



ཀྲུལ་བཙུན་ཁབ་རྩ་བཞེས་པའི་ དགའ་སྟོན་རྟེན་འབྲེལ་ལུ་
འབྲུག་མི་ན་གཞོན་ཚུའི་ ཆེད་རྩ་དམིགས་ཏེ་ སྤར་སྐྱོན་ཁུམ་ཡིན།

དང་བདེན་ཟེར་མི་ག་ཅི་སྟོན་?

What's fair?



འབྲུག་བར་ཁྱེད་དང་དམངས་གཙོའི་ལྟེ་བ།
BHUTAN CENTRE
for MEDIA AND DEMOCRACY



© Bhutan Centre for Media and Democracy
P.O. Box 1662, Thimphu, Bhutan
www.bcnd.bt

All rights reserved

No part of this book maybe reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, microfilming, recording, or otherwise, without any permission from the publisher.

Acknowledgements

BCMD wishes to acknowledge the Centre for Civic Education, USA, and our editorial committee members for contributing their ideas for the concept of this publication.

The printing of this book has been made possible with the support from United Nations Democracy Fund(UNDEF)

ISBN 978-99936-803-4-5

ངང་བདེན་ཟེར་མི་ག་ཅི་སྟོན་?

What's fair?



པར་རིས་བྲི་མི་ རྒྱ་ཁྱེད་མར་ ལྷ་ཁྱེད་ ལྷ་ཁྱེད་ པར་རིས་ཁང་།



འབྲུག་བཅོམ་འཕུལ་དང་དམངས་གཙོའི་ལྷན་ཁྲིམས་
BHUTAN CENTRE
for MEDIA AND DEMOCRACY





ཁྱིམ་ནང་ལུ་ རྩོམ་མཛེས།

ཨའི་གིས་ སྒོང་དོག་ནང་བསྐྱེད་མ་མི་ ལྷོ་གཟར་རུ་གང་ ཁོ་རའི་སྤང་མོ་ ཀམ་སྒྲོལ་མའི་
 ཐལ་ནང་ ལྷགས་སར་མཐོང་སྟེ། བྱ་འཇིགས་མེད་ཀྱིས་ དབའི་ཨའི་ ལུ་མེ་ལུ་མངམ་ ང་
 ལུ་ཉུང་མ་ཨིན་པས། འདྲ་མཉམ་མིན་འདུག་ས་ ཟེར་སྒྲུབ་ད་།

སྤང་མོ་གིས་ འདྲན་འདྲ་འདུག་དབའི་། ཟེར་སྒྲུབ་ལུག།

ད་རུང་འཇིགས་མེད་ཀྱིས་ ག་ཏེ་འདྲན་འདྲ་འོང་ནི་ས། ཁྱོད་ཀྱིས་ འདྲ་མཉམ་ཟེར་མི་ ག་
 ཅི་བཟུམ་ལུ་ སྒྲུབ་ཨིན་ན་ར་ མ་ཤེས་པས། ང་བཅས་གཉིས་ རྒྱལ་བཞག་རུང་བཞག་
 གེ་ཟེར་སྒྲུབ་ལུག།

སྒྲུབ་ལོ་ལྷུ་ ལང་མི་ ཀམ་སྒྲོལ་མ་དེ་ འཇིགས་མེད་ལས་ ལོ་ལྷུ་ གིས་ རྒྱང་དོ་ཡོད་པ་མས།
 མ་གཞི་ འཇིགས་མེད་ཀྱིས་སྒྲུབ་མི་ལུ་ བདེན་པ་ཡོད་མི་དེ་ཡང་། དོན་ངོ་མ་ལུ་ ཨའི་གི་
 སེམས་ཁར་ཡང་ འདྲ་མཉམ་མ་འགྱུ་བའི་ མཐོ་བསམ་ཅིག་ ཡོད་པ་ཨིན་མས་།

ཨའི་ཡང་ གཟར་རུ་ ཡར་འབྱུང་འབྱུང་སར་ ལུས་སོ་ལུག།

ཨིན་པས་། འཇིགས་མེད། དེ་འབད་བ་ཅིན་ འདྲ་མཉམ་ཟེར་མི་ ག་ཅི་བཟུམ་ལུ་ སྒྲུབ་
 ཨིན་ན་ ཁྱོད་རའི་ལུ་ བཤད་ཅིན་ནི་མས།

འཇིགས་མེད་ཀྱིས་ ཁོ་རའི་ཐལ་ནང་ དཔུལ་མ་ཨོ་ཀྱོ་བསུམ་སྟེ་ ལྷ་བཞིན་དུ་ ཁ་དིག་
 ཐོག་ལས་། ང་ང་ང་གིས་ འདི་ཨིན་ཟེར་ ཐད་རེ་བ་རི་ སྒྲུབ་ནི་མེད། འདི་འབད་མ་
 ང་ ལུ་མེ་ལུ་མངམ་དང་ ང་ལུ་ཉུང་མ་མཐོང་མི་དེ་ འདྲ་མཉམ་མིན་འདུག་ཟེར་སྒྲུབ་ནི། ང་
 བཅས་གཉིས་ལུ་ འདྲན་འདྲ་འོང་དགོ་པ་ཨིན།

ཨ་ཏྲག་གི་རྫོ་མཛར་ ལ་ཟས་བེ་རེཌ་(བམ་རོ་ཤི)དང་ རེམ་(ཤིང་འབྲས་ཁུ་བ་ཁྱེགས་ཁྱེགས་པ) ཡིན་པ་ཅིན་ འཇིགས་མེད་སེམས་པམ་དགོཔ་
མེད་རུང་ ད་རིས་ཀྱི་ འོས་སྲུ་དང་ ཡེ་མ་ཉོན་མ་སྒྲུགས་ཏེ་ སློང་རྟོག་ནང་བསྟེགས་མི་ རྫོ་མཛར་དེ་ འཇིགས་མེད་ཀྱི་ བཞེས་སློང་དགའ་ཤོས་
ཅིག་ འབད་ནི་དེ་གིས་ཡིན་མས། མ་གཞི་ འཇིགས་མེད་ཀྱི་མཛོ་བསམ་ལུ་ ཁོ་ར་སློམ་ཤོས་འབད་ནི་དེ་གིས་ ཁོ་ལུ་མངམ་ཐོབ་དགོཔ་སྟེ་མཛོ་
རུག། འདི་འབདཝ་ད་ འདི་གི་སློང་ སློ་མང་ནི་ཡིན་མ་ ཁོ་གིས་ ཏྲ་གོ་སྟེ་ བེམ་ཅིག་སྟེ་བཞག་ད་རུག།

ཨའི་གིས་ འཇིགས་མེད་ཀྱི་ཐ་ལི་ནང་ རྟོ་གཟར་རུག་དང་ ཉེང་སྒྲུལ་སྒྲུགས་པ་དང་གཅིག་ཁར་ ག་དེ་སྟེ་ཡིན་རུང་ ཁྱིམ་འདི་ནང་གི་མི་ཚུ་ བཟའ་
ནི་འབྲུང་ནི་གིས་ ནང་མ་དོག་མི་ལུ་ དགའ་ཚོར་བསྐྱེད་དགོ། ད་ལ་ཤགས་རྒྱབ་མ་སྟོད་པར་ ཚ་རེར་བཏོན་ཟ། སློབ་གྲྭ་ནང་ ཕྱིས་ནི་འབད་དེ།
འཇིགས་མེད་ཀྱིས་ ཁོ་རའི་ཐོར་པ་ནང་ཡོད་མི་ སྲུ་ཇ་ཚ་ཏོམ་ཞིམ་ཏོང་ཏོང་དེ་ ཏུབ་ཐེངས་གཅིག་ལུ་འབྲུང་སྟེ་ རྫོ་མཛར་མཇུག་བསྟུ་སྟེ་ ཕྱི་ཁར་
ཐོན་ཡར་སོ་རུག།

ཨ་པ་གིས་ དབའི་ རུམོ་ལུ་སྒྲུག་ས་ ཟེར་སྒྲུབ་རུག།

ཁྱུ་ཁྱུམ་ཨ་པ། མོ་ གནམ་མེད་ས་མེད་ ངང་རིང་བྲགས་འདུག། མོ་གི་ཞོར་ལས་ ང་ སློབ་གྲྭ་ནང་ ཕྱིས་བཅུག་མི་དེ་ འབྲུ་མཉམ་མེན་པས་
མེན་ན་?

ཨ་པ་གིས་ སྲ་ཀྲག་མཚམས་ཅིག་སྟེ་ འཇིགས་མེད་ ད་རིས་ཁྱོད་ཀྱིས་ འབྲུ་མཉམ་མི་འབད་བས་ མས། ཀམ་སློལ་མ་འདི་ རུང་ཀྱུ་འབད་ནི་
དེ་གིས་ མོ་ར་རྒྱང་མ་གཅིག་སྟེ་ སློབ་གྲྭ་ནང་ འཁྱོ་མ་ཚུགས་པ་ ཁྱོད་ཀྱིས་མ་ཤེས་ག་? ཟེར་སྒྲུབ་རུག།

ཨའི་གིས་ ཐབ་ཚང་སློང་རྒྱང་ནང་ལས་བཟུམ་ད་ སློབ་ཕྲུག་ཨ་ལོ་ཚུ་དང་ ཡིག་ཚང་ནང་འཁྱོ་མི་ཚུ་ སྒྲེལ་འབྲེན་འབད་བར་འོང་ མི་ ཁྲོམ་སྟེའི་
སྒྲེལ་འབྲེན་བུ་མི་མཐོང་སྟེ། ད་ལྟོ་འདི་ ཏུས་ཚོད་མ་ཕྱིས་བས་ཟེར་སྒྲུབ་རུག།

འཇིགས་མེད་དེ་ གོམ་པ་པར་སྟོ་ རུང་སྟོ་སྟེ་ སློ་ཁར་སྒྲུག་སྟོད་རུག། དེ་བསྐྱང་ རུམོ་དེ་ རྫོ་མཛར་མཇུག་བསྟུ་སྟེ་ ལྷམ་གི་བཅིང་ཐག་བསྐྱམ་
མོ་རའི་སློབ་གྲྭའི་བེག་དེ་འབག་ ཕྱེམ་ལའི་གཟུགས་སྟེ་ཡོད་མི་ མོ་རའི་སྒྲུའི་བཏབ་ཁབ་ དགའ་ཤོས་དེ་ བཏབ་སྟེ་ མཐའ་མཇུག་ལུ་ ཁོང་
གཉིས་སློབ་གྲྭ་ནང་ ཡར་སོ་རུག།







སློབ་གྲོལ་སློབ་ཁྲིམས།

འཛིགས་མེད་དང་ ཀམ་སློབ་མ་གཉིས་ ཐིམ་ཕུ་མེ་འབར་ སློབ་གྲོལ་ནང་ འགྲོ་དོ་ཡོད་པ་
མས། ཁོང་གི་སྤྲོད་ས་ལས་སློབ་གྲོལ་ཚུན་ཚོད་ལུ་ ཡུད་པ་ཐེངས་ཅིག་ ཀང་ཐང་སྤེ་ འགྲོ་
དགོ་དོ་ཡོད་པ་མས། འཛིགས་མེད་དེ་ ཁོ་ར་གིས་ཁོ་ར་ ཀང་རིལ་ཅེད་མི་ དྲག་ཤོས་ཅིག་
ཨིན་བརྩུ་བཏབ་སྤེ་ ལམ་བདེ་འཕྲོ་ཡོད་པ་འོ་དོ་ཚུ་གྲུ་ རོག་ཐལ་སྤྱགས་ཅི་ར་སོང་ཅུག།
ཁོང་གཉིས་ ཅེད་ཐང་གི་ སློ་རའི་ཕ་བར་སྤྲོད་པ་ཅིག་ རྒྱག་སྤེ་ རོག་ཐལ་ཅིག་སྤྱགས་ཏེ་
གྲོལ་ཟེར་ ལག་པ་ནམ་མཁར་འཕུ་སྤེ་ རྒྱད་རྒྱུ་སྤེ་ ཕར་རྒྱག་ཚུར་རྒྱག་འབད་ཅུག།

དེ་བསྐྱར་ འཛིགས་མེད་ལུ་ ཁ་རྩེ་རྒྱུང་མི་རྒྱུང་ཅིག་ ཁོ་གིས་ ཁོ་རའི་འཛིན་སློབ་ སློབ་
དཔོན་ཨིན་དེ་ ཅེད་ཐང་གི་སློ་ལོགས་ཁར་ ལོང་སྤྲོད་ཡོད་པ་མ་མཐོང་པས། སློབ་དཔོན་
གྱིས་ འཛིགས་མེད་ཟེར་ རྒྱད་རྒྱུ་ཅུག།

འཛིགས་མེད་དེ་ མགྱུ་རྟོ་མར་བཀྲག་སྤེ་ ལུ་ལུས་སློབ་སྤྲོན་འགོ་མ་བཅུགས་པ་ལས་
དཀའ་ངལ་ནང་ཚུད་སོང་ཡི་ཟེར་ མཁོ་བསམ་བཏང་ཅུག།

སློབ་གྲོལ་ནང་ རོ་གྲུ་ རོག་ཐལ་སྤྱགས་ནི་དེ་ སློབ་ཁྲིམས་དང་འགལ་ཤ་ཨིན་མ་ ཁྱོད་གྱིས་
མ་ཤེས་ག?

འཛིགས་མེད་དེ་ སློབ་དཔོན་གྱི་ ཞལ་གྱི་ནམ་འགྱུར་ལུ་ བཟླ་བཞིན་དུ་ སློབ་གྲོལ་ས་
ཁོངས་རོ་མའི་ནང་ མ་རྒྱུ་ལགས། ད་ལྟོ་སློབ་གྲོལ་ཡང་ འགོ་མ་བཅུགས་ལགས་ཟེར་ཞུ་

ཕྱག་

སློབ་གྲོལ་སློབ་ཁྲིམས་དེ་ ག་ལུ་ཡང་བྱུང་ཡོད་ཅིང་ བྱུང་གིས་མ་ཤེས་ག། འདི་ འབྲེལ་མཉམ་
ཡོད་ཅིང་ བྱུང་གིས་མ་ཤེས་ག་?

བྱུང་གིས་འབད་བ་ཅིན་ ཆ་མོགས་གཞན་ཚུ་ལུ་ གཞན་སློབ་འབྲུང་ནིའི་ཉེན་ཁ་ཡོད་རུང་
རྒྱ་རིལ་ཅེད་ནིའི་ རིག་ཅུལ་སྤྱད་བ་འབད་དགོ་མཉོ་མི་ བུ་ཚུ་ལུ་ སློབ་ཁྲིམས་ལས་
ཡངས་ཆག་བཞག་དགོཔ་སྟེ་ ཡོད་ན་? རྒྱ་ལྷོད་།

འཛིགས་མེད་ འདི་གི་སློབ་ མཉོ་བསམ་ཅིག་བཏང་སྟེ་ མཉོ་ལགས།

དེ་མ་ཅིག་གི་བར་ན་ བད་དྲིལ་བརྒྱུང་ཆིཔ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ དྲི་བ་ཐེབས་འདི་ནི་གི་
དུས་ཚོད་མ་ཐོབ་ལས་ དཀའ་ངལས་ཐལ་སོ་རུག།

དེ་ལས་ ཆབ་གསལ་གི་ བད་དྲིལ་བརྒྱུང་མ་ཅིག་ འཛིགས་མེད་དང་ ཆ་མོགས་གཞན་ཚུ་
སྐད་རྒྱུ་སྟེ་ ཅེད་ཐང་ནང་ཐོན་རུག། ཡུད་པ་ཐེངས་གཅིག་ལུ་ ཞིབ་འཆོལ་དང་ ཤེལ་
རིལ་ཅེད་མི་ བད་འ་རེག་ མཐོ་མཆོངས་ཅེ་མི་ཚུ་གིས་ ཅེད་ཐང་གང་ཆིཔ་རུག། ལྷ་རུན་དང་
འཛིགས་མེད་གྱིས་ ཅེད་ནིའི་གནས་སྐབས་ གཞན་ཅིག་མཐོང་རུག།

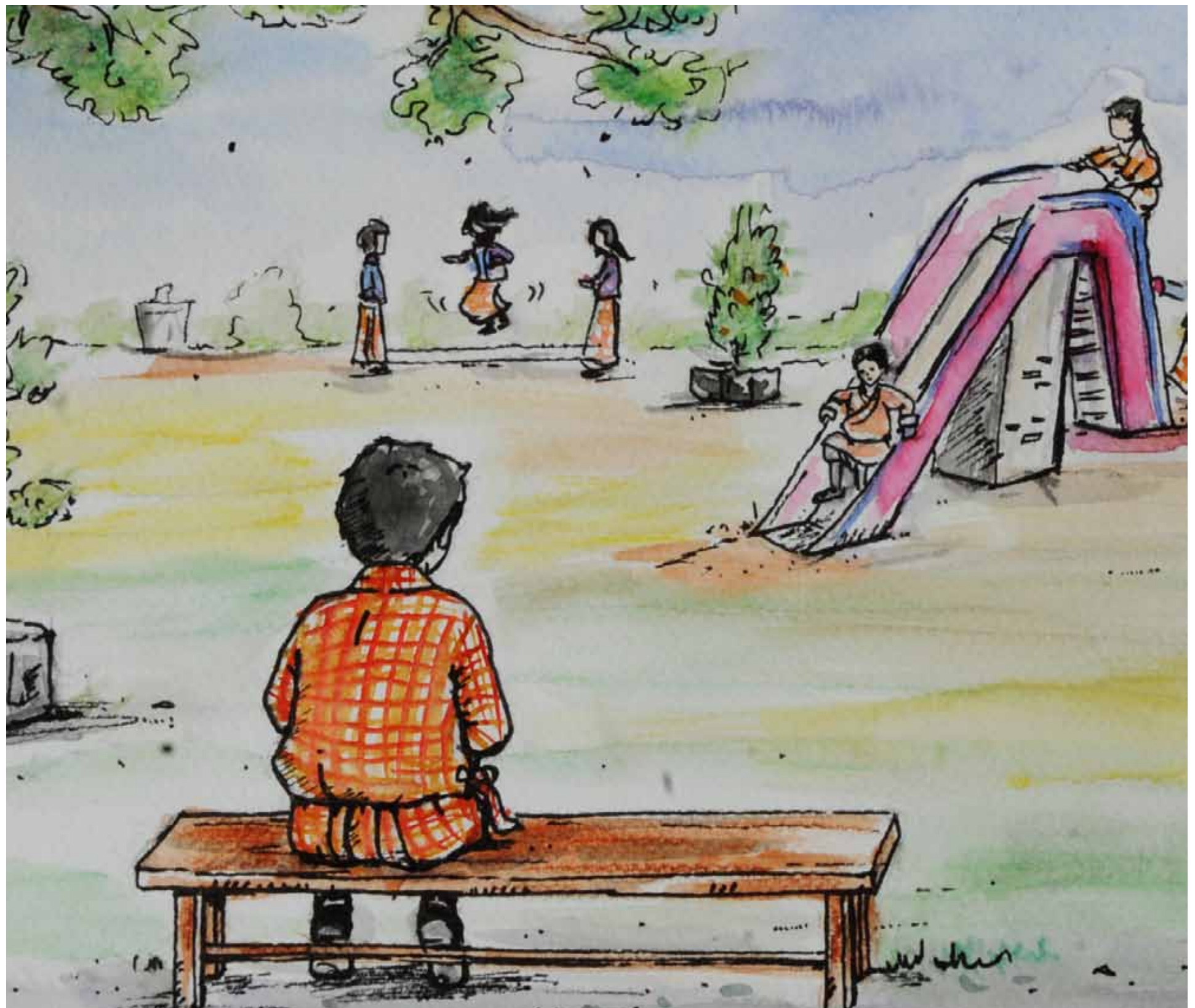
དེ་ཡང་ བཤུད་བདར་ཅེད་ས་གསར་པ་བཟོ་ཆར་མི་དེ་མཐོང་སྟེ་ ང་བཅས་འགྱུ་སྟེ་ ཅེད་
བཟུ་གེ་ ཤོག་ཤོག་ཟེར་ ཁོང་ཚུ་ བཤུད་བདར་ཅེད་ས་ལུ་ ཟུག་སོང་རུག། དེ་བསྐྱར་
ཨ་ལོ་གཞན་ བརྒྱུ་ལས་བཅད་དེ་ བཤུད་བདར་གསར་པ་ ཅེ་བར་སྤྱངས་ཆིཔ་རུག།

འཛིགས་མེད་གྱིས་ དེ་འཕྲོ་ལས་ གྲལ་གྱི་གདོང་ཁར་ ཞིབ་ཏུ་རྒྱུ་སྟེ་ འཛུལ་སོང་རུག།

དེ་བསྐྱར་བུ་མོ་ཅིག་གིས་ དཔའི་བཤུད་བདར་གྱི་དོན་ལུ་ གྲལ་བཟོ་སྟེ་ཡོད་པ་ མ་མཐོང་









ག? ཟེར་སྐད་རྒྱུ་ལྟ་། གྲུ་གི་རྒྱུ་ལ་ལས་ འཇིགས་མེད་ཀྱི་ རྒྱུ་ལ་ལས་མེད་སྟེ་
ཁྱེད་རེ་གོ་སྐབས་ལུ་ སྐྱུ་གཤམ་ཟེར་ སྐད་རྒྱུ་ལྟ་།

ཨ་ལོ་གཞན་ཚུ་གིས་ཡང་ དབའི་ཁྱེད་རེ་གོ་སྐབས་ལུ་སྐྱུ་གཤམ་གི་གཟེར་ འཇིགས་
མེད་ཀྱི་གོ་ལས་བཟུང་སྟེ་ སར་འཐེན་ཚུར་འཐེན་སྟེ་ མཐའ་མཐུག་ལུ་ ག་ར་བསྐྱེམས་ཏེ་
འཇིགས་མེད་དེ་ གྲུ་ལ་ནང་ལས་ བཏོན་བཏང་ད་ལྟ་།

ཁོ་ར་ རྒྱུ་ལ་ལུ་ འགྲོ་ནི་འབདམ་ཅིག་ ཏེ་མར་གོ་མི་ སྐད་ཅིག་གོ་ལྟ་། ལྷ་ལུ་ ག་ཅི་
འབདམ་སྟེ་ སྟོབ་དཔོན་ཁྱོན་གྱིས་ སྐད་རྒྱུ་ལྟ་།

བུ་མོ་གཅིག་གིས་ འཇིགས་མེད་ལུ་ མཐུབ་མོད་པག་སྟེ་ ཁོ་གིས་ གྲུ་བཅད་དེ་ བར་
ན་འཐུལ་མས། ཁོ་རེ་ གོ་སྐབས་ལུ་ སྐྱུ་གཤམ་བཏུབ་པས་ཟེར་སྟེ་ལྟ་།

སྟོབ་དཔོན་ཁྱོན་གྱིས་ འཇིགས་མེད་ལུ་བཏུ་སྟེ་ ད་རུང་ ཁྱེད་ཨིན་ན? བྱ་བྱད་ཟེར་
ལག་པ་སྐད་པར་རྒྱུ་ དཔུལ་མ་ཨོ་གོ་བསུམ་སྟེ་ ལོང་སྟོན་ལྟ་།

འཇིགས་མེད་ཀྱིས་ ལ་ལུ་བཟུང་བཏང་སྟེ་ ང་ ད་ཅི་ལས་ སྐྱུ་སྟོན་ཅི། དེ་མ་ཚད་
ཁོང་གིས་ ང་ བར་ན་འཐུལ་བཏུག་བཏུག་པ་ཨིན།

ཨ་ལོ་ཆ་མཉམ་གྱིས་ མོ་བ་སྟེང་མས་ཟེར་ སྐད་རྒྱུ་ལྟ་།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ འཇིགས་མེད་ལུ་ ཚར་ཅིག་བཏུ་མ་ད་ཀྱི་

འཇིགས་མེད་ཀྱིས་ ང་གིས་ ག་ལུ་ཡང་ བང་མ་བཅོང་། གོ་སྐབས་ལུ་སྐྱུ་གཤམ་ དབང་མོ་
ངལ་ཆེ་ཟེར་ ལྟ་ལྟ་།

རང་སོའི་གོ་སྐབས་ལུ་སྐྱུག་མི་ ཚར་གས་གཞན་ཚུ་ལུ་ ཁྱོད་ཀྱིས་འདྲ་མཉམ་འབད་ཡི་ཟེར་ མཉམ་མས་ག་? ཟེར་ སློབ་དཔོན་གྱིས་བྲིས་ཅུག།
ཁྱོད་ཀྱིས་ ག་ཅི་འབད་ནི་གི་ཕྱིས་རྒྱབ་སློ? ཁྱོད་ཀྱིས་ སློབ་གྲུའི་སྒྲིག་ཁྲིམས་ཤེས་ག་?

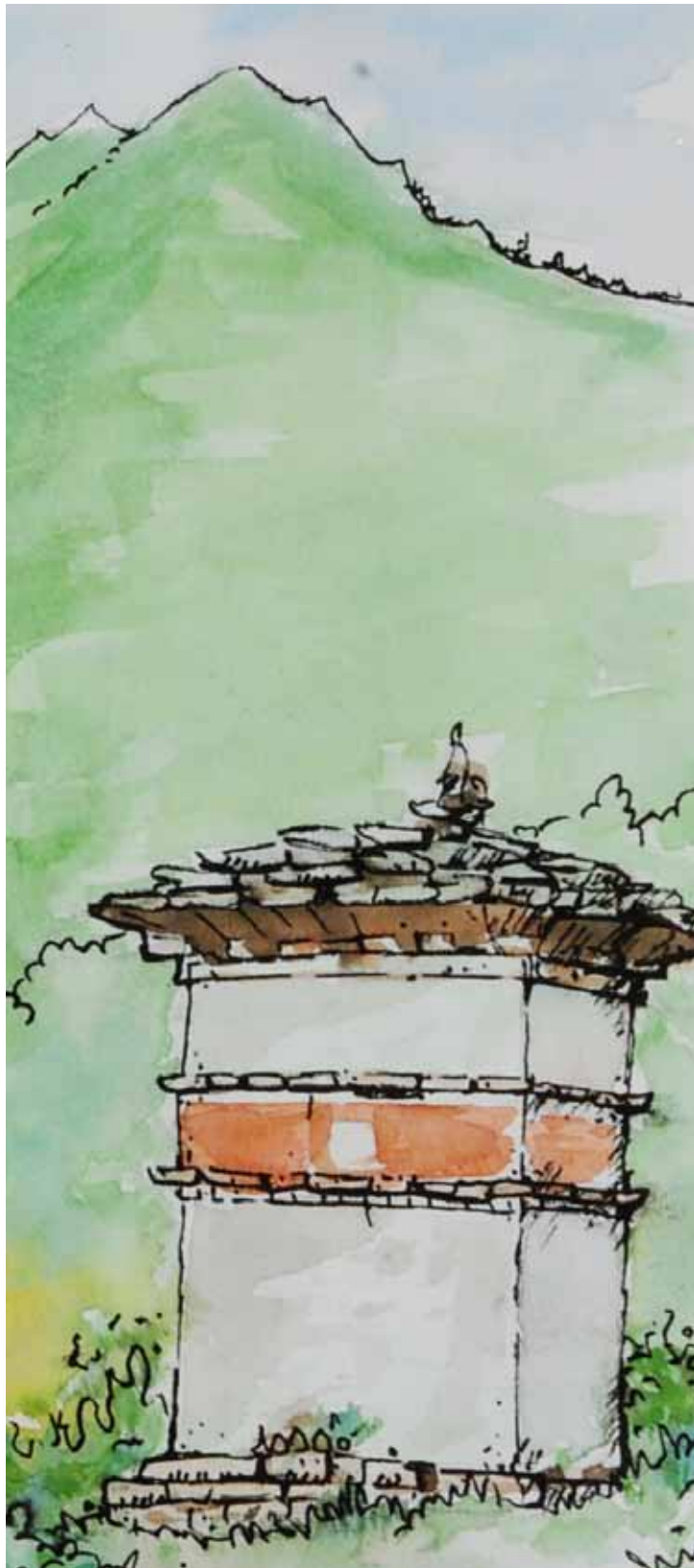
དེ་ཆེ་ཉིན་མར་ འཇིགས་མེད་དེ་ བཤུད་བཟར་ཅེད་ནིའི་ གོ་སྐབས་མ་ཐོབ་པས། ཁོ་གིས་ ཚར་གཅིག་ཡང་ཅེད་ནི་མ་ཐོབ་ལས་ ཁམ་སངས་ཀྱི་
དུས་ཚོད་མིལ་བུ་ བར་ཁྲི་གུ་ སྐྱུག་སྟོད་དགོཔ་ཐོན་ཅུག། དེ་ སློབ་གྲུའི་སྒྲིག་ཁྲིམས་ཨིན་པས། འཇིགས་མེད་དེ་ རམ་སི་སི་སྟེ་ སྟོད་དགོཔ་
བྱུང་ཅུག། རྒྱལ་ལས་ བམ་ཡང་གུལ་སྐྱུག་མི་བཅད་ ཟེར་མཉོ་བསམ་བཏང་དགོཔ་བྱུང་ཅུག།

དེ་ཆེ་ཕྱི་རུ་ འཇིགས་མེད་དེ་ སྔམ་ཡང་མ་བདེ་སྲུ་ཅིག་སྟེ་ ཁོ་རའི་མལ་ཆ་ནང་ཉལ་ད་ཅུག། ག་ར་རུབ་སྟེ་ ང་ལུ་ཨིན་པས་ཟེར་ མཉོ་བསམ་བཏང་
སྟེ་ ཏང་གུ་མཛོ་ཕོག་ ཐངས་གསུམ་སྒྲུགས་ཏེ་ མཛོ་ཕོག་ཐངས་རེ་ལུ་ འདྲ་མཉམ་མིན་འདུག། འདྲ་མཉམ་མིན་འདུག། འདྲ་མཉམ་མིན་འདུག།
ཟེར་སྒྲབ་ཅུག།

དེ་བསྐྱང་ ཁོང་རའི་རོ་བྱི་ བོག་ཏོ་དེ་འོང་སྟེ་ འཇིགས་མེད་ཀྱི་གདོང་ལུ་ ཐུམ་གིས་བཟླག་སྟེ་ཕྱིན་ཅུག། དེ་ལས་ འགོས་ཀྱིས་སྟེ་ བམ་མཁའ་
ལས་ རྒྱམ་ཤར་མ་དང་གཅིག་ཁར་ རྒྱང་མ་བསིལ་ཏོང་ཏོང་འཕུ་སྟེ་ ཁྱིམ་སྒོ་ཁའི་ ཤིང་གི་ལོ་འདབ་ འཇམ་ལྷུག་ཅུ་ཚུ་ཡང་ སོག་སྒྲུ་དང་བཅས་
ཡོམ་ཡོམ་སྟེ་སྒྲར་ཅུག། འཇིགས་མེད་ཡང་ སྔམ་བདེ་ཏོག་ཏོ་འཆམས་ཅིག་ལུ་གྱུར་ཏེ་ འགོས་ཀྱིས་སྟེ་ གཉིད་ལོག་སོ་ཅུག།







མཛེར་རུམ།

དེ་གི་ནངས་པར་ རྩོལ་ནམ་ལང་སྟེ་ གནམ་ཉིང་སངས་ས་མཐོང་སྟེ་ བཟའ་ཚང་ཚུ་ ལ་
ཁ་ལུ་ མཛེར་རུམ་ཟེ་བར་ འགྱུ་ནི་སྟེ་ ཐག་བཅད་རུག།

དེ་ཚེ་ཉིན་མར་ ཐིམ་ཕུ་རྩོང་ནང་ ཡིག་ཚང་ཅིག་ནང་ ལཱ་འབད་དོ་ཡོད་མི་ འཇིགས་མེད་
ཀྱི་ ཨ་པ་ཡང་ ངལ་འཚོ་ལེན་ཡོད་པ་ད་ ཨའི་ཡང་ ཚོང་ཁང་སྟོ་བསུམ་བཞག་ནི་དེ་ གྲོ་
ཐག་བཅད་རུག། ཨ་ཞང་གྲིམ་དང་ ཁོ་རའི་ཨ་ལོ་ ཏཱ་ར་དང་ ལཱ་རུན་ཡང་ ཁོང་དང་
གཅིག་ཁར་ མཛེར་རུམ་ཟེ་བར་ འགྱུ་ནི་སྟེ་ ཁ་སླབ་རུག། དེ་བསྐྱར་ ཁོང་ཚུ་ གྲུ་སྟེག་
རྒྱབ་སར་མཐོང་སྟེ་ རོ་བྱི་ཡང་སེམས་དགའ་སྟེ་ ཀང་མའི་རྩ་བ་ལས་ སར་རྒྱལ་རྒྱུ་རྒྱལ་
འབད་རུག།

ཨའི་གིས་ ཉམ་མཁའ་ལུ་བལྟ་སྟེ་ ད་རིས་གནམ་གཤིས་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ རྩོད་ནི་བཟུམ་འདུག།
འཇིགས་མེད་ཀྱིས་ འབྲ་མཉམ་! ཟེར་སླབ་སྟེ་ རྩོད་ཀྱིས་འབད་བ་ཅིན་ གནམ་གཤིས་
ཡང་ སྟེག་ཁྲིམས་དང་འཁྲིལ་དགོ་ཟེར་བའི་སྟོ་ཨིན་ན?

ཨའི་ཡང་ བགའ་སྐད་ཤོར་ཏེ་ དེ་སྟེ་མེན་ རྩ་ཆས། ད་རིས་ཀྱི་ འབྲ་མཉམ་ཟེར་མི་
ཉིམ་ཤར་སྟེ་ གནམ་ཉིང་སངས་ས་ ཡོད་མི་ལུ་སླབ་ཨིན།

དེ་བསྐྱར་ ཨ་པ་ཡང་ བགའ་སྐད་ཅིག་ཤོར་ཏེ། ད་རུང་ འཇའ་རིས་མོ་ རྩོད་བཟུམ་ལུ་
ཡང་ སླབ་ཨིན་སྟོ་ཟེར་ ཁོ་རའི་གནས་ཚང་ལུ་ སང་མར་བཏབ་སྟེ་ དགའ་བཟུག་རུག།

ཨའི་གིས་ ངབཅས་ཆ་བྱབ་ སྐུམ་འཁོར་ཀུར་ནང་ འགྱུ་ནི་འདི་ ཀྱིག་གི་ཨིན་མས་ཟེར་སླབ་རུག།

འཇིགས་མེད་ཀྱིས་ ཨ་པ་ལུ་བཏུ་སྟེ་ ཨ་པ་ ག་ཅི་སྟེ་ ང་བཅས་ཀླར་ནང་འགྱོད་གོ་པ་སྟེ་

ཨ་པ་གིས་ ང་བཅས་ག་ར་གི་དོན་ལས་ བུ་མི་གི་སྒྲ་ཆ་སྟོན་མི་ཚུ་གས་པས་ མེན་ན།

ཨ་ཁི་གིས་ ང་བཅས་ཀྱིས་ འདྲ་མཉམ་འབད་མི་ཚུ་གས་དོ་བཟུམ་སྟེ་ འགྲུལ་འཁོར་ནང་ཡང་
འགྱོ་མི་ཚུ་གས་པས་མེན་ན་ཟེར་སྟེ་ ཨ་པ་དང་ཨ་ཁི་གཉིས་ཆར་ བག་འ་སྐད་སྟོན་མི་ཤོར་
སོ་རུག།

བུ་མོ་ ཀམ་སྟོལ་མ་གིས་ དེ་འབད་བ་ཅིན་ ང་བཅས་ཉམ་ཚུང་ཡིན་ན་།

འཇིགས་མེད་ཀྱིས་ ཨ་པ་འདི་ འབྱུང་ཁུངས་མེད་པའི་ སྒོ་སྟེན་པ་མས། འདྲ་མཉམ་ཟེར་
མའི་ གོ་དོན་ལེ་ཤ་ཡོད་པའི་དོན་ཡིན། ཟེར་རུམོ་ལུ་ བཤད་བྱིན་རུག།

དགོད་བ་འདི་ རྒྱ་གས་ཐལ་སོ་རུང་ ག་གིས་ཡང་ སེམས་ཁར་མ་བཞག་པས།

དེ་ཆེ་ཉིན་མར་ ག་ར་ སེམས་ཁམས་ བདེ་རྟག་རྟོ་ཐོག་ཡོད་པ་མ་ཆད་ ཉིམ་ཡང་ཐིམ་ཕུ་
ལས་ རྫོང་ལ་ཚུན་ཆོད་ ཉིང་སངས་ས་སྟེ་ཤར་རུག། བཟའ་ཆང་ཚུ་ཡང་ དག་འ་འཇུམ་
དང་བཅས་ རྫོང་ལ་ལུ་ རྟོད་རུག།

ཁོང་བཟའ་ཆང་ཚུ་ རྫོང་ལ་གི་ སྤྱི་རྟོག་གུ་སྟོད་པ་ཅིག་ ཉིམ་ལའི་ གངས་རི་ཆ་མཉམ་
ཁོང་གི་གདོང་ཁར་ ཡོང་སྟོད་སྟོད་པ་བཟུམ་ མཐོང་ཆི་རུག།

ག་ར་སྐུམ་འཁོར་ནང་ལས་ཐོན་རྟེ་ ཡུད་པ་ཐེངས་ཅིག་ སྤྱི་རྟོག་ཁ་ལུ་ ཁམ་དུམ་ག་རེ་ཡོད་
མི་ གངས་རི་འཕྲུལ་བ་ཚུ་ལུ་བཏུ་སྟེ་ལུས་སོང་རུག། རྒྱང་མ་ཡང་ རྒྱན་ཆོབ་ཆོབ་ བསེལ་
རྟོང་རྟོ་སྟེ་ འཕུ་དོ་ཡོད་པ་མས། བགས་ཆལ་ཆལ་ཉམ་ སྟོ་ལྷང་དང་ ཉོ་ལྷེམ་ལྷེམ་སྟེ་
མཐོང་མ་མ་ཆད་ འཁོར་ལམ་གྱི་བྱར་བདའ་སྟེ་ རྒྱང་དར་སྟོང་ཕག་ལས་བཅད་དེ་ སྤྱིངས་









སར་མཐོང་ཅུག།

ཡུད་པ་ཐེངས་ཅིག་ལུ་ ད་རུང་ སྐྱམ་འཁོར་ཀླར་ཅིག་ལྟོད་དེ་ ཁོང་གི་སྐྱམ་འཁོར་གྱི་ ཅ་
བར་བཞག་ཅུག། དེ་བསྐྱང་ འཇིགས་མེད་དང་ ཀམ་སྒྲོལ་མ་གི་ལྟོ་ཚང་ ལྷ་རུན་དང་ ཏུ་
ར་དང་ ཁོང་གི་ཨ་པ་ རྣམ་དང་ཨའི་ཕུལ་པ་ གཉིས་ཡང་ཐོན་ཅུག།

དེ་ལས་ ཨ་ཞང་གྲིམ་གྱིས་ ཁོ་རའི་ལག་པ་དཔུངས་ཏེ་འཕུར་ཡི་ར་ ག་ར་ལུ་ སྐྱ་གཟུགས་
བཟང་པོ། སྤའོ་ ཉིམ་དགའ་མི་དགའ། བཞེས་སྒྲོ་ཚུ་ ག་ཏེ་བཞག་ཡི་? ཟེར་ངེས་ཅུག།

འཇིགས་མེད་གྱི་ ཨ་པ་གིས་ མ་ཁི་གདངས་རས་གྱི་ཅ་བར་ དགའ་ཏྲིག་ཏྲི་འདུག་ཟེར་
སྐབ་ཅུག།

དེ་བསྐྱང་ གན་ཤོས་ཚུ་ སྐྱམ་འཁོར་ནང་ལས་ བཞེས་སྒྲོ་བཏོན་སྟོད་པའི་བར་ན་ ཨ་ལོ་
ཚུ་ ཚལ་མ་ནང་ལས་ཕར་ ཅེད་མོ་ཅེ་བར་ རྒྱག་ཡར་སོ་ཅུག།

ཨའི་གིས་ གན་མ་མེད་ས་མེད་ ཐག་རིང་སར་མ་འགྱོ། ཤིང་གུ་ལུ་མ་འཇིགས་མས་ ཟེར་
སྐབ་པའི་བར་ན་ ཨ་ལོ་ཚུ་ ཏེ་མ་ལས་ར་ རྣམ་ཅོག་མ་གོ་ས་ལས་ཕར་ ཐལ་ཚར་ཅུག།

ཀམ་སྒྲོལ་མ་གིས་ ད་ལུ་སྐྱགས་ཤིག་ཟེར་སྐད་རྒྱབ་ཅུག། ཨ་ལོ་ཚུ་ ཨིབ་འཚོལ་དང་
བདའ་རེག་གི་ཅེད་མོ་ཅེ་སྟེ་ སྒྲོ་བ་སྒྲོམ་བྱུང་སྟོད་པའི་བར་ན་ ཉིན་དགུང་རན་ཆེ་ཅུག། དེ་
བསྐྱང་ འཇིགས་མེད་གྱི་ཕོ་མ་ཡང་ སྐྱག་བཟུམ་སྐད་རྒྱབ་ནི་ འགོ་བཙུགས་ཆེ་པ་ལས་།

ང་ ལྟོ་བཀྱེ་མེད། རྒྱུ་ཀྱི་བེག་ནང་ ག་ཅི་ཡོད་པ་སྟོ་ ཏུ་ར། ག་ཅི་གྲུ་ཅི་བཞི་ཅིག་མེད་ག་?

ཏུ་རའི་བེག་རྒྱུ་ཀྱི་ནང་ དེ་ཆེ་ཤོ་པར་ ཁོང་རའི་ལྷུ་མ་ར་ནང་ལས་ གེ་བཟ་གསར་པ་བཏོགས་
ཏེ་ བཅོ་མི་གེ་བཟ་མེད་པོ་ བང་རྒྱུང་གང་ འབག་འོང་ཡོད་པ་ཡིན་མས། མོ་ར་རྒྱུང་མ་གཅིག་
སྟེ་ ཟ་ནི་འོ་མའོ་བསམ་ཡོད་རུང་ མོ་རའི་ཕོ་ཕྱ་ཡང་ རྟེན་རྒྱུ་བཞི་དེ་གིས་ གྲིག་གྲི་ཡིན་པས་
ཟེར་ སྟེ་བ་བརྒྱ་བཏང་སྟེ་ མོ་རའི་ཕོ་སྟེན་དང་ ཆ་རོགས་གཞན་ལུ་ཆར་གཅིག་བཟུ་བྱུག།
ཁོང་ག་ར་ ལྟོ་བཀྱེ་སྟོད་པ་ད་ མོ་ར་རྒྱུང་མ་གཅིག་སྟེ་ ཟ་ནི་དེ་ཡང་ འདྲ་མཉམ་ཅིག་མེན་
པས་ཟེར་ མའོ་བསམ་བཏང་སྟེ། གེ་བཟ་དགོ་མི་མེད་ག་ བགོ་བཤའ་རྒྱུ་སྟེ་ ཟ་བར་ཤོག་
ཤིག་ཟེར་ རྟེན་རྒྱུ་བྱུག།

ཆ་རོགས་རྒྱུ་ཀྱི་གདོང་ལུ་བཟུ་མི་དེ་ མོ་གིས་ མའོ་བསམ་ལེགས་ཤོམ་བཏང་ཡི་ ཟེར་བའི་
བད་མཚོན་ལེགས་ཤོམ་དེ་ གསལ་སྟོན་འབད་ནི་འདོན་ལུ་ ཡིན་མས།









དེལས་ ཁོང་ཨ་ལོ་ཆ་མཉམ་ གན་ཤོས་ཚུ་གིས་ གདན་འཐིང་སྟེ་ཡོད་མི་ མཛར་ཅུ་མ་བཟུང་
སའི་ས་གོ་ལུ་ རྒྱལ་སོང་ཅུ་གུ་ དེ་ལ་ལུ་ ཀེ་བ་དར་ཆོལ་དང་ ཤ་ལུ་དར་ཆོལ་ ཤ་སྐམ་
ཨེ་རྩས་ ལྟོ་དང་ ཉོ་སྤྱོད་ཚུ་ཡང་བཏོན་སྟེ་ ཡོད་པ་མཐོང་ཅུ་གུ།

གཅིག་གིས་ ང་ལུ་ ལྟོ་ཐ་ལི་གང་ ལྟམ་ལྟེ་དགོ་ཟེར་ སྐབས་ས་གོ་སྟེ་ འཇིགས་མེད་ཀྱིས་
ང་ལུ་ ཐ་ལི་དོ་དགོ་ཟེར་ སྐད་རྒྱབ་ཅུ་གུ།

ཀམ་སྟོལ་མ་གིས་ སྐད་རྒྱང་སྤྱི་ཅིག་སྟེ་ ང་བཅས་ཚུ་ ཨ་ཞང་ ལྷི་ལུ་ མི་སྤྱུག་ཡ་ཟེར་
སྐབས་ཅུ་གུ། ཨ་བ་གིས་ དབའི་ཨོན་པས་ ཁོ་ ག་ཏེ་ཡར་སོ་ཡི་ག་ ཟེར་དྲིས་ཅུ་གུ།

ཀམ་སྟོལ་མ་གིས་ སྐབས་མི་དེ་ གིག་གི་ཨོན། ཁོ་མེད་པར་ ང་བཅས་ཆ་ཁྱབ་ ཟ་ནི་འགོ་
བཙུགས་ད་པ་ཅིན་ འབྲམ་མཉམ་མེན།

ད་རུང་ ཨ་ལོ་གཞན་ཅིག་གིས་ དེ་འབདམ་ད་ ང་བཅས་ གན་མ་མེད་ས་མེད་ ལྟོ་བཀྲེ་
ཆིབ་སྟེ་ ཟེར་སྐབས་ཅུ་གུ།

འཇིགས་མེད་ཀྱིས་ ང་གིས་ཤེས། འདི་འབད་བ་ཅིན་ ང་བཅས་ཆོགས་རྒྱན་སྤྱད་གོ་མེན་
ན་ ཟེར་སྐབས་ཅུ་གུ།

ཨ་པ་གིས་ འཇིགས་མེད་ཀྱི་ གནས་སྐབས་དེ་ ལེགས་ཤོམ་ཅིག་ཨིན་མས། དེ་འབད་
 བ་ཅིན་ བཞེས་སྒོ་ཞིམ་རྟག་རྟ་ སྒོ་རྟག་རྟ་ ཁ་ལས་ཚུ་འཐོན་སག་ས་འབད་མི་ བཞེས་
 སྒོ་ཚུ་ ཨ་ཞང་ལྷོམ་ལུ་མ་སྐྱུག་པར་ ཟ་དགོ་མནོ་མི་ཚུ་གིས་ རང་སོའི་ལག་པ་ ཡར་འབུ་
 ཤིག་ཟེར་སྐབ་སྟེ།

ལག་པ་མ་འབུ་བའི་བར་ན་ ཨ་ཞང་ལྷོམ་ཐོན་འོང་སྟེ། དབའི་་་ དབའི་་ ར་གི་དོན་ལུ་
 སྐྱུག་ས་ཤིག་ ཟེར་སྐབ་རུག། ར་་ བཞུ་བས་འཆོལ་སྟེ་ ལུས་སོ་ཡི་ཟེར་ ཚལ་མ་ནང་
 ལས་འབུ་སྟེ་ ཁོ་རའི་ལག་ག་ཟེམ་གང་ འབག་འོང་མི་ སྤང་གི་ཚལ་ལུ་ཚུ་ བརྟོན་བྱིན་
 རུག།









ཉིན་མའི་ལྟོ་ ཞིམ་རྟོང་རྟོ་ ཟ་ཚར་ཕ་ཅིག་ འཇིགས་མེད་ཀྱིས་ སྤང་ཚལ་བརྟོན་ནི་ འགོ་
བཙུགས་ཏེ་ ཨ་པ་ ཁྱེད་ལུ་ སྤོང་པ་སྤོང་ཕ་ཅིག་བཟེད་ད། ང་ལུ་ སྤོང་པ་བར་ན་སྤོང་མ་
དང་ གཅེས་གཅེས་ཀྱི་མ་གཏོག་ལས་ སྤོང་པ་རྒྱུ་ཀྱི་ཅིག་ བཟེད་ད་ཟེར་སྤྲུབ་ཅུག།

ཀྱིས་ འབྲེལ་ཕྱིན་མེད་འདུག་མས། ང་ལུ་ག་ཅི་སྤྲོ་ སྤོང་པ་རྒྱུ་ ང་ལུ་ཡང་ ཨ་
པ་བཟུམ་ སྤོང་པ་སྤོང་ཕ་ཅིག་ནང་དགོ་ ཟེར་སྤྲུབ་ཅུག།

ཨ་ཁི་གིས་ ད་རུང་ ལོག་སྤྲོ་ དེ་བཟུམ་སྤྲོ་ འགོ་མ་བཙུགས།

འཇིགས་མེད་ བགའ་སྒྲོལ་སྤོང་ཕོར་ཏེ་ ང་གིས་ དགོད་བྲ་འབད་ཕ་ཨིན། ཁྱེད་རང་
དགའ་དགའ་ཕ་འབྲུ་སྤྲོ་ ག་དེམ་ཅིག་ཟ་ཚུགས་ཚུགས་ ཟ་ཞིག་ཟེར་སྤྲུབ་ཅུག།

ནམ་བྱར་གྱི་ ཏུས་ཚོད་ལུ་ ཐོབ་ཚུགས་མི་ སྤང་ཚལ་ཞིམ་རྟོང་རྟོ་ཡོད་མི་དེ་ ཁོང་ག་ར་
བགོ་བཤའ་རྒྱུ་སྤྲོ་ ཚོམ་ཚོམ་ར་བྲ་སྤྲོ་ མཇར་ཅུམ་བྲ་ས་ལས་ ཐིམ་ཕུ་ལུ་ ལོག་འོང་
ཅུག་གོ། །

མིང་ཚིག་འབྲེལ་བཤད།

དང་པོ་ གཞན་ལུ་མགུ་སྒྲོ་ར་དང་ ཤོ་བ་རྒྱ་བ་ནི་ ཡང་ན་ ཡམས་རྒྱ་བ་ནི་མེད་པར་ བྱ་སྤྱོད་བཟང་པོ་ཡོད་མི་ མི་ལུ་སྤྲེལ་ཡིན།

དང་བའི་ན་ ༡༽ སར་ཉོང་སམ་གི་ མི་ཚུ་ལུ་ འབྲེལ་ཉམ་འབད་ནི་འདི་ཡིན་ (རང་ལུ་ ག་དེ་སྤྱོད་ འབད་བ་ཅིན་ མེས་མ་ ཁར་འབབ་མས་ འདི་ཚིག་འབད་པ་སྤྱོད་ རོགས་ལུ་འབད་བུན་ནི) དཔེ་འབད་བ་ཅིན་ དང་བའི་ན་ཐོག་ ཐག་བཅད་ནི། དང་ བའི་ན་ཐོག་ མཉོ་བསམ་གཏང་ནི། དང་བའི་ན་ཐོག་ཅེད་མོ་ཅེ་ནི་ཚུ་ཡིན། ༢༽ ཅེད་རིགས་དང་ ལྷན་མོ་ བཟའ་བཏུང་ དེ་ལས་ སྤྱོ་བ་ཆེ་བའི་ གནས་སྐབས་གཞན་ཚུ་གི་སྐབས་ལུ་ཡང་ དང་བའི་ན་ཐོག་འབད་དགོ།

ཚོགས་རྒྱུ་ མི་ག་འབད་རུང་ཅིག་ལུ་ རང་གི་རྒྱུ་བ་སྤྱོད་ཅིན་ནི་དོན་ལུ་ གདམ་ཁ་རྒྱ་བ་མི་ ཡང་ན་ རྒྱུ་དངོས་དང་གནད་ དོན་ ག་ཅི་ཡིན་རུང་ གཞན་ཚུ་དེ་གསལ་ལས་ག་ཅིག་ལུ་ རྒྱུ་བ་སྤྱོད་ཅིན་ནི་དོན་ལུ་ གདམ་ཁ་རྒྱ་བ་མི་ལུ་གོ། དཔེ་འབད་བ་ ཅིན་ སྤྱོ་བ་ཁང་དོ་དོ་མ་གྱི་དོན་ལུ་ ཚོགས་རྒྱུ་སྤྱོད་ནི། འདེམས་འདོད་དོན་ལུ་ ཚོགས་རྒྱུ་སྤྱོད་ནི། ཡང་ན་ ཁྱེད་རའི་ ཐག་བཅད་ཚོགས་རྒྱུ་སྤྱོད་ནི། འདི་གི་སྐབས་ ཚོགས་རྒྱུ་གི་གྲངས་ཁ་ མངས་ཐོབ་མི་གིས་ རྒྱུ་ལ་མཐོབ་དོ་ཡོད་པ་ལས་ ག་ཡིན་རུང་ ག་ཅི་ཡིན་རུང་ དམངས་གཙོའི་ཐོག་ ཐག་བཅད་ཚོགས་པ་ཡིན།

སྤྱི་ག་ཁྱིམ་ས་ རང་གི་འབད་གཞག་ བཅའ་གཞག་དང་ གྲུན་སྤྱོད་ཀྱི་ལམ་སྤོན་ལུ་ སྤྱི་ག་ཁྱིམ་ས་ཟེར་སྤྲེལ་ཡིན། དཔེ་འབད་བ་ ཅིན་ སྤྱོ་བ་གྱི་སྤྱི་ག་ཁྱིམ་ས་ནང་ སྤྱོ་བ་ཕྱག་ཆ་མཉམ་གྱིས་ རང་མོ་དེ་ཁྱིམ་ལུ་ རྒྱུ་བ་དགོས་སྤྱོད་ཡོད་པ་ཡིན། ཀླུ་རེ་ལ་ཅེ་བའི་ སྐབས་ ཀླུ་རེ་ལུ་ ལག་པ་གིས་འདོགས་ནི་དེ་ ཅེད་མོ་གི་ སྤྱི་ག་ཁྱིམ་ས་ལས་ རྒྱུ་ལ་འགལ་ཅིག་ཡིན།

ཁྱིམ་ས་ལུགས་ རྒྱུ་ལ་ཁབ་ནང་གི་ མི་མེར་ཆ་མཉམ་གྱི་དོན་ལས་ གཞུང་གིས་ ཁྱིམ་ས་ཅིག་བརྩམས་གནང་མི་ལུ་ ཁྱིམ་ས་ ལུགས་ཟེར་སྤྲེལ་ཡིན། ཁྱིམ་ས་ལུགས་ཚུ་ཡང་ ཁྱིམ་ས་སྤྱང་འགག་སྤྱོད་དང་ དང་དཔོན་ དེ་ལས་ ཁྱིམ་ས་ཚུ་དཔ་ཚུ་གིས་ ལག་ ལེན་འཐབ་ཡིན། ཁྱིམ་ས་ལུ་མ་གནས་མི་ཚུ་ལུ་ ཉེས་ཁྱིམ་ས་བཀལ་ཤིང་ཡིན། དཔེ་འབད་བ་ཅིན་ ཡམས་རྒྱ་བ་ནི་འདི་ ཁྱིམ་ས་ ལུགས་དང་འགལ་བའི་ལུ་ཅིག་ཡིན།

འགན་ཁུར་ རང་གི་དོན་ལུ་རྒྱུང་མ་ག་ཅིག་ མཉོ་བསམ་མ་བཏང་པར་ མི་གཞན་གྱི་དོན་དག་དང་ རང་སྤྱོད་སའི་མཐའ་འཁོར་ གི་ དོན་དག་སྤྱོད་དགོས་ཚུ་ཡང་ རང་གི་བཟུམ་ར་ མཉོ་བསམ་མ་བཏང་སྤྱོད་ འབད་ནི་འདི་ཡིན། དཔེ་འབད་བ་ཅིན་ ཁྱོམ་གྱི་ ས་ཁོངས་ནང་ལས་པར་ ཕྱགས་སྤྱི་གས་རག་རོ་ཚུ་ བཀོ་ག་ནི་མི་འོང། རང་གི་ བཟུང་ཆང་འཐུས་མི་དང་ སྤྱོ་ལོགས་ཁའི་མི་ ཚུ་ བདག་འཛིན་འབད་དེ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ནི། གཞན་གྱིས་ རང་ལུ་སྤྱོ་གཏད་ཚོགས་པ་དང་ དང་པོ་འབད་བུན་ནི་ལུ་ཡང་ གོ་ནི་ཡིན།

བགོ་བཤའ་ རང་ལུ་ ག་ཅི་ཡོད་པ་ཅིག་ རང་གི་ཆ་རོགས་དང་ བཟུང་ཆང་འཐུས་མི་བར་ན་ བགོ་བཤའ་རྒྱུ་བ་ནི་འདི་ཡིན། དཔེ་འབད་བ་ཅིན་ ཁྱོད་ལུ་ གྲུ་རམ་བརྩུ་ཐམ་ཡོད་པ་ཅིན་ ཁྱོད་ར་ རྒྱུང་མ་ག་ཅིག་མ་ཟ་བར་ གྲུ་རམ་ཕུང་དོག་ག་ཅིག་ཡང་ མེད་མི་ ཆ་རོགས་གཞན་ཚུ་ལུ་ བགོ་བཤའ་རྒྱུ་བ་ཅིན་དགོ།







www.bcmd.bt

Join us on Facebook