སེར་ཤུལ་རྫོང་རྫ་སྟོད་བཅའ་སྡོད་སློབ་ཆུང་གི་མཐར་ཕྱིན་སློབ་མའི་རྩོམ་ཡིག་ཆེད་བསྒྲིགས།

པར་ངོས་གཙོ་འགན་པ། མིག་དམར་དོན་གྲུབ། ཁ་པར། 13320799988 ཡིག་སྒྲོམ། 892204328@qq.com 2026ལོའི་ཟླ་བ11པའི་ཚེས23ཉིན། ཆེཆེད་བསྒྲིསྒྲིགས། ༣

སྟོད་ན་རི་བོ་མཐོན་པོ་བརྗིད་ཉམས་ལྡན།བར་ན་སྤང་ལྗོངས་སྔོན་
མོ་འབྱམས་ཀླས་པ།སྨད་ན་ཆུ་ཕྲན་གཙང་མོ་ལྷུང་ལྷུང་འབབ།
དཔྱིད་ཀར། ཁུ་བྱུག་གི་གསུང་སྐད་སྙན་མོ་རི་ལུང་ཕུགས་ནས་
གྲག་ཅིང་། ས་གཞིའི་བདག་མོས་གོས་ལྗང་མནབས་ཏེ་བདག་གི་ཕ་
ཡུལ་ལ་སླེབས་བྱུང་།སྐྱེ་འགྲོ་ཐམས་ཅད་གཏི་མུག་གི་ཞིང་ནས་གཉིད་
ལས་སད། རི་རྩེའི་ཁ་བ་མཐུག་པོ་དང་ཆུ་ཁའི་ཆབ་རོམ་ཞུས་ནས་ཕྱོགས་ཕྱོགས་སུ་བཞུར།
དབྱར་ཁར། ཡངས་ཤིང་རྒྱ་ཆེ་བའི་སྤང་ཐང་དུ་ནམ་མཁའི་སྐར་
ཚོགས་ས་ལ་ལྷུང་བ་ལྟ་བུའི་རྟ་ནོར་ལུག་གསུམ་གྱིས་ཁེངས་ཤིང་། རྩྭ་ཐང་དུ་ཁ་དོག་འདྲ་མིན་གྱི་མེ་ཏོག་སྣ་ཚོགས་ཁྲ་ཆིལ་ལེར་བཞད། རྐང་དྲུག་གི་མགྲིན་སྒྲ་དང་།བྱ་བྱེའུ་འདབ་ཆགས་ཚོགས་ཀྱི་སྙན་པའི་གསུང་སྐད་ཀྱིས།ང་རང་བདེ་ཞིང་སྐྱིད་པའི་འཇིག་རྟེན་གཞན་ཞིག་ཏུ་སླེབས་པ་ལྟ་བུའི་སྣང་བ་སྟེར།
སྟོན་ཁར། རྟ་ནོར་ལུག་གསུམ་ལ་ཤ་ཤེད་རྒྱས་ནས་འབའ་
སྐད་དང་ངུར་སྒྲ། འཚེར་སྐད་སོགས་གང་སར་ཁྱབ་པ་ནི་སྙན་

འཇེབས་ཀྱི་རོལ་དབྱངས་ཤིག་དལ་གྱིས་དཀྲོལ་བ་དང་གཉིས་སུ་མ་མཆིས་ཤིང་།ལྟ་ན་སྡུག་པའི་ནོར་འཛིན་བུ་མོས་ཆོས་གོས་སེར་པོ་གྱོན་པ་ནི་གསེར་གྱི་ལྷ་མོ་ལྷ་ཡུལ་ནས་མི་ཡུལ་དུ་བབས་པ་དང་འདྲ།དུས་བྱ་རྣམས་དུས་ཐོག་ཏུ་གྲལ་སྟར་བསྒྲིགས་ནས་ལྷོ་ཕྱོགས་ཚ་བའི་ཁུལ་དུ་འཕུར།

དགུན་ཁར། གྲང་ངར་ཆེ་བའི་དུས་ཚིགས་སླེབས་བྱུང་།རི་བོ་
དང་རྩྭ་ཐང་།ཆུ་ཀླུང་། ནགས་ཚལ།འཇིག་རྟེན་གྱི་ཕྱི་རུ་བུད་པ་ཐམས་ཅད་ཁ་བ་དཀར་པོས་སེར་སྣ་མེད་པར་ཡོངས་སུ་བཀླུབས།མི་ཡུལ་འདི་དངུལ་དཀར་གྱི་འཇིག་རྟེན་ཞིག་ཏུ་བསྒྱུར།ང་ཚོས་གངས་རྩེད་རྩེ་བ་དང་།གངས་མི་བཟོས་ཏེ་སྤྲོ་བའི་དཔལ་ལ་རོལ།འདི་ནི་ཚོན་མདོག་གིས་ཕྱུག་པའི་ཕ་ཡུལ་གྱི་དུས་ཚིགས་བཞི་ཡི་རྣམ་པ་ཡིན།
ང་རང་མཛེས་སྡུག་དང་དྲོད་ཁོལ་འཛོམས་པའི་ཕ་ཡུལ་ལ་
དགའ། ང་རང་ཁ་དོག་སྣ་མིན་གྱིས་བརྒྱན་པའི་ཕ་ཡུལ་གྱི་དུས་ཚིགས་བཞི་ལ་དགའ་འོ།།
(བློ་བཟང་ཚུལ་ཁྲིམས། དྲུག་གསུམ་འཛིན་གྲྭ།)

ང་ཚོ་བྱིས་པ་ཚོ་ལ་མཚོན་ན། ཆེས་རེ་སྒུག་དང་
བརྗེད་ཐབས་མེད་པའི་དུས་ཆེན་ཞིག་ཡོད་པ་ནི་རྒྱལ་སྤྱིའི་
དྲུག་གཅིག་བྱིས་པའི་དུས་ཆེན་ཡིན། དུས་ཆེན་འདི་ལོ་
རེར་ཐེངས་གཅིག་ལས་མེད་པས། ནམ་རྒྱུན་ང་ཚོ་
བྱིས་པ་ཚོས་དགའ་བ་འབུམ་གྱིས་བསུས་ཏེ། སློབ་
གྲོགས་ཚོ་དང་མཉམ་དུ་དགའ་དགའ་སྤྲོ་སྤྲོས་རོལ་བ་ཡིན།
ང་ཚོས་ད་ཐེངས་ཀྱི་བྱིས་པའི་དུས་ཆེན་ཀྱང་སྔར་
བཞིན་སྤྲོ་ཞིང་སྐྱིད་པའི་སྒོ་ནས་རོལ་བ་ཡིན་མོད།
ཡིན་ནའང་།དུས་རྒྱུན་གདོང་ན་འཛུམ་གྱིས་ཁེངས་
ཤིང་། སློབ་གྲོགས་ཚོ་དང་རྩེ་མཚར་རྩེད་རྒྱུར་དགའ་
བའི་གྲོགས་མོ་སྒྲོལ་མ་སེམས་སྡུག་གིས་མནར་འདུག།
འོན་ཀྱང་།ང་ཚོ་སུ་ཞིག་གིས་ཀྱང་མ་ཚོར། དགོང་
མོར། ང་ཚོ་རང་རང་གི་མལ་ཁང་དུ་སོང་ནས་ཉིན་
མོའི་རྩེ་དགའ་དང་དགོད་བྲོ་བའི་དོན་དག་མཉམ་སྤྱོད་
དང་གླེང་བརྗོད་བྱེད་སྐབས། མོ་རང་གཅིག་པུ་མལ་
ཁང་གི་གྲུ་ཟུར་ཞིག་ཏུ་ཀུམ་ནས་ངུ་ཤུམ་བྱེད་ཀྱིན་
འདུག། སློབ་གྲོགས་ཚོས་ཚུལ་དེ་མཐོང་འཕྲལ་དུ་མྱུར་
མོར་མོར་བསྐོར་ཏེ།གནས་ཚུལ་ཅི་བྱུང་ཚ་འདྲི་བྱས་
མོད།མོས“ཅང་མ་རེད”ཅེས་གཡོལ་ཐབས་བྱེད་ཀྱིན་
མིག་ཆུ་ཕྱེས་སོང་། ཕྱིར་ཉིན་ཉིན་གུང་ལ། དྲུག་
གཅིག་གི་རྩེད་མོ་རོལ་སའི་ལུས་རྩལ་ཐང་དུ་མོ་རང་
མཐོང་རྒྱུ་མི་འདུག་པས། ང་རང་མོ་བཙལ་དུ་སོང་བ་
ཡིན་ལ། སློབ་གྲྭའི་ཕྱོགས་ཀུན་ཏུ་བཙལ་བཙལ་ཀྱང་
མ་རྙེད་པས་སྟོང་བར་ལུས་པའི་སློབ་ཁང་དུ་སོང་བ་ན།
མོས་ལག་ཏུ་པར་རྙིང་ཞིག་འཐམ་ནས་འདུག། ངས་
མོ་ལ“ཅི་བྱུང་སོང”ཞེས་དྲིས་མ་ཐག། མོ་རང་ང་ལ་
དམ་པོར་འཐམ་ནས་ངུ་ཞོར་དུ་ཨ་མ་དྲན་རབས་གླེང་

བྱུང་། ངས་མོ་ལ་སེམས་གསོ་བྱེད་ཆེད“སང་ཉིན་གུང་
གསེང་རེད།ང་ཚོ་ཁྱིམ་དུ་འགྲོ་ཆོག”ཅེས་བཤད་པ་
ཡིན་མོད།འོན་ཀྱང་མོ་རང་ཡུན་རིང་ཞིག་ལ་ངུས་ངུས་
ནས“ཨ་མ་ཁྱིམ་དུ་མི་འདུག།དགོན་པར་སོང་ནས་ཟླ་
གསུམ་རེད་སོང་།ད་དུང་ཕྱིར་ཁྱིམ་ལ་ཡོང་མི་
འདུག”ཅེས་ཨ་ཕས་མོ་ལ་བཤད་པ་དག་རེ་རེ་ང་ལ་
བཤད་བྱུང་། གཟའ་མཇུག་གི་གུང་གསེང་རྫོགས་ནས་
ཕྱིར་སློབ་གྲྭར་ཐོན་དུས།ཁོ་མོ་སྔར་བཞིན་གདོང་ལ་
འཛུམ་གྱིས་དབེན་ཞིང་སེམས་པ་སྡུག་གིས་མནར་འདུགམ་གཞིར་མོའི་ཨ་མ་སྔ་མོ་ནས་འཇིག་རྟེན་འདི་དང་
ཁ་བྲལ་འདུག། སྔོན་མ་ཨ་མ་ཟླ་བ་གསུམ་རིང་དགོན་
པར་སོང་ནས་ཕྱིར་མ་ཡོང་ཟེར་དུས། མོས་མཇུག་
འབྲས་དེ་འདྲ་ངན་པར་གཏན་ནས་འདང་རྒྱག་མ་མྱོང་
བ་རེད། ངས་གནས་ཚུལ་དེ་ཤེས་མ་ཐག་མོ་ལ་སྙིང་རྗེ་
ཚད་མེད་སྐྱེས་ཤིང་ཡིད་སེམས་རབ་ཏུ་སྐྱོ། མོ་དུས་
རྒྱུན་རྣམ་ཤེས་བོར་སོང་བའི་བེམ་པོ་ལྟར་སློབ་སྦྱོང་དང་
འཚོ་བའི་ཐད་ལ་ཆ་འཇོག་ཅི་ཡང་མེད་ཅིང་། དགོང་
མོ་རེ་རེ་སེམས་སྡུག་དང་མིག་ཆུས་ཕར་ལ་སྐྱེལ་གྱིན་
འདུག།

དེ་ལྟར་ཡུན་རིང་འགོར་བའི་ཉིན་ཞིག་ལ། མོའི་
གདོང་ལ་སླར་ཡང་འཛུམ་ཁ་ཙམ་བཞད་བྱུང་། དེ་ནི་
སློབ་གྲྭ་གྲོལ་བའི་ལམ་བར་གྱི་མ་བུ་གཉིས་ཀྱི་ཁ་བརྡ་ཐོས་
པས་ཡིན་ལ། སྔོན་ཆད་རང་གི་ཨ་མ་ཡོད་པའི་རྣམ་པ་
དག་སེམས་ལ་ཤར་བས་རེད། དོན་དུ་འཛུམ་མདངས་
དེ་ངུ་མ་དགོད་ཅིག།འཛུམ་མདངས་དེ་སྐྱོ་གདུང་གིས་
ཁེངས་པ་ཞིག།
(ཚེ་དབང་མཚོ། དྲུག་གསུམ་འཛིན་གྲྭ།)

ཕ་ཡུལ་གྱི་དུས་བཞི།

སེམས་པ་སྡུག་གིས་ཁེངས་པའི་གྲོགས་མོ།

ཨ་མ་ནི་འཛམ་གླིང་གི་ཆེས་རླབས་ཆེ་བའི་མི་དེ་ཡིན་ལ། ངའི་ཡ་
ཁོག་གི་ནོར་བུ་དེ་ཡིན་ཞེས་བརྗོད་ཆོག། ཨ་མའི་བཀའ་དྲིན་ནི་རི་རབ་ལས་དཔངས་མཐོ་ལ་རྒྱ་མཚོ་ལས་གཏིང་ཟབ། ཨ་མ་ཡོད་པས་ད་གཟོད་ང་ཚོ་མཛེས་སྡུག་གི་འཇིག་རྟེན་འདིར་གསོན་ཞིང་འཚོ་བའི་སྐལ་བ་ལྡན།
ངའི་ཨ་མ་ནི་ཕྱི་ནས་བལྟས་ན་དེ་འདྲའི་མཛེས་མ་ཁྱད་མཚར་ཞིག་
མིན་ཡང་།བུ་མོ་ང་ཡི་སེམས་སུ་མོའི་ཁྲ་ཆུང་མིག་གཉིས་ནི་ཐོ་རེངས་སྐར་ཆེན་བཞིན་དུ་འོད་མདངས་ལྡན་ལ་བྱམས་བརྩེས་ཁེངས། མོའི་ནག་ཅིང་སྣུམ་པའི་སྐྲ་ལོ་རྒྱབ་དུ་ནར་ཅིང་། འཛུམ་མདངས་ཀྱིས་ཕྱུག་པའི་ངོ་གདོང་ལ་དུས་རྟག་ཏུ་ངལ་བ་མེད་པར་རྣམ་རིག་གིས་ཁེངས་ཡོད།
ནང་སེམས་དར་གོས་ལས་དཀར་བའི་ཨ་མ་ལྷག་བསམ་ཅན་མས་ང་ལ་
བརྗེད་དཀའ་བའི་གཏམ་རྒྱུད་ཅིག་བཤད་བྱུང་། དེ་ནི།ཉིན་ཞིག་ལ།མ་བུ་དབུལ་བོ་ཞིག་ཟས་འཚོལ་དུ་སོང་བ་ན། ས་སྟོང་ལུང་སྟོང་དུ་སྤྱང་ཀི་ཁྱུ་གཅིག་དང་འཕྲད་ཅིང་། སྤྱང་ཀི་ཚང་མ་ཟ་ཧམ་ཆེན་པོས་མ་བུའི་སྟེང་དུ་མཆོང་།སྐབས་དེར་སྐྱ་མི་ལམ་འགྲོ་བ་ཞིག་ས་དེར་བརྒྱུད་དུས་གནས་ཚུལ་ཡ་ང་བ་དེ་མཐོང་ནས་སྐད་ཅོར་བརྒྱབ་ཀྱང་།སྤྱང་ཚོགས་ཕྱིར་བཀྱེད་གཏན་ནས་མ་བྱས་པས།ཨ་མ་དེ་ཁོ་ཐག་ཆོད་ནས་རང་གི་བུ་ཕྲུག་སྐྱ་མི་ལ་བཅོལ་ཏེ་

ཁྱེར་དུ་བཅུག། ཡ་མཚན་པ་ཞིག་ནི། ཨ་མ་ལ་རྨས་སྐྱོན་ཆེན་པོ་ཕོག་རུང་བུ་ཕྲུག་ལ་རྨས་སྐྱོན་སྤུ་ཙམ་ཡང་བྱུང་མི་འདུག། སྐྱ་མིས་མོ་ལ་སྙིང་རྗེ་ནས་བུ་ཕྲུག་གསོ་སྐྱོང་བྱེད་པའི་ཁས་ལེན་དམ་བཅས་ཏེ་བརྒྱུགས་སོང་། མོ་རང་གཅིག་པུས་སྤྱང་ཚོགས་ལ་གདོང་གཏད་ཀྱང་མཐར་རང་སྲོག་ཤོར་ནས་འཇིག་རྟེན་འདི་དང་ཁ་བྲལ་སོང་།
གཏམ་རྒྱུད་དེ་ཐོས་མ་ཐག“ཨ་མའི་བྱམས་བརྩེ་ནི་བལ་དཀར་
ལས་འཇམ་ལ། མར་ལོ་ལས་སྣུམ”ཞེས་པའི་དོན་དེ་གསལ་པོར་རྟོགས་ལ། ཨ་མ་ནི་མི་སུ་དང་གང་གིས་ཀྱང་དོ་ཟླ་བྲལ་བའི་བྱམས་སེམས་ཅན་དེ་ཡིན་པ་ཤེས།
ཉིན་དེ་ནས་བཟུང་།ངས་ཨ་མའི་བསླབ་བྱ་དག་བདུད་རྩི་བཞིན་དུ་
སེམས་སུ་བཅུག་ནས།ནངས་སྔ་ལངས་དང་དགོང་ཕྱི་ཉལ་བྱས་ཏེ་དཀའ་སྤྱད་སྡུག་རུས་ཀྱིས་སློབ་སྦྱོང་ལ་འབད་བརྩོན་ལྷོད་མེད་བྱེད་པ་དང་།དགེ་རྒན་གྱི་བཀའ་སློབ་ངག་བཞིན་ཉན་ཞིང་བརྩོན་སེམས་ཀྱིས་ཕྱུག་པའི་སློབ་བུ་བཟང་པོ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་བར་འབད་པ་བྱས་དང་བྱེད་མུས་སུ་ཡོད་དོ།། (བཀྲ་ཤིས་དཔལ་མོ། དྲུག་གསུམ་འཛིན་གྲྭ།)

ད་ལོའི་དགུན་གནང་གི་སྐབས་སུ།ང་དང་
ཁྱིམ་ཚང་གང་བོས་ཟླ་ཚེས་ཡག་པོ་ཞིག་ལ་ཕོ་བྲང་པོ་
ཏ་ལར་མཇལ་སྐོར་དུ་འགྲོ་བའི་སེམས་ཐག་བཅད་
པ་ཡིན་ལ། རེ་སྒུག་དང་སྤྲོ་སྣང་གིས་ཉིན་མང་
པོར་གྲ་སྒྲིག་བྱས་ནས་ཕོ་བྲང་པོ་ཏ་ལའི་ཕྱོགས་སུ་
གོམ་ཁ་བསྒྱུར་བ་ཡིན།ཉིན་ཞག་དུ་མར་རླངས་
འཁོར་དུ་བསྡད་དེ་སེམས་ཁོང་གི་པོ་ཏ་ལར་ནམ་
ཞིག་ལ་དངོས་སུ་མཇལ་ཐུབ་པར་རེ་ལྟོས་འཆང་
བཞིན།ལམ་གྱི་ངལ་དུབ་དང་དཀའ་ཚེགས་མཐའ་
དག་རྒྱབ་ཏུ་གཡུགས།

ལས་དང་བསོད་ནམས་བཟང་པོས་ཉིན་བཟང་
སྐར་བཟང་གི་ཉིན་དེ་ལ་ང་ཚོས་དངོས་སུ་སེམས་ཀྱི་ཉི་
མ་མཇལ་ཐུབ་སོང་།ས་ཐག་རིང་པོ་ནས་པོ་ཏ་ལའི་
ཕྱོགས་སུ་མིག་རྒྱང་འཕངས་པ་ན།ཕོ་བྲང་ནི་དམར་
པོའི་རི་ལ་དཔའ་སྟོབས་རྫོགས་པའི་དམག་དཔོན་
བཞིན་དུ་ཀྲོང་ངེར་འགྲེང་ཞིང་།རྒྱབ་ཕྱོགས་ཀྱི་གཡོ་
མེད་བརྟན་པོར་གནས་པའི་རི་རྒྱལ་ལྷུན་པོའི་མུ་ཁྱུད་ནི་
དམག་གི་དཔུང་སྡེ་དང་གཉིས་སུ་མ་མཆིས་ཤིང་།
མདུན་གྱི་ཤོད་དུ་བཀྲམ་པའི་བཟོ་བཀོད་དག་ནི་བྱམས་
པའི་ཁྲིམས་སྐྱོང་ལ་ཡིད་ཚིམས་པའི་འབངས་མི་སེར་
དང་ཀུན་ནས་མཚུངས། སྣང་ཚུལ་འདིས་སེམས་ལ་
དགའ་སྐྱོ་མཉམ་འདྲེས་ཀྱི་ཚོར་བ་དྲག་པོ་ཞིག་རང་
དབང་མེད་པར་སྐྱེས་སུ་བཅུག།
སྔོན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་ན། སྲོང་བཙན་སྒམ་པོས་
ལྗོངས་འདིར་ཡུལ་གྱི་བཀོད་པ་དང་ས་དཔྱད་ལེགས་
པས། སེང་གེ་གནམ་ལ་འཕྱོ་འདྲའི་དམར་པོ་རི་

བདམས་པ་ཡིན་ལ།རི་རྩེ་ནས་མར་བལྟས་ན།མཐའ་
འཁོར་གྱི་ཁོར་ཡུག་ཀུན་ལག་མཐིལ་ཏུ་བླངས་པ་ལྟར་
མཐོང་ཐུབ་པས་གཞན་སྡེ་རྣམ་པར་གནོན་པའི་དགེ་
མཚན་ལྡན་ཞེས་གསུངས་པ་དེ་བཞིན་རེད།དེ་ལྟར་ཕོ་
བྲང་ཐོག་མར་སྲོང་བཙན་སྒམ་པོས་བཞེངས་ཤིང་།
ཕྱིས་སུ་མི་རབས་ནས་མི་རབས་སུ་རྒྱ་བསྐྱེད་དེ་ད་ལྟའི་
གཞི་ཁྱོན་འདི་གྲུབ་པ་ཡིན་ལ། བཀོད་པ་ངོ་མཚར་ཆེ་
བས་ཡིད་དུ་འོང་བ། དཔངས་ཤིན་ཏུ་མཐོ་བས་
བརྗིད་ཉམས་ལྡན།
བོད་མི་རེ་རེར་མཚོན་ན།ཚེ་གཅིག་ལ་ཆེས་སྨོན་
པའི་དོན་གཅིག་ཡོད་པ་ནི།མ་མཐའ་ཡང་མིག་མ་བཙུམ་
བར་སྟོད་ཉི་མ་ལྷ་སར་ཐེངས་གཅིག་ཐོན་རྒྱུ་དེ་ཡིན་ལ།
དེ་ལས་ཀྱང་ཕོ་བྲང་པོ་ཏ་ལ་ཐེངས་གཅིག་མཇལ་ཐུབ་རྒྱུ་
ན་ལུས་ཐོག་འདིར་འགྱོད་པ་སྤུ་ཙམ་ཡང་མེད་སོང་བ་
ཡིན་པར་འདོད་པས། ད་ཐེངས་བདག་གི་ཁྱིམ་མི་ཚང་
མའི་བསམ་དོན་ཇི་བཞིན་དུ་གྲུབ་པས། དགའ་བའི་
མིག་ཆུ་གཏོར་མཁན་དང་སྐྱིད་པའི་སྤྲོ་གླུ་ལེན་མཁན་ཤ་
སྟག་རེད། བདག་གིས་ཀྱང་ངོ་མཚར་བའི་བཟོ་བཀོད་
སྒྱུ་རྩལ་དང་བོད་རིགས་ཀྱི་སྲིད་འབྱོར་རིག་གསུམ་གྱི་ལྟེ་
གནས་འདི་ཡི་མདུན་ནས།རང་གི་སྐད་དང་ཡི་གེ་ལ་
འབད་པ་བྱས་ཏེ། ཡབ་མེས་ཀྱིས་བསྐྲུན་པའི་རི་བོའི་
གཏོས་དང་མཉམ་པའི་རང་མི་རིགས་ཀྱི་རིག་གནས་དང་
ལོ་རྒྱུས་ཀུན་ལ་སྦྱོང་བ་བྱེད་དགོས་པའི་སེམས་ཤུགས་དྲག་
པོ་འགག་མེད་དུ་སྐྱེས་སོ།།
（ བློ་བཟང་དཀོན་མཆོག།དྲུག་གཉིས་འཛིན་གྲྭ།）

ཨ་མའི་བྱམས་བརྩེ།

ཕོ་བྲང་པོ་ཏ་ལ་དང་མཇལ་བ།