



དུས་སྐབས་གཞན་པ་ཞིག་ལ། བྱིས་ལས་འགྲུལ་ཚ་ཚང་རྟོགས་ཐུབ་  
 གྱི་མ་རེད། ངས་ཁྱེད་ལ་བཤད་དགོས།  
 འགྲུར་བ་ཡོང་གི་འདུག མི་མང་ཡར་  
 ལངས་ཕྱིད་ཀྱི་འདུག ཐ་ན། རྒྱ་མི་  
 ཚང་མ་ཡང་ཁོང་ཁྱོད་ལངས་ནས་བཟང་  
 འདུག



ཁོང་ཚོ་ག་རེ་བྱས་  
 བ་ཁོང་ཁྱོད་ལངས་  
 གྱི་ཡོད་རེད།



མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཀྱུ་ལུ་རྒྱ་མི་  
 རྒྱག་གིན་འདུག



མི་མང་གིས་མྱིད་  
 བ་ཁྱེད་ཀྱི་མུའུ་ན་དུ་  
 ཁོང་ཚོ་ནུས་མིན་པེད་  
 བསམ་གྱི་ཡོད།



ལོན་ཀྱང་། རྒྱ་ལེན་གྱི་  
 བྱང་དུ་ མི་མང་གིས་  
 རྒྱས་སྐྱོར་བཞེས་ཀྱི་ཞིག་  
 བཅོན་གྱིས་སྐྱོ་རྒྱག་ཏུ་  
 བརྒྱག་ཡོད།

ཚགས་པར་ནང་དུ་ག་རེ་ལབ་  
 གྱི་འདུག



ཁྱེད་རང་གིས་ལྟོས་  
 ཐོབ།



ཨ་ལ་ལ། གནས་ཚུལ་འདི་བདུན་  
 སྟག་སྟོན་མའི་ནང་བྱུང་འདུག

ཚོ་བའི་ཁུལ་གྱི་དག་པོའི་ཚར་རྒྱུད་གིས་  
 རྒྱུ་རྒྱ་རྒྱས་སྐྱོར་བཞེས་ཀྱི་རྒྱས་སྐྱོད་  
 གཏོར་སྐྱོན་བཏང་བའི་རྒྱས་སྟུ། རྒྱ་ལེན་  
 ས་གནས་མི་མང་རྒྱུས་དུག་རྒྱས་ཀྱི་ལ་  
 མོར་བའི་ཐད་ལ་སེམས་འཚབ་སྐྱེས་ཡོད།

ཕྱོག་ངོས་ཀྱི་མཐའ་དེ་ལ་  
 ལྟོས།







ལྷན་བཟོ་བྱ་སྤོངས་བརྒྱབ་པ་རེད།

དེར་བརྟེན། ལས་ལེན་ཕྱེད་ལྗེ་ལས་འདུལ་ཀ་གཞན་མ་རྟེན་པས།  
 ཉེན་དེའི་མཚན་མོར་སྲིད་གཞུང་གི་ངོས་ནས་རྒྱ་རྒྱ་བཟོ་བྱ་གང་  
 མཚུགས་སྤོངས་བརྒྱ་ཡིན་པའི་གཞུང་འབྲེལ་སྲུང་མི་བཏོན་ཡོད།



ཕྱི་ཉེན་དེར་བཟོ་བྱ་སྤོངས་བརྒྱབ་པ་དང་། བཟོ་བྱ་དེ་ཏུ་  
 ལེན་ས་ཁུལ་ནས་ཚད་དེ་གནས་སྤོངས་ཕྱེད་པའི་གཏན་  
 འཁེལ་བྱས།

རིག་འཛིན་ལགས། ང་ཚོས་རྒྱལ་ཁ་འདི་འདྲ་གཏན་ནས་གོ་མ་  
 ལྟོང་བར་བརྟེན་ང་རང་ཉ་ང་སངས་སོང་།

རེད། གནས་སྤོངས་འདི་འདྲ་རག་རྒྱ་ལས་སྤོངས་  
 སོ་མ་རེད།



སྲིད་གཞུང་གི་ངོས་ནས་ད་དུང་PX རྩམ་གྱི་མཐུག་འབྲས་དང་། ཏུ་ལེན།  
 ཏུ་ལེན་གྱི་ངོ་རྒྱལ་སོགས་སྤོངས་རྒྱང་དཀར་པོའི་ནང་ནས་སྤོངས་གསང་དང་བཀག་  
 སྤོངས་ཕྱེད་གྱི་ཡོད་པ་རེད། འོན་ཀྱང་། མི་མང་གིས་བཀག་སྤོངས་དེར་གཡོལ་ཏེ་  
 དེའི་སྐོར་གྱི་གནས་སྤོངས་རག་ཐབས་ཕྱེད་གྱི་ཡོད་པ་རེད།



ཏུ་ལེན་གྱི་ངོ་རྒྱལ།

ཚང་མ། མ་ཟེ། བར་ཕྱིས། དེ་ལས་ཚང་བ།

ཁྱེད་ཀྱིས་འཛོམས་བཞེད་བྱས་པའི་ཏུ་ལེན་གྱི་ངོ་རྒྱལ་སྐོར་ལ་གནས་སྤོངས་  
 གང་ཡང་རྟོན་གྱི་མི་འདུག།

- ཁྱེད་ཀྱིས་ཁྱིམ་པའི་ལེ་ལོ་དག་ཆ་འཕྲིག་ལོང་པའི་ཁག་ལེག་བྱོས།
- གཙོ་ཆེ་ག་གཞན་པ་ཞིག་གིས་ནས་ཚང་ལྟོས།
- ལྷན་བཟོ་བྱ་གཞི་གཞན་པ་ཕྱིས་ནས་ཚང་ལྟོས།



ཡ། ད་ང་འཕྲོ་ཡི་ཡིན། ལྗེ་ལ་འདིའི་སྐོར་ང་ཚོའི་ནང་གི་མག་པར་མཚོགས་  
 མོར་བཤད་ན་འདོད་སོང་། ཏུ་ལེན་ནང་གི་ང་ཚོའི་མཚོགས་པོ་ཚོར་དཀའ་  
 ངལ་གང་ཞིག་འབྲད་པ་དང་། དཀའ་ངལ་དེ་ལས་ཇི་ལྟར་རྩམ་པར་རྒྱལ་  
 པའི་སྐོར་ལ་བསམ་ན། ངོས་སེམས་ཤུགས་འཕམར་ཡོད་ཀྱི་འདུག།

ལགས་སོ།།

འཛིགས་མེད། ཁྱེད་ལ་ད་  
 དུང་ཀྱང་འདི་དགོས་པས།