







# དཔལ་ལྷན་གྱི་སྤྱོད་སྤྲོད་ལ་མཚོག་གིས་ལ་དྲགས་རང་སྤྱོད་རི་སྤྱོད་ས་ཡར་རྒྱས་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་གནད་ཡོད་ མི་སྣ་དང་མངལ་འཕུད་གནང་བ།

༡༩ ཉེན་འདོད་མིའི་སྤྱི་གཞུང་གི་དཔལ་ལྷན་གྱི་སྤྱོད་སྤྲོད་ལ་མཚོག་གིས་ལ་དྲགས་རང་སྤྱོད་རི་སྤྱོད་ས་ཡར་རྒྱས་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་གནད་ཡོད་མི་སྣ་དང་མངལ་འཕུད་གནང་བ།

of Ayush) རས་པ་ཀའ་འཁྲུལ་དང་འབྲེལ་དེ་ས་འཛིན་ཡོད་པ་ཞིག་ཆོག་ཡོད་སྟེ་མངལ་འཕུད་ལྷན་གྱིས་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་གནད་ཡོད་མི་སྣ་དང་མངལ་འཕུད་གནང་བ།

དཔལ་ལྷན་གྱི་སྤྱོད་སྤྲོད་ལ་མཚོག་གིས་ལ་དྲགས་རང་སྤྱོད་རི་སྤྱོད་ས་ཡར་རྒྱས་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་གནད་ཡོད་མི་སྣ་དང་མངལ་འཕུད་གནང་བ།

ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་གནད་ཡོད་མི་སྣ་དང་མངལ་འཕུད་གནང་བ།

hdi Ashoor) ལགས། བསྟན་འཛིན་ཚོས་འཕེལ་ལགས་སོགས་ལ་དྲགས་རང་སྤྱོད་རི་སྤྱོད་ས་ཡར་རྒྱས་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་འབྲུས་མི་ཁག་གཅིག་དང་། དེ་བཞིན་ལ་སྤྱི་ཚོ་བཏན་དབང་ལྷན་ལགས། ས་གནས་འབྲུས་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་གཙོ་དོན་གྲུབ་ཚེ་རིང་ལགས། ལ་དྲགས་པོད་ཁྲིམ་གྱི་དེས་སྟོན་པ་འཛེ་མེད་ལགས། ས་གནས་འབྲིད་བསྟན་སྒྲུབ་ཁང་གི་འགན་འཛིན་བསྟན་འཛིན་སྟོན་དཀར་ལགས་སོགས་ལྷན་འཛུགས་གནང་ཡོད།



ཀྲིས་དེ་ལྷན་པོད་མི་རྒྱལ་ལ་མངལ་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་གནད་ཡོད་མི་སྣ་དང་མངལ་འཕུད་གནང་བ།

# དེ་སྤྱི་ཚོ་བཏན་འཛུགས་ཀྱི་སྤྱོད་སྤྲོད་ལ་མཚོག་གིས་ལ་དྲགས་རང་སྤྱོད་རི་སྤྱོད་ས་ཡར་རྒྱས་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་གནད་ཡོད་མི་སྣ་དང་མངལ་འཕུད་གནང་བ།

༡༩ ཉེན་འདོད་མིའི་སྤྱི་གཞུང་གི་དཔལ་ལྷན་གྱི་སྤྱོད་སྤྲོད་ལ་མཚོག་གིས་ལ་དྲགས་རང་སྤྱོད་རི་སྤྱོད་ས་ཡར་རྒྱས་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་གནད་ཡོད་མི་སྣ་དང་མངལ་འཕུད་གནང་བ།

ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་གནད་ཡོད་མི་སྣ་དང་མངལ་འཕུད་གནང་བ།

ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་གནད་ཡོད་མི་སྣ་དང་མངལ་འཕུད་གནང་བ།

ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་གནད་ཡོད་མི་སྣ་དང་མངལ་འཕུད་གནང་བ།

ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་གནད་ཡོད་མི་སྣ་དང་མངལ་འཕུད་གནང་བ།



ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་གནད་ཡོད་མི་སྣ་དང་མངལ་འཕུད་གནང་བ།

ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་གནད་ཡོད་མི་སྣ་དང་མངལ་འཕུད་གནང་བ།

ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་གནད་ཡོད་མི་སྣ་དང་མངལ་འཕུད་གནང་བ།

ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་གནད་ཡོད་མི་སྣ་དང་མངལ་འཕུད་གནང་བ།

ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་གནད་ཡོད་མི་སྣ་དང་མངལ་འཕུད་གནང་བ།

### ཚོས་རིག་དབང་ཆེ་གསལ་རྟེན་དབར་ཅིས་སྒྲིབ་ཅིས་ལེན།

༄༅། ཟ࿳་ལོ་ ༢༠༢༡ ཟ࿳་ ༧ ཚེས་ ༡༠ རེས་གཟའ་ལྷ་པོ་ཉིན་སྒྲིབ་དཔལ་ལྷན་པའི་དབང་ཆེ་གསལ་རྟེན་དབར་ཅིས་སྒྲིབ་ཅིས་ལེན་གྱི་སྐབས་ལྷན་པ་གསལ་བྱས།



བཞུགས་ཐོག་ཚོས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱི་དབང་ཆེ་གསལ་རྟེན་དབར་ཅིས་སྒྲིབ་ཅིས་ལེན་གྱི་སྐབས་ལྷན་པ་གསལ་བྱས།

མངའ་སྡེ་སྡེ་བཀའ་ཁྲིམས་འཛིན་པའི་དབང་ཆེ་གསལ་རྟེན་དབར་ཅིས་སྒྲིབ་ཅིས་ལེན་གྱི་སྐབས་ལྷན་པ་གསལ་བྱས།

དབང་ཆེ་གསལ་རྟེན་དབར་ཅིས་སྒྲིབ་ཅིས་ལེན་གྱི་སྐབས་ལྷན་པ་གསལ་བྱས།

ཀྱི་ལས་ཁུངས་ལྷན་པའི་དབང་ཆེ་གསལ་རྟེན་དབར་ཅིས་སྒྲིབ་ཅིས་ལེན་གྱི་སྐབས་ལྷན་པ་གསལ་བྱས།

གཞིན་གཤམ་རིམ་དུ་གནས་སྡོད་ཀྱིས་ལས་ཁུངས་ལྷན་པའི་དབང་ཆེ་གསལ་རྟེན་དབར་ཅིས་སྒྲིབ་ཅིས་ལེན་གྱི་སྐབས་ལྷན་པ་གསལ་བྱས།

### དབུས་ཏོག་དབྱེ་བས་གཉན་རིམ་སྤྲོད་པའི་དོན་ཚོགས་ཚུང་གི་ཚོགས་མི་ཁག་གཅིག་ཏེ་མ་རྒྱལ་ཁུལ་གྱི་གཞུང་འབྲེལ་ཕྱོགས་བསྐྱོད་ལེགས་གྲུབ་བྱུང་བ།

༄༅། །དབུས་ཏོག་དབྱེ་བས་གཉན་རིམ་སྤྲོད་པའི་དོན་ཚོགས་ཚུང་གི་ཚོགས་མི་ཁག་གཅིག་ཏེ་མ་རྒྱལ་ཁུལ་གྱི་གཞུང་འབྲེལ་ཕྱོགས་བསྐྱོད་ལེགས་གྲུབ་བྱུང་བའི་སྐབས་ལྷན་པ་གསལ་བྱས།

དབྱེ་བས་གཉན་རིམ་སྤྲོད་པའི་དོན་ཚོགས་ཚུང་གི་ཚོགས་མི་ཁག་གཅིག་ཏེ་མ་རྒྱལ་ཁུལ་གྱི་གཞུང་འབྲེལ་ཕྱོགས་བསྐྱོད་ལེགས་གྲུབ་བྱུང་བའི་སྐབས་ལྷན་པ་གསལ་བྱས།



དོན་ཚོགས་ཚུང་གི་ཚོགས་མི་ཁག་གཅིག་ཏེ་མ་རྒྱལ་ཁུལ་གྱི་གཞུང་འབྲེལ་ཕྱོགས་བསྐྱོད་ལེགས་གྲུབ་བྱུང་བའི་སྐབས་ལྷན་པ་གསལ་བྱས།

ལྷན་པ་གསལ་བྱས་པའི་སྐབས་ལྷན་པ་གསལ་བྱས་པའི་སྐབས་ལྷན་པ་གསལ་བྱས་པའི་སྐབས་ལྷན་པ་གསལ་བྱས་པའི་སྐབས་ལྷན་པ་གསལ་བྱས།

### ལུ་རུ་སྐྱ་ཚབ་དོན་གཅོད་ཁང་གི་དབང་ཆེ་གསལ་རྟེན་དབར་ཅིས་སྒྲིབ་ཅིས་ལེན་ལེགས་གྲུབ་བྱུང་བ།

༄༅། ཟ࿳་ལོ་ ༢༠༢༡ ཟ࿳་ ༧ ཚེས་ ༡༠ རེས་གཟའ་ལྷ་པོ་ཉིན་སྒྲིབ་དཔལ་ལྷན་པའི་དབང་ཆེ་གསལ་རྟེན་དབར་ཅིས་སྒྲིབ་ཅིས་ལེན་གྱི་སྐབས་ལྷན་པ་གསལ་བྱས།



མོག་སྐྱ་ཚབ་དོན་གཅོད་ཁང་གི་དབང་ཆེ་གསལ་རྟེན་དབར་ཅིས་སྒྲིབ་ཅིས་ལེན་གྱི་སྐབས་ལྷན་པ་གསལ་བྱས།

དབང་ཆེ་གསལ་རྟེན་དབར་ཅིས་སྒྲིབ་ཅིས་ལེན་གྱི་སྐབས་ལྷན་པ་གསལ་བྱས།

འདེགས་ལུས་པའི་དུས་ལུན་དེ་དག་ལས་ལྷན་པ་གསལ་བྱས་པའི་སྐབས་ལྷན་པ་གསལ་བྱས།

ལྷན་པ་གསལ་བྱས་པའི་སྐབས་ལྷན་པ་གསལ་བྱས་པའི་སྐབས་ལྷན་པ་གསལ་བྱས།

### ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་ཨ་རིའི་ཐད་ཀའི་ལས་གཞིའི་འོག་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་སྤེལ་གསལ་ཆེད་བྱིས་སྤྱད་སྒྲུབ་དེབ་ ༡༩ དང་། བྱིས་པའི་འགྲུལ་བརྟན་སྤྱོད་ལེགས་ལྡན་དང་། དུན་པ་བརྗོད་སྤྱོད་ལེགས་ལྡན་པའི་ཨ་ཁུལ་པའི་འགྲུལ་བརྟན་ལེགས་ལྡན་པ་བཅས་པའི་བཅོས་སྐྱོད་ལེགས་ལྡན་པ།

༄༅། །དབུས་བོད་མིའི་རྒྱུག་འདུགས་ལྷན་པའི་དབང་ཆེ་གསལ་རྟེན་དབར་ཅིས་སྒྲིབ་ཅིས་ལེན་གྱི་སྐབས་ལྷན་པ་གསལ་བྱས།

བྱིས་པའི་འགྲུལ་བརྟན་སྤྱོད་ལེགས་ལྡན་དང་། དུན་པ་བརྗོད་སྤྱོད་ལེགས་ལྡན་པའི་ཨ་ཁུལ་པའི་འགྲུལ་བརྟན་ལེགས་ལྡན་པ་བཅས་པའི་བཅོས་སྐྱོད་ལེགས་ལྡན་པ།

ལྷན་པ་གསལ་བྱས་པའི་སྐབས་ལྷན་པ་གསལ་བྱས་པའི་སྐབས་ལྷན་པ་གསལ་བྱས་པའི་སྐབས་ལྷན་པ་གསལ་བྱས།

འདེགས་ལུས་པའི་དུས་ལུན་དེ་དག་ལས་ལྷན་པ་གསལ་བྱས་པའི་སྐབས་ལྷན་པ་གསལ་བྱས།

ལྷན་པ་གསལ་བྱས་པའི་སྐབས་ལྷན་པ་གསལ་བྱས་པའི་སྐབས་ལྷན་པ་གསལ་བྱས་པའི་སྐབས་ལྷན་པ་གསལ་བྱས།

https://bodyiglobjong.com/gallery/ ལུ་རུ་སྐྱ་ཚབ་དོན་གཅོད་ཁང་གི་དབང་ཆེ་གསལ་རྟེན་དབར་ཅིས་སྒྲིབ་ཅིས་ལེན་གྱི་སྐབས་ལྷན་པ་གསལ་བྱས། https://www.youtube.com/channel/UCNh8a6y0xLGwayzKXByBrAA བོད་ཡིག་སྤེལ་གསལ་ཆེད་བྱིས་སྤྱད་སྒྲུབ་དེབ་

