



འཕགས་པ་ཐོགས་མེད་ཀྱིས་ཇི་བཅུན་བྱམས་མགོན་བསྐྱབས་པ།²

(Instructions: listen to the story a couple of times or until the meaning is clear. Then answer the questions. Only refer to transcription for help once you have listened to the story well.)

Part 1

སྒོན་མ་སྒོན་མ་འཕགས་པ་ཐོགས་མེད་ཀྱིས་ཇི་བཅུན་བྱམས་མགོན་སྐྱབ་ཡག་གི་ཆེད་དུ་བྲག་ཕྱག་³ནང་ལ་
སྒོམ་རྒྱག་གར་ཕེབས་པ་རེད། དེ་ནས་འཕགས་པ་ཐོགས་མེད་ཀྱིས་ལོ་བཞིའི་རིང་ལ་སྒོམ་བརྒྱབ་ནས་
ཇི་བཅུན་བྱམས་མགོན་བསྐྱབས་ཡོད་ན་ཡང་། ཇི་བཅུན་བྱམས་མགོན་མཇུག་ཡོད་མ་རེད་⁴། དེ་རྗེས་ལ་
འཕགས་པ་ཐོགས་མེད་སེམས་ཤུགས་ཆག་ནས་བྲག་ཕྱག་ནས་ཕྱི་ལོགས་ལ་ཐོན་པ་རེད།

- 1 འཕགས་པ་ཐོགས་མེད་ཀྱིས་ལྷ་ག་རེ་སྐྱབ་ཀྱི་ཡོད་རེད།
(ལན) ཁོང་གིས་ལྷ་བཅུན་འཇུག་པ་དགོན་པོ་བསྐྱབས་པ་རེད།
- 2 སྒོམ་རྒྱག་ཡག་གི་ཆེད་དུ་ས་ཆ་ག་པར་ཕེབས་པ་རེད།
(ལན) ཁོང་བྲག་ཕྱག་གཅིག་གི་ནང་ལ་ཕེབས་པ་རེད།
- 3 ལོ་བཞིའི་རིང་ལ་ཇི་བཅུན་བྱམས་མགོན་བསྐྱབས་ནས་མཇུག་ཡོད་རེད་པས།
(ལན) ཁོང་གིས་ཇི་བཅུན་བྱམས་མགོན་མཇུག་ཡོད་མ་རེད།
- 4 བྲག་ཕྱག་ནས་མ་ཐོན་སྒོན་ལ་ཁོང་སེམས་པ་སྦྱིད་པོ་ཡོད་རེད་པས།
(ལན) ཡོད་མ་རེད། ཁོང་སེམས་ཤུགས་ཆག་ནས་བྲག་ཕྱག་ནས་ཕྱི་ལོགས་ལ་ཐོན་པ་རེད།

¹ The Noble Asanga

² To practice, accomplish the Protector Maitreya - Loving Kindness

³ Cave

⁴ He has not seen Him (Protector Maitreya)

⁵ To get discouraged



Part 2

བྱི་ལོགས་ལ་ཐོན་ཏུས་བྲག་ཕྱག་གི་སྒང་ནས་ཆུ་ཐུགས་པ་རྒྱབ་ཀྱི་ཡོད་རེད། ཐུགས་པ་རྒྱབ་སའི་རྩོད་ལ་
ཐུགས་པ་མང་པོ་བརྒྱབ་ཡོད་ཅང་མི་ཁྱུང་འཕྱག་ཡོད་པ་མཐོང་བ་རེད། དེ་མཐོང་པའི་རྩོས་ལ་
ཏང་སང་ནས་ཆུའི་ཐུགས་པས་རྩོད་ལ་མི་ཁྱུང་འཕྱག་ཕྱབ་ན་ངས་རྩི་བཅུན་བྱམས་མགོན་སྐྱབ་མ་ཕྱབ་ཡག་མི་
འདྲག་བསམ་པ་རེད།

དེ་བསམ་པའི་གཞུག་ལ་བྲག་ཕྱག་ནང་ལ་ཡར་ཕེབས་པའི་རྩོས་ལ་ཡང་བསྐྱར་མུ་མཐུད་ནས་སྒྲོམ་
བརྒྱབ་པ་རེད།

༡ བྲག་ཕྱག་ནས་ཐོན་པའི་རྩོས་ལ་ག་རེ་མཐོང་བ་རེད།

(ལན) བྲག་ཕྱག་གི་སྒང་ནས་ཆུ་ཐུགས་པ་རྒྱབ་ཀྱི་ཡོད་རེད།

༢ ཐུགས་པ་མང་པོ་བརྒྱབ་ཅང་རྩོད་ལ་ག་རེ་འཕྱག་ཡོད་རེད།

(ལན) རྩོད་ལ་མི་ཁྱུང་འཕྱག་ཡོད་པ་མཐོང་བ་རེད།

༣ དེ་མཐོང་པའི་རྩོས་ལ་འཕགས་པ་ཐོགས་མེད་ཀྱིས་ག་རེ་བསམ་པ་རེད།

(ལན) དེ་མཐོང་པའི་རྩོས་ལ་ངས་རྩི་བཅུན་བྱམས་མགོན་སྐྱབ་མ་ཕྱབ་ཡག་མི་འདྲག་བསམ་
པ་རེད།

༤ བྲག་ཕྱག་ལ་ལོག་ཕེབས་པའི་རྩོས་ལ་ག་རེ་གནང་བ་རེད།

(ལན) ཡར་ཕེབས་པའི་རྩོས་ལ་ཡང་བསྐྱར་མུ་མཐུད་ནས་སྒྲོམ་བརྒྱབ་པ་རེད།

Part 3

ཡང་བསྐྱར་ལོ་བཞིའི་རིང་ལ་སྒྲོམ་བརྒྱབ་ན་ཡང་ད་དུང་རྩི་བཅུན་བྱམས་མགོན་མཇུག་ཡོད་མ་རེད།

མ་མཇུག་ཅང་འཕགས་པ་ཐོགས་མེད་སྒྲོ་པས་ནས་¹⁰ལོག་ཕེབས་པ་རེད། དེའི་རྩོས་ལ་འཕགས་པ་ཐོགས་མེད་
ལམ་ལ་ཕེབས་ཏུས་ཚོ་ལགས་ཅིག་མཇུག་པ་རེད།

6 To fall drops (of water)

7 Has pierced a hole

8 Continuously

9 To fall drops (of water)



- ༡ ཡང་བསྐྱར་ལོ་ག་ཚད་ཀྱི་རིང་ལ་སྒྲིམ་བརྒྱབ་པ་རེད།
(ལན) ཡང་བསྐྱར་ལོ་བཞིའི་རིང་ལ་སྒྲིམ་བརྒྱབ་རེད།
- ༢ ཨ་ནི་རྩེ་བཅུན་བྱམས་མགོན་མཆལ་ཡོད་རེད་པས།
(ལན) ཁོང་གིས་རྩེ་བཅུན་བྱམས་མགོན་མཆལ་ཡོད་མ་རེད།
- ༣ མ་མཆལ་ཙང་ཁོང་ལ་འཆོར་བ་ག་རེ་སླེབས་པ་རེད།
(ལན) ཁོང་སློ་པམ་སྐྱེས་པ་རེད།
- ༤ ཨ་ནི་བྲག་ལྷག་ནས་ཐོན་པའི་རྩེས་ལ་ལམ་ཀ་ལ་སྤྲུམ་ཆལ་པ་རེད།
(ལན) ཁོང་ལམ་ལ་ཕེབས་དུས་རྩྭ་ལགས་ཅིག་མཆལ་པ་རེད།

Part 4

རྩྭ་ལགས་དེས་ལྷགས་སྒྲིམ་པོ་¹⁰ཅིག་ལག་པ་ལ་ཉར་བཟུང་ཡོད་རེད། དེ་ནས་འཕགས་པ་ཐོགས་མེད་ཀྱིས་
རྩྭ་དེ་ལ་བྱེད་རང་ལྷགས་འདི་ག་རེ་བྱེད་ཡག་ཡིན་ཅེས་སྐད་ཆ་དྲིས་པ་རེད།རྩྭ་ལགས་དེས་འདི་ཁབ་བཟོ་¹²ཡག་
ཡིན་ཅེས་ལན་བརྒྱབ་པ་རེད། སྐད་ཆ་འདི་གོ་དུས་འཕགས་པ་ཐོགས་མེད་ཉང་སང་ནས་རྩྭ་ལགས་དེས་
ལྷགས་སྒྲིམ་པོ་དེ་ཁབ་བཟོ་བྱུང་ན་ངས་རྩེ་བཅུན་བྱམས་མགོན་སྐྱབ་མ་བྱུང་ཡག་མི་འདུག་བསམ་པ་རེད།
དེ་འདྲས་བསམ་པའི་རྩེས་ལ་ཡང་བསྐྱར་འཕགས་པ་ཐོགས་མེད་བྲག་ལྷག་ནང་ལ་ཡར་ཕེབས་ནས་
ཡང་བསྐྱར་ལྷུ་མཐུད་ནས་སྒྲིམ་བརྒྱབ་པ་རེད།

- ༡ རྩྭ་ལགས་ཀྱི་ལག་པའི་ནང་ལ་ག་རེ་ཡོད་རེད།
(ལན) རྩྭ་ལགས་ཀྱི་ལག་པའི་ནང་ལ་ལྷག་སྒྲིམ་པོ་ཅིག་ཡོད་རེད།
- ༢ ཨ་ནི་ལྷགས་སྒྲིམ་པོ་དེ་ག་རེ་བྱེད་ཡག་རེད།
(ལན) དེ་ཁབ་བཟོ་ཡག་རེད།
- ༣ འཕགས་པ་ཐོགས་མེད་ཀྱིས་རྩྭ་ལགས་ཀྱི་ལན་གོ་དུས་ག་རེ་བསམ་པ་རེད།
(ལན) ལྷགས་སྒྲིམ་པོ་དེ་ཁབ་བཟོ་བྱུང་ན་ངས་རྩེ་བཅུན་བྱམས་མགོན་སྐྱབ་མ་བྱུང་ཡག་མི་འདུག་
བསམ་པ་རེད།

¹⁰ Having been disappointed

¹¹ A thick piece of iron

¹² To make needles



- ༤ བྲག་ཕྱག་གི་ནང་ལ་ལོག་ཐེབས་པའི་རྗེས་ལ་ག་རེ་གནང་བ་རེད།
(ལན) ཡང་བསྐྱར་སྤྲོ་མཐུད་ནས་སྒྲིམ་བརྒྱབ་བ་རེད།

Part 5

ལོ་བཞིའི་རྗེས་ལ་ད་དུང་རྗེ་བཙུན་བྱམས་མགོན་མ་མཇུག་ཙང་ཁྱ་ཕྱག་¹³པ་རེད། ད་ངས་ལོ་མང་པོའི་
རིང་ལ་སྒྲིམ་བརྒྱབས་ན་ཡང་རྗེ་བཙུན་བྱམས་མགོན་མ་མཇུག་མ་སོང་། ད་ང་ནང་ལ་ལོག་འགྲོ་ན་ཡག་ས་
རེད་བསམ་བ་རེད། དེ་ནས་ནང་ལ་ལོག་ཐེབས་དུས་ལམ་ཀ་ལ་བྱི་མོ་དམར་པོ་རྒྱང་བ་ལ་འབྱ་བརྒྱབ་བ་ཅིག་
དང་ཕྱག་བ་རེད། བྱི་མོ་དེ་ན་བྱག་ཤུགས་ཆེན་པོ་བཏང་ཙང་སྐད་བརྒྱབ་ནས་ཏུ་¹⁴གི་ཡོད་རེད།

- ༡ ག་རེ་བྱས་ནས་ཁྱ་ཕྱག་བ་རེད།
(ལན) ལོ་བཞིའི་རྗེས་ལ་ད་དུང་རྗེ་བཙུན་བྱམས་མགོན་མ་མཇུག་ཙང་ཁྱ་ཕྱག་བ་རེད།
- ༢ ཁོང་གིས་ལོ་ག་ཚད་ཀྱི་རིང་ལ་སྒྲིམ་བརྒྱབ་བ་རེད།
(ལན) ཁོང་གིས་ལོ་མང་པོའི་རིང་ལ་སྒྲིམ་བརྒྱབས་རེད།
- ༣ བྲག་ཕྱག་ནས་ཐོན་པའི་གཞུག་ལ་ལམ་ཀ་ལ་སྤྲོ་ཕྱག་བ་རེད།
(ལན) ལམ་ཀ་ལ་བྱི་མོ་དམར་པོ་ཅིག་ཕྱག་བ་རེད།
- ༤ བྱི་མོ་དེའི་རྒྱང་བ་ལ་ག་རེ་ཡོད་རེད།
(ལན) བྱི་མོ་དེའི་རྒྱང་བ་ལ་འབྱ་མང་པོ་ཡོད་རེད།
- ༥ བྱི་མོ་དེ་ག་རེ་བྱས་ནས་ཏུ་གི་ཡོད་རེད།
(ལན) གང་ཡིན་ཟེར་ན་བྱི་མོ་དེ་ན་བྱག་ཤུགས་ཆེན་པོ་བཏང་ཙང་ཏུས་བ་རེད།

Part 6

དེ་མཐོང་དུས་འཕགས་པ་ཐོགས་མེད་སེམས་ཞེ་དྲགས་སྒྲོ་ནས་ཨ་ནི་སེམས་གཏིང་ནས་སྒྲིང་རྗེ་སྒྲིས་བ་རེད།

13 To become desperate

14 She is crying, weeping



འཕགས་པ་ཐོགས་མེད་ཀྱིས་བྱི་དེ་ལ་རོགས་པ་བྱེད་དགོ་¹⁵བསམ་པ་རེད། ཡིན་ནའི་གལ་སྲིད་བྱི་འདི་ལ་
རོགས་པ་བྱས་ན་འབྲུ་དེ་ཆོ་ཤི་གི་རེད། རོགས་པ་མ་བྱས་ན་བྱི་འདི་ཤི་གི་རེད། ད་ག་རེ་བྱེད་དགོས་ཡིན་ན་
བསམ་ནས་བཞུགས་པ་རེད། མཐའ་མ་ལ་ཁོང་ལ་ཐབས་ཤེས་¹⁶ཡག་པོ་ཅིག་རྟེན་པ་རེད། ཐབས་ཤེས་དེ་
ག་རེ་རེད་ཟེར་ན་འཕགས་པ་ཐོགས་མེད་ཀྱིས་ཁོ་རང་གི་རྒྱ་ཁྲི་ལ་ཤ་བཏུབ་ནས་འབྲུ་དེ་ཆོ་ཤི་འདིའི་སྒྲང་ལ་
བཞག་དགོས་བསམ་པ་རེད། ཡིན་ནའི་འབྲུ་དེ་ཆོ་ལག་པས་ཟེན་ན་¹⁷ཤི་འགྲོ་གི་ཡོད་རེད།

༡ དེ་མཐོང་དུས་འཕགས་པ་ཐོགས་མེད་ལ་ག་རེ་སྒྲིམ་པ་རེད།

(ལན) ཁོང་སེམས་ཞེ་དྲགས་སྒྱུ་བྱས་སེམས་གཏིང་ནས་སྒྲིང་རྩེ་སྒྲིམ་པ་རེད།

༢ ཨ་ནི་ག་རེ་བསམ་པ་རེད།

(ལན) ཁོང་གིས་བྱི་དེ་ལ་རོགས་པ་བྱེད་དགོ་བསམ་པ་རེད།

༣ བྱི་ལ་རོགས་པ་བྱས་ན་ག་རེ་ལ་གཞོད་ཀྱི་རེད།

(ལན) བྱི་ལ་རོགས་པ་བྱས་ན་འབྲུ་ལ་གཞོད་ཀྱི་རེད།

༤ མཐའ་མ་ལ་ཐབས་ཤེས་ག་རེ་དུན་པ་རེད།

(ལན) མཐའ་མ་ལ་ཐབས་ཤེས་ཡག་པོ་ཅིག་རྟེན་པ་རེད།

༥ ཁོང་གི་འཆར་གཞི་ག་རེ་རེད།

(ལན) འཆར་གཞི་དེ་ཁོ་རང་གི་རྒྱ་ཁྲི་ལ་ཤ་བཏུབ་ནས་འབྲུ་དེ་ཆོ་ཤི་སྒྲང་ལ་བཞག་
དགོས་བསམ་པ་རེད།

༦ ཡིན་ནའི་འབྲུ་དེ་ཆོ་ལག་པས་ཟེན་ན་ཉེན་ཁ་ག་རེ་ཡོད་རེད།

(ལན) འབྲུ་དེ་ཆོ་ལག་པས་ཟེན་ན་ཤི་འགྲོ་གི་ཡོད་རེད།

Part 7

བྱས་ཅང་འཕགས་པ་ཐོགས་མེད་ཀྱིས་མིག་བཙུམ་ནས་ལྗེ་ལེ་རྒྱངས་ནས་¹⁸འབྲུ་དེ་ཆོ་ལེན་གར་བྱིན་པ་རེད།

¹⁵ He thought, he should help that (poor) doggie

¹⁶ Means, method

¹⁷ If one touches them with one's hands

¹⁸ Having closed one's eyes, stretching out his tongue



ཆེ་ལོ་འབྲུ་ལ་མ་ཐུག་སྡོན་ལ་རྩོལ་ཐུག་པ་རེད། དེ་ནས་འཕགས་པ་ཐོགས་མེད་ཀྱིས་ག་རེ་ཡིན་ན་བསམ་ནས་
མིག་གདངས་པ་རེད། མིག་གདངས་པའི་རྩིས་ལ་རྩེ་བཅུན་བྱམས་མགོན་མངོན་སུམ་དུ་མཇུག་པ་རེད།
འཕགས་པ་ཐོགས་མེད་ཉང་སང་ནས་རྩེ་བཅུན་བྱམས་པ་མགོན་པོ་ལ་ངས་བྱིད་རང་ལོ་མང་པོ་བསྐྱབ་ན་
ཡང་བྱིན་ནས་མཇུག་མ་སོང་བེ་བྱ་བ་རེད།

- ༡ འབྲུ་ལོན་ཡག་གི་ཆེད་དུ་ག་རེ་བྱས་པ་རེད།
(ལན) ཁོང་གིས་མིག་བཅུན་བྱམས་ཆེ་ལོ་རྒྱངས་ནས་འབྲུ་དེ་ཆོ་ལོན་གར་བྱིན་པ་རེད།
- ༢ ཆེ་ལོས་འབྲུ་ལ་མ་ཐུག་སྡོན་ལ་ག་རེ་ལ་ཐུག་པ་རེད།
(ལན) ཆེ་ལོ་འབྲུ་ལ་མ་ཐུག་སྡོན་ལ་རྩོལ་ཐུག་པ་རེད།
- ༣ ཆེ་ལོ་རྩོལ་ཐུག་པའི་རྩིས་ལ་ག་རེ་བྱས་པ་རེད།
(ལན) ག་རེ་ཡིན་ན་བསམ་ནས་མིག་གདངས་པ་རེད།
- ༤ མིག་གདངས་པའི་རྩིས་ལ་སྤྱུ་མཇུག་པ་རེད།
(ལན) མིག་གདངས་པའི་རྩིས་ལ་རྩེ་བཅུན་བྱམས་མགོན་མངོན་སུམ་དུ་མཇུག་པ་རེད།
- ༥ ཨ་ནི་རྩེ་བཅུན་བྱམས་མགོན་ལ་ག་རེ་བྱས་པ་རེད།
(ལན) ངས་བྱིད་རང་ལོ་མང་པོ་བསྐྱབ་ནའི་བྱིད་རང་བྱིན་ནས་མཇུག་མ་བྱང་བེ་བྱས་པ་རེད།

Part 8

ཨ་ནི་དེ་ལ་རྩེ་བཅུན་བྱམས་མགོན་གྱིས་ག་རེ་གསུངས་པ་རེད་ཟེར་ན། བྱིད་རང་སྒྲོམ་རྒྱག་པའི་རིང་ལ་
ང་བྱིད་རང་དང་མཉམ་དུ་ཡོད། ཡིན་ནའི་བྱིད་རང་གི་སྒྲོམ་འདི་སྤྱི་དག་པོ་མེད་ཅང་ང་མཐོང་ཡོད་མ་
རེད། ཡིན་ནའི་དེ་རིང་བྱིད་རང་ལ་སྒྲིང་རྩེ་ཆེན་པོ་ཅིག་སྤྱིས་ཅང་ང་མཐོང་པ་རེད་ཟེ་གསུངས་པ་རེད།

- ༡ འཕགས་པ་ཐོགས་མེད་ལ་ལན་རྒྱབ་མཐན་སྤྱེད།
(ལན) རྩེ་བཅུན་བྱམས་པ་མགོན་པོ་རེད།
- ༢ འཕགས་པ་ཐོགས་མེད་སྒྲོམ་བརྒྱབ་པའི་རིང་ལ་ཁོང་ག་པར་ཡོད་རེད།
(ལན) ཁོང་འཕགས་པ་ཐོགས་དང་མཉམ་དུ་བཞུགས་ཡོད་རེད།
- ༣ ཨ་ནི་ག་རེ་བྱས་ནས་ཁོང་མཇུག་ཡོད་མ་རེད།
(ལན) གང་ཡིན་ཟེར་ན་ཁོང་གི་སྒྲོམ་འདི་སྤྱི་དག་པོ་མེད་ཅང་རྩེ་བཅུན་འཇུག་པ་མགོན་པོ་
མཐོང་ཡོད་མ་རེད།



- ༤ ཨ་ནི་དེ་རིང་ག་རེ་བྱས་ནས་ཁོང་མཇལ་བ་རེད།
(ལན) གང་ཡིན་ཟེར་ན་དེ་ཁོང་ལ་སྤྱིང་རྗེ་ཆེན་པོ་ཅིག་སྤྱིས་ཅང་རྗེ་བཅུན་འཇམ་པ་མགོན་པོ་
 མཐོང་བ་རེད།

Part 9

དེའི་རྗེས་ལ་འཕགས་པ་ཐོགས་མེད་དགའ་ཐག་ཚོད་ནས་¹⁹རྗེ་བཅུན་བྱམས་མགོན་ཁོང་གི་སྤྱང་པའི་སྐང་ལ་
 བཞག་ནས་གོང་གསེབ་ལ་ཕེབས་བ་རེད། དེ་དུས་འཕགས་པ་ཐོགས་མེད་ཀྱིས་སྐད་བརྒྱབ་ནས་ངས་
 རྗེ་བཅུན་བྱམས་མགོན་བསྐྱབས་ཡོད་ཟེ་གསུངས་བ་རེད། ཡིན་ནའི་མི་གཞན་དག་གིས་འཕགས་པ་
 ཐོགས་མེད་མ་གཏོགས་གང་ཡང་མཐོང་གི་ཡོད་མ་རེད། དེའི་སྐབས་ལ་ཚྭ་ལགས་ཅིག་གིས་འཕགས་པ་
 ཐོགས་མེད་ཀྱི་སྤྱང་པའི་སྐང་ལ་བྱི་ཅིག་ཡོད་བ་མཐོང་བ་རེད། ཕལ་ཆེར་ཚྭ་ལགས་དེ་བསོད་ནམས་ཆེན་པོ་
 ཡིན་ས་རེད།

- ༡ འཕགས་པ་ཐོགས་མེད་ཀྱིས་དགའ་ཐག་ཚོད་ནས་རྗེ་བཅུན་བྱམས་མགོན་ག་པར་བཞག་བ་རེད།
(ལན) རྗེ་བཅུན་བྱམས་པ་མགོན་པོ་ཁོ་རང་གི་སྤྱང་པའི་སྐང་ལ་བཞག
- ༢ ཨ་ནི་ཁོང་འབྱེར་ནས་ག་པར་ཕེབས་བ་རེད།
(ལན) གོང་གསེབ་ཅིག་ལ་ཕེབས་བ་རེད།
- ༣ གོང་གསེབ་ལ་སྤྱིང་དུས་སྐད་བརྒྱབ་ནས་ག་རེ་གསུངས་བ་རེད།
(ལན) ངས་རྗེ་བཅུན་བྱམས་པ་མགོན་བསྐྱབས་ཡོད་ཟེ་གསུངས་བ་རེད།
- ༤ མི་དེ་ཆོས་ག་རེ་མཐོང་བ་རེད།
(ལན) མི་དེ་ཆོས་འཕགས་པ་ཐོགས་མེད་གཅིག་ཕུ་མཐོང་བ་རེད།
- ༥ ཨ་ནི་ཚྭ་ལགས་བསོད་ནམས་ཆེན་པོ་དེས་ག་རེ་མཐོང་བ་རེད།
(ལན) ཚྭ་ལགས་དེས་འཕགས་པ་ཐོགས་མེད་ཀྱི་སྤྱང་པའི་སྐང་ལ་བྱི་ཅིག་ཡོད་བ་མཐོང་བ་རེད།