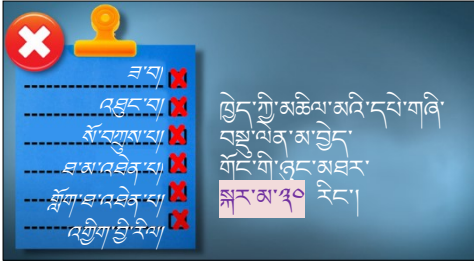


མཆིལ་མ་བསྐྱུ་ལེན་ལམ་སྟོན།

ཁྱེད་རང་གི་ཁྱིམ་མཚན་གནས་ཚུལ་རྣམས་དགོས་ཤེས་འགོངས་ཤོག་ནང་ལེགས་པར་དགང་དགོས། དུས་སྐབས་འདྲིའང་ཚོས་གཅེས་མིང་དོས་ལེན་མི་བྱེད་པ་ཡིན།

ལྷག་ལྷང་། འགོངས་ཤོག་ནང་གི་ཁྱིམ་མཚན་མཚན་འགོ་མིང་དང་མཚན་མིང་དེ་བཞིན་སྐྱེས་ཚེས་དེ་དཔེ་གཞིའི་མིང་བྱང་དང་དེས་པར་དུ་མཚན་པ་དགོས།

**ལམ་སྟོན་དེས་པར་དུ་བརྗེ་བྱེད་ཀྱི་དགོས་པ་ལས་དེ་མིན་དཔེ་གཞི་ལན་སྟོན་མི་བྱེད་པ་ཡིན། **

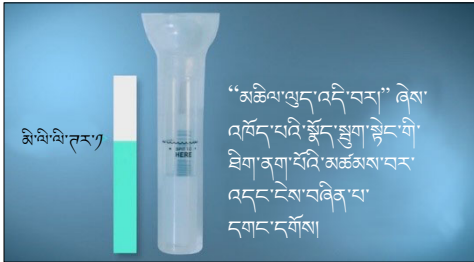


1 ཁྱེད་ཀྱི་དཔེ་གཞི་སྐར་མ་མེན་གོང་སྐར་མ་ ༡༠ རིང་ཟེ་བ། འཕྲུང་བ། འཕྱུག་བྱི་རེལ། ཐུ་མ་འཕེན་པ་འཕེན་པ་གནང་བྱ་རྒྱུ་ལྟར།

- བརྟམ་དབྱེད་ཁང་གི་འགོངས་ཤོག་དེ་ཁྱེད་ཀྱི་ཁྱིམ་མཚན་གནས་ཚུལ་གྱིས་ལེགས་པར་དགང་དགོས།

2 ལྷག་མའི་ནང་ནས་ཤོག་ལུས་དེ་འདྲོན་ཏེ་རྒྱུ་ཤོག་དབྱེད་ནས་ཁ་ཁྱེད་ཀྱི་ལེགས་པར་འགོངས་ཤོག་དང་ཚན་གྱི་སྟོང་ནང་ཚན་གཤམ་སྟོན་པོ་ཡོད་པ་ཞིག་དང་སྟོང་གཞན་མགོ་ལ་སྟོན་པོ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡོད།

3 ལའི་ནང་ཁ་ལུང་མ་མིང་པར་ཉར་ནས་ག་ལེར་སྟོན་མིའི་སྟོང་ནང་མཆིལ་མ་འདྲོན་དགོས།



4 ཁྱེད་རང་གིས་སྟོང་སྐྱུག་ཐོག་གི་ “མཆིལ་ལུང་འདྲི་བར།” ཞེས་འཁོད་པའི་ཐེག་ནག་པོའི་བར་མཆིལ་མ་འདྲང་དེས་དགང་དགོས།

མཆིལ་མའི་ནང་གི་སྐྱུ་བ་དེས་ཁ་གང་བའི་ཆར་ཆེས་མེ་གཏོང་བ་ཡིན། ཐེག་ནག་པོའི་མཚན་མ་བར་མཆིལ་མ་དང་སྐྱུ་བ་རྣམས་ཐེག་གི་སྐར་ལ་སྟོབས་དགོས་པ་དེས་དགོས། འདྲིས་སྐར་མ་ཁ་ལ་ཤས་འགོར་སྟོང་ཀྱང་སྐྱུ་མཚན་གནང་དགོས།

5 མཆིལ་མ་འདྲང་དེས་བསྐྱུ་ལེན་བྱེད་མཚན་སྟོན་པོ་ལྷན་ནས་སྐྱེགས་སྟོང་ནང་གཡུག་དགོས།

6 སྟོང་སྐྱུག་སྟོང་ལེབས་གཏུས་ཅན་གྱི་ཚན་གཤམ་སྟོན་པོ་འཛོག་དགོས། ལེབས་གཏུས་དེ་ “ཐེག་སྐྱུ” ཞེས་པའི་བར་གཤམ་ནན་གྱིས་སྐྱེ་དགོས་ཚུ་དང་ཚན་གཤམ་སྟོན་པོ་དེ་སྟོང་གི་ནང་འདྲི་བ་ཡིན། སྐབས་འདྲིའང་རང་ཉིད་ལ་རོགས་བྱེད་མཁན་པ་མ་འཕམ་མེ་ཤུན་པ་དགོས།



7 བསྐྱུར་ལག་པོ་ཐེབས་པའི་ཆེད་དུ་སྟོང་སྐྱུག་གཟུབ་པའི་སྟོན་ནས་ལན་ ༣ མཚུ་ལ་གཡུག་གཡུག་གཏོང་དགོས།

8 མིང་བྱང་དེ་ཁྱེད་ཀྱི་ཁྱིམ་མཚན་མཚན་འགོ་མིང་དང་མཚན་མིང་དེ་བཞིན་སྐྱེས་ཚེས་ལེགས་པར་བཀའ་ནས་མཆིལ་མའི་དཔེ་གཞི་སྟོང་སྐྱུག་ཐོག་འཕྲེད་ལ་སྐྱུར་དགོས།

9 མིང་བྱང་སྐྱུར་པའི་ཆེལ་མའི་དཔེ་གཞི་དེ་ཁོ་རང་གི་ལྷག་མའི་ནང་སྐྱེགས་དགོས། ལྷག་མའི་ཕྱིའི་ཨམ་ལུག་ནང་བཀའ་ཟེན་པའི་འགོངས་ཤོག་དེ་སྐྱེགས་དགོས།

མཆིལ་མའི་དཔེ་གཞི་དེ་སྟོང་པེ་ནང་ཚུད་ཁྱེད་ཀྱི་འོས་འཚན་ས་ཆེགས་དེར་སྐྱེལ་དགོས། དེ་ལ་གནས་ཁང་དྲོས་ཚད་ཐོག་འཛོག་ཆོག་པ་དང་འབྲུགས་པ་ཆགས་སུ་འཇུག་དགོས་མེད།



གནས་ཚུལ་འཕར་མ་དང་སྐྱུ་གུའི་ཆེད་འཛོ་ལམ་ནས་ང་ཚོའི་མཆིལ་མའི་བརྟན་དཔེ་ཆེད་སྐྱུར་ལེན་གསང་རྟམ་(QR code) བཤམ་འབབ་གནང་ཚོགས་པའམ་དུ་འབྲེལ་ <https://youtu.be/Ru-vFZdlmes> ལེབས།

བཤམ་འབབ་མི་ལྟར་བྱེད་དགོས་པམ། ཁྱེད་ཀྱི་ཁ་པར་ནང་གི་དཔེ་ཆས་སྟོན་ཏེ་གསང་རྟམ་དེར་འབབ་དུ་བཟུང་ནས་ཤར་བའི་བ་དན་ལ་ལྷག་ཅན་བྱེད་དགོས།

