

དབྱི་ཐུན་གྲངས་འཛིན་ཆོན་ཁག་གིས་ཐུན་ཅིས་ དེ་ཤིང་གི་ལྷ་ལག་སྒྲིག་པ་དང་འདྲ་བར་ ལྷབས་བདེ་པོ་ཡོང་ཅིས་བརྟན།

ཐུན་གཉིས་དམིགས་ཚད་ཀྱི་སྒྲུལ་འདྲེད་འོག་ཀྱལ་ནང་ཁེ་ལས་ཀྱི་ཐུན་ལུང་གཏོང་གི་དགོས་མཁོ་ཉིན་རེ་བཞིན་ཆེ་རུ་འོན་པཞིན་ཡོད་པ་དང་། ཐུན་གྱི་གཞི་གྲངས་གནད་ལ་འཁེལ་བའི་ཚད་འབྲེབས་ནི་ཁེ་ལས་ཀྱིས་འབྲུང་འཕྱིང་ཟྱགས་སྒྱར་ལ་སྒྲུལ་འདྲེད་གཏོང་བའི་ཆར་གཞི་ཞིག་རེད།

འོན་ཀྱང་ཐུན་འབྲུང་ལས་དོན་སྒྲུབ་པ་ནི་ལས་སྒྲུ་པོ་ཞིག་མིན།

 ཅང་ཉལེ་དབྱི་ཐུན་གྲངས་འཛིན་ཆོན་ཆལ་ཚད་ཡོད་ཀྱང་མིས་རང་བདག་གསར་གཏོང་བྱེད་ལྷགས་ཆེ་རུ་བཏང་ནས་ལྷ་སྒྲིགLCAསྒྲིན་ཅིས་ཞེས་པའི་རང་རྒྱལ་གྱིས་བཟོས་པའི་བཟོ་ལས་ཀྱི་མཉེན་ཆས་ཤིག་ཞིབ་འཆུག་གསར་སྣེལ་བྱས་ནས་ཁེ་ལས་ཀྱིས་ཐུན་གྱི་རྩེས་ལྷལ་ཡག་པོ་བཟྃ་རྒྱར་རོགས་རམ་བྱས་ཡོད། མཉེན་ཆས་དེར་བརྟེན་ནས་ཁེ་ལས་ཀྱིས་རང་བདག་དང་བཟོ་ཆལ་དཔེ་དུམ་མང་ཉུང་གང་རུང་རུ་གཏོང་ཆོག་པ་དང་། མཐེབ་གཅིག་གིས་ཐུན་གྱི་རྩེས་ལྷལ་སྟན་ཞུ་བྱ་བ་ཆོག་པས་བརྒྱུད་རིམ་ནིལ་པོ་ཁ་གསལ་དང་ཁྲུངས་འདྲེད་ཆོག་གི་ཡོད་པ་རེད། དབྱི་ཐུན་གྲངས་འཛིན་ཆོན་ཁག་གི་ཏུང་ནི་ཀྱང་ཀྱོའུ་ཅིང་གིས་བཤད་པའི་སྐད་ཆའི་ཐོག་ནས་བརྗོང་ན། མཉེན་ཆས་དེ་ཁེ་ལས་ཀྱིས་ཐུན་ཅིས་རྒྱག་པའི་དཀའ་གནད་ལ་དམིགས་ཡོད་པས་ཐུན་ཅིས་རྒྱག་པ་དེ་ཤིང་གི་ལྷ་ལག་སྒྲིག་པ་དང་འདྲ་བར་ལྷབས་བདེ་པོ་ཡོད་པ་རེད།

 ཀྱོའུ་ཅིང་གིས་གསར་གཏོང་ཆོགས་པའི་ཁོངས་མི་ཆོང་མ་ཐོན་ལས་ཀྱི་འཐབ་ཟྱགས་དང་པོ་ནས་ཡོང་ཞིང་། བཟོ་སྐྱར་ལས་རིགས་ཀྱི་ཁེ་ལས་ཤིག་གི་རོས་ནས་བརྗོང་ན། ཐུན་ཅིས་རྒྱག་པའི་དཀའ་གནད་ནི་ལག་ཆ་དང་ཤིས་ལྷན་མི་ལྷ་ཡིན་པ་ཤིས་ཀྱི་ཡོད་ཅིས་བཤད།

 ཐུན་ཅིས་རྒྱག་གི་ལག་ཆ་དཀོན་པའི་དབང་གིས་རྒྱལ་ནང་གི་ཁེ་ལས་ཀྱིས་ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་བཟོ་ལས་མཉེན་ཆས་ཁ་ཤས་སྤྱད་དེ་ཐུན་ཅིས་རྒྱག་གི་ཡོད་མོད། འོན་ཀྱང་བསྐོལ་སྤྱོད་ཐད་དཀའ་ངལ་ཉ་ཅང་ཆེ་བར་མ་ཟད། ཀྱང་གོའི་བཟོ་སྐྱར་ལས་རིགས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་དང་གནད་ལ་འཁེལ་བའི་སྒོ་ནས་འཚམ་ཁག་པོ་ཡོད་པ་རེད།

 ཀྱོའུ་ཅིང་གིས་ལྷ་སྒྲིགLCAསྒྲིན་ཅིས་ཞེས་པ་ནི་ཤིང་ལ་ཆོད་འཇལ་བ་དང་། གཤོད་འབྲིག་བརྐར་ནས་ཤིང་གི་ལྷ་ལག་རེ་རེ་བཞིན་བསྐྱར་པ་དང་འདྲ་བར་ཁེ་ལས་ཀྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་བཟོ་ཆལ་གནས་ཚུལ་དང་ཅིས་རྒྱག་གི་དགོས་མཁོར་གཞིཉ་ནས་དེ་མཚུངས་ཀྱི་ཤིང་གི་ལྷ་ལག་བསྒྲིགས་ནས་ཅིས་རྒྱག་དཔེ་དབྱིབས་ཆ་ཆོང་ཞིག་ཆར་སྤེབ་ཅིས་བཤད།

 གསར་འཛོད་པས་ལས་དོན་པ་ཞིག་གིས་བསྐོལ་སྤྱོད་དཔེ་སྟོན་བྱས་པར་བརྟེན་ནས་ལྷ་སྒྲིགLCAསྒྲིན་ཅིས་ཞེས་པའི་ནང་འཇལ་རྩེས། བཟོ་ལས་ཁེ་ལས་ཀྱི་སྟོག་འཛིང་ཆེ་བའི་བཟོ་སྐྱར་བཟོ་ཆལ་བརྒྱུད་རིམ་ལ་གཞིགས་ནས། མཉེན་ཆས་དེས་ལྷ་ཆོགས་རེ་རའི་ཐོན་སྐྱོད་བཟོ་ཆལ་ཆོང་མར་རང་རྩྭ་གས་ཀྱི་ཐུན་འབྲུང་ཚད་ལ་དཔེ་ཞིབ་དང་ཆོང་འབྲེབས་བྱས་ནས་བཟོ་ཆལ་གཅིག་ཐུན་ཅིས་རྒྱག་གི་ཆར་ཁེ་ལས་ཤིག་དངོས་ལ་གཞིགས་ནས་དེ་མཚུངས་ཀྱི་ཐུན་ཅིས་རྒྱག་ཆར་གཞིའི་ཕྱོཅོན་དེ་ཤིང་གི་ལྷ་ལག་སྒྲིག་པ་ལྷར་སྒྲིག་སྤྱོར་བྱས་ན་འབྲིག་པས་ཐུན་ཅིས་རྒྱག་གི་སྟབས་བརྟན་རང་བཞིན་དང་གནད་འཁེལ་རང་བཞིན་ཆེ་རུ་ལྷགས་ཆོན་ཅིན་ཡོད་པ་རེད།

 མིག་སྒར། མཉེན་ཆས་འདི་བཟོ་སྐྱར་ལས་རིགས་ཀྱི་འཐབ་ཟྱགས་དང་པོའི་ཁྲོད་དུ་བསྐོལ་སྤྱོད་བྱིད་བཞིན་ཡོད། ཅང་ཉལེ་པའི་ཀང་ཐུམ་སྒྲུལ་མ་རྒྱང་ཆོད་ཡོད་ཀྱང་མིའི་ཐོན་སྐྱོད་རྟེན་གཞིར་སྤྱོད་ཀྱིན་རྟེབ་པ་དང་། འཐོན་པ། མཐའ་འཁོར་བཟོ་བཅོས། ཞབས་པར་དང་རྩེ་ལྷག་པ། སྐེ་འཁུམ་དང་མཐའ་འཁོར་སྒྲིག་པ། ཅུང་གཞོག་ལུམ་སྒྲུལ་སོགས་ཐོན་སྐྱོད་བྱེད་པའི་ལྷགས་ཀྱིན་གྱི་ཐོན་སྐྱོད་ལམ་ཐོག་ཅིག་གོ་རིམ་ལྷན་པའི་སྐྱ་ནས་འཁོར་སྤྱོད་བྱིད་བཞིན་ཡོད་པ་རེད། སྤྱི་ལི་15འི་ཕྱི་རོལ་གྱི་གཞུང་ལས་ཐོག་བཅོམས་ཁང་ཆེན་རྒྱ་སྒྲིགLCAསྒྲིན་ཅིས་ཞེས་པའི་ནང་ཁེ་ལས་ཀྱི་བཟོ་སྐྱར་ཆོན་མོའི་སྟོག་སྤྱད་ནང་ཐོན་སྐྱོད་ལས་རིམ་ཆོང་མར་ཐོན་པའི་ཐུན་འབྲུང་ཆོད་མདོན་གྱི་ཡོད་པ་དང་མ་ལག་གིས་ད་རུང་མཐེབ་གཅོག་གིས་ཐོན་རྩལ་དེའི་ཐུན་གྱི་རྩེས་ལྷལ་སྟན་ཞུ་བཟོ་སྤེབ་གྱི་ཡོད།

 རང་རྒྱལ་ནས་བཟོས་པར་མ་ཟད། སྤྱོད་བདེ་བའི་ཐུན་ཅིས་རྒྱག་མཉེན་ཆས་ཤིག་གིས་རྒྱལ་ནང་གི་ཐོན་ལས་ཟྱིགས་སྒྱར་དང་རྒྱལ་སྤྱིའི་འབྲུང་འཕྱིང་ཆོང་དོན་ལ་དགེ་མཚན་ལྷན་པའི་རུས་པ་ཐོན་རྒྱ་རེད།

 དཔལ་འབྱོར་གྱི་རིན་ཐང་དང་སྟེ་ཁམས་ཀྱི་རིན་ཐང་ཐོན་པ། དབྱི་ཐུན་ཆོན་ཆལ་ལ་དེ་སྔ་བཟོ་སྐྱར་ལས་རིགས་ཀྱི་མཁོ་མཁན་ཞིག་ཡོད་པ་དང་། དའི་ཐོན་སྐྱོད་སྒྲིག་ཆས་མི་མང་པེད་སྤྱོད་བྱས་པ་དང་རུས་རྒྱ་ཟད་ཤོན་ཉ་ཅང་ཆོན་པོ་ཡོད་མོད། འོན་ཀྱང་སྒྲིག་ཆས་རིམ་སྤྱར་ལམ་འཛོག་ཉ་ཅང་ཆོན་པོ་བྱེད་དགོས་པས་ཁེ་ལས་ཀྱིས་ཐག་གཅོད་མ་སྤེབ་པར་ལུས། ཐུན་ཅིས་རྒྱག་མཉེན་ཆས་ནང་འདྲེན་བྱས་རྩེས་ཁེ་ལས་ཀྱིས་གལ་ཏེ་སྒྲིག་ཆས་བརྩེས་ཆོ་སོ་གཅིག་དང་བྱེད་ཀྱའི་ནང་ཤོན་རྒྱང་བྱས་པའི་སྟོག་རིན་དེ་སྒྲིག་ཆས་གསར་པ་ཉོ་བའི་འགྲོ་གྲོན་དང་མཚུངས་ཀྱི་ཡོད་པ་ཤིས་རྟོགས་བྱུང་བས་སྒྲིག་ཆས་རིམ་སྤྱར་བྱ་རྒྱའི་ཐག་བཅད། དེ་གོ་སྐབས་སུ་བྱས་ནས་ཁེ་ལས་སྤྱི་འོངས་ཀྱི་འབྲུང་འཕྱིང་ཐུན་ལུང་ཟྱགས་སྒྱར་གྱི་ལམ་རིམ་འཆར་འགྲོད་ཀྱང་བྱས་པ་རེད།

 རྒྱལ་སྤྱིའི་ཉོ་ཆོང་གི་འགག་གནད་བཤད་དགོས་པ། ཀྱོའུ་ཅིང་གིས་ང་ཆོའི་མཉེན་ཆས་དེ་རིགས་གཅིག་མཁས་ཅན་ད་བྱད་འདེམས་སུ་ལྷན་གྱིས་ཞིབ་བཤར་གཏན་འཁེལ་བྱས་རྩེས། ཡོ་རོབ་མནའ་འབྲེལ་གྱི་ཁོར་ཡུག་ལྷགས་རྒྱན་གདེང་འཛོག་པན་རྩྭ་ཁས་ལེན་ལས་སྤེགས་ཀྱིས་ཁས་ལེན་བྱས་པའི་ཀྱང་གོའི་མཉེན་ཆས་ཡོ་བྱད་རུ་གྱར་ཡོད་ཅིས་བཤད། དའི་ཐོག་ནས་ཁེ་ལས་ཀྱིས་ཡོ་རོབ་མནའ་འབྲེལ་གྱི་ཁྲིམ་རར་བྱིར་གཏོང་བྱེད་སྐབས་མཉེན་ཆས་དེས་ཐུན་ཅིས་རྒྱག་དང་ཁས་ལེན་བྱེད་པའི་དུས་མཚམས་སུ་ཁེ་ལས་ཀྱི་དུས་ཆོད་སྤང་རུ་གཏོང་བ་དང་མ་གནས་ཤོན་རྒྱང་སྤེབ་ནས་བྱིར་གཏོང་ཐོན་རྩལ་ལ་འགྲན་རྩོད་རུས་པ་དེ་བས་ཆེ་བ་ལྷན་པ་དང་ལྷག་པར་རུ་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཆོང་དོན་གྱི་ཐུན་བཀག་རྒྱ་འཕྲད་སྐབས་ཁ་གཏང་གཅིག་སྤེབ་པའི་སྟོར་ལྷན་ཡོད།

 ཀྱོའུ་ཅིང་གིས་ཀྱང་གོར་བཟོ་ལས་ཀྱི་སྤྱང་གཞི་ལ་རྟན་པོ་ཡོད་པ་དང་དེ་བཞིན་གི་ལ་ནིལ་པོའི་ཆོང་དོན་མཁོ་སྤྱོད་སྒྲུལ་ཐག་ལ་ལག་ཆེན་པོ་ལྷན་པས་ཐུན་ཅིས་རྒྱག་མཉེན་ཆས་པེད་སྤྱོད་བྱ་ལུལ་ཉ་ཅང་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་དེ་ནི་ང་ཆོའི་ལགས་ཆ་ཞིག་རེད་ཅིས་བཤད།

 (ཤིན་ཏུ་གསར་འཁྲུར་ཁང་ཅུང་ཉལེ་ནས་ཟླ་6ཆོས་9ཉིན་འབྱོར་བའི་སྟོག་འཕྲིན་)

 (བརྟན་དོར་གྱིས་སྒྱར་ཁྲུས་ཁྲུས་བྱས་)

དངུལ་ཆའི་ཞབས་ཞུའི་སྐལ་བཟང་མེ་རྟོག་བྱ་སྤྱོད་རུས་གཞིའི་མ་དངུལ་བརྟ་སྒྲིལ་གྱི་འབྲེལ་མཐུད་ཆོགས་འདྲ་འཆོགས་པ།

 ལྷ་མའི་མཉམ་འབྲེས་སྐྱན་སྦྱར་སྟེ་གནས་སུ་གནས་ཚུལ་འབྱོར་གསལ། ཉེ་ཆར། པོད་རང་སྤྱོད་སྤྱོངས་ས་གནས་དངུལ་ཆ་དོད་མ་ཅུས་ཀྱིས་གཅོ་གཉེར་བྱས་པ་དང་ཀྱང་གོ་བཟོ་ཆོང་དངུལ་ཁང་པོད་སྤྱོངས་ཡན་ལག་དངུལ་ཁང་(གཤམ་རུ་པོད་སྤྱོངས་བཟོ་ཆོང་དངུལ་ཁང་ཞེས་བརྟ་རྒྱུ)གིས་སྒྲུབ་འགན་འཁུར་བའི་སྤྱིང་ཁུལ་གྱི་ཇ་དངུལ་བརྟ་དང་དངུལ་ཆའི་ཞབས་ཞུའི་སྐལ་བཟང་མེ་རྟོག་བྱ་སྤྱོད་རུས་གཞིའི་མ་དངུལ་བརྟ་སྒྲིལ་འབྲེལ་མཐུད་ཡོངས་བསྒྲགས་ཆོགས་འདྲུ་ལྷ་མར་འཆོགས་པ་རེད།

 པོད་སྤྱོངས་བཟོ་ཆོང་དངུལ་ཁང་ཏང་ལཱ་ཀྱི་ཟུཊ་ཅི་རྟུང་ཉང་ཀྱང་ལུན་ཀྱན་གོས་འདྲེ་མའི་ཟླ་5པའི་ཟླ་མཇུག་བར་པོད་སྤྱོངས་བཟོ་ཆོང་དངུལ་ཁང་གིས་ལྷ་མ་དཔལ་འབྱོར་གསར་སྣེལ་ཁུལ་དང་། ལྷ་མ་མཐོ་གསར་ཁུལ་(ལྷེའུ་ཁུལ་གསར་)པོད་རིག་གནས་ལུལ་སྐོར་གསར་གཏོང་སྤྱིང་སོགས་ཆོད་ལཱའི་སྤྱིང་ཁུལ་རུ་“སྤྱིང་ཁུལ་ཇ་དངུལ་བརྟ”སྤོར་ཁི5000ལྷག་ཅིམ་བཏང་བ་དང་། སྤྱིང་ཁུལ་གྱི་ཁེ་ལས་ལ་མ་དངུལ་བརྟ་སྒྲིལ་སྔ་ཆོགས་སྤོར་རུང་བྱར་3མཁོ་འདོན་བྱས་ཡོད། “སྤྱིང་ཁུལ་ཇ་བརྟ་

ལེན”གྱིས་དངུལ་ཁང་དང་། ཁག་ཤིག་ཐེབས་ཆ། སྤྱིང་ཁུལ་བཅས་ཀྱི་ཟྱིགས་མང་པོའི་མཉམ་ལས་རྩམ་པ་བརྒྱུད་སྤྱིང་ཁུལ་གྱི་ཁེ་ལས་ལ་གཏང་མ་མེད་པ་དང་། དོ་སྟོག་ཅན། ལས་ཕྱོད་ཆེ་བའི་མ་དངུལ་བརྟ་སྒྲིལ་ཐོན་རྩལ་མཁོ་འདོན་བྱས་པས་ཁེ་ལས་ཀྱི་མ་དངུལ་འཁོར་རྒྱག་གི་དགོས་མཁོ་རུས་སྤང་དང་། མང་བ། རོ་དྲག་བཅས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་རུས་ལྷན་བསྐངས་པར་བརྟེན་ཁྲིམ་རའི་གདེང་འཛོག་བཟང་པོ་དང་ཁས་ལེན་ཐོབ་ཡོད།

 པོད་སྤྱོངས་ཏེ་རུའེ་རིག་གནས་ཆོན་ཆལ་གསར་གཏོང་འཕེལ་རྒྱས་ཆོད་ཡོད་ཀྱང་མའི་སྣལ་གཏོང་པ་མཁུན་ལྷན་མ་ཐང་ལགས་ཀྱིས་“སྤྱིང་ཁུལ་ཇ་དངུལ་བརྟ”གསར་གཏོང་བྱས་ནས་ང་ཆོའི་ཁེ་ལས་ལམ་མ་དངུལ་བརྟ་སྒྲིལ་དཀའ་བའི་གནད་དོན་ཐག་གཅོད་སྤེབ་པས། སྤྱིད་གཞུང་དང་། དངུལ་ཁང་། ཁག་ཤིག་སོགས་ཟྱིགས་མང་པོའི་སྤྱང་སྤྱོབ་འོག་ང་ཆོའི་ཁེ་ལས་དེ་བས་ལུན་རིང་བའི་འཆོ་གནས་དང་དེ་བས་ལེགས་པའི་འཕེལ་རྒྱས་ཡོང་སྤེབ་ངས་ཡིན་པའི་ཡིད་ཆེས་ཡོད་ཅིས་བཤད།

 དེ་དང་ཆབས་ཅིག་པོད་སྤྱོངས་བཟོ་

 ཆོང་དངུལ་ཁང་གིས་སྐལ་བཟང་མེ་རྟོག་བྱ་སྤྱོད་གྱི་མིང་ཐོའི་ནང་གི་ཁེ་ལས་ལ་ཆོད་གཏོགས་དངུལ་ཆའི་རྩས་གཞི་བཟོས་པ་དང་། རྩས་གཞི་དེས་ཆོགས་པའི་ཐོན་ཁྲུངས་ཀྱི་ལེགས་ཆར་བརྟེན་ནས་མ་ལག་ཅན་དང་། རྩམ་པ་ཅན། སྤྱི་ཁམས་ཅན། ཆོད་ལས་ཅན་བཅས་ཀྱི་ཁྲོད་ཆོས་མདོན་གསལ་དོད་རུ་བཏང་ནས་སྤྱི་ནང་དང་། ས་ཁུལ་གྱི་ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་དངུལ། ས་ཁོངས་ཀྱི་ནང་། ཐད་ཀར་དང་བརྒྱུད་རྒྱུ། དངུལ་ཆ་དང་དངུལ་ཆ་མིན་པ་བཅས་ཀྱི་ཆ་ཆོང་བ་དང་། བརྒྱད་རིམ་གྱིལ་པོ། ཟྱིགས་ཡོངས་བཅས་ཀྱི་ཞབས་ཞུ་མཁོ་འདོན་བྱས་ཡོད། བྱེད་སྤྱོད་རིང་པོད་རང་སྤྱོད་སྤྱོངས་ས་གནས་དངུལ་ཆ་དོད་མ་ཅུས་དང་པོད་སྤྱོངས་བཟོ་ཆོང་དངུལ་ཁང་དབར་འཐབ་རུས་མཉམ་ལས་ཀྱི་ཤོས་མཐུན་བཞག་པ་དང་། པོད་སྤྱོངས་བཟོ་ཆོང་དངུལ་ཁང་གིས་མཉམ་ལས་ཁེ་ལས་ཁག་གཅིག་ལ་ལུལ་དངོས་སུ་ཡིད་རྟོན་སྤྱད་པ། རང་སྤྱོད་སྤྱོངས་ཀྱི་གཅོག་གནད་ཁྲིམ་རར་བརྟོན་པའི་རྩེས་གྲབས་ཁེ་ལས་དང་འདོད་སྤོ་མཉམ་ལས་ཀྱི་གོས་མཐུན་བཞག་པ་བཅས་རེད།

 (ནོར་བུ་ཆོས་སྦྱོར་གྱིས་སྒྱར་ཁྲུས་བྱས་)

ལྷ་མང་ཨའོ་བེ་ལའེ་སའི་ཆོང་ལས་ལྷ་མར་གཉེར་འགོ་རྒྱགས་པ།

 ལྷ་མའི་མཉམ་འབྲེས་སྐྱན་སྦྱར་སྟེ་གནས་སུ་གནས་ཚུལ་འབྱོར་གསལ། རང་སྤྱོད་གི་དཔལ་འབྱོར་འཁོར་སྤྱོད་ལ་སྒྲུལ་འདྲེད་གཏོང་བའི་དམངས་ཐན་ཁེ་ལས་ཀྱི་རོགས་རམ་སྤྱིད་རུས་དོན་འཁྲོལ་བྱར་ཐག་བཅད། ཟླ་6ཆོས་10ཉིན། ཁྲིང་རྒུའ་སྔ་མང་ཨའོ་བེ་ལའེ་སའི་དམིགས་བསལ་ཤིན་ཆོང་བྱེད་སྤོ་དེ་རང་སྤྱོད་གི་བྱང་འདབས་གནམ་ས་གསར་པའི་ཆོང་རར་སྒྲེལ་བ་དང་། དའི་ཐོག་ནས་པོད་ཀྱི་སྔ་མང་ཨའོ་བེ་ལའེ་སའི་ཐོག་ལམ་ལྷ་མར་འབྱོར་བ་དང་རྒྱལ་སྤྱིའི་སྤུས་རྟགས་34སྤེབ་འབྲས་ཐོབ་པའི་ངང་ལྷ་མར་གནས་བཅའ་བ་མཚོན་ཡོད།