

ནི་འགོ་བརྒྱུགས་རྒྱལ། ཡིག་ཤོག་ཚུད་ཀྱི་ནང་ རང་ལྟ་ཉིང་ལས་བརྩེ་
བ་ཡོད་མི་དང་ དང་བཅས་ཀྱི་དགོས་མཁི་ཚུ་ ཁོ་ལུ་འབག་ནི་ལུ་རེ་བ་
ཕྱིད་པ་མི་ དྲོ་ན་མཆོག་གིས་འཛེམ་གྱིང་བཀོད་གནང་པ་ལི་སྐོར་ལས་
བཤད་པ་ཡིན་མས།

ཅན་གྱིས་ ཁོར་ གཅིག་བཤད་པ་ཡིན་ན་ མཉོ་བསམ་བཏང་
རྒྱལ། ཁོར་ གཅི་ཡང་འབད་མ་ཤེས་པས། འཕྱི་དྲོ་ན་མཆོག་གིས་
ཆ་རྟགས་འབད་ཚུགས་པ་ག་? གཅི་བོ་དྲོ་ན་མཆོག་ རྒྱུད་ར་དོ་མ་སྤྱོ་
ཡོད་པ་ཅིན་ དལ་ལུ་གཅིག་འབད་གནང་ཟེར་ཞུ་ནི་ཡིན། རྒྱ་ཆེ་འབད་
ག་ དགིས་བྱ་འདི་རྒྱ་ལས་དག་བརྒྱལ། འདི་རྒྱ་ཀྱི་འདི་མཛེད་གནང་
པ་ཅིན་ རྒྱ་དེ་གི་དྲོ་ན་མཆོག་འབད་ནི་ཡིན་མ་དང་ དགིས་ རྒྱ་
ཀྱི་ཚེས་སུ་འཇུག་འོང།

ནངས་པ་འོ་བ་ཟེར་མ་དང་ ཅན་ཁོ་རེ་བྱ་གི་ སྤྱན་ཁང་གི་ནད་པ་
བཞག་སའི་ཁང་མིག་ནང་འཇུག་རྒྱལ། རྒྱུད་འཛེད་ནང་ག་ཡོག་པ་ཚུ་
ཁོ་རེ་བྱ་གི་རྩལ་གྱི་མཐའ་འཁོར་ལུ་ ལུང་སྤྱོ་མཐའ་སྤྱོད་རྒྱལ། ཁོང་
ཚུ་ དགའ་འཇུག་སྤྱོད་ཡི་རང་ སྤྱོ་འདི་ཐོག་ལས་ཤོག་བཅུ་ནང་བརྩ་སྤྱོད་
རྒྱལ། བྱ་འདི་དག་མི་རྒྱལ།

ད་རྒྱུད་ཀྱི་སྐོར་རྒྱུབ་ཡིན།

རྒྱུད་རེ་བྱ་དང་སྤྱོད་ལུ་བརྩེ་ན་ཏེ་ རྒྱུད་ལཱ་བཏང་མས་ག་?
རྒྱུད་རེ་བྱ་འདབས་ནང་ལས་ཁར་སྤྱོད་མི་ མི་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ བྱ་
སྤྱོད་མ་བདེ་མ་འཐོན་མས་ག་? རྒྱུད་རང་ན་ནི་ཡང་ན་འདོག་མས་
ག་? རྒྱུད་ར་རྒྱུང་མ་གཅིག་ཡིན་ཟེར་ཆེད་མས་ག་? རྒྱུད་ཀྱིས་ ལང་
ཤོར་དན་པ་ཚུ་དང་ མི་ཚུ་ནང་སྤྱོད་པས་ལུགས་རྩུང་མི་འདི་ལུ་ བྱོ་སྤྱོད་པས་
མེད་པ་ཡིན་ན་?

ཡི་ཤུ་གིས་ རྒྱུད་ལུ་ ཆ་རྟགས་འབད་ཚུགས།

ཁོ་གིས་ རྒྱུད་ ཐང་ཆད་མི་དང་ ལུང་ཆ་སྤྱོད་འབག་མི་གར་ ད་
འབད་སར་ཤོག་ དགིས་ རྒྱུད་ལུ་དལ་གསོ་གནང་འོང་ ཟེར་གསུང་མས།
(མད་ཐེ་ཡས་ ༡༡:༢༤)

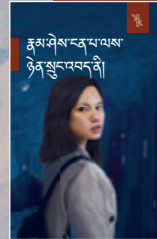
ཡི་ཤུ་འདི་ག་ཡིན་ན་ རྒྱུད་ཀྱིས་ ཆ་ཆར་རྩམ་གོ་དོ་འོང་། ཁོ་དོ་མ་ཡིན་
ན་ཟེར་ རྒྱུད་ཐེ་ཆོ་མ་ཟེར་དོ་འོང་། ཡིན་རུང་ རྒྱུད་ར་ཐང་མ་སྤྱོ་རང་བདན་
པ་ འདི་ཤེས་གོ་མཉོ་ནི་དང་ དོ་མ་ར་ཆ་རྟགས་འབད་ནི་ལུ་ རེ་འདོད་དེས་
གཏན་ཡོད་པ་ཅིན་ ཡི་ཤུ་གིས་རྒྱུད་ལུ་ཆ་རྟགས་མཛེད་གནང་འོང་།

སྤྱན་ཁང་འཛེམ་ཏིང་རྩ་སྤྱོ་བཏང་བའི་ དེ་ཡང་ ཡི་ཤུ་ དགིས་ རྒྱུད་
དོ་མ་ཡིན་མ་དང་ དལ་རྟགས་ར་མ་འབད་ཚུགས་ཟེར་ ཡོད་ཆེས་བྱུད་ནི་
ཡིན། རྒྱ་ཆེ་འབད་ག་ རྒྱུད་དོ་མ་ཡིན་ཟེར་སྤྱོད་གནང་ དེ་ལས་ ད་
ལུ་སྤྱོད་པས་བཏང་ནི་ལུ་ ཆ་རྟགས་མཛེད་ནང་། ད་རྒྱེ་ དལ་ རྒྱུད་
བཟུམ་མའི་དྲོ་ན་མཆོག་དགོ་པས།

ཡི་ཤུ་གིས་དེས་པར་དུ་ རྟགས་ར་མ་མཛེད་འོང་། ཁོ་གིས་ ཆ་རྟགས་
མཛེད་པ་དལ་ ཁོ་གི་སྤོར་ལས་གཞན་ལུ་སྤྱོད། རྒྱུད་ ཡི་ཤུ་ལྟོ་བས་
ཤུགས་སྤོར་ལས་ ཁ་སྐོར་ཤེས་གོ་མཉོ་བ་ཅིན་ དང་བཅས་དང་མཉུ་མ་ འ་
ནི་རྒྱུབ་ཤོག་ནང་ཡོད་པའི་ གནས་ཚུ་ལུ་འདི་ནང་འབྲེལ་བ་འབམ་གནང་།

Copyright © 2023 by Sharing Hope Publications. “ཡི་ཤུ་འབད་མི་ཚུ་ ཡིག་པར་བཏང་བ་ཞིན་མ་ལས་
གནང་བ་མེད་པའི་ཆེད་འབྲེལ་ཀྱི་དོན་ལུ་མེན་པར་ གཞན་ལུ་སྤྱོད་ནི་”
ཨྲིང་ཁའི་དམ་པའི་གསུངས་རབ། New King James Version (ནི་ལཱ་གིང་ཆེས་བར་ཤན་ཏེ་ འགོ་དང་
པ་ བར་རྒྱས། བར་དབང་ © ༡༩༠༩ ལུ་གསུངས་རབས་སྤྱོད་ཚུ་ཆ་རྟགས་པ་རྒྱལ་མཐོ་ལུ་ བདག་
དབང་ཆས་ཉུང་ཡོད།

ཏེ་སྐལ་དེབ་རྒྱལ་ནི།



“འབྲུལ་ཆས་ཐོག་ལས་ འདི་
འཛེམ་ལུ་སྤྱོད་ཞིན་མ་ལས་ འདི་ལས་
སྤྱོད་པ་འབད་ལུ་བཤེས་ནི།”



ཡི་ཤུ་གིས་ ཆ་རྟགས་
འབད་ཚུགས་ག་?



བརྟེན་པའི་ཆ་རྟེན་ས། རྒྱུ་ཀྱི་མི་ཆོ་ཀྱང་ གཅིག་དང་མཉུམ་
འབྲེལ་བ་འབྲེལ་དོག་ ང་མེ་ཤེས་ ཡིན་ཅུང་ ང་བཅས་ག་
ར་ རང་གིས་བསལ་ཐབས་མེད་པའི་དྲུག་འབུ་ཆུ་ཆུང་ནི་
ཡོད། རྟ་གཞི། སྤྱིང་ནད། ཆ་རྟེན་མེད་པའི་སྤྱིང་སྤྱང་ ཡང་
ཤོར་ཐལ་ནི། དབུལ་ཐོང་ས། འཕྱོག་ནི། རི་ཆོ་བཅུག་ནི། རྒྱུང་
དྲུག་འཕྱག་ ག་བཟུམ་ཆུང་ཅུང་ ཆ་གྲང་མ་ཡང་ རྒྱུང་ལུ་ཆ་རྟེན་ས་
འབད་ཚུགས་མི་ཅིག་ཡོད། ཁོ་གི་མཆོན་ཡི་ཤུ་མ་གི་ཀ་ཡིན། མི་མང་
རབས་ཅིག་རྟེན་ས་རམ་དགོ་ད་ ཁོ་འབད་སར་འོང་མ་བཞིན་མ་ལས་
གྲོགས་རམ་ཐོབ་ཆེ་ཡོད། འོག་ལུ་ཡོད་མི་ལྷ་ཆུས་གསུམ་འདྲི་ གཅི་
ཐོ་ཡི་ཤུ་གིས་ ཞུ་ཤི་ཡོང་མི་ཆུ་ལུ་ རྟེན་ས་རམ་གནང་མི་སྐོར་ལས་སྤྱང་
དོམ་ཡིན།

མི་རི་སྤྱང་ཀའི་ཨའི་གཞོན་མ་ཅིག།

རྩལ་མེར་མི་འདྲི་ གྲག་བརྟུག་དབྱུང་ཁང་ཆུང་ཀ་ཅིག་ནང་ ལུ་
འབད་དོ་ཡོད་པ་ཡིན་མ་མས། མོ་རའི་རྒྱལ་བ་གིས་བཀོ་བཞག་ཡོད་པ་ལས་
མོ་རང་མོ་རའི་བྱ་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་ནི་དོན་ལུ་ མོ་ལྷག་ཡོག་ཡོད་
ནི་འདྲི་གིས་ སེམས་དགའ་འཕྲོད་ཚུགས། མོ་ནང་པ་སངས་རྒྱུ་ཀྱི་ ཆོས་
ལུགས་རྒྱུ་ལུ་འཕྱུག་མི་ཡིན་ཅུང་ རྩལ་དེ་ མོ་རའི་འགྲོ་དོན་ ཡི་
ཤུ་འོ་ཆོས་ལུགས་འབད་མི་ ཡན་དང་མཉུམ་ ལུ་འབད་ཡོད་མི་འདྲི་
ལུ་ རྩོ་སྤྱང་འབྱུང་དོ་ཡོད་པ་ཡིན་མ་མས། ཁོ་ང་མཉུགས་པ་རང་ ཆ་རྟེན་ས་
འཆམ་དྲུག་རྟེ་ཅིག་སྤྱོད་ཚུགས།
ཉིན་མ་གཅིག་རྩལ་ལུ་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ ཉང་ཏོམ་མར་ རྟ་
ལྷག་ཤུགས་འབད་ར་རྒྱབ་ཚུགས། མོ་རའི་ལག་རར་གྲ་ ལྷག་དང་རིང་མོ་
སྤྱབ་ཏོག་མི་ལག་གསུམ་ མཐོང་མི་ལུ་བརྟེན་ མོ་འདྲི་ག་པའི་ཤུལ་ཀྱིས་
ཅུལ་སྤྱང་ཤོར་ཚུགས། རྩལ་གིས་ ཁང་མི་ག་ནང་ལུ་ འདྲི་གི་རྒྱམ་ཤེས་
ཡོད་པ་ཆོར་ཚུགས།

མོ་སྤྱུ་སར་གོ་ཞིན་མ་ལས་ ཡན་ཚུགས་སྤྱོད་ཚུགས། མོ་གིས་ རྩལ་
ཡི་གི་གཏོང་སེར་ཐང་ཐག་ འདྲི་ག་འདྲི་ཡོད་པ་མཐོང་ཞིན་མ་དུ་ རྩལ་
གིས་ གཅིག་འབྱུང་ཡོད་པ་ཡིན་ན་མོ་ལུ་སྤྱབ་ཚུགས། ཡན་གིས་ རྩལ་
རྟེན་ས་དགོན་མཆོག་ལུ་ ཡན་འདྲི་ཆོ་གིས་རྒྱམ་ཤེས་འཐོན་འབྱོར་དོན་
ལུ་ རྒྱུ་ཤུགས་ཡོད་ ཟེར་སྤྱབ་ཚུགས། ཡན་གི་སྤོན་ལམ་བཟུང་ཞིན་མ་
ལས་ རྩལ་ལུ་ཞི་བདེ་གི་ཆོར་སྤྱང་འབྱུང་ཚུགས། འདྲི་གི་རྒྱམ་ཤེས་འཐོན་
ཡང་སོང་ཚུགས།
རྩལ་གིས་ སྤོན་ལམ་བཟུང་མི་འདྲི་ མཉུགས་དྲུགས་སྤྱོད་ ལུ་འབད་
མི་འདྲི་ལུ་བརྟེན་ དེ་རྒྱམ་དྲུག་ར་ཡང་ཡི་ ཟེར་སྤྱབ་ཚུགས། དེ་ལས་ ང་
གི་འགོ་དཔོན་ཀྱིས་ཡི་ཤུ་ལུ་སྤོན་ལམ་བཟུང་མི་སྐོར་ལས་ མངམ་སྤྱབ་
དགོ་པས། ཁོ་གིས་ སྤོན་ལམ་བཟུང་མི་ཆུ་ གཏན་གཏན་སྤྱོད་ཀྱི་བས།

བེང་ཀོག་ལུ་ཆོང་འབྲེལ་འབྲེལ་མི་ཨམ་གཅིག།

སོ་ཅིན་ཟེར་མི་ཨམ་སྤུ་འདྲི་ བེང་ཀོག་ལུ་མོ་རའི་ཆོང་སྤྱོད་མཉུགས་
དྲུགས་སྤྱོད་ཡར་རྒྱས་གཏང་ཚུགས་མི་ ཆོང་འབྲེལ་བ་གཅིག་ཡིན་པས།
ཡིན་ཅུང་གར་ ལེགས་ཤེས་མེད་པ་ཡིན་པས། མོ་དང་མོ་ར་ཉེ་ཁྱབ་
ནི་ཟེར་མནོ་མི་ ཞུ་རྟེན་ས་དྲུག་འཕྲོད་ཅིང་མཉུམ་ སེམས་ཀྱི་བྱེད་
འབྱོར་ཆ་རམ་ཅིག་ཡིན་མ་ལས་ མོ་རང་རྒྱུང་གཅིག་སེམས་སྤྱོད་སྤྱོད་ཚུགས།
བརྟེན་ཐག་བཅད་ལང་སོང་མ་ལས་ ས་སྤྱོད་འདྲི་ནང་སྤྱོད་ཉང་ཉ་ སྤྱོད་
ཆོར་ཚུགས། སོ་ཅིན་ལུ་གནས་ཚུ་ཡོད་ ཞུ་དྲུག་ར་འདྲི་ག་སི་སི་སྤྱོད་ རྒྱོན་
བརྟེན་ཆ་བས་ཆེན་ཅིག་ སྤྱོད་མི་སྤྱོད་མཐོང་ནི་འགོ་བཙུགས་ཚུགས། སྤུ་
གི་ཆོག་ཚུ་དང་སྤྱོད་ཀྱི་བརྟེན་ཚུ་ཡང་མི་ཆོང་ཉི་རྒྱུ་དང་ཆོང་སྤྱོད་ཐོག་
ལུ་ དམིགས་གཏང་བཞུགས་ཚུགས། མོ་གིས་ རྒྱོན་བརྟེན་འདྲི་ཆོ་གི་རྒྱབ་ལུ་
བཆར་གཞི་རྒྱུ་མི་གཅིག་ཡོད་པ་འོང་ཟེར་ མནོ་ཚུགས། ཡིན་ཅུང་ འཛུམ་
སྤྱིང་ནད་ ལེགས་ཤེས་ཡོད་མི་ཆུ་གི་སྐོར་ལས་ ག་དེ་གི་ཡིན་ན་? འདྲི་
གིས་རྒྱབ་ལུ་ སྤྱོད་ཚན་འདྲུག་ག་? མོ་གིས་མ་ཤེས་པས།

རྒྱུང་རའི་ཉེ་འདབས་ནང་ལས་ཡར་སྤྱོད་མི་ མི་ཆུ་
དང་གཅིག་ཀྱིས་ རྒྱུ་བས་མ་བདེ་མ་འཐོན་མས་ག་?
རྒྱུང་རང་ན་ནི་ཡང་ན་འདྲི་ག་མས་ག་? རྒྱུང་ར་རྒྱུང་
གཅིག་ཡིན་ཟེར་ཆོར་མས་ག་? རྒྱུང་ཀྱིས་ ལང་ཤོར་
བན་པ་ཆུ་དང་ མི་ཆོ་ནང་སྤྱོད་བས་ཤུགས་རྒྱུང་མི་འདྲི་
ལུ་ སྤྱོད་བས་མེད་པ་ཡིན་ན་?
ཡི་ཤུ་གིས་ རྒྱུང་ལུ་ ཆ་རྟེན་ས་འབད་ཚུགས།

ཞག་གཅིག་འབད་མ་དང་ སོ་ཅིན་གཉིད་མ་ལོག་པར་ མོ་རའི་ཁང་མིག་
ནང་ ཡོད་པ་ཡིན་མ་ཉེ་གི་སྤྱོད་ཚུགས། འགྲོ་དང་པ་འདྲི་ མོ་གཉིད་ལམ་
མཐོང་ཡིན་མས་ཟེར་ མནོ་ཚུགས། ཡིན་ཅུང་ མོ་གིས་ལོག་བརྟེན་མ་དང་
མོ་རའི་རྒྱལ་ཁྲི་གི་རྒྱུང་མ་ མོ་གཅིག་ཡོང་སྤྱོད་ས་མཐོང་ཚུགས། ཉ་
ལས་སི་སི་སྤྱོད་ མོ་གིས་མ་འདྲི་ག་པས། མོ་གིས་ རྒྱུམས་བཅུ་ཅན་ཀྱིས་
གཏོང་ལུ་བརྟེན་ཞིན་མ་ལས་ འདྲི་སྤྱོད་ཅན་འདྲི་ ལེགས་ཤེས་ཡིན་མས་
ཟེར་ཉ་གོ་ཚུགས། ལོག་འདྲི་ར་ ཡིན་མས་ག་མེན་པས་ག་བརྟེན་ཞིན་མ་ལས་
མོ་གིས་མིག་རྟོ་བཅུམ་སྤྱོད་ འཐོས་ཀྱིས་སྤྱོད་གཉིད་ལོག་ད་ཚུགས།
ནངས་པ་ཟེར་ཡང་ སོ་ཅིན་ཀྱིས་རྒྱབ་མོ་ མོ་ར་འབད་ས་འོང་མི་འདྲི་
གི་སྐོར་ལས་ མནོ་བས་མ་གཏང་ཞིན་མ་ལས་ མོ་གིས་མཐོང་མི་སྤྱོད་ཅན་
འདྲི་ གཅི་ཐོ་ཡི་ཤུ་ཡིན་མས་ཟེར་བདེན་འཛུམ་དེ་ཚུགས། མོ་གིས་ མོ་རའི་
ཐབས་དྲུགས་འདྲི་ ཁོ་གིས་ཉ་གོ་ཞིན་མ་ལས་ མོ་ལུ་ཆ་རྟེན་ས་མཛད་པར་
ཞིན་ཚུགས་ཟེར་མནོ་ཚུགས། ཁོ་གི་སྐོར་ལས་ ག་ཉེ་ལས་མངམ་སྤྱབ་ནི་ཐོབ་

ག་ཟེར་ ཐེ་ཆོམ་ཟུམ་ མོ་ར་མ་གི་ཀའི་མཆོང་ཁང་ནང་འབྱོར་ཀྱི་ལུ་ ཡོད་
ཆོས་སྤྱོད་བརྟེན་སྤྱོད་ཚུགས། མོ་གིས་ གསུང་རབ་སྤྱབ་པའི་བསྐྱར་ མོ་
གིས་ཡི་ཤུ་འདྲི་སྐོར་ལས་དང་ ཁོ་ལྷག་དེ་སྤྱོད་བས་འཛུམ་ནི་ཡིན་ན་ ཆོ་
གི་སྐོར་ལས་སྤྱབ་ཚུགས། སོ་ཅིན་ཀྱིས་ མོ་རའི་ཡོང་མི་འདྲི་ མོ་རང་
རྒྱུང་གཅིག་ སྤྱོད་མིན་དགོ་ཟེར་ཤེས་དྲོགས་འབྱུང་ཚུགས།

མ་ལའི་ཤུ་ནང་ རེས་པར་དུ་ ཞག་ཆོཡོད་པའི་ཨམ་སྤུ།

ཅེན་ཀྱིས་ ཁོ་ར་ཞག་དག་པ་ཅིག་ ཁོ་རའི་སྤྱུམ་འཁོར་ཀྱང་གི་སྤྱོད་
ཁྲི་གཉིས་སྤྱོད་ཡོད་མི་ནང་ མ་བདེ་ཞག་ཤུ་བསྐྱར་ཚུགས། མ་པ་ཁོ་ར་
སྤྱུར་ཁང་ནང་ ཁོ་རའི་བྱ་གི་རྒྱར་ཁང་སྤྱོད་དོ་ཡོད་ཅུང་ ཆོང་སྤྱོད་ཆོན་སྤྱོད་
བཅོས་སྤྱོད་ཐོན་ནང་ རྒྱབ་མོ་གཅིག་ནང་མ་མས་གཅིག་ལས་བརྟེན་ ཁང་
མིག་ནང་སྤྱོད་མ་ཆོག་པ་ཡིན་མས།
ཁོ་རའི་བྱ་གཞོན་མ་འདྲི་གི་ ཆོ་སྤྱོད་ལུ་ཉེ་ཁྱབ་ཡོད་པའི་ དོན་རྟོག་
ནང་ཀྱི་ གནས་སྤྱངས་འདྲི་བཟུམ་ གཅི་སྤྱོད་ཡོད་པ་ཡིན་ན་སྤྱོད་ ཁོ་
ཆོ་ལས་འདས་པ་ཅིན་ ག་དེ་སྤྱོད་འབད་ནི་? ཁོ་རའི་ ཞུ་ལུ་ལུང་དོ་
གཅིག་པ་འདྲི་ མེད་པར་སྤྱོད་ནི་འདྲི་ མནོ་བས་མ་རང་གཏང་མི་ཆོགས་
དོ་ཡོད་མས། ཅན་ཀྱི་གཏོང་ལས་མ་ མིག་ཆུ་འཛོག་ཚུགས། ཁོ་ར་ག་ནི་
ཡང་ འབད་མ་ཆོགས་པ་ཡར་སོང་ཚུགས། ཁོ་རའི་ ཡམ་ཆུ་ལུ་སྤོན་ལམ་
བཟུང་མི་དང་ ལྷ་ཁང་མཇལ་བར་འབྱོར་མི་ཆུ་གིས་ རྟེན་ས་རམ་ག་ནི་
ཡང་མ་ཐོབ་པས། དྲུག་ཤུག་བཅོས་དྲུང་འཛོ་གིས་ ཁོ་རའི་བྱ་གི་དོན་
རྟོག་གི་གནས་སྤྱངས་འདྲི་ གསལ་བཅོས་འབད་དུང་ བཅོ་མ་རྒྱབ་མི་
ཆོགས་ནི་མས་ཟེར་སྤྱབ་ཚུགས།
ཁོ་སྤྱོད་སའི་སྤྱོད་ལོགས་ཁང་སྤྱོད་ཁྲི་ག་བརྟེན་དང་ ཁོ་རའི་མིག་རྟོ་
འདྲི་ མ་གི་ཀ་པ་ཅིག་གིས་ཉིན་མ་དག་པ་ཅིག་གི་རྟེན་ ཁོ་ལུ་ཡིན་མི་
ཡིག་ཤོག་ཆུང་ཀྱི་གཅིག་མཐོང་མི་འདྲི་ག་ག་ཡོད་ཆོ་ཚུགས། མནོ་བས་མ་
ག་ནི་ཡང་མ་གཏང་པར་ ཅན་ཀྱིས་ མོ་ཡོད་མ་ནང་སྤྱོད་སྤྱོད་ ལྷག་