

སེ་འབྲུའི་རྫོག་ལྷ་ར་གོང་བྱ་ གཅིག་ཏུ་སྒྲིལ་དགོས།



“མི་རིགས་མཐུན་སྒྲིལ་ནི་གཤམ་འགྲངས་ཤིན་ཏུ་
ཆེ་བས། ང་ཆོ་མི་རིགས་ད་རྒྱལ་སེ་འབྲུའི་རྫོག་ལྷ་ར་
གོང་བྱ་གཅིག་ཏུ་སྒྲིལ་དགོས་ཞེས་པ་ནི་སྤྱི་ཁྱབ་ཚུལ་
ཅི་ཞི་ཅིན་མིང་གི་མི་རིགས་མཐུན་སྒྲིལ་སྐྱོར་གྱི་ཚན་
བཤད་གསལ་ཆེན་ཞིག་རེད།

“སེ་འབྲུའི་རྫོག་ལྷ་ར་”དེ་ལ་འཛོག་དོན་ནི།
2014ལོར་སྤྱི་ཁྱབ་ཚུལ་ཅི་ཞི་ཅིན་མིང་ཤིན་ཅང་
ལ་རྟོག་ཞིབ་གནང་བར་མེད་པ་སྐབས་ལུ་གྱུར་
རིགས་ཀྱི་ཐུན་ཆུ་ཞིག་གིས་དེ་ལྟར་བཤད་པ་
གསལ་ཡོད། འཛོ་བ་དངོས་ལས་བྱེད་པའི་བབ་
ཆགས་ཤིང་ནང་དོན་ཟབ་མོ་ལུན་པའི་སྐྱོད་ཆ་
དེར་སྤྱི་ཁྱབ་ཚུལ་ཅིའི་ཐུགས་ལ་བབས་ཡོད།

2014ལོའི་ལྷ་ལུ་པར། སྤྱི་ཁྱབ་ཚུལ་ཅི་ཞི་ཅིན་
མིང་གིས་གྱུར་དབྱེད་གི་ཤིན་ཅང་ལས་རྟོན་སྐྱོར་
ཀྱི་བཞུགས་མོ་ལ་ཆོག་པ་འདྲ་མཉམས་གཉིས་པའི་
ཐོག་མི་རིགས་ཁག་གིས་པན་ཚུན་ཤེས་རྟོགས་
དང་། པན་ཚུན་བརྩེ་འཛོག་ པན་ཚུན་བསྟན་
མཁམ། པན་ཚུན་བརྩེ་མཛོད་། པན་ཚུན་སྒྲིབ་
སྐྱོར་། པན་ཚུན་རྟོགས་རམ་བཅས་བྱས་ཏེ་སེ་
འབྲུའི་རྫོག་ལྷ་ར་གོང་བྱ་གཅིག་ཏུ་སྒྲིལ་དགོས་པའི་
ནན་བཤད་གནང་ཡོད། མཉམ་འདྲེས་གཅིག་
སྒྲིལ་དང་། ལྷ་མང་གཞིག་ཅིག་ཅན་ནི་སེ་འབྲུའི་
རྫོག་པོའི་ཁྱད་ཆོས་ཡིན་ལ། གྱུར་ལྷ་མི་རིགས་ཀྱི་
ཁྱད་ཆོས་ཀྱི་ཡིན། སྤྱི་ཁྱབ་ཚུལ་ཅི་ཞི་ཅིན་མིང་
གིས་གྲངས་ལུང་མི་རིགས་ཀྱི་མང་ཆོག་ས་དང་སྒྲེལ་
རེས་གནང་སྐབས། “སེ་འབྲུའི་རྫོག་པོའི་དེ་
འདྲི་ཡང་ནས་ཡང་དུ་གསུང་གནང་གི་ཡོད།། “སེ་
འབྲུའི་རྫོག་ལྷ་ར་གོང་བྱ་གཅིག་ཏུ་སྒྲིལ་
དགོས་”ཞེས་པ་འདྲི་མི་ཚུམས་ཀྱི་རྩ་ར་འཇགས་
ལྷག་བཤད་ཀྱི་ལེགས་བཤད་གསལ་སྤྱད་ནས་མི་
དམངས་མང་ཆོག་གི་སྤྱིར་དབུས་ཀྱི་ཕྱག་པའི་
རིན་ཐང་ལྷ་བ་ཞིག་ཏུ་གྱུར།

མོ་དོ་ལྷ་རྩ་ལྷག་ཅམ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ལུན་པའི་
གྱུར་ནུའི་ཤེས་དཔལ་གྱིས་ལེགས་པར་བསྐྱར་ས་པའི་
སྐབས་ཆེན་མོས་ཀྱུལ་དང་། སྐབས་ཆེན་མི་རིགས་
འདྲི་ཉིད་ནམ་ཡང་གྱུར་ཏུ་བྱ་ཕྱག་ཡོངས་ཀྱི་མཉམས་
ཀྱི་རྟེན་ས་ཟབ་ཤོས་དང་ལྷན་རིང་ཤོས་སུ་གྱུར་པས།
ཡངས་ཤིང་བྱ་ཆེ་ལ་མཛེས་སྟོན་དང་འཕྲོར་ལྷག་
ལུན་པའི་ས་གཞི་འདྲིར་མི་རིགས་ཁག་གི་མི་
དམངས་ལ་ཐུན་མོང་གི་ཁྱིམ་གཞིས་ཤིག་ལ་པ་ནི་
གྲང་གི་ཡིན་པ་དང་། ཆོང་མར་ཐུན་མོང་གི་ཐོབ་
ཐང་ཞིག་ཡོད་པ་ནི་གྱུར་ཏུ་མི་རིགས་ཡིན་པ་མ་ཟད།
ཆོང་མར་ཐུང་མོང་གི་མིང་ཞིག་ཡོད་པ་དེར་གྱུར་གོ་

བ་ཟེར་བ་དང་། ཆོང་མར་ཐུན་མོང་གི་ཕྱགས་
འདུན་ཞིག་ཡོད་པ་ནི་གྱུར་ཏུ་མི་རིགས་སྐབས་ཆེན་
བསྐྱར་དར་ཡོང་བར་བྱ་བྱ་དེ་རེད། ད་ཆར་ཆོས་
སྤྱི་མཐུན་ཞི་ཅིན་མིང་གིས་ཕྱོག་ཤིང་གནང་བའི་
ཏུང་གྱུར་དབྱེད་གི་མཐའ་འཁོར་དུ་མཐུན་སྒྲིལ་
དམ་ཟབ་བྱས་ཏེ་མི་རིགས་ཁག་གི་མཉམས་པ་གཅིག་
བསྒྲིལ་དང་གཅིག་ལ་གཅིག་རྟེན་དུ་གནས། མི་
རིགས་ཁག་གི་མི་དམངས་ཀྱིས་ལག་གཤང་སྒྲེལ་ནས་
འབད་འབྱེད་མཐུན་སྐྱོད་ཀྱིས་མཉམ་ཏུ་དེང་
རབས་ཅན་གྱི་ཁྱུང་ལམ་དུ་སྐྱོད་རིང་། ཤར་རྒྱུད་
དང་ལུབ་རྒྱུད་དབར་ཁ་གཏད་མཉམ་ལས་རྟོགས་
སྐྱོར་གྱི་“ཕུལ་ཅན་གྱིས་ཉིང་ཞལ་རྟོགས་རམ་ཤེད་
པའི་རྩ་མུ་”བཏོང་པ་དང་། ཀྱོང་ཏུང་གྱུར་ནུའི་
ཡིས་ལུན་ནན་གྱི་ཀྱུལ་མོ་རུལ་རྩུར་ཁ་གཏད་རྟོགས་
སྐྱོར་དང་ལྷ་རེས་སྐྱོར་རེས་ཀྱི་“གཙོང་པོ་དང་བྱ་
མཛོའི་བརྩེ་བ་ཟབ་མོ་”འཆང་བ། ཆཞིག་ཁ་གཏད་
ཀྱིས་ཤིན་ཅང་ལ་རྟོགས་སྐྱོར་དང་། བོད་ལ་རྟོགས་
སྐྱོར་གྱི་འཛད་མེད་བརྩེ་བའི་“གཉེན་ཉེ”ལྷ་བ་ལས་
མི་རྩམས་ལ་མཉམས་འགལ་མེད་པའི་གཏམ་རྒྱུད་
བརྒྱུད་ཀྱིས་མི་ལང་བ་ཞིག་བསྐྱེད་ཡོད།

གྱུར་གོའི་ལོ་རྒྱུས་ནི་མི་རིགས་ཁག་གི་མི་དམངས་
མཉམ་འདྲེས་གཅིག་སྒྲིལ་གྱིས་སྐྱ་མང་གཞིག་ཅིག་ཅན་
ཀྱི་གྱུར་ཏུ་མི་རིགས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཤིག་ཡིན་ལ། མི་རིགས་
ཁག་གིས་སྐབས་ཆེན་མོས་ཀྱུལ་གཅིག་གྱུར་མཉམ་
བཏོད་དང་འཕེལ་བྱས་དང་སྤྱད་ཀྱི་ཕྱོག་ཀྱི་ལྷ་ལོ་
རྒྱུས་ཤིག་གྱུར་ཡིན། གྱུར་ཏུ་མི་རིགས་ནི་མི་རིགས་
ཁག་འཛོ་ཡོང་དང་། སྒྲེལ་རེས། མཉམ་འདྲེས་བཅས་
ཁྱོད་ཆགས་པར་བརྟེན། མི་རིགས་ཁག་འཛོ་ཡོང་
དང་། སྒྲེལ་རེས། མཉམ་འདྲེས་བཅས་ཁྱོད་གྱུར་ཏུ་མི་
རིགས་བསྐྱར་དར་སྐབས་པོ་ཆེ་མངོན་འབྱུར་ཐུབ་རེས་
ཡིན་པས། མི་རིགས་ཁག་གི་མི་དམངས་ཀྱིས་མཐུན་
སྒྲིལ་རྟོག་ཆ་གཅིག་སྒྲིལ་དང་། དབྱེད་པ་མཉམ་གཤིབ་
དང་འབད་འཐབ་ཀྱིས་གྱུར་ཏུ་མི་རིགས་འདྲི་ཉིད་མོས་
མཉམས་དེ་བས་ཆེ་བ་དང་། གོང་བྱ་སྒྲིལ་ཐུགས་དེ་བས་
ཆེ་བའི་ལས་དབང་གཅིག་མཐུན་ཆོག་ས་པ་ཞིག་ཏུ་
ཆགས་པར་སྐུལ་འདྲེད་གཏོང་དགོས། གྱུར་ཏུ་མི་
རིགས་གཅིག་མཐུན་ཆོག་ས་པའི་འདྲ་ཤེས་བརྟན་པོ་
བཅུགས་ནས་མི་རིགས་ཁག་སེ་འབྲུའི་རྫོག་ལྷ་ར་གོང་བྱ་
གཅིག་ཏུ་སྒྲིལ་ཐུབ་པ་བྱུང་ཆོ། གཞི་ནས་མཉམ་སྒྲིལ་
གོང་བྱ་གཅིག་གྱུར་གྱུར་སྐྱོར་དང་། མི་རིགས་མཐུན་
སྒྲིལ་ལ་ཐུགས་སྐྱོན་བྱུག་པའི་བསམ་པའི་ལྷག་ས་པའི་རིང་
པོ་སྤྱད་ཞིག་འབྲུན་ཐུབ་ནས་གྱུར་གོའི་ལེགས་ཀྱི་
དེང་རབས་ཅན་གྱི་ཀྱུལ་ཁབ་སྐོབ་ཆེན་འཛུགས་སྐྱོར་
དང་མི་རིགས་བསྐྱར་དར་སྐབས་པོ་ཆེ་ཡོང་བར་ཕྱོགས་
ཡོངས་ནས་སྐུལ་འདྲེད་གཏོང་བྱུར་སྐོབ་ཐུགས་ཆེན་
པོ་གཅིག་ཏུ་སྒྲིལ་ཐུབ།
(པ་སངས་ཆོ་རིང་གིས་སྐྱོར་ཞུས་བྱས་)

པར་རིས་གསར་འཕྱུར།



ཐུལ་ཅན་ཐུལ་དཔྱི་ཅན་གྱི་དུང་ཏུ།
ལས་རིགས་སྐྱོར་གསོལ་མེད་ཐོན་ལས་འཕེལ་བྱས་ལ་ཞབས་འདེགས་ཞུས་པ།
↑ ཉེ་བའི་ལོ་ཤས་རིང་། ཐུལ་ཅན་ཞིང་ཆེན་ཐུལ་དཔྱི་ཅན་གྱི་དུང་ཏུ་ཀྱིས་ས་གནས་དེ་གའི་མའི་ཐོན་
ལས་ཀྱི་ལེགས་ཆར་བརྟེན་ནས་སྐོབ་གྲུ་ར་མའི་རིག་གནས་དང་ཇ་ཆ་ལ་དེལ་བསྐྱགས་ལ་རྒྱན་མཐུད་སྐུལ་འདྲེད་
བྱེད་རྒྱུ། ས་གནས་དེ་གའི་ལས་རིགས་སྐོབ་གྲུ་ར་ཇ་ཆ་ལ་དེལ་བསྐྱགས་ལ་རྒྱན་མཐུད་སྐུལ་འདྲེད་
ལས་བཀོད་སྒྲིག་ནས་ནས་ས་གནས་དེ་གའི་མའི་ཐོན་ལས་འཕེལ་བྱས་དང་མའི་རིག་གནས་ཁྱབ་སྒྲེལ་གཏོང་
ཆེད་ལས་རིགས་ཆལ་རྩས་ཤེས་ལུན་པ་གསོ་སྐྱོར་བྱས་པ་རེད།
འདྲི་ཉེ་ཐུལ་དཔྱི་ཅན་ཐུལ་སྐོར་ལས་རིགས་འཕྲིང་རིམ་ཆེད་ལས་སྐོབ་གྲུའི་ཇ་ཆ་ལ་དགོ་ཆན་གྱིས་ཇ་
ཆ་ལ་སྐོབ་བཞིན་པ།



རྟོ་པེ་ཅན་རྟོང་རྫོང་གིས།
རིག་གནས་དང་ལུལ་སྐོར་མཉམ་འདྲེས་འཕེལ་བྱས་
ལ་སྐུལ་འདྲེད་གཏོང་ཟབ་བྱེད་བ།
↑ ཉེ་བའི་ལོ་ཤས་རིང་། རྟོ་པེ་ཞིང་ཆེན་རྟོང་རྫོང་གི་དུང་ཏུ་ཅན་རྟོང་
རྫོང་གིས་རི་རྩ་ཤིང་འབྲས་ཀྱི་ཐོན་ཁུངས་ལེགས་ཆར་བརྟེན་ནས་རིག་གནས་ལུལ་
སྐོར་མཉམ་འདྲེས་འཕེལ་བྱས་ལ་སྐུལ་འདྲེད་གཏོང་ཟབ་བྱེད་བ་རེད།
འདྲི་ཉེ་ཅན་རྟོང་རྫོང་པའི་རྩ་ཐན་ཐུལ་དཔྱི་ཅན་ལས་འཕྲུགས་རྟེན་གཞིར་ལུལ་
སྐོར་བས་ཐེལ་འབྲུབ་བཞིན་པ།

ཀམ་ཆེ་བརྟན་གྱིས་རང་སྐྱོང་སྐྱོང་ས་མི་དམངས་མིང་གཞུང་ཏུ་དང་ཐུའི་བྱ་ཆེ་ཆོག་ས་འདྲུ་དང་རིག་ས་གཞུང་ སྐོབ་སྐྱོང་ཉེ་བའི་ཆོག་ས་ཁྱུང་བྱ་ཆེ་གི་སྐོབ་སྐྱོང་ཆོག་ས་འདྲུ་འཆོག་ས་པ།

(པར་རིས་དང་པོར་མཐུད།) ཏུང་གིས་ཆིས་བཤེར་
ལས་རྟོན་ལ་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་འགོ་ཁྲིད་བྱེད་རྒྱུ་མཐའ་
འཁྱོངས། ཆིས་བཤེར་ལྷ་སྐུལ་གྱི་འགན་འཁུལ་ཞིམས་
བཞིན་ལྷག་བསམ་རྩམ་དག་དང་སྐབས་པ་བཅས་བྱས་ཏེ་
ཆིས་བཤེར་ལས་རྟོན་གྱི་རྩམ་པ་གསར་པ་རྒྱུན་ཆད་མེད་
པར་གཏོད་དགོས། གཙོ་འགན་གཙོ་ལས་ལ་དམིགས་
ནས་“དོན་ཆེན་བཞི”དང་“འཛུགས་གཏོད་བཞིར་”དམ་
འཛིན་ནན་པོ་བྱེད་པ་དང་། སྐྱོར་བཅོས་གསར་གཏོད་
བྱེད་ཟབ་ཏུ་གཏོང་བ། དམངས་འཛོ་རྒྱུན་མཐུད་ལེགས་
སྤྱུག་ཏོང་བ། ཆིས་བཤེར་ལྷ་སྐུལ་གྱི་སྐྱོར་ཆོད་མཐོ་རུ་
དང་པན་འབྲས་ཆེ་རུ་གཏོང་བ་བཅས་བྱས་ཏེ་སྐྱོར་ཆོད་
མཐོ་བའི་ཆིས་བཤེར་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱོར་ཆོད་མཐོ་བའི་
འཕེལ་བྱས་ལ་རམ་འདེགས་བྱེད་དགོས། མ་འཛོག་གི་
པན་འབྲས་ལ་དམིགས་ནས་ལ་དབྱེད་ལ་སྐྱོར་པར་ལྷ་སྐུལ་
ཞིབ་བཤེར་བྱེད་ལུགས་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་ཆེ་རུ་གཏོང་བ་
དང་། “མ་དབྱེད་བྱེད་པར་རིགས་ལ་པན་འབྲས་ཡོད་མེད་
རེས་པར་རྩད་གཅོད་དང་། པན་འབྲས་མེད་རིགས་ལ་
འགན་འཁུལ་རེས་པར་རུ་བྱེད་འདྲེད་གཏོང་བའི་”ཆ་
དོན་ལ་གཞིགས་ནས། ཆིས་བཤེར་དང་ལོར་ཆིས་ཀྱི་ལྷ་

སྐུལ་ལ་ཐུགས་སྐྱོན་བྱུག་པ་བཅས་བྱས་ཏེ་ཆོད་མཐོ་བའི་
འགན་འཁུལ་འཁྱུར་བའི་སྤྱིར་སྐོབ་ས་ལ་བརྟེན་ནས་དུས་
འཁོར་ཕྱི་ལ་པོ་དང་འཁོར་འབྲེལ་ཕྱི་ལ་པོའི་ལྷ་འདོན་ལས་
ཐུགས་སྐྱོན་བྱུག་དགོས། གནད་དོན་ཐག་གཅོད་བྱེད་
པར་དམིགས་ནས་སྐྱོན་ཆ་ལོ་བསྐྱར་དང་སྐྱོན་ཆ་མ་བྱུང་
སྐྱོན་འགོག་དང་། དོང་སྐབས་ལོ་བསྐྱར་དང་ཐུགས་ལ་
དོ་དམ་གྱི་འབྲེལ་བ་ཐག་གཅོད་ཡང་དག་བྱེད་པ་དང་།
གཙོ་གནད་མངོན་གསལ་དོད་པོ་ཡོང་བ། ལམ་སྐོལ་
འབྲས་སྐོར་དུ་གཏོང་བ། མཉམ་སྐབས་མཉམ་འགལ་
བྱེད་པ། ཆིས་བཤེར་དག་ཐེར་གྱི་སྐྱོར་འདྲེས་ཐབས་
བཟང་ལག་པོ་སྐྱོར་པ་བཅས་བྱས་ཏེ་ལམ་ལུགས་ཀྱི་
ལེགས་ཆ་བཅོས་སྐྱོང་གི་རྩ་སྐྱོར་ལ་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་
སྐྱོར་དགོས། སྤྱིད་གཞུང་གི་འགན་འཁུལ་དམིགས་ནས་
ཆིས་བཤེར་ལྷ་སྐུལ་གྱི་སྐོར་བྱ་དང་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་དཔེ་
བསྐྱར་བྱེད་པ་དང་། རིགས་སྐྱོར་བྱེད་ཏེ་འབྲེད་དང་། རྒྱུད་
རིམ་ལུན་པའི་གསེད་དགོས། ཆོང་བཤེར་ཆེན་པོ་
བྱེད་པ། སྤྱིད་གཞུང་གི་ལས་ཀའི་རྩ་སྐྱོར་ཆེ་རུ་གཏོང་བ་
བཅས་བྱས་ཏེ་ཏུང་གྱུར་དབྱེད་གི་བཀོད་སྒྲིག་དོན་ཐོག་ཏུ་
ཏན་ཏིག་འཁྱེལ་བའི་འགན་ལེན་བྱེད་དགོས།

ཀམ་ཆེ་བརྟན་གྱིས་ནན་བཤད་གནང་དོན། བདེ་
འཇགས་བརྟན་ཞིང་གི་མཐའ་ཆོད་དང་དམར་ཐིག་
མཐའ་གཅིག་ཏུ་བསྐྱར་ནས་དམིགས་བསལ་ཆོབས་
ཆེད་ལས་འཛོ་ལ་དོགས་སྐྱོར་དང་བཀག་འགོག་མཐའ་
གཅིག་ཏུ་བྱེད་དགོས། ཞི་ཅིན་མིང་གི་བྱི་འབྲེལ་དགོངས་
པ་སྐོབ་སྐྱོང་གཏོང་ཟབ་བྱས་ནས་མཐའ་འཁོར་གྱི་ལས་
དབང་གཅིག་མཐུན་ཆོག་ས་པ་འཛུགས་པར་སྐུལ་འདྲེད་
གཏོང་ཆེད་བོད་ཀྱི་ལེགས་སྐྱོས་དེ་བས་མང་བ་འབྲུལ་
དགོས། དམག་བཀུར་བྱིམ་སྐྱོང་དང་སྤྱིད་བཀུར་
དམངས་གཅིས་ཀྱི་གཟི་བརྒྱུད་སྐོབ་རྒྱུན་དར་སྐུལ་ཐུགས་
ཆོན་བྱེད་ནས། བརྩེ་མཉམས་དང་འགན་འཁུལ་སྐོལ་
འཆང་བཞིན་དམག་མིའི་བྱིམ་མི་ལས་ཞུགས་དང་། བུ་
ཕྱག་སྐོབ་ཞུགས། དགའ་དང་ལ་སེལ་རྟོགས། དམག་
ཞབས་ཐོམ་པའི་དམག་མི་རྟོགས་ཀྱི་ལས་རྟོན་ལག་པོ་
སྐོབ་དགོས། འདྲུ་ཤེས་འཛོ་རྟེན་སྐོར་ལས་རྟོན་གྱི་འགན་
འཁུལ་འཁུལ་ལྷག་པོ་འཁུལ་ནན་ཏན་བྱས་ནས། གྱུར་
ཏུ་མི་རིགས་གཅིག་མཐུན་ཆོག་ས་པ་འཛུགས་པར་སྐུལ་
འདྲེད་གཏོང་དགོས། (ཆོ་རིང་བུ་ཁྲིད་ཀྱིས་བསྐྱར། པ་ཆོས་ཞུས)

ཞི་ཅིན་མིང་གྱུར་གོ་དང་ལ་ཏིང་མེ་སྤྱིར་སྐོབ་ས་ཀྱི་ཐུལ་གྱུར་རིམ་པའི་ཆོག་ས་འདྲུ་སྐབས་བཞི་པའི་ འགོ་ཆུགས་མཛད་སྐྱོར་ཞུགས་ནས་གཙོ་དོན་གཏམ་བཤད་གནང་བ།

(པར་རིས་དང་པོར་མཐུད།) གྱུར་གོ་ཕྱོགས་ཀྱིས་ལ་ཏིང་མེ་སྤྱིར་གིས་
རང་ཉིད་ཀྱི་ཀྱུལ་བབ་དང་འཛོ་ལ་པའི་འཕེལ་བྱས་ཀྱི་ལམ་གྱུར་བསྐྱོད་
རྒྱུར་སྐོབ་རྟེན་འབྱུར་མེད་དང་བྱུར་སྐྱོར་དང་ལ་ཏིང་མེ་སྤྱིར་ཕྱོགས་
ཀྱིས་ཀྱུལ་ཁབ་ཀྱི་བདག་དབང་དང་རང་བཅོན་སྐྱོར་སྐྱོར་དང་བྱི་
ཕྱོགས་ཀྱི་ཤེ་རྩས་ལ་དོ་རྟོག་བྱ་རྒྱ