

རང་གཟུགས་དོགས་གསལ།



UNDERSTANDING OUR BODY



༢༠༢༥

སྒོལ་འཛིན་དང་ཚོང་ཁ་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས།

འབྲུག། ཐིམ་ཕུག།

རང་གཟུགས་དོགས་གསལ།



UNDERSTANDING OUR BODY

༢༠༢༥

སྒོལ་འཛིན་དང་ཚོང་ཁ་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས།

འབྲུག་གི་ཐིམ་ཕུག་།

© Department of Culture and Dzongkha Development, 2025

All rights reserved. Any unauthorised downloading, printing and selling of this book is prohibited.

The Division or any of its staff reserves the right for any future revision or edition updates. Therefore, others are discouraged to revise, update, or format the book in future.

Translation and editing: Language Research and Promotion Division (LRPD)

Namgay Thinley

Sonam Rinchen

Kinley Gyeltshen

Jigme Dorji

Karma Nidup

Kezang Sherab

First Edition: July 2025 (eBook)

Department of Culture and Dzongkha Development, Thimphu, Bhutan.

ddc@dzongkha.gov.bt.

www.dzongkha.gov.bt

www.doc.gov.bt

སྒྲིལ་བཞུགས།

དེང་སང་གི་དུས་ལུ་ ཡོན་ཏན་ཐོག་ལས་ ལཱ་འབད་དགོཔ་ལས་ མི་སྡེ་ནང་ཡོན་ཏན་སྡེལ་ནི་ སྒྲིལ་ནི་
བཤད་ནི་འཁྲུག་ལཱ་ནང་བཟོན་འགྲུས་བསྐྱེད་པ་ཅིན་ མི་ག་ར་གི་ ཤེས་བྱ་ བསམ་པ་ མཐོང་སྤང་ཚུ་ ཡང་
ངག་ གཏིང་ཟབ་ རྩོགས་ལྷང་མེད་པ་ ཞི་ཞིང་དུལ་བ་དང་ ལཱ་ག་ཅི་ར་འབད་རུང་བརྟག་དཔྱད་ཐོག་
ལས་ འབད་ཚུགས་པའི་རུས་པ་ཡོད།

རྫོང་ཁའི་ཐོག་ལས་ ཤེས་ཡོན་འབྲི་ལྷག་སྒྲིལ་གསུམ་འབད་ནི་འདི་ ལམ་ལུགས་གསར་པ་ཅིག་འབད་མ་
ལས་ རྫོང་ཁ་ནང་ལུ་ ཚན་རིག་དང་ ཤེས་ཡོན་རིག་པ་གཞན་ཚུ་ ལྷན་སྦྲུང་དང་ སྦྲུལ་འབད་དེ་
ཚུམ་རིག་གོང་འཕེལ་གཏང་ནི་འདི་གལ་ཅན་ཅིག་ཨིན། ད་ལྟོ་གི་དཔེ་དེབ་དེ་ནང་ཡང་ ཚན་རིག་ཡང་
ཡོད་པའི་ཤེས་ཡོན་ ཟུར་ཙམ་ཅིག་ སྤྱིར་ཕན་དོན་ལུ་ ལྷན་སྦྲུང་འབད་དེ་ཡོད། དཔེ་དེབ་དེའི་ནང་དོན་
ཚུ་ ཚུམ་སྒྲིག་པ་ རེ་མཁོ་གིས་བྲིས་མི་ཨིང་ལྷན་དཔེ་དེབ་ Tell me why ཟེར་མའི་ནང་ལས་
དོན་ཚན་མང་རབ་ཅིག་ཡོད་མི་ནང་ལས་ རང་གི་གཞུགས་ཀྱི་སྒྲོར་གྱི་དོན་ཚན་ཚུ་ ལྷན་སྦྲུང་འབད་དེ་
ཡོད་པ་ལས་ ཚུམ་སྒྲིག་པ་འདི་ལུ་ རྒྱལ་སྤྱི་ལམ་ལུགས་དང་འབྲེལ་ བཀའ་ངོན་དགའ་ཚོར་ཞུམ་ཨིན།

དཔེ་དེབ་འདི་ནང་གི་དོན་ཚན་ཚུ་ ཤེས་ཡོན་བྱུང་སྡེལ་གྱི་དོན་ལུ་ བཀའ་བཀའ་ཨིན་མ་ལས་ མཐའ་
ཅིག་ཏུ་ འདི་ནང་ཡོད་མི་འདི་ཨིན་ཟེར་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ཚུ་འཛུལ་གནད།

ཚུམ་སྒྲིག་པ།

སྤྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ལྷ་ རྩ་ ལུ།

དཀར་ཆག།

༡༽ ལ་ནང་བཞེས་སྟོག་བློ་ག་དེ་སྟེ་ཚོར་མ་སྟོ?	༡
༢༽ རྣམ་ཅོ་ག་ཅི་ལུ་བརྟེན་ནམ་སྟོ?	༢
༣༽ ཀེན་སར་ནད་གཞི་ལུ་སྤྲོན་བཅོས་ག་ཅི་སྟེ་མེད་པ་ཡིན་ན?	༤
༤༽ ང་བཅས་མི་ལུ་ཉལ་ནི་འདི་ག་ཅི་སྟེ་ཁག་ཆེན་སྟོ?	༥
༥༽ ཨ་ལུ་ཚུ་ལུ་སྟོ་རོ་དཀར་ཅུང་ནད་འདི་ག་ཅི་སྟེ་སྤང་མ་ཡིན་ན?	༦
༦༽ ཆང་གིས་མི་ག་དེ་སྟེ་ར་བཟི་བཅུག་པ་སྟོ?	༡༠
༧༽ རྒྱ་འདི་ག་ཅི་སྟེ་ང་བཅས་གཟུགས་ལུ་ལེགས་ཤོམ་ཡིན་མ་སྟེ་ཅི་མ་སྟོ?	༡༢
༨༽ ང་བཅས་ཀྱི་སྐྱུ་འདི་ག་ཅི་སྟེ་ཨོ་རོ་འོང་མ་སྟོ?	༡༤
༩༽ ང་བཅས་ནམ་ད་གཟུགས་ཀྱི་འོད་ག་ཅི་སྟེ་ཡར་འཕར་འགྲོ་མ་སྟོ?	༡༥
༡༠༽ གཟུགས་ནང་ཁྲག་ཕར་ཚུར་འགྲོ་མ་ད་མགྲོགས་ལྟོད་ག་དེ་སྟེ་འགྲོ་མ་སྟོ?	༡༦
༡༡༽ ང་བཅས་མི་ཆོ་ག་ཅིག་ནང་གཟུགས་ཀྱི་པགས་ཀོ་ག་ཅིག་ར་བཞག་པ་ཡིན་ན?	༡༧
༡༢༽ ང་བཅས་ཀྱི་གཟུགས་གྱར་མཛེར་པ་ག་དེ་སྟེ་འཕྲོན་མ་ཡིན་ན?	༡༨
༡༣༽ ང་བཅས་ཀྱི་གཟུགས་ལུ་ཟས་བཅུད་(བི་ཌ་མིན་)ག་བཟུམ་ར་དགོ་པ་ཡིན་ན?	༡༩
༡༤༽ ང་བཅས་གཟུགས་ཀྱི་འོད་གཞི་འདི་ཆད་ལཱ་ག་དེ་སྟེ་བཞག་པ་སྟོ?	༢༠
༡༥༽ ང་བཅས་ལུ་སྟོག་རྒྱང་འདི་ག་ཅི་སྟེ་དགོ་པ་སྟོ?	༢༡

༡༽ ལ་ནང་བཞེས་སྒྲིག་གི་བོམ་ག་དེ་སྤྲོ་ཚོར་མ་སྒྲིག་?



ལ་ནང་གི་ཕྱེ་གུ་ལུ་ ཤ་སྒྲུ་རིལ་རི་རྒྱུ་ཁྱེ་ལེ་ཤ་ཡོད། མི་གཅིག་གི་ཕྱེ་གུ་ལུ་ཤ་སྒྲུ་རིལ་རི་འདི་ སྒྲོང་ཕྱག་གསུམ་དེ་ཅིག་ཡོད། བཞེས་སྒྲིག་ཟུང་ད་ བཞེས་སྒྲིག་ཁྱེ་ཁྱེ་བ་ཡང་ན་ རྒྱ་ནང་གི་ཟས་ཚུ་ ཕྱེ་ལེ་ཤ་སྒྲུ་རིལ་གྱར་གྱི་སྒྲུ་གྱར་རེག་པ་ད་ རྒྱུ་སྒྲུ་བྱུང་མ་ལས་བརྟེན་ བོམ་ཚོར་མ་ཡིན། བཞེས་སྒྲིག་ཁྱེ་ཁྱེ་བ་ཡང་ན་ རྒྱ་ལས་བོམ་ཚོར་མི་འདི་ རྒྱ་བཟུམ་མའི་གནས་སྤངས་ནང་ རྒྱལ་ཕན་ཚུ་ཕར་ཚུར་སྤར་ཚུགས་པ་ལས་བརྟེན་བོམ་འདི་ཚོར་མ་ཡིན། རྒྱལ་ཕན་སྤར་མ་ཚུགས་པའི་རིགས་ དཔྱེ་འབདན་ རྒྱ་ཡང་ན་ཁྱེ་བ་མེད་པའི་རིགས་ ཤེལ་གྱི་རིལ་བུ་བཟུམ་ཅིག་ ལ་ནང་བཟུགས་པ་ཅིན་ བོམ་མེད་པ་ཡིན།

བཞེས་སྒྲིག་ཚུ་ཡང་ན་ ཁྱེ་བ་ནང་གི་རྒྱལ་ཕན་འདི་ ག་དེ་མཚུགས་མཚུགས་ སྤར་ཚུགས་པ་ཅིན་ དེ་བཟུམ་མའི་བོམ་འཐེབ་འཐོན་ནི་ཡོད། བཞེས་སྒྲིག་གྱར་བྱོད་རེག་པ་ད་ དེ་ནང་གི་རྒྱལ་ཕན་ཚུ་མཚུགས་ཀྱངས་སྤེ་སྤེ་མ་ཡིན། དཔྱེ་འབདན་ རྒྱའི་རིགས་ ཀླ་མི་འདི་ཁོད་མ་སྤེ་ འཐུང་མ་ལས་འདི་ བྱོད་བཟུགས་ཏེ་འཐུང་པ་ཅིན་ དེའི་བོམ་ཁག་ཏེ་ག་ཏེ་འདི་མངམ་འཐོན་མ་ཡིན། དེ་དང་འབྲམ་སྤེ་ བཞེས་སྒྲིག་ཚུ་ཁྱེ་ག་ཚུ་ ཁོད་མ་སྤེ་ཟུང་ལས་འདི་བྱོད་བཟུགས་པ་ད་ རྒྱ་ཁང་མ་སྤེ་ཚོར་མ་ཡིན། ཕྱེ་གིས་བོམ་ཁག་བཞི་དེ་ཅིག་ཚོར་མ་ཡིན། དེ་ཡང་ མངམ་མོ་ རྒྱ་སྒྲུ་ལྷ་ལྷ་ ཁག་ཀྱངས་ཚུ་ཡིན། ཕྱེ་གིས་ས་གོ་མ་འབྲམ་ལས་བོམ་མ་འབྲམ་ཚོར་མ་ཡིན། ཕྱེ་ལེ་རྒྱུ་འདི་ བོམ་ཁག་ཀྱངས་ཚོར་ནི་ནང་ བྱ་དོ་ཡོད་པ་དང་ དེ་བཟུམ་ ཕྱེ་ལེ་རྒྱུ་འདི་ཚུ་ཁྱེ་དང་ཁག་ཀྱངས་ དེ་ལས་ ཕྱེ་ལེ་ཕྱེ་འདི་མངམ་མོ་ཚོར་ནི་ལུ་མཚུགས་ཀྱངས་ཡོད་པ་ཡིན།

༡༽ རྣམ་ཚུགས་ཅི་ལུ་བརྟེན་ནམས་སྟོ?



རྣམ་ཚུགས་འདི་ རྒྱ་མཚན་ལེ་ག་ཅིག་ལུ་བརྟེན་ནམས་མ་ཚད་ ན་
ཐངས་ཡང་ ལྷམ་པ་མ་འདུལ་ལེ་ག་ཡོད། རྣམ་ཚུགས་འདི་ རང་
གི་གཞོན་པ་བཀལ་ཏེ་ན་ནི་གིས་མ་དོ་བར་ མང་ཤོས་ཅིག་ར་
ཕ་འབྲུལ་གིས་སྟེ་ནད་བྱུང་མ་ཡིན།

རྣམ་ཚུགས་ན་དགོ་པའི་དོན་དག་ག་ཅིག་འདི་ རྣམ་ཚུགས་དོང་ནང་
ཅ་ལ་གཞན་འཇུག་པ་ད་ནམས་ཡིན། ཨ་ལུ་རྒྱ་གིས་ ཁོང་རའི་རྣམ་ཚུགས་ ཡང་ན་ ཨ་ལུ་
གཞན་གྱི་རྣམ་ཚུགས་ ཅ་ལ་ག་ཐོབ་ལཱ་སྟེ་བཙུགས་པ་ལས་བརྟེན་ ན་ནིའི་ཉེན་ཁ་འབྱུང་མ་
ཡིན།

སྐབས་སྐབས་ར་ རྣམ་ཚུགས་ན་ རྣལ་པ་རྒྱ་སྒྲ་གྲག་གྲ་ཐལ་པ་ད་ཡང་ ནམས་ཡིན། འདི་འབད་མ་
ལས་ རྣམ་ཚུགས་ལས་ ཅ་ལ་ ཡང་ན་རྣལ་པ་སྒྲ་གྲག་གྲ་རྒྱ་ བཏོན་མ་ད་ སྒྲ་པ་ཅིག་གིས་སྟེ་
བཏོན་དགོས་ཁག་ཆེན་དང་ དེ་ཡང་གཙོ་བོ་ར་ རྣམ་གོ་ནི་གི་ག་འཇམ་རྩལ་རྩལ་ མེད་པ་མི་
གཏང་ནིའི་དོན་ལུ་ཡིན།

རྣམ་ཚུགས་འདི་ ཕྱི་ནང་བར་གསུམ་སྟེ་ དབྱེ་བ་བྱེ་སྟོན་ཡོད། ཕྱི་ཁ་འདི་ རྣམ་ཚུགས་ཀྱི་པགས་ཀོ་དང་
དེ་ནང་གི་དོང་འདི་ཡིན། བར་ན་འདི་ རྣ་ར་དང་ དེའི་རྩ་བ་ཡོད་པའི་སྒྲ་ཚར་བའི་ག་རྒྱ་ཡིན།
ནང་ན་འདི་ རྒྱ་རྒྱ་ལེན་ཏེ་གླུ་དཔ་ནང་འབག་འགྱུ་མི་ རྩ་རྒྱ་ཡོད་པ་ཡིན།

ཕྱི་ཁའི་རྣམ་ཚུགས་ཀྱི་པགས་ཀོ་དང་ དོང་འདི་ རྣལ་པ་ལུ་བརྟེན་གཡའམ་ད་ དེ་སངས་ནིའི་དོན་ལུ་
གཙང་རྟག་རྟོ་མེད་པའི་ མེ་ལྷོག་རྩང་དུམ་དང་ ལྷགས་སྒྲིད་རྒྱ་བཙུགས་ཏེ་ ལྷགས་ད་ ནང་
ནིའི་ག་འཇམ་རྩལ་རྩལ་ རྩལ་བའི་སྐབས་ ག་བཅད་བཅད་པ་དེ་ནང་ལས་སྟེ་ ནད་བྱུང་མ་ཡིན།

དཔེ་འབདན་ རྣམ་ཚཱ་ནང་ན་ སྤྱིན་ཐོལ་འཐོན་པའི་སྐབས་ ཤ་སྟོ་སྟེ་ བ་བྱུག་སྟོམ་ཕྱིང་དོ་
བཟུམ་ཡིན།

རྣམ་ཚཱ་གི་པགས་ཀོ་དང་དོང་ནང་ འཕམ་འཕམ་ར་ ཉམ་བཏགས་ཏེ་ནམ་ད་ བང་གི་དོང་དེ་
སྟོམ་ལས་ བ་བྱུག་རྒྱབ་ཡིན། སྐབས་སྐབས་ར་ ཆ་རིམས་དང་ རྟོད་མའི་དོང་ནང་ནད་འཁོར་མ་
ད་ དེ་གིས་ཡང་ རྣམ་ཚཱ་ནང་ བ་བྱུག་བྱུགས་སྟེ་རྒྱབ་ཡིན། དེའི་སྐབས་ རྣམ་ཚཱ་ནང་གི་རྣ་ར་
འདི་ དམར་པོ་འགྱུ་ནི་ཡང་ན་ སྟོ་སྟེ་སྟོད་པ་ཡིན།

འཕམ་འཕམ་ར་ ལྷབ་བཙོར་མ་ད་ ལེགས་ཤོམ་མ་བཙོར་བ་ཙེན་ བར་ན་གི་ རྣམ་ཚཱ་འདི་ལུ་
ནད་བྱུན་ཡིན། ལྷབ་བཙོར་མ་ད་ དོང་གཉིས་ཆ་ར་ གཅིག་ཁར་བཙོར་ནི་འདི་ཁག་ཆེ། དེ་
ཡང་གཙོ་བོ་ ལྷ་པ་དོང་གཅིག་བསུབས་སྟེ་བཙོར་མ་ད་ ནད་འཁོར་བའི་རྒྱ་ཆས་ཚུ་ ལྷ་པའི་
རྒྱབ་ལུ་ཡོད་པའི་ རུ་ཏྲའི་བར་ནའི་དོང་ནང་འཇུལ་ཏེ་ དེ་གི་ནད་འབྱུང་ནི་ཉེན་ཁ་ཡོད་པ་ཡིན།
དེ་དང་འབྲམ་ རྣམ་ཚཱ་ན་ནི་འདི་ རྒྱ་མཚན་གཞན་ཡང་ཡོད་པ་ལས་ རྣམ་ཚཱ་ན་བའི་སྐབས་
སྤྲན་ཁང་ནང་ སྟོན་ནི་འདི་ཁག་ཆེ།

༣༽ ཀེ་སར་ནད་གཞི་ལུ་སྤྲོད་བཅོས་ག་ཅི་སྟེ་མེད་པ་ཡིན་ནེ་



ཀེ་སར་སྐྱོར་ལས་ཏ་གོ་ནི་དོན་ལུ་ དང་པ་ར་ཀེ་སར་ཟེར་མི་
འདི་ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ལུ་སྤྲོད་ཡིན་ཏ་གོ་དགོ། ཀེ་སར་འདི་
ང་བཅས་རའི་གཟུགས་ཀྱི་ནང་ན་ འདི་གཟུགས་རྒྱུ་ཤོས་ལས་
རྒྱུ་ཤོས་འདི་ ཁམས་ཕྱན་ཟེར་མི་འདི་ ཉིན་བསྟར་སྟེ་གི་འབྱུང་
དོ་ཡོད་པ་དང་ འདི་ཁམས་ཕྱན་སྟེ་ནི་འདི་ཚད་ལས་བརྒལ་སྟེ་བའི་
སྐབས་ཀྱི་གནས་སྟངས་ལུ་སྤྲོད་ཡིན། འདི་ཁམས་ཕྱན་སྟེ་ནི་མང་
ངགས་པའི་བསྐྱང་ལས་ འགོ་གཏོ་བཅའམ་ཡིན་མ་དང་འདི་ལུ་
ཙ་ཕྱན་ཟེར་སྤྲོད་ཡིན། དེ་འབདམ་ལས་ ཀེ་སར་འདི་ ང་
བཅས་རའི་གཟུགས་ནང་ འདི་ཁམས་ཕྱན་འདི་ཚད་ལས་བརྒལ་སྟེ་མི་ལུ་སྤྲོད་ཡིན།

ཀེ་སར་ནད་འདི་ འདི་ཁམས་ཕྱན་རིགས་མ་འདྲམ་ག་ཅི་ནང་ཡང་འབྱུང་འོང་། ང་བཅས་ཀྱི་
གཟུགས་ནང་ འདི་ཁམས་ཕྱན་རིགས་མ་འདྲམ་ལེ་འཁོད་པ་ལས་ ཀེ་སར་ཡང་རིགས་མ་
འདྲམ་ལེ་འཁོད་པ་ཡིན། ང་བཅས་མི་འདི་གཟུགས་ལུ་ ཀེ་སར་གྱི་རིགས་མ་འདྲམ་ལེ་འཁོད་པ་
གིས་ནམ་ལས་ ཀེ་སར་འདི་ནད་རིགས་གཅིག་འབད་མི་འདི་ནད་གཞི་མེན་པ་ ནད་རིགས་ལེ་
འཁོད་པ་རྒྱུ་པའི་ནད་གུངས་ཁ་ལེ་འཁོད་མི་ཅིག་ཡིན། འདི་འབདམ་ལས་ ཀེ་སར་ངག་ནི་
ལུ་ སྤྲོད་ཅིག་འཆོལ་མ་ཐོབ་ཡིན་པས།

དཀའ་ངལ་འདི་བསལ་ནི་ལུ་ ཀེ་སར་འབྱུང་བཟུག་མི་ རྒྱ་རྒྱུ་ཏ་དགོ་དགོ་པ་འདི་གལ་ཆེ།
དེ་ནང་ལུ་ རྒྱ་རྒྱུ་འདི་གི་ ཨ་རྟག་ཏ་ལུགས་སྟེ་གནས་སྟངས་མི་འདི་ཁམས་ཕྱན་འདི་ ག་དེ་སྟེ་
གུངས་ཁ་མང་སྟེ་ འཕེལ་བཟུག་པ་ཡིན་ན་ ཏ་དགོ་དགོ་པ་ཁག་ཆེ། དེ་སྟེ་ཏ་གོ་རྒྱུགས་པ་ཅིན་

ནད་འདི་བཀག་ཐབས་འབད་ནིའི་ལཱ་ལུ་ སན་ཐོགས་ཚུགས་པ་མ་ཚད་ ཀེན་སར་གྱི་ཤའི་ཁམས་
ཕན་ཚུ་ མེད་པ་གཏང་ནིའི་སྤྲོ་འཚོལ་ནི་ནང་ལུ་ཡང་ སན་ཐོགས་ཡོད།

ད་ལྟོ་ཚུན་ཚོད་བར་ན་ སྤན་གྱི་ཚན་རིག་མཁས་མཆོག་ཚུ་གིས་ ཀེན་སར་འབྱུང་བ་བཅུག་པའི་
རྩམ་མང་རབ་ཅིག་བདེ་ལཱ་ཡོད། འདི་འབད་ཕྱ་ལས་ རྒྱལ་ཁབ་མང་ཤོས་ཅིག་གི་གཞུང་གིས་
ཀེན་སར་འབྱུང་བ་བཅུག་མི་ རྩམ་ཚུ་ཐབས་ཤེས་ཐོག་ལས་ གཞེས་སྒོ་ཚུ་ནང་ལྟོད་མ་བཅུག་པར་
བཞག་པ་མ་ཚད་ མི་དང་རྩམ་ཚུ་ག་ཅིག་ཁར་ སྤྲོ་བསྐྱེད་ཡང་བཀག་ཐབས་འབད་ཕྱ་ཡིན།

སྤན་གྱི་ཚན་རིག་མཁས་མཆོག་ཚུ་གིས་ སེམས་ཅན་ཚུ་ནང་ ཀེན་སར་དང་ ནད་འབྱུང་བ་བཅུག་
མི་ ཕྱ་རབས་ནད་འབྱུང་བར་ན་ འབྲེལ་བ་གནམ་མེད་ས་མེད་ཡོད་པ་ལས་ ཀེན་སར་འདི་ ཕྱ་
རབས་ནད་འབྱུང་གི་འབྱུང་བ་བཅུག་པ་མེན་ན་ ཟེར་བའི་སྒོ་སྤྲོ་བས་ཐོབ་ཡོད། ཨིན་རུང་ ད་ལྟོ་
བར་ན་ཡང་ ཕྱ་རབས་ནད་འབྱུང་གིས་ རྒྱུ་མཚན་ག་ཅི་ལུ་བརྟེན་ ཀེན་སར་འབྱུང་དོ་ཡོད་པ་
ཨིན་ན་འདི་ ཏ་གོ་མ་ཚུགས་པར་ཡོད་པ་ཨིན།

འདི་འབད་ཕྱ་ལས་ ཀེན་སར་འབྱུང་བ་བཅུག་མི་ རྒྱུ་རྐྱེན་འཚོལ་ནི་འདི་ ལཱ་ཁག་ཤོས་ཅིག་ཨིན་
རུང་ སྤྲོན་དང་ཕུ་དང་ཕུད་པ་ད་ ནད་འདི་བརྟག་ཞིབ་འབད་ནི་ནང་ ལེ་ཤ་གིས་གོང་འཕེལ་སོང་
ཡོད་པ་ཨིན།

༧ ང་བཅས་མི་ལུ་ཉལ་ནི་འདི་ག་ཅི་སྟེ་ཁག་ཆེན་སྟོ་



སྤྱིར་བཏང་ལུ་ང་བཅས་ག་ཟུགས་འདི་ ལཱ་འབད་
ནི་ནང་ འཕྲུལ་ཆས་བ་རམ་སྟེ་ལཱ་འབད་ཚུགས་
མི་འཕྲུལ་ཆས་ཅིག་ཡིན། ཡིན་རུང་ ང་བཅས་ཀྱི་
ག་ཟུགས་འདི་ འཕྲུལ་ཆས་བཟུམ་ ངལ་འཆོ་
མེད་པར་ལཱ་འབད་མ་ཚུགས་མི་ཅིག་ཡིན། ང་
བཅས་ག་ཟུགས་འདི་དུས་རྒྱུན་དུ་ ག་ཟུགས་ནང་

གི་དབང་པོའི་ཡན་ལག་དང་ ཚ་རྒྱས་ཚུ་ཉིན་མ་ལཱ་འབད་དེ་ འུ་སྤྱག་ཡོད་མི་ཚུ་ངལ་སངས་ནི་
དང་ ཉམས་བཅོས་འབད་ནི་ དེ་ལས་ རག་རོ་བསགས་ཡོད་མི་ཚུ་བཏོན་གཏང་ནིའི་དོན་ལུ་
དུས་ཚོད་དགོཔ་ལས་ འདི་ཚུ་ ཕྱི་རུ་ཉལ་སྟོན་པ་ད་འབད་ཚུགས་དོ་ཡོད་པ་ཡིན།

ང་བཅས་ཉལ་སྟོན་པ་ད་ ག་ཟུགས་ནང་གི་དབང་པོ་ག་ར་ འགྲོས་ཀྱིས་སྟེ་སྤར་ཤ་ཡིན། དེ་
སྐབས་གཞན་ཡང་ ག་ཟུགས་ནང་བཞེས་སྟོ་ལས་ བཅུད་བཏོན་ཏེ་ལག་ལེན་འཐབ་ནིའི་ལཱ་ཚུ་
ཡང་ འགྲོས་ཀྱིས་སྟེ་འབད་ནི་དང་ ལྷག་ཤུགས་མར་ཕབ་འགྱུ་ནི་ ལག་རྩ་གི་ཤུགས་ཡང་མར་
འབབ་ནི་ བྱང་ཡང་འགྲོས་ཀྱིས་གཏང་གཏང་ནི་ ག་ཟུགས་ཀྱི་ཐོད་ཤུགས་ཡང་མར་འབབ་འགྱུ་
ནི་ཚུ་འབྱུང་མ་ཡིན།

དེ་འབད་ཤ་ལས་ ཉལ་ནི་འདི་གིས་ ག་ཟུགས་ཨ་རྟག་ཏུ་ལུགས་ སྤྱིར་སྤྱི་བཞག་ནི་ལུ་ཕན་པ་
ཡོད། དེ་འབད་ཤ་ད་ ཉལ་ནིའི་དུས་ཚོད་ག་དེམ་ཅིག་དགོཔ་སྟོ་ཟེར་བ་ཅིན་ དེ་ཚུ་མི་རང་ར་སོ་
སོ་དང་འབྲེལ་ཤ་ཡིན། དེ་ནང་ཁག་ཆེན་ཅིག་འདི་ མི་སྤྱོད་ཚུ་བ་འདི་ ཨ་ལུ་མས་སྟེས་ཚུ་ལུ་
ཉལ་ནིའི་དུས་ཚོད་འདི་མངམ་དགོཔ་ཡིན། ཨ་ལུ་ཚུ་ལོ་ཁྲི་ཉེ་ སྟོམ་འགྱུ་ཤ་བཞིན་དུ་ ཉལ་ནི་
འདི་ཉུང་སྤྱ་ཅིག་ལས་དགོཔ་མེད། དེ་ནང་ཁག་ཆེན་ ཤེས་དགོཔ་ཅིག་འདི་ ག་ཟུགས་འདི་

ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ ངལ་སངས་ནི་དང་ ཉིང་སངས་ས་འོང་ནི་འདོན་ལུ་ ཅུས་ཚད་རན་ཏྱག་ཏྱ་སྟེ་
ཉལ་ནི་འདི་ཁག་ཆེ།

མི་ལ་ལུ་ཅིག་གིས་འབདན་ ཅུབ་མོ་ག་ཅིག་ལུ་ ཟུ་ཚོད་བཞི་དེ་ཅིག་ཉལ་བ་ཅིན་བདུབ་ཟེར་སྟེ་
རུང་ མི་མང་ཤོས་ལུ་ ཅུས་ཚད་འདི་བ་ལྟག་པ་སྟེ་དགོ་དོ་ཡོད་པ་མས། མི་ལ་ལུ་ཅིག་འདི་ ཉལ་
ནི་འདི་ཅུས་ཚད་གནམ་མེད་ས་མེད་རིང་མོ་དགོ་མི་འདུག། དཔྱེ་འབདན་ ཟུ་ཚོད་བཅུ་ཐམ་ལས་
བཅུ་གཉིས་བར་དགོ་མི་ཡང་ཡོད།

སྐབས་སྐབས་ ང་བཅས་ཚུ་གིས་ སྐར་མ་བཙོ་ལྷ་ཡང་ན་ སུམ་ཅུ་འབད་མི་རེ་ཡང་ཉལ་སྟོད་ནི་
ཡོད་པ་དང་ འདི་གིས་ག་ཟུགས་ལུ་ འུ་སྟུགས་སངས་ནི་ནང་གནམ་མེད་ས་མེད་པན་ཐོགས་
ཚུགས། དེ་ཡང་གཙོ་བོ་ ཅུས་སྐབས་ཐུང་ཀྱ་སྐབས་ གཉིད་བྱགས་སྟེ་ལོག་དོ་ཡོད་པ་ལས་
ག་ཟུགས་ཀྱི་དབང་པོ་ཚུ་ཡང་ ལྷ་གནམ་མེད་ས་མེད་ཅུང་ཐགས་སྟེ་འབད་ལྷ་ལས་བརྟེན་ ལོག་
ལོང་མ་ད་ག་ཟུགས་བདེ་ཏྱག་ཏྱ་དང་ ཉིང་སངས་ས་སྟེ་འོང་མ་ཡིན། དེ་བཟུམ་སྟེ་ མི་ཚུ་འགྲུལ་
འཁོར་བཏང་སྟེ་ ཐག་རིང་སར་འགྱོམ་ད་ འུ་སྟུག་སྟེ་གཉིད་སྟུག་རྒྱབ་ད་ སྐར་མ་བཙོ་ལྷ་དེ་
ཅིག་ འགྲུལ་འཁོར་ལམ་གྱི་ཟུར་ཁ་བཀག་བཞག་སྟེ་ ཉལ་སྟོད་སྟེ་ལོངས་འགྱོ་བ་ཅིན་
ག་ཟུགས་ཉིང་སངས་ས་འོང་མ་མ་ཚད་ གཉིད་ཡང་སངས་ཏེ་ འགྲུལ་འཁོར་ལེགས་ཤོམ་བདེ་འ་
ཚུགས་པ་ལས་ ཐུག་རྒྱུན་ལས་ཡང་སྟོན་འགོག་འབད་ཚུགས་པ་ཡིན།

༥༽ ཨ་ལུ་ཚུ་ལུ་སློ་རྩོ་དཀར་ཅུང་ནད་འདི་ག་ཅི་སྟེ་སྤངས་ཡིན་ནེ་



སློ་རྩོ་དཀར་ཅུང་འདི་མི་མངས་གིས་ར་ ཨ་ལུ་འི་ནད་ཟེར་སྒྲུབ་
 རྟོ་ཡོད་མི་འདི་ ནད་འདི་མང་ཤོས་ཨ་ལུ་ཚུ་ལུ་འཁོར་མ་ལས་
 བཞེན་ཡིན་པས། དེ་འབད་མ་ད་ མི་སྒྲོམ་ལུ་ཡང་ ནད་འདི་
 འཁོར་མ་ཡིན། ནད་འདི་མི་སྒྲོམ་ལུ་ རེ་ཙ་གཉིས་ཙ་ལས་མ་
 གཏོགས་ ན་ས་མ་མཐོང་མི་འདི་ མི་མངས་གིས་ར་ ནད་འདི་
 ཁོང་ར་ཨ་ལུ་སྟེ་སྟོད་པའི་སྐབས་ལས་ན་ཆར་མ་ལས་ ཁོང་གི་
 གཟུགས་ཀྱི་ནང་ན་ལས་ ནད་འདི་ལོག་འོང་མ་ད་ རང་བཞིན་
 གྱིས་བཀག་ཚུགས་པའི་རུས་པ་འཐོབ་ཡིན། དེ་འབད་མ་ལས་

ནད་འདི་ལོག་འོང་རུང་ གཟུགས་ཀྱིས་བཀག་སྟེ་མི་ན་རྟོ་ཡོད་པ་ཡིན།

སློ་རྩོ་དཀར་ཅུང་འདི་ ནད་ཀྱི་རིགས་ལས་ འབྲུ་ཡི་འབྲུ་ཡི་འགྱུ་མི་ནད་ཅིག་ཡིན། ནད་འདི་
 སྤང་རབས་ནད་འབྲུ་ཅིག་གིས་ བཀག་ལཱ་ཡིན་མ་སྟེ་བཤད་པ་མས། ནད་འདི་ ནད་ན་མི་ཅིག་
 ལས་ མི་གཞན་མི་ཅིག་ལུ་ སྤངས་སྤངས་འབྲུ་མ་གཏོགས་ ནད་ན་མི་གི་གོ་ལ་དང་ ཁོ་གིས་
 ལག་པ་འདོགས་མི་ཙ་ལ་ཚུ་ལས་ མི་འབྲུ་རྟོ་ཡོད་པ་ཡིན། ནད་འདི་མི་ཅིག་ལུ་ཟུན་ཆར་མ་ད་ ཁོ་
 ལས་གཞན་ལུ་སྟེ་ལ་འགྱུ་ཞིའི་ཉེན་ཁ་འདི་ཤུགས་ཆེ་ཤོས་ར་ ཞག་བཅུ་བཞི་གི་ནད་འཁོད་ཡིན།

འདི་འབད་མ་ལས་ ཅུང་འཆོ་ཚུ་གིས་ཡང་ ནད་ན་མི་འདི་ ཁོ་ར་སོ་སོ་སྟེ་ ག་དང་ཡང་འབྲེལ་
 བ་རྩ་ལས་མེད་པར་བཞག་དགོཔ་ཁག་ཆེ་སྟེ་སྒྲུབ་ཡིན། དེ་ཡང་གཙོ་བོ་ར་ རང་གི་བྱིས་ནད་
 དེ་བཟུམ་མ་ན་མི་ཨ་ལུ་གཞན་ཚུ་ལུ་ འཐོབ་མ་བཅུག་ནིའི་དོན་ལུ་ཡིན། དེ་དང་འབྲམ་ ནད་ན་
 མི་འདི་ སློབ་གྲྭ་དང་ མི་མང་ས་ཁོངས་ཚུ་ནང་ཡང་མ་གཏང་པར་ བཞག་དགོཔ་འདི་ཁག་ཆེ།

ནད་འདི་ལུ་ དཀའ་ངལ་ཆེ་ཤོས་ཅིག་འདི་ ནད་འདི་གི་རྟགས་མཚན་ལས་བརྟེན་འབྱུང་མ་ཡིན།
ནད་འདི་གིས་རྟགས་མཚན་ཡང་ རྫོད་འབར་ཨ་ཙོ་རེ་རྒྱབ་ནི་དང་ ཟ་ཁམས་བཀག་ནི་ མགུ་རྟོ་
ན་ནི་ སྐལ་རྟོ་ན་ནི་ཚུ་ཡིན། དེ་ནང་ རེ་ཅིག་སྐབས་ རྟགས་མཚན་དང་པམ་འདི་ སྟོ་རོ་འཐོན་
ནི་འདི་ཡིན་པ་དང་ སྟོ་རོ་མ་ཐོན་པའི་ ཉིན་མ་གཉིས་ཀྱི་རྟེ་མ་ལས་ ནད་འདི་འབྱུང་འགྱུར་དོ་ཡོད་པ་
ལས་ ཨ་ལུ་མ་ན་མི་གཞན་ཚུ་ དེ་སྐབས་འཐོབ་དོ་ཡོད་པ་ཡིན།

ནད་ཀྱི་གྲངས་སྟུ་ལས་ ནད་འདི་ གནམ་མེད་ས་མེད་ཉེན་ཁ་ཡོད་མི་ཅིག་སྟེ་ ཕྱི་མེན་རུང་
སྤྲན་བཙོས་དམིགས་བསལ་སྟེ་ རྒྱབ་དགོས་ཁག་ཆེ། དེའི་སྐབས་ རུང་འཛོ་ལུ་སྟོན་དགོས་ཁག་
ཆེ་དགོ་མི་འདི་ཡང་ ནད་འདི་བརྟག་དཔྱད་འབད་ནི་དང་ ནད་འདི་ལུ་བརྟེན་གཟུགས་ལུ་མ་
བདེམ་གཞན་ ཡང་ན་ ནད་གཞན་འཁོར་མ་འཁོར་ བཟླ་དགོས་ཁག་ཆེམ་ཡོད་པ་ཡིན།

༡༽ ཆང་གིས་མི་ག་དེ་སྟེ་ར་བཟི་བཅུག་པ་སྟོ?



ཆང་འདི་སྟོ་རྩལ་གྱི་རིགས་ཡིན། དེ་སྟེ་སྟེ་བ་དགོ་མི་འདི་ཡང་
ཆང་གིས་གཟུགས་གྱི་རྩ་ནང་མཐུགས་པར་འཇུག་ཏེ་ ཅུའི་
དབང་པོ་ཚུ་འགྲིབ་འགྲུལ་ཡིན། ཅུའི་དབང་པོ་མ་འགྲིབ་པའི་
སྟེ་གོང་ལུ་ ཆང་གི་རྩ་ཚུའི་སྟོ་བས་སྟེད་འཕར་བཅུག་སྟེ་
དགའ་བའི་ཉམས་ནང་བཞག་དོ་ཡོད་པ་མས། དེ་འབད་མ་ལས་
ཆང་གི་དང་པ་ར་ སྟོ་བས་སྟེད་འཕར་བཅུག་མི་སྟེ་ལཱ་འབད་མ་
ཡིན།

ཆང་གིས་ཀླད་པ་ལུ་ཡང་གཞོད་པ་ཡིན། དང་པ་འདི་ སྟོ་བས་སྟེད་འཕར་བཅུག་ནི་འདི་ཡིན།
སྟོ་བས་སྟེད་འཕར་མི་འདི་གིས་དང་པ་ར་ བྱ་སྟོད་དང་ཁ་སྟེ་བ་ནི་ཚུ་ མཐུགས་པར་མཐུགས་པར་
སྟེ་འགྲུལ་ཡིན། དེ་ལས་ འཁྱིལ་གས་ཀོ་དམར་པོ་ཐལ་ ལྷག་ཤུགས་ཡར་འཕར་ དོན་ཉིང་
ཤུགས་སྟེ་རྩུང་ འབྲུང་ཡང་ཚ་ངེར་བརྟོན་ལེན་ནི་ཚུ་འབྲུང་མ་ཡིན།

འགྲོས་གིས་སྟེ་ ཆང་གིས་ཀླད་པ་ལུ་ སྟོ་བའི་གནས་སྟངས་འབྲུང་བཅུག་པ་ཡིན། དེ་སྟེ་བས་
བརྟག་ཞིབ་འབད་ནི་ མཐོ་བསམ་གཏང་ནི་ ཅན་པ་བརྟོན་ནི་འཕྲོགས་སྟེ་ཚུ་ལུ་གཞོད་པ་ཡིན།
ཆང་གིས་ ཀླད་པ་གི་ལཱ་འགན་སྟོན་ཚུ་ འགྲིབ་བཅུག་པའི་བསྐྱང་ལས་ སེམས་ཁམས་ཚད་འཛིན་
འབད་ནི་འི་རང་དབང་ཡང་འབྲུང་མ་ཡིན།

ཆང་གི་གཞོད་པ་ཤུགས་ཅན་གཅིག་འདི་ སེམས་གྱི་ཁྲེལ་དང་ངོ་ཚ་ གཡང་ཟ་བག་ཟ་འབད་ནི་ཚུ་
མེད་པ་བཟོ་མ་ཡིན། ར་བཅས་གྱི་གཟུགས་ནང་ གེགས་རྩ་ཟེར་བའི་རྩ་ཁམས་གྱི་རིགས་ཚུ་གིས་
ཅུའི་རིམ་ལུགས་ནང་ བཀག་ཆས་གྱི་ལཱ་འགན་འབག་པ་ཡིན། ལཱ་འགན་འདི་བཟུམ་ འབག་

ཚུགས་མི་འདི་ཡང་གཙོ་བོ་ར་ ཤེས་ཡོན་དང་ སྤྱོད་བདར་ཐོག་ལས་ སྤྱིག་གུར་གནས་ནི་དང་
དམ་འཛིན་འབད་ནི་ཚུ་ལུ་གནས་བཅུག་པ་ཨིན།

ཆང་འཐུང་པའི་གནས་སྐབས་ནང་ གོགས་རྩ་ཚུ་ འགྲིབ་སྟེ་བཞག་པ་ཨིན། དེ་འབདཝ་ལས་
ང་བཅས་སེམས་ཀྱི་ དམ་འཛིན་དབང་ཚད་ཚུ་ཡང་སྟོད་བཞག་ནི་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་ནང་ ཉིང་
སངས་ས་མེད་ནི་ དེ་ལས་ ཏུས་ཨ་རྟག་འཐོན་ནི་མེད་པའི་ ཁ་ལས་སློ་དང་ལུས་ཀྱི་འབད་
གཞག་ཚུ་འཐོན་དོ་ཡོད་པ་ཨིན། དེ་སྐབས་ ཆང་གིས་འགྲངས་ཏེ་ ར་བཟི་བའི་རྟགས་འཐོན་མ་
ཨིན་མ་ཉ་གོ་དགོ།

༡༽ རྒྱ་འདྲི་ག་ཅི་སྟེ་ ང་བཅས་གཞུགས་ལུ་ལེགས་ཤོམ་ཡིན་མ་སྟེ་ཅི་ཡིན་སྟེ་



ང་བཅས་ གཞུགས་ལུ་ཁག་ཆེས་ལེ་ག་ཡོད་པའི་ནང་
ལས་ རྒྱ་འདྲི་ཉེ་བར་མཁོ་ཤོས་ཅིག་ཡིན་མ་སྟེ་ ཆན་
རིག་པ་རྒྱ་གཞི་ ཆ་གནས་འབད་ཡོད། འཛམ་གླིང་ནང་
ཡོད་པའི་སྟག་ལུན་ག་ར་ལུ་ རྒྱ་འདྲི་དགོང་ཡིན། དེ་
ཡང་གཙོ་བོ་ སྤྱི་ནི་དང་ཆེ་ཡོད་པའི་རིགས་ ཤིང་དང་
སེམས་ཅན་རྒྱ་གཞི་ནང་ ཡོད་པའི་ཁམས་སྤན་ཚུ་ རྒྱ་ལུ་
བརྟེན་སྟོད་པ་ཡིན།

ང་བཅས་མི་དེ་གཞུགས་ནང་ སྤྱིར་གཤིས་ལྗོངས་ ཀེ་ཇི་༤.༥ རེ་རེ་ནང་ ཀེ་ཇི་༣ འདི་
རྒྱ་རྒྱུ་མ་གཅིག་འོང་མ་ཡིན། སྟོག་དང་ལུན་པའི་ རིགས་མང་ཤོས་ར་ གཞུགས་ལུ་རྒྱུ་མང་
ཉུང་ དེ་བཟུམ་སྟེ་ར་ཡོད་པ་ཡིན། ང་བཅས་མི་རྒྱུ་ རྒྱ་འབྲུང་ནི་མ་ཐོབ་པ་ཅིན་ ཡུད་པ་ཐངས་
ཅིག་ནང་གི་ཞི་དེ་ཉེན་ཁ་ཡོད།

རྒྱ་འདྲི་ ང་བཅས་ཆེ་སྟོག་ལུ་ དེས་པར་མཁོ་བ་ཅིག་ཡིན། དེ་ཡང་ སྟོག་ལུན་ཡོད་པའི་
གཞུགས་ནང་ གཤི་ཁམ་ཆན་རྒྱུང་ཤོས་ ཁམས་སྤན་རེ་རེ་ནང་ རྒྱ་ཡོད་པ་ཡིན། རྒྱ་མེད་པ་ཅིན་
ཁམས་སྤན་ཚུ་ ཆེ་སྟོག་ལུ་ བན་པ་ག་ནི་ཡང་མི་འོང།

མི་རེ་གིས་ཉིན་མ་རེ་ནང་ རྒྱ་ལི་ཏར་གསུམ་རེ་འབྲུང་མ་ཡིན། ལི་ཏར་གཉིས་འདི་ བཞེས་སྟོ་
རྒྱའི་རིགས་ནང་འབྲུང་མ་ཡིན་མ་དང་ ལི་ཏར་གཅིག་འདི་བཞེས་སྟོ་འདི་རིགས་ ལྷོ་ཆོད་མ་ ཤིང་
འབྲས་ ཆོད་བསྟེ་ ག་རྒྱ་ལས་འཐོབ་ཡིན། རྒྱ་མེན་པའི་བཞེས་སྟོ་རྒྱ་ནང་ རྒྱ་འདྲི་རྒྱ་ཆ་༣༠
ལས་༧༠ རྒྱ་ཡོད་པ་ཡིན།

ཉིན་མ་རེ་ནང་ རྒྱ་ལི་ཏར་³ འཐུང་པའི་གྲུང་ རྒྱ་ལི་ཏར་¹⁰ དེ་ཅིག་ གཞུགས་ནང་འཁོད་ཀྱི་
དབང་པོའི་བར་ན་པར་རྒྱུ་འགྱུ་སྒྲོད་པ་ཡིན། ང་བཅས་གཞུགས་ནང་ ཐུག་ལི་ཏར་⁴ ཡོད་པ་
དང་ དེ་ནང་ལི་ཏར་³ འདི་རྒྱ་ཡིན། ཐུག་གི་ཚད་དང་ དེ་ནང་རྒྱའི་ཚད་ཀྱི་དབྱ་བལོ་འདི་
གཞུགས་ནང་རྒྱའི་མང་ཉུང་ག་དེ་སྤེ་ཡོད་རུང་ ཁ་ལས་རྒྱའི་རིགས་ག་དེ་སྤེ་འཐུང་རུང་ འགྲུང་
བ་མེད་པ་སྤེ་སྒྲོད་པ་ཡིན།

༡༽ ང་བཅས་ཀྱི་སྐྱེ་ལོ་ག་ཅི་སྤྱོད་ཨོངམ་ཨོན་?



ང་བཅས་ཀྱི་སྐྱེ་ལོ་ རིགས་མ་འདྲམ་ལེ་ཤ་ཡོད། སྐྱེ་ལོ་སྤྱོད་
པག་པ་ ཕུ་སི་སི་ རིང་མོ་ ཐུང་ཀྱ་ ཉག་པའོ་ གནག་པོ་
སེར་པོ་ ཐུང་ཉང་ཉ་ ཨོ་རོ་ ཨོ་གྲོ་ཤིག་ཤི་སྤྱོད་ཨོངམ་ཨོན།

མགུ་ཉོ་གི་སྐྱེ་ལོ་ འཇོམ་གླིང་ནང་མི་རིགས་མ་འདྲམ་ལོ་གི་
བར་ན་ བྱད་པར་ཡོད་པ་ཨོན། ཨོ་ཤི་ཡའི་མི་རིགས་ལོ་
སྐྱེ་ཐུང་ཉང་ཉ་ཨོངམ་ཨོན། ཨོ་པ་རི་ཀའི་མི་གནག་པོ་གི་

རིགས་ལོ་ སྐྱེ་ཨོ་རོ་སྤྱོད་པ་ཨོན། ཕྱི་གླིང་པའི་མི་དཀར་པོའི་རིགས་ལོ་ སྐྱེ་ཐུང་ཉང་ཉ་ ཡང་
ན་ ཨོ་གྲོ་ཤིག་ཤི་སྤྱོད་ཨོངམ་ཨོན།

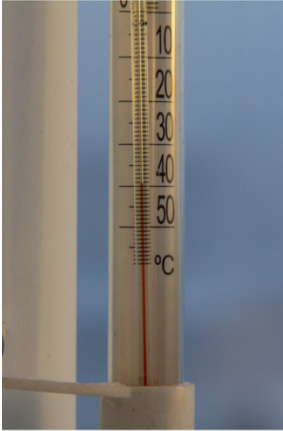
དེ་འབདམ་ལས་ སྐྱེ་ལོ་འདོག་ ཨོ་རོ་ཡོད་མེད་ སྤྱོད་སྤྱོད་ལོ་ རང་གི་པ་མའི་མི་རིགས་དང་
འཁྲིལ་པ་ཨོན་མས། ཨོན་རུང་ མི་ལོ་ སྐྱེ་བའི་སྐབས་ལས་ ཁོང་ལུ་སྐྱེ་བའི་བཟོ་བཀོད་རེ་རེ་
ཨོངམ་ཨོན། སྐྱེ་བའི་བཟོ་བཀོད་འདི་ ཐུང་ཉང་ཉ་ཡང་ན་ ཨོ་རོ་ཨོངམ་ཨོན་སྐྱེ་བའི་ལས་ ཤེས་དགོ་པ་
གནག་ཡང་ཡོད།

ང་བཅས་ལོ་གིས་སྐྱེ་ག་ཅིག་ སྤྱོད་ལས་ཀྱི་ཕྱོག་ལོ་ལོ་ཅིག་གིས་ བཏོགས་སྤྱོད་ ཅ་ལ་ཐུང་ཀྱ་
སྤྱོད་མཐོང་མི་ ཐུ་མཐོང་ཤེལ་གྱིས་བཟུ་བ་ཅིན་ སྐྱེ་ཐུང་ཉང་ཉ་ཡོད་མི་ལོ་ དབྱིབས་འདི་སྤྱོད་ཉོ་
རིལ་རེ་སྤྱོད་ཨོངམ་ཨོན་དང་ སྐྱེ་ཨོ་གྲོ་ཤིག་ཤི་ལོ་ སྤྱོད་རྟོག་བཟུམ་སྤྱོད་ཉོ་རིལ་རེ་རེ་མེན་མི་
ཡང་ན་ ལེབ་ཉག་ཉ་སྤྱོད་ཨོངམ་ཨོན། སྐྱེ་དབྱིབས་འདི་ ག་དེམ་ཅིག་ལེབ་ཉག་ཉ་ཨོངམ་ཅིག་
དེ་བཟུམ་ཅིག་ར་ ཨོ་གྲོ་ཤིག་ཤི་ཨོངམ་ཨོན།

དེ་དང་འབྲས་ གྱུ་ལི་ལ་དོག་ཡང་ག་བཟུམ་ཅིག་འོང་ནི་ཡིན་ན་ ང་བཅས་གཟུགས་ནང་རྒྱ་ཇས་
ནག་ཁམས་ ཟེར་མི་ཅིག་དང་འཁྲིལ་ཕྱ་ཡིན། རྒྱ་ཁམས་འདི་ ཆོན་མདངས་བྱིན་མི་རྒྱ་ཇས་
ཅིག་ཡིན། རྒྱ་ཁམས་འདི་ གྱུ་ལི་ར་ཏྲོ་ནང་ཡོད་པ་ལས་ གྱུ་རེ་རེ་བཞིན་ ཡར་ཕྱི་ལར་གྱེས་
འགྲོ་ཕྱ་ད་ གྱུ་ལི་ཁམས་ཕན་རེ་རེ་ནང་ འཇུལ་འགྲོ་ཕྱ་ཡིན། གྱུ་རེ་རེ་ནང་ རྒྱ་ཁམས་ག་དེམ་
ཅིག་འཇུལ་ཡོད་པ་དང་འཁྲིལ་ གྱུ་ལི་ལ་དོག་ཡང་ རྒྱ་ཏིང་ཏི་ལས་ གྱུ་སི་སི་བར་གྱི་བཀྲག་
མདངས་འཕྲོལ་ཡིན།

མི་རྒྱ་ལོ་ཟས་ཏེ་འགྲོ་ཕྱ་ད་ གྱུ་རེ་རེ་ནང་ རྒྱ་ཁམས་འདི་ཉུང་སྤྱང་སྤྱང་འཇུལ་འགྲོ་ཕྱ་ལས་
གྱུ་ལི་ལ་དོག་ཡང་ གྱུ་སི་སི་འགྲོ་བ་ལས་བརྟེན་ ལ་དོག་ཡང་ དཀར་པོ་སྤེམ་ཐོང་མ་ཡིན།

༧༽ ང་བཅས་ནམ་དག་གྲུགས་ཀྱི་དྲོད་ག་ཅི་སྟེ་ཡར་འཕར་འགྱུར་སྟོང་?



ང་བཅས་ག་ཅི་ར་ན་སྟེ་སྤྲུལ་ཁང་ནང་འགྱོ་བ་ཅིན་ ལྷང་འཆོ་གིས་བརྟག་དཔྱད་དང་པ་ར་ གྲུགས་ཀྱི་དྲོད་ལྷགས་ལྷམ་ཡིན། དྲོད་ལྷགས་འདི་ཡང་ དྲོད་བཟླ་ནིའི་ཅ་ཆས་ ཆ་དྲོད་མི་ཁར་ ཟེར་མི་ཤེལ་གྱི་ཚད་དུམ་བཟུམ་ཅིག་ ཁ་ནང་ ཡང་ན་ ཞེ་ཅི་ འོག་བཙུགས་ཏེ་ ཁྱོད་ཀྱི་གྲུགས་ལུ་ དྲོད་འབར་ཡོད་མེད་ ལྷམ་ཡིན།

ང་བཅས་གྲུགས་འདི་ བདེ་ཏྲིག་ཏྲི་སྟེ་སྟོན་པའི་སྐབས་ དྲོད་ལྷགས་འདི་ ཆ་དྲོད་མི་ཁར་ཐོག་ལས་འཇུག་ད་ དྲོད་ལྷགས་སེལ་གི་ཡུལ་ ལྷགས་ལྷམ་ཡིན། ན་བའི་སྐབས་ གྲུགས་ཀྱི་དྲོད་འདི་ཡར་འཕར་འགྱུར་ཡིན། དྲོད་ཡར་འཕར་འགྱོ་བའི་གནས་སྐབས་ལུ་ དྲོད་འབར་ཟེར་སྐབས་ཡིན། ན་བའི་ནད་ཡོད་ཆད་ག་ཅིག་པོ་གི་ དྲོད་འབར་མི་རྒྱབ། ག་དེམ་ཅིག་སྟེ་དྲོད་འབར་རྒྱབ་པ་ཅིན་ ན་ཆ་ཅིག་བཟབ་རྒྱག་ཟེར་ཏྲ་གོ་དགོས་ལག་ཆེ།

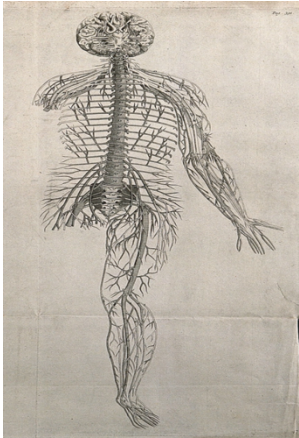
ལྷང་འཆོ་ ཡང་ན་ སྤྲུལ་གཡོག་རྒྱབ་མི་རྩ་གིས་ ཉིན་མ་རེ་ནང་ དྲོད་འབར་ཆར་གཉིས་རེ་ འཇུག་ཏེ་ ཤོག་ཁམ་ཅིག་གུར་ གིས་བཞག་པ་ཡིན། དེ་སྟེ་གིས་མི་འདི་གིས་ ལྷང་འཆོ་ལུ་ ནད་བརྟག་དཔྱད་འབད་ནི་དང་ དབྱེ་བ་བྱེ་ནི་ནང་ཕན་ཐབས་ཡོད། དེ་ཡང་ག་ཅོ་པོ་ ནད་རེ་ལུ་ དྲོད་འབར་གྱི་ ཆད་སོ་སོ་སྟོན་དོ་ཡོད་པ་ལས་ ནད་ག་ཅི་བཟབ་རྒྱག་ག་ དེ་ལས་བརྟེན་བདེ་ ཟུན་མ་ཡིན།

དྲོད་འབར་ཁོ་རའི་རང་བཞིན་ངོ་མ་འདི་ ག་ཅི་ཡིན་ན་ད་ལྟོ་ཡང་ ཏྲ་མ་གོ་བར་ཡོད་པ་ཡིན་མས། དེ་འབད་མ་ད་ ད་ལྟོ་ཟུན་ཆོད་བར་ན་ ཏྲ་གོ་མི་འདི་ དྲོད་འབར་འདི་ ནད་ལས་དག་ནིའི་

ཐབས་ལམ་ཅིག་ཡིན་མས། དེ་ཡང་ རྟོག་འབར་བའི་སྐབས་ གཟུགས་ནང་ཡོད་པའི་ དབང་
པོ་རྩ་དང་ ལཱ་ཤིམ་རྩ་མཐུགས་པར་མཐུགས་པར་སྟེ་ ལཱ་འབད་བཅུག་པ་ཡིན་མས། དེ་སྐབས་
གཟུགས་ནང་ན་རྩ་གྱི་རིགས་ དཔྱེ་འབདན་ སྟོབས་སྦྱིད་དངས་མ་ བཞུ་ཁུ་ ཐུག་གི་ཁམས་
ཕན་རྩ་མངམ་སྟེ་བཟོས་ཡིན། སྟོབས་སྦྱིད་དངས་མ་དང་ བཞུ་ཁུ་འདི་ གཟུགས་ལུ་ཕན་པའི་
རྩ་སྦྱར་ཡིན་མ་ལས་ འདི་རྩ་ན་བའི་སྐབས་ ལཱ་ཤུགས་སྟེ་འབདམ་ཡིན། ཐུག་གི་ཁམས་ཕན་
རྩ་གིས་ ནད་འབྱུང་རྩ་གསལ་གཏང་མ་ཡིན། དེ་འབདམ་ལས་ གཟུགས་ནང་ཐུག་རྩ་ཕར་རྩ་
མཐུགས་དགས་སྟེ་འབྱོ་ནི་དང་ འབྱུང་ཆ་དེར་བཏོན་ཏེ་ལེན་པ་ལས་ གཟུགས་ནང་ན་ནད་ལས་
འབྱུང་བའི་ ཏུག་རྩ་དང་རག་རོ་རྩ་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་བཏོན་གཏང་མ་ཡིན། དེ་རྩ་ག་ར་བཟླ་བ་
ཅིན་ རྟོག་འབར་འདི་ ནད་ལས་དག་ནིའི་ཐབས་ལམ་ལེགས་ཤོམ་ཅིག་ཡིན་མས།

དེ་འབདམ་ད་ ང་བཅས་གཟུགས་ལུ་ རྟོག་འབར་ཡུན་རིང་མོ་སྟེ་ འབྱུང་ནི་འདི་ལེགས་ཤོམ་
ཅིག་མེན། རྟོག་འབར་འདི་རྩ་ཚོད་ ༡༤ གི་རིང་འབྱུང་བ་ཅིན་ འདི་གིས་གཟུགས་ནང་ཡོད་
པའི་རྩ་སྦྱར་ ཟས་བཅུད་ ཟེར་མི་འདི་རྩ་མེད་གཏང་མ་ཡིན། དེ་འབདམ་ད་ ཟས་བཅུད་
འདི་ ང་བཅས་གཟུགས་ལུ་དགོ་པའི་ རྩ་སྦྱར་ཁག་ཆེ་ཏོག་ཏོ་ཅིག་ཡིན་མ་ལས་ རྟོག་འབར་
ཡུན་རིང་མོ་རྩ་བ་ནི་འདི་ལེགས་ཤོམ་མེན་པས། རྟོག་འབར་གྱིས་ཟས་བཅུད་མེད་པ་བཏང་སྟེ་
ནད་ལས་དག་ཐབས་ཀྱི་ལཱ་འབདམ་ལས་ གནས་སྤངས་འདི་ལུ་ མཁས་པ་རྩ་གིས་འབདན་
ནད་ལས་དག་ནིའི་ཐབས་ལམ་ རིན་གོང་སྟོམ་ཤོམ་ཅིག་སྟེ་རྩ་ཡིན་མས།

༡༠ ་ གཟུགས་ནང་ཁག་པར་རྒྱུ་འགྲོལ་དུ་མགྲོགས་ལྟོད་ག་དེ་སྟེ་འགྲོལ་སྟོང་།



གཟུགས་ནང་ཁག་པར་རྒྱུ་འགྲོལ་ནི་འདི་ རྒྱུ་འགྲོལ་ནང་ལུ་ རྒྱུ་འགྲོལ་དེ་བཟུམ་རྩ་ལས་མེད། ཁག་འདི་དོན་ཉིང་ལས་ ཁག་བཟུམ་རྩ་ཟེར་ ཁག་འགྲོལ་འདི་རྒྱུ་འགྲོལ་བཟུང་དེ་གཟུགས་ནང་ན་བཟུམ་སྟེ་ལ་འབདམ་ཡིན། ཁག་བཟུམ་རྩ་འདི་དོན་ཉིང་ལས་ཐག་རིང་ས་འགྲོལ་དུ་ ཁག་ཉེ་རྒྱུ་འགྲོལ་སྟེ་ འགྲོལ་ཡིན་པ་དང་དེ་ལུ་ ཁག་རྩ་ཟེར་སྟེ་ཡིན། ཁག་བཟུམ་རྩ་འདི་ ཁག་རྩ་ལས་སྟོན་མི་འདི་གིས་ ཁག་ཡང་ ཁག་བཟུམ་རྩ་ནང་ལུ་གཟུགས་སྟེ་འགྲོལ་ལྟུགས་དེ་བཟུམ་ ཁག་རྩ་

ནང་ལུ་གཟུགས་སྟེ་ འགྲོལ་མི་ལྟུགས་དེ་ཡོད་པ་ཡིན།

ཁག་རྩ་འདི་ གཟུགས་ཀྱི་སྒྱུ་དང་ལྟུང་པ་ཅིན་ བརྒྱུ་ཆ་ ༥༠ གིས་ལྟུང་ཡིན། དེ་འབདམ་ལས་ ཁག་གི་ཁམས་ཐུན་ལུ་ ཁག་རྩ་ནང་ལྟོད་པ་དུ་ ལུ་གཟུགས་སྟེ་འགྲོལ་ཡིན། ཁག་རྩ་རེ་རེ་ནང་ ཁག་གི་ཆ་རེ་འགྲོལ་དུ་ ལུ་ལུ་སྒྲུབ་ཆ་རེ་འགྲོལ་ཡིན།

དོན་ཉིང་ནང་ ཁག་འདི་ཨ་ཏག་ར་འགྲོལ་སྟེ་ལུ་ཡིན། དོན་ཉིང་ནང་ ཁག་གི་ཆ་རེ་ལུ་ འགྲོལ་འབདམ་དུ་ སྒྲུབ་ཆ་ ༡༥ འགྲོལ་ཡིན། ཁག་འདི་ དོན་ཉིང་ལས་ སྟོན་པ་འགྲོལ་སྟེ་ ལོག་དོན་ཉིང་ནང་ལྟོད་པ་འགྲོལ་སྟེ་ སྒྲུབ་ཆ་ ༥ ལས་ ༡ གི་བར་ན་འགྲོལ་ཡིན། ཁག་འདི་ དོན་ཉིང་ལས་ ལྟོད་པ་འགྲོལ་སྟེ་ ལོག་དོན་ཉིང་ནང་ལྟོད་པ་འགྲོལ་སྟེ་ སྒྲུབ་ཆ་ ༡ དེ་ཅིག་ འགྲོལ་ཡིན། ཁག་གི་ལུ་ལུ་མཐོ་མོ་ཤོས་ར་ ཆང་མ་ནང་འགྲོལ་དུ་འགྲོལ་ཡིན་པ་དང་ དེ་ཡང་ དོན་ཉིང་ལས་སྟེ་ཆང་མའི་མཐོ་མོ་སྟེ་ལྟོག་ལྟུག་འགྲོལ་སྟེ་ ལོག་དོན་ཉིང་ནང་ལྟོད་པ་དུ་ སྒྲུབ་ཆ་ ༡༥ དེ་ཅིག་འགྲོལ་ཡིན།

ཐུག་གིས་དོན་ཉིང་ལས་སྟེ་ གཟུགས་ནང་ལས་སྐྱོར་ཚར་གཅིག་རྒྱབ་སྟེ་ ལོག་ལྟོད་པ་ད་ ཅུས་
ཡུན་སྐར་ཆ་ ༡༩ དེ་ཅིག་འགོར་མ་ཡིན་པས། དེ་སྐབས་ཐུག་གི་འགྲོ་བའས་ཡང་ དོན་ཉིང་
ལས་སྟེ་ སྒྲོམ་ནང་འགྲོ་ དེ་ལས་ ལོག་དོན་ཉིང་ནང་འོང་ དེ་ལས་ གཟུགས་ནང་འགྲོ་སྟེ་
ལོག་དོན་ཉིང་ནང་ལྟོད་དོ་ཡོད་པ་ཡིན་པས།

གཟུགས་ཀྱི་གནས་སྤངས་ཀྱིས་ཡང་ ཐུག་གི་མགྲོགས་ལྟོད་ལུ་ ཟུང་པར་ཁུགས་པ་ཡིན། དཔྱེ་
འབདན་ རྩོད་འབར་ ཡང་ན་ ལཱ་འབད་བའི་སྐབས་ དོན་ཉིང་གྲུགས་སྟེ་སྤར་མ་ལས་ ཐུག་
གི་གྲུགས་འདི་ ལོག་ལྟོབ་སྟེ་ཡར་སང་འགྲོམ་ཡིན། ཉིན་མ་གཅིག་ནང་ ཐུག་གི་ཁམས་ཕན་
གཅིག་གིས་ གཟུགས་ནང་སྐྱོར་བའས་ སྟོང་ཕྲག་གསུམ་དེ་ཅིག་རྒྱབ་ཡིན།

༡༡ ། ང་བཅས་མི་ཚོ་གཅིག་ནང་གཟུགས་ཀྱི་པགས་ཀོ་གཅིག་ར་བཞག་པ་ཡིན་ནུ་?



ང་བཅས་གཟུགས་ཀྱི་པགས་ཀོ་འདི་ ཤ་གི་བང་རིམ་
ལག་གཉིས་སྟེ་ཡོད་པ་ཡིན། པགས་ཀོ་གི་ཤའི་དབྱེ་བ་
འདི་ལུ་ ཅ་སྤྱོད་ཟེར་སྟབས་ཡིན། བང་རིམ་ནང་ན་འདི་
ཤའི་རྒྱས་ཅ་ སྟག་པག་པ་འབད་མི་ ཡིང་སྐད་ནང་
འབདན་ ཀོ་རི་ཡམ་ཟེར་མི་འདི་ཡོད་པ་ཡིན། ཀོ་རི་ཡམ་
འདི་ པགས་ཀོ་གི་ནང་ན་ཡོད་པའི་ཤ་འབད་ནི་འདི་གིས་
རྩིང་ཁ་ནང་ཡང་ ཤ་ནང་ཤབས་ཟེར་སྟབས་སྟོན་ཡོད་མི་

ལྟར་ ནང་ཤབས་ཟེར་སྟབས་ནི་ཡིན། དེའི་ཐོག་ཁ་གི་བང་རིམ་ ཕྱི་གཟུགས་ཀྱི་པགས་ཀོ་ སྤབ་
ཤོག་ཤོད་ང་ འཇམ་ཅུག་ཅུ་སྟེ་ཡོད་མི་འདི་ ཡིང་སྐད་ནང་འབདན་ ཨེ་མི་རྩེ་མི་ཟེར་སྟབས་
ཡིན་མས། ཨེ་མི་རྩེ་མི་འདི་ གཟུགས་ཀྱི་ཕྱི་ཁ་གི་པགས་ཀོ་འབད་ནི་འདི་གིས་ རྩིང་ཁ་ནང་
པགས་ཀོ་ཟེར་སྟབས་ནི་ཡིན།

པགས་ཀོ་གི་ནང་ ལག་ཅ་རྒྱ་རྒྱ་ལས་མེད་པ་ཡིན། དེ་འབད་མ་ལས་ པགས་ཀོ་འདི་ཤ་ ཤི་
ཤེས་བཟུམ་ཡིན། པགས་ཀོ་གི་ནང་ན་ཁ་ཐུག་གི་ཤ་འདི་ གཟུགས་ནང་ན་ལས་ ཟས་བཅུད་
བྱིན་དོ་ཡོད་པ་ལས་ ཤ་རྒྱ་མ་ཤི་བར་ཡོད་པ་ཡིན། ཤ་མ་ཤི་བར་ཡོད་མི་རྒྱ་གིས་ ཏུས་རྒྱུན་ཤའི་
ལམས་ཚན་རྒྱུང་ཤོས་ ལམས་སྤྱོད་ཟེར་མི་འདི་ གསར་བ་བཅོས་བཅོས་སྟོན་པ་ཡིན། དེ་
འབད་མ་ལས་ ཤ་ནང་ཤབས་ནང་ ལམས་སྤྱོད་གསར་བ་བཅོས་བཅོས་ལུ་བརྟེན་ ཕྱིའི་པགས་ཀོ་ཡང་
དེ་ལས་འཐོན་པ་ཡིན།

ནང་ཤབས་ནང་གི་ ལམས་སྤྱོད་རྒྱ་ ཕྱི་ཁར་པགས་ཀོ་ཁ་ཐུག་ འཕུལ་གཏང་དོ་ཡོད་པ་ལས་
ལམས་སྤྱོད་རྒྱ་ཁ་ཐུག་འགྱུ་བའི་བསྐྱང་ལས་ གཟུགས་ནང་ལས་བྱིན་མི་ ཟས་བཅུད་དང་ཁ་

བྱལ་མ་ལས་ ཤི་དོ་ཡོད་པ་ཡིན། ལམས་ཕྱན་ཚུ་ཤི་བའི་སྐབས་ ཁོང་ནང་གི་རྩིས་སྦྱོར་ཚུ་ཡང་
གྱུར་འགྱུར་དོ་ཡོད་པ་ལས་ ཤ་སྟེ་མེན་པ་ རུམ་བཟུམ་ཅིག་ལུ་འགྱུར་མ་ཡིན། གནས་སྤངས་འདི་
ལུ་བལྟ་བ་ཅིན་ ང་བཅས་པགས་ཀོ་འདི་ བྱེད་ཀ་ཤ་མ་ཤིམ་དང་ བྱེད་ཀ་འདི་ ཤ་ཤི་ཤིམ་རུམ་
བཟུམ་ཅིག་ཡིན་མས།

ནང་ནའི་ཤ་ལས་ ལམས་ཕྱན་ག་དེམ་ཅིག་བཟོམ་ཅིག་ དེ་དང་ཅོག་འཐད་པའི་ པགས་ཀོའི་ཤ་
ཤི་ཤིམ་འདི་ བྱི་ཁ་ལས་བྱུད་འགྱུར་ཡིན། དེ་འབདམ་ལས་ ཉིན་མ་རེ་ནང་ ནང་ན་ལས་
ལམས་ཕྱན་ ཐེར་འབུམ་ལེ་ཤ་ཅིག་གསར་བ་བཟོ་ཡོད་དོ་བཟུམ་ བྱིའི་པགས་ཀོ་ལས་ཡང་
ལམས་ཕྱན་ཤི་ཤིམ་ ཁྱངས་ཁ་དེ་དང་ཅོག་འཐད་པ་སྟེ་ར་ བྱུད་འགྱུར་ཡིན། བྱི་ཁ་ལས་པགས་
ཀོ་བྱུད་འགྱུར་མི་འདི་ ང་བཅས་ཀྱིས་མཐོང་དོ་ཡོད་པ་ཡིན་ དཔྱེ་འབདན་ མགུ་ཉོ་ལས་སྒོག་པ་
འཐོན་ནི་དང་ གཞུགས་ཀྱི་པགས་ཀོ་ སྐམ་ཀྲོག་ཀྲོ་འབདམ་ད་ སྒོག་པ་ད་ཀར་པོ་བྱ་རུ་རུ་ལེ་ཤ་
འཐོན་མི་ཚུ་ཡིན། ང་བཅས་བྱི་རུ་ བྱིམ་ནང་སྟོད་དེ་ ཡོམ་སོ་བཤུབ་ད་ པགས་ཀོ་ཤི་སྟེ་བྱུད་
འགྱུར་འགྱུར་ ད་ཀར་པོ་བྱ་རུ་རུ་ལེ་ཤ་ ཡོམ་སོ་ནང་ན་འབྱར་སྟོད་སར་ མཐོང་ཚུགས་པ་ཡིན།

ང་བཅས་གཞུགས་ནང་ ཨ་ཏྲག་ར་ ཤའི་ལམས་ཕྱན་གསར་བ་སྟེ་ནི་དང་ རྟིང་མ་ཤི་སྟེ་ སོར་
སྟོད་དོ་ཡོད་པ་ལས་ བྱིའི་པགས་ཀོ་འདི་ གཞོན་མ་སྟེ་མཐོང་དོ་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་འབདམ་ལས་
ང་བཅས་གཞུགས་ཀྱི་པགས་ཀོ་འདི་ མི་ཆེ་གཅིག་ནང་ ཨ་ཏྲག་ར་སོར་སྟོད་དོ་ཡོད་པ་ཡིན།

དོན་དག་དེ་ལུ་བརྟེན་ ང་བཅས་པགས་ཀོ་གྱུར་ སྐྱག་ཅི་དང་ རུམ་ ཅི་ནག་ བཅའ་ཚུ་ ག་ཅི་
ར་རེག་རུང་ ཡུན་རིང་མོ་མ་སྟོད་པ་ཅིག་ལས་ འཐོན་འགྱུར་མི་འདི་ པགས་ཀོ་བྱུད་འགྱུར་ད་ དེ་
དང་གཅིག་ཁར་འགྱུར་ཡིན། པགས་ཀོ་ཁོ་ར་ནང་ ལམས་ཕྱན་ཤི་ཤིམ་བཅིགས་བཅིགས་པ་
ཁྱངས་ཁ་སུམ་རུ་དེ་ཅིག་ཡོད་པ་ལས་ རྟུག་གི་འདི་ དབྱར་ཉེ་ཐོན་འགྱུར་ད་ དེའི་འོག་གི་དེ་
གིས་ འདི་གི་ས་གོ་ནང་རིམ་པ་བཞིན་འོངས་ཉེ་སྟོད་པ་ཡིན་མ་དང་ དེ་ཡང་གཙོ་བོ་ ནང་ཤབས་

ལས་ ཁམས་ཕྱན་གསར་བ་བཟོ་མི་ཚུ་ རིམ་པ་བཞིན་ཡར་འཕུལ་བཏང་མ་ལས་བརྟེན་ཨིན། དེ་
འབད་ནི་དེ་གིས་ བགས་ཀོ་འདི་ རྫོགས་ནི་ཚུ་ལས་མེད་པ་ཨིན།

༡༩ ། ང་བཅས་ཀྱི་གཟུགས་གུར་མཛེར་པ་ག་དེ་སྟེ་འཐོན་མ་ཡིན་ནེ་



མི་མང་ཤོས་ཀྱིས་ མཛེར་པ་འཐོན་ཐངས་སྒྲོར་ལས་
སེམས་ལུ་ནམ་རྟོག་མ་འདུལ་ལེ་ཤ་ཟམ་ཡིན། དེ་
ཡང་ སྤྲལ་པ་གི་གཟུགས་ལུ་ལག་པ་འདྲོགས་པའི་
སྐབས་ མཛེར་པ་འཐོབ་འོང་བེར་སྤྲལ་ནི་དང་ ལ་ལུ་
གིས་འབད་ན་ སེམས་ཅན་ལ་ལུ་ཅིག་ལས་
མཛེར་པ་འདི་ང་བཅས་མི་ལུ་འབྱུ་ནི་ཡོད་བེར་བའི་
ནམ་རྟོག་ཡོད་པ་ཡིན་རུང་ འདི་ཚུ་མ་བདེན་མ་ཡིན།
སྤྲལ་པ་ཚུ་ལུ་ལག་པ་འདྲོགས་པ་ད་ཡང་མ་ཐོབ་མ་ཚད་

སེམས་ཅན་གཞན་ རོ་བྱི་དང་ སྒོ་ཞོར་ཚུ་ལུ་མཛེར་པ་ཡོད་དེ་འབད་རུང་ ང་བཅས་མི་ལུ་འབྱུ་
བའི་སྒོ་ལ་མེད།

མཛེར་པ་འདི་ མིག་གིས་མ་མཐོང་མི་ནད་འབྱུལ་རྒྱུ་ སྤ་རབས་ནད་འབྱུལ་བེར་མི་ཅིག་གིས་
སྤྲེལ་མ་ཡིན། སྤ་རབས་ནད་འབྱུལ་འདི་ མཛེར་པ་ཡོད་མི་ མི་གཞན་དང་རེག་པ་ད་ རང་ལུ་
འབྱུ་སྟེ་འོང་མ་ཡིན།

མཛེར་པ་འདི་ ཤའི་པགས་ཀོ་གུར་ ཤ་ཅིག་ལོགས་སུ་སྟེ་ ཡར་སྟོ་སྟེ་ ལག་པ་འདྲོགས་པ་ད་
ཡང་ རྩལ་མེད་སྟེ་སྟོད་འོང། མཛེར་པ་འདི་ཁ་དོག་འདི་ ཤ་བཟུམ་འོང་མི་ཅིག་དང་ ལ་ལུ་འདི་
ཨ་ཅི་ཅིག་ རྟག་རྩ་རྩ་སྟེ་ཡང་འོང་མ་ཡིན། མཛེར་པ་འདི་ སྤ་རབས་ནད་འབྱུལ་གིས་སྤྲེལ་མ་
ཡིན་མ་ལས་ ང་བཅས་ཀྱིས་ མཛེར་པ་འདི་ཀྲོག་པའི་ཤུལ་ལས་ ཤའི་པགས་ཀོ་གཞན་ཁ་ལས་
ཕར་ ལག་པ་འདྲོགས་པ་ད་ དེ་གུ་ལས་ཕར་ནད་འབྱུལ་དེ་སྟོད་པ་ལས་ མཛེར་པ་གསར་པ་

འཐོན་མ་ཡིན། དེ་འབད་ནི་འདི་གིས་ ཤའི་པགས་ཀོའི་ས་གོ་གཅིག་ནང་ མཛེར་པ་ལེ་ག་ཐོན་མི་
འདི་ གནད་དོན་འདི་ལས་བརྟེན་ཡིན།

མཛེར་པ་མངམ་ར་ ལོ་གཅིག་དང་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ ཡལ་འགྲོམ་ཡིན། དེ་འབད་མ་ད་
མཛེར་པ་གིས་མ་ཡལ་བར་ པགས་ཀོ་གུ་ལས་པར་ པར་ཚུར་སྤེལ་ཡི་ར་སྟོད་ནིའི་ ཉེན་ཁ་ཡང་
ཡོད། དེ་འབད་མ་ལས་ སྤན་ཁང་ཅིག་ནང་ བྱང་འཛོལ་སྟོན་ནི་འདི་ཡང་ཁག་ཆེ།

བྱང་འཛོལ་གིས་ མཛེར་པ་འེན་འདི་ སྤན་བཅས་འབད་བའི་སྐབས་ སྤན་བྱིན་ནི་ཡང་ན་
མཛེར་པ་རེ་རེ་ནང་ སྤན་ཁབ་རྒྱབ་བྱིན་འོང་། ལག་པའི་ནང་ཚུས་ནང་དང་ ཀྱང་མའི་ནང་ཚུས་
ནང་འཐོན་མི་ཚུ་གུར་ ཨ་ཏྲག་ར་ ལཱ་འབད་བའི་སྐབས་དང་ ལམ་འགྲོ་བའི་སྐབས་ ཨེབ་
ལྷགས་ཡོད་པ་ལས་ ས་གྲག་ག་ཐལ་སྟོད་ནི་འདི་གིས་ སྤན་བཅས་འབད་བའི་སྐབས་ བརྟགས་
བཀོད་གོ་པ་ཡང་འཐོན་འོང་།

༡༩ ། ང་བཅས་ཀྱི་གཞུགས་ལུ་ཟས་བཅུད་(བི་ཏ་མིན)ག་བཟུམ་ར་དགོཔ་ཡིན་ན་?



ང་བཅས་གཞུགས་ལུ་ ཟས་བཅུད་ཀྱི་རིགས་མ་
 འདྲམ་ཡོད་མི་ ག་ར་དགོཔ་ཡིན། ང་བཅས་
 གཞུགས་ལུ་ ཟས་བཅུད་རིགས་ལེ་ཤ་ཡོད་མི་
 ནང་ལས་ གཅིག་ར་མ་ཐོབ་རུང་ གཞུགས་ལུ་
 ཟས་བཅུད་འདི་ མ་ཚང་བའི་ནད་གཞི་འབྱུང་དོ་
 ཡོད་པ་ཡིན།

ཟས་བཅུད་ཚུ་ རེ་རེ་སྟེ་བཟླ་བ་ཅིན་ ག་ར་ཅོག་
 འཐད་པ་མེན་པར་ བཟོ་བཀོད་སོ་སོ་སྟེ་ཡོད་པ་ཡིན། ཟས་བཅུད་དེ་ཚུ་ ང་བཅས་རའི་གཞུགས་
 ནང་བཟོ་མི་ཚུགས་དོ་ཡོད་པ་ལས་ ཕྱི་ལས་བཞེས་སྟོ་ཐོག་ལས་སྟེ་ ལེན་ནི་འདི་ཁག་ཆེ། ཟས་
 བཅུད་ཚུ་ ང་བཅས་གཞུགས་ནང་གི་ ལཱ་འགན་ཁག་ཆེ་ཉོག་ཉོ་ཚུ་ནང་ ཡིན་ཅི་མིན་ཅི་དགོཔ་
 ཅིག་ཡིན་མ་ལས་ དེ་ཚུ་ བཞེས་སྟོ་རིགས་མ་འདྲམ་ཟ་ཐོག་ལས་ གཞུགས་ནང་ལེན་ནི་འདི་
 ཁག་ཆེ།

ཟས་བཅུད་ཀྱི་རིགས་མ་འདྲམ་དང་ དེའི་ཕན་པ་ཚུ་ མདོར་བསྟུས་རེ་བཤད་ནི་ཡིན། ཟས་
 བཅུད་ཀ་པ་(བི་ཏ་མིན་ཨེ)འདི་ པགས་ཀོ་སྦྱིང་སྦྱིང་བཞག་ནི་དང་ མིག་རྩོལ་གས་ཤོམ་མཐོང་ནི་
 དེ་ལས་ སྟོམ་ནང་ན་ཁ་ཐུག་གི་ ཤའི་པགས་ཀོ་(མིའུ་ཀུས་ མེམ་བེེན་) ལེགས་ཤོམ་བཞག་
 ནི་ལུ་ ཕན་པ་ཡོད་པ་ཡིན། ཟས་བཅུད་འདི་ ཨོམ་དང་ ཨོམ་གྱི་ཐོན་སྐྱེད་གཞན་ཚུ་དང་ སྟོང་
 རྟོག་ མཆིན་པ་ ཚོད་བསྟེ་ ཤིང་འབྲས་ཚུ་ལས་འཐོབ་ཡིན།

ཟས་བཅུད་ཁ་པའི་དང་པ་(བི་ཏ་མིན་བི་ལྷན་ཐའི་མིན)འདི་ གཞུགས་ནང་གི་ཙ་ཚུ་ལུ་དགོཔ་མ་
 ཚད་ རྟོ་དང་ཀེ་བ་བཟུམ་ཚུ་ལས་འཐོན་པའི་བཅུད་ མངར་ཕྱི་ཟེར་མི་འདི་ ལེགས་ཤོམ་ལག་

ལེན་འཐབ་ནི་དོན་ལུ་ དགོས་ཡིན། ཟས་བཅུད་འདི་ ཡོམ་ བུམ་རོ་ཏི་ ཚོད་བསེ་ སག་ཤ་
སྒམ་ཅུམ་ སྟར་གོ་བཟུམ་ཤིང་འབྲས་ས་ཀྱག་ཀྱུ་ལས་འཐོབ་ཡིན།

ཟས་བཅུད་ག་པ་(བི་ཏ་མིན་ སི)འདི་ སེའི་རྟེན་ སོ་ ཁྱག་ཙ་ཚུ་སྒྲིང་སྒྲི་བཞག་ནི་དང་ ཟས་
བཅུད་འདི་ཉུང་བའི་ནད་གཞི་ ཡོམ་ཀར་མི་ཟེར་མི་ལས་བཀག་ཚུགས་པ་ཡིན། ཟས་བཅུད་འདི་
ཤིང་འབྲས་དང་ ཚོད་བསེ་ཚུ་ལས་འཐོབ་ཡིན།

ཟས་བཅུད་ བི་ཡ་ཤིན་ཟེར་མི་འདི་མེད་པ་ཅིན་ གཟུགས་ལུ་ ཟས་བཅུད་མ་ཐོབ་པ་ ཡང་ན་
ཟས་བཅུད་མེད་པའི་བཞེས་སྒོ་བཟོད་མི་ མི་སྤྱུག་ཁོག་ཚུ་ལུ་འཁོར་བའི་ནད་གཞི་ བི་ལ་གར་
ཟེར་མི་ལས་བསྐྱང་ཚུགས་པ་ཡིན། ཟས་བཅུད་འདི་ ཤིང་འབྲས་ ཚོད་བསེ་ འབྲུ་སྒྲ་ཚུ་ལས་
འཐོབ་ཚུགས་པ་ཡིན།

ཟས་བཅུད་ང་པ་(བི་ཏ་མིན་ ཏི)འདི་ ང་བཅས་གཟུགས་ནང་ཉུང་པ་ཅིན་ རི་ཀེཏ་ཟེར་བའི་
ནད་གཞི་འཐོབ་ཡིན། མང་ཤོས་ར་ཨ་ལུ་ཚུ་ལུ་འཐོབ་ཡིན། ནད་གཞི་འདི་གིས་ རུ་ཏོ་མཉེན་
ཏོང་ཏོ་བཟོམ་མ་ཚད་ སྒོམ་དང་མཆོར་པ་ཡང་ སྒོ་འགྲེམ་ཡིན། ཟས་བཅུད་འདི་ བཞེས་སྒོ་
ལས་མེན་པ་ ང་བཅས་ཤིའི་པགས་གོ་འདི་ ཉིམ་བདུག་པའི་སྐབས་ རང་བཞིན་གྱིས་སྤྲོ་བཟོམ་
ཡིན། དེ་འབདམ་ལས་ སྐབས་སྐབས་ཉིམ་བསྐྱོ་ནི་འདི་ གཟུགས་ལུ་ཕན་པ་ཡོད་པ་ཡིན། ད་
རེས་ནངས་པ་ ཟས་བཅུད་ང་པ་འདི་ འཕྲུལ་ཆས་སྤྲོག་ལས་བཟོ་སྤྲེ་ ཚོང་ཁང་ནང་ཤོག་བྱམ་
རྒྱུ་སྤྲེ་ བཅོལ་ནི་ཡོད་པའི་ཨོམ་ནང་ ལྷག་དེ་ཡོད་པ་ཡིན།

དེ་དང་འདྲམ་ བི་ཏ་མིན་གཞན་དག་པ་ཅིག་ར་ ཡོད་པ་ཡིན་མ་དང་ དེ་ཚུ་ང་བཅས་གཟུགས་ལུ་
མེད་ཐབས་མེད་པ་ཅིག་ཡིན་མ་ལས་ བཞེས་སྒོ་འདི་རིགས་མ་འདྲམ་བཟོག་ལས་ ལེན་དགོས་
ལག་ཆ།

༡༤ ་ ང་བཅས་གཞུགས་ཀྱི་དོད་གཞི་འདི་ཚད་ལྡན་ག་དེ་སྤེ་བཞག་པ་སྟོ་



ད་ཅེས་ནངས་པ་ སྤྱིར་བཏང་བྱིས་ཀྱི་ཁང་མིག་བཟུམ་
 ཅིག་ནང་འབད་བ་ཅིན་ དོད་གཞི་གི་ཚད་འདི་ ཚ་
 དོད་འཛིན་མི་གི་ཅ་ཆས་ཅིག་གིས་སྤེ་ བདག་འཛིན་
 འབད་དེ་བཞག་པ་ཨིན། ང་བཅས་མིའི་ཁྲད་པ་ནང་
 ཆ་ཤས་ཅིག་ ཡིང་ཡིག་ནང་འབད་ན་ ཐེ་ལ་མསི་ཟེར་
 མི་འདི་ ང་བཅས་གཞུགས་ཀྱི་ ཚ་དོད་འཛིན་ཆས་སྤེ་

ལཱ་འབད་མ་ཨིན། ཐེ་ལ་མསི་གིས་ ང་བཅས་གཞུགས་ཀྱི་ ཚ་དོད་བདག་འཛིན་འཐབ་སྟེ་ ཨ་
 རྟག་ར་དོད་ཚད་ སེལ་གི་ཡུལ་སྤྱི་༣༧ གྲུང་བཞག་པ་ཨིན།

གཞུགས་ཀྱི་ནང་ན་ བཞེས་སྒྲིའི་བཅུད་དང་ སྤྱི་ཁྲུང་བཅུ་སྟེ་ གཞུགས་སྟོབས་འཐོན་མ་ཨིན།
 གཞུགས་སྟོབས་འདི་མངམ་ར་ དོད་ཀྱི་རང་བཞིན་ནང་འོང་མ་ཨིན། གཞུགས་ནང་ན་ དོད་འདི་
 ཨ་རྟག་ར་བཅོམ་ལས་ དོད་ལ་ལུ་ཅིག་ཕྱི་ཁར་བཏོན་མ་བཏང་བ་ཅིན་ གཞུགས་ནང་ན་དོད་
 ཚད་ཡར་ཡར་འབྱོར་སྟེ་ གཞུགས་ཚ་ཏོམ་འབྱོར་མི་ཉེན་ཁ་ཡོད།

ང་བཅས་གཞུགས་ལས་ ཕྱི་ཁར་འཐོན་པའི་དངོས་པོ་རྩ་ནང་ དོད་འཐོན་འབྱོར་ཨིན། ད་ཕྱི་
 འབད་ན་ སྟོམ་ལས་ཐོན་འབྱོར་མི་རྒྱང་མ་དང་ ཆབ་གསང་རྒྱས་བསྐྱུས་ལས་དོད་དག་པ་རེ་ཐོན་
 འབྱོར་ཨིན། ཕྱིའི་པགས་ཀོ་ལས་ དོད་མངམ་སྤེ་འཐོན་འབྱོར་ལས་ པགས་ཀོ་འདི་ཨ་རྟག་ར་
 དོད་ཡོད་པ་སྤེ་སྟོད་པ་ཨིན།

ཁྲད་པའི་ ཐེ་ལ་མསི་གིས་ གཞུགས་ཀྱི་པགས་ཀོ་ལས་ དོད་མང་ཉུང་ག་དེམ་ཅིག་གཏང་ན་
 ཚད་འཛིན་འབད་མ་ཨིན། དེ་ཡང་ གཞུགས་ནང་ན་དོད་གནམ་མེད་ས་མེད་ཡོད་པ་ཅིན་ ཞྭ་
 མངམ་པགས་ཀོ་ཁ་ཐུག་བཏང་སྟེ་ དོད་དེ་པགས་ཀོ་བཅུད་དེ་ ཕྱི་ཁར་རྒྱང་མ་ནང་ཐོན་འབྱོར་

ཡིན། དེ་དང་འདྲམ་སྟེ་ གཟུགས་ནང་ན་ངོད་མར་འབབ་འགྱུ་བ་ཅིན་ བགས་ཀོའི་འོག་ལུ་ཡོད་
པའི་ ཁག་ཙ་ཚུང་ཀྱ་ཚུའི་ ཁག་དྲུང་ཚུང་ཀྱ་འགྱུ་ལས་ དེ་ནང་ལུ་ ཁག་ཡང་ཉུང་སུ་
འཛུལ་མ་ལས་ བགས་ཀོ་ལུ་ རྩོད་ཨ་ཙི་ཅིག་ལས་བརྒྱལ་འཐོན་མི་འགྱུ་དོ་ཡོད་པ་ཡིན།

ང་བཅས་གཟུགས་ཀྱི་རྩོད་ ཡར་འགྱུ་མ་ད་ གཟུགས་ལས་ཚད་པ་འཐོན་ནི་ཡོད། ཚད་པ་འདི་
གའི་བགས་ཀོའི་ནང་ན་ཡོད་པའི་ཚད་པའི་དྲུང་ཚུང་ལས་འོངས་ཏེ་ བགས་ཀོ་གུ་ལས་འཐོན་དོ་
ཡོད་པ་ད་ ཚད་པ་འདི་ཚུ་བྱ་སྟེ་འོངས་ཡིན། ཚད་པ་འདི་ བགས་ཀོ་གུར་མྱོད་པ་ད་ ཞལ་འགྱུ་མ་
ཡིན། ཚད་པ་འཐོན་ནི་དེ་གིས་ གཟུགས་ཀྱི་རྩོད་མགྱུ་གས་པར་ བཏོན་གཏང་ནི་ནང་ཕན་པ་
ཡོད། དེ་ཡང་གཙོ་བོ་ ཚད་པའི་ཚུ་འདི་ རྒྱངས་མ་ལུ་འགྱུར་གྱུ་ལས་ རྒྱངས་མ་འདི་བགས་ཀོ་
ལས་རྒྱང་མ་ནང་འགྱུ་མ་ད་ རྩོད་འབག་འགྱུ་མ་ཡིན།

༡༥། ང་བཅས་ལུ་སློག་རྒྱུ་འདི་ག་ཅི་སྟེ་དགོས་སྟོ་?



སེམས་ཅན་ཚུ་གིས་བཟའ་འཐུང་མེད་པར་ བདུན་ཕྱག་གཅིག་སྟོད་
 ཚུགས་ནི་དང་ ཚུ་མེད་པར་ཉིན་མ་གཅིག་ཚུན་ཆོད་སྟོད་ཚུགས་པ་
 ཡིན་རུང་ སློག་རྒྱུ་མེད་པ་ཅིན་ སྐར་མ་དག་པ་ཅིག་ཡང་སྟོད་མ་
 ཚུགས་པར་ཤིམ་ཡིན། སློག་རྒྱུ་འདི་ རྩམ་སྦྱར་གྱི་ཆ་ཤས་ཅིག་
 ཡིན་མ་དང་ འཛམ་གླིང་ནང་ལུ་ གནམ་མེད་ས་མེད་འབོལ་དྲགས་
 ཡོད་པའི་ཁར་ རང་གི་མཐའ་འཁོར་ག་ཏེ་ལུ་ཡང་བྱབ་སྟེ་ཡོད་པ་
 ཡིན། སློག་རྒྱུ་འདི་ བྱམ་མཁའ་ལུ་ དབྱ་ལྷ་ལས་གཅིག་དེ་ཅིག་
 བྱབ་སྟེ་ཡོད་པ་ཡིན། (གཞན་མི་རྒྱུ་ཚུ་མང་ཤོས་ར་རྒྱའི་ཉེ་མཇུག་གིས་

གང་སྟེ་ཡོད་པ་ཡིན།)

སློག་རྒྱུ་འདི་ གཞན་མི་རྩམ་སྦྱར་གྱི་ཆ་ཤས་མང་ཤོས་ཅིག་དང་ མཉམ་བསྐྱེམས་འབད་མ་ཡིན།
 འགོ་བ་སེམས་ཅན་ནང་ལུ་ སློག་རྒྱུ་འདི་ ཚུ་རྒྱུང་། བྱམ་རྩམ་དང་ གཞན་མི་རྩམ་སྦྱར་ཚུ་དང་
 མཉམ་བསྐྱེམས་འབད་མ་ཡིན། འགོ་བ་མིའི་ནང་འབད་བ་ཅིན་ གཟུགས་ཀྱི་ལྗོངས་ཆོད་ནང་
 གསུམ་དབྱ་གཉིས་དེ་སློག་རྒྱུ་ཡོད་པ་ཡིན། སྦྱར་བཏང་གི་འོད་ཆོད་ནང་ སློག་རྒྱུ་གིས་གཞན་
 མི་ཆ་ཤས་ཚུ་དང་མཉམ་ གནམ་མེད་ས་མེད་འགོས་ཀྱིས་སྟེ་ མཉམ་བསྐྱེམས་འབད་མ་ཡིན།
 སློག་རྒྱུ་འདི་གཞན་མི་ཆ་ཤས་གསར་པ་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ མཉམ་བསྐྱེམས་འབད་མ་ད་ བཅོམ་
 འཛོམས་ཡིན།

བཞེས་སྟོ་འདི་ སློག་ལྷན་གྱི་ཁམས་ཕན་ཚུ་གི་དོན་ལུ་གལ་ཅན་ཅིག་ཡིན། བཞེས་སྟོ་འདི་སློག་
 རྒྱུ་གཅིག་ཁར་རྩམ་སྦྱར་འབྱུང་མ་ད་ རུས་ཤུགས་འཛོམས་ཡིན། དེ་ལས་ཐོན་པའི་རུས་ཤུགས་
 འདི་ གཟུགས་ལཱ་འབད་ནི་དང་ གཟུགས་ཀྱི་ཆ་ཤས་གསར་པ་ཚུ་བཟོ་ནིའི་དོན་ལུ་ལག་ལེན་

འཐབ་ཡིན། སྟོག་ལྟན་གྱི་འགོ་བ་རྩེ་ནང་ སྟོག་རྒྱུང་གཅིག་ཁར་ཇུས་སྦྱོར་འགོས་ཀྱིས་སྟེ་བྱང་
མི་འདི་ལུ་ ནང་གི་དབུགས་གཏོང་ལེན་ཟེར་སྟབ་ཡིན།

མི་རྩེ་ནང་འབད་བ་ཅིན་ སྟོག་རྒྱུང་འདི་ སྟོམ་བརྒྱུད་དེ་དབུགས་གཏོང་ལེན་འབདམ་ཡིན། སྟོམ་
ལས་སྟེ་ སྟོག་རྒྱུང་འདི་ཁག་ཙ་རྩེ་བརྒྱུད་དེ་ གཟུགས་ཀྱི་ཡན་ལག་ག་རེ་ནང་འབག་པ་ཡིན།
དབུགས་གཏོང་ལེན་གྱི་བྱ་རིམ་འདི་གིས་ ཁམས་ཕན་རྩེ་ལུ་དབུགས་གཏོང་ལེན་གྱི་དོན་ལུ་ སྟོག་
རྒྱུང་བྱིན་མ་ཡིན། དེ་འབདམ་ལས་ ང་བཅས་ཀྱི་གཟུགས་ལཱ་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ སྟོག་རྒྱུང་འདི་
དགོས་ཡིན། དབུགས་གཏོང་ལེན་གྱི་དཀའ་ངལ་ཡོད་མི་ནད་པ་རྩེ་ སྟོག་རྒྱུང་ཁང་ནང་ལུ་
བཞག་པ་ཡིན། དེའི་ནང་ནད་པ་འདི་གིས་ སྟོག་རྒྱུང་བརྒྱུ་ཆ་ ༤༠ ལས་ ༦༠ གི་བར་ན་
དབུགས་གཏོང་ལེན་འབདམ་ཡིན། དེ་འབདམ་ལས་ནད་པ་གིས་ དགོས་མཁོ་གི་སྟོག་རྒྱུང་འཐོབ་
ནིའི་དོན་ལུ་ སྟོབས་ཤུགས་དུམ་ག་ཅིག་རྒྱུང་མ་གཅིག་ལག་ལེན་འཐབ་ཡིན།

སྟོག་རྒྱུང་འདི་ ནམ་མཁའ་ལུ་ རྒྱན་མཐུད་དེ་ར་འཐོན་དོ་ཡོད་པ་ལས་ སྟོག་རྒྱུང་འོང་མི་འདི་ག་
ར་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་མེད་པ་ཡིན། སྟོ་ཤིང་རྩེ་གིས་ ལུས་ཤུགས་བཟོམ་ད་ སྟོག་རྒྱུང་བྱིན་མ་
ཡིན་མ་དང་ དེ་གིས་སྟོག་རྒྱུང་རྩེ་འཐོམ་ཐུད་དེ་ར་བྱིན་ནི་ལུ་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པ་ཡིན།



Department of Culture and Dzongkha Development,
Ministry of Home Affairs.
Thimphu, Bhutan.

ddc@dzongkha.gov.bt. www.dzongkha.gov.bt. www.doc.gov.bt