

(ཁམས་པའི་འབྲམ་མདངས་སྤྱི་ལོ་2029པའི་
པར་རྫིས་གཉིས་པའི་འཕྲོར་མཐུན།)
བཞི། ཆོ་གའི་དངོས་ལས་ལྟེ་བ་དང་ཆོ་བར་འཁོད་
བརྟུ་གཏོང་བའི་སྐོར།

ལ་དེའི་ཆོས་ལུང་ཉིན་ཉི། ཉིན་དེ་ནི་སྐྱ་ལྷོན་ཆོ་གའི་
མཛད་སྤྱིའི་ཉིན་མོ་ཡིན་ལ། རལའ་མོ་མཚོར་མཚོན་ན་ཆོས་

གལ་ཆེ་བའི་ཉིན་མོ་རེད། སྐྱ་རེངས་མ་བཟླག་པའི་ཡར་སྡོན་
ཞིག་ནས་མཁའ་མོ་མཚོའི་སྒྲོ་མོ་དང་མོའི་ཨ་མ་གཉིས་ཀྱིས་མོར་
རྒྱན་གོས་སྟོགས་ཀྱི་གཟུབ་མཚོར་ལེགས་པོར་སྒྲིས་ཤིང་། ཉིན་
དེར་མཁའ་མོ་མཚོར་ཆོས་ཐོག་མའི་ལས་ཀ་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡོད་
པ་ནི་མོ་དང་རང་གི་བག་རྟོགས་གཉིས་ཀྱིས་ལྟེ་བ་དང་ཆོ་བའི་
བྱིས་མི་རྒྱལ་ལ་སྐྱ་མོ་ནས་འཁོད་བརྟུ་གཏོང་བྱ་དེ་རེད། ལྷལ་
འདིའི་གོམས་སྒྲིལ་ལྟར་མོའི་བག་རྟོགས་གཉིས་དང་མོ་རང་ལྟེ་

བའི་དུད་བྱིས་རེ་རེར་འཇུལ་ནས་སྐྱ་ལྷོན་ཆོ་གའི་སྤྲོད་ཐོན་པར་
འཁོད་བརྟུ་གཏོང་དགོས་ལ། འདི་ལྟར་དུད་བྱིས་རེ་རེར་འཁོད་
བརྟུ་གཏོང་སྐབས་སྐྱ་ལྷོན་བག་མས་ཁ་མི་གྲགས་པར་བག་
རྟོགས་གཉིས་ཀྱིས་འཁོད་བརྟུ་གཏོང་བ་ཞིག་རེད། རྒྱ་མཚན་མི་
དར་མར་ལྷུར་ཆོ་ཁྲིལ་དང་བག་ཡོད་དགོས་ལ། དེར་བྱིན་བྱིས་
སྤྱིའི་སྤྱོད་པ་སྟོགས་སྤང་དགོས་པའི་གནད་མཚོན་པར་བྱེད་པ་
ཡིན་པའི་བཤད་སྒྲུལ་འདུག།

2

དམངས་ཁྲོད་ཀྱི་རིག་གནས་རྒྱན་དུ་འཛིན། །མེས་པོ་ཡི་སྒོ་རིག་དང་དུ་ལེན།།

པར་རྫིས་གཙོ་འགན་པ། ཀུན་དགའ་བསམ་གཏན། ཆོ་མ་སྤྲིག་པ། ཉ་མཁྱིན་རྩོ་ཇེ།

མདོ་སྐད་ཁྲི་ཀ་རྫོང་དཀར་བཟིང་ཡུལ་ཆོ་སྐོ་གཞུང་ཆོ་བཞིའི་ བྱ་མེར་སྐྱ་པབ་བའི་ཡུལ་སྤྲུལ་རགས་བཀོད།



སྔ་མོའི་ཆོགས་བརྟུག་དུས་ན།། དུང་དཀར་པོ་ཁོག་
ལ་དབུགས་དགོས་ཀྱི། དབུགས་མེད་ན་དུང་དཀར་
གྲག་དཀའ་འ་གྱི། སྤང་བྱ་ནག་ཚོང་ར་ཆོགས་དང་
ཐལ།། རན་བྱལ་བོར་ཞལ་གསུང་ཅི་ཡོད་ཀྱི། རན་ས་
སྔ་མོའི་ཆོང་འགོ་འབྲེད་དུས་ན།། རྟ་དཀར་པོ་གོང་
ལ་གོས་དགོས་ཀྱི། གོས་མེད་ན་ཆོང་འགོ་འབྲེད་
དཀའ་འ་གྱི། རན་ཁྲོམ་པ་གྲལ་ལ་འཚོགས་དང་
ཐལ།། རན་ཨ་ཁུར་ཞལ་གསུང་ཅི་ཡོད་ཀྱི། རན་ས་སྔ་
མོའི་བག་ཆོག་འཛིན་དུས་ན།། དུང་གོར་མོའི་ཁོག་ལ་
དབུགས་དགོས་ཀྱི། འགྲེམས་མེད་ན་སྤྲོབས་པའི་མི་
ཡོངས་ཀྱི། ”ཞེས་འགྲེམས་པ་ཞེས་པའི་བཤད་པ་ལ་
ཆོང་ཞིག་ཡོད་པ་དང་། “སྟོད་དབུས་གཙང་ཡུལ་དུ་
ན་ནིང་བྱད་ཟིག། སྤྲག་མི་གཅིག་ཐིག་ལ་དགུ་བརྒྱ་
ཡོད་ཀྱི། པ་སྒྲམ་གསུམ་གྱི་རབ་གནས་ཡོད་ཀྱི། དུང་
དཀར་པོ་འདྲ་བའི་འུར་འུར་ཞིག་གྲག་དགོས།། སྤང་
བྱ་ནག་ཡུལ་ནས་ན་ནིང་བྱད་བཟུ།། གོས་མི་གཅིག་
འཁོར་ལོར་རང་བྱོན་ཡོད་ཀྱི། བྱ་དཔལ་པོ་གསུམ་གྱི་
ཐམ་ག་ཡོད་ཀྱི། རྟ་འདྲོ་བ་འདྲ་ཞིག་འཚོར་དགོས་
ཀྱི། རན་ཁྲོམ་པ་གྲལ་ནས་ད་རན་ས་བྱད་བཟུ།། དར་
མི་གཅིག་ལ་ཆོར་རང་བྱོན་ཡོད་ཀྱི། རན་ཨ་ཁུར་གསུམ་
གྱི་ལ་གཡང་ཡོད་ཀྱི། བྱ་དུ་བྱག་འདྲ་ཞིག་གྲག་བྱ་
ཟེར་གྱི། ”ཞེས་འགྲེམས་པ་ཞེས་པའི་བཤད་པ་
ཞིག་གི་གོ་རིམ་ཡོད་ལ། ཁྲོར་དུ་བཟུ་ཤིས་ལ་གཡང་
གི་དངོས་གྲུབ་སྒྲུལ་བའི་བཤད་པའི་གོ་རིམ་མེད་
ཅིང་ཡིད་ཀྱི་བརྟན་པ་དབང་མེད་དུ་འཕྲོག་པའི་ཆོག་
ལྟེ། “མཚོད་སྒྲིམ་རྒྱུ་། ཆོས་ཀྱི་ཀུན་དུ་བཟང་པོ་
མཚོད། འཇའ་ལུས་མཚེད་པའི་དངོས་གྲུབ་སྒྲུལ་
ཡོངས་སྤྱུ་བྲགས་རྗེ་ཆེན་པོ་མཚོད། མགོ་དྲག་འཇམ་
པའི་དཔལ་དུ་རྟོལ། སྤུལ་སྤུལ་བསྐྱེད་འབྱུང་གནས་
མཚོད། བོད་ཁམས་སྤྱོད་བའི་བྲག་གས་རྗེ་
གཟིགས། ”ཞེས་ལ་གཡང་དངོས་གྲུབ་ཀྱི་སྤྱོད་ལམ་
བཟུང་ཆེས། “ངའི་ལག་གི་དཀར་ཡོལ་འབྲུག་མ་
འདི།། བྱད་པ་བྱ་ནག་ཡུལ་ནས་ཡོང་།། རྒྱ་བསྐྱོད་
ནམས་ཅན་གྱི་ལག་ནས་ཉོས།། བོད་ཁ་བ་ཅན་ལ་
གནང་ནི་རེད།། དེའི་ཞབས་ན་པ་སྤྱེ་འདབ་བརྒྱད་
ཡོད།། པ་སྤྱེ་འདབ་བརྒྱད་བཀྲ་ནས་ཡོད།། རྟེན་ན་
གཡུང་དུང་ལུགས་བརྒྱད་ཡོད།། གཡུང་དུང་ལུགས་
བརྒྱད་བརྒྱན་ནས་ཡོད།། ལ་ན་འཁོར་ལོ་ཕྱེ་བས་
བརྒྱད་ཡོད།། འཁོར་ལོ་ཕྱེ་བས་བརྒྱད་འཁོར་གི་
ཡོད།། དེའི་ནང་ན་བསུད་ཅི་བསེལ་མའི་ཆང་ཞིག་
ཡོད།། རང་གིས་མ་འཐུང་གནས་ལ་མཚོད།། ཨ་མ་
གོང་མ་རྒྱལ་མོར་མཚོད།། རང་གིས་མ་འཐུང་བར་

ཐུང་ཁམས་ལ་མཚོད།། ལྟ་རིགས་ཁྲི་མ་འབུམ་ལ་
མཚོད།། རང་གིས་མ་འཐུང་ས་ལ་མཚོད།། སྤྱ་
རིགས་ས་ལ་དུང་ཐུར་མཚོད།། རང་གི་མ་འཐུང་བྱིས་
ལ་མཚོད།། བྱིས་ཀྱི་སྤྱ་དང་སྤྱར་མར་མཚོད།། ངའི་
ལག་གི་སྤྱར་དཀར་ཆམ་པའི་ཁྲི་སྤྱར་ན། འབྲི་མར་
མེར་བོའི་རྒྱན་ཞིག་ཡོད། འབྲི་ལུལ་མ་བརྒྱལ་ཡི་
མར་རེད། མགོ་ལ་བྲུག་ན་མགོ་འཕང་མཐོ། ཐུག་
གཡལ་ལ་བྲུག་ན་གཡལ་པར་གསེར་གྱི་ཉི་མ་ཤར།
ཐུག་གཡོན་པར་བྲུག་ན་གཡོན་པར་དདུལ་གྱི་ཆུ་བ་
ཆོས། ལལ་བྲུགས་ན་ལལ་སྤྱང་རྟ་དར། མགོ་ཡང་
སྤྱོམ་ལ་ཡིས་བརྒྱན། ལ་དམར་བོད་དབུས་གཙང་ཡུལ་
ལ་མཚོད། དབུས་དགའ་ལྡན་གསེར་ཁྲི་མཛོད་ནས་
ཉོས། མེར་བོ་གསེར་གྱི་རིན་པ་དེ། ཉི་མ་མེར་བོའི་
དོ་རྒྱ་རེད། འདི་གོན་གི་སྐལ་བ་བྱོད་ཡོད་ཀྱི། མགོ་
ལ་གོན་པའི་བྱིན་ཆད་ནས། མཚོན་སྟན་གྲགས་གཡུ་
འབྲུག་སྟོན་མོ་བཞེན། སྤྱིང་བཞེན་ཀུ་ལ་ཁུབ་པར་
དེས། ལུས་གཅིག་སྤུ་མོ་གོས་ཀྱིས་བརྒྱན། རྒྱ་ཆོང་
དཔོན་རྟོར་བུའི་ལག་ནས་ཉོས། དཀར་ཡོལ་དདུལ་
གྱི་རིན་པ་རེད།། རྒྱ་བདེ་དཀར་པོའི་དོ་རྒྱ་རེད།། འདི་
གོན་པའི་བསྐལ་བ་བྱོད་ཡོད་ཀྱི། ལུས་ལ་གོན་པའི་
བྱིན་ཆད་ནས།། ལས་བསྐྱོད་ནམས་ཡར་ཚོའི་རྒྱ་བ་
བཞེན།། རྒྱ་གས་སུན་པ་མེལ་བའི་མགོན་དུ་
ལུར།། སོག་པ་ལེབ་མོ་དུང་གིས་བརྒྱན།། དུང་
དཀར་པོ་སྤྱིང་དཀར་སྟོད་ནས་ཡོང་།། སྤྱིང་མེར་ལུམ་
འབྲུག་མོའི་ལག་ནས་ཉོས།། རྟ་དཀར་པོ་དྲུག་གི་རིན་
པ་རེད།། སྤྱེན་དྲུག་ཁྲི་མོའི་དོ་རྒྱ་རེད།། འདི་
འདྲོགས་ཀྱི་བསྐལ་བ་བྱོད་ཡོད་ཀྱི། དེ་རྒྱབ་ལ་
བཟླགས་པའི་བྱིན་ཆད་ནས།། ལ་ལས་སྤྱང་རྟ་དཀར་
པོ་བཞེན།། བྱི་དབུས་མཐའ་མེད་པར་བརྒྱག་བྱ་
རེད།། རིན་ཆེན་གསེར་གྱི་ས་གཞི་ལ།། དཔལ་
བསམ་སྟོན་པའི་ཤིང་ཞིག་བཅུགས།། ལྟ་སྤྱིན་བཞེན་
དུ་ཙ་བ་རྒྱས།། སྤྱེ་དགུ་འཛོམས་པའི་བཟུ་ཤིས་
ཤོག། འཇའ་ཆོན་བཞེན་དུ་ལལ་ག་རྒྱས།། བཟང་
དགུ་གསུམ་འཛོམས་པའི་བཟུ་ཤིས་ཤོག། རྟེན་ཆོགས་
བཞེན་དུ་ལོ་མ་ཐོགས།། བསམ་དགུ་འཛོམས་པའི་
བཟུ་ཤིས་ཤོག། ཉི་རྒྱ་བཞེན་དུ་མེ་རྟོག་
བཞེད།། མཛོས་དགུ་རྒྱ་བའི་བཟུ་ཤིས་ཤོག། ཡིད་
བཞེན་རྟོར་བུའི་འབྲས་བུ་སྤྱིན།། འདྲོད་དགུ་འབྲུང་
བའི་བཟུ་ཤིས་ཤོག། ”ཅེས་གོན་པ་དང་འདྲོགས་ཆ་
རྟེན་ཆོགས་ཀྱིས་མོར་ཡོངས་སྤྱུ་སྤྱུས་ཤིང་། སྤྱོད་འདུན་
ལྷ་གཡང་གིས་བྲུག་པའི་བཟུ་ཤིས་ལ་གཡང་རྟེན་ཆོགས་
ཀྱིས་མོའི་ཡིད་མེམས་གསོ་བར་བྱེད་པ་ཞིག་ཡིན་ལ།

ཡུལ་འདི་གས་འདིའི་ཆོ་གའི་གོ་རིམ་ཡོངས་ལ་“བྲང་
ལ་གསོ་བ”ཟེར། བྲང་ལ་གསོ་བ་ནི་སྤྱ་གཅིག་པའི་
རང་གི་ན་མཉམ་ཅིང་དྲོགས་དང་། ཤ་ཉི་རིང་། ལུ་
ལུ་མིང་སྤྱིང་སྟོགས་ཀྱིས་བག་མར་ནང་མེམས་ཀྱི་སྤྱོན་
འདུན་བཟང་བོ་དང་ཀྱི་སྤྱོད་ཀྱི་འདྲོད་བྱ་ཡོངས་སུ་
སྤྱོད་པར་སྤྱོན་འདུན་གྱི་ལྷ་གཡང་སྤྱོལ་བའི་གོ་རིམ་
ཞིག་ཡིན་པར་བཤད།

**བྲག་ཤ་ཉི་རིང་དང་མ་སྤྱ། “ཆར་བ”འབྱུ་
ཐམས་པ་འཕྲོད་དེ་མ་རྩ་ལྟེད་པའི་སྐོར།**

གོང་བཟླགས་བཞག་ཆར་རྩེས། བག་དུས་ལེན་
མཁན་བྱད་མེད་དར་མ་ཆོས་བག་དུས་ཀྱི་དབྱངས་རྟའི་
ཁྲོད་དཀྱིལ་ཀར་བསྐྱོར་བ་ལན་གསུམ་བརྒྱབ་སྟེ། བག་
མའི་ལུ་འཁོར་དུ་བརྟུག་ཅིང་། གཡང་མདང་འཕྲོ་
ཐོག་དུ་བསྐྱོར་ནས་ལུན་ཀྱིས་ལུ་འཁོར་ཉི་རང་བྱིས་ཀྱི་
སྤྱོ་ཆེན་ལར་བསྐྱོད་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན་ལ། སྤྱོ་ཆེན་ལར་དང་
སྤྱོ་ལུན་ནས་རང་གི་ཤ་ཉི་བསྐྱོད་པ་ཞིག་རེད། འདིར་ཤ་
ཉི་རིང་དང་མ་སྤྱ་སྟོགས་“བསྐྱོད་པ”ཞེས་པ་ནི་སྤྱ་ཐབ་
བག་མ་མོའི་རང་གི་བྱིས་རྒྱད་ཉི་རིང་དང་། ལ་མཉམ་
སྤྱོ་ཐབ་སྟོགས་པོ་གཙོ་བྱས་ཉི་པ་མ་གཉིས་ཀྱི་ཉི་རིང་
དང་ལུན་རྒྱ་སྟོགས་པོ་ཡོངས་ལ་རང་མེམས་ཀྱི་གསེལ་མེམས་
མདོན་བའི་གོ་རིམ་ལ་བཞེད་པར་བཤད། འདི་ལྟར་ལ་
བྱིར་འཁོར་ནས་སྤྱོ་ལར་འབྱུང་པའད་རང་གི་སྤྱོ་ལྟུང་
སའི་པ་བྱིས་འདི་ནམ་ཡང་བཞེད་མི་སྤྱིང་ལ། པ་མའི་
བག་འདྲིན་ནམ་ཡང་བོར་མི་སྤྱིང་པའི་མཚོན་རྟགས་ཡིན་
པར་བཤད་སྤྱོལ་ཡོད། འདི་ལྟར་ཤ་ཉི་བསྐྱོད་ཆར་རྩེས།
ཆར་དཔོན་དང་། ཇ་མ། རྒྱ་ལེན། ཆོ་བ་བརྒྱ་ཐམས་པ་
བསྐྱོད་པ་ཞིག་ཡིན།

ཡུལ་སྤྱོལ་ལྟར། ཉིན་འདིར་མ་སྤྱ་ཆོ་ནི་འབྲུལ་
བ་གལ་ཆེན་དུ་བཙེ་བ་ཞིག་ཡིན། རྒྱ་མཚན་བུ་མོའི་
སྤྱ་ཐབ་ན་དབང་ཆ་ཡོད་ཆད་ནམ་ཡང་བཤད་པ་ཞིག་ཡིན་
པར་བཤད་སྤྱོལ་ཡོད་པས། ཉིན་འདིར་མ་སྤྱ་ཆོར་
བཙེ་བཀྲ་བྱ་དྲོགས་ཤིང་། རྒྱེས་པ་རྒྱལ་མས་ཀྱིས་མ་སྤྱ་
ཆོ་གོང་དུ་བཟུར་ནས་ཇ་འདྲེན་པ་ཞིག་ཡིན་ལ། ཤ་
རིམ་འདིར་ཡུལ་འདི་གས་“མ་རྩ་ལྟེད་པ”ཞེས་ཟེར།
འདིར་“ཆར་བ”དང་“ཆར་དཔོན”ཞེས་པའད་ཡུལ་
འདིའི་ལུགས་སྤྱོལ་ལྟར་ན་ཆོ་བ་དང་ཆོ་དཔོན་ལ་གོ་
དགོས་ཤིང་། ལྷོན་མོ་སྤྱོལ་བཀོད་སྤྱིག་བྱེད་མཁན་



གཙོ་བོར་གོ་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། འཆོ་བ་སྤྱོལ་
བཀོད་སྤྱིག་བྱེད་མཁན་གྱི་ཇ་དཔོན་ནམ་ལྷོན་འཛིན་པ་
ལྟ་བུར་གོ་དགོས་པ་རེད། དེ་བས། བག་མས་རང་གི་སྤྱ་
ལྷོན་ཆོ་གར་རྟོགས་བྱེད་མཁན་གྱི་མི་སྤྱ་གཙོ་བོ་དག་ལ་
ཆད་དུ་བགའ་དྲིན་ལྷ་བར་བག་རྟོགས་ཀྱིས་འགྲོ་རྟོགས་
འོག་མ་སྤྱ་ཆོ་དང་ཆར་དཔོན་ལ་ཇ་དང་ཟས་འདྲིན་བྱ་
དགོས་པ་ཞིག་ཡིན།

བྲུག་ སྤྱ་གཞུང་ཆོ་བཞིས་འབྲུལ་བ་ བཀོད་སྤྱིག་བྱེད་སྐབས་སྐོར།

འདི་ལྟར་ཉིན་གུང་འདས་རྗེས། བག་མ་དང་བག་
རྟོགས་ཆོ་སྤྱོ་ལར་བྱད་དེ་འབྲུལ་བར་བསུ་མ་བྱེད་པ་དང་
མཁྱོགས་སྤང་གཏོང་བ་ཡིན་ལ། རྒྱ་གས་བཞིའི་འབྲུལ་བ་
དང་སྤྱེ་བ་དང་ཆོ་བའི་མགོན་པོ་རྒྱལ་འབྱོར་ཆོ། ལྷོན་
འཛིན་པས་ཆོགས་ར་དུ་གལ་བགོ་བ་ཡིན། ཡུལ་འདིའི་
གལ་བགོ་སྐབས་ལུགས་སྤྱོལ་གཞན་ཞིག་ཡོད་པ་ནི་གལ་ལ་
གཡས་གལ་དང་། དཀྱིལ་གདོང་གལ་གལ། གཡོན་གལ་
བཅས་སུ་བཀར་ཞིང་། གལ་མ་གལ་དུ་ཆོ་བའི་ཐུགས་པ་
དང་ཐུགས་དཔོན་བཀོད་སྤྱིག་བྱེད་པ་ཡིན་ལ། གདོང་གལ་
དུ་རང་གི་ཆོ་བ་སྤྱེ་སྤྱེ་གཞུང་ཆོ་བཞི་འདུག་དགོས། གཡོན་
གལ་དུ་འབྲུལ་བ་རྒྱལ་མ་འདུག་དགོས་པ་ཞིག་རེད། གལ་
གཙོ་བོ་གཡས་གལ་དང་གདོང་གལ་དུ་རང་གི་སྤྱེ་བ་དང་ཆོ་
བ་བཀོད་སྤྱིག་བྱེད་པ་ནི་སྤྱེ་གཞུང་ཆོ་བཞི་ཡིས་བུ་མོར་སྤྱ་
ཐབ་སྐབས་ཁྲི་ཀའི་ས་ཆ་གཞན་དག་དང་ལུན་ཆོང་མིན་
པའི་ཡུལ་སྤྱོལ་ཁྲུང་པར་བ་ཞིག་རེད། རྒྱས་ལོན་པ་ལྟར་ན།
ཁོ་ཆོས་འདི་ལྟར་བྱེད་དོན་ཡང་མི་རིགས་རང་གི་ཡུལ་དང་
དུས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་རྒྱ་མཚན་ནམ་གནས་ལུགས་ཡོད་པ་སྟེ།
བུ་མོར་སྤྱ་ཐབ་པ་ཡིན་ཆོ། ཆོ་གའི་འགྲོ་ལུགས་ཀྱི་དབང་ཆ་
ཡོད་ཆད་སྤྱེ་བ་དང་ཆོ་བར་དབང་པ་ཡིན། རྒྱ་མཚན་བུ་མོ་
རྒྱེས་ས་རང་སྤྱེ་བ་ཡིན་ལ། ལྟར་སྟོན་མའད་རང་སྤྱེ་བ་ཡིན་
པས། པ་བྱིས་ནི་བུ་མོ་འཚར་ལོངས་འབྱུང་སའི་རྟེན་གཞི་
ཡིན་པ་སུས་ཀྱང་ལས་ལེན་པ་ཡིན་ལ། སྤྱ་ཐབ་པ་ནི་ཡུལ་
གཞན་དུ་གནས་ལ་བྱིན་པ་མིན་པས་ན། རང་གི་སྤྱེ་བ་དང་
ཆོ་བ་གཙོ་བོར་བཞག་ན་འོས་པའི་སྤྱོལ་ཞིག་གནང་ནས་ད་
བར་དུ་ཆགས་ཡོད་པས་སོ།།

ཁྲི་ཀའི་ཡུལ་གྱི་ས་ཆ་མང་ཆེ་བས་བུ་མོར་སྤྱ་ཐབ་ སྐབས་བུ་མོའི་མ་སྤྱུགས་སྤྱེ་ཨ་ཁུང་ཆོང་གཙོ་བོར་འཛིན་པ་ ཡིན་ལ། ལྷོན་ཐོག་དུ་ཨ་ཁུང་ཆོང་གལ་གཙོ་བོར་འཛིན་པ་ ཡིན། འོན་ཀྱང་ཁྲི་ཀའི་དཀར་བཟིང་ས་ཆའི་སྤྱེ་གཞུང་ཆོ་ བཞི་ཡིས་སྤྱ་ཐབ་སྐབས་རང་གི་ས