



ཡོངས་གསལ། ༢༧༡

**སྤྲོད་ཚིག་ཁང་དུ་ཁ་ལོ་བའི་ས་མིག་གསལ་བསྒྲགས།**

༡། འགྲོ་བའི་སྤྲོད་ཚིག་ཁང་དུ་སྤྲོད་འཁོར་ཆེ་ཆུང་ (Heavy / Light ) གང་རུང་གཏོང་མཁན་ཁ་ལོ་བ་གཅིག་གི་  
ས་མིག་ཡོད་པར། གཤམ་གསལ་ཆ་རྒྱན་ལྡན་པའི་བོད་རིགས་འཇུག་ལུགས་གནང་འདོད་ཡོད་ཆེ་སྤྲོད་ཚིག་ཁང་གི་དྲ་  
ཆ་ [www.mentseekhang.org](http://www.mentseekhang.org) རན་སྤྲོད་ལུང་འགོངས་ཤོག་པའི་ལེན་གྱིས་འབྲུག་ཆང་བཀའ་སློང་དགོས་  
ངེས་ཆ་རྒྱན་ཡིག་ཆའི་འདྲ་བའུས་མཉམ་སྲོག་འཕྲིན་མང་རྒྱལ་འདིའི་རྒྱུད་ (hc@mentseekhang.org) ལྷི་ལོ་  
༢༠༢༣ ཟླ་ ༥ ཚེས་ ༢༡ འགྲུངས་མེད་འབྲུག་དགོས། སྤྲོད་ཚིག་ཁང་གི་འགོ་དྲུག་རན་པའི་ལེན་གནང་རོགས།

- ༡། **དགོས་ངེས་ཆ་རྒྱན།** (གཤམ་གསལ་ཡིག་ཆ་རྒྱམས་ཀྱི་འདྲ་བའུས་ལ་དག་མཚན་ཡོད་པ་འབྲུག་དགོས།)
- ༡། ཁ་ལོ་བའི་ལག་རྩལ་ལག་འཁུར་ཆོད་ལྡན་དགོས།
- ༢། འབྲུག་འབབ་གཙང་ལུས་བྱས་པའི་བཅའ་བྱོལ་བོད་མིའི་དྲང་སྲུང་དབྱ་ཁྲམ་ལག་དེབ་ཡོད་པ།
- ༣། གནས་ལུས་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ཁྲིམས་མཐུན་གནས་སྡོད་ཆོག་པའི་ལག་འཁུར་ཡོད་པ།
- ༤། བོད་ཆེས་ཉེན་རང་ལོ་ ༡༩ ཡན་དང་ ༤༥ མ་བཀའ་བ་དགོས། (RC ལྟར་བཅིས་བཟུང་བྱ་རྒྱུ།)
- ༥། ཁྲིམས་ཁང་ནས་ནག་ཉེས་ཕོག་པ་མ་ཡིན་པ།
- ༦། དུ་ལོན་སྐབ་འཇུག་མ་སྐབ་པ་མ་ཡིན་པ།
- ༧། བོད་མིའི་སྤྱི་བའུས་ཀྱི་ཁོངས་གཏོགས་དང་བཅས་པའི་ལས་བྱེད་ནས་གནས་དབྱུང་བཏང་བ་མ་ཡིན་པ།
- ༨། གཟུགས་ཐང་ལས་འཕེར་ཡིན་པའི་སྤྲོད་ཚིག་ཁང་ཆོད་ལྡན་གྱི་ངོས་སྤྱོད་ཡོད་པ།

ཁ། **འདེམས་རྒྱུགས།**  
འཆང་སྤྲོད་ལུང་འགོངས་མཚམས་འདེམས་རྒྱུགས་ཆེད་དོ་བདག་ལ་འབྲེལ་བ་ལུ་རྒྱུ།

འགྲོ་བའི་སྤྲོད་ཚིག་ཁང་གི་འགྲུགས་བོད་སྤེལ་ཚན་བཞུགས་ལྷི་ལོ་ ༢༠༢༣ ཟླ་ ༦ ཚེས་ ༢༦ ལ། །།