



ལྷིའི་ཨང་། ༡༧༧ རྟེན་ཨང་། DTCT000031

འགྲུལ་སྒྲིལ། མིར་བྱེས་རིག་མཛོད་ཚོམ་ལྗོངས་ལང་།

15/08/2015

## ལྷིའི་རིག་མཛོད་ཚོམ་ལྗོངས་ལང་།

རིག་མཛོད་ཚོམ་ལྗོངས་ལང་།

མིར་བྱེས་རིག་མཛོད་ཚོམ་ལྗོངས་ལང་།

# དེབ་མངའ།

DTCT000031

དེབ་ཚུམ། དབྱུང་བརྗོད། ཚིག་རིག

སེར་བྲེས་རིག་མཛོད་ཀྱིས་ལྷོ་གྲོག་བྲམ།

སེར་བྲེས་རིག་མཛོད་ཀྱིས་ལྷོ་གྲོག་རྩལ་འབྲུལ་དེབ་ཏུ་བཞོས།

སེར་བྲེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོས་འགྲེམས་སྐྱེལ་བྲམ།

༢༠༡༥ ལོའི་ལྷོ་གྲོག་པར་ཚོམ་སྐྱེལ་བྲམ།

དེབ་ཚད། 15x21

ཡིག་ཚད། 14

ཡིག་གྲངས། 1,985

ང་ཚོའི་དྲ་ཆིགས་ཀྱི་ཁ་བུང་།

[www.serajeyrigzodchenmo.org](http://www.serajeyrigzodchenmo.org)

ང་ཚོའི་ཡིག་སྐྱེལ།

[serajeyrigzodchenmo@gmail.com](mailto:serajeyrigzodchenmo@gmail.com)

པར་སྐྱེལ་གྱི་བཀག་དཔང་སེར་བྲེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོར་ཡོད།

## གསལ་བཤད་མདོར་བཅུས།

འབྲུལ་དེབ་འདི་ནི་ཅིས་རིག་དབྱེད་བརྗོད་ཀྱི་ཚན་པར་དཀར་ཆག་གི་འབྲེལ་སྟེ་མཐུད་རྒྱ་  
སོགས་ལ་འབྲུལ་དེབ་ཅིག་མ་བྱུང་ཐབས་མེད་ཀྱིས། ཚོམ་སྐྱིག་པས་ཅིས་རིག་གི་སྐོར་ཉུང་ཏུ་ཞིག་  
གཞན་ལས་བརྟམ་ཏེ་སྐོག་ས་བསྐྱིགས་ཀྱིས་ཚོམ་སྐྱིག་བྱས་པ་ཡིན་ལ། མཆེན་ལྷན་ཚོམ་ས་པོ་དག་  
གིས་རྗེས་སྐོག་ས་འདིའི་སྐོར་ཀྱི་བཅུམས་ཚོས་གང་མང་ཞིག་ང་ཚོར་མཁོ་སྟོན་གནང་རྒྱ་མཆེན།



གནང་བ་སོགས་ཀྱིས། ལྷ་ཚང་རིན་པོ་ཆེ་ནས་ཀྱང་ང་ཚོའི་མི་རིགས་འདིའི་ཡབ་མེས་གོང་མ་  
དག་གི་ལུལ་བཞག་དེ་དག་མི་ཉམས་གོང་འཕེལ་དང་། གནས་པ་བརྒྱུད་འཛིན་སོགས་དང་། རང་  
རིགས་ལ་ཞབས་འདེགས་སྤོང་ཙམ་ལྷ་སྐྱབ་ན་དགོངས་ཏེ། སེར་བྲེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོའི་བྲ་  
ཆོགས་སྐོ་འབྲེད་དང་། སེར་བྲེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོའི་རྩོམ་སྐྱིག་ཁང་གསར་འཛུགས་བྱས་པ་  
ལགས་ན། འདི་ག་རྩོམ་སྐྱིག་ཁང་གིས་ཀྱང་གཙོ་བོ་བཀའ་བསྟན་གཉིས་ཀྱིས་མཛོན། གཤམ་བྱུང་  
བོན་དང་བཅས་པའི་ཚོས་བརྒྱུད་རིས་སྤུ་མ་ཆད་པའི་བོད་ཀྱི་མཁས་དབང་དག་གི་བཀའ་རྩོམ་གྱི་  
སྐྱེགས་བམ་དག །པར་བསྐྱུན་འབྲེམས་སྤེལ་དང་། ཞོར་དུ་གཞན་གྱི་ཤེས་རིག་ནང་འཕྲེལ། དེར་  
རབས་ཀྱི་རྩོམ་པ་པོ་ཆེན་གཞོན་དེའི་མེད་ཀྱི་བརྩམས་ཚུལ་ཀྱང་པར་བསྐྱུན་འབྲེམས་སྤེལ་གྱི་  
ཞབས་ཞུའི་ལས་གཞི་འདི་གཉེར་བ་ཡིན།

སྤྱི་རྒྱུ་བ་གཉེར་བ་མང་ཤོས་ཤིག་དེ་བ་གཞུགས་ལ་མོས་པ་ཆེ་བ་དང་། དེ་བ་གཞུགས་  
ཀྱང་གང་མང་ཞིག་པར་བསྐྱུན་བྱས་ཏེ་རྩོན་གྱིན་ཡོད་ལ། དེ་དང་མཉམ་དུ་དཔེ་རིང་ལྷ་སྐྱིག་བྲེད་  
མཁན་རེ་ཉུང་དང་། པར་ཤིང་གི་སྐོད་སྐོ་ཡང་རེ་རྒྱུང་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་པས། པར་ཤིང་མང་བོ་  
ཞིག་མཛོད་སྐྱེགས་སྤུ་མ་རྩལ་གྱི་ཞོད་དུ་གཟེམས་འགོ་རྩོམ་བཞིན་ཡོད།

ལྷག་པར་དུ་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པ་བརྗེ་འཛིན་གྱི་དུས་རབས་འདིར་འོད་ཟླ་བས་ཀྱི་  
འགྲོས་དང་འགྲོགས་ཏེ། ཚོན་རྩལ་གྱི་ཤེས་རིག་རབ་ཏུ་དར་བས། མི་རྣམས་ཀྱི་སྐོར་འཕྲོད་  
བའི་དཔོན་གཞུགས་གང་མང་ཞིག་འབྲུང་བཞིན་ཡོད་ལ། དེ་དང་བསྐྱུན་ནས་ཕྱོགས་གཞན་ཞིག་  
ལ་རྩོབ་ཤོར་དང་། བམ་ཉེས་འབྲུང་གིན་ཡོད་པའང་ཚོས་ཉེད་ཡིན། དཔེར་ན། eBook གས་  
སྐོག་རྩལ་འབྲུལ་དེ་བ་གྱི་བཟོ་རྩལ་འདི་དར་བས། གཟེགས་པ་པོ་དག་ལ་སྐོག་བདེ་བ་དང་། སྐོད་  
བདེ་བ། གཞུང་ཚོན་འཛོལ་སྐྱོ་བ། འབྲེར་བདེ་བ་སོགས་ཀྱིས་མི་རྣམས་ཀྱི་ཡིད་དབང་བཀྲུག་སྟེ།  
འབྲུལ་དེ་བ་ལ་དགའ་མོས་རེ་ཆེར་འགྲོ་བཞིན་པ་དེས། ཤོག་སྟེང་གི་དཔེ་ཆ་ཉར་བའི་དཔེ་མཛོད་  
ཁང་གསལ་ཆེན་གང་མང་ཞིག་གི་གཏན་པ་མེད་པའི་སྐོར་སྐྱོགས་ཀྱང་། དེ་ཉིད་ཀྱི་ཚོས་ཉེད་ལས་  
སྐོག་བརྒྱུག་པའང་གང་འཚམ་བྱུང་ཡོད་ན། ང་ཚོ་ཡང་དུས་རབས་ཀྱི་རྗེས་ཐེན་པར་བྱས་ཏེ་རང་

སེང་གྲུ་མེད་མཛོད་ཆེན་མོ་འོད་སྣང་། ལྷན་འགྲུལ་གྱི་གོ་ལ་འདིར་ཡུན་རིང་གནས་པ་དང་། འཕྲིན་ལས་  
གྱི་འཇུག་པ་རྒྱལ་ཁྲིམ་གྱི་འགྲོམ་དང་མཉམ་པ་ཡོང་སྐྱོད་དང་། གཞིགས་པ་སོ་དག་གི་དགའ་  
མོས་དང་དུས་བབ་དང་བསྐྱེད་ཏེ། ང་ཚོས་ཀྱང་བཀའ་བསྟན་གཉིས་ཀྱིས་གཙོ་བོར་བྱས་ཏེ་སོད་གངས་  
ཅན་གྱི་གནའ་དེང་གི་མཁས་པའི་བཅའ་སྟོན་ཚོས་དག་eBook དང་ PDF སོགས་སུ་ཚོམ་སྒྲིག་  
བྱས་ཏེ་འགྲེམས་སྤེལ་གྱི་དུས་ལ་མཁས་པ་ཞི་འདི་འདེམ་པ་ཡིན།

སྤྱིའི་ཆ་ནས་བཀའ་བསྟན་གཉིས་ཀྱིས་མཚོན་མཁས་དབང་གྲུ་མེད་མཛོད་མི་གསུང་རབ་  
གསར་བསྐྱེད་ཀྱིས་དེ་བུ་གསུམ་དཔེ་ཆ་དང་། མྱོག་རྒྱལ་འབྲུལ་དེ་བུ་ཀྱང་གང་མང་ཞིག་འཛོལ་  
བཞིན་ཡོད་ན་ཡང་། གསར་དུ་བར་བསྐྱེད་བྱས་པའི་དེ་བུ་གསུམ་དང་མྱོག་རྒྱལ་འབྲུལ་དེ་བུ་  
ལའང་ཆད་ལྷག་དང་ལོར་འབྲུལ། ལྷན་ཆེན་པོ་དག་གིས་རང་འདོད་དང་འོལ་ཚོད་སོགས་ཀྱིས་  
གང་ལྟར་བཟོ་བཅོས་བརྒྱབ་པ་སོགས། མྱོག་ཉེ་ཚོགས་པ་དང་ལྷངས་དག་པ། ལྷན་དག་ཚོད་ལྷན་  
སོང་བའི་གསུང་རབ་ཀྱི་དེ་བུ་གསུམ་དང་འབྲུལ་དེ་བུ་ཉ་ཅང་དཀོན་པའི་ཚོད་དུ་སྣང་བ་སོགས་  
དང་། ང་ཚོའི་ལས་གཞི་གཙོ་བོ་དེ་ཡང་བཀའ་བསྟན་གཉིས་དང་མཁས་དབང་གྲུ་མེད་མཛོད་མི་  
གསུང་རབ་དག་ཚོམ་སྒྲིག་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡིན་པ་དང་། ལོར་དུ་བཤད་པ་ལྟར་དམ་པ་གྲུ་མེད་མཛོད་མི་  
རྗེས་གསལ་བའི་པར་ཤིང་དག་གི་འཕྲིན་ལས་མཇུག་སྟུང་གི་ཡོད་པ་སོགས་ཀྱིས། ང་ཚོས་པར་  
ཤིང་གི་རྒྱན་ལྷན་གནས་ལ་འབད་བཅོལ་དང་། ཤིང་པར་གྱི་ནང་དུ་བར་ཤིང་ཆགས་པ་དང་། ཡིག་  
འབྲུ་མི་གསལ་བ། པར་ཡིག་བས་མྱེ་ལོར་དང་བཞོས་ལོར་ཤིང་བ་སོགས་ཀྱིས་ཡིག་ལོར་དེ་བུ་  
ཡོད་ན་ཡང་། པར་ཤིང་མང་ཤོས་ཤིག་ཚོམ་པ་སོ་རང་ཉིད་དམ། རིག་གནས་ལ་ནང་བྱན་རྒྱབ་  
པའི་མཁས་དབང་དང་དམ་པའི་སྤྱི་སྲུ་གང་མང་ཞིག་གིས་ལྷན་དག་བཏང་བ་ཡིན་པས་གང་  
སྟུང་བཟོ་བཅོས་སོགས་བྱ་རྒྱུ་མེད་པ་དང་། གསུང་རབ་ལས་ཡིག་འབྲུ་གཅིག་ལོར་ན་ཡང་དོན་  
ཕྱིན་ཅི་ལོག་ཏུ་འགྱུར་ན། གསུང་རབ་ལ་བསྐྱེད་དང་བཟོ་བཅོས། ཐན་དམ་པའི་གསུང་རབ་  
ལས་ཡིག་འབྲུ་གཅིག་ལའང་བཅོས་སྟུང་མེད་པར་སོར་བཞག་བྱ་རྒྱུའི་ཚད་ལྡན་ལྷན་འབྲོངས་བྱེད་  
རྒྱུ་གལ་ཆེ་བ་དང་དགེ་མཚན་ཆེ་བར་མཐོང་སྟེ། ང་ཚོས་དཔེ་རིང་ཚོད་ལྷན་ཞིག་མ་དཔེར་བཟུང་

སྤྲེ་དེ་དང་བུ་ཡིག་གཉེས་གཤེབ་བསྐྱར་བྱས་ཏེ། མ་ཕྱི་རི་མ་རི་བཞིན་འབྲུལ་དེབ་ཏུ་བཅོ་རྒྱ་དང་།  
 ཡིག་ཞོར་མངོན་མཚན་ཅན་རྣམས་ཞོར་བཅོས་བྱས་ཡོད་ན་ཡང་། འབྲུལ་དེབ་བསལ་ eBook གི་  
 བཤད་ཏུ་བྱར་མཚན་བཞག་ཆེ་ལྷུ་སྤྲེ་བསལ་མི་བདེ་བསལ། eBook གི་བཤད་ཏུ་ང་ཚོས་ཞོར་བཅོས་  
 བྱས་པ་དེ་ཡིག་མདོག་དམར་པོར་བསྐྱར་ཡོད་ལ། PDF ཡི་བཤད་ཏུ་ང་ཚོས་གང་ཞོར་བཅོས་བྱས་  
 པའི་མ་ཕྱི་འི་ཡི་གེ་འཕམ། ཞོར་ལྷག་ཏུ་ཐག་བཅད་པའི་གཞུང་ཡིག་གསལ་མ་ཕྱི་འི་ཡི་གེ་དེ་མཚུག་ཏུ་  
 ལྷུ་སྤྲེ་མཚན་གྱི་ངོ་བོར་བཞུགས་ཅིང་། ལྷ་སྤྲིག་པའི་ཞོར་བཅོས་ཀྱི་ཡི་གེ་དེ་གཞུང་ཡིག་དངོས་མས་  
 གཞུང་དཔྱད་ཀྱི་ཡི་གེ་དང་མི་ཞོར་བའི་ཆེད་དུ། ཞོར་དུ་མཚམས་རྟགས་དང་། འོག་ཏུ་མཚན་  
 གངས་སྐྱར་ཡོད་པས། གཞུང་དཔྱད་སྤྲེ་ཞོར་དོགས་དང་ཞོར་ས་མེད། མདོར་ན་ PDF ཡི་བཤད་ཏུ་  
 ལྷ་སྤྲིག་པས་ཞོར་བཅོས་བྱས་ཡོད་པ་ཚང་མར་བྱར་མཚན་ཡོད་ལ། གསལ་ཏེ་ང་ཚོས་ཞོར་བཅོས་  
 བྱས་པ་དེ་ཉིད་ལ་དོགས་གནས་ཡོད་ཆེ། ལྷུ་སྤྲེ་མཚན་དུ་གསལ་བ་ལྷུ་སྤྲེ་མ་ཡིག་དེ་ཚུར་བྲངས་  
 ཏེ་འབྲེལ་བརྒྱབ་ཆོག་ཅིང་། བར་གཞིའི་ནང་གི་ལྷ་སྤྲིག་པའི་ཞོར་བཅོས་ཀྱི་ཡིག་འབྲུ་དག་སྐྱངས་  
 ཤིང་། ལྷུ་སྤྲེ་མཚན་ལས་ཆད་རྟགས་ཅན་རྣམས་སྤྲད། ལྷུ་སྤྲེ་མཚན་གཞན་དག་ཚུར་བྲངས་ཏེ་གཞུང་  
 དཔྱད་དང་སྐྱར་ན། གཞུང་དེ་དང་དེའི་མ་ཕྱི་འམ་མ་དཔེའི་དཔེ་རིང་དངོས་རི་ལྷ་བ་བཞིན་འབྲུང་  
 རོ། །འདི་ནི་གསུང་རབ་ལ་བསྐྱེད་དང་བཅོ་བཅོས། ཐན་དམ་པའི་གསུང་རབ་ལས་ཡིག་འབྲུ་  
 གཅིག་ལའང་བཅོས་ལྷན་མེད་པར་སོར་བཞག་བྱ་དགོས་པའི་རྩ་དོན་རྒྱན་འགྲོངས་བྱས་པའང་  
 ཡིན་ནོ། །

ཞེས་སེར་བྲེས་རིག་མངོན་ཆེན་མོའི་རྩོམ་སྤྲིག་ཁང་གིས་ ༢༠༡༥ ལོའི་ཟླ་ ༠༩ པའི་  
 ཚེས་ ༠༥ ལ།

# དཀར་ཆག

གསལ་བཤད་མདོར་བསྡུས། .....	i
ལྷོ་ག་བའི་གསལ་བཤད། .....	ii
ཚིག་རིག་ .....	1
ཚིག་རིག་བའི་སྐོར་གྱི་བ་སྟེན། .....	1



# ཚིག་རིག

## ཚིག་རིག་པའི་སྐོར་གྱི་ཐ་སྟེན།

དང་པོ། བྱངས་རིག་སྐོར།

༡ བརྒྱ་གོང་འགྲིལ།

དེ་ནི་བྱངས་ཀྱི་མཚོན་ཐབས་ཤིག་ཡིན། མྱེད་གོང་ནས་དགུ་པའི་བར་གྱི་བྱངས་ནམས་སྟུང་ཡོད། ལྷན་པར་དེད་ཚོས་སྟོན་པའི་བྱངས་ཅིས་ཐབས་དེ་ནི་བརྒྱ་གོང་འགྲིལ་གྱི་ནམ་པ་ཡིན། དེ་མིན་ཅིས་འཁོར་ནང་སྟོན་ཆེ་པའི་གཉིས་གོང་འགྲིལ་དང་བརྒྱ་ལྷག་གོང་འགྲིལ་སོགས་ཡོད།

༢ མཉམ་བྱ།

མཉམ་བྱ་ནི་མ་ཤེས་པའི་བྱངས་གང་རུང་ཞིག་ཚུད་ཡོད་པའི་མཚུངས་ལ་ཐེང་ཐེང་། དཔེ་ན།  $x+12=34$  ལྟ་བུའོ། ། མཉམ་བྱའི་དབྱེ་བ། གལ་སྲིད་མཉམ་བྱའི་ནང་མ་ཤེས་པའི་བྱངས་ $x$ དང་།  $x$ ཡི་ཐེངས་བྱངས་མཐོ་སོས་ $M$ ཡིན་ཆེ། ང་ཚོས་མཉམ་བྱ་དེ་ལ་རྒྱ་ $x$ དང་ཐེངས་ $M$ ཡི་མཉམ་བྱ་ཞེས་འཛོད། དཔེར་ན།  $X+Y=30$  ལྟ་བུ་ནི་རྒྱ་གཉིས་ཐེངས་གཅིག་གི་མཉམ་བྱ་ཡིན། འགྲོལ་ཐང་ནི་མཉམ་བྱ་འགྲོལ་རྗེས་མི་ཤེས་པའི་བྱངས་ཀྱི་དངོས་ཡོད་བྱངས་ཐང་ལ་ཐེང་། དཔེར་ན།  $X=22$ ནི་མཉམ་བྱ་ $x+12=34$  ཡི་འགྲོལ་ཐང་ཡིན།

༣ ཉེན་འབྱུང་བྱངས།

དེ་ནི་ཁྱད་སྤྲོད་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་ཁྱད་སྤྲོད་པ་གཞན་ཞིག་འབྲུང་བའི་དོན་ཡིན།  
དཔེར་ན།  $y=ax+b$  ལྟ་བུ་དེའི་ནང་ $a$ དང་ $b$ འི་ཤེས་ཐོན་པའི་ཁྱད་སྤྲོད་ལོན་པ་མ་  
བད་འཁོར་ལྷན་འགྲུབ་ཡིན་མི་ཚོགས། དེ་ནི་ $x$ ལ་ཁྱད་སྤྲོད་ཐབས་གང་ལྟར་བཞིག་ལེན་སྐབས།  
དེ་དང་དུས་མཚུངས་ལ་ཡང་ཁྱད་སྤྲོད་ཐབས་ཞིག་ཡོད་པ་ཡིན། རྟེན་འབྲུང་ཁྱད་སྤྲོད་  
དོན་དངོས་འཚོ་བའི་ཚོད་བོད་སྐྱོད་ཡོད་དམ་མེད་ཅེ་ན། ཚོ་ནི་འཚོ་བའི་ཚོད་སྐྱོད་སྐོ་  
ཤིན་ཏུ་ཆེ་བའི་ཅིས་རིག་གི་ལག་ཆ་ཞིག་ཡིན།

༤ ཚོ་ཁྱད་སྤྲོད་

༥ རྟེན་གསུང་ཆེད།

ཆེ་ཆུང་ནང་ཁ་རྟེན་གསུང་གཉིས་ཀ་ཡོད་པའི་ཆེད་ལ་རྟེན་གསུང་ཆེད་ཟེས། དཔེར་ན།  
ཤུགས། དེ་མིན་ཆེ་ཆུང་ཡོད་ལ་ཁ་རྟེན་གསུང་མེད་པའི་ཆེད་ཅིག་ཀྱང་ཡོད། དཔེར་ན།  
ཚོམ་བ།

༦ ཁྱད་སྤྲོད་ཐབས།

ཁྱད་སྤྲོད་ཐབས་ལྟར་ཁྱད་སྤྲོད་ཐབས་ཀྱི་དོན་ཡིན་ལ་སྤེལ་ནི་མང་པོ་འཚོགས་པའི་དོན་  
ཡིན། དེ་ནི་དེའི་དོན་ནི་ཁྱད་སྤྲོད་ཐབས་མང་པོ་ཞིག་འཚོགས་པའི་དོན་ཡིན། དཔེར་ན།  
1,3,5,7,... ལྟ་བུ་ནི་ཡ་ཁྱད་སྤྲོད་ཚོད་ལས་ལྷན་པའི་ཁྱད་སྤྲོད་ཐབས་ཞིག་ཡིན།

༧ རིམ་ཁྱད་སྤྲོད་ཐབས།

དེ་ནི་དམིགས་བསལ་གྱི་ཁྱད་སྤྲོད་ཐབས་ཞིག་ཡིན་ཏེ། དེའི་ཁྱད་སྤྲོད་ཚོད་ནི་

༨ ལྷན་འགྲུབ་ཁྱད་སྤྲོད་ཐབས།

དེ་ནི་དམིགས་བསལ་གྱི་ཁྱད་སྤྲོད་ཐབས་ཞིག་ཡིན་ཏེ། དེའི་ཁྱད་སྤྲོད་ཚོད་ནི་ཁྱད་སྤྲོད་

མེད་གི་གྲངས་ཡང་གསུམ་པ་དང་ཡང་གཉིས་པའི་སྐར་གྲངས་དང་ཡང་གཉིས་པ་དང་  
ཡང་དང་པོའི་སྐར་གྲངས་མཚུངས་པ་ཞིག་ཡིན།

གཉིས་པ། དབྱིབས་ཅིས་བསྐྱོད།

༡ ལྷོ་མ་འོ་མ་མཉམ་འགྲོ།

༢ དང་ཐིག།

གསེག་ཕྱོད་འཁྲོག་ཐིག།

ཐིག་ཐུམ།

ཐུར་གསུམ་མ།

མཉམ་འགྲོ་མཐའ་བཞི་མ།

ཡུ་ཞི་ནང་མོ།

ཡུ་ཞི་ཁ་གང་མ།

ཡུ་བཞི་ནང་གཐུགས།

ཡུ་བཞི་ལྷམ་པ།

ཀ་རྒྱམ།

ཡུ་གསུམ་ཀ་བ།

ཡུ་བཞི་རྩུང་བུ།

འཛོང་སྐྱོར་ཐུང་ལྡན་འཁྲོག་ཐིག།

འཕངས་ཐིག།

མདོ་ཚེག།

གསུམ་པ། ཅེས་རིག་མ་སྟོན།

ར་སྟོན། ལྷོག་ལྷོག་ས། རང་འབྱུང་།