

སོ་ནམ་ཞིང་ལྷ་གདམས་ཁ་བརྒྱབ་ཐངས་ལམ་སྟོན།



ལ་སྟོང་ཤེས་ཡོན།



Frist Edition 2007

Copyright © 2007 Non-Formal Continuing Education  
Division, Department of Adult & Higher Education  
Ministry of Education  
Thimphu

Allrights reserved:

No part of this Publication may be reproduced without  
Permission  
Department of Adult & Higher Education  
CRROB Ministry of Agriculture.

Editor : NFCED

Text Translation  
& adadtation : NFCED

Edition, Layout &  
Types Set By : NFCED

Funded By : UNESCO

Cover design : Jigme Chhoden (KMT)

ཚེད་བརྗོད།

༤ དེའི་ཤེས་རིག་ལྷན་ཁག་ན་ལོན་དང་ མཐོ་རིམ་ཤེས་ཡོན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ གཞི་རྒྱུན་དང་རྒྱན་མཐུན་ཤེས་ཡོན་སྡེ་ཚན་དང་ སོ་ནམ་ལྷན་ཁག་  
དང་བཞིན་སྤྱད་ལྷུང་འཛོལ་བསྐྱེད་ཞིབ་འཚོལ་ལྟེ་བ་གཉིས་ མཉམ་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ ས་གནས་མཐའ་དབུས་མེད་པར་ གཞི་རྒྱུན་ཤེས་ཡོན་ལྷན་མི་ཚུ་གི་དོན་  
ལུ་ ཁེ་སན་ཅན་གྱི་སོ་ནམ་ཞིང་ལུ་ གནས་འཁྱུལ་བཟུགས་ལྟེ་ མི་སྡེ་འཚོ་བའི་གནས་སྤངས་ ཡར་ཉམ་ཉམ་བཟུང་ལུ་དམིགས་ཏེ་ ཁེ་སན་ཅན་གྱི་སོ་ནམ་  
ཞིང་ལུ་འབད་བཟངས་ཀྱི་ ལམ་སྟོན་ཟེར་མི་ཅིག་ རྫོང་ཁའི་ནང་ ཚུམ་སྒྲིག་དང་པར་བསྐྱུན་འབད་དེ་ བཀྲམ་སྟེལ་འབད་ཚུགས་མི་འདི་ལུ་ ར་ལས་ཡིད་སྡོ་  
སྤོམ་ཡོད།

གཅིམ་ཟེར་བ་ཅིན་ ལྷག་དེབ་དེགིས་ ར་བཅས་ར་ས་གནས་མཐའ་དབུས་མེད་པར་ བ་གཞོན་ རོ་མོ་ཚེ་འབྲིང་རྒྱུད་གསུམ་ཚུ་གར་ རང་སོའི་  
ལྷོགས་སྤུབ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ ཁེ་སན་ཅན་གྱི་སོ་ནམ་ཞིང་ལུ་འབད་ནི་ལུ་ རྒྱ་དིག་མ་འབྲམ་ཐོབ་ཚུགས་ནི་ལུ་ཕན་ཐོགས་སྤོམ་འོང་ནི་ཡིན་མས།

རྒྱ་མཚན་དེ་འབད་མཉམས་ ར་བཅས་ར་འི་སོ་ནམ་ཞིང་ལུ་འབད་མི་སེར་ཚུ་གིས་ རྒྱ་དིག་དང་ལྷན་པའི་ཐོག་ལས་ ཁེ་སན་ཅན་གྱི་ སོ་ནམ་ཞིང་ལུ་འབད་  
བཟངས་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ཏེ་གོ་སྟེ་ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྦྱིད་དཔལ་འཛོམས་ཀྱི་དམིགས་ལུ་འབད་དང་འབྲེལ་བའི་ རང་འཚོ་རང་ལྡན་གི་དཔལ་འཕྲོར་ཡར་  
རྒྱས་གོང་འཕེལ་གཏང་ནི་ལུ་ ཕན་ཐོགས་སྤོམ་འབད་རང་འོང་ནི་ཡིན་མཉམས་ དེ་གི་འབྲུག་ལས་རྗེང་དུངས་མའི་དགྲིལ་ལས་རང་ བཀྲམ་ཉིན་དགའ་ཚོར་  
སྤོམ་ཡོད།

དེ་ལས་དཔེ་དེབ་པར་བསྐྱུན་གྱི་མ་དུལ་རོགས་ར་མ་ཅིན་མི་ ལུ་ནི་མི་གོ་ UNESCO ལུ་དགའ་ཚོར་དང་བཅས་པའི་སྒོ་ལས་ལེགས་སོ་སྤོམ་ཡོད་  
ཟེར་བུ་ནི། བཀྲམ་གིས་བདེ་ལེགས།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༠༧ ལཱ།

ཉིམ་སྒོལ་མ  
མདོ་ཚེན།  
བ་ལོན་དང་མཐོ་རིམ་ཤེས་ཡོན་ལས་ཁུངས།

དོན་ལྡན།

དེས་ གཞི་རྩེན་ཤེས་ཡོན་སྡེ་ཚན་དང་ སོ་ནམ་ལོ་ལྟེང་ས་གཏིས་མཉམ་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ སོ་ནམ་ཞིང་ལྷ་འབད་མི་ཚུ་གི་  
དོན་ལུ་ རྒྱབ་རྩེན་སའི་འཕྲོན་ལྟེང་ས་མཁོ་ཆས་ ཞེས་ཅན་ཅན་གྱི་སོ་ནམ་ཞིང་ལྷ་འབད་ཐངས་ཀྱི་ལམ་སྟོན་ཟེར་མི་ཅིག་ ཚུ་མ་སྒྲིག་  
འབད་དེ་ཡོད། ལམ་སྟོན་ལྷག་དེབ་འདི་ནང་ སོ་ནམ་ཞིང་ལྷ་འབད་མི་ཚུ་གིས་ འཇམ་རྟོང་རྟོ་འབད་ཉ་གོ་སྟེ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་  
ཚུགས་ནི་ལུ་དམིགས་ཏེ་ཚུ་མ་སྒྲིག་འབད་འབད་མ་ཡིན།

ལམ་སྟོན་ལྷག་དེབ་འདི་ནང་ དོན་ཚན་ལག་ལུ་དབྱེ་བ་བྱེས་ཏེ་ཡོད། དོན་ཚན་ལག་དང་པ་ ད་ལྟོ་འི་ རང་བཞིན་སྤྱོད་ལྟེང་  
འཕྲོན་བསྐྱེད་ཀྱི་ལོ་ཐོག་དང་ སྟོན་རྩེན་ བཀས་ཚལ་ སོ་ནམ་གནས་སྤངས་ཚུ་གི་ ཞེས་ཅན་གཏེ་སྟེ་ཡོད་ཀ་ བརྟག་ཞིབ་འབད་དེ་  
ཐོ་བཀོད་འབད་ནི་འོ་སྟོན་ལས་བཀོད་དེ་ཡོད།

དེ་ལས་ སོ་ནམ་ལོ་ཐོག་ལས་རིམ་གྱི་སྒྲ་ཐོ་བཟོ་ནི་དང་ སོ་ནམ་ཞིང་ལྷ་འབད་མི་ཚུ་གིས་ ཁོང་རའི་གཡུས་ཚན་དང་ མི་སྡེ་འི་  
ས་ཁོངས་དང་འབྲེལ་ཏེ་ ད་ལྟོ་ ལྷ་ར་ལེན་ལྷ་ར་ལས་རིམ་གྱི་ཞེས་ཅན་གཏེ་སྟེ་ཡོད་ཀ་ ཐོ་བཀོད་འབད་ནི་འོ་སྟོན་ལས་བཀོད་དེ་  
ཡོད། སོ་ནམ་ལོ་ཐོག་གི་སྒྲ་ཐོ་བཟོ་ནི་དེ་ལས་ ཚུམ་གྲུང་རེ་རེ་བཞིན་དུ་ལུ་ སོ་ནམ་ཞིང་ལྷ་འབད་མི་ མི་སྡེ་བསམ་དང་ ལྷ་བཀོད་  
ལས་རིམ་ དེ་ལས་ ལྷ་འབད་མཉམ་ མཐུན་རྐྱེན་མཁོ་ཆས་གཅིར་དགོས་ཡིན་ན་ ཉ་གོ་ཚུགས་ནི་འི་དོན་ལུ་ བཀ་ཐོགས་  
ཚུགས་པ་འབད་བཟོ་སྟེ་ཡོད།

ལམ་སྟོན་ལྷག་དེབ་འདི་ནང་ ཞེས་ཅན་ཅན་གྱི་ སོ་ནམ་ཞིང་ལྷ་གདམས་ཁ་རྒྱབ་ཐངས་དང་ རོས་འཛིན་འབད་ཐངས་ རོས་ལེན་  
མ་འདྲམ་འབད་ཐངས་ཚུ་གི་སྟོན་ལས་དང་ ཞེས་ཅན་ཅན་གྱི་སོ་ནམ་ཞིང་ལྷ་འབད་ཐངས་ གདམས་ཁ་རྒྱབ་མི་ཚུ་ ཡར་རྒྱས་ག་  
དེ་ཤག་ཤག་ ལག་ལེན་འབྲེལ་ཐངས་ཀྱི་སྟོན་ལས་ཡོད་པ་ཡིན། ལམ་སྟོན་ལྷག་དེབ་འདི་ནང་ སོ་ནམ་ཞིང་ལྷ་འབད་མི་ གཞི་  
རྩེན་ཤེས་ཡོན་ལྷ་བ་མི་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ སོ་ནམ་ཞིང་ལྷ་འབད་ནི་འི་ འཆར་གཞི་བརྩམས་ཐངས་ཀྱི་ དཔེ་དང་བཅས་པ་འབད་  
བཟུགས་ཏེ་ཡོད།

# ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་ཀྱི་ལམ་སྟོན།

## དམིགས་ཡུལ།

གཞི་རྒྱུ་ཤེས་ཡོན་ལྷན་མི་ཚུ་གིས་ ཁེ་ཕན་ཅན་གྱི་སོ་ནམ་ཞིང་ལུ་འབད་མི་ བརྟག་ཞིབ་འབད་དེ་ ཁེ་ཕན་ཅན་གྱི་སོ་ནམ་ཞིང་ལུ་འབད་ནིའི་  
ལས་རིམ་འཆར་གཞི་བཟོ་ཚུ་གསལ་ནིའི་དོན་ལཱ།

## ལས་དོན།

- 1 གཞི་རྒྱུ་ཤེས་ཡོན་ལྷན་མི་ཚུ་གིས་ རང་སེའི་གཡུས་ཚན་དང་ སའོངས་ཚུ་ནང་ སོ་ནམ་གནས་སྤངས་བརྟག་ཞིབ་འབད་ཐངས་ཀྱི་  
ལམ་ལུགས་ཚུ་ཉ་གོ་ཚུ་གསལ་ནི།
- 2 སོ་ནམ་གནས་སྤངས་ཀྱི་ དཀའ་ངལ་དང་ གོ་སྐབས་ཚུ་ ཉ་གོ་ཚུ་གསལ་ནི།
- 3 ཁེ་ཕན་ཅན་གྱི་ སོ་ནམ་ཞིང་ལུ་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ གནམ་སའ་ཁ་རྒྱབ་ཚུ་གསལ་ནི།
- 4 སོ་ནམ་ཞིང་ལུ་གནམ་སའ་ཁ་རྒྱབ་མི་དེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་ཀྱི་ ལས་རིམ་འཆར་གཞི་བཟོ་ཚུ་གསལ་ནི།

## ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་།

- 1 གཞི་རྒྱུ་ཤེས་ཡོན་སློབ་སྟོན་པ་ཚུ་གིས་ ལམ་སྟོན་ལྷག་དེབ་འདི་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ གཞི་རྒྱུ་ཤེས་ཡོན་ལྷན་མི་ཚུ་ལུ་ ཁེ་ཕན་ཅན་གྱི་སོ་ནམ་  
ཞིང་ལུ་ གནམ་སའ་ཁ་རྒྱབ་ཐངས་ཀྱི་ རྒྱུང་བརྩམ་བྱིན་དགོཔ་ཡིན།
- 2 གཞི་རྒྱུ་ཤེས་ཡོན་སློབ་སྟོན་པ་དང་ སོ་ནམ་ཞིང་ལུ་འབད་མི་ཚུ་གིས་ ལམ་སྟོན་ལྷག་དེབ་འདི་ ལག་ལེན་འཐབ་པའི་བསྐྱར་ རྒྱུང་རའི་རྐྱེན་འོག་དང་  
ལྷོང་གསེབ་ལག་ཚུ་ནང་ཡོད་མི་ སོ་ནམ་རྒྱ་སྐྱེད་ལྗེ་བའི་ ལུ་འབད་མི་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ གནམ་སའ་ཁ་རྒྱབ་ལྗེ་བའི་བཟུང་བའི་ལམ་སྟོན་ལེན་ཐོག་ལས་  
ལག་ལེན་འཐབ་དགོཔ་ཡིན།
- 3 དོན་ཚན་གསུམ་པའི་ནང་ མི་སེར་སོ་ནམ་ཞིང་ལུ་འབད་མི་རེ་རེ་ལུ་ དཀའ་ངལ་མ་འདུམ་སོ་སོ་འབད་ རྒྱུང་ཡོད་མི་དེ་ཐོ་བོ་དོ་འབད་ནི་དང་  
དཀའ་ངལ་ཚུ་ གནམ་སའ་ཁ་རྒྱབ་ལེན་ན་ བརྟག་ཞིབ་འབད་ནི་ཡིན། རང་བཞིན་སྤྱད་ལུ་འཛོན་བསྐྱེད་ཀྱི་ ཁེ་ཕན་ཅན་གྱི་སོ་ནམ་ཞིང་ལུ་  
དཀའ་ངལ་རྣམས་པ་སྐྱོ་ཚུ་གསལ་བྱུང་སྟེ་ལེན་མི་ཚུ་ལུ་ རྒྱུགས་བྱིན་ཏེ་དཀའ་ངལ་རོས་འཛིན་འབད་ནི།
- 4 དོན་ཚན་བཞི་པའི་ནང་ དཀའ་ངལ་དེ་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་ནིའི་ ཁེ་ཕན་ཅན་གྱི་གོ་སྐབས་འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ཁེ་ཕན་ཅན་གྱི་ སོ་ནམ་  
ཞིང་ལུ་རོས་འཛིན་འབད་ནི་ཡིན།

# དོན་ཚན་དང་པུ། བརྟག་ཞིབ་འབད་ནི།

གནས་སྤངས་བརྟག་ཞིབ་འབད་ནི།

ད་ལྟོ་འི་ རང་བཞིན་སྤྱད་བྱུང་འཕྲོན་བསྐྱེད་ཀྱི་གནས་སྤངས་ནང་ ལེ་ཕན་ག་དེ་སླེ་ཡོད་ག་ཐོ་བཀོད་ནི་ཡིན།  
དམིགས་ལུ་ལཱ་ལཱ་།

གནས་སྤངས་ བརྟག་ཞིབ་འབད་དགོ་པའི་ དམིགས་ལུ་ལཱ་གཙོ་བོར་ སོ་ནམ་ཞིང་ལཱ་འབད་མི་ཚུ་གིས་  
ད་ལྟོ་འི་ རང་སོ་འི་གཡུས་ཚན་དང་ ས་ཁོངས་ནང་ སོ་ནམ་ཞིང་ལཱ་འབད་ཐངས་ མ་འདྲུལ་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་  
ཉ་གོ་ཚུ་གས་ནི་འདོན་ལུ་ཡིན།

## ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་།

༡ མི་སྡེ་རང་རང་སོ་སོ་འི་གཡུས་ཚན་དང་ ས་ཁོངས་ཚུ་ནང་ ལོ་ཐོག་ག་ཅི་ར་འཚོ་ཕ་ཡིན་ན་ སློན་མོར་  
ག་ཅི་ར་ གསོ་སྐྱོང་འབད་ཕ་ཡིན་ན་ ཉགས་ཚལ་གྱི་ འཕྲོན་ལུངས་ག་ཅི་ར་ ཡོད་པ་ཡིན་ན་  
ཐོ་བཀོད་ནི།

༢ ཐོ་བཀོད་འདི་ རང་རྒྱུང་མ་ཅིག་གི་དོན་ལུ་མེན་པར་ གཡུས་ཚན་འདི་ནང་ གྱིམ་གྲུང་ག་ར་གི་དོན་ལུ་  
འབད་དགོ་པའི་ལར་ གྱིམ་གྲུང་རེ་རེ་བཞིན་དུ་གིས་ ལོ་ཐོག་ག་ཅི་ར་བཟབ་ཡིན་ན་དང་ སློན་མོར་  
ག་ཅི་ར་ འཚོ་སྐྱོང་འཐབ་ཡིན་ན་ ཐོ་བཀོད་འབད་བའི་བསྐྱེད་ གཡུས་ཚན་དང་ ས་ཁོངས་འདི་ནང་  
སོ་ནམ་གྱི་ལཱ་འབད་ཐངས་མ་འདྲུལ་ལུ་ དགའ་ངལ་ ག་དེ་སླེ་རང་ཡོད་པ་ཡིན་ན་ ལེགས་ཤོམ་འབད་  
ཉ་གོ་ཚུ་གས་ནི་ཡིན།

། གཡུས་ཚན་དང་ ས་ཁོངས་འདི་ནང་ མི་སྡེ་ལ་ལུ་ཅིག་གིས་ ད་ལྟོ་ཚུ་ཚོ་ད་ ཁོ་པུ་ཅན་གྱི་སོ་ནམ་  
 ཞིང་ལུ་འབད་ཐངས་ ག་དེ་སྡེ་ཡོད་པ་ཨིན་ན་ ཉ་མ་གོ་བར་ཡོད་མི་ཚུ་ཡང་ ཉ་གོ་སྡེ་ལག་ལེན་འཐབ་  
 ཚུགས་ནི་འདོན་ལུ་ཨིན།

སོ་ནམ་བཟོ་གྲུ་ཁང་གི་བཀོད་ཁྲུལ།

ལོ་ཐོག་གྱི་རབ་ཏུ་བཟུང་བ།	ཚོད་བཟུང་བ།	གི་རབ་ཏུ་བཟུང་བ།	སྤོང་བ།	དུག་ས་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཁྲུལ།
དཔེར་ན། རེད།	ཀོ་ཡི།	ཨོ་སུལ།	སྒོ་རྩོམ་གསོ་སྐྱོང་ལེགས་བཅོས།	

གོང་ལུ་ བཟོ་གྲུ་ཁང་མ་འདྲམ་ཡོད་མི་ཚུ་ ཐོ་བཀོད་ཚར་ཞིན་མ་ལས་ སོ་ནམ་ལས་རིམ་གྱི་སྒོར་ལས་  
 སོ་ནམ་ལྷན་ཐོ་ཅིག་བཟོ་དགོ།

དོན་ཚན་གཉིས་པེ། དཀའ་ངལ་གྱི་ཐོ་བོ་དེ་ནི།

དམིགས་ལུལ།

སོན་མ་ཞིང་ལཱ་འབད་མི་ཚུ་གིས་ དཀའ་ངལ་མ་འདྲམ་ཡོད་མི་ཚུ་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ ལོ་ཐོག་  
མ་འདྲམ་ ཡོད་མི་ཚུ་ཁེ་ཕན་ཅན་ལུ་ རྒྱ་བསྐྱེད་གོང་འཕེལ་གཏང་ཚུགས་ནི།

ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས།

- 1 རྒྱུད་གྱིས་ ལོ་ཐོག་ག་ཅིར་བཟུགས་ནི་ཡིན་ན་ ཐིག་ལྷམ་གཉིས་པེ་ལས་མར་བཟུ་སྟེ་དཀའ་ངལ་ཚུ་  
ཐོ་བོ་དེ་ནི།
- 2 ཐིག་ལྷམ་གཉིས་པེའི་ འོག་ལས་མར་བཟུ་སྟེ་ དཀའ་ངལ་ཐོ་དང་ ལོ་ཐོག་མང་ཉུང་གི་ཐོ་བོ་དེ་  
འོས་འབབས་ ག་དེ་སྟེ་འདུག་ག་ རྒྱགས་བྱིན་ནི། སོན་མ་ཞིང་ལཱ་འབད་མི་ ཉམས་སྤོང་ཅན་ཚུ་གིས་  
དེ་གིས་མ་དོ་བར་ དཀའ་ངལ་གཞན་ཡང་ཡོད་ཅུང་ ཉེང་སྐལ་བཀའ་ཞི་དང་ དེ་ལས་བཏོག་ནི་  
ཡོད་ཅུང་ རྒྱུད་རའི་སློབ་འདོད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་འབད་ནི་ཡིན།
- 3 སོན་མ་ཞིང་ལཱ་རེ་རེ་བཞིན་དུ་ལུ་ དཀའ་ངལ་ག་དེ་སྟེ་ཡོད་པ་ཡིན་ན་ དཀའ་ངལ་དེ་ཚུ་ལུ་ རྒྱགས་  
ཉུང་མཐའ་ཉལས་ མཐོ་ཤོས་ཚུ་ན་ བྱིན་ཏེ་ཐོ་བོ་དེ་ནི།

དེ་བཟུང་སྟེ་ རེ་ཕྱོག་རེ་རེ་བཞིན་དུ་ལུ་ དཀའ་ངལ་གྱི་སྐྱུག་ས་ཕྱིན་ཞིན་མ་ལས་ དཀའ་ངལ་སློམ་ཤོས་  
 གཅི་ནང་འདུག་གཤམ་ བརྟག་དཔུང་འབད་ནི། དཔེ་དེ་བཟུང་སྟེ་ གོང་གི་ལས་རྩ་ཚུན་གྱི་སྐྱུག་ས་ཕྱིན་ཐངས་དང་  
 འཕྲིལ་ཏེ་ ཚོད་བསྟེན་དང་ སིང་འབྲས་ སྐོར་ལོ་ བཀའ་ཚལ་གྱི་འཕྲོན་ཁུངས་ཚུ་ལུ་ཡང་ སྐྱུག་ས་ཕྱིན་ཏེ་  
 བརྟག་ཞིབ་འབད་བཟུང་ནི།

༡ འབྲུ་སྐྱུ་དགུ་ཤོ་གི་དཀའ་ངལ་བཀོད་ཁྲུམ།

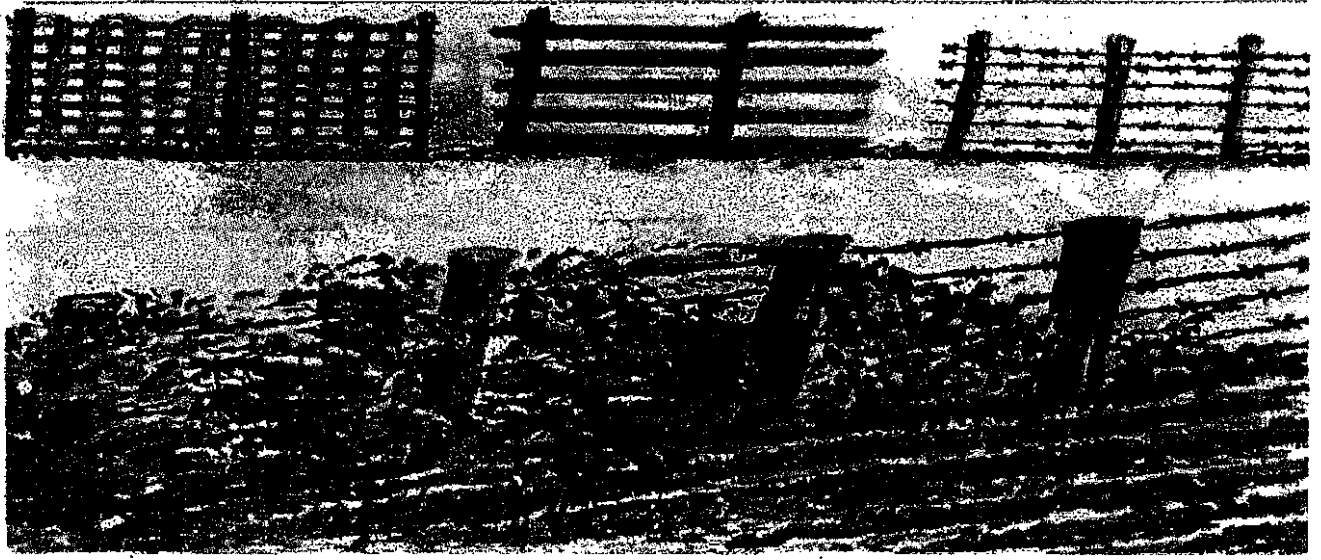
སྐྱུ་མ་འཕྲོར་ལམ་གྱི་ཕྱུ་སྐྱུ་བས་བདེ་ཉིན།		ལྷ།	གི་ལ།		
ལྷ་དེ་གི་གི་རྒྱུ་བ་སྐྱོར་ཕོབ་ཉིང་།					
དོས་སྐྱེལ་འདྲེན་ཕོབ་ཉིང་།					
ནད་གཞི་དང་ནད་རིགས།					
ལོ་ཕྱོག་བསྟུ་ཚར་མ་དང་།					
ལག་ལེན་འབྲབ་ཉིང་།					
རི་ཁའི་སེམས་ཅན་གྱིས་གཞོན་ཉིང་།					
སྐྱུག་ས་བསྐྱོམས།					





དཀའ་ལཱ་ཐོབ་ལོན།	སྒྲིལ་ཅུང་།	ཉམས་ཅུང་།			
སྐྱུ་ལོང་ལམ་གྱི་བྱ་སྤྲུལ་བཤེན་ཅིང་།					
ལྷན་རིག་གི་རྒྱབ་སྐྱོར་ཐོབ་ཅིང་།					
དོས་སྐྱེལ་འདྲེན་ཐོབ་ཅིང་།					
ནད་གཞི་དང་ནད་རིགས།					
ལོ་ཐོག་བསྐྱེད་ཚུལ་ལྟ་					
ལག་ལེན་འཐབ་ཅིང་།					
རི་ཁའི་སེམས་ཅན་གྱིས་གཞོན་ཅིང་།					
སྐྱུ་གས་བསྐྱོམས།					

སྐྱུ་གས་ ཐོབ་ལེ་དེ་དཀའ་ལཱ་བཤེན་ཅིང་། སྐྱུ་གས་ ཐོབ་ལེ་དེ་དཀའ་ལཱ་བཤེན་ཅིང་།  
 སྐྱུ་གས་ ཐོབ་ལེ་དེ་དཀའ་ལཱ་བཤེན་ཅིང་། སྐྱུ་གས་ ཐོབ་ལེ་དེ་དཀའ་ལཱ་བཤེན་ཅིང་།





འགྲུབ་ཚུལ་གྱི་དོན་ལུ་དགའ་ངལ་བཀོད་ལྷན་པུ་

དགའ་ངལ་ཐོ་བཀོད་པུ་	ལྷན་པུ་	ལྷན་པུ་ལྷན་པུ་			
འཕྲོད་ལུང་སྤོང་ཉིང་།					
ཐོབ་དང་མ་ཐོབ།					
དོས་སྐྱེལ་འདྲེན་ཐོབ་ཉིང་།					
མི་སྡེའི་ཉོག་པུ་བཤད་ལྷན་ཉིང་།					
སྤྱད་སྤྱུལ་ལྷན་ཉིང་།					
གཞུང་གི་སྤྱི་དབུས་དང་ཁྱིམ་སྤྱུག་ལྷན་ཉིང་།					
ཚོང་ལམ་ལྷན་ཉིང་།					
ནད་འབྲུབ་དང་ནད་རིག་ལྷན་ཉིང་།					
ལོ་ཐོག་བསྟུ་ཉིང་དང་ལག་ལེན་འཐབ་ཉིང་།					
སྤྱུག་པུ་བསྟུ་ལུ་					



དོན་ཚན་གསུམ་པའི་ གོ་སྐབས་ཀྱི་ཐོ་བོ་དེ་གི།

དམིགས་ཡུལ།

དོན་ཚན་གསུམ་པའི་ དམིགས་ཡུལ་གཙོ་བོར་ ཁེ་ཕན་ཅན་གྱི་ སོ་ནམ་ཞིང་ལཱ་མ་འདུལ་ཚུ་གི་  
 གོ་སྐབས་གཤེས་ཅི་ནི་ལྟར་ ཐོ་བོ་དེ་དེ་ བརྟག་ཞིབ་འབད་ནི་འདི་དོན་ལུ་ཨིན།

ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས།

༡ གོང་ལུ་ལོ་ཐོག་གི་ དཀའ་ངལ་ཐོ་བོ་དེ་མི་ནང་ ཐིག་ལྷམ་གཉིས་པ་ལས་ཕར་བལྟ་སྟེ་ ཐོ་བོ་དེ་དོ་  
 བཟུམ་སྟེ་ཐོ་བོ་དེ་ཞི་ཨིན། ཐིག་ལྷམ་དང་པ་ལས་ཕར་བལྟ་སྟེ་ གོ་སྐབས་མ་འདུལ་ཚུ་གི་ ཐོ་བོ་དེ་  
 བེ་དང་ གོ་སྐབས་མ་འདུལ་ཚུ་ལུ་ སྐྱུགས་ཉུང་མཐའ་༡ ལས་ མཐོ་ཤོས་ ༣ ཚུ་བྱིན་ཏེ་ དེ་དེ་དེ་  
 འབད་དེ་ བལྟ་ཞིབ་འབད་ནི་ཨིན།

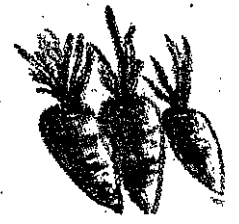
སྐྱུགས་ ༡ ཚུ་བྱིན་ཏེ་ གོ་སྐབས་ཉུང་སུ་ཨིན། སྐྱུགས་ ༢ ཚུ་བྱིན་ཏེ་ གོ་སྐབས་འབྲིང་ཨིན།  
 སྐྱུགས་ ༣ ཚུ་བྱིན་ཏེ་ གོ་སྐབས་ལྗོངས་ཨིན།

༢ གོང་གི་དེ་བཟུམ་སྟེ་ ཚོད་བསྟེ་དང་ ཤིང་འབྲས་ སྒོ་ལོར་ བྱགས་ཚལ་འཕྲོན་ཁུངས་ཚུ་ལུ་ཡང་  
 བརྟག་ཞིབ་འབད་ཐངས་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ཁེ་ཕན་ཅན་གྱི་ སོ་ནམ་ཞིང་ལཱ་མ་འདུལ་གཤེས་  
 འདུག་གི་ དེ་དེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བལྟ་ནི་ཨིན།



༡ ས་གཞི་ས་རྩོམ་གྱི་དོན་ལུ་གོ་སྐབས་ཐོ་བཀོད་ལྷན་པ།

གོ་སྐབས་ཐོ་བཀོད་ཀྱི་ཚན་གཞི།	དཔྱད་བཤེར།			
ས་གཞི་རྒྱ་བསྐྱེད་ཐོ་བཀོད་ཉིད།				
འཛིན་སྐྱོང་སྤྱི་ཚོགས་ལེགས་བཅོས་འབད་ཐོག་ལས་འཛོན་ཁུངས་ཡར་སེང་དགོ་ཉིད།				
འཛིན་སྐྱོང་སྤྱི་ཚོགས་ལེགས་བཅོས་འབད་ཐོག་ལས་ཐོན་ལུགས་ཡར་དྲུག་བཟོ་ཉིད།				
མཁོ་འདོད་དང་འབྲེལ་བའི་ཚོང་འབྲེལ་ཡར་སེང་དགོ་ཉིད།				
ཁྱིམ་ནང་གི་སྤུང་སྤུལ་ལྡན་ཉིད།				
ཁྱད་རིག་གི་རྒྱ་བསྐྱེད་ཐོ་བཀོད་ཉིད།				
ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་ལུ་རྩིས་མཐོང་བསྐྱེད་ཉིད།				
བཟུང་འབྲུང་གི་སྤྱོད་ལམ་འབྲུང་ཉིད།				
ཁེ་ཕན་ཅན་གྱི་འཛོན་ཁུངས་ཡར་སེང་འགྲོ་ཉིད།				
ལུན་བརྟན་པོ་ཡོད་ཉིད།				
འཕུལ་རིག་ཐོག་ལས་ལག་ལེན་འཐབ་ཉིད།				
འཛིན་སྐྱོང་ལྡན་ཉིད།				
སྤུགས་བསྐྱོམས།				



2 མྱོ་མོར་གསོ་སྐྱོད་གི་དོན་ལུ་གོ་སྐྱབས་སྤོང་བཀོད་ལྷན་པ།

གོ་སྐྱབས་སྤོང་བཀོད་ཀྱི་ཚན་གཞི།	སྐོར་ལུ་གསོ་སྐྱོད་ཀྱི་ཚུལ།	ཕན་ཐོག་གསོ་སྐྱོད་ཀྱི་ཚུལ།	བྱུང་ལུ་གསོ་སྐྱོད་ཀྱི་ཚུལ།	
ཆག་ཕྱིན་ཐངས་ཚད་དང་ལྡན་ཉིད།				
འཛིན་སྐྱོད་སྤྱི་ཚོགས་ལེགས་བཅོས་འབད་ཐོག་ལས་ ཐོན་ལུངས་ཡར་སེང་དགོ་ཉིད།				
འཛིན་སྐྱོད་སྤྱི་ཚོགས་ལེགས་བཅོས་འབད་ཐོག་ལས་ ཐོན་ལུངས་ཡར་དྲག་བཟོ་ཉིད།				
མཚོ་འདྲོད་དང་འབྲིལ་བའི་ཚོང་འབྲེལ་ཡར་སེང་དགོ་ཉིད།				
ཕྱི་ནང་གི་སྤྱད་སྤུལ་ལྡན་ཉིད།				
ལྷན་རིག་གི་རྒྱབ་སྐྱོར་ཐོབ་ཉིད།				
ལག་ལེན་འབབ་ཐངས་ལུ་ཅིས་མཐོང་བསྐྱོད་ཉིད།				
བཟའ་འཐུང་གི་སྤྱོད་ལམ་འཐུང་ཉིད།				
ཁེ་སྤོང་ཚན་གྱི་འཐོན་ལུངས་ཡར་སེང་འགྲོ་ཉིད།				
ལྷན་བཟོན་པོ་ཡོད་ཉིད།				
འཛིན་སྐྱོད་ལྡན་ཉིད།				
སྤོང་ལུངས་ཀྱི་མཐུན་ཚུན་ལྡན་ཉིད།				
སྤྱོད་ལུངས་བསྐྱོར་ལས།				



3 བླ་མ་ཚེས་ཀྱི་དོན་ལུ་གོ་སྐབས་ཐོ་བཀོད་ཁྲུལ།

གོ་སྐབས་ཐོ་བཀོད་ཀྱི་ཚུན་པག་ཀྱི།				
ཕྱི་མཚེས་སློམ་དང་འཕྲོན་ཁྲུངས་ཉུང་སུ་ལྡན་ཉིད།				
ཟད་འགྲོ་གང་མང་བཏང་ཉིད།				
ཕྱི་མཚེས་ཉེད་སྐལ་དགོ་ཉིད།				
ཁྲུལ་གྱི་མཁོ་འདོད་དང་འཁྲིལ་ཉེ་གོང་ཚད་ལྡན་ཉིད།				
ལུན་བརྟན་ལམ་ལུགས་ལྡན་ཉིད།				
བསྐྱེད་འབད་སའི་སའོངས་ལས་ཐོབ་ཉིད།				
མི་སྣེའི་འཛིན་སྐྱོང་ཐོག་ལས་འཕྲོན་ལུགས་ཡར་སེང་དགོ་ཉིད།				
སྐྱུགས་བསྐྱེད་མཁུ།				

སྐྱུགས་བསྐྱེད་ཀྱི་སྐབས་ལྟ་བུ་གོ་སྐབས་ཐོ་བཀོད་ཁྲུལ།  
 སྐྱུགས་བསྐྱེད་ཀྱི་སྐབས་ལྟ་བུ་གོ་སྐབས་ཐོ་བཀོད་ཁྲུལ།





ལ རྒྱུད་པར་གྱི་སྐྱུག་པ་ལྟམ་ནང་ གོ་སྐྱབས་གྱི་སྐྱུག་པ་བསྐྱོམས་དང་ དཀའ་བལ་གྱི་སྐྱུག་པ་བསྐྱོམས་ གཉིས་བཀོད་ཞིན་ལས་ སྐྱུག་པ་བསྐྱོམས་མང་ཉུང་གི་རྒྱུད་པར་ ཕྱི་སྤྱོད་བཀོད་ནི་ཡིན།

ཤ ཁེ་ཕན་ཅན་གྱི་ སོ་ནམ་ཞིང་ལྷ་གདམས་ཁ་རྒྱབས་ད་ སྐྱུག་པ་གྱི་རྒྱུད་པར་ལུ་བལྟ་སྟེ་ སྐྱུག་པ་ ཉུང་ཤོས་ཐོབ་མི་དེ་ ཁེ་ཕན་ཅན་གྱི་སོ་ནམ་ཞིང་ལྷ་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ གདམས་ཁ་རྒྱབ་ནི་ཡིན།

ཁེ་ཕན་ཅན་གྱི་སོ་ནམ་ཞིང་ལྷ་	གོ་སྐྱབས་གྱི་སྐྱུག་པ་	དཀའ་བལ་གྱི་སྐྱུག་པ་	གོ་སྐྱབས་དང་དཀའ་བལ་གཉིས་ གྱི་སྐྱུག་པ་མང་ཉུང་རྒྱུད་པར་





༤ སོ་ནམ་ཞིང་ལུ་འབད་མི་ཚུ་གིས་ ཁྱིམ་ནང་མི་རྫོབས་གི་རུས་སྟོབས་དང་འབྲེལ་ཏེ་ སོ་ནམ་ཞིང་ལུ་  
འཕྲོན་ཁྲུངས་ཅན་བཟོ་ནིའི་ བཟོན་གྲུགས་བསྐྱེད་དགོཔ་འདི་ ལག་ཆེས་ཨིན། དེ་གིས་ མ་དོ་བར་  
སོ་ནམ་ཞིང་ལུ་མ་འདྲམ་ཚུ་འབད་བའི་བསྐྱེད་ མི་རྫོབས་ག་དེ་ཅིག་གིས་འབད་ཚུགསཔ་ ཨིན་ན་  
འཆར་གཞི་བཟོ་སྟེ་ ལག་ལེན་འབབ་དགོཔ་འདི་ ག་ནི་བ་ལག་ཆེས་ཨིན།

༥ སོ་ནམ་ལུ་གི་ལྷ་ཕོ་ལུ་ བཟོ་བྱེད་གི་ལོ་ཕོག་དང་ བཟོ་དགུན་གི་ལོ་ཕོག་གི་དོན་ལུ་ལག་གཉིས་འབད་  
བཟོ་སྟེ་ ལག་ལེན་འབབ་པ་ཅིན་ ཁྱིམ་ནང་ལུ་འབད་མི་ མི་རྫོབས་གིས་མ་ལང་པའི་ དཀའ་ངལ་  
འདི་ སེལ་ཚུགསཔ་ཨིན།

༦ ཐིག་ཁྲུམ་དང་པ་ལས་པར་བཟོ་སྟེ་ སོ་ནམ་ཞིང་ལུ་འབད་བའི་ ལྷ་རིམ་ལུ་བཀོད་གི་འཆར་གཞི་  
ཨིན། འོག་གི་ ཐིག་ཁྲུམ་གཉིས་པའི་ནང་ ལམ་ར་བཟོ་སྟེ་ཡོད་མི་དེ་ ལོ་ཕོག་མ་འདྲམ་ཚུ་  
ཐོ་བཀོད་ནི་ཨིན།

༧ དེ་བཟུམ་སྟེ་ ལོ་ཕོག་མ་འདྲམ་ཚུ་ རེ་རེ་བཞིན་དུ་འབད་མཉམ་ ག་ཅི་ར་ འབད་དགོཔ་ཨིན་ན་  
དཔྱེ་འོག་གི་ཐིག་ཁྲུམ་ནང་ བཀོད་དོ་བཟུམ་སྟེ་ རང་སོའི་གཡུས་ཚན་དང་ སའིངས་གི་  
གནས་སྟངས་དང་འབྲེལ་ཏེ་ ཐོ་བཀོད་ནི་ཨིན།

འོག་གི་ ཐིག་ལྷན་གནས་འབྲེལ་བ་ ལྷ་སྐད་ས་བོད་མི་ནང་ སོ་ནམ་ཞིང་ལྷ་གནས་ གཅིར་འབྲེལ་དགོས་  
 ཡོད་པ་སྟེ་ རྒྱུད་རེའི་ ས་གནས་གྱི་གནས་སྐད་ས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་སོ་བོད་།  
 བཀའ་སྐྱོད་ལྷ་སོ་ནམ་ལས་རིམ་གྱི་ལྷ་སོ།

འཁྲིལ་གྱི་	༡	༢	༣	༤	༥	༦	༧	༨	༩	༡༠	༡༡	༡༢
དཔེ་སྟོན་		ལྷ་སྐད་ ས་བོད་				ལས་སྐད་	ལྷ་སྐད་	ལྷ་སྐད་		ལྷ་སྐད་		

བཀའ་དགུ་གྱི་དོན་ལྷ་སོ་ནམ་ལས་རིམ་ལྷ་སོ།

འཁྲིལ་གྱི་	༡	༢	༣	༤	༥	༦	༧	༨	༩	༡༠	༡༡	༡༢
དཔེ་སྟོན་		ལྷ་སྐད་ ས་བོད་				ལས་སྐད་	ལྷ་སྐད་	ལྷ་སྐད་		ལྷ་སྐད་		

དོན་ཚན་དུག་པེ་ རྫོང་ལེན་འཆར་གཞི་བཟོ་ནི།

དམིགས་ཡུལ།

དོན་ཚན་ལྟ་པའི་ ཡིག་རྒྱུག་པེ་དེ་གི་དམིགས་ཡུལ་གཙོ་བོར་ སོ་ནམ་ཞིང་ལུ་འབད་མི་ཚུ་ལུ་ ཁེ་ཕན་ཅན་གྱི་  
སོ་ནམ་ཞིང་ལུ་ ལས་རིམ་འཆར་གཞི་བཟོ་སྟེ་ སོ་ནམ་འཐོན་སྐྱོད་ ཡར་ཤུག་གཏང་ནི་འོ་དོན་ལུ་ རྒྱབ་  
སྐྱོར་འབད་ཚུགས་ནི་ཨིན།

ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས།

- 1 ཁེ་ཕན་ཅན་གྱི་ སོ་ནམ་ཞིང་ལུ་རྫོང་འཛིན་འབད་དེ་ གནམ་ས་ཁ་རྒྱབ་ས་ཚར་ཞིན་མ་ལས་ སོ་ནམ་ཞིང་ལུ་  
མ་འཇུག་ ག་དེ་སྤྱོད་ འབད་ནི་ཨིན་ན་དང་ མཐུན་རྐྱེན་མཁོ་ཆས་ ག་ཅི་ར་དགོ་པ་འདུག་ག་ཐོ་བཀོད་དེ་  
འཆར་གཞི་བཟོ་ནི་ཨིན། ཁེ་ཕན་ཅན་གྱི་ ཐིག་ལྷན་འོག་ལས་ ཁ་མར་བཟུ་སྟེ་ སོ་ནམ་ཞིང་ལུ་ ག་ཅི་ར་  
འབད་ནི་ཨིན་ན་ རྫོང་འཛིན་འབད་དེ་ཐོ་བཀོད་ནི།
- 2 ས་ཁོངས་གྱི་ ཐིག་ལྷན་ལས་མར་བཟུ་སྟེ་ ཁེ་ཕན་ཅན་གྱི་སོ་ནམ་ཞིང་ལུ་རེ་རེ་ལུ་ ས་ཁོངས་རྒྱ་ཆེ་ཚུང་  
ཨི་གུར་ག་དེ་ཅིག་དགོ་ག་ དེ་ཚུ་ཐོ་བཀོད་ནི་ཨིན།

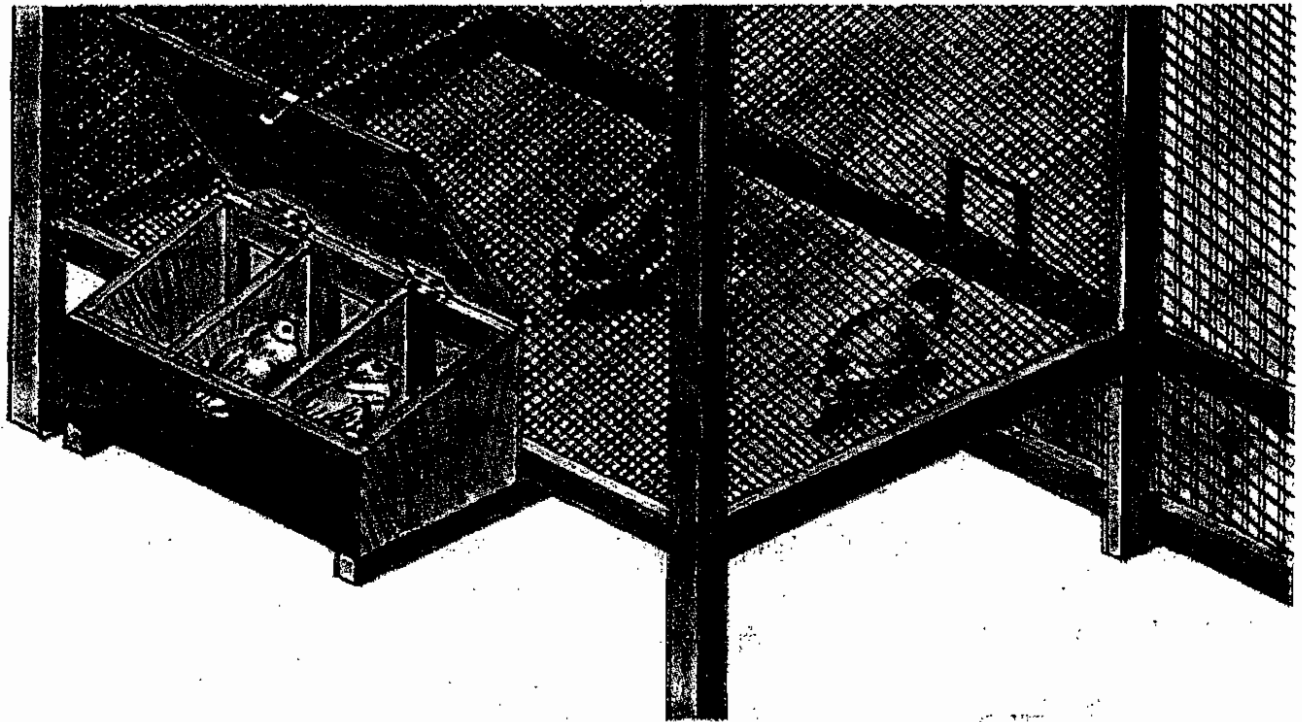
3 མཐོལ་མཁྱི་བཀོད་ཁྲམ་གསུམ་པའི་ནང་ སོ་ནམ་ཞིང་ལཱ་སོ་སོ་གི་དོན་ལུ་ མཐུན་རྐྱེན་མཐོལ་མཁྱི་ གཅི་ར་  
དགོས་འདུག་གཞག་ རྩོ་བཀོད་ནི་དང་ དེ་ལས་ ལོ་ཐོག་མེད་པ་ མི་ཐལ་ནི་དེ་དོན་ལུ་ ལྷན་དང་ ལུང་  
ལག་ཆའི་མཐུན་རྐྱེན་ མཐོལ་མཁྱི་ གཅི་ར་ དགོས་འདུག་གཞག་ རྩོ་བཀོད་ནི་ཨིན།

4 མཐོལ་འདོད་མཁྱི་བཀོད་ཁྲམ་བཞི་པའི་ནང་ སོ་ནམ་ཞིང་ལཱ་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ མཐུན་རྐྱེན་མཐོལ་མཁྱི་དང་  
ལག་ཆ་ ལྷན་ ལུང་ཚུ་མང་ཉུང་ གཞེ་ཅིག་དགོས་འདུག་གཞག་ རྩོ་བཀོད་ནི་ཨིན། དེ་ལས་དུས་ལུན་  
བཀོད་ཁྲམ་བདུན་པའི་ནང་ སོ་ནམ་ཞིང་ལཱ་རེ་རེ་གི་དོན་ལུ་ མཐུན་རྐྱེན་མཐོལ་མཁྱི་ལུང་དང་ལག་ཆ་ཚུ་  
མཐོལ་སྐྱུ་བའལ་ད་ནི་དེ་དོན་ལུ་ མ་དངུལ་བསྐོས་སྐྱོད་གཞེ་རེ་དགོས་ཨིན་ན་ ཕྱིས་བཏོན་ཏེ་རྩོ་བཀོད་ནི་  
ཨིན།

5 འཆར་གཞི་དང་ ལས་རིམ་མ་འདྲམ་ གཅི་ར་བཟོ་རུང་ མཐོལ་མཁྱི་དང་མ་དངུལ་གྱིས་ ལག་ལེན་  
འཐབ་རྒྱུགས་པ་འབད་བཟོ་དགོ། རྩོད་ལུ་འཆར་གཞི་ལས་རིམ་བཟོ་མ་ད་ དགའ་འལ་རུང་པ་ཅིན་  
རྩོད་རའི་སྤོ་ལོགས་འམ་ཡོད་མི་ སོ་ནམ་རྒྱ་སྤྱོད་ལྟེ་བའི་ ལཱ་འབད་མི་ཚུ་དང་འབྲེལ་བ་འཐབ་ཞིན་མ་ལས་  
རྒྱབ་སྐྱོར་ལེན་ཏེ་ ཁེ་ཕན་ཅན་གྱི་ སོ་ནམ་ཞིང་ལཱ་འི་ ལས་རིམ་འཆར་གཞི་བཟོ་དགོ།



6 སོ་ནམ་ཞིང་ལུ་འབད་མི་ཚུ་གིས་ ལས་རིམ་འཆར་གཞི་བཟོ་ནི་ རྒྱུ་མཚན་གིས་མ་དོ་བར་ སོ་ནམ་  
 གྱི་ལུ་སྒྲ་ཚོགས་དང་ སློལ་ལོ་གསོ་སྦྱོང་འབྲེལ་འདྲིའི་དོན་ལུ་ སློབ་ཡོད་རུང་རང་སོའི་གཡུས་ཚན་ནང་  
 ཡོད་མི་ སོ་ནམ་རྒྱ་བསྐྱེད་ལྟེ་བའི་ ལུ་འབད་མི་ཚུ་དང་འབྲེལ་བ་འབྲེལ་སྟེ་ བསྐྱབ་བྱའི་ལམ་སྟོན་དང་  
 རྒྱབ་སྦྱོར་ལེན་དགོ།



7 སོ་ནམ་རྒྱ་སྐྱེད་ལྟེ་བའི་ནང་ ལུ་འབད་མི་ཚུ་གིས་ཡང་ སོ་ནམ་ ཞིང་ལུ་འབད་མི་ཚུ་ལུ་ རྒྱུ་རིམ་  
 གསར་པ་གི་ ཐབས་ཤེས་གནས་སྐབས་ཚུ་བྱིན་ཏེ་ སློལ་ལོ་གསོ་ལའི་ སོ་ནམ་རྒྱ་སྐྱེད་ལྟེ་བ་ཚུ་ནང་  
 ལྟ་ཞིབ་འབད་བཅུག་སྟེ་ བསྐྱབ་བྱའི་ལམ་སྟོན་དང་ རྒྱབ་སྦྱོར་འབད་ནི་ལུ་ ཚམས་གསལ་ གཤེད་ཤག་ཤག་  
 འབད་བྱིན་དགོ།

འཆར་གཞི་བཅོམ་པའི་དཔེ་ཐོ་ཐོ་བཤམ་

ཡེང	ཚོར་འབྲིལ་	སའི་འཇམ་	མའི་ཚམས་	དཀོན་པོ་དོན་ གྲུབ་སྐབས་ལ།	རྒྱ་སྐབས་ལ།	ཚད་ལྡན་ལམ་ བཟུང་ལ།
༡	དཔེར་ན་གོ་བ་འཇུག་སྐྱོང་	ཨེ་ཀའ་༡	མོན།	གེ་ཇི་༥༠༠	དམིན་ཟླ་༡་པའི་ནང་།	དབུལ་ཁྲམ་༦༠༠༠
			མེན་ཡུད།	མེན་ཡུད་ཡུ་རི་ ཡ་གེ་ཇི་༡༢༠	དམིན་ཟླ་༡་པའི་ནང་།	དབུལ་ཁྲམ་༤༠༠
			རྩ་ཕད།	SSP གེ་ཇི་༡༠༠	དམིན་ཟླ་༡་པའི་ནང་།	དབུལ་ཁྲམ་༢༠༠
			PPchemicals		དམིན་ཟླ་པའི་ནང་	དབུལ་ཁྲམ་༡༥༠༠
༢	ཉ་ལག་རྩུང་འཇུག་སྐྱོང་					