

ཀྲུང་གོ་རི་ཆོན་རིག་མཁས་ཅན་གྱིས་འབྲུགས་སའི་སྤྲོད་གི་“མཁའ་ལམ་”ལྷུང་སྤྱོད་བྱས་པ།

ཀྲུང་དབྱུང་སྤྱོད་བྱས་པོད་ལ་ལྟ་བུ།

མཆོ་བོད་ས་མཐོ་ནི་གོ་ལ་རྩེ་ལ་པོད་ས་བབ་མཐོ་སར་།
མོ་མང་རིང་འབྲུགས་ས་གཅིག་སྤྲད་ཀྱི་པའི་ས་ཆ་ཞིག་།
རིང་། འཛམ་གླིང་དུ་ས་བབ་མཐོ་ཤོས་ཀྱི་གཞུང་ལམ་གྱིས་
ཡིན་པའི་མཆོ་བོད་གཞུང་ལམ་གྱི་མོ་མང་གི་འབྲུགས་སའི་
དུམ་ཁུ་ཆ་སྟོན་ས་བབ་མཐོ་ཆོད་སྤྱི་4500ཡན་དུ་ལྷུང་
ཅིང་། ལས་གྲུའི་ལག་ཆལ་པས་འཛམ་གླིང་རང་བཞིན་གྱི་
དཀའ་ལག་ན་ཅིག་སྟེ་གཞུང་ལམ་ལ་ཐེབས་པའི་འབྲུགས་
པའི་ཤུགས་སྟེན་ལ་ཁ་གཏད་གཅིག་དཀོས་པ་དེ་རིང་།
གསར་འགོད་པ་ཉིན་ཤས་གོང་ལྷ་ས་ནས་རྟོག་ཐོན་ཏེ་
མཆོ་བོད་གཞུང་ལམ་བརྟུན་མཆོ་སྟན་གོར་མོ་གྲོང་ཁྱིམ་དུ་
སྤྲེའམ་ཤིང་། ལམ་བར་དུ་ཐད་ཀའི་སྤོང་ཆོར་ནི་ལམ་དུམ་
ཁ་ཤས་སྤྱི་འབར་འབྲུར་མི་སྟོན་པས་སྤངས་འཁོར་གཏོང་
དུས་ཅ་སྤངས་ཁྲིད་སྤྱོད་པའི་གྲུ་གཟིངས་དང་མཆོངས་།
མཆོ་བོད་གཞུང་ལམ་ནི་བོད་ལ་མི་དང་དངོས་ཤོག་།
སྤྱི་ལ་འདྲིན་ཕྱིད་སའི་བསྟོད་ལམ་གཅི་བོད་གས་ཡིན་ཞིང་།
1954ལོར་བསྐྱར་ནས་སྤངས་འཁོར་ཤར་གཏོང་ཐུབ་པ་
དང་ད་བར་ལོ་དྲུ་70སོང་ཡོད།

ཀྲུང་གོ་རི་ཆོན་རིག་མཁས་ཅན་གྱིས་འབྲུགས་སར་
ཞིབ་འཇུག་མི་མང་བྱས་པ་དང་། ཁོང་ཚོས་ས་མཐོར་ལྷ་
ཞིབ་ས་ཆོགས་བཅུགས་ནས་ཡུན་རིང་གི་འབྲུགས་སའི་བར་
རིམ་གྱི་འགྲུར་ཐོག་སྒྲིར་གྱི་གངས་གཞི་འཕོར་ཆེན་བསྟར་དུ་
བྱས་ཤིང་། གངས་གཞི་དེ་དག་ལས་མངོན་པ་ལྟར་ན།
འདས་ཐེན་པའི་མོ་བཅུ་ལྷག་ཁ་ཤས་ནང་། མཆོ་བོད་ས་
མཐོའི་ཡུན་རིང་གི་འབྲུགས་སའི་བར་རིམ་གྱི་དྲོད་ཆོད་
རིམ་བཞིན་ཆེ་མཐོར་སོང་ནས་ཁྱེད་ཆོད་ཆེ་མཐོ་གས་འགྲོ་
བཞིན་ཡོད་པ་རིང་།

ཀྲུང་གོ་འབྲིམ་འབྲུལ་གཞུང་ལམ་དང་བོད་ཆོད་ཞིབ་
ཨུམ་འགོད་ཞིབ་འཇུག་ཁང་ཆོད་ཡོད་ཀྱི་དུས་མིའི་གོར་མོ་ལྷ་
ཞིབ་ཆོད་ལེན་ཞིབ་འཇུག་རྟེན་གཞིའི་ཆོན་རིག་ཞིབ་འཇུག་
མི་སྡུས་ས་མཐོའི་འབྲུགས་སའི་ཞིབ་འཇུག་གི་ལས་ཀར་།

དུས་ཡུན་རིང་པོ་གཞི་བ་རིང་།
རྟེན་གཞིའི་ཀྲུ་རིན་ཁྲོད་དུ་གེན་གྱིས་“དུམ་
དུས་འབྲུགས་ས་ནི་ཆུ་ལ་འབྲུགས་པ་ཐེབས་པ་དང་འདྲ་
བར་དྲོད་ཆོད་དམའ་དུ་ཕྱིན་པ་དང་བསྟན་ནས་གཞུང་
ལམ་གྱི་ལམ་ངོས་འབར་འབྲུར་དུ་འབྲུར་གྱི་ཡོད། དབྱར་
ཁ་ཤར་སྤྲེའམ་འབྲུགས་ས་ནི་འབྲུག་རྩོམ་བཞུར་བ་དང་
འདྲ་བར་རི་ཆོད་དུ་འགྲོ་བ་དང་གཞུང་ལམ་གྱི་ལམ་ངོས་
ཀྲུང་དེ་བསྟན་གྱིས་བཞེབས་ནས་གོང་གོང་ཆགས་གྱི་
ཡོད་ཅེས་བཤད།

སྟེན་དེའི་དབང་གིས་མཆོ་བོད་གཞུང་ལམ་དེ་ཉིད་
འཛམ་གླིང་གི་གཏོར་སྟོན་མོག་མང་བའི་གཞུང་ལམ་གྱི་
གས་སྤྱུ་ལྟར་པ་དང་། ལམ་ངོས་གོང་གོང་ཆགས་པ་ལས་
སྤངས་འཁོར་གྱི་འབྲུལ་བཞུད་བདེ་འཛགས་ལ་ཐད་ཀར་
ཤུགས་སྟེན་ཐེབས་གྱི་ཡོད།

ལོ་70ཡི་རིང་། ཀྲུང་གོ་སྤྱི་དུ་གཞུང་གིས་མ་དད་ལ་
འཕོར་ཆེན་བཏང་ནས་མཆོ་བོད་གཞུང་ལམ་ལ་ཉམས་
བསྟོད་དང་བསྐྱར་སྟེན་ཐོངས་མང་བྱས་པར། མཆོ་བོད་
གཞུང་ལམ་དེ་ཉིད་དེ་སྤེའི་རྟོག་མེག་ལམ་ནས་ད་ལྟའི་
སྤུམ་ནག་ལམ་དུ་གྱུར་ཡོད།

གསར་འགོད་པས་ལམ་སྤྱོད་དུ་ལམ་དུམ་ཁག་གཅིག་
གི་གཞིགས་གཉིས་སྤྱི་ལྷགས་མདུང་ལྷ་བུ་རེ་རེ་བསྐྱར་ས་
ཡོད་པ་མཐོང་ཞིང་། དེ་ནི་འབྲུགས་སའི་བར་རིམ་གྱི་
ལམ་ངོས་མ་བཞེབས་པ་བྱ་ཆོད་བཅུགས་པ་ཞིག་རིང་།
ཁྲོད་དུ་གེན་གྱིས་དོ་སྦྱོར་བྱས་པར་གཞིགས་ན། དེའི་
མིང་ལ་ཆོད་བྱུག་ཟེར་ཞིང་། དེ་ནི་སྤྱི་དུ་ཤུགས་དང་
གཤེར་སྤངས་པ་མན་ཆུན་བརྟེན་ཕྱིད་པའི་ཆ་བའི་རིགས་
པ་སྤྱོད་དེ་ལམ་སྤྱོད་གི་དྲོད་ཆོད་དམའ་དུ་གཏོང་བའི་
སྤྱི་གས་ཤིག་དང་། འབྲུགས་སའི་བར་རིམ་གྱི་དྲོད་
ཆོད་བཅུན་པོ་སྤྱོད་འཁྲོངས་ཐུབ་པ་བྱེད་པའི་ཆོ་འདྲན་
སྤྱུ་ལྷག་ཡོད་དེ།

གཞན་ལང་། ཆོན་རིག་མཁས་ཅན་གྱིས་ད་དུང་
འབྲུར་སའི་བར་རིམ་ཤོག་“དྲོད་འགྲོག་པ་དང་ལེབ་”བསྐྱར་
སྤྱོད་བས་སྤྱོད་འཁོར་ཞིང་། དེ་ནི་དམིགས་བསལ་གྱི་སྤྱོད་
སྤྱོད་ནས་བསྟོན་པའི་དྲོད་སྤྱོད་པ་དང་ལེབ་“XPSབར་
ལེབ་”རིང་། དེས་དབྱར་དུས་ཀྱི་དྲོད་ཆོད་ས་ཤོག་བརྟུན་

གཏོང་བྱེད་པར་བཀག་འགོག་བྱེད་ཐུབ།
དེ་ནི་མཐོང་ཐུབ་པའི་སྤྱི་གས་སྤྱོད་པའི་བྱེད་ཐབས་
ཤིག་ཡིན་ཞིང་། ད་དུང་མཐོང་མི་ཐུབ་པའི་བྱེད་ཐབས་
ཀྲུང་ཡོད་པ་དང་དེ་དག་ནི་ས་ཤོག་དུ་སྤྱོད་ཡོད། ཆུང་སྟུག་
སྤྱོད་ལམ་སྤྱོད་ནི་ལམ་སྤྱོད་གི་ཤོག་དུ་འཕྲེད་ཕྱོགས་སྤྱོད་
སྤྱོད་པའི་ཨར་འདར་ལྷགས་ཆེབས་གྱི་ཆུང་སྟུག་སྤྱོད་ལྷིག་
ཡིན། ཆུང་སྟུག་སྤྱོད་ནང་གི་མཁའ་འཁྲོང་གི་འཁོར་སྟུག་
བརྟུན། མཐའ་འཁོར་གྱི་ལམ་སྤྱོད་གི་ས་གཤིགས་ནང་གི་
ཆོ་ཆོད་ཁྲུར་ནས་ལམ་སྤྱོད་གི་དྲོད་ཆོད་དམའ་པོ་སྟུན་
འཁྲོངས་ལག་པོ་བྱེད་ཐུབ། བྱེད་ཐབས་དེས་འབྲུགས་ས་
བཞུར་ཆོད་རི་ཆོད་དུ་བཏང་སྟེ་ལམ་སྤྱོད་བཞུན་པོ་ཡོང་
བཞིན་ཡོད།

མཆོ་བོད་གཞུང་ལམ་བྱ་གཞག་འཕེལ་བྱས་དང་
འཕེལ་སྟོན་འགན་སྤྱོད་ལྟེ་གནས་ཏང་ཨུད་ཀྱི་ཀྲུ་ཅི་
ཀའི་ཡུང་ལི་ཡིས་དོ་སྦྱོར་བྱས་པར་གཞིགས་ན། ལས་
གྲུའི་ལག་ཆལ་པ་མི་ཁུང་བ་ཞིག་གིས་མི་ཆོ་སྤེལ་པོར་
གཞུང་ལམ་འདི་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་ཀ་ཁོར་བྱས་ཡོད།
ཆར་པ་དང་། ཁ་བ། ཆབ་རོམ་བཅས་ཀྱི་གནད་དོན་
ཐག་གཅོད་ལག་པོ་བྱེད་དགོས་ན། “ཆུ”དང་འཐབ་ཆོད་
བྱས་ནས་དེའི་ཐད་ཀྱི་ལས་ཀ་ལག་པོ་སྤྱོད་དགོས། འབྲུགས་
སའི་བར་རིམ་ལ་འབྲུག་འབྲུལ་རི་སྟེར་ཆོད་ན་ལམ་སྤྱོད་
བཞུན་པོ་ཡོང་བར་དེ་བས་པན་པ་ཡོད་པ་རིང་།

སྤྱིར་ན་ཆོན་རིག་མཁས་ཅན་གྱིས་འབྲུགས་སར་ཞིབ་
འཇུག་བྱེད་ཆོད་སྤྱོད་པས་གཏོར་བཟུང་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་
མོད། འོན་ཀྱང་། ཁོང་ཚོར་ད་དུང་ཡུན་རིང་གི་ཆོ་འབྲུར་
ཀྱི་འགན་སྤོང་ཞིག་འཕྲད་པ་ནི་གོ་ལ་ལྟེལ་བོད་གནམ་
གཤིས་དྲོ་དུ་འགྲོ་བ་དེ་རིང་། “དྲོད་ཆོད་མཐོ་དུ་ཕྱིན་པ་
དང་བསྟན་ནས། ས་ཆོ་སོ་སོའི་འབྲུགས་ས་བཞུར་ཆོད་
མི་འདྲ་སྟབས། ད་ཆོས་ཡུལ་བབ་དང་བསྟན་ནས་ཞིབ་
ཆོགས་ཅན་གྱི་དབྱེ་ཞིབ་སྤྱོད་མཐུད་བྱེད་དགོས་ཀྱི་
ཡོད་ཅེས་ཁྲོད་དུ་གེན་གྱིས་བརྟུན།

(ཤིན་ཏུ་གསར་འཕྲུར་ཁང་ལྷ་ས་ནས་འབྲིར་།
བའི་སྤྱི་གས་འཕྲིན)

(གནམ་ལྷག་ཆུ་ལ་དང་པ་པན་གྱིས་སྤྱོད་ཀྱིས་བྱས་)



དལ་གཏོར་མི་འཁོར་ནང་ལོ་གསར་གྱི་རྩམ་པ་བྱེད།

↑ ཉེ་ཆར། “ཆེན་ལིང་གི་དལ་གཏོར་མི་འཁོར་མཛེས་ཤོས”སྤྱི་འབྲོག་པའི་མི་འཁོར་གཏོར་ཐོངས་6064དེ་སི་
ཁྲོད་གོང་ཡོན་ནས་ཐུག་ཐོས་པའི་ཅིར་དུ་བཏང་བ་དང་། དཔྱིད་གསར་དུས་ཆེན་འཆར་ཉིད་སྐབས་སྤྱི་མི་འཁོར་
ནང་དགའ་ལྷོད་རྩམ་པས་བྱུག་ཅིང་། སྤྱི་གར་མཉམ་འཁྲུག་དང་བཟླ་ཤིས་མཆོན་རྟགས་ཡིག་འབྲི་བ་སོགས་སྤྱོད་མང་
ལུན་སྤྱོད་ཆོགས་པའི་བྱེད་སྤྱོད་སྤྱོད་པ་དང་། འདི་ནི་ཡུལ་སྐོར་པ་དང་སྤྱི་གས་བྱིས་མ་ཐག་པའི་བཟླ་ཤིས་མཆོན་
རྟགས་ཡིག་རྩམ་པ་བྱེད་པ་རིང་།



བྱེད་སྤྱོད་སྤྱོད་ཆོགས་སྤྱོད་ནས་དཔྱིད་གསར་དུས་ཆེན་བྱེད།

↑ ཉེ་ཆར། ཀོང་ཏུ་ཞིང་ཆེན་གོང་ཀྲོའི་སྤོང་ཁྱི་ཆུ་ཐོག་གི་མི་རྟོག་ཁྲིམ་ར་ལི་དབན་མཆོའི་རྟོག་ཉེར་འགོ་
སྤྱོད་ཡོད། མེ་རྟོག་གི་སྤྱོད་ཐོངས་སྤོང་སྤོང་དང་། མེ་རྟོག་ཆོད་འདུས། དམངས་སྤྱོད་རིག་ཆལ་འཁྲུག་སྤོན་སོགས་
ཀྱི་བྱེད་སྤྱོད་བརྟུན། ལིང་ནན་གྱི་ཡུལ་སྤོང་གི་སྤོང་གི་སྤོང་མཛོན་པར་བྱས་པ་དང་ཆབས་ཅིག་ དཔྱིད་གསར་དུས་ཆེན་
དགའ་བས་བསྐྱོད་ཤིང་། འདི་ནི་ཉིན་དེར་མེ་རྟོག་གི་སྤྱོད་ཐོངས་སྤོང་སྤོང་བྱེད་སྤྱོད་སྤྱོད་ཆོགས་འཁྲུག་སྤོན་པ་དང་
ཡུལ་སྤོང་བས་པན་ཆོན་མཉམ་འབྲུལ་བྱེད་བཞིན་པ།

ཆུལ་ཡོངས་མི་རིགས་ཁག་གི་མི་དམངས་ལ་དཔྱིད་གསར་དུས་ཆེན་གྱི་སྤོན་འདུན་བཟང་པོ་དང་མི་རིགས་ཁག་གི་མི་དམངས་བདེ་སྤྱོད་ཁམས་བཟང་དང་སྤྱོད་ཆོད་མཐོར་ཆུལ་དར་བྱས་པོད་འཕེལ་ཡོང་བའི་སྤོན་འདུན་བྱས་པ།

(ལར་རྩོམ་དང་པོར་མཐུད།) ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་ཁོང་ལ་ད་དུང་རེ་བ་
ག་རེ་ཡོད་དམ་ཞེས་བཀའ་འདྲི་གནད་སྐབས། ཁོང་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་
རེ་བ་ནི་འཆོ་བ་ཐུར་ལས་ལེགས་པ་ཞིག་སྤྱོད་ཆུ་དེ་ཡིན་ཞེས་ཞུས་པ་
རིང་། ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་ད་དུས་ཆོར་ཆེན་པོས་ཁོང་ལ་ཁྲིད་ཆོད་རེ་བ་ནི་
ང་ཆོད་རེ་བ་འདྲ་ཡིན། ཏང་དང་སྤྱི་དུ་གཞུང་ནི་རྩམ་ཡང་མི་དམངས་
མང་ཆོགས་ཀྱི་བྱུ་བྱེད་རྟེན་ཆོ་ཤོས་དེ་རིང་ཅེས་གསུངས་པ་རིང་།

གོང་ཆོན་ནས་ཞལ་གྱིས་སྐབས། ཡུལ་མི་ཆོས་འཆོང་ཁ་ཤིག་ཤིག་
ངང་སྤྱི་བྱུ་ཐུ་ཅིར་འཆོམས་འདྲི་ཞུས་ཤིང་། ཐལ་མོའི་རེ་བ་སྤྱོད་དང་
དགའ་འཕྲོད་ཀྱི་སྤྱོད་གོང་ཆོ་ཆོད་ཆོད་དེ་ལ་འབྲུག་ཆ་དྲོད་པོར་གྱུར།
ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་ཡུལ་མི་ཆོར་། ན་ཉིང་ཆོར་། ཁྲོད་ཆོད་གོང་ཆོ་ཆོད་
པའི་རང་བྱུ་ལྱི་ས་གནས་ཁ་ཤས་ལ་རང་བྱུ་དུ་གཏོང་འཆོ་ཤོག་ཡོད།
ཡིན་ན་ཡང་རང་རེའི་ཏང་གིས་མི་དམངས་གོང་དུ་བཀྲུར་སྤྱོད་མཐའ་
འཁྲོངས་དང་། ལས་བྱེད་པ་དང་མང་ཆོགས་ཆོས་མཐུན་སྤྱོད་བྱས་ཏེ་
གིགས་འགོག་གིགས་སེལ་ལ་ཆུལ་ལ་ཆེན་པོ་སྤྱོད་ཡོད། དཔྱིད་གསར་
དུས་ཆེན་འཆར་ཉིད་མཆོམས་འདྲིར། དས་ཏང་ཀྱང་དབྱུང་གི་ཆོབ་
ཞུས་ནས་གཏོང་འཆོ་ཤོག་པའི་མང་ཆོགས་དང་གིགས་རྩིས་སྤྱོད་གས་
བསྐྱར་སྤྱོད་ཀྱི་འཐབ་ས་དང་པོར་འབད་འཐབ་བྱེད་བཞིན་པའི་ལས་
བྱེད་པ་དང་མང་ཆོགས་ཡོངས་ལ་ལྷག་བསམ་བློ་མི་མེད་ཀྱི་འཆོམས་
འདྲི་དང་དཔྱིད་གསར་དུས་ཆེན་གྱི་སྤོན་འདུན་ལྷི་གི་ཡིན་ཞེས་གསུངས་
པ་རིང་།

ཤིན་དབྱུང་དུ་ཏང་ཞོར་བས་ཁྲོམ་རར་ལོ་སྤྱོད་ཡུན་རིང་ལྷན་ཞིང་།
དེ་ག་ལྷན་མིན་གྱི་ཁྲོད་ཆོས་ལྷན་པའི་ལོ་གསར་གྱི་མཆོ་ཆོས་མང་པོ་
འཆོང་སྤྱོད་ཡོད། ཆོས་23ཉིན་གྱི་སྤྱོད་ཀྱི་སྤོན་འདུན་ལྷི་གི་ཡིན་ཞེས་
ནས་ཆོང་ཁང་མང་པོར་གཤིགས་ཞིབ་གནད་བདེ་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་
དང་ཉོ་མཁུ་ཆོད་དེ་སྤྱོད་པའི་ལོ་གསར་ནས་དུས་ཆེན་རིང་གི་ཁྲོམ་
རའི་མཆོ་སྤོན་གནས་ཆུལ་མཆོའི་རྟོག་གས་ཞིབ་པ་གནད་བདེ་སྤྱོད་
ཆོད་པ་
མས་སྤྱི་བྱུ་ཐུ་ཅི་མཐོང་བས་སེམས་འབྲུལ་ཆོད་པོ་ཐེབས་ནས་སྤྱི་བྱུ་
ཐུ་ཅི་ལགས། སྤྱོད་ཐོངས་བཟང་ཞེས་པའི་འཕྲོད་པའི་ལོ་གསར་ལྷན་ཞིང་། ཞི་
ཅིན་ཕིང་གིས་ཆོད་མར་ཤ་ཆོམ་སྤོང་གསུངས་དང་། འབྲུས་དང་གྱི་ཞིབ་
ཤིང་རྟོག་བཅས་ནི་དམངས་འཆོའི་དོན་ཆེན་ཞིག་རིང་། ད་ཆ་དངོས་
ཤོག་ཏེ་ཅང་འཕེལ་པོ་ཡོད་པས། ནང་མི་སྤོན་འཛོམས་ཀྱི་ལོ་གསར་ལ་
ཆོད་མས་སྤྱོད་ལེགས་དང་དེ་བས་བདེ་ཐད་གི་བཟའ་བཏུང་ལོངས་སྤྱོད་
སྤྱོད་ཐུབ་པར་བྱེད་དགོས་ཞེས་གསུངས་པ་རིང་།

དེའི་སྤོང་མི་ལ་དཔྱིད་གསར་གྱི་ཆོ་ཡིག་འཕྲི་བཞིན་ཡོད་པ་དང་། བྱིས་
པ་ཆོས་ཀྱང་ཤོད་ལྷན་མཐུད་སྤྱོད་བཞིན་ཡོད་པ་རིང་། ཞི་ཅིན་ཕིང་
ཁོང་ཆོད་ཁྲོད་དུ་ལེབས་ནས་ཁོང་ཆོད་བཅུམས་ཆོས་ལ་བསྟུགས་བརྟུན་
གནད་བདེ་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་
འཛོན་དང་དར་སྤྱོད་པའི་ལོ་གསར་ལྷན་ཞིང་། ཁྲོད་དུ་ཡོད་པའི་ལོ་གསར་
དེའི་ཆུན་པོ་ལ་ཞུས་པའི་ཆུན་ཆོར་ཆོས་འཁྲུག་སྤོན་བྱས་པའི་སྤྱོད་
མཉམ་དུ་ལོ་རྩེ་དབྱུངས་ཀྱི་དགས་ནས་ཞིང་། ཁོང་གིས་ཐུགས་བརྩེ་
ཐབ་མོས་དཔྱིད་གསར་དུས་ཆེན་ལག་པོ་ཞིག་གཏོར་བ་ནི་ལོ་གསར་པའི་
འགོ་ཡག་པོ་བཅུགས་པ་མཆོམས་ཀྱི་ཡོད། བྱིས་ཆོད་ཆོད་མཐོང་འཆོ་བ་བདེ་
སྤྱོད་དང་། ཆུན་གཞིན་ཆོད་མང་དགའ་དགའ་སྤོན་སྤོན་པའི་ལོ་གསར་གྱི་
ལོངས་སྤྱོད་རིང་། ད་ཆོས་མཉམ་དུ་འབད་འཐབ་བྱས་ནས་ལོངས་སྤྱོད་
འདྲི་ལྷན་དུ་ཡོད་པའི་ལོ་གསར་ལྷན་ཞིང་། ཁྲོད་དུ་ཡོད་པའི་ལོ་གསར་
ལ