

ཕྱགས་སྒྲིགས་ལུ་ ལགས་འདྲེན་པའི་ཤུལ་མེ། ལགས་གྲང་ལེབ་བཏབ་སྟེ་ ཏུས་ཡུན་སྐར་ཆ་ཉུང་ཤོས་རང་ རེ་ལྟེ་རིང་ རྒྱ་ལྷུ་དགོཔ་མ་ཚད་ ལས་ ལྷགས་འདྲེན་ལུ་ གནས་ཐབས་ལུ་ བཟོ་རྟོག་དམ་དམ་འབད་དགོ།

- ག་དེ་ཅིག་འབད་ གྲང་ལེབ་དང་ཚུ་ཚུ་མེད་པ་ཅིན་ ལས་བྱེད་པ་ཚུ་གིས་ ཆང་ཉུང་ཤོས་རང་བརྒྱ་ཆ་༦༠ཡོད་པའི་ སྤོམ་ཚུ་ལག་པར་དབྱར་ཞིན་ན་ མ་སྐམ་ ཚུན་ཚོད་ ལགས་འཕུར་ཡི་རང་སྟོན་དགོ།
- ལས་བྱེད་པ་ཚུ་ གྲོ་འཁོགས་དང་ ཨག་ཚོ་རྒྱབ་པའི་སྐབས་ལུ་ ཁ་དང་ལྷ་པ་ཚུ་འཇམ་ཤོག་གིས་ སྤུར་ རི་གི་སེམས་ཤུགས་འབྱེན་དགོལག་ལེན་འཐབ་ཚར་ མི་འཇམ་ཤོག་འདི་ དེ་འཕྲོ་ལས་ ཕྱགས་སྒྲིགས་ཀྱི་ཉོད་ནང་བཀོ་དགོ་ཞེས་ལས་ ལགས་གྲང་ལེབ་བཏབ་སྟེ་ ཉུང་ཤོས་རང་ ཏུས་ཡུན་སྐར་ཆ་ རེ་ལྟེ་རིང་ འཕྱུ་དགོ།
- བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ཚུ་ལུ་ འཕྲལ་ཕྲལ་རང་ལགས་འཕྱུ་ནི་དང་ གྲོ་འཁོགས་དང་ ཨག་ཚོ་རྒྱབ་པ་ལུ་ ཁ་དང་ལྷ་པ་ཚུ་ སྤུར་བཏུག་དགོ།
- ཞལ་འཛོམས་དང་ ཚེད་རིགས་ཀྱི་ལས་རིམ་ཚུ་ནང་ལས་པར་ བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ཚུ་གིས་ ཕྲལ་ཕྲལ་རང་ ལགས་མཐུད་པ་ནི་དང་ མཛོམས་ཐུད་ནི་ཚུ་ འབད་ཕྱ་ཡིན་ལས་རིམ་ཚུ་གི་སྐབས་ལུ་ འདི་བཟུམ་འབད་ནི་ལས་འཛོམས་ནི་གི་དོན་ལུ་ བར་རྟོགས་ཚུ་ རྒྱ་དོམ་སྤུར་དང་ ཡང་ན་ འཕྲལ་ཆས་ཐོག་ཀྱི་གསལ་ སྟོན་འབད་བཞག་དགོ།

• **ཁ་རས་ཚུ།**

- ལས་བྱེད་པ་ཚུ་གི་ནང་དོ་ ཁ་རས་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོཔར་ན་ལུ་སྟོང་བཞག་མ་ཚུགས་པའི་སྐབས་ལུ་ **ཁ་རས་ཚུ་** གནས་མེད་མ་མེད་ཞག་ཚེམ་ སྟེ་རང་ཡོད་པ་ཡིན་ཀྱི་ རྒྱ་དོམ་ན་ མི་ལེག་སྟེ་ཡོད་ས་ལུ་ སར་ཚུར་འཕྱོ་ནི་པའི་སྐབས།
- ལས་བྱེད་པ་ཚུ་མཉམ་ལུ་ **ཁ་རས་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་དང་ཕུད་ཐངས་དེ་ལས་ཚུ་འཕྱུ་ཐངས་ཚུ་གི་སྟོར་ལས་** བར་དོན་འདི་ཚུ་འབྱེན་དགོ།
- ལས་བྱེད་པ་ཚུ་ལུ་ འོག་གི་སྟོན་ཚུ་ནང་ལས་པར་ **ཁ་རས་** བཞག་མ་**བཏུབ་པའི་སྟོར་ལས་** བསྐྱབ་བྱ་འབྱེན་དགོ།
 - ཨ་ལུ་སྐམ་སྐྱེས་དང་ ཡང་ཅིན་ ཨ་ལུ་སྐྱེས་ལོ་འབྱེད་ལྷུ་འབད་མི།
 - དབུགས་གཏོང་ལེན་གྱི་དཀའ་ངལ་མི་ ག་འབད་ཚུང་།
 - དྲན་མེད་འབྱེད་མི་དང་ འབད་མ་ཚགས་མི་ ཡང་ན་ ཆ་རོགས་འབད་མི་མེད་པ་ཅིན་ ཁ་རས་ཕུད་མ་ཚུགས་མི་ ག་འབད་ཚུང་།
- བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ཚུ་ལུ་ ལས་རིམ་འགོ་མ་བཟུགས་པའི་ཉེ་མ་ལས་ **ཁ་རས་འབག་འོང་ཞེས་ལས་** ལས་རིམ་གྱི་སྐབས་ལུ་ ལག་ལེན་འཐབ་བཏུག་ དགོ།
- **ཁ་རས་ལག་ལེན་འཐབ་མི་འདི་དོ་མ་རང་ལག་ལེན་འཐབ་མི་འདི་ལུ་** རྟོགས་མཚན་སྟོན་ནི་མེད་པའི་ཁར་ནད་གཞི་ཐོབ་སྟེ་ཡོད་པ་སྟེ་མ་ཤེས་པ་ཅིན་གཞན་ **མི་ཚུ་** ཉེན་སྲོལ་འབད་ནི་གི་དོན་ལུ་ཡིན་ཀྱི་ཁ་རས་ཚུ་ ག་ཤག་བཅོས་དང་དབུགས་གཏོང་ལེན་ དེ་ལས་ གཞན་མི་གསོ་བའི་ཉེན་སྲོལ་ ཅ་ཆས་ཀྱི་དོན་ལས་ ཉེན་སྲོལ་ ཅ་ཆས་ཀྱི་ཚབ་སྟེ་མེན།
- ཁ་རས་ཚུ་ མི་ཚུ་གིས་ སྐད་ཤུགས་སྟེ་རྒྱབ་དགོཔ་ཐོན་ས་ལས་པར་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་དཔེར་ན་ སྐད་ཤུགས་སྟེ་རྒྱབ་ནི་དང་ ཁ་ཐུན་བཏང་ནི་ དེ་ལས་ ཞབས་ཁ་འབྲེན་ས་ལས་པར་།

• **བཀྲམ་སྟེལ་ཡངས།**

- གུ་ཚང་སྤུ་འཕྲོད་བཟུན་དང་ལྗོན་པའི་ སྟོད་ལས་ཚུ་ལུ་རྒྱབ་སྟོར་འབད་ནི་གི་དོན་ལས་ བཀྲམ་སྟེལ་འདི་ཚུ་ མ་ཡང་ཡངས་སྟེ་རང་ཡོད་པ་ བཟོ་དགོཅ་ཆས་ བཀྲམ་སྟེལ་འབད་དགོམི་ཚུ་ཡང་ གྲང་ལེབ་དང་ཆང་ ཆང་ཉུང་ཤོས་རང་ བརྒྱ་ཆ་༦༠ཡོད་པའི་སྤོམ་ཚུ་དང་ ཤོག་རས་ འཇམ་ཤོག་དང་སྤོམ་ཚུ་ཡོད་པའི་ཕྱག་ རས་ དེ་ལས་ ཁ་རས་དང་ ལགས་འདྲེན་མ་དགོཔའི་ ཕྱགས་སྒྲིགས་ཀྱི་ཉོད་ཚུ་ཡིན།

• **བར་བྱང་དང་ བར་འཕྲིན་ཚུ།**

- **ཉེན་བསྐྱར་གྱི་ཉེན་སྲུང་གི་** ཐབས་ལམ་ལུ་བཙོན་པའི་ བར་བྱང་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་རང་མཐོང་ཚུགས་པའི་སྟོན་དང་ལུ་ རྒྱ་ལྷུ་སྟོན་དང་ ཆབ་གསལ་། བཞག་དགོཔའི་ཁར་ནད་འབྲུབ་ཚུ་ལུ་སྟེལ་འབྱེད་ལས་བཀྲམ་གྱི་ཉོད་ལས་ལགས་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་འཕྱུ་ནི་དང་ ཁ་རས་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་ཚུ་གི་ སྟོར་ལས་གསལ་སྟོན་འབད་དགོ།
- མི་དམངས་ལུ་ ནད་ཡམས་ཀོ་མེད་འདི་ཅིན་ ལུ་སྟེལ་འབྱེད་ལས་ མར་པལ་འབད་ནི་གི་དོན་ལུ་ **གསལ་བསྐྱེད་ཚུ་** ཏུས་དང་ཏུས་སྤུ་བཏང་དགོ།
- བར་འཕྲིན་ནང་ལུ་ རྒྱ་དོམ་ན་ གྲོག་བརྟན་། ལས་བྱེད་པ་དང་ ཚོང་པ་ དེ་ལས་ བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ཚུ་དང་ཆ་ འབྲེལ་བ་འཐབ་པའི་སྐབས་ལུ་ ནད་ ཡམས་ཀོ་མེད་འདི་ཅིན་ ལུ་སྟེལ་འབྱེད་ལས་བཀྲམ་གྱི་ སྟོད་ལས་ཡོད་མི་ཚུ་གི་སྟོར་ལས་ བཟུགས་དགོ་ཡོངས་འབྲེལ་ཁ་བྱང་དང་ **མི་ཐུ་བར་ བརྒྱད་ཚུ་བརྒྱད་དེ།**
- མིག་ཏོ་མ་མཐོང་མི་དང་ རྐམ་ཅོ་མ་གོ་མི་ཚུ་བཟུམ་སྟེ་ དབང་པོ་ལུ་ ཐོ་ཤོག་མི་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ བར་བྱང་དང་བར་འཕྲིན་ཚུ་ མ་འདྲམ་སྟེ་སྟེ་བཟོ་ དགོ་དཔེར་ན་ ཡིག་གུའི་ཚད་སྟོམ་སྟེ་པར་བཏབ་ནི་དང་ འབྲུབ་ཡིག་ དེ་ལས་ ཨེ་མི་རི་གི་ལག་བར་བཟུམ།།
- ནད་ཡམས་ཀོ་མེད་འདི་ཅིན་ ལུ་སྟེལ་འབྱེད་ལས་ **ནད་རིགས་བཀྲམ་ཐབས་ལུ་བཟོ་ བརྒྱད་འབྲེལ་གྱི་**ཤོག་གངས་འོ་མ་རང་ལུ་ཡོད་པའི་ རིན་མེད་སྟོང་པའི་བར་ དོན་ཐོན་སྟེད་ཚུ་ འཚོལ་དགོ།

• **ཞབས་སྐྱིད་ཞབས་དོག**

- རང་གཞི་ཀོ་ལྷིང་-༡༩༨༥ བཞེས་སྐོ་ལམ་བརྟན་འབྲུང་ཡོད་པ་པའི་ བདེན་ལུང་མེད་མེད་ལུང་ བཞེས་སྐོ་ཞབས་དོག་གི་མཐའ་འཁོར་ མི་ཚུ་ཐབ་ཆས་ ཅུབ་སྦྱོང་ནི་དང་ སྤང་སྦྱོང་པ་ཅིན་ ཉེན་ལ་ཡོད།
- གལ་སྲིད་ ཅུབ་སྦྱོང་ནང་ བཞེས་སྐོ་ཞབས་དོག་ཡོད་པ་ཅིན་ ཟུང་དང་ ཆང་ལང་གི་དོན་ལུ་ མི་ཤེ་མི་གི་ ཀོ་ལྷིང་-༡༩༧༧་སྤྱི་གཞི་ལུ་གནས་དགོ
- གཤེ་དྲག་དྲག་ ལག་པ་འདོགས་མ་དགོ་པའི་དུལ་སྦྱོང་ལེན་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ
- ཐང་ཀར་དུ་ ལག་འདོགས་ནི་ལམ་འཛེམ་འཐབ་ལུ་ ཚོང་ཉོ་མི་དང་ ལས་བྱེད་པ་ཚུ་ལུ་ དུལ་སྦྱོང་ལེན་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ ལག་པར་སྦྱོང་ནི་མེན་པར་ འབྲུང་རྟགས་ཀྱི་ཤིང་ཀྲོ་ ཡང་ཅིན་ འབྲེལ་སྟེགས་ལར་བཞག་བཅུག་དགོ
- ལག་པ་འདོགས་ཡོད་པའི་ ཅ་ཆས་སྤྱུ་གུ་དང་ འབྲེལ་སྟེགས་ ཡང་ཅིན་ གཞན་མི་ཅ་ཆས་ཚུ་ འཕྲལ་འཕྲལ་རང་འཕྲུག་ནི་དང་ ག་འབྲུལ་སྟེགས་ མེད་པ་ བཟོ་དགོཔ་དང་རང་གི་སྤྱུ་གུ་རང་ལག་ལེན་འཐབ་བཅུག་དགོ
- མཁོ་བཅུགས་འབད་ནི་དང་ གུལ་ནང་བསྐྱུག་སྦྱོང་པའི་སྐབས་ལུ་ མི་ངོམ་ཚུ་གི་བར་ན་ ས་སྟོང་ཐུང་མཐའ་ཡིན་ཅེ་བཞག་ནིའི་
- འཐོང་གཞི་དང་ ཟུར་ལམ་ཚུ་གུ་སྤྱུར་ཐག་དང་ གུང་གུ་རྟགས་བཀོད་དེ་ མིག་གི་མཐོང་པའི་ལམ་སྟོན་བྱིན་དགོ
- གལ་སྲིད་ རང་སྦྱོང་ཟུང་ལང་ ཡང་ཅིན་ སྤོ་ཚན་སྤོ་ རྩོ་ཟུར་ལང་མིག་ལག་ལེན་འཐབ་པ་ཅིན་ བཞེས་སྐོ་ཚུ་ ཟེད་སོ་སོ་སྤྱི་བྱིན་དགོཔ་དང་ ཡང་ཅིན་ བཞེས་སྐོ་འབག་འབྱོ་ནི་ དེ་ལམ་ ལས་རིམ་ཚུ་ས་ཁོངས་སོ་སོ་སྤོ་འབྲེལ་འཐབ་དགོ
- ཐབ་ཆས་དང་ ཟེད་ཚུ་བཟོ་ཏེ་ བཀོ་བདུབ་པའི་བཞེས་སྐོ་ཞབས་དོག་ ཅ་ཆས་ལག་ལེན་འཐབ་དགོག་ལུ་ བཀོ་བདུབ་པའི་ཅ་ཆས་མེད་པ་ཅིན་ བཀོ་མ་བདུབ་པའི་བཞེས་སྐོ་ཞབས་དོག་ ཅ་ཆས་ཚུ་ ལག་ལུ་བཅུགས་ཐོག་ལམ་ གྲུང་ལེབ་བདུབ་སྟེ་ ཚུ་ཚན་ ཡང་ཅིན་ ཉོང་ཚུ་འཕུལ་གྱི་ཚུ་འབྲུ་དགོ
- ལག་ལུ་ཐུང་ཞེན་ལམ་དང་ ཡང་ཅིན་ སྦྱོང་ཡོད་པའི་བཞེས་སྐོ་ཞབས་དོག་ ཅ་ཆས་ཚུ་ལག་པ་འདོགས་ཚར་ཞེན་ལམ་ ལག་པ་ཚུ་འབྲུ་དགོ
- བཞེས་སྟོན་དང་ ཆང་ལང་ལ་སྟེགས་པའི་ རང་གིས་སྤྱུགས་ནི་ཡོད་པའི་ ཟུང་ལུང་གི་ཞབས་དོག་ཚུ་སྤང་དགོག་ལུ་གཏོགས་འབད་མི་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ ཉེ་མ་ ལམ་བཅུམ་ཡོད་པའི་ཉོད་དང་ ཐང་ལུང་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ

• **ཅུབ་སྦྱོང་ཅ་ཆས།**

- མི་ཚུ་ལུ་ འཕྲུག་ནི་དང་ གཅོད་སྐྱུགས་སྟོན་མ་ཚུགས་མི་ ཡང་ཅིན་ ག་འབྲུལ་སྟེགས་ མེད་པ་བཟོ་མ་ཚུགས་པའི་ཅ་ཆས་ཅུབ་སྦྱོང་ནི་མི་འོང་།
- ལས་བྱེད་པ་ཚུ་གི་བར་ན་ བཞེས་སྐོ་དང་ ལག་ཆས་ ཅ་ཆས་ དེ་ལམ་ མཁོ་ཆས་ཚུ་ ཅུབ་སྦྱོང་ནི་ཚད་འཛིན་འབད་དགོ
- ཅུབ་སྦྱོང་ནི་མར་ལབ་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ མཁོ་ཆས་ལང་མ་སྤེ་བཞག་དགོཔ་དང་ དེ་མེན་ མཁོ་ཆས་དང་ ཅ་ཆས་ཚུ་ལས་བྱེད་པ་སྤོ་ཚན་གཅིག་དང་ གོལ་ གཏོགས་འབད་མིའི་བར་ན་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ཚད་འཛིན་འབད་ནི་དང་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚར་བའི་ལུ་ འཕྲུག་ནི་དང་ ག་འབྲུལ་སྟེགས་མེད་པ་ བཟོ་དགོ

ལག་ལེན་སྤྱིང་སྤྱིང་སྤེ་འཐབ་ནི།

ལས་རིམ་འགོ་འདྲེན་པ་དང་ ལས་བྱེད་པ་ཚུ་གིས་ ལག་ལེན་ སྤྱིང་སྤྱིང་སྤེ་འཐབ་ནིའི་ཐབས་ལམ་སྤྱིག་དགོ

• **རྒྱན་བཀོད་གོ་དོགས།**

- མི་མང་འཛོམས་ནིའི་ ལས་རིམ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་ཆོག་མི་ཆོག་གི་གཏན་འཁེལ་བཟོ་ནིའི་དོན་ལུ་ ས་གནས་དང་ མངའ་སྡེའི་རྒྱན་བཀོད་ལམ་སྟེན་སྤྱིང་ ལུ་ཀྱི་སྐོར་ལམ་ཤེས་དགོ

• **ནང་གཞི་ཀོ་ལྷིང་-༡༩༨༥འཐོབ་ནིའི་ཉེན་ལ་ཆེ་སུ་ཡོད་པའི་ ལས་བྱེད་པ་དང་ གལ་གཏོགས་འབད་མི་ཚུ་ཉེན་སྲུང་འབད་དགོ**

- རང་གཞི་འཐོབ་ནིའི་ ཉེན་ལ་ཆེ་སུ་ཡོད་པའི་ ལས་བྱེད་པ་ཚུ་ལུ་ ཇེན་སྟོན་ཚད་འཛིན་འབད་དགོ། མི་རྒན་ཤོས་དང་ གཞུགས་ཁམས་སྤྱིང་སྤེ་མེད་མི་ཚུ་ བཟོ་ཏེ་དཔེར་ན་
 - ལས་བྱེད་པ་ཚུ་ ཐོ་བཀོད་འབྲེལ་སྟེགས་ནང་སྦྱོང་ནི་མེན་པར་ རྒྱུ་ནང་སྦྱོང་དེ་ གྲོག་རིག་དང་ བསྐྱར་བཅོས་འབད་ཡོད་པའི་ ལག་ལུ་ བཀལ་དགོ
 - ལུབས་བདེ་ཉིང་དང་བསྐྱར་ ངོ་རྒྱུང་འབད་ཞལ་འཛོམས་ཆོགས་ནི་འདི་ རྒྱུང་མཐོང་དང་ གྲོག་རིག་མཉེན་ཆས་ཀྱི་ཐོག་ལམ་འབད་དགོ
- འོས་འབབ་དང་བསྐྱར་ནང་གཞི་ཀོ་ལྷིང་འཐོབ་ནིའི་ ཉེན་ལ་ཆེ་སུ་ཡོད་པའི་གལ་གཏོགས་འབད་མི་ཚུ་ལུ་ ཕྱི་ཁར་འཐོབ་ནི་ཚད་འཛིན་འབད་དགོ། ཉོད་པེར་ན་ གྲོག་རིག་མཉེན་ཆས་ཀྱི་ཐོག་ལམ་བཅུམ་ལམ་གཏོགས་ནི།

- གཡ་སྲིད་ དུས་ཕྱོད་ཚུ་ལོག་འགོ་བཅུག་པ་ཅིན་ འཚར་གཞི་ཡར་རྒྱས་གཏང་ནི་དང་ འགོ་བཅུག་མེད་ཀྱི་རིམ་ཚུ་ གཏེན་འབབས་འབད་དགོ
- མངའ་ཕྱེ་དང་ ས་གནས་ཀྱི་གནས་སྡངས་དང་ བཀའ་བྱ་དང་བསྟུན་ རང་མེད་འཚར་གཞི་ཚུ་དུས་མཐུན་འབད་དགོ

ག་འབད་རུང་ ན་བ་ཅིན་སྐྱིག་འབད་དགོ

དུས་ཕྱོད་འཚར་གཞི་ ཅམ་མི་ཚུ་གིས་ མི་ཚུ་ན་བའི་སྐབས་ཀྱི་སྐྱོར་ལས་སེམས་ཁར་བཞག་སྟེ་ ཐབས་ཤེས་ ཅམ་དགོ

- **དཔ་ཚུ་ལུ་ བྱིམ་ནང་རྒྱུ་བཞག་གི་ཚན་གཞི་སྐྱོར་ལས་བསྐྱབ་ཕྱོད་འབད་དགོ**

- ལས་བྱེད་པ་ན་ཕྱོད་མི་ཚུ་ལུ་ མི་རྩི་མི་གི་ཚང་གཞི་དང་བསྟུན་ བྱིམ་ནང་རྒྱུ་བཞག་འབད་ཕྱོད་པ་དགོ་ཚུན་ ལཱ་ནང་འོང་ནི་མེད་པ་སྟེ་སྐྱོན་ལུ་འབད་དགོ

- **ནད་པ་ཚུ་ མོ་མོ་འཕུལ་ཏེ་ རྒྱུ་ལ་འདྲེན་འབད་དགོ**


- ལས་བྱེད་པ་དང་ མི་འཛོམས་མི་ཚུ་ཀོ་མེད་-༡༩ནད་རྟགས་ ལས་བརྟན་ ན་ནི་དང་ ནད་གཞི་བྱུན་ནི་ ཡང་ཅིན་ ནད་རྟགས་ཡོད་མི་དང་ དོགས་པ་ཡོད་མི་ དེ་ལས་ ནད་གཞི་ཡོད་མི་ཚུ་དང་འབྲེལ་བ་འབྲེལ་བ་མི་ཚུ་གི་ དུས་ཕྱོད་ནང་ འོང་མ་ཚོགས་ཤེས་ནི་དང་ དུས་ཕྱོད་འཚར་གཞི་ ཅམ་མི་ཚུ་ལུ་སྐྱོན་ལུ་འབད་དགོ་པ་ཤེས་ཤོད་དགོ་པ་དང་ དུས་ཕྱོད་འཚར་གཞི་ ཅམ་མི་ རྒྱུ་བཞག་ཏེ་ ཀོ་མེད་-༡༩ གི་སྐྱོར་ལས་ འབྲེལ་བ་འབྲེལ་བ་སྟེ་ལུ་སྐྱོན་ལུ་འབད་དགོ་པ།
- དུས་ཕྱོད་ནང་ ལས་བྱེད་པ་དང་ མི་འཛོམས་མི་ཚུ་ལུ་ ཀོ་མེད་-༡༩ལཱ་ནད་རྟགས་ ཡོད་པ་ཅིན་ རྒྱུ་བཞག་འབད་དང་ རྒྱུ་བཞག་ཏེ་ དེ་ལས་ དབུ་གཏོང་ལེན་གྱི་ དཀའ་འདུག་ དུས་ཕྱོད་ལས་མོ་མོ་འཕུལ་བཞག་དགོ་མི་དོམ་ག་འབད་རུང་ ན་བ་ཅིན་ ནད་རྟགས་ཀྱི་ ཚབས་ཚེན་དང་འབྲེལ་ བྱིམ་ ཡང་ཅིན་ གསོ་བའི་ཞབས་ཏོག་ མཐུན་ཞུན་ནང་འབྱོར་ནི་དང་ མི་དོམ་ཁོ་རང་གིས་རང་ མི་རྩི་མི་ལམ་སྐྱོན་ལུ་གནས་ཏེ་ ཉེན་སྲུང་འབད་དགོ།
- མི་དོམ་ ག་འབད་རུང་ རྒྱུ་བཞག་ཡོད་མི་དང་འབྲེལ་བ་ འབྲེལ་བ་མི་ཚུ་ མོ་མོ་འཕུལ་བཞག་ནི་དང་ བྱིམ་ནང་གཏང་ནི་ དེ་ལས་ མི་ཕྱེ་དང་འབྲེལ་བའི་ རྒྱུ་བཞག་གི་ མི་རྩི་མི་ལམ་སྐྱོན་ལུ་གནས་དགོ། རྒྱུ་བཞག་ཡོད་པའི་ གསོ་བའི་ལས་བྱེད་པ་དང་ གཅིག་ཁར་འབྲེལ་བ་འབྲེལ་བ་མི་ཚུ་ལུ་བྱིམ་བསྐྱུགས་འབད་དགོ་པའི་ནང་བཞུ།
- གཡ་སྲིད་ནད་རྟགས་སྐྱོན་པ་ཅིན་ མི་དོམ་ཁོ་རང་གིས་རང་ མི་རྩི་མི་ལམ་སྐྱོན་ལུ་གནས་ཏེ་ ཉེན་སྲུང་འབད་དགོ།
- ལས་བྱེད་པ་ དུས་ཕྱོད་གང་མིག་ནང་ཕྱོད་མི་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ འཚར་གཞི་ ཅམ་མི་ཚུ་གིས་ བྱིམ་བསྐྱུགས་སྟེ་ཕྱོད་ནི་དང་སྲུང་སྟེ་ཡོད་པའི་མི་རྩི་མི་ལམ་སྐྱོན་ལུ་ གནས་དགོ།
- ས་གནས་ཀྱི་བདག་སྐྱོང་དང་ འགན་འཛིན་པ་ དེ་ལས་ གསོ་བའི་ཞབས་ཏོག་བྱིན་མི་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ལཱ་འབད་དེ་ ཀོ་མེད་-༡༩ལཱ་ ནད་རྟགས་ཡོད་མི་ དང་ ནད་གཞི་འབྲོལ་ཡོད་རུང་ ནད་རྟགས་མེད་མི་ཚུ་བཞག་སའི་ རྒྱུ་བཞག་ས་ཁོངས་དོམ་འཛིན་འབད་དགོ་ལས་རིམ་ནང་ གསོ་བའི་ཞབས་ཏོག་བྱིན་མི་ ཚུ་གིས་ ནད་གཅེས་སྐྱོང་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ གནས་ཚང་དང་འབྲེལ་ཞིའི་དོགས་ཚོན་དང་ལཱ་ལེན་པའི་ཐབས་ལམ་ལག་ལེན་འབྲེལ་བ་དགོ་བཅུ་ གསོ་བའི་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་གི་ ཀོ་མེད་-༡༩འབྲོལ་མི་དང་ འབྲོལ་མི་པའི་ ནད་པ་གཅེས་སྐྱོང་འབད་ནིའི་ སྐྱོར་ལས་ག་ཅི་ཤེས་དགོ་པ་སྟེ་ .
- ནད་པ་ཚུ་བྱིམ་དང་ ཡང་ཅིན་ གསོ་བའི་མཐུན་ཞུན་ནང་ ཉེན་སྲུང་དང་ལཱ་ལེན་སྟེ་ཕྱོད་འབད་ནིའི་བྱ་སྐོའི་ལམ་ལུགས་བཟོ་དགོ། གཡ་སྲིད་ ནད་པའི་ འགྲུལ་འཁོར་དང་ ག་འབད་རུང་ཅིག་སྐྱོན་ཁང་ནང་སྐྱེལ་ནིའི་དོན་ལུ་ སྐྱོན་ཁང་ནང་འགྲུལ་འཁོར་གཏང་པ་ཅིན་ ཏེ་མ་རང་ མི་འདི་ལུ་ཀོ་མེད་-༡༩ ཡོད་པ་སྲིད་པའི་ ཉེན་བརྒྱུ་འབད་དགོ།

- **འཕུག་ནི་དང་ སྤྱོད་པ་སྟོག་ཆགས་ མེད་པ་བཟོ་ནི།**

- ནད་པ་གི་ལག་ལེན་འབྲེལ་མི་ས་ཁོངས་འདི་ སྐོར་བསྐྱེད་བཞག་དེ་ འཕུག་ནི་དང་ སྤྱོད་པ་སྟོག་ཆགས་ མེད་པ་བཟོ་ནི་ཚུན་ རྒྱུ་བཞག་ཚུ་བཅིས་ཏེ་ ཕྱི་ཁའི་ ས་ཁོངས་ཀྱི་ལག་ལེན་འབྲེལ་བ་ནི་མི་འོང་།
- འཕུག་ནི་དང་ སྤྱོད་པ་སྟོག་ཆགས་ མེད་པ་བཟོ་ནིའི་དོན་ལུ་ དུས་ལུན་ཚུ་ཚོང་ལེ་སྐྱུག་དགོ་གཡ་སྲིད་དུས་ལུན་ཚུ་ཚོང་ལེ་འདི་མ་སྲིད་པ་ཅིན་ ག་དེ་ དུག་དུག་སྐྱུག་དགོ་འཕུག་ནི་དང་ སྤྱོད་པ་སྟོག་ཆགས་ མེད་པ་བཟོ་ནིའི་ཐོན་དངོས་ཚུ་ ཨ་ལོ་ཚུ་གི་བཤའ་མ་ལུན་ས་ བཞག་ནི་ བཅིས་ཏེ་ བསྐྱེད་བཞག་ ནི་ཉེན་སྲུང་དང་ཚུ་ལམ་མཐུན་ལག་ལེན་ འབྲེལ་ཞིའི་ས་བརྟན་བཟོ་དགོ། [📄](#)

- **གསོ་བའི་ལས་བྱེད་པ་དང་ གཅིག་ཁར་འབྲེལ་བ་འབྲེལ་བ་མི་ཚུ་ལུ་སྐྱོན་ལུ་འབད་དགོ**

- མངའ་ཕྱེ་དང་ ས་གནས་ཀྱི་ཞིམས་དང་སྐྱིག་གཞི་དང་འབྲེལ་ ལས་རིམ་ ཅམ་མི་ཚུ་གིས་ ས་གནས་ཀྱི་གསོ་བའི་ལས་བྱེད་པ་དང་ ལས་བྱེད་པ་དེ་ལས་དེ་ ཁར་འཛོམས་མི་ཚུ་ལུ་ཀོ་མེད་-༡༩ཡོད་པ་ཅིན་ ཨ་མེ་རི་ཀ་དབང་པོ་སྐྱོན་ལུགས་ཚུ་གི་བཅའ་ཁྲིམས་དང་ གཞན་མི་ཞིམས་དང་སྐྱིག་གཞི་ཚུ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ མི་དོམ་གྱི་དོ་སྤོང་གསང་བྱ་གི་ཐོག་ལས་སྐྱོན་ལུ་ [📄](#) འབད་དགོ།
- ཀོ་མེད་-༡༩ འབྲོལ་མིའི་ནད་པ་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ འབྲེལ་བ་འབྲེལ་བ་མི་ ཚུ་ལུ་སྐྱུག་བྱ་བྱིན་ཏེ་བྱིམ་ནང་ཕྱོད་བཞག་དགོ། ནད་རྟགས་ཚུ་རང་གིས་ལྟོག་ འབད་དེ་མི་རྩི་མི་ ལམ་སྐྱོན་ནད་རྟགས་ཡོད་པ་ཅིན་ལམ་སྐྱོན་ལུ་གནས་དགོ།

ཤོག་ཁམ་ནང་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་ ཡངས་ཆག་ཚུ་བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ ལས་བྱེད་པ་དང་ ལས་བླངས་པ་ དེ་ལས་ དེ་ནང་འཛོམས་མི་ཚུ་སྤང་སྤོབ་འབད་ནིའི་དོན་ལཱ་
ལས་རིམ་གྱི་འཆར་གཞི་ཚུ་མི་དང་ བདག་སྲོང་ཚུ་གིས་ [མི་རི་མི་ལོས་ ལས་རིམ་དང་ མི་སྡེ་གི་འཛོམས་འདུ་དང་ འཆར་གཞིའི་ཐབས་ལམ་](#)  ལག་ལེན་
འཐབ་དགོ

གཞན་མི་མཐུན་རྒྱུ་

ཀོ་ལྷིང་-༡༧གི་འཕམ་གྱི་བཅད་དོན།

ཕུགས་དར་རྒྱལ་ནི་དང་ སྤ་འབུལ་སྲོག་ཆགས་ མེད་པ་བཟོ་ནི།

ཚོང་ལས་དང་ ལུ་གཡོག་སྤོང་མི་རྒྱ་གི་དོན་ལུ་ ལམ་སྟོན།

སློབ་གྲྭ་དང་ གཅེས་སློང་ཉེ་བ་རྒྱ་གི་དོན་ལུ་ལམ་སྟོན།

གྲིང་གའི་བདག་སློང་གི་ལམ་སྟོན།

ཁྱིམ་བཅོམ་སྟེ་སྤོང་ནི་དང་ སྤང་སྟེ་ཡོད་པ།

ཀོ་ལྷིང་-༡༧བཀག་ཐབས།

ལགས་རྒྱ་འཕུ་ནི་དེ་བཅད་དོན།

ཁ་རས་ལག་ལེན་འཐབ་ནི།

མི་ལྗེ་ནང་ ས་སྟོང་བཞག་དགོ་པ།

ཀོ་ལྷིང་-༡༧གི་སྐོར་ལས་ ཡང་ལས་ཡང་དུ་ འདྲི་བའི་འདྲི་བ།

ཉེན་ཁ་ཆེ་སུ་ཡོད་པའི་མི།

ཚ་གྲངས་དང་ གདོང་ལེན་འཛིན་སློང་།

ཨེ་ཅ་ཨའི་ཕི་ཨེ་ཨེ་དང་ ཀོ་ལྷིང་-༡༧ 

སི་ཤེ་སི་ བརྒྱད་འབྲེལ་བོན་སྟེང།

མི་ལྗེ་ཞི་འཇམ།

སྐུལ་འདྲེན།

མི་ལྗེ་ཡིད་ཆེད་ གནས་སྐབས་ལམ་སྟོན།

ཚབས་ཆེན་དུས་ཚོད་ཀྱི་བརྒྱད་འབྲེལ་འཆར་གཞི། 

ཟ་ཁང་དང་ཆང་ཁང་།

ཨ་མེ་རི་ཀ་ དབང་པོ་སྟོན་ལུགས་རྒྱ་གི་བཅའ་ཁྲིམས་དང་ གཞན་འབྲེལ་བ་ཡོད་ པའི་ ཁྲིམས་དང་སྒྲིག་གཞི། 

Last Updated Dec. 31, 2020

Content source: [National Center for Immunization and Respiratory Diseases \(NCIRD\), Division of Viral Diseases](#)