

དབྱ་མའི་ལྷ་ཁྱིད་དཀ་པ་བཞི་ལྷན།

[illegible]

མེར་བྱེས་རིག་མཛོད་དེབ་སྒྲིའི་ཡང་།

SJRB-0198

ཞོལ་ཤིང་པར་ལ་གཞི་བཙལ་བ་ཡིན།

མེར་བྱེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོའི་ཚྭ་སྒྲིག་ཁང་གིས་བྱ་སྒྲིག་བྱས།

མེར་བྱེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོའི་ཚྭ་སྒྲིག་ཁང་གིས་འཕུལ་དེབ་ཏུ་བསྐྱོས།

མེར་བྱེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོས་འགྲེམས་སྤེལ་བྱས།

༡༠༡༠ ཟླ་ ༡ ཚེས་ ༡༤ ལགས་ཏུ་ཚྭ་སྒྲིག་བྱས།

༡༠༡༡ ཟླ་བཅུ་པར་བསྐྱར་སྒྲིག་བྱས།

མེར་བྱེས་རིག་མཛོད་བྱ་བྱང་།

www.serajeyrigzodchenmo.org

ཡིག་འབྲེལ་བྱ་བྱང་།

serajeyrigzodchenmo@gmail.com

དཔེ་སྒྲིག་པ། རིག་མཛོད་ཆེན་མོའི་ཚྭ་སྒྲིག་པ།

བར་སྒྱུན་གྱི་བཀག་དབང་མེར་བྱེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོར་ཡོད།

དཀར་ཆེན་

རོ་རྩོད་མདོར་བསྟུན།	II
ཞུ་ཞིག་པའི་གསལ་བཤད།	III
དབུ་མའི་ཉ་ཤིང་བྱ་བ་བཞི་ལྟ་བུ་མཁུར་དབྱངས་དངོས་ཀྱི་ཆར་ཆར་འབབས་	
ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།།	༡
པར་བྱང་སྟོན་ཚིག་	༤

རྩ་སྒྲིག་མདོར་བཅུས།

རྒྱལ་བ་བདུན་པ་བསྐལ་བཟང་རྒྱ་མཚོ་ནི། ༡༩༠༩ ལོར་ལི་ཐང་དུ་སྐྱེ་འབྱུངས། ལྷ་བཟང་ལ་དོགས་ནས་སྡེ་དགེ་བརྒྱད་མཚོ་སྡོན་ཁྱིམ་ལོར་རྒྱལ་མཉམ་དོགས་ཀྱན་དགའ་རྣོང་དུ་བཞུགས།

དབུས་ཕྱོགས་ནས་གདན་ས་གསུམ་དང་། ལྷག་ཅེ་སྡེ་སྡོད་སོགས་གཞུང་འབངས་བསམ་ཤེས་ཅན་རྣམས་ནས་གསར་སྣབས་ཀྱིས་ཡང་སྡོད་རིན་པོ་ཆེར་གཞུང་ཐོག་ནས་རྒྱལ་བའི་ཡང་སྡོད་དུ་ངོས་འཛིན་ཞུས་པ་དང་། བོད་སོག་ཡོངས་ནས་ཡང་སྡོད་རིན་པོ་ཆེར་ངོས་འཛིན་ཁས་ལེན་ཞུས། དགྲང་ལོ་བརྒྱད་པར་སྐྱེ་འབྱུངས་དུ་ཕེབས་ཏེ་དགེ་བསྡེན་གྱི་སྡོན་པ་མཐོས། ཆ་གན་ལོ་མིན་ཏན་དང་། རྒྱ་བཟང་ལོ་མིན་ཏན་སོགས་ལས་གཞུང་ཆེན་གསན་བསམ་གཙོ་བོར་མཛད། མེ་སྡེལ་ལོར་རྒྱ་བཟང་རིན་པོ་ཆེ་ལས་རབ་དུ་བྱུང་། མདོ་སྡེགས་གཞུང་ལུགས་ཡོངས་ལ་གསན་བསམ་སྟོན་སྐྱབ་དང་། དམ་ཚེས་འཆད་སྟེལ་གྱིས་གདུལ་བྱ་མཐའ་ཡས་པ་སྡིན་གྲོལ་ལ་བཀོད། དགྲང་ལོ་བརྒྱ་གསུམ་གྱི་སྐབས་སུ་སྐྱེ་འབྱུངས་ནས་དབུས་སུ་ཆིབས་ཁ་བསྐྱར། ལུགས་ཀྱི་ལོར་བཞུ་ཆེན་ལྷོ་བཟང་ཡེ་ཤེས་ལས་དགེ་ཚུལ་གྱི་སྡོན་པ་བཞེས། མཆན་ལ་ལྷོ་བཟང་སྐལ་བཟང་རྒྱ་མཚོ་གསོལ། ༡༩༤༡ ལོར་ཆབ་སྡོད་ཀྱི་ཐུགས་འགན་བཞེས་ཏེ། བཀའ་ལློན་བཞེ་བསྟོ་གཞག་བྱས་ཤིང་བཀའ་ཤག་ཐོག་མར་བཅུགས། དགྲང་ལོ་ཞེ་ལྷ་པར་ཅེ་སྡོད་བྲུ་གསར་འཇུགས་མཛད། དགྲང་ལོ་ཞེ་བདུན་པར་སྐལ་བཟང་ལོ་བྲང་གསར་བསྐྱོན་དང་བཅོ་བྲུ་ཞོལ་འདོད་དཔལ་གསར་འཇུགས་མཛད། སྐྱ་ཆེ་སྟེལ་པོ་ཆོས་ཕྱོགས་ཀྱི་མཛད་པ་ཁོ་ནས་དུས་འདའ་བར་མཛད་དོ། ༡༩༤༩ ལོར་སྐྱ་གཤེགས། བཞུ་ཆེན་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་དཔལ་ལྷན་ཡེ་ཤེས་དང་། ལུང་སྐྱ་རོལ་པའི་རྟེན་སོགས་དངོས་སྟོན་བྲངས་ལས་འདས་པ་བྱུང་། གསུང་ཚོམ་པར་དུ་འཁོད་པ་ཤོད་བདུན་བཞུགས།

འཁྲུག་པའི་གསལ་བཤད།

ཐོད་གངས་ཅན་གྱི་ལྗོངས་སུ་སྡོན་སྡོན་མཁས་པའི་དབང་པོ་དག་གི་བཀའ་བློན་ལས། ཐོད་
མི་རིགས་ཀྱི་ཤེས་རིག་གི་ཉིང་བཅུད་དང་འགྲོ་བ་མའི་རིགས་ཀྱི་སྤྱི་ནོར་དུ་གྱུར་པའི་གསུང་
རབ་ཀྱི་སྒྲེགས་བཅའ་ཁྲིམས་མང་པོ་ཞིག་བྱུང་སྟེ་ནའང་། དུས་རབས་ཀྱི་འཕེལ་འགྱུར་དང་
འགྲོགས་པའི་མའི་ཉེས་སྟོང་གྱི་དབང་གིས་ཅ་ཆའི་གསུང་རབ་མང་པོ་ཞིག་ཅ་བརྒྱག་ཏུ་ཕྱིན་
ཟིན་པ་དང་། ལྷག་འཕྲོས་གང་མང་ཞིག་ཅ་བརྒྱག་ཏུ་འགྲོ་ཉིང་ཡོད་པར་བརྟེན་དུས་རབས་
འདིའི་ཐོད་མི་ཞིག་ལ་མཆོན་ན་ཅ་ཆེ་བའི་གསུང་རབ་དེ་དག་གཅེས་ཉར་བྱེད་རྒྱུར་བཙོན་
དགོས་པ་ནི་དུས་ལ་བབ་པའི་ལས་འགན་བརློག་ཏུ་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་ངེས། དེ་བས་འདི་ག་
སེར་གྲེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོའི་ཙོང་སྤྲིག་ཁང་ནས་ཀྱང་ཅ་ཆའི་གསུང་རབ་དེ་དག་ཉར་
ཆགས་དང་སྤང་སྟོབ་ཀྱི་ཆེད་དུ་ཙོང་སྤྲིག་གི་ལས་ཀ་འདི་གཉེར་བཞིན་ཡོད།

དེང་རབས་ཀྱི་འབྲུལ་ལས་སྐབས་བདེ་དུ་ཕྱིན་པ་དང་བསྐྱེད་ནས་གསར་དུ་ཙོང་སྤྲིག་
བྱས་པའི་དེབ་དང་འབྲུལ་དེབ་གང་མང་ཞིག་བྱུང་བཤད་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་པ་ནི་དགའ་འོས་
པ་ལྟ་བུར་སྤང་མོད། སྤྱིར་གསུང་རབ་དབང་བསྐྱེད་དང་འཁྲུག་གྲེད་སྐབས་ཡིག་འབྲུ་
གཅིག་བཙོས་ནོར་ཤོར་ནའང་ཆབས་ཆེ་བའི་སྟོན་ཆ་འབྱུང་སྟེད་པས་བསྐྱེས་ལྟ་དང་བཙོ་
བཙོས་མེད་པར་སོར་འཛོག་གིས་བདག་ཉར་བྱ་རྒྱ་ཅི་ནས་ཀྱང་གལ་ཆེ་ཞིང་། གལ་ཏེ་ནོར་
བར་ངེས་པའི་ཡིག་འབྲུ་གཅིག་བཙོས་དགོས་བྱུང་ནའང་ཁ་གསལ་གྱི་མཆན་ཡིག་འགོད་
རྒྱ་ཏ་ཅང་གལ་ཆེ་བ་ཡིན།

འདི་ག་ཙོང་སྤྲིག་ཁང་ལ་མཆོན་ན། པར་གཞི་ཆད་ལྡན་ཞིག་མ་ཕྱིར་བཟུང་ནས་དེའི་

ཡིག་འགྲོས་སོར་བཞག་གིས་ཚཱ་སྒྲིག་བྱེད་རྒྱ་ཅ་དོན་དུ་འཛིན་བཞིན་ཡོད་ལ། དེའི་བར་གཞི་མི་འདྲ་བ་གཞན་ཡང་ལག་སོན་བྱུང་ན་པར་གཞི་གཞན་དག་ལའང་གང་རུས་ཤིག་སྤར་བཞིན་ཡོད། མ་ཕྱིར་ཡིག་ནོར་མཛོན་གསལ་ཅན་བྱུང་ན་བཅོས་ཏེ་མཆན་གྱིས་གསལ་བཤད་བྱས་ཡོད་ལ། མ་ཕྱི་དང་བར་གཞི་སོ་སོར་ལྷག་ཆད་བྱུང་བ་དང་། ཡི་གེ་མི་འདྲ་བ་བྱུང་བ་སོགས་ལ་མཐའ་མཆན་བཀོད་དེ་གསལ་བཤད་བྱས་ཡོད།

ཚཱ་སྒྲིག་ཁང་འདི་ནས་ཚཱ་སྒྲིག་བྱས་པའི་དེབ་ཕྱོག་སྐབས་ངེས་དགོས་པ་འགའ་ཞིག་ངོ་སྤྲོད་ཅུང་ཙམ་ཞུ་ན། གཞུང་གི་དགྲུས་སུ་རྟགས་**[]**འདིའི་ནང་དུ་བཅུག་པ་ནི་མ་ཕྱིའི་ནང་གི་འོག་མཆན་དང་དགྲུས་མཆན་ཡིན། ཡང་གཞུང་དགྲུས་སུ་རྟགས་**"**འདི་བཀོད་ཡོད་ན་དེ་ནི་དོ་སྤྲོད་བྱ་དགོས་པའི་ཡི་གེ་འཕྲིན་ཆོག་ཅིག་གི་མདུན་དུ་བཀོད་ཡོད་ལ། དེའི་རྗེས་སུ་མཆན་གྲངས་ཀྱི་ཨང་ཡིག་བཀོད་ཡོད་པས་མཆན་གྲངས་དེ་དང་མ་བླན་པའི་མཐའི་མཆན་ཡིག་ཏུ་གསལ་བཤད་ཅིག་བྱས་ཡོད་པ་ཡིན། ཡང་བཟློན་གྱི་བཞེད་ལུགས་མི་འདྲ་བ་སོགས་ཀྱི་དབང་གིས་ཐ་སྙད་དང་སྙད་སྟོར་སྙད་ས་སོགས་མི་འདྲ་བ་ཡང་ཡང་བྱུང་ན་མཆན་གྱིས་གསལ་བཤད་ཐེངས་གཅིག་བྱས་པས་ཆོག་པར་བྱས་ཏེ་རྗེས་མ་རྣམས་ལ་མདུན་དུ་རྟགས་**"**འདི་བཀོད་པ་ཙམ་ལས་རེ་རེ་བཞིན་མཆན་བྲིས་མེད།

མཐའ་མཆན་ཕྱོག་སྐབས་དེབ་དེ་དཔེ་བསྐྱར་བྱས་ཡོད་ཆེ་དེའི་མ་ཕྱིར་བཟུང་བའི་བར་གཞི་ལ་**མ་ཕྱི**ཞེས་དང་། བར་གཞི་གཞན་དག་ལ་སྡེ་དགེ་བར་མ་དང་། བཟུལ་གྱིས་ལྷན་པོ། ཞོལ། སྤྱ་འབྲུམ། རྩ་བའང་བར་མ་རྣམས། **སྤྱ། བཟུལ། ཞོལ། སྤྱ། རྩ།**སོགས་ཀྱིས་མཆོན་པར་བྱས་ཡོད། མཐའ་མཆན་གྱི་ཁྲོད་དུ་རྟགས་ཅན་***བསྐྱབས** ལྟ་བུ་བྱུང་ན་མ་ཕྱིའི་ཡིག་ནོར་ཞིག་ཞུ་སྒྲིག་པས་བསྐྱབས་སུ་བསྐྱར་བའི་དོན་དུ་གོ་དགོས་ལ། ཡང་རྟགས་*****འདིས་ཞུ་སྒྲིག་པའི་གསལ་བཤད་ཀྱི་ཆོག་མཆོན་པའི་སྐབས་ཀྱང་ཡོད། ཡང་རྟགས་ཅན་**-བསྐྱབས** ལྟ་བུ་བྱུང་ཆེ་བསྐྱབས་ཆད་པ་དང་། **+བསྐྱབས** ལྟ་བུ་བྱུང་ན་བསྐྱབས་ལྷག་མ་

བྱང་བའི་དོན་དུ་གོ་དགོས།

དཔེར་ན། མཐའ་མཆན་དུ། **མ་ཕྱི། ༤༥ན་༥ན། བསྐྱབ་*བསྐྱབས་སྒྱ། ༡༠ན་༦ན། ཟླ། ༡༡༠བ་ན་། བསྐྱབས་** ཞེས་པ་ལྟ་བུ་བྱང་ཆེ་དེ་དག་གི་དོན་ནི། མ་ཕྱིའི་ཤོག་གངས་ ༤༥མདུན་ངོས། ཡིག་སྡེ་ང་༥པ་ན། བསྐྱབ་ཅེས་བྲིས་ཡོད་པ་མཆོན་ཞིང་། ***བསྐྱབས་** ཉི་མ་ ཕྱིའི་ཡིག་འོར་བསྐྱབ་དེ་ཉིད་ཞུ་སྒྲིག་བས་བསྐྱབས་སུ་བཅོས་ཡོད་པ་མཆོན་གྱིད་དུ་གོ་ དགོས། ཡང་གཞུང་དེའི་ཐད་ཀྱི་**སྒྱ།**འབྲུམ་པར་མའི་ལྗེ་བ་གངས་**༡༠ན་མདུན་**ངོས། ཡིག་སྡེའ་ **༦པ་ན། ཟླ་**བང་པར་མའི་ལྗེ་བ་གངས་**༡༡༠**ཀྱབ་ངོས། ཡིག་སྡེའ་**ན་པ་ན། བསྐྱབས་**ཞེས་ བཀོད་འདུག་ཅེས་གོ་དགོས་པ་ལྟ་བུ་ཡིན།

ཞུ་སྒྲིག་པའི་ཤེས་ཆ་དང་དོ་སྣང་གིས་མ་འདང་བར་འབྲུལ་དེ་བ་དུ་འོར་འབྲུལ་ཤོར་ བ་སོགས་གཟེགས་ཆེ་ཀྱན་པན་གྱི་ལས་གཞི་འདིར་རྒྱབ་སྐྱོར་དང་ལམ་སྟོན་གྱི་ཆེད་དུ་ མཁྱེན་ལྡན་ནམས་ནས་འདི་གའི་ཚུམ་སྒྲིག་ཁང་དུ་ཁ་གསལ་གྱི་ངོ་སྟོན་དང་ལམ་སྟོན་གནང་ བའི་རེ་བསྐྱལ་ཞུ་རྒྱུ་དང་། འདི་ནས་ཡུང་གང་མཁྱོགས་ངང་པར་གཞིར་བསྐྱར་ཞིབ་དང་ ལེགས་སྒྲིག་ཞུས་ཏེ་སྤྲུལ་ཀ་རེ་ལེགས་སུ་གཏོང་ངེས་ཡིན།

སེར་བྲེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོའི་ཚུམ་སྒྲིག་ཁང་ནས།

བྱི་ལོ་༢༠༢༠ཟླ་༠༢་ཆེས་༡༥ལ།

༡༡།དབྱ་མའི་ལྷ་ཁིད་དཔ་པ་བཞི་ལྷན་གྱི་
མགུར་དབྱངས་དངོས་བྱལ་ཆར་
འབེབས་བཞུགས་སོ། །

ཐབས་ཤེས་བྱང་འབྱུག་འབྱུར་མེད་གྱི་གདན་སྟེང་ན། །
སྐྱབས་ཀྱན་རོ་བོ་འཛིན་ཅན་གྱི་སྒྲ་མ་བཞུགས། །
སྤངས་ཉོགས་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཤེས་དེ་ན་གདལ། །
སྟོན་ཉོག་སྤངས་ནས་དག་སྤང་གིས་གསོལ་བ་ཐོབ། །
རང་སེམས་རྒྱ་ཡན་དུ་མ་འཛོག་མོས་གྲུས་གྱི་ངང་དུ་ཞོག། །
དན་པ་བརྟེན་མེད་དུ་བྱས་ནས་མོས་གྲུས་གྱི་ངང་དུ་བྱངས། །

འཁོར་བ་མཐའ་མེད་སྤྱུག་བསྐྱལ་གྱི་བཙོན་ར་ན། །
བདེ་བས་ཡོངས་པའི་རིགས་དྲུག་གི་སེམས་ཅན་འབྱུངས། །
འཛིན་གྱིས་བསྐྱངས་པའི་པ་མ་ནམས་དེ་ན་གདལ། །
ཆགས་སྤང་སྤངས་ནས་གཅེས་འཛིན་དང་སྟོང་རྩིས་སོ། །
རང་སེམས་རྒྱ་ཡན་དུ་མ་འཛོག་སྟོང་རྩིས་ཡི་ངང་དུ་ཞོག། །
དན་པ་བརྟེན་མེད་དུ་བྱས་ནས་སྟོང་རྩིས་ཡི་ངང་དུ་བྱངས། །

སྒྲིད་དུ་ཆོར་བ་བདེ་ཆེན་གྱི་གཞལ་ཡས་ན། །
ལུང་ཁམས་དག་པ་རང་ལུས་ཀྱི་སྣ་སྒྲུ་བཞུགས། །
སྒྲུ་གསུམ་དབྱེར་མེད་ཡི་དམ་ཞིག་དེ་ན་གདལ། །
པལ་བར་མ་འཛིན་ང་རྒྱལ་དང་གསལ་སྣང་སྒྲོངས། །
རང་སེམས་རྒྱ་ཡན་དུ་མ་འཛིག་ཟབ་གསལ་གྱི་ངང་དུ་ཞོག། །
འན་པ་བརྟེན་མེད་དུ་བྱས་ནས་ཟབ་གསལ་གྱི་ངང་དུ་བྱངས། །

སྣང་ཞིང་སྤིང་པ་ཤེས་བྱ་ཡི་དཀྱིལ་འཁོར་ན། །
ཆོས་ཉིད་དོན་དམ་འོད་གསལ་གྱི་ནམ་མཁས་བྲལ། །
བརྟེན་བྲལ་དོན་གྱི་གནས་ལུགས་ཤིག་དེ་ན་གདལ། །
ཆོས་བྱས་སྣངས་ནས་སྣང་སང་གི་ངོ་བོར་ལྟོས། །
རང་སེམས་རྒྱ་ཡན་དུ་མ་འཛིག་ཆོས་ཉིད་ཀྱི་ངང་དུ་ཞོག། །
འན་པ་བརྟེན་མེད་དུ་བྱས་ནས་ཆོས་ཉིད་ཀྱི་ངང་དུ་བྱངས། །

སྣང་བ་སྣ་ཆོགས་ཆོགས་དུག་གི་བཞི་མདོ་ན། །
གཞི་རྩ་བལ་བའི་གཉིས་ཆོས་ཀྱི་ཟ་ཟི་མཐོང་། །
བསྐྱུ་བྱིད་སྒྲུ་མའི་ལྟ་མོ་ཞིག་དེ་ན་གདལ། །
བདེན་ནོ་མ་སྣང་སྣང་ཉིད་ཀྱི་ངོ་བོར་ལྟོས། །
རང་སེམས་རྒྱ་ཡན་དུ་མ་འཛིག་སྣང་སྣང་གི་ངང་དུ་ཞོག། །
འན་པ་བརྟེན་མེད་དུ་བྱས་ནས་སྣང་སྣང་གི་ངང་དུ་བྱངས། །

དེ་ལྷར་རྗེ་བཙུན་འཇམ་དབལ་དབྱངས་ཀྱིས་ཚོས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ཙོང་ཁ་བ་ཆེན་པོར་
དངོས་སུ་གནང་བའི་གདམས་ངག་བྲད་པར་ཅན་བུ་པ་བཞི་ལྷན་གྱི་ལྷ་ཁྱིའི་དང་སྐྱར་བའི་
མགུར་དབྱངས་འདི་ཡང་རང་གཞན་ལ་ཡང་དག་པའི་ལྷ་བའི་བག་ཆགས་འཛོག་པའི་ཆེད་
དུ་ལྷ་ཀྱིའི་དགེ་སློང་སློ་བཟང་བསྐྱལ་བཟང་རྒྱ་མཚོས་བསྐྱེབས་པའོ།

པར་བྱང་སྒྲིན་ཆེན་གྱི་

ནམ་གྲོལ་ཞི་བའི་རྒྱ་མཚོར་རྟོག་ཅིག་ཏུ།
གཞོལ་བའི་མཐའ་ཡས་ཆོས་རྒྱལ་དལ་འབབ་སྤྱད།
ཆོག་གི་གཞེགས་མ་རེས་ཀྱང་དུག་གསུམ་གྱི།
དེ་མ་ཡོངས་འཁྱུད་ལེགས་བཤད་བདུན་ཅི་འདི།

དཔར་དུ་བསྐྱུན་བའི་ནམ་དཀར་ཕྱང་པོའི་མཐུས།
ཡང་དག་ཆོས་ཀྱི་སྒྲོ་མོ་སྒྲོང་ཐག་བརྒྱ།
གདངས་ཏེ་རྒྱུད་ལྡེའི་འགོ་བ་མ་ལུས་བ།
རེས་ལེགས་ལོར་བུའི་མཛོད་ལ་དབང་འབྱོར་ཤོག།

ཅེས་འཇམ་གླིང་ཡངས་བའི་ཁྱོན་ལ་འཆེ་མེད་ཞི་བའི་ལམ་སྟོན་ནམ་འདེན་ལྟ་
སེལ་འཇམ་གླིང་ལུགས་སྒྲོ་ཀྱན་ནས་རྒྱས་པ་སོགས་འཕྲུལ་ལུན་ལེགས་ཆོགས་དུ་མའི་ཆེད་དུ་
དམིགས། ལྷན་བསྟན་གྲུབ་མཐའ་རེས་མེད་ཀྱི་གསུང་རབ་དག་དཔར་དུ་བསྐྱུན་དང་བསྐྱུན་
འགྱུར་གང་ལའང་སྤྱར་ཆོག་བའི་དགོ་བསྐྱེད་སྟོན་ཆོག་ཏུ་ལྟའི་དགོ་སྤྱོད་ཆོས་སྤྱོད་བཤག་
དབང་སྒྲོ་བཟང་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོས་སྤྱར་བཤོ།