

བློ་གསེབ་དང་བློ་སྦྱོར་གྱི་ཅི་ཅི།

Copyright © 2012

ISBN: 978-81-87859-92-5

Story by : Samling Tsering Lhamo
Design & Layout : Lobsang Gonpo

Edited by: Sangye Tandar Naga
Illustrations : Ngawang Dorjee

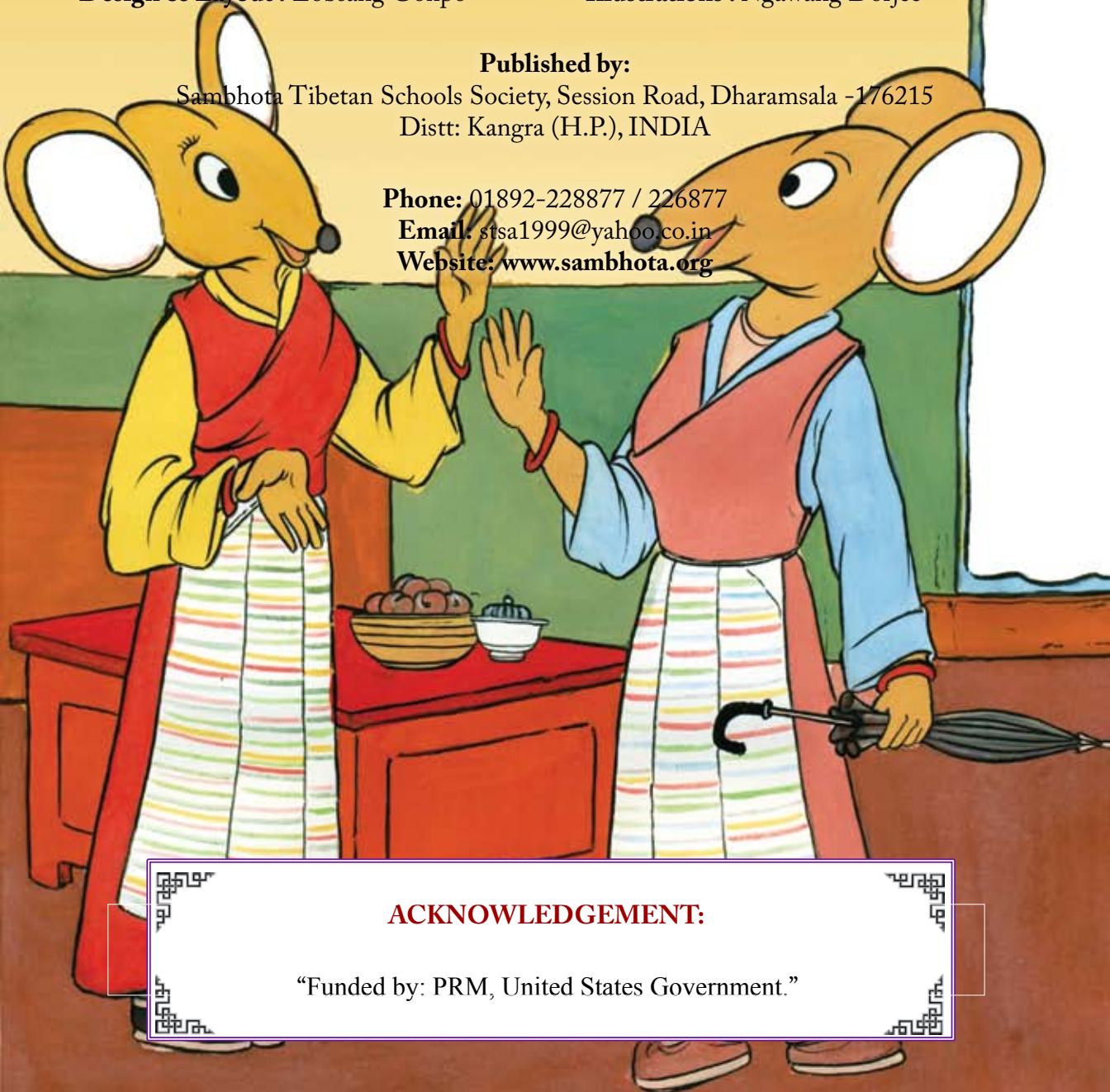
Published by:

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.”

ལྷ་བ་མཐོ་བའི་ཚུ་བྱ།

༄༅། །གནའ་སྤྱི་མོའི་དུས་ཤིག་ན་ལྷ་བ་མཐོ་བའི་ཚུ་བྱ་ཞིག་ཡོད། ཁོའི་བྱེད་སྐབས་དེས་སོ་སོར་
 ཉམ་པར་དཀའ་ངལ་བཟོ་གི་ཡོད། ཉིན་ཞིག་ཁོས་རང་གི་མཛེས་ཉམས་ངོམས་བཞིན་ཚུ་ཁར་
 འགྲིང་ཉམས་དོད་པོའི་ངང་སྐྱོད་བཞིན་ཡོད། དེ་ནི་ཁོ་པར་བས་རིགས་ཡག་ཤོས་ཤིག་འཚོལ་གྱིན་
 ལྷང་། ཁོས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྐྱེ་རིང་པོ་དེ་བརྒྱབ་ནས་ཞོགས་བས་ཡག་པོ་ཞིག་སྐྱུག་ཚོག་ཚོག་བྱས་
 བས་བསྟན། མ་གཞི་བྱས་ན་དུངས་ཤིང་གཙང་བའི་ཚུ་མོའི་ནང་དུ་ཉ་ཚུང་གསེར་མིག་ལྷ་དང་
 ལྷ་བྱས་ནས་གནས་ཡོད། འོན་ཀྱང་ཁོས་ཉ་དེ་ཚོར་ཁ་ཡ་མ་བྱས་པར། ང་ཉ་ཚུང་དེ་འདྲ་བ་འདོད་
 མེད། ང་ལ་དམིགས་བསལ་གྱི་བས་རིགས་ཚེན་པོ་དང་ཞིམ་པོ་ཞིག་དགོས། ང་ནི་འདབས་ཆགས་
 བྱའི་དཀྱིལ་ནས་སྐྱུར་སྐྱངས་གྱི་བྱ་ཞིག་མིན། བྱས་ཚང་ང་ནི་བས་རིགས་ཐེབས་ཆག་དེ་འདྲ་བ་
 འདོད་མེད། ཅེས་ཟེར། དེའི་སྐབས་སུ་ཉ་ཚུང་གསེར་མིག་ཅིག་ཁོའི་ཕྱོགས་སུ་འཕྱུག་འགོས་ངོམས་
 བཞིན་སྐྱེ་བས། ཚུ་བྱས་མིན། ང་རང་བས་རིགས་དེས་སྐོ་ཁ་ཚིམ་མ་སོང་། ཞེས་བཤད། ཉི་མའི་འོད་
 ལྷང་དགུང་སྟོན་དབྱིངས་སུ་འཆར་བེན་པས་ཉ་ཚུང་ནམས་ཀྱང་ཚུ་ངོད་ཡོད་ས་ནས་གཡོལ་ཉེ་ཚུ་
 གཉིང་རིང་སར་བསྐྱོད་བེན་ ད་ཆ་ཁོའི་གཡས་གཡོན་ལ་ཉ་ཚུང་གཅིག་ཀྱང་མཐོང་རྒྱ་མེད། ཁོས་
 ད་གཟོད་དངངས་སྐྱུག་ལངས་ནས་ཚུའི་ནང་དུ་གང་སར་བལྟས་ཀྱང་ད་ནི་ཚུ་མོ་དེ་སྟོང་ལྷང་ལྷང་
 ཆགས་པའི་སྐྱང་བ་ཤར། ད་ཆ་ཁོས་གང་སར་སྟོ་འཚོལ་བར་བསྐྱོད་ཀྱང་ཁོ་ལ་ཉ་གཅིག་ཀྱང་མ་
 རག་པར་བཞེན་ཁོའི་ཞོགས་བས་ད་དུང་ཡང་ཐག་གཅོད་མ་བྱུང་པར་ལྷག །

ནང་དོན། ལྷ་བ་མཐོ་བའི་ཚུ་བྱ་ལྷོད་རག



སེམས་བཟང་ཅན་གྱི་བྱ་སྤྱོད།

༄༅། གནའ་སྡེ་མོ་བྱ་སྤྱོད་ཅིག་ཐག་རིང་པོར་འཕུར་ནས་དཀའ་ལས་ཁག་པར་བརྟེན་ཞིང་
 ལའི་བྱར་ཞིག་ལ་ངལ་གསོ་བརྒྱབ་ནས་བསྟན། མོ་བྱར་དུ་སྐྱུལ་ཆེན་པོ་ཞིག་གིས་བྱ་སྤྱོད་དེའི་སྐྱེ་
 ལ་འབྲིལ། བྱ་སྤྱོད་དེས་རང་གི་སྤྱིར་མོ་དང་མཚུ་ཉོས་གང་ཐུབ་ཀྱིས་ཐབས་ཤེས་བྱས་ཀྱང་སྐྱུལ་
 དེར་འགོག་ཚོལ་བྱེད་པར་མ་བསྟོབས། བྱ་སྤྱོད་གིས་ལུས་དཀྱུགས་བྱས་ཏེ་འཕུར་ཐབས་བྱས་ཀྱང་
 འཕུར་མི་ཐུབ་པར་ས་སྟེང་དུ་ལུས། སྐྱུལ་དེས་ད་དུང་དམ་པོར་འབྲིལ་བས་ད་ནི་བྱ་སྤྱོད་དེ་གི་རྒྱ་
 ལས་མ་འདས། གནའ་སྡེ་མོ་དེ་དག་མི་སེམས་བཟང་ཅན་ཞིག་གིས་མཐོང་། མི་དེ་ཞིང་ལའི་ནང་
 དུ་ལས་ཀ་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པས་ཁོང་གིས་ལྷུར་དུ་རྒྱགས་ནས་བྱ་སྤྱོད་དེ་སྐྱུལ་ལས་བསྟོབས། སྐྱུལ་
 དེ་ཁོང་ཁོ་བོ་ཐག་ཚོད་ཀྱང་སྟོབས་ཆེ་ལ་སྤྱང་སྤྱང་འདྲོམས་པའི་མི་དེ་ལ་སོ་རྒྱག་མ་ཐུབ། བྱས་
 ཅང་སྐྱུལ་དེས་མི་དེའི་འཕྲང་རྒྱུ་ཤིང་སྟོང་གི་གྲིབ་ནག་འོག་ལ་བཞག་ཡོད་པ་དེ་ལ་དུག་བརྒྱབ་
 པས། གནའ་སྡེ་མོ་དེ་བྱ་སྤྱོད་གིས་མཐོང་། བྱ་སྤྱོད་དེ་སེམས་ཁལ་ཆེན་པོ་བྱུང་། ངང་ཅམ་ནས་
 མི་དེ་ལ་སྐྱོམ་སྟེ་རྒྱ་འཕྲང་བར་བྱིན་པ་དང་ཁོང་གིས་རྒྱ་ལ་ལ་འཕྲང་བར་འགོ་དུས་བྱ་སྤྱོད་གིས་
 ཐུགས་གང་ཡོད་ཀྱིས་གཤོག་ལྷག་གཞུས་པས་མི་དེའི་ལག་ནས་རྒྱ་ཤོར། དེ་ལྟར་བྱ་སྤྱོད་དེས་མི་
 སེམས་བཟང་ཅན་དེའི་སྐོག་སྐོབ་ཐུབ་པ་བྱུང་།

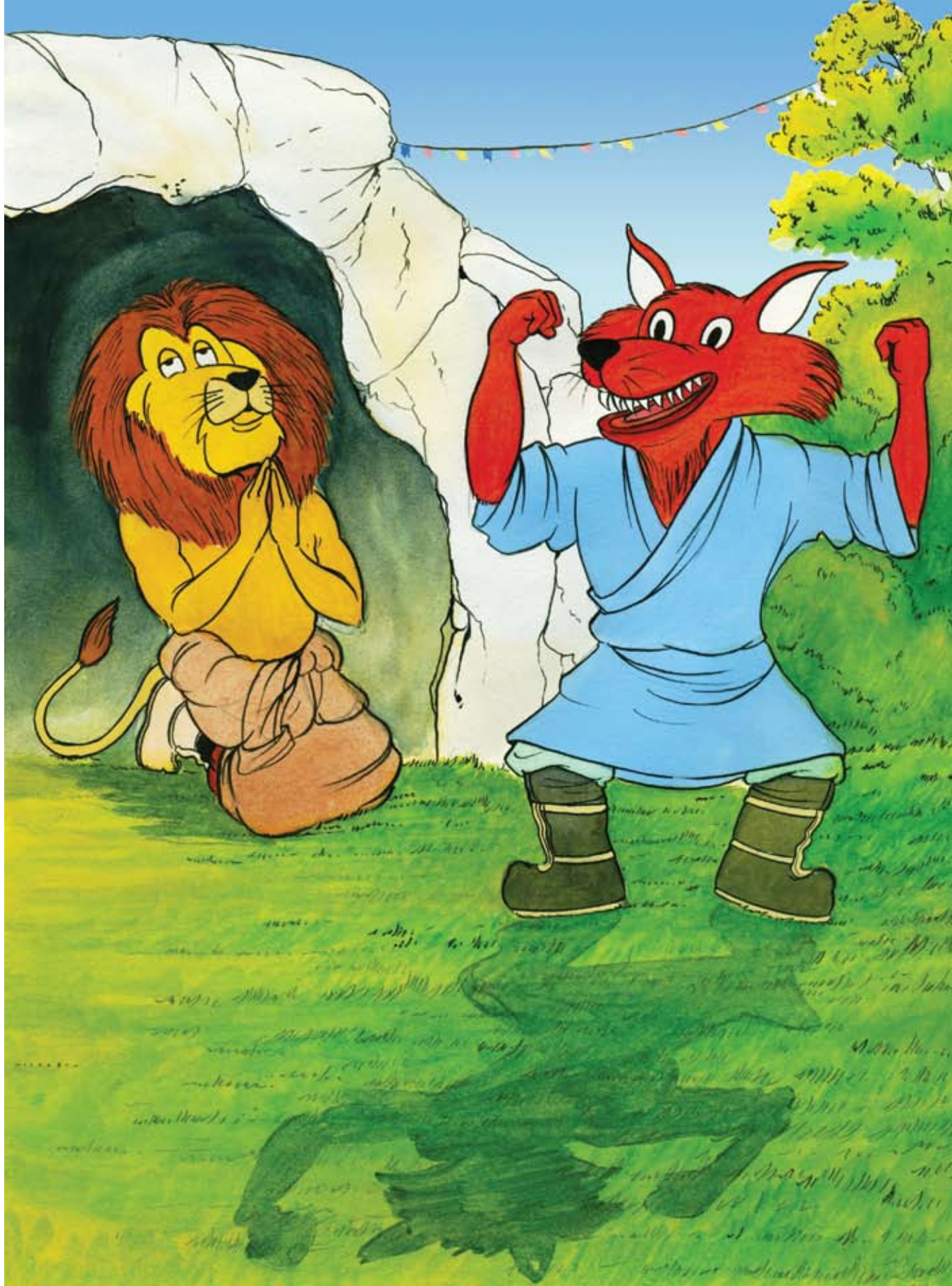
ནང་དོན། སེམས་བཟང་ནས་དང་ལམ་ཡང་བཟང་།



སྤྱད་ཀྱི་དེ་གྲིབ་གཞུགས།

༄༅། གནའ་སྤྱོད་སྤྱད་ཀྱི་ཞིག་ལ་སེང་གེ་གཏུམ་པོ་ཞིག་ཐུག་པའི་སེང་གེ་དེས་ལུས་སྤྱད་པོ་
 ཞིག་བརྒྱབ་པས་སྤྱད་ཀྱི་དེ་ཞེད་ཐག་ཚོད་ནས་ཐོས། ཕྱི་ཉིན་དེར་སྤྱད་ཀྱི་དེ་རང་ཚང་ལས་སྤྱོད་པོ་
 བས་ཕྱི་ལ་འཕོན། དེ་དུས་ཉི་མ་ཤར་ནས་ཤར་མ་ཐག་ཡིན་པས་སྤྱད་ཀྱི་དེའི་གྲིབ་གཞུགས་ཆེན་
 པོ་ཞིག་སའི་སྤྱོད་དུ་མངོན། སྤྱད་ཀྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་གྲིབ་གཞུགས་ཆེན་པོ་དེ་འདྲ་མཐོང་དུས་དེ་ནི་
 སེང་གེ་ལས་ཀྱང་ཆེ་བ་ཡོད། ཞོས་རང་ཉིད་གཞུགས་སྟོབས་ཆེ་བའི་སེམས་ཅན་རྗེས་པོ་ཞིག་རེད་
 འདུག་བསམ་ནས། ངའི་གཞུགས་སྟོབས་ཆེན་པོ་དེ་འདྲ་རེད། ད་ངས་སེང་གེ་ཞོ་ལ་བཟོ་ལྟ་ཡག་
 པོ་ཞིག་བཟོས་ནས་ནགས་ཚལ་དེའི་རྒྱལ་པོ་དོ་མ་དེ་ཞོ་རེད་འདུག་ཡང་ན་རྩམས་བཞིན་ལྟ་
 པའི་སྤྱད་ཀྱི་ང་རང་རེད་འདུག་སེམས་ཅན་ཚང་མ་ཡག་པོ་ཞིག་ལྟ་བུ་འདུག་གི་ཡིན། ཞེས་ཆིག་
 ལབ་བརྒྱབ། སྤྱོད་ལུས་དེ་ལས་ཆེ་བའི་གྲིབ་གཞུགས་ཤིག་གིས་ཞོ་འི་གྲིབ་གཞུགས་དེར་གཡོག་
 དེ་ནི་ཞོ་འི་གྲིབ་གཞུགས་ལས་ལྷན་ཁ་ཤས་ཀྱིས་ཆེ་བ་ཡོད། སྤྱད་ཀྱི་ཞེད་ཐག་ཚོད་ནས་ཐོས་ཅིས་
 བྱས་ཀྱང་དེ་མ་ཉིད་དུ་སེང་གེས་ཞོ་པ་བསད། དེ་ནི་སེང་གེས་བསད་པ་ཡིན་ནམ། ཡང་ན་གྲིབ་
 གཞུགས་ཀྱིས་བསད་པ་ཡིན་ནམ། ཡང་ན་ཞོ་འི་ཆེ་འདོད་ཀྱིས་ཞོ་པ་བསད་པ་ཡིན་སྟེས་ཀྱང་ཤེས་
 དཀའ་བར་འགྱུར།

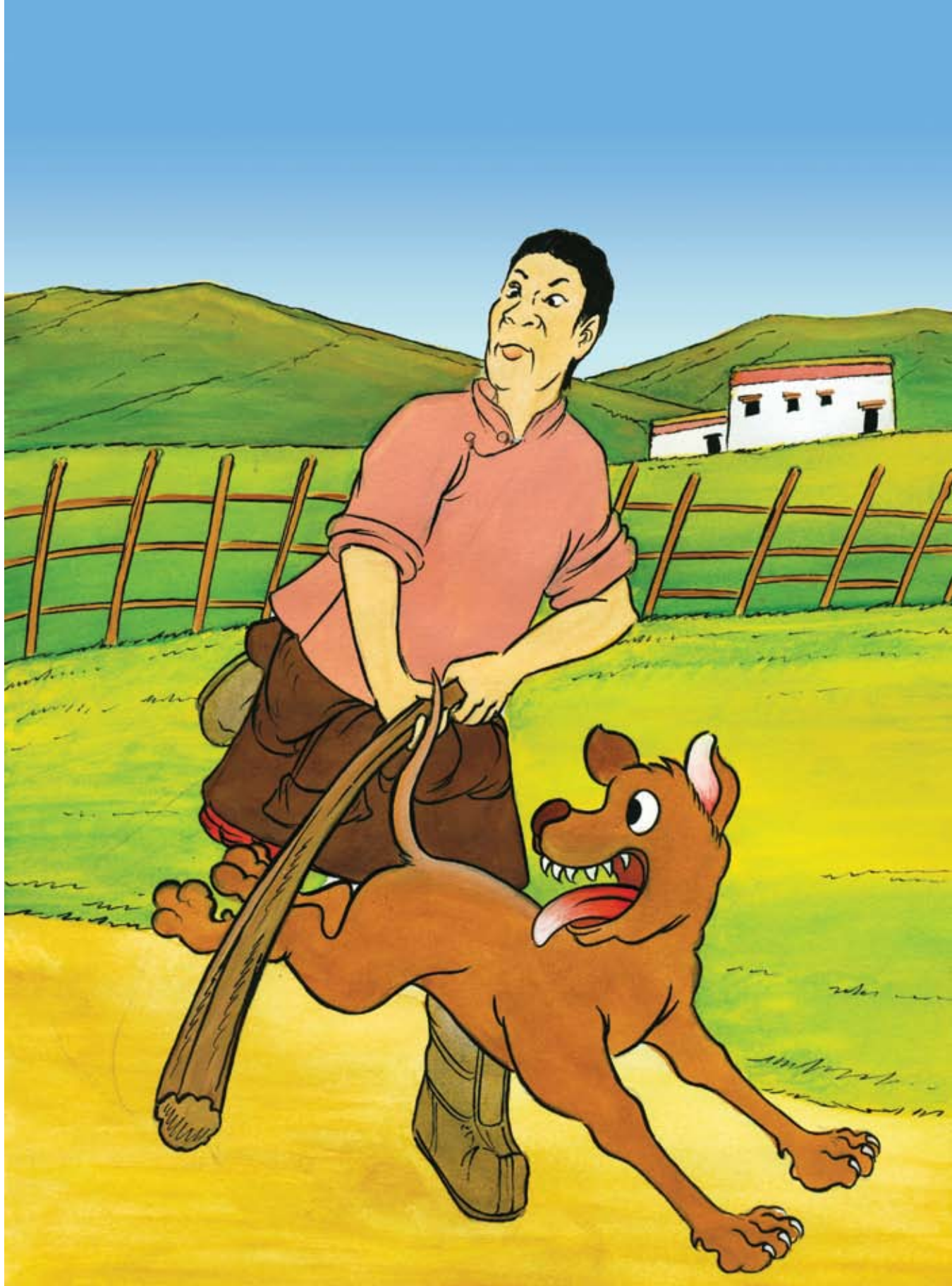
ནང་དོན། རང་སེམས་རང་གིས་གཞུན།



ལྷོ་གཞོང་ནང་གི་ཁྱི་རྒྱུ་

༣༡ །གནའ་སྤོ་མོ་ཁྱི་རྒྱུ་རང་ཤེད་ཅན་ཞིག་ཡོད། ཁོ་ནི་བ་རྩུ་དང་འབྲམ་རྩུ་ཉལ་རྩུ་ ད་དུང་
གཞན་ལ་འབ་རྩུ་ཁོ་ནར་དགའ་བའི་ཁྱི་ཞིག་རེད། ཐངས་ཤིག་ཁོ་ལྷོ་རྩུགས་ཚད་བས་ནས་གཉིད་
ཉལ་འདོད་བྱུང་། ཁོས་སར་ལྷ་རྩུ་ལྷ་བྱེད་དུས། ཉེ་འཁོར་དུ་ལྷོ་གཞོང་ཞིག་ཡོད། ཁོས་ལྷོ་གཞོང་
དེའི་ནང་དུ་མཚོངས་ནས་གཉིད་དུ་ཡུར། ལྷོ་གཞོང་དེའི་ནང་དུ་རྩུ་སྐམ་པོ་གང་བརྒྱུངས་ནས་
བཞག་ཡོད་པ་ནི་ཞིང་ཁའི་ནང་ལས་ཀ་རྩུར་ཐག་བྱེད་མཁན་གྱི་སྲང་རྒྱུ་དེ་གཉིས་ཀྱི་རེད། སྲང་
རྒྱུ་གཉིས་པོ་ཞིང་ལས་ཚར་ནས་ལྷོ་གཞོང་ཡོད་སར་ལྷོ་བ་བར་ཡོང་དུས་ཁྱི་དེས་འབ་ནས་ལྷོ་
བ་འཇུག་གི་མེད། སྲང་རྒྱུ་གཉིས་པོ་ལས་ཀ་ཚར་ནས་ལྷོ་བ་འདོད་ཆེན་པོ་ཡོད་ཀྱང་ཁྱི་དེས་བ་
འཇུག་གི་མེད་པས་ག་བྱེད་འདི་བྱེད་མ་བྱུང་། ཁོ་རང་གཉིས་ཀྱི་ཁ་ལག་མིག་གི་མདུན་དུ་ཡོད་
ཀྱང་བ་ཐབས་བྲལ། ཁྱི་དེའི་བྱེད་སྒྲུངས་དེ་ནི་སལ་ཆེར་རྩུ་སྐམ་པོའི་འོག་ལ་ཤ་ཆེན་པོ་ཞིག་སྐྱས་
བཞག་ཡོད་པ་ནང་བཞིན་རེད། ཞིང་པ་བདག་པོ་དེས་ཁྱིའི་བྱེད་སྒྲུངས་དེ་མཐོང་ནས་དབྱུག་པ་
ཆེན་པོ་ཞིག་འབྱེད་ནས་རྩུགས་ཡོང་། ཁྱི་དེར་དབྱུག་པ་ཆ་ཐག་ཚོད་ཅིག་གཞུས་པས་ཁོ་མ་བྱོས་
རང་བྱོས་བྱུང་ངོ་།

ནང་དོན། ལྷོ་དང་བྱས་ན་སྐྱུག་ཚོར་རག



གྲོང་གསེབ་དང་གྲོང་ཁྱིམ་གྱི་ཅི་ཅི།

༄༅། །གནའ་སྐྱོ་མོ་གྲོང་ཁྱིམ་ནང་གི་ཅི་ཅི་དེ་གྲོང་གསེབ་གྱི་ཅི་ཅིའི་ཁྱིམ་དུ་གཉེན་འབྲུག་
 དུ་སླེབས། གྲོང་གསེབ་གྱི་ཅི་ཅིས་འབྲུ་རིགས་གྱི་བྱེ་བྲག་ཁ་ཤས་གྲོང་ཁྱིམ་གྱི་ཅི་ཅིའི་མདུན་དུ་
 བཤམས། མཚོན་དང་མཉེས་པོ་མཚོན་དང་། ཞེས་བཤད། གྲོང་ཁྱིམ་གྱི་ཅི་ཅིས་འབྲུ་རིགས་དེ་
 དག་མཚོན་དུས་སོ་ལའང་ན་ཚ་གཏོང་བ་དང་། འཛི་བྱེད་ཚོའི་ཟས་རིགས་དེ་ཚོ་རེད་དམ། ང་
 ཚོ་གྲོང་ཁྱིམ་ནང་ལ་བག་ལེབ་མངར་མོ་སོ་སོ་བཞུགས་ཅིག་ལས་ཅིག་ཞིམ་པ་བརྒྱུ་ཡོད། དེ་ལས་གྲོང་
 ཁྱིམ་ནང་ལ་ཐེབས་དང་། ཞེས་བཤད་དེ་གྲོང་གསེབ་གྱི་ཅི་ཅི་གྲོང་ཁྱིམ་ནང་དུ་གདན་འདྲིན་ཞུས།
 གྲོང་ཁྱིམ་གྱི་ཅི་ཅིས་སློང་བག་ལེབ་མངར་མོ་འོ་གྱི་ཡོད་པ་ཞིམ་མདོག་ཁ་པོ་ཞིག་བཟུག་ཡོང་
 བས་གྲོང་གསེབ་གྱི་ཅི་ཅིའི་འགྲམ་དུ་བཤམས་པས་ཁོ་ཟ་ལ་ཁད་དུ་ཞི་མིའི་སྐད་སྒྲིག་བསྐྱབས་
 ཡོང་བས་ཁོང་གཉེས་ཀ་ཞེད་ནས་བྲོས་དགོས་བྱུང་། དེ་ནས་སྤོང་འཇགས་སུ་སྤྱར་བའི་རྗེས་ཁོང་
 གཉེས་ཞལ་ལག་འགོ་རྒྱུགས་གྲུབས་བྱེད་དུས་ཡང་མི་ཚང་དེའི་གཡོག་པོ་ཡར་འཇུག་བ་དང་
 ཚབས་ཅིག་བྱི་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡར་འཇུག་སླེབས། ཡང་ཁོང་གཉེས་ཡིབ་ནས་བསྐྱད། དེ་ནས་གྲོང་
 གསེབ་གྱི་ཅི་ཅིས། ང་ལ་མེད་པའི་ཟས་རིགས་བྱེད་རང་ལ་མང་པོ་འདུག། ཁོའི་ཀྱང་ང་ལ་མེད་
 པའི་དགྲ་བྱེད་རང་མང་པོ་འདུག་པས་ངའི་ངོས་ནས་བཤད་ན་ཚོ་སློག་དེ་གལ་ཆེ་ཤོས་ཡིན་པས་
 རང་ལུལ་དུ་ལོག་འགོ་ཡི་ཡིན། ཞེས་བཤད་དེ་རང་ཉིད་གྱི་ཅ་དངོས་བསྐྱུ་གསོག་བརྒྱབ་སྟེ་གྲོང་
 གསེབ་ལ་ལོག་བྱེད་པ་རེད།

ནང་དོན། ཟས་ཞིམ་པ་ལས་སློབ་དེ་བ་དགལ།



སྐྱལ་པ་དང་ཙི་ཙི་འི་སྐྱགས་རྟགས་

༄༅། །གནའ་སྐྱ་མོ་ཙི་ཙི་ལོ་ན་རྒྱུ་རྒྱུ་ཞིག་མཚེན་ཡི་པ་རོལ་དུ་འགོ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།
 དེའི་དུས་ཙི་ཙི་དེ་རྒྱའི་ཁར་པར་བྱིན་ཚུར་བྱིན་བྱས། མཚེན་དེའི་ནང་དུ་སྐྱལ་པ་ཞིག་སྡོད་ཀྱི་
 ཡོད། སྐྱལ་པས་རྒྱུ་ཁར་ཡོད་པའི་ཙི་ཙི་དེ་མཐོང་ནས། ཙིག་ཙི་ཙི་ལགས། བྱིད་རང་ངའི་ནང་ལ་
 རྟོག་ཙམ་བཞུགས་པར་ཐེབས། ཞེས་བཤད། ཙི་ཙིས་རང་ཉིད་རྒྱའི་པ་རོལ་དུ་འགོ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་
 པའི་སྐོར་བཤད། སྐྱལ་པས། ངས་བྱིད་རང་ངའི་པར་དུ་རྒྱུ་ལས་བསྐྱལ་རོགས་བྱས་ཚོག་ །ཅེས་
 བཤད། ཙི་ཙིས་ངས་རྒྱུ་རྒྱལ་དེ་ཙམ་ཡག་པོ་ཤེས་ཀྱི་མེད། མཚེན་དེ་ཁ་ཞེང་ཆེན་པོ་དེ་འདྲ་རེད།
 ཅེས་ཤོད་བཞིན་ཁོང་གཉིས་པན་ཚུན་གྲོས་བསྟར་མང་པོ་བྱས་རྗེས་སྐྱལ་པའི་རྟགས་པར་ཙི་ཙིའི་
 མཚུག་མ་བསྐྱམས་ནས་རྒྱུ་ལས་བསྐྱལ་རྒྱུ་བྱས། དེ་ནས་ཁོང་གཉིས་རྒྱའི་ནང་དུ་འགོ་དུས་ཙི་ཙི་དེ་
 ཐང་ཆད་ནས་བྱིར་ལོག་འགོ་འདྲོད་བྱུང་ཡང་རང་ཉིད་ཀྱི་མཚུག་མ་དེ་སྐྱལ་པ་དེ་དང་བསྐྱམས་
 ཡོད་དུས་བཞོལ་ན་བཞོལ་ཡང་ཐུབ་ཀྱི་མེད། དེ་ལྟར་སྐྱལ་པས་གང་ཐུབ་ཙི་ཐུབ་ཀྱིས་ཙི་ཙི་དེ་
 རྒྱའི་པ་རོལ་དུ་བསྐྱལ་གང་ཐུབ་བྱས་ཀྱང་ཙི་ཙི་དེ་རྒྱའི་ནང་དབྱུགས་བཏང་མི་ཐུབ་པར་ཤི་བ་རེད།
 དེ་དུས་བྱ་སྐྱག་ཅིག་མཁའ་དབྱིངས་སུ་འཕྱར་འགོ་བ་དེས་མཐོང་སྟེ་ཙི་ཙི་དེ་སྡེར་མོས་བཀྲག་
 བྱིན། སྐྱབས་དེར་སྐྱལ་པའི་རྟགས་པར་ཙི་ཙི་བསྐྱམས་ཡོད་པས་སྐྱལ་པའང་མཉམ་དུ་བཀྲག་བྱིན།
 དེ་ནས་ཁོང་གཉིས་ཀ་བྱ་སྐྱག་དེའི་ཁ་བས་སུ་ལྷུང།

ནང་དོན། སྐྱགས་པས་རྒྱུང་བྱས་བྱས་ན་རང་གཞན་གཉིས་ཀ་ལྷུང་།



ཞིང་པ་དང་ཁྱུང་ཁྱུང་།

༄༅། །གནའ་སྲ་མོ་ཁྱུང་ཁྱུང་ཁྱུང་གཅིག་ལྟོ་འཚོལ་བར་བྱིན། ཁོང་ཚོས་ས་དམའ་སར་འཕྱུར་
 བས་འབྱུང་སྲིན་དང་འབྱུང་རིགས་གང་ཐོབ་སྐྱུག་བཞིན་ཡོད། དེ་ནས་ཁོང་ཚོས་ཞིང་པ་ཞིག་ས་
 ཞིང་འདེབས་བཞིན་ཡོད་པ་མཐོང་། ཞིང་པ་དེས་ས་བོན་འདེབས་ཚར་ནས་ནང་དུ་ལོག་བྱིན་པ་
 མཐོང་བས་ཉ་ཅང་དགའ་པོ་བྱུང་། དེ་རྗེས་ཁོང་ཚོས་ཞིང་ཁའི་སྟེང་དུ་བབས་ནས་ས་བོན་སྐྱུག་
 འགོ་བཙུགས། འོན་ཀྱང་ཞིང་པ་དེ་སྐྱུགས་པ་དེ་འདྲ་མིན་པར་བརྟེན་འགྲིག་མདའ་ཞིག་འཁྱེར་
 བས་བྱིར་འདོན་ཡོང་། ཁོས་འགྲིག་མདའ་རྒྱག་སྟེང་དང་སྐྱད་ཆེན་པོས་ཁྱུང་ཁྱུང་ནམས་དགོགས།
 ཁྱུང་ཁྱུང་དེ་ཚོ་ཞིང་ཐག་ཚོད་ནས་བྱོས་ཀྱང་འགྲིག་མདའི་ནང་དུ་རྡོ་སྐྱུགས་མེད་ཅང་ཁོང་ཚོའི་
 སེམས་ལ་ཉེན་ཁ་གང་ཡང་མི་འདུག་བསམ་ནས་སྐར་ཡང་ས་བོན་བསྐྱུག་པར་སྐྱེབས། ཞིང་པས་
 ད་ཡོང་ས་མ་རེད་བསམ་ནས། རྡོ་ཁ་ཤས་བསྐྱུགས་ནས་འགྲིག་མདའི་ནང་དུ་སྐྱུགས་ཏེ་བརྒྱབ་པས་
 ཁྱུང་ཁྱུང་ཁ་ཤས་ལ་ཕོག་པར་བརྟེན་ད་གཞོད་ཁྱུང་ཁྱུང་ནམས་སྲོག་ལ་ཉེན་ཁ་ཡོད་པ་ཤེས་ནས་
 བྱོས་བྱིན་པ་རེད། དེ་ནས་བཟུང་ས་ཕྱོགས་དེར་གོམ་པ་སྟོ་ལུས་ཀྱི་མེད་པ་རེད།

