ཡར་ལོངས་ཡར་ལོངས། ཏིང་ཏིང་རྡུང་གི་འདུག་ད། གདོང་པ་གཅིག་ཁྲུས། དེ་ནས་ཆོས་གོས་དང་། ཨ་ནི། དེ་ཚོ་ཁྱེར་བྱས་ནས་ཕ་གིའི་དཔེ་ཁྲིད་ཀྱི་མཁན་པོ་ཡོད་པ། མཁས་པོ་རྣམ་གྲོལ་འོ་དེ་ཡི་འཛིན་ཁང་གཉིས་པའི་ནང་ལོགས་ལ་དེ་རིང་འཛིན་གྲྭ་ཡོད་རེད། དབུ་མ་འཇུག་པ་ཡི། #00:00:15-6#

ཡིག་ཆ་དེ་ཚོ་ཚང་མ་ཡི་གེ་ཡག་པོ་ཁྱེར། ཨ་ནི། གདོང་པ་དེ་ཚོ་གཙང་མ་ཞིག་བཀྲུས་ནས། ཨ་ནི། ཕར་སོང་དང་འཛིན་གྲྭ་ཡོད་རེད་ད། རྒན་ལགས། ངའི་དབུ་མ་འཇུག་པ་ཡི་དེབ་དེ་མཐོང་སོང་བས། རྒན་ལགས། ག་བར་བཞག་སོང་། ད་ཁྱོས་དེབ་བརླག་བཅུག་ཡིན་ས་རེད་པ། #00:00:32-2#

མདང་དགོང་ནས་སྤྲད་ཡིན་པ། དེབ་དེ་ཡ་གིའི་མཆོད་ཁྲིའི་ཐོག་ཞིག་ལ་ཡོད་ས་ཡོད། ཕ་གིའི་དེ་ན་ལེགས་བཤད་གསེར་ཕྲེང་གི་དེབ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་པ། འོ་དེའི་རྒྱབ་ལོགས་དེ་བ་ཞིག་ལ་བཞག་སོང་མདང་དགོང་། འོ་འདུག་འདུག རྒན་ལགས་འདུག ད་འདུག རྒན་ལགས། #00:00:45-8#

ཆུ་ཚོད་ག་ཚད་ནས་འགོ་འཛུགས་ཡ་ཡིན་ལབ་སོང་བས། ཆུ་ཚོད་དགུ་པ་ནས་འཛིན་གྲྭ་རེད། ཨ་ནི། འཛིན་གྲྭ་དེ་ཚོ་ཏོག་ཙམ་ཡག་པོ་བྱས་དུས་ཚོད་ཏག་ཏག་ལ་ཕར་སླེབས་ཡོད་ན་ཡག་པོ་ཡོད་རེད། ཁྱོད་རང་གྲྭ་པ་གསར་བ་རེད་པ། ཨ་ནི། དེ་རིང་ནས་རྗེས་ལུས་ཐེབས། སང་ཉིན་ནས། #00:00:57-7#

རྗེས་ལུས་ཐེབས། ཨ་ནི། དེ་ནས་འཛིན་གྲྭའི་ནང་གི་གྲོགས་པོ་དེ་ཚོས། ཡང་ཏོག་ཙམ་མི་ཁྱད་མཚར་པོ་དང་གཅིག་རྩ་མེད་འདྲ་བོ་བརྩིས་བསྡད་ན་ཡག་པོ་ཡོད་མ་རེད། ཧ་གོ་སོང་བ། དང་པོ་གྲྭ་པ་འཛུལ་དུས་ཏོག་ཙམ་དཀའ་ངལ་ཡོད་རེད། ང་ཚོ་ཆུང་ཆུང་སྐབས་སུ་ཨའུ་ཙམ་མྱངས་ཚར་རེད་ད། #00:01:08-7#

དང་པོ་གྲྭ་པ་འཛུལ་དུས་ལོ་གསུམ་བཞི་གཅིག་ལ་ཡིན་གཅིག་མིན་གཉིས་ཧུར་ཐག་འབད་ཐག་བྱེད་དགོས། འཛིན་གྲྭ་དུས་ཚོད་ཏག་ཏག་ལ་འགྲོ་དགོས་རེད་ད། ཨ་ནི། གཅིག་གདོང་པ་མ་བཀྲུས་སོ་མ་བཀྲུས། ཨ་ནི། འཛིན་གྲྭ་རྗེས་ལུས་ཐེབས། དེ་འདྲའི་བྱས་ན་དེ་ནས་ད་གྲྭ་པ་ཡག་པོ། #00:01:22-0#

ཡོང་གི་མ་རེད་ད། དང་པོ་གྲྭ་པ་བྱེད་དུས་སྐབས་སུ་ཏོག་ཙམ་དཀའ་ལས་རྒྱག་དགོས་རེད། ཧ་གོ་ཨེ་སོང་བ། ཧ་གོ་སོང་རྒན་ལགས། ད་ང་ལ་བལྟ་བསྡད་ཡ་ཡོད་མ་རེད་ད། ང་ནི་ད་འཛིན་གྲྭ་ཐོན་ཚར་རེད། ལྷོད་ལྷོད་བྱས་ནས་བསྡད་ཡ་རེད། རྒན་ལགས་རང་ཚོ། དཔེ་ཁྲིད་ལ་འགྲོ་དགོས། #00:01:34-6#

མ་རེད་པས། ད་དཔེ་ཆ་ཟེར་ཞེ་དྲག་ཤེས་ཀྱི་མ་རེད་དེ། ད་ཁོ་རང་དུས་ཚོད་ཟེར་བ་བརྒལ་རེད་བ། རྒན་ཁོག་ཆགས་ནས་ད་འཛིན་གྲྭ་འགྲོ་ཡ་དེ་དུས་ཚོད་རྫོགས་ཚར་རེད། ད་ལྟ་ཁྱོད་རང་ཡིན་ན་ད་འཛིན་གྲྭ་དེ་ཚོ་ཡག་པོ་འགྲོ་དགོས་རེད། གཉིད་ཁུག་ཡ་དེ་ཚོ་ཏོག་ཙམ་ག་རེ་ལབ་དགོས། #00:01:50-1#

རེད། ཉུང་དུ་ཉུང་དུ་བཏང་ཞོགས་ཀ་ཡར་ཡག་པོ་ལངས་དགོས་རེད་ད། ཏིང་ཏིང་མ་རྡུང་བའི་སྔོན་ལ་ལང་དགོས་རེད། ཏིང་ཏིང་རྡུང་བ་དེ་བ་ལངས་ན་ཨ་ནི་ལས་ཀ་མང་པོ་ཞིག་ད་ཚར་གྱི་མ་རེད་པ། ཏིང་ཏིང་བརྡུང་ན་ནི་ད་ཁོ་དུས་ཚོད་ཏག་ཏག་ཅིག་གི་སྒང་ལ་ཏིང་ཏིང་བརྡུང་གི་རེད། #00:02:03-7#

ཨ་ནི། གདོང་པ་བཀྲུ་ཡ་དང་། ཨ་ནི། གཟན། ཤམ་ཐབས་དེ་ཚོ་གྲ་སྒྲིག་བྱེད་ཡ་དང་། དཔེ་ཆ་གྲ་སྒྲིག་བྱེད། དེའི་བར་དུ་ལས་ཀ་མང་པོ་ཞིག་སླེབས་ཀྱི་ཡོད་རེད། འོ་བྱས་ཙང་། ཏིང་ཏིང་མ་བརྡུང་བའི་སྔོན་ལ་སྐར་མ་ད་མ་མཐའ་སྐར་མ་ཉི་ཤུའི་སྔོན་ལ་ལངས་ཐུབ་ན་དཔེ་ཡག་པོ་ཡོད་རེད་ད། #00:02:16-1#

དེ་ཉམས་མྱོང་ཡིན་ད། ངས་སྔོན་མ་ཞེ་པོ་མྱངས་ཚར་རེད་བ། ། ཡར་མ་ལངས་ནས།། ལགས་སོ།། རྒན་ལགས་ཨ་ནི། རྒན་རྣམ་འགྲེལ་གྱི་སྐད་ཆ་ཏོག་ཙམ་མཁྲེགས་པོ་འདུག་ག དཔེ་ཁྲིད་བྱེད་དུས་གོ་ཡི་མི་འདུག་ག ད་དེ་གལ་ཡོད་མ་རེད། ང་སྔོན་མ་ཆུང་ཆུང་སྐབས་སུ་སྐད་མཁྲེགས་པོ་ཁམས་པའི། #00:02:32-3#

སྐད་དང་། མ་མདོའི་སྐད་དང་དབུས་གཙང་གི་སྐད་ཀྱི་རྒན་ལགས་མང་པོ་ཐུག་ཚར་རེད། སྐད་མཁྲེགས་མི་མཁྲེགས་དེ་ད་ལྟ་གནད་འགག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་མ་རེད་ད། དང་པོ་ཁྱོད་རང་གིས་རྩ་བ་དེ་ཚོ་བློ་ལ་ཡག་པོ་ཞིག་ཟུངས། ཧ་གོ་སོང་བ། ཨ་ནི། དེའི་རྗེས་ལ་ཡ་ཉིན་མ་ཉིན་མ་ས་བཅད། #00:02:45-4#

ག་རེ་ག་བ་ག་བ་བཞག་སོང་། ཨ་ནི། དཔེ་ཁྲིད་ཀྱི་ནང་དོན་ག་རེ་ག་རེའི་སྐོར་ལ་འགྲེལ་བཤད་བརྒྱབ་འདུག དེ་ཚོ་ཚང་མ་བློ་ལ་ཟུངས། རྒན་ལགས། སྐད་མཁྲེགས་ཡ་དེ་ཟླ་བ་གཉིས་གསུམ་གཅིག་གི་ནང་ལོགས་ལ་ཨ་ནི། ཁྱོད་རང་གི་ཨམ་ཅོག་ལ་གོམས་གཤིས་འཇགས་འགྲོ་ཡི་རེད། ཨ་ནི། #00:02:58-4#

ཁྱོད་ལ་དེའི་དཀའ་ངལ་འཕྲད་ཀྱི་མ་རེད། ཧ་གོ་སོང་བ། ད་ངས་ཁྱོད་རང་ལ་གསུམ་བསླབས་སོང་བ། དང་པོ་དེ་ཡར་ལངས་པ་བྱས། སྐར་མ་ཉི་ཤུའི་སྔོན་ལ་ཡར་ལང་དགོས་རེད། གཉིས་པ་དེ་ཨ་ནི། རྒན་གྱི་ས་བཅད་དེ་ཚོ་ཡག་པོ་དང་། གསུམ་པ་དེ་རྩ་བ་བློ་ལ་འཛིན་ཡ། འོ་དེ་ཚོ་ཁྱོད་རང་། #00:03:12-2#

ད་ལྟ་ད་སྔོན་འགྲོའི་འཛིན་གྲྭའི་ནང་འགྲོ་ཡོད་རེད་པ། དེ་ཚོ་ཡིན་གཅིག་མིན་གཉིས་སེམས་ལ་ཟུངས། ཧ་གོ་སོང་བ། ང་འདི་འདྲའི་བྱས་ནས་སྐྲ་དཀར་པོ་ཆགས་ཀྱོག་མ་རེད་ད། བརྒྱུད་རིམ་ཚང་མ་བརྒྱུད་ནས་ཡོང་རེད་ད། རྒན་ལགས་ཀྱི་སྐྲ་དཀར་པོ་ཆགས་མི་འདུག་ག ག་རེ་ལབ་ཀྱི་ཡོད། #00:03:26-0#

ཁ་སང་ཁྲོམ་ལས་ནག་པོ་བཟོས་ཡིན། ད་དེ་མི་གཞན་པ་ལ་བཤད་མ་འདུག ད་དེ་ང་ལ་ཁ་འཛིང་རྒྱག་གི་མ་སྡོད། ཁྱེད་རང་ཕར་གདོང་པ་ཁྲུས། ག་རེ་ལབ་ཀྱི་ཡོད་ད། ལགས་སོ།། རྒན་ལགས། དེའི་མི་ནི་འོ་ཙི་ཕར་ལྔ་ལབ་ན་ཚུར་དྲུག་ལབ་ཀྱི་འདུག #00:03:38-1#