

ལྷོ་ལྷན་རྒྱུ་ལྷན་པའི་མ་འོངས་བཟུང་།

—— རང་སྐྱོང་ས་གྲིས་“སློག་ས་རི་མེད་པའི་གྲང་ཁྱུར”འདྲུག་ས་གཏོང་ལ་སྐུལ་འདེད་བཏང་བའི་སློར་གྱི་ཁྲིལ་སླེད་།

ཕུན་ཕུན་ཚོག་པའི་འཕེལ་བྱས།

བོད་ལ་“འཇམ་མཁའ་སྤྱོད་སྟོན་གཤེད་དག་ཞིང་མཐའ་མ”ཞེས་ཟེར་དོན་
 འི་དཀར་གདོད་མའི་རང་བྱུང་དང་། མཆོངས་སྟུག་སྟུག་པའི་སྒྲིབ་
 བཅས་། དྲངས་ཤིང་གཅོང་བའི་ཁེར་ལྷག་བཅས་ཡོད་པ་མ་ཟད།
 རྟིག་གསལ་ཐོན་ལུང་སྟོན་ཡིན་པས་རེད། རྟེ་བའི་ཐོ་བས་རེད། རང་
 རྩེངས་ཀྱིས་ཁེ་ཅིན་ཡིང་གི་སྒྲིབ་མཆོངས་ཤེས་དཔལ་ལྷོད་དགོངས་པ་དང་
 རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་སྒྲིབ་མཆོངས་ཁེར་ལྷག་སྟུང་སྟུང་ཆོག་གས་ཆོལ་བྱི་དགོངས་
 དོན་ལག་བརྟུར་དོན་འབྱེད་མཐའ་གཅིག་གཏུ་བྱས་ཏེ་“རྟིག་གསལ་ཐོན་
 བའི་གོང་ཁྱེར་”འཇམ་གསལ་གདོད་ཀྱི་ཆོད་སྟེང་ལས་དོན་རྩམ་གཞི”ལག་
 བརྟུར་གདོད་ཟབ་བྱེད་པ་དང་། རྩེངས་དོན་སྟུག་ལུང་འཁོར་རྒྱུག་
 འཕེལ་རྒྱས་གདོད་རྒྱུ་མཐའ་འབྱེད་རྩེས་བཟོ་པས་གྲིབ་རྟིག་གསལ་རེད་དང་།
 རྟེན་ཡོད་སྟོན་ཀྱི་ འཆོལ་བའི་གད་རྟིག་གསལ། ལར་སྟུག་གད་རྟིག་གསལ། ཁེར་
 ལས་ཟོག་རོ་སྟུག་ཀྱིས་གཅོལ་པའི་རྟིག་གསལ་རོ་འབྲུང་ཆ་ནས་ལུང་ཏུ་
 གདོད་བ་དང་སྟུག་ལུང་སྟུག་ཆ་ནས་ལུང་ཏུ་དང་བཟོ་འཇམ་གསལ་
 གཅོད་བྱས་པར་གྲུབ་འབྲས་མཆོད་གསལ་དོད་ཐོ་སྟོན་ཡོད།

[illegible]

2022ལོའི་ཟླ་4པར། ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱེར་དང་། ལྷ་ཁག་གྲོང་ཁྱེར།
གཞིས་ཆེ་གྲོང་ཁྱེར་བཅས་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་“སྤ་ལྷ་ཆེན་བཅུ་བཞི་པའི”འི་
“ལྷོ་གསལ་རྩ་མཐེང་པའི་གྲོང་ཁྱེར”གཏོང་པའི་མིང་ཐོང་ནང་ཆུང་ཆེས་
རང་སྤྱོད་ལྷ་གྲུ་ས་དུས་ཐོག་ཏུ་“ཐོད་རང་སྤྱོད་ཆུང་ལྷ་གྲུ”སྤ་ལྷ་ཆེན་
བཅུ་བཞི་པའི”འི་“ལྷོ་གསལ་རྩ་མཐེང་པའི་གྲོང་ཁྱེར”འདྲ་བས་གཏོང་།

ལས་དོན་གྱི་ལྷན་གནི། བཀའ་ནས་“སླེགས་རྩིས་དང་པོ་ཤོད་
ཁྱེར་”འདྲེན་གཏོང་གི་རིགས་ཆེ་གསུམ་དུ་ཞེས་པའི་ལས་འགན་ལག་
16ལགས་ལ་བཏོན་པ་དང་། ལྗོངས་ཡོངས་ཀྱི་“སླེགས་རྩིས་དང་པོ་
ཤོད་ཁྱེར་”འདྲེན་གཏོང་ལས་དོན་ལ་སྤྱི་འདོམས་མཐུན་སྦྲེལ་བྱེད་
ལུགས་ཆེ་དུ་གཏོང་ཆེད། བདམས་ཐོན་བྱུང་བའི་ཤོད་ཁྱེར་གྱི་སྤྱི་
གཞུང་3དང་དེ་བཞིན་ལྗོངས་(གྲུ་དང་བྱང)མདུན་གྲིགས་སྡེ་ཆེན་དང་
ཆེན་པོ་20ལས་བྱུང་བའི་མཉམ་འབྲེལ་ཆོག་གསུམ་འདྲའི་ལས་ལྷན་
བཅུགས་ནས། རང་སྤྱོད་ལྗོངས་ཀྱི་“སླེགས་རྩིས་དང་པོ་ཤོད་
ཁྱེར་”འདྲེན་གཏོང་ལས་དོན་ལ་སྤྱི་འདོང་གྲུ་ཆེན་བཀྲུ་ཡོད།
དེ་དང་ཆབས་ཅིག་འབྲེལ་ཡོད་བྱུང་ཁོངས་ཀྱི་མ་དངུལ་གྱི་ཁྲུབ་
སྤྱོད་བྱུགས་ཆེ་དུ་གཏོང་བར་ལུ་མཐུན་ལྷན་གསུམ་བཟུབ་ཅིང་།
2023ལོར། ལྗོངས་ནོར་ལྷིང་མོང་གིས་རིགས་ལག་གི་མ་དངུལ་སྤྱོད་
ཁྱིའི་6500ལྷག་ཙམ་སྤྱི་འདོམས་བཀོད་སྒྲིག་བྱས་ནས་“སླེགས་རྩིས་དང་
པོ་ཤོད་ཁྱེར་”འདྲེན་གཏོང་གི་འབྲེལ་ཡོད་ལས་དོན་ལ་ཁྲུབ་སྤྱོད་
བྱས་པ་དང་། ལྗོངས་འཕེལ་སྤྱོད་ཀྱི་ལྷན་གྱིས་ཆེད་སྤྱོད་མ་དངུལ་སྤྱོད་
དང་བྱང་2.43དེར་འབྲེལ་བྱས་ནས་ལྷན་གྱི་ཤོད་ཁྱེར་དཔྱེད་ཁྲུབ་ལགས་
དང་སྒོ་ལ་ཤོད་ཁྱེར་སྒོ་བཀྲོང་མིགས་ཤོད་ཁྱེར་དང་ཤོད་ཁྲུབ་7ལ་
འཆོ་བའི་བཅོམ་ཆུ་གཙང་གཤིང་དང་གད་གཏོག་སླེགས་གཙང་མེལ་སློག་
ཆས་འདྲེན་སྤྱོད་བྱས་པ་དང་། སྤྱི་འཕམས་ཤིས་དཔལ་འདྲེན་སྤྱོད་
གི་ཆེད་སྤྱོད་ལགས་བམ་མ་དངུལ་སྤྱོད་ཁྱིའི་4000ལྷག་ཙམ་སྤྱོད་བྱས་ནས་ལྷ་
ས་ཤོད་ཁྱེར་དང་། གཞིས་ཆེ་ཤོད་ཁྱེར། ལྷོ་ཁ་ཤོད་ཁྱེར། ཉིང་ཁྱིའི་
ཤོད་ཁྱེར་བཅས་ཀྱི་འཆོ་བའི་གད་སླེགས་རིགས་དཔྱེ་སྤྱོད་བཀོད་
འདྲེན་སྤྱོད་མདུན་སྤྱོད་པ་མེད།

གནོད་ཡིང་། བུའུ་པ་དང་ཁོང་གིས་ལག་དང་ཕྱེ་ཚོང་ལག་གིས་ལག་
འཁོའི་གསལ་ཐོག་གསལ་པོ་བརྩས་པ་དང་། གཅོ་གནད་ལས་དོན་ཞིབ་
ཚགས་བརྩས་པ། བུའུ་པ་སྒྲུབ་སྒྲུབ་འདེད་ལ་བྱགས་རྩོད་གྲག་པ་.....
བཅས་བྱས་ཏེ། ཁོང་འོག་མཉམ་འགྲུལ་དང་། ཕྱེ་ཚོང་མཉམ་སྦྲུལ་
མཉམ་འཁོའི་ཁྱི་སྒྲུབ་བཅས་ཀྱི་ལས་གཉི་རྩལ་པ་ཆགས་པར་བྱས་ཡིང་།

[illegible]

— ཞིང་(འཕྲོག)ལས་རིགས་ཀྱི་ལྗང་མདོག་ཐོན་སྐྱེད་ལ་སྒྲུབ་
 འདོད་བྱང་ནས་ཞིང་ལས་ཀྱི་སྒྲིག་པོ་རྩུག་ས་བཅུས་པོད་སྤྱོད་ལ་
 སྒྲུབ་འདོད་བྱང་ཞིང་། 《2023མའི་ཞིང་ལས་སྐྱེད་རོས་ཀྱི་སྒྲིག་པོ་
 རྩུག་ས་བཅུས་པོད་སྤྱོད་ཀྱི་ལས་ཀའི་རྒྱས་གཞི་སྒྲིག་པོ་ཡིག་ཆ་
 བཀའ་མཉམ་། རྩོད་(རྒྱས)ལག་ཏུ་ཞིང་ལས་སྐྱེད་རོས་ཀྱི་སྒྲིག་པོ་མགའ་བཟུང་
 རྒྱག་ས་བཅུས་བྱང་། རྒྱས་ལྟད་ཏུ་བཅུས་བཀ། འདོད་སྒྲིག་པོ་སྤྱོད་
 འདོད་བཅས་ཀྱི་ལག་ཆུལ་ལ་སྒྲུབ་འདོད་བྱང་ནས་ལྗང་མདོག་
 འཕྲོད་རྒྱག་པོ་ཞིང་ལས་འཕེལ་རྒྱས་བྱང་ཡོད།

འཇགས་ལྷན་ཁྲིའི་འཇགས་མཁུ་ལྷན་གྱི་འཇགས་མཁུ་ལྷན་གྱི་
 འཇགས་མཁུ་ལྷན་གྱི་འཇགས་མཁུ་ལྷན་གྱི་འཇགས་མཁུ་ལྷན་གྱི་
 འཇགས་མཁུ་ལྷན་གྱི་འཇགས་མཁུ་ལྷན་གྱི་འཇགས་མཁུ་ལྷན་གྱི་

“སྒྲིགས་རྒྱུ་མེད་པའི་གྲང་ཁྱེད་།”འདྲེན་གཏོང་བྱིང་འབྲེལ་ཡོད་
མེ་ཚོང་ཁག་གིས་འགན་འཁུལ་ཁག་ལས་དང་ལས་པོས་ཁྱེད་ཀྱི་ཁྱེད་པ་
དང་མིང་རྒྱུ་ཁྱེད་ཀྱི་ཁྱེད་དང་མ་དང་ལག་ཏོང་ལྷགས་མ་མཐུང་ཆེ་བ་
བྱང་བ་མ་ཟད། ལག་ཆ་ལ་འགན་ལེན་དང་ཕྱོགས་བསྐྱུ་སྒྲིག་.....
འདྲེན་སྒྲིག་མཁས་མང་ལའང་ལྷགས་སྒྲིག་བརྒྱུ་བ་ལས་སྒྲིགས་རྒྱུ་ཕྱོགས་
བསྐྱུ་སྒྲིག་དོན་མཆོང་ལྷག་ཆོང་མེད་པར་མཐོང་བྱང་ཡོད།

“ལྷག་མ་མེད་པའི་ཁྱད་ཁྱེར་”འདྲེན་གཏོང་གྱི་ལག་ཆ་ལ་མ་
ལག་འདྲེན་གསེང་ཐད། 《རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་བཟོ་ལས་ཐོན་ཁུངས་ཀྱི་གསལ་
བརྒྱུ་ཡོད་པའི་ཁྱད་ཁྱེར་ཐོན་པར་ཁྱེད་ཀྱི་ཁྱོད་པའི་བཟོ་ལས་པར་ལག
ཆ་ལ་སྒྲིག་ཆས་ཀྱི་དཀར་ཆག་(2023པའི་པར་གཞི)》དང་དུང་གཞིར་
བྱས་ནས་བཟོ་ལས་ཐོན་ཁུངས་ཀྱི་གསལ་བརྒྱུ་ཡོད་པའི་ཁྱད་ཁྱེར་
དང་ཁྱེད་ཀྱི་ཁྱོད་པའི་ལག་ཆ་ལ་སྒྲིག་ཆས་བྱུང་གདམ་དང་ཡོད་པའི་
མཁྱེན་པར་བྱུང་གཞི། རྒྱལ་རྒྱུན་གྱི་གཏིར་ཡོད་པའི་ལས་ཀྱིས་ཐོན་ཐོན་
གྱི་ལག་ཆ་ལ་དང་། སྒྲིག་ཆས་ ཚོན་རྒྱུ་དང་མཁྱེན་པའི་ཐོན་ཁུངས་
དམ་ཁྱེད་ཐོན་ཁུངས་པར་སྒྲིག་སྒྲུབ་དང་། ཁྱེད་ཀྱི་ བྱུང་ཁྱེད་
བཅས་བྱས་ནས་གཏིར་ལས་ཀྱི་ཁྱེད་ཀྱི་ཁྱེད་ཀྱི་གསལ་བརྒྱུར་རིམ་ཐོན་ལ་
སྒྲུབ་འདོད་བྱུང་གཞི།

“སྒྲིགས་རྒྱུ་མེད་པའི་སྤང་ཁྱེར་”འདྲགས་གཏོང་གྱི་ལྷ་འདྲམས་
མ་ལག་ལ་ལྷགས་སྒྲོན་རྒྱུ་པའི་ཐང་། 2023ལོར་རང་སྤངས་གྱིས་
“ཆོད་གཞི་དང་མི་མཐུན་པའི་འབྲིག་ཤོག་ཉིན་བརྒྱའི་འགྲེམ་
སྒྲུབ་”དང་། “ལྷན་སྒྲིམ་ཆོད་ལས་བརྒྱལ་བ་བཅོས་སྒྲིག་” “ཐང་ས་
གཅིག་རང་བཞིན་གྱི་འབྲིག་རྒྱས་ཁོ་ཆོད་ལྟེང་མཉམ་གཤིས་ས་ལ་
འཁོལ་རྒྱགས་བྱེད་པ་” “སྒྲིགས་རྒྱུ་མེད་པའི་འབྲུལ་སྒྲུབ་འཁོར་
རྒྱལ་སྒྲིམས་འགྲེམ་རང་བཞིག་པ་”སྒྲིགས་མཉམ་འབྲེལ་ཆོད་དོན་
བཅོས་སྒྲིག་གི་བྱ་རྒྱུ་དང་ཐོ་ཞིག་སྒྲིག་འདྲགས་བྱས་པ་དང་སྒྲིམས་
འཁོར་ཞིབ་བཤེར་གྱི་ཡིག་ཆ་མང་པོ་ཞིག་བཟོས་ཏེ་སྒྲིགས་རྒྱུ་མེད་སྒྲིགས་
བཅོས་འཁོག་བཅོས་བྱེད་ཁོར་སྒྱུ་སྒྲིམས་སྒྱུར་ཞིབ་བཤེར་ལས་དོན་
ཆོད་སྒྲོན་དུ་བཟང་ཡོད།



སྒྲིགས་རྫོགས་པ་མེད་པུས་ནས་རྒྱ་མཐོག་འཕེལ་བྱས་གཏོང་བ།

[illegible][illegible]

ཡར་ཁྱུང་གི་ས་གནི་ཆེན་པོ་དེ་བས་
མཆོས་ལྷན་པར་བྱེད།

[illegible][illegible][illegible]

ལྷན་པའི་མཁའ་མཁོ་རྒྱུ་ལོ་གཅོད་ལ་བཟོ་བའི་ལུས་
 བཟོ་བྱ་གྲོང་བའི་ཐང་། ལྷན་པའི་ལྷན་ལྷན་
 རྒྱུ་ལོ་གཅོད་ལོ་གཅོད་ལོ་གཅོད་ལོ་གཅོད་
 བཟོ་བྱ་གྲོང་བའི་ཐང་། ལྷན་པའི་ལྷན་ལྷན་
 ལྷན་པའི་མཁའ་མཁོ་རྒྱུ་ལོ་གཅོད་ལ་བཟོ་བའི་
 ལུས་བཟོ་བྱ་གྲོང་བའི་ཐང་། ལྷན་པའི་ལྷན་ལྷན་
 ལྷན་པའི་མཁའ་མཁོ་རྒྱུ་ལོ་གཅོད་ལ་བཟོ་བའི་
 ལུས་བཟོ་བྱ་གྲོང་བའི་ཐང་། ལྷན་པའི་ལྷན་ལྷན་

ཆབ་མདོ་གྲོང་ཁྱེར་ནགས་ཚལ་དང་རྩ་མཐུ་མང་གི་ཚན་གྲིམ།

“འདམས་རྩ་དང་མིའི་ཕྱི་ལོ་ཆ”ཞེས་པའི་འཁོད་
རྟེན་གཙོ་བོའི་ཀྱིང་འཕྲུག་པས་ཕྱི་རྒྱལ་ལྷེ་ལྷེ་ལ།

འདྲི་གཞན་གསལ་པར་བརྟུ་ཆབ་མདྲོ་།
 བསམ་ཆོག་འཕྲིན་འབྲུ་རྟགས་ལ། ཉེ་ཆར་ ཆབ་
 མདྲོ་མེད་ཀྱི་རྒྱུ་འབྲེལ་གསལ་ཆལ་དང་ཆུ་
 བད་ཕྱོ་ཆོམ་གྱིས་“འདམ་ར་དང་མིའི་རིགས་ཀྱི་
 བད་ཆུ་”ཞེས་པ་བརྟུ་དྲོ་བ་ཆོམ་པོར་བྱས་པའི་
 ཇི་ལ་བསྟན་གསལ་ཕྱེད་མོ་ཆོག་གསལ་ལྟེ་ཞེད། ཇི་ལ་
 བསྟན་གསལ་བྱེད་བྱས་པ་བརྟུ་བྱ་ཆེའི་མང་
 ཆོག་གསལ་འདམ་ར་ར་དོས་འཕྲིན་དང་ཤེས་
 རྟོགས་ཕྱེད་ཟེད་བརྟུ་བྱ་ཆོག་མང་འདམ་ར་གཅིག་
 ལྟེ་མང་ཕྱེད་པའི་དམིགས་ལུ་ལྟེ་ཕྱོ་ མི་ཆོད་
 མས་ཆབ་མདྲོའི་ཆོད་མདྲོ་གདམ་ར་ཕྱུང་ཆོད་
 དང་དེའི་མང་ལྷགས་པའི་ཕྱོ་ཆོགས་ཀྱི་ཁོར་ལུག་
 བཟང་པོ་ཞིག་བརྟུ་ཡོད།

[illegible]

ནག་ཁུ་གོང་ཁྱིམ་གྱིས།

ཐབས་མ་དུ་མ་ཉམ་སྒྲིག་ཀྱིས་ལྷོ་ཐམས་ཤིང་པ་སྒྲིག་པ་སྒྲིག་པ་སྒྲིག་པ་སྒྲིག་པ་

[illegible]

ཡང་ཁྱེད་དང་ལྷ་མི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྤྱི་ལམ་མཉམ་པེས་དཔལ་
 འདྲེན་གསལ་གྱི་དང་པོ་ཕྱོད་ལུལ་ལ་ཤད་ཆེན་པོ་དང་འདྲེན་གསལ་
 གཏོང་བ་ལྟ་ཏེ། ལྷོ་ལྷོ་མ་མཚའི་སྤྱི་ལམ་མཉམ་པེ་དང་འདྲ་བའི་
 ལྷག་གསལ་མི་ཡིང་པོ་བརྟན་པོ་ཞིག་ལྟར་ཡོངས་ནས་བརྟན་
 ཡོད་པ་རེད།
 སྤྱི་ལམ་མཉམ་པེ་ཡུལ་བཅས་ཀྱི་གཤམ་འབས་མཉམ་པེ་
 གསལ་དོད་ཅིང་། སྤྱི་ལྷག་གསལ་ཞིང་མཚོ་རྒྱུ་འབྲེག་ས་
 བཅས་གཞི་གཅིག་ཅན་གྱི་ཡུལ་སྤྱོད་དང་གོ་རིམ་ལྡན་པའི་
 བཅས་ཀྱི་གསལ་འབའ་འབྲོངས་ལུགས་ལས་རྒྱ་ཐང་ཏུ་ལྷག་ས་
 བཟུངས་ཞེས་ཁས་ཁུབ་ཆོད་48% ཟིན་པ་དང་། ལྷག་ས་
 ཆེ་ལུགས་ཆོད་2.17%མཉམ་པེ་ཕྱིན་ཡོད། ལུང་སྤྱི་ལམ་མཉམ་
 ཡུལ་སྤྱོད་དང་། ཆར་པའི་བཅོམ་ཆུག་ཅོང་གསལ་། འཚོ་
 བའི་གད་ཉིག་གསལ་གཏོང་ཞིང་གཅོང་བཟོ་མཉམ་གྱི་རྒྱ་མ་
 ལངས་འདྲེན་གསལ་རྒྱུ་ལ་གོ་རིམ་ལྡན་པའི་དང་སྤྱུལ་འདྲེད་
 བཅང་བས་ཤོང་ཁྱེད་ཡོངས་ཀྱི་ལམ་འབྱུང་ལུགས་ཆོད་
 ལེགས་ཆོད་99.7%བར་མཉམ་པེ་ཕྱིན་པ་དང་། བཅོམ་ཆུག་

གནང་གསལ་བྱེད་ཆད་95.8% ཟིན་པ། ལུ་འགྲོ་འཁོར་ཁྱེད་ཀྱི་ཆུ་ཕྱུག་འོག་ཆད་100% ཟིན་པ་བཅས་ལས་མཛེས་སྒྲུབ་ཤིང་ལྷན་པའི་མིའི་འཚོ་སྤྱད་ཁོར་ཕྱག་ཅིག་མཛོད་བཞིན་ཡོད་པ་རྒྱུ་ལམས་ཁོར་ཕྱག་གི་ཁྲིམས་སྒྲིལ་མ་ལག་མཛེས་བཞིན་འཁུགས་སྒྲིལ་ཆད་ཏུ་ཕྱིན་ཞིང་། ཁོར་ཕྱག་སྤྱད་སྒྲིལ་གི་ཁྲིམས་སྒྲིལ་ཆད་ལྷན་ཅན་དང་། གི་མཛེས་ཅན། ལམ་ལུགས་ཅན་བཅས་སྒྲུབ་ནས་སྒྱུ་ལམས་ཁོར་ཕྱག་སྤྱད་སྒྲིལ་གི་ས་གནས་རང་བཞིན་གྱི་ཁྲིམས་སྒྲིལ་སྒྲུབ་ཆད་མཛད་པར་འཁུགས་སྒྲིལ་ཆད་ཏུ་ཕྱིན་པ་དང་། ལུ་འགྲོ་འོག་ཆད་མཛོད་པོར་ལམ་ལུགས་དང་ནགས་དཔོན་ལམ་ལུགས་མཛོད་འཁྱེད་གཏིང་ཟེལ་ལྟར་པ། སྒྱུ་ལམས་ཁྱབ་ཁོར་གྱི་ལམ་ལུ་སྒྲུབ་བཅས་གཏིང་ཟེལ་ཏུ་ཕྱིན་པ། སྒྱུ་ལམས་ཁོར་ཕྱག་གི་ཆུ་འོད་མས་ལུ་སྤྱད་ཆུ་ཕྱུག་ལྷན་འོར་པ་བཅས་ལས་ཁྲིམས་སྒྲིལ་གི་ས་གནས་མཛེས་ཅན་དང་། ལམ་ལུ་འཁྱེད་གཏིང་ཟེལ་གཏིང་ཟེལ་གྱི་ས་གནས་ལོངས་སུ་འཁུགས་ལྷན་ལྷན་སྤྱད་པའི་ཆུ་ཕྱུག་ལྷན་ལྷན་གྱི་ས་གནས་ལྷན་ལྷན་དང་པོར་ཆུ་ཕྱུག་ལྷན་ལྷན་གྱི་ས་གནས་ལྷན་ལྷན་དང་།