

ལག་གདང་སྒྲེལ་ནས་འཕེལ་བྱས་བཏང་། བོད་རྒྱུར་བརྩེ་བས་མི་སེམས་དྲོས། —— རུའ་ནན་ཞིང་ཆེན་གཡོང་དབྱེང་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་བོད་རྒྱུར་ལས་དོན་ཆོགས་རྒྱུང་ཁག་བརྒྱ་གཅིག་པའི་ཡུལ་ཁྱེད་རིང་གི་ལས་དོན་ལ་ཕྱིར་མིག་རྩོུ་བ།

2025ཨའི་ཟླ་7ཚེས་8ཉིན། རུའ་ནན་ཞིང་ཆེན་གཡོང་དབྱེང་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་བོད་རྒྱུར་ལས་དོན་ཆོགས་རྒྱུང་ཁག་བརྒྱ་གཅིག་པའི་ལས་ཁྱེད་པས་བོད་རྒྱུར་གྱི་“རྒྱག་མཐུང་དབྱག་”པ་”ལག་ཏུ་དམ་པོར་བཟུང་སྟེ། ཏུང་མིང་མཆོུ་འགྲམ་……ནས་དོག་ཐོབ་གྱིས་སྤྱི་ལ་3500ལི་འགྲལ་བཞུང་གི་དཀའ་……དལ་ཁྱེད་ཏུ་བསུང་ནས་ཐད་ཀར་སྟོ་ཁ་གྲོང་ཁྱེར་ཟངས་རི་……རྩོང་ཏུ་བསྐྱེད་དེ། རེས་རྒྱུར་གསར་པའི་བོད་རྒྱུར་གྱི་ལམ་……ལུར་རྒྱུང་འགྲོ་ཆོགས་པ་རེད།

ཨུལྱེད་རིང་། གཡོང་དབྱེང་གི་བོད་རྒྱུར་ལས་ཁྱེད་པས་གཡོང་དབྱེང་གི་རྩས་པ་གང་ཡོད་བཏོན་ཏེ་ཟངས་རིའི་དངོས་མཁོ་སྐོང་གང་ཐུབ་བྱས་པ་དང་། སློ་གྲོས་དང་རྩལ་ཚུའི་……ཟེགས་མ་ཡངས་ཤིང་རྒྱ་ཆེ་བའི་ཟངས་རིའི་ས་གནི་འདྲིར་……གཏོར་ནས། གངས་རྩོང་ས་ས་མཐོར་“གཡོང་དབྱེང་དང་……ཟངས་རི་”གཅིག་སེམས་གཅིག་ལ་སྒྲེལ་བའི་”ལེུ་གསར་རྒྱང་”ཞིག་བརྩམས་པ་རེད།

འགོ་འཇུགས་ས་འཆོལ་ཞིབ་རུར་ཐག་བྱས་བོད་རྒྱུར་ཁྱེད་མཁྱེགས་སུ་བཏང་བ།

“བོད་རྒྱུར་ལས་དོན་ལ་མཆོན་ན། འགོ་ཡག་པོ་ཞིག་འཇུགས་པ་ནི་མཐའ་མའི་རྒྱལ་ཁ་ལེན་པ་ཞིག་རེད་ལ། འགོ་ཡག་པོ་ཞིག་རྩོམ་པ་ནི་མཐའ་མའི་གདོང་མཆོང་ཁྱེད་པ་ཞིག་ཀྱང་རེད” ཟངས་རི་རྩོང་ཡུང་གི་རྒྱ་རྩ་ལས་ཟུའུ་”ཅི་གཞིན་པ་དང་། རྒྱ་རྩ་ལས་རྩོང་ད་པོན་གཞིན་པ། གཡོང་དབྱེང་གི་བོད་རྒྱུར་ལས་དོན་ཆོགས་རྒྱུང་གི་ཚུའུ་ཀྱང་བཅས་ཡིན་པའི་མེང་ཏེན་གྱིས་གདོང་ཆོད་ཆེན་པོས་འདྲི་རྒྱར་……བརྗོད། 2025ཨའི་ཟླ་7པར་བོད་ཏུ་སྤྲེའབས་ཆོན། ལས་དོན་ཆོགས་རྒྱུང་གིས་“ས་མཐོའི་རྒྱར་ཆོད་”དང་གང་མཁྱེར་……འཆོམ་པ་ར་བྱས་ཏེ། དེ་མ་ཉིད་ཏུ་གནི་རེམ་ཏུ་བསྐྱོད་……ནས་བརྟག་ཞིབ་ཁྱེད་ཞིར་བསམ་གཞིག་ཁྱེད་པ་དང་……གནད་དོན་འཕམ་རེམ་བཞིན་ཐག་གཅོད་བྱས་པ་རེད།

འོལ་ཁ་རྒྱ་ཆོན་གྱི་རྩང་གཞིའི་སྒྲིག་བཀོད་ཡག་པོ་……མེད་པའི་དཀྱའ་འགན་དུ་སེལ་ཆེད། ལས་དོན་ཆོགས་རྒྱུང་……གིས་“སྒྲིག་སྒྲུལ་མང་པོ་མཉམ་འདྲེས་”ཐུབ་པར་སྒྲུལ་……འདྲེད་བཏང་སྟེ། འོལ་ཁ་རྒྱ་ཆོན་དང་། གཤེ་བྱིན་སྒྲ་……མཆོ། ཀྱན་བདེ་སྤྱིང་རྩ་ཐང་སོགས་མཐོས་རྩོད་ས་ཁུལ་……དག་མིང་རྒྱར་གཅིག་ཏུ་སྒྲེལ་ཏེ་མཉམ་ཏུ་གསར་སྒྲེལ་ཁྱེད་པའི་འཆར་གཞི་བཀོད་པ་རེད།

ཨུལྱེད་རིང་ལ། ལས་དོན་ཆོགས་རྒྱུང་གི་འགྲལ་བཞུད་……གི་རྒྱ་རྩ་རྩེས་ཟངས་རི་རྩོང་གི་ཤང་གསུམ་དང་། གྲོང་རྩལ་གཅིག་ སྤྱིང་འཛིན་གྲོང་ཆོ་39ལ་ཁྱབ་པ་དང་། ཁོང་ཆོས་ས་མཐོའི་ཁྱེད་ལུན་ཞིང་འཕྱོག་ལས་དང་། རིག་གནས་……དང་ཡུལ་སྐོར་དམ་ཉམ་འདྲེས། རུས་རྒྱ་གཙང་མ། དམངས་འཆོལ་གས་གཏོང་སོགས་ཀྱི་ཁྱེད་ཁོངས་མང་པོར་ཚྭ་གས་……ཡོངས་ནས་བརྟག་ཞིབ་བྱས་པ་རེད། མཐར་ཆོན་རིག་……དང་མཐུན་ཞིང་དོན་གཉེར་ཐུབ་པའི་《གཡོང་དབྱེང་བོད་རྒྱུར་གྱི་ཨོ་གསུམ་གྱི་ལས་ཀའི་འཆར་འགྲོད》དང་“ཨོ་ལུ་……ཆོན་བཅོམ་ལུ་པའི་”ཁ་གཏད་དོགས་རྒྱུར་རྩམ་གངས་མཛོད་རིམ་བཞིན་གྲུབ་ནས། ཟངས་རི་འཕེལ་བྱས་རི་རྒྱར་གཏོར་

མིན་གྱི་གནས་ཆོད་གསར་པ་གཏན་འཁེལ་བྱས་པ་རེད། བརྩེ་སེམས་ཟབ་མོར་བརྟེན་ནས་ས་མཐོའི་དམངས་འཆོའི་བདེ་ཆ་བསྐྱེད་ས་པ།

“གཡོང་དབྱེང་གི་བོད་རྒྱུར་ལས་དོན་ཆོགས་རྒྱུང་གིས་……ད་ལ་ཆོ་སྤྲིག་གཉིས་པ་གནད་བར་ཐུགས་རྩེ་ཆེ་ཞུ་གི་ཡིན། ད་ནས་བཟུང་ངས་ཀའར་ཀའར་བྱས་ནས་འཇིག་རྟེན་ལ་རྩོ་……ཆོག་གི་རེད” 2025ཨའི་ཟླ་8པར། གཡོང་དབྱེང་བོད་རྒྱུར་ལས་དོན་ཆོགས་རྒྱུང་གི་མཐུན་རྒྱུར་འོག་ ལས་དོན་……ཆོགས་རྒྱུང་དང་པེ་ཅིང་ཏུའི་དབྱིང་སྒྲལ་ཆོགས་བདེ་ཐང་སྤྱི་པན་ཐེབས་ར་ལུན་ཆོགས་གྱིས་སྒྲལ་ཆོགས་ཆོབས་ཆེན་འཕྱོག་……པའི་ནད་པ་སྒྲོ་བཟང་དག་དབང་ཏུའུ་ནན་ཏུ་སྒྲན་བཅོས་……ཁྱེད་རིང་སྤྱི་བར་གསུམ་ཏུ་དོགས་རྒྱུར་བྱས་ཡོད།

སྒྲན་བཅོས་བོད་རྒྱུར་གྱིས་ནད་པར་སྒྲན་བཅོས་བྱས་……པ་ཅམ་མིན་པར། དེ་བས་ཀྱང་མི་སེམས་ལ་དྲོ་སྤྱིད་གང་……ལེགས་སྤྱུན་ཡོད། ལས་དོན་ཆོགས་རྒྱུང་གིས་ཏུའུ་ནན་ཞིང་……ཆོན་འཕྲོད་བརྟེན་བདེ་ཐང་ལྷ་ལྷན་དང་། ཏུའུ་ནན་ཞིང་……ཆོན་བྱིས་པའི་སྒྲན་ཁང་། དེ་བཞིན་གཅིས་སེམས་ཁི་ལས་……བཅས་དང་ལག་གདང་སྒྲེལ་ནས། བོད་རིགས་སྤྱ་གྱི་41ལ་……རིན་པ་མི་དངོས་པར་ལུན་སྤྱེས་སྤྱིང་ནད་ཡོད་མེད་གྲལ་བཤེར་……བྱས་པ་མ་ཟད། གཅིས་སེམས་མཆོན་པའི་དོ་རྩམ་ལུགས་……གིར་1000སྤྱ་གྱི་དམར་འབྲར་གྱི་ཁྱིམ་ཏུ་བསྒྲུལ་བ་རེད།

སྒྲོབ་གསོ་ནི་རེ་བའི་ས་བོན་ཡིན། “མཁྱེགས་པོ་རྩོས་……དང་། མཐེལ་འབུ་ཞབས་སྤོ་འཁྲབ་བཞིན་འདུག” སུ་……མཐོང་ཆེ་ཤེལ་འོག་གི་དོ་མཆར་འཇིག་རྟེན་ལ་ཟངས་རི་……རྩོང་སྒྲོབ་རྒྱུང་གི་བྱིས་པ་རྩམས་ཏེང་སངས་ཡོད། གཡོང་……དབྱེང་བོད་རྒྱུར་ལས་དོན་ཆོགས་རྒྱུང་གི་སྟེ་ཁྱེད་འོག་ གཡོང་……དབྱེང་གོང་ཁྱེར་གྱི་སྒྲོབ་འཕྲིང་བརྒྱ་གཉིས་པ་དང་རྩོ་ཁ་……གོང་ཁྱེར་གྱི་སྒྲོབ་རྒྱུང་གསུམ་པའི་དགྲི་རྒྱ་རྩ་རྩམ་ཟངས་རི་……རྩོང་ཏུ་མཐོས་རྩལ་དང་ཆོན་རིག་སོགས་ཀྱི་སྒྲོབ་ཆོན་སྤྱས་……ལེགས་སྒྲོབ་ཁྱེད་ཁྱེད་པར་ཡོང་ཡོད།

དམངས་འཆོའི་སྤྱིད་རྒྱག་ནི་བོད་རྒྱུར་ལས་དོན་གྱི་……འགོ་འཇུགས་ས་དང་དོན་ལ་བབས་ས་རེད། བོད་རྒྱུར་ལས་དོན་ཆོགས་རྒྱུང་གིས་ད་ཏུང་རྩིང་གི་ཤང་སྤར་སྐོང་གོང་ཆོ་……དང་ཐག་དཀྱའ་གོང་གསར་ཏུ་བསྐྱོད་ནས། རིན་པ་མི་……དགོས་པར་སྒྲན་བཅོས་བྱས་པ་དང་སྒྲན་རྩེས་བསྒྲུལ་པ་མ་……ཟད། ས་མཐོར་ཐོན་མང་པའི་རུས་ཆོགས་ནད་དང་སྤྱིང་……དང་སྒྲོ་བའི་ནད་རིགས་སོགས་ལ་དམིགས་ཏེ། ངང་རྒྱུད་……རིང་པོས་བརྟག་དབྱེད་དང་དོགས་གནད་ཏུར་ཐག་བསལ་……ནས་ཞིང་འཕྱོག་པར་ཏེ་གི་དྲོ་སྤྱིད་ཆོར་ཏུ་བརྟག་ཡོད།

གཡོང་དབྱེང་དང་ཟངས་རི་ས་ལག་གདང་སྒྲེལ་ནས་མཐོས་སུ་ག་ལུན་པའི་འབྲུང་འབྲུར་”གཏོད་པ།

2025ཨའི་ཟླ་11པར། “ལག་གདང་སྒྲེལ་ནས་འཕེལ་བྱས་བཏང་། གཡོང་དབྱེང་དང་ཟངས་རི་ཁྱིམ་ཆོང་གཅིག་

རྒྱར་བརྩེ་”ཞེས་པའི་ཏུའུ་ནན་དང་བོད་རྩོང་ས་གཡོང་དབྱེང་……དང་ཟངས་རི་གྱི་བརྟན་པར་གསར་རྩོམ་གྲུབ་འབྲས་འཕེམས་རྒྱ་རྩོག་ གཡོང་དབྱེང་གི་པར་ལེན་མཁས་ཅན་ལི་མེན་……གྱིས། “ཡིད་དབང་འཕྱོག་ཤོས་ནི་རི་སྒྲུང་གི་མཛོས་རྩོང་ས་”ཁོ་ན་ཡིན་པར། རྒྱ་བོད་མང་ཆོགས་གྱིས་མཉམ་ཏུ་ཅི་འཕྲོས་……མོལ་འཕྲོས་ཤིང་པའི་དྲོ་སྤྱིད་གྱི་རྩམ་པ་དེ་དང་། བོད་རྒྱུར་……ལས་ཁྱེད་པས་ཡུལ་དེ་གའི་མང་ཆོགས་དང་དབྱེང་པ་མཉམ་གཤིབ་གྱིས་འབད་འཐབ་ཁྱེད་པའི་རྩམ་པ་དེ་རེད་”ཅེས་……པའི་སྐད་ཆ་ཏུ་མ་ལུ་འདྲི་མཉམ་སྤྱིད་བྱས་པ་རེད།

ཨུལྱེད་རིང་། གཡོང་དབྱེང་དང་ཟངས་རིའི་དབར་གྱི་སྒྲེལ་རེས་སྒྲེལ་ཟམ་རྒྱ་རྩ་ཆད་མེད་པར་རྒྱར་སྤྱིང་ཐུབ་པ་སྟེ། ཟངས་རི་རྩོང་གི་ཏང་སྤྱིད་འཐུས་མི་ཆོགས་པ་གཡོང་དབྱེང་……ཏུ་རྟོག་ཞིབ་ཁྱེད་པར་བསྐྱོད་རིང་གཡོང་དབྱེང་གི་ཁི་ལས་……དང་བྱ་གཞིག་ཆོན་པ་10རྩུག་ཅམ་ཟངས་རིར་ཡོང་ནས་མཉམ་ལས་བྱ་བྱའི་གོས་མཐུན་བཞག་པ་དང་། “སྤྱངས་བྱིར་ལས་……ཞུགས་”ཐུབ་པའི་ཟངས་རི་རྩོང་གི་སྒྲོབ་མའི་ནད་མི་གཡོད་……དབྱེང་ཏུ་“གཉེན་འཕམ”ཁྱེད་པར་ཁྱིད་པ། ཏུའུ་ནན་ཞིང་……ལས་སྒྲོབ་ཆོན་གྱི་རིགས་གཅིག་མཁམས་ཅན་དང་གཡོད་དབྱེང་……མཁོ་ཆོང་མཉམ་ལས་ཁང་གི་ཆོགས་པ་ཟངས་རིར་གདན་……བྱངས་ནས་རྒྱན་འབྲམ་ཐོབ་ལས་ལ་རྟོག་ཞིབ་བྱས་པ། ཟངས་རིའི་སྒྲན་དོན་རྒྱ་རྩ་འཛིན་པ་གཡོད་དབྱེང་ཏུ་སྒྲོབ་རྒྱུང་ཁྱེད་པར་མངགས་པ། 2025ཨའི་ཟངས་རི་གཤེ་བྱིན་སྒྲ་མཆོའི་……ཡུལ་སྐོར་དམངས་གཞས་མཛོད་སྐོང་དུ་ལུལ་སྐོར་འཕེལ་……རྒྱས་ཆོགས་ཆོན་བདེ་སྤྱིག་ངང་འཆོགས་རྒྱར་སྒྲལ་འདྲིད་……བཏང་བ་ལ་སོགས། “གསེར་མདོ་ག་ཟངས་རིའི་”མིང་ཁྱང་……ལས་བཀྲག་མདངས་རབ་ཏུ་འཆོར་བཞིན་ཡོད།

“ང་ཆོ་ནི་ཐག་རིང་ནས་ཡོང་བའི་འགྲོན་པོ་མིན་པར་……ཟངས་རིའི་བུ་སྤྲུག་གི་གས་ཤིག་ཡིན”ཞེས་ཟངས་རི་རྩོང་……ཡུང་གི་རྒྱ་རྩ་ཡོད། རྩོང་ད་པོན་གཞིན་པ། གཡོང་དབྱེང་……བོད་རྒྱུར་ལས་དོན་ཆོགས་རྒྱུང་གི་ཚུའུ་ཀྱང་གཞིན་པ་བཅས་ཡིན་པའི་དབྱེང་ཀྱང་གིས་བརྗོད། བོད་རྒྱུར་ལས་དོན་སྒྲེལ་རིང་། བོད་རྒྱུར་ལས་ཁྱེད་པ་ཆོས་ཡུལ་དེ་གའི་ལས་ཁྱེད་……མང་ཆོགས་དང་མཉམ་ཟམ་མཉམ་རྩོད་བྱས་ཏེ། སེ་འབྲའི་……རྟོག་རྒྱར་གོང་བུ་གཅིག་ཏུ་བསྒྲིལ་ནས་ཀྱང་རྩ་མི་རིགས་……གཅིག་མཐུན་ཆོགས་པའི་འདུ་ཤེས་བརྟན་པོ་བརྟགས་ཡོད།

བོད་རྒྱུད་པ་རྒྱན་གས་ཀྱི་སྤྱིང་རྩོ་བས་བོར་མི་སྤྱིད་ལ་……བོར་ཡང་མི་རུང་། ད་ཆ་ཏུའུ་ནན་ཞིང་ཆེན་གཡོད་དབྱེང་……གོང་ཁྱེར་གྱི་བོད་རྒྱུར་ལས་དོན་ཆོགས་རྒྱུང་ཁག་བརྒྱ་གཅིག་པས་གངས་རིའི་འདབས་དང་ཡར་སྤྱང་གཙང་པོའི་དོགས་……སུ་སྒར་བཞིན་འབད་འཐབ་ཆེན་པོས་ཟངས་རི་རྩོང་གི་ཆོ་……ཆ་ལུར་ལུར་གྱི་བོད་རྒྱུར་སྒྲན་ནད་ཞུགས་བཞིན་ཡོད། བོད་……རྒྱུར་ལས་དོན་ཆོགས་རྒྱུང་གིས་རྩམ་གྲངས་དང་ཐོན་ཁུངས་……ཐད་རྒྱབ་རྒྱུར་བྱས་པ་མ་ཟད། དེ་བས་སྒྲན་ཐོན་གྱི་འདུ་……ཤེས་དང་། གསར་གཏོད་ཀྱི་བསམ་སྤྱོད་ཀྱི་ཆོན་རིག་དང་……མཐུན་པའི་ཁྱེད་ཐབས་བཅས་འདྲི་གར་ཁྱབ་པར་བྱས་པས། རྩམ་ཡང་གནས་ཐུབ་པའི་ལས་ཁྱེད་པའི་དབྱེད་ཁག་ཅིག་……འདྲི་གར་འཆར་ཡོངས་བྱུང་དང་འབྲུང་ཐུས་ལགས།

རང་རྒྱུང་རྩོང་ས་ཏང་ཡུང་ར་འཇུགས་སུས་ཆོགས་འདུ་འཆོར་ནས། རྒྱལ་ཡོངས་གྱི་ར་འཇུགས་བུའུ་ཀྱང་གི་ཆོགས་འདུའི་དགོངས་དོན་བརྒྱད་བསྐྱགས་ དང་སྒྲོབ་རྒྱུང་བྱས་པ།

འདྲི་ག་ཆགས་པར་ཁང་བྱ་ལྷ་ས་ནས་སྟེ། 1
ཆེས་23ཉིན་གནས་རྩལ་འབྱོར་གསལ། ཆེས་23
ཉིན། རང་རྒྱུང་རྩོང་ས་ཏང་ཡུང་ར་འཇུགས་སུས་……ཆོགས་འདུ་འཆོགས་ནས། རྒྱལ་ཡོངས་གྱི་ར་……འཇུགས་བུའུ་ཀྱང་གི་ཆོགས་འདུའི་དགོངས་དོན་……བརྒྱད་བསྐྱགས་དང་སྒྲོབ་རྒྱུང་བྱས་པ་དང་ལག་……བསྐྱར་དོན་འཁྱོལ་ཁྱེད་ཐབས་ཐད་ཞིབ་འཇུག་ཀྱང་……བྱས་པ་རེད། རང་རྒྱུང་རྩོང་ས་ཏང་ཡུང་གི་རྒྱ་རྩ་……དང་ར་འཇུགས་སུའི་བུའུ་ཀྱང་ལའེ་ཅའོ་ཡིས་ཆོགས་འདུ་གཅོ་སྐྱོང་དང་གསུང་བཤད་གནད་བ་རེད།

ལའེ་ཅའོ་ཡིས་བསྐྱར་དོན། རྒྱལ་ཡོངས་གྱི་ར་……འཇུགས་བུའུ་ཀྱང་གི་ཆོགས་འདུས་ཞི་ཅིན་མིང་གི་……རུས་རབས་གསར་པའི་ཀྱང་གོའི་ཁྱེད་ཆོས་ཀྱི་སྤྱི་……ཆོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་དགོངས་པ་མཁལ་ཁྱེད་ཏུ་མཐའ་འཁྱོང་བྱས་ཏེ། ཏང་གི་ཆོགས་ཆོན་ཉི་ཤུ་པ་དང་……སྐབས་ཉི་ཤུ་པའི་ཀྱང་ཡུ་ཆོང་འཛོམས་གོས་ཆོགས་……མེངས་རེམ་བྱུང་གི་དགོངས་དོན་ལག་བསྐྱར་གཏོང་……ཟབ་དང་། ཏང་འཇུགས་རྒྱུང་སྐོར་གྱི་སྤྱི་ཁྱེད་ཟུའུ་……ཅི་ཞི་ཅིན་མིང་གི་དགོངས་པ་གལ་ཆེན་དང་ཏང་གི་……རང་དོས་གསར་བརྗེའི་སྐོར་གྱི་དགོངས་པ་གལ་ཆེན་……ཚུགས་ཡོངས་ནས་ལག་བསྐྱར་། 2025ཨའི་ར་……འཇུགས་ཀྱི་ལས་དོན་ལ་ཚུགས་ཡོངས་ནས་ཚུགས་……རྩོམ། 2026ཨའི་ལས་དོན་ལ་བརྒྱད་རེམ་ལུན་པའི་……ངང་བཀོད་སྤྲིག་བཅས་བྱས་ཡོད། རྩོང་ས་ཡོངས་གྱི་……རིམ་ཁག་ར་འཇུགས་སྟེ་ཆོན་གྱིས་སྒྲོབ་རྒྱུང་ནན་ཏན་……དང་། གོབ་གཏོང་ཟབ་ལེན་པ། ཚུགས་ཡོངས་ནས་

ལག་བསྐྱར་བཅས་བྱས་ཏེ། རྒྱལ་ཡོངས་ར་འཇུགས་……བུའུ་ཀྱང་གི་ཆོགས་འདུའི་དགོངས་དོན་དོན་ཐོག་ཏུ་འཁྱོལ་བ་དང་མན་འབྲས་ཐོན་པའི་འགན་ལེན་ཁྱེད་དགོས།

ལའེ་ཅའོ་ཡིས་ནན་བཤད་གནད་དོན། ཏང་……གི་གསར་གཏོད་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་ལ་