བདེ་འཇགས་རྒྱུན་ཞིས།

སོལ་རྩངས་སྐྱོང་སྐབས་བདེ་འཇགས་ཐང་དོ་སྣང་བྱེད་བགོས་པའི་གནད་དོན་འགན།

སོལ་རྩངས་འབར་གས་ནི་རྒྱུན་དུ་ཐོན་པའི་ཁྱིམ་ཚང་གི་ལས་འཛིལ་ཞིན་པས། འབར་གས་ཡུད་ཙམ་ཡིན་རུང་མེའི་ཚེ་སྲོག་བདེ། འཇགས་ལ་གནོད་འཚེ་ཚབས་ཆེན་བཟོ་གི་ཡོད།

གཅིག **སོལ་རྩངས་ཀོར་ཡོད་མེད་བཅྱི་བ་འབྱེད་ཐབས།

1.དྲི་མ་སྐོམ་པ། སོལ་རྩངས་ནང་དྲི་ངན་ཀྱི་སྐྱོར་ཤས་བསྲེས་ཡོད་པས། ཐོ་ང་རུལ་བའི་དྲི་མ་ཁ་ཚེ་སོལ་རྩངས་ཀོར་བཟོ་ཡོད་པ་གསལ། བཤད་བྱེད་ཐུབ།

2.དག་ལྡུ་ལྡུག་པ། སོལ་རྩངས་ཀོར་ཉིན་ཚེ་བའི་ས་(འགྲིག་ས་ལྡུ་ལ། མཐུད་ལྕེ། མདོང་ལམ་སོགས)དག་ལྡུ་ལྡུག་དགོས། གལ་ཏེ་སོལ་ཀོར་ཡོད་ཚེ་དག་ལྡུ་ལ་ལ་ལ་ལ། ཕ་ལ་ཀ་ཁ་ལ་ལ། ཕ་ལ་ཀ་ཁ་ལ་ལ། ཕ་ལ་ཀ་ཁ