

སྒྲུབ་ཆེན་ཕྱག་ལ་བསྐྱེད་ལས་ ཕྱག་ལ་ཇི་འདྲི་སྤྱོད་བྱ།

དེ་འདྲི་གཞི་དེ་ཕྱག་ལ་སྤྱོད་ལས་བསྐྱེད་ལས་



ཀན་སྤུ་མི་རིགས་དཔེ་སྐྱེད་ཁང་།

སྐྱེད་ཆེན་ཕྱོགས་བསྐྱེད་སྐྱེད་
ཕྱོགས་ཐིམ་སྐྱེད་བྱ།

江苏工业学院图书馆
藏书章

ཚུམ་ཚིག་འགན་འཁུར་བ། ཉ་མགོན་འཛོ།
མདུན་ཁོག་མཛེས་རིས། གང་སྡོམ་ཆོན།

སྟན་ཚིག་ཚྱུགས་བསྐྱེགས་ལྷུགས་ཁྱིའི་ཁྱིའ་བྱ།

དོར་ཞིག་དོང་བྱུག་སྟེམས་པའི་སྟོ་ལྷན་གྱིས་བཅུ་མས།

ཀན་སྤུ་མི་རིགས་དཔེ་སྟན་ཁང་གིས་བསྐྱུན་ཞིང་བཀྲམ།

ཀན་སྤུ་ས་གཤིས་པར་ཁང་གིས་དཔར།

དེབ་ཆད། ཉ་སྟེམ་850×1168 1/32

2004ལོའི་ཟླ་9བར་པར་གཞི་དང་བོ་བསྐྱེགས།

2004ལོའི་ཟླ་9བར་པར་ཐེངས་དང་བོ་དཔར།

དཔར་གྲངས། 1—3,000

ISBN 7-5421-0943-X (民文) དེབ་རེར་སྒྲན། 19.80 元

图书在版编目(CIP)数据

诗文牧笛集/多识著. —兰州:甘肃民族出版社,
2003

(多识文丛)

ISBN 7-5421-0943-X

I. 诗... II. 多... III. 诗歌—作品集—中国—当
代—藏语 IV. I227

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 123183 号

书 名:诗文牧笛集

作 者:多识 著

责任编辑:旦知草

封面设计:张少泉

出 版:甘肃民族出版社(730000 兰州市南滨河东路 520 号)

发 行:甘肃民族出版社发行部(730000 兰州市南滨河东路 520 号)

印 刷:甘肃地质印刷厂

开 本:850×1168 毫米 1/32 印张:10.625

版 次:2004 年 9 月第 1 版 2004 年 9 月第 1 次印刷

印 数:1—3,000

书 号:ISBN 7-5421-0943-X(民文)

定 价:19.80 元

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:730000 地址:兰州市南滨河东路 520 号 电话:0931-8773261(编辑部)
0931-8773262(发行部) 联系人:杨昀 E-mail:yangyun65535@163.com]

版权所有 翻印必究

དཀར་ ཆག

དབངས་ཅན་མའི་བསྟོད་པ་དང་པའི་དྲི་བསྟུང་འཕྱར་བའི་མ་ལེ་དཀར་

- པའི་དྲི་ཤལ། (1)
- སྟན་ཆོག་རིན་ཆེན་གླིང་དུ་བསྐྱོད་པའི་སྐལ་ལ། (8)
- སྟན་ཆོག་སེང་གེ་དཀར་མའི་བཞད་སྒྲ། (10)
- ཆང་གི་དགག་ཡིག་དུག་སྤང་གཅོད་པའི་སྟ་རེ། (12)
- བསྟོད་ཆོག་དར་དཀར་རིང་མོ། (15)
- མཆོ་སྟོན་པའི་གནས་བསྟོད་དྲི་ཟེའི་སྒྲ་དབངས། (18)
- སྟོང་གཏམ་སྟན་གྱི་ལྷ་གྲ། (21)
- སྟོན་ཆོག་གུར་གུམ་གསར་བའི་མེ་ཉོག་ (25)
- སེམས་ཀྱི་འོར་བུ་རིན་ཆེན་གཅེས་སྤྲས་དགོས། (27)
- སྟོན་ཆོག་ཆོས་དུང་དར་དབངས། (33)
- དབྱིད་ཀྱི་བདག་མོ་ལྟ་ལས་བབས་པ། (34)
- བོད་རིགས་ཆང་མས་ཡོན་ཏན་བསྐྱབ་པ་གཅེས། (39)
- དཔའ་རིས་འཇུ་ལག་ལུམ་གྱི་གནས་བསྟོད་དོ་མཆར་འབྱམ་གྱི་སྒྲ་བརྟན།
..... (43)
- ཅོམ་རིག་གི་སྒྲ་དོར་གསལ་བྱེད་ཀ་ཅོམ། (49)

ལོ་གསར་སྒྲོལ་ཆོག་..... (104)

འཁོར་གསུམ་ངན་རྟོག་འབྱུང་འཛོམས། (106)

མི་བཞི་ཤོག་ཁག་པམ་པའི་སྤྱིད་སྒྲ། (109)

བདེན་བདེན་འདྲ་ཡང་རྩལ་པའི་རོ་བོ་ཉིད། (111)

མི་ལམ་གྱི་སྒྲ་བ། (115)

སྒྲོན་མཆོང་སྤྱགས་པའི་སྤྱད་མ་ཞེས་བྱ་བ།..... (117)

ལྷག་བསམ་དབྱུང་རྩེ་རང་སྒྲ། (119)

དཔའ་རིས་ན་གཞོན་པོ་མོར་སྤྱིངས་པའི་འཕྲིན་ཡིག་ལྷག་བསམ་སྒྲུལ་
བའི་དབྱུང་ར།..... (125)

སྤྱིངས་ཡིག་ལྷག་བསམ་འོད་དཀར་འཕྲུམ་པའི་བ་རྒྱབས། (129)

མགར་ཅེ་རྟ་མགྲིན་ལ་སྤྱིངས་པ། (132)

སྒྲོབ་བྱ་བསམ་གཏན་རྒྱ་མཆོར་སྤྱིངས་པ།..... (137)

ཤོགས་པོ་བཟང་བོ་སྒྲོ་ཤོས་ཀྱང་དགའི་ཡིག་ལན། (140)

རྩི་རྒྱལ་པོར་ལུལ་བའི་ཡིག་..... (144)

ཚོམ་འབྲིན་གཞོན་ནམས་ལ་གདམས་པ།..... (147)

གཡང་འཛོའི་ཡིག་ལན། (149)

འཕྲིན་ཡིག་སྤྱིང་གི་རྒྱན་གཅིག་ལ།..... (153)

མཇེ་འ་འཕྲིན་གསེར་གྱི་རྩ་ལྷང་། (157)

འཕྲིན་ཡིག་དྲི་བའི་སྤྱིང་བྱ། (159)

འབྲིན་ཡིག་གསར་ཆོག་པོ་ཉ། (162)

པཎ་ཆེན་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པར་ཕུལ་བའི་སྒྲིབ་བྱ། (166)

ཐུན་ཏེ་རྫོང་བོད་ཡིག་དགེ་ཆུན་རྣམས་ལ་བསྐྱར་བའི་ཡིག་ལན།
..... (171)

བྲི་སྟོན་སྐྱབས་འབྲུག་བྱ་ཡིག་ (175)

མ་ཚུའི་བསམ་གཏན་ལ་སྤྱིངས་པ། (180)

སྤྱིང་རྩེ་གལ་ཆེ་བར་བཤད་པ། (189)

གངས་རྫོངས་གཞོན་སྤྱིས་རྣམས་ལ་གདམས་པ། (193)

དཔའ་རིས་སྐྱུ་ཡིག་གི་འགོ་བརྫོད་དུ་བྲིས་པའི་ཆོག་འགའ། (195)

ལོ་རྒྱུད་གནད་ལ། (196)

འབྲིན་ཀར་བསྟོན་ཆོག་ (197)

དུས་དེབ་«རི་བོ་ཉི་ལྷ»པར་སྐྱབ་ཤིས་ཆོག་ (198)

མཆོ་སྟོན་བོད་ཡིག་གསར་འགྱུར། (199)

དུས་དེབ་«ཆོས་བཟང་ལྟ་ཡིད་གའ་ཆལ»པར་སྐྱབ་སྟོན་ཆོག་ ... (200)

ཆོས་དཔལ་ཁང་ཉིན་པའི་སྟོན་གྱར་བྲིས་པ། (201)

ཀན་སྟོན་ཆེད་སྤྱིང་འབྲིང་རིམ་སྟོན་གྱར་བྲིས་པ། (202)

ཚུམ་ཡིག་«ད་ལྟར»ཕུལ་བའི་མཆོད་སྤྱིན། (203)

གདུང་དབྱངས་གསལ་འདེབས་ཡིད་ཀྱི་ཆུ་གཏེར་གཡོ་བའི་རྒྱབས་སྤེང་། ...
..... (205)

- གསོལ་འདེབས་དང་པའི་ཚུགས་ཀྱི་ལོ་བའི་རྒྱལ་ས་བྱེད། (210)
- བཤེས་གཉིན་དམ་པའི་རྒྱལ་ས་དང་དཀར་མཆོད་སྤྱོད། (213)
- མཛའ་བཤེས་རྒྱལ་ས་དཀར་མཆོད་སྤྱོད། (217)
- རྒྱལ་ས་ཀྱི་གཏམ་པ་དང་དཀར་མཆོད་སྤྱོད། (219)
- རྒྱལ་ས་དཀར་མཆོད་སྤྱོད་ཀྱི་རྒྱལ་ས་ཀྱི་ལོ་བའི་རྒྱལ་ས་བྱེད། (232)
- རྒྱལ་ས་ཀྱི་ལོ་བའི་རྒྱལ་ས་ཀྱི་ལོ་བའི་རྒྱལ་ས་བྱེད། (238)
- བྱེད་པའི་རྒྱལ་ས་ཀྱི་ལོ་བའི་རྒྱལ་ས་བྱེད། (245)
- ལོ་བའི་རྒྱལ་ས་ཀྱི་ལོ་བའི་རྒྱལ་ས་བྱེད། (257)
- ལོ་བའི་རྒྱལ་ས་ཀྱི་ལོ་བའི་རྒྱལ་ས་བྱེད། (273)
- ལོ་བའི་རྒྱལ་ས་ཀྱི་ལོ་བའི་རྒྱལ་ས་བྱེད། (285)
- ལོ་བའི་རྒྱལ་ས་ཀྱི་ལོ་བའི་རྒྱལ་ས་བྱེད། (288)
- ལོ་བའི་རྒྱལ་ས་ཀྱི་ལོ་བའི་རྒྱལ་ས་བྱེད། (292)
- ལོ་བའི་རྒྱལ་ས་ཀྱི་ལོ་བའི་རྒྱལ་ས་བྱེད། (294)
- ལོ་བའི་རྒྱལ་ས་ཀྱི་ལོ་བའི་རྒྱལ་ས་བྱེད། (300)
- ལོ་བའི་རྒྱལ་ས་ཀྱི་ལོ་བའི་རྒྱལ་ས་བྱེད། (309)
- ལོ་བའི་རྒྱལ་ས་ཀྱི་ལོ་བའི་རྒྱལ་ས་བྱེད། (313)
- ལོ་བའི་རྒྱལ་ས་ཀྱི་ལོ་བའི་རྒྱལ་ས་བྱེད། (318)

རབ་བཟང་གསལ་མཆོད་མདོར་བསྟུས་དེན་ཆོན་རྩལ་བཅེགས་མ།	(322)
རྒྱ་རོ་མ་ཁའ་རྒྱུད་མའི་སྒྲོམ་བཞུས་མདོར་བསྟུས།	(324)
སྒྲོམ་མའི་སྒྲོམ་བཞུས་མདོར་བསྟུས།	(328)
བསྟན་སྲུང་སྤྱིའི་འཕྲིན་བཅོམ་མདོར་བསྟུས།	(330)

༡༡། ། དབྱངས་ཅན་མཛིན་བསྟོད་པ་དད་པའི་
དྲི་བསྐྱར་འཁྱར་བའི་མ་ལི་དཀར་མཛིན་
དོ་གཤམ་ཞེས་བྱ་བ།

མདུག་ཀྱང་མདངས་འཛིན་འཆི་མེད་རྒྱང་འཁྱར་མཛེས་
སྤྱག་མེ་ཉྒྱ་རབ་བཀྲ་བའི། །
དབྱིབས་ལེགས་རིན་ཆེན་ཆོམ་བྱར་བཀོད་འབྲེེ་ས་
འཛིན་ཐེང་བས་ཡོངས་བསྐྱོར་དབྱུག། །
ཆུ་འཛིན་གོས་དང་རྒྱ་སྒར་རྒྱན་བཀོལ་གནམ་སྒྲོན་ས་ལ་
ལྷ་འབྲུ་བའི། །
ཡན་ལག་བརྒྱད་ལྷན་དྲངས་གསལ་ཆུ་མཆོ་ཁོར་ཡུག་རི་
དོ་གཟུགས་སུ་འཕྱོལ། །
མཆོ་ཡི་མདངས་བརྒྱས་རབ་སྒྲིལ་མཁའ་ལ་སྒྲིན་དཀར་
སྒྲེ་ཕང་ཕྱང་གཡོ། །
མཐའ་སྐྱོར་ཤིང་བྱང་བྲག་ཕྱག་དག་ཏུ་ལྷ་དང་བྱང་སྒྲོང་
ཉིང་འཛིན་སྒྲོང་། །
དྲི་བའི་ན་ཆུང་སྤྱག་ཀྱང་ཕྱེད་ཅིང་སྤྱོད་ཕོར་མེ་ཉྒྱ་ཐེང་བ་
འཛིན། །
རི་དྲགས་ཕོ་མོ་བག་ཕེབས་ཉལ་ཁིང་འདབ་ཆགས་ངང་

དུར་མཆོལ་རོལ། །

མཆོངས་འཆིམ་མེད་བྱམ་སྒྲུབ་པ་ལྟེ་ཕྱིར་དུ་བབས་

འདྲ་བའི། །

དཀར་དམར་ཆུ་སྒྲུབ་སྒྲུབ་ཀྱང་བཟུ་ཁིང་ཆུ་སྒྲུབ་ཐོད་ཀྱི་

ཉ་ཟླ་བཞིན། །

ཁོ་ལག་ཆེར་ཡངས་འདབ་སྒྲུབ་པ་དང་དཀར་སྒྲུབ་དཀར་

སྒྲུབ་སྒྲུབ་བཞིན་བཞད་པའི་དབུས། །

ཆུ་ཤེལ་སྒྲུབ་དྲངས་བྱས་པའི་ཉིང་ཁུ་སྒྲུབ་ལེར་ཆགས་

འདྲའི་འོད་དཀར་སྒྲུབ། །

དེ་བུ་སྒྲུབ་ཟླ་ཀྱང་དེ་ཕོན་པོ་དྲུང་གི་འཕྲི་ཤིང་ལྗེལ་བ་

ལ། །

འདྲུ་ཤེས་སྒྲུབ་མཆོར་མཆོར་པར་སྒྲུབ་ཀྱང་གང་གི་

མཆོན་དཔེར་བྱེད་དཀར་བའི། །

སྒྲིང་ཁིའི་ཁམས་ཀྱི་མཛེས་པའི་གཟུགས་དང་སྒྲུབ་པའི་

དབྱངས་ཀྱི་ངོ་མཆོར་བཅུད། །

ཆངས་ཆེན་ཉིང་འཛིན་འཕྲུལ་གྱིས་གཅིག་བསྒྲུབ་མཛེས་

སྒྲུབ་སྒྲིང་བོ་ཆངས་སྒྲུབ་མ། །

བཅུད་གཉིས་བཅུ་དྲུག་ལོན་པའི་ན་ཆོད་འོད་དཀར་

འཆོར་བའི་གངས་ཀྱི་རི། །

མཆམས་སྒྲིབ་དམར་པོའི་མདངས་ཀྱིས་ལྷུང་བཞིན་

དཀར་ལ་དམར་བའི་གཞོན་ཤ་ཆགས། །

མཉེན་ལྷན་འབྲི་ཤིང་རྒྱང་གིས་བརྒྱུད་བཞིན་མ་བཅོས་

རང་བྱུང་གར་གྱི་ཉམས།

ཡུལ་སྐྱེས་ཀྱི་བཟང་ལུས་ལུས་འཕྲོལ་ཁོང་རིང་ནས་བྱང་བ་

ལྷན་བཞིན་འཁོར།

ཆར་སྒྲུག་སྒྲུབ་བྱས་བཞིན་པའི་རི་བོའི་མཆར་སྒྲུག་

སྒྲུ་མཆོད་ཕྱིར་མངོན་པའི།

དཀར་འཇམ་ལྷ་རྩེ་མོ་སྤྱི་ལོ་ཕྱི་ལོ་གཡོགས་ཁབས་

གཉིས་རོལ་སྒྲེག་སྒྲུབས་ཀྱིས་འགྱེད་།

སྐད་སྒྲུབས་པ་ཞིམ་ཁོང་གིས་དབ་པས་སྒྲོན་ཅང་བྱང་

གཡོན་ད་ཕྱོགས།

ཆུ་ལྟ་བུ་གི་ཕོ་འང་མཐོང་ན་འདས་ཐོང་མཐོང་འབར་

མཉམ་བཅའ་བྱང་གིས་མཛོལ།

འཇམ་མཁེན་གཞུག་ལྷ་རལ་བ་ཐེང་བཅིངས་ཐེང་།

མོལ་པལ་རྒྱལ་ཁོལ་ལེར་ཁེབས།

ཐོན་ལྷན་ཁག་དང་རིན་མཉམས་བཅིངས་པ་གཞི

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ।

[illegible]

བད་དཀར་འཇུག་པའི་ངོས། །
 འདོད་པའི་དབང་ཐུག་གཞུ་བཀའ་སྒྲིབ་འཁྱོག་མདའ་
 རྩ་སྒྲུབ་པའི་དྲང་མཐོའི་ཤངས། །
 དཀར་ནག་མ་འདྲེས་ཁྱོད་ཡངས་དུལ་རིང་འཕུལ་
 འཕུལ་བྱང་བ་གཡོ་བའི་སྒྲུབ། །
 ཟིམ་བྱས་སྒྲུབ་པ་པོ་ཡི་གདོང་དང་འཕང་འགྲོའི་རྒྱད་ལ་
 དེ་མོས་བཟ། །
 སྒྲུབ་བྱུང་ལས་འཕོས་རྩེས་ཆགས་མདངས་མཛེས་མཁྱུར་
 ཆོས་བྱང་གི་ངོས་ལ་འགྲེམས། །
 རབ་དམར་བྱ་རུའི་མཆུ་སྒྲོས་འཇུག་ལུལ་སྒྲིང་ལ་བེལ་
 མངར་ཆར་བ་འབེབས། །
 སྒྲུབ་བྱང་མཛེས་ཆ་འཕྲོག་པའི་ཆོམ་རྒྱན་སྒྲུབ་གོང་རྒྱན་
 གྱི་ཐོལ་སྒྲོས་པའི། །
 ཡུལ་དག་གིས་འཐབ་པའི་དཔུང་རོགས་ལྷུ་ལྷུ་
 གསེར་གྱི་རྩ་ཆ་སྒྲུབ། །
 དྲང་སྒྲུབ་དཀར་པའི་མགྲིན་པའི་ངོས་ལ་གཟི་འོད་སྒྲོམ་
 སྒྲོམ་རྒྱ་སྒྲུབ་ཐང་། །
 བྲང་གི་མཛེས་སྒྲུག་འཕྱང་ཐུར་སྒྲུགས་འདྲའི་ལུ་ཏིག་
 དཀར་པོའི་དོ་ཤལ་འཕྱང་། །

རིན་ཆེན་གདུ་བྱ་སིམ་སིམ་འཐབ་པའི་དཀར་རྒྱུ་ཕྱག་
ཟུང་གར་རྩལ་སྤྲུལ། །

ཕྱོད་ལྟར་ཐོབ་ཅིང་ཉ་ཟླ་ཁྲི་ལྔ་ལྷན་པ་འཁྱུང་འདུའི་དེ་
ཟེའི་ཉ་ཟླ་རུ། །

ཡུལ་སྐོར་གྱི་མཁན་པོ་དང་། རྒྱལ་བཟོད་ཀྱི་མཁན་པོ་
འདི་གཤམ་པེ་སྨྲེ།

སྒྲུབ་རྒྱུ་འབྲུལ་ལྷན་དབྱེངས་ཀྱི་རྒྱུད་ལས་ཆོས་རྒྱུ་བ་བཤུགས་
མོ་རྒྱལ་པར་འདོམས། །

ཐུལ་ཀུན་ཡི་སེས་ཁམས་ལས་ལེགས་ཀྱང་གང་སྤྱི་ཆ་
གས་རེ་རེས་ཀྱང་། །

མེད་ཀྱི་མཛེས་པའི་དངོས་ཀྱི་ཟིལ་གཞོན་འོད་སྟངས་
ཐུན་པས་སྒྲུ་སྒྲུ་བཞིན། །

སྐབས་འགར་ཏེ་བའི་སྒྲུག་མོའི་ཚུལ་བརྒྱུད་མིང་པའི་
མཛེས་སྒྲུག་ཡོངས་སྟོན་སྒྲུག། །

སྐབས་འགར་སྐྱེ་མའི་ཕྱག་རྒྱའི་ལྷ་ལ་འགྱུར་བ་དེ
ཆེན་པོ་ཤིས་སྟོན་ལ།

རེ་འགའ་རབ་དམར་མུ་རུའི་མདངས་འཛིན་བཟུན་
གཡའི་དངོས་ཀྱང་འཕྲུལ་གྱིས་མྱད། །

རེ་འག་འ་འཛིགས་རྒྱུ་སྤྱི་མོའི་གཞུགས་ཀྱིས་སྤྱི་

ཅན་འབྲུང་བོད་བྱིངས་སུ་སྒྲོལ། །
 ཡིད་བཞིན་ནོར་དང་དཔག་བསམ་ཤིང་བཞིན་མི་རྟོག་
 ལྷན་སྒྲུབ་རྒྱུ་མི་འཆད། །
 གང་ལ་གང་འདྲུལ་ཆོས་སྐྱུའི་རྣམ་རྟོག་སྒྲུབ་སམ་བརྗོད་
 པའི་ཡུལ་ལས་འདས། །
 གང་སྐྱེ་མིག་ལ་སྤང་བ་ལྟ་ཞིག་དང་བའི་ཡིད་མཆོར་ཤར་
 བ་ཡང་། །
 སར་གསུམ་ཀུན་རྟོག་རྩ་བས་ཉེར་ཁི་ཟག་མེད་བདེ་སྟོང་
 ཉིང་འཛིན་འབྲུངས། །
 ཤེས་བྱའི་དཀྱིལ་འཁོར་ལ་མཐའ་ཡངས་པོར་སྤྲད་ཅིག་
 གཅིག་གིས་བྱབ་མཛད་པའི། །
 རི་ལྟ་རི་སྟེང་མཁུན་པའི་ཡེ་ཤེས་འོད་རྣོན་ཆད་མེད་སྒྲོ་
 བའི་ལྷ། །
 ལྟ་ཁྱོད་མོས་གྲུས་བཞེན་ཅིང་བཞེད་པས་བྱམས་བཙེ་
 དཔུང་བས་དམ་འབྱུང་དེ། །
 ཕྱིན་ཆ་བས་དངོས་གྲུབ་ཞལ་ལྷ་གཟེགས་མས་བདག་
 སྒྲོའི་བ་ཀྱལ་ཕྱེ་ནས། །
 དབ་འབྱམས་ཤེས་བྱར་ཆགས་ཐོགས་གྲལ་བའི་ཟབ་
 རྣོན་སྒྲིབ་རྣམ་དཔྱོད་བཅུད། །

སྒྲིག་པ་བསྐྱོད་པ་སྒྲིག་པ་སྒྲིག་པ་སྒྲིག་པ་སྒྲིག་པ་
ལང་ཆོས་སྒྲིག་པ་སྒྲིག་པ་སྒྲིག་པ་སྒྲིག་པ་སྒྲིག་པ་ |

ཅེས་པ་འདི་ནི་རྒྱལ་ཁྲོད་ཡོད་པའི་སྒྲིག་པ་སྒྲིག་པ་སྒྲིག་པ་སྒྲིག་པ་
ནས་མི་བྱེད་པའི་དང་པ་ཐོབ་ཅིང་། ཕྱི་རྒྱལ་སྒྲིག་པ་སྒྲིག་པ་སྒྲིག་པ་སྒྲིག་པ་
གདོང་རྒྱལ་སྒྲིག་པ་སྒྲིག་པ་སྒྲིག་པ་སྒྲིག་པ་སྒྲིག་པ་