རྨ་སྟོད་རྫོང་མཛོ་རྒན་རྭ་བར་གྲོང་རྡལ་གྱི་བེར་རྒན་སྡེ་བ་ནས་འགྱུར་མེད་སྡེ་བའི་བར་གྱི་(ལས་རིམ་དང་པོ་)གྲོང་གསེབ་གཞུང་ལམ་གྱི་རྒུད་གསབ་ལས་སྤྲོད་རྣམ་གྲངས་ཀྱི་

ངལ་ལས་མི་སྣ་གདན་ཞུ་བྱེད་པའི་སྐོར་གྱི་སྤྱི་བསྒྲགས།

 ཏང་གི་ཚོགས་ཆེན་ཉི་ཤུ་པའི་དགོངས་དོན་དང་སྤྱི་ཁྱབ་ཧྲུའུ་ཅི་ཞི་ཅིན་ཕིང་གི་རྒུད་གསབ་ལས་སྤྲོད་བྱ་བའི་སྐོར་གྱི་མཛུབ་སྟོན་གལ་ཆེན་གྱི་དགོངས་དོན་གཏིང་ཟབ་ཏུ་སློབ་སྦྱོང་དང་དོན་འཁྱོལ་བཏང་སྟེ། རྒུད་གསབ་ལས་སྤྲོད་ཀྱི་〝ཨར་ལས་རྣམ་གྲངས་ནི་ཐེག་བྱེད་དང་མང་ཚོགས་ཀྱི་ངལ་ལས་ནི་དམིགས་ཡུལ་ཡིན་〞པའི་སྲིད་ཇུས་ཀྱི་ནང་དོན་གཏིང་ཟབ་ཏུ་རྒྱུས་ལོན་བྱས་ནས། ལས་མང་ཐོབ་མང་རྒྱུན་འཁྱོངས་དང་ལས་བརྩོན་ཕྱུག་འགྱུར་ལ་སྐུལ་སློང་བྱེད་ཆེད། ལས་མི་བསྡུ་བ་འདི་ལ་མགོ་འཕེལ་དངུལ་གཏོང་【༢༠༢༣】ཡིག་ཆ་ཨང་༤༡པའི་རྨ་སྟོད་རྫོང་མཛོ་རྒན་རྭ་བར་གྲོང་རྡལ་གྱི་བེར་རྒན་སྡེ་བ་ནས་འགྱུར་མེད་སྡེ་བའི་བར་གྱི་(ལས་རིམ་དང་པོ་)གྲོང་གསེབ་གཞུང་ལམ་གྱི་རྒུད་གསབ་ལས་སྤྲོད་རྣམ་གྲངས་ལག་བསྟར་བྱས་འཐུས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་སྙན་ཞུའི་སྐོར་གྱི་མཆན་བཀོད་འཛུགས་སྐྲུན་ལ་ཆོག་མཆན་གནང་། རྣམ་གྲངས་ལས་གཞིའི་སྡེ་ཁག་ནི་རྨ་སྟོད་རྫོང་འགྲིམ་འགྲུལ་སྐྱེལ་འདྲེན་དང་སྡོད་ཁང་གྲོང་ཁྱེར་གྲོང་གསེབ་འཛུགས་སྐྲུན་ཅུས་ཡིན། རྣམ་གྲངས་དེར་ལས་མི་བསྡུ་བའི་ཆ་རྐྱེན་ཚང་། ད་ལྟ་རྣམ་གྲངས་འདིའི་ངལ་ལས་ཀྱི་གླ་ཆ་ལ་ལས་མི་བསྡུ་རྒྱུ་ཡིན།

 **གཅིག རྣམས་གྲངས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་མདོར་བསྡུས།**

 ༡. འཛུགས་སྐྲུན་ས་གནས། རྨ་སྟོད་རྫོང་མཛོ་རྒན་རྭ་བར་གྲོང་རྡལ་བེར་རྒན་སྡེ་བ།

 ༢. བཟོ་སྐྲུན་གྱི་གཞི་ཁྱོན། རིམ་པ་བཞི་པའི་བྱེ་རྡོ་གཞུང་ལམ་སྤྱི་ལེ་༡༣དང་ལམ་གཞིའི་ཞེང་ཚད་ལ་སྨི་༤.༥དང་ལམ་ངོས་ཀྱི་ཞེང་ཚད་ལ་སྨི་༣.༥ཡིན་པ་ཞིག་འཛུགས་སྐྲུན་བྱེད་རྒྱུ།

 ༣. རྣམ་གྲངས་ལ་མ་དངུལ་གཏོང་བ། རྣམ་གྲངས་ཀྱི་སྤྱིའི་མ་དངུལ་སྒོར་ཁྲི་༦༡༣གཏོང་རྒྱུ། དེའི་ཁྲོད་དུ་རྫོང་རིམ་པའི་རང་གྲབས་སྒོར་ཁྲི་༥༢ཡིན།

 ༤. ངལ་ལས་ཀྱི་གླ་ཆ་སྤྲོད་ཕྱོགས། ངལ་ལས་ཀྱི་གླ་ཆ་སྤྲོད་པའི་མ་དངུལ་དེ་ཀྲུང་དབྱང་གི་མ་དངུལ་བཏང་བའི་༣༠％ལས་དམའ་མི་རུང་།

 ༥. རྣམ་གྲངས་ཀྱི་ལས་ཡུན། ཇུས་འགོད་ཀྱི་སྤྱིའི་ལས་ཡུན་ལོ་ཐོའི་ཉིན་༡༢༠ཡིན། བྱེ་བྲག་གི་ཇུས་འགོད་ལས་ཡུན་བཀོད་སྒྲིག་བྱས་པ་འགན་ལེན་མཁན་གྱི་ངེས་པར་ཤེས་དགོས་པའི་དོན་བྱའི་སྔོན་གྱི་ཟུར་བཀོད་རེའུ་མིག་ལ་གཟིགས་རོགས།

  **གཉིས། ངལ་ལས་ཀྱི་བླང་བྱ།**

 ༡. ལས་མི་བསྡུ་བའི་ཆ་རྐྱེན། ཕོ་མོར་དབྱེ་བ་མེད། ལོ་ཚད་ལོ་༢༠ནས་ལོ་༦༠མན་གྱི་རྫོང་ཡོངས་ཀྱི་ཡུལ་ཚོ་གཉིས་དང་གྲོང་རྡལ་གཉིས་གྱི་འབྲོག་པ་མང་ཚོགས་ཡིན་དགོས། ཡོན་ཚད་ལ་ཚད་གཞི་མེད། ལུས་པོ་བདེ་ཐང་ཡིན་པ་དང་དཀའ་སྤྱད་སྙིང་རུས་བྱེད་ཐུབ་ཞིག་ཡིན་དགོས།

 ༢. ལས་གནས་ཀྱི་རེ་བ། སྡེ་བའི་ཞུང་ལམ་འཛུགས་སྐྲུན་བྱེད་པའི་ལས་བཟོ་བ་དཀྱིས་མ་དང་ལག་རྩལ་ཅན་གྱི་ལས་བཟོ་བ། ཤིང་བཟོ་སོགས་ཡིན།

 ༣. ལས་མི་བསྡུ་བའི་མངའ་ཁོངས། ཞིང་སྡེའི་དབུལ་སྒྲོལ་མི་གྲངས་དང་དབུལ་བོར་གྱུར་སླ་བའི་ལྟ་ཞིབ་ཚད་ཆེན་བྱ་ཡུལ། ཡོང་སྒོ་དམའ་བའི་མི་གྲངས་གཞན་དག ཡུལ་གཞན་གནས་སྤར་དབུལ་སྒྲོལ་མང་ཚོགས་ཀྱི་ལས་ཞུགས་བྱས་ཚད་བལྟོས་བཅས་ཀྱི་དམའ་བའི་མི་གྲངས་བཅས་ཡིན།

 ༤. གདན་ཞུའི་མི་གྲངས། མི་༧༠ནས་མི་༨༠བར་ཡིན། (བཟོ་བ་དཀྱིས་མ་༥༠དང་ལག་རྩལ་ཅན་གྱི་ལས་བཟོ་བ་༣༠ཡིན)

 ༥. ངལ་ལས་གླ་ཆ། ལས་ཡུན་དང་ལས་མི་བཀོལ་སྤྱོད་བྱས་ཚད། ངལ་ལས་ཀྱི་གླ་ཆ་སྤྲོད་པའི་གྲངས་འབོར་ལྟར་ཚོད་རྩིས་བྱེད་རྒྱུ་ཡིན་ལ། ས་གནས་དེའི་ངལ་ལས་གླ་ཆའི་ཚོད་གྲངས་ལས་མི་དམའ་བ་ལྟར་སྤྲོད་རྒྱུ་ཡིན།

  **གསུམ། ཐོ་འགོད་དུས་ཚོད་དང་ས་གནས།**

 ༡. ཐོ་འགོད་དུས་ཚོད། ༢༠༢༤ལོའི་ཟླ་༤བའི་ཚེས་༥ཉིན་ནས་ཟླ་༤བའི་ཚེས་༡༥ཉིན་བར་ཡིན།

 ༢. ཐོ་འགོད་བྱེད་ས། རྨ་སྟོད་རྫོང་མཛོ་རྒན་རྭ་བར་གྲོང་རྡལ་མི་དམངས་སྲིད་གཞུང་།

 ༣. འབྲེལ་གཏུགས་ཁ་པར། རྨ་སྟོད་རྫོང་འགྲིམ་འགྲུལ་སྐྱེལ་འདྲེན་དང་སྡོད་ཁང་གྲོང་ཁྱེར་གྲོང་གསེབ་འཛུགས་སྐྲུན་ཅུས།

 ༠༩༧༥－༨༣༤༥༠༣༢

 རྨ་སྟོད་རྫོང་འགྲིམ་འགྲུལ་སྐྱེལ་འདྲེན་དང་སྡོད་ཁང་གྲོང་ཁྱེར་གྲོང་གསེབ་འཛུགས་སྐྲུན་ཅུས།

 ༢༠༢༤ལོའི་ཟླ་༣པའི་ཚེས་༢༩ཉིན།