

སྤྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ལ་ གྲུ་སྟོན་ལོ་འོ་དབྱུང་རྩོམ་དང་། རྫོང་འཛོལ་བྱི་རྒྱུགས། རི་མོ་འོ་རྒྱ་རྩལ་  
བཅས་ཀྱི་འགན་སྐྱུར་གསལ་བསྐྱབས།

*I would like to express my appreciation to those who  
have supported The Foundation so far, Staff and  
volunteers, as well as donors and sponsors.  
I hope your good work will continue.*



Tenzin Gyatso, 14<sup>th</sup> Dalai Lama of Tibet,  
Patron of Tibet Foundation.  
April 30, 2015.

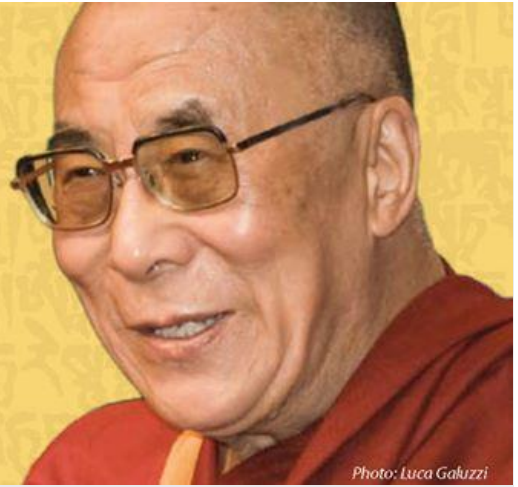


Photo: Luca Gakuzzi

འཛོལ་རིམ་བདུན་པ་དང་བརྒྱུད་པ། དགུ་པ་རྫོང་འཛོལ་བྱི་རྒྱུགས། འཛོལ་རིམ་བཅུ་པ་དང་བཅུ་གཅིག་བཅུ་གཉིས་བཅས་  
གསུམ་ལ་དབྱུང་རྩོམ་འབྲི་རྒྱ་དང་རི་མོ་འོ་རྒྱ་རྩལ་གྱི་འགན་སྐྱུར་བརྒྱུད་རང་ཉིད་དང་རང་གི་འཛོལ་གྲོགས་ཚོར་  
དདུལ་གྱི་ལེགས་སྐྱེས་གྲུ་ལོ་མ་པ་འཕྲོ་རྒྱུ་ལོ་སྐབས་ཡོད།



[www.tibet-foundation.org/competitions2015](http://www.tibet-foundation.org/competitions2015)

**གོ་སྐྱོག་པ། དབྱིན་ཡུལ་བོད་ཀྱི་དགོ་རྩོམ་གསལ་པ། ཡོན་བདག་ཨ་རིའི་ཉི་སེ་དགོ་རྩོམ་གསལ་པ།**

༄། མིང་འོ་འོ་གཞུག་རྒྱུ་ལ་ རྫོང་འཛོལ་གོང་ས་སྐབས་མགོན་ལ་རྒྱལ་བའི་དབང་པོ་ཕྱག་ན་བརྫོང་དགུང་གངས་བརྒྱུད་རྒྱུར་ཕེབས་པའི་  
དགའ་སྟོན་དང་། དབྱིན་ཡུལ་བོད་ཀྱི་དགོ་རྩོམ་གསལ་པ་དབུ་བརྟེས་ནས་ལོ་ངོ་སྟམ་རྩ་འཁོར་བའི་དུས་སྟོན་སྲུང་བརྩེ་དང་འབྲེལ་  
རྒྱ་གར་དང་བལ་ཡུལ་དུ་ཉེན་གཞི་བྱས་པའི་བོད་མིའི་གཞུང་དང་སྐར་གཉེར་སློབ་གྲྭ་ལག་གི་སློབ་མ་ཚོར་འགན་སྐྱུར་འདི་དག་  
གོ་སྐྱོག་ལྷུ་བ་ཡིན།

མགོན་པོ་མཚོག་གི་བཀྲིན་རྗེས་སུ་དན་པའི་སྟོན་པ། རྫོང་འཛོལ་བརྒྱུད་དག་གི་མངས་གཞི་ལྷན་པོ་དང་རིམ་པས་བོད་ཡིག་  
སྦྱོང་སྦྱོང་སྐོས་གསུམ་དང་བོད་ཀྱི་ཐུན་མེན་ཚོས་དང་རིག་གཞུང་སོགས་ལ་དོ་སྣང་ཆེར་སྐྱེད་ཡོང་བ། རི་མོ་འོ་རྒྱ་རྩལ་གྱི་ལམ་ནས་མི་  
རིགས་ཀྱི་ངོ་བོ་དང་ཁུང་ཚོས་མཚོན་ཐུབ་པ། བོད་པས་བོད་སྐད་ཤེས་ལ་བོད་ཡིག་གི་ནང་རྒྱན་ལྡན་མི་ཚོའི་ཚུངས་ཚོར་དང་བོད་ཀྱི་ད་  
མ་འདས་གསུམ་གྱི་ལས་དབང་སྐར་དབྱུང་ཤེས་པ། བཤད་ཤེས་པ། བྱི་ཤེས་པ། ལྷག་དོན་དུ་ལོ་རྒྱུས་རིག་པའི་གོ་རྟོགས་དང་ཤེས་རྩལ་  
གོང་མཐོར་བཏང་སྟེ་དབྱུང་རྩོམ་གྱི་བྱ་བར་གོམས་འདིས་ཚུང་གསུམ་འབྲུང་ཆེད་དུ་འགན་སྐྱུར་འདི་དག་གོ་སྐྱོག་ལྷུ་བ་ཡིན། འགན་  
སྐྱུར་གྱི་ལེགས་སྐྱེས་སློབ་མ་སྐར་དང་འཛོལ་གྲོགས་གཉི་གར་འཕྲོ་རྒྱུ་ཡོད་པ་དེས་སློབ་སྦྱོང་གི་བརྒྱུད་རིམ་ནང་ཚང་མས་གཅིག་པུར་  
གཅིག་གྲོགས་དང་ཕན་ཚུན་སྐྱེས་འདེབས། བསམ་ཚུལ་བརྗེ་རེས། དབྱུང་གཞིའི་རྒྱ་ཆ་དང་རི་མོ་འོ་མཐུན་རྒྱུན་གཡར་རེས། པན་ཚུན་  
རྩོམ་རྫོང་འཛོལ་རྒྱུགས་ལེན་རེས་སོགས་ཀྱི་ཐད་ནས་ཕྱར་གྲུ་མཉམ་འདེགས་ཡོང་བའི་རེ་འདུན་ཡིན། ལས་གཞི་འདིར་འབྲེལ་ཡོད་སློབ་

གྲ་ལག་གི་འཛོལ་སྐྱོད་གི་ངོས་ནས་མཐུན་འགྱུར་རྒྱུ་སྐྱོད་གནང་རོགས་ལྟུ།

### གོ་སྐྱོད་དང་དབྱུང་འདེམ་ཚོགས་ཚུང་ཆེད་འཇུགས།

སློབ་གྲྭ་སོ་སོའི་དགེ་ཆེན་དང་འབྲེལ་ཡོད་སློབ་ཕྲུག་ཚོས་བྱུང་བསྐྱེད་འདི་ཐོན་རྗེས་འགན་ལུས་ལ་ཞུགས་སྐོར་ཡོད་ཆེ་  
འཕམ་དུ་རང་གི་སློབ་སྦྱིལ་མ། རེ་ག་ཏེ་དགེ་ཆེ་སྤྱོད་ལ་སྐྱོན་སྐྱུལ་ཞུས་ཏེ་འགན་ལུས་གོ་སྐྱོད་དང་དབྱུང་འདེམ་  
གནང་མཐུན་གྱི་གོ་སྐྱོད་དང་དབྱུང་འདེམ་ཚོགས་ཚུང་ཞིག་འཕམ་དུ་འཇུགས་རྒྱུ་འདོད་སྐྱུལ་ཞུ་དགོས།

### སློབ་གྲྭའི་གོ་སྐྱོད་དང་དབྱུང་འདེམ་ཚོགས་ཚུང་གི་ཚོགས་མི།

སློབ་སྦྱིལ་མ། དགེ་ཆེ། རེ་ག་ཏེ་སྤྱོད་ཞིག་ཚོགས་གཙོ་དང་། དུང་ཆེ་མང་མོས་བདམས་བསྐོས། སློབ་གྲྭའི་བོད་ཡིག་གི་  
དགེ་ཆེན་རྣམས་ལ། སློབ་གྲྭའི་རི་མོའི་དགེ་ཆེན། ས་གནས་ཀྱི་གཞུང་འབྲེལ་མ་ཡིན་པའི་ཚོགས་འཕུས་གཉིས་དང་། དགོས་  
གལ་བྱུང་ཆེ་བོད་དགེ་ཆེན་ཡང་བསྐོས་འཕུས།

### འགན་ལུས་ནང་ཞུགས་རྒྱུ་འཕྲོད་བྱེད་ཚེས་དང་འགོངས་ཤོག།

གོ་སྐྱོད་དང་དབྱུང་འདེམ་ཚོགས་ཚུང་གི་ཚོགས་གཙོའི་མཚན་ཐོག་ནས་འདི་ལོའི་ཕྱི་ཟླ་ 7 ཚེས་ 15 ལོང་རོལ་དུ་གོ་སྐྱོད་  
དང་དབྱུང་འདེམ་ཚོགས་ཚུང་གི་ཚོགས་མིའི་མིང་ཐོ་བསྐྱར་སྟེ་ཕྱི་བར་གསུམ་དུ་ལས་གཞི་འདིར་དགོས་ངེས་ཀྱི་མཐུན་  
ཀྱིན་སྐྱོར་བ་སོགས་ཀྱི་རྒྱབ་གཉེར་གནང་རྒྱུ་མོས་མཐུན་གནང་དགོས།

### དབྱུང་ཚོམ་གྱི་བརྗོད་གཞི། །འཛོལ་རིམ་བཅུ་པ་དང་། བཅུ་གཅིག་ བཅུ་གཉིས།

སྐྱུལ་ལ། “ལར་སྐྱེས་པའི་མིས་རང་གི་སྤྱི་རྒྱུད་མ་ཤེས་ན། བཀའ་ཁྲིལ་གི་སྤྱི་ལྟ་འདྲ།  
མི་རང་གི་ཚོ་འབྲང་མ་ཤེས་ན། གཡུ་འབྲུག་ཐོལ་མ་དང་འདྲ།” རྒྱུ་ལྟེ་ལོ་ཉི་བཅུ་ཅུ་ལས།

### བོད་རང་བཙན་བསྐྱར་གསོ་དང་ཆེས་མཐོའི་རང་སྤྱོད་གི་གནས་བབ་སྐོར་གྱི་ཚོད་པ།

བོད་ཀྱི་འདས་པའི་ལོ་རྒྱུས་དང་ད་ལྟོའི་གནས་སྟངས་གཞིར་བཞག་པ་དང་། ད་མ་འདས་གསུམ་གྱི་རྒྱལ་སྤྱིའི་འབྲེལ་  
ལམ་གྱི་འགོས་དང་འབྲེལ་སྦྱོགས་ལ་བསམ་གཞིགས་ཀྱིས་རང་བཙན་གཙོ་བོ་མ་དང་རང་སྤྱོད་གི་གནས་བབ་ལ་དོན་  
གཉེར་བྱེད་མཐུན་གཉིས་ཀྱི་ལྷ་གྲུབ་སོ་སོར་དངོས་བྱུང་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དབང་རྟགས་དང་རེགས་པའི་ལམ་ནས་ལྷ་གྲུབ་  
གང་ཞིག་ལུས་ལྡན་གྱི་སྤྱི་བྱུས་ཡིན་པའི་རྒྱབ་བྱེད་དང་། ཅིག་ཤོས་ཀྱི་ལངས་སྦྱོགས་དེ་ལུས་ལྡན་མིན་པའི་རྒྱབ་བྱེད་  
དུ་དགག་བཞག་སྤོང་གསུམ་གྱི་དབྱུང་ཚོམ་ཞིག་ཤིས།

### ཡང་ན།

“སངས་རྒྱས་པའི་ཚོས་ནས་བཤད་པ་ཡིན་ན་གང་ལྟར་ལས་འབྲས་སྐྱད་ཆ་རེད་ལ། དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་ལ་ཆ་  
བཞག་ན་འདྲ་ང་ཚོའི་མི་རབས་གོང་མ་ཚོས་འཕུས་ཤོར་ཏེ་ཅང་བཏང་འདུག། འཕུས་ཤོར་གྱིན་པའི་འབྲས་བུ་རབ་  
པ་ དེ་སྤྱིན་ཡོང་སྐབས། མ་ཚང་མེད་རྒྱ་དེ་ལ་འོ།། །འབྲས་བུ་གང་གིས་སྤྱོད་མི་ལུས། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། རྒྱ་མ་  
ཚང་བ་མེད་པ་གྲུབ་ཚར་རྗེས་འབྲས་བུ་འདོད་དང་མི་འདོད་སྐྱད་ཆ་ཤོད་ས་གང་ཡང་མེད། འབྲས་བུ་སྤྱིར་དགོས་  
པ་རེད། རྒྱ་སྤོན་འགོག་བྱ་རྒྱ་དེ་རེད།” །ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ཟླ་ ༥ ཚེས་ ༢༧ ཉིན་རྗེས་བོད་ཁྱིམ་དུ་ན་གཞོན་སློབ་ཕྲུག་ཚོར་

ནང་ཚོས་

ངོ་སློང་དབུ་འཇུག་སྐབས་བཀའ་སློབ་སྦྱུང་བ།

བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ལ་ཕྱི་མིག་བརྟམས་ཏེ་སྤྱི་ཚོགས་དང་རིག་གཞུང་། ཚོས་ལུགས་དང་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ཁོར་ལུག་སོགས་ལ་དབུང་  
ཞིབ་ཀྱིས་ང་ཚོའི་མི་རབས་གོང་མ་ཚོས་འཇུག་ཤོར་གནད་འགག་ཅན་བཏང་བའམ་ཤོར་བའི་རྒྱ་རྒྱུན་གསལ་བཀོལ་དང་  
འབྲེལ་མ་འོངས་པར་བོད་ཀྱི་ལས་དབང་ཐབས་སྤྱད་ཏེ་མི་འགོ་བའི་སློན་འགོག་གི་ཐབས་ལམ་ཐད་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་སྤྲིས།

**ཚོས་ལུགས། ལུགས་ཚོམ། ཚོགས་གཙངས། བོད་ཡིག་གི་ཚོགས་འབྲུ་སྤྱི་ཚོང་ལྟ་དང་བཞི་སྟོང་བར།**

1. དབུང་ཚོམ་དང་འབྲེལ་རྒྱ་ཕྱི་ཟླ་ 6 པའི་ནང་གསལ་བསྐྱེད་ཀྱི་ཉེན་ནས་བཟུང་འགོ་བཙུགས་ཏེ་ཕྱི་ཟླ་ 8 པའི་ཚེས་ 31 གི་  
གོང་དུ་ལེགས་གྲུབ་ཟིན་ཏེ་གོ་སྐྱོད་དང་དབུང་འདེམ་ཚོགས་ཚུང་ལ་ལུས་ཟིན་དགོས།
2. བདམས་ཐོན་བྱུང་བའི་ལུས་བྱུང་དབུང་ཚོམ་ 5 ཚེས་འཁོར་ནང་སློན་ལམ་ཡིག་གཟུགས་སམ་ཏེ་མ་ལ་ཡ་ཡིག་གཟུགས་སུ་  
ཚད་ 20 ཅན་དུ་གཏགས་ཏེ་ word དང་ PDF ཡི་གཟུགས་སུ་ཕྱི་ཟླ་ 9 ཚེས་ 30 གོང་དུ་སློབ་འཕྲིན་བརྒྱུད་བསྐྱར་དགོས།  
འགན་ཁུགས་ཀྱི་དབུང་ཚོམ་འཇུག་ཡིག་སོགས་ལག་བྲིས་ཡིན་ཚེག

**གོ་སྐྱོད་དང་དབུང་འདེམ་ཚོགས་ཚུང་གི་གནང་སློ།**

- 1 ཚོགས་གཙོའི་མཚན་ཐོག་ནས་འགན་སྲུང་ནང་ཁུགས་རྒྱུ་ཕྱི་ཟླ་ 7 ཚེས་ 30 ཡི་གོང་རོལ་དུ་ཐོ་འགོད་གནང་རྒྱ།
2. ཚོགས་གཙོས་སློབ་གྲུའི་ནང་འགན་སྲུང་ཁག་གོ་སྐྱོད་གནང་རྒྱུར་གཙོ་འགན་བཞེས་རྒྱ།
3. ཚོགས་ཚུང་གི་དུང་ཚེས་ཕྱི་ནང་གི་འབྲེལ་ཡོད་མི་སྣ་དང་འཛིན་གྲ་སོ་སོའི་དགོ་སློབ་དང་འབྲེལ་མཐུད་གནང་རྒྱ།
4. ཚོགས་ཚུང་ནས་འགན་སྲུང་ཁག་སོ་སོའི་འགན་སྲུང་གི་སྐྱོད་གཞི་དང་། དུས་ཚོས་རེའུ་མིག་གཞིར་བཟུང་ལས་འཆར་  
དང་ལས་འགན་སོགས་གཏན་འབེབས་ཀྱིས་ལས་གཞི་མཇུག་སྟེང་གནང་རྒྱ།
5. འགན་སྲུང་ཁག་དང་འབྲེལ་བའི་བྱེད་སྟོར་ལྟ་བུ་བར་གསུམ་གྱི་ལས་གཞི་གཏན་འབེབས་དུས་ཚོགས་ལྟར་སྐྱབས་འཛིན་  
ནན་པོ་གནང་རྒྱ།
- 6.. རྒྱ་འཛིན་གྱི་རྒྱལ་སྐབས་ཚོགས་ཚུང་གི་ཚོགས་མི་དང་འབྲེལ་ཡོད་བོད་དགོ་ཚད་བསྐོས་ཀྱིས་སློབ་མ་ཚོས་ཕན་ཚུན་  
རོགས་རེས་དང་བཟུ་བུ་སོགས་མི་བྱེད་ཚད་གཟུགས་རྟོགས་ནན་པོ་གནང་རྒྱ།
7. རྒྱ་འཛིན་གྱི་རྒྱལ་སྐབས་ནང་འཛིན་རིམ་བདུན་པ་དང་། བརྒྱུད་པ། དགུ་པ་བཅས་ཀྱི་སྡེ་ཚན་གསུམ་གའི་ཁོངས་ནས་མིང་ཚོག་  
ཆད་པའམ་ཡིག་རྟོར་མང་ཉུང་གི་ཆ་ནས་ཚད་གཞི་ལོན་མཁན་གྱི་འཛིན་གྲ་སོ་སོའི་མིང་དང་། དག་རྟོར་གྱི་གཙངས། བརྒྱ་ཆ་  
ཐོབ་བབ་གཞིར་བཟུང་གི་མིང་ཐོ་རེའུ་མིག་སློབ་འཕྲིན་བརྒྱུད་བསྐྱར་རྒྱ།
8. དུལ་གྱི་ལེགས་སྐྱེས་འཐོབ་ཚེད་བུམ་པ་དཀྱུག་རྒྱུའི་འཛིན་རིམ་བརྒྱུད་པ། བརྒྱ་གཅིག་གཅིག་གཞིས་བཅས་ཀྱི་སྡེ་ཚན་སོ་སོའི་  
སློབ་མར་དབུང་ཚོམ་གྱི་འགན་སྲུང་ལ་བརྒྱ་ཆ་ཇི་ཐོབ་གསལ་འཁོད་ཀྱི་རེའུ་མིག་སློབ་འཕྲིན་བརྒྱུད་བསྐྱར་རྒྱ་དང་།

# སློབ་འཛིན་གྱི་རྒྱུགས། རྒྱུགས་ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་། བརྒྱུད་པ། དབྱུང་པ།

## སློབ་འཛིན་ཙུའུ་བ་སློབ་གཞི།

1. ལུས་ལྡན་པའི་སློབ་པོ་ལྷན་སྐྱེས་པའི་སློབ་པོ་དང་དུས་རྒྱུས་ཀྱི་འཇུག་པའི་སློབ་པོ་དཀའ་གནད་གསལ་བའི་མེ་ལོང་།  
བོད་ཀྱི་དགེ་ཅུ་ཚོགས་པའི་དྲ་རྒྱ་ལས་གཞུང་འདི་གཉིས་ཀྱི་ཙུའུ་བ་ལེན་གྱིས་དཔེ་བུ་སློབ་མ་ཚོར་འགྲེམ་རྒྱ།
2. ཕྱི་ཟླ་ 10 ཚེས་ 2 ཉིན་སློབ་ལྷན་པོ་སོས་ལུས་དུས་གཏན་འབེབས་གནང་དོན་ལྟར་དུས་ལུན་ཚུ་ཚོད་ 3 གྱི་ནང་ཚུན་ལ་  
ཙུའུ་བ་གཉིས་ཀྱི་བྱི་རྒྱུགས་ལེན་ཚར་བ་དགོས་རྒྱ།

## རང་གི་འཛིན་གྱི་བྱུགས་པ་དཀྱུག་རྒྱུ་ལོངས་སྤྱོད་པའི་ཚད་གཞི།

1. འཛིན་གྱི་བྱུགས་པ་སོ་སོའི་སློབ་མ་ཡོད་ཚད་ཀྱིས་སློབ་འཛིན་གྱི་ཙུའུ་བ་གཉིས་ཀ་ཚད་ལྷན་མེད་པར་འབྲི་བྱས་ཡོད་པས་མ་ཚད་  
འཛིན་གྱི་སོ་སོའི་སློབ་མ་གཅིག་གིས་ཀྱང་ཚོགས་མེད་ཚད་པའམ་མིང་ཚོགས་གི་དག་ཆ་ལོར་འཇུག་ 21 ལྷན་བཅོས་ཡོད་རིགས་  
འགན་ལུས་ནས་རང་བཞིན་གྱིས་འབྱུང་བ་དང་། དེ་མིན་སྤྱི་ལུགས་ཀྱི་མིང་ཚོགས་གི་དག་ཆ་ལོར་འཇུག་ 20 ལས་མང་བ་བཅོས་  
མེད་ན་འཛིན་གྱི་བྱུགས་པ་དེ་བུ་ལ་དཀྱུག་རྒྱུ་ལོངས་སྤྱོད་པ་ཡིན།
2. ཚད་གཞི་ལོན་མཁན་གྱི་འཛིན་གྱི་སོ་སོའི་སློབ་མ་ཚོར་གི་མིང་ཐོ་དང་། སློབ་གྲུའི་ཨང་གྲངས། དག་ཆ་ལོར་གྲངས། བརྒྱ་ཆ་  
ཇི་ཐོབ་བཅས་ཁ་གསལ་ཕྱི་ཟླ་ 10 ཚེས་ 30 ཡི་ལོང་དུ་སློབ་འཛིན་བརྒྱུད་ Word དང་ PDF འདྲ་བུས་གཏོང་དགོས།
3. སློབ་འཛིན་གྱིས་ཤོག་རྣམས་འདི་ལོའི་ཕྱི་ཟླ་ 12 ཚེས་ 10 བར་ཉར་ཚགས་བྱེད་དགོས་ཏེ། དགོས་གསལ་བྱུང་ཚེ་བུ་ལ་དཀྱུགས་  
ཏེ་བདམས་ཐོན་བྱུང་བའི་འཛིན་གྱི་དུག་པའི་སློབ་མ་ཚོའི་བྱིས་ཤོག་རྣམས་ས་གནས་རང་ནས་བོད་ཀྱི་དགེ་ཅུ་ཚོགས་པའི་  
འཇུག་མི་ཞིག་ཐོས་གྱིས་མངགས་ཏེ་བྱིས་རྒྱུགས་ལ་དཔྱད་ཞིབ་བྱེད་དགོས་པ་ཡོང་གི།
4. ཕྱི་ཟླ་ 11 ཚེས་ 20 ཉིན་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་ཚད་དུ་བུ་ལ་དཀྱུགས་ཏེ་འཛིན་གྱི་བུ་ལ་པའི་ཕྱི་ཚུན་ 2 དང་། བརྒྱུད་པའི་ཕྱི་ཚུན་  
2 དགྲ་པའི་ཕྱི་ཚུན་ 2 བཅས་འཇུག་འཛིན་གྱི་ 6 ཡི་མིང་གདམ་རྒྱ་དང་། བདམས་ཐོན་བྱུང་བའི་འཛིན་གྱི་ 6 གི་ལོངས་ནས་  
འཛིན་གྱི་སོ་སོ་ནས་སློབ་མ་རེ་རེའི་མིང་ཐོ་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་དུས་ཚོད་གཏན་འབེབས་ཀྱིས་སློབ་ལྷན་པོ་སོས་ལུས་ཀྱི་ཚད་ནང་  
ཁ་པར་བརྒྱུད་དག་རྒྱུགས་ལེན་རྒྱ་དང་། དག་རྒྱུགས་སློབ་སྦྱོར་ཚོགས་དོན་ལ་ཚད་ལྷན་མེད་ས་ 6 ལྷན་ཤོར་མི་ཚོགས།
5. སློབ་མ་དུག་པོ་ནས་སྤྱི་ལུགས་ཀྱི་ཙུའུ་བ་ཚོགས་ཀྱི་ཚད་ལྷན་མེད་ས་ 6 ལས་མང་བ་ཤོར་སྟེ་དག་རྒྱུགས་ཇི་བཞིན་མ་འཕྲོད་ན་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་  
ཐོབ་ཆ་ནས་ཕྱི་ཟླ་གཞོན་རྒྱ།
6. དག་རྒྱུགས་འཕྲོད་ནས་ལྷན་སྐྱེས་ཐོབ་མཁན་གྱི་འཛིན་གྱི་སོ་སོས་སློབ་གྲུའི་ཡིག་ཚང་བརྒྱུད་ཕྱི་ཟླ་ 12 ཚེས་ 10 ལོང་དུ་  
དུས་འཕྲོད་ཐབས་བྱ་རྒྱ།
5. ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་དུས་ལ་བཟང་ལ་ཐོབ་པ་དེ་འཛིན་གྱི་བྱུགས་པ་དེའི་སློབ་མ་ཡོངས་ཀྱིས་ཐུན་མོང་དུ་སློབ་ཀྱི།

# རི་མོའི་རྒྱ་རྩལ། འཛིན་རིམ་བཅུ་པ་དང་། བཅུ་གཅིག་ བཅུ་གཉིས་།

## འགན་སྲུང་གི་བཅོམ་གཞི་དུག་ལས་གང་རུང་གཅིག་གདམ་དགོས།

༡། བོད་ཚོལ་ཁ་གསུམ་གྱི་རྒྱ་གོས་མཚོར་པོ།      ༢། བོད། རི་མཚོ། ས་གཙང་། ཞི་བའི་བསྟེན་གནས།

༣། བོད་ཀྱི་ལས་དབང་དང་དར་རྒྱུ་མཚོན་རིས།      ༤། བོད་ཀྱི་དགོན་སྡེའི་ཕྱི་ནང་གི་ཁོར་ལུག་

༥། དེད་ཀྱི་སློབ་གྲུའི་རྣམ་པའམ་ཁོར་ལུག་      ༦། རིག་གཞུང་གི་ཕྱུག་པའི་བོད་ཀྱི་དུས་ཚེན།

**ཚོན།**    རྒྱ་ཚོན་དང་སྐུམ་ཚོན་གང་རུང་ཞིག    **རྒྱ་ཆ།**    ཤོག་གུ་དཀར་པོ་དང་སྐབ་མཐུག་རན་པོ་ཡིན་དགོས།

**ཆེ་ཚུང་།**    A 2 paper size:    L 59.4 X W 42 cm    or    23.4 X 16.5 inches

### རི་མོའི་འགྲེལ་བཤད།

རང་གིས་བརྒྱུ་ལས་པའི་རི་མོའི་མཚོན་དོན་གང་ཡིན་སོགས་ཀྱི་འགྲེལ་བཤད་མདོར་བསྐྱུས་ཤིག་ཤོག་ལྟེ། A4 ལ་བྲིས་རི་མོའི་རྒྱ་དུ་སྲུང་དགོས། དེའི་སྟེང་རང་མིང་དང་། སྐྱེས་ཚེས། མིང་གཞུང་ཨང་གྲངས། འཛིན་གྱི་སློབ་གྲུའི་མིང་བཅས་གསལ་འཁོད་ཡོད་དགོས།

### རི་མོའི་བདག་དབང་།

རི་མོ་བཏང་འབྱོར་བྱུང་པ་རྣམས་འགྲེལ་སྟོན་གོ་སྟོན་ཞུས་ཏེ་ཚོང་སྲུང་བྱས་པའི་རིན་བབ་བོད་ཀྱི་དགོ་རྒྱ་ཚོགས་པའི་བོད་ཕྱུག་ཚོའི་ཤེས་ཡོན་ལ་སྤོང་པའི་རོགས་དུལ་ཐོག་ཁ་གསུམ་བྱ་རྒྱུ་དང་། རི་མོ་མ་བྲིན་པ་རྣམས་ཚོགས་པས་ཅི་དགར་བཀོལ་སྤོང་བྱེད་ཚོག་པའི་བདག་དབང་ཡོད།

### རི་མོ་སྐྱབ་ཐོག་བསྐྱར་ཚེས།

རི་མོ་འབྲི་རྒྱ་ཕྱི་ཟླ་ 6 པའི་ནང་གསལ་བསྐྱབས་བྱས་ཉིན་ནས་བཟུང་འགོ་བརྒྱུ་ལས་ཏེ་ཕྱི་ཟླ་ 8 པའི་ཚེས་ 31 གི་གོང་དུ་ལེགས་གྲུབ་བྲིན་ཏེ་གོ་སྟོན་དང་དབྱེད་འདེམ་ཚོགས་ཚུང་ལ་ཕུལ་བྲིན་དགོས། ཚོགས་ཚུང་གིས་རི་མོ་ཅེ་གྲུ་ལྔ་བདམ་སྐྱབ་གིས་འདི་ལོའི་ཕྱི་ཟླ་ 9 ཚེས་ 30 ཡི་ལྔ་ལོ་དུ་འདིར་བཏང་འབྱོར་བྲིན་པ་དགོས།

### དབྱེད་ཚོམ་དང་། རྒྱ་འཛིན་བྲི་རྒྱུགས། རི་མོའི་རྒྱ་རྩལ་གྱི་འགན་སྲུང་ནང་འཐོབ་རྒྱུའི་དུལ་གྱི་བྱ་དགའ།

1.

འགན་སྲུང་ཁྲོད་ཨང་དང་གཉིས་ཀྱི་དབྱེ་བ་མེད་པར་ཕུལ་བྱུང་དབྱེད་ཚོམ་གསུམ་དང་ཕུལ་བྱུང་རི་མོ་གསུམ་བཅས་དུག་ལ་ཉིན་སྟོར་**20,000** རེ། དབྱེད་ཚོམ་དང་རི་མོའི་རྒྱ་རྩལ་གྱི་བྱ་དགའ་ཉིན་སྟོར་ཁྲི་གཉིས་ནས་ཁྲི་གཅིག་སྟོབ་མ་རང་ཉིད་ལ་དབང་བ་དང་ཁྲི་གཅིག་རང་གི་འཛིན་གོགས་ཚོ་དང་མཉམ་སྦྱོང་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན། འཛིན་གོགས་ཞེས་པ་དེ་དཔེར་ན།

རང་ཉིད་ཀྱི་འཛིན་གྲུབ་བརྩམས་པ་ལ་མཉམས་ཏེ་བྲུག་པ་དེ་ལ་གོ་བ་ལས་འཛིན་གྲུབ་བརྩམས་པ་ལ་མཉམས་ཏེ་མཉམས་པ་ལོ་བ་མིན།

སློབ་འཛིན་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཚད་གཞི་ལོན་མཁན་གྱི་འཛིན་རིམ་སོ་སོའི་མིང་བྲུག་པའི་ནང་དཀྱིལ་ཉེ་འཛིན་གྲུབ་བརྩམས་པ་ནས་གཉིས།  
བརྒྱུད་པ་ནས་གཉིས། དགུ་བ་ནས་གཉིས་བཅས་ལྷོན་འཛིན་གྲུབ་བརྩམས་པ་སྟེ་ཚུལ་ 6 བདམས་ཐོན་བྱུང་བ་ཚོར་ལེགས་སྐྱོས་སྲུ་འཛིན་  
གྲུབ་སློབ་མ་ 20 ལས་མང་བ་ཡོད་ན་ཉིན་སྟོར་ 20,000 རེ་དང་། སློབ་མ་ 19 ལས་ཉུང་བ་ཡོད་ན་ཉིན་སྟོར་15,000 རེ་བཅས་  
འཐོབ་ཀྱི། འོན་ཀྱང་འཛིན་གྲུབ་སློབ་མ་གཅིག་ཐོབ་ཀྱིས་བདམས་ཐོན་བྱུང་བ་དེས་ SKYPE བརྒྱུད་དག་རྒྱལ་ཁབ་ཅི་བཞིན་མ་འཕྲོད་  
ན་ལེགས་སྐྱོས་ཀྱི་དུལ་ཕྱེད་ཀ་གཅོག་རྒྱ།

ལེགས་སྐྱོས་གང་ཐོབ་པ་དེ་འཛིན་གྲུབ་བརྩམས་པ་དེའི་སློབ་མ་ཚོས་ཐུན་མོང་དུ་སྦྱོད་རྒྱ།

### གོ་སྐྱོད་དང་དབྱུང་འདེམ་ཚོགས་ཚུང་ 5 ལ་དུལ་གྱི་ལེགས་སྐྱོས་འཐོབ་རྒྱལ་ཡོད།

སློབ་གྲྭ་སོ་སོའི་ནང་དབྱུང་ཚོམ་དང་། སློབ་འཛིན་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་ དེ་བཞིན་རི་མོའི་འགུལ་སྤར་བཅས་གོ་སྐྱོད་དང་དབྱུང་འདེམ་གནང་  
མཁན་གྱི་ཚོགས་ཚུང་ལག་ཚང་མའི་མིང་ཕྱི་ཟླ་ 11 ཚེས་ 20 ཉིན་བྲུག་པའི་ནང་དཀྱིལ་ཉེ་བདམས་ཐོན་བྱུང་བའི་ཚོགས་ཚུང་  
5 ལ་ཐུགས་རྗེ་ལེགས་འབྲུལ་མཚོན་ཆེད་དུ་ཉིན་སྟོར་ 20,000 རེ་འཐོབ་རྒྱལ་ཡོད།

### ཚོམ་དང་རི་མོ་སློབ་མ་རང་གི་ཡིན་དགོས་པ།

དབྱུང་ཚོམ་དང་རི་མོ་འབྲི་རྒྱུར་དགོ་ལས་ལ་བཅར་འདྲི་དང་། སློབ་མ་ནང་ཁུལ་བཟོ་སྐྱོད་དང་གོ་བསྐྱེད། དབྱུང་གཞིའི་རྒྱ་ཆ་དང་།  
རི་མོའི་ཆ་རྒྱུན་སོགས་གཡར་རེས་བྱེད་ཚོག་ཀྱང་། འཐུང་མའི་དབྱུང་ཚོམ་དང་རི་མོ་དངོས་གཞིར་སྲུས་ཀྱང་དངོས་ཤུགས་བརྒྱུད་  
གསུམ་ནས་རོགས་མགོན་བྱེད་མི་ཚོག་

སློབ་གྲྭ་སོ་སོའི་གོ་སྐྱོད་དབྱུང་འདེམ་ཚོགས་ཚུང་གིས་དབྱུང་ཚོམ་དང་རི་མོ་འབྲི་རྒྱུ་བཅས་ཀྱི་གོ་སྐྱོད་ ལྷངས་འཛིན། དབྱུང་འདེམ།  
ཡིག་འབྲེལ་བྱ་རྒྱུའི་འགན་འཁུར་འཁྲིའི་འཐུས་ཚང་བཞེས་དགོས་པ། ཚོགས་ཚུང་གི་ཚོགས་གཙོས་དབྱུང་འདེམས་བྲུས་པའི་དབྱུང་ཚོམ་ཅེ་  
སྟེ་ 5 དང་། རི་མོ་ཅེ་སྟེ་ 5 བདམས་པ་དེ་དག་སློབ་མ་རང་གི་བརྩམས་ཚོས་དངོས་ཡིན་པའི་མཚན་ཉུགས་དང་དམ་ཕྱག་སྤྱར་  
མའི་མཚན་སྤྱོད་ཡིག་ཚུང་ཞིག་སློབ་མ་འཕྲོད་བརྒྱུད་ Word དང་ PDF འདྲ་བཤུས་བསྐྱར་དགོས།

### འགུལ་སྤར་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་ལའི་གསལ་བསྐྱེད་པ།

དབྱུང་ཚོམ་དང་། སློབ་འཛིན་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་ རི་མོའི་རྒྱ་རྒྱུ་གྱི་འགུལ་སྤར་ནང་མཐའ་མའི་རྒྱལ་ཁབ་ཐོབ་མཁན་གྱི་མིང་གསལ་བསྐྱེད་པ་དང་  
གསོལ་རས་འདྲི་ལོ་སྟེ་ 11 པའི་ཚེས་ 20 ཉིན་བོད་ཀྱི་དགོ་ཅ་ཚོགས་པ་རྒྱལ་ཁབ་ལོ་སྟེ་ལུ་ལུ་འཁོར་བའི་དུས་དྲན་གྱི་མཛད་སྟོན་  
སྐབས་དང་བསྐྱེད་ནས་སློབ་གྲྭ་སོ་སོ་དང་འབྲེལ་ཡོད་གསར་འགྱུར་བརྒྱུད་ལམ་ལག་ཏུ་ཁྱེད་བསྐྱེད་བྲུས་ནས་ཕྱི་ཟླ་ 12 ཚེས་ 10 ཉིན་  
འབྲེལ་ཡོད་སློབ་གྲྭ་སོ་སོས་གསོལ་རས་འཕྲོད་ཐབས་བྱ་རྒྱ།

## དབུད་ཚུམ་དབུད་འདེམ་ཚོགས་ཚུང་གི་ཚོགས་མི།

1. རྗེ་ལུང་རིན་པོ་ཆེ་སྐུ་འཕེང་བཅུ་གཅིག་པ་མཚོག་ རྗེ་ལུང་ཚོས་སྐོར་གླིང་།
2. འབྲུམ་རམས་པ་མདའ་ཚན་སླ་མ་སྐྱབས། ཨོ་གཤི་ཕོ་རྟ་སློབ་གྲྭ་ཚེན་མོ།
3. འབྲུམ་རམས་པ་ཚེ་རིང་སྟོབས་རྒྱལ། སྤར་མེ་ཉ་སྤམ་སློབ་གྲྭ་ཚེན་མོ།
4. སྤང་ཀ་ཚང་ཚེ་རིང་དོན་གྲུབ། ཨོ་གཤི་ཕོ་རྟ་སློབ་གྲྭ་ཚེན་མོ།

## རི་མོ་དབུད་འདེམ་ཚོགས་ཚུང་གི་ཚོགས་མི།

1. Prof. Heather Stoddard. l’Institut National des Langues et Civilisations Orientales, Paris.
2. David Pritzker, Rubin Museum, NYC, Wolfson, College, University of Oxford
3. Prof. Clare Harris, Magdalen College, University of Oxford
4. སུན་ཚོགས་དབང་རྒྱལ། བོད་ཀྱི་དགེ་ཅུ་ཚོགས་པ་དབུ་བརྟེས་མཁན་དང་འགན་འཛིན་ཚོགས་གཙོ།
5. སྤང་ཀ་ཚང་ཚེ་རིང་དོན་གྲུབ། ཨོ་གཤི་ཕོ་རྟ་སློབ་གྲྭ་ཚེན་མོ། བོད་ཀྱི་དགེ་ཅུ་ཚོགས་པའི་འགན་འཛིན།

## འགན་སྐྱོར་སྐུ་མཐུད་སྐབ་པའི་རེ་བ་དང་འཁར་གཞི།

འདི་ལོའི་འགན་སྐྱོར་སྐུ་མཐུད་སྐབ་པའི་འཛིན་སྐྱོང་དང་སློབ་མ་ཚོའི་རྒྱབ་སྐྱོར། གདེངས་འཛིན་ཡག་པོ་འཕྲོ་བ་ན་ཕྱི་ལོར་  
 ཀྱང་སྐུ་མཐུད་རྒྱ་ཡིན་པས་ད་ལྟ་ནས་སློབ་མ་ན་རྒྱང་ཚོས་སྤྱིར་བོད་ཡིག་ལ་དོ་སྣང་ཆེར་བསྐྱེད་དང་སྤྲུལ་པར་དུ་སྐྱུམ་ཅུ་  
 པ་དང་རྟག་འཇུག་གི་སྤོང་བོ་ཚོགས་སུ་བཅད་པ་སྟོན་ཚུད་ནས་སློ་འཛིན་གྲ་སྒྲིག་བྱེད་རྒྱུ། དེ་བཞིན་འཛིན་གྲ་གོང་མའི་  
 སློབ་མ་ཚོས་རང་མི་རིགས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ལ་དབུད་ཞིབ་ཀྱིས་དབུད་ཚུམ་འབྲི་རྒྱར་སྤར་བས་དོ་སྣང་ཆེ་ཚུལ་གནང་རེ་ཡོད།

## ཕུལ་བྱུང་རི་མོ་སྐྱ་སྐྱུག་ཐོག་བསྐྱར་སའི་ཁ་བྱང་།

Tibet Foundation, UK  
 5 Westminster Bridge Road,  
 London SE1 7XW United Kingdom  
 Phone: 0044 020 7930 6001

སྐྱོག་འཕྲིན་དྲ་རྒྱའི་འབྲེལ་གཏུག་ཁ་བྱང་།  
[competitions2015@tibet-foundation.org](mailto:competitions2015@tibet-foundation.org)

# ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དབྱུང་རྩོམ་ལ་གདེང་འཛོགས་བྱེད་པའི་ཚད་གཞི་དོན་ཚན་ཉི་ཤུ།

1. བརྗོད་བྱའི་གོ་དོན་ཇི་བཞིན་དུ་རྟོགས་ཏེ་གཙོ་གནད་གཞིར་བཟུང་གྱིས་ཞིབ་འཇུག་དང་། དབྱེ་ཞིབ། གདེང་འཛོགས་བཅས་བྱས་ཡོད་པ།
2. དོན་དངོས་ཀྱི་བྱུང་བ་གཞིར་བཟུང་རང་གི་ལྟ་ཚུལ་ལམ་བསྐྱབ་བྱ་དོན་འཛོགས་དང་། དེའི་རྒྱུ་བྱེད་བཅས་སྟེ་གཏན་ཚིག་ཐག་གཅོད་ཐབས་བྱས་ཡོད་པ།
3. གཙོ་གནད་ཐད་རང་གི་ལྟ་ཚུལ་མངོན་གསལ་དོད་པོ་དང་དེ་ལ་རྒྱབ་རྟེན་གསལ་བོ་ཡོད་པ།
4. རང་ལུགས་ལ་ལུང་དང་རིགས་པའི་རྒྱབ་རྟེན་ཡང་དག་པ་འཛོགས་བྱས་ཡོད་པ།
5. བ་རོལ་བོའི་ལྟ་རྒྱབ་བམ་ལངས་ཚུགས་འཐད་ལྡན་མ་ཡིན་ན་མི་འཐད་པའི་རྒྱ་མཚན་ཁུངས་དང་རིགས་པ་གཉིས་ཀྱི་སློབ་མཁན་དགག་པ་རྒྱག་བྱས་ཡོད་པ།
6. དགག་རྒྱབ་གང་བྱས་ཀྱང་རྒྱབ་རྟེན་འབྲེལ་ཡོད་ཁུངས་ལུང་འབྲེལ་པ་མ་གཏོགས་རང་དགའ་གཞན་གྱི་དབྱུང་རྩོམ་སོགས་ལེབ་བཤུས་སམ་འབྲེལ་མེད་དུ་སྦྱོང་མེད་པ།
7. དབྱུང་རྩོམ་དུ་དགོས་གཤམ་གཞིར་བཟུང་། གནས་ལུགས་ཇི་བཞིན་བརྗོད་པ། གནད་དོན་གསལ་བཀོལ་བྱེད་པ། ཚོད་གཞི་ཅན་གྱི་གནད་དོན་ཐད་གཞན་ལུགས་དགག་པ་དང་རང་ལུགས་འཛོགས་པའི་ཐབས་ལ་འབད་པ།
8. ལྟ་རྒྱབ་དང་ལངས་ཚུགས་གཉིས་ཀ་དབྱུང་བསྐྱར་བྱས་ཡོད་པ་དང་། རྒྱབ་རྟེན་གྱི་རིགས་པའི་རྒྱབ་རྟེན་དུ་མཐོ་བའི་ཡིག་ཆ་གང་མང་ལ་རྒྱས་མངའ་དང་བསྟེན་གཏུགས་བྱས་ཡོད་པ།
9. རྒྱབ་བྱེད་ཁུངས་རྣམས་བཅོན་བོ་ཡོད་པ།
10. བ་རོལ་བོའི་འདོད་པ་དང་ལྟ་བུ་ལ་བརྗོད་བཞུགས་དང་དབྱུང་ཞིབ་བྱེད་པའི་ཁོད་ནས། ད་གཞོན་བདེན་པ་ལ་བདེན་ལ་དང་མོར་བ་ལ་སྦྱོར་འཇུགས་བྱེད་པ།
11. ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་བྱུང་བ་གང་ཞིག་གི་བརྗོད་རིམ་ཇི་བཞིན་བརྗོད་པ་དང་། གནས་ཚུལ་དེ་དག་ལྟགས་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་གང་ལ་ཐུག་ཡོད་མིན་དབྱུང་ཞིབ་ཀྱིས་འགོལ་བཤད་བརྒྱབ་ཡོད་པ།
12. ལོ་རྒྱུས་རང་བཞིན་གྱི་དོན་རྒྱུན་དང་བྱུང་རིམ་གྱི་སློབ་གསལ་བཀོལ་བྱེད་དུས་གང་དང་སྟེ། མཐུ་ཅིའི་ཕྱིར། འབྲས་བུ་འཕེལ་དེའི་ཡན་གཞོན་སོགས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཡོད་པ།
13. དབྱུང་འབྲས་གཙོ་བོ་དེ་ལྟ་མའི་མཐས་པའི་དབྱུང་དོན་བསྐྱར་སྒྲིམ་བྱས་པ་མ་ཡིན་པ།
14. བརྗོད་བྱ་དང་འབྲེལ་བའི་གནས་དོན་ཐད་སློང་འདོད་པའི་གཏམ་གོ་རིམ་ལྡན་པ། ལྟ་བུ་ནང་འགལ་མེད་པ། དགག་རྒྱབ་ཀྱི་གཏམ་ལ་རྒྱ་མཚན་ཡང་དག་དང་ལུང་དང་རིགས་པའི་རྒྱབ་རྟེན་ངོས་ཅན་ཡོད་པ། ལུང་ཚིག་དངས་པའི་ཡོང་ཁུངས་གསལ་འགོད་ཡོད་པ། མགོ་ལྷོ་བར་གསུམ་ལུ་གུ་རྒྱུད་འབྲེལ་དུ་ཡོད་པ།
15. ལྟ་བུ་དག་གི་རྒྱན་སོགས་མི་དགོས་ཀྱང་བརྗོད་བྱས་ལ་འཁྲུལ་བ་ཉུང་བ།
16. ཡིག་གཟུགས་ཆེ་ཆུང་འཚམ་ལ་སྟོག་བདེ་བ། ཡིག་འབྲེང་གུང་སྟོག་པོ།
17. ཐོག་མའི་འགན་ལུགས་ཀྱི་དབྱུང་རྩོམ་འཁྲུག་ཡིག་གམ་ཚུགས་མ་འཁྲུག་ལག་བྲིས་ཡིན་པ་དང་། བདམས་ཐོན་བྱུང་པའི་ལུས་བྱུང་དབྱུང་རྩོམ་གསུམ་བོ་སྟོན་ལམ་མམ་ཉི་མ་ལ་ཡིའི་ཡིག་གཟུགས་གང་ཅུང་དུ་བྲིས་ཡོད་པ།
18. རང་གི་དབྱུང་རྩོམ་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་དབྱུང་གཞིའི་དཀར་ཆག་གསལ་འགོད་བྱས་ཡོད་པ།
19. དབྱུང་རྩོམ་ཚིག་འབྲུ་ 3500 ལས་མི་ཉུང་བ་དང་ 4000 བརྒྱལ་མེད་པ།
20. དབྱུང་རྩོམ་བརྗོད་བྱའི་གཙོ་གནད་དང་འབྲེལ་ཅིང་ལུང་རིགས་གཉིས་ཀྱི་སློབ་མཁན་རྒྱབ་བྱེད་བཀོད་ཡོད་པ་བཅས་སོ།