

Citation:

Geden Pelzang (2017). འབྲུག་ལྗོངས་པའི་ཚ་རྒྱ་གུ་སོ་སའི་ཕན་ཚོགས། *Journal of Bhutan Studies* Vol 36 (Summer), 1-39

# འབྲུག་ལུ་ཡོད་པའི་ཚ་ཚུ་ལྷ་གི་སོ་སོའི་པན་ཐོགས།

དགེ་འདུན་དཔལ་བཟང་།\*

ང་བཅས་རའི་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ན་ལུ་ད་རེས་ནངས་པར་བཟུམ་སྟེ་སྤོན་གྱི་མཐུན་རྒྱུན་ཚུ་  
དང་སྤོན་པ་ཚུ་འགྱུར་པ་ཆེ་རྟོག་རྟོ་སྟེ་མེད་པ་ལས་དུས་དང་ལྷན་ལས་ར་རང་གི་ལུས་  
ཁམས་བདེ་རྟོག་སྟེ་བཞག་ནི་དང་ནད་ཀྱིས་ལུ་མི་ཚུ་དྲག་ནིའི་དོན་ལུ་གཙོ་བོ་ཚ་ཚུ་དང་  
སྤོན་ཚུ་གཉིས་ར་བཞེན་ཏེ་སྟོན་ལུགས།

དེ་མ་ཚད་ད་རེས་ནངས་པར་འབད་ཅུང་སྤོན་གྱིས་དྲག་མ་ཚུགས་པར་ཚ་ཚུ་སྤོན་ཚུ་  
སྤངས་ཏེ་དྲག་མི་ཡང་ལེ་ཤ་ར་འདུག་དེ་གིས་སྟེ་ཚ་ཚུ་སྤོན་ཚུ་བཞེན་མི་ལོ་གཅིག་  
བ་གཅིག་མངམ་སྟེ་ཐོན་དང་འཐོན་བཞིན་པ་འདུག་གཞུང་གིས་འབད་ཅུང་མི་སེར་གྱི་  
དོན་ལུ་ཚ་ཚུ་སྤོན་ཚུའི་མ་དང་མགྱོན་བྱིམ་ཚུ་གསར་སྐྱབ་གནང་དང་གནང་བཞིན་པ་  
འདུག། དེ་ལུ་ང་རའི་ཁ་ཐུག་ལས་འབད་ཅུང་རྩིས་སྲུ་ཡིད་རངས་དང་བཅས་པ་སྟེ་བཀའ་  
དྲིན་དགའ་ཚོར་ཡོད་ཟེར་ལྷན་ལུ་ཡིན། དེ་སྟེ་མཐུན་རྒྱུན་ཚུ་ག་ར་གནང་སྟེ་ཡོད་ཅུང་ད་རྟོ་  
ཚུན་ཚོད་ནད་དང་བསྐྱུན་པའི་ཚ་ཚུ་ལྷ་གི་རོས་འཛིན་ཡང་དག་ཅིག་སྟེ་ག་གིས་ཡང་  
མཛད་དེ་མེད་པ་ལས་ལ་ལུ་ཅིག་ཚ་ཚུ་འགྱུ་ཅུང་འགྲོ་སོང་ཅོམ་ཅིག་མ་གཏོགས་ནད་དྲག་  
མ་ཚུགས་པར་འོང་མི་ཡང་ལེ་ཤ་ཐོན་དང་འཐོན་བཞིན་པ་ཡོད་པ་ལས་དེ་ཚུ་གི་དཀའ་

---

\* རྒྱལ་གཞུང་འཛིན་སྐྱོང་སྟོན་སྟེ་ལེགས་སྦྱར་བ།

ངལ་ཚུ་བསལ་ཐབས་ཀྱི་དོན་ལུ་ ང་གིས་ རང་གིས་མ་ཤེས་པ་ཚུ་ གཞན་ལུ་དྲིས་ཏེ་ ག་ཏེ་གི་  
ཚ་ཚུ་གིས་ བད་གཞི་ག་ཅི་ལུ་དྲག་པ་ཨིན་ན་ཚུ་ ངག་རྒྱན་ལས་དྲིས་བའི་ཁར་ ཚ་ཚུ་ ཁག་ལྔ་  
གི་ཚུ་ཚུ་ དཔོགས་ཏེ་ བརྟག་དབྱུང་ཁང་ནང་འབག་སྟེ་ ཚ་ཚུ་དེ་ཚུ་གི་གཏེར་རྩིས་མང་ཉུང་  
དང་ གཏེར་རྩིས་ཀྱི་ངོས་འཛིན་ཚུ་འབད་བའི་ཁར་ གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་དང་ཡོངས་  
འབྲེལ་གཉིས་ཚ་རེ་ཐོག་ལས་ གཏེར་རྩིས་ཚུ་གི་པན་པ་ཚུ་ཡང་ ག་ཐོབ་ཅིག་འཚོལ་ཡི་  
ཟེར་བྱ་ནི། དེ་འབད་མ་ལས་ ད་རེས་དེ་གི་ཞིབ་འཚོལ་འདི་ན་ ས་ཚུའི་པར་དང་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་  
སྐོར་ལས་ བཤད་པ་ཚུ་རྒྱབ་སྟེ་མེད་ཟེར་བྱ་ནི།

ག་ཅི་སྟེ་ཟེར་བ་ཅིན་དེ་གི་དམིགས་ལུ་ལ་འདི་ ཚ་ཚུའི་གཏེར་རྩིས་ ག་ཅི་ཟེར་མི་དེ་ གིས་  
བད་གཞི་ག་ཅི་ལུ་ར་ དྲག་པ་ཨིན་ན་དང་ གཏེར་རྩིས་དེ་ཚུ་ ག་ཏེ་གི་ཚ་ཚུ་ནང་ལུ་མངམ་  
ཡོད་ག་དང་ག་ཅི་ཟེར་མི་འདི་ཡོད་པ་ཨིན་ན་བཟུ་ཞིན་མ་ལས་མི་སེར་ཚུ་ལུ་གོ་བརྟེན་སྟེལ་  
ནིའི་དོན་ལས་ཨིན། དེ་ལས་ཁོང་ གིས་ཉ་གོ་ཞིན་མ་ལས་ཁོང་ཚ་བྱུང་མགུ་འཛོམ་མི་དགོ་  
པར་དེ་འཛོམ་ལས་རང་གི་བད་གཞི་དང་བསྐྱུན་པའི་ཚ་ ཚུ་ཚུ་ནང་ འགྲོ་ཚུགས་པའི་དོན་ལུ་  
འབད་ཡི་ཟེར་བྱ་ནི།

ཚ་ཚུ་ཟེར་ག་ཅི་སྟེ་སྐབ་དགོ་པ་སྟོ་?

མ་གཞི་ཚ་ཚུ་ཟེར་སྐབ་དགོ་པའི་ཁྱེད་ལུ་འདི་ ཚོག་འདི་གིས་རང་ དོན་དག་ཉ་གོ་བས་ཟེར་  
མཐོ་མ་མས། དེ་གིས་སྟེ་ འབྲེལ་བཤད་རྒྱབ་དགོ་པ་ཅིག་མི་མཐོང་མས། ཨིན་ཅུང་ཁ་གསལ་གྱི་  
དོན་ལུ་ དུམ་ག་ཅིག་ལུ་བ་ཅིན་ ཚ་ཚུ་ཟེར་སྐབ་དགོ་མི་འདི་ ཚུ་དེ་ཚ་ཉོམ་ཡོད་ནི་དེ་གིས་  
ཚ་ཚུ་ཟེར་སྐབ་ཨིན་པས། བད་སྐྱུན་ཞིབ་འཚོལ་གྱི་དབེ་དེབ་ལས་ཡང་། འཚོ་བྱེད་གྲུབ་པས།  
བཟུན་གཤེར་ཚུ་ཡི་རང་བཞིན་ལ།རེག་བྱ་ཚ་བས་མེ་དང་མཚུངས།དེ་ཕྱིར་ཚུ་ཚོན་ཞེས་སུ་  
བཤད།སྐོར་མ་ཨིན་མིའི་ཚུ་དེ་ལུ་ཚ་བའི་རེག་བྱ་ཡོད་ནི་དེ་གིས་ཚུ་ཚོན་ཟེར་སྐབ་ཨིན་ཟེར་

ཨིན་པས། དེ་བརྒྱུམ་སྟེ་རང་ མ་ལ་ཡ་ཡི་དཀའ་འགྲེལ་ལས་ཡང་། བརྒྱུན་གཤེར་ཚུ་ཡི་དངོས་  
པོ་ལ། རེག་བྱ་མེ་ཡི་རང་བཞིན་ཅན། དེས་ན་ཚུ་ཚོན་ཞེས་བརྗོད་དོ། ། ཟེར་དོན་དག་ལྷག་ལུ་  
བཤད་དོ་བརྒྱུམ་སྟེ་ར་ཨིན་པས།

དེ་འབད་བ་ཅིན་ ཚུ་འདི་ཚ་ཏོམ་ག་དེ་སྟེ་འགྲོམ་སྟོ་?

ཚ་ཚུ་འདི་གཞན་བརྒྱུམ་སྟེ་ ཨིན་པར་ཚ་ཏོམ་འཛོན་དགོ་པའི་ཁྲུངས་འདི་ རྩོ་སོལ་ཟེར་ རྩོ་  
གི་སོལ་མོ་ཁ་དོག་སྟོན་ག་ སྤྱིན་གྱི་མདོག་ཡོད་མི་ཅིག་ ཡོད་ཟེར་ཨིན་པས། རྩོ་དེ་ཚུ་དང་  
ལྷུང་པ་ད་ རྩོ་དེ་གུ་ལས་ མེ་འབར་ཏེ་འོང་མ་ལས་ ཚུ་ཡང་བསྐོལ་ཚུགས་པ་ཨིན་པས། དེ་ལས་  
ཚུ་དེ་གིས་རང་རྩོ་དེ་ཡང་ལུ་སྟེ་འགྲོམ་ལས་ ཚུ་གི་མདོག་མང་ཤོས་ཅིག་ར་ དཀར་པོ་སྟེ་  
འཛོན་མ་ཨིན་རུང་ ལ་ལུ་ཅིག་སྤོན་རྣམས་ཀྱིས་སྟེ་ མདོག་སྤོ་ཚོགས་སྟེ་ འཛོན་མ་ཨིན་ཟེར་  
ཨིན་པས། དེ་སྟེ་ཨིན་པའི་ཁྲུངས་ཡང་ རྒྱུད་བཞིའི་གསལ་བྱེད་བུ་རྩུ་ཡ་སྟོན་པོའི་སྤོང་བ་  
ལས། ཚུ་ཚོན་འབྱུང་བའི་རྒྱ་ནི་ གཙོ་པོ་རྩོ་སོལ་ཁོ་ན་ཉིད་ཡིན་ལ། སྤྱིར་བད་ཀན་རང་རྒྱུད་  
ཀྱི་ནད་ལ་བཞུགས་པའི་ རྩོ་ཐལ་གྱི་རྒྱ་དེ་ལ་ནང་གསེས་རྟགས་དང་ རུས་པ་མི་འདྲ་བ་  
རིགས་ལྷ་ཡོད་པའི་ནང་ནས་ རྩོ་འཇུ་ཞིང་རྩོ་ཁ་སྟོན་པའི་ རུས་པ་ལྷན་པ་འབྲལ་བ་བལྟས་  
སྟོན་ག་སྤྱིན་མདོག་ཅན་དེ་ཉིད་ཕན་ཚུན་བརྟུན་ན་ ཁ་རུ་ཚའི་ རྩོ་སྟོ་བའི་ རྩོ་དྲི་མ་ཅན་  
ནམ་ དང་སང་རྩོ་ཞོར་འབོད་པ་དེ་ཉིད་ཡིན་ལ། དེའི་ལུང་པོ་ཚུ་ཕན་དང་ཕན་པ་ལས་ མེ་  
འབྱུང་ཞིང་ དེའི་དབང་གིས་ ཚུ་ཡང་བསྐོལ་བར་རུས། ཚུ་དེས་ རྩོ་དེ་ཉིད་བལྟ་ནས་ ལུན་པ་  
ཕལ་ཆེར་དཀར་པོ་དང་ ལ་ལར་གྲོགས་དབང་གིས་ སྤོ་ཚོགས་འབྱུང་བའང་ཡོད་ལ། དེ་ལས་  
གཞན་པའི་ཚུ་བསྐོལ་རུས་པའི་རྩོ་མེད་པས་ན་ རུས་རྩོ་ག་རུས་སྟོངས་ཤིག་ ཁང་སྤོན་ཞིབ་  
འཚོལ་སྟེ་ཚོན་གྱི་དཔེ་དེབ་ནང་ལས། རི་སྐད་དུ། སྤྱིན་ལས་རྒྱུད་ལས། རྩོ་སོལ་ཡོད་པའི་ས་  
ཕྱོགས་དེར། སྤྱིད་པ་བརྒྱུན་གཤེར་ཚུ་ཁམས་རྩོལ། ལྷན་ཅིག་སྤྱག་པས་ཚུ་ཚོན་འབྱུང་། དེ་སྟེ་  
བ་ཚུ་དང་རྩོ་སོལ་གཉིས། མེད་པར་ཚུ་ཚོན་འབྱུང་མི་སྟེ། དེ་ལ་སྤོན་གཞན་གྲོགས་ཀྱིས་

བསྐྱུང།། ཟེར་ཚ་ཚུ་འཐོན་ནིའི་རྒྱ་ལྷ་ཡང་ རིགས་མ་འདྲ་ལྷ་གཉིས་ལས་ དང་པ་རྩོ་སོལ་ལྷ་  
ཡང་ རིགས་མ་འདྲ་ལྷ་དཀར་པོ་སྒྲོ་སྒྲུ། སྒྲུ་བོ། སྒྲོ་ནག་ཚུ་ཡོད་པ་ཨིན། གཉིས་པ་སྒྲོ་ནག་ཤེར་  
ཅན་གྱི་ཚུ་དང་ རྩོ་སོལ་འབྱུང་པ་ད་ཚ་ཚུ་འཐོན་མ་ཨིན་ཟེར་ཨིན་པས། རྒྱ་འདི་གཉིས་ཀྱི་  
ཐོག་ལྷ་གཉིས་རྒྱས་ སོ་སོའི་རུས་པ་ཡང་འོག་ལྷ་ ཚ་ཚུ་སོ་སོའི་སྒྲོར་ལས་བཀོད་ཡོད་པ་  
བཟུམ་ཨིན།

གསོ་བ་རིག་པ་ལས་ དེ་སྤེ་ཐོན་དོ་བཟུམ་སྤེ་ ཚན་རིག་ལྷར་དུ་འབད་བ་ཅིན་ས་ཁའི་ཚུ་འདི་  
རྩོ་གི་རྩོད་གྱིས་སྤེ་ རྩོད་བཏགས་ཉེ་སྤྱི་ཁར་ཐོན་མ་ཨིན་པས། དེ་གིས་སྤེ་ ས་ཁོངས་ལེ་ཤ་ཅིག་  
ནང་ར་ རྩོ་རྩོད་གྱིས་རྩོད་བཏགས་བཏགས་པའི་ཚུ་ཚ་རྩོམ་ལེ་ཤ་ཡོད། ཚུ་ལ་ལྷ་ཅིག་ མི་  
གིས་སྤང་ཚུགས་པ་སྤེ་ཡོད་དེ་ འབད་རུང་ ལ་ལྷ་ཅིག་རྩོད་ཚ་བཏགས་ནི་དེ་གིས་ མ་སྒྲོན་དང་  
ཤི་ནིའི་ཉེན་ཁག་ཡང་ཡོད་པ་ཟེར་ཨིན་པས།

ཚུ་ཚ་རྩོམ་འདི་ ས་ཡི་གཉིང་ལས་རང་ རྩོ་གིས་རྩོད་བཏགས་ཉེ་འོང་མ་ཨིན་པས། སྤྱིར་  
བཏང་གིས་འབད་བ་ཅིན་ རྩོ་གི་རྩོད་ཚུ་ས་གི་གཉིང་ ག་དམ་ཅིག་ཡོད་པ་ཅིན་ དམ་ཅིག་  
གི་རྩོད་བཏགས་དོ་ཡོད་པ་མས། དེ་འབད་ལྷ་ལས་ རྩོ་གི་རྩོད་ཚོད་དེ་སྤེ་ བཟོ་མི་དེ་ལྷ་ རྩོ་  
ཐར་མལ་ གར་དུ་ནད་ཟེར་ སྤང་ཨིན་པས། གལ་སྤིང་ཚུ་དེ་ སྤྱི་ཁར་ལེགས་ཤོམ་སྤེ་ཐོན་  
ཚུགས་པ་ཅིན་ རྩོ་དེ་རྩོ་གུ་རིག་སྤེ་ དེ་གི་རྩོད་གྱིས་སྤེ་ཚ་རྩོམ་བཟོ་མ་ཨིན་པས། ཚུ་ཚ་རྩོམ་དེ་  
སྤེ་ཐོན་མི་ཚུ་ བལ་གེ་ལོ་ཟེར་/ མེ་རི་མེད་པའི་ས་ཁོངས་ལས་ཐོན་པའི་ ཚུ་ཚན་ཚུ་ཨིན་པས།

དེ་ལས་ རྒྱལ་ཡོངས་སྤིང་ཀ་ སེར་པོ་ནང་ བཟུམ་གྱི་ བལ་གེ་ལོ་/ མེ་རི་ཡོད་པའི་ཚུ་ཚན་ཚུ་  
འབད་བ་ཅིན་ རྩོ་ལྷན་གྱིས་སྤེ་ ཚུ་ཚ་རྩོམ་བཟོ་མ་ཨིན་པས། རྩོ་ལྷན་དེ་ལས་ཐོན་པའི་ རྩོད་  
ཚོད་དེ་ ཚོད་ལས་འདས་པ་སྤེ་ འོང་མ་ཨིན།

གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་ལྷར་དུ་ ཚ་ཚུ་ནང་ལྷ་ གཉིས་རྒྱས་ག་ཅི་ར་ཡོད་པ་ཨིན་ན?

ཚུ་ཚོ་དེ་ནང་ བང་པའི་སྐྱེན་གཞུང་ལས་འབད་བ་ཅིན་ བང་པའི་ཞིབ་འཚོལ་ལྷེ་ཚོ་གི་  
 དེབ་ཚུང་ལས། མཉམ་མེད་གཡུ་ཐོག་ཚེན་པོ་གིས། ལུ་ཟླ་ལུ་ལྷང་རྩོ་ཞོ་དང་། རྩོ་ཚུ་ཚོ་ཚོ་  
 ཙུང་ཞི་ལྷ། ཚུ་པའི་སྐྱེན་ཚུ་རིགས་ལྷ་ཡིན། དེ་དག་ཕན་ཚུན་འདྲེས་པ་ལས། གཅིག་ལ་ལྷ་ལྷ་  
 ཉི་ཤུ་ལྷ། ཚུས་པར་ཕྱེ་ན་དཔག་ཏུ་མེད། ཟེར་མཉམ་མེད་གཡུ་ཐོག་ཚེན་པོ་གིས་ ཚུ་ཚོ་བང་  
 ལུ་ གཏེར་རྩལ་ལུ་ཟླ་དང་། ལུ་ལྷང་། རྩོ་ཞོ་ རྩོ་ཚུ་ ཙུང་ཞི་ཟེར་རྩལ་པའི་གཏེར་རྩལ་ལྷ་ཡོད་པ་  
 ལྷེ་གསུངས་ལུ་ག། ལྷན་རྩལ་སྤྲོ་བ་ལྷེས་པ་ཅིན་རེ་རེ་ལུ་རང་ ལྷན་རྩལ་ལྷ་ལྷེ་གཅིག་ལུ་རང་  
 གཏེར་རྩལ་ཉི་ཤུ་རྩལ་ལྷ་ལྷེ་ཡོད་པ་ལྷེ་ཨིན་པས། དེ་འབད་ནི་དེ་གིས་ ཚུས་ཤིང་ཚུས་པ་ལྷེ་ཕྱེ་  
 དགོ་བ་ཅིན་ གྲུངས་ཁ་མ་ཚོད་པ་ལྷེ་ཡོད་ཟེར་གསུངས་ལུ་ག། ཨིན་ཏུང་ གོང་གི་རྩལ་ཚོགས་ལས་  
 མ་ཐོན་པའི་ ད་ཏུང་ ཐུག་ལུན་དང་སྤོང་རོས་ སི་རྩུ་ར་གསུམ་ཡང་ཐོན་ཏེ་འདུག་ཟེར་ལུ་ནི།  
 ཚོན་རིག་གི་ཐོག་ལས་ཚ་ཚུ་བང་ལུ་ གཏེར་རྩལ་ག་ཅི་ཟེར་མི་ཚུ་འདུག་ག་? དེ་ཚུ་ཡང་བང་  
 པའི་གཞུང་ལས་བཤད་དོ་བཟུམ་ལྷེ་རང་ གཅིག་ཁར་སྤྲོ་བ་ལྷེས་སོལ་འདུག་ཟེར་ལུ་ནི།

རང་གི་ལུགས་སོལ་ལས་ཚ་ཚུ་སྤང་བ་ཅིན་ ལྷུར་གི་ཕན་པ་ག་ཅི་ར་ཡོད་པ་སྤོ?

གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་ལས་འབད་བ་ཅིན་ ཚ་ཚུ་སྤང་ནི་དེ་གིས་ འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་  
 པའི་བད་གཞི་ཚུ་ལུ་ ཕན་པ་ཡོད་ཟེར་ཨིན་པས། དེ་ཡང་བང་སྐྱེན་ཞིབ་འཚོལ་ལྷེ་ཚོ་གི་  
 དེབ་ཚུང་ལས། ཚུ་ལུམས་སྤྱི་མཐུན་ལས་གྲུབ་ཚུ་ཚོ་ལུ་གས། འབྲམ་དུག་ཚད་རྫིང་བྱེར་ཞིང་  
 ཞེན་པ་དང་། འབྲས་དང་མ་ཚུན་སྤྲུ་རྩལ་དང་། རེངས་འཁུམས་སྤྲུ་པོ་ཤ་སྐམ་འདོན་  
 པར་བྱེད། ལུམས་གི་ཚ་རྒྱངས་ཚུ་སེར་བ་སྤུ་འདོན། ལྷང་འདུས་སྤྲུངས་འཚོམས་སྐྱེས་པོ་ཤ་  
 ཚུས་བྱེད། ཕན་ཡོན་དུག་ཚད་རྫིང་བྱེར་འདོན། དེག་གྲུམ་འབམ་འབྲས་རེངས་པར་འདུལ།  
 འབྲས་དང་སྤྲུ་ལེ་རྣམ་ཚུ་སྐྱེམས། དབྱེ་པོ་གྲུག་ཤིང་སྤྲུ་པོ་སྤྲོང་། སྐྱེས་པོ་ཚུས་དང་སྤོམ་པོ་  
 དབྱི། ཚུ་སེར་འོར་དང་དལུ་ཚུ་སྐྱེམས། ཤ་པགས་རྩ་རུས་ཐིག་ལྷང་འདོན། དེ་སྤྲོང་བཀྲག་

ལེགས་ལུས་འཇམ་བྱེད། ཡོངས་གཏང་ལས། འབྲས་ཀྱི་ནད་ལ་ལུས་ས་དང་མེ་བཙའ་མཚོགས།  
 ཟེར་ཚ་ཚུ་གིས་ནད་ག་ཅི་ར་དྲག་པ་སློ་ཟེར་བ་ཅིན་འབྲས་དུག་ཟེར་ རང་བཞིན་གྱིས་མ་  
 ཚོགས་པར་འབྱེལ་འབྱེལ་ལྷ་དང་ ཡང་ཅིན་ རོགས་ཀྱིས་བརྒྱུད་ས་བརྒྱུད་ས་མ། རྫོབ་རིལ་  
 རིལ་ལ་ལ་སོགས་པའི་རྐྱེན་ངན་ལས་ གཟུགས་འབྲས་བཙུགས་བཙུགས་པ་དང་ ཚག་གྲུམ་  
 ཡར་སོང་མི་ བརྒྱུད་འབྲས་རྙིང་མ་འགྲོ་ཡོད་མིའི་ནད་དེ་ལུ་ འབྲས་དུག་ཟེར་མ་ཨིན་པས།  
 ཚད་རྙིང་ཟེར་མི་འདི་ ཚད་པ་ན་སྟེ་ རྙིང་མ་འགྲོ་འགྲོའི་ན་ཚ། འབྲས་ཟེར་མི་འདི་ ལྷག་སྟོག་  
 ཚུ་ནད་ རོ་རྒོ་ཐོན་མི་ན་ཚ། མ་ཚན་ཟེར་ མ་རྙིང་མ་འགྲོ་འགྲོ་མ། ལུ་ཟེར་ལྷག་དང་རྟག་  
 འདྲེས་པའི་ནད། ཚ་གི་ནད་གཞི་དཔེར་ན་ ཚ་དཀར་དང་ཚ་ནག་གིས་སྟེ་ སོ་བར་ངལ་  
 བཙུག་འཐབ་ནི། ལག་པ་བརྒྱུད་ནི། རེངས་འཁུམས་ཟེར་མི་འདི་ རྒྱུ་རྒྱུ་འབད་མ་ཚུགས་  
 པའི་ནད། རྒྱུ་པོ་ཟེར་མི་འདི་གཟུགས་སྤང་མ་ཚུགས་པར་ རྒྱུ་འགྲོ་མི། ཤ་རྒྱུ་ཟེར་མི་  
 འདི་ གཟུགས་ཀྱི་ཤ་རྒྱུ་འགྲོ་མི། ཚུ་སེར་ཟེར་མི་འདི་ བགས་ཀོའི་ནད་དཔེར་ན་ གཟུགས་  
 གཡའ་ནི། མ་ཐོན་ནི། འཕོ་ནི། རྒྱུ་འདུས་ཏེ་ འཕོ་འཕོ་པ། ཤ་རྒྱུ་འགྲོ་མི། དྲེག་ཟེར་མི་འདི་  
 རྒྱུ་མའི་རྙིང་མ་དང་མཐེ་པོང་ཚུ་འཕོ་མི། རྒྱུ་ཟེར་མི་འདི་ རྒྱུ་ཚོག་ལག་ཚོག་ བརྒྱུ་  
 བརྒྱུ་འབད་མ་ཚུགས་མི། འབྲས་ཟེར་མི་འདི་ རྒྱུ་མ་ཚང་གི་ པ་ལང་བཟུམ་འགྲོ་སྟེ་ན་མི།  
 ཚུ་སེར་འོར་ཟེར་མི་འདི་ རྒྱུ་མ་དང་ལག་པའི་མཚུབ་མོའི་བར་ན་ མེ་གིས་འཚོག་འཚོག་པ་  
 བཟུམ་སྟེ་མ་ཐོན་མི། ལུ་ཚུ་ཟེར་མི་འདི་ སོ་སྟེ་ནད་ཚུ་བསགས་ཏེ་ རྒྱུ་མ་བརྒྱུམས་ཏེ་འགྲོ་མི།  
 རུ་ཏོ་གི་ནད་གཞི་ཚུ་ལུ་ པན་མ་ཨིན་པས། གཞན་ཡང་གོང་གི་ཚ་ཚོག་ནད་ལུ་ མ་ཚུད་མི་  
 བད་ཀན་གྱི་ནད་གཞི་གིས་སྟེ་ བཞེས་སྟོ་ལུ་མ་ཚུགས་མི། ཉམས་རྒྱགས་ནི་དང་བྱེ་ལོག་སྟེ་  
 རྒྱུ་འགྲོ་མི། རྒྱུ་བའི་ནད་ཀྱིས་སྟེ་ ཚབ་གསང་བསྟུམ་ནི། རྒྱུ་པ་ན་ནི། མཁལ་རྩོ་ན་ནི། སོ་  
 རྒྱུ་མ་ན་ནི། སོ་མོའི་མཚན་མ་ན་ནི། རྒྱུ་གིས་མགྲུ་ལུག་འཁོར་ནི། དུན་པ་ཉམས་ནི།  
 གཞིན་ལོག་མ་བརྟུབ་ནི། མཁྲིས་པ་གིས་མགྲུ་ཏོག་ན་ནི་དང་རྩོ་ལ་ཏོག་སྟེ་ཚོར་ནི།

མིག་ཏོ་སེར་པོ་འགྲོ་ནི། དེ་ལས་མཚོ་མཚམས་དང་ མགུ་ལྗིད་མི་དྲགས་སྡེ་ འགྲོ་སྟེ་ན་ནི་  
ཚུ་ཨིན་པས།

ཚོན་རིག་གི་ལྷགས་ལས་ ཚུ་ཚོན་སྤང་བ་ཅིན་ པན་བ་ག་དེ་སྟེ་བཤད་དེ་འདུག་ག?

དུང་འཚོ་ཚུ་གིས་འབད་བ་ཅིན་ གཏེར་རྩམ་ཡོད་པའི་ཚ་ཚུ་ལྷ་གིས་ འོག་ལུ་བཀོད་དོ་  
བཟུམ་སྟེ་ པན་ཐོགས་ཡོད་ཟེར་ཨིན་པས།

- གཟུགས་ཁ་ལས་དུག་རྩམ་ཚུ་བཏོན་གཏང་མ་ཨིན།
- ཚ་ཚུ་དེ་གིས་ཁྲག་ལམ་བསལ་ཏེ་དབང་པོ་དང་རྩ་སྤྱོད་ཚུ་ཁ་གསོམ་མ་ཚད་ རྟོག་རྒྱུང་  
རྒྱས་བཅུག་པ་ཨིན་པས།
- ཟས་བཅུད་འཕེལ་ནི་དང་རྒྱ་མ་དང་མཚིན་པའི་ལམ་ཉིང་སངས་ས་སྟེ་བཟང་གཏང་ནི་  
གིས་མ་ཚད་ཟས་བཅུ་ནི་ལུ་ཡང་ཕན་ཐོགས་པ་ཨིན།
- ཚ་ཚུ་ཡང་བསྐྱར་སྤང་ནི་དེ་གིས་ལུས་རྩ་ཡོངས་རྩོགས་ཚ་སྟོམས་སྟེ་བཟོམ་མ་ཚད་  
གཟུགས་ཀྱི་རང་བཞིན་གྱི་རྩ་ལམ་ཚུ་ཡང་གིག་གི་འགྲོམ་ཨིན།
- ཚ་ཚུའི་གཏེར་རྩམ་དགག་རྩམ་དེ་གིས་ ང་བཅས་རའི་ལུས་སེམས་གཉིས་ཚ་ར་ལུ་ཕན་  
ཐོགས།
- མི་གི་གཟུགས་འདི་ ཁབ་ལེན་ལྷགས་ཀྱིས་ ལྷགས་ལེན་དོམ་བཟུམ་སྟེ་ གཟུགས་ལུ་ཕན་  
པའི་ ཚུ་ནང་གི་ས་གཏེར་རྒྱབ་རྩམ་ཚུ་ལེན་མ་ཨིན།



— ཚ་ཚུའི་གཏེར་རྩམ་དགག་རྩམ་ཚུ་གིས་གཟུགས་ལུ་གཞོན་པའི་དུག་རྩམ་ཚུ་ གཟུགས་ཀྱི་  
བ་རྒྱའི་དོང་ལས་བཏོན་གཏངས་ལས་ གཟུགས་ཀྱི་པགས་ཀོ་ ཁམས་དང་འཕྲོས་འཕྲོས་  
ཕྱེ་ཕྱིང་ཕྱིང་བཟོ་བ་གིས་མ་ཚང་ ལུས་ཡོངས་རྩོགས་བདེ་ཏོག་དང་ རྟོབས་ཤུགས་  
འཕེལ་བརྒྱག་པ་ཨིན་པས།

— ཚ་ཚུ་མང་ནི་དེ་གིས་ གཟུགས་ཁམས་ལུ་ འཕྲོད་པའི་ཕན་ཐོགས་ལེ་ཤ་ཡོད་པ་ཨིན། དེ་  
ཕྱི་ག་ཅི་ཕྱི་ ཚ་ཚུ་ནང་ལུ་ རན་བཅོ་ཚུ་གས་པའི་རུས་པ་དང་ ཕན་ཐོགས་ཡོད་པ་སྟོ་  
ཟེར་བ་ཅིན་ ཚ་ཚུའི་དོན་དང་གཏེར་རྩམ་ཚུ་ གཅིག་ཁར་འདྲེས་པ་ལས་བཏོན་ཏེ་ཨིན་  
པས། དོན་ཅན་གྱི་གཏེར་རྩམ་ཡོད་པའི་ཚ་ཚུ་དེ་གིས་ལུས་སེམས་གཉིས་ཀྱི་རྒྱ་བ་ལུ་  
གཤམ་ལུ་བཀོད་དོ་བརྩམ་སྟེ་ཕན་ཐོགས་འབྱུང་མ་ཨིན་པས།

སེམས་ཀྱི་ཚ་གྲང་ཞི་ནི།

- བྱུག་དང་རྒྱང་ལ་སོགས་པའི་རྒྱ་ལམ་བསལ་ནི།
- ལུས་དང་སེམས་ལུ་ཞི་བདེ་འབྱུང་བརྒྱག་ནི།
- ར་རྒྱག་འཕྲོག་ཚུ་གས་པའི་རུས་པ་ཡོད།
- གཟུགས་ཀྱི་ཤེད་ངལ་མ་སངས་ནིའི་རུས་ཤུགས་ཡོད།
- རན་གཞི་བཀག་ཚུ་གས་པ་ཨིན།

པགས་ཀོ་འངས་བརྒྱག་བརྒྱག་སྟེ་རྒྱགས་བརྒྱག་ཞིན་མ་ལས་ མཐོང་སྣང་ལུ་མཛེས་ཏོག་ཏོ་  
བཟོ་མ་ཚང་ ཕན་པ་གཞན་ཡང་ལེ་ཤ་ར་ཡོད།

ཇ་དྲུན་གི་ཞིབ་འཚོལ་པ་ཚུ་གིས་འབད་བ་ཅིན་ ཚ་ཚུ་དེ་གིས་ བ་ལྷུག་སངས་ནི་རྒྱུང་མ་ཅིག་  
གིས་མ་ཚད་པར་ རྟོང་ཉིང་གི་ བད་རྟིང་པའི་ཁྲག་ཤུགས་ ཕབ་ཚུགས་པ་མ་ཚད་ནད་གཞི་  
གི་རྟགས་མཚན་ར་ མེད་པ་སྟེ་བཟོ་གཏང་མ་ཨིན་ཟེར་ཨིན་པས། དེ་འབད་མ་ལས་ ང་བཅས་  
ཀྱི་ཞིབ་འཚོལ་འདི་རྒྱུ་ཀྱི་ཅིག་ཨིན་ཅུང་ ཚ་ཚུ་གི་ཕན་པ་འདི་ རྒྱ་ཆེ་དྲགས་སྟེ་རང་ཐོན་  
ཏེ་ཡོད་ཟེར་ཟེར་ཨིན་པས།

འཇམ་སྒྲིང་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཚུ་གི་ཞིབ་འཚོལ་དང་ཤེས་ཡོན་གྱི་གནས་ཚུལ་དང་འབྲེལ་པ་ཅིན་  
ཁྱོད་རའི་གཞུགས་ཁམས་ བདེ་ཏོག་ཏོ་འོང་ནི་གིས་གཙོས་པའི་ ཕན་ཐོགས་ལེ་ཤ་ར་ཐོན་ཏེ་  
འདུག་ཟེར་ཨིན་པས། ལོ་རྒྱུས་གཞན་ཅིག་ལས་ ཚ་ཚུ་འདི་གི་ཕན་པ་འདི་ ག་དེམ་ཅིག་  
ཡོད་པ་ཨིན་ན་ སྐབ་པ་ཅིན་ ཁྱོད་ར་ལུ་ སྟོབ་འབྱུང་ཚུགས་པ་ཅིན་ རང་གིས་རང་ལུ་  
ལེགས་ཤོམ་འབད་མ་ཨིན་ཟེར་ཨིན་པས།

ཁྱོད་ར་ཚ་ཚུ་ནང་འཇུལ་མ་ཅིག་ ཁྲག་ཤུགས་མར་འབབ་ནི་དང་ ཁྲག་ལམ་བཟང་ནི། ལུས་  
ཤུགས་བཏགས་ནི། ཚོར་བ་མ་འདྲམ་སྟེ་འོང་ནི། ལུད་པ་ཅིག་ལས་ རྒྱ་དང་གཞུགས་ཀྱི་དྲོད་  
ཤུགས་ཚུ་འདྲེས་ཏེ་ ག་ཅི་ར་འབད་ཅུང་ སྟོབ་ཆེ་ཏོག་ཏོ་འོང་མ་མས་ ཟེར་ཨིན་པས།

ཚ་ཚུ་སྤང་ནིའི་དོན་ལུ་ དགུན་དང་བདུན་སྟག་གི་ངལ་གསོ་རྒྱུང་མ་ཅིག་ལུ་ བསྐྱུག་སྟོན་ནི་  
མིན་པར་ ཁྱོད་ར་འགྱོ་བ་ཅིན་ རང་གི་གཞུགས་ལུ་ རང་བཞིན་གྱི་ཕན་པ་ལེ་ཤ་འདུག་ བཙོ་  
ཐབས་འདི་ ལོ་ངོ་སྟོང་སྟག་ལས་བཅད་དེ་ སྟོན་དེ་ཡོད་པ་མ་ཚད་ ལུ་རོབ་དང་ཇ་དྲུན་གྱིས་  
མེ་སེར་ལེ་ཤ་ཅིག་གིས་རང་ ཚ་ཚུ་སྤང་ནི་འདི་ངོས་ལེན་ཡོད་པ་མ་ཚད་ བད་གཞི་ལེ་ཤ་ལུ་  
རང་ཕན་པའི་ སྐན་བཙོས་ཅིག་སྟེ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་འདུག། དེ་འབད་མ་ལས་ བ་ལྷུག་  
འཕྲོག་ནི་དང་ པགས་ཀོའི་ནད་གཞི་ལ་སོགས་པའི་དོན་ལུ་ རྒྱུང་འཚོ་ དེ་ཚུ་གིས་འབད་

རྒྱུ་ཚ་ཚུ་གི་ལྷན་བཅས་དེ་རང་ དྲག་ཟེར་བཤད་པ་ཨིན་པས། ཚ་ཚུ་སྤྱང་ནིའི་དོན་ལུ་ ངལ་  
གསོ་ལོགས་ལུ་སྡེ་ མི་དགོ་པས། ཚ་ཚུ་གི་ ཚུ་གིས་འབྲུ་བའི་བསྐྱང་ལས་ རང་བཞིན་གྱིས་  
གཞུགས་ལུ་ སན་པ་ཡོད་པ་ཁྱོད་གྱིས་མ་ཤེས་པ་འོང། བད་དྲག་ཚུ་གས་པའི་ཚ་ཚུ་འདི་ ལོ་དོ་  
སྤོང་ཕྱག་གི་ཉེ་མ་ལས་སྤང་སྤོལ་དར་ཉེ་ སྤོད་ལུ་ག། དེ་གིས་སྡེ་ ལུ་རོབ་དང་རྩ་པན་གྱི་རྒྱལ་  
ཁབ་གཉིས་ན་ བད་གཞི་སྡེ་ཚོགས་གྱི་དོན་ལུ་ རང་བཞིན་གྱི་ལྷན་བཅས་ཅིག་སྡེ་ རྒྱ་ཚེ་  
དྲགས་སྡེ་རང་ དར་ལྷུབ་སོང་སྡེ་འདུག་ དེ་འབད་མ་ལས་ རྒྱུང་འཚོ་ཚུ་གིས་འབད་ཅུང་ བ་  
ལྷག་དང་། ཚ་ཚུ་གྲང་། བགས་བད་ལ་སོགས་པ་དྲག་ནིའི་དོན་ལུ་ ཚ་ཚུ་སྤྱང་ནི་དེ་ར་ ལྷན་  
བཅས་སྡེ་བཤད་པ་ཨིན་ཟེར་ཨིན་པས།

ཚ་ཚུའི་ནང་ལུ་ རོ་ལོ་དང་ རོ་སྤྱུར་ལ་སོགས་པའི་གཉེར་རྩལ་སྡེ་ཚོགས་ཡོད་པ་ལས་ རྒྱ་  
སྤང་མ་དང་ གཞུགས་གྱི་རྒྱ་འཕེལ་ཉེ་ རྒྱ་ལམ་ཚུ་ ག་ར་སེལ་སྤྱོད་ཨིན་པས། དེ་ལས་རྒྱུང་གི་རྒྱ་  
བ་འཕེལ་ཉེ་ ལུས་སྤོང་འབད་འབད་མ་བཟུམ་འགྲོམ་ཨིན། རྒྱུང་གིས་སྡེ་ རྒྱ་ལམ་ལོགས་ཤོམ་  
འགྲོམ་ལས་ དོང་ཉིང་གིས་མ་ཚད་པར་ གཞུགས་གྱི་རྩ་ག་ར་ལུ་སན་སོགས་ཚུ་གས་པ་ཨིན།

བདུན་པ་གཉེར་རྩལ་ག་ཅི་ཟེར་མི་དེ་གིས་བད་གཞི་ག་ཅི་ལུ་ར་སན་མ་སྡོམ་?

ལྷན་རྩལ་ཁྱེ་བྲག་གི་སན་པ།

ལྷན་རྩལ་ག་གིས་བད་གཞི་ག་ཅི་ལུ་སན་མ་སྡོམ་?

— ཅོང་ཞི་གིས་རུས་པ་དང་ཚོགས་རྟོ་གི་བད་གཞི་ བགས་ཀོའི་བད་དང་བད་ཀན་སྤྱུག་པོ་  
གཞན་ཡང་ཚ་གངས་གྱི་བད་གཞི་ཀུན་ལུ་སན་མ་ལས་བདུད་རྩི་དང་འདྲ་ཟེར་གསུངས་  
ལུ་ག།

- ལུ་ཟླ་གིས་ ལྷུ་ས་བདག་གི་གདོན་གྱིས་གཞོན་པའི་རྒྱ་སེར་གནགས་རྒྱས་པའི་མཛེ་ནད་  
དང་། ཚོག་མཚམས་དང་ཤ་མདངས་བར་གྱི་རྒྱ་སེར་འབྲེལ་བའི་ནད། ཤ་བཟ་དང་  
གཡའ་ནི། སོལ་མིག་ཟེར་པགས་ཀོའི་ནད་མེ་ལྷེ་འཁོར་ལོ། འབྲས་ཟེར་རྟུག་སློག་ནད་ཚོ་  
གོ་བཀལ་ནི། ལྷོག་ནད་ཟེར་གཉན་གདུག་དྲགས་ཚུ་ལུ་ཕན།
- བྲག་ལྷན་གྱིས་རླང་མཁྲིས་དང་ བད་རླང་དང་ བད་མཁྲིས་དང་ བད་ཀན་སླུག་པོ་རྒྱ་ལུ་  
ཕན།
- རོ་རྒྱ་གིས་ ཆག་དགུམ་དང་ རྒྱང་སྐྱམ་འབད་མ་རྒྱགས་པའི་ནད་དང་ རིན་ཆེན་གཡའ་  
ཅན་གྱི་དུག་ལུ་ཕན།
- སི་རྒྱ་ར་གིས་ རྩ་ཚད་སེལ་ནི་དང་ དོན་ལྡེའི་མ་དང་ རྟག་ཁྲག་ རྒྱ་སེར་སྐྱམ་རྒྱགས་པ་མ་  
ཚད་ མེ་གིས་འཚོགས་པའི་མ་ཡང་དྲག་རྒྱགས་ཟེར་ཨིན་པས། དོན་ལྡེ་ནི། ལྷོ་བ། མཚོན་  
པ། མཁལ་དོག་ དོན་ཉིང་། མཚར་པ། ལྷོད་དུག་ནི། སོ་ལྷ། རྒྱ་མ། ལོང་བ། མཁྲིས་སྐྱམ།  
རྒྱང་པ། བསམ་སེའུ་དང་བཅས་དུག།
- རོ་ལོ་གིས་ དུག་རིགས་དང་ལྡན་པའི་ནད་དང་ འདུས་ནད་བད་ཀན་སླུག་པོའི་རིགས།  
བད་ཀན་སླེན་སླེན་དང་ སོ་ལྷ་གི་མེ་དྲོད་ཉམས་ཉེ་ཟས་ ལྷུ་མ་རྒྱགས་པའི་རིགས་ལུ་  
ཕན།
- ལུ་ལྡང་གིས་ བྲང་ནད་གྱི་རྒྱ་སེར་དང་སྐྱ་གདོན་གྱིས་གཞོན་པ་མེད་པའི་རྒྱ་སེར་རྒྱང་པ་  
ལུ་ཕན་མ་ཨིན་པས།

བརྒྱད་པ་འདྲེས་པའི་སློན་རྣམས་ཀྱི་ཕན་པ།

— ལྷ་ཟླ་ཚེང་ཞི་བྲག་ལྷོན་གསུམ་འདྲེས་པ་ཅིན་ པགས་ཀོའི་ནད་དང་ཚུ་སེར་དང་། ཟམ་  
ལྷོ་མ་ཚུགས་པའི་ནད་དང་། ལྷོན་སྐྱོན། ལྷོན་པའི་སྐྱོན། རྒྱུང་བསྐྱུམ་འབད་མ་ཚུགས་  
པའི་ནད། ལྷོ་རྟོག་ཆག་དགུམ་དང་མ་རིགས་ཀྱི་ནད།ལྷོན་པའི་ནད་དང་འདྲེས་ནད་ཚུ་  
ལྷོ་ པན་མ་ཨིན་ཟེར་ཨིན་པས།

— ཅང་ཞི་དང་ལྷ་ཟླ་འདྲེས་པ་ཅིན་འཚོ་བྱེད་གྲུབ་པས།དེ་བཞིན་རྩོ་སོལ་ཅང་ཞི་དང་།ལྷ་  
ཟླ་གསུམ་འདྲེས་ཚུ་ཚན་ནི།ཀུན་ལ་ཡོད་དེ་གང་གྲང་སེལ།ཟེར་གསུངས་མ་བཞིན་ གང་  
བ་གིས་སྐྱེ་ རོན་མི་ཚུ་སེར་དང་སྐྱེ་བའ་ནད། པགས་ནད། དྲིག་དང་གྲུམ་བྱ། མཁལ་  
རྐྱེད་ན་མི་ཚུ་ལྷོ་ལ་པན་མ་ཨིན་པས། མདོར་བཟུ་བ་ཅིན་ བད་ཀན་གངས་བའི་ནད་  
རིགས་ཚུ་ལྷོ་ལ་པན་ཟེར་ཨིན་པས།

— རྩོ་སོལ་དང་ལྷ་ཟླ་བྲག་ལྷོན་ཚོང་རོས་བཞི་འདྲེས་པ་ལས་བྱུང་བའི་ཚུ་ཚན་གྱིས་ཚུ་སེར་  
ཚོ་བ་སོགས་སེལ་བ་སྟེ་རིགས་ལྷ་དང་ལྷོན་པའི་རི་བོ་ཡོད་དོ་ཞེས་པའི་དོན་ནོ།

དགུ་པ་ཚན་རིག་ལུགས་ཀྱི་གཏེར་རྩམ་རེ་རེའི་པན་ཡོན་དང་གཟུགས་ལྷ་དགོ་པའི་ཚད།

ཚོ་ཚུའི་གཏེར་རྩམ་རེ་རེའི་པན་ཡོན།

དངས་ཤལ་ཚོ་ཚུ་དེ་ལྷ་དབྱེ་བ་ཅིན་རྩོ་ཞོ་དང་སྐྱུར་ཚོ་ཚུ་གཉིས། རྩོ་ཞོ་ཚོ་ཚུ་དེ་གིས་གཟུགས་  
ཚོ་མཉམ་ལྷ་པན་ཐོགས་མི་ཅིག་ཨིན་པས། ལྷོར་ཚོའི་ཚོ་ཚུ་དེ་གིས་ནད་ལྷོན་རིང་མོ་གི་པགས་  
ནད་དང་ཟམ་བལྟ་ནི་དང་ཚབ་གསང་བཀག་མའི་ནད་དང་ ལྷོགས་རིགས་ཀྱི་དུག་གིས་  
ལྷོན་རིང་མོ་ན་མི་ཚུ་ལྷོ་ལ་པན་མ་ཨིན་པས། སོ་དང་ལྷོ་རྟོག་སྐྱིང་སྐྱིང་བཟོ་མ་ཚད་ལྷོ་གི་  
ནད་ལས་བཀག་ཚུགས་པའི་ཁར་ དོང་ཉིང་དང་ཚུའི་རྐྱེན་ལམ་ལྷོ་ཡང་པན་ཐོགས་ཚུགས་པ་  
ཨིན་པས།

བྲལ་རྣམས་ཚ་ཚུ་དེ་གིས་གཟུགས་འབྲུ་ནི་ལུ་ཕན་ཐོགས་མི་དེ་ས་གཏེར་གྱི་སྐྱན་རྣམས་སྐྱ་ཚོགས་  
ཡོད་ནི་དེ་གིས་ཨིན་པས། ཚ་ཚུ་དེ་གིས་གཟུགས་ཁའི་ཚུ་ ཆ་སྟོམས་ཏོག་ཏོ་སྐྱེ་ བཞག་  
ཚུགས་པ་མ་ཚད་གྲུམ་ནད་དང་པགས་ཀོའི་ནད་ འབམ་ནད་ཡན་ལག་སྐྱོན་ཅན་བཅོ་ཚུགས་  
པའི་ཁར་ ཚ་སྐྱུམ་གྱི་ནད་དང་ཨམ་སྲུའི་ནད་ལུ་ཡང་ཕན་པ་ཡོད་པ་ཨིན་པས།

དཀར་གཡའ་ཟེར་མིའི་གཏེར་རྣམས་དེ་ ལུས་གྱི་བལྟ་བུ་སྲུམ་བརྒྱ་སྟགས་ཅིག་ལུ་ ཕན་ཐོགས་  
པའི་གཏེར་རྣམས་གལ་ཆེ་ཤོ་ཅིག་། དེ་ཡང་ གཏེར་རྣམས་དེ་གིས་ ལུས་བརྒྱད་དང་ལུས་ཤུགས་  
བསྐྱེད་ནི། གཟུགས་གྱི་ཚ་དང་ཤ་རྒྱས། རོ་ཉི་གི་ ལུ་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་འབད་ནི་ལུ་ཕན་ཐོགས་  
ཡོད་པ་ཨིན་པས། ལུལ་རྣམས་དེ་གིས་ རུ་ཏོ་དང་སོ་རྒྱགས་ནི་ལུ་ཕན་ཐོགས་པའི་ཁར་ཤ་རྒྱུམ་  
ཚོར་ཚོར་སྐྱེ་མཐོང་ནིའི་དོན་ལུ་ འངམ་ཁྲུག་ཁྲུག་དང་དམ་ཁིག་ཁིག་སྐྱེ་འགྲོ་ནི་ལུ་ཡང་ཕན་  
ཐོགས་པ་ཨིན། ཤ་གི་ཚ་རྒྱས་དང་དོ་ཉིང་སྐར་ནི་ཚུ་ལུ་ཡང་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པ་ཨིན། ལྷག་གི་  
གྲུ་རམ་ཚད་དང་ལྷན་མ་སྐྱེ་བཞག་པའི་ཁར་ ཚ་འབྲུམ་གྱི་ནད་དང་ཐང་ཚད་ནི། རྫོག་རྒྱུང་  
དང་ཅ་ཏོག་གི་ན་ཚ་སྐྱོ་ནད་དབྱགས་བསག་ནི་དང་གྲུ་རམ་གྱི་ནད་ཚུ་ལུ་ཕན་ཐོགས་ཚུགས།  
གཏེར་རྣམས་དེ་ མི་གི་གཟུགས་ལུ་ཉིན་ལྷར་བཞིན་དུ་ག་དམ་རེ་དགོཔ་ཨིན་ནའི་སྐྱོར་ལས་  
འོག་ལུ་རེབ་མིག་ནང་བཀོད་དེ་ཡོད།

ལྷག་དཀར་འདི་ ལྷིང་ཁམས་དང་ལྷག་རྩའི་ནད་ལ་ཕན་པ་ཡོད་པ་མ་ཚད་ རུས་ཏོ་རྒྱགས་ནི་  
དང་ལྷགས་རིས་སྲ་སྐྱུར་ཐབས་ལུ་ཡང་གལ་ཆེ་ཤོ་ཅིག་ཨིན། ལྷག་དཀར་གྱི་གཏེར་རྣམས་དོ་ལོ་  
དང་སྲུག་སེལ་དཀར་པོ་ དེ་ལས་པོ་ཐེ་ཚམ་ཚུ་སྐྱ་བསྐྱེས་ད་ རུས་ཤུགས་མ་འབྲས་སྐྱེ་  
འཐོན་མ་ཨིན། ལྷག་དཀར་གྱི་པགས་ཀོ་དང་སྐྱུ་དང་སེན་མོའི་འཕྲོད་བཞེན་ལུ་ཕན་ཐོགས།  
པགས་པའི་ནད་སྐྱ་ཚོགས་བཀག་ཚུགས་པ་མ་ཚད་སེན་མོ་ཆག་གྲུམ་ཤོར་ནི་ལས་ཡང་བཀག་  
ཚུགས། གཞན་ཡང་དམིགས་བསལ་གྱི་ རུ་ཏོ་ཆག་དཀྲུམ་འགྲོ་མི་དང་ཚོག་ཏོ་འབོ་མི་ཚུ་ལུ་

ཕན་ཐོགས་ཆེ།

དུག་སེལ་དཀར་པོ་དེ་གིས་ གཟུགས་ཀྱི་རྩ་སྤར་ནི་དང་། གཟུགས་ལྷ་དང་ གཏེར་རྩམས་སྟོམས་  
ཉོག་ཉོ་སྟེ་བཞག་པ་གིས་མ་ཚད་ བྲག་ཤུགས་ཡང་སྟོམས་ཉོག་ཉོ་སྟེ་བཞག་པ་ཨིན་པས། དེ་  
ལས་པགས་ཀོ་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་བཞག་པའི་ཁར་ ཅུ་ཉོག་དང་མཁལ་རྩོམ་གྱི་ལྷ་ཚུ་འབད་  
ཚུགས་པ་བཟོས་ཨིན་པས། གཞན་ཡང་གཟུགས་ཀྱི་འབྲུབ་དུག་ཚུ་བཏོན་ནི་དང་། རོ་ཉིང་  
ཀྱི་གྲི་སྟེ་སྤར་ཚུགས་པ་བཟོ་ནི། དེ་བཟུམ་སྟེ་དབང་རྩའི་ལྷ་དང་གཟུགས་ཀྱི་རྩ་རྩ་ ཚད་དང་  
རྩམས་སྟེ་བཞག་ནི། བྲག་གི་གྲུ་རམ་དང་བྲག་ཤུགས་ཁོད་སྟོམས་ཉོག་ཉོ་བཟོ་ནི། སེམས་ཀྱི་  
ཚ་གྲུང་དང་རླུག་བཟུལ་ནི་ནི། རོ་ཉིང་དང་མཁལ་རྩོམ་གནས་སྤངས་མ་འབྲུགས་པར་  
བཞག་ནི། ལྷ་དང་པའི་ལྷ་དང་ཤ་རྒྱུས་སྦྱིང་སྦྱིང་སྟེ་བཞག་ནི། མཇུག་ར་ ཐེངས་པོ་གཅིག་ལྷ་  
དྲན་མེད་འགྲོ་ནི་དང་རྩ་འཁྲུ་ནིའི་ནད་ཚུ་ལྷ་ཕན་ཐོགས་པ་ཨིན་པས།

ཨམ་སྲུ་ཨ་ལོ་སྟེ་ནི་ཡོད་མི་ཚུ་ཡང་ ཨམ་སྲུ་གཞན་ཚུ་བཟུམ་སྟེ་རང་གི་ལོ་ན་དང་བསྟུན་  
གཏེར་རྩམ་དེ་ཐོབ་པ་ཅིན་བཏུབ།

ལྷགས་རྩམ་མང་བའི་ཚ་རྩ་ནང་ལྷ་འབྲུ་ནི་དེ་གིས་ གཟུགས་ཀྱི་ནད་ལྷགས་རྩམ་ཉུང་སོང་མ་  
དང་ཡང་ཅིན་ལྷགས་རྩམ་དྲགས་སོང་སྟེ་ན་མི་དང་། སེམས་རླུག་དང་འབྲེལ་བའི་ན་ཚ་རྩ་  
ལྷ་ཕན་ཐོགས་པ་ཨིན་པས།

སལ་སྐྱེ་དེ་གིས་ ལྷས་ཀྱི་སྲིན་དུག་མེད་པ་བཟོ་སྟེ་མཚན་པ་ལྷ་ ཕན་ཐོགས་པ་གིས་མ་ཚད་  
རྒྱ་དང་སེན་མོ་སྟེ་བཞག་པའི་ཁར་པགས་ཀོའི་ནད་ལྷ་ཕན། དེ་མ་ཚད་དབྲུགས་གཏང་ལེན་  
ཀྱི་ན་ཚ་ཡོད་མི་ལྷ་ཕན་ཐོགས་ཡོད།

བྲག་གི་འཁོར་བསྐྱོད། རོ་ཉིང་རྩ་འབྲུགས་ཀྱི་ནད་ལྷ་ཕན་མ་མ་ཚད་ ཟས་བཅུད་རང་  
བཞིན་གྱིས་བཞུ་ཚུགས་པའི་ ལྷ་ཚོས་ཡོད།

མི་ཐིམ་ལུ་ཟེར་བའི་གཏེར་རྩལ་དེ་གིས་ སྐད་པའི་ལྷ་ལུ་ཕན་ཐོགས་ཏེ་དྲན་པ་གསལ་དྲགས་  
འགྲོ་ནི། སྦྱོང་བ་རྩལ་དྲགས་ཚུ་ཞི་ཚུགས་པའི་ཁར་ སློ་སྟོབས་ལེན་ཁོག་ཚུ་བཙོ་ཚུགས་ནི་  
ཨིན་མ་མ་ཚད་དོ་ཉི་གི་ནད་ལུ་ཡང་ཕན་ཐོགས་ཨིན་པས།

ས་གནས་འདི་ལས་འབྱུང་མེད་ཚ་ཚུ་དེ་གི་མདོག་དེ་ ཡང་ཅེན་སེར་པོའི་རྒྱ་སྐྱུག་དང་ཨོམ་གྱི་  
མདོག་བཟུམ་སྟེ་ཡོད། དྲིམ་དེ་ སློང་དོ་རུལ་རུལ་ཕ་གི་དྲིམ་ཤུགས་སྟེ་མན་མ་ཨིན་པས། ཚ་ཚུ་  
དེ་གིས་ པགས་གོའི་ནད་དང་ ཨམ་སྲུའི་དབྲགས་གྱི་ན་ཚ། ཚ་གཞིའི་ནད། འཕར་ཚུའི་ནད།  
ལུ་ནད། ལྷག་ཏུ། ཨོལ་སྟོག་གི་ནད། ལག་ཚོགས་ཚུ་ལུ་ཕན་མ་མ་ཚད་ གཟུགས་གྱི་སྲིན་དུག་  
མེད་པ་བཙོ་ནི། ཚོད་བཟུང་སྟེ་འབྱུང་བ་ཅེན་ ཚ་ཚུ་བཀག་པའི་ནད་དང་ཚབ་གསང་སྦྱང་  
པའི་ནད་ལུ་ཕན་ཐོགས་ཡོད་ཟེར་ཨིན་པས། ཨིན་རུང་རུང་འཚོ་བཞེན་དགོས་འདི་ལག་ཆེ་  
ཟེར་ཨིན་པས།

སལ་ཕར་ཟེར་མི་དེ་ལུ་ ལུ་ཟེ་ཟེར་སྐབ་ཨིན་པས། སལ་ཕར་རམ་ལུ་ཟེ་དེ་ ཚ་ཚུའི་སྟོ་ལོགས་  
ཁར་རང་བཞིན་གྱིས་སྟེ་འཛོན་མི་ཅིག་དང་མི་རྩལ་ཡོད་མི་ཅིག་ཨིན་པས། སློང་དོ་རུལ་  
རུལ་ཕ་གི་དྲིམ་འཛོན་མི་དེ་ ཚུ་གི་རྒྱང་སམ་དེ་ རྒྱང་མ་གིས་འབག་པ་ད་དྲིམ་ཚོར་ཕ་ཨིན་པས།  
སལ་ཕར་དེ་ དུས་དང་ལུ་ལས་ར་སྐྱན་སྟེ་སྦྱོང་ཕ་ཨིན་པས། སལ་ཕར་དེ་ ང་བཅས་རའི་  
གཟུགས་གྱི་རྩལ་ཕན་ནང་ཡང་ཡོད་པ་ཨིན་པས། རྩལ་ཕན་དེ་ཨེ་མི་ནེ་ལུ་ལག་མ་འདྲམ་  
གསུམ་ལས་ཐུབ་ཨིན་པས། རྩོད་རའི་གཟུགས་གྱི་སྦྱིད་ཚད་ བརྒྱ་ཆ་སྐད་གོར་དང་ཚག་ཉི་ཤུ་  
ཚ་ལྷ་ 0.25 དེ་ཅིག་སལ་ཕར་དེ་ཨིན་པས། གཟུགས་གྱི་རྩལ་ཕན་དེ་གིས་ སྐྱུ་དང་སེན་མོ་  
པགས་གོ་ཚུ་བསྐྱེད་བཅུག་མི་གེ་ར་གྱིན་ཟེར་མི་དེ་ལུ་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པ་ཨིན་པས། སལ་ཕལ་  
དེ་ལུ་ རང་བཞིན་མཛོས་པའི་གཏེར་རྩལ་ཟེར་ཡང་སྐབ་ཨིན། ག་ཅི་སྟེ་ཟེར་བ་ཅེན་ གཟུགས་



གྱི་པགས་གོ་འཇམ་བརྩམ་བརྩམ་དང་གཞོན་མེ་མཐོང་བརྩམ་མིའི་རྣམ་ཐུན་དེ་ལུ་སལ་  
ཕར་དེ་དགོ་པ་ཨིན།

ཨོ་སམ་གཏེར་རྣམ་བཟེ་སྦྱོར་གྱི་ཕན་པ།

རྩ་བུ་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལུ་ ཚ་ཚུ་ཁག་མ་འདྲམ་བརྩམ་གཅིག་ཡོད་པ་ཨིན། ཁག་མ་འདྲམ་དེ་སྦེ་  
སྦེ་དགོ་མི་དེ་ཡང་ ཚ་ཚུ་ནང་ལུ་ཡོད་པའི་གཏེར་རྣམ་ཚུ་གིས་སྦེ་ཨིན་པས། ཚ་ཚུ་ཚུ་གི་གས་  
ལས་ རང་གི་དྲིམ་གྱིས་སྦེ་དོ་སྦྱོར་ཚུ་གས་མི་ ལུ་ཟེའི་ཚ་ཚུ་དེ་རྒྱ་ཚེ་དྲགས་སྦེ་ཡོད་པ་ཨིན་པས།  
ལུ་ཟེའི་ཚ་ཚུ་དེ་ཚུ་གངས་རིའི་རྩོད་ཚུ་ནང་འཐོན་དོ་ཡོད་པ་ལས་ རྩ་བུ་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་  
ནང་ལུ་ བཅོས་མ་མིན་པའི་རང་བཞིན་གྱིས་འབྱུང་བའི་ཚ་ཚུ་ཅིག་སྦེ་བརྩམ་ཨིན་པས།

བུ་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལུ་ གཏེར་རྣམ་བཟེ་སྦྱོར་དང་བཟུན་ཚ་ཚུ་མ་འདྲམ་བརྩམ་གཅིག་ཡོད།  
ཡོངས་གྲགས་ཆེ་ཤོ་དེ་ སལ་ཕར་སྦེ་བརྩམ་མི་དེ་ཡང་ སལ་ཕར་དེ་ལུ་དྲིམ་མ་འདྲམ་སྦེ་ཡོད་པ་  
ལས་བརྟེན་ཨིན། གངས་རི་དེ་ཚུ་ནང་མང་ཤོས་ཅིག་སལ་ཕར་དེ་འོང་ཨིན་མ་ལས་ སལ་  
ཕར་གྱི་ཚ་ཚུ་དེ་རྒྱ་བུ་རྒྱལ་ཁབ་ནང་མ་འདྲམ་ཅིག་སྦེ་བརྩམ་ཨིན་པས།

ཚ་ཚུ་དེ་ཚུ་ཡང་ ཏོ་ཅི་གི་ སཱི་བ་ར་ལུ་ཡོད་པའི་སཱི་བ་ར་ཚ་ཚུ་དང་། བ་ག་ས་གི་ལུ་ཡོད་  
པའི་ ཨོ་ཇོན་ཚུ་ཚུ་གཉིས་གྱི་པགས་གོའི་ནང་དང་སྦོ་རོ་ཚུ་ལུ་ཕན་བྱུང་ ཤ་འཇམ་ལྷུག་ལྷུག་  
ཚུ་དྲན་མ་བཏོན་དགོ་པ་ཨིན་པས། ཏོ་ཅི་གི་ གི་བུ་ག་མའི་ཚ་ཚུ་དང་། ཀ་ན་ག་མ་ ཏ་གོ་མིའི་  
ཚ་ཚུ་དང་ཨེ་མིའི་ ཇོ་གོའི་ཚ་ཚུ་ཚུ་ མདོག་དང་དྲིམ་མེད་པར་ཚ་ཚུ་འགོ་ཐོག་སྤང་མི་ཚུ་ལུ་  
ལེགས་ཤོམ་ཡོད་ཟེར་ཨིན་པས། ཚ་ཚུ་དེ་ཚུ་པགས་གོ་ལུ་འཇམ་ཏོང་ཏོ་ཡོད་པ་མ་ཚད་ ཚ་  
ནང་དང་སྐལ་པའི་ནང་ལུ་ཕན་ཟེར་ཨིན་པས།

ཚ་ཚུའི་སྦྱོར་རྣམ་འོས་འཛིན་འབད་ཐངས།

གོང་གི་སྐྱེན་རྒྱས་དེ་ཚུ་ག་དེ་སྟེ་དོ་ཤེས་ཚུགས་ནི་སྟོ་? འབྲུངས་དབེ་དྲི་མེད་ཤེལ་གོང་ལས།

སྐྱེན་རྒྱས་དོས་འཛིན་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ མང་ཤོས་ཅིག་དྲིམ་ཚུ་གིས་འབད་དོ་སྟེ་ཚུགས་པ་  
ཨིན་ཅུང་ དོ་ཚུ་དྲོ་ལྷ་གིས་སྟེ་ཤེས་ཚུགས་ཟེར་གསུངས་ལུག་ དེ་ཡང་

- ལུ་ཟེ་དང་ལུ་ལྷང་ཡོད་པ་ཅིན་ སྟོང་དོའི་དྲིམ་མནམ་འོང་།
- དོ་ཞོ་ཡོད་པ་ཅིན་ ཅུལ་དྲི་མནམ་འོང་།
- དོ་ཚུའི་དྲི་ཚོར་མ་ཚུགས་པ་ལས་དྲོ་ལྷ་མངརམ་དང་སྐྱུརམ་ཡོད་ཟེར་ཨིན་པས།
- ཅོང་ཞི་ཡོད་པ་ཅིན་ ཚོག་དྲི་མནམ་འོང་།
- བྲག་ལུན་ཡོད་པ་ཅིན་ ངར་དྲི་མནམ་འོང་།
- སྟོང་རོས་འདི་ལུ་ཟེའི་དྲིམ་འབྲ་བའི་ཁར་ དྲིམ་ཨ་ཙེ་གཏུག་དྲག་སྟེ་འཐོནམ་ཨིན་པས།
- སི་རྒྱུར་འདི་ དམིགས་བསལ་དེ་བཟུམ་ཅིག་ཡོད་ཟེར་སྐབ་མ་ཚུགས་ཅུང་ལེགས་ཤོམ་ཚུ་  
ལུ་ ག་བུར་གྱི་དྲི་བཟུམ་ཡོད་གསུངས་ཏེ་འདུག།





|                |       |      |      |      |       |     |      |       |      |       |         |      |         |      |     |
|----------------|-------|------|------|------|-------|-----|------|-------|------|-------|---------|------|---------|------|-----|
| Gasa 4         | 10700 | 406  | 373  | 4    | 783   | 1   | 33.3 | 34.3  | 11   | 452   | 2704.81 | 221  | 3377.81 | 1440 | 570 |
| Chubu Top      | 656   | 15.2 | 0.19 | 5    | 20.39 | 12  | 16.5 | 28.5  | 5.40 | 11.7  | 0.19    | 13   | 43.7    | 500  | 130 |
| Chubu Lower    | 405.7 | 11.1 | 0.31 | 4    | 15.41 | 16  | 24.3 | 40.3  | 8.00 | 174.2 | 0.31    | 16   | 190.51  | 500  | 40  |
| Koma 1         | 767   | 28.2 | 0.12 | 3    | 31.32 | 16  | 7.40 | 23.40 | 2.40 | 8.4   | 0.19    | 9    | 17.419  | 400  | 10  |
| Koma 2         | 411.4 | 5    | 0.14 | 2    | 7.14  | 16  | 14   | 30    | 4.80 | 10.5  | 0.19    | 7    | 17.69   | 370  | 10  |
| Gelephu 1      | 890.2 | 91.1 |      | 14.5 | 106   | >70 | 310  | 380   | 102  | 180   | 1940.81 | 90.1 | 2210.82 | 24   |     |
| Gelephu 2      | 832.8 | 130  |      | 11.0 | 141   | >70 | 328  | 398   | 93   | 147.8 | 1700.29 | 92.1 | 1940.19 | 21   |     |
| Dumang Phochu  | 641   | 99.2 |      | 14.5 | 113   | 68  | 106  | 176   | 35.0 | 89.2  | 1289.99 | 64.1 | 1443.29 | 15   |     |
| Dumang Mochu   | 652   | 87.7 |      | 8.50 | 96.2  | 66  | 172  | 238   | 56.8 | 96.4  | 1516.36 | 84.1 | 1696.86 | 14   |     |
| Khandro Tsachu | 622   | 79   |      | 11.0 | 90    | >70 | 125  | 195   | 41.2 | 143.2 | 1374.88 | 70.1 | 1587.3  | 14   |     |
| Dumang 3       | 655.6 | 53.1 |      | 8.50 | 61    | >70 | 138  | 208   | 45.5 | 150.4 | 1275.84 | 70.1 | 1496.34 | 11   |     |

འབྲུག་ལུ་ཡོང་པའི་ཚ་ཚུ་ཕྱག་གི་སྤོ་འཕེལ་ཐོག་ལེན་གྱི་ཐོག་ལེན་

ཚ་ཚུ་ཚུ་བརྟན་དཔལ་དྲི་ལུབ་འབྲས་ལྗོན་པ་བཞུགས།

| Name of Tsachus | Alkalinity mg/L as Ca Co <sub>3</sub> |  | magnesium | Sulphate | Sulfur | Calcium | Chloride | Sodium | potassium | TDS |
|-----------------|---------------------------------------|--|-----------|----------|--------|---------|----------|--------|-----------|-----|
|                 | RCDC                                  |  | mg/L      | mg/L     | mg/l   | mg/l    | mg/l     | mg/l   | mg/l      |     |
| Gasa 1          | 10110                                 |  | 156.58    | 19.1     | 11.9   | 915.73  |          | 1490   | 590       | 487 |
| Gasa 2          | 11200                                 |  | 288.44    | 19.35    | 10.5   | 996.79  |          | 1465   | 590       | 390 |
| Gasa 3          | 11660                                 |  | 333.14    | 19.4     | 11.8   | 1077.22 |          | 1450   | 590       | 417 |
| Gasa 4          | 10700                                 |  | 261       | 17.15    | 11     | 1125.93 |          | 1440   | 570       | 447 |
| Chubu Top       | 656                                   |  | 6.79      | 14.25    | 5.40   | 14.56   |          | 500    | 130       | 291 |
| Chubu Lower     | 405.7                                 |  | 5.13      | 20.15    | 8.00   | 63.50   |          | 500    | 40        | 291 |
| Koma 1          | 767                                   |  | 10.44     | 11.7     | 2.40   | 5.80    |          | 400    | 10        | 208 |

|                |       |       |      |      |        |    |     |    |     |
|----------------|-------|-------|------|------|--------|----|-----|----|-----|
| Koma 2         | 411.4 | 7.4   | 15   | 4.80 | 5.89   |    | 370 | 10 | 193 |
| Gelephu 1      | 890.2 | 52.8  | 190  | 102  | 736.94 | 24 |     |    | 486 |
| Gelephu 2      | 832.8 | 47    | 199  | 93   | 646.73 | 21 |     |    | 448 |
| Dumang Phochu  | 641   | 37.66 | 88   | 35.0 | 481.09 | 15 |     |    | 255 |
| Dumang Mochu   | 652   | 32.06 | 119  | 56.8 | 565.62 | 14 |     |    | 236 |
| Khandro Tsachu | 622   | 30    | 97.5 | 41.2 | 529.1  | 14 |     |    | 370 |
| Dumang 3       | 655.6 | 20.33 | 104  | 45.5 | 498.78 | 11 |     |    | 269 |

ཞིབ་འཚོལ་དོན་ཚན་བཅུད་བསྐྱུས།

ཀ་མང་བྱང་ས་ནང་སྐྱེ་སྐྱེ་ཚན་གྱིས་ བད་པའི་ཕན་བདེ་ལྷ་གཟིགས་ཏེ་ འབྲུག་གི་ཚ་ཚུ་  
ལག་བཅུ་ཡོད་ས་ལས་ ཚ་ཚུ་ལག་བཅུན་དང་ དེ་ཚུ་གི་རྗེས་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་ གཏེར་རྩིས་ཚུ་  
ངོས་འཛིན་མཛད་པའི་ལར་ དེ་ཚུ་གི་ཕན་བ་ཚུ་ཡང་རྒྱས་ཞིང་རྒྱས་པ་བཤད་པ་གནང་མ་  
ལས་བད་པ་ཚུ་ལྷ་ཕན་ཐོགས་སྐྱོམ་བྱུང་དང་འབྱུང་བཞིན་པ་ཡོད་ནི་དེ་གིས་བཀའ་དྲིན་ཆེ་  
ཟེར་བྱ་ནི། ཨིན་རུང་ ད་རིས་ནངས་པར་གྱི་དུས་ལྷ་ ཚན་རིག་གི་བརྟག་དབྱེད་ཐོག་ལས་  
འབད་འབད་མ་ཅིག་མེད་པ་ཅིན་ མི་ཚུ་གིས་ཡིད་ཆེས་ཡང་དག་ཅིག་བསྐྱེད་མི་མེད་ནི་དེ་  
གིས་ མི་ཚུ་ཡིད་ཆེས་འདྲོངས་བཅུག་ནིའི་དོན་ལྷ་ ང་གིས་ཚ་ཚུ་ ལག་ལྷ་གི་ ཚུ་ཚུ་དཔོགས་  
ཏེ་ཞིབ་དབྱེད་ཁང་ནང་ བསྐྱེད་ཏེ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་མ་ད་ ཚ་ཚུ་ལག་ལྷ་གི་ཚུ་ནང་ གཏེར་  
རྩིས་མཚོ་ཤོས་༤༥༧་དང་ཉུང་མཐའ་༡༧༩ དེ་ཅིག་མཚོང་ཡོད་ས་ལས་ བརྒྱད་དེ་ཅིག་  
རྒྱང་མ་ཅིག་ངོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་ཅི་ཟེར་བྱ་ནི། ཚུ་ཨིན་ཟེར་བྱ་ནི། དེ་ཚུ་གི་ཕན་བ་ཚུ་  
གོང་ལྷ་བཀོད་དེ་ཡོད་པ་ལས་ ད་ལྟོ་ནང་ལྷ་ཁ་གསལ་མ་བཀོད་ཟེར་བྱ་ནི། དེ་ལས་ ཚ་ཚུ་ཚུ་  
ནང་ གཏེར་རྩིས་མང་ཉུང་གི་སྐོར་ལས་བྱེད་པ་ཅིན་ གཏེར་རྩིས་མང་ཤོས་ར་ དགོ་ལེགས་  
ལུག་ཚ་ཚུ། གཏེར་པ་མགར་ས་ཚ་ཚུ། གསུམ་པ་ཁེངས་འདུས་མང་ཚ་ཚུ། བཞི་བ་ཚུ་སྐྱུག་ཚ་  
ཚུ། མཚུག་ར་ཀོ་མ་ཚ་ཚུ་དེ་ཨིན།

ཚ་ཚུ་རེ་རེ་ལྷ་གཏེར་རྩིས་མང་ཉུང་ཡོད་པ་བཟུམ་སྟེ་ གཏེར་རྩིས་རེ་རེ་ལྷ་ཡང་ ལུས་ལྷ་གས་  
མཚོ་དམན་སྐྱ་ཚོགས་སྟེ་འདུག་ཟེར་བྱ་ནི། དེ་འབད་ནི་དེ་གིས་ བསམ་འཆར་ལྟར་དུ་འབད་  
བ་ཅིན་ ལུས་ལྷ་གས་མཚོ་དམན་ཡོད་པ་ཅིན་ བད་ལྷ་ཕན་ཐོགས་ཆེ་ནི་བཟུམ་ཅིག་དང་  
ལུས་ལྷ་གས་དམའ་བ་ཅིན་ བད་ལྷ་ཕན་ཐོགས་ཚུང་ནི་བཟུམ་སྟེ་མཚོང་མ་ཨིན་པས། དེ་  
འབད་མ་ད་ ལུས་ལྷ་གས་ཆེ་དམན་སྟེ་ ཡོད་མི་དེ་གིས་ཕན་བ་མེད་པ་འགྱོ་མི་ཡང་ཐོན་ཏེ་  
ཡོད་པ་ཨིན། དཔེར་ན་ མགར་ས་ཚ་ཚུ་གི་ ཚུ་གི་གཏེར་རྩིས་ལྷ་ བཟུ་བ་ཅིན་ ཚ་ཚུ་དེ་ནང་



དང་མ་ཅིག་ གཏེར་རྩམ་མང་ཤོས་ཅིག་ཨིན་པའི་ཁར་ གཉིས་པ་ཟེར་མ་ད་ མ་དྲག་ནི་ལུ་  
ཐད་ཀར་ཕན་པའི་བུལ་རྩམ་གྱི་ཚད་གཞི་དེ་ཡང་ མཐོ་དྲགས་སྤེལ་ཡོད་པ་ལས་ མ་ལུ་དེ་འཕྲོ་  
ལས་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པ་བཟུམ་ཅིག་དང་ ཀོ་མ་ཚ་ཚུ་བཟུམ་ཅིག་འབད་བ་ཅིན་ གཏེར་རྩམ་  
གྱི་གངས་ཡང་ཉུང་ཤོས་ཅིག་ཨིན་པའི་ཁར་ བུལ་རྩམ་གྱི་ཚད་གཞི་དེ་ཡང་ དམའ་དྲགས་  
སྤེལ་ ཨིན་མ་ལས་ ཕན་ཐོགས་མེད་པ་བཟུམ་ཅིག་སྤེལ་མཐོང་ཅི་ཟེར་བྱུ་ནི། དེ་འབད་མ་ད་  
མགར་ས་ཚ་ཚུ་ནང་ལུ་ མ་གསར་བ་ཚུ་སྤང་མ་ད་ དྲག་མ་བཏུབ་པར་གཞོད་པའི་ཁར་ ཀོ་  
མ་ཚ་ཚུ་དེ་གིས་ ཕན་ཐོགས་སྤོམ་འདུག་ཟེར་བཤད་པ་ཨིན་པས། དེ་འབད་ནི་དེ་གིས་  
གཏེར་རྩམ་མང་ཉུང་ཕན་ཐོགས་མིན་འདུག་ཟེར་བྱུ་ནི།

དེ་སྤེལ་ཨིན་པ་ཅིན་ བད་ལུ་ ཕན་ཐབས་ཅིག་ག་དེ་སྤེལ་ཡོད་པ་ན་ཟེར་མཐོ་བ་ཅིན་ གཏེར་རྩམ་  
གྱི་ཚད་གཞི་སྤོམས་པ་ཅིན་རྒྱང་མ་ཅིག་ བད་ལུ་ཕན་ནི་བཟུམ་ཅིག་འདུག་ཟེར་བྱུ་ནི། ག་ཅི་  
སྤེལ་ཟེར་བ་ཅིན་ ཉུང་བ་ཅིན་ ལུས་ཤུགས་མེད་ནི་དེ་གིས་ཕན་མ་ཐོགས་པའི་ཁར་ དྲགས་པ་  
ཅིན་ཤུགས་ཐལ་ནི་དེ་གིས་གཞོད་པ་ཡོད་པ་བཟུམ་སྤེལ་རང་མཐོང་མ་མས། དཔེར་ན་ཚ་བཟུམ་  
ཅིག་འབད་རུང་ མང་མ་ཅིན་ ལྷུང་དྲགས་སྤེལ་ཟེར་མ་ཚུགས་པའི་ཁར་ལྷག་ཤུགས་རྒྱས། ཉུང་  
མ་ཅིན་རྒྱུ་མེད་པའི་ཁར་ ཟས་བཅུད་མ་ཚང་མ་འགྲོམ་ལས་གཟུགས་གྱི་ཤེད་ལུ་གཞོད་པ་  
ཨིན་པས། དེ་འབད་ནི་དེ་གིས་བཞེས་སྤོམ་ནང་ལུ་ཚ་ཡང་རན་དོག་དོ་ཅིག་སྤེལ་བཏུབ་ཨིན།  
དཔེ་དེ་བཟུམ་སྤེལ་ འཇུང་ཚུའི་གཏེར་རྩམ་ལུ་ཡང་ ཨིང་སྤྲད་ལས་འབད་བ་ཅིན་(standard  
drinking water)ཟེར་འཇུང་ཚུའི་དོན་ལུ་ གཏེར་རྩམ་གྱི་ཚད་གཞི་སྤོམས་དོག་དོ་དགོ་པ་  
སྤེལ་བཤད་དེ་འདུག། དེ་འབད་མ་ལས་ ང་གིས་འབད་བ་ཅིན་ ཚ་ཚུའི་གཏེར་རྩམ་གྱི་ཐད་  
ཁར་ཡང་ཚད་གཞི་སྤོམས་པའི་ གཏེར་རྩམ་ཡོད་པ་ཅིན་རྒྱང་མ་ཅིག་ ཕན་པ་འབྱུང་ནི་  
བཟུམ་ཅིག་ར་འདུག། དེ་མིན་པ་ཅིན་ གཏེར་རྩམ་བརྒྱ་ཤུག་ལས་བཅད་དེ་ཡོད་དེ་འབད་  
རུང་ གཟུགས་ཁམས་ནད་ལུ་མི་ཕན་ནི་བཟུམ་ཅིག་འདུག་ཟེར་བྱུ་ནི། དེ་འབད་མ་ད་ ང་

བཅས་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་འབྲུང་ཚུའི་མཁས་མཚོ་ག་ཡོད་པ་མ་གཏོགས་ ཚ་ཚུའི་མཁས་མཚོ་ག་  
མེད་པ་ལས་ ཚ་ཚུའི་གཏེར་རྩིས་མང་ཉུང་གི་ཚད་གཞི་ཤེས་མི་མེད་པའི་ཁར་ ཡོངས་འབྲེལ་  
ནང་ལུ་ཡང་ ཚ་ཚུའི་གཏེར་རྩིས་ཀྱི་ཚད་གཞི་འ་ཤེས་ཅིག་དགོ་ཟེར་ཡང་བཀོད་དེ་མེད་པ་  
ལས་ ཚ་ཚུ་འ་ཤེས་ ནད་གཞི་འ་ཤེས་ལུ་ཐག་ཚོད་ཕན་ཐོགས་འདུག་ཟེར་ བཤད་མ་ཚུགས་  
མི་དེ་ལུ་ རྒྱགས་ཀྱི་བོད་པ་བཞེས་གནང་ཟེར་ལྟ་ནི། ཨིན་རུང་ གོང་ལུ་ཤོག་ཁྲུམ་ནང་  
བཀོད་དོ་བཟུམ་སྟེ་ ཚ་ཚུ་ག་ར་ནང་ གཏེར་རྩིས་ཀྱི་གངས་ཉུང་མཐའ་༡༩༩ ཡོད་པའི་ཁར་  
གཏེར་རྩིས་རེ་རེ་ལུ་ཡང་ རུས་བྲུགས་ཀྱི་མཐོ་དམན་སྣ་ཚོགས་ཡོད་པ་འདི་ཤེས་ཅིག་ཟེར་ལྟ་  
ནི།

ཨིན་རུང་ མི་གི་ཁ་རྒྱན་དང་ ང་ར་གིས་ མིག་མཐོང་ལག་རྒྱན་གྱི་ ཕན་ཐོགས་ཚུ་བཤད་པ་  
ཅིན་ མགར་སའི་མི་སེར་ཚུ་གིས་ མགར་ས་ཚ་ཚུ་གིས་ བད་ཀན་གྱི་ནད་ལུ་ ཕན་ཟེར་སྐབ་  
རུང་ ཚུ་སྤང་མི་ མང་ཤོས་ཅིག་གིས་ར་ མགྱ་ནད་ལུ་ཕན་པས་ཟེར་སྐབ་པའི་ཁར་ རེ་རུང་  
གིས་ ལུས་མོ་ ན་མི་ལུ་ཕན་པས་ཟེར་སྐབ་མི་འདུག། ཀོ་མ་ཚ་ཚུ་གིས་ ཀངས་རྒྱུང་བསྐྱུམ་  
འབད་མ་ཚུགས་མི་དང་ རྩ་འགོང་ལྟེ་རྟེན་པ་ར་སྤང་མ་ཚུགས་མི། རྩ་གསར་བ་བཏོན་  
བཏོན་མ་ ཚག་དགུམ་འགྲོ་མི་ཚུ་ དྲག་ཚུགས་པ་མ་ཚོད་ སྤན་ཁང་གི་སྤན་གྱིས་ཡང་ཕབ་མ་  
ཚུགས་པར་ རྩོད་མི་སྐྱུག་བྲུགས་ཡང་ ཕབ་ཚུགས་ཅིག་ཟེར་ཨིན་པས། དེ་ལས་ཚུ་སྐྱུག་ཚ་  
ཚུའི་ རྩོད་གོང་མ་དེ་གིས་ བད་ཀན་དང་ རྩོད་འོག་མ་གིས་གང་བའི་ནད་དང་ རྩ་རིགས་ལུ་  
ཕན་པས་ཟེར་ དམིགས་བསལ་གྱིས་བཤད་སྟོལ་ཡོད་པའི་ཁར་ སྤོ་ཚན་དོང་ནང་ལས་  
ཨམ་སྐྱ་སྐྱེ་ལོ་སོ་གངས་ནང་ཡོད་མི་ཅིག་གིས་ འབད་བ་ཅིན་ མོ་ཉེ་མ་ ཕོ་སྤན་ལྟེ་ རྒྱ་མ་  
གཤག་བཅོས་འབད་དགོ་པ་ཐོན་མ་ལས་ གཤག་བཅོས་འབད་ཚར་བའི་བྱུལ་ལས་ སྤན་ཟ་  
རུང་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་དྲག་མ་ཚུགས་པ་ལས་ རྒྱུངས་ན་ཁ་ ཚུ་བུར་ཚ་ཚུའི་རྩོད་གོང་མ་དེ་ རྩང་  
པའི་ལོ་ལས་ མོ་གི་ན་རྒྱག་དེ་དྲག་ཅི་ཟེར་ཨིན་པས། དེ་ལས་འགོ་བཟུང་ལྟེ་ མོ་ལོ་ལྟར་

བཞིན་དུ་ ཉུང་ཐག་བདུན་ཕྱག་རེ་སྟེ་སྤང་སྟེ་ ད་ཚུན་མི་ལོ་༡༢ དེ་ཅིག་གི་རིང་སྤང་མར་  
འོང་མ་འོང་སར་ ཡིན་ཟེར་ཡིན་པས། ཤར་གྱི་མི་དང་ ཤེལ་རྩལ་ དར་བཤུ་ཚ་ཚུ་ཕུ་གི་མི་  
སེར་ཚུ་གིས་འབད་བ་ཅིན་ ལོ་གཅིག་ནང་ཚ་ཚུ་ ཚར་གཅིག་སྤང་ཚུགས་པ་ཅིན་ ན་ནི་ཡོད་  
ར་མེད་ཟེར་བཤད་པ་ཡིན་པས།

དེ་བཟུམ་སྟེ་དགོ་ལེགས་ཕྱག་གི་ཚ་ཚུ་དེ་གིས་ཡང་ མི་ལེ་ཤ་ཅིག་ལུ་ རྐྱེད་པ་དང་རྐྱེད་ཚུ་གས་  
ལག་ཚུ་གས། ཀེན་སར་གྱི་ནད། དྲེག་གུམ་ནད་/གཏུག་ ཁོད་སྟོད་དང་ཁོད་སྤང་གཉིས་ཆ་ར་  
འགོང་སྟེ་ ན་མི་ཚུ་ལུ་པན་མས་ཟེར་སྟེ་ཡིན་པས། ཤར་ཕྱོགས་ར་དེ་ལས་ ཡམ་སྲུ་སྟེ་ལོ་  
ང་གུང་ས་ནང་ཡིན་མི་ཅིག་ མངལ་གྱི་ཀེན་སར་བཤེད་ཆེས་ལས་ ཐིམ་ཕྱག་གི་མོ་ནད་  
མཁས་མཚོ་གིས་ མོ་གི་ནད་གཞི་གཤག་བཅོས་འབད་རུང་ དྲག་མི་ཚུ་གས་ཟེར་སྟེ་ལས་  
རེ་ཐག་ཆད་དེ་ ཁོང་མདུན་མང་ཚ་ཚུ་ལུ་ བདུན་ཕྱག་སྟེད་དང་གཉིས་དང་ དགོ་ལེགས་  
ཕྱག་གི་ཚ་ཚུ་ནང་ བདུན་ཕྱག་གསུམ་དེ་ཅིག་སྤང་མ་ད་ མོ་གི་ལོ་ལྷ་འདི་ ཟུག་ཤུགས་སྟེ་རྒྱབ་  
པའི་མཐའ་མར་ ཆབ་གསང་ཤར་ཉེ་ ཚོད་མེད་པའི་འབྲུབ་ཅིག་ཐོན་མ་ལས་ ཟུག་གིས་  
འབད་མ་ཚུ་གས་པར་ དགོ་ལེགས་ཕྱག་གི་ སྤན་ཁང་ནང་སོང་མ་ད་ སྤན་ཁང་གིས་ཡང་  
བཤལ་སྤོང་བཏང་མ་ལས་ འབྲུབ་ལེ་ཤ་ཐོན་ཉེ་ མོ་གི་མངལ་ནད་འདི་ དྲག་ཅི་ཟེར་ཡིན་  
པས། དེ་དང་ཆ་འདྲུ་སྟེ་ ཐིམ་ཕྱག་སྤང་བར་མ་ལས་ ཡམ་སྲུ་ སྟེ་ལོ་ཞེ་གུང་ས་ནང་ ཡིན་  
མི་ཅིག་ཡང་ ཚུ་ནད་ཀྱིས་འབད་ ཁོད་སྤང་འབྲུ་མ་ཚུ་གས་པ་འགྱོ་སྟེ་ལས་ སྤན་བཅོས་འབད་  
རུང་དྲག་མ་བཏུབ་པས། དེ་ལས་ མོ་གི་ཅི་འབད་ནི་ཡིན་མ་ཤེས་པར་ དཔུགས་གམ་སྟེ་  
སྟོད་པ་ད་ བསོད་ནམས་བྲེ་གིས་རྩོགས་རུང་ སུད་ཀྱིས་མ་རྩོགས་ཟེར་བའི་དཔེ་བཟུམ་སྟེ་  
དགོ་ལེགས་ཕྱག་གི་ ཚ་ཚུ་གིས་ མོ་གི་ནད་གཞི་བཟུམ་ཚུ་ དྲག་ཚུ་གས་སྟེ་ཟེར་བའི་ལོ་རྒྱུས་  
ལོ་ལྷ་ལས་ སྤང་མར་ལོ་གཉིས་ཀྱི་རང་འགྱོ་སྟེ་ད་ ལོ་དང་པའི་ནང་ བདུན་ཕྱག་གསུམ་སྤང་  
སྟེ་ གཏུགས་ཁར་སྟོད་པ་ད་ མོ་རའི་ ལག་གིས་ གཟུགས་འཐེན་གོག་པ་འགྱོ་ ཚོད་ཞིང་གི་ལུ་

འབད་ཚུགས་པ་ཅིག་སོང་པའི་ཁར་ ལོ་གཉིས་པའི་སྐབས་ བདུན་སྟག་གཉིས་སྤང་པའི་  
བསྐྱང་ལས་ ཀླུ་མ་ཚོར་བ་འོང་སྟེ་ ཀླུ་མ་ཡང་ས་ཁར་བཏེག་ཚུགས་ཅི་ཟེར་བཤད་པ་ཨིན་  
པས། དེ་ལས་ ལུ་མ་ཐང་པ་དང་ ཀྲོང་གསར་པ་འཁན་པ་ཚུ་གིས་ཡང་ དགོ་ལེགས་སྟག་དང་  
འདུས་མང་ཚ་ཚུ་དེ་ ལོ་གཅིག་ནང་ཚར་གཅིག་སྤང་ཚུགས་པ་ཅིན་ བ་ར་མི་ན་ཟེར་  
བཤད་པ་ཨིན་པས། ང་ར་གིས་འབད་བ་ཅིན་ དགོ་ལེགས་སྟག་དང་འདུན་མང་ཚ་ཚུ་གཉིས་  
ཚར་གིས་ མིག་རྟོ་གི་ནད་གཞི་ལིང་རྟོག་/ཨིང་སྤང་ནང་ལུ་ ཀེ་ཀེ་རེ་ཀེ་ཟེར་མི་འདི་ལུ་ཡང་  
ཕན་ཐོགས་ཡོད་པ་བཟུམ་ཅིག་སྟེ་མཐོང་ཅི་ཟེར་བྱ་ནི།

འཁན་འདུས་མང་ཚ་ཚུ་གིས་ ག་ར་ལུ་ཕན་ཟེར་བཤད་པའི་ཁར་ དམིགས་བསལ་རྒྱུང་  
གསུམ་པ་དེ་གིས་ མགུ་ནད་ལུ་ཕན་ཟེར་སྐབས་རུང་ བཀྲ་གིས་སྤང་འཇམ་ཁར་ལས་ཨིན་མི་  
མོང་སྤར་ཀ་དམ་དགོན་པའི་མཚམས་པ་ ལོ་རྒྱན་འཕྲིན་ལས་ཀྱིས་འབད་བ་ཅིན་ བྲང་ལ་  
དགོན་པ་ལས་ཨིན་མི་ ད་རྩོ་ཁོ་དང་མཉམ་ཅིག་མོང་སྤར་ཀ་དམ་དགོན་པ་ལུ་རྒྱུང་མི་ ལས་  
རྒྱུང་དེ་ ཉེ་མ་སྤུ་ནད་ཀྱིས་མ་ཐོན་ཉེ་ སྤུ་བཅོས་རིམ་གོ་དང་ཚ་ཚུ་སྤུ་ཚུ་ ག་ཉེ་བཞེན་  
རུང་ མ་ཕན་པར་རྒྱུང་པའི་མཐའ་མར་ འཁན་འདུས་མང་ཚ་ཚུ་འདི་སྤང་ཞིན་ལས་ཚུར་  
དྲག་ཚུགས་ཅི་ཟེར་ཨིན་པས། ང་རའི་སེམས་ལས་བཅད་རུང་ བདེན་པ་ཡོད་ནི་བཟུམ་ཅིག་  
འདུག་ཟེར་བྱ་ནི། སྤྱིར་བཏང་བྲང་བའི་ནད་དང་མ་རིགས་ལུ་ ཚུ་རྒྱུང་ཚ་བ་ཅིན་ ཕན་  
ཐོགས་ཡོད་པའི་ཁར་ ལྷག་པར་དུ་ སལ་ཕར་རམ་སྟེ་ཟེ་ཡོད་མི་དེ་གིས་སྤུ་ནད་ལུ་ཕན་མ་  
ལས་ འདུས་མང་ཚ་ཚུ་དེ་ཡང་ ཚུ་རྒྱུང་ཚ་བའི་ཁར་ སྤུ་ནད་ལུ་ཕན་པའི་གཏེར་རྩིས་སལ་  
ཕར་དེ་ཡོད་ནི་དེ་གིས་ ལས་རྒྱུང་གི་གཟུགས་ཁར་ཐོན་པའི་སྤུ་ནད་ཀྱི་མ་དེ་ དྲག་དྲག་པ་  
མེན་ན་ཟེར་མཐོ་མ་མས། དེ་མིན་པ་ཅིན་ འདུས་མང་ཚ་ཚུ་ལས་ གཏེར་རྩིས་མཐོ་བའི་དགོ་  
ལེགས་སྟག་གི་ཚ་ཚུ་དང་ མགར་ས་ཚ་ཚུ་གཉིས་ཀྱིས་ ཁོ་གི་མ་དེ་དྲག་དགོན་པ་བཟུམ་ཅིག་  
འདུག་ དེ་འབད་མ་དང་ ཚ་ཚུ་དེ་གཉིས་ཀྱི་དྲག་མ་ཚུགས་མི་འདི་ ཚ་ཚུ་དེ་གཉིས་ནང་ སལ་

ཕར་གྱི་གཏེར་རྩམ་ཡོད་ཅུང་ ལུ་གི་ཚ་དྲོད་ཞན་ནི་དེ་གིས་ མའི་གཏེར་ན་འཇུལ་མ་  
ཚུགས་པ་ལས་ བཅོམ་མ་ཚུགས་པ་བཟུམ་ཅིག་འདུག་ཟེར་བྱ་ནི། ཁོ་བཟུམ་སྟེ་རང་ རྒྱལ་  
གཞུང་འཛིན་སྐྱོང་སྟོབ་ལྡེའི་ སྟོབ་དཔོན་བསྐྱེད་ཆེན་དེ་ཡང་ གཞུགས་ཁར་སྟོ་རོ་བཀལ་  
ཏེ་ ལྷན་སི་གོ་ཚོན་ཟེར་མི་དེ་ ཟ་སྟེ་རང་སྟོན་དགོ་མི་འདི་ རྒྱལ་ལས་འདུས་མང་ཚ་ཚུ་ནང་  
དུས་ལུན་ཚུ་ཚོད་ཡ དེ་ཅིག་སྤང་མའི་རྒྱལ་ལས་ སྟོ་རོ་དྲག་སྟེ་ལོ་ངོ་བཅུ་ཐམ་ལྷག་ཅམ་ཅིག་  
སོང་ཡི་ཟེར་ཨིན་པས།

དེ་འབད་ལས་ལས་ ལྷན་ནད་གྱི་མ་བཟུམ་ བགས་གོའི་སྟོ་རོ་ གཞན་ཡང་གཡའ་མིའི་ནད་གཞི་  
ཨིན་པ་ཅིན་ ལུ་ཚ་དྲོད་ཆེ་དྲགས་ཡོད་པའི་ཁར་སལ་ཕར་/ལུ་ཟེ་ཡོད་པའི་ཚ་ཚུ་ནང་སྤང་  
པ་ཅིན་ དྲགས་བཟུམ་ཅིག་འདུག་ར་འདུག་ཟེར་བྱ་ནི། དེ་སྟེ་བྱ་དགོ་པའི་ཁྱེད་ཡང་  
སྤངས་ན་ཁ་ལུ་ཡོད་པའི་མི་ཚུ་གིས་ གཞུགས་ཁར་མ་ཡོད་པ་ཅིན་ ལུ་སྐྱུག་ཚ་ཚུའི་རྒྱུ་  
འོག་མ་དེ་སྤང་དགོ་ཟེར་སྟོབ་ནི་ཡོད། ག་ཅི་སྟེ་ཟེར་བ་ཅིན་ རྒྱུ་འོག་མ་དེ་ རྒྱུ་གོང་མ་ལས་  
ཚ་ནི་དེ་གིས་ཨིན་པས་ཟེར་བྱ་ནི། ཨིན་ཅུང་ཨ་ལོ་ཚུང་ཀུ་མེ་གེ་ར་ཨིན་པ་ཅིན་ རྒྱུ་གོང་མ་  
དེ་གིས་ཡང་དྲགས་མཐོང་ཅི་ཟེར་བྱ་ནི། དེ་སྟེ་ ཨ་ལོ་མེ་གེ་ལུ་རྒྱུ་གོང་མ་དེ་གིས་དྲག་  
ཚུགས་མི་དེ་ ཨ་ལོའི་ཤ་འཇུམ་ནི་དེ་གིས་ རྒྱུ་གོང་མའི་དྲོད་དེ་ཡང་ཨ་ལོ་ལུ་ མི་སྟོན་རྒྱུ་  
འོག་མ་ལུ་ སྤང་དོ་བཟུམ་ཅིག་ཡོད་དེ་གིས་མེན་ན་ཟེར་བྱ་ནི། དེ་དང་ཚ་འདུམ་སྟེ་རྒྱུ་  
འོག་མ་ལུ་ སྤང་མ་ད་གང་བའི་ནད་གཞི་དྲག་མི་ལེ་ཤ་ར་ཡོད་པ་མ་ཚད་ གཞུགས་གཡའ་མི་  
དྲག་མི་ཡང་ལེ་ཤ་ར་མཐོང་དང་མཐོང་བཞིན་པ་ཨིན་མ་ལས་ གཡའ་མིའི་ནད་ལུ་ དྲོད་ཆེ་  
དྲགས་དང་ལུ་ཟེ་ཡོད་མི་དེ་གིས་ར་ ཕན་མ་མཐོང་ཅི་ཟེར་བྱ་ནི། མདོར་བཟུ་བ་ཅིན་ དེའི་  
ཞིབ་འཚོལ་དེ་གིས་ རང་པའི་གསོ་བ་རིག་པ་དང་ཚོན་རིག་ལུགས་གྱི་ཚ་ཚུ་བྱུང་ཚུལ་དང་  
དེའི་ཁྱེད་ས། དེ་བཟུམ་སྟེ་རང་ ཚ་ཚུ་ནང་ལུ་ གཏེར་རྩམ་ག་དམ་ཅིག་ཡོད་པ་ཨིན་ན་?  
གཏེར་རྩམ་ངོས་འཛིན་ཚུལ། ཚ་ཚུ་ཨིན་མ་འདུན་འདུ་ཨིན་ཅུང་ གཏེར་རྩམ་གྱི་གངས་མང་

ལྷུང་གི་བྱུང་པར། གཏེར་རྫས་རེ་རེ་ལུ་ཡང་ ལུས་ཤུགས་མཐོ་དམན་ཡོད་པ་ བྱང་ལུ་ཕན་
 ཐོགས་འདི་ ལུས་ཤུགས་མཐོ་དམན་གྱི་བྱུང་པར་གྱིས་སྤེ་མིན་པར་ལུས་ཤུགས་ཚད་གཞི་
 ལྷོ་མས་མི་དེ་གིས་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པ་སྤེ་ཤེས་རུང་ འབྲུག་ལུ་ ཚ་ཚུའི་བརྟག་དབྱེད་མཁས་
 མཚོག་མེད་པ། འབྲུལ་ཆས་མེད་པ། འབྲུལ་རིག་པ་མེད་པ། གཏེར་རྫས་ག་ར་ངོས་འཛིན་འབད་
 ཚུགས་པའི་སྤྲན་རྫས་མེད་པ་ཚུ་ངོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་ཅི་ཟེར་བྱུ་ནི། ཚུ་མཚན་དེ་
 འབད་ལྷ་ལས་ འབྲུག་གི་ཚ་ཚུ་ཚུ་ནང་ བྱང་རིགས་ལུ་ ཕན་ཐོགས་པའི་གཏེར་རྫས་ལེ་ཤ་
 ཡོད་པ་ལས་ འབྲུག་པའི་མི་སེར་ནང་ལས་གོ་ལ་ཚུགས་ནི་དང་ གཞུང་གིས་སྤྲན་བཙོས་
 བཏང་མའི་འགྲོ་སོང་ཚུ་ མར་ཕབ་རྒྱབ་ཚུགས་པའི་ཁེ་ཕན་ལེ་ཤ་ཡོད་པ་ལས་ རབ་བྱུང་པ་
 ཅིན་ ཚ་ཚུ་རེ་རེ་བཞིན་དུའི་ གཏེར་རྫས་ངོ་སྤྲོ་ནིའི་དོན་ལུ་ ཚ་ཚུའི་བརྟག་དབྱེད་མཁས་
 མཚོག་དང་ བརྟག་དབྱེད་གྱི་འབྲུལ་ཆས་ཚུ་བརྟགས་མཛད་གནང་ཚུགས་པ་ཅིན་ བཀའ་
 དྲིན་ག་ནི་བ་ཆེ་ནི་མས་ཟེར་བྱུ་ནི། དེ་མིན་རུང་ ཕྱི་རྒྱལ་དང་རྒྱ་གར་རྒྱལ་ཁབ་ཚུ་ནང་ དེ་
 ཚུ་ཞིབ་དབྱེད་འབད་ཚུགས་པའི་ འབྲུལ་ཆས་དང་མཁས་མཚོག་ཚུ་དང་འབྲེལ་བ་འཐབ་
 བྱེད་དོན་ལུ་ མ་དངུལ་གྱི་གོ་གས་རམ་ལང་མ་ཅིག་སྤེ་གནང་ཚུགས་པ་ཅིན་ ཚ་ཚུ་གིས་མི་
 སེར་ལུ་ཕན་ཐོགས་ཚུགས་པ་དེ་ཐག་ཚོད་ཨིན་པའི་ཁར་ མི་སེར་ཚུ་གིས་ཡང་ བྱང་དང་
 བསྐྱུན་པའི་ཚ་ཚུ་ངོ་སྤེ་སྤེ་འགྲོ་ཚུགས་པའི་གོ་སྐབས་བཟང་མོ་འདུག་ར་འདུག་གོ་ཟེར་བྱུ་ནི་
 ལགས།

གོང་གི་བྱང་གཞི་དང་བསྐྱུན་པའི་ཚ་ཚུ་སྤང་རུང་ སྤང་ཐངས་མ་ཤེས་པ་ཅིན་ སྤྱིར་གྱི་ཕན་
 ཐོགས་མེད་པ་འོང་ནི་དང་ དེ་བསྐྱོལ་སྤེ་ གཞོད་པའི་ཉེན་ཁག་ཡང་ཡོད་པ་ལས་ ཚུ་སྤང་
 ཐངས་ཤེས་དགོ་པ་དེ་གལ་ཆེ་ལས་ ཚུ་སྤང་ཐངས་གྱི་སྐོར་ལས་བཤད་དེ་ཡོད།

ཚུ་ཚུ་སྤང་ཐངས་ཀྱི་སློབ།

ཚུ་ཚུ་སྤང་པའི་སྐབས་ག་དེ་སྤེ་སྤང་དགོ་པ་སློ་? ཚུ་སྤང་མ་ད་ རྩལ་ནག་མ་ཐོན་ཚུན་ ཕྱི་ཁར་  
མ་ཐོན་པར་ཅང་ཅང་སྤེ་སྤང་དགོ།

རྩལ་ནང་ཐོན་ཚུ་ཚུ་པའི་བྱུ་ལས་ བ་མི་དེ་གྱུ་ དབྱར་ཉེ་སྤང་པ་ཅིན་པན་ཐོགས་ཚུགས།  
རང་གི་དོང་ཉིང་དེ་ཚུ་ན་མ་བཅུག་པར་ཕྱི་ཁར་བཏོན་ཉེ་སྤང་དགོ་ཟེར་ཨིན་པས།

ཚུ་སྤང་པའི་སྐབས་ ཏུས་ཡུན་རིང་ཤོས་ སྐར་མ་ནུའི་ནང་ལོང་སྤང་པ་ཅིན་ ལེགས་ཤོམ་  
ཡོད་པ་སྤེ་བཤད་པ་མ་ཚད་ རིག་པ་གིས་དབྱུད་དེ་

བརྟམ་ད་ཡང་གྲུབ་འབྲས་དེ་སྤེ་རང་ཨིན་པས། དེ་འབད་མ་ལས་ བད་རྟིང་མ་ཨིན་པ་ཅིན་  
ཉིན་མོ་རེ་ཚར་གསུམ་རེ་སྤེ་ ཉུང་མཐའ་བདུན་སྟམ་

གཉིས་དེ་ཅིག་སྤང་པ་ཅིན་ ཐན་ཐོགས་འབྱུང་ནི་ཨིན་པས།

ཚུ་ནང་ལས་ཐོན་ཚུ་ཚུ་སྤང་ གཞུགས་མལ་ཆ་གིས་སྤྱར་ཉེ་ཉལ་ཚུགས་པ་ཅིན་ དེ་ཡང་རབ་  
ར་ཨིན་པས། དེ་གིས་ཡང་ཚུ་ནང་སྤང་དོ་བཟུམ་གྱི་ཐན་པ་འདུག་ར་འདུག། དེ་འབད་ནི་དེ་  
གིས་ ཚུ་ནང་ལས་ཐོན་ཚུ་ཚུ་ཅིག་ གཞུགས་བསེལ་བདུག་སྟེ་མ་སྤོད་པར་མལ་ཆ་ནང་  
འཇུལ་ཉེ་གཞུགས་དོད་ངས་སྤོད་པ་ཅིན་ ཐན་ཐོགས་སྤོམ་ཡོད་ཟེར་ལྷ་ནི། དེ་སྤེ་ཨིན་པར་  
ཚུ་ནང་ལས་ཐོན་ཚུ་ཚུ་ཅིག་ ལཱ་དང་གཡོག་གི་བྱེལ་བཞག་འཐབ་པ་ཅིན་ བད་ལེགས་ཤོམ་  
སྤེ་དྲག་པར་ལཱ་ཁག་རྒྱབ་འོང་ཟེར་ལྷ་ནི།

ཚུ་སྤང་པའི་སྐབས་ཀྱི་དཀའ་ངལ།

ཚུ་སྤང་པའི་སྐབས་ ཁ་ལས་སྐྱུགས་ནི་བརྩམ་འབད་བ་ཅིན་རྒྱུ་ནད་ལོང་ནིའི་རྟགས་མཚན་  
ཨིན་མ་ལས་ ཚུ་ནད་ལྷན་རིང་མ་སྤེམ་མ་སྤོད་པར་ཐོན་ཏེ་སྤོད་པ་ཅིན་ཕན་པའི་ཁར་བཞེས་སློ་  
ཡང་ལེགས་ཤོམ་བཟུང་བ་ཅིན་དྲག། མགུ་ལྷག་འཁོར་མི་དེ་ཡང་རྒྱུ་ར་ཨིན་མ་ལས་ ཁ་ལས་  
སྐྱུགས་མི་དེ་དང་ཅོག་ར་འཐད།

ལ་ལུ་ཅིག་ཆབ་གསང་བཤལ་ནད་ཐོབ་མི་ཡང་འདུག། དེ་རྒྱ་ཡང་ག་ཅི་སྤེམ་ཨིན་ན་? ཚུ་སྤང་  
པའི་སྐབས་ སྤྱི་ཁར་མ་ཐོན་པར་ཚུ་ནད་ལེགས་ཤོམ་སྤེམ་སྤང་སྤང་མ་ཨིན་པ་ཅིན་ ཆབ་གསང་  
བཤལ་མི་འདི་ལེགས་ཤོམ་ཨིན། དེ་མིན་པར་ སྤྱི་ཁར་ཐོན་ཏེ་སྤོད་པའི་ལུ་ལུ་བཤལ་ནད་  
ཐོབ་པ་ཅིན་གང་བ་རྒྱས་པའི་རྟགས་མཚན་ཨིན་མ་ལས་ ཚུ་ནད་ལེགས་ཤོམ་སྤེམ་སྤང་དགོ།

ཟས་སྤོད་ཀྱི་སློབ།

ཚུ་སྤང་པའི་སྐབས་ ཕན་གཞོན་ཅན་གྱི་བཞེས་སློ་ག་ཅི་ར་བཟུང་རུང་བཏུབ་ཨིན་ན་?

རང་གི་ནད་ལུ་ཕན་པའི་བཞེས་སློ་ཨིན་པ་ཅིན་ ག་ཅི་ར་བཟུང་རུང་བཟུང་བཏུབ། གཞོན་  
པའི་བཞེས་སློ་ཨིན་པ་ཅིན་ ག་ཅི་ར་འབད་རུང་བཟུང་མི་བཏུབ་ཟེར་བྱ་ནི། ག་ཅི་སྤེམ་ཟེར་བ་  
ཅིན་ གཞོན་པའི་བཞེས་སློ་དེ་གིས་ ནད་དྲག་མ་བརྒྱག་པར་བཞག་པ་ཨིན།

དེ་འབད་ལས་ ཚ་རྒྱའི་སྐབས་ལུ་ བཞེས་སློ་ག་ཅི་བཟུང་རུང་བཏུབ་ཟེར་གཞོན་པའི་  
བཞེས་སློ་མ་བཞེས་ཟེར་བྱ་ནི། དེ་འབད་བ་ཅིན་ ལྷན་གྱིས་མ་ལུ་ཕན་ཟེར་ མ་གུ་ཚ་བཏུབ་  
པ་ཅིན་ མ་འདི་ལོད་པ་ཨིན། དེ་འབད་ནི་དེ་གིས་ མི་ག་གིས་ཡང་ མ་གུ་ཚ་རྒྱ་ལས་མི་བཏུབ་  
ཟེར་བྱ་ནི། དེ་དེ་བརྩམ་སྤེམ་ ཚ་རྒྱའི་སྐབས་ རང་གི་ནད་དྲག་རྒྱགས་ནིའི་དོན་ལུ་  
མ་འཕྲོད་པའི་ཟས་ཟ་བ་ཅིན་ ནད་དྲག་མ་བརྒྱག་པར་བཞག་པ་ཨིན། དེ་གིས་སྤེམ་ མ་འཕྲོད་  
པའི་ཟས་རྒྱ་ག་དེ་དྲག་དྲག་སྤང་དགོ་ཟེར་བྱ་ནི། དེ་དང་ཆ་འདྲམ་སྤེམ་ ཚུ་སྤང་པའི་སྐབས་ལུ་



ཡང་ ལྷ་ཁོས་མ་འཕུང་པ་ཅིན་ དེ་གིས་ཡང་གཞུགས་ལུ་གཞོན་པ་ཨིན། དེ་འབད་མ་ལས་ དེ་  
 ལྷ་ལྷང་ཐབས་ཀྱི་དོན་ལུ་ ལྷ་ནང་འཇུག་པ་ ལ་མི་སྐོམ་ནིའི་དོན་ལས་ ཉེ་མ་ལས་འཕུང་  
 བྱིའི་རིགས་ག་དེ་མང་མང་འཕུང་པ་ཅིན་ ལྷ་ནང་སྟོན་པ་ད་ལྷ་ཁོས་མ་འཕུང་དགོ་པ་མི་  
 འཛོན་ཟེར་བྱ་ནི། གལ་སྲིད་དེ་སྟེ་འཕུང་དགོ་པ་ར་འཛོན་པ་ཅིན་ ལྷ་དོན་མ་བཟོ་སྟེ་འཕུང་  
 བྱི་དང་དེ་མིན་ཅུང་ ལྷ་ནང་ལས་འཛོན་ཉེ་དུས་ལུན་ ལྷ་མ་མ་ཉལ་ དེ་ཅིག་གི་རྒྱབ་ལས་  
 འཕུང་ཅུང་བདུབ་ཟེར་ཨིན་པས། ད་ཅུང་གཞུགས་འཕྱུ་ཚམས་ཅིག་ལྷ་བསེལ་མ་གིས་  
 གཞུགས་གཙང་བཤལ་རྒྱབ་ནིའི་ལུགས་སྟོལ་ཅིག་འདུག། དེ་ཡང་གཞུགས་ཁར་གཞོན་པ་ཨིན།  
 ག་ཅི་སྟེ་ཟེར་བ་ཅིན་ ལྷ་ལྷང་སྟེ་གཞུགས་ཀྱི་བ་སྐུ་ལྷ་ཁ་བསྐྱམ་མ་ལྷོགས་པར་ཡོད་པ་ལས་  
 ལྷ་བསེལ་མ་དེ་གཞུགས་ཁར་འཇུག་པ་ནང་གཞུགས་འཛོན་ནིའི་ཉེན་ཁག་ཡོད་པ་ཨིན། དེ་  
 ལས་ལྷ་ལྷ་གི་ལྷ་འདི་འཕུང་མ་བདུབ་ཨིན་ན་ཟེར་མཚོ་བ་ཅིན་ དོན་ཡོད་པའི་སྐབས་ལུ་ཨི་  
 རེ་གྲ་ཡོད་པ་ཨིན་ཅུང་དོན་གྲང་ཞིན་མ་ལས་ འཕུང་བདུབ་ནི་བཟུམ་ཅིག་སྟེ་མཚོང་མ་ཨིན་  
 པས། ག་ཅི་སྟེ་ཟེར་བ་ཅིན་ དོན་གྲང་པའི་བསྐྱང་ལས་པའི་ཨིཛ་འདི་འཕུང་ནིའི་ཚད་གཞི་གྲ་  
 ལྷོད་པ་ཨིན་པས། དེ་འབད་ནི་དེ་གིས་འཕུང་ཅུང་བདུབ་པས་ཟེར་མཚོ་མ་ཚད་ གཞོན་པ་  
 ཡོད་པ་བཟུམ་ཅིག་ཡང་མ་མཚོང་ཟེར་བྱ་ནི།

ལྷ་ལྷ་ ལྷང་བདུབ་དང་མ་བདུབ་པའི་ནམ་དུས།

ལྷ་ལྷ་ལྷང་ནིའི་ནམ་དུས་དྲག་ཤོས་འདི་ ནམ་ཨིན་ན་སྟོ་? ལྷ་ལྷ་ལྷང་ནིའི་ནམ་དུས་དྲག་  
 ཤོས་འདི་ ནམ་དགུན་དང་ སོ་ཁའི་དུས་ལུ་སྐྱང་པ་ཅིན་ བན་ཚོགས་ཆེས་ཨིན། དེ་ཡང་  
 གནམ་དགུན་ལུ་ང་བཅས་ར་མི་ལྷ་འཕུང་བཞི་ཆ་སྟོམས་པའི་དུས་འབད་ནི་དེ་གིས་སྐྱང་  
 བདུབ་ནི་དང་། སོ་ཁའི་དུས་ལུ་ཤིང་གི་ལོ་འདབ་དང་འབྲས་བུ་སྟོན་ཡོད་མི་ལྷ་ ས་ཁར་བབ་  
 ལྷེ་ ལྷན་རྒྱས་ས་ལུ་འཇུག་པའི་དུས་ཨིན་མ་ལས་ དུས་དེ་གཉིས་ནང་ ལྷ་སྐྱང་པ་ཅིན་པན་  
 ཚོགས་ཆེ་ཟེར་ཨིན་པས།

དེ་འབད་བ་ཅིན་ སྐང་མ་བདུབ་པའི་དུས་འདི་ རང་བཞིན་གྱིས་ནམ་གྲུ་དང་སེར་ཁའི་དུས་  
ལུ་ སྐང་མ་བདུབ་བཟུམ་སྟེ་ཨིན་པས། དུས་དེ་གཉིས་ན་ག་ཅི་སྟེ་སྐང་མ་བདུབ་ཨིན་ན་  
ནམ་གྲུ་ལུ་སྐང་པ་ཅིན་ ཚར་རྒྱུང་རྒྱས་པའི་དུས་ཨིན་མ་ལས་ རྒྱུང་རྒྱས་ཏེ་ བད་གཞི་མི་དྲག།  
སེར་ཁའི་དུས་ལུ་ མཁྲིས་པ་ལོང་པའི་དུས་འབད་ནི་དེ་གིས་ བད་གཞི་མི་  
དྲག་ཟེར་བཤད་པ་ཨིན་པས།

བད་པའི་རྩིས་གཞུང་ལས་ཚ་ཚུ་འགྲོ་བདུབ་མ་བདུབ་པའི་སྐོར།

རྩིས་གྱི་གཞུང་ལས་འབད་བ་ཅིན་ ཚ་ཚུ་འགྲོ་མ་བདུབ་མི་འདི་ སྐར་ཁའི་ཕྱོགས་ངན་དང་  
སྐར་ཁ་ལི་མི་དང་ཁམ་ཚུ་གཉིས་ཕོག་པ་ཅིན་ འགྲོ་མི་བདུབ་ཟེར་ཨིན་པས། ག་ཅི་སྟེ་ཟེར་བ་  
ཅིན་ རང་འགྲོ་སའི་ཚ་ཚུ་དེ་གི་ཁ་བྱུག་ལུ་ རང་གི་སྐར་ཁའི་ཕྱོགས་ངན་འདི་ ཕོག་པ་ཅིན་  
མི་དེ་ལུ་ གཞོད་རྒྱུན་དང་ན་ཚ་ལ་སོགས་པ་འབྱུང་ནིའི་ཉེན་ཁག་ཡོད་ནི་དེ་གིས་ འགྲོ་མི་  
བདུབ་ཨིན་པས། མ་གཞི་སྐར་ཁའི་ཕྱོགས་ངན་འདི་ ཚ་ཚུ་རྒྱུང་མ་ཅིག་ལུ་མིན་པར་ རང་གི་  
སྐར་ཁ་དང་བསྟན་ལོ་གཅིག་ན་ སྐར་ཁའི་ཕྱོགས་ངན་ཕོག་ས་དེ་གི་ཁ་བྱུག་ལུ་ འགྲོ་བ་ཅིན་  
རང་གི་བསམ་དོན་བསྟན་མི་ཚུགས་ནི་དང་གཞོད་རྒྱུན་ལེ་ཤ་འབྱུང་བའི་ཉེན་ཁག་ཡོད་པ་  
ཨིན།

ཕྱོགས་ངན་འདི་ག་དེ་སྟེ་བརྩི་ནི་སྟོན་ཟེར་བ་ཅིན་ དཔེར་ན་ དགོ་ལེགས་ལུག་གི་ཚ་ཚུ་བཟུམ་  
ཅིག་ལུ་གཞི་བཞག་པ་ཅིན་ དགོ་ལེགས་ལུག་གི་ཚ་ཚུ་འདི་ ལུན་ཚོགས་གླིང་ལས་ཤར་གྱི་  
ཕྱོགས་ལུ་ཕོག་པ་ཨིན། ལྷངས་ན་ཁ་ལས་སྟོན་ཕྱོགས་ལུ་ཕོག་པ་ཨིན། གཞུལ་སྐང་ལས་བརྩི་བ་  
ཅིན་ ལུབ་ཕྱོགས་ལུ་ཨིན། རྒྱ་གར་ཨ་སམ་གྱི་ཕྱོགས་ལས་བརྩི་བ་ཅིན་བྱང་ཕྱོགས་ལས་ཨིན།  
དེ་འབད་ལྷ་ལས་ ལུན་ཚོགས་གླིང་ལས་དགོ་ལེགས་ལུག་གི་ཚ་ཚུ་ནང་འགྲོ་མི་དེ་གི་ ཕྱོགས་  
ངན་འདི་ ལྷ་ལུ་ཕོག་པ་ཅིན་ མི་དེ་གིས་ དགོ་ལེགས་ལུག་ཚ་ཚུ་ནང་འགྲོ་བ་ལུ་ ཕྱོགས་ངན་

མི་ཕོག། དེ་འབད་མ་ད་ མི་དེ་ སྤངས་ན་ཁ་བརྩམ་ཅིག་ལས་ ཨིན་པ་ཅིན་ ཁོ་གིས་དགོ་  
ལེགས་ཕྱག་ཚ་ཚུ་སྤང་མར་འགྲོ་མི་བདུབ་ནི་མས། ག་ཅི་སྤྲེ་ཟེར་བ་ཅིན་ ཁོ་གི་ཕྱོགས་ངན་དེ་  
སྟོ་ལུ་ཨིན་མ་ལས་ ཁོ་ལུ་ཕྱོགས་ངན་ཕོག་སྟེ་ཡོད། བརྩུད་བཟུ་སྟེ་ལུ་བ་ཅིན་ རང་འགྲོ་སའི་ས་  
ཁོངས་དེ་དུས་ཅི་གི་ལོ་དེ་ན་ཕྱོགས་ངན་ཕོག་ཡོད་པ་ཅིན་ ཕྱོགས་དེ་གི་ཁ་བརྩུག་ལུ་ འགྲོ་ནི་  
དེ་སྤང་ར་སྤང་དགོ་ཟེར་ལུ་ནི།

དེ་འབད་བ་ཅིན་ སྤང་ཁའི་ཕྱོགས་ངན་འདི་ ག་དེ་སྤྲེ་བཟུ་ནི་ཨིན་ན་ཟེར་མཚོ་བ་ཅིན་ ཟླ་  
ཐོ་ནང་ལུ་ བརྩེ་བྱ་ལོ་རང་རང་གི་ལོ་དང་སྤྲེ་སྤྲེ་ཟེར་བའི་རེའུ་མིག་དེ་ནང་ སྤྲེ་ས་ལོ་ཉལས་  
ཉལ་ ཚུན་བྲིས་ཏེ་ཡོད། རེའུ་མིག་དེ་ཚུ་ནང་ རང་གི་ལོ་ཁམས་དང་ལོ་གྲངས་དང་འབྲེལ་  
པའི་སློབ་དེལ། ལུས་དེལ། དབང་དེལ། སྤྱང་དེལ། ཟླ་དེལ་གྱི་རིས་ལོ་སྤྲོད་ཀོར་དང་རྒྱ་གམ་ཚུ་  
བཀོད་དེ་ཡོད། དེ་གི་འོག་ལུ་གྲུལ་གཅིག་བཞག་པའི་གཉིས་པ་ནང་ལུ་ ཕོ་མོའི་བབས་སྤར་  
དང་བབས་སྤེ་ཚུ་ ཐིག་ནང་བཅུགས་ཏེ་ཡོད། དེ་ཡང་ག་དེ་སྤྲེ་ཡོད་པ་སྟོ་ཟེར་བ་ཅིན་ དཔེར་  
ན་ དུས་ཅི་ སྤྱི་ལོ་ ༢༠༡༤ ལོ་ལུ་སྤྲེ་ས་མི་ ཨ་ལོ་དེ་གི་སྤང་ཁའི་ཕྱོགས་ངན་བཟུ་དགོ་པ་ཅིན་  
ཐིག་དེ་ན་ ལི་མི་ཟེར་མི་གཅིག་དང་ ཁམ་ཟེར་མིའི་ཡི་གུ་གཉིས་བྲིས་ཏེ་ཡོད། ལི་ཟེར་མི་  
འདི་ སྤང་ཁ་ལི་མི་ཨིན་ཟེར་བའི་དོན་ཨིན་པས། དེ་ལས་ཁམ་ཟེར་མི་འདི་ སྤང་ཁ་ ཁམ་ཚུ་  
ཨིན་ཟེར་བའི་དོན་ཨིན་པས། ཁམས་ལི་མི་དང་ཁམ་ཚུ་གཉིས་ལས་ག་ཅི་ཕོག་རུང་ ཚ་ཚུ་  
དང་སྤོན་ཚུ་ཚུ་ སྤང་མ་བདུབ་སྤྲེ་བཤད་པ་ཨིན་པས། དེ་འབད་བ་ཅིན་བུ་དང་བུ་མོ་གི་སྤང་  
ཁའི་དབྱེ་བ་ག་དེ་སྤྲེ་སྤྲེ་ནི་ཨིན་ན་ཟེར་མཚོ་བ་ཅིན་ བུ་འདི་ ཐིག་ནང་དང་པ་བཀོད་མི་  
འདི་ཨིན། བུ་མོ་འདི་ གཉིས་པ་ནང་བཀོད་མི་འདི་ཨིན། དེ་འབད་མ་ལས་ དུས་ཅི་སྤྱི་ལོ་  
༢༠༡༤ ལུ་སྤྲེ་ས་མི་ ཨ་ལོ་བུ་ཨིན་པ་ཅིན་ སྤང་ཁ་ལི་མི་དང་ བུ་མོ་ཨིན་པ་ཅིན་ སྤང་ཁ་ཁམ་  
ཚུ་ཨིན་པས།

འབྲུག་ལུ་ཡོད་པའི་ཚ་ཚུ་ལྷ་གི་སོ་སོའི་ཕན་ཐོགས།

སྤར་ཁའི་སྤྱོད་པ་དང་ཚུ་ག་དེ་སྤེལ་འཚོལ་ནི་ཨིན་ན་ཟེར་མཐོ་བ་ཅིན་སྤར་ཁ་བརྒྱད་ཡོད་ཨིན། དེ་གི་གྲས་ལས་ དུས་ཅི་གི་ལོ་ན་ རྩོད་ཀྱི་སྤར་ཁ་ག་འདི་སྤོག་པ་ཨིན་ན་བཟུ་ཞིན་མ་ལས་ འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མིའི་ སྤར་ཁའི་སྤྱོད་པ་གཙང་རེའུ་མིག་འདི་ནང་ལས་འཚོལ་དགོ། དེ་ཡང་རང་གི་སྤར་ཁ་འདི་ ལྷ་སྤོན་ལས་འཚོལ་ཞིན་མ་ལས་ འོག་གི་རེའུ་མིག་ནང་བཟུ་སྤེལ་སྤྱོད་པ་བཟང་དན་བཟུ་ནི་ཨིན། དཔེར་ན་རྩོད་ཀྱི་སྤར་ཁ་འདི་ ཟོན་ཨིན་པ་ཅིན་ ལུ་བཟུ་ལུ་ལུ་ཆད་ སྤོག་པ་ལས་ ཚ་ཚུ་འགྱོ་བ་ཅིན་ལེགས་ཤོམ་མིན་འདུག་ཟེར་བྱ་ནི། མདོར་བསྡུ་བ་ཅིན་ཟོན་གྱི་སྤྱོད་པ་དང་འདི་ ལྷོ་ལུ་དང་ལུ་བ་ ལུ་བ་བྱང་དང་བྱང་ཤར་ཚུ་སྤོག་པ་ལས་ ག་ཅི་གི་དོན་ལུ་ཨིན་ཅུང་འདྲེམ་པ་ཅིན་ལེགས་ཤོམ་འོང་ཟེར་བྱ་ནི་ལགས། དེ་ལས་ཟོན་གྱི་བཟང་ཤོ་འདི་ ཤར་སྤོང་དང་སྤོང་བྱང་དང་ཤར་ཚུ་ལུ་ཨིན་པས། དེ་ཚུ་ག་ར་ སྤར་ཁའི་སྤྱོད་པ་བཟང་དན་གྱི་སྤོར་ལས་ཨིན་མ་ལས་ ཚ་ཚུ་རྒྱུ་ལུ་ཅིག་གིས་མ་ཚད་པར་ རང་གི་བསམ་དོན་བསྡུ་བ་ནི་དང་སྤོན་བཙོན་ལུ་ཨིན་པ་ཅིན་ སྤྱོད་པ་བཟང་བའི་ཁ་ཐུག་ལུ་འགྱོ་དགོ་པ་འདི་ཨིན་པས།

|            |            |           |            |           |            |           |            |            |
|------------|------------|-----------|------------|-----------|------------|-----------|------------|------------|
| ལུ་ལོན་    | དབལ་བརྒྱད་ | འདྲེ་ལྷ་  | དབལ་བརྒྱད་ | ལུ་ལོན་   | ལུ་ལོན་    | འདྲེ་ལྷ་  | ལུ་ལོན་    | ལུ་ལོན་    |
| ཤར་སྤོང་   | ལྷོ་       | ལྷོ་ལུ་བ་ | ཤར་སྤོང་   | ལྷོ་      | ལྷོ་ལུ་བ་  | ཤར་སྤོང་  | ལྷོ་       | ལྷོ་ལུ་བ་  |
| གནམ་སྤོན་  | ཟོན་       | ལུ་ལོན་   | སྤོན་འཚོ་  | ལྷོ་      | འདྲེ་ལྷ་   | གནོད་པ་   | ལོན་       | དབལ་བརྒྱད་ |
| ཤར་        |            | ལུ་བ་     | ཤར་        |           | ལུ་བ་      | ཤར་       |            | ལུ་བ་      |
| བདུད་གཙོད་ | སྤོན་འཚོ་  | གནོད་པ་   | གནོད་པ་    | གནམ་སྤོན་ | བདུད་གཙོད་ | སྤོན་འཚོ་ | བདུད་གཙོད་ | གནམ་སྤོན་  |
| བྱང་ཤར་    | བྱང་       | ལུ་བ་བྱང་ | བྱང་ཤར་    | སྤོན་འཚོ་ | ལུ་བ་བྱང་  | བྱང་ཤར་   | གཙོད་བྱང་  | ལུ་བ་བྱང་  |

|                           |                        |                       |                                    |                  |                       |                           |                        |                            |
|---------------------------|------------------------|-----------------------|------------------------------------|------------------|-----------------------|---------------------------|------------------------|----------------------------|
| གནམ་<br>ལྷན་<br>གར་ལྟོ་   | ཕྱོག་འཚོ་<br>ལྟོ་      | གཞོན་པ་<br>ལྟོ་ལུ་    | ལྷ་ལའི་ཕྱོག་ལ་<br>གཞོན་པའི་ལྟོ་ལུ་ |                  |                       | ལྷ་ཚད་<br>གར་ལྟོ་         | འདྲེ་ལྷ་<br>ལྟོ་       | དཔལ་<br>བརྒྱུད་<br>ལྟོ་ལུ་ |
| ལྷ་ལོན་<br>གར་            | ཟིན་                   | བདུད་གཞོན་<br>ལུ་     |                                    |                  |                       | བདུད་<br>གཞོན་<br>གར་     | ད                      | ལྷ་ལོན་<br>ལུ་             |
| ལྷ་ཚད་<br>ལྷ་གར་          | དཔལ་<br>བརྒྱུད་<br>ལྷ་ | འདྲེ་ལྷ་<br>ལུ་ལྷ་    |                                    |                  |                       | གནམ་ལྷན་<br>ལྷ་གར་        | གཞོན་པ་<br>ལྷ་         | ཕྱོག་འཚོ་<br>ལུ་ལྷ་        |
| བདུད་<br>གཞོན་<br>གར་ལྟོ་ | གཞོན་པ་<br>ལྟོ་        | ཕྱོག་འཚོ་ལྟོ་<br>ལུ་  | ཕྱོག་འཚོ་<br>གར་ལྟོ་               | གནམ་<br>ལྷན་ལྟོ་ | བདུད་གཞོན་<br>ལྟོ་ལུ་ | གཞོན་པ་<br>གར་ལྟོ་        | བདུད་<br>གཞོན་<br>ལྟོ་ | གནམ་<br>ལྷན་<br>ལྟོ་ལུ་    |
| ལྷ་ཚད་<br>གར་             | གིན་                   | གནམ་ལྷན་<br>ལུ་       | དཔལ་<br>བརྒྱུད་གར་                 | ལམ་              | གཞོན་པ་<br>ལུ་        | འདྲེ་ལྷ་<br>གར་           | ལེན་                   | ཕྱོག་འཚོ་<br>ལུ་           |
| ལྷ་ལོན་<br>ལྷ་གར་         | འདྲེ་ལྷ་<br>ལྷ་        | དཔལ་བརྒྱུད་<br>ལུ་ལྷ་ | འདྲེ་ལྷ་<br>ལྷ་གར་                 | ལྷ་ལོན་<br>ལྷ་   | ལྷ་ཚད་<br>ལུ་ལྷ་      | དཔལ་<br>བརྒྱུད་<br>ལྷ་གར་ | ལྷ་ཚད་<br>ལྷ་          | ལྷ་ལོན་<br>ལུ་ལྷ་          |

ཚ་ལྷ་ལོན་ལམ་ལོན་པ་ཅིན་ ཕྱོག་ལ་བཟང་ལུང་ ལམ་ལའི་ལེ་དང་ལམ་ལུ་གཉིས་ཕོག་པ་  
 ཅིན་ གཞོན་པ་ལོད་པ་ལས་ ལུ་ཚོན་སྤང་མི་བདུབ་ཟེར་ལོན་པས། དེ་གིས་སྤེ་ལུ་ཚོན་སྤང་ནི་  
 ལས་འཛོམ་དགོ་ཟེར་ལོན་པས། ལྷ་ལའི་ལེ་དང་ལམ་ལུ་གཉིས་ནམ་ཕོག་པ་སྤོ་ཟེར་པ་ཅིན་  
 དེ་གཉིས་ལོ་དོག་དང་མཐུན་གསུམ་གྱི་སྐབས་ལུ་རང་ཕོག་པ་ལོན་པས། ལྷ་ལའི་དེ་གཉིས་  
 ཕོག་པ་ཅིན་ ལུ་དང་ལམ་འཕྲོད་མེད་པ་སྤེ་བཤད་པ་ལོན་པས། ལུ་དང་ལམ་འཕྲོད་མེད་པ་  
 ཅིན་ ལྷ་ལའི་དེ་གཉིས་ཕོག་མི་དེ་གིས་ ལུ་སྤང་ས་ཅི་ལུང་ཕན་པ་མེད་པའི་ལམ་ གཞོན་པ་

བྱུང་མིའི་ལོ་རྒྱུས་ཡང་དངོས་མཐོང་ལག་ཟུན་སྡེ་ལེ་ཤ་ར་བཤད་ནི་འདུག། དེ་གིས་སྡེ་ཁམ་  
དེ་གཉིས་ལས་ག་འབད་རུང་ཅིག་ཕོག་པ་ཅིན་ ཚུ་སྤང་ནི་ལས་འཛེམ་དགོ་ཟེར་བཤད་པ་  
ཨིན་པས། མདོར་བསྡུ་བ་ཅིན་ ལོ་དོག་དང་མཐུན་གསུམ་གྱི་སྐབས་སུ་ སྤྱིར་བཏང་གིས་རང་  
ཉེན་ཁག་ཅན་གྱི་ལྷ་འབད་ནི་ལས་འཛེམ་དགོ་པ་འདི་ ག་ཅི་དེ་ཅིག་གལ་ཆེ་ཟེར་གསུངས་  
ཅུག་གོ།

ཕྱོགས་ངན་ཕོག་པའི་བརྗོད་ཐབས།

ཕྱོགས་ངན་ཕོག་པ་ཅིན་ མ་པ་ལས་ཚ་ཚུ་སྤང་པར་འགྲོ་མ་བཏུབ་ཨིན་ན? དེ་གི་བརྗོད་  
ཐབས་རེ་ཡང་མེད་ག? ཚ་ཚུ་སྤང་མ་བཏུབ་མི་འདི་ ཕྱོགས་ངན་ཕོག་ནི་དེ་གིས་ཨིན་པར་  
སྤར་ཁའི་ཁམ་ལེ་མི་དང་ཁམ་ཚུ་གཉིས་ཕོག་པ་ཅིན་ བང་མ་བཏུབ་མ་གཏོགས་ཕྱོགས་ངན་  
ཕོག་ནི་དེ་གིས་ཚུ་སྤང་མ་བཏུབ་མེན། དེ་འབད་མ་ད་ ཕྱོགས་ངན་པ་ཕོག་པ་ཅིན་ རང་ལུ་  
གཟའ་བའི་གཞོན་པ་ཕོག་པའི་ཉེན་ཁག་ཡོད་པ་ལས་ཚ་ཚུ་སྤང་མ་བཏུབ་བཟུམ་སྡེ་བཤད་པ་  
ཨིན་པས། དེ་འབད་མ་ལས་ ཕྱོགས་ངན་གྱི་བརྗོད་ཐབས་ལུ་ རང་ལམ་འབྲུལ་འབད་བའི་  
བསྐང་ལས་ ཕྱོགས་བརྗོད་འཁོར་ལོ་དེ་སྐེ་ལུ་བཏགས་ནི་དང་དབྱུང་ནི་ལ་ཕོགས་པའི་སྐོ་  
ལས་འབག་འགྲོ་ནི་དང་ ཕྱོགས་བརྗོད་གི་སྐབས་ཚུ་སྤང་སྡེ་འགྲོ་བ་ཅིན་ ཕྱོགས་ངན་གྱིས་  
གཞོན་མི་ཚུ་གས་ཟེར་བཤད་པ་ཨིན་པས། སྤར་ཁ་ལེ་མི་དང་ཁམ་ཚུ་གཉིས་གྱི་བརྗོད་ཐབས་  
ལུ་ འགོན་བྱ་ཟེར་ མོ་མིག་གི་དུང་དཀར་ཚུང་ཀུ་དེ་ལག་པ་དང་ཨོལ་སྐོག་ཚུ་གུ་བཏགས་ཏེ་  
འཇུལ་ནི་དང་། རང་ཚུ་ནང་མ་འཇུལ་བའི་ཏེ་མར་ སྐོང་དོ་ཚུ་ནང་བཅུགས་ཏེ་འཇུལ་ནི། མེ་  
བཏེག་སྡེ་ཚུ་ནང་འཇུལ་ནི་ཚུ་ འབད་བ་ཅིན་སྤར་ཁའི་གཞོན་པ་ལས་བརྗོད་ཚུ་གས་ཟེར་  
ཨིན་པས། དེ་དང་ཆ་འདྲ་མ་སྡེ་ ཚུ་ནང་འཇུལ་བའི་སྐབས་སུ་ཡང་གནམ་སྐྱན་གྱི་ཕྱོགས་སུ་  
གདོང་འགོར་ཏེ་འཇུལ་དགོ་ཟེར་ཨིན་པས། དེ་འབད་མ་ལས་ དེ་ཚུ་ག་ར་སྐབས་ཁར་བསྐྱམ་  
སྡེ་མཛད་པ་ཅིན་ ཕན་པ་འདི་འོང་ར་འོང་ཟེར་བྱུ་ནི་ལགས།

མཁའ་མཉམ་འགོ་བའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ། །པན་པར་སྲིད་པའི་གོ་སྐབས་མ་མཆིས་  
ཀྱང་། །སྐྱེན་རྫོངས་འདི་ཡི་འགོ་བ་འགའ་ཞིག་གོ་ནད་ཀྱི་དབྱུང་ལས་གྲོལ་བར་བསམས་ནས་  
རྒྱུག་ཞུ་བའི་ཞུ་བ་ལྟེན་ལྟེན་ལྟེན་ལྟེན་གང་མཚམས་ཞིག་བསྐྱུས་ནས་སྤྱོད་འདིར་བཀོད་པའི་  
དགོ་བ་ཡིས། །བདག་དང་འགོ་བ་རིགས་དྲུག་སེམས་ཅན་རྣམས། །རྣམ་མཁུན་རྒྱལ་བ་འཕྲོ་  
པའི་རྒྱ་ཅུ་བཅོམ། །ཞེས་རྒྱལ་གཞུང་འཛིན་སྐྱོང་སློབ་སྦྲེལ་སློབ་དཔོན་གྱི་གསུམ་ཁར་ཚུད་པའི་  
ངོམ་དགོ་འདུན་དཔལ་བཟང་གིས་ རྒྱ་ལོ་༢༠༡༧ རྒྱ་ལོ་༥པའི་ཚེས་༧ ལུ་བྲིས་པར་དགོའོ།

གྲོགས་རམ་མཛད་མི་ཚུ་ལུ་བཀའ་དྲིན་དགའ་ཚོར་གྱི་ལྷ་བ།

ང་གིས་ཞིབ་འཚོལ་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ ང་ལུ་གྲོགས་རམ་གཙོ་བོ་མཛད་གནང་ མི་ཚུ་ལུ་  
རྒྱ་དྲིན་གཏང་རག་གི་ ཡོན་ཅིག་ག་ག་ཅི་ཡང་ལུ་ཞུ་ནི་མེད་དེ་འབད་ཅུང་ ཚོག་  
སྐམ་གྱི་ཐོག་ལས་ངོས་ལེན་ཅིག་ལུ་བ་ཅིན་ དེ་ཡང་ང་གིས་ཞིབ་འཚོལ་འགོ་དང་པ་བརྩམས་  
པའི་སྐབས་ ཚ་ཚུའི་སྐོར་ལས་ག་ཅི་ཡང་མ་ཤེས་པ་ལས་གནག་དུང་ནང་ རྫོང་ པའི་སྐབས་  
ཁ་ཞེ་གཉིས་མེད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ང་ལུ་ལམ་སྟོན་གཙོ་བོ་ མཛད་གནང་ མི་ཐེངས་ལུག་ས་རིག་ས་  
གཉེར་ལས་ལུངས་ཀྱི་ཞིབ་འཚོལ་ལྟེ་བའི་ རྒྱ་དབྱུང་མཁའ་མཚོག་ཨོ་རྒྱན་རྩོམ་ཅིང་ ཁོ་གི་  
ལས་རོགས་རྒྱ་དང་ ས་ནམ་སྟོན་ཁག་གི་ཡན་ལག་སེམས་རྟོགས་ཁ་ ཞིབ་འཚོལ་རྒྱ་བསྐྱེད་རྒྱ་  
གཡུར་སྤེ་ཚོན་གྱི་འགོ་དཔོན་འཇམ་དབྱུངས་དང་ ཁོ་གི་ལས་རོགས་པ་ གཙོ་བོ་ཚེ་རིང་རྩོམ་  
དང་ གཞན་ཡང་ཁོ་གི་མཉམ་རོགས་ དེ་ལས་གསར་པའི་ཐང་ རྒྱལ་ཡོངས་ནད་ བཀག་སྤེ་  
ཚོན་དང་ འཕྱང་རྒྱ་ཞིབ་འཚོལ་སྤེ་ཚོན་གྱིས་ རིན་མེད་སྟོང་པ་སྤེ་ ཚ་ཚུའི་རྒྱ་རྒྱ་ག་དེ་དྲག་  
དྲག་ཅིག་སྤེ་ བརྟག་དབྱུང་འབད་དེ་ ཚ་རོགས་མཛད་གནང་མི་ དེ་ལུ་རྒྱལ་གཞུང་འཛིན་  
སྐྱོང་ སློབ་སྦྲེལ་དང་ ལྷག་པར་དུ་ཞིབ་འཚོལ་པ་ ང་རའི་ཁ་ལུག་ལས་ བཀའ་དྲིན་དགའ་ ཚོར་  
བསམ་ལས་འདས་པ་ཡོད་ཟེར་ལུ་ནི། དེ་དང་ཆ་འདྲུས་སྤེ་རྒྱལ་ཡོངས་ནད་པའི་སྐྱེན་  
ཁང་གི་ རྒྱང་འཚོ་མཁའ་མཚོག་ཨོ་རྒྱན་བསྟན་འཛིན་དང་ ལས་སྤེའི་འགོ་དཔོན་དུང་འཚོ་

ཀམ་ཨོ་རྒྱལ། སྤང་འཚོ་སྤོན་ཁང་གི་དབུ་འཛོན་འོགས་སངས་རྒྱས་དབང་འདུས། དེ་ལས་  
སྤོན་མཛོད་འགོ་དཔོན་བསམ་གཏན་ལ་སོགས་པ་རྒྱ་གིས་ང་ལུ་ལམ་སྟོན་དང་ བད་གྱི་གོ་  
བ་དང་འགྲེལ་བཤད་ གཞན་ཡང་ ཡིག་རིགས་རྒྱ་འཚོལ་ཏེ་ ཆ་རོགས་མཛོད་གནང་མི་ལུ་  
སྟོང་ཁོང་རྩས་པའི་ གཏིང་ལས་དགའ་ཚོར་ཡོད་ཟེར་བྱ་ནི་དང་། དེ་དང་ཆ་འདྲམ་སྟེ་ སྤོ་རོ་  
ཤེས་རིག་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲུའི་ལེགས་སྦྱར་བ་ ཚིས་སློབ་རིན་ཆེན་དབང་འདུས་ཀྱིས་ ཚིས་གྱི་  
སྐོར་ལས་སྦྱོགས་ཕོག་ཐངས་གྱི་སྐོར་ལས་ གོ་བ་ཁ་གསལ་སྟེ་སྦྱར་གནང་མི་ལུ་ཡང་ བཀའ་  
དྲིན་ཆེ་ཟེར་བྱ་ནི། མཚུགས་ ཨོ་ལོ་ཁ་ལུ་ཡོད་པའི་སྐོར་སྟེའི་ལས་སྟེ་ མ་འོངས་ལ་ཀྱར་སོ་ལུ་  
ཤན་ཟེར་མེའི་ སྦྱོན་བདག་དེ་གིས་ རྒྱ་བརྟག་གི་འཕུལ་ཆས་རིན་མེད་སྟོང་པ་སྟེ་ བརྟའའབྱེན་  
པའི་དགའ་ཚོར་དེ་ ངག་གི་སྦྱོད་ལུལ་འདས་བ་ཡོད་ཟེར་བྱ་ནི་ལགས།

རྒྱབ་རྟེན་དཔེ་དེབ།

ཡོངས་འབྲེལ།

རྒྱལ་ཡོངས་ནང་སྤོན་སྟེ་ཚན་གྱི་ཞིབ་འཚོལ་དེབ་རྒྱུང་།

རྒྱུད་བཞིའི་གསལ་བྱེད་བེདུར་ཡ་སྟོན་པའི་སྟེང་བ།

རྒྱ་ཚོན་སྤང་མེའི་ངག་རྒྱལ།