

རིན་མེད་རང་སྤྱོད་ཁང་གིས་དྲོ་སྤྱིད་དང་དྲང་དྲུས་བརྒྱུད་བསྐྱབས་བྱས་པ།

ཞིང་ཆེད་སྤྱི་གཅིག་གི་སྒྲིག་ཅོད་དང་། འོད་གསལ་གྱི་
སྤྱི་གཅིག་གི་སྒྲིག་ཅོད་ལྟར་ལང་ཆུང་ཆུང་།
ཁང་ཁང་ལ་སྤྱོད་ལུ་མེས་ཆུང་པའི་སྤྱོད་སྤྱོད་གི་ཁོར་ལུག་གཙོ་
བོར་འཛིན་པའི་མཉམ་སྦྲེལ་དྲང་རྒྱུད་ཁང་ལྟ་སྤྱོད་པ་
དང་། སྤྱོད་མ་དང་ལས་ཕྱིད་པ་མི་ཁྱེད་པ་ཞིག་གིས་འཕྲུག་ཆ་
དྲོད་པའི་ཤྱོད་ཀྱི་དྲོད་སྤྱོད་སྤྱོད་པའི་དར་སྤྱོད་གསར་པ་
ཞིག་ཏུ་འཕྲུག་ཡོད། ཁོར་ཆོས་དཔེ་དཔེ་དང་། ཡིག་ཆས་མཉམ་
སྤྱོད་སྤྱོད་བཅས་འཕྲུར་ནས་དེ་གར་ཡོད་སྤྱོད་རང་ཉིད་ཀྱིས་འཕྲུབ་
དགོས་པའི་སྤྱོད་སྤྱོད་འདྲུར་ཆེད་འབད་བཞིན་ཡོད།
མི་གཅིག་ལ་སྤྱོད་སྤྱོད་གཅིག་དང་ཁང་པ་གཅིག་གི་དྲུལ་
སྤྱོད་མ་གཅིག་ཀྱི་དྲུག་མི་དགོས་པ་ར་ར་ཆེན་ལམ་ཏུ་དྲོ་སྤྱོད་
དང་སྤྱོད་འཕྲུག་གི་སྤྱོད་སྤྱོད་ཁོར་ལུག་ཅིག་ཆེད་ཐུབ། རིན་
མེད་མཉམ་སྦྲེལ་དྲང་རྒྱུད་ཁང་དེའི་འགན་འཁུར་བས་ས་གནས་
ཀྱི་གནས་ཚུལ་དྲོ་རིས་དང་ཟུང་འབྲེལ་བྱས་ཏེ་སྤྱོད་སྤྱོད་ལ་དགའ་
བའི་གཞིན་ཏུ་སྤྱོད་མ་ཆོར་དེ་བཞེ་ཞིང་སྤྱོད་སྤྱོད་པ་དེ་བ་དང་སྤྱོད་
སྤྱོད་དྲོད་པའི་སྤྱོད་སྤྱོད་གི་ཁོར་ལུག་ཅིག་གཏོང་ཡོད།
གསར་འགྱུར་པ་རིན་མི་དགོས་པའི་མཉམ་སྦྲེལ་དྲང་
སྤྱོད་ཁང་ཏུ་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་དང་ཐོག་མིག་ལས་ཏུ་མཐོན་པ་ལྟེ་
གཤམ་འཕྲུག་པའི་སྤྱོད་ཏུ་བྱུང་གི་སྤྱོད་སྤྱོད་དང་། འཕམ་ཞིང་དྲོ་
སྤྱོད་ལྟར་པའི་སྤྱོད་སྤྱོད་འོག་དཔེ་བཞེ་ཞིང་སྤྱོད་སྤྱོད་གཅིག་ཏུ་གཞི་ལ་

བའི་སྤྱོད་སྤྱོད་གི་ཆུང་པ་ཞིག་བསྐྱར་ཡོད།
རིན་མེད་རང་སྤྱོད་ཁང་ཏུ་མིག་སྤྱོད་རང་སྤྱོད་ཕྱིད་མཉམ་
50སྤྱོད་ཅུ་ཤོད་གི་ཡོད། མི་གཅིག་གི་སྤྱོད་ཅོད་དང་། མི་
གཅིག་གི་སྤྱོད་ཅོད། ཆོག་སྤྱོད་ཁག་བཞི་ལྟེ་སྤྱོད་སྤྱོད་ཁག་
བཅས་ཆུང་ཡོད་པས་སྤྱོད་སྤྱོད་ཕྱིད་མཉམ་མི་འདྲ་བའི་དགོས་
མཁོ་སྤྱོད་གི་ཡོད་པ་རེད། གཞན་ལང་ཆུང་ས་ཆེད་མར་སྤྱོད་
སྤྱོད་དང་བསྐར་ཁྱེད་སྤྱོད་སྤྱོད་ཕྱིད་པས། སྤྱོད་སྤྱོད་ཕྱིད་
མཉམ་གྱིས་སྤྱོད་སྤྱོད་ཆུ་ལ་སྤྱོད་ཆས་བཞེ་ལ་སྤྱོད་ཕྱིད་པའི་ཡོད།
རང་སྤྱོད་ཁང་གི་གཉེན་སྤྱོད་དྲུས་ཆོད་ནི་ལྟེ་དྲོ་སྤྱོད་ཆོད་8ནས་
དགོང་མོད་ཆོད་10བར་ཡིན་པ་རེད།
རང་སྤྱོད་ཁང་གིས་དྲུང་རྒྱུད་ཕྱིད་མཉམ་ལ་སྤྱོད་
དང་། དྲུག་ཆུ་ལ་ཁྱེད་(རང་ཉིད་ཀྱིས་སྤོར་བཞེད་
དགོས་པ)དང་སྤྱོད་སྤྱོད་ཕྱིད་ཆུང་པའི་ཐབ་ཆོད་ཞིག་རིན་མི་
དགོས་པར་མཐོང་འདྲོད་ཕྱིད་ཀྱི་ཡོད། ཐབ་ཆོད་ནང་ཐབ་སྤྱོད་
ཐུན་ཐབ་གཞིག་ཡོད་པས་རང་སྤྱོད་ཕྱིད་མཉམ་གྱིས་རང་ཉིད་
ཀྱིས་འཕྲུར་ཡོད་པའི་ཟས་རིགས་ཆོད་པ་བཟོ་བའི་ཡོད་པ་
རེད། གོང་གསལ་གྱི་ཞབས་ཞུ་དེ་དག་ཆོད་མ་རང་འདེམས་
དང་རིན་མེད་ཡིན་པ་དང་རང་སྤྱོད་ཕྱིད་མཉམ་ལ་སྤྱོད་ཕྱིད་
འབའ་ཞིག་ནི་ཆོད་མས་སྤྱོད་མོང་ཐོག་འཕྲོད་བཞེད་སྤྱོད་སྤྱོད་
དང་སྤྱོད་ཆས་ལ་གཅིག་སྤྱོད་ཕྱིད་ཡིན་ཞེས་སྤྱོད་ཡོན་མི་

དགོས་པའི་མཉམ་སྤྱོད་རང་སྤྱོད་ཁང་གི་འགན་འཁུར་པ་ལྟེ་
ཏུ་འོ་ཆན་གྱིས་བཤད། རང་སྤྱོད་ཁང་ཆུང་ཆུང་གིས་གཞིན་
ཏུ་མི་རབས་ཀྱི་ཕྱོགས་འདུན་མཐོན་འཕྲུར་ཡོད་པར་རམ་
འདེགས་ཕྱིད་བཞིན་ཡོད། རང་སྤྱོད་ཁང་རིན་མེད་སྤྱོད་ཕྱིད་
བྱས་པ་དེས་གཞིན་ཏུ་སྤྱོད་མ་ཆོར་སྤྱོད་སྤྱོད་གསོ་དང་ལེན་
དང་རང་རིས་ཀྱི་ཤེས་བྱ་ཆེད་གཏོང་བའི་དགོས་མཁོ་སྤྱོད་ཐུབ་
པར་མ་ཟད། སྤྱོད་སྤྱོད་གི་ཆུང་པ་ཟབ་མོ་ཞིག་ཀྱང་བཏོད་ནས་
སྤྱོད་སྤྱོད་གཅིག་མཐུན་གྱི་གཞིན་ཏུ་སྤྱོད་མ་དེ་བས་མང་བཞིག་
གིས་དེ་གར་མཉམ་སྤྱོད་སྤྱོད་ཁྱེད་དོན་གཉེན་དང་ཆུང་རིང་གི་
བྱོགས་སྤྱོད་བསྐྱར་སྤྱོད་སྤྱོད་མ་ཐོབ་སྤྱོད་ཡོད།
ཉེ་ཆར་དེ་ཆོས་དགེ་ཆན་གྱི་ཐོབ་ཐང་ལག་ཁྱེད་ལེན་པའི་
ཡིག་ཆུགས་ཀྱི་ནང་དོན་བསྐར་སྤྱོད་ཕྱིད་སྤྱོད་སྤྱོད་ རིན་མེད་
དང་དྲོ་སྤྱོད་སྤྱོད་པའི་རང་སྤྱོད་ཁང་འདི་མཐོང་ཡོད། འདི་
གར་དྲུང་ཏུ་ཅ་ཅང་སྤྱོད་སྤྱོད་པ་དེ་ཡོད་ཀྱང་ རང་སྤྱོད་ཁང་དེའི་
ཁོར་ལུག་ཀྱང་ཏུ་ཅང་ཡག་པོ་ཡོད་པ་དང་། ཁང་པ་ཆུང་པ་
དང་ཆོས་ཆུང་ཡོད་པས་སྤྱོད་སྤྱོད་གི་དགོས་མཁོ་མི་འདྲ་བསྐྱར་
ཐུབ་པས་ད་ཆོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་ཆེན་གྱི་ཕྱོགས་པོ་ཆོད་མ་དེ་
གར་སྤྱོད་སྤྱོད་ཕྱིད་པར་ཡོད་པའི་དེ་བ་ཡོད་ཅས་པོད་སྤྱོད་སྤྱོད་
ཆོད་གྱི་སྤྱོད་མ་མཐོང་ལེན་གྱིས་དགའ་སྤྱོད་དང་ནས་བཤད།
(སྤྱོད་པ་ཆོད་རིང་གིས་སྤྱོད་ཀྱིས་བྱས་)

དར་སྤྱོད་སྤྱོད་ཆོས་སྤྱོད་བསྐྱབས་སྤྱོད་ཆོས་ཆོད་ཁང་ལ་བཏོན་ནས་ཕྱོད་གསེབ་དར་སྤྱོད་ལ་སྤྱོད་འདྲེད་བཏང་བ།

(པར་རིས་དང་ཐོར་མཐུད)སྤྱོད་སྤྱོད་ཆོད་ཁང་ཏུ་འཁོར་སྤྱོད་
ཕྱིད་པའི་དྲུལ་ལོར་ཉི་ཤོད་མི་ཆུང་སྤྱོད་གསེབ་བཅས་སྤྱོད་
ལས་དོན་ནང་ཞུགས་ཞེས་ཐོབ་པའི་སྤྱོད་མ་ཡིན་པ་རེད། སྤྱོད་
སྤྱོད་ཆོད་ཁང་ལས་གཉེན་བྱས་ཞེས། སྤྱོད་མ་བསྐྱབས་པའི་
འབྲེལ་ཐག་གི་རྩ་པ་འདྲོན་སྤྱོད་ཏུར་ཐག་བྱས་ནས་མང་
ཆོག་གི་འདུ་ཤེས་ལ་འཕྲུར་སྤྱོད་གཏོང་བར་ཁྱིད་སྤྱོད་
དང་། ཤེས་དཔལ་གྱི་སྤྱོད་གསར་དར་སྤྱོད་གཏོང་བ་
དང་། སྤྱོད་མ་བསྐྱབས་པའི་ཐོག་ནས་སྤྱོད་གསེབ་དར་སྤྱོད་
གཏོང་བའི་སྤྱོད་ལུགས་གསར་པ་མཐོན་པར་བྱས་ཡོད།
སྤྱོད་སྤྱོད་ཆུང་དར་སྤྱོད་ཤར་དར་སྤྱོད་སྤྱོད་ཆོད་ཕྱོད་
གསེབ་དར་སྤྱོད་གཏོང་བའི་ཆེད་འཕྲོན་ལས་ཕྱིད་པ་བསྤྱོད་
འཛིན་སྤྱོད་མས་དང་ཆོས་སྤྱོད་གསེབ་བཅས་སྤྱོད་གི་ལས་དོན་
གཤམ་ཆོད་དེ་སྤྱོད་བསྐྱབས་ཀྱི་ཆེད་གཞིར་འཛིན་ཏེ་སྤྱོད་
བསྐྱབས་ཀྱི་ཞིབ་ཐུའི་ནང་དོན་33འདུའི་ནས་ཆོད་སྤྱོད་རིགས་
31བཞེས་ཆོག་པ་བཟོས་ཡོད། སོ་རེར་རིས་ཆོས་
དང་། དྲུས་ཆོགས་ཆུང་བསྐྱབས་ཆོས། ཕྱི་ཁོར་བསྐྱར་དྲུ་
བསྐྱབས་ཆོས་བཅས་ཕྱིད་ཀྱི་ཡོད། སྤྱོད་བསྐྱབས་སྤྱོད་སྤྱོད་ཆོད་
ཁང་གིས་སྤྱོད་བསྐྱབས་ཏུར་ཏུར་ལ་བཏོན་ནས་ཞིང་འཕྲོག་པ་
ཆུང་སྤྱོད་བསྐྱབས་ནང་ཞུགས་པའི་སྤྱོད་སྤྱོད་འཕྲེལ་བར་བྱས་
པ་དང་། ཞིང་འཕྲོག་པ་ཆུང་སྤྱོད་གསེབ་འཕྲོགས་སྤྱོད་ལ་
སྤྱོད་མཉམ་ནས་དེའི་ནང་ཞུགས་མཉམ་ཏུ་བསྐྱར་བར་བྱས་ནས་
སྤྱོད་སྤྱོད་གཅིག་སྤྱོད་ཀྱིས་དར་སྤྱོད་སྤྱོད་ཆོད་ཕྱོད་ཕྱོད་
ཤེས་དཔལ་ལ་སྤྱོད་འདྲེད་བཏང་ཡོད་ཅས་བཤད།
ཉེ་ཆར། སྤྱོད་བསྐྱབས་སྤྱོད་སྤྱོད་ཆོད་ཁང་ཏུ་སྤྱོད་

སྤྱོད་བསྐྱབས་འགྱོད་པས་དྲོ་རིས་སྤྱོད་སྤྱོད་ཆོད་གསེབ་ཆོད་ཁང་ནང་
ཐལ་འཕྲུག་པོས་བཞག་ཡོད་པ་དང་། 《དྲོ་རིས་སྤྱོད་གི་སྤྱོད་
བསྐྱབས་རིན་གོང་རེད་མིག》མཐོན་གསལ་དྲོད་པའི་གནས་སྤྱོད་
སྤྱོད་ཡོད་ཅིང་། རེད་མིག་སྤྱོད་སྤྱོད་ཐག་དང་། ཡི་ཅོ་
གིས་འཕྲུའི་གཤེར་ཏུ་སྤྱོད་སྤྱོད་བསྐྱབས་སྤྱོད་དེ་བཞེ་ཆོག་
པའི་ཞིབ་ཐུའི་སྤྱོད་མ་བཏོད་ཡོད་པ་མཐོང་ཡོད།
སྤྱོད་བསྐྱབས་ཐོབ་ཐོབ་པའི་སྤྱོད་མཉམ་རང་འགྲུལ་དང་
སྤྱོད་འགྲུལ་གྱི་འགན་ལེན་གསུམ་དང་། གད་སྤྱོད་སྤྱོད་རིགས་
དུའི། ཁོར་ལུག་བཅས་སྤྱོད་གན་བཀུར་གཞིན་གཅིག་
ཀྱིས་མཆོས་དང་འཆམ་མཐུན། ཞེས་སྤྱོད་ལ་བཞེ་སྤྱོད་
སྤྱོད་སྤྱོད་གད་ཆོད་ཐད་ཀྱི་ལས་དོན་ཡག་པོ་བསྐྱབ་དགོས་
པར་མ་ཟད། ནང་དོན་མི་འདྲ་བར་དེ་མཆོང་རེ་གྱི་སྤྱོད་
ཐང་སྤྱོད་གཏོང་འབྲེལ་བྱས་ཡོད་པ་རེད།
སྤྱོད་སྤྱོད་ཆུང་དར་སྤྱོད་ཤར་དར་སྤྱོད་སྤྱོད་ཆོད་ཕྱོད་ཕྱོད་མི་
ཆོས་འཛོམས་ཀྱིས་ཉིན་དེར་སྤྱོད་བསྐྱབས་སྤྱོད་དེ་ཡག་པོ་འཕྲུ་
ཆས་གཅིག་བཞེས་པ་ཡིན། ད་ཆ་སྤྱོད་ཆོད་ནང་སྤྱོད་བསྐྱབས་
ཆོད་ཁང་བཅུགས་པ་ལས་དང་ཆོས་ཀྱིས་ཕྱི་སྤྱོད་འཕམ་དྲུ་སྤྱོད་
བསྐྱབས་སྤྱོད་དེ་ཆོད་སྤྱོད་བཞེ་སྤྱོད་པས་ཏུ་ཅང་སྤྱོད་སྤྱོད་པ་
དང་དྲུས་མཆོང་ས་དང་ཆོད་ཁོར་ལུག་སྤྱོད་སྤྱོད་གི་འདུ་ཤེས་ཀྱང་
ཟབ་དུ་ཕྱིན་ནས་ཐན་ཐོགས་ཆེན་པོ་འདུག་ཅས་བཤད།
གཞན་ལང་། སྤྱོད་སྤྱོད་ཆོད་ཁང་ཏུ་དྲུང་གསར་
བཞེད་ས་ཆོགས་བཅུགས་ཡོད་ཅིང་། གསར་བཞེད་ས་
ཆོགས་སྤྱོད་མང་ཆོགས་པ་ཞབས་འདེགས་ཏུ་བའི་རྩ་པ་བཅུར་
འཕྲུས་ཆོད་སྤྱོད་པས་དེའི་ནང་ཕྱིད་དྲུས་དེ་ལ་བསྐྱབས་

དང་། ཕྱིད་དྲུས་སྤྱོད་འདྲེ། གསར་བཞེད་དཔེ་དཔེ་སྤྱོད་སྤྱོད་
སྤྱོད་སྤྱོད་ཡོད་པ་རེད། ས་ཆོགས་དེ་འདྲི་བྱ་ཞུ་ལ་སྤྱོད་
རིས་ཀྱི་བཅུ་ཤར་པས་ནས་བཅུ་ཐག་ཁ་ཤས་བར་ཡིན་ཡོད་པ་
དང་། དལ་གཞིའི་ཏུལ་གྱི་སྤྱོད་ཅོད་དང་། ཀྱུབ་སྤྱོད་སྤྱོད་
དང་། འཕྲུར་སྤྱོད་འཕྲུལ་ཆས། དམངས་ཐན་ཞབས་
ཏུའི་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་མང་གཞིའི་སྤྱོད་བཏོད་རིན་མེད་དང་
མཐོང་འདྲོད་ཕྱིད་པ་ལྟར། དྲུང་དང་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་
དཔལ་སྤྱོད་པའི་ཁྱད་དང་། འཕྲོ་ལམ་གསལ་སྤྱོད། ཆར་
གདུགས་གཤམ་བ། དྲོ་རིས་སྤྱོད་ཏུར་བསྐྱབས་ཀྱི་ཞབས་ཏུ་
མཐོང་འདྲོད་ཕྱིད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།
སྤྱོད་སྤྱོད་ཆུང་དར་སྤྱོད་ཤར་དར་སྤྱོད་སྤྱོད་ཆོད་ཕྱོད་ཕྱོད་
པེ་ཤེས་ལེགས་མཆོས་མིག་སྤྱོད་དར་སྤྱོད་ཤར་དར་གི་སྤྱོད་
བསྐྱབས་སྤྱོད་སྤྱོད་ཆོད་ཁང་ཕྱིད་འཛིན་སྤྱོད་ཆོད་གསུམ་ཏུ་ཏུབ་
ཡོད། ཕྱིས་འཕྲུར་དར་སྤྱོད་ཤར་དར་སྤྱོད་ཀྱིས་སྤྱོད་
བསྐྱབས་སྤྱོད་སྤྱོད་ཆོད་ཁང་གི་འཁོར་སྤྱོད་མ་ལག་སྤྱོད་ཆད་
མེད་པར་འཕུམ་ཆོད་དྲུ་བཏང་ནས་མང་ཆོགས་ལ་སྤྱོད་
འདུགས་དང་། དེ་ལ་བསྐྱབས། གོང་ཕྱོད་འཕྲུལ་ལུགས་
ཞབས་འདེགས་ཏུ་བཅས་ཀྱི་འགན་འཁུར་བས་ལེགས་
པར་བསྐྱབ་ཏེ་སྤྱོད་བསྐྱབས་སྤྱོད་སྤྱོད་ཆོད་ཁང་གི་རྩ་པ་
འདྲོན་སྤྱོད་ཕྱོད་དང་། དར་སྤྱོད་ཤར་གི་ཏུ་གཞིག་ཁག་ལ་
མི་ཆོད་མ་ཞུགས་པ་དང་། མི་ཆོད་མས་རྩ་པ་ལུགས་འདྲོན་
པ། མི་ཆོད་མས་མཉམ་སྤྱོད་བཅས་ཕྱིད་པའི་ཆུང་པ་
བཟང་པོ་མཐོན་འཕྲུར་ཡོད་པར་ཕྱོད་ཡིན་ཞེས་བཤད།
(ཕྱང་ཆུབ་ཆོས་སྤྱོད་ཀྱིས་སྤྱོད་ཀྱིས་བྱས་)

མང་ཆང་འདམ་གཞུང་སྤྱོད་དྲུ་ཕེབས་

ནས་གནས་མཆོ་དར་ཁ་ཕྱེ་བའི་ཉིན་

མའི་ཕྱིད་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱོད་ལས་དོན་ལ་ཞིབ་

བཤེད་དང་མཐུབ་ཐིང་གནང་བ།

(པར་རིས་དང་ཐོར་མཐུད)སྤྱོད་སྤྱོད་ཆོད་ཁང་ཏུ་འཁོར་སྤྱོད་
ཆོད་ལེགས་པ། ལས་སྤྱོད་ཆོད་
བཅས་ཀྱི་སྤྱོད་སྤྱོད་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་
སྤྱོད་ལས་དོན་ལེགས་འཕྲུབ་ཡོད་
བར་འགན་ལེན་བྱས་ནས།
གནས་མཆོ་དར་ཁ་ཕྱེ་བའི་ཉིན་
མའི་ཕྱིད་སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱི་ཀྱུབ་དང་ལེགས་
འཕྲུབ་ཡོད་པར་མང་གཞི་བཞིན་
པོ་ཞིག་འདྲིང་དགོས།
མང་ཆང་གིས་ན་ན་
གཞུང་སྤྱོད་གནང་དོན། ཆུགས་
གནས་མཆོ་ཏུ་གཏོང་དགོས་
པ། གནས་མཆོ་དར་ཁ་ཕྱེ་བའི་
ཉིན་མའི་ཕྱིད་སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱི་
དོན་ཞིང་གཤམ་ཆོད་ལ་རིས་
འཛིན་གར་ལེགས་བྱས་ཏེ།
སྤྱོད་ཏུར་དར་སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱི་
བཅུར་ནས་སྤྱོད་སྤྱོད་ལེགས་
ཕྱོད་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱོད་ཀྱུབ་ཁོངས་
ཆོད་དང་ཕྱོགས་ཀྱི་སྤྱོད་ཀྱི་
ཆོད་དང་ཕྱོགས་ཀྱི་སྤྱོད་ཀྱི་
ཕྱོགས་སྤྱོད་བས་ཆོད་ཏུ་གཏོང་
དགོས། སྤྱོད་འབྲེལ་འབྲེལ་སྤྱོད་
སྤྱོད་ཕྱིད་དགོས་པ། ཏུ་གི་
འགན་ཁུངས་ཀྱི་འཕྲུར་འཆར་
འགྲོད་ལ་ཕྱོགས་སྤྱོད་བཟུབ་
སྤྱོད་ཀྱི་ཁོར་ལུག་འཕྲོད་དུ་
འཕྲུབ་ནས་མང་