

མི་མེད། རིང་འཛིན་དངོས་འགྲུབ། ལོ། ༥༩ ཡུལ། གཡུ་ཅུ།

ཉིད་རང་ངེ་བཤད་པ་དེ་ཡིག་ཆར་འགོད་ན་སློག་ག་ལེ་?

ང་ཡ་དབུས་གཞུང་ནང་པའི་རིག་གནས་སློབ་ཤུལ་ཁང་དང་ཨ་མེ་རི་ཀ་ཡི་རོ་རིས་ཀྱར་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་དང་  
བརྒྱུད་འབྲེལ་ལ་ལོ་ལྔ་ལྔའི་རིང་ཉམས་ཞིབ་འཆར་གཞི་ཞིག་ཡོད་ལེ། འདི་ནང་ལ་གནས་གཤིས་སྡོམ་མ་དང་དེང་དུས་ལྟར་  
བར་ལ་ལོ་ལྔ་རིང་འཆར་གཞི་ཡོད་ལེ།

༡ ཉིད་རང་འདིར་གཞུགས་ས་ཡོད་དེ་ལེ།

ལན། བཀའ་སྐྱུལ་ལེང་འི་སྐྱེ་ཡུལ་འདི་རང་ཡིན་འཇུ་སླ་མ་གཡུ་ཅུ།

༢ ཉིད་རང་གི་ཚུང་དུས་ཀྱི་མི་ཚོ་བསྐྱར་ལ་མོལ་ལ་མཚན་དེ་ལེ།

ལན། ང་ཞ་ཚུང་དུས་ལས་འགྱུར་བ་མང་པོ་བསྐྱབས་ཏེ་འདུག། དེ་བོའང་གནམ་གཞིས་དང་མི་ཚོ་སྐྱེལ་སོགས་ལ་ཡོང་སྟེ་  
ཡུན་ནོག། གནམ་གཞིས་ལ་དབེར་བཞག་ན་འདིར་ཆར་བ་བབས་ནས་སླེ་དང་སླ་མ་གཡུ་ཅུའི་མོ་ཏར་གྱི་ལམ་བཀག་པ་  
དང་ཞིང་ཚང་མ་ཀའ་ཅེས་དང་ཕྱི་རྒྱལ་བ་ཡིན་ནའང་དཀའ་ལས་ཡོང་འདུག་ལེ། དེ་བོའང་སྐར་མ་བཅོ་ལྔ་ཅེས་གྱི་ནང་  
ལ་གནམ་གཞིས་ཀྱི་རྒྱུར་ནས་སྐྱེབས་ཏེ་མིན་ནོག་ལེ། འདི་འདྲ་བ་ང་ཡ་ཚུང་དུས་སུ་ཡོང་བ་མི་འདུག་ལེ། གང་ཡིན་ཡང་  
གནམ་གཞིས་ལ་འགྱུར་བ་མང་པོ་འདུག་ལྟ་དྲོ་ཚ་བ་ཡོད་ནའང་ཕྱི་དྲོ་གང་མོ་ཡོང་གི་འདུག།

༣ ན་ནིང་གི་ལོ་བཞིན་ཚུ་ལོག་ཡོང་ངེ་ལེ།

ལན། ང་བཏང་ང་དབུར་སློབ་བ་ཅིག་འཇིགས་སྤང་མཉམ་འདུག་ག་ནོག་དེང་སང། སྡོན་ང་ཡ་ཚུང་དུས་སུ་དབུར་བསྐྱབ་  
མཉམ་པོ་སྐྱེད་པོ་ཡོང་ངེ་ཡོད་པིན། དེང་སང་མི་ཚང་མའི་ནང་ལ་འཇིགས་སྤང་ཡོང་འདུག། ཅི་ཡིན་གཟེར་ན་ཚུ་ལོག་  
དང་ཅུད་དང་ཆར་པའི་ཞས་ཏེ་ཡིན་ནོག་ལེ།

༤ ཚུ་ལོག་གི་ཞས་ཏེ་བྱ་ཚ་དང་བྱ་མོའི་ནང་ལ་ལྟར་བསྐྱབ་སྟེ་ཡིན་ནོག་ག་ལེ་དབེར་ན་འཇིགས་སྤང་གི་སོག་ལ།

ལན། ང་རང་གི་བསམ་པ་ལ་སྤོང་མོ་ཀུན་མང་ང་འཇིགས་སྟེ་ཡིན་ལོ་ཅི་ཕྱིར་གཟེར་ན་ཁོང་ཀུན་སེམས་པ་ཐུང་ཏུ་ཆ་  
ལོ། དཔེར་ན་ནང་ང་ཅང་ཉི་ལོང་ང་ལོ་གཞི་བསམ་ནས་ཉི་ལོང་ཤོར་བ་ཡིན་ལོ་ཅི་ཕྱིར་ཞེན་གཞན་བསམ་པ་ནང་  
ལས་སྟག་ཡོང་ང་མ་ལོ་གཞི་བསམ་པ་ཡོང་བ་ཡིན།

༥ ཉེད་རང་གི་མི་རྣམས་ཤ་ཉུང་བ་བཟུང་བ་དེ་སེམས་ཅན་ཚང་མར་དུས་མཉམ་འགྱུར་བ་བསྐྱབ་སྟེ་ཡུན་ལོ་གཞི་བསམ་པ་

ལན། ངས་ཤ་བཟུང་བ་དེ་འདི་ཕྱིད་ཏུ་གཟེར་ཡིན་ཅི་ཕྱིར་ལྷན་སྦྲེན་མ་དངེས་ཤིང་མང་ཞིང་འབད་བ་བཞིན་ར་མ་ལུག་ཡོད་དེ་  
ཡིན་ལོ། དེ་ཅི་ཕྱིར་ལྷན་དུས་ཀྱི་དགོས་པ་ཡིན་ལོ། དེང་སང་ཡང་ཤ་བཟུང་མཁུ་ཡོད་དེ་ལོ་གཞི་བསམ་པ་ཡོད་ཏུང་  
ཏུ་སོང་སྟེ་ཡིན་ལོ། ཅི་ཕྱིར་ལྷན་ཚོད་མ་ཡང་ས་ཆ་མང་པོ་བསྐྱབ་སྟེ་ཡིན་ལོ། མ་ཟད་ང་ཡ་རང་ཚང་མའི་ཚོད་མ་  
འབད་བཞིན་ཡོད་དེ་ཡིན་ལོ། ཡང་སྐྱེས་རྣམས་ལེབས་ཏེ་བཀའ་སྒྲུབ་བསམ་མི་ཚང་མ་ལྟེན་པ་ཡོད་པ་གོ་ཡོད་པ་  
ཡིན། ཡིན་ཡང་སྤྱི་ཞུ་གཞི་བསམ་པའི་དབང་གིས་མ་གཏོགས་བཟུང་མིན།

༦ དེ་བཞིན་དངེས་ཤིང་སེམས་ཅན་གྱི་སྟོན་ཉུང་ཏེ་ཡིན་ལོ།

ལན། བཀའ་སྒྲུབ་ལོ། ཡིན་ལོ།

༧ རྒྱ་ལོ་གི་ཞུ་ཏེ་ལོ་གཞི་བསམ་པ་སོང་བ་སྟེ་གཞུང་(govt.)ལ་སྟོན་ལྷན་ལྷན་ལེ་མ་ལུག་

ལན། དེ་ནི་མི་ཚང་མའི་ཚབ་ལ་གོ་བ་ཡོད་དེ་ཡིན་ལོ། ཁོང་གིས་ལྷན་ལྷན་ཏེ་ཡོད་ཏེ་ལོ། ཡིན་ཡང་དག་ས་བར་  
ཏུ་སྤྱུང་མ་སྐྱབས་ལོ། ཅིག་ཆ་ན་ཞུ་གཞི་གཞི་གཞི་སེ་ནང་ལ་བསྐྱབ་པ་ཡོད་ཏེ་ལོ།

༨ ཉེད་རང་ཀུན་ལྟོག་ནས་སྐྱེས་གསོས་ཅེས་ལ་ཡུལ་པ་ཚང་མས་རྟོགས་མཛད་དེ་ལོ།

ལན། དེ་ཅེས་གཞི་གིས་གཞི་གིས་ལ་རྟོགས་བཅས་ཅེས་སེ་གཞོན་སྐྱེས་མ་ཆ་ཡིན་ལོ། དཔེར་ན་བལ་ཡུལ་ལ་ཁང་བ་མང་  
པོ་ས་འགྲུལ་གྱིས་འབྱེད་བ་ཅེས་མ་ཆ་ཡིན་ལོ། ཅི་སོང་ལྷན་ཞིང་གཞི་གིས་པོ་ཀའ་སྟེ་ཡིན་ལོ། དེ་བོའང་གཞུང་  
དང་ཡང་གཞུང་གིས་རྟོགས་ཤེས་ཡོད་ན་བཅོམ་ལོ་ཅི་ཕྱིར་ལྷན་ས་ཆ་མང་པོ་ལ་ཀའ་སྟེ་མ་ལོ། ཡིན་ཡང་  
དེ་ཅེས་གཞོན་སྐྱེས་མ་ལོ་ཅི་ཕྱིར་ལྷན་དེ་ཞིང་པོ་ལ་གཞི་གིས་མ་འདོད་པ་ཡིན་ན་ལོ་ཉིང་མ་ཡང་ཞིང་ལ་འགྱུར་ཏེ་  
ལོ་ཉིག་བཏབ་དགོས་ས་ལོ། དེ་ག་རང་མི་ཚོ་ཡིན་ལོ། མ་ལོ།

ལྟོན་མ་འདི་ཅོག་རྒྱ་ལོ་མང་པོ་ཡོང་ང་མ་ལོ། དེང་དུས་ཅི་ཕྱིར་ཡོང་སྟེ་ཡིན་ལོ། ལོ་གཞི་བསམ་པ་རག་ལོ།

ལན། ས་ཆ་ལ་གཞིགས་ན་ལུང་པ་ཡིན་ན་ཚུ་ཡོང་ངོག་པ་ལེ། དེང་དུས་འཁོར་ཡུག་ལ་འགྱུར་བ་སླེབས་ཏེ་ཡིན་ནོག་  
བསམ་མ་རག་ལེ། དེ་བོ་རེས་ཡོད་ཁན་ཚོག་འདུག་ཅི་ཕྱིར་ལྷན་སྦྲེན་མ་ལོ་ལ་ཁ་བ་མང་བོ་མ་བབས་བ་པ་དེ་ལས་སྦྲེན་མ་  
ལོ་ལ་ཁ་བ་མང་བོ་བབས་ཏེ་ཡིན་ནོག་ལེ། དེ་ཡུང་པ་ཅམ་དགུན་གང་པོ་ཡོང་སྟེ་ཡིན་ནོག་ལེ། དེ་བཞིན་སྦྲེན་མའང་ཁ་བ་  
མང་བོ་བབས་ས་ནོག་པ་ལེ། དེ་བཞིན་ང་ཞེ་རེ་བ་ད་ལྟའི་ལོ་ལ་ཁ་བ་རྒྱལ་བ་བབས་ཅེས་ཡིན།

༡༠ ཉིད་རང་གི་མི་ཚོ་ཚུ་ལོག་གི་ཉིང་ག་ཟུག་འགྱུར་བྱ་ཞིག་སླེབས་ལེ།

ལན། དེང་དུས་མི་རྒྱལ་སྐྱེལ་བ་ཚོ་བོ་ཅན་འགྱུར་ཏེ་ཡིན་འདུག་པ་ཉི་ལེ། དེ་བོ་འང་ང་ལ་རྒྱུང་དུས་སུ་ཡོང་ཅེས་མན་ཉི་  
ལེ་ཅི་ཕྱིར་ལྷན་དེ་དུས་རང་གོ་ནང་ལས་མ་གཏོགས་ཕྱི་ལོག་གི་ལས་དཔེར་ན་ཚོང་འདྲ་བ་མང་བོ་མེད་སྟེ་ཡིན་ནོག་ལེ།  
དེ་དུས་མི་རྒྱལ་སྐྱེལ་མཚན་མཚན་ནས་སྟོད་སྟོད་གཞུགས་ས་ནོག། དེ་ཡང་དབྱར་ཟླ་གསུམ་ནི་མི་རྒྱལ་སྐྱེལ་ཚོང་དཔེར་ན་འགོན་  
ཁང་དང་གཞན་ཚོང་ལས་མཚན་དེན་ཡོངས་པོ་ཡོད་དེ་ཡིན་ནོག་ལེ།

༡༡ ཉིད་རང་ལ་བསྐྱོར་ཡངས་པ་སྐྱེ་མ་གཞུ་བྱ་སླེབས་ཏེ་ཚོར་སྤང་ངམ་ཉམས་སྦྱོང་ག་ཟུག་ཞིག་ཡོང་ལེ།

ལན། དང་བོ་དགོན་པ་ཡོད་པས་བསྐྱོར་ཡངས་པ་སྦྱོད་དམ་ཡོང་ངོག་ཉི་ལེ། དེ་བོ་འང་མི་རྒྱལ་སྐྱེལ་རྒྱ་གར་པའི་  
བསྐྱོར་ཡངས་པ་མང་བོ་བསྐྱེབ་པས་ཕྱི་རྒྱལ་པ་ཉུང་ཅུ་བསྐྱེབ་སྟེ་ཡིན་ནོག་ལེ།

༡༢ ཉིད་རང་གི་བསམ་པ་ལ་རྒྱ་གར་དང་ཕྱི་རྒྱལ་གཞིས་ལས་སུ་རྒྱལ་བ་མཚོང་འདུག་ལེ།

ལན། ཕྱི་རྒྱལ་པ་ཚང་མ་དང་བོ་ཡོང་འདུག་ཉི་ལེ། ང་ཉང་རྒྱ་གར་པ་མི་རྒྱལ་སྦྱོད་པ་ཁྱོད་ཚོ་ག་སྟོལ་མཐན་ཡོང་འདུག་  
ཉི་ལེ། ཡང་རྒྱ་གར་པའི་བསྐྱོར་ཡལས་པ་ཀུན་ལ་འགོན་ཁང་ཚེན་མོ་དགོས་པ་དང་དགོན་པ་དགོས་པ་མི་འདུག། ཕྱི་རྒྱལ་  
པས་དགོན་པའི་བསྐྱོར་ལ་སྟོག་ནས་འབྲི་བ་བཏང་བ་ཡིན། ཡིན་ཡང་རྒྱ་གར་པས་ཚོག་འདུག་གཟེར་བཞིན་བོར་བ་ཡིན།  
འདི་ལྟར་པར་ལ་ལྟ་ནས་ཕྱི་རྒྱལ་པ་ལས་འགོན་ཁང་རྒྱུ་ལ་ཡོང་དགོས་སླེབས་པས་མི་རྒྱལ་སྐྱེལ་གྱི་འཚོ་བ་ཀྱེལ་བ་  
ཡིན་ག་ཟུག་ལྷན་ནང་འགོན་(Home Stay) དང་བོང་བྱ་དང་campaign གི་ས་ཆ་ཚང་མ་ཉུང་ཅུ་ཐོབ་བ་ནོག་ལེ། རྒྱ་  
གར་པ་ཡིན་ན་མོ་ཉར་དགོས་པ་དང་སླེབ་དུས་ཐད་ཀར་འདུག་ས་དགོས་པ་ཡིན།

༡༣ སྦྲེན་མ་ལས་འབྲུང་ཚུའི་ཐོག་ལ་དཀའ་ལས་ཅི་འདུག་ལེ།

ལན། སྦྲེན་གཏང་གཞུ་བྱ་ལ་ཚུ་དགོན་མོ་ལྷན་ནོག་ལེ། འདིར་གཙང་པོའི་ཚུ་མེད་དེ་ནོག། འདིར་ཚུ་མིག་གི་ཚུ་ཡོད་དེ་  
ཡིན་ནོག། དེ་ཕྱིར་རྒྱ་མཚོག་གི་ཁར་ལངས་མཐན་ལྷན་ནོག་ཉི་ལེ། དེས་སོང་པ་སང་ང་ལ་དབྱར་ལ་ཚར་བ་དགོས་ས་

འོག་དེ་ཕྱིར་ཚར་འབབ་གྱི་ཚོས་བཙོ་འོག་ག་བོས་ཡས་ཏེ་འདིར་ཞིང་སྐམ་པའི་གནས་ཚུལ་མེད་དེ་ཡིན་འོག་ཚར་ཅེས་ལ་  
ཡུལ་ནང་དང་ཤང་དང་སྟག་མོ་ཀུན་ལ་ཞིང་སྐམ་པའི་གནས་ཚུལ་འདུག་པ་ཉི་ལེ། དེ་ནི་ངའི་བསམ་པ་ལ་ཚར་འབབ་  
མཛད་དགོས་སུ་འོག་བསམ་མ་རག་ འདི་བསམ་པ་ལ་ཚུ་ལ་རེན་ཅན་མཛད་དགོས་སུ་འོག་ཉི་ལེ། ཚུ་ལ་བདེ་མོ་མཛད་དེ་  
ཚོར་ཀ་ནང་བཞིན་ཅོས་སྟེ་གོང་བ་རེ་ལ་ཞགས་མ་བྱེད་རེ་བཏང་བ་ཡིན།

༡༤ དེ་ལ་ཚུ་དཔོན་ཡོད་དེ་ལེ།

ལན། ཚུ་དཔོན་གོང་བ་གཉིས་ཡོང་ང་འོག་སྐང་གི་ལུང་དང་འོག་གི་ལུང་ལ་རེ་རེ་བཏང་བ་ཡིན། ད་ལོ་ང་རང་ཚུ་དཔོན་  
ཡིན་ལེ།

༡༥ ཚུ་དཔོན་ཆ་ཟ་ན་ཚུ་བཙོ་བ་ལ་ཀག་པོ་ཆ་རུག་ག་ལེ།

ལན། ཚུ་ལ་རེས་བཏང་ང་འོག་དེ་ལེ་བཞིན། གཡུ་རུ་ལ་ཚུ་དཔོན་གཉིས་ཡོད་དེ་ཡིན་འོག་གུག་ལུང་དང་ཡོག་ལུང་  
གཟེར་བཞིན་ཡོད་དེ་ཡིན་འོག་ ཚུ་མང་པོ་དཔོན་མོ་མ་ཆ་ཡིན་འོག་ཅི་ཕྱིར་ལུ་ན་སྟོན་ནི་པ་ལ་ཁྲིམས་བསྐྱང་བཞིན་ཡོང་  
ངེན་ཡིན་འོག་ཉི་ལེ་དབེར་ན་ཚར་འབབ་གྱི་ཚོ་ག་བཙོ་བཞིན་ཡོད་པས་ཁྲིམ་ཚོད་གྱི་ཡུལ་པ་སང་ཁྱེད་ཚུ་དཔོན་གྱི་ཡུལ་  
ཡིན་ཡང་ཚུ་དཔོན་ཆ་མི་རུག་གཟེར་འདུག། ངས་བསམ་པ་ལ་དཔོན་མཚོག་གསུམ་མ་བཟེད་ད་དུན་ན་སྟགས་རྗེས་བྱིན་  
གྱིས་རྒྱབས་བཙོ་ག་ཉི་ལེ། ད་ལྟ་ཡིན་ཡང་ཚུ་དཔོན་མོ་ཡོད་དེ་ཡིན་ཡང་ཞིང་སྐམ་ཅེས་ཡོང་ང་མི་འདུག་ཉི་ལེ། དེ་བོའང་  
ཡུལ་ལ་ཅི་ཚང་མའི་ཐོག་ལ་དཔོན་པོ་སྟོན་ཡོད་དེ་ཡོན་པས་ལས་ཚོར་ཡང་བདེ་མོ་གུལ་ལ་འོག་ཉི་ལེ་དབེར་ན་ཚུ་དཔོན་  
གྱིས་ཡུར་བ་ཚུས་ཁྱེད་ན་ཡུལ་བསྐྱེད་ནས་བཙོ་འོག། དེ་བཞིན་ཡུལ་ལ་ལོ་རེ་ནང་ལ་ལན་གཅང་མ་དེ་བོ་སྟོན་དང་དབྱིད་  
ལ་བཙོ་འོག་ཉི་ལེ་ཅི་ཕྱིར་ལུ་ན་བསྐྱོར་ཡངས་པའི་ས་ཆ་ཡིན་པས་གད་སྟེགས་མང་པོ་ཡིང་འདུག་ཉི་ལེ། ངས་གཟེར་བའི་  
དོན་ནི་ཡུལ་ཚང་མས་འགན་འཁུར་ནས་བཙོ་འོག་ཉི་ལེ། དེ་སོང་བ་སང་དཀའ་ལས་མ་འཐོང་ང་ཡིན་འོག་ཉི་ལེ།

༡༦ འདི་ཡུལ་ལ་སྐྱེད་སྟུག་ཅི་འབྱུང་ཡང་ག་རུག་ག་མཛད་དེ་ལེ།

ལན། དེ་ཉིད་རང་གི་བདེ་མོ་མོལ་ལེ། ང་ཏང་ཚང་མ་སྐྱེད་སྟུག་ཅི་ཆ་ན་གཅིག་གཅིག་ཡིན་འོག་ལེ་དབེར་ན་སུ་ཞིག་གི་  
ནང་དང་སྐྱེད་པོ་ཡོད་ན་ཚང་མ་དེར་འགོ་ནས་རོགས་ཅོན་འོག་ཉི་ལེ། རྒྱ་གང་དང་བག་སྟོན་ཡིན་ནའང་ཡ་ཏོ་བཙོ་འོག་ལེ།  
དེ་མིན་སྟུག་གཅིག་ཆ་ན་ཡུལ་མ་གང་མས་རོགས་བཙོ་འོག་ཉི་ལེ་ཅི་ཕྱིར་ལུ་ན་སྐྱེས་པའི་མཐའ་མ་འཆེ་ལུ་འོག་ལེ། དེ་དུས་  
ཚོ་ག་ཚོས་དགོས་ཤེས་ཡོད་ན་བཙོ་འོག་ལེ་དེ་བོའང་པས་སྟུན་ཡོད་དེ་འོག། དེ་མིན་ཡུལ་པ་ཚང་མ་གཅིག་གཅིག་སོང་  
ནས་བཙོ་འོག་ལེ།

༡༧ ལྷ་ལོག་གི་དུས་ལ་ཚུ་དཔོན་གྱི་ལས་ལའགག་དགྱེལ་བྱང་ང་ལེ།

ལན། ལྷ་མ་བཙུག་ཡོང་མཁན་ནི་སྤོན་མའི་ཞགས་ལ་ལྷ་ལོག་སྐྱབས་ནས་ཡུར་སྐོ་ཚང་མ་འབྱེར་ཏེ་ལེ། དེ་བོ་ང་ཞེ་མི་  
བདུན་ཙམ་རྟིང་མ་ཞགས་ལ་སོང་ནས་བཙུག་བེན་ཏེ་ལེ། བཙུག་པའི་རྟིང་ན་ལྷ་མ་བཙུག་ལྷའི་ནང་ལ་ཆར་བ་ཡོང་བས་  
ཡང་སྐྱར་ཚང་མ་བྱེར་བས་ཞགས་བཞི་ཙམ་བོར་བཏང་བེན་ག་ལེ། དེ་བོ་ཅེ་ཕྱིར་བྱུ་ན་ཞིང་ཚང་མ་ལ་ལྷ་དགོས་པ་མེད་ཏེ་  
ལེ། དེ་ཡང་ཞིང་ལ་ཞགས་ཉི་ཤུ་ཙམ་ལ་ལྷ་བཏང་ན་གྲིག་ག་ལོག་ཏེ་ལེ། ཟླ་ཉི་མ་ལ་ཚང་མ་བསྐྱུ་ནས་བཙུག་ནས་ཞིང་ལ་  
ལྷ་བསྐྱབ་བེན་ཡིན་ལོག་ལེ།

༡༨ ལྷ་ལོག་གི་དུས་ལ་འབྲུང་ལྷ་ལ་གཞོན་སྐྱོན་བསྐྱབ་བ་མ་ལོག་ལེ།

ལན། དེ་ལ་གཞོན་སྐྱོན་བསྐྱབ་བ་མ་ལོག་ལེ། དེ་སོ་སོ་ཡིན་ལོག་ལེ། འབྲུང་ལྷ་ལག་ལ་ཤས་ནས་ལྷ་རྒྱུག་པའི་བཞི་བཞིགས་  
ནས་མི་སྐྱབས་ཅེས་ཆ་ལོག་ཏེ་ལེ། ཡིན་ཡང་ལྷ་པད་ནི་མི་འབྲུང་ཅེས་ཆ་མ་ལོག་ཏེ་ལེ།