

མི་དམངས་ཉི་ཤེས་ཚུགས་པར།

ལྷོ་ཁོང་2024ལོ་ཟླ་10 ཚེས་9 གནམ་འཕྲུག་པ། བོད་ཤིང་འཕྲུག་ལོ་ཟླ་༥ ཚེས་༧ དེ་ཡིང་པར་རོམ་4 འདོན་ཐང་མ་ 5203

ཐོན་ཏུན་ཕྱགས་ཀྱི་རིང་པོ་དང་ལྷ་མཐའ་མེད་པའི་བྱེ་བྲང་
ཆེན་པོའི་ཉིང་གི་རོ་མཆར་ཆེ་བའི་གཏམ་རྒྱུད།

— རིག་ཅང་ཐོན་སྐྱེད་འདུགས་སྐྱོན་པོར་ཐོན་བཅུགས་ནས་ལོ་70འཁོར་བའི་སྐོར་གྱི་ཐོག་མེད་།

འཛིན་པ་གསུང་འགྱུར་ཁང་གི་གསུང་འགྱུར་པ། ཡེ་ཙཱ་ཡེང་། ཏྲུ་ཏྲུ། ཀའོ་ཡེ་ལྷུང་།

[illegible][illegible]

ཁོ་70འི་དམག་སྡོད་སྡོད་ཤིང་མཐའ་མཆ་མས་།
བུ་ལྷན་གྱི།

“ངེས་པ་དུ་བརྟན་སྤང་བྱེད་མཁན་ཡོད་དགོས་ཞེས་སྤེད་ཏེ་
ཡིད་ལྷིང་རྒྱབ་སྟེགས་ཀྱི་མཐའ་མཚམས་ལམ་ཐོག་ལ་མཛུབ་ཅི་བརྟུགས་
ནས་པ་ཤད། “བདུན་གཅིག་བྱས་ཇིག་གཟེངས་རྟགས་”ཐོབ་མཁན་
ཞིག་ཡིན་པའི་ཁོང་གིས་ཡོ་དྲུག་རུའི་རིང་ཉིན་གཅིག་ལྟར་མཐའ་
མཚམས་ལ་སྐྱོར་གཤེད་དང་མཐའ་མཚམས་བསྐྱངས་ཡོད། ཡོ་མང་
རིང་མཐའ་མཚམས་དུ་མ་དུ་བརྟན་སྤང་བྱེད་བྱང་ནས་རིང་བྱུགས་
རིགས་ས་མཚམས་ལས་བརྒལ་པའི་དོན་ཆེན་གཅིག་ཀྱང་ཐོབ་ཆུང་མེད།
1964ལོར་ཡོ་24ལ་སྐྱབས་པར་ཐག་པའི་སྤེད་ཏེ་ཡིད་ལྷིང་འདོད་
སྤུལ་དང་ལེན་ལུས་ཏི་དེ་སྤེད་པེ་ཅིང་དཔག་ལུ་ལུས་ཤིན་ཅང་ཐོབ་
ཆུང་དེ་འཇུགས་སྟུན་ཏི་དེ་ཐོབ་ཀྱི་ཏི་ཤོག་དགུ་པའི་ཐོབ་161ལ་ལས་སྟུར་
བྱེད། དཔར་། སྤེད་ཏེ་ཡིད་ལྷིང་ལོ་མེས་ཀྱི་ལུ་ལུ་བྱང་མཐའ་
མཚམས་ལམ་ཐོག་ཐོག་ལོ་60རིང་བརྟན་སྤང་བྱས་པ་དང་རྟེན་ཐང་
མར་བརྟོན་པའི་ལམ་ཐག་སྤེལ་བའི་20ཁྱིམ་ཡོད།

སྐྱོལ་ལྷོ་ཡི་རི་མཐའ་མཆོམས་ཀྱི་བཟུང་ལྷིང་སྤྱང་སྤྱང་དང་ཤིན་ཀྱང་
 ཅང་འཕེལ་རྒྱས་དང་འཕྲུག་སྤྱང་ཕྱིད་མཁའ་རྟོག་པས་ཀྱུ་གཤམ་གསལ་ཆོན་
 ཞིག་ཡིན་པའི་རྩོམ་མཁས་ཤིང་ཐོན་པའི་རབས་མཁས་མི་རབས་ཕྱོགས་.....
 བཞི་མཆོམས་བརྒྱད་ནས་ཐེན་ཅན་འདི་པོའི་འདབས་སྤྱང་འཛོམས་ཤིང་།
 ཁོང་ཆོས་འབྲུག་ས་པ་ཐབ་དང་གངས་ཁོང་ཉལ་བ་དང་། ཁྱེད་དང་
 འཐབ་ནས་དགའ་བ་ཆོད་མེད་སྤྱང་ཡོད། ལུང་རྟེ་ཡིན་དྲང་འདྲ་བའི་
 ལས་བཟོ་མང་ཆོགས་རྒྱམས་ས་མཆོམས་རྩོམ་གསལ་པོ་བཞིན་དང་
 སྤྱང་དག་རྒྱུང་རྒྱུང་འདི་དང་འདྲ་བར་མེས་རྒྱལ་གྱི་མཐའ་མཆོམས་

སྤྱ་གཞིའི་ཆུ་གསལ་ནས་མཐའ་མཆོམས་ཀྱི་བདེ་འཇགས་སྤྱང་སྤྱང་བྱེད་.....
བཞིན་ཡོད།

ཉི་ཤ་ཤེས་མ་རྒྱུ་དཔེ་གིས་འགན་འཁུའི་དང་ཤེས་པ་ལ་
འགན་ཁུར་ཤེས་པ།

[illegible]

ད་པན་པོ་ཤེས་ཡིང་པིང་ཚོན་གྱི་མཐའ་མཆོམས་ཀྱི་ཁྱད་གཞིའི་
 ལྷན་པོ་དང་ཟམ་མི་ཆད་པར་འཇུག་མི་ཆད་དུ་ཤོར་ནས་མཐའ་
 མཆོམས་ཀྱི་ལྷན་པོ་དང་དང་། མཐའ་ལྷན་པོ་དང་འདྲ་མཉམ་སྟེ་གནས།
 ཆོད་འཁོར་ཤེས་ཆོད་པ་ལྷན་ཤོགས་“ཡིག་ལུང་མཐའ་ལྷན་”ཀྱི་མཉམ་བས་
 གཅིག་མཆོད་ཤང་དང་འཇུག་པ་དང་དུམ་ཤེར་དང་། རྟག་ལྷན་ཚོན་
 པར། གཤག་འཇོག་བཅས་ཀྱི་“ལྷན་བཅད་”པའི་ཟམ་མི་ཆད་པར་
 བརྟན་པོ་འཇུག་པར་ཡིང་ཆོད་ཀྱི་ལོ་2019ཟླ་བའི་མཐའ་མཆོམས་
 ལམ་ཐིག་ཐོག་མི་དང་། ལག་རྒྱལ། དངོས་རྒྱས་བཅས་ལྷན་འཁྲུག་ལྟེ་
 འཇོག་ལྷན་མངོན་འཇུག་བྱང་ཡོད།

བརྒྱུད་ཀྱི་ཡུལ་རྒྱུད་དང་མཐའ་མཆོམས་ཡུལ་རྒྱུད་གི་འགག་.....
 འཁོད་དང་ལས་འགན་ལྟར་པའའི་རྒྱུ་ལས་ལྟགས་གསལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་པའི་
 རིམ་ལྔ་མ་པའི་ཐོན་ལུང་དང་མག་ཤིས་ཀྱི་ལྟུང་ལྟགས་མེད་དང་།
 བརྒྱུད་ཀྱི་ཡུལ་རྒྱུད་། མཐའ་ཡུང་མཐའ་བརྒྱུད་བཅས་ཀྱི་མང་མོག་.....
 མཐའ་པར་གསུམ་དང་རྒྱལ་པ་གསལ་ཆེན་བརྟན་ཡིད།

[illegible]

(པར་རྫོང་པ་ཉིང་པར་གྱི་པ་ལས་)

ཤིན་ཅང་ཐོན་སྐྱེད་འབྲུག་མ་རྒྱུན་པེང་ཐོན་བཟུགས་ནས་ལོ་70འཁོར་
བར་རྟེན་འབྲེལ་བྱ་བའི་ཆོག་མ་ཆེན་གཟབ་རྒྱས་ངང་འཆོག་ས་པ།

ཀྲུང་གུང་ཀྲུང་དབྱང་དང་། ཡུལ་མི་དཔེ་ཁྱབ་ཁང་། ཀྲུང་དབྱང་དམག་ཁྱུང་ཡམས་ཀྱིས་རྟེན་འགྲུལ་བཞིན་ཡོད་ཀྱི་ཡིན། རྒྱ་ནག་དམག་

བྱིན་ཏུ་གསར་བཟུང་ཁང་ཕྱུང་ཕྱུང་སྤྱི་ཆེན་ཆུ་10ཆེན་
 7ཉིན་རྒྱག་འཕྲིན་བཟུང་གསལ། ཆེས་7ཉིན་གྱི་ཆུ་དྲི་༥ བྱི་
 ཅང་ཐོན་སྤྱིང་འཕྲུག་པ་སྤྱིང་ཐོན་བཅུག་ཆས་ལོ་70འཁོང་
 པར་ཉེན་འབྲེལ་ལུ་འབྲེལ་འཕྲིན་ཆེན་བྱིན་ཅང་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཆོག་པ་
 འཕྲུམ་པ་ཉེ་གསལ་སྤྱི་གཟུང་བ་རྒྱལ་དང་འཕྲུག་པ་ལོ་དང་། གྲུང་གྲུང་
 གྲུང་དབྱུང་དང་། རྒྱལ་ཤིང་སྤྱི་ལྷུང་ཁང་། གྲུང་དབྱུང་དཔག་སྤྱིང་
 བཅས་པ་སྤྱིང་ཉེན་འབྲེལ་འཕྲིན་ཡིག་རྒྱུང་པ་དང་། གྲུང་གྲུང་གྲུང་
 གྲུང་ཆུང་གྲུང་ཆུང་གྱི་སྤྱི་ལོན་དང་། རྒྱལ་ཤིང་སྤྱི་ལྷུང་ཁང་གི་ཚུང་
 འཕྲུག་ཆོན་པ་། གྲུང་དབྱུང་སྤྱིང་ཆུང་ཆོག་པ་པའི་ཆོག་པ་གསལ་བཅས་ཡིན་
 པའི་རྒྱུང་ཆོག་པ་ཆོན་པ་ལུགས་པ་དང་འབྲེལ་གསུང་བཤད་གྲུང་
 གནང་བ་རེད།

1954ལོའི་ཟླ་10པར། ཉང་ཁྱང་དབྱང་གིས་ཁྱང་ཁོམ་.....
 དམངས་པཅིངས་འགྲལ་དཔག་གི་ཁྱོན་ཅང་ཏུ་བཅང་སྟེང་དཔག་.....
 དབྱང་མང་ཆེ་བ་ལ་གནས་དེ་རང་ཏུ་མཉམ་སྦྲེལ་ལས་སྐྱེར་བྱས་ནས་.....
 ཁྱོན་ཅང་ཏུ་ཐོན་སྐྱེད་འཇུག་ས་སྐྱེར་པོང་ཐོན་བརྟལ་གསུམ་ཉེ་དམིགས་.....
 བསལ་གྱི་ལས་འགན་བསྐྱེད་བརྒྱུད་གཏན་འབེབས་བྱས། ལོ་70ཡི་.....
 རིང་པོང་ཐོན་གྱིས་“མེས་རྒྱལ་ལ་དགའ་ཞེན་དང་། མེར་མེས་མེད་.....
 པར་ལེགས་སྐྱེས་འབུལ་དང་། དཀའ་སྤྱང་ལས་གཏོང་། བསར་འབྱེད་.....
 པར་འཛོལ་བཅས་ཉེ་གྲོ་ཡིང་ཐོན་གྱི་སྤྱིང་རྟོབས་དར་སྤེལ་གང་ལེགས་.....
 བཏང་ནས་ཁྱོན་ཅང་གི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྐུལ་འདོད་གཏོང་བ་དང་། ཡོ་མེགས་མཐུན་སྦྲེལ་.....
 ཡོ་མེགས་མཐུན་སྦྲེལ་ལ་ཐབ་ཏུ་གནོད་བ། སྤྱི་ཚོགས་བརྟན་སྤྱིང་སྤྱང་.....
 སྤྱང་། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་མཐའ་སྤང་ལ་བརྟན་བཅས་ཀྱི་ཆེད་ལོ་རྒྱུས་ཐོག་.....
 ཐབ་མཐའ་མེད་པའི་ལེགས་སྐྱེས་སྐུལ་ཡོད།

[illegible]

དཔག་ལྷན་པའམ་གྱི་ཆོད་ལྷན་ཏེ་ཤིན་ཅན་ཐོན་ཤིང་འདྲིལ་མ་ལྷན་དྲ་
 ཤིང་ཐོན་པ་ལྷན་པ་ནས་ལོ་70འཕོང་པར་རྒྱ་མེན་འཕེལ་བའི་རྒྱ་
 འཕེལ་ལྷན་པ་དང་། ཤིང་ཐོན་གྱི་མི་རིགས་ལག་གི་ལས་ཀྱིད་ལས་
 པ་ཐོང་དང་མང་ཆོག་པ་ལྷན་པ་ཆེད་འཕེལ་བའི་ལྷན་པ། རྒྱ་
 ལྷན་རིང་པོའི་རྒྱ་ཤིང་ཐོན་འཕེལ་ལྷན་པ་མེན་ལྷན་དང་ཁྱེད་ལྷན་
 ཀྱིད་མ་ལག་ལས་རིགས་ལག་གི་མི་རྒྱ་རྒྱུད་དངུས་ནས་ལྷན་པ་
 ལྷན་པ་རེད།

[illegible]

ཉི་ལུང་གིས་གསུངས་དོན། དུས་རབས་གསར་པ་དང་རྒྱང་
 ལམ་གསར་པར་ཡིང་ཐོན་གྱིས་ཞི་ཅིན་ཡིང་གི་དུས་རབས་གསར་པའི་
 ཡུང་གི་འབྲུག་ཆོས་ཀྱི་སྒྲིལ་གསལ་ཡིང་ལགས་ཀྱི་དགོངས་པ་མཐོང་སྟོན་
 དུ་བྱ་རྒྱུ་མཐའ་འཁྲོངས་ཀྱིས་ཀྱང་ཡི་ཞི་ཅིན་ཡིང་གི་ཤིན་
 ཅང་དང་ཡིང་ཐོན་ལམ་དོན་སྐྱོར་གྱི་མཐུད་སྟོན་གལ་ཆེན་གྱི་དགོངས་
 དོན་དང་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་མི་རིགས་མཐུན་སྦྲེལ་ཡང་ཐོན་གཟེངས་
 དུ་འཛུགས་ཆེན་ཐོག་གནད་པའི་གསུང་པུན་གལ་ཆེན་གྱི་
 དགོངས་དོན་སྤོབ་རྒྱུ་དང་ལག་བརྟུར་གཏིང་ཟབ་བྱས་ཏེ། དུས་
 རབས་གསར་པའི་བརྟན་སྡིང་སྤུང་རྒྱུ་དང་མཐའ་མཆོམས་སྤུང་
 རྒྱུ་གི་འགག་ཆ་གསར་པར་བརྟན་ལྷན་ཤིན་ཅང་གི་སྒྲིལ་གསལ་
 བརྟན་སྡིང་དང་རྒྱལ་ཁབ་པུ་འཛུགས་ལ་ཞབས་འདེགས་ཞུ་བ་
 དང་།

(པར་རྫོང་གཉིས་པར་གཟིགས་)

ཟླ་9ཡི་རིང་ལྷན་སྐྱེལ་ལས་སྒོའི་ཕྱི་རའབ་ལྷན་པུ་ལྷན་གྱི་ལས་བཟང་བ་

ན་ནིང་དང་བསྐྱར་ན་ལྷ་གཅིག་དང་ལྷ་ཕྱེད་ཀྱིས་སྒྲ་བ་ཡོད་པ།

གུངས་གཞི་གསར་། རྩམས་གསར་།

འདྲི་ག་ཆ་གསུང་པར་ཁང་ད་པེ་ཅིང་”

[illegible]

↑ འདི་ནི་ཅང་ཤིས་ཞིང་ཆེན་ཞེས་པའི་ཀན་སུང་དེང་རབས་མོག་འབྲེལ་གྱི་རྒྱ་རྒྱུ་ལ་ཤོད་པ་དེ་གི་འབྲེལ་སྟེ་གནས་མུ་ལས་མིས་ཁྱེད་ཀྱི་ལ་དཔྱད་གསེང་རྒྱུ་ཤིག་ཡིན་པ་ཞིག་ལ། ཁོ་ཉེས་ཀྱི་ལ་ཤིག་ལ་དཔྱད་པ་ཡིན་པ་ལ།

ཕྱི་ཁམས་ཁོར་ཕྱག་ཀྱང་ལག་བསྟར་བསམ་འཆར་བྱུང་ནས་མུ་ཙུ་ཙུ་ལོ་ལྟར་ཕྱི་ཁམས་
བརྟེན་ཏེ་དཔལ་ལྷན་ལུང་འཕེལ་ལྱུང་མཁོ་གསུམ་ལྟར་འཁོ་ལྱུང་ལྟམ་འདྲེད་བཟང་བ།

འདི་གཞག་པས་པར་ཁང་དེ་ལེ་ཅིང་ནས་ཐོག་འཕྱིར་འབྱོར་
 བསལ། ཉང་ཁྱུང་དབྱང་དང་རྒྱལ་མིང་ཁྱིམ་ཁང་གི་ཐབས་ཐུག་
 བཟོད་ཐོག་གཞུགས་ཡོངས་ནས་དོན་འབྱེད་བྱས་ཏེ། ཆུ་ཚོད་མཐོང་པོ་ས་
 རྩེན་ཕྱག་ཐུན་པའི་དཔུགས་ཀྱི་དང་དཔུགས་ཀྱི་དཔ་
 ལུང་འཕྱོ་འཕྱོགས་སའི་པས་མཐོང་པའི་ཐོག་ནས་མཐོག་པས་ཐུང་འཕེལ་
 རྒྱལ་འཕྱོ་རྒྱུར་སྒྲེལ་འདོད་གཏོང་ཆེད། ཉིན་གསལ་ཤོད། ལྷོ་ཁམས་
 ཁོར་ལུག་སུམ་«ཆུ་ཚོད་མཐོང་པའི་ཐུང་ལྷོ་ལ་བརྟེན་ཏེ་དཔུགས་ཀྱི་དཔ་
 ལུང་མཐོག་པས་ཐུང་འཕེལ་རྒྱལ་འཕྱོ་རྒྱུལ་འདོད་གཏོང་བ་ལྷོ་ཁྱོར་
 ལྷོ་ལག་བསྟར་བསམ་འཆར་» (གཤམ་ལ་ལག་བསྟར་བསམ་
 འཆར་)ཞེས་བསྟར་བྱ། བཀའ་ཡོད།

དང་གི་ཆོས་ཀྱི་ཆོས་ཆེན་བཅོ་དབུ་ལྔ་དང་འཆོག་པ་ཚུ་བ། དུས་ཀྱི་དུས་
 ལུ་ཤིང་དཔལ་འབྱོར་དང་ལྷོ་ཆོས་མཁོ་གསལ་ལྷུ་ར་འཕེལ་བུ་ལྟ་བུ་པ་
 དང་། མེ་ཁམས་ཁོར་ལུག་གི་སྤྲེལ་ཆོད་བྱུང་མཁུང་ལེགས་སུ་ལྟ་
 བ་པ་ཁོངས་མཐུན་ལྷུ་ར་འཕེལ་བུ་ཤད་བཅས་མཐོ་པའི་འགོ་འདྲེགས་
 གསལ་པ་པར་མེད་པའ་དང་ཆབས་ཅིག་བྱུང་ལམ་གསལ་པར་པར་
 དུས་ཀྱི་དུས་ལུ་ཤིང་ཕྱོགས་ལྷུ་ར་འཕེལ་བུ་གཏོང་བའི་འཐབ་རྩམ་
 དམིགས་ཆོད་ཀྱི་དེས་གནས་དང་། མི་དམངས་མང་ཆོས་ཀྱིས་སྤྱོད་
 ཁམས་ཁོར་ལུག་ལ་བཅངས་པའི་རྩ་སྒྲིག་གསལ་པ་དང་བརྒྱུད་ཆོས་
 ཁོར་ལུ་སྤྲེལ་གསལ་བཅོམ་འཕོག་བཅོས་འགག་སྒྲོལ་མཐུང་དུས་མཆོམས་
 རང་བཞིན་གྱི་བྱུང་ཆོས་གསལ་པ་ཞིག་མཐོང་ན་པ་དང་། གསོག་འཕོར་

རྒྱལ་པ་དང་འཕམ་འཕྱོར་རྒྱལ་པའི་སྤྱི་ཁམས་ཁོར་ལུག་གི་གོ་ནོ་.....
 འུགས་ཆེ་བས། དཔལ་འབྱོར་སྤུས་ཆ་དང་མཐོ་བའི་འཕེལ་བྱས་དང་སྤྱི་
 ཁམས་ཁོར་ལུག་ཆ་དང་མཐོ་བའི་སྤྱང་སྤྱོད་དེ་བས་ལེགས་པའི་དང་.....
 སྤྱི་འདོམས་ཀྱི་དགོས།

«ལག་པ་ཐུང་དཔལ་མ་འཆར་»དང་། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་འབྲུ་རྒྱལ་གས་
 བདེ་འཇགས་དང་། རྒྱལ་རྒྱུ་འོ་ཐོན་ཁུངས་བདེ་འཇགས་། ཐོན་ལས་
 བདེ་འཇགས་། རྒྱེ་ཁམས་བདེ་འཇགས་བཅས་ལྷན་རྒྱུ་ཤིང་ཤིང་པའི་
 ཁོང་གི་དཔུང་རྒྱུ་དཔལ་གྱི་འབབ་རྒྱལ་གནས་བབ་རྒྱུ་དང་འོ་ན་
 བཞུ་པོ་བྱས་ནས་། གཞིང་གཤི་རྒྱ་དཔྱད་ལ་རྒྱལ་ཁུངས་ཀྱི་ལྷན་
 འཕེལ་རྒྱལ་མཁྱེ་གས་ལྷན་གྱི་དང་པར་རྒྱལ་རྒྱུ་ཤིང་ཤིང་པ་དང་། རྒྱལ་གས་
 བཅོམ་འཁོག་བཅོམ་གྱི་འགག་རྒྱལ་དཔལ་འབབ་རྒྱུ་མཐུན་དང་
 གཤིང་བབ་དང་ཡག་པོ་རྒྱལ་ཁ། རྒྱེ་ཁམས་ཁོར་ཡུག་ལྷན་རྒྱུ་ཤིང་ཤིང་
 རྒྱལ་ཁོལ་ལམ་རྒྱལ་རྒྱུ་བཅོམ་གཤིང་བབ་རྒྱུ་གྱི་དང་པར་རྒྱལ་གས་ཐོན་
 རྒྱལ་ཁ། རྒྱེ་ཁམས་ཁོར་ཡུག་བཅོམ་རྒྱུ་དཔལ་འགྱུར་དང་བཅོམ་རྒྱུ་དཔལ་
 བདེ་དང་པལ་ཅན་ལ་མཁྱེ་གས་རྒྱུ་ལྷན་འདྲེད་གཤིང་ལ། མདའ་ས་
 རྒྱལ་ཐོན་པའི་དཔུང་རྒྱུ་ལྷན་རྒྱུ་ལྷན་རྒྱལ་བཅས་ལྷན་ཏེ་
 ལྷན་ཆོད་མཐོ་པའི་རྒྱེ་ཁམས་ཁོར་ཡུག་ལ་བརྟེན་ནས་དཔུང་རྒྱུ་དཔལ་
 ལྷན་མཁྱེ་གས་རྒྱུ་དཔལ་རྒྱལ་མཁྱེ་གས་རྒྱུ་ཤིང་ཤིང་པའི་
 ལེས་བརྟེན་ཡོད།

(པད་ཚོས་ཀྱིས་བསྐྱར། པ་སངས་ཀྱིས་ཞུས།)



ཁྲི་10ཙེ་6ཉིན་པ་གནས་པའུ་ཁྲི་ཤང་གཞིང་མཇུག་འཁྲི་ལ་ནས་ཁྲི་ར་ལོག་གི་ཆེ་སྐབས་འཕྱར་ཡོད། འདི་ནི་ཙེ་6ཉིན་པ་ར་སྐབས་པའི་ཅང་མཁུ་ཁྲི་ནུབ་ཅན་གྱི་ཁྲི་ཤང་ཟམ་ཆེན་ཐོག་འཁྲུལ་བཞུད་ཁྲི་དང་ཁེན་པའི་སྐབས་འཕྱར་ཡོད་པ།