



དབྱིང་ཀ་གར་བས་
སྐྱེ་ནས་ལས་ལ་བྱེལ།

དབྱིང་ཀ་གར་མ་ཐག་་་་
ས་གནས་ལག་གི་ཁིང་པས་་་་
སྐྱེ་ནས་ཏུས་ཚོད་དམ་་་་་་
འཛིན་གྱིས་དཀྱིད་ཚོད་དང་
ཁིང་ནང་གཡོག་བྱེད་སྒྲིགས་
ཁིང་ལས་བྱེད་སྒྲི་སྒྲུལ་བས།
ཁིང་ནང་དང་ལྷ་ཁར་བྲེལ་་་
བཙོན་གྱི་ཚུལ་པས་ཁིངས་་་་
ཡོད། འདྲི་ནི་ཟླ་2ཚེས་25
ཉིན། ཅན་ཏུང་ཁིང་ཆེན་
ཆིང་ཏའོ་ཚའོ་ཤོ་ལྷ་ཤིང་་་་
ཁྱིང་ཚའོ་ཏུང་ཁྱིས་གཞུང་
ཞི་ཀའུ་ཡཱ་ཤིང་ཆོའི་ཤིང་མི་
ཆོས་ཞོག་ཞོག་འདྲེབས་་་་
བཞིན་པ།
(ཤིན་ཏུ་གསར་་་་་་
འབྲུར་ཁང་གི་གསར་་་་་་
འགྲོད་པ་མི་ཅི་ཤིང་གིས་
བར་བརྒྱབ་པ)

ན་ནིང་རང་སྤྲོངས་ཀྱིས་འཛད་སྤྱོད་པར་དཔལ་འབྱོར་གྱི་གྲོང་གུན་སྦྱར་ཁི་1796མི་ཡོག་པ་བྱས་པ།

(བར་རྩམ་དང་ཡོར་མཐུད) ལྷ་འདྲོམས་བྱེད་ལུགས་ཆེ་དུ་བཏང་ནས་ཁྲིམས་སྒྲར་་་་
ནན་པོ་བྱས་ཏེ། རང་སྤྱོད་སྤྲོངས་ཀྱི་12315བཀོད་འདྲོམས་སྡེ་གནས་དང་སྡེ་ས་གྲོང་
ཁྱིང་གྱི་12345ཐད་སྒྲེལ་ཁ་པར་ལན་ཚུན་སྒྲེལ་མཐུད་ལ་སྒྲུལ་འདྲོད་ལུགས་ཆེན་་་་་་
བཏང་ནས། རང་སྤྱོངས་ཀྱི་ཁྲིམ་ར་ལྷ་འདྲོམས་ཁྱབ་ཁོངས་ཀྱི་འཛད་སྤྱོད་ཁི་དབང་
སྤྱང་སྤྱོད་ཀྱི་ལས་དོན་སྒྲུབ་ཏུས་རྒྱ་ཚད་མེད་པར་ཆེ་དུ་བཏང་བ་མ་ཟད། སྤྱོངས་་་་
ཡོངས་ཀྱི་12315ལས་སྡེ་གས་ཀྱིས་འཛད་སྤྱོད་པའི་ཞུ་གཏུག་ཤེར་འདྲོན་ཁི་2.17དང་
ལེན་བྱས་ཤིང་། ཁྲིམ་ར་ལྷ་འདྲོམས་སྤྱི་ཁྱབ་ཏུས་ཀྱིས་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་12315ཐད་སྒྲེལ་
ཁ་པར་ལ་འཐེན་བཤེར་བྱེད་སྐབས། བོད་དུ་ཐད་སྒྲེལ་ཁ་པར་སྒྲེལ་མཐུད་ཐུབ་ཆོད་
100%བྲིན་ནས་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་མ་དུན་གྲལ་དུ་སྒྲིབས་ཡོད་པ་རེད།
མི་དམངས་མང་ཆོགས་ཀྱིས་དོ་ཁྱར་བྱེད་པའི་བཟའ་བཅའི་བདེ་འཇགས་ཀྱི་་་་
གནད་དོན་ལ་དམིགས་ཏེ། 2024ལོར། སྤྱོངས་ཡོངས་ཀྱི་རིམ་འག་ཁྲིམ་ར་ལྷ་་་་་་

འདྲོམས་སྡེ་ཆོན་གྱིས་ན་ལུག་འཛོལ་པ་དང་གཉིད་སྤྱོད་པོ་ཁྱལ་ཐུབ་པ་སྒྲིགས་ཀྱི་བྱེད་་་་
ཏུས་ལྡན་ཚུལ་དང་། ཁྲིམས་དང་མ་མཐུན་པའི་ཁ་ཆོར་གྱི་སྒྲན་རྩས་དང་དེ་བཞིན་་་་
བསྐྱར་འབྱུར་དངོས་པོ་སྒྲིགས་ཁྲུགས་པའི་ཁྲིམས་འགལ་བྱེད་སྤྱོད་སྒྲེལ་རིགས་ཀྱི་བཟའ་
བཅར་རུང་དེག་ཆོན་ན་གྲོང་རྒྱ་གཅོ་གནད་དུ་བྱས་ཏེ། “མིད་པ་གསུམ་”དང་དེ་་་་
བཞིན་“ཆོད་བརྒལ་གཉིས་དང་ཁྲིམས་དང་མ་མཐུན་པ་གཅིག”གི་བཟའ་བཅའ་སྒྲིགས་
ཀྱི་ཁྲིམས་འགལ་སྒྲིག་འགལ་གྱི་བྱེད་སྤྱོད་ལ་ཐག་གཅོད་ནན་པོ་བྱས་ནས། བཟའ་་་་
བཅའི་རིགས་ཀྱི་ཁྲིམས་འགལ་སྒྲིག་འགལ་གྱི་གྲོད་གཞི་504ལ་གྱོད་དོན་ཐོ་འགོད་ཀྱིས་
ཞིབ་གཅོད་བྱས་ཤིང་། དངོས་ཟོག་རིན་ཐང་སྤོར་ཁི་160.76དང་དངུལ་ཆད་དང་་་་
གཞུང་བཞིས་བཏང་བའི་དངུལ་འབོར་སྤོར་ཁི་542.85བྲིན་ཡོད།
(སུར་སྤྱོན་གྱིས་བསྐྱར། པ་སངས་ཆེ་རིང་གིས་ལུས)

ཤིང་རྩས་བཟང་པོས་སྒྲོབ་གྲུ་ཆེ་མོ་བར་འབེལ་རྒྱས་ཀྱི་ལས་སྡེ་གས་བཏོད་པ།

(བར་རྩམ་དང་ཡོར་མཐུད) མཐོ་སྒྲོབ་སྒྲོབ་ཐོན་སྒྲོབ་་་
མའི་ལས་ཁྲུགས་ལས་གཏོད་ཀྱི་མི་མངོན་པའི་སྒྲོབས་་་་་
ལུགས་སྒྲིག་འདྲོན་གཏིང་ཟབ་བྱས་ནས་ལས་ཁྲུགས་་་་་
ཐབས་ལམ་རྒྱ་སྤྱོད་ཏུར་ཐག་བཏང་སྟེ། སྒྲོབ་གྲུ་ཆེ་མོ་་་
བའི་ལས་ཁྲུགས་ལས་གཏོད་ཀྱི་ལས་དོན་ལ་འདེགས་སྤྱོར་
ཏུས་ལྡན་བྱས་ཡོད།
དམིགས་བསལ་སྤྱོད་བརྟེན་སྤོར་སའི་གསོ་སྤྱོད་ལ་་་
ཞུགས་རྩེས། དོན་གྲུབ་ཆེ་རིང་2020ལོར་མལ་གྲོ་གུང་་་་
དཀར་རྫོང་དུ་ལོག་ནས་མལ་གྲོ་སྐྱལ་བཟང་མེ་ཏོག་སྒྲོབ་གྲུ་
ཆེ་མོ་བའི་ལས་གཏོད་དོར་མ་ཆོད་ཡོད་ཀྱང་སི་བཅུགས་པ་
རེད། ད་ཆ་དོན་གྲུབ་ཆེ་རིང་ལས་གཏོད་ཀྱི་ལམ་ལུར་་་་
བསྤྱོད་ནས་ལོ་ལྷུ་ཅན་སོང་བ་དང་། ཀྱང་སིའི་ཆོང་གཉེར་
ཡོང་འབབ་རྒྱ་ན་མཐུད་འཕར་བ་དང་དུས་མཚུངས་ས་་་་
གནས་དེ་གི་སྒྲོབ་གྲུ་ཆེ་མོ་བ་དང་མང་ཆོགས་ལས་ཁྲུགས་
ལ་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་སྡེ་ཁྲིད་བྱེད་བཞིན་ཡོད།
“ངས་སློ་ཞོག་ཆེན་པོས་ལས་གཏོད་ཀྱི་གོམ་པ་དང་པོ་
སྒྲོ་ཐུབ་པ་དེ་ནི་ནན་ཅིང་གྲོང་ཁྱིམ་གྱི་ལས་ཁྲུགས་བོད་སྤྱོར་
ཀྱི་གསར་གཏོད་བྱེད་ཐབས་དང་ཁ་འབྲལ་ཐབས་མེད།
དེར་བརྟེན་ཀྱང་སིའི་མིང་ཡང་ངས་བྱེད་ཐབས་དེར་བཀལ་
དྲིན་མཆོག་ཆོད་བཏགས་པ་ཡིན”ཞེས་དོན་གྲུབ་ཆེ་རིང་་་་

གིས་བཀལ་དྲིན་སེམས་ལ་འཆང་བཞིན་བརྗོད།
2019ལོ་ནས་བཟུང་མལ་གྲོ་གུང་དཀར་རྫོང་གིས།
“སྐལ་བཟང་མེ་ཏོག”སྒྲོབ་གྲུ་ཆེ་མོ་བའི་ལས་ཁྲུགས་ལས་་་
གཏོད་ཀྱི་དམིགས་བསལ་སྤྱོད་བརྟེན་སྤོར་ས་སྐབས་ལྷ་་་
དང་། འཆར་ལོངས་སྤོར་ས་སྐབས་གཅིག་ འཆར་ལོངས་་
སྒྲོབ་སྤྱོད་སྐབས་གཉིས་བཅས་སྒྲེལ་བ་དང་། “སྤྱོད་བརྟེན་
དང་། གནས་སྤྱོར་དངོས་སྤྱོད། ལས་ཁྲུགས་ལས་གཏོད་་
ཀྱི་ཚལ་ཏུས་བཅས་”ཟུང་དུ་འབྲེལ་བའི་རྩ་མ་བ་བརྒྱད།
ལས་ཁྲུགས་ལས་གཏོད་ཀྱི་གསོ་སྤྱོད་བྱས་ནས་སྒྲོབ་གྲུ་ཆེ་མོ་
བས་སྒྲོབ་གྲུ་ནས་སྤྱི་ཆོགས་དང་། སྒྲོབ་ཆོན་ནས་ཁེ་ལས་་་
བར་གྱི་ལས་ཁྲུགས་དུ་སྒྲིག་ལེགས་པར་བྱེད་རོགས་བྱས་་་
ཡོད། བྱེད་སྤྱོད་དགལ་གྱི་ལས་ཁྲུགས་ཐུབ་ཆོད་100%བྲིན་
ནས་མལ་གྲོ་གུང་དཀར་རྫོང་གི་ཤེ་ཤེས་ལྡན་པ་གསོ་སྤྱོད་དང་
སྒྲོབ་གྲུ་ཆེ་མོ་བའི་ལས་ཁྲུགས་ལས་གཏོད་ཀྱི་ལག་ལེན་
གསར་པ་བཏོད་ཡོད། འཆར་ལོངས་སྒྲོབ་སྤྱོད་གིས་རིམ་་
ཅིས་བརྒྱབ་ན། མཐོ་སྒྲོབ་སྒྲོབ་ཐོན་སྒྲོབ་མམི་ཤེངས་600
ཅན་ལ་གསོ་སྤྱོད་བྱས་པས། ཁོང་ཆོམ་མལ་གྲོ་གུང་དཀར་་་
རྫོང་གི་དཔལ་འབྱོར་དང་སྤྱི་ཆོགས་འབེལ་རྒྱས་ཀྱི་སྒྲོབས་་
ལུགས་གསར་པར་ལྷུར་ཡོད།
པ་ལལ་དུ་ལོག་པའི་སྒྲོབ་གྲུ་ཆེ་མོ་བ་ལུད། ད་དུང་པ་་་

ལལ་ནས་ཐོན་པའི་སྒྲོབ་གྲུ་ཆེ་མོ་བར་ཡང་པན་པ་ཆེན་པོ་་་
ཐོབ་ཡོད། ནན་ཅིང་ཆ་འཕྲིན་བོ་སྒྲན་སྒྲོབ་ཆོན་ཁྲིམས་་
ལུགས་རིག་པ་དང་སྤྱི་བའི་དོར་མ་སྒྲོབ་སྤྱོད་ཁྲིམས་ལུགས་་
རིག་པའི་ཆོད་ལས་ནས་ཐོན་པའི་ཁྲོང་མིང་ཆེའུ་ཡི་ཁྲིམ་ཆོང་
ལྷ་སར་ཡོད། 2024ལོའི་ཟླ་4པར་ཁོང་ནན་ཅིང་གྲོང་ཁྱིམ་
ཡི་རྒལ་ཆུས་འབེལ་སྤྱོར་ལུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་དུ་ལས་ཁྲུགས་ཐུབ་
ཡོད།
ཉེ་བའི་ལོ་གས་རིང་། ཅང་སུའུ་ཁིང་ཆོན་གྱི་ལས་་་
ཞུགས་བོད་སྤྱོར་ཆོད་དོན་ལས་མི་བསྐྱ་བའི་ལུགས་རྒྱ་
དང་ཡིད་དབང་འཁུག་ལུགས་རྒྱ་ན་མཐུད་ཆེ་དུ་བྱིན་པ་
དང་། ལས་མི་བསྐྱ་བའི་གྲངས་འབོར་དང་ལས་གནས་ཀྱི་
ཐུས་ཆོད་ཆོང་མ་བོད་སྤྱོར་ཁིང་ཆོན་དང་གྲོང་ཁྱིམ་གྱི་་་
མ་དུ་གྲལ་དུ་སྒྲེབས་ཡོད། ཅང་སུའུ་ཁིང་ཆོན་གྱི་ལས་་་
ཞུགས་བོད་སྤྱོར་གྱི་ཆོད་དོན་ལས་མི་བསྐྱ་བའི་ལས་དོན་དེ་
ཐུ་ཁྲུང་ས་བོད་ནས་ཡིན་པའི་མཐོ་སྒྲོབ་སྒྲོབ་ཐོན་སྒྲོབ་་
མའི་ལས་ཁྲུགས་འདུ་ཤེས་ལེགས་སུ་གྲོང་བ་དང་།
སྤྱོངས་ཐུར་ལས་ཁྲུགས་བྱེད་པ། མི་རིགས་མཐུན་སྦྲེལ་ཟབ་
དུ་གཏོང་བ་བཅས་ཀྱི་ལས་སྡེ་གས་ཆེ་གྲུ་ལུར་ནས་རྒྱ་ཆེའི་
སྒྲོབ་ཐོན་སྒྲོབ་མའི་གཤིང་འཛོག་བཟང་པོ་མཁྲིག་གཅིག་དུ་
ཐོབ་ཡོད། (རིག་རྗོར་གྱིས་བསྐྱར། སྤྱོན་ལགས་ཀྱིས་ལུས)

ཐོད་ཀྱི་འབྲུ་མཛོད་ལས་ནས་ཀྱི་བྱི་ཁིམ་འབྲལ་བ།

(བར་རྩམ་དང་ཡོར་མཐུད) གཞིས་ཆེ་གྲོང་ཁྱིམ་་་
གྱིས་འགན་འཁུའི་ལམ་ལུགས་ཀྱི་དཔུད་ཞིབ་ནན་དུ་་་
གཏོང་བ་དང་འབྲུ་རིགས་ཉོ་སྤྱོད་སྤྱིད་རྩལ་དོན་འཁྲུལ་
སྒྲིགས་ཀྱི་བྱེད་ཐབས་བརྒྱད། ཁིང་པའི་འབྲུ་འདྲེབས་་
ཡོང་འབབ་བརྟན་དུ་དང་སྤྱི་གས་ཁག་གི་འགན་འཁྲི་
ནན་དུ་བཏང་སྟེ། ཁིང་པའི་འབྲུ་རིགས་འདྲེབས་པའི་
ཏུར་སེམས་གང་ལེགས་འབེལ་བར་བྱས་ནས་འབྲུ་་་
རིགས་བདེ་འཇགས་ལ་རྒྱང་གཞི་བརྟན་པོ་བཏོངས་་་
ཡོད་“ཅེས་བཤད།
འབྲུ་རིགས་བདེ་འཇགས་ལ་འགན་ལེན་དང་“ག་
ཆོལ་སྤྱོད་གསུམ་”མཁོ་སྤྱོད་བརྟན་པོ་འགན་ལེན་བྱེད་
པའི་ཐད་གཞིས་ཆེ་གྲོང་ཁྱིམ་གྱིས་རང་སྤྱོད་སྤྱོངས་་་
དང་། ཤིང་ཁྱིམ། རྫོང་བཅས་རིམ་པ་གསུམ་གྱིས་་་

གནས་འབྲུ་རིགས་གཤམ་གསོག་མ་ལག་བཅུ་གས་ནས་་
འབྲུ་རིགས་གཤམ་གསོག་དེ་གྲོང་ཁྱིམ་ཡོངས་ཀྱི་རྫོང་་
དང་ཆུས་ཆོང་མར་ཁྱབ་པར་བྱས་པ་རེད། ཤིང་ཁྱིམ་་
དང་རྫོང་རིམ་པའི་གཤམ་གསོག་གཞི་ཁྲོན་དེ་རང་སྤྱོད་
སྤྱོངས་ཀྱིས་ཞིབ་བཤེར་གཏན་འབེབས་བྱས་པའི་གཞི་
ཁྲོན་ལས་8.72%བརྒྱལ་བ་དང་། ཤིང་ཁྱིམ་དང་རྫོང་
གི་བཟའ་འབྲུ་གཤམ་གསོག་གིས་ཤིང་ཁྱིམ་དང་རྫོང་གི་
འབྲུ་རིགས་སྤྱིའི་གཤམ་གསོག་གི་བརྒྱ་ཆ་70ཡན་་་
བསྐྱང་བ། གཤམ་གསོག་གི་སྒྲ་ཁ་འཛོམས་པ་དང་གྲུབ་
ཆ་ལུགས་མཐུན་ཡོད་པས་འབྲུ་རིགས་ཁྲིམ་ར་བརྟན་པོ་
ཡོང་བར་འགན་ལེན་ཏུས་ལྡན་ཐུབ་སྟེ། གཞི་ཆེའི་་་
སྤངས་འཛིན་ལ་ཞབས་འདེགས་ཏུས་ལྡན་ཞུས་ཡོད།
(སྐལ་མཆོག་གིས་བསྐྱར། བདེ་སྤྱོད་གྱིས་ལུས)

སྤྱི་ཁྱབ་ཐུའུ་ཅི་ཞི་ཅིན་པིང་གི་གསུང་བཤད་གཤམ་ཆེན་གྱི་དགོངས་
དོན་སྒྲོབ་སྤྱོད་དང་ལག་བསྟར་གཏིང་ཟབ་གནད་པ།

(བར་རྩམ་དང་ཡོར་མཐུད) མ་ཉམ་སྤེལ་གྱིས་མོ་ལ་་
བྱེད་པ་བཅས་ཀྱི་“ལུ་ཆོགས་གསུམ་”ལ་དམ་འཛིན་་
ཡག་པོ་བྱེད་པ་དང་། གནད་དོན་ཞིབ་འཇུག་བརྟེན་་
གཅོད་དང་། གཅོ་གནད་ཆོགས་སྤྱི་བརྟན་པོ་ཡོང་བ་
དང་ཆོད་འཛིན་བྱེད་པ། འགལ་བ་དང་ཆོད་གཞི་་
འདུམ་འཐིག་བྱེད་པ་བཅས་ཀྱི་“ཏུས་པ་གསུམ་”ཆེ་དུ་
གཏོང་བ། སྒྲོབས་ལུགས་སྒྲ་མང་མཐུན་སྤྱོར་དང་།
གནད་དོན་ཁག་བགོས་ཐག་གཅོད། འགན་འཁྲི་སྒྲིག་
བཤེར་བཅས་ཀྱི་“ལམ་སྒྲུལ་གསུམ་”བཟོ་བ་བཅས་་
བྱས་ནས་ཆོད་དོན་བཅོས་སྤྱོད་དང་། མ་ལག་བཅོས་
སྤྱོད་། ཁྲིམས་ལྟར་བཅོས་སྤྱོད་བཅས་གཞི་གཅིག་ལ་
སྒྲུལ་འདྲེད་བཏང་ནས་འགལ་བ་དང་ཉེན་འའི་་
མངོན་མེད་རྒྱུ་རན་གཞི་རིམ་དུ་སེལ་བ་དང་རྒྱང་ས་
ནས་ཏན་ཏིག་སེལ་དགོས། སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་ལས་ཀའི་་
དང་། སྤྱི་ཆོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་སྤེ་བའི་རིན་ཐང་ལྷ་པ་
ལག་བསྟར་ནན་ཏན་བྱེད་པ། ཡིག་འབུལ་ཞུ་བཅར་
ལས་དོན་ཁྲིམས་སྤྱོད་ཅན་ལ་སྒྲུལ་འདྲེད་གཏོང་བ།
ཤིང་ཁྱིམ་དང་ཤིང་གསེབ་སྡེ་ཁྱུལ་བཅོས་སྤྱོད་དང་་
ཞབས་ཞུའི་མ་ལག་འཇུགས་སྤྱོད་བྱེད་ལུགས་ཆེ་དུ་
གཏོང་བ། སྤྱི་ཆོགས་རྩ་འཇུགས་སྤྱོད་ཐལ་དང་གི་་
རིམ་ལྡན་པའི་ངང་འབེལ་རྒྱས་འགྲོ་བར་སྒྲུལ་འདྲེད་
གཏོང་བ་བཅས་བྱས་ནས་མི་ཆོང་མར་འགན་འཁྲི་ཡོད་
པ་དང་། མི་ཆོང་མས་འགན་འཁྲི་འཁྲུངས་བ། མི་ཆོང་
མས་ལོངས་སྤྱོད་ཐུབ་པ་བཅས་ཀྱི་སྤྱི་ཆོགས་བཅོས་་
སྤྱོད་གཅིག་མཐུན་ཆོགས་པ་འཇུགས་སྤྱོད་བྱེད་དགོས།
མང་ཅུན་ཀྱིང་གིས་ནན་བཤད་གནད་དོན།
ལས་འགན་གཅོང་སྒྲུབ་དང་ལས་དོན་ཏུར་ཐག་་
བསྐྱབས་ཏེ་ཏང་ཀྱང་དབྱང་གི་ཐབས་རྒྱས་བཀོད་་
སྤྱིག་དང་རང་སྤྱོད་སྤྱོངས་ཏང་ལུང་གྱི་ལས་དོན་་
བཀོད་སྤྱིག་དོན་འཁྲུལ་ལ་སྒྲུལ་འདྲེད་གཏོང་དགོས།
ཏང་གི་སྤྱི་གས་ཡོངས་ཀྱི་འགོ་ཁྲིད་མཐའ་འཁྲོངས་་
ཀྱིས་རིམ་འག་ཏང་ལུང་ཀྱིས་སྤྱི་གས་ཡོངས་ནས་ཏང་
ནན་པོས་སྤྱོད་བའི་ཆབ་སྤྱོད་ཀྱི་འགན་འཁྲི་ལག་་
བསྟར་ཏན་ཏིག་བྱས་ཏེ་ཏང་གི་འགོ་ཁྲིད་དེ་དཔལ་་
འབྱོར་དང་སྤྱི་ཆོགས་འབེལ་རྒྱས་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་ཟིལ་
པོར་དོན་འཁྲུལ་བྱེད་པ་དང་། དཔལ་འབྱོར་བརྟན་
པོ་ཡོང་བའི་སྤྱིད་རྩལ་དང་བྱེད་ཐབས་ཞིབ་འཇུག་
དང་འབྲུས་སྤྱོ་ཆོད་དུ་གཏོང་བ། “ལོ་ལྷ་ཆོན་བཅུ་
བཞི་པའི་”འཆར་འགོད་དམིགས་ཆོད་ཐུས་ཆོད་མཐོ་་

པོའི་སྤྱོ་ནས་ལེགས་སྒྲུབ་ཡོང་བར་སྒྲུལ་འདྲེད་གཏོང་
བ་བཅས་བྱས་ཏེ་“ལོ་ལྷ་ཆོན