

《གཡོག་མོ》ཞེས་པའི་འཁྲབ་ཚན་གྱི་གཙོ་འཁྲབ་པ་དང་པར་ཅོར་གྱི་འཁྲབ་སྟོན་པ་སང་ལུང་སེས་ཀྱང་གོའི་དབར་གྱི་ལས་འབྲེལ་སྐོར་གླེང་བ།

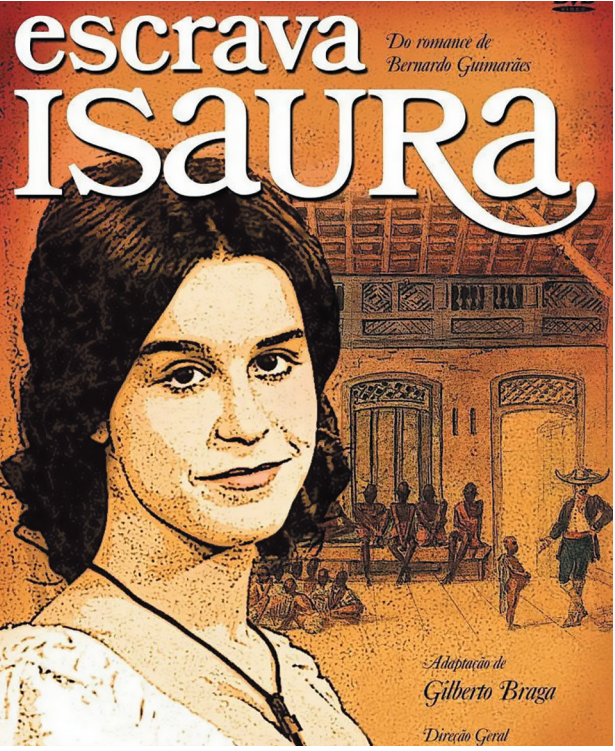
“ང་ནི་ལམ་འགྲོ་རྒྱགས་པའི་མི་དགུས་མ་ཞིག་ཡིན། ངའི་བྲུབ་འབྲས་འདི་དག་ནི་པར་ཀྱང་རིག་གནས་སྤེལ་རེས་ལས་བྱུང་བ་ཡིན”

འདི་ག་ཆོགས་པར་གྱི་གསར་འགོད་པ། སུང་དབྱི་རན།

དུས་རབས་གོང་མའི་ལོ་རབས་བརྒྱད་ཙུ་པའི་མཚན་མོ་རེ་རེ། གྲང་གོའི་ཁྱིམ་ཆང་མང་པོར་.....
ནང་མི་རྒྱལ་བརྒྱན་འཕྱིན་གྱི་མཛུགས་བསྐྱེད་ནས་བརྒྱན་འཕྱིན་རྒྱུ་མཐུན་འཁྲབ་ཚན་《གཡོག་མོ》ལྟ་གི་ཡོད། བརྒྱན་འཕྱིན་རྒྱུ་མཐུན་འཁྲབ་ཚན་.....
འདིའི་ནང་དོན་ནི་རྒྱུད་རིང་གི་པར་ཅོར་དུ་བྱུང་.....
བའི་མི་སེམས་འགྲལ་བའི་གཏམ་རྒྱུད་ཅིག་ཡིན་ཞིང་། རྒྱ་བཅོས་སྤྱོད་བྱས་ཤིང་གིར་ནང་.....
འདྲེན་བྱས་པའི་ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་བརྒྱན་འཕྱིན་རྒྱུ་མཐུན་འཁྲབ་ཚན་ལག་དང་པོའི་གས་ཤིག་ཡིན་པ་དང་། བརྒྱན་འཕྱིན་རྒྱུ་མཐུན་འཁྲབ་ཚན་དེ་གཟུང་.....
འཁོར་རེར་ལེའུ་གཅིག་ལས་མ་བསྐྱར་ཡང་དམངས་ཡོངས་ཀྱི་དགའ་བསུ་ཆེན་པོ་ཐོབ་ཡོད་པ་རེད། འཁྲབ་ཚན་དེའི་ནང་གི་བྱུང་མཉམ་མི་སྣ་གཙོ་བོ་དབྱི་ཙུའོ་ལཱ་སེམས་པ་བཟང་ཞིང་གཟུགས་བྱུང་མཆིས་ལ། གཉའ་གཞོན་ཆོད་མཉམ་གྱིང་ཁོ་གྱི་མོས་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་རྟོ་རྒྱལ་མཐའ་གཅིག་ཏུ་བྱས། ཁོ་.....
མོའི་སྒོ་ཆ་བརྒྱན་པོས་ཀྱང་གོའི་ལྷང་མོ་བ་རྒྱལ་ལ་.....
སེམས་འགྲལ་རབ་ཏུ་ཐེབས་ཏེ། གྲང་གོར་དབྱི་ཙོ་.....
ལཱ་འཁྲབ་མཁན་པར་ཅོར་གྱི་འཁྲབ་སྟོན་པ་ལུང་.....
སའེ་ལི་ཡཱ་. སང་ལུང་སེ་རོ་མི་ཤེས་མཁན་ཏུ་ལམ་.....
མཉམ་པ་རེད།

ལོ་40ལྷག་ཕྱིན་མོད། འདི་ག་ཆོགས་པར་གྱི་གསར་འགོད་པས་པར་ཅོར་གྱི་གྲོང་ཁྲོམ་ལི་གཡོད་.....
རེ་ནི་ལུང་ཏུ་སང་ལུང་སེ་དང་གླིང་མོལ་བྱེད་སྐབས། ཁོང་གིས་སྤར་མོང་གི་བྱ་བ་མང་པོ་དུང་ཡང་.....
གསལ་པོར་གོད་རྒྱ་ཡོད་ཅིང་། “བརྒྱན་འཕྱིན་རྒྱུ་མཐུན་འཁྲབ་ཚན་དེས་མི་རྒྱལ་ལ་སེམས་འགྲལ་.....
ཐེབས་དོན་ནི་གཏམ་རྒྱུད་རང་རོལ་གྱི་ལུས་པ་ཁོ་རྒྱ་མ་ཡིན་པར། དབྱི་ཙུའོ་ལཱ་སེམས་སྤྱུག་ལྟར་པའི་.....
འཆོ་བའི་ཆོད་དུ་འབད་བཅོན་བྱེད་མཁན་མི་ཁྱི་.....
སྤོང་མང་པོའི་མཚོན་བྱིད་དུ་ལྷུར་ནས། རྒྱལ་ཁབ་.....
དང་མི་རིགས་ལས་བརྒྱལ་བའི་བཅེ་བ་བརྒྱད་སྟོན་.....
བྱེད་གྱི་ཡོད་པས་རེད། དེའི་རྒྱུ་ཀྱིས་བརྒྱན་འཕྱིན་རྒྱུ་མཐུན་འཁྲབ་ཚན་དེས་ཀྱང་གོའི་ལྷང་མོ་བ་ཁྱི་.....
སྤོང་མང་པོར་སེམས་འགྲལ་ཐེབས་པ་རེད། 1985ལོར་རང་རང་ལ་གྲང་གོའི་དམངས་ཆོགས་བརྒྱན་.....
འཕྱིན་གྱི་གསེར་གྱི་སྒྲག་རྒྱུད་བྱུང་གའི་ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་.....
བྱུང་མཉམ་གཙོ་འཁྲབ་པ་ཡག་ཤོས་ཀྱི་བྱུང་གའའ་ཐོབ་.....
པ་མ་ཟད། གཤིབ་ཆིང་མཚན་སྒྲན་དེ་ཐོབ་མཁན་.....
ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་བྱུང་མཉམ་འཁྲབ་སྟོན་པ་དང་པོར་ལྷུར་པ་.....
ཤེས་འཕྲལ་པ་རང་ཡང་ཏུ་ཅང་དགའ་པོ་བྱུང་ལ་.....
སེམས་འགྲལ་ཆོད་མཉམ་གྱང་ཐེབས་བྱུང་ཞེས་བཤད།

གྲང་གོར་ཐོངས་དང་པོར་ཡོང་རིང་། སང་ལུང་སེ་པེ་.....
ཅིང་དང་། ཅང་རྟའེ། སུའུ་ཀྲོའུ་སོགས་སུ་བསྟོན་པ་དང་། གྲང་གོའི་ལོ་རྒྱུས་རིག་གནས་ལས་ཁོ་མོའི་ཡིད་དབང་ཅན་དེ་.....
བཀྲག་ ཁོ་མོས་དེ་ནི་མ་གཞི་ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་འབྲལ་བའུ་ལྷུང་དུ་.....
ཞིག་ཡིན་བསམ་མོང་། བསམ་ཡུལ་ལས་འདས་པ་ཞིག་ལ་དེ་.....
ནས་བཟུང་ཁོ་མོར་དང་པར་ཀྱང་མཛོའ་གྲོགས་བྱ་གཞིག་དབར་ལས་འབྲེལ་གྱི་མུད་པར་ཀྱང་མཛོའ་གྲོགས་བྱ་གཞིག་དབར་ལས་འབྲེལ་གྱི་མུད་པར་ཀྱང་.....
ཅམ་གྱི་རིང་། ཁོ་མོས་པར་ཀྱང་གཉིས་དབར་ལས་འབྲེལ་གྱི་མུད་པར་ཀྱང་.....
འོང་བྱས་ནས་རིག་གནས་སྤེལ་རེས་ལ་སྤེལ་འདྲེད་བཏང་བ་རེད། མིག་སྤེལ་འདྲེད་པར་ཀྱང་གཉིས་པོའི་དབར་གྱི་རིག་གནས་.....
སྤེལ་རེས་སྐོར་གླིང་སྐབས། སང་ལུང་སེས་“ད་ཆ་པར་ཀྱང་.....
རྒྱལ་ཁབ་གཉིས་པོའི་གཞོན་ལུ་ཆོར་དེ་བས་སྟོན་སྟོན་གྱི་.....



། འདི་ནི་1985ལོར་སང་ལུང་སེར་གྱི་དམངས་ཆོགས་.....
བརྒྱན་འཕྱིན་གྱི་གསེར་གྱི་སྒྲག་རྒྱུད་བྱུང་གའི་ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་བྱུང་གའའ་ཐོབ་.....
འཁྲབ་པ་ཡག་ཤོས་ཀྱི་བྱུང་གའའ་ཐོབ་པ།

← འདི་ནི་བརྒྱན་འཕྱིན་རྒྱུ་མཐུན་འཁྲབ་ཚན་《གཡོག་མོ》ཞེས་པའི་རྒྱ་ཁྱབ་བརྒྱན་པོར་ཡིན་པ།



། འདི་ནི་2023ལོར་སང་ལུང་སེས་ཀྱང་གོ་དང་པར་ཅོར་གྱི་སྒྲག་བརྒྱན་འཕྱིན་རྒྱུས་གཉིས་པར་ཤིས་ཆོག་བརྒྱན་པོར་བཞུགས་པ།

གོང་གསལ་བར་རིས་ཆང་མ་བཅར་འདྲི་དང་ལེན་བྱེད་མཁན་གྱིས་མཁོ་འདོན་བྱས།

གངས་འཛོན་ཡོ་བྱུད་ཡོད་པ་དང་དེ་ནས་འབྲེལ་ལམ་ལས་.....
སྤྱུགས་དང་། རྒྱན་ཁྱིམ་སྤྱུན་སྟུར། རྒྱལ་སྤྱི་པར་ལེན་.....
སོགས་བྱས་ནས། རྒྱལ་ཁབ་གཉིས་པོའི་རིག་གནས་མཉམ་.....
ལས་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་ཏུ་ཅང་ཆེ་དུ་ཕྱིན་ཡོད་”ཅེས་བཤད། ཉེ་.....
བའི་ལོ་ཤས་རིང་རྒྱ་བས་དང་། གྲང་ལུགས་གསོ་རིག་ ཐའེ་.....
ཅི་དྲག་ཆལ། ཅན་ཅུས་ཁྲུང་ཁོ་སོགས་ཀྱིས་གོའི་རིག་གནས་.....
གཞི་རྒྱུར་པར་ཅོར་དུ་དགའ་བསུ་ཆེན་པོ་ཐོབ་བཞིན་ཡོད་ལ། གྲང་གོའི་དམངས་ཆོགས་ཀྱིས་ཀྱང་སང་ལུ་སྤྱུ་ཆལ་དང་།
དགའ་ཤེའུ་དུ་སྤྱུ་ཆེན། པར་ཅོར་གྱི་རྒྱུད་གཏམ་སོགས་ལའང་.....
རྒྱལ་མང་འ་ཐེ་ཆེར་འགྲོ་བཞིན་ཡོད། སང་ལུང་སེས་“པར་.....
གྲང་རྒྱལ་ཁབ་གཉིས་པོ་སྤྱོད་ནས་པན་ཆུན་རྒྱལ་ལོན་བྱུང་.....
ཞིང་། རིག་གནས་སྤེལ་རེས་མི་སེམས་སྤྱུ་བྱུག་ནས་པན་ཆུན་.....
ཤེས་རྟོགས་བྱེད་ཆོད་ཐོབ་ཏུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་”ཅེས་བཤད།

ལོ་40ལྷག་ཅམ་འདས་ཀྱང་། གྲང་གོའི་ལྷང་མོ་བ་མང་.....
པོ་ཞིག་གིས་སྤར་བཞིན་གཤེས་རྒྱུད་འཇམ་ཞིང་ཡིད་དབང་.....
འགྲོག་པའི་དབྱི་ཙུའོ་ལཱ་གཏན་ནས་བརྟེན་མཉམ་.....
སེས་ཀྱང་གྲང་གོར་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་དམིགས་བསམ་.....
གྱི་བཅེ་བ་ཞིག་བཅངས་ཤིང་། “ང་གྲང་གོར་དགའ། ང་.....
གྲང་གོའི་མི་དམངས་ལ་དགའ། ང་གྲང་གོའི་རིག་གནས་ལ་.....
དགའ། ང་ནི་ལཱ་འགྲོ་རྒྱགས་པའི་མི་དགུས་མ་ཞིག་ཡིན། པར་ཀྱང་རིག་གནས་སྤེལ་རེས་ལས་པའི་བྲུབ་འབྲས་འདི་ཐོབ་.....
པ་ཡིན་”ཞེས་གོད་གྱི་ཡོད།
(འདི་ག་ཆོགས་པར་ཁང་དུ་ཤོང་ཁྱེར་ལི་གཡོད་རེ་
ནི་ལུང་ནས་འབྱོར་བའི་སྒྲིག་འཕྲིན།
(དམ་ཆོས་མི་པམ་དང་རྒྱལ་མཚོག་གིས་རྒྱུར་ཁྱས་.....
བྱས་)

སྤེལ་རེས་མཉམ་ལས་བྱས་ནས་ཆོན་རྒྱལ་དགེ་བཅོན་ཡོང་བར་བྱེད་དགོས།

ཀྱང་ཕྱིང་།

ཉེ་ཆར་ཀྱང་གོ་རྒྱལ་ཁབ་འཛིག་ཉེན་འཕུར་སྟོང་རྒྱས་ཀྱིས་སྤྱོད་.....
བའི་སྤྱོད་མང་ལྟ་བུའི་ལས་འགན་ཏེ། རྒྱ་བའི་གོ་ལའི་མ་དབུ་བརྒྱལ་.....
སྤྱུས་གལ་སྟོན་བྱེད་པའི་རེ་ཁྱུ་བས་ཁྱབ་ཁྱབ་བསྐྱེད་བྱས་པ་དང་། དེའི་ནང་ཨ་རིའི་ཕུའུ་ལང་སྤྱོད་ཆེན་དང་ཉེའུ་གཡོད་ཀྱི་དཔུགས་.....
སྤྱོད་ཆེན་ནི་ཞི་ལུན་ལག་སྤྱོད་ཀྱི་རྒྱུད་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཤི་སྤྱུག་གཞི་7ཀྱི་.....
རེ་ཁྱེར་ཆོག་མཚན་ཐོབ་ཡོད། འདི་ནི་ཀྱང་ཨའི་ཆོན་རྒྱལ་མཉམ་ལས་.....
ཀྱི་གསོན་ཉམས་དྲིང་པའི་དཔེ་མཚན་ཞིག་རེད། “ཀྱང་ཨའི་མཉམ་.....
ལས་ནི་གོ་ལ་སྤེལ་པོའི་ཆོན་རིག་ལས་རྒྱས་ཀྱི་རྒྱང་རྟོ་ཡིན་”དང་། “ཨ་.....
རིས་གཟུགས་ཅན་རིག་ཏུས་འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྤེལ་འདྲེད་གཏོང་ཐུབ་མེན་.....
དེ་ཀྱང་གོ་དང་རྒྱུན་མཐུན་མཉམ་ལས་བྱེད་པར་རག་ལས་ཡོད་”ཀྱང་།
ཨ་ནི་མིས་བསྐོས་རིག་ཏུས་འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྤེལ་འདྲེད་གཏོང་བའི་རྒྱལ་.....
ཁབ་གལ་ཆེ་ཤོས་གཉིས་པོ་ཡིན་”བཅས་རྒྱལ་སྤྱིའི་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་ཡོངས་.....
ཁྱབ་ཀྱི་ཐུན་མོང་རོལ་འཛོན་དེ་སོག་ནས་ཀྱང་ཨ་རྒྱལ་ཁབ་གཉིས་ཀྱི་.....
ཆོན་རྒྱལ་མཉམ་ལས་ཀྱི་རིན་ཐང་ཆོད་པོ་དང་དོན་སྤྱོད་གཏོང་ཟབ་.....
མངོན་ཡོད།
ཡིན་ཡང་། རྒྱ་མམ་པ་ཞིག་ནི། ཉེ་བའི་ལོ་ཤས་རིང་འཇམ་.....
འཐབ་ཀྱི་བསམ་གཞིགས་ཨ་རིར་བསྐར་དུ་ཐོབ་པ་དང་། ཆོན་རྒྱལ་.....
ཁྱབ་ཁོངས་དེ་ཨ་རིའི་ཁལ་གཅིག་གིས་ཀྱང་གོར་འཐབ་འགྲན་.....
བསྐྱེད་སྤྱོད་སང་དང་ཐོན་གཉིས་པམ་འཐབ་འགྲན་སྤེལ་བའི་གཙོ་.....
གནད་ཁྱབ་ཁོངས་སུ་ལྷུར་ཡོད། “རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་བདེ་འཇགས་”དང་

“རང་རེའི་རྒྱལ་ཁབ་སྟོན་འཛིག”ལ་སྤུང་སྟོང་སོགས་ལ་ཁག་ཡུར་ནས།
ཨ་རིས་ཀྱང་གོའི་ཆོན་རྒྱལ་འདུས་ཆོད་མཐོ་བའི་ཞི་ལས་ལ་བཀག་སྐྱོམ་
བྱེད་པ་ནས་ལག་ཆལ་ཆོད་འཛོན་དང་། སྤེལ་རེས་བཀག་འཛོག་ ལའོ་
སྟོང་འཁོར་འབྲེལ་ལ་དོ་དམ་ཆོད་འཛོན་སོགས་ཀྱི་བྱ་ཐབས་མང་པོ་.....
སྟོན་པའི་བར་། ཀྱང་གོའི་ཆོན་རྒྱལ་འཕེལ་རྒྱས་ལ་དོན་མཉམ་བཅོན་.....
གཞོན་ཆེ་དན་ཆེ་སྤྱུག་བྱས་ཡོད། ཆོན་རྒྱལ་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་.....
ལས་འགལ་བའི་བྱེད་སྤྱོད་སང་དེ་དག་གིས་གོ་ལ་སྤེལ་པོའི་རིག་གནས་གཏོང་.....
ཀྱི་རྒྱ་ཁྱེད་གཙོ་བོའི་འཁོར་རྒྱག་ལ་འགོག་རྒྱུར་བསྐོས་པ་དང་ཐོན་ལས་.....
འཁོར་འབྲེལ་དང་མཐོ་སྟོན་འཁོར་འབྲེལ་བརྒྱན་སྟོང་ལ་གཏོར་བཤིག་.....
བཏང་བ་མ་ཟད། ཨ་རི་རང་རོལ་གྱི་ཞི་ཐན་ལའང་གཏོང་སྟོན་བསྐོས་.....
ཡོད།

ཆོན་རྒྱལ་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་བར་“གཅིག་ཤིང་གཅིག་སྤྱུག”གི་.....
འགྲན་རྒྱུད་ཆོས་ཉིད་ལ་བཅི་སྤུང་ཁྱེད་དོགས་ལ། “རྒྱན་ཐོག་རྒྱུན་.....
བཅེགས། ཐམས་ཅད་མཛོན་པའི་”མཉམ་ལས་ཀྱི་སྤྱོད་སྤྱུག་ཀྱང་དེ་བས་.....
ཡོད་དགོས། མིག་སྤེལ་གོང་འཕེལ་ཉམས་མཉམ་གྱི་རིས་སྐོར་གསར་པའི་.....
ཆོན་རྒྱལ་གསར་བཅེ་དང་ཐོན་ལས་འཕོ་འགྲུར་དང་། གན་མ་གཤིས་.....
འགྲུར་སྟོན་དང་རིམས་ནད་སྟོན་འགོག་ཆོད་འཛོན་སོགས་གོ་ལ་སྤེལ་.....
པོའི་རང་བཞིན་གྱི་འགྲན་སྐོར་སྤྱོད་སྤྱུག་ཀྱི་མུད་དུ། མིའི་རིགས་ཀྱི་.....
སྤྱི་ཆོགས་ལ་དེ་མའི་དུས་གང་རུང་ཞིག་ལས་རྒྱལ་སྤྱིའི་མཉམ་ལས་དང་.....
སྟོན་བྱེད་མཉམ་སྟོན་བྱེད་དགོས། ཆོན་རྒྱལ་ཁྱབ་ཁོངས་སུ་ཆོན་རྒྱལ་.....

རྒྱལ་ཁབ་ཆོན་པོ་གཉིས་ཡིན་པའི་ཀྱང་ཨར་རང་རང་གི་ལེགས་ཆ་ཡོད་.....
པས། རང་རོལ་གྱི་འགྲན་རྒྱུད་རྒྱས་པ་ཆེ་དུ་གཏོང་བ་དང་ཆབས་ཅིག་.....
ཆོན་རྒྱལ་དགེ་བཅོན་གྱི་འདུ་ཤིས་རྒྱུར་འཁྱོར་བྱས་ནས་སྤེལ་རེས་.....
མཉམ་ལས་ལ་རྒྱུན་ཆད་མཉམ་པར་ཤུགས་སྤྱོད་བརྒྱབ་ཆོ་“1+1>2”ཡི་.....
ཐན་འབྲས་མངོན་འགྱུར་ཐུབ་ནས། གོ་ལ་སྤེལ་པོའི་རང་བཞིན་གྱི་.....
འགྲན་སྐོར་ཐག་གཅོད་བྱ་ཆོད་རྒྱས་གཞིགས་པ་དེ་བས་མང་བ་.....
ལེགས་སྤྱོད་འབྲལ་ཐུབ།
རྒྱ་བའི་སྤྱོད་ཆོད་རྒྱ་དཔུད་ལས་གཞི་ལས་མངོན་པའི་སྟོན་བྱེད་.....
ནས་འབྲུར་ལྟར། ཀྱང་གོས་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་མིའི་རིགས་ཀྱི་.....
ལས་དང་བཅིག་མཉམ་ཆོགས་པ་འཛུགས་རྒྱུར་སྤེལ་འདྲེད་གཏོང་.....
བའི་འགན་འཁུའི་སོག་ནས་ཆོན་རྒྱལ་གསར་གཏོང་རྒྱས་འགོད་དང་.....
རྒྱལ་སྤྱིའི་ཆོན་རྒྱལ་མཉམ་ལས་ལ་སྤེལ་འདྲེད་གཏོང་གི་ཡོད། ཨ་རི་.....
ཕྱིགས་དང་ཀྱང་གོ་ཕྱིགས་གཉིས་ལ་སྟོན་དུ་བསྟོན་ནས་ཀྱང་ཨ་རྒྱལ་.....
ཁབ་གཉིས་ཀྱིས་ཆོན་རྒྱལ་སྤེལ་རེས་མཉམ་ལས་ལ་ཤུགས་སྤྱོད་རྒྱག་.....
རྒྱར་ཁོར་ཡུག་བཟང་པོ་སྤྱོད་པ་དང་། རྒྱལ་སྤྱིའི་ཆོན་རྒྱལ་མཉམ་.....
ལས་མ་ལག་གི་སྟོན་བྱེད་རང་བཞིན་དང་བསྐྱེད་མཁས་རང་བཞིན་ཐུན་.....
མོང་ཐོག་སྤུང་སྟོན་བྱས་ཏེ། ཆོན་རྒྱལ་གསར་གཏོང་ཐུབ་འབྲས་ལས་.....
མིའི་རིགས་ལ་དེ་བས་ལེགས་པའི་སྟོན་ནས་བདེ་སྟོན་བསྐྱེད་རྒྱུའི་རེ་བ་.....
ཡོད།
(པ་ཐན་གྱིས་བསྐྱར། བདེ་དབང་གིས་ཁྱས།)

རྒྱུ་ཆོད་མཐོ་བའི་ཀྱང་ཅམ་ལས་དབང་གཅིག་མཐུན་ཆོགས་པ་འཛུགས་རྒྱ་སྤར་ཡང་སྐས་རིམ་གསར་པ་ཞིག་དུ་སྤེལ་བར་སྤེལ་འདྲེད་གཏོང་བ།

ཀྱི་ལུང་ཏེང་།

འདི་ལོ་ནི་ཀྱང་གོ