

10

ལྷོད་རའི་ཨ་ལཱ་ཞུ་གཏེ་ལམ་ལུགས་ལྟན་ལུང་འབད་ནི་འདི་ཐབས་ལམ།

ཞུ་གཏེ་ལམ་ལུགས་འདི་གིས་ ཨ་ལཱ་ཚུ་གི་རིག་པ་ཉམས་འཁྲོལ་མི་དང་ སྤྱོད་ལམ་ཚུ་ལཱ་ ལུས་ལུན་རིང་མོ་སྤྱོད་པ་གཞོན་སྤོམ་བྱུང་མ་ཡིན། དེ་སྤྱོད་བཏོ་མི་འདི་ཡང་ མི་ཚུ་ ཞུ་གཏེ་ལཱ་ལྟོ་བཏོན་འབད་ཡོད་མི་ལཱ་བརྟེན་ཡིན། དེ་ཚུ་མང་ཤོས་ 1994 ལི་ཏེ་མ་རྒྱུ་ཡོད་པའི་ཕྱི་ཚུ་འདི་ ཚོན་དང་ཐལ་མ་ དེ་ལས་ ས་དང་ཚུ་ནང་མཐོང་མ་ཡིན། ཐབས་ལམ་འཇམ་ཏོང་ཏོ་ལཱ་ལུ་གིས་ ཞུ་གཏེ་བཏོན་བཏང་ནི་དོན་ལུ་ཡན་ཐོགས་འོང། བེ་ཤིས་བརག།



1. ཚོན་ཚུ་སྤྱོད་འབད་ནི།

ལུས་ཚུ་དུ་ཚོན་སྤྱོད་འཁྲོལ་འཁྲོལ་དང་ འགས་འཁྲོལ་ འཁྲོལ་ ཡང་ན་ ཚོན་གྱི་མགས་ཀོ་བཤུབ་མ་བཤུབ་ཚུ་ བརྟེན་དཔུང་འབད།



6. འཕུག་བདའ་རྒྱབ་ནི།

བདུན་མག་རེ་ལཱ་ ཞུ་གཏེ་གི་ཐལ་མ་མར་མཐའ་འབད་ནི་ དོན་ལཱ་ རས་འཕུག་དང་འབྲིབ་སོབ་ ཡང་ན་ ཤོག་ ཀྱའི་ཨ་ཚོ་ལྟོ་ར་ཚུ་ ཚུ་དང་འཕུག་བདའ་རྒྱབ་མི་མཉམ་ གཅིག་ འཐོང་གཞི་དང་སྤོ་སྤྱི་གི་པར་ཤིང་ དེ་ལས་ མོ་ཚུ་ལཱ་འཕུག་དགོ།



2. འཕུང་རྒྱ།

ཞུ་གཏེ་འདི་ཚུ་ནང་ལས་བཏོན་ནི་དོན་ལཱ་ ཨོན་ཨེས་ཨེས་ གིས་རོ་སྤྱོད་འབད་ཡོད་པའི་ ཚུ་འདི་དམ་སྤྱིས་ ཡང་ན་ ཀྱ་ ཡའི་མགོ་ལཱ་བཅོག་ཆས་ཡོད་མི་ ལྷག་པར་དུ་འཁོལ་ཡོད་ པའི་སྐབས་ལག་ལེན་འཐབ་གནང།



7. སྤྱབ་ནི།

ས་སྤོང་ཡོད་མི་ཚུ་སྤྱབ་དགོ་ནི་དང་ ཡར་མཐོ་སྤྱོད་ ཡོད་པའི་ལུས་ར་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ།



3. ཁོད་སི་སི་བཅོ་ནི།

འཕུང་ནི་དང་ལྟོ་འབད་ནི་དོན་ལཱ་ ཚུ་ཁོད་མ་འདི་ལག་ ལེན་འཐབ་དགོ། ཀྱ་ཡའི་ཚུ་ཚོ་ཉམ་མ་པ་ལས་ལག་ལེན་ མ་འཐབ། དམིགས་བསལ་གྱིས་ཨ་ལཱ་ཚུ་དུ་འདི་ཨོམ་ གྱི་དོན་ལཱ་ ལག་ལེན་མ་འཐབ།



8. ཉེན་སྲུང་ཚན་སྲེ་ཅེད་མོ་ཅེ།

ཤིང་སྤྱིང་མ་གྱི་བཅོ་བའི་ཅེད་ཆས་དང་ རིན་གོང་ཚུང་བའི་ ཚུ་ཤོག་གི་རྒྱན་ཆ་ དེ་ལས་ བར་འབྲེན་འབད་ཡོད་པའི་ རྒྱུ་ཚུ་ནང་ཞུ་གཏེ་འོང་གི།



4. འཕུ་བཤུལ་རྒྱབ་ནི།

ཨ་ལཱ་ཚུ་བཞེས་སྤོ་མ་ཟ་བའི་ཉེ་མ་ ལྷག་པར་དུ་ཐལ་མ་ བར་ཅེད་མོ་ཅེ་ཚར་བའི་ཤུལ་ལཱ་ ལག་ལུ་ཚུ་འཕུ་དགོ།



9. བརྟེན་དཔུང་འབད།

ལྷོད་རའི་ཨ་ལཱ་ ཕྱི་མ་ ཚུ་ ས་ཚུ་ག་ར་ ཞུ་གཏེ་གི་དོན་ ལཱ་བརྟེན་དཔུང་འབད་དགོ།



5. ཐེམ་པ་བཅོ་ནི།

འཇུལ་སྤོ་ཡོད་ས་ལཱ་ གནམ་ཁེབས་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ ཡང་ན་ ཕྱི་མ་ནང་ལྷམ་མེད་པ་སྤྱོད་བཞག་གནང།



10. བཞེས་སྤོ་ལེགས་ཤོམ་བཟུལ།

ཨའི་རོན་དང་ ཀེལ་ཤེ་ཡོམ་ དེ་ལས་ མའི་འཁྲིན་སི་ ཡོད་མི་དང་ ལུས་ཉུང་མ་ཡོད་མི་གིས་ ཞུ་གཏེ་སི་མ་བཟུག་ནི་ལཱ་ཡན་ཐོགས།

Get the Lead Out, Pittsburgh

ལགས་ལ་སྤྱོད་ཤེས་ནི་དང་ ཚ་རྒྱུས་འབད་དགོས་ དེ་ལས་ ཐབས་ཤེས་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་དོན་ལཱ། Gettheleadoutpgh.org

ནང་གཟུགས་གནང།