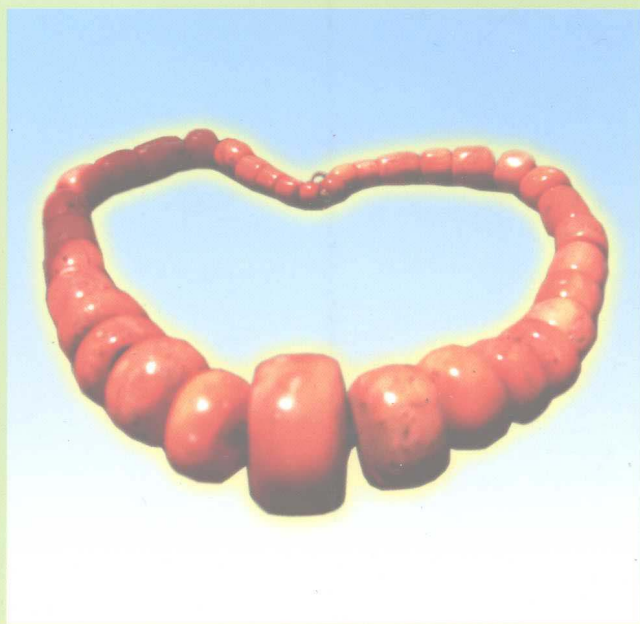


ཆབ་བྲག་ཏུ་མགོན་པོ་བཅའ་སྟོན་པའི་ཆོས་གཅིས་བསྟན།

དམར་ཆུང་བྱི་རུ་ཉེར་གཅིག



ཀན་སྐུ་མི་རིགས་དབེ་སྐུ་ཁང་།

དམར་ཆུང་གི་རྒྱ་ཉེར་གཅིག

ཆབ་བྲག་ཏུ་མགོན་སྐུ་བས་གྲིས་བཅུ་མས།

ཀའ་སྤྱི་མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་།

图书在版编目(CIP)数据

二十一颗红珊瑚:藏文/旦正加著.-兰州:甘肃民族出版社,2008.9

ISBN 978-7-5421-1388-7

I. 二... II.旦... III.散文-作品集-中国-当代-藏文 IV.I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 140943 号

书 名:二十一颗红珊瑚

作 者:旦正加 著

责任编辑:周甲克

装帧设计:杨海琴

出 版:甘肃民族出版社(730030 兰州市南滨河东路520号)

发 行:甘肃民族出版社发行部(730030 兰州市南滨河东路520号)

印 刷:甘肃朝阳新闻彩印中心

开 本:880毫米×1230毫米 1/32 印张:7.875

字 数:140千

版 次:2008年10月第1版 2008年10月第1次印刷

印 数:1~1000

书 号:ISBN 978-7-5421-1388-7

定 价:15.00元(民文)

甘肃民族出版社图书若有破损、缺页或无文字现象,可直接与本社联系调换。

邮编:730030 地址:兰州市南滨河东路520号 网址:<http://www.gansumz.com>)

电话:0931-8773420(藏文编辑部 联系人:交巴李加 E-mail:melce@sina.com)

电话:0931-8773261(汉文编辑部 联系人:李青立 E-mail:lili295@sohu.com)

电话:0931-8773219(策划部 联系人:桂谕 E-mail:Lanzhougy@163.com)

电话:0931-8773271(经营部 联系人:葛慧 E-mail:gsmzgehui3271@tom.com)

版权所有 翻印必究

ཚུམ་སྒྲིག་འགན་ཁུར་བ། འབྲུག་རྒྱལ་མཁར།
མདུན་ལོག་མཛེས་རིས། གཞུགས་སྒྲིག་པ།

དམར་ཁྱུང་བྱི་རྒྱ་ཉིར་གཅིག

ཆབ་བྲག་རྟ་མགྲིན་སྤྱབས་ཀྱིས་བཅམས།

ཀན་སུའུ་མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་གིས་བསྐྱར་ཞིང་བཀྲམ།
ཀན་སུའུ་ལན་གྱི་ཀྲའོ་དབྱང་གསར་འཁྱར་ཚོན་པར་ཁང་གིས་དཔར།
དེབ་ཚད། རྩ་སྤྲིས་880×1230 1/32 ཡིག་གཏང་སྟོང་ལྔ་ཀ་191
2008ལོའི་ཟླ་10པར་པར་གཞི་དང་ལོ་བསྒྲིགས།
2008ལོའི་ཟླ་10པར་པར་ཐངས་དང་ལོ་དཔར།
དཔར་གཏངས། 1~1,000

ISBN 978 - 7 - 5421 - 1388 - 7 དེབ་རེར་སྒོར། 15.00 (民文)

《དམར་ཚུང་བྱི་རུ་ཉེར་གཅིག》གི་ཚུན་འགྲོའི་མཚན་ཀ

༡། ། སྤྱིར་ཡིན་ན། 《དམར་ཚུང་བྱི་རུ་ཉེར་གཅིག》གིས་མི་ཡུལ་ལ་
སྤང་གཞི་བསྐྱངས་པའི་ཚུམ་པ་པོ་ནི་མཁྱིན་སྐྱབས་སམ་མདའ་ཉག་སྤན་དང་ཁོའི་
བཅམས་ཆོས་ཀྱི་ཞེང་ཆེ་ས་དང་གཏིང་ཟབ་ས་ནས་ཞིབ་འབྱི་བྱེད་དགོས་མོད།
སྤྱིད་ལུག་དང་བྱི་བཤོལ་གྱི་ལེ་ལོ་དེར་དོགས་ནས་མདོར་བསྐྱས་ཀྱི་ངོ་སྤྱོད་འདི་ཅམ་
གྱིས་ཆོག་པར་འདོད།

དེ་ཡང་ཤེས་རིག་འཆོལ་བའི་འགྲོ་སྤངས་དེའི་སྤྱིན་ནམ་རིགས་རྩས་གཅིག་
པའི་དྲངས་ཞེན་དེའི་དབང་གིས་ངེད་གཉིས་གཞུག་ནས་འདིད་མཁན་དང་སྤྱན་
ནས་འབོད་མཁན་མེད་པར་པན་ཚུན་འདྲིས་ལོབས་སུ་གྱུར་ལ། དེ་བས་ཁོང་གིས་
ཀྱང་《དམར་ཚུང་བྱི་རུ་ཉེར་གཅིག》གི་ཐོག་མའི་སྤྱོད་བའི་བྱིད་ཡིན་ཞེས་བཤད། སྤྱི་
མཚན་དེའི་སྤྱིན་གྱིས་ང་ལ་འང་མི་ཡུལ་ལ་བདེན་དོན་འཛོག་པའི་རིག་སྤྱོད་གངས་མེད་
ཅིག་ལ་ལུགས་མཐུན་གྱི་མངར་ཁ་ལྟན་པའི་དབང་བྱུང་གྱི་མཚན་ཀ་འདི་འཕེན་འདོད་
སྤྱོད།

ང་ཆོའི་མི་རབས་འདི་ལ་འགའ་ཞིག་གིས་རང་ཉིད་བཅམས་ཆོས་ཤིག་གི་སྤྱོད་
འགྲོ་བ་བྱས་ཆོ། ཆེས་མཐོ་ས་ནས་ཡིན་མདོག་གི་རྒྱུ་ཉམས་སྤྱོད་ལ་ད་དྲང་རང་
ཉིད་ཀྱི་ཆེ་བ་ངོམ་བྱེད་ཀྱི་ལག་ཆ་ཆེན་ཞིག་ཏུ་བསམ་གྱིན་ཡོད། དགོད་སྤོམ་ཡང་།

ལ་ལ་ཞིག་གིས་སྤྱོད་ཀྱིས་ཞེན་དེའི་འབྲེལ་བའི་ཆེད་དང་ལྷ་བ་དེའི་ངོ་སྤོམ་བྱུར་
དུ་གང་བྱུང་གི་ཁུར་བསྟོད་ཁོ་ནས་མི་ཡུལ་ལ་ནག་ཐིག་འཛོག་ ཡིད་པངས་ཡང་།

མཚམས་འདིར་ངས་བཤད་འདོད་པ་ནི། ལྟ་བུ་དེ་སྤྱོད་ཏུ་བསྐྱར་ནས་འོས་
འཚམ་གྱི་གདམ་གསེས་ཤིག་གིས་བྱིད་ཆོ་《དམར་ཚུང་བྱི་རུ་ཉེར་གཅིག》གི་སྤྱིང་ག་
རུ་བསྐྱས་ན་འདོད། བྱིད་ཀྱིས་ཀྱང་《དམར་ཚུང་བྱི་རུ་ཉེར་གཅིག》གི་མངར་ཁ་དེ་
ཡང་ཡང་གཞིབ་དང་ཆོམ་པ་མེད་པའི་འདོད་སྤོམ་སྤྱོད་ཀྱི་ལས་ཆོ། བྱིད་རང་མཛའ་

བཅེ་འཕུ་བའི་འདོད་ལྡན་ཞིག་ཡིན་ཆེ་《དམར་ཆུང་གི་རུ་ཉེར་གཅིག》པོ་བྲིད་ལ་
མཆོན་ན་ཏུ་ཅང་འཇམ་གྱི་ལྡན། ཡང་ན་བྲིད་རང་ཕྱགས་བསམ་འཆོལ་བའི་སྒྲིབ་
པོ་ཞིག་ཡིན་ཆེ་《དམར་ཆུང་གི་རུ་ཉེར་གཅིག》གི་ཁོར་ཡུག་ན་མི་རབས་དུ་མའི་སྒྲིབ་
ཕྱག་སྒྲིབ་བའི་སྒྲིབ་པ་མང་ལ་རྗེས་རབས་པར་འབོད་སྒྲིབ་གཏོང་བའི་གི་སྒྲིབ་འང་འབྲེལ།

ད་དུང་རྒྱུ་བྱེད་ལ་ཉམས་འགྱུར་གྱི་དམ་སྟོད་རན་ཞིང་བརྒྱུད་བྱ་ལ་གནས་
ལྷགས་གྱི་བཟུལ་མཐུག་པའི་བཅུ་མས་ཆོས་དུ་མ་ཞིག་ནས་བྲིད་ལ་མཁོ་བའི་འཆོ་བའི་
ཉིང་བཅུད་དེ་བཟུར་ཡོང། གལ་ཏེ་བྲིད་ཉིད་འཁོར་བ་བཏང་བའི་དམ་པ་ཞིག་
ཡིན་ན་《དམར་ཆུང་གི་རུ་ཉེར་གཅིག》ནི་འབྲུལ་སྤང་ཁོ་ནའི་ཆོར་བ་ལ་བྱ་ཆོག་
འཛིག་སྲིད་མོད། བྲིད་ལ་འང་རྒྱབ་སྒྲིབ་མཐུག་པའི་སྒྲིབ་བྱེད་ཅིག་ཡོད་པེས་པས་
ཁོང་གིས་བྲིད་ལ་ནམ་ཡང་འཁང་ར་བྱེད་མི་སྲིད། མདོར་ན། ཁོང་ནི་རིམ་བཞིན་
ཤེས་རིག་གིས་ནར་སོན་ཞིང་དེ་རིང་ཡང་གཟི་བརྒྱུད་དང་རྒྱལ་ཁབ་དང་ནས་གསེར་
མདོག་འབར་བའི་ཆོམ་རིག་གི་གར་སྟེགས་སུ་《དམར་ཆུང་གི་རུ་ཉེར་གཅིག》གི་
ཐམ་ཀ་སྤྲ།

《དམར་ཆུང་གི་རུ་ཉེར་གཅིག》གི་མགྲོན་པོ་སྟེ་རིག་པ་སྤྲ་བའི་སྤྱང་སྤྱང་ཆོ།
སྤྱིང་སྤྱིང་བས་ཀྱིས་བཞེངས་པའི་ཁོང་གི་བཅུ་མས་ཆོས་བཞིན་མི་ཡུལ་འདྲིའི་ཆེད་དུ་
གནས་ལྷགས་དེ་རྩ་མཆར་གྱིས་མཆོད་པའི་སྒྲིབ་མེ་རེའི་སྒྲིབ་ཉགས་རེ་སྒྲིབ་དང་
དཀར་ཞིང་གཅིང་པའི་ཁོར་ཡུག་དེའི་རྒྱ་རུ་འགྲོ་ལས་ཆེ། །

ཞེས་མདའ་ཆོན་དགེ་འདུན་འཕྲིན་ལས་ཀྱིས་2007 - 9 - 22ལ་པ་ཡུལ་
མདའ་ཆོན་དགོན་པ་ནས།

《དམར་ཁྱུང་གི་རྒྱ་ཉིང་གཅིག》གི་ཕྱི་ནང་གང་རྒྱུ་ནས་ རང་ཉིད་སྤྱོད་བ།

འཕྲུལ་ཆས་ཀྱིས་འཕྲུལ་ཆས་གཏོར་ཞིང་། ཚྱུ་རིག་གིས་ཚྱུ་རིག་གཤག་
བཞིན་འགུན་ཚོད་ཀྱི་སྒྲུབ་སྐྱེས་ལྟོག་ལྟོག་གཏུ་བའི་དེར་གི་དུས་འདིར། བདག་
ཉིད་འཛོལ་འཕྲི་ས་མཛོལ་ཡུལ་གྱི་འདི་ན་ཡང་གཞུང་གིས་གང་རྒྱུ་གི་བསྐྱེད་དེབ་དང་
ཆོག་པར་སོགས་ཀྱི་གང་ས་ཆོད་ཅེ་མང་ནས་ཅེ་མང་དུ་སོང་སྟེ། རང་མོས་སྐྱེན་
དག་དང་། ཆོག་པ་བཅད་ཚྱུ་པ་པོའི་དཔྱད་སྟེ་གསར་བཞིག་འཆར་ལོངས་འབྱུང་
བཞིན་པ་འདི་དགའ་ལོས་པའི་དོན་བཟང་ཞིག་ཏུ་བགྱང་ཆོག་རུང་། ཟུར་གཞན་
ཞིག་ནས་བརྟུན་ན། ལྷག་ཚུལ་དང་། བཙམས་སྤྱད་། དཔྱད་ཚུལ་གྱི་བཅུད་ལས་
བཞུར་ལོངས་པའི་ཆོམ་པ་མེད་པའི་ཞིམ་མངར་དེ་ལོངས་སྤྱོད་པོད་མཁན་ལྟ་
རྒྱུ་མཐུན་གྱི་སེམས་གསོ་ཙམ་དང་དུངས་སེམས་ཀྱི་ཟུར་མིག་ཙམ་འཕེན་མཁན་
ཡང་ཉུང་བ་འདི་ཅི། གལ་ཏེ། མི་བོ་ཆེ་ཞིག་ཡིན་པར་ཆ་བཞག་ན། དབང་པོ་སྣ་
ལུ་ལེགས་པར་ཆང་དགོས་པ་ནི་ཆེས་ཆུང་གཞིའི་ཆ་ཞུན་ཞིག་ཡིན་པ་ལྟར་ཚྱུ་རིག་
ལ་འང་གིས་སྟོད་རན་པའི་ལྷ་ལག་འདི་དག་གི་ལྷ་རྒྱུ་འཕྲོད་ན། ད་གཞོད་ཤིན་ཏུ་
ནས་མཛོལ་པར་སེམས་པས་རང་ཉིད་ཀྱིས་དེ་སོགས་ཡོད་ཆོད་འདྲ་མཉམ་གྱིས་
གཅིགས་སྤྱོད་བཟུང་ནས་ལོས་འཆམས་བབ་བསྐྱེད་གྱིས་《དམར་ཁྱུང་གི་རྒྱ་ཉིང་
གཅིག》ཀྱི་ཀློག་སྒྲུབ་སྐྱེས་སྤྱོད་སྤྱོད་བཟུས་ཡོད།

འདིར་རང་སྤྱོད་དཔག་ཆོད་ཀྱིས་བསྟེན་བཅད་བརྟུན་གསུམ་བྱས་པ་ལས་སྤྱོད་
འདོགས་དང་སྤྱོད་འདེབས། རང་ལྟ་མཁྱེད་ལས་འདྲིན་དང་གཞན་ལུགས་དག་གི་
སྤྱོད་སོགས་ཀྱི་ལས་སྤྱོད་ལུགས་པར་གནས་ལུགས་མ་གསང་སྤྱོད་པོར་བརྟེན་འདོད་
ཀྱིས་འབྱུང་འབྱུང་གི་སྤྱོད་གསོའི་ཁ་སྤྱོད་དང་། ཉམས་བཞིན་པའི་མི་རིགས་ཤིག་

གི་སྐད་ཡིག་དང་ཡུལ་སྤྱོད་གོམས་གཤེས། སྐད་བཞིན་པའི་མི་རིགས་ཤིག་གི་རིག་གནས་སྐོར་ལ་ཕྱི་མིག་ལན་མང་འཕེན་ཞོད། བྱང་ཁོག་དཀྱིལ་དུ་བག་ལ་ཉལ་པའི་རང་སེམས་ཀྱི་གཞུ་རྒྱུད་སྤྱོད་ཀྱིས་བཀྲགས་ཏེ་དྲང་བདེན་དང་གནས་ལྷགས་ཀྱི་ཆོག་མདའ་ལྟ་བུ་མི་ཡུལ་འདིར་འཕེན་འདོད་སྟེས། དེ་དག་ནི་བཅེ་དྲངས་གང་རུང་གི་ཐོབ་ཤོར་ལ་གཟུངས་པའི་«སྤྱད་ཚུལ་ཏྲ་མག་སྤྱོད་གི་འཆར་སྐད་དང་འཕྲོགས་པའི་མདའ་དང་པོ» སེམས་ཀྱི་དགའ་སྤྱོད་ཕྱི་རྒྱུ་འཕྱེ་བའི་«རང་མོས་སྟན་ཚུལ་འཕྲོང་གལ་གྱི་དར་མའི་དུར་སྐད་ཀྱིས་ཁྲིད་པའི་མདའ་གཉིས་པ» དེ་པའི་གདུང་དབྱངས་སྤྱུ་རྒྱུ་བཀྲགས་པའི་«ཆོགས་བཅད་སྟན་པལ་གལ་དགར་ལུག་ཁྱའི་འབའ་སྤྱོད་དྲངས་པའི་མདའ་གསུམ་པ» སྤྱི་ཆོགས་འགལ་འདུ་སྤྱོད་སྤྱོད་གདུ་བའི་«བརྩམས་སྤྱང་འབྲི་མོ་བཞོ་བའི་དབྱངས་ཏྲ་དང་སྤྱོད་པའི་མདའ་བཞི་བ» འབྱང་འཁྱུར་སྤྱོད་གསའི་ཁ་སྤྱོད་དང་སྤྱོད་ཁམས་ཁོར་ཡུག་སྤྱང་སྤྱོད་ལ་དམིགས་པའི་«དབྱང་ཚུལ་འཕྲུ་ཆ་དགུ་མདུད་ཀྱི་འཕེན་སྤངས་ལ་བརྒྱས་པའི་མདའ་ལྟ་བུ» སྐོར་ལོ། འོན་ཀྱང་མི་འདད་སའི་ཆ་མང་དུ་ཡོད་སྤྱོད་པས་སྤྱོད་པ་པོས་མཛུབ་སྤྱོད་དང་སྤྱོད་བཅོད་གནང་བར་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུའོ། །

གོ་སྐབས་འདི་དང་བསྐྱེད་ནས་ཤོགས་པོ་ཁྱེད་ཀྱང་པའི་མི་ཆེའི་བུལ་ལམ་དུ་སྤྱངས་རྒྱ་ཐངས་ཤིག་ལ་འཁྲིད་པར་འདོད་དེ། རང་ལོ་དུག་ཅུམ་ལ་སོན་པ་ནས་གཞན་པལ་གྱི་སེམས་མཆོག་མངའ་པའི་དྲིན་ཆེན་ཞང་པོ་ཆེ་བ་དེས་བོད་ཡིག་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་ནས་1982ལོར་གསེར་ལུང་སྤྱོད་རྒྱུ་དུ་བསྐྱུལ། ལྷ་སྤྱོད་འཛིན་སྤྱོད་རྒྱ་ཁྱེད་ཅུམ་ལ་འགོར་པའི་ཉིན་ཞིག་ལ། སྤྱོད་གཅོ་སྤྱང་ཐར་རྒྱལ་གྱིས་དགོ་སྤྱོད་ཡོངས་ལ་བཀའ་སྤྱོད་མང་དུ་གནང་རྗེས་དང་དྲུག་ཤིས་ཆེ་བཙན་(ད་ལྟའི་སྤྱོད་ཐང་དྲུག་ཤིས་འབྲིལ་གྱི་དུས་འཁོར་མདའ་ཆེན་གསུམ་པ) གཉིས་ལ་བཟླས་བཅོད་ཀྱི་མི་ཏྲོག་མང་དུ་གཏོར་བཞིན་ལོ་རིམ་གསུམ་པར་འཕར་དུ་བཅུག་པས་ལོ་རྒྱུད་པོ་དུག་གི་སྤྱང་བྱ་ཐམས་ཅད་ལོ་བཞི་ཅུམ་ལ་ཡོངས་འབྱུང་བྱེད་བྱུང་སོང་། དེ་ནི་རི་

འདྲེལ་ཡིན་སྒྲིབ་ཞིག་རེད་ཡང་། དེ་ནས་དགོ་ཆུ་ཆེ་རིང་རྩོམ་དང་འདས་པེ་སྐོར་
སོགས་རྒྱུ་ཆེན་དགོ་ཆུ་དུ་མའི་བྱམས་བཅེའི་བྱ་ལོག་ནས་ནར་སོན། དེ་ནི་
གཤོག་འགྲུར་ལ་རང་དབང་ཐོབ་པའི་སྐྱུག་ཅིག་གི་སྒྲིབ་ཆུང་གི་འཆོ་བ་ཡིན།

1988ལོ་ཉེ་དམའ་འབྲིང་གཉིས་པའི་སྒྲིབ་སྐབས་སྒྲིབ། དུས་དེར་རང་ལོ་
བཅོ་ལྔ་ཙམ་ཡིན་པས་འཛིན་གྲུ་འདི་ལས་ཆེས་ཆུང་ཤོས་ཡིན་ལ་ལོ་ཉི་ཤུར་སོན་པའི་
སྒྲིབ་ཞོགས་ཡང་མང་གི། འཛིན་གྲུ་འདི་བདག་པོ་“བཅུ་གསུམ་པ་ལ་དའི་འཕུལ་རྩེས་
འདུག་ལ། བཅུ་བདུན་པ་ལ་ར་མགོ་འབྲང་བྱ་ཅན”དེས་ཏ་ལས་པའི་ཞོགས་སྒྲིབ་
དང་འཇིགས་སྒྲིབ་པའི་ཕྱག་དོག་གིས་སྒྲིབ་འབྲིང་ལམ་སྤྱོད་བཞུགས་མཆོམས་མི་
འཛིན་ཐབས་མེད་བྱུང་ཉེ་ལོ་ཆུན་གཉིས་ལ་ཐོག་རྩི་བྲམ་ཅིག་གི་རྣམ་ཐར་བསྐྱུངས།
དེ་ནི་“རི་སྒྲིབ་སྒྲིབ་པོ”ཞིག་གིས་རང་རོ་ཤེས་པའི་སྒྲིབ་འབྲིང་གི་འཆོ་བ་ཡིན་ལ།
སྐྱུགས་རྩི་བྲམ་ཅིག་གིས་“སྒྲིབ་དག”ཁ་ཐོན་བྱས་པའི་ལོ་ལྔ་འདྲེལ་ཡིན།

1990ལོར་སྐྱུན་མཆེད་མགོན་པོ་སྐུ་བས་དང་འབྲུག་སྐྱུ་ ཡ་ནེ་སྒྲིབ་མ་
སོགས་ཀྱི་བཀའ་རྒྱུ་གིས་དམའ་འབྲིང་གསུམ་པར་ཞུགས་པའི་སྐུ་བ་བཟང་ཐོབ།
འཛིན་གྲུ་འདིའི་སྒྲིབ་ཞོགས་ཆེ་ནི་ཏག་ཏག་སྒྲིབ་ཆུང་གྲུ་སྐྱུག་འཛིན་གྲུ་འདི་སྐབས་ཀྱི་དེ་
ཆོ་ཡིན་པ་དང་། དམའ་འབྲིང་སྤྱོད་ཀྱི་སྒྲིབ་ཞོགས་གཉིས་གསུམ་ཞིག་གྲུང་འཛིན་
གྲུ་འདིའི་ནང་དུང་“བཞུགས་”ཡོད་པས་སྒྲིབ་སྒྲིབ་ལ་བཅོན་པ་བསྐྱེད་པའི་འདུན་
པ་ཐུར་ལས་རྩི་བྲུག་ཏུ་གྱུར་ནས་སྒྲིབ་དག་གི་སྐོ་སྐྱུགས་སྤེམ།

1991ལོར་ཁུལ་དགོ་ཐོན་སྒྲིབ་གྲུ་ཆུགས་འཕྲོད་དེ་དེ་ཕྱིན་ཡིག་འཛིན་གྲུ་
ཏུ་ཞུགས་པ་ཡིན། འདིར་ཆེད་ཏུ་ཞུ་དགོས་པ་ཞིག་ནི། སྐབས་དེའི་ཁུལ་དགོ་ཐོན་
སྒྲིབ་གྲུ་སྒྲིབ་མ་བྱུག་བཟུ་སྐྱུག་དང་། འཛིན་གྲུ་བཅུ་དྲུག་ཡོད་ལ་དེ་ཆོ་རྩོད་ཁག་
བཞི་ནས་ཡོང་བ་ཡིན། ཡ་མཚར་བ་ཞིག་ལ། སྒྲིབ་མ་བྱུག་བཟུ་འབྲི་ཁྲོད་དུ་ར་ཆོའི་
རྩོད་ཁག་གི་སྒྲིབ་མ་ལྔ་(ལ་རིམ་བཞི་བར་མི་གཅིག་གསུམ་པར་གཅིག་གཉིས་པར་
གཉིས། དང་པོར་གཅིག)མ་གཏོགས་མེད་པས་འདི་ནི་རི་འདྲེལ་དོ་མི་མཉམ་པ་

ཞིག་རེད་ཡང་། སྐབས་དེར། རས་“ཡུ་མོ་དཀར་མོ་ཞིག”ལས་འཕྲོས་པའི་རྟོགས་
བརྗོད་དེ་ཡང་ཡང་སྟོན་གྱིང་ལ། མི་ཚོགས་ཀྱི་དབྱུས་ནས་ཤུགས་ཆེན་པོས་སྒྲིབ་
ཞིང་ཚུ་མ་རིག་གི་གར་སྟེགས་སུ་ཤུགས་ཀྱིས་འཛངས།

ཡིད་སྟོབ་ཞིག་ནི། སྐབས་དེར་དགེ་ཆན་རིན་པོ་ཆེ་མང་པོ་ཞིག་ལ་འཕྲད་
སོང་། ལྷུ་མ་ལོག་གའི་འབྲོག་སྟུག་སྟེན་པ་ར་ལ་སྟོན་ཐོན་མི་རིགས་ཀྱི་སྐད་དང་ཡི་
གའི་རྣམ་བཞག་བྲིད་མཁན་གྱི་འཛིན་གྱི་བདག་པོ་李玉斌老师 དང་བད་མ་
དབང་ཆེན། ལུང་གསེང་གི་དུས་ཚོད་ཁོད་སྟེད་ནས་བདག་ལ་བོད་ཡིག་བྲིས་བྲིད་
བྱེད་མཁན་གྱི་དགེ་ཆན་སྟེད་པའི་མཁའ་འབྲུམ། གངས་རིག་དགེ་ཆན་胡菊芬
老师 སོགས་སོ། །

ཡིད་སྟོབ་ཞིག་ནི། 1991ལོ་ནས་1995ལོའི་བར་གྱིས་པའི་ཐིན་ཐོ་དང་
རང་སེམས་ཀྱི་འགྲུ་བའམ་སྐབས་དེའི་བཙེ་དྲངས་མཆོན་པའི་སྟན་ངག ལྷག་ཚུ་ལ།
བརྒྱུར་ཚུ་ལ། ཚུ་མ་བདུས་སོགས་ཀྱི་ཉན་དེབ་ལྷུ་མ་སྟུག་མ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ཁྲལ་
འཕྲོད་བཞེན་སྟོབ་གྱི་ཕྱགས་པོ་བྲག་དམར་འཇམ་དཔལ་གྱིས་“སྟོབ་ཕྱགས་ཚོར་
མཐར་ཐིན་རྩེས་བྲན་འབྲི་བར་བྲུར་བཏུ་བྱེད་དགོས”ཞེས་ཡང་ཡང་བཤད་པས་ངོ་
མཆོད་པར་གཡར་རྩེས་ཐིན་ཡོང་མ་བྱུང་། དེད་གཉིས་ཀྱིས་ངེ་ཉན་བཅའ་ཀྱང་མ་
ཉིད། འདི་ནི་མི་ལོ་བཅུ་གཉིས་ཡར་སྟོན་གྱི་དོན་ཁྱེན་ཞིག་ཉི། ངའི་ལྷག་ཚུ་མ་གཙོ་
བྱས་པའི་ཚུ་མ་རིག་གི་གོ་དེ་ཆག་ཐེངས་ཤིག་ཡིན།

1995ལོའི་ལོ་སྟོན་ནས་རང་ཉིད་ལ་འང་“དགེ་ཆན”ཞེས་པའི་ཚིག་འབྲུ་མི་
མོ་དེ་ཐོབ་སོང་། འབྲིང་རིམ་སྐབས་ཀྱི་དགེ་ཆན་དྲིན་ཆེན་ཚོས་རང་ཉིད་ལ་ཉ་ཅང་
བརྟན་པའི་ཆང་གཞི་ཞིག་བཞག་ཡོད་པས། ལོ་མཉེས་ཁྱད་དུ་འཕགས་པའི་རྒྱགས་
འབྲས་སྟེའི་སྐར་གངས་654ཐོབ་ནས་སྟོབ་ཆེན་འགྲིམ་པའི་སྐལ་བ་ཐོབ། འོན་ཀྱང་
སྟོབ་ཆེན་འགྲིམ་སྐབས་1996ལོ་ནས་2000ལོའི་བར་གྱིས་པའི་《སྐར་གྱིས་ཁ་ལོ་
བརྒྱུར་བའི་འཇིག་རྟེན་རྒྱུང་རྒྱུད་》དང་《རྩ་ཐང་གི་བསྟུ་བྱིད་》གཉིས་མཆོ་སྟན་

Aཆགས་པར་ཚོམ་སྒྲིག་ཁང་གི་“ཤྲགས་པོ”ཞིག་གིས་ལྷ་མ་དེ་ཁོ་ཆོའི་ཆགས་པར་དུ་
ལུ་འགོད་བྱེད་རྒྱ་དང་ཕྱི་མ་དེ་ཚོམ་སྒྲིག་ཁང་གཞན་ཞིག་ལ་མཆམས་སྦྱར་བར་ཁས་
འཆེས་ནས་བྱིར་སོང་། ལོ་ངོ་གཅིག་སོང་གཉིས་སོང་། ངའི་བཅམས་སྦྱར་མཐོང་
རྒྱུ་མ་བྱུང་། ངས་ཁོ་ལ་རྒྱ་མཆོན་དྲིས་དུས་“ངེད་ཆང་གི་རྒྱེད་གནས་སྤྱོད་སྐབས་
གར་བཞག་མི་ཤེས”ཟེར། ལུ་འགོད་བྱེད་པ་པར་ཞོག་མ་ཡིག་ཀྱང་རིག་རྒྱུ་མ་
བྱུང་། དེ་ནི་མི་ལོ་བརྒྱད་ཡར་རྩོན་གྱི་དོན་རྒྱུན་ཞིག་ཡིན་ལ་ངའི་བཅམས་སྦྱར་གི་
གོད་ཆག་ཐངས་ཤིག་ཡིན།

གཞན་ཡང་། གོད་གཏུ་ལོར། མཆོ་སྦྱོར་སྤྱོད་གསོ་སྤྱོད་བྱིང་མི་རིགས་རྩེ་ཁག་
གི་ལོ་རྒྱུ་བའི་དགེ་རྒྱུན་མགོན་ཆེ་གོ་མོའི་བཀའ་བཀོད་ལྟར་«ཀྱང་གོ་གསར་བ་དེ་དུ་
བརྟེན་ནས་ལོ་འཁོར་ལྷ་བརྒྱའི་རིང་གི་དོན་ཆེན་ལྷ་བརྒྱ»ཞེས་པ་སྤྱོད་བྱེད་དུ་སྤོང་
སྦྱང་ནས་ལེགས་པོར་བརྒྱར་ཏེ་མོ་རང་ལ་དངོས་སུ་སྦྱང་བ་དེ་ཡང་། “བདག་ངན་
དུ་ཤོར་སོང་”ཟེར། འདི་ནི་ངའི་བརྒྱར་ཚོམ་སྤྱོད་གྱི་གོད་ཆག་ཐངས་ཤིག་གོ །

འདི་དག་སྤྱོད་དོན་ནི། ཤྲགས་པོ་བྱེད་གྱི་མི་ཆོའི་བསྐྱོད་ལམ་ནའང་འགལ་
རྒྱུན་པ་ཆང་གི་སྒྲག་རིམ་མང་པོ་ཞིག་བྱུང་དང་འབྱུང་བཞིན་པས། དེའི་པ་
མཐར་ཅིན་སྐྱུང་བསྐྱོད་དགོས་པའི་གཏན་ཆོག་སྤོང་ན། ད་གཟོད་འོད་འཆོར་
པའི་མདུན་ལམ་རིང་མོ་དེ་བྱེད་གྱི་མཐོང་ལམ་དང་ཏ་ཅང་ཐག་ཏེ་བར་དེས་སོ། །

སྤྱོད་ཆེན་མཐར་ཕྱིན་རྗེས། ཏ་ཅང་རྒྱུང་བའི་སྤྱི་མོ་ལས་འཛིན་པ་ཞིག་གི་
མིང་ཅམ་ཐོབ་ནས་སྤྱོད་བྱིང་འཁུར་མ་དགོས། བསྐྱེད་བྱེད་པའི་ཤེས་བྱ་དག་ཀྱང་
བརྗོད་དེས་རྒྱུན་པོས་འབྱེད་བཞིན་པ་ཤེས་ཀྱང་ཟླ་ཤོགས་འགའ་པོ་ཁྱུག་མའི་ནང་དུ་
བརྟུག་ནས་སྤྱོད་ཆེན་པོ་རེ་བྱི་དུ་བྱོ་བཞིན་མི་མིན་འདྲི་མིན་གྱིས་ལོ་རྒྱུན་མང་དུ་
བྱིན། ཉིས་སྟོང་ལྷ་ལོའི་ལོ་མཇུག་ཏུ། སྤྱོད་གསོ་རྒྱུ་ཡི་ལལ་བཀོད་ལྟར་རྫོང་མི་
རིགས་སྤྱོད་འབྱིང་དུ་ལས་གནས་སྤྱོད་ཏེ་སྤྱོད་བྱིང་འཆད་ཉན་དང་དཔུང་བརྗོད་གྱི་
བྱ་བ་གཉེར་དགོས་བྱུང་། བསམ་ཡིད་ལས་འདས་པ་ཞིག་ལ་ངའི་ཅི་ཡང་ཤེས་གྱི་མི་

འདུག ཚེས་དངོས་ཇུས་གསུམ་གྱི་ཆེད་སྤྱོད་ཐ་སྟོང་། མཚན་ཉིད། གཞི་རྒྱ།
ངེས་སྟོན། སྤྱི་འགྲོས། འགྲོལ་ལུགས་སྟགས་མང་གཞིའི་ཤེས་བྱ་ཐམས་ཅད་བརྟེན་
འདུག་པ་རང་ཉིད་རང་ལ་རང་ཡིད་མི་ཆེས་པའི་ཆོད་དུ་གྱུར་པས་ཐོར་ཟེན་པའི་རང་
ཉིད་དེ་ཅིས་ཀྱང་རྟོག་དགོས་པའི་ལམ་ལ་ཆས།

ལོ་དེའི་དགུན་ཁར། སྐྱ་བྱར་བཟ་ཤིས་འབྲེལ་དུ་གྲོགས་མཆོག་མདའ་ཚན་
དགེ་འདུན་འཕྱིན་ལས་དང་། སྤུན་མཆེད་ཤེས་རབ་རྒྱ་མཆོག་གཉིས་དང་བཞུགས་
མོལ་བྱས་དུས། ཁོང་གཉིས་གྱིས་“ཤེས་བྱ་སྤྱི་ལ་སྤྱང་བཙོན་བྱེད་དགོས་ལ”ལྟག་པར་
དུ་ཚྭ་རིག་བཏང་སྟོམས་སུ་བཞག་ན་ག་ལ་འགྲིག”ཅེས་ནན་གྱིས་གསུངས་སྟེང་།
གཞན་ཡང་དགེ་ཆུན་ཆེ་རིང་རྟོ་རྟོ་སྟགས་རྒྱ་སེར་པོ་མའི་གྲོགས་པོ་མང་པོ་ཞིག་གིས་
ཀྱང་“ཚྭ་རིག་བསྐྱས་དེབ་ཅིག་པར་བསྐྱབ་བྱས་ན་ལྟག་དུ་བཟང་”ཞེས་ཕྱ་རྟེན་སུ་
ཡང་ཡང་བསྐྱལ་ངོར། ལོ་ཤུ་མའི་རྒྱ་དང་པོའི་ཆོས་གཅིག་ཉིན་ནས་བཟུང་དགུན་
གནང་གི་དུས་ཆོད་པེད་སྤྱད་ནས་བསྐྱས་དེབ་འདི་ཚྭ་ཁྲལ་བྱེད་པའི་མང་བཏིང་བ་
ཡིན། འོན་ཀྱང་། ཚྭ་རིག་གི་གར་རྟོགས་ནས་ཕྱིར་བྱང་ནས་ལོ་མང་ཕྱིན་པ་དང་།
ལོ་འདི་གར། འཁོར་བའི་ཆེད་དུ་གྲོག་འབྲེལ་མེད་ལྟར་འདུར་དགོས་ལ། སྤོབ་
སྤྱག་ཆོའི་ཆེད་དུ་ཆོད་པོ་མཐུར་མེད་བཞིན་རྒྱགས་དགོས་པས་ཚྭ་རིག་བཅམས་
གནང་བྱེད་པའི་དུས་ཆོད་ཏེ་ཅང་བྱང་། ཤོང་དུ་བཤད་པ་ལྟར་བཅམས་ཆོས་མང་
པོ་ཞིག་ཐོར་བསྐྱབ་བྱུང་ཆར་སོང་བ་དེའོ། །

འདིར་བསྐྱས་པའི་བཅམས་ཆོས་ལས་ཀྱང་། སྐྱར་ཞིག་ནི་བཙེ་དུངས་ཞོ་རུ་
ཆགས་སྟེང་པའི་མཛའ་ན་མོ་འགས་གསང་ཉར་ལས་མཁོ་སྤྱོད་དང་གསང་འབྱད་
ལས་ཕྱིར་དྲན་བྱས་པ་དང་། ཆོགས་བཅད་དང་རང་མོས་སྟན་པལ་མང་ཆེ་ཤིས་
སྐབས་དེའི་བསྐྱབ་དེབ་སྟགས་ཀྱི་བར་འཆང་ན་ཡོད་པའི་ཤོག་རྟེན་ལ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་
གཞི་བྱས་ཐོག་ཕྱིར་དྲན་ཅམ་གྱིས་བྱིས་པས་བརྟེན་བྱ་དང་རྟེན་བྱེད་གང་ག་ཆ་ནས་
ཀྱང་སྐབས་དེ་ལྟ་བུའི་སྟན་ཆ་འཕེལ་བཞུགས། གིས་རྟོག་དང་བརྟེན་སྟོང་སྟགས་འབྱར་

དུ་ཐོན་མེད་ཀྱང་སྤྲིན། གང་ལྟར་ཡང་། རང་ལ་སེམས་པ་དཀར་བའི་གྲགས་པོ་
 ཆོའི་རེ་བ་སྟོང་ཟད་དུ་མི་གཏོང་ཆེད་དང་གཅིག་ཆབ་ཐག་པ་མགོན་པོ་སྐྱབས་
 སྐྱེས་དྲིན་ཆེན་གྱི་དགོ་ཆུན་ནམ་གཉིན་ཉེ་དག་ལ་བཀའ་དྲིན་ཅམ་མངལ་ཆེད་དང་
 གཉིས། རང་གི་སྟོབ་བྱ་ཆོལ་ལམ་སྟོན་ཅམ་བྱེད་པ་དང་གསུམ་གྱིས་«དམར་ཆུང་
 བྱ་རུ་ཉེར་གཅིག»འདི་བྱེད་ཅག་གི་སྐྱེན་ལམ་དུ་བསྟར་བ་ཡིན། འོན་ཀྱང་ཆེ་ཆུང་
 དང་ཁ་དོག་དབྱིབས་སྐྱེས་ལ་མི་རེ་རེར་དགའ་སྟོགས་མི་འདྲ་བ་རེ་རེ་ཡོད་སྤྲིན་
 པས་མཁྱེན་དཔྱོད་ཡངས་པའི་སྟོག་པ་པོ་བྱེད་གྱིས་རང་གི་འདོད་མོས་བཞིན་དུ་རིན་
 གོང་གཙོད་པར་བྱ།

བརྩམས་ཆོས་ནང་གི་མི་ལྟ་པལ་མོ་ཆེ་རྟོག་བཟོ་ཁོ་ནས་བཞེངས་པ་ཡིན།
 གལ་ཏེ་མཐུན་པ་རེ་བྱུང་ན་དེ་དག་གི་སྐྱེན་ཁྲར་མཐོལ་ལོ། བཤགས་སོ། །

- བྱ་རུ་གསེར་དུ་བསྟར་ལུས་མིན། །
- བྱ་རུ་རྩོལ་འང་འཕྱར་མི་སྤྲིན། །
- བྱ་རུ་དམར་པོའི་རིན་གོང་དེ། །
- བྱར་ཉོ་ཆུན་པོས་སེམས་སྐྱེས་པ། །

ཞེས་ཆབ་ཐག་ན་མགོན་སྐྱབས་གྱིས་བོད་མི་པག་ལོའི་སྤྱིན་རྒྱལ་ལྷ་བའི་དཀར་
 རྒྱུགས་རྫོགས་པ་གསུམ་པའི་ཉིན་གནའ་མཁར་བྱི་ལིང་གི་རང་ཤག་ནས་གྱུས་འདུད་
 དང་བཅས།

དཀར་ ཆག

- «དམར་ཆུང་བྱ་རུ་ཉེར་གཅིག»གི་སྒྲིན་འགྲོའི་མཆོད་ཀ.....
..... མདའ་ཚན་དག་འདུན་འབྲིན་ལས། (1)
- «དམར་ཆུང་བྱ་རུ་ཉེར་གཅིག»གི་བྱ་ནང་གང་རུང་ནས་རང་ཉིད་སྒྲིང་བ།
..... ཚུམ་པ་པོ་ནས། (3)

- རྒྱལ་ཚུམ་རྟ་ཅན་སྒྲིང་གི་འཆེར་སྐད་དང་འགྲོགས་པའི་ཨད་འདའ་ཕྱོ།
མིག་ཆུང་དང་ལྟན་དུ་ཟགས་པའི་ཉིན་ཐོ་གཉིས (2)
- ཨ་མ་ལགས། བྲི་ལོར་ཤོག (7)
- བྱིད་དང་ང (9)
- རྟ་རྒྱགས་ཐང (11)
- སྒྲིལ་མ (13)
- དེ་རིང་ཆང་པོར་ཡོད་ཆོད་ལ་སྒྲུན་ཆབ་ཤ་ར་ར (15)
- ནམ་ཤེས་འབྲུམ་པོ་..... (17)
- ཆེ་རིང་མ། བྱིར་ལོག་ཤོག མིག་ཆུང་ཁེར་ལ་བ་ཀྱིས་མི་ཆོ་ཇི་ལྟར་འགྲོལ་ ...
..... (19)
- དམར་ཆུང་བྱ་རུ་ཉེར་གཅིག (21)
- གྲེན་དུ་འབར་བའི་དུས་བཞི (30)
- དུན་པའི་ལོ་ལྔ (32)
- བཙེ་གདུང་གི་བྲན་གཡོག (34)

རང་ཚེས་སྟན་ཚུམ་འབྲོང་གཡག་དར་མའི་བྱར་སྐད་གྱིས་
ཁྱིད་པའི་མདའ་གཉིས་པ།

- སྒོམ་ཆོག་དགུ་མདུད་མ (38)
- མི་ལགས། ང་ལ་དོག་རྩིས་མ་གཏོང་ (39)
- མིག་བཞི་མའི་ལྷག་བརྗོད་ (41)
- ཁེར་རྒྱུང་གི་སྟོན་འདུན་ (42)
- ཡུལ་མི་དང་ཡིག་རྒྱག་ (44)
- གནས་མཆོག་ཅིག་གི་མདོན་སྟོག་ (45)
- སྐྱོ་སྦྱག་གིས་གཅོས་པའི་སེམས་པ་ (46)
- དབྱངས་སྟ་སྤོ་མོ་ (47)
- ང་ལ་འཇུ་མ་མདངས་ཤིག་སྟོན་དང་ཆོག་ (48)
- སྟིང་གཏམ་ (49)
- ཏག་བརྟན་གྱི་སེམས་པ་ (50)
- སྤྲ་ཐང་གི་དགོང་ཁ་ (51)
- སྤྲ་ནག་ ངའི་སེམས་གཏིང་གི་ཆུ་ཁ་ (52)
- འཕོ་འགྱུར་ (53)
- ནོར་འབྲུལ་གྱི་འཇིག་རྟེན་རྫོན་མོ་ (54)
- གཡག་རག་ཐོ་ (55)
- མ་སྟོན་པའི་མཆན་མོ་ (56)
- དཔྱུལ་ཁམས་འགྲིམ་པ་ (57)
- ང་དང་མོད་ཁྱེ་ (58)
- ན་ཟླ་མོ། སྤྱི་ཁོག་ལོངས་དང་ (60)
- ཁྱིད་དང་ཁྱིད་གྱི་སྟིང་གསོན་པོ་ (61)

བཅེ་གདུང་། གནམ་མཐའི་སྤྱོད་པ་འདྲ་.....	(63)
དཔ་འཛིན་དུ་རུང་བའི་མིག་ཆུད་མར་པོ་.....	(64)
སྤྲུང་ཡོང་མི་སྤྱིད་པའི་དུས་ཚོགས་.....	(65)
མེད་.....	(66)
དེ་ལྟར་མ་བྱེད་.....	(67)
རྒྱང་ཁ་ན་གཡོ་བའི་སེམས་པ་.....	(68)
སྤྱོད་ལེགས་མ་.....	(69)
ཕེབས་སྤངས་.....	(70)
བཞོ་ལུང་ཡུ་བ་རུ་འཐེམས་པའི་འོ་དྲིག་.....	(71)
དུས་འགྱུར་.....	(72)
རང་ཉིས་སྒྱུར་.....	(73)

ཆོགས་བཅད་སྟན་དག་གཡང་དཀར་ཁྱུག་བྱའི་འབའ་སྒྲུས་

དྲནས་བའི་ཅད་འགསྐུམ་བ།

རི་སྒང་ནས་སྤངས་པའི་སྤྱུ་རྒྱུང་.....	(76)
མེས་རྒྱལ་ལ་ཕུལ་བའི་མེ་དྲོག་མཆོད་པ་.....	(78)
དུས་བཞིའི་ཆ་གང་གིས་རེས་མོས་སྤྱད་ཐུར་བཞིན་པའི་འགྲོག་པ་འདི་ཆོ་སྤྱང་རེ་རྗེ་	(80)
སྒོ་བ་དཔོན་ལགས། བྱིད་ཀྱི་སྒྲ་ཆོ་རིང་བར་སྒོན་.....	(81)
དགུལ་སྤྱུ་.....	(83)
སྤྱི་འགྲོ་ཀྱན་གྱི་ཡུམ་མཆོག་གསུམ་.....	(84)
བདུད་ཅི་ཆང་གི་ཕྱི་ནང་.....	(85)
ལོ་བརྟན་བརྒྱ་གཉིས་དང་སྤྱར་བའི་ཆོགས་བཅད་གསུམ་.....	(86)

མེད་ཀ	(87)
གང་ཤར་ཤར་གྱི་མེམས་པ	(89)
འཁོར་བར་སྒྲིང་བོ་མེད་པའི་སྒྱུ	(91)
འདི་ཚོ་མཐོང་དུ་སང་ཡི་མེམས་པ་སྒྱུ	(92)
རིག་ཡག་གཅེས་སྒྱུག	(94)
ཁ་བའི་སྒྲུ་མོ	(96)
དགའ་མིན་སྒྲིང་མིན་མཁུར་འདི་སྒྱུ་བས་བཞེངས་མོ	(97)
མི་ལམ་དུ་བབས་པའི་སྒྲིང་བའི་ལྟ་མོ	(100)
དཔར་སྒྱུ་ཁོར་ཆད	(102)

བརྒྱུ་མེད་སྒྱུ་འབྲི་ཨོ་བཞོ་བའི་དབྱངས་རྟ་དང་ཐེབ་བའི་ཨད་འ་བཞི་བ།

སྒྲིང་གཞི་བྱར་བཞི་མ	(104)
རོང་འབྲོག་གི་ལམ་ཁའི་ཁ་བརྟ	(107)
འཇིགས་སྒྱུ་དུང་པའི་བར་ཐག	(109)
སྒྱུག་སྒྲིན་འཐིབས་སའི་རྩ་ལྷང་དེ་ན	(115)
ལྟ་ལྟ་མ་དང་མོའི་“ཐག”	(124)
བདུད་ཅི་སྒྲོར་འབྱུང་གི་བཟེལ	(129)
རྩ་ཐང་གི་བསྒྲིང་བྱིད	(136)

དབྱུང་སྒྲིང་ལྱར་ཆ་དགུ་ཨད་འ་གྱི་འཕེན་སྒྲུངས་ལ་བརྒྱུ་མེད་ཨད་འ་ཐུ་བ།

གཤམ་ཟད་པའི་སའི་གོ་ལ་ཆན་མོ་འདིའི་རོག་དོང་གི་མིག་ཆུ་བཤད་པ	(152)
གཞི་རིམ་སྒྲོ་བཀོ་བཅོས་སྒྱུར་སྒྲོར་བ	(162)