

པར་རྟེན་གསར་འབྱུང་།



ཕྱི་ལོ་མེ་མོ་ལོ་ལྔ་པ་དུས་གཤེད་ཀྱི་དུས་ཤིང་། རྒྱུ་རྒྱུ་ལྔ་པ་
ལོ་ལྔ་པ་དུས་ཤིང་། རྒྱུ་རྒྱུ་ལྔ་པ་དུས་ཤིང་།

[illegible]

དགའ་སྤྱོད་འཁོལ་བའི་དབྱར་གསེང་།

↑ དབྱེ་ཁའི་གུང་གསལ་འི་རིང་ལུག་རྒྱུ་རྒྱུ་མ་ལ་ལུག་གུམ་ཆོག་གསལ་པའི་ཕྱིར་སྐྱོར་”
 རྒྱལ་ལ་ན་ལ་སྐྱོ་སྐྱོར་ལུག་པའི་གུང་གསལ་ལ་ལུག་སྐྱོར་པ་ཞིན་ཡོད་ཅིང་། འདི་ནི་ཀུའི་.....
 ཀུའི་ཞིང་ཆེན་ཀུའི་ཡང་སྤོང་ཁའི་ཡང་སྤོང་པ་ཆུང་པ་ཆུང་པ་ལུག་པའི་ལུག་རྒྱུ་རྒྱུ་མ་ལ་ལུག་.....
 ཆེན་སྐྱོ་ལའི་ཐང་དུ་འབྱུང་པ་ལུག་ཕྱིར་པ་ཞིན་པ།

[illegible][illegible]

སྐྱེས་རྒྱུ་ཐོབ་ཀྱི་ཁེ་ལས་དང་། ཞིང་པའི་ཆེད་ལས་མཉམ་ལས་
 ཁང་། ཞིང་དུ་བཅས་ཀྱིས་ཆོད་གཞི་ལྷན་སྐྱོད་ཀྱི་འདུ་ཤེས་
 བཟུང་དང་ཆུ་ཆོད་མཐོན་ཅན་གྱི་གཤམ་བྱུང་ཡོད། ཀྱང་པོ་བྱ་
 བྱེད་ཆོད་གིས་ཀྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཆོད་གཞི་གཏོར་ཆར་དང་མ་གཅིག་གིས་
 ཆོད་གཞི་དང་ཆོག་མཐོང་པའི་ཆོད་གཞི་སྐོར་ལྷན་སྐྱོད་ཀྱི་གིས་
 “ཀྱང་པོ་བྱ་མཐའི་ཤོད་པག”གས་ཆོག་མཐོང་བྱས་ཐོང་དང་། བྱེད་
 རིང་། བྱས་རྒྱུ་བཅས་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་གྱིས་ཤོད་ཁེ་ལས་ཀྱི་ཆོད་
 གཞིའི་མ་ལག་བརྒྱལ་བ་དང་འཇུག་ཆོད་ཀྱི་བྱུང་རྒྱུ་
 “ཀྱང་པོ་བྱ་མཐའི་ཤོད་པག”གི་སྐྱེས་ཆོད་མཐོན་ཅན་གཏོར་ཆུར་སྐྱལ་
 འདེད་ཀྱིས་ལྷན་བྱུང་ཡོད། “རྒྱལ་ལྷན་ཁེ་ལས་ཀྱི་སྐྱོན་ཅོད”ཡི་
 གནས་ཀྱི་གསུང་ཆུང་གིས་ལ་བརྟེན་ནས་ཞིང་ལས་ཆོད་ལྷན་ཅན་
 འཇུག་སྐྱོར་མཐོན་གསལ་དོན་དུ་བྱུང་བ་དང་“རྒྱལ་ལྷན་ཁེ་
 ལས་ཀྱི་སྐྱོན་ཅོད”ཐོབ་སྐྱོད་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་ཆོད་ལྷན་དུ་བྱུང་བ་བརྒྱུད།
 གནས་ཀྱི་གསུང་ཡོད་པའི་ཞིང་ལས་སྐོར་རྒྱས་སྐོར་ལས་ཀྱི་ཆོག་མཐོང་
 ཆོག་མཐོང་ནས་དཔེ་མཆོད་རང་བཞིན་ལྷན་པའི་མཐའ་མཆོང་མས་ཀྱི་

ཡགས་ལུ་ཀ་རྟེན་ཐོན་ཡམས་ལྟུང་ཡོད།
 རྩེད་ལུ་ཐོན་ཡམས་ཀྱི་ཐོན་སྐྱེད་རྣམས་ཀྱི་ཕྱི་རྒྱུ་ཁོང་།
 རྣམས་ཀྱི་ངས་ཡག་པ་བསྟར་བ་བསྟུན། གནས་རྟགས་ཁོང་ལས་
 ཐོན་རྣམས་ཐོན་སྐྱེད་རྟེན་གཞིའི་ཐྱིག་པ་གོ་དེ་ཆ་ལྟར་སྟར་པས་
 ཡེགས་སྤྱ་གཏོང་བ་དང་། གནོད་མེད་ཀྱི་སྤྱོད་འགྲེལ་ཆོད་འཛིན་
 གྲས་ས་ཡག་ཆ་ལ་བཅད་སྟེད་ལྟར་གདམ་པ་ལྟགས་ཆོད་གཏོང་བ།
 ཡོ་རྟེན་ཉར་དང་ལས་ལྷན་ཐྱིག་ཆས་ལྟར་པ་གོ་དེ་མ་སྟར་བྱེད་
 ལྟར་ཡེགས་སྤྱ་གཏོང་བ་བཅས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཐོན་རྣམས་ཐོན་སྐྱེད་
 དང་ཕྱིར་ཆོད་གཞི་གཅིག་ཅན་ཀྱི་སྤྱོད་པ་འབྲེལ་བྱས་འཛིན་སྟེད་
 ལྟར་ལྟར་འདྲེད་བཀྲང་ཡོད། སྤྱོད་ཐོ་རྒྱུ་དང་ཁྲོན་གས་གསལ་བ་ཀྱི་སྤྱོད་ཐོ་
 ཕྱིར་འདྲེད་པས་འཇུགས་དང་། ཐོན་བཟང་ག་སྤྱོད་ཤིང་སྤྱོད་
 ཤིག་སྤྱོད་ཐོགས་ཡག་ཆ་ལགས་ར་པ་གསར་པ་གཏོང་བ་བསྟར་ནས་ཆགས་
 པ་དང་འབྲེལ་ཁེལ་སྤྱོད་ཆོད་གཞི་ལག་35ལ་ཐོས་ཡོད། “རྩ་ལུ་
 ལྱི་ཁམ་ལྱི་མཐོ་རྩོད་”འདྲེད་པས་འཇུགས་ལྟ་སྟོན་སྤྱོད་3200ལྟ་ཅན་
 ལྟར་པ་དང་། ཡེ་འེའི་ཐོན་ཆོད་ལྟ་མེ་200ལྟ་ལྟར་ལྟར་པ་མ་ཟད།
 “པོད་”རྟགས་ཅན་ལྱི་ཁམ་ལྱི་མཐོ་རྩོད་སྤྱོད་པ་ཕྱིར་ལྟར་ཆོད་བསྟར་
 པར་བསྟགས་བརྒྱུད་ཐོབ་ནས་བག་ཆགས་ཡག་པོ་བྱུང་ཡོད།
 (ལྟར་ཆོས་བསྟུན། ལྟར་ཆོད་དང་སྤྱེལ་མ་ཆོག་གིས་ཁྲས་

“དེ་ལྟ་ཆོཅ་འཁོར་དམ་འཁོར་ཡག་པོ་བྱས་པ།

[illegible]

“ཞང་བྱང་གི་གནའ་ཉམས། མཁའ་དབྱིངས་ཀྱི་མངའ་འོས་”ཀྱི་དྲ་ཟུལ་
བརྒྱན་པར་འགྲན་བརྒྱར་ཆེ་མོ་སྐབས་བཞི་པ་འགོ་རྒྱགས་པ།

ཟླ་7པར་མངའ་རིས་ཀྱི་ཚུགས་གང་སར་ཕིར་.....
 ལས་འཁུངས་པ་ལྟར་གྱི་དབྱར་གཞུང་གི་མཛེས་ཉམས་
 ཀྱིས་ལུག་ཅིང་། རབ་ཏུ་འཛེར་བའི་ཉེ་དོད་འོག་ཁང་
 ཞུང་གི་གནད་ཉམས། མཁའ་དབྱིངས་ཀྱི་མངའ་.....
 རིས་ཞེས་པའི་དྲ་རྒྱའི་བརྟན་པར་འགན་བསྟར་ཆེ་མི་
 སྐབས་བཞི་པ་དངོས་ལུ་འགོ་ཚུགས་པ་རེད། སྐབས་.....
 འདིའི་དྲ་རྒྱའི་བརྟན་པར་འགན་བསྟར་ཆེ་མི་ནི་རང་སྤྱོད་མཛུངས་ཏང་
 ལྷན་དྲ་འཕྲིན་གཞུང་དོན་ཁང་གི་མཛུང་བཞུང་འོག་གྲང་གྲང་མངའ་.....
 རིས་སེམས་ལྷན་དྲ་འཕྲིན་གཞུང་དོན་ཁང་གིས་གཙོ་གཉེར་བྱས་པ་དང་.....
 བོད་མཛུངས་སྤྱོད་སྤྱོད་ཆོགས་པ་ཆོད་ཡོད་ཀྱང་མིས་གཉེར་འགན་ཁུར་
 ཞིང་། ཁང་ཞུང་གི་གནད་ཉམས། མཁའ་དབྱིངས་ཀྱི་མངའ་.....
 རིས་ཞེས་པ་བརྗོད་དོན་གཙོ་བོར་བྱས་ཡོད། ཟླ་7ཆེས་10ཉིན་ནས་
 བཟུང་སྤྱི་དམངས་ལ་ཕྱོགས་ཏེ་མངའ་རིས་ཀྱི་གཟུགས་བརྟན་བཟང་
 བོ་མཛོད་པའི་བརྟན་པར་བཅམས་ཆོས་བསྟར་སྤྱི་ཡོན་པ་དང་།
 2024ལོའི་ཟླ་8ཆེས་10ཉིན་གྱི་ཆུ་ཚོད་24ལ་བཅམས་ཆོས་བསྟར་.....
 མཛམས་འཛོགས་ཀྱི་རེད།
 ཉེ་བའི་ལོ་ལྷན་རིང་། མངའ་རིས་ས་ཁུལ་གྱིས་དྲ་རྒྱའི་བར་.....
 མཛོད་ས་ཀྱི་སྤེལ་རིས་མཉམ་ལས་བྱེད་རྒྱ་ཆེ་རྒྱ་རྒྱ་མཐག་བཏང་ནས་.....
 རྒྱུ་ཆོགས་རིང་ལུགས་དེང་རབས་ཅན་གྱི་མངའ་རིས་གསར་པའི་.....
 གཟུགས་བརྟན་བཟང་བོ་ཁྱོད་ཡོངས་ནས་མཛོད་བར་བྱས་ཏེ། ས་.....
 ཁུལ་གྱི་འཕེལ་རྒྱས་པ་གསོན་ལུགས་དང་སྤེལ་ལུགས་གསར་པ་བསྟར་
 ཡོད། སྐབས་འདིའི་དྲ་རྒྱའི་བརྟན་པར་འགན་བསྟར་ཆེ་མི་འདི་ནང་
 ཞུགས་རྒྱུའི་བཅམས་ཆོས་དྲ་ཐོག་བརྟུང་ནས་བསྟར་སྤྱི་ཡོན་ཞིང་། པར་
 རིས་དང་བརྟན་ལུང་རིགས་གཉིས་ལ་སྤྲེལ་མངའ་རིས་ཀྱི་རང་བྱུང་
 མཛེས་སྤྱི་སར་དང་། རྒྱུ་མཁས་ཁོར་ལུག་རྒྱུ་ཆོགས་འཛོལ།
 དཔམས་སྤེལ་དང་ལུལ་གོམས་གཤིས་ལུགས། ཡོང་ཁུར་འཛུགས་
 རྒྱན། མིའི་གཟུགས་བརྟན་པར་འགོ། མི་རིགས་མཐུན་སྤེལ་ལོགས་
 ཀྱི་ནང་དོན་ལུན་པའི་གསར་ཆོས་པར་རིས་དང་བརྟན་ལུང་ལོགས་ཀྱི་
 བཅམས་ཆོས་བསྟར་ནས་འགན་ཞུགས་པ་ཆོས་བརྟན་ཤེལ་སྤྱད་ནས་
 མངའ་རིས་ཀྱི་གཟུགས་བརྟན་བཟང་བོ་འགྲོད་པ་དང་། མངའ་རིས་
 ཀྱི་སྐད་སྒྲ་བརྟུང་བསྐྱུགས། མངའ་རིས་ཀྱི་གནམ་མཁུང་བརྗོད་པ་
 བཅས་བྱས་ཏེ་མི་དོ་བས་མང་པས་མངའ་རིས་ཤེས་རྟོགས་དང་།
 མངའ་རིས་སྤྱོད་པ། མངའ་རིས་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་བ་བཅས་བྱེད་
 པར་ལྷག་སྤེལ་བྱས་ཡོད།
 དཔྱད་འདེམས་དྲང་གཞག་དྲང་བདེན་ཡོད་པའི་འགན་ལེན་བྱ་
 ཆོད། གཙོ་གཉེར་ཕྱོགས་དང་གཉེར་འགན་འཁུར་མཁན་ཕྱོགས་.....
 ཀྱིས་བཅམས་ཆོས་བསྟར་མཛུགས་འགྲུལ་ཞུས། གསལ་ཅན་གྱི་རིགས་.....

གཅིག་མཁམས་ཅན་གདན་དྲངས་ནས་ཞིབ་དཔྱད་ལྷན་བཅུགས་ཏེ་
 རྩ་ལྷན་དང་། བར་ལྷན། ཆབ་སྲིད་ཐོག་གི་ཞིབ་བཤེར། མཐའ་ལྷན་
 བཅས་ལྷ་ཆོགས་བཞིག་ཞེས་བཟུང་དཔྱད་འདེམས་བྱ་རྒྱུ་དང་།
 མཐར་ཐོག་གྲངས་མཐོང་ཐན་ལ་གཞིགས་ནས་བརྒྱུ་མཐུན་ཆོས་ཀྱི་ཨང་
 རིམ་གཏན་འཁེལ་བྱ་རྒྱུ་ཡིན་ཞིང་། བརྒྱུ་མཐུན་ཆོས་རིགས་དེ་གཉིས་ལ་
 བྱ་དགའ་ཨང་དང་པོ་དང་། ཨང་གཉིས་པ། ཨང་གསུམ་པ། ལུལ་
 བྱང་བྱ་དགའ་བཅས་བྱ་དགའི་ཨང་རིམ་བཞི་རེ་བཞོད་ཆོག་བྱས་ཡོད་
 བ་མ་ཟད། རྩ་འཛུགས་ཀྱིས་འོས་སྒྲུར་བྱས་པའི་བརྒྱུ་མཐུན་ཆོས་ལ་
 དམིགས་ནས་རྩ་འཛུགས་ཡག་ཤོས་ཀྱི་བྱ་དགའ་ལོགས་སུ་བཞོད་ཆོག་
 བྱས་ཡོད་པས། རྩེད་ས་ཁྱེད་ནང་གི་རྒྱ་ཆེད་དུ་ཐོགས་དང་ལས་རིགས་
 འག་གི་ཤོགས་པོ་ལྷན་རྒྱས་འགན་བཞུར་ལ་ཏུར་ཐག་ལྷགས་རྒྱར་ལྷག་
 བསམ་བློས་མེད་ཀྱིས་གདན་ཏུ་བྱ་རྒྱུ་ཡིན།

བྱ་དགའི་དངུལ་ཐངས་བཞོད་ཆོག
བརྒྱན་ཐངས་རིགས་ཀྱི་བྱ་དགའ།

བྱ་དགའ་ཨང་དང་པོ་
 མི་རེ་བྱ་དགའི་དངུལ་ཕྱིར་10000དང་ཕྱིན་བརྒྱུ་མཐུན་ཕྱིར་
 10000ཡོད།

བྱ་དགའ་ཨང་གཉིས་པ་2
 མི་རེ་བྱ་དགའི་དངུལ་ཕྱིར་6500དང་ཕྱིན་བརྒྱུ་མཐུན་ཕྱིར་
 13000ཡོད།

བྱ་དགའ་ཨང་གསུམ་པ་3
 མི་རེ་བྱ་དགའི་དངུལ་ཕྱིར་3500དང་ཕྱིན་བརྒྱུ་མཐུན་ཕྱིར་
 10500ཡོད།

ལུལ་བྱང་བྱ་དགའ་3
 མི་རེ་བྱ་དགའི་དངུལ་ཕྱིར་1500དང་ཕྱིན་བརྒྱུ་མཐུན་ཕྱིར་
 4500ཡོད།

པར་རིམ་རིགས་ཀྱི་བྱ་དགའ།

བྱ་དགའ་ཨང་དང་པོ་
 མི་རེ་བྱ་དགའི་དངུལ་ཕྱིར་9000དང་ཕྱིན་བརྒྱུ་མཐུན་ཕྱིར་
 9000ཡོད།

བྱ་དགའ་ཨང་གཉིས་པ་2

མི་ཟེར་བྱ་དགའི་དངུལ་སྒྲར་6000དང་ཁྱོན་བརྗོད་མས་སྒྲར་
 12000ཡོད།
 བྱ་དགའ་ཨང་གསུམ་པ་3
 མི་ཟེར་བྱ་དགའི་དངུལ་སྒྲར་3000དང་ཁྱོན་བརྗོད་མས་སྒྲར་
 9000ཡོད།
 ལུལ་བྱུང་བྱ་དགའ་3
 མི་ཟེར་བྱ་དགའི་དངུལ་སྒྲར་1000དང་ཁྱོན་བརྗོད་མས་སྒྲར་
 3000ཡོད།
ཅ་འཇུགས་ཡག་ཤོས་ཀྱི་བྱ་དགའ།
 ཅ་འཇུགས་ཡག་ཤོས་ཀྱི་བྱ་དགའ་2
 བྱ་དགའི་དངུལ་སྒྲར་1000དང་ཁྱོན་བརྗོད་མས་སྒྲར་2000ཡོད།
བརྗོད་མས་ཆོས་བསྟུ་བའི་ཞིབ་ཐོལ།
 1. དེ་ཐངས་ཀྱི་བརྗོད་དོན་གཙོ་བོའི་པར་ལེན་འགྲན་བསྟར་ཆེ་
 མོར་བྲང་གཞག་དང་། བྲང་བཤེན། ཡོངས་བསྟགས་བཅས་ཀྱི་ཅ་
 དོན་གཞིར་བབྲང་འགྲན་ཞུགས་བརྗོད་མས་ཆོས་ལ་འདེམས་སྟེན་ནན་
 སྤྱི་བྱེད་དགོས།
 2. བརྗོད་མས་ཆོས་དེ་དེས་པར་དུ་འགྲན་ཞུགས་མ་འགྲུག་བྱིས་རང་
 ཉིད་ཀྱིས་ལེགས་སྦྱབ་བྱས་པའི་མ་ཆོམ་ཡིན་དགོས། པར་ལེན་བྱ་ཡུལ་
 ལྗོངས་འདུ་འཛིན་གྱི་མངའ་ཁོངས་ཡིན་དགོས། (དེ་སྡེའི་གནས་ཡུལ་གྱི་
 པར་རྒྱུ་པར་དང་གསར་རྒྱུ་འདེམས་བསྟུར་བའི་པར་རིས་ལུ་དུ་སྦྲར་ཆོག་
 པར་དང་པར་རྒྱུ་པར་ལོ་ལོ་ལྷང་ལྷང་དང་པར་དབང་གསལ་པོར་འགྲོད་
 དགོས།)མི་གཞན་གྱི་བརྗོད་མས་ཆོས་ཀྱི་བསྟུ་བའི་ཞིབ་ཐོག་ཀྱི་བསྟུ་
 བྱས་པ་ཤིས་ཆེ་འགྲན་ཞུགས་ཐོབ་ཐང་མེད་པར་བཟོ་དགོས།
 3. བརྗོད་མས་ཆོས་ཀྱི་བསམ་གཞིལ་གཤོད་དགོས་པ་དང་། རྒྱ་དྲུག་
 དོན་ནི་ཡར་བརྗོད་ཡར་སྦྱུལ་ཡིན་དགོས། པར་རིས་ཀྱི་བརྗོད་དོན་
 མཐོང་གསལ་དོད་པ་དང་དེ་ཐངས་ཀྱི་འགྲན་བསྟུར་ཆེ་མོའི་ནང་དོན་
 དང་མཐུན་དགོས།
 4. པར་རིས་རིགས་ཀྱི་འགྲན་ཞུགས་བརྗོད་མས་ཆོས་ནི་JPGཅེ་
 གཞི་ཡིན་དགོས་པ་དང་། པར་རིས་ཆེ་ཆུང་3Mཡན་ཡིན་དགོས།
 5. བརྗོད་མས་རིགས་ཀྱི་འགྲན་ཞུགས་བརྗོད་མས་ཆོས་ནི་MP4

འདྲི་ཐོག་ཡིན་དགོས་པ་དང་། བརྟན་ཐུང་གསལ་བྱ་
 ཆད་1080Pལས་དཔལ་འཕེལ་བྱ་བ་བརྟན་ཐུང་གསལ་བྱ་
 ཏུ་ཆོད་རིང་ཤོས་སྐར་མ་10ལས་བརྟན་ཐུང་གསལ་བྱ་
 6. མཚན་པ་པོ་རིས་བརྟན་ཐུང་གསལ་བྱ་20(བརྟན་ཐུང་
 དང་པར་རིས་ཆུང་པ)ལས་མང་པ་བརྟན་ཐུང་གསལ་བྱ་
 འོན་ཀྱང་པར་རིས་ཐེབས་སྒྲིག་པར་4ནས་12བར་བརྟན་ཐུང་གསལ་བྱ་དང་
 པར་རིས་ཀྱི་མང་རིས་བྱེད་ཏུ་འགྲོད་དགོས་(ཐེབས་སྒྲིག་པར་རིས་ཐེབས་
 བརྟན་ཐུང་གསལ་བྱ་)ལ་བརྟེན་གྱི་ཡིན།
 7. བརྟན་ཐུང་གསལ་བྱ་ཆད་མང་རིས་པར་དུ་བརྟན་ཐུང་གསལ་བྱ་ཁ་བྱང་
 དང་། པར་ལེན་གྱི་ས་གནས་། བརྟན་ཐུང་གསལ་བྱ་འབྲེལ་བ་གད་བཅས་
 ཁ་གསལ་འགྲོད་དགོས་པ་མ་ཟད། བརྟན་ཐུང་གསལ་བྱ་འབྲེལ་བ་ཐོག་མཚན་པ་
 པོ་འཕྲོད་དང་། འབྲེལ་གཏུག་ཁ་པར་། གནས་ལུལ་ཞིབ་ཐུང་བཅས་
 འགྲོད་དགོས།
 8. འགན་ཁུགས་བརྟན་ཐུང་གསལ་བྱ་རིས་གང་དུ་ཐོག་མཚན་པ་
 པོ་འཕྲོད་ཀྱི་ཉུགས་དང་། ཁྱིམ་ཉུགས་། གསང་ལུལ་བཅས་ཡོད་མི་
 ཆོག་པ་དང་། བརྟན་ཐུང་གསལ་བྱ་མཐའ་སྐྱོམ་བཅོམ་མི་ཆོག་
 9. མཚན་པ་པོས་བརྟན་ཐུང་གསལ་བྱ་བརྟན་ཐུང་གསལ་བྱ་པར་བདག་ཆ་ཆོད་
 གྱི་བརྟན་ཐུང་གསལ་བྱ་དང་པར་དབང་ཡོད་དགོས། མཚན་པ་པོས་
 བརྟན་ཐུང་གསལ་བྱ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་བརྟན་ཐུང་གསལ་བྱ་དང་། པར་
 དབང་། འདྲ་པར་གྱི་བདག་དབང་། མིང་གྲགས་ཐོབ་དབང་སོགས་
 བཅའ་ཁྲིམས་ཀྱི་འགན་འཁུར་འཁུར་དགོས།
 10. བརྟན་ཐུང་གསལ་བྱ་བཟུང་བའི་བྱ་བ་ཁོངས་ནི་མང་རིས་མང་འོ་
 ཁོངས་ཀྱི་བརྟན་ཐུང་གསལ་བྱ་ཆོད་དགོས་པ་དང་། འགན་བརྟན་ཐུང་གསལ་བྱ་
 མ་ཉེན་ཆས་ཀྱི་དུས་ལྡན་བརྟན་ཐུང་གསལ་བྱ་དང་མ་ཉེན་ཆས་ཀྱི་བཅོམ་བཅོས་
 ཐུང་བྱ་གསལ་བའི་བརྟན་ཐུང་གསལ་བྱ་བཟུང་གི་མིན།
 11. གཅིག་གཉེན་ཕྱོགས་ལ་བྱ་དགའ་ཐོབ་པ་དང་བདེ་ཐང་ཐོབ་
 ཐུང་བའི་བརྟན་ཐུང་གསལ་བྱ་འབྲེལ་སྒྲིག་ཐོབ་ཐུང་པ་དང་། པར་དེབ་བཅོམ་
 བ། ཆོགས་པར་དང་ཏུས་དེབ་ཐོག་འགྲོད་པ། ཁྱིམ་བསྐྱགས་
 འབྲེལ་སྒྲིག་ཐོབ་(ཆོད་ལས་ཀྱི་སྤྱི་དྲུག་ཐོབ་པ)བཅས་སུ་སྤྱི་དྲུག་དབང་
 ཡོད་ཅིང་། མཚན་པ་པོར་མཚན་པོ་ཡོད་མི་སྤྱི་དྲུག་ཐོབ་ཐུང་། འོན་ཀྱང་མཚན་པ་པོར་
 མིང་འགྲོད་དབང་དང་མཚན་དབང་ཡོད་(བྱ་དགའ་ཐོབ་པའི་
 བརྟན་ཐུང་གསལ་བྱ་པར་དབང་གྲུང་གྲུང་མང་རིས་སྤྱི་དྲུག་
 གཞུང་དོན་ཁང་ལ་ཡོད།)
 མཚན་པ་བརྟན་ཐུང་གསལ་བྱ་ aliyingshiang2024@163.com
 འདྲི་ཐོག་ཁ་པར་ 13989008850