ས་གནས།ལྷོ་ཁ་རྩེད་ཐང་གྲོང་རྡལ་ཧུའུ་ནན་ལམ་སྒོ་རྟགས་ཨང་19རྩོམ་སྒྲིག་ཁང་གི་ཞལ་པར།0893--7829597སྦྲག་ཨང་856000 ལྷོ་ཁའི་པར་འདེབས་བཟོ་གྲྭས་པར་བཏབས།（ས་གནས།ལྷོ་ཁ་གྲོང་ཁྱེར་ཤམ་ཆུ་ཤར་ལམ་སྒོ་རྟཌ་ཨང་30）དེ་རིང་པར་ངོས་བཞི།སིལ་ཚོང་རིན་སྒོར་0.6པར་ཟིན་དུས་ཆུ་ཚོད་2

4
2021ལོའི་ཟླ་12ཚེས་27

ལྷོ་བོཁའིའི་བོདབོ་ཡིའིག་ཚགས་པར་
འགན་འཁུར་རྩོམ་སྒྲིག་པ།བསོད་ནམས་བསྟན་པ།ལག་བསྟར་རྩོམ་སྒྲིག་པ།ལོ་ཡག་མཚམས་གཅོད། དགོངས་དོན་གསེད་དཀྲོལ།

ཡོང་ཁུངས།བོད་ལྗོངས་ཉིན་རེའི་ཚགས་པར།

ཀྲུང་གོ་གུང་ཁྲན་ཏང་བོད་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་འཐུས་མི་ཚོགས་ཆེན་ཐེངས་བཅུ་པའི་སྙན་སྒྲོན་སྙིང་བཏུས།

ཏང་གི་ཆབ་སྲིད་འཛུགས་སྐྱོང་ལ་ཤུགས་
སྣོན་ཏན་ཏིག་རྒྱག་དགོས།
★ ཏང་གི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་སྒྲིག་ཁྲིམས་དང་ཆབ་སྲིད་་་་
ཀྱི་སྒྲིག་ལམ་ནན་པོ་སྲུང་དགོས་པ།སྤྱི་ཁྱབ་ཧྲུའུ་ཅི་ཞི་་་་
ཅིན་ཕིང་གི་ཏང་ཀྲུང་དབྱང་གི་སྲོག་ཤིང་དང་ཏང་་་་་་་་
ཡོངས་ཀྱི་སྲོག་ཤིང་གི་གནས་བབ་ལ་མཐའ་གཅིག་ཏུ་་་་་
སྲུང་སྐྱོང་དང་།བློ་མཐུན་ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་སྲོག་ཤིང་་་་་
གནང་བའི་ཏང་ཀྲུང་དབྱང་གི་དབང་གྲགས་དང་་་་་་་་་་
གཅིག་སྡུད་གཅིག་གྱུར་གྱི་འགོ་ཁྲིད་ལ་མཐའ་གཅིག་ཏུ་
སྲུང་སྐྱོང་བྱས་ནས་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་བསམ་བློ་
དང་།ཆབ་སྲིད།བྱ་སྤྱོད་བཅས་བློ་མཐུན་ཞི་ཅིན་ཕིང་་་

གིས་སྲོག་ཤིང་གནང་བའི་ཏང་ཀྲུང་དབྱང་དང་ཚད་་་་་་
མཐོའི་གཅིག་མཐུན་ཡོང་བར་བྱེད་དགོས་པ་མ་ཟད།
བྱ་སྤྱོད་མཐའ་དག་བློ་མཐུན་ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་སྲོག་་་་་་་་
ཤིང་གནང་བའི་ཏང་ཀྲུང་དབྱང་གི་བཀའ་དགོངས་་་་་་་
དང་བཀོད་འདོམས་ལ་ཉན་དགོས།
★ཏང་ནང་ཁུལ་གྱི་ཆབ་སྲིད་འཚོ་བ་ནན་དུ་གཏོང་
དགོས་པ།དམངས་གཙོ་གཅིག་སྡུད་ལམ་ལུགས་ལག་
བསྟར་ནན་པོ་དང་།དོན་གྲོས་ལམ་སྲོལ་དང་ཐབས་
ཇུས་ཀྱི་གོ་རིམ་ཚགས་ཚུད་དུ་གཏོང་བ།འགོ་ཁྲིད་ཚན་
ཁག་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་ནུས་པ་ཡག་པོ་འདོན་པ་བཅས་བྱས་
ཏེ།ཐབས་ཇུས་ཚན་རིག་དང་མཐུན་ཞིང་དམངས་

གཙོ་ཡིན་པ་དང་།ལག་བསྟར་བློ་ཐག་ཆོད་ཅིང་ནུས་
ལྡན་ཡིན་པ།ལས་སྒྲུབ་ཁྲིམས་དང་མཐུན་ཞིང་ནུས་
ཕྱོད་ཆེ་བ་བཅས་དངོས་འབྲེལ་ཐུབ་པར་བྱེད་དགོས།
རྒྱུན་དུ་སྐྱོན་བརྗོད་དང་རང་སྐྱོན་རང་བརྗོད་བྱས་ནས་
ཏང་ནང་ཁུལ་གྱི་ཆབ་སྲིད་འཚོ་བའི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་རང་
བཞིན་དང་།དུས་རབས་ཀྱི་རང་བཞིན།རྩ་དོན་གྱི་
རང་བཞིན།དམག་འཐབ་ཀྱི་རང་བཞིན་བཅས་ཤུགས་
ཆེར་གཏོང་དགོས།
★ཁ་ཕྲལ་ལ་ངོ་རྒོལ་བྱེད་པའི་འཐབ་རྩོད་ཀྱི་སྒྲིག་
ཁྲིམས་ནན་དུ་གཏོང་དགོས་པ།རྒྱ་ཆེའི་ཏང་ཡོན་ལས་
བྱེད་པས་མེས་རྒྱལ་གོང་བུ་གཅིག་གྱུར་སྲུང་སྐྱོང་དང་།

མི་རིགས་མཐུན་སྒྲིལ་སྲུང་སྐྱོང་།ཁ་ཕྲལ་ལ་ངོ་རྒོལ་
བྱེད་པ་སོགས་ཀྱི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་རྩ་དོན་ཆེན་པོའི་གནད་
དོན་ཐད་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་དར་ཆ་གསལ་སྟོན་
དང་ལངས་ཕྱོགས་བརྟན་པོ།ཁ་གསངས་ཕོད་པ་དང་
དཔའ་དམ་གཤོམ་ཕོད་པ།ངོས་འཛིན་གཅིག་མཐུན་
དང་ཁ་ཞེ་གཉིས་མེད།རྣམ་འགྱུར་གསལ་པོ་དང་གོམ་
སྟབས་གཅིག་མཐུན་བཅས་བྱེད་ཐུབ་པ་དང་།ཐོག་
མཐའ་བར་གསུམ་དུ་ཆབ་སྲིད་ཐད་ཀྱི་དོན་རྟོགས་པ་
དང་གཞུང་དྲང་བ་ཞིག་བྱེད་པར་སློབ་གསོ་དང་ཁྲིད་
སྟོན་བྱེད་དགོས།

ནུས་རྒྱུ་མཁོ་སྤྲོད་སྐོར།
མཁོ་སྤྲོད་འགན་ལེན་དང་རིན་གོང་བརྟན་པོ་ཡོང་བར་བྱས་
ནས་ལྗང་མདོག་ཐཱན་ཉུང་དར་སྤེལ་གཏོང་བ།
ཚོགས་འདུའི་ཐོགནུས་རྒྱུ་མཁོ་སྤྲོད་འགན་ལེན་བྱེད་པར་ཁེ་ལས་
ཆེ་གྲས་དང་ལྷག་པར་དུ་གཞུང་ཁོངས་ཁེ་ལས་ཀྱིས་སྣེ་ཁྲིད་དེ་མཁོ་་་་་
སྤྲོད་འགན་ལེན་དང་རིན་གོང་བརྟན་པོ་ཡོང་བར་བྱེད་དགོས་པའི་་་་
ངོས་འཛིན་བྱས་ཡོད།
འདི་ལོ་ཚུན་དུ་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཁྲོམ་རའི་ནུས་རྒྱུའི་རིན་གོང་ཤུགས་་་་་་་
ཆེན་འཕར་བ་དང་རྒྱལ་ནང་གི་གློག་ཤུགས་དང་རྡོ་སོལ་མཁོ་སྤྲོད་་་་་་
བྱེད་ཚད་མུ་མཐུད་ཉུང་དུ་ཕྱིན་པ་སོགས་རྒྱུ་རྐྱེན་སྣ་ཚོགས་ལས་དེ་་་་་
གོང་ས་གནས་འགར་གློག་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པའི་གནས་ཚུལ་ཐོན་་་་་་་་
ཡོད་པ་རེད།རིམ་པ་ཁག་དང་སྡེ་ཚན་ཁག་གིས་བྱ་ཐབས་ནུས་ལྡན་་་
སྤྱད་དེ་ནུས་རྒྱུ་མཁོ་སྤྲོད་དང་ལྷག་པར་དུ་དམངས་ཀྱི་འཚོ་བའི་ནང་་
སྤྱོད་པའི་ནུས་རྒྱུ་འགན་ལེན་བྱས་པས་ནུས་རྒྱུ་མཁོ་སྤྲོད་མི་འདང་་་་་་
བའི་གནས་ཚུལ་ཞི་ལྷོད་དུ་ཕྱིན་ཡོད།
རྒྱལ་ཁབ་འཕེལ་སྒྱུར་ཨུ་ལྷན་ནུས་རྒྱུ་ཞིབ་འཇུག་སུའོ་ཡི་མཐོ་་་་་་་
རིམ་བློ་འདྲི་བ་ཧན་ཝུན་ཁོའོ་ཡིས་ནུས་རྒྱུ་མཁོ་སྤྲོད་དང་ལྷག་པར་དུ་
དམངས་ཀྱི་འཚོ་བའི་ནང་སྤྱོད་པའི་ནུས་རྒྱུ་འགན་ལེན་བྱེད་པ་དེ་་་་་་
དཔལ་འབྱོར་འཁོར་རྒྱུག་བརྟན་པོ་ཡོང་རྒྱུ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་ལ་་་་་་་
ཁྱིམ་ཚང་ཁྲི་སྟོང་མང་པོའི་འཚོ་བ་དང་ཡང་འབྲེལ་བ་ཡོད།གཞུང་་་་
ཁོངས་ཁེ་ལས་ནི་རང་རྒྱལ་གྱི་རྡོ་སོལ་དང་གློག་ཤུགས་ཐོན་སྐྱེད་ཀྱི
“གཙོ་ཤུགས་དམག”ཡིན་པས་སྣེ་ཁྲིད་དེ་མཁོ་སྤྲོད་འགན་ལེན་དང་་
རིན་གོང་བརྟན་པོ་ཡོང་བར་བྱེད་དགོས།

ཀྲུང་དབྱང་གི་དཔལ་འབྱོར་ལས་དོན་ཚོགས་འདུའི་ཐོག་གི་དམངས་འཚོའི་དོ་གནད་ཆེན་པོ་དྲུག（སྨད་ཆ）
བུ་བཙའི་སྲིད་ཇུས་སྐོར།
བུ་བཙའི་སྲིད་ཇུས་གསར་པ་དོན་འཁྱོལ་བྱས་ནས་ཕན་འབྲས་
ཐོན་པར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་དགོས།
ཚོགས་འདུའི་ཐོགབུ་བཙའི་སྲིད་ཇུས་གསར་པ་དོན་འཁྱོལ་བྱས་ནས་་་་་་
ཕན་འབྲས་ཐོན་པར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་དགོས་པའི་བླང་བྱ་བཏོན་ཡོད།
འདི་ལོའི་ཟླ་7པར《བུ་བཙའི་སྲིད་ཇུས་ལེགས་སུ་བཏང་ནས་མི་འབོར་་་་
ཡུན་རིང་དང་དོ་སྙོམས་འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་རྒྱུའི་སྐོར་གྱི་ཀྲུང་་་་གུང་ཀྲུང་དབྱང་དང་རྒྱལ་སྲིད་སྤྱི་ཁྱབ་ཁང་གི་གཏན་འབེབས》ཡོང་་་་་་་་་་བསྒྲགས་བྱས་ནས་ཕྲུ་གུ་གསུམ་སྐྱེ་ཆོག་པའི་སྲིད་ཇུས་དང་ལྷན་སྦྱར་རྒྱབ་་་་་་་་སྐྱོར་བྱེད་ཐབས་ལག་བསྟར་བྱ་རྒྱུའི་ཐབས་ཇུས་གལ་ཆེན་བཏོན་ཡོད།ཟླ་8

པར་རྒྱལ་ཡོངས་མི་དམངས་འཐུས་ཚོགས་རྒྱུན་ལས་ཨུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་་་་་་་་
གིས་མི་འབོར་དང་འཆར་ལྡན་བུ་བཙའི་བཅའ་ཁྲིམས་བཟོ་བཅོས་རྒྱག་རྒྱུའི་་སྐོར་གྱི་གཏན་འབེབས་ལ་གྲོས་འཆམ་བྱུང་བ་རེད།

མིག་སྔར་རང་རྒྱལ་གྱི་ས་ཆ་མང་པོས་མི་འབོར་དང་འཆར་ལྡན་བུ་བཙའི་་་་་་་སྲོལ་ཡིག་ལ་གཅིག་རྗེས་གཉིས་མཐུད་ངང་བཟོ་བཅོས་བརྒྱབ་ཡོད།ཧྲང་་་་་་་་ཧའེ་ཡིས་བུ་བཙའི་ངལ་གསོ་ཉིན་30ནས་ཉིན་60བར་རིང་དུ་བཏང་བ་་་་་་་་དང་།མཚོ་སྔོན་གྱིས་སྐྱེས་པ་ཚོར་བཟའ་ཟླར་ལྟ་རྟོག་གི་ངལ་གསོ་ཉིན་15
རིང་དུ་བཏང་བ་དང་།ཕྲུ་གུ་གསོ་བའི་ངལ་གསོ་རིང་དུ་བཏང་བ།ཕྲུ་གུ་་་་་་་་བཙས་གསོའི་དུས་ཚོད་རིང་དུ་བཏང་བ།ཁ་གསབ་སྤྲོད་པ་སོགས་ཀྱི་བྱེད་་་་་་ཐབས་བཀྲག་མདངས་འཚེར་སར་གྱུར་ཡོད།

ཐུན་མོང་འབྱོར་ཕྱུག་སྐོར།
“སྒོ་ངའི་བག་ལེབ”ཆེན་པོ་དང་ཡག་པོ་བཟོ་དགོས་ལ་བགོ་བཤའ་
ལུགས་མཐུན་དང་དྲང་གཞག་རྒྱག་དགོས།
ཚོགས་འདུའི་ཐོགཐུན་མོང་ཐོག་འབྱོར་ཕྱུག་གི་དམིགས་ཚད་མངོན་་་་་
འགྱུར་བྱེད་པར་དང་ཐོག་རྒྱལ་ཡོངས་མི་དམངས་ཀྱིས་ཐུན་མོང་ཐོག་འབད་་འཐབ་བྱས་ནས“སྒོ་ངའི་བག་ལེབ”ཆེན་པོ་དང་ཡག་པོ་བཟོ་དགོས།དེ་རྗེས་ལུགས་མཐུན་གྱི་ལམ་ལུགས་བཀོད་སྒྲིག་བྱས་ནས“སྒོ་ངའི་བག་ལེབ”བགོ་་་་་བཤའ་ལུགས་མཐུན་དང་དྲང་གཞག་རྒྱག་དགོས།བགོ་བཤའ་རྒྱག་པའི་་་་་་་་་བྱེད་ནུས་དང་ནུས་པ་འདོན་སྤེལ་བྱེད་པ་དང་རྩོལ་བསྟུན་ཐོབ་སྤྲོད་གཙོ་་་་་་་་བོར་འཛིན་རྒྱུ་མཐའ་འཁྱོངས་བྱེད་པ།གཙོ་རྒྱུ་ལྟར་བགོ་བཤའ་རྒྱག་པའི་་་་་་་སྲིད་ཇུས་འཐུས་སྒོ་ཚང་དུ་གཏོང་བ།ཁྲལ་བསྡུ་དང་།སྤྱི་ཚོགས་འགན་་་་་་་་་་བཅོལ།སྤོ་སྒྱུར་གཏོང་སྤྲོད་སོགས་ཀྱི་སྙོམས་སྒྲིག་བྱེད་ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏོང་

དགོས།འདོད་མོས་ཡོད་ལ་འཇོན་ཐང་ཡོད་པའི་ཁེ་ལས་དང་སྤྱི་ཚོགས་་་་་
ཀྱི་ཚོགས་སྤྱིས་སྤྱི་ཕན་དགེ་སྒྲུབ་བྱ་གཞག་ནང་ཧུར་ཐག་ཞུགས་པར་རྒྱབ་་་་་་་་སྐྱོར་བྱེད་དགོས་པའི་ངོས་འཛིན་བྱས་ཡོད།
མིག་སྔར་དབུལ་སྒྲོལ་འགག་སྒྲོལ་ལ་རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་ཡོད།ཕྱོགས་ཡོངས་་་་་་
ནས་འབྱོར་འབྲིང་སྤྱི་ཚོགས་བསྐྲུན་ནས་དམངས་ཡོངས་ཐུན་མོང་ཐོག་་་་་་་་་་འབྱོར་ཕྱུག་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་རྒྱུ་དེ་བས་གལ་འགངས་ཆེ་བའི་གནས་བབ་ཐོག་བཞག་ཡོད།རྒྱལ་སྲིད་སྤྱི་ཁྱབ་ཁང་འཕེལ་རྒྱས་ཞིབ་འཇུག་ལྟེ་གནས་ཀྱི་་སྤྱི་ཚོགས་འཕེལ་རྒྱས་ཞིབ་འཇུག་པུའི་ཞིབ་འཇུག་པ་ཕུང་ཝུན་མོང་གིས་་་་་་་་་ཚོགས་འདུའི་ཐོག་བགོ་བཤའ་རྒྱག་པའི་བྱེད་ནུས་དང་ནུས་པ་འདོན་སྤེལ་་་་་བྱེད་དགོས་པའི་ནན་བཤད་བྱས་པ་དེས་ཡོང་འབབ་བགོ་བཤའ་ལུགས་་་་་་་་་་མཐུན་དང་སྤྱི་ཚོགས་དྲང་གཞག་དྲང་བདེན་ལ་དེ་བས་ལེགས་པའི་སྒོ་ནས་་་་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བར་ཕན་པ་ཡོད་ཅེས་བཤད།

④

⑤

⑥

ཏང་གི་བསམ་བློ་འཛུགས་སྐྱོང་
ལ་ཤུགས་སྣོན་ཏན་ཏིག་རྒྱག་དགོས།
★རྒྱུན་རྣམ་ཅན་གྱི་སློབ་སྦྱོང་ལ་་་་་་་་་
དམ་འཛིན་ཡག་པོ་བྱེད་དགོས་པ།
★རྒྱུན་རྣམ་ཅན་གྱི་དྲིལ་བསྒྲགས་ལ་
དམ་འཛིན་ཡག་པོ་བྱེད་དགོས་པ།
★རྒྱུན་རྣམ་ཅན་གྱི་སྒྲོག་འགྲེལ་ལ་
དམ་འཛིན་ཡག་པོ་བྱེད་དགོས་པ།
★རྒྱུན་རྣམ་ཅན་གྱི་སྦྱོང་བརྡར་ལ་
དམ་འཛིན་ཡག་པོ་བྱེད་དགོས་པ།
★རྒྱུན་རྣམ་ཅན་གྱི་ཁྱབ་གདལ་
གཏོང་བར་དམ་འཛིན་ཡག་པོ་བྱེད་
དགོས་པ།
★རྒྱུན་རྣམ་ཅན་གྱི་ཞིབ་འཇུག་གྲོས་
བསྡུར་ལ་དམ་འཛིན་ཡག་པོ་བྱེད་
དགོས་པ།

འགོ་ཁྲིད་ཚན་ཁག་དང་།ལས་
བྱེད་པ་དང་ཤེས་ལྡན་པའི་དཔུང་
ཁག་འཛུགས་སྐྱོང་ལ་ཤུགས་སྣོན་
ཏན་ཏིག་རྒྱག་དགོས།
★འགག་རྩར་དམ་འཛིན་བྱས་ཏེ་
རིམ་ཁག་འགོ་ཁྲིད་ཚན་ཁག་འཛུགས་
སྐྱོང་ལ་ཤུགས་སྣོན་རྒྱག་དགོས་པ།
★རྐང་འཛིན་པ་སྟོབས་ཆེར་བཏང་
སྟེ་ལས་བྱེད་པའི་དཔུང་ཁག་འཛུགས་
སྐྱོང་ལ་ཤུགས་སྣོན་རྒྱག་དགོས་པ།
★ཤེས་ཡོན་རྨད་བྱུང་ཅན་གཅིག་ཏུ་
བསྡུས་ནས་ཤེས་ལྡན་པའི་དཔུང་ཁག་
འཛུགས་སྐྱོང་ལ་ཤུགས་སྣོན་རྒྱག་དགོས་
པ།

སྟོབས་ཤུགས་ཆེ་རུ་བཏང་ནས་བོད་སྐྱོར་
ལས་བྱེད་པ་དང་ཤེས་ལྡན་པ་བཀོལ་སྤྱོད་
ཡག་པོ་བྱེད་དགོས་པ།

ཡོང་ཁུངས།བོད་ལྗོངས་ཉིན་རེའི་ཚགས་པར།

“ཕན་འདོགས་པ་ལྔ”
★ ཏང་དང་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་གསོན་ཤུགས་རྒྱུན་འཁྱོངས་ཐུབ་པ་
དང་།རྒྱ་ཆེའི་མི་དམངས་མང་ཚོགས་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཕྱོགས་ཁག་གི་
ཧུར་བརྩོན་རང་བཞིན་དང་།རང་འགུལ་རང་བཞིན།གསར་གཏོད་
རང་བཞིན་བཅས་སྐོང་འཐེན་བྱེད་པར་ཕན་འདོགས་པ་དང་།
★སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཐོན་སྐྱེད་ནུས་ཤུགས་བཅིངས་འགྲོལ་དང་འཕེལ་
རྒྱས་གཏོང་བ་དང་།དཔལ་འབྱོར་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་
འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བར་ཕན་འདོགས་པ།
★སྤྱི་ཚོགས་དྲང་གཞག་དྲང་བདེན་ལ་སྲུང་སྐྱོང་དང་སྐུལ་འདེད་
དང་།མི་དམངས་ཡོངས་ཐུན་མོང་ཐོག་ཕྱུག་འགྱུར་ཡོང་བར་ཕན་
འདོགས་པ།
★སྟོབས་ཤུགས་གཅིག་སྡུད་ཀྱིས་དོན་ཆེན་བསྒྲུབས་པ་དང་།
མདུན་སྐྱོད་ལམ་བུའི་ཐོག་གི་ཉེན་ཁ་དང་འགྲན་སློང་སྣ་ཚོགས་ལ་ཁ་
གཏད་ནུས་ལྡན་གཅོག་པར་ཕན་འདོགས་པ།
★མི་རིགས་མཐུན་སྒྲིལ་སྲུང་སྐྱོང་དང་།སྤྱི་ཚོགས་བརྟན་ལྷིང་།
རྒྱལ་ཁབ་གཅིག་གྱུར་བཅས་ལ་ཕན་འདོགས་པ་བཅས་སོ།

འགོ་ཁྲིད་ལས་བྱེད་པས“མཐའ་འཁྱོངས་དྲུག་དང་
མིག་དཔེ་དྲུག”གི་ནུས་པ་འདོན་དགོས།
★གཅིག་ནས་ཏང་ལ་ལྷག་བསམ་རྣམ་དག་མཐའ་གཅིག་ཏུ་བྱེད་
པ་མཐའ་འཁྱོངས་ཀྱིས་ཀུན་གྱི་སྣེ་ཁྲིད་དེ“སྲུང་སྐྱོང་གཉིས”ཐུབ་
པར་བྱེད་པའི་མིག་དཔེ་འདོན་དགོས།
★གཉིས་ནས་མང་ཚོགས་ཀྱི་ལམ་ཕྱོགས་མཐའ་འཁྱོངས་ཀྱིས་
ཀུན་གྱི་སྣེ་ཁྲིད་དེ་དམངས་ལ་སྲིད་བརྩོན་གྱི་མིག་དཔེ་འདོན་དགོས།
★གསུམ་ནས་དམ་པ་དོན་གཉེར་མཐའ་འཁྱོངས་ཀྱིས་ཀུན་གྱི་སྣེ་
ཁྲིད་དེ་འགན་འཁུར་ཕོད་པའི་མིག་དཔེ་འདོན་དགོས།
★བཞི་ནས་དམངས་གཙོ་གཅིག་སྡུད་ལམ་ལུགས་མཐའ་
འཁྱོངས་ཀྱིས་ཀུན་གྱི་སྣེ་ཁྲིད་དེ་མཐུན་སྒྲིལ་ལས་སྒྲུབ་ཀྱི་མིག་དཔེ་
འདོན་དགོས།
★ལྔ་ནས་ཀུན་སྤྱོད་ལ་བརྟེན་ནས་རང་བཀུར་མཐའ་འཁྱོངས་
ཀྱིས་ཀུན་གྱི་སྣེ་ཁྲིད་དེ་སྤྱོད་གཙང་གཞུང་དྲང་གི་མིག་དཔེ་འདོན་
དགོས།
★དྲུག་ནས་ཏང་ནན་པོས་སྐྱོང་བ་མཐའ་འཁྱོངས་ཀྱིས་ཀུན་གྱི་
སྣེ་ཁྲིད་དེ་ཏང་ལ་དོ་དམ་དང་ཏང་བཅོས་སྐྱོང་གི་མིག་དཔེ་འདོན་
དགོས།