



འབྲུག་བདེ་བརྒྱུད་དང་དམངས་གཙོའི་ལྗོངས་
BHUTAN CENTRE
for MEDIA AND DEMOCRACY

མི་ཁྲུངས་ཀྱི་ལམ་སྟོན་
བྱུང་པར་བཟོ་ཚུགས་
ནིའི་དོན་ལྟ།

དཔེ་དེབ་འདི་གི་སྐར་དབང་མིལ་བྱ་ འབྲུག་བདེ་བརྒྱུད་དང་དམངས་གཙོ་རྩེ་བ་ལུ་ཡོད།

ཚུམ་སྒྲིག་འབད་མིེ་ སི་འོག་ སི་ཡུན་ དེག་ཚོ་རྗེ།

བཟོ་བཀོད་དང་པར་རིསེ་ ཨེ་སི་སི་ པར་རིས་ཁང།

སྐར་དབངེ་ སྐར་བསྐྱུན་པ་ལས་གནང་བ་མེད་པར་ དཔེ་དེབ་འདི་གི་ བཟོ་དོན་ཡོངས་རྫོགས་
ཡང་ཅིན་ ཆམས་གང་རུང་ བསྐྱར་བསྐྱུན་དང་ ཡང་ཅིན་ གྲོག་འབྲུལ་དང་ འབྲུལ་རིག་ པར་
བཤུས་དང་ སྤ་ག་བྲུགས་བརྟན་ཤོག་ སྤྱ་འཛོན་སོགས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་དང་ སྒྲིག་བཀོད་གང་རུང་
གི་ཐོག་ལས་ བསྐྱར་གསལ་འཕྲིལ་གས་ནང་ གསོག་འཛོག་འབད་ནི་དང་ ཡང་ཅིན་ བཙུ་
བསྐྱར་འབད་ནི་ཚུ་མི་ཚོགས།



འབྲུག་ལུ་ འཆར་པར་དམངས་གཙོ་རྩེ་བ་ལུ་
HUMAN RIGHTS CENTER
for TIBET AND DEMOCRACY

DIPD

DANKH INSTITUTE FOR PARTIES AND DEMOCRACY

དཔེ་དེབ་འདི་

.....

.....

༡། འབྲུག་གི་ཕ་ཁྱིམ་ས་ཆེན་མོའི་དོན་བཤད།



ང་བཅས་ཀྱིས་ ཕྱི་རིགས་ཀྱི་གྲུལ་ལས་ ཀྱང་རིལ་(ལུ་ཤོ་ལོ་) གྱི་ཕྱི་ཕྱོད་འབྲུམ་ཅིག་ འགོ་དང་པ་ ཕྱི་བའི་དབང་དུ་
བཏང་སྟེ་ མཐོ་བསམ་གཏང་བལྟ་བ་ཅིན། གྲོལ་ བརྟུག་ཐངས་དང་ རྟོག་ཐལ་སྒྲུགས་ཐངས་ ཡང་ཅིན་ བཀག་སྲུང་
འབད་ཐངས་ཚུ་ སྲུང་བ་འབད་ནི་ འགོ་མ་བརྟུགས་པའི་ཉེ་མར་ ཕྱི་ཕྱོད་ཕྱི་མི་ག་ར་གིས་ དེ་གི་སྒྲིག་ལམ་དང་ལམ་སྟོན་
མོགས་ ཀྱང་ཕྱི་ཀྱི་ཁྱིམ་ལུ་གས་ཆམ་ཉམ་ མ་བརྟུབ་བརྟུབ་སྟེ་ ཉ་གོ་ཞིན་མ་ལས་ ཁ་འཆམ་དགོཔ་ཨིན། ཕྱི་ཕྱོད་གི་
སྐལ་ས་ སྒྲིམ་ལམ་ཅིག་ བཟོ་ཡོད་མི་དེ་གིས་ ཕྱི་ཕྱོད་ནང་བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ཆམ་ཉམ་གྱིས་ འགོ་ཐོག་ལུ་ ཁ་འཆམ་
བྱུང་མི་ཕྱི་ཕྱོད་དེ་ ཤོ་མཚུངས་སྟེ་ ཕྱི་ཕྱོད་ལུ་ཐོག་ཐོགས་པ་ཨིན། ཕྱི་ཕྱོད་མོ་མོའི་དོན་ལུ་ ག་ཅི་སྟེ་ འདི་བཟུམ་གྱི་སྒྲིག་ལམ་
ཚུ་ ལྷ་བ་སྲུང་འབད་དགོཔ་ཨིན་ན་ ཟེར་མཐོ་བ་ཅིན། ཕྱི་འགྲན་པ་ ལུ་དྲོག་གཅིག་གིས་ཡང་ སྒྲིག་ལམ་དང་མ་འཁྲུལ་
བ་ཅིན། ཡང་ཅིན་ སྟོལ་གི་ཚབ་ལུ་ སུན་ཚུན་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ རྟོག་ཐལ་སྒྲུགས་ནི་ འགོ་བརྟུགས་དཔ་ཅིན། ཡང་
ཅིན་ གྲོལ་བརྟུག་ནི་དོན་ལས་ ལ་ལོ་ཅིག་གིས་ ལག་པ་གིས་བཟུང་བ་ཅིན། ཡང་ཅིན་ ཕྱི་འགྲན་པ་༡༡འོང་དགོ་སའི་
ས་གོ་ནང་ ཕྱི་འགྲན་པ་༤༠འོང་ཅིག་ ཐོན་འོང་བ་ཅིན། ཕྱི་ཕྱོད་དེ་ ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ལུ་ འབྲུམ་ནི་ཨིན་པས་ག་ ལུད་པ་
ཐངས་གཅིག་ མཐོ་བསམ་གཏང་དགོ།

དེ་འབད་ལམ་ས་ ཕྱི་ཕྱོད་གི་སྒྲིག་ལམ་ཅིག་ཡོད་མི་ལུ་ ལག་ཆེ་བའི་གནད་དོན་ ལེ་ཤ་ཅིག་ཡོད་པ་ ང་བཅས་ཀྱིས་ དངས་
འཕྲོས་འཕྲོས་སྟེ་ ཉ་གོ་ཚུགས། སྒྲིག་ལམ་ཚུ་ཡང་ ཕྱི་ཕྱོད་ནང་བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ག་ར་གིས་ ཕྱི་ཕྱོད་ག་ཨིན་མི་དེ་
ཤོ་མཚུངས་སྟེ་ ཅོག་འཐད་པ་སྟེ་ ཕྱི་ཕྱོད་སའི་བཟོ་དོན་ལུ་ སྒྲིག་བཀོད་འབད་འབད་ལམ་ཨིན། ཕྱི་ཕྱོད་གི་དོན་ལས་
སྒྲིག་ལམ་ཚུ་ དགོཔ་བཟུམ་སྟེ་ ང་བཅས་ར་སྟོན་སའི་ མི་སྟེའི་ནང་ལུ་ཡང་ སྒྲིག་ལམ་ཚུ་དགོཔ་ཨིན། ང་བཅས་ར་སྟོན་
སའི་ མི་སྟེའི་ནང་ཡོད་མི་ སྒྲིག་ལམ་ཚུ་ལུ་ ཁྱིམ་ལུ་གས་ཟེར་སྒྲུབ་ནི་ཡོད། ཁྱིམ་ཆམ་ཉམ་ལས་ མཐོ་ཤོས་འདི་ ཕ་
ཁྱིམ་ས་ཆེན་མོ་འདི་ཨིན། འབྲུག་གི་ཕ་ཁྱིམ་ས་ཆེན་མོ་འདི་ འབྲུག་གི་དམངས་གཙུག་ཅི་ཕ་ཁྱིམ་ས་ཆེན་གྱི་རྒྱལ་བརྒྱུད་ཀྱི་དོན་
ལུ་ གཞི་ཕ་རོམ་ཅིག་ཨིན། རྒྱལ་ཁམས་འདི་ དལ་དབང་དང་ འདྲ་མཉམ་ ཅང་བཤད་ནི་གི་གཞི་ཕ་ཐོག་ལུ་ གནས་ཏེ་
ཡོད་པ་མ་ཚད། དམིགས་བསལ་དུ་ ཕ་ཁྱིམ་ས་ཆེན་མོ་འདི་ འབྲུག་མི་ག་ར་ལུ་ བདག་དབང་ཡོད།

ང་བཤད་ན་ཟེར་མི་ ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ལུ་ གོ་ལམ་ཨིན་ན་ མཐོ་བ་ཅིན།

ང་བཤད་ན་ཟེར་མི་དེ་ མི་ལུ་ མཐའ་སྟོང་དང་བཅུ་མཐོང་ བཞག་ཐངས་དང་འབྲེལ་བའི་ བྱ་སྟོང་ཅིག་གི་དོན་ཨིན། ཅང་
བདེན་ཡོད་པའི་མི་སྟེའི་ནང་ ག་ར་ལུ་ འཕྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་དབང་དང་ ཅང་སྟོམས་ཐོག་ མཐའ་སྟོང་དང་བཅུ་འཛོག་འབད་
ཚུགས་པ་ཨིན། དེ་ལྟེ་འབད་བ་ཅིན་ ཅག་ཞན་ག་ཨིན་ཏུ་འདྲ་ རྟོགས་པ་ལུས་མི་ཚུ་ལུ་ བཞེས་སྟོ་ཕྱིན་ནི་ བདེ་པ་ཚུ་

བདག་འཛིན་འཐབ་ནི། མཐའ་འཁོར་གནས་སྤངས་ ཁམ་ལོག་སི་མི་བཟོ་མི་ཚུ་ ཉིང་སངས་ས་བཟོ་ནི། ཕན་ཚུན་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ ལུས་ཞབས་དང་ བུམས་སྤྲིང་གི་སྒོ་ལས་ བཅི་མཐོང་བསྐྱེད་ནི་ཚུ་ཡིན།

ཙ་ཚན་ལ།

“
ཐོབ་དབང་ཚུ་
ག་ཅིར་ཡོད་ག་?
”



ཙ་ཁྲིམས་ཆེན་མོ་གིས་ རབ་ཅས་གར་ལུ་ ཐོབ་དབང་གནང་སྟེ་ཡོད། ཐོབ་དབང་བཟེང་མི་དེ་ གསེན་པོ་སྟེ་སྟོན་རིང་ལུ་ འགྲོ་བ་མི་གར་ལུ་དགོ་པའི་ དབང་ཆ་ཚུ་ལུ་ སྤབ་ཡིན། རབ་ཅས་གར་ཡིན་རུང་ འགྲོ་བ་མིའི་སྟེ་བ་ཅིག་ཐོབ་པ་ན་ཆད་ ས་གོ་ག་ཏེ་སྟོན་རུང་། ཕམ་ཚུ་ལཱ་ག་ཅི་འབད་རུང་། ཁ་སྐད་ག་ཅི་སྤབ་རུང་། ཆོས་ལུགས་ག་ཅི་ཡིན་རུང་། བུ་ཚ་ ཡང་ཅིན་ བུ་མོ་ཡིན་རུང་། ལྷག་པོ་ ཡང་ཅིན་ ཉམ་ཆུང་ཅིག་ཡིན་རུང་འདྲ་གར་ལུ་ ཐོབ་དབང་འདྲ་མཉམ་ཡོད་པ་ཡིན། ཐོབ་དབང་ཚུ་ཡང་ མི་རོ་རེ་རེ་བཞིན་དུ་ལུ་ རང་སྲིད་ལྷོགས་གྲུབ་དང་ རེ་འདོད་དང་འབྲེལ་ མི་སྟེའི་ནང་སྟོན་ནི་དང་ རེ་འདོད་ཚུ་འབྲུབ་ཐབས་ལུ་ ཐོབ་དགོ་པ་ ཡང་

ཅིན་ འབད་ཆོག་མི་ཅིག་ལུ་ སྤབ་ཡིན། ཁྱེད་རའི་ཐོབ་དབང་ཚུ་ ཉམ་སྤོབ་ཡོད་པ་བཟོ་ནི་དེ་ གཞུང་གི་ཕྱག་འགན་ཅིག་ཡིན།

ཙ་ཚན་ལ།

“
འགན་ཁུར་ཟེར་མི་
ག་ཅི་ལུ་གོ་ས་མོ་?
”



འགན་ཁུར་ཟེར་མི་དེ་ ཕར་ཉོངས་མ་ལུ་ ལོག་སྟོན་དགོ་པ་ ཡང་ཅིན་ ལོག་སྟེ་ ལན་འཇལ་དགོ་པའི་ བཀའ་འདྲི་གི་དྲིན་ལན་བཟུམ་ཅིག་ལུ་ གོ་ས་ཡིན། རབ་ཅས་གར་ ཞི་བདེ་དང་ དག་འཁྱིད་ལུ་ འོངས་སྟོན་ནི་ཡོད་པའི་ མི་སྟེའི་བྱལ་ཁར་སྒྲུལ་ལས་ ཁ་རྩེ་ཅན་གྱི་མི་ཁྲུངས་ ཅིན་སྟེ་ མཚོ་བསམ་གཏང་དགོ། ཁ་རྩེ་ཅན་གྱི་མི་ཁྲུངས་འདི་ཡང་ དྲིན་ལན་འཇལ་ནི་གི་དོན་ལུ་ གོ་སྐབས་བཟང་པོ་ཅིག་སྟེ་ བཅི་དགོ། དེ་ཡང་ ག་དེ་སྟེ་སྟོ་ཟེར་བི་ཅིན་ མི་སྟེ་འདི་གིས་ རབ་ཅས་ལུ་ དག་འཁྱིད་དང་ ཏང་བདེན་ ཞི་བདེའི་གནས་སྤངས་ཀྱི་ གོ་སྐབས་བཟང་པོ་ཚུ་ བྱིན་ཏེ་ཡོད་པ་ལས་བརྟེན་ཡིན། འགྲོ་བ་མི་རིགས་ཆམ་ཉམ་ འདི་བཟུམ་མའི་གནས་སྤངས་ལུ་ བཅོམ་ཤུགས་བསྐྱེད་པ་ཡིན། རབ་ཅས་ཀྱིས་ ཙ་ཁྲིམས་ཆེན་མོ་འདི་ནང་ བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་ འགན་ཁུར་ཚུ་ སྤོབ་ཐོག་ལས་ དྲིན་ལན་དེ་ འཇལ་ནི་གི་གོ་སྐབས་ཐོབ་ལས་ ཁ་རྩེ་བཟང་ཤོས་ཅིག་ཡིན། ཐར་ན་ རྒྱ་ཆུང་ཀྱི་ཅིག་ལས་ འབད་མ་ཚུགས་རུང་ འདི་གིས་ རྒྱ་ཆེ་བའི་མི་སྟེའི་ནང་ ཁྱད་པར་བཟོ་ཚུགས།

ཙ་ཚན་ལ།

“
ཙ་ཁྲིམས་ཆེན་མོ་འདི་ནང་ འབྲུག་མི་དོ་རྒྱུང་གི་ འགན་ཁུར་ཆུང་མ་གཅིག་གིས་མདོ་བར་ རྒྱལ་ཁམས་སྟོང་མི་ འབྲུག་མི་ཚུ་གི་དོན་ལས་ཡང་ འགན་ཁུར་དང་ཆད་འཛིན་ཚུ་ འཁོད་དེ་ཡོད། མི་དབང་མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་ རྒྱལ་ཁམས་ཀྱི་དབུ་ཁྲིད་ཡིན་མ་དུ་ རྟོན་ཆེན་དེ་ གཞུང་སྟོང་གི་དབུ་ཁྲིད་ཡིན། འབྲུག་མི་གར་ བཟའ་ཚང་གཅིག་གི་འབྲུག་མི་བཟུམ་ཅིག་སྟེ་ ཆབ་ཞག་པ་ཅིན་ གཞུང་དེ་ རབ་ཅས་རའི་ འབྲུག་མི་བཟའ་ཚང་གི་དོན་ལས་ བཟའ་ཚང་གཙོ་ཅན་བཟུམ་ཅིག་ཡིན། བཟའ་ཚང་གི་བཟུམ་ཡིན་རུང་འདྲ་ རང་མི་གཙོ་ཅན་དེ་གིས་ དང་པར་ བཟའ་ཚང་འབྲུག་མི་གར་ མི་ཆེའི་གནས་སྤངས་ ལེགས་ཤོམ་ཐོག་སྟོང་ཐབས་ ཀྱི་ མཚོ་བསམ་གཏང་དགོ།
”





“

མི་ཚེ་ལྷན་སྒྲུབ་སྒྲུབ་ལེགས་ཤོམ་ཟེར་མི་ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ལུ་ཚབ་ལྷན་སྒྲུབ་ཅིན། ངེས་མི་ལུ་
དུམ་རྒྱ་ཉེ་བར་མོལ་བའི་འཛོལ་ལུ་མཐུན་ཅིན། དཔེར་ན་བཟའ་བུ་དང་དང་མོ་དམ་འཐུང་ཅིན་ཐོག་མེའི་མཐུན་ཅིན་ལོག་ས་
དགོས་མཁོ་ཆ་མཉམ་ཡུན་སྒྲུབ་ཚོགས་ཉེ་ག་ཉེ་ཐོབ་ཡོད་པའི་མི་ཚེ་ལྷན་སྒྲུབ་ཅིག་ལུ་སྒྲུབ་ཅིན། དེ་གིས་མ་ཚད་
བཟའ་ཚང་ནང་ལྷན་སྒྲུབ་ལེགས་ཤོམ་ཡོད་མི་དང་རང་ཡང་མི་སྡེ་ལྷན་སྒྲུབ་ཅིག་ལུ་བཅུ་མཐོང་དང་
ཚར་ལྷན་སྒྲུབ་མི་ལུ་ལྟོ་ལོན། ལེགས་ཤོམ་སྡེ་མཚན་བསམ་གཏང་བལྟ་བ་ཅིན་ངེས་མི་ལུ་དགོས་མཁོ་ཡོད་མི་དང་
དགོས་འདོད་གཉིས་ལུ་ཁྱད་པར་ཡོད། དཔེར་བུ་དཔེར་ན་ངེས་ལྷན་སྒྲུབ་ལུ་དེ་ལས་
སྒྲུབ་འཁོར་གྱི་དགོས་འདོད་ཡོད་མི་དེ་ལྷན་སྒྲུབ་མིན་གཅིག་དགོས་མཁོ་ཡོད་པའི་རྒྱ་དངོས་ཀྱི་གྲངས་སྒྲུབ་ཅིན།
དེ་ལས་དམ་མཁོ་མི་ཚེ་དོན་ལུ་ངོས་ར་ག་ཅི་དགོས་འདུག་ག་ ངེས་མཁོ་སྒྲུབ་ལུ་མཚན་བསམ་གཏང་དགོས་ལག་ཅི།
རྒྱ་ཡོངས་དྲག་པ་ཉིད་དཔལ་འཛོལ་གྱི་དམིགས་ལུ་ལུ་གཙོ་བོར་བཏོན་པའི་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་དུམ་རྒྱུ་རའའབད་རུང་
དེ་ལུ་འབྲེལ་དང་རྒྱ་དངོས་ཀྱི་ཁེ་ཕན་བ་མི་སྡེ་ལེ་འདོད་སྒྲུབ་ཅི་དང་ཕན་བའི་ཉེ་བཟུམ་ལས་ཚུ་ལུ་
གཙོ་བོར་བཏོན་གནང་མེན།

”

“

གཞུང་གིས་མི་མེད་ཆ་མཉམ་ལུ་ཁོང་འདི་དགོས་མཁོ་རྒྱ་སྒྲུབ་ཅི་དོན་ལུ་མི་སྡེ་ལྷན་སྒྲུབ་
ལྷན་པར་དུ་འདྲ་མཉམ་བཞོ་རྒྱ་གསལ་ལེས་བཞན་ན་བཞོ་དགོ། མི་སྡེ་འདྲ་མཉམ་གྱི་སྒྲུབ་ལས་ག་ར་གིས་
གཞི་རྒྱུ་མཐུན་ཅིན་ཚུ་ཐོབ་སྤྱད་འབད་རྒྱ་གསལ་མ་ཚད་འགྲོ་བ་མི་རིགས་ལུ་འོས་འབབ་ཡོད་པའི་
རེ་འདོད་ཆ་མཉམ་སྒྲུབ་ཅི་ལུ་གོ་སྒྲུབ་ཅིན་རྒྱ་གསལ་འདྲ་མཉམ་ཟེར་མཇུག་འབབ་ཁྲུང་མཇུག་རྒྱ་དངོས་
ཐོན་ཅིས་རྒྱ་གར་ལུ་ཅོག་ར་འཐུང་པ་འོང་དགོ་ཟེར་བའི་གོ་དོན་མཉམ་ལུ་ལྷན་པར་དུ་མཇུག་རྒྱ་དངོས་
ཅོག་པར་སྒྲོམ་རྒྱ་གསལ་མ་བཞུག་པའི་དོན་ཅིན། འགྲོ་བ་མི་རིགས་ག་ར་ལུ་སྒྲུབ་ཅོས་དང་
ཤེས་རིག་ཡོན་ཏན་དེ་ལས་རྒྱུ་མཉམ་སྒྲུབ་ཅི་ལོག་སྒྲུབ་ཚུ་ཅོག་འཐུང་པ་སྡེ་ཐོབ་དགོས་མཁོ་ཚད་
ཁྲུམ་གཅིག་གི་ལོག་ལུ་བཅུ་མཐོང་ཅོག་འཐུང་པ་ཐོབ་རྒྱ་གསལ་བཞོ་དགོ།

”



“

བཟའ་ཚང་གཅིག་ལུ་མི་ཚེ་ལྷན་སྒྲུབ་སྒྲུབ་ལེགས་ཤོམ་ཐོག་གནས་རྒྱ་གསལ་བཞོ་ཞི་དོན་ལུ་
གནས་སྤངས་ལག་ཚེས་ཅིག་རང་འཛོལ་བལྟ་བཞོ་ཞི་དོན་ལུ་རང་འཛོལ་བལྟ་བཞོ་ཞི་དོན་ལུ་
རང་གི་འཛོལ་བལྟ་བལྟ་བཞོ་ཞི་དོན་ལུ་གཞན་ལུ་བཞོ་ཞི་དོན་ལུ་སྒྲུབ་དོན་དཔེར་ལས་རང་གི་འཛོལ་གནས་
ཀྱི་དོན་ལུ་རང་གིས་སྡེ་སྒྲུབ་དགོས་ཅིག་ལུ་ངེས་མི་ལུ་མཚན་གཅིག་གི་རིང་གཞན་ལུ་རེ་སྤྱད་
ཅི་དེ་རང་གིས་སྡེ་རང་གི་མི་ཚེ་དེ་ཉེན་ཁ་ནང་བཟུམ་སྤྱོད་བཟུམ་ཅིག་ལུ་ཉེན་ཁ་གཅིག་འབད་མཇུག་
ངེས་མཁོ་བཞོ་སྡེ་མི་མི་དང་ཁ་བཟུམ་འགྲོ་དགོ་པའི་དུས་ཚོད་དང་ཡང་ཅིན་ཁོང་གིས་ཆ་རྒྱུས་
འབད་མཚུགས་ལུ་འགྲུར་པའི་དུས་ཚོད་ཅིག་འོང་ཉིད་ཅིན་མི་ཚུ་ལུ་མཚན་བསམ་གཏང་དགོ།
རང་གི་རྒྱུ་ག་ར་རང་འོང་རྒྱ་གསལ་བཞོ་ཞི་དང་རང་གིས་རང་ལང་རྒྱ་གསལ་བཞོ་ཞི་ལུ་ག་སྒྲུབ་གི་
དོན་ལུ་ག་ཅི་འབད་མཇུག་གཞེར་མཚན་བསམ་གཏང་དགོ།

”

སྤྱི་ཚོགས།



འབྲུག་གི་སྤྱི་ཚོགས་དེ་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཁྲིམས་ཡིག་ཚུ་ ཆ་འཛོག་གྲུབ་མི་ གཅུག་སྡེ་ཅིག་ཡིན། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱིས་
 སྤྲོད་བྱས་དང་དཔྱད་ཡིག་ཚུ་ མི་དམངས་བསྐྱར་ཞིབ་ཀྱི་སྒོ་ལས་ གཞུང་གིས་ མི་མེར་གྱི་རེ་འདོད་བསྐྱར་ནི་དང་
 རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་གཅིག་སྦྲོལ་ ཉེན་སྲུང་འཐབ་ཚུགས་པ་ དེས་གཏན་བཟུང་ཡིན།

༡། མི་དབང་མངའ་བདག་རྒྱལ་པོ།	༢། རྒྱལ་ཡོངས་ཚོགས་སྡེ།	༣། རྒྱལ་ཡོངས་ཚོགས་སྡེ།
• མི་དབང་རྒྱལ་པོ་མཆོག་ རྒྱལ་གཞུང་གི་དཔུ་ཁྲིད་དང་ རྒྱལ་ཁབ་དང་ འབྲུག་པའི་མི་མེར་ གཅིག་མཐུན་གྱི་བཟུང་མཆོད་ཡིན། • མི་དབང་རྒྱལ་པོ་མཆོག་ སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་ཐངས་ རེ་རེ་བཞེན་དུའི་ འགོ་བཙུགས་དང་མཇུག་བསྟེན་མཛད་རེས་ནང་ དབུ་བཞུགས་གནང་མ་ཡིན། • དཔྱད་ཡིག་ཅིག་ བཅའ་ཁྲིམས་སྡེ་ ཆ་འཛོག་འབྲུབ་ནིའི་དོན་ལུ་ ཚོགས་ཁང་གོང་འོག་གཉིས་ གྲོས་བསྐྱར་གནང་སྡེ་ ཚོགས་རྒྱུ་རྒྱུ་བའི་ལུལ་ལུ་ བཀའ་འགྲོལ་གྱི་དོན་ལུ་ འབྲུག་རྒྱལ་པོ་མཆོག་གི་ཞབས་སར་ལུལ་དགོ། • འབྲུག་རྒྱལ་པོ་མཆོག་གིས་ རྒྱལ་པོའི་ཁྱད་དང་སྤྱོད་གནང་པའི་སྐབས་ ལྷན་རྒྱས་དང་ གཉིས་སྐལ་མ་ཚུ་ལུ་ སྤྲོད་མཉམ་པའི་ལུགས་སྤྲོད་ཀྱི་གོ་གནས་དང་ དར་ཚུ་གནང་མ་ཡིན། མི་ཁྱེད་མང་དང་ ས་གཞིའི་སྤྱོད་སྲུག་ དེ་ལས་ སུན་བའི་སྤྱོད་སྲུག་གཞན་ཚུ་དང་ སྤྲོད་དོན་བཅོམ་གྱི་ལུ་ དགོངས་ཡངས་ དེ་ལས་ བཅོམ་ཚད་ལབ་ཆག་ཚུ་ གནང་མ་ཡིན། སྤྱི་ཚོགས་ནང་ དཔྱད་ཡིག་དང་ ཐབས་ལམ་གཞན་ཚུ་ བཙུག་དགོ་པའི་བཀའ་རྒྱ་གནང་མ་ཡིན།	• རྒྱལ་ཡོངས་ཚོགས་སྡེ་ལུ་ ཚོགས་ཁང་གོང་མང་ བསྐྱར་ཞིབ་ཚོགས་སྡེ་ཟེར་ཡང་ཞུམ་ཡིན། ཚོགས་སྡེ་འདི་ སྤྲོད་དོན་ཚོགས་པའི་ནང་ འབྲེལ་གཏོགས་མེད་པའི་ ཚོགས་སྡེ་ཅིག་ཡིན། • ཚོགས་སྡེ་འདི་ནང་ རྒྱང་ཁག་ཉི་ལྔ་ རེ་རེ་བཞེན་གྱི་ཚོགས་རྒྱུ་རྒྱུ་མི་རྒྱ་གིས་ བཅོགས་འབྲུག་ལུ་པའི་འབྲུས་མི་རེ་དང་ འབྲུག་རྒྱལ་པོ་མཆོག་གིས་ གཏུམ་ལ་གྲུབ་གནང་པའི་ ཁྱད་ལུན་གྱི་མི་དོལ་བཅོས་ཏེ་ འབྲུས་མི་བསྐྱོམས་ཉེ་ལྷུ་ཡོད་པ་ཡིན། • ཚོགས་ཁང་དེ་གིས་ ཏི་རུའི་དཔྱད་ཡིག་དང་ དུལ་ཅེས་ཀྱི་དཔྱད་ཡིག་རྒྱུང་མ་གཅིག་མ་གཏོགས་ ཁྲིམས་བཟོའི་དཔྱད་ཡིག་གཞན་གང་རུང་ གྲོས་བསྐྱར་གྱི་དོན་ལུ་བཙུག་ཆོག། • འདི་གིས་ གནད་དོན་གལ་ཅན་ཁག་གཉིས་ནང་ བསྐྱར་ཞིབ་ཚོགས་ཁང་ཅིག་སྡེ་ ལྷག་ལུ་ དགོ་མི་འདོལ་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རབ་བཟོ་དང་ བདེ་སྲུང་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་དང་ རྒྱལ་ཁབ་དང་ མི་མེར་གྱི་མཐའ་དོན་ལུ་ གནད་ཉེན་ཡོད་པའི་སྐྱོར་ལས་ འབྲུག་རྒྱལ་པོ་མཆོག་དང་ སྤྱོད་ཅེན་ དེ་ལས་ རྒྱལ་ཡོངས་ཚོགས་འདུ་ལུ་ སྤྱོད་ཅེན་ལུ་དགོ་པའི་གནད་དོན་ཚུ་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དགོ། • ཚོགས་ཁང་དེ་གིས་ གཞུང་གི་དཔུ་ཁྲིམས་འབྲེལ་གྱི་ཕྱག་ལུ་གནང་ཐངས་དང་ གནས་སྐབས་ཚུ་ དུལ་འབྲེལ་གྱི་ལུན་བརྟན་དང་ དངས་གསལ་གྱི་གཞི་རྩ་དང་ འཁྲིལ་བསྐྱར་ཐོག་ཡོད་མེད་ དེས་གཏན་བཟུང་མིའི་དོན་ལུ་ བརྟུ་རྟུ་དང་བསྐྱར་ཞིབ་ཚུ་འབད་དགོ། • རྒྱལ་ཡོངས་ཚོགས་སྡེའི་ཞུམ་འཛུམས་འདི་ ལོ་ངོ་རེ་ལུ་ ཉུང་ཤིས་ཚོགས་ཐངས་གཉིས་རེ་ འཚོགས་གནང་མ་ཡིན།	• རྒྱལ་ཡོངས་ཚོགས་འདུ་ལུ་ ཚོགས་ཁང་འོག་མ་ཟེར་ཡང་ཞུམ་ཡིན། • གཞུང་སྐོར་ཚོགས་པ་དང་ རྒྱུག་ཕྱོགས་ཚོགས་པ་གཉིས་ འགོ་ཐོག་བཅོགས་འབྲུ་དང་ སྤྱིར་བཏང་བཅོགས་འབྲུ་གཉིས་ མཇུག་བསྟེན་པའི་ལུལ་ལུ་རྒྱུང་མ་གཅིག་ ཐག་བཅད་གནང་མ་ཡིན། • ཚོགས་ཁང་དེ་ནང་ འབྲུས་མི་བསྐྱོམས་ལུ་ཡོད་མི་རྒྱ་ཡང་ རྒྱང་ཁག་རེ་ལྔ་ རེ་རེ་གིས་ རང་མེའི་མི་རྒྱུབ་ཀྱི་ཆ་ཚད་དང་བསྐྱར་ཏེ་ རྒྱང་ཁག་རེ་ལས་ འབྲུས་མི་རེ་ བཅོགས་འབྲུ་གྲུབ་མི་རྒྱ་ཡིན། ཡིན་རུང་ རྒྱང་ཁག་རེའི་ནང་ འབྲུས་མི་གཉིས་ལས་ མ་ཉུང་མ་ཅིག་དང་ བུཅན་ལས་ མ་ལྷག་པ་ཅིག་ དགོ་པ་ཡིན། • སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཞུམ་འཛུམས་ འགོ་དང་པ་འཚོགས་པའི་སྐབས་ འབྲུས་མི་ལུ་གྲུལ་ལས་ ཚོགས་དཔོན་གཅིག་དང་ ཚོགས་དཔོན་འོག་མ་གཅིག་ བཅོགས་འབྲུ་འབད་དགོ། • རྒྱལ་ཡོངས་ཚོགས་འདུའི་ལས་དོན་ཚུ་ཡང་ སྤྲོད་འབྲེལ་སྐྱོ་ཚོགས་དང་ གནད་དོན་ཚུ་ནང་ བཀའ་གཞི་མེད་པའི་གྲོས་བསྐྱར་ དེ་ལས་ མཉམ་ཐུབ་མེས་མཐུན་གྱི་གཞི་རྩ་ཚུ་ལུ་ གཞི་བཞག་སྤྱི་གནང་མ་ཡིན། • རྒྱལ་ཡོངས་ཚོགས་འདུ་འདི་ ལོ་རེ་ལུ་ ཉུང་ཤིས་ཚོགས་ཐངས་གཉིས་རེ་ འཚོགས་གནང་མ་ཡིན།

སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་ཚུང་དང་ དེ་ཚུའི་ཕྱག་འགན།

སྤྱི་ཚོགས་ནང་ གཏན་འཇགས་ཚོགས་ཚུང་། སྐབས་ཐོག་ ཚོགས་ཚུང་། མཉམ་འབྲེལ་ཚོགས་ཚུང་ ཟེར་ཚོགས་ཚུང་ རག་གསུམ་ཡོད། གཏན་འཇགས་ཚོགས་ཚུང་དེ་ བཀའ་བྱ་ དང་ ཡང་ཅིན་ རྒྱལ་ཡོངས་ཚོགས་སྡེ་གིས་ ཆ་འཛིག་གྲུབ་ མི་ གྲོས་ཚོད་དང་འབྲེལ་ ཚོགས་ཚུང་བཅོམ་ཡིན། ཚོགས་ ཚུང་གི་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ ལཱ་མཁུག་བསྟུ་མ་བསྟུ་ལུ་མ་ཁྲོམ་པར་ ཡིག་ཆ་དང་གནས་ཏེ་ ཚོགས་ཁང་གི་དམིགས་བསལ་གྱི་ ཕྱག་ལཱ་ཚུ་གནང་དགོ།

སྐབས་ཐོག་ཚོགས་ཚུང་ཟེར་མི་དེ་ གནས་སྐབས་ཀྱི་དོན་ལུ་ བཅོམ་མི་ ཚོགས་ཚུང་ཅིག་ཡིན་མ་ལས་ དམིགས་བསལ་གྱི་ལཱ་ གཅིག་ མཁུག་བསྟུ་ཞིན་མ་ལས་ གྲམ་གཏང་མ་ཡིན། ཚོགས་ ཚུང་དེ་ཚུ་གིས་ ཏུས་མཆོམས་ལུ་ ཁོང་ར་ལུ་ འགན་སྲོད་ འབད་མི་ དམིགས་བསལ་གྱི་བྱ་སྤྱོད་ སྤྱོད་ཐབས་འབད་མ་

ཡིན། ཁོང་ལུ་ གདམ་ཁ་ཅན་ ཡང་ཅིན་ དམིགས་ བསལ་གྱི་ཚོགས་ཚུང་ ཟེར་ཡང་ལུ་ཡིན། མཉམ་འབྲེལ་ཚོགས་ཚུང་ ཟེར་མི་དེ་ སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བཅའ་ ཁྲིམས་དང་ ཡང་ཅིན་ རྒྱལ་ཡོངས་ཚོགས་སྡེ་དང་ རྒྱལ་ ཡོངས་ཚོགས་འདུ་གཉིས་ མོས་མཐུན་ཐོག་ ཆ་འཛིག་ གྲུབ་མི་ གྲོས་ཚོད་དང་འབྲེལ་ གཞི་བཅུགས་འབད་མི་ ཚོགས་ཁང་གོང་འོག་གཉིས་ཆ་ར་ལས་ འཐུས་མི་ཚུ་ཡོད་ པའི་ཚོགས་ཚུང་ཅིག་ཡིན།

དངེས་ནངས་པར་ འབྲུག་ལུ་ རྒྱལ་ཡོངས་ཚོགས་འདུ་ དང་ རྒྱལ་ཡོངས་ཚོགས་སྡེ་གཉིས་ནང་ ཚོགས་ཚུང་ བསྐྱོམས་བཅུ་གཅིག་ཡོད་པ་ད། ཚོགས་ཚུང་གི་གྲངས་ལ་ ལུ་ མཐའ་གཅིག་ཏུ་དེས་པ་མེད་པ་ལས་ ཡར་མར་སྡེ་ སྲོད་པ་ཡིན། ཚོགས་ཚུང་རེ་འེ་ནང་ འཐུས་གྲངས་ལྔ་ལས་ བཅུ་གཅིག་གི་བར་ན་འོང་དགོ།

ཚོགས་ཚུང་གི་ཐོ།

༡༽ གྲིམས་བཅོམ་ཚོགས་ཚུང་།

ཚོགས་ཚུང་འདི་གི་ཕྱག་འགན་དོམ་ ཚོགས་དཔོན་ལས་གནང་མི་ དཔུང་ཡིག་དང་ ཆིངས་ཡིག་ དཔུང་གཞིའི་འགན་འཛིན་ ཡང་ཅིན་ གན་ཡིག་ཚུ་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ནི་ དང་། ཚོགས་དཔོན་གྱི་བཀའ་བྱ་དང་འབྲེལ་ དཔུང་ཡིག་ག་ཅི་ཡིན་རུང་ ཟེར་བྲིས་ བཏབ་སྡེ་ ཚོགས་ཁང་ལུ་བཅུག་ནི་ དེ་ལས་ ཚོགས་ཚུང་ལུ་ སྤྲོ་ལུ་སྡོད་མི་ གནད་ དོན་གྱི་རིགས་ལུ་ བསྐྱར་ཞིབ་དང་ འདི་དཔུང་ ཞིབ་དཔུང་ འབད་ནི་ཚུ་ཡིན།



༢༽ དམངས་ཅིས་ཚོགས་ཚུང་།

ཚོགས་ཚུང་འདི་ མཉམ་འབྲེལ་ཚོགས་ཚུང་ཅིག་ཡིན་མ་དང་ ཚོགས་ཚུང་གཞན་དང་མ་ འདྲམ་སྡེ་ རྒྱལ་ཡོངས་ཚོགས་འདུ་ལས་ འཐུས་མི་གསུམ་དང་ རྒྱལ་ཡོངས་ཚོགས་སྡེ་ ལས་ འཐུས་མི་གཉིས་སྡེ་ འཐུས་མི་བསྐྱོམས་ལཱ་ཡོད་མི་ཅིག་ཡིན། ཚོགས་ཚུང་འདི་ གིས་ དམངས་ཀྱི་ཐོན་ཁུངས་ བེད་སྤྱོད་འབད་ནིའི་ནང་ གཅིག་སྤྱིལ་དང་ དཔལ་ འབྱོར་ ཡན་རུས་དང་ དངས་གསལ་ དེ་ལས་ དོན་སྤྱིན་ཅན་ཐོག་ སྤྱོད་མི་སྤྱོད་ དེ་ཅེ་ ཞིབ་འབད་དགོ། འདི་གིས་ གཞུང་གི་ཡོ་བསྐྱར་དངུལ་གྱི་ཕྱིས་ཁྲ་དང་ གཞུང་ལས་མ་ རྩ་བཅུགས་ཡོད་མི་ གཞུང་དབང་ལས་འཛིན་དང་ གཞུང་དབང་ལས་སྡེ་ དེ་ལས་ ལས་ ཆ་བཅུ་གི་ ཕྱིས་དེབ་དང་དངུལ་གྱི་ཕྱིས་ཁྲ་ཚུ་ དེ་ཅེ་དཔུང་འབད་དགོ།



༡༥ ཕྱི་མཐུན་འབྲེལ་ཚོགས་ཚུངས།

ཚོགས་ཚུངས་འདི་གིས་ ཉེ་མའི་ཁྲིམས་ལུགས་དང་སྲིད་བྱུས་ཚུ་ལུ་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ ཕྱི་མཐུན་ལམ་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་ བསྐྱར་བཅོས་འབད་དགོཔ་ཚུ་འོྫོང་ གྲོས་ འདེབས་ལུ་དགོ། འདི་གིས་ འབྲུག་དང་ཕྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་མཐུན་ལམ་ཚུ་ དོན་གཅོད་སྒྲི་ ཚབ་ཡིག་ཚང་ གཞི་བཅུགས་བཅས་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་དམིགས་ཡུལ་ཚུ་དང་ འཕྲིལ་བསྐྱར་ གོ་གཤམ་དཔ་ དེས་གཏན་བཟོ་དགོ། དེ་གིས་མ་ཆད་ སྲིད་དོན་དང་ དཔལ་འབྱོར་ དེ་ལས་ ཕྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ ཚོང་འབྲེལ་གྱི་མཐུན་ལམ་ཚུ་ ཉེན་སྲོབ་ཐབས་ཤེས་ཚུ་ གི་སྐོར་ལས་ཡང་ གྲོས་འདེབས་ལུ་དགོ།



༡༦ མི་སྡེ་དང་ལམ་སྲོལ་ཚོགས་ཚུངས།

ཚོགས་ཚུངས་འདི་གི་ རྒྱག་འགན་ངོམ་ སྐད་ཡིག་དང་ སྐར་སྲོལ་ དེ་ལས་ ཚོས་ལུགས་ དང་སྒྲི་རུལ་ བཟོ་རིག་དང་ ལམ་སྲོལ་གྱི་སྲོལ་ཁྱུན་གཞན་ཚུ་ ཉམས་སྲུང་དང་ ཡར་དྲག་ གཏང་ནི་གི་ ཐབས་ཤེས་ཚུ་ བཏོན་དགོ། འདི་གིས་ དབུལ་ཕོངས་མར་ཕབ་གྱི་ལས་རིམ་ ཚུ་ལུ་ཡང་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ འབྲེལ་ཡོད་རྒྱ་ཁག་དང་ ཡང་ཅིན་ ལས་ཚོགས་ཚུ་གིས་ རང་སོང་དམིགས་ཡུལ་ཚུ་ འབྲུབ་ནི་གི་དོན་ལུ་ ལས་འགུལ་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་གོག་ འགོ་ འབྲེན་འཐབ་ཡོདཔ་ དེས་གཏན་བཟོ་དགོ།



༡༧ འགྲོ་བ་མིའི་དབང་ཆ་ཚོགས་ཚུངས།

ཚོགས་ཚུངས་འདི་གི་ རྒྱག་འགན་ངོམ་ འགྲོ་བ་མིའི་དབང་ཆ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ ཁྲིམས་ ལུགས་དང་ སྲིད་བྱུས་ཚུ་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ནི་དང་ གནད་དོན་འདི་གི་སྐོར་ ཁྲིམས་ ལུགས་གསལ་བས་གྲོས་འཆར་ ལུ་ཉེ་ཚུ་ཨིན། ཚོགས་ཁང་ལས་ འགྲོ་བ་མིའི་དབང་ཆ་ དང་ འགལ་ཡོད་མེད་ ཞིབ་དཔྱད་འབད་དགོཔའི་ བཀའ་རྒྱ་གནང་མི་དང་འཕྲིལ་ བཅོམ་ ཁང་དང་ དོ་དམ་ཚུ་ནང་ གཟིགས་སྐོར་འབད་དགོ།



༡༨ གཞུང་སྐྱོང་ལེགས་ལྡན་ཚོགས་ཚུངས།

ཚོགས་ཚུངས་འདི་གིས་ གཞུང་གི་རྒྱ་ཁག་དང་ ལས་སྡེ་ དེ་ལས་ གཞུང་དབང་ལས་འཛིན་ ཚུ་གིས་ མཐོ་སྤྱོད་འབད་སྲོལ་ཡོད་མི་ མི་དམངས་ཞབས་ཏྲུག་གི་ སྒྲུལ་ཚད་ཀྱི་གནས་ ཚད་ཚུ་ བསྐྱར་ཞིབ་དང་ བརྟག་དཔྱད་ འབད་དགོ། རན་ལྷན་བཀག་སྒྲུལ་རྒྱ་ཆ་ཚོགས་ཀྱི་ འོ་བ་སྤར་གྱི་སྒྲུ་ཆུ་ཚུ་ཡང་ བརྟག་ཞིབ་འབད་དེ་ ཚོགས་ཁང་ནང་ ལྷན་ཞུ་ལུ་དགོ།



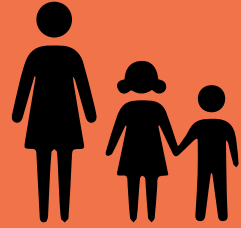
༡༩ མཐའ་འཁོར་གནས་སྤངས་དང་ ཁྲིམ་སྡེ་གོང་འཕེལ་ཚོགས་ཚུངས།

ཚོགས་ཚུངས་འདི་གིས་ མཐའ་འཁོར་གནས་སྤངས་དང་ ས་གཞི་ དེ་ལས་ ས་ནམ་ལཱ་དང་ རང་བཞིན་རྒྱུ་དན་ ཁྲིམ་སྡེ་གོང་འཕེལ་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་ཚུ་ནང་ བསྐྱར་ཞིབ་ འབད་དེ་ འོས་འབབ་ཡོད་པའི་དང་ལེན་ཐབས་ལམ་ཚུ་འོྫོང་ གྲོས་འདེབས་ལུ་དགོ།



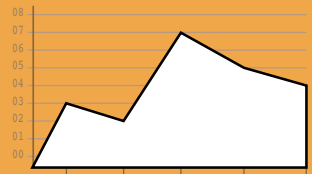
༩། ཡམ་སྤྱོད་ཡེ་ལོ་ བྲ་གཞིན་ཚེགས་རྒྱུད།

ཚེགས་རྒྱུད་འདི་གི་ཕྱག་འགན་དོམ་ ཡམ་སྤྱོད་ཡེ་ལོ་དཔང་ཆ་ ཡར་དྲག་བཞོ་
 བྲི་ནང་ རྒྱལ་སྤྱོད་ཕྱིན་ནི་དང་ ཡམ་སྤྱོད་ཡེ་ལོ་ བྲ་གཞིན་ཚུ་ལུ་ དམིགས་
 བསལ་གྱིས་གནོད་པ་ཡོད་པའི་ གནད་དོན་ཚུ་ལྷོར་ ཚེགས་ཁང་ནང་ ལྷན་ཁྱུ་
 སྤུལ་དགོ། རྒྱལ་ཡོངས་ཚེགས་འདུ་ལས་ ཆ་འཛོག་གྲུབ་མི་ཁྲིམས་ལུགས་རྒྱ་ བོ་
 དང་མོ་གི་བར་ན་ ཆགས་དང་ཕྱོགས་ཤིས་སྤྱོད་མེད་མ་ དེས་གཏན་བཟོ་དགོ།



༩། དཔལ་འབྱོར་གོང་འཕེལ་དང་ རྒྱུ་ལྷེད་ཚེགས་རྒྱུད།

ཚེགས་རྒྱུད་འདི་གིས་ ཞིབ་འཇུག་འབད་ཞིན་མ་ལས་ གཞུང་ལུ་ ལས་མི་དང་ལས་
 གཞུག་གི་སྤྱི་དབུས་དང་ ཐབས་བྱས་རྒྱ་ རྒྱུ་བཀོད་འབད་ནི་ལུ་ སུན་ཐོགས་
 རྒྱུགས་པའི་ ཐབས་དང་གནས་སྐབས་རྒྱ་གྲོམ་འཆར་ སྤུལ་དགོ། འབྲུག་ལུ་
 ལཱ་གཞིག་མེད་པའི་དཀའ་ངལ་ལུ་ སུན་གོད་སྤྱོད་པའི་ སྤུང་གི་གནད་དོན་རྒྱ་
 བསྐྱེད་འབད་ནི་དང་། ཕྱག་འགན་གཞན་ རྒྱུ་ལྷེད་ལས་ཆན་ནང་ རྒྱུ་རུབ་ཐོག་
 མི་སྤྱི་འགན་ཁུར་འབག་ཐབས་དང་ ལུང་ཕྱོགས་ཡར་དྲག་དང་ གོང་འཕེལ་གྱི་སྤོ་
 ལས་ དབུལ་ཐོངས་མར་པབ་ རྒྱལ་ཐབས་ཀྱི་སྤོར་ལས་ རྒྱལ་ཁྱབ་བད་སྤོར་རྒྱ་
 འབད་དགོ།



༡༠། ཚེགས་ཁང་གི་ཚེགས་ཀྱི་ཚེགས་རྒྱུད།

ཚེགས་རྒྱུད་འདི་ རྒྱལ་ཡོངས་ཚེགས་འདུའི་ཚེགས་རྒྱུད་མོ་མོ་ལས་ འཇུས་མི་
 གཅིག་མེད་དང་ རྒྱལ་ཕྱོགས་ཚེགས་པའི་ རོ་ཆབ་འཇུས་མི་རྒྱུ་ལས་གྲུབ་པའི་
 ཚེགས་རྒྱུད་ཅིག་ཡིན། ཚེགས་རྒྱུད་འདི་ ཚེགས་རྒྱུད་གཞན་བཟུམ་མེན་པར་ རྒྱལ་
 ཡོངས་ཚེགས་འདུའི་ འཇུས་མི་རྒྱུ་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་རྒྱ་ལུ་ འབྲེལ་སྤྱོད་
 འབད་དགོ། རྒྱལ་ཡོངས་ཚེགས་འདུའི་ འཇུས་མི་ཆ་མཉམ་གྱི་ རོ་ཆབ་སྤྱན་ལུ་
 འབད་དགོ་མ་ཆད་ ཁོང་གི་བདག་སྤྱོད་དང་འབྲེལ་བའི་དཀའ་ངལ་རྒྱ་ རྒྱུ་ཆེན་
 ཡིག་ཆང་ལུ་ ལྷན་ཁྱུ་འབད་དགོ། དེ་མ་ཆད་ འཇུས་མི་རྒྱུ་གི་ དཀའ་ངལ་དང་ཕན་
 བདེ་རྒྱུ་གི་སྤོར་ལས་ ལྷན་ཁྱུ་འབད་ནི་དང་ རྒྱལ་ཡོངས་ཚེགས་འདུའི་ བདག་སྤྱོད་
 གི་ཕྱག་འགན་ནང་ལུ་ཡང་ (དཔེར་ན་ རྒྱུང་བརྟན་དང་ རྒྱུ་འཛོམས་ རྒྱུ་ལྷེད་
 བཟུ་སྤོར་རྒྱུ་ལུ་ ལས་འཆར་བཟོ་ནི་དང་ བཅའ་སྤྱི་གི་ལས་དོན་གཞན་གང་རུང་)
 རྒྱལ་སྤྱོད་འབད་དགོ།

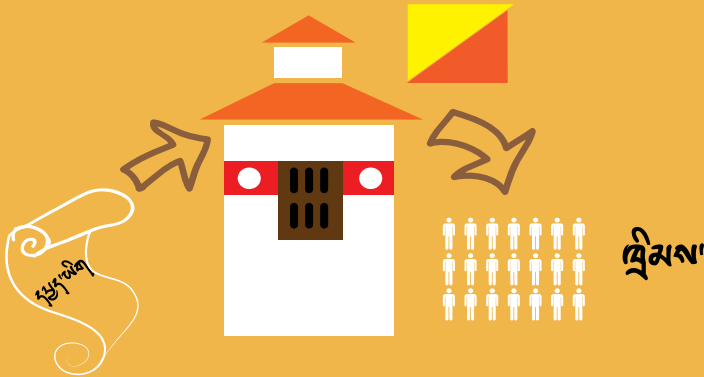


༡༡། དདུལ་ལས་ཚེགས་རྒྱུད།

ཚེགས་རྒྱུད་འདི་གིས་ ལོ་ལྷེད་འཆར་གཞི་དང་ ལོ་བསྟར་འཆར་དདུལ་དང་འབྲེལ་
 པའི་ དཔྱད་ཡིག་རྒྱ་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ རྒྱུ་ལྷེད་ཀྱི་དོན་ལུ་ ཚེགས་ཁང་



དཔུང་ཡིག་ཟེར་མི་ ག་ཅི་བཟུམ་ལུ་ སྐབ་ཨིན་ན།



དཔུང་ཡིག་ཟེར་མི་འདི་ གྲོས་བསྐྱར་གནང་ནི་ ཡང་ཅིན་ ཆ་འཛོག་འགྲུབ་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཆོག་མཁན་འབྲུག་མི་
ཁྲིམས་གསར་པ་ཅིག་དང་ ཡང་ཅིན་ སྤྱི་ཆོག་གིས་ འཕྲི་སྟོན་གྱི་དོན་ལུ་བཟུགས་མི་ ཉེ་མ་ལས་ཡོད་མི་ ཁྲིམས་ཡིག་
ཅིག་ལུ་གོ།

ཁྲིམས་བཟོའི་དཔུང་ཡིག་མང་ཤོས་ཅིག་ ཆོག་མཁན་འབྲུག་མི་ འགོ་ཐོག་བཟུགས་ཆོག་པ་དྲ་ ཉི་རུའི་དཔུང་ཡིག་དང་
དངུལ་ཕྱིས་གྱི་དཔུང་ཡིག་ཚུ་ རྒྱལ་ཡོངས་ཆོག་མཁན་འབྲུག་མི་གི་ཅིག་ནང་ འགོ་ཐོག་བཟུགས་ཆོག།

ཆོག་མཁན་གཅིག་གིས་བཟུགས་ཏེ་ ཆ་འཛོག་གྲུབ་པའི་དཔུང་ཡིག་ཅིག་ ཆ་འཛོག་གི་ཆོས་གངས་ལས་ ཉིན་གངས་སུ་
ཅུའི་ནང་འཁོད་ ཆོག་མཁན་གནང་མི་དེ་ནང་བཟུག་དགོ། ཆོག་མཁན་གནང་མི་དེ་གིས་ཡང་ དཔུང་ཡིག་དེ་ ཆ་འཛོག་
གྲུབ་མང་པ་ཅིན་ བཀའ་འགྲོལ་གྱི་དོན་ལུ་ འབྲུག་རྒྱལ་པོ་མཆོག་གི་ཞབས་སར་ཕུལ་དགོ།

འབྲུག་རྒྱལ་པོ་མཆོག་གིས་ དཔུང་ཡིག་དེ་ལུ་ བཀའ་གནང་བ་ མ་གྲོལ་བ་ཅིན་ མང་འཁུགས་ཀྱིས་ འཕྲི་སྟོན་ ཡང་
ན་ དགག་ཆ་དང་སྒྲུགས་ཏེ་ སྤྱི་ཆོག་ལུ་ འོག་གནང་ནི། དེ་ལུ་ སྤྱི་ཆོག་ལྷན་ཞུགས་ཐོག་ གྲོས་བསྐྱར་གནང་ནི་དང་
ཆོག་མཁན་རྒྱུ་སྐྱར་དགོ། ཆོག་མཁན་ལྷན་ཞུགས་ནང་ གྲོས་བསྐྱར་གནང་སྟེ་ དཔུང་ཡིག་དེ་ ཆ་འཛོག་གྲུབ་ཞེན་ལས་
བཀའ་གྲོལ་གྱི་དོན་ལུ་ འབྲུག་རྒྱལ་པོ་མཆོག་གི་ཞབས་སར་ སྤྲོ་ལོག་ཕུལ་དགོ། དེ་ལུ་ འབྲུག་རྒྱལ་པོ་མཆོག་གིས་
བཀའ་གནང་བ་གྲོལ་གནང་པ་ཅིན་ དཔུང་ཡིག་དེ་ བཅའ་ཁྲིམས་སྤྱི་ ཆ་འཛོག་གྲུབ་ཨིན།

ཁྲིམས་བསྐྱར་བཅོས་འབད་ནི་ལུ་ དཀའ་ངལ་ ག་དེ་སྤྱོད་ཡོད་ག།

ཁྲིམས་བསྐྱར་བཅོས་འབད་ནི་ལུ་ ཏུས་ཚོད་ལུན་རིང་མོ་འགོར་ལྷ་མ་ཆད་ མནོ་བསམ་ཡང་ ལེ་ག་གཏང་དགོ། དེ་མིན་པ་
ཅིན་ འཛམ་གཞི་ལྷན་མི་གི་ཉེ་མ་ལས་སྤྱོད་ཡོད། མི་ཚུ་གིས་ ཁྲིམས་གསར་པ་ ཉེ་མོ་མ་ཚུགས་པ་དང་ ཁྲིམས་དེ་ ལག་ལེན་
འཐབ་མི་དོན་ལུ་ ཐོན་ཁུངས་ལངས་སྤྱོད་མེད་པ་ དེ་ལས་ ཁྲིམས་དེ་ བསྐྱར་སྤྱོད་གྱི་དོན་ལུ་ དང་འདོད་དང་ རྒྱབ་སྐྱོར་
སྤྱི་ཚུ་མེད་པ་ལ་སོགས་པའི་དཀའ་ངལ་ཚུ་འབྱུང་ཉེ་ཡོད། ཨིན་རུང་ དམངས་གཙོའི་རིང་ལུགས་ནང་ འབྲུག་པ་ཡོད་མི་
དང་ མཁས་རིག་ཅན་ཚུ་གི་ བསམ་འཆར་ཚུ་ལུ་ བསམ་དཔུང་དང་ ཐག་མ་བཅད་པའི་ཉེ་མར་ མི་མང་གི་བསམ་འཆར་
ཚུ་ལུ་ ཚོད་བསྐྱར་དང་ཆབ་ཞག་ འབད་ཡོད་པ་ དེས་གཏན་བཟོ་དགོ་པ་ ལག་ཆེ།

འབྲུག་ཨ་ལོ་རི་ཁྱི་ཆོག་ས།



དཔལ་མ་གཙོ་འདུག་གི་སྒྲུབ་ སྤྱིད་སྤྱི་ཕྱོད་ རྒྱུན་འཛིན་འབད་ནི་གི་དོན་ལུ་ འབྲུག་མི་ག་དགེ་མ་ སྤྱིད་ཐག་ཡང་མ་
དགས་སྤྱི་ བཅའ་མར་གཏོགས་དགོས་ལག་ཟེ། འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ མ་འོངས་པའི་དཔལ་མ་གཙོ་འདུག་པ་དེ་ ད་རིས་
ནངས་པའི་ རྒྱ་གཞིན་ཨ་ལོ་རྩྭ་གི་ལག་པར་ཡོད་པ་ལས་ ཨ་ལོ་རྩྭ་གིས་ ལོ་ན་རྒྱུད་ཀྱི་དང་ རྒྱ་ལོ་རྩྭ་གི་ལག་སྐྱབས་ལས་ར་
དོན་དང་མཐུན་པ་སྤྱི་ འབྲེལ་གཏོགས་འབད་མི་གིས་ དབཅས་པའི་ མི་དབང་མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་གི་ ཐུགས་ཀྱི་
དགོངས་བཞེད་ འབྲུབ་ནི་དང་ རྩེ་མཉམས་ཆེན་མོ་འདུན་ གསལ་བཀོད་གནང་ཡོད་མི་ སུན་ལྷན་ཅན་གྱི་དཔལ་མ་གཙོ་འདུ་
ལྷན་ནང་ སུན་ལྷན་བསྐྱེད་རྒྱུ་གསལ་ བཅོམ་འབྲུ་ལྷན་ཆོགས་ཀྱིས་ཡང་ ཨ་ལོ་རྩྭ་ མ་འོངས་པ་ལུ་ རང་མོའི་ལཱ་དང་འགན་
ཁུངས་ལུ་ འབག་རྒྱགས་པ་བཟོ་དང་ རྩེ་གསལ་གྲུབ་དང་ལྷན་པའི་ འབྲུག་མི་འགོ་ཁྲིད་པ་ཅིག་ལུ་ བཟོ་ནི་གི་དོན་ལུ་ སྤྱིད་དོན་
ཕྱོགས་བསྐྱར་ནང་ འཛོན་དགས་སྤྱི་ འབྲེལ་གཏོགས་འབད་ནི་དང་ སུན་ཐོགས་ཅན་སྤྱི་ བཅའ་མར་གཏོགས་ནི་ལུ་ སུན་
ཐོགས་པའི་ ལས་སྐྱོལ་གི་སྤྱི་ལས་ གྲུ་གི་གི་ལས་རིམ་སྐྱོ་ཆོགས་ འགོ་འདྲན་འབབ་བཞིན་ལུ་ཡོད།

ཨ་ལོ་ཚུ་གིས། གྲོ་བ་ལྷན་ནང་ལྷོ་དེ་པའི་སྐབས་ལས་ར་ བཅོམས་འབྲུ་ཅན་གྱི་དམངས་གཙོ་རིང་ལུགས་ཀྱི་ གཞི་རྩ་དང་ ལས་ ལུགས་ཚུ་ ལུ་ལྷུང་འབད་ཚུགས་ནི་གི་དོན་ལུ་ གྲོ་བ་ལྷན་ནང་ དམངས་གཙོ་རིང་ལོ་ཚྭ་གས་ འགོ་བཙུགས་ཏེ་ཡོད། དམངས་ གཙོ་རིང་ལོ་ཚྭ་གས་ལུ་བརྟེན་ གྲོ་བ་ལྷན་ཚུ་གིས་ སར་ཚུན་བཟོལ་བ་འབབ་ནི་དང་ རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་ཉམས་ཐུང་དང་ འཆར་ ལྷང་ རེ་བ་དང་རེ་འདོད་ཚུ་ བཟུངས་འབད་ནི་གི་ གོ་སྐབས་ཚུ་གོ་བ་ཚུ་གས།

དེས་ཚན་ ལྷན་ཚོགས་ཀྱིས་ འགོ་ཁྲིད་ཀྱི་རིག་ལུས་ཚུ་ ལྷན་སྦྲུང་འབད་ཚུགས་ནི་དང་ བླ་གཞོན་རང་སྲིད་ འཆར་སྤྱང་
དང་ཟེབ་ རེ་འདོད་ཚུ་ བཞེས་པ་འབད་ཚུགས་ནི་གི་དོན་ལཱ་ འབྲུག་ཨ་ལོའི་སྤྱི་ཚོགས་ཡང་ འགོ་བཙུགས་ཏེ་ཡོད།

ཨ་ལོའི་སྤྱི་ཚྭ་གི་དམིགས་ཡུལ་དང་ དམིགས་དོན་ཚུ་ཡང་།

- རྒྱལ་ཁབ་ཡར་རྒྱས་གོང་འཕེལ་དང་ འབྲུག་གི་དམངས་གཙོའི་རིང་ལུགས་ ཡུན་བརྟན་སྟེ་ བཞག་ནིའི་ནང་ འབྲུག་མིའི་དོན་ཁྲིན་ཅན་གྱི་ ལཱ་དང་འགན་ཁུར་ཚུ་གི་སྐྱོར་ལས་ ལྷ་བ་སྤྱང་འབད་ནི།
- སྤྱོད་ཐུབ་དམངས་གཙོའི་སྟེ་ཚོགས་ཚུ་ གཅིག་ཁར་འཛོམས་སའི་ གནི་སྟེགས་བབྱམ་ཅིག་སྟེ་ ཆརྟེགས་འབད་དེ་ སྟེ་ཚོགས་དང་རྒྱལ་གཞུང་གིས་ བསམ་ཞིབ་ཀྱི་དོན་ལཱ་ ཨ་ལོ་དང་འཕམ་གྱི་གནད་དོན་ཚུའི་ཐང་ སྤྲོད་དོན་གདམ་ཁའི་ནང་ སུན་གྲོགས་འབད་ནི།
- དམངས་གཙོའི་སྟེ་ཚོགས་ཀྱི་འབྲུམ་མི་ཚུ་ལཱ་ རྒྱལ་ཡོངས་གནས་རིམ་གྱི་གྲོས་བསྟུར་དང་ གྲོས་ཚོད་བཟོ་ནིའི་ནང་ དོན་ཁྲིན་ཅན་སྟེ་ བཅའ་མར་གཏྲགས་ཚུགས་པའི་ ལག་ལེན་དངོས་བསྟར་གྱི་སྤྱང་བ་ བེན་ནི་ཚུ་ཨིན་ནོ།

མིང་དོན་ནང་ ཡམས་སྤྱི་འབྲེལ་གཏོགས།

འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ ཅུ་ཁྲིམས་ཆེན་མོ་དང་ བཅག་འཕྲུལ་བཅའ་ཁྲིམས་གཉིས་ཆ་རའི་ནང་ལས་ འབྲུག་མི་ཡམས་སྤྱི་ཆུ་ བཅག་འཕྲུལ་དང་མིང་དོན་གྱི་ཅུ་ཁྲིམས་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་ གཅིག་ནང་ལུ་ཡང་ བཅའ་མར་གཏོགས་ཆོག་པའི་ གོ་སྐབས་གནང་ཡོད་རུང་ གོ་སྐབས་དང་ཕྱད་པ་ད་ མིང་དོན་ནང་ བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ ཡམས་སྤྱི་ཁྲུངས་ལ་ ལེ་ཤ་གིས་ཉུང་མ་སྤོང་པའི་ མཐོང་གསལ་བྱུང་མ་ལས། བཅག་འཕྲུལ་ཅན་གྱི་ཡིག་ཆ་དག་དོན་ལས་ ཡམས་སྤྱི་དོ་ ཆབ་འཛིན་མི་མེད་པའི་ཆ་གུང་ཆུ་ བློ་སྤྲོད་པ་ཡིན།

འབྲུག་ལུ་ རྒྱལ་ཡོངས་ཆོགས་འདུ་དང་ རྒྱལ་ཡོངས་ཆོགས་སྡེ་ དེ་ལས་ ས་གནས་གཞུང་གི་བཅག་འཕྲུལ་དོན་ ལུ་ བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ཡམས་སྤྱི་འགན་ཆད་ བརྒྱ་ཆ་དེ་ ལས་མེད་པའི་མཐོང་གསལ་བྱུང་ཅུག། ༡༠༠༡ནང་ རྒྱལ་ཡོངས་ཆོགས་སྡེ་འཕྲམས་མི་བསྐྱམས་༡༥ལས་ འཕྲམས་མི་ཡམས་སྤྱི་ བཞི་ལས་མེད་པའི་མངོན་གསལ་དང་། ༡༠༡༣ཁྱི་ལོ་ནང་ རྒྱལ་ཡོངས་ཆོགས་སྡེ་འབྲུག་འཕྲུལ་དོ་ དོ་འབྲན་འབད་མི་ འདམས་རོ་བསྐྱམས་༤༠ཁྱི་ཁྱལ་ ཁར་ ཡམས་སྤྱི་བཞི་ཡོད་པ་ད་ རྩ་དོག་གཅིག་ཡང་ བཅགས་འཕྲམས་གྲུབ་པས།

སྤྱི་ལོ་༡༠༠༡ནང་ མིང་དོན་ཆོགས་པ་གཉིས་ཁྱིམ་ སྤྱི་བཏང་བཅག་འཕྲུལ་དོན་ལས་ འདམས་རོ་ཡོངས་བསྐྱམས་ ༧༩ གནམ་རོ་སྡེ་ བཏོན་མི་ཁྱིམ་ལུ་ ཡམས་སྤྱི་༡༠ལས་༡༠རྒྱུང་གཅིག་ བཅགས་འཕྲུག་ཅུག། ༡༠༡༣ཁྱི་ལོ་ ནང་ སྤྱི་བཏང་བཅག་འཕྲུལ་དོན་ལས་ བསྐྱེད་གཏུག་ཆོལ་རྫོང་ལག་ གནོང་ཤུ་མར་འདམས་ཁོངས་ཁྱི་ ཉུམ་མིན་ བཅག་འཕྲུག་ཅིས་ཏེ་ འདམས་རོ་བསྐྱམས་༧༩གནམ་རོ་བཏོན་མི་གངས་སྤྱི་ ཡམས་སྤྱི་༡༡གིས་ དོ་འབྲན་འབད་ཅུག།

རྫོང་ལག་ཁྲོམ་སྤྱི་ཆོགས་སྡེ་བཅག་འཕྲུལ་དོ་ ཁྲོམ་སྤྱི་ཆོགས་སྤྱི་ཆོགས་པའི་དོན་ལས་ འདམས་རོ་༣༩གནམ་རོ་ བཏོན་མི་ཁྱིམ་ ཡམས་སྤྱི་གནམ་རོ་ བདུན་ཡོད་རུང་ ཁྲོམ་དཔོན་གྱི་གོ་གནས་ཁྱི་དོན་ལས་ དོ་འབྲན་འབད་མི་ འདམས་རོ་༡༠ལས་ ཡམས་སྤྱི་ཕུད་དོག་གཅིག་རྒྱུང་གཅིག་ གནམ་རོ་བཏོན་ཅུག།

འབྲུག་ལུ་ དམངས་གཙོ་ཅུ་ཁྲིམས་ཅན་གྱི་རྒྱལ་བརྒྱུད་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ འགོ་དང་པ་འགོ་འབྲེན་འཐབ་མི་ སྤྱི་ ལོ་༡༠༠༡ཁྱི་ ས་གནས་གཞུང་གི་བཅགས་འཕྲུལ་སྐབས་ ཡམས་སྤྱི་ཕུད་དོག་གཅིག་ ཆཔོ་གི་གོ་གནས་ཁྱི་དོན་ལུ་ བཅགས་འཕྲུག་པ་ཡོད་པ་ད་ ཆེད་འོག་༡༠༥ནང་ དམངས་མི་འགོ་གནས་ཁྱི་དོན་ལུ་ ཡམས་སྤྱི་༡༢ བཅགས་འཕྲུག་ ཅུག།

སྤྱི་ལོ་༡༠༡༣ཁྱི་ ས་གནས་གཞུང་བཅག་འཕྲུལ་སྐབས་ ཆཔོ་གི་དོན་ལུ་ ཡམས་སྤྱི་གཅིག་དང་ དམངས་མི་ཡམས་སྤྱི་༡༢ དེ་ལས་ ཆོགས་པ་༧༢བཅགས་འཕྲུག་ཅུག།

རྒྱ་མཚན་དེ་འབད་མ་ལས་ འབྲུག་གི་བཅག་འཕྲུག་ལྟན་ཆོགས་དང་ འབྲུག་ཡམས་སྤྱི་དབང་ཆ་ཡར་སྦྱེད་དང་གཅིག་ འབྲེལ་ལས་སྡེ་ལས་ བསྐྱེད་འབད་མི་ ཅིས་དཔྱད་གནས་ཐོང་འཁྲུལ་མ་དང་ ངབ་ཅས་རའི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ ཡམས་ སྤྱི་ཆུ་གིས་ བཅའ་མར་གཏོགས་ཏེ་ འཇུག་བ་བཟོ་རྒྱུགས་ནི་གིས་གོ་ མང་རབས་ཅིག་ཡོད་རུང་ མིང་དོན་གྱི་ལས་ དོན་ནང་ བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ཡམས་སྤྱི་འགན་ཆད་ ལེ་ཤ་གིས་ཉུང་མ་སྤོང་པའི་ གསལ་སྟོན་བྱུང་ཡི།

འབྲུག་གི་ཕ་ཁྱིམ་ས་ཆེན་མོ།

འབྲུག་ཀྲུལ་ཁབ་འདི་ རང་བཅོན་གྱི་ཀྲུལ་བརྒྱུད་ཀྲུལ་ཁབ་ཅིག་ཡིན།

ཁྱོད་གྱི་

ཐོབ་དབང་

འདི་ནང་

ཆོ་སྒྲིག་ འདོད་དབང་ རང་སྲིད་བདེ་སྤྱད།

གསལ་སྒྲོན་ ལ་སྐབས་ བསམ་འཆར་
དེ་ལས་གཞན་ཚུལ་གྱི་ཐོབ་དབང་ཡོད།

རང་སྲིད་འདོད་མེས་དང་འཕྲིལ་བའི་
ཆོས་ལུགས་གནད་ཁུངས་ལ་ཕྱུག་ཏུ་

གསལ་རྟོག་དང་ རྒྱུད་ལྷན་གསལ་ བཅུ་བརྒྱུད་
གྱི་ཆོས་པ་གཞན་གྱི་དཔལ་དབང་ཡོད།



ཆོག་སྒྲིག་རྒྱུ་ཡིན།

ལཱ་གི་ཐུང་ཆོས་འདུ་མཉམ་དང་བསྐྱེད་པའི་སྒྲིག་ཐོག་སྒྲིག་འདུ་མཉམ་

ཞི་བདེ་དེ་འཛུམ་པའདུ་དང་ བཅུ་བརྒྱུད་སྒྲིག་



རའི་མཁའ་འཁོར་ལཱ་གི་ཁྱིམ་ས་ཆེན་མོ་བཅུ་བརྒྱུད་
(སྒྲིག་ཐོག་རྒྱུ་ཡིན།)



ཁྱིམ་ས་ཀྱི་ལོག་ལུ་འདུ་མཉམ་དང་ ཁྱིམ་ས་ཀྱི་ཉེན་
སྒྲོལ་འདུ་མཉམ་ཡོད།

ཁྱིམ་ས་དང་འཕྲིལ་བའི་ཉེན་སྒྲོལ་ལྷན་པའི་སྒྲིག་ཐོག་ ཉེན་སྒྲོལ་ཆེ་ཞིང་ཐོབ་དབང་ཡོད།

མནར་གཅོད་དབང་ལུ་བརྒྱུ་ནི་མེད།



ཁྱོད་འདི་སྒྲིག་ཐོག་མི་ཆོ་སྒྲིག་ཐོག་ལུ་གསལ་བ།

བཅོན་དབང་ཆོག་ འཛིན་བརྒྱུད་ ཡང་ན་ རྟོག་ཀྱི་དབང་ལུ་བརྒྱུ་ནི་མེད།

འབྲུག་པའི་ཁྱིམ་ས་ཆེན་མོ་གཅིག་གིས་ཐོག་ལས་ ཁྱིམ་ས་རྟོག་ཐོག་

རང་བཅོན་གྱི་དབང་ཆ་དང་ འབྲུག་པའི་མི་སེར་གྱི་བདག་དབང་ཡིན།

འབྲུག་མངའ་བདག་ཀྲུལ་པོ་མཆོག་

ཀྲུལ་ཁབ་སྐྱོད་དང་

ཀྲུལ་ཁབ་དང་འབྲུག་པའི་མི་སེར་གཅིག་མཐུན་གྱི་

བཅུ་བརྒྱུད་ཡིན།

ཁྱོད་གྱི་

འགན་ཁུར་

འདི་ནང་

སྒྲིག་ཐོག་གིས་གསལ་བཅུ་གནད་མང་
ཀྲུལ་ཡོངས་ཞབས་ཏེ་གཞུང་པོ་

ཀྲུལ་ཁབ་ཀྱི་མཐའ་འཁོར་ ལས་སྐབས་ དེ་ལས་ སྐབས་
སྒྲིག་འདི་ གཞི་རྒྱུད་ ཉེན་སྒྲོལ་ དེ་ལས་ བཅི་ལྷན་
འབད་དགོ།

བཅོད་མེས་ས་ མནར་གཅོད་ལྷན་ དེ་ལས་
སྒྲིག་ཐོག་འདུ་མཉམ་བརྒྱུད་དགོ།

གཞན་ལུ་ལོག་སྒྲིག་ ཡང་ན་ དབང་བཅོད་སྐབས་ལུ་
འདི་ཆུ་ལུ་ཉེན་སྒྲོལ་འབད་དགོ།



ཐུག་ཀྱི་དང་ རང་གཞི་དྲིན་དང་ཆོག་གིས་ ཉེན་སྒྲོལ་
ཐོག་མི་ཆུ་ལུ་ ཁྱིམ་ས་འབད་དགོ།



རང་ཁྱིམ་ས་ཁོད་ལུ་བཀྲུ་འདི་དང་ རན་སྒྲིག་ཀྱི་སྒྲིག་ཐོག་ལས་བརྒྱུག་དགོ།

ཁྱིམ་ས་ལུ་དཔུང་སྒྲིག་ཐོག་ཀྱི་དང་ལེན་འབད་དགོ།



Handwriting practice lines consisting of 20 sets of three horizontal dotted lines.



དམངས་གཙོ་འདི་
ཨ་རྒྱ་གི་ལས་དོན་ཅིག་ཡིན།





“དམངས་གཙོའི་རིང་ལུགས་ མཐར་འཁྱེད་ཅན་བཟོ་ནི་འདི་ དམིགས་ལུལ་ཅིག་མེན་པ་ ང་བཅས་རའི་བརྩོན་ འགུལ་གྱི་གྲུབ་འབྲས་ངོམ་ཅིག་ རྒྱལ་ཡོངས་ལུ་ ཉེ་མ་བ་ལྷག་པ་སྟེ་ གཅིག་སྤྱིལ་དང་ ཞི་བདེ་ དགའ་སྦྱིད་དང་ ལྷན་པ་ བཟོ་ནི་འདི་ཡིན། དམངས་གཙོའི་རིང་ལུགས་གྱི་དམིགས་དོན་ངོམ་ ང་བཅས་རའི་མི་སེར་གྱི་རེ་འདོད་རྩེ་ འགྲུབ་རྒྱུ་གསལ་འབད་ནི་འདི་ཡིན། སེམས་ཁར་བཞག་དགོ།”

མི་དབང་མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེ་ཞབས་ལས་ སྤྱི་ལོ་ ༢༠༡༩ལྷོ་ ༡༢པའི་ཆོས་ ༡༩ རྒྱལ་ཡོངས་དུས་ཆེན་ཐེངས་ ༡༠༥པ་བརྩི་སྲུང་ནང་གནང་མི་གསུང་བཤད།

མི་དབང་མངའ་ཞབས་མཆོག་གིས་ དམངས་གཙོའི་རིང་ལུགས་དེ་ “གསེར་ཁྲི་ལས་གནང་བའི་གསོལ་རས་རྒྱངས་གཅིག་ མེན་པ་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ སྤྱིང་སྤྱི་བཟོ་ནི་གི་དོན་ལུ་ འགན་ཁུར་གནང་མ་ཡིན།” ཟེར་གསུང་མི་གིས་ ང་བཅས་ཀྱིས་ དམངས་གཙོའི་རིང་ལུགས་དེ་ གཤེད་སྤྱོད་ རྩལ་རྒྱུན་གྱི་ལས་འགན་ཅིག་སྟེ་ དང་ལེན་འབད་དགོཔ་ཡིན་ན་ ཤེས་དགོཔ་ལག་ ཆེ་བའི་བདེ་མཆོན་སྟོན་ཡིན།

དམངས་གཙོའི་རིང་ལུགས་ཟེར་མི་འདི་ ལོ་ལྡེའི་རྒྱབ་ལས་ ཆོགས་རྒྱན་ཆར་རེ་ བསྐྱར་དགོ་པའི་སྐོར་ལས་རྒྱངས་གཅིག་ མེན་པར་ ང་བཅས་རའི་འགན་ཁུར་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ང་བཅས་རའི་འགོ་ཁྲིད་པ་ གན་པ་ཁ་རྒྱབ་ཆར་ཞེན་མ་ལས་ འགོ་ ཁྲིད་པ་རྩེ་ འགན་འཁུལ་ཅན་སྟེ་ བཞག་ནིའི་འགན་ཁུར་ཡང་ ང་བཅས་ལུ་ཤོགས་ཡིན། འདི་ཡང་ ང་བཅས་ཀྱིས་ གཞུན་ ལས་ཉན་ཐོག་ལས་དང་ བདག་གཞན་གཉིས་པན་གྱི་སེམས་བསྐྱེད་ཐོག་ རང་སའི་འཆར་སྤྱང་རྩེ་ བརྩི་སྲུང་དང་ མི་སྤྱིའི་ བར་ འཛོན་དགས་ཅན་སྟེ་ འབྲས་མའི་གསལ་ཁར་ བཅའ་མར་གཏོགས་ཐོག་ལས་ འབད་རྒྱགས། དེ་བཟུམ་མའི་ གོམ་ འཐེང་རེ་རེ་བཞེན་གྱིས་ ང་བཅས་རྩེ་ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྦྱིད་དཔལ་འཛོམས་གྱི་ སྤྱིར་བཏང་འཆར་སྤྱང་གི་ལམ་སྟོན་དང་ ལྷན་པའི་ ལེགས་ལྷན་གཞུང་སྤྱིའི་ལམ་སྟོན་བཟང་པོ་ཅིག་ཡིན་མི་ དམངས་གཙོའི་རིང་ལུགས་ སྤྱིང་སྤྱི་ཅིག་ལུ་ འགྲུར་ རྒྱུགས་པའི་གནས་ཆད་ལུ་ རྩེད་རྒྱགས།

དམངས་གཙོའི་རིང་ལུགས་འདི་ མི་ཆོའི་དོན་ལས་ ལམ་སྟོན་བཟང་པོ་ཅིག་ཡིན་པ་ད་ འདི་ མཐར་འཁྱེད་འབྲུང་ནི་གི་ དོན་ལུ་ མི་སྤྱིའི་རེ་རེ་བཞེན་གྱི་ དང་ལེན་ལུ་རག་ལས་པ་ཡིན། འབྲུག་ལུ་ དམངས་གཙོ་འགོ་དང་པ་འབད་ནི་དེ་གིས་ ང་ བཅས་ཆུབ་ལུ་ དམངས་གཙོའི་རིང་ལུགས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ ལེགས་ལྷན་གཞུང་སྤྱིའི་ རྒྱབ་སྟོན་དང་ འབྲུག་གི་དོན་ལུ་ མ་ འོངས་པའི་གནས་སྟངས་ སྤྱིང་སྤྱི་བཟོ་རྒྱགས་པ་ རེས་ཏན་བཟོ་ནིའི་འགན་ཁུར་རྩེ་ གནང་སྟེ་ཡོད། དམངས་གཙོའི་རིང་

ལུགས་འདི་ མ་འོངས་པའི་གནས་སྐབས་ སྤྲིང་སྤྲི་བཟོ་ནི་གི་དོན་ལུ་ ད་མིས་ཀྱི་མི་རབས་ནང་
གི་ འབྲུག་གི་ཚུའི་དོན་ལུ་ གོ་སྐབས་དང་ ཁོ་དབང་བཟང་པོ་ཅིག་ཡིན་མ་ཆད་ འགན་ཁུར་
ཅིག་ཡང་ཡིན།

དམངས་གཙོའི་རིང་ལུགས་ཟེར་མི་འདི་ རབ་ཅས་ལུ་ཡོད་མི་འདི་མེན་པ་ རབ་ཅས་ཀྱིས་དུས་རྒྱུན་
དུ་ འབད་སྡོལ་ཡོད་མི་ཅིག་ལུ་སྒྲུབ་ཡིན།
མི་མང་གི་ཁ་ཐུག་ལས་ འཛིག་དྲགས་ཅན་སྟེ་ འབྲེལ་གཏོགས་འབད་ཐོག་ལས་ དམངས་
གཙོའི་རིང་ལུགས་འདི་ མ་ཉམས་པར་བཞག་ཚུགས། འབྲུག་གི་མི་ཁྲམ་ཚུ་གིས་ ཁྲོས་ཚོད་
བཟོ་ནིའི་ནང་ གདམ་ཁ་ལེགས་ཤོམ་ རྒྱབ་ཐོག་ལས་དང་ རབ་ཅས་འདི་ ཉེན་བསྐར་གྱི་མི་ཚོའི་
གནས་སྐབས་ རྒྱུ་སྐྱོང་འབབ་མི་ཁྲོས་ཚོད་ཚུ་ མོར་བསྐར་གྱི་དོན་ལུ་ དང་ལེན་འབད་ཐོག་ལས་
དམངས་གཙོའི་རིང་ལུགས་ འཕྲོ་མཐུད་དེར་ ཡར་རྒྱས་གཏང་ཚུགས། གནད་དོན་འདི་ཚུ་ནང་
ཟད་སྡོལ་གཏང་ཚུགས་པའི་སྤྲོད་ཁྱིམ་ལས་ ལཱ་གཡོག་གི་སྤྲོད་བྱས་ཚུ་ཚོད་དང་ རྒྱལ་ཁབ་ནང་
ལྷ་བགལ་ ཡང་ཅིན་ ས་གཏིར་ ཡང་ཅིན་ སྒྲིག་འབྲུལ་འབྲུལ་འཁོར་ལུ་ བྱགས་བཏོན་པ་ཅིན་
དག་ནི་ཡིན་པས་ག་ གར་ཚུད་པ་ཡིན།

མི་སྡེའི་ནང་ རབ་ཅས་གར་གིས་ འགན་ཁུར་འབག་དགོཔ་སྟོན་ཡོད། ཁས་བླེང་པ་སྟེ་འཐོན་
ནི་དང་ ཚོགས་རྒྱུང་ནང་བཅའ་མར་གཏོགས་ནི་ ཁོ་མ་ཚོགས་ཞལ་འཛུམས་ཚུ་ནང་ བཅའ་མར་
གཏོགས་ནི་ དེ་ལས་ ཁྲིམས་བཟོ་མི་དང་ གཞུང་ལུ་ སྔན་ཐོགས་ཆེ་བའི་བསམ་ལན་ བྱིན་ནི་ཚུ་
ཁུས་ལུགས་དང་ལྷན་པའི་དམངས་གཙོའི་རིང་ལུགས་ཀྱི་ ཐབས་ལམ་གཙོ་བོ་ཅིག་ཡིན།

རབ་ཅས་གར་གིས་ དམངས་གཙོའི་རིང་ལུགས་ནང་ འབྲེལ་གཏོགས་འབད་ནི་གི་དོན་ལས་ ར་
བཅས་འདི་ལྷོགས་གྲུབ་ ཡར་དྲག་བཟོ་ནིའི་དོན་ལུ་ རིག་ཅུལ་ཚུ་ ལྷབ་སྤྲུངས་འབད་ཚུགས། ར་
བཅས་ཀྱིས་ འབྲུག་གི་དམངས་གཙོའི་རིང་ལུགས་ཀྱི་བྱ་རིམ་ཚུའི་སྐོར་ལས་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ ཉ་
གོ་དགོཔ་མ་ཆད་ སྤྱི་ཚན་སྟེ་ ལཱ་འབད་ནི་དང་ མི་མང་གི་སྤྱུགས་ལུ་ ཁ་སྒྲུབ་ཐངས་ དེ་ལས་
རབ་ཅས་རང་དང་སྤྲུང་བ་མ་མཐུན་པའི་མི་རིགས་བཅུས་ཏེ་ མི་སྡེའི་དུས་བཅའ་དང་མུ་ཚུ་དང་གཅིག་
ཁར་ ཁྲོས་གྲུང་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ ལྷོགས་གྲུབ་ཡར་དྲག་བཟོ་དགོ། འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་བད་དོན་
ཚུ་ བསྐྱལ་ལེན་དང་ དབྱེ་དབྱུད་འབད་དགོཔ་ ཁག་ཆེ་དྲགས་ཅིག་ཡིན་མི་དེ་ཡང་ དེ་ཚུ་ཆ་མཉམ་
མི་སྡེའི་གནད་དོན་ཚུ་ལུ་ དབྱེ་དབྱུད་འབད་ནི་དང་ དོ་འགན་ཅན་གྱི་དཀའ་ངལ་ཚུ་ སེལ་ཐབས་
ལུ་ ཐབས་ལམ་འཛུལ་སྤྲོབ་ཀྱི་ རིག་ཅུལ་ཁྱེད་འཕགས་ཅིག་ཡིན།

མཐའ་མཇུག་ལུ་ དམངས་གཙོའི་དོན་ལུ་ རྒྱུང་དང་སྟེ་ཚན་མོ་སོའི་མི་རིགས་ཚུ་གི་དོན་ལས་
བཟོ་དཔེ་བསྐྱར་དང་ གྲུས་བཀྱར་བཞག་ནི་དང་ གཞན་ལས་ཉན་ཐངས་ཚུ་ལྷབ་ནི་ དེ་ལས་ ར་
བཅས་འདི་མི་སྡེ་དང་ རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་སྔན་བདེའི་དོན་ལུ་ ལཱ་འབད་ནིའི་ནང་ ཉ་གོ་ཚུགས་པ་
འབད་ནི་དང་ དང་འདོད་ཡར་དྲགས་ གཏང་ནི་ལུ་བཟོ་དགོཔ་ཡིན། འབྲུག་པའི་མི་ཁྲམས་ཅིག་
ཡིན་མ་ལས་བརྟེན་ བརྟེན་མཐོང་དང་ ལྷོགས་གྲུབ་ དེ་ལས་ འགན་ཁུར་ཚུའི་སྐོར་ ལྷབ་སྤྲུངས་
འབད་སའི་ས་གོ་ དྲག་ཤོས་ རང་སོའི་སྒྲོབ་གྲུ་དང་ སྤྲོད་ཁྱིམ་ཚུ་ཡིན།

ད་མིས་ལས་ར་ རང་སོའི་ཆ་རོགས་དང་ཕམ་ དེ་ལས་ སྒྲོབ་དཔོན་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ མི་སྡེ་དང་
འབྲེལ་བའི་འགན་ཁུར་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ ལོ་རྒྱུས་ཚུ་སྒྲུབ་སྟེ་ འགོ་བཙུག་དགོ། རབ་ཅས་ཀྱིས་ ར་
བཅས་འདི་ མི་སྡེ་དང་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ ཉེན་སྲུང་དང་ ཕ་བརྟན་ དེ་ལས་ དཀའ་བསྐྱེད་ལཱ་ཕན་པའི་ལཱ་
ག་ཅིར་འབད་ཅུག་ག་ མནོ་བསམ་གཏང་དགོ། འབྲུག་གི་དོན་ལུ་ མ་འོངས་པའི་གནས་སྐབས་
སྤྲིང་སྤྲི་བཟོ་ནི་ལུ་ ཁྱེད་ཀྱིས་ ག་ཅིར་འབད་ཚུགས་ནི་ཡིན་པས་ག་ ཉ་ལས་ནི་གི་དུས་ཅིག་འོང།

འཛོལ་དཀའ་ཅན་གྱི་ མི་ཁྲལ་སྤྱི་ལུ་ ལག་ཆེ་བའི་བྱ་སྤྱོད་ཚུ་ཡང་།



འདི་བསྐྱེད་འབད་དགོཔ།

རང་ལུ་ སྐར་ཐོགས་པའི་གཞན་དོན་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ ཆ་རྒྱལ་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ འདི་བསྐྱེད་འབད་བལྟ་
དགོ། གྲོས་བསྐྱེད་དང་ ཚུད་བསྐྱེད་ཚུ་གིས་ རང་གི་གནས་སྤངས་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ བསམ་ཞིབ་འབད་ནི་
ལུ་ སྐར་ཐོགས་པ་མ་ཚད་ གཞན་གྱི་བསམ་འཆར་ཚུ་ཡང་ ཉ་གོ་ཚུ་གས།
གནས་ཚུལ་ཚུ་ ཟུ་ཆེམ་སྤེ་ ཤེས་བཞག་དགོཔ།



འཕལ་གྱི་གནད་དོན་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་

གནས་ཚུལ་དང་ གནས་ཚུལ་གྱི་འབྲུག་ཁྲམ་གཞན་ཚུ་ ལྷག་དགོ། གྲོས་ཚད་ལེགས་ཤོམ་བཏོན་ནི་དང་
ཁོང་རའི་འགོ་ཁྲིད་པ་གྱི་འགན་འཁུལ་ཚུ་ འབག་ནི་གི་དོན་ལུ་ བན་དོན་ཚུ་ ཅུས་མཐུན་ཐོག་ ཤེས་དགོཔ་
ལག་ཆེ།



གཞན་ལུ་ སྤུས་སྤེ་ཤེས་དགོཔ།

དེ་བའབད་དེ་རྒྱུར་གཅིག་ རབ་ཅས་རའི་ ཉེ་འཁོར་གྱི་འཛམ་གླིང་ནང་ འབྱུར་བ་ཚུ་ ག་ཅིར་འབྱུར་དོ་ག་
ཉ་གོ་ཚུ་གས། རོགས་ཀྱིས་གྲོས་ཚད་བཏོན་མི་དང་ ཐབས་ཤེས་གནས་སྤངས་ ཡང་ཅིན་ གཞན་གྱིས་སྤུས་
མི་ཚུ་ ག་ཅི་གི་སྐོར་ལས་ཨིན་ན་ ཉམ་གོ་བ་ཅིན་ གཞན་ལུ་འདི་བསྐྱེད་དགོ། གནད་དོན་ག་ཅི་གི་སྐོར་ལས་
ཨིན་རུང་འབྲུ་ རང་ལུ་དོགས་པ་ཡིད་པ་ཅིན་ རང་གི་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱོད་དཔེ་ན་དང་ འབྲེལ་ཡོད་དབང་འཛིན་ ཐ་
ན་ སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འབྲུས་མི་ཚུ་ལུ་ཡང་ འདི་བསྐྱེད་དགོ།



ཡིག་ཐོག་ལུ་འབྲི་དགོ།

རང་གི་བསམ་འཆར་ཚུ་ ཚུམ་སྤྲིག་འགོ་དཔོན་ ཡང་ཅིན་ ཚུམ་སྤྲིག་པའི་འཆར་སྤྱང་ནང་ བཅུག་ནི་གི་དོན་
ལུ་ ཡིག་ཐོག་ལུ་བྲིས་སྤེ་ འབྲེལ་ཡོད་གནས་ཚུལ་ལས་ཁང་ལུ་བཏང་སྤེ་ འཆར་སྤྱང་ཚུ་ བཛེ་མིར་འབད་
དགོ། ཡོངས་འབྲེལ་གྲོས་གནས་ནང་ ཐོ་བཀོད་གྲུབ་པའི་འབྲུས་མི་ཅིག་སྤེ་ འབྲེལ་གཏོགས་འབད་དགོ།



ཅུས་ནམ་རའབད་རུང་ བསམ་སྤྱོད་བཟང་པོ་ལུ་ རྒྱུད་བསྐྱེད་ཀྱི་དོན་ལུ་ དཔེ་སྤྱོད་འབད་ དགོཔ།

རབ་ཅས་ཀྱིས་ རབ་ཅས་རའི་ ༡༽ འགན་ཁུར་འབག་ནི་དང་ ༢༽ རབ་ཅས་རའི་མི་ཚོ་ནང་ ལུན་
བརྟན་ཅན་གྱི་ འཚོ་བའི་གོམས་སྤེལ་བཟང་པོ་ སྤེལ་གཏོན་འབད་ཐོག་ལས་ གཞན་ལུ་ མིག་དཔེ་བཟང་
པོ་ཚུ་ སྤྱོད་དགོ། ལུན་བརྟན་ཅན་གྱི་ འཚོ་བའི་གོམས་སྤེལ་ཟེར་མི་འདི་ཡང་ ས་གཞིའི་ཐོག་ལུ་ གཞོད་
སྤྱོད་ལུགས་མ་ཐོག་པ་སྤེ་ རང་བཞིན་གྱི་ཐོན་ཁུངས་ཚུ་ ཡོངས་སྤྱོད་ཐབས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ གང་རུང་ཅིག་ལུ་སྤྱོད་
ཨིན། དཔེར་ན་ སྤྱོད་གྲུ་ནང་འབྲེལ་ད་ སྤུས་འཁོར་ནང་མེན་པར་ རྒྱུ་ཐང་སྤེལ་འབྲེལ་ཀྱི་དོན་དང་ རྒྱུ་གམ་ཚུ་ ལུ་
མེད་པའི་སྤྱོད་པས་ བསད་བཞག་ནི་ དེ་ལས་ རྒྱུ་ཐང་ཚུ་འབད་མི་དང་ རྒྱུ་ཐང་བསྐྱེད་ སྤུས་རྒྱུ་ཐང་ཡོད་མི་ལ་
ཟས་ཀྱི་ཆབ་ལུ་ རབ་ཅས་རའི་ས་གནས་ལས་ཐོན་མི་ རང་བཞིན་གྱི་ཐོན་སྐྱེད་ཚུ་ ཉེ་སྤྱོད་འབད་ནི་ཚུ་ཨིན།



མི་སྤེའི་དོན་ལུ་ ལས་སྤངས་པ་འཐོན་དགོཔ།

མི་སྤེའི་ སྐར་ཐོགས་པའི་ལུ་ ག་ཅིའི་ནང་ཨིན་རུང་ ཅུས་ཚད་བཏོན་སྤེ་ གོགས་རམ་འབད་དགོ།



རང་གི་ཐོབ་དབང་དང་ འགན་ཁུར་ཚུ་ཤེས་དགོ།



མཐའ་མཐུག་ལུ་ ཚོགས་རྒྱུན་བཅུག་དགོ།

དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས་ལུ་ དམངས་གཙོའི་ཐབས་ལམ་ཚུ་ཡང་།

1



ཁྱེད་རའི་གནས་སྡེ་ཚུ་ལུ་ དེ་ཕྱི་ཞིབ་འབད་དགོཔ་ :
 ཁྱེད་རའི་བཟོད་དོན་ལུ་ཚུ་གཞི་བབྱང་སྟེ་ འཕྲོ་ཐོ་ནང་
 ལས་འབྲུམ་མི་ ཡང་ཡིག་གི་དཔེ་རིས་ལུ་ ཚར་གཅིག་
 བཟུ་ཤིག། ཁྱེད་རའི་མི་སྡེའི་ནང་ཡོད་པའི་ཁྱེད་ཚོས་
 དང་ ཡང་ཅིན་ གཙོ་བོར་བཏོན་ཏེ་ སེལ་ཐབས་འབད་
 དགོ་པའི་ དཀའ་ངལ་གྱི་བཟུད་དོན་ཚུ་ གདམ་ཁ་
 རྒྱབ་དགོཔ་དེ་ཡང་ དཔེར་ན་ གཙང་སྒྲ་འཕྲོད་བསྟེན་
 གྱི་གནས་སྡེ་ལས། བྱ་གཞོན་གྱི་འབྲེལ་གཏོགས། ལཱ་
 ལེགས་ཤོམ་འབད་མི་རྒྱུད་ ཉེན་སྲུང་དང་ ཚོས་
 རྩོགས་གྱི་མཐུན་རྐྱེན་སོགས།

2

ཁྱེད་རའི་གནས་སྡེ་ཚུ་ལུ་ དེ་ཕྱི་ཞིབ་འབད་དགོཔ་ :
 ཁྱེད་རའི་བཟོད་དོན་ལུ་ཚུ་གཞི་བབྱང་སྟེ་ འཕྲོ་ཐོ་
 རང་ལས་འབྲུམ་མི་ ཡང་ཡིག་གི་དཔེ་རིས་ལུ་ ཚར་
 གཅིག་བཟུ་ཤིག། ཁྱེད་རའི་མི་སྡེའི་ནང་ཡོད་པའི་ཁྱེད་
 ཚོས་དང་ ཡང་ཅིན་ གཙོ་བོར་བཏོན་ཏེ་ སེལ་ཐབས་
 འབད་དགོ་པའི་ དཀའ་ངལ་གྱི་བཟུད་དོན་ཚུ་ གདམ་
 ཁ་རྒྱབ་དགོཔ་དེ་ཡང་ དཔེར་ན་ གཙང་སྒྲ་འཕྲོད་བསྟེན་
 གྱི་གནས་སྡེ་ལས། བྱ་གཞོན་གྱི་འབྲེལ་གཏོགས། ལཱ་
 ལེགས་ཤོམ་འབད་མི་རྒྱུད་ ཉེན་སྲུང་དང་ ཚོས་
 རྩོགས་གྱི་མཐུན་རྐྱེན་སོགས།





རང་དང་བསྐྱེད་པའི་ཆ་རྒྱུ་ས་ རིས་འཛིན་འབད་དེ། གནམ་
ཁ་རྒྱབ་དགོས། གནད་དོན་གང་རུང་ཅིག་གི་སྐོར་ལས་ རང་
དང་ཅོག་འཐད་པ་ མཐོ་བསམ་གཏང་མི་ སྤང་བ་མཐུན་པའི་
ཆ་རྒྱུ་ས་ གནམ་ཁ་རྒྱབ་དགོ། གནད་དོན་དེ་ལུ་ འགྱུར་
བ་བཟོ་ནིའི་ནང་ ལས་བྲུང་མཐུན་ཡོད་མི་ སྤེ་ཚན་ཅིག་
བཟོ་དགོ།

ཁྱེད་རང་གིས་གདམ་ཁ་རྒྱབ་མི་ དཀའ་ངལ་གྱི་རང་
བཞིན་ ཉ་གོ་དགོ། དེ་ཡང་ དཀའ་ངལ་གྱི་རྒྱ་རྒྱུ་
ག་ཅི་ར་ཡིན་པས། དེ་ནང་ འབྲེལ་གཏོགས་ཡོད་མི་
རྒྱ་རྒྱུ་དང་ལས་ཚོགས་ ག་དང་ག་ར་ཡིན་པས། རྒྱ་
ཁུངས་ ག་ཅི་ར་ དགོས་འདུག། གནས་སྤྱད་བསྐྱེད་པའི་
གྱི་དོན་ལུ་ ཁྱི་བ་ཁྱིས་ལན་དང་ པར་ཆས་རྒྱ་ལག་ལེན་
འཐབ་སྟེ། བརྟ་དོན་རྒྱ་ ཡིག་ཐོག་བཀོད་བཞག་དགོ།



4



དཀའ་ངལ་སེལ་ནིའི་དོན་ལུ་ ཐབས་ལམ་བཏོན་ ད་འབདན་ཁྱེད་ཀྱིས་ དཀའ་
ངལ་རྒྱ་ ཉ་གོ་ཡོད་པ་ལས་ དོན་སྤྱིན་ཅན་གྱི་ཐབས་ལམ་རྒྱ་ བཏོན་ཐབས་འབད་
དགོ། ཉི་རུ་ལུ་ བརྟེན་མ་དགོ་པའི་ཐབས་ལམ་རྒྱ་ བཏོན་ཚུགས་པ་འབད་དགོ།
ཐབས་ཤེས་དང་གནས་སྐབས་གསར་པ་ བཏོན་ཐོག་ལས་ མི་སྡེ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ སེལ་
ཚུགས་པའི་ཐབས་ལམ་རྒྱ་ བཏོན་ཚུགས་པ་འབད་ནི་གི་ མཐོ་བསམ་གཏང་དགོ།
ཐབས་ལམ་ཟེར་རུང་ དཀའ་ངལ་དེ་སེལ་ཐབས་ལུ་ གོ་བརྟེན་སེལ་ནིའི་གནས་ཚད་
ཡར་སེང་དང་ སུན་ཁུས་ཆེ་བའི་མཉམ་འབྲེལ་བཟོ་དགོས་ ཡང་ཅིན་ ལས་བྲུང་པ་
འེ་ འཐོན་དགོས་ཅན་ལས་མི་འོང། གལ་སྲིད་ སྤྱི་ལུ་དང་འབྲེལ་བའི་ གནད་
དོན་རྒྱ་ཡིན་པ་ཅིན་ ཁྱེད་རའི་འགོ་ཁྲིད་པ་དང་ རྒྱ་རྒྱ་ལུ་ མི་དམངས་སྤྱི་ལུ་
གྱི་གོ་ས་འཆར་སྟེ། བརྟུག་དགོ།

Handwriting practice lines consisting of 20 sets of three horizontal dotted lines.

Handwriting practice lines consisting of 20 sets of three horizontal dotted lines.

Handwriting practice lines consisting of 20 sets of horizontal dotted lines on a white background.

ཁས་བླང་པ་ འཕྲོན་དགོང་།





“ལས་བྲུང་པ་སྟེ་འཕྲོ་ཞི་འདི་ དམངས་གཙོའི་རིང་ལུགས་ནང་ ཐབས་ལམ་དྲག་ཤོས་ཅིག་ཡིན། བྱེད་ཀྱིས་ ལོ་ལྔ་རེའི་
ནང་ ཚྲིག་སྒྲིག་ཆར་རེ་ བསྐྱར་མི་དང་ཕྱད་པ་ད་ ལས་བྲུང་པ་སྟེ་ཐོན་མི་གིས་ བྱེད་ར་སྟོན་ཞིའི་སྟོ་འདོད་ཡོད་མི་ མི་
སྟེའི་ནང་ ཉིན་བསྟར་བཞིན་ ཚྲིག་སྒྲིག་རེ་བཅུགས་དོ་བཟུམ་ཅིག་ཡིན།”

ཞི་བའི་མི་སྟེའི་ལས་ཚྲིག་སྒྲིག་ - འདུས་ཚྲིག་སྒྲིག་ཅན་གྱི་མི་སྟེའི་ལས་ཚྲིག་སྒྲིག་སྒྲིག་གིས་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ བརྟེན་གཏུང་ཡོད་
པའི་བདེ་མཚན་ གསལ་སྟོན་འབད་མ་ཡིན། གཞུང་དང་གཞུག་སྟེ་མ་ཡིན་པའི་ མི་མང་འདུ་འཛུགས་འབད་སའི་ ས་གོ་
ཅིག་འབད་མ་ལས་ཀྱི་ཞི་བའི་མི་སྟེའི་ལས་ཚྲིག་སྒྲིག་ གོང་འཕེལ་གྱི་དོན་ལུ་ ད་བཅས་ཕུད་དོག་གཅིག་ཡང་ རང་རྒྱུ་
ཐོག་ལོགས་སུ་སྟེ་ སྟོན་ཐབས་མེད་པའི་སྟོན་ལས་ ཉུག་དང་མ་གོ་ལུ་ རག་ལས་པ་ཡིན། ད་བཅས་ག་ར་ འཛུགས་སྐྱོང་
འདི་ནང་ སྟེ་བ་ཐོབ་མི་ཅིག་འབད་པ་ལས་ ད་བཅས་རའི་ ལས་གནས་བསྐྱོས་དང་ ད་བཅས་ར་སྟོན་པའི་ མི་སྟེའི་ལས་
དང་གནས་བསྐྱོས་ཚུ་ཡང་ ཅོག་ར་འབད། ད་བཅས་རའི་ གཅིག་གིས་གཅིག་གི་འགན་ཁུར་དང་ རང་སྟོན་པའི་ས་གོ་
དང་འབྲེལ་བའི་འགན་ཁུར་ཚུ་ ག་ར་ལུ་ཐོག་པ་ཡིན།

གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ གཅིག་སྟོང་འབབ་ཞིའི་བསམ་སྟོན་འདི་ མི་ཚེའི་གནས་སྟངས་ ཡར་དྲག་བཟོ་ཞི་གི་དོན་ལས་
ནང་གི་བརྟེན་ལུགས་རྒྱུང་གཅིག་མིན་པ་ གཞན་ ཡར་ཉོངས་མའི་ མི་ཚེའི་གནས་སྟངས་ ཡར་དྲག་བཟོ་ཚུགས་ནི་གི་
དོན་ལས་ཡང་ ཕྱིའི་བརྟེན་ལུགས་ཅིག་ཡིན། མི་སྟེའི་གནས་ལུ་ ག་ཅི་ནང་ཡིན་རུང་འདྲ་ ལས་བྲུང་པ་ཐོན་ཐོག་ལས་
གཞན་ལུ་གཅིག་སྟོང་འབད་ཐངས་ཚུ་ གསལ་སྟོན་འབད་ཚུགས། ལས་བྲུང་པ་ཟེར་མི་འདི་ འགྲོ་བ་མའི་ མི་ཚེའི་གནས་
སྟངས་ ལེགས་བསྐྱར་དང་ ཡར་དྲག་གི་དོན་ལས་ གླེང་ཐུག་མེད་པའི་ ཞབས་རྟེན་གྱི་མི་ཅིག་ལུ་སྒྲིབ་ཡིན། དཔེར་
ན་ ཕུག་སྟེགས་རག་རོ་ཚུ་ བསྐྱར་བསྐྱོམ་འབད་སྟོན་ཡོད་པའི་ ཕུག་བདར་གྱི་ལས་ལུ་དང་ སྟོབ་བྱ་ནང་ དཀའ་མ་

སྤྱད་སྤྱོད་མི་སློབ་བྱུག་ཚུ་ལུ་ སློབ་སློན་ཕྱིན་ནི། ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ དཔེ་མཛོད་ནང་ དཔེ་དེབ་ལྟག་ཐངས་ཚུ་གི་སློར་ལས་
ལས་སློན་ཕྱིན་ནི་དང་། ལྷ་ཁང་ཉམས་སྦྱོན་ཤོར་མི་ཚུ་ ལོག་བཞེངས་ནིའི་ནང་ ཆ་རྟགས་འབད་ནི་ཚུ་ རང་སའི་མི་སྤེའི་
ནང་ མི་ཆེའི་གནས་སྤངས་ ལེགས་བསྐྱར་གྱི་དོན་ལུ་ ཁས་བླངས་གྱི་ཐོག་ལས་ དང་ལེན་འབད་བའི་དེ་ཕྱོད་སློན་བཟང་
པོ་ཅིག་ཨིན། ཁས་བླང་ཐོག་ཞབས་རྟོག་སྐྱབ་མི་གིས་ མི་སྤེའི་ ཕན་ཐོགས་པ་ཙམ་གྱིས་མ་དོ་བར་ ཁས་བླང་འབད་ནི་
རྒྱུ་དང་ལུ་ཡང་ རང་སའི་བསམ་པ་སེམས་བསྐྱེད་དང་ སློར་བ་ལག་ལེན་ཚུ་ ཕན་ཐོགས་ཅན་སྤེ་ ལཱ་བཀོལ་ཚུགས།

གཞན་ལུ་ཞབས་རྟོག་སྐྱབ་ནི་འདི་ སྤར་སྤེལ་གྱི་སྤེལ་སྐྱུན་ཆོས་ལུ་བརྟེན་ རྒྱ་ཆེས་སྤེ་ དར་བྱ་བ་སོང་ཡོད་པ་ལས་
ཉམས་སྤང་དང་ ཡང་ཅིན་ འདོད་དབང་ལུ་བརྟེན་པའི་གནད་དོན་ཅིག་ཨིན། གཞན་ལུ་གཅེས་སྤྱོད་དང་ བྱམས་སྤྱོད་
བསྐྱེད་མི་གིས་ རབ་ཅས་ར་ སྤེའེས་དོན་གོ་བ་ མིའི་མཆན་ཉིད་དང་ལྡན་པའི་ བད་སྤྱོད་འབད་མ་ཨིན། འདི་བཟུམ་
མའི་ཁས་བླངས་གྱི་སེམས་བྱུགས་འདི་ མི་མང་སྤྱི་དམྱེད་སྤྱོད་གི་རིང་ལུགས་ཅིག་ཨིན་མི་ དམངས་གཙོའི་རིང་ལུགས་ནང་
དམིགས་བསལ་གྱི་གལ་ཅན་ཅིག་ཨིན། འབྲུག་གི་མི་ཁྲུངས་ཅིག་འབད་མ་ལས་ མི་མང་ག་ར་གིས་ དམངས་གཙོའི་
གཞུང་དང་གཅིག་ཁར་ རང་ཆས་སུ་བྱུང་བའི་ རང་སའི་ཐོབ་དབང་དང་འགན་ཁུར་ཚུ་ ཤེས་དགོ་པ་ཁག་ཆེ། ཁས་བླང་
པ་ཐོན་ཏེ་ ཞབས་རྟོག་སྐྱབ་ནི་འདི་ བྱམས་སྤྱོད་ཆེ་བའི་བྱ་སྤྱོད་ རྒྱུ་མ་གཅིག་ཨིན་པ་ རྒྱལ་ཁབ་གཅིག་གི་འཇུག་མི་
དང་ ཁོ་རྒྱུ་ཅན་གྱི་གྲངས་སུ་གནས་ཏེ་ རབ་ཅས་ག་ར་ལུ་ འདྲ་མཉམ་སྤེལ་ཡོད་མི་ འགན་འཁུལ་ཅིག་ཨིན་མ་ ཉ་གོ་མི་
དེ་ ཤེས་གསལ་ཆེ་བའི་ མི་ཁྲུངས་གྱི་གྲངས་སུ་རྒྱུད་པ་ཨིན།

ཨ་ལོ་དང་སྐར་ཉ་གི་ལོ་རྒྱུས།



ངབཅས་ཀྱིས་ ལས་བྲུང་ཐོག་ གཞན་ལུ་ཞབས་ཏྲིག་སྐྱབས་ཤེ་ ལྷན་པར་ ག་དེ་སྤེ་ བཟོ་ཚུགས་ནི་ཡིན་པས་ག་ སྤྱང་
འདི་ལྟ་བུ་བཟུ་གོ།

ཉིན་མ་གཅིག་ ཤོ་སྤྱོད་ཅིག་ རྒྱ་མཚོ་འཐམ་འཕེལ་ལ་ ལམ་འགྲོ་སྔོན་པའི་བར་ན་ ཐག་རིང་ས་ཅིག་ལར་ རྟག་ཡོར་
ཡོར་ཅིག་མཐོང་ཅུག། སྤོ་ལོགས་ལར་འགྲོ་བཞུག་པའི་བསྐྱང་ལས་ ཨ་ལོ་བུ་ཚ་ཅིག་ ག་ཅི་ཅིག་འཇུ་སྤེ་ རྒྱ་མཚོ་འཕེལ་
བཞོག་སར་མཐོང་ཅུག།

ཨ་ལོ་འདི་སྤོ་ལོགས་ལར་འགྲོ་སྤེ་ ག་ཅི་འབད་སྤེ་སྤོ་ཟེར་དེས་ཅུག།

དེ་བསྐྱང་ཨ་ལོ་གིས་ བྱམ་ནང་ཡོད་མི་སྐར་ཉ་ རྒྱ་འཇུ་སྤེ་ རྒྱ་ནང་ལོག་གཏང་མ་ཡིན། མཁྱོགས་པ་ར་ ཉིམ་འཇུ་ལ་བའི་
བསྐྱང་ལས་ རྒྱ་བས་ཡང་ལོག་འགྲོ་འོང། དེ་བསྐྱང་ལས་ སྐར་ཉ་རྒྱ་ བློ་སྤེ་ར་བཞོག་བཞག་པ་ཅིན་ ཤི་ནི་མ་གཏོགས་
མེད། ཟེར་སྤྱབ་ཅུག།

དེ་བསྐྱང་ཤོ་སྤྱོད་དེ་གིས་ དེ་འབད་སྤེ་ ཨ་ལོ་ རྒྱ་འཐམ་འཕེལ་ལུ་རྒྱ་གསུམ་ནི་མེད། ཉལ་གྲངས་ལ་མེད་པ་ལས་ ལྷན་
ཀྱིས་ ལྷན་པར་ཅིག་བཟོ་མི་ཚུགས་མེན་ན།

ཨ་ལོ་གིས་ ལོགས་ཤོམ་སྤེ་ཉན་པའི་ཤུལ་ལུ་ ད་རུང་ སྐར་ཉ་གཅིག་འཇུ་སྤེ་ རྒྱ་ནང་བཞོག་ཞིན་མ་ལས་ དག་འཇུ་མ་
དང་བཅས་ ངགས་ ད་ལྟོ་བཞོག་མི་ སྐར་ཉ་དེ་གི་དོན་ལུ་ ལྷན་པར་བཟོ་ཡི་ ཟེར་སྤྱབ་ཅུག།

དེ་འབད་སྤེ་ལས་ ལྷན་ར་ མི་ག་བབྱམ་ཅིག་ཡིན་རུང་ ག་ཏེ་སྔོན་རུང་ ལྷོགས་གྲུབ་ག་བབྱམ་ཡོད་རུང་འདྲ་ ལྷན་པར་
བཟོ་ཚུགས། རེ་ཆོས་སྐབས་ ངབཅས་ཡང་ སྤྱང་ནང་གི་ཨ་ལོ་བབྱམ་སྤེ་ ལག་མ་ཆེས་སྤེ་ མཐོང་མ་ཡིན། ཡིན་རུང་
སྐར་ཉ་རྒྱ་འཇུ་སྤེ་ རྒྱ་ནང་བཞོག་མི་ཨ་ལོ་བབྱམ་སྤེ་ར་ ངབཅས་ཀྱིས་ གྲུབ་འབྲས་སྤོམ་ཡོད་པའི་ ལཱ་རྒྱུང་ཀྱང་ འབད་
མ་ཚུགས་པ་མེད།

༡ སྐར་ཉ་ཟེར་མི་འདི་ཉའི་རིགས་ནང་ལས་ཉ་ཁོ་རའི་དབྱིབས་འདི་གནས་མཁའི་སྐར་མ་བབྱམ་ཡོད་མི་ལུ་གོ་སྤེ་ཡིན་མས།

དེག་དང་ལེན་ལུ་ རེ་འདོད་དེ་ བསྐྱེད་གནང་།

འབྲུག་ལུ་ མི་མེར་གྱི་མི་ཆེད་ལེན་སྤངས་ལུ་ ཕན་ཕུན་ཅན་གྱི་འབྲུར་བ་ཚུ་ བཟོ་ནི་གི་དོན་ལུ་ དམིགས་གཏད་སྦྱོང་
 མི་ ཞི་བདེ་མི་སྤེའི་ལས་ཆོགས་ཀྱི་གྲངས་ཁ་ཚུ་ ལོ་བསྟར་བཞིན་ ཡར་མེད་འགྲོ་བཞིན་དུ་ཡོད། འདི་ཚུ་ཡང་ ཆོང་
 འབྲེལ་ལས་སྡེ་གཞན་ཚུ་བཟུམ་སྡེ་ ཁེ་སངས་གི་དོན་ལས་ ཞབས་ཏྲུག་སྤྱབ་ནི་དང་ ཐོན་སྐྱེད་ཚུ་ བཟོ་ནི་མེད་པའི་ ཁེ་
 སང་མེད་པའི་ལས་ཆོགས་ཅིག་ཡིན། མ་དངུལ་ག་དམ་ཅིག་ཐོབ་ཅིག་ ཁོང་གིས་བྱིན་སྲོལ་ཡོད་པའི་ ཞབས་ཏྲུག་
 ལས་སྡེ་གི་དོན་ལས་ ཟད་འགྲོ་གཏང་མ་ཡིན། དེ་ཚུ་ཕར་བཞག་ ཉེངསྟེལ་ལ་ ཁོང་ལུ་ མ་དངུལ་དང་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱིན་
 མི་ གཞན་ཕན་ལྷན་བསམ་ཅན་གྱི་ ལས་ཆོགས་དང་རྒྱུ་ཚུ་ལུ་ རེ་སྡེ་སྤྱོད་དགོ་མི་ཅིག་ཡིན། དེ་འབདཝ་ལས་ ཞི་
 བདེ་མི་སྤེའི་ལས་ཆོགས་ཚུ་གིས་ གཞུང་དང་སྐྱེར་སྡེ་གིས་ བདའ་བྱུན་མ་ཚུགས་པར་ལུས་མི་གནད་དོན་ དཔེར་ན་
 ཨམ་སྤུའི་དབང་ཆ་ཡར་སྐྱེད་དང་ ཁྲོད་གསེབ་ཀྱི་ཉམ་རྒྱུ་ཚུ་ལུ་ ཆར་གསལ་འབད་ནི་ དེ་ལས་ ག་གཞོན་ཚུ་ གྲལ་
 གཏོགས་སྡེ་ བཞག་ནི་ཚུ་ནང་ གཏོ་བོར་བཏོན་གནང་མ་ཡིན།

དེ་འབད་ནི་དེ་གིས་ ལས་ཆོགས་འདི་ཚུ་ལུ་ རྩེད་ལས་རྒྱབ་སྐྱོར་ དགོ་ཡོད།

འོག་ལས་མར་ རེ་རེ་བཞིན་བཀོད་ཡོད་མི་ མི་མང་ལུ་ཕན་པའི་ལས་ཆོགས་ གང་རུང་གཅིག་ནང་ ཁས་བླངས་པ་ཐོན་
 སྡེ་ ཐུགས་བསམ་བཞེས་གནང་།

འབྲུག་བད་བརྒྱུད་དང་དམངས་གཙོའི་ལྷོ་བ། ཐོ་བཀོད་ཆོས་གྲངས་ ༡༩/༠༩/༢༠༡༠	བཀོད་ཁྱབ་མདོ་ཆེན་- མི་འོག་མི་ཡུན་ལེག་རྩོ་རྩེ། ༠༩-༣༩༧༧༠༩། pekdorji@bcmdbt ལས་རིམ་འགོ་དཔོན་- འཛིགས་མེད་ཆོས་སྒྲོན། jc@bcmdbt www.bcmdt.bt/ www.bhutanspeaks.bt
ཨམ་སྤུའི་ཆབ་ཞུག་དང་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་ལས་སྡེ། ཐོ་བཀོད་ཆོས་གྲངས་ - ༠༩/༠༩/༢༠༡༠	གཞི་བཙུགས་གནང་མི་དང་གཙོ་འཛིན་མཆོག་ - མི་དབང་རྒྱལ་ཡུམ་ སངས་རྒྱལ་ཆོས་སྒྲོན་དབང་ཕུག་མཆོག། བཀོད་ཁྱབ་མདོ་ཆེན་- འཛིན་མེད་དབང་མོ། ༠༩-༣༩༧༧༧༧། ཕར་འཕྲིན་ཨང་- ༣༩༧༧༧༧། chimyd@yahoo.com ལས་རིམ་འགོ་དཔོན་- ཡེ་ཤེས་དབང་མོ། yeshi.om@renewbhutan.org www.renewbhutan.org
འབྲུག་ཨམ་སྤུའི་ཆོང་ལས་མཐུན་ཆོགས། ཐོ་བཀོད་ཆོས་གྲངས་- ༡༤/༠༩/༢༠༡༠	གཙོ་འཛིན་- དམ་ཆོས་སྒྲོལ་མ། ༠༩-༣༩༧༧༧༧། damchae@pelden.bt ལས་འགུལ་འཛིན་སྐྱོང་པ། - དག་དབང་ཆེ་རིང་། mail12ngawang@gmail.com www.baowe.org
འབྲུག་ན་གཞིན་གོང་འཕེལ་མ་དངུལ། ཐོ་བཀོད་ཆོས་གྲངས་ - ༢༠/༠༧/༢༠༡༠	གཙོ་འཛིན་མཆོག་ - མི་དབང་རྒྱལ་ཡུམ་ ཆོ་རིང་དཔལ་མོ་དབང་ཕུག་མཆོག། མདོ་ཆེན་འོག་མ་ - རྩོ་རྩོ་དབང་མོ། ༠༩-༣༩༧༧༧༧། dorjiom@bhutanyouth.org གོང་འཕེལ་དང་བརྒྱུད་འབྲེལ་མཉམ་འབྲེལ་འགོ་དཔོན་གོང་མ། - བགྲིས་ཆོས་ སྒྲོན། tashichoden@bhutanyouth.org www.bhutanyouth.org

ཀྲུལ་འཛིན་རང་བཞིན་སྤངས་སྤྱོད་ཚོགས་པ། ཐོ་བཀོད་ཚེས་ཁྲངས་ - ༠༩/༠༩/༢༠༡༠	སྤྱབས་འཛིན་མཆོག་ - མི་དབང་ཀྲུལ་བཙུན་ རྩེ་བཙུན་པ་སྤྱང་དབང་ལྷུག་མཆོག། བཀོད་ཀྱིབ་མདོ་ཆེན། - རྟོག་ཏུ་ གླུ་མོ་ཤེ། ༠༩- ༣༩༩༠༥༤/༣༩༤༡༣༠/ པར་འབྲིན་ཨང་- ༣༩༩༡༥༩། ldorji@rspnbhutan.org ལས་རིམ་འཛིན་སྤྱོད་པ། - རིན་ཆེན་དབང་མོ། rwangmo@rspnbhutan.org www.rspnbhutan.org
བྲག་མཚོ། ཐོ་བཀོད་ཚེས་ཁྲངས་ - ༣༤/༡༡/༢༠༡༠	ཁྲི་འཛིན་མཆོག་ - ཨ་ཞེ་བསོད་ནམས་ཚས་སྤྱོན་དབང་ལྷུག། ༠༩-༣༩༩༥༥༥། wtara@druknet.bt བཀོད་ཀྱིབ་མདོ་ཆེན། - འཛིགས་མེད་དབང་མོ། ༠༩-༣༩༧༤༥༠/༠༩-༣༩༩༧༥༠། jigmewangmo@hotmail.com མདོ་ཆེན་འོག་མ། - བདེ་སྤྱིད་བཟང་མོ། dekzang@hotmail.com www.draktsho-bhutan.org
རྒྱ་རྩ་ལ་ན་གཞི་ཚོགས། ཐོ་བཀོད་ཚེས་ཁྲངས་- ༢༤/༡༡/༢༠༡༠	གཞི་བཙུགས་གནང་མི་དྲུག་ཙཱོ་འཛིན་མཆོག་ - མི་དབང་ཀྲུལ་ཡུམ་ རོ་རྩེ་ དབང་མོ་དབང་ལྷུག་མཆོག། ཡོངས་ཀྱིབ་དྲུང་ཆེན། - འཆི་མེད་ བི་ དབང་འདུས། ༠༩-༣༩༩༩༩༩། di@gmail.com ལས་རིམ་འགོ་དཔོན་གོང་མ། - རོ་སེ་ལིན་གུ་རུད། roseleengurung@gmail.com www.tarayanafoundation.org
འབྲུག་དབང་སྤྱོན་མཐུན་ཚོགས། ཐོ་བཀོད་ཚེས་ཁྲངས་ - ༢༤/༡༡/༢༠༡༠	བཀོད་ཀྱིབ་མདོ་ཆེན། - བསོད་ནམས་དབང་མོ། sowenmo@gmail.com དདུལ་གཉེར་པ། - བསོད་ནམས་བདེ་སྤྱིད། sdeki12@gmail.com www.dpab.org.bt
ལྷུག་བསམ། ཐོ་བཀོད་ཚེས་ཁྲངས་ - ༢༤/༡༡/༢༠༡༠	བཀོད་ཀྱིབ་མདོ་ཆེན། དབང་ལྷུགས་རོ་རྩེ། ༠༩-༣༩༠༤༧༥། པར་འབྲིན་ཨང་ - ༣༩༧༤༥༧ wangdadorji1@gmail.com/lhaksambnp@gmail.com ལས་རིམ་འགོ་དཔོན། - རྩུལ་ཁྲིམས་སྤྱོད་པ། tsheltrimdema@gmail.com www.lhaksam.org.bt
ཀྲུལ་འཛིན་ཀླན་ཤོས་ཚོགས་པ། ཐོ་བཀོད་ཚེས་ཁྲངས་ - ༢༡/༠༩/༢༠༡༡	ཁྲི་འཛིན། - དགོས་ ཀམ་ལུ་ར་རོ་རྩེ། ༠༩-༣༩༩༩༡༣ ལས་རིམ་འགོ་དཔོན། - ཕན་བདེ་བཟང་མོ། zphendey@gmail.com

རྒྱལ་འཛིན་ཐགས་རིགས་སློབ་མྱེ། ཐོ་བཀོད་ཆོས་ གྲངས་ - ༡༣/༠༦/༢༠༡༡	ཁྱི་འཛིན་མཆོག་ - མི་དབང་རྒྱལ་ཡུམ་ སངས་རྒྱལ་ཆོས་སློན་དབང་ལྷག་མཆོག། བཀོད་ཁྱབ་མདོ་ཆེན། - རིག་འཛིན་ ཨོ་ རོ་རྩེ། ༠༩-༩༣༥༡༡༡། zukijuno@gmail.com ལས་རིམ་འགོ་དཔོན། - རིག་འཛིན་སློབ་མ། rinzeedt@gmail.com www.royaltextileacademy.org
ཕུན་ཚོགས་སྤྱི་ཚུངས་རིགས་ཆོགས་པ། ཐོ་བཀོད་ཆོས་གྲངས་ - ༡༣/༠༦/༢༠༡༡	ཡོངས་ཁྱབ་དྲུང་ཆེན། - མགོན་མོ་ཆེ་རིང་། ༠༥-༩༥༩༤༩༩ plingsports@yahoo.com ཡིག་ཚང་ལས་རིགས་པ། - བུམས་དཔལ། ༠༥-༩༥༩༤༤༤
སྤྱི་ཚུངས་གཞི་ཆོགས་པ། ཐོ་བཀོད་ཆོས་གྲངས་- ༡༠/༡༡/༢༠༡༡	ཁྱི་འཛིན། - བཅོན་ལྷོགས་རོ་རྩེ། chenchodorji82@yahoo.com བཀོད་ཁྱབ་མདོ་ཆེན། - ཆེ་རིང་མཚོ་མོ། tsheringmatsho@yahoo.com དངུལ་གཉེར་པ། - སྤྱི་དྲུག་ཆེ་རིང་། ༠༩-༩༣༧༤༩༧། shaminduet@gmail.com www.menjongfoundation.org.bt
འབྲུག་ལྷོགས་ཁུབ་སྤྱི་ཆོགས་པ། ཐོ་བཀོད་ཆོས་གྲངས་ - ༡༠/༡༡/༢༠༡༡	སྤྱི་ཚུངས་འཛིན་མཆོག་ - མི་དབང་རྒྱལ་བཙུན་ རྩེ་བཙུན་པ་སྐྱ་དབང་ལྷག་མཆོག། འབྲུག་མི་དྲུང་ཆེན་བཀོད་ཁྱབ་མདོ་ཆེན། - བུད་རྩེ་གི་རི། ༠༩- ༩༤༠༧༤༧ absbhatan@gmail.com ལས་རིམ་འགོ་དཔོན། - ལྷོགས་རྩེ། absbhatan@gmail.com www.absbhatan.org
སྤྱི་མཐུན་ཡན་བདེ་ཆོགས་པ། ཐོ་བཀོད་ཆོས་གྲངས་ ༩༩/༡༡/༢༠༡༡	བཀོད་ཁྱབ་མདོ་ཆེན་ལས་རིམ་འགོ་འདེན་པ། - ཆེ་དབང་བཟུན་འཛིན། ༠༩-༩༩༩༡༡༡། Ttenzin86@gmail.com ལས་རིམ་འགོ་དཔོན། - ལྷ་བ་དཔལ་འབྱོར། dawa46@gmail.com www.cpabhatan.com
ལྷོ་མོན་ཆོགས་པ། ཐོ་བཀོད་ཆོས་གྲངས་ - ༠༧/༠༩/༢༠༡༡	གཞི་བཙུགས་མི་གནས་རིམ་དང་པའི་མདོ་ཆེན་མཆོག་ - མཁུན་ཅུ་རྩོམ་གསར་འཇམ་དབྱངས་རྟོན་བྱ། ༠༩-༩༧༡༤༠༩ khyentse@mac.com གནས་རིམ་གཉེན་པའི་མདོ་ཆེན། - བགྲིས་སྟོབས་རྒྱལ། yana@druknet.bt/ office@lhomon.bt www.lhomon.bt

Handwriting practice lines consisting of 20 sets of three horizontal dotted lines on a white background.

Blank lined paper for writing.

Blank lined paper for writing.

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.

Blank lined paper for writing.

གདམ་ཁ་ རང་གི་ལག་པར་ཡོད་པ་ལས་ རང་སེའི་བསམ་འཆར་ཚུ་ བཤད་ཆོག།





ཁྱེད་ར་གི་གནས་ཚུལ་ཚུ་ སྟན་ལུ་འབད་དགོཔ།

དམངས་གཙོ་རིང་ལུགས་ནང་གི་ བརྟུང་ལས་སྡེ་ཅིག་འབདཝ་ལས་ རྒྱལ་ཡོངས་ནང་ ག་ཅིར་བྱུང་དོ་ག་ བརྟུང་འབད་དགོཔ་ཁག་ཆེམ་མ་ཚད་ གཞུང་གི་ལས་སྟོན་ ཉ་གོ་ཞིའི་དོན་ལུ་ བྱ་བུ་མི་བབུམ་སྡེ་ བཟུ་རྟེན་འབད་དགོཔ་དྲ་ དམིགས་བསལ་དུ་ མི་ཁྲུངས་རེ་རེ་བཞིན་དུ་ལུ་ རང་སའི་བསམ་འཆར་ཚུ་ བཞིན་ཞིའི་གོ་སྐབས་ཡང་ ཕྱིན་དགོ།

ཁྱེད་རའི་གནས་ཚུལ་ཅིག་ མི་མང་ལུ་ གསལ་སྟོན་མ་འབད་བར་ ལུས་དོ་བབུམ་མཐོང་མི་དང་ ཡང་ཅིན་ གཞན་ལུ་བརྗེ་སོར་འབད་དགོ་པའི་བསམ་འཆར་རེ་ཡོད་པ་ཅིན་ བརྟུང་ཚུ་ལུ་ སྟན་ལུ་འབད་དགོ།
ཁྱེད་རའི་བསམ་འཆར་ཚུ་ བྱ་བུ་ལུ་འབད་མི་ བརྟུང་ཚུ་དང་འབྲེལ་བ་འབབ་དགོ།

འབྲུག་ཚོང་ལས་གནས་ཚུལ། (ཁི་ཟེ་ནེས་ ལུ་ཁན་)

འབྲུག་ལུ་ ཚོང་ལས་གནས་ཚུལ་ལུ་ གཙོ་བོར་བརྟན་མི་ བརྟུང་ལས་སྡེ་འདི་ ༢༠༠༩ལྷོ་ལའི་ཆེས་ ༢༤ལུ་ གཞི་བཅུགས་འབད་ཅུག། བརྟུང་ལས་སྡེ་འདི་གིས་ ཚོང་ལས་དང་ དུལ་འབྲེལ་གྱི་གནས་ཚུལ་ཚུ་ལུ་ གཙོ་བོར་བརྟན་མ་ཡིན། གནས་ཚུལ་འདི་ བདུན་རིམ་བཞིན་རེས་གཟའ་ཉིམ་ལུ་ བཟུམ་སྡེལ་འབདཝ་ཡིན།

འབྲེམ་སྟོན་ཨང་ ༡༡༨༠༡ འབྲུག་ ཐིམ་ཕུག། བརྟུང་འཕྲིན་ཨང་ ༩༩༨༨༠༤/༩༩༨༨༠༥། པར་འཕྲིན་ཨང་ ༩༩༨༨༡༩། རྟེན་འཕྲིན་ཨང་ editor@business.bt www.businessbhutan.bt

འབྲུག་གནས་ལུགས། (ལུ་ཁན་ཨོལ་སྐར་བུར་)

འབྲུག་གནས་ལུགས་ཟེར་མི་ གནས་ཚུལ་ལས་ཁང་འདི་ སྐད་ཡིག་གཉིས་ནང་སྡེ་ བཟུམ་སྡེལ་འབད་མི་ སྡེར་གྱི་གནས་ཚུལ་ལས་ཁང་ འགོ་དང་པ་ཅིག་ཡིན་མ་དུ་ གནས་ཚུལ་ལས་ཁང་འདི་ ༢༠༠༩ལྷོ་ལའི་ཆེས་ ༢ལུ་ གཞི་བཅུགས་འབད་ཅུག། གནས་ཚུལ་ལས་ཁང་འདི་གིས་ གནས་ཚུལ་ཚུ་ བདུན་རིམ་བཞིན་རེས་གཟའ་སྟོན་པ་ལུ་ བཟུམ་སྡེལ་འབདཝ་ཡིན། རྒྱལ་ཁབ་གྱི་ས་གནས་ མཐའ་དབུས་མེད་པར་ རྒྱབ་ཚད་ལྷན་པའི་གནས་ཚུལ་ལས་ཁང་འདི་གིས་ རྒྱལ་ཁབ་གྱི་ས་གནས་ཁག་སོ་སོ་ལས་ གནས་ཚུལ་ཁག་མ་འདུམ་ཚུ་ བཟུ་ལེན་ཐོག་ རྒྱབ་སྡེལ་འབདཝ་ཡིན།

འབྲེམ་སྟོན་ཨང་ ༡༡༧༩༡ འབྲུག་ ཐིམ་ཕུག། བརྟུང་འཕྲིན་ཨང་ ༩༩༤༤༨༧། པར་འཕྲིན་ཨང་ ༩༩༧༧༨༧། ཡོངས་འབྲེལ་ཁ་བྱུང་ www.bhutanobserver.bt

འབྲུག་གནས་ཚུལ། (ལྷོ་ཏན་ ཏ་ཡེམསི་)

འབྲུག་གནས་ཚུལ་ལས་ཁང་འདི་ ༡༠༠༠ལྷོ་ལའི་ཆོས་ ༣༠ལུ་ གཞི་བཙུགས་འབད་མི་ གནས་ཚུལ་ལས་ཁང་ ཅིག་ཨིན། འདི་གིས་ རྒྱལ་ཡོངས་དང་ ལྷང་ཕྱོགས་ དེ་ལས་ རྒྱལ་སྤྱིའི་གནས་ཚུལ་ཚུ་བརྩིས་པའི་ གནས་ ཚུལ་དང་གནད་དོན་ ལག་ཆེད་གཏོང་དང་ འཕོར་ཆེད་གཏོང་སྟེ་ བསྐྱེལ་ཞུ་དང་ཁྱབ་སྤེལ་འབད་མཉམ་ཨིན། ལས་སྟེ་ འདི་ ཁེ་སྤོང་བཟོ་བཟོའ་འཆར་མི་དང་ རྒྱབ་སྐྱོར་པ་ ༢༡༧ལུ་ བདག་དབང་ཡོད་པའི་ མི་མང་བདག་དབང་ གི་ལས་སྟེ་ཅིག་ཨིན། བདུན་རིམ་བཞིན་ རེས་གཟུང་ལྷོ་ བ་ལུ་ བཀའ་སྤྱིལ་འབད་མི་ གནས་ཚུལ་ཅིག་ཨིན།

། འབྲུག་སྤྱི་མཇུག་ ༡༩༦༥། འབྲུག་ཐིམ་ཕུག་། བརྒྱད་ འཕྲིན་ཨང་ ༧༧༥-༠༩-༣༣༥༠༠༠། པར་འཕྲིན་ཨང་ ༧༧༥-༠༩-༣༣༥༤༥༧། གླིག་འཕྲིན་ཁ་བྱང་ btimes@ druknet.bt/ ཡོངས་འབྲེལ་ཁ་བྱང་ www. bhutantimes.bt

ཀུན་གསལ།

འབྲུག་ལུ་ རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ལས་ཁང་ འགོ་ དང་པ་ཅིག་ཨིན་མི་ ཀུན་གསལ་ལས་ཁང་འཛིན་འདི་ ༡༧༥༥གི་ལོ་ལུ་ གཞི་བཙུགས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ལས་ཁང་ཅིག་ སྟེ་ གཞི་བཙུགས་འབད་ཅུག། ༡༧༥༦གི་ལོ་ལས་ གཞི་ བསྐྱར་འབད་དེ་ འབྲུག་གི་བདུན་རིམ་གསར་ཤོག་སྟེ་ བཀའ་སྤྱིལ་འབད་ནི་འགོ་བཙུགས་ཅུག། ༡༧༧༢གི་ལོ་ ནང་ མི་དབང་མཆོག་གི་བཀའ་ཆབ་དང་བསྟན་ བར་ བརྒྱད་ཀྱི་མཁས་རིག་ ཡར་དྲག་གི་དོན་ལུ་ ཀུན་གསལ་ ལས་ཁང་འཛིན་འདི་ གཞི་བཙུགས་ལོགས་སུ་བཏོན་དེ་ རང་ རྒྱུང་ལས་ཁང་འཛིན་ཅིག་སྟེ་བཟོ་ཅུག། ༡༠༠༠ལྷོ་ལའི་ཆོས་ ༣༠ལས་ བདུན་རིམ་གསར་ཤོག་ལས་ ཉིན་བསྐྱར་ གསར་ཤོག་ལུ་ ཡར་རྒྱས་གཏང་ཅུག། གནས་ཚུལ་ལས་ ཁང་འདི་གིས་ གནད་དོན་རྒྱ་ཆུ་སྟེ་ བསྐྱེལ་ཞུ་འབད་ དེ་ རེས་གཟུང་མིག་དམར་ལས་ཉིམ་ཚུ་བྱོ་ བཀའ་སྤྱིལ་ འབད་མཉམ་ཨིན།

འབྲུག་སྤྱི་མཇུག་ ༡༠༥། འབྲུག་ ཐིམ་ཕུག་། བརྒྱད་ འཕྲིན་ཨང་ ༣༣༤༤༥/༣༣༤༤༥/༣༣༤༧༩༤། པར་ འཕྲིན་ཨང་ ༣༣༤༧༧༥/༣༣༤༤༥༣། གླིག་འཕྲིན་ཁ་ བྱང་ editor@kuensel.com.bt ཡོངས་འབྲེལ་ ཁ་བྱང་ www.kuenselonline.com

ཏུ་ རྒྱུ་ཐིམི།

གནས་ཚུལ་ལས་སྟེ་འདི་ ༡༠༡༣ལྷོ་ལའི་ཆོས་ ༡༡ལུ་ གཞི་བཙུགས་འབད་ཅུག། འདི་གིས་ དན་སྐྱོད་དང་ འཛིལ་སྐྱེན་ཚུ་ གསལ་སྤྱོད་དང་ འགན་འཁུལ་ཡར་དྲག་ ལུ་ཕན་པའི་ མཐོན་གསལ་ཚན་དང་ ཞིབ་དཔྱད་གནས་ ཚུལ་ཚུ་ལུ་ གཅི་བོར་བཏོན་མཉམ་ཨིན། འདི་གིས་ དང་ བདེན་དང་ སྤྱིང་སྤྱིབས་ཅན་ རིག་ཚུལ་དང་ འགན་ ཁུར་ཅན་གྱི་གནས་ཚུལ་མཁུམ་ཅིག་འབད་ཐོག་ལས་ ལས་ལུགས་ཚུ་ ཡར་དྲག་གཏང་ནི་གི་དམིགས་གཏང་ ཀྱི་སྤྱོད་ལས་ འབྲུག་གི་སྤྱིད་དོན་དང་ དཔལ་འབྱོར་ དེ་ ལས་ མི་སྤྱིའི་གནས་སྤངས་ཆམ་ཉམ་གྱི་སྤྱོར་ལས་ གསར་འགྱུར་འབད་མཉམ་ཨིན། ལས་ཁང་འདི་ བདུན་ རིམ་བཞིན་ ཐོན་རིམ་གཉིས་རེ་བཏོན་མི་ཅིག་ཨིན་མ་ ལས་ རེས་གཟུང་མིག་དམར་དང་ཉིམ་ལུ་ བཀའ་སྤྱིལ་ འབད་མཉམ་ཨིན།

འབྲུག་སྤྱི་མཇུག་ ༡༡༧། འབྲུག་ཐིམ་ཕུག་། བརྒྱད་ འཕྲིན་ཨང་ ༣༣༥༠༠༥། པར་འཕྲིན་ཨང་ ༣༣༥༥༧༩། གླིག་འཕྲིན་ཁ་བྱང་ bhutaneseenewspaper@gmail.com

སྤྱི་གཟུགས་རྒྱུང་བསྐྱགས་ལས་ཁང་།

རྒྱལ་ཁབ་ནང་ རེ་ཤིང་རྒྱུང་བསྐྱགས་ལས་ཁང་ སྤྱི་མཇུག་གཉིས་པའི་ནང་རྒྱུང་མི་ སྤྱི་གཟུགས་རྒྱུང་བསྐྱགས་ འདི་ ༡༠༠༠ལྷོ་ལའི་ཆོས་ ༢༡ལུ་ གཞི་བཙུགས་འབད་ ཅུག། ལས་ཁང་འདི་ རྒྱ་གཞི་ནུ་གི་ སྤྱན་ཆེན་ཉི་ དང་ རང་སྤོང་བསམ་འཆར་དང་ རྒྱུང་འཆར་རྒྱ་བཏང་ མ་ དེ་ལས་ མོ་སྤོང་ཉམས་ཐུང་ཚུ་ བརྒྱུ་མོར་འབད་ མཐོན་ མ་གོ་ཁོ་མ་ཅིག་ཨིན། སྤྱི་གཟུགས་རྒྱུང་བསྐྱགས་ འདི་ མི་སྤོང་ལས་འགལ་ཐོག་གི་ ལས་འགལ་འགོ་དང་ པ་ཨིན། ལས་ཁང་འདི་ མི་དབང་མངའ་བདག་རིན་པོ་ ཆེད་དུང་ཆེན་ཡིག་ཆ་དག་ དབང་ཁྱབ་འོག་ལུ་རྒྱུང་དུ་ ཡོད་པའི་ ༣༠༠༡ཀྱི་ལོ་ལས་ རང་རྒྱུང་ལས་ཆོག་གསལ་ཅིག་ སྟེ་ བསྐྱར་བཅོས་འབད་ཅུག། འདི་གིས་ རྒྱུང་ཁ་དང་ ཨིན་སྤྱོད་གཉིས་ནང་སྟེ་ གནས་ཚུལ་དང་གནད་དོན་སྟེ་ ཆོག་གསལ་དང་ བརྒྱད་དོན་དང་ སྤྱི་སྤྱོད་ལས་རིམ་ དེ་ལས་ བསམ་རིག་ལས་རིམ་ཚུ་ ཉིན་བསྐྱར་བཞིན་ དུམ་ལུན་ཚུ་ ཆོད་ལེ་གི་རིང་ རྒྱུང་བསྐྱགས་འབད་མཉམ་ཨིན།

འབྲུག་སྤྱི་མཇུག་ ༤༡༧། འབྲུག་ ཐིམ་ཕུག་། བརྒྱད་ འཕྲིན་ཨང་ ༣༣༥༧༤༤། པར་འཕྲིན་ཨང་ ༣༣༥༧༤༣། ཡོངས་འབྲེལ་ཁ་བྱང་ www.kuzoo.net

འབྲུག་རྒྱུ་བསྐྱགས་ལས་འཛིན་གྱི་རྒྱུ་མཐོང་ལས་རིམ།

འབྲུག་རྒྱུ་བསྐྱགས་ལས་འཛིན་གྱི་ རྒྱུ་མཐོང་ལས་རིམ་འདི་ ༡༩༩༩ལྷོ་ཧུའི་ཆོས་ལུ་ལས་འགོ་བཙུགས་ཀྱིས། ལས་འཛིན་འདི་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ རྒྱུ་མཐོང་གི་གནས་ཚུལ་ རྒྱུ་བསྐྱགས་འབད་མི་ རྒྱུ་མཐོང་གི་རྒྱུ་ལམ་དང་པ་ཅིག་ཨིན་མ་ད་ ཨེ་ཤི་ཡུན་རྒྱལ་ཁབ་ ༤༠ལྷག་པ་ཅིག་ནང་ཡང་ རྒྱུ་ལྟེ་ཡོད།

འབྲུག་རྒྱུ་མཐོང་ལས་ ༡༠༡། འབྲུག་ ཐིམ་ཕུག། བརྒྱུད་འཕྲིན་ལས་ ༣༣༣༠༧༡། པར་འཕྲིན་ལས་ ༣༣༣༠༧༡། ཡོངས་འབྲེལ་ལ་བྱང་

www.bbs.bt

གདམ་ཁ་ རང་གི་ལག་པར་ཡོད་པ་ལས་ རང་སོའི་བསམ་འཆར་ཚུ་ བཤད་ཆོག།



དངས་གསལ་དང་ འགན་འཁུ།

དངས་གསལ་དང་ འགན་འཁུ། དངས་གསལ་ཟེར་མི་འདི་ འབྲུག་གི་གཞུང་སྐྱོང་ལམ་ལུགས་ནང་ ཡ་ཏྲག་ར་ རྒྱ་ཆེན་སྡེ་གོ་སྟོལ་ཡོད་པའི་ མིང་ཆོག་ཅིག་ཡིན། མིང་ཆོག་དེ་གིས་ གཞུང་གི་ཕྱག་ལཱ་ལུ་ཚུ་གི་སྒྲིབ་ལས་ མི་སེར་ཚུ་གིས་ མཐོང་སྟོན་དང་ ཉུག་ཚུགས་པའི་ གོ་དོན་སྟོན་མི་ཡིན། བར་དོན་གྱི་ཐོབ་སྟོང་དེ་ དངས་གསལ་ཡོད་མེད་ ཉུག་ཚུགས་པའི་ཐབས་ལམ་ཅིག་ཡིན། དེ་འབད་ལཱ་ལས་ མི་སེར་ཚུ་གིས་ ཁྲིམ་ཐག་བཅད་ནི་དང་ གཞུང་གི་ལམ་ལུགས་ཚུ་ ག་དེ་སྟེ་ཡོད་ཀ་ ཉུག་ནི་ལུ་ ཉེ་བར་མཁོ་བའི་ བར་དོན་ཆ་མཉམ་ གཞུང་ལམ་མི་སེར་ལུ་ སྟོང་ལཱ་འབད་ཚུགས་པ་ དེས་གཏན་བཟོ་ནི་གི་ བྱ་སྟོན་གཞི་ཅ་ཚུ་ འཁོད་ཡོད་པའི་ གནས་ཚུལ་ཐོབ་དབང་བཅའ་ཁྲིམས་ ཟེན་འགོད་འབད་ནིའི་ནང་ འབྲུག་ཁྲིམས་བཟོ་ལྷན་སྡེ་གིས་ གསུང་གོས་གནང་པའི་བསྐྱང་ཡོད།

འགན་འཁུ་ཟེར་མི་འདི་ མི་དམངས་ལས་གཤེགས་ཚུ་གིས་ ཚུལ་དང་མ་མཐུན་པའི་ལཱ་འབད་བའི་སྐབས་ མི་སེར་གྱིས་ དང་ལཱ་འབད་ཚུགས་པའི་ ཚུགས་གྲུབ་ཅིག་ལུ་གོ་སྟོན་ཡིན། དངས་གསལ་འགྲུབ་ནིའི་ཐབས་ལམ་ནང་ དམངས་ཀྱི་ཡིག་ཆ་ངའ་ཆང་མི་ཚུ་ བཅག་འཐུ་འབད་ནི་ལས་འགོ་བཙུགས་ཏེ་ ནང་འཁོད་གཞུང་སྐྱོང་གི་གཞི་རྟེན་གྱི་བྱ་རིམ་ཚུ་ཚུད་པ་ཡིན། གཞུང་གིས་ ག་དེ་སྟེ་ དངས་གསལ་དང་ འགན་འཁུ་ཡོད་པ་ དེས་གཏན་བཟོ་སྟོན་ཡིན། གཞུང་གིས་ བར་དོན་བརྗེ་སྟོན་གྱི་ ཐབས་ལམ་མང་རབས་ཅིག་གི་ཐོག་ལས་ ཁོང་རའི་ཕྱག་ལཱ་དང་ ཁྲིམ་ཆང་བཏོན་ནིའི་ནང་ དངས་གསལ་ཡོད་པའི་སྟོན་ གསལ་སྟོན་འབད་པ་ཡིན། སྟོན་ཆེན་གྱིས་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཡོ་བསྐྱར་སྤྱོད་ གསལ་བཤད་དང་ སྤྱི་ཚོགས་ཀྱིས་ གོང་འཕེལ་ལས་འགུལ་གྱི་དོན་ལས་ འཆར་དངུལ་གྱི་གོས་བསྐྱར་ དེ་ལས་ གཞུང་དང་ མི་སྡེའི་ལས་ཚོགས་ གཞུགས་ལྷན་གཞན་ཚུ་གིས་ ཡོ་བསྐྱར་རྩིས་ཞིབ་སྤྱོད་ཚུ་ ཕུལ་པ་ཡིན། གནས་ཚུལ་མ་ཁན་མ་ཚུ་གིས་ཡང་ དངས་གསལ་དང་ འགན་འཁུ་ཡོད་པ་ དེས་གཏན་བཟོ་ནིའི་ནང་ འགན་ཁུར་ཚུ་ འབག་སྟེ་ར་ཡོད། གནས་ཚུལ་ལས་ཁང་གིས་ བཅགས་འཐུ་གྲུབ་མི་ ཡིག་ཆ་ངའ་ཆང་སྟོང་འབད་མི་ཚུ་དང་ གཞུང་གི་ འགན་འཁུ་ཚུ་གི་སྒྲིབ་ལས་ ཞིབ་དཔྱད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ཟིན་ཐོག་ལས་ ལྷ་རྟོག་གི་ལཱ་འགན་ཚུ་ འབག་པ་ཡིན། བར་བརྒྱད་ཀྱིས་ མི་དམངས་ལུ་ མི་སེར་གྱི་ཆ་གུང་དང་ བསམ་འཆར་ དོགས་སེལ་ བསམ་འཛུལ་ ལུ་ནིའི་གོ་སྟོན་ཐབས་དང་ས་གོ་སྟོང་པ་ཡིན།

དངས་གསལ་དེ་ཡང་ གཤམ་གསལ་ཐབས་ལམ་ཚུ་ལུ་བརྟེན་ བར་དོན་ཐོབ་སྟོང་གྱི་སྟོན་ལས་ ཡར་དུགས་བཟོ་ཚུགས།

- སྤར་སྤྱོད་དང་ སྟོག་འཕུལ་བར་བརྒྱད།
- མི་དམངས་གསུང་བཤད།
- མི་དམངས་ཞལ་འཛོམས།
- མི་སྡེའི་བར་བརྒྱད།

དངས་གསལ་དེ་ཡང་ ཀྲན་མཐོང་ཁྲིམས་བཟོ་འཛིན་ཚོགས་རིམ་དང་ ་དཔེར་ན་ སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་རིམ་ཚུ་ རྒྱུང་མཐོང་གི་སྟོན་ལས་ གསལ་སྟོན་འབད་དོ་བཟུམ་ཀྱི་ གཞུང་འབྲེལ་བྱ་རིམ་ཚུ་སྤར་སྤྱོད་ གནས་ཚུལ་ཞལ་འཛོམས་ མི་དམངས་གསུང་བཤད་ ཁྲིམས་ཀྱི་འདུན་སར་ ཀྲན་མཐོང་རྩྭ་དཔེར་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ ཐོབ་ཚུགས་པ་བཟོ་པ་ཡིན།



Blank lined paper for writing.

Blank lined paper for writing.

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.

Handwriting practice lines consisting of multiple sets of three horizontal dotted lines for tracing and writing practice.

རང་སྲིད་ཚབ་དང་
གཅིག་ཁར་
འབྲེལ་བ་འཐབ་དགོད།



དོན་སྤྲིན་ཅན་གྱི་ངོ་ཚབ་ག་དེ་སྤྱེ་འབད་ནི་སྟོ?

རོཨ་པ་ཟེར་མི་འདི་ རོ་རྒྱུང་ ཡང་ན་ མི་མེར་སྡེ་ཚན་གྱི་ཁ་སྐྱུག་ལས་ བསམ་འཆར་བཤད་ནིའི་ ཁག་འགན་ཡོད་པའི་
མི་ལྷ་གོམ་ཞིན། རོཨ་བ་རྒྱུ་གིས་ གཞན་གྱི་བསམ་འཆར་རྒྱ་ ཁོང་འདི་བསམ་འཆར་དང་མ་མཐུན་ཅུང་ གསལ་སྟོན་
འབད་མ་ཞིན། ཁོང་གིས་ གནད་དོན་དུ་གྱི་སྐོར་ལས་ མ་ཁས་མཆོག་བཟུམ་སྡེ་སྟེང་ནི་མེད་པར་ ཁོང་འདི་འདེམས་
ཁོངས་ཀྱི་མི་མེར་གྱི་བསམ་འཆར་ གསལ་ཞུ་འབད་མ་ཞིན།

དེ་ཆེན་གྱི་ལུ་འགན་དོན་ལུ་ ལུ་ཕྱགས་འབད་དགོ་པ་ཨིན་ཅུང་ རྩོད་པའི་ལུ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ གཞན་གྱི་དམིགས་ལུ་དང་
དམིགས་དོན་ཚུ་ འབྲུལ་པ་ཅིན་ དལ་རངས་དོག་ཏེ་འོངམ་ཨིན། གེ་ར་གི་ཡང་དག་པའི་མཐའ་དོན་ལུ་ ལུ་འབད་དགོ་པ་
འདི་ བཅག་འབྲུལ་ལའི་དེ་ཆེན་གྱི་ལུ་ཨིན། དབཅས་གྱིས་ མི་གཞན་མས་དང་ རྩོད་པའི་ལས་ཆོགས་གྱི་ དོན་སློན་
ཅན་གྱི་དེ་ཆེན་གྱི་དོན་ལུ་ བསྐྱབ་བྱ་དག་པ་ཅིག་ ཟེན་བྲིས་བཟུང་སྟེ་ཡོད། འདི་ཚུ་ མི་ཅེས་སྟེ་ཆན་དེ་ཆེན་འབད་མི་ ཅ་
གཞན་གེ་ར་གི་དོན་ལུ་ཨིན།

སྤྱུལ་ཆད། དོན་སྤྲིན་ཅན་གྱི་ངོ་ཆབ་དེ་གིས།

- ཁོང་གིས་ ཁོང་རང་རྒྱུ་མེད་པར་ བླ་གཞི་ལྟ་བུ་ལྟར་དང་ ཁོང་རེ་ལས་ཚོགས་རིེའུ་འབད་མ་ཡིན་ཟེར་ ཉ་གོ་དགོ།
- བླ་གཞི་ཚུ་གི་འཆར་སྤང་དང་ བསམ་འཆར་ཚུ་ལེན་ནི་ལེན་ལུ་ ཞལ་འཛུམས་ནང་འབྲེལ་གཏོགས་མ་འབད་བའི་ཉེ་མ་ བླ་གཞི་ལྟ་བུ་ལྟར་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་འབད་དགོ།
- གཞན་གྱི་བསམ་འཆར་དང་ འཆར་སྤང་ ཚ་ཁྲུང་ཚུ་ ལུ་ཚུགས་པ་ལེས་གཏན་བཟོ་དགོ།
- དུས་རྒྱུན་དུ་ མགོ་ན་བདེ་ཐོབ་པའི་སྐབས་ལུ་ འབྲེལ་ཡོད་ཕྱི་ལེ་ཞལ་འཛུམས་ཚུ་ནང་ འབྲེལ་གཏོགས་འབད་དེ་ གྲོས་བསྟུར་ནང་ སུམ་འདེབས་འབད་དགོ།
- ཁོང་གིས་རིེའུ་འབད་བའི་ལས་ཚོགས་ ཡང་ན་ སྤེལ་ཚན་དང་ ཕྱི་ལས་ཚོགས་ཚུ་གི་བར་ན་དང་ ཁོང་རང་ ཁོང་གི་རིེའུ་འབད་བའི་སྤེལ་ཚན་གྱི་འབྲེལ་མེ་ཚུ་གི་བར་ན་ སུམ་རྒྱུ་བདེ་སྤྱོད་འབད་དགོ།

གཞན་གྱི་འཆར་སྣང་།

རྩོམ་གྱིས་ ཁོ་ ཡང་ན་ མོ་རའི་འདེམས་ཁོངས་ཀྱི་མི་མེར་གྱི་འཆར་སྤྱང་ རྩོམ་འབད་དེ་ཞུ་དགོཔ་ལས་ བད་དོན་
བསུ་ལེན་གྱི་ལམ་ལུགས་གཞི་བརྟུགས་ རྩོམ་འབད་བ་ཅིན་ ལེགས་ཤོམ་འོང་ནི་མས། དེ་ཡང་ གཤམ་གསལ་ཚུ་གིས་
མ་ཚད་པར་ གཤམ་ལམ་སྤྱོ་ཚོགས་ཀྱི་ཐོག་ལས་འབད་བརྟུལ།

- རྩེ་ཆེན་གྲོས་པ་བསྐྱུར།
- ཞིབ་འཇུག།
- གྲོག་འཕྲིན།
- མི་སྡེའི་བདེ་བ་བྱུང།

གནས་ཚུལ་ལོག་སྟོང་།

ངོ་ཚབ་གྱི་ལཱ་འགན་དེ་ཡང་ རྒྱལ་ཡོངས་སྤྱི་ཚོགས་ ས་གནས་གཞུང་ ཡང་ན་ བླ་མེད་མེ་ཚན་ནང་འབད་རུང་འདྲ་
གཞུང་དང་མི་སེར་གྱི་བར་ན་ ཟུམ་བཟུམ་སྤྱི་ ལཱ་འབད་ནི་དེ་ཡིན། ཞོང་འཁོད་གྱི་དོན་ཚན་ཚུ་གིས་ གཞུང་ལཱ་ མི་སེར་གྱི་
བསམ་འཆར་ཞུ་ནི་ལཱ་ཕན་ཐོགས་རུང་ གཞུང་གི་ཕྱག་ལཱ་དང་ ཚ་གྲང་ཚུ་ མི་སེར་ལཱ་ བན་སྟོང་འབད་དགོཔ་ཡང་ ཁག་
ཆེ། དེ་ཡང་ གཤམ་འཁོད་ཚུ་བཅིས་ཏེ་ ཐབས་ལམ་ལེ་ག་གི་ཐོག་ལས་འབད་ཚུགས།

- འདེམས་ཁོངས་གྱི་མི་སེར་ཚུ་ལཱ་ སྤྱི་ཚོགས་གྱི་གོས་ཚད་ཚུ་ ཅུས་རྒྱན་ཅུ་ གསལ་ཁུ་འབད་ནི།
- བན་བྱང།
- གྲོག་འཕྲིན།
- གྲོག་ཐོག་གོས་གནས།
- མི་སྤེའི་བན་བརྒྱུད།

རང་སྲིད་རྩོམ་པ་དང་གཅིག་ཁར་ འབྲེལ་བ་འཐབ་དགོས།



“ མི་སྡེའི་འགན་ཁུར་འདི་ རང་གི་ཐོབ་དབང་དང་ ཐོབ་ལམ་རྩྭ་ ཐོབ་བརྗོད་བཀོད་ནི་མེན་པར་ མི་ཁྲུངས་རེ་རེ་བཞིན་ གྱིས་ འབྲེལ་གཏོགས་འབད་ཚུགས་པའི་ �གོ་སྐབས་བཟོ་ནི་འདི་ཡིན། དམངས་གཙོ་བཟོ་མི་འདི་ རང་དབང་རང་བཙན་ གྱི་དབང་ཚད་ མི་སེར་གྱི་ལག་པར་ཡོད་མི་ཅིག་ལུ་ གོ་ནི་ཡིན་མ་དང་ བྱེད་གྱིས་ གོ་སྐབས་བཟོ་མ་ཚུགས་རུང་ གཞན་ལུ་ གོ་སྐབས་བྱིན་དེ་ ཚུགས་གྲུབ་ཡར་རྒྱས་གཏང་དགོས་ལག་ཆེ།”

དགོས་གནས་བརྟན་བཟང་མོ། རན་ལྷད་བཀག་སྡོམ་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཁྲི་འཛིན།

དགོས་གནས་བརྟན་བཟང་མོ། རན་ལྷད་བཀག་སྡོམ་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཁྲི་འཛིན།

དམངས་གཙོའི་རིང་ལུགས་ནང་ལུ་ རབ་ཅས་གྱིས་ སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འཐུས་མི་འབད་རུང་འབྲང་ ཡང་ཅིན་ ས་གནས་ཀྱི་གྲལ་ ཡང་ཅིན་ ཐ་ན་ སློབ་ཁང་གི་དོ་དམ་ཅིག་ཡིན་རུང་འབྲང་ འདེམས་རོ་དེ་ དབང་ཚན་ཅན་གྱི་གོ་གནས་ཁར་ ཚོགས་རྒྱུན་ བརྟན་མི་དེ་ རང་བཟྱུས་ཏེ་ མི་མང་གི་མཐའ་དོན་ལུ་ རྩོམ་འབད་ནི་གི་དོན་ལུ་ བཅགས་འབྲུ་འབད་ཕྱ་ཡིན། རྩོམ་ དེ་ཚུ་ལུ་ ཤེས་ཡོན་དང་ བསམ་པ་སེམས་བསྐྱེད་ དེ་ལས་ ཐབས་དང་གནས་སྐབས་རྩྭ་ ལེགས་ཤོམ་ཡོད་རུང་ བྱེད་ གྱི་སེམས་ནང་ན་གི་མནོ་དོན་རྩྭ་ ཁོང་གིས་ཉ་གོ་མི་ཚུགས། མི་སྡེའི་འགོ་ཁྲིད་པ་ཅིག་འབད་ཕྱ་ལས་ ཁོང་ལུ་ ལཱ་འགན་ མང་རབས་ཅིག་ཡོད་པ་མ་ཚད་ ཐ་ན་ མིའི་སེམས་ གསོ་དགོས་ཡང་ ལཱ་འོང་ནི་ཡིན་མ་ལས་ རེ་ཚོས་སྐབས་ བྱེད་ ར་དང་ བྱེད་རའི་མི་སྡེ་ལུ་ གལ་གནད་ཆེ་བའི་གནད་དོན་གྱི་སྐོར་ལས་ དཔུང་རིག་གཏང་མ་ཚུགས་པར་ལུས་ནི་གི་ ཉན་ ཁ་རྩྭ་ཡང་ཡོད།

རྒྱབ་ཁ་ལས་ ཁ་གཏང་སྤྱོད་ནི་དང་ ག་ནི་ཡང་མ་འབད་བར་སྤྱོད་ནི་མེན་པར་ ཡིག་ཐོག་ལུ་དང་ ཡང་ཅིན་ རོ་བོ་སྤྱོད་ ཐོག་ལས་ རང་སྲིད་འགོ་ཁྲིད་པ་རྩྭ་དང་ འབྲེལ་བ་འཐབ་ཚུགས་པ་འབད་དགོ། བྱེད་རུ་ སུན་གནོད་བསྐྱེད་པའི་གནད་ དོན་གང་རུང་གི་སྐོར་ལས་ བཤད་དགོས་དང་ ག་ཅི་སྤྱོད་ བྱེ་སྤྱོད་མ་ཡིན་ན་དང་ ད་སྤྱོད་འགན་སྐྱེད་པའི་ ག་དེ་སྤྱོད་ བསྐྱར་བཅོས་འབད་དགོས་ཡིན་ན་རྩྭ་གི་སྐོར་ལས་ ཐབས་དང་གནས་སྐབས་རྩྭ་ བརྗོད་པའི་བཟོ་བྱེད་དགོ།

དམྱེའི་རྒྱལ་ཡོངས་ཚོགས་སྡེའི་འབྲུག་མི།

	མཚན་ཐོ་	ཚོང་ལག་	ཡིག་ཚང་བརྒྱད་ འཕྲིན་ཨང་
༡	མི་ཇེ་ གློན་པོ་ བསོད་ནམས་ཀླན་དགའ།	བགྲིས་སྦྱང།	༣༣༤༥༡༤
༢	བཞོམ་ ཆེ་རིང་རྟོ་ཇེ།	ལྷོ།	༣༣༧༡༥༧
༣	བཞོམ་ ཀམ་ཡེ་ཤེས་རལ་གྲི།	ཁྱད་ལྗན་འབྲུག་མི།	༣༣༩༩༤༤
༤	བཞོམ་ ཀླན་ལེགས་ཆེ་རིང།	ཁྱད་ལྗན་འབྲུག་མི།	༣༣༩༩༤༥
༥	བཞོམ་ ཀམ་རྟི་ དངོས་གྲུབ།	ཁྱད་ལྗན་འབྲུག་མི།	༣༣༩༩༥༡
༦	བཞོམ་ བགྲིས་དབང་མོ།	ཁྱད་ལྗན་འབྲུག་མི།	༣༣༩༩༣༩
༧	བཞོམ་ བགྲིས་དབང་རྒྱལ།	ཁྱད་ལྗན་འབྲུག་མི།	༣༣༩༩༣༡
༨	བཞོམ་ ཉི་མ།	བྲམ་ཐང།	༣༣༩༩༤༧
༩	བཞོམ་ པརྨ་བསྟན་འཛིན།	ཆུ་ཁ།	༣༣༩༩༣༩
༡༠	བཞོམ་ བསོད་ནམས་རྟོ་ཇེ།	དར་དཀར་ནང།	༣༣༩༩༣༤
༡༡	བཞོམ་ སངས་རྒྱལ་མཁའ་འགྲོ།	མགར་ས།	༣༣༩༩༤༡
༡༢	བཞོམ་ བརྟན་པ་རྟོ་ཇེ།	ལྷོ་ཕོ།	༣༣༩༩༣༤
༡༣	བཞོམ་ བསོད་ནམས་དབང་ལྷག	མོང་སྒར།	༣༣༩༩༤༣
༡༤	བཞོམ་ ཀ་ཀ་ཆེ་རིང།	སྤ་རོ།	༣༣༩༩༣༤
༡༥	བཞོམ་ འཇིགས་མེད་རིག་འཛིན།	པརྨ་དགའ་ཚལ།	༣༣༩༩༤༩
༡༦	བཞོམ་ རིག་འཛིན་རྟོ་ཇེ།	སྤ་ཁ་ཁ།	༣༣༩༩༣༠
༡༧	བཞོམ་ འཇིགས་མེད་དབང་ལྷག	བསམ་གྲུབ་ལྗོངས་མཁའ་ར།	༣༣༩༩༤༣
༡༨	བཞོམ་ སངས་རྒྱལ་མཁའ་འགྲོ།	བསམ་ཕེ།	༣༣༩༩༣༧
༡༩	བཞོམ་ རྟན་ལྷ་འཕྲོ་མོང་སྒར།	གསར་ཤང།	༣༣༩༩༥༣
༢༠	བཞོམ་ ཉི་མ་རྒྱལ་མཚན།	ཐེམ་ལྷག	༣༣༩༩༣༩
༢༡	བཞོམ་ བགྲིས་ལྷན་ཚོགས།	བགྲིས་གཡང་ཕེ།	༣༣༩༩༣༥
༢༢	བཞོམ་ མཐར་ཕྱིན།	ཁྲོང་གསར།	༣༣༩༩༥༠
༢༣	བཞོམ་ ཀར་ན་ལྷ་འཕྲོ་ལྷ་རྟ།	ཕྱི་རང།	༣༣༩༩༤༠
༢༤	བཞོམ་ བགྲིས་རྟོ་ཇེ།	དབང་འབྲུག།	༣༣༩༩༤༤
༢༥	བཞོམ་ པརྨ་གྲགས་པ།	གཞལ་མ་སྦྱང།	༣༣༩༩༣༤

སྐུལ་ཡོངས་ཚོགས་འདུའི་འཐུས་མི།

ཨང་	མཚན་ཐོ་	འདེམས་ཡོངས་	ཟླ་བ་སྤྱི་དུང་ཨང་
༡	ཆེབ་སྟོང་འཐུས་མི་ མཁའ་འགྲོ་དབང་ལྷག།	ལམ་གོང་ལུང་།	༡༠༣༠
༢	ཆེབ་སྟོང་འཐུས་མི་ དབང་འདུས་ཞོར་བུ།	བར་མཚམས་-གཤོང་ལུ།	༡༠༣༡
༣	ཆེབ་སྟོང་འཐུས་མི་ ཀམ་རང་གྲོལ།	གངས་རྒྱུ་སྤྲིན་རྒྱལ།	༡༠༣༢
༤	ཆེབ་སྟོང་འཐུས་མི་ དངོས་གྲུབ་བཟང་པོ།	རྩལ་སྤྲིན་-སྤངས་སེབ་སྤྲིས།	༡༠༣༣
༥	ཆེབ་སྟོང་འཐུས་མི་ ཀྲུང་དགའ་ཆོ་རིང་།	བྱང་ཕྱོགས་ཐིམ་ཕུག།	༡༠༣༤
༦	ཆེབ་སྟོང་འཐུས་མི་ ཆོས་གྲགས་རྒྱ་མཚོ།	རང་ལམ།	༡༠༣༥
༧	ཆེབ་སྟོང་འཐུས་མི་ ཡེ་ཤེས་སྤྲིན་པ།	སྟོ་ཕྱོགས་ཐིམ་ཕུག།	༡༠༣༦
༨	ཆེབ་སྟོང་འཐུས་མི་ ཟངས་ལེགས་འབྲུག་པ།	མཁའ་-གཡུ་རུང་།	༡༠༣༧
༩	ཆེབ་སྟོང་འཐུས་མི་ རྫོ་རྩེ་དབང་འདུས།	པན་བད།	༡༠༣༨
༡༠	ཆེབ་སྟོང་འཐུས་མི་ གྲུབ་ཐོབ།	བུམ་སྤྲེ་སྤྱིང་-འཇམ་མཁའ།	༡༠༣༩
༡༡	ཆེབ་སྟོང་འཐུས་མི་ དུག་འཛིན་རྒྱ་མཚོ།	སྤྱིངས་མཁའ་-ཐེ་རིང་ལ།	༡༠༤༠
༡༢	ཆེབ་སྟོང་འཐུས་མི་ འཇིགས་མེད་དབང་ལྷག།	ར་སྤྲེ་-སྤྲེ་སྤྲེང་།	༡༠༤༡
༡༣	ཆེབ་སྟོང་འཐུས་མི་ དུག་འཛིན་རྫོ་རྩེ།	ཕུན་ཚོགས་སྤྱིང་།	༡༠༤༢
༡༤	ཆེབ་སྟོང་འཐུས་མི་ རྩོན་འདོན་དབང་འདུས།	དགའ་མེད་ཅེ་-ཐུ་ཚང་།	༡༠༤༣
༡༥	ཆེབ་སྟོང་འཐུས་མི་ རྫོ་ཕུག་འབྲུག་པ།	དཀར་སྤྲིན་-རྩེ་ལོག།	༡༠༤༤
༡༦	ཆེབ་སྟོང་འཐུས་མི་ ཀྲུང་དགའ།	ཉི་ཞོ་-སྤྲེ་སྤྲེང་།	༡༠༤༥
༡༧	ཆེབ་སྟོང་འཐུས་མི་ ཀམ་རང་སྤྲན་འཛིན།	མཁའ་རིང་།	༡༠༤༦
༡༨	ཆེབ་སྟོང་འཐུས་མི་ བསོད་ནམས་དོན་གྲུབ་རྫོ་རྩེ།	ཁམས་དབང་-རམ་འཇམ།	༡༠༤༧
༡༩	ཆེབ་སྟོང་འཐུས་མི་ མ་རྒྱལ་ཀྲུ་མར་ཆེ་ཉི་རི།	ལྷོ་རྩེ་ཅེ་-འོད་གསལ་ཅེ།	༡༠༤༨
༢༠	ཆེབ་སྟོང་འཐུས་མི་ རྟེན་གྲུབ་ལྷ་སྤྲེང་།	རྫོ་ཕུག་ཅན་རྩེ་ལྷིང་།	༡༠༤༩
༢༡	ཆེབ་སྟོང་འཐུས་མི་ སྐལ་བཟང་དབང་མོ།	རྫོ་མགར་-ཤར་པ།	༡༠༥༠
༢༢	ཆེབ་སྟོང་འཐུས་མི་ ལམ་སྤྱིང་རྫོ་རྩེ།	བར་རྫོ་-ཁྲོང་།	༡༠༥༡
༢༣	ཆེབ་སྟོང་འཐུས་མི་ དུ་རྩེ་རྫོ་ཆེ་ཉི་རི།	བཀྲིས་ཚོས་སྤྱིང་།	༡༠༥༢
༢༤	ཆེབ་སྟོང་འཐུས་མི་ ཆོ་དབང་འབྲུར་མེད།	ལྷོ་སྤྲེང་-ལུ་ར།	༡༠༥༣
༢༥	ཆེབ་སྟོང་འཐུས་མི་ ཀམ་རང་རྫོ་རྩེ།	འབྲུག་རྒྱལ་སྤྲེང་-ཅེ་གཟུང་།	༡༠༥༤
༢༦	ཆེབ་སྟོང་འཐུས་མི་ ཡོ་གྲི་ཤ་ཏ་མར།	དཀྲིལ་འཁོར་ཐང་-མཚུལ་སྤྱིང་།	༡༠༥༥
༢༧	ཆེབ་སྟོང་འཐུས་མི་ རོ་མེན་དར་ལ་མི།	གསེར་གྱི་ཐང་-ཅེ་རང་སྟོང་།	༡༠༥༦
༢༨	ཆེབ་སྟོང་འཐུས་མི་ གོ་སྤུལ་གྲུ་རུང་།	དགའ་ལེགས་ཕུག།	༡༠༥༧
༢༩	ཆེབ་སྟོང་འཐུས་མི་ སྤྲེ་འབྲུག་པ།	ཁ་སྤྲེང་-ལུ་ནག་ནང་།	༡༠༥༨
༣༠	ཆེབ་སྟོང་འཐུས་མི་ ཀྲུང་ལེགས་དབང་མོ།	སྤྲིས་-དཀར་འཛོ་-དབུས་ལ།	༡༠༥༩
༣༡	ཆེབ་སྟོང་འཐུས་མི་ དཔལ་བཟང་དབང་ལྷག།	རྫོ་མོ་ཚང་ཁ་-མར་ཚུ་ལ།	༡༠༦༠

Handwriting practice lines consisting of 20 sets of three horizontal dotted lines.

Blank lined paper for writing.

Blank lined paper for writing.

མི་སྡེའི་བར་བརྒྱུད་ལག་ ལེན་གྱི་ལམ་སྟོན།



མི་སྡེའི་བརྟེན་བརྟུང་ལག་ལེན་གྱི་ལམ་སྟོན།

རང་གི་བསམ་འཆར་ཚུ་ འགན་ཁུར་ཅན་སྟེ། བཤད་ནི་དང་ གཞན་ལུ་ཡང་ དེ་བཟུམ་འབད་ནི་ལུ་ གྲོ་བསྐུལ་འབད་ཐོག་ ལམ་ དཔའ་ཉམས་ལྟན་པའི་ རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་སྟེ། བཟོ་ནི་ལུ་ཕན་པའི་ མི་སྡེའི་བརྟེན་བརྟུང་ ལག་ལེན་འབབ་ཐོངས་གྱི་ ལམ་ ལུགས་ འཛམ་གྲིང་གི་དགའ་ཕོག་ བཞེད་དེ་ཡིད།

༡༽ བསམ་འཆར་ ཡང་ཅིན་ ཡི་གུ་ཚུ་ མ་གཏང་བའི་ཉེ་མར་ མཐོ་བསམ་གཏང་དགོ་པ།
མིང་གཏམ་རན་པ་དེ་ འབྲེལ་རྟེན་ཞིབ་ཅུག་གིས་ རྒྱལ་སྡེལ་འབྲེལ་ཞིན། རང་གི་ཡི་གུ་ གཏང་ནི་གི་དོན་ལས་ འབྲེལ་རྟེན་ མ་ ཞིབ་པའི་ཉེ་མར་ ཡི་གུ་དེ་ ལྷག་མི་ ཡང་ཅིན་ མཐོང་མིའི་གངས་མུ་ ག་དྲང་ག་རེ་འདྲ་ག་ཟེར་ མཐོ་བསམ་གཏང་དགོ། དེ་ ཡང་ རང་གི་ཞིའི། རང་གི་སྤྱོད་དཔོན། དེ་ལས་ མི་དབང་མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་གིས་ གཟིགས་པ་ཅིན་ ལྷགས་ བསམ་ གཤེས་ བཞེས་འདྲ་ག་ ཟེར་མཐོ་བསམ་གཏང་དགོ་པ། ལག་ཆེ།

༢༽ རང་ལུ་ ཕན་གཞོན་བྱུང་དོ་བཟུམ་ གཞན་ལུ་ཡང་འབྱུང་ཉེན་ཡོད།
རང་གི་སྤྱིར་གསལ་ལུ་ བརྩེ་མཐོང་དགོ་པ་ཅིན་ གཞན་གྱི་སྤྱིར་གསལ་ལུ་ བརྩེ་མཐོང་བཞག་དགོ། པར་རོ་ཆ་མི་སི་ཚུ་གཏང་ ཉིད་ ཆ་རྟོགས་གྱི་སྤྱིར་གྱི་བདེ་ལུ་ཚུ་ གནང་བཅེད་པར་ བརྟེན་བརྟུང་ནང་ བརྟེན་གས་གཏང་མི་གིས་ རང་གིས་ དོན་ ཆོད་སྤྱོད་འབད་རུང་ པར་རོངས་མའི་ སེམས་ཁར་ཕྱག་ནི་ ཡང་ཅིན་ གཞོད་པ་རྒྱབ་ཉན་ཡོད་པ་ཞིན།

༣༽ བསམ་སྤྱོད་ལེགས་ཤོམ་ སྤེལ་ཐབས་འབད་དགོ།
རང་གིས་ རིམ་རྒྱུ་ སྤེལ་མ་ཚུགས་རུང་ ཡོངས་འབྲེལ་རྒྱུ་ལམ་ནང་ བརྟེན་གཉིས་འོང་། གཞན་གྱིས་ དཔའ་ཉམས་བཟོང་ མི་དང་ ལྷག་སྤྱོད་ཅིན་མི་ ཉམས་རྒྱུ་ཚུ་གི་རྒྱལ་ཁབ་ལས་ཐོན་དེ་ ཁོང་གི་དོན་ལུ་ རྒྱལ་ཁབ་ལས་རང་ཡོད་ཟེར་ ཁོང་གིས་དུག་ བརྟེན་དགོ། རྒྱལ་ཁབ་གཞན་ནང་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ གཞན་ལུ་དཔའ་ཉམས་བཟོང་མི་གིས་ རྒྱ་རྒྱུ་འབད་དེ་ ཉམས་ རྒྱུ་པ་ཚུ་ གྲོ་སྤྱོད་ཉམས་བརྟེན་གས་མ་ཆོད་ སེམས་ཤོ་ཞི་གི་ནད་ཐོབ་སྟེ། རང་སྤྱིག་གཅད་ནི་གུ་ཡང་ལྷག་པ་ཞིན།

༤༽ གཞན་གྱིས་འབད་མི་ལུ་ བརྩེ་མཐོང་དྲུབ་གཤེད་བསམ་དགོ།
དབཅུ་ ག་ར་ཞིན་རུང་ རང་གིས་འབད་མི་དང་ གསལ་གཏོང་འབད་མི་ལུ་ དཔའ་ཉམས་བསྐྱེད་པ་ཞིན། ཁྲིམས་འགལ་ ཐོག་ སེམ་ལེན་འབད་ནི་དང་ འབྱིན་སྤྱོད་རྒྱལ་ཁོ་ མི་རིག་ཞན་གྱི་རྒྱུ་དོས་ཚུ་ བརྟེན་སྤྱོད་སྤྱོད་ཅི་ཚུ་ འཛམ་གྲིང་གི་མཐོང་རུང་ རང་ལུ་ཐོབ་དབང་མེད་ཅི་ཡིག་ཞིན། གཞན་གྱི་གསལ་གཏོང་གི་ལུ་ལུ་ བརྩེ་མཐོང་བཞག་ནི་གི་འགན་ཁུར་ རང་ལུ་ཡོད་པ་ རང་གི་ལུ་ལུ་ཡང་ གཞན་ལས་ བརྩེ་མཐོང་ཐོབ་ཚུགས།

༥༽ འཛམ་གྲིང་འདི་ རང་སྤྱོད་དགོ་མཐོ་བའི་གནས་སྤངས་ཅིག་ལུ་ བཟོ་དགོ། ཕན་ཐོགས་ཆེ་བའི་ ཡིག་རིགས་དང་པར་ རིས་ཚུ་ བརྟེན་གཏང་དགོ།
རང་ལུ་སེམས་ལྷགས་བྱིན་ཚུགས་པའི་ ཚུ་མ་རིགས་ཚུ་ གཞན་དྲུབ་ཐེ་མོར་འབད་དགོ། རང་གི་ཆ་རྟོགས་ཚུ་གིས་ གསལ་ རྒྱ་འབད་མི་གནད་དོན་ཐོག་ལུ་ ཚོད་བསྐྱར་འབད་དགོ། རང་གི་ཡོངས་འབྲེལ་ཁྲིམས་གསལ་ནང་ ཡོ་རྒྱུས་དང་ ཚུ་མ་ཐོས་ཚུ་ གཏང་དགོ། དཔའ་ཉམས་གཙོ་མི་སྤྱོད་ཅི་ དཔའ་ཉམས་གཙོ་མི་ཐབས་ལམ་ ལེགས་ལྟན་ཐོག་ ཡོངས་སྤྱོད་ཐོས་དགོ།

གནས་ཚུལ་མ་ཁོངས་ཅིག་ཞིན་མི་ མི་སྡེའི་བརྟེན་བརྟུང་མ་ཁོངས་ སྤྱོད་ནི་ཐད་ བཟུང་རིགས་བསྐྱིམ་དགོ། དེ་ཚུ་ནང་ལུ་ དོངས་སྤྱོད་པའི་བཤད་པའི་ལྷགས་སྤྱོད་ ཆོགས་པ་གཏུང་ཅིག་ལུ་ རྒྱལ་སྤྱོད་ཀྱི་གནད་དོན་ གི་གི་གནས་ཚུལ་རེ་འོངས་ཞིན། དེ་ མ་ཆོད་ རྟོགས་དང་ བདེན་དཔྱད་མ་འབད་པའི་ བདེན་ཚུ་ཡང་ བརྟེན་གས་ཏེ་འོངས་ཞིན། བརྟེན་འབྱུང་ལྷགས་ལུ་ཐོན་མི་ མི་སྡེའི་བརྟེན་བརྟུང་མ་གོ་ མང་ཤོས་ཅིག་ནང་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་གཞོན་པའི་བརྟེན་དོན་ཚུ་ བཟུང་རྟོག་དང་ ཡོངས་འབྲེལ་ མ་ཁོངས་ཚུ་ བཞག་ཆེ་འབད་ནི་གི་དཔའ་བཅུ་རུང་ སྤྱོད་དོན་ཆོགས་པ་དང་ འབྲེལ་མི་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ བཅུ་ཉེ་ བཞག་པའི་ བསམ་འཆར་ཚུ་ བརྟེན་གས་ཏེ་འོངས་ཞིན། བརྟེན་འབྱུང་ལྷགས་ཀྱིས་ བརྟེན་འབྱུང་ལྷགས་ལུ་ མི་སྡེའི་བརྟེན་ བརྟུང་ལྷག་འབད་དེ་ དང་སྤྱོད་མ་ཐུབ་ཐབས་དང་ ཉུགས་བཤད་བཞེད་མི་ཚུ་ འབྲེལ་སྤྱོད་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ བརྟེན་བརྟུང་ བརྟེན་འབྲེལ་འབད་དོ་ཡོད་པ་ཞིན། དེ་གིས་མ་ཆོད་ སྤྱིར་བཏང་བརྟེན་འབྲེལ་ འགོ་མ་བརྟེན་གས་པའི་ རེ་མར་ ཚུ་ ཆོད་ལུ་ གྱི་རིང་ འབྲེལ་པའི་མི་སྡེའི་བརྟེན་བརྟུང་ ལག་ལེན་འབབ་མ་ཚུ་གིས་ བརྟེན་འབྱུང་ འདམས་རོ་ཚུ་གི་སྤྱོད་ལས་ བསམ་འཆར་བཞེད་མ་ཆོག་པའི་ རུས་ཆོད་ཡང་ཡོད་པ་ཞིན།

ཕྱེ་ཚོགས་བཟོ་ དགོང་།

“ ཁྲིམས་གྱི་ཡིག་ཆ་ ག་ཅི་གི་ནང་ཡང་ མ་ཚུད་དེ་ར་འབད་རུང་ ང་བཅས་ག་ར་ཨིན་རུང་འང་ ཉེ་རིང་མེད་པར་ ཅིག་
 འཐད་པ་སྟེ་ འབག་དགོ་པའི་ རང་བཞིན་གྱི་འགན་ཁུར་སྟོན་ཅིག་ འགོ་བཟུང་རིགས་དང་ འབྲུང་རབས་ཚུ་ནང་ ཉེ་མ་
 ལས་ར་ ཚུད་དེ་ཡོད། རྒྱལ་ཁབ་སྤྱི་དབྱེ་སྟེ་ བཞག་ཚུགས་པའི་ཐབ་ཤེས་གལ་ཅན་ཅིག་ རྒྱལ་ཁབ་ནང་གི་མི་སེར་ཚུ་ མི་
 སྤྲེའི་ནང་ལུ་ ག་ཅིག་གིས་ག་ཅིག་ལུ་ གློ་གཏད་དང་ གོ་ཤེས་ཉན་ཤེས་ དེ་ལས་ མཉམ་འབྲེལ་ལེགས་ཤོམ་ཐོག་ འབྲེལ་
 བ་འཐབ་སྟོད་མི་ བཟའ་ཚང་ག་ཅིག་བཟུམ་སྟེ་ གནས་ཚུགས་མི་ཅིག་ལུ་སྒྲུབ་ཨིན།”

མི་དབང་མངའ་རྒྱལ་པོའི་གསུང་བཤད།

ང་བཅས་ལུ་ འཕུལ་འཕུལ་ར་ བྱ་སྐབས་མ་བདེ་ཕ་ཅིག་ཐོན་པའི་སྐབས་ དེ་སེལ་ཐབས་ལུ་ འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་མི་ ག་
 འབད་རུང་ཅིག་ འཆོལ་དགོ་པ་ཐོན་ནི་ཡོད། དེ་འབད་ཕ་ད་ མི་ག་འབད་རུང་ཅིག་ཟེར་མི་འི་ནང་ ང་བཅས་ཚུ་ཡང་ཚུད་
 སྟོད་པ་ཨིན། མི་སྤྲེའི་ནང་ བྱང་པར་བཟོ་ནི་འི་དོན་ལུ་ ཆ་རོགས་ཚུ་དང་ག་ཅིག་ཁར་ ཁ་བསྟོན་དགོ། ང་བཅས་རའི་ རིག་
 པ་དང་བརྩོན་ཁུགས་ཚུ་ ག་ཅིག་ཁར་བསྟོན་ཐོག་ལས་ ག་ཤམ་གསལ་ལྟར་འབད་ཚུགས།



གོ་བདུན་ལེན་གྱི་ལས་ཟིམ་འགོ་འདྲན་འཐབ་དགོས་

ཁྱེད་ལུ་ ཚ་གྲང་ཡོད་པའི་གནད་དོན་ དཔེར་ན་ ལཱ་བཀོལ་ཚར་མི་ཅ་ཆས་ཚུ་ ཡོག་བསྐྱར་བཟོ་འབད་ནི་དང་ ཆང་
འཐུང་པའི་གནད་སྟོན་ ཡང་ཅིན་ ནང་འཁོད་རྩལ་སྟོན་གྱི་གནས་ཚད་ མཐོ་དྲགས་ཡོད་མི་ཚུ་གི་སྒྲིབ་ལས་ གོ་བདུན་
ལེན་གྱི་ལས་ཟིམ་ འགོ་འདྲན་འཐབ་དགོ།

དང་ལེན་འབད་ནི་གི་དོན་ལུ་ བཅགས་འཐུ་གྲུབ་མི་ འགོ་ཁྲིད་པ་ལུ་ སྙན་ལུ་འབད་དགོས་

དབང་ཚད་དེ་ འགོ་གནས་གྱི་གནས་ཟིམ་དང་བསྐྱར་འོང་མ་ཡིན། ཁྱེད་རང་གིས་གནས་གཞུང་གིས་ འཁོར་ལམ་ཉམས་
བཅོས་དང་ མཐུན་སྦྲེན་འཐབ་གཞི་བཅུགས་འབད་དགོས་ ཡང་ཅིན་ སྤྱིད་བྱས་ཚུ་ བསྐྱར་སྟོན་འབད་དགོ་པ་ཅིན་
བཅགས་འཐུ་གྲུབ་མི་ འགོ་འཁྲིད་པ་ཚུ་ལུ་ སྙན་ལུ་འབད་དགོ། ཁྱེད་མི་སེར་ཚུ་ལུ་ ཞབས་ཏྲོག་སྐྱབ་ནི་དང་ ཁྱེད་གྱི་
ཚ་གྲང་ཅན་གྱི་གནད་དོན་ཚུ་ལུ་ ཉན་ནི་གི་འགན་ཁུར་ ཁོང་ལུ་ཤོག་པ་ཡིན།

མི་སྤྱིའི་གྲོས་བསྐྱར་ ཡང་ཅིན་ གོ་བསྐྱར་ཞལ་འཛོམས་ འགོ་འདྲན་འཐབ་དགོས་

མི་སྤྱིའི་ནང་ གྲོས་བསྐྱར་དང་ གོ་བསྐྱར་ཞལ་འཛོམས་ འཆོགས་ནི་དེ་ དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས་ཀྱི་དོན་ལུ་ མི་སེར་ཚུ་
གཅིག་ཁར་འཛོམས་ནི་གི་ཐབས་ལམ་ དྲག་ཤོས་ཅིག་ཡིན། སྟོབ་ཟླ་ ཡང་ཅིན་ མི་སྤྱིའི་ལྟེ་བ་གང་རུང་ནང་འབད་ མི་
སྤྱིའི་གྲོས་བསྐྱར་ཞལ་འཛོམས་ འགོ་འདྲན་འཐབ་དགོ།



Handwriting practice lines consisting of 20 sets of three horizontal dotted lines.

Handwriting practice lines consisting of 20 sets of three horizontal dotted lines.

Handwriting practice lines consisting of 20 sets of three horizontal dotted lines.

Get
ཁྱེད་ལུ་ ག་ཅི་གི་སྐོར་ལས་
འ་བྱུང་ཡོད་པ་སྟེ།

ཁྱེད་ལུ་ ག་ཅི་གི་སྒོར་ལས་ ཚ་གྲང་ཡོད་པ་སྟེ།

འཛམ་གླིང་ནང་ ཁྱེད་ཀྱིས་ བསྐྱར་བཅོས་འབད་ནི་ ཡང་ཅིན་ ལེགས་བསྐྱར་འབད་ནི་གི་ མཛུ་བསམ་ཡོད་མི་ གནད་
དོན་ཚུ་ལུ་ ལོག་སྟེ་བསམ་དཔྱད་འབད་བཟུལ་ད་ གནད་དོན་གཤམ་ཆེ་ཤོས་དེ་ ག་ཅི་ཨིན་མ་སྟེ་ རོས་འཛིན་བྱུང་ཡི།
གནད་དོན་ག་ཅི་བཟུལ་ལུ་ བཅོམ་ལུགས་སྒྲིམ་བསྐྱེད་དགོ་པ་འདུག། དེ་གི་དང་ལེན་ལུ་ ཐབས་ལམ་ག་ཅི་བཟུམ་གྱིས་
ཕན་ཐོགས་ནི་མས།

ཁྱེད་ཀྱིས་ ལག་ཆེད་ག་སྟེ་མཐོང་གསལ་བྱུང་མི་ གནད་དོན་ཚུ་འོ་ཐོ་ཅིག་ བཅོ་དགོ། ཁྱེད་རེ་གྲོ་ཁར་འབབ་མི་དང་ སྟོ་
བ་ཡོད་མི་གནད་དོན་ཚུ་ གནས་ལ་རྒྱབ་དགོ་པ་ ལག་ཆེད་གི་མི་དེ་ཡང་ དེ་ཚུ་གིས་ ཁྱེད་རེ་ལེགས་བསྐྱར་གྱི་བསམ་
འཆར་ལུ་ ལམ་སྟེན་འབད་ཚུགས།

ཐོ་ཡིག་ནང་ བཀོད་སྟོན་པའི་གནད་དོན་ཚུ་ཡང་- གནས་གཤིས་འགྱུར་བཅོམ་དུ། ལམ་སྟོལ་དང་དོན་ཀྱིས། ཉན་གཞོན་
བཀོལ་སྟུང་། སྟོ་རྩལ་ལོག་སྟུང་། བསམ་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ཤིས་ཡོན་གྱི་ཐབས་རིག། ལམ་སྟེན་འབད་ཆ་སོགས།

ད་ ཁྱེད་རེ་གིས་འབད་ ཐོ་ཅིག་བཅོ་བཟུ་གིག།





བན་དོན་ཐོབ་ལེན་འབད་དགོ།

ཁྱེད་ར་ལུ་ ཚ་གུང་ཡོད་པའི་ གནད་དོན་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ བན་དོན་ཐོབ་ལེན་གཞུག་ལས་ ཁྱེད་ར་འཁྱུད་ལུ་ ཤེས་ཡོན་དང་
ཁྱེད་རིག་ཚུ་ ཡར་ཀླས་གཏང་དགོ། ཐབས་ལམ་འདི་གིས་ ཁྱེད་ཀྱིས་འགྱུར་བ་བཟོ་ནི་གི་མཛུ་བས་མ་ཡོད་མི་ གནད་དོན་
ལུ་ སུན་ཐོག་སྤྱོད་འབྱུང་ཚུ་གས་པའི་ཁར་ སུན་གནོད་ཡང་ སྤྱོད་བཟོ་ཚུ་གས་པའི་སུན་ཁྱེད་ཡོད། ཁྱེད་ར་གིས་ རིས་
འཛུགས་འབད་མི་ གནད་དོན་ཚུ་ལུ་ གཞི་བབྱུང་སྟེ་.....

ར་ར་ལུ་ ཚ་གུང་ཡོད་པའི་གནད་དོན་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ ར་གིས་འཐེབ་ ག་ཅར་ཤེས་དགོཔ་འདུག་ག་ཟེར་ ཁྱེད་ར་གིས་
ཁྱེད་ར་ལུ་ འདི་བ་འབད་བཟུ་དགོ།
ཁྱེད་ར་གིས་ ལཱ་གསལ་ཀྱབ་ནི་གི་ མཛུ་བས་མ་ཡོད་པའི་ རི་བའི་བཀོད་རིས་ཅིག་བཟོ་དགོ། འོག་ལས་མར་ དག་པ་
ཅིག་བཀོད་དེ་ཡོད།

- གནད་དོན་འདི་ གཞན་དང་མ་འདྲཱ་ཅིག་དང་ སེལ་ཐབས་འབད་དགོཔའི་ རྒྱ་མཚན་ག་ཅི་ལས་བརྟེན་ཡིན་པས།
- གནད་དོན་འདི་གིས་ གནོད་སྐྱོན་ཤུགས་ ག་ལུ་ཀྱབ་ཅུག། ག་ཅི་སྟེ།
- གནད་དོན་འདི་གི་ཐང་ ས་གནས་དང་ རྒྱལ་ཡོངས་ རི་ལས་ རྒྱལ་སྤྱིའི་གནས་ཤིང་ནང་ ཁྱེད་པར་ག་དེ་སྟེར་འདུག།
- གནད་དོན་འདི་གི་སྐོར་ལས་ ཅ་གོ་ནི་དང་ སེལ་ཐབས་ཀྱི་དོན་ལུ་ ཐབས་ཤེས་མ་འདྲཱ་ ག་ཅིར་བཏོན་ཅུག།
- ད་ལྟོ་ གནད་དོན་འདི་ སེལ་ཐབས་ལུ་ ལཱ་འབད་བའི་བསྐྱང་ཡོད་མི་ ལས་སྟེག་དང་གར་ཡིན་པས།



ཁྱེད་རང་ལས་འགྲུལ་འདི་ མཐར་འཁྱོལ་ཚུགས་པ་འབད་དགོ།

ཁྱེད་རང་འི་རིག་ཕུལ་དང་ ལཱ་འབད་ཐངས་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་མི་གིས་ ཁྱེད་རང་ལས་འགྲུལ་ མཐར་འཁྱོལ་བཟོ་ནི་ལཱ་ ཡན་ཐོགས་ཚུགས། དངཔ་ར་ ཁྱེད་རང་འི་ཁུས་ཚད་དང་ དགོས་མཁོ་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ ཉ་གོ་ཐོག་ལས་ འགོ་བཙུགས་ པའི་ཤུལ་ལཱ་ འདི་གི་དོན་ལཱ་ སྟེ་ཚན་ཅིག་བཟོ་བ་ཅིན་ དམིགས་ལཱ་ལཱ་ཚུ་འགྲུབ་ནི་ལཱ་ ཡན་ཐོགས་འབྲེལ་ འབྲུང་ནི་ཡིན་ པས་ག་ མཛོ་བསམ་གཏང་དགོ། ལས་འགྲུལ་གྱི་དོན་ལཱ་ རང་གི་སྟེ་ཚན་ནང་གི་འབྲུས་མི་ཚུ་ལཱ་ ཁོང་རང་འབད་བཟོན་ དང་ རིག་ཕུལ་ཚུ་ རོས་འཛིན་དང་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་ནི་དེ་ འགོ་ཁྲིད་པ་གི་འགན་ཁུར་ ཁག་ཆེད་ག་ཅིག་ཡིན། འདི་ནང་ འབྲེལ་གཏོགས་འབད་མི་ཆ་མཉམ་ལཱ་ ཁྱེད་ཀྱིས་ རྒྱབ་འབྲས་ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ བཏོན་ནི་གི་མཛོ་བསམ་ཡོད་པ་ཡིན་ན་ འཆར་སྤང་ཚུ་ བཟུང་མོང་འབད་ཚུགས་པ་ རོས་ཏན་བཟོ་དགོཔ་ཁག་ཆེ།

ཁྱེད་ཀྱིས་ འགོ་ཁྲིད་པ་ སྤྲིང་སྤྲི་དང་ ལྷགས་སྒྱབ་ཡོད་པའི་ མི་ངོ་ག་ཅིག་ དཔུང་རིག་གཏང་ཚུགས་པས་ག་ མི་ངོ་ ག་ཅི་ལས་བཟོན་ འགོ་ཁྲིད་པ་ལེགས་ཤོམ་ཅིག་ལཱ་གྱུར་ཅུག། དེ་མིན་ འབད་མ་བཟུམ་ལས་ འབད་ཚུགས་ཟེར་ ཁྱེད་ ཀྱིས་ ག་དེ་སྟེ་ ཉ་གོ་ཚུགས་ནི་སྟོ།

ག་ཤམ་གསལ་འགོ་ཁྲིད་པའི་བྱད་ཆོས་ཚུ་ལཱ་ མཛོ་བསམ་གཏང་བཟུ་དགོ། ཁྱེད་རང་འི་འགན་ཁུར་དང་ ལྷགས་སྒྱབ་ལཱ་ འོས་འབབ་ཡོད་པའི་བྱད་ཆོས་ཚུ་ལཱ་ སྐྱོར་ཐིག་བཀལ་ཏེ་ མ་ཚང་མ་རེ་ཡོད་པ་ཅིན་ ཁ་སྐོང་བཙུག་དགོ།

ཕྱེ་ཚན་བཟོ་དགོ།

མི་ཚེ་གྲི་ལུ་ཟེར་མི་དེ་ རྒྱུར་པ་དང་ མི་མང་གཤིག་མཐུན་གྱི་དམིགས་ལུལ་ཅིག་ འཕྲུབ་ནི་མི་དོན་ལུ་ དེ་འཕྲུབ་དགོ་ པའི་དགོས་དོན་གྱི་བསམ་ཆུང་ གཤིག་མཛུས་མེད་ ཏཱ་ལོ་གོ་གཤམ་ མི་མང་ཕྱེ་ཚོན་མེད་ ལུ་འབད་མི་ཅིག་ལུ་ཐྲུབ་ཅིན། ལས་འགྲུལ་ཅིག་ནང་ འཕྲུལ་གཏོགས་འབད་མི་ མི་དོན་དེ་བཞིན་གྱིས་ ཐབས་ལམ་སོ་སོ་ཕྱེ་ འགོ་བཟུང་འབད་ནི་དང་ འཕྲུལ་མི་དོན་བཞིན་གྱིས་ འད་མི་ལེགས་བསྐྱར་གྱི་དམིགས་ལུལ་ཚུ་ འཕྲུབ་ཚུགས་ནི་ཅིན་མ་ ལས་དགོ།

[illegible]

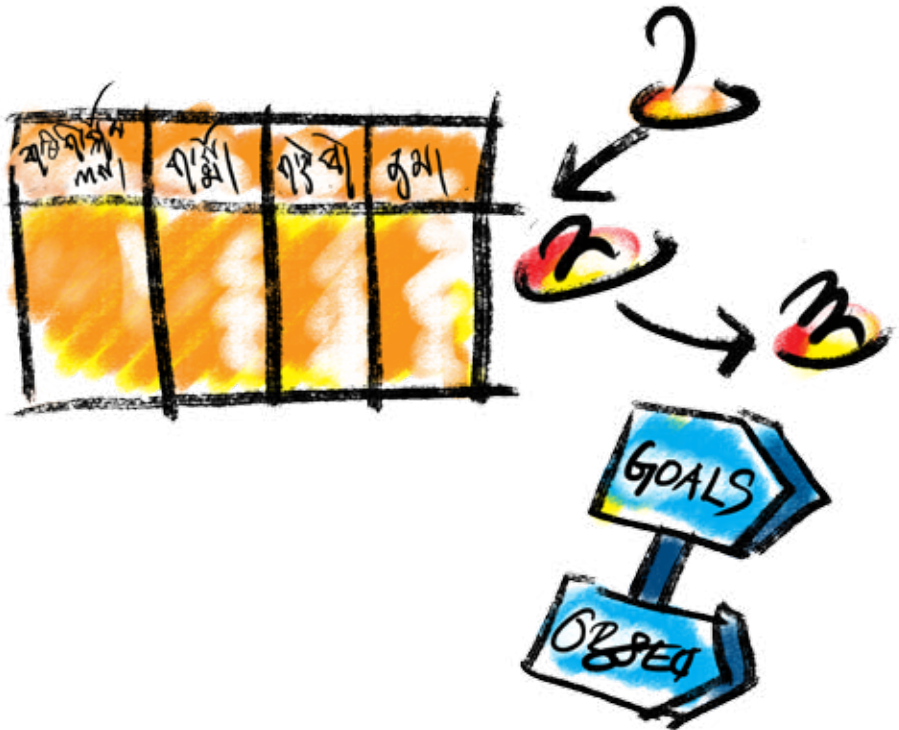
མི་དེ་མེ་བཞིན་གྱིས་ ལས་འགུལ་ལུ་ དག་ཤོས་ཅིག་སྟེ་ བན་ཐོགས་པའི་ཐབས་ལམ་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་ནི་གི་དོན་ ལུ་ ཟླེ་ཚན་ནང་གི་འབྲུག་མི་ཚམ་ཉམ་གྱིས་ གཤམ་གསལ་ལཱ་ལྟར་ འད་ཁྲམ་མེ་བཀའ་དགོ། ཉེ་མར་ ཟླེ་ཚན་ནང་ ཁྲོས་ བསྐྱར་འབད་ཐོག་ལས་ འད་ཁྲམ་ནང་བཀའ་དགོ། དེ་བསྐྱར་ ཟླེ་ཚན་ནང་གི་འབྲུག་མི་དེ་མེ་བཞིན་གྱིས་ གཞན་དང་མ་ འདྲ་བའི་ རིག་ཅུལ་དང་ཉམ་མ་སྤྱོད་ཚུ་ བཀོད་ཡོད་པ་མཐོང་ཚུགས། ཐབས་ལམ་འདི་ དག་ཤོས་ཅིག་ཨིན་མ་ལས་ འདི་ གིས་ ཟླེ་ཚན་གྱི་ད་ཁྲི་བཟོ་སྟེ་ བཟའ་མཇུག་ལུ་ ཁྱེད་པའི་ལས་འགུལ་གྱི་ དམིགས་ལཱ་དང་དམིགས་དོན་ཚུ་ འབྲུབ་ བྱིསུ་ཕན་ཐོགས།

[illegible]

ཁྱེད་རའི་ སྒྲེང་གི་ ཡང་ཅིན་ སྡེ་ཚན་གྱི་ དང་ལེན་འཆར་གཞི་བཟོ་དགོ།

ཉིན་བསྟར་བཞིན་ ཁྱོས་ཐག་བཅད་མི་ སན་ཐོགས་ཡོད་པའི་གནད་དོན་ཚུ། མི་གཞན་ལུ་ བཅི་མཐོང་ག་དེ་སྡེ་བསྐྱེད་པ་
སློ། ང་བཅས་ཀྱིས་ ག་ཅི་རྟོ་ཡི། ང་བཅས་ཀྱིས་ ལག་ལེན་འཐབ་མི་ སན་ཐོགས་ཅན་གྱི་ཐོན་ཁུངས། ནཱ་ར་འབད་
རུང་ དམིགས་ཡུལ་ཅིག་བཟོ་ཞིན་ན་ ཁྱེད་ཀྱིས་ སན་ཐོགས་ཅན་གྱི་ལཱ་ཅིག་ འབད་ཚུགས་པ་ རེས་ཏན་བཟོ་ནི་གི་དོན་
ལུ་ དམིགས་ཡུལ་བསྐྱེད་མི་ལཱ་དེ་ལུ་ འབད་བཅོལ་བསྐྱེད་དེ་ ལཱ་འབད་དགོ་པ་ཁག་ཆེ།

སན་ཐོགས་ཆེ་བའི་ལཱ་འགན་སྒྲུམ་ཤོས་ཆ་མཉམ་ འགོ་ཟུང་བཞིན་ འགོ་བཙུགས་པ་ཡིན། ཁྱེད་རའི་དང་ལེན་འཆར་གཞི་
འགོ་བཙུགས་པ་དང་གཅིག་ཁར་ འགོ་བཙུགས་སའི་ས་གོ་དང་པམ་དེ་ རང་རྒྱུ་སྡེ་ རང་གི་སྒྲེང་གི་དང་ལེན་འཆར་གཞི་
ཐོག་ འགོ་བཙུག་ནི་དེ་ ཐབས་ལམ་དག་ཤོས་ཅིག་ཡིན།
དཔེར་ན། ག་ཅི་གི་སྒྲོར་ལས། ག་སློ། ག་དེ་སྡེ། ནཱ།



Handwriting practice lines consisting of 20 sets of three horizontal dotted lines.

Handwriting practice lines consisting of 20 sets of horizontal dotted lines on a white background.

Handwriting practice lines consisting of 20 sets of three horizontal dotted lines.

འབྲེལ་གཏོགས་ཅན་གྱི་མི་སྡེ་དང་ རྒྱལ་ཁྲིམས་ཅན་གྱི་དམངས་གཙོ



2016 ©