

# དུས་ལྷན་གྱི་བརྒྱུད་སྐྱོད་ཀྱི་གསལ་བསྐྱབས།

བརྗོད་གཞི། བ་དམ་ཚིག་ལས་རྒྱ་འབྲས།

དབྱེ་ཁག་དང་པ། ༡༢ ལས་ ༡༥ བར།

དབྱེ་ཁག་གཉིས་པ། ༡༩ ལས་ ༢༥ བར།

བ་དམ་ཚིག་དང་ལས་རྒྱ་འབྲས་ཟེར་མི་འདི་ རྒྱུད་ཀྱིས་ག་དེ་སྟེ་ཉ་གོ་ཡི། ?

བ་དམ་ཚིག་ལས་རྒྱ་འབྲས་ཟེར་མི་འདི་ རྣམ་པ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གཞི་རྩ་གཙོ་བོ་ རྒྱུད་ལེ་བ་བསྐྱབས་པ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ འབྲས་  
བུ་བདེ་བ་འབྱུང་ནི་དང་ རྒྱུ་སྡིག་པ་མི་དགོ་བ་འབད་མི་ལས་བརྟེན་ འབྲས་བུ་སྐྱབས་པ་སྐྱོད་ཀྱི་རྣམ་  
གཞག་རྒྱ་ མཐོ་བསམ་གཏང་སྟེ་ རྒྱལ་པོ་དང་འབད་མི་སེམ། ལྷན་དང་སྟོན་མ། དཔོན་དང་གཡོག་པོ། བམ་དང་བུ་གཞི།  
སྟོན་དཔོན་དང་སྟོན་སྐྱབས། གཉེན་དང་གྲོགས་ ལྷ་ལྷོ་ཚང་ལ་སོགས་པ་རྒྱ་གི་བར་ ལྷ་དང་བུ་བ་ག་ཅི་རང་འབད་རུང་ རང་གི་  
ལས་ལེན་པའི་ལ་ཚིག་ཡང་ཅིན་ དམ་བཅའ་ལེན་པའི་ཚིག་ལས་མ་འགོལ་བར་ བ་དམ་ཚིག་སྐྱེ་བོར་བརྟེན་ཏེ་ མི་ཚོ་ཞི་བདེ་  
གི་རང་ལུ་ སུན་སུམ་ཚོགས་ཏོག་ཏོག་སྟེ་སྟོན་ཚུགས་པའི་རྒྱ་རྒྱེན་ཅིག་ལུ་ བ་དམ་ཚིག་ལས་རྒྱ་འབྲས་ཟེར་སྐྱབ་ཞིན།

## དུས་ལྷན་གྱི་བརྒྱུད་སྐྱོད་ཀྱི་ཁྱད་ཚན།

- སྐྱོད་བཀོད་ MP4 རང་བཟོ་དཔོ།
- རྒྱུན་ཆས་ རྒྱལ་ཡོངས་རྒྱུན་ཆས།
- དུས་ལྷན་ ལྷན་མ་ ༢།
- ལ་སྐད་ རྗོད་ལ།
- སྐྱེ་སྐྱེ་ཚན་ སྐྱེ་དག་གསལ་བསྐྱབས་ཐོག།
- སུལ་སའི་བརྒྱུད་ལམ་ Email to [tzangmo@mohca.gov.bt](mailto:tzangmo@mohca.gov.bt)/[eshidup@gmail.com](mailto:eshidup@gmail.com) WhatsApp and Telegram to [12345678901234567890](https://t.me/12345678901234567890)

### དུས་རྒྱུ་གསལ་པ།

- ཡང་དང་པ་ལུ་ ༣༠་༠༠༠ རྒྱུ་ཕྱག་སུམ་བུ་ཐམ་པ།
- ཡང་གཉིས་པ་ལུ་ ༢༠་༠༠༠ རྒྱུ་ཕྱག་ཉིས་ལུ་ཐམ་པ།
- ཡང་གསུམ་པ་ལུ་ ༡༠་༠༠༠ རྒྱུ་ཕྱག་བུ་ཐམ་པ།

### ལས་འཆར་གྱི་དུས་ཚོད།

- དུས་ཐུང་མོལ་བརྟན་སུམ་ཉི་གི་དུས་ཚོད་ ལྷི་ཟླ་ ༡༠ པའི་ལྷི་ཚེས་ ༡༥ ཚུན།
- གྲུབ་འབྲས་གསལ་སྟོན་ ལྷི་ཟླ་ ༡༡ པའི་ལྷི་ཚེས་ ༡༡ མི་དབང་འབྲུག་རྒྱལ་བཞི་པའི་འབྲུངས་སྐར་དུས་སྟོན་བཅི་  
སྤྱད་དང་འབྲེལ།

### དབྱེ་ཞིབ་གྱི་ཚད་གཞི།

- ༡་ དུས་ཚོད་དང་འབྲེལ་མ་འབྲེལ།
- ༢་ བད་སྤོད་ ཉིང་སངས་བ། གོ་བད་འཕྲོད་པ། ཕན་ཐོག་ཡོད་པ།
- ༣་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་དེ་ རང་ལུགས་ངོམ་གསལ་སྟོན་འབད་མ་འབད།
- ༤་ ལྷོ་རིག་གི་ཐོག་བཟོ་སྐྱེ།
- ༥་ བཤད་པ་རྒྱབ་ཡོད་མི་གི་ སྤྲིག་བཀོད་དང་འབྲེལ་ཆགས།
- ༦་ རྣམ་འབྲུང་གསལ་སྟོན་འབད་ཐངས།