

བླ་མ་འཕྲུལ་ལྷ་མོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་

Copyright © 2012

ISBN: 978-81-87859-91-8

Story by : Samling Tsering Lhamo

Edited by: Sangye Tandar Naga

Design & Layout : Lobsang Gonpo

Illustrations : Ngawang Dorjee

Published by:

Sambhota Tibetan Schools Society,

Session Road, Dharamsala -176215

Distt: Kangra (H.P.), INDIA

Phone: 01892-228877 / 226877

Email: stsa1999@yahoo.co.in

Website: www.sambhota.org

ACKNOWLEDGEMENT:

“Funded by: PRM, United States Government.”

ཕག་ཚོད་ཀྱིས་མཆེ་བ་དར་བ་

༄༅། བེངས་ཤིག་ཕག་ཚོད་ཅིག་གིས་རང་གི་མཆེ་བ་ཤིང་སྤོང་ལ་བརྟེན་གྱིན་བསྐྱེད་ཡོད་པ་ཕག་ཚོད་དེ་སྟོབས་ཆེ་བ་དང་ཤ་རྒྱལ་ས་པ་ཞིག་ཡོད། སྐབས་དེ་དུས་མ་མོ་ཞིག་ལ་མ་དེ་བརྒྱུད་ནས་འགོ་བཞུགས་ཡོད། མ་མོས་ག་དུས་ཡིན་ནའི་སེམས་ཅན་གཞན་ལ་བརྟེན་བསྐྱོད་ཡིན་སྟེ་ཀྱི་ཡོད། མ་མོས་དངངས་སྐྱབ་ཚུ་མདོག་ཁ་པོས་ད་ལྟ་རང་གཞོན་འཆེ་ཅན་གྱི་སེམས་ཅན་ཞིག་གིས་རྗེས་འདེད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པའི་ནམ་པ་བསྟན་པ་རེད། མ་མོའི་སེམས་ལ་ཕག་ཚོད་མགོ་སྐྱོར་ཐེབས་ནས་མཆེ་བ་བརྟེན་གྱི་མཚམས་འཛོག་བྱེད་ཀྱི་རེད་བསམ་ཡང་ཕག་ཚོད་ཀྱིས་མཆེ་བ་ལྷ་མཚུངས་བརྟེན་གྱི་ཡོད་པ་ལྟར་ལ་ཕག་ཚོད་ཀྱིས་ད་དུང་སྤང་བ་གང་ཡང་མ་བཏང་བར་སོ་སོའི་ལས་ཀ་དེ་རྒྱན་འཁྲུངས་བྱས་ཅང་མ་མོས་ཕག་ཚོད་ལ་ཅེད་མོ་གང་ཡང་ཅེ་མ་ཐུབ། དེ་ནས་མ་མོས། ཕག་ཚོད་རང་མཆེ་བ་ག་རེ་བྱས་ནས་བརྟེན་གྱི་ཡོད། འདི་ལྟལ་ལ་གསོད་དགོས་པའི་དབྱ་བོ་དེ་འདྲ་འདྲུག་གཟ། ང་རང་ད་ལྟ་འདིའི་གཡས་གཡོན་ནས་ཡོང་བ་ཡིན་ཡང་ཉེན་ཁ་ཡོད་པའི་སེམས་ཅན་གང་ཡང་མི་འདྲུག་ཅེས་བཤད། ཕག་ཚོད་ཀྱིས། དེ་ག་རང་རེད། འོན་ཀྱང་དངོས་འབྲེལ་གྱི་ཉེན་ཁ་སྐྱེབས་པའི་སྐབས་ལ་མཆེ་བ་བརྟེན་ཁོམ་མེད་པས་ད་ལྟ་ནས་གྲོགས་བྱེད་དགོས་ངེས་རེད་ གྲོགས་སྟོན་ནས་བྱེད་དགོས་པ་དེ་ཉེ་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་རེད་ཅེས་བཤད།

ནང་དོན། ལྷ་མ་ཡོང་གོང་ནས་ལྷ་རགས་རྒྱལ་དགོས་ཞེས་པ་དེ་རེད།



ཅི་ཅི་སྐྱམ་པོའི་སྤྱོད་པ་བྱ་བ།

༡༡ ཉིན་ཞིག་ཅི་ཅི་སྐྱམ་པོ་ལམ་ནོར་ནས་ནེའུ་ལེ་ཞིག་གི་ཚང་ནང་དུ་སྐྱེ་བས་པ་རེད། ཉེའུ་ལེས་ལམ་སང་ཁོ་ཟེན་ཏེ་ཟ་ཅིས་བྱེད་སྐབས། ཅི་ཅི་སྐྱམ་པོས་ལྷ་བ་གང་མང་འཐེན། འོན་ཀྱང་ནེའུ་ལེས། བྱེད་རང་ཅི་ཅི་ཞིག་ཡིན་པས་ང་ནི་ཅི་ཅིའི་དག་པོ་ཡིན། ངས་ཅི་ཅི་ཟེར་བ་དེ་མཐོང་བ་དང་ཟ་གི་ཡོད། ཅས་བཤད། ཅི་ཅི་སྐྱམ་པོ་ཡིས། ཐབས་ཤེས་ཤིག་རྙེད་ནས་བཤད་དོན། འོན་ཀྱང་ང་རང་ཅི་ཅི་མིན། ང་བྱིའུ་ཡིན། གཤོག་པ་ལ་ལྟོས་དང་ཞེས་གཤོག་པ་སྟེ་བྱེད་བཞིན་བཤད། དེར་བརྟེན་ནེའུ་ལེས་ཁོ་བྱིའུ་ཡིན་པ་མཐོང་དུས་སྐྱོད་བཞག་པ་རེད། ཅི་ཅི་སྐྱམ་པོ་དེ་དགའ་ཐག་ཚོད་ནས་འཕུར་བྱིན་པ་རེད། ཉིན་ཤས་རྗེས་ཡང་ཅི་ཅི་སྐྱམ་པོ་དེ་ནེའུ་ལེ་གཞན་ཞིག་གི་ཚང་ནང་དུ་ཚུད། ཉེའུ་ལེས་དེ་ནི་བྱ་བྱིའུ་རིགས་ལ་ཏུ་ཅང་སྤང་བའི་དག་པོ་ཞིག་ཡིན་པ་རེད་ཁོས་ཅི་ཅི་སྐྱམ་པོ་དེ་གསོད་གྲབས་བྱེད་དུས། ཡང་ཅི་ཅི་སྐྱམ་པོས་ལྷ་བ་འཐེན། ཉེའུ་ལེས། ང་ནི་བྱ་བྱིའུ་དང་དག་པོ་ཡིན། ངས་སྐྱོད་རང་ཟ་ཐག་ཚོད་ཡིན་ཞེས་བཤད། འོན་ཀྱང་ཅི་ཅི་སྐྱམ་པོས། ག་རེ་ང་ནི་ཅི་ཅི་ཡིན་ལྟོས་དང་ང་ལ་སྐྱུ་མ་གཏོགས་བྱ་སྐྱོད་ག་ལ་འདུག། །ད་དུང་ང་ལ་སོ་ཡོད་པས་བྱིའུ་ག་ལ་ཡིན་ཞེས་རང་ཉིད་ཀྱི་སོ་ནེའུ་ལེ་ལ་མིག་བསྟན་པས་ནེའུ་ལེ་ཡིས་ཅི་ཅི་སྐྱམ་པོ་ཚོ་ཐར་བཏང་བ་རེད།

ནང་དོན། སྐབས་དང་དུས་ལ་བསྟུན་དགོས་ཞེས་པ་དེ་རེད།



ཕ་མོ་དང་གཟིག་གི་གཏམ་སྒྲེང་།

༄༅། ཉིན་གཅིག་ལུས་པོར་ཁྲ་ཐིག་གིས་ཁེངས་པའི་གཟིག་ཞིག་དང་། ཇ་མ་རིང་ལ་མཐུག་པའི་ཕ་མོ་ཞིག་མཉམ་དུ་ནགས་ཚལ་དཀྱིལ་ལ་འཆམ་འཆམ་དུ་སྦྱིན། མ་གཞི་དེ་དུས་གང་ངར་ལྷན་པའི་དགུན་དུས་ཡིན་ཅུང་དེ་ཉིན་གཡའ་དྲངས་ཀྱི་ནམ་མཁའ་ནས་ཉི་འོད་རབ་ཏུ་འཚོར་བས་དབྱར་དུས་ཚ་གདུང་གི་སྒྲུང་བ་ཞིག་ངང་གིས་སྟོན། དེ་ནས་ཚུར་ལོག་སྟེ་མཉམ་དུ་ཁ་ལག་ཞིམ་པོ་ཞིག་བཟས་རྗེས། ཁོང་གཉིས་མོ་མོའི་ལུས་ཐོག་གི་དགོ་མཚན་རི་ཡོད་བགང་འགོ་ཚུགས་གཟིག་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་ལུས་པོའི་ཁྲ་ཐིག་སྟོང་རྗེ་མོ་རྣམས་ངོམས་པས། དེར་ཕ་མོ་ཡིད་མ་རངས་པར་རང་ཉིད་ཀྱི་མཚུག་མ་སོབ་སོབ་དེ་འཕྱར་འཕྱར་བྱས། འོན་ཀྱང་ཕ་མོ་ནི་གཟིག་ནང་བཞིན་བརྗེས་ཉམས་མེད་པས་གཟིག་ལ་འཕྱུ་ལད་བརྒྱབ་རྒྱ་ལས་མ་འདས། གཟིག་གིས་ཀྱང་ཕ་མོར་ཚིག་ངན་སྣ་ཚོགས་སྒྲིལ། དེ་ལྟར་ཁོང་གཉིས་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་ངན་སྒྲིལ་ཁོ་ན་བྱེད་ཀྱིན་བསྟན། སྐབས་དེར་ཕ་མོས་གཟིག་ཁོང་ཁྲོ་ལངས་པ་ཤེས་ཏེ། ཡར་ལངས་ནས་གཟིག་གི་རྒྱབ་ཏུ་སོང་ཞིང་བཤད་དོན། འོགས་པོ། བྱིད་རང་གི་སྦྱིའི་གཟུགས་འདི་ཉ་ཅང་བརྗེས་པོ་འདུག །ཡིན་ནའང་ནང་སེམས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ནི་སྦྱིའི་གཟུགས་ལས་གལ་ཆེ་བ་ཡིན་པའི་གནས་ལུགས་འདི་ཚོད་ཀྱིས་མི་ཤེས་སམ། ཞེས་བཤད་པས། གཟིག་དེ་ཁོང་ཁྲོ་ལངས་ཤིང་ངར་སྐད་དང་བཅས་ཏེ་རྒྱབ་ཏུ་བཞུག་དུས་ཕ་མོ་དེ་སྣང་ས་ནས་བློས་ཚར་བ་རེད།།

ནང་དོན། སྦྱིའི་གཟུགས་ལས་ནང་གི་ཤེས་རབ་གལ་ཆེ།



ཞི་མི་དང་སྤྲེལ།

༡། །གནའ་སྣ་མོ་ཞི་མི་དང་སྤྲེལ་ཞིག་གཅེས་ཉར་སློགས་ཆགས་ལ་ཉར་ཡོད། ཁོང་གཉིས་
 རྟག་པར་ཅེད་མོ་ཅེས་པ་དང་ཁ་ལག་ཟ་རྒྱ་མ་གཏོགས་བྱེད་རྒྱ་གང་ཡང་མེད། ཉིན་ཞིག་ཁོང་
 གཉིས་ཀྱིས་བ་དམ་མང་པོ་ཐབ་སྐང་ལ་སྲེག་ནས་བཞག་ཡོད་པ་མཐོང་། ཁོང་གཉིས་ཀྱིས་བ་དམ་
 དེ་དག་རི་ལྟར་ལེན་སྲུབ་མིན་བསམ་སློབ་གཏོང་བཞིན་ཡོད། སྤྲེལ་ཡིས་བཤད་དོན། མ་གཞི་བྱས་
 བ་ངས་བ་དམ་དེ་དག་ལེན་འདོད་འདུག །འོན་ཀྱང་བྱེད་རང་དེའི་ཐད་ལག་རྩལ་མཁས་པོ་ཡོད་
 པས། ལེན་སྲུབ་པ་གྱིས་དང་། ངས་དེ་དག་ང་རང་གཉིས་ལ་བགོ་བཤའ་བརྒྱག་ཚོག་ཅེས་བཤད་
 དེར་ཞི་མིས་མོས་མཐུན་བྱས་པ་དང་ཐབ་སྐང་ནས་བ་དམ་རེ་རེ་བཞིན་བྱིར་གཡུག་ཡོང་གི་ཡོད་
 འོན་ཀྱང་སྤྲེལ་ཡིས་དེ་དག་བགོ་བཤའ་རྒྱག་རྒྱུའི་ཚབ་ཏུ་སོ་སོ་གཅིག་ཤུས་བཟས་ནས་བསྐྱེད། ཞི་
 མི་ནི་སྤེར་མོ་འཆིག་གི་ཡོད་ཀྱང་ད་དུང་ལྷ་རྒྱལ་གས་ཀྱིས་བ་དམ་ལེན་གྱིན་བསྐྱེད། སྐབས་དེར་
 སྤྲེལ་བདག་ཐབ་ཚང་ནང་དུ་ཡོང་དུས་སྤྲེལ་དང་ཞི་མི་མ་བློས་རང་བློས་བྱུང་། འོན་ཀྱང་སྤྲེལ་ཡིས་
 བ་དམ་ཚང་མ་བཟས་ཚར་ཡོད་པས་ཞི་མིར་བྱེད་ཐབས་གང་ཡང་མ་བྱུང་། དེ་ནས་ཁོང་གཉིས་
 བན་རྒྱུན་མི་འཆམ་པར་གྱུར་བ་རེད།།

ནང་དོན། སློང་དང་རིག་པ་མེད་ན་གཞན་གྱིས་གཡོག་ཏུ་བཀོལ།



གསུང་གི་རྒྱལ་ཁབ།

༡༣། ཉིན་ཞིག་སྐྱ་གང་ལའང་ཞེད་སྣང་མེད་མཁན་གསུང་ཞིག་ཡོད་པ་དེས་ཉིན་ཞིག་སེང་
 གེ་གཏུམ་པོ་ཞིག་གི་སྤང་ལ་སོ་བརྒྱབ་པར་སྤྱིན་པ་དང་ཁོའི་མགོའི་སྤོང་སིང་སིང་ཞེས་སྤང་
 བརྒྱབ་ནས་སེང་གེ་དེ་ཉ་ཅང་བསྐྱུན་པོ་བྱུང་བ་རེད། སེང་གསལ་ངར་སྤྲོད་སྒྲོག་བཞིན་གསུང་
 རྗེས་པོ་ཚོའི་མཚན་རྒྱུགས་ཞེས་བཤད། འོན་ཀྱང་གསུང་ཁོས་སེང་གེ་ཆེན་པོ་ཡི་གཞུགས་པོར་སོ་
 བརྒྱབས་པ་དང་ཉ་ཅང་གི་བསྐྱུན་པོ་བཟོས་པས་མ་ཚད་ད་དུང་ཁྱེད་གྱི་བསམ་པར་ཁྱེད་སེམས་
 ཅན་ཆེན་པོ་ཡིན་ཅང་ང་ཁྱེད་ལ་ཞེད་གྱི་རེད་བསམ་བྱུང་ངམ། ང་ནི་གཞུགས་པོ་རྒྱུང་ཡང་སེམས་
 ཅན་སྐྱ་གཅིག་ལའང་ཞེད་སྤོང་མེད། ཅེས་ཤོད་བཞིན་སེང་གེའི་སྐྱ་ལྷག་ལ་མདུང་བཅུགས། སེང་
 གེ་དེ་ཆ་ཐག་ཚོད་པ་དང་ཁོང་ཚོ་ཤིན་ཏུ་ཆེན་པོ་ལངས་ནས་རང་གི་སྤྲེར་མོ་དེ་ཤུགས་གྱིས་ལྷུས་
 པས་རང་གི་སྐྱ་ལ་ན་ལྷག་བཏང་བ་ལས་གཞན་གང་ཡང་མ་བྱུང་། གསུང་དེས་སྐྱ་མཐུད་སེང་
 གེའི་སྐྱ་སྤོང་དུ་མདུང་བཅུགས་པས་སེང་གེའི་ངོ་གདོང་ལ་སྤྲེར་ཡང་ན་ལྷག་བཏང་། དེ་རྗེས་སེང་
 གསལ་གསུང་ལ་པར་རྒྱུ་མ་བྱས་པར་སྤང་མེད་དུ་མི་བཞག་ཀ་མེད་བྱུང་བས་གསུང་གི་སེམས་ལ་
 རྒྱགས་ཚལ་གྱི་རྒྱལ་པོ་ལས་ང་རང་རྒྱལ་ཁབ་ཐོབ་སོང་བསམ་ནས་དགའ་ཐག་ཚོད་པ་དང་སེམས་
 ཅན་ཚང་མར་གཏམ་སྐྱོན་དེ་ཤོད་དགོས་བསམ་ནས་འཕྱུར་སྐྱབས། རྗེས་ཐག་གི་ཏ་བའི་ནང་རྒྱུད་
 པས་ཡང་བའི་གསུང་དེ་སེང་གེ་ལས་རྒྱལ་ཁབ་ཐོབ་ཀྱང་རྗེས་ཐག་གི་ཁ་ཟས་སྐྱ་གུར་པ་རེད།།



ཀྱ་སེ་མེ་ཉོག་དང་ཕྱེ་མ་ལེབ།

༡། གཤམ་ལྷ་མོ་ཕྱེ་མ་ལེབ་ཅིག་ཀྱ་སེ་མེ་ཉོག་ལ་ཉ་ཅང་གི་དགའ་པོ་ཡོད། ཀྱ་སེ་མེ་ཉོག་
 ཀྱང་ཕྱེ་མ་ལེབ་ལ་ཉ་ཅང་དགའ་པོ་བྱུང་། ཕྱེ་མ་ལེབ་ལ་མངོས་སྐྱུག་ལྡན་པའི་གཤོག་པ་གཉིས་
 ཡོད། ཀྱ་སེ་མེ་ཉོག་ལ་མངར་བསེལ་ལྡན་པའི་རྗེ་ཞིམ་དེ་ཡོད་པ་དེར་ཕྱེ་མ་ལེབ་ཀྱི་ཡིད་ཀྱི་དབང་
 བོ་ཅིག་ཅར་རྟུ་འཕྲོག་གི་ཡོད། ཕྱེ་མ་ལེབ་དེ་ཀྱ་སེ་མེ་ཉོག་གི་འགྲམ་དུ་སླེབས་མ་ཐག་ང་རང་བྱིད་
 ལ་ཉ་ཅང་དགའ་པོ་ཡོད། ཅེས་བཤད་པར་ཀྱ་སེ་མེ་ཉོག་གིས་དགའ་སློའི་ངང་མགོ་བོ་སྐྱོག་སྐྱོག་
 བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཁོང་གཉིས་ག་དུས་ཡིན་ནའི་མཉམ་དུ་འཛོམས་པ་དང་ལྷད་མེད་ཀྱི་བཙེ་སེམས་ལ་
 འགྱུར་བ་མེད་ཅེས་ཤོད་ཀྱི་ཡོད། ཉིན་ཞིག་ཕྱེ་མ་ལེབ་ཀྱ་སེ་མེ་ཉོག་ཅར་ཡོང་དུས་སློ་བྱུར་དུ་ཁོང་
 ཁྱོ་ཆེན་པོ་ལངས་ནས་འགོ་མཚམས་བཞག། ཀྱ་སེ་མེ་ཉོག་ནི་ཕྱེ་མ་ལེབ་ཐུག་འདོད་ཀྱིས་ཡུན་རིང་
 བསྐྱུགས་ནས་བསྐྱེད། འོན་ཀྱང་ཕྱེ་མ་ལེབ་དེ་ཡུན་རིང་པོ་ཡོང་མཁན་མེད། ཟླ་བ་གཅིག་གི་རྗེས་
 ལ་ཕྱེ་མ་ལེབ་དེ་གཞི་ནས་སླེབས་པ་རེད། ཀྱ་སེ་མེ་ཉོག་གིས་བཤད་དོན། བྱིད་ཀྱིས་ང་ལ་ལྷད་
 མེད་ཀྱི་བཙེ་དུང་ཞིག་བཅངས་ཡོད་དམ། ངས་བྱིད་རང་མེ་ཉོག་གཞན་དང་མཉམ་དུ་ཅེད་མོ་
 ཅེས་པ་དང་ཟེའུ་འབྲུ་སློར་སླེབ་བྱེད་པ་མཐོང་བྱུང་ཞེས་བཤད། ཕྱེ་མ་ལེབ་ཀྱིས། བྱིད་ཀྱིས་ང་ལ་
 རྒྱད་ཆ་དེ་འདྲ་ཤོད་ཀྱི་ཡོད་དམ། བྱིད་རང་ལ་སྤང་འོར་བུས་བསྐྱོར་བ་བརྒྱབ་པ་དང་དགའ་དགའ་
 སློ་སློའི་ངང་གྲོགས་པོ་བསྐྱིག་པ་ད་དུང་ཟེའུ་འབྲུ་ཁོང་ཚོར་འབྱེད་བརྒྱག་པ་ངས་མཐོང་བྱུང་། ཞེས་
 བཤད།

ནང་དོན། རང་གི་སློན་ལ་སློན་ལ་སློན།



བྱང་བའི་ཀ་ལ་དངོས་བྱུང་ཚོལ།

༡༣། །སྤྱི་མོའི་དུས་ཤིང་མཁའ་དབུལ་པོ་ཞིག་མེ་ཤིང་བཙོང་སྟེ་འཚོ་བ་སྐྱེལ་གྱི་ཡོད། མི་དེས་
 ཉིན་ལྟར་ནགས་ཚལ་ཁོང་ནས་ཤིང་སྐམ་བཅད་དེ་གྲོང་བྱིར་ནང་འཚོང་བར་བྱིན་ཏེ་རང་གི་སྟོ་
 གོས་བྱིད་ཐབས་བྱེད་གྱི་ཡོད། ཉིན་ཞིག་ཁོའི་སྟེ་དེ་ལག་པ་ནས་ཤོར་ཏེ་ཉག་ཉག་ཤིང་སྟོང་གི་
 ཡལ་གའི་འོག་ཏུ་ཡོད་པའི་མཚོའུ་དེའི་ནང་དུ་ལྷུང་བ་རེད། ཤིང་མཁའ་ལ་འཚོ་བ་སྐྱེལ་བའི་ལག་
 ཚད་མ་གཏོགས་མེད་སྟབས་སེམས་པ་ཏ་ཅང་སེམས་སྐྱོ་སྟེ་དུ་དགོས་བྱུང་བ་རེད། སྐབས་དེར་
 སྟོ་ཐིང་ཐིང་དུ་ཡོད་པའི་མཚོའུ་དེའི་ནང་ནས་བྱམས་བཅེའི་འཇུ་མ་མདངས་ལྡན་པའི་ལྷ་མོ་ཞིག་
 འཛོན་ཏེ། འདི་བྱེད་གྱི་སྟེ་རེད་དམ་ཞེས་གསེར་གྱི་སྟེ་འོད་ཆེན་ཆེན་འཕྲོ་བ་ཞིག་ཤིང་མཁའ་
 ལ་བསྟན། ཤིང་མཁའ་དབུལ་པོ་དེས་མགོ་བོ་གཡུག་གཡུག་བྱེད་བཞིན་དེ་ངའི་སྟེ་མ་རེད་ཅེས་
 བྱུང་། ཡང་དབུལ་གྱི་སྟེ་འོད་དང་ལྡན་པ་ཞིག་བཏོན་ཏེ་དེ་བྱེད་རང་གི་རེད་དམ་ཞེས་དྲིས་
 ཤིང་མཁའ་གྱིས་སྐྱར་ཡང་མགོ་བོ་གཡུག་གཡུག་བྱེད་བཞིན་དེ་ངའི་མ་རེད་ཅེས་བྱུང་། མཐའ་མ་
 དེར་ཚུའི་ལྷ་མོས་ལྷགས་གྱི་སྟེ་མདོག་ངན་ཞིག་བཏོན་ཏེ་དེ་བྱེད་རང་གི་རེད་དམ་ཞེས་དྲིས་
 པས། ཤིང་མཁའ་དགའ་ཐག་ཚོད་ནས་འདི་ངའི་སྟེ་རེད་སྟབས་རྗེ་བྱུང་། ཚུའི་ལྷ་མོ་དེ་ཤིང་
 མཁའ་གྱི་སྐྱོད་ཚུལ་གཞུང་དང་དེར་སྟབས་མཁུ་པོ་བྱུང་སྟེ། གསེར་གྱི་སྟེ་དང་། དབུལ་གྱི་སྟེ་
 རེ། ལྷགས་གྱི་སྟེ་བཅས་གསུམ་གཤིང་མཁའ་ལ་གནང་བ་རེད། དེ་ནས་བཟུང་ཤིང་མཁའ་ལ་
 འཚོ་བ་སྐྱེད་པོ་ཞིག་སྐྱེལ་རྒྱ་བྱུང་བ་དང་གནས་ཚུལ་དེ་གྲོང་ཚོའི་མི་ཚོས་ཤེས་པ་རེད། ཁོང་ཚོས་
 གྲང་རང་ཉིད་གྱི་སྟེ་ཚུའི་ནང་ཟགས་ལུལ་བྱས་པ་དང་། སེམས་སྐྱོ་མདོག་གི་ལུལ་བྱས། ཚུའི་ལྷ་
 མོས་ཡར་ལེབས་ཏེ་གསེར་གྱི་སྟེ་ཞིག་འབྱེད་ཡོང་སྟེ་བྱེད་རང་ཚོའི་སྟེ་འདི་རེད་དམ་ཞེས་
 དྲིས། ཁོང་ཚོས། རེད་རེད་དེ་ངའི་རེད་ཅེས་ཤོད་སྐབས་རྒྱང་འཚུབ་དབུ་པོ་ཞིག་དང་ལྡན་དུ་ལྷ་མོ་
 མཇུ་མེད་ལ་གསེར་གྱི་སྟེ་དེ་ཡང་མཚོང་རྒྱ་མེད། མཐར་ཁོང་ཚོ་རང་ཉིད་གྱི་ལྷགས་གྱི་སྟེ་
 རེ་དེ་ཡང་འབྱེད་རྒྱ་མེད་པར་ལོག་དགོས་བྱུང་བ་རེད།

ནང་དོན། བྱང་པོའི་མི་ལ་ལྷ་ཡང་དགའ།

