

རང་གཟུགས་དོགས་གསལ།



UNDERSTANDING OUR BODY



༢༠༢༥

སྒོལ་འཛིན་དང་ཚོང་ཁ་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས།

འབྲུག། ཐིམ་ཕུག།

ཕྱོལ་འཛིན་དང་རྫོང་ཁ་གོང་འཕེལ་ལས་བྱུངས།
འབྲུག། ཐིམ་ཕུག།

© Department of Culture and Dzongkha Development, 2025
All rights reserved.

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

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

སྒྲིམ་བཞུགས།

དེང་སང་གི་དུས་ལུ་ ཡོན་ཏན་ཐོག་ལས་ ལཱ་འབད་དགོཔ་ལས་ མི་སྡེ་ནང་ཡོན་ཏན་སྡེལ་ནི་ སྒྲིམ་ནི་
བཤད་ནིའི་ལཱ་ནང་བརྩོན་འགྲུས་བསྐྱེད་པ་ཅིན་ མི་ག་ར་གི་ ཤེས་བྱ་ བསམ་པ་ མཐོང་སྤང་ཚུ་ ཡར་
ཅག་ གཏིང་ཟབ་ རྩོགས་ལྷུང་མེད་པ་ ཞི་ཞིང་དུལ་བ་དང་ ལཱ་ག་ཅི་ར་འབད་རུང་བརྟག་དཔུང་ཐོག་
ལས་ འབད་ཚུགས་པའི་རུས་པ་ཡོད།

རྫོང་ཁའི་ཐོག་ལས་ ཤེས་ཡོན་འབྲི་ལྷག་སྒྲིམ་བཞུགས་འབད་ནི་འདི་ ལམ་ལུགས་གསར་པ་ཅིག་འབདམ་
ལས་ རྫོང་ཁ་ནང་ལུ་ ཚན་རིག་དང་ ཤེས་ཡོན་རིག་པ་གཞན་ཚུ་ རྟེན་སྦྲུང་དང་ སྒྲུ་སྦྲུང་འབད་དེ་
ཚུ་མ་རིག་གོང་འཕེལ་གཏང་ནི་འདི་གལ་ཅན་ཅིག་ཨིན། ད་རེས་ཀྱི་དཔེ་དེབ་དེ་ནང་ཡང་ ཚན་རིག་ཡར་
ཡོད་པའི་ཤེས་ཡོན་ ཟུར་ཙམ་ཅིག་ སྦྱར་པན་དོན་ལུ་ རྟེན་སྦྲུང་འབད་དེ་ཡོད། དཔེ་དེབ་དེའི་ནང་དོན་
ཚུ་ ཚུམ་སྒྲིག་པ་ རེམ་མི་གིས་བྲིས་མི་ཨིང་རྟེན་དཔེ་དེབ་ Tell me why ཟེར་མའི་ནང་ལས་
དོན་ཚན་མང་རབ་ཅིག་ཡོད་མི་ནང་ལས་ རང་གི་གཞུགས་ཀྱི་སྟོར་གྱི་དོན་ཚན་ཚུ་ རྟེན་སྦྲུང་འབད་དེ་
ཡོད་པ་ལས་ ཚུམ་སྒྲིག་པ་འདི་ལུ་ རྒྱལ་སྤྱི་ལམ་ལུགས་དང་འཁྲིལ་ བཀའ་བྲིན་དགའ་ཆོར་ལྷན་ཨིན།

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

ཚུམ་སྒྲིག་པ།

སྤྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ཟླ་ ༡ ལུ།

དཀར་ཆག།

༡༽ ལ་ནང་བཞེས་སྒྲིག་བྲལ་ག་དེ་སྤྲེལ་ཆོར་མ་སྒྲིག་	༡
༢༽ རྣམ་ཚེ་ག་ཅི་ལུ་བརྟེན་ནམ་སྒྲིག་	༢
༣༽ ཀེན་སར་ནད་གཞི་ལུ་སྒྲན་བཅོས་ག་ཅི་སྤྲེལ་མེད་པ་ཡིན་ན་	༤
༤༽ ང་བཅས་མི་ལུ་ཉལ་ནི་འདི་ག་ཅི་སྤྲེལ་ཁག་ཆེན་སྒྲིག་	༦
༥༽ ཨ་ལུ་ཚུ་ལུ་སྤྲོ་རོ་དཀར་ཅུང་ནད་འདི་ག་ཅི་སྤྲེལ་སྤངས་ཡིན་ན་	༩
༦༽ ཆང་གིས་མི་ག་དེ་སྤྲེལ་ར་བཟི་བཅུག་པ་སྒྲིག་	༡༠
༧༽ ཚུ་འདི་ག་ཅི་སྤྲེལ་ང་བཅས་གཟུགས་ལུ་ལེགས་ཤོམ་ཡིན་མ་སྤྲེལ་བཅིན་སྒྲིག་	༡༢
༨༽ ང་བཅས་ཀྱི་སྐྱུ་འདི་ག་ཅི་སྤྲེལ་ཨོ་རོ་འོངས་སྒྲིག་	༡༤
༩༽ ང་བཅས་ནམ་ད་གཟུགས་ཀྱི་ཤོད་ག་ཅི་སྤྲེལ་ཡར་འཕར་འགྲོལ་སྒྲིག་	༡༦
༡༠༽ གཟུགས་ནང་ཁག་ཕར་ཚུར་འགྲོལ་ད་མགྲོགས་ལྟོད་ག་དེ་སྤྲེལ་འགྲོལ་སྒྲིག་	༡༨
༡༡༽ ང་བཅས་མི་ཆོ་གཅིག་ནང་གཟུགས་ཀྱི་པགས་ཀོ་གཅིག་ར་བཞག་པ་ཡིན་ན་	༢༠
༡༢༽ ང་བཅས་ཀྱི་གཟུགས་གུར་མཛེར་པ་ག་དེ་སྤྲེལ་འཕྲོན་པ་ཡིན་ན་	༢༢
༡༣༽ ང་བཅས་ཀྱི་གཟུགས་ལུ་ཟས་བཅུད་(བི་ཌ་མིན་)ག་བཟུམ་ར་དགོཔ་ཡིན་ན་	༢༤
༡༤༽ ང་བཅས་གཟུགས་ཀྱི་ཤོད་གཞི་འདི་ཆད་ལྷན་ག་དེ་སྤྲེལ་བཞག་པ་སྒྲིག་	༢༦
༡༥༽ ང་བཅས་ལུ་སྤྲོག་ཚུང་འདི་ག་ཅི་སྤྲེལ་དགོཔ་སྒྲིག་	༢༨

༡༥ རྣམ་ཚུགས་ཅི་ལུ་བརྟེན་ནས་སྒྲོ་

རྣམ་ཚུགས་འདི་ རྒྱ་མཚན་ལེ་ག་ཅིག་ལུ་བརྟེན་ནས་མ་ཚད་ བ་ཐངས་ཡང་ ལྷམ་པ་མ་འདྲམ་ལེ་ག་ ཡོད། རྣམ་ཚུགས་འདི་ རང་གི་གཞི་དུ་བཀལ་ཏེ་ན་ནི་གིས་མ་དོ་བར་ མང་ཤོས་ཅིག་ར་ སྒྲ་ འབྲུལ་གིས་སྒྲེ་ནད་བྱུང་མ་ཡིན།

རྣམ་ཚུགས་དགོ་པའི་དོན་དག་ག་ཅིག་འདི་ རྣམ་ཚུགས་ནང་ ཅ་ལ་གཞན་འཇུག་པ་དུ་ནས་ཡིན། ཨ་ལུ་རྒྱ་གིས་ ཁོང་རའི་རྣམ་ཚུགས་ ཡང་ན་ ཨ་ལུ་གཞན་གྱི་རྣམ་ཚུགས་ ཅ་ལ་གསལ་ལ་ འག་སྒྲེ་བཅུག་པ་ལས་བརྟེན་ བ་ནིའི་ཉེན་ཁ་བྱུང་མ་ཡིན།

སྐབས་སྐབས་ར་ རྣམ་ཚུགས་ན་ རྣལ་པ་རྒྱ་སྒྲ་ག་ག་ཐལ་པ་དུ་ཡང་ བསྒྲེ་ཡིན། འདི་འབད་པ་ ལས་ རྣམ་ཚུགས་ལས་ ཅ་ལ་ ཡང་ན་རྣལ་པ་སྒྲ་ག་ག་རྒྱ་ བརྟེན་ནས་ སྒྲེ་པ་ཅིག་གིས་སྒྲེ་ བརྟེན་དགོ་པ་ཁག་ཆེན་དང་ དེ་ཡང་གཙོ་བོ་ར་ རྣམ་གོ་ནི་གི་ག་འཇམ་བྱུག་བྱུ་མེད་པ་མི་ གཏང་ནིའི་དོན་ལུ་ཡིན།

རྣམ་ཚུགས་འདི་ ཕྱི་ནང་བར་གསུམ་སྒྲེ་ དབྱེ་བ་བྱེ་སྒྲེ་ཡོད། ཕྱི་ཁ་འདི་ རྣམ་ཚུགས་པགས་གོ་དང་ དེ་ནང་གི་དོང་འདི་ཡིན། བར་ན་འདི་ རྣ་རྣ་དང་ དེའི་རྩ་བ་ཡོད་པའི་སྒྲ་ཚར་བའི་ག་རྒྱ་ཡིན། བར་ན་འདི་ སྒྲ་རྒྱ་ལེན་ཏེ་གྲངས་ནང་འབག་འགྱུ་མི་ རྩ་རྒྱ་ཡོད་པ་ཡིན།

ཕྱི་ཁའི་རྣམ་ཚུགས་པགས་གོ་དང་ དོང་འདི་ རྣལ་པ་ལུ་བརྟེན་གཡའམ་ད་ དེ་སངས་མིའི་དོན་ལུ་ གཙང་ཏྲིག་ཏྲི་མེད་པའི་ མེ་ཀྲུག་རྩང་དུ་མ་དང་ ལྷགས་སྒྲེ་རྒྱ་བཅུགས་ཏེ་ ཀྲུག་ད་ བར་ བའི་ག་འཇམ་བྱུག་བྱུ་ རྣལ་བའི་སྐབས་ ག་བཅད་བཅད་པ་དེ་ནང་ལས་སྒྲེ་ བརྱུང་མ་ཡིན། དབྱེ་འབད་ན་ རྣམ་ཚུགས་ན་ སྒྲེ་ཐོལ་ཐོན་པའི་སྐབས་ ག་སྒྲེ་སྒྲེ་ བ་བྱུག་སྒྲེ་མུང་དོ་བཅུམ་ ཡིན།

ནམ་ཙེ་གི་པགས་ཀོ་དང་དོང་ནང་ འཕལ་འཕལ་ར་ ཏམ་བཏགས་ཏེ་ནམ་ད་ བང་གི་དོང་དེ་
སྒྲེལ་ལས་ བ་བྱག་རྒྱུ་ཡིན། སྐབས་སྐབས་ར་ ཚ་རིམས་དང་ རྒྱུ་མའི་དོང་ནང་ནད་འཁོར་མ་
ད་ དེ་གིས་ཡང་ ནམ་ཙེ་ནང་ བ་བྱག་བྱགས་སྒྲེ་རྒྱུ་ཡིན། དེའི་སྐབས་ ནམ་ཙེ་ནང་གི་ན་ར་
འདི་ དམར་པོ་འབྱེ་ནི་ཡང་ན་ སྒྲེ་སྒྲེ་སྒྲེ་དཔ་ཡིན།

འཕལ་འཕལ་ར་ ལྷུ་པ་བཙོར་མ་ད་ ལེགས་ཤོམ་མ་བཙོར་བ་ཅིན་ བར་ན་གི་ ནམ་ཙེ་འདི་ལུ་
ནད་བྱུ་ནམ་ཡིན། ལྷུ་པ་བཙོར་མ་ད་ དོང་གཉིས་ཆ་ར་ གཅིག་ཁར་བཙོར་ནི་འདི་ཁག་ཆེ། དེ་
ཡང་གཙོ་བོ་ ལྷུ་པ་དོང་གཅིག་སྐབས་སྒྲེ་བཙོར་མ་ད་ ནད་འཁོར་བའི་རྒྱ་ཆས་ཚུ་ ལྷུ་པའི་རྒྱུ་པུ་
ཡོད་པའི་ རུ་ཏོའི་བར་ནའི་དོང་ནང་འཛུལ་ཏེ་ དེ་གི་ནད་འབྱུང་ནི་ཉེན་ཁ་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་དང་
འབྲམ་ ནམ་ཙེ་ན་ནི་འདི་ རྒྱ་མཚན་གཞན་ཡང་ཡོད་པ་ལས་ ནམ་ཙེ་ན་བའི་སྐབས་ སྒྲེན་ཁང་
ནང་ རྒྱ་ན་ནི་འདི་ཁག་ཆེ།

༣༥ ཀུན་སར་ནད་གཞི་ལུ་སྒྲན་བཅོས་ག་ཅི་སྟེ་མེད་པ་ཡིན་ན་?

ཀུན་སར་སྐྱོར་ལས་ཏ་གོ་ནི་དོན་ལུ་ དང་པ་ར་ཀུན་སར་ཟེར་མི་འདི་ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ལུ་སྒྲན་པ་
ཡིན་ན་ཏ་གོ་དགོ། ཀུན་སར་འདི་ ང་བཅས་རའི་གཟུགས་ཀྱི་ནང་ན་ འདི་གཟུགས་རྒྱུང་ཤོས་
ལས་རྒྱུང་ཤོས་འདི་ ཁམས་ཕྱན་ཟེར་མི་འདི་ ཉིན་བསྟར་སྟེ་ཤི་འབྱུང་དོ་ཡོད་པ་དང་ འདི་
ཁམས་ཕྱན་སྟེ་ནི་འདི་ཚད་ལས་བཀལ་སྟེ་བའི་སྐབས་ཀྱི་གནས་སྟངས་ལུ་སྒྲན་པ་ཡིན། འདི་ཁམས་
ཕྱན་སྟེ་ནི་མང་དག་པའི་བསྐྱང་ལས་ འགོག་ཏོ་བཅའ་ཕྱ་ཡིན་པ་དང་འདི་ལུ་ ཅུ་ཕྱན་ཟེར་སྒྲན་
ཡིན། དེ་འབད་ཕྱ་ལས་ ཀུན་སར་འདི་ ང་བཅས་རའི་གཟུགས་ནང་ འདི་ཁམས་ཕྱན་འདི་
ཚད་ལས་བཀལ་སྟེ་མི་ལུ་སྒྲན་པ་ཡིན།

ཀུན་སར་ནད་འདི་ འདི་ཁམས་ཕྱན་རིགས་མ་འདྲུམ་ག་ཅི་ནང་ཡང་འབྱུང་འོང་། ང་བཅས་ཀྱི་
གཟུགས་ནང་ འདི་ཁམས་ཕྱན་རིགས་མ་འདྲུམ་ལེ་ཤ་ཡོད་པ་ལས་ ཀུན་སར་ཡང་རིགས་མ་
འདྲུམ་ལེ་ཤ་འབྱུང་མ་ཡིན། ང་བཅས་མའི་གཟུགས་ལུ་ ཀུན་སར་གྱི་རིགས་མ་འདྲུམ་ལེ་ཤ་ཅིག་
གིས་ནུམ་ལས་ ཀུན་སར་འདི་ནད་རིགས་གཅིག་འབད་མའི་ནད་གཞི་མེན་པ་ ནད་རིགས་ལེ་
ཤ་ལས་རྒྱས་པའི་ནད་བྱངས་ཁ་ལེ་ཤ་ཡོད་མི་ཅིག་ཡིན། འདི་འབད་ཕྱ་ལས་ ཀུན་སར་དག་ནི་
ལུ་ སྒྲན་ཅིག་འཆོལ་མ་ཐོབ་ཡིན་པས།

དཀའ་ངལ་འདི་བསལ་ནི་ལུ་ ཀུན་སར་འབྱུང་བཟུག་མི་ རྒྱ་རྒྱུན་ཏ་དགོ་དགོས་འདི་གལ་ཆེ།
དེ་ནང་ལུ་ རྒྱ་རྒྱུན་འདི་གི་ ཨ་རྟག་ཏ་ལུགས་སྟེ་གནས་སྟོང་མི་འདི་ཁམས་ཕྱན་འདི་ ག་དེ་སྟེ་
བྱངས་ཁ་མང་སུ་སྟེ་ འཕེལ་བཟུགས་ཡིན་ན་ ཏ་དགོ་དགོས་ཁག་ཆེ། དེ་སྟེ་ཏ་གོ་རྒྱུགས་པ་ཅིན་
ནད་འདི་བཀག་ཐབས་འབད་ནི་འདི་ལུ་ ཕན་ཐོགས་རྒྱུགས་པ་མ་ཆད་ ཀུན་སར་གྱི་འདི་ཁམས་
ཕྱན་རྒྱ་ མེད་པ་གཏང་ནི་འདི་སྒྲན་འཆོལ་ནི་ནང་ལུ་ཡང་ ཕན་ཐོགས་ཡོད།

ད་ལྟོ་ཚུན་ཚོད་བར་ན་ སྤྲོ་གྲི་ཚན་རིག་མཁས་མཆོག་ཚུ་གིས་ ཀེན་སར་འབྱུང་བཅུག་པའི་
རྩམ་མང་རབ་ཅིག་བདེ་འབྱུང་ཡོད། འདི་འབདཝ་ལས་ རྒྱལ་ཁབ་མང་ཤོས་ཅིག་གི་གཞུང་གིས་
ཀེན་སར་འབྱུང་བཅུག་མི་ རྩམ་ཚུ་ཐབས་ཤེས་ཐོག་ལས་ གཞེས་སྒོ་ཚུ་ནང་སྟོད་མ་བཅུག་པར་
བཞག་པ་མ་ཚད་ མི་དང་རྩམ་ཚུ་ག་ཅིག་ཁར་ སྤྲོ་བསྐྱེ་ནི་ཡང་བཀག་ཐབས་འབདཝ་ཨིན།

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

འདི་འབདཝ་ལས་ ཀེན་སར་འབྱུང་བཅུག་མི་ རྒྱུ་རྐྱེན་འཆོལ་ནི་འདི་ ལཱ་ཁག་ཤོས་ཅིག་ཨིན་
རུང་ རྩོན་དང་ཕུ་དང་འཕུདཔ་ད་ ནད་འདི་བརྟག་ཞིབ་འབད་ནི་ནང་ ལེ་ཤ་གིས་གོང་འཕེལ་
སོང་ཡོདཔ་ཨིན།

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

སྤྱིར་བཏང་ལུ་ང་བཅས་གཟུགས་འདི་ ལཱ་འབད་ནི་ནང་ འཕྲུལ་ཆས་བ་རམ་སྟེ་ལཱ་འབད་ཚུགས་ མི་འཕྲུལ་ཆས་ཅིག་ཡིན། ཡིན་རུང་ ང་བཅས་ཀྱི་གཟུགས་འདི་ འཕྲུལ་ཆས་བཟུམ་ ངལ་འཛོ་ མེད་པར་ལཱ་འབད་མ་ཚུགས་མི་ཅིག་ཡིན། ང་བཅས་གཟུགས་འདི་དུས་རྒྱུན་དུ་ གཟུགས་ནང་གི་ དབང་པོའི་ཡན་ལག་དང་ ཅ་རྒྱས་ཚུ་ཉིན་མ་ལཱ་འབད་དེ་ འཕྲུག་ཡོད་མི་ཚུ་ངལ་སངས་ནི་དང་ ཉམས་བཅོས་འབད་ནི་ དེ་ལས་ རག་རོ་བསགས་ཡོད་མི་ཚུ་བརྟོན་གཏང་ནིའི་དོན་ལུ་ དུས་ཚོད་ དགོས་ལས་ འདི་ཚུ་ ཕྱི་རུ་ཉལ་སྟོད་པ་ད་འབད་ཚུགས་དོ་ཡོད་པ་ཡིན།

ང་བཅས་ཉལ་སྟོད་པ་ད་ གཟུགས་ནང་གི་དབང་པོ་ག་ར་ འགྲོས་ཀྱིས་སྟེ་སྤར་མ་ཡིན། དེ་ གླུ་བས་གཞན་ཡང་ གཟུགས་ནང་བཞེས་སྟོ་ལས་ བཅུད་བརྟོན་ཏེ་ལག་ལེན་འབབ་ནིའི་ལཱ་ཚུ་ ཡང་ འགྲོས་ཀྱིས་སྟེ་འབད་ནི་དང་ ཁྲག་ཤུགས་མར་ཡབ་འགྱོ་ནི་ ལག་ཅ་གི་ཤུགས་ཡང་མར་ འབབ་ནི་ བྱང་ཡང་འགྲོས་ཀྱིས་གཏང་བཏང་ནི་ གཟུགས་ཀྱི་རྩོད་ཤུགས་ཡང་མར་འབབ་འགྱོ་ བྱི་ཚུ་འབྱུང་མ་ཡིན།

དེ་འབད་མ་ལས་ ཉལ་ནི་འདི་གིས་ གཟུགས་ཨ་རྟག་ཏེ་ལུགས་ སྤྱིང་སྤྱི་བཞག་ནི་ལུ་ཕན་པ་ ཡོད། དེ་འབད་མ་ད་ ཉལ་ནིའི་དུས་ཚོད་ག་དེམ་ཅིག་དགོས་སྟོ་ཟེར་བ་ཅིན་ དེ་ཚུ་མི་རང་ར་སོ་ སོ་དང་འབྲེལ་མ་ཡིན། དེ་ནང་ཁག་ཆེན་ཅིག་འདི་ མི་སྟོན་ཚུ་བ་འདི་ ཨ་ལུ་མས་སྟེས་ཚུ་ལུ་ ཉལ་ནིའི་དུས་ཚོད་འདི་མངམ་དགོས་ཡིན། ཨ་ལུ་ཚུ་ལོ་ཆས་ཏེ་ སྟོན་འགྱོ་མ་བཞིན་དུ་ ཉལ་ནི་ འདི་ཉུང་སྟེ་ཅིག་ལས་དགོས་མེད། དེ་ནང་ཁག་ཆེན་ ཤེས་དགོས་ཅིག་འདི་ གཟུགས་འདི་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ ངལ་སངས་ནི་དང་ ཉིང་སངས་ས་འོང་ནིའི་དོན་ལུ་ དུས་ཚོད་རན་ཏྲག་ཏྲ་སྟེ་ ཉལ་ནི་འདི་ཁག་ཆེ།

མི་ལ་ལུ་ཅིག་གིས་འབདན་ ལུ་བམོ་ག་ཅིག་ལུ་ ཟུ་ཚོད་བཞི་དེ་ཅིག་ཉལ་བ་ཅིན་བདུབ་ཟེར་སྐབ་
 རུང་ མི་མང་ཤོས་ལུ་ རུས་ཚོད་འདི་བ་ལྷག་པ་སྟེ་དགོདོ་ཡོད་པ་མས། མི་ལ་ལུ་ཅིག་འདི་ ཉལ་
 བེའི་རུས་ཚོད་གནམ་མེད་ས་མེད་རིང་མོ་དགོ་མི་འདུག། དཔྱེ་འབདན་ ཟུ་ཚོད་བརྩ་ཐམ་ལས་
 བརྩ་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་གཟུགས་ལུ་ རུ་སྐྱུག་པ་སངས་ནི་ནང་གནམ་མེད་ས་མེད་པན་ཐོགས་
 ཚུགས། དེ་ཡང་གཙོ་བོ་ རུས་སྐབས་ཐུང་ཀྱ་སྐབས་ གཉིད་ལྷགས་སྟེ་ལོག་དོ་ཡོད་པ་ལས་
 གཟུགས་ཀྱི་དབང་པོ་ཚུ་ཡང་ ལཱ་གནམ་མེད་ས་མེད་ཉུང་བྲགས་སྟེ་འབད་མ་ལས་བརྟེན་ ལོག་
 ཡོང་མ་དགཟུགས་བདེ་ཉོག་ཉོད་དང་ ཉིང་སངས་ས་སྟེ་འོང་མ་ཨིན། དེ་བརྩམ་སྟེ་ མི་ཚུ་འགྲུལ་
 འཁོར་བཅང་སྟེ་ ཐག་རིང་སར་འབྱོམ་ད་ རུ་སྐྱུག་སྟེ་གཉིད་སྐྱུག་རྒྱབ་ད་ སྐར་མ་བཙོ་ལྷ་དེ་
 ཅིག་ འགྲུལ་འཁོར་ལམ་གྱི་ཟུར་ཁ་བཀག་བཞག་སྟེ་ ཉལ་སྟོད་སྟེ་ལོང་འབྱོ་བ་ཅིན་ གཟུགས་
 ཉིང་སངས་འོང་མ་མ་ཚད་ གཉིད་ཡང་སངས་ཏེ་ འགྲུལ་འཁོར་ལེགས་ཤོམ་བདེ་འཚུགས་པ་
 ལས་ ཐུག་རྒྱེན་ལས་ཡང་སྟོན་འགོག་འབད་ཚུགས་པ་ཨིན།

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

སློ་རོ་དཀར་རྩུང་འདི་མི་མངམ་གིས་ར་ ཨ་ལུ་འི་ནད་ཟེར་སྒྲུབ་དོ་ཡོད་མི་འདི་ ནད་འདི་མང་
ཤོས་ཨ་ལུ་ཚུ་ལུ་འཁོར་མ་ལས་བརྟེན་ཡིན་པས། དེ་འབད་མ་ད་ མི་སློ་མ་ལུ་ཡང་ ནད་འདི་
འཁོར་མ་ཡིན། ནད་འདི་མི་སློ་མ་ལུ་ རེ་ཙ་གཉིས་ཙ་ལས་མ་གཏོགས་ ན་ས་མ་མཐོང་མི་འདི་ མི་
མངམ་གིས་ར་ ནད་འདི་ ཁོང་ར་ཨ་ལུ་སྟེ་སྟོད་པའི་སྐབས་ལས་ན་ཚར་མ་ལས་ ཁོང་གི་
གཟུགས་ཀྱི་ནད་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་དོ་ཡོད་པ་
ཡིན།

སློ་རོ་དཀར་རྩུང་འདི་ ནད་ཀྱི་རིགས་ལས་ འབྲུ་ཡི་འབྲུ་ཡི་འགྲོ་མི་ནད་ཅིག་ཡིན། ནད་འདི་
ཕ་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་ ཕྲངམ་ཕྲང་ས་འབྲུ་ཕ་མ་གཏོགས་ ནད་ན་མི་གི་གོ་ལ་དང་ ཁོ་གིས་
ལག་པ་འདོགས་མི་ཙ་ལ་ཚུ་ལས་ མི་འབྲུ་དོ་ཡོད་པ་ཡིན། ནད་འདི་མི་ཅིག་ལུ་ཟུན་ཚར་མ་ད་ ཁོ་
ལས་གཞན་ལུ་སྟེ་ལ་འགྲོ་ནི་ཉེ་ཁ་འདི་ཤུགས་ཆེ་ཤོས་ར་ ཞག་བརྩུ་བཞི་གི་ནད་འཁོད་ཡིན།

འདི་འབད་མ་ལས་ རྩུང་འཆོ་ཚུ་གིས་ཡང་ ནད་ན་མི་འདི་ ཁོ་ར་སོ་སོ་སྟེ་ ག་དང་ཡང་འབྲེལ་
བ་རྩ་ལས་མེད་པ་བཞག་དགོ་པ་ཁག་ཆེ་སྟེ་སྒྲུབ་ཡིན། དེ་ཡང་གཙོ་བོ་ར་ རང་གི་བྱིས་ནད་
དེ་བརྩམ་མ་ན་མི་ཨ་ལུ་གཞན་ཚུ་ལུ་ འཐོབ་མ་བརྩུག་ནི་དོན་ལུ་ཡིན། དེ་དང་འབྲེལ་ ནད་ན་
མི་འདི་ སློབ་གྲྭ་དང་ མི་མང་ས་ཁོངས་ཚུ་ནད་ཡང་མ་གཏང་པར་ བཞག་དགོ་པ་འདི་ཁག་ཆེ།

ནད་འདི་ལུ་ དཀའ་ངལ་ཆེ་ཤོས་ཅིག་འདི་ ནད་འདི་གི་རྟགས་མཚན་ལས་བརྟེན་བྱུང་མ་ཡིན།
ནད་འདི་གིས་རྟགས་མཚན་ཡང་ རྫོད་འབར་ཨ་ཙི་རེ་རྒྱབ་ནི་དང་ ཟུ་ཁམས་བཀག་ནི་ མགུ་ཏོ་
ན་ནི་ སྐལ་ཏོ་ན་ནི་ཚུ་ཡིན། དེ་ནང་ རེ་ཅིག་སྐབས་ རྟགས་མཚན་དང་པམ་འདི་ སློ་རོ་འཐོན་

ནི་འདི་ཡིན་པ་དང་ རྟོ་རོ་མ་འཐོན་པའི་ ཉིན་མ་གཉིས་ཀྱི་ཉེ་མ་ལས་ ནད་འདི་འབྱ་འགྱོད་
ཡོད་པ་ལས་ ཨ་ལུ་མ་ན་མི་གཞན་ཚུ་ དེ་སྐབས་འཐོབ་དོ་ཡོད་པ་ཡིན།

ནད་ཀྱི་གངས་སུ་ལས་ ནད་འདི་ གན་མ་མེད་ས་མེད་ཉེན་ཁ་ཡོད་མི་ཅིག་སྟེ་ བཙུན་མེན་རུང་
སྤྲན་བཙུན་དམིགས་བསལ་སྟེ་ རྒྱབ་དགོས་ཁག་ཆེ། དེའི་སྐབས་ རྒྱང་འཆོ་ལུ་སྟོན་དགོས་ཁག་
ཆེ་དགོ་མི་འདི་ཡང་ ནད་འདི་ཉགས་དབྱད་འབད་ནི་དང་ ནད་འདི་ལུ་བརྟེན་གཟུགས་ལུ་མ་
བདེ་མ་གཞན་ ཡང་ན་ ནད་གཞན་འཁོར་མ་འཁོར་ བཟུང་དགོས་ཁག་ཆེ་མ་ཡོད་པ་ཡིན།

༩། ཆང་གིས་མི་ག་དེ་སྟེ་ར་བཟི་བཅུག་པ་སྟོ་

ཆང་འདི་སྟོ་ཐུས་ཀྱི་རིགས་ཡིན། དེ་སྟེ་སྟབ་དགོ་མི་འདི་ཡང་ ཆང་གིས་གཟུགས་ཀྱི་ཅ་ནང་
མཐོགས་པ་འཇུལ་ཏེ་ ཅུའི་དབང་པོ་ཚུ་གི་བ་འགྲོམ་ཡིན། ཅུའི་དབང་པོ་མ་གྲིབ་པའི་སྟོ་གོང་ལུ་
ཆང་གི་ཅ་ཚུའི་སྟོ་བས་སྟེད་འཕར་བཅུག་སྟེ་ དགའ་བའི་ཉམས་ནང་བཞག་དོ་ཡོད་པ་མས། དེ་
འབདམ་ལས་ ཆང་གི་དང་པ་ར་ སྟོ་བས་སྟེད་འཕར་བཅུག་མི་སྟེ་ལཱ་འབདམ་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་སྟབ་ནི་ཚུ་ མཐོགས་པར་མཐོགས་པར་
སྟེ་འགྲོམ་ཡིན། དེ་ལས་ ཤའི་པགས་ཀོ་དམར་པོ་ཐལ་ ཐྱག་ཤུགས་ཡར་འཕར་ དོན་ཉིང་
ཤུགས་སྟེ་རུང་ བྱང་ཡང་ཚ་རེར་བཏོན་ལེན་ནི་ཚུ་བྱུང་མ་ཡིན།

འགྲོས་ཀྱིས་སྟེ་ ཆང་གིས་ཀླད་པ་ལུ་ སྟོ་བའི་གནས་སྤངས་འབྱུང་བཅུག་པ་ཡིན། དེ་སྟོ་བས་
བཟླ་ཞིབ་འབད་ནི་ མཐོ་བསམ་གཏང་ནི་ དྲན་པ་བཏོན་ནི་འདི་སྟོ་གས་གྲུབ་ཚུ་ལུ་གཞོད་པ་ཡིན།
ཆང་གིས་ ཀླད་པ་གི་ལཱ་འགན་སྟོམ་ཚུ་ གི་བ་བཅུག་པའི་བསྐྱང་ལས་ སེམས་ཁམས་ཚད་འཛིན་
འབད་ནི་འདི་རང་དབང་ཡང་འབྱུང་མ་ཡིན།

ཆང་གི་གཞོད་པ་ཤུགས་ཅན་གཅིག་འདི་ སེམས་ཀྱི་ཁྲེལ་དང་རོ་ཚ་ གཡང་ཟ་བག་ཟ་འབད་ནི་ཚུ་
མེད་པ་བཟོམ་ཡིན། ང་བཅས་ཀྱི་གཟུགས་ནང་ གེགས་ཅུ་ཟེར་བའི་ཅུ་ཁམས་ཀྱི་རིགས་ཚུ་གིས་
ཅུའི་རིམ་ལུགས་ནང་ བཀག་ཆས་ཀྱི་ལཱ་འགན་འབག་པ་ཡིན། ལཱ་འགན་འདི་བཟུམ་ འབག་
ཚུ་གས་མི་འདི་ཡང་གཙོ་བོ་ར་ ཤེས་ཡོན་དང་ སྟོང་བདར་ཐོག་ལས་ སྟོག་གྱུར་གནས་ནི་དང་
དམ་འཛིན་འབད་ནི་ཚུ་ལུ་གནས་བཅུག་པ་ཡིན།

ཆང་འབྲུང་པའི་གནས་སྐབས་ནང་ གཤམ་ཙུ་ཚུ་ གྲིབ་སྟེ་བཞག་པ་ཡིན། དེ་འབད་མ་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་སྟོད་ལུས་ཀྱི་འབད་
གཞག་ཚུ་འཐོན་དོ་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་སྐབས་ ཆང་གིས་འགྲངས་ཏེ་ ར་བཟི་བའི་རྟགས་འཐོན་མ་
ཡིན་མ་ཏེ་གོ་དགོ།

༡༽ ལྷ་འདི་ག་ཅི་སྟེ་ ང་བཅས་གཟུགས་ལུ་ལེགས་ཤོམ་ཨིནམ་སྟེ་བཙུགས་སྟེ་

ང་བཅས་ གཟུགས་ལུ་ཁག་ཆེན་ལེ་ཤ་ཡོད་པའི་ནང་ལས་ ལྷ་འདི་ཉེ་བར་མཁོ་ཤོས་ཅིག་ཨིནམ་
སྟེ་ ཚན་རིག་པ་རྩ་གིས་ ཆ་གནས་འབད་ཡོད། འཛམ་གླིང་ནང་ཡོད་པའི་སྟོན་ལཱ་ག་ར་ལུ་
ལྷ་འདི་དགོས་ཨིན། དེ་ཡང་གཙོ་བོ་ སྤྱི་ནི་དང་ཆེ་ཡོད་པའི་རིགས་ ཤིང་དང་སེམས་ཅན་རྩ་གི་
ནང་ ཡོད་པའི་ཁམས་སྤན་རྩ་ ལྷ་ལུ་བརྟེན་སྟོན་པ་ཨིན།

ང་བཅས་མིའི་གཟུགས་ནང་ སྤྱིར་ཤའི་ལྗོངས་ཆད་ གེ་ཇི་༤.༥ རེ་རེ་ནང་ གེ་ཇི་༣ འདི་
ལྷ་རྒྱུ་མ་གཅིག་འོངམ་ཨིན། སྟོན་དང་ལཱ་པའི་ རིགས་མང་ཤོས་ར་ གཟུགས་ལུ་རྩའི་མང་
ཉུང་ དེ་བཟུམ་སྟེ་ར་ཡོད་པ་ཨིན། ང་བཅས་མི་རྩ་ ལྷ་འབྱུང་ནི་མ་ཐོབ་པ་ཅིན་ ཡུད་པ་ཐངས་
ཅིག་ནང་གི་ནིའི་ཉེན་ཁ་ཡོད།

ལྷ་འདི་ ང་བཅས་ཆེ་སྟོན་ལུ་ དེས་པར་མཁོ་བ་ཅིག་ཨིན། དེ་ཡང་ སྟོན་ལཱ་ཡོད་པའི་
གཟུགས་ནང་ ཤའི་ཁམས་ཚན་རྩུང་ཤོས་ ཁམས་སྤན་རེ་རེ་ནང་ ལྷ་ཡོད་པ་ཨིན། ལྷ་མེད་པ་ཅིན་
ཁམས་སྤན་རྩ་ ཆེ་སྟོན་ལུ་ སན་པ་ག་ནི་ཡང་མི་འོང་།

མི་རེ་གིས་ཉིན་མ་རེ་ནང་ ལྷ་ལི་ཏར་གསུམ་རེ་འབྱུངམ་ཨིན། ལི་ཏར་གཉིས་འདི་ བཞེས་སྟོ་
རྩའི་རིགས་ནང་འབྱུངམ་ཨིནམ་དང་ ལི་ཏར་གཅིག་འདི་བཞེས་སྟོའི་རིགས་ ལྷོ་ཆོདམ་ ཤིང་
འབྲས་ ཆོད་བསྟེ་ ཤ་རྩུ་ལས་འཐོབ་ཨིན། ལྷ་མེན་པའི་བཞེས་སྟོ་རྩུ་ནང་ ལྷ་འདི་རྩུ་ཆ་༣༠
ལས་༧༠ ལྷ་ཡོད་པ་ཨིན།

ཉིན་མ་རེ་ནང་ ལྷ་ལི་ཏར་༣ འབྱུང་པའི་གྲུར་ ལྷ་ལི་ཏར་༡༠ དེ་ཅིག་ གཟུགས་ནང་འཁོད་ཀྱི་
དབང་པོའི་བར་ན་པར་རྩུར་འབྱོ་སྟོན་པ་ཨིན། ང་བཅས་གཟུགས་ནང་ ཞལ་ལི་ཏར་༥ ཡོད་པ་
དང་ དེ་ནང་ལི་ཏར་༣ འདི་རྩུ་ཨིན། ཞལ་གི་ཆད་དང་ དེ་ནང་རྩུའི་ཆད་ཀྱི་དཔྱ་བཤོ་འདི་

གཟུགས་ནང་རྒྱའི་མང་ཉུང་ག་དེ་སྤེལ་ཡོད་རུང་ ཁ་ལས་རྒྱའི་རིགས་ག་དེ་སྤེལ་འཁུང་རུང་ འགྱུར་
བ་མེད་པ་སྤེལ་སྤོང་ཡིན།

༡༽ ང་བཅས་ཀྱི་སྐྱེ་འདི་ག་ཅི་སྤྱེ་ཨོ་རོ་འོང་མ་སྟོ་?

ང་བཅས་ཀྱི་སྐྱེ་ཚུ་ རིགས་མ་འདུལ་ལེ་ཤ་ཡོད། སྐྱེ་ཚུ་སྤྱག་པག་པ་ ཕ་མི་མི་ རིང་མོ་ ཐུང་ཀྱ་
དགར་པོ་ གནག་པོ་ སེར་པོ་ སྤང་ཏང་ཏ་ ཨོ་རོ་ ཨོ་གྲོ་ཤིག་ཤི་སྤྱེ་འོང་མ་ཨིན།

མགུ་རྟོ་གི་སྐྱེ་འདི་ འཛམ་གླིང་ནང་མི་རིགས་མ་འདུལ་ཚུ་གི་བར་ན་ ཟུང་པར་ཡོད་པ་ཨིན། ཨེ་
ཤི་ཡའི་མི་རིགས་ཚུ་ སྐྱེ་སྤང་ཏང་ཏ་འོང་མ་ཨིན། ཡམ་རི་ཀྱའི་མི་གནག་པོ་གི་རིགས་ཚུ་ སྐྱེ་ཨོ་
རོ་སྤྱེ་ཡོད་པ་ཨིན། ཕྱི་གླིང་པའི་མི་དཀར་པོའི་རིགས་ཚུ་ སྐྱེ་སྤང་ཏང་ཏ་ ཡང་ན་ ཨོ་གྲོ་ཤིག་ཤི་
སྤྱེ་འོང་མ་ཨིན།

དེ་འབདཔ་ལས་ སྐྱའི་ཁ་དོག་ ཨོ་རོ་ཡོད་མེད་ སྤྱག་སྤྱབ་ཚུ་ རང་གི་མ་མའི་མི་རིགས་དང་
འཁྲིལ་ཕུ་ཨིན་མས། ཨིན་རུང་ མི་ཚུ་ སྤྱེས་བའི་སྐྱབས་ལས་ ཁོང་ལུ་སྐྱའི་བཟོ་བཀོད་རེ་རེ་
འོང་མ་ཨིན། སྐྱའི་བཟོ་བཀོད་འདི་ སྤང་ཏང་ཏ་ཡང་ན་ ཨོ་རོ་འོང་ནི་སྐོར་ལས་ ཤེས་དགོཔ་
གནམ་ཡང་ཡོད།

ང་བཅས་ཚུ་གིས་སྐྱེ་གཅིག་ སྤྱག་ལས་ཀྱི་ཚོས་ཁིག་ཁི་ཅིག་གི་ བཏོག་སྤྱེ་ ཅ་ལ་ཚུང་ཀྱ་སྟོམ་
མཐོང་མི་ སྤང་མཐོང་ཤེལ་གྱིས་བལྟ་བ་ཅིན་ སྐྱེ་སྤང་ཏང་ཏ་ཡོད་མི་ཚུ་ དབྱིབས་འདི་སྐོར་རྟོ་རིལ་
རི་སྤྱེ་འོང་མ་ཨིན་མ་དང་ སྐྱེ་ཨོ་གྲོ་ཤིག་ཤི་ཚུ་ སྐོར་དོག་བཟུམ་སྐོར་རྟོ་རིལ་རི་ར་མེན་མི་ཡང་ན་
ལེབ་ཏག་ཏ་སྤྱེ་འོང་མ་ཨིན། སྐྱའི་དབྱིབས་འདི་ ག་དེམ་ཅིག་ལེབ་ཏག་ཏ་འོང་མ་ཅིག་ དེ་བཟུམ་
ཅིག་ར་ ཨོ་གྲོ་ཤིག་ཤི་འོང་མ་ཨིན།

དེ་དང་འདུལ་ སྐྱའི་ཁ་དོག་ཡང་ག་བཟུམ་ཅིག་འོང་ནི་ཨིན་ན་ ང་བཅས་གཟུགས་ནང་རྒྱ་རྩེས་
ནག་ཁམས་ ཟེར་མི་ཅིག་དང་འཁྲིལ་ཕུ་ཨིན། ནག་ཁམས་འདི་ ཚོན་མདངས་བྱིན་མི་རྒྱ་རྩེས་
ཅིག་ཨིན། ནག་ཁམས་འདི་ སྐྱའི་ར་རྟོ་འོང་ཡོད་པ་ལས་ སྐྱེ་རེ་རེ་བཞིན་ ཡར་ཕྱི་ཁར་སྤྱེས་

འགྲོམ་ད་ སྐྱའི་ཁམས་ཕྱན་རེ་རེ་ནང་ འཇུལ་འགྲོམ་ཡིན། སྐྱ་རེ་རེ་ནང་ རྒྱལ་ཁམས་ག་དམ་
ཅིག་འཇུལ་ཡོད་པ་དང་འབྲེལ་ སྐྱའི་ཁ་དོག་ཡང་ རྒྱལ་ཏིང་ཏི་ལས་ སྐྱ་སི་སི་བར་གྱི་བཀྲག་
མདངས་འཐོན་མ་ཡིན།

མི་ཚུ་ལོ་ནས་ཏེ་འགྲོམ་ད་ སྐྱ་རེ་རེ་ནང་ རྒྱལ་ཁམས་འདི་ཉུང་སུ་ཉུང་སུ་འཇུལ་འགྲོམ་ལས་
སྐྱའི་ཁ་དོག་ཡང་ སྐྱ་སི་སི་འགྲོ་བ་ལས་བརྟེན་ ཁ་དོག་ཡང་ དཀར་པོ་སྟེ་མཐོང་མ་ཡིན།

༧༽ ང་བཅས་ནམ་ད་གཟུགས་ཀྱི་རྫོད་ག་ཅི་སྟེ་ཡར་འཕར་འགྱུར་སྟོ་

ང་བཅས་ག་ཅི་ར་ན་སྟེ་ སྤུང་ཁང་ནང་འགྱོ་བ་ཅིན་ རྩུང་འཛོ་གིས་བརྟག་དཔྱད་དང་པ་ར་
གཟུགས་ཀྱི་རྫོད་ལྷགས་བལྟམ་ཡིན། རྫོད་ལྷགས་འདི་ཡང་ རྫོད་བལྟ་ནིའི་ཅ་ཆས་ ཚ་རྫོད་མི་
ཏེར་ ཟེར་མི་ཤེལ་གྱི་རྩང་དུམ་བཟུམ་ཅིག་ ཁ་ནང་ ཡང་ན་ ཨེ་ཙི་འོག་བཙུགས་ཏེ་ ཟྱེད་གྱི་
གཟུགས་ལུ་ རྫོད་འབར་ཡོད་མེད་བལྟམ་ཡིན།

ང་བཅས་གཟུགས་འདི་ བདེ་ཏོག་ཏོ་སྟེ་སྟོད་པའི་སྐབས་ རྫོད་ལྷགས་འདི་ ཚ་རྫོད་མི་ཏེར་ཐོག་
ལས་འཇལ་མ་ད་ རྫོད་ལྷགས་སེལ་ཤི་ལྡུ་སི་ ༣༧ གྲར་གནས་པ་ཡིན། ན་བའི་སྐབས་
གཟུགས་ཀྱི་རྫོད་འདི་ཡར་འཕར་འགྱུར་ཡིན། རྫོད་ཡར་འཕར་འགྱོ་བའི་གནས་སྐབས་ལུ་ རྫོད་
འབར་ཟེར་སྐབས་ཡིན། ན་བའི་ནད་ཡོད་ཆད་གཅིག་པོ་གི་ རྫོད་འབར་མི་རྒྱབ། ག་དེམ་ཅིག་སྟེ་
རྫོད་འབར་རྒྱབ་པ་ཅིན་ ན་ཚ་ཅིག་བཏབ་ཅུག་ཟེར་ཏ་གོ་དགོ་པ་ཁག་ཅེ།

རྩུང་འཛོ་ ཡང་ན་ སྤུང་གཡོག་རྒྱབ་མི་རྩུ་གིས་ ཉིན་མ་རེ་ནང་ རྫོད་འབར་ཆར་གཉིས་རེ་
འཇལ་ཏེ་ ཤོག་ཁམ་ཅིག་གྲར་ འབྲི་བཞག་པ་ཡིན། དེ་སྟེ་འབྲི་མི་འདི་གིས་ རྩུང་འཛོ་ལུ་ ནད་
བརྟག་དཔྱད་འབད་ནི་དང་ དབྱེ་བ་བྱེ་ནི་ནང་ཕན་ཐབས་ཡོད། དེ་ཡང་གཙོ་བོ་ ནད་རེ་ལུ་
རྫོད་འབར་གྱི་ ཆད་སོ་སོ་སྟོན་དོ་ཡོད་པ་ལས་ ནད་ག་ཅི་བཏབ་ཅུག་ག་ དེ་ལས་བརྟེན་བདེའ་
ཟུམ་ཡིན།

རྫོད་འབར་ཁོ་རའི་རང་བཞིན་ངོ་མ་འདི་ ག་ཅི་ཡིན་ན་ད་སྟོ་ཡང་ ཏ་མ་གོ་བ་ཡོད་པ་ཡིན་མས།
དེ་འབད་མ་ད་ ད་སྟོ་རྩུན་ཆོད་བར་ན་ ཏ་གོ་མི་འདི་ རྫོད་འབར་འདི་ ནད་ལས་བྲག་ནིའི་
ཐབས་ལམ་ཅིག་ཡིན་མས། དེ་ཡང་ རྫོད་འབར་བའི་སྐབས་ གཟུགས་ནང་ཡོད་པའི་ དབང་
པོ་རྩུ་དང་ ལཱ་རིམ་རྩུ་མགྱོགས་པར་མགྱོགས་པར་སྟེ་ ལཱ་འབད་བཙུག་པ་ཡིན་མས། དེ་སྐབས་
གཟུགས་ནང་ན་རྩུ་གྱི་རིགས་ དབྱེ་འབད་ན་ སྟོབས་སྟེད་དངས་མ་ བཟུ་ལུ་ ཁག་གི་ཁམས་

ཕན་ཚུ་མངམ་སྟེ་བཞེས་ཡིན། སྟོབས་སྐྱེད་དྲངས་མ་དང་ བཟུ་བུ་འདི་ གཟུགས་ལུ་ཕན་པའི་
རྩལ་སྦྱར་ཡིན་མ་ལས་ འདི་ཚུ་ན་བའི་སྐབས་ ལཱ་ཤུགས་སྟེ་འབད་མ་ཡིན། རྟག་གི་ཁམས་ཕན་
ཚུ་གིས་ ནད་འབུལ་ཚུ་གསལ་གཏང་མ་ཡིན། དེ་འབད་མ་ལས་ གཟུགས་ནང་ཁག་ཚུ་ཕར་ཚུར་
མཁྱོགས་དག་སྟེ་འབྱོ་ནི་དང་ ལུང་ཆ་རེར་བཏོན་ཏེ་ལེན་པ་ལས་ གཟུགས་ནང་ན་ནད་ལས་
འབྱུང་བའི་ དུག་རྩལ་དང་རག་རོ་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་བཏོན་གཏང་མ་ཡིན། དེ་ཚུ་ག་ར་བཟླ་བ་
ཅིན་ རྫོད་འབར་འདི་ ནད་ལས་དག་ནིའི་ཐབས་ལམ་ལེགས་ཤོམ་ཅིག་ཡིན་མས།

དེ་འབད་མ་ད་ ང་བཅས་གཟུགས་ལུ་ རྫོད་འབར་ཡུན་རིང་མོ་སྟེ་ འབྱུང་ནི་འདི་ལེགས་ཤོམ་
ཅིག་ཟེན། རྫོད་འབར་འདི་ཚུ་ཚོད་ ༡༥ གི་རིང་འབྱུང་པ་ཅིན་ འདི་གིས་གཟུགས་ནང་ཡོད་
པའི་རྩལ་སྦྱར་ ཟས་བཅུད་ ཟེར་མི་འདི་ཙ་མེད་གཏང་མ་ཡིན། དེ་འབད་མ་ད་ ཟས་བཅུད་
འདི་ ང་བཅས་གཟུགས་ལུ་དགོ་པའི་ རྩལ་སྦྱར་ཁག་ཆེ་ཏོག་ཏོ་ཅིག་ཡིན་མ་ལས་ རྫོད་འབར་
ཡུན་རིང་མོ་རྒྱབ་ནི་འདི་ལེགས་ཤོམ་ཟེན་པས། རྫོད་འབར་གྱིས་ཟས་བཅུད་མེད་པ་བཏང་སྟེ་
ནད་ལས་དག་ཐབས་ཀྱི་ལཱ་འབད་མ་ལས་ གནས་སྤངས་འདི་ལུ་ མཁས་པ་ཚུ་གིས་འབད་ན་
ནད་ལས་དག་ནིའི་ཐབས་ལམ་ རིན་གོང་སྟོམ་ཤོས་ཅིག་སྟེ་བཙུམ་ཡིན་མས།

༡༠༽ གཟུགས་ནང་ཁག་པར་རྩྭ་འབྱོལ་དང་མཐོགས་ལྟོད་ག་དེ་སྟེ་འབྱོལ་སྟོང་།

གཟུགས་ནང་ཁག་པར་རྩྭ་འབྱོལ་ནི་འདི་ རྩྭ་དྲུང་ནང་ལུ་ རྩྭ་འབྱོལ་དོ་བཟུམ་རྩ་ལས་མེན། ཁག་འདི་དོན་ཉིང་ལས་ ཁག་བཀམ་རྩ་བེར་ ཁག་འབྱོལ་མེད་རྩྭ་ལས་བརྒྱད་དེ་ གཟུགས་ནང་ན་བཀམ་སྟེལ་འབདལ་ཨིན། ཁག་བཀམ་རྩ་འདི་ དོན་ཉིང་ལས་ཐག་རིང་ས་འབྱོལ་ད་ ལ་གུས་ཏེ་རྩྭ་དྲུང་རྩྭ་སྟེ་འབྱོལ་ཨིནམ་དང་དེ་ལུ་ ཁག་རྩ་བེར་སྟབ་ཨིན། ཁག་བཀམ་རྩ་འདི་ ཁག་རྩ་ལས་སྟོམ་ནི་འདི་གིས་ ཁག་ཡང་ ཁག་བཀམ་རྩ་ནང་བྱགས་སྟེ་འབྱོལ་ཚུགས་དོ་བཟུམ་ ཁག་རྩ་ནང་བྱགས་སྟེ་ འབྱོལ་མི་ཚུགས་དོ་ཡོདཔ་ཨིན།

ཁག་རྩ་འདི་ གཟུགས་ཀྱི་སྐྱེད་པ་ལྟར་བརྒྱ་ཆ་ ༥༠ གི་ལྷན་ཨིན། དེ་འབདལ་ལས་ ཁག་གི་ཁམས་ཐོན་རྩྭ་ ཁག་རྩ་ནང་ལྟོདཔ་ད་ གུལ་གཅིག་སྟེ་འབྱོལ་ཨིན། ཁག་རྩ་རེ་རེ་ནང་ ཁག་གི་ཚན་རེ་འབྱོལ་ད་ ཅུས་ཡུན་སྐར་ཆ་རེ་འགོརལ་ཨིན།

དོན་ཉིང་ནང་ ཁག་འདི་ཨ་ཏྲག་ར་འབྱོལ་སྟོདཔ་ཨིན། དོན་ཉིང་ནང་ ཁག་གི་ཚན་ཅིག་ འཛུལ་འཐོན་འབདལ་ད་ སྐར་ཆ་ ༡.༥ འགོརལ་ཨིན། ཁག་འདི་ དོན་ཉིང་ལས་ སྟོམ་ནང་འབྱོལ་སྟེ་ ལོག་དོན་ཉིང་ནང་ལྟོད་པའི་སྐབས་ སྐར་ཆ་ ༥ ལས་ ༡ གི་བར་ན་འགོརལ་ཨིན། ཁག་འདི་ དོན་ཉིང་ལས་ གྲདཔ་ནང་འབྱོལ་སྟེ་ ལོག་དོན་ཉིང་ནང་ལྟོད་པའི་སྐབས་ སྐར་ཆ་ ༡ དེ་ཅིག་འགོརལ་ཨིན། ཁག་གི་ཅུས་ཡུན་མཐོ་ཤོས་ར་ ཀངས་ནང་འབྱོལ་ད་འགོརལ་ཨིནམ་དང་ དེ་ཡང་ དོན་ཉིང་ལས་སྟེ་རྒྱ་མཐོང་མཐོ་སྟེ་ཏྲག་ཚུན་འབྱོལ་སྟེ་ ལོག་དོན་ཉིང་ནང་ལྟོདཔ་ད་ སྐར་ཆ་ ༡.༥ དེ་ཅིག་འགོརལ་ཨིན།

ཁག་གིས་དོན་ཉིང་ལས་སྟེ་ གཟུགས་ནང་ལས་སྟོར་ཆར་གཅིག་རྒྱབ་སྟེ་ ལོག་ལྟོདཔ་ད་ ཅུས་ཡུན་སྐར་ཆ་ ༡.༥ དེ་ཅིག་འགོརལ་ཨིནཔས། དེ་སྐབས་ཁག་གི་འབྱོལ་ཐངས་ཡང་ དོན་ཉིང་

ལས་སྟེ་ གྲོམ་ནང་འགྱུ་ དེ་ལས་ འོག་དོན་ཉིང་ནང་འོང་ དེ་ལས་ གཟུགས་ནང་འགྱུ་སྟེ་
འོག་དོན་ཉིང་ནང་སྟོད་དོ་ཡོད་པ་ཡིན་པས།

གཟུགས་ཀྱི་གནས་སྤངས་ཀྱིས་ཡང་ འག་གི་མགྲོགས་སྟོད་ལུ་ ཟུང་པར་ཞུགས་པ་ཡིན། དེ་ཕྱི་
འབད་ན་ རྫོད་འབར་ ཡང་ན་ ལཱ་འབད་བའི་སྐབས་ དོན་ཉིང་ཤུགས་སྟེ་སྤར་ཕ་ལས་ འག་
གི་ཤུགས་འདི་ འོག་ལྟབ་སྟེ་ཡར་སེང་འགྱུ་ཕ་ཡིན། ཉིན་མ་གཅིག་ནང་ འག་གི་ཁམས་ཕུན་
གཅིག་གི་ གཟུགས་ནང་སྒོར་བེངས་ སྟོང་ཕྱག་གསུམ་དེ་ཅིག་རྒྱབ་ཡིན།

༡༡ ་ ང་བཅས་མི་ཆོ་གཅིག་ནང་གཟུགས་ཀྱི་པགས་ཀོ་གཅིག་ར་བཞག་པ་ཡིན་ནེ།

ང་བཅས་གཟུགས་ཀྱི་པགས་ཀོ་འདི་ ཤ་གི་བང་རིམ་ཁག་གཉིས་སྟེ་ཡོད་པ་ཡིན། པགས་ཀོ་གི་ ཤའི་དབྱེ་བ་འདི་ལུ་ ཅུ་ཕྱུ་ཟེར་སྟབ་ཡིན། བང་རིམ་ནང་ན་འདི་ ཤའི་རྒྱས་ཅུ་ སྟག་པག་པ་ འབད་མི་ ཡིང་སྐད་ནང་འབད་ན་ 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་ རྩོང་ཁ་ནང་ཡང་ ཤ་ནང་ཤབས་ཟེར་སྟབ་སྟོལ་ ཡོད་མི་ལྟར་ ནང་ཤབས་ཟེར་སྟབ་ནི་ཡིན། དེའི་ཐོག་ཁ་གི་བང་རིམ་ རྩེ་གཟུགས་ཀྱི་པགས་ཀོ་ སྟབ་ཤོག་ཤོད་ང་ འཇམ་ཅུག་ཅུ་སྟེ་ཡོད་མི་འདི་ ཡིང་སྐད་ནང་འབད་ན་ ཨེ་པི་དྲར་མི་སི་ཟེར་ སྟབ་ཡིན་མས། ཨེ་པི་དྲར་མི་སི་འདི་ གཟུགས་ཀྱི་ཕྱི་ཁ་གི་པགས་ཀོ་འབད་ནི་འདི་གིས་ རྩོང་ ཁ་ནང་པགས་ཀོ་ཟེར་སྟབ་ནི་ཡིན།

པགས་ཀོ་གི་ནང་ ཁག་ཅུ་ཅུ་ཅུ་ལས་མེད་པ་ཡིན། དེ་འབད་མ་ལས་ པགས་ཀོ་འདི་ཤ་ ཤི་ ཤིམ་བཟུམ་ཡིན། པགས་ཀོ་གི་ནང་ན་ཁ་ཐུག་གི་ཤ་འདི་ གཟུགས་ནང་ན་ལས་ ཟས་བཅུད་ བྱིན་དོ་ཡོད་པ་ལས་ ཤ་ཅུ་མ་ཤི་བར་ཡོད་པ་ཡིན། ཤ་མ་ཤི་བར་ཡོད་མི་ཅུ་གིས་ དུས་རྒྱུན་ཤའི་ ཁམས་ཚན་རྒྱུང་ཤོས་ ཁམས་ཕྱན་ཟེར་མི་འདི་ གསར་པ་བཅོམ་བཅོས་སྟོད་པ་ཡིན། དེ་ འབད་མ་ལས་ ཤ་ནང་ཤབས་ནང་ ཁམས་ཕྱན་གསར་པ་བཅོམ་བཅོས་བཟུང་ བྱིའི་པགས་ཀོ་ཡང་ དེ་ལས་འཐོན་མ་ཡིན།

ནང་ཤབས་ནང་གི་ ཁམས་ཕྱན་ཅུ་ ཕྱི་ཁར་པགས་ཀོ་ཁ་ཐུག་ ཡུལ་གཏང་དོ་ཡོད་པ་ལས་ ཁམས་ཕྱན་ཅུ་ཕྱི་ཁ་ཐུག་འགྱུ་བའི་བསྐྱང་ལས་ གཟུགས་ནང་ལས་བྱིན་མི་ ཟས་བཅུད་དང་ཁ་ འབྱལ་མ་ལས་ ཤི་དོ་ཡོད་པ་ཡིན། ཁམས་ཕྱན་ཅུ་ཤི་བའི་སྐབས་ ཁོང་ནང་གི་རྩམ་སྦྱར་ཅུ་ཡང་ བསྐྱར་འགྱུ་དོ་ཡོད་པ་ལས་ ཤ་སྟེ་མེན་པ་ རམ་བཟུམ་ཅིག་ལུ་བསྐྱར་མ་ཡིན། གནས་སྤངས་

འདི་ལུ་བལྟ་བ་ཅིན་ ང་བཅས་པགས་ཀོ་འདི་ ཟུང་ཀ་ཤ་མ་ཤིམ་དང་ ཟུང་ཀ་འདི་ ཤ་ཤི་ཤིམ་
རམ་བཟུམ་ཅིག་ཡིན་མས།

ནང་ནའི་ཤ་ལས་ ཁམས་ཕྱན་ག་དམ་ཅིག་བཅོམ་ཅིག་ དེ་དང་ཅོག་འཐད་པའི་ པགས་ཀོའི་ཤ་
ཤི་ཤིམ་འདི་ ཕྱི་ཁ་ལས་བྱུང་འགྱུམ་ཡིན། དེ་འབདམ་ལས་ ཉིན་མ་རེ་ནང་ ནང་ན་ལས་
ཁམས་ཕྱན་ ཐེར་འབུམ་ལེ་ཤ་ཅིག་གསར་པ་བཅོ་ཡོད་དོ་བཟུམ་ ཕྱིའི་པགས་ཀོ་ལས་ཡང་
ཁམས་ཕྱན་ཤི་ཤིམ་ བྱངས་ཁ་དེ་དང་ཅོག་འཐད་པ་སྟེ་ར་ བྱུང་འགྱུམ་ཡིན། ཕྱི་ཁ་ལས་པགས་
ཀོ་བྱུང་འགྱུམ་མི་འདི་ ང་བཅས་ཀྱིས་མཐོང་དོ་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་ཕྱེ་འབདན་ མགུ་རྟོ་ལས་སྒྲོག་པ་
འཐོན་ནི་དང་ གཟུགས་ཀྱི་པགས་ཀོ་ སྐམ་གྲོག་གོ་འབདམ་ད་ སྒྲོག་པ་དཀར་པོ་ཕྱ་རུ་རུ་ལེ་ཤ་
འཐོན་མི་ཚུ་ཡིན། ང་བཅས་ཕྱི་རུ་ ཁྱིམ་ནང་སྟོད་དེ་ ཞོམ་སོ་བཤུབ་ད་ པགས་ཀོ་ཤི་སྟེ་བྱུང་
འགྱུ་འགྱུམ་ དཀར་པོ་ཕྱ་རུ་རུ་ལེ་ཤ་ ཞོམ་སོ་ནང་ན་སྐྱར་སྟོད་སར་ མཐོང་ཚུགས་པ་ཡིན།

ང་བཅས་གཟུགས་ནང་ ཨ་རྟག་ར་ ཤའི་ཁམས་ཕྱན་གསར་པ་སྟེ་ནི་དང་ ཉིང་མ་ཤི་སྟེ་ སོར་
སྟོད་དོ་ཡོད་པ་ལས་ ཕྱིའི་པགས་ཀོ་འདི་ གཞོན་མ་སྟེ་མཐོང་དོ་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་འབདམ་ལས་
ང་བཅས་གཟུགས་ཀྱི་པགས་ཀོ་འདི་ མི་ཚེ་གཅིག་ནང་ ཨ་རྟག་ར་སོར་སྟོད་དོ་ཡོད་པ་ཡིན།

དོན་དག་དེ་ལུ་བརྟེན་ ང་བཅས་པགས་ཀོ་གྱར་ ལྷག་ཅི་དང་ ལྷམ་ ཅི་ནག་ བཅའ་ཚུ་ ག་
ཅིག་ར་རེག་རུང་ ཡུན་རིང་མོ་མ་སྟོད་པ་ཅིག་ལས་ འཐོན་འགྱུམ་མི་འདི་ པགས་ཀོ་བྱུང་འགྱུམ་ད་
དེ་དང་གཅིག་ཁར་འགྱུམ་ཡིན། པགས་ཀོ་ཁོ་ར་ནང་ ཁམས་ཕྱན་ཤི་ཤིམ་བརྟེན་པ་བརྟེན་པས་
བྱངས་ཁ་སུམ་རུ་དེ་ཅིག་ཡོད་པ་ལས་ ལྷག་གི་འདི་ དབྱར་ཏེ་འཐོན་འགྱུམ་ད་ དེའི་འོག་གི་དེ་
གིས་ འདི་གིས་གོ་ནང་རིམ་པ་བཞིན་འོང་སྟེ་སྟོད་པ་ཡིན་མ་དང་ དེ་ཡང་གཙོ་བོ་ ནང་ཤབས་
ལས་ ཁམས་ཕྱན་གསར་པ་བཅོ་མི་ཚུ་ རིམ་པ་བཞིན་ཡར་བྱུང་བཏང་མ་ལས་བརྟེན་ཡིན། དེ་
འབད་ནི་དེ་གིས་ པགས་ཀོ་འདི་ རྫོགས་ནི་ཚུ་ལས་མེད་པ་ཡིན།

༡༩༽ ང་བཅས་ཀྱི་གཞུགས་གུར་མཛེར་པ་ག་དེ་སྤེལ་ཐོན་མ་ཡིན་ནེ་

མི་མང་ཤོས་ཀྱིས་ མཛེར་པ་འཐོན་ཐངས་སྒྲོར་ལས་ སེམས་ལུ་ནམ་རྟོག་མ་འདུལ་ལེ་ཤ་བཅ་
ཡིན། དེ་ཡང་ སྤུལ་པ་གི་གཞུགས་ལུ་ལག་པ་འདྲེགས་པའི་སྒྲུབས་ མཛེར་པ་འཐོབ་འོང་བེར་
སྤུལ་ནི་དང་ ལ་ལུ་གིས་འབད་ན་ སེམས་ཅན་ལ་ལུ་ཅིག་ལས་ མཛེར་པ་འདི་ང་བཅས་མི་ལུ་
འབྱུ་ནི་ཡོད་ཟེར་བའི་ རྣམ་རྟོག་ཡོད་པ་ཡིན་རུང་ འདི་ཚུ་མི་བདེན་མ་ཡིན།
སྤུལ་པ་ཚུ་ལུ་ལག་པ་འདྲེགས་པ་ད་ཡང་མ་ཐོབ་མ་ཚད་ སེམས་ཅན་གཞན་ རེ་ཁྱི་དང་ སྒྲོ་མོར་
ཚུ་ལུ་མཛེར་པ་ཡོད་དེ་འབད་རུང་ ང་བཅས་མི་ལུ་འབྱུ་བའི་སྤུལ་མེད།

མཛེར་པ་འདི་ མིག་གིས་མ་འཐོང་མི་ནད་འབྱུལ་ཚུང་ཀྱང་ སྤར་བས་ནད་འབྱུལ་བེར་མི་ཅིག་གིས་
བསྐྱེལ་མ་ཡིན། སྤར་བས་ནད་འབྱུལ་འདི་ མཛེར་པ་ཡོད་མི་ མི་གཞན་དང་རེག་པ་ད་ རང་ལུ་
འབྱུ་སྤྱེ་འོང་མ་ཡིན།

མཛེར་པ་འདི་ ཤའི་བགས་ཀོ་གུར་ ཤ་ཅིག་ཡོགས་སུ་སྤེལ་ ཡར་སྤེལ་སྤྱེ་ ལག་པ་འདྲེགས་པ་ད་
ཡང་ རྩལ་ཐོབ་སྤེལ་སྤྱོད་འོང། མཛེར་པ་འདི་ཁ་དོག་འདི་ ཤ་བཟུམ་འོང་མི་ཅིག་དང་ ལ་ལུ་འདི་
ཨ་ཅི་ཅིག་ རྟག་རྟུ་རྟུ་སྤེལ་ཡང་འོང་མ་ཡིན། མཛེར་པ་འདི་ སྤར་བས་ནད་འབྱུལ་གིས་སྤེལ་མ་
ཡིན་མ་ལས་ ང་བཅས་ཀྱིས་ མཛེར་པ་འདི་ཀྱིག་པའི་བྱུལ་ལས་ ཤའི་བགས་ཀོ་གཞན་ཁ་ལས་
ཕར་ ལག་པ་འདྲེགས་པ་ད་ དེ་གུ་ལས་ཕར་ནད་འབྱུལ་དེ་སྤྱོད་པ་ལས་ མཛེར་པ་གསར་པ་
འཐོན་མ་ཡིན། དེ་འབད་ནི་འདི་གིས་ ཤའི་བགས་ཀོ་འི་ས་གོ་གཅིག་ནང་ མཛེར་པ་ལེ་ཤ་འཐོན་
མི་འདི་ གནད་དོན་འདི་ལས་རྟོན་ཡིན།

མཛེར་པ་མངམ་ར་ ཡོ་གཅིག་དང་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ ཡལ་འགྲོམ་ཡིན། དེ་འབད་མ་ད་
མཛེར་པ་གིས་མ་ཡལ་བར་ བགས་ཀོ་གུ་ལས་ཕར་ ཕར་ཚུར་སྤེལ་ཡི་ར་སྤྱོད་ནིའི་ ཉེན་ཁ་ཡང་
ཡོད། དེ་འབད་མ་ལས་ སྤུན་ཁང་ཅིག་ནང་ རུང་འཛོ་ལུ་སྤྱོན་ནི་འདི་ཡང་ཁག་ཆེ།

བྱུང་འཆོ་གིས་ མཛེར་པའི་ནད་འདི་ སྤྲན་བཙུང་འབད་བའི་སྐབས་ སྤྲན་བྱིན་ནི་ཡང་ན་
མཛེར་པ་རེ་རེ་ནང་ སྤྲན་ཁབ་རྒྱབ་བྱིན་འོང་། ལག་པའི་ནང་ཇུས་ནང་དང་ ཀླང་མའི་ནང་ཇུས་
ནང་འཐོན་མི་རྩུ་གུར་ ཨ་རྟག་ར་ ལཱ་འབད་བའི་སྐབས་དང་ ལམ་འགྱུ་བའི་སྐབས་ ཨེབ་
ཤུགས་ཡོད་པ་ལས་ ས་ཀྲག་ཀྲ་ཐལ་སྟོད་ནི་འདི་གིས་ སྤྲན་བཙུང་འབད་བའི་སྐབས་ བརྟེག་
བཀོ་དགོས་ཡང་འཐོན་འོང་།

༡༩༽ ང་བཅས་ཀྱི་གཟུགས་ལུ་ཟས་བཅུད་(བི་ཏ་མིན)ག་བབུམ་ར་དགོཔ་ཡིན་ན་?

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

ཟས་བཅུད་ཚུ་ རེ་རེ་སྤེལ་ལྟ་བུ་ཅིན་ ག་ར་ཅོག་འཐད་པ་མེན་པར་ བཟོ་བཀོད་སོ་སོ་སྤེལ་
ཡིན། ཟས་བཅུད་དེ་ཚུ་ ང་བཅས་རའི་གཟུགས་ནང་བཟོ་མི་ཚུགས་དོ་ཡོད་པ་ལས་ ཕྱི་ལས་
བཞེས་སྒོ་ཐོག་ལས་སྤེལ་ ལེན་ནི་འདི་ཁག་ཆེ། ཟས་བཅུད་ཚུ་ ང་བཅས་གཟུགས་ནང་གི་ ལུ་
འགན་ཁག་ཆེ་ཉླ་ཉླ་ཚུ་ནང་ ཡིན་ཅི་མིན་ཅི་དགོཔ་ཅིག་ཡིན་མ་ལས་ དེ་ཚུ་ བཞེས་སྒོ་རིགས་
མ་འདྲཱ་ཟ་ཐོག་ལས་ གཟུགས་ནང་ལེན་ནི་འདི་ཁག་ཆེ།

ཟས་བཅུད་ཀྱི་རིགས་མ་འདྲཱ་དང་ དེའི་ཕན་པ་ཚུ་ མདོར་བསྟུས་རེ་བཤད་ནི་ཡིན། ཟས་
བཅུད་ཀ་པ་(བི་ཏ་མིན་ཨེ)འདི་ བགས་ཀོ་སྦྱིང་སྦྱིང་བཞག་ནི་དང་ མིག་ཉོ་ལེགས་ཤོམ་མཐོང་ནི་
དེ་ལས་ སྒོ་མ་ནང་ན་ཁ་ཐུག་གི་ ཤའི་བགས་ཀོ་(མི་འུ་ཀུས་ མེམ་བེར་ན་) ལེགས་ཤོམ་བཞག་
ནི་ལུ་ ཕན་པ་ཡོད་པ་ཡིན། ཟས་བཅུད་འདི་ ཨོམ་དང་ ཨོམ་གྱི་ཐོན་སྐྱེད་གཞན་ཚུ་དང་ སྦྱོང་
དོག་ མཆིན་པ་ ཚོད་བསྟེ་ ཤིང་འབྲས་ཚུ་ལས་འཐོབ་ཡིན།

ཟས་བཅུད་ཁ་པའི་དང་པ་(བི་ཏ་མིན་བི་ལྷན་ཐའི་མིན)འདི་ གཟུགས་ནང་གི་རྩ་ཚུ་ལུ་དགོཔ་མ་
ཚད་ ལྟོ་དང་ཀེ་བ་བབུམ་ཚུ་ལས་འཐོན་པའི་བཅུད་ མངར་ཕྱི་ཟེར་མི་འདི་ ལེགས་ཤོམ་ལག་
ལེན་འཐབ་ནི་དོན་ལུ་ དགོཔ་ཡིན། ཟས་བཅུད་འདི་ ཨོམ་ བུམ་རོ་དེ་ ཚོད་བསྟེ་ ཕག་ཤ་
སྤུམ་ཅུམ་ སྟར་གོ་བབུམ་ཤིང་འབྲས་ས་ཀྱག་ཀྱ་ཚུ་ལས་འཐོབ་ཡིན།

ཟས་བཅུད་ག་པ་(བི་ཏ་མིན་ སི)འདི་ མོའི་རྟིའུ་ མོ་ བླག་ཅ་ཚུ་སྒྲིང་སྒྲི་བཞག་ནི་དང་ ཟས་
བཅུད་འདི་ཉུང་བའི་ནད་གཞི་ ཡི་མི་ཀར་མི་ཟེར་མི་ལས་བཀག་ཚུགས་པ་ཡིན། ཟས་བཅུད་འདི་
ཤིང་འབྲས་དང་ ཚོད་བསྟེ་ཚུ་ལས་འཐོབ་ཡིན།

ཟས་བཅུད་ གི་ཡ་ཤིན་ཟེར་མི་འདི་མེད་པ་ཅིན་ གཟུགས་ལུ་ ཟས་བཅུད་མ་འཐོབ་པ་ ཡང་ན་
ཟས་བཅུད་མེད་པའི་བཞེས་སྟོ་བ་སྟོད་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་བསྟེ་ འབྲུ་སྟེ་ཚུ་ལས་
འཐོབ་ཚུགས་པ་ཡིན།

ཟས་བཅུད་ང་པ་(བི་ཏ་མིན་ རི)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་རྟོ་མཉེན་
རྟོང་རྟོ་བཟོས་མ་ཆད་ སྟོས་དང་མཆོར་པ་ཡང་ སྟོ་འགྲུམ་ཡིན། ཟས་བཅུད་འདི་ བཞེས་སྟོ་
ལས་མེན་པ་ ང་བཅས་ཤའི་པགས་ཀོ་འདི་ ཉིམ་བདུག་པའི་སྐབས་ རང་བཞིན་གྱིས་སྟེ་བཟོས་
ཡིན། དེ་འབདམ་ལས་ སྐབས་སྐབས་ཉིམ་བསྟོ་ནི་འདི་ གཟུགས་ལུ་ཕན་པ་ཡོད་པ་ཡིན། ད་
རེས་ནངས་པ་ ཟས་བཅུད་ང་པ་འདི་ འཕྲུལ་ཆས་ཐོག་ལས་བཟོ་སྟེ་ ཚོང་ཁང་ནང་ཤོག་བྱམ་
རྒྱུ་སྟེ་ བཟོར་ནི་ཡོད་པའི་ཨོམ་ནང་ ལྷགས་དོ་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་སྟོའི་རིགས་མ་འདྲམ་བཟོས་ལས་ ལེན་དགོས་
ལག་ཆེ།

༡༤༽ ང་བཅས་གཟུགས་ཀྱི་དོད་གཞི་འདི་ཚད་ལྡན་ག་དེ་སྟེ་བཞག་པ་སྟོང་།

ད་རེས་ནངས་པ་ སྤྱིར་བཏང་བྱིམ་གྱི་ཁང་མིག་བརྩམ་ཅིག་ནང་འབད་བ་ཅིན་ དོད་གཞི་གི་ཚད་
འདི་ ཚ་དོད་འཛིན་མི་གི་ཅ་ཆས་ཅིག་གིས་སྟེ་ བདག་འཛིན་འབད་དེ་བཞག་པ་ཨིན། ང་བཅས་
མིའི་ཀླད་པ་ནང་ ཆ་ཤས་ཅིག་ ཨིང་ལིཤ་ནང་འབད་ན་ ཐེ་ལ་མསི་ཟེར་མི་འདི་ ང་བཅས་
གཟུགས་ཀྱི་ ཚ་དོད་འཛིན་ཆས་སྟེ་ ལཱ་འབད་ཕ་ཨིན། ཐེ་ལ་མསི་གི་ ང་བཅས་གཟུགས་ཀྱི་
ཚ་དོད་བདག་འཛིན་འཐབ་སྟེ་ ཨ་རྟག་ར་དོད་ཚད་ སེལ་གྱི་ཡུམ་སྤྱི་༣༧ ལྷ་ར་བཞག་པ་ཨིན།

གཟུགས་ཀྱི་ནང་ན་ བཞེས་སྟོའི་བརྩུང་དང་ སྟོག་རྒྱུང་བཞུ་སྟེ་ གཟུགས་སྟོབས་འཐོན་མ་ཨིན།
གཟུགས་སྟོབས་འདི་མངམ་ར་ དོད་ཀྱི་རང་བཞིན་ནང་འོངམ་ཨིན། གཟུགས་ནང་ན་ དོད་འདི་
ཨ་རྟག་ར་བཟོམ་ལས་ དོད་ལ་ལུ་ཅིག་བྱི་ཁར་བཏོན་མ་བཏང་བ་ཅིན་ གཟུགས་ནང་ན་དོད་
ཚད་ཡར་ཡར་འགྱུ་སྟེ་ གཟུགས་ཚ་རྟོམ་འགྱུ་ནིའི་ཉེན་ཁ་ཡོད།

ང་བཅས་གཟུགས་ལས་ བྱི་ཁ་འཐོན་པའི་དངོས་པོ་རྩུ་ནང་ དོད་འཐོན་འགྱུ་ཨིན། དཔྱེ་
འབད་ན་ སྟོམ་ལས་འཐོན་འགྱུ་མི་རྒྱུང་མ་དང་ ཆབ་གསང་རྒྱས་བསྐྱུས་ལས་དོད་དག་པ་རེ་
འཐོན་འགྱུ་ཨིན། བྱིའི་པགས་ཀོ་ལས་ དོད་མངམ་སྟེ་འཐོན་འགྱུ་ལས་ པགས་ཀོ་འདི་ཨ་
རྟག་ར་དོད་ཡོད་པ་སྟེ་སྟོད་པ་ཨིན།

ཀླད་པའི་ ཐེ་ལ་མསི་གི་ གཟུགས་ཀྱི་པགས་ཀོ་ལས་ དོད་མང་ཉུང་ག་དེམ་ཅིག་གཏང་ན་
ཚད་འཛིན་འབད་ཕ་ཨིན། དེ་ཡང་ གཟུགས་ནང་ན་དོད་གནམ་མེད་ས་མེད་ཡོད་པ་ཅིན་ ཞག་
མངམ་པགས་ཀོ་ཁ་ཐུག་བཏང་སྟེ་ དོད་དེ་པགས་ཀོ་བརྒྱུད་དེ་ བྱི་ཁའི་རྒྱུང་མ་ནང་འཐོན་འགྱུ་
ཨིན། དེ་དང་འབྲམ་སྟེ་ གཟུགས་ནང་ན་དོད་མར་འབབ་འགྱུ་བ་ཅིན་ པགས་ཀོའི་འོག་ལུ་ཡོད་
པའི་ ཞག་རྩ་རྒྱུང་ཀྱ་རྒྱུའི་ ཞག་རྩུང་རྒྱུང་ཀྱ་འགྱུ་ལས་ དེ་ནང་ལུ་ ཞག་ཡང་ཉུང་སུ་
འཛུལ་ཕ་ལས་ པགས་ཀོ་ལུ་ དོད་ཨ་ཙི་ཅིག་ལས་བཞུལ་འཐོན་མི་འགྱུ་དོ་ཡོད་པ་ཨིན།

ང་བཅས་གཟུགས་ཀྱི་ཚོད་ ཡར་འགྱུ་ཤ་ད་ གཟུགས་ལས་ཚད་པ་འཛོན་ནི་ཡོད། ཚད་པ་འདི་
ཤའི་པགས་ཀོའི་ནང་ན་ཡོད་པའི་ཚད་པའི་དྲང་ཅུང་ལས་འོངས་ཏེ་ པགས་ཀོ་གྲུ་ལས་འཛོན་དོ་
ཡོད་པ་ད་ ཚད་པ་འདི་ལྷ་སྤྲེའོངས་ཡིན། ཚད་པ་འདི་ པགས་ཀོ་གྲུར་ལྷོད་པ་ད་ ཞལ་འགྱུ་ཤ་
ཡིན། ཚད་པ་འཛོན་ནི་དེ་གིས་ གཟུགས་ཀྱི་ཚོད་མགྱུགས་པར་ བཏོན་གཏང་ནི་ནང་པན་པ་
ཡོད། དེ་ཡང་གཙོ་བོ་ ཚད་པའི་ཆུ་འདི་ ལྷངས་མ་ལུ་འགྱུར་འགྱུ་ཤ་ལས་ ལྷངས་མ་འདི་པགས་
ཀོ་ལས་ལྷང་མ་ནང་འགྱུ་ཤ་ད་ ཚོད་འབག་འགྱུ་ཤ་ཡིན།

༡༥༽ ང་བཙམ་ལུ་སྟོག་རྒྱུ་འདི་ག་ཅི་སྟེ་དགོང་སྟོ་

སེམས་ཅན་ཚུ་གིས་བཟའ་འཐུང་མེད་པར་ བདུན་ཕྱག་གཅིག་སྟོང་ཚུ་གས་ནི་དང་ རྒྱུ་མེད་པར་
ཉིན་མ་གཅིག་ཚུན་ཚོད་སྟོང་ཚུ་གས་པ་ཡིན་ཅུང་ སྟོག་རྒྱུ་མེད་པ་ཅིན་ སྐར་མ་དག་པ་ཅིག་ཡང་
སྟོང་མ་ཚུ་གས་པར་ཤིམ་ཡིན། སྟོག་རྒྱུ་འདི་ རྩམ་སྦྱར་གྱི་ཆ་ཤས་ཅིག་ཡིན་པ་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། སྟོག་རྒྱུ་འདི་ བླ་མ་ཁའ་ལུ་ དཔྱ་ལྷ་ལས་གཅིག་དེ་ཅིག་བྱབ་སྟེ་ཡོད་པ་ཡིན།
(གཞན་མི་རྒྱུ་ཚུ་མང་ཤོས་ར་རྒྱའི་ཏོ་མེན་གྱིས་གང་སྟེ་ཡོད་པ་ཡིན།)

སྟོག་རྒྱུ་འདི་ གཞན་མི་རྩམ་སྦྱར་གྱི་ཆ་ཤས་མང་ཤོས་ཅིག་དང་ མཉམ་བསྐྱེམས་འབད་མ་ཡིན།
འགོ་བ་སེམས་ཅན་ནང་ལུ་ སྟོག་རྒྱུ་འདི་ རྒྱ་རྒྱུ་ བླ་མ་རྩམ་དང་ གཞན་མི་རྩམ་སྦྱར་ཚུ་དང་
མཉམ་བསྐྱེམས་འབད་མ་ཡིན། འགོ་བ་མིའི་ནང་འབད་བ་ཅིན་ གཟུགས་གྱི་ལྗོངས་ཆོད་ནང་
གསུམ་དཔྱ་གཉིས་དེ་སྟོག་རྒྱུ་ཡོད་པ་ཡིན། སྦྱར་བཏང་གི་ཐོད་ཆོད་ནང་ སྟོག་རྒྱུ་གིས་གཞན་
མི་ཆ་ཤས་ཚུ་དང་མཉམ་ གནམ་མེད་ས་མེད་འགོ་སྟོན་གྱིས་སྟེ་ མཉམ་བསྐྱེམས་འབད་མ་ཡིན།
སྟོག་རྒྱུ་འདི་གཞན་མི་ཆ་ཤས་གསར་པ་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ མཉམ་བསྐྱེམས་འབད་མ་ད་ བཙའ་
འཐོན་མ་ཡིན།

བཞེས་སྟོ་འདི་ སྟོག་ལྷན་གྱི་ཁམས་ཕན་ཚུ་གི་དོན་ལུ་གལ་ཅན་ཅིག་ཡིན། བཞེས་སྟོ་འདི་སྟོག་
རྒྱུ་གཅིག་ཁར་རྩམ་སྦྱར་བྱུང་མ་ད་ རུས་ལྷགས་འཐོན་མ་ཡིན། དེ་ལས་ཐོན་པའི་རུས་ལྷགས་
འདི་ གཟུགས་ལཱ་འབད་ནི་དང་ གཟུགས་གྱི་ཆ་ཤས་གསར་པ་ཚུ་བཟོ་ནིའི་དོན་ལུ་ལག་ལེན་
འཐབ་ཡིན། སྟོག་ལྷན་གྱི་འགོ་བ་ཚུའི་ནང་ སྟོག་རྒྱུ་གཅིག་ཁར་རྩམ་སྦྱར་འགོ་སྟོན་གྱིས་སྟེ་བྱུང་
མི་འདི་ལུ་ བླ་མ་གི་དབུགས་གཏོར་ལེན་ཟེར་སྟེ་ཡིན།

མི་ཚུ་ནང་འབད་བ་ཅིན་ སློག་ལྟུང་འདི་ སློམ་བརྒྱད་དེ་དབུགས་གཏོང་ལེན་འབདམ་ཨིན། སློམ་
 ལས་སྡེ་ སློག་ལྟུང་འདི་ཁག་ཙུ་བརྒྱད་དེ་ གཟུགས་ཀྱི་ཡན་ལག་ག་རའི་ནང་འབགས་ཨིན།
 དབུགས་གཏོང་ལེན་གྱི་བྱ་རིམ་འདི་གིས་ ཁམས་ཕན་ཚུ་ལུ་དབུགས་གཏོང་ལེན་གྱི་དོན་ལུ་ སློག་
 ལྟུང་བྱིན་མ་ཨིན། དེ་འབདམ་ལས་ ང་བཅས་ཀྱི་གཟུགས་ལཱ་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ སློག་ལྟུང་འདི་
 དགོས་ཨིན། དབུགས་གཏོང་ལེན་གྱི་དཀའ་ངལ་ཡོད་མི་ནད་པ་ཚུ་ སློག་ལྟུང་ཁང་ནང་ལུ་
 བཞག་པ་ཨིན། དེའི་ནང་ནད་པ་འདི་གིས་ སློག་ལྟུང་བརྒྱུ་ཆ་ ༤༠ ལས་ ༤༠ གི་བར་ན་
 དབུགས་གཏོང་ལེན་འབདམ་ཨིན། དེ་འབདམ་ལས་ནད་པ་གིས་ དགོས་མཁོ་གི་སློག་ལྟུང་འཐོབ་
 བྱིན་དོན་ལུ་ སློབས་བྱུགས་དུ་མ་ག་ཅིག་རྒྱུང་མ་ག་ཅིག་ལག་ལེན་འཐབ་ཨིན།

སློག་ལྟུང་འདི་ བཅ་མཁའ་ལུ་ རྒྱལ་མཐུད་དེ་ར་ཐོན་དོ་ཡོད་པ་ལས་ སློག་ལྟུང་འོང་མི་འདི་ག་ར་
 ལག་ལེན་འཐབ་ནི་མེད་པ་ཨིན། སྤྱི་ཤིང་ཚུ་གིས་ རུས་བྱུགས་བཟོམ་ད་ སློག་ལྟུང་བྱིན་མ་ཨིན་མ་
 དང་ དེ་གིས་སློག་ལྟུང་ཚུ་འཕྲོ་མཐུད་དེ་ར་བྱིན་ནི་ལུ་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པ་ཨིན།



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

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