

ཆ་མི་འབྲིག་པའི་ལྷ་མ།

ལྷ་པོ།

ཨ་མས་ཐེངས་འགར་མོས་བྱང་། ཁོས་ད་དུང་ཉལ་སའི་ནང་པར་ཡོག་ཚུར་ཡོག་བྱེད་ཅིང་འདུག་ལ། ཉལ་ས་ལྷ་པོས་ལས་བདེ་ཞིང་ཉལ་གོས་ལྷ་པོས་ལས་ཏེ་བའི་
ཆོར་བ་ཞིག་སྤྲེས། ལྷ་པོར་དུ་ཁོས་རང་ཉིད་སྤོབ་ཁང་གི་ལས་རེས་ཡིན་པ་ཡིད་ལ་བློན་ནས་ལྷ་པོར་མཁུ་ལས་ལངས་ཤིང་སྤེལ་ཁུང་ལས་འཕྲོས་འོངས་བའི་
འོད་ལྷ་པོ་ལྷ་པོའི་འོག་ས་ནས་སྒྲ་རགས་བཅེངས་ཆེས་སྤྲིག་ལུག་གི་ཉམས་སྒོན་པའི་སྤལ་རིང་ཞིག་བྱས་ཏེ་གཡོས་ཁང་དུ་འཛུལ་ནས་སྤོ་གོར་(ལྷགས་སྤང་
དུ་བསྐྱེད་པའི་གོ་རེ)ཆལ་བ་ཞིག་དཔེ་ཁྱད་ནང་དུ་བཅུག་ཅིང་སྤོ་བྱེད་ཞག་གང་གི་ཁ་བ་ཆེན་པོས་ས་གཞི་ཡོངས་སུ་བཀག་ཅིང་། དཀར་ལམ་ལམ་
ཤི་འཛིག་ཏེན་ཆེན་པོའི་གཞི་དུ་རྟོག་པའི་ལྷ་ཆོག་མ་འགའ་རེ་རིམ་གྱིས་རྒྱ་སྤྱོད་བྱེད་པ་ལས་ཆེ་སྤོག་དང་འགྲལ་སྤྱོད་ཀྱི་སྤང་བ་གང་ཡང་མེད་པར་དབུ
གས་ཀྱི་རྒྱ་བ་ཡི་ནས་ཆད་ཐེན་པའི་བེམ་རོ་ཞིག་ལ་ཅི་དཀར་བྱགས་བ་དང་ཡང་དག་མཚུངས།

ཐོང་ཆོའི་མདུན་རི(དོན་ལ་དེའུ་འབྲུང་ཞིག་ཡིན)མཛོ་མོ་གོང་ཉལ་ནི་ཉི་གཞིན་གྱིས་བཀག་མཛུངས་བསྐྱེད་པའི་དབང་གིས་ད་ལྟ་དངོས་གནས་སྤལ་བ་སྤོང
སྤོང་གིས་ཉལ་མ་ལང་གི་ཚུལ་ཞིག་སྤོན་པའི་མཛོ་མོ་དཀར་པོ་ཞིག་དང་ཨ་ན་མ་ན་རེད། འདི་ནི་ཐོང་ཆོའི་དཀར་གསུམ་གྱི་སྤྱན་ཆོག་མ་འགའ་རེ་བའི་གཞི་མ
ར་བཤད་པས་མི་ཀུན་གྱིས་མཚོད་ཅིང་བཀྲར་ལ་ཀླན་པོ་ཆོའི་བཤད་ན་ཐོང་ཆོ་ཡི་པོའི་འཆོ་བཅུད་ནི་"མཛོ་མོ"འདི་གཅིག་ཤིས་མཁོ་སྤྱོད་བྱས་དང་བྱེད
ཀྱིན་འདུག་ཟེར། བསེལ་ལྷན་སྤོབ་ཚུང་གནས་རེ་འགའས་ཆེན་འདིའི་འདབས་སུ་ཆགས་སྤང་བ་ནི་དགེ་སྤོབ་ཀུན་གྱི་བདེ་སྤྱོད་ཆེན་པོ་ཞིག་མ་རེད་ཅེས་སུ་
ཡིས་བཤད་ཐོད། ཐག་རིང་གི་སྤོབ་ཁང་བཞི་པོའི་དུ་ཁུང་རེ་རེ་ལས་སྤོབ་སྤོབ་ཏུ་འཛུལ་བཞིན་པའི་དུ་བ་དཀར་པོ་བར་སྤང་གི་སྤོབ་བ་སྤྱག་པོར་འཕྲེས་ནས།
བར་སྤང་གི་སྤོབ་བ་དེ་དག་བྱིར་དུ་ཁུང་ལ་འགྲལ་བ་ལྷ་པོའི་སྤང་བ་སྤྱེད། ཁོས་གོས་ཁ་རེ་དལ་ལ་སོང་།

ཁོའི་སེམས་ལ་སུ་ཞིག་གིས་མེ་ཁ་གསོས་པ་ཡིན་ནམ་སྤྲུམ་བཞིན་སྤོབ་བྲོགས་སྤོན་མ་ཆོས་ཁ་བའི་ཕྱིང་ལ་བཞག་པའི་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་ལང་རེར་ལངས་པའི་སྤོང་པོ་ཁེར་སྤྲེས་དེ་ཡང་ད་ལྟ་ཁ་བའི་འད
བ་མ་དཀར་པོས་ཡོངས་སུ་གཡོགས་ནས་ཀུ་ཤུའི་མེ་ཏོག་བཞད་པའི་འཕྲེ་ཤིང་གསར་བ་ཞིག་དང་མཚུངས།

ཁོ་མར་སོང་ནས་རྒྱ་གོ་འགའ་བསྐྱེད་མར་བཞུས་བ་དང་ཡལ་གར་ཆགས་པའི་ཁ་བ་འཛུལ་མོ་དེ་མེ་ཏོག་གི་འདབ་མ་འཛོར་བ་རི་བཞིན་བབས་ནས་ཁོའི་
མ་ཞུའི་ལྷ་པོར་དང་། གཉམ་ལྷག་རོ་སྤྱོད་བཅས་ཡོངས་སུ་དཀར་པོར་བསྐྱར་། ཁང་རེག་དང་སྤོ་སྤང་ཚུང་ལྷན་གྱི་ཆོར་བ་དང་བཅས་ཏེ་ཁོ་རང་སྤང་བཞིན་མ

དུན་དུ་སོང་། ཁོའི་ལུས་ལོ་བག་མེད་རྒྱ་ཡན་དུ་སོང་བའི་ཡིད་སེམས་ཀྱི་མེས་མི་ཚོད་བས་རང་ལ་བྱ་རྒྱུ་དེ་གཤོག་ཟུང་ཞིག་ཐོགས་ན་ཟེ་འདྲི་སྤྱིད་པ་ལ་
སྙམ་བའི་སྒྲོང་སྒྲོང་ངམ་ མཚར་སྒྲོང་།

ཡང་ན་ཉམ་སྒྲོང་ཞིག་སྤྱིས་ཁོས་སྐབས་རེར་ས་ནས་ཁ་བ་སྒྲར་མོ་གང་རེ་སྒྲངས་ཏེ་སྤྱི་ཞིང་མཁེགས་པའི་དོག་པོར་དེལ་ཏེ་ཐག་རིང་གི་རྒྱུ་བུ་ལུ་བཞུགས་
པའི་བྱེད་ཆོག་ལ་བརྒྱབ་ཅིང་། སྐབས་རེར་ཁ་ཕྱིར་འཁོར་ཏེ་མཚོར་མ་ཕྱིར་གི་ཉམས་འགྱུར་དང་བཅས་ཏེ་ལྷག་རྒྱབ་ཀྱིས་སོང་ཞིང་རྒྱུ་ལོག་གི་ཁ་བ་བར་
མེད་དུ་གཙུག་ཅིང་གཏོར་བ་དབྱར་གསུམ་ཚུ་སྤྱན་གཏོར་བའི་ཐེགས་མ་ དཀར་པོ་དང་འདྲ།

རྒྱུ་ལོ་ཚོས་སྒྲོང་གིས་གཡས་ལག་ལ་རང་སྟོག་གི་འདུ་ཤེས་འཛིན་པའི་ཅན་དན་གྱི་སྤང་བ་བཟུང་ཞིང་ཁ་ག་སྒྲར་སྒྲར་གྱིས་མ་ཁེ་འདོན་བཞུགས་གྲོལ་མ་ཕྱི
ར་གིས་རྒྱུར་འོངས་རྒྱུ་ལོའི་རྒྱ་རྒྱུག་གིས་སྟོགས་བཞི་བསྐོར་བ་ལྷ་བྱའི་མིང་རྒྱང་རབ་རིབ་དེས་ལྷགས་ལོར་ཕྱིལ་གོར་བལྟས།

“ཨ་ཁུ་ལགས། ཁྱེད་རང་སྤྱ་བ་ལ་... ..”

“ཉིན། ལྷ་ནག་འདི། བཟ་ཤིས་པའི་དོན་གཅིག་ཀྱང་། ཤེ། ཤེ། (ས་ལ་མཆིལ་མ་འཕེན་པའི་རྒྱལ་བསྐྱེད་)ར་བསྐལ་བ་གཉིས་ཀྱི་མི་ཡིན་མོད།

འདི་ལྷ་བུ་ཞིག་ མཐོང་མ་སྤོང་། ཞབས་འཕྲེན་འདི་ཚོ།

མི་རབས་གཅིག་ལས་གཅིག་སྤྱག་..... “རྒྱུ་ལོས་ཁ་སྒྲར་སྒྲར་གྱིས་ད་དུང་ཅི་ཞིག་འཆད་ཅིས་བྱས།

ལྷགས་ལོ་རེ་ཞིག་ཉ་ལས་ཤིང་ཅི་བྱ་གཏོལ་བྲལ་དུ་སྒྱུར་ནས་གོ་མ་མཆོམས་དབང་མེད་དུ་བཞག་སྒྱུར་བྱང་ལྷན་ལ་གཡོ་ཐོལ་བྲལ་ཞིང་བྱིས་སྒོ་གཏན་ནས་མ
‘ཡལ་བའི་མིག་རྒྱུང་རྒྱང་ལས་”ཨ་ཁུ་ལགས། ཁྱེད་ཀྱིས་ཅི་ཟེར།” ཞེས་འདྲི་བཞུགས་པ་ལྷ་བྱའི་འོད་སྒྲོང་ཞིག་བཞེ།

“ཕར་སོང་། འདྲེ་སྤྱག་འདི། རས་ཚོས་འཛིན་ཉེན་གཉིས་ཀའི་གནས་ལྷགས་གང་ལ་མ་དབྱུང་... ..”

པ་མེས་ཀྱི་སྒྲ་སྒྲུལ་མཁན་རྒྱུ་ལོའི་དོན་གཅིག་ཀྱང་... .. |ཨོ་མ་ཁེ་བསྐྱེད་... .. “རྒྱུ་ལོས་དཔོན་མོ་དང་ཁ་ཏོན་བསྐྱེད་མ་ཞིག་འདོན་པ
འི་རག་དེ་གོ་མ་པའི་འགྲོས་དང་བསྐྱེད་གང་སྤྱབ་བྱས་ནས་བྱུང་སོང་།

རྒྱུར་འཕྱུག་ཅིག་གིས་ཁ་བའི་རྒྱལ་སྤང་གཏོར་ཞིང་གཡས་འཁོར་བྱེད་ཀྱིན་ལྷགས་ལོའི་མདུན་ནས་ག་ལེར་མཐོ་དུ་འཕགས་རྒྱུར་འཕྱུག་གཡས་འཁོར་དང་འ
སྤང་བ་ནི་བྱོར་ཚའི་མི་རྣམས་ཀྱིས་ནས་ཡང་རེ་བ་བྱེད་ས་ཞིག་ཡིན་ཏེ། དེ་ནི་རང་ལ་ཁེ་བཟང་གང་ཞིག་རྒྱེད་བའམ་རང་ཉིད་ལེགས་ལས་དུ་འཁྲིད་མཁན་ལྷ
‘བྱར་བཅི་བ་ཡིན། ཁོ་རང་ལ་མཚོན་ན་སྤྱིགས་མོ་དང་རྒྱུར་འཕྱུག་མཉམ་འཁོར་བྱུང་བ་འདི་ནི་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་དཀའ་བ་ཞིག་རེད། རྒྱུར་ཡང་ཁངས་རྒྱུར་གི

‘འཚུབ་མ་གཉིས་སུ་གཞུག་ཏུ་འོངས། གཉིས་ཀ་གཡས་འཁོར་རེད། ཡིན་ན་ཡང་རྒྱུ་མཆན་མེད་པའི་གཤེགས་ཤིང་པའི་ཡ་རྫོང་སེམས་
ཀྱི་མེད་པར་ལ་རྒྱ་འབྲུག་མེད་པའི་བཞེན་བསྟན་མི་ཚུགས་པ་ཞིག་བཅོས་པས་ཉམས་བཟང་གི་རྒྱུ་འཚུབ་དེ་ལ་སྟན་པ་སྟེན་བྱུང་།

“ཉིན་རྒྱུ་མེད་ལོག་པོ་ཞེས་སེམས་ཁོང་གི་ཁོ་བའི་མེ་ལྷེ་འག་པོ་མ་ཞོན་པར་རག་ནས་དེ་སྐད་ཐལ་རྒྱུ་མེད་པའི་སྒྲིལ་ལྷིང་དེས་ཐོས་ཡོད་དམ། རྒྱ་བར་ཡང་སྒྲི
ན་ཡོད། ཡང་བསྐྱར་སྐད་བརྒྱབ་ནས་བཤད་དགོས་པ་མིན་ནམ། རྒྱུ་མེད་ལོག་པོར་སྟེན།

“རས་གུར་ཆོར་ཁར་”གི་སྒྲིལ་བྱུང་། ཆོར་བ་འདྲ་མོ་སྐྱབས་ཀྱིས་རས་གུར་སྒྲོ་འབྲུག་གི་ཁ་བ་འབྲུག་གིན་ཡོད་དེ། རུས་སྒྲུལ་དང་འབྲུག་པར་ལུས་གུར་ཁོག་ལ་
འཇུག་ཞིང་མགོ་བོ་ཕྱིར་བསྐྱོད་པར་གྱུར་ཀྱིས་“ལྷགས་ལོ་ཅང་མི་ཉོམས།”ཞེས་ལུས་ཆོན་པོ་དང་ཆ་མི་མཉམ་པའི་སྐད་ཐ་མོ་ཞིག་ཕྱིར་ཞིང་རྒྱུ་མེད་ཡང་རྒྱུ
ས་རུས་མེད་པའི་མིག་རྒྱུང་ལས་འོད་ཐོན་སྟོན་པོ་རུལ་གྱིས་བཟང་པའི་གཡུ་རྩོག་འབྲུག་པ་ཞིག་བཅོས་འཇུག་དང་བསྐྱབས་ནས་མཛོན།

ཁོས་“ཨ་ཁུ་འདྲ་མོ་སྐྱབས་ལགས། རས་ཞ་སྐྱུག་ཅིག་ཉོ་རྒྱུ་ཟེར།

ཁོས་“འདྲ་མོ་སྐྱབས་”ཟེར་པའི་ཆོག་འདི་རི་འདྲའི་ཁ་ལ་མི་བདེ་བ་ཞིག་རེད་ཨང་སྟེན་ལ།——མ་མཐར་ཡང་ཁོ་བ་ཉེས་རྒྱལ་(ཉམས་བཅོན་འདི་ལ་འབོད་རུས
།

“ཞ་སྐྱུག་ཅིག་ཞ་སྐྱུག་ཅིག་ཡ་ཡ་ཡ་ཞ་སྐྱུག་ཅིག་རྒྱུར་གསུམ་དང་སྐར་དགུ... ..”ཆོར་བས་སྒྲོ་བྱུང་རུ་ཁོའི་སྟེང་ནས་ངོ་མཚར་པའི་དོན་བྱ་ཞིག་མཐོང་བ་དང
‘འབྲུ་ཉེས་རིག་རིག་གི་མིག་རྒྱུང་གི་མཐའ་ལ་གཟབ་ནན་གྱི་གཉེར་མ་ཤར་མོ་རེ་བསྐྱུས་ཤིང་ཡོད་མེད་ཀྱི་དབྱེ་བ་འབྱེད་དཀའ་པའི་སྒྲིལ་མཐོང་འགྲུལ་ཙམ་འ
གྲུལ་ཙམ་བྱས་པ་དང་། ཐར་ཐོར་རུ་སྒྲིལ་པའི་སྒྲིལ་མ་དེ་རབ་རུ་སྒྲིལ་ལུལ་གྱིས་། “སོང་སོང་སོང་། མར་སོང་། འདི་འདྲའི་ཡ་མཆན་གྱིས་པས་སྒྲིད་མ་ཐེག་ན་
ཅི་མི་བྱེད་དེ་མྱོང་དང་མྱོང་ཁྱེར་ལ་མ་སོང་ས་གཅིག་ཀྱང་མེད་མོད། འདི་འདྲ་མཐོང་མ་སྟོང་། ཨ་ཁེ། སྟོད་ཉི་མ་ལྷ་སའི་ཁོམ་ན་ཡང་མེད། གང་ན་ཡོད།
གང་ན་ཡང་མེད། ལྷས་རན་པ་ལ། ལྷས་རན་པ་ལ། ཨ་ཁེ། མི་རབས་གཅིག་ལས་གཅིག་སྐྱུག་ཅིས་བཤད།

སྐབས་འདིར་ལྷགས་ལོར་ཁོང་ཁོ་མ་ལངས་པར་མ་ཟད། ད་དུང་སྐར་མཐོང་མ་སྟོང་ལ་རྗེས་སུ་ཡང་རིན་གྱིས་མི་ཁྱུག་པའི་ལྷན་མོ་གང་ཞིག་སྟེན་དབང་གིས་
‘མིག་གི་བདུད་ཅིར་ཐོབ་པ་དང་འབྲུག་པར་སེམས་ཀྱི་གུར་ཁར་ཕྱིལ་པོ་མཚར་སྐར་གི་འོ་བསྐྱུང་གིས་ཁེངས་ལྷག་པར་རུ་ཆོར་བས་སྐད་ཆ་བཤད་པའི་སྐབས་
སུ་སྐྱ་ཉག་ཉག་རྒྱ་སྐར་པོ་འབྲུག་པ་དེ་གཉེར་ཙམ་གཉེར་ཙམ་བྱས་ནས་”ཨ་ཁེ། “ཞེས་ཉམས་སྒྲིད་རྒྱག་པ་དེ་ནི་ང་མ་བཀྲགས་པར་སྐྱེ་བ་གཏོང་པའི་གཡུག་

འཕྲིན་པ་ལིང་གིས་ཁོ་ལོ་མིག་ཕྱུར་ཕྱར་པས་ལོས་མིག་གི་ཉིས་མཛེས་མཆོད་པོ་ཞིག་མཛོེན་འདུག།

སྒྲོ་དགེ་ཆེན་གྱིས་བཀའ་བཀྲོན་གནང་རྒྱུ་ནི་ཁོའི་ཡིད་ལ་ཅ་བ་ནས་ཤར་མེད། ཁོས་སྐབས་དེར་མགོ་སྐྱར་ནས་རྒྱུ་ཆ་མེ་འགྲིག་པ་དེར་བལྟ་
ས་ཤིང་། སྐབས་དེར་ཁ་བ་མཐུག་སར་རྒྱུ་ཆ་བས་ལྷགས་ཀྱིས་བརྟེན་ནས་ལུ་གཤེ་ཕྱིད་ཀ་ལྷུ་བ་པར་བྱས། ཁོའི་ན་ལམ་དུ་དགེ་ཆེན་གྱི་སྐད་ཆ་སྐར་ཡང་བྲག
ས་ལྷུང་།

“སྒྲོ་བཀྲོགས་ལྷགས་ལོ་ལྟ་བུ་གོ་མས་གཤེས་ལས་འགལ་བའི་ཁ་རྒྱལ་མགོ་རྒྱལ་བྱེད་པ་ནི་སྒྲོ་བ་ལྷེ་འགྲིག་ལམ་ལ་བྱད་ཀར་འགལ་བ་ཡིན། ཁོའི་སེམས་ན
རང་སྐར་གང་བཞུགས་ཀྱི་འདོད་དུག་གི་སྒྲུ་གུ་འབྱས་བཞིན་པས་སྒྲུ་ས་ནས་སྒྲོ་བ་འགོག་མ་བྱས་ན་ག་ལ་འགྲིག་ཁོའི་འཆོ་བར་ཆོས་ཉིད་མེད་པ་... ...ཁོས་པ་
མེས་ཡང་མེས་ཀྱིས་བཞག་པའི་སྒྲོ་བ་རྒྱུན་སྐར་མེད་བྱས་... ...ཁོས་གནའ་ནས་ད་བར་དུ་བསྐྱར་མ་སྐྱོར་བའི་གོ་མས་སྒྲོ་བ་སྐར་མེད་... ...ཁོས་... ...ཁོས་
.....”

ཁོས་བཟོད་བསྐྱན་མ་ཚུགས་པར་མ་ཁར་སོ་བཅའ་ནས་མ་འོངས་ཀྱི་གད་པའི་ཁར་བརྒྱགས་ལྷུ་ཁའི་ལྷག་ཟེར་གྱི་གསེར་ཞགས་དེར་སོས་སྐར་བཞིན་གང
ས་དཀར་གྱི་ཡུལ་སྒྲོངས་ཕྱི་ལོ་བཟུང་། སྒྲོད་ཀྱི་ཨ་མེས་ལྟ་བུ་གཞི་སྐྱེས་ཞིང་བསྐྱོད་པའི་སྒྲེས་ཆེན་དམ་པ་ཞིག་གིས་གཟབ་ནན་སྒྲོས་མཐོ་བས་མ་གཏོང་བ
དང་འབྲེལ་བར་གངས་དཀར་གྱི་མདངས་ཀྱིས་སྐད་པའི་འོག་ཏུ་ཁོ་ལ་མིག་གིས་ལུས་ཚུགས་སུ་བལྟས།

ཁོས་རང་གི་སྒྲོན་ཆ་གང་ཞིག་འོས་ལེན་བྱེད་པའམ་ཡང་ན་མ་ཉེས་ཁ་གཏོགས་གི་སྐྱག་དེ་ལུར་བའི་རྒྱལ་དག་མ་གསང་བར་སོར་ཁུ་བཞིན་པ་འབྲ། ཁོ་ཨ་མེས་
ལྟ་བུ་གི་སྒྲོགས་སུ་འཁོར་ནས་ལུན་དེར་འབྱེད་ཞིང་སྐྱེས་ཏིག་གི་སྒྲིང་ཐག་ཆད་པའི་མ་ཆེ་མའི་ཆར་རྒྱུན་འབྲམ་པའི་མ་ལུར་ལྷག་བརྒྱད་ནས་བྲང་ཁར་བབས་
ཤིང་། ཡང་བྲང་ཁའི་ལུ་བ་བརྟོལ་ནས་གཅིང་ཞིང་བྲིན་མེད་ཀྱི་སྒྲིས་པའི་བསམ་པ་དེ་བརྒྱན་པར་བྱས།

ཁོས་ཕྱེ་བའི་ནང་གི་མི་ཆང་མས་མཐོང་བར་དོགས་ནས་ས་ལྷུ་བ་པར་བསྐྱགས། ཁོས་ཐག་དེར་གི་སྐྱག་མགོའི་སྐར་ཐོག་ན་ཨ་མས་ འཕོད་པ་ཐོས་བྱུང་།

མཚན་གྱི་མོ་ཉས་སུན་ནག་གི་མཐོན་པོ་ཁྱིད་འོངས་ཤིང་དེས་ཀྱང་སྐར་ཆོགས་ཀྱི་མངའ་འབངས་བྲངས་འོངས། བསེལ་ལྟན་གྱི་ཆོའི་ནང་དུ་ལྷགས་ལོའི་སྐྱེས་
དེའི་སྐོར་གྱི་གསར་འགྱུར་དེ་གསང་སྐབས་ཀྱིས་གཅིག་ནས་གཅིག་བརྒྱད་དེ་ཀྱན་གྱིས་ཡ་མཚན་ཞིང་ཉ་ལས་པའི་རང་ནས་ཁ་གདངས།

མིག་གཅིང་ཕྱེ་བསྐྱར། མགོ་གཡུག་ ལྷགས་དེར་འབྱིན། སྐར་མོལ་བྱེད། འགའ་དེར་སྐྱག་སྐར་སྐྱེས།

“འཛིག་ཏེན་གྱི་མགོ་མཐུག་ལྷོག་ནས་མི་རབས་གཅིག་ལས་གཅིག་སྐྱག་པ་དེད།”ཅེས་སེམས་སྐྱག་ཀྱང་བྱེད།

ལྷགས་ཡོའི་ཨ་མས་སེམས་ཁལ་དང་སྤྱིར་ན་ནས་སྡོད་མ་བཟོད་བར་མར་མེའི་འོད་ཀྱིས་བྱེད་ཅམ་གསལ་བའི་ཁར་མིག་གྱ་བཞིའི་ནང་ནས་འགྲོ་འོར་བྱེད་
ཅིང་ཁ་ཏོན་བར་མེད་ཏུ་འདོན་གྱིན་ཡོད།

ལྷགས་ཡོ་ནང་ལ་འཇུལ་འོངས།མར་མེའི་འོད་སྤང་རབ་རིབ་དེ་ཁོའི་གདོང་གི་མཁར་ཚོས་སྤང་ནས་མཚོང་རྒྱག་བྱེད། དམར་ལམ་མེ། ཉག་འཇུལ་མེ།.....

ཨ་མས་སྤྱར་ཏུ་ལྷགས་ཡོའི་ཀར་བར་བལྟས་ཆེ་དེ་བས་ཀྱང་ཉ་ལས་བྱུང་།ཁོས་ལྟམ་གྱི་ཡུ་བ་གཉིས་ལ་ས་དམར་བསྐྱས་ནས་དམར་བོར་བསྐྱར་ཡོད།

ཆ་མི་འགྲིག་བའི་ལྟམ། ཆ་མི་འགྲིག་བའི་... ..