

སྒྲིབ་འགྲོ་ཚུགས་
པར་བྲུ་སྒྲིག་ཡང་
བསར་བྱེད་པ།

སྒྲིབ་དུས་གསར་པ་འི་་་་
སྒྲིབ་འགྲོ་ཚུགས་ཀྱི་ར་ཡོད་་་
པ་འི་སྐབས་འདྲིར། སྒྲིབ་་་
བྲུ་འཕྲིང་རྒྱུ་འག་གི་དགོ་་
ཀྱན་དང་ལས་བརྩོན་བ་་་་
བྲུར་གཅིག་མཐུག་གཉིས་་་
མཐུད་དང་ལོག་པ་མ་ཟད།
འབྲེལ་ཡོད་ལྗེ་ཆེན་གྱི་ལས་་
དོན་པས་ཀྱང་སྒྲིབ་དུས་་་་
གསར་པ་འི་སྒྲིབ་འགྲོ་་་་
ཚུགས་པར་བྲུ་སྒྲིག་ཕྱིད་་་
བཞིན་ཡོད།
འདྲི་ནི་སྤྱི་2025འོ་
ཉིན། ཉུའུ་ནན་ཞིང་ཆེན་་
ཡུང་གི་འབྲུ་གྲོང་ཁྲིའི་ཏཱོ་་་
རྫོང་ཞིན་ཏུ་དེ་ཆོང་ཁང་་
གི་མཛོད་ཁང་དུ་ལས་དོན་་
པ་ཞིག་གིས་བསྐྱབ་གཞི་་་
ཆོང་མིན་ཞིབ་པ་ཤེར་ཕྱིད་་
བཞིན་པ།



དྲོ་སྐབ་སྐབ་དང་དབྱུག་ཁ་སྒྲེལ། འཆམ་མཐུན་སྒྲི་ནས་ཡོ་གསར་གཏོང་།

(བར་དྲོས་དང་ཐོར་མཐུད) གྲོང་ཆོའི་ནང་གི་སྤྱན་མཛེད་་
ཆོས་ཀྱང་དང་ལ་རྟོགས་རམ་དང་ལྷ་རྟོགས་ཕྱིད་པ་མ་ཟད། ད་་
དྲུང་ཞིང་ཁའང་འདྲེད་བས་རྟོགས་ཕྱིད་གྱི་ཡོད། ད་ཆ་འཆོ་བ་འི་
དྲོ་སྐ་བློ་ག་དང་མགོ་ཆས་འདྲང་དེས་འདུག་ཅེས་ལོ་73ལ་་་
སྐབས་པ་འི་སྤ་གོང་ཆོའི་མི་ཕྱིང་ཀྱན་མོ་སྤྱི་སྒྲིབ་ཀྱིས་བཤད།
ཕྱིད་སྒྲི་སྐལ་ཡུལ་དུ་གོང་ཆོའི་འཁྲབ་སྟོན་པ་ཆོས་སྟོན་་་་
གཞས་འཁྲབ་ཅིང་། སྒྲོན་འཛེབས་ལུན་པ་འི་སྤྱི་སྒྲིབ་ཀྱི་འབྲུར་
ཁྱལ་དང་སྤྱི་སྒྲིབ་ལུན་པ་འི་གར་སྤྱོད་སྐབས་སྐབས་ཆོར་པ་རྒྱ་་
སྤྱོགས་སྤྱི་སྒྲིབ་ནས་ཡོད་དབང་ལྷག་པར་འཕྱོག་་་སོ་གསར་ར་
གྱི་ཉིན་འགའི་རིང་གནམ་གཤིས་ཡག་པོ་སྟོན་སྐབས་ཆོང་མ་་་
གྲོང་ཆོའི་ཐང་ཆེན་རྒྱུང་རྒྱུང་དུ་འཛོམས་ནས་སྤྱི་ལེན་གར་་་་
འཁྲབ་ཕྱིད་པ་དང་། གྲོང་ཆོའི་རིག་ཆལ་དུ་འགྲུ་གིས་ཀྱང་་་་
རིག་ཆལ་ཕྱིད་སྤྱི་སྒྲིབ་འཕྲུགས་དང་བཀོད་སྒྲིག་དུར་ཐག་བྱས་
པ་རེད། མ་ཕྱ་ཤར་གི་རྟོགས་སྒྲིབ་ལས་ཕྱིད་པ་དང་། སྤ་གོང་་

ཆོའི་གྲོང་ཆོ་འགན་གཙོང་ལས་ཕྱིད་པ། གསལ་སྤོང་འབྲིགས་
ཤར་ཏར་ལྷུང་གྱི་རྒྱུའི་ཅི་སྟོབས་རྒྱལ་གྱིས་ཆོང་མས་དུས་ཆེན་་
མཉམ་དུ་དགའ་གཏོང་བྱས་ནས་བདེ་སྦྱིད་དང་སྤྱི་སྒྲིབ་མང་་་
ཙམ་ཡོད་པ་བྱས་ཡོད་ཅེས་བཤད།
སྤྱི་སྒྲིབ་ཀྱིས་“ས་ཡོམ་རྒྱག་སྐབས་དའི་སེམས་ལ་འཛིགས་
སྤར་ཐུན་དུ་བྱུང་ཡང་ཆོང་མས་ཐན་རྒྱུན་སེམས་གསོ་གཏོང་་་
རེས་བྱས་པས་ད་ཆ་སེམས་པ་སྟོན་དུ་ཕྱིན་སོང་”ཞེས་བཤད།
མིག་སྤར། སྤ་གོང་ཆོའི་བཀོད་སྒྲིག་བྲལ་ཤིང་རྒྱ་དང་། སྤྱོག་
དུ་རྒྱ་སྤྱོགས་རྒྱང་གཞིའི་སྤྱོག་བཀོད་ཆོང་མ་བསྐྱུན་ཆོར་པ་མ་་
ཟད། མོ་བློན་དང་འབྲེལ་སྤོམ་སྤྱོགས་སྤྱི་སྒྲིབ་སྤྱོད་བས་་་་
བདེའི་ཁང་པར་སྤྱོད་ཆོང་ཞིབ་དབྱུང་བྱས་པ་བརྒྱུད་གཞི་ནས་
གནོད་འཚོ་སྤོག་པ་འི་མང་ཆོགས་སྤྱི་དུ་བརྒྱག་ ད་དུང་དུང་་་
ཆོང་ཆོང་མར་ལྷགས་ཐབ་སྤྱད་ཅིང་། ལྷགས་ཐབ་ཆོ་རྒྱུང་སྤྱི་
ཁ་གསུམ་བཞེ་ཙམ་ཡོད། རྒྱ་མིད་སྤྱི་ཆོན་གྱིས་ཀྱང་རྒྱ་མདོར་་

དང་རྒྱ་གཤམ་འཁྲུགས་འགོག་ཕྱིད་ཐབས་སྤྱད་ཡོད་ལ་རྒྱ་་་
སྤྱོད་ལ་ཞིབ་དབྱུད་ཆོང་ལེན་ཀྱང་བྱས་ཡོད།
“ད་ཆོས་སྤྱོད་བས་བདེའི་ཁང་པ་ཆོང་མར་མོ་གསོད་ཆས་་་
སྤྱོག་སྤྱིར་བྱས་པ་མ་ཟད། རྫོང་མོ་བློན་དུ་ཆེན་གྱི་དུ་མི་གཉིས་
བཀོད་སྤྱོག་བྲལ་ཤིང་བཅའ་སྤོང་ཕྱིད་དུ་བརྒྱག་ཡོད། དེ་་་
གོང་དུ་དྲུང་མང་ཆོགས་དང་གོང་ཆོའི་ལས་ཕྱིད་པ་སྤྱོག་་་་
འཕྲུགས་བྱས་ནས་མོ་གསོད་ནང་སྤྱིང་ཀྱང་བྱས་པ་ཡིན”ཞེས་་
སྤ་གོང་ཆོའི་གྲོང་ཆོ་སྤྱི་སྒྲིབ་ཀྱི་འབྲུར་རྟོན་མ་དོན་གྲུབ་གྱིས་་་
བཤད།
དུས་ཆེན་རིང་མོ་གསོད་དུ་མི་ཆོས་བཀོད་སྤྱོག་བྲལ་ཤིང་་
ལས་སྤྱོད་ཕྱིད་པ་དང་དེའི་འགྲམ་དུ་མོ་གསོད་ཕྱི་ཁྱལ་དང་།
རྒྱ་དུན་1.5ལྷགས་པ་འི་རྒྱང་ས་འཁོར་སྤྱོགས་མོ་གསོད་སྤྱོག་་་
ཆས་བཞག་ཡོད་པ་གསར་འཕྲོད་པས་མཐོང་བྱུང་བས།
བཀོད་སྤྱོག་བྲལ་ཤིང་མང་ཆོགས་ལ་བདེ་འཛུགས་ལུན་པ་འི་་
ཆོར་སྤྱད་ཆེན་པོ་ཡོད་དེས་རེད།
(པ་སངས་སྤྱོན་ལགས་ཀྱིས་བསྐྱར། བདེ་སྦྱིད་དབང་་་
མོས་ཁྱེས་)

རང་སྤྱིང་སྤྱིངས་ཏར་ལྷུང་གྱི་གྲོང་གསེབ་ལས་དོན་ཆོགས་འདུ་ལྷ་སར་འཆོགས་པ།

(བར་དྲོས་དང་ཐོར་མཐུད) དེས་པར་དུ་གཞུང་འཁྲོངས་གསར་་་
འཕྱིང་དང་རྒྱུར་བཅོས་ཟབ་གཏོང་གིས་“ཞིང་གསུམ”འཕེལ་རྒྱས་ལ་་་
སྤལ་འདེད་གཏོང་རྒྱ་མཐའ་འཁྲོངས་བཅས་ཕྱིད་དགོས། “དེས་པར་
དུ་མཐའ་འཁྲོངས་ཕྱིད་དགོས་པ་བུའུ”ཞི་ལག་ལེན་གྱི་ཕྱོགས་སྤོམ་་
ཞིག་ཡིན་ལ། ཆ་དོན་གྱི་སྤྱང་བྱ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན་པས་རང་སྤྱིང་ས་གྱི་་་
སྤྱངས་བབ་དང་གོང་གསེབ་གྱི་གནས་ཚུལ་དང་འཆོམ་པས་དེས་པར་་
དུ་ཡུན་རིང་མཐའ་འཁྲོངས་ཕྱིད་པ་དང་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་སྤྱད་སྤྱོད་་
ཆོགས་སྤ་དང་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་དགོས།
ཨང་རུན་གྱིང་གིས་ནན་བཤད་གནང་དོན། 2025ལོའི་“ཞིང་་
གསུམ”ལས་དོན་ཡག་པོ་སྤྱོད་སྐབས། སྤྱི་ཁྱབ་རྒྱུའི་ཅི་ཅི་ཅིན་པིང་གི་
“ཞིང་གསུམ”ལས་དོན་དང་པོ་དུ་གྱི་ལས་དོན་སྤོར་གྱི་འཕྲོད་སྟོན་གལ་་
ཆེན་དང་དུས་རབས་གསར་པ་འི་ཏར་གི་པོ་དོན་སྤྱིང་མཛོད་རྒྱས་ལག་་་
བསྐར་དོན་འཁྲོལ་ནན་ཏན་བྱས་ཏི་གཙོ་གནད་ལས་འགན་མངོན་་་
གསལ་དོད་པོ་དང་སྤྱི་ཡོངས་རང་བཞིན་གྱི་སྤྱོད་འདེད་ལ་མཐོང་ཆེན་
བྱས་ནས་རང་སྤྱིང་ས་གྱི་“ཞིང་གསུམ”ལས་དོན་གྱི་ལུ་ལྷ་གསར་རྒྱང་་
ཞིག་དུར་ཐག་ཆོམ་དགོས། རྒྱུན་སྤྱིང་སྤྱིང་མེད་དང་དབྱེལ་སྤྱོལ་འགག་
སྤྱོལ་གྱི་ཁྱུའ་འབས་སྤ་བརྟན་དང་རྒྱ་སྤྱིང་དུ་བཏང་སྤྱི་གོན་གནད་ས་་
ཁོངས་དང་དབྱེལ་པོར་འབྲུར་སྤྱི་པོའི་གཙོ་གནད་ཆོགས་སྤྱིར་དམིགས་
པ་དང་། ལྷ་ཞིབ་ཆོད་ལེན་གྱི་ཁྱབ་ཁོར་ས་ཆོན་རིག་དང་མཐུན་པ་འི་སྤོ་
ནས་རྒྱ་ཆོར་གཏོང་བ། གྲོང་གསེབ་གྱི་དབྱེལ་ལོག་དང་དབྱེལ་པོར་ས་་
ལ་འབྲུར་རྒྱ་སྤོར་འགོག་གི་ལམ་སྤལ་དང་ཡོང་འབབ་དམའ་བའི་མི་
འཕོར་གྱི་རིམ་དཔྱིད་རིགས་དཔྱིད་རིགས་སྤྱིར་ལམ་སྤལ་སྤྱི་འདོམས་དང་
འཕྲུགས་པ་བཅས་བྱས་ཏི་རིགས་སྤྱིར་རྒྱ་དོར་སྤྱོགས་ཐན་དོ་དམ་ཕྱིད་་
པ་འི་ལམ་སྤལ་འཐུས་སྤྱི་ཆོང་དུ་གཏོང་དགོས། ཐབས་མང་མཉམ་སྤྱིད་
གྱིས་འབྲུ་རིགས་གྱི་བདེ་འཛུགས་འགན་སྤྱད་བྱས་ཏི་རྫོ་ཞིང་སྤྱིང་སྤྱིང་
གི་དམར་ཐིག་དང་འབྲུ་རིགས་བདེ་འཛུགས་གྱི་མཐའ་ཆོད་མཐའ་་་
གཅིག་དུ་སྤྱད་བ་དང་། འབྲུ་རིགས་དང་ལྷག་པར་དུ་ནས་འབྲུ་ཐོན་
སྤྱིད་ཕྱིད་སྤྱོགས་ཆེ་དུ་གཏོང་བ། གཞི་ཁྱོན་དོས་འཆོམ་ལུན་པ་འི་
འཕྱོག་ལས་གཉེར་སྤྱིང་ལ་སྤྱོལ་འདེད་མཉྱོགས་པོ་གཏོང་བ། ཟས་་་

རིགས་སྤྱི་མང་ཙན་གྱི་མགོ་སྤྱིད་ཐབས་ལམ་རྒྱ་ཆོར་གཏོང་བ་བཅས་་་
བྱས་ཏི་འབྲུ་རིགས་དང་ཟས་རིགས་ཐོན་རྒྱུང་གི་སྤྱོགས་ཐན་ལམ་སྤལ་་
འཐུས་སྤྱི་ཆོང་དུ་གཏོང་དགོས། ཐབས་ཤིས་ཡོད་རྒྱ་བཏང་ནས་མང་་
ཆོགས་གྱི་ཡོང་འབབ་འཕར་ཐབས་བྱས་ཏི་ཐོན་ལས་འཁོར་འཕེལ་ཐད་
འཁོར་འཕེལ་བཤིངས་ནས་འབབ་འཕར་ལ་སྤྱོལ་འདེད་གཏོང་བ་་་
དང་། ལས་ཁྲུགས་ཐད་ཆལ་རུས་ལེགས་སྤྱོད་བཏང་ནས་ཐབས་ལམ་་་
ཡངས་སྤྱོད་གཏོང་བ། ཁེ་ལས་ཐད་ཞིང་པར་འཕེལ་མཐུད་ཕྱིད་སྤྱོགས་་
ཆེ་དུ་བཏང་ནས་ཐན་འབས་ཆེ་དུ་གཏོང་བ་བཅས་བྱས་ཏི། གྲོང་་
གསེབ་གྱི་ཁྱུང་ལུན་ཐོན་ལས་འཕེལ་རྒྱས་སྤྱོགས་ཆོན་གཏོང་བ་དང་།
སྤྱི་འདེན་ཁེ་ལས་རྒྱུན་མཐུད་སྤྱིད་སྤྱིང་དང་སྤྱོད་བས་ཆེར་གཏོང་བ།
དམིགས་སའི་རང་བཞིན་ལུན་པར་དང་ལ་ཆོལ་གྱི་ཆལ་རུས་གསོ་སྤྱིད་་
བཅས་བྱས་ཏི་ཞིང་པ་འི་ཡོང་འབབ་རྒྱུན་མཐུད་བརྟན་པོ་འཕར་བ་་
ཕྱིད་དགོས། གྲོང་གསེབ་གྱི་རྒྱུར་བཅོས་མཉྱོགས་ལ་བརྟན་པ་འི་རང་
ཐབ་དུ་གཏོང་བ་དང་གྲོང་གསེབ་གྱི་མཉམ་སྤྱོད་ནགས་དབང་ལམ་་
ལྷགས་སྤྱིར་བཅོས་དང་མགོ་འཆོང་མཉམ་ལས་ཁང་གི་ཕྱོགས་བསྐར་་
སྤྱིར་བཅོས་སྤྱོགས་ལ་ཆོན་རིག་དང་མཐུན་པར་སྤྱོལ་འདེད་བརྟན་པོ་་
བཏང་སྤྱི་གྲོང་གསེབ་གྱི་འགན་གཙོང་སྤྱངས་པ་འི་ས་ཞིང་གི་གཉེར་་
སྤྱིད་དབང་ཆ་བརྒྱུད་བལྟག་ལ་གི་རིམ་ལུན་པར་སྤྱོལ་འདེད་གཏོང་བ་
དང་གྲོང་ཁྲིའི་དང་གྲོང་གསེབ་མཉམ་འདྲིས་འཕེལ་རྒྱས་གྱི་སྤྱོག་སྤལ་
ལམ་སྤལ་དང་སྤྱིད་རྒྱས་མ་ལག་འཐུས་སྤྱི་ཆོང་དུ་གཏོང་དགོས།
གནད་ལ་འཁོལ་པོས་ཐབས་རྒྱས་ལག་ལེན་བསྐར་ཏི་ཆོན་ཆལ་གྱི་་
འདྲེགས་སྤྱིར་ཕྱིད་སྤྱོགས་ཆེ་དུ་གཏོང་བ་དང་། ཞིང་ལས་ཆོན་ཆལ་་
ཤིས་ལུན་པ་འི་དབྱུང་ཁག་འཕྲུགས་སྤྱིད་ཕྱིད་སྤྱོགས་ཆེ་དུ་གཏོང་བ།
དབྱུད་ཞིབ་གདེང་འཛོག་དང་སྤྱོལ་ལྷག་ལམ་སྤལ་འཐུས་སྤྱི་ཆོང་དུ་
གཏོང་བ། ཆོན་རིག་ལག་ཆལ་ཁྱུའ་གདའ་ལའོ་ལ་སྤྱིད་ཕྱིད་སྤྱོགས་ཆོ་
དུ་གཏོང་བ། ཞིང་ལས་ཆོན་ཆལ་གྱི་གསར་གཏོང་འདུ་འགྲོད་ལག་་
ལུན་བསྐར་བ། ཞིང་ལས་གྱི་གནོད་འཚོ་སྤོན་འགོག་དང་ཁྱུང་གཏོང་་
གི་རུས་པ་ཆེ་དུ་གཏོང་བ་བཅས་བྱས་ཏི་ཞིང་ལས་བདེ་འཛུགས་ལུན་
པ་འི་རང་འཕེལ་རྒྱས་ཡོང་བར་འགན་སྤྱད་ཕྱིད་དགོས། རྒྱལ་པ་དང་་

ཉམས་འབྲུར་གཉིས་ལུན་སྤོན་ནས་མཐུན་མཛེས་གོང་གསེབ་བསྐྱར་ཏི་
“སྤྱི་སྤྱིང་འདུ་འགྲོད་”གྱི་ཉམས་སྤྱིད་སྤྱིང་སྤྱིད་དང་པོ་དེ་སྤྱིད་ལག་པོ་་
དང་། འཆར་འགྲོད་སྤྱི་སྤྱིད་ཕྱིད་ཕྱོགས་ཆེ་དུ་གཏོང་བ། དཔེ་མཆོན་
གྱི་དཔེ་སྤོན་སྤྱོལ་སྤྱིད་རྒྱུན་འཁྲོངས། གྲོང་ཁྲིའི་དང་གྲོང་གསེབ་གྱི་་
གཞི་ཆའི་སྤྱི་པ་འི་ཞབས་ཁུ་དོ་སྤོམ་ཙན་ལ་མཐོང་ཆེན། ཨང་མདོག་་
གྲོང་གསེབ་འཕྲུགས་སྤྱིད་ཕྱི་ཁྱུང་ལག་ལེན་བསྐར་བ་བཅས་བྱས་ཏི་
གྲོང་གསེབ་གྱི་སྤྱོགས་བསྐར་བཅོས་སྤྱིད་རུས་པ་དང་བཅོས་སྤྱིད་རྒྱ་
ཆོད་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་མཐོན་དུ་གཏོང་དགོས། གེགས་རྒྱས་སྤྱིར་གསོ་
བསྐར་སྤྱིད་ལ་ཆོན་རིག་དང་མཐུན་པར་སྤྱོལ་འདེད་བཏང་སྤྱི་གེགས་
རྒྱས་སྤྱིར་གསོ་བསྐར་སྤྱིད་དུ་ལྷོ་ཁྲོལ་འགག་སྤྱོལ་གྱི་ཁྱུའ་འབས་སྤ་
བརྟན་དང་རྒྱ་སྤྱིད་དུ་གཏོང་བ་དང་། ས་མཐོའི་མཛེས་མཐུན་གྲོང་་
གསེབ་སྤྱིད་པ། གྲོང་གསེབ་སྤྱོགས་ཡོངས་ནས་དར་རྒྱས་ལ་སྤྱོལ་འདེད་
གཏོང་བ་བཅས་དང་ཟུང་འབྲེལ་དམ་ཟབ་དང་། སྤྱིད་རྒྱས་གྱི་སྤྱི་སྤྱིད་
ཕྱིད་སྤྱོགས་ཆེ་དུ་གཏོང་བ། མང་ཆོགས་གྱི་འདོད་སྤོར་བསྤེ་འཛོག་
གྲོང་གསེབ་གྱི་ཉིན་ཁང་རྒྱུར་བཀོད་དང་བདེ་སྤྱིད་ཁང་པ་
སྤྱིད་པ་བཅས་བྱས་ཏི་གནོད་འཚོ་སྤོན་པ་འི་མང་ཆོགས་་
བདེ་སྤྱིད་ལས་བསྐྱར་ཡོང་བར་འགན་ལེན་ཕྱིད་དགོས།
ཨང་རུན་གྱིང་གིས་ནན་བཤད་གནང་དོན། ཏར་གི་
འགོ་ཁྲིད་ལ་སྤྱོགས་སྤོན་བརྒྱབ་ནས་བརྒྱུད་རིམ་རང་་
བཞིན་གྱི་མཉམ་སྤྱོགས་གཅིག་དུ་བསྐྱེལ་ཏི་རང་སྤྱིང་ས་གྱི་
“ཞིང་གསུམ”ལས་དོན་གྱི་འགན་སྤྱད་བརྟན་པོ་རྒྱུན་ཆད་
མེད་པར་སྤྱོགས་ཆེར་གཏོང་དགོས། ཏར་གིས་“ཞིང་་
གསུམ”ལས་དོན་ལ་སྤྱོགས་ཡོངས་ནས་འགོ་ཁྲིད་ཕྱིད་་
པར་སྤྱོགས་སྤོན་བརྒྱབ་སྤྱི་རིམ་ཐུའི་རྒྱུའི་ཅི་ཅི་ཅིན་པོ་གསེབ་
དར་རྒྱས་ལ་དམ་འཛིན་ཕྱིད་པ་འི་ཆབ་སྤྱིད་གྱི་འགན་འཁྲི་
བརྟན་དུ་གཏོང་དགོས། “ཞིང་གསུམ”ཁྱུའ་ཁོངས་གྱི་སྤྱི་
མང་ཙན་གྱི་གཏོང་ཆའི་ལམ་སྤལ་འཐུས་སྤྱི་ཆོང་དུ་བཏང་
ནས་གཤིགས་སྤྱིད་གི་འདྲེགས་སྤྱིར་སྤྱིད་རྒྱས་ཁག་གང་་
ལེགས་དང་ཡག་པོ་སྤྱིད་དགོས། “ཞིང་གསུམ”ལས་དོན་

གྱི་དབྱུང་ཁག་རུས་སྤྱོགས་ཡོད་རྒྱས་གསོ་སྤྱིད་དང་སྤྱོད་བས་ཆེར་བཏང་་
ནས་གོང་གསེབ་དར་རྒྱས་གྱི་ཤིས་ལུན་པ་འི་འདྲེགས་སྤྱིར་དང་རིག་་
སྤོད་བས་གྱི་འགན་སྤྱད་སྤར་བས་ཆེ་དུ་གཏོང་དགོས། རྒྱུན་མཐུད་དང་་
སྤ