

༩ ཐིམ་ཡུལ་ཕན་བདེ་ཚོགས་རྒྱུ་ལྷན་ཁུངས་འཛུགས་ཐབས་ལུགས་ལྟར་ སྤྱི་ཚེས་ ༡༤-༡༩-༢༠༡༤ ལུས་ཚོད་ ཕྱི་རུ་འཁྲུག་ ༥-༡༡ ལྷན་སྐྱོད་ཀྱི་ཚོགས་གཙོ་གྲུབ་དཔལ་འབྱོར་གྱི་གཟིམ་རྩལ་ལྟར་ལྷན་སྐྱོད་

**ངོ་འཛུགས།**

- ༡ ཚོགས་གཙོ་གྲུབ་དཔལ་འབྱོར། ལྷི་འཛིན།
- ༢ ཚོགས་གཙོ་འོག་མ་ཚེ་དབང་བཟུ་ཤིས། ལྷི་འཛིན་འོག་མ།
- ༣ ལྷན་ཚུན་ཚེ་དབང་དོན་གྲུབ། ལྷན་ཚུན།
- ༤ ཕྱི་འཛིན་པ་ལྷན་སྐྱོད་ལ་མ།
- ༥ མགོན་མ་དོན་ལྷན་ཚུན་འོག་མ།
- ༦ འཕུས་མི་ཀམ་ཤེས་རབ་དང་ཁོ་རའི་ངོ་ཚབ་དབང་པོ་ལ་ཕྱི་འཛིན་འོག་མ།
- ༧ འཕུས་མི་རྟ་མགྱིན་དབང་ལྷན་སྐྱོད་
- ༨ འཕུས་མི་དག་དབང་ཚོས་འཕེལ།

**འགོ་འབྲེན་གསལ་བཤད།**

ཚོགས་གཙོ་གི་ཁ་ཐུག་ལས་ཚོགས་རྒྱུ་ལྷན་ཁུངས་འཛུགས་ཀྱི་དོན་ལུ་ འབྲོན་གནང་མི་ཚོགས་རྒྱུ་ལྷན་ཁུངས་མི་ཚུ་ལུ་ འབྲོན་པ་ལེགས་སའི་བསུ་བ་འདི་གསོལ་ཇ་ལས་འགོ་བཙུགས་ཏེ་ ཕྱི་རུ་འཁྲུག་རྒྱུ་ལྷན་ཁུངས་ ཁོ་རའི་སྤྱོད་ཀྱི་ཁ་ཐུག་ལས་གནང་སྟེ་ཡོད་པ་ཡིན།

**ཚོགས་རྒྱུ་ལྷན་ཁུངས་མི་གཉིས་ལུ་འགན་ལུ།**

དམངས་གཙོའི་ལམ་ལུགས་དང་འབྲེལ་ཏེ་ འཕུས་མི་མང་མོས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ ལྷན་ཚུན་འོག་མ་ མགོན་མ་དོན་ལྷན་ ཕྱི་འཛིན་འོག་མ་དབང་པོ་ལ་འབད་ གནང་འཕུ་གུ་སྟེ་ཡོད་པ་ཡིན། ཚོགས་གཙོ་གི་ཁ་ཐུག་ལས་ རང་སའི་འགན་ལུ་ཚུ་ཡང་ འཕུས་ཤོར་མེད་པ་ཕན་བདེ་གི་དོན་ལུ་ མཚོ་བསམ་བཏང་སྟེ་ཕྱག་ལུ་དགོས་འབད་ ཕན་བདེ་ལམ་སྟོན་བཟང་པོ་ཚུ་ཡང་ གནང་སྟེ་ཡོད་པ་ཡིན།

**གོས་གཞི་ཆ་འཛུགས།**

ཚོགས་གཙོ་གི་འགོ་འདྲེན་ཐོག་ལས་ ཚོགས་རྒྱུ་ལྷན་ཁུངས་ལུ་འཛུགས་ཀྱི་ཆ་འཛུགས་དེ་ཡང་ཐིམ་ཡུལ་ཕན་བདེ་ཚོགས་པའི་སྤྱི་གཞི་དང་ གནང་དོན་སྤྱོད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ གོས་བསུ་ཚུ་འབད་ཞིན་མ་ལས་གཤམ་ འཁོད་ཀྱི་གོས་གཞི་ཚུ་ལུ་ ཆ་འཛུགས་གུ་སྟེ་ཡོད་པ་ཡིན།

**༡ དང་ལེན་སྐྱོད་ལུ།**

- ༡༡ ཐིམ་ཡུལ་ཕན་བདེ་ཚོགས་པའི་ མ་དེབ་བཅའ་ཡིག་གཅིག་པར་བསྐྱོད་འབད་དེ་ ཚོགས་རྒྱུ་ལྷན་ཁུངས་མི་ག་ར་གིས་ཕྱག་རྟེན་གསལ་གནང་ཡི།
- ༡༢ སེམས་གསོའི་དཔུལ་གྱིས་མ་ཚད་པར་ འཕུས་མི་བཟང་ཚང་གང་རུང་ཅིག་ལུ་ རྒྱལ་ཁབ་ཕྱི་ནང་གཏེ་ར་འབད་རུང་ ཤི་རྒྱུན་ལ་སོགས་འབྲུང་བའི་སྐབས་སུ་ ཉེ་འདབས་ཀྱི་ས་སྐོ་ནང་ཡོད་མི་འཕུས་མི་ཚུ་གིས་ ངོ་ཚབ་ཀྱི་གོ་འདྲེན་ཐོག་ལས་ གནང་སྐྱོད་དང་འབྲེལ་ཏེ་ སྤྱད་བསྐྱུལ་གྱི་ཆ་རོགས་འབད་དགོས་འབད་ཞུ་འཆམ་བྱུང་ཡི།

ག། ལོ་བསྟར་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་འདི་ ཐིམ་ཕུལ་པན་བདེ་ཚོགས་དམངས་དང་གཅིག་ཁར་མེན་པར་ དུས་ཚོད་ཚུ་གྲུབ་འབྲས་ཅན་སྤྱི་ལག་ལེན་འཐབ་  
ནིའི་དོན་ལས་ རང་སོའི་ས་གོ་ནང་ཡོད་པའི་དོ་ཚབ་ཚུ་གིས་ ཁོ་འམ་མོ་རའི་བྱབ་འོག་ནང་ཡོད་པའི་འཐུས་མི་ཚུ་དང་ཅིག་ཁར་གྲོས་བསྟུན་འབད་  
ཞིན་མ་ལས་ འདི་ཡི་གྲོས་ཚོད་དང་གྲོས་འབུལ་བཟོ་ཞིན་མ་ལས་ དོ་ཚབ་ཚུ་གིས་ སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་གྲུལ་ཁར་གཏོགས་ནི་འབད་ ཆ་འཛོགས་གྲུབ་ཅི།

ང། འཐུས་མི་རང་གི་ཕ་ཚབ་དང་ ཡང་ན་མ་ཚབ་ཚུ་ལུ་ སེམས་གསོའི་ཐོབ་ལམ་ཚུ་ཡང་ འོས་འབབ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ རེས་བདེན་ཨིན་པ་ཅིན་  
སེམས་གསོའི་ཐོབ་ལམ་ཚུ་ཡང་ ཐོབ་ནི་འབད་ཆ་འཛོགས་གྲུབ་ཅི།

ཅ། འཐུས་མི་ཅིག་གིས་ ཨ་པ་གཅིག་པའི་ཨའི་སོ་སོ་གི་ཨ་ལོ་ ཨའི་གཅིག་པའི་ཨ་པ་སོ་སོ་གི་ཨ་ལོ་ ཡོད་མི་བྱ་གཞིས་ཚུ་ལུ་ སེམས་གསོའི་ཐོབ་  
ལམ་ཚུ་ཡང་ ཐོབ་དགོས་འབད་ཆ་འཛོགས་གྲུབ་སྟེ་ཡོད།

ཆ། འཐུས་མི་གང་རུང་ཅིག་གིས་ ལོ་བསྟར་དང་ཡང་ན་ ལྷ་རིམ་གྱི་འཐུས་ཚུ་ དུས་ཚོད་ཁར་མ་བཟབ་པ་ཅིན་ ལྷན་གཅིག་གི་ཡུན་འགྲངས་grace  
period ཀྱི་གོ་སྐབས་བྱིན་ནི་དང་ ཡུན་འགྲངས་དུས་ཚོད་ཀྱི་ནང་འཁོད་ ཉམ་ཚམ་དང་ལི་རྒྱུན་རེ་འབྱུང་པ་ཅིན་ སེམས་གསོའི་ མ་དདུལ་བརྒྱ་ཆ་  
40ཟམ་པ་ལས་མི་ཐོབ་དང་ ཡུན་འགྲངས་རྫོགས་རུང་ ལྷ་རིམ་གྱི་འཐུས་ཚུ་མ་བཅུགས་པ་ཡོད་པ་ཅིན་ དེམ་ཅིག་གི་བར་ན་ཉམ་ཚམ་དང་ལི་རྒྱུན་རེ་  
འབྱུང་པ་ཅིན་ སེམས་གསོའི་མ་ལས་མི་འཐོབ་ནི་མ་ཚད་ འཐུས་མི་འདི་པན་བདེ་ཚོགས་པ་ལས་ རང་བཞིན་གྱིས་དགོངས་ལཱ་འགྲོ་བའི་གྲངས་སུ་  
ཚུད་ནི་འབད་ཆ་འཛོགས་གྲུབ་ཅི། ཨིན་རུང་ སློབ་དང་དུངས་འདོད་ཡོད་པ་ཅིན་ འཇུལ་འཐུས་དདུལ་ཁམ་2000 ཟམ་པ་བཟབ་འབད་ ལོག་འཇུལ་  
ཚོག་ནི་དང་ ཡིག་ཆ་ཚུ་ག་ནི་ཡང་བཅུགས་མི་དགོ།

ཇ། ཚོགས་ཚུང་འཚོགས་པའི་སྐབས་སུ་ ཞལ་འཛོམས་ཀྱི་དུས་ཡུན་རིང་མོ་སྤེལ་འགོར་བའི་སྐབས་ གསོལ་ཇ་དང་གསོལ་ལམ་ཚོགས་ཀྱི་ཟད་འགོ་ འོས་  
འབབ་དང་བསྟུན་ དདུལ་ཀྲམ་ལུ་སྤོང་ལས་མ་ལྷག་པ་སྤེལ་ཚོགས་པའི་མ་དདུལ་ལས་བཟབ་ནི་འབད་ཞལ་འཆམ་བྱུང་ཡི།

ཉ། ཚོགས་པའི་འཐུས་མི་ཚུ་གི་ཐོ་བཀོད་དེ་ཚུ་ གནད་བསྟུན་གཞི་མཛོད་ databaseབཟོ་ཞིན་མ་ལས་ འདི་ནང་བཅུགས་ནི་དང་ མ་འོངས་པའི་  
ནང་ལུ་ ཡོངས་འབྲེལ་འཆར་སློབ་བཟོ་ནི་སྤེལ་ཞལ་འཆམ་བྱུང་ཡི། གནད་བསྟུན་གཞི་མཛོད་དེ་ ལེགས་བཅོས་འབད་བའི་བསྟུང་ཡོད་པ་ལས་ མཚུགས་  
པ་རང་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་པའི་དམིགས་གཏང་བཟོ་ཡི།

༩། ཚོགས་པའི་མཚན་ཐོག་ལས་ སེམས་གསོའི་དདུལ་གྱི་རྒྱབ་སྐྱོར་དང་ གྲོགས་རམ་ལ་སོགས་པ་ག་ཅིར་ ཉམས་རྒྱུད་པ་འདི་ལུ་གནད་དགོ་པའི་  
དུས་ལུ་ དོ་ཚབ་བརྒྱུད་དེམ་གཏོགས་ འཐུས་མི་དང་ཡང་མི་གཞན་ལས་ བརྒྱུད་དེ་འབད་ནི་མེད་པ་སྤེལ་ གྲོས་འཆམ་བྱུང་ཡི།

ཐ། ཚོགས་ཚུང་གི་འཐུས་མི་ཀམ་ཤེས་རབ་འདི་ གནས་སོར་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཚོགས་ཚུང་འཐུས་མི་ལས་དགོངས་ལཱ་འགྲོ་བའི་ཚབ་ལུ་ རོ་མིང་དབང་པོ་  
ལ་ གདམ་འཐུ་གྲུབ་མ་ཚད་ ཕྱིས་འཛིན་འོག་མའི་འགན་ཁ་བཀལ་ཏེ་ཡོད་པ་ཨིན།

ད། ཚོགས་ཚུང་འཐུས་མི་ཤེས་རབ་ཀྱི་དོ་ཚབ་དེ་ཡང་ རོ་མིང་མགོ་ནམ་རྗེ་གདམ་འཐུ་གྲུབ་མ་ཚད་ རུང་ཚེན་འོག་མའི་འགན་ཁ་ བཀལ་ཏེ་ཡོད་པ་  
ཨིན།

ན་ཤིམ་ཡུལ་ཕན་བདེ་ཚོགས་པ་ནང་ འཇུག་མི་འབད་འཇུག་བའི་སྐབས་སུ་ མི་ཚུམ་ཐིམ་ཡུལ་ལུ་ཡོད་མི་རྒྱུ་མཉམ་གཅིག་མེན་པ་ མི་ཚུམ་ས་གནས་ག་སྟེ་ར་ཡོད་རུང་ མི་བརྒྱུད་ཐིམ་ཡུལ་ལས་ཡིན་པ་ཅིན་ དང་འདྲོད་ཡོད་མི་ཚུ་ ཕན་བདེ་ཚོགས་པའི་ནང་བཅུགས་ནི་ཡིན་དང་མེན་སྐོར་གྲོས་བསམ་ཡུན་རིང་མ་འབད་གནང་བའི་བྱུལ་ལས་ དང་འདྲོད་ཅན་ཚུ་ ཐོ་བཀོད་ལེན་ནི་འབད་ཆ་འཛོག་གྲུབ་ཡོད།

པ། ཚོགས་པའི་འཇུག་མི་ཚུ་གིས་འབྲི་ཤོག་བཀའ་སྟེ་ཡོད་མི་ཚུ་ ཚོགས་རྒྱུང་འཇུག་མི་ཚུ་གིས་དབྱེ་ཞིབ་འབད་མཉམ་པུ་ ལམ་ལུགས་དང་འབྲེལ་ཏེ་བཀའ་མི་ཚུ་ ཐོ་བཀོད་ཀྱི་ཆ་འཛོག་གྲུབ་སྟེ་ཡོད་པ་ཡིན་རུང་ འཇུག་མི་ལ་ལུ་གིས་ འབྲི་ཤོག་ནང་བཏང་དགོ་པའི་བན་དོན་དེ་ཚུ་ ལམ་ལུགས་དང་འབྲེལ་ཏེ་མ་བཀའ་བར་ཡོད་མི་ཚུ་ འཇུག་མི་ཁོང་ར་ཚུ་ལུ་ ལམ་ལུགས་དང་འབྲེལ་ཏེ་བཀའ་ནི་གི་དོན་ལུ་ ལོག་བཏང་ནི་འབད་ཆ་འཛོག་གྲུབ་ཡོད། བྱུལ་ལས་ ས་གོ་ཁག་སོ་སོ་ལས་ འཇུག་མི་གསར་འཇུག་འབད་མི་ཁོང་བའི་སྐབས་ དང་པ་རང་ ས་གོ་འོ་ཚབ་ཚུ་གིས་ ཡིག་ཆ་ཚུ་ཚང་མི་ཚང་གཟིགས་ཞིན་མ་ལས་རྒྱུང་མ་ཅིག་ ཐིམ་ཕུ་ལུ་ཐོ་བཀོད་བཏང་དགོ་བ་སྟེ་བཟོ་ཡི།

ཕ། wechat རྟེན་ཚུ་ནང་ཡོད་མི་གི་མི་དོ་ཚུ་ འཇུག་མི་མཐོ་བཀོད་དབྱེ་དབྱུང་འབད་ཞིན་མ་ལས་ ཚོགས་པའི་འཇུག་མི་ཡང་མེན་ ཡང་ན་ འཇུག་མི་འདི་གི་བཟའ་ཚང་ཡང་མ་ཕོག་མི་ཡོད་པ་ཅིན་ ཚོགས་པ་མི་ཚུ་སྟེ་ཚུ་ནང་ལས་བཏོན་ བབཞག་ནི་དང་ རྟེན་ཚུ་ནང་ལུ་འཇུག་མི་གསར་བཅུགས་འབད་མཉམ་པུ་ འཇུག་མི་གཞན་ཚུ་གིས་ག་ཐོབ་བཅུགས་ནི་མེན་པ་ ཚོགས་གཙོ་བོ་གནང་བ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ ཚོགས་པའི་ལྟ་བ་དམིགས་ལུལ་ དེ་ལས་སྒྲིག་གཞི་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཏུ་གོ་བཅུག་ཞིན་མ་ལས་ བཅུགས་ནི་འབད་ཆ་འཛོག་གྲུབ་ཡོད།

བ། ཟླ་ལའི་ཚེས་ ༡༠ དང་ ཉིན་ཚུ་དུ་ལས་ དབྱིན་ཟླ་ལའི་ཚེས་ ༡༡ དང་ ཕྱི་ཟླ་ཚུ་དུ་ ༤-༣༠ ཚུ་ལུ་ཐིམ་ཡུལ་ཕན་བདེ་ཚོགས་གཞི་བཅུགས་ཀྱི་ཕུག་ལུ་ནན་བསྐྱར་མཛད་དེ་ ཚོགས་པ་དེ་འཇུག་མི་ཡོངས་ཀྱི་སྒོ་གཏང་དང་ཡིད་ཆེས་ཀྱི་སྐོ་ལས་ སྤྱིང་སྤྱིང་སྟེ་གཞི་འབྲུམ་གྱི་དེས་ཤེས་འདྲོང་ཐབས་ལུ་ ཚོགས་རྒྱུང་འཇུག་མི་ཚུ་ལས་ ཚོགས་པ་གཞི་བཅུགས་འབད་དགོ་པ་ལག་ཆེས་འདུག་ག་མེན་འདུག་ག་གི་བསམ་འཆར་ མི་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ ཚོགས་བརྒྱན་བཅུགས་པའི་སྐབས་ འཇུག་མི་ཡོངས་བསྐོས་པ་ ༡༤ ལས་ ༥ ལུ་གིས་གྲུལ་ཁར་གཏོགས་མི་ལས་བརྒྱ་ཆ་གིས་བརྒྱ་དགོ་པའི་ རྒྱབ་སྐྱོར་དང་ རྒྱབ་སྐྱོར་མེད་ཟེར་མི་ག་ཡང་མ་འཐོན་པའི་ཁར་ འཇུག་མི་ ༡༣ གྱིས་བསམ་འཆར་ཚུ་ག་ནི་ཡང་མ་བཀོད་ནི་འདི་གིས་ འཛོམས་བཞུགས་པའི་གངས་སུ་བཅུམ་འཛོག་འབད་ཡི་ཟེར་སྟེ་ལུ་ཕུལ་ཡི།

ཚོགས་གཙོ་གོང་འོག་གཉིས་ཀྱི་ཁ་ཐུག་ལས་ འཇུག་མི་ཡོངས་ཀྱིས་ ཞི་བཟུམ་གྱི་རྒྱབ་སྐྱོར་དང་ཡིད་ཆེས་གནང་མི་འདི་གིས་ མ་འོངས་པའི་ནང་ཐིམ་ཡུལ་པའི་མི་རྒྱུད་ཚུ་ ཕན་ཐོག་འབྱུང་ཚུགས་པའི་རེ་བ་ཡོད་པ་ལས་ ཚོགས་པ་འདི་ཡུན་རིང་སྟེ་གནས་ཚུགས་པའི་རེ་བ་དང་སྤོན་ལམ་ཡོད་ཟེར་གསུངས་གནང་མ་མཚན་ མ་འོངས་པའི་བུ་རྒྱུད་ཚུ་གིས་འབད་རུང་ བདག་འཛིན་ཚུལ་བཞིན་དུ་འཐབ་སྟེ་ ཕན་ཐོག་ཅན་གྱི་ཚོགས་པ་ཅིག་སྟེ་ལག་ལེན་འཐབ་པའི་རེ་ཡོད་ཟེར་གསུངས་གནང་ཡི།

མཇུག་བསྟུ། ཚོགས་རྒྱུང་གི་འཇུག་མི་ཚུ་ལུ་ ཚོགས་རྒྱུང་གི་ཞལ་འཛོམས་ཐེངས་ ༣ པའི་དོན་ལུ་ ཏུས་ཚོད་བཏོན་ཏེ་འཕྱོག་གནང་མི་འདི་ལུ་ བཀའ་རིན་དགའ་ཚོར་ཡོད་ཟེར་ གསུང་སྟེ་མཇུག་བསྟུ་སྟེ་ཡོད་པ་ཡིན།

གོས་ཚོད་ཐོ་བཀོད་འབད་མི། ཚོགས་པའི་དྲུང་ཆེན་ཚོ་དབང་དོན་གྲུབ།