

Interview 02 Stakmo.

ང་ལྷོད། ཨ་ཁང་འཇུ་ལེ་ང་ལ་ group གཉིས་ཡོད་ཁོང་ Rochester University, America རེ་ཡིན་ལོ་ལ་ལེ་དེ་
ཞིང་ལ་དབྱུག་གཞི་ནང་པའི་རིག་གནས་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་རེ་ཡིན་ཡ་ལེ་ང་གཉིས་དང་ Heritage
Himalaya ཚང་ཀའི་རྒྱུང་འབྲེལ་ལ་ཨི་ཁ་ལོ་ལྷའི་འཆར་གཞི་བོར་ཉེ་ཡོད་ཀག་ཡ་ལེ་ཁོང་གུན་ནེ། ཅི་ཨ་ཟེར་ན་ང་དེ་ལ་
དུགས་ལ་ལོ་ལ་ཅིག་སྣོན་ལ་ལྷ་ལོག་ཡོང་ཀག་པ་ལེ་དེ་སློབ་ལ་དེ་ལ་ཡོང་ཉེ་ཡིན་ལོ་ལེ། དེ་ནི་ཁོང་གུན་ཨི་ཁ་ཉེ་
ལའ་གནོད་སྦྱོར་ཅི་སོང་དེ་ཟ་ནེ་ཉེ་ལ་ག་རྒྱུག་མཛད་པིན་དེ་ཟ་ནེ་ཉེ་ལ་ཅི་དཀའ་ལས་ཞིག་སོངས་ཉེང་བཞིན་ཁོང་གུན་
ཅི་ལབས་ཤི་ལྷ་ཉན་བྱས་འདུག་དེའང་ཁོང་གུན་ནེ་མཛད་བྱས་ཡིན་ལོ་ལེ། དེ་ལེང་ང་ལ་ཨི་ཁ་མཇལ་ཉེ་ཡིན་ལེ།

དྲི་བ། ཨ་ཁང་ལེ་མཚན་ལ་ཅི་ལྷ་ཅིན་ལེ།

ལན། ངའི་མིང་བསོད་ནམས་ལྷན་གྲུབ་ཟེར་ཅིན་ལེ།

དྲི་བ། ཨ་ཁང་ལེ་རང་ཨིན་ན་ལ་ལྷགས་མཁན་ཡིན་ན་ལེ།

ལན། ཨིན་ན་ལ་འདུག་ལན་ཡིན་ལེ།

དྲི་བ། དགུང་ལོ་ཅམ་སྟོད་ཅིན་ལེ།

ལན། ང་ལོ་དུག་ལྷ་ར་རྒྱུག་སོང་ལེ།

དྲི་བ། ཨ་ཁང་ལེ་རང་ལྷ་ལོག་ཡོང་ང་སོངས་ཉེ་ཡིན་ལོ་ལེ། དེ་ཟ་ནི་བཀའ་ལས་སང་མང་བོ་ཡིག་བྱུང་མོལ་ལ་རག་
པ་ལེ། ད་ཨ་ཁང་ལེ་རང་དེ་ཟ་ནེ་ཉེ་རང་དེ་ཁང་པ་དེ་རྒྱུག་ག་ཅི་ཉོང་གནོད་སྦྱུང་སླེབ་བ་ལེ།

ལན། གནོད་སྦྱུང་སླེབས་ལེ། ང་ཨི་ཀའང་ཁང་ཡོད་པིན་སླེ་ཨ་མ་ནི་ཅི་ལྷེང་ཁ་ཁང་པ་ཞིག་ཡོད་སླེ་ཨ་ད་མན་ན་སྤུ་ར་
བྱིས་མན་ནི་ཅི་ལྷེང་པོ་སྤུ་ར་བྱིས་ང་ཇེ་མི་རིག་གང་གཞོག་སན་སོང་ཡ་ལེ། ཨི་ཁང་རང་དེ་ཁང་པི་ནང་ང་ལྷ་ཡོངས་ཡ་
ལེ། ལྷ་ལོག་པོ་དེ་ཟ་ནེ་སྤུ་ར་མན་ན་མ་ཡོང་ཡ་ལེ། ད་ཅི་ང་དང་སྟོད་ས་གསུམ་དོ་ཟེར་ས་ཁོར་ཅིག་ནེ་ཡོང་སེ་ལྷང་པ་ལྷང་
པ་ side ཚང་མེ་ནང་ང་ཡོངས། ཨི་རྒྱུང་གོ་ག་བེ་ནང་ནེ་ཅམ་ཇིག་ལྷང་མ་ནང་རང་ཐག་ཡོད་དེ་རོབ་ལྷེང་བྱིས་ཀ་
ནོག་ལེ། བ་གི་ཞིང་བོ་གཉེན་ན་ཡིན་ལོ་ལེ། བ་ཞིང་ང་རང་ཁ་ཏང་ཁ་ཏང་ལྷང་པའི་ནང་ང་ལྷ་ཡོངས། དེ་ཟ་ནེ་ང་ཞེ་
ཁང་པོ་ཁོར་ལ་ལྷང་པ་ལྷང་པ་ཡོད་དེ་ཡིན་ལོ་ལེ། བ་དེ་ཚང་མ་ཡོངས་སེ་སྤུ་ར་ཞིག་བོ་ཚང་མ་ནན་ཀ་ཡིན་ལོ་ལེ། ཞིང་

བོ་ནན་དེ་ནི་ཡུར་ར་ཚང་མ་རང་བཞིན་ནི་ཁོ་གྲོག་པེ་ནང་ཚུ་ཡོངས་པ་རོབ་ཡུར་གོ་ན་ཡུར་ར་རོབ་ཤལ་ཏེ་བྱིས་ཡ་ལེ།
ཅང་མ་ལུས་ཀ་ས།

རྩི་བ། ཨ་ཁང་ལེ་ཚོས་ལུགས་ཅི་ཨ་ཏེན་ན་མཛད་དང་ལེ།

ལན། ང་ནང་པ་ཡིན་ལེ།

རྩི་བ། ཉེ་རང་དེ་ཚུང་དུས་སེ་མི་ཚོ་སྐོར་ལ་ག་ཟུག་ཤིག་ཕུད་པིན་དེ་སྐོར་ལ་ཉམས་སྦྱང་ཅ་པིག་ཤིག་ལྟུ་ན།

ལན། ཚུང་དུས་ལ་སྟག་མོ་གང་མ་ཁོ་རང་མ་དུལ་བ་ཅན་ཡིན་འོག་ལེ། ང་ཨང་མ་ལུ་ཕུག་ཡོད་པིན། དེ་ནི་ང་ཞེ་ཨ་མ་
ཤེ་ན་ཡིན་ཡ་ལེ། ཤེ་ནི་ཡིན་པ་སང་ན་ཨི་ཁ་ནེ་ང་ཅབ་སྐྱེས་ཏེ་ལོ་གཉིས་སེ་ཏིང་ནེ་ཤེ་ཁེར་ཏོག་ཨ་མས་ཨ་མའི་ཁང་བ། ཨ་
མེ་ཨ་མ་ཟེར་ཅེ་མན་ན་ང་དེ་ཨ་བི་ཁང་བ། དེ་རུ་ང་ལྡན་ནེ་ཡིན་ཡ་ལེ་ཤེ། ཤེ་ཨ་དེ་ཟེ་ནེ་ school རིག་འདུག་ school
ལའང་ཤེ་ཏངས་ཨི་རུ་ཅང་མེད་པིན་དེ་ཟེ་ནེ། དེ་ཁ་སོང་སེ་ཤེ་ཨ་དེ་ནི་ལྡ་པ་རིག་ཚག་པ་ང་དེ་ཁ་སེལ་པིན། དེ་ནི་ཁྱིག་སེ་
ཨ་ཡོད་པིན་དེ་ཟེ་ནེ་བདུན་པ་ཚོག་པ་ school རིག་དེ་ཁ་སོང་དེ་ནེ་ high school མེད་པིན་ཚུ་ཤོད་ལ་ high
school རིག་ཡོད་དེ་ཁ་ང་སེལ་པིན་ལེ།

རྩི་བ། སྡོན་ནེ་མི་ཚོ་དང་དག་སེ་མི་ཚོ་གཉིས་ཀའི་ནང་ང་བྱུང་འདུག་ག་ལེ་བྱུང་སྐྱབས་ཏེ་ཡོད་ན་ག་ཟུག་རིག་སྐྱབས་ཏེ་
འདུག་ གནམ་གཤིས་ནང་ཡ་ང་དང་མི་ཚོ་སྐྱུལ་ཏང་དང་ཅི་ཚང་མེ་ཐོག་ག་བྱུང།

ལན། བྱུང་མ་མང་པོ་སྐྱབས་ཏེ་ཡིན་འོག་འོ་མོ། གནམ་གཤིས་ནང་སྡོན་ལ་མ་ནེ་ཁ་ཚར་པ་མང་པོ་ཏང་འདུག་ཡ་ལེ། ཁ་
དེས་ཀྱང་མ་མང་པོ་ཏང་འདུག་རྐང་པ་པིང་མོ་ཁ་ཏ་མན་ན་ལོ་གཞུང་ཏང་འདུག་ལོ་མང་པོ་སོང་པིང་མོ་སང་ཏོད་ཚོག་
པ་ཨང་ཁ་ཏང་འདུག་ཡ་ལེ། དེ་ཟེ་ནེ་གལ་གྱི་ལམ་འང་མེད་དེ་ཡོན་འོག་ཕུ་ར་གྲུལ་དགོས་ས་ཡིན་འོག་དེ་ཟེ་ནེ་ཁ་ཤག་སེ་
གྲུལ་ཅེན་ཡ་ལེ། དེ་ཟེ་ནེ་གྲུལ་དགོས་ས་ཡིན་འོག་དག་ས་ཡིན་ན་ཁ་མན་ནེ་ལུན་རིག་ཏང་ང་ཡིན་འོག་ཏང་ན་མན་ནེ་
ཨིན་ཅི་གསུམ་མ་སང་མང་པོ་ཞིག་མན་ན་མ་ཏང་ཡིན་འོག་ཡ་ལེ། མན་ན་དག་ས་ད་ཡང་འགའ་གི་ནང་ང་གྲུལ་ཏང་
པ་སྡོན་ལ་མི་མང་ཆེ་གྲུལ་ལེ་ཆ་ཅེན། ཡོད་ཀན་ཏུ་ཁ་ཞོན་ནེ་ཆ་ཡིན་འོག་བྱང་བྱུང་བྱིད་དེ་སྐྱེ་ཨ་ཅི་ཏོང་མན་ནེ་གལ་ལེ་
བྱིར་ཅེན་ཡ་ལེ། རི་ནི་སྡོན་ལ་ཅི་ཚང་མ་རི་འབད་ད་ཡིན་འོག་ income དེ་ source པོ་ཚོག་པོ་རི་ཡིན་འོག་རི་ན་ཅའ་
བྱིང་ང་ཡིན་འོག་ཚོད་མ་བྱིང་ང་ཡིན་འོག་བ་ལུ་བྱིང་ང་ཡིན་འོག་མ་མང་པོ་ཞིག་བྱིང་སེ་དེ་འོ་བྱིང་སེ་ཨི་ཁ་ཇ་མ་ཚོས་
སེ་དགུན་ལ་དེ་འོ་བྱིང་བྱིང་གལ་ཏེ་སྐྱེ་ཨ་བྱིར་ཅེན་ཡ་ལེ། སྐྱེ་ནེ་ཚོང་སེ་བྱིང་སེ་དེ་འོ་ guzara (livelihood) ཚོང་ཡིན་
འོག་དག་ས་གནས་སྐྱངས་པོ་རང་བཞིན་ནེ་སོ་སོའི་འགྲུར་ཏེ་ཡིན་འོག་ཡ་ལེ་དག་ས་དེ་མི་མང་ཆེ་ཅི་ཏོང་ business ཚོ་

ཨ་ཡིན་འོག་ mulazim (government service) རིག་ཅོས་སེ་ལེ་ནི་བྱོང་སེ་དེ་ལེ་ཁ་འཚོ་བ་འདོན་ཐང་བྱོའ་ཡིན་འོག་ལེ།

རྩི་བཞག་བདག་ས་ཉེ་རང་མཉམ་པོ་སྲུ་སྲུ་ཞུགས་སང་ལེ།

ལན། དག་ས་ང་ནང་མཉམ་པོ་དེ་བྱ་མོ་ཞིག་ཁོང་དེ་མག་བ་སྲུ་གུ་གུན་ཡོད།

རྩི་བཞག་སྲུ་གུ་ཅམ་ཡོད་ལེ།

ལན། ང་ཨ་སྲུ་གུ་བཞི་ཡོད་ལེ་བྱ་མོ་བཞི།

རྩི་བཞག་དག་ས་ཉེ་རང་དེ་ཕྱག་ལས་ཅི་མཛད་ཨང་ལེ།

ལན། ང་ད་ལས་ཤིག་ཟེར་རེ་ཅང་ཁས་ཤིག་མེད་ལེ། ང་སློན་རིག་ག་ལས་ཤིག་བྱོའ་ཡོད་ཅིན། དག་ས་ཤིན་ཤིན་ཡིན་ཡ་ལེ།

རྩི་བཞག་སློན་ལ་ལས་ཅི་བྱོའ་མཛད་ཨང་ལེ།

ལན། ལྷན་ལ་ང་ sheep husbandry རྒྱུ་ལས་བྱོའ་ཨང་ལེ། government job རིག་བྱོའ་ཡོད་ཅིན་ལེ། དག་ས་ pension ཡིན་འོག་ལེ་ཁང་བ་ཅང་ཁས་ཤིག་ལས་ཤིག་ང་ཉེན་ནང་མེད་ཡ་ལེ་ཨིན་ན་ zamindari (farming) ཅོ་ཤིག་རི་ཅོ་ཨང་ལེ།

རྩི་བཞག་དེ་ན་ཅོག་ག་ཡ་ལེ་ཉེ་རང་དེ་བྱིམ་ཚོས་ཀུན་ནང་ཕྱག་ལས་ཅི་མཛད་ད་ཡིན་འོག་ལེ།

ལན། བྱིམ་ཚོས་ཀུན་ནི་སློན་གུན་ན་ཡིན་ན་ང་དང་ལས་པོ་ཆ་ཚང་ཅོ་ཨ་ཡིན་འོག་ཡ་ལེ། དཔེར་ན་ང་ཞེ་ནང་ཚང་ཅོག་ཤིག་ནང་ཚོས་པོ་འང་ཁོ་རང་དེ་ཉང་ང་འོག་ཆན་ཆུན་ཤིང་ཞོག་གང་ཉང་ང་འོག་ནང་ང་ཁོ་རང་དེ་སིག་ག་འོག་ཐག་གང་ཁོ་རང་དེ་ཉག་ག་འོག་བྱ་མོ་ཀུན་ནི་བལ་ལང་ཁོང་རང་དེ་ཁལ་ལ་འོག་བ་ཅ་བ་ཅ་ཅོས་སེ་མར་ནག་ཁོང་རང་དེ་ཕིན་ང་འོག་ཉག་རི་བན་ཉག་རི་བན་(ཉ་ལམ་)ཅོམ་རིག་ཉན་ཅེས་ཡོད་ཚང་མའི་རང་རང་དེ་བོས་ཤིག་བྱོའ་འོག་ག་ད་ལས་ཁག་ཅན་ཁང་ཅན་ཁ་ཅིག་ཡོད་ན་ཡུལ་ནི་ཕིང་ང་འོག་ཤིང་ཞོག་པ་རིག་ཡོད་ན་ཡ་མན་ནི་ཁ་ལེན་ཉང་ཁན་རིག་ཡོད་ན་ཡ་མན་ནི་ཚོས་པོ་ཉང་ཁན་རིག་ཡོད་ན་ཡུལ་ནི་སྲིའི་ནང་ང་སྲུ་ཁོང་ཨ་བེས་པོ་ཁས་ལེན་ཉང་དེ་ན་བེས་ཅོ་ཅེ་མན་ནི་ཅིག་ན་ཅིག་ཅོས་སེ་སློན་ལ་དེ་འོ་ཅོག་ཅོ་ཅེ་ཡོང་ཅེན་ཡ་ལེ། དེ་འོ་ཅོས་པ་ཆན་ཆུན་ཚང་མ་ལ་ཤེས་ས་ཡིན་འོག་ཡ་ལེ་སློན་ན་ཡིན་ན། དག་ས་སྲུ་ར་ཅི་གེ་ཁ་ (labor?) depends ཡིན་འོག་སླེ་ཨ་མན་ན་ཅི་ཚང་མ། གྲིག་གང་མན་འོག་ང་དེ་བྱོའ་མཁན་པོ། ང་ཞེ་བྱིམ་ཚོས་སེ་ནང་དག་ས་ཅིག་ཅིག་གེ་ད་རུང་ཡིན་ན་སློན་མེ་ལས་ཅོ་ཨང་ལེ། ང་བྱོའ་འོག་ལེ།

གུར་གུར་བྱོ་མཁན་ཡོད་ལེ་ད་རུང་སྒོན་མེ་ཚོར་ཀ་བྱོ་ཀན་ཡོད། ད་རུང་ང་ང་ཞེ་བྱིམ་ཚོ་སེ་ནང་བྱིམ་ཚོས་པ་མང་ཚེའ་
zamindar བྱོའད་མང་ཚེ་ཨ་ཞིང་འབད་པའི་ལས་ཚོ་ཅེ་མན་ན་ཡང་སོ་མ་ཚེན་མོ་རིག་ཚོ་ཁན་རིག་མེད་ལེ།

དྲི་བ། ཨ་ཞང་ལེ་རང་ཉེ་རང་ནང་དེ་ལས་ཀུན་བྱུ་ཚ་གུན་ནང་བྱུ་མོ་གུན་ན་གོས་ཉེ་ག་ཟུག་ཤིག་ག་ཚོ་ཅེན་ལེ།

ལན། རང་ང་ལས་ཀུན་སྒོན་ལ་བདེན་བེ་རང་བྱུ་ཚ་བེ་ལས་སོ་སོ་ཡོང་ཅིན་ཡ་ལེ། ང་ཞ་གུན་ཚུན་ཟ་ན་བྱུ་ཚོ་ལས་ཁོ་
རང་ཡོང་ཅིན་སོ་མེ་ལས་ནང་དེ་ལས་ཅམ་རིག་ཡོད་ན་བྱུ་མོ་བྱུན་ཚོ་ཨ་ཡིན་ནོག་ཡ་ལེ། བྱི་ལོག་ལས་སོ་ཅམ་རིག་ཡོད་ན་
བྱུ་ཚ་བྱུན་ནེ་ཚོ་ཨ་ཡིན་ནོག་དཔེར་ན་ཞིང་ཚོ་ཅི་ཡོད་ན་ཡ་མན་ན་དལ་དོ་བལ་དོ་ཚོང་ང་ཚ་ཅེས་ཡོད་ན་དེ་ཚང་མ་བྱུ་
ཚོ་བྱུན་ནེ་ཚོ་ཨ་ཡིན་ནོག་ཡ་ལེ་ནང་དེ་ནང་ང་ཅམ་རིག་ལས་ཡོད་ན་དེ་ཚང་མ་བྱུ་མོ་བྱུན་ཚོ་ཨ་ཡིན་ནོག་དེ་ནི་དང་
དང་ཡུལ་ལེ་ལོ་ཅིག་ཁེ་སྐྱོར་རེ་ནང་འས་མང་པོ་རིག་ཡོང་ཅི་ཡིན་ནོག་པ་སེ་ཟན་མང་པོ་རིག་ཡོང་ང་ཡིན་ནོག་དེ་སེ་
ཟན་བེ་ན་ནང་དེ་ཨ་བ་ཨ་མ་གཉིས་ཀའི་ཉེ་སེ་ཤན་ཚོ་ཨ་ཡིན་ནོག་ཡ་ལེ། འདི་རིང་ང་དང་བྱུང་བྱུང་ཀེ་མི་རྒྱལ་ལ་ཞག་
ཅིག་བྱུ་བྱུ་བྱུང་ཤིག་ཅེས་ཤིག་ཡོད་ན་བྱུང་ཅིག་ཚོ་ཨ་ཚོ་ཞིང་ཚོ་ཨ་མི་རྒྱལ་ལ་ནང་ལ་སྐབ་ས་ཉང་ང་མན་ནོག་སྐབ་ན་
གཉིས་ཀ་གྲབ་ཅོས་སེ་ཚོ་ཨ་ཡིན་ནོག་ཡ་ལེ་དེ་ནི་མང་ཚེ་དེ་ནི་ལས་གྲོང་སོ་ཚང་མ་བྱུ་ཚོ་བྱུན་ནེ་ཚོ་ཅིན་དེ་ནི་བལ་ཀལ་
ཅི་ལས་སོ་ཚང་མ་བྱུ་མོ་བྱུན་ནེ་ཚོ་ཨ་ཡིན་ནོག་བདག་ས་ཡིན་ན་བྱུ་ཚོ་བྱུ་མོ་མེད་ཀ་ཡིན་ནོག་ད་མང་ཚེ་བྱུ་ཚོ་ལས་ཨང་
བྱུ་མེ་ཚོ་ཨ་ཡིན་ནོག་གདང་འདི་བྱུ་ཚོ་བྱུན་འོ་མ་ཅོར་ཅི་གདང་འདི་རིང་བྱུ་ཚོ་བྱུན་ན་ཁར་ཞི་ཚོ་ཨ་ཡིན་ནོག་འོ་དེ་ནི་
སྐྱ་བྱུ་ཚོ་དལ་ལང་མན་ནོག་སྐྱ་ཚོ་དལ་ལ་ཡིན་ནོག་སྐྱ་བྱུ་མོ་ལས་ལ་ཚ་ཡིན་ནོག་བདག་ས་དེ་ནི་བྱུ་ཚོ་བྱུ་མེ་ལས་དགོས་སེ་
མེད་ཀ་ཡིན་ནོག་ཁ་ཤིག་ལེ།

དྲི་བ། དེ་ནི་ད་ཨ་ཞང་ལེ་རང་ཚུ་ལོག་ཡོངས་ཉེ་ཨ་ཞང་ལེ་རང་ཨི་ཁང་གཞོས་སྒྲིན་སོང་ཨ་ཁ་ཨང་གཞོད་སྒྲིན་སོང་བྱུ་
རག་ཉ་ལ་ལེ་དེ་ནི་དེ་ཟེ་བྱི་བྱི་བྱི་དེ་ནང་ཨ་ཞང་ལེ་རང་ཨི་ཁ་ཡ་ཉོ་ཚོ་ཨ་ཁོང་གུན་ནེ་གོར་མེན་ནེ་བྱོགས་ནེ་ཨི་ཁ་ཡ་ཉོ་
ཚོ་ཁན་རིག་ཡོང་ས་མ་ཡོང་ལེ། གལ་ཉེ་ཡོང་སེ་ཡོད་ན་ཀ་ཉོ་ཁོ་རང་གུན་ནེ་བྱོགས་ན་ཨི་ཁ་ཡ་ཉོ་ཚོ་ཨ་ཡོང་ས་ཡ་ཉེ་ཞེ་
བོད་པིན་ལེ།

ལན། དེ་ནང་བེ་ནང་ཚུ་གང་ཉ་ལེ་དེ་ནི་ཨི་ཁ་ནི་གོག་པོ་ལམ་སོ་ཚང་མ་ཚད་ཡ་ལེ་དེ་ནི་ཡོང་ས་ཨང་མེད་པ་ཡིན་ནོག་ཡ་
ལེ། དེ་ནི་གོར་མེན་ནེ་མི་རིག་ལྷ་ཡོངས་ཀ་ཡིན་ནོག་ལེ། ཡོངས་སེ་ང་ཞེ་ཁང་བེ་འདུན་ན་ད་མ་སྐབས་ཡ་ལེ་ཨ་ཟམ་ལམ་
བར་རིག་ནི་སྐྱ་ནང་སྐྱ་དྲིས་སེ་སོང་ཉོག་ཁོང་དེ་ནང་ང་ཚུ་ཡོངས་སོག་ཟེར་རེ་དེ་ནི་ཡང་སར་ཀར་མི་སྐྱ་འང་མ་ཡོང་ནང་
ང་རོགས་ཚོ་ཨ་སྐྱ་ཨང་མ་ཡོངས་དེ་ནི་བྱིམ་ཚོས་པ་ང་ཞ་རང་གཉེན་གྲུང་རིག་ཉིང་ནེ་ཡོངས་སེ་དེ་ནི་དེ་ལས་སོ་ཅོས་
པིན་དེ་ནི་ད་ཞག་མ་བན་ཚེ་ཉིང་ནེ་ལེ་དེན་ན་དུས་བེ་ཚུ་ལོག་ཡོངས་སེ་ཞག་མ་གཉིས་གསུམ་ཉིང་ནེ་ང་ཞེ་སྐྱེ་ཨ་མི་གྲོང་

སོག་པ་ཁོང་ང་ཚོ་ག་ཉང་ཅེས་ནང་ང་བྱུང་ཡ་ལེ་དེ་ཉིང་ནི་ཞག་ཁ་ཅིག་ཉིང་ནི་དེ་ནི་ང་ཞེ་ནང་ང་ག་ཉེན་གྱུང་ཡོངས་སེ་
ནང་ངེ་ནང་ནི་མལ་བག་མལ་བག་ཚང་མ་ཕི་ལོག་ག་ཕི་ཅེས་ཡ་ཏྟོ་ཅོས་ཡ་ལེ། དེ་ནི་གོར་མེན་ནི་ཡུ་ར་ཚང་མ་ཞིག་སེ་
ཡིན་ནོག་པུ་ར་ཡུ་ར་ཚང་མ་ཁེར་སེ་དེ་གུན་མགོ་མ་ཤེམ་པོ་རེ་རི་ཡུ་ར་རིག་ཅོས་སེ་རི་སེ་བི་རིག་ཡོངས་སེ་ཅོས་ཡ་ལེ། དེ་
ནི་དེས་ཉིང་ནི་ཞིང་ཚང་མེ་ཁ་པུ་ར་གང་ཉེ་ཡོང་དེ་ཡིན་ནོག་དེ་ཚང་མ་ཚོར་ཚོར་ཁ་པུ་ར་ད་ཅོ་མན་ཉན་བ་མ་ཉུང་མ་
ཉུང་ཅོས་སེ་གོར་མེན་ནི་ཅོས་ལེ་རི་སེ་བི་ཁོང་སེ་དེ་ནི་དེའོ་ཞིང་སོ་ནང་ང་རང་ངེ་རང་ངེ་ཆ་ཀན་སོ་ཅང་མ་ཅོས་སེ་རིབ་
བ་ཅས་ཉ་ཇོར་ཉངས་བ་གི་ཅང་མ་ཅོས་ལེ།