



རྒྱུ་ལྷོ་ལས་སྐྱེ་གྱི་སྐྱེ་ལོ་ལྷོ་ལྷོ་བ་ལྷོ་སྐྱོད་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་མེད། འགྲིམ་འགྲུལ་གྱི་སོང་
འཛིན་རོ་མ་རྩིས་འགོ་འཕེར་རིགས་རྩིས་ལྷུ་བྱ་རྒྱ་ལས་སོང་འཛིན་རོ་བལྟས་དང་ཤོག་བྱ་དུས་
མའི་སྐྱེང་འགྲུལ་འགྲུལ་ལྷུ་ལས་རིགས་རོ་མ་ལེན་ལྷུ་ཐབས་མེད།

༥། ལོ་མང་རིང་སྐྱོས་རྩིས་སམ་ཆང་རག་རིགས་བག་མེད་ལོངས་སྐྱོད་ཀྱིས་ནང་མི་ཉེ་འཁོར་དང་། སྤྱི་ཚོགས་
ནང་ཆེས་དགའ་ངལ་ཚབས་ཆེ་བའོ་མཁའ་རྣམས་སྐྱེད་ནད་ལོག་མི་འགྱུར་བའི་སྤྱུགས་འཕེར་སྤོན་འགོག་
ཆེད་དམིགས་བསལ་སྤོན་བཅོས་མཐུན་འགྱུར་གྱི་གོ་སྐབས་མང་མཐའ་ཐེངས་ ༣ བསྐྱེད་མར་སྐྱོད་རྒྱ་
དང་། དེ་རྗེས་ད་དུང་དན་གོ་མས་གྱི་ནད་ལོག་བྱུང་བའི་ནད་པར་དེ་བལྟ་ལ་སོང་། འཕྲོད་བསྟེན་ལས་
ཁུངས་སམ་བོད་མིའི་དང་སྐྱེངས་འཕྲོད་བསྟེན་ཚོགས་པ་ནས་ཉུང་མཐར་འགྱུར་འགྱུར་ལོ་ལྷའི་རིང་རོགས་
རམ་བདག་སྐྱོད་ལྷུ་རྒྱ་ལྷུ་མཚམས་འཛོག་བྱེད་རྒྱ་ཡིན།

༥.༡། སྐྱོས་རྩིས་སམ་ཆང་རག་དན་གོ་མས་གྱི་ནད་པ་གང་ཞིག་ཅ་འཛིན་འདིའི་ལོག་ནས་རོགས་རམ་
མཐུན་འགྱུར་ལྷུ་ཐེངས་དང་པོར་སོ་སོའི་འདོད་མོས་ལྟར་བཅོས་ཐབས་ཁང་གང་རུང་དུ་བསྐྱོད་
འཇུག་ཚོགས་ཀྱང་། ནད་ལོག་སྤོན་པས་མཐུན་འགྱུར་རོགས་ཐེངས་གཉིས་བའམ་གསུམ་བ་ལྷུ་
དགོས་བྱུང་ཆེ་འདི་གའི་ལམ་སྤོན་ལྟར་གྱི་བཅོས་ཐབས་ཁང་ཁོ་ནར་བསྐྱོད་དགོས་པ་ལས་རང་
མོས་འདམ་ཀའི་གོ་སྐབས་མེད། དེ་མིན་མཐུན་འགྱུར་རོགས་རམ་ལྷུ་སྐྱོད་མི་ཚོགས་

༥.༢། བཅོས་ཐབས་ཁང་གང་རུང་ནད་བཅོས་ཐབས་གྱི་དུས་ལུན་ཆང་སྐབས་ནད་པའི་འདོད་མོས་ལྟར་
བཅོས་ཐབས་གྱི་དུས་ལུན་བསྐྱེད་དུ་པར་འགྱུངས་ལྷུ་ཚོགས་ཀྱང་དེར་ས་གནས་འགོ་འཛིན་ནམ་
སྤོན་ཁང་འགན་འཛིན་གྱི་རྒྱལ་གཉེར་དེས་པར་འགྲུལ་དགོས། དུས་ལུན་པར་འགྱུངས་ཐེངས་
གཅིག་ལྷག་ཞུ་སྐྱོད་མི་ཚོགས་ དེའང་གོ་སྐབས་ཐེངས་གཉིས་བའམ་གསུམ་བ་ལྷུ་སྐྱོད་ཁོངས་རོ་
འཛིན་བྱ་རྒྱ་ཡིན།

༥.༣། སྐྱོས་རྩིས་སམ་ཆང་རག་དན་གོ་མས་གྱི་བཅོས་ཐབས་ཁང་དུ་འཇུག་རྗེས་བཅོས་ཐབས་གྱི་དུས་
ལུན་ཆང་ཆང་ལྷགས་དགོས་པ་ཡིན། གལ་ཏེ་ནད་པས་བཅོས་ཐབས་ཁང་གི་དུས་ལུན་མ་ཆང་གོང་
སྤོན་བཅོས་མཚམས་འཛོག་བྱས་བའམ་ནད་མིས་ནད་པ་ཕྱིར་བཏོན་པ་གང་རུང་གི་གནས་
སྐྱེངས་བྱུང་རིགས་ལ་འདི་ནས་ལོ་ལྷའི་རིང་དོ་བདག་དེར་རོགས་རམ་བདག་སྐྱོད་ལྷུ་རྒྱ་ཡིན།

༥.༤། ཉམ་ཐག་ཨང་ཐོབ་ཅན་སྤྱད། གཞན་སྐྱོས་རྩིས་སམ་ཆང་རག་དན་གོ་མས་ལང་ཤོར་གྱི་ནད་པ་
འོར་འཛིན་ཆེད་བཅོས་ཐབས་ཁང་གི་རྒྱུངས་འཁོར་དང་ལས་བྱེད་འཕོད་གཏོང་དགོས་ཆེ་དེའི་རིན་



འབབ་དོ་བདག་རང་ཉིད་དམ་འབྲེལ་ཆགས་ནང་མིས་གྲུབ་འཇམ་དགོས་པ་ལས་ཅུ་འཛིན་འདིའི་
འོག་ནས་མཐུན་འགྱུར་མེད།

- ༦། བད་པ་གང་ཞིག་བཅོས་ཐབས་ཁང་ནས་བྲག་བསྐྱེད་སོང་སྟེ་སྐྱུར་སོ་སོའི་མི་ཆེ་འདུན་ལས་བཟང་དུ་གཏོང་
རྒྱ་དང་སྤྱི་ཚོགས་ལ་སྤྲོད་པས་ལས་རིགས་སྤོང་བརྒྱུ་ཁག་སྤྱང་འདོད་ཡོད་ཆེ།
- ༡) ཁ་མོ་བ།
 - ༢) ཆེས་བཟོ།
 - ༣) ཚུ་ལས།
 - ༤) སྐྱ་ཁར།
 - ༥) བསྐྱ་མཉེ་བྱུགས་པའི་སྤོང་བརྒྱུ། (Massage Training)
 - ༦) མཚར་ཐས་ (Bakery)
 - ༧) སློག་བཟོ་སོགས་ཀྱི་སྤོང་བརྒྱུ་ཡེད་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་མཐུན་འགྱུར་གང་འོས་ལུ་རྒྱ།

༧། ཅུ་འཛིན་འདི་ཉིད་གསལ་བསྐྱུགས་བཀྲིས་ཉིན་ནས་བཟུང་བོད་མིའི་དང་སྐྱེད་འཕྲོད་བསྟེན་ཚོགས་པས་
༢༠༠༧།༠༡།༠༡ འཁོད་ཅུ་འཛིན་བསྐྱུར་བཅོས་ཐེན་པར་ངོས་འཛིན་གྱིས་ལག་བསྟར་དགོས་རྒྱ། མ་འོངས་བསྐྱུར་
བཅོས་དགོས་གསལ་ནས་བྱུང་ལ་འཛིན་སྤོང་ཚོགས་འདུར་བཀའ་བསྐྱུར་གྱིས་མང་མོས་ཐག་གཅོད་ཀྱི་ལམ་ནས་
གཏན་འབེབས་གནང་འཇུག་བཅས་ཀྱི་ཅུ་འཛིན་ལམ་སྟོན་དུ། བོད་མིའི་དང་སྐྱེད་འཕྲོད་བསྟེན་ཚོགས་པ་ནས་
ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༣ ཟླ་ ༡༢ ཚེས་ ༡༤ ལ།

བྱུང་ཡིག་ཆེན་མོ།

