



དགག་སྐབ་ཚོམ་ཡིག་ནི། ཚོམ་པ་པོས་གནད་དོན་གང་  
 ཞིག་ལ་བརྟེན་དུས་དང་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཏེ། རང་ཉིད་ཀྱི་  
 འདོད་ཚུལ་དང་ལངས་ཕྱོགས། རྣམ་འགྲུར། ལྷ་ཚུལ་བཅས་  
 གསལ་བོར་འདོན་པའི་ཚོམ་ཡིག་གི་རིགས་ཤིག་རྟེ། ཚོམ་  
 འབྲིའི་དམིགས་ལུས་མི་འདྲ་བའི་དོན་རྣམས་རང་ལུགས་  
 འཛོག་པའི་དགག་སྐབ་ཚོམ་ཡིག་དང་། གཞན་ལུགས་  
 དགག་པའི་དགག་སྐབ་ཚོམ་ཡིག་གཉིས་ཀྱི་དབྱེ། ཚོམ་ཡིག་  
 དངོས་སུ་འབྲི་དུས་གཙོ་བོར་བསྐྱབ་བྱ་དང་དགག་བྱ་ར་  
 གཞིགས་ཏེ། སྐབ་བྱེད་དང་དགག་བྱེད་གང་ཞིག་བཀོལ་ཏེ་ར་སྤོང་བྱེད་པ་དང་རིགས་འདེད་བྱས་  
 རས་དུས་འཛོག་དང་སྤྱི་ཚོམ་བྱེད་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་ཡང་རང་ལུགས་འཛོག་པའི་དགག་སྐབ་ཚོམ་  
 ཡིག་གིས་དང་ཕྱོགས་རྣམས་དྲི་བ་འདོན་པ་དང་། དང་ཕྱོགས་རྣམས་ཚོམ་པ་བའི་ལྷ་ཚུལ་འཆད་ཅིང་།  
 གཞན་ལུགས་དགག་པའི་དགག་སྐབ་ཚོམ་ཡིག་གིས་ཕྱོགས་རྣམས་ལྷ་ཚུལ་དགག་སྤོང་ལུས་འབྲིན་  
 བྱ་དགོས། དེ་གཉིས་ཀ་གང་ཡིན་ཡང་ཚོམ་པ་བའི་རང་ལུགས་དང་། སྐབ་བྱེད། རྒྱུ་བྱེད་བཅས་ཀྱི་  
 བབ་དང་བསྐྱབ་ལུས་གང་ལ་གང་འཚམ་གྱིས་བྲི་ཚོག་ འདིར་རང་ལུགས་འཛོག་པའི་དགག་སྐབ་  
 ཚོམ་ཡིག་གི་སྐབ་ཐབས་གཙོ་བོ་འགའ་རེ་ལས་ཚམ་བཤད་པ་ལ།

**རང་ལུགས་འཛོག་པའི་དགག་སྐབ་ཚོམ་  
 ཡིག་གི་སྐབ་ཐབས་གཙོ་བོ་འགའ་  
 སྐབ་ཚམ་བཤད་པ།**

གྱི་མ་ཕྱི་བསྐྱར་བ་དང་། འགལ་ཟླར་ལྷུར་པའི་བྱ་དངོས་རིགས་  
 གཉིས་བར་གྱི་ཕན་ཚུན་བསྐྱར་བ་གང་ཡིན་ཡང་། ཕྱོགས་གཉིས་  
 ཀ་བསྐྱར་ཏེ་ཡིན་མེད་དང་། བཟང་ངན་སོགས་ཤན་འབྱེད་  
 གསལ་བོར་བྱས་ཏེ་བསྐྱབ་བྱ་ར་སྤོང་བྱེད་པ་ཞིག་རྟེ། དཔེར་ན།  
 «ཤེས་རབ་དང་རྒྱུ་རྒྱུ་ལས། «སྤང་བ་དང་སྐྱབ་པ་གཉིས་  
 ཀྱིས་མཚོན་པར་བྱ་བའི་དོན་ནི་གང་ཞིག་ཅེ་ན། འདི་ལྟར་ཤེས་  
 རབ་དང་རྒྱུ་རྒྱུ་ལོ། དེ་ལ་ཤེས་རབ་ནི། སྤང་བ་དང་འབྲེ་སྤོང་  
 སྤང་བས་སྤང་བ་སྤོང་བ་དེ་བཞིན་དུ་གཟུགས་ཐམས་

**གཙོ་བོ་ལུང་གི་སྐབ་ཐབས།**

ལུང་གི་སྐབ་ཐབས་ནི། མཁས་པའི་གསུང་དང་ཚན་རིག་གི་དུས་འབྲས། ཀུན་གྱིས་ཤེས་པའི་བཤད་  
 རྒྱུ་ལ་སོགས་པ་སྐབ་བྱེད་དུ་དངས་ཏེ་བསྐྱབ་བྱ་ར་སྤོང་བྱེད་པ་ཞིག་ཡིན། ཐབས་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་རང་  
 ལུགས་བརྒྱུ་ན། བདེན་པའི་རྒྱལ་རི་བཞིན་ཞིང་མི་རྣམས་ཡིད་ཆེས་འབྱུང་བར་ཕན་པ་ཚེན་པོ་འབྱུང་སྟེ།  
 དཔེར་ན། «གངས་སེང་ཡོད་མེད་ཀྱི་དུས་དུས་ལས། «གནས་བརྟན་སྤྱད་དངས་པ་ལས། གངས་ཅན་གྱི་ལྷ་  
 ཚོས་སུ་ཐང་ཤིང་སྐྱེས་ཤིང་། གལ་ཡིག་གི་མིག་པས་རྒྱ་བཅག་པ་.....»ཞེས་དང་། «ལྷ་བའི་བཞི་འབྲེལ་ལས།  
 «རྒྱལ་པོས་སྐྱེ་བྱ་སྤྱང་ལ། སྐྱེ་བྱས་ཀྱང་རྒྱལ་པོ་སྤྱང་བ་ཡིན་ཏེ། དཔེར་ན། སེང་གེས་རྣམས་སྤྱང་ལ། རྣམས་  
 ཀྱིས་སེང་གེས་སྤྱང་བ་བཞིན་ལོ.....»ཞེས་པར། ཚོམ་པ་བའི་གངས་རིའི་སྤོང་བ་སེང་གེས་སྤྱང་བ་སྐབ་དུས།  
 རང་གིས་གནས་ལུགས་མང་བོ་བཅས་ལས་རང་གི་ལྷ་བ་རིགས་པས་མ་བསྐྱབས་པར། སངས་རྒྱལ་གྱི་གསུང་  
 ཚོག་སྐབ་བྱེད་དུ་དངས་ནས་རང་ལུགས་གསལ་བོར་བསྐྱབས་ཡོད་པས། རང་གི་ལྷ་བ་ཚུགས་སུ་བྱ་སོང་  
 བར་མ་ཟད། སྐྱོག་པ་བོར་སྤང་ལས་ལྷ་གཞན་པའི་བདེན་སྤོང་སྤྱད་པར་བྱེད་པ་ལྟ་བུ་ལོ།

**གཉིས་དབུ་ལུང་གི་སྐབ་ཐབས།**

དབུ་ལུང་གི་སྐབ་ཐབས་ནི། དོན་དངོས་སྐབ་བྱེད་དུ་བཀོད་དེ། དབུ་ལུང་གི་སྐབ་ཐབས་བྱེད་ཀྱི་ལུང་གི་སྐབ་  
 པའི་ཐབས་ལ་ཟེར། ཐབས་འདི་བཀོལ་ན། དོན་དངོས་ཀྱི་རྒྱ་ཆ་དེ་དག་ལ་ཡིད་རྟོན་པེར་ཞིང་། ལོ་སྐོན་སྐོ་  
 འགྲུགས་ཀྱི་རྣམས་པ་ཚེན་པོ་ཐོན་སྤོང་བྱེད་པར། «ན་གཞོན་རྣམས་ལ་ལྷ་ཚུལ་རེ་གཉིས་སྤོང་བ་ལས། «མི་  
 རིགས་གཞན་པ་འགའ་ཞིག་གིས་སུམ་ལུ་བ་ནི་ཐོན་མིས་བརྒྱུ་མས་པ་མ་རེད། དེ་དུས་ཀྱི་ཡིག་ཆ་ཉུ་རྟོང་  
 གི་ཡིག་ཆ་དང་མི་མཐུན་པར་འདུག་ཅེས་ཚོན་ལུས་རྒྱ་རྒྱ་གཙོ་བོ་དུ་འབྱུར་ཉེན་ཡོད། ཐ་ན་ཐོན་མི་  
 སམ་སྐོ་ཏེ་ཟེར་བ་ཞིག་མེད། དེ་རྒྱུ་ལོ་རྒྱུས་ན་མེད་དོ་ཟེར་བ་དང་། དེ་ནི་ཚོགས་པ་ཞིག་གི་མིང་རེད། མི་  
 ཞིག་གི་མིང་མ་རེད། སྤོང་བྱེད་ཡིག་ཆ་དག་རྒྱ་བཅོམ་གཏོང་བྱེད་ཐུག་མ་གྲགས་པའི་གཏམ་རེ་ཡིག་ལོང་  
 རེད་ནང་ནས་རྟེན་དོ་ཟེར་བ་དང་། ཕྱི་རྒྱལ་ག་གོ་མོ་ནས་རྟེན་དོ་ཟེར་བ་སོགས་པར་དེད་ན། སྤང་བྱ་སྐྱ་  
 ཡོག་སེད་ལོ་རྒྱུས་ལྷ་སྤྱང་འབྱུར་སྤང་བཤད་དང་གསལ་བཤད་གང་ཡིན་ཡང་། དགག་བྱ་མེད་ལ་དགོས་པ་  
 ཡོད་ན། ལས་ལོས་ལེན། དགོས་པ་དང་ལེ་ཕན་མེད་ན་བསྐྱར་བར་འོས་སྤོང་། མདོར་ན་བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ལ་  
 རྒྱུ་མེད་ཀྱི་རྒྱུས་གཏམ་སྤོང་བ་མི་ལུང་། རང་རིགས་སེང་གེ་འབྲིང་བཀའ་དང་ཐུན་པ་ལུང་ཞིང་། ལྷི་ཚོགས་  
 རང་དུས་ཀྱི་དབུ་ལུང་སྤོང་བའི་ཞེས་པར། ཚོམ་པ་བའི་སུམ་ལུ་བའི་ལུགས་དང་ཉུ་རྟོང་ཡིག་ཆ་གཉིས་མི་  
 མཐུན་པས། སུམ་རྣམས་ཚ་བ་ཐོན་མིས་བརྒྱུ་མས་པ་མ་རེད་ཅེས་པ་ནི། མོན་ལུས་རྒྱ་རྒྱ་གཙོ་བོ་དུ་འབྱུར་ཉེན་ཡོད་དུ་  
 བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ལུང་སྤོང་བྱེད་པ་ལ་གཏུགས་པ་ནི་སྤྱང་བྱ་སྐྱ་ཡོག་སེད་ལོ་རྒྱུས་ལྷ་སྤྱང་། བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ལ་  
 རྒྱུ་མེད་ཀྱི་རྒྱུས་གཏམ་སྤོང་བ་ནི་ལྷི་ཚོགས་རང་དུས་ལྷ་སྤྱང་ཡིན་པར་དབུ་ལུང་སྤོང་བའི་སྤོང་བསྐྱབས་ཡོད་པས།

ཅད་གསལ་བར་བྱེད་པ་ལྟར། ཤེས་རབ་ཀྱིས་ཀྱང་ཚོས་དང་འཛོག་རྟེན་གྱི་སྤོང་བར་བྱ་བ་དང་དོར་བར་བྱ་  
 བའི་རིམ་པ་མ་ལུས་པ་འབྱེད་པར་བྱེད་དོ། .....རྒྱུ་རྒྱུ་ལོ། སྤང་བ་དང་འབྲེ་སྤོང་སྤང་བས་སྤང་བ་ཤད་  
 བ་བཞིན་དུ་གཟུགས་ལ་སྐྱབ་པའི་ཉེས་དམིགས་བསམ་གྱིས་མི་ལྷོ་བ་བསྐྱེད་པ་ལྟར། ཚོས་དང་འཛོག་  
 རྟེན་གྱི་ཕྱོགས་ལ་སྤོང་བྱེད་ཀྱི་རྣམས་པ་མི་སྤོང་མཆོས་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྩ་བ་རྒྱུ་རྒྱུ་ལས་སྤོང་བའི་མིག་  
 སྤོང་བཤམ་ལ་བཟོད་པར་དཀའ་བའི་རྒྱུ་རྒྱུ་ལོ། སྤང་བའི་རྣམས་པར་གཞོན་པའི་དགའི་དུངས་མ་ཞིག་ཡིན་པ་ལ་  
 ཡིན་པར་དོ་ཤེས་ནས་དུས་དང་བཅས་པ་གཞོན་པའི་ཤེས་པར། ཤེས་རབ་དང་རྒྱུ་རྒྱུ་ལོ། ཤེས་རབ་དང་རྒྱུ་རྒྱུ་ལོ།  
 བསྐྱར་ཏེ། ཤེས་རབ་ཀྱིས་སྤང་བས་གཟུགས་ཀྱི་རྣམས་པ་གསལ་བར་བྱེད་པ་དང་། རྒྱུ་རྒྱུ་ལས་སྤང་བའི་མིག་  
 ལ་སྐྱབ་གཞོན་གྱིས་བཀག་པ་ལྟར་བསྐྱར་བྱ་ཅི་ཡང་མི་མཐོང་བར་བྱེད་པ་དང་། ལམ་ལོར་བར་བྱེད་པ་  
 སོགས་ཚུལ་དང་མི་མཐུན་པའི་བྱ་བ་ལ་སྤོང་བར་བྱེད། ཡང་དག་པའི་བྱ་བ་འཛོམས་པར་བྱས་ཏེ། བསོད་  
 རྣམས་མ་ཡིན་པའི་འབྲས་བུ་དཔག་པར་དཀའ་བ་ལ་འགོད་པར་བྱེད་པ་སོགས་བསྐྱབས་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་ལོ།

**བཞི་དབུ་ལུང་གི་སྐབ་ཐབས།**

དབུ་ལུང་གི་སྐབ་ཐབས་ནི། གནད་དོན་ལ་དབུ་ལུང་བྱས་ནས་རིགས་པས་སྐབ་པ་ཞིག་རྟེ། གནས་  
 ལུགས་དང་མཐུན་པའི་དབུ་ལུང་གསལ་བོ་ཞིག་བྱས་ན། ཚོམ་ཡིག་གི་སྐབ་བྱེད་ཚོགས་དམ་ཞིང་གསལ་ལ་  
 གཏན་ཚིགས་རང་བཞིན་ཐུན་པར་འབྱུར། དཔེར་ན། «ཚད་དང་རན་པ་ལས། «ཚད་དེར་མ་སྐྱབས་པ་ནི་  
 མ་འདད་བ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། མི་མང་བོས་དེ་ནི་ལེགས་པོ་ཞིག་མིན་པའམ། ཡང་ན་ལེགས་པོ་དེ་ཚམ་མིན་  
 བ་ཤེས་ཀྱིན་ཡོད། ཚད་ལས་བཀའ་པ་དེ་དོན་དམ་དུ་ཐལ་དུགས་པ་ཡིན། ཐལ་དུགས་ཚོ་རྒྱུ་འབྲེལ་གྱི་  
 ཕྱོགས་སུ་སྤོང་བ་ཡིན། གཉིད་ཡེར་ན་མི་བཟང་ཞིང་གཉིད་ལུགས་ན་བཟང་མོད། འོན་ཀྱང་གཉིད་དུགས་  
 ར་སྤོང་ལུག་ཏུ་འབྱུར་པའི་ཡིན། ངལ་སྤོང་བྱེད་པ་དེ་དགོ་མཚན་ཞིག་ཡིན་མོད། ངལ་སྤོང་བྱས་དུགས་ན་  
 ལུས་ཁམས་ཀྱི་བདེ་ཐང་ལ་གཞོན་དེས་ཡིན། ལུས་ཁམས་བདེ་ཐང་ལ་དོ་སྤོང་བྱས་དུགས་ན་རྟེན་ཏུ་སེམས་  
 ཀྱི་ལུང་བོར་ལྷུར་ཏེ། དུས་དང་རྣམས་པ་ལྷུར་ཏུ་རང་ལུས་ལ་ན་ཚ་ཡོད་པའི་དོགས་རྒྱུ་རྒྱུ་དེ་གཟུགས་  
 གཞི་མེ་ཞན་དུ་འབྱུར་བའི་དན་འབྲས་འབྱུང་བའི་སྤོང་བ་ལྟར་མཚོན་ན། མ་འདད་བ་དང་ཚད་ལས་བཀའ་  
 པའི་གནད་དོན་ལ་དབུ་ལུང་བྱས་ནས། བྱ་བ་གང་དང་གང་བསྐྱབ་ཀྱང་ཚད་དེར་མ་སྐྱབས་པ་དང་ཚད་  
 ལས་བཀའ་པའི་མཇུག་འབྲས་ལ་དབུ་ལུང་བྱས་པར་གཏན་ཚིགས་རང་བཞིན་ཐུན་པ་ལྟ་བུ་ལོ།

**ལྷ་རིགས་འབྲེ་བའི་སྐབ་ཐབས།**

རིགས་འབྲེ་བའི་སྐབ་ཐབས་ནི། ཤེས་ཟེན་པའི་དབུ་ལུང་མཚོན་ཞིག་དེ་དང་འབྲེ་བའི་དབུ་ལུང་མཚོན་གཞན་  
 ལ་རིགས་བསྐྱེས་ནས། རང་ལུགས་སྐབ་པའི་ཐབས་ཤིག་རྟེ། ཤེས་ཟེན་པའི་ཆ་རྒྱུན་གཅིག་གམ་འགའ་ལ་  
 བརྟེན་ནས། མ་ཤེས་པའི་དོན་ཞིག་ལ་སྤོང་བའི་ཚོགས་འཛོག་པའི་བསམ་གཞིག་གི་བརྒྱུད་རིམ་ཞིག་ཡིན། ཐབས་  
 འདི་ལ་བརྟེན་ན། གནས་ལུགས་བཤད་པ་དོན་ལ་གཞོན་ཞིང་། མི་ལ་གོ་བ་ཟབ་སྤོང་སྤོང་བྱེད། དཔེར་ན།  
 «གངས་སེང་ཡོད་མེད་ཀྱི་དུས་དུས་ལས། «གངས་ཅན་གྱི་ལྷ་ཚོས་ལ་འབྲེལ་ལས། གངས་ཅན་རི་ལ་  
 ཡོད་ཚད་ཐམས་ཅད་ལ་བའི་ནང་དུ་ཡོད་སྤོང་བ་ནི་ས་སྤོང་ལོ་ཡོད་ཚད་ཐམས་ཅད་ས་སྤོང་བོ་ཞིག་གི་ནང་  
 དུ་ཡོད་པར་བཟུང་བ་དང་འབྲེ། དེ་བཞིན་གངས་ཀྱི་རི་ལ་སྤོང་བའི་སྤོང་བསྐྱབས་པར་བཤད་པ་ཡང་འདི་  
 སྤོང་བའི་རྣམས་པ་སྤོང་བའི་སྤོང་བསྐྱབས་པར་བཤད་པ་ལྟར་ཞིང་། གངས་ཀྱི་སེང་གེ་བྱ་བའི་མིང་ཡང་  
 འདིར་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་ཡིན་ཏེ། འདི་ནི་གསལ་ཚེན་པའི་ནང་དུ་ལྷག་སེང་གེ་བསེ་བྱ། སྤང་བོ་ཆེ་ལ་  
 སོགས་པ་རི་དུགས་སྤོང་བའི་ཚོགས་འཛོམས་ཞེས་པར། གངས་སེང་ཞེས་པ་གངས་ཅན་ནགས་ཀྱི་སེང་གེ་བྱ་བའི་  
 སྤོང་བའི་ཡིན་པའི་བསྐྱབ་བྱ་དེ་སྐབ་ཆེད། གངས་ཅན་རི་ལ་ཡོད་ཚད་ཐམས་ཅད་ལ་བའི་ནང་དུ་ཡོད་  
 སྤོང་བའི་སྤོང་བསྐྱབས་པར་བཤད་པ་ལྟར་ཞིང་། གངས་ཀྱི་སེང་གེ་གང་ཡང་མ་མཆོས་ཞེས་པའི་སྤོང་བའི་གཞན་ཡོད་པ་  
 ལྟ་བུ་ལོ།



གནས་ལུགས་མང་བོ་བཤད་མེད་ན་ཡང་དབུ་ལུང་གི་སྐབ་ཐབས་  
 བརྟེན་དོན་པོས་བསྐྱབས་པའི་ཞེས་པ་ལ་གཞན་གྱི་ལོག་ལྷ་སྤོང་འབྲིན་དག་པོ་བྱས་  
 ཡོད་པ་ལྟ་བུ་ལོ།

**གསུམ་བཟུར་བའི་སྐབ་ཐབས།**

བཟུར་བའི་སྐབ་ཐབས་ནི། སྤོང་བྱེད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་དང་དེད་གི་གནས་ཚུལ་བར་

མཚོ་སྤོང་ཞིང་ཚོན་ཞིན་ཏུ་རྒྱུང་བོད་ཡིག་སྐབ་འབྲིང་།  
 .ཤེས་པ་.





**ཤེས་བྱ་ཕྲན་ཚོགས།**

**རྟ་རྩོག་རིང་།**

ཉེ་ལམ། ཨ་རི་ནས་ཐོན་པའི་  
རྩྭ་ལི་མི་རྟ་ཡིས་སྤྱོད་བྱུང་གྱི་ཡིང་།



དབང་བཀུག་སྟེ། འཛམ་གླིང་སྟོང་  
ཆེས་མཛོས་པའི་རྟ་ཕྱུར་འདུག  
དེ་ནི་རྟ་དེར་སྐྱུམ་བག་འཚར་  
ཞིང་འོད་མདངས་འཕྲོ་བའི་སྤྱོད་ལ་  
མཚེས་པ་དང་། བརྒྱུགས་ན་སྟོག་  
ལྷར་སྐྱུར་བའི་དབང་ཉམས་ལྡན་  
པ་ལོ་ནས་མིན་པར། ད་དུང་དེ་ལ་  
ཤིན་ཏུ་རིང་ཞིང་ག་སྐབས་ལྟ་  
བུའི་རྩོག་མ་ཞིག་ཡོད་པའི་རྟུན་  
ཡང་རེད།

**ཉེན་རྟོག་བྱི་ལ་གདན་ལྷན།**

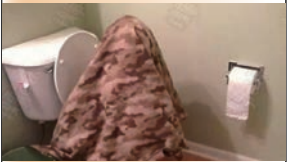
ཉེ་ལམ། ལོ་ཅན་གྱི་དབྱིན་  
རིའི་བྱ་མོ་རྒྱུང་རྒྱུང་ཞིག་གིས་ས་  
གནས་གྱི་ཉེན་རྟོག་ལུས་ལ་འཕྲིན་  
ཡིག་ཅིག་བྲིས་ཏེ། དམག་ཁྱི་ཡོད་  
ཀྱང་ “བྱི་ལའི་དམག”མེད་པའི་རྒྱ་



མཚན་མོས་ཏེ་མི་གོ་དེ་བས་ཉེན་  
རྟོག་ལུས་ཀྱིས་བྱི་ལ་སྐོར་  
ཞིག་“སྐས་ནས”ཉེན་རྟོག་པ་བྱེད་  
དུ་འཇུག་པའི་གྲོས་གཞི་ནན་མོ་  
བཏོན། བསམ་ཡུལ་ལས་འདས་པ་  
ལ། ཉེན་རྟོག་ལུས་ཀྱིས་གྲོས་གཞི་  
འདི་ལ་ཁོ་ཚོས་ནན་ཏན་གྱིས་  
བསམ་སྟོབ་པར་སྟེ། “ཉེན་རྟོག་བྱི་  
ལར་ལས་གནས་ཅི་ཞིག་བཀོད་  
སྟོག་བྱེད་དགོས་པར་གྲོས་མོལ་  
བྱེད་བཞིན་ཡོད”ཅེས་འཕྲིན་ལན་  
བསྟོན་པ་རེད།

**དྲ་ཚགས་ཆེ་བའི་བྱིས་པ།**

ཉེ་ལམ། བྱི་རྒྱལ་གྱི་པ་མ་སྐོར་  
ཞིག་གིས་བྱི་འབྲེལ་དྲ་གནས་སྟོང་  
དུ་རང་གི་བྱ་ཕྱུག་གིས་སྦྱོང་ལོག་



བྱེད་བཞིན་པའི་འདྲ་པར་འགོད་རྒྱ་  
དར་ཡོད་དེ། ལྷོས་དང་། བཤའ་  
གཅིའི་སྟོང་ཆས་སྟེང་“དངོས་  
གསུགས་ཆ་མེད”ཅིག་ཚོག་འདུག  
ཁྱིམ་བདག་ཅིག་གིས་དེ་ནི་ཁོའི་བྱ་  
མོ་ཡིན་ལ། མོས་སྦྱོང་ཁང་དུ་བཟང་  
ན་གང་བས། གདན་རྒྱུང་རྒྱུང་ཞིག་  
འཁྲུང་དགོས་ཟེར་པར་བཤའ།

1.མིག་སྤྱད་དང་རྩོམ་གཉིས་  
སྤྱོད་ནང་བཞེན་རིང་བོར་མི་སྤྱོད་  
དོན་ཅི།

A.སྤྱི་ཡི་འཚར་སྤྱོད་དུས་  
འཁོར་མིག་སྤྱད་དང་རྩོམ་གཉིས་  
ལས་རིང་།

B.ཉེན་རྟོག་སྤྱད་པ་སྤྱོད་ཅི་  
རིང་དུ་འགྲོ།

2.རུས་པ་ནི་ལུས་སྤང་གི་  
སྟོན་གཞི་ཡིན། ད་ཚོ་ནར་སོན་  
དུས་རུས་པ་རེ་མང་དུ་འགྲོ་ལམ་  
ཡང་ན་རེ་ཉུང་དུ་འགྱུར།

A.རེ་མང་དུ་འགྲོ་རྒྱ་མཚན་  
ནི་ད་ཚོའི་གསུགས་པོ་རྒྱན་ཆད་  
མེད་པར་སྤྱོད་བཞིན་ཡོད།

B.རེ་ཉུང་དུ་འགྱུར། ལོ་རྒྱུ་  
མཚན་མོང་བ་དང་བརྒྱན་རུས་པ་  
ལ་ཤས་མཉམ་དུ་སྤྱོད་བེད།

3.ཉེན་གཅིག་ནང་མི་དར་  
མ་ཞིག་གི་གསུགས་པོའི་མཐོ་  
ཚད་ལ་འགྱུར་སྟོན་འབྱུང་ངམ།

A.འབྱུང་། ཞོགས་པར་མལ་  
ལས་ལང་དུས་ཆེས་མཐོ། དགོང་  
མོར་ཉལ་དུས་ཆེས་དམའ།

B.ཉེན་གཅིག་ནང་འབྱུར་  
སྟོན་མི་འབྱུང་།

4.ད་ཚོའི་ངོ་གདོང་དམར་  
བོར་འགྱུར་དུས། དབང་བོ་གང་  
ཞིག་དེར་བརྒྱན་ནས་དམར་  
བོར་འགྱུར་ངམ།

A.པོ་བའི་རྩི་བགས།

B.རྒྱ་མ།

5.ཆམ་པ་ཐོག་དུས། རྒྱབས་  
ཤེར་སྤྱ་རྒྱུའི་ཁ་དོག་ལྡང་གྲུ་ཡིན་  
པའི་རྒྱ་མཚན་ཅི།

A.ཁ་དོག་ལྡན་པའི་འབྲེལ་  
འགའ་མཉམ་འདྲེས་བྱུང་བས་  
ཡིན།

B.ཆམ་པའི་སྤྱན་ཁོང་གྱི་  
རྩིང་ཚབ་གསར་བརྗེའི་དངོས་  
རྒྱས་གྱི་ཁ་དོག་ཡིན།

6.ད་ཚོའི་མིག་རྒྱ་ནི་གང་  
ནས་བྱུང་བ་ཡིན།

A.རྒྱལ་རྒྱུ་ལས་བྱུང་། རྒྱ་  
མཚན་ནི་མིག་རྒྱར་ཡང་ཚ་ལྷ་ཕྱོ་  
བ་ཡིན།

B. ལྷག་རྒྱན་ལས་བྱུང་། མཚ་  
མའི་གཤེར་མེན་གྱི་ལས་སྟོན་  
བརྒྱད་ནས་བྱུག།

མཚ་སྟོན་ཟེ་ཡིང་།

•རེབ་སྐྱུག་གིས་བརྒྱུར་•

BVVVBV

བར་མཚམས་རྩོམ་སྟོན་པ།  
ལྷགས་མོ་བུམས།  
མཛོས་རིས་བཀོད་སྟོན་པ།  
ལྷག་འཚོ་སྤྱིད།