

དབྱིས་ལུ་ལོ་ལོ་བཟུང་མས་པའི་

གཏམ་རྒྱུད་འདམས་བསྐྱེད་པས།

མཚན་མཛུགས་ཀྱི་ལོ་ལོ་བཟུང་མས་པའི་



དབྱི་སྤོ་ཡིས་བརྩམས་པའི་གཏམ་

ལྷན་འདམས་བསྐྱེད་པ།

ལྷན་མི་རིགས་དཔེ་ལྷན་ཁང་།

དཀར་ཆག

- རི་བྱིའུ་དང་ཁོ་ཚའི་བྱིའུ་ལྷག (1)
- རྣོ་ལྷ་གཏུག་པ། (4)
- ལྷ་ཏ་དང་ལུམ་པ། (6)
- རི་ཁོང་དང་ཅམ་ལྷལ། (7)
- ལྷག་རྟ་དང་བྱ་བྱིའུ་གཞན་པ། (9)
- ལྷག་རྩི། (11)
- མ་ཚོ་དང་ལྷ་ཏ། (13)
- མ་ཚང་དང་ལྷ་ཚོང་། (15)
- མ་ཚོ་དང་ལྷང་ལྷང་། (17)
- ལྷག་མ་དང་ལྷ་ལྷ། (19)
- ལྷང་གི་དང་ཅི་ལྷ། (22)
- ཅི་ལྷའི་ལྷོས་ཚལ་ལ། (24)
- ཞིང་པ་དང་ལྷག་ལྷལ། (27)
- རྣོ་དང་མེ་རྟོག་ལོམ་བྱེད་ལུམ་པ། (28)
- བྱ་ཚོ་དང་ལྷག་རྟ། (30)
- བྱི་དང་ཁོ་རང་གི་གཟུགས་བརྟན། (31)

བྱ་མོ་དང་སྐ་མོ།	(33)
སྐྱུང་གི་དང་ལྷ་ལྷ།	(34)
མཛེལ་མཐུན་གྱི་སྐལ་བ།	(36)
ཅི་ལྷ་དང་གྱི་ལ་དང་མོ་ལྷ།	(38)
སྐ་མོ་དང་རྒྱན་འབྲུམ།	(40)
སྐྱུང་གི་དང་ཁོ་མོ་ལྷ་ལྷ།	(41)
སྐྱུང་གི་དང་སྐྱུང་སྐྱུང་།	(42)
ཤིང་སྐྱུང་དང་སྐྱུང་།	(44)
སྐྱུང་མ་དང་ཆ་ག་བ།	(45)
སྐལ་བ་དང་སྐྱུང་སྐྱུང་།	(47)
རེལ་དང་སྐྱུང་གི།	(49)
གྱི་ལ་དང་བྱ་མོ།	(51)
མཛེལ་འབྲུམ་གྱི་སྐྱུང་།	(52)
ཨ་དང་ཅི་དང་བ་སྐྱུང་།	(53)
གྱི་ལ་དང་འཛེལ་མོ།	(54)
སྐ་དང་ར་མ།	(55)
སྐ་མོ་དང་བྱ་མོ།	(57)
འབྲུང་ཐལ་དང་འབྲུ་མེ་ལྷེ་བ།	(59)
ཅི་ལྷ་དང་སྐལ་བ།	(61)
མ་མཛེལ་གྱི་གཞོ་སྐྱུང་།	(63)

ལ་སས་པོང་བྱ་བཙོང་བ།	(65)
ར་མ་དང་སྐྱུང་གི།	(67)
ལ་ས་དང་ཁོའི་བྱ་སྐྱུག	(68)
རྒྱང་དང་ཉི་མ།	(70)
སྐྱུག་མོ་དང་སྐྱུག་མོ།	(72)
ར་གཉིས།	(74)
སྐྱུང་དང་རྒྱུང་དང་ཉི་མ་གཞན།	(75)
ཞིང་པ་དང་རྒྱ་བྱ་མགོ་དམར།	(77)
སྐྱུག་པ་བྱུང་བའི་སྐྱུག་རོན།	(79)
གསོམ་སྐྱུང་དང་ཀ་ལེད།	(81)
འོ་མ་བཞོ་བའི་བྱ་མོ།	(83)
ལེང་སྐྱུག་སྐྱུན་བའི་པོང་བྱ།	(85)
གད་པོ་སྐྱུན་པ།	(86)
ག་ཕྱི་དང་རྐྱུན་པ།	(88)
རོ་ཚ་མེད་བའི་བྱ་རོག	(90)
ཉ་དང་ཉ་བ་གན་པོ།	(92)
མིག་ཞར་བའི་སྐྱུ་མོ།	(93)
སྐྱུག་དང་སྐྱུག་རོན།	(95)
ཤང་ཤང་ཉི་ལྱ།	(97)
གད་དང་སྐྱུ་ལ།	(98)

དོམ་དང་ལམ་འགྲོ་བ། (100)
ར་མ་མེད་པའི་མ་ཚོ། (102)
ལྷག་སྐྱེས་ཚུན་པའི་སྤྱད་གི། (104)
ཨ་ལ་པའི་མི་དང་ཁོའི་ར་མོང་། (106)
མི་ལ་སོ་འདེབས་པའི་བྱི། (108)
མདའ་དང་སྐྱེས་མོ། (109)
དམག་དཔོན་དང་ཚོན་པ། (111)
འགྲོང་གཡག་དང་སྐལ་བ། (112)
བྱི་ལ་དང་མ་ཚོ། (114)
ཅི་ལྟ་དང་སྤྱད་ཆེན། (115)
ལྷག་པ་དང་ཆ་ག་པ། (117)
རྩ་རེ་རྩེད་པ། (119)
ཚོང་དཔོན་དང་སྤྱ་བ། (120)
ཞ་ར་དང་རྩྱལ་མོ། (122)
སྐལ་དང་བྱི་ལ། (124)
མཆོག་བྱང་། (126)



རི་བྱུ་དང་ཁོ་མོའི་བྱུ་ཕྱག

དབྱིད་ཀར་རི་བྱུས་ལྡང་མཉེན་སྒྲིབ་གི་ཉེན་རྒྱ་ཚང་.....
 བཟོས། དབྱར་ཁ་ཚོན་ཆེ་ཁོ་མོའི་བྱུ་ཕྱག་ན་མས་ཀྱང་རི་མ་བཞིན་ཏུ་
 ཤ་ཤེད་རྒྱས་པ་དང་མཉེན་རྒྱ་སྒྲིབ་ལྡང་སྒྲིབ་ནས་ཇི་མཚོར་ཤོང་བས་བྱུ་
 ཚང་དམ་པོར་བསྐྱོར་འདུག

སྒྲིབ་ལ་ཉེ་བའི་སྐབས་ལྷ། བྱུ་ཚུང་ཡང་ལག་ཆགས་ནས་འཕྱར་
 རྒྱུད་བྱུ་ཚུང་ཚོར་སྒྲིབ་ལ་ཁད་ཡོད།

ཉེན་ཉེན་སྒྲིབ་གི་བདག་པོ་ཡོང་ནས་ཁོ་རང་གི་ལུ་ལ་“སྒྲིབ་པོ་
 ཡག་ལྷང་ཡོད་པས་བྱུ་མཚོས་ན་མས་པོས་ཉེ་ར་ཚོར་འབྲེག་རོགས་.....
 བྱུ་ཏུ་འཇུག་དགོས་”ཞེས་པའི་སྐད་ཆ་དེ་རི་བྱུ་ཚུང་ཚུང་གིས་ཚོས་...
 བས་ཤིན་ཏུ་དངངས་སྐྱེས་ཤིང་། སེམས་འཚབ་ནས་ཨ་མས་ཁོ་ཚོ་
 བདེ་འཇགས་བྱིས་ཁྲུལ་ཏུ་སྒྲིབ་པོར་སྐྱེས་ཡོང་མེད་པར་བྱུར།

ཨ་མས་“དེ་ལྟར་བྱ་རྒྱུ་ཚུ་ད་རུང་སྤོ་མི་དགོས་” ཞེས་བཤད། ཟ෍་ཉིན་
བྱི་ཞོགས་པར་བྱིའུ་ས་སྐར་བཞིན་བྱི་ལ་འགོ་ཁར་བྱ་རྒྱུ་ཚུ་ལ་ཞིང་པ་དེ་...
རིང་ཡོང་ཚེ་ཁོས་ཅི་བཤད་པ་ཞིབ་ཏུ་ཉན་ཏེ་སེམས་ལ་རྒྱུངས་ཤིག ཨ་
མར་སྤྱིར་ཡོག་དུས་རི་མ་རི་བཞིན་དུ་ཤོད་ཅེས་ཁ་ལ་བྱས།

ཉིན་འགའ་འགོར་རྗེས། ཞིང་གི་བདག་པོ་སྐར་ཡང་ཡོང་བ་ན་བྱིའུ་
རྒྱུང་ཚུ་རང་གི་ཨ་མ་ལ་རྒྱ་མཚན་གསལ་བོར་སྤྱད་ཆེད། སེམས་
གཏང་ནས་ཞིབ་ཏུ་ཉན།

ཞིང་པ་ན་དེ་“བྱི་མ་མཚེས་རྣམས་ཡོང་རྒྱ་མ་དེད། སྤོ་མགོ་ཚུ་ས་
པས་བྱོད་སོང་ལ་བྱ་རྒྱུ་ཚུ་བོས་ཤོག ང་ཚོར་རོགས་བྱེད་དུ་འཇུག་
དགོས་” ཞེས་ཟེར། བྱིའུ་བྱ་རྒྱུ་ཚུ་ས་“ད་ང་ཚོ་དེས་པར་དུ་གནས་སྤོ་
དགོས། ང་ཚོ་ཅིས་ཀྱང་གནས་སྤོ་དགོས། མ་སྤོས་ན་ཞིང་འབྲེག་ཚོ་
འོངས་ཚེ་ང་ཚོ་བསད་ནས་ཚར་རྒྱ་དེད” ཅེས་བཤད།

ཨ་མས་“ད་རུང་བྲེལ་བ་མ་ལངས། ཞིང་པས་སྤོགས་པོ་རྣམས་
ལས་རོགས་སུ་འབོད་རྒྱ་ཡིན་པས་སྤོག་མི་དགོས། ཡིན་ནའང་ཞིང་པ་
སྐར་ཡང་ཡོང་ན་ཅི་ཟེར་ལ་ཞིབ་ཏུ་ཉན་” ཞེས་ཟེར།

ཅང་མ་འགོར་བར་ཞིང་པ་ཡང་ཡོང་ལྟེ། སྤོ་མགོ་ཚུ་ནས་
འགོར་ལ་ཉེ་བ་མཚོང་ནས་“སང་ཉིན་ང་ཚོ་རང་གིས་སྤོ་འབྲེག་དགོས་”
ཞེས་ཟེར།

བྱིའུ་བྱ་རྒྱུ་རྣམས་བྱིས་སྐད་ཆ་འདི་ཨ་མར་བཤད་ཆོ། བྱིའུ་ཁོ་ཚོས་
“བྱ་རྒྱུ་ཚུ་ད་ནི་ང་ཚོ་སྤོ་རན་ཡིན། དེ་ནི་ཞིང་པས་རོགས་མི་བཅོལ་

ཡང་མ་རྟེན་བས་སྒྲིབ་ཞིང་རང་གིས་འབྲེག་རྒྱུའི་སེམས་ཐག་བཅད་ཡོད་པ་
པའི་རྟགས་རེད” ཅེས་བཤད་དོ།

རང་སྟོབས་རང་སྲིལ་གྱི་གཞན་སྲིལ་རམ་ལས་ཉ་ཅང་རྣམ་པ་
བར་རྒྱལ་བ་ཡིན། །

རྣམ་ཐུག་པུ་མ།

རྒྱལ་འཕེལ་བྱེད་ཆར་གྱི་ཉིན་ཞིག་ལ། དབུལ་པོ་ཞིག་རྒྱུག་པོའི་
ཁྱིམ་ཏུ་རྩོད་སྲོད་བར་བྱིན། གཡོག་པོ་ཚོས་“མར་མོར། འདྲིའ་ཡོང་།
ནས་ར་ཚོའི་ན་བ་ལྷན་ཏུ་མ་འཇུག” ཅེས་བྲེད།

དབུལ་པོས་“ར་རང་ནང་ཏུ་འགྲོ་ར་བཅུག་ནས་ཚུད་ཚོའི་ཐབ་ཁའི་
ཉིང་ཏུ་ཚུན་ཚོས་སྐམ་ཏུ་བཅུག་ན་ཞེ་ཚོག” ཅེས་བཤད། གཡོག་པོ་
ཚོས་དེ་ལ་འགྲོ་སྲོད་ཅི་ཡང་མེད་སྟུང་ནས་ཁོ་རང་ནང་ལ་འགྲོ་ཏུ་བཅུག
ཉིང་རྩེ་བའི་མི་དེས་ར་མ་ལ་ངས་རྣམ་ཐུག་ཏུ་ཅེས་ཞིག་གཏུ་དཀོས་
བས་ར་ལ་སྲོད་གཡོར་རོགས་ཞེས་དེ་འཇུག་ལྟས།

ར་མས་“ཨ་ཅི་རྣམ་ཐུག། ཚུད་ཀྱིས་རྣམ་ཐུག་རི་རྩེར་གཏུ་རྒྱུར་དའི་
རྣམ་འདྲི་ཅེ” ཞེས་བྲེད་ནས་བརས་པ་ཁོ་ལ་གཡུར།

དབུལ་པོས་བརས་བར་རྩེ་བཀའ་རྒྱགས་རྩེས་ལམ་ཁའི་རྣམ་འགའ་
ཞིག་ཁྱིམ་ཡོང་བ་བརས་པའི་ནང་ཏུ་བཞག

ར་མས་“འོ་ན་ཚུད་ད་ཅུང་ཚོ་དཀོས་རྒྱ་ཡིད་དམ” ཟེར་ནས་ཁོ་
མོའི་འདྲི་བ་རྣམ་ཚོ་དང་ཐུན་མ། རྩེ་པད་མ། ལུ་ལྷ་བཅས་དང་ག་
སྒྲིག་བྱས་པའི་ཤིང་ཁོ་ལ་བྱ་ཚང་མ་བཞགས་ནས་དབུལ་པོ་ལ་ཐོ་ལ་སྒྲད། དེ་
ནས་ཉིང་རྩེ་བའི་མི་དེས་ལས་པའི་རྣམ་ཐུག་ཞི་ཤོ་བ་ཉ་ཅང་ཡོད་པའི་རྣམ་

ཁ་བཟང་པོ་ཞིག་ཏུ་གྱུར།





ལྷ་ཏ་དང་བྱམ་པ།

ལྷ་ཏ་ཞིག་རྫོམ་ནས་བྱམ་པ་ཞིག་.....
 མཚོར་ཉེ་དེའི་ནང་རྩ་རྩུ་ཡོད་མེད་ལ་བརྟུན།
 ལྷ་ཏ་ས་བྱམ་པའི་ནང་ན་རྩུ་ཡོད་པ་.....
 མཚོར་ཡང་བྱམ་པ་ཏ་ཅང་གཉིད་བས་.....
 འཕྲུང་མ་ལྷུང། ལྷ་ཏ་ས་བྱམ་པ་བརྒྱུད་ནས་
 རྫོ་ལྷིང་ཅུང་རེག་མ་ལྷུང།

རྫོ་ལྷིང་དེར་“རྫོ་ལྷིང་བྱམ་ན་རྩུ་འཕྲུང་ལྷུང་བམ། དེས་པར་རྩ་
 ཐབས་ཤིག་འཚོལ་དགོས་” ལྷུང། རྫོ་ལྷིང་དེར་ས་ན་དེའུ་འགའ་གས་
 ཡོད་པ་མཚོར་བས་མཚུ་ཉོས་གཅིག་རེ་གཅིག་རེ་བྱམ་ནས་བྱམ་པའི་.....
 རྩུ་འཕྲུང་ས།

དེ་ནས་རྩུ་བྱམ་པའི་ཞབས་ནས་རིམ་གྱིས་ཡར་འཕགས་པས་ལྷ་.....
 ཏ་ས་ལས་ལྷ་ཡོད་རྫོ་ནས་རྩུ་འཕྲུང་ལྷུང་པར་ལྷུང། |

རི་བོང་དང་རྒྱལ་སྐལ།

ཉིན་ཞིག་ལ་རི་བོང་གིས་རྒྱལ་སྐལ་རྒྱུ་བ་ལྟར་འགྲོ་བ་མཐོང་ནས་……
ཁྱིམ་དཀོན་བརྒྱུ་བ་ཅིང་ཁྱིམ་དྲེགས་སྐྱེས་ཏེ། རང་ཉིད་རྒྱལ་པའི་བང་
ཅལ་འདི་འདྲ་མཚུགས་པ་ལ་ཞེས་ཅུང་བརྟོན་བྱས།

རྒྱལ་སྐལ་གྱིས་རང་ལ་འཕྱུ་སྟོན་བྱས་པ་སྐྱེད་མེད་བྱས། ཁོས་“འུ་
ཅག་གིས་བང་ཅལ་འགྲུབ་པའི་ཚོད་ལྟ་ཞིག་བྱེད་ཚོགས། རང་ཅག་གིས་ས་
ཐག་ལེ་བར་ལྷ་ལ་བང་ཅལ་འགྲུབ་པར་སྐྱེད་མོ་ལྷའི་འབའ་འཛོགས། ས་
མོ་ལྷས་ནས་ཁྱེད་ཐག་གཅོད་ཏུ་འཇུག” ཅེས་ཟེར།

རི་བོང་གིས་ཁས་ལེན་ཏེ་ཁོ་ཚོ་མཉམ་ཏུ་ལམ་ལ་བཞུད།

རྒྱལ་སྐལ་གྱི་རྒྱལ་ཚོད་སྐྱེད་ཚེ་ཅམ་ཡང་མཚམས་མི་འཛོགས་པར་……
དལ་ཞིང་གོམ་པ་བརྟན་པོར་སྤོངས་ནས་ཐད་ཀར་བང་ཅལ་འགྲུབ་རྒྱུར་……
གྱི་མཚམས་ལ་སྐྱེན།

རི་བོང་གིས་ནི་རང་སྐྱོ་བ་ག་མེད་ཏུ་ཚེད་མོ་ལ་གཡེང་སྟབས། དང་
ཐོག་རྒྱལ་སྐལ་ལས་བཀལ་ཏུང་གཞུག་ནས་རྗེས་སུ་ལྷལ་པ་རེད། རྒྱལ་
ཁ་ཐག་གཅོད་པའི་ལམ་ཐོག་ཏུ་ཁོས་དལ་དལ་སྟོན་སྟོན་སྤོངས་སྤོངས་……
མཉེན་མོ་ཚོས་ཤིང་ད་ཏུང་ཚེད་དགའ་སྐྱ་ཚོགས་ལ་རོལ།

རྒྱལ་ཚོད་ཅུང་ཐོང་རྗེས་ཉི་མ་རྗེ་དྲོར་ཐོང་། ཁོ་མར་ཉལ་ནས་

“གལ་སྲིད་ཅུས་སྐལ་འདིར་ཚོན་ཅུང་ངམ་དེའི་རྗེས་སྐྱེགས་པ་ལས་སྐྱོ་
མ་ཡིན” ཞེས་ཁེར་བཤད་བྱས།

ཁོ་གཉིད་ལས་སད་ཅུས། ཅུས་སྐལ་མཚོང་རྒྱ་མི་འདུག་པས།
ཁོས་བྱགས་ཡོད་ཚད་བསྐྱེད་དེ་ལྷུར་ཏུ་བརྒྱགས་ཀྱང་ཅུས་སྐལ་སྐྱར་ནས་
ས་ཚོགས་སྐྱོ་ཚོན་ཏེ་བདེ་ཞིང་སྐྱིད་པའི་ངང་གཉིད་ཡོད་པ་མཚོང་།



ལྷག་ཉ་དང་བྱ་བྱིའུ་གཞན་པ།

ལྷག་ཉ་ལྱང་པོ་ཞིག་གིས་ཞིང་བས་ས་པོན་འདེབས་པ་མཚོང་ཞིང་
ཁོའི་རྗེས་སྤྱོད་འབྲས་ནས་སོན་རྣམ་གཅིག་རྟེན་པ་དེ་ཅི་ཞིག་ཡིན་པར་...
བརྟམས་རྗེས་གསོ་མའི་ས་པོན་ཡིན་པ་ཤེས། “གསོ་མ་འདི་དག་རྗེ་ཆེ་
འུ་སྐྱེས་ཆེ། ཞིང་བས་གསོ་སྤྱད་བཀའ་ནས་དེས་ང་ཚོ་འདབ་ཆགས་
གསོན་འཛིན་བྱེད་པའི་འུ་རྒྱ་བརྗོ་རྒྱ་རེད” ཅེས་ཁེར་བཤད་བརྒྱབ།

དེ་ནས་ལྷག་ཉ་བྱ་བྱིའུ་གཞན་ཡོད་སར་སོང་སྟེ་ཁོས་མཚོང་བའི་...
དོན་དེ་དག་བཤད་པར་མ་བཟད། ད་ཅུང་ཁོར་མོགས་བྱས་ཏེ་གསོ་སོན་
མ་སྐྱེས་སོན་ལ་དེ་རྣམས་ཚར་འུ་འུག་རྒྱུའི་རེ་འདུན་ལྷན།

འོན་ཀྱང་། བྱ་བྱིའུ་གཞན་ཁོའི་སྐད་ཆར་མི་ཉན་ཞིང་། མོགས་
བྱས་ནས་ཞིང་ཁའི་ས་པོན་འཐུ་བའི་བྱ་ཡང་གཅིག་ཀྱང་མ་བྱུང་།

གསོ་མའི་རྒྱ་བྱ་ག་ལེར་འདུས། ལྷག་ཉས་ཡང་བསྐྱར་བྱ་བྱིའུ་
རྣམས་ལ་གསོ་རྒྱུ་ག་མཉེན་པའི་རུས་སྤྱོད་འབྲས་དཔོན་ཟེར་ཡང་། གཞན་
ཚང་མས་ཁྲིལ་དགོད་བྱས་ཤིང་དེའི་མོད་ལ་གསོ་སོན་གང་ས་གང་འུ་.....
སྐྱེས་བཞིན་འདུག

ལྷག་ཉས་བྱ་བྱིའུ་ཐམས་ཅད་གྱིས་དོན་དེར་སེམས་སྐྱེད་ཆེན་པོ་.....
མེད་པ་མཚོང་ནས་ཁོ་ཚོ་དང་མཉམ་འུ་འདུག་འདོད་མེད་པར་འདབ་.....

ཆགས་རྣམས་སོད་པའི་ནགས་ཚལ་ལས་བྲལ་ནས་མི་རྣམས་ཀྱི་བྱིམ་ཏུ་
སོང་སྟེ་མཚོན་ཁང་དང་བྱིམ་ཚང་གི་བྱ་འདེབ་ཏུ་བྱ་ཚང་བཟོས།



ལུག་རྒྱུ།

མི་ཞིག་གིས་ཤི་ཤིང་ཉ་ཅང་རྒྱས་པའི་ལུག་རྒྱུ་ཞིག་གསལ་ཉེ་ཚང་...
 མ་གྲོང་མེའི་ཕྱི་རོལ་ཏུ་འཚོ་བ་དང་བྱིས་པ་ཞིག་སྐྱེས་ནས་ལྷ་སྐྱུང་བྱེད་...
 ཏུ་བརྟུག་ ཁོ་རང་ཉིད་དང་མི་གཞན་པས་ཉེ་འདབས་སུ་ལས་ཀ་བྱིད་
 ཕྱིན་ཡོད།

ལུག་རྒྱུས་ཉིན་གང་པོར་རི་ལྗེབས་ཀྱི་ཡས་མས་དང་འབབ་རྒྱུའི་...
 རྒྱད་ཏུ་རྩ་བ་ཞིང་། བྱིས་པས་ནི་སྐྱུང་གི་ཨེ་ཡང་ལ་ལྷ་སྐྱུང་བྱས།

ཏུ་ཚོད་ཅུང་འཕྱར་རྗེས་སུ་བྱིས་པས་རང་ལ་ཁ་བརྟེན་བྱེད་ཚོགས་
 མེད་པ་དང་ལས་རྒྱུའི་བྱ་བ་ཡང་མེད་ལྷོ་བས་ཚོགས་མེད་ཁེར་རྒྱུ་ཏུ་...
 བཅད་ན་མ་འདོད། ཁོ་ཡང་ཉེ་འདབས་ཀྱི་མི་རྣམས་དང་མཉམ་ཏུ་
 འདུག་འདོད་པ་དང་ཡང་ན་ཁོ་ཚོ་འདིར་འོངས་ནས་འདུག་རོགས་བྱེད་
 བ་བསམས། རྒྱ་སྐྱུང་ཏུ་“ངས་ཁོ་ཚོར་སྐྱུང་གི་ཡང་བའི་རྒྱན་རྒྱུ་
 བྱིས་པོས་བ་ན་ད་གཞོན་ལྷན་མོ་ཡོད་ཤིང་ཤིང་མེ”སྟེ།

དེར་བརྟེན། ཁོས་སྐད་ཚེན་པོས་“ལུག་རྒྱུ་བ་རོགས་བྱས། ལུག་
 རྒྱུ་བ་རོགས་བྱས། རྒྱུང་གི་ཡང་ཐལ”ཞེས་གི་བརྒྱབ་ཚེ་མི་ཐམས་ཅད་
 བརྒྱགས་འོངས།

ཁོ་ཚོས་ཀྱུ་རེ་ཡིན་པ་ཤེས་ཉེ་གད་མོད་མོད་བཞིན་བྱིར་ལོག་ནས་...
 རང་རང་གི་བྱ་བ་རྒྱུ་ཏུ་སོང་།