



འཕེལ་འགྲེལ་ལུག་།



ཀན་སུཊུ་མི་དམངས་དབེ་སྐྱོན་ཁང

ཕྱི་མཁའ་ལོ་གཟུགས་

འཇམ་དབྱངས་སྐུ་ལྷན་པུ་བླ་མ་

འཇམ་དབྱངས་སྐུ་ལྷན་པུ་བླ་མ་

མེ་ཁང་གི་ཐུག་ཕྱིན།

འཇམ་དབྱངས་མོག་མོག་གི་ལྷན་ཁག་

ཀན་ཅུ་མི་དམངས་དཔེ་ལྷན་ཁང་ནས་བསྐྱུར་བ།

ཀན་ཅུ་ཞིན་ཏུ་དཔེ་ཁང་གིས་བུ་མ་བ།

ལན་ཤོད་ཞིན་ཏུ་བར་ཁང་གིས་དབར་ཏུ་བཏབ་བ།

1980ལོའི་ཟླ 5 བར་ལན་ཤོད་ནས་བར་གཞི་དང་པོ་

བསྐྱུར་བ་དང་བར་མེད་སྐབས་དང་པོ་བསྐྱུར་བ།

དྲི་ཚུལ་ཚུལ། 0.43

དཀར་ཆག

དེང་འཇུག་གི་ལུང་།	(1)
ལུང་གི་ལུང་གི་རྒྱ་ལྡན་པ།	(55)
ལུང་གི་ལུང་གི་ལུང་།	(82)
ལུང་གི་ལུང་།	(134)
ལུང་གི་ལུང་གི་ལུང་གི་ལུང་།	(176)

མཉམ་སེམས་རྣམས་ལ་པའ་བཅས་པ་སྤྲུལ་བའི་ལན་གྱི་ཞིབ་མོ་དེ་ཙམ་ལ་མོའི་ཕྲག་
 པ་གཤམས་གཤོན་རྒྱུགས་གཉིས་ལ་བསྟར་བཅས་ཡོད་, དེ་རིང་ཁོ་མོ་ལྟག་
 པར་དགའ་རྒྱ་སྤྲུལ་བའི་སེམས་ཀྱི་རྒྱ་བ་དེ་མོའི་རོ་དང་མིག་, མཚུ་བཅས་
 ག་ས་གང་དུ་གར་ཡོད་! མཉམ་ཚེགས་ཚེན་སོག་དུ་གཏམ་བཤད་སྐབས་ཡིད་
 འགྲུལ་སྤྲུལ་བའི་ངང་བཅས་:

“གསེར་མདོག་དང་ལྷན་པའི་ས་པོན་དེ་ཡང་རྒྱ་མེད་ན་མུ་གྲུ་འབྲུག་
 མི་ཐུབ་, ཡིད་དུ་འོང་བའི་མཚམས་རྒྱུན་ཡང་མཁའ་ཁྲབ་ཉི་མ་མེད་ན་
 མདངས་མི་འབྱིན་པ་རེད་. དེ་རིང་ང་ཚོའི་ཀྲང་རྩེའི་འབྲོག་པ་དབུལ་པོ་
 དང་འབྲོག་འབྲོག་འོག་མས་འདམ་ས་པའི་ན་གཞོན་ཕུལ་དུ་བྱུང་བ་ལྟ་བོ་”
 རྒྱུ་བ་གྲུ་ཚེ་བར་རྒྱུལ་རྒྱུ་ཡིན་, འདི་ནི་འབྲོར་མེད་ལྲུལ་རི་མ་རིག་གནས་
 གསུམ་བཞེ་ཚེན་པའི་རྒྱབས་ཚེན་རྒྱལ་ཁ་དང་མཐོ་ཀྲུའི་ཞིའི་གསུམ་བཞེའི་...
 ལམ་རྒྱུགས་ཀྱི་རྒྱུལ་ས་ཚེན་རྒྱལ་ཁ་རེད་! ”

ཚོགས་ར་ཡོངས་ལྷུ་དེ་མ་ཐག “མཐོ་ཀྲུའི་ཞི་ཁྲི་ཡོར་སོག” “ཀྲང་
 བོ་གྲང་ཁྲན་དང་ཁྲི་ཡོར་སོག” ཅེས་པའི་དགའ་རྒྱུའི་ཁ་གཡང་དབྱིད་ཀྱི་...
 འབྲུག་རྒྱ་ལྷུར་བསྐྱུགས་.

“ན་གཞོན་འདི་ལྟ་བོ་བྱན་གཤོག་གི་ཆེས་རབས་པ་ཡིན་པས་, ཁོ་
 ཚོ་འདམས་བཅས་རྒྱུ་བ་གྲུ་ཚེ་བར་འབྲོ་རྒྱུ་འབྲུག་རྒྱུ་ཡིན་, ཨ་མ་གཙུ་རྒྱུན་
 ཀྱིས་མུ་འབྲུད་བཅས་. འདི་ནི་ལྷུར་ཡོད་མ་ཚོའི་ས་པའི་དོན་གསུམ་བཞེག་
 རེད་.....ཟེད་.

ཨ་མ་གཙུ་རྒྱུན་གྱིས་རྒྱུ་བ་གྲུ་ཚེ་བར་འབྲོ་བའི་ན་གཞོན་ཚོར་འདི་...

གཞན་ལས་ལྷག་པའི་སྐོར་སྐྱོད་མེ་བ་དང་ལྷག་པས་མ་ཡོད་པ་དྲུང་ཐག་བཅས་...
 ཡིན་པའི་ཉམས་བརྟན་འདུག། ཁོ་མོས་མི་རྣམས་ལ་བརྗེ་སེམས་གྱི་འཇུག་
 མདངས་སྟོན་བཞིན་ལག་པ་གཉིས་མདུན་དུ་བསྐྱངས་ནས་ཁོད་གྱི་དཔེ་ལྟར་...
 ལྷན་བཀུར་ཞིག་བྱས་པ་རེ། བཟོ་ལྷ་ནན་ཏན་དང་ཉམས་འཕྱུར་རང་
 བཞིན་ཅན་དེའི་སྐབས་གྱིས་ཡིན་རྒྱ་རེད། ཡང་ཐལ་མོ་ཐེངས་ཤིག་བརྟེན་
 མོང་། རྟོན་འདིས་བྱ་མོ་དེ་བག་འཁྲུམ་པའི་སྐྱོད་བ་ཞིག་མ་བྱུང་བར་
 དེ་ལས་ལྷག་པར་ཞེ་སྟོད་པའི་ངང་མོས་ལག་གི་དིང་རུས་སྐྱིང་བྱ་ཡར་བཀུར་
 བས། མཚུ་སྐོས་ལ་ཐུན་པ་ཅམ་གྱིས་དིང་རུས་སྐྱིང་བྱ་ལས། ལྷུང་དུ་
 《དཔྱིད་དཔལ་རྩ་མང་ལ་སྤྱིབས》ཞེས་པ་དེ་གདངས་སྟོན་པས་བཏང་བ་རེད།
 གསལ་ཞིང་སྟོན་པའི་སྐྱིང་བྱ་བུས་པའི་དལ་འཇམ་འཕྱུར་ཁྲུག་གི་སྐོར་
 དེ། ཡང་ཕྱོག་ཟབ་མའི་ནང་གི་དྲངས་གསལ་ཚུ་མིག་ལྟང་ལྟང་འབབ་པའི་
 ལྷ་ལྟར་རི་ལྷང་ཀླན་དུ་ཁྲུབ་ཡོང་། སྐྱིང་བུའི་སྐོར་དེ་ལྟ་ལྟོན་ཚོའི་རྣ་ལམ་
 བརྒྱད་པ་ཅམ་གྱིས། ཁོ་ཚོའི་སེམས་ལ་ངན་དགུ་ཅང་པའི་སྐྱི་ཚོགས་རྒྱིང་བ་
 ཤར་བ་དང་། འཕྱོག་པ་དབུལ་པོ་རྣམས་གྱི་མགོ་ལ་ཡོང་བའི་རྒྱག་བསྐྱེད་
 མང་པོ་ཡིད་ལ་ཤར་བ་རེད། ཡང་སྐྱིང་བུའི་འདིའི་སྐོར་ནང་ནས། བག་ཉེས་
 ཅན་གྱི་འཁོ་བས་གཤག་པོ་ཚོ་ལ་རྟ་ལྷག་གིས་བྱུང་བའི་མི་ཞེ་འཚར་བའི་དུ་
 འཁོད་གྱི་སྐོར་དེ་ལོ་བ་ལྟར་ལྷུང་སྐྱིང་བུའི་སྐོར་གདངས་ལ་བརྗེན་ནས། ལྟོན་ལྟོན་
 རྣམས་གྱི་མིག་ལམ་དུ་ལྷུགས་བདག་གདུག་ཚུ་བ་ཅན་གྱི་གདུམ་སྟོད་ཅན་དེ་...
 ཚོ་ཤར་ཡོང་། སྐྱིང་བུའི་སྐོར་གདངས་འདི་གཞོན་ལྷ་རྣམས་གྱི་རྣ་ལམ་བརྒྱད་
 པ་ཅམ་གྱིས་སྐྱི་ཚོར་རྒྱིང་བར་སྐྱང་སེམས་དང་ཁོང་ཁོར་པ་དུ་སྐྱེས་ཡོང་།

དང་མའི་རྩལ་མིང་ལ་ལྟོལ་ཡིན། ལ་མའི་མིང་ལ་ལྟོལ་གང་ཟེར།

ལྟོལ་གང་ནི་མ་སྟོང་ལྷ་སྐང་ལ་བཅའ་སྟོང་གྱི་དྲི་བའི་བཅིངས་འགོ་ལ་དམག་...
མིའི་དམག་དཔུང་ཅིག་གི་གཙོ་འཛུགས་དང་། ཁོས་སྐོ་མཉམས་ཅེ་གཅིག་གིས་
དང་གི་ཤུ་མོ་མཚོ་སྐྱོད་ལ་འགྲིང་ནས་མཐུན་ཕྱིན་པའི་ཁྱིམ་ལུ། མ་སྟོང་
ལྷ་སྐང་དུ་ཕོང་ནས་གནས་བཅས་དེ། འགྲོག་དཔུང་འགྲོག་འགྲིང་འག་

མའི་ཡང་བཟུང་སྟོང་གསོ་དང་ལེན་ལྷིང་དུ་འཇུག་བསམས་པ་དེད། དེ་
ཅིན་ནས་ལྱིས་བསྐྱོངས་བྱས་པའི་ཞལ་ལྟོལ་མཚོ་སྐྱོད་ལ་འགྲིང་ནས་མཐུན་...
ལྱིན་མ་ཐག་དུ། ཁོ་མའི་སྟོང་གྲོགས་བཅུ་གཉིས་དང་མཉམ་དུ་མི་འཁོར་ལ་
བཟུང་དེ་རྒྱལ་ས་དང་བུལ་བ་དེད། ཞོལ་ལྟོལ་མ་སྟོང་ལྷ་སྐང་གི་སྟང་

དམ་ཀྱང་ཉི་ལ་སྐྱབས་སྐབས་ཀྱི་སྐོ་ཉིན་ཤི་མའི་ལ་བ་བཅའ་སྟོང་དམག་...
དཔུང་ནས་ས་ཆ་གཞན་པར་ལས་གནས་སྟོང་སང། ཡིན་ན་ཡང་ཀྱང་ཉི་
ལྷ་ལྷོ་གཞོན་པ་ལ་མ་གཟུ་སྟོན་གྱིས་སོ་མཐུན་ལོ་ལྟོལ་གིས་དོན་བཅོལ་
བ་དང་དུ་ཐངས་ནས་ཞལ་ལྟོལ་ལ་བསམ་སྟོ་འི་བྱ་བ་བྱས་པ་དེད། ཞལ་

ལྟོལ་གིས། “ང་འདི་ལ་ཡོང་བ་ནི་ལ་མ་འདི་ན་བཟུང་ཡོད་པའི་དོན་
དུ་མིན་པར། མལ་ཀྱང་ཞིའི་འཕོད་སྐྱལ་དང་དུ་ཐངས་ནས། མདུན་
ལམ་ཡངས་ཤོད་ས་ཆར་ཡོང་ནས་འགྲོག་པ་དཔུང་ཕོ་དང་འགྲོག་འགྲིང་འག་
མའི་ཡང་བཟུང་སྟོང་གསོ་དང་ལེན་དུ་ལེན་ཅིད་ཡིན་ཟེར།

ད་རྩལ་ལ་མ་གཟུ་སྟོན་ཁྱིམ་ང་ལ་བུལ་ས་བཅའི་སྐོ་ནས་ལྷ་ལེན་...
བྱས་པ་དེ་ལ་མ་ལས་ཀྱང་ལྷག་པ་མ་དེད་དམ་ཟེར་?

ལ་མ་གཟུ་སྟོན་གྱིས་རྩལ་ཁག་ནང་དུ་ཁྱིམ་གཞི་བཅའ་རྩལ་ཡོང་བའི་ན་

གཞོན་ཤེས་ཡོན་ཅན་སྡེ་ལེན་དང་བཀོད་སྒྲིག་བྱེད་རྒྱུ་ལྟེན་ལག་ཁྲུ་ནས་
མས་ཞེས་ལྟེན་དང་གི་བྱིམ་ནས་འདུག་གི་འཇུག་རྒྱ་ཐག་བཅད་པ་རེད།

དེ་ནས་, ཁོ་མོས་གཞོན་ལྷ་གཞན་པ་ཚོ་ས་ཚ་དེར་བཀོད་སྒྲིག་བྱས་ཚར་
རྗེས་, ཞེས་ལྟེན་དང་མཉམ་དུ་རྟོག་ཏེ་, ཀྱང་ཉི་ནས་རྩ་ཚེན་དང་
པའི་རྩ་སྐར་སྤྲུགས་ལ་སངས་ཏེ།

ཡངས་ཞིང་རྒྱ་ཚེ་པའི་མ་སྟོད་རྩ་ཐང་གིས་ རྒྱ་ལྡང་ལྡང་གི་རི་
པོ་རྣམས་སྤྲུགས་བཞིར་ཡོད། དབྱེ་ཡོད་རི་པོ་དེ་དག་མི་ཚོགས་བཞིན་འཚང་
ཁ་ཤིག་ཤིག་གིས་ཡངས་ཡོད་པ་དེར་བྱི་རྒྱའི་ཉི་འོད་ཕོག་ནས་, མཚོས་
ཤིང་རྒྱག་པའི་གཡུ་མདོག་ལྟར་གྱུར། རྟའི་མིག་གོར་མོ་ཤོག་དུ་སྤྲོས་པས་
རྩ་རྒྱག་ཐག་སྐྱེ་འབྱེན་པར་འདུག། མགོ་པོ་བཀྲུགས་ནས་བརྟུས་པ་ན་ཞེས་
ལྟེན་གི་མདུན་དུ་དབྱེ་ལ་མདོག་འཇུག་པའི་བཞུར་རྒྱ་ཀྱག་ཀྱིག་དུ་འབབ་པ་
ཞིག་ཡོད། ཉ་ཅང་དྲངས་ཞིང་གཏིང་མཐོང་པའི་བཞུར་རྒྱ་དེ་, བརྟུ་ཅིང་
འཕྱོ་བས་བཞུར་གྱིན་ཡོད། ཞེས་ལྟེན་གིས་ཨ་མ་གཡུ་སྐྱོན་ལ་རྟ་ཁ་འཐོན་
དུ་བཅུག་ཏེ་, མོ་རྟ་ཤོག་ནས་མར་བབས།

“ཨ་མ་, རྒྱ་འདི་ཅི་འདྲ་དྲངས་མོ་ཞིག་རེད་ཨ། དམ་ཁམ་གང་
འཕྱང་ཨེ་ཚོག་”ཟེར་བཞིན་དགོད་ཞོར་དུ་མར་སྐྱར་ནས་རྒྱ་སྐྱོར་བ་འགའ་
འཕྱང་བ་རེད།

སྐབས་དེར་, རྒྱ་བྱར་དུ་ས་ཚ་གཞན་ཞིག་ནས་གདངས་སྐྱན་གྱིང་
བྱའི་རྒྱ་ཞིག་བྲགས་ཡོང། མོས་ཨ་མ་ལ་སྐད་ཚེ་བཤད་ཡོང་མེད་པར་,
རྩ་ཤོང་ཤོང་བྱས་ནས་ཉན་ཏེ་, རྒྱ་གདངས་སྐྱན་པོ་ཨ། བྱ་བརྒྱ་མཉམ་དུ་

མ་གཏོགས་རིག་མེད། དེ་རིང་དཔེ་སྟེང་ལྟ་བུའི་འདྲའི་བག་ཆགས་ལྡན་ཞིང་
 ཅེ་དགོད་ཅན་གྱི་བྱ་ཚོ་འདི་མཚོང་བ་ན། རྒྱ་བྱར་དུ་སེམས་གྱི་གཏོང་
 བས་དགའ་བ་ཤོད་པ་ཅིག་གྱུར། དུམ་རིང་ཕོར་བའི་ཕོད་རིགས་བྱ་
 ཚོ་འདི་ལ་ཅི་ཡང་མ་བཤད་པར། ཨ་མ་གཤམ་རྒྱན་གྱིས་རང་གི་བྱ་ཚོ་ལ་
 ར་རྒྱུད་བྱས་ནས་བཤད་པ།

“འདི་ནི་དམག་དཔུང་གི་འགོ་འདྲིན་ཚོད་གྱི་ཨ་ཁུ་ལུའོ་ཀང་གིས་་་་
 བཤད་རྒྱུངས་པའི་ཁོ་རང་གི་བྱ་ཚོ་ཞེས་ལུའོ་རེད། ཨྱ། རེད་རེད།
 ས་འདིར་སློབས་ན་རྩ་ཐང་གི་བྱ་ཚོ་ཡིན་པས། ཕོད་རིགས་ཀྱི་མིང་ཞིག་
 འདོགས་དགོས། རྒྱན་ཅད་ཁོ་མའི་མིང་ལ་དར་མ་ཟེར་དགོས། ”

སྐར་མས་ཨ་མའི་ར་རྒྱུད་བྱས་པ་གོ་རྗེས། འཛམ་དོགས་ཅི་ཡང་
 མེད་པའི་རང་ནས་དགོད་ཞོར་དུ་ཞེས་ལུའོ་ལ་འཇུས་དེ།

“དར་མ། ཨ་ཅེ་དར་མ” ཟེར།

རྒྱར་གཏན་ནས་སོས་མ་རྒྱུངས་པའི་མཚའ་བཅའི་འཕོད་སྐད་འདིས།
 དར་མའི་སེམས་ལ་དགའ་རྒྱས་ཁེངས་གིང་ཉ་ཅང་ཡིད་འགྲུལ་སློབས་སུ་་་་་
 བཅུག་པས། མིང་སྲིང་རྒྱང་རྒྱང་འདི་གཉིས་ཀའི་སེམས་ལ་བཤད་མི་སོད་
 པའི་བཅེ་དུང་བཅངས་ནས། མཉམ་དུ་དམ་ཕོར་འཇུད་པ་རེད། ཁོ་
 མས་ལག་པ་རྟོད་པའི་ཅེ་སྐར་མའི་ལག་ལ་སློམ་བྲ་མཐེབ་ཅེན་དང་འདྲ་བའི་
 རུས་པ་སྐྱུ་ཕོ་ཞིག་བཟུང་ཡོད་པ་དེའི་རིང་ཐུང་ན་རྒྱན་བདུན་ཅམ་ཡོད་པ།
 སྲིང་བྲ་ཞིག་ཡིན་པ་འདྲ་འདུག་པ་དེ་དར་མས་མཚོང་།

“འདི་ཅི་ཞིག་རེད?”

ཨ་མ་གཤམ་སྐྱོན་གྱིས་ལྷོ་མམ་འཁོལ་ཞིང་ལྷོ་ཉམས་ལྷན་པའི་མིང་།

ཞིང་གཉིས་ཀ་མཚོང་ནས་, མམས་ལ་དགའ་ལྷོ་ཅད་མེད་ལྷོ་ས་ནས་,
ལྷུང་མོ་ལན་བཏབ་པ་:

“ཞིང་བྱ་ཤེད་, ལྷན་གྱི་དྲིང་ལྷོ་ས་ལ་བཟོས་པའི་ཞིང་བྱ་ཤེད་ལ།”

ངས་ཚོ་བའི་ཞིང་བྱའི་སྐྱོད་དེ་དྲིང་ལྷོ་ས་འདྲི་ནང་ནས་སོན་པ་ལྷོ་།

ཤེད་?” ཨ་མ་གཤམ་སྐྱོན་གྱིས་དེ་ཤེད་ཟེར་ཞིང་ཁ་འཇུག་འཇུག་བྱས་ནས་,
ཉ་ལས་ཚོད་པའི་དཔེ་མ་ལ་བཏུས་པ་ཤེད་.

དཔེ་མས་བཟོད་བཏུབས་བྱས་ནས་བཤད་པ་:

“ང་རང་རྒྱལ་མོ་ལ་ཉ་ཅང་དགའ་ཚོད་, ལྷོ་ས་ལ་འདྲི་འདྲི་

ཞིང་བྱའི་སྐྱོད་གཏན་ནས་ཚོ་ས་ཚོད།

རྒྱུང་མས་ཨ་ཅ་ཞེས་ལུང་ལ་(དཔེ་མ)འདྲི་ལྷུང་མམས་འགྲུལ་སྐབས་

པ་མཚོང་དེ་, ལྷུང་ལྷོ་དྲིང་ལྷོ་ས་ཞིང་བྱ་ཚོ་མའི་ལག་ལ་བཞག་ནས་, ལྷོ་
མམས་ཚོ་བའི་ངང་ནས་བཤད་པ་:

“ཚོད་གྱིས་བྱས་དང་, ཅོད་ལྷོ་ཞིག་ལྷོ་ས་འདྲི་ནང་ནས་ལྷོ་ས་ཞིང་

འཇུག་པའི་སྐྱོད་གཏན་ནས་སོན་ལྷོ་”ཟེར་.

དཔེ་མས་དྲིང་ལྷོ་ས་ཞིང་བྱ་དེ་ལྷུང་མམས་ནས་, དགའ་ལྷོ་ཞི་ངང་

དཔེ་བཏུས་པ་ཤེད་.

གཉིས་པ

སོགས་རྒྱ་མང་དུ་སྐབས་པའི་དཔེ་མ་ལ་མཚོན་ན་གང་དང་གང་།

ཚང་མ་དོན་གསར་བ་དེད, ལྷ་ནང་ནས་ཉིན་གཅིག་ལའང་མི་འདུག་པར,
 ཡང་ན་ཁོ་མོ་སྐར་མའི་ཆེས་འབྲངས་ནས་སྤྲུགས་འཚོ་སྤྱོད་ཚུལ་དེད,
 ཡང་མིན་ན་ཚུ་ཐང་གི་བྱ་ཚོ་ཚོ་དང་མཉམ་དུ་ཚུ་འཁྲུང་ཚུ་འཕྲོ་བ, ཡང་ན་
 སྐར་མའི་ས་ནས་ཤིང་བྱ་འབྲུད་ཚུལ་སྤྱོད་གྱི་ཡོད། རྒྱ་སྐར་གྱི་བྱ་ཚོ་སྤྱོད་
 དང་ལྷ་མིན་གྲང་ཚོ་ལ་མཚའ་བཅས་ཁ་བར་བྱེད་པ; སྐར་ཚོན་ཚོས་ཁོ་མོ་
 མཚོང་ཚོ, ཚང་མས་བྱ་མས་བཅའི་འཁྲུམ་བཟུན་ནས་དགའ་བསྟེན་བྱེད་པའི་
 རྣམ་འབྲུར་ལོན་པ། རྒྱུ་ཡ་ཚོས་ཁོ་མོ་མཚོང་དུས་ལྷག་པར་སྤྱོད་བཟུམ་ནས་
 མོར་བསྐྱོར་འཐམ་ཏེ་སྤྱང་བཤད་དུ་བཅུག། མཚོ་གྲུ་ཞིས་འདི་ལྷ་བུའི་
 ར་གཞོན་བཟང་པོ་ལྷ་ཐང་ལ་མངའ་ཡོང་ནས་ཚུ་ཁག་དུ་ཁྱིམ་གཞི་འཁྲུང་སྟེ་
 བཅུག་པ་དེར་འཕྲོག་པ་དཔུང་པོ་དང་འཕྲོག་འཕྱིར་འོག་མ་སྟེ་ཡིན་ཚུང་།
 ལེམས་གཏིང་ནས་མི་དགའ་བསྟེན་ཡིན།

ཉིན་གཅིག་གི་ཕྱི་རྒྱ་རྒྱ་བྱང་སྐར་ནས་ཕྱིར་ལོག་པའི་ལམ་དུ་གཡག་
 གཉིས་གས་སྤྲུག་བརྒྱབ་ནས, གཅིག་གིས་གཅིག་དེད་དེ་ནོར་ལྷུ་དང་ལམ་
 ཚོང་སྐར་མས་དར་མ་ལ་ནོར་ལྷུ་ལུལ་ལ་འདེད་དུ་བཅུག་ཏེ, མོ་རང་
 ཏེ་ཞོན་ནས་གཡག་དེ་གཉིས་འདེད་དུ་སྤྲུགས་པ་དེད, དར་མས་ནོར་ལྷུ་དེད་
 རས་ཕྱིར་ཚུ་སྐར་དུ་འཕྲོ་བའི་ལམ་འབྲམ་གྱི་ས་དོང་ཞིག་གི་ནང་ནས་སྤྱོད་
 བྱང་དུ་མི་ཞིག་ཡར་ལངས། མི་འདིའི་རོ་ཡར་འཕོར་ནས་ཡོད་པ་དང་ལྷང་
 དམར་ཞིག་ཡིན་ལ, ཡར་བལྟས་ན, བཅོར་གཞོན་བྱས་པ་འདྲ་བའི་
 ལྷང་ལོར་འབྲུར་སོན་ཅན་ཞིག་དེད། ཁོས་སྤྲུག་ལུ་ཁམ་ནག་ཉིང་བ་ཞིག་
 ཞོན་ཡོད་པ་དང, ཞོམ་ཁ་དེའི་ལས་ནས་གཡག་སྐོན་དང་པ་ཞིག་དང་འདྲ་