



འཆོ་བའི་རྒྱན་ཤེས་མུ་ཏིག་དོ་ཤལ།

《ཐུའུ་ཐུང་མོ་》 བོད་ཡིག་ཅུ་མ་རྒྱུག་ཁང་གིས་བརྒྱགས།



བོད་ལྗོངས་མི་དམངས་དབེ་རྒྱན་ཁང་།

༡༡ || འཆོ་བའི་རྒྱན་གྱིས་ཐུ་ཏིག་དོ་གཡ།

《ཐུ་ཐུང་ཐུང་མོ་》ཐོད་ཡིག་ཚུལ་སྒྲིག་ཁང་གིས་བསྒྲིགས།

江苏工业学院图书馆
藏书章

图书在版编目(CIP)数据

生活常识汇萃:藏文/藏文版《半月谈》编室编.—拉萨:西藏人民出版社,2009.11

ISBN 978-7-223-02662-8

I.生... II.藏... III.生活-知识-藏语 IV.TS976.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第063875号

生活常识汇萃

编 者	藏文版《半月谈》编辑室
责任编辑	桑杰加
封面设计	李 峰
电脑排版	次 央
出版发行	西藏人民出版社(拉萨市林廓北路20号)
印 刷	拉萨福明印刷有限责任公司
开 本	850×1168 1/32
印 张	5.5
字 数	118千
版 次	2009年11月第1版
印 次	2009年11月第1次印刷
印 数	01-4,500
书 号	ISBN 978-7-223-02662-8
定 价	10.00元

版权所有 翻印必究

༦༩། འཆོ་བའི་རྒྱན་ཤིང་ལྷ་ཏིག་དྲེ་གཡུ་

ཆེ་མཆོག་པ།	《ཐུ་བྱེད་ཐེང་མོ་》པོ་དང་ཡིག་ཆེ་མཆོག་ཁང་།
ཆེ་མཆོག་འགན་འཁུར་པ།	མང་མ་ཆུ་མ་ཆུ་པ།
ཡུལ་པོ་ག་འཆར་འཁོར་པ།	ཡེ་ཐེང་།
ཆེ་མཆོག་པོ་དང་པོ་ཆེ་མཆོག་པོ་ཆེ་མཆོག་པོ།	ཆེ་གཡང་།
དཔེ་ཆེ་མཆོག་པོ་ཆེ་མཆོག་པོ་ཆེ་མཆོག་པོ།	པོ་དང་ཐུ་བྱེད་པོ་ཆེ་མཆོག་པོ་ཆེ་མཆོག་པོ།
པོ་དང་པོ་དང་པོ་ཆེ་མཆོག་པོ།	(ཆེ་མཆོག་པོ་དང་པོ་དང་པོ་ཆེ་མཆོག་པོ་ 20)
པོ་དང་པོ་དང་པོ་ཆེ་མཆོག་པོ།	ཆེ་མཆོག་པོ་དང་པོ་དང་པོ་ཆེ་མཆོག་པོ་ཆེ་མཆོག་པོ་ཆེ་མཆོག་པོ།
པོ་དང་པོ་དང་པོ་ཆེ་མཆོག་པོ།	856×1168 1/32
པོ་དང་པོ་དང་པོ་ཆེ་མཆོག་པོ།	5.5
པོ་དང་པོ་དང་པོ་ཆེ་མཆོག་པོ།	ཐོ་11.8
པོ་དང་པོ་དང་པོ་ཆེ་མཆོག་པོ།	2009པོ་དང་པོ་ཆེ་མཆོག་པོ་11པོ་དང་པོ་ཆེ་མཆོག་པོ་1པོ་ཆེ་མཆོག་པོ།
པོ་དང་པོ་དང་པོ་ཆེ་མཆོག་པོ།	2009པོ་དང་པོ་ཆེ་མཆོག་པོ་11པོ་དང་པོ་ཆེ་མཆོག་པོ་1པོ་ཆེ་མཆོག་པོ།
པོ་དང་པོ་དང་པོ་ཆེ་མཆོག་པོ།	01-4,500
པོ་དང་པོ་དང་པོ་ཆེ་མཆོག་པོ།	ISBN 978-7-223-02662-8
པོ་དང་པོ་དང་པོ་ཆེ་མཆོག་པོ།	10.00

པར་གཞི་མེད་པར་གཞི་པར་འདྲ་པོས་པར་འདྲ་བའི་ཆེད་

དཀར་ཆག

ཐེ་ཚན་དང་པོ།	བཟའ་བཅའི་སྐྱར་གྱི་རྒྱན་ཤེས།	/1
ཐེ་ཚན་གཉིས་པ།	འཕྲོད་བཞེན་སྐྱར་གྱི་རྒྱན་ཤེས།	/38
ཐེ་ཚན་གསུམ་པ།	ཅན་བྱིས་སྐྱར་གྱི་རྒྱན་ཤེས།	/104
ཐེ་ཚན་བཞི་པ།	འཆོ་བའི་མཁོ་ཆས་སྐྱར་གྱི་རྒྱན་ཤེས།	/125
ཐེ་ཚན་ལྔ་པ།	སྤྱི་བའི་སྤྱིག་ལམ་སྐྱར་གྱི་རྒྱན་ཤེས།	/141
ཐེ་ཚན་དྲུག་པ།	ཞིང་ལས་སྐྱར་གྱི་རྒྱན་ཤེས།	/147
ཐེ་ཚན་བདུན་པ།	རང་བྱུང་ཁམས་གྱི་རྒྱན་ཤེས།	/157

ཡེ་ཚུན་དང་ཡེ་

བཟུང་བཅའི་སྒྲིམ་གྱི་ལྷན་པེས།

 **ཀྱུ་ཤུན་གྱི་ལུས་ཁམས་ལ་ཕན་པའི་ཤིང་འབྲས་ཡག་པོ་ཞིག་ཡིན་པ།**

ལ་རྒྱན་དུ་ཉིན་རེ་ཀྱུ་ཤུ་གསུམ་རེ་བཟས་ན་སྤུན་པ་བཞེན་དགོས་མེད་ཅེས་.....
ཤིང་གྱི་ཡོད་ཅིང་དེའི་རྒྱ་མཚན་ནི་ཀྱུ་ཤུར་འཆོ་རྒྱ་ལྷན་སུམ་ཆོག་པ་པོ་ཡོད་པ་དང་.....
ལུས་ཁམས་བདེ་ཐང་ཡོང་བའི་དགོ་མཚན་ངེས་ཅན་ལྡན་ཡོད་པས་རེད། ཀྱུ་ཤུའི་
ནང་རིགས་འདྲ་མཉམ་གྱི་གཏིར་རྒྱའི་དངོས་པོ་དང་འཆོ་རྒྱ་ཡོད་པ་མ་ཟད་ད་དུང་.....
ལེན་རྒྱ་དང་ལྷགས་རྒྱ་ཡང་ཡོད་ཅིང་སྤྱིར་ན་ཀྱུ་ཤུ་རྒྱ་རེའི་ནང་ལེན་རྒྱ་ཉའོ་ཁེ་ 9
དང་ལྷགས་རྒྱ་ཉའོ་ཁེ་ 0.3གནས་ཡོད། ལེན་དང་ལྷགས་རྒྱར་མའི་སྤང་པར་
ཕན་པའི་རྒྱས་པ་ཡོད་པ་མ་ཟད་ད་དུང་སྟོ་ཆས་འཇུག་བའི་རྒྱས་པ་དང་མཁྱིམ་པའི་.....
རྒྱས་པ་ཆེ་དུ་གཏོང་བའི་རྒྱས་པ་འདེད་ཡོད། དེ་ནི་གྱི་ཆེད་ལས་མཁུམ་པས་ལོ་མང་
ཞིབ་འཇུག་བྱས་པར་གཞིགས་ན། ཉིན་ལྟར་ཀྱུ་ཤུ་གསུམ་ནས་བཞི་པར་བཟུང་མཁུམ་
ཆོའི་ཁྲག་ཤིང་མཐོ་དམའ་འཆོས་པོ་ཡོད་པས་དེ་ནི་ཁྲག་ཤིང་མཐོ་བའི་ནད་པ་ཆོའི་.....
སྤུན་བཟང་ཞིག་དུང་བཅེ་ཆོག

ཀྱུ་ཤུར་སྒྲིམ་སེལ་དང་འཆོ་བཅུད་ལེགས་པའི་དམིགས་བསལ་བྱད་ཆོས་ལྡན་
ལ་བྱད་པར་དུ་རང་སྤྲོད་སྤྲོད་མཁུམ་རྒྱུད་གཙང་བའི་འཛིན་སྤྱིར་དབུ་ཅེ་ཡིན་པས་.....
ས་མཐོར་སྤྱོད་པའི་ཀྱུ་ཤུར་དེ་བས་ཀྱང་སྒོ་བ་ཞིམ་པ་དང་འཆོ་རྒྱ་ལྷན་སུམ་ཆོག་པ་
པོའི་དགོ་མཚན་མདོན་གསལ་དོད་པོ་ཡོད་པས་བོད་སྤྲོད་སྤྲོད་ཀྱི་ཀྱུ་ཤུ་མང་ཅན་.....
བཟས་ན་གཟུགས་ཁམས་ལ་ཕན་པོ་ཞིག་ཆོན་པོ་ཡོད་པ་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་མེད་རེད།

 **ཀྱུ་ཤུའི་སྤྱིང་གོ་གཞན།**

ཀྱུ་ཤུས་ཞོག་ཞོག་ཉར་ཆོགས་བྱེད་པར་ཕན་པ་ཆོ། ཉར་ཆོགས་བྱ་རྒྱའི་
ཞོག་ཞོག་ཤོག་སྤུན་ནང་སྤྱོད་པའི་ཞོག་ཤོག་དེའི་ནང་ཀྱུ་ཤུ་ལ་ཤས་མཉམ་དུ་བཞག་ན་ཞོག་
ཞོག་སེས་ཉར་ལེགས་པོ་བྱེད་ཐུབ།

ཤིང་རྟོག་ཨ་མ་དང་ཀྱུ་ཤུ་མཉམ་དུ་སྤྱོད་པས་ཉིན་5ནས་5པར་བཞག་ན་.....
ཤིང་རྟོག་ཨ་མའི་དྲི་ངན་སེལ་ཐུབ།

སྤྱིན་པོ་བྱུང་མེད་པའི་ཤིང་རྟོག་ངང་ལག་དང་ཀྱུ་ཤུ་འགྲིག་ཤོག་ནང་མཉམ་
དུ་སྤྱོད་པས་བཞག་ན་རྒྱ་ཆོད་ལ་ཤས་རྩེས་ངང་ལག་སྤྱིན་ནས་མདོན་ལེགས་ཞིང་
དྲི་ཞིམ་དང་ལྡན་པར་གྱུར།

ཉིན་ལྟར་གཙང་མར་བཀྲས་པའི་ཀྱུ་ཤུ་རེ་པགས་པ་དང་མཉམ་དུ་བཟུང་རྒྱ་.....

རྒྱལ་འཁྲིངས་བྱས་ན་འགྲུལ་ཆ་མཁྲེགས་འཁྱུར་ནད་དང་ཚིགས་ནད། དེ་མིན་གྱི་
ནད་ཁག་གཅིག་པེས་པར་རྒྱས་པ་དེ་མིགས་པས་ལ་ཆེད།

ཏ་ཡང་ཉི་མོ་དུས་དུས་ལོང་ན་ནང་ངོས་སུ་དག་དཀར་བའི་དྲིག་ནག་.....
 ཆགས་ཀྱི་ཡོད། གལ་ཏེ་དེའི་ནང་ཀྱང་ཕྱི་པགས་པ་དང་ཚུ་སྟགས་ཏེ་སྐར་མ་15
 ཙམ་བསྐྱེད་ཆེས་ཡང་བསྐྱར་ཐངས་ཤིག་བསྟུས་ན་ཏ་ཡང་མཐིམ་ངོས་ཀྱི་དྲིག་ནག་.....
 གཙང་མ་དག་ཐུབ།

ཆུ་འཁོགས་ཀྱིས་ཐུང་ཤོང་གཉིས་བྱོང་པ་སྟོང་པར་གྱུ་བྱ་བཟུལ་པ་ཅོག་པ་
འགག་པའི་ནད་བཅོས་པ་ལ་སྨྱན་ལས་སྒྲག

དཀར་མཆོད་དཔལ་ལོང་པའི་མཆོད་ཀྱི་ཕྱི་ལོ་ལྟེན་པ།

ཐུང་ནས་དཔར་མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་དཀར་བཟའི་རབ་བྱུང་པའི་ཆེད་སྒྲིང་
བས་སུ་བཅིངས་པོ་ཡོད། རུས་རབས་ཀྱི་འཕོ་འཁྱུར་དང་མི་ཚུལ་སྤྱི་བསམ་.....
གཞིགས་དང་ཉམས་ལེན་གྲགས་ཆེ་ཏུ་འགྲོ་བ་དང་སྒྲགས་མི་ཆོས་དཀར་བཟ་བཟའ་
སྐུར་དགའ་པོ་བྱེད་ལ་ས་ཁུལ་ཁག་ཏུ་དཀར་བཟ་ཁང་དར་བྱུང་ཆེ་ཏུ་འགྲོ་བ་ཞིག་.....
ཡོད།

མི་མང་ཆེ་བའི་ཡིད་དོར་རྒྱན་དུ་རབ་བྱུང་བ་ཚོས་བའི་དཀར་བས་ཀྱི་.....
 ཁོངས་སུ་རྒྱན་མའི་བས་རིགས་ཁག་གཅིག་དང་གཞི་དཔེ་རྣམས་ཀྱི་ལྷན་སྐྱེད་
 མང་ཆེ་བ་འབྲུ་རིགས་ཡིན་ལ་གཤམ་རྒྱུ་ཀྱི་ཐབས་ཤེས་ཀྱང་ཅུང་ལྟ་བུ་བའི་ཡིན་
 པས་མེས་གཉིང་ནས་དཀར་བས་ལ་དགའ་པོ་བྱེད་ཀྱི་མེད། འོན་ཀྱང་བཙུན་
 འབྲས་ཅན་ཁག་གཅིག་གིས་བྱུང་གདལ་ལྷགས་ཆེ་དང་བྱུང་འཕགས་བརྩེ་ཆལ་རྒྱུད་
 དེ་དཀར་བས་ཀྱི་ཕྱོད་དང་གཤམ་རྒྱུ་ཀྱི་ཐབས་ཤེས་ཟེ་ཁང་གཉིར་ལྟངས་ཚགས་གང་
 ཅིའི་ཐད་མིའི་བསམ་སྒྲུབ་ཀྱི་ཡིད་ནས་ཐོན་བཞིན་ཡོད།

ཐད་པའི་རང་རྩིས་ལྟར་མ་ཐན་ཆོད་པ་ལྟར་གོ་སྒྲིག་ཆེད་ཀྱི་ཐད་པའི་

ཐན་ཚུའི་འདྲེས་ཚུར་དངོས་སོ་འདྲེས་ཅེ་བའི་ཐམ་ཕྱིན་ལ། དཔེར་ན།
 འབྲས་དང་། རྩ་ཞིག་ གྲེ། བཙམས་པ་རྟོག་ ལ་ཚུར་དམར་སོ། བྱིང་འབྲས་
 འབྲེ་མིག་ རྩ་ཅེ་མཐུག་པ་རེད།

ཡུལ་ལགས་ཀྱི་ཐོ་དཀར་འདུས་ཆེ་བའི་བཅས་རིགས། དཔེར་ན་སྤྱོད་འཛིན་

རིགས་དང་། འོ་བཅོས་ཟས་རིགས། ཉ་རིགས། རྒྱ་རིགས། ཕྱ་རིགས་
ཀྱི་གསོགས་རེད།

ཆོད་མི་ལོན་པའི་ཆོ་ལུའི་སྐྱར་འདུས་ཆེ་བའི་ཟས་རིགས། ཆི་ཤིང་རིགས་
ཀྱི་སྐྱམ་དང་། ཀུ་ཙོ། བན་ཀུ་ཡི་ཟེ་འབྲ། བ་དམ། ཤི་ཀུ་ཡི་ཟེ་འབྲ། སྐར་ལ།
ཉ་ག། ཞ་སྒྲི་སོགས་རེད།

ཁྲད་ཆེན་གསོ་བའི་ཟས་རིགས། བག་པའི་ཁྲད་པ་དང་། ལུག་གི་ཁྲད་པ།
བྱ་དེའི་ཁྲད་པ། སྒྲོ་དའི་རིགས་ཀྱི་མེར་སྒྲི། རྒྱ་བཅོས་ཟས་རིགས་སོགས་རེད།

འཆོ་རྒྱ་ག་པ་འདུས་པའི་ཟས་རིགས། དཔེར་ན་རྒྱག་ཆགས་རིགས་ཀྱི་
མ་ཆེན་པ་དང་། འོ་བཅོས་ཟས་རིགས། སྒྲོ་ད་། ལྱང་ལ་ཕུག ཅིའུ་ཆ་ལ།
མ་ཆོ་བཟས། མོག་རི་ཆེ་བ་སོགས་རེད།

འཆོ་རྒྱ་ག་པ་འདུས་ཆེ་བའི་ཟས་རིགས། དཔེར་ན་ཁ་ཁྱར་སོས་པ་དང་།
ལོ་གསུམ་ཁམ་བྲ། ཤིང་རྟོག་ཉིང་མེང་། ཆོ་ལུ་མ། སྐར་པན། རྒྱ་མ་གྲ།
ལོ་འདབ་ཅན་ཀྱི་རྩ་ཆལ་སོགས་རེད།

4

 **འབྲུགས་གཏོང་ཟས་རིགས་ཆོན་རིག་དང་མཐུན་པའི་གཡོ་སྐྱལ་བྱ་བ་**
ཐབས།

འབྲུགས་གཏོང་ཟས་རིགས་གཡོ་སྐྱལ་ལུགས་མཐུན་བྱང་ན་སྐར་ཡོད་ཀྱི་.....
མདོག་དང་ཤོ་བ། བཅོ་རྩ་མི་འབྱར་ལ་འཆོ་བརྟུན་རྒྱ་ཡང་མི་ཤོར་བ་ཡོང་གི་རེད།
ཡང་དག་པའི་གཡོ་སྐྱལ་བྱ་བ་ཐབས་ཏེ།

འབྲུགས་གཏོང་ཟས་རིགས་ལུགས་མཐུན་གྱིས་འབྲུགས་པ་བཞུར་བ་བྱ་རྒྱ་ནི་...
སྐྱུ་ཆོད་འགན་ལེན་བྱེད་པའི་འགག་རྒྱའི་གནད་དོན་ཞིག་རེད། དེས་ན་འབྲུགས་
ཤོར་ཟས་རིགས་འབྲུགས་པ་བཞུར་ནས་ལམ་སེང་གཡོ་སྐྱལ་བྱ་དགོས། ལྷག་པར་
དུ་འབྲུགས་ཐེབས་ཆེ་བའི་ཟས་རིགས་གང་ཡིན་ཅོན་ལ་ཁུ་བ་རྩམས་ཅོན་ལ་བེད་.....
སྦྱོང་བྱ་དགོས་པ་ལས་འབྲུགས་པ་ཡོངས་རྒྱུ་ཆེས་གཞི་ནས་བེད་སྦྱོང་བྱས་ན་
ཟས་རིགས་ཁོད་ཀྱི་སྦྱོང་དོན་ཕྱ་རབ་དང་ཅུབས་རྒྱ་འབྲས་གསེད་བྱས་ཏེ་ཟས་རིགས་
ཀྱི་བྱོ་བ་དང་འཆོ་བརྟུན་གཉིས་ཀ་ཤོར་གྱིད། དེ་བཞིན་འབྲུགས་པ་ཤོར་བའི་རྩ་
ཆལ་རིགས་ཀྱང་འབྲུགས་པ་བཞུར་ནས་དུས་ཆོད་རིང་པོ་བཞག་རྒྱ་མེད། འབྲུགས་

ཟས་གཡོ་སྒྲུབ་བྱེད་པའི་བྱེད་ཆོད་དང་དུས་ཚོད་ཐད་ཟས་རིགས་ཀྱི་སྒྲེ་ཁ་དང་།
 མ་ཐུག་ཆོད། བོངས་ཆོད་སོགས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ལ་གཞིགས་ཏེ་ལྷགས་མ་ཐུག་ཁོང་དུ་
 རུང་པ་བྱ་དགོས། སྤྱིར་བཏང་འབྲུགས་ཟས་རིགས་གཡོ་སྒྲུབ་བྱེད་སྐབས་སྔོན་ལ་
 མེ་ཆེན་པོ་བཏང་ནས་ཆ་པོ་ཆགས་ཆེས་རིམ་བཞིན་མེ་ཆོད་རུ་གཏོང་དགོས།
 འབྲུགས་ཤིང་སྔོ་ཆལ་མེ་ཆ་པོའི་ནང་རྫོང་དགོས་པ་དང་གཡོ་སྒྲུབ་དུས་ཚོད་གཚོད་
 བྱང་ཡང་དེ་ཆོད་ཀྱི་འཆོ་བརུད་མི་ཤིང་བ་ཡོད། འབྲུགས་གཏོང་བྱའི་ཅའ་དང་
 ཐང་ཡོན་སོགས་བཅོ་སྐབས་རུ་མང་ཅམ་སྤྱག་དགོས་པ་དང་ཆབས་ཅིག་རུ་འཛིན་མ་
 ཏོག་ཅམ་བརྒྱབ་ན་ཆོས་སྤྲོ་བ་དང་ཕན་ཚུན་མི་འབྱར་བ། དུས་བྱང་ནང་ཆོས་ལུབ་
 པའི་དམིགས་ལྟལ་འབྲུབ་ལུབ། གྱུ་ཟས་རིགས་བཅོ་བའི་དུས་ཚོད་འཆམ་ཤོས་
 བློ་སྐར་མ་ 7-8བར་ཡིན།

1. ཁྱུ་ཤེད་གཅིག་ལྷབ་པའི་ཟས་རིགས།

མོག་རོ་ནག་པོ། མོག་རོ་ནག་པོ་དྲངས་གཙང་གི་རྒྱའི་ནང་དགོང་མོ་གཅིག་
 བྱངས་ཆེས་རུ་ཆོད་གཅིག་ནས་གཉིས་བར་སྒྲུབ་པའི་ཁྱུ་ཤེད་ཤེས་ཀ་ར་ཏོག་ཅམ་
 བཏབ་ཆེས་ཉིན་རེར་ཐོར་གང་རེ་བཏུངས་ན་ཁྱུ་ཤེད་མཐོ་བའི་ནད་དང་ཁྱུ་ཆོ་
 མ་ཁྱེས་པོ་ཆགས་པའི་ནད་སོགས་བཅོས་ལུབ།

སྔན་ལྗང་། སྔན་ལྗང་གིས་ཁྱུ་ཤེད་མཐོ་བའི་ནད་པར་ནད་བཅོས་ཀྱི་
 ལུས་པ་ཐོན་ཏེ་གཅིག་ནས་ཁྱུ་ཤེད་དམའ་ཏུ་གཏོང་ལུབ་པ་དང་གཉིས་ནས་ནད་
 གཞི་ཡང་དུ་གཏོང་ལུབ། གཞན་ཡང་རྟག་དུ་སྔན་ལྗང་བཟས་ན་ཁྱུ་ཆོས་རྒྱས་
 རྒྱ་སྔོན་འགོག་བྱེད་ལུབ།

རིན་ཆལ། ཁྱུ་ཤེད་མཐོ་བའི་སྤྱོད་ཀྱིས་མགོ་ན་བ་དང་མགོ་སྤྱོད་སྤྱངས་
 སོགས་བྱེད་མཁན་ནད་པས་རྒྱུན་དུ་རིན་ཆལ་སོས་པ་བཟས་ན་ནད་ཞི་རྒྱུ་དུ་
 གཏོང་ལུབ།

རྒྱ་སྔན་མེ་ཏོག་ རྒྱ་སྔན་མེ་ཏོག་སོས་པ་ཁེ་ 60འམ་ཡང་ན་མེ་ཏོག་སྐམ་པོ་
 ཁེ་ 15 རྒྱའི་ནད་བསྐྱལ་བའི་ཁྱུ་ཤེད་མཐོ་བའི་ནད་དང་རྩ་ག་རྒྱག་པའི་
 ནད་གཞི་བཅོས་ལུབ།

 **གང་འདྲ་བྱས་ནས་ཆལ་བྱ་བ་དང་བཞི་དགོས་པམ།**

ཆལ་ནི་བཟུས་ཆེས་བརྒྱབ་དགོས། སྤྱིར་ན། ཞིབ་མོ་གཏུབ་རྒྱ་མེད།
གང་ལགས་ཤིན་ཞིབ་མོ་གཏུབ་ན་འཆོ་བཅུད་ཤོར་མིད། ཆལ་གཏུབ་ས་ཆེས་ཏུས་
ཆོད་རིང་པོ་འཛོག་རྒྱ་མེད་ལ་ཆུའི་ནང་ཏུ་ཏུས་ཡུན་རིང་པོ་སྤང་རྒྱ་མེད། དེ་
འདྲ་བྱས་ཆོ་འཆོ་བཅུད་དང་སྤྱེམ་ཆོ་བཅུད་སྤང་ཉར་བྱེད་ཆོད་ཆལ་སྤྲོས་པ་.....
གཏུབ་འཕྲལ་བཞི་དགོས།

ཆལ་བཞི་སྐབས་ཆལ་སྤང་ནང་གི་སྒྲུབ་བཅག་ཆོད་ཆེས་ཆལ་སྤྱག་དགོས།
དེ་འདྲ་བྱས་ན་འབྲུ་བྲ་གསོད་ཐུབ་ལ་ཆལ་ཡང་མཁྱེག་སྤྱར་བཞིས་ཆར་བ་དང་ཆལ་.....
ནང་གི་འཆོ་བཅུད་ག་པ་མང་ཅམ་སྤང་ཉར་བྱེད་ཐུབ།

མི་ལ་ལས་ཆལ་སྤང་གི་ཁ་གཅོད་མ་བརྒྱབ་པར་ཆལ་བཞི་རྒྱར་དགའ་པོ་ཡོད།
དེ་ལྟར་བྱས་ཆོ་འཆོ་བཅུད་ག་པ་50%དང་། འཆོ་བཅུད་ཀ་པ་10%ནས་30%
བར་ཤོར་མིད། གལ་སྲིད་ཆལ་སྤང་གི་ཁ་གཅོད་བརྒྱབ་ནས་དབུགས་སྤུབ་བཏང་ན་.....
དབྱང་འཕྱར་བྱེད་ཏུ་བྱ་བྱིན་ནས་འཆོ་བཅུད་སྤང་ཐུབ། ཆལ་བཞི་སྐབས་ཆུའི་
སྤན་ཏུ་སྤྱགས་ན་འཆོ་བཅུད་ག་པ་སྤང་ཐུབ། ཡག་ཤོས་ལ་ཆལ་བཞིས་ཆེས་ལམ་
མེད་ཟེད་དགོས། ལ་ལས་སྤང་ཡང་ཆོ་པོ་བཞེས་ནས་བཟའ་རྒྱར་དགའ་པོ་བྱེད་
པ་དེས་འཆོ་བཅུད་ཤོར་མིད།

 **གང་འདྲ་ཞིག་ལ་ལྟ་མེད་ཟས་རིགས་ཞེས་བཞི་དང་མ།**

ལྟ་མེད་ཟས་རིགས་ཞེས་པ་ནི་བཅོག་སྒྲིབ་མེད་པ་དང་སྤུས་དག་འཆོ་བཅུད་
ལྟ་པའི་བཟའ་བཅའི་རིགས་ཀྱི་ཁྱི་མོང་ཞིག་ཡིན། དེའང་ཁོར་ཡུག་སྤང་རྒྱུ་དང་བྱ་
ཡུལ་འབྲེལ་ཡོད་བྱ་དངོས་ཆར་མར་སྤྱགས་བཅོག་མེད་པ་”ཞེས་བཞི་དང་གྱི་ཡོད་པས་
ཟས་རིགས་དེ་ཆོ་རྟེན་འཆོའི་ཁོར་ཡུག་གཅོད་མ་ཞིག་ནས་བྱུང་བ་ཡིན་པ་དེ་བས་.....
མངོན་གསལ་དོད་པོ་ཡོང་ཆེད་དེར་ལྟ་མེད་ཟས་རིགས་ཞེས་བཞི་དང་པ་ཡིན།

སྤྲོན་རིགས་མཁས་པ་རྣམས་ཀྱིས་“རང་བྱུང་གྱིར་ལོག་”ཅེས་དར་སྤེལ་.....
བཏང་བ་ནས་བཟུང་སྤྱགས་བཅོག་མེད་པའི་ཟས་རིགས་དེ་འཛམ་གླིང་ཡོངས་སུ་.....
ཁྱབ་ནས་དཔལ་འབྱོར་གྱི་པན་འབྲས་དང་སྤྱི་ཆོགས་གྱི་པན་འབྲས་ཏེ་ཅང་ཡག་པོ་
ཐོབ་ཡོད། ལྟ་བཅོག་མེད་པའི་བཟའ་བཅའི་རིགས་ཡིན་ཕྱིན་ཆར་མར་“ལྟ་
མེད་ཟས་རིགས་”ཀྱི་ཆོད་རྟགས་བཀོད་ཡོད།

ལྷན་མེད་ཟས་རིགས་ཀྱི་རིན་གང་ནི་ཟས་རིགས་གཞན་དག་ལས་མཐོ་བ་ཡིན་
 པས་ལྷན་མེད་ཟས་རིགས་ཐོན་སྐྱེད་བྱས་ན་དཔལ་འབྱོར་གྱི་ཡོང་འབབ་ཀྱང་དེ་བས་
 མཐོ་བ་ཡིད། ལྷན་མེད་ཟས་རིགས་ལ་རྒྱལ་ནང་དུ་གཞི་རྒྱ་ཆེ་བའི་ཁྲིམ་ར་ཡོད་
 པ་མ་ཟད། ཕྱི་རྒྱལ་དུ་འདྲ་ལྷན་མེད་ཟས་རིགས་ཀྱི་ཁྲིམ་ར་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་རེད།

གང་ཞིག་ལ་ས་ལྷ་སྐྱུ་མ་ཟེད།

ས་ལྷ་སྐྱུ་ལ་རྒྱལ་དུ་གང་ཆལ་བཟོ་བའི་སྐྱུ་ཞེས་ཟེད། དེ་ནི་མའོ་ཡིའུ་ལས་
 སོན་ཞིབ་ཆགས་བྱས་པ་བརྒྱད་ཟུབ་པའི་སྐྱུ་དག་གི་བཟའ་སྐྱུ་ཞིག་ཡིན། དེའང་
 རྩོད་བར་བཟའ་ཆོག་ལ་ལྷག་པར་དུ་ཕྱི་སྤྱིང་བའི་“ས་ལྷ་འི་”གང་ཆལ་བཟོ་བར་བེད་
 སྤྱོད་ན་འཆམས་ཤོས་ཡིན་པས་“ས་ལྷ་”ཞེས་པའི་མིང་འདི་ཐོབ།

ས་ལྷ་སྐྱུ་ནི་མདོག་མེར་སྐྱ་ཡིན་པ་དང་དྲངས་ཤིང་གསལ་ལ་དྲི་མ་མེད་པ།
 ཁ་ལ་ཞིམ་པ་བཅས་ཡོད། ཆལ་རྩོ་སྐབས་མེད་སྤྱོད་བྱས་ན་སྐྱ་བ་མེད་པ་དང་དུ་བ་
 རྒྱང་པ། རྩོད་ཆད་རྒྱུ་ 0℃གི་ཆ་རྒྱུན་འགྲུབ་ཤིང་ཉར་རྒྱ་ཆེད་ 5.5བྱས་ཀྱང་
 ད་དུང་དྲངས་གསལ་(བ་དམ་གྱི་ས་ལྷ་སྐྱུ་མ་ཟེད་)ལྷན་པ། ཆལ་རྩོ་དུས་དང་
 བཟའ་ཆས་བསྐྱེད་དུས་སྐྱུ་མ་དེ་བེད་སྤྱོད་པ་ལུང་གཙོ་པོ་བཟའ་ཆས་གང་མོད་དང་.....
 གང་ཆལ་བཟོ་དུས་མེད་སྤྱོད་བྱེད་པ་དང་། ས་ལྷ་སྐྱུ་ལ་སྤྱིར་བཏང་བྱས་ན་སྐྱ་ས་
 དག་གི་སྐྱུ་མ་རྒྱ་གདམ་གསེས་བྱས་ཏེ་སོན་ལ་མའོ་ཡིའུ་སྐྱུ་འུ་ལས་སོན་བྱེད་པ་དང་
 དེ་རྩིས་འབྱར་ཆོལ་ལྷན་པ་དང་། སྐྱར་ལྷན་པ། མདོག་ལྷན་པ། དྲི་མ་ལྷན་པ་
 སོགས་ཀྱི་ལས་ཀའི་རིམ་པ་བརྒྱད་ནས་ཟུབ་གྱི་ཡོད་པ་རེད།

ས་ལྷ་སྐྱུ་ཀྱི་རྩོད་ཆས་ཆེད་སྤྱོད་དང་། གཙང་མ། སྐམ་པོ། ཁ་དམ་.....
 པོ་བཅས་ཡིན་དགོས་པ་དང་བཟའ་ཆས་ཀྱི་འཕྲོད་བརྟེན་དང་བེད་འཇགས་ཀྱི་རེ་བ་
 དང་མཐུན་དགོས་པ་ལས། དེ་མིན་གྱི་བཟའ་སྐྱུ་མ་དང་བཟའ་སྐྱུ་མ་མིན་པའི་སྐྱུ་མ།
 གཉིར་ཁའི་སྐྱུ་མ་བཅས་དང་མཉམ་དུ་བསྐྱེད་མི་ཆོག སྐྱུ་མ་ཆད་འགན་སྲུང་ལུབ་
 པའི་དུས་ཆེད་ནི་སྤྱིར་བཏང་བྱས་ན་རྒྱ་བ་ 6ཡིན། མིག་སྨར་ཁྲིམ་རའི་ཐོག་.....
 མཁོ་འདོན་བྱས་པའི་ས་ལྷ་སྐྱུ་ཀྱི་གས་སྐྱ་སྐྱ་ཆེན་གྱི་ས་ལྷ་སྐྱུ་མ་དང་། བད་
 ཁའི་ས་ལྷ་སྐྱུ་མ། ཉི་མ་མེ་ཉིག་གི་འབྲུ་བྱའི་ས་ལྷ་སྐྱུ་མ། དེ་བཞིན་འབྲས་
 ལུན་གྱི་སྐྱུ་མ་བཅས་ཚུད་ཡོད།

 **དགོང་ཟས་མང་ཏུ་རྩི་ལྟར་བཟའ་དགོས་མིན་དེ་མི་མི་འདྲ་བར་.....**
གཞིགས་ནས་གཏན་འཁེལ་བྱ་དགོས།

འཆོ་བའི་སྤྱོད་ “ཞོགས་ཟས་རྒྱགས་ཚད་བཟའ་བ་དང་། གྲང་ཟས་ཡག་པོ་
བཟའ་བ། དགོང་ཟས་ཏུ་ཅམ་བཟའ་དགོས་”ཞེས་པའི་ཤོད་སྒྲུལ་ཡོད་མོད།
འོན་ཀྱང་“དགོང་ཟས་ཏུ་ཅམ་བཟའ་དགོས་”ཞེས་པ་དེ་དབྱེར་མེད་གཅིག་.....
མཚུངས་བྱ་རྒྱ་མེད་པར་མི་མི་འདྲ་བའི་གནས་ཚུལ་གཞིགས་ནས་གཏན་འཁེལ་བྱ་.....
དགོས། རྒྱན་ལྷན་གྱི་གནས་ཚུལ་འོག་ “དགོང་ཟས་ཏུ་ཅམ་བཟའ་དགོས་”
ཞེས་པ་དེ་དགོང་མོ་ལྷ་པོ་ཉལ་རྒྱ་སྒྲོན་འགྲེའི་ཆ་རྒྱུན་དུ་བྱས་ཤིང་དེ་ཡང་དགོང་ཟས་
བཟས་དྲགས་ན་འཇུག་བརྒྱུད་པར་བྱ་སྤྱོད་པོ་ལྟ་བུ་འགྲོ་སྤྱོད་པ་མ་ཟད། ད་.....
དུང་མྱོད་ཆེན་གྱི་པགས་རིམ་ལ་འགོག་རྒྱུན་ཕྱག་ནས་གཉིད་ཁྲག་ཁག་པོ་ཡོང་བས་.....
ཡིན།

འོན་ཀྱང་སྒྲོབ་ཐུག་དང་། དགེ་ཆེན། རྒྱན་པ་ཕྱགས་མྱོད་པའི་ལས་ཀ་
བྱེད་མཁན་གྱི་ངོས་ནས་བཤད་ན་མང་ཆེ་བ་མཚན་མོ་ཕྱི་པོ་བར་སྤོང་བའི་གོམས་.....
གཤིས་ཡོད་པར་བརྟེན་དགོང་ཟས་བཟའ་རྒྱ་ཏུ་དྲགས་རྒྱ་མེད་པ་མ་ཟད། དེ་
ལས་ཞེག་ཉེ་དུང་མཚན་སྟོ་འོས་འཚམས་བཟའ་དགོས། དེ་ལྟར་མ་བྱས་.....
པར་རྟག་དུ་སྒྲོགས་པར་མཚན་མོ་བསྐྱལ་ན་གཉིད་ཡག་པོ་ཁྲག་རྒྱར་བྱགས་རྒྱན་.....
ཐེབས་པ་མ་ཟད། ད་དུང་སྟོ་བ་དང་རྒྱ་མའི་ནད་དང་ཁྲག་མངར་དམའ་བའི་.....
ནད་བྱུང་ནས་བདེ་ཐང་ལ་གཞོད་པ་ཡོང་གི་ཡོད། དེར་བརྟེན་དགོང་མོ་ལས་ཀ་
དང་སྒྲོབ་སྦྱང་དུས་ལྷན་རིང་ཅམ་བྱ་དགོས་མཁན་གྱིས་དགོང་ཟས་རྒྱག་ཚད་བཟའ་
བ་མ་ཟད་ཡག་པོ་བཟའ་དགོས།

 **གྲང་ཆལ་རིགས་གཡོ་སྐྱེལ་བྱ་བྱེད་པས་ཐག་གཅིག**

སྒྲོ་ཆལ་རིགས་ཀྱི་གྲང་ཆལ་བཟོ་སྐྱབས་དང་ཐོག་ཆལ་རིགས་རྣམས་གཙང་.....
མར་བཀྲས་ནས་སྒྲོ་ཆལ་ཐོག་གི་ཞིང་སྒྲན་གྱི་སྒྲན་རོ་རྣམས་མེད་པ་བཟོ་དགོས། སྒྲོ་
ཆལ་འབྲུད་སྐྱབས་ཡག་ཤོས་བྱུང་ན་སྒྲན་ལ་ཆལ་རྣམས་ཚུ་ཆུའི་ནང་རྟོག་ཅམ་སྤོང་.....
བའམ་ཡང་ན་དག་རྩས་གཤེར་སྤྱོད་ཅམ་སྒྲོགས་ནས་བཀྲས་ཐོག་རྒྱ་གཤལ་གཙང་
མ་གཏོང་དགོས།

གྲང་ཆལ་བཟོ་བའི་ཆལ་པང་དང་ཆལ་གྱི་ཆལ་གཞན་གཏུབ་བྱེད་དང་དབྱེ་བ་

འབྱེད་དགོས། གྲང་ཚལ་བཟོ་བའི་ཚལ་པར་གཙང་མ་མེད་ཆོ་ཚལ་རིགས་ཐོག་
འགོས་པའི་བཙག་དངོས་ཐད་ཀར་ཁ་ནང་འགྲོ་བས་ནད་གཞི་སྤོང་མིང།

ཤ་རིགས་སམ་ཚལ་རིགས་ཀྱི་གྲང་ཚལ་གང་ཞིག་ཡིན་ཏེ་མང་ཁྱུང་ཆོད་རན་
པོ་བཟོས་ནས་ལམ་མེད་ཟ་དགོས་པ་ལས་ལྷག་མ་གཞག་རྒྱ་མེད། གྲང་ཚལ་ལྷག་
མའི་ནང་འབྲུ་ཕ་འགོ་བྱ་བ་དང་སྦྱིལ་ལེལ་ཤིན་ཏུ་སྤྲ།

གྲང་ཚལ་རིགས་ནང་ཚུལ་དང་སྒྲིག་པ་མང་ཙམ་རྒྱག་དགོས། དེས་གཅིག་
ནས་ཟས་རིགས་ལ་སྒོ་བ་འདོན་པ་དང་། གཉིས་ནས་དུག་སེལ་གྱི་རྒྱས་པའང་
ཆེན་པོ་ལྡན་ཡིད།

 གྲང་ཚལ་རིགས་འབྲུགས་སྐྱམ་ནད་དུས་རྒྱུད་རིང་པོ་འཛོག་རྒྱ་མེད།
དབྱར་དུས་སུ་གནམ་གཤིས་ཀྱི་རྒྱུ་པས་མི་མང་པོ་ཞིག་གྲང་ཚལ་ཟ་རྒྱར་.....
དགའ་པོ་ཡོད་པ་དང་ལྷག་མ་ནམས་འབྲུགས་སྐྱམ་ནད་བཞག་སྟེ་ཉིན་གཉིས་པར་ཟ་
རྒྱུ་ཡིད། ཚམས་ལོང་དབྱག་མིན་འབྲུ་ནི་དྲོད་ཆོད་ཆེས་དམའ་པོར་དགའ་བའི་ནད་
འབྲུ་ཞིག་ཡིན་པས་འབྲུགས་སྐྱམ་གྱི་དྲོད་ཆོད་དམའ་པོའི་འོག་སྦྱིལ་ཆར་མཁྱེས་པོ་
ཡིད། ནད་འབྲུ་དེ་གྲང་ཚལ་ཐོག་བྱ་བ་འབྱེད་སྤྱར་བས་རྒྱ་ནད་དང་ཆོགས་སྤྲུམ་
ནད་སོགས་ཀྱི་ནད་གཞི་སྤོང་བའི་རྒྱ་ཏུ་འགྱུར་གྱི་ཡིད། དེར་བརྟེན་དབྱར་དུས་
སུ་འབྲུགས་སྐྱམ་ནད་གྲང་ཚལ་ཡུན་རིང་འཛོག་མི་ཏུང་།

 སྤྱི་རྒྱུ་ཆོས་རྒྱུ་གྲང་མའི་ནད་གྲང་སངས་གཏོང་རྒྱ་མེད།
རྒྱན་གཏན་འཛོལ་བའི་ནད་དུ་མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་སྤྱི་རྒྱུ་ཆོས་ནས་ཡར་.....
བརྟེན་ཏེ་རྒྱ་གྲང་མའི་ནད་གྲང་སངས་གཏོང་སྤྱི་རྒྱུ་ཡིད། བྱེད་སྤྱར་ས་དེ་ནི་ཆོན་
རིག་དང་མི་མཐུན་པ་ཞིག་རེད། གང་ཡིན་ཟེར་ན་སྤྱི་རྒྱུ་ཆོས་སྤྲུམ་གྱི་ནད་
ངོས་སུ་འགྲག་སྤྱད་སྦྱོམ་ཞིག་ཡོད་ཅིང་། སྤྱི་རྒྱུ་ཆོས་སྦྱོམ་དེའང་རང་བཞིན་
གྱིས་རལ་རྩལ་འགྲོ་བས་སྤྱི་རྒྱུ་ཆོས་མ་རྒྱུའི་ནད་གྲང་སངས་གཏོང་སྤྲུམ་སྤྱི་རྒྱུ་ཆོས་.....
ཞིང་འབྲུམ་སྤྲུམ་ཆགས་པ་དང་ལྷན་དུ་སྤྱི་རྒྱུ་ཆོས་སྤྲུམ་བརྒྱུད་རྒྱུའི་ནད་གི་རྒྱུ་དངོས་སྤྲུམ་.....
དང་འབྲུ་ཕ། ནད་དུག་བཙས་སྤྱི་རྒྱུ་ཆོས་དུ་འརྩལ་སྤྲུམ་པོ་ཡིད། དེར་བརྟེན་
སྤྱི་རྒྱུ་ཆོས་རྒྱུའི་ནད་ནས་བརྟེན་ཏེ་རྟོག་ཙམ་གྲང་སངས་གཏོང་བས་ཆོག

བཞིན་དེ་སྐྱར་གཤེས་ཆེ་བུ་ཕྱིན་ནས་ལུས་པོའི་ཕྱ་ཕུང་ཀས་མཁྱེགས་སུ་གཏོང་བ་.....
དང་། མིའི་ལུས་པོའི་ཁོར་ལུག་ལ་འབྲིས་གོམས་རུས་པ་རྒྱུད་བུ་ཕྱིན་ནས་མགོ་སྐྱ་
དཀར་པོར་འགྱུར་གྱི་ཡོད།

གཞན་ཡང་མངར་ཆ་ཐོས་དྲགས་ན་ལུས་པོས་ཟས་རིགས་ཁྲོད་ཀྱི་ཀལ་རྒྱ་བརྩ་
ལེན་བྱེད་པར་འགོག་ཆེན་བཙོས་ཏེ་ལུས་པོའི་ནང་ཀལ་རྒྱ་མི་འདར་བའི་རུས་སོབ་.....
ནད་དང་རུས་སྒྲིའི་ནད་སྟོན་སྒྲ། དེ་བཞིན་མངར་ཟས་ཐོས་དྲགས་ན་སོ་བའི་
ཟགས་གཤེར་ལ་སྟོག་ཐུག་མང་བས་སོ་བའི་གཉན་ཚད་དང་སོ་བ་སྐྱག་པོའི་ནད་.....
སྟོན་ཉེན་ཆེད།

 **སྡོམ་ཆལ་དང་གིང་འབྲས་ལྗེད་གི་ཞིང་སྐྱན་གཙང་མ་བཟོ་བའི་སྐབས་**
བདེའི་ཐབས་ཤེས།

དེར་སྐབས་མི་ཆོས་ལྷི་གནོད་མེད་པའི་སྡོམ་ཆལ་དང་གིང་འབྲས་ཟ་བྱུང་རྒྱུར་
རེ་བ་ཆེན་པོ་བྱེད་གྱི་ཡོད་པས་རེ་བ་དེ་མངོན་གྱུར་བྱེད་པར་ད་དུང་ལོ་མང་པོ་.....
དགོས། ད་ལྟ་མི་ཆོས་སྤྱོད་པའི་སྡོམ་ཆལ་དང་གིང་འབྲས་སལ་ཆེ་བའི་སྟོག་ཞིང་སྐྱན་
མ་འདུས་པ་མེད་པས་དེས་ཐད་ཀར་རམ་གཞན་བརྒྱུད་ནས་མི་ཆོའི་བདེ་ཐང་ལ་.....
གནོད་འཛེམ་ཆེན་པོ་བཟོ་བཞིན་ཡོད། འདིར་བཟོད་པའི་ཞིང་སྐྱན་གཙང་མེལ་
བྱེད་པའི་ཐབས་ཤེས་ནི་སྡོམ་ཆལ་དང་གིང་འབྲས་གཙང་མ་བཟུས་རྗེས་ཆ་ཚུ་སྒྲགས་...
པའི་རྒྱུ་འབྱེད་ནད་སྐར་མ་ 10ཉིན་གཙང་སྤང་དགོས། གང་ཡིན་ཟེར་ན་ཆ་ཚུར་སྡོམ་
ཆལ་དང་གིང་འབྲས་ཀྱི་པགས་པའི་ནད་ཐིམ་པའི་ཞིང་སྐྱན་རོ་རྟོ་ཕྱིར་འབུད་པའི་
རུས་པ་ལྟན་ཡོད།

 **སྡོམ་ཆལ་ནད་གི་འཆོ་བརྟུད་སྤང་ཐབས།**

སྡོམ་ཆལ་ནད་གི་འཆོ་བརྟུད་སྤྱིར་བཏང་ལོ་མའི་ཁྲོད་མང་བ་དང་། ཀར་ལུ་
ལ་ཁུང་། སྡོམ་ཆལ་གྱི་ཕྱི་རོལ་སུ་མང་བ་དང་། ནད་རིམ་ཏུ་ཁུང་། དེར་བརྟེན་
སྡོམ་ཆལ་སྤྱོད་སྐབས་ཆལ་གྱི་སྟོམ་ཁུང་ཅམ་གཏུར་དགོས།
སྡོམ་ཆལ་འབྲུ་སྐབས་གང་མཁྱེགས་འབྲུ་དགོས་པ་ལས་རྒྱ་ནད་སྤྱོད་ལུན་རིང་རྒྱ་
མེད་ལ་སྡོན་ལ་བསྐྱས་རྗེས་དེ་ནས་བཏུབ་དགོས།
སྡོམ་ཆལ་བཏུབ་སྐབས་རི་ཅམ་རྒྱུད་བ་དང་རི་ཅམ་ཕྱ་བ་བཏུབ་ན་དེ་ཅམ་གྱིས་

ཚལ་གྱི་འཆོ་བཅུད་མང་བ་ཤོར།

སྔ་ཚལ་བརྟུབ་རྩེས་དུས་ཐོག་ཏུ་བཅོ་བའམ་བརྩོ་དགོས།

རབ་བྱུང་ན་བཅའ་མ་བརྒྱབ་པའི་སྟོ་སྟོང་སྟོང་དགོས།

ཚལ་བཅོ་སྐབས་ཚུ་འཁོལ་རྩེས་སྟོ་སྟོང་ནང་སྒྲགས་དགོས་པ་དང་སྔ་ཚལ་ཚུ་

འཁོལ་ཆ་ཆད་ཏུ་ 120ཡི་ནང་སྐར་མ་ 15ཙམ་བཅོས་ན་འགྲིག

ཚལ་རྩོ་སྐབས་ཚུ་ཕུན་ཙམ་སྒྲགས་ན་སྔ་ཚལ་ནང་གི་འཆོ་བཅུད་ འབྲུང་

ཐུབ།

 སྔ་ཚལ་མང་ཙམ་བཟས་ན་ཡན་པ་ཆེ།

ཤ་རིགས་ཀྱི་ནང་མིའི་ལུས་ཁམས་ལ་མཁོ་བའི་འཆོ་བཅུད་ཕུན་སུམ་ཆོགས་པོ་
ཡོད་པ་ནི་སྔོས་མ་དགོས་པ་ཞིག་རེད། ཡིན་ནའང་དེར་ལུས་ཁམས་ལ་མཁོ་བའི་
འཆོ་བཅུད་ཡོངས་རྫོགས་ཆད་མེད་པར་འཆོ་བཅུད་མང་པོ་ཞིག་སྔ་ཚལ་ནང་ཡོད་
པས་མི་རྒྱལ་གྱིས་ཉིན་ལྟར་ངེས་པར་དུ་སྔ་ཚལ་མང་ཙམ་བཟས་ན་ལེགས།

འཆོ་ཚུ་ འཁོ་མིའི་ལུས་ཁམས་ནང་ཉག་ཏུ་གནས་ཐུབ་པ་ཞིག་མིན་པར་ཟད་
སྟོན་ཐུང་གྱི་ཡོད་པས་དེས་ན་མི་རྒྱལ་གྱིས་སྟོ་ཆས་བརྒྱད་འཆོ་ཚུ་ འགས་བ་
དགོས་གཤིས་ངེས་པར་དུ་ཉིན་ལྟར་སྔ་ཚལ་ཟ་དགོས། སྔ་ཚལ་ནི་འཆོ་ཚུ་ འ
གས་བ་ཐུབ་པ་ཙམ་གྱིས་མི་ཆད་པའི་དགེ་མཚན་གཞན་ཡང་ལུན་ཡོད་དེ་སྔ་ཚལ་ལ་
བཅོག་པ་འབབ་སླ་བ་དང་། དེ་བཞིན་ལུས་ཁམས་ནང་གནས་པའི་དུག་རིགས་
ཕྱིར་འབྱུང་པའི་རྩས་པའང་ལུན་ཡོད།

 ཆང་དང་ཤ་གང་མང་ཟ་འབྲུང་བྱས་ན་ཡན་པ་ལས་གནོད་པ་ཆེ།

མི་ཁག་གཅིག་ཆང་འབྲུང་རྒྱར་གོམས་གཤིས་ཆགས་ཏེ་ཉིན་ལྟར་འབྲུང་
བཅའ་གཅི་པོ་ཆང་ཐུང་པ་དང་སྒྲགས་ཁོང་ཆོས་ཆང་དང་མཉམ་དུ་ཤ་ཡང་གང་
མང་ཟ་ཡི་ཡོད། དེ་ནི་ཁོང་ཆོས་ལུས་སྟོབས་རྒྱས་པར་ཕན་གྱི་ཡོད་སྟེ་པས་རེད།
འོན་ཀྱང་དོན་དངོས་ཐོག་ཆང་འབྲུང་ཤ་ཟ་བ་དེས་ལུས་སྟོབས་ལ་རྩུང་ཕན་པ་ལས་
ལྷག་པའི་གནོད་སྦྱོར་ཡོད་གི་ཡོད། འཆོ་བཅུད་རིག་གཞུང་སློབ་ཆོགས་གྱིས་
གཏན་འཁེལ་བྱས་པ་ལྟར་ན་ཟས་རིགས་ཁྲིད་ཀྱི་ 70%ནི་འབྲུ་རིགས་ཡིན་དགོས་
པ་དེ་རེད། དེར་སང་མི་ལ་ལས་ཟས་ཀྱི་བསྐྱར་ཆད་གོ་སྒྲགས་སྟེ་ཁོར་ཟས་