

༢༢ ། གླིང་གི་དཔའ་བོ་བཙོ་བརྟུང་གི་སྒྲིབ་བས་སྒྲུངས་ཡིན།

## ཡོད་ཚུགས།

No. 1.

ཡུལ་ཀ་ལ་ཀོལ་ཟེར་བའི་ཡུལ་ཞིག་ཡོད་ཚུགས། དེ་ཡུལ་བོ་ལ་མི་ཆད་བོ་  
ཞིག་དང་ཆད་མོ་ཞིག་ཡོད་ཚུགས། ཁྲིང་གཉིས་ཀ་ལ་གཉིན་ལ་ཁོང་མེད་མཁའན་  
ཡིན་པས། ཞག་ཅིག་ཁྲིང་གཉིས་ཀ་ས་ཁྲུང་ཡན་པ་ཞིག་ལ་སོང་སྟེ། ཐོང་རོས་  
ཆུ་ཅན་ཞིག་བཙོས། དེ་ནས་ཡུལ་མི་ཚང་མ་དཔྱད་ལ་ཞིང་མོ་ཐོ་བསྐྱེབ་སྟེ། ཁྲིང་  
གཉིས་ཀ་ལ་དེ་ཞིང་བོ་ལ་ས་བོན་ཞིག་མེད་པ་ཡིན། གཞན་མ་མི་ཞིག་ནས་བྱ་  
ལོན་ཟུམ་སྟེ་བྱོངས། དེ་ནས་ཚང་མས་ཞིང་མོ་ཟེར། ཁྲིང་གཉིས་ཀ་ས་ཡང་  
དེ་ཞིང་བོ་ལ་ས་བོན་བཟུང་སྟེ་མོས། དེ་ནས་ཚང་མས་ལྷུང་ཆུ་བཟང་ཅན། དེ་ཨ་  
བི་ཡང་སོང་སྟེ་ཆུ་བཟངས་པ། དེ་ཞིང་གི་དཀྱིལ་ལ་ལྷུང་པ་གཅིག་ཅིག་མེན་པ་  
སྒྲིས་དེ་མེད་ཚུགས། དེ་ནས་ཨ་བི་ཡ་མཚན་སོང་སྟེ་ཆུ་མ་བཟང་པ། ཁང་པ་ཅུ་  
ལྷག་སྟེ་ཡོང་སྟེ་ཨ་བོ་ལ་ཟེརས་པ། ལྷ་ཨ་བོ། ཚང་མའི་ཞིང་དེ་སྟོན་བོ་སོང་  
སྟེ་འདུག། ང་དང་གི་ཞིང་ཆུ་ཅན་བོ་ལ་ལྷུང་པ་གཅིག་ཅིག་མེན་པ་མི་འདུག།  
ངས་ཆུ་མ་བཟང་པ་ཡོངས་ཟེརས་པ། དེ་ནས་ཨ་བོས་ཟེརས། ལྷུང་པ་གཅིག་  
ཡོད་ནའང་། ཁྲིང་གི་ཅུ་ལ་ཆུ་སྒྲིལ་དེ་ཡོང་ཟེརས་པ། ཡང་ཨ་བི་ལྷག་སྟེ་

སོང་ཕྱི་ཐུ་ཞིག་སྒྲིལ་དེ་ཡོངས། དེ་རྒྱལ་གྱིས་ཐུ་བཏང་གིན་བོད་ས་པ་སང་། ཕྱིན་  
 ལ་ཚང་མའི་ཞིང་རྩ་རན་ཚུགས། དེ་ལྗང་པ་གཅིག་ཅིག་པོ་ཆེན་མོ་སོང་ཕྱི། ཤིང་  
 གྲུལ་ཞིག་ཟམ་སོང་། དེ་ནས་མི་ཚང་མས་ཞིང་རྩ་ཙན། ཨ་པོ་ཡང་སྟ་རི་ཞིག་  
 ཁར་ནས་སོང་ཕྱི། དེ་དྲིམ་གྱི་ཚ་ལ་སོང་ཕྱི་བརྟུངས། ལན་གཉིས་གཟུམ་  
 བརྟུངས་པ་སང་། དེའི་ཁ་ཐོག་ནས་གྲོ་ནས་ཁ་ཅིག་འབྱུང་དེ་ཡོངས། དེ་ནས་  
 ཨ་པོ་འཐད་གྱིན་ཞིག་ཁང་པ་ལ་ལོག་ཕྱི་ཡོང་ཕྱི་ཨ་བི་ལ་ཟེར་ས་པ། ལྷ་ཨ་བི་  
 ང་ཏང་གི་ལྗང་པའི་བྱ་དྲི་ལ་ངས་ བརྟུངས་པ། ཁ་ཐོག་ནས་ནས་ཁ་ཅིག་འབྱུང་  
 དེ་ཡོངས་པ། སོ་རེན་ཟེར་རི་འདུག་ཟེར་ས་པ། དེ་ནས་ཨ་བི་དང་ཨ་པོ་གཉིས་  
 ཀ་སོང་ཕྱི། ལྗང་པའི་བྱ་དྲི་ཚ་ལ་ཡུལ་ཐག་ཆེན་མོ་ཞིག་བཙུ་ཕྱི། དེ་ལ་རལ་  
 ལ་བཏང་ཕྱི་བདེ་མོ་བཙུ་ས། དེ་ནས་ཨ་པོ་དང་ཨ་བི་གཉིས་ཀས་སྒྲོ་རིས་ང་ཏང་  
 གིན་ཞིག་ལྗང་པའི་དྲིམ་པོ་ལ་བརྟུངས། དེ་ནས་ཁ་ཐོག་ནས་འབྱུ་མང་པོ་ཆེན་མོ་  
 སོ་རེན་ཟམ་རི་ཐུ་ཡོང་བ་ཆོགས་ལ་བབས། ཁོང་གཉིས་ཀས་ཁང་ཏུ་ལ་སྒྲུ་ཕྱི་  
 ནང་མིག་ཚང་མ་གང་སོང་། ཁང་ཏུ་རི་ནང་དུ་མ་ཤོང་བས། ཞིང་དེ་ཁ་བང་  
 བ་ཆེན་མོ་ཞིག་བཙུ་ཕྱི། དེའི་ནང་དུ་བཏངས།

## No. 2.

དེ་བང་བ་བཀང་ཕྱི། དེ་ཁ་ལ་རྩོ་བ་ཞིག་བཀབ་ཕྱི། ཀ་ལག་བཏང་ཕྱི་  
 ཨ་པོ་དང་ཨ་བི་གཉིས་ཀ་ཁང་པ་ཐུ་ཡོང་ཕྱི་ཁོང་མང་པོ་འཐད་སོང་། དེ་བྱིད་ཁ་  
 ཐུ་མི་ཚང་མས་བང་བ་ནས་མིང་ཟན། ཨ་པོ་ཡང་མད་ཅིག་ཁར་དེ་བང་བ་མིང་  
 བ་སོང་། ཁོས་བང་བའི་ཁ་རྩོ་ཕྱི་ཕྱི་བཟུས་པ། འབྱུ་ཚང་མ་འབྱུ་ཅིག་ལ་  
 གྲུར་དེ་བང་བ་གང་ཕྱི་ཡོད་ཚུགས། དེ་ནས་ཨ་པོ་ལ་མཚན་སོང་ཕྱི་ལོག་ཕྱི་ཁང་

ཏུ་ལ་ཡོང་སྟེ་ཨ་བི་ལ་ཟེར་ས་པ། བླ་ཨ་བི། ང་དང་གི་བང་བའི་ནས་ཚང་ས་  
 འབྲུ་ཅིག་ལ་གྱུར་དེ་འབྲུ་ཅིག་དང་བང་བ་གང་སོང་སྟེ་འདུག་ཟེར་ས། དེ་ནས་ཨ་  
 བོ་དང་ཨ་བི་གཉིས་ཀ་ལ་ཆོར་ཀ་ཡོང་སྟེ་ཟེར་ས་པ། ཁང་ཏུ་འི་ནང་དུ་ཡོད་  
 མཁམ་གྱི་ནས་པོ་ཟེར་འདུག། ད་ཅི་བཙོ་ཡིན་ཟེར་རིན་ཞིག་འདུག་ས། ཞག་  
 བདུན་སོང་བ་དང་། ཁྲིང་བདེན་མ་ཆེས་པར་ཨ་བོ་ཡང་བཟུ་ལ་སོང་སྟེ། བང་  
 བའི་ཁ་ཕྱེས་དེ་བཟུས་པ། འབྲུ་ཅིག་གཅིག་དང་ཅིག་གིས་བཟོས་དེ། འབྲུ་  
 ཅིག་ཆེན་མོ་གཅིག་ལ་གྱུར་དེ་ཡོད་ཚུག། ཨ་བོས་ཁ་རྩོད་བཀའ་སྟེ་ལོག་སྟེ་ཨ་  
 བི་ལ་ཟེར་བ་ལ་ཁང་པ་རུ་ཡོང་ས། བླ་ཨ་བི། བང་བའི་ནང་གི་འབྲུ་ཅིག་ཚང་  
 མ་ཚར་དེ་འབྲུ་ཆེན་མོ་གཅིག་ལ་གྱུར་དེ་འདུག་ཟེར་ས། དེ་ནས་ཡང་ཞག་བདུན་  
 སོང་སྟེ། ཡང་ཨ་བོ་བཟུ་ལ་སོང་སྟེ་ཁ་ཕྱེས་དེ་བཟུས་པ་སང་། འབྲུ་ཅིག་  
 པོ་ཕྱ་གྲུ་བདེ་མོ་ཞིག་ལ་གྱུར་དེ་ཡོད་ཚུག། ཉི་མ་ལ་བཏང་ན་ཞུ་ཅེས། གྲིབ་  
 འབྲུག་ས་ལ་བོར་ན་འབྲུང་ས་ཅེས། གསེར་རི་ཆུན་ཆུན་པོ་བྲང་འཁོར་ལ། དཏུལ་  
 ལི་ཙོ་དྲི་སྦྱང་འཁོར་ལ་ཡོད་མཁམ་ཞིག་ཡོད་ཚུག། དེ་ནས་ཨ་བོས་ཁ་རྩོད་མགྲོགས་  
 པ་བཀའ་བཀའ་བ་སྟེ་ཕྱིར་ལོག་སྟེ་ཁང་ཏུ་ལ་ཡོང་སྟེ་ཨ་བི་ལ། བླ་ཨ་བི། དེ་བང་  
 བའི་ནང་ན་ཕྱ་གྲུ་མི་འདྲ་ཅེས་བདེ་མོ་ཞིག་འདུག་ཟེར་ས་པ། ཨ་བི་འཐད་དེ།  
 བླ་ཨ་བོ། ང་དང་གཉིས་ཀ་ལ་བཟུ་མཁམ་ཅིག་རག། རྒྱལ་ལ་སོང་། ང་དང་  
 ལ་ཕྱ་གྲུ་མིད་ཟེར་ས། ཁྲིང་གཉིས་ཀ་བགྲོགས་པ་སོང་སྟེ་བཟུས་པ། བདེན་  
 པ་ཡོད་ཚུག། དེ་ནས་ཕྱ་གྲུ་ཁང་ཏུ་ལ་ཁུར་དེ་ཁྲིང་སྟེ། འི་དོན་པོག་དོན་བཏང་  
 སྟེ་དཀོན་མཆོག་ལ་མང་པོ་བཙོལ་ནས། ཁྲིང་གཉིས་ཀ་མང་པོ་འཐད་གྱིན།  
 འདུག་ས།

ཞིག་བདུན་སྒོ་མེ་ཕྱ་གུ་ལ་མིང་བདག་ཅེས་སི་མི་ལ། ཨ་པོ་གང་ངེ་ལྷང་  
 བའི་ནང་དུ་མེ་མེ་སློབ་དཔོན་ཅེ་དགུ་ལ་ཞུ་བ་ལ་སྒོ་མེ། མེ་མེ་དགོན་པའི་ཕྱར་  
 སྒོ་མེ་སྒྲུ་འདི་ལྟར་བཤངས།

མེ་མེ་སློབ་དཔོན་གྱིས་ཨ་པོ་ངའི་དངོས་ལ་གསན་ལོ།

སློབ་དཔོན་ཅེ་དགུ་ས་འང་བཀྲ་ཤིས་ཀྱི་བདག་ལ་གསན་ལོ།

ཨ་པོ་ང་རང་ལ་ཚ་བོ་ཞིག་ཐོབ་ལོ།

བཀྲ་ཤིས་ང་རང་ལ་བྱ་ཚ་ཞིག་འབྱུང་ལོ།

ངའི་ཚ་བོ་ལ་མིང་ཞིག་སྩལ་ལོ།

ངའི་བྱ་ཚ་ལ་མིང་ཞིག་སྩལ་ལོ།

ཨ་པོས་མེ་མེ་ལ་དེ་ཟུག་ཞུས་པ་སང་། མེ་མེ་སློབ་དཔོན་ཅེ་

དགུ་ས་ལན་དུ་སྒྲུ་འདི་ལྟར་།

སྒྲིང་གི་ཨ་པོས་ངའི་དངོས་ལ་ཉོན་དང་།

སྒྲིང་གི་བཀྲ་ཤིས་ངའི་བདག་ལ་གསན་དང་།

ཨ་པོ་རང་ལ་བྱ་ཞིག་འབྱུང་དེ་ཡོད་ན།

བཀྲ་ཤིས་རང་ལ་ཚ་བོ་ཐོབ་ཕྱེ་ཡོད་ན།

སྒྲུ་མ་ང་ཡིས་མིང་ཞིག་བདག་ཡིན།

སློབ་དཔོན་ང་ཡིས་མིང་ཞིག་བདག་ཡིན།

བྱ་ཚ་དེའི་མིང་ལ་དོང་གསུམ་མི་ལ་སྒྲོན་མེ་དོག།

ཚ་བོ་དེའི་མིང་ལ་དོང་གསུམ་མི་ལ་སྒྲོན་མེ་དོག།

མེ་མེ་སྒྲོབ་དཔོན་གྱིས་དེ་ལྷག་ཟེར་པ་སང་། ཡུ་པོ་ཕྱིར་ལོག་མྱེ་རང་གི་ཁང་  
 ཅུ་ལ་ཡོངས། ཁྱིམ་མཚོས་པ་ལ་བྱི་ཞིག་ཡོད་ཚུགས། དེ་བྱི་ལ་བྱི་ཕུག་གཉིས་  
 མྱེ་མྱེ་ཡོད་པས། རྟོང་གསུམ་མི་ལ་སྒྲོན་མོས་དེ་བྱི་ཕུག་གཉིས་ཀ་གསེ་མྱེ་  
 ལིངས་བྱི་བཙུ་མྱེ་ཡོད་ཚུགས། ཁྱིམ་དེ་བྱི་བྱིད་དེ་ཞག་དང་ལིངས་ལ་སོང་མྱེ།  
 སྒྲོན་དང་བྱོང་མང་པོ་བྱོང་མྱེ། ཡུ་པོ་དང་ཡུ་པོ་གཉིས་ཀ་ལ་ཤ་མང་པོ་བྱོང་མྱེ་  
 བཏངས། ཞག་ཅིག་བྱི་གཉིས་ཀ་སྒྲོན་ལ་འབུད་དེ་སོང་། རྟོང་གསུམ་མི་ལ་  
 སྒྲོན་མོས་བྱི་འུ་མེས་པོ་བཙད་དེ་སོང་པ་སང་། བྱང་ངེ་ལྷང་བའི་ཕུ་ལ་སོང་།  
 བསྐྱེ་བ་པ། མེ་མེ་སྒྲོབ་དཔོན་ཅེ་དགུ་འདུག་སའི་མཚོས་ཀྱི་ལྷག་ལ་བྲག་  
 ཆེན་མོ་ཞིག་ཡོད་ཚུགས། དེ་བྲག་གི་དཀྱིལ་ལ་བྱི་གཉིས་ཀས། སྒྲོན་པོ་མགོ་  
 དགུ་ཡོད་མཁན་ཞིག་སྐར་དེ་ཡོད་ཚུགས། རྟོང་གསུམ་མི་ལ་སྒྲོན་མོ་དེར་བསྐྱེ་བ་  
 སོང་། སྒྲོན་པོ་དེས་ཁྱུ་འདི་ལྟར་བཏངས།

ཀྱི་མ་གསན་དང་ཡུ་ཙོ་ལེ།

ཀྱི་མ་གསན་དང་ལིངས་མི་ལེ།

ཡུ་ཙོ་བའི་བྱིས་ང་སྐར་དེ་ཡོད།

ལིངས་པའི་བྱིས་ང་བཀག་མྱེ་ཡོད།

ང་མ་བསད་ན་ཉིད་ཀྱི་དམག་གཡོག་བཙོ་ཡིན།

ང་མ་བསད་ན་ཉིད་ཀྱི་ལིངས་གཡོག་བཙོ་ཡིན།

ང་མ་བསད་ན་ཉིད་ལ་པན་ཕོགས་གིག་ཡོང་ཡིན།

སྲིན་པོས་དེ་ཟླ་ཟེངས་པ།      དེ་ནས་དོང་གསུམ་མི་ལ་སྒྲོན་མོས་བསད་  
 ཅེས་ལ་ཡང་མ་ཤེས།      སྤྱད་ཅེས་ལ་ཡང་མ་ཤེས་པར།      མེ་མེ་སྒྲོབ་དཔོན་  
 ཅེ་དགུ་ལ་ཉུ་མེ་སྒྲུ་འདི་ལྟར་བཏངས།

ངའི་མེ་མོས་དངོས་ཤིག་ལ་ཉོན་དང།

སྒྲོབ་དཔོན་ཅེ་དགུས་བདག་ཅིག་ལ་གསན་དང།

ཨ་ཡི་བྲག་བཟངས་པོའི་ནང་ན་སྲིན་པོ་མགོ་དགུ་ཞིག་འདུག་ལོ།

བྲག་བཟངས་པོའི་ནང་ན་ངའི་ལིངས་ཁྲིས་བཀགས་དེ་འདུག་ལོ།

དེ་སྲིན་པོ་བསད་ད་སྤྱད་དེ་རིག་བཏང་ལོ།

དེ་མགོ་དགུ་བསད་ད་སྤྱད་དེ་རིག་བཏང་ལོ།

དོང་གསུམ་མི་ལ་སྒྲོན་མོས་དེ་ཟླ་ཟེངས་པ།      མེ་མེས་ལན་དུ་སྒྲུ་འདི་ལྟར་བཏངས།

སྒྲིངས་ཀྱི་སྤྱ་གུས་འང་ངའི་དངོས་ལ་ཉོན་དང།

དོང་གསུམ་མི་ལ་སྒྲོན་མོས་ངའི་བདག་ལ་གསན་དང།

དེ་སྲིན་པོ་དེ་བྱིད་ཀྱིས་བསད་པ་རིག་དགོས་སྟག།

དེ་མགོ་དགུ་དེ་བྱིད་ཀྱིས་བསད་པ་རིག་དགོས་སྟག།

དེ་ཀུན་བསད་དེ་བྱི་རང་ཕི་ལོག་ལ་ཞོན་པ་རིག་དགོས།

ཕི་ལོག་ལ་ཞོན་དེ་སྒྲོན་ལམ་ཞིག་བཏབ་དགོས།

སྒྲིང་གི་མཐིལ་ནས་དཀོན་མཆོག་ལ་སྒྲོན་ལམ་ཞིག་དེབ་ལོ།

སྲིན་པོའི་མགོ་བཞི་བཅད་དེ་འཕང་ན།

སྒྲིང་མཁར་གྱི་ཅིག་ལྡན་པོ་ལྡན་ཆེན།

སྤྱན་པོའི་མགོ་བཞི་བཅད་དེ་འཕང་ན།  
 སྤྱིང་མཁར་ཅེ་དགའི་བྱ་བཞི་ལྷན་ཆེན།  
 སྤྱན་པོའི་མགོ་གཅིག་བཅད་དེ་འཕང་ན།  
 སྤྱིང་མཁར་ཅེ་དགའི་ས་སྐང་ལྷན་ཆེན།  
 སྤྱན་པོའི་རྒྱང་པ་བཅད་དེ་འཕང་ན།  
 སྤྱིང་མཁར་ཅེ་དགའི་མ་གདུང་ལྷན་ཆེན།  
 སྤྱན་པོའི་ལག་པ་བཅད་དེ་འཕང་ན།  
 སྤྱིང་གི་བྱ་གདུང་ལྷན་ཆེན།  
 སྤྱན་མོ་བཅད་དེ་འཕང་ན།  
 སྤྱིང་མཁར་གྱི་གྲལ་ཆད་ལྷན་ཆེན།  
 སྤྱན་པོའི་རྩི་བ་མ་བཅགས་དེ་འཕང་ན།  
 སྤྱིང་མཁར་གྱི་ཐོག་ཀྲུ་ལྷན་ཆེན།  
 སྤྱན་པོའི་ནང་ཆ་མིང་ཕྱེ་འཕང་ན།  
 སྤྱིང་མཁར་གྱི་ཕེ་མར་རི་ཐོག་ས་ལྷན་ཆེན།  
 སྤྱོ་བ་དེ་མིང་ཕྱེ་འཕང་ན།  
 གསེར་པོའི་གསེར་རི་ལྷན་ཆེན།  
 སྤྱིང་པོ་བཅད་དེ་འཕང་ན།  
 དཀར་པོའི་དབུལ་རི་ལྷན་ཆེན།  
 སྤྱོད་པ་བཅད་དེ་འཕང་ན།  
 སྤྱོ་མ་ཐང་གི་ཐང་འགོ་ལྷན་ཆེན།

རྒྱུ་མ་བཅད་དེ་འཕང་ན།  
 རྒྱུ་མ་རིང་གི་རིང་འགོ་ལྡན་ཆེན།  
 ཆེའི་ཕོ་བ་བཅད་དེ་འཕང་ན།  
 སྒོ་མཐོ་ནང་མའི་ཡིངས་ས་ལྡན་ཆེན།  
 སྒྲིན་པོའི་མིག་གཉིས་ཀ་ཕིང་སྟེ་འཕང་ན།  
 རྒྱ་མིག་ཚང་ཡ་ལྡན་ཆེན།  
 རྒྱ་ཁྱུང་གཉིས་ཀ་བཅད་དེ་འཕང་ན།  
 རྒྱ་སྒྲིན་གྲིང་བྱ་ལྡན་ཆེན།  
 མཁའ་མ་གཉིས་ཀ་བཅད་དེ་འཕང་ན།  
 རྒྱ་བ་དེན་ཕོ་ཡོང་ལྡན་ཆེན།

## No. 6.

དེ་ཚང་མ་བཅད་དེ་འཕང་འཕང་རྒྱུ་པ་ཞེག་བདུན་སོང་། ཞེག་བདུན་པ་  
 ལ་བྱི་དང་མི་ཚང་ཀ་ལྟོགས་སིན་ཞེག་དང་ཁང་པ་རུ་བསྐྱེབ། ཁོང་བསྐྱེབ་བསྐྱེབ་  
 རྒྱུ་པ་ཨ་པོ་དང་ཨ་བོ་གཉིས་ཀ་ལ་ཚོར་ཀ་ཆེན་མོ་སོང་། དེ་ནས་ཕྱ་གུ་བསྐྱེབ་  
 པ་དང་ཁོང་འཐད། ཨ་པོས་ཁོ་ལ་བག་མ་མ་བྱོངས་པ་སང་། ཁོ་སྒོ་བཙོ་སྟེ་  
 རི་ལ་སོང་། ཞེག་དེ་ཟམ་ཞེག་འདུགས་མཁན་ཡིན་ནོག་ཟེར་དེ། ཨ་པོ་མི་མི་  
 སྐྱོབ་དཔོན་ཅེ་དགུ་ལ་ཞུ་བ་ལ་སོང་། མི་མའི་སྒོ་ལ་སོང་སྟེ་སྒྲུ་འདི་ལྟར་བཏངས།  
 མི་མི་སྐྱོབ་དཔོན་ངའི་དངོས་ལ་ཉོན་དང་།  
 སྐྱོབ་དཔོན་ཅེ་དགུ་ངའི་བདག་ལ་གསན་དང་།  
 ངའི་བྱ་ཚ་ལ་མནའ་མ་ཞེག་འདི་བར་རན་ལོ།



དོང་གསུམ་མི་ལ་སྒྲོན་མོ་ལ་བག་མ་འདྲི་རན།

ཁོ་ལ་མཛོས་པའི་མནའ་མ་ཞིག་ག་ན་འདུག་གཟིགས་འང་།

དོང་གསུམ་མི་ལ་སྒྲོན་མོ་ལ་བག་མ་ག་ན་འདུག་གཟིགས་འང་།

མོ་དཔེ་ཡིང་སྟེ་མོ་ཞིག་དྲོབ་ཡོ།

ཅིས་དཔེ་བཏིང་སྟེ་ཅིས་ཤིག་སྒྲོར་ཡོ།

ཤར་ན་འདུག་ག་ཉལ་ན་འདུག་གཟིགས་འང་།

བྱང་ན་འདུག་ག་ལྟོ་ན་འདུག་གཟིགས་འང་།

དེ་རྒྱལ་ཞུས་པ་སང་། མེ་མེ་སིས་གདམ་ལན་ལ་ཨི་རྒྱལ་གྱུ་བཏངས།

སྒྲིང་གི་ཨ་པོས་འང་ངའི་དངོས་ལ་ཉོན་དང་།

ཨ་པོ་བཀྲ་ཤིས་འང་ངའི་དངོས་ལ་ཉོན་དང་།

བྱིད་ཀྱི་ཚ་བོ་ལ་མནའ་མ་ཞིག་འདྲི་ན།

དོང་གསུམ་མི་ལ་སྒྲོན་མོ་ལ་བག་མ་ཞིག་འདྲི་ན།

ཡུལ་གྱི་སྤང་ཕྱོགས་ཤིག་ནས་ལྷག་ལོ་མ་བཙོ་བརྒྱད་བྱིང་ཡོ།

དེ་ནས་ཨ་པོ་ལོག་སྟེ་ཡོང་སྟེ་ཨ་པོ་ལ་དེ་གནས་རྩྭ་ལ་ཚང་མ་ཟེར་ས་དེ། ཨ་པོ་དང་ཨ་པོ་གཉིས་ཀས་སྤང་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་ལྷག་ལོ་མ་བཙོ་བརྒྱད་མི་ཐོབ་ཟེར་ནས། ཁོང་གཉིས་ཀས་གྲུབས་ཤིག་བཙོ་སྟེ། ང་དང་ངའི་ཚ་བོ་ལ་བང་རི་ཞིག་བཏང་ཡིན། དེ་ནས་མི་མང་པོ་ཞིག་འཛོམས་ན། དའི་ནང་ནས་ལྷག་ལོ་མ་བཙོ་བརྒྱད་བིང་ཡིན་ཟེར་དེ། ཁོང་གཉིས་ཀས་བང་རི་ཞིག་བཏངས། ཡུལ་ཚོ་གཉིས་ལ་ཉུན་བཏང་སྟེ། ཨ་པོ་བཀྲ་ཤིས་ལ་དོང་གསུམ་མི་ལ་སྒྲོན་མོ་ཟེར་མཁན་ནི་ཚ་བོ་ཞིག་འབྱོར་བས། ཁོ་ལ་བང་རི་ཆེན་མོ་ཞིག་བཏང་ཆེན། དའི་

མི་ལ་ཚང་མ་ལྟན་མོ་ལ་ཡོང་དགོས་ཟེར་དེ་བཅས་མཁན་མི་ཞིག་བཏངས། ཡུལ་  
གཉིས་ཀྱི་བྱ་ཚད་དང་བྱ་མོ་ཚང་མ་ཡོང་ཟན། ཨ་པོ་ཁོ་རང་གི་སྒོ་ལ་འདུག་ཏུ།  
བྱ་མོ་ཚང་མ་ལ་འདྲི་ཏེ་ལྷག་ལོ་མ་སྲུ་སྲུ་ཡིན་ཟེར་དེ། ལྷག་ལོ་མ་ཡིན་མཁན་  
ཚང་མའི་མིང་འབྲི་འོན་ཞིག་ནང་མིག་སོ་སོ་ཞིག་ལ་བོར་སོང་། དེ་ནས་དོང་  
གསུམ་མི་ལ་སྡོན་མོ་ཡང་དེ་ནང་མིག་གི་ནང་དུ་འབྱེད་དེ། འདྲི་བྱ་མོ་ཚང་མ་ཁྱི་  
རང་ལ་བག་མ་བྱོངས་པ་ཡིན་ཟེར་དེ། ཁོ་ཡང་ཁོང་སག་དང་མཉམ་པོ་བོར་སོང་།

No. 7.

དེ་ནས་དེ་བྱ་མོ་ཚང་མ་ལ། དོང་གསུམ་མི་ལ་སྡོན་མོ་མཐོང་བ་ཟམ་ཞིག་  
ལ་སྐྱེ་ཅེས་འཁུར་སོང་བས། རྒྱ་དགུ་དངོས་བཅུ་འི་ཞག་ལ་སྡོན་ལ་རང་རིགས་  
ངན་ར་པོའི་མགོ་འཁུར་མཁན་ཞིག་སྐྱེས་པ་སང་། དོང་གསུམ་མི་ལ་སྡོན་མོ་དེ།  
མེ་མེ་སློབ་དཔོན་ཅེ་དགུའི་ཅར་སྲུ་གུ་ལ་མིང་བཏག་པར་སོང་། མེ་མེ་འི་སྒོ་ལ་  
སྤྱུ་འདྲི་ལྟར་བཏངས།

མེ་མེ་སློབ་དཔོན་ནིས་ངའི་དངོས་ལ་ཉོན་དང་།

སློབ་དཔོན་ཅེ་དགུས་འང་ངའི་དངོས་ལ་ཉོན་དང་།

བྱ་ཚད་རང་ལ་རིགས་ངན་ར་པོའི་མགོ་འཁུར་མཁན་ཞིག་སྐྱེས་ལོ།

དོང་གསུམ་མི་ལ་སྡོན་མོ་ལ་ར་མགོ་འཁུར་པ་ཞིག་སྐྱེས་ལོ།

དེ་སྲུ་གུ་ལ་མིང་ཞིག་རང་ཏོག་ལོ།

དེ་བྱ་ཚད་ལ་མིང་ཞིག་རང་ཏོག་ལོ།

དེ་ནས་མེ་མེ་སློབ་དཔོན་ཅེ་དགུས་གཏམ་ལན་དུ་སྤྱུ་འདྲི་ལྟར་བསྐྱངས་།

སྤྱིང་གི་དབའ་བོས་འང་ངའི་དངོས་ལ་ཉོན་དང་ལོ།

དོང་གསུམ་མི་ལ་སྒྲོན་མོས་ངའི་བདག་ལ་གསན་དང་ལོ།

བྱེད་ལ་བྱ་ཚ་ཞིག་སྤྲོས་ལོ་ཟེར་ན་ལེ།

ར་པོའི་མགོ་འཁར་པ་ཞིག་སྤྲོས་ཟེར་ན།

ལྷས་ངན་ཡང་དུ་རྒྱུར་དེ་པ་སང་ལྷན་དུ་སྤྲོས་དོག།

དེ་ནས་ཁོ་ཕྱིར་ལོག་སྟེ་ཁང་པ་ཅུ་བསྐྱེབ་སྟེ།      ཡང་བྱ་མོ་ཞིག་ལ་ལྷངས་  
པོའི་མགོ་འཁར་མཁན་ཞིག་སྤྲོ་སྟེ་ཡོད་ཚུག།      ཁོ་ཡང་གང་ངེ་ལྷང་པའི་སྤྱ་ལ་  
མེ་མེའི་ཅར་སོང་སྟེ་གྲུ་འདི་ལྷར།

མེ་མེ་སྐྱོབ་དཔོན་ནིས་ང་འི་དངོས་ཤིག་ལ་ཉོན་དང།

སྐྱོབ་དཔོན་ཅེ་དགུས་འང་ངའི་བདག་ཅིག་ལ་གསན་དང།

བྱ་ཚ་ང་རང་ཁང་པ་ལ་བསྐྱེབ་པ་དང་སྤྱ་གུ་ཞིག་སྤྲོས་འདུག།

རིགས་ངན་ལྷངས་པོའི་མགོ་འཁར་མཁན་ཞིག་སྤྲོས་ལོ།

རིགས་ངན་སྤྱ་གུ་དེ་ལ་མིང་ཞིག་རང་སྤྱ་ལ་ལོ།

ལྷངས་པོ་འཁར་མཁན་དེ་ལ་མིང་ཞིག་རང་སྤྱ་ལ་ལོ།

མེ་མེས་ལན་དུ་གྲུ་འདི་ལྷར་བསྐྱངས་སོ།

གླིང་གི་དཔ་པོས་འང་ངའི་དངོས་ལ་ཉོན་དང།

དོང་གསུམ་མི་ལ་སྒྲོན་མོས་ངའི་བདག་ལ་གསན།

རིགས་ངན་ལྷངས་པོའི་མགོ་འཁར་མཁན་ཞིག་སྤྲོས་ན།

རིགས་ངན་ཡང་དུ་རྒྱུར་དེ་ཡང་གར་ལྷངས་པ་དོག།

དེ་ནས་མེ་མེ་སྤྲོས་ཁོ་ལ་ཟེརས་པ། བྱེད་རང་གི་ཨ་ནེ་ཚང་མ་ལ་གླིང་གི་དཔའ་  
བོ་བཙོ་བརྟུན་འདི་རིང་སྤྲོ་ཆེན།      བྱེད་རང་འདིར་མིང་བདག་ཅིས་ལ་མ་ཡོང།

ཁྱེད་ཀྱི་སྤྱ་བྱ་སྤྱེ་ཅེས་ཅན་ཚང་མ་ལ་མིང་ངས་བདག་སྟེ་བདང་ཡིན་ཟེར་དེ། ཡི་  
གོ་གསལ་པོ་བྱི་ཕྱི་ཁོ་ལ་བདངས། ཡི་གོ་ནང་དུ་ཨི་རྒྱལ་བྱིས་ཡོད་།

སྤྱ་དང་སྤྱང་ར་དཀར་པོ་ཡོད་མཁན་ཞིག་སྤྱེ་ཆེན།

དེ་ལ་ཁ་གཏན་དགའ་ནི་བདག་དགོས།

ཁྱེད་མགོ་འཁྲར་མཁན་ཞིག་སྤྱེ་ཆེན།

དེ་ལ་ཁྱེད་མགོ་ཁྱ་ཐུང་བདག་དགོས།

ཤིང་སྤྱེད་མགོ་འཁྲར་མཁན་ཞིག་སྤྱེ་ཆེན།

དེ་ལ་སྤྱ་བ་གོད་པོ་བདག་དགོས།

རྒྱ་བའི་མགོ་འཁྲར་མཁན་ཞིག་སྤྱེ་ཆེན།

དེ་ལ་རྒྱ་བ་བཟང་པོ་བདག་དགོས།

མདའི་མགོ་འཁྲར་མཁན་ཞིག་སྤྱེ་ཆེན།

དེ་ལ་མདའ་དཔོན་གོང་མ་བདག་དགོས།

ཨ་ལའི་མགོ་འཁྲར་མཁན་ཞིག་སྤྱེ་ཆེན།

དེ་ལ་ཨ་ལ་ཅོང་གོལ་བདག་དགོས།

འབྲུའི་མགོ་འཁྲར་མཁན་ཞིག་སྤྱེ་ཆེན།

དེ་ལ་འབྲུ་དམར་ལམ་བཟུན་བདག་དགོས།

ཤེལ་ལི་མགོ་འཁྲར་མཁན་ཞིག་སྤྱེ་ཆེན།

དེ་ལ་ཤེལ་ལི་བྱ་ཁྲུང་བདག་དགོས།

གོན་ཅེས་སི་གོང་བ་འཁྲར་མཁན་ཞིག་སྤྱེ་ཆེན།

དེ་ལ་དགའ་ནི་གོང་བ་བདག་དགོས།

ལག་པ་རིང་མོ་འཁར་མཁན་ཞིག་སྐྱེ་ཆེན།  
 དེ་ལ་ལག་ལག་རིང་ས་བདག་དགོས།  
 ཀར་པ་རིང་མོ་འཁར་མཁན་ཞིག་སྐྱེ་ཆེན།  
 དེ་ལ་ཀར་ཀར་རིང་ས་བདག་དགོས།  
 བོང་བུའི་མགོ་འཁར་མཁན་ཞིག་སྐྱེ་ཆེན།  
 དེ་ལ་བོང་ནག་ལྷུ་མ་བུ་བདག་དགོས།  
 མའི་མགོ་འཁར་མཁན་ཞིག་སྐྱེ་ཆེན།  
 དེ་ལ་བཀའ་སློན་ལྷན་པ་བདག་དགོས།  
 མི་གན་གྱི་མགོ་འཁར་མཁན་ཞིག་སྐྱེ་ཆེན།  
 དེ་ལ་དཔལ་ལེ་གོད་པོ་བདག་དགོས།  
 གཡུའི་རངས་འཁར་མཁན་ཞིག་སྐྱེ་ཆེན།  
 དེ་ལ་ན་གཡུ་ན་ཙཱ་བདག་དགོས།  
 དུང་གི་རངས་འཁར་མཁན་ཞིག་སྐྱེ་ཆེན།  
 དེ་ལ་ལྷ་བ་དཀར་པོ་བདག་དགོས།

## No. 8.

དེ་ནས་ཁོས་དེ་ཡི་གེ་ཁར་དེ་ལོག་སྟེ་ཁང་པ་ལ་ཡོངས། དེ་ཡི་གེ་ནང་ལྟར་  
 ཞབ་གཅིག་གི་ནང་དུ་ཕྱག་ཚང་མ་སྐྱེས། དེ་ནས་མེ་མེས་བསྐྱབས་མཁན་ནང་  
 ལྟར་མིང་ཡང་ཚང་མ་ལ་བདགས། ཕྱག་སྐྱེའི་ཚོར་དང་པི་ལྷ་བུ་བིང་སྟེ་སོང་སྟེ།  
 རང་རང་གིས་ཁང་པ་རེ་རྩིགས་སོང་། དེ་ཨ་མ་ཚང་མ་ཡང་དེར་མ་འདྲག་པར།  
 རང་རང་གི་ཁང་པར་སོང་། དེ་ཕྱག་ཚང་མས་རང་རང་གིས་ཨ་ནེ་རེ་རེ་བྱོང་སྟེ།

ཁྱོད་ལ་མེད་ཅེ་མེད་པའི་ཕྱི་ལ། ཁྱོད་ཚང་ཀམ་གྲགས་བཅས། པ་ཆི་དཔལ་  
 དོང་མཁར་ལ་མེད་ཡོད་ཟེར་འདུག། དེ་ནས་ང་དང་ཚང་མ་མཁར་བཅག་སྟེ་  
 མོར་འབྱོང་བར་ཆེན་ཟེར་དེ་སོང་། དེའི་ནང་ན་དཔལ་ལེ་ཁྱོད་པོ་ཟེར་མཁན་པོ་  
 ཁྱའི་ཨ་མ་པོ་མགར་མོ་ཞིག་ཡིན་པས། གྲིབ་པོག་སྟེ་འགྲུལ་མ་ཐུབ་པར།  
 གྲང་ངེ་ལྷང་པའི་ཕུ་ལ་མེ་མེ་བསྐྱོབ་དཔོན་ཅེ་དགའི་རྩར་བྱས་བཏང་གིན་ཞིག་  
 ཡོད་པོན། ཞག་ཅིག་ཁྱོད་པ་ཆི་དཔལ་དོང་མཁར་ལ་མེད་འབྱོང་བར་ཆེན་  
 བསམ་སྟེ། དྲ་ཞིག་ལ་ཞོན་དེ་སོང་བར། རྒྱ་ཆེན་མོ་ཞིག་གི་མདུན་ལ་བསྐྱེལ།  
 དེ་ཅུ་ཤ་ཅེ་ཞིག་རྒྱ་ནས་མ་ཐར་བ་ཡོད་ཚུགས། དེ་ཤ་ཅས། ཤ་ཨ་ཅོང་ཡང་  
 དྲམ་པོངས་ལ་བཏང་ན། ངས་པན་ཐོགས་ཤིག་བཅོ་ཡིན་ཟེརས། ཁྱིད་ཀྱིས་  
 ང་ལ་པན་ཐོགས་ཤིག་བཅོན་ཡོང་ཟེར་དེ། དྲམ་པོངས་ལ་བཏང་སྟེ་འབྱེདས།  
 དེ་ནས་ཤ་ཅས་ལས་བཟུན་དེ་འབྱེད་དེ། པ་ཆི་དཔལ་དོང་མཁར་ལ་དཔལ་ལེ་  
 ཁྱོད་པོ་སྤྲན་ལ་བསྐྱེལ་སོང་། གཞན་མ་ཚང་མ་ཅིའི་ཕྱི་ལ་མ་བསྐྱེལ་ཟེར་ན།  
 ལམ་རྩོག་པོ་ཆོར་མང་གི་ཆོགས་དང་ལྷང་མའི་ཆོགས་མང་པོའི་ནང་ནས་ཐར་  
 ཅས་མེད་ཚུགས། དེ་ཆོགས་པོ་བཅད་དེ་སོང་སྟེ། ཞག་རེ་རེ་ལ་ཐག་པ་གང་  
 རེ་མེན་པ་ལམ་མ་བེད་བར། དེ་རྒྱག་གིས་འགོར་སོང་། དཔལ་ལེ་ཁྱོད་པོ་ཤ་ཅེ་  
 དང་མཉམ་པོ་སོང་པ་དེ་ཅུ་བསྐྱེལ། དེ་ཡུལ་གྱི་མཇུག་ལ་ཨ་ཕི་གད་མོ་ཞིག་  
 ཡོད་ཚུགས། ཁྱོད་ཅུ་བྲང་ས་ལ་འདུགས།

No. 9.

དེ་ནས་ཞག་ཁ་ཅིག་སོང་སྟེ་ཁོས་ཨ་ཕི་ལ་ཁ་ཆོད་བཅད་དེ་འདྲིས་པ། ཨ་  
 པོ་ལེ། འདི་མཁར་གྱི་ནང་དུ་མོར་བྱ་ཅི་རེ་ཡོད་ཟེརས་པ། ཨ་ཕིས་ལན་དུ་ཤ་

བྱེད་ཀྱི་འཕྲུལ་ལ་ཡབས་ཐོན་པ་དང་ཡུམ་སྒྲོན་མོ་ཟེར་མཁན་གཉིས་ལ་ཆོ་ཆོ་འབྲི་གྲུ་མ་  
 ཟེར་མཁན་ཞིག་བརྟམ་ཆེན་ཟེར་འདུག། དེ་ནས་སྤྱིང་མཁར་གྱི་སྟོད་ལ་ཨ་པོ་  
 ཞིག་ཡོད་ཆོད་། དེ་ཨ་པོ་མགར་བ་ཞིག་ཡིན་ཆོད་རག། ཁོ་ལ་བྱ་མོ་གསུམ་སྟེ་  
 ཆེན་ཟེར་འདུག། བྱ་མོ་གཅིག་གི་མིང་ལ་དཀར་ཐིག་མོ་བདག་ཆེན་ལོ། བྱ་མོ་  
 གཅིག་ལ་ནག་ཐིག་མ་བདག་ཆེན་ལོ། བྱ་མོ་གཅིག་ལ་མ་གོག་བཟང་ལྷ་མོ་བདག་  
 ཆེན་ལོ། དེ་ནས་སྤང་ལྷ་ཡུལ་ལ་ལྷ་འི་དབང་པོ་རྒྱབ་བཞིན་ལ་བྱ་ཚ་གསུམ་སྟེ་  
 ཆེན་ལོ། བྱ་ཚ་ཨ་ཆོའི་མིང་ལ་དེན་ལྷན་ཞུ་ཡིན་ལོ། བྱ་བར་པ་ལ་དེན་ཡོད་ཞུ་  
 ཡིན་ལོ། རྒྱང་བུན་པོ་ལ་དེན་གྲུབ་དཀར་པོ་ཞུ་ཆེན་ལོ། དེ་རྒྱང་སྟགས་པོ་སྤྱིང་  
 མགོ་མེད་ལ་མགོ་ལ་འགྱུར་ཆེན་ལོ། དེ་བོ་ག་རྒྱག་ལ་འགྱུར་ཡིན་ཟེར་ན། བྱ་དེན་  
 གྲུབ་དཀར་པོ་སྤང་ལྷ་ཡུལ་ནས་ཆོ་པོས་བདང་ཆེན་ཟེར་འདུག། ཆོ་པོས་པ་སང་།  
 དེ་མགར་ར་བཀྲ་ཤིས་ཀྱི་བྱ་མོ་མ་གོག་བཟང་ལྷ་མོ་ལ་བརྟམ་ཆེན་ཟེར་འདུག།  
 བྱ་ཁྲ་ཡུག་རྒྱལ་པོ་ལ། བྱ་འོང་ལྷོ་རི་སྟེ་ཆེན་ཟེར་འདུག། བྱ་འོང་ལྷོ་རི་ལ།  
 བྱ་ཉི་མ་ཁྲུང་བྱང་སྟེ་ཆེན་ཟེར་འདུག། བྱ་ཉི་མ་ཁྲུང་བྱང་གི་གཟུགས་པོའི་ཁ་ནོར་  
 བྱ་སྒྲ་དགྲུ་ཡོད་ལོ། བྱ་དེ་སྤྱན་པོའི་སྟེ་བ་ཡིན་ལོ། ཁོས་སྤྱིང་ཀེ་སར་རྒྱལ་པོ་  
 བདུལ་ཅེས་ཡིན་ཟེར་འདུག། ཀེ་སར་སྟེ་སྟེ་རྒྱལ་པ་ནས་མཁའི་རྒྱ་བ་དང་ཉི་མའི་  
 རྒྱུང་ལ་མཚམས་བཅད་བདང་སྟེ་འདུག་ཆེན་ལོ། ཁོའི་ནོ་དེ་བྱ་སོ་མིག་དམར་  
 ཟེར་མཁན་ཞིག་སྟེ་ཆེན་ལོ། ཁོ་བྲག་མཐོན་པོ་ཞིག་ལ་ཀེ་སར་སྟེ་མིན་གྱི་ཁ་བར་  
 ཉན་ཅེས་ལ་བོར་ཆེན་ལོ། དེ་རྒྱག་ཟེར་ཚར་དེ། ཨ་གྲུ་དབལ་ལེས་ཡང་འདྲིས་པ།  
 དེ་ཚང་མ་ད་ཆོར་བ། ཨ་ཕི་ལོ། འདི་པ་ཆི་དབལ་དོང་མཁར་ནང་དུ་ནོར་བུའི་

རིགས་ཅི་རེ་ཡོད་ཟེར་དྲི་འདྲིས་པས། ཡུ་མིས་ལན་ལ། ཆ་ལག་གི་ནོར་བུ་དེ་ག་  
 ཁ་དམར་དང་ཟངས་བྱ་ཁ་ཡོན། ལྷ་རི་ལྷ་བ་དཀར་པོ་ཡོན། ཐག་པ་རྒྱ་ལྷ་ག་ཁ་  
 བོ་ཡོན། སྒྲི་མོ་དཀར་མོའི་སྤྱང་ཤོང་ཡོན། དྲི་འགོ་ན་གོད་མ་ཆ་ལངས་ཡོན།  
 བསྐྱང་གི་འགོ་ན་མཛོ་མོ་བྱ་ཡོན་ཡོན། ར་མའི་འགོ་ན་ར་དཀར་མོ་ཡོན། ལྷ་ག་  
 གི་འགོ་ན་ལྷ་ག་རྩོ་མོ་ཡོན། བོང་བུའི་འགོ་ན་ནག་པོ་ཁ་དཀར་ཡོན། ཁྱིའི་འགོ་ན་  
 ཁྱི་མོ་དཀར་མོ་ཡོན། བི་ལའི་འགོ་ན་བི་ལ་ནག་མོ་ཡོན། ཏ་པོ་ཁ་ལ་མེ་བར་  
 ཡོན། སོ་ལད་དི་གཞུ་མོ་ཡོན། གསེར་རི་སྐྱིད་བྱ་ཡོན། དངུལ་གྱི་སྐྱིད་བྱ་  
 ཡོན། དུང་ངི་ལྷ་ག་ཡོན། ཟངས་གྱི་ཁྱི་ག་ཡོན། ཟུ་ཟུའི་ལག་པ་ཡོན།  
 ལྷ་ཏིག་གི་བྱ་ག་ཡོན། གཡུའི་ཚོག་བྱ་ཡོན། དེ་ཆང་མ་ནོར་བུ་ཡོན་ཟེར་དྲི་  
 ཡུ་མིས་བསྐྱབས། དེ་ནས་དཔལ་ལེ་གོད་པོ་དེ་མཁར་ལ་སོང་ཕྱེ་ཡུ་མིས་བསྐྱབ་  
 ཁན་ཆང་མ་ཁར་དྲི། ཁོ་སྤྱིང་ཡུལ་ལ་སོང་ཕྱེ་སྤྱིང་དཀར་གྱི་མཁར་ལ་གཏོར་  
 མཛོད་བཙུ་ཕྱེ་བོར་ས། དེ་ནས་པ་ཆི་དཔལ་དོང་མཁར་ནས་དཔལ་ལེ་སོང་ཕྱེ་  
 ཞག་བདུན་སོང་བ་དང་། སྤོན་ལ་སོང་མཁན་གྱི་དཔལ་ལེ་ཆང་མ་དཔལ་དོང་མཁར་  
 ལ་བསྐྱེབ། ནོར་བུའི་རིགས་ཆང་མ་དཔལ་ལེས་འབྱེར་དྲི་མེད་པས། ཁོང་ཆང་  
 ཀས་གསེར་རི་དང་དངུལ་རི་ཡང་ཟངས་ནོར་རི་ཁར་དྲི་སྤྱིང་ཡུལ་ལ་སོང་ཕྱེ།  
 རང་རང་གི་ཁང་པ་རུ་སོང་། པ་ཆི་དཔལ་དོང་མཁར་ནོར་ཆང་མ་འབྱེར་ས་པ་  
 སང། བཞིག་སོང་ནས། ཅི་ཡང་མ་ལུས་སོང་།