

དེ་ནི་ཇ་དྲག་ཅིག་ཡིན།

ལག་བསྟར་བྱེད་པ།



སྤྱགས། བྱེད་ཀྱི་ཁང་པའི་ནང་དུ་འཇམ་ཡང་ཉེ་ཁུལ་དུ། ཚམས་ཁང་སྟོང་པ་བཟོས།

སྟོབ་ཕྱག་ཚོ།

མི་དར་མ་རྣམས།

ཚམས་ཁང་ནས་དོན་ཏེ་ "ཉེན་ཁ་མེད་པའི་" གསལ་བསྒྲགས་མ་བྱས་བར་དུ་
ཁང་པའམ་ཉེ་ཁུལ་གང་ཡོད་དེར་སྟོང་དགོས། ལྷན་ཕྱན་ལྟར་བྱ་བ་སྤྱབས།

སྟོབ་ཕྱག་ནས་སྟོབ་ཕྱགས་སྟོབ་སྟོབ་ཕྱག་དང་མི་དར་མ་ཚང་དོ་བཤེར་
བྱེད། ལྷན་ཕྱན་ལྟར་བྱ་བ་སྤྱབས།



བདེ་འཇགས། བར་དུ་འཇུག་ཕྱི་སྟོན་རྣམས་ལ་སྟོབ་ཕྱགས་སྟོབ་

སྟོབ་ཕྱག་ཚོ།

དགེ་གན་རྣམས།

ཁང་པའི་ནང་དུ་ཕྱིར་ལོག་
ལྷན་ཕྱན་ལྟར་བྱ་བ་སྤྱབས།

ཚང་མ་ཁང་པའི་ནང་དུ་ཕྱིན་ཤོག། ཕྱི་སྟོན་རྣམས་ལ་སྟོབ་ཕྱགས་སྟོབ་། མཐའ་
སྟོར་གནས་སྐབས་ལ་དོགས་ཐོབ་ཆེར་བསྐྱེད་བྱེད། ལྷན་ཕྱན་ལྟར་བྱ་བ་
སྤྱབས། ཚང་མོ་ལེན་དགོས།



ཇ་དྲག་བཀག་སྟོམ། སྟོབ་ཕྱགས། སྟོག་སོད། མི་མཐོང་ས།

སྟོབ་ཕྱག་ཚོ།

མི་དར་མ་རྣམས།

མཐོང་ཡུལ་ནས་གཡོལ་དགོས། ཁུ་སིམ་མེར་སྟོད། སྟོ་མ་འབྱེད།

བྱལ་ན་ཚམས་ཁང་ནས་ སྟོབ་ཕྱག་རྣམས་བར་དུ་ལེན། འཛིན་ཁང་གི་སྟོ་ལ་
སྟོབ་ཕྱགས་སྟོབ་། སྟོག་གསོད། མཐོང་ཡུལ་ནས་གཡོལ་དགོས། ཁུ་སིམ་མེར་
སྟོད། སྟོ་མ་འབྱེད། གཡོལ་ཐབས་སམ་ཆོལ་ལན་སྟོག་པར་གྱ་སྟོག་བྱེད།



ལྷན་སྟོབ་ཕྱིར་ཐོན། (ས་ཡུལ་ངེས་ཅན་ཞིག་བསྒྲགས་སྟོན།)

སྟོབ་ཕྱག་ཚོ།

མི་དར་མ་རྣམས།

དགོས་མཁོ་བྱུང་ཆེ་ཅ་དངོས་རྣམས་བསྒྲུར་ཞོག། ཐུབ་ན་ཁ་པར་ཁྱེད་ཤོག་
བཀོད་ཁུལ་ལ་ཉོན།

སྟོབ་ཕྱག་རྣམས་ལྷན་སྟོབ་ཕྱིར་ཐོན་བྱེད་སར་ཁྱེད། སྟོབ་ཕྱག་དང་མི་དར་
མ་ཚང་དོ་བཤེར་བྱེད། སྟོབ་ཕྱག་གམ་མི་དར་མ་ཚད་ལྷན་གམ་མས་སྟོན་
ཕོག་པ་ཡོད་ཆེ་འཕྲལ་དུ་བརྟེན་ལན་སྟོན།



ཉེན་གཡོལ་གསུང་། ཉེན་ཁ་དང་བདེ་འཇགས་ཀྱི་ཐབས་ཅུས།

སྟོབ་ཕྱག་ཚོ།

མི་དར་མ་རྣམས།

ཉེན་ཁར་དཔག་པའི་བདེ་འཇགས་ཐབས་ཅུས་སྟོན།

བདེ་འཇགས་ཐབས་ཅུས་ཀྱི་སྟོན་ཁྱེད་བྱེད། སྟོབ་ཕྱག་དང་མི་དར་མ་ཚང་དོ་
བཤེར་བྱེད། སྟོབ་ཕྱག་གམ་མི་དར་མ་ཚད་ལྷན་གམ་མས་སྟོན་ཕོག་པ་
ཡོད་ཆེ་འཕྲལ་དུ་བརྟེན་ལན་སྟོན།

ཉེན་ཁ། བདེ་འཇགས་ཐབས་ཅུས།

ལྷན་འཇུག་དྲག་པོ། ཉེན་གཡོལ་ས་གནས་སུ་ལྷན་སྟོབ་ཕྱིར་ཐོན།

ཉེན་ཡོད་དངོས་ཇུས། ཁང་མིག་ཁ་དམ་པོར་སྟོབ།

ས་ཡོམ། ས་ལ་སྒྱར། མགོ་པོ་སྒྱུངས། བརྟན་པོར་བྱུངས།

མཚོ་རྒྱུས་ཚུ་ན་མི། ས་མཐོས་སར་སྟོན།

