

ཁེམ་ཁྱེའི་ཅེ་གཤམ་ལེ། 39

ཞེས་ བུའི་ རེགས་ བ།

39

དཔེ་ཞིག་འགན་ཁུར་བ། ཟུར་ཁོ།

ཞུ་དག་གཏོང་མཁན། ཟུར་ཁོ། ལྷ་མོ། བཟ་ཤིས།

ཤིས་བྱའི་ཐེགས་མ།

(དེབ་ 39 བ)

*

《ཤིས་བྱའི་ཐེགས་མ》ཙམ་ཞིག་ཙམ་ཅུང་ཤིས་ཙམ་ཞིག་བྱས་པ།

མི་རིགས་དཔེ་ཞིག་ཁང་གིས་བསྐྱུན་པ།

1988 ལོའི་ཟླ་ 12 བར་པར་གནི་ 1 བ་བསྐྱུན་པ།

1988 ལོའི་ཟླ་ 12 བར་པེ་ཅིན་ལ་པར་ཐེངས་ 1 བ་བསྐྱུང་བ།

དེབ་ཚུར་གློང་ 0.34

དཀར་ཆག

ཆན་ རིག་ དང་ ལག་ ཅལ།

དྲིང་མཐའ་ཆན་རིག་ཐད་ཀྱི་གསར་བ་བཅུ།མིའུ་པའོ་དབྱིན་ཀྱིས་བཞུར། (4)

མ་རྩ་མ་མུ་མེད་པའི་མར་དབྱེད་ཁང་།ལྷ་ལ་མ་མུ་མུ་མུ་ཀྱིས་བཞུར། (11)

འཛོན་ཐང་ཆེ་པའི་འབྲུ་ལ།རྟ་རྟ་མ་མུར། (18)

མ་པའི་གོ་པའི་ཤོད་ཁྲིར།མིའུ་པའོ་དབྱིན་ཀྱིས་བཞུར། (24)

མེའུ་མི་འཛོར་པའི་ནད་བཅས་ཐབས་འགའ།དར་རྒྱས་ཀྱིས་བཞུར། (28)

གསེར་པས་ལྷག་པའི་ས་པོན།མ་རྩ་མ་མུར། (33)

མོད་ཁྲུངས་གསར་བ་—ཐུང་མོད།ཆ་རིང་གྲུལ་ཀྱིས་བཞུར། (36)

གཟུགས་ཁམས་དང་འཕྲད་བཞིན།

ཆུ་འབྲུང་པའི་ཁེས་ལ།ལྷ་ལ་མ་མུ་མུ་མུ་ཀྱིས་བཞུར། (44)

ལྷ་མ་མ་དང་། ལྷ་མ་པའི་ཁྲུང་ཁམས་བཞེ་ཐུང་མོར།

.....ཐུ་བུ་དྲན་བྱུང་བྱིས་བཞུང་། (47)

མཚར་གྲམ་ན་བའི་བྱ་རལ།

ཐུ་དྲ་བམ་བའི་ཉ།ཐུ་བུ་དྲན་བྱུང་བཞུང་། (54)

ཡུ་ཆུས་ཁྱིས་ལུས་ཁྱིས་བཞག་བའི་ནམ་ཐར་བྱང་ཅ།

.....ཐུ་བུ་དྲན་བྱུང་བཞུང་། (56)

ཉ་ཆེན་ཁོ་ན་མ་མཐན་ཉ་ཅུང་།ཆ་ཁྱིས་བྱུང་བཞུང་། (55)

ཐུ་ ཁྱིས་ དགའ་ ཆལ།

ཐུ་དྲིག་ཤོད་འོས་མི་དན་དམ་ལ་བཏགས།ཉ་དྲིག་བཞུང་། (58)

མི་ དྲིགས་ ར་ ཐུང།

ཐུ་ཅ་དྲིགས།ཐུ་བུ་དྲན་བྱུང་བཞུང་། (60)

ཕྱི་ལ་ ཁྲུ་ ར་ རྒྱ་

མ་ཁྱི་ཀྱི་.....དང་ཕྱི་ལ་ཕྱི་ལ་ཕྱི་ལ་ (70)

ཕྱི་ མ་གས་ མ་གས་ རྒྱ་

ཕྱི་ལ་ཕྱི་ལ་དང་ཕྱི་ལ་ཕྱི་ལ་ཕྱི་ལ་.....ཕྱི་ལ་ཕྱི་ལ་ཕྱི་ལ་ཕྱི་ལ་ (79)

ཕྱི་ལ་ཕྱི་ལ་ཕྱི་ལ་ཕྱི་ལ་ཕྱི་ལ་.....ཕྱི་ལ་ཕྱི་ལ་ཕྱི་ལ་ (84)

ཕྱི་ ཕྱི་ ཕྱི་ ཕྱི་

ཕྱི་ལ་ཕྱི་ལ་ཕྱི་ལ་ཕྱི་ལ་ཕྱི་ལ་.....ཕྱི་ལ་ཕྱི་ལ་ཕྱི་ལ་ (87)

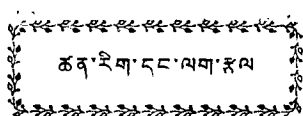
ཕྱི་ལ་ཕྱི་ལ་ཕྱི་ལ་ཕྱི་ལ་ཕྱི་ལ་.....ཕྱི་ལ་ཕྱི་ལ་ཕྱི་ལ་ (78)

ཕྱི་ལ་ཕྱི་ལ་ཕྱི་ལ་ཕྱི་ལ་ཕྱི་ལ་.....ཕྱི་ལ་ཕྱི་ལ་ཕྱི་ལ་ (87)

ཕྱི་ལ་ཕྱི་ལ་ཕྱི་ལ་ཕྱི་ལ་ཕྱི་ལ་.....ཕྱི་ལ་ཕྱི་ལ་ (89)

ཕྱི་ལ་ཕྱི་ལ་ཕྱི་ལ་.....ཕྱི་ལ་ཕྱི་ལ་

ཕྱི་ལ་ཕྱི་ལ་ཕྱི་ལ་.....ཕྱི་ལ་ཕྱི་ལ་



དང་སྐབས་ཆན་རིག་ཐད་ཀྱི་གསང་བ་བརྒྱུ།

ཉེ་ལམ། ཆན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱིས་དང་སྐབས་ཆན་རིག་ཐད་ཀྱི་གནད་དོན་གལ་ཆེན་མང་པོ་བརྟན་ཡོད་པ་རེད། གཤམ་དུ་གནད་དོན་ཆེ་ཤིས་བརྒྱུ་པོ་དང་དེར་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པའི་གནས་ཚུལ་རགས་ཅམ་ངོ་སྤྲོད་བྱེད་ཀྱི་ཡིན།

ཆེ་སྟག་ནི་གང་འདྲ་བྱས་ནས་ཐོན་པ་རེད།

མའི་གོ་ལའི་སྟག་དུ་ཡོད་པའི་སྟག་ལྷན་མཐའ་དག་གི་གནའ་སྡེ་མོ་སྡེ་.....
 མའི་སྟག་མང་གི་མེས་པོ་ནི། དང་སྟག་རང་ལུས་འདྲ་བཟོ་བྱེད་སྟབས་པའི་གདོད་
 མའི་སྡེ་སྡང་དེ་ཡིན་ཞིང་། སྡེ་སྡང་དེ་ནི་འཇིག་རྟེན་གྱུ་བ་པའི་དངོས་པོའི་བརྒྱ་
 ཆ་ 98 ཟིན་པའི་མ་རྒྱ་ཆེན་པོ་དུག་གིས་གྱུ་བ་པ་ཞིག་རེད། མ་རྒྱ་དུག་པོ་ནི་ཆིང་
 རྒྱང་དང་། ཉི་རྒྱང་། ཐན་རྒྱང་། ཉན་རྒྱང་། ཉེ་རྒྱང་བཅས་རེད།
 ཡིན་ན་ཡང་། རྒྱེ་མེད་ཀྱི་མ་རྒྱ་དེ་དག་ནི་གང་འདྲ་བྱས་ནས་སྟག་ལྷན་གདོད་
 མའི་སྡེ་སྡང་ཆགས་པ་རེད་ཟེར་ན། དེ་ནི་ད་ལྟོ་བར་ད་དུང་མ་རྟོགས་པའི་
 གསང་བ་ཞིག་རེད། ཆེ་སྟག་འཕྲུང་ཁུངས་ཀྱི་གོམ་པ་དང་པོ་སྟེ་རྩལ་འཕྲུང་གི་
 རྒྱེ་མེད་རྩལ་ཅི་དེ་རྒྱེ་ལྷན་རྩལ་ཅིར་གང་འདྲ་བྱས་ནས་འཕྲུང་བ་དེ་ཅ་བའི་སྟག་
 གསལ་པོར་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བ་རེད། དའི་གོམ་པ་གཉིས་པ་སྟེ་རྒྱེ་ལྷན་རྩལ་ཅི་
 དེ་གང་འདྲ་བྱས་ནས་རྒྱེ་དངོས་རྒྱུད་འཕེལ་གྱི་རྩལ་པ་ལྷན་པའི་སྡེ་སྡང་དུ་གྱུ་བ་
 པ་དེ་ད་དུང་གསལ་པོར་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་པ་མ་རེད། མི་ལ་ལས་སྡེ་སྡང་ནི་རྒྱུ་དཀར་
 དང་རིགས་འདྲ་བའི་སྟག་རྒྱང་རིལ་གཟུགས་ཞིག་ལས་བྱུང་བ་རེད་ཅེས་བཤད་ཀྱི་
 ཡོད་པ་རེད། ཡང་མི་ལ་ལས་ཆེ་སྟག་ནི་རྒྱུད་འཇིག་གསང་རྟགས་ལྷན་པའི་

RNA (ན་ཐང་ན་སྒྲིབ་) ཞེས་པས་རང་ཉིད་འདྲ་བཟོ་བྱེད་པ་ནས་འགོ་རྒྱལས་...
 པ་ཞིག་རེད་ཟེར། RNA ཞེས་པ་དེ་ནི་འབྲས་སའི་ལྷན་རིས་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་
 རེད།

ཕྱ་ཕྱང་ཞིག་གང་འདྲ་བྱས་ནས་སྐྱེ་དངོས་རྩྭ་ག་ རྩ་ཞིག་ཏུ་སྐྱར་པ་རེད།

རྒྱུད་སྒྲིལ་གསར་རྟགས་ཀྱིས་གང་འདྲ་བྱས་ནས་ཁམས་དཀར་ལེན་མཁན་
 ཁམས་དམར་ལ་ཚོད་འཛིན་ཐིག་པོ་བྱས་ཐོག་མངལ་འཁོར་དུ་བརྒྱལ་ཅིང་། གོ་
 རྒྱལས་མི་འཚོར་བ་བྱས་ནས་མཐའ་མ་ཆེར་སྐྱེས་སྐྱེ་དངོས་གཞུགས་ཤིག་ཆགས་...
 ཐབས་བྱས་པ་རེད་ཟེར་ན། ད་ལྟོ་གསལ་རྟོགས་བྱུང་བར། གཞི་རྒྱའི་རྒྱུད་ཐིག་
 རང་བཞིན་གྱི་གོ་རིམ་དེས་ཨན་ཅི་རྒྱུར་ཅི་ཆགས་པར་བྱགས་སྐྱོན་གཏོང་གི་ཡོད་
 ཅིང་། དེ་ནས་ཨན་ཅི་རྒྱུར་ཅིས་སྐྱར་ཡང་སྤྱི་དཀར་གྱི་རིགས་སྤྱིག་སྐྱར་བྱེད་གྱི་
 ཡོད་པ་རེད། དེར་རབས་རྒྱན་ཅི་སྐྱེ་དངོས་རིག་པས་ནས་པ་ལྷན་པའི་སྐྱ་ནས་
 ཆན་རིག་པས་རྒྱུད་ཐིག་རང་བཞིན་གྱི་རྟེན་གཅིག་བདེ་འཕྲིན་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་
 པར་རིགས་རམ་བྱས་སྐྱོང་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ན་ཡང་ག་དུས་རྟེན་གསུམ་གྱི་མ་
 ལག་གི་སྐྱེ་ལྷན་ཕྱང་པོ་ཞིག་ཆགས་པ་དེའི་སྐྱར་ལ་ང་ཚོས་གང་ཡང་ཤེས་གི་མེད།
 ང་ཚོས་ཁམས་དཀར་ལེན་མཁན་ཁམས་དམར་དེ་བུ་སྟོད་ལ་འཇུལ་ནས་མངལ་...
 ཆགས་ཚར་བའི་རྒྱལ་སྐྱེ་དེ་ཕྱ་ཕྱང་ 32 ལ་ཁ་ཐོར་བྱུང་ནས། རིམ་བཞེགས་
 བསྐྱར་སྤྱིག་བྱེད་འགོ་རྒྱལས་པ་ཅམ་མ་གཏོགས་ཤེས་གི་མེད། ཁམས་དཀར་ལེན་
 མཁན་ཁམས་དམར་སྐྱེ་འཕེལ་ཡོང་བའི་གོ་རིམ་གསུམ་ལྟེ་ཁ་ཐོར་དང་། གཞུང་
 གཞི་ཆགས་པ། འཚར་ཡོངས་ཡོང་བ་བཅས་གསུམ་དགོས། ཡིན་ན་ཡང་། ཕྱ་
 ཕྱང་གིས་གང་འདྲ་བྱས་ནས་གོང་གསལ་གྱི་དཔེ་དབྱིབས་ལྟར་ལས་ཀ་བྱེད་ཤིས་
 པ་དང་། དེ་དག་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པའི་གནད་འགག་གང་ཡིན་ནམ།

གདུམ་འབྲུག་གར་འབྲ་བྱས་ནས་ཆ་མེད་ཏུ་སྒྱར་པ་རེད།

ལཱ་ཁྲི་ཕྲག་དྲུག་སྤྱང་ལྡེ་བརྒྱའི་སྒྲན་ལ། སའི་གོ་ལའི་ཐོག་ཏུ་སྐབས་གིག་
རིང་དར་བྱུང་ཆེ་བའི་སྟོ་འཕྲུའི་སྒྲན་ཆགས་ཆེ་རིགས་གདུམ་འབྲུག་སྒོ་བྱར་དྲུ་གོ་
སྟེ་ཆོར་སྟེ་མེད་པར་གདུང་རབས་ཆད་པ་རེད། དེ་དང་མཚུངས་པར་སའི་གོ་
ལའི་ཐོག་ཏུ་ལམ་སྒྲན་ཆགས་དང་ཅི་གིང་རིགས་ 70% ལི་སྟུང་ཁྱང་ཆད་པ་རེད།
སྟེ་དངོས་ཀྱི་ལཱ་སྒྲན་ཐོག་ཏུ་བྱུང་བའི་སྟུང་ཆད་དོན་སྟེ་ཆེན་པོ་དེའི་རྒྱུ་ལྟ་
ས་རིམ་འབྱར་དྲིའི་ནང་གསལ་པོར་མཐོང་བྱུང་གི་ཡོད་པ་རེད། སྟུང་ཆད་དོན་
སྟེ་ཆེན་པོ་དེའི་ཉེས་ཅན་གཏི་པོ་སྟེ་རེད་ཟེར་ན་དེ་ནི་ད་ལྟོ་བར་དྲུང་རྟོའ་
མེད་པའི་གསང་བ་ཞིག་རེད། ཆོད་བཤད་ཁ་གསལ་ནང་གི་ཨེར་ལྷན་ཅིའི་དྲུང་
དེག་ཐོངས་གཅིག་བྱུང་ན། སྟུང་འཆད་ཐོངས་གཅིག་འབྱུང་ཞེས་པའི་གཞུང་
ལུགས་དེ་ནི་གནས་ལུགས་རྟོག་ཅུ་ཡོད་པ་ཞིག་རེད། མིག་སྔར། ཆན་རིག་པ་
རྣམས་འབད་འབད་འབྱངས་འབྱངས་གྱིས་འབྱུང་སྟེན་འཆོལ་ཞིབ་བྱེད་བཞིན་ཡོད་
པ་རེད།

མིའི་རིགས་གྱིས་གནམ་གཤིས་ཆོད་འཛིན་བྱེད་བྱེད་བམ།

མིའི་རིགས་གྱིས་གར་སྒྱར་གནམ་གཤིས་ཆོད་འཛིན་བྱེད་བྱེད་བམ་ཟེར་ན།
ཆན་རིག་པ་རྣམས་གྱིས་ཅ་བྱང་མེ་སྟུགས་དང་མེ་ལྷགས་འབྱར་མདའ་འཕེན་པ་
ནས་ཉན་འབྱར་དུལ་དང་འབྲུག་སྐམ་གཏོར་བའི་བར་གྱི་ཐབས་ཤིས་རྣམས་པ་སྐྱ་
ཆོགས་སྟུང་ནས་ཆོད་ལྟ་བྱེད་སྟུང་བ་རེད། མི་རྣམས་གྱིས་གསལ་རྟོགས་བྱུང་བར་
གཞུང་ལུགས་ཐོག་ནས་བཤད་ན་གནམ་གཤིས་སྒྱུར་བཞོད་པལ་ཆེར་བྱེད་བྱེད་གྱི་
རེད། ལིན་ན་ཡང་དོན་དངོས་ཐོག་འབྱུང་བྱུང་བཟོ་ཡོད་པ་མ་རེད། རང་བྱུང་
ཁམས་ཀྱི་འབྱར་ཁྲོག་ཏུ་ཅང་ཆུང་བ་ཞིག་བྱུང་བ་དེས་ས་ཁུལ་ཆ་གསལ་གྱི་དྲོད་
ཆད་ 0.5°C འཕར་ཆག་བཟོ་བྱུང་གི་རེད། ལིན་ན་ཡང་མིའི་རིགས་གྱིས་ས་ཁུལ་

ཆུང་བའི་དྲོད་ཚད་ 0.5°C རམས་ཆག་བཟོ་དགོས་ན་ཆིང་ཏན་འབར་མདེལ་...
མང་པོ་བཀད་པ་ལྟ་བུའི་རྩ་ཆད་བཅད་སྟེང་ཕྱེད་དགོས། དེ་ནི་འབྲུག་ཕྱུག་པ་
ཞིག་མིན་པ་ནི་བཤད་མི་དགོས་པ་རེད།

གནའ་སྐད་དེ་གང་འདྲ་བྱས་ནས་མི་ལ་འབྱུང་བ་རེད།

མིའི་སྐགས་འདི་གང་ནས་བྱུང་བ་ཞིག་རེད་དམ་ཟེར་ན། དཀའ་གནད་
འདི་དཔྱིས་ཕྱིན་པ་ཞིག་དགོལ་དཀའ་སྟེ། ཡལ་ཆེར་ལོ་ཁྲི་ 400 ནས་ 800 ཡི་
སྐབ་ལ་མིའི་སྐགས་ཀྱི་གདོད་མའི་མེས་པོ་སྟེ། དེང་རབས་ཀྱི་སྐད་སྐགས་དང་འདྲ་
བའི་གནའ་སྐད་སྐགས་གཅིག་གིས་སྟོ་བྱར་དུ་རང་ཉིད་ཀྱི་འཕེལ་འབྱུང་ཁ་ཕྱུགས་...
བསྐྱར་ནས་དང་པོར་ལངས་ཏེ་འཛོལ་བ་སྟེལ་གྱི་ཡོད་ཅིང་། དེའི་རྗེས་འཕེལ་
འབྱུང་བྱས་ནས་མིའི་སྐགས་ཆགས་པ་རེད། ཡིན་ན་ཡང་གནའ་སྐད་དེ་དག་གི་
“སྐད་སྐད་”ན་མས་མཐར་མི་ལ་འབྱུང་མ་ཐུབ་པར་སྐར་བཞིན་སྐད་ལུས་སྒངས་ནས་...
བསྐྱེད་ཡོད་པ་རེད། རོ་མཆར་ཆེ་བའི་འཕེལ་འབྱུང་གྱི་གོ་སྐོར་དེ་གང་འདྲ་བྱས་
ནས་འབྱུང་བ་ཞིག་རེད་ཟེར་ན། དེང་སང་རྒྱ་དུ་སྟེལ་སྐག་པའི་ཐད་ཞིབ་འཇུག་
ཕྱིད་རྒྱ་འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་བ་དེས་སྐད་སྐགས་ནས་མི་ལ་འབྱུང་བའི་གསལ་བ་དེའི་...
མཐེལ་རྟོགས་པར་རེ་བ་གསར་པ་བྱེད་ཡོང་བ་རེད། མིའི་སྐགས་འཕེལ་འབྱུང་
བྱུང་ནས་སའི་གོ་ལའི་སྟེང་རོས་ནང་གི་འཕྲོད་མཐུན་ཕྱིད་མཁས་ཤོས་ཆགས་པ་...
དེ་ནི་གཞི་རྒྱ་ཁ་གསལ་ལྟུང་ཁ་ཕྱེད་པ་ཞིག་ཀྱང་རེད། ཡིན་ན་ཡང་མིག་སྐར་
མི་ན་མས་ཀྱིས་གཞི་རྒྱ་འཕེལ་འབྱུང་ཡོང་བའི་གནས་ཚུལ་སྐར་ལ་གཤིས་རྟོགས་...
བྱས་པ་ཏེ་ཅང་ཉུང་ཉུང་རེད།

སྟོ་སྐག་གང་ནས་སྐྱེན་པ་རེད།

ཡལ་ཆེར་ལོ་ཁྲི་ཕྱག་ལྔ་བརྒྱའི་སྐབ་ལ། རོ་ཆའི་མེས་པོ་ན་མས་ནགས་ཚལ་

ནང་ནས་ཕྱིར་ཐོན་དེ་ཙུ་ཐང་ལ་སླེབས་ནས་འཛོལ་བ་སྐྱེལ་གྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ནས་
ལོ་ཁྲི་དྲུག་ཅིག་བརྒྱ་ནས་ཉིས་བརྒྱ་ཕྱིན་རྗེས་གདོད་མའི་མའི་རིགས་བྱང་བ་རེད།
ཁོ་ཚོའི་སྐྱོ་རིག་གི་ཚུ་ཆད་དེ་ཆད་མཐོན་པོ་ལ་སླེབས་ཡོད་པ་ལྟེ། སྐད་ཆ་བཤད་
ཤེས་པ་དང་། མཉམ་འདུས་རྒྱལ་ལས་ཀྱིས་རི་དྲགས་རྩོད་ཤེས་པ། ཤིང་རྟ་ག་
སྐགས་འཛོལ་འཐུ་བྱེད་ཤེས་པ། ལག་ཆ་བརྩོན་དང་ལེད་སྦྱོད་བྱེད་ཤེས་པ་
བཅས་སོ། མའི་རིགས་ཀྱི་དར་རྒྱས་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བའི་སྐྱོ་རིག་དེ་ནི་གང་འདྲ་བྱས་
ནས་ཐོན་པ་ཞིག་རེད་དམ་ཟེར་ན། དེ་ནི་ད་དུང་མཐིལ་རྟོལ་མ་ཐུབ་པའི་གསང་
བ་ཞིག་རེད། སྐྱོ་རིག་དེ་གང་ནས་ཐོན་པ་དང་གང་འདྲ་བྱས་ནས་འཕེལ་འཐུར་
ཡོང་བ་གསལ་བཤད་བྱེད་དགོས་བསམས་ན་ངས་པར་དུ་དང་ཐོག་ཁྲི་ཆེན་སྐྱོར་
གྱི་གསང་བ་དེའི་མཐིལ་བརྟོལ་དགོས།

ཁྲི་ཆེན་གྱིས་གང་འདྲ་བྱས་ནས་ལས་ཀ་བྱེད་ གྱི་ཡོད་པ་རེད།

ཁྲི་ཆེན་ནི་དང་རབས་དབང་ཅའི་ཆན་རིག་ཞིབ་འཇུག་གི་ལྟེ་གནས་དེ་
རེད། དུས་རབས་འདིའི་ལོ་རབས་ལྔ་བརྒྱ་པའི་རྗེས་སུ། དབང་ཅའི་ཆན་རིག་
པ་རྣམས་ཀྱིས་བྱུང་བ་འབྲས་ཆེན་པོ་གཉིས་སྐྱངས་པ་ལྟེ། དང་པོ་ནི་དཔེ་ཁྱད་ཁམས་
རྗེས་འཐུར་གྱི་ཐབས་ཤེས་ལ་བརྟེན་ནས་དབང་ཅའི་ངར་ལངས་སྐྱོར་ལ་ཞིབ་་་་
འཇུག་བྱས་ནས་རྒྱས་བཤད་བརྒྱབ་པ་རེད། གཉིས་པ་ནི་དབང་ཅའི་སྐྱོ་སྐྱང་བར་
ལ་གནས་ཡོད་པའི་བརྟེན་འཕྲིན་བརྒྱད་སྦྱོད་བྱེད་ལས་ཀྱི་རྗེས་འཐུར་དཔེ་ཁྱད་
གསར་ཉིད་བྱང་བའི་ཁར། ཉེན་ཅིའི་སྐྱོ་མཐོང་ཆེ་ཤེལ་ལེད་སྦྱོད་བྱས་ནས་དབང་
ཅའི་སྐྱོ་སྐྱང་ལ་ལྟ་ཞིབ་བྱས་ཡོད་པའི་དབང་གིས་མི་རྣམས་ཀྱིས་དབང་ཅའི་སྐྱོ་་་་
སྐྱང་གི་དམིགས་བསལ་གྱི་རྣམ་པ་ལ་ངོས་འཛིན་ཆ་ཆང་ཞིག་བྱང་བ་རེད། ཡིན་
ན་ཡང་ཁྲི་ཆེན་གྱི་རིམ་པ་མཐོ་ཙམ་ཡོད་པའི་རྣམ་པ་དཔེར་ན་བསམ་གཞིགས་

དང་། ཚར་ཤེས། བཅི་དྲུང་སྐྱེས་ལྟ་བུ་དྲུང་གསལ་པོར་ཤེས་གྱི་ཡོད་པ་མ་
 རེད། ཟུང་ཆེན་གྱི་མཐོ་རིམ་གྱི་རྒྱས་པ་དང་། ཟུང་ཆེན་དང་མི་རྒྱལ་གྱི་བྱ་སྤྱོད་
 བར་གྱི་འབྲེལ་བ་ལ་ཆ་མཚན་ནས་བཤད་ན། མི་རྒྱལ་གྱིས་དྲུང་རིས་འཛིན་
 གང་ཡང་བྱེད་ཐུབ་ཡོད་པ་མ་རེད།

ཅི་ཤིང་གིས་གང་འབྲེལ་ནས་ཉི་མའི་རྒྱས་པ་ བེད་སྤྱོད་བྱེད་གྱི་ཡོད་དམ།

འོད་སྤྱོད་རྒྱས་པའི་སྤྱིར་བཏང་གི་འབྲེལ་རྒྱས་ཉི་མའི་རྒྱས་པའི་འོད་དུལ་
 གྱིས་ཁོ་མའི་ཁྱད་ཆུང་གྱི་རྒྱན་ཅི་སྒྲུལ་སྤྱོད་བྱས་ཏེ་དེ་ལ་ཉེན་ཅི་སྤྱོད་འབྲེལ་གཏོང་
 དུ་འཆུག་པ་དེ་སྤྱིར་བཏང་གི་སྤྱོད་ལྟ་ཆེ་བའི་སྤྱོད་ལྟ་བ་ཆང་མས་ཤེས་གྱི་ཡོད་
 པ་རེད། ཡིན་ན་ཡང་ཉེན་ཅི་དང་ཆིང་ལི་ཅི་གཉིས་རྒྱན་ཅིའི་བར་ལ་གང་འབྲེལ་
 བྱས་ནས་བརྒྱད་སྤྱོད་བྱེད་གྱི་ཡོད་པ་དང་། ཁོ་མའི་ཕྱང་པའི་ནང་གི་འབྲུར་ལྷག་
 གི་ཉི་གནས་དེ་ནི་གང་ཞིག་ཡིན་པ། འོད་སྤྱོད་རྒྱས་པ་བྱུང་བའི་འགག་ཅིའི་སྤྱོད་
 གྱིན་གང་དུ་གནས་ཡོད་པ། འོད་སྤྱོད་འབྲུར་ལྷག་བྱེད་སྐབས་ཆུང་ལྷན་ཅི་དེ་
 གང་འབྲེལ་བྱས་ནས་དབྱེ་འབྲེལ་བྱེད་གྱི་ཡོད་པ། ཅི་ཤིང་གི་གཞི་རྒྱས་གང་འབྲེལ་
 བྱས་ནས་གོ་རིམ་དེ་དག་ཚོད་འཛིན་བྱེད་གྱི་ཡོད་པ་བཅས་གསལ་པོ་ཤེས་གྱི་ཡོད་
 པ་མ་རེད། དུས་ལྡན་རིང་པོ་མ་སང་བའི་གོང་ལ་ཅི་ཤིང་སྤྱོད་གྱི་ཞིབ་འཆུག་
 དང་ཆུད་སྤེལ་བཙོ་སྤྱོད་དེས་སྤྱོད་གསར་བརྗེ་ཐོངས་གཉིས་པ་བསྐངས་པ་རེད།
 དེར་བརྟེན། མའི་ཐབས་གྱིས་འོད་སྤྱོད་རྒྱས་པ་ཐོན་དུ་འཆུག་པའི་དཀའ་གནད་
 དེ་ནམ་ཞིག་ལ་ཐག་གཅོད་བྱེད་ཐུབ་པ་བྱུང་ན་དེ་དུས་སྤྱོད་གསར་བརྗེ་ཐོངས་
 གསུམ་པ་དེ་ཡངས་ཕྱ་འཆུག་བྱུང་ཅེས་ཚོད་དཔག་བྱས་ཆོག་གི་རེད།

མའི་རིགས་གྱིས་སྤྱོད་སྤྱོད་འབྲེལ་བྱེད་བམ།

སྤྱོད་སྤྱོད་འབྲེལ་བའི་ཐབས་བྱེད་དགོས་བསམས་ན་ངེས་པར་དུ་སྤྱོད་སྤྱོད་.....

འབྲུང་བའི་རྒྱ་མཚན་གསལ་རྟོགས་བྱེད་དགོས། ཡིན་ན་ཡང་རྒྱལ་སྐྱོན་སྤྱོད་སྤྱོད་
 འབྲུང་བའི་འབྲུལ་རྒྱས་རྩ་དང་དེ་མིན་རྒྱལ་སྐྱོན་གཞི་རྒྱ་གཞི་ལྟར་འབྲུང་བྱུང་.....
 ཆེས་གང་འདྲ་བྱས་ནས་གོམ་པ་མཐུན་སྒྲིལ་གྱིས་རྒྱས་པ་སྐྱོན་སྤྱོད་པའི་སྐྱོར་དང་.....
 ཆེས་དྲུང་གསལ་རྟོགས་བྱུང་ཡོད་པ་མ་རེད།

འཆི་བ་ནི་ལྷག་ཐབས་མེད་པ་ཞིག་རེད་དམ།

འཆི་བ་དག་ནི་སྤྱི་ཅུ་ལས་གང་ལྟར་སྤྱག་གི་སྐོག་ལ་འབབ་གྱི་རེད།
 དེ་ནི་གསལ་འབྲུར་གོ་རིམ་གྱི་འབྲས་བུ་ལྷག་ཏུ་མེད་པ་དེ་རེད། ཡིན་ན་ཡང་སྤྱོད་
 བྱེད་དང་ལྷན་ཁམས་ཀྱིས་ཕོ་དེ་འཆི་བའི་གོ་རིམ་ནང་གང་འདྲ་བྱས་ནས་འབྲུར་
 ལྷག་བྱེད་གྱི་ཡོད་པའི་སྐྱོར་མི་རྣམས་ཀྱིས་ཤེས་གྱི་ཡོད་པ་མ་རེད། ཡིན་ན་ཡང་
 མི་རྣམས་ཀྱིས་གང་ལྟར་ཉི་མ་ཞིག་ལ་གསལ་འབྲུར་གྱི་གོ་རིམ་གཅོད་འགོག་དང་.....
 དལ་དུ་གཏོང་བྱུང་སྤྱབས། དེ་དུས་མིའི་ཆེ་སྤྱོད་ཆེས་ཆེར་རིང་དུ་གཏོང་བྱུང་པ་
 ཡོང་གི་རེད།

(ལཱི་པའོ་དབྱིན་གྱིས་བརྒྱུར།)

(སྐོག་ཉེ་86པར་མཐུད་པ) ལྷན་པའི་ཆེ་མཆུག་སྒོ་བདེ་ཡིད་འཇགས་ཀྱིས་སྐྱེལ་རྒྱ་
 བྱུང་བ་རེད། མང་ཆོགས་ཀྱིས་བྱ་བ་དེ་འདྲ་ནི་ལྷ་གསལ་ལྷག་འཆལ་བྱས་ནས་
 འབྲུལ་སྤྱོད་པ་ཞིག་མ་རེད་ཅེས་གོད་གྱི་ཡོད། ལྷན་ཡོལ་རྒྱུ་རྒྱུ་གི་མང་ཆོགས་ཁ་
 ཅིག་རིག་གནས་སོ་བྱང་གི་བྱེད་སྒྲིལ་ནང་ཞུགས་པར་བརྟེན་རྒྱུ་རྒྱུ་དང་མེད་པར་
 ལྷར། ད་ཆ་ལྷ་ཁང་རིག་གནས་སོ་བྱང་དུ་བརྒྱུར་བའི་ས་ཆར་ལྷ་ལ་ལྷག་མཆོད་
 བྱེད་མཁན་ཉིན་རེ་ལས་ཉིན་རེ་ལྷ་དུ་འགྲོ་གི་ཡོད་པ་རེད།

(དགའ་མིང་རིན་ཆེན་གྱིས་བརྒྱུར།)

ས་རྩོས་སྤྱ་མེད་པའི་སྐར་དབྱུང་ཁང་།

སྐར་དབྱུང་ཁང་གི་ལྟ་ཚད་ཁང་མང་ཆེ་བོས་ནི་རི་སྐར་གི་ཅེ་མོར་བཅུད་་་་
ཡོད་ཅིང་། ཉིན་བཞིན་སྐབ་རུམ་གྱིས་ས་གཞི་སྤྱི་ལ་ཉེ་བར་གྱུར་ཏེ། བར་སྐར་
དུ་སྐར་ཚོགས་ཐར་ཐོར་ཤར་བའི་སྐབས་སུ། རི་སྐར་གི་ཅེ་མོརི་ལྟ་སྤྱི་ལ་
ཚོད་ཁང་རེ་རེརི་སྐར་ཁྲུང་དལ་མོར་བྱེས་པ་དང་སྤྱགས། རྒྱང་གི་ལ་རྣམ་པ་སྤྱ་
ཚོགས་བར་སྐར་ཁམས་གྱི་བྱར་ཞིག་དུ་གཏད་གྱི་ཡོད་ཅིང་། སྐབས་དེར་སྐར་
དབྱུང་ལས་ཀ་བྱེད་མཁན་གྱིས་བྲེལ་འཆུབ་ཆེ་བའི་ལྟ་ཚད་གྱི་ལས་ཀ་བྱེད་འགོ་་་
རྩམ་གྱི་ཡོད་པ་རེད།

སྐར་དབྱུང་ཁང་གི་ལྟ་ཚད་ཁང་རི་སྐར་དུ་བཅུགས་ན་དག་མཚན་མང་་་་
པོ་ཡོད་པ་དཔེར་ན། རི་མགོརི་རྒྱང་ཁམས་ཆེན་པོརི་དྲངས་གསལ་གྱི་ཚད་རྒྱང་
མཐོ་བས། མཁའ་རྒྱང་དམའ་རིམ་གྱི་ཐལ་རྒྱལ་གྱི་ཤུགས་སྐྱེན་འཁེལ་གྱི་ཡོད་པ་
མ་རེད། ས་རྩོས་ལ་བརྟོས་ནས་བཤད་ན། ཁ་ཁུ་སྐམ་ཅམ་གྱི་ངང་རྒྱལ་དུ་གནས་
པ་དང་། དེ་ཡང་རི་ཅེ་རྣམས་ཁྲོང་ཁྲོར་དང་རྒྱང་ཐག་རིང་པོ་ཡོད་པས། ཁྲོང་
ཁྲོར་གྱི་སྒོག་འདྲ་གྱིས་མཚན་མོརི་བར་སྐར་གི་རྒྱབ་ཐོངས་ལ་ཐེབས་པའི་ཤུགས་་
སྐྱེན་ཡང་རྒྱང་རྒྱང་། ཆ་སྐྱེན་དེ་དག་ཡོད་པས་བརྟན་སྐར་དང་སྐར་མའི་མ་ལག་
ལ་ལྟ་ཚད་བྱེད་རྒྱར་ཡང་ཕན་ཏུ་ཅང་ཤོགས་གྱི་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ནའང་མི་
རྣམས་ལ་ཆ་རྒྱས་ཡོད་པའི་སྐར་དབྱུང་ཁང་དེ་དག་གིས་ད་རྒྱང་གནམ་རིག་ལྟ་་་་
ཞིབ་བྱེད་རྒྱའི་དགོས་མཁོ་སྐར་ཐུབ་གྱི་མེད་པས། འཇིག་རྟེན་ཁམས་གྱི་གཏིང་
ཟབ་སའི་གསང་བ་གོམ་གང་མདུན་སྔོས་གྱིས་རྒྱས་ཡོན་བྱེད་ཆེད། སྐར་དབྱུང་
ཁང་གསར་པ་མང་པོ་འཁྲུངས་པ་རེད།

གནམ་ཐུའི་ཐོག་གི་སྐར་དབུང་ཁང་།



དུས་རབས་འདིའི་ལོ་
རབས་དྲུག་ཏུ་བར། གནམ་
རིག་དབུང་ལྟ་བུར་རྒྱ་དེ་...
དུས་རབས་གསར་པ་ ཞིག་...
ལ་སྐབས་པ་སྟེ། སྐར་མའི་
གོ་ལ་ནས་འཕྲིན་པའི་མིག་...

གིས་མཐོང་བྱུང་པའི་འོད་ལ་ལྟ་ཆོད་བྱེད་པ་བྱུང། ད་དུང་མིག་གིས་མཐོང་
མི་བྱུང་པའི་དམར་འོད་ཕྱི་མ་དང་སྐྱུག་འོད་ཕྱི་མ་སྐྱེས་ལའང་ལྟ་ཆོད་བྱེད་བྱུང་
གྱི་ཡོད་ཅིང་། དེའི་ནང་དམར་འོད་ཕྱི་མ་ལ་ལྟ་ཆོད་བྱེད་དུས་ས་རྒྱུ་ལས་ཇི་
ཅམ་མཐོ་ན་དེ་ཅམ་གྱིས་ལགས་པོ་ཡོད་པ་རེད། དེའི་རྒྱ་མཆན་ནི་སྐར་མའི་གོ་
ལ་ནས་ཡོང་བའི་དམར་འོད་ཕྱི་མས་རྟག་པར་སའི་གོ་ལའི་མཐའ་འཁོར་གྱི་སྐངས་
ཏུ་བརྟུ་ལེན་བྱེད་གྱིན་ཡོད་པས། དེས་ལྟ་ཆོད་བྱེད་པའི་འབྲས་བུ་ལ་གནོད་གྱིན་
ཡོད་པ་དང་། ལྟ་ཆོད་བྱེད་ས་ཇི་ཅམ་མཐོ་ན་སྐངས་ཏུ་དེ་ཅམ་གྱིས་ཉུང་བས།
ལྟ་ཆོད་བྱེད་པར་ཐོབས་པའི་འགལ་རྒྱུན་ཡང་དེ་ཅམ་གྱིས་རྒྱུང་གི་རེད། ལྟ་ཆོད་
བྱེད་ཡས་གྱི་ཆ་རྒྱུན་དགེ་མཆན་ལྡན་པ་ཞིག་གདམ་གསེས་བྱེད་ཆོད། གནམ་རིག་
རིག་པ་བས་གང་བྱུང་ཅི་བྱུང་གིས་སྐར་དབུང་ལྟ་ཆོད་ཁང་བར་སྐྱེང་ཁམས་སྟུ་...
སྟོས་པ་རེད། དབུགས་ལྡང་དང་། མི་ལྷགས་འཕུར་མདའ། མཁའ་སྐྱོད་གནམ་
བྱ་བཅས་ཆང་མས་ལས་འགན་བསྐྱུབ་བྱུང་ཡོད་ཀྱང་། ཆན་རིག་མཁས་དབང་
ནམ་པས་གདམ་གསེས་བྱས་པ་བརྒྱད་དེ། དེ་ཆོའི་ལྟ་ཆོད་བྱེད་པའི་ཆ་རྒྱུན་ལ་
བཀག་རྒྱ་ངེས་ཅན་ཞིག་ཡོད་པས། ཐངས་ཡག་ཤོས་ནི་གནམ་བྱ་ལ་བརྟེན་རྒྱ་དེ་
རེད་དཀོངས་པ་རེད། གནམ་བྱ་ནམ་ཡིན་དུང་འཇམ་སྒྲིང་གི་ས་གནས་ཁག་གི་

བར་སྒྲུང་དུ་འཕྲར་ནས་ལྟ་ཚད་བྱས་ཚུགས་པེ། གནམ་གཤེས་ཀྱི་རྒྱུ་གྱི་འགལ་
རྒྱུ་མི་འཁེལ་ཞིང་། ཉམས་གསོ་བྱེད་བདེ་ལ་འགྲོ་སྤང་ཡང་ཉུང་ཉུང་ལས་ཡོད་
པ་མ་རེད།

1977 ལའི་ཟླ་ 3 ཚེས་ 10 ཉིན་གྱི་མཚན་མོར། ཡའོ་ཏ་ལི་ཡའི་རྩལ་རྒྱུད་
གྱི་ཡ་སི་སྐར་དབྱུང་ཁང་གི་མཁས་པ་འགའ་གས་ཀྱིས། 5 ལམ་འབར་སྐུམ་དུན་
70 ཁྱེར་བའི་དབྱགས་འབྱེན་གནམ་གྲུ་ཆེན་པོ་ཞིག་གི་ནང་བཟུང་དེ། ཡའོ་ཏ་ལི་
ཡའི་རྩལ་རྒྱུད་གྱི་ཡ་སི་ཞེས་པའི་ས་ཆ་ནས་འཕྲར་ཏེ། ཆེད་མངག་གིས་ཉིན་རྒྱུ་
ཀྱི་མཚོ་ཆེན་པོའི་བར་སྒྲུང་དུ་འཕྲར་སྤང་སྟེ་སྐར་མ་གནམ་རྒྱལ་གྱིས་སྐར་མ་.....
བསྐྱབས་པའི་ནམ་མཁའི་གནས་རྒྱལ་མཐོང་དགོན་པ་དེ་ལ་ལྟ་ཚད་བྱས་མཐར།
ཁོང་ཚོས་ས་ངོས་སུ་ལྟ་ཚད་གནང་བའི་ཆན་རིག་པ་དང་དུས་མཚུངས་སུ་སྐར་མ་
གནམ་རྒྱལ་མཐའ་འཁོར་གྱི་འདྲ་ཀོར་མཐོང་ཐབ་པ་བྱུང་བ་རེད། གནམ་གྲུ་འདི་
ནི་ཆེད་དམིགས་སུ་སྒྲིག་སྒྲིར་བྱས་པའི་“བར་སྒྲུང་གི་སྐར་དབྱུང་ཁང་”ཞིག་ཡིན་
ཞིང་། མེ་ལོས་ཀྱང་“ཅ་ལི་ལུའེ་ཨང་ 2 པ”ཞེས་པའི་མིང་བཏགས་པའི་གནམ་.....
གྲུའི་སྐར་དབྱུང་ཁང་ཞིག་ཆེད་བཟོ་བྱས་ནས། ཁོ་རྒྱལ་གྱི་ལའི་སྐར་མ་དུ་བ་
མཆུག་རིང་ལ་གཞི་བྱས་ཆེ་བའི་ལྟ་ཚད་བྱེད་པར་བྱུགས་སྤྱང་ཞིང་། ད་དུང་“ཁོ་
དབྱེ་བའི་གནམ་གྲུའི་སྐར་དབྱུང་ཁང་”ཞིག་ཀྱང་ཆེད་བཟོ་བྱས་པ་དེས་གཙོ་བོ་...
དམར་འདྲ་བྱི་མར་ལྟ་ཚད་བྱེད་སྒྲུབ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།

བར་སྒྲུང་གི་སྐར་དབྱུང་ཁང་།

མི་རྒྱལ་གྱིས་ལྟ་ཚད་བྱེད་ཐབ་པའི་བྱུང་ཁང་ས་ཀྱི་བསྐྱེད་བྱེད་ཆེད།
སའི་གོ་ལའི་འཁོར་ལམ་དང་ཐག་ཉེ་བའི་སྐར་དབྱུང་འཁོར་སྐར་བཏང་ཞིང་། དེ་
འདྲ་བྱས་ན་སའི་གོ་ལའི་རྒྱང་ཁམས་ཆེན་པོའི་འགལ་རྒྱུ་སེལ་ནས་ལྟ་ཚད་དང་...
དབྱེ་འབྱེད་བྱེད་ཀྱིས་མཐོ་རུ་གཏོང་ཐབ་ལ། སྐར་མའི་གོ་ལ་གཞན་དག་གི་ཐོག་

དུ་ཕྱིན་ནས་དཔེ་རྒྱུ་འཛུགས་ཀྱི་སྐོར་བཅར་ནས་ལྟ་ཆོད་ཀྱང་བྱེད་
 ཐུབ་པ་ཡོང་མིན། བཅར་ཐུན་མི་རྣམས་ཀྱིས་དེའི་མིང་ལ་བར་སྐྱང་གི་སྐར་དཔུང་
 ལྟ་ཆོད་ཟེར་ཞིང་། སྐར་དཔུང་འཁོར་སྐར་དེ་དག་ལ་ལྟ་ཆོད་བྱ་ལུ་དང་ལས་
 འགན་མི་འདྲ་བར་གཞིགས་ནས་ད་དུང་མིང་མི་འདྲ་བ་བཏགས་ཆོག་པ་དཔེར་ན།
 ཉི་མར་ལྟ་ཆོད་བྱེད་ཡས་ཀྱི་སྐར་དཔུང་འཁོར་སྐར་གྱི་མིང་ལ་“འཁོར་ལམ་གྱི་ཉི་
 མ་ལྟ་ཆོད་ཁང”ཟེར་བ་ལ་སྐབས་ལྟ་བུ་རེད།



སྐར་དཔུང་འཁོར་སྐར་གྱི་རྒྱུ་ཤིང་།

བཏང་དུ་ཉི་མར་ལྟ་ཆོད་དང་ཉི་མ་མ་
 ཡིན་པའི་གྲོ་ལ་འཛུགས་ཞིབ་བྱེད་མཁན་
 རིགས་ཆེན་པོ་གཉིས་ལྷན་འབྲེད་ ཆོག་།
 ཅིང་། ཉི་མ་མ་ཡིན་པའི་གྲོ་ལ་འཛུགས་
 ཞིབ་བྱེད་མཁན་འཁོར་སྐར་གྱིས་གཙོ་
 བོ་ཉི་མའི་བྱིས་རྒྱུད་པན་ཆད་ཀྱི་སྐར་
 མའི་གྲོ་ལ་འཛུགས་ཞིབ་བྱ་རྒྱུའི་ལས་
 འགན་སྐྱབ་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། བར་སྐྱང་

གི་སྐར་དཔུང་ཁང་དེ་དག་གིས་ལྟ་ཆོད་བྱས་པའི་འབྲས་བུ་དེས་སྐར་དཔུང་གྱི་
 ལས་ཀ་བྱེད་མཁན་ལ་བར་སྐྱང་ཁམས་ཀྱི་འདྲ་རིས་གསར་པ་གསར་རྒྱུང་འདྲོན་
 གྱུར་བྱས་ཏེ། གསར་རྒྱུད་གལ་ཆེན་མང་པོ་ཞིག་སྐྱབ་པ་རེད།

1962 ལོའི་ཟླ་ 7 པར་མེ་གོས་འཕེན་གཏོང་བྱས་པའི་“འཁོར་ལམ་གྱི་ཉི་
 མར་ལྟ་ཆོད་ཁང་ཨང་ 1 པོ”ཡིས། ཉི་མའི་སྒྲིག་འོད་ཕྱི་མ་དང་། X འཕྲོ་འོད་།
 V འཕྲོ་འོད་བཅས་ལ་ཆད་འཇལ་བྱས་པ་རེད། ད་ལྟོའི་བར་“འཁོར་ལམ་གྱི་ཉི་
 མར་ལྟ་ཆོད་བྱེད་ཁང”ཁྱོད་བརྩམས་ 8 འཕེན་གཏོང་བྱས་ཆུང་ཞིང་། དེས་ཉིན་
 རེ་ལས་ཉིན་རེར་སྒྲན་སྒྲན་འགྲོ་བའི་ལག་རྩལ་སྤྱད་ནས་སྐར་མཐུད་ནས་ཉི་མར་ལྟ་