



༡༡། །བོད་མིའི་དང་སྤངས་འཕྲོད་བསྟེན་ཆོགས་བའི་ལས་
བྱེད་འདེམས་བསྐྱོད་དང་། ཐོགས་རིམ་སྤར་སྤྱོད་གས། གནས་སྤོ་
གཏོང་སྤྱོད་ས་བཅས་ཀྱི་སྤྱི་གཞི།

དཀར་ཆག

ལེའུ་དང་པོ།	སྒྲིག་འགྲོ།-----༡
དོན་ཚན་དང་པོ།	སྒྲིག་གཞིའི་མིང་།-----༡
དོན་ཚན་གཉིས་པ།	འགོ་འདྲུགས།-----༡
དོན་ཚན་གསུམ་པ།	ཆ་རྒྱུ།-----༡
དོན་ཚན་བཞི་པ།	སྒྲིག་གཞིའི་བྱུང་ཚད།-----༡
དོན་ཚན་ལྔ་པ།	ཕྱི་ཚན།-----༡
དོན་ཚན་དྲུག་པ།	ལས་བྱེད་པའི་དབྱེ་བ།-----༡
ལེའུ་གཉིས་པ།	ལས་བྱེད་པའི་ས་མིག་དང་། འོས་ཚུས།---༢
དོན་ཚན་བདུན་པ།	ལས་བྱེད་པའི་ས་མིག་-----༢
དོན་ཚན་བརྒྱད་པ།	ལས་བྱེད་གསར་འདེམས་སྐབས་ཀྱི་སྤྱི་ཡོངས་ འོས་ཚུས།-----༥
ལེའུ་གསུམ་པ།	ལས་བྱེད་འདེམས་བསྐྱོའི་འགན་དབང་དང་། བརྒྱུད་རིམ།-----༡
དོན་ཚན་དགུ་པ།	ལས་བྱེད་འདེམས་བསྐྱོ་དང་། རོགས་རིམ་ སྒྲར་ཆའི་འགན་དབང་།-----༡
དོན་ཚན་བཅུ་པ།	ལས་བྱེད་གསར་འདེམས་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་དང་། འདེམས་སྒྲིག་ཚོགས་ཚུང་།-----༡
དོན་ཚན་བཅུ་གཅིག་པ།	རྒྱུགས་ཞིབ་ཚོགས་ཚུང་།-----༤

ལེའུ་བཞི་པ།	ཐོགས་རིམ་དང་འཛོལ་མཆམས་	
	སྒྲར་ཕྱོགས།-----	༡༠
དོན་ཚན་བཅུ་གཉིས་པ།	ལས་བྱེད་རྣམས་ཀྱི་ཐོགས་རིམ་དང་འཛོལ་	
	མཆམས་སྒྲར་ཕྱོགས།-----	༡༠
དོན་ཚན་བཅུ་གསུམ་པ།	ལས་བྱེད་ཐོགས་རིམ་བསྐྱར་ཞིབ་	
	ཆོགས་ཚུང་།-----	༡༡
ལེའུ་ལྔ་པ།	ཞབས་གཡར་དང་། ཆོད་གན། འཕྲལ་སེལ།	
	ཉིན་ཟླ།-----	༡༣
དོན་ཚན་བཅུ་བཞི་པ།	ཞབས་གཡར་དང་། ཆོད་གན།-----	༡༣
དོན་ཚན་བཅོ་ལྔ་པ།	འཕྲལ་སེལ་དང་། ཉིན་ཟླ།-----	༡༥
དོན་ཚན་བཅུ་ལྔ་པ།	ཉིན་ཟླ་འི་ཟླ་འབབ་བཅི་སྟངས།-----	༡༦
དོན་ཚན་བཅུ་བདུན་པ།	དམིགས་བསལ་མཐུན་ཀྱིན།-----	༡༩
ལེའུ་དྲུག་པ།	ལས་བྱེད་གནས་སྤོ་དང་། སྤྱིག་གཞི་བསྐྱར་	
	བཅོས།-----	༡༩
དོན་ཚན་བཅོ་བརྒྱད་པ།	གནས་སྤོ་གཏོང་ཕྱོགས།-----	༡༩
དོན་ཚན་བཅུ་དགུ་པ།	སྤྱིག་གཞི་བསྐྱར་བཅོས།-----	༢༠

༡༡། །བོད་མིའི་དང་ལྷངས་འཕྲོད་བསྟེན་ཚོགས་པའི་ལས་
བྱེད་འདམས་བསྐྱོད་དང་། ཐོགས་རིམ་སྤར་ཕྱོགས། གནས་སྤོ་
གཏོང་ཕྱོགས་བཅས་ཀྱི་སྤྲིག་གཞི།

ལེའུ་དང་པོ།
སྟོན་འགྲོ།

དོན་ཚན་དང་པོ། སྤྲིག་གཞིའི་མིང་།

སྤྲིག་གཞི་འདི་ལ་བོད་མིའི་དང་ལྷངས་འཕྲོད་བསྟེན་ཚོགས་པའི་ལས་བྱེད་
འདམས་བསྐྱོད་དང་། ཐོགས་རིམ་སྤར་ཕྱོགས། གནས་སྤོ་གཏོང་ཕྱོགས་བཅས་
ཀྱི་སྤྲིག་གཞི་བོད་རྒྱལ་ལོ་ ༡༩༥༣ ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༥ ཞེས་དང་། བསྐྱུས་མིང་ལ་
ལས་བྱེད་འདམས་བསྐྱོའི་སྤྲིག་གཞི་ཞེས་འབོད་རྒྱུ།

དོན་ཚན་གཉིས་པ། འགོ་འཇུགས།

སྤྲིག་གཞི་འདི་བོད་མིའི་དང་ལྷངས་འཕྲོད་བསྟེན་ཚོགས་པའི་འགན་འཛིན་
སྟོན་ཚོགས་ཀྱིས་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༥ ཟླ་ ༥ ཚེས་ ༡ ཉིན་གཏན་འབེབས་བྱས་པ་
ནས་ལག་བསྟར་འགོ་འཇུགས་བྱ་རྒྱུ།

དོན་ཚན་གསུམ་པ། ཆ་སྐྱོན།

སྤྲིག་གཞི་འདི་ཉི་མ་ཅལ་མང་ཕྱེའི་ཚོགས་སྡེ་དེབ་སྐྱེལ་བྱིངས་ཡིག་ ༡༩༩༩
ལོ་ཆ་སྐྱོན་འོག་བཞོད་སྤྲིག་བྱས་པ་ཡིན།

དོན་ཚན་བཞི་པ། སྤྲིག་གཞིའི་བྱུང་ཚད།

སྤྲིག་གཞི་འདི་བོད་མིའི་དང་རྒྱངས་འཕྲོད་བསྟེན་ཚོགས་པའི་ལས་བྱེད་
ཡོངས་ལ་བྱུང་བ་ཡིན།

དོན་ཚན་ལྔ་པ། ལྟེ་ཚན།

བོད་མིའི་དང་རྒྱངས་འཕྲོད་བསྟེན་ཚོགས་པའི་གཤམ་འོག་སྤྲིག་འཛུགས་
རྣམས་བྱུང་ཁོངས་སྤྲོན་ཁང་དང་། བྱུང་ཁོངས་བོད་སྤྲིག་དམིགས་བསལ་
དགོས་མཁོ་ཅན་གྱི་སློབ་གྲྭ་ (མངོན་དགའ་དང་རྩན་སྤྲུང་) ཁག་བཅས་ལྟེ་
ཚན་གཉིས་སུ་དབྱེ་རྒྱ།

དོན་ཚན་དྲུག་པ། ལས་བྱེད་པའི་དབྱེ་བ།

༡། བོད་མིའི་དང་རྒྱངས་འཕྲོད་བསྟེན་ཚོགས་པའི་བྱུང་ཁོངས་ལྟེ་ཚན་ཁག་
ནང་ལས་འགན་དང་ལས་དོན་གྱི་ཆ་ནས་འཕྲོད་བསྟེན་དང་། འཛིན་སྐྱོང་།
གསོ་སྐྱོང་། ཤེས་ཡོན་བཅས་ལས་བྱེད་ལྟེ་ཚན་ཁག་བཞི་རུ་དབྱེ་རྒྱ།

༢། འཕྲོད་བསྟེན་ལས་བྱེད་ཁོངས་སྤྲོན་པ་དང་། སའི་སྤྲོན་པ། སྤྲོན་ཞབས།
སྤྲོན་སྐྱོང་། ཁག་ལུང་དང་སྐོག་པར་རྒྱག་མཁན། མིག་དབང་བརྟག་
དབྱེད་པ། ལྟེ་བཙོས་གསོ་ཐབས་པ། སེམས་ཁམས་རིག་པ་སོགས་བྱེད་
ལས་པ་དང་།

༣། འཛིན་སྐྱོང་ལྟེ་ཚན་ཁོངས་སུ་འགན་འཛིན། དྲུང་ཡིག་ ཅིས་པ། དཔུལ་
གཉེར། གཉེར་པ། མ་བྱུན། ཁ་ལོ་བ། ཡིག་གད། མཚན་སྤྲད་སོགས།

༤། གསོ་སྐྱོང་ལྟེ་ཚན་ཁོངས་སུ་མངོན་དགའ་སློབ་གྲྭ་དང་གཞན་ཡང་རང་ལོ་
གན་པ་རྣམས་གྱི་དམིགས་བསལ་དགོས་མཁོ་ཅན་གྱི་སྤྲོད་ཁང་རུ་ཡོད་
པའི་པ་ཚབ་དང་མ་ཚབ་སོགས།

ང ཤེས་ཡོན་ལྷན་ཆོན་ཁོངས་སུ་མངོན་དགའ་སློབ་གྲུའི་དགེ་ཆེ་དང་། སློབ་
དགེ་སོགས་སུ་དབྱེ་རྒྱ།

ཤ། ལས་འགན་དང་ལས་དོན་གྱི་ཆ་ནས་དབྱེ་བཤོ་བྱས་པའི་ལས་བྱེད་
རྣམས་འགན་འཛིན་ལྷན་ཆོགས་ནས་ཆོག་མཆན་བསྩལ་ཐོན་གཞིར་
བརྒྱུད་ཐོགས་རིམ་སོ་སོར་འཇུག་འགོད་བྱ་རྒྱ།

ལེའུ་གཉིས་པ།
ལས་བྱེད་པའི་ས་མིག་དང་། འོས་ཆོས།

དོན་ཚན་བདུན་པ། ལས་བྱེད་པའི་ས་མིག་

༡། བོད་མིའི་དང་སྒྲངས་འཕྲོད་བསྟེན་ཆོག་ས་པའི་ཕོག་ས་རིམ་
སོ་སོའི་ལས་བྱེད་ཡོངས་རྫོགས་ཀྱི་ས་མིག་ཐོ་གཞུང་དང་། ལས་བྱེད་
མིང་གཞུང་ཁག་གངས་མཛོད་ནང་ཁ་གསལ་བཟོ་འགོད་བྱས་ཏེ་
བྱང་ཆའི་ལྷ་རྟོག་འོག་བདག་ཉར་གྱིས་དུས་ཐོག་སོ་སོར་ཁ་སྐོང་།
ཁྱེད་ག་ནམ་ཉན་བྱེད་དགོས།

༢། འོ་གསུམ་རེའམ་དགོས་གཤམ་ནས་བྱང་ལ་འགན་འཛིན་ལྷན་ཆོག་ས་ནས་
ལས་འཁོར་ཉམས་ཞིབ་ཆོག་ས་ཚུང་རེ་བཅུགས་ཏེ། ལས་བྱེད་ས་མིག་
གསར་གཏོད་དང་། ཕྱིར་བསྟུ། བརྗེ་སྐྱར་བཅས་གང་དགོས་ཀྱི་སྣན་
ཐོ་འཛིན་སྐྱོང་ཆོག་ས་ཚུང་བརྒྱད་ལུལ་འབྱོར་ལ་འགན་འཛིན་
ལྷན་ཆོག་ས་ནས་ཞིབ་འཇུག་གིས་གཏན་འབེབས་ལྟར་ཅ་འཛིན་བྱེད་
དགོས།

༣། ལས་དོན་གསར་གཏོད་དང་། རྒྱ་བསྐྱེད་ཀྱིས་ས་མིག་གསར་གཏོད།
ལས་གཞི་མཇུག་བསྐྱེལ་ལམ་ལས་འཁོར་དབང་གིས་ས་མིག་ཕྱིར་
བསྟུ་རི་དགོས་འགན་འཛིན་ལྷན་ཆོག་ས་ནས་བཀའ་འཁྲོལ་ཁྱེད་ཏེ་
འཆར་ལོའི་ལོ་འཁོར་སྟོན་ཅིས་སུ་ཚུད་བ་བྱེད་དགོས།

༤། དགོས་གཤམ་དབང་གིས་ས་མིག་བརྗེ་བསྐྱར་དགོས་ཆེ་འཛིན་སྐྱོང་
ཆོག་ས་ཚུང་ནས་འགན་འཛིན་ལྷན་ཆོག་ས་ལ་སྣན་སེང་བཀའ་འཁྲོལ་ཁྱེད་
དགོས།

༥། ས་མིག་གསར་གཏོད་དང་བྱིར་བསྐྱུ་ བརྗེ་བསྐྱུར་རི་སོང་འཛིན་སྐྱོང་
ཆོག་ས་རྒྱུད་ནས་སྐབས་འབྲུལ་ནང་ཁྱུལ་གསལ་བསྐྱགས་བྱེད་དགོས།

དོན་ཚན་བརྒྱད་པ། ལས་བྱེད་གསར་འདེམས་སྐབས་ཀྱི་སྤྱི་ཡོངས་འོས་ཆས།

༡། གནས་ཡུལ་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ཁྲིམས་མཐུན་གནས་སྡོད་ཆོག་པའི་ལག་
འབྲེར་ཡོད་པ།

༢། རོགས་རིམ་སོ་སོའི་དགོས་ངེས་ཤེས་ཆད་དང་ཉམས་སྦྱོང་།

༣། དབྱ་ཁུལ་འབྲུལ་ཆད་མེད་པའི་དན་རྟགས། (བྱི་མིར་དོན་ཚན་འདི་མི་
ཁྱབ།)

༤། རང་ལོ་ ༡༩ རྩེལ་ལོ་ལོན་པ།

༥། ཁྲིམས་ཁང་ངམ་སྤྱན་ཁང་ཆད་ལྡན་ནས་རིག་འཆོ་མ་བཟོ་བའི་གསལ་
བསྐྱགས་བྱས་པ་མ་ཡིན་པ།

༦། བྱ་ལོན་སྐྱབ་འཇལ་མ་ཐུབ་པ་མ་ཡིན་པ།

༧། གཞུགས་བབ་བདེ་ཐང་ལས་འཐེར་ཡིན་པའི་སྤྱན་བ་ཆད་ལྡན་གྱི་ངོས་
སྦྱོར་ཐོག་སྦྱོས་རྩས་ངན་གོམས་མིན་པའི་དོ་བདག་སོ་སོའི་ཁས་ལེན་
ཡིག་ཆ་དགོས།

༨། སྤྱི་མྱེར་སྤྱི་ཚན་གང་རུང་ནང་ལས་ཀ་བྱེད་ཁུས་ཡིན་ན། སྤྱི་ཚན་དེ་
ནས་དགག་བྱ་མེད་པའི་ངོས་སྦྱོར།

༩། རང་ཉིད་གཏན་སྡོད་བྱ་ཡུལ་ས་གནས་འགོ་འཛིན་ནས་རྒྱུན་ཏུ་བྱ་སྦྱོར་
ཉེས་སྦྱོན་མེད་པའི་ངོས་སྦྱོར་རམ། བྱི་མི་ཡིན་ན་ཉིན་རྟག་ལས་ཁུངས་ཀྱི་
ནག་ཉེས་མེད་པའི་ངོས་སྦྱོར་ (PCC) བཅས་འབྲུལ་དགོས།

༡༠། ཁག་མེད་པའི་རྒྱ་མཚན་ཡང་དག་མེད་པར། བོད་མིའི་དང་གླངས་འཕྲོད་

བསྟེན་ཆོགས་པ་ནས་ལས་འགན་བཀོད་སྤྲིན་ཟིན་རྗེས་ལས་བཅར་མ་ཞུས་
བཤམ། ལས་གནས་ནས་རྩ་དགོངས་ཞུས་པ་ཞིག་ཡིན་ཆེ་ལོ་གཅིག་བར་
འདེམས་རྒྱགས་སུ་འདྲེལ་ཞུགས་མི་ཆོག

ལེའུ་གསུམ་པ།

ལས་བྱེད་འདེམས་བསྐྱེད་འགན་དབང་དང་། བརྒྱད་རིམ།

དོན་ཚན་དགུ་པ། ལས་བྱེད་འདེམས་བསྐྱེད་དང་། རོགས་རིམ་སྤར་ཆའི་འགན་
དབང་།

༡། བོད་མིའི་དང་སྤངས་འཛོད་བཞེན་ཚོགས་པའི་ལས་བྱེད་ཡོངས་ཀྱི་
འདེམས་བསྐྱེད་དང་། གནས་སྤོ། གནས་དབྱུང་། རོགས་རིམ་པབ་པ།
རོགས་སྤར་བཀག་བསྐྱེལ། ཅ་དགོངས། གས་ཡོལ། གས་ཡོལ་སྤྱ་སྤྱར་
དང་འཕར་འགྱངས་བཅས་ཀྱི་འགན་དབང་ནམས་ཚོགས་པའི་འགན་
འཛིན་ལྷན་ཚོགས་ལ་ཡོད་ཅིང་། བྱེད་སྐྱོའི་དག་འཛིན་སྤྱོད་ཚོགས་
ཅུང་ནས་འགན་འཛིན་ལྷན་ཚོགས་ལ་འཆར་འབྱུང་བྱེད་དགོས།

༢། དཔུས་ས་གཉིས་ཀྱི་སྤྱི་ཚན་ཁག་ནང་འབྲལ་སེལ་དང་། ཉིན་སྤུའི་ཐོག་
ལས་བྱེད་བསྐྱོད་གཞག་དང་། དུས་འགྱངས་བྱ་རྒྱུའི་འགན་དབང་ཚོགས་
པའི་འཛིན་སྤྱོད་ཚོགས་ཅུང་ལ་ཡོད།

དོན་ཚན་བཅུ་པ། ལས་བྱེད་གསར་འདེམས་ཀྱི་བརྒྱད་རིམ་དང་། འདེམས་
སྤྱད་ཚོགས་ཅུང་།

༡། བོད་མིའི་དང་སྤངས་འཛོད་བཞེན་ཚོགས་པའི་རོགས་རིམ་སོ་སོར་
གཏན་འཇགས་ལས་བྱེད་འདེམས་བསྐྱེད་བྱ་རྒྱུར་འཛིན་སྤྱོད་ཚོགས་ཅུང་
ནས་རྒྱབ་གཉེར་གྱིས་འགན་འཛིན་ལྷན་ཚོགས་ནས་ཚོག་མཆན་མ་ཐོབ་
པར་བསྐྱོད་གཞག་བྱེད་མི་ཚོགས་

༡། འགན་འཛིན་ལྷན་ཚོགས་ནས་ཚོག་མཆན་ཐོབ་པའི་ས་མིག་སྤྱང་བ་
ཁ་སྐོང་དགོས་གཤམ་ནས་བྱང་ལ་འཛིན་སྤྱང་ཚོགས་ཚུང་ནས་འདེམས་
སྒྲུག་ཚོགས་ཚུང་རེ་བསྐོ་འཇུགས་བྱས་ཏེ། དབྱུང་ས་གཉིས་ནས་རྒྱ་
བྱུང་གསལ་བསྐྱབས་བྱེད་དགོས།

༢། འདེམས་སྒྲུགས་གསལ་བསྐྱབས་བྱས་ཏེ། དགོས་མཁོའི་ས་མིག་གང་
དེར་འོས་ཚུལ་ཆང་བའི་འཆང་སྟན་འབྱུང་མཁན་གཉིས་སམ་དེ་ལས་
མང་བ་བྱང་ཆེ། འདེམས་སྒྲུག་ཚོགས་ཚུང་ནས་སྒྲུགས་ཞིབ་ཚོགས་
ཚུང་བྱུང་བཅུགས་ཀྱིས་སྒྲུགས་ལེན་བྱེད་དགོས།

༣། འོས་ཚུལ་ཆང་བའི་འཆང་སྟན་འབྱུང་མཁན་གཉིས་ལས་མེད་ཆེ།
འདེམས་སྒྲུགས་མ་དགོས་པར་འཛིན་སྤྱང་ཚོགས་ཚུང་ནས་དག་སྒྲུགས་
ཁྲུངས་ཏེ་འགན་འཛིན་ལྷན་ཚོགས་སུ་འཆར་འབྱུང་ཞུ་དགོས།

༤། ཐོགས་རིམ་རི་ཡིན་གྱི་དགོས་མཁོ་དང་བསྟན་པའི་འོས་ཚུལ་དང་།
སྒྲུགས་གཞི། དེ་བཞིན་འབྲི་སྒྲུགས་དང་། ལག་བསྟར་སྒྲུགས་གཞི། དག་
སྒྲུགས་བཅས་ལ་ཨང་རིམ་སྤྱོད་ཚུགས། ཆ་སྟེན་གཞན་བཅས་འདེམས་
སྒྲུག་ཚོགས་ཚུང་གི་གསལ་བསྐྱབས་ནང་གསལ་ལྟར་ཆ་འཛིན་བྱེད་
དགོས།

༥། སྒྲུགས་སྤྱོད་ནས་གངས་རི་ཡོད་སོ་སོར་ཨང་ཐོབ་ཚུགས་བསྐྱེམས་ཀྱིས་
ཡིག་སྒྲུགས་ལོན་པའི་ཁྲིངས་ནས་སྒྲུགས་འབྲས་ཅེ་ཕུད་འགན་འཛིན་
ལྷན་ཚོགས་ལ་འཆར་འབྱུང་གིས་བསྐོ་གཞག་བྱ་རྒྱ།

༦། ས་མིག་སོ་སོར་སྒྲུགས་འཕྲོད་བྱུང་བ་ནམས་ལྷ་གངས་ ༤ རིང་སྒྲུག་ཐོའི་
ཁྲིངས་སུ་བཞག་སྟེ། ས་མིག་སྤྱང་བ་ཐོན་མཆམས་འགན་འཛིན་ལྷན་

ཚོགས་ལ་སྟོན་གསན་ཞུས་ཏེ་སྐྱབ་ཐོའི་ཁོངས་ནས་ཅེ་བཏོག་གིས་བསྐྱོ་
གཞག་བྱེད་ཆོག

དོན་ཚན་བཅུ་གཅིག་ལ། རྒྱགས་ཞིབ་ཚོགས་ཚུང་།

༡། རོགས་རིམ་གཉིས་པ་དང་དེ་ཡན་འཛིན་སྐྱོང་ཚོགས་ཚུང་གི་རྒྱབ་གཉེར་
དང་བཅས་འགན་འཛིན་ལྟན་ཚོགས་ནས་ཐད་ཀར་བསྐྱོ་གཞག་བྱ་རྒྱ་
ལུད། དེ་བྱེད་ས་གསར་འདེམས་སྐབས། བཀོད་མངགས་ལྟར་དབུས་ས་
གཉིས་སུ་རྒྱགས་ཞིབ་ཚོགས་ཚུང་ནས་འདེམས་རྒྱགས་བརྒྱད་བསྐྱོ་
གཞག་བྱ་རྒྱ།

༢། རྒྱགས་ཞིབ་ཚོགས་ཚུང་གི་ཚོགས་མི་སུ་རུང་གི་སྤྱན་ཉེ་ཁྲོགས་འབྲེལ་
ལམ། འགལ་ཁྱེ་ཡོད་པ་ཞིག་འཆང་རྒྱགས་ཁོངས་སུ་ཡོད་ཆེ། དོ་བདག་
ཚོགས་མིའི་ལས་འགན་ནས་བཞུགས་དགོས།

༣། རྒྱང་ཆེ་ལས་ཁུངས་སུ་མེད་སྐབས་དེའི་ལས་ཆབ་སུ་ཡིན་ནས་འགན་
ཁུང་ལེན་རྒྱ།

ལེའུ་བཞི་པ།

ཐོགས་རིམ་དང་འཛོལ་མཆམས་སྤར་ཕྱོགས།

དོན་ཚན་བཅུ་གཉིས་པ། ལས་བྱེད་རྣམས་ཀྱི་ཐོགས་རིམ་དང་འཛོལ་
མཆམས་སྤར་ཕྱོགས།

- ༡། གཏན་འཇགས་དང་ཚོད་གན། ཞབས་གཡར། འབྲལ་སེལ། ཉིན་སྒྲ་
བཅས་པའི་ཐོགས་རིམ་དང་འཛོལ་མཆམས། ཞབས་འཕར་བཅས་
གཏན་འབེབས་དང་། བཅོས་སྤྲིག། སྤར་གཅོག་བྱེད་པའི་འགན་དབང་
འགན་འཛིན་ལྷན་ཚོགས་ལ་ཡོད།
- ༢། བོད་མིའི་དང་སྒྲངས་འཕྲོད་བསྟེན་ཚོགས་པའི་ལས་བྱེད་ས་སྤོང་ཐོན་མ་
ཐག་པའི་ཐོགས་རིམ་དེར་བསྐྱར་བཅོས་གཏོང་དགོས་བྱུང་ཆོ། འཛོལ་
སྤོང་ཚོགས་ཚུང་ནས་འགན་འཛིན་ལྷན་ཚོགས་ལ་འཆར་འབྲལ་བཀའ་
འཁྲུལ་ཁུ་དགོས།
- ༣། ཐོགས་རིམ་སོ་སོའི་འཛོལ་མཆམས་དང་ཞབས་འཕར་འཐོབ་ཆ། ཞབས་
ལོ་ ༡ ལོན་པའི་ལས་བྱེད་རྣམས་འཛོལ་མཆམས་སྤར་ཆ་བྱ་རྒྱུར་འབྲལ་
ཡོད་ཕྱེ་ཚན་སོ་སོའི་འགན་འཛིན་ནས་རྒྱབ་གཉེར་འབྱོར་འབྲལ་འཛོལ་
སྤོང་ཚོགས་ཚུང་ནས་ཞིབ་འཇུག་གིས་འགན་འཛིན་ལྷན་ཚོགས་ནས་
བཀའ་འཁྲུལ་ཁུ་དགོས།
- ༤། ཐོགས་རིམ་གོང་མའི་ས་མིག་སྤོང་བར་ཐོགས་རིམ་འོག་མའི་ལས་བྱེད་
ཅིག་ཐོགས་རིམ་སྤར་ཉེ་བསྐྱོད་གཞག་བྱེད་སྐབས། ཞབས་ལོའི་གན་རིམ་
ལ་དེས་བར་ལྷོས་དགོས་ཀྱང་། ལས་དོན་རྒྱས་ཅལ་དང་། འཛོལ་ཅལ།
ཤེས་ཚད། དམིགས་བསལ་བྱས་ཇེས་ཅན་གཤམ་གསལ་འོས་ཆོས་

ཚང་བའི་ལས་བྱེད་ཡོད་ན། འཛིན་སྐྱོང་ཚོགས་ཚུང་གི་རྒྱབ་གཉེར་དང་
 བཅས་འགན་འཛིན་ལྷན་ཚོགས་ནས་བཀའ་འཁྲོལ་ཞུས་ཏེ་ཕོགས་རིམ་
 གོང་མའི་ལས་འགན་ཐོག་དམིགས་བསལ་སྤར་ཆོག
 ༡༡ རང་གི་ཕོགས་རིམ་ནང་ལས་ཚུན་ལོ་གསུམ་ཟླའི་པོར་ལོན་ཟིན་པ།
 ༡༢ ཕོགས་རིམ་སྤར་ཆ་བྱས་ཏེན་ནས་དུས་ལུན་ཆེ་དྲུག་ནང་གས་ཡོལ་
 འཛོན་མཁན་ཟིན་པ།
 ༡༣ གསར་སྣན་དུ་ཕོགས་རིམ་སྤར་ཆུང་རྒྱབ་གཉེར་ཡོད་པ།
 ༡༤ འདས་མ་ཐག་བའི་ལོ་གསུམ་གྱི་གསར་སྣན་ནང་བཟོད་ཆོག་པན་བའི་
 དིགས་མེད་པ།
 ༡༥ སྤར་ལས་བ་ཞིག་ད་ལྟའི་ཕོགས་རིམ་ཐོག་པོ་པོའི་ཆེད་ལས་དང་འབྲེལ་
 བའམ། འབྲུང་འབྲུང་གི་ལས་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་ཕོགས་རིམ་གོང་མའི་
 ཤེས་ཆ་དུ་ལག་ཁྲེར་ཐོབ་པོན་བྱུང་ཆེ། ཕོགས་རིམ་གོང་མའི་ས་མིག་
 སྐྱོང་བ་ཐོན་མཆམས་དམིགས་བསལ་ཕོགས་སྤར་གྱིས་བསྐྱོ་གཞག་
 བྱེད་ཆོག

དོན་ཚན་བཅུ་གསུམ་པ། ལས་བྱེད་ཕོགས་རིམ་བསྐྱར་ཞིབ་ཚོགས་ཚུང་།
 ༡༡ ཚོགས་བའི་མ་དདུལ་གནས་སྟངས་དང་། ཡུལ་ཐང་འཕར་ཆོད་ལ་
 གཞིགས་ཏེ། འཛིན་སྐྱོང་ཚོགས་ཚུང་ནས་ལས་བྱེད་ཕོགས་རིམ་
 བསྐྱར་ཞིབ་དགོས་པའི་ཁྱེད་སྐྱུལ་བྱུང་ན་འགན་འཛིན་ལྷན་ཚོགས་ནས་
 སྐབས་མཆམས་ཕོགས་རིམ་བསྐྱར་ཞིབ་ཚོགས་ཚུང་ཆེད་འཇུགས་
 བྱ་རྒྱ།

༡། འགན་འཛིན་སྟན་ཆོགས་ཀྱིས་པོགས་རིམ་བསྐྱར་ཞིབ་ཆོགས་ཚུང་གི་
སྟན་ཐོ་ངོས་ལེན་ནམ། བསྐྱར་བཅོས། བསྐྱར་འཛིག་གང་རུང་གི་ཐག་
གཅོད་བྱེད་ཆོག

ལེབ་ལྷ་བ།

ཞབས་གཡར་དང་། ཚོད་གན། འབྲེལ་སེལ། ཉིན་ཟླ།

དོན་ཚན་བཅུ་བཞི་བ། ཞབས་གཡར་དང་། ཚོད་གན།

༡། སྡེ་ཚན་གཞན་གྱི་ལས་བྱེད་ཅིག་པོ་དེ་མེད་དང་སྒྲངས་འཛོད་བསྟེན་
ཚོགས་པར་ཞབས་གཡར་དང་། ཚོགས་པའི་ལས་བྱེད་ཅིག་སྡེ་ཚན་
གཞན་ལ་ཞབས་གཡར་འབོད་གཏོང་དགོས་རིགས་འགན་འཛིན་ལྟན་
ཚོགས་ལ་བཀའ་འབྲོལ་ཞུ་དགོས་པ་དང་། ཞབས་གཡར་བཞོད་ཁྲབ་
ནང་ལས་ཡུན་རིང་གི་ཐོབ་ཐང་དང་། ཁེ་སན། ལས་འགན། སྤྲིག་སྤྲང་ཞུ་
སྒྲོ་ཁ་གསལ་འབོད་དགོས།

༢། གཏན་འཇགས་ལས་བྱེད་བསྐྱོ་གཞག་ལ་དུས་འགོར་ཡོད་པ་དང་།
འོས་འཕེར་ཅན་གྱི་མི་འགོ་དཔྱིགས་འཇུགས་བྱ་རྒྱ་ཡོད་ཆོ། ས་མིག་
ཡོད་མེད་གཉིས་ཀར་བསྐྱོ་གཞག་བྱ་རྒྱར་འཛིན་སྐྱོང་ཚོགས་ཚུང་ནས་
འགན་འཛིན་ལྟན་ཚོགས་ལ་ཚོག་མཆན་ཞུ་དགོས།

༣། ས་མིག་ཡོད་པའི་གཉིས་མོས་ཚོད་གན་ལས་བྱེད་རྣམས་འགོངས་ཤོག་
(༡) གཞིར་བཟུང་དང་། ས་མིག་མེད་པའམ་ལས་གཞིའི་གཉིས་མོས་
ཚོད་གན་ལས་བྱེད་རྣམས་འགོངས་ཤོག་ (༢) གཞིར་བཟུང་ལས་ཡུན་
དང་། ལས་འགན། ཤོགས་རིམ། ཁེ་སན་གཞན། སྤྲིག་སྤྲང་ཞུ་སྒྲོ་བཅས་
ཁ་གསལ་གན་ཡིག་སྒྲོལ་འཛོག་བྱེད་དགོས།

༤། ས་མིག་ཡོད་མེད་ལ་མ་ལྟོས་པར། ཚོད་གན་ཐོག་བསྐྱོ་གཞག་བྱས་
པའི་ལས་བྱེད་རྣམས་གན་ཡིག་ནང་གསལ་ལས་ཡུན་མ་གཅང་གོང་ཅ་
དགོངས་ཞུས་པའམ། ལས་སྐྱོད་པའི་ལས་གཞི་མཇུག་སྤྲིལ་གྱི་ཡོད་ཆོ།

ཆེ་གཅིག་གོང་སྔོན་བད་སྔོན་དགོས། སྔོན་བད་མེད་པར་དགོངས་ཞུས་
སམ། ལས་མཆོམས་འཛིག་ཏུ་བཅུག་ན། སྔོན་བདའི་དུས་ཡུན་ཅི་ཙམ་
མ་ཆང་བའི་ཕྱགས་འབབ་དོ་བདག་ནས་ཕྱིར་སློག་གམ་ལས་སྔོན་པས་
གུན་གསབ་སྔོན་དགོས།

༥། ས་མིག་ཡོད་མེད་གཉིས་ཀའི་ཆོད་གན་དུ་རྒྱགས་ལེན་བྱེད་མིན་དང་།
རྒྱགས་ཞིབ་རིམ་ལྟར་བྱེད་མིན། དེ་དག་གི་འོས་ཆོས་བཅས་འཛིན་སྐྱོང་
ཆོགས་རྒྱུད་ནས་ཐག་གཅོད་བྱེད་ཆོག

༦། གཏན་འཇགས་ས་མིག་ཐོག་བསྐྱོད་གཞག་བྱས་པའི་ཆོད་གན་ལས་
བྱེད་གང་ཞིག་ལས་ཡུན་ལོ་ ༣ ཟེན་རྗེས་ཁྲབ་ཁོངས་སྤོང་ཁང་ནས་
གཏན་འཇགས་ལས་བྱེད་པར་བསྐྱོད་གཞག་གི་ཞུ་སྐུལ་འབྱོར་ཆེ། འཛིན་
སྐྱོང་ཆོགས་རྒྱུད་ནས་འདས་པའི་ལོ་ ༣ གྱི་གསང་སྟོན་ལ་ཞིབ་འཇུག་
གིས་འགན་འཛིན་སྟོན་ཆོགས་སུ་ཆོག་མཆན་ཞུས་ཏེ་གཏན་འཇགས་
ལས་བྱེད་དུ་བསྐྱོད་གཞག་བྱེད་ཆོག་ཅིང་། ལས་བྱེད་དེ་རིགས་ཆེ་དུག་
ཆོད་ལྟ་བུ་རྒྱུད་མ་དགོས་ལ། དགོངས་ཞུ་སྔོན་བད་ཡང་འབྲུལ་དགོས་
མེད།

༧། ས་མིག་མེད་པའམ་ལས་གཞིའི་ཆོད་གན་ལས་བྱེད་རྣམས་གཏན་
འཇགས་ལས་བྱེད་དུ་ཐང་ཀར་བསྐྱོད་གཞག་བྱེད་ཐབས་མེད་ནའང་། བོད་
མིའི་དང་རྒྱངས་འཕྲོད་བསྟེན་ཆོགས་པའི་ཁྲབ་ཁོངས་སྤོང་ཁང་ཁག་ཏུ་
ས་སྟོང་ནམ་ཐོན་གྱི་འཆང་རྒྱགས་སུ་ཞུགས་ཆོག་ཅིང་། དེའང་ལས་
ཡུན་ལོ་ ༣ ནས་མང་མཐའ་ ༡ བར་གཤམ་གསལ་ལྟར་ཨང་གི་རེ་
འཕར་མ་ཐོབ་རྒྱ།

ཡང་།	ཞབས་ལོ།	ཡང་ཐོབ།
༡	༣ མན།	༠
༢	༣་་་	༡
༣	༤་་་	༢
༤	༥་་་	༣
༥	༦་་་	༤
༦	༧་་་	༥

༡། ཚོད་གན་ལས་བྱེད་གང་ཞིག་དགོངས་ཁྱེ་བཀའ་འཁྱོལ་མེད་པར་ཉིན་
 གངས་ ༡༠ ལྷག་རིང་ལས་བཅར་མ་ཁྱས་ཆོ། ཚོད་གན་བཟུལ་བཞིག་
 བཏང་བར་ཆ་འཛིན་གྱིས་དེ་འབྲལ་ཆོགས་པའི་བྱང་ཆེན་ལས་འགན་
 མཆམས་འཛིན་དགོས་པའི་བཀོད་བྱས་གཏོང་དགོས། དུས་ལུན་དེའི་
 རང་ཚུན་ལས་བཅར་ཁྱས་ན་རང་འཆམ་བསྐྱད་དོན་རྒྱ་མཆན་ལ་
 གཞིགས་ཏེ། ཉིན་གངས་ཇི་སོང་གི་ལྷན་གཉིས་ཐོབ་བྱའི་གྲུང་གསེང་
 རས་གཅིག་རྒྱུའམ་ཐོབ་གསེང་ལྷག་མ་མེད་ན་དེའི་དདུལ་འབབ་ཀྱི་
 ཐོགས་ཐོབ་གཅིག་རྒྱ།

དོན་ཆན་བཅུ་བཅུ་ལ། འབྲལ་སེལ་དང་། ཉིན་སྒྲ།

༡། ཉིན་སྒྲ་དང་འབྲལ་སེལ་ལས་བྱེད་དགོས་མཁོ་ནས་བྱུང་མཆམས་།
 འགན་འཛིན་སོ་སོས་ཐོགས་འབབ་སྒྲོད་ཁྱེད་དང་། ལས་དོན་དགོས་
 མཁོ་ཇི་ཆགས་། བསྐྱོད་གཞག་དུས་ལུན། མི་འགྲོའི་ལོ་རྒྱུས་སྤྱིར་བསྐྱུས་
 དང་བཅས་རྒྱུ་གཉེར་ལྷན་འཛིན་སྒྲོལ་ཆོགས་རྒྱུང་ནས་བསྐྱོད་གཞག་
 བྱ་རྒྱ།

༡། རོགས་འབབ་སྒྲིང་དམིགས་ཡོད་ཆེ། ཐེབ་གཅིག་ལ་ཉིན་གངས་ ༥
ལན་དགོངས་ཁྱེད་མཁན་གྱི་ཆབ་ཏུ་དུས་ལུག་ཆེ་གཅིག་མན་གྱི་ཉིན་
ཟླ་བ་ནམས་འགན་འཛིན་སོ་སོས་བསྐྱོ་གཞག་བྱས་ཏེ་འཛིན་སྒྲིང་
ཆོགས་ཚུང་ལ་སྟན་གསན་ཁྱེད་ཆོག

༢། ཉིན་ཟླའི་ལས་བྱེད་ (Daily Wagers) དང་། ཞོར་ལས་ཟླ་མི་ (Part
time wagers) དང་། རོགས་ལེན་ཟླ་མི་ (Contractual wa
gers) བཅས་ཉིན་ཟླའི་ལས་བྱེད་ཁོངས་སུ་བཅི་རྒྱ། ཉིན་ཟླའི་ལས་བྱེད་
བསྐྱོ་གཞག་གི་ལུན་ཆད་ཆེ་གངས་ ༤ ཡིན།

༣། འབྲལ་སེལ་ལས་བྱེད་ཅེས་པ་ནི། ས་མིག་ཡོད་མེད་གང་རུང་ཐོག་ཆེ་
གངས་ ༡༩ ལས་མ་བཞུལ་བར་བསྐྱོ་གཞག་བྱས་པ་ཞིག་ལ་ཟེར།

༤། འབྲལ་ལས་བར་བསྐྱོ་གཞག་བྱས་རིགས་ལ། འགོངས་ཤོག་ (ང) གཞིར་
བཟུང་འཛིན་སྒྲིང་ཆོགས་ཚུང་ནས་ལས་འགན་དང་། ལས་ལུན།
རོགས་དང་ཐོབ་ཐང་གཞན། སྤྲིག་སྤྱང་ཁྱེད་སྐྱོ་བཅས་གསལ་འཁོད་ཀྱིས་
བསྐྱོ་གཞག་བཀོད་བྱུང་ཐོག་དོ་བདག་གི་མོས་མཐུན་མིང་རྟགས་ལེན་
ཉར་བྱེད་དགོས།

༥། ལས་དུས་ཆ་ཆང་ངམ། ཞོར་ལས་ཀྱི་ཉིན་ཟླར་བསྐྱོ་གཞག་བྱེད་སྐབས།
འགོངས་ཤོག་ (ག) གཞིར་བཟུང་འཛིན་སྒྲིང་ཆོགས་ཚུང་ནས་དོ་བདག་
གི་ལས་འགན་དང་། ལས་ལུན། རོགས་དང་ཐོབ་ཐང་གཞན། སྤྲིག་སྤྱང་
ཁྱེད་སྐྱོ་བཅས་གསལ་འཁོད་ཀྱི་བསྐྱོ་གཞག་བཀོད་བྱུང་ཐོག་དོ་བདག་གི་
མོས་མཐུན་མིང་རྟགས་ལེན་ཉར་བྱེད་དགོས།

༦། ཟླ་རོགས་སྒྲིང་ཁུངས་གང་ཡིན་ལ་མ་སྟོས་པར། འབྲལ་ལས་དང་། ཉིན་

སྒྲིལ་སྒྲིལ་འབབ་ཐོབ་ཚད་ས་གནས་གཞུང་གིས་གཏན་འབེབས་བྱས་པའི་
ལས་སྒྲིལ་ཉུང་མཐའི་ཚད་གཞི་ལས་མི་ཉུང་བ་དགོས་སྟུ།

- ༡། གཏན་འཇགས་ལས་བྱེད་གང་ཞིག་ཅ་དགོངས་ཞུས་ཇེས་ལས་ཁུངས་དེ་
གར་ཐུ་མཐུད་དགོས་གཤམ་བྱུང་ཆེ། ཟླ་གངས་ ༡༩ ལས་མ་བཟུལ་བའི་
དུས་ཡུན་རིང་འཛིན་སྐྱོང་ཆོགས་ཚུང་ནས་ཐོགས་རིམ་གང་ཡིན་དེར་
འབྲལ་སེལ་བསྐྱོད་གཞག་བྱེད་ཆོག།

དོན་ཚན་བཅུ་དྲུག་པ། ཉིན་སྒྲིལ་སྒྲིལ་འབབ་བཅི་སྟངས།

- ༡། ཉིན་སྒྲིལ་སྒྲིལ་འབབ་བཅི་ཕྱོགས་ནི། བསྐྱོད་གཞག་བྱ་ཡུལ་གྱི་ཐོགས་རིམ་
གང་དེའི་སྐར་ཐོགས་ཉིན་གངས་ ༣༠ ལ་ཆ་བགོས་བྱས་ཏེ། ལས་བཅར་
ཉིན་གངས་ཇི་སོང་གི་བསྐྱར་འབབ་ཀྱགས་སྟོན་བྱ་རྒྱ་དང་། ལས་ཉིན་
རེར་ཚུ་ཆོད་ ༡ རེ་ཅིས་བསྐྱོར་བྱེད་དགོས།
- ༢། ཞོར་ལས་སྒྲིལ་མའི་སྒྲིལ་འབབ་བཅི་སྟངས་ནི། བསྐྱོད་གཞག་བྱ་ཡུལ་ཐོགས་
རིམ་དེའི་ཉིན་སྒྲིལ་སྒྲིལ་འབབ་ཇི་ཡིན་ཉིན་རེའི་ལས་ཡུན་ཚུ་ཆོད་ ༡ ལ་
བགོས་ཐོབ་དེ་ཞོར་ལས་ཚུ་ཆོད་ཇི་བྱས་ལ་བསྐྱར་ཏེ་ཀྱགས་སྟོན་བྱ་རྒྱ།
- ༣། རེས་གཟའ་ཕྱེན་ཉི་དང་། གཞུང་འབྲེལ་གྲུང་གསེང་། དེ་བཞིན་སྒྲིལ་
རང་ངོས་ནས་དགོངས་ཞུས་སམ་ལས་བཅར་མ་ཞུས་བ་བཅས་ལ་སྒྲིལ་
འབབ་མེད། འོན་ཀྱང་གྲུང་གསེང་འདི་རིགས་སྐྱབས་སུ་ལས་བཅར་
ཞུ་དགོས་ཆགས་ཆེ། འབྲེལ་ཡོད་འགན་འཛིན་སོ་སོས་ལས་འགན་
དང་ལས་ཡུན་ཚུ་ཆོད་ཇི་ཡིན་ཡིག་ཐོག་བཀོད་མངགས་ཇི་གནང་འཛིན་
སྐྱོང་ཆོགས་ཚུང་ལ་ངོ་བལྟས་འབྲལ་དགོས།
- ༤། ཐོགས་ལེན་སྒྲིལ་མའི་སྒྲིལ་འབབ་ནི། ལས་གཞི་གང་དེར་ཆོད་དཔག་ཉིན་

གངས་ཇི་འགོར་ཉིན་སྒྲིའི་སྒྲ་འབབ་ཀྱིས་བསྐྱར་ཏེ་ཆོད་ཅིས་རྒྱགས་སྟོང་
བྱ་རྒྱུའང་། ཁྲལ་འབབ་ TDS གཙོག་བྱ་རིགས་སོགས་ལེན་གན་ཡིག་
ཏུ་གསལ་དགོས།

༥། འབྲལ་སེལ་ལས་བྱེད་ཀྱི་སྒྲ་འབབ་ནི། བསྐྱོ་གཞག་བྱ་ཡུལ་སོགས་
རིམ་སོ་སོའི་རྒྱ་རེའི་སྒྲ་སོགས་རྒྱགས་སྟོང་བྱ་རྒྱ།

༦། ཉིན་སྒྲིའི་ལས་བྱེད་དང་འབྲལ་སེལ་ལས་བྱེད་པར་གཏན་འབེབས་སྒྲ་
འབབ་ལས་གཞན་པའི་མཐུན་རྐྱེན་དང་ཐོབ་ཐང་གང་ཡང་མེད།

དོན་ཚན་བརྩ་བདུན་པ། དམིགས་བསལ་མཐུན་རྐྱེན།

ཉིན་སྒྲིའི་ལས་བྱེད་དང་འབྲལ་སེལ་ལས་བྱེད་ཏུ་བསྐྱོ་གཞག་ཟིན་པ་ཞིག་
གཞུང་དོན་ཕྱོགས་བསྟོན་སྐབས་སུ་བསྐྱོ་གཞག་བྱ་ཡུལ་སོགས་རིམ་གཞིར་
བཟུང་གི་འགྲིམ་འགྲུལ་དང་ཕྱོགས་བསྟོན་ཟུར་སོགས་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་ལྷན་སྟོང་བྱེད་
ཆོག

ལེའུ་བླུག་པ།

ལས་བྱེད་གནས་སྟོང་། སྤྲིག་གཞི་བསྐྱར་བཅས།

དོན་ཚན་བཅོ་བརྒྱད་པ། གནས་སྟོང་གཏོང་སྤྲིགས།

༡། དབྱུང་ས་གཉིས་ནས་ལས་བྱེད་ས་སྟོང་ཁ་སྐོང་གི་ཁྱ་སྐུལ་ནས་འབྱོར་
མཚམས། གསར་བསྐྱོད་གོས་རིགས་འཛིན་སྟོང་ཚོགས་ཚུང་ནས་
འདེམས་སྐྱབ་ཚོགས་ཚུང་ལ་བཀོད་མངགས་དང་། གནས་སྟོང་གོས་
རིགས་པོགས་རིམ་གཉིས་པ་དང་དེ་ཡན་བྱུང་ཆེ་བརྒྱད་འགན་འཛིན་
ལྷན་ཚོགས་ལ་འཆར་འབྲུལ་ཁྱ་རྒྱ་དང་། དེ་བྱེད་ས་འཛིན་སྟོང་ཚོགས་
ཚུང་ནས་གནས་སྟོང་གཏོང་རྒྱ།

༢། ལས་བྱེད་པ་སུ་ཞིག་གིས་སོ་སའི་བདེ་སྤྱུག་དཀའ་སེལ་སྤྲད་རང་མོས་
ཀྲིས་གནས་སྟོང་ཁྱ་སྐུལ་ཆེ། སོ་སའི་འབྲེལ་ཡོད་འགན་འཛིན་ནས་ས་
གནས་འགོ་འཛིན་བརྒྱད་ཚོགས་པའི་འཛིན་སྟོང་ཚོགས་ཚུང་ལ་སྐྱན་
འབྲུལ་གྲིས་དགོངས་བཞེས་གནང་རིགས་ལ་ལམ་གྲོན་དང་། ཟུར་
པོགས། བདལ་སྒྲ། གནས་སྟོང་གྲུན་གསལ་བཅས་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་མེད།

༣། བཟའ་མི་གཉིས་ཀ་བོད་མའི་དང་སྐྱངས་འཕྲོད་བསྐྱེན་ཚོགས་པའི་ལས་
བྱེད་ཡིན་ཆེ། ས་གནས་གཅིག་གམ་ཉེ་ཁད་དུ་ལས་དོན་བཀོད་སྤྲིག་
ཡོང་ཐབས་གཙོ་འདོན་བྱེད་དགོས།

༤། ཚོད་གན་ལས་བྱེད་གང་ཞིག་དགོས་གཤམ་དབང་གིས་ས་གནས་གཞན་
ཞིག་དུ་གནས་སྟོང་གཏོང་དགོས་ཆེ་སྐབས་མཚམས་ཚོགས་པའི་འཛིན་
སྟོང་ཚོགས་ཚུང་ནས་ཐག་གཅོད་བྱ་འཇུགས།

༥། གནས་སྤོ་གསལ་བསྐྱགས་ཟིན་ཏེ་ལས་ཡུལ་གསར་བར་ལས་བཅར་མ་
ཁྱེས་ཆོ། རང་འཆམ་བཤད་བར་ཆ་འཛིན་བྱ་རྒྱ།

དོན་ཚན་བཅུ་དགུ་བ། སྤྲིག་གཞི་བསྐྱར་བཅོས།

སྤྲིག་གཞི་འདི་ལ་བསྐྱར་བཅོས་དགོས་གསུངས་ནས་བྱུང་སྐབས། བོད་མིའི་དང་
མངས་འཕྲོད་བསྟེན་ཆོགས་པས་བཀའ་ཤག་ལ་འཆར་འབྲུལ་བཀའ་འཁྲོལ་
ཁྱེས་ཐོབ་ལྟར་ཆོགས་པའི་འགན་འཛིན་ལྟན་ཆོགས་ནས་བསྐྱར་བཅོས་ཆོག་
ཁྱེས་བཅས།



གཞུང་འབྲེལ་ལས་དོན་ཐོག་ཕྱོགས་བསྐྱོད་དང་གནས་སྡོད་སྐབས་ཕོགས་རིམ་

[illegible][illegible]

པོད་མིའི་དང་ཁྱེད་ལ་འོང་བ་སྟེན་ཆོག་ལ་མེད་ལ་མ་ཟེན་པ་རྣམས་ཀྱི་ཁྱེད་དོད་དང་ཆོད་
མདུན་གྱི་ཕྱི་ལ་གཞི་བཟུང་བ་སྤྱང་བ་ཆེ་ལྟ་དགོས་སྐྱེ་བཅས་ཀྱི་ཆོད་གནད་དུ་ཕྱི་ལོ་
ཁྱེད་ ཆོས་ ལཱ།

དོ་བདག་གི་མོས་མཐུན་ས་ཏྲགས།

བར་དབང་ས་གནས་འགོ་འཛིན་ནམ་སྒྲོན་ཁང་འགན་འཛིན་གྱི་མཆོག་ཏུ་དང་ལས་དཔལ་



TIBETAN VOLUNTARY HEALTH ASSOCIATION
(Registered under the HP Societies Registration Act 2006)



ས་མིག་མེད་པའམ་ལས་གཞིའི་གཉིས་མོས་ཆོད་གན། ཉེ་ཁོད་

༡༡། བོད་མིའི་དང་ལྷངས་འཕྲོད་བསྐྱེད་ཆོག་ས་པའམ་འཕྲོད་བསྐྱེད་ལས་ཁྲུངས་དང་
.....དཔར་ས་མིག་མེད་པའམ་ལས་གཞིའི་འོག་གཉིས་མོས་ཆོད་ཆོད་གན་འོག་ལྷས་པ་ག་ཤས་གསལ།

- ༡། ལས་ལུལ་དང་ལས་འགན།སྤྱན་ཁང་གི་ཉེ་ཁོག་གོང་འཕེལ་ནས་
སྐབས་བབས་ལས་འགན་བཞོད་སྤྱི་གཞི་གནང་དང་ལེན་ཞུ་བ།
- ༢། ལས་ལུན།ཕྱི་ལོ་ ༡༠༡ནས་ ༡༠༡བར་དུ་སྤྱན་ལོ་གཅིག་རིང་།
- ༣། རོགས་དང་མཐུན་རྒྱུན་གཞན།ཆུ་རེ་ཅ་ལོགས་སྤོར་དང་། སྤོར་དོས་སྤྱན་ལོ་ས་ལག་ལེན་ཆོག་མེན་དོད་
(NPA) སྤོར་ལུལ་ཐང་གུན་གསལ་སྤོར་རྒྱུན་ལོགས་སྤོར་
འཛོལ་བྱ་ལས་གཞི་ག་དུལ་དང་གཞི་གས་གསོལ་གྱི་ཐོབ་ཐང་ག་དང་ལང་མེད། ཆུ་རེའི་དབྱ་ཁྲུལ་
གྱི་འབྲུལ་འབབ་ལོགས་ཐོབ་ནས་གཅིག་ཆའི་རིགས་ཅུས་པས་གཅིག་འཕེན་བྱ་བྱ། འོན་ཀྱང་
མོགས་རིམ་སྤྱི་ལོ་གཞིའི་འོག་ནས་ཅ་ལོགས་ ༡ ལས་ཀྱི་སྤྱོད་མི་ཆོག
- ༤། མཐའ་མཆོས་ས་གུན་གསལ།ཁྲུག་ཁོངས་ཆོད་གན་ལས་ཁྱེད་རྒྱུས་ལ་བོད་མིའི་དང་ལྷངས་འཕྲོད་བསྐྱེད་ཆོག་ས་པའི་ལས་
ཁྱེད་པ་རྒྱུས་ཀྱི་སྤྱོད་དོར་དང་ཐོབ་ཐང་གི་སྤྱི་གཞི་དགོངས་དོན་མཐའ་མཆོས་ས་གུན་གསལ་
སྤོར་ཐོབ་བྱ།
- ༥། ཁང་གྲུ།ལས་ལུལ་ས་གནས་སྤྱོད་ཁྲུངས་ལ་བོད་མིའི་དང་ལྷངས་འཕྲོད་བསྐྱེད་ཆོག་ས་པ་
དང་མཐོན་སྤོབ་ཀྱི་ལས་ཁྱེད་པ་རྒྱུས་ཀྱི་སྤྱོད་དོར་དང་ཐོབ་ཐང་གི་སྤྱི་གཞི་དགོན་ཆོན་
༤༡(ཀ)(ཁ) དང་ ༤༡(ཁ)(ག) རྒྱུན་གསལ་ལྟར་འཛོལ་བྱ།
- ༦། གུང་གཞི་དང་།མོ་རེའི་ཐོབ་གཞི་དང་། དེས་མེད་གུང་གཞི་དང་། རྒྱུན་གསལ་ལས་ཁྱེད་ཁྱེད་ལ་སྤྱི་གཞི་གཞི་
འོད་སྐབས་ཀྱི་གུང་གཞི་དང་། གུན་གསལ་གྱི་གུང་གཞི་དང་ཐོབ་ཐང་སྤྱི་གཞི་གསལ་ལས་ཁྱེད་སྤྱི་
མཆོངས་སྤོར་ཐོབ་བྱ། དེ་མིན་གུང་གཞི་དང་གཞན་གྱི་ཐོབ་ཐང་མེད། འོན་ཀྱང་ཆོད་གན་དུས་
ལུན་རིང་ཐོབ་གཞི་དེ་གྲངས་རིམ་གྱི་ཆོད་གན་ལོ་གཅིག་གི་དུས་ལུན་གཅིང་མཆོས་ས་རང་
ཉིད་ཀྱི་སྤྱི་གཞི་འབབ་དུལ་བསྐྱེད་ཀྱི་སྤྱོད་ཆོག་བྱ།
- ༧། འགྲིམ་འགྲུལ།གཞུང་འབྲེལ་ལས་འོད་ཐོག་ཐོགས་འཕྲོད་དང་གནས་སྤོར་སྐབས་ལོགས་རིམ་ལྟར་གྱི་
ལས་ཁྱེད་དང་ལྷང་ལོགས། ཁང་གྲུ་བཅས་སྤྱི་གཞི་གསལ་ལྟར་ཀྱི་སྤྱོད་ཆོག་བྱ།



(Registered under the HP Societies Registration Act 2006)

ཉེན་གྲངས་ ༣༠ ལོར་སྤྱི་ནོར་བཟའ་མེད་པར་ཅད་ཤོད་པའི་ལྷ་གཏོར་ཡུང་ཆེ། སྤྱི་ནོར་བཟའ་ཉེན་གྲངས་
 ཇི་ཙམ་པ་ཆད་པའི་ཤོག་པ་འབལ་སྒྲིག་པར་ལེད་ཤོད་ཀྱིས། ཡིན་ན་འདྲ་ན་མནར་རྒྱ་བསྒྲིག་
 མེད་ཀྱི་ལྷ་སྐུ་མཆན་ཤོད་ན། འཕྲོད་བསྐྱེད་ལས་ཁུངས་ནས་སྤྱི་ནོར་བཟའ་ཉེན་ཆོད་པ་ཆད་པའི་ཉེན་
 གྲངས་ཇི་སྟེང་ལ་ཤོག་པ་འབལ་ཆ་ཆད་རྒྱུ། རྒྱ་ཤོན་ཉེས་བསྐྱེད་ཀྱིས་ཆད་པའི་ལ་
 ལས། ཡང་ན། དངུལ་ཆད་ཆ་ཆུག་གི་དམིགས་བསལ་ལགོར་ཆོག་ཆོད་གན་ལས་ཤེད་ན་
 དཤོད་པའི་ལས་ཆ་སྤྱི་ནོར་ཆུ་ཆུར་སྤོང་ཤོག་པ་གཏོར་པར་ལེད་ཀྱི་ལས་མཆན་པས་ཆོད་ཀྱི།

[illegible]

སྤྱི་ཁྱབ་རྒྱུང་ཆའི་མཚན་རྟགས་དང་ལས་དཔ།

དོ་བདག་གི་མོས་མཐུན་ས་རྟགས།

བར་དབང་ས་གནས་ལོ་འཛིན་ཅམ་སྒྲིག་ཁང་ལག་ཁྱེད་འཛིན་གྱི་མཆན་ཏེ་དང་ལས་དམ།

