



## ཆོག་གསུང་།

དཔེ་མི་སྤྱི་དཔེ་གྲང་མོ་ = གྲང་མོ་ཞེ་དྲགས་

སྟོན་ཀའི་སྒྲུབས་ལ་ = སྟོན་ཀ་ལ་

མཆོས་གཞི་ = དཔེ་རྒྱ་དམར་པོ་དང་སེར་པོ་དང་ལྗང་ལྗང་

གཅིག་པ་འདྲ་པོ་ = གཅིག་པ་གཅིག་རྒྱུ་མ་རེད། འདྲ་པོ་རེད། (similar)

བྱས་ཅང་ = therefore

སྤྱིར་བཏང་ = in general

དྲོད་ = warmth

དགའ་ཤོས་ = སྦྱིད་ཤོས་/ ཡག་ཤོས་

འབྲུགས་ཁུར་བཏང་ = sliding on the ice

ནང་བཞིན་ = འདྲ་པོ་ (like)

མུ་མཐུད་ནས་ = continuously

དཀའ་ངལ་ཞེ་དྲགས་ = དཀའ་ལས་ཁག་པོ་ཞེ་དྲགས་



## གཏམ་བཤམས་།

ཁྱེ་ལེ་ར། བསོད་ནམས་ལགས། ཉིན་གུང་བདེ་ལེགས། དེ་རིང་གནམ་གཤིས་གྲང་མོ་འདྲག་ག།

བསོད་ནམས། ཨོ། འདྲག་གནམ་གཤིས་གྲང་མོ་ཞེ་དྲགས་འདྲག་བྱེད་རང་འབྲུག་གི་མི་འདྲག་གས།

ཁྱེ་ལེ་ར། ང་ཞེ་དྲགས་འབྲུག་གི་འདྲག་

བསོད་ནམས། བོད་ལ་ཡིན་ན་ད་ལྟ་གནམ་གཤིས་དཔེ་མི་སྤྱི་དཔེ་གྲང་མོ་ཡོད་རེད། ཡིན་ནའི་ད་ལྟ་  
རྒྱ་གར་སྟོན་ཀའི་སྒྲུབས་ལ་ཆ་བ་རྟོག་ཅམ་ཡོད་རེད། ཨ་ནི་བྱེད་རང་ཆོའི་ལུང་པ་ལ་དང་སང་  
གནམ་གཤིས་གང་འདྲས་ཡོད་རེད།

ཁྱེ་ལེ་ར། ངའི་ལུང་པ་ད་ལྟ་སྟོན་ཀ་རེད། ང་སྟོན་ཀའི་གནམ་གཤིས་ལ་དགའ་པོ་ཞེ་དྲགས་ཡོད།

བསོད་ནམས། ག་རེ་བྱས་ནས།

ཁྱེ་ལེ་ར། ངའི་ལུང་པ་ལ་སྟོན་ཀའི་སྒྲུབས་ལ་ཤིང་སྤྱོད་གི་ལོ་མའི་མཆོས་གཞི་འདྲ་མི་འདྲ་ཡོད་རེད།  
སེར་པོ་དང་དམར་པོ་ལ་སོགས་པ། ཨ་ནི་ཡུལ་སྤྱོད་སྤྱོད་ཆེ་པོ་ཞེ་དྲགས་མཐོང་གི་  
འདྲག་ ཨ་ནི་བོད་ལ་ད་ལྟ་གནམ་གཤིས་ལའི་ལུང་པའི་གནམ་གཤིས་དང་གཅིག་པ་  
རེད་པས།

བསོད་ནམས། གཅིག་པ་འདྲ་པོ་ཡོད་རེད། ཡིན་ནའི་ཤིང་ནགས་མང་པོ་ཡོད་མ་རེད། བྱས་ཅང་ལོ་  
མའི་མཆོས་གཞི་འདྲ་མི་འདྲ་མང་པོ་ཡོད་མ་རེད། ཨ་ནི་བྱེད་རང་ཆོའི་ལུང་པའི་  
གནམ་གཤིས་སྦྱིད་ཤོས་ག་དུས་རེད།



- ཁྲེ་ལེ་ར། **སྒྱུར་བཏང་དབྱིད་ཀ་དང་དབྱར་ཀ་གཉིས་ལ་གནམ་གཤིས་སྦྱིད་ཤོས་རེད།** གང་ཡིན་  
ཟེར་ན་དགུན་ཁའི་རྗེས་ལ་གནམ་གཤིས་**བྱོད་སྒྲིབས་**ཀྱི་ཡོད་རེད་པ། ས་ཆ་ཚང་མ་ལྗང་  
ཐིང་ཐིང་ཆགས་ཀྱི་རེད། ཨ་ནི་སྤེན་པ་ལགས། བཅ་དུས་བཞི་ནང་ནས་བྱིད་རང་གི་  
**དགའ་ཤོས་**དེ་ག་རེ་རེད།
- བསོད་ནམས། དགུན་ག་དང་དབྱིད་ཀ་རེད།
- ཁྲེ་ལེ་ར། ག་རེ་བྱས་ནས་དེ་གཉིས་བྱིད་རང་གི་བཅ་དུས་དགའ་ཤོས་རེད།
- བསོད་ནམས། གང་ཡིན་ཟེར་ན་དགུན་ཁ་གངས་ནང་ལ་ཅིང་མོ་ཅེ་ཡག་ཡོད་རེད། ཨ་ནི་འབྲུགས་  
པའི་སྐང་ལ་**འབྲུགས་ཁུར་བཏང་**ཡག་ཡོད་རེད། ཨ་ནི་དབྱིད་ཀ་ལ་མེ་དྲོག་མང་པོ་ཤར་  
ཀྱི་ཡོད་རེད།
- ཁྲེ་ལེ་ར། ཨ་ལས། ཨ་ནི་བྱིད་རང་གི་ལྗང་པ་ལ་ཆར་པ་མང་པོ་འབབ་ཀྱི་ཡོད་མ་རེད་པ།
- བསོད་ནམས། བོད་ལ་ཆར་པ་རྒྱ་རམ་ས་ལ་**ནང་བཞིན་བཏང་**གི་མ་རེད། རྒྱ་རམ་ས་ལ་ལ་ཆར་པ་  
བཏང་ན་ཟླ་བ་གཉིས་གསུམ་**ཐུ་མཐུད་ནས་**བཏང་གི་ཡོད་རེད་པ།
- ཁྲེ་ལེ་ར། ལགས་ཡོད་རེད། ང་ཆར་དུས་ལ་དགའ་པོ་མེད། གང་ཡིན་ཟེར་ན་སྒྲུག་པ་མང་པོ་  
འབྲིགས་དུས་ང་སེམས་པ་སྦྱིད་པོ་མི་འདུག ཨ་ནི་བྱིད་རང་ཆར་དུས་སྐབས་ལ་ཉོབ་ཀྱི་  
འདུག་གས།
- བསོད་ནམས། ཉོབ་ཀྱི་མི་འདུག ང་ཆ་བ་ཆེན་པོ་ཡོད་ན་ཉོབ་ཀྱི་འདུག གང་ཡིན་ཟེར་ན་རྩོ་ཕྱགས་  
ལ་ཆ་བ་ཆེན་པོ་ཡོད་དུས་**དགའ་ངལ་ཞིང་གས་**འདུག ད་ཉི་མུ་ཟླ་བ་ཐུག་ཅིག་དང་བཅུ་  
གཉིས་ལ་གནམ་གཤིས་ཆ་གང་སྟོམས་པོ་ཡོད་རེད།
- ཁྲེ་ལེ་ར། ཨ་ལས། ང་གནམ་གཤིས་ཆ་པོ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད། ང་རྒྱ་མཚོ་ནང་ལ་རྒྱལ་རྒྱུག་གར་  
འགྲོ་གི་ཡོད།