



བོད་ཀྱི་གསེང་བ་རིག་པ་ལས་དུགས་ཀྱི་ལག་ལེན་བྱེད་ཐབས་ལྗོངས་འཛུགས།

ལྷན་རམས་པ་ཚུལ་བྲིམས་སྐལ་བཟང་།

བོད་ཀྱི་ལྷན་ཚུལ་ཁང་།

# བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་འཇམ་དཔལ་དཔལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་དོ་སྙིང་མདོར་བསྟུན།

- བོད་གངས་ཅན་གྱི་སྤྲོད་པ་འདྲི་མེད་འགོ་བ་བྱུང་བ་ནས་བཟུང་། ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་འཕེལ་འགོས་དང་ཁོར་ལུག་གི་ཆ་རྒྱུན། གནམ་གཤིས་ཀྱི་འགྱུར་སྒྲིག་སོགས་ཕྱི་རོལ་ཡུལ་གྱི་རྒྱ་རྒྱུན་དུ་མའི་དབང་གིས་བོད་མི་རྣམས་སྐྱ་ཤེས་ཤིང་དོན་གོ་བའི་མཚན་ཉིད་ཅན་དུ་གྱུར་ཏེ་རིམ་པར་འཕེལ་ཞིང་དར་བ་ལས་རི་དྲགས་རྗེན་པ་སོགས་རང་འཚོའི་ཤེས་བྱ་སྤྲོ་མོ་ནས་མགོ་ཚུགས་ཏེ་རིམ་བཞིན་རང་བྱུང་ཁམས་རྒྱུས་ལོན་དང་། རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་བྱ་དངོས་ཡོད་ཚད་ལ་ཉོན་པོ་ཞིབ་ཀྱི་སློ་གོས་དར་ཞིང་ཇི་རྒྱུས་སུ་བྱེན་པ་དང་སྤྱོད་པ་མཚུངས་༡) ཟས་མ་ཞུ་བའི་སྐབས་ཚུ་ཚན་འབྱུང་བ་དང་། ༢) མར་ཁྱུ་མ་ཁ་ནས་སྤོང་བའི་བྲག་གཙོང་པ། ༣) དགས་གོས་ཀྱིས་དྲོད་སྤྱང་བ། ༤) ཚ་བའི་ནད་ལ་སྐར་ཚུ་བསྟེན་པ། ༥) མཁལ་གྲང་ནད་ལ་སྤང་མས་བདུག་རྒྱག་པ། ༦) ཚད་པས་སྤངས་པར་ཚུ་རྗོངས་མའི་བདུག་པ། ༧) རྣམ་ནད་ཀྱིས་དབང་པོ་ཉམས་པ་ལ་མ་ཁྱུ་བཙོས་པ་སོགས་སྤྱོད་ལམ་དང་ཟས་པན་གཞོན་གོམས་པ་ལ་བརྟེན་པའི་སྤང་སྤང་ཤེས་པ་

ལྷོད་ལྷོད་སྤྱོད་སྤྱོད་པའི་ཐོག་མ་ནི་ཟས་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་ཕྱི་མ་ནས་ཤེས་པ་ཡིན་ཞིང་།  
ནད་གསོ་བའི་སྤྱོད་པ་ནི་ཐོག་མར་ཕ་མ་ནས་མགོ་བཙུགས་ཏེ་གསོ་དཔུང་ལག་ལེན་གྱི་  
མང་གཞིའི་ཤེས་བྱ་རིམ་བསགས་བྱེད་འགོ་ཚུགས་ཡོད།

ལྷོད་པར་དུ་དེང་གི་འཆར་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་ནང་དུ་མི་རྣམས་ཀྱི་ལྷན་སེམས་གཉིས་  
ལས་བྲེལ་ཆེ་བའི་རྒྱན་གྱིས་ངལ་བ་ཆེ་ཞིང་སེམས་ལས་དང་སེམས་སྤྱོད་དང་སྤྱོད་སྤྱོད་ཆེ་བ་སོགས་  
གྱིས་ལྷན་སེམས་གཉིས་ངལ་གསོ་དགོན་པའི་དུས་སྐབས་འདིར་བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་ལག་ལེན་ནང་  
ལྷན་སྤྱོད་ཀྱི་གདུང་བ་སེལ་བ་མ་ཟད་བདེ་བར་གནས་ཐབས་ཀྱི་སྒྲོན་འགོག་དང་། སེམས་ནད་  
གསོ་བའི་བཅོས་ཐབས་ལྟར་པར་མང་དག་གསུངས་ཤིང་མདོ་ཅུ་བསྟུན་ན། དཔལ་ལྷན་རྒྱུད་  
བཞིའི་ནང་དུ་ནད་གསོ་ཐབས་ཀྱི་ལག་ལེན་ཏེ། ཟས་སྤྱོད་སྤྱོད་དཔུང་བཞི་ཅུ་བསྟུན་པ་དེར།  
དཔུང་གྱི་ནད་ཚན་འཇམ་དཔུང་ལའང་ལྷན་སེམས་ཀྱི་ངལ་བ་གསོ་ཞིང་ནད་རིགས་ཇི་སྟེད་གྱི་  
གཉེན་པོར་ཕན་ཚུབས་ཆེ་བའི་གསོ་ཐབས་ཀྱི་ལག་ལེན་དང་འབྲེལ་བའི་གཞུང་ལྷན་གསོ་གྱི་རྒྱབ་  
སྐྱོར་ལྷན་པ་ཞིག་ཡོད།

# འཇམ་དཔུང་དུགས་ཀྱི་དོ་སྣོད།

■ དུགས་ཞེས་པ་ནི་དཔལ་སྤངས་པའི་རྒྱུ་བཞིའི་དཀའ་འགྲུབ་ལས། དུགས་ནི་ནད་རང་རང་ལ་ཕན་པའི་རྣམས་གང་ཞིག་ནད་དམིགས་སྟེང་དུ་སྐྱུར་བ་ལ་དུགས་ཟེར་ཞིང་། རང་གསེས་སུ་དབྱེ་ན་བསིལ་དུགས་དང་། རྟོད་དུགས་གཉིས་མཆིས་སོ། །ཞེས་དང་། ཟླ་བེར་ལས། དུགས་བསྐྱོ་བཅིང་དང་ཐ་མལ་པ། །ཁུ་དུགས་དབྱེ་བས་རྣམ་པ་བཞི། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། །དུགས་ཀྱི་ལག་ལེན་ལས་རྟོད་དུགས་ནི་ཚུ་དང་། བྱེ་མ་སོགས་མེ་བསྐྱོས་པས་ནད་དམིགས་ལ་བདུག་པ་སྟེ། གོང་སྐྱོན་དཀོན་མཆོག་བདེ་ལེགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་པོད་དམར་ལས། རྟོད་དུགས་དུགས་རྣམས་མེ་ལ་ལེགས་བསྐྱོས་ནས། །གང་ནའི་སྟེང་དུ་བདུག་དགོས་ཀྱི་མིང་། །ཞེས་གསུངས་ལྟར་དང་། སྐྱོན་རྒྱུད་བེ་བུམ་ནག་པོ་ལས། ཡན་ལག་རེངས་ན་བསྐྱུ་མཉེ་བྱ། །ཁོལ་བུར་ན་ན་མེ་བཅོལ་བསྐྱེག། །ཡང་ན་དུགས་ཀྱིས་བསྐྱོས་བར་བྱ། །ཞེས་པ་ལྟར་དང་། དྲང་སྟོང་ཚ་ར་གས། །དུགས་ཀྱིས་རབ་ཏུ་ཞི་བར་འགྱུར། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྒྱང་དང་། ཚུ་དཀར་གྱིས་ཡན་ལག་རེངས་པ་དང་། བད་རྒྱུང་གང་བས་ཕོ་བ་སྐྱོས་པ་འགྱུར། །སྤང་ཐབས་ན་བ་སོགས་ལ་རྟོད་དུགས་ཕན་ལ། ཚ་བའི་མགོ་གཞོན་པ་དང་། ཚ་གཟེར་གཅོག་པ་སོགས་ལ་བསིལ་དུགས་བསྐྱེགས།



# དུགས་བྱེད་རུང་ནད་དང་། བྱེད་མི་རུང་ནད། བྱ་ཐབས། ཡན་ འབྲས་རྣམ་པ་བཞི།

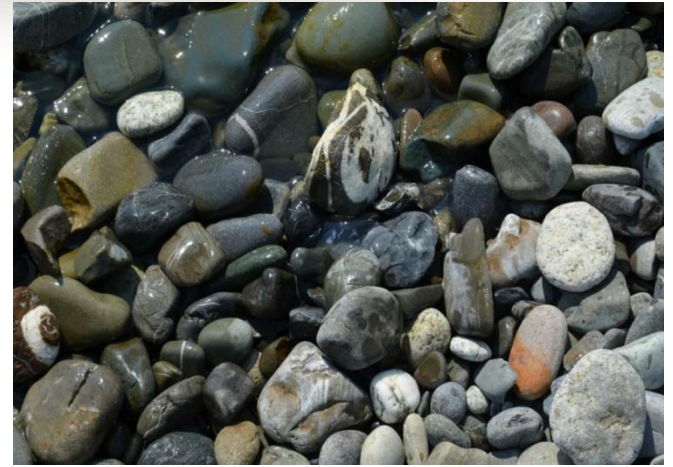
དཔྱད་མཉམ་ནང་ཚན་དུགས་ལ། རྒྱང་སྤོང་ཙ་ར་གས། དུགས་ཀྱིས་གསོ་བར་བྱ་བའི་ནད། །རླུང་དང་  
བད་ཀན་བདག་ཉིད་ཅན། །སྐྱམ་ནི་སྣོན་དུ་འགོ་བ་ཡི། །དུགས་ཀྱིས་རབ་དུ་ཞི་བར་འགྱུར།  
།དུགས་བསྐྱོ་བཅིངས་དང་ཐ་མལ་པ། །ཁྱེད་དུགས་དབྱེ་བས་རྣམ་པ་བཞི། །བསྐྱོ་བ་གོས་དང་  
ལྷག་དང་ནི། །ལག་མཐེལ་སོགས་ལ་མེར་བསྐྱོས་བསྐྱོ། །བཅིང་བ་བྱ་དག་སྤང་མ་དང་། །ཞེས་  
སོགས་རྒྱ་ཆེར་ནད་སོ་སོར་གསུངས་ཀྱང་འདྲིར་མ་སྐྱོས་པ་དེ་ཉིད་ལས་ཤེས་པར་བྱ། འདྲིར་  
རུང་བའི་མཚན་ཉིད་དང་མི་རུང་བའི་མཚན་ཉིད་དང་། བྱ་བའི་ཐབས་དང་ཡན་ཡོན་  
བཤད་པ་དང་རྣམ་བཞིར་ཡོད་པ་ལས།

དང་པོ། དུགས་བྱེད་རུང་བའི་ནད། བད་རླུང་དང་། མ་ལྷུ་བ། སྤང་ཐབས། རྩེ་མེད། བྱ་ལྷུགས་པ།  
ཚད་པའི་གཟེར་རྣམས་ལ་བསྟེན་དུ་རུང་ཞིང་ཕན་པར་འགྱུར་རོ། །

གཉིས་པ། དུགས་བྱེད་མི་རུང་བའི་ནད། མི་རུང་བ་ནི་བད་ཀན་སྐྱ་ཐབ་དང་། མཁྲིས་པ་ལྷ་ཡ་ནག་པོ་  
དང་། བལ་ནད་དང་། མཛོ་དུག། དམུ་རྩེ་ནག་པོ་དང་། ཚོ་ཚེས་པ། འབྲུམ་ཐོར་དང་། ཟས་  
ཚོས་པའི་རྗེས་རྣམས་ལ་སྤང་བར་བྱའོ། །

གསུམ་པ། དུགས་བྱེད་ཐབས་བསེལ་དུགས་དང་། རྫོང་དུགས།  
དུགས་བྱེད་ཐབས་ལ་བསེལ་དུགས་དང་རྫོང་དུགས་རྣམ་པ་གཉིས་སུ་ཡོད་པའི་རྣམ་གྲངས་བསེལ་  
དུགས་བཅུ་གཅིག་དང་རྫོང་དུགས་བཅུ་དགུ་སྟེ། བྱོན་སུམ་རྩེ་ཡོད།

# བསེལ་དུགས་བཟུ་གཅིག་ དཔེ་མཚན།



## ཚུ་དོ་འདྲ་ཅིག་ལ།

ཚུ་དོ་ཞེས་པ་ནི་ཁ་བྱང་ལྟའི་གྲིབ་ནག་གི་ཚུ་བསེལ་རྩ་ཆབ་རྒྱུན་འབབ་གྱི་དོ་འདྲ། བྱང་ན་ཉི་འོད་མ་ཕོག་པའི་དོ་  
ཚུའི་ནང་ལོ་མང་གནས་པའི་ཚུ་དོ་སྟག་པར་ཚུ་དང་འཕྲད་ན་འཇམ་ཞིང་གྲང་ངར་ཅན་གྱི་དོ་ཞེས་དགོས།

## སྟོན་འགྲུའི་སྟོན་གོ།

༡༥ ཚུ་དོ་གྲང་མོ་དང་། ཉི་འོད་གྱིས་མ་ཕོག་པའི་སྟར་ཚུ་གཉིས་ཀ་ཚང་དགོས་ཤིང་། ཚུ་དོ་གྲང་མོ་དེའང་སྟར་  
ཚུའི་ནང་སྐངས་ནས་ཞོག།

༢༥ བསེལ་དུགས་མ་བྱས་གོང་དུ་ཚུ་དོ་དང་སྟར་ཚུ་གཉིས་ཀར་གྲང་ངར་ལོད་མེད་སྟན་ཞབས་པས་སྟོང་དགོས།

༣༥ ཚུ་དོ་གྲང་མོ་སྟར་ཚུར་སྐངས་ཏེ་བསེལ་དུགས་བྱ་སྟོན་གྱིས།

# མུ་ཚོ་དུགས་ཀྱི་ཡོ་བྱད།

༡༥ སྐར་མུ་ལྷག་སྒྲིང་རྩ་མ་དང་ལྷགས་སྒྲིང་ཡིན་དགོས།

༢༥ མུ་ཚོ་གཉིས་ནས་དུག་བར་དགོས།

# མུ་ཚོ་དུགས་ཀྱི་དོའི་ངོ་བོ།

མུ་ཚོ་དེའི་ངོ་བོ་ནི་ལྷག་ཅིང་དབྱིབས་རིལ་མོ། དེག་བྱ་འཇམ་པ། ལུས་པ་བསེལ་བ་ཞིག་དགོས། རྒྱུད། ལས། ལ་བྱང་ལྟའི་སྲིབ་ཀྱི་མུ་བསེལ། རྩ་ཆབ་རྒྱན་འབབ་ཀྱི་དོའམ། བྱང་ན་ཉི་མ་མ་མཐོང་བ། མཚན་མོ་གནམ་མ་མཐོང་བའི་མུ་དང་བཅས་སྒྲིང་དུ་སྐྱངས་པའི་དོ། ཡང་རྒྱེལ་བྲེང་ལས། སྲིབ་ནས་ལ་བྱང་བལྟའི་མུ་བསེལ། རྩ་ཆབ་འབབ་པའི་དཀྱིལ་སྐམ་པ་དང་། ཉི་མ་མཐོང་མ་སྒྲིང་བ་མུ་དང་བཅས་སྒྲིང་དུ་མཚན་མོ་སྐྱངས་ལ་གནམ་མ་མཐོང་བས་བྱང་དུགས་བྱེད་པའོ། ཞེས་གསུངས་སོ། །

# མུ་ཚོའི་དུགས་བཟོ་སྐྱེད་སྐྱོང་།

མུ་ཚོ་བྱངས་ངར་ཅན་དེ་མུ་དྲངས་གཙང་ཞིག་རྩ་སྒྲིང་དམ་ལྷགས་སྒྲིང་གང་རུང་ཞིག་དུ་སྐྱངས་ཏེ། དེ་མཚན་མོར་བྱི་ལ་བཞག་ནས་ཐོ་རེངས་སྐར་མའི་གཟུགས་མ་ཡལ་གོང་དུ་སྐྱངས་པའི་མུ་ལྟེང་དུ་མུ་ཚོ་བཞག་ནས་མུ་ཚོ་དེ་བྱང་ངར་དང་ལྷན་པ་ཞིག་བཟོ་དགོས།



## མུ་དོའི་དུགས་ཀྱི་བྱེད་ཐབས།

ནད་པ་ཉལ་ཁྲིའི་སྟེང་དུ་བསྐྱལ། ལོང་གསལ་མུ་དོ་དེ་གྲང་ངར་ལྡན་པའི་སྐར་མུར་སྤངས་ཏེ་སྤོང་ཞབས་གཉིས་སམ་གཅིག་གིས་མུ་དོ་དམ་པོར་བབུང་སྟེ་ནད་དམིགས་དང་གསང་དམིགས་གཡས་སྤྱོད་ནས་འགོ་བཙུགས་ནས་དུགས་རྒྱུ་མུ་དོའི་དུགས་བཅོས་ཀྱི་ཡུན་ཚད། ནད་ཅན་རྣམས་ལ་ཉིན་རེར་དུགས་ཐེངས་གཅིག་དང་། དུགས་ཐེངས་རེའི་ཡུན་ཚད་ནི་སྐར་མ་ ༣༠ རས་ ༤༥ བར་ཡིན། དེ་བཞིན་མུ་དོ་དེ་ནད་པའི་གསང་དམིགས་དང་ནད་དམིགས་སྟེང་སྐར་མ་བྱེད་གཅིག་ནས་གཉིས་བར་འཛོག་དགོས། ཉིན་གྲངས་གསུམ་ནས་ལྔ་བར་ནད་གཞིར་བསྐྱུན་ནས་དུགས་རྒྱུ་གཞན་ཡང་། ཐ་མལ་ནད་མེད་ཅན་གྱི་གཟུགས་པོའི་འཕྲོད་སྟེན་ཚེད་དུ་དུགས་ཐེངས་གཅིག་ལ་དུས་ཡུན་སྐར་མ་ ༤༥ རས་ ༦༠ བར་བསིལ་དུགས་བྱོས།

## མུ་དོའི་དུགས་བྱེད་རུང་བའི་ནད།

སྦྱར་ཚད་པས་གཟེར་བ་དང་། སྤངས་པ། སྦྱོས་པ་སོགས་ལ་ཕན། བྱེ་བྲག་ཏུ་བྲག་མཁྲིས་དང་། ཚ་བའི་སྤང་ཐབས་ལ་ཕན། གཞན་ཡང་བྲག་གཟེར་དང་། ཚད་གཟེར་སོགས་འཛོམས་པར་བྱེད་དོ།

## མུ་དོའི་དུགས་བྱེད་མི་རུང་བའི་ནད།

བད་ཀན་སྐྱེ་ཐབ་ནད་དང་། མཁྲིས་པ་ཁྲུ་ལ་ནག་པོ་དང་། བད་ནད་དང་། མཛོ་དུག་ནད་དང་། དམུ་མུ་ནག་པོ་དང་། འཚོ་ཆེས་པ་དང་། འབྲམ་ཐོར་དང་བས་བབས་པའི་རྗེས་བཅས་ལ་སྦྱོངས།

# དྲོད་དུགས་བཅུ་དགུ། དཔེ་ཚོན་དུ།

## ལན་ཚཱི་དུགས།

ལན་ཚཱི་ཞེས་པ་ནི་རྒྱན་ལྡན་མི་རྣམས་ཀྱིས་ཁ་ཟས་སུ་སྤྱོད་པའི་ཚཱི་རིགས་ཤིག་ཡིན། ལན་ཚཱི་སྤང་འེང་མེད་བསོལ་ཏེ་རས་ཕྱམ་གྱིས་ཕོ་བ་དང་རྒྱ་མའི་གནས་སུ་དུགས་པས་མ་ལུ་བ་དང་། སྤང་ཐབས་ལ་ཕན་པ་ཡིན།

## སྤོན་འགྲོའི་སྟ་གོན།

༡༥ ལན་ཚཱི་མེད་སྤོད་དུགས་པ་མ་ཡིན་པ་སྟོམས་པོར་སྤོས།

༢༥ སྤོན་ཞབས་རང་གི་ལག་པས་ཚ་དྲོད་བརྟག་དགོས།

༣༥ ལན་ཚཱི་རས་ཕྱམ་གྲངས་གཉིས་བཅོས།

༤༥ སྤོན་པའི་ལམ་སྤོན་འོག་སྤོན་ཞབས་པས་ལག་ལེན་བྱོས།



# ལན་ཚཱི་དུགས་ཀྱི་ལོ་བྱང།

༡༥ དུགས་རྒྱག་སའི་ཁང་ཚུང་དང་མལ་བྲི་དགོས།

༢༥ ལན་ཚཱི་ཕྱོ་མ་དགོས།

༣༥ ལན་ཚཱི་མེར་སྲོ་བྱེད་ཀྱི་སྐང་ཞིག་དགོས།

༤༥ དུགས་བཅོས་ཐུམ་སྐྱེལ་བྱེད་ཆེད་རས་ཀྱི་ཚད་གཞི་ 45 cm ཟུ་བཞི་ square དགོས།

༥༥ དུགས་བཅོས་བྱེད་སྐབས་དུགས་ཚ་བོ་བཟོ་ཆེད་སྒྲོད་ཞིག་དགོས།



ལན་ཚཱི་དུགས་ཀྱི་སྐྱེད་སྐྱེ། རྒྱུ་ལོ་བྱང་། ལས། མིང་ཡུལ་ཚཱི་དང་ཚོང་ཚཱི་ཞེས་པ་སྟེ། ཡུལ་གར་ཡང་མ་ངེས་  
པལ་ཆེར་ལ་མང་དུ་འབྱུང་ལ། བྱང་པར་ས་དམར་ཤས་ཆེ་བ་ལས་ འབྱུང་བས། ས་འོག་ནས་ཚཱི་ཚཱི་  
མིག་དོལ་བ་བྱུར་དུ་བྱུང་ལ་ཆགས་སུ་བརྒྱག་པ་ཡུལ་སོ་སོའི་འདེབས་ཚཱི་སྟེ། དེ་ཡང་ཡུལ་སའི་ཁ་དོག་གིས་  
མ་འགོས་པ་དགོས། ས་མདོག་བྱུང་ན་བསྐྱུངས་ནས་འཐག་པར་བྱ། སྟོན་དབྱིད་བཟང། དབྱར་འབྱིང་།  
དགུན་དན་པའོ། །ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན། ལན་ཚཱི་བྱུང་ན་རབ་དང་། ལན་ཚཱི་མ་ཐོབ་ཆེ་ཚཱི་རིགས་གཞན་  
རྒྱུ་ཚཱི་དང་། རྒྱ་ཚཱི་དང་། ཁ་རྩ་ཚཱི་དང་། རྩལ་རྩ་ཚཱི་དང་། མཚོ་ཚཱི་དང་། ལ་ཚཱི་དང་། བ་ཚཱི་དང་།  
མཚོ་ཚཱི་སོགས་གིས་ཀྱང་ཚཱི་དུགས་བྱེད་ཆོག།



## ལན་ཚཱི་དུགས་ཀྱི་བྱེད་ཐབས།

ནད་པ་ཉལ་ཁྲིའི་སྤྲོད་དུ་བསྐྱལ་ཏེ་ལན་ཚཱི་ལ་ཚཱི་རིགས་གང་བྱུང་བའི་རྩྱག་  
པོ་དེ་ཞིབ་མོར་བཏགས་པའི་སྤྱོད་མ་སྤྲོད་འཛིན་དུ་མེ་ཚད་རན་པོར་བསྐྱོས་  
ནས་རས་ཐུམ་བྱེད་པ། པོ་བ་དང་རྒྱ་ལོང་སོགས་ཀྱི་ནད་དམིགས་དང་། ཡང་  
ན། གསང་དམིགས་གཡས་སྐྱོར་ནས་དུགས་རྒྱུ་ལ། ལྷས་མ་འབྲུགས་ཤིང་གང་  
མོར་སྤྲོད་མེ་རུང་བ་ནད་པར་ཉལ་ཁྲིའི་གཡོགས་ཏེ་ལྷས་རྩོན་མོར་ཞོག

## ལན་ཚཱི་དུགས་བཅོས་ཀྱི་ཡུན་ཚད།

ནད་ཅན་རྣམས་ལ་ཉིན་རེར་དུགས་ཐེངས་གཅིག་དང་། དུགས་ཐེངས་རེའི་  
ཡུན་ཚད་ནི་སྐར་མ་ 30 ནས་ 45 བར་ཡིན། ཉིན་གངས་གཉིས་ནས་ལྔ་  
བར་གྱི་དུས་བཅད་དེ་ཚང་དགོས། གཞན་ཡང་། ཐ་མལ་ནད་མེད་ཅན་གྱི་  
གཟུགས་པོའི་འཕྲོད་སྤྲོད་ཚེ་དུ་དུགས་ཐེངས་གཅིག་ལ་དུས་ཡུན་སྐར་མ་  
45 ནས་ 60 བར་དུ་དུགས་རྒྱུ་







ལན་ཚཱེ་དུགས་བཙེས་བྱེད་རུང་བའི་ནད།

སྦྱིར་བད་རླུང་གི་ནད་དང་། མ་ཞུ་སྦྱང་ཐབས་ནད་དང་། རྩ་སེར་ནད་དང་། བྲག་འབྱུག་པ་དང་། སྦྱངས་སྦོ་  
དང་། བྱེ་བྲག་ཏུ་མ་ཞུ་བ་དང་། སྦྱང་ཐབས་སོགས་ལ་རུང་།

ལན་ཚཱེ་དུགས་བཙེས་བྱེད་མི་རུང་བའི་ནད།

བད་ཀན་སྦྱི་ཐབ་དང་། མཁྱིས་པ་ལྷ་ཡ་ནག་པོ་དང་། བད་ནད་དང་། མཛོ་དུག་ནད་དང་། དམུ་ཚུ་ནག་པོ་  
དང་། འཚོ་ཆེས་པ་དང་། འབྲུམ་ཐོར་དང་། ཟས་བཟས་པའི་རྗེས་སུ་བཙེས་ལ་སྦྱངས།

# བདུད་ཚི་ལྔ་དུགས།

བདུད་ཚི་ལྔ་དུགས་སྐྱེ་གྱི་རྒྱ་གཙོ་བོ་ནི་བདུད་ཚི་ལྔ་སྟེ། བ་ལྷ་དང་། ལྷག་པ། མཚོ། འོམ་བྲ། མཁམ་སྐྱ་  
བཅས་བདུད་ཚི་ལྔ་པོ་ཆ་མཉམ་རྫོབ་ཙམ་བརྒྱུད་ཏེ་མཉམ་སྟེ་བྱས་ཞིང་། དེའི་སྟེང་དུ་ཁ་ཚར་སྐྱེ་རྣམས་  
བརྒྱུད་ཏེ་ནས་ཟངས་ཁོག་སོགས་སྣོད་ཆེན་པོའི་ནང་དུ་རྒྱ་རྒྱ་པོའི་ནང་བཙོས་དགོས། དེ་རྗེས་ལྷུང་དུ་སྐྱེ་  
ལས་འབྲུ་ཉིས་ལྔ་བཙོས་ཐོག་དེ་གཉིས་མཉམ་བསྟེན་གྱིས་ཕབས་གང་མང་བཏབ་སྟེ་རྩོ་སར་བསྐྱེལ་དགོས།  
ཡང་ན། བདུད་ཚི་ལྔ་པོ་སྐྱེ་དང་ཁ་ཚར་སྐྱེ་རྣམས་རྫོབ་ཙམ་བཏགས་ཏེ་རྒྱུད་པོ་བཙོས་དུགས་བྱེད་པས་  
ཐབ་ལམ་ཞིག་ལ་བདུད་ཚི་ལྔ་དུགས་ཟེར།







**སྐྱུ་གཙོ་བོ་འཛིན་པ་བཟུང་ཅི་ལྟར་སྟེ།** བ་ལུ་མིའི་བཟུང་ཅི། རྒྱག་པ་སྟེའི་བཟུང་ཅི། མཚོ་བཙན་གྱི་བཟུང་ཅི།  
 འོ་མ་བྱ་སྟེའི་བཟུང་ཅི། མཁན་སྐྱེ་བཟུང་གྱི་བཟུང་ཅི་འཕྲུལ་ཡང་ན། སྐྱུ་གཙོ་བོ་བཟུང་ཅི་བ་ལུ་དང་། ཉིན་གྱི་  
 བཟུང་ཅི་རྒྱག་པ། སྐྱེ་བཟུང་ཅི་མཚོ། རྒྱུ་བཟུང་ཅི་འོ་མ་བྱ། སའི་བཟུང་ཅི་མཁན་སྐྱེ་བཙན་བཟུང་ཅི་ལྟར་  
 དང་ཁ་ཚར་སྐྱུ་སོགས་དུས་སུ་འཕྱུ་བཟུང་ཅི་བསེལ་དྲོད་སྟོམས་སར་ལེགས་པར་བསྐྱུ་མས་ནས་དུགས་བཟོས།

**སྐྱུ་འགོའི་སྟོན་པོ།**

- ༡༥ བཟུང་ཅི་ལྟར་དུགས་བསྐྱུ་བ་དེ་གཙོ་བོ་སྐྱུ་དེ་དག་གཡོ་སྐྱུར་རམ་བཙོ་བའི་གཞི་ཚོད་དྲོད་སྟོམས་པའི་དུགས་བཟོས།
- ༢༥ རྒྱུ་བཟུང་ཅི་དུགས་བསྐྱུ་སྐྱུ་ལེགས་པའི་ལག་པས་སྐྱུ་བཟུང་ཅི་པའི་ཚོད་དྲོད་ཞེན་ཅམ་སྐྱུ་པའི་དུགས་བཟོས།
- ༣༥ བཙོ་སྐྱུར་བཟུང་ཅི་པའི་རམ་བཟུང་གྱི་དུགས་བཟོས་ཚོད་དྲོད་སྟོམས་དགོས།

**བཟུང་ཅི་ལྟར་དུགས་བཟོས་ཀྱི་ལོ་བྱུང་།**

- ༡༥ སྐྱུ་རྒྱུ་སྐྱུ་གཡོ་སྐྱུར་རམ་བཙོ་བའི་ཚོད་དྲོད་སྟོམས་དུ་སྐྱུ་དམ་སྐྱུ་དུ་ལེགས་དགོས།
- ༢༥ གཡོ་སྐྱུར་དང་བཙོ་བའི་སྐྱུ་དུ་ཐབ་རང་འགྲིག་ཅིག་དགོས།





3) སྒྲུ་རྩུ་བདུད་ཅི་ལྟ་དང་ཁ་ཚར་སྒྲུ་སོགས་གཙང་བཟོ་བྱས་ཏེ་སྤྱོད་མར་འཐག་པ་དང་། ཡང་ན། རྩོལ་ཙམ་བརྒྱུད་ཏེ་རས་  
 རྩུ་གཉིས་ནས་བཞི་བར་དགོས།

4) སྒྲིལ་ཐུམ་བྱེད་པའི་ཆེད་དུ་རས་ཀྱི་ཚད་ 45 cm གྲུ་བཞི་མ་ square དགོས།

5) ཁ་ཚར་སྒྲུ་རྣམས་གྲ་བསྐྱེག་དགོས།

6) དུགས་ཚ་བོ་བཟོ་ཆེད་སྦྲ་ང་རྒྱུ་བཞི་ལ་དགོས། བདུད་ཅི་ལྟ་དུགས་ཀྱི་སྒྲུ་རྩུ་



**བདུད་ཅི་ལྟ་དུགས་ཀྱི་སྒྲུ་རྩུ་བཟོ་སྐབས་**

སྒྲུ་རྩུ་གཙོ་བོ་ནི་བདུད་ཅི་ལྟ་སྟེ། བ་ལྷ་དང་། ལྷག་པ། མཚོ། འོམ་བྲ། མཁན་སྐྱ་བཅས་བདུད་ཅི་ལྟ་པོ་ཆ་སྟོམས་སྟེང་ཁ་ཚར་  
 སྒྲུ་ཇ་ཏེ་སོགས་མཉམ་བསྐྱེད་བྱས་ཏེ་རྩོལ་ཙམ་བརྒྱུད་ཏེ་ཟངས་ཁོག་ནང་རྒྱ་རན་པའི་ནང་འཚོད་པར་བཅོས་པ་དང་།  
 ལུང་དུ་སྒྲུ་རྩུ་གྱི་ལྷུ་འཇུག་འཇུག་བཅོས་ཐོག་དེ་གཉིས་མཉམ་བསྐྱེད་ཀྱིས་ཕབས་རན་པོ་བཏབ་སྟེ་དྲོད་སར་བསྟལ་སྟེ་  
 ལངས་པ་དེ་དྲོད་སྐམས་བྱས་ནས་དུགས་བཟོ་སྐབས་གཡོས་སྦྱོར་དང་། ཡང་ན། རྒྱུ་བཟོ་བྱས་ནས་ཆ་སྟོམས་སུ་དུམ་བུ་  
 གཉིས་ནས་བཞི་བར་དུགས་བཟོས། གཡ་སྟོང་གོང་གི་བདུད་ཅི་ལྟ་བསྟལ་ཐབས་སོགས་མ་འཛོམས་ན་གོང་གི་བདུད་ཅི་  
 ལྟའི་སྒྲུ་རྩུ་རྩོལ་ཙམ་འཐག་པ་རྣམས་ལ་རྒྱ་ཡང་ན་ཆང་བཟུ་སྟེ་གཡོས་སྦྱོར་རམ་བཅོ་ནས་དུགས་བཟོས།



# བདུད་ཚི་ལྷ་དུགས་བྱེད་ཐབས།

ནད་པ་ཉལ་བྱིའི་སློང་དུ་བསྐྱལ་ཏེ་གོང་གསལ་བདུད་ཚི་ལྷ་འི་སྐྱེན་  
རྩོབ་ཚམ་བདུངས་པ་དེ་དག་གཡོས་སྦྱོར་རམ་བཅོས་པ་རྣམས་སྦྱོང་  
ནང་དུ་མེར་རྒྱ་པོ་བསྐྱོས་ནས་སྐྱེན་ཞབས་གཉིས་སམ་གཅིག་གིས་  
སྐྱེན་འཐུམ་དེ་དམ་པོར་བཟུང་སྟེ་ནད་དམིགས་དང་། གསང་  
དམིགས་སོགས་གཡས་སྦྱོགས་ནས་འགོ་འཇུགས་ནས་དུགས་རྒྱག་  
དགོས།

## བདུད་ཚི་ལྷ་དུགས་བཅོས་གྱི་ཡུན་ཚད།

ནད་ཅན་རྣམས་ལ་ཉིན་རེར་དུགས་ཐེངས་གཅིག་དང་། ཐེངས་རེའི་ཡུན་  
ཚད་ནི་སྐར་མ་ 30 ནས་ 45 བར་ཡིན། དུགས་བཅོས་གྱི་དུས་  
ཡུན་ཉིན་གྲངས་ལྷ་ནས་བདུན་བར་ཡིན་ཞིང་ཐ་མལ་ནད་མེད་  
ཅན་གྱི་གཟུགས་པོའི་འཕྲོད་སྟེན་ཚེད་དུ་དུགས་ཐེངས་གཅིག་ལ་  
དུས་ཡུན་སྐར་མ་ 45 ནས་ 60 བར་ཡིན།





## བདུད་ཚི་ལྷ་དུགས་རྒྱལ་རུང་བའི་ནད།

སྤྱིར་བད་རླུང་གི་ནད་དང་། མ་ལྷན་ཐབས་དང་། རྒྱ་སེར་དང་། བྲག་འབྲུག་པ་དང་། སྤངས་སྤོང་དང་། བྱེ་  
བྲག་ཏུ་རྐང་ལག་གི་རྒྱ་རྒྱས་རེངས་པའམ། འཁྲུམས་པ། འ་བ་སོགས་སྤོང་ཚད་དང་། རླུང་གཟེར་དང་། ཡན་  
ལག་གི་རྒྱ་སེར་དང་། ལྷག་པར་རླུང་གི་ནད་སོགས་ལ་ཕན།

བདུད་ཚི་ལྷ་དུགས་རྒྱལ་མི་རུང་བའི་ནད། བད་ཀན་སྐྱེ་ཅབ་དང་། མཁྲིས་པ་ལྷ་ཡ་ནག་པོ་དང་། བད་ནད་དང་།  
མཛོ་དུག་ནད་དང་། དམུ་རྒྱ་ནག་པོ་དང་། འཚོ་ཆེས་པ་དང་། འབྲུམ་ཐོར་དང་། ཟས་བཟས་པའི་རྗེས་  
བཅས་ལ་སྤོངས།

THANK YOU!!!!

