

རྒྱལ་ཡོངས་སློབ་གྲིའི་རྩ་གཞུང་།

སླུ་དབྱངས་ལམ་འཁྲིད་ སློབ་སྟོན་ལམ་སྟོན།
སློབ་རིམ་དགུ་པ་ལས་བཅུ་གཉིས་ཚུན།

ཁྱེད་ཀྱི་སློབ་སྟོན་ལམ་སྟོན་
ཞེས་རིག

སློབ་གྲིའི་ཞེས་རིག་ལས་ཁྲུངས།
ཞེས་རིག་དང་རིག་རྩལ་གོང་འཕེལ་སྟོན་ཁག།

སྟག་ཅེ་རིག་གཞུང་སྟོབ་གྲུ་སྟོན་ལམ་སྟོན།

རྒྱལ་ཡོངས་སྟོབ་གྲུ་ཅེ་གཞུང་།
སྟོབ་དབྱངས་ལམ་འཁྲིད་ སྟོབ་སྟོན་ལམ་སྟོན།
སྟོབ་རིམ་དགུ་པ་ལས་བཅུ་གཉིས་ཚུན།

ཁྱེད་ཀྱི་སྟོབ་གྲུ་ཅེ་གཞུང་།
ཞེས་རིག་

སྟོབ་གྲུ་ཅེ་ཞེས་རིག་ལས་ཁྲུངས།
ཞེས་རིག་དང་རིག་རྒྱལ་གོང་འཕེལ་ལྟན་ལག།

- པར་སྐྱོན་ཐེངས་དང་པ། : སྤྱི་ལོ་ ༢༠༢༣།
- པར་སྐྱོན་འབད་མི། : ཤེས་རིག་དང་རིག་ཅུལ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཁག། དཔེ་དེབ་འདི་གནང་བ་
མེད་པར་དཔེ་སྐྱོན་དང་ཚོང་སྤྱར་སོགས་འབད་ལས་འཛུམ་གནད།
- བརྒྱུད་འཕྲིན་ཨང་ : ༩༧༥-༠༢-༣༣༢༢༢༥/༣༣༢༢༢༤
- ཞིབ་འཇོལ་དང་ཚུམ་སྒྲིག་པ། : སློབ་གྲྭ་ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས། ཅ་གཞུང་ཚུམ་སྒྲིག་པ།
- བདེ་ཆེན་དབང་འདུས། : ཀམ་དབང་མོ།
- སྒྲིག་བཞོན་དང་བཟོ་བཞོན། : ཀམ་དབང་མོ།

ISBN:

॥ ཞེ་གསུང་བྱ་དེ་མ་འཇར་ལུ་མ་ཁྱེན་པ་དེ་ཉི་ཤེས་བྱེད་ཀྱིས་॥
 སྐུ་ལྷན་ཕྱོད་པ་དེ་མྱོངས་པ་སེལ་མཛད་པ་དེ།
 རྒྱལ་བ་དེ་ཡབ་གཅིག་འཇམ་དྭགས་བྱེད་ཉི་ཤེས་བྱེད་ཀྱིས་॥
 བློ་གསུང་བློ་ཡི་བློ་གྲོས་རྒྱས་པར་མཛད་པ་॥

ཟེར་བའི་ལེགས་པའི་ཚོག་གི་མེ་རྟོག་ རྟག་པའི་རྟ་ཁུ་ཡུལ་གྱི་རྟ་མ་ལས་ རང་ཁྲགས་ལམ་སྟེལ་དང་འབྲེལ་བའི་ ཆོས་ཚན་ལག་
 གི་ སྟེང་རྟ་ལམ་རྟོག་སྟོར་ལས་ ལྷ་ནི་ཡིན།

[illegible][illegible]

སློབ་སྟོན་དང་ལྷན་སྐྱེས་འབད་ནི་འདི་ཡང་ མ་ཤེས་པ་ཅི་ལྟ་བུ་དགོཔ་དང་། ཤེས་པ་ཅི་ཡང་རྒྱས་གྲུང་སྟེ་ རྒྱས་ཚད་འདི་
བརྒྱུན་ཏེ་འགྲོ་ཞིན་མ་ལས་ རང་གི་སློབ་ལྷན་ཚུ་ རོགས་གྲུབ་ཅི་ཤིག་བཟོ་དགོ་ཟེ་ ལུ་ནི་ཨིན།

ན་ལས་མར་ ཚེས་ཚུ་རང་རང་སོ་སོ་གི་ ལམ་སྟོན་འེ་འེ་བཞིན་ཏུ་ཡོད་པ་ལས་ རང་གི་ཚེས་ཚུ་གི་ལམ་སྟོན་འདི་ག་ཟེ་གས་
ཞིན་མ་ལས་ འདི་ལས་ལྷན་ན་མ་གྲོགས་ མ་ཞུན་ཅིག་མཛད་གནད་ཟེ་ གསོལ་འདེབས་ལུ་ནི་དང་། ལམ་སྟོན་འདི་ལུ་
མ་ཤེས་པ་དང་མ་མཐོང་པ་འདི་དབང་གིས་འཛོལ་བ་འེ་བྱུང་པ་ཅི་ ཐུགས་ཀྱི་བཟོད་པ་བཞེས་གནད་ཟེ་ལུ་ནི་ཨིན།

སྒྲིབ་དཔྱད་ལམ་སྟོན་གྱི་པོ་སྟེན།

སློབ་དཔོན་ལམ་ལྗོན་འདི་ནང་ རྟོག་འབྲེལ་(Contract) རྟེན་ རྟོག་འབྲེལ་མེད་པ་(Non Contract)གཉིས་ལས།
 རྟོག་འབྲེལ་ཟེར་མིའདི་ སློབ་ཁང་ནང་སློབ་ལྗོན་འབད་མིའདི་ལཱ་གོ་ནི་དང་། རྟོག་འབྲེལ་མེད་པ་ཟེར་མིའདི་ སློབ་ཁང་ནང་
 མེད་པའི་རང་སྦྱང་འབད་ནི་ཚུ་ལཱ་གོ་ནི་དང་། ཡང་ན་ རྟོག་འབྲེལ་ཟེར་མིའདི་སློབ་གྲྭ་ནང་ཡོད་པའི་སྐབས་དང་། རྟོག་འབྲེལ་
 མེད་པ་ཟེར་མིའདི་ རྩ་པན་རྒྱུ་པན་ལཱ་མེད་ཚུ་ སློབ་གྲྭ་མེད་པའི་གནས་སྐབས་ལཱ་ རྟོག་འབྲེལ་མེད་པ་ཟེར་མིའདི་
 རྟོག་འབྲེལ་ལས་ རྟོག་འབྲེལ་མེད་པ་ རྩ་པན་གྱི་དབང་ཕྱོགས་ལྟ་བུ་དང་ སློབ་སྦྱང་ལཱ་འབྲུས་ཤོར་མེད་པར་ རྟོག་འབྲེལ་
 འབད་དེ་མེད་པ་མཛད། སློབ་གྲྭ་ཡོད་པའི་སྐབས་ལཱ་མེད་པ་ གཞི་བྱ་གཞི་ལྟ་བུ་དང་ རྟོག་འབྲེལ་མེད་པ་ཟེར་མིའདི་ རྟོག་འབྲེལ་མེད་པའི་
 རང་སྦྱང་གི་སྐབས་ལཱ་ རྟོག་འབྲེལ་འབད་དེ་མེད་པ་མཛད།

གཞི་རྟེན་མཐུན་ཀྱིན་པལ་པེན་འབྲས་ཤེས་དཔོན།

དཔྱད་འགྲོ་བ་མིན་པའི་ལྟ་བ་ལྷན་ནི་དོན་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ཤིས་དྭགས་འདི་ ཀློག་ཁྱད་ལག་ལེན་ ལགས་ཤོམ་ཤིས་དྭགས་
 མ་ཚད། ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་བརྒྱུད་ལམ་ཚུ་ཡང་ལག་ལེན་འཐབ་ཤིས་དྭགས། དེ་ལས་བཟུང་བརྙན་(Slide) བཅོས་ཏེ་ སྐྱ་བཟུང་
 འབད་ནི་དང་། སྐྱ་བཟུང་གི་ཐབས་ལམ་ (Zoom, Camtasia, Active presenter) ལ་སོགས་པ་ག་རུ་
 གཞིག་གི་ལྗང་བ། དེ་ལས་སྐྱ་བཟུང་གི་བཅོས་བོས་དང་། ཚད་གཞི་ཡབས་ནི་གི་དོན་ལུ་ (FlimMora, Hand Brake)
 ལ་སོགས་པའི་ལྗང་བ་ཚུ་ཡང་འབད་དྭགས་པ་ཁག་ཆེ།

ရွှေစာ၊ နွေကု၊ ခြင်္သေ၊ ဂမ၊ ဂဏ၊ ဂဏ္ဍ၊

གཤམ་ལའོད་ཀྱི་ལམ་སྟོན་ནང་ གཙམ་ལམ་གཞན་ཟེར་ཡོད་མི་ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་སློབ་སྟོན་འབད་ནི་ཨིན་པ་འི་ གཙམ་
ལམ་ཚུ་ཨིན་མ་ལས་ གནོད་བྱ་གཏོང་མཉེན་ལཱ་ལྷོ་ སློབ་སྟོན་འབད་དེ་ཡོད་པ་ཨིན་པ་ཅིན་ གཙམ་ལམ་གཞན་ཚུ་ཆ་ཚད་འབད་
དམིགས་མཉེན་ ཨིན་ཅུང་ཚུམ་མཉམ་གསལ་པ་འི་འཕྲོ་འཇུག་ནང་ སློབ་དཔོན་དང་སློབ་ཡུག་གཉིས་ཆ་ར་གིས་ དེ་ཚུ་གིས་དམིགས་
ཨིན་མ་ལས་ གནོད་བྱ་གཏོང་མཉེན་འབད་དེ་ཡོད་ཅུང་ ལྷག་པོ་ གཙམ་ལམ་གཞན་ཚུ་ལག་ལེན་འབབ་དམིགས་མཉེན་ ལྷག་
པ་འུ་ ལས་འགུལ་ཚུ་ཨིན་པ་ཅིན་ གྲིས་དེ་ལཱ་ནང་མཉེན་པར་ ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས་ལེན་གྱིན་མ་ལས་ ཞིབ་དཔྱད་འབད་དེ་
སྟོན་དམིགས་ལག་ཆེ དེ་ལས་ དེ་ལཱ་ཚུ་འུ་འུ་ གཙམ་ལམ་མ་འདྲམ་ གཉིས་གསལ་ལས་ལྷག་སྟེ་ཡོད་མི་ཚུ་ཡང་ རང་གི་
གནས་སྟངས་དང་བསྟུན་གྱིན་མ་ལས་ གང་ཅུང་གཅིག་ལག་ལེན་འབབ་ནི་མ་གཏོགས་ ཆ་ཚད་ལག་ལེན་འབབ་དམིགས་མཉེན་ཟེར་མཉེན་

သမ္မု'သန့်ဃာ၊

ག་ལས་སྒོར་རུ་ སྲོབ་ཕྱོག་དྲུག་ལྟར་འབད་བཅའ་འདྲི་ ཉེམ་བཟུམ་སེམས་པར་ དེ་སངས་ཀྱི་སྒོ་ག་དྲི་ག་གི་བྲག་ལས་
འབད་ཞིན་མ་ལས་ སྲོབ་དཔོན་སྲོབ་ཡུག་གཉིས་ཆ་ར་ རྟེན་སྲུབ་ཅན་ཅིག་བཟོ་དགོ་པའི་ཁར་ རྒྱལ་ཁབ་གཞན་གྱི་གནས་
སྟངས་དང་ཅིག་ཁར་ འཁྱེལ་གསལ་བཟོ་དགོ་པ་འདྲི་ ཤེས་དྲིལ་གི་དམིགས་ཡུལ་གཙོ་བོ་ཡིན་མ་ལས་
ག་ར་གིས་བྲག་ས་ཁར་བསྐྱམས་གནད་ཟེར་ལྷན་ཞིན།

སྟོབ་རིམ་ ༩ པའི་སྟུ་དབྱངས་ལམ་འཁྲིད།

གྲུ་གཞས་ཀྱི་ཁུངས་དོན།

རང་ལྷན་གྲུ་གཞས་ གཞུང་སྤྱི་ འབོད་སྤྱི་ དེ་གཞས་རྒྱ་ལོ་སྤྱི་གཞས་པ་ གཞུང་ཁྲོམ་སོ་སོ་ཀྱི་གྲུ་གཞས་དང་། དེ་ཀྱི་ཁུངས་ཁུངས་དང་དོན་པ་ཚུ་ འབྲུག་རྒྱ་ལོ་ཁུངས་ཀྱི་ རྒྱ་མེད་མ་ཡིན་པ་ཀྱི་ རྒྱ་མེད་བཟང་མ་ཡིན་པ་ཀྱི་སྟེ་ འབྲུག་གི་རྒྱ་ལོ་ཁུངས་ རང་བཅོམ་གྲུ་གཞས་ཐབས་ལུ་ མི་དྲན་ཀྱི་ཆེ་ཆུང་མེད་པ་ ག་ར་གིས་ མོ་མས་སྤྱད་འབད་དེ་ལག་ལེན་འཐབ་དེ་གི་གཞུང་ཆེ།

དང་པ། ལྷན་སྤྱད་སྤྱོད་གས་སྤྱད་དང་ལས་དོན།

ལྷན་སྤྱད་སྤྱོད་གས་སྤྱད།

གྲུ་གཞས་ཀྱི་ཕྱི་སྤྱོད་དང་ མོ་དོན་དང་ གྲུ་གཞས་འགོ་ཐོག་བྱུང་ཚུ་ཀྱི་སྤྱོད་ལས་ཀྱི་མོ་དོན་ན་ ཕྱི་བ་དང་ དང་འདྲོད་ཀྱི་སྤྱོད་ ལས་ཀྱི་བ་སྤྱད་འབད་དེ་ རྒྱ་མས་སྤྱད་འབད་ཚུ་གས།

ནང་གསེས་དོན་ཚན། གཞུང་སྤྱི་ འབོད་སྤྱི་ རིག་གསར།

གྲུ་གཞས་ཀྱི་ ཁུངས་དོན་དང་ རྒྱ་ལོ་ཁུངས་ཚུ་ ལགས་ཤོམ་སུ་ ཀྱི་སྟེ་ རང་གི་ཡང་གྲུ་གཞས་འཐོན་ཀྱི་དང་རྒྱ་ལོ་ཁུངས་ དེ་གི་པ་མ་ཚད་ གཞུང་ལུ་ཡང་ ལྷན་སྤྱོད་འབད་དེ་གི་པ་གཞུང་ཆེ།

ལྷན་སྤྱད་ལས་དོན།

- གྲུ་གཞས་ཀྱི་མོ་དོན་ཚུ་ཤེས་ཚུགས་དགོ།
- གྲུ་གཞས་ཀྱི་དེ་གས་ཚུ་སོ་སོ་མེད་པེ་ཐོག་ཀྱི་ཚུགས་དགོ།
- གྲུ་གཞས་ཀྱི་རྒྱ་ལོ་ལུ་ཡིད་ཆེས་དང་ ཁུངས་དོན་ཚུ་ གཞུང་ལུ་བཤད་ཚུགས་དགོ།

ལྷན་སྐྱེད་ལས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་

གྲོས་འཆར་དང་པ། འཛུལ་ཞིབ་ཐབས་ལམ།

གྲུ་གཞུང་གི་གོ་དོན་དང་འབྲུང་ཁུངས་ཚུ་ རྒྱུ་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་མི་ཀྱེད་མེད་ཅིག་གིས་མ་དོ་བར་ མཇུག་མེད་ཅིག་གི་དོན་ལུ་ གྲུ་གཞུང་ལུ་མཁུ་ལ་དེ་ གྲུ་གཞུང་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་དཔེ་དེ་ རྒྱུ་ལས་ ཡོད་མེད་འབྲེལ་བ་མེད་ཅིག་ལུ་བཅུག་ས་ཏེ་ཡོད་པའི་ གྲུ་གཞུང་གི་འབྲུང་ཁུངས་ཚུ་དང་གོ་དོན་ཚུ་ལས་ འཛུལ་ཞིབ་འབད་ཞིན་ན་ རྒྱུ་ལས་ཁར་སྤྱད་འབྲེལ་ལུ་བཅུག་ནི།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། དབྱེ་དཔྱད་འབད་ཐོག་ལས་ལྷན་ནི།

གྲུ་གཞུང་གི་སྒྲིལ་ལས་ ཁོང་ར་གི་ཏེ་མ་ལས་གོ་ཡོད་མི་ཚུ་ སློབ་ལཱ་ཚུ་ ཆ་གཅུང་དེ་ ཡང་ན་ སྤེལ་ཤེས་ཀྱི་ཐོག་ལུ་ གྲོས་བསྐྱེད་འབད་བཅུག་ཞིན་ན་ རྒྱུ་ལས་ དྲན་ཅིག་ཅིག་ཤེས་འཛིན་འབད་བཅུག་ནི།

འོག་གི་དེ་ཚུ་ལས་ལྷན་གྱི་དོན་ལུ་ བཀོད་ནི།

- གྲུ་དང་གཞུང་ཟེར་མི་འདི་ ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ལུ་གོ་ཤ་མོ་?
- གྲུ་གཞུང་ ཟེར་མི་འདི་གི་དོན་དྲན་ ག་ཅི་ཡིན་ན་?
- གྲུ་གཞུང་གི་སྒྲིལ་ལས་ཟེར་མི་འདི་ག་བཟུམ་ལུ་གོ་ཤ་མོ་?

རང་སོའི་སློབ་དེ་དང་ འབྲེལ་ཡོད་སྤྱད་མེད་ཅིག་གི་དེ་གཞུང་ཡང་ འདི་དོན་ལུ་ལག་ལུ་འབྲེལ་འབྲེལ་ མ་བརྟུབ་མེད།

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། གོ་བཟུང་སྤྱོད་ནི།

གཞུང་སྤྱི་ གྲུ་བཟུང་ཐོད་ལུ་མི་འགྱུ་ ཆོས་ཀྱི་ཆ་བཟུང་ཐོད་ལུ་ གཞུང་བཟུང་ཐོད་ལུ་ འབྲེལ་སྤྱོད་ གྲུ་གཞུང་ སྤྱོད་བཟུང་གཞུང་ཆུང་གསུམ་ གྲུ་གཞུང་ ཆོས་ཆེན་ཐོད་ལུ་ཟུག་ལ། གྲུ་གཞུང་དེ་ཚུ་ མཐོང་ཐོས་མཁུ་ཆོས་ཐོ་ ཞིན་མ་ལས་ སློབ་སྤྱོད་འབད་ནི།

- གྲུ་ཆོག་འདི་ནང་ ཆོག་ག་ཅི་སྤྱོད་ཐོད་ལུ་?
- གྲུ་ཆོག་འདི་ནང་ རྒྱུ་ཤེས་ཀྱི་ ག་ཅི་ལུ་ར་བཟུག་ཐོག་ག་?
- གྲུ་ཆོག་འདི་ནང་ལུ་ཡོད་པའི་ ཆོག་ཚུ་ག་དེ་མེད་ལག་ལུ་འབྲེལ་ཐོག་?
- གྲུ་ཆོག་འདི་གཞུང་སྤྱོད་ཐོག་ག་ཅི་བཟུམ་ཀྱང་ ལག་ལུ་འབྲེལ་ཐོག་?

- རྒྱ་གཞུང་གི་རྒྱ་ཡིག་ལ་མཐུན་པའི་ ཡོངས་འབྲེལ་ཁ་ཐུང་དོན་འཛིན་འབད་དེ་བཏུ་བཞུག་དགོ།
- རྒྱ་ཆེན་པོ་ཐོ་བྱ་ཚུ་ལཱ་ཁུར་ལྟེ་དོན་ཚན་ཚུ་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་ཞིན་མ་ལས་ རྒྱ་མཐུང་འབད་བཞུག་དགོ།
- ཡམ་ཚུ་གིས་འབྲེལ་གཏོགས་འབད་དེ་ ཚིག་ཚུ་དྲུབ་དྲུབ་གི་དང་ གོ་བ་ལུ་བཟུངས་ དེ་ལས་ རྩོམ་ཞུམ་བཞུག་ དགོ།

གྲོས་འཆར་བཞི་པ། གྲོས་བསྟུན་བཅས་ཤེས།

སྟེ་གོ་གས་ཀྱང་ལཱ་མཉམ་མཉམ་མཉམ་གྱི་ཐོག་ལས་ རྒྱ་དང་གཞུང་བཅས་སྐབ་དགོ་པའི་རྒྱ་མཚན་ཚུ་ གྲོས་བསྟུན་འབད་ཞིན་གྱི་ ཐོ་བྱ་དོན་ཚན་ལྟེ་ སྟེ་ཚན་གཞུན་དང་གཞི་ཁར་བཟུངས་འབད་ཞིན་གྱི་ དེ་གྲུ་བསམ་འཆར་བློ་བཞུག་གི་ སྟེ་ཚན་གཞུང་ གིས་བསམ་འཆར་བློ་བཞུག་ཚུ་དང་ དེ་གྲུ་ ལཱ་གས་བཅོས་འབད་དགོ་པ་གཅི་ཡོད་གཞུང་ལྟེ་ ལཱ་གས་བཅོས་འབད་དེ་ཤེས་ ཤེས་འཕྲོད་ཚུ་གསལ་བཟོ་གི།

གྲོས་འཆར་ལྔ་པ། སློབ་ལཱ་ཐོག་ལས་འབད་ནི།

གཞུན་ཡང་ སློབ་ལཱ་འཛིན་གས་ ལས་འགྲུལ་ སྐུན་ལུ་ དེ་བཅས་ལུ་ ཅེ་ཚོག་འགྲེལ་བཤད་ བཟོ་དགོ་གི་ ནུམ་གྲུང་ ཡིག་སྟེ་ལཱ་སྟེ་གས་པ་ཚུ་ སློབ་དོན་གྱིས་བཅུ་མཉམ་གྱི་ལྟེ་ ཡོངས་འབྲེལ་དང་ རྒྱ་གཞུང་སློབ་ཁར་ལཱ་སྟེ་གས་པ་གཞུང་ བཟོ་དགོ་ ལས་བཏང་ལྟེ་ རྒྱ་མཐུང་འབད་འབད་དགོ།

སྐབ་སློབ་བཟུང་དོན་གྱི་རི་བ།

- 1) རྩོད་གྱིས་ རྒྱ་གཞུང་གི་ དོ་སྟོན་གྱི་སྟོན་ལས་གཅི་ཡོད་ཀྱི་ཡི? (དུག་ཤེས)
- 2) རྒྱ་གཞུང་བཅས་མི་འདི་ གཅི་བཟུམ་ཅིག་ལུ་ གོ་གི་ཡིན་མས་གོ? (གོ་རྟོགས)
- 3) རྒྱ་དང་གཞུང་གཉིས་གྱི་ཁྱད་པར་ཡི། (དྲུབ་དྲུབ)
- 4) རྒྱ་གཞུང་གི་འབྲུང་ཁུངས་འདི་ལུ་འབྲུང་གིས་ཡིན་ཆེས་ཡོད་ག? གཅི་ཡི། (དྲུབ་ཞིབ)
- 5) རྒྱ་གཞུང་གི་འབྲུང་ཁུངས་དང་གོ་དོན་ཚུ་རྒྱ་བཞུགས་ལས་ ཁེ་མན་གཅི་ཡང་འབྲུང་ཡི་ བསམ་འཆར་ཚོག་འབྲུ་ 100 ? ལས་མ་ཁུངས་ཅིག་བློ་དགོ།

དཔྱད་ཞིབ།

དུབྱེ་ཞེས་གཅིར་འབད་ཅུང་ འདི་གི་ཉམ་ཁུ་ ཉམ་དོ་ཉེ་ དེ་གེ་ཚུ་ཁུ་ བཅོ་མཐོང་ཚུ་ ཚུད་པའི་མཐོང་ཆས་བཟོ་ཏེ་ དུབྱེ་ཞེས་ འབད་དེོ།

གྲུ་གཞས་ཀྱི་གོ་དོན་དང་འབྲུང་མིམ་གྱི་ཁྲུངས་དོན་ཚུ་ སྐུན་ཁུ་འབད་ཐ་ད་ཁུ་ དེ་ཚུ་ག་ཅོད་ཀྱི་ ལྷ་དོན། རྩོ་མོ་བས། རྩོ་
 སྤུང་ཐངས་ཚུ་ཁུ་གཞི་བཞག་ཀྱི་ དེ་ཚུ་ཞིབ་འབད་ཞིན་མ་ཁས་ དེ་དྲུག་ཐོ་བཞག་གི་ གཤམ་འཁོད་ཁུ་བཀོད་ཡོད་མི་
 བཟུམ་སེ་ མཁོ་ཆས་ཅོད་ཀྱི་ཁག་ཁུ་འབབ་ཅུང་བརུབ།

ཐུ་དེམ།	པོ་དྲུ་མ།	རྒྱ་ལྡན།	ཉེ་དྲི།

[illegible]

ཀླུ་པ་རྟེན་མཐུན་རྟེན།

- གྲྭ་བཟུང་མཆོད་ཀྱི་ལས། (༢༠༠༥) ཟུང་པོ་ཐོ་གསུམ་ལམ་སྟོན། ཀེ་ཨམ་ཀྱི་ལས་སྟོན།
- རྒྱལ་གཞུང་གློ་སྒྲིལ་གསུམ་སྟོན་ལྟེ་བ། (༢༠༡༦) འབྲུག་གི་གཞུང་གློ་སྒྲིལ་ལམ་སྟོན།
- <https://www.youtube.com/watch?v=SKGeU4UXhjM>
- <https://rec.gov.bt>

[illegible]

གཞུང་ཁྱིམ་ འཕྲོད་ཁྱིམ་ རིག་གསར་གསུམ་གྱི་ གདམས་དབུ་ལྟུང་ཆུ་ ཉམས་པ་སོར་རྒྱུ་མི་ཉམས་གོང་འཕེལ་ཆེན་པུ་ ལམ་སྲོལ་
 རིམ་བུར་གཞུས་བབས་ལུ་ ཉལ་སྐྱུང་འབད་དེ་གོ་པ་འདི་ གཞུས་པར་འཛིན་དེ་གོ་པ་ཨིན།

- ལྷ་གཞུས་འགོ་བོན་བྱུང་ཚུལ་གྱི་སྐོར་ ལས་ཤེས་ཚུགས་དགོ།
- ལྷ་གཞུས་ཚུ་གི་གདུངས་དྲུངས་དྲང་ ལེའུ་སྦྱར་ཐངས་ཡོད་ལུགས་སྐོར་དང་སྟོབས་ཀྱི་བཟོ་ཚུགས་དགོ།
- གདུངས་དྲུངས་ཀྱི་ དགོས་མཁོ་དང་འཁྱུལ་ཏེ་ ལྷ་གཞུས་ཀྱི་སྐོར་ལས་ བཤད་པ་རྒྱལ་ཚུགས་དགོ།

གྲུ་གཞས་འདི་ སྤོ་མིམ་སྤོ་གསལ་ལས་འོ་སྤྲོད་འབད་དེ་ སྤོ་མིམ་ ༥ པ་ ཚུན་ཚུན་ རྩམ་སྤྲུང་འབད་དེ་ཡོད་པ་ལས་ གྲུ་
 གཞས་ཟེང་བའི་གོ་དོན་དང་ཚིག་ཚུ་ སྤོ་མ་ཡུག་ཆ་གཟུང་དང་ སྤོ་ཚན་གཤམ་ལྷུང་ལྷུ་ སྤོ་ཤེབ་དང་ རྩམ་རྩེན་དཔེ་ཤེབ་ཡང་ག་
 ཡོད་ས་འབྲེལ་ཚུ་ལྷུང་ལས་འཚོ་ལ་དེ་ སྤོ་བུལ་གྱི་ ལུ་ཚུ་དམའ་ཁང་ རྩམ་གིན་གྱི་ དེའི་ལྷུང་ལས་ ལེགས་ཤོམ་དང་ དྲག་
 ཤོས་འདི་ སྤོ་མ་བསྐྱུན་འབད་དེ་ སྤོ་བཀོད་འབད་བུལ་གྱི་

- གཞུང་སྐྱུ་དང་བོད་སྐྱུ་ དེལས་མིག་གསར་ཚུ་ འབྲི་བཅས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ག་དེ་སེ་ར་ཡོད་པ་སྟོ་?
- ཁྱེད་ཀྱིས་ རྒྱལ་ཁྲུང་འབད་ཡོད་པའི་ སྤྱུ་ཚུ་གི་གསལ་ལས་ འབྲི་བཅ་དྲ་ འཇམ་ཤོས་ར་ག་ཅི་འདི་སྟོ་? ག་ཅི་འབད་?

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། ལས་འགུལ་སྔོན་ཐོག་ལས་ལྟ་བུ་སྟོན་འབད་ནི།

སློབ་ཡུལ་ཚུ་ རང་རྒྱུ་ལཱ་ དེ་གི་གསལ་བཤུ་ཚུ་གསལ་བཤུ་དུ་ག་པ་ཅིག་གིས་ཏེ་ འགྲོལ་བཞུགས་དེ་ལས་ ལེའུ་སྤྱོད་ཐངས་ཀྱི་སྟོན་ ལས་གྲོ་བཞུགས་ནི་ ལས་འགུལ་གྱི་ནི་ རྒྱ་གཞུང་གསལ་བཤུ་ཚུ་ལཱ་འབད་ནི་དེ་ལུ་ཚིག་འབྲུག་གི་མཇུག་ ག་དེ་མེ་ར་ ཚུ་ དེ་གི་པ་ཨིན་ན་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ལམ་སྟོན་འབད་དགོ། །
རང་སོའི་ཚུ་ལཱ་དཔེ་ འགྲོལ་བཞུགས་ལོ་དུ་མི་འདི་ སྡེ་ཚན་བཟོ་ནི་ན་ སྡེ་ཚན་ལཱ་ལུ་ལྷག་ཏུ་ ལྷག་པོ་བཟོ་མི་བཟོ་ ལཱ་ དེ་གི་དཔེ་ལཱ་འབད་ནི།
གྲུ་གཞུང་དེ་ཚུ་དང་འབྲེལ་བའི་ ཡོངས་འབྲེལ་ཁ་བྱུང་པོ་འཛིན་འབད་དེ་བཟོ་བཞུགས་དགོ།

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། གྲོས་བསྐྱར་ཐོག་ལས།

སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཚུ་ཚིག་གོ་དོན་ཚུ་ འཕར་གཞུགས་སྟོན་ཆས་ཀྱི་ཐོག་ལས་སློབ་སྟོན་འབད་ལཱ་དུ་ རྒྱུ་ལུ་ དེ་གི་བསྐྱར་བཟོ་སོན།
མཁུ་མཇུག་མཁུ་མཇུག་ རྒྱུ་ལུ་ལོ་སྤྱོད་པ་གཞུང་བཟོ་ རྒྱུ་ལུ་འཛིན་ལས་འབད་དེ་ ལྷག་ལྷག་འབད་འབད་དགོ། (མཁུ་ མཇུག་མཁུ་མཇུག་) སློབ་ཡུལ་ཚུ་ཡར་ལོང་ཞིན་མ་ལས་ མཁུ་མཇུག་ཀྱི་ལཱ་དུ་ རང་སོའི་ལཱ་ཚུ་ རྒྱུ་ལུ་བཟོ་ནི་ན་ གྲོས་ ལཱ་ཀྱི་ཐོག་ལས་ གཞིག་གིས་ གཞིག་ལུ་ཡོན་ཏན་པོ་སྟོན་འབད་མི་ཅིག་ལུ་སྤྲོ་བ་ཨིན།)

གྲོས་འཆར་བཞི་པ། ལག་ལེན་གསལ་གཏོང་།

སློབ་དཔོན་གྱིས་ རྒྱ་ཚིག་གོ་ལོ་ག་གཉིས་དེ་ཅིག་སྟོན་དེ་ སྡེ་ཚན་དུ་ག་པ་ཅིག་བཟོ་ནི་ན་ སྡེ་ཚན་ལཱ་དེ་གི་གྲོས་བསྐྱར་འབད་ བཞུགས་པའི་ལུ་ལུ་ གཞུང་དཔེ་ལཱ་གསལ་བཤུ་ཚུ་ལཱ་འབད་དེ་འཛིན་ནི་དང་ ལེའུ་གསལ་བཤུ་དེ་འབད་བཞུགས་ནི་ སྡེ་ཚན་ལཱ་ལས་ གཞུང་དཔེ་ལཱ་དང་ལེའུ་ལཱ་གོས་དེ་གཞུང་ཁ་བྱུང་བཟོ་ནི་ རྒྱ་གཞུང་གཞིག་གསལ་བཤུ་ཚུ་ལཱ་འབད་དེ་བཞུགས་ནི།

གྲོས་འཆར་ལྔ་པ། འཛུལ་ཞིབ།

སློབ་ཡུལ་ཚུ་ རྒྱུ་གསལ་བཤུ་དུ་བཟོ་ནི་ན་ ཞབས་ཁྲ་མཁུ་མཁུ་ཚུ་དང་ལྷག་ཏུ་ དེ་ལུ་ལས་དཔེ་ལཱ་སོང་ཏེ་ཡོད་མི་ རྒྱ་གཞུང་ལྷི་མ་ དེ་མེ་ལཱ་ལས་ལྷི་མ་ལྷི་མ་ལྷི་མ་ལྷི་མ་ལྷི་མ་ལྷི་མ་ འཛུལ་ཞིབ་འབད་དེ་ དེ་ཚུ་གི་གཞུང་དཔེ་ལཱ་དང་ལེའུ་ཚུ་ ལུ་ལྷག་ཏུ་འབད་དེ་ སློབ་སྟོན་ལཱ་ལུ་བཞུགས་ནི།

རྒྱལ་ཁྲིམ་མཐུན་རྒྱུ་

- གྲྲ་བཟུང་མིའི་ལམ། (༢༠༠༥) རྒྱ་དེབ་སློབ་གསུང་ལམ་སྟོན། ཀེ་ཨེམ་ཀེ་ལམ་སྟོན།
- རྒྱལ་གཞུང་སློབ་གསུང་སློབ་སྟོན་ཀྱི་ལམ་སྟོན། (༢༠༡༦) རྒྱལ་གཞུང་སློབ་གསུང་སྟོན།
- <https://www.youtube.com/watch?v=SKGeU4UXhjM>
- <https://rec.gov.bt>

གསུམ་པ། ལྷ་བ་སྤྱང་ཕྱོགས་སྤྱབ་དང་ལས་དོན།

ལྷ་བ་སྤྱང་ཕྱོགས་སྤྱབ།

རང་ལྷགས་སྤྱ་གཞུང་གི་འབྲུང་ཁྲུང་དང་ ལྷ་ཕྱོགས་སོ་སོ་ནི་ གཞུང་སྤྱ་དང་འཕོད་སྤྱ་ཁྲི་མིགས་དང་ དེ་ལས་ མིག་གསལ་ རྩ་གི་གྲངས་དྲུངས་དང་ ལུ་བསྐྱར་ཐངས་ཡོད་ལྷགས་སྤྱ་འཛོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ རང་སྟོབས་ཀྱི་སྤྱ་ལས་ ལུ་བསྐྱར་འབྲུང་དང་ བསལ་མེ་བསྐྱར་དེ་ སྤྱ་འབྲུབ་ཚུགས།

༡.༡ རང་གསེས་དོན་ཚན། སྤྱ་གཞུང་གི་དབྱེ་བ།

སྤྱ་གཞུང་གི་དབྱེ་བ་གསུམ་འདྲིམ་ གྲངས་དྲུངས་དང་ ལུ་བསྐྱར་ཐངས་སྤྱ་ཚུ་ ལམ་སྤྱོད་མེ་བཟུང་གཞུང་ཐབས་ལུ་ ཉལ་སྤྱང་འབད་དེ་མེ་འདྲི གཞུང་མེ་འཛོལ་དེ་མེ་ཡིན།

ལྷ་བ་སྤྱང་ལས་དོན།

- ༠ གཞུང་སྤྱ་ འཕོད་སྤྱ་ མིག་གསལ་གསུམ་གྱི་ ཁྲུང་དོན་འགྲོ་པ་རྒྱབ་ཚུགས་དགོ།
- ༠ སྤྱ་གཞུང་དེ་གསུམ་གྱི་ གྲངས་དྲུངས་དང་ ལུ་བསྐྱར་དེ་ སྤྱ་འབྲུབ་ཚུགས་དགོ།
- ༠ སྤྱ་གཞུང་དེ་གསུམ་གྱི་ ཡན་པ་ཁྲི་ཁྲུངས་འགྲོ་ཚུགས་དགོ།

ལྷ་བ་སྤྱང་ཉམས་ཕྱོང་།

གོས་འཆར་དང་པ། ལུ་སྤྱང་ཐོག་ལུ་འབད་ནི། ལྷ་བ་སྤྱང་ལམ་ལུགས།

གཞུང་སྤྱ་དང་ འཕོད་སྤྱ་ཁྲི་མིགས་ཀྱི་ མིག་དང་གྲངས་ཚུ་ སྤྱ་དེ་མེ་ཁྲི་མིགས་འཐེན་དེ་མེ་སྟོན་འབད་ཕྱིན་དགོ་ ཡང་ན་ སྤྱ་ཡུག་འཐེན་གསེ་མི་ཚུ་ལུ་འཐེན་བཞུག་དགོ།

སྤྱང་ལུ་འདྲི་གི་དོན་ལུ་

- སྤྱ་ཡུག་ཚུ་ སྟོན་པ་ལུ་སྤྱ་མིག་ཚུ་བཅོ་བཞུག་འགྲོ་པ་ཞིན་མ་ལས་ ལུ་བསྐྱར་བཞུག་དགོ།
- སྤྱ་གཞུང་དེ་ཚུ་དང་འབྲེལ་བའི་ ཡོངས་འབྲེལ་ཁ་བྱང་དོས་འཛོལ་འབད་དེ་བཏུ་བཞུག་དགོ།

➤ སློབ་ཡུལ་ཚུ་ལེའུ་བཅོམ་དུ་སློབ་དཔེ་གྱི་ཉུང་ཉུང་འབད་དེ་ རྒྱ་སྟོན་འབད་དེ།

དྲུག་ཉིད། གཤམ་འཁོད་གྱི་དྲུག་ཚད་བཅོ་ཉེ་ཡོད་མི་འབྲིལ་ཏེ་དྲུག་ཉིད་འབད་དེ།

ལེའུ་བསྐྱར་ཐངས།		༣༠%
གདོད་གི་རྣམ་འགྲུ།		༥%
ལག་པའི་ཡུལ་ཀྱ།		༥%
ལུས་གྱི་སྐྱེ་ཉམས།		༤%
ལེའུ་གི་གོ་མི།		༤%
བསྟོམས།		༣༠%
རྩྭ་གསོ། དྲུག་ཉིད་གྱི་སྐྱེ་ཉམས་ཚད་འདི་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་གཞན་ཡང་བཅོ་དགོཔ་ཨིན།		

ལེའུ་གི་མཁའ་མཆོག་གིས་ལམ་སྟོན་དཔེ་འབྲིལ་ཏེ་ རྒྱ་བ་ཚུ་དེ་ཡོད་མེད་ཚུ་ བཟུང་ཉུང་ལེགས་བཅོས་འབད་ནི།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། ངག་རྒྱུགས་ལེན་ནི།

གཞུང་སྐྱོ། རྒྱ་བཅའ་བོད་ལ་མི་འགོ། ཆོས་གྱི་ཅེ་བ་མི་བཅུགས་དང་ གཡུས་བཅའ་འབྲུག་གི་མི་ལ།) འབོད་སྐྱོ། རྒྱ་བཅའ་བོད་ལ་ བཀྲིས་གཡང་ཆགས། གཤམ་ཉི་ཅེ་ཉམས་བྱེད་པ། ཆོས་ཆེན་བཅོམ་ལེན་བཟུང་།) གི་ཆོག་ཚུ་དྲུག་ཉིད་དཔེ་ཉིད་ གོ་བ་ལེན་ཐངས་ དེ་ ལས་ མིམ་པ་དཔེ་འབྲིལ་ཏེ་སྟོམ་གཟུང་བཅུག་དེ།

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། ཞིབ་འཇོལ་འབད་ནི།

སློབ་དཔེ་གྱིས་ ཞབས་ཁའི་ཆོགས་བཅུ་དུག་པ་ཅིག་གི་བཅོད་དོན་ཐོག་ལུ་ ཁུངས་དཔེ་དགོས་པའི་སྐྱོར་ལས་ སློབ་ཡུལ་ཚུ་ལུ་ ཉེ་ཉེ་དེ་ལས་སྐྱོར་ལུ་ གྲོས་བསྐྱར། མཁའ་མཆོག་མཉམ་མཉམས་ལུ་སོགས་པའི་ དོན་ཚན་དཔེ་འབྲིལ་བའི་སྐྱོར་ལུ་ དཔེ་ཉིད་ མིང་ཆོག་གི་གོ་དོན། ཆོགས་བཅུ་བཅུ་དོན། རྣམ་གཤམ་ལུ་སོགས་པ་ བྱིན་གྱི་ཉམས་ལས་ རྒྱ་བཅའ་དཔེ་དཔེ་དཔེ་ ཡང་ན། ཡོངས་འབྲེལ་ཚུ་ལས་ཡབ་ལེན་དཔེ་ ཞིབ་འཇོལ་འབད་བཅུག་སྟེ་ རྒྱ་བཅུང་འབད་འབད་དེ། དེ་སྐབས་སློབ་དཔེ་རང་གིས་ ཉུང་ཉུང་དཔེ་ ལམ་སྟོན་གྱི་ཐོག་ལས་ལྷག་འབད་དེ།

གྲོས་འཆར་བཞི་པ། གྲོས་བསྟུན།

སྤྱི་བ་སྟོན་འབད་ཚད་མི་ ལྷ་བས་ཁྲ་མི་ཚོ་གི་བཛེན་དོན་ཚུ་གིས་ བྱེ་བྱི་མི་ཚོ་འི་གནས་སྤངས་ཀྱི་ ལཱ་དང་བྱ་བ་ཚུ་དང་ འབྲེལ་
 བ་ག་དེ་མེ་འདུག་ག་? འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་བཟོ་གི་འདི་དོན་ལཱ་ འགྱུར་བ་ག་ཅི་འོང་དགོ་པ་འདུག་གོ? ཚོས་དང་མཐུན་པ་འདི་དོན་ཚུ་
 འཛིན་རྟོན་གྱི་ མི་ཚོ་འི་རྩེད་ འབྲེལ་བ་ག་དེ་མེ་འབྲེལ་བ་ཚུ་གིས་ག་? གནད་དོན་འདི་ཚུ་ སྤྱི་བ་ལྷན་ལཱ་ལོ་ དང་རྒྱུད་དང་ཡང་ན་
 ལཱ་ཚོན་ལཱ་སོགས་པ་ག་དང་བདེ་ཐོག་ གྲོས་བསྟུན། བསམ་ལུག། བསམ་བཀོད་ལཱ་སོགས་པ་ འབད་བཅུག་ཐོག་ལྷ་བ་
 སྤྱུང་འབད་དགོ།

གྲོས་འཆར་རྩག་པ། ཡོངས་འབྲེལ་ལག་ལེན་འཐབ་ནི།

[illegible]

ལྷ་བ་སྐྱུང་བ་ཅུད་དོན་གྱི་ཏི་བ།

- ၁) ဂုဏ်အသိအမြင်ပေးရန်အတွက် (အကဲခတ်)
- ၂) ဂုဏ်အသိအမြင်ပေးရန်အတွက် (အကဲခတ်)
- ၃) အသိအမြင်ပေးရန်အတွက် (အကဲခတ်)
- ၄) အသိအမြင်ပေးရန်အတွက် (အကဲခတ်)
- ၅) ဂုဏ်အသိအမြင်ပေးရန်အတွက် (အကဲခတ်)
- ၆) အသိအမြင်ပေးရန်အတွက် (အကဲခတ်)

དབྱེ་ཞིབ།

གཤམ་འཁོར་གྱི་དབྱེ་ཚད་བཟོ་སྟེ་ཡོད་མི་འགྲིལ་ཏེ་དབྱེ་ཁྱིམ་འབད་དགོ། དཔེ་ན།

ཉམ་ཞོན།	༡༠%
ཕྱི་མཁུ།	༣%

ཚིག་གི་གོ་རིམ།	༣%
སྐད་ཀྱི་མ་ཉེན་ཁུག	༡%
གནད་ས་དྲུང་ས།	༣%
བསྟོམས།	༡༠%

རྒྱུ་རྐྱེན་མཐུན་རྒྱུ།

- ཀྱན་བཟང་ལྷོ་ལས། (༢༠༠༤) བྱ་དེབ་སློབ་གསུང་ལམ་སྟོན། ཀུན་ལམ་གྱི་ལས་སྟེ།
- རྒྱལ་གཞུང་སློབ་གསུང་སྟོན་ཀྱི་བ། (༢༠༡༤) རྒྱལ་གྱི་གཞུང་སློབ་ལམ་སྟོན།
- <https://www.youtube.com/watch?v=SKGeU4UXhjM>
- <https://rec.gov.bt>

བཞི་པ། ལྷ་བ་སྤྱང་ལྷོགས་དང་ལས་དོན།

རིག་ཅུལ་ལྷོགས་གྲུབ།

སྟན་ཆའི་གོ་དོན་ སྟན་ཆ་གི་འབྲུང་ཁྲུངས་ སྟན་ཆའི་དབྱེ་བ་ འབྲུག་ཀྲུལ་ཁབ་ནང་སྟན་ཆ་དཔལ་ འབྲུག་ཀྲུལ་ཁབ་ཀྱི་སྟན་ཆ་
གཏོ་བོ་ དེལས་སྟན་ཆ་ཉལ་དགོ་པའི་ཁྲུངས་དང་དགོས་པ་ཚུ་དྲོ་གོ་ཏེ་ གཞན་ཀྲུལ་གོ་བརྟ་སྤོལ་ཚུགས་པ་མ་ཚད་ རང་གིས་ཡང་
ཡིད་ཆེས་དང་ དག་སྙེད་བསྐྱེད་དེ་ འབྲི་སྤྱབ་འབད་ཚུགས།

རང་གསེས་དོན་ཚན། རང་ལུགས་སྟན་ཆ་དབྱངས་ཀྱི་སྟོན།

སྟན་ཆའི་གོ་དོན་དང་ སྟན་ཆ་གི་འབྲུང་ཁྲུངས། སྟན་ཆ་གི་དབྱེ་བ་དང་ འབྲུག་ཀྲུལ་ཁབ་ཀྱི་སྟན་ཆ་གཏོ་བོ་འབྲུག་ཀྲུལ་ཁབ་ནང་
སྟན་ཆ་དཔལ་ཀྱི་ཁྲུངས་དོན་ཚུ་གིས་ཏེ་ གཞན་ཀྲུལ་གོ་བརྟ་སྤོལ་ཚུགས་དགོ་པ་གཞུང་མེ་གོས་ཡིན།

ལྷ་བ་སྤྱང་ལས་དོན།

- སྟན་ཆའི་གོ་དོན་ འབྲུག་ཀྲུལ་ཁབ་ཀྱི་སྟན་ཆའི་དབྱེ་བ་ དེལས་སྟན་ཆ་ཉལ་དགོ་པའི་ཁྲུངས་དང་དགོས་པ་ཚུ་ འབྲི་སྤྱབ་
འབད་ཚུགས་དགོ།
- རང་ལུགས་སྟན་ཆ་ཚུ་ གྲུ་གཞན་ཀྱི་ གནས་སྤྱད་དང་བསྟན་ཏེ་ དེས་སྤྱུལ་ཁུལ་ཁོ་འབབ་ཚུར་དགོ།
- རང་ལུགས་སྟན་ཆ་ལུ་སྤོ་བ་ཡོད་པའི་ཁྲུངས་བཀལ་ཚུགས་དགོ།

ལྷ་བ་སྤྱང་ཉལ་ཚུང་།

གོས་འཆར་དང་པ། མཁས་མཆོག་སྡེ་ཚན་བཅོ་སྟེ་ བཞེ་སོར་ཐོག་ལས་ལྷ་བ་སྟོན་འབད་ནི།

སྤོ་བ་དེ་ལྟར་ལུ་ཡོད་པའི་ སྟན་ཆའི་འབྲུང་ཁྲུངས་དང་ དབྱེ་བ་དེལས་དགོས་པ་ཚུ་ སྤོ་བ་ལྷུག་ཚུ་སྡེ་ཚན་ནང་ལུ་འབད་ཉལ་ཏེ་
དབྱེ་བ་དཔལ་བཟུགས་དགོ།

སྟོར་ཐོངས་དང་པ། རང་གནས་སྡེ་ཚན། Home Group

- སྤོ་བ་ལྷུག་ཚུ་ རིག་པ་ཡོད་མི་དང་མེད་མི་ སྤོ་བ་སྤྱེ་བ་ཏེ་འབད་ཅུང་ ཡང་ན་ ཡང་གྲུངས་ཐོག་ལུ་འབད་ཅུང་ དོན་
ཚན་གྲུངས་ཁ་དང་འབྲིལ་བའི་ སྡེ་ཚན་བཅོ་སྟེ་ སྡེ་ཚན་འདི་གི་མི་ལུ་ འབྲུང་ཁྲུངས་ དབྱེ་བ་ འབྲུག་ཀྲུལ་ཁབ་ཀྱི་
སྟན་ཆ་གཏོ་བོ་དང་ སྟན་ཆ་ཉལ་དགོ་པའི་དགོས་པ་བཟུང་ རང་གནས་སྡེ་ཚན་ལ་ ལྟར་ལུ་ བཅོ་སྟེ་ འདི་ལུ་

Home Group ཟེ་སླབ་ཨིན།

- སངསོའི་ སང་གནས་སྟེ་ཚན་ Home Group རྟེ་ལུ་མོག་ཡོད་པའི་ དྲོ་ཚན་ཚུ་གི་སྐྱོ་ལས་ དྲོ་གས་པ་འེ་
ཡོད་ཅུང་སློབ་དྲོ་མཉམ་ཀྱིས་ཀྱུ་བ་སྐྱོ་འབད་དེ་ སངསོའི་སྟེ་ཚན་རྟེ་གི་མི་འོ་ག་ར་གིས་ཉ་གོ་མ་དུང་ བཤད་པ་ཀྱུ་བ་ཚུ་གས་པ་
བཟོ་ཞིན་མ་ལས་སྟེ་ཚན་འདི་གི་ལུ་ མཇུག་བསྡུ་ཨིན།

སྐྱོར་བཅེས་གཉིས་པ། མཁས་མཆོག་སྟེ་ཚན། Expert Group

སློབ་ཡུག་ཚུ་ ཉེ་མའི་ སང་གནས་སྟེ་ཚན་བཞི་རྟེ་གི་ འབྲུས་མི་ཚུ་ ཡེང་གུང་སླབ་བཅུག་ཞིན་ཅན་ ཡེང་དུང་པ་འབྲོབ་མི་ག་
ར་གཞིག་ཁར་ གཉིས་པ་འབྲོབ་མི་ག་ར་གཞིག་ཁར་མེ་ སྟེ་ཚན་ཁག་དྲག་པ་ཅིག་བཟོ་ནི།

- དཔེ་ན་ འབྲུང་ཁུངས་ དཔྱེ་བ་ འབྲུག་ཀྱུ་ལ་ཁབ་ཀྱི་སྐྱུ་ཆ་མཆོ་མོ་དུང་ སྐྱུ་ཆ་ཉུལ་དགོ་པའི་དྲོ་གས་པའི་རྟེ་ལས་
མི་འེ་འེ་ གན་མ་འབྲུ་འབད་དེ་ སྟེ་ཚན་བཟོ་ནི། སྟེ་ཚན་འདི་གི་མི་འོ་ལུ་ མཁས་མཆོག་སྟེ་ཚན་ Expert Group
ཟེ་སླབ་ཨིན།
- དེ་ཉོ་གི་སྟེ་ཚན་རྟེ་གི་མི་འོ་ཚུ་ག་ར་ སང་གི་དྲོ་ཚན་ཀྱི་མཁས་མཆོག་ཨིན་མ་ལས་ སང་གི་དྲོ་ཚན་ཀྱི་སྐྱོ་ལས་ ཉེ་
མ་སང་གནས་སྟེ་ཚན་རྟེ་གོ་བསྐྱར་འབད་ཡོད་པའི་ གན་དྲོ་ཚུ་ སྐྱོར་ཀྱུ་བ་འབད་བཤད་པ་ཀྱུ་བ་ནི།
- མཁས་མཆོག་སྟེ་ཚན་འདི་རྟེ་ལུ་ དུང་པ་ར་ སྟེ་ཚན་དུང་པ་རྟེ་ལས་འོང་མི་ འབྲུས་མི་གིས་ སང་གནས་ སྟེ་ཚན་
རྟེ་ལུ་བསྐྱུ་གོས་ཀྱུ་བ་མི་འོ་དྲོ་ཚན་འདི་མི་སྐྱོ་ལས་ སྟེ་ཚན་འདི་རྟེ་གི་འབྲུས་མི་ཚུ་ལུ་བཅེ་སློབ་འབད་དེ་ འབྲུས་མི་
གཞན་ཚུ་གིས་དྲོ་གས་དཔྱད་ཀྱི་དྲོ་ལུ་དེ་བ་འེ་ཡོད་ཅུང་དེས་ཉེ་ ལུ་ཚུ་སླབ་བྱིན་དགོ།
- དེ་ལས་དེ་བཟུམ་ སྟེ་ཚན་གཉིས་པ་ གསུམ་པ་ བཞི་པ་ ལ་པ་ཚུ་རྟེ་ལས་འོང་མི་ཚུ་གིས་ཡང་ འེ་འེ་བཞིན་སྐྱོར་
ཀྱུ་བ་མེ་འབད་དེ་གོ།
- ཆ་མཉུམ་ར་ མཇུག་བསྡུ་ཚར་ཞིན་མ་ལས་ སྟེ་ཚན་རྟེ་ལུ་དྲོ་གས་སེལ་འབད་མ་ཚུ་གས་པ་འེ་ཡོད་པ་ཅིན་ སློབ་དྲོ་མོ་
ཀྱིས་དྲོ་གས་སེལ་འབད་དེ་གོ།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། གྲོས་བསྐྱུར།

འཛམ་གླིང་སྐྱུ་ཆ་དུང་ འབྲུག་ཀྱུ་ལ་ཁབ་ཀྱི་སྐྱུ་ཆ་མ་འབྲུམ་ཚུ་གི་དཔྱེ་བ་ཚུ་གི་སྐྱོ་ལས་ སྟེ་གོ་གས་རྟེ་ གྲོས་བསྐྱུར་འབད་
བཅུག་ཞིན་ཅན་ སློབ་དྲོ་མཉམ་ཀྱིས་ དྲོ་ཚན་དེ་གི་ཐོག་ལུ་ དེ་བ་མ་འབྲུམ་ཚུ་བཟོ་ཞིན་མ་ལས་ ལུ་ སློབ་ཡུག་ སང་ཀྱང་ ཡང་
ན་ སྟེ་ཚན་གང་ཅུང་གི་ཐོག་ བསྐྱོར་ཀྱུ་བ་མེ་ སློབ་བཅུག་ནི། དྲོ་ཚན་འདི་དུང་ ང་བཅས་ཀྱིས་འབད་མི་གཉིས་ འབྲེལ་བ་
འབྲུག་ག་མིན་འབྲུག་ ཁུངས་སླབ་བཅུག་ནི།

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། ལག་ལེན་དངོས་འབབ།

སྟེ་གོ་གསུམ་ནང་ལུ་ དབྱེད་སྒྲིལ་བྱེད་པ་དང་ སྟེ་ཆ་མེད་ཀྱི་ཐུག་ཐུག་ཚུ་དོས་འཛིན་འབད་བཞུག་ཞིན་ན་ རྟོ་མི་ཡི་ཤི་ཐོག་ལས་ སྟེ་ ཆ་སྟེ་ག་ཐངས་ཚུ་ཕྱེད་པ་ག་དེ་མཇུག་འབད་དེ་ ཤེས་ཐབས་འབད་ནི་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ གྲུལ་ལཱ་ལ་ཏེ་ ཕྱེད་པ་ག་དེ་མཇུག་ རྟོ་ག་དཔོན་ཞིན་འབད་ཞིན་ན་ བཅོམ་ཀྱི་ཐུག་ཐུག་ནི།

གྲོས་འཆར་བཞི་པ། འཛོལ་ཞིབ།

སློབ་པ་ཤིས་ གྲོས་བསྐྱུར་དང་ ཞིབ་འཛོལ་ལ་ལོ་གསུམ་པ་འབད་དེ་ ཕྱེད་ལཱ་མ་འདྲུག་བཟོ་ཞིན་མ་ལས་ སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་སྟོན་ དེ་ འདི་གི་ལཱ་ཤེས་ཐབས་ལུ་ སློབ་ཡུག་ཁོང་པ་གསུམ་ རྒྱུ་བཟོ་དེ་མཇུག་ འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་མི་སྟེ་དང་ ཡོངས་འབྲེལ་ ལ་ལོ་གསུམ་པ་འབྲེལ་བ་འབྲེལ་སྟེ་ ལཱ་འབྲི་སློབ་འབད་ཚུགས་པའི་ ལཱ་ཕྱེད་ཀྱི་གསུམ་པ་ཕྱེད་པ་ག་དེ་དཔོན་དཔོན།

གྲོས་འཆར་ལྔ་པ།

སློབ་སྟོན་དོན་ཚན་གྱི་གོ་བ་ རྒྱུ་ཏེ་གྱི་དོན་ལུ་ དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ ཡན་ཐོགས་ཆེ་བའི་ རྒྱུ་ཕྱེད་པ་དཔོན་ མཇུག་མཇུག་ཚུ་གསུམ་པ་ག་དེ་མཇུག་ སྟེ་ཆ་མེད་ཀྱི་ཐུག་ཐུག་ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་དང་ རྒྱ་གྲུལ་སློབ་ཁང་ མི་ལྷན་ མེ་སེན་ ལྷན་ཚུ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་སྟེ་ ཞིབ་འཛོལ་འབད་དེ་ ལཱ་ཕྱེད་འབད་ནི་གི་བཅོམ་ཀྱི་གསུམ་པ་ཕྱེད་པ་ག་དེ་དཔོན་དཔོན།

གྲོས་འཆར་དུག་པ། འཛོལ་ཞིབ་ལཱ།

འཕམ་གཞུགས་སྟེ་ལཱ་ལུ་གྱི་ཐོག་ལས་ ཚིགས་བཅུ་གྱི་བཅུ་དོན་གྱི་ཆ་འབྲེལ་བཅུ་གྱི་ཐོག་ལུ་ ལཱ་ལུ་ཁོང་པའི་ རང་ སྟོབས་གྱིས་ གོ་དོན་ལཱ་ལུ་འབད་དཔོན། དེ་ལས་སློབ་ཡུག་ཁོང་པ་ རང་མེད་ཀྱི་ཐོག་ལུ་འབྲེལ་དེ་ བསམ་བཏོན་ གོ་བསྐྱུར་ གྲོས་བསྐྱུར་ལ་ལོ་གསུམ་པ་མཇུག་འབྲེལ་ཐོག་ དོགས་སེལ་དང་ འཛོལ་ཞིབ་ལཱ་ལུ་འབྲེལ་ བཅོམ་ཀྱི་ཐོག་ལས་ ལཱ་ ཕྱེད་འབད་འབད་དཔོན། ཡང་ན་ དུས་ཕྱེད་ཐོག་བཟོ་བཟོ་ཐོག་ལས་ ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས་སྟེ་དཔོན་དཔོན།

སྐབ་སྐབ་བཅུ་དཔོན་གྱི་འཛོལ་ཞིབ་

- 1) སྟེ་ཆ་མེད་ཀྱི་ཐོག་ལུ་འབྲེལ་བ་དེ་མཇུག་ཀྱི་ཐོག་ལུ་ (དཔོན་ཤེས་)
- 2) སྟེ་ཆ་མེད་ཀྱི་ཐོག་ལུ་འབྲེལ་བ་དེ་མཇུག་ཀྱི་ཐོག་ལུ་ (གོ་དོན་ཤེས་)

- ༣) དྲུངས་ཅན་ལག་ཁྱེ་འཐབ་སྟེ་ཁྱབས་ཁྲ་ཅིག་འཐེན་ནི། (ལག་ཁྱེ)
- ༤) གྱི་པ་འི་སྐྱུ་ཆ་དང་པུགས་སྐྱུ་ཆ་གཉིས་ལུ་མ་འདྲ་བའི་བྱ་པ་ལ་ཅི་འདུག་གོ? (དྲེད་ཕྱད)
- ༥) ཁྱབས་ཁྲ་དང་གཅིག་ཁར་ཨིན་ཅི་མིན་ཅི་སྟེ་སྐྱུ་ཆ་སྒྲིག་དགོས་ཅིག་འདུག་གོ? ལྷན་བཀལ། (དྲེན་ནི)
- ༦) སྐྱུ་ཆ་ལག་ཁྱེ་འཐབ་སྟེ་ཁྱབས་ཁྲ་འི་གདམས་གསུམ་ཅིག་བཟོ། (གསུམ་ཚོམ)

དྲེན་ནི།

གཤམ་འཁོད་ཀྱི་དྲེན་བཟོ་སྟེ་ཡོད་མི་འབྱུང་ཏེ་དྲེན་ནི་འབད་དགོ། དཔེ་ན།

སྐྱུ་ཆ་བསྒྲིག་ཐངས། ༣༠%	
སྐྱུ་ཆ་འི་ཐིག་ཚད།	༣%
སྐྱུ་ཆ་བསྒྲིག་ཐངས།	༤%
གྲུ་གཞུས་དང་འབྱུང་མ་འབྱུང་།	༥%
སྐྱུ་ཆ་ལག་ཁྱེ་འཐབ་ཐངས།	༦%
བསྟོམས།	༣༠%

- ཨ་ལུ་ཚུ་གིས་དྲུངས་རྒྱལ་ཤེས་མ་ཤེས་ བཏ་ནི་དོན་ལུ་ སློབ་ཁང་ཚོས་རྒྱལ་ལེན་ནི།
- ཨ་ལུ་ཚུ་གིས་འབད་ཡོད་པ་འི་ སློབ་ལཱ་དེ་ཚུ་ རྒྱལ་ཀྱི་ཚད་གཞི་བཟོ་སྟེ་ དྲེན་ནི་འབད་ནི་མ་ལས་ བསམ་ལེན་བྱེད་དགོ།
- དྲུངས་རྒྱལ་ དོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་མ་ཚུགས་ཀྱི་དོན་ལུ་ དེ་བཟུང་ལེན་འབད་ནི།
- དྲུངས་རྒྱལ་དོས་འཛིན་ཏང་མཉམ་ཅི་དོན་ལུ་ དུས་ཚོད། དོན་ཚན། བཞེད་ཀྱི། དོགས་སེལ་ཚུ་ དྲེན་ཕྱད་ཐོ་བཞག་སྟེ་འབད་ནི།

34

- རྟེན་ལས་བྱུང་གི་ཡེང་ནུ་ འོག་ཁྲམ་གྱི་ རྟེ་མེ་མི་ཡ་སོ་ལ་གླིང་། ཟེ་མེ་མི་སྐྱ་ཐག་ཚུ་གདུངས་ དུ་བྱུངས་དྲུང་བཅས་པ་སྐོལ་ཐོན་ཏེ་སྤྱོད་ཏེ་ཉུང་བདུ་དུ་གོ།
- རྟེ་གས་གས་ལ་ཉུང་བདུ་དུ་གོ་པ་མེ་ཉུང་པ་ཅིན་ སྤྱོད་དེ་ཉུང་གིས་ཡན་གྱི་གས་ཉུང་བདུ་གི།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། དབྱངས་ཅན་དང་གཅིག་ཁར་ ཞབས་ཁྲ་ ༩ བཅུགས་ནི། (ལུས་སྦྱོང་།)

སྐྱེལ་ཆ་དྲུངས་ཆེད་དང་འབྲེལ་བའི་ རྒྱལ་རྒྱུན་གྱི་སྒྲིལ་ལམ་ཚུ་བྱིན་ཏེ་ ཁོང་རང་གིས་ དྲུངས་ཆེད་འགྲུལ་ཤིས་ཡོན་ཚུ་ལྟ་བ་
སྤང་འབད་བཞག་གི་ རྒྱུ་ལཱ་འདི་གི་རྒྱ་ལུ་

- **ས་གནས་ཀྱི་མཐུན་མཆོག་ཚུ་དྲུག་གི་ལམ་** འབྲེལ་བ་འབྲལ་སྟེ་ སྤྱན་ཆ་དབྱེས་ཤིང་གྲུ་གྱི་ཁྲུང་ས་དོན་དང་ སྤྱི་བཀའ་པོ་ས་
འཛིན་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ གོ་ས་བསྐྱུན་འབད་དེ་ རྟེན་སྦྲུང་འབད་བཞུག་ནི
- **དབྱེས་པའི་སྤྱན་ཆ་གིས་གཞུང་ཆ་གས་ཀྱི་དབྱེས་ཆ་གས་བྱུང་ཤིང་གྲུ་/ཡུ་བ་བྱུང་སྟེ་** ལུ་ལྷ་ཚུ་ལུ་བྱིན་ཁོ་ལས་ ཡན་
ཚུན་ཉམས་འབྲེལ་བྱེད་ལུ་ དབྱེས་ཆ་གས་ཚུ་ རྟེན་སྦྲུང་འབད་བཞུག་ནི
- **དབྱེས་ཆ་གས་ཀྱི་སྐོར་ལས་** ཉེ་མའ་ སྤྱི་བཀའ་པོ་གིས་སྤྱན་དེ་ སྤྱི་བཀའ་ཚུ་གིས་ལད་སྤྱོད་ཀྱི་བཀའ་སྟེ་ རྟེན་སྦྲུང་
འབད་ནི
- **སྤྱི་བཀའ་ཚུ་** སྤྱི་བཀའ་ཚུ་ལྷན་ཁྲུང་བཅའ་མོང་གི་བཀའ་བྱིན་གྱི་ཚུ་ དབྱེས་པའི་སྤྱན་ཆ་གས་ཚུ་སྤྱི་བཀའ་ཚུ་གི་

གྲོས་འཆར་གསུང་པ། ཡོངས་འབྲེལ་ལག་ལེན།

དཔྱད་སྟངས་སྐོར་ལས་ ཐོག་ཐོག་བཟུང་བཞིན་པའི་ མི་ལྟོ་བདེ་བརྒྱུད་ རྒྱ་མཚོ་ཞིག wechat, Telegram, Messenger, Twitter, Google classroom, ལཱ་སྐྱོད་པ་དང་ གཞན་ཡང་ འགྲུལ་འཕྲིན་ལག་ ལེན་འཐབ་ཐོག་ལུ་ རྩལ་སྤྱད་འབད་བཞུག་དོ།

གྲོས་འཆར་བཞི་པ། འཕྲོ་ལ་ཞིབ།

ལྷན་ཆའི་སྐྱོ་བཟ་དང་དབྱེད་ཀྱི་ཤེས་པ་བདུན་པོ་ཚུ་གི་སྒྲིམ་ལས་ ལྷན་ཆ་མ་འདྲམ་མ་འཕས་མཆོག་ཚུ་ལས་འདྲི་བ་ལྷན་ལུ་གི་དང་
 འཛམ་གྱིང་ལྷན་ཆ་མ་འཕས་མཆོག་ཚུ་གིས་ ཡོད་ས་འབྲེལ་བཟོ་ལུ་ ལྷན་ཆའི་སྒྲིམ་ལས་གྲིས་ཏེ་ཡོད་མི་ཚུ་ལས་འཛོལ་གྱི་བ་འབད་དེ་
 དམངས་འཕར་སྐྱུན་འབྲལ་ལུ་བཟོ་གི།

གྲོས་འཆར་ལྟ་བུ། གསལ་གཏོང།

སྟེན་ཆ་དཔྱད་སྟེན་ལྟ་བུ་ ཞུས་ཐོག་ལོ་ལ་གསུམ་འབད་མི་ཅིག་གསལ་ཚུམ་འབད་བཅུག་ནི་ནི་ སྟེན་ཆ་དཔྱད་སྟེན་ལྟ་བུ་གི་ཁར་ གཞུང་དཔྱད་སྟེན་གསལ་པ་ཅིག་བཟོ་བཅུག་ནི། སྟེན་ཆ་ཀྱིས་བཟོ་སྟེ་ཡོད་པའི་ཚུ་དཔྱད་སྟེན་ལྟ་བུ་ཚུ་དཔྱད་སྟེན་ལྟ་བུ་ རྒྱ་བཅུག་ནི་ནི་ དེ་དཔྱད་སྟེན་གྲོས་འཆར་ལྟ་བུ་འཛིན་འབད་དེ་ ལཱ་བཟོ་སྟེ་ཀྱུ་བཅུག་ནི།

སྐབ་སྐབ་བཅུད་དོན་གྱི་རི་བ།

- 1) སྟེན་ཆ་དཔྱད་སྟེན་ལྟ་བུ་ རྒྱ་བཟོ་སྟེ་ ས་གནས་གཏེ་ལས་ གཏེ་མེད་དེ་ཅིག་? (དཔྱད་ཅིས་)
- 2) དཔྱད་སྟེན་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་འབྱེད་སྟེ་ ཞུས་ཐོག་ཅིག་འབྱེད་ (ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་)
- 3) འབྱེད་པའི་དཔྱད་སྟེན་ལྟ་བུ་ གྱི་ཀྱུ་ཀྱི་དཔྱད་སྟེན་ལྟ་བུ་གཏེ་ལས་ མ་འབྱེད་པའི་ཀྱུ་ཀྱི་ལས་ཀྱི་ (དཔྱད་ཅིས་)
- 4) སྟེན་ཆ་སྐྱོ་དཔྱད་པ་ཅིག་ དེ་མེད་པའི་ཚུ་དཔྱད་སྟེན་ལྟ་བུ་ཀྱི་སྐྱོ་དཔྱད་པ་ཅིག་འབྱེད་པ་གཏེ་ གཏེ་མེད་ (དཔྱད་ཅིས་)
- 5) འབྱེད་སྟེན་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་གསལ་པ་ཅིག་འབྱེད་པ་ཅིག་ དཔྱད་སྟེན་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ གཏེ་མེད་དེ་ཅིག་ གཏེ་མེད་དེ་ཅིག་ གཏེ་མེད་ (གསལ་ཚུམ་)

དཔྱད་ཅིས་

གཞུང་འཛིན་གྱི་དཔྱད་ཅིས་བཟོ་སྟེ་ཡོད་པའི་ཚུ་དཔྱད་ཅིས་འབྱེད་པ་དཔྱད་ཅིས་ དཔྱད་ཅིས་

སྟེན་ཆ་བསྐྱོ་དཔྱད་སྟེན་ 30%	
སྟེན་ཆ་འབྱེད་པ་ཅིག་	30%
སྟེན་ཆ་བསྐྱོ་དཔྱད་སྟེན་	40%
གྲྭ་གཞུང་དཔྱད་སྟེན་ལྟ་བུ་འབྱེད་པ་	40%
སྟེན་ཆ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་འབྱེད་པ་	60%
བསྐྱོ་དཔྱད་སྟེན་	30%

- ལཱ་ལྟ་བུ་དཔྱད་སྟེན་ཀྱུ་གསལ་ཅིས་མ་ཅིས་ བཟོ་སྟེ་ཡོད་པའི་ཚུ་སྐབ་འཛིན་ཀྱུ་གསལ་ལྟ་བུ་

- ལ་ཁྲ་ཚུ་གིས་འབད་ཡིད་པའི་ སྤྱད་ལཱ་དེ་ཚུ་ སྐྱགས་ཀྱི་ཚད་གཞི་བཟོ་སྟེ་ དེ་བཟུང་འབད་ཞིན་མ་ལས་ བསམ་ལུ་བྱིན་དགོ།
- དབྱུངས་རྒྱགས་ དོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་མ་ཚུགས་ཀྱི་དོན་ལཱ་ འི་བ་འི་ལན་འབད་ནི།
- དབྱུངས་རྒྱགས་དོས་འཛིན་ལྟ་བུ་སྤྱད་གི་དོན་ལཱ་ དུས་ཚོ་དྲུག་ དོན་ཚན་ བཀོད་བྱ་ དོགས་སུ་ཁྲུ་ དེ་བཟུང་ཡོད་མོ་ བཞག་སྟེ་འབད་ནི།

၎င်းတို့သည် အောက်ပါအတိုင်း နာမည်များကို ဖတ်ကြားရန် ဖော်ပြထားပါသည်။															
နာမည်များ	က	ခ	ဂ	ဃ	င	စ	ဆ	ဇ	ဈ	ည	တ	ထ	ဒ	ဓ	န
	က	ခ	ဂ	ဃ	င	စ	ဆ	ဇ	ဈ	ည	တ	ထ	ဒ	ဓ	န
	က	ခ	ဂ	ဃ	င	စ	ဆ	ဇ	ဈ	ည	တ	ထ	ဒ	ဓ	န
	က	ခ	ဂ	ဃ	င	စ	ဆ	ဇ	ဈ	ည	တ	ထ	ဒ	ဓ	န
အောက်ပါအတိုင်း နာမည်များကို ဖတ်ကြားရန် ဖော်ပြထားပါသည်။															

ཁྱུང་རྟེན་མཐུན་རྒྱུ།

- །ཀྱུ་ཐུང་ཐོག་ལས། (༢༠༠༩) རྒྱ་བོད་སྐད་ཀྱི་ལམ་སྟོན། ཀུན་ལམ་གྱི་ལམ་སྟོན།
- རྒྱ་ལྷན་ཁྲུང་སྐད་ཀྱི་ལམ་སྟོན། (༢༠༡༤) རྒྱ་ལྷན་ཁྲུང་སྐད་ཀྱི་ལམ་སྟོན།
- <https://www.youtube.com/watch?v=SKGeU4UXhjM>
- <https://rec.gov.bt>
- <https://www.facebook.com/7000345562326/videos/pcb.54030307320540303/54030307320540303>

སྟོབ་རིམ་ ༡༠ པའི་སྟོབ་དབྱུངས་ལམ་འབྲིད།

དང་པ། ལྷ་བ་སྤྱང་ཕྱོགས་གྲུབ་ལས་དོན།

ལྷ་བ་སྤྱང་ཕྱོགས་གྲུབ།

གྲུ་གཞས་འཛིན་རྟེན་མི་ཡུལ་ལུ་ག་དེ་སྐོར་དཔ་ཡོད་པ་ཨིན་ཏེ་དང་། འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་གྲུ་གཞས་ཀྱི་རིགས་ཚུ་ག་དེ་སྐོར་དཔ་ རྩལ་བྱུང་ཡི་ག་ཏེ་སྟེ་ རང་ལྷན་གྲུ་གཞས་ གཞུང་སྤྱི་ འཕྲོད་སྤྱི་ རིགས་ཚུ་གི་གནད་སྤྱུང་སྤྱུང་ ལུ་ཕྱི་སྤྱི་ཐང་སྤྱུང་ ཡོད་ལྷན་སྤྱི་ལས་ འཚོ་ལ་ཞིབ་འཐད་དེ་ རང་སྟོབས་ཀྱི་སྤྱི་ལས་གནས་སྤྱུང་སྤྱུང་བསྟན་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུ་གས།

ནང་གསལ་དོན་ཚན། འཛིན་རྟེན་མི་ཡུལ་དང་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལུ་དར་ཚུ་ལ།

གྲུ་གཞས་དཔ་ཚུ་ལ་དང་ རྒྱལ་པོ་སྤྱི་བས་ གཞུང་སྤྱི་ འཕྲོད་སྤྱི་ རིགས་ཚུ་གི་གྲུ་གཞས་ཚུ་ གནད་སྤྱུང་སྤྱུང་ ལུ་ སྤྱི་ལོ་ གནས་སྤྱུང་སྤྱུང་བསྟན་རྒྱལ་ཚུ་གས་དཔ་ཡོད།

ལྷ་བ་སྤྱང་ལས་དོན།

- གྲུ་གཞས་འཛིན་རྟེན་མི་ཡུལ་ལུ་དཔ་ཚུ་ལ་དང་། འབྲུག་ལུ་དཔ་ཚུ་ལུ་ཕྱི་སྤྱི་ཐང་སྤྱུང་སྤྱུང་ རྒྱལ་པོ་སྤྱི་བས་ མི་གཞན་ལུ་ བཅད་པ་བརྒྱལ་ཚུ་གས་དཔོ།
- གཞུང་སྤྱི་ འཕྲོད་སྤྱི་ རིགས་ཚུ་གི་ གནད་སྤྱུང་སྤྱུང་ ལུ་ཕྱི་སྤྱི་ཐང་སྤྱུང་སྤྱུང་ཡོད་ལྷན་སྤྱི་ལས་ཏེ་སྟེ་ དེ་ བས་སྤྱི་ཐང་ཕྱོགས་དཔོ།
- གྲུ་གཞས་འཛིན་རྟེན་མི་ཡུལ་ལུ་དཔ་ཚུ་ལ་དང་། འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་དཔ་ཚུ་ལ་ཀྱི་ སྤྱི་ལས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་སྟེ་ བཅོ་ མཐོང་དང་ ཡོད་ཆེས་བསྟེན་ཚུ་གས་པའི་ཁར་གཞན་ལུ་གོ་བར་སྤོལ་ཚུ་དཔོ།

གྲོས་འཆར་དང་པ། བཅུད་དོན་བཅོན་ནི།

འཛིན་རྟེན་མི་ཡུལ་དང་། འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལུ་ གྲུ་གཞས་དཔ་ཚུ་ལ་སྤྱི་ལས་ སྤྱི་ཐང་ཐོན་གྱིས་བརྟེན་ཏེ་འཐད་བའི་ལུ་ལུ་ སྤྱི་ཐང་ལུ་འཐད་པའི་ལུ་ལུ་ འབྲུག་ཡོད་སྤྱི་ཐང་ སྤྱི་ཐང་ལུ་འཐད་པའི་ལུ་ལུ་ སྤྱི་ཐང་ལུ་འཐད་པའི་ལུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ ཏེ་སྟེ་སྤྱུང་འཐད་ནི།

སྤྱི་ཐང་ལུ་འཐད་པའི་ལུ་

- དཔ་ཐོན་ཏེ་དཔ་ལས་ལུ་འཐད་པའི་ལུ་ལུ་ དཔ་སྤྱི་ཐང་འཐད་དཔོ།
- མས་མཐུན་གཞི་གནད་གཞི་བཅོད་ཀྱི་ཐོག་ལུ་བཅད་པ་བརྒྱལ་ནི།

- རྟེན་གཤམ་ཐོག་ལས་ ཐོག་ཐོག་སྐྱུ་ལུ་ ཡང་ན་ ཐོག་བྱང་གི་ཐོག་ལས་འབད་དོ།
- སློབ་དྲུག་དང་ སློབ་ཕྱག་གཏིས་ཀྱིས་བདྲོད་སྟོན་ལུ་འབད་དེ་ཡོད་མི་ཚུ་ སློབ་ཕྱག་ཁོང་འདི་གནས་ཚད་ རྟེན་ལུ་ ཉམ་གྱི་ཡོད་མེད་པ་ དབྱེ་དཔྱད་འབད་དོ།

གྲོས་འཆར་གཏིས་པ། དབྱེ་ཞིབ་ཐོག་ལུ་སྟོན་ནི།

འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་གི་ རང་ལྷན་སྐྱེས་ལྷན་ལུ་ ལུང་ཐོག་ས་མོ་སོ་གི་ གྲུ་འགྲུ་ཚུ་གི་གདམ་དྲུང་དང་ ལུང་སྐྱུ་ཐངས་ ཡོད་ལྷན་སྐྱེས་ སློབ་ཕྱག་ཁོང་པ་ དཔེ་མཛོད་ལྷན་ལས་འཛུལ་ཞིན་མ་ལས་གྲོས་འཆར་བཀོད་བཟུག་དོ། འདི་གི་དོན་ལུ་

- འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལུ་ཡོད་པའི་གྲུ་ཚུ་མེད་པའི་གྲུ་ཚུ་བཀོད་བཟུག་ནི།
- གྲུ་ཚུ་གི་བར་ནང་ལུ་ཁྱད་པར་ཡོད་མི་ཚུ་འབྲི་བཟུག་ནི།
- ཐོད་སྐྱེད་ཐོད་སྐྱེད་འགྲུ་ཚུ་ལྷན་ལུ་འབྲི་བཟུག་ནི།
- གྲུ་གནས་ཚུ་གི་བར་ན་ལུང་སྐྱུ་ཐངས་མ་འདྲུ་ཡོད་མི་ཚུ་འབྲི་བཟུག་ནི།

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། འཛུལ་ཞིབ་འབད་ནི།

ར་བཅས་འདི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ གྲུ་གནས་འགོ་དང་པ་དྲུང་ཚུ་ལུ་གྲུ་སྐྱེས་ལས་ གཞུ་ས་མི་གཞན་ཤོས་ཚུ་དང་ གྲུ་གནས་དང་སྐྱེན་ཆ་ལུ་ རང་བྱུ་ཚུ་དེ་པའི་མཁས་མཛོག་ དེ་ལས་ ཡོད་པའི་འབྲེལ་དང་ ཡང་ན་ དཔེ་མཛོད་ཁབ་ནང་འབྲེལ་བ་འབྲུག་ཞིན་མ་ལས་ འཛུལ་ ཞིབ་འབད་དེ་ལྷན་ཞིན་མ་ལས་ གྲུ་གནས་དྲུང་ཚུ་ལུ་ བསམ་ཚུ་ལུ་དང་བཞུད་ཐངས་མ་འདྲུ་ག་ཅི་འདྲུག་དབྱེ་བ་དྲུད་དེ་ ལྷན་སྐྱེད་འབད་ནི་མི་གོ་སྐྱབས་ལེན་གྱིན་ནི།

གྲོས་འཆར་བཞི་པ། སྤེལ་ཚུ་གྲོས་བསྐྱར།

སློབ་ཕྱག་ཚུ་སྤེལ་ཚུ་ཐོག་ནི་ གཞུང་སྐྱེས་འབྲོད་སྐྱེས་ འགྲུ་ཚུ་ལུ་ གྲུ་གནས་ཚུ་ལུ་ ཚོག་དང་གདམ་དྲུང་དང་ ལུང་སྐྱུ་ འབྲུ་སྟོན་ཐངས་ལ་སོགས་པའི་ཁྱད་པར་མ་འདྲུ་ག་ཅི་ཡོད་པ་ཨིན་ན་ གྲོས་བསྐྱར་འབད་བཟུག་ནི་ན་ བསམ་འཆར་གྱི་ བཟུ་བཀོད་བཟུག་ནི་དང་ དེ་གི་ལུ་ལས་ དཔེ་མཛོད་ཁབ་སྐྱེད་འབྲུ་ལུ་བཟུག་ནི།

གྲོས་འཆར་ལྔ་པ། དྲི་བ་དྲིས་ལན།

གྲུ་གནས་ལྷན་ལྷན་དྲུང་ཚུ་ལུ་གྲུ་སྐྱེས་ལས་སྤེལ་ཚུ་མ་གཞུང་གི་ཐོག་ལས་ དྲི་བ་དྲིས་ལུ་འབད་དེ་ གཞན་གྱིས་བཀོད་མི་དྲི་བའི་ ལན་ཚུ་ལུ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་ན་ བཟུ་བཀོད་དེ་འབྲི་དེ་ལུ་བཀོད་ནི་ སློབ་དྲུག་གིས་དབྱེ་ཞིབ་འབད་བའི་ལུ་ལུ་ བསམ་

ལུ་ཚུ་གནད་སྟེ་ལཱ་གསལ་བཅོས་འབད་ནི།

སྐབ་སྐབ་བཅུད་དོན་གྱི་བློ་བཟང་།

- ༡) འཛིན་ཁྱེ་མི་ཡུལ་ལུ་གྲུ་གཞུང་ཚུ་ག་དྲེ་སྟེ་རུ་དཔལ་ཅན་ཅུག་? (རྟེན་གཤམ་)
- ༢) འབྲུག་ལུ་གྲུ་གཞུང་དཔལ་ཅན་ཚུ་ལུ་གྱི་སྒྲིལ་ལས་ འཛོལ་ཞིབ་འབད་དྲེ་བློ་བཟང་། (ལཱ་ལེན་)
- ༣) གྲུ་གཞུང་འཛིན་ཁྱེ་མི་ཡུལ་ལུ་དཔལ་ཅན་དང་ འབྲུག་ལུ་དཔལ་ཅན་གྱིས་གྲི་བར་ཅན་ཁྱུ་པར་ཕྱོ། (དྲུ་དྲུ་ཕྱོ)
- ༤) འབྲུག་སྤྱི་དཔལ་ཅན་གྱི་ཉམས་སྦྱང་འབད་དེ་མེ་མི་འདི་ལུ་ཁྱེ་གྱིས་འོས་ལེན་འབད་འོང་ག་? ག་ཅི་སྟེ། (དྲུ་དྲུ་ཕྱོ)
- ༥) འབྲུག་ཀྲུལ་ཁབ་ནད་ལུ་ཡོངས་གཞུང་གསལ་སྟེ་ ཞབས་ཁྲ་ག་ཅི་ར་ཀྲུལ་སྐུ་ལུ་ཡོད་པ་སྟེ་

དབྱེ་ཞིབ།

- རུ་ཁྱེ་དྲུ་ཞིབ་འབད་ནི།
- སྤ་སྤེ་མ་གཞུང་བཅོས་འབད་དྲེ་དྲུ་ཞིབ་འབད་དེ་གོ།
- སྤ་སྤེ་མ་གཞུང་མི་མེད་ཚུ་རྟེན་གསལ་སྤྱི་ལུ་སྤ་སྤེ་མ་གཞུང་དེ་གོ།
- འབྲུག་ཀྲུལ་ཁབ་ནད་ལུ་ཡོངས་གཞུང་གསལ་སྟེ་དཔལ་ཅན་པུ་ལུ་ག་ཅི་ར་སྟེ་
- གྲུ་ཚུ་གི་བར་ནད་ལུ་ཁྱུ་པར་ག་ཅི་འབྲུག་?
- བོད་སྤྱི་དཔལ་ཅན་དེ་གོ་གསལ་ཕྱོ་ཁྱུ་ ཡ བློ་བཟང་།
- གྲུ་གཞུང་ཚུ་གི་བར་ནད་ལུ་ཁྱུ་པར་སྤྱི་ལུ་ཡོད་ལུ་གསལ་ཚུ་བོ་བཞོན།
- སྤ་སྤེ་མ་གཞུང་བཅོས་འབད་
- རྟེན་གསལ་སྤྱི་ལུ་

ཀྲུལ་ཁྱེ་གོ།

- གྲུ་དཔལ་ཅན་གསལ་སྤྱི་ལུ་ ཀྲུ་བཅུད་མིས། ཀྲུ་ལམ་གྱི་ལས་སྟེ། ༢༠༠༩
- འབྲུག་གི་གཞུང་གྲྭ་ལམ་སྟོན། ཀྲུ་གཞུང་གྲྭ་སྤྱི་ལུ་སྤ་སྤེ་མ་གཞུང་དེ་གོ། ༢༠༡༤
- འབྲུག་གི་སྤྱི་དཔལ་ཅན་དེ་ སྤྱི་དཔལ་ཅན་གྱི་ལུ་ཀྲུལ། འབྲུག་ཀྲུལ་ཡོངས་འབྲུག་སྤྱི་ལུ་ཁབ་། ༢༠༡༩
- <https://rec.gov.bt>

གཉིས་པ། ལྷ་བ་སྤྱང་ལྷོགས་གྲུབ་ལས་དོན།

ལྷ་བ་སྤྱང་ལྷོགས་གྲུབ།

གྲུ་གཞུས་ཀྱི་རིགས་གཉིས་ཨིན་ཨིན་པུ་ ཡུལ་དང་ རྩ་ཚོད་ཀྱི་གཞུས་སྤངས་དང་ འཁྱུང་རྒྱུ་ལྷོགས་ལས་ཤེས་ཏེ་ མི་སྟེང་འགྲུལ་ཡོད་ཚུ་ལུ་ཡང་བསྐྱབ་སྟོན་འབད་ཚུགས་ དེལས་ གྲུ་གཞུས་ཀྱི་ཡན་ཡོན་དང་ དུགས་པ་ཚུ་ཏེ་ བཞི་མཐོང་དང་དག་སྤང་བསྟེན་ཞིན་ན་ གཞུ་ལུ་གོ་བདེ་སྟོན་དེ་ མི་ཉམས་གོང་འཁྱུང་དང་ཉམས་པ་སོར་ཚུ་འབད་ཚུགས།

ནང་གསེས་དོན་ཚན། ཡུལ་དུས་གནས་སྤངས།

གྲུ་གཞུས་ཚུ་གོང་མའི་སྐྱུ་མཐུན་དང་ ཡམ་སྤྱན་ཆ་ཚུ་འགྲོང་ཁར་ཁྱབ་ཐངས། ཡུལ་དང་མ་འཁྱུང་བར་ཁྱབ་དགོས་ གཞེས་འཛིན་འབད་དགོ།

ལྷ་བ་སྤྱང་ལས་དོན།

- གྲུ་གཞུས་ཚུ་ ཡུལ་དང་རྩ་ཚོད་ཀྱི་གཞུས་སྤངས་དང་འཁྱུང་རྒྱུ་ལྷོགས་ལས་ཤེས་ཏེ་ མི་སྟེང་འགྲུལ་ཡོད་ཚུ་ལུ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ཆ་བཟུ་གི་འགྲུལ་འགྲོད་དང་ ཆ་བཟུ་སྤྱོད་ལུ་གཟུང་ཚུགས་དགོ།
- གྲུ་ཚིག་ཚུ་ ཉུན་པག་གི་ཁྱུར་བཀུན་ཏེ་ དག་འཁྱུ་སྟོན་གསལ་གྱི་ འདུ་ཤེས་དང་ མཐུན་པའི་ཚིག་ཚུ་གསལ་ཆོམ་འབད་ཚུ་དགོ།
- གྲུ་གཞུས་ཚུ་ གསལ་ཆོམ་འབད་དེ་ ལེའུ་གྲྲ་དང་དབྱུངས་དང་བཤེས་པ་སྟེ་ཁྱབ་ཚུགས་དགོ།
- གྲུ་གཞུས་ཀྱི་ཡན་ཡོན་དང་ དུགས་པ་ཚུ་ཏེ་ བཞི་མཐོང་དང་ དག་སྤང་བསྟེན་ཞིན་ན་ གཞུ་ལུ་གོ་བདེ་སྟོན་དེ་ མི་ཉམས་གོང་འཁྱུང་དང་ ཉམས་པ་སོར་ཚུ་འབད་ཚུགས།

གོས་འཆར་དང་པ། འགྲུལ་བཤུད་དང་སྤྱོད་ལུ་གཟུང་གི།

སྤྱོད་པེ་གྱིས་སྤྱོད་པེ་ལུ་ཡོད་མི་ཆ་བཟུ་ཅིན་གྱིས་སྤྱོད་པེ་སྟོན་དགོ། དེལས་འགྲུལ་འགྲོད་ཁྱབ་གྱིན་ཏེ་ ཆ་བཟུ་སྤྱོད་ལུ་གཟུང་བཅུག་དགོ། འདི་གི་དོན་ལུ་

- ཅིན་གྱིས་སྟོན་དེ་ སར་ཁྱུང་ཐོག་ལུ་ཉུག་སྤྱང་འབད་བཅུག་དགོ།
- མཁྱུ་མའམ་ཉམས་མཐུན་ཐོག་ལུ་ འགྲུལ་འགྲོད་འཁྱུང་བཅུག་དགོ།

- དཔེ་མཛོད་/འབྲེལ་ཡོད་སློབ་དཔེ་ཆ་དང་ འབྲེལ་བ་འཐབ་སྟེ་ལྟ་བུ་སྐྱུ་འབད་དགོ།
- ཚེ་བའི་གོ་དོན་ཆུ་ཤེས་ཞིན་མ་ལས་ རྩོལ་གཞུང་བཟླ་དགོ།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། འབྲེལ་བཤད།

གྲུ་གཞུས་གྲི་ཡན་ཡོན་དང་དགོས་པ་ཚུ་རྟོགས་ཏེ་ བཅི་མཐོང་དང་དག་སྙེད་བརྟེན་དེ་ དེ་ལས་བརྟེན་ཏེ་མི་ཉམས་གོང་འཁོལ་དང་ ཉམས་པ་སོར་ཆུ་འབད་བཟླ། འདི་གི་དོན་ལུ་

- ཡན་ཆུན་ཉམས་འབྲེལ་ཐོག་ལུ་ ཡན་ཡོན་དང་དགོས་པ་ཚུ་གྲོས་བསྐྱར་འབད་བཟླ་ནི།
- ཡན་གཞོན་ཆུ་འཁྱོམ་ལས་ གྲོས་བསྐྱར་འབད་བཟླ་ནི།
- ཡན་ཡོན་ཤེས་པ་ཅིན་ཡན་པ་དང་ མ་ཤེས་པ་ཅིན་གཞོན་པ་ག་ཅི་ཡོད་ག་ཚུ་འབྲི་བཟླ་ནི།

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། གསར་ཅོམ་

སློབ་ཡུག་ཆུ་སྟེ་གྲོས་བསྐྱར་མཐུན་ཞིན་ན་ དག་འཁྱོམ་སྐྱུ་གསུམ་དང་འབྲེལ་བའི་ འབྲོད་སྐྱུ་དང་རིག་གསར་གྲི་གྲུ་གཞུས་ཆུ་ ཉམ་ཚིག་གིས་བརྟེན་ཏེ་ གསར་ཅོམ་འབད་ཞིན་མ་ལས་ དེ་དང་འཁྱོམ་བའི་ལཱ་དང་ གདམས་དབུས་ཆུ་ཡང་གསར་ཅོམ་འབད་ བཟླ་ནི། སློབ་དཔེ་གྲི་ས་ བརྟེན་མི་བརྟེན་དུ་ཐོན་ཞིག་འབད་ཞིན་མ་ལས་ བཅོམ་ཀྱང་སྟེ་གཞན་ནི།

གྲོས་འཆར་བཞི་པ། དབྱེ་དབྱེད་དང་དབྱེ་ཞིབ།

གྲུ་གཞུས་ཆུ་ཡུལ་དུས་དང་བསྐྱེད་ཏེ་ཀྱང་དགོ་པ་དང་ གྲུ་གཞུས་ཀྱང་གི་དང་འབྲེན་གྱི་ཆུ་མཚན་པའི་དུས་ཆུ་གི་སྐྱོར་ལས་ སྐྱོར་ སྐྱོར་མ་བསམ་བཞོན་གྲི་ཐོག་ལས་ དབྱེ་དབྱེད་དང་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཞིན་ན་ བཟླ་བརྟེན་ཏེ་ཡོད་མི་དེ་ སྟེ་ཚན་ནད་ལས་མི་འོ་མ་རེ་ གིས་ དམའས་ཁར་སྐྱེད་འབྲུལ་ཡུལ་བཟླ་ནི།

གྲོས་འཆར་ལྔ་པ། ལག་ལེན་དངོས་འཐབ།

སློབ་ཡུག་ཆུ་སྟེ་ཚན་སེ་བཟོ་ཞིན་ན་ ཉེ་མ་ལས་ཀྱང་སློབ་ཡོད་པའི་ཞབས་ཁྲ་ གཞུང་སྐྱུ་ འབྲོད་སྐྱུ་དང་རིག་གསར་ཆུ་ལས་ རེ་ རེ་གདམས་ཁར་བཟླ་ཞིན་མ་ལས་ ལཱ་གསར་པ་བཟོ་ཞིན་ན་ དམའས་ཁར་སྐྱེད་འབྲུལ་ཡུལ་བཟླ་ནི།

སྐབ་སྐྱུང་བཟུང་དོན་གྱི་བློ་བཟོ།

༡) ང་ཆེད་འདྲོད་ཡོན་ལཱ་སྐྱེད་དབྱེད་མཚོ་འབྲིལ། །མི་རྣམས་མ་འབྲོད་པ་དྲན་བུ་བ་བཞིན།

༡༣ཁོར་ནུས་དྲག་པ་བའི་འཁྲི་ཤིང་ཁྱུ་ནུས་གཡོ། །༡༤ཡུལ་ལ་ཉམས་དྲག་པ་ཡུགས་སུ་བཀ་འེགས།། ཟེ་མི་ཚོགས་བཅད་འདི་གི་
དྲོད་འགལ་བྱེད། (གོ་དྲོད)

[illegible][illegible]

༥) བྱ་གཞུང་ཡུལ་ཕུས་དྲུག་གི་འཕྲོད་/ཀྱུ་བ་དཔོན་ཟེར་མི་འདི་ལྟ་སྟོན་གྱིས་ཤོས་ལུ་འབད་འེ་ག? ག་ཅི་ཨ། (དཔྱད་ཞིབ་)

[illegible]

དབྱེ་ཞིབ།

ထိုစာဖြူစာကို၌ ဖိ၌၊ ပါဝါ၌၊ စာတို၌၊ လူ၌၊ ဂွေ၌၊ စာ၌၊ လူ၌၊

ကျေးဇူးတင်မှု	၇၀%
နိုင်ငံရေး	၃%
ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ	၃%
အုပ်ချုပ်ရေး	၇%
ကျေးဇူးတင်မှု	၃%
အချိန်အခါ	၇၀%

- ဇွန်လလယ်က ချီတက်ခဲ့ရတဲ့ ကိုယ်တိုင်လည်း
- နောက်ဆုံးကတော့ ချီတက်ခဲ့ရတဲ့ ကိုယ်တိုင်လည်း
- နောက်ဆုံးကတော့ ချီတက်ခဲ့ရတဲ့ ကိုယ်တိုင်လည်း
- နောက်ဆုံးကတော့ ချီတက်ခဲ့ရတဲ့ ကိုယ်တိုင်လည်း
- နောက်ဆုံးကတော့ ချီတက်ခဲ့ရတဲ့ ကိုယ်တိုင်လည်း

རྒྱབ་རྟེན།

- རྒྱ་དབང་སློབ་གསུང་ལམ་སྟོན། གྲུ་བཟང་མིས། ཀེ་ལམ་གྱི་ལས་སྟེ། ༢༠༠༩
- འབྲུག་གི་གཞུང་སློབ་ལམ་སྟོན། རྒྱལ་གཞུང་སློབ་གསུང་སློབ་སྟོན་ལྟེ་བ། ༢༠༡༤
- འབྲུག་གི་རྒྱ་དབང་དང་། རྒྱ་དབང་གྱི་ལོ་རྒྱུས། འབྲུག་རྒྱལ་ཡོད་ལམ་སྟོན་ལུ་ཁང་། ༢༠༡༧
- བཤད་མཛོད་ཡིད་བཞིན་ཞོར་བྲ། རྟོན་དམ་སྤྱི་བའི་སྟེ། ༡༩༧༤
- <https://rec.gov.bt>

གསུམ་པ། ལྷ་བ་སྤྱང་ཕྱོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན།

ལྷ་བ་སྤྱང་ཕྱོགས་གྲུབ།

དཔེ་དེབ་ནང་ཡོད་མི་གཞུང་སྐྱུ་གསུམ་དང་འཕྲོད་སྐྱུ་གསུམ་ དེ་ལས་རིག་གསུམ་གསུམ་བསམ་ཁྱུང་མཐའ་གྲུ་གཞུས་དྲུག་གི་ ཚིག་ དང་གདམས་དབྱུངས་ ལུ་རྒྱུ་འགྱུར་དང་བསམ་པ་སྟེ་བསྐྱུར་དེ་ རྩོམ་ཐབས་ཀྱི་ རང་གཞན་གཉིས་ཀྱི་སེམས་ལུ་ཉི་ཤེད་ཀྱི་ཚོར་ སྤང་བྱེད་ཚུགས།

དོན་ཚན། གསུམ་རྩོམ་དང་ ལུ་རྒྱུ་གདམས་དབྱུངས་དང་བཅས་པ་སྤྱོད་བྱེད་ཐབས།

དཔེ་དེབ་ནང་ཡོད་མི་གཞུང་སྐྱུ་གསུམ་དང་ འཕྲོད་སྐྱུ་གསུམ་ དེ་ལས་རིག་གསུམ་གསུམ་གྱི་ གདམས་དབྱུངས་དང་བསམ་པ་ལུ་རྒྱུ་བསྐྱུར་ དེ་ རྩོམ་ཐབས།

ལྷ་བ་སྤྱང་ལས་དོན།

- དཔེ་དེབ་ནང་ཡོད་མི་གཞུང་སྐྱུ་གསུམ་དང་ འཕྲོད་སྐྱུ་གསུམ་ དེ་ལས་རིག་གསུམ་གསུམ་བསམ་ཁྱུང་མཐའ་གྲུ་གཞུས་ དྲུག་གི་ ཚིག་དང་གདམས་དབྱུངས་ཚུ་གྱི་དོན་དུ་གཞུགས་པ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ཞབས་ཁུ་ཚུ་གི་ ལུ་རྒྱུ་འགྱུར་དང་བསམ་པ་སྟེ་བསྐྱུར་དེ་ མི་དམངས་གཤོང་ཁར་ རྩོམ་ཐབས་ཚུགས་དགོ།
- གྲུ་གཞུས་ཀྱི་ཡན་ཡོན་དང་དགོས་པ་ཚུ་རྟོགས་དེ་ བཅོམ་ཐོང་དང་དག་སྤྱད་བསྐྱེད་ཉིན་ན་ གཞན་ལུ་གོ་བར་སྤྱོད་ ཚུགས་དགོ།

གོས་འཆར་དང་པ། ལུ་སྤྱང་ཐོག་ལུ་འབད་ནི།

གཞུང་སྐྱུ་དང་ འཕྲོད་སྐྱུ་ལྷ་བ་གཞུས་ཀྱི་ ཚིག་དང་གདམས་ཚུ་ སྤྱོད་ཐོན་གྱིས་འཐེན་དེ་དཔེ་ཉིན་འབད་བྱེད་དགོ་ ཡང་ན་ སྤྱོད་ཐོན་ལྷ་བ་ཉིན་མེ་ཚུ་ལུ་འཐེན་བཞུགས་དགོ།

སྤྱང་ལུ་འདི་གི་དོན་ལུ་

- སྤྱོད་ཐོན་ཚུ་ སྤྱོད་ཐོན་ལུ་གྲུ་ཚིག་ཚུ་བཅོ་བཅའ་རྒྱུ་ཉིན་མ་ལས་ ལུ་བཅོ་བཅའ་དགོ།
- གྲུ་གཞུས་དེ་ཚུ་དང་འབྲེལ་བའི་ ཡོངས་འབྲེལ་ཁ་བྱུང་འཛིན་འབད་དེ་བཅུ་བཞུགས་དགོ།

- སློབ་ཡུག་ཚུ་ལེའུ་བཟོ་མ་དུ་སློབ་དཔོན་གྱི་ཉུང་ཉུང་འབད་དེ་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་དེ།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། ངག་རྒྱལ་ལེན་ནི།

གཞུང་སྒྲིག་གསུམ་ བོད་སྒྲིག་གསུམ་གྱི་ཚིག་ཚུ་དེ་བྱེད་དུ་ཤོད་ནི་དང་ གོ་བ་ལེན་ཐངས་ དེ་ལས་ དེ་མ་པ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་སློབ་ལུ་གཞུང་
བཟུག་དེ།

འདི་གི་དོན་ལུ་

- དཔལ་སློབ་དཔོན་གྱིས་དཔེ་ཉུང་འབད་དེ་འབྲེན་དེ།
- དེ་ལས་སློབ་ཡུག་ཚུ་ ལད་སློབ་རྒྱབ་བཟུག་དེ།
- ཚིག་གི་དོན་དུ་གཞུང་བཅད་བྱིན་ཏེ་ སློབ་ལུ་གཞུང་བཟུག་དེ།

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། འཚོལ་ཞིབ།

སློབ་ཡུག་ཚུ་སྤེཛ་བཟོ་ཞིན་ན་ ཉེ་མ་ཡུལ་སྤྱོད་སྤོས་ལས་མཉམ་དུ་འབྲེན་མེད་ཏེ་ཡོད་པུ་ དེ་མེས་ཉམས་ནི་གུ་བཟུག་སྤེཛ་
མི་ཚུ་ ས་གནས་གྱི་གྲུ་གུ་མཉམ་མཉམ་མཚུག་ཚུ་དཔལ་ཉམ་འབྲེན་ཐོག་ལས་ གྲུ་གུ་མཉམ་ཚུ་འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ ཚིག་གི་
དུག་ཆ་དང་ གདམས་དབྱུངས་གྱི་ཁྱད་ཆོས་ ལེའུ་བཀལ་ཐངས་དང་བསམ་པ་ཉམ་སྦྱང་འབད་ཞིན་ན་ དཔལ་ཉམ་སྦྱུག་འབྲལ་
ཡུལ་བཟུག་ནི།

གྲོས་འཆར་བཞི་པ། གསར་གཏོང།

ཉེ་མ་ལས་དུ་འབྲེན་མེད་ཏེ་ཡོད་པའི་ འབོད་སྒྲིག་དང་རིག་གསར་གྱི་ཞུས་ཁུ་ཚུ་གི་གདམས་དབྱུངས་དང་ ལེའུ་ཚུ་བསྐྱར་བཅོས་
འབད་ཞིན་ན་ གསར་མཛོམ་འབད་དེ་སློབ་ཁང་ནང་སྦྱུག་ལུ་འབད་བཟུག་ནི། དེ་ལུ་སློབ་དཔོན་གྱིས་ རྒྱུ་ཉུང་ཉུང་མ་གཞག་ཚུ་
བཅད་དེ་བྱིན་ཞིན་ན་ ཁོང་གི་རྒྱུ་ལུ་བྱིན་ཞེ་གྱི་གྲུ་གུ་མཉམ་འདི་ཚུ་ཉམས་སྦྱང་འབད་དེ་མཉམ་སྤྲོད་ལས་ཅེས་ཤེས་འདྲོངས་ཚུ་གསལ་
བཟོ་ནི།

གྲོས་འཆར་ལྟ་བུ། གྲོས་བསྟུན།

མག་མང་མཉམ་མཐུད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ ལྷ་གནས་ཀྱི་ཡན་ཡོན་ཚུ་གི་སྒོར་ལས་ གྲོས་བསྟུན་འབད་ནི་ནི་ན་ བཟོན་དོན་དེ་གི་ཐོག་
ལུ་ སྤེཛ་མོ་མོ་དང་གཅིག་ཁར་རིག་པ་བཟློམ་འབད་དེ་ལྷ་བ་ལྷ་འབད་བཟུག་ནི། དེ་ལུ་བརྟེན་དེ་ སྤོབ་ལྷ་གི་ཚུ་གི་རྒྱུད་ལུ་
གསེ་ཡོན་འབྲེབ་ཐོབ་བྲབས་འབད་ནི།

ལྷ་བ་སྐུང་བཅུད་དོན་གྱི་ཁྲི་བ།

- [illegible]

དབྱེ་ཞིབ།

གཤམ་འཁོད་ཀྱི་དབྱེ་ཚད་བཟོ་སྟེ་ཡོད་མི་འཁྲིལ་ཏེ་དབྱེ་ཁྱིལ་འབད་དེ་གོ།

လေ့လာမှုအမျိုးအမည်	၃၀%
ရရှိသောရလဒ်များ	၄၀%
လေ့လာမှုအမျိုးအမည်	၄၀%
လေ့လာမှုအမျိုးအမည်	၆၀%
လေ့လာမှုအမျိုးအမည်	၆၀%
လေ့လာမှုအမျိုးအမည်	၃၀%
အကျဉ်းချုပ် အချက်အလက်များကို အောက်ဖော်ပြပါအတိုင်း ဖော်ပြပါမည်။	

- ལཱ་ཤི་མཁས་མཚན་གིས་ལམ་སྟོན་དང་འཁྱུ་རྩེ་ རྒྱུ་པ་ཚུན་དེ་ཡོད་མེད་ཚུ་ པུ་རྟོག་དང་ལཱ་ས་བཅོས་འབད་གི

དྲུག་པ་ལྟེན་གྱི་དྲུག་པ་ལྟེན་གྱི་སྤྱི་ཚེ་རིག་གཞུང་སློབ་གྲྭ་སློབ་སྟོན་ལམ་སྟོན་
དྲུག་པ་ལྟེན་གྱི་

ལྟེན་གྱི་	ལྟེན་གྱི་
ལྟེན་གྱི་	ལྟེན་གྱི་
ལྟེན་གྱི་	ལྟེན་གྱི་
ལྟེན་གྱི་	ལྟེན་གྱི་
ལྟེན་གྱི་	ལྟེན་གྱི་
ལྟེན་གྱི་	ལྟེན་གྱི་

ལྟེན་གྱི་ལྟེན་གྱི་

- ལྟེན་གྱི་ལྟེན་གྱི་ (ལྟེན་གྱི་) ལྟེན་གྱི་ལྟེན་གྱི་ ལྟེན་གྱི་ལྟེན་གྱི་
- ལྟེན་གྱི་ལྟེན་གྱི་ལྟེན་གྱི་ (ལྟེན་གྱི་) ལྟེན་གྱི་ལྟེན་གྱི་
- <https://www.youtube.com/watch?v=SKGeUYUXhjM>
- <https://rec.gov.bt>

བཞི་པ། ལྷ་བ་སྤྱང་ལྷོགས་སྤྱབ་དང་ལས་དོན།

ལྷ་བ་སྤྱང་ལྷོགས་སྤྱབ།

ཉུན་ཆ་གི་དུས་ཚུལ་འབྲུག་ཀྱུ་ལ་ཁབ་ནད་ག་དེ་མེས་དྲ་ཡོད་པ་ཡིན་ནའི་སྐོར་ལས་ཤེས་ཏེ། ཉུན་ཆ་ སྤྱང་ལྷོགས་སྤྱབ་དང་། འབྲུ་
ལུངས་ དེ་བུ་བ་ བཅོ་རྒྱལ་དང་ རྒྱ་ཆ་ སྤྱང་ལྷོགས་སྤྱབ་ལ་བརྟགས་ཐངས་ དང་། ཐག་གི་གྲུངས་ལ་ སྤྱང་ལྷོགས་སྤྱབ་ སྤྱང་
ཉུན་འདི་ དེ་བུངས་ཤེས་ཏེ་མེས་ལྷོགས་མཚན་ཡིན་དུ་ཤོ་པའི་སྐོར་ སྤྱང་ལྷོགས་སྤྱབ་ལ་འཛིན་ཏེ་མི་ཡུལ་ལུ་དྲ་ཚུལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་གཞི་
གཞི་ལ་ཡང་ཡན་ཡོད་དུ་ཤོས་པ་དང་བསམ་པ་མེས་ཏེ་ཤོ་སྤྱང་ གཞི་ལུ་བཞུད་པ་རྒྱལ་གྱི་དང་། བསྐྱེད་ལྷོགས་ལ་འཛིན་ཏེ་ རང་
གིས་ཞུབས་ཁ་དྲག་པ་ཅིག་ གཞི་ལུ་དེ་བུངས་དང་བསམ་པ་མེས་ཏེ་ཉུན་ཆ་དེ་ཚུ་དང་གཞི་ལུ་འཛིན་ཏེ་ཚུགས།

ནང་གསལ་དོན་ཚན། སྤྱང་ཆ།

ཉུན་ཆ་སྤྱང་ལྷོགས་སྤྱབ་ སྤྱང་ལྷོགས་སྤྱབ་དང་། བསྐྱེད་ལྷོགས་སྤྱབ་ལ་འཛིན་ཏེ་ཤོ་སྤྱང་ ཞུབས་ཁ་བཞུགས་ཚུགས།

ལྷ་བ་སྤྱང་ལས་དོན།

- སྤྱང་ཉུན་ཆ་སྤྱང་ལྷོགས་སྤྱབ་ ལོ་རྒྱུས་ཚུ་ཁ་གསལ་ལ་འབད་བཞུད་པ་རྒྱལ་ཚུགས་དུ་ཤོ།
- སྤྱང་ཉུན་འདི་ཉུན་ཆ་ལུ་པར་ཤེས་ཏེ་ཡིན་ཚུལ་དང་། སྤྱང་ཉུན་འདི་ཐག་ལ་འཛིན་ཏེ་མི་ཡུལ་ལུ་དྲ་ཚུལ་ཚུ་འབྲི་སྐབ་འབད་ཚུགས་
དུ་ཤོ།
- སྤྱང་ཉུན་འདི་ཡུལ་ལུ་གཞི་ལུ་ཡང་ཡང་དང་བསྐྱེད་ལུ་ལེ་འཛིན་ཏེ་ མི་ཚོ་འཛོ་བའི་གཞི་ལུ་ཡང་ཡང་ བསྐྱེད་ཚུགས་དུ་ཤོ།
- སྤྱང་ཉུན་འདི་སྤྱང་ལྷོགས་སྤྱབ་ལ་འཛིན་ཏེ་ ཞུབས་ཁ་བཞུགས་ཚུགས་དུ་ཤོ།
- ཉུན་ཆ་འདི་ལུ་ སྤྱང་ལྷོགས་སྤྱབ་ལུ་ རང་གཞི་ལུ་འབྲུ་ཤེས་ཏེ་འབྲུ་བའི་ཚོར་སྤྱང་ལྷོགས་ རྒྱུ་ཡོད་པ་དང་ལྷོགས་སྤྱབ་
འཛོ་མས་ཀྱི་ དུ་མིགས་དོན་འབྲུག་ཚུགས་དུ་ཤོ།

གོས་འཆར་དང་པ། བཞད་པའི་ཐོག་ལུ་སྤྱང་ལྷོགས་སྤྱབ་འབད་ནི།

ཉུན་ཆ་གི་དུས་ཚུལ་འབྲུག་ཀྱུ་ལ་ཁབ་ནད་ག་དེ་མེས་དྲ་ཡོད་པ་ཡིན་ནའི་སྐོར་ལས་ཤེས་ཏེ། བཞོ་མཐོང་དང་ཡིད་ཆེས་ཀྱི་སྐོར་ལས་
ཉུངས་སྤྱང་ལྷོགས་སྤྱབ་ལུ་འབད་དུ་ཤོ། འདི་གི་དོན་ལུ་

ཉུན་ཆ་འདི་དང་འབྲུ་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་ ལྷ་བ་སྤྱང་ལྷོགས་སྤྱབ་ལུ་ གཞི་ལུ་འབྲུ་ཤེས་ཏེ་ཡིན་པ་དང་འབྲུ་ཤེས་ཏེ་ ལུ་ལེ་

འབྲུ་གི་ དུ་མེས་ཤེས།

- དཔལ་འཕེལ་སློབ་དཔོན་གྱི་ལམ་སྟོན་གྱི་ཐོག་ལམ་ ལོ་རྒྱུས་དེ་ཚུ་ འཕེལ་བཞིན་གྱི་གོ་དོན་ཉེ་གོ་ཐོག་ཐོག་བཟོ་ནི།
- གཤམ་ལ་གཤམ་གྱི་ཐོག་ལམ་ བསམ་འཆར་བཀོད་བཅུག་ནི།
- བསམ་འཆར་བཀོད་མི་ཚུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ འཕེལ་བཞིན་པུ་ བྱུང་གིང་གྲུ་ བྱི་ནི།
- དེ་ལས་ སློབ་དཔོན་དཔལ་སློབ་ལྷན་ དེ་གཤམ་སྐྱུ་ཆེ་གྱི་ཐོག་ལམ་ ལོ་རྒྱུས་གྲྭ་ལམ་ལུ་བཟོ་ནི།
- དེ་གི་ལུ་ལམ་ འབྲེལ་ཡོད་ ཡོངས་འབྲེལ་སྐྱུ་ཆེ་ལམ་ཚུ་དཔལ་ ཡོང་སྐྱུ་གྱི་ཐོག་ལུ་ འབྲེལ་ཡོད་མི་ཚུ་དཔལ་ གཤམ་སྐྱུ་ཆེ་ལུ་ ཉེ་གོ་བཅུག་དགོ།

གྲྭ་ལམ་འཆར་གཉིས་ལ། རིས་འཛིན་ཐོག་ལུ་སློབ་སྟོན་འབད་ནི།

སྐྱུ་ཆེ་ཟེ་བའི་གོ་དོན་དཔལ་ སྐྱུ་ཆེ་གྱི་སྐྱུ་ཆེ་གཤམ་གྱི་སྐྱུ་ཆེ་ལམ་ ཉེ་མ་འཕེལ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ཉེ་གོ་ དེ་ལས་སློབ་ལྷན་ཚུ་གིས་ ལུ་སྐྱུ་ཆེ་ལུ་ ཉེ་གོ་བཅུག་དགོ། ཉེ་གོ་བཅུག་དགོ། འབྲེལ་ཡོད་ལུ་

- ཐོག་ཐོག་ལུ་སྐྱུ་ཆེ་ཟེ་བའི་གོ་དོན་གིས་ཉེ་གོ་བཅུག་ལུ་ཉེ་གོ་བཅུག་ཉེ་གོ་དགོ།
- དེ་ལས་བྱུང་གིང་ཡང་ཉེ་གོ་བཅུག་ ཐོག་ཐོག་ལུ་ ཉེ་མ་འཕེལ་སྐྱུ་ཆེ་ཟེ་བའི་སྐྱུ་ཆེ་ལུ་ ཉེ་གོ་བཅུག་དགོ། ཉེ་གོ་བཅུག་དགོ། ཉེ་གོ་བཅུག་དགོ།
- དོགས་གསལ་ལུ་ཉེ་གོ་བཅུག་ཉེ་གོ་བཅུག་ལུ་ ཉེ་གོ་བཅུག་ཉེ་གོ་བཅུག་ལུ་ ཉེ་གོ་བཅུག་དགོ།
- དཔལ་འཕེལ་/འབྲེལ་ཡོད་སློབ་དཔོན་/སྐྱུ་ཆེ་ཟེ་བའི་ལམ་ཚུ་དཔལ་ འབྲེལ་བའི་ཉེ་གོ་བཅུག་དགོ། ཉེ་གོ་བཅུག་དགོ།
- ལུ་གཤམ་དཔལ་ལུ་ ཉེ་གོ་བཅུག་ཉེ་གོ་བཅུག་ལུ་ ཉེ་གོ་བཅུག་དགོ།

གྲྭ་ལམ་འཆར་གསུམ་ལ། ལག་ལེན་སྐྱུ་ཆེ་ལུ་

སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཉེ་གོ་བཅུག་ལུ་གསུམ་ལུ་ ཉེ་གོ་བཅུག་དགོ། ཉེ་གོ་བཅུག་དགོ། ཉེ་གོ་བཅུག་དགོ། ཉེ་གོ་བཅུག་དགོ། ཉེ་གོ་བཅུག་དགོ། ཉེ་གོ་བཅུག་དགོ། ཉེ་གོ་བཅུག་དགོ། ཉེ་གོ་བཅུག་དགོ།

གྲོས་འཆར་བཞི་པ། འཛེལ་ཞིབ།

སྐྱུ་ཆུ་གྲི་འབྲུ་ཁྲུང་དང་ དེ་བྱེད་ དེ་ལས་རྒྱ་ཆ་ཚུ་གི་སྒོར་ལས་ དཔེ་དེ་དང་ ཡོངས་འབྲེལ་ དེ་ལས་འབྲེལ་ཡོད་སྐྱུ་ཆ་
མཁན་མ་ཚུ་ལས་འཛོལ་ཞིབ་འབད་ཞིན་ན། སློབ་དེ་དཔེ་དང་ཡོད་མི་དང་གཞི་ཁར་ད་བསྐྱར་འབད་དེ་བཟུ་བཞུག་ནི། དེ་ཚུ་གི་བཞུག་
དོན་ཚུ་དཔེ་ཁར་ཁར་གསལ་བཤུད་འབད་བཞུག་ནི།

གྲོས་འཆར་ལྔ་པ། དབྱེ་ཞིབ།

སྐྱུ་ཆུ་དང་འབྲེལ་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་ཉུག་ཞིན་ན། དེ་དོས་སྐྱུ་དང་འཆར་སྐྱུ་ག་ཅི་ཡིན་ན་དབྱེ་བ་དཔྱད་ཞིན་ན། དེ་དང་འབྲེལ་བའི་
ཁྲུངས་

ཚུ་ མཁུ་མར་མཉམ་མཐུད་གྲི་བྲེག་ལས་གྲོས་བསྐྱར་འབད་ཞིན་ན། དཔེ་ཁར་སྐྱུ་འབྲེལ་ལུ་བཞུག་ནི། སློབ་དཔྱད་གྲི་སྐྱུ་
དེ་

ལུ་བསམ་ལུ་རྒྱ་ཚུ་སླབ་སྟེ་ དེས་ཤེས་འདྲོད་ཚུ་གསལ་བཟོ་ནི།

སྐྱུ་ཆུ་བཟུང་དོན་གྱི་རི་བ།

- 1) སྐྱུ་ཆུ་ལུ་དབྱེ་བ་ག་དེ་མེད་ཡོད་པ་སྟོན་ (དཔྱད་ཤེས་)
- 2) སྐྱུ་ཆུ་ཟེར་བའི་གོ་དོན་གྲི་སྐྱུ་ (གོ་དོན་)
- 3) སྐྱུ་ཆུ་ལུ་ལུ་འབྲེལ་བའི་ཞུ་བས་ཁྲུ་གཞི་ཁར་བཟུང་ (ལུ་ལུ་ལུ་)
- 4) སྐྱུ་ཆུ་གྲི་སྐྱུ་བཟུང་འདི་མཁུ་ཁར་འགྲོ་སྐྱུ་བཟུང་གྲི་བཟུང་མཚོན་ཡིན་ཟེར་མི་འདི་ལུ་ ཁྱུ་གྲི་སྐྱུ་ཡིད་ཆེས་ཡོད་ག་? ཁྲུངས་
བཀའ། (དབྱེ་ཞིབ་)
- 5) སྐྱུ་ཆུ་དང་འབྲེལ་བའི་ཚོམ་ཚིགས་བཅད་གསུམ་གསུམ་ཚོམ་འབད། (གསུམ་ཚོམ་)

དབྱེ་ཞིབ།

- སྟེ་ཚན་ནུང་ལུ་ གོ་བསྐྱར་འབད་བཞུག་ཞིན་མ་ལས་ བསམ་ལུ་བྱིན་ནི།
- སློབ་ཁར་ཚོས་རྒྱ་གསལ་ལུ་བྱིན་ནི།
- འདི་བའི་སྐྱུ་ཆུ་འབད་དེ་ དོགས་བསམ་ལུ་འབད་ནི།

དབྱེ་ཞིབ།

གཞན་མ་འཁོར་གྱི་དབྱེ་ཚད་བཟོ་སྟེ་ཡོད་མི་འབྲིལ་ཏེ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་གོ་དཔེ་ན།

སྐྱུ་ཆ་བསྟོན་ཐངས། ༣༠%	
སྐྱུ་ཆ་འཛིན་ཚད།	༣%
སྐྱུ་ཆ་བསྟོན་ཐངས།	༤%
གྲུ་གཞུང་དང་འབྲིལ་མ་འབྲིལ།	༥%
སྐྱུ་ཆ་ལག་ལེན་འབྲེལ་ཐངས།	༤%
བསྟོན་ཐངས།	༣༠%

- ཨ་ལུ་ཚུ་གིས་དབྱེ་ཚད་ཉུགས་ཤེས་མ་ཤེས་ བཏུ་ནི་དོན་ལུ་ སློབ་ཁང་ཚོས་རྒྱ་གསལ་ལེན་ནི།
- ཨ་ལུ་ཚུ་གིས་འབད་ཡོད་པའི་ རྒྱུ་ལཱ་དེ་ཚུ་ རྒྱ་གསལ་གྱི་ཚད་གཞི་བཟོ་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་ལམ་སྟོན་ བསམ་ལེན་གྱི་དོན།

རྒྱབ་རྟེན།

- རྒྱ་བཟང་མི་ལས། (༢༠༠༤) རྒྱ་དེ་བཟོ་གསལ་ལམ་སྟོན། ཀུ་ཨེམ་གྱི་ལས་སྟེ།
- རྒྱ་ལ་གཞུང་གིས་གསལ་སྟོན་ཐངས་ཏེ་བ། (༢༠༡༤) འབྲུག་གི་གཞུང་གི་ལས་སྟོན།
- <https://rec.gov.bt>
- <https://www.youtube.com/watch?v=ni6lo6e6ymQ>

ལྷ་པ། ལྷ་བ་སྤྱང་ལྷོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན།

ལྷ་བ་སྤྱང་ལྷོགས་སྤྱུབ།

སྐྱུ་ཆུན་འདི་ཡུལ་རྒྱུ་ཤུགས་སྤྱངས་དྲ་ བསྐྱུ་ལག་ལེན་འབྲེལ་སྟེ་ རྟོ་མི་མི་ལ་གི་ སྐྱུ་ལྷ་ཤུགས་དྲུངས་དྲ་ གཞིག་ཁར་ བསྐྱུགས་ཏེ་ སྐྱུ་ཆ་བསྐྱུ་གྲོགས་ལས་ རང་གཞན་ལུ་འདུ་ཤེས་འབྲེལ་བའི་ ཆོས་སྤྱང་བྱེ་ཏེ་ རྒྱལ་ཡོངས་དྲག་འཁྱིད་དཔལ་ འཛོམས་ཀྱི་ དམིགས་དོན་འབྲེལ་ཚུགས།

ནང་གསེས་དོན་ཚན། སྐྱུ་ཆའི་སྤྱ་གདངས།

སྐྱུ་ཆའི་སྤྱ་གདངས་ རྟོ་མི་མི་ལ་གི་ དྲུངས་ཀྱི་སྐྱོར་ལས་ རྟུ་བ་སྤྱང་འབྲེལ་དཔོན་གསེས་ཤོར་འབྲེལ་དཔོན་ཡིན།

ལྷ་བ་སྤྱང་ལས་དོན།

- རྟོ་མི་མི་ལ་གི་དྲུངས་ཀྱི་ གོ་དོན་དྲ་ རྒྱ་ཡན་ཏེ་སྟེ་ མི་གཞན་ལུ་བཞད་པ་རྒྱུ་ཚུགས་དགོ།
- རྟོ་མི་མི་ལ་གི་དྲུངས་ཀྱི་ སྐྱ་དྲ་ གཞིག་ཁར་བསྐྱུགས་ཞིན་མ་ལས་སྐྱུ་ཆ་བསྐྱུ་གྲོགས་དགོ།
- སྐྱུ་ཆ་འདི་ལུ་ སྤྱ་བ་བསྐྱེད་དེ་ གཞན་ལུ་བསྐྱུ་བ་ཉོན་འབྲེལ་དེ་ གཞན་གྱི་སེམས་ལུ་དྲག་འབྲེལ་བྱེ་ཚུགས་དགོ།

གྲོས་འཆར་དང་པ། ལྷ་བ་སྤྱང་ཐོག་ལུ་སྟོན་ནི།

སྤྱ་བ་དཔོན་གྱིས་ སྐྱུ་ཆ་བསྐྱུ་གྲོགས་ ག་དེ་སེམས་ཤིན་ཏེ་ ཆོས་ཚན་དཔོན་ལུ་རྒྱུ་ཏེ་འབྲེལ་ཞིན་མ་ལས་ སྤྱི་མ་རྟོ་མི་ལ་ སོ་ལ་ཐི་ཟེ་ དྲུངས་ཀྱི་ཤེས་པ་བདུན་ཚུ་ དེ་མ་པ་བཞིན་འབྲེལ་དོ་ཡོད་པའི་སྐྱོར་ལས་སྤྱ་བ་ཉོན་འབྲེལ་དགོ།

- སྐྱུ་ཆ་གྱི་སྤྱ་བ་ཤེས་པ་འཛོན་འབྲེལ་དེ་བསྐྱུ་གྲོགས་ཚུ་ དཔོན་ཉོན་ཐོག་ལས་ལྷ་སྤྱང་ཏེ་བསྐྱུ་གྲོགས་བཟུགས་དགོ།
- དཔོན་འཛོན་འབྲེལ་ཡོད་སྤྱ་བ་དཔོན་སྐྱུ་ཆའི་མཁས་མཛོག་ཚུ་དྲ་ འབྲེལ་བ་འབྲེལ་སྟེ་རྟུ་བ་སྤྱང་འབྲེལ་བཟུགས་དགོ།
- རྒྱ་གཞན་དྲ་གཞིག་ཁར་ སྐྱུ་ཆ་བསྐྱུ་གྲོགས་ཀྱི་སྤྱང་བ་བྱེད་དགོ།

ལྷ་བ་སྤྱང་སྤྱང་བཅུད་དོན་གྱི་འི་བ།

- 1) སྐྱུ་ཆ་སྐྱུ་ཆ་གྱི་འབྲེལ་ཁྲུངས་དྲ་ སྐྱུ་ཆ་འདི་སྐྱུ་ཆ་ཁྱུ་པར་ཆེ་ཡིན་དགོ་པའི་ཁྲུངས་བཀལ།
- 2) སྐྱུ་ཆ་འདི་ག་མཉེ་སར་སྤྱད་མ་བརྟུབ་པའི་ཁྲུངས་བཀལ།

- ༣) སྐྱེ་ཆ་དབྱུངས་ཤིང་འབྱུང་ཁུངས་དང་ དབྱུངས་ཤིང་འབྱེད་སྐྱེ་ཆ་ཁྱད་པར་ཤིང་ཡིན་དགོས་པའི་ཁུངས་བཀལ།
- ༤) དབྱུངས་ཤིང་འབྱེད་གཞི་མཉམ་སྦྲེལ་མ་བརྟུབ་པའི་ཁུངས་བཀལ།
- ༥) སྐྱེ་ཆ་ཚུ་གི་གསལ་ལས་ཁྱོད་ཀྱིས་དགའ་ཤོས་ར་གའ་འདི་སྟོ་? དེ་མེད་གའ་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་བཀོད།

དབྱེ་ཞིབ།

གཤམ་འཁོད་ཀྱི་དབྱེ་ཚད་བཅོ་ལྔ་ཡོད་མི་འཛིན་ཏེ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ། དཔེར་ན།

སྐྱེ་ཆ་བསྐྱེད་ཐངས། ༣༠%	
སྐྱེ་ཆ་འཛིན་གཞི་ཚད།	༣%
སྐྱེ་ཆ་བསྐྱེད་ཐངས།	༤%
གྲུ་གཤམ་དང་འཛིན་པ་འཛིན།	༥%
སྐྱེ་ཆ་ལག་ཁྱེད་འབད་ཐངས།	༤%
བསྐྱེད་ཐངས།	༣༠%

- ཨ་ལཱ་ཚུ་གིས་དབྱུངས་རྒྱལ་ཤིས་མ་ཤིས་ བཏུ་ཤིའི་དོན་ལུ་ སྲོལ་ཁུངས་རྒྱལ་ལྟེ་ནི།
- ཨ་ལཱ་ཚུ་གིས་འབད་ཡོད་པའི་ རྒྱུ་ལཱ་དེ་ཚུ་ རྒྱལ་ཁྱེད་ཀྱི་ཚད་གཞི་བཅོ་ལྔ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཤིམ་ལས་ བསམ་ལེན་གྱིན་དགོ།

ཁྱབ་ཏེན།

- ཀྱུ་བཟུང་ཤིམ་ལས། (༢༠༠༤) རྒྱ་དེ་བཟོ་གསར་ལམ་སྟོན། ཀེ་ཨེམ་ཀྱི་ལས་སྟེ།
- རྒྱལ་གཞུང་གི་སྲོལ་ཁུངས་སྲོལ་ཏེ་བ། (༢༠༡༦) འབྲུག་གི་གཞུང་གི་ལས་སྟོན།
- <https://rec.gov.bt>
- <https://www.youtube.com/watch?v=ni6lo6eGymQ>

སྟོབ་རིམ་ ༡༡ པའི་སྟུ་དབྱངས་ལམ་འབྲིད།

སྤྱི་བཏང་དོན་ཚན།

རང་ལྷན་གྱི་གཞུང་གི་འོས་པོ་དང་། གྲུ་གཞུང་དང་སྤྱི་ཆ་ཉལ་དོན་པའི་ཁྲུང་། གྲུ་གཞུང་གི་འོས་པོ་ གྲུ་གཞུང་དང་པོ་
འབྲུང་ཚུལ། གྲུ་གཞུང་འཛིན་ཏེ་མི་ཡུལ་དང་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་དུ་ རྒྱལ། གྲུ་གཞུང་གི་ཆ་བ་བཟུ། གྲུ་འགྲོ་སྤྲུལ་བརྒྱ
ཟུག་ལ། གྲུ་གཞུང་ཡུལ་དུ་རང་བཟུན་ཁྲུང་དོན་པ། གྲུ་གཞུང་གི་ཆ་བ་བཟུ་བཟུ། གྲུ་གཞུང་གི་མཉོ་སར་ཁྲུང་མ་ཚུགས།
འཛིན་ཏེ་མི་ཚོས་དང་འབྲུལ་བའི་གྲུ་གཞུང་།

དང་པ། ལྷ་བ་སྤྱད་སྟོན་གྱི་གྲུ་བ་དང་ལས་དོན།

ལྷ་བ་སྤྱད་སྟོན་གྱི་གྲུ་བ།

གྲུ་གཞུང་གི་ འོས་པོ་དང་། གྲུ་གཞུང་འོས་པོ་བྲུང་ཚུལ་གྱི་སྐོར་ལས་ཏེ་འོས་པོ་ འཛིན་ཏེ་མི་ཡུལ་ལུ་དང་ཚུལ་ རྟེ་ལས་
འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ གྲུ་གཞུང་གི་འགྲོ་སྤྲུལ་གྱི་སྐོར་ལས་ཤེས་རྟོགས་བྲུང་ཏེ་ བཅོམ་ཐོང་བརྒྱུད་ཚུགས་པའི་ཁབ་ ལམ་
སྤྱོད་མི་ཉམས་རྒྱུ་སྤྱད་འབད་བཅས་ལུ་དམིགས་གཏོད་བརྒྱུད་ཏེ་ གཞུང་ལུ་སྤེལ་ཚུགས།

ལྷ་བ་སྤྱད་ལས་དོན།

- གྲུ་གཞུང་གི་འོས་པོ་དང་། ཁྲུང་ཚུ་ཁ་གསལ་སེ་འབྲི་སྤྲུལ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- གྲུ་གཞུང་ཉལ་དོན་པའི་ ཁྲུང་དང་། དུ་མོས་པ་ཚུ་ མི་གཞུང་ལུ་བཞུད་ཚུགས་དགོ།
- གྲུ་གཞུང་ཚུ་འཛིན་ཏེ་མི་ཡུལ་དང་། འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་དུ་ཚུལ་ཚུ་ འབྲི་སྤྲུལ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- གྲུ་གཞུང་དང་སྤྱི་ཆ་ཉལ་དོན་པའི་སྤྱོད་ཚུ་ལུ་ཡིད་ཆེས་དང་བཅོམ་ཐོང་བརྒྱུད་ཏེ་ ཁྲུང་དོན་ཚུ་གཞུང་ལུ་བཞུད་ཏེ་ མི་ཉམས་
རྒྱུ་སྤྱད་འབད་ཚུགས་དགོ།

གྲོས་འཆར་དང་པ། དབྱེ་དབྱུང་འབད་ཐོག་ལས་ལྷ་བ་ནི།

གྲུ་གཞུང་གི་སྐོར་ལས་ ཁོང་ར་གིས་ཏེ་མ་ལས་གོ་ཡོད་མི་ཚུ་ སྤྲོ་བ་ལྷན་ཚུ་ ཆ་གཟུང་དང་ ཡང་ན་ རྟེ་ཚན་གཟུང་ཕུ་ཐོག་ལུ་
གྲོས་བསྐྱར་འབད་བཟུག་ཞིན་ན་ རྟེ་ཚུ་ལས་ དྲག་ཤོས་ཅིག་འོས་འཛིན་འབད་བཟུག་ནི།

འོག་གི་འགྲོ་སྤྲུལ་ལུ་ བཞུད་ནི།

- གྲུ་དང་གཞུང་ཟེར་མི་འདི་ ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ལུ་གོ་ཁྱོ་མོ་?

➤ གྲུ་གཞས་ ཟེར་མི་འདི་གི་དོན་དྲག་ ག་ཅི་ཨིན་ནུ་

➤ གྲུ་གཞས་གྲུ་གཞས་དྲུ་སྟུ་ཆ་ཉུ་བ་དེ་གོ་པ་འདི་ཁྲུ་ལ་བཀལ།

རང་སོའི་སློབ་དེ་བ་དྲུ་ འབྲེལ་ཡོད་སྟུ་མེ་མ་གྱི་ཀི་དེ་བ་གཞན་ཡང་ འདི་དོན་ལུ་ལག་ལེན་འབྲེལ་ཏུ་ མ་བརྟུ་མེད།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། བརྒྱུད་དོན་བཏོན་ནི།

འཛིན་རྟེན་མི་ལུ་ལ་དྲུ་ འབྲུག་ཀྲུ་ལ་ཁབ་ནུ་ལུ་ གྲུ་གཞས་དྲུ་ཚུ་ལ་སྟོན་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་བརྟེན་ཉུ་འབད་བའི་གྲུ་ལུ་
སློབ་ཡུག་ཁོང་རང་གིས་འབད་ འབྲེལ་ཡོད་སློབ་དཔོན། སློབ་གྲུ་འདི་དཔོན་མཛོད་དྲུ་ གྲོག་རིག་དཔོན་མཛོད་ཚུ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་ཉུ་
ཉུ་བ་སྐྱུ་འབད་ནི།

སྐྱུ་ལུ་འདི་གི་དོན་ལུ་

➤ དཔོན་མཛོད་ནུ་ལས་ཁྲུ་ག་གི་ཀི་དེ་བ་ཚུ་ དཔོན་སློབ་འབད་དེ་གོ།

➤ མོས་མཐུན་གཞི་གནུ་གཞི་བཏོན་གྱི་ཐོག་ལུ་བཞུགས་པ་ཀྲུ་བཞི།

➤ སྟེ་གོ་གས་ཐོག་ལས་ གྲོག་ཐོག་སྐྱུ་ལུ་ ཡང་ན་ ཤོག་བྱུ་གི་ཐོག་ལས་འབད་དེ་གོ།

➤ སློབ་དཔོན་དྲུ་ སློབ་ཡུག་གཉིས་གྱིས་བརྟེན་སྟོན་ལེན་འབད་དེ་ཡོད་མི་ཚུ་ སློབ་ཡུག་ཁོང་རང་གི་གནས་ཚད་
ནུ་ལུ་ ཉུ་གོ་སྟེ་ཡོད་མེད་པ་ དེ་བྱེད་ཡོད་འབད་དེ་གོ།

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། འཛོལ་ཞིབ་བབས་ལམ།

གྲུ་གཞས་གྱི་གོ་དོན་དྲུ་འབྲུལ་ཁྲུ་ཚུ་ དཔོན་དེ་བ་ནུ་ཡོད་མི་ཀྲུ་མ་ཅིག་གིས་མ་དོ་བར་ མཇམ་སེའུ་གི་དོན་ལུ་ གྲུ་
གཞས་ལུ་མཁས་པ་དྲུ་ གྲུ་གཞས་དྲུ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་འདི་དཔོན་དེ་ དེ་ལས་ ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ལུ་བཞུགས་རྟེ་ཡོད་པ་འདི་
གྲུ་གཞས་གྱི་འབྲུལ་ཁྲུ་ཚུ་དྲུ་གོ་དོན་ཚུ་ལས་ འཛོལ་ཞིབ་འབད་ཞིན་ནུ་ དམངས་ཁར་སྐྱུ་ལུ་ལུ་བཞུགས་ནི།

གྲོས་འཆར་བཞི་པ། གྲོས་བསྐྱུན་བབས་ཤེས།

སྟེ་གོ་གས་ནུ་ལུ་མཁུ་མཇམ་མཉམ་མཐུད་གྱི་ཐོག་ལས་ གྲུ་དྲུ་གཞས་ཟེར་སླབ་དེ་གོ་པ་འདི་ཀྲུ་མཛན་ཚུ་ གྲོས་བསྐྱུན་འབད་ཞིན་ནུ་
ཐོ་བཏོན་ཀྲུ་བ་སྟེ་ སྟེ་ཚན་གཞན་དྲུ་གཞིག་ཁར་བཞེས་མེད་འབད་ཞིན་ནུ་ དེ་གྲུ་བསམ་འཆར་བཏོན་བཞུགས་ནི། སྟེ་ཚན་ག་ར་
གིས་བསམ་འཆར་བཏོན་ཚར་ལྟ་ དེ་གྲུ་ ལེགས་བཅོས་འབད་དེ་གོ་པ་ག་ཅི་ཡོད་པ་ལྟ་སྟེ་ ལེགས་བཅོས་འབད་དེ་ཤེས་
གིས་འདྲོངས་ཚུགས་པ་བཟོ་ནི།

གྲོས་འཆར་ལྟ་བུ། སློབ་ལཱ་ཐོག་ལས་འབད་ནི།

གཞན་ལང་། སློབ་ལཱ་འདི་གིས་ ལས་འགྲུལ་ རྒྱ་ལཱ་ལུ་ དྲི་བ་དྲིས་ལུ་ ཅེ་ཅི་གི་འགྲུལ་བཞུད་ བཞིན་ཅི་གི་ ལྷན་གྲུས་ ཡིག་སྐད་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་བཅའ་སྒྲིག་ཀྱི་བཀའ་ལྟེ་ ཡོངས་འབྲེལ་དང་ རྒྱ་གར་སློབ་ཁང་ལ་སོགས་པ་གང་ བཞིན་སྟེ་ ལས་བཟང་ལྟེ་ ལྷན་གྲུས་འབད་འབད་དེ་གོ།

སློབ་སླུང་སླུང་བཅུད་དོན་གྱི་བློ་བཟང་།

- 1) རྒྱ་གཞན་ཚུ་འདི་གི་རྒྱ་ལཱ་དང་འབྲུག་ལཱ་གི་དེ་མཉམ་དུ་ཅུག་ ? (དཔྱད་གཞི་)
- 2) རྒྱ་གཞན་ཟེར་མི་འདི་གི་གོ་དོན་ཁྱོད་ར་གིས་གོ་ཚུད་ཀྱི་དཔྱད་གཞི་ (གོ་དོན་གསལ་)
- 3) རྒྱ་གཞན་འདི་ལྟ་དེ་ལྟ་མཉེ་གཉིས་འབྲེལ་ཚུ་གི་ཉི་མཉེ་དོན་ལུ་ཨིན་ཟེར་མི་འདི་ལུ་ ཁྱོད་གྱིས་ཡིད་ཆེས་ཡོད་ག་? ཡོད་པ་ ཅི་ཡོད་པ་འདི་ལུ་དང་ མཉེ་པ་ཅི་མཉེ་པ་འདི་ལུ་ཚུ་ཁ་གསལ་སྐོར་གོ་དེ། (དཔྱད་གཞི་)
- 4) རྒྱ་གཞན་དང་སྐྱུ་ཆེ་ལྟ་བུ་དེ་གོ་པ་འདི་སྟོན་ལས་ ཁྱོད་ར་འདི་ཆ་རོགས་ལུ་བསྐྱུལ་མ་འབད་ཉི་མཉེ་དོན་ལུ་ ཅེ་ཅི་གིས་བཅུད་གཉིས་ གསལ་ཚུ་འབད་དེ། (གསལ་ཚུ་)
- 5) རྒྱ་གཞན་གྱིས་ཀྱུ་ལཱ་ཡོངས་དུ་གཞན་གྱི་དཔལ་འཛུལ་གྱི་དཔེ་གསལ་དོན་གྱིས་ཟེར་མི་འདི་ལུ་ ཁྱོད་གྱིས་དེས་ལུ་ཡོད་ག་?

དཔྱད་གཞི་

- རང་ཉིད་དཔྱད་གཞི་
- སྤྱི་མཉམ་གཞུང་འདེམས་
- རྒྱ་གསལ་སྤྱི་བསྐྱུལ་གྱི་

ཀྱུ་ལཱ་ཅི་གི་

- རྒྱ་དེ་མཉེ་གསལ་ལམ་སྟོན་ ལྷན་བཅུད་གཞི་ ཀུ་ཨེམ་ཀུ་ལས་སྟེ། 2004
- འབྲུག་གི་གཞུང་སྤྱི་ལམ་སྟོན་ ཀྱུ་ལཱ་ཅི་གི་སྤྱི་བསྐྱུལ་གསལ་སྟོན་ལྟེ་བ། 2016
- འབྲུག་གི་སྤྱི་འཐུས་དང་ རྒྱ་རབས་ཀྱི་ལྷན་ཀྱུ་ལཱ་ཅི་གི་འགྲུལ་ལུ་ 2017
- <https://rec.gov.bt>

- མོས་མཐུན་གཞི་གནད་གཞི་བཀོད་ཀྱི་ཐོག་ལུ་ འཛིན་རྟོན་མི་ཡུལ་ལུ་ རིམ་པར་དར་ཚུལ་སྐྱོད་ལས་ ཁུངས་བཀལ་བཅུག་དགོ།
- གནད་དོན་དེ་ཚུ་གྲུ་ ཞིབ་འཇོལ་འབད་དེ་ནུ་དོན་དུ་ བད་དོན་ཚུ་ཁྲིགས་སྒྲིག་འབད་བཅུག་དགོ།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། འཚོལ་ཞིབ་དང་སྒྲུབ་ལུ།

གྲུ་གཞུས་ཀྱི་ཚེ་བ་འབྱུང་ཚུལ་དུ་ གྲུ་སྐྱེས་མ་འདྲམ་སྤུལ་བཟུ་དུག་ཅུ་དར་ཚུལ་གྱི་སྐྱོད་ལས་ ཡོངས་འབྲེལ་དུ་ དཔེ་དེབ་ཚུ་ ནུང་ལས་འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ དམངས་ཁར་སྒྲུབ་འབྲལ་ཡུལ་བཅུག་ནི།

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། དབྱེ་དཔྱད།

གྲུ་གཞུས་འབྱུང་ཚུལ་འདི་ལུ་ ནུང་པའི་ཚོས་དུང་འབྲེལ་བའི་གྲུ་འབྱུང་ཁུངས་དུ་ དེ་སང་གྱི་དེ་ཆུལ་ཁབ་གཞུན་ཁའི་གྲུ་གཞུས་འབྱུང་ཁུངས་གཉིས་ག་བསྐྱར་འབད་ཞིན་ན་ དབྱེ་བ་དཔྱད་དེ་ འདྲམ་དུང་མ་འདྲ་བའི་ཁྱད་པར་ག་ཅིར་འདུག་ག་ སྤེལ་ཞུ་ནུང་གོས་བསྐྱར་འབད་དེ་གསལ་བཤད་འབད་བཅུག་ནི།

གྲོས་འཆར་བཞི་པ། བཅུད་དོན་བཏོན་ནི།

དཔྱད་ཆ་བཅོ་ཞིན་ན་ གྲུ་གཞུས་འབྱུང་ཚུལ་དུང་སོ་སོར་གྲུས་ཚུལ་ཚུ་གི་ཁོ་རྒྱས་ སློབ་དེབ་ནུང་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ལྟག་སྟེ་མོ་བ་ལེན་དེ་ བཅུད་དོན་བཏོན་བཅུག་ནི། ཁོང་གིས་བཏོན་དེ་ཡོད་པའི་བཅུད་དོན་ཚུ་ སློབ་དེབ་ལུ་ཡུལ་ཞིན་ན་དབྱེ་ཞིབ་འབད་བཅུག་ནི།

གྲོས་འཆར་ལྔ་པ། གྲོས་བསྐྱུན།

འབྲུག་ཆུལ་ཁབ་ནུང་གྲུ་གཞུས་དར་ཚུལ་གྱི་སྐྱོད་ལས་ བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་དོན་ཚན་འདི་ལྟག་བཅུག་ཞིན་ན་ དེ་དེ་སྐྱོད་ལས་ གྲོས་བསྐྱུན་གྱི་དེ་ཆུལ་ཁབ་སྤུལ་འབད་བཅུག་པའི་ལུ་ལུ་ རང་སོའི་བསམ་འཆར་ཚུ་ ༡་༢་༣་ གི་འབྲི་ཤོག་གི་ཐོག་ལུ་བཀོད་དེ་ གྲུ་གྲུ་སྐྱར་བཞག་ནི།

སྐབ་སྒྲུབ་སྒྲུབ་བཅུད་དོན་གྱི་རི་བ།

- ༡) གྲུ་ཡི་ཚེ་བ་ག་དུམ་ཅིག་འདུག་གོ? རེ་ཅེ་བཞིན་གྱིས། (དུན་གསེ)

- ༢) ཆེ་སྤྱི་འབྲུང་ཁྲུང་ས་ཤེད་དང་ ཆུང་སྤྱི་གནད་གྲྭ་མ་ཤེད་གཏིས་གྲི་ཁྱད་པར་བྲིས། (དཔྱད་པར་དུ་ཕྱུར་)
- ༣) གྲུ་མ་ཁན་མགོན་པོ་འཁྲུ་འདི་ལ། གྲུ་ལྷ་སྤུལ་བརྒྱ་དུ་ཕྱུང་། བརྒྱ་ནི་ཁྱ་གསེས་གྲུ་ཕྱུང་། བརྒྱ་ནི་ཁྱ་ནག་ཅིས་གྲུ་ཕྱུང་། བརྒྱ་ནི་ཁྱ་ཁྲུང་ཤོན་གྲུ་ཕྱུང་། བརྒྱ་ཕྱུང་མའང་འཇིག་པོ་ཕྱུང་། ཟེར་བའི་ཆོས་པ་ཤེད་འདི་གི་མོ་དོན་བྲིས། (གོ་རྟོགས་)
- ༤) གྲུ་གནས་འགོ་ཐོག་འབྲུང་ཆུལ་དུ་དང་ གྲུ་འགྲོ་ས་སོ་སོ་འབྲུང་ཆུལ་གཏིས་ལུ་མ་འདྲ་བའི་ཁྱད་པར་ག་ཅི་འདུག་?
- ༥) འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་གྲུ་གནས་དཔར་ཆུལ་གྲི་སྒྲིལ་ལས་ དོན་མཛམས་གཞི་གནད་བཟུང་བཀོད་ཏེ་བྲིས། (གསལ་སྟོན་)

དཔྱད་ཞིབ།

- གྲུ་གནས་གྲི་འབྲུང་ཆུལ་དུ་དང་ འཇིག་པར་དུ་ཕྱུང་སྒྲིལ་ལས་ དཔྱད་ཆད་གཞི་བཞག་ཐོག་དཔྱད་ཞིབ་འབད་ནི།
- ཨ་ལུ་ཆུ་གིས་ ཞིབ་འཇོལ་འབད་དེ་ཡོད་མི་ཆུ་ རྒྱས་ཐོ་བཞག་ནི།
- ཨ་ལུ་ཆུ་གིས་འབད་ཡོད་པའི་ རྒྱུ་ལཱ་དེ་ཆུ་ རྒྱགས་གྲི་ཆད་གཞི་བཟོ་ཏེ་ དཔྱད་ཞིབ་འབད་ཞིན་མ་ལས་ བསམ་ལན་གྲིལ་དགོ།

རྒྱུ་བཟོ་ཞིབ།

- ལྷན་བཟང་གིས་ལས། (༢༠༠༩) གྲུ་དེ་བཟོ་གསལ་ལམ་སྟོན། ཀུ་ཨེ་མ་གྲི་ལས་སྟེ།
- རྒྱལ་གཞུང་གིས་གསལ་སྟོན་ཐོག་ཏེ་བ། (༢༠༡༤) འབྲུག་གི་གཞུང་གྲྭ་འཁྲུ་ལམ་སྟོན།
- དོན་དམ་སྤྱི་བའི་སྒྲིལ། (༡༩༩༤) བཞུག་མཛོད་ཡོད་བཞིན་ཞོར་བུ།
- བསོད་ནམས་བསྟན་འཛིན། རྒྱུ་ལཱ་ ༢༠༡༩ རིག་གསལ་བཅའ་ཁྲུང་།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། གོ་དོན་ལེན་ཏེ་བཅུད་དོན་བརྟོན་བཅུག་ནི།

སློབ་དཔོན་གྱིས་ གཞུང་སྐྱོ་ འཕྲོད་སྐྱོ་ རིག་གསར་གྱི་ཞབས་ཁྲ་གསལ་གདམ་ཁ་རྒྱ་བཞིན་ན་ སྡེ་ཚན་ནང་བགོ་བཀའ་འབད་
དེ་ སྐྱོ་སྐྱོ་མ་བསམ་བཞོན་གྱི་ཐོག་ལས་ ཞབས་ཁྲ་འཛིན་ཆུ་གི་གོ་བ་ལེན་ཏེ་ བཅུད་དོན་བརྟོན་བཅུག་ནི་ སྡེ་ཚན་གྱིས་བཅུད་
དོན་བརྟོན་ཡོད་མི་ཆུ་ དམངས་ཁབ་གསལ་བཤད་འབད་བཅུག་ནི།

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། དབྱེ་དཔྱད་དང་གྲོས་བསྐྱར།

གཞུང་སྐྱོ་ འཕྲོད་སྐྱོ་ རིག་གསར་གསུམ་གྱི་ཚིག་བཅོམ་ཐངས་གྱི་འགྲོས་ཆུ་ལཱ་དབྱེ་བ་དཔྱད་ཞིན་ན་ བྱེ་པར་ག་ཅི་འདུག་ག་བཏ་
སྟེ་ ཚོམ་པ་ཡོད་པས་མ་ཆུ་ཆུ་ཉ་གོ་ཆུ་གསལ་བཅོ་ནི་ གྲོས་བསྐྱར་གྱི་ཐོག་ལས་ དབྱེ་དཔྱད་འབད་དེ་ཡོད་མི་བཅུད་དོན་ཆུ་ སློབ་
དཔོན་ལཱ་སྟོན་ཏེ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་བཅུག་ནི།

གྲོས་འཆར་བཞི་པ། གསར་ཚོམ།

སྡེ་ཚན་ནང་གྲོས་བསྐྱར་གྱི་ཐོག་ལས་ ཞབས་ཁྲ་འཛིན་གསར་ཚོམ་འབད་བཅུག་ཞིན་ན་ དེ་འགྲོས་དཔལ་དབྱེ་པར་ ལེའུ་ཆུ་ཡང་
གསར་པ་བཅོ་བཅུག་སྟེ་ དམངས་ཁབ་སྐྱེ་འབྲལ་ཡུལ་བཅུག་ནི།

གྲོས་འཆར་ལྔ་པ། ཡོངས་འབྲེལ་ལག་ལེན།

ཡོངས་འབྲེལ་ལག་ལེན་འཐབ་ཞིན་ན་ རྒྱལ་གཞུང་སྐྱོ་གསར་སློབ་སྟོན་ཏེ་བ་དང་ ཞབས་ཁྲ་འཛིན་ཁས་མཛོག་ གཞུན་དང་གཞུན་
གྱིས་བཅོ་སྟེ་ཡོད་པའི་ཞབས་ཁྲ་འཛིན་ལེའུ་དང་གདམ་དབྱེ་པར་ཆུ་བཏ་ཉ་ཉ་འབད་བཅུག་ཞིན་ན་ དེ་ནང་ལས་དཔེ་བཏ་སྟེ་ ལེའུ་
འཐབ་ནི་འུ་བ་བྱིན་ནི།

དབྱེ་ཞིབ།

➤ གཤམ་འཁོད་ཀྱི་དབྱེ་ཚད་བཅོ་ལྔ་ཡོད་མི་འབྲིལ་ཏེ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ།

ལཱ་བསྐྱར་ཐངས།		༣༠%
གཞི་གཞི་ལྟམ་འབྱུང།		༥%
ལག་པའི་ཡུལ་ཀྱ།		༥%
ལུས་ཀྱི་སྐྱེ་ལྷན་ལྷན།		༤%
ལཱ་གི་གོ་མི།		༤%
བསྐྱེད་ལྷན།		༣༠%
དེ་ལས་ཀྱི་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་སྤྱི་ཚུ་གསལ་ཚད་འདི་ལུ་ གཞི་བཞག་སྤྱི་གཞན་ཡང་བཅོ་དེ་ལྔ་ཡོད།		

➤ ལཱ་གི་མཁམ་མཆོག་གིས་ལམ་སྒྲིབ་དང་འབྲིལ་ཏེ་ སྤྱི་ཚུ་ལྷན་དེ་ཡོད་མེད་ཚུ་ བཏུ་རྒྱུ་དང་ལཱ་གསལ་བཅོས་འབད་ནི།

སྤྱི་ཚུ་ལྷན་བཅུད་དོན་གྱི་རི་བ།

- 1) ལྷན་གཞན་ཀྱི་ལཱ་བསྐྱར་ཐངས་ཤི་མི་དོན་ལུ་གཅི་འབད་དེ་ལྔ་ཡོད་པ་འདྲུག་?
- 2) ལྷན་གཞན་ཚུ་ལས་ཁྱོད་ཀྱིས་དག་འཁོས་ར་ག་འདི་སྟོ་? གཅི་སྟེ།
- 3) ལྷན་གཞན་འབྲེན་ནི་དང་ལཱ་བསྐྱར་ནི་གཤིས་ལས་ ག་འདི་ལཱ་ཁག་འདྲུག་?
- 4) རིག་གསལ་དང་འབྲེན་སྐྱེ་གཤིས་ལས་ མི་གཞི་གོ་བ་ལཱ་ཤི་ ག་འདི་འཇམ་པས་?
- 5) ཁྱོད་ལྷན་གཞན་དང་སྤྱི་ཚུ་མ་གཞི་སྤྱི་ཚུ་ལ་ཡོད་པ་ཅི་ ཡེ་ལུ་ཚུ་སྤྱི་ཚུ་ལ་འབྲུད་བཅུག་ནི་དོན་ལུ་ ཐབས་ཤིས་གཅི་འབྲེན་ ཡོད་?
- 6) རིག་གསལ་ཀྱི་ལྷན་གཞན་ཅི་ག་ལྟམ་ཁ་ཀྱེ་ལྟམ་ ལཱ་གསལ་པ་ཅི་དང་སྤྱི་ཚུ་ལས་ཀྱིས་བཅོ།
- 7) དེ་ལྟམ་གཅི་ལྷན་གསལ་དང་ དེ་ལས་ལྟམ་པའི་ལྷན་གསལ་གཤིས་ཀྱི་བས་ལྟམ་འདྲུ་བའི་ཁྱད་པར་གཅི་འདྲུག།

དབྱེ་ཞིབ།

གཞན་ལ་འཁོད་ཀྱི་དབྱེ་ཚད་བཅོ་ལྔ་ཡོད་མི་འཁྱུང་ཉི་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ། དཔེ་ན།

ནུ་འོན།	ཉེ་ལྟ་
རྩོད་སྒྲུབ།	༣%
ཚིག་གི་གོ་རིམ།	༣%
སྒྲིག་ཀྱི་མཉེན་ཁུག།	༡%
གནད་སྤྱད་སྒྲུབ།	༣%
བསྟོན་མས།	༡༠%

རྒྱུ་རྐྱེན་མཐུན་ཆེན།

- ཀྱུ་ལ་བཟུང་མིན་ལས། (༢༠༠༥) རྒྱ་དབུ་སློབ་གསར་ལམ་སྟོན། ཀེ་ཨེ་མ་ཀྱི་ལས་སྟེ།
- རྒྱུ་གཞུང་སློབ་གསར་སློབ་སྟོན་ཉི་ལ། (༢༠༡༤) འབྲུག་གི་གཞུང་སློབ་ལམ་སྟོན།
- <https://www.youtube.com/watch?v=SKGeU4UXhjM>
- <https://rec.gov.bt>

བཞི་པ། ལྷ་བ་སྤྱང་ཕྱོགས་སྤྱབ་དང་ལས་དོན།

ལྷ་བ་སྤྱང་ཕྱོགས་སྤྱབ།

སྟན་ཆ་ལོ་ཤོ་དོན་དང་ འབྲུག་ཁྱུ་ལ་ཁབ་ཀྱི་སྟན་ཆ་གཏོ་བོ་གཏི་མཉན་ན་དང་ དབྱེས་ཀྱི་ཤོ་ཤོ་དོན་དང་ དབྱེས་ཀྱི་ཤེས་པ་བདུན་དོ་དེ་མི་ཡ་དང་ལྷ་ས་ཏེ་ སྐྱ་ཆེ་ཆུང་དང་ སྐད་སེལ་ཡང་ དེ་ལས་རང་ལྷགས་དང་མཐུན་མི་མཐུན་གྱི་ དབྱེས་ ཀྱི་ དབྱེས་ཚུ་ཏེ་སྟེ་ སེང་སྤང་ཚུ་ལ་བཞིན་ཉམས་སྤང་སྟེ་ སྟན་ཆ་བསྐྱོགས་ཏེ་ཉམས་ཁྲ་འཐེན་ཚུགས།

དང་གསེས་དོན་ཚན། སྟན་ཆ་སྟོང་།

སྟན་ཆ་དང་ དབྱེས་ཀྱི་ཁྲུངས་དང་ རྒྱ་མཚན་སྟོང་ལས་ ཉམས་ལྷང་འབད་དེ་ མི་ཉམས་གོང་འཁོལ་དང་ཉམས་པ་སོར་ཚུན་དོན་ ལུ་

ཨིན།

ལྷ་བ་སྤྱང་ལས་དོན།

- སྟན་ཆ་ལོ་ཤོ་དོན་ འབྲུག་ཁྱུ་ལ་ཁབ་ཀྱི་སྟན་ཆ་ལོ་ཤོ་དོན་ དེ་ལས་སྟན་ཆ་ཉམས་པ་དོན་པ་ལོ་ཁྲུངས་དང་དོན་པ་ལུ་ འབྲི་སྤྱབ་ འབད་ཚུགས་དགོ།
- རང་ལྷགས་སྟན་ཆ་ལོ་ཤོ་དོན་ དེ་ལས་བརྟེན་པ་ལོ་ཡན་ཡོན་ཚུ་ཏེ་སྟེ་ དེས་སྤྱུ་ལྷག་ལེན་ཚུགས་དགོ།
- དབྱེས་ཀྱི་ཤོ་ཤོ་དོན་ དབྱེས་ཀྱི་ཤེས་པ་བདུན་དོ་དེ་མི་ཡ་ལུ་ སྐྱ་ཆེ་ཆུང་དང་སྐད་སེལ་ཡང་ དབྱེས་པ་ལུ་ཤེས་པ་ལོ་ འབད་ཚུགས་དགོ།
- རང་ལྷགས་དང་ མཐུན་ མི་མཐུན་གྱི་ དབྱེས་ཀྱི་དབྱེས་ཚུ་ ཏེ་ཤོ་ཤོ་དོན་ སྤྱོད་པ་བསྐྱེད་དེ་ གཞན་ལུ་ཡང་གོ་ བདུ་སྤོལ་ཚུ་དགོ།

གྲོས་འཆར་དང་པ། མཁས་མཆོག་སྟེ་ཚན་བཅོ་སྟེ་ བཟུང་སོར་ཐོག་ལས་ལྷ་བ་སྟོན་འབད་ནི།

སྤྱོད་པ་ལུ་ཡོད་པ་ལོ་ སྟན་ཆ་ལོ་ཤོ་དོན་ དབྱེས་ཀྱི་ཁྲུངས་དང་ དབྱེས་ཀྱི་ཤོ་ཤོ་དོན་པ་ལུ་ སྤྱོད་པ་ལུ་སྟེ་ཚན་ལུ་འབད་ཉམས་ དབྱེས་དབྱེས་ལུ་འབད་དགོ།

སྟོང་ཐེངས་དང་པ། དང་གསེས་སྟེ་ཚན། Home Group

- སློབ་ཤུག་ཚུ་ རིག་པ་ཡོད་མི་དང་མེད་མི་ སློབ་སྟོན་ཀྱི་འབད་ཅུང་ ཡང་ན་ ཡང་གྲངས་ཐོག་ལཱ་འབད་ཅུང་ དོན་ ཚན་གྲངས་ཁ་དང་འཁྱུལ་བའི་ ཡོ་ཚན་བཟོ་ནི་ ཡོ་ཚན་འདི་གི་མིང་ལཱ་ འབྲུང་ལཱ་ དེ་བཟུང་ འབྲུག་ཀྱུ་ལཱ་ཁབ་ཀྱི་ ལྷན་ཆ་གཏོ་བོ་དང་ ལྷན་ཆ་ལྟ་བུ་དགོ་པའི་དགོས་པ་ཟེར་ སང་གནས་ཡོ་ཚན་ལ ནང་ལཱ་ བཟོ་ནི་ འདི་ལཱ་
Home Group ཟེར་སླབ་ཨིན།
- སང་མོ་འི་ སང་གནས་ཡོ་ཚན་ Home Group ནང་ལཱ་ཡོག་ཡོད་པའི་ དོན་ཚན་ཚུ་གི་སྐྱོར་ལས་ དོན་པ་འེ་ ཡོད་ཅུང་སློབ་དེ་ལྟ་གྱིས་ཀྱི་ཀྱུ་ལཱ་འབད་དེ་ སང་མོ་འི་ཡོ་ཚན་ནང་གི་མིང་གི་འགྲོ་གྲོ་ལྟ་བུ་དང་ འགྲོ་པ་ཀྱུ་བ་ ཚུགས་པ་བཟོ་ནི་ལས་ཡོ་ཚན་འདི་གི་ལཱ་ མཇུག་བསྟུ་ཨིན།

སྐྱོར་བཅངས་གཉིས་པ། མཁས་མཆོག་སླེ་ཚན། Expert Group

སློབ་ཤུག་ཚུ་ ཉེ་མའི་ སང་གནས་ཡོ་ཚན་བཞི་ནང་གི་ འབྲུས་མི་ཚུ་ ཡང་གྲངས་སླབ་བཅུག་ནི་དུ་ ཡང་དང་པ་འབྲོབ་མི་ག་ ན་

གཞིག་ཁར་ གཉིས་པ་འབྲོབ་མི་ག་འགཞིག་ཁར་མེ་ ཡོ་ཚན་ཁག་དྲག་པ་ཞིག་བཟོ་ནི་

- དཔེ་ན་ འབྲུང་ལཱ་ དེ་བཟུང་ འབྲུག་ཀྱུ་ལཱ་ཁབ་ཀྱི་ལྷན་ཆ་གཏོ་བོ་དང་ ལྷན་ཆ་ལྟ་བུ་དགོ་པའི་དགོས་པའི་ནང་ལས་ མི་འེ་འེ་ གནམ་བྱ་འབད་དེ་ ཡོ་ཚན་བཟོ་ནི་ ཡོ་ཚན་འདི་གི་མིང་ལཱ་ མཁས་མཆོག་ཡོ་ཚན་ Expert Group ཟེར་སླབ་ཨིན།
- དེ་ཉི་མེ་ཡོ་ཚན་ནང་གི་མིང་ཚུ་ག་འེ་ སང་གི་དོན་ཚན་གྱི་མཁས་མཆོག་ཨིན་མ་ལས་ སང་གི་དོན་ཚན་གྱི་སྐྱོར་ལས་ ཉེ་ མ་སང་གནས་ཡོ་ཚན་ནང་གི་བསྟུར་འབད་ཡོད་པའི་ གནད་དོན་ཚུ་ སྐྱོར་ཀྱུ་ལཱ་འབད་འགྲོ་པ་ཀྱུ་བ་ནི་
- མཁས་མཆོག་ཡོ་ཚན་འདི་ནང་ལཱ་ དང་པ་འེ་ ཡོ་ཚན་དང་པ་ནང་ལས་འོང་མི་ འབྲུས་མི་གིས་ སང་གནས་ ཡོ་ཚན་ ནང་ལཱ་བསྟུར་གོས་ཀྱི་མིང་དོན་ཚན་འདི་སྐྱོར་ལས་ ཡོ་ཚན་འདི་ནང་གི་འབྲུས་མི་ཚུ་ལཱ་བཅེ་སྐྱོར་འབད་དེ་ འབྲུས་མི་ གཞན་ཚུ་གིས་དོན་པ་དཔྱད་ཀྱི་དོན་ལཱ་དྲི་བ་འེ་ཡོད་ཅུང་དྲིས་ཏེ་ ལན་ཚུ་སླབ་གྱིན་དགོ།
- དེ་ལས་དེ་བཟུང་ ཡོ་ཚན་གཉིས་པ་ གསུམ་པ་ བཞི་པ་ ལ་པ་ཚུ་ནང་ལས་འོང་མི་ཚུ་གིས་ཡང་ འེ་འེ་བཞིན་སྐྱོར་ ཀྱི་མེ་འབད་དགོ།
- ཆ་མ་ཉམ་པ་ མཇུག་བསྟུ་ཚར་ནི་ལས་ ཡོ་ཚན་ནང་ལཱ་དོན་པ་སེལ་འབད་མ་ཚུགས་པ་འེ་ཡོད་པ་ཅིན་ སློབ་དེ་ལྟ་ ཀྱིས་དོན་པ་སེལ་ འབད་དགོ།

གོས་འཆར་གཉིས་པ། གོས་བསྟུར།

འཛམ་གླིང་ལྷན་ཆ་དང་ འབྲུག་ཀྱུ་ལཱ་ཁབ་ཀྱི་ལྷན་ཆ་མ་འདྲམ་ཚུ་གི་དེ་བཟུང་ཚུ་གི་སྐྱོར་ལས་ ཡོ་གོ་གས་ནང་ གོས་བསྟུར་འབད་

བཟུག་ཞིན་ན་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ དྲོ་ཚན་དེ་གི་ཐོག་ལུ་ དྲི་བ་མ་འདྲམ་ཚུ་བཟོ་ཞིན་མ་ལས་ ལན་ སློབ་ཡུག་ སང་རྒྱ་ ཡང་
ན་ སྟེ་ཚན་གང་འདྲ་གི་ཐོག་ བསྐྱར་རྒྱུ་མེ་ སློབ་བཟུག་ནི་ དྲོ་ཚན་འདི་དང་ ང་བཅས་གྱིས་འབད་མི་གཉིས་ འབྲེལ་བ་
འདུག་ག་མིན་འདུག་ ལཱ་ས་སློབ་བཟུག་ནི།

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། ལག་ལེན་དངོས་འབབ།

སྟེ་གོ་གསུམ་ནང་ལུ་ དབྱེ་སྒྲིལ་གྱི་དབྱེ་བ་དང་ སྟེ་ཆ་མི་རྒྱ་དྲུག་ཚུ་འཛིན་འབད་བཟུག་ཞིན་ན་ དྲི་མི་ཡི་ཐོག་ལས་ སྟེ་
ཆ་སྟོན་ཐངས་ཚུ་མཉམ་བ་ག་དེ་མང་མང་འབད་དེ་ ཤེས་བབས་འབད་ནི་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ གྲུལ་བཞུག་ཏེ་ མཉམ་བ་ག་དེ་མེ་འགྱུ་
དོ་ག་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཞིན་ན་ བཅོམ་རྒྱུ་གི་ནི།

གྲོས་འཆར་བཞི་པ། འཛུལ་ཞིབ།

སློབ་པ་ཤིས་ གྲོས་བསྐྱར་དང་ ཞིབ་འཛུལ་ལ་སོགས་པ་འབད་དེ་ མྱུང་ལཱ་མ་འདྲམ་བཟོ་ཞིན་མ་ལས་ སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་སྟོན་
དེ་ འདི་གི་ལན་ཤེས་བབས་ལུ་ སློབ་ཡུག་ཁོང་ར་གིས་ རྒྱུ་བ་བརྟེན་དུ་མཚུ་ འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་མི་སྟེ་དང་ ཡོངས་འབྲེལ་
ལ་སོགས་པ་འབྲེལ་བ་འབབ་ཏེ་ ལན་འབྲི་སློབ་འབད་ཚུགས་པའི་ རྒྱུ་མཉམ་གྱི་གནས་སྟངས་ནང་བཞོན་དུ་གོ།

གྲོས་འཆར་ལྔ་པ། བན་བརྒྱུད་ལག་ལེན།

སློབ་སྟོན་དྲོ་ཚན་གྱི་གོ་བ་ རྒྱ་སྟེ་གྱི་དྲོ་ལུ་ དྲོ་ཚན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ ཡན་ཐོགས་ཆེ་བའི་ རྒྱུ་ལཱ་སྟེ་དེ་
མཁས་མཚན་ཚུ་གིས་བཞོན་པའི་ སྟེ་ཆ་མི་ལོ་རྒྱུ་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་དང་ རྒྱ་གྲུལ་སློབ་ཁང་ ཁྲི་ཕྱི་ མེ་སེན་
ཕྱི་ཚུ་ ལག་ལེན་འབབ་ཏེ་ ཞིབ་འཛུལ་འབད་དེ་ རྒྱུ་མཉམ་འབད་ནི་གི་བཅོམ་ལྷན་སྟེ་དུ་གོ།

གྲོས་འཆར་དྲུག་པ། དྲི་བ་དྲིས་ལན།

འཕར་གཞུགས་སྟེ་ལྷུ་ལུ་གྱི་ཐོག་ལས་ སྟེ་ཆ་མི་འབྲུལ་ལཱ་སྟེ་གི་སྟོན་ལས་བཅའ་སྒྲིག་རྒྱུ་ཏེ་ ལཱ་ལོ་ཁོང་རའི་ སང་
སྟེ་བས་གྱིས་ གོ་དྲོ་ལེན་འབད་དུ་གོ། དེ་ལས་སློབ་ཡུག་ཁོང་ར་ སང་སེའི་གོ་རྟོགས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ བསམ་བཞོན་ གོ་བསྐྱར་
གྲོས་བསྐྱར་ལ་སོགས་པ་མཉམ་འབྲེལ་ཐོག་ དོགས་སེལ་དང་ དྲི་བ་དྲིས་ལན་གྱི་བསམ་འཆར་ བཅོམ་འབད་ཐོག་ལས་ རྒྱུ་
མཉམ་འབད་འབད་དུ་གོ། ཡང་ན་ རྒྱུ་མཉམ་གྱི་བརྟེན་བཟོ་ཐོག་ལས་ ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས་སྟེ་དུ་གོ།

སློབ་སྐྱེད་བརྒྱུད་དོན་དྲི་བ།

༡) སྟེ་ཆ་ལུ་དབྱེ་བ་མ་འདྲམ་ག་དེ་མེ་འགྱུ་འདུག་གོ? (དྲན་ཤེས་)

- [illegible]

དབྱེ་ཞིབ།

གཤམ་འཁོར་གྱི་དབྱེ་ཚད་བཟོ་སྟེ་ཡོད་མི་འཁྲིལ་ཏེ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ། དཔེ་ན།

སྒྱུ་ཆ་བསྐྱེག་བྲངས།	30%
སྒྱུ་ཆ་འཛིན་པ་ཚད།	3%
སྒྱུ་ཆ་བསྐྱེག་བྲངས།	4%
གྲུ་གཤམ་དང་འཛིན་པ་མ་འཛིན།	2%
སྒྱུ་ཆ་ལག་ལེན་འབྲས་བྲངས།	6%
བསྐྱེམས།	30%

ཁྱུ་པ་རྟེན་མཐུན་རྒྱུན།

- །ཀྱུ་བཟང་གི་ལས། (༢༠༠༩) གུ་དྲོ་ཐོ་གསར་ལམ་སྟོན། ཀེ་ཨེ་མ་གྱི་ལས་སྟོ
- རྒྱལ་གཞུང་གི་སྤྱི་ཚོམ་སྡེ་ཁག་ (༢༠༡༦) རྒྱལ་གྱི་གཞུང་གླེང་ལམ་སྟོན།
- <https://www.youtube.com/watch?v=SKGeU4UXhjM>
- <https://rec.gov.bt>
- <https://www.facebook.com/70003655566336/videos/pcb.5403630736.5663/54036354676464>

ལྷ་པ། ལྷ་པ་སྐྱེ་ཅིག་གས་གྲུབ་དང་ལས་དོན།

ལྷ་པ་སྐྱེ་ཅིག་གས་གྲུབ།

སྐྱེ་ཅིག་དབྱུངས་ཤེ་གྲི་ཁྲུངས་དང་ཆ་ཤས་ དབྱུངས་ཤེ་བསྐྱེ་ག་ཐངས་ སྐྱེ་དང་དབྱུངས་གྲི་ཁྲུང་པར་ཚུ་ཕྱིས་ཏེ་ཞབས་ཁྲ་དག་པ་ཅིག་
གདུངས་དབྱུངས་དང་བསམ་པ་ལེ་འཐེན་ཚུགས།

ནང་གསེས་དོན་ཚན། སྐྱེ་ཅིག་དབྱུངས་ཅན་གྱི་སྐྱོད།

སྐྱེ་ཅིག་དབྱུངས་ཤེ་གྲི་ ཁྲུངས་དང་ དཔོན་པ་ དེ་ལས་ དེས་ལུ་བསྐྱེ་ག་ནི་ལུ་ མི་ཉམས་མོང་འཕེལ་དང་ཉམས་པ་སོར་ཚུ་
དོན་ལུ་ཨིན།

ལྷ་པ་སྐྱེ་ཅིག་གས་ལས་དོན།

- སྐྱེ་ཅིག་དབྱུངས་ཤེ་གྲི་ཁྲུངས་དང་ རྒྱ་མཚན་ཚུ་ཏེ་གོ་ཏེ་ མི་སྡེ་ནང་ སྐྱེ་ཅིག་ལས་དོན།
- སྐྱེ་ཅིག་དབྱུངས་ཤེ་བསྐྱེ་ག་ཐངས་ དབྱུངས་ཤེ་དང་གཅིག་ཁར་ ཞབས་ཁྲ་འཐེན་ཚུགས་དཔོན།
- སྐྱེ་ཅིག་དབྱུངས་ཤེ་ལུ་སྐྱོ་བ་དང་ དང་འདོད་བསྐྱེ་ཏེ་ མི་གཞན་ལུ་སྐྱོ་བ་ཏེ་འབད་ཚུགས་དཔོན།

གྲོས་འཆར་དང་པ། མོ་དོན་འབྲི་ནི་དང་དབྱུངས་ཉམས་ཚུ་རྩིས་འཛིན་འབད་ནི།

དབྱུངས་ཟེ་བའི་མོ་དོན་དང་ དབྱུངས་ཉམས་གྲི་སྐྱོར་ལས་ ཉམ་པ་ སྐྱེ་ཅིག་ལས་དོན་ལུ་མོ་དོན་ཏེ་ དེ་ལས་
སྐྱོ་བ་ལུ་ཚུ་གསེལ་ལུ་སྐྱོ་བ་ཏེ་ ཉམ་པ་འབད་ནི་ འདི་གི་དོན་ལུ་

- མོ་ག་ཁྲུང་གྲི་དབྱུངས་ཟེ་བའི་མོ་དོན་ལུ་འབད་འོང་ཏེ་འབད་ཕྱིན་དཔོན།
- དེ་ལས་བྱུང་ཤིང་ཡང་ན་ མོ་ག་ཁྲུང་གྲི་ དེ་མི་མ་སོ་ལུ་ཐིམ་ ཟེ་བའི་སྐྱེ་བའི་ཚུ་གྲི་དབྱུངས་
དབྱུངས་དང་བསམ་པ་ལེ་འཐེན་ཏེ་སྐྱོ་བ་ཏེ་འབད་དཔོན།
- དོན་གསེལ་ལུ་འབད་དཔོན་པ་འཐེན་པ་ཅིན་ སྐྱེ་ཅིག་ལས་དོན་ལུ་མོ་ག་ཁྲུང་གྲི་འབད་ནི།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། དབྱུངས་ཅན་དང་གཅིག་ཁར་ ཞབས་ཁྲ་ ༡ བཅུག་ནི། (ལུས་སྦྱང་།)

སྟེན་ཆ་དབྱུངས་ཅན་དང་འབྲེལ་བའི་ རྒྱུ་རྒྱེ་གྱི་སྒྲིལ་ལམ་ཚུ་གྱི་ཉེ་ ཁོང་རང་གིས་ དབྱུངས་ཅན་རིག་ཚུ་ལ་གཤིས་ཡོད་ཚུ་ལྟ་བུ་ རྒྱུ་འབད་བཞུག་ནི། རྒྱུ་ལཱ་འདི་གི་དོན་ལུ་

- ས་གནས་གྱི་མཁའ་མཆོག་ཚུ་དང་གཞིག་ཁར་ འབྲེལ་བ་འབྲལ་ཏེ་ སྟེན་ཆ་དབྱུངས་ཅན་གྱི་ཁྲུངས་དོན་དང་ སློབ་གྲྭ་དོས་ འཛིན་ཚུ་གི་སྟོན་ལས་ གྲོས་བསྟུན་འབད་དེ་ ལྟ་བུ་རྒྱུ་འབད་བཞུག་ནི།
- དབྱུངས་ཅན་བཀྲིས་གཡང་ཆགས་གྱི་དབྱུངས་རྟགས་བྱུང་གི་ཤིང་གུ་/པར་བརྟལ་ཏེ་ ཨ་ལུ་ཚུ་ལུ་གྱི་ཞིན་མ་ལས་ ཡན་ ཚུ་ཉམས་འབྲེལ་ཐོག་ལུ་ དབྱུངས་རྟགས་ཚུ་ ལྟ་བུ་རྒྱུ་འབད་བཞུག་ནི།
- དབྱུངས་རྟགས་གྱི་སྟོན་ལས་ ཉེ་མ་ར་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ཉེ་ཏེ་ སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་ལུ་སྟོན་ཀྱང་ཏེ་ ལྟ་བུ་རྒྱུ་ འབད་ནི།
- སློབ་ཡུག་ཚུ་ སླ་སྟེ་ཆ་གཞུང་བཅེ་སོར་གཞི་བཀོད་ཐོག་ལུ་ དབྱུངས་ཅན་སློབ་རྟགས་ཚུ་སློབ་བཞུག་ནི།

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། ཡོངས་འབྲེལ་ལག་ལེན།

དབྱུངས་རྟགས་སྟོན་ལས་ གྲོག་ཐོག་བཟུང་བརྟན་བཟོ་ཏེ་ མི་ཉེ་བརྟན་ དཔེ་ན། wechat, Telegram, Messenger, Twitter, Google classroom, ལ་སོགས་པ་དང་ གཞུན་ཡང་ འགྲུལ་འཕྲིན་ལག་ ལེན་འབྲལ་ཐོག་ལུ་ ལྟ་བུ་རྒྱུ་འབད་བཞུག་དགོ།

གྲོས་འཆར་བཞི་པ། འཛོལ་ཞིབ།

སྟེན་ཆ་མི་སློབ་གྲྭ་དབྱུངས་གྱི་དེས་པ་བརྟན་པོ་ཚུ་གི་སྟོན་ལས་ སྟེན་ཆ་མཁའ་མཆོག་ཚུ་ལས་འདི་བསྟུན་ལུ་ནི་དང་ འཛོལ་གྱི་སྟེན་ཆ་མཁའ་མཆོག་ཚུ་གིས་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལུ་ སྟེན་ཆ་མི་སྟོན་ལས་གྱིས་ཉེ་ཡོད་མི་ཚུ་ལས་འཛོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ དམའས་ཁར་སྐྱེལ་འབྲུལ་ལུ་བཞུག་ནི།

གྲོས་འཆར་ལྟ་བུ། གསལ་གཏོང།

སྟེ་གོ་གསལ་ལྟ་བུ། ལྷན་སྐྱེས་ཁྲིམས་ལྟར་མི་ཅིག་གསལ་ཆོམ་འབད་བཅུག་ནི་ནི་ སྟེ་ཆ་དྲུང་སྟེ་དྲུང་གཞི་ཁར་ གདམས་དྲུང་སྟེ་གསལ་ལྟར་མི་ཅིག་བཟོ་བཅུག་ནི། སྟེ་ཆ་དྲུང་སྟེ་དྲུང་མི་ཅིག་དྲུང་གདམས་དྲུང་སྟེ་ཆ་དྲུང་ཁར་སྤྱི་ཚེ་ལྟ་བུ་ ལྷན་སྐྱེས་ཁྲིམས་ལྟར་དེ་དྲུང་ལས་དྲུག་གཞི་ཁོ་ལོ་འཛིན་འབད་དེ་ ལཱ་བཟོ་སྟེ་ཆ་དྲུང་གི།

ལྷན་སྐྱེས་བཅུད་དོན་གྱི་རི་བ།

- 1) སྟེ་ཆ་དྲུང་སྟེ་དྲུང་ རྒྱུ་ལྟམ་ ས་གནས་ག་རྟེ་ལས་ ག་དེ་སྟེ་དྲུང་ཆུག་? (དྲུང་གིས་)
- 2) དྲུང་སྟེ་ལྷན་སྐྱེས་ལྟར་ལྷན་སྐྱེས་ལྟར་ ལྷན་སྐྱེས་ལྟར་ལྷན་སྐྱེས་ (ལྷན་སྐྱེས་)
- 3) ལྷན་སྐྱེས་ལྟར་དྲུང་སྟེ་དྲུང་ ལྷན་སྐྱེས་ལྟར་གཞི་ཁོ་ལོ་ མ་འབྲེ་བའི་ལྷན་སྐྱེས་ལྟར་ (དྲུང་དྲུང་)
- 4) སྟེ་ཆ་དྲུང་སྟེ་དྲུང་ལྟར་ དེ་དེ་མི་ལ་གཞི་ཁོ་ལོ་དྲུང་ལྷན་སྐྱེས་ལྟར་ སྟེ་ཆ་དྲུང་སྟེ་དྲུང་ལྟར་ག་? ག་ཅི་སྟེ་ (དྲུང་གིས་)
- 5) འབྲེ་བའི་ལྷན་སྐྱེས་ལྟར་གསལ་ཆོམ་འབད་བཅུག་ནི་ དྲུང་སྟེ་དྲུང་སྟེ་དྲུང་ གདམས་དྲུང་སྟེ་གསལ་ལྟར་མི་ཅིག་བཟོ་བཅུག་ (གསལ་ཆོམ་)

དཔྱད་ཞིབ།

གཞན་ལོ་དྲུང་དྲུང་སྟེ་དྲུང་ལྟར་ལྷན་སྐྱེས་ལྟར་དྲུང་གིས་ལྷན་སྐྱེས་ལྟར་དྲུང་ དྲུང་གི།

སྟེ་ཆ་དྲུང་སྟེ་དྲུང་ 30%	
སྟེ་ཆ་དྲུང་སྟེ་དྲུང་	30%
སྟེ་ཆ་དྲུང་སྟེ་དྲུང་	40%
གྲུ་གཞི་ལྟར་དྲུང་ལྷན་སྐྱེས་ལྟར་	40%
སྟེ་ཆ་དྲུང་སྟེ་དྲུང་	60%
བཟོ་བཅུག་	30%

དབྱངས་རྟགས།

དབྱུང་སྟོན་བཀྲིས་གཡང་ཆགས་ཀྱི་དབྱུངས་རྟགས།																
དབྱུངས་རྟགས།	ཌ	ཌ	མི	མི	ལ	ལ	སྟ	སྟ	མི	སྟ	ལ	རྟ	ལ	ལ	ལ	རྟ
	སྟ	སྟ	ལ	རྟ	ལ	ལ	སྟ	མི	ཌ	ཌ	ཌ	མི				
	ལ	ལ	སྟ	མི	ལ	ལ	ལ	སྟ	མི	མི	རྟ	ཌ				
	མི	ལ	སྟ	སྟ	མི	རྟ	ཌ	རྟ	ལ	ལ	ལ					
རྟགས། གོང་གི་དབྱུངས་རྟགས་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ལཱ་ རིག་ལམ་བརྟེན་ཏེ་ དབྱུངས་རྟགས་གཞན་ཡང་ རྟགས་ལྟར་འབད་དེ་འོ།																

ཀྱུ་བ་རྟེན་མཐུན་རྒྱུ་།

- གཞུ་བཟང་ཐོག་ལས། (༢༠༠༩) ཟུ་དྲེབ་ཐོག་གསར་ལམ་སྟོན། ཀུམ་མཁུ་ལས་སྟོན།
- རྒྱལ་གཞུ་ཐོག་གསར་ལམ་སྟོན། (༢༠༡༤) རྒྱལ་གཞུ་ཐོག་གསར་ལམ་སྟོན།
- <https://www.youtube.com/watch?v=SK6eU4UXhjM>
- <https://rec.gov.bt>
- <https://www.facebook.com/7000355555555555/videos/pcb.5403530735555555/5403530735555555>

བྱུག་པ། ལྷ་བ་སྦྱང་ཕྱོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན།

ལྷ་བ་སྦྱང་ཕྱོགས་གྲུབ།

སྟོན་ཆ་སྐྱ་སྟོན་གྱི་ རོ་སྟོན་དང་འབྲུང་ཁྲུང་ས་ དེ་བཞུགས་ བཟོ་རྒྱུ་ རྒྱ་ཆ་ སྐྱ་སྟོན་གྱི་ཐག་པ་བྱུགས་ཐངས་ སྐྱ་སྟོན་གྱི་ ཐག་པ་འདི་ཁྲུངས་ཁ་ བསྐྱོན་ཐངས་ སྐྱ་བསྐྱོན་ཐངས་དང་ དེ་ལས་ སྐྱ་སྟོན་འདི་ དེ་བཞུགས་ཆེ་མོ་འདི་ ཡུག་མཚན་ཡིན་དུ་མོ་པའི་ སྟོན་ སྐྱ་སྟོན་འགོ་ཐོག་འདི་རྟེན་མི་ཡུལ་ལུ་དཔུང་ཆུལ་གྱི་ རྩ་རྒྱུ་གཞན་ཐངས་ཉ་མོ་ཉེ་ རང་ལྷགས་སྟོན་ཆ་ཡིན་པའི་ ཡིད་ ཆེས་གྱི་སྒྲི་ལས་བཅི་མཐོང་བསྟེན་དེ་ གཞན་ལུ་སྟེ་ལུ་ཆུགས་པའི་ཁར་ སྐྱ་སྟོན་བསྐྱོན་ཉེ་ཞུགས་ཁྲུང་འབྲེན་ཆུགས།

ནང་གསེས་དོན་ཚན། སྟོན་ཆ་སྐྱ་སྟོན་གྱི་སྟོན།

སྐྱ་སྟོན་གྱི་འབྲུང་ཁྲུང་ཆུ་དང་ སྐྱ་བསྐྱོན་ཐངས་ཆུ་ ཉ་མོ་ཉེ་ ཞུགས་ཁྲུང་ལུ་ ལམ་སྟོལ་གཏོ་གཞན་གཞེས་པར་འཛིན་དུ་མོ་པ་ ཁག་ཆེ།

ལྷ་བ་སྦྱང་ལས་དོན།

- སྐྱ་སྟོན་ཆ་ སྐྱ་སྟོན་གྱི་མོ་དོན་དང་ རྩ་རྒྱུ་ཆུ་ ཁགས་ལུ་འབད་འགྲེན་ཆུགས་དུ་མོ།
- སྐྱ་སྟོན་འདི་སྟོན་ཆ་ཁྲུང་པར་ཆེ་མོ་ཡིན་ཆུལ་ སྐྱ་སྟོན་འགོ་ཐོག་འདི་རྟེན་མི་ཡུལ་ལུ་དཔུང་ཆུལ་གྱི་ ཁྲུངས་འབྲེན་ སྐྱ་བཞུགས་དུ་མོ།
- སྐྱ་སྟོན་འདི་ཡུལ་འུས་གཞན་སྦྱངས་དང་བསྟུན་ལག་ལེན་འབྲེན་ཉེ་ བསྐྱོན་ཆུགས་དུ་མོ།
- སྐྱ་སྟོན་གྱི་སྐྱ་ཐག་ཤོས་འཛིན་འབད་དེ་ ཞུགས་ཁྲུང་ཆུགས་ཆུགས་དུ་མོ།
- སྐྱ་སྟོན་ལུ་ སྟོན་པ་དང་ དང་འདོད་བསྟེན་འདི་ རང་གཞན་ལུ་ འབྲེན་ཉེ་འབྲེན་པའི་ ཚོར་སྦྱང་གྱི་ཉེ་ རྒྱལ་ཡོངས་ དཔུང་ཆུལ་དུ་མོ་པའི་འཛོམས་གྱི་ དཔུང་ཆུགས་དུ་མོ།

གོས་འཆར་དང་པ། བཤད་པའི་ཐོག་ཕུ་སྟོན་འབད་ནི།

སྟོན་ཆ་གི་རིགས་ཆུ་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་གཞན་དེ་སྟེ་པ་ཡོད་པ་ཡིན་ནི་སྟོན་ལས་ཤེས་ཉེ་ བཅི་མཐོང་དང་ཡིད་ཆེས་གྱི་སྒྲི་ལས་ ཉམས་སྦྱང་འབད་ཐངས་ཆུ་སྟོན་ཉེ་ཞུགས་དུ་མོ། འདི་གི་དོན་ལུ་

སྟོན་ཆ་འདི་དང་འབྲེན་པའི་རྩ་རྒྱུ་ཆུ་ རྩ་རྒྱུ་ཉེ་ཞུགས་ཉེ་མོ་ལུ་ གཞན་གསལ་སྦྱང་ལུ་འགྲེན་ཉེ་མོ་ལུ་ རང་གི་ དཔུང་ཆུ།

- [illegible]

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། རོས་འཛིན་ཐོག་ལུ་སྒྲོབ་སྟོན་འབད་ནི།

མྱ་ཉན་ཟེང་བའི་གོ་དོན་དང་། མྱ་ཉན་གྱི་མྱ་ཐག་གི་སྐྱེད་ལས་ ཉེ་མ་ར་ སློབ་དཔེ་གྱིས་ཉན་ཏེ་ དེ་ལས་སློབ་ལུགས་ཚུ་གིས་
ལུ་སྤྲོད་ཀྱང་ཉེ་ ཉེ་བ་མཐུད་འབད་ནི་ འདི་གི་དོན་ལུ་

- ཤོག་ཁམ་གྲུང་རྒྱ་རྒྱ་ཟེར་བའི་ཤོ་དྲོ་བྱིས་ཀྱི་འབག་འེ་རྩེ་བཞུད་བྱིན་དགོ།
- དེ་ལས་བྱུང་གིང་ཡང་ན་ ཤོག་ཁམ་གྲུ་ དེ་མེ་མི་ཡ་སོ་ལ་བྱི་དོ་ ཟེར་བའི་རྒྱ་བག་ཚུ་གདུངས་ དུ་བྱུངས་དུང་བསམ་པ་མེ་འབྱེད་ཀྱི་སློབ་ཕྱོད་འབད་དགོ།
- དོགས་གསལ་འབད་དགོ་པ་མེ་འབྱེད་པ་ཅིན་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ཡན་གྲོགས་འབད་ནི།
- དཔེ་མཛོད་/འབྲེལ་ཡོད་སློབ་དཔོན་/རྒྱ་ཆའི་མཁས་མཛོག་ཚུ་དང་ འབྲེལ་བ་འབྲེལ་རྩེ་ལྟ་བུ་བྱུང་ འབད་བཞུག་དགོ།
- ལྷ་གཞུས་དུང་གཞི་ཁར་ རྒྱ་རྒྱ་བསྐྱོག་བཟངས་ཀྱི་བྱུང་བ་བྱིན་དགོ།

གྲོས་འཆར་གསུང་བ། ལག་ལེན་སྐྱེང་བ།

སྲིབ་དཔོན་གྱིས་ སྐྱ་སྐྱ་ཐག་པ་བྱ་གས་ཐངས་དྲང་ སྐྱ་སྐྱ་ཐངས་ཚུ་གི་སྒོར་ལས་ བསྐབ་ཕྱི་ལའད་ཞི་ཉེ་ན་ སེ་ཚུ་བཟོ་
ཏེ་ ལོག་ཅི་ལོག་ཅིར་ལྟ་བ་སྐྱུང་ལའད་དེ་གས་ཚུ་གས་པ་བཟོ་ནི།

གྲོས་འཆར་བཞི་པ། འཛེལ་ཞིབ།

སྐྱུ་ཆེ་གྲྭ་འབྲུ་ཁྲུང་དང་ དེ་བཞི་པ་ དེ་ལས་རྒྱ་ཆ་ཚུ་གི་སྒྲིལ་ལས་ དཔེ་དེ་དང་ ཡོངས་འབྲེལ་ དེ་ལས་འབྲེལ་ཡོད་སྐྱུ་ཆ་ མཐུན་ཆུང་ལས་འཛེལ་ཞིབ་འབད་ཞིན་ན། སློབ་དེ་དང་ཡོད་མི་དང་གཞི་ཁར་ད་བསྐྱར་འབད་དེ་བཟུ་བཞུ་གི། དེ་ཚུ་གི་བཞུ་ དོན་ཚུ་དཔེ་ཁར་ཁར་གསལ་བཤུར་འབད་བཞུ་གི།

གྲོས་འཆར་ལྔ་པ། དཔྱད་ཞིབ།

སྐྱུ་ཆེ་དང་འབྲེལ་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་ཉུག་ཞིན་ན། དེ་སྤྱི་ལུ་དང་འཆར་སྤྱད་ག་ཅི་ཡིན་ན་དཔྱད་དཔྱད་ཞིན་ན། དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ ཁྲུང་ཆུང་ མཐུན་ཆུང་མཉམ་མཉམ་མཉམ་གྱི་ཐོག་ལས་གྲོས་བསྐྱར་འབད་ཞིན་ན། དཔེ་ཁར་ཁར་སྐྱུ་ཆེ་འབྲུ་ཁྲུང་བཞུ་གི། སློབ་དེ་དང་ གྲོས་ དེ་ལུ་བསམ་ལུ་ཚུ་སྤྱོད་ཅེ་ དེ་ལུ་ཞུ་འདྲི་ཚུ་གསལ་བཟོ་གི།

སྐྱུ་ཆེ་བཟུང་དོན་གྱི་བློ་བཟོ་

- ༡) སྐྱུ་ཆེ་ལུ་དཔྱད་ཅི་ག་དེ་མེད་ཡོད་པ་སྟེ་? (དཔྱད་ཞིབ་)
- ༢) སྐྱུ་ཆེ་ཟེར་བའི་གོ་དོན་གྲིལ། (གོ་དོན་)
- ༣) སྐྱུ་ཆེ་ལུ་ལུ་ལུ་འབྲེལ་བའི་ཉུག་ཞིབ་ཁྲུང་གི་ཁྲུང་གི། (ལུ་ལུ་ལུ་)
- ༤) སྐྱུ་ཆེ་གྲྭ་སྐྱུ་ཆེ་ཐག་འདོམ་ཁར་འགྲོ་སྐྱུ་ཆེ་བཟུང་གྲྭ་སྐྱུ་ཆེ་ཡིན་ཅེ་མི་འདི་ལུ་ རྒྱ་གྲྭ་ཡིན་ཅེ་མི་ཡོད་ན། ཁྲུང་ བཟུང་ (དཔྱད་ཞིབ་)
- ༥) སྐྱུ་ཆེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཆོས་ཚུ་གསལ་བཟོ་གསལ་བཟོ་མི་འབད། (གསལ་བཟོ་མི་)

དཔྱད་ཞིབ།

གཞུང་འཛུགས་ཀྱི་དཔྱད་ཅི་ག་ཐོག་ལུ་ཡོད་མི་འབྲེལ་བའི་དཔྱད་ཅི་ག་ཐོག་ལུ་དཔྱད་ཅི་ག་ཐོག་ལུ་དཔྱད་ཅི་ག་ཐོག་ལུ་

སྐྱུ་ཆེ་བཟུང་ག་ཐོག་ལུ་	༢༠%
སྐྱུ་ཆེ་ཡིན་ཅེ་ག་ཐོག་ལུ་	༢%
སྐྱུ་ཆེ་བཟུང་ག་ཐོག་ལུ་	༤%
སྐྱུ་ཆེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཉུག་ཞིབ་ལུ་	༤%
སྐྱུ་ཆེ་ལུ་ལུ་ལུ་འབྲེལ་བའི་ཉུག་ཞིབ་ལུ་	༤%
བཟོ་མཉམ་ལུ་	༢༠%

- ཨ་ཡུ་ཚུ་གིས་དབྱེ་སྟངས་རྟགས་ཤེས་མ་ཤེས་ བཏུ་གི་འདྲི་དྲི་ཡུ་ སློབ་ཁང་ཚོས་རྒྱ་གསུ་ལེན་གྱི།
- ཨ་ཡུ་ཚུ་གིས་འབད་ཡོད་པའི་ རྒྱུ་ལཱ་དེ་ཚུ་ རྒྱ་གསུ་ཀྱི་ཚད་གཞི་བཟོ་སྟེ་ དབྱེ་གི་འབད་འདྲི་ལམ་ བསམ་ ལེན་གྱི་དགོ།

རྒྱབ་རྟེན།

- རྒྱ་བཟང་མི་ལས། (༢༠༠༩) རྒྱ་དེ་བཟོ་གསུ་ལམ་སྟོན། ཀུ་ཨམ་ཀྱི་ལས་སྟེ།
- རྒྱ་གཞུང་གི་སློབ་སྟོན་འཕྲོ་ཁྲི་བ། (༢༠༡༤) འབྲུག་གི་གཞུང་སློབ་ལམ་སྟོན།
- <https://rec.gov.bt>
- <https://www.youtube.com/watch?v=ni0lo0eGymQ>

སྟོབ་རིམ་ ༡༣ པའི་སྟོབ་དབྱུངས་ལམ་འབྲིད།

དང་པ། ལྷ་བ་སྤྱང་ཚྭ་གས་གྲུབ་དང་ལས་དོན།

རིག་ཚལ་ཚྭ་གས་གྲུབ།

གྲུ་གཞས་ཀྱི་ གོ་དོན་དང་ འབྲུང་ཁྲུང་ས་ དེ་བཞིན་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ གྲུ་གཞས་ཀྱི་ རིག་ས་ཚུ་ག་དེ་མེད་ དེ་འབྲུག་
ཐུང་ཡིག་ ཉ་གོ་སྟེ་ རང་ལྷགས་གྲུ་གཞས་ དཔེ་ན་ ལུང་ཕྱོགས་སོ་སོ་ན་རྒྱབ་སྤྱོད་ཡོད་པའི་ གཞུང་སྤྱི་ འབོད་སྤྱི་
རིག་གསར་ཚུ་གི་ གནད་ས་དང་ ལེའུ་སྤྱི་ཐང་ས་དེ་ལས་ སྤྱི་སྟོན་ཚུ་གཞས་ཀྱི་ཁྲུང་ས་དང་དགོས་པ་ཚུ་ཤེས་ཏེ་ དེ་ལཱ་བཅི་
མཐོང་བསྟེན་ཐོག་ལས་མི་ཉམས་དེ་འབྲུག་གྲང་ཚུ་གས།

ནང་གསེས་དོན་ཚན། སྤྱི་ལྷ་གཞས་ཀྱི་གོ་དོན། དེ་བཞིན་དང་དང་ལུབ།

འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ ལུང་ཕྱོགས་སོ་སོ་ན་ རྒྱབ་སྤྱོད་ཡོད་པའི་ གཞུང་སྤྱི་ འབོད་སྤྱི་ཚུ་གི་ གནད་ས་དང་ ལེའུ་སྤྱི་ཐང་ས་
དེ་ལས་ སྤྱི་སྟོན་ཚུ་གཞས་ཀྱི་ཁྲུང་ས་དང་དགོས་པ་ཤེས་ཚུ་གས་དགོས་ཡིན་པས།

ལྷ་བ་སྤྱང་ལས་དོན།

- གཞུང་སྤྱི་འབོད་སྤྱི་རིག་གསར་གསུམ་ཀྱི་གོ་ དོན་དང་འབྲུང་ཁྲུང་ས་ ཚུ་འབྲི་སྤྱི་འབད་ཚུ་གས་དགོ།
- འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་གྲུ་གཞས་ཀྱི་རིག་ས་ཚུ་ག་དེ་མེད་པའི་ཉ་གོ་སྟེ་ རང་སྟོབས་ཐོག་ལཱ་ གནས་སྤྱང་ས་དང་
བསྟན་ལག་ལེན་འབབ་ཏེ་རྒྱབ་ཚུ་གས་དགོ།
- ཐོད་སྤྱི་དང་ འབོད་སྤྱི་འཁྱེད་པར་ཕྱིས་སྟེ་སྤྱི་ལྷ་གཞས་དགོ།
- སྤྱི་སྟོན་ཚུ་གཞས་ཀྱི་ཁྲུང་ས་དང་ དགོས་པ་ཚུ་བཤད་ཏེ་ དེ་ལཱ་བཅི་མཐོང་བསྟེན་ཚུ་གས་དགོ།

གྲོས་འཆར་དང་པ། བཞེས་དང་གོ་དོན་གས་ཐོག་ལས་སློབ་སྟོན་འབད་ནི།

གཞུང་སྤྱི་ འབོད་སྤྱི་ རིག་གསར་གསུམ་ཀྱི་གོ་དོན་ཚུ་དེ་མ་ལས་ཉལ་ཡོད་པ་ལས་ གོ་དོན་ཚུ་སློབ་ཕྱག་རང་སོ་སོ་མེད་འབྲི་
བཟུག་དགོ། དེ་ལས་

- སློབ་དཔོན་གྱིས་ གཞུང་སྤྱི་དང་ འབོད་སྤྱི་གོ་དོན་ཚུ་ ཐོག་ཐོག་སྟན་ལཱ་/བྱེད་ཤིང་ལག་ལེན་འབད་དེ་སློབ་ཕྱག་ཚུ་
གི་འབྲི་ཡོད་མི་དང་མི་ལས་ གྲོས་སྟན་འབད་དགོ།

- དོན་ཚན་དང་འཁྱུང་བའི་ཟིན་བྱིས་སྟོན་ཞིན་མ་ལས་ སློབ་ཡུལ་ཁོང་རང་གིས་ དེ་བུ་འབྲུང་ཁྲུང་སྒྲིལ་ཞིབ་འཇོལ་འབད་ དེ་ སློབ་ཁང་ནང་ལུ་གསལ་ལྟོན་འབད་བཅུག་དགོ།
- བོད་སྐད་ འབོད་སྐད་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཚུ་ ག་དེ་སྡེ་ར་འགྲན་དེ་ཡོད་པ་ཨིན་ན་ སློབ་ཡུལ་སྟེ་གོ་གསལ་ནང་ལུ་གོས་ བསྟན་ཐོག་ལུ་ རྟེན་སྦྲུང་འབད་དགོ།
- མྱ་སྟན་ཚེས་གཞུང་གི་འབྲུང་ཁྲུང་གཞུང་སྟེང་ཚུ་ མཁུ་མཐུ་མཐུ་མཐུ་ཐོག་ལུ་གོས་བསྟན་འབད་བཅུག་དགོ།

གྲོས་འཆར་གཉིས་ལ། རྩི་བ་བཀོད་ཐོག་ལས་ལྷབ་སྟོན་འབད་ནི།

གྲུ་གཞུང་འདི་ སློབ་མིམ་སྒོ་གསལ་ལས་འོ་སྟོན་འབད་དེ་ སློབ་མིམ་ ༥ པ་ ཚུན་ཚུན་ རྟེན་སྦྲུང་འབད་དེ་ཡོད་པ་ལས་ གྲུ་ གཞུང་ཟེར་བའི་གོ་དོན་དང་ཚིག་ཚུ་ སློབ་ཡུལ་མ་གཟུང་དང་ སྟེ་ཚན་གཤམ་འབྲུང་ལུ་ སློབ་དེབ་དང་ རྒྱ་རྟེན་དེ་ཤེས་ཡོད་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཚུ་ནང་ལས་འཇོལ་དེ་ སྤྱི་བཅུག་ནི། ལུ་ཚུ་དམངས་ཁར་ རྟུག་ཞིན་ན་ དེ་མི་ནང་ལས་ ལེགས་ཤོམ་དང་ དུག་ ཤོས་འདི་ གྲོས་བསྟན་འབད་དེ་ ཐོ་བཀོད་འབད་བཅུག་ནི།

- གཞུང་སྐད་དང་བོད་སྐད་ དེ་ལས་འགྲུ་གསལ་ཚུ་ འབྲི་བཟུང་གི་ཁྱད་པར་ག་དེ་སྡེ་ར་ཡོད་པ་སྟོ?
- ཁྱོད་ཀྱིས་ རྟེན་སྦྲུང་འབད་ཡོད་པའི་ གྲུ་ཚུ་གི་གསལ་ལས་ འབྲི་མེད་ འཇམ་ཤོས་ར་ག་ཅི་འདི་སྟོ? ག་ཅི་འབད?

གྲོས་འཆར་གསུམ་ལ། ལས་འགྲུལ་སྟོན་ཐོག་ལས་ལྷབ་སྟོན་འབད་ནི།

- སློབ་ཡུལ་ཚུ་ རང་རྒྱུ་སྡེ་ རིག་གསལ་གི་གྲུ་ཚིགས་བཅུ་དུག་པ་ཅིག་གིས་དེ་ འབྲེལ་འགྲན་དེ་ལས་ ལུ་འབྲུ་མཐུ་མཐུ་ ཀྱི་སྟོན་ལས་སྤྱི་བཅུག་ནིའི་ ལས་འགྲུལ་གི་ནི། རྒྱ་གཞུང་གསལ་ཚུ་མཐུ་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ཚིག་འབྲུ་གི་མཐུ་འབྲུ་ ག་ དེ་སྡེ་ར་ ཚུན་དགོ་པ་ཨིན་ན་ སློབ་དེ་བཅུ་ཀྱིས་ ལམ་སྟོན་འབད་དགོ།
- རང་སོའི་ཚུམ་དང་དེའི་ འབྲེལ་འགྲན་གིས་ཡོད་མི་འདི་ སྟེ་ཚན་བཟོ་ཞིན་ན་ སྟེ་ཚན་ནང་ལུ་རྟུག་སྟེ་ རྟུག་འོ་བདེ་མི་ བདེ་ རྟེན་དོན་དེ་ཞིབ་འབད་ནི།
- གྲུ་གཞུང་དེ་ཚུ་དང་འབྲེལ་བའི་ ཡོངས་འབྲེལ་ཁ་བྱུང་འོས་འཛིན་འབད་དེ་བཟུ་བཅུག་དགོ།

གྲོས་འཆར་བཞི་ལ། གྲོས་བསྟར་ཐོག་ལས།

- སློབ་དེ་བཅུ་ཀྱིས་ རྩི་ཚིག་གོ་དོན་ཚུ་ འཕམ་གཟུགས་སྟོན་ཚེས་ཀྱི་ཐོག་ལས་སློབ་སྟོན་འབད་མེད་ རྩི་ལུ་ རིག་

བསྐྱར་བཏེ་སོང་། མཁུ་མང་མཉམ་མཐུད། རྒྱུ་ལུ་ལ་སོགས་པ་གང་བདེ་དེ་ སྦྱང་ལུ་འོ་ཐོག་ལས་འབད་དེ་ རྒྱུ་ལུ་ འབད་འབད་དེ་གོ། (མཁུ་མང་མཉམ་མཐུད་) སློབ་ཡུག་ཚུ་ཡར་ཁོང་ཞིན་མ་ལས་ མཁུ་མཐུད་ཀྱི་ལྟེ་ རང་སོའི་ལུ་ ཚུ་ རྒྱུ་ལུ་བཏོན་ཞིན་ན་ གོས་སྤྱད་གྲི་ཐོག་ལས་ གཞིག་གིས་ གཞིག་ལུ་ཡོན་ཏན་པོ་སྤྱད་འབད་མི་ཅིག་ལུ་སྤྱོད་ ཡིན།)

གོས་འཆར་ལྔ་པ། ལག་ལེན་གསར་གཏོང་།

སློབ་དཔོན་གྱིས་ བྱ་ཚིག་གོ་ལོ་ལ་གཏོས་དེ་ཅིག་སྤྱད་དེ་ སྡོམ་ན་དག་པ་ཅིག་བཟོ་ཞིན་ན་ སྡོམ་ན་དཔོན་གྱིས་བསྐྱར་འབད་ བཟུག་པ་འུ་ལུ་ གདམས་དབྱུངས་གསར་བཅོམ་འབད་དེ་འབྲེན་གྱི་དང་ ལཱ་གསར་གཏོང་འབད་བཟུག་གི་ སྡོམ་ན་དཔོན་ གདམས་དབྱུངས་དང་ལཱ་དབྱུངས་གོས་དེ་གདམས་ཁ་ཀྱི་ལྟེ་ བྱ་གཞུས་གཞིག་གསར་ཅོམ་འབད་དེ་བཞག་གི།

གོས་འཆར་དུག་པ། འཚོལ་ཞིབ།

སློབ་ཡུག་ཚུ་ གོང་གསལ་དཔོན་པོ་ལྟེ་ ཞབས་ཁྲ་མ་ལས་མཚན་ཚུ་དང་ཡུན་བཟུག་གྱི་ དང་ཡུ་ལས་དཔལ་ལྷན་སོང་གྱི་ཡོད་མི་ བྱ་གཞུས་སྤྱི་མ་ དེ་མེ་ལྟེ་པ་ར་ཉམས་གྱི་གསུག་སྤྱོད་མི་ཚུ་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ དེ་ཚུ་གི་གདམས་དབྱུངས་དང་ལཱ་དབྱུངས་ ལུ་སྦྱང་འབད་དེ་ སློབ་གྲྭ་དཔོན་ལུ་ཡུ་ལུ་བཟུག་གི།

སྐབ་སྦྱང་བཅུད་དོན་གྱི་རི་བ།

- 1) རྒྱུ་ལུ་ ཞབས་ཁྲ་འོ་སྤྱད་ལས་གཞི་ར་གོས་ཅི། (དཔོན་གོས་)
- 2) ར་བཅས་འདི་བྱ་གཞུས་གྱི་གདམས་དབྱུངས་དང་ རྒྱུ་ལུ་ལུ་ལུ་བཞག་གྱི་བྱ་གཞུས་གྱི་གདམས་དབྱུངས་ལུ་འབྲེན་དང་མ་འདྲ་བའི་ རྒྱུ་པ་གཞི་ར་འདུག? (དཔོན་པོ་)
- 3) དང་ཡུ་ལས་དཔལ་ལྷན་གྱི་ཡོད་མི་ཞབས་ཁྲ་སྤྱི་མ་ཚུ་ཉམས་སྦྱང་འབད་དེ་གོ་པ་ཅིག་འདུག་ག? གཞི་མོ། (དཔོན་གོས་)
- 4) ཞབས་ཁྲ་གཞིག་གདམས་ཁ་ཀྱི་ལྟེ་ དེ་གི་ལཱ་དབྱུངས་ རང་སྤྱོད་ལས་གསར་ཅོམ་འབད། (གསར་ཅོམ་)
- 5) རྒྱུ་ལུ་གོས་མི་ཞབས་ཁྲ་ཚུ་ གཞི་མོ་བཟོ་སྤྱད་གདམས་གི་སྟོན་? (ལག་ལེན་)
- 6) ལས་འགུལ་འདི་གི་ཚུ་མ་ལུ་ལུ་ རྒྱུ་ལུ་ལུ་ཡོན་ཏན་གསར་པ་ ཐོབ་མི་ཚུ་ཐོབ་གོ།
- 7) འབྲེན་སྐྱོད་དང་གཞུང་སྐྱོད་ རིག་གསར་གསུམ་གྱི་གོ་དོན་མ་འཚོལ་མེ་གིས།

དབྱེ་ཞིབ།

- གཞུང་སྒྲིལ་དང་ འཕྲོད་སྤྱི་ཤོ་དོན། དབྱེ་བ་འབྲུང་ཁུངས་དང་ རྒྱ་པར་སྐྱོད་ལས་ དབྱེ་ཚད་གཞི་བཞག་ཐོག་དབྱེ་ ཞིབ་འབད་དགོ།
- ཨ་ལུ་ཚུ་གིས་ ཞིབ་འཇོལ་འབད་དེ་ཡོད་མི་ཚུ་ རྒྱ་སྤྱོད་བཞག་དགོ།
- ཨ་ལུ་ཚུ་གིས་འབད་ཡོད་པའི་ རྒྱ་ལཱ་དེ་ཚུ་ རྒྱ་གས་ཀྱི་ཚད་གཞི་བཟོ་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཞིན་མ་ལས་ བསམ་ ལན་གྱིན་དགོ།

རྒྱབ་རྟེན།

- རྒྱ་བཟང་མི་ལས། (༢༠༠༥) རྒྱ་དེ་བཟོ་གསུམ་ལམ་སྟོན། ཀུ་ཨེ་མ་ཀྱི་ལས་སྟེ།
- རྒྱ་ལ་གཞུང་ཚོས་གསུམ་སྤྱོད་ཁྱེ་བ། (༢༠༡༤) འབྲུག་གི་གཞུང་སྒྲིལ་ལམ་སྟོན།
- འབྲུག་རྒྱ་ལ་ཡོངས་འགྲུལ་སྟོན་ཁུངས་། (༢༠༡༧) འབྲུག་གི་རྒྱ་ལ་དེ་ས་དང་ སྟོན་འབས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས།
- རྟོན་དམ་སྤྱོད་འཕྲོད་སྤྱི་ (༡༩༧༤) བཞུད་མཛོད་ཡིད་བཞིན་ཞོད་བྲ།
- བསྟན་ཞུམས་བསྟན་འཛིན། རྒྱ་ལ་སྟེ། ༢༠༡༥ རིག་གསུམ་བཅའ་ཁྲུས་།
- རྒྱ་མཁྱེན་པ་རྒྱ་དཀར་པོ། ༢༠༡༣ ཚོས་ཇེ་གཏོང་པ་རྒྱ་ལ་སྟེ། རྒྱ་ལ་ཐུག་ཐོ་མཛུ་དྲན་པའི་རྒྱུས་ལྟོན།
- <https://www.youtube.com/watch?v=dEousyCPTYk>
- <https://www.youtube.com/watch?v=wY0i3JRmmH0>

གཉིས་པ། ལྷ་བ་སྤྱང་ཕྱོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན།

ལྷ་བ་སྤྱང་ཕྱོགས་གྲུབ།

གྲུ་གཞས་ཚུ་གི་ཁྲམ་དང་དཔོན་པ་ གོ་དོན་དང་བསམ་པ་ལྟེ་ ཉ་གོ་ཞིན་མ་ལས་ བཅོམ་ཐོང་བསྐྱེད་ཚུགས་པའི་ཁར་ གཞན་ལྟ་ ཡང་ དེ་མི་ཚོ་གོ་དོན་དང་ དཔོན་པ་ཚུ་བཤད་དེ་ རྒྱལ་ཁབ་ལྟ་ཞུ་བས་ཉོག་ལུ་ཚུགས།

ནང་གསེས་དོན་ཚན། གྲུ་གཞས་ཁྲམ་དང་དཔོན་པ་

རྒྱལ་གྱི་ སྤྱི་ཚུ་གཞས་ དཔོན་པ་ཚོ་ལྟ་བུ་དང་དཔོན་པ་ཚོ་གི་གྲུ་གཞས་ གཞུ་མ་གཞུ་མ་དོ་ལེ་གྱི་སྟོན་ གོ་དོན་ འབད་དཔོན་པ་ལྟ་ཞེ།

ལྷ་བ་སྤྱང་ལས་དོན།

- གྲུ་གཞས་ཚུ་གི་ ཁྲམ་དང་ དཔོན་པ་ གོ་དོན་དང་བསམ་ འབྲི་སྤྱད་འབད་ཚུགས་དཔོ།
- གྲུ་མི་གས་དེ་ཚུ་ གཞུ་དང་དཔོན་པ་གྱི་ཐོག་ལས་ མི་དཔལ་གྱི་ གཞུ་ལས་ དཔོན་པ་ཚོ་ལྟ་བུ་ལྟེ་འབྲི་ཚུགས་དཔོ།
- གྲུ་དེ་ཚུ་ལྟ་ བཅོམ་ཐོང་བསྐྱེད་ཚུགས་པའི་ཁར་ གཞན་ལྟ་ཡང་དེ་མི་ཚོ་གོ་དོན་དང་ དཔོན་པ་ཚུ་བཤད་དེ་ རྒྱལ་ཁབ་ ལྟ་ཞུ་བས་ཉོག་ལུ་ཚུགས་དཔོ།

གོས་འཆར་དང་པ། ཞིབ་འཇོལ་ཐོག་ལུ།

སློབ་དཔོན་གྱིས་ རྒྱལ་གྱི་ཁྲམ་དང་དཔོན་པ་ཚུ་ འབྲེལ་ཡོད་སྤྱི་ཚུ་ལྟ་བུ་ གསལ་བཤད་གཞུ་ལྟེ་ དོན་ཚན་དང་ འབྲི་པ་བའི་ཐོག་གི་སྤྱི་ཚུ་སྟོན་ཞིན་མ་ལས་ སློབ་ལྟ་གི་ཁོང་རང་གིས་ ཁྲམ་དང་དཔོན་པ་ཚུ་ཞིབ་འཇོལ་འབད་དེ་ སློབ་ཁང་ནང་ ལྟ་གསལ་ཉོག་འབད་བཞུག་ནི།

གོས་འཆར་གཉིས་པ། དཔེ་དབྱེད་དང་དཔེ་ཞིབ།

སློབ་དཔོན་གྱིས་ སྤྱི་ཚུ་དང་ཚོས་གཞས་གཉིས་གཉིས་ལྟེ་ ཡང་ཉོ་མི་ སོ་སོ་ལྟེ་ཉོ་ ཟེ་བའི་དོན་ཚན་ལྟེ་སྟོན་ཞིན་ ཉོ་ དེ་མི་གས་ སློབ་ལྟ་གི་སྤྱི་ཚུ་བསྟོམས་ལྟེ་ དེ་དཔེ་གོས་བསྟུ་འབད་བཞུག་པའི་ལྟ་ལྟ་ གོས་བསྟུ་གི་བཞུག་ཚུ་དཔལ་

ཁང་གསལ་པལ་དཔྱད་འབད་བཞུག་ནི། སློབ་དཔྱད་ཀྱིས་། དེ་ལྟ་དེ་བུ་དཔྱད་ཞིན་མ་ལས་། བརྟམ་མི་བརྟམ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་སྤྲོད་ཅི་
དོན་ས་སུ་ལའབད་ནི།

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། མོ་རྟོགས།

མཉམ་འབྲེལ་ལྷན་ཁྲུང་གི་ཐོག་ལས་། ཆོས་གཞུས་དང་འབྲེལ་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་ ལྷན་ཞིན་ན་ དེ་མི་དཔྱད་ཅི་ཚུ་བཞུན་བཞོན་དེ་
འབྲེལ་བའི་དཔྱད་ཅིན་མི་དཔྱད་སློབ་དཔྱད་ལྟ་ལུ་ནི། སློབ་དཔྱད་ཀྱིས་། དེ་བུ་ཞིབ་འབད་ཞིན་ན་ ལེགས་ཏེ་སྤྲོད་མ་ལུ་ཚུ་
བཞོན་ནི།

གྲོས་འཆར་བཞི་པ།

འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཁྲུང་དང་རྒྱལ་ཁབ་གཞན་གྱི་རྒྱལ་ཁྲུང་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ཁྱུད་པར་ཤེ་བཞུག་ཞིན་མ་ལས་། བཞུན་བཞོན་བཞུག་ནི་དང་།
འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཁྲུང་བཅའ་མི་འདི་ག་ཨིན་ན་འཛིན་འབད་དེ་ དེ་མེ་བཅའ་དཔྱད་པའི་ཁྲུང་ཚུ་ཁ་གསལ་མེ་ཤེས་ཐབས་བཟོ་ནི།

གྲོས་འཆར་ལྔ་པ། ཞིབ་འཛུལ་ཐོག་ལུ་ལས་འགུལ་འབད་ནི།

དེ་དཔྱད་ཅི་ལྟ་ཡོད་ས་གསལ་མེ་དཔྱད་ཐུག་མེད་ཡོད་པའི་བྱིན་ཆེན་གྱི་ཞབས་ཁྲ་གཞུག་གཞུག་རྟོ་ལེ་ཟེར་མི་འདི་ བཅའ་མི་དཔྱད་
བཅའ་དཔྱད་པའི་ཁྲུང་དང་དཔྱད་ཅིན་མི་སྟོན་ལས་། ཡོད་ས་འབྲེལ་དང་ གཞུས་པལ་དཔྱད་ དེ་ལས་ མཁས་པ་ཚུ་ལྟ་གྲོས་བསྟན་
འབད་དེ་ ལས་འགུལ་བྱ་ནི་དང་། གཞུན་ཡང་ གཞུས་སྟོ་སོ་སོ་དཔྱད་ལས་ཡར་ཁྱབ་སྟོ་ཡོད་པའི་ཞབས་ཁྲ་རྟོ་མ་ཚུ་གི་སྟོན་
ལས་འཛུལ་ཞིབ་འབད་བཞུག་ནི།

སྐབ་སྦྱང་བཅུད་དོན་ངེ་བ།

- 1) རྒྱལ་ཁྲུང་འདི་འགོ་དང་པ་ག་གིས་བཅའ་མས་བྱུག་? (དཔྱད་ཤེས)
- 2) ཆོས་གཞུས་ཟེར་སྤྲོད་པའི་དོན་དཔྱད་ག་ཅི་སྟོན་? (མོ་རྟོགས)
- 3) གཞུག་གཞུག་རྟོ་ལེ་གྱི་ལེ་ལུ་གསལ་པ་ཅིག་བཟོ་ཅི་ཀྱི་བྱ། (ལག་ལེན)
- 4) དེ་མི་དཔྱད་ཅི་ཚུ་ཆོག་ཀླུ་བཞུག་ཀྱིས་ཡོད་མི་འདི་ ཆོག་ཀླུ་བཞུག་མེ་བཟོ་དཔྱད་པའི་ཁྲུང་ག་ཅི་ཨིན་ན་? དེ་བུ་ཞིབ་འབད་
དེ་བྱིས།
- 5) རྒྱལ་ཁབ་གཞན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་དང་ ང་མཁས་པའི་རྒྱལ་ཁྲུང་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ཁྱུད་པར་ག་ཅི་འབྲུག་?

དབྱེ་ཞིབ།

- རྒྱལ་སྤྱི་གི་ ཁུངས་དང་དགོས་པ་ཤེས་མ་ཤེས་ ཟི་བ་ཟི་ལུག་འབད་དགོ།
- དབྱེ་ཚད་གཞི་བཞག་ཐོག་ལུ་ གཞུས་གྱི་ལཱ་ཚུ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ རྒྱུགས་བྱིན་དགོ།
- ཨ་ལཱ་ཚུ་གིས་འབད་ཡོད་པའི་ སྤྱི་ལཱ་དེ་ཚུ་ རྒྱུགས་གྱི་ཚད་གཞི་བཟོ་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཞིན་མ་ལས་ བསམ་ལུག་བྱིན་དགོ།

བྱ་བ་རྩིས།

- གྲུ་བཟང་ལྷོ་ལས། (༢༠༠༥) གྲུ་དེ་བཟོ་གསར་ལམ་སྟོན། ཀུ་ཨེ་མ་གྱི་ལས་སྟེ།
- རྒྱལ་གཞུང་ཚོས་གསལ་སྤྱད་ཏེ་བ། (༢༠༡༦) འབྲུག་གི་གཞུང་སྐྱེའི་ལམ་སྟོན།
- <https://rec.gov.bt>
- རིག་གསར་བཅོམ་ཐངས། བསྟན་ཉམས་བསྟན་འཛིན། རྩོམ་སྟོན། ༢༠༡༥
- http://acharyasamten.blogspot.com/2024/02/blog-post_33.html

གསུམ་པ། ལྷ་བ་སྤྱང་ཕྱོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན།

ལྷ་བ་སྤྱང་ཕྱོགས་གྲུབ།

མཛེལ་གྱུ་དྲ་ གྲྱི་གྲུ་འོ་དོ་དྲ་འཕྲུ་པ་ར་ཚུ་ ཡུལ་ཞིན་ན་ གནས་སྤྱངས་དྲ་ འཁྱིལ་ཏེ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་པ་འི་ཁར་ ལུང་ཕྱོགས་སོ་སོ་གི་ གྲུ་གཞུས་མ་འདྲམ་ཚུ་ ཁག་ཆེས་ཨིན་མ་ཏེ་གོ་སྟེ་ ཏམས་སྤྱང་འབད་དེ་ དྲ་འཕྲུ་གྲྱང་ཚུགས།

ནང་གསེས་དོན་ཚན། མཛེལ་གྱུ་དང་ གྲྱི་གྲུ་ སྤྱི་གྲུ།

མཛེལ་གྱུ་དྲ་ གྲྱི་གྲུ་དེ་ལས་ སྤྱི་གྲུ་ཚུ་ གནས་སྤྱངས་དྲ་འཁྱིལ་ཏེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་པ་བཟོ་དགོ་པ་གཞུ་ཆེ།

ལྷ་བ་སྤྱང་ལས་དོན།

- མཛེལ་གྱུ་དྲ་ གྲྱི་གྲུ་ སྤྱི་གྲུ་ཚུ་གི་ གོ་དོན་བཞུགས་དགོ།
- མཛེལ་གྱུ་དྲ་ གྲྱི་གྲུ་གི་ འཕྲུ་པ་ར་ཚུ་ཡུལ་ཏེ་ གནས་སྤྱངས་དྲ་ འཁྱིལ་ཏེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
- གནས་སྤྱངས་དྲ་ འཁྱིལ་ཏེ་ གྲུ་ཚིག་གསུང་མཛེལ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ལུང་ཕྱོགས་སོ་སོ་གི་ གྲུ་གཞུས་མ་འདྲམ་ཚུ་ཁག་ཆེས་ཨིན་མ་ཏེ་གོ་སྟེ་ ཏམས་སྤྱང་འབད་དེ་ དྲ་འཕྲུ་གྲྱང་ཚུགས་ དགོ།

གྲོས་འཆར་དང་པ། གོ་བ་ལེན་ཏེ་བཟུང་བཏོན་ནི།

སློབ་ཡུལ་ཚུ་སྟེ་གྲོས་པ་བཟོ་སྟེ་ མཛེལ་གྱུ་དྲ་ གྲྱི་གྲུ་དེ་ལས་དྲ་གཞུ་ཚུ་གི་གོ་དོན་ལེན་བཟུག་ཞིན་ན་ བཟུང་དོན་བཏོན་ཏེ་ དམངས་ཁབ་གསལ་བཞུག་འབད་བཟུག་ནི། སློབ་དེ་ལྟོ་གྲོས་ གོ་དོན་དྲ་བཟུང་དོན་ཚུ་ཡོག་མ་ཡོག་བཏུ་སྟེ་ བསམ་ལན་ཚུ་འདི་ འཕྲོ་ལས་བྱིན་ཞིན་ན་དོགས་སེལ་འབད་ནི།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། ལག་ལེན་དངོས་འཐབ།

གྲུ་དེ་བཟུང་ཡོད་མི་ མཛེལ་གྱུ་དྲ་གྲྱི་གྲུ་འོ་པེ་ཚུ་ ཏམས་སྤྱང་འབད་དེ་ ཚིག་དྲ་གྲྱངས་དྲ་ཕྱངས་ཚུ་ཐོ་ལུ་བཟུང་ཞིན་ན་ ལཱ་ བཟོ་སྟེ་སྐྱུ་ཆེ་འབྲུལ་ཡུལ་བཟུག་ནི། དེ་དྲ་ལཱ་ལུ་མཁས་མཚན་ཚུ་གྲྱུ་འབད་ལཱ་སྟེ་ ལམ་སྟོན་འབད་དེ་བྱིན་ནི།

༥) སློབ་དེབ་ནང་ཡོད་མི་མཛེས་ཀྱང་དང་འབྲེལ་བའི་སྤྱད་དེ་ དེས་ཕྱི་བྱུང་བྱུང་མ་བཟུམ་ཅིག་འདུག་ག? ག་ཅི་སྟེ། (དེ་བྱེད་ཅི་བ)

དེ་བྱེད་ཅི་བ།

- གཡུས་སློ་སོ་སོའི་གྲུ་གཞས། རྒྱལ་གྲུ། མཛེས་ཀྱང་གྲུ། རྒྱ་གྲུ་ཚུ་གི་ ཁུངས་དང་དགོས་པ་ཤེས་མ་ཤེས་ སློབ་ཁང་ཆོས་རྒྱལ་སྟེ་དགོ།
- གྲུ་ཚོ་གྲུ་གསར་ཆོམ་འབད་དེ་ཡོད་མི་གྲུ་ དང་དང་ སློབ་ཡུག་ཆ་རྟགས་ཚུ་གིས་ བསམ་ལན་བཀོད་དེ་དེ་བྱེད་ཡུག་ འབད་དགོ།
- ལས་འགུལ་ཚུ་ཚད་གཞི་བཞག་ཐོག་ལུ་ ཚོག་འཐོབ་ལམ་ཚུ་དེ་བྱེད་ཅི་བ་འབད་དེ་ རྒྱལ་སྟེ་དགོ།

རྒྱུ་ཆེ་གྲུ་

- གྲུ་བཟུང་ཐོག་ལུ་ (༢༠༠༥) གྲུ་དེབ་སློབ་གསར་ལམ་སྟོན། ཀུ་ཨེམ་ཀྱི་ལས་སྟེ།
- རྒྱུ་གཞུང་སློབ་གསར་སློབ་སྟོན་ཀྱི་བཀ (༢༠༡༦) འདུག་གི་གཞུང་སློབ་ཀྱི་ལས་སྟེ།
- <https://rec.gov.bt>
- [སྐྱུ་འགྲུ་མེ་ལོང་མའི་འགྲུལ་པ། བཀྱིས་བསྟན་འཛིན། ༢༠༢༠](#)

བཞི་པ། ལྷ་བ་སྤྱང་ལྷོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན།

ལྷ་བ་སྤྱང་ལྷོགས་གྲུབ།

ལས་གཞུས་དང་ འབྲེལ་བའི་རྒྱ་བ་ཁྲུངས་ཚུ་ རྟུན་གྱི་བར་ན་ རྟེན་པེ་དེ་དང་ རྟེན་པེ་ལྷ་ལྷོ་འབྲེལ་ཡོད་མི་
ཚུ་ བསྐྱེད་ལཱ་འབད་ནི་ལས་ རྟོན་མཐོང་དང་འཁྱུ་ཏེ་ལྷ་ལྷོ་འབྲེལ་ནི་དང་ རྟེན་པེ་ལྷ་ལྷོ་འབྲེལ་དང་ འབྲེལ་བའི་
གྲུ་གཞུས་ཀྱི་འགྲུ་ཚུ་གི་ ཁྲུངས་ རྟོན་པེ་ མིག་ གཞུངས་དྲུངས་ ལཱ་བསྐྱེད་ལཱ་ལྷོ་འབྲེལ་པེ་ལྷོ་འབྲེལ་
དང་བཅོམ་ཐོང་གི་སྐྱོ་ལས་ མི་ཉམས་གོང་འཁྱུ་དང་ ཉམས་པེ་སོར་ཚུ་གཞུང་གི་འབྲེལ་བའི་ལྷ་ལྷོ་འབྲེལ་གྱི་

ནང་གསེས་དོན་ཚན། ལས་གཞུས།

ལས་གཞུས་དང་ རྟེན་པེ་ལྷ་ལྷོ་འབྲེལ་དང་ འབྲེལ་བའི་ གྲུ་གཞུས་ཀྱི་འགྲུ་ཚུ་གི་སྐྱོ་(ཐགས་གཞུས། སྐར་གཞུས། མེ་
གཞུས། སོ་ལྷ་ལྷོ་འབྲེལ། ལྷ་ལྷོ་གྲུ་གྲུ་ལྷ་ལྷོ་འབྲེལ་གྱི་ གཞུང་གི་འབྲེལ་དང་དོན།

ལྷ་བ་སྤྱང་ལས་དོན།

- ལས་གཞུས་དང་ རྟེན་པེ་ལྷ་ལྷོ་འབྲེལ་དང་ འབྲེལ་བའི་གྲུ་གཞུས་ཀྱི་ འགྲུ་ཚུ་གི་ ཁྲུངས་ རྟོན་པེ་ མིག་
དང་ གཞུངས་དྲུངས་ ལཱ་བསྐྱེད་ལཱ་ རྟོན་པེ་ རྟེན་པེ་ལྷ་ལྷོ་འབྲེལ་དང་བཅོམ་ཐོང་གི་སྐྱོ་ལས་ལྷོ་འབྲེལ་དོན།
- རྟེན་པེ་ རྟེན་པེ་ལྷ་ལྷོ་འབྲེལ་དོན།
- རྟེན་ གཞུས་ལྷ་ལྷོ་འབྲེལ་དང་ འཁྱུ་ཏེ་ རྟེན་པེ་ལྷ་ལྷོ་འབྲེལ་དང་བཅོམ་ཐོང་གི་སྐྱོ་ལས་ལྷོ་འབྲེལ་དོན།
- རྟེན་ལྷ་ ལྷོ་འབྲེལ་དང་ བཅོམ་ཐོང་གི་སྐྱོ་ལས་ མི་ཉམས་གོང་འཁྱུ་དང་ ཉམས་པེ་སོར་ཚུ་གཞུང་གི་ ཐུག་
ལཱ་ལྷ་ལྷོ་འབྲེལ་དོན།

གྲུ་གཞུས་འཆར་དང་པ། གོ་བཤུ་སྤྱོད་ནི།

ལས་གཞུས་ཟེར་བའི་གོ་བཤུ་དང་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་རྒྱ་བ་ཁྲུངས་ཚུ་ ལྷ་ལྷོ་འབྲེལ་གྱི་དེ་དང་ རྟེན་པེ་ལྷ་ལྷོ་འབྲེལ་གྱི་བར་ན་དེ་དང་
རྟེན་པེ་ལྷ་ལྷོ་འབྲེལ་དང་ འབྲེལ་བའི་མི་ཚུ་བསྐྱེད་ལཱ་འབད་བཅུ་དོན།

འདི་གི་དོན་ལྷ་

- ལས་གཞུས་ཟེར་མི་འདི་གི་བཟུམ་ལྷ་སྐབ་སྐོ་
- ལས་གཞུས་ལྷ་དྲུག་པེ་ལྷ་ལྷོ་འབྲེལ་དོན་ལྷ་ལྷོ་འབྲེལ་

- ལས་གཞུས་འཐེན་དོན་པའི་ཁྲུངས་གཅི་ཨིན་མས་?
- ལས་གཞུས་འདི་ནང་ ཚིག་ཚུ་ག་དེ་མེད་པ་ལག་ལེན་འཐབ་བྱུག་?
- ལས་གཞུས་འདི་གཞུས་སྟངས་གཅི་བཟུམ་ནང་པ་ ལག་ལེན་འཐབ་བྱུག་? ཟེ་བའི་དེ་བུ་ཕྱི་དོན།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། ལུས་སྦྱོང་།

- སློབ་དཔོན་གྱིས་ གྲུ་གཞུས་ཀྱི་ཚིག་ཚུ་ གྲོག་ཐོག་/བྱང་གི་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་བཞུག་པ་རྒྱུ་ཕྱི་དོན།
- མདུའ་འཆམ་རྒྱུ་ཐངས་ཚུ་ ག་དེ་མེད་ཨིན་ཏེ་ སློབ་དཔོན་གྱི་ ཡང་ན་ སློབ་ཡུག་གིས་མི་གཞིག་གི་དཔོན་ཏེ་འབད་ དོན།
- མདུའ་ཁ་སློག་པའི་སྐབས་ སློབ་འཐབ་ཐངས་ རགས་ཅུང་བཀའ་ཐངས་དང་ ཚིག་སྐབས་ཐངས་ཚུ་ སློབ་དཔོན་ ཡང་ན་ སློབ་ཡུག་གིས་མི་གཞིག་གི་དཔོན་ཏེ་འབད་དོན་པ་མ་ཚད་ དེ་ལས་མི་སྟེ་བདེ་བཟུད་ཚུ་ནང་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་ མཐོང་ སྟངས་འདི་ཚུ་ཡང་བཀའ་བཟུག་དོན།
- གཞུས་སྟངས་དང་འབྲེལ་ཏེ་ གྲུ་ཚིག་གསུམ་མོ་མ་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ ཚིག་གཞི་དང་བསྟན་པའི་མཇུག་དོན་པའི་སྦྱོར་ཚུ་ ཉོན་དོན། དཔེ་ན། སྦྱོར་བའི་འགའ་ལཱ་དག་རིག་ནུམས།། ཟེ་བའི་སྐྱོད་ལས་ གྲུ་དེ་བུ་གསུམ་ལམ་ཉོན་ཤོག་གཏངས་ ཡན་ ནང་ལུ་ དཔོན་འབད་དེ་ཉོན་དོན།

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། དབྱེ་དཔྱད།

མདུའ་འཆམ་རྒྱུ་ཐངས་དང་ མདུའ་ཁ་སློག་ཐངས་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ རྒྱ་པར་གཅི་འཕྲུག་ག་དེ་མེད་འབད་བཟུག་ནི་དང་། དང་ལུ་གི་མདུའ་འཆམ་རྒྱུ་ཐངས་དང་ མདུའ་ཁ་སློག་ཐངས་ དེ་མེད་ནངས་པའི་མཐའ་འཆམ་རྒྱུ་ཐངས་དང་ མདུའ་ཁ་སློག་ ཐངས་ཚུ་གི་བར་ན་ འབྲུག་དང་མ་འབྲུག་པའི་རྒྱ་པར་ཚུ་གཅི་འཕྲུག་ག་དེ་མེད་འབད་དེ་དཔེ་མངས་ཁར་གསལ་ལུ་འབད་བཟུག་ནི།

གྲོས་འཆར་བཞི་པ། འཚོལ་ཞིབ།

སློབ་དཔོན་གྱིས་ལམ་ཉོན་གྱི་ཐོག་ལུ་ སློབ་ཡུག་སྟེ་ཚུ་མེད་ཐོག་ན་ མྱོང་གསལ་གྱི་གཞུས་སྟོན་ལས་མཇུག་ ཐགས་གཞུས། མཇུག་གཞུས། མོ་ནམ་ཞིེ་ལཱ། ལོ་ལོ་གས། གྲུ་བསྐྱུལ་ཚུ་ག་དེ་མེད་འཐེན་སྤྱོད་ཡོད་པ་ཨིན་ཏེ་དང་། དེ་མེད་ འཐེན་དོན་པའི་ཁྲུངས་དང་དོན་པ་གཅི་འཕྲུག་ག་དེ་མེད་ཨིན་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་དེ་ སྟེ་ཚུ་གི་ལས་འགྲུལ་མི་ འབད་བཟུག་ནི། ལས་འགྲུལ་དེ་ལས་བྱུང་བའི་གྲུ་ཐངས་ཚུ་ ལུ་ལས་ཀྱི་དོན་ལུ་ དཔོན་དེ་ནང་བཟུགས་ཏེ་བཞུག་ནི།

གྲོས་འཆར་བཞི་པ། གསར་ཅོམ།

སྟོན་གོང་ལས་ཡོད་པའི་ལོ་ལྟགས་བརྒྱུ་ཉིད་ཚིག་ཚུ་ལུ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་བའི་ལུ་ལུ་ དེ་ཚུ་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ ལོ་ལྟགས་ཀྱི་ཚིག་གསར་པ་ ཚིག་གི་སྟེན་ཆ་དང་ དོན་གྱི་ཁྱད་པར་ཚུ་ལྟགས་གོམ་མེ་སྟོན་ཚུ་གསལ་མི་ཅིག་གསར་ཅོམ་འབད་དེ་ དམངས་ཁབ་སྤྱོད་འབྲུལ་ཡུལ་བཟུག་ནི།

ལྷན་སྐྱེད་བཅུད་དོན་ངེ་བ།

- ༡) ལས་གཞན་ཟེ་མི་འདི་ག་བཟུམ་ཅིག་ལུ་སྤྲོ་བ་སྟོན་གོ་ (གོ་དོན་)
- ༢) ལས་གཞན་ལུ་དབྱེ་བཞག་དེ་མེ་འབྲུག་? རེ་མེ་བཞིན་ཐོ་བཞོན་འབད། (དཔེ་གསལ་)
- ༣) ལོ་ལྟགས་ཀྱི་ཚིག་ཅིག་གསར་ཅོམ་འབད་དེ་བྲིས། (གསར་ཅོམ་)
- ༤) ཐགས་གཞན་དང་མཉམ་ཁུགས་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་གྱི། (དབྱེ་དབྱེ་)
- ༥) གྲུ་བཟུམ་ཅིག་འབྲུག་ (ལག་ལེན་)
- ༦) ལས་གཞན་འདི་ འབྲུག་དོན་པའི་ཁྲུང་ག་ཅི་ཨིན་མས་?

དབྱེ་ཞིབ།

གཞན་འཁོར་གྱི་དབྱེ་ཚད་བཟོ་སྟེ་ཡོད་མི་འཁྲིལ་དེ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དོན།

ལུ་བཟུམ་ཐངས།	༣༠%
གཞི་གི་སྟེན་ཆ་འབྲུག་	༥%
ལག་པའི་ཡུག་ཀྱི།	༥%
ལུས་ཀྱི་སྟེན་ཆ་ཉམས།	༤%
ལུ་གི་གོ་རིམ།	༤%
བསྟོན་པ།	༣༠%
དཔེ་གསལ། དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་སྐྱེད་ཚད་འདི་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་གཞན་ཡང་བཟོ་དོན་པ་ཨིན།	

- ལུ་གི་མཁས་མཚན་གསལ་ལམ་སྟོན་དང་འཁྲིལ་དེ་ སྤྱད་བཟུད་དེ་ཡོད་མེད་ཚུ་ བཟུ་རྟོག་དང་ལྟགས་བཅོས་འབད་ནི།

ཀྱབ་རྟེན།

- ཀྲན་བཟུང་མིའི་ལས། (༢༠༠༥) རྒྱ་དབེ་སློབ་གསུང་ལམ་སྟོན། ཀེ་ཨེ་མ་ཀྲི་ལས་སྟེ།
- ཀྲུ་གཞུང་སློབ་གསུང་སློབ་སྟོན་ཀྲེ་བ། (༢༠༡༦) འབྲུག་གི་གཞུང་སློབ་ལམ་སྟོན།
- <https://rec.gov.bt>
- [སྤྱི་ཚེ་མེ་ལོང་མའི་འབྲུག་པ། བཀྲིས་བསྟན་འཛིན། ༢༠༢༠](#)

ལྷ་པ། ལྷ་བ་སྦྱང་ལྷོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན།

ལྷ་བ་སྦྱང་ལྷོགས་གྲུབ།

གཞས་དྲ་ གཞས་མེད་འབྲུ་ཁྲུང་ རྩེ་བ་ ལེའུ་ གདྲ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ ཆས་བསྐྱེད་ཐངས་དྲ་བཅས་པ་ལྷ་བ་སྦྱང་ལྷ་བ་
ཞིན་མ་ལས་ རྩོམ་མེད་དྲ་ གཞས་སྦྱངས་དྲ་འཁྲིལ་ཏེ གཞས་དྲ་གཞས་མེད་མིགས་གདུང་ཀྱེ་འཁྲུགས་དགོ།

ནང་གསེས་དོན་ཚན། གཞས་དང་ གཞས་མོ།

གཞས་དྲ་ གཞས་མོ་ ཁྲུངས་དོན་ལྷ་བ་སྦྱང་ལྷ་བ་དྲ་ གོ་རྩོགས་ལག་ལེན་དོས་བསྟར་དོས་ལྷ་གསེས་བཞིན་དུ་ ག་མ་ཉམས་
པར་གཞེས་འཛིན་ལྷ་བ་དྲ་གོ།

ལྷ་བ་སྦྱང་ལས་དོན།

- གཞས་དྲ་ གཞས་མེད་འབྲུ་ཁྲུང་ རྩེ་བ་ ལེའུ་ གདྲ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ ཆས་བསྐྱེད་ཐངས་ཚུ་ཏེ་གོ་སྟེ་ འཁྲི་
སྤྱུ་ལྷ་བ་དྲ་འཁྲུགས་དགོ།
- གཞས་སྦྱངས་དྲ་འཁྲིལ་ཏེ གཞས་དྲ་གཞས་མེད་མིགས་གདུང་ ཀྱེ་འཁྲུགས་པའི་ཁར་ འབྲུ་ཁྲུངས་ཚུ་ཡང་
བཞད་འཁྲུགས་དགོ།

གྲོས་འཆར་དང་པ། གོ་བཅུ་སྤྱོད་ནི།

སློབ་དཔོན་གྱིས་ གཞས་དྲ་གཞས་མེད་གོ་དོན་དྲ་འབྲུ་ཁྲུང་ བདེ་དོན་འགྲེལ་བཞད་ཚུ་ འཕར་གཞུགས་སྟོན་འཕྲུལ་
ཡང་ན་ བརྟན་བྱུང་བཅོ་སྟེ་ཡོད་པ་འགྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས་ གོ་བཅུ་སྤྱོད་མ་བརྟུབ་བརྟུབ་སྟེ་འབད་བའི་ལྷ་ལྷ་ སློབ་ཕྲུག་དྲ་
རྩོག་གསེས་བསྟར་ལྷ་བ་དྲ་ དོགས་གཞོན་ལྷ་བ་དྲ་བཞུག་ནི།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། འཚོལ་ཞིབ།

གཞས་དྲ་གཞས་མོ་རྩེ་བ་ཚུ་ དཔེ་དཔེ་དྲ་ཡོད་མི་ཀྱེ་མ་ཐོག་གིས་མ་དོ་བར་ གཞས་དྲ་གཞས་མོ་ཡང་ ཡོད་མེད་གྱི་འཚོལ་
ཞིབ་ཚུ་ ཡོད་པ་འགྲེལ་ཚུ་དྲ་ལས་བདེ་དོན་ལེན་ནི་དྲ་ སློབ་དཔོན་མཁས་མཚན་དྲ་ གཞས་མི་ཀྱན་གོས་ཉམས་ཚུ་ཅན་
གཞས་མོ་གཞས་མོ་སྟོན་ལས་གྲིས་ཏེ་ཡོད་པའི་དཔེ་དཔེ་ཚུ་ལས་ཞིབ་འཚོལ་ལྷ་བ་དྲ་ སློབ་ཁང་དྲ་སྦྱར་འགྲེལ་ལྷ་བ་དྲ་གོ།

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། ཤེས་ཡོན་ལྷ་སྟོན།

གཞན་གྱི་ལུ་རྩམ་འགྲུ་དང་ ཆས་སྒྲིག་ཐངས་ དེ་ལས་གདུངས་དབྱུངས་དང་འབྲུང་ཁུངས་ཚུ་གི་སྐྱོད་ལས་ ལེགས་ཤོམ་སེ་
ཤེས་ནི་དོན་ལུ་ ཤེས་ཡོན་ཏུ་སྐྱོད་ཞིན་ན་ རྩོད་གཞིས་ཁག་དང་ རྒྱལ་གཞུང་སྒྲོས་གས་སློབ་སྦྱོང་ཏེ་བ་ལ་སོགས་པ་དེ་དང་སོང་
སྟེ་ དེས་མཐོང་སེ་བཏུ་བཟུག་ནི་དང་། མཁས་མཆོག་ཚུ་དང་འབྲེལ་བ་འབྲལ་སྟེ་དོགས་གཏོད་འབད་བཟུག་ནི།

གྲོས་འཆར་བཞི་པ། ཡོངས་འབྲེལ་ལག་ལེན།

སློབ་དཔོན་གྱིས་ གྲོག་སྒྲིག་ཁང་དང་འབྲེལ་ཞིན་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ལག་ལེན་འབྲལ་ཐོག་ལས་ རྒྱལ་གཞུང་སྒྲོས་གས་སློབ་སྦྱོང་
ཏེ་བའི་འབྲལ་གཞན་པ་ཚུ་གིས་རྒྱལ་སྟེ་ཡོད་པ་དེ་གཞན་གྱི་མཐོང་ཐོས་གྲོག་བརྟན་ཚུ་བཏུ་བཟུག་ཞིན་ན་ དེ་དང་གི་ལུ་དང་
གདུངས་དབྱུངས་ ཆས་སྒྲིག་ཐངས་དང་ཚིག་དེ་ཚུ་ག་དེ་སེ་འཕྲོད་པ་ཨིན་ན་ཚུ་དེ་ཐུ་ཞིབ་འབད་བཟུག་ནི།

གྲོས་འཆར་ལྔ་པ། ལུས་ཐོག་སྦྱང་བ།

མང་སྟེ་པ་དེ་གཞན་མོ་དང་ རྒྱ་ཁྲིག་པ་དེ་མཆོད་པ་གཏིས་གྱི་ཚིག་དང་གདུངས་དབྱུངས་ཚུ་མ་བརྟུབ་བརྟུབ་སེ་ར་ཏུ་བཟུག་ཞིན་ན་
ལུ་རྩམ་འགྲུ་དང་བཅས་པ་དེ་སྐྱོད་ལས་ འབྲལ་བཟུག་ནི་དང་། དེ་བཟུམ་སེ་ གཞན་སྒྲིག་མ་འདྲཱ་བ་ཞི་ཡོད་མི་དེ་དང་ལས་
གཤམ་འདྲཱ་གཏིས་དེ་ཅིག་ སྦྱང་བ་ལེགས་ཤོམ་མ་ཚུན་ཚུན་གྱི་དེ་ སྦྱང་བ་འབད་བཟུག་ཞིན་ན་ དུས་ཉོན་ཚུ་གི་སྐྱབས་སྦྱུན་འབྲལ་
ཡུལ་བཟུག་ནི།

སྦྱང་སྦྱང་བཅུད་དོན་ངེ་བ།

- ༡) གཞན་དང་གཞན་མོ་བཅེ་བའི་གོ་དོན་གྲིས། (གོ་རྟོགས་)
- ༢) གཞན་དང་གཞན་མོ་ཚུ་གི་འབྲུང་ཁུངས་མདོར་བསྡུས་ཅིག་གྲིས། (དཔྱད་ཤེས་)
- ༣) གཞན་འདི་ཚུ་སྐྱེ་པ་རང་སོའི་ཁྱིམ་དང་ལུ་རྒྱལ་སྟེ་པ་དེ་ལུ་ཁུངས་ཁག་སྤྱོད་པ་ལས་སེ་བཀལ།
- ༤) གཞན་སྒྲིག་མ་འདྲཱ་ཚུ་གི་བར་ན་ ཚིག་དང་གདུངས་དབྱུངས་ དེ་ལས་ཆས་སྒྲིག་ཐངས་དང་ ལུ་རྩམ་འགྲུ་མ་འདྲཱ་
ག་ཅིར་འདུག་ག་ དེ་ཐུ་ཞིབ་འབད་དེ་གྲིས།
- ༥) ཁྱོད་གྱིས་གཞན་དང་གཞན་མོ་ཚུ་ཏུ་བ་སྟེ་མ་འོངས་པ་ན་ ག་དེ་སེ་འབད་ནི་དེ་འཆར་གཞི་ཡོད་? བཟུ་བསྡུ་སྟེ་ཚིག་འབྲུ་
༡༥༠ གི་དང་འཁོད་གྲིས།

དབྱེ་ཞིབ།

ལས་འགུལ། རྒྱུ་ལྷན་ལྷན་གྱི་ཉེ་དྲུག་ཞིབ་འཇུག་དགོ།

ཉེ་དྲུག་ཉེ	བརྒྱུ་ལྷན་ལྷན་གྱི་ཉེ་དྲུག་ཞིབ་འཇུག་དགོ།	སློབ་སྟོན་ལམ་སྟོན་གྱི་ཉེ་དྲུག་ཞིབ་འཇུག་དགོ།	སྤྱི་ཚེ་རིག་གཞུང་སློབ་གྲྭ་སློབ་སྟོན་ལམ་སྟོན་གྱི་ཉེ་དྲུག་ཞིབ་འཇུག་དགོ།	བཅའ་སྤྱོད་ལྷན་ལྷན་གྱི་ཉེ་དྲུག་ཞིབ་འཇུག་དགོ།	བསྟོར་མཐུན་ལྷན་ལྷན་གྱི་ཉེ་དྲུག་ཞིབ་འཇུག་དགོ།
༥	༣	༣	༣	༣	༧༥%

ཁྱབ་ཏུ་བཅུག་པ།

- ལྷན་འཇུག་ལྷན་ལྷན་གྱི་ཉེ་དྲུག་ཞིབ་འཇུག་དགོ། (༢༠༠༩) ལྷན་འཇུག་ལྷན་ལྷན་གྱི་ཉེ་དྲུག་ཞིབ་འཇུག་དགོ།
- ལྷན་འཇུག་ལྷན་ལྷན་གྱི་ཉེ་དྲུག་ཞིབ་འཇུག་དགོ། (༢༠༡༦) ལྷན་འཇུག་ལྷན་ལྷན་གྱི་ཉེ་དྲུག་ཞིབ་འཇུག་དགོ།
- <https://rec.gov.bt>
- [བཅའ་སྤྱོད་ལྷན་ལྷན་གྱི་ཉེ་དྲུག་ཞིབ་འཇུག་དགོ། ༢༠༢༠ ལྷན་འཇུག་ལྷན་ལྷན་གྱི་ཉེ་དྲུག་ཞིབ་འཇུག་དགོ།](#)
- ལྷན་འཇུག་ལྷན་ལྷན་གྱི་ཉེ་དྲུག་ཞིབ་འཇུག་དགོ། (༢༠༡༦) ལྷན་འཇུག་ལྷན་ལྷན་གྱི་ཉེ་དྲུག་ཞིབ་འཇུག་དགོ།

དུག་པ། ལྷ་བ་སྦྱང་ལྷོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན།

ལྷ་བ་སྦྱང་ལྷོགས་གྲུབ།

མཁུ་མ་ ཚོགས་གྲུ་ སྦྱང་གྲུ་ ཚུ་གི་ ཡན་ཡོན་ཏུ་གོ་སྟེ་ ཆོས་ལྷོགས་དྲ་ མཐུན་པའི་གྲུ་ཚུ་ ཆོས་དྲུངས་དྲ་བཅས་པ་
ལེ་འབྲེན་ཏེ་ སེམས་ལུ་ཁྱིམ་དེ་བྱིན་ཏེ་ སློ་སེམས་ཆོས་ལུ་བསྐྱུལ་ཚུགས།

ནང་གསེས་དོན་ཚན། མཁུ་མ་སོགས།

མཁུ་མ་ ཚོགས་གྲུ་ སྦྱང་གྲུ་ ཁུངས་དོན་ཚུ་ཤེས་པ་ཅི་ རང་རྒྱུ་བསོད་ནམས་བསགས་པའི་རྒྱ་རྒྱེ་མ་འོ་མ་ལོན།

ལྷ་བ་སྦྱང་ལས་དོན།

- མཁུ་མ་ ཚོགས་གྲུ་དྲ་ སྦྱང་གྲུ་ཚུ་གི་ཤོ་དོན་ཚུ་ འབྲི་སྤྲུལ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- དེ་གི་ ཡན་ཡོན་ཏུ་གོ་སྟེ་ རང་གཞན་གཉིས་ལུ་ཡན་པའི་བསམ་སྟོན་དྲ་ ཆོས་ལྷོགས་དྲ་མཐུན་པའི་གྲུ་ཚུ་ ཆོས་
དྲུངས་དྲ་བཅས་པ་ལེ་འབྲེན་ཏེ་ སེམས་ལུ་ཁྱིམ་དེ་བྱིན་ཚུགས་པའི་ རྒྱུ་ཁུངས་བཀལ་ཚུགས་དགོ།

གྲོས་འཆར་དང་པ། གྲོས་སྦྱར་འབད་བཅུག་ནི།

སློབ་དཔོན་གྱིས་ མཁུ་མ་ ཚོགས་གྲུ་དྲ་ སྦྱང་གྲུ་ཚུ་གི་ཤོ་དོན་དྲ་ཡན་ཡོན་ཚུ་བྱུང་ཙམ་ཅིག་འབད་བྱིན་པའི་ལུ་ལུ་ སློབ་
ལྷན་ཚུ་ལྷོ་ཚན་བཟོ་ནི་ལས་ ཤོ་དོན་དྲ་ཡན་ཡོན་ཚུ་གི་ཐོག་ལུ་གྲོས་བསྐྱར་འབད་དེ་ དམངས་ཁུངས་ལུ་འབད་འབད་བཅུག་
ནི་ ཁོང་གིས་གསལ་འབད་མི་དེ་གྲུ་སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཁ་སློང་ཚུ་བཀལ་ཏེ་ ཤོ་བ་བད་འཕྲོད་ཚུགས་པ་འབད་ནི།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། འཚོལ་ཞིབ།

ལྷོ་གོགས་ནང་ལུ་ མཁུ་མ་དྲ་ཚོགས་གྲུ་ དེ་ལས་སྦྱང་གྲུ་ཚུ་གི་སློབ་ལས་ མཛམ་ལེ་ཤེས་ནི་དོན་ལུ་ཡོད་པ་འབྲེན་ལུ་ལེན་
འབད་སྟེ་འཚོལ་ཞིབ་འབད་ནི་དྲ་ ཡང་ན་ དེ་ཚུ་དྲ་འབྲེན་པ་ཡོད་པའི་ དཔེ་དེ་དྲ་རྒྱ་མ་ཟུར་ དེ་ལས་ མཁུ་མ་ཚོགས་ཚུ་
ལས་འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ དམངས་ཁུངས་སྤྱན་འབྲུལ་ཡུལ་བཅུག་ནི།

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། ལག་ལེན་དངོས་འབབ་ཀྱི་སྦྱང་བ།

མཁུ་མ་དྲ་ཚོགས་གྲུ་ དེ་ལས་སྦྱང་གྲུ་ཚུ་གི་ཚོག་དྲ་གྲངས་དྲུངས་ཚུ་སྦྱང་བ་ལེགས་ཤོམ་ལེ་འབད་ནི་ན་ སློབ་གྲྭ་འོ་མ་གོ་
དྲ་དུས་སྟོན་ གཞན་ཡང་ཚོགས་འཁོར་དྲ་ལོ་ཚོག་ལུ་སོགས་པའི་སྐབས་སུ་ གནས་སྤྱངས་དྲ་འབྲིལ་ཏེ་ སྤྱན་འབྲུལ་ཡུལ་
བཅུག་ནི།

གྲོས་འཆར་བཞི་པ། ཡོངས་འབྲེལ་ལག་ལེན།

སློབ་ཡུལ་ཚུ་ གྲོག་རིག་ཁང་ནང་འབྱོར་གྱི་ཞིན་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ མཁུ་མ་དང་ཚོགས་གྲྭ་ གྲོས་སྤྱད་གྲྭ་ཚུ་
གི་སྒྲིལ་ལས་ བརྟན་བྱུང་བཅོ་སྟེ་ཡོད་མི་ཚུ་བཏ་བཟླ་གྱིན་མ་ལས་ གྲོ་ལུ་དཔེ་བཏ་སྟེ་ རང་གིས་ཡང་འབྲེལ་གྱི་མུང་བཟུ་བྱིན་
དགོ།

གྲོས་འཆར་ལྔ་པ། དཔེ་དཔྱད་དང་དཔེ་ཞིབ་ཀྱི་ཐོག་ལས་ལས་འགུལ།

མཁུ་མ་དང་ཚོགས་གྲྭ་ གྲོས་སྤྱད་གྲྭ་ཚུ་གི་བྱ་རྒྱ་རྣམ་དང་བྱ་ཚུ་ གྲོས་དཔྱད་བཏ་དང་དགོས་དོན་ ཡན་ཡོན་དང་བཅས་པ་ཚུ་
དཔེ་དཔྱད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ དཔེ་ཞིབ་འབད་དེ་ ལས་འགུལ་ཚུ་བཏ་འབད་བཟླ་གྱི་ ལས་འགུལ་གྱི་དོན་ཚན་དེ་སློབ་དཔོན་གྱིས་
དཔེ་ཞིབ་འབད་བའི་ལུ་ལུ་ བསམ་ལན་ཚུ་འདི་འགྲོ་ལས་བྱིན་ཏེ་ལེགས་བཅོས་འབད་དགོ་པ་ཡོད་མི་ཚུ་འབད་གྱི།

སྤྱི་ཚེ་བཅུད་དོན་ངེ་བ།

- ༡) མཁུ་མ་ ཚོགས་གྲྭ་དང་ སྤྱད་གྲྭ་ཚུ་ནམ་ར་འབྲེལ་སྤྱོད་པ་སྟེ་ (དཔྱད་གྲྭ་)
- ༢) མཁུ་མ་ ཚོགས་གྲྭ་དང་ སྤྱད་གྲྭ་ཚུ་གི་གོ་དོན་གྲིས་? (གོ་རྟོགས་)
- ༣) མཁུ་མ་ ཚོགས་གྲྭ་དང་ སྤྱད་གྲྭ་ཚུ་གི་བྱ་རྒྱ་རྣམ་དང་བྱ་ཚུ་ལུ་དཔེ་བཏ་དཔྱད་དེ་བྱ་པ་གྱི། (དཔེ་དཔྱད་)
- ༤) མཁུ་མ་ ཚོགས་གྲྭ་དང་ སྤྱད་གྲྭ་ཚུ་དེ་སློབ་མཐོང་མེ་སྤྱད་འགུལ་ལུ། (ལག་ལེན་)
- ༥) མཁུ་མ་དེ་ བླམ་ཚུ་གིས་བཅོ་བཅོས་འབད་དེ་འབྲེལ་འབྲེལ་མེན་པར་ རང་བཞིན་གྱིས་ཐོན་ཏེ་འོང་མི་གྲྭ་ཅིག་ཅིན་ཟེར་མི་དེ་
ལུ་
བྱིན་གྱིས་ཡིད་ཆེས་བསྟེན་ཚུགས་ག? ག་ཅི་སྟེ། (དཔེ་ཞིབ་)

དཔེ་ཞིབ།

- མཁུ་མ་ ཚོགས་གྲྭ་དང་སྤྱད་གྲྭ་གི་ ཁུངས་དང་དགོས་པ་གིས་མ་གིས་ འདི་བཏ་ལུན་འབད་དགོ།
- མཁུ་མ་ ཚོགས་གྲྭ་དང་སྤྱད་གྲྭ་གི་ གཞུང་དང་ཁྱེད་ཚུ་ འགྲུལ་ཁགས་ཀྱི་དཔེ་ཚན་དང་བསྟན་ཏེ་ དཔེ་ཞིབ་
འབད་དགོ།
- ཚོག་གི་སྟེང་སྟེང་དང་ དལ་གསོའི་འཐོབ་ལམ་གྱི་ཚན་གཞི་དང་འཁྱུ་ དཔེ་ཞིབ་འབད་དེ་སྤྱད་གྱིན་དགོ།

རྒྱུ་རྒྱུ་

- གྲྭ་བཟུང་མིའི་ལམ། (༢༠༠༥) གྲྭ་དཔེ་སློབ་གསུང་ལམ་སྟོན། ཀུན་ལམ་གྱི་ལམ་སྟོན།
- གྲྭ་གཞུང་སློབ་གསུང་སློབ་སྟོན་ལམ་སྟོན། (༢༠༡༤) རྒྱུ་གཞི་གཞུང་སློབ་ལམ་སྟོན།
- <https://rec.gov.bt>
- [བཀའ་སྤྱོད་ལམ་སྟོན། ༢༠༢༠ཕྱི་ལོ་མཐའ་མའི་ལམ་སྟོན།](#)
- གྲྭ་གཞུང་སློབ་གསུང་སློབ་སྟོན་ལམ་སྟོན། (༢༠༡༤) གྲྭ་དཔེ་གཞི་ལམ་སྟོན་ལམ་སྟོན།

བདུན་པ། ལྷ་བ་སྐྱུང་ཚུགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན།

ལྷ་བ་སྐྱུང་ཚུགས་གྲུབ།

བྱ་ཤིས་ལེགས་སྐོལ་གྱི་ཁྲུང་དང་དཔེ་ལྗོན་པ་ དེ་བཞིན་ མི་དཔེ་ལྗོན་པ་ལྟར་ གཏུང་དང་ཁྲུང་དང་འཕེལ་པ་སྟེ་ དུས་དང་ གནས་སྟངས་མཐུན་པའི་ བྱ་ཤིས་ལེགས་པ་མཛད་ གཞན་ལྷ་ཡང་བསྐྱུང་འབད་དེ་ཁྲུང་སྐོལ་འབད་ཚུགས།

ནང་གསེས་དོན་ཚན། བྱ་ཤིས་ལེགས་སྐོལ་གྱི་ཁྲུང་དང་དཔེ་ལྗོན་པ་

རང་ལུགས་གྱི་ བྱ་ཤིས་ལེགས་སྐོལ་གྱི་ ཁྲུང་དང་ དཔེ་ལྗོན་པ་ བྱ་ཤིས་ལེགས་པ་མཛད་པ་སྟེ་ བྱ་ཤིས་ལེགས་པ་མཛད་པ་སྟེ་ གཞན་ལྷ་ཡང་བསྐྱུང་འབད་དེ་ཁྲུང་སྐོལ་འབད་ཚུགས།

ལྷ་བ་སྐྱུང་ལས་དོན།

- བྱ་ཤིས་ལེགས་སྐོལ་གྱི་ཁྲུང་དང་ དཔེ་ལྗོན་པ་ གཏུང་ལྷ་ཡང་བསྐྱུང་འབད་དེ་ཁྲུང་སྐོལ་འབད་ཚུགས།
- ལེགས་སྐོལ་གྱི་དཔེ་ལྗོན་པ་དང་གཏུང་ལྷ་ཡང་བསྐྱུང་འབད་དེ་ཁྲུང་སྐོལ་འབད་ཚུགས།
- རང་གིས་འགོ་འཁྱོད་འབད་དེ་བྱ་ཤིས་ལེགས་པ་མཛད་ གཞན་ལྷ་ཡང་བསྐྱུང་འབད་དེ་ཁྲུང་སྐོལ་འབད་ཚུགས།
- དུས་དང་ གནས་སྟངས་མཐུན་པའི་ བྱ་ཤིས་ལེགས་པ་མཛད་ གཞན་ལྷ་ཡང་བསྐྱུང་འབད་དེ་ཁྲུང་སྐོལ་འབད་ཚུགས།

སྐྱུང་འཆར་དང་ལ། ཞིབ་འཇུག་འབད་བཅུག་ནི།

སྐྱུང་འཆར་ལས་ ལེགས་སྐོལ་གྱི་ཁྲུང་དང་ལྷ་ཡང་བསྐྱུང་འབད་དེ་ཁྲུང་སྐོལ་འབད་ཚུགས། ལྷ་ཡང་བསྐྱུང་འབད་དེ་ཁྲུང་སྐོལ་འབད་ཚུགས།

- ལྷ་ཡང་བསྐྱུང་འབད་དེ་ཁྲུང་སྐོལ་འབད་ཚུགས།
- ལེགས་སྐོལ་གྱི་ཁྲུང་དང་ གཏུང་ལྷ་ཡང་བསྐྱུང་འབད་དེ་ཁྲུང་སྐོལ་འབད་ཚུགས།

སྐྱུང་འཆར་གཉིས་ལ། སྐྱུང་ལ།

བཀྲ་ཤིས་ལེགས་སྟེང་གི་མི་ཚེ་ཚུ་སློབ་སྦྱོར་བཅུ་ལྟ་ཞིན་ན་ གདམས་དྲུངས་དང་ལུ་ཚུ་ ག་དེ་སྟེང་བསྐྱར་སྒྲིལ་ཡོད་པ་མིན་
ན་གི་སྦྱང་བ་ཚུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་དཔེ་ཉན་ཐོག་ལས་ སྦྱང་བ་ག་དེ་མང་མང་འབད་བཅུ་ནི། མི་འོ་མ་འོ་བ་ཞིན་ཏུ་གི་ ལུ་
བཀྲ་ཤིས་ཐེངས་དང་གདམས་དྲུངས་འབྲེ་ཐེངས་ཚུ་དེ་ཉན་ཞིབ་འབད་དེ་ ལེགས་བཅོས་འབད་གིན་ནི།

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། གྲོས་བསྐྱར།

མན་ཚུ་ག་ཅིག་གླིང་བཟང་པོ་འཁྱོག་ལས་ བཀྲ་ཤིས་ལེགས་སྟེང་གི་དེ་བཅུ་མ་འདྲ་ལོ་འཛིན་གི་ཚེ་དང་ གོ་དོན་གྱི་ཐོག་ལུ་
དེ་ཉན་ཞིབ་གྱི་ཐོག་ལས་ གྲོས་བསྐྱར་མ་བཟུབ་བཟུབ་སྟེ་འབད་ཞིན་ན་ དེ་འཛིན་དོན་ཚུ་དཔེ་མངས་ཁར་གསལ་བཤད་འབད་ནི།

གྲོས་འཆར་བཞི་པ། གསར་ཅོམ།

སྟེ་གོ་གསར་ཅོམ་ལུ་ གྲོས་བསྐྱར་གྱི་ཐོག་ལས་ བཀྲ་ཤིས་ལེགས་སྟེང་གི་ཚེ་གསར་ཅོམ་འབད་ཞིན་ན་ བརྟམ་བྱུང་བཟོ་སྟེ་
ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས་སློབ་དཔོན་ལུ་ཡུལ་ནི་ ཡང་ན་ དེ་མང་མང་གི་ཐོག་ལས་ སློབ་ཁང་ནང་སྐྱུན་འབྲལ་ཡུལ་བཅུ་ནི།
སྟེ་གོ་གསར་ཅོམ་དེ་ཡོད་པ་འདི་གསར་ཅོམ་དེ་ཚུ་སློབ་དཔོན་གྱིས་ ལེགས་ཏེ་སྒྲིལ་ཡོད་ཚུ་ཏུ་སྟེ་ཐོག་ལུ་བཟོ་དོན་ནི།

གྲོས་འཆར་ལྔ་པ།

གཞན་ཅི་ཡང་ རྒྱུ་ལཱ་འདི་གསར་ ལས་འགྲལ་ སྐྱུན་ལུ་ དེ་བཅུ་མ་འདྲ་ རྩི་ཚུ་འབྲེལ་བཤད་ བཟོ་ཚེ་ ལྷན་གྲུངས་
ཡིག་སྟེང་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་བཅུ་ལྟ་ཞིན་ཏེ་ ཡོངས་འབྲེལ་དང་ ལྷན་གྲུང་སློབ་ཁང་ལ་སོགས་པ་གང་
བདེ་འཛིན་ ལས་བཟང་སྟེ་ ལྷན་སྦྱང་འབད་འབད་དེ་གོ།

ལྷན་སྦྱང་སྦྱང་བཅུད་དོན་གྱི་བུ་བ།

- ༡) བཀྲ་ཤིས་ལེགས་སྟེང་གི་གོ་དོན་གྲིས་? (གོ་དོན་)
- ༢) བཀྲ་ཤིས་ལེགས་སྟེང་ལུ་དེ་བཅུ་མ་ག་དེ་སྟེང་ཡོད་པ་སྟོ? (དཔྱད་ཤིས་)
- ༣) རྒྱུད་གྱིས་བཀྲ་ཤིས་ལེགས་སྟེང་གི་ཚེ་གསར་ཅོམ་འབད་དེ་གོ་པ་ཐོག་པ་ཅིན་ འགོ་མིམ་ག་དེ་སྟེང་བསྐྱེད་ནི་སྟོ?
(ལག་ལེན་)
- ༤) རྒྱུད་འབྲེལ་མཚུག་བསྐྱེད་སྐྱོབ་ཀྱི་ལེགས་སྟེང་དང་མི་བས་གྲལ་བཅོས་བའི་ལེགས་སྟེང་ག་ཏེས་གྱི་བར་ན་ཁྱུད་པར་གྱི་ (དེ་ཉན་
དཔྱད་)

- ༥) ལས་འཁོར་མཚུགས་སྤྱི་ལོ་ ༢༠༡༩ ལོའི་མི་ཚུ་ཅི་ཙམ་ བཀྲ་ཤིས་ལེགས་སེམས་སྒྲིལ་དུ་གྱུར་པ་འདྲིན་གྱི་ བྱེད་སྒྲུབ་ལུ་ (དེ་ཉིད་)
- ༦) བཀྲ་ཤིས་ལེགས་སེམས་ཀྱི་ཚིག་ཤོ་ལོ་ལ་གསུམ་ལས་མ་ཉུང་མ་ཅིག་གསུམ་ཚུ་འབད་? (གསུམ་ཚུ་མ་)

དབྱེ་ཞིབ།

གཞུགས་འཁོར་གྱི་དབྱེ་ཚན་བཅོ་ལྔ་ཡོད་མི་འབྲིལ་ཏེ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ།

ལུ་བསྐྱར་ཐངས།		༢༠%
གཞི་རིམ་གྱི་སྒྲིལ་ཐངས།		༥%
ལག་པ་ལྡན་གྱི་སྒྲིལ་ཐངས།		༥%
ལུ་བསྐྱར་གྱི་སྒྲིལ་ཐངས།		༤%
ལུ་བསྐྱར་གྱི་སྒྲིལ་ཐངས།		༤%
བསྐྱར་ཐངས།		༢༠%
དེ་ཉིད་ཀྱི་དབྱེ་ཚན་ལྔ་ཡོད་པ་ གཞི་རིམ་གྱི་སྒྲིལ་ཐངས་ལས་མ་ཉུང་མ་ཅིག་གསུམ་ཚུ་འབད་དགོ།		

ལུ་བསྐྱར་ཐངས་མཚུགས་ལས་མ་ཉུང་མ་ཅིག་གསུམ་ཚུ་འབད་དགོ། སྐྱུ་ཆེ་རིག་གཞུང་སློབ་གྲྭ་སློབ་སྟོན་ལམ་སྟོན་གྱི་ བྱེད་སྒྲུབ་ལུ་ ལེགས་བཅོས་འབད་ནི།

ཁྱབ་ཏེ།

- ལྷན་བཟུང་ཐངས་ལས། (༢༠༠༩) ལྷན་བཟུང་ཐངས་ལས་ལྷན་ ལེགས་སེམས་སྒྲིལ་ཐངས་སྤྱི་ལོ་
- ལྷན་བཟུང་ཐངས་ལས་ལྷན་བཟུང་ཐངས་ (༢༠༡༤) ལྷན་བཟུང་ཐངས་ལས་ལྷན་
- <https://www.youtube.com/watch?v=SKGeU4UXhjM>
- <https://rec.gov.bt>

བརྒྱུད་པ། ལྷ་བ་སྤྱང་ལྷོགས་སྤྱབ་དང་ལས་དོན།

ལྷ་བ་སྤྱང་ལྷོགས་སྤྱབ།

སྐྱེ་ཆ་ཕྱི་ཕྱང་གི་འབྱུང་ཁུངས་དང་། བསྐྱེད་ཐངས་། སྤྱི་བསྐྱེད་ཐངས་། རྟེན་དང་འབྲེལ་བའི་ལོ་རྒྱུས་། ཡན་ཡོན་དགོས་པ་དང་། བསམ་པ་སྟོན་གྱི་གཞན་ལྷ་བཅས་པ་རྒྱུ་ལྡན་དང་། བསྐྱེད་ཐངས་ལྷོགས་ལའི་ཁར་ རང་གིས་ཞུགས་ཁྲུ་ གནད་ས་ དྲུངས་དང་བསམ་པ་སྟོན་ སྐྱེ་ཆ་དེ་ཆུ་དང་། གཞིག་ཁར་འབྲེལ་ཆུགས།

ནང་གསེས་དོན་ཚན། སྐྱེ་ཆ་ཕྱི་ཕྱང་གི་སྒོར།

སྐྱེ་ཆ་ཕྱི་ཕྱང་གི་ འབྱུང་ཁུངས་དང་། བསྐྱེད་ཐངས་ཆུ་གྱི་སྟེ་ མི་ཚོ་འཛོམ་ གནས་སྤངས་ནད་ལག་ལེན་འབྲེལ་ཆུགས་པ་གཞུག་ཞེས།

ལྷ་བ་སྤྱང་ལས་དོན།

- སྤྱི་སྐྱེ་ཆ་ཕྱི་ཕྱང་གི་ ལོ་རྒྱུས་ཆུ་ ཁ་གསལ་འབད་འགྲུ་ཆུགས་དགོ།
- ཕྱི་ཕྱང་འདི་ ཡུལ་འཕེལ་གནས་སྤངས་དང་བསྐྱེད་ཐངས་ལག་ལེན་འབྲེལ་སྟེ་ བསྐྱེད་ཐངས་དགོ།
- ཕྱི་ཕྱང་གི་ སྤྱི་བསྐྱེད་ཐངས་འཛོམ་འབད་དེ་ ཞུགས་ཁྲུ་ བཅུགས་ཆུགས་དགོ།
- ཕྱི་ཕྱང་འདི་ སྐྱེ་ཆ་ཁྱུ་པར་ཅན་ཅིག་ཡིན་ཆུ་ལྷ་དང་། སྤྱི་སྐྱེ་ཆ་འགོ་ཐོག་འཛོམ་ཆུ་མི་ཡུལ་ལྷ་ དེ་ཆུ་ལྷ་གི་ ཁུངས་ དོན་ཆུ་ འགྲུ་པ་རྒྱུ་ཆུགས་དགོ།

སྐྱེ་ཆ་འཆར་དང་པ། འབད་པའི་ཐོག་ལུ་སྲོལ་སྲོལ་འབད་ནི།

སྐྱེ་ཆ་གི་འགྲུ་ཆུ་འབྱུང་ཁུངས་ལུ་ཁར་ནད་ག་དེ་སྟེ་རྟེན་དང་ཡོད་པ་ཡིན་ནའི་སྒོར་ལས་ཤེས་ཏེ་ བཅོམ་ཐོང་དང་ཡིད་ཆེས་ཀྱི་སྒོར་ལས་ ཉམས་སྤངས་འབད་ཐངས་ཆུ་སྐྱེ་ཆ་འབད་དགོ། འདི་གི་དོན་ལྷ་སྐྱེ་ཆ་འདི་དང་འབྲེལ་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཆུ་ ལྷ་བ་སྐྱེ་ཆ་འབད་ནི་དོན་ ལྷ་ གཞུགས་གསལ་སྤྱང་ལུ་འགོ་འཛུགས་དང་འགྲེལ་ཏེ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་ནི་ **དཔེ་གྲགས།**

- དཔེ་པ་ས་ སྐྱེ་ཆ་འབད་ཐངས་ལྷ་བ་སྐྱེ་ཆ་འབད་ཐངས་ ལོ་རྒྱུས་དེ་ཆུ་ འཛོམ་ཐོག་གི་དོན་ལྷ་བ་སྐྱེ་ཆ་འབད་ཐངས་
- གེ་བུ་ལྷ་གི་ཐོག་ལས་ བསམ་འཆར་བཀོད་བཅུག་ནི།
- བསམ་འཆར་བཀོད་མི་ཆུ་ སྐྱེ་ཆ་འབད་ཐངས་ འཛོམ་ཐོག་ལུ་ བྱེད་ཤིང་གུ་ སྤྱི་ནི།
- དེ་ལས་ སྐྱེ་ཆ་འབད་ཐངས་ལྷ་བ་སྐྱེ་ཆ་ འགྲུ་ཆུ་འབྱུང་ཁུངས་ ལོ་རྒྱུས་ལྷ་བ་སྐྱེ་ཆ་འབད་ཐངས་

- དེ་ནི་ལྷུ་ལམ་ལས་ འབྲེལ་ཡོད་ ཡོངས་འབྲེལ་སྐྱེལ་ལམ་ཚུ་རྟེན་ལས་ ཡིད་སྐྱད་ཀྱི་ཐོག་ལུ་ འབྲི་སྤྱོད་ཡོད་མི་ཚུ་དང་ ག་བསྐྱུ་འབད་དེ་ རྟེན་བཟུག་དགོ།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། རོས་འཛིན་ཐོག་ལུ་སློབ་སྟོན་འབད་ནི།

ཤི་ཁར་ཟེར་བའི་གོ་དོན་དང་ ཤི་ཁར་གྱི་སྐྱེ་ཐག་གི་སྐྱོད་ལས་ ཉེ་མ་ར་ སློབ་དཔོན་གྱིས་སྟོན་ཏེ་ དེ་ལས་སློབ་ཐུག་ཚུ་གིས་ ལད་

སྤྱོད་ཀྱི་ལུ་ རྟེན་བཟུག་འབད་ནི་ འདི་གི་དོན་ལུ་

- ཐོག་ཁྲམ་གྱི་ཤི་ཁར་ཟེར་བའི་གོ་དོན་གྱིས་ཏེ་འབག་འཕྲོ་བཞུག་གི་དགོ།
- དེ་ལས་བྱུང་གི་ཡང་ན་ ཐོག་ཁྲམ་གྱི་ དེ་མེ་མི་ལ་སོ་ལ་ཐོ་ ཟེར་བའི་སྐྱེ་ཐག་ཚུ་ག་དང་དབྱེད་དང་བཅས་པ་མེ་ འབྲེལ་ཏེ་སློབ་སྟོན་འབད་དགོ།
- དོན་ས་སོལ་འབད་དགོ་པ་འཛིན་པ་ཅིན་ སློབ་དཔོན་གྱིས་མཉམ་ཐོག་གི་འབད་ནི།
- དཔེ་མཛོད་/འབྲེལ་ཡོད་སློབ་དཔོན་/སྟོན་ཆའི་མཁས་མཛོག་ཚུ་དང་ འབྲེལ་བ་འབྲེལ་ཏེ་རྟེན་བཟུག་འབད་དགོ།
- ཐུ་ག་ཞུས་དང་གཞིག་ཁར་ ཤི་ཁར་བསྐྱེད་ཐངས་ཀྱི་བྱུང་བ་གི་དགོ།

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། ཡོངས་འབྲེལ་ལག་ལེན།

དབྱེད་སྐྱེད་སྐྱོད་ལས་ ཐོག་ཐོག་བཞུག་བཞུག་བཟོ་ཏེ་ མི་སྡེ་བད་བརྒྱུད་ དཔེ་ན། wechat, Telegram, Messenger, Twitter, Google classroom, ལ་སོགས་པ་དང་ ག་ཞུས་ཡང་ འགྲུལ་འཕྲིན་ལག་ ལེན་འབྲེལ་ཐོག་ལུ་ རྟེན་བཟུག་འབད་དགོ།

གྲོས་འཆར་བཞི་པ། འཛོལ་ཞིབ།

སྟོན་ཆའི་སྐྱེ་ཐག་དང་དབྱེད་སྐྱེད་ཀྱི་ཡོངས་པ་བཞུག་པོ་ཚུ་གི་སྐྱོད་ལས་ སྟོན་ཆའི་མཁས་མཛོག་ཚུ་ལས་འབྲི་བསྐྱེད་ལུ་དེ་ འཛོལ་གྱི་སྟོན་ཆའི་མཁས་མཛོག་ཚུ་གིས་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལུ་ སྟོན་ཆའི་སྐྱོད་ལས་གྱིས་ཏེ་ཡོད་མི་ཚུ་ལས་འཛོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ དམངས་ཁར་སྐྱེད་འགྲུལ་ལུ་བཟུག་ནི།

གྲོས་འཆར་ལྟ་བུ་གསལ་བཤད།

སྟེ་གྲོས་འཆར་གྱི་ལྟ་བུ་ ཞུས་པའི་ལྟ་བུ་གསལ་བཤད་མི་ཅིག་གསལ་བཤད་པའི་ལྟ་བུ་ སྟེ་ཆ་ཕྱི་མཚུངས་ལྟ་བུ་ གྲྭ་ལྟ་བུ་

དེ་ལྟ་བུ་གསལ་བཤད་པའི་ལྟ་བུ་ སྟེ་ཆ་ཕྱི་མཚུངས་ལྟ་བུ་ གྲྭ་ལྟ་བུ་ སྟེ་ཆ་ཕྱི་མཚུངས་ལྟ་བུ་ གྲྭ་ལྟ་བུ་ སྟེ་ཆ་ཕྱི་མཚུངས་ལྟ་བུ་ གྲྭ་ལྟ་བུ་

སྐྱུ་ཆེ་རིག་གཞུང་སློབ་གྲྭ་སློབ་སྟོན་ལམ་སྟོན།

- 1) ཕྱི་མཚུངས་ལྟ་བུ་ སྟེ་ཆ་ཕྱི་མཚུངས་ལྟ་བུ་ གྲྭ་ལྟ་བུ་ སྟེ་ཆ་ཕྱི་མཚུངས་ལྟ་བུ་ གྲྭ་ལྟ་བུ་ སྟེ་ཆ་ཕྱི་མཚུངས་ལྟ་བུ་ གྲྭ་ལྟ་བུ་ (དེ་ལྟ་བུ་)
- 2) ཕྱི་མཚུངས་ལྟ་བུ་ སྟེ་ཆ་ཕྱི་མཚུངས་ལྟ་བུ་ གྲྭ་ལྟ་བུ་ སྟེ་ཆ་ཕྱི་མཚུངས་ལྟ་བུ་ གྲྭ་ལྟ་བུ་ སྟེ་ཆ་ཕྱི་མཚུངས་ལྟ་བུ་ གྲྭ་ལྟ་བུ་ (དེ་ལྟ་བུ་)
- 3) ཕྱི་མཚུངས་ལྟ་བུ་ སྟེ་ཆ་ཕྱི་མཚུངས་ལྟ་བུ་ གྲྭ་ལྟ་བུ་ སྟེ་ཆ་ཕྱི་མཚུངས་ལྟ་བུ་ གྲྭ་ལྟ་བུ་ སྟེ་ཆ་ཕྱི་མཚུངས་ལྟ་བུ་ གྲྭ་ལྟ་བུ་ (དེ་ལྟ་བུ་)
- 4) ཕྱི་མཚུངས་ལྟ་བུ་ སྟེ་ཆ་ཕྱི་མཚུངས་ལྟ་བུ་ གྲྭ་ལྟ་བུ་ སྟེ་ཆ་ཕྱི་མཚུངས་ལྟ་བུ་ གྲྭ་ལྟ་བུ་ སྟེ་ཆ་ཕྱི་མཚུངས་ལྟ་བུ་ གྲྭ་ལྟ་བུ་ (དེ་ལྟ་བུ་)

དབུ་ཞིབ།

གཞུང་འཕྲིད་ཀྱི་དབུ་ཚད་བཟོ་སྟེ་ཡོད་མི་འཁྲིལ་ཏེ་དབུ་ཞིབ་འབད་དགོ། དཔེ་ན།

སྤྱི་ཚེ་བསྟོན་ཐངས། ༣༠%	
སྤྱི་ཚེ་ཐོག་ཚད།	༣%
སྤྱི་ཚེ་བསྟོན་ཐངས།	༤%
གྲྭ་གཞུང་དང་འཁྲིལ་མ་འཁྲིལ།	༥%
སྤྱི་ཚེ་ལག་ལེན་འབད་ཐངས།	༤%
བསྟོན་ཐངས།	༣༠%

ཐུབ་རྟེན།

- གྲྭ་བཟུང་ཐོག་ལས། (༢༠༠༥) གྲྭ་དེ་བཟོ་གསར་ལམ་སྟོན། ཀུན་མཁེ་ཀྱི་ལས་སྟེ།
- རྒྱལ་གཞུང་གྲོས་ཀྱི་སློབ་སྟོན་ཏེ་བ། (༢༠༡༤) འབྲུག་གི་གཞུང་སློབ་ལམ་སྟོན།
- <https://rec.gov.bt>
- <https://www.youtube.com/watch?v=ni6lo6e6ymQ>

PK

- དེ་གི་ལྷུ་ལམ་ལས་ འབྲེལ་ཡོད་ ཡོངས་འབྲེལ་སྐྱེལ་ལམ་ཚུ་ནང་ལས་ ཡིད་སྐྱོད་ཀྱི་ཐོག་ལུ་ འབྲི་སྒྲིལ་ཡོད་མི་ཚུ་དང་ ག་བསྐྱར་འབད་དེ་ རྟེན་བཟུལ་དེ།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། རོས་འཛིན་ཐོག་ལུ་སློབ་སྟོན་འབད་ནི།

གྲིམ་ཟེར་བའི་གོ་དོན་དང་ གྲིམ་གི་དོད་གི་སྐྱོར་ལས་ ཉེ་མ་ར་ སློབ་དཔོན་གྱིས་སྟོན་ཏེ་ དེ་ལས་སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་ལད་སྟོད་ རྒྱུ་ཉེ་ རྟེན་བཟུལ་འབད་ནི། འདི་གི་དོན་ལུ་

- ཐོག་ཁྲམ་གྲུ་གྲིམ་ཟེར་བའི་གོ་དོན་གྱི་ཉེ་འབག་འོད་ཉེ་བཞུད་བྱིན་དེ།
- དེ་ལས་བྱུང་གི་ཡང་ན་ ཐོག་ཁྲམ་གྲུ་ དོ་རེ་མི་ལ་སོ་ལ་ཐིམ་དོ་ ཟེར་གྲུ་དང་དྲུང་དང་བསམ་པ་སློབ་ཉེ་སློབ་ སྟོན་འབད་དེ།
- དོགས་གསལ་འབད་དེ་གོ་པ་རེ་འཐོན་པ་ཅིན་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ཡན་མོ་གསལ་འབད་ནི།
- དཔེ་མཛོད་/འབྲེལ་ཡོད་སློབ་དཔོན་/སྟོན་ཆའི་མཁས་མཛུགས་ཚུ་དང་ འབྲེལ་བ་འབྲེལ་ཉེ་ཉེ་ལུ་འབྲུལ་འབད་བཟུལ་དེ།
- བྱ་གཞུས་དང་གཞིག་ཁར་ གྲིམ་འཇུག་ཐངས་ཀྱི་འབྲུལ་བ་བྱིན་དེ།

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། དབྱེ་དཔྱད།

གྲིམ་ག་མཉེ་སར་འཇུག་བརྟུབ་པའི་ལོ་རྒྱུས་དེ་ལུ་ དབྱེ་དཔྱད་འབད་ནི་ནི་ན་ ལོ་རྒྱུས་དེ་ལུ་བདེན་ཚུགས་ག་ཅི་ཡོད་ག་ དཔྱད་པ་ བརྟུང་ཉེ་དཔྱད་ཚོམ་ཅིག་གིས་ཞིན་ན་ དམངས་ཁར་སྒྲུབ་འབྲུལ་ཡུལ་བཟུལ་ནི། སློབ་དཔོན་དང་སློབ་ཡུག་ག་ར་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ ཐོག་ལས་ དོགས་པ་སེལ་བཅས་འབད་ནི།

གྲོས་འཆར་བཞི་པ། འཛོལ་ཞིབ།

གྲིམ་གི་འབྲུལ་ཁྲུང་དང་ དབྱེ་བ་ དེ་ལས་རྒྱ་ཆ་ཚུ་གི་སྐྱོར་ལས་ དཔེ་དཔེ་དང་ ཡོངས་འབྲེལ་ དེ་ལས་འབྲེལ་ཡོད་སྟོན་ཆ་ མཁན་མཛུགས་ལས་འཛོལ་ཞིབ་འབད་ནི་ནི་ སློབ་དཔོན་དང་ཡོད་མི་དང་གཞིག་ཁར་དུ་བསྐྱར་འབད་དེ་བརྟུལ་བཟུལ་ནི། དེ་ཚུ་གི་བཟུ་ དོན་ཚུ་དམངས་ཁར་གསལ་བཞུད་འབད་བཟུལ་ནི།

གྲོས་འཆར་ལྟ་བུ། འཛུལ་ཞིབ།

གྲིང་མ་དང་འབྲེལ་བའི་ལྗོངས་ཚུ། ཡོངས་འབྲེལ་དང་ དཔེ་དེབ་ དེ་ལས་ སྐྱུ་ཆ་མཁན་མཁས་པ་ཚུ་ལས་འདྲི་བསྟན་ཏེ་ཞིན་ ན་ ཟིན་གྲོས་བརྟེན་སྟེ་སློབ་དཔེ་ལྟ་བུ་ཞི་ སློབ་དཔེ་གྲོས་ དེ་ཞིབ་འབད་ཞིན་ན་ བསམ་ལུ་ཚུ་ཤུ་ཐོག་ལྟ་བུ་ཞི་

སྐབ་སྦྱང་བཅུད་དོན་གྱི་ངོ་བོ།

- ༡) སྐྱུ་ཆ་ཤི་ཕར་གི་འབྲུ་ཁུངས་དང་ ཤི་ཕར་འདྲི་སྐྱུ་ཆ་ཁྱད་པར་ཅན་ཨིན་དེ་གོ་པའི་ཁུངས་བཀའ།
- ༢) ཤི་ཕར་འདྲི་ག་མཉེ་སར་སྦྲུ་མ་བརྟུབ་མི་འདྲི་ག་ཅི་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཨིན་ན་
- ༣) སྐྱུ་ཆ་གྲིང་མ་གི་འབྲུ་ཁུངས་དང་གྲིང་མ་འདྲི་ སྐྱུ་ཆ་ཁྱད་པར་ཅན་ཨིན་དེ་གོ་པའི་སྐྱུ་ཆ་ལས་ ལྟ་བུ་ཚུ་ཁ་གསལ་མེ་གིས།
- ༤) གྲིང་མ་འདྲི་སྐྱུ་ཆ་འཛིན་ས་ལས་སྟབས་བདེ་ཤོས་ཅིག་ཨིན་ཟེ་མི་དེ་ལྟ་ རྒྱུ་གྲོས་འཛིན་ལུ་ཡོད་ན་ག་ ག་དེ་མེ།
- ༥) གྲིང་མ་ལས་བརྟེན་མི་ཚོ་རང་མགོ་རང་འདྲི་མེ་སྟོན་ཚུ་གས་ནི་བཟུམ་མཐོང་མ་མས་ག་ བསམ་འཆར་ཚིག་འབྲུ་ ༣༠༠ ལས་ མ་ཁུངས་ཅིག་གིས།

དེ་ཞིབ།

ག་གཞུང་འཛིན་གྱི་དེ་ཞིབ་དེ་གོ་པའི་འཛིན་ཏེ་དེ་ཞིབ་འབད་དེ་གོ། དཔེ་དེབ།

སྐྱུ་ཆ་བསྟོན་ཐངས། ༣༠%	
སྐྱུ་ཆ་འཛིན་ག་ཚུ།	༣%
སྐྱུ་ཆ་བསྟོན་ཐངས།	༤%
གྲུ་གཞུང་དང་འཛིན་མ་འཛིན།	༥%
སྐྱུ་ཆ་ལག་ལེན་འབྲུ་ཐངས།	༦%
བསྟོན་ཐངས།	༣༠%

- ཨ་ལུ་ཚུ་གི་དེ་ཞིབ་སྟབས་ཤེས་མ་ཤེས་ བརྟེན་ཏེ་སྟོན་ཏེ་ སློབ་ཁང་ཚོས་ཚུ་གས་ལེན་ནི།
- ཨ་ལུ་ཚུ་གིས་འབད་ཡོད་པའི་ རྒྱུ་ལཱ་དེ་ཚུ་ ཚུ་གས་ཀྱི་ཚུ་ག་གི་བཟོ་སྟེ་ དེ་ཞིབ་འབད་ཞིན་མ་ལས་ བསམ་ ལེན་གྱིན་དེ་གོ།

རྒྱུ་རྐྱེན།

- ཀྲུང་གི་རྒྱུ་རྐྱེན་ལམ་སྟོན། (༢༠༠༩) རྒྱ་ཡིག་སློབ་སྟོན་ལམ་སྟོན། ཀྲུང་གི་རྒྱུ་རྐྱེན་ལམ་སྟོན།
 - རྒྱུ་རྐྱེན་སློབ་སྟོན་ལམ་སྟོན། (༢༠༡༩) རྒྱུ་རྐྱེན་སློབ་སྟོན་ལམ་སྟོན།
 - <https://rec.gov.bt>
 - <https://www.youtube.com/watch?v=ni0lo0eGymQ>
- <https://www.youtube.com/watch?v=ni0lo0eGymQ>