

བར་ལམ།

རྒྱལ་ཡོངས་ མཐའ་སྐྱོད་གནས་སྤངས་ ཐབས་བྱས།

༢༠༢༠



རྒྱལ་ཡོངས་མཐའ་སྐྱོད་གནས་སྤངས་ལྷན་ཚོགས།
དཔལ་ལྷན་འབྲུག་གཞུང་།

བར་ལམ།



This document has been prepared by the National Environment Commission.

© 2019

National Environment Commission Secretariat

Royal Government of Bhutan

བར་ལམ།
 རྒྱལ་ཡོངས་ མཐའ་སྐོར་གནས་སྤངས་ བབས་བྱས།
 ༢༠༢༠



ཐུལ་འོངས་མཐའ་སྐྱོང་གནས་སྟངས་ལྟན་མཉམས།
དཔལ་ལྷན་འབྲུག་གཞུང་།



“

ང་བཙས་ཨ་རྟག་ར་ རང་གི་མཐོ་བྱ་གས་དང་འབད་བཅུན་གྱི་ནང་ དམིགས་གཏད་གཅིག་གི་ཐོག་ལས་ རྒྱལ་
ཁབ་གཅིག་འབད་མྱོད་དགོ། ང་བཙས་གྱིས་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ རང་གི་ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ཅིས་སྦོད་འབད་བའི་སྐབས་
རྒྱལ་ཁབ་རང་དབང་རང་བཅུན་དང་སྤྱི་དུང་རྒྱུ་མ་ཅིག་འབད་མེན་པར་ མཐའ་སྒོར་གནས་སྤངས་སྤྱུག་པོའི་
རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་འབད་ ཅིས་སྦོད་དགོ།

- དཔལ་མི་དབང་མངའ་བདག་རྒྱལ་པོ།

”



“

འབྲུག་ཀྲུལ་ཁབ་ཀྱིས་ བར་ལམ་གྱི་གོང་འཕེལ་རྗེས་སུ་འབྲང་དགོ། དེ་ཡང་ ཚན་རིག་དང་གསོ་བ་ དེ་ལས་འཕྲུལ་རིག་
ལྡན་པའི་དོན་རྒྱུད་ཀྱི་དོན་ལུ་ ང་བཅས་རའི་དཔལ་འབྱོར་གོང་འཕེལ་ ཡར་རྒྱས་གཏང་དགོ་པའི་ དགོས་འདོད་རྒྱ་ རོས་
འཛིན་འབད་ཚུགས་པའི་ གོང་འཕེལ་ཅིག་ཨིན། དེའི་རྒྱབ་ས་ ང་བཅས་རའི་ བླུག་པོའི་ ལམ་སྲོལ་གྱི་སྲོལ་ཁྱུན་དང་སྲ་
སྲོལ་གྱི་བརྩེ་མཐོང་ དེ་ལས་ རང་བཞིན་ཐོན་སྐྱེད་གཞི་རྒྱུ་ཚུ་ མི་ཉམས་རྒྱུན་རྒྱོང་འབད་དགོ།

ལོ་བརྒྱའི་དུས་ཡུན་ཡོངས་རྫོགས་ནང་ འབྲུག་མི་ཚུ་གིས་ ཁོང་རའི་རང་བཞིན་གནས་སྟངས་འདི་ ཅུ་ཆེན་སྡེ་བདག་
འཛིན་འཐབ་སྟེ་ཡོད་པའི་ཁར་ ཆོ་སྲོག་ག་རའི་ འབྲུང་ཁུངས་ཅིག་འབད་ བརྩེ་མཐོང་བསྐྱེད་དེ་ཡོད་པ་ཨིན། རང་བཞིན་
གནས་སྟངས་ལུ་ སྲ་སྲོལ་གྱི་དོན་མོས་འདི་གིས་ ང་བཅས་ར་ཆུབ་ འབྱོར་ལྡན་དང་ཉམས་མེད་ཀྱི་མཐའ་འཁོར་
གནས་སྟངས་དང་མཉམ་གཅིག་ དུས་རབས་ ༢༠ པའི་ནང་ བསྐྱལ་ཏེ་ཡོད། ང་བཅས་ག་ར་ འཕྲོ་མཐུད་དེ་ར་ མཐུན་
ཏོག་ཏོ་སྡེ་ སྤོང་ནི་དང་ ང་བཅས་རའི་ བླུག་པོའི་སྲོལ་ཁྱུན་འདི་ མ་འོངས་པའི་མི་རབས་ལུ་ ཅིས་སྤོང་ནིའི་ རེ་འདོད་
བསྐྱེད་པ་ཨིན།

- དཔལ་མི་དབང་འབྲུག་ཀྲུལ་བཞི་པ་ འཛིགས་མེད་སངས་ཀྱི་དབང་བླུག་མཆོག་

”

བ་དམར་པོ་འདི་བསད་ཟ་བ་བཞོ་ཟམ་དྲག
- འབྲག་པལ་དད་གཤམ་མ། -

འབྲུག་གི་སྤྲིད་བྱས་ཀྱི་བཀོད་ཁྲམ་བཟོ་བཀོད།

འབྲུག་རྒྱལ་གཞུང་གི་རྒྱལ་ཡོངས་མཐའ་སྐོར་གནས་སྡངས་ཐབས་བྱས་འདི་ འབྲེལ་ཡོད་ མཐའ་སྐོར་གནས་སྡངས་གི་སྤྲིད་བྱས་དང་
ཁྲིམས་ལུགས་ དེལས་ ཚད་འཛིན་ག་ར་དང་མཉམ་ རིམ་སྒྲིག་ཐོག་ལས་ སྤྱི་ལོ་ ༢༠༢༠ ལས་ ༢༠༣༠ ཚུན་གྱི་ལོ་ངོ་བཅུ་ལྷག་གི་ལས་
སྟོན་ཡིག་ཆན་ འབྲེལ་མཐུན་བཟོ་སྟེ་ཡོད་པ་ཡིན། ཐབས་བྱས་འདི་གིས་ ཉམས་སྲུང་དང་ལྷན་པའི་ གོང་འཕེལ་ཚད་འཛིན་འབད་ནི་དང་
གཞུང་གི་ལཱ་ཁོངས་ཚུ་ལས་འགོ་བཙུགས་སྟེ་ ས་གནས་གཞུང་ཚུན་ཚད་ལུ་ ཁྲིམས་ལུགས་གཞི་བཙུགས་དང་ལག་ལེན་ རྒྱ་སྤྲོད་གཏང་
ཚུགས་པ་ཡིན། ལམ་སྟོན་འདི་ཡང་ དམིགས་དོན་ཆ་ཚད་ འབྲེལ་འབྲུད་འབད་ཐོག་ལས་ ཐབས་བྱས་བྱས་ཀྱི་ལུགས་སྟོན་དང་འབྲེལ་
མཐུན་ཅན་འབད་ འབྲེལ་ཡོད་སྤྲིད་བྱས་དང་ཁྲིམས་ལུགས་ཚུ་ ལག་ལེན་གཞི་བཙུགས་ཀྱི་དོན་ལུ་ བརྒྱུད་དོན་བཞི་ ས་གཞི་དང་རྒྱུང་ རྒྱ
དང་ཆོ་སྒྲིག་གི་འོག་ལུ་ སྟོན་ཏེ་ཡོད།

དམིགས་གཏང།

མཐའ་སྐོར་གནས་སྡངས་ ཐབས་བྱས་ཀྱི་ དམིགས་གཏང་འདི་ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྦྱིད་དཔལ་འཛོམས་ རྒྱུན་སྦྱོར་འབད་ཐོག་ལས་ དུས་
ད་ལྟ་བ་དང་ མ་འོངས་པའི་ མི་རྒྱུད་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ རང་བཞིན་གནས་སྡངས་ ཉིང་སངས་ས་དང་ ཡུན་བརྟན་གནས་ཐབས་ལུ་ དམིགས་པ་
བསྐྱེད་པ་ཡིན། དམིགས་གཏང་འདི་ཡང་ རྒྱལ་ཡོངས་མཐའ་སྐོར་ལྷན་ཚོགས་དང་ བུ་ཀྲན་ ༢༠༢༠ གི་དམིགས་གཏང་ གཞི་བཟོ་དང་
གོང་འཕེལ་ དེལས་ དགའ་སྦྱིད་ཟེར་མི་དང་འབྲེལ་མཐུན་ཡོད་པ་ཡིན།

དམིགས་དོན།

རྒྱལ་ཡོངས་མཐའ་སྐོར་གནས་སྡངས་ལྷན་ཚོགས་ཀྱིས་ རང་དབང་ཅན་གྱི་གཙུག་སྡེ་གཙོ་ཅན་ཅིག་འབད་ གནད་དོན་ག་རའི་ནང་ མཐའ་
སྐོར་གནས་སྡངས་དང་འབྲེལ་པའི་ ཡན་གཞི་དང་ཚད་འཛིན་དང་ཡུན་བརྟན་མཐའ་སྐོར་གནས་སྡངས་ ཡར་རྒྱས་གཏང་ནི་དོན་ལུ་ ལྷ་ཁག་
མང་པའི་ གཞུང་གི་ལས་སྡེ་ཚུ་དང་གཞུང་མིན་ལས་ཚོགས་མཉམ་འབྲེལ་འབད་དེ་ མཐའ་སྐོར་གནས་སྡངས་ཉམས་སྲུང་དང་སྲུང་སྦྱོབ་
འབད་ནི་འདི་ཡིན།

བཀོད་ཁྲམ།

ཐབས་བྱས་ཀྱི་རྒྱལ་གནད་ཆེ་བའི་བཀོད་ཁྲམ་འདི་ རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་སྤྲིད་བྱས་གཙོ་ཅན་ཚུ་གིས་གསར་སྒྱུབ་འབད་དེ་ཡོད་པའི་ཁར་ རྩ་ཁྲིམས་
ཆེན་མོ་དང་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཕྱོགས་སྒྲིབ་མང་པའི་ མཐའ་སྐོར་གནས་སྡངས་གི་ཆིངས་ཡིག་ཚུ་གིས་ལམ་སྟོན་འབད་ཡོད་པ་ཡིན།

རྒྱལ་ཡོངས་སྤྲིད་བྱས་གཙོ་ཅན་ཚུ།

འབྲུག་གི་རྩ་ཁྲིམས་ཆེན་མོ། ༢༠༠༨ །

བུ་ཀྲན་ ༢༠༢༠ ། ཞི་བདེ་དང་གོང་འཕེལ་ དེལས་ དགའ་སྦྱིད་ཀྱི་དམིགས་གཏང།

རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྦྱིད་དཔལ་འཛོམས།

བར་ལམ – འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཡོངས་མཐའ་སྐོར་གནས་སྡངས་ཐབས་བྱས། ༡༩༩༩ །

རྒྱལ་ཡོངས་མཐའ་སྐོར་གནས་སྡངས་སྲུང་སྦྱོབ་བཅའ་ཡིག་ ༢༠༠༧ །

དཔལ་འབྱོར་གོང་འཕེལ་སྤྲིད་བྱས། ༢༠༡༤ །

ཀླུ་སྤྱིའི་ཁས་ལེན།

སྤྱི་ལོ་ ༢༠༢༠ གི་ཡུན་བརྟན་གོང་འཕེལ་གྲོས་གཞི།

ཡུན་བརྟན་ཉོན་ཐྱོད་དང་ཐོན་སྐྱེད་ཀྱི་ ལོ་ངོ་བརྒྱ་གི་ལས་རིམ་ཚུ་གི་བཀོད་ཁྲིམ།

འཛམ་གླིང་ཀླུ་སྤྱིའི་ རྒྱུ་ལྷན་རྒྱུ་སྤྱིའི་ལྷན་ཁཛུ་སྤྱིའི་ རྒྱུ་སྤྱིའི་ རྒྱུ་སྤྱིའི་ ༡༩༩༥ །

འཛམ་གླིང་ཀླུ་སྤྱིའི་ ས་གཤིས་འཕེལ་འགྱུར་ བཀོད་ཁྲིམ་ལྷན་ཁཛུ་སྤྱིའི་ རྒྱུ་སྤྱིའི་ རྒྱུ་སྤྱིའི་ ༡༩༩༥།

སྤྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ གི་ བེ་རིས་ཆེད་སྒྲིག་གི་ཀླུ་སྤྱིའི་ལོ་ངོ་བརྒྱ་གི་ལས་རིམ་ལྷན་ཁཛུ་སྤྱིའི་ རྒྱུ་སྤྱིའི་

འཛམ་གླིང་ཀླུ་སྤྱིའི་ཕྱི་ཐང་ཆད་འཛིན་ལྷན་ཁཛུ་སྤྱིའི་ རྒྱུ་སྤྱིའི་ རྒྱུ་སྤྱིའི་ ༢༠༠༩ །

མོང་ཆུང་ར་ས་མཚམས་ཀྱི་གཞི་ཉེན་ཅན་གྱི་ཕྱག་སྒྲིག་དང་ འདི་བཀོད་འཛིན་གྱི་ བེ་ཐེལ་ ལྷན་ཁཛུ་སྤྱིའི་ རྒྱུ་སྤྱིའི་ ༢༠༠༩ །

མི་ནའི་ རྒྱུ་སྤྱིའི་སྤྱི་ལོ་ ལྷན་ཁཛུ་སྤྱིའི་ རྒྱུ་སྤྱིའི་ ༢༠༠༩ །

ཀླུ་སྤྱིའི་ རྒྱུ་སྤྱིའི་ཕྱི་ཐང་ཆད་འཛིན་གྱི་རྒྱུ་སྤྱིའི་ ལྷན་ཁཛུ་སྤྱིའི་ རྒྱུ་སྤྱིའི་ ༢༠༠༩ །

ཀླུ་སྤྱིའི་སྤྱི་ལོ་ རྒྱུ་སྤྱིའི་ལྷན་ཁཛུ་སྤྱིའི་ རྒྱུ་སྤྱིའི་ ༡༩༩༩ །

ཀླུ་སྤྱིའི་ རྒྱུ་སྤྱིའི་ཕྱི་ཐང་ཆད་འཛིན་གྱི་ རྒྱུ་སྤྱིའི་ ༡༩༩༩ །

རམ་སར་ རྒྱུ་སྤྱིའི་ལྷན་ཁཛུ་སྤྱིའི་ རྒྱུ་སྤྱིའི་ ༢༠༡༩ །

གཞི་ཙུ།

འཕེལ་མཐུན་ཅན་གྱི་གཞི་ཙུ་ཚུ་གིས་ ལམ་སྤེལ་ལྷན་ཁཛུ་སྤྱིའི་གནས་ཚུལ་དང་གཅིག་སྒྲིལ་ ཡུན་བརྟན་ཉོན་ཐྱོད་དང་ཐོན་སྐྱེད་ རྒྱུ་སྤྱིའི་ཕྱི་ཐང་ཆད་འཛིན་ མོང་ཆུང་ར་ས་མཚམས་ལེན་གོང་འཕེལ་ དེ་ལས་ དབུལ་ཐོངས་དང་མཐུན་འཕེལ་གནས་སྤངས་གཙོ་བོར་ཚུ་བཅིས་སྤྱི་ འབྲུག་གི་སྤྱི་ལོ་དང་ཁྲིམས་ལུགས་ དེ་ལས་ ཆད་འཛིན་ཚུ་གི་བཀོད་ཁྲིམ་བརྒྱུད་འབད་མ་ཨིན།



འབྲུག་གི་ཐབས་བྱས་ཅན་གྱི་དམིགས་དོན་ཚུ།

ས་གནི།

འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ ཤར་ཕྱོགས་ཉི་མ་ལ་ཡ་ལུ་ ཆགས་ཏེ་ཡོད་པའི་ སྐྱོབས་ཚུད་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་ཡིན་མ་དུ་ ས་གནས་ཀྱི་རྒྱ་ཚད་ཡང་གི་
ལོ་མི་ཁར་༣༤་༣༧༤་ ཡོད་པ་ཡིན། འདི་ཡང་ བྱང་ཁ་བྱག་ལུ་ རྒྱ་ནག་དང་ རྩོད་པར་ཤར་དེ་ལས་ ལུ་ཁ་བྱག་ལུ་ རྒྱ་ནག་རྒྱལ་ཁབ་གཉིས་
ཀྱི་སྤྱུག་ན་ རྒྱ་དེ་ཡོད། འབྲུག་གི་དངོས་གནས་མཐོ་ཚད་ཀྱི་ཁྱད་པར་འདི་ཡང་ རྒྱ་མཚོའི་ཁ་ཚད་ལས་ མི་ཁྱར་ ༡༠༠ ལས་མཐོ་
ཤོས་ ༡༠༠༠ དེ་ཅིག་ཡོད་མི་འདི་གིས་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ལུ་ ས་བས་གཤིས་དང་འབྲེལ་བའི་ཁྱད་པར་དང་ སོ་ནམ་དང་སྤྱོད་ལུ་གནས་
སྤངས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ དེ་ལས་ སྤྱོད་ལུ་རིགས་སྤེལ་ཆུ་དངོས་ཚུ་ཐོབ་བཟོ་མ་ཡིན། སོ་ནམ་འདི་འབྲུག་གི་ མི་སྡེ་བས་བརྒྱ་ཆ་
མཐོ་ཤོས་ (༥༤་༡༤) ལུ་གཡོག་སྤྱོད་མི་ ས་ཁོངས་ཅིག་སྤྱོད་དེ་འབད་རུང་ རྒྱ་བརྟེན་སྤྱོད་མི་དང་བརྟེན་བཤལ་གཉིས་པ་འདི་ རྒྱལ་
ཁབ་ཀྱི་འོང་འབབ་བཟོ་མི་གཙོ་ཅན་ཅིག་ཡིན། ལུ་གཡོག་གི་ས་ཁོངས་ཚུ་ག་ར་ རང་བཞིན་ཐོན་སྐྱེད་ཀྱི་གཞི་རྟེན་དང་ ཡུན་བརྟན་ས་གནི་
ལག་ལེན་ལུ་ བརྟེན་སྤྱོད་པ་ཡིན། ཡིན་རུང་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱིས་ ས་གནི་ཡོངས་བསྐྱོང་ས་ བརྒྱ་ཆ་ལས་ ༤༠ དེ་ཅིག་ དུས་རྒྱུན་
དུ་ བྱུགས་ཚལ་གྱི་གང་སྤྱོད་ལུ་གཞི་བཟོ་ནི་ རྒྱ་ཁོངས་མཐོ་ཆུ་ བསྐྱེད་ནི་གི་ ཁས་ལེན་འབད་དེ་ཡོད། ར་བཅས་ཀྱིས་ མི་སྤྱོད་
དཔལ་འབྱོར་གོང་འཕེལ་གྱི་དགོས་དོན་ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྤྱོད་དཔལ་འཛོམས་ཡར་ཕར་གཏང་ནི་གི་དོན་ལས་ ས་གནི་ལུགས་ཤོམ་སྤྱོད་
ལག་སྤྱོད་འབད་དགོ་པ་ཡིན།

འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ མཐའ་འཁོར་གནས་སྤངས་འདི་ ཨེ་ཞི་ཡ་ལུ་ཡོད་པའི་ གཙང་སྤྱོད་པའི་རྒྱུང་མ་དང་རྒྱ་དེ་ལས་ གནའ་དུས་ཀྱི་
ནགས་ཚལ་ཡོད་པའི་ རྒྱ་བཞིན་གྱི་ མཐའ་འཁོར་གནས་སྤངས་ཀྱི་གྲལ་ལས་ ཅིག་ཡིན། ཡིན་རུང་ ཁྱོད་གསེབ་ལས་ཁྲོམ་ཁར་ གནི་
སྤྱོད་པའི་གྲུངས་ཁ་ཡར་མེད་དང་ ཁྲོམ་ཚོགས་མི་སྡེ་བས་གོང་འཕེལ་ འབྲུལ་འཁོར་ནང་འདྲེན་ཡར་མེད་དང་ ཐབ་ཤིང་དང་འཁོར་ལས་
དགོས་འདོད་ཡར་འཕེལ་ དེ་ལས་ བཟོ་སྐྱེད་ཚུ་ལས་བརྟེན་ མ་འོངས་པའི་ནང་ མཐའ་འཁོར་གནས་སྤངས་ཀྱི་རྒྱ་དངོས་ལུ་ གནོད་ཀྱེན་
མང་རབས་ཅིག་འོང་ནི་ཡིན་མས། འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ ས་གནི་མ་ཐོ་འབྱུར་གྱི་ཕོག་ཤུགས་ལས་བརྟེན་པའི་ ཉེན་ཁ་སྤྱོད་ཡོད་པ་
ཡིན། ཡུན་རིང་གི་ནམ་དགུན་ཀྱི་སྐྱམ་པའི་དུས་ཚུ་ལས་བརྟེན་ ས་གནས་ནང་འཁོད་ རྒྱུ་མ་ལང་བའི་ དགའ་ངལ་དང་ བྱུགས་ཚལ་མེ་ཀྱེན་
ཚུ་གི་ གནོད་ཀྱེན་མང་སྤྱོད་འཕྱོར་ཏེ་འཕྱོར་ཡོད་པ་མ་ཚད་ ཆར་ཤུགས་ཚུ་ལས་བརྟེན་པའི་ ས་རུད་དང་རྒྱུ་རྒྱུ་ འབྱེད་ཚུ་བཞུ་ནི་
དང་ དེར་བརྟེན་གྱི་ འབྱེད་མཚོ་འགས་ཏེ་རྒྱུ་རྒྱུ་འཕྱོར་ནི་ དེ་ལས་ གནོད་ཅན་དང་ བདག་ཞི་ཚུ་འབྱུང་ནི་གི་ཉེན་ཁ་ཡོད། ས་ཁོངས་ལ་ལུ་
གཅིག་ནང་ལས་ཡར་ ཡུན་བརྟེན་མེད་པའི་ སོ་ནམ་དང་ས་གཏེར་ཕྱིར་བཏོན་ རྟེན་གཞི་དང་འཁོར་ལས་ དེ་ལས་ཐུགས་སྤྱོད་ཀྱིས་འཛིན་སྐྱོང་
ལག་ལེན་ཚུ་ལས་བརྟེན་ ས་གནི་ཉམས་ཆག་དང་བཅོམ་གྱི་ཐ་ཚུ་གི་རྒྱ་ཀྱེན་འབད་མ་ཡིན། གདོང་ལེན་འདི་ཚུ་ལས་བརྟེན་ རྒྱལ་ཡོངས་
དགའ་སྤྱོད་དཔལ་འཛོམས་ ག་ཆེན་བཞི་གི་ལམ་སྟོན་འབད་དེ་ཡོད་པའི་ རྒྱ་ཁོངས་ཀྱི་གཞི་བཟོ་དུང་འཁོད་ཀྱི་ མི་སྤྱོད་དཔལ་འབྱོར་དང་
མཐའ་འཁོར་གནས་སྤངས་ཀྱི་དམིགས་དོན་ཚུ་འབྲུལ་ནི་དོན་ལུ་ ས་གནི་ལག་ལེན་འཆར་གཞི་དང་ ཡུན་བརྟེན་ས་གནི་འཛིན་སྐྱོང་
ཀྱི་ འབྲེལ་མཐུན་ཅན་གྱི་ཐབས་ལམ་ དགོ་པ་འཕྱོར་ཏེ་ཡོད།



གདོང་ལེན་ཚུ་བསལ་ནིའི་དོན་ལུ་ ལྷ་ཁག་མང་པའི་ སྤྲོད་བྱས་དང་བྲིམས་ དེ་ལས་བྲིམས་ལུགས་ཚད་འཛིན་དང་ལམ་མཐོང་ཐབས་ཤེས་ ཚུ་གིས་ལམ་སྟོན་འབད་ཐོག་ལས་ དེས་གཏན་གྱི་ གསར་བཏོད་ཚུ་གཞི་བཅུགས་འབད་པའི་བསྐྱང་ཡོད། རྒྱལ་ཡོངས་མཐའ་སྐྱོང་གནས་ ལྷངས་ཐབས་བྱས་འདི་གིས་ གདོང་ལེན་ཚུ་ ཐབས་བྱས་གི་ཡིག་ཆ་ཡོངས་ཚོགས་ནང་ལུ་ ཁ་གསལ་སྤེལ་གོད་དེ་ཡོད་པའི་ ཐབས་བྱས་ ཅན་གྱི་དམིགས་དོན་ ༡ ལས་ ༥ དང་ ཡན་ལག་དམིགས་དོན་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ འབྲེལ་མཐུད་འབད་དེ་ཡོད།

ཐབས་བྱས་གི་དམིགས་དོན་ ༡ པ། ཚད་སྟོམས་ལྷན་པའི་ ས་གཞི་ལག་ལེན་འཆར་གཞི།

- མཐའ་སྐྱོང་གནས་ལྷངས་གི་ཕན་གོད་བརྟག་ཞིབ་ ཅུ་བརྟན་བཟོ།
- ས་གཞི་ལག་ལེན་དང་འཛིན་སྟོང་གཞི་བཅུགས་འབད།
- སྟོད་བརྟབ་པའི་ ས་གཞི་ལག་ལེན་ གྲག་ཤོས་ དེས་བརྟན་བཟོ།

ཐབས་བྱས་གི་དམིགས་དོན་ ༢ པ། རྒྱུན་པར་ཚབས་ཅན་ ག་སྤྲིག་དང་གདོང་ལེན་ རྒྱ་སྤྲོད་འབད།

- རྒྱུན་པར་ཚབས་ཆེན་ ཉེན་ཁ་འཛིན་སྟོང་གི་འཕར་གཞི་རྩམས།
- ས་གཞིས་འཕོ་འགྱུར་གི་ཐོག་ལུགས་ འབྲེལ་མཐུན་བཟོ།
- རྒྱུན་པར་ཚབས་ཆེན་ག་སྤྲིག་དང་དོས་ལེན་ ཅུ་བརྟན་བཟོ།
- ཉེན་ཅན་གི་མི་སྡེ་ཚུ་ལུ་ ཉེན་ཁ་གི་ཉེན་བརྟོག་འབད།

ཐབས་བྱས་གི་དམིགས་དོན་ ༣ པ། ས་གཞི་མར་ཉམས་བཀག་འཛིན།

- ས་གཞི་མར་ཉམས་བཀག་གི་འཆར་གཞི་རྩམས།
- ས་གཞི་མར་ཉམས་ མར་ཕབ་འབད།
- ཡུན་བརྟན་ས་གཞི་ འཛིན་སྟོང་ ལག་ལེན་འཐབ།
- མར་ཆག་ཡོད་པའི་ ས་འཛིན་ཆགས་ལུགས་ བསྐྱར་གསོ་འབད།

ཐབས་བྱས་གི་དམིགས་དོན་ ༤ པ། མཐའ་འཁོར་གནས་ལྷངས་དང་ས་གཞིས་མཐུན་པའི་འཁོར་ལམ་དང་ གཞི་རྟེན་རྒྱ་སྤྲོད།

- ས་གཞིས་དང་འབྲེལ་མཐུན་ཡོད་པའི་ རྒྱལ་འདྲེན་ ཉེན་གཞི།
- མཐའ་སྐྱོང་གནས་ལྷངས་དང་འབྲེལ་མཐུན་ཡོད་པའི་ འཁོར་ལམ་ བཟོ་སྐྱུན་འབད།
- སོ་ནམ་ས་ཞིང་གི་འཁོར་ལམ་ འཆར་གཞི་དྲག་པ་སྤེལ་རྒྱུ་རྩམས།

ཐབས་བྱས་གི་དམིགས་དོན་ ༥ པ། སོ་ནམ་ཡུན་བརྟན་དང་ས་གཞིས་མཐུན་པ་བཟོ།

- སོ་ནམ་ ས་གཞིས་འཕོ་འགྱུར་ལས་ ཉེན་སྲུང་འབད།
- ཞིང་རྒྱལ་པམ་སྤེལ་ རྟོན།
- སོ་ནམ་ས་ཞིང་གི་ཐོན་སྐྱེད་ ཡར་རྒྱས་གཏང།
- ས་གནས་ག་མནོ་སར་ རྒྱ་ཞོར་ཚུ་ རྒྱ་འབྲོག་ནང་གཏང་ནི་མར་ཕབ་འབད།
- རང་བཞིན་གྱི་སྤྲོན་པའི་ སོ་ནམ་གྱི་ལུ་ ཡར་རྒྱས་གཏང།
- ཡུན་བརྟན་ནང་འདྲེབས་ ལག་ལེན་ ཡར་འཕམ་གཏང།

ཐབས་བྱས་ཀྱི་དམིགས་དོན་ ༤ དཔ། ཡུན་བརྟན་ ས་གཏོར་ཕྱིར་བཏོན་འཛིན་སྐྱོང་འབད།

- སྤྲོད་གཞུང་ ཚད་འཛིན་དང་སྤྱང་སྐྱོབ་ ཅུ་བརྟན་བཟོ།
- ལས་ཐེ་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ ཡུན་བརྟན་ འཆར་གཞི་ཅུམས།
- གཏོར་རྒྱས་ཚུ་གི་རིན་གོང་གསར་འཐེབ་ ཡར་སེང་གཏང་།

ཐབས་བྱས་ཀྱི་དམིགས་དོན་ ༥ དཔ། རང་བཞིན་མཐུན་པའི་ གཞི་ཆགས་པེས་བརྟན་བཟོ།

- ལུང་ཕྱོགས་ཚད་སྤྱོམས་ལུན་པའི་ གོང་འཕེལ་ ཡར་རྒྱས་གཏང་།
- འོས་འབབ་དང་འབྲིལ་ གཞིས་ཆགས་ ཅུམས།
- ཁྲོམ་ཚོགས་ ས་གཤིས་མཐན་འགྱུར་བཟོ།

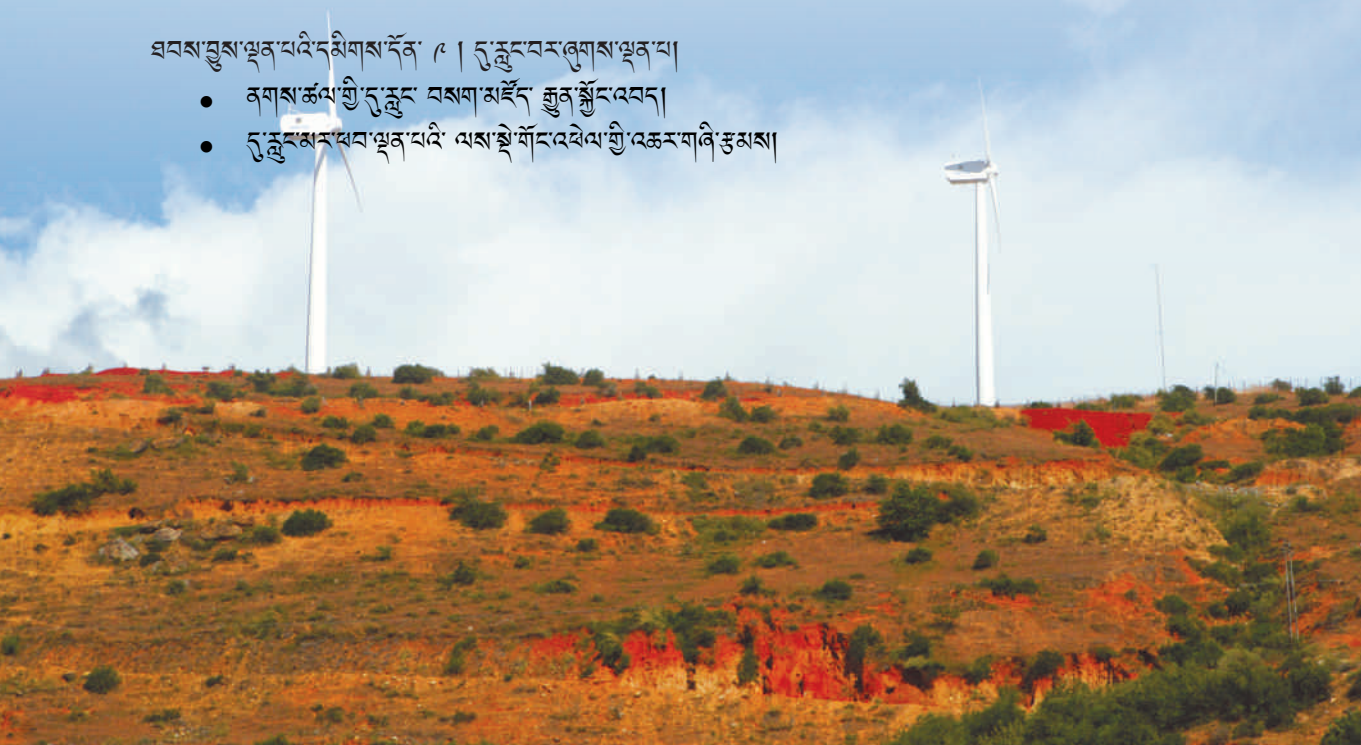
ཐབས་བྱས་ཀྱི་དམིགས་དོན་ ༦ དཔ། དུགས་སྡིགས་བཀག་དམ་དང་འཛིན་སྐྱོང་གྲིང་གྲིང་བཟོ།

- འབྲེལ་མཐུན་ཅན་གྱི་ དུགས་སྡིགས་འཛིན་སྐྱོང་གི་འོས་འབབ་ གསར་བཀོད་འབད།
- ཡུན་བརྟན་ཉེ་སྤྱོད་དང་ ཐོན་སྐྱེད་ ཡར་རྒྱས་གཏང་།
- ཁྲོམ་སྡེའི་དུགས་སྡིགས་འཛིན་སྐྱོང་ ཡར་རྒྱས་གཏང་།
- དུགས་སྡིགས་ལས་ ཉག་རྒྱུད་ཕྱིར་ཐོན་ མར་ཕབ་འབད།

ཐིམ་མུ་དང་ བ་ས་ཁ་ བཛོ་ཟུ་འབྲུལ་ཁང་གི་ས་ཁོངས་ཚུ་ནང་ལས་ཁང་ བཅོག་གི་བ་ཞུགས་པ་ཅུག་པའི་ རྒྱ་ཆེན་ འབྲུལ་ལོངས་གི་དུ་བ་
དང་ བཛོ་ཟུ་གི་གཅོག་ཚུང་ཕྱིར་ཐོབ་ རྩམ་ཚུང་དང་ ས་གཏེར་ཕྱིར་བཅོན་བཛོ་ཚུང་ ཅི་ནག་མ་གཏང་པའི་འཁོར་ལམ་ཚུ་ལས་ ཐལ་མ་ཚུ་
ཚུང་མ་གི་ཐུག་པ་དང་མི་དང་ ས་གཏེར་དོ་བཅོན་དང་བཛོ་ཚུན་ས་ཁོངས་ བགས་ཚལ་མེ་ཆེན་ ཁྱིམ་མེ་དང་སོ་ནམ་ས་ཞིང་གི་ཐུགས་
རོ་ མེ་གཏང་མི་ བཛོ་ཚུང་དང་འཁོར་ལམ་ཅི་ནག་གཏང་སའི་ས་ཁོངས་ཚུ་ནང་ མེ་གཏང་མི་ ཐལ་གཡོག་དང་དྲོད་སྐྱེད་ནིའི་དོན་ལུ་གིང་མེ་
གཏང་མི་ལས་བཅེན་ ཉེན་འཚུབ་ཆེ་པའི་ ཚུང་མ་བཅོག་གི་བ་ཞུགས་པའི་བསྐྱང་ཡོད་པ་ཨིན། ཐལ་ལས་བཅེན་ ཁྱིམ་མེ་ནང་འཁོང་གི་ཚུང་
མ་བཅོག་གི་བ་ཞུགས་པ་མ་ཆད་ བཟང་ཆང་ཚུ་ལུ་དབུགས་གཏོང་ལེན་དང་འབྲེལ་པའི་ གཟུགས་ཁམས་གི་ དཀའ་ངལ་ཡང་བྱིན་མ་ཨིན།

ཐབས་བྱས་ལྟར་པའི་དམིགས་དོན་ ། དུ་རྒྱུ་བར་ཞུགས་ལྟར་པ།

- བཀའ་ཚལ་གྱི་དུ་རྒྱུད་ བསལ་མཛོད་ ཟུན་སྒྲུབ་འབད།
- དུ་རྒྱུད་མར་ལབ་ལྟན་པའི་ ལས་སྒྲེ་གོང་འཕེལ་གྱི་འཆར་གཞི་ཙམ་ས།



ཐབས་བྱས་ལྟན་པའི་དམིགས་དོན་ ༡༠ ། རྒྱུ་གི་སྤྱོད་ཚད་ཡར་རྒྱས་གཏང་།

- རྒྱུ་མ་བཅོག་གིས་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུ་རྒྱ་གི་དཀའ་ངལ་བསལ།
- མི་རྒྱུ་ལས་བརྟེན་པའི་བཅོག་གིས་མར་ཕབ་འབད།
- རྒྱུ་གི་སྤྱོད་ཚད་ལྷ་རྟོག་ཡར་རྒྱས་གཏང་།

ཐབས་བྱས་ལྟན་པའི་དམིགས་དོན་ ༡༡ ། བྱ་རྒྱུ་ཕྱིར་ཐོན་དམའ་བའི་སྤྱེལ་འདྲེན་གྱི་བསྐྱེད།

- སྤྱེལ་འདྲེན་ལས་བརྟེན་པའི་བཟའ་སྐྱོར་གནས་སྤངས་ཀྱི་ཕན་གཞི་ལྷ་རྟོག་འབད།
- མི་མང་སྤྱེལ་འདྲེན་ཡར་རྒྱས་གཏང་།
- འགྲུལ་འཁོར་གྱི་བཅོག་རྒྱུ་ཕྱིར་ཐོན་ཚད་འཛིན་དམ་དམ་བཞོ།
- དངུལ་འབྲེལ་དང་ཁྱིམ་སྤྱོད་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ལག་ལེན་འབད།

ཐབས་བྱས་ལྟན་པའི་དམིགས་དོན་ ༡༢ ། གཙང་སྤྱོད་ལྟན་པའི་འབྲུལ་རིགས་ཆ་འཛོག་དང་ལག་ལེན།

- མཐའ་སྐྱོར་གནས་སྤངས་ཀྱི་གནད་བ་རྒྱ་གི་དོན་ལུ་དགོས་མཁོ་རྒྱ་བསྐྱར་སྤྱོད་འབད།
- རང་བཞིན་མཐུན་པའི་འབྲུལ་རིགས་ཀྱི་ནང་མ་ཅུ་གཞི་བཙུགས་ཡར་རྒྱས་གཏང་།
- ལུན་བརྟན་ཉོ་སྤྱོད་ཀྱི་སེམས་ཤུགས་བྱིན།

ཐབས་བྱས་ལྟན་པའི་དམིགས་དོན་ ༡༣ ། སྤྱི་ཕྱོད་ལྟན་པའི་ལྷན་ཁག་གི་ལས་ལྟེ་གོང་འཕེལ།

- སྤྱི་ཕྱོད་ལྟན་པའི་ལྷན་ཁག་གི་སྤྱོད་ཚད་ལྷ་རྟོག་འབད།
- མཐའ་སྐྱོར་གི་མི་སྡེ་རྒྱ་ལུ་ལྷན་ཁག་གི་གོ་སྐབས་ངེས་བརྟན་བཞོ།

ཐབས་བྱས་ལྟན་པའི་དམིགས་དོན་ ༡༤ ། ལྷན་ཁག་གི་ཡར་རྒྱས།

- བཅོག་རྒྱུ་ཕྱིར་ཐོན་མར་ཕབ་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ལྷན་ཁག་གི་ཡར་སེང་གཏང་།
- བསགས་དངུལ་གྱི་དོན་ལུ་ལས་ལྟེ་གི་དམིགས་ཚད་བྱུབ།
- ལུན་བརྟན་བཞོ་སྤྱོད་ཡར་རྒྱས་གཏང་།

ཐབས་བྱས་ལྟན་པའི་དམིགས་དོན་ ༡༥ ། ཁྱིམ་སྤྱོད་གི་གཙོ་རྒྱུ་ཡར་ཕབ།

- བཅོག་གིས་མར་ཕབ་ལག་ལེན་གཞི་བཙུགས་འབད།
- ལེགས་བཅོས་འབད་དེ་ཡོད་པའི་ཐབ་བཀྲམ་སྤྱེལ་འབད།
- གཙང་སྤྱོད་ལྟན་པའི་བྱུང་རྒྱས་ལག་ལེན་འབད།

ཐབས་བྱས་ལྟན་པའི་དམིགས་དོན་ ༡༦ ། རྒྱུ་རྒྱུ་ལྱེད་ཀྱི་ཐོག་མའི་ཉེན་བརྟེན་འབད།

- ཡར་འཕར་ཅན་གྱི་རྒྱུ་འཕྲུལ་གྱི་ཉེན་ཁ་འཛིན་སྤྱོད་འབད།
- རྒྱུ་འཕྲུལ་གྱི་རྒྱུ་འཕྲུལ་གྱི་གཞི་ལེན་འབད།
- རྒྱུ་འཕྲུལ་གྱི་ཐོག་མའི་ཉེན་བརྟེན་སྤྱོད།

འཕགས་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལུ་ རྒྱལ་མང་སྤྱི་ཡོད་དེ་ར་འབད་རུང་ གངས་རི་དང་ལུང་གཤོང་རྒྱ་གི་རྫོང་ཉེ་ཡོད་པའི་ སའི་མགས་ལུགས་ལས་
བརྟེན་ རྒྱའི་ཐོད་སྐྱེད་མང་ཤོས་ཅིག་ར་ ཡོང་སྐྱོད་མ་རྒྱལ་པར་ཡོད་པ་ཨིན། འདི་ལས་བརྟེན་ གཙང་རྒྱ་དང་རོང་རྒྱ་ རང་བྱུང་གི་རྒྱ་དང་ ས་
འོག་ལས་འཐོན་པའི་རྒྱ་ ལག་ལེན་འབྱུང་སྟེ་ཡོད། རྒྱའི་འབྲུང་ཁུངས་འདི་རྒྱ་ཡར་ མིའི་ལས་རྩ་ རྒྱ་འབྲོག་དང་ནགས་ཆལ་ཐོན་སྐྱེད་ལྟེ་
ཐོན་ ས་གཏེར་རྩོམ་ཤོན་ དེ་ལས་ ས་གཞི་འཕོ་འགྱུར་དང་བརྒྱུར་པའི་ གནམ་གཤིས་འགྱུར་འབྲེལ་གྱི་ཆར་ཤུགས་རྒྱ་གི་མེད་པ་གཏང་ནིའི་
ཉེན་ཁ་ཡོད་པ་ཨིན། རྒྱའི་འཁོར་རིམ་གྱི་འགྱུར་བ་ གནམ་དགུན་ལུ་ རྒྱ་སྐུམ་མི་དང་ བམ་བྱུར་ ཆར་ཤུགས་རྒྱ་ལས་བརྟེན་ རྒྱ་དང་ཐོན་ནི་
དང་རྒྱུ་ལང་པའི་དཀའ་ངལ་འདི་གིས་ ཁིང་རྒྱ་དང་འབྲུང་རྒྱ་ལུ་ གཞོང་ནིའི་ཉེན་ཁ་ཡོད། རྒྱ་བརྟེན་གྲོག་མེ་ རྒྱ་རྫོང་གི་རྒྱ་བཀའ་སྟེ་ལ་
འདི་ བམ་བྱུར་ཆར་རྒྱ་གི་འགྱུར་བ་དང་ འབྲེག་མ་ཚོ་ལུ་མི་ལུ་ ཉེན་ཁ་ཡོད་པ་ཨིན། གྲོང་གསེབ་གྱི་མི་སྡེ་ལ་ལུ་ཅིག་ནང་ལས་པར་ རྒྱའི་
རྒྱ་ དཔེར་ན་ རང་བྱུང་རྒྱ་སྐུམ་འཕྲོ་མི་ ལས་བརྟེན་ རྒྱུ་ལང་པའི་དཀའ་ངལ་དང་ གཙང་རྒྱ་འཕྲོད་བརྟེན་གྱི་ གཞི་རྟེན་མེད་པའི་ གཏོང་
ལེན་ཚོ་བྱུང་སྟེ་ཡོད་པ་ཨིན། ས་གནས་ནང་འཕོད་ཀྱི་གཙང་རྒྱ་ མ་ཚོ་དང་ས་འོག་རྒྱ་རྒྱ་ ཁྲིམ་སྡེའི་བཙོག་རྒྱ་དང་ ཕྱགས་སྡིགས་རྒྱ་གཞུང་
སར་བཀོག་མི་ བཟོ་གྲུའི་བཙོག་རྒྱ་ལྟེ་ཐོན་དང་ས་གཏེར་ལྟེ་ར་བཏོན་ དེ་ལས་ འཁོར་ལམ་བཟོ་སྐྱར་རྒྱ་གི་བཙོག་གི་བ་ཞུགས་པའི་ ཆ་
གྲང་ ཡར་སེང་འགྲོ་མི་དང་གཅིག་ཁར་ ཁྲིམ་ཚོགས་གོང་འཕེལ་དང་མི་རྒྱུ་ལམ་ཡར་སེང་གི་གཞོན་ཤུགས་ཀྱིས་ ཆའི་རྒྱས་ཚད་ལུ་ ཐོ་ཐོག་
ནི་འགོ་བཙུགས་ཉེ་ཡོད། རྒྱ་བརྟེན་གྲོག་མེ་གྱི་རྒྱ་བྱག་དང་གཞན་གོང་འཕེལ་གྱི་ལས་རྩ་རྒྱ་ལས་བརྟེན་ གཙང་རྒྱ་དང་རོང་རྒྱ་
ནང་ ཕྱགས་རོ་ཡར་སེང་འགྲོ་མི་ལས་བརྟེན་ རྒྱ་དང་གནས་པའི་སྤྱི་ལཱ་རིགས་རྩ་ལུ་ གཞོད་པ་ཡོད་པ་ཨིན།

A person wearing a blue long-sleeved shirt, a light-colored bucket hat, and blue and white striped pants is crouching on a rock in a stream, washing their hands. To the left, a large, empty, woven basket sits on the rocky bank. The stream is surrounded by lush green vegetation and rocks.

ཐབས་བྱས་ལྟན་པའི་དམིགས་དོན་ ༡༢ | འབྲེལ་མཐུན་ཡོད་པའི་ རྒྱུ་ཐོན་སྐྱེད་འཛིན་སྐྱོང་ལག་ལེན་དང་གཞི་བཅུགས།

- འབྲེལ་མཐུན་ཅན་གྱི་ རྒྱུ་ཐོན་སྐྱེད་འཛིན་སྐྱོང་གི་གཙུག་མེ་ཚུ་ ཚྭ་གསལ་བྱུང་ཅན་དང་ ཅ་བརྟན་བཟོ།
- འབྲེལ་མཐུན་ཅན་གྱི་ཞབས་ཏོག་ སྒྲེལ་སྒྲོང་ ཡར་རྒྱས་གཏང་།
- ས་གཤིས་འཕེ་འགྱུར་གྱི་དོན་ལུ་ རྒྱུ་ཐོན་སྐྱེད་ འཛིན་སྐྱོང་འཐབ།

ཐབས་བྱས་ལྟན་པའི་དམིགས་དོན་ ༡༣ | གཙང་རྒྱ་གཙོག་གི་བ་ཞུགས་ནི་ལས་བཀག།

- བཙོག་རྒྱ་ཕྱིར་ཐོན་གྱི་གནས་ཚད་ཚུ་གི་ལག་ལེན་གཞི་བཅུགས་ ཅ་བརྟན་བཟོ།
- བཙོག་རྒྱ་སྤོང་བཙོས་གྱི་མཐུན་རྒྱུན་ ཡར་རྒྱས་གཏང་།
- འབྲུང་རྒྱུ་ཚད་ལྟ་རྟོག་འབད།
- ཁྲོམ་ཕྱགས་དར་གྱི་སྒྲེལ་བསྐྱགས་ གོང་འཕེལ་གཏང་།

ཐབས་བྱས་ལྟན་པའི་དམིགས་དོན་ ༡༤ | ཉེན་སྲུང་ལྟན་པའི་ ཆབ་གསལ་དང་འབྲུང་རྒྱུ་གོ་སྐབས་ཡར་རྒྱས་གཏང་།

- གོང་གསལ་གྱི་རྒྱུ་རྒྱ་ ཉམས་སྤྱད་འབད།
- ས་གཤིས་མཐུན་པའི་ རྒྱུ་ཐོན་ལེན་དང་བསག་མཛོད་ དེ་ལས་ བཀྲམ་སྒྲེལ་ ཡར་རྒྱས་གཏང་།
- རྒྱུ་ཐོན་གཙང་སྒྲུའི་མཐུན་རྒྱུན་རྒྱ་སྐྱེད་གཏང་།

ཐབས་བྱས་ལྟན་པའི་དམིགས་དོན་ ༡༥ | རྒྱུ་ཐོན་ལས་བརྟེན་པའི་ རྒྱུན་རུབ་ཆ་བས་ཆེན་ཚུ་གི་གཞི་བཅུན་མར་ལབ།

- ས་རུད་གྱི་ཉེན་ཁ་འཛིན་སྐྱོང་གི་འབྲེལ་མཐུན་ཅན་གྱི་ཐབས་ལམ་ ལག་ལེན་འཐབ།
- རྒྱུ་ཐོན་གྱི་ ཐོག་མའི་ཉེན་བརྒྱུ་ལམ་ལུགས་ རྒྱ་སྐྱེད་གཏང་།
- རྒྱུ་ཐོན་ལས་བརྟེན་པའི་ ས་རུད་ བཀག་ཐབས་འབད།
- འབྲེག་མཆོག་ཉེན་ཁ་འཛིན་སྐྱོང་འབད།
- འབྲེག་མཆོག་ མཐོ་ཚད་ ཐབས་ལམ་གྱི་ཐོག་ལས་ མར་ལབ་འབད།

ཐབས་བྱས་ལྟན་པའི་དམིགས་དོན་ ༡༦ | ཡུན་བརྟན་རྒྱུ་ཐོན་སྐྱོག་མེ་གོང་འཕེལ་ངེས་བརྟེན་བཟོ།

- རྒྱུ་ཐོན་བཟས་གྱི་ རྒྱུ་ཐོན་སྐྱོག་སྐྱོག་མེ་གི་འོས་འབབ་རྒྱ་སྐྱེད་གཏང་།
- རྒྱུ་ཐོན་སྐྱོང་ལུ་ རྒྱུ་ཐོན་དང་འཛིན་སྐྱོང་འཐབ།
- མོར་ཆབ་གྱི་ རྒྱུ་ཐོན་སྐྱོང་ལུགས་ ཡར་རྒྱས་གཏང་།
- དེ་མ་བསགས་གྱི་ཐོག་ལུགས་བརྟེན་ཞིབ་འབད།
- རང་བཞིན་ལྟན་པའི་ གཙང་འབབ་ངེས་བརྟེན་བཟོ།

ཐབས་བྱས་ལྟན་པའི་དམིགས་དོན་ ༡༧ | རྒྱུ་ཐོན་སྐྱོག་ལག་ལེན་ངེས་བརྟེན་བཟོ།

- རྒྱུ་ཐོན་སྐྱོང་ལུ་ འཛིན་སྐྱོང་འཐབ།
- རྒྱུ་ཐོན་སྐྱོང་ལུ་ རྒྱུ་ཐོན་སྐྱོང་ལུ་ འཕུལ་དུགས་ ཆ་འཛོག་འབད།
- མི་སྡེ་ གོ་རྟོགས་ འགོ་འདྲན་འཐབ།
- རྒྱུ་ཐོན་སྐྱོང་ལུ་ རྒྱུ་ཐོན་སྐྱོང་ ལག་ལེན་ཡར་རྒྱས་གཏང་།

ཚོལ་ག

སའི་ཆགས་ལུགས་དང་འབྲེལ་བ་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་གར་ཕྱོགས་ཉེ་མ་ལ་ཡ་གི་འཛོལ་དྲགས་ཅན་གྱི་སྐྱེས་ལྷན་རིགས་སྤྱི་ཚུ་གསུམ་གཤམ་ཅན་གྱི་འདབ་ཆགས་ས་ཁོངས་ ༡༩ དང་སྐྱེས་ལྷན་གནས་སྡངས་ ༥ དེ་ལས་སྤྱི་ཚུ་ཆུང་མ་དང་ཆུ་ཁྱིེ་སྤྱེད་ཀྱི་ས་ཁོངས་ ༩ ཡོད་པའི་ཁར་འཛིགས་ཉེན་ཅན་གྱི་མངལ་སྐྱེས་སྒོག་ཆགས་རིགས་སྤྱི་ ༡༧ དཔེར་ན་ཁ་ཤར་གནས་པའི་གཟིག་དང་བྱི་ལ་དོམ་དམར་པ་གཞོན་ཉེན་ཅན་གྱི་འདབ་ཆགས་ཀྱི་རིགས་སྤྱི་ ༡༥ དཔེར་ན་འབྲུང་འབྲུང་སྐྱེ་གནས་ཚུ་བརྩིས་ཏེ་ནགས་ཚལ་གྱི་དབྱེ་ཁག་མང་རབས་དང་སྤྱོད་ཁག་མང་པའི་སྤྱི་ཤིང་དང་སེམས་ཅན་གྱི་རིགས་སྤྱི་ཚུ་གི་ས་ཁོངས་ཡིན་པའི་གཙང་ཆུའི་སྐྱེས་ལྷན་གནས་སྡངས་ཡང་ཡོད་པ་ཡིན། དུམས་བརྩེ་ཅན་གྱི་མི་དབང་མངའ་བདག་གི་དབུ་འཁྱིད་བཟང་པོ་དང་ཡན་ཚུན་བརྟེན་འབྲེལ་དང་སྒོག་ལྷན་ག་ར་ལུ་གྲུ་ཞབས་དང་བརྩེ་བསྐྱར་སྟོན་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ནང་པ་སངས་རྒྱུ་ཤར་བ་བརྟེན་པའི་ཚོས་ཀྱི་ལས་སྟོན་ཐོག་ལས་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱིས་འགྲོ་བ་མིའི་གཞི་བདེ་གི་དོན་ལུ་མཐའ་འཁོར་གནས་སྡངས་ཉམས་སྤྱད་དགོས་དོན་དང་དོན་འབྲས་ཚུ་དུས་རྒྱུན་གཙོ་བོ་དོན་དང་རོས་ལེན་འབད་དེ་ཡོད། གནད་དོན་འདི་ལས་བརྟེན་དུས་རབས་ ༢༡ པའི་ནང་ས་ཁོངས་བརྒྱ་ཆ་ ༧༡ ནགས་ཚལ་གྱི་ཁྱབ་སྤེལ་བཞག་ནི་དང་འབྲུག་གཏན་འཛགས་ཀྱི་ཡུན་བརྟེན་དབུལ་འབྲེལ་འཆར་གཞི་གསར་བཙུགས་ཐོག་ལས་ས་གཞི་བརྒྱ་ཆ་ ༥༡ དེ་ཅིག་སྤྱད་སྐྱབས་ས་ཁོངས་དང་སྐྱེས་ལྷན་རིགས་སྤྱི་ཚུ་སའི་ས་གནས་སྤྱི་ཚུ་ལུ་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྐྱེས་ལྷན་རིགས་སྤྱི་ཚུ་མ་ཉམས་པར་རྒྱུན་སྦྲོད་འབད་དེ་ཡོད་པ་སྤེལ་སྤྱོད་ཡོད།

དུས་གཅིག་ཏུ་མི་རྒྱུ་པས་ཡར་སེང་དང་གོང་འཕེལ་གྱི་ལས་སྤྱི་ཚུ་ལས་བརྟེན་མི་དང་རང་བཞིན་གནས་སྡངས་གཞིས་ཚད་སྟོམས་ལྷན་པ་བཟོ་ནི་དང་གཞོན་ལུགས་བྱིན་སྤྱོད་པ་ཡིན། རང་བཞིན་གྱི་ནགས་ཚལ་འདི་ཁྱིམ་ས་འགལ་གྱི་ཟོག་ལས་ཤིང་དུས་བརྟེན་ནི་ཡང་ན་ཤིང་ཆས་དང་ལུང་རྩས་སྤེལ་ག་ལེན་འབྲེལ་ཞིའི་དོན་ལས་ཤིང་ཚུ་ཚད་ལས་འགལ་ཏེ་བྱིར་བརྟེན་འབད་ནི་དང་ཚད་འཛོན་མེད་པའི་ནགས་ཚལ་མེ་རྒྱུན་ལས་བརྟེན་རང་བཞིན་ལྷན་པའི་ནགས་ཚལ་ཚུ་ཉམས་ཆགས་ཀྱི་འཛིགས་ཉེན་འབད་དེ་ཡོད། ས་ཁོངས་ལ་ལུ་ཅིག་ནང་ལུ་ཚུལ་མིན་གྱི་ཐོག་ལས་བྱེད་དང་ས་དང་ས་དེ་ལས་རྩོམ་བྱིར་བརྟེན་དང་དབྱར་ཚུ་དགུན་འབྲུབ་དང་གཞན་ཤིང་མ་ཡིན་པའི་ནགས་ཚལ་གྱི་ཐོན་སྐྱེད་ཁྱིམ་ས་འགལ་གྱི་ཐོག་ལས་བསྐྱར་ལེན་ཉལ་བཟུང་ནི་དང་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཚོང་ལས་ཚུ་འབྲེལ་གཏོགས་འབད་ཐོག་ལས་ག་བད་འཕྲིན་གྱི་ལུ་འཛུལ་ཚུ་འབད་དེ་ཡོད་པ་ཡིན། མི་དང་རི་དྲགས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་ཡར་སེང་འགྱོ་མི་དང་གལ་ལོ་ཐོག་དང་སྐྱོ་ཞོར་སེམས་ཅན་ཚུ་གལ་ཅན་ཅིག་སྤེལ་འབྲུང་སྟོར་ཤོར་ཏེ་ཡོད། སྐྱེས་ལྷན་གནས་སྡངས་ཀྱི་གཞོན་རྒྱུན་བཀག་ཞིའི་དོན་ལས་བརྟེན་བཤལ་དང་སྒོག་མེ་གི་ལས་སྤེལ་གོང་འཕེལ་ཚུ་དུན་པ་བརྟེན་ཏེ་འཛོན་སྦྲོད་འབད་དགོ་པ་ཡོད་པ་ཡིན། བྱི་རྒྱལ་གྱི་རིགས་སྤྱི་ཚུ་གིས་སྐྱེས་ལྷན་རིགས་སྤྱི་བཙན་འཇུག་འབད་མི་དཔེར་ན་ལུལ་གཞན་གྱི་ཉ་ཚུ་གི་ནང་འཕྲོད་ཀྱི་ཉལ་མཉམ་ལུགས་ཚུ་གི་ཐབས་ཤེས་བརྟེན་དགོ་པ་ཡོད། འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ནང་འཕྲོད་ཀྱི་སོ་ནམ་གྱི་སྐྱེས་ལྷན་རིགས་སྤྱི་ཚུ་དང་རིགས་ཚན་གྱི་ཐོན་སྐྱེད་ཚུ་ཉམས་སྤྱད་འབད་དགོ་པ་ཡོད་པའི་ཁར་འདི་ཚུ་ཉེས་བཀོལ་འབད་བའི་ཁེ་ལན་ཚུ་རང་བཞིན་གནས་སྡངས་ཀྱི་གཞིས་གཞི་ཡིན་མི་མི་སྤེལ་ཚུ་དང་འབྲེལ་མཉམ་གྱི་ཐོག་ལས་བཀོལ་བཤལ་རྒྱུ་དགོ་པ་ཡོད་པ་ཡིན།



གདོང་ལེན་ཚུ་བསལ་ནིའི་དོན་ལུ་ ལྷ་ཁག་མང་བའི་ སྤྲོད་བྱས་དང་བྲིམས་ དེ་ལས་བྲིམས་ལུགས་ཚད་འཛིན་དང་ལམ་མཐོང་ཐབས་གེས་ ཚུ་གིས་ལམ་སྟོན་འབད་ཐོག་ལས་ རོས་གཏན་གྱི་ གསར་བཏོད་ཚུ་གཞི་བཙུགས་འབད་བའི་བསྐྱང་ཡོད། རྒྱལ་ཡོངས་མཐའ་སྐྱོང་གནས་ ལྷངས་ཐབས་བྱས་འདི་གིས་ གདོང་ལེན་ཚུ་ ཐབས་བྱས་གྱི་ཡིག་ཆ་ཡོངས་ཚོགས་ནང་ལུ་ ཁ་གསལ་སྤེ་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་ ཐབས་བྱས་ ཅན་གྱི་དམིགས་དོན་ ༡༩ ལས་ ༩༡ དང་ ཡན་ལག་དམིགས་དོན་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ འབྲེལ་མཐུད་འབད་དེ་ཡོད།

ཐབས་བྱས་ལྷན་པའི་དམིགས་དོན་ ༡༩ ། མི་དང་རི་དྲགས་གྱི་དཀའ་ངལ་ཡུན་བརྟན་འཛིན་སྐྱོང་འཐབ།

- དཀའ་ངལ་ཚུ་འཛིན་སྐྱོང་འཐབ་ནིའི་དོན་ལུ་ ཐབས་བྱས་ལག་ལེན་འཐབ།
- ཞིབ་འཆོལ་གྱི་ཐོག་ལས་ གོ་རྟོགས་ཡར་རྒྱས་གཏང་།
- མི་སྡེ་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ ཉེན་སྲུན་ཅན་གྱི་མཐའ་སྐྱོང་གནས་སྤངས་ བཟོ།
- རི་དྲགས་འབྱམ་སའི་ས་ཁོངས་ འཛིན་སྐྱོང་འཐབ།
- མི་སྡེ་གཞི་རྟེན་གྱི་ འོ་ཐོག་དང་སྐོ་ལོ་གྱི་རྒྱུ་འབྲས་ ཕ་བརྟན་བཟོ།

ཐབས་བྱས་ལྷན་པའི་དམིགས་དོན་ ༡༩ ། ཡུན་བརྟན་ནགས་ཆལ་འཛིན་སྐྱོང་རྒྱབ་སྐྱོར།

- ས་གཤིས་འབྲེལ་མཐུན་དང་ དཀའ་ངལ་མར་ཕབ་གྱི་དོན་ལུ་ ནགས་ཆལ་ བདག་འཛིན་འཐབ།
- ས་གཤིས་མཐུན་པའི་ ནགས་ཆལ་འཛིན་སྐྱོང་ཡར་རྒྱས་གཏང་།
- ནགས་ཆལ་མེ་ཁྱེན་མར་ཕབ་འབད།
- མི་སྡེ་ནགས་ཆལ་ ཕ་བརྟན་བཟོ།
- རྒྱུ་ལྷན་གནས་སྤངས་ཞབས་ཏོག་ཚུ་གི་ སྤྲོ་འབྲས་ཡར་རྒྱས་གཏང་།
- ཡུན་བརྟན་བསྐྱེད་ལེན་ བཅའ་སྲུགས་སྤོང།

ཐབས་བྱས་ལྷན་པའི་དམིགས་དོན་ ༢༥ ། འབྲུག་གི་རྒྱུས་ལྷན་རིགས་སྡེ་ཉམས་སྤྱང་འབད།

- རྒྱུས་ལྷན་རིགས་སྡེའི་ ཐབས་བྱས་ཚུ་དང་བྱ་ལེན་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ།
- ལྷམ་སར་གནས་པའི་ རྒྱུས་ལྷན་གནས་སྤངས་རིམ་ལུགས་ སྤྱང་སྐྱོབ་འབད།
- གཙུང་ཚུའི་ རྟོག་ཆགས་འབྱམ་སའི་ས་ཁོངས་ བདག་འཛིན་འཐབ།
- འཛིགས་ཉེན་ཅན་གྱི་རིགས་སྡེ་ ཉམས་སྤྱང་འབད།

ཐབས་བྱས་ལྷན་པའི་དམིགས་དོན་ ༢༦ ། སྤྱང་སྐྱོབ་ས་ཁོངས་ཡོངས་འབྲེལ་ ཡུན་བརྟན་བཟོ།

- འབྲུག་གཏན་འཇགས་ ལག་ལེན་གཞི་བཙུགས་འབད།
- ཉམས་སྤྱང་གི་དཔུལ་འབྲེལ་ ལྷ་མང་བཟོ།
- དོན་གླེན་གྱི་འཛིན་སྐྱོང་ ཡར་རྒྱས་གཏང་།
- ཁོར་སྐྱུར་གྱི་ས་མཆོམས་དང་ ལམ་སྟོན་ཅན་གྱི་སའི་ཆགས་ལུགས་ ཉམས་སྤྱང་འབད།

ཐབས་བྱས་ལྷན་པའི་དམིགས་དོན་ ༢༧ ། ཡུན་བརྟན་བཟླ་བཤལ་གོང་འཕེལ་གཏང་།

- འོས་འབབ་དང་བརྟུན་ ལས་སྡེ་ཡར་རྒྱས་གཏང་།
- བཟླ་བཤལ་གྱི་ ལུགས་འབྲལ་ ཁྱབ་སྤེལ་དང་སྡེ་མང་བཟོ།

- སྐྱེས་ལྷན་གནས་སྤངས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ མཚོ་བའི་མཐུན་ཁྱེན་ ཡར་རྒྱས་གཏང་།
- ཡུན་བརྟན་ཉོ་སྤྱོད་ཡར་རྒྱས་གཏང་།

ཐབས་བྱས་ལྷན་པའི་དམིགས་དོན་ ༢༥ ། རི་དྲགས་ཀྱི་སློག་ཆགས་ཉམ་འཛུལ་བཀག་དམ། ཁྲིམས་འགལ་གྱི་ཐོན་སྐྱེད་བསྐྱེད་ལེན་དང་
ཚོང་འབྲེལ།

- ཁྲིམས་འགལ་གྱི་ཐོག་ལས་ ཤ་བདའ་ནི་དང་ཉ་བཟུང་ནི་ བཀག།
- ཁྲིམས་འགལ་གྱི་ནགས་ཚལ་གྱི་ཐོན་སྐྱེད་ ཕྱིར་བཏོན་བཀག།
- སྤྱིང་འཛིན་པ་གི་ལྷོགས་སྤྱབ་ བོང་འཕེལ་གཏང་།
- རྒྱལ་སྤྱིའི་མཉམ་འབྲེལ་ ཡར་རྒྱས་གཏང་།

ཐབས་བྱས་ལྷན་པའི་དམིགས་དོན་ ༢༧། ཕྱིའི་བཅའ་འཛུལ་རིགས་སྣ་ཁྱབ་སྤེལ་བཀག་དམ་འབད།

- འཛིན་སྐྱོང་ལམ་ལུགས་ ཅུ་བརྟན་བཟོ།
- རྩོམ་གྱིང་ཟུར་བརྟག་ཡར་རྒྱས་གཏང་།
- ཕྱིའི་གཞི་ཉན་ཆེ་བའི་ གིང་རྒྱ་གསལ།

ཐབས་བྱས་ལྷན་པའི་དམིགས་དོན་ ༢༨། ལོ་ཐོག་དང་སྟོན་མོར་རིགས་སྣ་ཉམས་སྤང་འབད།

- འཛིན་སྐྱོང་བཀོད་ཁྲམ་ ཅུ་བརྟན་བཟོ།
- བརྒྱད་རབས་རིགས་ཚན་ བསལ་མཛོད་ ཡར་རྒྱས་གཏང་།
- བཤམ་ལཱ་ཉམས་སྤང་ཡར་རྒྱས་གཏང་།

ཐབས་བྱས་ལྷན་པའི་དམིགས་དོན་ ༢༩ ། རིགས་མཚན་ཁེ་ཕན་བགོ་བཤའ་རྒྱབས།

- གཞུག་སྤེའི་བཀོད་ཁྲམ་ཅུ་བརྟན་བཟོ།
- སྐྱེས་ལྷན་རིགས་སྣ་གསར་རྟེན་ལས་ ཁེ་ཕན་བཏོན།

ཀླུ་ཡོངས་མཐའ་འཁོར་གནས་སྤངས་ཐབས་བྱས་ ལག་ལེན་གཞི་བཙུགས།

ཀླུ་ཡོངས་དང་རྫོང་ལག་ ཁྲོམ་སྡེ་དང་ཆེད་འོག་གི་གནས་ཚད་ཚུ་ནང་ ལྷན་ལག་དང་ལས་ཁུངས་ དེ་ལས་ ལས་སྡེ་ཚུ་གི་བར་ན་ ཡར་
རྒྱས་ལྡན་པའི་ འབྲེལ་མཐུན་དང་མཉམ་འབྲེལ་ཚུ་བཅུས་ཏེ་ ཀླུ་ཡོངས་མཐའ་འཁོར་གནས་སྤངས་ ཐབས་བྱས་ རོན་སྤྱོན་ཅན་སྡེ་ལག་
ལེན་གཞི་བཙུགས་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་དགོ་པའི་ འབད་ཚུགས་པའི་ ཆ་ཆུན་ མང་རབས་ཅིག་ཡོད་པ་ཨིན། ཀླུ་ཡོངས་མཐའ་འཁོར་གནས་
སྤངས་ཀྱི་ལམ་སྟོན་ཐོག་ གཞུང་གི་འགན་དབང་ དྲངས་གསལ་མེད་མི་ཚུ་གི་ མཐུན་བསྐྱིགས་ཡར་རྒྱས་གཏང་མ་ཨིན། འདི་དང་གཅིག་
ཁར་ གལ་ཆ་གོས་ཚུ་ཡང་།

- མིང་བྱས་ཀྱི་ཁྱད་པར་དང་ ལག་ལེན་གཞི་བཙུགས་ཀྱི་གདོང་ལེན་ཚུ་ གསལ་ནི་ལག་ཆེ།
- གནས་སྤྱད་དང་ བད་དོན་ལམ་ལུགས་ཚུ་ ལྷ་རྟོག་ཡར་རྒྱས་གཏང་ནི་གལ་ཆེ།
- གཞུང་སྤྱོད་དང་ལག་ལེན་གཞི་བཙུགས་ཀྱི་གདོང་ལེན་ཚུ་གི་ཐབས་ལམ་བསྐྱིག་ནི་ལག་ཆེ།
- གཞུང་མིན་ལས་ཚོགས་ མཉམ་འབྲེལ་ཚུ་ ཅུ་བརྟན་བཟོ་ནི་གལ་ཅན་ཨིན།
- གསལ་བཏོད་ཀྱི་དངུལ་འབྲེལ་དང་སློ་འབྲས་ ཡར་རྒྱས་གཏང་ནི་ ཅུ་ཅན་ཨིན།
- དཔལ་འབྱོར་གནས་ཅུས་ ཐབས་ལམ་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ལག་ཆེ།
- མི་ངོ་དང་གཙུགས་སྡེ་གི་ རྟོགས་བྱུང་གོང་འཕེལ་གཏང་ནི་ གལ་ཆེད་ག་ཨིན།
- མི་མང་གོ་རྟོག་དང་ཤེས་ཡོན་ དེ་ལས་ སྐུལ་ཁྱབ་བདེ་སྟོན་ འགོ་འདྲན་འཐབ་ནི་ལག་ཆེ།
- དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་ ཞིབ་འཚོལ་ལུ་ ཚན་རིག་དང་ སྤར་སྟོལ་གི་ཤེས་ཡོན་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་གལ་ཆེ།

མདུན་སྟོན་ལྷ་རྟོག།

ཀླུ་ཡོངས་མཐའ་འཁོར་གནས་སྤངས་ཐབས་བྱས་འདི་ སྤྱི་ལོ་ ༢༠༢༠ ལས་ ༢༠༣༠ གི་ལོ་ངོ་བཅུ་ཕྱག་གི་སྐབས་ མདུན་སྟོན་ལྷ་རྟོག་
འབད་ཚུགས་ཐབས་ལུ་ ལག་ལེན་གཞི་བཙུགས་འཆར་གཞི་གིས་ ལས་རོགས་འབད་དེ་ཡོད། ཐབས་བྱས་དང་ འདི་གི་ལག་ལེན་གཞི་
བཙུགས་ཀྱི་ བསྐྱར་ཞིབ་ཡོངས་རྫོགས་དེ་ ལོ་ལྷ་གི་རིང་ ཐབས་བྱས་ཅན་གི་དམིགས་དོན་ཚུ་གི་ཕྱོགས་སུ་ མདུན་སྟོན་ཡར་རྒྱས་གཏང་
ནིའི་ རེས་པར་དགོ་པའི་ བསྐྱར་བཅོས་ཚུ་དང་ཁ་སྐོང་གི་དོན་ལུ་ འགོ་འདྲན་འཐབ་ནི་ ཨིན།



Partners



UNESCAP, Bangkok



UNDP BHUTAN

We are thankful to the United Nations Economic and Social Commission for Asia and the Pacific who provided technical and financial support for the development of the Strategy and facilitated the coordination with all other UN agencies.



We are also thankful to UNDP-Bhutan for their financial support.

We are most grateful to the National Environment Strategy Task Force and associated members, composed of representatives of various Ministries, civil society organisations, private sector and United Nations Agencies. This includes the United Nation's Resident Coordinator in Bhutan, as well as to the Secretariat of the 10-Year Framework of Programmes on Sustainable Consumption and Production (10YFP) and to Local Government Elected Leaders who contributed in successful development of the strategy.



National Environment Commission
P.O Box: 466, Thimphu : Bhutan
www.nec.gov.bt