂ အသုံးပြုမှုအရ လိုအပ်သည့်အချက်အလက်များ	✓	✓
	၃.၅၃ အသုံးပြုမှုအရ လိုအပ်သည့်အချက်အလက်များ	✓	
၄။ စီမံခန့်ခွဲမှု	၄.၅၁ အသုံးပြုမှုအရ လိုအပ်သည့်အချက်အလက်များ	✓	✓
	၄.၅၂ အသုံးပြုမှုအရ လိုအပ်သည့်အချက်အလက်များ	✓	
	၄.၅၃ အသုံးပြုမှုအရ လိုအပ်သည့်အချက်အလက်များ	✓	✓



ရရှိသည့်အချက်အလက်များ

အသုံးပြုမှုအရ လိုအပ်သည့်အချက်အလက်များ

၁။ အသုံးပြုမှုအရ လိုအပ်သည့်အချက်အလက်များ

၂။ အသုံးပြုမှုအရ လိုအပ်သည့်အချက်အလက်များ

၃။ အသုံးပြုမှုအရ လိုအပ်သည့်အချက်အလက်များ

၄။ အသုံးပြုမှုအရ လိုအပ်သည့်အချက်အလက်များ

3.3.

3.3.

3.3.

3.3.

- 3.3.
- 3.3.
- 3.3.
- 3.3.
- 3.3.
- 3.3.

3.3.

3.3.



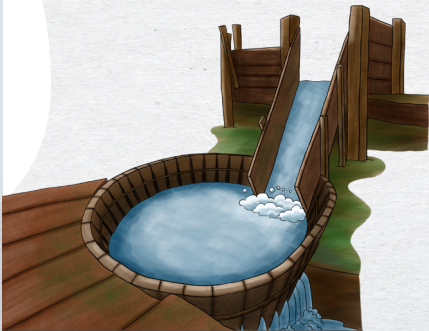
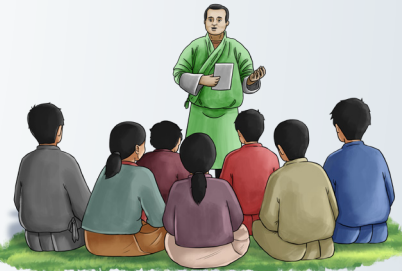
3.3.

3.3.

[illegible]

གོ་རིམ་ ༣ པ། ས་གནས་ཀྱི་ཐོན་ཁུངས་དང་ཐབས་ཤེས་ཐོན་ཁུངས་ ལས་སྒྲུབ་ནི་གི་གྲོས་ཐུག་།

གོ་རིམ་གཉིས་པ་ནང་ དཀའ་ངལ་སེལ་ནི་འདོད་ལུ་ ག་ཅི་འབད་ཨ་ཕྱག་ག་ གོས་བསྐྱར་འབད་བའི་སྐབས་
ཡང་ཅིན་ ལཱ་ཁང་པ་འི་དཀའ་ངལ་འདི་མེད་མེད་ཅེ་ལུ་ཁྱུ་མི་མེད་མི་འདི་ཡང་ མེད་པས། དེ་ལས་ ལཱ་
བཟུལ་འཕུལ་ཆས་དགོ་མི་འདི་ཡང་མེད་པར་ མེ་ལུ་ངེས་ཀྱི་ག་དགོ་པ་འདི་ གོས་བསྐྱར་སྐབས་ (ང་ལུ་གོ་ལུ་
འཁྱུ་ནི་གོས་གོ་ ལེགས་ཤོམ་ཅིག་དགོ་པས།) ཟེར་མི་འདི་ཡིད་མ་འོང་། འདི་གྲུབ་ཐབས་ལུ་ ཡིད་ལྡོག་ས་
རམ་ལུ་བསྐྱག་ཡོད་མེད་པར་ ལེགས་ཤོམ་མེད་ཐབས་མ་བཟུང་ཉེ་ འདི་ཚུ་ག་དེ་སྤྱི་གྲུབ་ན་ཟེར་ བསྐྱར་
འཁྱུས་འབད་དགོ། དེའི་སྐབས་ ས་གནས་ནང་གི་ཐོན་ལཱ་འབད་པར་ འད་སའི་གནས་སྐབས། ཡང་ན་ མི་དེ་གི་
འབད་སྒོ་ལ་བཟང་པོ་ཚུ་ལས་ ཐབས་ལམ་དང་གནས་སྐབས་ཚུ་འཚུལ་དགོ།



ມີແຈ້ງຮຸກຮານສູ່ຫົວໃຈຂອງພວກເຮົາ ທີ່ມີຄວາມກະຕືລືລົ້ນເຫຼືອ

ມີແຈ້ງຮຸກຮານສູ່ຫົວໃຈຂອງພວກເຮົາ ມີແຈ້ງຮຸກຮານສູ່ຫົວໃຈຂອງພວກເຮົາ
 ພວກເຮົາ ພວກເຮົາ ພວກເຮົາ

ມີແຈ້ງຮຸກຮານສູ່ຫົວໃຈຂອງພວກເຮົາ ມີແຈ້ງຮຸກຮານສູ່ຫົວໃຈຂອງພວກເຮົາ
 ພວກເຮົາ ພວກເຮົາ ພວກເຮົາ

ມີແຈ້ງຮຸກຮານສູ່ຫົວໃຈຂອງພວກເຮົາ ມີແຈ້ງຮຸກຮານສູ່ຫົວໃຈຂອງພວກເຮົາ
 ພວກເຮົາ ພວກເຮົາ ພວກເຮົາ

ມີແຈ້ງຮຸກຮານສູ່ຫົວໃຈຂອງພວກເຮົາ ມີແຈ້ງຮຸກຮານສູ່ຫົວໃຈຂອງພວກເຮົາ
 ພວກເຮົາ ພວກເຮົາ ພວກເຮົາ

ມີແຈ້ງຮຸກຮານສູ່ຫົວໃຈຂອງພວກເຮົາ ມີແຈ້ງຮຸກຮານສູ່ຫົວໃຈຂອງພວກເຮົາ
 ພວກເຮົາ ພວກເຮົາ ພວກເຮົາ

ພວກເຮົາ: ພວກເຮົາ ພວກເຮົາ ພວກເຮົາ ພວກເຮົາ ພວກເຮົາ ພວກເຮົາ ພວກເຮົາ

နိဂုံး ၃.၂.

မိသားစုအဖွဲ့အစည်းများ၏ အခန်းကဏ္ဍများကို ဖော်ပြပါ။

မိသားစုအဖွဲ့အစည်းများ၏ အခန်းကဏ္ဍများကို ဖော်ပြပါ။

မိသားစု ၁ မှ ၂ မိသားစုအဖွဲ့အစည်းများ၏ အခန်းကဏ္ဍများကို ဖော်ပြပါ။

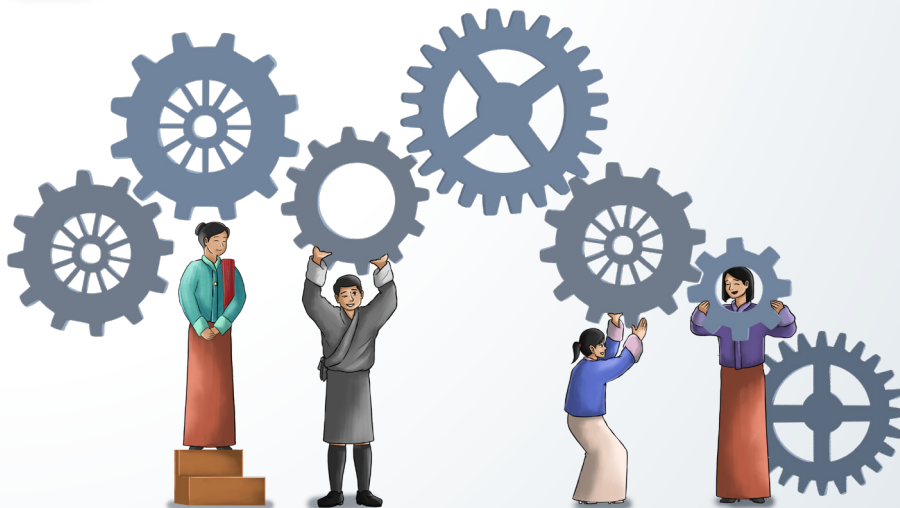
မိသားစု ၃ မှ ၄ မိသားစုအဖွဲ့အစည်းများ၏ အခန်းကဏ္ဍများကို ဖော်ပြပါ။

မိသားစု ၅ မှ ၆ မိသားစုအဖွဲ့အစည်းများ၏ အခန်းကဏ္ဍများကို ဖော်ပြပါ။

မိသားစု ၇ မှ ၈ မိသားစုအဖွဲ့အစည်းများ၏ အခန်းကဏ္ဍများကို ဖော်ပြပါ။

မိသားစု ၉ မှ ၁၀ မိသားစုအဖွဲ့အစည်းများ၏ အခန်းကဏ္ဍများကို ဖော်ပြပါ။

မိသားစု ၁၁ မှ ၁၂ မိသားစုအဖွဲ့အစည်းများ၏ အခန်းကဏ္ဍများကို ဖော်ပြပါ။



གོ་རིམ་རེ་རེ་གི་ཁ་གསལ་ལྟ་མཉམ་པུ་བཞག་པུ་བཞག་དེ་ཡོད།

ཆེད་འོག་བདག་སྐྱོང་ལས་
བྱུང་བསྐྱུགས།

གོ་རིམ་ ༡ པ།) ཆེ་ཁོག་པདག་སྐྱོང་ལས་ཁུངས་པསྒྲགས།

[illegible]

དཔེ་གཞི 3.2: ལྷ་པ་བསྐྱུགས།

ཁྱེད་ཀྱི་ལྟུང་ལྟུང་།

གཞུག་གི་ཅ་ཁྲིམས་ཆེན་མོའི་ ཅ་ཆེན་ ༢༢.༡ ནང་ལུ་ ཁྲིམ་ཁེ་རང་ལའི་མི་དེ་དང་ དཔལ་འབྱོར་ མཁའ་འཁོར་གྱི་བདེ་འབྱོར་ གོང་འཕེལ་དང་
 འཛེན་སྲུང་དང་ རྩ་ཤུག་གསུག་གྱི་མཁོ་སྒྲིག་ལུ་ བཅོམ་འབྲུག་བཟུམ་པའི་སུ་གཞན་གྱི་གཞུང་ཚུ་ལུ་ དབང་ཆ་དང་དབང་འཛེན་གྱི་རུང་པེལ་འབད་
 དགོ། ཟེ་ བཏོན་དེ་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་དང་འཁྲུལ་ཏེ་ སུ་གཞན་གཞུང་གི་བཅའ་ཁྲིམས་ ༢༠༠༩ ཅན་མགི་ ཅ་ཆེན་ ༡༨ ནང་ ཁྲིམ་ཁེ་གཞུང་
 ཚུ་གིས་ འཆར་གཞི་དང་ལམ་རིམ་ སེམས་གོང་འཕེལ་གྱི་དང་ཕྱི་དོན་ལུ་མི་དམངས་གྱིས་གསུམ་གྱོམས་འབད་ཕྱི་ཐབས་ཡོད་རིགས་ལཱ་ཁུ་འབབ་
 དགོ། ཟེ་བཏོན་དེ་ཡོད་པ་ཡིན། ལུག་པར་ལུ་ སུ་གཞན་གཞུང་གི་བཅའ་ཡིག་དང་སྒྲིག་གཞི་ ༢༠༡༢ ཅན་མགི་ ཅ་ཆེན་ ༡༨ པ་ནང་ ཁྲོད་
 གསལ་གྱི་གཞན་ཆ་དུ་ མི་ལེ་ཚུ་གིས་ བཅའ་མར་གྱོམས་ནི་དེ་ གང་མང་བཟོ་ཐབས་ལུ་ ཡོང་ཁག་ཚིགས་ཏེ་དང་ ཆུད་ཁྲིག་ཚིགས་ཏེ་འཐུས་མི་ཚུ་
 གིས་ གཞན་འབབ་དང་བཟུན་ ཡོང་ཁག་ཚིགས་ཏེ་ཡང་ན་ ཆུད་ཁྲིག་ཚིགས་ཏེ་འཐུས་མི་དང་ལུ་ཐོབ་པ་ལུ་ ཁོ་ མོ་འདི་འདྲེམས་ཁོངས་ཀྱི་ཚིགས་
 ཆུན་ལུ་མི་ཚུ་འི་ མཁའ་ཆར་བཟུ་ལུ་ཁུ་ འཛམས་འདུ་ཚུ་འགོ་འདྲེའི་འབབ་དགོ། ཟེ་བཏོན་དེ་ཡོད་པ་ཡིན།

མི་མང་གིས་ འཛམ་གཞི་འདྲུ་ཆུང་ནང་ ལེགས་སྒྲིམ་སྤྱི་བཅའ་མང་གཏོགས་ཀྱི་ འཆར་གཞི་བཅུག་པ་ལྟེ་ གོ་སྐབས་ཐུག་པའདྲེ་ནི་དེ་ལྟར་ རྒྱུ་འབྱེད་ཀྱི་ གོ་སྐབས་ལྟེ་ མི་ལྟོ་མཉམ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་ཐོག་ལས་ སྤྱི་འོག་འཛམ་གཞི་འདྲུ་ཆུང་ནང་ རྒྱུ་འབྱེད་ཀྱི་ དམིགས་ཀྱི་དཔྱད་པ་ལྟེ་ འདྲེ་ ལས་བརྒྱུ་ མི་ལྟོ་གིས་ ཁོང་ར་མི་ལྟོ་ དཔལ་འབྱོར་གྱི་ཐབས་ལམ་ཁོང་གི་ཁོ་ལོ་ལྟེ་ དཔལ་ཆ་ཕྱི་མཉམ་ལོན། མི་ལྟོ་གི་མཉམ་ཆ་ རྒྱུ་ མི་ལྟོ་མཉམ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་ གཞི་བཟུངས་འབད་མི་འདྲེ་གིས་ མི་མང་ཆུ་ འཛམ་གཞི་འདྲུ་ཆུང་ ལེགས་སྒྲིམ་སྤྱི་བཅའ་མང་གཏོགས་ཆུགས་པ་ དེ་ཐོག་མཉམ་ཆ་ ལ་ཐབས་གྱི་མཉེ་ལུགས་ཐོག་ལས་ ཁོང་ལུ་དཔལ་ཆ་ཕྱི་མཉེ་ ཁོང་ར་མི་ལྟོ་ལུ་ཆུ་སྤྱི་ཆུགས་པ་དེ་ཐོག་ལོན།

[illegible]

ཀུན་ལྷོ

મીડ'૧ મીડ'કુશલ'૩૮' ચીડ૧

གོ་རིམ་ ༢ པ།

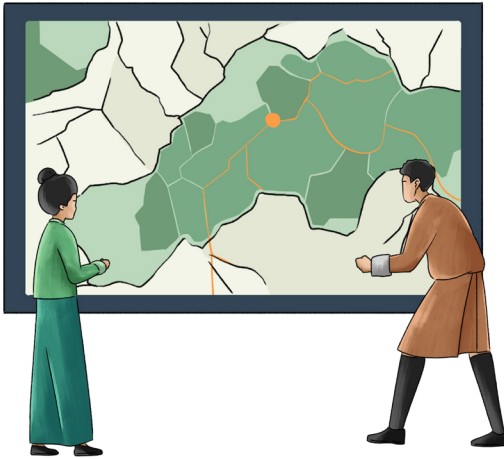
མི་ཕྱེ་གནས་ཚད་ཀྱི་གོ་བསྟར་ཞུལ་འཛུམས་འགོ་འདྲེ་འཐབ་ནི།



༡. མི་ཕྱེ་མཉུམ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་བཟོ་ནིའི་དོན་ལུ་ སྤྱི་འོག་ཚན་མཉུམ་པ་གིས་ ཤེད་འོག་ལས་ ཁྱད་བསྐྱུགས་འདི་ཐོབ་པའི་
ཤུལ་མར་ ཚེས་གངས་གཏུན་འཁོལ་བཟོ་ནིའུ་ མི་ཕྱེ་ཏུན་ཐབས་སྒྲིག་མི་དང་གཅིག་ཁར་ འགོ་འདྲེ་འཐབ་དགོ།
༢. སྤྱི་འོག་ཚན་མཉུམ་པ་གིས་ མི་སེར་ཚུ་ འཛུམས་འདྲེ་འཛུམས་སའི་ས་གནས་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ ཚེས་གངས་དང་རྒྱས་ཚད་
གཏུན་འཁོལ་བཟོ་ཡོད་མིའུ་ འཛུམས་དགོ་པའི་བརྟ་ཡེལ་ནི།
༣. ཞུལ་འཛུམས་ཁང་ནང་མ་འཛུལ་བའི་ཏེམ་ ཚན་མཉུམ་པ་དང་ མི་ཕྱེ་ཏུན་ཐབས་སྒྲིག་མི་གིས་ འཛུམས་འདྲེ་ནང་འོང་མི་ཚུ་
ཐོ་བཞོན་འབད་དགོ།
༤. ཚན་མཉུམ་པ་དང་གཅིག་ཁར་ མི་ཕྱེ་ཏུན་ཐབས་སྒྲིག་མི་གིས་ མི་དམངས་ལུ་ མི་ཕྱེ་མཉུམ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་བཟོ་མི་འདི་ ག་
ཅི་སྒྲེད་གོ་པ་ཡིན་ནུ་? ག་ཅི་སྒྲེད་གཞི་བཟུགས་འབད་མ་ཡིན་ནུ་? ཞུལ་འཛུམས་འཚན་ནིའུ་ གོ་བརྟ་ཡེལ་ནི།
༥. མི་དམངས་ལུ་ མི་ཕྱེ་མཉུམ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་གྱི་ཁྱོར་ལས་ ངོ་སྟོན་འབད་ཚར་ཞིན་མ་ལས་ མི་ཕྱེ་སྐབ་ཁྱ་བཟོ་ནི་དང་
མི་ཕྱེ་མཉུམ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་བཟོ་ནི།

ਬੋਲਿਅ ੩ ਪ॥

མི་སྡེ་མང་ཁྲུ་ལག་ལཱ་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱ་གྱི་ མི་སྡེ་མཉམ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་བཟོ་ནི།



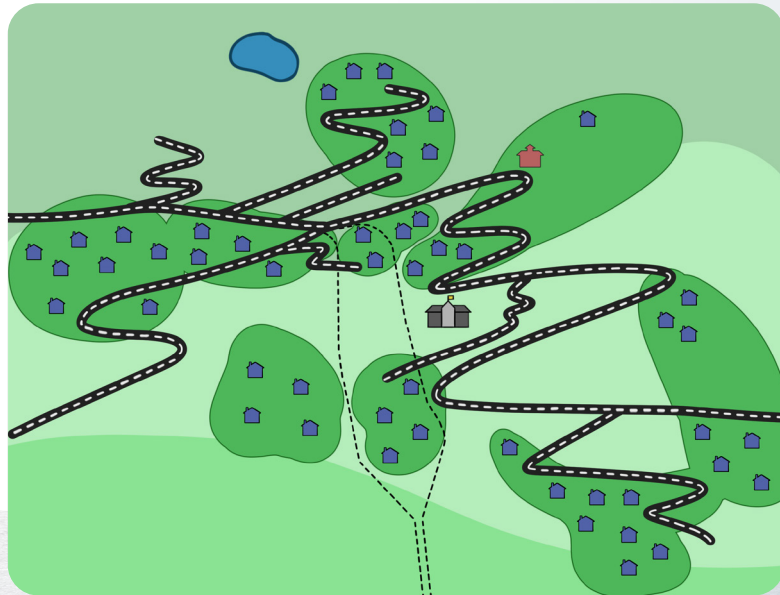
၂. ကံကုသိုလ်သွေးကြွေးလှေကားပေါ်၌ အသွေးကြွေး
အသွေးသားကြွေးကြွေး၍ အသွေးသားသွေးကြွေးကြွေး၍

ས་གོའི་རྩྱགས། སྒྲིང་། རྩང་ཆུ། མཚོ་ནང་། གཞི་རྩེ་མཐུན་ཁྲེ་
 ལམ། ལྷ་ཁང་ནང་། མཚོ་ནྩེ་ལ་སྟེགས་པ་རྩྱ་བཅའ་ཏེ་ གཞན་
 གཞུང་ལམ་ནང་ལྷ་ཁང་། མཚོ་ནྩེ་ལ་སྟེགས་པ་འི་ མི་དམངས་
 མཐུན་ཁྲེ་རྩྱ་བཅའ་ཏེ་ གཞན་འོ་རྩྱགས་ཅན་རྩྱ།

॥ ལྷོ་མཆོ་ས་གོ་ལི་རྩ་གས་ལཱ་གཞི་བཞག་ཏུ་ས་མཚམས་བཟོ་
 རྩ་གས་ལས་གཡུས་སྒོ་ལཱ་གཞི་བཞག་ཏུ་ཁྲིམ་གཏང་བྱུངས་ཏེ་
 མི་དེ་མཉུམ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་དེ་ཚན་བཟོ་ནི།

2. སེམས་ལྷན་འདུག་པའི་ཆེད་དུ་འཕྲུལ་པའི་མི་དཔྱད་ཀྱིས་མྱོང་གསལ་གཞི་བཞག་གི་མི་དཔྱད་མཉམ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་ཅིག་བཟོ་བཅའ་སྤངས་དགོ།
མི་དཔྱད་མཉམ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་ཅིག་གི་མི་དཔྱད་མཉམ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་བཟོ་གྱིས་ཆ་རྒྱུས་འཕེད་དགོ།

དཔེག་ནི། མི་དེ་སྐད་ལྟ་བུ་བློ་བཟོ་བྱེད་སྟེ།



3. མི་དེ་ཅུན་ཟབས་སྒྲིག་མི་གིས། མི་དེ་སང་ལྟ་བཙོ་ནི་དེ་ཟབས་ཤེས་ལག་ལུ་ཉེ་མཐང་ཏེ། མི་དེ་ཚུ་ ཁོང་རའི་གདམ་ཁ་དང་འཁྲུལ་ཏེ། མི་
དེ་མཉམ་འབྲེལ་ཟབས་ལམ་དེ་ཚུ་ནང་། འཕྲུལ་ཞུགས་འབད་ནི་ནང་། ཟག་གཅད་ནི་ལཱ་ཆ་རྒྱུ་མཉམ་འབད་དགོ།

དཔེགན་ ༢.༢: མི་ལྟེ་ཕྱེ་ཐབས་སྒྲིག་མེ་གི་བརྟེན་ནི།
 ༡༤: སེའི་བརྟེན་དོན་བཀོད་པ་ཡིན།

རིམ་ལང་།	མིང་།	མིང་ཁྲིམས་ལོ་ལྟོད་ལུག་ཁྲུང་ལང་།	མོ་མེའི་དུམ་ཐེང་།	ལོ་ཚད་།	གཞུས་།	གྲང་ལང་།	འབྲེལ་བ་སེའི་ལང་གྲངས་།	ལཱ་འགན་།
༡.	ཡུལ་པ་རྒྱལ་མཚན་།	༡༧༦༠༥༠༠༠༥༤༣	མོ།	༤༤	གོ་ཅ།	ཟླ-༥-༡༧༦	༡༧༦༣༥༤༣༦	འགོ་འདྲན་པ།
༢.	མོ་མེ་ཐུ།	༡༧༦༠༥༠༠༠༥༩༠	མོ།	༥༥	གོ་ཅ།	ཟླ-༥-༡༧༧	༡༧༧༧༡༧༡༧	སོ་ཤུམ་ཞིང་ལུག་གི་ འཛུགས་།
༣.	འཕྲུག་གསལ་།	༡༧༦༠༥༠༠༠༥༩༧	མོ།	༧༧	གོ་ཅ།	ཟླ-༥-༡༧༧	༡༧༧༧༧༧༧༧	ཐུག་འཕྲུག་པ།
༤.	ཡུལ་པ་།	༡༧༦༠༥༠༠༠༦༡༣	མོ།	༡༤	གོ་ཅ།	ཟླ-༥-༡༧༧	༡༧༧༧༧༧༧༤	མེ་གི་འཛུགས་།
༥.	སྒྲིག་པ་།	༡༧༦༠༥༠༠༠༥༤༥	མོ།	༤༧	གོ་ཅ།	ཟླ-༥-༡༧༧	༡༧༦༧༥༧༧༧	ཞིང་གི་འཛུགས་།

གོ་རིམ་ ༤ པ།

ཟུར་ཁྲིམས་བཟོ་ནི།

- མི་ལྟེ་མཉམ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་གྱིས་ ཁོང་རའི་ གཞུང་གི་ ཟུར་ཁྲིམས་ཚུ་ བཟོ་བརྟེན། མི་ལྟེ་ཕྱེ་ཐབས་སྒྲིག་མེ་གིས་ མི་
 ལྟེ་འོས་འབབ་དང་དྲན་པའི་ མི་ལྟེ་མཉམ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་གྱི་
 ཟུར་ཁྲིམས་བཟོ་ནི་ལཱ་གྲགས་རམ་འབད་ནི་ཡིན།
- མོས་མཐུན་གྱི་ཐོག་ལས་ ཟུར་ཁྲིམས་ཚུ་བཟོ་ཆེད་ཞུ་མཁེད་ལས་
 འོག་ལཱ་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་དཔེ་གནས་དང་འཁྲུག་ མི་ལྟེ་མཉམ་
 འབྲེལ་ཐབས་ལམ་གྱི་འབྲེལ་མེ་ཚུ་གིས་ ཁྲིམས་རྒྱགས་བཀོད་དགོ།



ཟུར་ཁྲིམས་དཔེ་གནས་།

མི་ལྟེ་མཉམ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་།

མི་ལྟེ་མཉམ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་གྱི་མིང་།.....

འབྲེལ་མི་ཡོངས་བསྟོན་པ་།.....

གཞི་བཙུགས་ཆོས་གྲངས་།.....

མི་ལྟེ་མཉམ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་འདི་ ལས་བྱེད་ཀྱི་ཤུམ་གཞུག་ཐོག་ལཱ་ མི་ལྟེ་དྲུང་འཁྲུག་ ཁྲིམ་ཆེད་ཅིག་བཟུམ་སྟེ་ ལྟེ་ཆེན་ཆུང་གྱི་
 ཅིག་འབྲེལ་ལཱ་སྤེལ་ཡིན། དེ་ཡང་ མི་ལྟེ་མེ་ཚུ་གིས་ དམངས་གཙོའི་རིང་ལུགས་གྱི་ཐོག་ལས་ ས་གནས་གཞུང་གི་དང་གོང་འཕེལ་གྱི་

ལས་ལྷ་ཚུ་ནང་ལུ་ བཅའ་མར་གཏོགས་ནི་འདྲ་ལ་ ཡར་དྲག་གཏང་ནི་ཀྱི་དོན་ལུ་ གཤམ་ཅན་གྱིས་གོ་ཅིག་ཡིན།

འབྲས་མི།

འདྲེན་གྱི་འབྲས་མི་འདི་ ཁྱིམ་གུང་གི་འགོ་འཛིན་ ཡང་ན་ རྒྱེས་ལོ་ ༡༤ ཡན་ཆད་འབད་མི་ ཁོ་/མོ་གི་རྒྱུ་ཚབ་ཡིན་མེད་པ་ ས་ཆ་དང་ས་
ཆ་འི་ཆགས་ཟང་ལུ་གཞི་བཞག་ཅོག་ལུ་ འདྲེན་བཟོ་ཏེ་ འདྲེན་གཅིག་སྒྲིལ་བཟོ་ཡོད་མི་འདི་ རྩེ་འདབས་ཀྱི་ཁེ་ཡན་ལུ་གཞི་བཞག་ཏེ་ཡིན།

ཞལ་འཛམས།

མི་འདེམ་འབྲེལ་འབྲེལ་ལམ་གྱི་འདྲེན་ཚུ་ འཛམས་འདུ་འདི་ འགོ་འདྲེན་པ་གི་འགོ་འཁྲིད་འབད་ནེ་ མི་འདེད་ འདྲེན་དང་འབྲེལ་བའི་
གནད་དོན་ཚུ་གི་ཅོག་ལུ་ ཁྱིམ་བཟུང་འབད་ནི་འདྲེན་ལུ་ ཟླ་མ་ལྟར་ཉུང་འཛམས་ནི་ཡིན་མས། ཞལ་འཛམས་འདི་ཡང་ འབྲས་གི་ཟླ་ཅོག་
ལྟེ་ཆས་ _____ ལུ་ འདྲེན་འཛམས་ཡོད་པའི་ ས་གནས་དང་དུས་ཚད་ཁར་འཛམས་ནི་ཡིན།

འགོ་འདྲེན་པ་གི་འགན་ཁུར།

འགོ་འདྲེན་པ་འདི་ ལོ་བཟུང་བཞིན་དུ་ འབྲས་མི་ཚུ་གིས་ལས་ འབྲས་མི་ཚུ་གི་ནང་དོག་ མགོ་གཅིག་གི་ཅོག་ལས་ གནམ་ཁ་རྒྱབ་ནི་དང་
ཡང་ན་ བསྐོས་དགོ་པ་ཡིན། འགོ་འདྲེན་པ་གི་འགན་ཁུར་འདི་གཤམ་གསལ་ཏུ་ཡིན།

༡. ཟླ་རིམ་ཞལ་འཛམས་ཀྱི་འགོ་འདྲེན་འབད་ནི།
༢. ཁྱིམ་གཞི་བཟུང་ཞིན་མ་ལས་མཐའ་དཔྱད་འབད་ནི།
༣. ཞལ་འཛམས་འཛམས་ས་གིས་གནས་དང་དུས་ཚད་གཏོག་འཁེལ་བཟོ་ནི།
༤. ཞལ་འཛམས་ནང་བཅའ་མར་གཏོགས་མི་འི་འབྲས་མི་ཚུ་ ཡོད་ཅོ་བཞོན་བཞོན་དེ་བཞག་ནི།
༥. འཛམས་འདུ་འི་ཁྱིམ་ཚོད་ཚུ་ ཅོ་བཞོན་འབད་ཞིན་མ་ལས་ ལྷོ་འོག་ཚུགས་པ་དང་འབྲས་མི་ཚུ་ལུ་ སྤམ་ནི།
༦. ལྷོ་འོག་ཚུགས་པ་དང་ འབྲས་མི་ཚུ་ལུ་ མི་འདེད་འབྲས་མི་ཚུ་དང་འབྲེལ་བའི་བརྟེན་ཚུ་ བཟུང་འབད་ཟངས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ བཟུང་
སེར་འབད་ནི།
༧. འབྲས་མི་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ཅོག་ལས་ འདྲེན་གྱི་ཟླ་རིམ་ལས་ལྷ་ཟླ་ཅོ་འདི་ ག་སྒྲིག་འབད་ནེ་བཟུང་ལྷོད་འབད་ནི།

འབྲས་མི་འི་འགན་ཁུར།

འབྲས་མི་གི་འགན་ཁུར་འདི་གཤམ་གསལ་ཏུ་ཡིན།

༡. མི་འདེན་འཁེལ་ནང་ ཞལ་ཟངས་འབད་ནེ་ བདག་དབང་ལཱ་ཉེ་དགོ།
༢. མི་འདེད་འདྲེན་གྱི་ཞལ་འཛམས་དང་ གཞན་གཤམ་ཅན་གྱི་ལས་རིམ་ནང་བཅའ་མར་གཏོགས་དགོ།
༣. མི་འདེ་ ཡང་ན་ འདྲེན་དང་འབྲེལ་བའི་ གནད་དོན་གཤམ་ཅན་ཚུ་འཛམས་ཞིབ་འབད་ནེ་ ཞལ་འཛམས་ཀྱི་དོན་ལུ་ ཁྱིམ་གཞི་གི་དོན་ཚན་
ཚུ་ ཡུལ་དགོ།

བརྟེན་ཚུ་བཟུང་འབད་ཟངས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ འགོ་འདྲེན་པ་དང་ འབྲས་མི་ཚུ་ལུ་ བརྟེན་ཚུ་བཟུང་འབད་ནི་འི་འགན་ཁུར་འབག་དགོ།



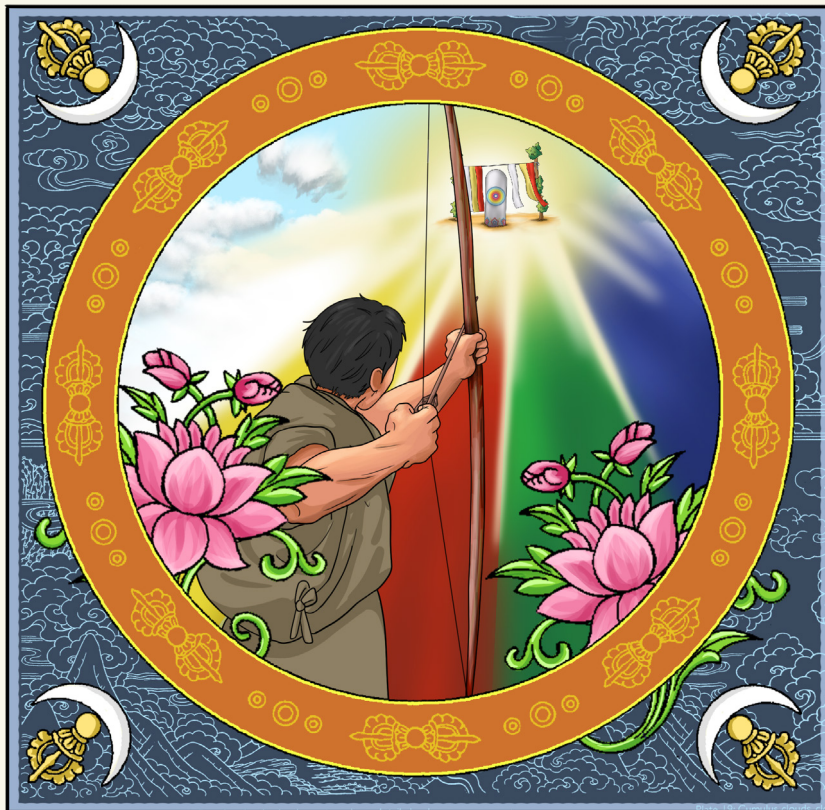
སྒྱུང་ཚན་ ༤ པ།

མི་སྡེ་མཉམ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་ ག་དེ་སྡེ་འཛིན་སྒྱུང་འཐབ་ནི་སྟོ?

སྒྱུང་ཚན་འབྲི་མི། ཆེ་འིང་ཕུན་ཚགས། སྒོ་ནོར་རྒྱ་ཁྱེད་འགོ་དཔོན། སྒོ་བཞི་ནོར་འོག། དར་དཀར་ན།
པ་སངས་དབང་ལྷག། མཁས་ཚོག། ཡུ་རི་མི་ལས་འགྲུལ། ཇུ་ཡུ་རྒྱལ་ལྷི་མཉམ་འབྲེལ་ལས་པེ།

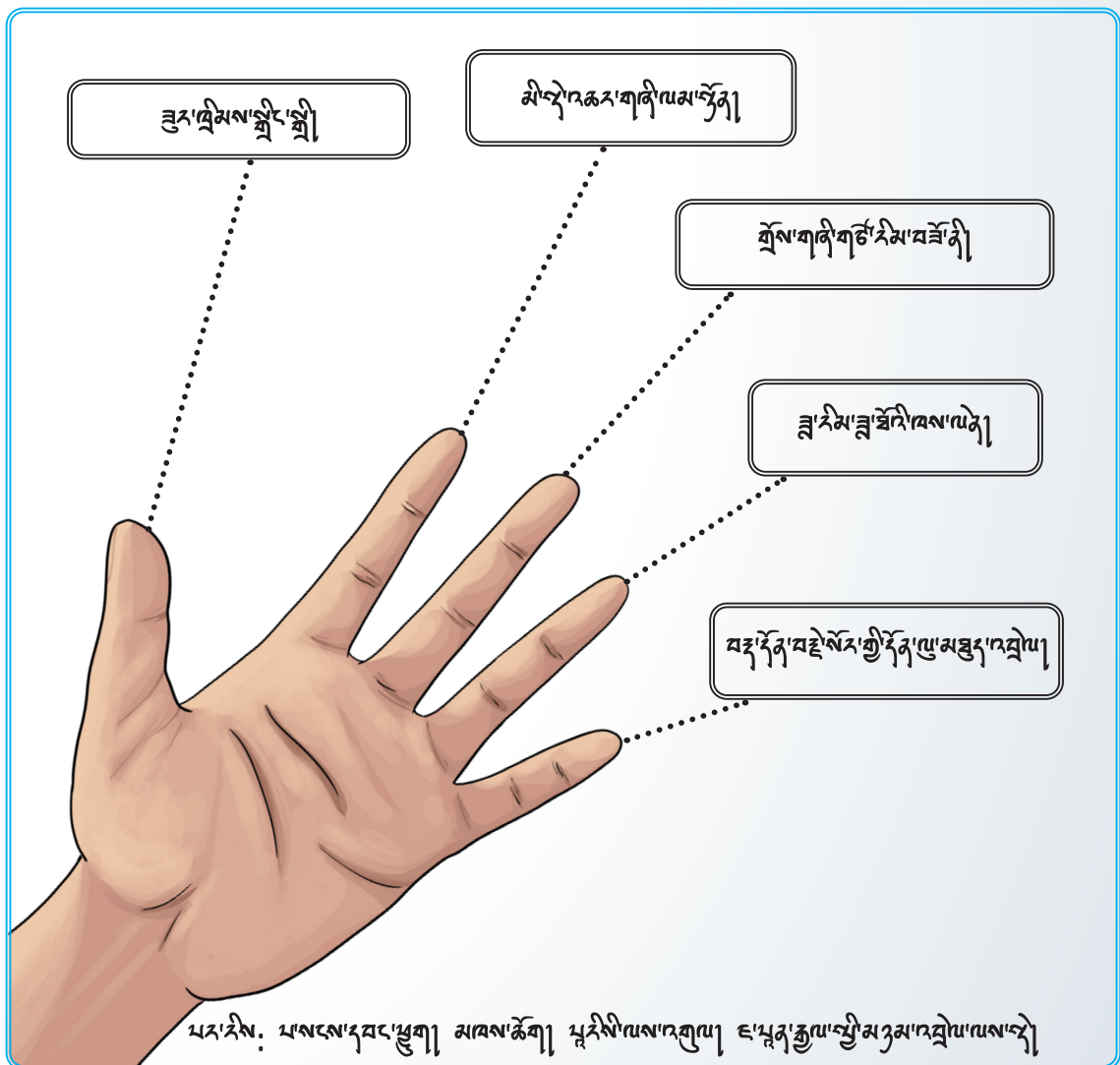
སྒྱུང་ཚན་གྱི་དམིགས་དོན།

སྒྱུང་ཚན་འདི་ མཇུག་བལྟ་ཏེ་ བཅའ་མར་གྲོགས་མི་ཚུ་གིས་ ལག་པའི་མཇུག་མེད་ གི་དཔེ་རིས་ཏེ་གོ་
ནི་དང་ མི་པེ་གྲུག་གྲོགས་གྱི་གོ་རིམ་ ཏེ་གོ་ནི་དང་ མི་པེ་མཉམ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་པེ་ཚན་ཚུ་ འཛིན་
སྒྱུང་འཐབ་ཚུགས།



མཚུངས་མོ་འཛིན་པེ་རིས་ལག་ལུ་འབྲེ་འབྲེ་བྱངས།

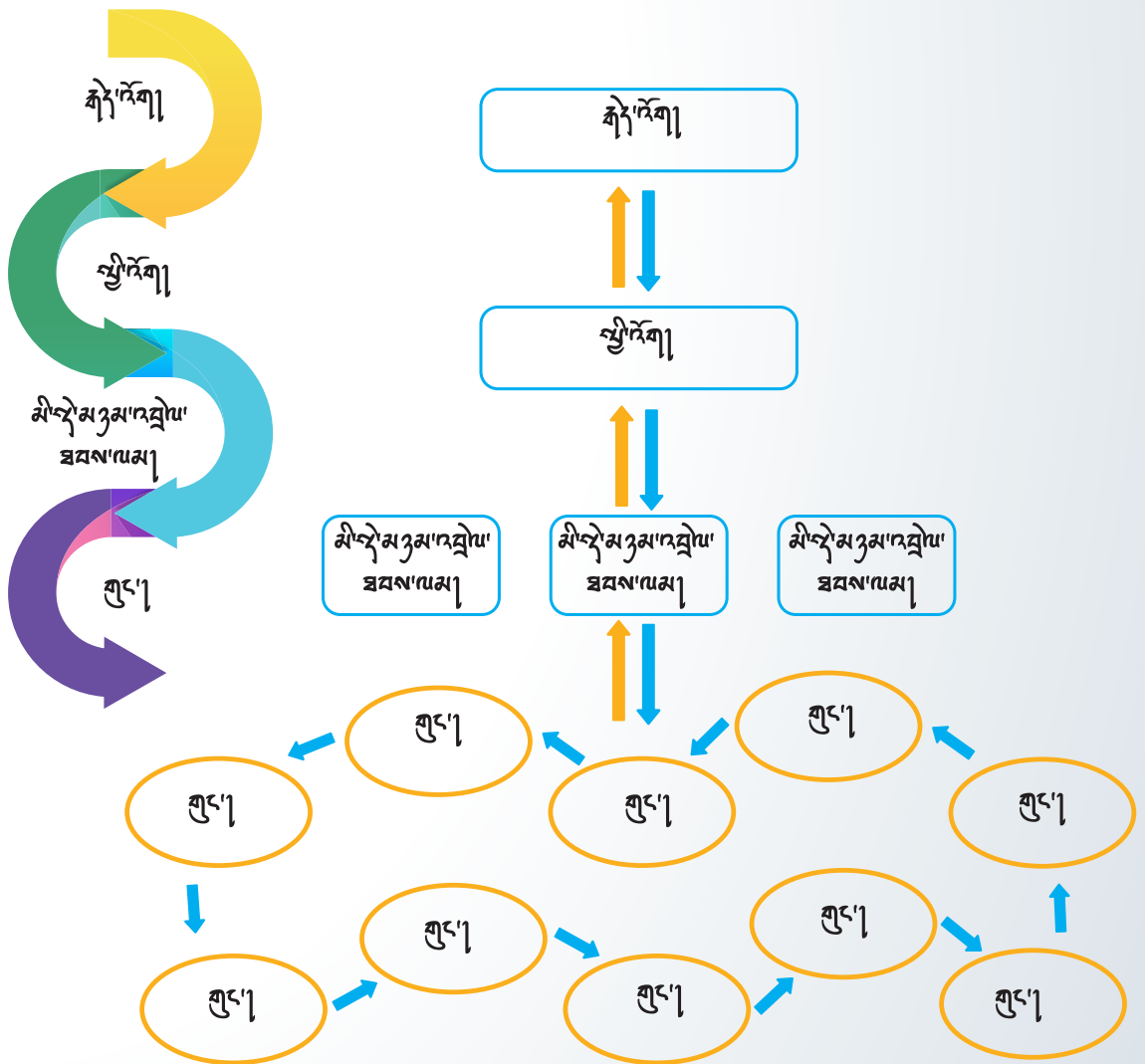
མི་དོམ་ཟུམ་འབྲེལ་གྱི་དོན་ལུ་མཚུངས་མོ་འཁེད་པེ་རེ།



མུའུ་དགུ་གྱི་མུའུ་མོ་འདི་གིས་ མི་དེ་མཉམ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་གྱི་ འཆར་གཞི་གི་ལས་ལྷ་རྒྱུ་ ཁད་འཆར་གྱི་ཐོག་ལས་ འབྲས་མ་ཤོར་བར་
གུལ་ཤི་གི་བརྟུ་མའི་ཕྱོད་ལྷོ་ལྷོ་ འབྲས་མི་རྒྱ་གིས་ ལས་ལྷ་གུལ་ཤི་འདི་དོན་ལུ་ ལྷ་འཛིན་གྱི་ལྷ་ཐོ་ འོག་ལུ་བཀོད་དོ་བཟུམ་སྟེ་བཟོ་དགོ། ལྷ་ཐོ་
འདི་གིས་ མི་དེ་ལས་འཛིན་རྒྱུ་ རྒྱུ་རྒྱུ་ཁད་འཛིན་འབྲེལ་ཐབས་ཤི་དང་ ཁོང་འཕེལ་གཏང་ནི། རྒྱུ་མི་དེ་གྱི་འཛིན་ལས་འདུ་དང་ འཛིན་ལས་འདུ་གི་
རྒྱུ་ལྷ་རྒྱུ་མར་ཕབ་འབད་ནི་ལུ་ ཡན་ཐོགས།



མཐུང་མོ་རྒྱུ་ཁྲི་གིས་ མི་དེ་མཉམ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་གྱི་ རྟེན་དང་འབྲས་མི་གི་བར་ན་ བདེ་དོན་སྤྱི་ལོ་བའི་སྐབས་ལུ་ རྒྱུ་
 གསལ་ཐོག་ལས་ འབྲས་ཤོར་མེད་པར་ འགན་ཁུར་འབག་ཏེ་ བདེ་སྤོམ་ཁྲི་གི་བདེ་མཆོད་འོན་མེད་ཡིན། ཆགས་པ་བརྒྱད་དེ་ མི་དེ་མཉམ་
 འབྲེལ་ཐབས་ལམ་ལྟེ་ཆོད་ཀྱི་ འགོ་ཁྲུན་པ་གིས་ བདེ་དོན་ལུ་ཞུ་ཞུ་ལས་ འབྲས་མི་རེ་འེ་བཞུག་དུ་ལུ་ འོག་གི་ཁྲམ་རིས་དང་འཁྲུལ་ཏེ་ བདེ་
 དོན་སྤོམ་དགོ། བདེ་སྤོམ་བའི་སྐབས་ལུ་ འོག་ལུ་བཞེད་དེ་ཡོད་པའི་ ཁྲུ་ཆོས་རྒྱ་ཆེད་དགོ་པ་ཡིན།



-



33

- [illegible]

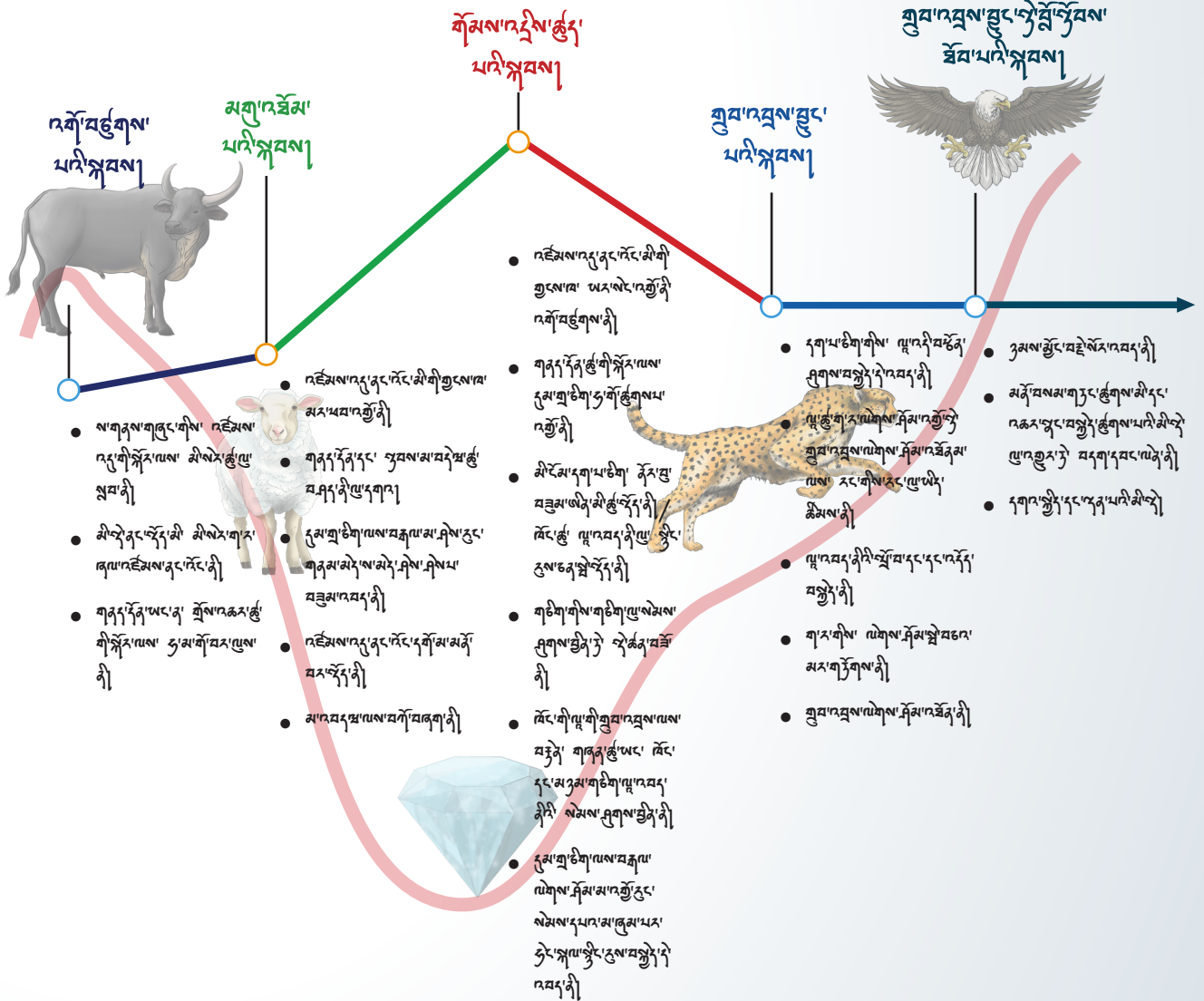


ཆོགས་བྱུན་ ༥.༢.

མི་ལྟོ་བྱུང་གྲོགས་ཀྱི་གོ་རིམ་ལ།

མི་ལྟོ་མི་མེད་ཀྱིས་གནས་གཞུང་གྱི་དྲ་བཅའ་མར་གྲོགས་ནི་འདྲི་འོག་ལུ་བཀོད་དོ་བཟུམ་སྟེ་གོ་རིམ་ལ་སྟེ་ཡོད་པ་ཡིན།

མི་ལྟོ་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་གོ་རིམ།



པར་རིས་: པ་སངས་དཔལ་ལྷན། མཁས་ཆོག། ཡུ་རི་ལས་འགྲུལ། ཇ་ཡུ་རྒྱལ་སྤྱི་མཉམ་འབྲེལ་ལས་ལྟེ།

An illustration of a water buffalo on the left and a large group of people sitting on the right. The buffalo is dark grey with curved horns. The group of people, seen from behind, is sitting on a patch of green grass, wearing various colored clothing.

A cartoon-style illustration of a group of approximately 15-20 people sitting in a circle on a patch of green grass. The view is from behind the group, looking towards a person standing at the front center. The people are wearing various colored clothing like sweaters and jackets. The person at the front is wearing a blue jacket and appears to be addressing the group. The background is plain white.



A large, faceted blue diamond with a deep blue color and a complex cut, featuring many facets that reflect light. It is positioned in the upper right corner of the page.

A detailed illustration of a cheetah in a full running stride, facing right. The cheetah's body is low to the ground, with its front legs extended forward and its hind legs pushing off. Its tail is long and curved, with distinct dark spots. The cheetah's fur is a light tan color, covered in numerous dark, round spots. The background is plain white.

The Seal of the Department of Defense, featuring an eagle with wings spread, perched on a shield, with a banner in its beak.





སྦྱང་ཚན་ ༥ པ།

གྲོང་གསེབ་ཡར་ཕྱག་གི་དགོངས་དོན་དང་ལག་ཆས་ཚུ་ ག་དེ་སྤེལ་དོ་སྦྱང་འབད་ནི་སྟོ?

སྦྱང་ཚན་འབྲི་མི། ཡང་ཆེ་མིང་། གཤོ། དག་འཁྱིད་གིང་། རྒྱ།
སངས་རྒྱལ་པདྱཱ་འཛིན། ཆོག་ས་པ། རྒྱལ་ཆ། རྒྱ་མ་ད། ཐུམ་ཐང་། ཡ་སངས་དཔང་ལྷག།
མཁས་ཆོག། ཡུ་ཤི་ལམ་འགྲུལ། ང་ཡུ་རྒྱལ་སྤྱི་མཉམ་འབྲེལ་ལམ་སྟེ།

སྦྱང་ཚན་གྱི་དམིགས་དོན།

སྦྱང་ཚན་འདི་མཁུག་པ་ལྟུང་ད་ བཅའ་མར་གཉོགས་མི་ཚུ་གིས་ གྲོང་གསེབ་ཡར་ཕྱག་གི་དགོངས་དོན་དང་
འདི་གི་ལག་ཆས་ཚུ་ ཏུ་གོ་ཚུགས་པ་འདི་ལས་ མི་སྟེ་ཡར་ཕྱག་གི་འཆར་གཞི་བཅུམ་ནི་འདི་དང་ མི་སེར་ཚུ་ལུ་
ཏུ་མཐོང་འབྱུང་ཚུགས།



མཆི་ཡུ་གྲི་ ཤི་མོ་དྲུ་ གོས་ཕྱོད་པ་གོང་མ། ཇ་ཕུན་ཀླུང་སྤྱི་མཉམ་འབྲེལ་ལས་པུ།

၆၀



[illegible]

གྲོང་གསེབ་ཡར་ཕྱག་གི་དམིགས་དོན་གཙོ་བོ་གསུམ་འདི་ འོག་ལུ་བཀོད་མི་ཚུ་ཡིན།

१. རང་གིས་རང་ རྟེན་ཞིང་འབད་ནེ་ ལཱ་འབད་ནེ་ར་ཤོད་མི་ སོ་ནམ་པ་ཡིན་ན་མེན་ན་ རང་གིས་གཉེས་ཚུགས་པ་བཟོ་ནི།
२. རང་ལཱ་ར་འབད་ཤོད་མི་ཅིག་ཡིན་པ་ཅིན་ རང་གི་དཀྱའ་ངལ་དང་གཤོང་ལཱ་ཚུ་ རྟེན་ཞིང་འབད་ནེ་ ཟབས་ལམ་སྒྲིག་ཐོག་ལས་ དཀྱའ་ངལ་བསལ་ཟབས་ལཱ་དམིགས་ཏེ་ བསམ་བློ་དང་དན་པའི་སོ་ནམ་པ་ལཱ་ བསྐྱར་བཅོས་འབད་ནི།
३. རང་མཉེ་བསམ་གཏང་ཚུགས་པའི་སོ་ནམ་པ་ལཱ་སྐྱུར་ཞིན་མ་ལས་ རང་གི་སྐོར་ལས་རྒྱ་མཚུགས་ གཅི་ཐོ་བརྟེན་ནི་མེན་པར་ འཆར་བྱུང་དང་ཟབས་བྱས་ཐོག་ལས་ གཡུས་སྐོ་ཡར་ཕྱག་གཏང་ནི་ལཱ་དམིགས་ཏེ་ འཆར་བྱུང་དང་དན་པའི་སོ་ནམ་པ་ལཱ་བསྐྱར་ བཅོས་འབད་ནི།

འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ཡོད་པའི་སོ་ནམ་པ་ཚུ་ དབྱེ་ཁག་གསུམ་དབྱེ་བ་ཕྱེས་ཏེ་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་ཡང་



ལཱ་ར་འབད་ཡོད་མི་སྡེ་མ་ཡ།



မဂ်္ဂိ'သဏမ'ဗျာဒ'ဇ္ဇိရဏ'
ပာဂိ'ရိ'ရုမ'ပျ



၇၈၃ 'ဗွင်' ဇေ' ဤ 'ခို' မ' ပ'။

སོ་ནམ་པ་མ་འདྲུལ་པེ་མེ་གི་བཤད་པ་ཚུ་ གཤམ་གསལ་ཁྱར་བཀོད་དེ་ཡོད།

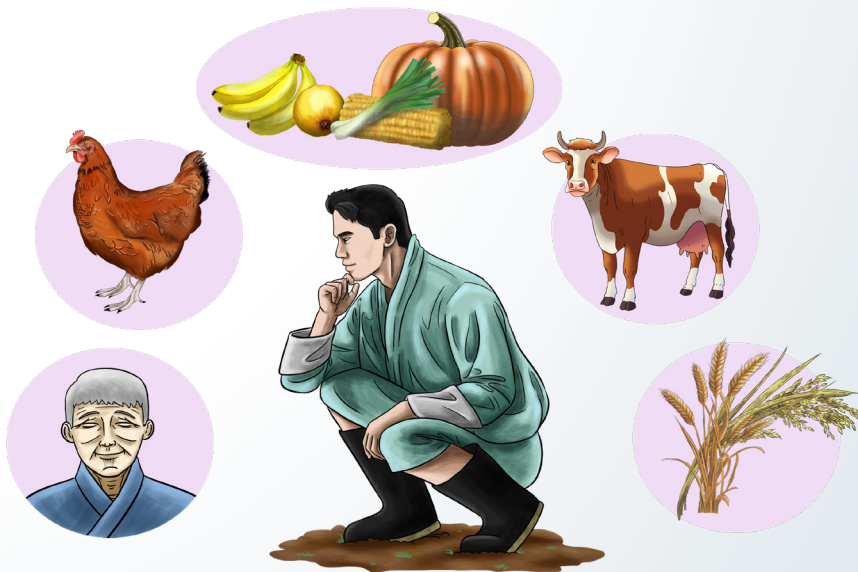
དཔྱེལ་གྱི་ ༡ པ། ལཱ་སྤྲོད་པེ་མེ་སོ་ནམ་པ།

གོང་གསལ་གྱི་མི་ལྟེ་ཚུ་ནང་ སོ་ནམ་པ་མང་ཤོས་སྤྲོད་པེ་མེ་སོ་ནམ་པ་ཚུ་ཡིན་པས། ཁོང་ཚུ་གིས་ ཁོང་སའི་ཀྱིན་བཟུང་གི་ལཱ་ཚུ་
འབད་མ་མ་གཏོགས་ མི་ཚེ་ནང་ ཡར་སྒྱུད་བཟུགས་ཏེ་ དགའ་བ་བྱུང་ནི་འདོན་ལཱ་ མཐོ་བསམ་སྤྲོད་པས། ཡ་ནྱི་སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལཱ་ མཐོ་
བསམ་གཏང་ཚུ་གསལ་པའི་སོ་ནམ་པ་ལཱ་འབྲུང་ནི་འདོན་ལཱ་ བཅས་ཀྱི་ཕྱོད་དེ་ལཱ་འབྲུག།



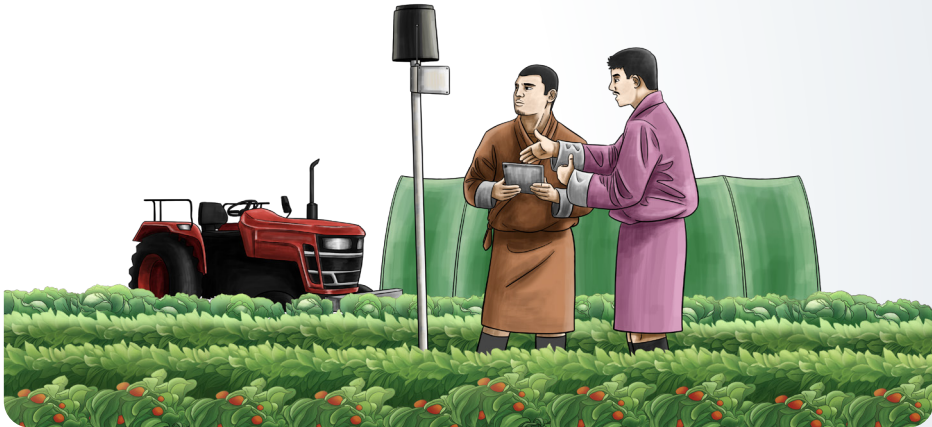
དཔྱེལ་གྱི་ ༢ པ། མཐོ་བསམ་གཏང་ཚུ་གསལ་པའི་སོ་ནམ་པ།

མཐོ་བསམ་གཏང་ཚུ་གསལ་པའི་སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ཁོང་སའི་འཛོ་བ་ཡར་འགྲུང་ནི་དང་ དགའ་སྒྱུད་བྱུང་ནི་འདོན་ལཱ་ དམིགས་གཏང་བཟྱེད་
དེ་ གོ་སྐབས་ཚུ་འཛོ་བ་ཤི་ལེས་ཀྱི་ཕྱོད་པ་ཡིན། ཁོང་མ་ཁྱེད་ཀྱིས་ ཁོང་འབབ་བཟེ་ནི་འཁུ་ལཱ་ཚུ་ ལགས་ཤོམ་སྤྱོད་ཚུ་ལོ་ལོ་
དང་ འཛོ་བ་སྒྱུང་ནི་འདོན་ལཱ་ ཁེ་ལན་ཅན་གྱི་ལཱ་ཚུ་ གཅི་རིམ་བཟུང་ཏེ་འབད་མ་ཡིན།



དེ་ལྟེ་ལག་ ༣ པ། འཆར་སྤང་ཅན་གྱི་སོ་ནམ་པ།

འཆར་སྤང་ཅན་གྱི་སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ རང་རྒྱུང་མ་གཅིག་ ཡར་དྲག་འགྱུ་ཞི་ལུ་བཅོན་ནི་མཉེ་པར་ སྤྱིར་བཏང་ མི་ལྟེ་ག་ར་གི་དོན་ལུ་ མཉེ་བསམ་བཏང་སྟེ་ འཆར་སྤང་དང་ཟབས་བྱས་ཚུ་བཅུ་ཡིན། ཁོང་གིས་ ཡུགས་གྱི་མཉེ་བསམ་བཏང་སྟེ་ ༡༠-༡༥-༢༠ ཚུན་ མི་ལྟེ་གོང་འཕེལ་གྱི་དོན་ལུ་བཅོན་ཡིན།



༣ རྟེ་ མི་ལྟེ་གོང་འཕེལ་གྱི་ཏུ་བ་རྩིང་མ་དང་ གྲོང་གསེབ་ཡར་དྲག་ཏུ་བ་གི་ཁྱད་པར།

འོག་ལུ་ཡོད་པའི་ཟིག་ཁྲམ་འདི་གིས་ མི་ལྟེ་གོང་འཕེལ་གྱི་ཏུ་བ་རྩིང་མ་དང་ གྲོང་གསེབ་ཡར་དྲག་ཏུ་བ་གི་ཁྱད་པར་ཚུ་ཡིན།

རྩིང་རྒྱལ་ཅན་གྱི་མི་ལྟེ་གོང་འཕེལ་གྱི་ཏུ་བ།	གྲོང་གསེབ་ཡར་དྲག་ཏུ་བ།
མི་ལྟེ་ནང་མཉེ་མི་ཚུ་ གྱི་ཁ་ལས་འཚོལ་རྩེ་རྟོན་འོང།	མི་ལྟེ་ནང་ ག་ཅི་ཡོད་ག་དང་ ག་ཅི་འབད་ཚུ་གས་པས་ག་བཏུ་འོང།
	

མི་ལཱ་དཀའ་ངལ་དེ་ཕྱི་མི་ལ་འབད་ཐོག་ལས་ འཆར་གཞི་བཟུམ་ནི།

དགའ་སྲིད་དེ་ཕྱི་དཔྱད་གཞི་བཞག་ཐོག་ལས་ དམིགས་ལུ་དང་ལཱ་ པའི་འཆར་གཞི་བཟུམ་ནི།



ཁོང་ཚུ་ལུ་ ས་གནས་གྱི་ཐོན་ཁུངས་ཡོད་ཅུང་ མ་སྟོན་པར་ ལྷིལ་ས་ གྱི་ཐོན་ཁུངས་ཚུ་འབག་ནི་གི་ དཔལ་བཅུམ་འོང་།

མི་ལཱ་ནང་ཡོད་པའི་ཐོན་ཁུངས་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་འོང་།



ལྷིལ་ས་གྲོགས་རམ་ལུ་སྐྱེགས་ལོན་ནི།

ཁོང་ས་གི་ལས་ལྷ་ཚུ་ འད་གིས་ས་འགོ་བཅུགས་ཏེ་ འགོ་འདྲེ་ འཐབ་ནི།



རྒྱ་གཞན་ལུ་བརྟེན་པའི་མནེ་ལཱ་གས།

རྒྱ་སང་མགོ་སང་འབྲོངས་གྱི་མནེ་ལཱ་གས།

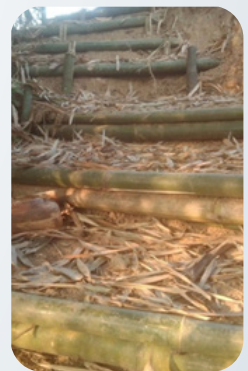
པའ་རིམ། མི་རྒྱུ་ ཞོ་རྒྱ། གྲོས་ལོན་པ་གོང་མ། ཇམ་ལྷན་རྒྱལ་གྱི་མཉམ་འབྲེལ་ལས་ལཱ་།

[illegible][illegible]

ཡུའོ་ ༢༠༢༣ ལྷོ་ཟླ་ ༤ པ་: མི་ལོ་མ་ཟུམ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་གྱི་འབྲས་མི་ཅིག་ ཆོ་འདས་ལོང་པ་མི་
 གྲུལ་ལུ་ མོ་ཀོ་འོ་ཤོ་ལུ་ གནས་མེ་ཉ་ཁང་ཅིག་པའོངས་ཏུག། ཉ་ཁང་འདི་པའོངས་པ་མི་སྐྱབས་ འདི་ནང་
 དགོ་མི་བཟོ་སྐྱེ་ཅ་ཆས་ཚུ་ ཆོ་འདས་གྱི་བཟའ་ཚང་གིས་བྲིཤ་ཡོད་ཅུང་ གཞན་སྐྱུང་གི་ལུ་ཚུ་ མི་ལོ་ཟུམས་
 འབྲེལ་གྱི་ཐབས་ལམ་གྱི་ ལོ་ཚེ་གིས་འབད་ཏུག། ཉེ་མ་ གནས་མེ་ཉ་ཁང་པའོངས་མི་ནི་ ཁྲིས་འཆར་
 ཡུལ་པམི་སྐྱབས་ རྟེན་འོག་ནང་མ་དདུལ་མེད་པ་ལས་ པའོངས་མ་ཚུགས་པར་ལུས་ཡོད་ཅུང་ གྲུལ་ལས་
 ལོང་ར་མ་ཟུམ་ཅུབ་སྐྱེ་བའོངས་ཚུགས་མི་དེ་གིས་དཔལ་ཟུམས་བྱུང་ཏུག། ལོང་ལུ་བཟ་ལྷོ་མས་ཀྱགས་
 རྩེ་བུ་ གཞན་གྲུས་སྟོན་གྲིས་ནང་ཡང་ གནས་མེ་ཉ་ཁང་ག་ཀྱིས་པའོངས་ཚུགས་ཏུག། དེ་བབུམ་མི་
 ཡམ་ཚུ་གོ་གསལ་རམ་ མི་ལོ་ལོང་ར་གིས་འབད་མི་ལས་བརྟེན་ རྟེན་འོག་བདག་སྟོང་གིས་ མ་དདུལ་གྱི་
 རྒྱལ་སྟོར་འབད་མ་དགོ་པ་ལས་ ཡུ་ཐོགས་སྟོར་མ་བྱུང་ཏུག།

[illegible]

ལྷོ་གསེང་གི་ཉེ་བ་ལ་དེ་ མི་ལེ་ཉུ་ཁང་དང་ དཀའ་མེ་ཁྲིམ་གྱི་ཅ་པར་རྒྱ་བོད་པ་ལུ་བ་དུ་དེ་ མི་
 ལེ་ནང་ཡོད་མི་ཚུ་ ཡུག་དང་སྐྱོར་པར་རྒྱ་བ། དེ་ལུ་ ལྷོ་བ་ལྷོ་དུ་ལོད་པ་ལི་ ལ་གོ་དགའ་རྟོག་རྟོ་
 ཅིག་ལུ་ཁྲུ་སོ་རྟུ་ག། དེ་དང་གི་ཁ་ཁྲུ་མ་ཁ་དང་ཁ་ཁྲིལ། ཉེ་བ་ལ་དེ་ སྤྱི་ག་བརྟན་དང་མཁའ་མའི་པའི་ཚུ་
 བཅོམ་པ་ཡོད་པ་ལ་ཚེ་ ན་ག་ཚོ་ལྷོ་ཚུ་ དལ་ག་ཚོ་ལི་སྐྱབས་ ཁྲི་བ་ཚེ་ལ་དང་ལུ་འགྲལ་བ་བྲི་མའི་
 ལ་གོ་ལེགས་ཤོམ་ཅིག་ལུ་ཁྲུ་མ་དེ་ཡི་ཤོ་མལ། ཉུག་པར་དུ་ ལ་ཁོང་ལ་ལ་དེ་ནང་ པར་འཕུལ་
 ཡང་བཅོམ་པ་ཡོད་པ་ལུ་ ལ་དེ་ནང་ལུ་ པར་སྐྱུར་འབད་དེ་ཚེ་བ་པ་ལི་ཉི་ཙུ་ལ་དེ་ ག་ཚུ་ག་ཚོ་
 དེ་མ་ཅད་གྲག་ལུ་བྱ་ཚུ་ནང་ག་རྟུ་དེ་ཡི་ཤོ་མལ།

[illegible]

ལྷོ་ལོ་ ༢༠༢༤ ལྷོ་ཟླ་ ༡ པ། གཡུས་སྒོ་མང་ཤོས་ནང་ལུ་ ལཱ་གཞི་བྱེད་དང་ཡར་སྤྱོད་ཀྱི་ཐ་
 ནེ་གཞི་བཟོ་གས་འབད་དེ་ཡོད་ཅུང་ གྲོ་བ་ས་ལྷོ་འོག་བཟུམ་ཅིག་ནང་ཡོད་པ་ཅིན་ ལཱ་གཞི་བྱེད་
 དང་ཡར་སྤྱོད་ཀྱི་ཐ་ནང་ དཔེ་ཆ་ལྟོན་མི་སྤྱོད་དཔོན་གཅིག་དང་ སྤྱོད་ཐང་ཡང་རྒྱུ་ལཱ་གཞི་བྱེད་ དེ་
 འབད་མཉམ་ ལྷོ་ལྷོ་དང་ སྒོ་ཤོ་ར་ལེ་མེས་ཆེན་ཚུ་ལུས་ དྲེན་ལུང་མེད་པ་འི་ཁར་ མཐའ་འཁོར་གཅིང་
 སྤྱོད་དང་དཔེ་ཆ་སྤོ་ཐུག་གི་ལུ་ དཀའ་ངལ་བྱུང་མ་ལུས་ གཡུས་ཁའི་མི་ཚུ་གིས་ ཆེད་འོག་བདག་སྤྱོད་
 ལུ་ ཆེག་ས་ཀྱི་རྒྱ་ཅིག་བསྐྱོར་དགོ་པ་འི་ཁྱོས་འབྲུལ་ལུ་བྱུག། ཆེད་འོག་བདག་སྤྱོད་ལུ་ མ་དངུལ་
 ལང་མ་སྤོ་མེད་པ་ལུས་ འ་ཤྱི་ཐོས་འབྲུལ་ལུ་ རྒྱ་བྱོར་མ་ཐོབ་པས། ཡོད་ཅུང་ འ་ཤྱི་འདི་ཁག་ཆེ་
 དེས་དྲི་ག་ཡོད་པ་ལུས་ མི་ལཱ་ཁོང་ར་གི་འགོ་འདྲེན་ཐོག་ལུས་ ཐབས་ལམ་བསྒྲིག་ས་ཏེ་ པགས་ཤིང་ཚུ་
 ལག་ལུ་འབྲུག་ཏེ་ མདའ་ཐོག་པས་མདའ་འབྲུག། མདའ་ཐོག་པས་གིས་མདའ་འབྲུག། ཟེར་དོ་
 བཟུམ་ ལཱ་གཞི་བྱེད་གི་ལཱ་འབད། ལཱ་གིས་ བཞེས་སྒོ་ཚུ་བྱིན་ཏེ་ དྲོ་བ་འདི་ དྲོ་བུང་དང་དཔེ་ཆ་
 སྤོ་བཟོ་ཚུགས་ཤིག། དེ་མཚན་ ཡམ་རིག་ཆུ་ཡོད་མི་ཚུ་གིས་ ལཱ་གཞི་བྱེད་མི་ལཱ་ཤོ་ཤོ་ལུ་
 ཡུག་ས་ཤིག་དང་ པགས་ཤིང་ལཱ་ལོག་པས་ཚུ་ལག་ལུ་འབྲུག་ཏེ་ ཆེད་ཆས་ཚུ་བཟོ་ཤིག། དེ་བསྐྱར་
 ཆེད་འོག་བདག་སྤྱོད་གི་འགོ་འདྲེན་ཚུ་ དྲོ་བ་འདི་ནང་འགྲོ་བའི་སྐབས་ མི་ཚུ་གིས་ མཉམ་འབྲེལ་གྱི་
 ཐོག་ལུས་ རིག་ཆུ་ཡོད་པ་གཞི་བྱེད་ཚུ་ལག་ལུ་འབྲུག་ཏེ་ཐོག་ལུས་ གྲུབ་འབྲས་ལེགས་ཤོམ་
 བྱུང་ཡོད་མི་ལུ་ ངལ་རངས་བྱུང་ཤིག། དེ་ལས་ ལཱ་ལའི་ཡམ་ཚུ་ཡང་ ཁོང་ར་གི་ལཱ་ཚུ་ གཅིང་སྤྱོད་
 དང་དྲོ་བུང་དང་དཔེ་ཆ་སྤོ་ ཤེས་ཡོད་བྱུང་ཤི་ གོ་སྐབས་ཐོབ་མི་ལུ་ དཔའ་ཉམས་བྱུང་ཤིག། འདི་
 བཟུམ་མའི་མི་ལཱ་གི་ལུས་སྤྱ་འདི་ མི་ལཱ་ཁོང་ར་གི་འགོ་འདྲེན་ཚུ་ ཁོང་ར་གི་རྒྱ་དང་དང་རིག་ཆུ་
 ལག་ལུ་འབྲུག་ཏེ་ གཅིག་མཐུན་ཐོག་ལུས་ དོན་མི་ཤོ་ཆེ་གྱི་འབྲུག་ཐ་འབྲུག་འོང་མི་འདི་ དཔེ་བཟང་
 རོ་ཅིག་ཡོད་མས།



ལྷོ་ལོ་ ༢༠༢༤ ལྷོ་ཟླ་ ༡ པ། མི་ལཱ་མཉམ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་གྱིས་ ལས་ལྷན་གཅིག་ལུ་གཉེས་
 ལུ་སྤོ་ཐོག་འདྲེན་འབྲུག་མི་ལས་བརྟེན་ མི་ལཱ་ཁོང་ར་གི་སྤྱོད་ཐང་འདི་ ཁོང་ར་གིས་འབད་དགོ་མཉམ་
 བ་ཅིན་འབད་ཚུགས་པས། དང་ ཁོང་ར་གི་ཡོད་པས་ཟེར་མཉམ་མི་འདི་ ལཱ་གཞི་བྱེད་མཉམ་པས།
 ཟེར་བའི་སྤྱོད་ཐང་ཚུ་བཟོ་གས་ཏེ་ ལས་ལྷན་ཡོད་མི་ མཚན་དྲེན་ཅིག་བཞེད་པ་ཤི་འགོ་བཟོ་གས་
 ཤིག། མཚན་དྲེན་བཞེད་པ་ཤི་འདི་ ཟད་འགྲོ་ དངུལ་ཀྲ་མུ་ལ་ ༡,༤༠༠ དེ་ཅིག་འགྲོ་ཤི་ཚན་
 ཅིག་བརྟེན་ཡོད་ཅུང་ མི་ལཱ་ཁོང་ར་གིས་ འགོ་འདྲེན་ཐོག་ལུས་ ཟད་འགྲོ་བཟུམ་ ༤༠ ཁོང་ར་གིས་
 བརྟེན་ཐོག་ལུས་ ལས་འགལ་འདི་འགོ་བཟོ་གས་ཡོད་པ་ཡོད་མས། དེ་ལུ་ ཆེད་འོག་བདག་སྤྱོད་གི་ངལ་
 རངས་ཐོག་ལུས་ ཆེད་འོག་ནང་སྤྱོད་མ་དངུལ་ནང་ལུས་ འཆར་དངུལ་ལུ་མཉམ་ལྷན་དང་འབྲེལ་ ཆོས་ལཱ་
 དོན་ལུ་ མ་དངུལ་བཟུམ་ ༡༠ གྲུང་ཆེག་མི་འདི་ མི་ལཱ་ དྲོ་བ་སྤོ་བཟོ་གས་བྱིན་ཐབས་ལུ་ མཚན་
 དྲེན་གྱི་ལས་འགལ་དོན་ལུ་གཞི་བྱེད་ཤིག།

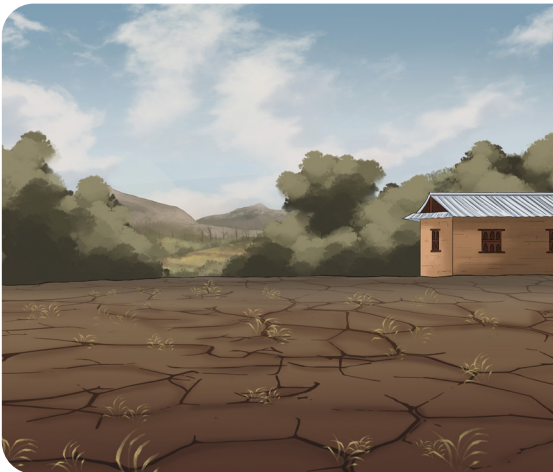
པར་རིས་: ལྷོ་ལོ་འདི་ གྲུ་ཅུང་། ལེ་སྤོ་ལཱ་ཆུ་ཤོ།
 འཆི་མེད་དབང་མོ། ལ་གཞི་ས་གཞི་བྱེད་དང་ཆེད་འོག་བདག་སྤྱོད་ལུས་ལུངས།
 པ་སངས་དབང་ལྷུག། མཁས་ཆེན། ཡུ་ཤི་ལུས་འགལ། ང་ཡུ་ཤི་ལུ་མཉམ་འབྲེལ་ལུས་ཏེ།

- ཁ་པས་རྩ་གཤིས་དང་ ལས་མི་གཤིས་སྐོར་ལས་ ཏུ་གོ་ཚུགས།
- མི་ལྟེ་ནང་ ནད་ལམས་ཀྱི་གནས་ལྟངས་སྐོར་ལས་ ཏུ་གོ་ཚུགས།
- མི་ལྟེ་ནང་ དགའ་བ་དང་སྐྱོ་བའི་དུས་ཚད་ཀྱི་སྐོར་ལས་ ཏུ་གོ་ཚུགས།



དུས་བཞི་ཟླ་ཐོ་འདི་ག་དེ་ཐོ་བཞེས་མོ་?

དུས་བཞི་ཟླ་ཐོ་བཞེས་ད་ བཅད་ཐོག་གཅིག་ནང་ ཟླ་མ་བཅུ་གཉིས་པུའུ་གས་དགོ་པ་དང་ བཅད་ཐོག་གཅིག་ནང་ མི་ལྟེ་ལས་སྐྱོ་གཤམ་གསལ་ ཏུ་ཚུད་དགོ།



ཆར་པ། / ཆར་པ་རྒྱ་བ་པའི་དུས། / ཆར་པ་མེད་པའི་དུས།



ངལ་གསོད་ཆེས་ཐུ།



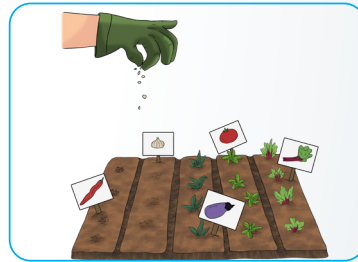
ཐུ་ལང་མ་སྒྲེ་ཡོད་པ།



ཐུ་ལང་མ་སྒྲེ་མེད་པའི་དུས་ /
ལང་མ་སྒྲེ་ཡོད་པའི་དུས།



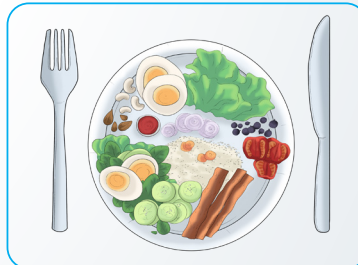
ཟད་འགྲོ། (ཟད་འགྲོ་མངམ་དང་
དུང་མ་སྒྲེ་སོང་པའི་དུས།)



ལོ་ཐོག་ཐུགས་ཀྱི་འདུས།



ལོ་ཐོག་ཐུག་པའི་དུས།



སོ་ནམ་ཞིང་ལཱ་གི་དོན་ལུ་ལས་མི།

දුර්ගතියේ වැඩි වීමේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙසින් ඇතිව ඇති බැරප්‍රතික්ෂේපය

දුර්ගතියේ වැඩි වීමේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙසින් ඇතිව ඇති බැරප්‍රතික්ෂේපය												
ගැටළුව	විස්තරය	ප්‍රතිඵලය	ප්‍රතිඵලය	ප්‍රතිඵලය	ප්‍රතිඵලය	ප්‍රතිඵලය	ප්‍රතිඵලය	ප්‍රතිඵලය	ප්‍රතිඵලය	ප්‍රතිඵලය	ප්‍රතිඵලය	ප්‍රතිඵලය
1	විද්‍යුත් චුම්බක											
2	විද්‍යුත් චුම්බක											
3	විද්‍යුත් චුම්බක											
4	විද්‍යුත් චුම්බක											
5	විද්‍යුත් චුම්බක											
6	විද්‍යුත් චුම්බක											
7	විද්‍යුත් චුම්බක											
8	විද්‍යුත් චුම්බක											

ප්‍රතිඵලයක් ලෙසින් ඇතිව ඇති බැරප්‍රතික්ෂේපය

མི་དེ་མི་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ གྲོས་བསྟུན་ཐོག་ལས་ རྒྱས་པའི་བློ་ཐོ་འདི་པོ་ཐོ་པའི་བྱལ་ལས་ གཞན་དོན་ཚུ་དབྱེ་དཔྱད་ཁམས་དེ་ མི་དེ་དང་
ཁ་བྲལ་པའི་ལས་ལྷ་ཚུ་པོས་འཇིག་ཁམས་ནི་དོན་ལུ་ གཤམ་གསལ་པའི་ཁྱེ་མིག་ཉར་དུ་ཁམས་ནི།

ཡེ་ཤིས། ཤེས་པ་དབང་ལྷན། མཁས་ཚོ། ལྷ་ཤིས་ལས་འགུལ། ང་ལྷ་རྒྱལ་གྱི་མཉམ་འབྲེལ་ལས་དོ།

An illustration of a man in a green tunic and blue boots, wearing a red cap, plowing a field with a wooden plow. A large brown bullock is harnessed to the plow, pulling it forward. The scene is set against a light blue background with a dark brown patch representing the plowed earth.

2. ལྱི་ཟླ་འཇུག་ཅིག་པ་དང་འཇུག་ཀྱིས་པའི་ནང་ ལག་ནས་ལྱི་
རྒྱས་ཕྱོད་ཀྱི་ཁ་དྲེག་ཁ་ཐང་མས། རྒྱས་ཕྱོད་ཀྱི་ཚུ་ནང་ ཏྲ་འགལ་
པ་གི་འོས་ཀྱི་ཁ་ཐང་མ་ཐོང་མས།

[illegible]

2. ཏུ་བཤལ་ཆེད་ལྟ་གི་དོན་ལུ་ ས་གནས་དུས་ཉོན་ཆུ་བཅུམས་ཏེ་
གཞི་བཅུགས་འབད་ནི།



३. མི་ལྟེན་པ་ ཟད་འགྲོ་ཡང་མེད་འགྲོ་མི་ལུ་བརྟེན་ དུ་ལ་མ་
ལང་པ་འི་དཀའ་ངལ་ཆ་བས་ཆེན་སྟེ་ དཀའ་ལུག་མྱེད་ཀྱི་
ཡིན་མས།

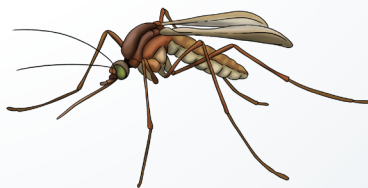
၁. ဒုတိယအကြိမ်အားဖြင့် အောက်ပါအတိုင်း

१. 'འོང་འབངས་ལུགས་ཤོམ་སྒྲེའི་ནི་སྒྱུང་འབྲུག་གི་འོ་འོ་ལྟ་' གཞི་རྒྱུ་
དུ་ལུ་འབྲུག་གི་ཤེས་ཡོན་བྱེད་ཀྱི།



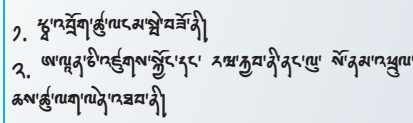
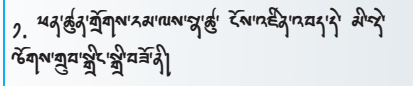
༥. ཟླ་འཁོར་ལ་དང་པོའི་ལོ་འཁོར་ མཆོད་ཀྱི་དང་པོ་ལྟ་བུར་ དེ་
 ལས་ འཕྲུལ་རིགས་ཚུ་ མི་ལྟེ་ནང་ མ་གྲུང་ཆེ་བའི་གནད་དོན་ཅིག་
 ཡིན་མས།

2. མི་དུལ་གནོད་འབྱུང་/འད་གཞི་ཚུ་ག་དེ་སྟེ་
འཛིན་སྐྱོང་འབྲེལ་ཁྲིམ་ཁྲིམ་ཁྲིམ་གྱི་གཞི།

[illegible]

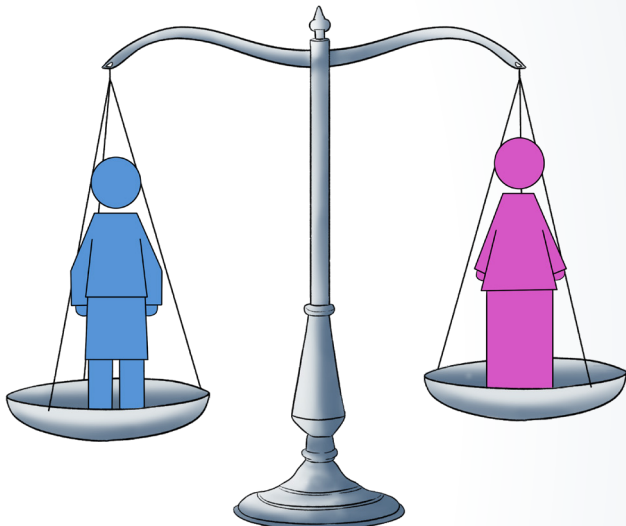
3. མི་ཤེས་པ་ མི་མེད་ལུ་ དབང་ཆ་བྱིན་གྱི་མི་འོན་ཏེ་ལུ་ མི་ཤེས་ཀ་
ཚུལ་ཡོད་མི་ལུ་ལ་སྤྲུལ་ མི་མེད་ཁོ་བར་ལུ་ འབད་བཅུག་གི།

4. མི་ཤེས་ཀ་ཚུལ་ལུ་ལུ་ འཛིན་པ་ མི་ཤེས་ཀ་



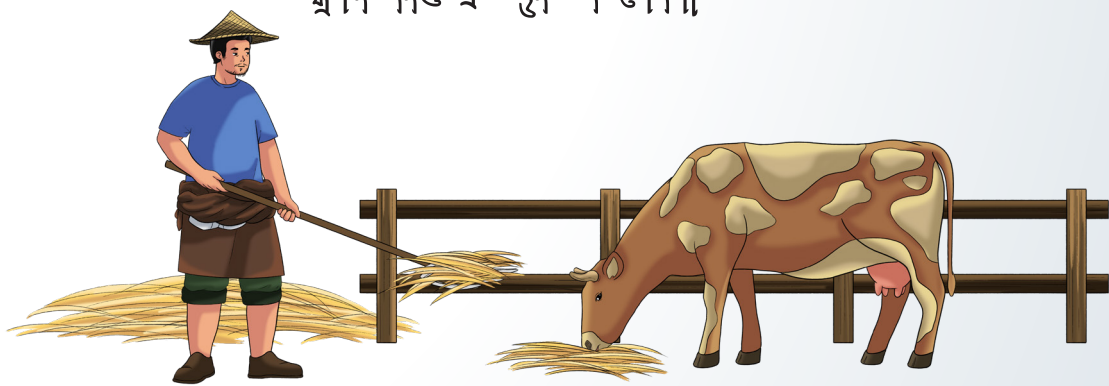
གོ་རིམ་ ༣ པ།

བཟའ་གྲོགས་ནང་ནི་ལྟ་ ཁོང་རའི་ལུ་གི་ཚ་གྲུང་། མོ་མོ་དང་འབྲེལ་བའི་དཀའ་ངལ་དང་ མི་སྡེ་དཀའ་ངལ་ ཚུ་ ཁོང་རའི་འཚོ་བ་ཡང་དྲག་གྲུང་གི་འདྲི་ལྟ་ གདོང་ལན་ཚུ་ ཟེན་ཟློས་བྲལ་གྱི།



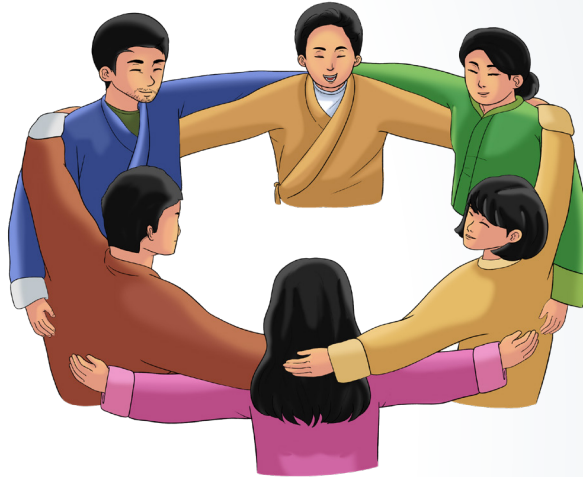
གོ་རིམ་ ༤ པ།

གོང་གི་གནད་དོན་ཚུ་ ཟེན་ཟློས་བྲལ་མི་ལུ་གཞི་བཞག་ཏུ་ མི་སྡེ་གི་དཀའ་ངལ་ ཨ་ལུ་ཏུ་གྱི། ལས་མི་མ་ ལང་མི། རྟོན་གསོ་སྦྱོང་འཐབ་གྱི། ལོ་ཐོག་བདག་འཛིན་འཐབ་གྱི། ལ་སོགས་པ་བྱུང་མི་ཚུ་ མི་སྡེ་དང་ཡོད་ མི་གཞུང་བྱུང་དོ་ག། ཉམས་མ་བདེ་མ་ཅོག་འཐབ་པ་སྟེ། གཞུང་བྱུང་དོ་ག། ལུ་ཚུ་སྟེ་སྟེ་བཟོ་གི་མ་ལས་ ཐབས་ ལམ་སྒྲིག་གི་འདྲི་ལྟ་ གྲོས་བཟུལ་འབད་བཅུག་དགོ།



གོ་རིམ་ ༥ ༥༡

མོས་མཐུན་གྱི་ཐོག་ལས་ ལས་ལྷ་ངོས་འཛིན་བྱེད་མི་ཚུ་ མི་སྡེ་ཡར་ཕྱག་འཆར་གཞི་ནང་བཅུག་ནས་གོ།



༢) གྲི་བཟུང་གྱི་ལས་རིམ་དཔྱད་པུས་ ལས་ལྷ་ངོས་འཛིན་འབད་ཐངས།

གྲི་བཟུང་གྱི་ལས་རིམ་ གཤམ་གསལ་ཏུར་ དཔྱད་པུས་འབད་ནེ་ ལས་ལྷ་ངོས་འཛིན་འབད་ནི།

ཆུ་ཚོ།	ལས་ལྷ་གི་ལས་ལྷ།	མོ་སྡེ་གྱི་ལས་ལྷ།
རྩ་མཚན་ ༥:༠༠ ལ།	ཁོང་གེ་ལོང་འཁྱེད་ནི།	ཟུམ་ནི།
རྩ་མཚན་ ༥:༢༠ ལས་ ༨:༣༠ ཆུ་ཚོ།	ཏྲོ་འབད་ཞིན་མ་ལས་ ལས་ལྷ་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ གྲི་མའི་ཏྲོ་བཅའ་ནི།	ཟུམ་ནི།
རྩ་མཚན་ ༨:༣༠ ལས་ ༡:༠༠ ཆུ་ཚོ།	མཚོད་བཤམ་ནེད་ཐུན་བཟུང་ནི།	ཡར་ཁོང་གེ་ལོང་འཁྱེད་ནི།
རྩ་མཚན་ ༡:༠༠ ལས་ ༡:༢༠ ཆུ་ཚོ།	ལས་ལྷ་ཚུ་ལུ་རྩ་མཚན་བྱིན་ནི།	ལས་ལྷ་ཚུ་གི་ལྷ་བྱིན་ནི་ལུ་ཆ་རྒྱུ་འབད་ནི།
རྩ་མཚན་ ༡:༢༠ ལས་ ༤:༣༠ ཆུ་ཚོ།	གོ་ལུ་ཚུ་འཁྱེད་ནི།	ཇེ་འབྱུང་ནི།
རྩ་མཚན་ ༤:༣༠ ལས་ ༩:༠༠ ཆུ་ཚོ།	རྩ་མཚན་བཟུང་ནི།	རྩ་མཚན་བཟུང་ནི།
རྩ་མཚན་ ༩:༠༠ ལ།	མོས་ཚུ་ཕྱ་ཐང་ནེད་འཁྱེད་ནི།	ལྷ་སར་འཁྱེད་ནི།
རྩ་མཚན་ ༩:༠༠ ལས་ གྲི་མའི་ ༡༢:༣༠ ཆུ་ཚོ།	ཕྱ་དང་ཆུ་བཟུང་ནི།	ལྷ་འབད་ནི།
གྲི་མའི་ཆུ་ཚོ་ ༡༢:༣༠ ལས་ ༡:༣༠ ཆུ་ཚོ།	གྲི་མའི་ཏྲོ་འབད་ནི།	གྲི་མའི་ཏྲོ་བཟུང་འོང་ནི།
གྲི་མའི་ཆུ་ཚོ་ ༡:༣༠ ལས་ ༣:༣༠ ཆུ་ཚོ།	ལྷ་སར་འོང་ལྷ་འབད་ནི།	ཁོག་ལྷ་སར་འཁྱེད་ནི།
ཕྱི་ཕུ་ཆུ་ཚོ་ ༣:༣༠ ལས་ ༥:༠༠ ཆུ་ཚོ།	ར་ཆུ་བཟུང་ནི།	ལྷ་འབད་ནི།

३. अमन्त्रास्तु नैराकारास्तु नैरीदृशान्तु नृणां प्रज्ञां मदमं
नक्तोराणां अत्रिमन्त्रा द्योतदं तदं नानिनां कानि नृदं ह्युपादमन्त्रो
मीमर्तुकाणां पन्त्रा

২. নৈঋত্যাংশী তাম্রপুটপুষ্করিণীয়াং অমসু
 কৃষীভগ্নান্যত্র সোমকৃত্যনাদিম।

3. ལྷ་འབྲོག་གྱུ་སྒྲེ་འཇམ་མི།

[illegible]

၄. အမေ့အားဖြင့် သာသနာ့အဖွဲ့အစည်းများ

੮. ਸ੍ਰੀਯੋਭਾਸਾਸ੍ਰੁਕ੍ਰੁਥੀਤ੍ਰਿਯਾਤ੍ਰੁ ਤ੍ਰਿਯਾਤ੍ਰੁਥੀਤ੍ਰਿਯਾਤ੍ਰੁ ਤ੍ਰਿਯਾਤ੍ਰੁਥੀਤ੍ਰਿਯਾਤ੍ਰੁ
ਤ੍ਰਿਯਾਤ੍ਰੁਥੀਤ੍ਰਿਯਾਤ੍ਰੁ



4. ལམས་སྤུའུ་ལྟ་ གཟུགས་ལམས་ཀྱི་གནས་ཏུངས་པ་ནི་ མྱོད་མྱི་
ཅིག་མིན་པ་ལུག་ དེ་ལང་ བཞེས་སྒྲོ་ཟ་བའི་སྐབས་ དང་ལ་ ལ་
ལྟ་དང་མཉམ་པ་ཚུ་ལྟ་ བྱི་དགོན་དེ་གིས་ མོ་ས་ཟེས་བཅུད་དང་
ཀུན་པའི་བཞེས་སྒྲོ་ཚུ་ མ་ཐོབ་ལམས་བརྟེན་ཡོད་མས།

[illegible]

4. བཟའ་ཚང་དང་གཅིག་ཁར་ བཞུགས་སྡོམ་ནི་གི་དུས་ཚོད་བརྟན་ནི་



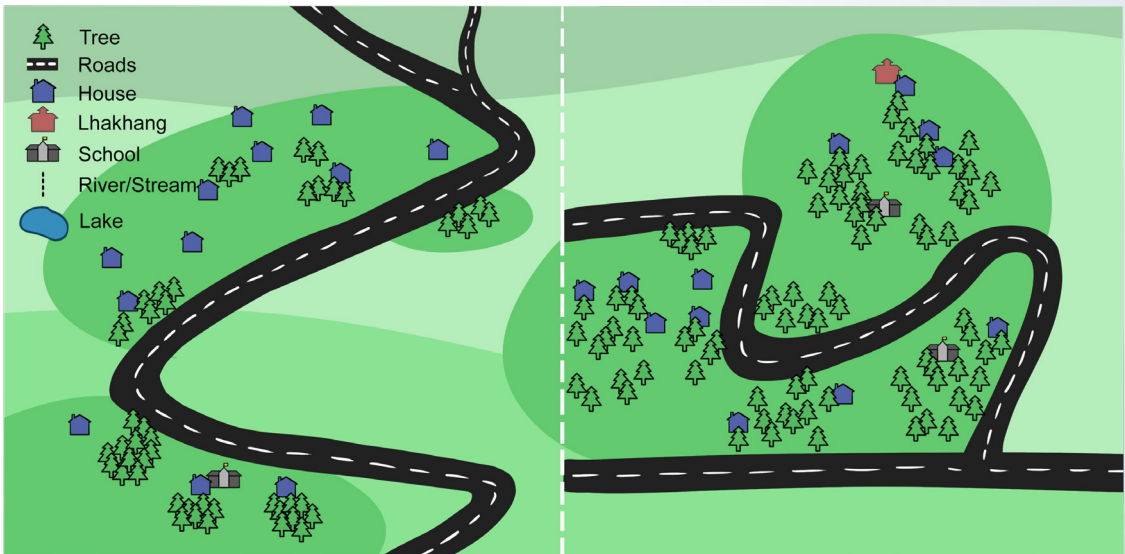
གོ་རིམ་ ༣ པ།

མི་སྡེ་ལ་ཐུག་མི་ཚུ་ ཁོང་རའི་མི་སྡེ་ནང་ག་ཅི་མཐོང་མི་འདི་ དཔྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་ལཱ་ ཆ་རྟགས་འབད་ན། ཁོང་གིས་པར་ཚུ་ཁོང་རའི་ལྗུལ་འཕྲིན་ནང་ ལེགས་ཤོམ་སླེ་བརྟམ་དགོ། ཁོང་གིས་ ཁོང་རའི་མི་སྡེ་ནང་ཡོད་པའི་ གནས་ལྗངས་ལེགས་ཤོམ་གཉིས་ཆ་ར་ དཔྱེ་ཞིབ་འབད་བཅུག་དགོ། ཁོང་གི་ མཐོང་ཚུ་ལ་རྒྱ་སྒྲོམ་བཟོ་ནི་དང་ གནད་དོན་ཚུ་འབག་ནི་དོན་ལཱ་ ག་ཅི་མཐོང་མི་འདི་སྤྲོ་བ་བཅུག།



གོ་རིམ་ ༤ པ།

མི་སྡེ་གི་དཔྱེ་ཞིབ་འབད་ཚར་ཞིན་མ་ལུས་ མི་ཚུ་ལོག་གཅིག་ཁར་འཇོམས་ཀྱི་ ཁོང་རའི་མི་སྡེ་སྤྲོ་བ་ལྟ་བུ་ནི་ ནང་ ཆ་རྟགས་འབད་དགོ། ཁོང་གིས་སྤྲོ་བ་ལྟ་བུ་ ག་ཅི་མཐོང་མི་འདི་ཁོང་གིས་རི་མོ་བྲི་བཅུག་དགོ། དཀའ་ངལ་སླེ་ལོ་འཇོམ་བྱུང་མི་ཚུ་ དམར་རྩ་གས་བཀལ་དགོཔ་དང་ འབད་སྒྲུལ་བཟང་པོ་མཐོང་མི་ཚུ་ རྩ་གས་ཅང་ཁ་བཀལ་དགོ། འདི་འི་སྒོ་ར་ལུས་ དཔེ་གཞི་ཡང་ འོག་ལཱ་བཀོད་དེ་ཡོད་པ་ཡིན།



3) མི་སྡེ་བརྒྱུ་ཞིབ་ནང་ལས་ ལས་སྤྱོད་སྤྱོད་ལྟེ་ལྟེ་བཟང་ལ།

མི་སྡེ་ནང་ མི་སྡེ་བརྒྱུ་ཞིབ་ནང་ སའ་ལྟེ་བཟོ་ཆས་བའི་ལུ་ལས་ འོག་ལྟེ་བཟོ་ཆས་ལྟེ་ལྟེ་ ལས་སྤྱོད་སྤྱོད་ལྟེ་ལྟེ་



གཤིས་ལྟེ་ལྟེ་	
1.	མི་སྡེ་ལྟེ་ལྟེ་གཤིས་ལྟེ་ལྟེ་བཟོ་ལྟེ་
2.	ཆས་ལྟེ་ལྟེ་
3.	མི་སྡེ་ལྟེ་
4.	མི་སྡེ་ལྟེ་ལྟེ་
5.	ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་

གྲོང་གསེབ་ཡང་དྲག་གི་ཏྲ་བ་འདི་ རང་ལུ་གཅི་ཡོད་ག། རང་གིས་གཅི་འབད་ཚུགས་ག་ལུ་གཞི་བཞག་ཏུ་ ས་གནས་ཀྱི་ཐོན་ཁུངས་ལྟི་ནི་
 རུང་ གཅི་ཐོང་བརྟུན་མ་ཡིན། ས་གནས་ཀྱི་ཐོན་ཁུངས་ཚུ་ ངོས་འཛིན་འབད་ཐབས་ལུ་ ས་གནས་ཐོན་སྐྱེད་ཁུམ་རིས་འདི་ ལག་ལེན་འཐབ་
 བརྩམ། ལག་ཚུལ་འདི་ ས་གནས་ཐོན་ཁུངས་ཚུ་ཡོད་པ་མདུལ་དང་ ལྟི་ཚེག་པ་དང་མ་ཚེག་པ་ལུ་གཞི་བཞག་ཏུ་ དཔེ་ཁག་བཞི་རུང་ལུ་ དཔེ་བ་
 ཡུལ་ཏེ་ གཅི་རིམ་ཚུ་ མི་དེ་འོང་འབབ་དང་ གཡོག་གི་གོ་སྐབས་བཟོ་ནི་རུང་ ཡན་ཐོགས་བྱུང་འོང་། དཔེ་ཁག་བཞི་འདི་ གཤམ་གསལ་ཏྲ་ར་
 ཡིན།

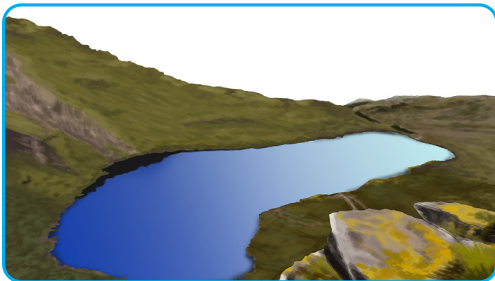


དཔེ་ཁྲུ་མ་བཞི་འདི་ འོག་ལུ་བཀོད་དོ་བཟུམ་ཅིག་ཡིན།



དཔེ་ , ཡ། ཐོན་སྐྱེད་འཁོར་ཆེ་རྩྭ་རྩོ་སྤྱོད་པ་དང་ ཕྱིན་ཤི་ལུ་བཀག་ཆ་མེད་པ།

- ས་གནས་གྲི་ཐོན་སྐྱེད་ཀྱི་ དཔེ་ , པ་འདི་ ཐོན་སྐྱེད་འཁོར་ཆེ་རྩྭ་རྩོ་སྤྱོད་པ་དང་ ཕྱིན་ཤི་ལུ་བཀག་ཆ་མེད་པའི་ ཐོན་སྐྱེད་ཚུ་ རྩྭ་པ་ཡིན། དཔེར་ན་ རྩྭ་མ་གྱིང་སངས་དང་ མཚོ། དེ་ལས་ འབྲུག་འཇའ་ཆི་ཆི་ གངས་རི་ ལྷ་འབྲོག་དང་ ཆ་ཆུ་ལས་གསུམ་པ་ཚུ་ཡིན། འདི་བཟུམ་གྱི་མི་ལཱ་ཐོན་སྐྱེད་ཀྱི་རིགས་འདི་ མི་ལཱ་ཤོད་འཕེལ་གྱི་དོན་ལུ་ ལས་འགྲུལ་བར་མ་གྱི་དང་ ལག་ལཱ་འབྲེལ་ཤི་ལུ་ འོས་འབབ་ཆེ་ཤོས་ཅིག་ཡིན།



མཚོ།



གངས་རི་དང་ལྷ་འབྲོག།



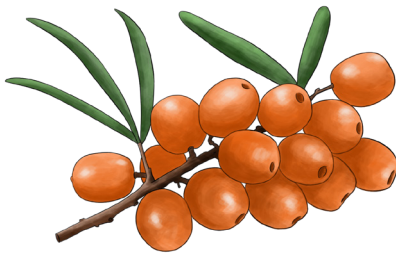
ཕྱི་ཆུ།



འཁྱུག།

དཔེ ༢ པ། རྩོད་ཁྲུངས་དཀོན་དྲགས་དང་ རྩོད་ཀྱི་ལུ་བཀག་ཆ་མེད་པ།

- ས་གནས་ཀྱི་རྩོད་ཁྲུངས་ཀྱི་ དཔེ ༢ པའི་འོག་ལུ་རྩྭ་མི་འདི་ རྩོད་ཁྲུངས་དཀོན་དྲགས་དང་ རྩོད་ཀྱི་ལུ་བཀག་ཆ་མེད་པའི་ རྩོད་ཁྲུངས་ རྩྭ་ཆུ་པ་ཡིན། དཔེར་ན་ སི་གླེ་རི་རྩོད་ཀྱི་དང་ ཤུ་ལུ་ལ་སོགས་པ་རྩྭ་ཡིན། དེ་བརྒྱུ་མའི་མི་འདི་རྩོད་ཁྲུངས་རྩྭ་ དཀོན་དྲགས་ཡོད་པ་ལས་ མི་འདི་གོང་འཕེལ་གྱི་རྩོད་ཀྱི་ལུ་ལག་ལཱ་འཐབ་པ་ཅིན་ འོང་འབབ་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་བཟོ་རྩྭ་གས།



སི་གླེ་རི།



ཤུ་ལུ།

དཔེ ༣ པ། རྩོད་ཁྲུངས་འཛོར་ཆེ་རྩྭ་རྩྭ་སྟེ་ཡོད་ཅུང་ རྩོད་ཀྱི་ལུ་དབང་ཆ་མེད་པ།

- ས་གནས་ཀྱི་རྩོད་ཁྲུངས་ཀྱི་ དཔེ ༣ པའི་འོག་ལུ་རྩྭ་མི་འདི་ རྩོད་ཁྲུངས་འཛོར་ཆེ་རྩྭ་རྩྭ་སྟེ་ཡོད་ཅུང་ རྩོད་ཀྱི་ལུ་དབང་ཆ་མེད་པའི་ རྩོད་ཁྲུངས་རྩྭ་ཆུ་པ་ཡིན། དཔེར་ན་ བྱེ་དང་རྩྭ་ ཤིང་ཆས་ལ་སོགས་པ་རྩྭ་ཡིན། དེ་བརྒྱུ་མའི་རྩོད་ཁྲུངས་ལེ་ཤ་ཡོད་ཅུང་ ཁྲིམས་ ལུགས་དང་ལམ་སྟེལ། རང་བཞིན་གྱི་རྩྭ་རྩྭ་ལས་བརྩེན་ བཀག་དམ་འབད་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་རྩྭ་ མི་འདི་གོང་འཕེལ་རྩོད་ཀྱི་ལུ་ གཞུང་ལས་ གནང་བ་ལུ་ཉེ་ ལག་ལཱ་འཐབ་བརྩམ་ནི་དང་ ཡང་ན་ འབྲུས་རྩོད་དེ་ལག་ལཱ་འཐབ་བརྩམ།



བྱེ་མ།



ཤིང་ཆས།

ལས་ལྷ་ཚུ་ ས་གནས་ཐོན་སྐྱོད་ཡོད་མེད་དང་ ལྷོད་ཚེགས་དང་མ་ཚེགས་ དབྱེ་ཁག་གཉིས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་བརུ་བ། མི་འདྲ་
ཁ་འཆམ་གྱི་ཐོག་ལས་ འོས་ལཱ་གྱི་ས་གནས་ཐོན་སྐྱོད་ཚུ་ གཤམ་གསལ་ཁྱེད་འོས་འཛིན་འབད་བརུ་བ།

ཕོད་པ་མེད་པ།

၁၂၃၄၅၆

ཐག་གཅིག་མེད་པ།

သဂုဏ်'ဆ'ဖိဒ်ပါ

འཕྲོ་ཆེ་རྟེན་རྟེན།

- ဆံ့နွှာအင်္ဂါအဖွဲ့ဝင်၊ —
- နှုတ်လွှာအဖွဲ့ဝင်၊
- လွှာအဖွဲ့ဝင်၊

- ལྷ་མོ་ཤིང་གི་ནང་ཆས།
- ལ་གཏེར་རྩི་གཏེར།
- སྤྲ་ཆས།

३१३'३१३

- ସାଦ'କ୍ଷା'ତ୍ରା
- ନି'ସ୍ତ'ର'କ୍ଷ'ତ୍ରା
- ଧୂ'ଗ'ସ୍ତ'ର'କ୍ଷ'ତ୍ରା

- རྒྱུ་རྩུ་འགྲུ་འབྲུ།
- བཅུ་ཁྲུ་ཤུ།

གཅི་མོ?	ག་དེ་སྟེ?	ག་གིས?	ག་ཕྱི་ལུ་མོ?	ནམ་མོ?
༡. མ་ཚུ་འཇིག་རྟེན།				
༢. སི་ཐུ་རི་ཚང་འབྲེལ།				
༣. ཀླད་ལམ་འཛོམས།				
༤. ཕུར་གོ་ཤིང་གི་ནང་ཆས།				

པར་རིམ། རྩོང་ཚད་འབྲི་མི། པ་སངས་པད་ལྷན། མཁས་ཚོན། ཡུ་རི་མི་ལས་ཁག་ལ། བ་ཡུ་རྒྱལ་ལྷོ་མཉམ་འབྲེལ་ལས་པུ

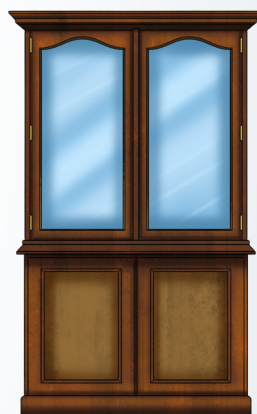
ས་གནས་ཐོན་ལྷན་གྱི་ཁྲིམས་འགྲོ་མི་དེ་གི་འཆར་གཞི་གྲུབ་ཤི་འདི་དོན་ལུ་ རྒྱ་དངོས་མ་ལའང་པ་འི་དཀའ་ངལ་བྱུང་པ་འི་སྐབས་ ལག་ཁྱེ་འཐབ་
བརྩུག་ དེ་ཡང་ དཔེར་ན་ ས་གནས་ལས་ཐོབ་པ་འི་ བྱམས་ ཤིང་ རྩོད་དང་ གནམ་འགྲུ་ལུ་དང་ལག་ལུ་ཆུ་ ལག་ཁྱེ་འཐབ་ཏེ་ ལས་ལྷ་གྲུབ་
ཚུགས། ཉུག་པར་དུ་ ས་གནས་ཐོན་ཁུངས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་མི་ ཁོང་འཕམ་གྱི་ལཱ་ འོང་འབབ་བཟོ་ནི་དང་ གཞིག་གི་གོ་སྐབས་བཟོ་ནི་ཆུ་
ཡང་དོས་འཛིན་འཐད་དེ་གྲུབ་ཚུགས།



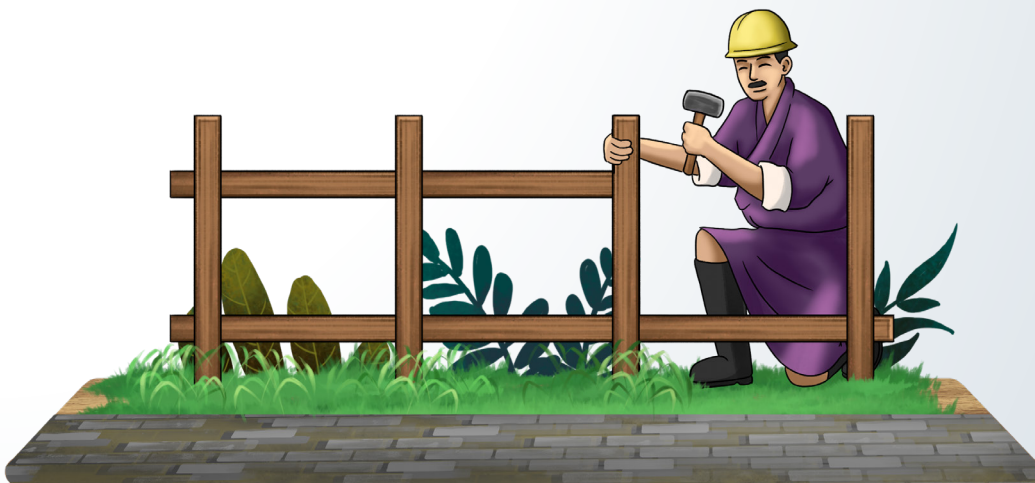
མ་ཕུ་ཁྱེ་སྤྱོད།



སྒྲེ་རི་ཚེང་ལྟེ།



ཕྱུང་གོ་ཤིང་གི་ནང་ཆས།



རྒྱ་ལམ་འཛོལ་གྱི།



སྒྱུང་ཚན་ ༤ པ།

མི་སྡེ་མཉམ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་གྱི་ཡར་དྲག་ འཆར་གཞི་གཤེས་བཟོ་ནི་ཡིན་ནམ་?

སྒྱུང་ཚན་འབྲི་མི། འཛི་མཉེན་པོ་མོ། ལ་གནས་གཞུང་སྒྱུང་དང་རྒྱུ་དཔྱད་འཛིན་སྒྱུང་ལམ་ཁྲུངས། ཉང་ལོ་ཉུན་ཁག།
སྒྱུང་ཚན་འབྲི་མི། ལ་སངས་དབང་ལྷུག། མཁས་ཚེ། ལྷ་མོ་ལམ་ལྷུག། ང་ལྷ་རྒྱལ་སྤྱི་མཉམ་འབྲེལ་ལམ་སྟེ།

སྒྱུང་ཚན་གྱི་དམིགས་དོན།

སྒྱུང་ཚན་འདི་མཁུག་བསྐྱེད་པའི་མཉམ་འབྲེལ་གྲོགས་མི་ཚུ་གསེ་ མི་སྡེ་ཡར་དྲག་གི་འཆར་གཞི་བཅུ་མས་ཀྱི་
གཅི་རིམ་སྒྲིག་ནི་དང་ གཏུག་འཁུལ་བཟོ་ཚུགས།



མི་དེ་ཡང་དྲག་འཆར་གཞི། (དཔེ་གཞི།)

	ལས་ཀྱི་འདི་གཤེས་བློ་སྦྲུང་བྱ་ནས་ག? ག་གིས་སྒྱུ་བཟོ?					
གཤེས་པེ?				གཤེས་པེ?	མཐེས་པེ?	འདྲི་གོང?
	རང་ཡུལ།	ཕན་ཚུན་གྲོགས་པོ་རྩམ།	མི་དམངས་གྲོགས་པོ་རྩམ།			
༡.						
༢.						
༣.						
༤.						
༥.						

၇၉

ཚན་མཚན་ ༤.༢.

མི་འདྲེ་མཉམ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་གྱི་ ཡར་དྲག་འཆར་གཞི་ རྟེན་འཇུག་དང་པ་། གཏོ་བཞེས་ཐོབ་ཐོང་གི་མོ་ _____

གོང་ལུ་འཛིན་འཇུག་ཡོད་པའི་ལམ་ལྟ་སྟེ། འོག་གི་སྒྲིག་བཀོད་ནང་ རྩིས་ཀྱི་འཇུག་པ་།

གཏོ་བཞེས་ཐོབ་ཐོང་གི་འཇུག་པ་།	ལག་ལུ་འཇུག་པ་ཡོད་པའི་ལག་ཆ་།
༡. ལུ་ལྟ་ཅི་ཐོན་ཀྱི་དོན་ལུ་ སོ་ནམ་འཇུག་པ་།	ནམ་ལྟ་ཀྱི་ཐོན་པ་།
༢. ས་ཁྱེ་གཞི་གཞི་ཐོན་ཀྱི་ཡར་ལེང་།	
༣. འདྲེ་ཐོན་ཀྱི་འཇུག་པ་ལྟ་མཁོ་སྒྲིག་ (ལམ་མི་མ་ལུང་མ་སེལ་གྱི་དོན་ལུ་།)	
༤. མི་འདྲེ་འོག་ལུ་ལམ་ལྟ་པ་།	
༥. ཏུ་བཤུལ་མཆོང་ལུ་གཏོ་བཞེས་ལུ་ ས་གནས་ཀྱི་དུས་ལྟོན་ཐབས་ཀྱི་གཞི་བཅུག་པ་འཇུག་པ་།	
༦. དུལ་འབྲེལ་གྱི་ཤེས་ཡོན་གཞི་རྟེན་ལམ་ལྟ་པ་།	
༧. ཚད་ནད་ཀྱི་ནད་འབྲུལ་གསལ་གྱི་ལམ་ལྟ་པ་།	
༨. རྩིས་ཀྱི་འཛིན་ཀྱི་འཇུག་པ་།	
༩. ཞིང་དང་འཁོར་ལམ་གྱི་མཐའ་འཁོར་སྟེ་ལུ་ལྟ་པ་།	
༡༠. ལྷ་འབྲེལ་གོང་འཇུག་ལམ་ལྟ་པ་།	
༡༡. འཇུག་ཀྱི་འཇུག་པ་ལྟ་པ་། རྟེན་འཇུག་པ་ལྟ་པ་།	
༡༢. ཐབས་ཆོང་གི་གཞི་གསལ་ཏུང་ལུ་ཡར་དྲག་གཏོ་བཞེས་པ་།	འདྲེ་ཐབས་ཀྱི་དུས་ལྟོན་ཐབས་ཀྱི་འཇུག་པ་།
༡༣. རྩིས་ལུ་མཆོང་ལུ་ཡར་དྲག་གཏོ་བཞེས་པ་།	
༡༤. མི་འདྲེ་ལམ་ལྟ་པ་ལྟ་པ་ལྟ་པ་། དུལ་འབྲེལ་ལམ་ལྟ་པ་ལྟ་པ་།	
༡༥. མི་འདྲེ་ལམ་ལྟ་པ་ལྟ་པ་ལྟ་པ་། བཞེས་ཀྱི་ཐབས་ཀྱི་འཇུག་པ་ལྟ་པ་།	
༡༦. མི་འདྲེ་ཏུ་འཇུག་པ་ལྟ་པ་། ཐབས་ཆོང་ཀྱི་ལྟ་པ་།	མི་འདྲེ་ཐབས་ཀྱི་འཇུག་པ་ལྟ་པ་ལྟ་པ་།
༡༧. ཆབ་གསལ་མེད་པའི་ལམ་ལྟ་པ་ལྟ་པ་ལྟ་པ་། ཆབ་གསལ་ཀྱི་ལྟ་པ་།	
༡༨. རྟེན་འཇུག་ལམ་ལྟ་པ་ལྟ་པ་ལྟ་པ་།	
༡༩. སོ་ནམ་ཞིང་ལམ་ལྟ་པ་ལྟ་པ་ལྟ་པ་།	
༢༠. རྩིས་ཀྱི་གསལ་འཛིན་ཀྱི་འཇུག་པ་ལྟ་པ་ལྟ་པ་།	

གོང་གི་དཔེ་ནང་ལུ་ མི་ཤེ་ལུ་དགོ་པ་འི་ལས་ལྷ་ཚུ་ལང་ འཁོར་ལམ་མི་ནག་གཏུང་ནི་དང་ འབྲུང་ཚུ་འི་ཀྱ་གཱ་འཛིན་གྱིང་། དེ་ལས་ ཏུ་བཤུལ་པ་
 ཚུ་ཁོང་བཅུག་ནི་དོན་ལུ་ ལྷ་ཁང་བཞེངས་ནི་ཚུ་ལོན་མས། མི་ཤེ་དྲང་ ཚྭས་ཚུན་བཅུག་མི་ ཁྱིམ་གྲང་ ༡༧༥ ཡོད། དེ་དྲང་ལས་ འཁོར་
 ལམ་མི་ནག་གཏུང་ནི་ལུ་ ཚྭས་ཚུན་༤༥ དང་ འབྲུང་ཚུ་འི་ཀྱ་འཛིན་གྱིང་གི་དོན་ལུ་ ཚྭས་ཚུན་༤༠ དེ་ལས་ ཏུ་བཤུལ་པ་ཚུ་ཁོང་ནི་དོན་ལུ་
 ལྷ་ཁང་བཞེངས་ནི་དོན་ལུ་ ཚྭས་ཚུན་༥༠ བཅུག་ས་ཏེ་འདུག། འཁོར་ལམ་མི་ནག་གཏུང་ནི་འདྲི་ ལས་ལྷ་གཙུག་ཅི་དམ་སྒྲེ་གདམ་ཁ་ཁ་ཁ་ཁ་ཁ་ཁ་ཁ་ཁ་
 ཚྭས་ཚུན་འདྲི་གྲངས་ཁ་ལུ་ ཁྱད་པར་མ་ཆགས་ཏུང་ ཁྱོས་ཟག་བཅད་མི་གཙུག་ཅི་དམ་ལ་བཏུ་ཏེ་ ལམས་དང་མ་དཔྱད་མི་ལེ་ཤ་འདུག། དུམ་འབད་
 བ་ཅིན་ འུ་ལང་མེ་ལུ་ ཁྱིམ་གྲང་པ་ ༥༥ ལས་ ཁྱིམ་གྲང་པ་ ༢༥ དེ་མ་ཅིག་ ལམས་དག་འུ་ཡོད་ཏུང་ ཁྱིམ་གྲང་པ་ ༣༠ དེ་མ་ཅིག་ ཁོང་འདྲི་
 ཁྱོས་གཞི་ལུ་ རྒྱབ་གྱོར་མ་ཐོབ་པར་ ལམས་མ་དག་འུ་བར་འདུག། གོང་གི་དཔེ་གཞི་ལས་ ག་ཅི་ཏུ་གོ་ཚུགས་པ་ཟེང་བ་ཅིན་:

མི་ཡོད་ལས་སྐྱ་གི་དོན་ལུ་ ལས་སྐྱ་ཚུ་ ཅེས་པ་ལྟི་དང་གཙུ་མ་པ་མེད་མི་དོན་ལུ་ མེས་མཐུན་གྱི་གྲོས་ཐག་གཅད་ཀྱི་འདི་གལ་ཆེ། འདི་ལུ་གཞི་
 བཞག་ཏེ། འོག་གི་ཡོད་ཚད་ཚུ་ཅུང་ མེས་མཐུན་གྱི་ཐོག་ལས་ གྲོས་ཐག་བཅད་ཀྱི་འདི་ ལག་ལུ་འཐབ་དགོ།

ལས་ལྟ་འདི་ག་དེ་སླེ་གཙུག་ཅི་མེད་སྒྲིག་ནི་མོ་?

ສິ່ງທີ່ຊາວໂຮງແຮມເຫຼົ່ານີ້ເຮັດໄດ້ແມ່ນ ຈຸດປາຍຂອງການປະຕິບັດ
 ການຊ່ວຍເຫຼືອຊາວໂຮງແຮມເຫຼົ່ານີ້ເຮັດໄດ້ແມ່ນ ຈຸດປາຍຂອງການປະຕິບັດ

མི་དཔེ་མི་མེད་ཚུ་གསེལ། ཁོང་ལུ་འདི་དགོ་པས།
འདི་དགོ་ནི་ཟེར་སྐབ་ཁོང་པའི་སྐབས།

མི་དེ་ཅུན་ཐངས་སྒྲིག་མི་གིས་

༡༣ ལན་ ཐད་སྲི་ཐ་སྲི་ལྟོ་ལ་ལུག་ག་ཟེ་འྲི་ཐ་ཐགོད་ལྟོ།

[illegible]

གལ་མེད་ རྒྱལ་ཚུགས་ནི་ཡིན་པ་ཅིན་ ཡ་རྒྱ་ར་རྒྱལ་བཅུ་གྲུ་ཉི་ ང་མཆོས་ལུ་ངེས་པར་དུ་དགོ་པའི་ལས་ན་མེད་པས།

ངེས་པར་དུ་དགོཔ་ཡོད་པ་སྟེ་ སྐྱུག་མ་ཚུགས་པ་ཅིན་ ང་ཁེས་ལཱ་དགོཔ་ངེས་ཀྱི་ག་ཡིན་མ་ལུས་ འདི་ག་དེ་སྐྱུ་བ་ནི་ཡིན་ན་ ང་ཁེས་ར་གོས་
 ཐབས་ལུས་སྐྱི་ག་དགོ།

- མི་རྟེན་ཉན་ཐབས་སྒྲིག་མི་གིས་ མི་དཔངས་ལུ་ ག་ཅི་འབད་ནི་ཡིན་ན་དང་ ག་དེ་སྐྱེ་འབད་ནི་ཡིན་ན་མི་སྟོན་ལས་ ལམ་ལྟོན་འབད་ཐོག་ ལས་ ལས་ལྟ་བུར་ལྟོན་འབད་ནི་མི་ཐབས་ལམ་སྒྲིག་དགོ།

པར་རིམ། མི་ཆེ་ཡུ་གྲི། ཤི་མོ་དུ། གོས་ཕྱོད་པ་གོང་མ། ང་པུན་རྒྱལ་སྤྱི་མཉམ་འབྲེལ་ལས་ཤེ།

གོང་གི་གཏེ་རིམ་གླིག་ཀྱི་ཉི་མཐའ་ལམ་ལུན་ལུན་ཉམས་ཏེ་ ཚེགས་བྱམ་ ༤.༣ ནང་ གོང་ལུ་རྟུ་ཡོང་པའི་ མི་དེ་ཡར་དཀ་འཆར་གཞི་
 རྩེ་ཉེ་ལཱི་ ༡༢ འདྲི་ལུ་ཁོག་ཏེ་བཏུ་ནི་དང་ མི་དེ་ལས་ལྷ་འདི་ གཤམ་གསལ་ཏུ་རུ་གཏེ་རིམ་གླིག་།

གཤམ་འཇམ་ཤི་ཡིན་ཤིང་།		རང་གིས་བསྐྱེད་ཀྱི་ཚུགས་ཀྱི་མི་ཚུགས་? རང་ལུ་ གཤམ་འཇམ་ཤི་ཀྱི་ ཚུགས་/མི་ཚུགས་།
༡.	ཡུ་ལུ་ཤི་ཐོན་སྐྱོད་ཀྱི་ཤིན་ལུ་ ཞིང་ལུ་འཇུག་ལམ་།	མི་ཚུགས་།
༢.	ས་རྒྱ་གཞན་གཤམ་ཐོན་སྐྱོད་མང་མོས་།	ཚུགས་།
༣.	ཤི་ཚུན་འཇུག་གཤམ་མཆོ་སྐྱེད་ (ལས་མི་མ་ལང་པ་ལེ་ཁ་བྱུང་)	མི་ཚུགས་།
༤.	མི་སྡེ་རིག་ཆ་ལུ་ལས་འཇུག་།	མི་ཚུགས་།
༥.	ཏུ་བཤུགས་བཀྱེད་ཀྱི་ཚུགས་པ་ལེ་ ས་གཞན་གཤམ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ཐོན་པ་ཀོ་རྒྱུ་དང་གཞི་བཅུགས་ འཇམ་ཤི་།	ཚུགས་།
༦.	རྒྱལ་འབྲེལ་གྱི་གཞི་རྒྱུ་ཤིས་ཡོན་ལས་འཇུག་།	ཚུགས་།

གྲོང་ཁོང་ཡང་དྲག་ཕྱུག་དྲ་ལ་བཟུང་མི་འདི་ ག་དེ་སློེ་ལག་ལུ་འབྲང་ནི་མོ་?



પરતેના મીઠું જોડી શ્રેષ્ઠ પાણીમાં દાખલ
કુળાણીમાં મધ્યમમાં બાંધી

དཔྱེལ་གྱི་ ༡ པུ་ ༣༤'ཡོད།

རང་ལཱ་ལས་སྒྲུ་ཚུ་ འཆར་དུལ་གྱི་ཁྱད་སྒྲིལ་པ་དགོ་པར་ རང་སོའི་གཞུས་ཆད་ཁར་ བསལ་ཚུགས་པའི་དཀའ་ངལ་ཅིག་ཡིན། དེ་ལང་
 དཔེ་ན་ ས་དོང་བསལ་གྱི་དང་ མི་སྡེ་མཐའ་ཁའོར་ཚུ་གྱིང་སངས་པ་བོའི། དེ་ལས་ རྒྱའི་ཀྲུ་ལི་ཚུ་ཕྱམས་བཅོས་འབད་གྱི་དང་ ཆབ་གསལ་
 ཕྱམས་བཅོས་འབད་གྱི་ཚུ་ཡིན།



සුද්ධාංගි'ප්‍රිය'කුමාර'වර්ණ'ලය'නි



ས་དོང་ཐུག་ནི།



མི་དེ་མཐའ་ལམ་ལོ་རྒྱུ་དྲི་ལ་ལ་པ་ཐོ་ནི།

དཔྱེལ་གྱི་ ༢ པ། ཡན་ཚུན་གྲོགས་པའི།

ཡན་ཚུན་གྲོགས་པའི་ལས་ལྷན་ཚུ་ རང་སྤྱོད་ཆོས་ཀྱི་གནས་ཚད་ལས་བརྒྱུ་ཏེ་ མི་ལྟོ་ཆུང་སྟོང་དགོ་མི་ལྟ་སྤྲོད་ཡིན། དེ་ཡང་ དཔེ་ན་ མི་མང་གི་ཆབ་གསལ་རྒྱུ་ནི། ལམ་བསུབ་ཏེ་ཡོད་མི་ཚུ་བསལ་ནི་དང་ མི་ལྟོ་ཆུང་སྟོང་ལྟོ་ལྟོ་འབད་ནི་ཚུ་ཡིན།



མི་མང་གི་ཆབ་གསལ་རྒྱུ་ནི།



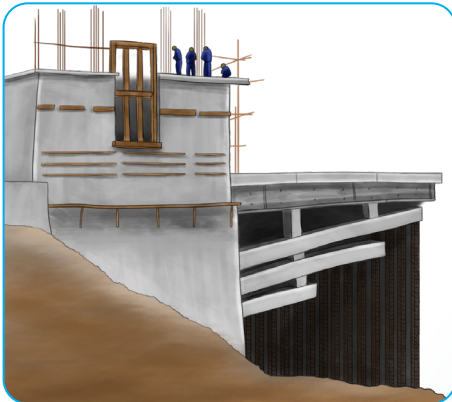
ལམ་བསུབ་ཏེ་ཡོད་མི་ཚུ་བསལ་ནི།



མི་ལྟོ་ཆུང་སྟོང་ལྟོ་ལྟོ་འབད་ནི།

དཔྱེལ་གྱི་ ༣ པ། མི་དམངས་གྲོགས་པའི།

མི་དམངས་གྲོགས་པའི་ལས་ལྷན་འདི་ མི་ལྟོ་ཆུང་མ་གཅིག་གིས་ དཀའ་ངལ་བསལ་མ་ཚུགས་པར་ གཞུང་གི་ཆུང་སྟོང་ལེ་དེ་དགོ་མི་ལྟ་སྤྲོད་ ཡིན། དཔེ་ན། ཟམ་རྒྱུ་ནི། ལམ་བསུབ་ཏེ་ཡོད་མི་ཚུ་ གཞུང་གི་ཆོས་ཀྱི་དང་ འབྲུང་ཆུ་བརྟན་ནི་ཚུ་ཡིན།



གྲོང་གསེབ་ཡར་ཕྱག་གི་དཔྱེལ་འདི་ ཏ་གོ་ནི་འོ་ལྟོ་ འོག་གི་གྲོག་བརྟན་འདི་གཟིགས་གནང་།
གྲོག་བརྟན། གྲོང་གསེབ་ཡར་ཕྱག། <https://youtu.be/ra-LKgnOEIU>

[illegible][illegible]



སྒྲིང་ཚན་ ༡ པ།

ནང་འཛུམས་དང་སྤྱི་འོག་འཛུམས་འདུ་གི་བར་ན་
འབྲེལ་མཐུད་ག་དེ་སྟེ་ གཞི་བཙུགས་འབད་ནི་སྟོ་

སྒྲིང་ཚན་འབྲི་མི། ལྷོན་དྲུངས་འཛུམས། རྒྱུ་ལ་ཚང་། མེད་སྒྲུ་།

སྒྲིང་ཚན་གྱི་དམིགས་དོན།

སྒྲིང་ཚན་འདི་མཆུག་བསྟན་པ་དང་། བཅའ་མར་གྲོགས་མི་ཚུ་གིས་ ས་གནས་གཞུང་གི་ ཚན་མ་རིམ་བྱ་སྒྲིའི་
ལམ་ལུགས་ཚུ་ ཏུ་གོ་ཞིན་མ་ལས་ ནང་འཛུམས། སྤྱི་འོག་འཛུམས་འདུ་དང་། རྒྱུ་ལ་ཚན་མ་དེ་གི་བར་
ན་ འབྲེལ་མཐུད་བཟོ་ཚུགས།



ལྷོ་ཁོག་འཛེམས་འདུལ་ མི་དེ་ཡར་དྲག་འཆར་གཞི་ལུ་ནི་ལུ་ ག་དེ་སྡེ་ཉུམ་ཐབས་འབད་ནི་མོ་?

གོ་རིམ་ ༡ པ།

གྲང་ཁང་མས་ཀྱི་མ་འཛིན་གྱི་ཡིན་ན་ ཟླ་ཚེས་གཏུན་གཏུན་པ་ཟླ་ཉིན་མ་ལས་ འགོ་འདྲེ་ལ་
 གིས་ ཚེས་ལ་པ་བརྒྱད་དེ་ རྟེན་འོག་བདག་གྱིང་ལས་ གྲང་ཁང་མས་འཛིན་གྱི་ཡིན་ན་པ་
 ལེན་དགོ། གཏུང་པ་འདི་ གྲང་ཁང་མས་འཛིན་གྱི་ཡིན་ཟླ་ཚེས། ལུ་ཚེད་དང་ས་གོ་ཚུ་ཚང་
 དགོ། གཏུང་པ་འདི་ ཚར་གཅིག་ལེན་པ་ཅིན་ འདི་གིས་བརྟུབ།

གོ'ངམ' 3 ཡ

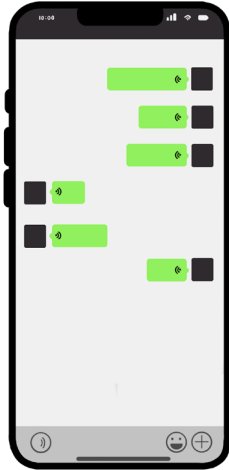
ཆེད་ཁོག་པདག་སྐྱོད་གིས་ རྒྱུ་འཛུལ་ཆོག་པའི་ ཡིག་ཆ་པག་ཏུ་གནང་ནི་

ཡིག་ཚང་བཀའ་བྱིན་དཔེ་གཞི།

[illegible]

གོ་རིམ་ ༣ པ།

ཚན་མི་པ་གིས་ རྒྱ་འཛམ་ས་གྲི་ལས་རིམ་འགོ་འདྲེ་འཐབ་ནི་འོས་ལས་ མི་ལྟེ་མཉམ་འབྲེལ་ཐབས་
ལམ་གྱི་འགོ་འདྲེ་འཐབ་མི་ལུ་ བརྟ་སྐྱུ་ལ་འབད་དེ་ མི་ལྟེ་འབྲེལ་མི་ཚུ་ལུ་ དག་ཅེག་ལས་འདྲེ་སྐྱུ་
འབད་ནི་དང་ ཡང་ན་ མི་ལྟེ་བརྟ་བརྟ་གྱི་ཡོངས་འབྲེལ་ རྩ་ཁྲིའི་ རྟེ་ལི་གྲུ་མཉམ་ མེ་སེ་ཇེ་ལྷན་ ཡང་
ཨིལ་ ལ་སོགས་པ། རྟེ་ག་ལས་ ཁྱུ་བསྐྱེད་ལས་འབད་ནི།



གོ་རིམ་ ༤ པ།

རྒྱ་འཛམ་ས་འདི་ མི་ལྟེ་མཉམ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་གྱི་འབྲེལ་མི་ཚུ་གིས་ གནམ་ལ་རྒྱུ་ཡོད་
མི་དང་ རྟེ་འོག་བརྟ་གྱི་ཚུ་གིས་ཆ་འཛེག་རྒྱུ་ཡོད་མི་ འགོ་འདྲེ་པ་གིས་འཚོག་ནི་ཨིན།

གོ་རིམ་ ༥ པ།

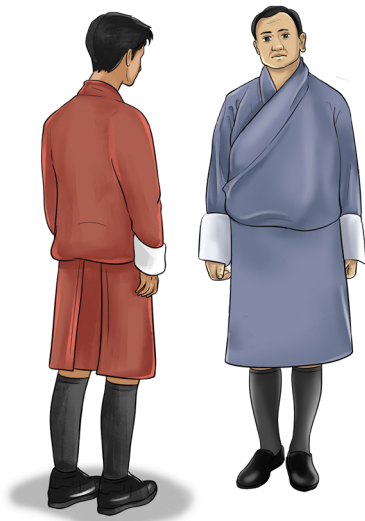
མི་ལྟེ་མཉམ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་གྱི་འགོ་འདྲེ་པ་གིས་
འབྲེལ་མི་ཚུ་ལུ་ རྒྱ་འཛམ་ས་གྲི་དོན་ལུ་ རྩ་ཁྲིའི་དང་
ཚོས་གྲངས་ དེ་ལས་ ས་གནས་ཚུ་ གསལ་ཏུ་གཏུ་མེ་
བཞོན་དེ་ རྒྱ་འཛམ་ས་གྲི་ལས་རིམ་གྱི་འོས་ལས་
བརྟ་དོན་ལུ་ཨིན།



གོ་རིམ་ ༧ པ།

ရွှေလှိုင်စာပေအသင်းမှ ရေးသားပါ။

50



གོ'རིམ་ ༥ པ།

ནང་འཛམས་ཀྱི་གྲོས་གཞི་འདི་ རྒྱལ་ལུ་ན་ཚེན་ ༥༤ གི་ནང་འཁོད་ལུ་ མཐའ་དཔུན་འབད་ནེ་
འབྲུག་མི་ཚུ་ལུ་བཟུལ་དགོ། ཚུགས་པ་བརྒྱན་ནེ་ འགོ་འདྲེན་པ་གིས་ ས་གནས་གཞུང་གི་ངོ་ཚབ་
དང་ ལས་ལྗེ་འགོ་དཔོན་ཚུ་ ཉུ་རྟེན་པ་སྟེ་ ནང་འཛམས་ཀྱི་ལས་རིམ་ནང་ལུ་ བཅའ་མར་
གཏོགས་ནི་གི་དོན་ལུ་ གྲོས་ཐུང་གི་གནད་དོན་གྲུང་གཞི་བཞག་ཉེ་ལུ་དགོ།

གོ'རིམ་ ༩ པ།

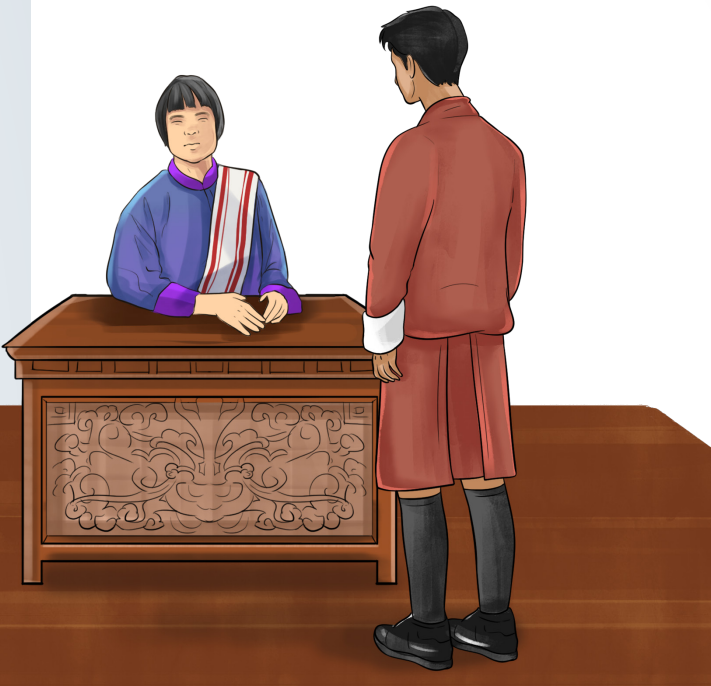
འགོ་འདྲེན་པ་གིས་ ས་གནས་ནང་མེད་མི་དང་ལས་ལྗེ་འགོ་དཔོན་ཚུ་ ནང་
འཛམས་ནང་ བཅའ་མར་གཏོགས་ཚུགས་པ་བཟོ་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཡོངས་འབྲེལ་
ཐོག་ལས་ རབས་ལམ་ཚུ་སྒྲིག་དགོ།



1. Not used for political purposes.
2. Respectful of religious beliefs.
3. Doesn't exclude or make anyone feel unwelcome.
4. Keeps the community and the country safe.

གོ'རིམ་ ༡༠ པ།

འགོ་འདྲེན་པ་གིས་ མི་རྟེན་མཉམ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་འདི་ ཚོས་
དང་ལྷན་གྱི་དབང་ཕྱུ་མ་ཞོར་བར་ མི་རྟེན་དང་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཉེན་ཁུང་
གི་ཁེ་ཕན་ལུ་དམིགས་ནེ་ ཉེན་ཁུང་དང་དུམ་སྟེ་བཞག་དགོ།



གོ་རིམ་ ༡༡ པ།

ཆོས་པ་གསེལ་ རྒྱུ་འཛུགས་ཀྱི་གྲོས་གཞི་དང་ གྲོས་
བཟུང་ཆུང་ ཉུང་གི་འབད་དེ་ མི་པོ་ཉུང་ལུ་གི་ནམ་པ་ཆུང་
དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་ཆུང་ཆུང་པ་ཅིན་ མེད་འོག་བདག་
སྤྱོད་ལུ་ཉུང་ལུ་འབད་དགོ།

གོ་རིམ་ ༡༢ པ།



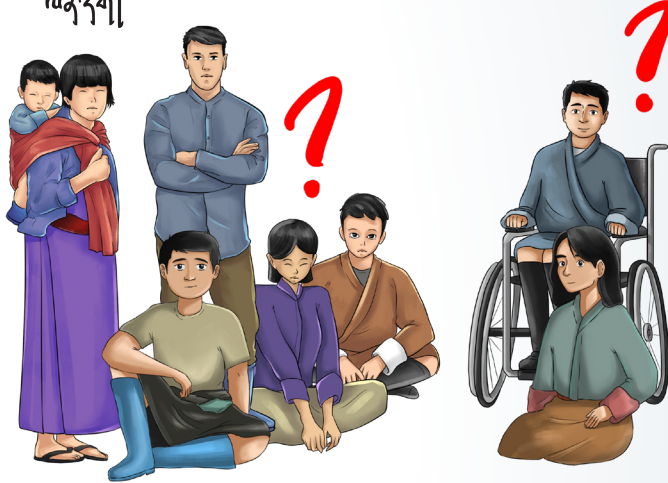
བྱི་འོག་འཛུགས་འདུ་འགོ་འདྲེ་མ་འབྲེལ་པའི་རྒྱུ་མ་
འགོ་འདྲེ་པ་གསེལ་ རྒྱུ་མཐའ་ཅན་གྱི་དུས་ཆེན་ ཉུང་མ་
ལ་ཐུན་ཐོག་ལས་ མི་པོ་ཉུང་ལུ་མི་དང་གཅིག་ཁར་
མི་པོ་ལར་རྒྱས་ཀྱི་འཆར་གཞི་བཟུང་དགོ།

གོ་རིམ་ ༡༣ པ།

མི་པོ་ཉུང་ལུ་འབྲེལ་བའི་ལས་ཀྱི་གྲོས་ཆོད་འདི་ མི་པོ་གི་གཅིག་གྱི་ལུ་དམིགས་ཏེ་ མོས་མཐུན་
གྱི་སྒོ་ལས་གྲོས་ཐག་བཅད་དགོ། མོས་མཐུན་ཐོག་ལས་གྲུབ་མཆུགས་མི་ མང་མོས་ཀྱི་ཐོག་ལས་
གྲོས་ཐག་བཅད་ནི་མེད་པར་ གནད་དོན་ཆུང་ ལོག་ཏེ་ གྲོས་བཟུན་འབད་ནི་དོན་ལུ་ ཡང་
འཕུལ་རྒྱུ་ལུ་ ལོག་ཏེ་ མོས་མཐུན་ཐོག་ལས་གྲུབ་ནི་ལུ་ དཔལ་བཅུང་དགོ།

གོ་རིམ་ ༡༤ པ།

མི་དེ་མཉམ་པ་འབྲེལ་བླངས་ལུ་མ་གྱི་འབྲུལ་མི་ ནང་འཇོམས་ནང་བཅའ་མུ་གྲོགས་མ་ཚུགས་མི་འབྲུལ་མི་
 ཚུ་ ནང་འཇོམས་ནང་བརྟེན་ཡོད་པའི་གྲོས་ཚད་ཚུ་ལཱ་ ཆ་བཞག་དགོ། གཤམ་ལྷི་ མཐོ་གཏུག་འབད་དགོ་
 པའི་གནད་དོན་ཚུ་ཡིན་པ་ཅིན་ རྒྱལ་མའི་ནང་འཇོམས་ནང་ ལོག་ཏེ་ གྲོས་བསུ་འབད་ནི་གི་ གོ་སྐབས་
 ལེན་དགོ།



གོ'ངམ' ༡༥ པ།

འགོ་འདྲེ་པ་གིས་ ཆ་འཛིན་གྲུབ་ཡོད་པའི་མི་ལྟེ་ཡང་དྲག་འཆར་གཞི་འདི་ ཆོགས་
 པ་ལུ་ ལྷུ་འོག་འཛམས་འདྲ་ནང་ གྲོས་བསྟར་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ ཡུལ་དགོ། མི་ལྟེ་
 མཉམ་འབྲེལ་བྲབས་ལམ་གྱིས་ ནང་འཛམས་ཀྱི་གྲོས་ཆོད་འདི་ ཡིག་ཐོག་ ཡང་ན་
 དག་ཐོག་སྟེ་ ཐོ་བཀོད་འབད་དགོ།



གོ་རིམ་ ༡༦ པ།

འགོ་འདྲེ་ཡགས་ ཏེམ་གྱི་ནང་འཛམས་ནང་
 ལས་ གྲོས་ཆོད་གྲུབ་མི་ཚུ་བསྟར་ཞེས་འབད་པེ་
 ལས་ལྷ་ཚུ་ འབད་ཡིག་མ་འབད་ག་ ནང་ལུ་
 ཕྱུར་ཁྱུ་འདྲི་ ནང་འཛམས་ནང་ལཱ་ལུ་འད་གོ།



ཆོགས་བྱུན་ ༧.༣.

ནང་འཛམས་དང་སྤྱི་འོག་འཛམས་འདུ་གི་ མཐུན་སྒྲིག་གི་བྱ་རིམ།

གོ་རིམ་ ༡ པ།

ཆོགས་པ་གིས་ སྤྱི་འོག་འཛམས་འདུ་འཛིན་ཤི་འོ་ཞུ་ལུ་ སྤྱི་ཆོས་དང་ རྒྱལ་ཆོད་ རྟེ་ལས་ ས་གནས་ཚུ་
 རོས་འཛིན་འབད་ནེ་ གྲ་སྒྲིག་གི་འོ་ཞུ་ལུ་ མི་ལྟེ་མཉུམ་འབྲེལ་ཟབས་ལམ་གྱི་འགོ་འདྲེ་པ་དང་ འབྲུས་མི་
 ཚུ་ལུ་ ལྷབ་བསྐྱུགས་གཏང་དགོ།



གོ་རིམ་ ༢ པ།

ཆོགས་པ་གིས་ མི་ལྟེ་མཉུམ་འབྲེལ་ཟབས་ལམ་གྱི་ མི་ལྟེ་ཡར་དྲག་འཆར་གཞི་འདི་ བསྐྱུགས་འབད་
 ཞིན་མ་ལས་ ལས་ལྟེ་ཁག་གི་འགོ་དཔོན་ཚུ་ལས་ ལྷད་རིག་གི་རྒྱབ་སྐྱོར་ལཱ་ཤི་འོ་ཞུ་ལུ་ ཆེད་འོག་བདག་
 སྐྱོང་ལུ་ལུ་དགོ།

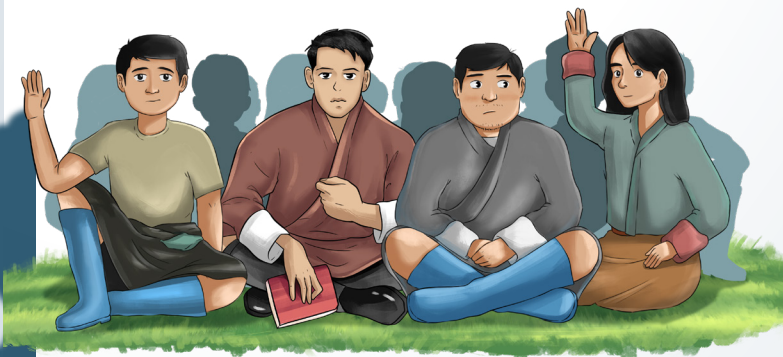
གོ་རིམ་ ༣ པ།

མི་ལྟེ་མཉུམ་འབྲེལ་ཟབས་ལམ་གྱི་འགོ་འདྲེ་པ་ཚུ་
 བཀྲག་ཞིན་མ་ལས་ ཆོགས་པ་གིས་ཁྱི་འཛིན་ཐོག་ལས་
 སྤྱི་འོག་འཛམས་འདུ་འཛིན་དགོ།



གོ་རིམ་ ༤ པ།

སྤྱི་འོག་འཛམས་འདུ་གི་གོས་ཆོད་ཚུ་ མོས་མཐུན་ཐོག་
 ལས་ ཟག་བཅད་ནི་ལུ་བཙོན་དགོ་པ་ཨིན། གཤམ་སྤི་
 མོས་མཐུན་ཐོག་ལས་ཟག་བཅད་མ་ཚུགས་པ་ཅིན་
 འབྲུས་མི་ཚུ་ ཡུག་ཡར་ལེད་གི་ཐོག་ལས་ མང་མོས་
 དང་འཁྲུལ་ཟག་བཅད་དགོ།



གོ་རིམ་ ༥ པ།

མི་དེ་ཉུན་ཐབས་ཀྱི་དེ་ཆོད་ཀྱི་བར་ན་ ལས་ལྷ་ཚུ་ཅིག་འཐད་པ་སྟེ་སྐྱེ་བ་དགོ་པ་ཐོན་པ་ཅི་ ཆོག་པ་གིས་
མི་དེ་མཉམ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་ཀྱི་དེ་ཆོད་བར་ན་ གནས་སྐབས་དང་ཐབས་ཅིག་ཚུ་བརྒྱུ་ལྟེ་འབད་ཐོག་
ལས་ སྐྱེ་བ་ཅི་དང་ལྷ་ཉུན་ཐབས་འབད་དགོ།

གོ་རིམ་ ༦ པ།

ཕྱི་ཁོག་འཛམས་འདུ་གི་གོ་ཆོད་འདི་ མི་དེ་མཉམ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་ཀྱི་འགོ་འདྲེ་པ་དང་ མི་དེ་གི་
འཐུས་མི་ཚུ་ལྷ་ཡེལ་ཅི་དང་ འདྲ་གཅིག་ ཆོད་ཁོག་ཆོག་པ་དེ་གི་དོན་ལྷ་ ཆོད་ཁོག་བདག་སྲོང་ལྷ་ཡུལ་དགོ།



འཛམས་འདུ་འདི་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་འགོ་འདྲེ་འཐད་ནི་ལྷ་ཡེལ་ཆོད་ཁོག་དོ་བཟུམ་སྟེ་ ལྷ་མོ་ཉུམ་པ་དུག་གི་དཔེ་རིས་འདི་ལག་ལུ་འཐད།

མོས་མཐུན་ཐོག་ལས་ ཁྱིས་ཐག་བཅད་ནི་གི་ དཔེ་གཟུགས་ལྷ་མོ་དུག།



ལྷ་མོ་དཀར་པོ།

གནས་ལུངས་ངོ་མ་ལྷ་གཅི་ཐོ་བརྟེན་ནི།
མི་ངོ་རྒྱུད་གི་བསམ་འཆར་དང་ཉེ་འདྲེ་ཐོག་ལས་
མེད་པར་ གནད་དོན་ངོ་མ་གི་བཟོ་བཀོད་ག་ཡིན་
མི་ལྷ་ གཅི་ཐོ་བརྟེན་ཉེ་འབད་ནི།



ལྷ་མོ་ལེར་པོ།

བཟང་པོ་སྟེན་ནི།
བཟོ་བཀོད་ག་འདི་ལེ་ཡན་ཆེ་ནི་ཡིན་ན་དང་ ག་ཅི་སྟེ་
བཟོ་བཀོད་དེ་ ལེགས་ཤོམ་ཅིག་ཡིན་ན་ འེ་བ་བཟང་
པོ་ལྷོ་ལས་ བཟོ་བཀོད་ངོས་འཛིན་འབད་ནི།



ལྷ་མོ་གནག་པོ།

གནོད་པ་བར་ལོན་འབད་ནི།
བཟོ་བཀོད་ཀྱི་གནོད་པ་དང་དག་འདལ་
ཡོད་ལྷགས་ཚུ་ ངོས་འཛིན་འབད་ནི་
གཅི་ཐོ་བརྟེན་ནི།



ལྷ་མོ་དམར་པོ།

སེམས་ཆེན།
བཟོ་བཀོད་འདི་གིས་ རང་གི་སེམས་
ལར་ག་ཅི་མེད་མས་ག་ རང་སེམས་
བསམ་འཆར་དང་ཆེན་ལྷང་བཤད་ནི།



ལྷ་མོ་ལང་ལྷ།

གནས་སྐབས་ལེན་ནི།
བཟོ་བཀོད་ཡར་དྲགས་ཀྱི་དོན་ལྷ་ གནས་སྐབས་བལྟ་
ལེན་འབད་ནི་ ཐབས་ཤེས་སྟེ་ག་ནི།



ལྷ་མོ་ཉེན་པོ།

འཛིན་སྲོང་པ།
གནད་དོན་བལྟ་ལེན་འབད་ཡོད་མི་གུར་
གྲོས་བལྟ་འབད་ནི་ ཁྱིས་ཐག་ཆོད་ནི།

ཚན་ས་བྱུ་ ༧. ༣.

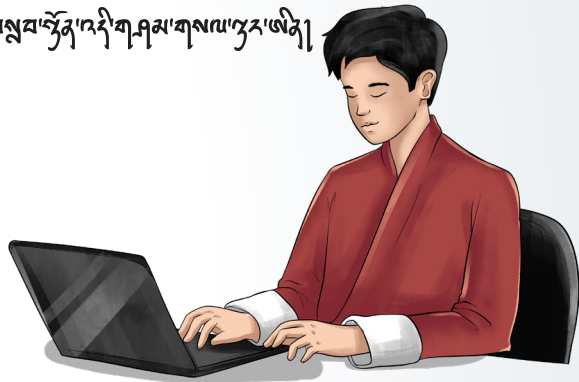
སྤྱི་འོག་འཛུམས་འདུ་ལས་ རྒྱུ་འོག་ཚན་ས་འདུ་འཛུ་མེད།

༡. གྲོས་གཞི་མཐའ་དཔྱད་ཚན་ས་ཚུང་གི་འགན་ཁུར།

གྲོས་གཞི་མཐའ་དཔྱད་ཚན་ས་ཚུང་གི་དོན་ལུ་ གོ་འཛུམ་ལ་གི་བསྐྱེད་འདོད་ཀྱི་གཞུམ་གསལ་ཏུ་འཇུག།

གོ་འཛུམ་ ༡ པ།

ཚན་ས་ཚུང་གིས་ སྤྱི་འོག་འཛུམས་འདུ་གི་ གྲོས་གཞི་ཚུ་
བསྐྱེད་ཀྱི་འཐད་ཞིན་མ་ལས་ གྲོས་གཞི་མཐའ་དཔྱད་
ཚན་ས་ཚུང་གི་ འབྲུལ་མི་ཚུ་ ཞལ་འཛུམས་ལུ་བཀྲག་ནི།



གོ་འཛུམ་ ༢ པ།

ཚན་ས་ཚུང་གིས་ རྒྱུ་འོག་གི་བྱེད་སྒྲུབ་ཀྱི་དོན་ལུ་ ལག་
ཆེ་དྲེང་དང་འཇུག་ཏུ་ ལས་ལཱ་གི་འགོ་དཔོན་ཚུ་ གྲོས་
གཞི་བསྐྱེད་ཞིབ་དོན་ལུ་བོ་ནི།

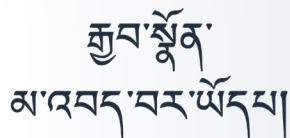
གོ་འཛུམ་ ༣ པ།

རྒྱུ་འོག་ཚན་ས་ལཱ་གིས་ གྲོས་གཞི་གཙོ་འཛུམ་གྱི་དོན་དང་ འབྲུལ་མི་ཚུ་གིས་ རང་མོས་ནུམ་དག་གི་ཐོག་
ལས་ འཐད་དཔོན། གལ་ལྟོ་ གྲོས་གཞི་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་ཚུ་ རང་ལུ་ ཐད་ཀྱི་ལཱ་ཁྲིམ་ལོ་ལོ་ལོ་
མཐོང་པ་ཅིན་ ལེ་ལན་ཏུ་སྤྱོད་ གསལ་བསྐྱེད་ཀྱི་འཐད་ཐོག་ལས་ གྲོས་གཞི་ཚུ་ གྲོས་བསྐྱེད་འཐད་དོན་ལུ་
བཅའ་མཐུན་གྱི་གསལ་གྱི་མི་འོང།



གོ་རིམ་ ༩ པ།

ཆོགས་ཚུང་གིས་ གོས་འཆར་བསྐྱར་ཞིབ་དོན་ལུ་ རུང་མཐའ་ཅན་གྱི་དུས་ཚོད་ ཉིན་མའང་ལུན་ནི་དང་ གོས་
གཞི་ཚུ་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་ཡོད་མེད་མི་ཚུ་ གཤེ་སྤེ་ རྒྱབ་སྐྱོར་ཡོད་པ་ཡིན་ན་མེད་ན་གི་ ར་ཁུངས་ཚུ་གསལ་ལཱ་རི་
རི་སྤེ་བཀོད་ཐོག་ལས་ མེད་འོག་ཆོགས་སུ་ཡེ་ལུ་ཡུལ་དགོ།



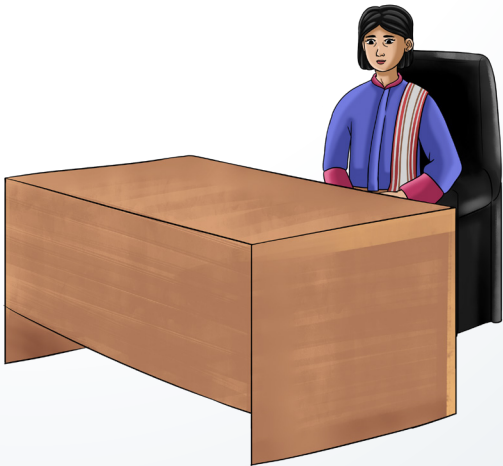
གོ་རིམ་ ༥ པ།

རྒྱུམ་སྐྱོར་ཡོད་མེད་ཀྱི་གྲོས་གཞི་ཚུ་ ས་ཁུངས་དང་བཅས་པ་སྤྱི་ རྒྱུམ་སྐྱོར་གྱི་འབྲུག་མི་ལུ་ རྒྱུམ་སྐྱོར་ཚོགས་མ་འཚོག་པ་འདི་ལོ་གོང་གི་
 རྒྱུམ་སྐྱོར་ཚོགས་མ་འཚོག་པ་འདི་ལོ་གོང་གི་ ཡིག་ཐོག་ལུ་ཡུལ་དགོ།
 དེ་ཡང་ རྒྱུམ་སྐྱོར་ཚོགས་མ་འཚོག་པ་འདི་ལོ་གོང་ལས་ འབྲུག་མི་ཚུ་
 གིས་ རྒྱུམ་སྐྱོར་གྱི་སྐོར་ལས་ འདི་ལས་ས་སྤྱི་ རྒྱུམ་སྐྱོར་
 འབྲུག་མི་ཚུ་ལུ་ རྒྱུམ་སྐྱོར་ཚོགས་མ་འཚོག་པ་འདི་ལོ་གོང་གི་



2. གདེའེག་ཚེགས་དེག་ལྷ་འེམ་

གྲོས་གཞི་ཐག་བཅད་ཚུགས་ཆུང་གིས་ གྲོས་ཐག་བཅད་ཤི་གི་གོ་ཤིམ་༥༧༨༠ འོག་ལུ་བཀོད་དོ་བཟུམ་ཡིན།



གོ་རིམ་ ༡, ༥༡

ས་གནས་གཞུང་གི་འཛིན་ཡོད་ཀྱི་ལམ་ལུགས་ ༢༠༢༡ ཅུང་མ་དང་
འཕྲིལ་ རྟེན་འགྲེལ་ལྟེན་འཛིན་གྱིས་ ཚན་ས་བྱུང་པ་ལྟག་གི།

གོ་རིམ་ ༢ པ།

མི་སྡེ་མཉམ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་གྱི་འགོ་འདྲེན་པ་དང་འབྲས་མི་ཚུ་ རྟེན་འཇུག་སྡེ་ནང་ལུ་ ཉུང་གྲགས་སྡེ་ བཅའ་མར་གཏོགས་ནི་གོ་ནི་ལུ་
རྟེན་འཇུག་སྡེ་འཁྲིལ་འཛིན་ལུས་ གནང་བ་ལུ་དགོ།



གོ་རིམ་ ༣ པ།

གཤམ་མཉམ་གཞི་དང་འབྲེལ་བའི་རྒྱུ་ལྟེན་མི་སྡེ་མཉམ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་གྱི་འགོ་འདྲེན་པ་
དང་ འབྲས་མི་ཚུ་གིས་ རྟེན་འཇུག་སྡེ་ནང་ལུ་ ཡུལ་དགོཔ་ཐོན་པ་ཅི་ནི་ འཁྲིལ་འཛིན་ལུས་གནང་བ་
ལུ་ཐོག་ལུས་ ཡུལ་ནི་འཁྲིལ་ཐབས་ལུ་དགོ།



གོ་རིམ་ ༤ པ།

འཁྲིལ་འཛིན་ལུས་གནང་བ་ཐོབ་པའི་ཤུལ་མར་ མི་སྡེ་མཉམ་འབྲེལ་ཐབས་
ལམ་གྱི་འགོ་འདྲེན་པ་དང་ འབྲས་མི་ཚུ་གིས་ རྟེན་འཇུག་སྡེ་ནང་
ལུ་ ཉུང་གྲགས་སྡེ་ བཅའ་མར་གཏོགས་དགོ།

གོ་རིམ་ ༥ པ།

གྲོས་གཞི་གི་དོན་ཚན་ཚུ་ གྲོས་པ་སྤྱད་པ་འདྲ་བའི་
 སྐབས་ ལས་ཤེལ་གཞི་འགོ་དཔོན་ཚུ་ལས་ ལྷན་རིག་
 གི་རྒྱུ་ལྷོད་དགོ་པ་ཅིན་ ལྷི་འཛིན་ལས་གནང་བ་ལུ་
 རྩོག་ལས་ ལྷན་རིག་གི་རྒྱུ་ལྷོད་ལུ་དགོ།



གོ་རིམ་ ༦ པ།

ཆེད་འོག་ཚགས་ཤེལ་ གྲོས་གཞི་མཐའ་དཔྱད་ཚགས་ཚུང་གིས་ལུ་མི་ གྲོས་གཞི་གི་རྒྱུ་ལྷོད་ཡོད་མི་
 ཡང་ན་མདེ་མི། དེ་ལས་ གྲོས་འཆར་ལུ་མི་ཚུ་ གཞུང་གྲོས་མཐའ་ལྷོད་མེད་པ་ལྟེ་ ཆ་མདེ་གཏང་ནི་
 དང་ ཡང་ན་ ལོག་ཆ་འཛིན་གྲུབ་ནི་དཔང་ཚད་ཡོད་པ་ཡིན།



གོ་རིམ་ ༧ པ།

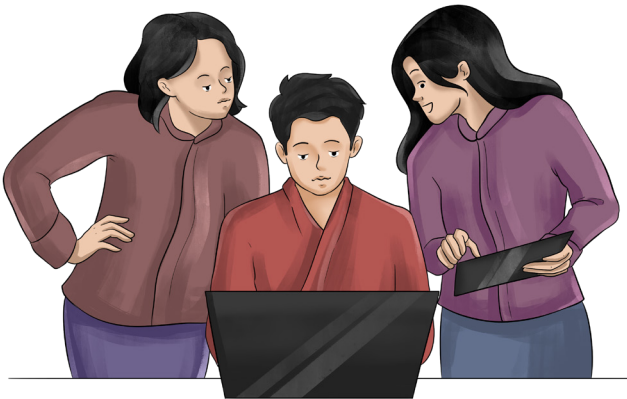
མི་ཤེལ་མཉམ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་གྱི་འགོ་འདྲེ་པ་དང་ འཐུས་མི་ཚུ་ ཏཱ་ཙྰ་ག་པ་སྤེལ་ ཆེད་འོག་ཚགས་
 ཤེལ་དང་ བཅའ་མར་གཏོགས་པ་འདྲ་སྐབས་ ཆེད་འོག་ཚགས་ཤེལ་གིས་ དག་ཐོག་དང་ཡིག་ཐོག་གི་གྲོས་
 ཚན་ཚུ་ ཆ་འཛིན་མ་གྲུབ་ཚུན་ སྐུལ་དྲི་ལས་འཛུམ་དགོ།



གོ་རིམ་ ༡ པ།



21
DAYS



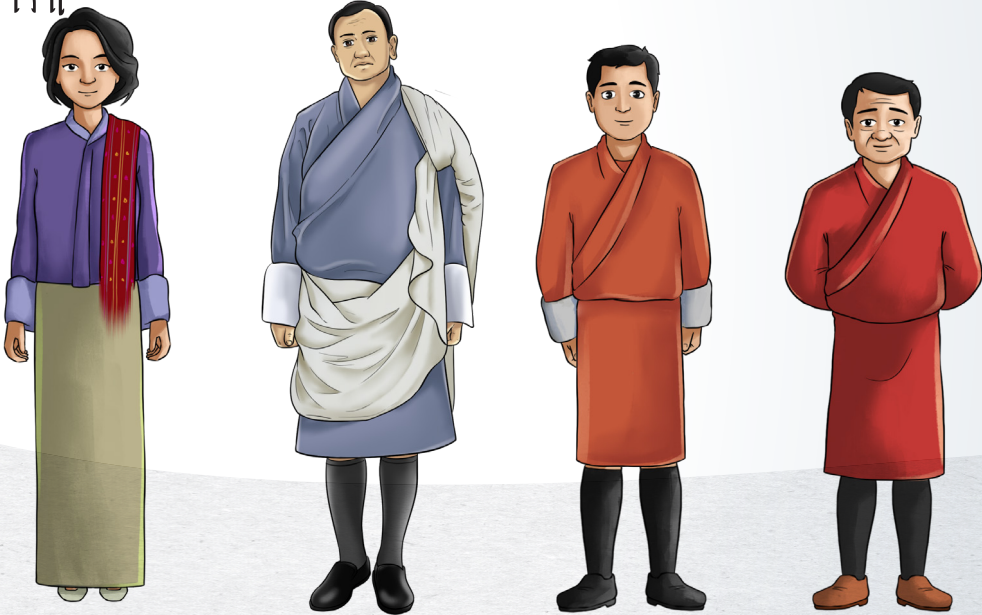
གོ་རིམ་ ३ ཡ

གོ་རིམ་ 3 པ།

A cartoon illustration of a man with dark hair, wearing a blue traditional-style robe. He is holding a large white sheet of paper in front of him with both hands. He has a serious expression on his face. The background is a plain light blue.

གོ་རིམ་ ༤ པ།

མི་སྡེ་མཉམ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་གྱི་འགོ་འདྲན་པ་དང་ འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་འོག་བཅའ་གྱུར་གི་འགོ་དཔོན་ཚུ་གིས་ མི་སྡེ་ནང་ལུ་ མི་སྡེ་ཉཱ་རྩྱ་གི་
 དེ་ཚོ་དེ་གི་གཞི་བཅུགས་འབད་ཞིན་མ་ལས་ ཆ་འཛོག་གུ་མི་ལས་ལྟ་ཚུ་ བཟུང་ལྟོད་འབད་བའི་སྐབས་ ཉཱ་རྩྱ་གི་འབད་ཞི་འགན་ཁུར་
 འབག་དགོ།



གོ་རིམ་ ༥ པ།

ཚགས་པ་གིས་ རྒྱེ་འོག་ཚགས་དེ་འི་གྲོས་ཚད་དང་འཁྲུལ་ ལས་
 ལྟ་ཚུ་ བཟུང་ལྟོད་ག་དེ་སླེ་འབད་དེ་ག་ གནས་ལུངས་ཀྱི་སྐོར་
 ལས་ཉཱ་རྩྱ་གི་འབད་དེ་ རུང་མཐའ་ཅན་གྱི་དུས་ཚད་ ལྷན་བཞུགས་
 ཚུ་མེ་ རྒྱེ་འོག་བཅའ་གྱུར་ལུ་ཉཱ་རྩྱ་ལུ་འབད་དགོ།

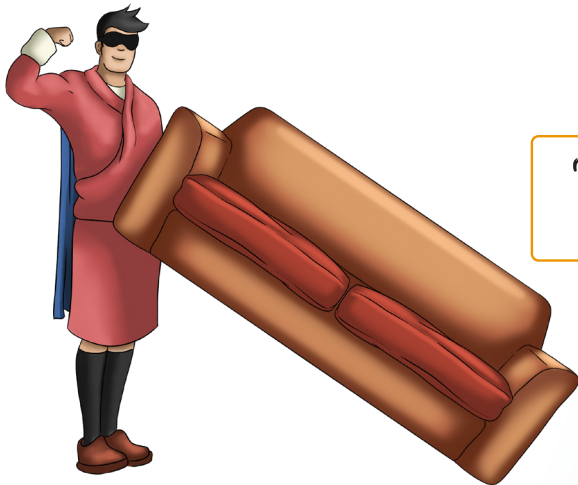


1.2.

1.2.1

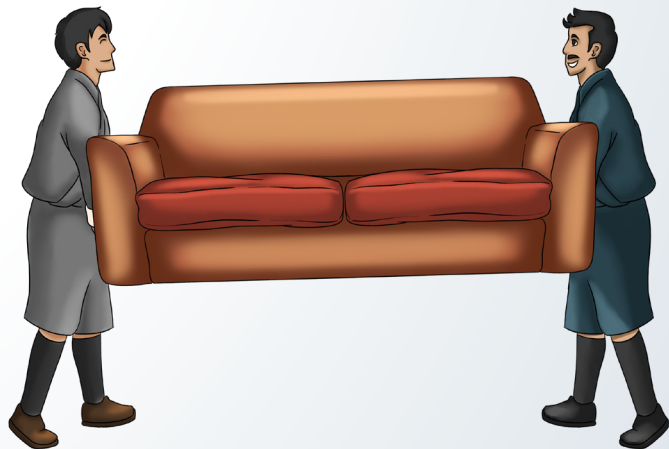
1.2.2

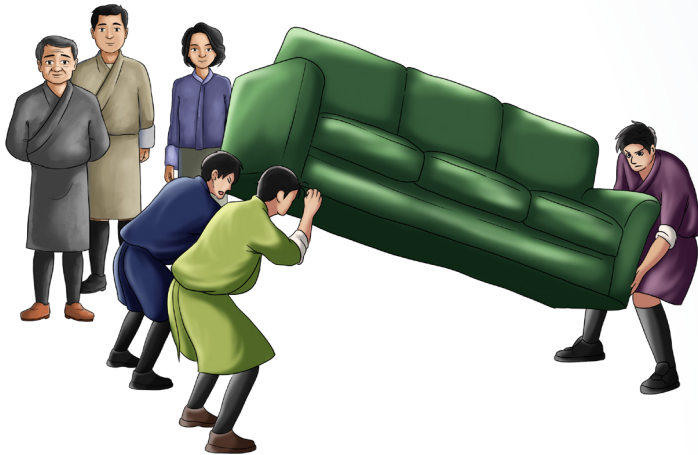
1.2.3



1.2.4

1.2.5





‘དེ་ཚེན་ལ་སྒོར་གིས་ དེ་ཚེན་གྱི་ཐོན་
ཀྱགས་ཀྱི་མཁའ་འོང་།



༧.༤.༢. རིང་གྲུ་ལ་ལྷན་ཡོ་ཡེ་འདི་ ག་དེ་སྒོ་ལ་ག་ལཱ་འབྲེ་ནི་མོ་?

མི་དེ་ལཱ་ཚུ་ བཟོ་གྲམ་འབད་བའི་སྐབས་ འོས་འབབ་དང་དྲན་པའི་དེ་ཚེན་ཅིག་
བཟོ་དགོ། དེ་ཡང་ ས་གོ་གི་གནས་ལུ་དཔེ་དང་ མི་མང་རང་སོའི་རིག་ཆ་ལ་དང་
ཅིགས་གྲུབ། དེ་ལས་ ལས་ལྷ་ཚུ་གི་དབྱེ་བ་དང་བལྟུན་ རིང་གྲུ་ལ་ལྷན་ཡོ་ཡེ་གི་
ཐོན་ལས་ བཟོ་སྐྱམ་འབད་བའི་ནེ་ འདི་གིས་ཕྱི་ཚུ་དྲན་དང་མི་ཉོ་བས་ཐོན་ཁུངས་
ལུ་ འཕྲོ་བརྒྱུག་མ་འབྱོར་བར་ དམིགས་ལུ་ལྷན་ཡོ་ཡེ་དང་ ཁེ་ལན་བྱུང་འོང་། དཔེ་
ན་ ཅིགས་གྱི་རྩ་མ་ ཀྱི་ལོ་མི་རེ་ ༥ བསྐྱོར་ནི་དེ་ནི་ལུ་ ཁྱིམ་གྲུང་ ༥༠ བར་ན་
འོས་འབབ་དང་དྲན་པའི་དེ་ཚེན་བཟོ་སྐྱེ་ བཟོ་གྲམ་འབད་བའི་ནེ་ དེ་གིས་ ལྷ་ཉོག་
འགན་ཁྲི་ རྒྱུངས་གསལ། བདག་དབང་དང་ ལྷས་ཀྱི་ལུ་ ཡར་དྲག་གཏང་
ཚུགས། མི་དེ་ཡར་དྲག་འཆར་གཞི་གི་ལས་ལྷ་ཚུ་ བལྟར་ལྟོད་འབད་བའི་སྐབས་
རིང་གྲུ་ལ་ལྷན་ཡོ་ཡེ་འདི་ ལ་ག་ལཱ་འབྲེ་དགོ།



སྦྱང་ཚན་ ༡ པ། མི་སྡེ་གྲུལ་གཏོགས་ཀྱི་བཀོད་རིས།

སྦྱང་ཚན་འབྲི་མིཔ་སངས་དབང་ལྷན། མཁའ་ཚོ། ཕུས་ལས་འགྲུལ། ཇ་ཕུན་ཆུལ་སྤྱི་མི་ཉམི་འབྲེལ་ལས་ལྟེ།

སྦྱང་ཚན་གྱི་དམིགས་དོན།

སྦྱང་ཚན་འདི་མཁའ་ལྷན་ལ་ད་ བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ཚུ་གིས་ མི་ལྟེ་གྲུལ་གཏོགས་ཐབས་ལམ་ཐོག་ལས་
 སྤྱི་འོག་འཛུམས་འདུ་དང་ ཆེད་འོག་ཚན་གས་ལྟེ་ནང་ ལགས་ཤོམ་སྡེ་བཅའ་མར་གཏོགས་ཚན་གས་ནི་འདི་ནི་
 ལུ་ གོ་རིམ་ ༡༤ ཡོད་མི་འདི་ ཉ་གོ་ཚན་གས།



མི་དེ་གྲུ་ལ་གྲོན་གས་ཁྲམ་རིས་འདི་ག་ཅི་སྟེ་དགོཾ་ཨོན་ན་?

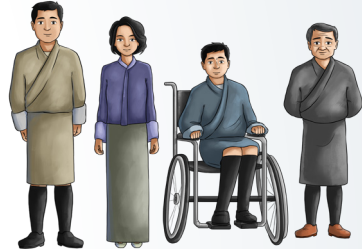


- [illegible]

ཡན་ཏུས་ཅན་གྱི་གྲུ་གཤིས་ཀྱི་རིམ་པ།

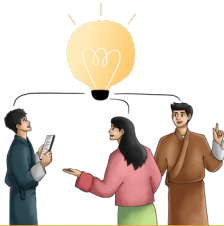
དོན་མིན་ཅན་གྱི་བཅའ་མཐུན་གྲོགས་ཤིན་ཏུ་ལུ་ གོ་རིམ་ ༡༤ ཡོད་མི་འདི་གཤམ་གསལ་ཏུ་ཨིན།

གོ་རིམ་ ༡ པ།



ཆེད་འོག་འདུག་སྐྱོད་གིས་ ལས་ཤེ་འག་གི་ལས་གཞི་ཡུལ་དང་ཆོག་པ་པ། དེ་ལས་ མི་ཤེ་ཏུན་ཐབས་སྒྲིག་མི་ཚུ་ལུ་ མི་ཤེ་མཉམ་འབྲེལ་
ཐབས་ལམ་བཟོ་ཤིན་ཏུ་ལུ་ ཡིག་ཚང་གི་བཀའ་བྱ་གནད་ནི། མི་ཤེ་མཉམ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་ གཞི་བཅུག་ལའདུ་ལྷ་ འགོ་འདྲེ་པ་
དང་འབྲེལ་མི་གི་མིང་ཚོ། དེ་ལས་ ཡོ་མེད་དུ་བཟང་དཔང་པོ་སྐྱོན་ཅན། དེ་བཟུམ་སྐྱེ་ རྒྱུ་ལོ་ ༤༥ ཡན་ཆད་འབད་མི་ཚུ་ རྩོམ་གོ་དོ་
འབད་ནི།

གོ་རིམ་ ༢ པ།



མི་ཤེ་ཏུན་ཐབས་སྒྲིག་མི་ཚུ་གིས་ རྩོད་གསེང་ཡུལ་དྲག་གི་དགོངས་དོན་ཚུ་ ངོ་སྤོད་འབད་ནི།

གོ་རིམ་ ༣ པ།

མི་ཤེ་ཏུན་ཐབས་སྒྲིག་མི་ཚུ་གིས་ མི་ཤེ་མཉམ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་ལུ་ གྲུ་
གྲོགས་འབད་དགོ་པའི་ལག་ཆས་ཚུ་ ལག་ལུ་འབྲེལ་ཐབས་ཤིན་ཏུ་
ཆ་ཤིགས་འབད་ནི།



གོ་རིམ་ ༤ པ།

ཆེད་འོག་ཆོག་པ་ཤེ་འདི་ལྷོ་ལྷོ་གྱིས་ ཆེད་འོག་ཆོག་པ་ཤེ་
འཆོག་ཤིན་ཏུ་ལུ་ གསལ་བསྒྲགས་ཅིག་འབད་ལྷོ།

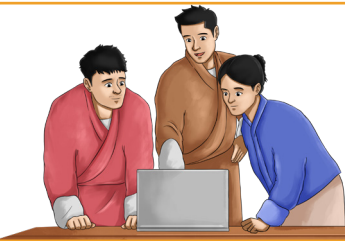


གོ་རིམ་ ༥ ༥༡

ཚན་མཚན་པ་གིས་ སྤྱི་འོག་འཛུགས་འདུ་འོག་ནས་ གྲྭ་སྒྲིག་གི་ལུ་ཚུ་འབད་དགོ་པ་སྟེ་
བརྟུ་ལུ་ཐོབ་ཏུ་ གྲྭ་སྒྲིག་གི་ནང་འཁོད་ མི་སྡེ་མཉམ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་འགོ་
འདྲེལ་འབྲེལ་གྱི་ལུ་ བརྟུ་ལུ་འབད་ནི།



གོ་རིམ་ ༦ ༥༡



ཚན་མཚན་པ་གིས་ སྤྱི་འོག་འཛུགས་འདུ་འོག་འདྲེལ་ཐབས་གི་འོག་ནས་ བཅའ་སྒྲིག་
འབད་དགོ་པ་འི་ གསལ་བསྐྱེད་ཐོབ་ཞིན་མ་ལུས་ གྲྭ་སྒྲིག་གི་ནང་འཁོད་
མི་སྡེ་མཉམ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་ གསལ་བསྐྱེད་འདི་ལུ་དགོ།

གོ་རིམ་ ༧ ༥༡

མི་སྡེ་མཉམ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་གྱི་འཐུས་མི་ཚུ་གིས་ སྤྱི་འོག་
འཛུགས་འདུ་འོག་ནས་ བརྟུ་ལུ་ཐོབ་པ་འི་གྲྭ་སྒྲིག་ གྲྭ་སྒྲིག་
༥ གི་ནང་འཁོད་ མི་སྡེ་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་འཛུགས་འདུ་གི་བཅའ་སྒྲིག་
ནང་འཛུགས་གྱི་འོག་ གྲྭ་སྒྲིག་འབད་དགོ།



གོ་རིམ་ ༨ ༥༡



གྲྭ་སྒྲིག་གི་ལུ་གྲྭ་སྒྲིག་ལུ་འབད་ཏུ་ མི་སྡེ་མཉམ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་གྱི་
གིས་ མི་སྡེ་མཉམ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་གྱི་འོག་འདྲེལ་པ་ཚུ་ལུ་ མི་སྡེ་གྲྭ་
གྲྭ་སྒྲིག་གི་ལུ་གྲྭ་སྒྲིག་ལུ་འབད་ཏུ་ མི་སྡེ་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་འཛུགས་འདུ་
བཅའ་སྒྲིག་ ཆ་རྒྱུ་འབད་དགོ།

གོ་རིམ་ ༩ ༥༡



མི་སྡེ་མཉམ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་གྱི་འཐུས་མི་ཚུ་གིས་ མི་སྡེ་མཉམ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་གྱི་འོག་འདྲེལ་
པ་ཚུ་གིས་ ནང་འཛུགས་འོག་འདྲེལ་ཐབས་དགོ། འབྲེལ་ཡོད་ལུས་སྡེ་དང་ བཅའ་སྒྲིག་ལུས་ཐབས་པ་འི་
ས་གནས་གཞུང་གི་མི་སྡེ་འོག་འཁོད་པ་ཚུ་གིས་ ཐོབ་བརྟུ་དང་འབྲེལ་པ་འི་ ཐོབ་ཐུག་འོག་འོད་པ་
ཅིན་ མི་སྡེ་མཉམ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་གྱིས་ ལུ་ཐབས་འབད་མི་དང་འཁོད་ ནང་འཛུགས་ནང་བཅའ་མཉམ་
གྲྭ་སྒྲིག་དགོ།

གོ་རིམ་ 20 པ།

མེས་མཐུན་གྱི་མེས་ཐག་པདད་མི་ མི་ལྟེ་ལོ་ཡང་དྲག་གི་འཆར་གཞི་ཚུ་
 གཙོ་རིམ་སྒྲིགས་ཏེ་ མི་ལྟེ་མཉུམ་ཁ་བྲེལ་ཐབས་ལམ་གྱི་འགོ་ཁྲུན་པ་ཚུ་
 གིས་ ཡུ་ཁྲིག་འཛམས་འདྲ་ནང་ཡུལ་པ་ནགྲོ།



གོ་རིམ་ ༡༡ ༥༡



ཚྲིག་པ་གིས་ མི་ཤེས་ཀྱི་མ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་འགོ་འདྲེན་པ་ཚུ་ལས་ མི་ཤེས་
 ཡང་དྲག་གི་འཆར་གཞི་འདི་ རྩེ་བུ་ཉི་ཤུངས་ ༡༠ གྱི་དང་འཁོར་ ལྟེ་
 འོག་འཛུམས་འདུ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་དགོ། མི་ཤེས་ཀྱི་མ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་
 འགོ་འདྲེན་པ་གིས་ ལྟེ་འོག་འཛུམས་འདུ་གི་མི་མེད་ཚུ་གི་དོ་ཚབ་སྟེ་ ལྟེ་
 འོག་འཛུམས་འདུ་དང་བཅའ་མར་ག་ཉོག་ས་དགོ། ལྟེ་འོག་འཛུམས་འདུ་དང་
 ལུ་ འབྲེལ་ཡོད་ལས་ཤེ་དང་ ས་གནས་གཞུང་གི་འགོ་བློན་པ་ཚུ་ ཉུང་ག་པ་སྟེ་
 བཅའ་མར་ག་ཉོག་ས་ཀྱི།

གོ་རིམ་ ༡༣ པ།

ཚེགས་པ་གིས་ ལྷོ་ཁོག་ཁང་མས་འདུག་གི་སྐོར་ཚད་ཀྱི་ མི་ལྟེ་མཉམ་ཁུངས་
 ཐབས་ལམ་ཁགོ་ཀྱང་ཤེ་པ་རྒྱ་དང་གཅིག་ཁར་ བརྟེས་པ་འདུག་།



གོ་རིམ་ ༡༣ པ།



མི་པོ་མ་རྩུམ་འབྲེལ་བླ་མ་འགོ་འདྲེལ་པ་ཚུ་གིས། ཡུལ་ཁོ་གཤམས་འདྲེལ་
གི་གོ་སྐོར་ཚད་ཚུ་ རང་སེའི་འབྲུག་མི་ཚུ་ལུ་ བཟུངས་པ་འབད་ནི།

གོ་སိམ་ ༡༤ པ།

སྤྱི་འོག་འཛམས་འདུ་ནང་ལུ་ ཆ་འཛོག་གུ་ཡོད་པའི་གོས་གཞི་ཚུ་ ཆེད་
འོག་ཆེགས་པ་ལྟུ་ལུ་ཤི་འི་དོན་ལུ་ མི་ལྟུ་མཉམ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་གྱི་
འབྲས་མི་ཚུ་གིས་ གོས་བཟུང་འབད་ནེ་ རྟན་ཐབས་གྱི་ཐབས་ལམ་ལུ་
ཆེགས་པ་ལུ་ལཱ་དགོ།



གོ་སིམ་ ༡༥ པ།



ཆེགས་པ་གིས་ སྤྱི་འོག་འཛམས་འདུ་འི་གོས་ཚད་ཚུ་
ཆེད་འོག་ཆེགས་པ་ལྟུ་ལུ་ཡིག་ཚང་ལུ་ལཱ་དགོ།

གོ་སིམ་ ༡༦ པ།

གོས་གཞི་མཐའ་དཔྱད་ཆེགས་ཚུང་གིས་ གྲེ་གུངས་ལ་
གི་ནང་འཁོད་མཐའ་དཔྱད་འབད་ནི།



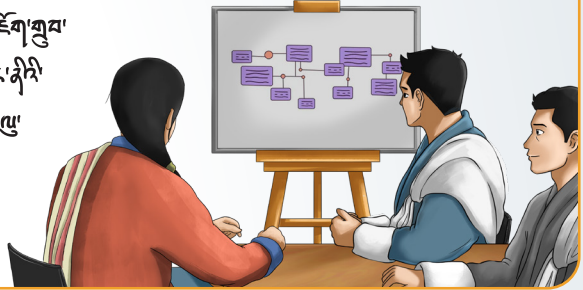
གོ་སིམ་ ༡༧ པ།



གོས་གཞི་མཐའ་དཔྱད་ཆེགས་ཚུང་འདི་ ཆེད་འོག་ཆེགས་
པ་ལྟུ་ལུ་ཤི་འི་གོས་གཞི་ཚུ་གོས་བཟུང་འབད་ནེ་ རྟན་ཐབས་
ལུ་ཡིག་ཚང་ལུ་ཡིག་ཚང་ལུ་ཡིག་ཚང་ལུ་ཡིག་ཚང་ལུ་
དེ་ གོས་གཞི་ཐག་བཅད་འབད་ནི་འི་དོན་ལུ་ཆེགས་ནི།

གོ་རིམ་ ੧੮ ੫

གྲོས་གཞི་མཐའ་དཔྱད་ཚན་མི་འབྲུག་མི་དུང་ཆེན་གྱིས་ ཆ་འཛིན་གྲུབ་
ཡོད་མི་གྲོས་གཞི་ཚུ་ ཆེད་འགོ་ཚན་ལྟེ་ནང་ལུ་ གསུང་གྲོས་གནང་གི་འདི་
དོན་ལུ་ ཉེན་གངས་འཁོར་མེད་ ཆེད་འགོ་ཚན་ལྟེ་འབྲུག་མི་ཚུ་ལུ་
བཅའ་སྒྲིག་རྒྱུ་ཤི་དོན་ལུ་བཀའ་ནི།



གོ་རིམ་ ੧੯ ੫



མི་དེ་མཉམ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་གྱི་འགོ་འདྲེན་པ་ཚུ་གིས་ ཆེད་འོག་
ཚན་ལྟེ་འཁོར་ལོ་ལས་ གནང་བ་ལུ་ཉེ་ ནང་འདྲོད་ཅན་གྱི་ མི་དེ་
མཉམ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་གྱི་ འབྲུག་མི་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ ཆེད་འོག་
ཚན་ལྟེ་ནང་བཅའ་མཐའ་གཏོགས་ནི།

གོ་རིམ་ ੨੦ ੫

ཆེད་འོག་ཚན་ལྟེ་འགོ་ཚན་ཆེད་འོག་ ཚན་མི་མཐུན་མཆུག་བཟུ་ཉེ་ ཉེན་གངས་
ལ་ གི་ནང་འཁོར་ འབྲུག་མི་ཚུ་ལུ་ བཀའ་ཡོང་འབད་ནི།



གོ་རིམ་ ੨੧ ੫



ཚན་མི་པ་གིས་ ཆེད་འོག་ཚན་ལྟེ་འགོ་ཚན་ཆེད་འོག་ མི་དེ་མཉམ་འབྲེལ་
གྱི་འགོ་འདྲེན་པ་ཚུ་ལུ་ ཉེན་གངས་ ੨੧ གི་ནང་འཁོར་ལུ་བརྟུ་
འབད་དགོ།

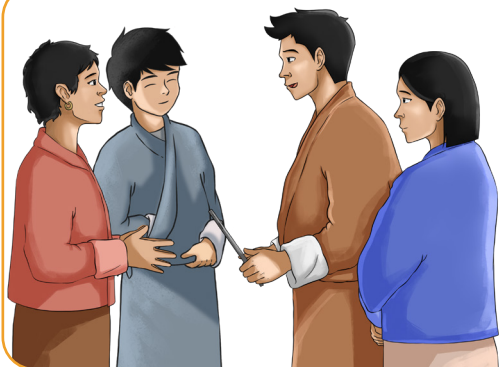
གོ་རིམ་ ੨੨ 41



མི་ལྟེ་མཉམ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་གྱི་འགོ་འདྲེན་པ་ཚུ་
གིས་ ཆེད་འོག་ཆོག་ས་ལྟེ་འོག་ཚད་ཚུ་ ཁོང་སའི་
འབྲེལ་མི་ཚུ་ལུ་ གོ་བཟང་སྤྲོད་ནི།



གོ་རིམ་ ੨੩ 41



མི་ལྟེ་མཉམ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་གྱི་འབྲེལ་མི་ཚུ་གིས་ ཁོང་སའི་དང་ལཱ་
འཆར་གཞི་ཚུ་ ཆེད་འོག་ཆོག་ས་ལྟེ་འོག་ཚད་དང་གཅིག་ཁམས་ ཉམས་
མཐུན་བཟོ་བྱེ་ ལག་ལཱ་འཆར་གཞི་གི་དོན་ལུ་ ཆོག་ས་པ་ལུ་ ཁོང་སའི་
ལས་ལཱ་འདི་ ཡར་ཚུར་བཟང་དྲོད་ནི།

གོ་རིམ་ ੨੮ 41



ཆོག་ས་པ་གིས་ བྱ་རིམ་འཆར་གཞི་ཚུ་ ཡན་ཕུས་ཅན་གྱི་ཐོག་ལས་ ལག་ལཱ་
འཐབ་ཐབས་ལུ་ ཆེད་འོག་བཟང་གྱི་ལུ་ ཉམས་ལུ་འབད་ནི། ཆེད་འོག་བཟང་
གྱི་ལུ་ མི་ལྟེ་འགན་ཁུར་གྱི་ཐབས་ལམ་བརྒྱུད་དེ་ མི་ལྟེ་མཉམ་འབྲེལ་ཐབས་
ལམ་དང་འབྲེལ་བའི་ དང་ལཱ་ཚུ་ ལག་ལཱ་འཐབ་ནི།



སྒྱུང་ཚན་ ༧ པ།

མི་སྡེ་མཉམ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་གྱི་ལས་སྒྲུ་ཚུ་ བརྟག་ཞིབ་ག་དེ་སྡེ་འབད་ནི་སྟོ་

སྒྱུང་ཚན་འབྲི་མི། ཡ་ལས་དབང་ཕྱག། མཁས་ཚོག། ཡུ་རི་ལོ་ལས་འབྲེལ། ང་ཡུ་རི་ལོ་ལས་འབྲེལ་ལས་ལྟེ།

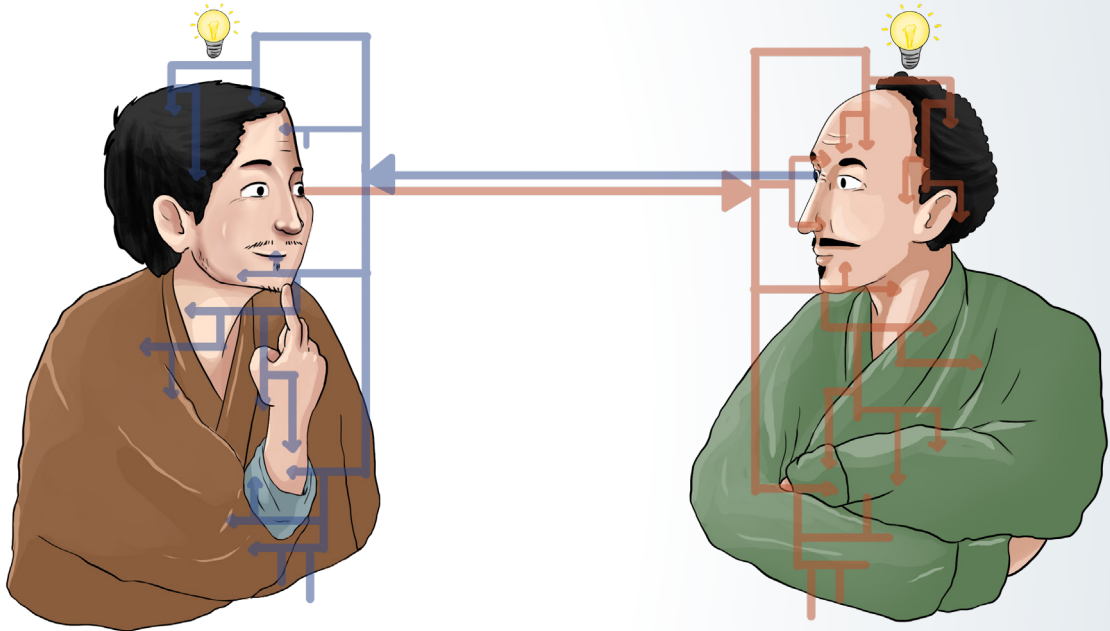
སྒྱུང་ཚན་གྱི་དམིགས་དོན།

སྒྱུང་ཚན་འདི་མཁུག་བསྟན་པ་དང་། བཅའ་མཚན་གྲོགས་མི་ཚུ་གིས་ ལགས་བྱས། ལཱ་ཤོག་དང་། རྒྱུ་འབྲེལ་
ཚུ་ ལག་ལུ་འབྲེལ་ཐབས་ཐོག་ལས་ལཱ་ཚུ་གྲོགས་པའ་ལས་ལྟེ། ལག་ལུ་འབྲེལ་ཐབས་ཐོག་འཛུལ་པའ་ཚུ་ ཏུ་གོ་
ཚུགས་ནི་དང་། མི་སྡེ་མཉམ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་གྱི་གོང་འཕེལ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་དང་། སྒྱུང་བསྟན་སྒྲིག་འབད་
ཐབས་དང་། མཐའ་འབྲེལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་བྱི་ཐབས་སྟོར་ལས་ ཏུ་གོ་ཚུགས།



ཚན་མཛུགས་ ༢.༡.

ཕན་ཚུན་གྲོགས་པའི་ལམ་ལྟ་བུ་རྒྱུ་ལྟོས།



ཕན་ཚུན་གྲོགས་པའི་ལམ་ལྟ་བུ་ ག་དེ་སྟེ་ རྒྱུ་མི་ཡིན་ནེ་

མི་འདྲེ་ཡང་དྲག་འཆར་གཞི་གི་འོག་ལུ་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ཡོད་པའི་ལམ་ལྟ་བུ་གི་ཚོ་ནུང་ལམ་ མི་མང་ཕན་འདེབས་གྱི་ལམ་ལྟ་བུ་ རྒྱུ་མི་འི་དོན་ ལུ་ གློ་འོག་བདག་སྟོང་ལུ་ རྒྱུ་ལྟོས་དགོ་པའི་སྒོར་ལམ་ ལཱ་བ་ཡུལ་དགོ། ཕན་ཚུན་གྲོགས་པའི་ཁྱེད་ཀྱི་འོག་ལུ་ཚུད་མི་ལམ་ལྟ་བུ་འདི་ འོས་འདྲེ་ཆེན་སྟེ་རྒྱུ་མཐུན་ལུ་ མི་འདྲེ་གིས་མཉམ་འབྲེལ་འབད་དགོ། དེ་ཡང་ གཤམ་གསལ་ཏུར་ ཐུ་འུ་ཁྱེད་ཀྱི་འོག་ལུ་འོད།





ပတ်ဝန်းကျင်၊ ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ၊ ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ၊ ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ၊ ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ

ཚན་མཚན་ ༩.༢.

སི_སི་ཡི་ཡི་ཐོག་ལས་ ཉུ་རྩོག་འབད་ཐངས།

མི་ལྟེ་མཉམ་འབྲེལ་ཐངས་ལམ་གྱི་ལས་ལྟེ་ ཉུ་རྩོག་ག་དེ་སྟེ་འབད་ནི་ཨོ?

སི_སི་ཡི་ཡི་ཐོག་ མི་ལྟེ་མཉམ་འབྲེལ་ཐངས་ལམ་གྱི་ལས་ལྟེ་ ག་དེ་སྟེ་གྲུབ་དེས་ག་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ནི་འདྲི་ཞུ་ བཟོ་བཟོ་ཨོ་ཨོ། དེ་
ཡང་ གྲུབ་འབྲས་ལྟེ་ རང་རྒྱུ་གིས་དཔྱད་ཞིབ་འབད་བརྟུབ་ཨོ། གྲུབ་འབྲས་ཀྱི་ཚད་གཞི་ལྟེ་ ས་གནས་ཀྱི་གནས་ལྟངས་དང་འཁྲུལ་དེ་ བསྐྱར་
ཞིབ་འབད་དེ་ཞུ་ཆམས་ཐོག་ལས་ ཆ་འཛོག་གྲུབ་དགོ། ཚད་གཞི་མ་བརྟུབ་མི་ལྟེ་ དུས་མཐུན་བསྐྱར་ཞིབ་ཐོག་ལས་ བསྐྱར་བཅོས་འབད་དགོ།
མི་ལྟེ་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་གྲུབ་འབྲས་དཔྱད་ཞིབ་ཡང་ རང་རྒྱུ་ཡང་ན་ མི་ལྟེ་མཉམ་འབྲེལ་ཐངས་ལམ་གྱི་ལྟེ་ཚད་སོ་སོ་ལྟེ་གིས་ དཔྱད་ཞིབ་འབད་དེ་
ཐངས་ལམ་གྱི་རྒྱུ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ ལྟེ་ཚད་འདྲི་ སྤྱི་སྤྱི་བཟོ་དགོ་པ་ཨོ།

སི་སི་ཡི་གི་དཔྱད་ཞིབ་ཚད་གཞི་འདྲི་ གཤམ་གསལ་ཉུར་ཨོ།

Self Engagement Evaluation (SEE-CEP)Sheet		
Sl. No.	Parameters ཚད་གཞི།	Score Rating (0 for no initiatives, 1.11 to 3.33 for partial & 4.44 to 5.55 for fullfilment)
1	Village-Based CEPs formed གཡུས་ལུ་གཞི་བཞག་པའི་མི་སྡེ་མཉམ་འབྲེལ་ཐངས་ལམ་བཟོ་ཡོད་པ།	5.55
2	CEP has a Coordinator མི་སྡེ་མཉམ་འབྲེལ་ཐངས་ལམ་ལུ་འགོ་འདྲེན་པ་ཡོད་པ།	5.55
3	CEP has a women Coordinator མི་སྡེ་མཉམ་འབྲེལ་ཐངས་ལམ་ལུ་ཨམ་སྲུའི་འགོ་འདྲེན་པ་ཡོད་པ།	0
4	CEP has at least one member from every household as its member མི་སྡེ་མཉམ་འབྲེལ་ཐངས་ལམ་ལུ་ ཁྱིམ་གྲུང་རེ་རེ་ལས་ འཐུས་མི་ཉུང་ཤོས་གཅིག་ ཡོད།	1.11
5	CEP members have at least 40 % women members མི་སྡེ་མཉམ་འབྲེལ་ཐངས་ལམ་སྡེ་ཚན་ལུ་ ཨམ་སྲུ་འཐུས་མི་ ཉུང་ཤོས་བརྒྱ་ཆ་ ༤༠ དེ་ཅིག་ཡོད་པ།	1.11

6	CEP has a Nangzom schedule with time, date and venue མི་སྒེ་མཉམ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་ལུ་ རྒྱ་འཛུགས་འཛུགས་ནི་གི་ དུས་ཚོད་ སྤྱི་ཚེས་དང་ ས་གནས་དོན་འཛིན་འབད་ཡོད་པ།	5.55
7	CEP meets as per the scheduled Nangzom རྒྱ་འཛུགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚེས་དང་འབྲེལ་ མི་སྒེ་མཉམ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་འཛུགས་ནི་ ཡོད་པ།	3.33
8	CEP does homework and has Nangzom agenda col- lected and discussed མི་སྒེ་མཉམ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་སྤྱི་ཚོན་གྱིས་ ཁྱིམ་ལུ་འབད་ཞིན་མ་ལས་ རྒྱ་འཛུགས་ཀྱི་ གྲོས་གཞི་བསྐྱོད་ཀྱི་དང་ གྲོས་བསྐྱུན་འབད་ཡོད་པ།	2.22
9	CEP has Nangzom Decisions (Community Improvement Plan) passed with clear 'What to do?' and 'How to do?' (DY Components) མི་སྒེ་མཉམ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་ནང་ རྒྱ་འཛུགས་ཀྱི་གྲོས་ཚོད་ཚུ་ ཁྱིམ་སྤྱི་ཡར་དྲག་འཆར་གཞི་ གསལ་ཏྲུག་ཏྲུག་ཡོད་པ་ དང་ ཁྱིམ་ཚུ་འབད་དགོཔ་ཡིན་ནུ་ རྒྱ་འཛུགས་ ཁྱིམ་སྤྱི་ཡར་དྲག་ཏྲུག་ཏྲུག་ཚུ་ཡང་ཡོད་པ་ཡིན་པ།	1.11
10	CEP's Nangzom Decisions are submitted to the Tshogpa for discussion during the Chiwog Zomdu མི་སྒེ་མཉམ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་ཀྱི་ རྒྱ་འཛུགས་གྲོས་ཚོད་ཚུ་ སྤྱི་འགྲོ་འཛུགས་བསྐྱུ་ རྒྱ་འཛུགས་བསྐྱུ་ཀྱི་དོན་ལུ་ ཚོགས་པ་ལུ་ཐུལ་ཡོད་པ།	4.44
11	CEP Coordinators follow-up and attend the Chiwog Zomdu མི་སྒེ་མཉམ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་འགོ་འདྲེན་པ་ཚུ་ གྲོས་ཚོད་མཛུགས་ཞིབ་ཀྱི་དོན་ལུ་ སྤྱི་འགྲོ་འཛུགས་འདུ་ནང་ལུ་ཐུལ་ཡོད་པ་གཏོགས་དོ་ཡོད་པ།	5.55
12	CEP Agenda items are discussed in the Chiwog Zomdu with clear 'What to do?' and 'How to do?' མི་སྒེ་མཉམ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་ཀྱི་གྲོས་གཞི་ཚུ་ སྤྱི་འགྲོ་འཛུགས་འདུ་ནང་ ག་ཅི་ འབད་དེ་ཡིན་ནུ་ དང་ ག་དེ་སྤྱི་ཡར་དྲག་ཏྲུག་ཏྲུག་ སྤྱི་འགྲོ་འཛུགས་ཀྱི་གྲོས་ བསྐྱུ་འབད་ཡོད་པ།	3.33
13	CEP Coordinators attend the Gewog Tshogde as Observers མི་སྒེ་མཉམ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་འགོ་འདྲེན་པ་ཚུ་ རྒྱ་འཛུགས་ཚོགས་སྤྱི་འགྲོ་འཛུགས་ ལྷན་ཁག་པ་སྤྱི་ གྲུ་ཁར་གཏོགས་པ་ཡིན་པ།	2.22

14	Gewog Tshogde deliberates on the CEP Agenda items མི་སྡེ་མཉམ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་གྱི་གྲོས་གཞི་དོན་ཚུ་ གོང་འོག་ཚགས་སྡེ་གིས་ ཞིབ་ ཞིབ་སྡེ་གྲོས་བསུར་འབད་ཡོད་པ།	1.11
15	Gewog Tshogde passes the Resolutions with clear 'What to do?' and 'How to do?' གོང་འོག་ཚགས་སྡེ་གིས་ ག་ཅི་འབད་དགོང་ཨིན་ན་དང་ ག་ད་སྡེ་འབད་ནི་ཨིན་ན་ བཀོད་དེ་ གྲོས་ཚད་གསལ་ཏྲུག་ཏྲུ་སྡེ་བཏོན་ཡོད་པ།	2.22
16	CEPs engage in implementing the Resolutions (directly for mutual help actions and indirectly in public help actions) མི་སྡེ་མཉམ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་གྱིས་ གྲོས་ཚད་ཚུ་ བསྐྱར་སྤྱོད་འབད་ནི་འི་ནང་གྲུལ་ གཏོགས་འབད་ཡོད་པ། (ཐད་ཀར་དུ་ ཕན་ཚུན་གྲོགས་རམ་དང་ ཞོར་ཁར་མི་སེར་ གྲོགས་རམ་གྱི་དོན་ལྷན།)	2.22
17	CEPs engage in monitoring the community actions through Social Responsibility mechanism མི་སྡེ་མཉམ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་གྱིས་ མི་སྡེ་འགན་ཁུར་ཐབས་ལམ་ཐོག་ལས་ མི་སྡེ་གི་ལས་སྒྲུ་ཚུ་ ལྷ་ཏྲོག་འབད་ནི།	1.11
18	CEPs take ownership of the accomplished actions and sustain management མི་སྡེ་མཉམ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་གྱིས་ བདག་དབང་བཟུང་སྟེ་ ལས་སྒྲུབ་མི་ཚུ་ ཡུན་བརྟན་གྱི་ཐོག་ལས་ འཛིན་སྐྱོང་འཐབ་ནི།	0
	PERCENTAGE SCORE བརྒྱ་ཆ་ཡོངས་བསྟོམས།	48.84
Note: Score <33 'Passive' > 34 to <66 'Progressive' >67 'Active' ངན་གསོ། སྐྱགས་ <33 'ཐ་མ' >34 ལས་ <66 'འབྲིང་' >67 'རབ།'		

ཕར་འེལ། ཡུལ་ལས་དབང་ལུག། མཁས་ཚེ། ཡུལ་ལས་འགྲུལ། ར་ཡུལ་ལས་སྡེ་མཉམ་འབྲེལ་ལས་སྡེ།

སྐྱགས་ཚད་འཇམ་ཏིང་ཏྲེ་སྡེ་ལྷན་པའི་དོན་ལུ་ གོང་གི་སྐྱག་བཀོད་ཟུར་སྐྱགས་འབད་ཡོད་མི་ ཏུ་རྟེན་ཤོག་ལེབ་འདི་ལག་ལཱ་འབྲམ་དགོ།
(༤.༢.༡- SEE-CEP monitoring sheet) དེ་ལོང་ གྲུབ་འབྲས་ཚུང་བ་ལུ་ སྐྱགས་ཚད་ 0 ། གྲུབ་འབྲས་འབྲིང་མ་ལུ་ སྐྱགས་ཚད་ 3.33 དང་ གྲུབ་འབྲས་ཆེ་
བ་ལུ་ སྐྱགས་ཚད་ 0.44 ཡིན། འདྲི་སྐྱགས་ཚད་ཀྱི་དཔྱད་སྐྱགས་འདི་ དེ་ལོང་གི་ཚད་གཞི་འདི་ལུ་བཀལ་དགོ། ཡོངས་བསྟོམས་ཀྱི་སྐྱགས་
ཚད་འདི་ མི་སྡེ་མཉམ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་ལུ་ <33 ལས་མར་བཅད་ཐོབ་པ་ཅིན་ གྲུག་གྲོགས་ལགས་ཤོམ་སྡེ་མཉམ་འབད་བའི་རྟེན་ལུ་ཡིན།
དེ་ལས་ > 34 ལས་ <66 ཚུན་ཡིན་པ་ཅིན་ གྲུག་གྲོགས་རན་ཏྲུག་ཏྲེ་ཅིག་འབད་བའི་རྟེན་ལུ་ཡིན། དེ་འི་ལུ་ལས་ >67 ཡོད་
པ་ཅིན་ གྲུག་གྲོགས་ལགས་ཤོམ་སྡེ་མཉམ་འབད་བའི་རྟེན་ལུ་ཡིན།

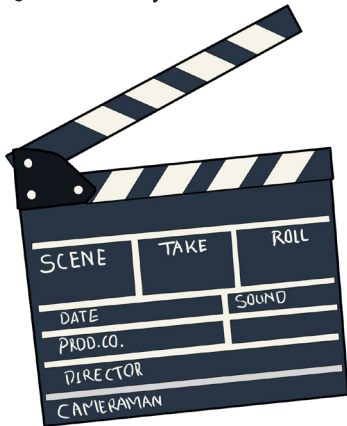
နိဂုံး ၉.၃.

မိုးညိုမိသွားလေ့ရှိသောအခါမှာ အသံပြုလုပ်ပေးရန် နှုတ်ဖြူရန်အသံပြုလုပ်ရန်? _____

မိုးညိုမိသွားလေ့ရှိသောအခါမှာ အသံပြုလုပ်ပေးရန် နှုတ်ဖြူရန်အသံပြုလုပ်ရန်?

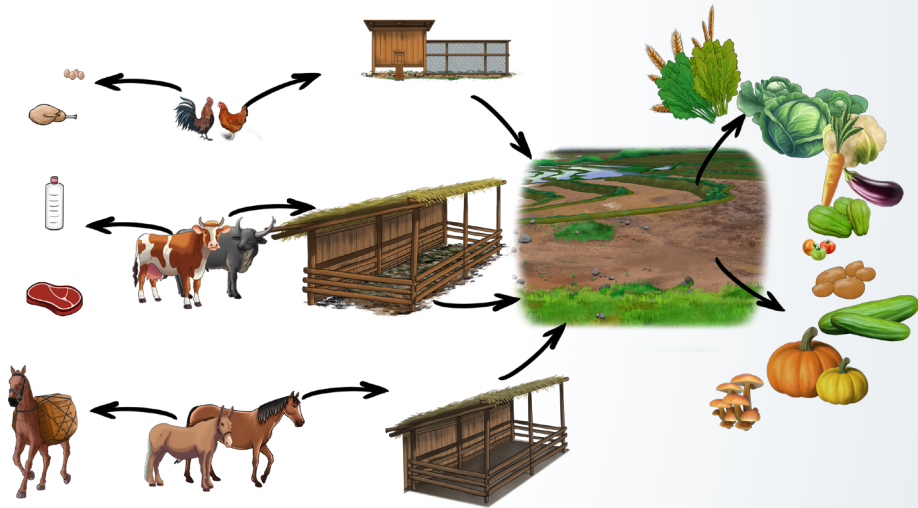
၁.၁. နှုတ်ဖြူရန်အသံပြုလုပ်ပေးရန် နှုတ်ဖြူရန်အသံပြုလုပ်ပေးရန်?

- နှုတ်ဖြူရန်အသံပြုလုပ်ပေးရန် မသံပြုလုပ်ရန်အသံပြုလုပ်ပေးရန် မသံပြုလုပ်ရန်အသံပြုလုပ်ပေးရန်
- နှုတ်ဖြူရန်အသံပြုလုပ်ပေးရန် နှုတ်ဖြူရန်အသံပြုလုပ်ပေးရန် နှုတ်ဖြူရန်အသံပြုလုပ်ပေးရန်



၂.၃. ဘာဝါးခွဲစာလမ်း ဖွဲ့စည်းပုံအားလုံး

- မိမိ၏ နယ်လမ်းပေါ်တွင် ဖွဲ့စည်းပုံအားလုံး ဖွဲ့စည်းပုံအားလုံး
- ဖွဲ့စည်းပုံအားလုံး ပေးအပ်ခွင့်အားလုံး ပေးအပ်ခွင့်အားလုံး
- ဖွဲ့စည်းပုံအားလုံး ပေးအပ်ခွင့်အားလုံး ပေးအပ်ခွင့်အားလုံး
- ဖွဲ့စည်းပုံအားလုံး ပေးအပ်ခွင့်အားလုံး ပေးအပ်ခွင့်အားလုံး
- ဖွဲ့စည်းပုံအားလုံး ပေးအပ်ခွင့်အားလုံး ပေးအပ်ခွင့်အားလုံး



၂.၃. နယ်လမ်းခွဲစာလမ်းပေါ်တွင် ဖွဲ့စည်းပုံအားလုံး

နယ်လမ်းခွဲစာလမ်းပေါ်တွင်	ဖွဲ့စည်းပုံအားလုံး
နယ်လမ်းခွဲစာလမ်းပေါ်တွင် ဖွဲ့စည်းပုံအားလုံး	နယ်လမ်းခွဲစာလမ်းပေါ်တွင် ဖွဲ့စည်းပုံအားလုံး
နယ်လမ်းခွဲစာလမ်းပေါ်တွင် ဖွဲ့စည်းပုံအားလုံး	နယ်လမ်းခွဲစာလမ်းပေါ်တွင် ဖွဲ့စည်းပုံအားလုံး
နယ်လမ်းခွဲစာလမ်းပေါ်တွင် ဖွဲ့စည်းပုံအားလုံး	နယ်လမ်းခွဲစာလမ်းပေါ်တွင် ဖွဲ့စည်းပုံအားလုံး

དགེ་ཅུ་ལུ་ མི་དྲེག་ནས་ཚད་ལུ་འགོ་འདྲེ་འབྲུག་ཡོད་པ་འི་ལས་ལྟ།

[illegible][illegible]229

ལས་ལྷ་ཁགོ་བཟླགས་པ། 	ལས་ལྷ་ཁགོ་ཁྲོན་ཁམབ་པའི་སྐབས། 	ལས་ལྷ་མཚུགས་བཟུང་། 
• མི་ལྟེ་གིས་ འཛེམས་འདུ་ཁང་ཀྱམས་བཅོས་འབད་ནི་ འདི་ བདག་དབང་མེད་པ་སྐྱེ་བཞག་ཀྱི། • རྩ་ལ་ ཆབ་གསང་དང་གཞུང་བ་ལེགས་ཤིམ་མེད་པའི་ ཁང་ ནང་ན་གི་བཀོད་འི་རྩ་ལང་ ལེགས་ཤིམ་མེད་ འདུག། • མ་དདུལ་ལང་མ་སྐྱེ་མེད་པ་ལས་ ཆེན་འོག་གིས་ གྱལ་ རྒྱུར་འབད་མ་རྩུགས་པས།	• མི་ལྟེ་མཉམ་འབྲེལ་མཐའ་ལམ་གྱིས་ འཛེམས་འདུ་ཁང་ཀྱམས་བཅོས་ འབད་མི་ཁགོ་བཟླགས་ཀྱི། • ལ་གནས་ཀྱི་མེན་སྐྱེ་དང་རིག་ཡུལ་རྩ་ལག་ལཱ་ཁམབ་ལྟེ་ ཀྱམས་ བཅོས་ཀྱི་ལཱ་འབད་རྒྱུ། • ཆེན་འོག་གི་ལས་ལྷ་རྩ་ཆེན་པོ་ལཱ་ལག་ལཱ་ཁམབ་ཡོད་པའི་ ཅིས་དང་ རྫོང་ཀྱི་ཁམབ་རྩ་ ཀྱམས་བཅོས་ཀྱི་ལཱ་ནང་ལག་ལཱ་ཁམབ་ཀྱི།	• མི་ལྟེ་འཛེམས་འདུ་ཁང་འདི་ ལེགས་བཅོས་འབད་ ཡོད་པ་ལས་ མི་ལྟེ་རྩ་ལང་ ཁོང་གིས་འབད་མི་ལཱ་ལུ་ བཀྱ་ལྟེ་ དཔའ་ཀྱམས་བསྐྱེད་པ་ལིན་མས། • གཞུང་གིས་ཟད་ཁུའི་གྲང་མ་དགོ་པར་ ལས་ལྷ་ འདི་གྱལ་ཀྱི། • མི་ལྟེ་ཁོང་མ་གིས་ བདག་དབང་བཟུང་ལྟེ་ རྩ་ལང་ རྩ་ལུ་ བདག་འཛིན་ཁམབ་ལིན་པས།

༤༣ ལྷ་འཕྲིན་ལྷ་ཁང་འཕྲུལ་གསོ།

[illegible][illegible][illegible]

[illegible]

ལས་ལྷ་འགོ་བཅུགས་པ་དྲ།	ལས་ལྷ་འགོ་འདྲེ་འཐབ་པའི་སྐབས།	ལས་ལྷ་མཆུགས་བལྟུང་དྲ།
• མི་འདེད་ནང་ལྷ་ འོང་ཕུ་ཤིང་ཚུ་ ལགས་ཤོམ་སྤེ་བྱེ་མ་ ཡིན་མཁུ། • འཐབ་ཚུ་གིས་ཟ་འདྲ་ འོང་ཕུ་ཤིང་ཚུ་ཤིམ་ཡིན་མཁུ། • འོང་ཕུ་ཤིང་ཚུ་གི་བཟའ་ན་ འཇམ་མུ་ རྩུག་པག་པ་སྤེ་ བྱེ་མ་ལས་ འཇམ་འཇམ་ཚུ་ལྷ་ ཆའཔ་དང་ཉི་ཤོད་ལེགས་ ཤོམ་སྤེ་མ་ཡོགས་པ་ལས་ ལགས་ཤོམ་སྤེ་མི་བྱེ་བལ།	• འཐབ་ཚུ་ ཤིང་གཤིག་ལས་གཤིག་ལྷ་མི་ལལ་གྱི་འདྲ་ དྲོད་ལྷ་ མི་འདེད་གིས་ ཤིང་ལགས་ཐུམ་མི་ཚུ་ སལ་ གྱི་འདྲ་ལས་ལྷ་མཐུམས་ཐུག། • མི་འདེད་གིས་ འོང་ཕུ་ཤིང་ལྷ་ག་པག་པ་སྤེ་བྱེ་མ་མི་ཚུ་ སལ་འདྲ་ འཇམ་མུ་ལགས་ཤོམ་སྤེ་བྱེ་གྱི་འདྲ་ལྷ་ ལྷ་འཐབ་ཤིང་འགོ་བཅུགས་ཐུག།	• མི་འདེད་ཁོང་འགྱིས་ བྱོང་འདེད་གས་ཚུལ་ རྩམས་བྱང་འཐབ་ལས་མཐུད་འདྲ་ བྱོང་འདེད་གས་ཚུལ་འདྲ་ འོ་འཇམ་དང་འཇམ་སྤེ་མཐོང་ཚུགས་པལ། • ལྷིམ་ཀུམ་མི་དང་ གནད་དོན་གཞན་གྱི་དྲོད་ལྷ་ མི་འདེད་གིས་ ཤིང་ཆས་ཚུ་ བྱོང་འདེད་གས་ཚུལ་ལས་ འཇམ་འོང་ཉི་ཤོད་མཐོང་ཚུགས་པལ། • མི་འདེད་གིས་ རྩགས་ཚུལ་གྱི་ཐོན་ལྷོད་ གཤམ་ ལམ་ཚུལ་ལྷ་དང་ ཐོན་ལྷོད་ གཞན་ཚུ་ བྱོང་འདེད་གས་ཚུལ་དང་ལས་ཐོབ་ཚུགས་པལ།

233

མི་ལྟོད་ཕྱི་ལོ།

འབྲེ་བ་དང་པ། ཚབ་ཚབ་འུ་འི་སྒྲེ་བ་ཉ་ལྟེ་འབད་མི་མེ་དེ།
བྱ་སྟེ།

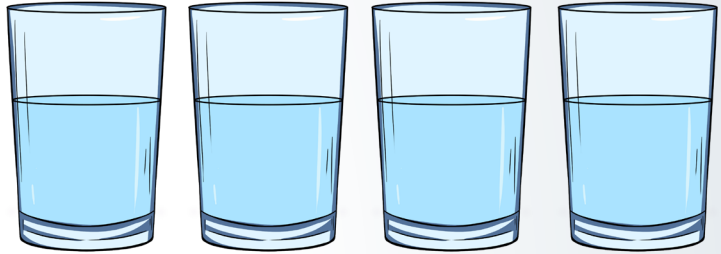
233

མི་ལྟེན་ནང་ འཛོལ་ལྷན་པ་གླིང་གླིང་གི་ཐོག་ནི་འོ་ལུ་ འོ་ལུ་འགོ་དྲོ་བཟུམ་སྟེ་ རྒྱ་ཡོང་བཞི་གི་དཔེ་རིས་འདི་ལག་ལཱ་ལྟེ་འཐབ་དགོ།

ཤེལ་ཡོང་པ་ག་ར་ནང་ རྒྱ་འདྲན་ལྟེ་སྟེ་སྟེ་

ཤེལ་ཡོང་པ་དང་པ། རྒྱ་སྟེ།

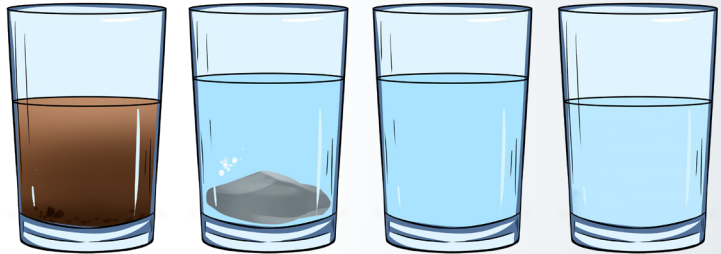
རྒྱ་ནང་སྟེ་སྟེ།



བྱ་སྟེ་དྲ། མི་ལྟེ་ནང་ལུ་མ་མཐུན་པ་བཟོ་ནི། རྒྱ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་

ཤེལ་ཡོང་པ་ག་ཉིས་པ། རྒྱ་སྟེ།

ཤེལ་ཡོང་ནང་དྲོ་སྟེ།



བྱ་སྟེ་དྲ། ཁོ་/མོ་གིས་ མི་མང་གི་བསྐྱབ་བྱ་ལུ་ཕ་ལས་ཀྱན་ནི་མེད་པ། རང་གིས་ག་ཅི་བདེ་ལུ་ཡིན་ཟེ་མེད་མི་འདི་འབད་ལུ་ཡིན།

ཤེལ་ཡོང་པ་ག་ལུ་མ་པ། རྒྱ་སྟེ།

རྒྱ་ཁོ་སྟེ་བཀལ།

བྱ་སྟེ་དྲ། མི་ལྟེ་ནང་ལུ་ མཐུན་ལུ་ལེགས་ཤོམ་བཟོ། དེ་འབད་ལུ་ ཁོ་/མོ་ གོང་འཕེལ་ལྟེ་སྟེ་ལུ་ མ་ཁྱུང་མེད།

ཤེལ་ཡོང་པ་བཞི་པ། རྒྱ་སྟེ།

རྒྱ་ནང་གྱ་རམ་སྟེ།

བྱ་སྟེ་དྲ། མི་ལྟེ་ནང་ལུ་ མཐུན་ལུ་ལེགས་ཤོམ་འབཀའོང་། ཁོ་/མོ་གིས་ མི་མང་ལུ་ཀྱན་ནི་མ་ལས་ ཁོང་གི་གནད་དྲོ་རྒྱ་
རོས་ལྟེ་འབད་འོང་། ཁོ་/མོ་གིས་ གོང་འཕེལ་ལྟེ་ག་ཅི་བོར་བཟོ་མེད་ཡིན།

མི་ལྟེ་འཛོལ་ལྷན་པ་ལེགས་ཤོམ་འདི་ཤེལ་ཡོང་པ་བཞི་པ་འདི་ཡིན།

S: Stop

B: Breath

N: Notice

R: Reflect

R: Respond

