

**ཕེན་སེལ་བེ་ནི་ཡའི་ མངོན་མཛེའི་ ཁྲིམས་འདུན་གྱི་ སློགས་ཁྲིམས་བཀོད་ཚོགས།**

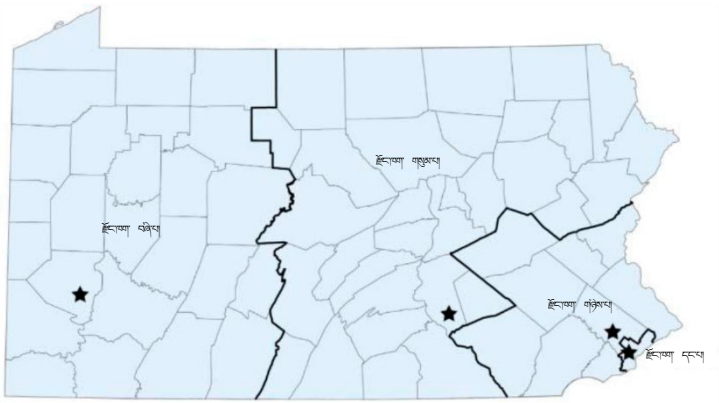
**ཁྲིམས་ཚོད་པ་གི་ལ་ཐད་དུ་ ཉེན་བཤད་སྟན་ལྷན་ལྷན་བཀོད།**

འ་ནི་ནང་ལུ་ཁྲིམས་ཚོད་པ་གི་ ལ་ཐད་དུ་ ཉེན་བཤད་སྟན་ལྷན་ལྷན་ དོན་ལུ་ ལུགས་མཐུན་ འབད་རྒྱུ་གི་ ཉེན་བཤད་བཀའ་ཤོག་ཡོད། ད་རུང་ཡང་འ་ནི་ནང་ལུ་ རེ་སྤོན་བཀོད་སའི་བཀའ་ཤོག་གི་ ཤོག་ལེབ་ཡོད།

**ཉེན་བཤད་བཀའ་ཤོག།**

སློགས་ཁྲིམས་བཀོད་ཚོགས་ཀྱི་ཡོངས་འབྲེལ་ལ་བྱུང་ [www.padboard.org](http://www.padboard.org) ཤོག་ལས་ཉེན་བཤད་ མོ་བཀོད་ འབད་ནི་དང་ ཡང་ཅེན་ འ་ནི་ཉེན་བཤད་བཀའ་ཤོག་ ལག་ ལེན་ འཐབ་ཐོག་ཤོག་གུའི་ཐོག་ལས་ ཉེན་བཤད་མོ་བཀོད་ འབད་བཏུ་བཤུ་ ཉེན་བཤད་བཀའ་ཤོག་གི་ ཡན་ལག་ཆ་ཚང་ ཡོངས་སུ་རྒྱུགས་པ་སྟེ་ བཀའ་ཡོད་པ་དེས་བདེན་བཟོ། སློགས་ཁྲིམས་ཚོད་ཚོ་ ཡིག་ཚང་ལས་ རྩོད་གི་ ཉེན་བཤད་སྟན་ལྷན་ལྷན་གྱི་ དོན་ལེན་ཡིག་གུ་བཏང་ཞེན་མ་ལས་ རྩལ་ལྷན་གྱི་རྩོད་ལས་ འགལ་བའི་ཉེས་པ་ཡོད་མེད་དང་ སློགས་ཁྲིམས་ཀྱི་བཅའ་ཡིག་ལས་ འགའ་ མ་འགལ་ གཏན་འབབས་བཟོ་ནིའི་ རེ་སེལ་པའི་དུངས་ལེན་འབད་ འོང།

ཤོག་གུའི་ཐོག་གི་ཉེན་བཤད་སྟན་ལྷན་ལྷན་གྱི་ ཁྲིམས་ཚོད་པ་ ཡིག་ཚང་ཡོད་པའི་ རྫོང་ཁག་ཁྲིམས་ཚོད་པ་ཡིག་ཚང་ནང་ ལུ་བཏང་དགོ།



<b>རྫོང་ཁག་ དང་པུ།</b>	<b>རྫོང་ཁག་ གཞིས་པུ།</b>	<b>རྫོང་ཁག་ གསུམ་པུ།</b>	<b>རྫོང་ཁག་ བཞེ་པུ།</b>
1601 Market St.	820 Adams Ave.	601 Commonwealth Ave.	437 Grant St.
Suite 3320	Suite 170	Suite 5800	Suite 1300
Philadelphia, PA 19103	Trooper, PA 19403	P.O. Box 62675	Pittsburgh, PA 15219
<b>(215) 560-6296</b>	<b>(610) 650-8210</b>	Harrisburg, PA 17106-2675	<b>(412) 565-3173</b>
		<b>(717) 772-8572</b>	

**ཡིག་ཐོག་བཀོད་པུ།**

གཤམ་གསལ་ ཉེན་བཤད་དག་བཟོ་དགོ་གི་ ལྷན་ལྷན་ཡིག་ཆ་ ཆ་ཚང་གི་ འདུ་བཤུས་ གསལ་བཏོན་འབད་དགོ།

- རྒྱ་འབྲུག། རྒྱ་འབྲུག་གན་རྒྱ། དང་ཁྲིམས་ཚོད་པ་ལུ་ རྩོད་ཡོད་པའི་འབྲུག་ག་ར།
- དགོས་མཁོ་དང་ཁྲིམ་ དདུལ་ཁང་རྩིས་ཁྲིམ་ འདུ།
- ཡི་གུ། རྩོག་འཕྲིན། འཕྲིན་འབྲུང་ལ་སོགས་པའི་ ཡིག་འབྲེལ་གྱི་འདུ།
- ལ་སྐབ་པའི་བརྗོད་ཐོ།
- ཁྲིམས་ཞིབ་ཟེན་གྱི་ཡི་ཨང་དང་ ཁྲིམས་ཀྱི་དབང་ཚད་ལྷན་ ཁོངས་རྩིས་པའི་ ཁྲིམས་འདུན་མོ་བཀོད་གྱི་འདུ།

ལྷན་ལྷན་ཡིག་ཆ་ འདུ་བཤུས་བརྒྱུ་མ་ཚུགས་པ་ཅེན་ ཡིག་ཆ་འདི་རྩི་ ལྷན་གནང་དགོ་པའི་ལྷན་དང་རྒྱུག་ ཡིག་ཆ་ རོ་མ་དེ་རང་བསྐྱེལ་བཏང་དགོ།

# རེ་སྒོན།

## ལྷོད་ཀྱི་རེ་སྒོན་གཅི་བསྐྱེད་དགོས་སྟེ་?

- ཉེན་བཤད་སྒྲན་ཞུ་སྒོད་པའི་ངོས་ལེན་ཡི་གུ་དང་། ལྷངས་གཏུག་ཡིག་ཙམ་ བཀོད་ནི།
- རྒྱུགས་ཁྲིམས་ཡིག་ཚང་ལས་ རྩོད་ཚབ་ཀྱིས་ རྒྱུགས་རིས་ དང་ ཉེ་རིང་མ་ཕྱེ་བར་ ཞིབ་དཔྱད་འབད་དེ་ ལས་བྱེད་པ་གིས་ ལྷོད་དང་ཁྲིམས་རྩོད་པ་ལཱ་འདྲི་དཔྱད་འབད་ནི་དང་ གནས་ ལྷངས་ལ་ལཱ་ཅིག་ནང་ བར་དོན་ཚོར་འདོད་དོན་ལཱ་ མི་གཞན་ ལཱ་ཡང་འདྲི་དཔྱད་འབད་འོང།
- བརྟུག་ཞིབ་དུས་ལུན་རིང་བྱང་འདྲི་ ལྷོད་རའི་ ཉེན་བཤད་ཀྱི་ རང་གཤེས་དང་འཛོན་སྤངས། གནད་དོན་རྩོག་དགས་ཡོད་ མེད། རྩེ་ཚན་ག་རའི་ལ་བུགས་ལས་ མཉམ་འབྲེལ་ཡོད་ མེད། ཡིག་ཆ་ཚང་མ་ཚང་། ལ་སོགས་པ་ལཱ་རག་ལས་ལ་ ཨིན།
- ལྷོད་རའི་ ཉེན་བཤད་ཀྱི་ རང་གཤེས་སྒྲོར་ གཞུང་འབྲེལ་ དུ་དན་སྐུལ་ཐོབ་དགོས།

## ལྷོད་ཀྱིས་གཤེས་ཅི་རེ་ཆེསྐྱེད་ནི་མི་འོང་?

- ལྷོད་རའི་ ཁྲིམས་མཐུན་གནད་དོན་གྱི་སྐོར་ རྒྱུགས་ཁྲིམས་ བཀོད་ཚོགས་ལས་ རྒྱབ་སྐྱོར་དང་ བསྐབ་བྱ་རེ་ཆེ་བསྐྱེད་ བྱི་མི་འོང།
- རྒྱུགས་ཁྲིམས་བཀོད་ཚོགས་ལས་ ལྷོད་ཀྱི་ཁྲིམས་རྩོད་པ་ལཱ་ དམིགས་བསམ་གྱི་བྱེད་ལས་ཚུ་ དང་ལེན་འབད་དགོས་དང་ འཛོན་དགོས་ལ་སོགས་པའི་ ལམ་སྟོན་ འབད་བའི་དོག་ པ་ བསམགས་ནི་མི་འོང།
- རྒྱུགས་ཁྲིམས་བཀོད་ཚོགས་ཀྱིས་ ལྷོད་རའི་ ཁྲིམས་མཐུན་ གནད་དོན་གྱི་ རོ་ཚབ་འབད་ནི་རེ་ཆེ་བསྐྱེད་ནི་མི་འོང།
- རྒྱུགས་ཁྲིམས་བཀོད་ཚོགས་ཀྱིས་ ལྷོད་ཀྱི་བརྩོད་ཉེན་འདྲི་ ཁྲིམས་བརྩོད་པ་གཞན་ཞིག་གིས་ བརྩོད་གཞི་བྱེད་ནི་ལཱ་ ཕྱིར་བཏོན་འབད་ནི་རེ་ཆེ་བསྐྱེད་ནི་མི་འོང།
- བྱ་རིམ་འདྲི་བརྒྱུད་དེ་ ཟུང་ཚབ་ལོག་སྐྱོད་དང་ གཞན་དུལ་ འབྲེལ་རྒྱས་འབྲས་ཚུ་ ཐོབ་པའི་རེ་ཆེ་བསྐྱེད་ནི་མི་འོང།

## ཁྲིམས་འབྲས་

ཁྲིམས་འབྲས་སྐྱོད་ལེན་གྱི་ བརྩོད་ཉེན་ཚུ་ ཁྲིམས་བརྩོད་པ་ རྒྱུགས་ཁྲིམས་ བྱ་རིམ་ནང་སྤྱོད་འབད་ནི་མེད། ཁྲིམས་འབྲས་སྐྱོད་ལེན་གྱི་ བརྩོད་ཉེན་ཚུ་ མི་ངོམ་རང་རྒྱུང་ གིས་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ ཁྲིམས་བརྩོད་པ་མཐུན་ཚོགས་དང་ འབྲེལ་བ་འཇམ་དགོ།

\* ལྷོད་ཀྱི་ཁྲིམས་བརྩོད་པ་གྱི་ གཤམ་སྐུལ་བརྟེན་ མ་དུལ་གྱིང་ ལུང་སོག་པ་ཅིན་ དེན་སིལ་བེན་ཡའི་ ཁྲིམས་བརྩོད་པ་ ལས་ མཐོན་ཉེན་སྤང་མ་དུལ་ལས་ དགོས་བརྩོད་བཀོད་དགོ། ཐོབ་བརྩི་བཀའ་དོག་ དང་བརྩོད་དོན་ལ་སྐོར་ཚུ་ དེན་སིལ་བེན་ ཡའི་ ཁྲིམས་བརྩོད་པ་ ལས་མཐོན་ཉེན་སྤང་མ་དུལ་གྱི་ ཡོངས་འབྲེལ་ལ་བྱང་ [www.palawfund.com](http://www.palawfund.com) རན་ལས་ཐོབ་རྩོགས།

བཀའ་ཤིག་ འི་འོ་-༡ (Dzongkha)

བསྐྱར་ཞིབ། ༡༢/༡༢/༢༠༡༧

### བོན་སེལ་བེན་ཡེའི་མངོན་མཐོའི་ཁྲིམས་འདུན་གྱི་རློགས་ཁྲིམས་བཀོད་ཚོགས།

ཉོག་བཤད་བཀའ་ཤིག

(མཚན་འགོད་བསྐྱབ་ཡང་ཅིན་ཡིག་པར་བཏང་)

ཕྱི་ཚེས་: \_\_\_\_\_

#### ཕྱོད་སོའི་བཤད་རྒྱུ་:

ཡལ་ཡམ

མིང་: ཡལ་ཡམ། རྩེ་མིང་: \_\_\_\_\_ ཟླ་ལོ་མིང་: \_\_\_\_\_ རྩེ་མིང་: \_\_\_\_\_

ཁ་བྱང་: ཁྲོམ་ལམ་: \_\_\_\_\_ ཁྲོམ་ཟླེ་: \_\_\_\_\_ མངའ་ཟླེ་: \_\_\_\_\_ འགྲོམ་འགྲོམ་ལམ་: \_\_\_\_\_

བརྒྱུད་འཕྱིན་ལམ་: \_\_\_\_\_ སྤོམ་འཕྱིན་ཁ་བྱང་: \_\_\_\_\_

#### ཉོག་བཤད་ཁ་བྱང་གྱི་ཁྲིམས་བཀོད་རྒྱུ་:

མིང་: རྩེ་མིང་: \_\_\_\_\_ ཁྲོམ་མིང་: \_\_\_\_\_ ཟླ་ལོ་མིང་: \_\_\_\_\_ རྩེ་མིང་: \_\_\_\_\_

ཁ་བྱང་: ཁྲོམ་ལམ་: \_\_\_\_\_ ཁྲོམ་ཟླེ་: \_\_\_\_\_ མངའ་ཟླེ་: \_\_\_\_\_ འགྲོམ་འགྲོམ་ལམ་: \_\_\_\_\_

བརྒྱུད་འཕྱིན་ལམ་: \_\_\_\_\_ ལྗམས་ལམ་: \_\_\_\_\_

#### ཁྲིམས་གཟུགས་:

ཉོག་བཤད་བཀོད་པའི་ཁྲིམས་བཀོད་པ་དང་ ཕྱོད་སོའི་ཁྲིམས་གཟུགས་ (གཞི་བརྟན་ཡང་ཅིན་ཉོག་བཀོད་) མིན་པ་ཅིན་ ཁ་བྱང་ལྟ་བུ་ ཁྲིམས་ཁང་གི་མིང་། དེ་ལས་བརྒྱུད་གཞིའི་ ཐོ་བཀོད་ལམ་ལྟར་ལྟུང་པོ་།

---

---

#### ཁྲིམས་བཀོད་པའི་འདི་གི་སྐོར་ཡང་ཅིན་ གཞན་དོན་འདི་གི་སྐོར་ ཉེ་མ་ལས་ ཉོག་བཤད་ཚུ་རློགས་ཁྲིམས་བཀོད་ཚོགས། ཁྲིམས་བཀོད་པ་མཐུན་ཚོགས། ཁྲིམས་བཀོད་པ་ ལས་ མགྱོན་ཉེན་ཐུང་མ་དཔུལ། རྫོང་ལག་ཁྲིམས་འདུན། རྫོང་ལག་ཁྲིམས་བཀོད་པ་ཡིག་ཚང་དང་ འགྲོམ་ཡོད་ཡིག་ཚང་གཞན་ཚུ་ལྷ་ ལྷན་ལྷ་འབང་ཡིག་གི་

ཁྲིམས་བཀོད་པའི་འདི་གི་སྐོར་ཡང་ཅིན་ གཞན་དོན་འདི་གི་སྐོར་ ཉེ་མ་ལས་ ཉོག་བཤད་ཚུ་རློགས་ཁྲིམས་བཀོད་ཚོགས། ཁྲིམས་བཀོད་པ་མཐུན་ཚོགས། ཁྲིམས་བཀོད་པ་ ལས་ མགྱོན་ཉེན་ཐུང་མ་དཔུལ། རྫོང་ལག་ཁྲིམས་འདུན། རྫོང་ལག་ཁྲིམས་བཀོད་པ་ཡིག་ཚང་དང་ འགྲོམ་ཡོད་ཡིག་ཚང་གཞན་ཚུ་ལྷ་ ལྷན་ལྷ་འབང་ཡིག་གི་

འབང་ཡིག་  མ་འབང་  ལྷན་ལྷ་འབང་ཡོད་པ་ཅིན་ ག་ཅིག་ལས་ཟླེ་ལྷ་? ཕྱི་ཚེས་ནམ་? ཉོག་བཤད་གྱི་རང་གཤེས། དང་ལས་ཟླེའི་ཉོང་ལས་ དང་ལེན་ག་ཅི་འབང་ཡིག་ ཁ་བྱང་ལག་ཁྲིམས་བཀོད་

---

---

---

**བཀོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་།**

ལྗོད་པའི་ཉེ་ལོ་བཤད་ཆ་འཛོགས་མ་འབད་བའི་ཉེ་མ་ མཚན་བརྟུན་པ་བཀོད་ཡོད་པའི་ བདེན་པའི་གནས་སྤངས་ཀྱི་ ཡིག་ཐོག་འགྲོལ་བཞུགས་ཡོད་པའི་ རྒྱལ་སྤྱོད་བཀོད་ཆོགས་ལཱ་ འཕུལ་དགོ། དེ་འབད་ནི་འདི་གིས་ ཉེ་ལོ་བཤད་པ་བཀོད་ཆོག་ལཱ་ བདེན་པའི་གནས་སྤངས་ལྷན་ཚུ་ འབྲེལ་ཡོད་སྤྱི་ཚོས། སྤྱི་ཚོས་བཀོད་པ་དང་བཅོམ་བཤུན་འགན་སྤུལ་གྱི་ འབྲེལ་བའི་སྤྱི་ཚོས། དུས་འབྲེལ་དང་དུས་སྤྱོད་པའི་སྤྱི་ཚོས། ཞབས་ཏོག་ལེན་དགོས། གནད་དོན་འདི་གི་དོན་ལཱ་ འབྲེལ་ཡོད་མི་ གཞན་གྱི་མིང་དང་ལ་བུ་དང་ དེས་ཏིག་ལྷོ་ ལུ་སྤྱོད་ག་ཅེ་འདི་ ཚུ་ལེན་དང་སྤྱི་ཚོས་འགན་ འགྲོ་བའི་དོན་ལཱ་ལྷོ་ལྷོ་ལ་གནས་པ་བཀོད་དགོ།

**ལྗོད་པའི་བཀོད་ཆོག་ལཱ་འབྲེལ་བའི་ཡིག་ཚུ་དང་ ཡིག་ཚུ་ལྷོ་ལྷོ་ལ་གནས་པ་བཀོད་ཆོག་ ལྷན་སྤྱོད་ལཱ་བཤུན་།** ལྗོད་ཀྱིས་ ཡིག་ཚུ་མ་བརྟུན་པ་བཤུན་ཡོད་པ་ལས་ ཡིག་ཚུ་ལོག་མཐོ་འདོད་བརྟུན་པ་ཅེན་ ན་ལཱ་འཛོལ་ \_\_\_\_\_ ། ལྗོད་ཀྱིས་ ལྷན་ལྷན་ ཡིག་ཚུ་ ག་ནི་ཡང་མ་བརྟུན་པ་ཅེན་ ག་ཅི་སྤྱོད་མ་བརྟུན་པ་ལེན་ ལྷན་མཚན་བཀོད་།

**ཉེ་ལོ་བཤད་པ་བཀོད་ཆོག་།** (ཟེན་ཐོ་ ལྗོད་པའི་ཉེ་ལོ་བཤད་ལཱ་མཐོ་བའི་ འབྲེལ་ཡོད་བདེན་ པའི་ གནས་སྤངས་ཡོད་ཚད་བརྟུན་གྱི་ ཤོག་ལེབ་ལྷོད་ བཅོ།

**གསར་བའི་ཐོག་བཞག་དགོས་།**

རྒྱལ་སྤྱོད་སྤྱོད་ཚབ་ཡིག་ཚང་གི་ལས་བྱེད་པ་དང་རྒྱལ་སྤྱོད་ སྤྱི་ཚོས་བཀོད་ཆོགས་ཀྱིས་ ཉེ་ལོ་བཤད་དང་འབྲེལ་བའི་ཞུས་ དུས་ཀྱི་བྱ་རིམ་ ཚུ་ བཅའ་ཡིག་ལག་ལེན་ ༤༠༩ ཅན་མའི་ རྒྱ་གར་ལས་འགལ་ན་མ་གཏོགས་ གསར་བུ་འབད་ བཞག་ དགོས་མིན། རྒྱལ་སྤྱོད་སྤྱོད་ཚབ་ཡིག་ཚང་གི་ལས་བྱེད་པ་གིས་འགན་ འབྲེལ་གྱི་རྒྱལ་སྤྱོད་བཀོད་ཆོག་ ལྗོད་ཀྱི་ཉེ་ལོ་བཤད་དང་ འབྲེལ་བའི་བདེན་ཏེ་གོ་མི་ མི་ཚུ་ལཱ་ འདི་དུས་ འབད་དེ་ སྤྱི་ཚོས་ལང་ཅེན་ བཀོད་ ཆོགས་ཀྱི་བཅའ་སྤྱོད་ དང་བཟུན་ དགོས་མཐོ་དང་འབྲེལ་ མ་གསང་པ་སླབ་འོང།

**ཐུབ་ལུས་བཀོད་སྤྱོད་།**

སྤྱོད་སྤྱོད་བཅའ་ཡིག་ ༡༠༩ ཅན་མའི་ནང་གསལ་སྤུང་ མི་གཤམ་བཤུན་ རྒྱལ་སྤྱོད་སྤྱོད་ཚབ་ལང་ཅེན་ རྒྱལ་སྤྱོད་སྤྱོད་པ་དང་གཅིག་ལས་འགན་འབྲེལ་ཡི་ལོ་ལྷོ་ལ་ སྤྱི་ཚོས་བཀོད་ཆོག་སྤོར་ལས་ བཤུན་སྤྱོད་མི་གཅིག་ གིས་སྤྱོད་ལས་ན་འགོ་འདོན་མ་འབྲེལ་བའི་ཉེ་མ་བདེན་ལུངས་ འདི་སྤྱོད་དང་ཅེན་ མི་དེ་ལཱ་ཉེས་པ་ཡང་ལྷོད་ལུ་བཀོད་ཐོག།

(སྤྱི་ཚོས)

(བཀོད་པ)