Naktsang Nülo, *Joies et peines de l'enfant Naktsang*, chapitre 57 : texte original tibétain

Nags tshang nus blo (Nags tshang nus ldan blo bzang), *Nags tshang zhi lu'i skyid sdug*, Xining : Qingxinchu, 2007, p. 293-298.

Note : Le texte est reproduit à l'identique de la version établie et publiée par l'auteur. L'auteur transcrivant le tibétain d'une façon proche à celle dont il était parlé par des éleveurs pasteurs de Machu, on notera que les règles de l'orthographe ne sont pas toujours respectées. Pour la transcription des formes orales non usitées à l'écrit, on trouve parfois plusieurs graphies pour une même forme. C'est le cas pour la marque du constatif passé thal, *que Naktsang Nülo note parfois simplement par* tha*, les deux graphies étant phonologiquement équivalentes.*

ལེ་ཚན་ང་བདུན་པ།

དུས་ལོག་ཆག་སྒོའི་ནང་ནས། དགོན་སྡེ་གཉིས་ཀ་བརླགས་འདུག

ངེད་ཚོ་སྤུར་ལྷུར་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་ལ། རི་མཐོན་པོ་ཞིག་གི་ཉིན་ཁུགས་ན། དགོན་པ་ཞིག་གི་གསེར་ཁེབ་དང་། གསེར་ཏོག་གསེར་ལམ་མེར་མཛལ་འདུག "ངོ་ཡ་འདི་འཁང་སར་དགོན་པ་ཡིན་རྒྱུ་རེད་ཡ"ཟེར་ལ། བཤད་མཁན་སུ་ཡིན་མ་ཤེས། ངེད་ཚོ་དགོན་པའི་སྒྲོར་ལམ་ཞབས་ནས་ཡར་སོང་། ཞིབ་ཏུ་བལྟས་ན། དགོན་པ་སྟོད་ཀྱི་ལྷ་ཁང་འགའ་མེ་འབར་སོང་ཞིང་། ཁང་བའི་གསེང་ན་ད་རྟུང་དུ་བ་འཕྱུར་བཞིན་ཡོད། དགོན་པའི་དར་མོ་ཆེ་མེ་འབར་ཚར་འདུག ད་རྟུང་མེ་གང་ནས་འབར་བ་མི་ཤེས། ག་ས་གང་དུ་དུད་སྨུག་འཐིབ་འདུག སྲང་ལམ་ན་གྲྭ་བའི་གཟན་ཤམ་ཆ་རེ་དམར་འབའ་ལེ་བརྒྱང་འདུག འདུ་ཁང་ཐོག་གི་གསེར་ཏོག་དང་། རི་དྭགས་འཁོར་ལོ་ཐམས་ཅད་རྫོག་ཡོད། སྒྲོར་ལམ་ནང་འཁོར་ཆུང་མང་པོ་ས་ཐོག་ཏུ་ལྷུང་ཡོད་ལ། འཁོར་ཆེན་རྣམས་རྫོག་ཚར་དུས་གཏོར་སོང་བས། ནང་གི་ཡི་གེ་སྒྲོར་ལམ་ཕྱི་ནང་ཀུན་དུ་ཁྲ་ཐར་རེ་རླུང་གིས་ཁྱེར་འདུག ཁྲི་སྡོམ་ཆ་རེས་ཏུ་ཟུག་བྱེད་པ་ལས། མི་སྐད་རྣ་བས་གོ་རྒྱུ་མེད་པར་འཛམ་ཅག་གེ་འདུག དགོན་པ་ཡོངས་སུ་དུད

སྨུག་འཁྱིལ་ཞིང་། ཡར་བལྟས་ན་སེམས་སྐྱོ་བ་དང་འཇིགས་སྣང་སྐྱེ་བ་ཞིག་རེད། ཨ་ཁུ་གྲགས་པས“སྙིང་རྗེ་འདི་རའོ་དགོན་པའི་རྒྱ་དམག་ནི་འཇོངས་ནི་ཡིན་རྒྱུ་རེད། བླ་མ་དཀོན་མཆོག་ཅི་འདྲ་རེ་ཤི་མེད་ན”ཟེར་བར། ཨ་ཞང་སློན་ལམ་གྱིས“འདི་གདའ་བསྡུར་ན། ང་ཚོའི་དགོན་པ་བཤིག་མེད་ཟེར་ཚོག་གི འདི་རའོ་མི་ཤི་ནས་ཐོག་དགོན་པ་གཏོར་ཚར་ཞིག”ཟེར་ལ། བློ་ཆོས་ཀྱིས“ཁ་ཐ་གི་ཚོད། ད་ང་ཚོའི་དགོན་པ་འདི་འདྲ་ཚར་པོ་ཐག་རེད”ཟེར། ངེད་ཚོས་བཤད་ཞོར་དང་ལྷ་ཞོར་དུ་དགོན་པའི་ཡན་གྱི་གདོང་སྣ་ལ་ཐོན་དུས། ཐང་ཐོག་ན་གུར་ཏ་ཅང་ཆེན་པོ་ཞིག་ཕྱུབ་འདུག་ལ། སྒོ་ཁ་ན་མི་གཉིས་གསུམ་གྱིས་ཇ་བསྐོལ་ནས་བསྡད་ཡོད། ངེད་ཚོ་ཡོང་བ་རིག་ནས་མི་དེ་ཚོ་ཡར་ལངས་ཏེ་ཞྭ་མགོ་ཕྱུད་ཞོར་དུ་ཕྱུར་ཡོང་། ངེད་ཚོ་གུར་སྒོ་རུ་ཐོན་ན། ཨ་ཧོ་ཧོ། འདི་འདྲ་གུར་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་ལ། འདི་ནི་དགོན་པའི་འཚོགས་གུར་རེད་ཟེར། གུར་ནང་དུ་དགོན་པའི་ལྷ་རྟེན་ཆོས་ཡིག ཛ་དང་། རག་དུང་རོལ་མོ། གསེར་ཏོག རི་དྭགས་འཁོར་ལོ་འདྲ་མི་འདྲ། གང་གང་བ་ཞིག་སྤུངས་ནས་བཞག་ཡོད། མི་དེ་ཚོས་ཁོང་ཚོ་ནི་ཅ་ལག་འདི་དག་སྲུང་མཁན་ཡིན་ཟེར། ངའི་སེམས་སུ“ཅི་འདྲའི་དགོན་པ་ཕྱུག་པོ་ཞིག་ཡིན་ཞིག ད་ནི་འདི་འདྲ་སྡུག་པོ་གཏོར་ཚར་ཞིག རྒྱ་ཁ་མའི་དགོན་པ་གཅིག་གི་མགོ་ནི་ཆག་སྒོ་ལྷུང་ནི་མ་ཡིན་ཞིག ད་ནི་ས་གང་ལ་སོང་ན་འདི་འདྲ་ཡིན་རྒྱུ་རེད་གོ”དྲན་སོང་ལ། ངས“ཨ་པ། ཨ་ཞང་སློན་ལམ། ང་ཚོ་ལྷ་ས་ཐོན་ན། ལྷ་ས། དགའ་ལྡན་ཚོ་འདི་འདྲ་གཏོར་ཤེ་ཚར་ར། ང་མ་གཏོར་ཚར་ན་ང་ཚོ་ག་ན་འགྲོ་དགོས་ནི་རེད”དྲིས་པར། ཕ་དྲིན་ཅན་གྱི་ཅི་ཡང་མ་བཤད། ཨ་ཞང་སློན་ལམ་གྱིས“འོ་འདིའི་འདི་མོ་རེ་ཆེ་དྲན་ནི་ཡིན་ན། ཁ་དན་ཨ་ཕམ”ཟེར་བར། ཚིག་ཛ་མ་བྱུད་གོང་། ཨ་ཁུ་བསྟན་འཛིན་གྱིས“འདི་ཁ་དན་ཟེར་རྒྱ་ཡུལ་ཡོད་ཁུ་ན། གསེར་ཡུལ་ཅིག་ཕ་ཤེས་ནི་རེད་ན། རྒྱ་དམག་གཞི་ནིང་ཞིག་ནས་ལྷ་ས་ནི་འགྲོ་གི་ཡོད་ཐལ་མོ”ཟེར། ཕ་དྲིན་ཅན་གྱིས“ཡུལ་འདོན་སྡུག་ན་མི་ཐང་ན། རྒྱ་དམག་འདི་རི་མེ་ཟིན་ནི་འདྲ། མ་ཐོན་ས་ཞིག་མེད་ཁུ་མོ། འདི་འདྲ་ཡིན་ན་ང་ཚོ་ལམ་ནལ་ཐར་དཀའ་རྒྱུ་རེད་གོ ད་ནི་བཟང་ངན་ཅི་རེད་ན་ཡར་ར་འགྲོ་རྒྱུ་མིན་ཐབས་མེད་སོང་ནི་རེད། ང་རྒན་པོ་ཤི་མ་སོང་བར། ངས་ཁྱེད་རྣམ་པ་ཡར་ལྷ་སར་བསྐྱལ་ཨེ་ཐུབ་ཞིག་བལྟ་རྒྱུ་ཡིན”ཟེར། ཨ་ཁུ་གྲགས་པས“འོ་ཡ་དཀོན་མཆོག་གསུམ་མཁྱེན། ད་ཅི་ཞིག་རེད་འགྲོ་ཡུལ་ཤེས་ནི་རེད་ན། ལས་རེ་ཡོད་ན་ལམ་རེ་ཡོད་རྒྱུ་རེད”ཟེར་བར། ཐམས་ཅད་སེམས་མི་བདེ་ཤར་རེ་འགྲོ་འདུག

ཉི་མ་གཉིས་གསུམ་ལ་སོང་རྗེས། ད་ནི་མགོ་ལོག་ས་ཐོག་ཏུ་ཐོན་ཞིང་། ཨ་མྱེས་རྨ་ཆེན་གངས་རི་མཐོང་ལ་འདུག་ལམ་ནང་ནས་ཡར་འགྲོ་མར་གཤར་གྱི་འགྲོ་འདུག་མང་ཙམ་ལ་ཐུག་ཅིང་། ཀུན་གྱིས“ཁྱེད་ཚོ་ཡར་གནས་མ་འགྲོ་རྒྱུ་

དམག་བསྡད་ཡོད་ཁུ"ཟེར་ཞིང་། "ཁྱེད་རྣམས་མར་གནས་འགྲོ་མི་ཉན་རྒྱ་དམག་ཡོད་ནི་རེདཇེ་ར་ལ། འོན་ཀྱང་། དེད་ཚོ་ཉི་མ་མང་ཙམ་སོང་ཞིང་། རྒྱ་དམག་གི་ཤུལ་ཙམ་ལའང་མ་ཐུག དེད་ཚོ་སྤུར་ལྷུར་མཚན་མོ་སོང་ལ། ནམ་ལངས་རན་ཁར། ས་ཁུགས་ལུང་ཁུགས་རེ་ནས་སྐྱུང་ནས་བསྡད་པ་ཡིན། དེ་རིང་ནས་ཡང་ཉིན་དཀར་སོང་ལ། སྤུ་མོ་ནས་ལམ་ཁ་ན་རྟ་ཟོག་བདག་མེད་དང་། ལུག་དུམ་ཆ་རེ་སྤྲུང་ཁུས་གཏོར་སོང་འདྲ། ག་ས་གང་དུ་འགྲོ་འདུག ཡང་ཅུང་སོང་བ་ན་རི་མགོ་ན་ཁྱི་སྤྱོམ་མང་པོ་ཡོད། ལ་ལས་ཟོག་ལུག་གི་རོ་ཟེད་ཟ་ཞིང་། ལ་ལས་ཁ་གནམ་ནི་གདང་སྟེ་དུ་ཟུག་བྱེད་ཅིང་། གོ་བ་ཙམ་གྱིས་སེམས་ནས་འཇིགས་སྐྲག་སྐྱེ་དགོས་པ་ཞིག་རེད། གནམ་དུ་བྱ་རྒོད་མང་པོ་འཕོར་འདུག བློ་ཆོས་ཀྱིས"ཨ་ཁ་ཁ། འདི་ཞིག་ན་ཡང་ཅི་མ་ཉན་ནི་ཡིན་ན། ཟོག་ལུག་བདག་པོ་མེད་ཁུ། ཁྱི་སྤྱོམ་གི་ས་ཁ་གང་བསྡད་ཡོད་ཁུ། ད་ཅིག་མ་བཟང་པོ་ཐག་རེད"ཟེར། ཚང་མ་ཡང་སེམས་མི་བདེ་ཤར་རེ་སྡོད་དུ་སོང་། ཅུང་མ་འགོར་བར་ཐང་སྣེ་ཞིག་ཏུ་ཐོན་སོང་། འོ་སྐྱབས་མགོན་མཁྱེན། ད་ཡང་རིག་སོང་། ཐང་ཐོག་ཏུ་སྦྲ་གུར་བཅུ་ཁ་ཞིག་ཡོད་ལ། མང་ཆེ་བ་རྫིག་འདུག རི་ཐང་གཉིས་ཀར་ཅ་ལག་གཏོར་ཡོད་པ་དང་། ག་ས་གན་མི་རོ་དང་། རྟ་ཟོག་གི་རོ་མ་འཕངས་མ་ལོག་ས་ཞིག་མེད་ཅིང་། ཨ་ཁུ་བསྟན་འཛིན་གྱིས"ཁ་ཐ་གི་ཚོད། འདི་རའོ་ཡང་རྒྱ་དམག་གིས་བརླག་སོང་ཞིག་མོ"ཟེར་བར། ཨ་ཁུ་ཚོ་རྟ་གོང་ནས་བབས་ཏེ། ལམ་སྟེང་ཡོད་པའི་མི་རོ་གཉིས་གསུམ་གྱི་རྩིབ་ནས་བསྒྱེ་བ་སློན་ལམ་རེ་འདོན། སྦྲ་ལོག་ལ་ཡོད་པ་ཞིག་གི་སྒོ་ཁ་ན་ཁྱི་ཞིག་བཏགས་ཡོད་པར། ཕར་བལྟས་ན་སྨུ་གེས་ཤི་ལ་ཡོད་པས། ཨ་ཁུ་གྲགས་པས་བློ་ཆོས་ལ"ཏ་བཟང་བྱ། ཁྱི་དེ་མངག་ཨེ་ཐུབ་གི"ཟེར་བར། ཨ་བུ་འཛའ་པེ། བློ་ཆོས་གཉིས་སོང་ནས། སྐོར་མགོའི་ཕུར་བ་བཅག་ཏེ་ཁྱི་དེ་བཏང་སོང་། ཕ་དྲིན་ཅན་གྱིས"ད་ང་ཚོ་རེམ་མ་འགྲོ་ན་དགའ་གི། འདི་ན་འགོར་མི་ཉན་པོ་ཐག་རེད"ཟེར་བར། ཨ་ཁུ་ཚོ་རྟ་ཞོན་ནས་ལམ་དུ་ཆས། ལམ་ཁ་ནས་ཁྱིམ་ཚང་ལ་ལས་འབྲས་དང་། མར་རྫོ་ཆེ་ཆུང་མང་པོ་ག་ས་གང་དུ་འཕངས་འདུག ཨ་ཁུ་བསྟན་འཛིན་གྱིས"ཨ་རའོ་འདུར་ཁོ། ང་ཚོས་ཤ་སྐམ་གདའ། མར་ཅིག་ཞེ་རེ་བྲོ་ཁ་ལེན་དགོས་ནི་མིན་ན"ཟེར་བར། ཕ་དྲིན་ཅན་གྱིས་ཁ་མ་གྲགས་གོང་། ཨ་ཞང་སློན་ལམ་གྱིས"ཏ་ལུང་ནི་གནམ་རྟུབ་ན། ཁྱི་ལུང་ན་ཉི་མ་ཤར་ཟེར་ནི། ད་སྡེ་བ་སྡུག་འདི་འདྲ་མགོ་ཐོག་ལྷུང་ཡོད་དུས། ང་ཚོས་མི་ཤི་རོ་རྩིབ་ནས་རྒྱུ་ཞིག་ལེན་རྒྱུ་ཆེ་དྲན་ནི། ཟ་རྒྱུ་ནི་ཡོད་ཁུ། ཡུམ་འདོན་ཅིག་ཅིག་ཕ་ལེན་ཉན་ན"ཟར་བར། སུས་ཀྱང་ཁ་མ་གྲག་པར་འཇམ་ཙག་གེར་གཤར་འདུག ངའི་སེམས་སུ"འདི་སུ་རའོ་ཡིན་ན་སྙིང་རྗེ། རྒྱ་དམག་ནི་ཕར་ར་འཛིངས་ནི་ཡིན་ན་འདྲ། རྒྱ་དམག་གིས་ཚུར་ར་གཏོར་ནི་ཡིན་ན་འདྲ། མི་ཤི་རྟ་འགྱེལ་གི་ཆག་སྒྲོ་འདི་འདྲ་ཞིག་མགོ་ནི་ལྷུང་

ཞིག ད་ནི་ཤི་བའི་མི་ནི་རོ་བདག་བྱེད་མཁན་མེད་པས། སྨྲ་རྩིབ་ན་མིག་པོ་རོགས་གིས་འབྲུས་འདུག བསོགས་པའི་རྒྱུ་ནི་ངོས་བདག་མེད་པས། ག་ས་གང་ནི་གཏོར་འདུག ཧ་ཐོག་ལུག་གསུམ་འཚོ་བདག་བྱེད་མཁན་མེད་པས། རི་སྐྱུང་སྤོན་མོས་ཁ་ཟས་རེད་འདུག སྙིང་རྗེ་ཅན་གྱིས་བལྟས་ན་སྙིང་རྗེ་བ། ཤ་ཚ་མཁན་གྱིས་རིག་ན་ཤ་ཚ་བ་ཞིག་རེད་འདུག"ཟྣན་ཞོར་དུ། ཁོང་ཚོའི་རྗེས་དེད་ནས་སོང་། ངས་ཀྱང་ཐེངས་དང་པོར་མི་ཐོག་འདི་འདྲ་མང་པོ་ཤི་ཡོད་པ་རིག་ནས། སྐྲག་པ་དང་སྡུག་པ་ཅི་ཡིན་མི་ཤེས་པས། འདང་རྒྱུག་དགོས་པ་ཞིག་རེད་སོང་། ཕ་དྲིན་ཅན་གྱིས"སྙིང་རྗེ་འདི་རོའི་རྒྱུ་དམག་གིས་བསྐོར་ནས། སོག་པོ་མདའ་ཚན་རོའི་བརླགས་འདྲ་ཡས་ཞག་ཞིག་མོ། འདིའི་ས་ཚོད་ནི་བལྟས་ན་མགོ་ལོག་འཁང་ཐན་རོའི་ཡིན་རྒྱུ་རེད་གོ མགོ་ལོག་འདི་ཚོ་སྡེ་བ་རྒོད་པོ་རེད། འཛིངས་ཡོད་ཁོ་ཐག་རེད"ཟེར། ཨ་ཁུ་བསྟན་འཛིན་གྱིས"མི་རོ་གདའ། ཧ་ཐོག་གི་རོ་ནི་དྲི་མ་མེད་ལུག་བལྟས་ན། འདི་རོའི་བརླགས་ནས་ཉིན་གཉིས་གསུམ་འདྲ་ཞིག་མི་མ་རེད་ཞིག་ཡ"ཟེར། ངེད་ཚོ་གཏོར་བརླགས་ཐོབ་པའི་རྡུ་ནང་ནས་བུད་དེ། གདོང་སྣ་ཞིག་ཁུ་ཐོན་ནས། ཕར་བལྟས་པ་ན། རྒོད་མང་པོ་ཞིག་གིས་རོ་ཐོག་འཚུབ་ཁ་རྒྱག་འདུག རྒོད་མང་ཆེ་བས་ཐོས་ཚར་ཏེ་གདོང་སྣང་གྱེན་དུ་རྡང་བསྒྲིགས་ནས་བསྡད་འདུག ཨ་ཞང་སློན་ལམ་གྱིས"འོ་སྙིང་རྗེ། གནའ་སྔ་མོ་གླུ་བ་ཞིག་གིས། ‘དུས་སྐྱུ་མོ་ལོག་ནས་ཉིན་པས། རོ་རྡུད་པས་རི་ཐང་གང་ཡོད། རྒོད་ཐང་དཀར་ཞེན་པ་ལོག་འདུག སྐྱུང་སྤོན་མོའི་ཡིད་ཁ་ཆད་འདུག’ཟེར་བ། ད་འདི་རོའི་མགོ་ནི་ལྷུང་གདའ་ཡ"ཟེར། ང་རང་འགྲོ་ཞོར་དུ་ཡང་སེམས་སུ"རང་ས་རྡུ་སྡེ་ཞོ་ཆགས་འདྲ་ཡས་བསྡད་ཡོད་དུས། ཆག་སྒོ་འདི་འདྲ་མགོར་ལྷུང་རྒྱུ་ཡོད་ན། ད་ངེད་ཆ་པོ་བྲོས་ན་མི་བྲོས་ན། སྔ་གཞུག་མེད་པར་ཆག་སྒོ་རེ་མགོ་ནི་ལྷུང་རྒྱུ་རེད། ཤི་སོང་ན་སྤོན་གྱི་ལས་རེད། རོ་བདག་པོ་མེད་ན་སྙིང་རེ་རྗེ། དེ་རིང་ཕན་ཆད་ནས་གཏོར་བཤིག་ངན་པ་འདི་འདྲ་ཞིག མིག་གིས་རིག་མི་དགོས་པར་སྨོན"སོགས་མི་ཟྣན་དཀྲུ་ཟྣན་བྱེད་ཞོར་སྤོན་དུ་སོང་ལ། ཕར་ཚུར་ལ་ལྟ་འདོད་མེད་པ་ཞིག་རེད།

འདིའི་ཉི་མ་གཉིས་གསུམ་ལ། བདེ་འཇམ་གྱི་ངང་ནས་གཞུང་ལམ་དེད་ནས་སོང་ཞིང་། དངངས་སྐྲག་དང་། བྲེལ་ཚུབ་དགོས་པའི་དོན་གང་ལའང་མ་ཐུག འོན་ཀྱང་ཉིན་དཀར་མིག་ལམ་དུ་ཤར་རྒྱུ་དང་། མཚན་མོ་རྨི་ལམ་དུ་འཁྲུག་རྒྱུ་ཚང་མ་ནི། ཁ་ཉིན་མིག་གིས་རིག་པའི་གཏོར་བཤིག་ཐེབས་པའི་དགོན་སྡེ་དེ་ཚོ་དང་། མི་ཐོག་ཧ་གསུམ་ཤི་བའི་རོ་སོགས་ཡིན། ཕ་དྲིན་ཅན་གྱིས"སྤོན་མ་རྒྱ་འདི་འདི་འདྲའི་མ་རབས་ཞིག་མིན་ཐ་མོ། ད་ཅི་རེད་སོང་ནི་ཡིན་ན། ན་ནིང་ཞིག་ནི་སོག་སྡེ་གིས་བཤད་གོ་ཐ། ‘རྒྱ་འདི་དང་མ་ཡོང་དུས་ཨ་ཆེན་ཐང་འདྲ། ཧ་རྒྱུག་ས་ཡོད་གདའ་མདུར་ས་ཡོད། རྗེས་ནས་ར་ཁྲིའི་སྡུག་

འདྲ། ཁ་སྐོར་ས་མེད་གདང་འགྲོ་ས་མེད་ནི། མགོ་ཡངས་གཞུག་བཙན་ཞིག་ཡིན་ནི་རེད་ཟེར་ལ། དེ་བདེན་ནི་འདྲ་རེད"ཟེར། ཨ་ཁུ་བསྟན་འཛིན་གྱིས"འདི་བདེན་གི་མོ། ང་ཚོའི་དགོན་པའི་མགོ་བརྟེགས་དུས། དར་ཁ་འབུལ་ནས་དགའ་བསུ་བྱས་པ"བཀའ་དྲིན་ཆེ"ཟེར་ཤོར། ཕྱི་ཉིན་ནས་དགོན་པ་གཏོར་བཞག་ཐལ་མོ། འདི་ཀོ་རྙོན་པ་གི་ཧམ་ཏོ་ལྷན་ནི་འདྲ། འདུག་གིན་འདུག་གིན་ཧེ་གྲོང་ཧེ་བཙུམ་ཡིན་པོ་ཐག་རེད"ཟེར། ངའི་སེམས་སུ"རང་སྡེ་རང་དགོན་ཞོ་ཆགས་འདྲ་ཡས་བསྟོད་ཡོད་དུས། དོན་མེད་ནི་གཏོར་དགོས་དོན་ཅི་ཡིན་ན"ཞེས་ཡང་ནས་ཡང་དུ་འཁོར་སོང་ལ། ལན་འདེབས་མཁན་གཅིག་ཀྱང་མེད།