

SECTION V
Time ----- 30 minutes

ལམ་སྟོན། གཤམ་གསལ་གྱི་ཡིག་རྒྱལ་ལེགས་ཤོམ་འབད་ལྷག་སྟེ་ ཚོག་འབྲུ་༥༠༠
དེ་ཅིག་གི་འབྲི་ཚུམ་གཅིག་འབྲི་དགོ།

པརྟེ་ ད་རེས་ནངས་པར་ ང་བཅས་རའི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ མི་སེར་མང་ཤོས་ཀྱིས་ར་
རང་སའི་འགན་ཁུར་ཚུ་སེམས་ལས་བརྗེད་དེ་ ཐོབ་དབང་རྒྱལ་གཅིག་གི་ མཚོ་
བསམ་བཏང་ནི་འདུག། དེ་བརྩམ་གྱི་གནས་སྤངས་འདི་ ང་གི་འབད་བ་ཅིན་ ཉེན་
ཁག་ཅན་ཅིག་ཨིན་པས། དེ་ཡང་ བཅའ་ཁྲིམས་མང་ཤོས་ཀྱི་ནང་ ཐོབ་དབང་ཡོད་
ལྷགས་ཀྱི་སྐོར་ བྲིས་ཡོད་པ་ལས་བརྗེན་ཨིན་པས། ང་བཅས་རའི་ རྩ་ཁྲིམས་ཆེན་
མོའི་ནང་འབད་རུང་ མི་སེར་ལྷ་ཡོད་པའི་ གཞི་རྟེན་ཐོབ་དབང་ལེ་ག་བཀོད་དེ་འདུག།

གཅིག་ལས་འབདན་ བཅའ་ཁྲིམས་དེ་ཚུ་གི་ནང་ གཞུང་དང་མི་སེར་ སྐར་སྟེ་ མི་
སྟེ་ ཚོང་སྟེ་རེ་རེ་ལྷ་ཡོད་པའི་འགན་ཁུར་ཚུ་ཡང་ ཚུད་དེ་འདུག། ཨིན་རུང་ མི་མང་
ཤོས་ཀྱིས་ར་ རང་སའི་འགན་ཁུར་དང་ལུད་པ་ད་ ཐོབ་དབང་འདི་རང་མཚོ་བསམ་
བཏང་དོ་ཡོད་པ་ཨིན། དེ་ཡང་ ང་བཅས་འགྲོ་བ་མའི་རང་བཞིན་ཅིག་ ཨིན་ལས་
པར་སྟོན་ནི་ལས་ རྒྱུར་ལེན་ནི་འདི་རང་དགའ་ནི་འདི་གིས་ཨིན་པས། ང་བཅས་ར་
མི་སེར་ཚུ་གིས་ འགན་ཁུར་འདི་གཞུང་ལུ་རྒྱལ་གཅིག་ཡོད་པའི་མཚོ་བསམ་བཏང་
སྟེ་ ཐོབ་དབང་གི་ཐོབ་བརྗེད་དེ་རང་ བཀོད་དོ་ཡོད་པ་ཨིན། རྒྱུ་མཚན་དེ་ལས་བརྗེན་
ང་བཅས་རའི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ གཞུང་དང་མི་སེར་གྱི་བར་ནང་དང་ གཅིག་གིས་གཅིག་
ལྷ་སྟོ་གཏད་མ་རྒྱལ་པའི་ བྱ་སྤྲུལ་མ་བདེམ་ཚུ་བྱུང་མ་ཨིན་པས།

དེ་གི་མ་ཚད་ ང་བཅས་རའི་ཚོས་ལྷགས་ལས་འབད་བ་ཅིན་ ཐོབ་དབང་གི་སྐོར་ལས་
མཚན་པར་ མང་ཤོས་ཅིག་ འགན་ཁུར་ཡོད་ལྷགས་ཀྱི་སྐོར་ལས་རང་སྤྲུལ་ནི་འདུག།

SECTION V
Time ----- 30 minutes

དེ་བརྒྱུམ་སྟེ་ ང་གི་འབད་བ་ཅིན་ ང་བཅས་རའི་བཅའ་ཁྲིམས་ཚུ་གི་ནང་ལས་ ཐོབ་
 དབང་གི་དོན་ཚན་ཚུ་ བཏོན་བཏང་སྟེ་ འགན་ཁུར་ཚུ་གི་དོན་ཚན་ཚུ་རྒྱུམ་གཅིག་
 བཞག་དགོཔ་འདུག། དེ་འབདམ་ད་ ཐོབ་དབང་ཁག་མི་ཆེ་བེར་ སྐབ་མེན། གཞུང་
 དང་མི་སེར་གྱིས་ རང་སོའི་འགན་ཁུར་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་ཐོག་འབག་སྟེ་འབད་བ་ཅིན་
 ཐོབ་དབང་གི་སྐོར་ལས་ ལོ་རྒྱུས་རང་སྐབ་དགོཔ་མི་འཐོན། དེ་འབདམ་ལས་ ཐོབ་
 དབང་སྟོན་ནི་ལས་ འགན་ཁུར་སྟོན་ནི་གིས་མ་ཚད་ འགན་ཁུར་ཁྲིམས་དང་འཁྲིལ་
 འབག་མ་འབག་བཟུ་ནི་དང་ མ་འབག་པ་ཅིན་ དེ་དང་འཁྲིལ་བའི་ཉེས་ཁྲིམས་དང་
 ཉེས་བྱ་ཚུ་བཀལ་ཏེ་ བསྟར་སྟོན་འབད་ནི་འདི་ཁག་ཆེ་ནི་མས། རང་སོའི་འགན་ཁུར་
 ཚུ་ འཐུས་ཤོར་མེད་པར་འབག་པ་ཅིན་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་སྟོ་གཏང་ཚུགས་ནི་
 ཡིན་མ་མ་ཚད་ མི་སྟེ་ནང་ གཅིག་མཐུན་སྟེལ་ཏེ་ དགའ་ཏོག་ཏོ་འབད་གནས་ཚུགས།

ཡིག་རྒྱུགས་ཚུམ་སྒྲིག་པའི་བསམ་འཆར་གུར་ སྐྱོན་བརྗོད་འབད་དེ་ ཚོགས་འབུ་༥༠༠
 དེ་ཅིག་གི་འབྲི་ཚུམ་གཅིག་འབྲི།