བོདལྗོངསཁྲིམསལུགསཚགསཔར གལཆེའིགསརའགྱུར ལོའིཟླ ཚེསརང་སྐྱོང་ལྗོངས་ཁྲིམས་འཛིན་ཐིང་གི་དཔུང་ཁག་གི་སློབ་གསོ་བཅོས་སྒྲིག་ཁག་གཉིས་པའི་འགོ་ཁྲིད་ཚོགས་ཆུང་གིས།

ལམ་ལུགས་དང་ལམ་སྲོལ་གྱི་དཔྱད་ཞིབ་ཚོགས་འདུ་འཚོགས་པ།

འདི་ག་ཚགས་པར་ཁང་དུ་གློག་་
འཕྲིན་འབྱོར་གསལ།འདི་ལོ་ཚུན་་་་
དུ།དགའ་སྐྱིད་གྲོང་ཚོར་བཅའ་སྡོད་་
བྲག་ཡིབ་ཆུས་སྤྱི་བདེ་ཅུས་ཀྱི་ལས་་་་་་་་
དོན་རུ་ཁག་གིས་གཞི་རིམ་ཏང་རྩ་་་་་་་་
འཛུཌ་ཀྱི་སྣེ་ཁྲིད་ནུས་པ་འདོན་སྤེལ་་་་
གང་ལེཌ་བྱས་ཏེ་རང་འགུལ་ངང་ཇུས་
འགོད་དང་བློ་ཁོག་ཆེན་པོས་གསར་་་་་
གཏོད་བྱས་ནས“ཀྲི་པུའུ་དང་ཁ་ལོ་་་་་་
བའི་སློབ་གྲྭ”ཟུང་དུ་འབྲེལ་བའི་ལམ་་
བུ་གསར་པ་འཚོལ་ཞིབ་བྱས་ཏེ་གྲོང་་་་
ཚོ་ཡོངས་ཀྱི་གཞོན་ནུ་དང་དར་མའི་་་་
ལས་སྒྲུབ་ལས་གཏོད་ཀྱི་འཇོན་ཐང་ཆེ་
རུ་བཏང་བ་རེད།
གྲོང་མིའི་ལས་ཞུཌ་ཀྱི་ཐབས་་་་་་་་
ལམ་ཆེ་རུ་གཏོང་བ་དང་།ཕྱུག་་་་་་་་་་་་
འགྱུར་གྱི་ཐབས་ལམ་འཚོལ་བ།ད་་་་་
ཡོད་ཀྱི་ངལ་རྩོལ་ནུས་ཤུཌ་འདོན་སྤེལ་
གང་ལེཌ་བཅས་བྱ་ཆེད།བྲག་ཡིབ་་་་་
ཆུས་སྤྱི་བདེ་ཅུས་དང་གྲོང་ཚོ“ཨུ་ལྷན་
གཉིས”ཀྱི་ཚན་ཁག་གིས་འབྱུང་རྐྱེན་་་
ནས་བྱ་ཐབས་བཙལ་ཏེ་གྲོང་མིའི་་་་་་་་་
གསོན་ཤུཌ་འཕེལ་བ་བྱས་པ་རེད།ན་
སོ་དར་ལ་བབས་པའི་གཞོན་ནུ་མང་་་་
པོས་་ཁ་ལོ་བའི་ལག་རྩལ་སྦྱོང་འདོད་་་
ཡོད་པ་ཤེས་རྟོཌ་བྱུང་རྗེས་མཐུན་སྦྱོར་
ཧུར་ཐག་བྱས་པ་དང་འབྲེལ་བྲག་ཡིབ་
ཆུས་སྦེ་པ་གྲོང་རྡལ་མི་དམངས་སྲིད་་་་
གཞུང་གི་རྒྱབ་སྐྱོར་ཤུཌ་ཆེན་ཐོབ་རྗེས་
ཉིང་ཁྲི་གྲོང་ཁྱེར་གནམ་ལྕཌ་འབར་་་་་
བའི་ཁ་ལོ་བའི་སློབ་གྲྭ་དང་འབྲེལ་བ་་་
ཧུར་ཐག་བྱས་ཏེ་གྲོང་ཚོ་རིམ་པའི་ཁ་་་

ལོ་བའི་ལག་རྩལ་གསོ་སྦྱོང་རྟེན་གཞི་་་་
ཞིག་བཙུཌ་པ་རེད།གྲོང་ཚོར་བཅའ་་
སྡོད་ལས་དོན་རུ་ཁག་གི་དངོས་གྲུབ་་་་
ཆོས་རྒྱལ་གྱིས“གྲོང་ཚོ་རིམ་པའི་ཁ་ལོ་
བའི་ལག་རྩལ་གསོ་སྦྱོང་རྟེན་གཞིར་ཁ་
ལོ་བའི་ཡིག་རྒྱུཌ་དང་པོ་ནས་བཞི་པའི་
བར་གྱི་ནང་དོན་ཚང་མ་སྦྱངས་ཆོག་གི་
ཡོད།‘ཏང་འཛུཌ་སྐྱོང་དང་དམངས་
ལ་བྱ་བ་དངོས་སྒྲུབ་པ’ཟུང་དུ་འབྲེལ་་་
བའི་ཁ་ལོ་བའི་གསོ་སྦྱོང་བྱེད་སྟངས་་་་་་
ཕྱོཌ་ཡོངས་ནས་སྤེལ་བས།དགའ་་་་་་་་
སྐྱིད་གྲོང་ཚོའི་ན་སོ་དར་ལ་བབས་པའི་
གཞོན་ནུའི་ལས་ཞུཌ་ཐབས་ལམ་ནུས་་་
ལྡན་ངང་རྒྱ་ཆེར་སོང་བ་དང་དགའ་་་་་་
སྐྱིད་གྲོང་ཚོའི་ན་སོ་དར་ལ་བབས་པའི་
གཞོན་ནུའི་ངལ་རྩོལ་ནུས་ཤུཌ་་་་་་་་་་་་་་
བཅིངས་འགྲོལ་ཐུབ་སྟེ་དགའ་སྐྱིད་་་་་་་་
གྲོང་ཚོའི་དར་རྒྱས་གོང་འཕེལ་དང་ཞི་་
མཐུན་བརྟན་ལྷིང་ཆེད་ནུས་པ་གང་་་་་་་
ཡོད་འདོན་ཐུབ་ཡོད”ཅེས་བཤད།
མིག་སྔའི་བར་སྦེ་པ་གྲོང་རྡལ་་་་་་་
དགའ་སྐྱིད་གྲོང་ཚོར་བཅའ་སྡོད་བྲག་་
ཡིབ་ཆུས་སྤྱི་བདེ་ཅུས་ཀྱི་ལས་དོན་རུ་་་
ཁག་གིས་ན་སོ་དར་ལ་བབས་པའི་་་་་་་་
གཞོན་ནུ་32ཁ་ལོ་བའི་སློབ་གྲྭར་མིང་་
ཐོ་འགོད་པའི་ལས་དོན་ལེཌ་སྒྲུབ་བྱས་
ནས་སྲིད་ཁྲིམས་དཔུང་ཁག་གི་སློབ་་་་་
གསོ་བཅོས་སྒྲིག་གི“དམངས་ལ་བྱ་བ་་
དངོས་སྒྲུབ་པའི”ལས་དོན་ལ་སྐུལ་་་་་་་
འདེད་ཏན་ཏིག་གཏོང་ཆེད་སྲ་ཞིང་་་་་
བརྟན་པའི་ལས་ཀའི་རྨང་གཞི་འདིང་་
ཐུབ་ཡོད་པ་རེད།

དགའ་སྐྱིད་གྲོང་ཚོར་བཅའ་སྡོད་བྲག་ཡིབ་ཆུས་སྤྱི་་་་་བདེ་ཅུས་ཀྱི་ལས་དོན་རུ་ཁག་གིཏང་འཛུགས་སྐྱོང་+དམངས་ལ་བྱ་བ་དངོས་སྒྲུབ་པའི་དམངས་ཕན་ཞབས་ཞུར་ཕན་འབྲས་ཐོན་པ།

འདི་ག་ཚགས་པར་ཁང་དུ་ལྷ་ས་ནས་་་
གནས་ཚུལ་འབྱོར་གསལ།ཉེ་ཆར།ལྗོངས་་
ཏང་ཨུད་དྲིལ་བསྒྲགས་པུས་གཉེར་བའི་་་་་་་་་་་་
2021ལོའི་ལྗོངས་ཡོངས་ཀྱི“འཆལ་རྡུང་ལོག་་
སེལ”དང་།ཞིབ་བཤེར་ལྟ་ཀློག་ལས་སྒོ།པར་་་་་་
དབང་ཁྲིམས་འཛིན་བཅས་སྐོར་གྱི་གསོ་སྦྱོང་་་་
འཛིན་གྲྭ་ལྷ་སར་གཉེར་བ་རེད།
གསོ་སྦྱོང་འཛིན་གྲྭའི་སློབ་འགོ་ཚུཌ་པའི་་
མཛད་སྒོའི་ཐོག་གསོ་སྦྱོང་ནང་ཞུཌ་མཁན་་་་་་་་
ཚོས་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ཚུགས་གནས་སྔར་བས་མཐོ་་་
རུ་དང་སེམས་ཁྲལ་གྱི་འདུ་ཤེས་སྔར་བས་ཟབ་་
ཏུ་བཏང་ནས་ད་ཐེངས་གསོ་སྦྱོང་གི་གལ་ཆེན་་
རང་བཞིན་ལ་ངོས་འཛིན་གང་ལེགས་བྱེད་པ་་་
དང་།གནད་དོན་ཕྱོགས་སྟོན་དུ་འཛིན་རྒྱུ་་་་་་་

མངོན་གསལ་དོད་དུ་གཏོང་བ་དང་།གསོ་་་་་་་
སྦྱོང་གི་ལས་འགན་ཁོང་དུ་ཡང་དག་ཆུད་པར་་
བྱེད་པ།བསམ་གྲུབ་རྩེ་ཆུས་སྤྱི་བདེ་ཅུས་ཀྱིས་་
སྤེལ་བའི“ཆང་བཏུངས་འཁོར་གཏོང་བྱེད་་་་་་་
མཁན་མེད་པའི”དཔེ་སྟོན་ཚན་པ་འཛུགས་་་་་་
གཏོད་བྱེད་སྒོར་དམ་པོར་དམིགས་པ།གཙོ་་་་
ཤུགས་དམག་སྟོབས་ཆེར་གཏོང་བ་དང་།
ལས་སྒོ་གཙོ་བོར་དམ་འཛིན་ཡག་པོ་བྱེད་པ།
གཡུལ་ས་གཙོ་བོར་སྐྱོད་པ།རང་འགུལ་་་་་་་་་་་
དམག་འཐབ་ཡག་པོ་རྒྱག་པ་སོགས་ཐད་གྲུབ་་་
འབྲས་གསར་པ་ཐོབ་པ་བཅས་བྱས་ནས་ལས་་་
ཀའི་སྤུས་ཚད་དང་ཆུ་ཚུད་སྔར་བས་མཐོ་རུ་་་་་་
གཏོང་དགོས་ཞེས་བརྗོད་པ་རེད།
ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བར་གཞིགས་ན།ད་་་་་་་

ཐེངས་ཀྱི་གསོ་སྦྱོང་དུས་ཡུན་ཉིན་བཞི་ཡིན་པ་་
དང་།དེའི་རིང་ཏང་གི་སློབ་གྲྭ་དང་།སྤྱི་་་་་་་་
བདེ་ཐིང་།རིག་གནས་ཐིང་།བོད་ལྗོངས་་་་་་་
སློབ་ཆེན།གསར་འགྱུར་དཔེ་སྐྲུན་བཅས་ཀྱི་་་་
རིགས་གཅིག་མཁས་ཅན་དང་དགེ་རྒན་ཆེ་མོ་་་
བ་ཆེད་མངགས་གདན་དྲངས་ནས་དུས་རབས་
གསར་པའི་ཏང་གི་བོད་སྐྱོང་མཛད་ཇུས་དང་།
དཔེ་སྐྲུན་དངོས་པོར་ཞིབ་བཤེར་ལྟ་ཀློག་དང་་་
གསལ་འབྱེད།གྱོད་གཞི་རྩད་གཅོད་ཐག་་་་་་་་་
གཅོད།“འཆལ་རྡུང་ལོག་སེལ”གྱི་ལས་སྒོའི་་་
ཤེས་བྱ་སོགས་ཀྱི་ནང་དོན་སློབ་ཁྲིད་བྱས་ཤིང་།
ས་ཁུལ་དང་གྲོང་ཁྱེར་ཁག་བདུན་ནས་ཡོང་་་་་་་
བའི་འབྲེལ་ཡོད་ལས་སྒོའི་རྐང་འཛིན་པ་90
གསོ་སྦྱོང་ལ་ཞུགས་ཡོད་པ་རེད།

2021ལོའི་ལྗོངས་ཡོངས་ཀྱི“འཆལ་རྡུང་ལོག་སེལ”དང་།ཞིབ་བཤེར་ལྟ་ཀློག་ལས་སྒོ།
པར་དབང་ཁྲིམས་འཛིན་བཅས་སྐོར་གྱི་གསོ་སྦྱོང་འཛིན་གྲྭ་གཉེར་བ།

ཉེ་ཆར།སྤོ་བོ་རྫོང་སྤྱི་བདེ་ཅུས་ཀྱིས་སེམས་ཁམས་བདེ་ཐང་གི་ཆེད་དོན་ཟུར་ཁྲིད་བྱེད་སྒོ་སྤེལ་ཞིང་།སློབ་ཚན་སྐབས་སློབ་ཁྲིད་དམག་་དཔོན་གྱིས་སྔོན་ལ་སེམས་ཁམས་བདེ་ཐང་གི་གོ་དོན་དང་།ལུས་པོ་གཅོང་པོའི་ཁྱད་ཆོས་དང་དེ་བཞིན་སེམས་ཁམས་བདེ་ཐང་ཡོང་བའི་་་་་་གལ་ཆེའི་རང་བཞིན་ལ་འགྲེལ་བཤད་བརྒྱབ་པ་དང་།དེ་རྗེས་བློ་རྩེ་སྒྲིམ་ཤུགས་སྦྱོང་བརྡར་དང་།ས་གནས་ས་ཐོག་ཏུ་སློབ་མ་དང་སྤེལ་་་་་་་རེས་མཉམ་འགུལ།དོ་སྣང་བྱེད་ཡུལ་སྒྱུར་བ། རོལ་དབྱངས་ཉན་ནས་ལྷོད་ལ་འབེབས་པ།སེམས་ཁམས་ཀྱི་གནོན་ཤུགས་ཚོད་ལྟ།
བསམ་པའི་འཆར་སྒོས་ལྷོད་ལ་འབེབས་པ་སོགས་ཀྱི་བྱེད་སྒོ་སྤེལ་བ་བརྒྱུད་སློབ་མ་ཚོའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་གནོན་ཤུགས་ཆུང་དུ་བཏང་བ་རེད།མཇུག་ཏུ། སློབ་མ་ཚོའི་ཁྱིམ་ཚང་གི་གནོན་ཤུགས་དང་ལས་ཀའི་གནོན་ཤུགས་སོགས་ལ་དམིགས་ནས་གནོན་ཤུགས་ཆུང་དུ་གཏོང་བའི་་་་་་་་་གྲོས་འགོ་མང་པོ་བཏོན་པ་རེད།
འདི་ནི་སློབ་ཁྲིད་དམག་དཔོན་གྱིས་རོལ་རྩེད་བྱེད་སྒོར་མཛུབ་ཁྲིད་བྱས་ཏེ་མི་དམངས་ཉེན་རྟོག་པ་དང་ལས་རོགས་ཉེན་རྟོག་པ་སློབ་མ་་་ཚོར་སེམས་ཁམས་གནོན་ཤུགས་ཆུང་དུ་གཏོང་བཞིན་པ།

སྤོ་བོ་རྫོང་སྤྱི་བདེ་ཅུས་ཀྱིས།
སེམས་ཁམས་བདེ་ཐང་གི་ཆེད་དོན་ཟུར་ཁྲིད་བྱེད་སྒོ་སྤེལ་བ།

འདི་ག་ཚགས་པར་ཁང་དུ་གནས་ཚུལ་་་་་་་་་
འབྱོར་གསལ། དཔུང་ཁག་གི་སློབ་གསོ་བཅོས་སྒྲིག་་་་
གི་གྲུབ་འབྲས་དེ་དམིགས་སའི་རང་བཞིན་དང་།
བཀོལ་སྤྱོད་རང་བཞིན།ཕན་འབྲས་རང་བཞིན་བཅས་་
ཆེ་བའི་ལམ་ལུགས་དང་ལམ་སྲོལ་ལ་འགྱུར་རྒྱུར་སྐུལ་་་་་་་
འདེད་བཏང་སྟེ་ལམ་ལུགས་དང་ལམ་སྲོལ་གྱི་གཅུན་་་་་་་་
འདོམས་ནན་པོའི་ནུས་པ་ཆེ་རུ་ཏན་ཏིག་གཏོང་ཆེད།
ཉེ་ཆར།རང་སྐྱོང་ལྗོངས་ཁྲིམས་འཛིན་ཐིང་གི་དཔུང་་་་་
ཁག་གི་སློབ་གསོ་བཅོས་སྒྲིག་ཁག་གཉིས་པའི་འགོ་ཁྲིད་་་་
ཚོཌ་ཆུང་གིས་ཆེད་དོན་ཚོགས་འདུ་འཚོགས་ནས་སྐབས་
བཅུ་དགུ་པའི་ཀྲུང་ཨུ་ཚང་འཛོམས་གྲོས་ཚོཌ་ཐེངས་་་་་་་་
དྲུག་པའི་དགོངས་དོན་བརྒྱུད་བསྒྲཌ་སློབ་སྦྱོང་བྱས་པ་་་་་
དང་།རྒྱལ་ཡོངས་སྲིད་ཁྲིམས་དཔུང་ཁག་གི་སློབ་གསོ་་་་
བཅོས་སྒྲིག་གི་ཀྲུང་དབྱང་ལྟ་སྐུལ་མཛུབ་ཁྲིད་ཚོཌ་ཆུང་་་་
ཐེངས་བཅུ་བཞི་པས་བོད་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་ལ་ཚུར་ལན་་་་

བྱས་པའི་ལྟ་སྐུལ་མཛུབ་ཁྲིད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་དང་།ལྷག་་་
པར་དུ་ཧྲུའུ་ཅི་ཝང་ཅུན་ཀྲེང་དང་ཙུའུ་ཀྲང་ལི་ཅཱ་ཡི་་་་་་་་་
གསུང་བཤད་ཀྱི་དགོངས་དོན་བརྒྱུད་བསྒྲཌ་སློབ་སྦྱོང་་་་་་
བྱས་པ་དང་འབྲེལ།དཔུང་ཁག་གི་སློབ་གསོ་བཅོས་་་་་་་་
སྒྲིག་བྱེད་རིང་གྲུབ་པའི་ལམ་ལུཌ་དང་ལམ་སྲོལ་42རེ་་་་་
རེ་བཞིན་ཞིབ་དཔྱད་བྱས་ནས་སྤྱོད་གཙང་གཞུང་དྲང་་་་་
གི་ཆབ་སྲིད་ཁོར་ཡུག་སྐྲུན་པ་དང་ཁྲིམས་འཛིན་སྲིད་་་་་་་
འཛིན་གྱི་སྤུས་ཚད་མཐོ་བའི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྐུལ་འདེད་་་་
གཏོང་ཆེད་ལམ་ལུཌ་དང་ལམ་སྲོལ་གྱི་འགན་ལེན་་་་་་་་་་་་
བརྟན་པོ་ཡོང་བ་བྱས་ཡོད།
ཚོཌ་འདུའི་ཐོག་ནན་བཤད་བྱས་དོན།ལམ་་་་་་་་་
ལུགས་དང་ལམ་སྲོལ་ལག་བསྟར་བྱེད་ཤུགས་ཆེ་རུ་་་་་་་་་་་་
གཏོང་བར་ལམ་ལུགས་དང་ལམ་སྲོལ་དེ“གསོབ”ལྟ་་་་་་་་
བུར་འགྱུར་དུ་གཏན་ནས་འཇུག་མི་རུང་བར་ལམ་་་་་་་་་་་་
ལུགས་དང་ལམ་སྲོལ་འཛུགས་ཐུབ་པ་དང་།ལག་་་་་་་་་་་་

བསྟར་ཐུབ་པ།ཕན་འབྲས་ཐོན་ཐུབ་པ་བཅས་བྱེད་་་་་་་་
དགོས་པ་དང་།ལམ་ལུགས་དང་ལམ་སྲོལ་ལག་བསྟར་་་་
བྱེད་ཚུལ་ལ་ལྟ་སྐུལ་ཞིབ་བཤེར་བྱེད་ཤུགས་ཆེ་རུ་བཏང་་་
སྟེ་ལམ་ལུགས་དང་ལམ་སྲོལ་ལག་བསྟར་བྱེད་ཚུལ་དེ་ལྟ་་་
ཞིབ་ཀྱི་སྒྲིག་ལམ་བཙན་པོ་ཞིག་ཏུ་བརྩིས་ནས་ལྟ་ཞིབ་་་་་་
ཁྲོད་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བའི་གནད་དོན་དུས་ཐོག་ཏུ་ཚུར་་་་
ལན་བྱས་ཏེ་ཚན་པས་མྱུར་སྒྲུབ་མྱུར་བཅོས་བྱ་རྒྱུར་སྐུལ་་་
མ་གཏོང་དགོས།སྒྲིག་ཁྲིམས་ལག་བསྟར་དང་འགན་་་་་་
འཁྲི་བདའ་འདེད་ལ་ལྟ་སྐུལ་བྱེད་ཤུགས་ཆེ་རུ་བཏང་་་་་་་
ནས་སྒྲིག་ཁྲིམས་ངེས་པར་ལག་བསྟར་ནན་པོ་བྱེད་པའི་་་་
སྟོན་ཕྱོགས་གསལ་པོ་བཟོས་ཏེ་ལམ་ལུགས་དང་ལམ་་་་་་་་
སྲོལ་ལག་བསྟར་བྱེད་ཤུཌ་མི་འདང་བ་དང་གནད་ལ་མི་་་
འཁེལ་མཁན་གྱི་འགན་འཁྲི་བདའ་འདེད་གཏོང་བའི་་་་་་
བརྡ་རྟགས་བཏོན་ཤུགས་ཆེ་རུ་དང་ལམ་ལུགས་ཀྱིས་་་་་་་་
གཅུན་པ་དང་ལམ་སྲོལ་གྱིས་མནན་ནས་དཔུང་ཁག་གི་་་་

སློབ་གསོ་བཅོས་སྒྲིག་བྱས་འབྲས་ཀྱི་ངོ་བོ་མི་འགྱུར་བ་་་་་་
དང་། རང་མདངས་མི་འགྱུར་བ།བྲོ་བ་མི་འགྱུར་་་་་་་་
བའི་འགན་ལེན་བྱེད་དགོས།རིམ་པ་ཁག་དང་སྡེ་ཚན་་་་
ཁག་གིས་ཏང་གི་སྐབས་བཅུ་དགུ་པའི་ཀྲུང་ཨུ་ཚང་་་་་་་་་་་
འཛོམས་གྲོས་ཚོཌ་ཐེངས་དྲུག་པའི་དགོངས་དོན་སློབ་་་་་་
སྦྱོང་གཏིང་ཟབ་བྱས་ཏེ་ལས་བྱེད་ཉེན་རྟོག་པས་ཚད་་་་་་་
མཐོའི་བསམ་བློ་དང་།ཆབ་སྲིད།བྱ་སྤྱོད་བཅས་ཀྱི་་་་་་་
རང་རྟོཌ་ཀྱི་ཐོག་ནས“འདུ་ཤེས་བཞི”ཟབ་ཏུ་གཏོང་བ་་
དང་།“གདེང་ཚོད་བཞི”བརྟན་དུ་གཏོང་བ།“སྲུང་་་་
སྐྱོང་གཉིས”ཐུབ་པ་བཅས་བྱེད་པ་དང་།ལྷག་པར་དུ
“སྲུང་སྐྱོང་གཉིས”ཁྲིམས་འཛིན་སྲིད་འཛིན་ལས་དོན་་་་
ཁྲོད་དོན་འཁྱོལ་དང་བྱ་སྤྱོད་དངོས་ནང་ལག་བསྟར་བྱ་་་་
རྒྱུར་སློབ་གསོ་ཁྲིད་སྟོན་བྱས་ནས་ཁྲིམས་འཛིན་སྲིད་་་་་་་་
འཛིན་དཔུང་ཁག་གི་ལྷག་བསམ་རྣམ་དག་གི་ཆབ་སྲིད་་་་
ཀྱི་རང་གཤིས་མངོན་པར་བྱེད་དགོས།