

# མནར་གཅོད་གྱི་གོ་རིམ་ཞིག

ཚུམ་པ་པོ་འཇམ་དབྱངས་སྒྲིད།

ངས་ད་དུང་མལ་ན་བྱད་མེད་ཁེ་དབང་སྒྲོར་གྱི་དེབ་ཅིག་ལ་བལྟས་ནས་ཉལ་སྒྲོད་སྐབས།  
 འགོ་གཅོད་བསོད་ནམས་རྗེ་ཆེ་ལགས་ཀྱིས་ཁ་བར་ཞིག་བཏང་ཡོང་ནས་ང་ལྷུང་མོར་གཞུང་ལས་ཁང་དུ་ཤོག་དང་དོན་དག་ཅིག་འདུག་  
 ཟེད། ང་ལས་སེང་མལ་ལས་ལངས་ཏེ་སྤྲད་གཡོགས་དམར་ནག་དང་སྒྲོད་ལྷ་བར་ཆངས་ཅན་དམར་ཁུ་དེ་གྲོན་རྗེས།  
 ཁ་ངོ་བཀྱ་ཅམ་གྱིས་ནངས་ང་ཡང་མ་འཐུངས་པར་གཞུང་ལས་ཁང་དུ་འགྲོ་བྱའས་བྱེད་སྐབས་ཆ་མོས་ནངས་ང་བསྐོས་ཆར་འདུག་ཟེ  
 ད། ངས་ཁོ་མོར་སྒྲོ་ཆོད་ག་སྒྲིག་གྲོས་དང་ཉིན་གྲུང་རྒྱ་ཁོག་ཟེར་ཞོར་ལྷུང་སེ་གཞུང་ལས་ཁང་དུ་སོང་།  
 ལས་བར་དུ་ཆེད་སྒྲིག་ལེ་ཆན་ལེ་འུ་འགའ་སྒྲིག་སྒྲོར་ཆར་བྱའ་མེད་པའི་དོན་དེ་ཡིན་ནམ།  
 ཡང་ན་དོན་གཞན་ཞིག་གི་ཆེད་ཡིན་ཞེས་ཡིད་ལ་ཟེ་ཆོམ་རབ་རིབ་ཅིག་སྒྲིས།  
 དེ་ནི་2008ལོའི་ལྷ་4པའི་ཆེས་1ཉིན་གྱི་ཞོགས་པའི་ཚུ་ཆོད་བཅུ་པ་དང་བྱེད་ཀ་མ་ཟེན་ཅམ་གྱི་སྤྱོད་རེད།

གཞུང་ལས་ཁང་ཅིག་བཞེ་ཐོག་གི་བར་ཁྲམས་སུ་ཆན་གཅོད་པན་བྱའ་དང་ཐང་ལ་ཁོ་པས་བདག་གི་ཁྲམས་སྐམ་གྱི་ལྷེ་མིག་དེ་ལས་གོ  
 གས་ཆེ་བྱུག་ཐར་གྱི་ལག་ཏུ་ཡོད་ཅེས་བཤད་རྗེས་བྱེ་རོལ་ཏུ་བྱད་སོང་།  
 འགོ་གཅོད་ཀྱི་གཞུང་ལས་ཁང་དུ་འགྲོ་སྐབས་དེ་དུ་བྱད་མེད་གཅིག་དང་སྒྲིས་པ་གསུམ་འདུག  
 ང་མཐོང་བ་དང་སྒྲིས་པ་གཅིག་གིས་ཁོ་མོ་འཇམ་དབྱངས་སྒྲིད་ཨེ་རེད་ཅེས་བྲིས་ཤིང་འགོ་གཅོད་པ་ཡིན་པའི་བཟང་བསྟན་པ་དང་།  
 ཁོ་རང་ཡང་ལངས་ཏེ་ང་ཆོ་མཁར་རྒྱབ་ཡན་ལག་ཉན་རྟོག་རུ་ཁག་ནས་ཡིན། དོན་དག་ཅིག་ལ་ཅད་གཅོད་བྱེད་གྱི་ཡོད།  
 ཁྱོད་ང་ཆོ་དང་མཉམ་དུ་འགྲོ་དགོས་ཟེད། ཁོ་ཆོ་ཆང་མས་ཉན་རྟོག་པའི་ལས་ལྷ་ལས་གོས་ཅི་ཡང་གྲོན་མི་འདུག  
 ངས་ཅི་ཡིན་ཆ་མ་འཆལ་བར་ཁོ་ཆོས་ཅི་བྱེད་བསམ་པ་རེད་ཅེས་འདྲི་ཞོར་ཡིག་ཅོག་སྤྱོད་གི་ཐམ་ག་དམར་པོ་བརྒྱབ་པའི་ཤོག་ལྷེ་དེ་  
 ལག་ཏུ་སྤངས་ནས་བལྟ་ཅམ་བྱས་ཀྱང་ཡིད་སྒྲོང་སྒྲོང་བོར་གྱུར་ཏེ་དོན་སྤྲད་པའི་ནང་ཅི་ཡང་མ་ཤར།  
 འགོ་གཅོད་པ་ཅི་བཤད་འདི་ཆོར་མ་བྱུང་། སྐབས་དེར་ངས་དོན་དེ་བཟང་ལྟས་ཤིག་མིན་པ་ཤེས།  
 ལས་གོགས་ལག་གི་ལྷེ་མིག་ལེན་པར་ཁ་གཡང་ནས་ཁ་གཏད་གྱི་སྒྲིག་སྒྲོར་གཞུང་ལས་ཁང་དེར་སོང་སྟེ་ལྷེ་མིག་ལེན་ཞོར་ཁྱོ་གར་

ཁ་པར་ཞིག་བཏང་ནས་གནས་ཚུལ་དེ་བཤད་མ་ཐག། ཁྱོད་གས་ཉེན་རྟོག་ལས་ཁུངས་གང་ཡིན་གསལ་པོར་དྲིས་བྱང་།  
 སྐབས་དེར་ཉེན་རྟོག་པ་གཉིས་བརྒྱགས་ཡོང་ནས་ཁ་པར་གཏོང་མི་ཆོག། གནས་ཚུལ་དྲིས་ཆར་རྗེས་ཕྱིར་ཡོང་ཆོག་གི་རེད་ཟེར།  
 ཡིན་ནའང་ངས་ཁྱོད་གར་བྱ་མོ་བྱ་བཅོལ་ཁང་ནས་ལེན་དགོས་ཚུལ་བཤད་ཀྱིན་ཡོད་ཅེས་ཁ་པར་རྒྱན་སྦྱོང་ཅམ་བྱས།  
 དེ་ནས་ང་ལ་ཆོག་གསུམ་བཤད་དབང་དང་གོམ་གསུམ་སྟོང་དབང་མེད་པར་བྲིད་དེ་སྟོག་སྐྱས་ལས་མར་བབས་ནས་གཞུང་ལས་ཐོག་  
 ཁང་གི་སྒོ་ར་ནང་སླེབས། དེ་རུ་སྐྱེས་པ་ཞིག་རྒྱངས་འཁོར་ནང་མ་བུད་པར་བསྟན།  
 མི་དེ་ང་ཆོའི་ལས་ཁུངས་ཀྱི་སྒོ་སྤང་ཡིན་ས་རེད།  
 ང་འཁྲིད་མཁན་གཙོ་བོ་ཉེན་རྟོག་པ་གསུགས་བོངས་ཆེན་པོ་དེས་ཁོ་ལ་འོ་བརྒྱལ་ཆེ་ཞུས་རྗེས།  
 སྐྱེས་པ་གཉིས་དང་བུད་མེད་གཅིག་ང་བཅས་ཉེན་རྟོག་པའི་རྟགས་གང་ཡང་མེད་པའི་སང་ཐ་ན་འཁྱགས་ཅན་གྱི་རྒྱངས་འཁོར་དཀྱུས་  
 མ་དེའི་ནང་བསྟན་དེ་ཐད་ཀར་མཁར་རྒྱབ་ཡན་ལག་ཉེན་རྟོག་རུ་ཁག་ཏུ་སོང་།  
 རྒྱངས་འཁོར་ལས་ཁོ་ཆོས་གང་བྱུང་རུ་ཁ་བརྟུ་བྱས་ཤིང་ང་དང་ངའི་བྲིམ་མའི་གནས་ཚུལ་འདྲ་ཡང་དྲིས་བྱང་།  
 སྟོག་སྐྱས་དང་ཐེམ་སྐྱས་བརྒྱད་ཐོག་སོ་དགུ་པའི་གཞུང་ལས་ཁང་ཆེན་པོ་ཞིག་གི་ནང་རུ་བྲིད།  
 དེ་ནི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ཁུལ་བདེ་འཇགས་སྤྱད་སྟོབ་རུ་ཁག་(རྒྱལ་ནང་བདེ་སྤྱད་རུ་ཁག)གི་གཞུང་ལས་ཁང་རེད།  
 ང་འཕོལ་ཁྲི་ཆ་གཅིག་ཡོད་པ་ལས་གཅིག་གི་སྟེང་འདུག་བཅུག།  
 དེ་ནས་ཚུང་མ་འགོར་བར་ཁྱོད་གས་ངའི་ངག་བཞོད་སྟར་ཞོགས་པའི་ཆོང་ར་ནས་ཉོས་པའི་སྡོ་ཆོད་འབྲིག་ཁུག་གང་བྲིས་ནས་ཉེན་རྟོག་  
 ཁང་རུ་སླེབས་སོང་། སླེབས་པ་དང་ཁོ་ཆོར་ང་བཀག་བསྐྱེལ་བྱས་པའི་རྒྱ་མཚན་དྲིས།  
 ང་ཆོ་སན་ཚུན་སྐད་ཆ་བཤད་པར་ཁོ་ཆོས་བཀག་འགོག་བྱས།  
 དུན་རིང་མ་འགོར་བར་ཁོ་གཞུང་ལས་ཁང་དེ་རུ་སྟོད་མ་བཅུག་པར་སྟོར་བྱད།  
 འགོ་ཁར་ངས་ཁོ་ལ་བྲིད་ཀྱིས་སེམས་ཁུལ་གཏན་ནས་བྱེད་མི་དགོས། ངས་མི་མ་བསད་མེ་མ་བཏང་།  
 ཁྲིམས་འགལ་གྱི་བྱ་བ་གང་ཡང་བྱས་མེད།  
 ཁྱོད་རང་བྲིམ་རུ་ལོག་ནས་ཉེན་གུང་ཁ་ལག་བཞོས་དང་ང་མཁྱོགས་པོར་སླེབས་ཡོང་ཞེས་ཁ་པོ་བཤད་པ་ཡིན།  
 དེ་ནི་ངའི་བྲན་ཚུལ་ངོ་མཁའ་ཡིན།  
 དེར་འབྱོར་རྗེས་ཀྱི་དུས་ཆོད་ཐུང་ཐུང་ནང་དུ་གྲོགས་པོ་རེ་གཉིས་ཀྱིས་ངའི་གནས་ཚུལ་འདྲི་བའི་ཁ་པར་འབྱོར་ཡང་རང་དབང་ལ་མ་

ཡོང་བས་ཁ་པར་གཅིག་ལ་མ་གཏོགས་ལན་སྟོག་མ་བྱུག།

ཉེན་དེའི་ཚུ་ཚོད་བཅུ་གཅིག་པ་ནས་བསྐྱུང་འདི་གཅོད་ཀྱི་མགོ་བཅུམས་སོང་།

ཐོག་མར་ཁོ་ཚོས་ང་བཀག་བསྐྱིལ་བྱེད་དོན་པེ་ཅིན་ནས་ཁོ་ཚོར་བཀའ་བབས་པས་ཡིན་ལ།

གཙོ་བོ་ངས་ལྷ་སའི་དོན་རྒྱུ་གི་གནས་ཚུལ་དང་། རྒྱབ་བྱང་སྟོབ་ཆེན་གི་སྟོབ་མས་ཁོ་མ་སྟོར།

བོད་ཁམས་སུ་མི་ཡི་རྟ་འབྲེལ་གི་དོན་རྒྱུ་བྱང་ཚུལ་གཞན་ལ་ཁ་པར་བཏང་སོང་། དེ་ཆང་མ་ཁྲིམས་འགལ་ཡིན་ཟེད།

ཡིན་ནའང་དོན་དག་དེ་བྱང་ནས་སྒྲུབ་ཅིང་ཕྱིན་ཆར་བས།

ངའི་སྟོ་ལ་ཁ་པར་བཏང་བའི་དོན་ཞིག་གསལ་པོར་མི་བླན་པས་ཁས་ལེན་བྱེད་ཐབས་བྲལ།

མི་གསུམ་བཞི་ཅུ་གྱིས་དོན་དག་དེ་ཡང་འདི་བསྐྱར་འདི་བྱས་མཐར་ཉེན་གྱང་སྤྲོ་མོ་ནས་ཡོལ་སོང་།

ཡུལ་ལ་འགྲོ་འདོད་ཀྱི་སེམས་པ་འགོག་ཐབས་བྲལ་ནའང་རང་གིས་མ་བྱས་པའི་དོན་ཞིག་ཁས་ལེན་ག་ལ་ཉན་སྟུམ།

ཁོ་ཚོས་དོན་དེ་བརྒྱ་འདི་སྟོང་འདི་བྱས་ཀྱང་ང་ལ་བཤད་རྒྱ་མེད་སོང་བས།

མི་ཞའོ་མིང་ཟེར་བའི་ཉེན་རྟོག་པ་དེས་ཁ་པར་ཨང་གངས་ཤིག་གི་ཨང་གི་ཐོག་མ་གསུམ་པོ་དེ་ང་ལ་བཤད་སོང་།

ཁོ་པ་ནི་ང་བཀག་བསྐྱིལ་བྱས་དུས་ཀྱི་རྒྱལ་ནང་བདེ་སྤང་རུ་ཁག་གི་འདི་གཅོད་ལས་འཁུར་པ་གཙོ་བོ་དང་།

ང་རང་ལས་ཁུངས་ནས་འཁྲིད་མཁན་ནང་གི་གཙོ་བོ་དེ་རེད། བྱད་མེད་ཉེན་རྟོག་པ་དེའི་རུས་ཀྱང་མི་རེད།

ཉེན་རྟོག་པ་གཞན་པ་དེ་རུ་ཕྱུ་ཐའེ་མངག་གཏོང་ཁང་ནས་རེད།

གཞན་ཐེངས་དེའི་འདི་གཅོད་ཁོད་རུས་མང་ཅན་གི་རུ་གཙོ་ཞིག་དང་རུས་མིང་མི་ཤེས་པའི་སྐྱེས་པ་ཉེན་རྟོག་པ་ཁན་གཞོན་གཉིས་ཀྱ

ང་འདུག།

མི་ཞའོ་མིང་གིས་བྲིས་པའི་ཨང་གངས་དེ་ནི་ང་རང་ལ་ཏ་ཅང་ཆ་རྒྱས་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་པར་མ་ཟད།

ངའི་ཁ་པར་ཨང་དེ་བ་རུ་ཨང་གངས་དེ་འདྲ་གཅིག་མ་གཏོགས་མེད།

ངས་ཁ་པར་བཏང་བ་མི་བླན་པར་འཕྲིན་བྱང་བསྐྱར་པའི་གནས་ཚུལ་དེ་ཁོ་ཚོར་བཤད་ལ།

འཕྲིན་བྱང་དེ་བདག་གི་ཨང་དེ་བ་ལས་གང་བྱང་དུ་བསྐྱར་བ་སྤང་ཇེས།

ཁོ་ཚོས་དེ་མ་ཐག་ངའི་འཁུར་ཁུག་ནང་གི་ཨང་དེ་བ་སྟོད་ཅིག་ཟེར་ནས་སྟོག་ཅིས་བྱས།

ངས་ཨང་དེ་བ་དེ་སྤངས་ནས་མི་ཞའོ་མིང་ལ་སྤྲད་པ་ན། ཁོས་ཁ་པར་ཨང་གངས་དེ་བཅོལ་འགོ་བཅུམས།

ཅུང་མ་འགོར་བར་གོང་རིམ་ནས་ཁོ་ཚོར་སྤྲད་པའི་འོད་ཟེར་གྱི་ཁ་པར་ཨང་གྲངས་དང་དེའི་ཨང་དེ་བ་སྟེང་གི་གྲངས་ཀ་དེ་གཉིས་ཐོད་  
 གཏུགས་ཇིས། ཁྱོད་རང་གིས་ཨང་གྲངས་བཅའ་ནས་ང་ཚོར་དྲང་མོར་བཤད་དགོས་ཟེར་བཞིན་ཨང་དེ་བ་དེ་དེའི་ལག་ཏུ་བཞག  
 དེ་ནས་ངས་ཨང་གྲངས་དེ་བཅའ་ཅམ་བྱས་ཇིས་དེ་ནི་འོད་ཟེར་ལགས་གྱི་ཁ་པར་ཡིན་ཚུལ་བཤད།  
 ཁོ་ཚོས་མེ་ཅིན་དུ་དྲུང་གོགས་པོ་དང་བཟང་ས་ཡོད་མེད་དེས།  
 ངས་རང་གི་བྱ་མོས་མེ་ཅིན་གྱི་སྟེར་གཉེར་སྟོབ་བྲ་ཞིག་ཏུ་དབྱིན་ཡིག་སྟོབ་གྱིན་ཡོད་ཚུལ་བཤད་པ་དང་།  
 ཁོ་ཚོས་དེ་མུར་བྱ་མོའི་སྟོབ་བྲའི་མིང་དང་ཁ་པར་དེས་བྱུང་བ་ལ་དེའང་ངེ་བཞིན་བཤད་པ་ཡིན།  
 དོན་དངོས་སུ་བྱ་མོའི་ལོ་ཚོད་དང་ཁྱོ་གའི་མིང་།     ད་དྲུང་བྱ་མོ་ཚུང་བ་སོགས་གྱི་གནས་ཚུལ་སྟོ་མོ་ནས་ཤེས་འདུག  
 མི་རེ་རེའི་མིང་ནས་བཟུང་སྟེ་འདོན་སྐབས་ང་རང་ཡ་མཚར་སོང་།  
 སྐབས་ཤིག་ལ་རུས་ལི་ཅན་གྱི་བྱུང་མེད་ཉེན་རྟོག་པ་དེ་ཕྱི་རོལ་ཏུ་སོང་ནས་མགྲོགས་ཐུག་(方便  
 面)འགའ་ཉོས་ཡོང་ཞིང་ངས་ཉིན་གུང་ཁ་ལག་ཟ་ཁུལ་བྱས་པ་ཡིན།  
 ཕྱི་ཁྱོར་ཁོ་ཚོས་སུ་མ་ཐུང་དུ་འཕྲིན་ཐུང་དེ་བསྐྱར་པའི་རྒྱ་མཚན་དེས།  
 ངས་རང་ལ་གར་ཡོང་ཆ་མེད་གྱི་འཕྲིན་ཐུང་ཞིག་འབྱོར་ཚུལ་དང་འཕྲིན་ཐུང་དེའི་གཤམ་དུ་གཞན་ལ་སྐྱར་དགོས་ཚུལ་བྲིས་འདུག  
 དེ་བས་བདག་གི་སེམས་སུ་གཞན་ལ་མ་བསྐྱར་པ་ཡིན་ན།  
 རང་ལ་བགོགས་བར་ཆད་ཡོང་གིས་དོགས་ཏེ་འཕྲིན་ཐུང་དེ་བསྐྱར་པ་ཡིན།     རྒྱ་མཚན་གང་ཡིན་ཟེར་ན།  
 སྟོན་ཆད་ཀྱང་གར་ཡོང་ཆ་མེད་གྱི་འཕྲིན་ཡིག་འབྱོར་ཁྱོང་ལ་གཤམ་སྟེད་དེ་གཞན་ལ་མ་བསྐྱར་པ་ཡིན་ན།  
 རང་དང་བྲིམ་མི་ལ་བཀུ་མི་ཤིས་པ་འབྱུང་ཟེར་བའི་བག་ཆགས་ཤིག་སྟོ་མོ་ནས་བཞག་འདུག་པས་ཞེད་སྤང་དེས་བསྐྱར་ཏེ་བསྐྱར་པ་  
 ཡིན་ཞེས་བཤད།     ཉེན་རྟོག་པས་སྐྱག་སྤང་ཁོ་ན་ཅམ་ཡིན་ནམ་ཞེས་དེས།     བདག་གིས་ཡིན་ཞེས་ལན་བསྟོགས།  
 ཁྱོད་ཀྱིས་འཕྲིན་ཐུང་དེ་རིགས་བསྐྱར་ན་བྲིམས་འགལ་ཡིན་པ་མི་ཤེས་སམ།  
 བརྟན་འཕྲིན་དང་ཆགས་པར་སོགས་སུ་ལྟ་ས་རུ་བོད་པ་སྟོར་ཞིག་གིས་རྩེ་གཙོག་འཕྲོག་སྟེག་གི་གདུག་རྩུབ་ཀྱི་སྟོར་བ་བརྩམས་པ་  
 མ་མཐོང་ངམ་ཞེས་དེས།     ངས་ང་བརྟན་འཕྲིན་ལ་བརྟ་རྒྱར་ཏ་ཅང་མི་དགལ།     ཡང་གཅིག་བཤད་ན།  
 ངས་འཕྲིན་ཐུང་བསྐྱར་པའི་ཉི་མ་དེ་ནི་ཁླ3པའི་ཆེས་16ཉིན་ཡིན་པས་སྐབས་དེར་བརྟན་འཕྲིན་དང་ཆགས་པར་སོགས་སུ་དོན་རྒྱུ་  
 དེའི་སྟོར་དེའི་བསྐྱགས་གང་ཡང་བྱེད་ཀྱིན་མེད་པས་ཆབས་དེ་འདྲ་ངེ་ཆེར་འགྲོ་འདོད་མེད།     གང་ཡིན་ཟེར་ན།

རོན་དག་དེའི་རིགས་བོད་ཁམས་གཅིག་ཕུ་མ་ཡིན་པར་89ལོར་ཤེ་ཅིན་དུ་བྱུང་མྱོང་ལ།  
 ཆོས་འཁོར་ཅ་རྒྱུ་མྱོང་མཁན་གྱི་དོན་རྒྱུ་ཡང་བྱུང་མྱོང་བ་རེད་ཅེས་བཤད་མ་ཐག  
 བལྟས་ཡོང་ན་ཁྱོད་ཀྱིས་ཆབ་སྲིད་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ནམ་ཟེར།  
 དེར་མ་ཐུག་ནས་ངས་ལྟ་སའི་དོན་རྒྱུ་དེ་CCTV-1ནས་ཐོག་དང་པོར་མཐོང་སྐབས་ལྷ་3པའི་ཆེས་22ཙམ་ལ་སླེབས་འདུག  
 གཟུང་འཁོར་དེར་ང་རང་གསར་འགྱུར་སྒྲིག་མྱོང་གྱི་ལས་རེས་ཡིན།  
 བྱི་ཉིན་དགོང་མོར་CCTV-1ལྟ་གི་ལྟ་སའི་དོན་རྒྱུ་གྱི་གསར་འགྱུར་དེ་སྒྲིག་མྱོང་བྱེད་དགོས་པ་གོང་རིམ་ནས་བོད་སྐད་ལྟ་གན  
 ས་ལ་བཟང་བཏང་། ཡིན་ནའང་འགོ་ཁྲིད་ཀྱིས་ང་ལ་སྐད་བཏང་མ་སོང་།  
 དེ་ལས་ཆེར་ང་ནད་པ་ཡིན་པར་ལྟ་མྱོང་བྱས་པ་ཡིན་ལས་ཆེ།  
 ལས་གྲོགས་ཆོས་ལྟ་སའི་དོན་རྒྱུ་གྱི་གསར་འགྱུར་སྒྲིག་མྱོང་བྱས་ནས་ནམ་གྲུང་ཡོལ་སོང་ཞེས་ཁོ་ཆོས་ང་ལ་བཤད་ཅེས་པར།  
 ཉིན་རྒྱུ་པས་ལྟ་ས་སོགས་ཀྱི་གསར་ལམ་དུ་དོན་རྒྱུ་དེ་སྤོ་མོ་ནས་ཁྱིལ་བསྐྱགས་བྱས་ཟེར།  
 ཁྱོད་རང་གསར་འགྱུར་གྱི་བྱ་བ་བྱེད་མཁན་ཞིག་གིས་གསར་འགྱུར་ལ་མི་བལྟ་བའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡིན།  
 ད་སྐབས་སློབ་གྲྭ་སོ་སོའི་དགོ་ཆུན་ནམས་ཀྱིས་ཀྱང་སློབ་སྒྲིག་དག་ལ་དགོང་མོ་ཐོག་མར་ཀྱང་དབང་གི་གསར་འགྱུར་མཉམ་བསྐྱགས་  
 ལ་བལྟས་རྗེས། ད་གཟོད་ལས་བྱ་འབྲེ་དགོས་ཚུལ་བཤད་ཀྱིན་འདུག་པ་རེད་ཟེར།  
 ང་གསར་འགྱུར་ལ་མི་དགའ་བའི་རྒྱ་མཚན་ནི།  
 ང་རང་གསར་འགྱུར་གྱི་བྱ་བ་བྱེད་མཁན་ཞིག་ཡིན་པས་རྒྱ་དུ་བརྟན་འཕྲིན་ལ་འབྲེལ་འདྲིས་ཆེ་བའི་རྒྱ་ཡིན་གྱི་རེད་ཅེས་བཤད།  
 དེ་ནས་ཁོ་ཆོས་འཕྲིན་ཐུང་དེ་སྤྲོས་ང་ལ་བསྐྱར་ཚུལ་ཡང་འདྲི་བསྐྱར་འདྲི་བྱས། ངས་ལན་དུ་ང་རང་བོད་ཀྱི་སྤྱི་མ་ཞིག་ཡིན་ལ།  
 འདི་ཁ་པར་དང་སློག་རྩལ་ཡིག་སྐམ་གྱི་ཁ་བྱང་གསང་མེད་དུ་འོད་སྤེར་དང་སྤྱི་ཐག་སོགས་ཀྱི་སྤྱིང་བཞེད་ཡོད་པས།  
 མི་གཞན་གྱིས་འདི་ཁ་པར་ཤེས་པ་ནི་ཉ་ཅང་རྒྱུན་ལྡན་རེད།  
 ཁ་པར་དང་འཕྲིན་ཐུང་རྒྱུ་དུ་འབྱོར་ལ་འཕྲིན་ཐུང་སྐྱར་མཁན་གྱི་ཁ་པར་ཨང་གྲངས་གང་ཡིན་འདི་ཡིན་ལ་ཁ་ཡ་བྱེད་ཀྱི་མེད་ཅེས་བ  
 ཤད། དེ་ནས་ཁོ་ཆོས་ངས་མི་གཞན་ལ་འཕྲིན་ཐུང་བསྐྱར་ཚུལ་ཁྱིམ།  
 ངས་རང་གི་ཁ་པར་ཨང་དེ་ལས་གང་འདོད་དུ་མི་གསུམ་བཞི་ཙམ་ལ་བསྐྱར་ཚུལ་ལ་བ་བ་ན།  
 ཁོ་ཆོས་མི་སྤྲོ་སྤྲོ་ཡིན་པ་རེ་རེ་བཞིན་དང་མོར་བཤད་དགོས་ཟེར། ཡིན་ནའང་ངས་གཏན་ནས་བཤད་ཐབས་བྲལ།

ཡུན་རིང་བོར་ནན་འདྲི་བྱས་མཐར།

ང་ཐབས་ཟད་ཏུ་ཐུག་སྟེ་གལ་ཏེ་ཁྱོད་ཚོས་སྒྲག་ཁང་ནས་འོད་ཟེར་གྱི་ཁ་པར་ཨང་གངས་ལྷོ་འཕྲིན་ཐུང་བསྐྱར་ཡུལ་གྱི་ཁ་པར་ཨང་

ཡིག་དཔར་ཡོང་ན་ངས་རང་གིས་བསྐྱར་བའི་ཁ་པར་ནམས་ཁས་ལེན་ངེས་ཡིན། དེ་མ་གཏོགས་ཁས་ལེན་བྱེད་དགལ།

རྒྱ་མཚན་ངས་མི་སྲུ་དང་གང་ལ་བསྐྱར་བ་བརྗོད་ཆར་འདུག། གང་འདོད་དུ་བཤད་ན་མི་གཞན་ལ་གཞོད་བ་བསྐྱུལ་ངེས་རེད།

ངས་དེ་ལྟར་གཏན་ནས་བྱེད་མི་ཉན་ཞེས་བཤད་བ་ཡིན། ཁོ་ཚོས་འོ་ན།

ཁྱོད་ཀྱི་འཕྲིན་ཐུང་གི་ནང་དོན་ཅི་ཡིན་གསལ་པོར་འོད། གང་ལྟར་ང་ཚོས་སྒྲག་ཁང་ནས་པར་བཤུ་བྱས་ཡོང་ཡོད།

འཕྲིན་ཐུང་སྲུ་ལ་བསྐྱར་མིན་དང་འཕྲིན་ཐུང་གི་ནང་དོན་ཆང་མ་གསལ་པོར་ཤེས་ཡོད།

གཙོ་བོ་ཁྱོད་རང་གི་ནམ་འགྲུར་དང་མིན་དང་རང་སྐྱོན་ངོས་ལེན་བྱེད་མིན་ལ་ལྟ་ཡི་ཡོད་ཅེས་བཤད།

ངས་འཕྲིན་ཐུང་བསྐྱར་བའི་ཁ་པར་གྱི་ཨང་གངས་གསལ་པོར་ཡིད་ལ་མི་བྲན།

རྒྱ་མཚན་ཉི་མ་དེ་ཚོར་ངས་ཁང་པར་རྒྱན་བཅོམ་བྱེད་སྐྱང་ཡིན་པས་འཕྲིན་ཐུང་དེ་སྐྱར་སྐབས་"བྱང་རི་ཚོང་ར"ན་ཚོང་རྒྱག་པའི་གཞུང་

ཡིན་ཞེས་ལབ་བ་ཡིན།

ཁྱོད་ཀྱི་ཡིད་འཛིན་དེ་འདྲ་བཟང་བས་ཉི་མ་ཁ་པར་སྟོན་གྱི་དོན་དག་ཅིག་བརྗོད་བ་དཔེ་སྟོན་རྒྱ་མ་རེད་ཟེར།

དེའི་ལན་དུ་ལོ་བརྒྱད་ཙམ་གྱི་སྟོན་ལ་ངའི་བུ་མོ་གཡང་འཛོམས་བཟང་མོར་འགྲིམ་འགྲུལ་ཆག་སྟོ་བྱང་ཞིང་དེས་ངའི་ཡིད་འཛིན་ལ་སྟོ

ན་ཞུགས་ཡོད་ཚུལ་བརྗོད། ཆག་སྟོ་དེ་ཉེན་རྟོག་པ་ཁ་པར་གྱིས་གོ་ཐོས་བྱང་འདུག།

ཡིན་ནའང་ཁོ་ཚོས་དེར་དོ་སྒྲུང་གང་ཡང་མི་བྱེད་པར་ཐུ་མ་ཐུད་དུ་དོན་རྒྱུད་དོན་ཆེན་དུ་སྟོ་བཏགས་ནས་ཉེན་རྟོག་པ་གཉིས་གསུམ་གྱི

ས་རེས་མོས་སྲུ་གོང་གི་དོན་དག་ནམས་བསྐྱར་སྒྲོས་ཡང་སྒྲོས་ཀྱིས་རྫོགས་པ་མེད་པར་བྲིས་བས།

ང་བཅོད་བསྐྱར་དགའ་བའི་གནས་སུ་ལྷུང་། དེ་བས་ངས་འཕྲིན་ཐུང་ནང་བོད་ཁུལ་དུ་དོན་རྒྱུད་བྱང་བའི་ཁྱོད།

དམག་དང་མང་ཚོགས་བར་འགལ་ཚེད་བྱང་སྟེ་བོད་མིའི་ཆེ་སྟོག་འོར་བའི་དོན་དག་གིས་འདུག་ཅེས་སྒྲག་ཅིང་འཛིགས་བཞིན་དོན་དེ

རགས་རིམ་ཙམ་བཤད་བ་ཡིན། བོད་མི་འདི་གངས་ཀ་གཞོད་གིས་འདུག་ཅེས་བྲིས་བྱང་།

དེ་ངས་ཡིད་ལ་གསལ་པོར་མི་བྲན་ཞེས་བཤད། ཁོ་ཚོས་ད་དུང་སྒྲགས་པའི་ནང་ངས་གཞན་དུ་སོང་མིན་དང་།

ས་གཞན་དུ་ཁ་པར་བཏང་མིན་སོགས་བྲིས།

བདག་ལ་ལྟ་ས་དུ་ཆ་མོ་ཞིག་ཡོད་པ་དེར་ཐོབ་ཐང་ལག་འཁྱེར་མེད་པས་ཉེན་རྟོག་པས་འཛིན་པར་དོགས་ནས།



ཁྱིམ་མོའི་སྤྲོད་གི་ཐོབ་ཐང་ལག་འཁྱེར་གྱི་གྲངས་ཀ་དགོས་མཁོ་ཆེ་བས་ང་ལ་ཁ་པར་ཐེངས་རེ་གཉིས་བཏང་ཡོང་།  
 ཁོ་མོས་སྐད་ཆ་ཅི་ཞིག་བཤད་སོང་ཟེད། མོས་ལྷ་ས་ནས་བྱང་བའི་དོན་རྒྱུ་ཏ་ཅང་འཛིགས་པོ་རེད།  
 རྒྱ་མི་དང་ཁ་ཆེའི་ཆོང་བ་སོགས་ཀྱིས་བོད་པ་གསོད་རྒྱ་ཟེར་ནས་ཁོ་ཆོ་ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱིམ་ནས་ཁང་དུ་སྡོད་མ་སྟབས་པར་མཁར་འད  
 བས་ཀྱི་གྲོང་གསེབ་དུ་བསྐྱེད་ས་བསྐྱེད་ཡོད། ཉེན་རྒྱུ་པས་དུས་ངེས་མེད་དུ་ཁྱིམ་སྒོར་རྒྱག་ (ཁྱིམ་ལ་སྡོག་བཤེར་)གིན་འདུག་ཅིང་།  
 མདང་དགོང་ཁོ་མོ་གསང་སྡོད་དུ་སྤྲོས་པ་མིན་ན་འཇུ་བཟུང་བྱས་སོང་།  
 ཐོབ་ཐང་ལག་འཁྱེར་མེད་པའི་བོད་པ་འཛིན་བཟུང་བྱས་ཤེས་བཀག་བསྐྱེད་བྱས་ནས་གཏོང་གི་མེད་པ་རེད་ཅེས་ཆ་མོའི་སྐད་ཆ་ནམ  
 ས་བྱང་མོར་བཤད།

དེ་ཤེས་སུ་འོད་ཟེར་ལགས་ཅི་ལྟར་ངོ་ཤེས་ཚུལ་དང་། རེད་གཉིས་དངོས་སུ་ངོ་འཕྲད་ཡོད་མེད། མོའི་པ་ཡུལ་དང་།  
 ལོ་ཆོད། ལས་ཀ་གང་ཡིན་པ། ད་ལྟ་གང་དུ་འཆོ་སྡོད་བྱས་ཡོད་ཚུལ། ཁོ་མོའི་ལྷ་བ་ཅི་ཡིན།  
 ངས་ཁོ་མོར་ཚོམ་ཡིག་བསྐྱར་སྤྲོད་མིན། ང་ཆོ་པན་ཚུན་བར་ཁ་བརྟེན་ཅི་བྱས།  
 རྒྱག་པར་འབྲེལ་འདྲིས་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་མེད་སོགས་གང་འདོད་དུ་བྲིས།  
 ངས་དང་ཐོག་མོ་རང་བོད་མིའི་རིག་གནས་པའི་བྲ་ཆོགས་སུ་ངོ་ཤེས་པ་ཡིན་ལ།  
 ཤེས་སུ་མོའི་སྤྱི་ག་ཐེངས་གཉིས་དང་མོ་རང་ཐེངས་གཅིག་ལ་རེད་ཁྱིམ་དུ་ཡོང་སྤྲོད་པ། ཁོ་མོའི་པ་ཡུལ་སྤེ་དགོ་ནས་ཡིན་ཞིང་།  
 ལྷ་ས་ནས་འཆར་མོངས་བྱང་ཚུལ། ལོ་པལ་ཆེར་ང་དང་ན་མཉམ་ཡིན་ཚུལ་དང་།  
 མོའི་ཆེད་ལས་སྟན་པ་ལྟར་འཕྲི་རྒྱ་དེ་ཡིན་པ། ང་ཆོས་ཁ་བརྟེན་བྱས་པ་མི་བྲན་ཡང་།  
 མོས་པ་ཡུལ་སྤེ་དགོ་རུ་རྒྱ་ས་ཚོད་སྤོང་ཁོད་དུ་བོད་མིའི་ཆེ་སྤོག་འཕྲོ་བརྒྱག་དུ་ཤོར་བའི་དོན་ཞིག་སྤོང་གིན་འདུག  
 ཁོ་མོ་ཕང་ལི་ཁུང་དང་གཉེན་བསྐྱེད་ཤེས་ད་ལྟ་པེ་ཅིན་དུ་འཆོ་སྡོད་བྱས་ཡོད་ཚུལ་སོགས་བཤད།  
 ཡང་འོད་ཟེར་ལགས་ཀྱིས་སྡོན་ཆད་ལས་ཀ་གང་བྱས་སྤྲོད་བ་དང་། ད་ལྟ་ལྷ་སར་འགོ་ཡི་ཡོད་མེད།  
 ཕྱི་རྒྱལ་དུ་སོང་སྤྲོད་མིན། ད་དུང་མོས་དཔེ་ཆ་དང་ཚོམ་ཡིག་གང་དག་བྲིས་པ། ངས་བལྟས་སྤྲོད་མིན་སོགས་བྲིས།  
 མོའི་སྡོན་ཆད་ཀྱི་དོན་དག་ངས་གསལ་པོར་མི་ཤེས། པལ་ཆེར་དུས་དེབ་ཁང་ཞིག་གི་ཚོམ་སྤོག་པ་ཡིན་པ་འདྲ།  
 ལྷ་སར་ལན་རེར་འགོ་ཡི་ཡོད་པ་རེད། ཕྱི་བསྐྱོད་ལམ་ཡིག་མ་རག་པས་ཕྱི་རྒྱལ་དུ་སོང་སྤྲོད་མེད་པ་རེད།

རྩོམ་ཡིག་མང་ཆེ་བ་སྟན་ངག་རེད། ངའི་རྩུ་ཚད་ཞན་པ་ས་ཏ་མི་གོ་ཞེས་བཤད་པ་ན།  
 ངའི་སྐད་ཆ་དེར་ཡིད་མ་ཆེས་པར་འོད་ཟེར་གྱི་རྩོམ་ཡིག་གི་ནང་དོན་ཅི་རེད་ཅེས་བསྐྱར་འདྲི་ཡང་ཡང་བྱས་སོང་། གཞན་ད་དུང་།  
 ང་དང་ཁྱོད་གཉིས་ཀྱི་ཅིན་དུ་སོང་སྟེང་མིན་དང་།  
 བེ་ཅིན་དུ་འོད་ཟེར་བཟའ་ཆེན་གཉིས་ལ་འབྲེལ་འདྲིས་དང་ཁོ་ཚོའི་བྲིས་ལ་སོང་མིན་སོགས་ཀྱང་བྲིས་བྱུང་།  
 ངས་ཤི་ཅིན་དུ་སོང་ཡང་ཁོ་ཚོར་འབྲེལ་འདྲིས་བྱས་སྟེང་མེད་ཚུལ་ལས་བཤད་ན།  
 ཅི་ཞེས་ལ་འབྲེལ་འདྲིས་མི་བྱེད་པའི་རྩུ་མཚན་ཡང་བྲིས་སོང་།  
 འོད་ཟེར་གྱི་གནས་ཚུལ་བྲིས་ཚར་རྗེས་མོའི་ཁྱོད་གཉིས་ཀྱི་ཁྱེད་མི་རིགས་གང་ཡིན་པ་དང་ལས་ཀ་དང་སྟོན་ཡུལ།  
 བཅས་ཆོས་དང་ལྟ་བུ། ང་ཚོ་པན་ཚུན་བར་ཁ་བརྟེན་གང་ཅི་བྱས་ཚུལ། ཟེ་མིང་དུ་མི་གཞན་ལ་འབྲེལ་འདྲིས་བྱས་མིན།  
 ས་ཆ་གང་དག་དུ་སོང་མིན་དང་འགྲོ་རོགས་གཞན་ཡོད་མེད་སོགས་བྲིས།  
 ངས་ཁོ་རང་ནི་རྩུ་མི་མཁས་པ་གྲགས་ཆེན་ཞེས་ཡིན་ལ། སྟོན་ཡུལ་ཤི་ཅིན། ལས་ཀ་རྩོམ་འབྲི།  
 བཅས་ཆོས་ཐོད་དོན་སྟོར་གྱི་རྩོམ་ཡིག་དང་ཡུ་གུར་རིགས་ཀྱི་གནད་དོན་སྟོར་གྱི་རྩོམ་ཡིག་ཀྱང་རེ་གཉིས་བྲིས་འདུག་ཟེར་བ་ཐོས་  
 སྟེང་། ཐོས་སྟེང་ཞེས་པའི་སྐད་ཆ་དེར་ངས་པར་དུ་གཞི་འཛིན་ས་དགོས།  
 དེ་བས་ངས་དེ་པལ་ཆེར་དགོ་ཀན་མང་ལགས་ཀྱིས་སྟེང་བ་ཡིན་ལས་ཆེ་ཞེས་བཤད་པ་ཡིན།  
 འགྲོ་རོགས་ཐོག་དང་ཐོར་ཁ་ལོ་པ་ཞེས་རེད། ཁོ་གཉིས་མགྲོན་ཁང་དུ་བཞུགས།  
 ཟེངས་གཉིས་པར་ཁོའི་རྩུང་མ་འོད་ཟེར་ལགས་དང་ཁོ་གཉིས་ཡུལ་ལྷུ་གུ་ལྟ་བུ་ཆོག་སུ་འགྲོ་སྐབས་ཟེ་མིང་བརྒྱུད་རེད་  
 བྲིས་དུ་ཉི་མ་གསུམ་ཙམ་བཞུགས། སྟོན་རིང་ལ་སྐྱེ་འབྱུང་དང་རེབ་གོང་དུ་སོང་། ཁོ་ཚོར་ཁོ་མ་ལོང་མེད་པས།  
 ཁ་བརྟེན་མང་པོ་བྱེད་བྱུང་མ་སོང་ཞེས་བཤད་ཀྱང་ཁོ་ཚོ་ཡིད་མ་ཆེས་པར་ནན་འདྲི་བྱས་པར་ངས།  
 དགོ་ཀན་མང་གིས་རྩུ་མི་དང་ཐོད་མེད་ཆོང་ལས་གཉིས་སྟངས་མི་འདྲ་བའི་བྱེད་པར་དང་།  
 རྩུ་མིའི་མིག་ནང་དུ་ཐོད་མེད་སྟངས་བརྟན་ལ་གས་ཀ་ཤོར་བཞིན་པའི་གཏམ་རྒྱུད་ཅིག་ཀྱང་སྟེང་སོང་ཞེས་བཤད་པ་ཡིན།  
 ཁོ་ཚོས་དགོ་ཀན་མང་གིས་ཐོད་དོན་སྟོར་གྱི་རྩོམ་ཡིག་གང་དག་བྲིས་མིན་དང་། ངས་བཞུས་སྟེང་མིན་བྲིས། བདག་གིས་  
 «བྱ་གཏོར། ཐོད་ཀྱི་ལས་དབང» ཞེས་པའི་དཔེ་ཆ་ཞེས་དང་།  
 ཡང་ཐོད་སྟེ་ཆོག་སྟེང་གི་སྟངས་ཚུལ་མི་ལགས་པ་འབྲི་ཡི་ཡོད་པ་རེད།



ཡིན་ནའང་ངས་དཔེ་ཆ་དེར་བལྟས་སྟོང་མེད་ལུགས་བརྗོད། ཁོ་ཚོས་དཔེ་ཆ་གཅིག་ལ་བལྟས་པ་ཤེས་རྗེས།  
 དེ་གང་ནས་ཁྱིམ་ཡོང་བ་དང་། སྤྱི་ལོ་སྤྱི་ལོ་བྱེད་པ་ལ། ལྷ་འདོད་ཀྱི་འདུན་པ་རི་ལྷ་རྒྱུས་ལ།  
 བལྟས་ཆར་རྗེས་སྟོང་ཆར་ཅི་ཞིག་ཐེབས་ཚུལ། རང་ཉིད་ལས་གཞན་སྤྱི་ལོ་སྤྱི་ལོ་བྱེད་པ།  
 ད་ལྷ་དཔེ་ཆ་དེ་གང་དུ་ཡོད་པ་སོགས་པ་འདི་ཕུགས་འདི་བྱེད་དེས།  
 འོ་ན་སྟོད་ཀྱིས་དཔེ་ཆ་དེ་འདྲ་ཞིག་ཡོད་པ་རི་ལྷ་རྒྱུས་པ་ཡིན་ཟེས།  
 ངས་དེ་ང་བལ་ཡུལ་ནས་སྟོད་སྐབས་དགེ་ལྡན་མང་གི་དཔེ་ཆ་དེར་དབྱེད་བརྗོད་བྱེད་པའི་དཔེ་ཆ་ཞིག་མཐོང་སྟེ་ཤེས་པ་ཡིན་ཞེས་བ་  
 འདད་པ་ན། དཔེ་ཆ་དེའི་མིང་ལ་ཅི་ཞིག་ཟེར་ཞེས་དྲིས་པར། ངས་དེའི་མིང་ལ་《སྤྱི་ལོ་དུ་ལོག་པ་》 ཟེར་ཞེས་བའདད།  
 འོ་ན་ཚོས་ཡིག་གཞན་དག་གང་དུ་མཐོང་བ་ཡིན་ཞེས་དྲིས། ངས་འོད་ཟེར་གྱི་ཟེན་དྲིས་སྤྱི་ལོ་མཐོང་བ་ཡིན་ཞེས་བ་ན།  
 འོད་ཟེར་གྱི་ཟེན་དྲིས་གང་དུ་འདུག་ཅེས་དྲིས།  
 ངས་བོད་མིའི་རིག་གནས་པའི་བླ་ཆོག་སྤྱི་ལོ་སྤྱི་ལོ་བྱེད་པ་རེད་ཅེས་བའདད། བླ་བ་དེ་སྤྱི་ལོ་སྤྱི་ལོ་བྱེད་པ་རེད་ཟེས།  
 ངས་དེ་སྤྱི་ལོ་སྤྱི་ལོ་བྱེད་པ་ཡིན་པ་འདྲ་ཞེས་བའདད།  
 སྟོད་ཆོའི་ལྷ་བ་དང་བསམ་ཚུལ་འདྲ་མཚུངས་ཡིན་གཤེས་ངན་པ་ལྷ་འདིས་བྱུང་བ་རེད་ཟེར་ནས་ཁོ་ཚོས་ཆོག་ཐོག་ཆོག་གིས་མནན།  
 འདི་གཅོད་བྱེད་མཁན་གྱི་མི་སྣ་མི་འདྲ་བ་རེ་རེ་ནས་དོན་དག་གཅིག་ཐེངས་མང་དྲིས་ཤིང་སྤྱི་ལོ་སྤྱི་ལོ་བྱེད་པ་མེད་ནའང་།  
 དོན་དག་བའདད་ཁུལ་གྱིས་ཉི་མ་འཁྲོལ་ཐབས་བྱས་པ་ཡིན།  
 གཞན་དུང་ཉིན་རྒྱུ་པ་ལི་ཞེས་པའི་གིས་བོད་པ་གསུམ་ཙམ་གྱི་མིང་ནས་བཟུང་སྟེ་ངས་འོ་ཤེས་མིན་དྲིས་ཤིང་།  
 དེའི་སྟོད་ཀྱི་བོད་པ་ཞིག་གི་མིང་ལ་དགོན་མཚོག་ x x ཟེས།  
 བོད་པ་དེ་ཆོ་ཁོ་ཚོས་འཇུ་བཟུང་བྱེད་འཆར་ཡོད་པའི་མི་སྣ་གཙོ་བོ་འདྲ་ཡིན་ཆོད་རེད།  
 ཉི་མ་དེར་འདི་གཅོད་ཆོན་པ་གསུམ་ཙམ་བྱས། འདི་གཅོད་རེ་རེ་ཆར་རྗེས།  
 དེ་དག་ཟེན་དྲིས་སྤྱི་ལོ་སྤྱི་ལོ་བྱེད་པ་ལོང་གི་ཟེན་དྲིས་ལ་ངས་བལྟས་ཆར།  
 ངས་བའདད་པ་དང་གཅིག་འདྲ་རེད་ཅེས་སྒྲ་ཆོས་དང་བཅས་པ་འདི་དུ་བཟུག་རྗེས། འོག་འོས་ཨང་གི་རེ་རེ་དང་།  
 རང་གི་མིང་ཡིག་ ཁོ་ཚོས་ཟེན་དྲིས་འདེབས་སྐབས་དྲིས་ནོར་བྱུང་བའི་ཡི་གེ་དང་།  
 དུང་དོན་དག་གཙོ་བོ་སོགས་ཀྱི་སྟོང་དུ་མཇུག་ཐེལ་མང་པོ་གཞོན་དུ་བཟུག་ ཁོ་ཚོས་དེ་འདྲའི་གཟབ་གཟབ་བྱེད་པ་མཐོང་དུས།

ང་ལ་ཐར་ ལམ་རེ་ཨེ་ཡོད་འདོད་ཡོང་། ཐེལ་དམར་དེ་དག་ལ་ང་ཚམ་ཉོག་ཟ་ཞིང་།  
 མཚུ་བ་མོའི་སྤྱིང་གི་ཚོས་དམར་ངས་གཙང་ཤོག་གི་ཕྱི་ཕྱི་བྱས་པ་ཡིན།  
 སྐབས་དེར་ཡི་ཞའོ་ཕིང་གིས་ཁྱོད་ཀྱི་རིག་ལམ་ཉ་ཅང་གསལ་པོར་འདུག་ཅེས་ཐེངས་གཉིས་གསུམ་ཙམ་ལ་བརྒྱས།  
 ཁོ་ཚོས་ངས་བཤད་པ་ཐམས་ཅད་ལ་ཟིན་གྱིས་བཏབ་མི་འདུག རྒྱ་མཚན་གང་ཡིན་ཉ་མ་གོ  
 དེ་ལྟར་སྤྱིང་པོ་མེད་པའི་འདྲི་གཙོད་ཉ་ཉོག་དང་མཚུ་བ་ཐེལ་མང་པོ་བརྒྱབ་མཐར།  
 ས་རྒྱབ་སྤྱོད་གོང་མོའི་རྒྱ་ཚོད་ཉེར་གཉིས་པ་ཟིན་འདུག  
 སྐབས་དེར་ད་དུང་བྱིས་ལ་ལོག་མི་སྟབ་པ་བསམ་པའི་རྒྱུད་ལའང་འཆར་གྱིན་མེད།  
 ཉེ་མ་དེར་ཁྱོད་གྱུ་ལ་ནང་བདེ་སྤང་རྒྱུ་ཁག་ཏུ་ཐེངས་བཞི་ལ་ཡོང་།  
 ཁྱོད་ཀྱི་སྤྱིང་དུང་དུང་གི་མིག་མདངས་ཀྱིས་ང་ལ་ངན་ཤན་རེ་ཐེབས་གྱིན་ཡོད་ན་ཡང་སྐབས་དེར་ངས་ད་དུང་ཁྱོད་གར་སེམས་གསོ་བྱས་  
 ཉེ་ཡིད་དཔའ་ངར་གྱིས་བརྟན་ཡོད།  
 སྐབས་ཤིག་ལ་རྒྱས་ཀྱང་ཅན་གྱི་ཅུ་ཏུ་ཀྱང་ཞིག་ཡོང་སྟེ་ཁ་ལག་ཟ་རྒྱ་འགྲོ་བེར་ནས་ཐོག་ཁང་ལས་མར་བབས་ཉེ་ཁོའི་རྒྱངས་འཁོར་ན  
 ང་བྱད་རྗེས། ཉེན་ཉོག་པ་བཞི་པོས་ཁ་ཆེའི་ཤ་བསྐྱུགས་མ་ཟ་རྒྱུར་གྲོས་བྱས་ཉེ་ཁ་འཆམས།  
 ཡིན་ནའང་ང་དེ་ལ་ཡིད་འཐད་མ་བྱུང་། རྒྱ་མཚན་དྲིས་པས།  
 ངས་ཁ་ཆེའི་ཟ་མར་བྲོ་རྗེས་ཁ་བས་པོ་བར་མི་འཕྲོད་ཅེས་པ་ན། དེ་ག་ལས་ཁུངས་ཉེ་འགྲམ་གྱི་རྒྱ་ནག་ཟ་ཁང་ཞིག་ཏུ་སོང་།  
 དེ་རྒྱ་ཁོ་ཚོས་རང་མོས་ལྟར་སྤྱོད་དང་བྱ་ཤ ཉེ་ཤ་སོགས་སྤེར་མ་རྒྱག་ཙམ་རྒྱངས་ཉེ་གང་དགར་གྱིས་ཟས་ལ་རོལ།  
 ཟ་མ་འཆལ་མ་དེ་ཐོས་ཆར་རྗེས་ང་རང་ཡུལ་ལ་ཨེ་གཏོང་སྟམ་པའི་སེམས་གསོ་ལྷམ་ལྷོམ་ཞིག་གིས་ཟས་ཟ་བའི་ཡི་གའང་མེད་སོང་།  
 ཁ་ལག་ཐོས་ནས་ཆར་གྲབས་འདུག་སྐབས། ཁྱོད་གས་བཏང་བའི་ཁ་པར་ཞིག་འབྱོར།  
 ཁོ་རང་ཉེན་ཉོག་ལས་ཁུངས་སུ་སྤྱོད་ཉེ་ཡོད་ས་འདྲི་ཅད་བྱེད་བཞིན་པ།  
 ཡི་ཞའོ་ཕིང་གིས་ཆོར་ནས་ལས་ཁུངས་སྒོ་ཁ་རྒྱ་སྐྱགས་སྤྱོད་ཅེས་བཤད་པ་ལྟར་ངས་ཁྱོད་དེ་ལྟར་ལན་བཏབ་པ་ཡིན།  
 ཁོ་ཚོས་སྐྱགས་སྤྱོད་ཅེས་པའི་སྐད་ཆ་དེར་གཞིགས་ན།  
 ང་ཁྱོད་དང་མཉམ་དུ་བྱིས་ལ་ལོག་འཇུག་པ་ཨེ་ཡིན་འདོད་ནས་སེམས་ལ་བདེ་བ་ཉེ་ཆེ་བ་ཞིག་བྱུང་།  
 ཁ་ལག་ཐོས་ཆར་ཉེ་ཕྱིར་གཞུང་ལས་ཐོག་སོ་དགུ་པའི་བར་བྱམས་སུ་འབྱོར་སྐབས། ཁྱོད་དེར་སྤྱོད་པ་ནས་སྐྱག་འདུག

ང་མཐོང་མ་ཐག་ཁོའི་ཉམ་ཐག་པའི་འཇུ་མ་མདངས་ཀྱིས་ང་ལ་བསུ་བ་བྱས།  
 ངས་ཁྱོ་གའི་སྤྱག་བསུ་ལ་ཀྱིས་གཟིར་བའི་བཞིན་མདངས་ཀྱི་ཕྱག་ན།  
 ང་སྒོད་བཀོལ་ཨེ་གཏོང་གི་རེ་བ་ཆེན་པོ་བཅངས་འདུག་པ་ཆོར་ལ།  
 ཆོར་བ་དེས་ངའི་ད་ལྟའི་མིག་གོང་ཡང་མཆི་མས་བརྒྱན་སོང་།  
 བར་བྱམས་དེར་ཉེན་རྟོག་པ་གཞན་པ་འགའ་ཡང་སླེབས་འདུག།  
 མི་ཞའོ་མིང་གིས་བྱད་མེད་ཉེན་རྟོག་པ་དེར་ང་སྤར་གྱི་འདྲི་གཙོད་བྱེད་སའི་གཞུང་ལས་ཁང་དེར་འབྲིད་དགོས་པའི་བད་བསྟན།  
 སྤྱིས་པ་ཉེན་རྟོག་པ་འགས་ཁྱོ་ག་གཞུང་ལས་ཁང་གཞན་ཞིག་ཏུ་བྱིད།  
 བྱ་སྒྲིད་དེར་སེམས་གཏན་ནས་མ་བདེ་བར་ང་འདུག་སའི་གཞུང་ལས་ཁང་དེའི་སྒོ་ཁ་ནས་ཁོ་ཆོའི་གྲགས་འགྲུལ་ལ་གྱིལ་ལེར་ཉན་ན་  
 ས་ཅུང་ཅམ་སྒྲིད་སྐབས།  
 བྱད་མེད་ཉེན་རྟོག་པ་དེས་ཁྱོད་བཟའ་ཆུ་གཉིས་ཀྱིས་ང་ཆོ་ཉེན་རྟོག་པ་རྣམས་ཇག་པའི་ས་ལ་བཞག་འདུག།  
 ཁྱོད་ཁྱོ་གར་གཙར་རྩེད་བར་སྐག་ལ།    ཁྱོ་གས་ཁྱོད་གར་སོང་ཆ་མེད་དུ་འགྲོ་བར་དོགས།    དེ་འདྲ་ཞིག་ག་ལ་འབྱུང་།  
 ཡང་གཅིག་བཤད་ན།  
 ཁྱོད་ལས་ཁུངས་ཡོད་པའི་མི་ཞིག་རེད་མོད་ཅེས་གད་མོ་དགོད་བཞིན་བཅན་གྱིས་ང་གཞུང་ལས་ཁང་དེའི་ནང་དུ་བྱད།  
 སྐད་ཆ་དེར་ཉན་ན་ལས་ཁུངས་མེད་པའི་མི་རྣམས་ལ་ཁོ་ཆོར་“སྤེ་ཡན”བྱེད་སྐད་ས་གཞན་ཞིག་ཡོད་པ་མིན་ནམ་བསམ།  
 གཞུང་ལས་ཁང་དེ་དུ་དུས་ཆོད་ག་ཅམ་འདས་པ་མི་བྲན་རུང་གང་ལྟར་ཡུན་རིང་ཞིག་འགོར་སོང་།  
 དེ་བས་སེམས་སུ་ཁྱོ་གས་ང་སྒོ་ག་བཀོལ་གཏོང་བའི་འགྲོ་ལུགས་སྐྱབ་གྱིན་ཡོད་པ་ཨེ་ཡིན་ནམ་སྟུམ།  
 སྐབས་ཤིག་ལ་རེད་གཉིས་འགྲོ་ཞེས་སྐད་བཏང་།  
 དེ་ནས་ང་ཆོ་མཉམ་དུ་ཐེམ་སྐས་ལས་མར་འབབ་སྐབས་ཁྱོ་གས་ངའི་ལག་པ་གཡས་ནས་སྒྲོར་བཞིན།  
 ངའི་ཚུང་མར་སྐལ་ཆོགས་ཀྱི་ནད་བྱུང་ཡོད།    སྤྱིར་ཡིན་ན་ཉི་མ་འདི་ཆོར་སྤོན་ཁང་ལ་འདུག་ཅིས་བྱེད་གྱིན་ཡོད།  
 ང་ཆོའི་ཁ་བད་དེ་ཁྱོད་ཆོས་པ་ལ་ཆེར་ཐོས་ཡོད་ལས་ཆེ་ཟེད།  
 ཁོ་ཆོའི་སྐད་ཆ་ལས་ང་གཏོང་རྒྱ་ཡིན་ནམ་འགོག་རྒྱ་ཡིན་པ་ཅི་ཡང་རྟོགས་མ་སོང་།  
 ���ེམ་སྐས་གཉིས་ལས་མར་ཡོང་ནས་ཐོག་ཅིག་བདུན་པའི་སྟེང་དུ་སྒོ་ག་སྐས་ལ་བསྟན་དེ་མར་ཐང་ལ་བབས་པ་ན།

ཁྱོད་གས་བདག་ལ་སྒྲེ་འདྲུ་རྩོན་མོ་ཞིག་བྱེད་ཞོར་དུ་འདི་ཚོས་ཁྱོད་འདྲུག་ཏུ་འདྲུག་རྒྱུ་མ་རེད།  
 དོ་དགོང་ཞག་གང་ཐོར་འདི་གཅོད་བྱེད་ཀྱང་ཐང་། དགོང་མོར་གང་ངར་ཆེ་བས་ངས་ཁྱོད་ལ་ལུ་བ་ཞིག་སྐྱར་ཡོང་།  
 ཉེན་རྟོག་པ་འདི་གཉིས་ཏུ་ཆང་ལ་བྲིམ་སྒྲོང་རྒྱག་ཏུ་འགོ་རྒྱུ་རེད་ཟེར།  
 ང་ཚོ་ཁ་འབྲལ་སྐབས་ཁྱོད་གས་རྒྱུ་མི་དེ་དག་ལ་རྒྱ་སྐད་ཀྱིས་རེད་བཟའ་ཆུ་གཉིས་ཀྱིས་མི་མང་པོའི་གས་སུ་འདི་ལྟར་སྒྲེ་འདྲུ་བྱས་པ་ཐོ  
 ག་མ་ཡིན་ཞེས་བཤད། ཁྱོད་ཀྱིས་སྐད་ཆ་དེར་དོགས་སྐྱག་སྒྲེས་པ་འཇམ། ཡང་ན་མཚན་མོ་དེར་གང་རྒྱང་ལྡང་བའི་རྒྱུན་ནམ།  
 གང་ལྟར་ངའི་སྤྱང་ཁམས་ཀྱི་འཕར་ལྡང་རེ་མཁྱོགས་སུ་སོང་སྟེ། ང་དབང་མེད་དུ་ཁོང་འདར་འགའ་བརྒྱབ་བྱུང་།  
 དེ་བཞིན་ང་རང་ཉེན་རྟོག་པ་གསུམ་དང་མཉམ་དུ་རྒྱངས་འཁོར་ཞིག་ལ་བསྐྱད་པ་དང་།  
 ཁྱོད་གས་བྲིམ་སྒྲོང་རྒྱག་མཁན་གྱི་ཉེན་རྟོག་པ་གཉིས་དང་མཉམ་དུ་རྒྱངས་འཁོར་གཞན་ཞིག་ལ་བསྐྱད་དེ་བཞུད་སོང་།  
 སྐབས་དེར་ངའི་མིག་མདུན་དུ་གོ་མིན་ཏང་གིས་གྲུང་ཁོན་ཏང་མིའི་བྲིམ་དུ་གང་འདོད་དུ་བྲིམ་སྒྲོང་རྒྱག་པའི་སྒྲོག་བརྒྱན་ནང་གི་སར་  
 རིས་དག་རབ་རིབ་ཤར་བྱུང་ལ།  
 ཞེད་སྤང་གིས་ཅེར་བའི་ངའི་བྱ་མོའི་ནག་གིག་གི་མིག་བྱང་དེ་ཡང་གསལ་པོར་མངོན་ཡོང་།  
 རྒྱངས་འཁོར་ལས་མར་བབས་དུས་ཏུ་ཐའེ་མཁྱོན་ཁང་ལ་སྒྲེབས་འདུག  
 མཁྱོན་ཁང་དེ་ཏུ་ཅང་ལེགས་པོ་འདུག་པས་ང་གང་བར་ཡེ་ནས་སྐྱག་མི་དགོས།  
 དོན་དེ་ཁྱོད་གར་བཤད་བསམ་ནས་ཁ་སར་ཞིག་གཏོང་ཅིས་བྱེད་པའི་མོད་ལ།  
 ཉེན་རྟོག་པ་ཞིག་གིས་བཅན་གྱིས་ངའི་ཁ་སར་ཁ་གཏན་དུ་བཅུག  
 བཅོ་ཉམས་དེས་ང་ལ་གར་ཡོང་མི་ཤེས་པའི་ཞེད་སྤང་ཞིག་བྱིན།  
 རེ་ཞིག་འགོར་རྗེས་སྒྲེས་པ་ཉེན་རྟོག་པ་དེས་ཏག་ཏག་རེད་ཆང་ལ་བྲིམ་སྒྲོང་རྒྱག་པའི་ཉེན་རྟོག་པ་ཞིག་ལ་ཁ་སར་གཏོང་གིན་པ་མཐོང་  
 མ་ཐག ཁྱོད་ཀྱིས་སེམས་པ་བདེ་ཆེད།  
 ངས་ང་སྤོད་སའི་མཁྱོན་ཁང་ཏུ་ཅང་བཟང་ལུ་བ་སྐྱར་མི་དགོས་ཞེས་བདེ་ཞིག་རྒྱག་རོགས་ཟེར་ནས་ཉེན་རྟོག་པ་དེར་ཁྱུ་བ་བྱས་པ་ཡི  
 ཅ། ང་མཁྱོན་ཁང་དེར་སྒྲེབས་ནས་ཅུང་མ་འགོར་བར་བྱུང་མེད་ཉེན་རྟོག་པ་གཞན་པ་ཞིག་འབྱོར་ལ།  
 ཁོ་མོ་གཉིས་ཉལ་བྲི་གཅིག་སྟེང་བཅོར་ནས་ཉལ།  
 ཁོ་ཚོའི་སྐད་ཆ་ལས་མཁྱོན་ཁང་དེར་སྒྲེས་པ་ཉེན་རྟོག་པ་སྤོད་སའི་ཁང་པ་གཞན་ཞིག་ཀྱང་མངགས་འདུག་པ་ཤེས།

དགོང་མོ་དེར་འདྲི་གཙོད་དང་མནར་གཙོད་གང་ཡང་མ་བྱས་པར་མཚན་གྲང་ཡོལ་བའི་ཚུ་ཚོད་གཉིས་པ་ཙམ་ལ་གཉིད་ཉལ་དུ་བརྟུག  
 སེམས་སྤྱོད་གས་སེམས་ཁལ་ལྟག་མ་ཞིག་བྱེད་ཀྱི་འདུག་སྟེ།  
 ཡིན་ནའང་གཙང་ཁང་དུ་འགྲོ་སྐབས་བྱེད་མེད་ཉེན་རྟོག་པས་རྗེས་སྟེག་ཡོང་ནས་གཙང་ཁང་གི་སྒོ་ཡང་རྒྱག་ཏུ་མི་འདུག་ཅིང་།  
 མཚན་གང་ཐོར་མགོན་ཁང་གི་སྒོ་གསྒྲོན་མ་གཟིམས་པར་བཞག  
 སྤྱོད་མེད་ནས་ལངས་ཉེ་མ་ཤར་དྲོས་ཙམ་ལ།  
 ང་ཚོ་འགྲོ་ཞེས་སྐད་འབྱོར་བ་དང་མགོན་ཁང་ནས་མར་བབས་ཏེ་ཉེན་རྟོག་པའི་རྒྱངས་འཁོར་ལས་ཕྱིར་ལས་ཁུངས་དེའི་གཞུང་ལས་  
 ཁང་ལ་ཡོང་། གཞུང་ལས་ཁང་དུ་སླེབས་རྗེས་བྱེད་མེད་ཉེན་རྟོག་པ་གཞན་དེ་ཕྱིར་བྱེད་སོང་།  
 འདུག་གོགས་རུས་ལི་ཙན་གྱི་བྱེད་མེད་དེས་ང་ལ་ནངས་རྩ་འབྲུང་མེན་གྱི་སྐད་ཆ་བྲིས།  
 ང་ལ་ཡི་ག་མེད་པས་ནངས་རྩ་མི་འབྲུང་ཞེས་ལན་བསྟོགས།  
 ཁ་སང་ནས་བརྒྱུང་ང་གསང་སྟོད་ལ་འགྲོ་སྐབས་བྱེད་མེད་དེ་རྗེས་སྟེག་སྟེག་ཏུ་འདུག་ལ།  
 ཁང་བ་དེ་ལས་སྒོ་ཕྱི་རུ་གོམ་པ་གང་ཡང་སྟོ་རུ་མི་འདུག  
 མོས་ཁ་ལག་ཟ་བ་དང་ཕྱི་ལ་འགྲོ་སྐབས་མི་གཞན་པས་མའི་ཆབ་ཏུང་སྤང་བ་རེད། དེ་ལྟར་ཅུང་ཙམ་འགོར་བ་ན།  
 ལས་མི་འགའ་ཅེ་གཞུང་ལས་ཁང་དེར་ཚུར་ཡོང་པར་འགྲོ་བྱེད་ཀྱིན་འདུག  
 སྐབས་ཤིག་ལ་རིག་མ་སྟོང་བའི་ཉེན་རྟོག་པ་ཞིག་དེར་ཡོང་སྟེ་ཁོ་པས་ཁ་སང་ང་ལ་འདྲི་གཙོད་བྱས་པའི་ཟེན་བྲིས་དེར་བལྟས་རྗེས།  
 ཁྱོད་ལ་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ནད་རྒྱུང་ཡོད་པ་མིན་ནམ་ཞེས་བྲིས། ངས་ལན་དུ།  
 ངའི་ལུས་སྤང་བདེ་ཐང་མིན་རུང་བསམ་སྟོབ་དེ་ཐང་ཡིན་ཞེས་ལན་མེད་དུ་གཏོང་སྐབས།  
 ལི་ཞའོ་ཕིང་གིས་རེད་གཉིས་བར་འགལ་ཆེ་ཡོང་བར་དོགས་ནས། སྐད་ཆ་དེའི་བར་ལ་བརྒྱབ་སྟེ་གཞན་ཞིག་སྤྱོད་བྱུང་།  
 ཁོ་ཚོས་དེ་ལྟར་མཐོང་ཚུང་དང་དམའ་འབེབས་བྱེད་སྐབས་ང་ལ་བཤད་མི་ཤེས་པའི་ཁེར་རྒྱུད་གི་ཚོར་བ་སྤྱད་མོ་ཞིག་འཁོར་ཡོང་།  
 ཉེ་མ་གཉིས་པ་དེའི་སྤྱོད་ཀྱི་ཡང་བསྐྱར་ཉེན་རྟོག་ལས་ཁུངས་ལ་ཡོང་།  
 ཁོས་ད་དུས་ཚོད་གཅིག་ལྟག་གི་རྗེས་སྤྱོད་བཀག་བསྐྱེལ་བྱས་ནས་ཚུ་ཚོད་ཉེར་བཞི་འགོར་སོང་བ་རེད། བྲིམས་ལྟར་ན།  
 མི་ཞིག་བཀག་བསྐྱེལ་བྱས་ནས་ཚུ་ཚོད་ཉེར་བཞི་འགོར་རྗེས་བཤད་ཚུལ་གཞན་མེད་ཆེ་བཀག་བསྐྱེལ་སྟོང་མཁན་གཏོང་དགོས་པ་  
 རེད་ཟེད། སྐད་ཆ་དེར་བསམ་ན་ཁྱོད་གས་ང་ཨེ་གཏོང་གི་རེ་བ་ཆེན་པོ་བཅངས་འདུག བཀག་བསྐྱེལ་བྱས་པ་ནས་བརྒྱུད་།

ཁོ་ཚོས་དེད་གཉིས་འབྲེལ་འདྲིས་ལ་བཀག་འགོག་བྱེད་ཀྱིན་འདུག་པས་སྐད་ཆ་མང་པོ་བཤད་པའི་གོ་སྐབས་མ་བྱུང་།  
 སྐབས་ཡིག་ས་པ་ཞིག་ལ་དེ་དུས་ཁ་བར་ད་དུང་ངའི་ལག་ཏུ་བཞག་ཡོད་པས་དེད་གཉིས་བར་འབྲེལ་འདྲིས་ཐར་ཐོར་རེ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།  
 མདང་དགོང་དེད་ཆང་ལ་བྲིམ་སྒྲོང་རྒྱག་སྐབས།      བྲིམ་གྱི་སྟེགས་འཛོག་ཅིས་འཁོར་གྱི་ཨ་མ་དང་།  
 ངས་ཨ་རི་ནས་བྲིར་ཡོང་བའི 《སེམས་པ་རང་དབང་ལ་ཕྱོགས་པ》 ཞེས་པའི་རྒྱ་ཡིག་གི་དཔེ་ཆ་དེ་གཉིས་བྲིར་སོང་།  
 ཉི་མ་དེར་རུ་གཙོ་མང་གིས་ཅིས་འཁོར་ཆེད་མཁས་པས་བྲིད་ཆང་གི་ཅིས་འཁོར་ལ་སྤྱལ་བཤེར་བྱེད་ཀྱི་འདུག  
 ཅིས་འཁོར་ནང་ཡིག་ཆ་སྟོན་ཅན་མེད་ན་ད་དོན་དག་ཆེན་པོ་མེད་པ་འདྲ་ཞེས་དྲིས་པར།      ངས་གང་ཡང་མེད་ཅེས་བཤད།  
 དཔེ་ཆ་དེ་གང་ནས་བྲིར་ཡོང་བ་དང་མི་སྤྲོས་བྱིན་པ་དྲིས།      ངས་དེ་ནི་2006ལོར་ཨ་རི་ལ་སོང་དུས་བྲིར་ཡོང་བ་ཡིན་ལ།  
 རྒྱལ་ཁོངས་ཨ་རི་ནས་ཡིན་པའི་རྒྱ་མོ་སྟོབ་མ་ཞིག་གིས་བྱིན་ཚུལ་བཤད།      ཁོ་མོའི་མིང་ལ་ཅི་ཟེར་དང་།  
 སྟེར་སའི་ས་གནས་དང་སྟེར་དོན་གང་ཡིན་དྲིས།      མིང་ལ་ཐོན་པ་དང་སྟེར་ཡུལ་གོ་ལུས་སྟེ་ཡ་སྟོབ་ཆེན།  
 རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡིན་བཤད་མ་སོང་ཞེས་བཤད།      རྒྱལ་ནང་དུ་ལོག་དུས་སྟོག་བཤེར་མི་བྱེད་དམ་ཞེས་དྲིས་ཤིང་།  
 ངས་དཔེ་ཆ་དེ་སྐམ་དུ་བཅུག་ཡོད་ལ་དེར་ཅི་ཡང་ཟེར་མཁན་མ་བྱུང་ཞེས་བཤད་པ་ཡིན།  
 ཉི་མ་དེའི་སྔ་དྲོ་དེ་ལྟར་འདས་སོང་།      ཉིན་གུང་དུས་ལི་ཅན་གྱི་བྱང་མེད་ཉིན་རྟོག་པ་དེས་ང་ཁྲིད་ནས་ཁ་ལག་ཟ་རུ་སོང་།  
 མོས་ཆར་རྗེས་ངའི་རེ་བ་ལྟར་དེད་གཉིས་ཆོང་རའི་ནང་སིལ་རྟོག་དང་ཀྱབ་འབྲུ(瓜子)ཉི་རུ་སོང་།  
 ཕྱི་དྲོར་ཁོ་མོས་དཔེ་ཆ་དེའི་འབྲུང་ཁུངས་རྩ་བ་དང་བཅས་ཡིག་ཐོག་ཏུ་པབ།  
 དེ་རྗེས་དེད་གཉིས་འབྲེལ་མེད་ཀྱི་ཁ་བར་སྟོན་དེ་དུས་འདའ་བར་བྱས་པ་ཡིན།  
 མོས་ཉི་མ་དེར་ང་ལས་ཁུངས་སུ་ཐོག་དང་པོར་མཐོང་སྐབས་མོ་རང་ལ་མཚར་སོང་ཟེར།      ངས་རྒྱ་མཚན་དྲིས་པར།  
 མོས་ང་ཐེངས་འདིར་བོད་ཡུལ་དུ་བྱུང་བའི་དོན་རྒྱུན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་གཞིར་བཞག་གིས་དེ་སྟོང་རའོང་གི་མེད།  
 རྒྱ་མཚན་ང་རང་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ལས་བྱེད་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་རྒྱུ་ཡིན་ཆོད་རེད།  
 མོས་བརྟན་འཕྲིན་ལས་བརྟན་པའི་རྒྱུད་གཙོག་འཕྲོག་སྟེགས་སྐོར་ཡང་ཡང་སྟེང་བྱུང་རུང་།  
 དེར་ང་ནི་ངག་བསྐྱམས་ནས་སྟོན་པ་ལས་ཐབས་གཞན་མེད་སོང་།  
 མོས་ད་དུང་དེད་སྐབས་སྟོན་རྒྱུ་ལའོར་ཁ་ལོ་བ་རྣམས་བོད་མིའི་སྟེང་སྤང་སེམས་སྟེས་པའི་རྒྱ་མཚན་བཤད་སོང་།  
 ལྷ་སར་སོལ་རྒྱུ་མང་མང་པོ་སྟེལ་འདྲེན་བྱས་རྗེས་ཟེ་ཡིང་དུ་སོལ་རྒྱུ་མང་མང་ཏ་ཅང་དགོན།





སྐབས་དེར་ངའི་བསམ་པར་ཁྱོད་ཞེ་སྒྲུང་ལངས་ན་བཤད་པའི་དབང་ཆ་འདྲག་ལ།  
ང་ཞེ་སྒྲུང་ལངས་ཀྱང་བཤད་རྒྱའི་དབང་ཆ་ག་ལ་ཡོད་སྟེ།

ཉིན་གཉིས་པ་དེ་བཞིན་འདའ་བར་བྱས་ཏེ། ས་རྩལ་ནས་རྩལ་འཛུལ་འཕྱངས་རྒྱས།  
ཡན་ལག་ཉིན་རྟོག་ལས་ཁྱུངས་ཉེ་ལོགས་ཀྱི་ཞིན་ཉིང་མཐོན་ཁང་དུ་ཉལ་བྱི་བཞི་ཅན་གྱི་ཁང་པ་ཞིག་ཏུ་སྡོད་བཅུག  
མཐོན་ཁང་དུ་འབྱོར་ནས་ཅུང་མ་འགོར་བར་སོག་མོ་ཉིན་རྟོག་པ་ཞིག་འབྱོར་སོང་། མཚན་མོ་དེར་འདྲི་གཙོད་གང་ཡང་མ་བྱས།  
རྩལ་ལི་ཅན་གྱིས། ང་དང་སོག་མོ་ཉིན་རྟོག་པ་གཉིས་ཁང་མིག་སྒྲག་མ་རྩལ་རྒྱ་དང་།  
ཁོ་མོ་ཁང་མིག་མདོ་མ་རྩལ་བར་བཀོད་སྒྲིག་བྱས་པ་ལྟར་ང་ཉལ་ཏེ་ངལ་གསོས་པ་ཡིན།  
ཁོ་གཉིས་རང་རང་གི་ཉལ་ཁྱིའི་སྤྱང་འཕྲེས་ཏེ་བརྟན་འཕྲེས་ལ་ལྟ་ཡི་འདྲག  
སྐབས་ཤིག་ལ་སོག་མོ་ཉིན་རྟོག་པ་དེས་ངའི་གནས་ཚུལ་དྲིས་བྱུང་།  
ངས་རང་གི་ལས་ཁྱུངས་གང་ཡིན་དང་འཕྲེས་བྱུང་བསྐྱར་པའི་དོན་དེ་བྱང་མོར་ལབ་པ་ཡིན།  
མོས་དབུགས་རིང་ཞིག་འཕྲིན་ཞོར་ཁྱོད་ཉིད་ལས་ཁྱུངས་ཡོད་པའི་མི་ཞིག་རེད་མོད་ཅེས་པངས་སེམས་དྲག་པོས་དེ་ལྟར་བཤད།  
མོའི་བསམ་པར་ལས་ཁྱུངས་ཅན་གྱི་མི་ཞིག་གིས་དེ་ལྟར་བྱེད་མི་སྲིད་འདོད་འདྲག  
དབུགས་རིང་དེས་ང་ལ་ཏ་ཅང་བརྗོད་དཀའ་བའི་ཆོར་པ་ཞིག་བྱིན།  
དོན་ངོ་མར་པངས་སེམས་སྐྱེད་གོས་ས་དེ་རེད་གཉིས་ལས་སུ་ཡིན་ངས་མི་ཤེས།  
ངས་མོ་རང་ལ་ལན་ཅི་ཞིག་འདེབས་རྒྱ་རྟེན་མ་བྱུང་། བརྟན་འཕྲེས་ཀྱི་སྐད་སྒྲུབ་ཁྱོད་ང་རང་གཉིད་དུ་ཡུར་སོང་།  
ནམ་གྲང་ཡོལ་མཚམས་ཤིག་ལ་ང་གཉིད་ལས་སད་དུས་བརྟན་འཕྲེས་ད་དུང་གཞིམས་མི་འདྲག  
ང་འཛིན་དོགས་ངང་དལ་གྱིས་མལ་ལས་ཡར་ལངས་ཏེ་བརྟན་འཕྲེས་གཞིམས་པ་ཡིན།  
ཁོ་ཆོས་ང་ལ་ལྟ་རྟོག་དྲག་པོས་གང་བྱུང་འགྲོ་སྐྱོད་མི་ཆོག་པར་བཏང་བས་ངས་ཅི་བྱས་གང་བསྐྱབས་ཀྱང་སྤང་བ་མི་བདེ་བ་ཞིག་ཏུ་བ  
ཅོས།  
ཉིན་གསུམ་པར་ནམ་ལངས་ཏེ་ལས་ཀར་འགོ་རན་སྐབས་སོག་མོ་བྱིར་བྱུང་སོང་།  
བྱུང་མེད་ཉིན་རྟོག་པ་ལི་དང་རེད་གཉིས་གཞུང་ལས་ཁང་དུ་སོང་བ་ཡིན།

མོས་ང་ལ་ནངས་ང་ཅི་ཞིག་འབྱུང་མིན་གྱི་སྐད་ཆ་ནན་གྱིས་དྲིས།      ང་ལ་ནངས་ང་འབྱུང་འདོད་མེད་པས་མི་འབྱུང་ཞེས་བ་ན།  
 མི་གཞན་ལ་ང་སྤང་དུ་བཅུག་ཐེས་མོ་རང་ནངས་ང་འབྱུང་དུ་བྱད་སོང་།  
 ཉི་མ་དེའི་སྤྱོད་ཆོས་ཀྱི་ཡང་བསྐྱར་རྒྱལ་ནང་བདེ་སྤང་རུ་ཁག་ཏུ་སླེབས་སོང་།  
 སླེབས་པས་མི་ཆད་སློབ་བའི་སྐད་ཆ་ཞིག་བཤད་བྱུང་།  
 ཁོ་པས་ང་ལ་ཡུན་རིང་བོར་བཅོན་ཁང་དུ་འདུག་རྒྱུའི་བསམ་སློབ་གྲ་སྒྲིག་དགོས་ཀྱི་རེད་ཟེར།  
 དེ་ནི་ངའི་སློབ་ཡུལ་ལས་འདས་པའི་སྐད་ཆ་ཞིག་རེད་ལ།  
 སྐད་ཆ་དེ་ཁྱོད་ཀྱི་འཕྲིན་པས་མ་ཚུལ་མིན་པ་འདྲ་བའི་དོགས་པ་ཞིག་སྒྲིམ་བྱུང་།  
 དེ་དུས་ངས་ད་དུང་ཅུང་མ་འགོར་བར་བྱིས་ལ་ལོག་ཐུབ་སྟུང་དུ་ཡིད་རེ་སློན་གྱིས་ཁེངས་ཡོད།  
 དེ་བས་ངས་ཁྱོད་ཀྱི་སྐད་ཆ་དེར་ཁ་གཏད་མ་ཁྱོག་པར་སེམས་སྟུག་གིས་གདུང་སྟེ་ལུས་ཡུལ་ཡུལ་བོར་གྱུར་སོང་།  
 རེད་གཉིས་ཁ་གྲུས་ཁར།      ཁྱོད་ཀྱིས་ཁྱོད་ཀྱི་སེམས་ཁོང་ན་ཡོད།  
 ངས་ནམ་ཡང་ཁྱོད་དང་སྤྲིད་སྟུག་མཉམ་སྲིད་བྱེད་དེས་ཡིན་ཞེས་གཟབ་ནན་གྱིས་བཤད།  
 སྤྱོད་དེར་འདྲི་གཅོད་ཅི་ཡང་མ་བྱས་པར་ཉིན་གྲང་ཁ་ལག་ཟ་རན།  
 ཕྱི་རོར་དོན་དག་ཆེན་པོ་མེད་པར་མགོན་ཁང་དུ་ངལ་གསོ་རུ་བཅུག      རུབ་འཆལ་འབྱུངས་ཆར་ཐེས།  
 མགོན་ཁང་དུ་ཉིན་རྒྱུ་པ་བཞི་བོ་དང་མཉམ་དུ་བརྟན་འཕྲིན་ལ་བཟུས་ནས་བག་ཐེབས་ཀྱིས་དགོང་མོའི་དུས་ཆོད་ཉི་ཤུ་ཟེར།  
 སྐབས་དེར་གྲོང་ཁྱེར་བདེ་འཇགས་ལས་ཁུངས་ནས་ཡིན་པོ་སྐད་ཀྱི་བོད་པ་ཉིན་རྒྱུ་པ་དམ་ཆོས་ཟེར་བ་ཞིག་དང་།  
 སོག་པོ་ཉིན་རྒྱུ་པ་མོན་ཁི་ཟེར་བ་གཉིས་ཡོང་།      བོད་པ་ཉིན་རྒྱུ་པ་དེ་ངའི་སྤྱུ་གཞས་ལ་དགའ་མཁན་ཞིག་ཡིན་ཟེར།  
 ཁོས་ཀྱུ་རེའི་ཚུལ་གྱིས་ཁྱོད་རང་མི་མིང་གྲགས་ཅན་ཡིན་པས་ཁོ་ཆོས་ཁྱོད་ལ་དམིགས་བསམ་འབྲིན་འདུག  
 མི་གཞན་དག་ལ་བཀག་བསྐྱེད་བྱེད་སྐབས་ཁ་བར་འཛིན་རྒྱ་དང་།      བརྟན་འཕྲིན་བཟུ་རྒྱུའི་དབང་ཆ་ཡེ་ནས་མེད་ཟེར།  
 དེ་ནས་ཅུང་མ་འགོར་བར་དངོས་སུ་འདྲི་གཅོད་ཀྱི་མགོ་བཅུམས།  
 བོད་པ་ཉིན་རྒྱུ་པས་རྒྱ་སྐད་ཀྱི་ལམ་ནས་སྐད་ཆ་དྲིས་ཏེ་སོག་པོ་ཉིན་རྒྱུ་པས་ཟིན་བྲིས་བཏབ།  
 ཁོ་པས་བདག་ལ་དོན་དག་སྒྲོར་ཞིག་གཞན་གྱིས་དྲིས་ཆར་འདུག      དེ་དག་བསྐྱར་སྒྲོས་མི་བྱེད།  
 ང་ཆོས་ཁྱོད་ཕྱི་རྒྱལ་དུ་སོང་བའི་གོ་རིམ་དང་།      འཁྲབ་སྟོན།      འཆད་ཁྲིད།

ད་དུང་མི་སྲ་སྲ་ལ་སྤང་པའི་གནས་ཚུལ་དག་འདི་རྒྱ་ཟེར།  
 ཐོག་མར་ཨ་རི་ནས་འབྲུག་སྟོན་ཅི་ཙམ་བྱས་པ་དང་འཆད་ཁྲིད་ཀྱི་ནང་དོན་གང་ཡིན་པ།  
 ཉན་མཁན་ཁོང་འོད་མི་ཡོད་མེད་སོགས་དྲིས་པས་རེ་རེ་བཞིན་ལན་བཏབ་པ་ཡིན།  
 མ་ཟད་ཁོ་ཚོས་བདེ་མ་འབྲུག་དང་གཤུགས་དཀར་ཆེ་རིང་གཉིས་པ་ཡུལ་གང་ནས་ཡིན་པ་དང་ཕྱི་རྒྱལ་དུ་མ་བོས་སྟོན་ལ་ལས་ཁུངས་  
 དང་སྟོན་བྲུ་གང་དུ་མཐར་ཕྱིན་པ། ཐོག་མར་རྒྱ་གར་དུ་བསྐྱོད་ཅིང་ད་ལྟ་ཨ་རི་ནས་ཡོད་པ་སོགས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་སྤྲོད་ཞིང་།  
 ད་དུང་ངས་དོ་མི་ཞེས་བའི་བོད་མི་རེ་གཉིས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ཡང་སྤྲོད་སོང་།  
 དེ་བཞིན་རྒྱ་ཆོད་གཉིས་ལྷག་འགོར་རྗེས་ཏ་ལམ་མཆན་མོའི་རྒྱ་ཆོད་ཉེར་གཉིས་ཙམ་ལ་སྟེན་པ།  
 འདི་གཅོད་དེ་ཏ་ཅང་ཡང་མོའི་ངང་ཆར། འགྲོ་ཁར་བོད་པ་དེས། འཇམ་དབྱངས་སྟྲིད།  
 ཁྲོད་ཀྱིས་གོགས་པོ་བསྐྱེགས་པ་ནོར་འདུག།  
 བཅན་གྲོལ་བོད་གཞུང་དུ་ལས་ཀ་བྱེད་མཁན་སྟོང་སྤྲིང་འཕེས་པས་མ་འགྲིག་པ་རེད་ཟེར།  
 ཁོས་སྟོང་སྤྲིང་འཕེས་པ་དེ་གཉིས་དོ་ཞེས་ཡིན་པ་རྗེ་ལྟར་ཞེས་པ་ཡིན་ནམ་སྟེ་མ་ཞིང་།  
 ཡང་རེད་གཉིས་དོ་ཞེས་པ་ཙམ་ལ་ཉེས་པ་ཅི་ཡོད་འདོད།  
 དེ་ནས་རྒྱུང་མ་འགོར་བར་ཉེན་རྟོག་པ་གཅིག་ཡོང་ནས་ངའི་ལག་པའི་མཚུབ་མོ་བཅུ་བོ་རེ་རེ་ལ་ཆོན་ནག་པོ་བསྐྱས་ཏེ་མཚུབ་ཐེལ་དང་  
 དེ་ནས་ལག་མཐེལ་གཉིས་ལ་ཆོན་ནག་པོ་བསྐྱས་ཏེ་ལག་ཐེལ་རྒྱག་ཏུ་བཅུག། གཤོད་དང་སྐྱ་ཡི་ཁ་མདོག་ཡི་གེར་བཀོད།  
 སྤོང་མཚུབ་སྟེང་ཁབ་ཀྱིས་གཅིག་པ་རྗེས་ཆངས་ཐེག་ལ་ལི་སྟེ་བཞུ།  
 དབྱིབས་རྒྱུ་གོར་ཅན་ཀྱི་ཤོག་བྱའི་སྟེང་ཁབ་གིས་དམར་བར་བྱས།  
 མཚུག་མཐར་སྟོ་སམ་ནག་པོ་རྒྱུང་རྒྱུང་ངའི་མིང་ཡིག་དང་རྒྱ་ཆོད་ཐེས་ཡོད་པ་ཞིག་སྟེ་ལ་བསྟོན་ཏེ་པར་བརྒྱབ།  
 སེམས་སྲ་དེ་ནི་བཀག་བསྟེན་མཚུང་མཁན་སྟོང་བཀོལ་གཏོང་ཁའི་འགྲོ་ལུགས་ཤིག་ཡིན་ལས་ཆེ་སྟེ།  
 བམ་གྲུང་རྒྱ་ཆོད་བཅུ་གཉིས་ལ་ཉེ་སྐབས་ཡང་བསྐྱར་གྲོང་ཁྲིམ་སྟེ་བདེ་ལས་ཁུངས་ནས་ཡིན་པོ་སྐྱོད་ཀྱི་ཉེན་རྟོག་པ་གཉིས་ཡོང་ནས་  
 ང་ལ་འདི་གཅོད་བྱས། འདི་གཅོད་ཀྱི་ནང་དོན་གཅིག་པོ་རེད་ཆང་གི་ཕྱིས་འཁོར་ནང་གི་ཡིག་ཆ་"སྟོན་ཅན"དེ་དག་རེད།  
 ངས་དེ་གཏན་ནས་ཁས་མ་སྤངས། འདི་གཅོད་བྱེད་མཁན་ཁོང་ཀྱི་མི་གཅིག་ཕྱིས་འཁོར་ཆེད་མཁས་པ་ཡིན་ཟེར།  
 ཁོས་འདི་གཅོད་ཁོང་ང་ལ་རྒྱབ་འདི་དང་སྐྱོད་འབྲུགས་གང་ཙམ་བྱས། དེ་ཕྱིར་བདག་གིས་ཀྱང་།

རྒྱལ་ཆོད་ཀྱིས་ཡ་ལན་སྤྲད་དེ་ད་ཆོ་ཆང་མའི་ཐོབ་ཐང་འདྲ་མཉམ་ཡིན་པས་མི་གཞི་ལ་དམའ་འབེབས་བྱས་མི་ཆོག་པའི་བྲན་གསོས།  
 ཁོས་ཅིས་འཁོར་ནང་ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་བླ་ཆོག་ལས་པ་བ་ལེན་བྱས་པའི་ཡིག་ཆ་བསྐྱབས་ཐེན་པ་ཆང་མ་སྤྲད་གསོ་བྱས་པའི་ཁ་བྱང་ནམ་  
 ས་ཤོག་ལྷེ་ཞིག་གི་སྤྲོད་དཔར་ཡོང་འདུག། དེ་ད་ལ་སྟོན་ཅམ་བྱས་ཇིས།

ངས་བལྟས་སྤྱོད་པའི་ཚོམ་ཡིག་དག་གི་མིང་ཤོད་ཟེད།

ཤོག་ལྷེ་སྤྲོད་གི་ཚོམ་ཡིག་གཉིས་གསུམ་ཅམ་གྱི་ཁ་ཡིག་མཐོང་ཅམ་བྱས་པ་དེ་བཤད་པ་ན།

ཁོས་ད་ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་བླ་ཆོག་སུ་ཇི་ལྟར་ཞུགས་པ་ཡིན་ཟེད། ངས་རྒྱལ་ནང་གི་细节的力量ཟེད་པའི་བླ་ཆོག་སུ་自由

ཁྱེས་པའི་མཉམ་ཆས་པ་བ་ལེན་བྱས་ཇིས་ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་བླ་ཆོག་སུ་བླ་ཆོག་སུ་自由

མཉམ་ཆས་དེ་དེ་རུ་ཡོད་པ་ཇི་ལྟར་ཞུགས་ཟེད། ངས་ད་ཨ་རི་ལ་ཡོད་དུས་ཤེས་པ་ཡིན་ཞེས་བཤད།

ཡིན་ནའང་ཆེད་མཁས་པ་ཡིན་ཟེད་མཁས་དེས་རྒྱལ་ནང་གི་བླ་ཆོག་སུ་མཉམ་ཆས་དེ་འདྲ་གཏན་ནས་མེད་ཚུལ་ལག་

རྒྱ་མཆན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱིས་མཉམ་ཆས་དེ་རིགས་བཀག་སྡོམ་ནན་མོ་བྱས་ཡོད་ཟེད།

དེས་ན་ཐོན་ཡིས་ཨ་རི་ནས་ད་ལ་སྟོན་རྒྱལ་ཡིག་སྐུམ་དང་བསྐྱར་ཡོང་བ་ཡིན་ལས་ཆེ།

གང་ལྟར་ད་ཨ་རི་ནས་ཕྱི་ལོག་དུས་ལག་ཏུ་བྱེད་ཡོང་མེད་ཅེས་པ་ན།

ཁོས་ཅིས་འཁོར་ལ་ངེད་བཟའ་ཆེ་གཉིས་ཀའི་སུ་ཆ་རྒྱས་ཡོད་ཚུལ་དང་། ཡིག་ཆ་"སྟོན་ཅན"དག་སུས་པ་བ་ལེན་བྱས་ཚུལ།

ངེད་བཟའ་ཆེ་གཉིས་བླ་ཆོག་སུ་མང་བ་དང་ཡོན་ཆད་སུ་མཐོ་ཚུལ་སོགས་ཟེས། ངས་ད་གཙོ་བོ་ཡིན་ཞེས་བཤད།

མ་གཞི་ཁོ་ཆོས་ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་བླ་ཆོག་སྤྲོད་གི་རྒྱ་ཡིག་གི་ཚོམ་ཡིག་དག་བོད་ཡིག་ཏུ་བཏང་ཇིས་གཞན་ལ་བསྐྱར་པར་དོགས་པ་ཟེ་ཡི་

འདུག། དོན་དེ་འདྲ་མེད་པ་ངས་གཅིག་གཅོད་ཀྱིས་ཁག་ཐེག་བྱས་པ་ཡིན། མ་ཟད།

བྱོད་ཅིས་འཁོར་ཆེད་མཁས་ཡིན་པ་མིན་ན།

ངས་རྒྱ་ཡིག་བོད་ཡིག་ཏུ་གཏོང་བྱུང་པའི་མཉམ་ཆས་ཤིག་ཡོད་པ་ད་སྤྱོད་མ་སྤྱོད་ཞེས་བཤད་པ་ན།

ཁོ་གཉིས་གཏན་ནས་ཡིད་མ་ཆེས་པར་སྤྱོད་པ་ལྟར་དུ་ད་ལ་ཇིག་ཇིག་བྱས།

ཆེད་མཁས་པ་ཡིན་ཟེད་མཁས་དེས་ངའི་སྟོན་རྒྱལ་ཡིག་སྐུམ་དང་བོད་རྒྱ་ཡིག་གི་ཐེན་བྱིས་གཉིས་ཀའི་གསང་ཨང་ཁོ་ཆོས་སྟོན་དགོ

ས་ཟེད། དེར་ད་གཏན་ནས་ཡིད་འཐད་མ་བྱུང་། ང་ལ་རང་གི་གསང་ཨང་གསང་བའི་དབང་ཆ་ཡོད་ན་འགྲིག་འདོད་ཡོད།

ཁོས་བཤད་ན། ཁོ་ཆོས་དོགས་གཞི་ཉིས་ཅན་གང་ཞིག་གི་གསང་ཨང་ཤེས་པའི་བྱོད་དབང་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱིས་སྤྲོད་ཡོད་ཟེད།

ངས་ལོ་ན། ངའི་ཐེན་གྱིས་སྤྱི་ཚེ་ཡིག་སྒྲིན་ཅན་སྤེལ་ན་སྤྱི་ཚེ་ལག་ལུར་དགོས་ཐེར་བ་ན།  
 ཁོ་ཚོས་དེ་དུས་ཚོད་ཀྱིས་བདེན་དཔང་བྱེད་ངེས་རེད། ཁྱོད་ད་ལྟ་བཞག་བསྐྱེལ་བྱས་འདུག་པས་ཐེན་གྱིས་སྤེལ་ཐབས་བྲལ་བེད།  
 གང་ལྟར་མཆན་མོ་དེར་ངས་ཁོ་ཚོར་གསང་ཨང་གང་ཡང་མ་བཤད།  
 རྒྱ་མཆན་ང་ཁོ་ཚོར་གཏན་ནས་ཡིད་མི་ཆེས་པར་མ་ཐད་མི་དེ་རིགས་ལ་དངོས་གནས་ཞེད་སྤང་སྤྱིས་བས་ཡིན།  
 མཐུག་མཐར་ཁོས་ང་ལ་དད་བ་ཡོད་དམ་ཞེས་དྲིས། ངས་བདེན་དོན་ལ་དད་བ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཅེས་ལན་བཏབ།  
 ཁོས་ཅི་ཞིག་ལ་བདེན་དོན་ཐེར་ཞེས་དྲིས།  
 ངའི་ཚུ་ཆད་ཞན་བས་དྲི་བ་དེར་ལན་ཡག་པོ་འདེབས་ཐུབ་མ་སོང་བས་དེ་རིང་ང་ད་དུང་པངས་སེམས་ཐུན་བྱ་ཞིག་སྤྱི་ཡི་འདུག

འདི་གཙོད་ཐེངས་དེ་ཆར་རྗེས་ནས་གྲུང་ཡོལ་ནས་ཚུ་ཚོད་གཉིས་དང་སྐར་མ་བཅུ་ཅམ་ལ་སྤྱི་ཚེ་ལག་ལུར་ཅིང་།  
 ཉན་རྟོག་བ་དེ་གཉིས་བྱད་སོང་།  
 ཅིས་འཁོར་ནང་གི་ཡིག་ཆ་དེ་དག་ནི་ངའི་སྒོ་ཡུལ་ལས་འདས་པའི་དོན་དག་ཅིག་ཡིན་གཤིས་ང་ལ་བསམ་སྒྲོའི་བྲ་སྤྱི་ག་ཅམ་ཡང་  
 མེད། དེའི་ཁར་ངའི་རིག་པས་ཁོ་ཚོའི་རྒྱ་མ་བྱད་འདེད་ཀྱི་འདི་གཙོད་དེའི་རྗེས་མ་ཆོད།  
 འདི་གཙོད་སྐབས་དེ་ནི་ཁ་གཏད་གཙོག་དཀའ་བའི་ནང་གི་གཅིག་རེད།  
 བྱེད་ལ་དང་འཆུབ་ཆ་མཉམ་སྤྱིས་དེས་ངའི་སེམས་པ་སྐྱབ་སྐྱབ་ཏུ་བཏང་ནས་སྤྱི་ཅིག་མར་ཅི་བྲ་གཏོལ་མེད་དུ་བྱུང།  
 སྐབས་དེར་སེམས་སྤྱི་བྱེད་བ་གཅིག་བྱེད་རང་གི་ཁྱོ་ག་རེད། བཅ་རྒྱུན་ཡིན་ན།  
 བཅ་གྲུང་དུ་ཁ་པར་བཏང་སྟེ་གཞན་གྱི་ངལ་གསོ་ལ་བར་ཆད་བཟོ་བ་དེ་ངའི་སྤང་བྲ་ཡིན།  
 འོན་ཀྱང་མཆན་མོ་དེར་ངས་དེ་ལ་བསམ་སྒྲོ་ཡེ་ནས་གཏོང་མ་ཐུབ།

ང་གཙང་ཁང་དུ་སོང་ནས་སྒྲོག་སྒྲོག་སྤྱད་སྤྱད་ཀྱིས་བྲིས་དུ་ཁ་པར་ཞིག་བཏང་།  
 ཁ་པར་དེ་བསྐྱད་མར་ཐེངས་གཉིས་ཅམ་ལ་ཆད་སོང་། ཡིན་ནའང་ངས་ཡང་བསྐྱར་བཏང་བ་ཡིན།  
 ཁོ་ཚོའི་རྒྱབ་འདི་དེས་ང་ལ་ཞེད་སྤང་ཆ་པོ་བསྐྱར། ངས་དངོས་གནས་བཟོད་བསྐྱར་མི་ཐུབ།  
 ཁོ་ཚོར་ད་དུང་དེད་ཆང་ལ་བྲིས་སྒྲོང་རྒྱག་པའི་འཆར་ཞིག་འདུག་པའི་ཚོར་བ་བྱིན།



ང་སྒྲག་ནས་འདར་བཞིན་གནས་ཚུལ་དེ་ཁྱོད་གར་བཤད་ཅིས་བྱས་མོད།  
 ཁྱོད་གས་ཁ་བར་ལ་སྒྲོག་ཉན་བྱས་ཡོད་པ་རེད་ཅིས་པའི་ཆོག་དེས་ངའི་ངག་སྒྲགས་སུ་བརྟུག  
 མཆན་མོ་དེར་རྒྱལ་ནང་བདེ་སྤང་བྱ་ཁག་གི་ལས་མི་བཞི་པོ་མགོན་ཁང་དང་ཁ་མ་བྲལ།  
 ངས་ཁ་བར་རྒྱག་མཆམས་སུ་ཉན་རྟོག་པ་ཀླན་པ་དེས་སྤྱར་བྱ་གཞུང་ལས་ཁང་ལ་ཤོག་ཟེར་ནས་སྐད་བཏང་སོང་ཞེས་པ་དང་།  
 ཁ་བར་བཅན་གྱིས་བཅད་ནས་དེ་འབྲལ་ལམ་ལ་ཆས།

གཞུང་ལས་ཁང་དེར་སླེབས་པ་ན།

དེ་བུ་བུ་གཙོ་མང་དང་ད་དུང་ཞིང་ཆེན་སྤྱི་བདེ་ལས་ཁུངས་ནས་ཡིན་མེ་ཟེར་བའི་ཉན་རྟོག་པ་ཀླན་དར་གཉིས་འདུག  
 ང་ཁོ་གཉིས་སྤྱོད་སའི་ཡིག་ཚག་གི་ཁ་གཏད་དུ་བསྐྱད་དེ་བསམ་སྒྲིལ་བྱ་སྒྲིག་དང་སེམས་ཁམས་སྒྲོམས་སྒྲིག་ཅིག་བྱེད་བསམ་སྐབས།  
 སྤྱིང་ཁམས་ཀྱི་འཕར་ལྷིང་སྤར་ལས་རྩེ་མགྲོགས་རྩེ་བྲག་ཏུ་བྱིན་ཏེ་སྤྱིང་ཁ་ནང་ལ་བཅདས་ཡོང་ནས་གཞོན་ཡང་མ་སྟུག།  
 ང་རྒྱབ་སྒྲེགས་ལས་ཡར་ལངས་ཏེ་གཡོན་ཕྱོགས་ཀྱི་གྲང་ཅར་སོང་ནས།  
 ལག་པ་ཡ་གཅིག་གྲང་འོར་ཁེན་ཞིང་ལག་པ་ཡ་གཅིག་གིས་སྤྱིང་ཁ་འཁྱགས་ཀྱིས་མནན་ཏེ་བསྐྱོད་ཀྱང་མ་སྒྲོན་པར་དུ་སྐད་ཤོར།  
 དུ་བཞིན་དུ་བཞིན་ཐང་ལ་འབྱེལ། དེ་མ་ཐག་བུ་གཙོ་མང་ཡོང་ནས་ཁྱོད་ལ་ཅི་བྱུང་ཟེར་ཞོར་ང་ཡར་བསྐྱོད།  
 དེར་བཞུན་ནས་ཡར་ལངས་ཏེ་སྤྱིན་ནག་ལྟར་འབྲེགས་པའི་སེམས་ཁམས་བཅན་གྱིས་སྒྲོམས་སྒྲིག་ཅམ་བྱས་རྩེས།  
 གོམ་པ་འཆལ་འཆོལ་ངང་བྱིར་སོང་སྟེ་རྒྱབ་སྒྲེགས་སྤྱིང་བསྐྱད།  
 སེམས་སུ་དོ་དགོང་ང་འདི་ལྟར་སྒྲོས་ཀྱང་འདྲི་གཙོད་མཆམས་མི་འཛོག་ཁོ་ཐག་རེད།  
 མི་འདི་ཆོ་མི་རིམ་འདྲའི་གདུག་རྩུབ་ཆེ་བ་ལ་ཨང་། འབྲལ་འཁོར་ལྟ་བུའི་མི་ཡི་མཆན་གཞིར་ཁོ་ཆོ་ལས་གཞན་སུ་འཛོག་སྟུམ།

དེ་མ་ཐག་ཉན་རྟོག་པ་རྒྱགས་པ་ཞིག་ཡོད་པ་དེས་ད་མགོ་བཅམས་ན་ཆོག་གམ་ཞེས་དྲིས། ངས་འགྲིག་ཅིས་བཤད།  
 ཁོས་ཐངས་འདིའི་ལྟ་སའི་རྩང་གཙོག་འཛོག་སྒྲིག་གི་དོན་རྒྱུན་དེར་ང་ལ་ལྟ་ཚུལ་ཅི་ཡོད་དེས།  
 ངས་དེ་ནི་དོན་རྒྱུན་དེར་ཁྱགས་མཁན་གྱི་མི་ལ་དྲིས་ན་འགྲིག། ང་དོན་རྒྱུན་དེའི་ནང་ཁྱགས་མེད་པས་ཏ་ཅང་བཤད་དགལ།  
 དཔེར་ན། མི་གཉིས་རྩང་རེས་བྱེད་དུས་ང་ཡུལ་དེར་མེད་ན་མི་སུའི་སྒྲོན་ཆ་ཡིན་པ་བཤད་དགལ་བ་བཞིན་རེད།

ཁྱོད་ཀྱིས་བརྟན་འཕྲིན་ནང་བོད་པ་སྐོར་ཞིག་གིས་བྲག་རྩུབ་ཀྱི་བྱ་བ་བྱེད་པ་མ་མཐོང་ངམ་ཟེད།  
 སྤྱིར་དང་རང་བྲག་རྩུབ་ཀྱི་བྱ་བར་གཏན་ནས་མི་དགལ།      དེ་ནི་དེ་ཆོའི་བོད་པ་མང་ཆེ་ཤོས་ཀྱི་གཤེས་ཀའང་ཡིན།  
 ཁོ་ཆོ་བྲག་རྩུབ་ཀྱི་བྱ་བར་ཞུགས་པ་མཐོང་དུས།      ངས་ཁོ་ཆོར་བཤད་དཀའ་བའི་སྤྱག་བསྐྱེད་ཞིག་ཡོད་པ་ཞི་ཡིན་ནམ་སྟམ།  
 ལྷག་པར་དུ་ངས་བརྟན་འཕྲིན་གྱི་ལས་ཀ་བྱས་ནས་ལོ་མང་འགོར་བས། བརྟན་འཕྲིན་སྤྱི་ལོ་ཆ་རྒྱས་ཅུང་ཟད་ཡོད།  
 ཐེངས་འདིའི་ལྷ་སའི་དོན་རྒྱུན་ཁོད་ཀྱི་བརྟན་འཕྲིན་པར་རིས་ཁ་ཤས་ལ་གཞན་དོན་འདུག      མ་ཟད།  
 བརྟན་འཕྲིན་དུ་དོན་དེའི་འབྱུང་རྒྱུན་དང་མན་ཚུན་བར་གྱི་འགལ་ཅོད་གང་ཡང་མི་བཤད་མི་སྟོན་པར་མང་ཆོགས་ཁོ་ནས་རྟུང་གཙོག་  
 འཕྲོག་སྤྲོད་བྱེད་པའི་པར་རིས་རྒྱུ་ཅིང་འདར་བཞིན་དེ་ལྟར་བཤད།  
 ཡིན་ནའང་ཁོ་ཆོས་ངའི་སྐད་ཆ་དེ་བཏང་སྟོམས་སུ་བཞག་སྟེ།  
 རྒྱལ་ཁབ་ཀྱིས་བོད་ལྗོངས་ལ་དམིགས་བསལ་གྱི་སྤྱི་རྒྱུས་ལག་བསྟར་བྱས་ཤིང་།  
 བོད་ལྗོངས་ལ་གནམ་ས་སྒྲ་ལོག་བསྐྱར་བ་ལྟ་བུའི་འཕེལ་རྒྱས་བྱུང་ཡོད་ལ།  
 ད་ལྟ་ཡང་སྤྱི་མཐུན་དུ་ལོ་རེར་མ་དུལ་འཛོར་ཆེན་བཏང་སྟེ་འཕྲུགས་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།  
 ལས་བྱེད་པའི་སྒྲ་ཤོགས་ཀྱང་ས་གཞན་དང་བསྐྱར་ན་ཤིན་ཏུ་མཐོ།  
 ཁོ་ཆོས་ད་དུང་བྲིན་ཆེན་ལ་བྲིན་ལོག་བྱེད་པའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡིན་ནམ་ཟེད།  
 ངས་ད་རང་ཉིད་ཀྱི་ཆབ་བྱེད་རྒྱ་ལས་བོད་མི་ཡོངས་ཀྱི་ཆབ་བྱེད་ཐབས་མེད།      དེ་བས་དོན་དེ་ལ་ལན་འདེབས་དཀའ།  
 གང་ལྟར་དོན་རྒྱུན་འདི་འདྲ་བྱུང་བར་སྒྲོ་ཤིན་ཏུ་སྒྲོ་སོང་།      གང་ཡིན་ཟེར་ན།      ང་རང་བོད་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས།  
 བོད་མིའི་ཆེ་སློག་འདི་ལྟར་འཕྲོ་བརྒྱག་ཏུ་སོང་ན་སེམས་ཀྱིས་མི་བཟོད།  
 སྐོར་བྲག་བརྒྱབས་ཀྱི་དཔེ་རུ་འཕྲོ་བས་མཐའ་མཐུག་གྱོད་གྲུན་རག་མཁན་བོད་མི་རྒྱུ་ཡིན་པ་རེད་ཅེས་བཤད།  
  
 ང་ལ་ད་ལྟ་སེམས་ཁྲུལ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་ནི།      རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་གསར་ལམ་གཙོ་བོ་དག་ནས།  
 ལྷ་སའི་དོན་རྒྱུན་ཁོད་ཀྱི་རྟུང་གཙོག་འཕྲོག་སྤྲོད་གི་གསར་འགྱུར་རྒྱུ་རྒྱུ་བཏང་ནས།  
 བོད་རྒྱ་མང་ཆོགས་བར་ལ་འགལ་སྒྲ་བྲག་པོ་བཟོ་ཡི་འདུག་པ་དེ་ཡིན།      སྤྱིར་དང་ལ་མཆོན་ན།  
 ལམ་ལུགས་དང་སྤྱི་གཞུང་གི་བྱེད་སྤྲོད་ཁ་ཤས་ལ་ལྟ་ཚུལ་ཡོད་ནའང་།      རྒྱ་མི་མང་ཆོགས་པལ་པ་ནམས་ལ་ལྟ་ཚུལ་མེད།

ངས་བསམ་ན་བོད་པ་གཞན་དག་ནམས་ཀྱང་དེ་བཞིན་ལོས་ཡིན་འདོད།      ང་རང་གིས་ཟེ་ལིང་དུ་ལོ་ཉི་ཤུ་ལྷག་ལ་ལས་ཀ་བྱས།  
 དོན་མེད་དུ་རྒྱ་མི་ཞིག་ལ་ཁ་འཛིང་ཅ་མ་ཡང་བྱས་སྤྱོད་མེད།  
 དོན་རྒྱུན་དེ་འདི་ལྟར་དེ་ལ་བསྐྱབས་ཤིང་གསལ་མེད་བྱེད་པའི་དཔེ་གསལ་ཡུལ་གང་ཡིན་མི་ཤེས་ལ།  
 མཚུག་འབྲས་གང་འདྲ་བྱུང་མིན་ཡང་ད་ལྟ་བཤད་དཀའ་བ་རེད་ཅེས་བཤད།  
 ཟེན་གྱིས་འདེབས་མཁན་གྱི་ཉན་ཏྲོག་པ་ཆུན་པ་དེས།  
 རེད་བཟའ་རྒྱ་གཉིས་ཀྱིས་སྤྱི་རྒྱལ་གྱི་དྲ་ཆོག་སྟེང་གི་ཚོམ་ཡིག་དེ་དག་བོད་ཡིག་དུ་བསྒྱུར་ནས།  
 བོད་པ་གཞན་ལ་བསྐྱར་བ་དང་།  
 དེ་དམངས་ཁྲོད་དུ་བསྐྱབས་ཤིང་མང་ཆོག་སེལ་བྱས་ཀྱིན་ངན་པ་ཐེབས་པར་དོགས་པ་ཟ་ཡི་འདུག      ངས་ལན་དུ།  
 རེད་བཟའ་རྒྱ་གཉིས་ལ་ཐོག་མར་ཚོམ་ཡིག་དེ་དག་བསྐྱར་བའི་དུས་ཆོད་མེད།  
 སྤྱི་རྒྱལ་དུ་ཡོད་པའི་བོད་པ་ནམས་ཀྱིས་དེ་ལས་ཀྱང་ལྷག་པའི་གསལ་འགྱུར་ངོ་མ་མཐོང་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།  
 མང་ཆོག་སེལ་གྱིས་ཚོམ་ཡིག་དེ་རིགས་ཟ་རྒྱ་ཞིག་གསལ་འགྱུར་རྒྱ་ཞིག་ཡིན་པའང་ཤེས་མི་སྲིད།  
 འདི་ཕྱོགས་སུ་ལྟ་འདོད་མཁན་ནམས་ཀྱིས་བལྟ་ཐུབ་ཀྱི་འདུག  
 བལྟ་མི་འདོད་མཁན་ལ་བསྐྱར་ཆེ་ང་རང་ཡང་སྒོག་བཅོང་བྱེད་སྲིད།  
 དེ་བས་ཁྲོད་ཆོའི་དོགས་པ་དེ་ནི་ལྷག་མ་ཞིག་རེད་འདོད་ཅེས་བཤད།  
  
 དེ་ཤིང་རུས་ལི་ཅན་གྱིས་ཐེངས་འདིའི་དོན་རྒྱུན་བྱུང་ཤིང་།  
 ཁྲོད་ཆོ་བོད་སྐད་བརྟན་འཕྲིན་དུ་དེའི་ཕྱོགས་ཀྱི་གསལ་འགྱུར་བཏང་ཡོད་དམ་མེད།  
 ཡོད་ན་ཉིན་རེར་གསལ་འགྱུར་ག་ཆོད་གཏོང་གི་ཡོད།  
 ཁྲོད་ཆོའི་འགོ་ཁྲིད་ནམས་ཀྱིས་དོན་རྒྱུན་འདིར་ལྟ་སྟངས་གང་འདྲ་འཛིན་གྱི་ཡོད་པ་རེད།  
 ལས་ཤོགས་པན་ཚུན་བར་སྐད་ཆ་ཅི་ཞིག་སྤྱོད་གིན་འདུག་ཅེས་གཅིག་གཅིག་གཉིས་གཉིས་སུ་དེས་ཤིང་།  
 ངས་ང་ཆོས་ཉིན་རེར་གསལ་འགྱུར་གསུམ་བཞི་རེ་བཏང་བ་ཡིན།  
 འགོ་ཁྲིད་ཀྱིས་མི་ཆང་མང་ཆོག་སེལ་དུ་བསྐྱས་ཏེ་གསལ་འགྱུར་ལ་ནོར་འཁྱུལ་མི་འབྱུང་བར་གཟབ་གཟབ་བྱེད་དགོས་ཚུལ་བཞིན།

ལས་ཐོགས་པ་ཆུན་བར་ཁ་བརྟེན་ཅི་བྱས་པ་ངས་ཏུ་གོ་མ་སོང་།  
 ང་རང་དུས་རྒྱུན་འཆོ་བའི་ཁྱོད་ཀྱིས་དུ་དཔེ་ཆ་བཟུང་བ་དང་རོལ་མོ་རེར་ཉན་ནས་འདུག་རྒྱུ་ལས་མི་གཞན་ལ་འབྲེལ་འདྲིས་དང་སྒོ་ཕྱི་  
 ལ་འགོ་བར་དགའ་པོ་མི་འདུག་ཅེས་བཤད་པ་ན། ཁྱོད་ཆོའི་ལས་ཁུངས་སུ་བོད་མི་བརྒྱུད་ཅུ་ལྷག་འདུག་ན།  
 དེ་ཁྱོད་ཀྱི་གཅིག་ལའང་ཁ་བརྟེན་ཅི་བྱས་ཟེར་ན་སུའི་རྣ་བར་འགྲོ་ཟེར།

འདྲི་གཙོད་དེ་མཐུག་རྗེས་རྗེས།

རུས་ལི་ཅན་གྱི་ཉེན་རྟོག་པ་རྒྱགས་པ་དེས་ང་ཆོ་ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་བླ་ཆོགས་སུ་འདུག་མི་བྱུག།  
 ཁྱོད་ཀྱིས་རི་ལྷོ་འདུག་ཚུལ་ཞིག་ཤོད་དང་ཟེར། ངས་མི་བཤད་རང་ཉིད་སོང་ནས་ཆོལ་ཅེས་བཤད།  
 ཟེན་བྲིས་འདེབས་མཁན་ཉེན་རྟོག་པ་དེས། ད་ཁྱོད་ཀྱི་འདོད་ཚུལ་ཤོད་དང་ཟེན་བྲིས་འདེབས་ཀྱི་མིན་ཟེར་བས།  
 ང་དོགས་སྐྱེས་པ་ཡང་བསྐྱར་ཨ་རི་ནས་མཐོང་བའི་ཆོས་འཁོར་ཙ་རྒྱུད་སྦྱོང་མཁན་གྱི་ལུས་ནས་དོན་ལྡན་སྒྲོན་དུག་དམར་འདོན་བྱས་  
 ཏེ་ཕྱི་རྒྱལ་དུ་བཅོངས་པ་བཞུགས་ཡོད་ཚུལ་གྱི་གསར་འགྱུར་སོགས་བཤད་པ་ཡིན།  
 ཁོ་པས་ང་ལ་ཁྱོད་ཀྱིས་ཆགས་པར་དེ་གང་དུ་མཐོང་ཞེས་དྲིས་ཤིང་། ངས་རྒྱ་མིའི་ཟ་ཁང་ཞིག་ཏུ་མཐོང་བ་ཡིན་ལ།  
 ཆགས་པར་དེ་རིགས་རྒྱ་མི་ཡོད་སའི་སྤང་ལམ་གྱི་ཆགས་པར་བཅོངས་སྒྲུབ་ཏུ་འདུག་པ་རེད་ཅེས་བཤད།  
 ངས་མགོ་མཐུག་བར་གསུམ་དུ་ཉེན་རྟོག་པ་ཆོར་སྐྱེས་ཅིང་འདྲི་གས་བཞིན་དེ་ལྷོ་འདུག་དོན། ཁོ་ཆོའི་ཁྱོད་རྒྱུ་འབྲས་སྒོ་མིག་(良知)ཅན་གྱི་མི་རེ་ཨེ་འབྱུང་ལ་འབྲང་བ་ཡིན། མཐུག་མཐར། རུས་ལི་ཅན་གྱི་ཉེན་རྟོག་པ་དེས་ང་ལ།  
 ཁྱོད་རང་གཡོ་སྐྱེ་ཆེ་ཞིང་། རིག་ལམ་གསལ་བས་བོད་པ་ཞིག་དང་མི་འདྲ།  
 ང་ནི་མི་གཞུང་བྱང་དང་གཏམ་བྱང་མོར་རྫོང་མཁན་གྱི་བོད་པ་ལ་དགའ་ཟེར།  
 ངས་ང་ད་ནས་བརྒྱུད་གཞན་གྱི་གཡོ་འོག་ཏུ་མི་ཆུད་ཁོ་ཐག་ཡིན་ཞེས་བཤད་པ་ཡིན།

མཆན་མོ་དེར་མཆན་ཐོག་ཐག་ལ་འདྲི་གཙོད་བྱས་ནས་བཟུངས་བཟུངས་རིག་རིག་ལ་ནམ་ལངས་ཉི་མ་ཤར་ཏེ་ཆོས་པ་བཞིའི་རྒྱ་ཆོད་བ  
 རྒྱུད་པར་སླེབས།

འདྲི་གཙོད་བྱེད་མཁན་དེ་གཉིས་ཀྱིས་རྒྱལ་ནང་བདེ་སྤང་རྒྱུ་ཁག་གི་ཅུ་གྲུ་གྲང་གྲང་ལ་ཁ་བར་བཏང་སྟེ་གོང་རིམ་ལ་སྒྲན་སེང་ཞུ་རུ་འ

གོ་དགོས་ཚུལ་བཤད། ཉེན་རྟོག་པ་རེ་གཉིས་ལས་ཀར་ཡོང་བཞིན་པའི་སྐབས། ང་མགོན་ཁང་དུ་ངལ་གསོ་བར་བཏང་།  
 མགོན་ཁང་དུ་ཉལ་ནས་བཅན་གྱིས་གཉིད་ལྡོག་གྲང་གཉིད་གཏན་ནས་མ་ཁུགས།  
 ངལ་བ་སེལ་ཆེད་མིག་ཟུང་བཅན་གྱིས་བཙུམས་ནས་ཉལ་ཁུལ་བྱས།

ཉེན་དེའི་ཉེན་གྲང་ལ་ང་ཡང་བསྐྱར་གཞུང་ལས་ཁང་དེར་བྲིད། སྐབས་ཤིག་ཁྱོ་ག་ཉེན་རྟོག་ཁང་དུ་སླེབས་སོང་།  
 ངས་ཉེན་གྲང་ཁ་ལག་ཐོས་མེད་བཤེས་ནས། ཁོ་ཕྱི་ལོགས་སུ་སོང་སྟེ་ང་ལ་མཁྱེགས་ཟས་(快餐)ཤིག་ཉོས་ཡོང་།  
 སྐབས་དེར་གཞུང་ལས་ཁང་དུ་ཉེན་རྟོག་པ་མང་པོ་འཆང་འདུག དེའི་ཁྲིད་དུ་བོད་བཤང་འདུག་ཅིང་།  
 ཁོ་ཆོ་དེད་ཆང་ལ་བྲིས་སྒོར་ཐངས་གཉིས་པ་རྒྱག་དུ་འགོ་མཁན་ཡིན་པ་ཤེས་བ་ན།  
 སེམས་གང་ཤུར་ཤུར་དུ་གྱུར་ནས་ཁ་ལག་ཟ་བའི་ཡི་ག་གཏན་ནས་མེད་སོང་།  
 བུ་མོ་བྲིས་ཆང་གཞན་ཞིག་དུ་བཅོལ་དགོས་ཟེར་ནས་ཁྱོ་ག་སྤྱར་མོར་བྲིས་ལ་ལོག་དུ་བཅུག  
 རྟོག་ཅུམ་མ་འགོར་བར་མི་ཞེའི་མིང་ཡོང་ནས། ལྷ་མོ་སྐབས་གང་དུ་བུད་སོང་ཟེར།  
 ངས་བུ་མོ་བྲིས་དུ་འདུག་པས་བཀོད་སྒྲིག་བྱེད་པར་བུད་སོང་ཞེས་མ་ཐག  
 ཉེན་རྟོག་པ་བྲུག་བདུན་ཅུམ་དེ་འཕྲལ་ལམ་ལ་ཆས་གཤམས་བྱས།  
 ང་ཞེད་སྤང་དང་ཐེལ་ཟུག་གཉིས་འབྲེས་གྱིས་ལག་པ་འདར་ཞོར་ཁྱོ་གར་ཁ་བར་ཞིག་གཏོང་ཅུམ་བྱེད་སྐབས།  
 བུད་མེད་ཉེན་རྟོག་པ་གཞན་ཞིག་ཡོད་པ་དེས་མཐོང་ནས།  
 བོད་བཤང་ཉེན་རྟོག་པ་ཞིག་གི་མིང་ནས་བོས་ཏེ་ངས་ཇི་བཤད་ལ་ཉན་དགོས་པའི་བརྟུ་བརྟུ་བ།  
 ཁོ་ཆོ་སོང་རྗེས་ང་གཞུང་ལས་ཁང་དེ་དུ་སྒྲོ་རིག་རྟ་ཆོད་འཕྱོ་འཕྱོ་དང་ཁོང་སྟོང་ལུ་གྲུ་ལྷིང་ལྷིང་གིས་བྲིས་སྒོར་རྒྱག་མཁན་ཕྱིར་ཡོང་  
 གི་རེ་སྒྲུག་ཁྲིད་དུས་ཆོད་རིང་པོ་འདས་ནའང་ཁོ་ཆོ་ཕྱིར་སླེབས་མ་སོང་།

དེ་རྗེས་ང་ཡང་བསྐྱར་མགོན་ཁང་དུ་བྲིད། ཉི་མ་དེར་ང་སྤང་མཁན་སོག་མོ་ཉེན་རྟོག་པ་དེ་རེད།  
 མོས་ང་ལ་ཁྲོད་གྱིས་ཁུས་ཤིག་བྱས་ན་འགྲིག གཞན་གྱིས་བསྐྱངས་ན་ཁུས་བྱེད་ཐུབ་མིན་མི་ཤེས་ཟེར།  
 སྐབས་དེར་མོས་གྲང་ང་ཉི་མ་དེ་འདྲའི་མང་པོར་བཀག་བསྐྱེལ་བྱས་འགོ་འདོད་ཀྱི་མེད་པ་འདྲ།

མོའི་སྒྲིབ་ཆར་གནས་ལུགས་འདུག་སྟེ་ནས་མི་འདོད་བཅན་གྱིས་ཁྱེས་ཤིག་བྱས་པ་དེ་ནི་བཀག་བསྐྱེལ་ཉི་མ་ཉི་ཤུའི་རིང་གི་ཁྱེས་ག  
 ཅིག་ལྟ་ཡིན། ཁོ་མོས་ད་དུང་ང་ལ་དོར་འགག་(褲頭)དང་སྟོད་ཐུང་ཞིག་ཉོས་ཡོང་བེད་མོད།  
 ངའི་སེམས་པ་དེའི་སྟེང་ཡེ་ནས་མེད་གཤིས་མི་དགོས་པའི་ཚུལ་གྱིས་བཀའ་ཤིན་ཏུ་སྤྲོས།  
 ཡིན་ནའང་མོའི་སྒོགས་པོ་བོད་པ་ཞིག་གིས་མཐོན་ཁང་གི་བར་ཁྱམས་སུ་འབྱུ་སེལ་(草  
 莓)དང་རྒྱན་འབྱམ་སོགས་བསྐྱེལ་ཡོང་བས་ངས་ད་ལོའི་འབྱུ་སེལ་ཐོག་མ་ཐོས་པ་ཡིན།  
 སྐབས་དེར་འབྱུ་སེལ་སྤྲོས་ལེགས་བརྒྱུ་མ་གང་ལ་པལ་ཆེར་སྒྲོར་བཅོམ་པ་དེ། ང་སེར་སྒྲེས་ནས་ཟ་མ་བོད་པ་ཤེས་དུས།  
 མོ་རང་གཏན་ནས་ཡིད་ཆེས་གྱི་མེད་ལ། མོས་ངེད་གཉིས་ཅ་བ་ནས་རིགས་མི་འདྲ་བའི་མི་གཉིས་ངེད་ཅེས་བཤད།

དགོང་མོའི་རྒྱབ་འཆལ་སྐབས། ཁྱོ་ག་ཡང་ང་ཚོ་རྒྱན་དུ་འགྲོ་སའི་ཟ་ཁང་དེར་ཡོད་པའི་ཆོར་པ་དྲག་པོ་ཞིག་སྤྲོས་ཐུང་།  
 ང་འཆབ་འཚུབ་གྱིས་སོག་མོ་ཉེན་རྟོག་པ་དང་མཉམ་དུ་ཟ་ཁང་དུ་འབྱོར་བ་ན།  
 ཉག་ཉག་ཁྱོ་གས་ཀྱང་དེ་དུ་ཁ་ལག་ཟ་ཡི་འདུག་ཅིང་ཉེན་རྟོག་པ་རྒན་པ་དེས་ཁོ་རང་སྤྱང་བསྡད་འདུག  
 ང་དགའ་ཆེ་ནས་ཅོག་ཅེ་དེའི་ལོགས་སུ་བསྡད་དེ་ཁྱོ་ག་དང་ཁ་བརྟ་ཕན་ཚུལ་བྱེད་སྐབས། ཁྱོ་གར་ཡང་འདྲི་གཅོད་བྱས་པ་ཤེས།  
 ཁྱོ་གས་བཤད་ན། ཆེས་བཞི་ཉེན་གྱི་ཁྱིམ་སྒྲོང་བརྒྱབ་ཐེངས་གཉིས་པའི་ནང་། ངའི་ཕྱི་བསྟོད་ལམ་ཡིག་དང་།  
 ཁ་བར་ཡང་དེབ་བཞི། ཆ་མོའི་མཐེབ་སྤྱེར་(U盤)། ངའི་མཐེབ་སྤྱེར།  
 ད་དུང་ཨ་རི་ནས་གཏམ་བཤད་བྱས་པའི་མ་ཕྱི་ཤོག་གངས་སོ་ལྔ་དང་།  
 ཆེས་འདས་ཤིག་ལ་དགེ་ཅ་བསྐྱབས་པའི་ཡེ་ཤེས་ནོར་བུའི་མཆན་ཡིག་བསྐྱོན་པའི་འབྱོར་ཡིག་གཅིག  
 བརྒྱུ་ལོ་20པར་རྒྱན་ལྡན་མ་ཡིན་པའི་ལམ་ནས་བོད་མི་ཤི་གོད་དུ་སོང་བའི་གངས་འབོར་ནི་བརྒྱུ་དང་ཉི་ཤུ་ཡིན་ཞེས་བྲིས་ཡོད་པའི་  
 ཤོག་ལྗེ་ཞིག་བཅས་ཁོ་ཚོས་བྱིར་སོང་བེད། ཁོས་ད་དུང་། ང་རང་ཡང་བཀག་བསྐྱེལ་བྱེད་ཅིས་འདུག  
 ད་ནས་བཟུང་ངེད་གཉིས་པན་ཚུན་བར་འབྲེལ་འདྲིས་ཀྱང་བྱེད་དགའ་རྒྱ་དེ།  
 བྱ་མོ་དང་ཆ་མོ་གཉིས་པ་ལུལ་དུ་སྤྲོལ་དགོས་པ་འདྲ། ངའི་རུ་བོ་འང་འུ་ཆོར་སྒྲོར་རྒྱག་པར་འབྱོར་འདུག་ཅེས་བཤད།  
 སྐབས་དེར་གནས་ཚུལ་རྩ་བ་ནས་རྩ་བ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ཆོད། སེམས་སུ་མེ་ཐུར་ལྷགས་པ་ལྟར་ཆ་བེར་བེར་དུ་བྱུར།  
 ངེད་གཉིས་ཁ་བརྟ་བྱེད་པ་མཐོང་ནས་ཉེན་རྟོག་པ་རྒན་པ་དེས་སྤང་སྤྲོག་བསྟན་ཏེ།



ཁ་ལག་ཀྱང་ཐོས་མ་ཆར་གོང་སྐད་བཏང་བྱུང་བེད་ནས་ཁྱོག་ཉེན་རྟོག་ཁང་དུ་བྱིད།

དེ་ནས་བཟུང་ངས་ཉེན་རྟོག་པ་ཆུན་པ་དེར་ཁ་ཡ་ཡག་པོ་མ་བྱས།

སྟབས་ལེགས་པ་ཞིག་ལ་དགོང་མོ་དེར་ཁྱོག་ཕྱིར་བྱིས་ལ་ལོག་བཅུག་པ་རེད།

ཆོས་པ་ལྗེ་ཉེན་ལ་འདྲི་གཙུག་པ་བྱས་པ་འདྲ།      མགོན་ཁང་དུ་ཉེན་རྟོག་པ་བཞི་བོས་ང་སྤང་ཞོར་ཤོག་མེ(扑

克)བཅེས་ཏེ་རྒྱལ་བཞག་ནས་ཉེན་གྱང་སླེབས་པ་ན།      ང་ཆོ་མཉམ་དུ་བྱེ་ཁྱོན་གྱི་བཟུང་ཞིག་དུ་ཁ་ལག་བཟུང་སོང་།

ཕྱིར་མགོན་ཁང་དུ་ཡོང་རྗེས་ཁོ་ཆོས་སྤྱ་མཐུད་དུ་ཤོག་མེ་བཅེས་ནས་བསྐྱད།

ངས་གསར་དུ་ཉོས་པའི་གྲོག་པ་པོའི་དུས་དེབ་དེར་ཅུང་ཙམ་བཞུས་པ་ཡིན།

མཆམས་ཤིག་ལ་ཁོ་ཆོས་ཤོག་མེ་ཅེ་མཆམས་བཞག

དུས་དེར་སོག་མོ་ཉེན་རྟོག་པ་དེ་ཁང་པ་སྤྱག་མའི་གཙུག་ཁང་དུ་འགོ་ཞོར་ཁྱོག་ས་ཁྱོད་ལ་བཟུ་ཞིག་ཀྱང་བྱིས་མི་ཡོང་བ་ཅི་རེད་ཟེད།

ངས་ང་ལ་བཟུ་མེ་བའི་འདུན་པ་ཡི་ནས་མེད།

རེད་བཟུང་སྐྱོག་ཉེན་གྱིས་ཉེན་མཆོན་གྱི་ཏུང་ཡུལ་ལ་གཏོང་བར་རེ་སྤྱག་བྱེད་རྒྱུ་ལས།

བཟུང་ཡིད་ལ་མི་བྱ་བའི་ཆད་དུ་སྤྱང་ཡོད་ཅེས་བཤད།      ཡིན་ནའང་།

སྤྱང་བ་མངོན་སྲུང་མེད་པའི་མི་ཞིག་ལ་ཆོར་ཤེས་དེ་འདྲ་ཡོད་མི་སྲིད་ལ་ཚུལ་དེ་པར་བཤད་ཀྱང་རྟོགས་དཀའ་བའི་ཆོད་རེད་སྟེ།

སྟབས་ཤིག་ལ་ཁྱོག་ས་བཏང་བའི་ཁ་པར་ཞིག་འབྱོར་བས་དེར་ཉེན་ཆོག་མིན་གྱི་སྐད་ཆ་དྲིས་པར།

མི་ཞའོ་མིང་གིས་བཅན་དག་གིས་ཁོ་ལ་སྤྱོད་ཟེར་ནས་ཁ་པར་ཁ་གཏན་རྗེས་རང་གི་ཁྱག་མའི་ནང་བཅུག

དེ་ནས་བཟུང་ཁྱོག་དང་བྱིས་མིར་ཁ་པར་གྱི་འབྲེལ་འདྲིས་ཀྱང་ཆད་སོང་།

དེ་སྔོན་ཆོས་པ་གསུམ་མམ་བཞིའི་ཉེན་ཞིག་ལ་བྱིས་དུ་ཁ་པར་ཞིག་གཏོང་སྟབས་བྱ་མོ་དཀར་རྒྱན་གྱིས་ཨ་མ་ཁྱོད་ནམ་ལོག་ཡོང་གི་

ཡིན་ཞེས་བྱ་བུ་དང་གིས་དྲིས་ཤིང་།      ངས་ཉི་མ་ཁ་གསུ་གྱི་རྗེས་སུ་ཨ་མ་ལོག་ཡོང་གི་ཡིན་ཞེས་ལབ་ལ།

སེམས་སྤང་ཉེན་རེ་གཉིས་གྱི་རྗེས་སུ་བྱིས་དུ་ལོག་ཐུབ་ཐུབ་ཡིན་པར་འདོད་ཡོད།

དེ་ནི་ཉི་མ་ཉི་ཤུའི་རིང་བྱ་མོར་བཏང་བའི་ཁ་པར་གཅིག་སུ་ཡིན།

ཕྱི་རྩོད་དེ་ལྟར་འདའ་ཁུལ་བྱས་ནས་ཉི་མ་རྒྱབ་ཁར་ལི་ཞའོ་ཕིང་ལ་ཁ་བར་ཞིག་འབྱོར་བ་དང་།  
 ཁོས་སྒྱར་དུ་ངའི་དངོས་པོ་བསྟུ་གསོག་བྱོས་ཟེར།  
 ངའི་སེམས་སྤྱད་ཐེངས་གཞི་ནས་ཡུལ་ལ་འགྲོ་ཐུབ་སོང་འདོད་ནས་སེམས་ལ་དགའ་བ་ཆེན་པོ་ཞིག་འཕེལ་ཡོང་།  
 ང་ཚོ་ཉེན་རྟོག་གཞུང་ལས་ཁང་དུ་སླེབས་ནས་ཡུན་རིང་འགོར་ཡང་གྲགས་འགྲུལ་ཅི་ཡང་མ་བྱུང་།  
 ལི་ཞའོ་ཕིང་གིས་ཅི་ཞིག་ལ་སྒྲིགས་མོ་བྱེད་ཞོར་དབྱལ་བར་མཐུད་བ་ཞིག་བརྒྱབ་སྟེ་སྤྱི་མཐུད་དུ་ཤོག་པེ་ལ་ཅེ།  
 དེ་ནས་ལི་ཞའོ་ཕིང་ལ་ཡང་བསྐྱར་ཁ་བར་ཞིག་འབྱོར་ནས་ཅི་ཞིག་ཟིན་གྱིས་འདེབས་དགོས་ཚུལ་བརྗོད་རུང་།  
 ཁོས་མི་ཤེས་ཟེར་བཞིན་ཅེ་མོར་གཡང་བསྟན།  
 ངས་ང་རང་སློལ་བའོལ་གྱི་ཡངས་གཏོང་ཁའི་ཟིན་གྱིས་འདེབས་འདོད་མེད་པ་ཨེ་ཡིན་ནམ་བསམ།  
 རྒྱ་མཚན་ཁོ་ཚོ་ལས་ཀ་དེར་དེ་འབྲའི་དགའ་པོ་མེད་བཟོ་འདུག་ཅིང་ཟིན་གྱིས་འདེབས་རྒྱར་ཡང་མགོ་ན་གི་ཡོད་པ་འདྲ།  
 ཁོ་ཚོ་སྤར་བཞིན་ཤོག་པེ་ལ་རོལ།  
 ངའི་ཡིད་ལ་རེ་དོགས་ཀྱིས་ཁེངས་བཞིན་གོམ་འགྲོས་དལ་མོས་གཞུང་ལས་ཁང་དེ་རུ་ཡར་འགྲོ་མར་འགྲོ་མང་པོ་བྱས།  
 ཡུན་རིང་ཞིག་འགོར་རྗེས་ཅུ་ལྟ་ཀྱང་ཀྱང་གིས་ཁ་བར་ཞིག་གཏོང་ཞོར་བར་བྱམས་སྤྱུ་འབྱོར།  
 ཁ་བར་ལས་ང་ཚོ་སྤོད་སའི་མགྲོན་ཁང་དའི་སྒྲིན་བདག་ལ་བཀའ་བྲིན་ཞུ་བཞིན་དུ་ཁང་བ་མི་དགོས་ཟེར།  
 དེ་ཐོས་མ་ཐག་ངའི་སེམས་ལྷག་དུ་བདེ་ལ་བབས།  
 དེ་དང་འབྲེལ་ནས་བྲིམ་མི་དང་བར་ཐག་རེ་ཉེར་སྒྱར་ཏེ་ཁོ་ཚོ་བྲན་པ་རེ་བྲག་དུ་བྲིན།

ལི་ཞའོ་ཕིང་དང་སོག་མོ་ཉེན་རྟོག་པ་ངེད་གསུམ་པོ་ཅུ་ལྟ་ཀྱང་ཀྱང་གི་རྒྱུངས་འཁོར་དུ་བསྟན། རྒྱུངས་འཁོར་འགྲོ་མགོ་བརྩམས།  
 རང་བྲིམ་གྱི་ཕྱོགས་སྤྱུ་ཨེ་འགྲོ་ལ་འཁྲེང་ནས་མིག་རིག་རིག་གིས་བལྟས་ནའང་།  
 རྒྱུངས་འཁོར་ངའི་བྲིམ་གྱི་ཕྱོག་ཕྱོགས་ཏེ་ཤར་ནས་ཤར་དུ་བསྐྱོད་དེ་བྲིམ་དང་བར་ཐག་རེ་རིང་ནས་རེ་རིང་དུ་སོང་།  
 དེ་དང་བསྟུན་ངའི་རེ་བའི་ཐག་པ་རེ་སྤ་ནས་རེ་སྤ་རུ་གྱུར། དེ་བཞིན་སོང་བའི་མོད་ལ་རྒྱུང་མིག་ཆད་དེ་ཐག་རིང་མི་མཐོང་།  
 མཚམས་ཤིག་ལ་ངས་སྐད་དམའ་མོས་གང་དུ་འགྲོ་ཡི་ཡོད་དམ་ཞེས་ཁེར་བཤད་ཅིག་བརྒྱབ་པ་ན།

སོག་མོ་ཉེན་རྟོག་པ་དེས་ངའི་ལག་པའི་སྤང་ཁོ་མོའི་ལག་པ་ཡང་མོས་ཀྱི་བཞག  
 སྐྱར་ལམ་ལས་ཤར་དུ་སོང་སོང་མཐར་བྱང་ཕྱོགས་སུ་ཁ་ལོ་བསྐྱར་ཏེ་ཡུན་རིང་མ་འགོར་བར་ཞི་རུ་ཕྱོན་ཁང་ཟེར་བ་ཞིག་གི་སྒོ་  
 ཁང་འགྱོར་བ་དང་རྒྱངས་འཁོར་བསྒྲད།  
 ལི་ཞའོ་མིང་དང་སོག་མོ་ཉེན་རྟོག་པས་རྒྱངས་འཁོར་ལས་ངའི་དངོས་པོ་འབྱེད་རོགས་བྱས།  
 འགྲོ་ཁང་མོས་རུ་ཁྱུ་ཡང་ཡང་ལ་འཁུར་ཁྱུ་རྒྱངས་འཁོར་སྤང་བཞག་ན་འགྲིག་མིན་ངེས་པར།      རུ་ཁྱུ་ཡང་གིས་ཚོག་ཟེར།  
 དེ་དུས་ང་ཡུལ་ལ་འགྲོ་རྒྱུའི་རེ་བ་མེད་པ་ཤེས།  
 ཡིན་ནའང་སེམས་སྤྲུག་རུ་ཕྱོན་ཁང་དུ་འགྲོ་ལུགས་བསྐྱབས་ཆེས་ཡུལ་དུ་འགྲོ་ཞེ་ཐུབ་སྐྱམ་པའི་རེ་བ་ཆ་མོ་ཞིག་སྐྱར་བཞིན་རུས་པ་  
 འི་གཏིང་དུ་ཟུག་འདུག  
 ང་ཚོ་ཐོག་སོ་གཉིས་པའི་ཁང་མིག་ཅིག་གི་ནང་སྟེངས་པ་ན།      དེ་རུ་བྱད་མེད་ཉེན་རྟོག་པ་གསུམ་ཙམ་འདུག  
 ང་ཁོ་མོ་ཚོར་སྤྲད་ཆེས།      ལི་ཞའོ་མིང་དང་སོག་མོ་ཉེན་རྟོག་པ་ཁང་པ་གཞན་ཞིག་རུ་བྱད་སོང་།  
 བྱད་མེད་ཅིག་གིས་ཏ་ཅང་གྲུས་པའི་སྒོ་ནས་རུབ་འཆལ་ཉོས་འདུག་པ་དེ་བསྟན།      ངས་མི་འཐུང་བའི་བརྟ་ལ་མགོ་བོ་གཡུགས།  
 སྐབས་དེར་ང་ཡུལ་དུ་ལོག་པའི་རེ་བ་ཅ་བ་ནས་མེད་པ་ཤེས་ཏེ།      སེམས་སྐྱ་མོ་ཐང་ལ་ལྷུང་།  
 དེ་ནས་སིལ་ཏོག་ཨ་ཟ་ཞིག་བྱེད་ཡོང་ནས་ང་ལ་བྱིན།      སེམས་པ་སྤྲུག་བཞིན་སིལ་ཏོག་དེ་ངས་ཐོས་པ་ཡིན།  
  
 ཡུན་རིང་ཞིག་འགོར་ཆེས་ལི་ཞའོ་མིང་དང་ཉེན་རྟོག་པ་གཞན་གཉིས་བྱིར་ང་ཡོད་པའི་ཁང་པ་དེར་ཡོང་།  
 ལི་ཞའོ་མིང་གིས་ཉེན་རྟོག་པ་ཞིག་ལ་ངའི་ཁ་པར་དང་ཁ་པར་ཨང་དེབ་བཅས་ཅིས་སྒྲོད་ཞོར་སྐད་གསང་མཐོན་པོས།  
 འངས་དབྱངས་སྒྲིད།  
 ད་བར་དུ་ང་ཚོས་ཁྱོད་དང་མཉམ་ཟེམ་ཉམས་འཐུང་གིས་ཡག་པོ་བྱས་པ་ནི་ཁྱོད་ཀྱིས་རང་སྒྲོན་ཁས་ལེན་བྱེད་ཆེད་ཡིན་ཟེར།  
 སྐད་ཆ་དེ་ཐོས་མ་ཐག      ཁོ་ཚོས་ང་ལས་སྐྱ་མོས་སྒྲོད་བཀོལ་མི་གཏོང་བ་ཚོར་ལ།  
 སྐྱ་ལེན་སྐབས་བདེ་དེ་གཡོ་འདྲུལ་ཞིག་ཡིན་པ་དེ་དུས་སོ་མ་ཤེས་པ་ཡིན།      ཅིས་སྤྲད་ཆར་ཆེས་ལི་ཞའོ་མིང་བྱད་སོང་།  
 མགོན་ཁང་དང་ཁ་འབྲལ་སྐབས་སོག་མོ་ཉེན་རྟོག་པ་དེ་ངའི་སར་མ་ཡོང་།  
 དེར་མ་ཐུད་ནས་ཉེན་རྟོག་པ་གཅིག་གིས་གནས་ཚུལ་འགྲའ་ངེས་ཡང་ཉི་མ་དེར་ཡུལ་ལ་ལོག་མ་ཐུབ་པས་སེམས་ཡུལ་ཡུལ་པོར་གྱུར

ནས། སྐད་ཆ་ཇི་བཤད་ཡིད་ན་གང་ཡང་མི་འདུག།  
 སྐབས་ཤིག་ལ་ཉེན་རྟོག་པ་གཞན་ཞིག་གིས་ང་བཀག་བསྐྱེལ་གྱི་ཉི་མ་བསྐངས་པའི་སྟེང་མིང་རྟགས་ཁོད་ཟེད།  
 ཞེ་སྟོ་གཏིང་ནས་ཡངས་ཏེ་ངས་མིང་རྟགས་གཏན་ནས་མ་བཀོད་པས་མི་ཆད།  
 མ་ཉེས་ཁག་གཡོགས་བྱས་པ་ཆད་ལས་བརྒལ་ན། རང་གི་རྒྱལ་རྒྱ་ཡིན་ཞེས་བསྒྲགས་པ་ཡིན།  
 ཁ་ནས་ཁ་ཕོ་ཆེ་བའི་སྐད་ཆ་དེ་བཤད་ཀྱང་ཁོག་ཏུ་སྤར་བྱུང་མ་སྟེང་བའི་སྟོ་ཤས་དང་སྟོ་པམ་གཉིས་འགྲན་གྱིས།  
 རང་ཉིད་ཁོ་ཆོའི་ལག་ཏུ་བརྟལ་མཁར་ཅི་ཆེ་ཕོག་པར་དོགས་འཛིགས་སྟེས་ཡོང་།  
 དེ་ནས་ཁོ་ཆོས་ངའི་བྲིམ་གྱི་སྟེགས་འཛིག་ཅིས་འཁོར་དང་། བྱི་བཟོད་ལམ་ཡིག།  
 ཨ་རི་ནས་བྲིས་ཡོང་བའི་དཔེ་དེབ་བཅས་ཀྱི་འབྲོར་ཡིག་སྟེང་མཇུ་བ་ཐེལ་རྒྱལ་ཏུ་བཅུག་རྗེས་འབྲོར་ཡིག་དེ་ང་ལ་སྤྲད།

མཆམས་ཤིག་ལ་བྱུང་མེད་ཉེན་རྟོག་པ་གསུམ་གྱིས་ང་ཁང་མིག་སྒྲུག་མའི་ནང་བྲིད་དེ་སྟོ་གཏན་པ་ཡོལ་འཐེན་རྗེས།  
 ངའི་སྟོད་ལྷ་དང་སྟོད་གཡོགས། ལྷ་མགོ་བཅས་ཆང་མ་འཕུད་བཅུག་སྟེ་རེ་རེ་བཞིན་གཙང་བཤེར་བྱས།  
 ཁོ་ཆོས་ངའི་ལུས་ཀྱི་རྒྱན་ཆ་ལེན་སྐབས།  
 ཁོ་གས་ལོ་བདུན་བརྒྱད་ཙམ་གྱི་སྟོན་ལ་སྟེས་སུ་ཉོས་པའི་མཇུ་བ་དགྲིས་དེ་འཕུད་མ་བྱུག།  
 དེར་བྱུང་མེད་གཉིས་གྱིས་ང་ཁང་པ་སྒྲུག་མའི་ལོགས་ཀྱི་རྒྱས་སྒྲིམ་གཙང་ཁང་དེར་བྲིད། སྒྲུག་མཆུ(水龍頭)  
 头)ལྟེན་ནས་ལག་པར་སྟོས་ཆལ(香皂)བརྒྱབ་རྗེས་ཡང་ཡང་འཐེན།  
 མཇུ་བྱ་དམར་པོར་བཏང་བ་དང་ད་གཞོད་མཇུ་བ་དགྲིས་དེ་ལེན་བྱུག་ཙམ་བྱུང་།  
 མཇུ་བ་དགྲིས་དེ་ཉོས་པ་ནས་ངའི་ལག་པ་དང་ཁ་བུལ་བ་ཐེངས་དེ་ཙམ་ཡིན།  
 ཁོ་ཆོས་ད་དུང་ངའི་སྟོད་ལྷ་བར་ཆངས་ཅན་དེའི་སྟོ་ཁྱལ་ནང་གི་གྲུ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་གཞུང་བཞེས་བྱེད་རྒྱ་ཡིན་ཞེས་བཤད་ཅིང་།  
 གསེར་དཀར་གྱི་རྩ་ལུང་ཆ་གཉིས་དང་རྩི་རྩི་པ་ལམ་གྱི་མཇུ་བ་དགྲིས་དེ་ཁོ་ཆོས་ཉར་ཅིས་བྱས།  
 དེ་ལ་ངས་བྱིར་སྟེར་མིན་དོགས་ནས་ཐེངས་གཉིས་ལ་བྲིས་པ་ན།  
 བྱུང་མེད་ཉེན་རྟོག་པ་ཞིག་གིས་སྐད་ཆ་མག་མོག་ཅིག་བཤད་ཞོར་ངའི་འཁྱུང་ཁྱལ་ནང་བཅུག།

ལུས་བཞེར་བྱེད་དུས་ངའི་ལྷ་བ་འབག་བཙོག་ཏུ་གྱུར་འདུག་པ་མཐོང་ཞིང་།  
 ཡང་ང་ལྟར་མོར་སློང་བཞུགས་མི་གཏོང་བ་ཞེས་ནས་ལྷ་བ་ཞིག་བཞེ་པོ་རྒྱག་དགོས་ཚུལ་བཤད་པ་ན།  
 བྱད་མེད་ཅིག་གིས་ངའི་མགོ་གཡོགས་ཏེ་སང་ཉིན་ཁྱིམ་ལ་ལེན་དུ་སོང་ཆོག་རབས་ལག།  
 དེ་མ་ཐག་སེམས་སུ་དགའ་བ་ཞིག་རྒྱས་ནའང་།  
 ཡུན་གྱིས་ཉིན་རྒྱུ་པའི་ལྷ་སྤང་འོག་ཁྱིམ་དུ་ལོག་ན་རང་གི་སྤང་བརྟན་མི་ཡག་པ་དང་།  
 ཡང་བྱིར་ཡོང་དུས་བྱ་མོར་ཞེན་ཆགས་ཀྱི་སྤང་ལས་དྲན་ཆེ་རུ་འགོ་ངེས།  
 དེ་ལས་ཁྱོ་གས་ལྷ་བ་འགའ་བསྐྱལ་ན་འགྲིག་ཅེས་སྤྱང་སེམས་སྤྱིད་པོ་བརྒྱབ་ཅིང་།  
 ང་ཉིན་རྒྱུ་སློབ་ལྷ་རུ་འབྱོར་མ་ཐག་པའི་དུས་སུ་ཡང་།  
 ཁྱོ་གས་ང་འཇུག་སའི་ཁང་ཆག་དང་འདྲོགས་སའི་ལག་སློག་དེ་མཐོང་ན་སེམས་པ་ཐད་དེ་འཇུག་ཤག་རེད་འདོད་དེ།  
 ད་ལྷ་བ་གཡུག་ཞོག་ཅེས་སེམས་སུ་འདྲ་མིན་སྤྲོ་ཆོགས་དྲན།  
 རོན་དངོས་སུ་ང་ཉིན་རྒྱུ་སློབ་ལྷ་རུ་བཀག་བསྐྱལ་བྱེད་རིང་ཁྱིམ་དུ་གཏོང་རྒྱ་དང་ཁྱིམ་མིར་འཕྲད་དུ་འཇུག་རྒྱ་པར་ཞོག།  
 ཁྱོ་ག་དང་ཆ་མོ་གཉིས་ཀྱིས་ས་དེར་མི་འཆོམ་པའི་ལྷ་བ་ཐེངས་གཅིག་བསྐྱར་བ་དེ་ལས།  
 ངས་ང་ལམ་སངས་སློང་བཞུགས་མི་གཏོང་བ་ཆོར་ནས།     དཔེ་དེབ་དང་ལྷ་བ།  
 སེལ་ཁུ་སོགས་བསྐྱར་དགོས་ཚུལ་ལབ་པ་དེ་ལ་ཡང་ཁོ་ཆོས།  
 ཁྱོད་ས་འདིར་ལུས་པོ་གསོས་བསྐྱོན་བྱེད་པར་ཡོང་བ་མ་རེད་ཟེར་ནས་འཕྱ་དམོན་བྱེད་སྤྱད་རྒྱུ་དུ་གྱུར།

མཆན་མོ་དེར་བྱད་མེད་ཉིན་རྒྱུ་ག་གཉིས་ཀྱིས་ང་ལ་ལྷ་སྤང་བྱས།  
 སྐབས་དེར་ངས་ཁྱོ་གས་ང་ས་འདིར་ཁྱིད་ཡོང་བ་ཞེས་མེད་པས་སེམས་ཁྲལ་བྱེད་ངེས་ཞེས་པ་ན།  
 བྱད་མེད་ཉིན་རྒྱུ་ག་དར་མ་དེས།     ད་ཐེངས་ཁྱོད་ཀྱི་ཁྱོ་གར་ཉམས་སད་བྱེད་པའི་དུས་ཆོད་ཡག་ཤོས་རེད་ཟེར།  
 ཁོ་ཆོའི་བྲེ་མོའི་ཡོང་གཏམ་དེར་ང་ལ་ཉན་སེམས་ཡེ་ནས་མེད་ནའང་།  
 ངའི་ཁྱོ་ག་ཁྱོད་ཀྱིས་བསམ་པའི་སྤྱེས་པ་དེ་འདྲ་མིན་ཞེས་ཁ་ཆོན་བཅད།  
 དེ་མ་ཐག་མོས་སྤྱེས་པ་བཅུ་ལས་དགུ་ནི་མོ་དགའ་ཡིན་ལ།

གཅིག་དེ་འདྲ་མིན་པ་འདྲ་གོ་སྐྱབས་མ་རག་པས་རེད་ཟེར་ནས་འདྲི་ཞུས་ཀྱི་སྤྱི་ལོ་ཐམས་ཅད་ལ་ཡིད་ཆེན་མི་རུང་བའི་གདམས་ངག་བསྐྱབས། ཡིན་ནའང་ང་རང་ལྟ་ཚུལ་དེར་སློབ་ཐད་མ་བྱུང་།

དགོང་མོ་དེར་མོ་རང་ཁང་པ་སྐྱུག་མའི་ནང་ཉལ་ཞིང་ང་འཕོལ་ཁྲིའི་སྤྲོད་ཉལ་བ་ཡིན།

བྱ་མོ་ལོ་གཞོན་དེ་འཕོལ་ཁྲི་གཞན་ཞིག་སྤྲོད་ཉལ་ཏེ་མཚན་བྱེད་རིང་བརྟན་འཕྲིན་ལ་བལྟས་ནས་སློབ་སློན་ཞག་གང་པོར་མ་གཟིམས་པས། ང་རང་གཉིད་ཡག་པོ་ཁྱུགས་མ་བྱུག།

ཉིན་དྲུག་པའི་ནམ་ལངས་ཏེ་ཉི་མ་ཤར་བ་དང་། བྱད་མེད་ཉེན་རྟོག་པ་གཞན་གཉིས་ཡོང་ནས་ནངས་ཇ་ཉོས་ཡོང་ཡོད་ཟེར།

སྐབས་དེར་ངས་གཙོ་ཟས་（主食）བཅད་ཆར། སྤོ་དེར་དོན་དག་གཞན་མེད་པས་བརྟན་འཕྲིན་ལ་བལྟས།

བརྟན་འཕྲིན་ལས་བཅེ་དུང་མཚོན་པའི་སྒོ་ཁོ་རེ་ཡའི་སྒྲོ་གར་བརྟན་འཕྲིན་སྒྲོས་གར་ཞིག་བཏང་སོང་།

སེམས་པ་སྒྲོ་བའི་སྐང་ཡིན་པས་མཆི་མ་ཞམ་ཞམ་བཞུར་ཡོང་།

མདང་དགོང་འཇམ་པོའི་དག་གིས་ཁ་ལག་ཐོ་ཟེར་བའི་བྱད་མེད་དེས་ཚུལ་དེ་མཐོང་ནས་ང་ལ།

ཁྱོད་ཀྱི་སེམས་པ་རྩི་འདྲའི་སྤྱི་བ་ལ་ཨང་། བརྟན་འཕྲིན་སྒྲོས་གར་ཞིག་ལ་བལྟས་ནས་ཀྱང་མིག་ཚུ་ལྷུང་སོང་ཟེར།

དོན་དངོས་སུ་ཉི་མ་དེ་ཆོར་ངའི་མིག་གོང་སྐྱམ་པོར་ལུས་སྤྱོད་མེད་པ་སུ་ཡིས་ཤེས།

བྱད་མེད་ཉེན་རྟོག་པ་དེས་མོ་རང་མཚོ་སྒོན་མི་རིགས་སློབ་སྤྲོད་ནས་མཐར་བྱེན་བ་ཡིན་ལ།

ཁོ་མོར་སློབ་གྲོགས་པོད་མོ་བཟང་ས་རེ་གཉིས་འདུག་ཟེར། བོད་པ་རྣམས་མི་གཤིས་བྱང་ཞིང་རྒྱ་འབྲས་བཅི་བ།

གྲོགས་པོའི་སྤྲད་དུ་ཡོད་ཆད་གཏོང་སོད་ཅས་ལ་བ། རང་གིས་ཀྱང་དེའི་སྤྲོད་ཡག་ཐོག་ཡག་བཅེགས་བྱས་པ་ཡིན།

བོད་པ་རྣམས་གདོན་འཕྲེར་སྒྱུར་བའི་དུས་ཁྱད་པར་བ་འདིར་ཁོར་ཡུག་དེ་འདྲ་ནས་རང་གི་མི་རིགས་ལ་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་སྐད་ཆ་རེ་བཤད་མཁན་བྱུང་བ་སློབ་ལུ་ལས་འདས།

ཉིན་དྲུག་པའི་ཉིན་གྱང་མ་ལོན་ཅམ་ལ། སྤྱི་ལོ་ཉེན་རྟོག་པ་དྲུག་བདུན་ཅམ་སྤེབས་ཏེ་ཁང་པའི་ནང་འཁྱུག་ཆ་དོད་པོར་བྱུང།

རུས་ཁང་ཅན་ཀྱི་ཉེན་རྟོག་པ་དེས་བྱད་མེད་ཉེན་རྟོག་པ་གཉིས་ལ་ངའི་ཅ་དངོས་ཅག་ཅིག་བསྐྱུ་གསོག་བྱུག་དུ་བཅུག།

ང་ལ་ལྟམ་གྱོན་ནས་བྲ་སྤྲིག་བྱོས་ཟེར། ལྟམ་གྱོན་ཆར་མ་ཐག།



རུས་མང་ཅན་གྱིས་རས་ནག་གི་ཞུ་མོ་ཁྱག་མ་ལྟ་བུ་ཞིག་ངའི་མགོར་བསྐྱོན་ཏེ་མར་འཐེན།  
 ང་ནི་མིག་གཉིས་ལོང་བ་ལྟར་ཅི་ཡང་མི་མཐོང་། བྱད་མེད་གཉིས་ལ་ངའི་ལག་གཡས་གཡོན་ནས་བཟུང་འཁྱིད་ཁྱེད་དུ་བཅུག  
 ཁོ་མོ་གཉིས་ཀྱི་འགྲོས་ལྟར་གོམ་བ་དལ་མོས་སློག་སྐྱས་ལས་མར་བབས།  
 བཟུང་འཁྱིད་མཁན་དག་གི་དོ་མི་མཉམ་པའི་གོམ་སྒྲ་དང་ངའི་སློག་སློག་ཏུ་ཕྱིང་བའི་སྒྲིང་སྒྲ་ཡིས་ངའི་གོམ་འགྲོས་ངང་གིས་འཁྱོལ་དུ་  
 བཅུག རྒྱལ་སློལ་ས་ཐོན་མེས་བཙོན་མ་སྐྱེལ་འབྲེན་གྱི་རྒྱངས་འཁོར་ནང་འབྱུང་བཅུག་པ་ཆོར། རྒྱངས་འཁོར་འགྲོ་མགོ་བཅུམས།  
 གཤོང་ཡོངས་བརྟམས་ཏེ་དབྱགས་ཀྱང་འབྱིན་དཀའ་བར་གྱུར།  
 ལག་བྱང་དམ་པོར་ཐལ་མོ་སྒྱར་བས་ལག་མཐེལ་ལས་རྩལ་ཚུ་བབས། སེམས་སུ་ང་གང་ཞིག་ཏུ་འཁྱིད་རྒྱུ་ཡིན་ནམ།  
 ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་བརྟན་འཕྲིན་ལྟར་ན་མི་ལ་སློག་ཁྲིམས་གཅོད་ཁར་མགོ་ལ་ཞུ་རས་ནག་པོ་བསྐྱོན་པ་རེད།  
 རྩལ་དེ་ཏུ་ཅང་འཛིགས་ཡེར་བ་ཞིག་ཡིན་པས་ང་ལ་དབང་མེད་དུ་བྱེད་སྒྲུང་དག་པོས་གཅེས་ཡོང།  
 དེ་བཞིན་དུས་ཆོད་གང་ཅམ་ཞིག་ལ་སོང་མཐར། རྒྱངས་འཁོར་བསྐྱད་དེ་ང་མར་འབབ་ཏུ་བཅུག  
 རྒྱལ་སློལ་གཉིས་བརྒྱད་ཁང་པ་ཞིག་གི་ནང་དུ་སླེབས།  
 བྱད་མེད་གཉིས་ཀྱིས་གཡས་གཡོན་ནས་ཡར་འཐེན་ཏེ་ང་འདུག་སྟེགས་ཤིག་གི་སྟེང་སྒྲོད་བཅུག  
 མི་ཞིག་གིས་ངའི་མགོ་ལ་བསྐྱོན་པའི་རས་ཁྱག་དེ་རྒྱངས།  
 ཁོས་ཞུ་ཁྱག་དེ་ཀྱང་རྩ་སྐྱམ་མཐོན་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་དེའི་སྟེང་ལ་འཕངས་མེས།  
 རྒྱབ་སྟེགས་དེར་ལྷགས་ཟླ་སེར་པོ་འབྲིང་ཅམ་ཞིག་བརྒྱབ་སྟེ་བསྐྱོགས་མེས་ལྷེ་མིག་ངང་གི་དོར་མའི་བརྒྱ་ཁྱག་ཏུ་སྒྲགས་ཏེ་སློ་བྱིར་བུ  
 ད་སོང། ངས་སྒྲ་ཏའི་མདོག་ལྟར་ནག་པའི་རྒྱབ་སྟེགས་དེར་མིག་ལྷེམ་མེ་ལྷེམ་མེ་བལྟ་བཞིན་ཏུ་དེ་ལུས།

ང་བསྐྱོགས་པའི་རྒྱབ་སྟེགས་དེ་ལ་ཁོ་ཆོས་“འདྲི་གཅོད་རྒྱབ་སྟེགས་”ཟེར།  
 མི་ལོ་བཞི་བཅུར་བྱིན་ཀྱང་རྒྱལ་ཁབ་ལ་སློག་ཟླ་ཅན་གྱི་རྒྱབ་སྟེགས་ཁྱད་པར་བ་དེ་འདྲ་ཞིག་ཡོད་པ་ཐོས་ཀྱང་སྒྲོང་མེད།  
 ཕྱིས་སུ་གཞན་གྱིས་བཤད་ན། རྒྱབ་སྟེགས་དེའི་མིང་གཞན་ལ་བཙོན་མ་ཆོས་“སྟག་གློད་རྒྱབ་སྟེགས་”ཟེར་བ་རེད།  
 མིང་དེ་ནི་རྒྱབ་སྟེགས་དེའི་སྟེང་ལ་བསྐྱོགས་སྒྲོང་བའི་མི་ཞིག་གིས་བཏགས་པ་མིན་ནམ་སྟེ།  
 བཞི་པའི་ཆོས་པ་ལྷ་ཡི་དགོང་མོར། ངས་ནི་རུ་འཕྲོལ་ཁང་དུ་རྒྱབ་སྟེགས་དེ་ཐོག་དང་པོར་མཐོང་བ་ཡིན་ལ།

ཀྱབ་སྟེགས་དེ་ལས་བཤད་མི་ཤེས་པའི་འཛིགས་སྒྲུང་ཞིག་མངོན་ཡོང་།

སེམས་ལ་བྱིས་སུ་དེ་མཐོང་བའི་གོ་སྐབས་མི་འདུག་སྟེ་ནས།

ཀྱབ་སྟེགས་དེའི་མིང་སྟོར་འཛིན་སྒྲུང་བྱད་མེད་གཤེས་འཇམ་མ་དེར་བསྟུང་མར་ཐེངས་གཉིས་ལ་བྲིས་པར།

མོའི་བསམ་པར་ངས་ང་དེའི་སྟེང་ལ་སྟོག་རྒྱུར་སེམས་ཁལ་བྱེད་པར་དོགས་ནས།      དེ་ནི་ང་སྟོག་ས་ཞིག་མིན་པའི་བརྟུན་ལ།  
ངས་ནི་དེ་བས་ཀྱང་དེ་ནི་ཉེས་ཅན་ངོ་མ་སྟོག་ས་ལས།

རང་ཉིད་དེའི་སྟེང་ཉིན་བཅུ་གསུམ་(ཆད་ཆད་མ་བྱད་མ་བྱད)ལ་བསྟོགས་འཛོག་བསམ་པའི་རྒྱུད་ལ་འང་ཤར་ཁྱོད་མེད།

ཀྱབ་སྟེགས་དེ་ནི་སྤྱིར་བཏང་གི་ཀྱབ་སྟེགས་ལས་ཅུང་མཐོ་ཞིང་བོངས་ཆེ་ལ།      ལྷགས་ལས་བྱས་པ་ཞིག་རེད།

དེའི་གོ་མས་མིང་ལ་འབྲི་གཅོད་ཀྱབ་སྟེགས་ཟེར་ནའང་།

དོན་ངོ་མར་དེ་ནི་ཀྱབ་སྟེགས་དང་ཅོག་ཅེ་གཉིས་གཞི་གཅིག་ཏུ་བྱས་ནས་གོ་ཉིས་ཆོད་ཅིག་བཅོས་འདུག

ཅོག་ཅེ་དེ་རིམ་བཤུས་ཀྱིས་བྱུང་ལ་རིམ་བཤོག་མ་ནི་ཅོག་ངོས་ཤིང་ལེབ་དང་རིམ་བཤོག་མ་ནི་ལྷགས་ནར་རིང་པོ་རིང་ཆོད་ཅོག་  
སྲིད་དང་མཉམ་པ་ཞིག་རེད།

ལྷགས་ནར་དེའི་སྟེ་གཉིས་ཀར་དཔང་དུ་མཐོ་གང་ཅམ་གྱི་ལྷགས་ནར་བྱད་དུ་གཞན་གཉིས་ཀྱིས་ཅོག་སྲིད་ཀྱི་ནར་སྟེ་གཉིས་ལ་སྟེ་ལ་  
འདུག      མི་ཞིག་ཀྱབ་སྟེགས་དེའི་སྟེང་བསྟུང་དེ་བལྟས་ན།

ཅོག་ཅེ་དེའི་གཡོན་འགྲམ་གྱི་ནང་ལོགས་དང་ཀྱབ་སྟེགས་གཡོན་གྱི་མདུན་སྟེ་གཉིས་སྐབས་སྟུར་(合叶) ཞིག་གིས་སྟེ་ལ་འདུག

སྐབས་སྟུར་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཅོག་ཅེ་དེ་གཡམ་ནས་གཡོན་དུ་སྟོ་ལྟར་བྱེ་ཆོག་ལ།      གཡོན་ནས་གཡམ་སུ་སྟོ་ལྟར་བརྒྱབ་ཆོག  
དེ་ལྟར་བཅོས་པར་བསྟུན།      དེ་ཀྱབ་སྟེགས་ལ་མཆོན་ན་ཅོག་ཅེ་ཡིན་པར་མ་ཟད།      ད་དུང་ཀྱབ་སྟེགས་དེའི་སྟོག་སྟོང་རེད།

དེར་མ་ཟད།      སྟོག་སྟོང་དེ་བརྒྱབ་ཇེས་གཡམ་ལོགས་ཀྱི་ལྷགས་ལུང་བསྟོན་ཏེ་བྱ་བརྒྱབ་ནས་བསྟོག་ཀྱང་ཆོག

མི་ཞིག་དེ་དུ་བསྟུང་དེ་བསྟོགས་ཇེས་ཅོག་ངོས་ལོག་གི་ལྷགས་ནར་དེ་ཉག་ཉག་དོར་མའི་ཁ་འདིག་གི་མདུན་ཐད་ལ་ཁེལ་འདུག

ཐེངས་ཤིག་ང་ཀྱབ་སྟེགས་དེ་ལས་ཡར་ལངས་ཅིས་བྱས་པ་ན།

བརྒྱ་སྐར་གཉིས་ལྷགས་ནར་དེར་ཐོགས་ནས་ལངས་ཐབས་ལེ་ནས་མེད།

ཅོག་ངོས་དཀྱིལ་གྱི་གཡམ་གཡོན་དུ་ལག་ལྷགས་གཉིས་བཅོས་འདུག་ཅིང་།

ཅོག་ཅེའི་འོག་གི་རྒྱ་པ་གཉིས་འཛོག་སར་རྒྱ་ལྷགས་གཉིས་བཟོས་འདུག  
 ལག་ལྷགས་དང་རྒྱ་ལྷགས་སྟེང་མར་ཇི་ཅམ་མཚན་ན་དེ་ཅམ་དམ་དུ་སོང་སྟེ་རྒྱ་ལག་འཛིན་སྟེ་བྱེད་པ་རེད།  
 ང་རྒྱ་ལྷགས་སྟེང་བསྟོགས་བཞག་པ་ལས་རྒྱ་ལྷགས་ལག་ལྷགས་བརྒྱབ་མ་བྱུང་།

ཡར་མར་ལ་ལྷ་ཅམ་བྱས་པ་ན། ཁང་པ་དེ་ནི་རྒྱ་ཁྱོན་ཆུང་ཞིང་ཉམས་ཤོར་ཐ་ཞན་ཞིག་རེད།  
 ཉལ་ཁང་དེའི་སྒོ་རྒྱབ་འཁོར་རེད།  
 བར་རོལ་གྱི་སྒོ་ཡོད་སའི་གྲང་དེའི་གྲང་ཙ་ཅུ་ཤིང་སྒྲམ་མཐོ་ཆད་ལ་སྟེ་གཉིས་ཅམ་ཞིག་ཡོད་ཅིང་དེ་ལ་བར་རིམ་གསུམ་འདུག  
 གཡས་གཡོན་གྱི་ཉལ་ཁྱི་དེ་གཉིས་ཁང་པའི་སྒྲེལ་ཁུང་གི་གྲང་ལ་གཏད་འདུག་ཅིང་དེ་གཉིས་བར་དུ་སྟེ་ཙཱ་ཙཱ་(床头  
 柜)སོ་མ་ཆ་གཅིག་གདལ། གཡས་གྱི་ཉལ་ཁྱི་དང་འཆའ་སྒྲམ་བར་དུ་འདྲི་གཙོད་རྒྱ་ལྷགས་དེ་བཞག་འདུག་ལ།  
 རྒྱ་ལྷགས་དེའི་ཁ་བྱང་དུ་བསྟན་འདུག། དེའི་མདུན་དུ་མི་གཅིག་སྟོད་སའི་འཁོལ་ཁྱི་ལྷང་ཁུ་གཉིས་བཞུགས་ནས་བཞག་ཡོད།  
 འདྲི་གཙོད་རྒྱ་ལྷགས་དེའི་གཡས་ལོགས་སུ་རྒྱ་སྒྲམ་ཁ་འདིག་གསུམ་བཞུགས་ཅམ་གཡུགས་འདུག  
 དེ་ལས་ཁང་པ་དེའི་ནང་མི་མང་པོ་ཞིག་ལ་འདྲི་གཙོད་བྱས་སྟོང་བཞུགས་སྟུག་  
 ཁང་པ་དེའི་སྒོ་སྟེང་ལ་ཉལ་ཁང་གསུམ་པ་ཞེས་བྲིས་འདུག།

ཁང་པ་དེར་སྟེ་བས་རྗེས། བྱད་མེད་ཉེན་རྟོག་པ་གཉིས་ལ་ང་སྤང་དུ་བཅུག  
 སྟེ་པ་ཉེན་རྟོག་པ་ཆོ་ཁང་པ་གཞན་དག་ཏུ་བྱད་སོང་།  
 བྱད་མེད་དག་འཇམ་མ་དེའི་བྱས་ད་ལོར་སྟོབ་ཆེན་ལ་རྒྱགས་སྟོད་ཀྱི་ཡོད་པས་ཁོ་མོས་ལས་ཁུངས་ཀྱི་བཀོད་སྟོན་ལ་ལེ་བདའ་བྱེད་  
 ཀྱིན་འདུག་ཉི་མ་དེར་མོས་རྒྱབ་འཆའ་ཡང་མ་འཁུངས།  
 རོན་དངོས་སུ་ཁོ་མོ་གཉིས་ཀྱིས་ཀྱང་ས་དེར་སྟོད་དགོས་ཚུལ་ཤེས་མི་འདུག  
 གང་ལྟར་ཀྱང་ཁང་ཆག་དེར་འདུག་རོགས་ནི་བྱད་མེད་ཉེན་རྟོག་པ་གཉིས་ཡིན་པ་ཤེས་དུས་ངའི་སེམས་པ་ཅུང་བདེ་ལ་བབས།  
 བྱད་མེད་དག་འཇམ་མ་དེས་ང་ལ་སྟོད་ཀྱིས་ནག་ཉེས་ཅི་ཡང་བཟོས་མེད་ན། ཁོ་ཆོས་སྟོད་ལ་འདི་ལྟར་བྱེད་སྟོལ་མི་འདུག  
 སྟོད་ཀྱིས་རང་ལ་ནག་མེད་ཉེས་འགོལ་བྱས་སོང་ཟེར་ནས་སྟུག་ཤོད་རྒྱུ་དང་ཞེས་ཐེངས་འགར་བཞག་ཀྱང་དེ་ནི་ངའི་ཐོབ་ཐང་དང་

མི་འཚམ་སྟམ་ནས་དེ་ལྟར་མ་བྱས། མོས་ང་ལ་ཁོ་ཆོར་བཤད་ཚུལ་གཞན་ཞིག་མེད་ན།  
 ཁྱོད་ཀྱིས་ཁྱིམ་ས་ལ་གཏུགས་ན་འགྲིག་ཅེས་བཤད། ངས་ཁ་ནས་མོའི་བསམ་ཚུལ་དེར་མོས་མ་ཐུན་ཡོད་བཅོ་སྟོན་ཞོར།  
 ཁོག་ཏུ་གལ་ཏེ་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ལ་ཁྱིམ་ས་ལུགས་ཤིག་འདུག་ན་བོད་མི་མང་པོས་འདི་བཞིན་བརྟན་གཅེས་བཟེད་དགོས་སམ་ཞེས་བློ་  
 ། མོ་རང་གི་བྱའི་དོན་དག་དེའི་རྒྱུ་ཀྱིས་ཉིན་གཉིས་ཙམ་གྱི་རྗེས་ནས་ལས་རེས་ལ་མ་ཡོང་།

རྗེས་སོར་ང་གསང་སྟོད་དུ་འགྲོ་སྐབས།  
 བར་བྱམས་ཀྱི་ཕུན་ཁ་ཚུར་འཁོར་བའི་ཁང་མིག་དེའི་ནང་ཉལ་ཁྲི་འགའ་འདུག་པ་མཐོང་།  
 བར་བྱམས་དེའི་གཞོགས་གཅིག་ཏུ་ཁང་མིག་ལྷ་དུག་ཙམ་འདུག་ཅིང་། གཞོགས་གཞན་དུ་ཁང་པ་མེད་པར་སྐུ་ཁུང་རེད།  
 སྐུ་ཁུང་གི་རྩེ་ལ་ཏུ་སོ་མག་བརྟེན་པའི་མཁར་ཆག་མཐོན་སོ་ཞིག་ལས་ཅི་ཡང་མི་མཐོང་ཞིང་།  
 མཁར་ཆག་དང་ཁང་པ་དེ་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ལོ་མ་འབྲས་ཙམ་གྱི་ལུང་སྟོང་ཁེར་རྒྱུ་ཞིག་འདུག

ཉིན་གུང་ཡོལ་མཚམས་ལ་ང་སྤང་མི་བཀོད་སྒྲིག་བྱས་ཏེ། གཞན་པ་རྣམས་ཁ་ལག་ཟ་རུ་སོང་།  
 དུས་ཚོད་ཡུན་རིང་ཞིག་འགོར་རྗེས། ཁོ་ཆོས་ང་དང་སྤང་མཁན་བཅས་ལ་ཁ་ལག་ཉོས་ཡོང་།  
 ཡིན་ནའང་ང་ལ་ཁ་ལག་ཟ་བའི་ཡི་ག་མེད་ལ་གཙོ་ཟས་ཀྱང་བཅད་ཆར།  
 ཕྱི་དོར་སྐྱེས་པ་ཉིན་རྟོག་པ་རེ་གཉིས་འདི་གཅོད་ཁང་པའི་ནང་པར་འགོ་རྒྱུར་ཡོང་བྱེད་ཀྱི་འདུག  
 མཚམས་ཤིག་ལ་ཕྱི་རོལ་ཏུ་མི་ཁག་ཤིག་འོང་བྱེད་པའི་གོམ་སྒྲོ་ཐོས་ཡོང་།  
 ཁོ་ཆོར་གནས་ཚུལ་དང་གྲགས་འགྲུལ་འབྲེལ་ཡོད་དུས། སྤང་མེད་གཉིས་ཀྱིས་ཁང་པའི་སྒོ་དམ་པོར་གཏན་ནས།  
 གང་རུས་ཀྱིས་སྒོ་ཕྱི་ཡི་གྲགས་འགྲུལ་ངས་མི་ཆོར་བར་བྱེད།  
 སྐབས་ཤིག་ལ་བོད་པ་ཉིན་རྟོག་པ་དེ་ཡོང་ནས་ཉལ་ཁྲིའི་སྟེང་བཞུད་རྗེས།  
 ངས་ཁྱེད་ཙམ་ལ་འདུག་པར་གྲྭ་སྒྲིག་གིས་ཤེལ་པོར་དང་ངོ་བཟུ་ཆས། ། དུ་བ་སོགས་འདང་ཆོད་དུ་བཟུང་ཡོད།  
 བརྟན་ཡོང་ན་དགོས་མཁོ་མེད་པ་འདྲ།  
 ཤེལ་པོར་རྒྱངས་འཁོར་དུ་ཡོད་པས་གནས་སྐབས་སུ་ཆུ་ཁོལ་ཤོག་པོར་འདིའི་ནང་འཐུང་ཞེས་བཤད་པ་ཐོས་འདྲལ།

ང་ལམ་སང་སྒོད་བཀོལ་གཏོང་རྒྱུ་རེ་དོགས་ཤིག་སྟེ།

ང་དེ་ལྟར་སྤྱོད་མཐུད་དུ་འདི་གཙོད་རྒྱུ་སྟེ་གས་སྟེང་བསྟོགས་ནས་བཞག      ཉི་མ་རྒྱབ་ཚར་འདུག  
སྐབས་ཤིག་ལ་ངའི་སྒྲུབ་ཚེགས་ན་ནས་ཉལ་བྱིའི་སྟེང་འབྲེས་ཏེ་ངལ་ཞིག་གསོ་བསམ།  
བྱད་མེད་ཅིག་ལ་ཁོ་ཚོར་ཡར་ཁྱེད་ཀྱི་འཕྲིན་ལྡན་ལྟེ་བཞག།      མ་བསམ་ས་ནས་ཅུང་མ་འགོར་བར།  
ཐངས་དེའི་འདི་གཙོད་ནང་ཁྱེད་ཀྱི་མཁན་སྟེ་པ་ཉེན་རྟོག་པ་བྱུག་པོ་སྤྱོད་ཀྱི་སྟེ་བས།

ལས་འཁུར་གཙོ་བོ་མན་རྒྱུ་པ་རུས་ཀྱང་ཅན་ཞིག་རེད།  
འདི་གཙོད་མཁན་གཞོན་པ་ངའི་མགོ་ལ་ལྷ་ཁྱེད་ཀྱི་མཁན་རུས་མང་ཅན་དེ་རེད་ལ།  
ཁོ་འདྲིན་ཉེན་རྟོག་འགོ་པ་ཞིག་ཡིན་ཟེར།      ད་དུང་རུས་ཉེན་ཅན་ཞིག་དང་།      རུས་ལན་ཅན་ཞིག  
དེ་སྤྱོད་ང་ལ་འདི་གཙོད་བྱས་སྟོང་བའི་མི་རྒྱགས་པ་རུས་ལི་ཅན་དེ།  
དེ་མིན་པ་ཡུལ་སྤྱོད་བྱས་ཡིན་པའི་བོད་པ་ཚུ་ལ་ཁྱེད་ཀྱི་མཁན་རུས་མང་ཅན་པ་ཞིག་བཅས་འདུག  
ཁོ་རང་བོད་པ་ཡིན་ཚུ་ལ་འདི་གཙོད་མཐུག་འབྲེས་ཁད་ཅན་དུ་ཁོས་ང་ལ་བཞག།  
ལས་གྲོགས་ཚོས་ཁོ་ལ་རྒྱ་མིང་ནས་འབོད་ཀྱང་མིང་དེ་ངའི་ཡིད་ལ་མི་བྲན།  
གོང་གི་ཉེན་རྟོག་པ་རྣམས་ལས་མང་ཆེ་ཤོས་ཟེ་ཡིང་གོང་ཁྱེད་སྤྱོད་བདེ་ཁད་ནས་ཡིན་པ་འདྲ།  
ཞིང་ཆེན་སྤྱོད་བདེ་ཁད་ནས་ཡིན་པ་ཡང་ཡོད་པ་འདྲ།  
དེའི་སྟོང་ཁོ་ཚོས་ང་ལ་གསང་ནས་གསལ་པོར་མི་བཞག་ཅིང་ང་ལ་ཡང་འདི་བའི་འདུན་པ་མེད།      རྗེས་སུ་ཤེས་པ་ཡིན་ན།  
སྟེ་པ་བྱུག་པོ་ཉེན་མཚན་བར་མེད་དུ་དེ་རུ་གཏན་སྟོང་བྱེད་པ་དང་བྱད་མེད་བྱུག་པོ་མི་གཉིས་རེར་ཁག་བགོས་ཀྱིས་ལས་རེས་བྱེད་  
པ་རེད།

གཞན་པ་རྣམས་ཉལ་བྱི་གཉིས་ཀའི་སྟེང་བསྟོགས།  
འདི་གཙོད་བྱེད་མཁན་གཙོ་བོ་རུས་ཀྱང་དང་རུས་མང་ཅན་གཉིས་ངའི་མདུན་གྱི་འཕོལ་ཁྱེད་ཀྱི་ཆ་དེའི་སྟེང་བསྟོགས།

འདི་གཅོད་བྱེད་འགོ་བཙམས། ཐོག་མར་ངའི་མདུན་དུ་སྐྱེ་ལེན་ཆས་ཚུང་ཚུང་ཞིག་བཞག་སྟེ།  
 རུས་ཀྱང་ཅན་གྱིས་ཁྱོད་རང་བརྟན་འཕྲིན་ལས་ཁུངས་ནས་ཡིན་པས། མདུན་གྱི་སྐྱེ་ལེན་ཆས་དེར་གསལ་ཆ་ཡོད་དེས་རེད་ཟེར།  
 ངས་སྐྱེ་ལེན་ཆས་འདི་འདྲི་ཚུང་ཚུང་མཐེ་བོང་འབྲུ་མཐོང་བ་ཐོག་མ་ཡིན་པ་བྲང་མོར་བཤད།  
 སྐྱེས་པ་ཉེན་རྟོག་པ་བྱུག་པོས་རུས་གཅིག་ཏུ་ངའི་གདོང་ལ་ཅེར་ཏེ་མིག་ཟུང་སྒོ་འོད་འཕྲུག་འཕྲུག་དང་།  
 ཆིག་མཆོན་མདའ་མོ་འཕེན་འཕེན་བྱེད་སྐབས། ང་ལ་འཇིགས་སྒྲུང་གི་ཆོར་བ་བཤད་མི་ཤེས་པ་ཞིག་སྐྱེས་བྱུང་།  
 ཡིན་ནའང་བཀག་བསྐྱེལ་བྱས་པ་ནས་བཟུང་ཁོ་ཆོས་རྟག་པར་ང་ལ།  
 ཅི་བྱས་ཀྱང་ཁྱོད་ས་འདིར་སླེབས་པས་འདི་གཅོད་ལ་གཡོལ་ཐབས་གཏན་ནས་མེད་ཅེས་བ་ལྟར་གདོང་ལེན་མི་བྱེད་ཀ་མེད་བྱུང་།

མན་རྩ་བ་དེས། ཐོག་མར་སྐྱད་གསང་མཐོན་པོས་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྲིད་རྩ་ཡག་རབས་བཟང་རབས་བཙུག་བཤད་མཐར།  
 ང་ཐེ་བའི་བོད་པ་ནམས་ཀྱིས་དེ་ལྟར་བྱེད་སྒོལ་མེད་ལུགས་མེད་ཚུལ་བརྗོད་ལ།  
 དེ་ནི་ཁོ་ཆོའི་ལས་ཀའི་གོ་རིམ་ཞིག་དང་ཡང་ན་སྐྱེ་ལེན་ཆས་དེར་དམིགས་པ་མིན་ནམ་སྟེ།

དེ་ནས་འདི་གཅོད་དངོས་ཀྱི་སྟངས་བཤས། བོད་པ་ནམས་ཀྱིས་སྒྲེར་ཚུགས་བྱེད་པའི་སྟོང་བསམ་བཙུག་འདུག  
 ཁྱོད་ཆོ་སྒྲེར་ཚུགས་བྱས་ཇེས་རྒྱལ་ཁབ་སྐྱོང་ཐུབ་བཅ། ང་རང་མན་རྩ་བ་ཞིག་ཡིན།  
 ངའི་མི་རིགས་ཀྱིས་ལོ་ཉིས་བརྒྱ་ལྷག་ལ་རྒྱལ་ཁབ་བཟུང་ཐོང་། ཡིན་ནའང་ཆོ་ཞི་ཐའེ་ཏོ་ཁུ(慈禧太后)  
 ཏུ་སྤུ་སྤུ་མོ་རང་གཅོད་བྱས་རྒྱལ་ཁབ་རུལ་སྤངས་རུལ་ནག་ཏུ་སྒྱུར་ནས་ཉམས་པ་རེད། དེར་ང་རང་ལ་འགྲོད་པ་མེད།  
 རྒྱ་མཆོན་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་ཉམས་སོང་ན་མི་གཅིག་གཉིས་ཙམ་གྱིས་སྐྱོབ་ཐུབ་ཀྱི་མ་རེད།  
 ད་ལྟ་ཀྱང་གོ་རྒྱལ་ཁབ་འདི་འདྲི་དར་རྒྱས་ཆེ་ལ། ང་ཆོའི་ཆུ་ཕོགས་དང་ལག་འབབ་ཇེ་མང་ནས་ཇེ་མང་རེད།  
 གྲུང་ཁོང་ཉང་གིས་ང་ལ་སྒྲོར་མོ་མང་པོ་བྱིན། ང་རང་གྲུང་ཁོང་ཉང་ལ་དགལ།  
 ཁྱོད་ཀྱིས་གྲུང་ཁོང་གི་ཆུ་ཕོགས་ལེན་ཞོར་གྲུང་ཁོང་གི་ཁ་གཏད་དུ་ལངས།  
 མའོ་ཀྲུ་ཞིའི་དུས་སྐབས་ཡིན་ན་ཁྱོད་ཀྱི་མགོ་འང་འབྲེག་དེས། དེ་ལྟར་བྱས་ན་འབབ་ཡོང་ཅི་ཞིག་ཡོད།  
 བོད་རང་བཙན་བྱས་ཇེས་ཁྱོད་རྒྱལ་མོ་བྱེད་རྒྱ་ཡིན་ནམ་ཞེས་བཤད།

ངའི་ཁོག་ཏུ་ཁོང་ཁྱོ་མེ་ལྟར་འབར་ཡང་ཁ་ནས་གྲུང་ཁྲན་ཏང་གི་ཁ་གཏད་དུ་ལངས་མ་སྤྱོད་ཚུལ་དང་།  
 ཁ་བྲལ་གྱི་སྐད་ཆ་དང་བརྩམས་ཆོས་ཅི་ཡང་སྤེལ་མེད་ཚུལ་བརྗོད་པ་ཡིན།  
 མན་དུ་པ་ཞིག་བོད་པའི་སྤྱི་དེ་འབྲེལ་སྤྱི་དང་ཡོད་པ་ཐོག་དང་པོར་མཐོང་ཞིང་།  
 སྤྱི་ཡིན་ན་ང་ཆོ་ཆང་མའི་ལས་དབང་གཅིག་པ་ཡིན་གཤིས།      བན་ཚུན་ལ་བསམ་ཤེས་རེ་བྱས་ན་འགྲིག་སྟུང་མོད་ཀྱང་།  
 ཁོས་རང་གི་མི་རིགས་ཉམས་པར་པངས་སེམས་མེད་བཟོ་སྟོན་སྐབས།  
 གཞན་གྱི་རིག་གནས་ཀྱིས་ཐོས་ཆར་ན་འདི་ལྟ་བུ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་འགྲོ་བ་ཞི་ཡིན་ནམ་དོགས་ནས།  
 ཡིད་ལ་རང་གི་བྱ་མོ་ཆེ་བ་བྲན་བཞིན་ཁ་ནས་དངན་པ་ཞིག་ཤོར།

དུས་མང་ཅན་གྱིས་ཐོག་མར་ང་ལ་དད་མོས་ཡོད་མེད་དེས།      དེ་ལའང་རྒྱ་རྒྱུན་མེད་པ་མ་ཡིན་པར།  
 བྱིས་སྤོང་རྒྱག་སྐབས་བྱིས་དུ་རིན་པོ་ཆེའི་སྐྱུ་པར་གཅིག་ཀྱང་མ་མཐོང་བས་སྤོ་དོགས་སྤང་གིས་དེ་ལྟར་དེས་པ་རེད་སྟུང་།  
 ངས་ང་རང་ལ་མཆོད་ན།      དད་མོས་མེད་ཟེར་ཁ་དགའ་མོ་རེད།  
 རྒྱ་མཚན་ང་ནི་ཆོས་ལུགས་ལ་དད་པ་མི་བྱེད་པ་ཡོད་པའི་དུད་བྱིས་ཞིག་ཏུ་སྤྱེས་པ་ཡིན།  
 ཡིན་ནའང་ང་པ་མ་དང་མི་མཚུངས་ས་ནི།      ཆོས་ལུགས་ལས་རང་གི་མི་རིགས་ལ་དགའ་བ་དེ་ཡིན་ཞེས་བཤད།  
 ཁོས་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ནང་གི་བྱམས་སྤྱིང་ཇི་སྤྱིང་ཞིང་།  
 ལྟ་སའི་དོན་རྒྱུན་ཁོད་ཀྱི་བོད་པའི་སྤྱོད་པ་རྣམས་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་དང་འགལ་འདྲུག་ཚུལ།  
 ཏུ་ལའི་ཡིས་ཁ་ནས་སྤྱིང་བ་དང་ལག་གིས་སྐྱབ་པ་ཐོད་མི་བྱུག་ཟེར་ནས་བཤད།      དེར་ངས་ལན་ཅི་ཡང་མ་བཏབ།  
 རྒྱ་མཚན་རིན་པོ་ཆེའི་མཚན་སྤྱིང་ན།      ཉན་ཉོག་པ་དེ་དག་ནི་སྤྱིང་གསོན་པོ་བལ་བ་དང་གཅིག་པ་གཅིག་རྒྱུང་རེད།  
 ཁོ་ཆོས་མཐོང་བ་དང་ཐོས་པ་རྣམས་རྒྱལ་ནང་གི་ཆོགས་པར་དང་བརྟན་འཕྲིན་གྱི་དེལ་བསྐྱུགས་ལས་འདའ་མེད།  
 དེ་བས་ཁོ་ཆོར་གནས་ལུགས་བཤད་པ་ནི།  
 སྤྱིང་གི་ལ་ཆོས་བཤད་པ་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་པས་དེ་སྤྱོད་ལན་འདེབས་པ་ལས་མ་བཏབ་པར་བཞག་ན་བཟང་།  
 དེས་ལན་ཁ་ཤིས་ལ་ལན་ཉ་ཉོག་རེ་བཏབ་ནས་དུས་འདའ་བར་བྱས་པ་ན།  
 ང་ཆོས་འདི་གཙོད་བྱས་པ་ཁྱོད་གཅིག་ལྟ་མ་ཡིན་པར་མི་སྣ་ཆོགས་ཡོད།



ང་ཚོར་མགོ་སྐོར་གཏོང་བྱེད་རྒྱུ་རེད་ཅེས་མ་འདོད་ཅེས་བཤད།

རུས་མིན་ཅན་གྱི་ཉན་ཏྲོག་པ་དེས། ངའི་མིང་ནས་བཟུང་སྟེ།

ཁྱོད་ཀྱིས་བརྟན་འཕྲིན་ལས་བོད་ཀྱི་ཞིང་བློན་ལམ་ལུགས་དུས་སྟུ། མིག་འདྲུ་བ་དང་རྣ་བ་འབྲེག་པ།

ཀྱང་ལག་གཅོད་པ་སོགས་ཀྱི་ཁྲིམས་གཅོད་ལྷན་མེད་དག་ལ་བལྟས་སྤྱོད་ངམ་ཞེས་དྲིས། ངས་བལྟས་མ་སྤྱོད།

ང་རང་ལོ་ཆུང་ཡིན་དུས་ངའི་པ་ཡུལ་དུ་བརྟན་འཕྲིན་འབྲུལ་ཆས་སོགས་གང་ཡང་མེད་ཅེས་བཤད་པ་ན། དེ་སྟེས་རྣ་བར་འགྲོ།

བརྟན་འཕྲིན་དེའི་རིགས་དེང་སྐབས་ཀྱང་གཏོང་གིན་ཡོད་པ་མིན་ནམ་ཟེད།

ཁོས་གཤམ་ཏེ་ཁྱོད་ཚོར་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་ཡོད་པའི་དབང་དུ་བཏང་ནའང་། ཞིང་བློན་ལམ་ལུགས་སུ་ཕྱིར་ལོག་ངེས་རེད།

ང་དགྲུ་ལོར་ཏུ་ལའི་ཡིས་རང་གི་རེ་བ་མ་འབྲུབ་པར། ཕྱི་རྒྱལ་དུ་གྲོས་བྱུང་བ་རེད།

ད་ལྟ་རྒྱལ་སྤྱིའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རོགས་རམ་ལ་བརྟེན་ནས།

ཁོ་ཕྱིར་ཡོང་སྟེ་མ་འབྲུབ་པའི་འདོད་པ་སྐོར་བར་བྱེད་བསམ་པ་རེད་ཅེས་བཤད།

ངས་དུས་དང་ཁོར་ཡུག་སོགས་ཀྱི་དབང་གིས་ཞིང་བློན་ལམ་ལུགས་སུ་ཕྱིར་ལོག་ངེས་ཟེར་ན་སྟུ་ཡིད་ཆེས་ཞེས་བཤད།

དེ་བ་གཞན་ལ་ངས་ལན་མ་བཏབ། འབྲུལ་འཁོར་ལྟ་བུའི་མི་ལ་གནས་ལུགས་ལས་རྒྱན་བཤད་ན་རྣ་བར་འགྲོ་ཡི་འདུག

རྒྱལ་ནང་བདེ་སྤང་བྱ་ཁག་ཏུ་འདྲི་གཅོད་སྐབས། ངས་ཁྱོད་ཚོ་འབྲུལ་འཁོར་གྱི་མི་བྱ་ངོས་འཛིན་གྱི་ཡོད་ཅེས་བཤད་སྤྱོད།

ཁོ་ཚོས་མི་གཅིག་གིས་འདྲི་གཅོད་བྱེད་སྐབས།

ལན་བཏབ་མ་ཚར་གོང་ལ་གཞན་གྱིས་གང་འདོད་དུ་སྒྲུབ་ཆ་བར་ལ་བརྒྱབ་ནས་འདྲི་བ་རེད།

དེ་ནི་ཁོ་ཚོས་འདྲི་གཅོད་བྱ་ཡུལ་གྱི་རིག་ལམ་གཏོར་ཕྱིར་ཡིན་ས་རེད།

ང་འདྲི་ཆོག་ལས་རྒྱང་ཅམ་འདའ་ན་འབྲེལ་མེད་པ་མ་སྤྱོད་ཟེར་ནས་སྒྲུབ་འགྲུགས་བྱེད།

ཉི་མ་དེ་ཚོར་ང་ལ་འདྲི་གཅོད་བྱས་པ་རྣམས་ཁོ་ཚོས་ཡི་གེར་བཀོད་མ་སོང་།

མཚན་མོ་དེར་ཤིན་ཏུ་འཕྲིས་ལོ་ཆགས་ཇེས་ད་གཟོད་ཉལ་དུ་བཅུག། ཉི་མ་དེ་ནས་བཟུང་།

ང་མཚན་མོར་གཉིད་ཉལ་དུ་བཅུག་པའི་དབང་དུ་བཏང་ནའང་།

ལག་པ་ཡ་གཅིག་ལ་ལག་ལྷགས་བརྒྱབ་སྟེ་ཉལ་ཁྲིའི་སྟེང་འདོགས་ཤིང་།  
 ཉལ་ཁང་གི་སྟོག་སྟོན་མཆོན་མོ་གཉིས་ལས་ཞག་གང་ཐོར་གཟེམས་སྟོང་མེད།  
 ལྷགས་སྟོག་ལ་ཆ་རྒྱས་མེད་པ་དང་གཉིད་ལྡོག་མ་སྤྱབ་པར་འཕག་འགྲུལ་བྱས་པས་སྤྱི་ཉིན་གཉིད་ལས་སད་དུས།  
 ལྷགས་སྟོག་ལག་པའི་ཤ་ནང་རྒྱག་སྟེ་ལག་གཡོན་པ་ཅུང་ཟད་སྐྱངས་འདུག

ནམ་ལངས་ཏེ་ཉི་མ་ཤར་བ་ན།      བྱད་མེད་ལྟ་སྤང་མཁན་གཉིས་རེས་མོས་གྱིས་གསང་སྟོད་དུ་སོང་ནས་ཁ་ངོ་བཀྲས།  
 འཁྱུང་ཆུ་སྐྱངས་ཆུ་ཁོལ་བསྐོལ།      ཁང་པ་གཙང་སྤྱོད་བྱས།      ནངས་ང་འཁྱུངས་རྗེས།  
 བྱད་མེད་ལས་རེས་གཞན་པ་གཉིས་སྟེབས་པ་དང་།      ཁོ་མོ་གཉིས་སྤྱིར་བྱིས་དུ་ངལ་གསོ་རུ་བྱད་སོང་།  
 ཆེས་པ་ལྷ་ཉིན་གྱི་དགོང་མོར།  
 ཞི་རུའུ་མཐོན་ཁང་དུ་ང་བཀག་བསྐྱེལ་གྱི་ཉི་མ་བསྐྱངས་པ་ནས་འོ་མ་དང་སིལ་ཏྲོག་ཙམ་ཐོས་ཏེ་གཙོ་ཟས་ཉིན་བཅུ་གསུམ་ལྷག་ལ་བ  
 ཅད།      ཟས་བཅད་མ་ཐག་ཁོ་ཆོས་ང་ལ་ཁ་ལག་ཟ་མིན་དྲིས་སོང་།      ངས་ཟས་བཅད་པ་མཐོང་ནས།  
 ཁོ་ཆོས་ཁྱོད་གྱིས་ཟས་བཅད་ངོ་ཆོལ་བྱེད་པ་རེད་ཟེར།      ངས་ང་རང་ལ་ཡ་ལ་དགྱིས་པས་ཟས་ཟ་བའི་ཡི་ག་མེད་ཅེས་བཤད།

ཡང་གིས་ཟས་གཙོད་མཁན་ཁྱོད་རང་གཅིག་བྱ་མ་ཡིན་པར་ང་ཆོ་སྟོན་ཆད་ཀྱང་མད་སྟོང་།  
 ཉིན་བཞི་ལྷ་ཙམ་ལ་ཟས་བཅད་ན་ཁྱོད་གྱི་ལུས་པོ་ལ་སྟོན་ཤོར་མི་སྲིད།      ལུ་མ་སྤྱད་དུ་ཟས་བཅད་ངོ་ཆོལ་བྱས་ན།  
 ང་ཆོར་ཐབས་ཤེས་ཡོད།      གལ་ལ་ཐུག་ཆེ་ཐབས་ཤེས་སྟོད་རེས་ཡིན་ཞེས་སྒྲག་བསྒྲུལ།      ས་དེར་འབྱོར་བ་ནས་བཟུང་།  
 ཁོ་ཆོས་ངའི་འགོ་འདུག་འཆག་ཉལ་ལ་ཆོད་འཛིན་དག་པོ་བྱས།      རྒྱན་དུ་ཁང་མིག་དེ་ལས་སྟོ་ལ་གོམ་པ་གང་ཡང་སྟོ་རུ་མི་འཇུག  
 ཐ་ན་བར་བྲམས་ཀྱི་སྟེ་འུ་ཁུང་བྱིལ་རོལ་རུ་ལྷང་སྟོང་ཞིག་ཡོད་པ་དེར་ལྟ་ཙམ་བྱེད་པའི་རང་དབང་ཡང་མི་སྟེར།  
 ཡིན་ནའང་ས་དེ་དང་ཁ་མ་བྲལ་གོང་ཙམ་ལ།  
 ཁང་པ་དེ་ནང་པར་འགོ་ཆུར་འོང་གི་སྟོང་བདར་བྱེད་ཁུལ་གྱིས་ངས་བར་བྲམས་ཀྱི་སྟེ་འུ་ཁུངས་བྱི་རོལ་རུ་ཁ་ཆར་འབྲེས་མ་འབབ་པ  
 འི་ཡུལ་སྟོངས་དེར་བལྟས་པ་ཡིན།      ཁེར་རྒྱུད་གི་ལྷང་སྟོང་དེ་ཁ་བས་གཡོགས་ཤིང་ཡལ་ག་ཅུང་མར་ལ་དབྱངས་འདུག  
 ཁ་ཆར་དེས་ངའི་སེམས་པ་སྐད་ཅིག་མར་བཅུན་གཤེར་དུ་བཏང་སྟེ་སིམ་སིམ་དུ་གྱུར།

ང་གསང་སྟོང་དུ་འཕྲོ་དུས་དང་ཐོག་སྟེས་པ་ཉིན་རྟོག་པ་གཅིག་གིས་ཀྱང་ཐག་རིང་ནས་ལྟ་སྟངས་བྱེད་ཅིང་།  
 བྱད་མེད་གཉིས་ཀྱིས་མགོ་མཇུག་བར་གསུམ་དུ་རྗེས་དམ་པོར་བསྟེགས་ནས་གོམ་པ་གང་ཡང་ཁ་མི་འབྲལ།  
 ཁོ་ཚོས་ང་ཇི་ལྟར་བསྐྱམས་ན་ངའི་ཉེས་པ་དེ་ལྟར་རྗེ་ཆེར་གཏོང་བ་ཨེ་ཡིན་ནམ་འདོད་ནས་ང་ལྟག་ཏུ་སྐྱབ།  
 ད་དུང་ང་ལ་ཚུ་ཁོལ་དང་།     སིལ་ཏོག་སོགས་རང་གི་ཅ་ལག་གང་ཡང་རང་གིས་ལེན་པའི་དབང་ཆ་མེད་སོང་།  
 ཚུ་ཁོལ་ལྟག་པ་དང་།     སིལ་ཏོག་     ཁ་ངོ་བཟུ་ཆས་སོགས་ང་ལ་སྟེར་དུས།  
 ཁོ་མོ་ཚོས་ཉ་ཅང་འཛེམ་དོགས་ཀྱི་ཉམས་ཤིག་བསྟན་ཡོང་།  
 དང་པོར་སྒྲིབ་ཚུལ་དེ་མཐོང་དུས་ང་སེམས་གཏིང་ནས་ཁོང་དགོད་ཤོར་སོང་།  
 རྗེས་སུ་ཁོ་མོ་ཚོའི་རྣམ་འགྲུར་དེ་མཐོང་བེདས་རེར་ང་ལ་ཉ་ཅང་མི་སྦྱིད་པའི་ཆོར་སྒྲིབ་དག་སོ་ཞིག་སྟེར་ཡོང་།  
 དེ་བས་ངས་རང་གི་ཁ་ངོ་བཟུ་ཆས་རང་གིས་ལེན་གང་ཐུབ་བྱས་ཀྱང་ཁོ་མོ་ཚོས་དེ་ལྟར་བྱེད་དུ་མི་འཇུག།

ཉིན་བདུན་པའི་དགོང་མོར་འབྲི་གཙོད་བྱེད་སྐབས།     དུས་ཀྱང་ཅན་དེས་ང་ལ།  
 ཁྱོད་བྱད་མེད་ཉམས་ཐག་ཅིག་གིས་ཅི་ཞིག་བྱེད་འདོད།     ཡག་རེ་བཏོད་ཆོ་རེ་སྦྱངས་(减肥)བདག་མོ་ཚུལ་ལྟན་ཞིག་མི་བྱེད་པར།  
 བྱད་མེད་དཔའ་སྟོབས་ཅན་བྱེད་འདོད་པ་ཨེ་རེད།     ད་ལྟོས་དང་དཔའ་སྟོབས་ཅན་བྱེད་ཐུབ་པམ།  
 ང་ཚོའི་རྒྱུ་ཅ་རྒྱལ་ཁབ་ཡིན།     རྒྱལ་ཁབ་ཀྱིས་ཆས་ཀ་ཆ་ཆང་སྟོར།     འདི་ང་ཚོའི་བྱ་བ་རེད།  
 ཁྱོད་ལ་དུས་ཚོད་གོན་པའི་སྟིང་སྟོབས་ཡོད་ན།     ཟླ་གཅིག་རིང་དོན་དག་ཐག་མ་ཆོད་ན།  
 ཟླ་གཉིས་ཟླ་གསུམ་ལ་བྱིར་འབྱུང་བྱས་ཆོག     འདི་ལྟར་སོང་ན།     ཁྱོད་ཀྱི་བྱ་བ་དང་ཐོན་ལས།  
 བྱིས་ཆང་ཡོད་ཆད་འཆོར་ངེས་རེད།     ཁྱོད་ཀྱིས་འདི་བཞིན་ཡོད་ཆད་སྟོས་གཏོང་བར།  
 ཁོ་ཚོས་ཁྱོད་ལ་དདུལ་སྟེར་བ་ཡིན་ནམ།     ཁྱོད་འཆོ་བ་རེ་ལེགས་སུ་སོང་བ་དང་བསམ་སྟོན་ལྟོག་བྱ་ཆགས་པ་ཨེ་རེད།  
 དཔའ་མོ་རྣལ་མ་ཞིག་བྱེད་འདོད་ན།  
 བྱག་བཞི་སྐབས་ཀྱི་ཁའེ་ལེན་བཞིན་མཛོན་སུམ་འཛེམས་མེད་སྟོས་སྟེ་ཁྱིད་གདོང་འབྱུང་ཀྱིས་གུང་ཁན་ཏང་ལ་ངོ་རྒོལ་བྱས་མོད།  
 འོན་ཀྱང་ཁྱོད་ལ་སྟོག་སྟོག་སུད་སུད་བྱེད་རྒྱལ་སྟོབས་པ་མི་འདུག།

བྱད་མེད་ཅིག་གིས་བྱིས་སྤྱོད་བྱིས་སྤྱོད་བྱས་ནས་མི་འདུག་པར།    ད་དུང་བྱད་མེད་ཀྱི་ཁེ་དབང་སློང་ཁུལ་བྱས།  
 བན་རྒྱ་བསྟོག་རྒྱ་མང་བྲག་ས་པས་ད་གཞོན་མཇུག་འབྲས་འདི་འདྲ་བྱང་བ་རེད་ཅེས་བྱད་མེད་དམའ་འབྲིན་བྱད་གསོད་ཀྱི་གཏམ་གང་  
 བན་དུ་བཞིན།    ཁོའི་སྐད་ཆ་དེ་དག་ལ་ངའི་སེམས་སུ་ཞེ་མེར་ལངས་ལ།  
 དེར་ཡོད་བྱད་མེད་ཉེན་རྟོག་པ་གཉིས་ཀྱིས་སྐད་ཆ་དེར་ཡིན་འདེགས་ཀྱིས་མགོ་བོ་གྲུག་གྲུག་བྱེད་པའི་བཞོ་ལྷ་ལ་ནི།  
 ང་དེ་བས་ཀྱང་ཡིད་ནག་གཏིང་ནས་ཆད་སོང་།    རྒྱ་མཚན་གང་ཡིན་ཟེར་ན།  
 ཁོ་ཆོ་ཆང་མ་སློབ་ལྷ་ཆེན་མོ་འགྲིམས་པའི་སློབ་ཆེན་པ་རྒྱུད་རེད།  
 མ་ཟད་བྱད་མེད་ཉེན་རྟོག་པ་དེ་དག་ཏུ་ཅག་གི་བྱད་མེད་དང་མི་མཚུངས་ས་ནི།  
 མང་ཆེ་ཤོས་དཔེ་དཔ་བལྟ་སྟོག་བྱེད་རྒྱུར་དགའ་བས།  
 ངའི་སེམས་སུ་ཁོ་ཆོར་རང་ཅིས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ཉག་ཅམ་ཆགས་ཡོད་ལས་ཆེ་སྟམ།  
 ཡིན་ནའང་བྱད་མེད་ལ་མཐོང་རྒྱུར་དང་དམའ་འབེབ་ཀྱི་སྐད་ཆ་གང་བྱུང་དུ་བཞིན་ཀྱང་།  
 ཁོ་མོ་གཉིས་ཀྱིས་མི་འཐད་པའི་རྣམ་འགྲུར་ལྷ་མོ་ཅམ་མི་སྟོན་པའི་ཁར།    ད་དུང་མོས་མ་ཐུན་ཀྱིས་མགོ་ལྷོག་ལྷེམ་སྐབས།  
 ངས་ཁོ་ཆོར་རེ་བ་མེད་པ་ཡེ་ནས་ཤེས་ལ།    ཁོ་ཆོའི་མི་གངས་བྱེད་ཀ་འཕྲོ་བརྒྱག་བཏང་འདུག་པའང་ངང་གིས་ཆོར།  
 གང་ཡིན་ཟེར་ན།    མི་རིགས་གང་དེའི་མི་གངས་ཀྱི་བྱེད་ཀ་བྱད་མེད་ཡིན་པས་རེད།  
 དེ་ལས་ཀྱང་བྱད་མེད་ནི་བྱིས་པའི་སློ་འབྲེད་དགེ་ཀན་ཐོག་མ་རེད།    རྣམ་པ་འདི་མཐོང་སྐབས།  
 ངས་སྤར་ལས་ཀྱང་བྱད་མེད་ཀྱི་འབྱུང་སྤྱུས་གོང་མཐོར་གཏོང་རྒྱ་དེ་ནི་ཁ་ཆ་དགོས་གཏུགས་ཀྱི་དོན་གནད་ཅིག་ཡིན་པ་རྟོགས།  
 ལྷག་པར་དུ་གངས་ཀ་ཉུང་ཞིང་ཡོན་ཆད་དམའ་བའི་ཏུ་ཅག་གི་མི་རིགས་ལ་མཚོན་ན་ནི་དེ་བས་ཀྱང་རོ།།

འདི་གཅོད་དེ་ཉ་ཅང་རྩ་བའི་ཆེ་བས་ངས་ན་ཟུག་ཁོག་ཏུ་འཇུག་རྒྱ་ལས་ཡ་ལན་ཅི་ཡང་སྟོན་མ་ཐུབ།  
 བྱི་ཉེན་འདི་གཅོད་མ་བྱས་པའི་སྐབས་ཤིག་ལ།    ངས་རུས་ཀྱང་ཅན་གྱི་མན་རུ་བ་དེར།  
 བྱད་མེད་ལ་བསྐབ་བྱ་གཏོང་བའི་སྐད་ཆ་དེ་དག་བྱིར་བྱིས་དུ་ལོག་རྗེས་རང་གི་རྒྱུང་མ་དང་བྱ་མོར་ཤོད།    གང་ཡིན་ཟེར་ན།  
 ད་ལྟ་བྱད་མེད་ཀྱི་ཁེ་དབང་སློང་རྒྱ་དེ་བྱིས་མ་ཐུན་དུ་གྱུར་འདུག་པར་མ་ཟད།  
 རྒྱལ་ཁབ་ཀྱིས་བྱད་མེད་དང་བྱིས་པའི་ཁེ་དབང་སྤངས་སྟོབ་ཀྱི་བྱིས་ཀྱང་གཏན་འབེབས་བྱས་འདུག

དེས་པོ་མོ་འདྲ་མཉམ་ཡིན་པ་དང་བྱུང་མེད་ཀྱི་འཛོལ་ཐང་འདོན་པར་སྐྱལ་འདེད་བྱེད་པ་རེད།  
 ཅེས་རྒྱ་སྐད་འབྲུལ་མ་འབྱོར་གྱིས་བཤད་ཆར་རྗེས། ཁོས་དེ་ཆར་དུ་པོ་མོ་འདྲ་མཉམ་ཡིན་ཟེར།  
 ངས་ལན་དུ་ཁྱོད་ལྟ་བུའི་ཁྱོད་པོ་འོག་དུ་ཁྱོད་མོ་ཅིས་ཐང་ཅན་ཞིག་འབྱུང་དགའ་རྒྱ་རེད་ཅེས་པ་ན། ཁོས་དེ་འདྲ་ག་ལ་ཡིན།  
 ཁྱོད་མོས་ཁྱིམ་གྱི་རྒྱ་དངོས་དབང་ཆ་བཟུང་ཡོད་ཟེར། ངས་དེ་ནི་ཕྱི་དངོས་པོ་ཅམ་གྱི་འདྲ་མཉམ་རེད།  
 འདྲ་མཉམ་ལ་ཕྱི་དངོས་པོ་དང་ནང་བསམ་སྒྲོའི་འདྲ་མཉམ་སོགས་མང་པོ་འདུས་ཞེས་བརྗོད་དུས།  
 ཁོས་དེ་གང་དག་རེད་ཟེར་ནས་དྲིས་ཤིང་། ངས་རང་ཉིད་ཀྱིས་བསམ་སྒྲོ་ཐོངས་ཞེས་བསྐྱར་བ་ཡིན།

འདི་གཅོད་ཅིག་གི་ཁྱོད་ཁོ་ཆོས་ང་ལ།  
 ཁྱོད་ཀྱིས་ཕྱི་བགྲོད་ལམ་ཡིག་མི་འདྲ་བ་བཟུང་ནས་བལ་པོ་དང་ཨ་རི་སོགས་སུ་སོང་བ་རེད།  
 གཞན་གྱིས་ཨ་རི་ཐོངས་མཆན་ལོན་དགའ་ན་ཡང་ཁྱོད་ཀྱིས་ལས་སྒྲུ་མོས་ལོན་ཐུབ་པའི་རྒྱ་མཆན་ཅི་ཡིན་ཞེས་ནན་འདི་བྱས།  
 ངས་ང་གདན་ཞུས་མཁས་པའི་མིང་ཐོག་ནས་གདན་འདྲེན་བྱས་པ་ཡིན་གཤིས་ཐོངས་མཆན་ལས་སྒྲུ་མོས་རག་སོང་ཞེས་གོ་རིམ་ར  
 གས་ཅམ་སྒྲེང་བ་ཡིན། ད་དུང་ངའི་དདུལ་གྱི་ཡོང་ཁུངས་དྲིས་སོང་།  
 ངས་དེ་ཁྱོད་ཆོར་འབྲེལ་བ་ཡོད་དམ་ཞེས་པར་ཁོ་ཆོས་དེར་འབྲེལ་བ་ཆེན་པོ་འདུག་ཅེས་བཤད།  
 ངས་རང་གིས་པོ་མང་པོར་སྐྱ་གཞས་བཏང་ཚུལ་དང་། མ་རྒྱུ(股票) རེ་གཉིས་ཉོས་ཚུལ་སོགས་བཤད།  
 རོན་དག་རེ་རེ་ག་བཤད་རྒྱ་བཤད་ཀྱིས་ལྷེ་ལ་རྒྱ་བྱར་རྒྱག་པའི་བར་བཤད་ནའང་ཁོ་ཆོ་ཡིད་མ་ཆེས་པར་བྱང་མོར་ཤོད་ཅེས་ནས་མ  
 ཆམས་མི་འཛོག། ངས་ཅི་ཡང་བཤད་རྒྱ་མེད་ཅེས་པ་ན། དེ་འདྲ་ཡིན་ན་ཁྱོད་ས་འདིར་ཡོང་སྲིད་དམ།  
 བརྟན་འཕྲིན་ལས་ཁུངས་སུ་བོད་མི་ཁྱོད་གཅིག་ཕུ་མིན་ལ། ཟེ་ལིང་དུ་བོད་མོ་ཕུལ་བྱུང་ཅན་ཁྱོད་ལས་གཞན་ཡང་ཡོད་ཤིག་རེད།  
 ཨ་རི་ལ་སོང་བའང་ཁྱོད་གཅིག་ཕུ་ག་ལ་ཡིན། སུང་ཚུ་ཡིང་ཡང་འཁྲབ་སྟོན་དུ་སོང་སྲིད་བ་རེད།  
 འོན་ཀྱང་ཁོ་མོ་ཀྱང་གོའི་གཞུང་ཆབ་ཁང་གིས་གདན་འདྲེན་ཞུས་པ་རེད།  
 བོད་པའི་ཁྱོད་སྐྱ་མ་སྐད་གྲགས་ཅན་བསོད་ནམས་དབང་མོ་དང་ཆེ་བརྟན་སྒྲོལ་མ་སོགས་འདུག  
 ཁོ་ཆོ་ཁྱོད་ལྟ་བུ་མིན་པར་ཏང་ལ་བསྟོད་སྐྱ་ལེན་མཁན་རེད།  
 དེ་འདྲའི་སྐད་གྲགས་ཅན་དག་གདན་འདྲེན་མི་ཞུ་བར་ཏག་ཏག་ཁྱོད་འདྲ་བ་གདན་འདྲེན་ཞུས་པ་ལ་གནད་དོན་འདུག

ཁོ་ཚོས་ཁྱོད་མེད་སྟོན་བྱེད་བསམ་པ་རེད།

ཁྱོད་གྱིས་ངོ་ཤེས་པའི་ཨ་རིའི་རྒྱུ་འབྲས་ལས་ཁྱེད་ཀྱི་ལས་མི་དང་ཀུན་པན་ཐེབས་ཅུ་ཚོགས་པའི་ལས་བྱེད་མི་སྒྲ།

བཅན་སྟོལ་སྟོན་གཞུང་གི་ལས་མི་ཚང་མ་གྲུང་ཁྱེད་ཀྱི་ཁ་གཏད་དུ་ལངས་མཁན་རྒྱུ་རེད་ཟེར་ནས།

ང་ཨ་རིར་ཐེངས་ཤིག་སོང་བ་དེ་གདོན་དུ་བཟུང་སྟེ། མོ་མོ་ཀུན་གྱིས་ང་རང་ཉེས་པའི་ཕུང་པོ་དུ་བཅིས།

ངས་ལན་དུ་ང་གདན་འདྲེན་ཞུ་མཁན་མི་སྟེར་མ་ཡིན་པར་གོ་ལུས་སྟེ་ཡ་སྟོབ་ཆེན་དང་ལ་ཅེ་དཔེ་མཛོད་ཁང་ཡིན་པ་རེད།

མ་ཟད་ཁོ་ཚོས་སྟོན་ཆད་ཀྱང་དམངས་ཁྱོད་ཀྱི་སྒྲུ་པ་དང་སྒྲུ་ཅལ་པ་གདན་འདྲེན་ཞུས་སྟོང་བ་རེད་ཅེས་བཤད་པ་ན།

ཕྱི་རྒྱལ་དུ་སྟོན་པའི་མི་ཚོས་ཁྱོད་རི་ལྷོ་རོ་ཤེས་པ་རེད། ང་ཚོར་ངོ་ཤེས་མེད་ལ་གདན་འདྲེན་ཞུ་མཁན་ཡང་མི་འདུག

ཅིའི་སྤྱིར་ཉག་ཉག་ཁྱོད་གདན་འདྲེན་ཞུ་དགོས་སོང་བ་རེད།

ད་དུང་མི་དེ་འབྲེལ་མང་པོས་ཁྱོད་ལ་དགའ་པོ་དང་འབྲེལ་འདྲིས་བྱེད་དོན་ཅི་རེད་ཅེས་དྲིས།

ལན་དུ་ངས་ལོ་བཅུ་ལྷག་ལ་གཞས་བཏང་བ་ཡིན། རྒྱ་མི་མ་ཡིན་པའི་འཛམ་གླིང་གི་བོད་པ་པལ་ཆེར་གྱིས་ང་ངོ་ཤེས་ཀྱི་རེད།

ད་ལྟ་ངས་བུད་མེད་སྟོར་གྱི་ཚོ་མ་ཡིག་འབྲི་བར་མ་ཟད། རང་གི་ཐེན་ཐེན་སྒྲུབ་ཀྱི་ཡོད།

དེ་རིང་གི་འཛིག་ཉེན་འདི་ནི་ཆ་འཕྲིན་གྱི་འཛིག་ཉེན་ཞིག་ཡིན་གཤམས། མི་ཞིག་ངོ་ཤེས་རྒྱ་ནི་ཉ་ཅང་སྟོ་པོ་ཡིན་པ་རེད།

ད་དུང་ཨ་རི་ན་སྟོན་པའི་བོད་པའི་ཁྱོད་པ་ཡུལ་མཚོ་སྟོན་ནས་ཡིན་པའང་གང་མང་ཡོད་རེད་ཅེས་བཤད།

འོ་ན་སྟོབ་ཆེན་དེའི་དགོ་ཆུ་སྟེ་དང་དཔེ་མཛོད་ཁང་གི་མི་དེའི་མིང་ལ་ཅི་ཟེར་ཞེས་དྲིས། གཅིག་གི་མིང་ལ་རའོ་སྟེ་ཟེར།

ཁོ་རང་བོད་ཀྱི་རིག་གནས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་དགོ་ཆུ་ཆེན་མོ་ཞིག་རེད། གཞན་དེའི་མིང་ལ་པད་མ་འབྲུམ་ཟེར།

ཁོ་རང་རེབ་གོང་ནས་རེད། ང་ཨ་རིར་མ་སོང་སྟོན་དུ་ཁོ་གཉིས་སུ་ལའང་ངོ་སྟག་སྟོང་མེད་ཅེས་བཤད་རྗེས།

ཁོ་ཚོའི་བྱིས་དུ་སོང་ནས་ཁ་བརྟ་འབྲེལ་འདྲིས་ཞེ་བྱས། བོད་དོན་སྟོར་ལ་སེམས་ཁུར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་དམ་ཞེས་དྲིས།

སྤྱིར་ཨ་རི་ནས་ང་འབྲེལ་འདྲིས་བྱས་པའི་བོད་པ་རྣམས་པལ་ཆེར་དང་ན་མཉམ་དག་རེད།

ཁོ་ཚོ་ཡང་ང་ནང་བཞིན་སྟོན་ཆ་ཆོག་གཅིག་གིས་རང་བཅན་བྱེད་མི་ཐུབ་པ་ཤེས་འདུག

ང་ཚོ་བོད་པ་འདི་ཡུལ་དུངས་ཆེ་བའི་མི་རིགས་ཤིག་ཡིན་གཤམས། ཁོ་ཚོ་ཆང་མས་པ་ཡུལ་ཉ་ཅང་བྲན་གྱི་འདུག

ང་ཚོ་མཉམ་དུ་སྟོན་སྐབས་པ་ཡུལ་སྟོར་གྱི་སྤྱིར་བཏང་གི་ཁ་བརྟ་ལས་ཁ་བརྟ་བྱེད་པར་བཅི་བྱས་ཡིད་ལ་མི་བྲན།

ཡང་གཅིག་བཤད་ན་ཁྱོད་ཚོར་དོགས་པ་ཆེ་བྲགས།

པད་མ་འབྱམ་གྱི་ཚུང་མ་སྤྱི་སྤྱིང་པ་ཞིག་རེད། ཁོ་མོ་ཟེ་ཡིང་དུ་སྤྱོད་དུས་ངའི་སྤྱོད་གས་དབྱིན་ཡིག་གི་དགོ་གན་ལ་བསྟེན་སྤྱོད་།  
 དེ་བས་ང་ཨ་རིར་འབྱོར་སྐབས་ཁོ་ཚང་གིས་མགྲོན་བྱས་སོང་ཟེར་མ་ཐག ཟེ་ཡིང་དུ་ཁྱོད་ཚོ་ཇི་ལྟར་ངོ་ཤེས་པ་ཡིན་ཟེར།  
 ངས་པལ་ཆེར་ཟེ་ཡིང་གི་བོད་ཚོགས་ཤིག་གི་སྟངས་ལོ་ཤེས་པ་ཡིན་གྱི་རེད་ཅེས་ལན་བཏབ་པ་ན།  
 ཁོ་མོ་བོད་ཚོགས་སྟངས་སུས་བོས་པ་རེད་ཟེར། དེ་ངས་ཉ་མ་གོ་  
 བོད་པ་དང་སྤྱི་སྤྱིང་པའི་གཤེས་ཀ་ཚུང་ཐག་ཉེ་བ་ཨེ་ཡིན་ནམ།  
 གང་ལྟར་སྤྱི་སྤྱིང་པ་བོད་པ་དང་འབྲེལ་འདྲིས་བྱེད་རྒྱུར་དགའ་པོ་འདུག་པ་འདྲ་ཞེས་བཤད།

ཁོ་ཚོས་ད་དུང་ཨ་རི་ནས་བོད་པ་རྣམས་དང་མཉམ་དུ་བོད་རང་བཅན་སྐོར་གྱི་བྱ་འགྲུལ་ནང་ཞུགས་མིན་དང་ཁ་བརྟེན་བྱས་མིན་དེས།  
 ཇི་བཏེན་ཉེ་དུ་ཐེངས་ཅམ་མིན་པར་ཁོ་ཚོའི་དོགས་གཞི་ཆེ་ཤོས་རེད།  
 དེ་བས་ངས་རྒྱ་ནག་གཞུང་ཚབ་ཁང་གི་ལས་མི་ལྷེ་ཀང་ཟེར་བ་དེ་སྤྱོད་པ་ཡིན།  
 ང་ཡིས་ནི་འུ་ཡོག་དུ་འཁྲབ་སྟོན་བྱེད་པའི་དགོང་མོ་དེར་ལྷེ་ཀང་ཡང་སྤྱོད་པས་འདུག།  
 པད་མ་འབྱམ་གྱིས་ང་ལ་མཆམས་སྦྱོར་བྱས་པ་ན་ཁོས་ངེས་པར་དུ་མཉམ་དུ་ཁ་བརྟེན་ཞིག་བྱེད་དགོས་ཟེར།  
 ཉག་ཉག་ཨ་རི་དང་ཁ་མ་གྱིས་སྤྱོད་ལ་དུས་ཆད་ལྟར་སོང་བ་ན།  
 ཁོས་ཐོག་མར་ང་ཡུང་གོའི་གཞུང་ཚབ་ཁང་དུ་ཁྱིད་དེ་གཞུང་ལས་ཁང་དང་ཚོགས་ཁང་སོགས་ལ་བཞུ་བྱ་བཅུག།  
 ཁང་པ་བྱ་བཞི་ཞིག་གི་ནང་དུ་བརྟན་འཕྲིན་མང་པོ་བཞག་སྟེ་མི་ཁག་ཤིས་གྱིས་བཞུས་འདུག།  
 དེ་ལས་གཞུང་ཚབ་ཁང་དེར་བརྟན་པའ་འབྲུལ་ཆས་བཞག་འདུག་པ་ཤེས།

དེ་རྗེས་ཁོའི་ཚུང་མའང་ཡོང་ནས་ཁོ་བཟའ་རྒྱུ་གཉིས་གྱིས་ང་ལ་མགྲོན་བཏང་།  
 ཁོས་ཁམས་སྐད་ཤེས་པས་ཡུང་གོ་ནས་ཡོང་བའི་བོད་པ་སྟེ་ལེན་བྱེད་མཁན་རེད་ཟེར།  
 ཁ་ལག་ཟེ་ཞོར་དུ་ཁོས་ང་ལ་མི་ཇི་འདྲའི་མིང་གྲགས་ཅན་ཞིག་ཡོང་ནའང་།



ས་འདི་རུ་ཐོག་མར་དཀར་ཡོལ་བཟུ་རྒྱ་ནས་མགོ་ཚུ་མ་དགོས།

ཁོས་རྒྱ་མི་འཛོན་ཐང་ཅན་རེ་འགའི་མིང་འབྲེན་བཞིན་ཁོ་ཚོས་འཚོ་བ་འཁྱོལ་ཐབས་ཅམ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།

ཆེ་སྒོན་ཡང་ཨ་རིར་སླེབས་པར་འབྱོད་པ་སླེས་ནས།     ད་ལྟ་བྱིར་པ་ཡུལ་དུ་ལོག་པར་ཐབས་ཤེས་བྱེད་ཀྱི་འདུག

གོང་གི་གནས་ཚུལ་དག་བཤད་མཐར།

ཁོས་ར་ལ་བོད་རང་བཅན་སྒྲོར་གྱི་བྱ་འགྲུལ་དང་ཁ་བདའི་ནང་ཞུགས་མི་ཉན་ཞེས་ཁ་བཏང་བྱས།     ངས་དེ་འདྲ་ག་ལ་བྱེད།

བྱེད་མི་སྲིད་ཅེས་ཁས་སྐྱེས་ཤིང་།     ང་རང་ཨ་རིར་སྒྲོད་སྐབས་དེ་འདྲའི་བྱ་འགྲུལ་གང་ལ་འང་ཞུགས་སྐྱོང་མིད།

ཞུགས་པ་ཡིན་ན་བྱིར་སླེབས་མ་ཐག་འཛོན་བཟུང་བྱས་ཟིན་པ་རེད།

གལ་ཏེ་ཁྱོད་ཚོ་ཡིད་མི་ཆེས་ཆེ་གཞུང་ཆབ་ཁང་གི་མེ་ཀང་ལ་དྲིས་ཆོག

ཁོས་ང་བྱིར་ལོག་རྗེས་དེ་སྐོག་སྲུ་དཀའ་ལས་གཏད་ན་ཁོ་རང་ལ་འབྲེལ་གཏུགས་སྤྱོད་ཟེར།

ངས་བསམ་བཞིན་དུ་མེ་ཀང་དང་ངོ་ཤེས་པའི་བརྒྱུད་རིམ་དེ་བཤད་པ་ཡིན།     སྐད་ཆ་དེར་ཁོ་ཚོ་དེ་འདྲའི་དགའ་སྐྱང་མིད་ནའང་།

མེ་ཀང་བོད་པ་ཡིན་ནམ་ཞེས་དྲིས།     བོད་སྐད་ཤེས་པའི་རྒྱ་མི་ཡིན་ཆོད་རེད།     ཁོས་བཤད་ན།

ཁོ་རང་གིས་དཀར་མཛེས་ཀྱི་དགོན་པ་གྲགས་ཆེན་ཞིག་ཏུ་ལོ་བདུན་ཅམ་ལ་སློབ་སྦྱོང་བྱས་སྐྱོང་ཟེར།

ཁོ་ཚོས་བྱི་རྒྱལ་དུ་བོད་ཀྱི་ཆོགས་པ་གཞོད་ཡོད་རེད།     ང་དེ་དག་ལ་འབྲེལ་འདྲིས་བྱས་མིན་དྲིས།

ངས་གཞོན་ནུ་ཆོགས་པ་ཟེར་བ་ཞིག་ཡོད་ཚུལ་ཐོས་ལ་འབྲེལ་འདྲིས་བྱས་མ་སྐྱོང་ཟེར་སྐབས།

ཁྱོད་ཀྱིས་ཇི་ལྟར་ཤེས་པ་ཡིན་ཟེར།     ངས་ཁྱོད་ཚོས་བཤད་པ་ཐོས་པ་ཡིན་ཞེས་བཤད།

ཟེ་ལིང་དུ་མི་དེའི་རིགས་ཡོད་མེད་དྲིས་པར།     ངས་དེའི་སྒྲོར་ལ་སྦྱལ་རྟོག་དང་ཉང་ཞིབ་བྱེད་རྒྱུ་ཁྱོད་ཚོའི་ལས་ཀ་ཡིན་པས།

དོན་དེར་ང་ལས་ཁྱོད་ཚོར་གསལ་ཆ་ཡོད་ངེས།

དེ་བས་ངས་གནས་ཚུལ་དེ་ཤེས་སྐབས་ཁྱོད་ཚོས་སྤྲོ་མོ་ནས་མིའང་བཟུང་ཆར་འདུག་ངེས་རེད་ཅེས་ལན་བཏབ་པ་ན།

དེ་ལ་མོས་མཐུན་ཅུང་ཅམ་བྱུང་ནས་ཁོ་ཚོ་དེ་འདྲའི་སྦྱང་པོ་ཡིན་མདོག་བསྟན་སོང་།

ཉིན་བརྒྱུད་པ་ཅམ་ནས་བཟུང་།

བྱད་མེད་ཉེན་རྟོག་པ་ཚོས་ང་མ་ཐེ་བའི་ཁོ་ཚོ་ལས་མི་ཡོངས་ལ་ཚོང་ཁང་ནས་ཁ་དོ་བཟུ་ཆས་ཆ་ཚང་དང་སྒོག་དེམ། (电热壶)།  
 ཚུ་སྒོད་སོགས་ཉོས་པ་དང་། ཁོ་ཚོའི་ཉལ་ཐུལ་དང་གདན་རས་བཟུ་བ།  
 ཉལ་ཁང་ལ་གཙང་སྒྲ་བྱེད་པ་སོགས་ཀྱི་འབྲུག་ཆ་དོད་པོར་གྱུར་འདུག་ཅིང་།  
 སྐྱེས་པ་རྣམས་ཟིང་ཟིང་ཁུར་ཁུར་དུ་སྒོད་ཡོང་མེད་པར་བལྟས་ན།  
 འདྲི་གཙོད་འདི་ལས་སྒྲ་མོས་མཐུག་མི་བསྐྱེལ་བ་ཤུགས་ནས་ཚོར་ལ།  
 ཁོ་ཚོས་ཀྱང་ང་ཚོས་ཁང་པ་གཙང་སྒྲ་དང་ཉལ་ཆས་བཟུ་བ་སོགས་ལས་འདྲི་གཙོད་འདི་ཡུན་རིང་འགོར་འགྲངས་བྱེད་རྒྱ་ཡིན་པ་ཁོ་  
 ད་ཀྱིས་ཚོར་ཡོད་ལས་ཆེ་ཟེར་ནས་ངའི་སེམས་ལ་གཞོན་ཤུགས་སྒོད་ཐུབ་ཐུབ་བྱས།

ང་ས་དེར་འབྱོར་ནས་ཅུང་མ་འགོར་བར། ཁོ་མོ་ཚོའི་ཁ་ནས་ཐོས་པ་ལྟར་ན་ང་སྒོད་ས་དེ་ནི་ཉེན་རྟོག་སྒོབ་ལྷ་ཡིན་ཚོད་རེད།  
 ཡིན་ནའང་སྒོ་རའི་མདུན་ལོགས་ཀྱི་ཤུ་ག་དེར་ཉེན་རྟོག་པའི་རྒྱུ་ལས་འཁོར་མང་པོ་བཞག་ཡོད་པ་ལས།  
 སྒོབ་མའི་གྲིབ་མ་ཙམ་ཡང་མི་མཐོང་། དེ་དུ་ད་དུང་སྤྱང་བྱི་གཉིས་གསེས་འདུག ཉེན་འགའ་འདས་མེས་ཀྱི་ཉེན་ཞིག  
 ང་གསང་སྒོད་དུ་འགྲོ་སྐབས།  
 སྤྱང་བྱི་ཞིག་ངའི་ཉེ་སར་བཏུད་དེ་ང་ཕྱི་རྒྱར་བྱེད་པ་སྤྱང་བྱིའི་བདག་པོ་སྤྲོ་སྤྱང་ཉེན་རྟོག་པ་དེས་མཐོང་མེས།  
 ཁྱོད་དོན་ངན་བསྐྱབ་རྒྱུར་མི་སྐྱག་པར་སྤྱང་བྱི་ཞིག་ལ་སྐྱག་རྒྱུ་ཅི་ཡོད་ཅེས་བཤད།  
 ཉེ་མ་དེ་ཚོར་སེམས་ལ་མནར་གཙོད་ཆད་ལས་བརྒྱལ་བ་བཏང་བས་ངའི་སེམས་རྣལ་ལ་འབབ་མི་ཐུབ།  
 ཐང་ལྟོད་མཚམས་སུ་སྒོ་སྤྱང་གི་སྐྱད་ཆ་ལ་དེ་འཕྲལ་མཉམ་འཛོག་བྱེད་མ་ཐུབ།  
 ཕྱིར་ཉལ་ཁང་ནང་སྐྱེབས་ནས་བསམ་གྱིན་བསམ་གྱིན། སྐྱད་ཆ་དེ་ནི་ང་ལ་དམིགས་ནས་བཤད་པ་གཞི་ནས་ཚོར།  
 ཁོ་ཚོས་དོན་མེད་དུ་མི་ལ་ཉེས་འགའ་བྱེད་རྒྱ་ནི་རྒྱན་ལྷན་དུ་ཆགས་འདུག།  
 འཆིག་པ་གཉིད་ནས་ཐོས་ཏེ་བྱི་བདག་དེ་ལ་གཤེགས་ཤེགས་བཏང་བ་ན། བྱད་མེད་ལྟ་སྤྱང་མཁན་ཞིག་གིས་ང་ལ།  
 ཡང་ཁྱོད་ཀྱི་རང་ཅིས་ལ་གཞོན་སོང་བ་ཞེ་རེད། ཁོས་འདི་ལྟར་ཟེར་ཞེས་སྒོ་སྤྱང་གི་སྐྱད་ཆ་དེ་གཞན་ཞིག་ཏུ་བསྐྱར།  
 ལུ་ལུ་ཞུགས་ཀྱིས་རང་ལ་ལྷན་ཆེ་རྒྱུ་དོ་མི་མཉམ་པ་ཞིག་བཙོངས་པ་ཕྱིར་སྒོག་དུས་འབྲུབ་པའི་གར་དེ་ཁོ་ཚོས་ད་དུང་ཡང་འབྲུབ་གྱིན།  
 ཉེན་བརྒྱུད་པའི་ནས་གྲུང་ལ་སྐྱེབས་ཉེར་འདུག ང་རང་ཉལ་ཁྱིའི་སྤྱང་འཕྲེས་ནས་གཉིད་ཐུན་ཙམ་ལོག་སོང་།

ཏག་ཏག་སྐབས་དེར་འདི་གཅོད་བྱེད་མཁན་གཙོ་བོ་དེ་གཉིས་ཡོང་ནས།      ང་ལ་ཡར་ལོངས་དོན་དག་འདུག་ཉལ་མི་ཚོག་ཟེད།  
 ངས་ཉིན་མོར་འདི་གཅོད་མི་བྱེད་པར་ནམ་གྲང་ལ་བྱེད་དོན་ཅི་ཡིན་ཞེས་སྔར་བཞིན་འབྲེས་བསྟན་པར།  
 ལམ་སེང་ཡར་མ་ལངས་པ་མཐོང་ནས།      བྱད་མེད་ཉེན་རྟོག་པ་གཉིས་ལ་སྐད་འགྲགས་ཀྱིས་ང་ཡར་སློངས་ཞིག་ཟེད།  
 ཁོ་མོ་གཉིས་ཀྱིས་བྲེལ་འཇུག་ངང་ང་བྟད་མ་བྱུད་ཀྱིས་འདི་གཅོད་རྒྱབ་སྟེགས་སྟེང་སྟོད་བཅུག་པ་ན།  
 རུས་ཁང་ཅན་ཀྱིས་ལྷགས་བྲ་བརྒྱབ་སྟེ་བསྟོགས།  
 རུས་ཀྱང་ཅན་ཀྱིས་ཁྱོད་སྒྲུང་བ་མཐོན་པོ་རང་ཉིད་ལ་མཚན་ཞིག་ཡིན་མ་འདོད།      ད་ལྟ་ཁྱོད་དོགས་གཞི་ཉིས་ཅན་རེད།  
 རང་གི་ཐོབ་ཐང་ཡིད་ལ་བྱུངས་ཞེས་ངའི་གདོང་ལ་མཇུ་བ་ཐུར་བྱེད་བཞིན་བྱ་གསོས། དང་ཐོག་ངས་དོན་དེ་སེམས་ལ་མ་བཞག  
 དེ་རྗེས་ཁྱོད་ལ་ཡོད་ཚད་བཅི་འཁུར་སྟོས་ནག་ཉིས་ཁས་ལེན་བྱེད་རྒྱ་ལས།  
 ང་ཚོར་རེ་བ་འདོན་པའི་དབང་ཆ་སྟེ་ཅམ་མེད་ཅེས་པ་ན།      ངས་གཞི་ནས་ཉ་གོ་སོང་།  
 ཁོ་ཚོས་ད་དུང་ནམ་ཞིག་ལ་འདི་གཅོད་བྱེད་རྒྱ་དང་འདི་གཅོད་རྒྱབ་སྟེགས་སྟེང་བསྟོགས་མིན་དེ་ང་ཚོའི་དབང་ཆ་ཡིན།  
 རྒྱལ་ཁབ་ཀྱིས་འདི་གཅོད་དུས་ཚོད་གཏན་ཁེལ་བྱས་མེད་ཅིང་།  
 ཁྲིམས་སྲུ་ཡང་ཉིས་ཅན་འདི་གཅོད་རྒྱབ་སྟེགས་སྟེང་འདོགས་མི་ཚོག་ཅེས་ཐག་བཅད་མེད།  
 ང་ཚོས་ཁྱོད་ལ་དུང་དེག་བྱེད་ཀྱི་མེད།      དེ་ནི་ཁྱོད་ཀྱིས་མི་བསད་པ་དང་མིའི་ལག་པ་བཅད་པ་སོགས་མ་བྱས་པས་ཡིན།  
 ཡིན་ནའང་ཁྱོད་རང་གིས་བྱས་པའི་ནག་ཉིས་རྣམས་བྱང་མོར་བཞད་དགོས་ཟེར་ནས་གཅིག་མགོར་གཉིས་བཏགས།  
 བརྒྱ་མགོར་སྟོང་བཏགས་ཀྱིས་ངའི་ཉིས་མིང་རྗེ་མང་ནས་རྗེ་མང་དུ་བཏང་།

མཚམས་རེར་རུས་ཀྱང་ཅན་དེ་སྟོན་པ་ཞིག་དང་འབྲ་བར་ད་ཕྱིན་ཆད་ཁྱོད་ཕྱི་རྒྱལ་དུ་སོང་དང་།  
 ངས་ཅིག་བཏུ་ཟེར་ནས་ན་ལྷག་དག་པོས་ཡར་ལངས་མར་ཅོག་བྱེད་ཀྱི་འདུག  
 ཁོས་ཁྱོད་ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་གསར་འགྱུར་ལ་དག་འཕྲང་ཆེན་པོ་འདུག  
 འོན་ཀྱང་"ཚོགས་ཆེན་བཅུ་བདུན་པའི་"དོན་སྟོང་གང་ཡང་ཉ་གོ་ཡི་མི་འདུག  
 ཁྱོད་ཀྱིས་གསར་འགྱུར་སྒྲིག་སྟོར་བྱེད་སྐབས་དེ་དག་ལ་དོ་སྣང་མི་བྱེད་པར་ཅི་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཅེས་ངར་ངར་རྗེག་རྗེག་བྱས་སོང་།

ཁོའི་བྱ་སྤྱོད་དང་སྐད་ཆ་དག་དྲུག་ཆེར་བཞིན་ངའི་སྤྱིང་ལ་ཟུག། ཁ་གྲགས་འདོད་ཡི་ནས་མེད་པས་ཁ་རོག་བསྐད་པ་ཡིན།  
 དེར་ཁོས་ང་ལ་ཁྱོད་ཁ་མི་གྲགས་པར་སྤྱོད་པ་འདི་ཡུལ་གང་དུ་སྤྱི་ཞིག་གི་སྤྱོད་བཅར་ཐོབ་པ་ཡིན་ཟེད།  
 ཡིད་ནག་གཉིང་ནས་ཆད་ནའང་། ང་ཁོང་དགོད་ཅིག་ལས་ལན་ཅི་ཡང་མ་བཏབ།  
 རྒྱ་མཚན་ངས་དེ་ལས་ལྷག་པའི་ལན་ཞིག་རྟེན་མ་སོང་། ཁྱོད་གཉིད་ལས་བསྐྱངས་པར་མ་དགའ་བ་ཞེ་རེད།  
 ཁྱོད་ས་འདིར་ཁམས་གཡེང་ལ་ཡོང་བ་མིན་ལ། ང་ཆོ་ཁྱོད་ལ་ཞབས་ཁྱེད་མཁན་མིན།  
 ཁྱོད་ནི་སྤྱིང་མ་བྲགས་པར་ས་འདིར་ཡོང་བ་རེད། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱིས་ཁྱོད་ལ་ལྷ་རེར་ལྷ་པོགས་སྟོར་སྟོར་གསུམ་རེ་བྱིན་ཀྱང་།  
 ཁྱོད་ད་དུང་ཡིད་མི་ཆེ་མ། དོན་ངོ་མར་ཅི་ཞིག་བྱེད་འདོད། ཁྱོད་ངོ་མ་མི་ཡ་མཚན་ཞིག་རེད།  
 རང་ལ་བྱིས་ཆང་དེ་འདྲའི་སྤྱིད་པོ་དང་། ལས་ཁུངས་དེ་འདྲའི་ཡག་པོ་འདུག།  
 མི་མང་པོ་ཞིག་ལས་ཁུངས་དེར་འགོ་འདོད་ཀྱང་ཐུབ་ཀྱི་མེད་པ་རེད།  
 ད་བྱིན་ཆད་ཁྱོད་ཀྱིས་གསར་འགྱུར་གྱི་ལས་ཀ་དེ་སྤྱོད་དཀའ་རྒྱ་རེད་ཅེས་དབུགས་ཐེངས་གཅིག་གིས་སྤྲིགས་མོ་བྱེད་སྐབས།  
 ངའི་མིག་ཟུང་ཞེ་སྤང་གིས་གཅེས་ནས་ཁོའི་གདོང་ལ་ཅེར་བསྐད་པ་ན།  
 ཁྱོད་འདྲ་བའི་བྱད་མེད་ཅིག་ངའི་གདོང་ལ་ཅེར་ན་ང་སྐྱག་གི་འདོད་ཀྱི་ཞེ་ཡོད། ཉིན།  
 ཞེས་དམའ་འབེབ་ཀྱི་བཟོ་ཉམས་གང་ཐུབ་སྟུན། བྱིས་སྤྱོད་བཟོ་ལ་བཏང་སྟེ་ལས་ཁུངས་སུ་འཕྱོར་རྗེས།  
 ཉག་ཉག་ང་ལ་གསར་འགྱུར་སྤྲིག་སྤྱོད་ཀྱི་ལས་ཀ་དེ་བྱེད་དུ་མ་བཅུག་པར་ལས་ཀ་གཞན་ཞིག་བཀོད་སྤྲིག་བྱས་སོང་།  
 ལྷ8པའི་ཆེས་13ཉིན་བརྟན་འཕྲིན་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་ངའི་ཆེད་དུ་གྲོས་ཆོགས་ཤིག་བསྐྱུས་ཆོད་རེད།  
 བོད་སྐད་ལྟེ་གནས་ཀྱི་འགོ་གཙོ་ནམ་མཁའ་ཐར་ལགས་ཀྱིས་ང་ཁོའི་གཞུང་ལས་ཁང་དུ་བོས་ནས།  
 དེ་རིང་ནས་བཟུང་ཁྱོད་གཞུང་ལས་ཁང་དུ་ཅིས་འཁོར་བ་རྒྱུ་ལྟེ་ཞེས་ཞུགས་མི་ཆོག་པ་དང་། ཉིན་རེར་སྤྱོད་མོད་ཉིན་གྲུང་།  
 བྱི་བོ་དང་དགོང་མོ་བཅས་ལ་ལས་ཞུགས་དང་ལས་གྲོལ་བྱས་པའི་མིང་ཐོ་འགོད་དགོས་ཞེས་ནས་ང་ལ་འབྲི་དེབ་ཅིག་གཏད་དེ་མིང་  
 ཐོ་དང་ལྷ་ཆེས་འབྲི་བཅུག། དེ་ནི་གོང་རིམ་གྱི་བཀའ་རེད་ཟེད། དེ་ཡང་ལོས་ཡིན་ཏེ།  
 ཐ་ན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་སྟོ་སྤྱང་ལའང་ང་ལ་ལྷ་རྟོག་གཞུག་ནས་བྱེད་དགོས་ཚུ་ལ་བདེ་འཇགས་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་ངག་བཀོད་བྱས་འདུག་ཆོ  
 ད་རེད།  
 ལས་ཁུངས་ཀྱི་དཔོན་གཡོག་དང་བདེ་འཇགས་མི་སྣ་བྱི་འབྲེས་ནང་འབྲེས་ཀྱིས་ང་ས་གཞན་ལ་འགོ་བའི་རང་དབང་མེད་པར་བཟོས་

ཡོད། ད་དུང་ལས་ཐོགས་ཤིག་གིས།

ང་རང་ལ་སླིག་སྒྲིང་གཞུང་ལས་ཁང་གི་ལས་རེས་ཀྱང་བྱེད་དུ་མ་འཇུག་ཅེས་ནས་བཤད་འདུག་ཟེར།

ཁོས་མུ་མཐུད་དུ་བྱས་ཆུང་སྒོ་དམན་མ་ཁྱོད་སྒྲིས་པ་བཅའ་འདོད་པ་ཨེ་ཡིན། ཁྱོད་ལ་ད་ལྟ་ད་དུང་བྱད་མེད་ཀྱི་བོ་བ་ཅམ་འདུག

ཚུགས་ཀར་ལྟོས་དང་། ཁྱོད་འབྲེ་བའི་བྱད་མེད་ཅིག་གིས་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་བདེ་འཇགས་ལ་གཏོར་བརྒྱག་གཏོར་བྱབ་བཅ།

སྟོང་སེམས། ད་ལྟ་ང་ཚོའི་རྒྱལ་ཁབ་རྗེ་དར་རྗེ་རྒྱས་རེད།

ཁྱོད་ཚོས་ཅི་ཞིག་བྱས་སམ་གོ་མིན་ཏང་གི་ཁྱི་བརྒྱད་བརྒྱའི་དམག་དབྱང་པམ་པར་བཏང་བ་ལོས་ཤེས་ཞེས་ཁོང་དགོད་བྱས།

དེ་ལྟར་དམའ་འབེབ་བྱེད་བཞིན་པལ་ཆེར་དུས་ཚོད་བྱེད་ཅམ་འདས།

ངས་སྤར་བཞིན་སྐད་ཆ་ཆོག་གཅིག་མ་བཤད་པར་ངག་བསྐྱམས།

དེ་ནི་འདྲི་གཅོད་སྐབས་ངས་ལན་མ་བཏབ་པར་བསྐད་པ་ཐོག་མ་ཡིན། ཁོ་རང་ཐབས་ཟད་ཅུ་ཐུག་སྟེ་ཕྱི་ལོགས་སུ་བྱད་སོང་།

དེ་རྗེས་རུས་མང་ཅན་ཡོང་ནས་མི་ཆང་མ་འབྲེ་མཉམ་རེད།

ངས་ཁྱོད་ཀྱི་རང་ཅིས་ལ་བཅི་འཛོག་བྱེད་ངེས་ཡིན་ཞེས་སྤང་པོ་བྱས་ཏེ་ཐབས་ལ་བསྐྱོར་ནས་ངེས་ཀྱང་ང་ལ་བཤད་རྒྱ་གསར་པ་མེ

ད་སོང་། དེ་བཞིན་ནམ་གྲུང་སྤྱོད་མོ་ནས་ཡོལ་ཡང་དུས་ཚོད་ག་ཅམ་ཟེན་འདུག་པ་མ་ཤེས། ཁོ་འགོ་བྱལ་བའི་བྱེད་སྐབས།

ངས་ང་དེ་རིང་ཐང་ཆད་དགས་པས་ཉལ་དུ་འཇུག་རོགས།

ངའི་སྐལ་ཆོགས་ནང་རུས་པ་སྒྲིས་འདུག་པས་མཆན་གང་ཐོར་འདི་ལྟར་བསྐད་ན་མི་བཟོད་གི

སང་ཉིན་ངས་ཤེས་པ་རྣམས་བཤད་ངེས་ཡིན་ཞེས་པ་ན། འཐད་མི་འཐད་ངང་ལུགས་ལྷ་བཀོལ་ནས་ཉལ་ཁལ་ཅམ་བྱེད་དུ་བརྒྱག

ཚུལ་དེ་མཐོང་རྗེས་ངས་ཡང་རང་གི་ལུས་མཆན་ཞན་པར་ལེ་བདའ་བྱས་པ་ཡིན།

ང་རང་དེ་མ་ཐག་སྐད་གཡོགས་དང་སྟོད་ལྷ་ཁ་ཆང་གྱོན་ཏེ་ཉལ་བ་ན།

ཁོས་ང་ལ་ལག་ལུགས་བརྒྱབ་སྟེ་ཉལ་ཁྱིའི་སྟེང་བཏགས་རྗེས་འཐེན་ཅམ་འཐེན་ཅམ་གྱིས་ལྷ་འཕྲོད་ཡོད་མེད་ལ་བལྟས།

ཉི་མ་དེ་ཆོར་ངའི་ལག་གི་མཁོ་ཆས་ཁ་ཆང་སྒྲངས་ཆར། གནས་བབ་དེ་འབྲར་ང་ཆེས་ཡིད་སྟོན་འཆོར་ས་ནི།

ཁོ་ཚོ་འགྲོ་འདུག་རང་དབང་དང་རང་འདོད་ལྟར་ཁ་བར་བཞོལ་སྟོང་བྱེད་ཚོག་པ་དེ་རེད།  
 ཐེངས་ཤིག་ལ་ངས་ཨེན་ཅཱ་གྲིས་སྒྲུན་ཉག་ས་བསྟན་སོང་། ལྟ་སྦྱང་མཁན་གཉིས་ཁང་བ་དང་ཁ་བྲལ་མ་ཐག་ཅཱ་ལ།  
 ངས་རྒྱབ་སྟེགས་སྟེང་ནས་ལག་པ་བསྐྱངས་ཏེ་ཉལ་ཁྲིའི་ཐོག་གི་འཁུར་ཁུག་དེ་བསྟེན་དགོས་བསམ་བློང་།  
 རོན་དེ་དེ་རིང་ཡིད་ལ་ཤར་ནའང་བྱེད་ཤ་ལངས་ཡོང་།  
 དེ་ལྟ་ནའང་དེ་ནི་གཞན་མ་ཡིན་པར་ངས་བྲིས་མི་ལ་ཁ་བར་ཞིག་གཏོང་བསམ་པ་ཅཱ་སོ།།  
 རང་དབང་སྟོགས་ཚར་བའི་སྐབས་དེར་ངས་གནས་ལུགས་གཞན་ཞིག་ཉོགས་པ་ནི།  
 ཡ་ཏུ་ལྡོ་མི་རིགས་གྲིས་རིག་གནས་ལ་ཅིས་མཐོང་བྱེད་པར་ཁག་མི་འདུག་སྟུང་པ་དེ་ཡིན།  
 རྒྱ་མཚན་མི་ཞིག་གཅེར་བྱར་བཏང་ཟེས་རང་ལ་དབང་བ་ནི་རང་གི་ཤེས་ཡོན་ཁོ་ན་ལོ།

ཐེངས་ཁ་ཤས་ལ། ང་ཚོ་མི་བཅུ་ལྷག་གིས་ཁྱོད་གཅིག་བྱ་གཡས་བསྐྱོར་གཡོན་བསྐྱོར་གྲིས་བྲིས་ལའང་འགྲོ་སྟབ་གྲི་མེད།  
 ཡིན་ནའང་ཁྱོད་གྲིས་ད་དུང་དོན་དག་བྱང་མོར་མི་བཤད་པར་ང་ཚོ་སྟུག་ལ་གཏད།  
 ང་ཚོར་ཡང་བྲིས་ཚང་དང་བྱ་སྟུག་ཡོད་ཅེས་ལེ་བདེ་བྲག་པོ་བྱས་ཏེ་པོ་མོ་གཉི་གས་ང་ལ་སྤང་སྟུག་བསྟན།  
 ད་དུང་ངའི་དོན་དུ་སྟེ་བདེ་ཐེན་གྱི་ཐེན་ཀྱང་གཙོ་བོ་གཉིས་ཐེངས་གཉིས་ལ་ཡོང་ཚུལ་དང་།  
 ངའི་དོན་དེར་"སེམས་ཁུར"བྱེད་གྱི་ཡོད་ཚུལ་བཤད།  
 ཁོ་ཚོས་རང་གི་དཀའ་ཁག་ལས་གཞན་གྱི་སྟུག་བསྟུལ་ལ་འདྲང་བརྒྱབ་ཀྱང་མ་བརྒྱབ་ལ་རྒྱག་ཀྱང་མི་སྲིད། གང་ཡིན་ཟེར་ན།  
 ཁོ་ཚོའི་སྤང་འོར་ང་ནི་དོགས་གཞི་ཉིས་ཅན་ནམ་དག་པོ་ངོ་མ་ཞིག་ཡིན་པའི་བྱིར།

རུས་ཐང་ཅན་གྲིས་ངས་བྲིས་སྟུགས་མི་ཤེས་པའི་གཏོམ་ས་ནས་བཟུང་སྟེ་ཁྱོད་ལ་བྲིས་སྟུག་གཙོད་ངེས་རེད་ཅེས་འདིགས་སྟུལ་  
 ཐེངས་འགར་བཏང་། སྐད་ཆ་དེར་ང་ཉ་ཅང་སྟུག་དེ་ངའི་སེམས་ལ་བྱུག་ནས་མ་ཁ་བཅོས་སོང་།  
 དེ་བྱིར་ཡ་ལན་ཞིག་སྟོང་ཐབས་ལ་བསམ་སྟོབ་བཏང་བ་ཡིན། ཐེངས་ཤིག་ཁོས་ཉག་ཉག་ང་ལ་དེ་ལྟར་འདིགས་སྟུག་སྟུལ་སྟུབས།  
 ངས་གདོང་གི་ཞེད་སྤང་བཅན་གྲིས་སྟུག་ཏེ་དཔའ་མདོག་གིས་ངས་བྲིས་སྟུགས་མི་ཤེས་པ་བདེན་མོད།  
 བྲིས་སྟུགས་ཤེས་མཁན་གྱི་མི་ཡང་ཡོད་ངེས་ཞེས་ཡ་ལན་སྟོང་ཐབས་བྱས།

དེ་ནས་བཟུང་སྐད་ཆ་དེ་སྒྲིབ་རྒྱ་ཅུང་རེ་ཉུང་དུ་སོང་།

ཡིན་ནའང་ཁྱོད་ཁྱོད་ལྷག་གཉིས་ཀྱིས་བརྟེན་དུ་ཁྱིམ་མེ་ལྷན་གྱི་ལས་ཀ་བྱས་པ་ཁས་ལེན་མ་བྱས་པ་དང་།

འཕྲིན་ཐུང་དེ་སྤྱད་པ་ལ་བསྐྱར་བ་དང་ཡང་ངས་སྤྱད་པ་ལ་བསྐྱར་བ་རེ་རེ་འཕྲིན་ཐུང་མ་བྱས་མ་བཤད་ན་འདྲི་གཙོད་མཐུག་རྒྱུ་གས་འཆར་གཤ  
ན་ནས་མེད་ཅེས་བཤད། དེ་ནི་ངས་ཉ་ཅང་བཤད་ཁག་པའི་ཟི་བ་ཞིག་རེད།

ཟི་བ་དེས་ང་ཉལ་དུ་འདུག་ལོང་བསམ་ལོང་མེད་པར་བཏང་།

འདྲི་གཙོད་ཅིག་གི་ཁྱོད་ཁོ་ཆོས། ཁྱོད་ཀྱི་ཁྱོད་ཀ་ཡང་འཛིན་བཟུང་བྱེད་རྒྱ་ཡིན་ཟེད། སྐད་ཆ་དེ་ཐོས་མ་ཐག

ཁོག་དུ་སྐྱག་ནས་མེ་འབར་ན་ཡང་གདོང་ནས་མི་སྐྱག་པའི་ཉམས་ཀྱིས།

ཞིང་ཆེན་རིམ་པའི་བརྟན་འཕྲིན་ལས་ཁྱུངས་ཀྱི་གསར་འགོད་པ་བཟུང་སྒྲིབ་གཉིས་དུས་གཅིག་དུ་འཛིན་བཟུང་བྱས་ཆོ།

རྒྱལ་སྤྱིའི་སྟེང་གྲགས་འགྲུལ་ཞིག་འབྱུང་ངེས་རེད་ཅེས་བ་ན། དེ་མ་ཐག མང་གིས། ཉིན། ཁྱོད་སྤྱ་ཞི་མ་རེད།

དུ་ལའི་མ་རེད། ཁོ་ཆོ་ཡིན་ན་ད་གཟོད་གྲགས་འགྲུལ་ཞིག་འབྱུང་ངེས།

ཁྱོད་ལ་གྲགས་འགྲུལ་ཁྱིམ་གཉེར་ཅམ་ཞིག་འབྱུང་ན་ཐང་ཟེད།

དོན་ངོ་མར་སྐབས་དེར་ངས་རང་གི་ལས་ཀ་འཆོར་རྒྱའི་གྲ་སྒྲིག་ཅམ་ལས། བཅོན་དུ་སྟོད་པའི་གྲ་སྒྲིག་ཡིན་མེད།

དང་ཐོག་ང་མཁར་ཅུབ་ཡན་ལག་དུ་ཁག་དུ་བཀག་བསྒྱུལ་བྱས་མ་ཐག

རང་གི་གསར་འགྲུར་སྒྲིག་སྒྲོར་གྱི་ལས་རེས་ལ་ཉེ་དུས་སེམས་འཆོག་གི་འདུག

དེ་རྗེས་ང་བཀག་བསྒྱུལ་གྱི་དུས་ལུན་བསྐྱེད་པ་དང་ནག་ཉེས་རེ་མང་དུ་བཏང་བ་ན་ལས་ཀ་འཆོར་ཤག་ཡིན་པར་འདོད་ཀྱང་།

བཅོན་དུ་འདུག་དགོས་པ་དེ་དུས་ཀྱང་སྒྲོ་ལ་བཟུང་།

རྗེས་སུ་འཛིགས་སྤྱད་སྒྲོ་ཆོགས་བྱས་པ་དང་འབྲེལ་འདྲི་སེམས་པ་ལའང་རིམ་གྱིས་འགྲུར་བ་བྱུང་ནས།

ལས་ཀ་ཤོར་ཁྱིམ་མེ་ཐག་བཅད་བཅོན་དུ་བསྐྱད་མཐར།

ལུས་སོ་བདེ་འཆམས་ངང་བྱིར་བྱིས་དུ་ལོག་ཐུབ་མིན་ལ་རེ་དོགས་བྱས་པ་ཡིན།



ཅི་སྟེ་དེ་ལྟ་ཡིན་ནའང་། སྐབས་དེར་ངས་ད་དུང་དངོས་ཡོད་དེར་གཞོན་གཞོན་དཀའ་སོང་།  
 དེ་བས་ངས་ཁྲག་གིས་བཞིས་པའི་བེམ་པོ་རེ་རེ་དང་མི་ཆེ་བཙོན་རར་སྐྱེལ་བཞིན་པའི་སྤྱན་རྒྱ་སྒྲོལ་མ་སྐྱབས་སོགས་བསམ་བཞིན་དེ་  
 ཡིས་རང་ཉིད་ལ་སྟོང་ཕྱར་བཏབ་ཅིང་། ལྷན་དེ་དང་མན་ཉི་ལ།  
 ཨང་སན་སུ་ཏུ་ཅི་བཅས་ཀྱི་ཞུས་པ་མེད་པའི་སྟོང་སྟོང་བས་དེ་སྒྲོམ་པ་ཡིན་ཞིང་། དེས་ང་ལ་སྒྲོབས་པ་ཉི་ཆེ་བ་རེ་སྤྱིན་ཡོང་།  
 སེམས་སུ་ད་ལོ་བཅུ་ལྷག་གི་རྗེས་སུ་དོན་དག་འདི་བྱང་བ་ཡིན་ན་ངའི་བྱ་མོ་ཡང་འགོ་འགོ་འབྱོངས་འདུག་པས་ངའི་ཆེ་སྒྲོན་བཙོན་དུ་  
 བསྐྱེལ་དགོས་ཀྱང་འདི་འདྲའི་མངས་སེམས་ཤིག་ཨེ་ཡོད་འདོད་ཡོང་། བྱ་མོ་ལོ་ན་ཆུང་བས་འགོ་འདུག་མི་འབྱོངས་ཤིང་།  
 ཁྱོད་གར་ཁག་ཐམས་ཅད་འཁུར་དུ་ལེན་པའི་རུས་པ་ཞན་པས་བྱ་མོ་ཞེ་ལ་ཐོགས་ཀྱི་འདུག  
 དེ་བས་རང་ལ་བྱ་མོ་ཆུང་བ་དེ་སྐྱེས་པ་ནི་ཁོར་འཁྱུལ་ཞིག་རེད་འདོད་བྱུང་།

དགོང་མོ་ཞིག་ལ། ཁོ་ཆོས་ང་འོད་གཞུང་གི་ཆོགས་པ་གང་ཞིག་གི་ཁོངས་མི་ཡིན་པར་དོགས་པ་ཐོས་ནས་དེ་སྒྲོར་ངེས།  
 ངས་ང་རང་དེ་འདྲ་མིན་པ་ཁག་ཐེག་བྱས། འོ་ན་ཁྱོད་ཀྱི་ཁྱོད་དེ་འདྲའི་ཆོགས་པའི་ནང་ཞུགས་ཡོད་དམ་ཞེས་ངེས།  
 ངས་ང་དང་ཁྱོད་གཉིས་དེ་འདྲ་མིན་པ་རང་གི་ཆེ་སྒྲོག་གིས་ཁག་ཐེག་བྱས་པ་ཡིན།  
 མ་ཟད་འདི་ཁྱོད་ཀྱི་དཔེ་ཆ་པ་"སྟེན་གོག"ཅིག་ཡིན་པས་གཞན་ཅི་ཡང་ཤེས་ཀྱི་མེད་ཅེས་པ་ན།  
 ཁོ་ཆོས་ཁྱོད་ཀྱིས་རང་གི་ཁྱོད་ཀྱི་ནག་ཉེས་ཀྱང་འགོ་བས་བསམ་པ་རེད། དེ་འདྲའི་ལས་སྒྲུ་མོ་ག་ལ་ཡོང་།  
 སུས་ནག་ཉེས་བཙོས་ན་དེས་འགན་འཁུར་བ་ལས་མི་གཞན་ཀྱིས་ཆབ་བྱེད་ཐབས་མེད། ཡང་གཅིག་བཤད་ན།  
 ཁྱོད་ཀྱིས་རང་གི་ཉེས་པ་ཁྲགས་ན་འགྲིག་འདུག དོན་ངོ་མར་ཁོ་པ་ཁྱོད་ཀྱིས་བཤད་པ་ལྟ་བུའི་"སྟེན་གོག"ཅིག་ག་ལ་ཡིན།  
 དེ་ཁྱོད་ཆང་གི་དཔེ་ཁང་ནང་གི་དཔེ་ཆ་ལས་ཀྱང་ཤེས་བྱ། ཁོ་པས་བཀག་བརྟོལ་མཉེན་ཆས་(软  
 件)པབ་ལེན་དང་བྱི་རྒྱལ་གྱི་བླ་ཆོགས་སུ་ཞུགས་པ།  
 ཡིག་ཆ་པབ་ལེན་བྱེད་མཁན་གཙོ་བོ་ཁོ་རང་ཡིན་པ་ཆང་མ་ཁས་སྒྲངས་ཐེན།  
 ཞེས་ཁྱོ་བོའི་ཉེས་པ་ཆབས་ཆེན་ཡིན་ལྟགས་བཙོ་བརྒྱད་ལ་བ་ཅིང་། ཆོག་ཤུགས་སུ་ངའི་རྣམ་འགྱུར་མ་ལེགས་ན།  
 ཁྱོད་ཀྱི་འཛིན་བཟུང་བྱེད་རྒྱུའི་ཉེན་བརྒྱབ་སྟེ་ཁོ་ཆོས་ང་ལ་གཞོན་ཤུགས་གང་ཆེ་སྤྲད།  
 དེ་ནི་ངས་ཆེས་ཉན་མི་འདོད་པའི་སྐད་ཆ་ཡིན་པ་ཁོ་ཆོས་ཁྱོགས་དང་ཁྱོགས་ཡོད།

ཁོ་ཚོ་འཇོག་གི་བྱ་ཉམས་དང་ཚིག་གི་གོ་དོན་ལས་ཁྱོ་ག་འཛིན་བཟུང་བྱེད་ཤག་ཡིན་པའི་ཚེར་བ་བྱིན།  
 དེས་ང་ལ་དབང་མེད་དུ་འཛིགས་སྒྲུང་བཤད་མི་ཤེས་པ་ཞིག་བསྐྱེད་ཡོང་།  
 འཛིགས་སྒྲུང་རབ་དང་རིམ་པ་དེ་དག་ངའི་ཤེས་བྱའི་ཚུ་ཚད་འདིས་ཁྱོན་ནས་མཚོན་མ་བྱུག།  
 ཁོ་ཚོ་མི་མང་ཁ་མང་ལྷེ་མང་ཡིན་པས་པན་ཚུན་ལ་སྒྲོ་གསལ་བྱུང་ཅིང་།     འདིས་མ་བློན་པ་དེ་ཡིས་ཁ་གསལ་བྱས་འཛོགས།  
 འོན་ཀྱང་ང་ནི་གཅིག་ཕུ་ཁེར་རྒྱུང་དང་ཉམས་སྦྱང་མེད་པ།  
 དངངས་འཆབ་ཆེ་བ་སོགས་ཀྱིས་ཁོ་ཚོའི་ཁ་གཏད་འཇལ་དཀའ་སོང་།     དེའི་སྟེང་མི་མང་པོས་རང་འདོད་ལྟར་བྱས་པས།  
 ངས་སྒོ་ན་ག་སྒྲིག་ཅིང་བྱས་པ་ཡང་ཐོར་དུ་བཅུག     དེ་ལས་ཀྱང་ཉི་མ་དེ་ཚོར་ཟས་བཅད་དེ་ཕོ་བར་ཆ་རྒྱས་པ།  
 གཉིད་བཅག་སྟེ་རིག་པ་ལྡབ་ལྡིབ་དུ་གྱུར་པ་སོགས་ཀྱིས་རང་ལུས་རང་གིས་མི་ཐེག་ཅིང་།  
 གྲུང་པའི་ནང་ཅི་ཡང་མི་བློན་པར་ཆོག་སྲ་བྱིའང་མཐུད་མ་བྱུག།  
 དེ་ལྟར་བྱས་པས་ན་ཁོ་ཚོས་ཁྱོད་ཀྱི་ཁོག་ཏུ་དོན་དག་ཅིག་མེད་ན།  
 དེ་འདྲའི་འཆབ་དགོས་དོན་ཅི་ལ་ཡོད་ཅེས་ངའི་གདོང་མདོག་འགྱུར་མིན་ལ་གཟས་ནས་བརྟག་བསྟན།  
 མིག་ཟུང་དེ་དག་ནི་གཟུ་ལ་རྩོལ་པའི་མདའ་མོ་བཞིན་ངའི་སྒྲོ་སྟེང་བཅན་གྱིས་འབྲེགས་གྲབས་བྱས།  
  
 རྒྱུན་དེའི་དབང་གིས་འབྲི་གཅོད་སྐབས་ངས་བསམ་གཟས་ནས་སྐྱ་མ་བསྐྱས་པར་ངོ་གདོང་འགོ་བས་ཅི་ཐུབ་བྱས་པ་ཡིན།  
 ང་སྒོ་འཆབ་དང་ཞེད་སྒྲུང་གིས་གཞི་ནས་སྟོད་ལོང་མེད་པར་གྱུར།  
 སྐབས་དེར་གསང་སྟོད་དུ་འགྲོ་བར་ཁ་གཡོར་རྒྱུའི་བསམ་ཚུལ་ཞིག་ཀྱང་སྐྱེས།     འོན་ཀྱང་ང་འབྲི་གཅོད་ལ་གཡོལ་བ་ཚོར་ན།  
 ཁོ་ཚོ་ལྷག་ཏུ་དོགས་པ་ཟ་ངེས་རེད།  
 དུས་དེར་ངས་གྲུང་ཞོ་དར་བ་དཀྱག་དཀྱག་དང་རིག་པ་ལྷགས་སྟུང་བསྐྱེད་བསྐྱེད་བྱས་མཐར་གཞི་ནས་བྱིས་ལན་འཆམ་པོ་ཞིག་ཉིད།  
 དགོན་མཚོག་གི་ཐུགས་རྗེས་གཟིགས་པ་ཨེ་ཡིན་ནམ།     དེ་མ་ཐག་ངས་ཁོ་ཚོར།  
 མི་གཉིས་ཀྱིས་ཅིས་འཁོར་གཅིག་བཀོལ་སྟོད་བྱེད་པ་དེ་ནི།     ཁང་པ་གཅིག་གི་ནང་མི་གཉིས་བསྟན་པ་ལྟ་བུ་རེད།  
 བཅ་ཞིག་ཁང་པ་དེར་འབག་བཅོག་ཆགས་པ་ན།     སུས་ཀྱང་ང་མིན་ཁོ་ཡིན་ཟེར་དཀའ་བས།  
 ངས་རང་གི་ཉིས་པ་མི་གཞན་ལ་དཀྱི་འགོལ་བྱེད་ཐབས་མེད་ཅེས་བཤད་པ་ཡིན།     འོ་ན།

བཀའ་བཏོན་མཉམ་ཆས་དེ་དོན་ངོ་མར་སྤྲོས་པ་ལེན་བྱས་པ་ཡིན།  
 ང་ཚོས་ཁྱོད་ཀྱིས་བཤད་པ་ལྟར་བྱས་པར་བློ་ཆོག་ནས་ནང་འདུག་མི་ཐུབ་པ་མཉམ་ཆས་དེ་འདྲི་མ་བྱུང་ཞེས་བཤད།  
 ངས་ལན་དུ། ཕྱི་ལོ་བར་འདུག་པའི་མཉམ་ཆས་དེ་ངས་ཀྱང་པལ་ལེན་བྱས་ཐོང་ཞེས་མ་ཐག  
 མིན་གྱིས་དང་ཐོག་རྒྱལ་ནང་བདེ་སྤང་བྱ་ཁག་ཏུ་འདྲི་གཙོད་བྱེད་དུས་ཤིག་ལ།  
 ཁྱོད་ཀྱིས་མཉམ་ཆས་དེ་ཨ་རི་ནས་རྒྱ་རིགས་ཀྱི་མོ་ཞིག་གིས་བསྐྱར་ཅེས་བཤད་འདུག་ཟེ། ངས་དེ་ལྟར་བཤད་ཐོང་བ་བདེན།  
 རྒྱ་མཚན་ཅིས་འཁོར་ཆེད་མཁས་ཡིན་ཟེར་མཁན་དེས་མཉམ་ཆས་དེ་བླ་བ་ལས་པལ་ལེན་བྱེད་མི་ཐུབ་པ་གཅིག་གཙོད་བྱས་ཀྱིན།  
 ངས་འོན་ཏེ་པལ་ཆེར་བྱ་མོ་དེས་སློག་རྒྱལ་ཡིག་སྐྱམ་ལས་བསྐྱར་བ་ཡིན་ལས་ཆེ་ཞེས་བཤད།  
 ཡིན་ནའང་རྗེས་སུ་ངས་བློ་ཆོད་ནས་པལ་ལེན་བྱས་པའི་དོན་དེ་ཡིད་ལ་བློ་ཞེས་བཤད།  
 རུས་མིན་ཅན་གྱིས་ཁོ་ཚོའི་ཁང་པ་ནང་དུ་ང་ལ་འདྲི་གཙོད་བྱེད་སྐབས་ཤིག་ལ།  
 ཅིས་འཁོར་སྤང་མཉམ་ཆས་དེ་བཤེར་འཆོལ་བྱེད་སྤངས་ང་ལ་དཔེ་སྟོན་བྱེད་དུ་བཅུག། སྐབས་ལེགས་པ་ཞིག་ལ།  
 ཅིས་འཁོར་དེ་བླ་བར་སྤྱེལ་མི་འདུག།

ཁྱོད་ཀྱིས་མཉམ་ཆས་དེ་འདྲི་པལ་ལེན་བྱེད་སྤངས་དང་ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་བློ་ཆོག་པེ་ལྟར་ལེས་པ་ཡིན་ཞེས་དེས།  
 དེ་ནི་ང་ཨ་རི་ན་ཡོད་དུས་ཤིག་པ་ཡིན།  
 དོན་ངོ་མར་ཁྱོད་ཀྱིས་མཉམ་ཆས་དེ་གང་ནས་པལ་ལེན་བྱས་པ་ཡིན་ཞེས་ཡང་ཡང་དེས་པས། ངས་ལན་དུ།  
 སྤྱི་ལོ་བློ་ཆོད་ཅིས་ཆོང་ར(超市)ཆེན་མོ་ཞིག་དང་འདྲ་བར། སྤྱི་ལོ་ཐོན་རྗེས་སྟོན་མའི་ཅ་དངོས་ཉི་ཤེས་དེ་ཉིད་དཀའ།  
 དེ་པལ་ཆེར་ཁྱོད་ཆོ་རྒྱུན་དུ་བའི་སྤང་མི་འདུག་པའི་རྒྱུན་ཡིན་ལས་ཆེ་ཞེས་བཤད་ཀྱང་།  
 ཁོ་ཚོས་སྤྱི་ལོ་ཐོན་ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་བློ་ཆོད་པེ་ལྟར་འདུག་བྱེད་ཀྱི་མཉམ་ཆས་དེ་རིགས་ལ་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱིས་མཐའ་གཅིག་ཏུ་བཀའ་གྲོམ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པས་རྒྱལ་ནང་གི་བློ་ཆོག་སྤྱོད་མི་སྤྱོད་ཅེས་ཁ་ཆོན་བཅད། མ་ཟད། ངའི་བྱ་མོ་དང་ཁྱོད་ཀྱི་བཅས་ལ་  
 QQཡོད་མེད། རྒྱུན་པར་དེའི་སྤང་དུ་མི་གཞན་ལ་ཡིག་ཐོག་དང་དག་ཐོག་ནས་འབྲེལ་འདྲིས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་མེད་དེས།  
 ངས་བྱ་མོར་མ་གཏོགས་དེད་གཉིས་ལ་དེ་རིགས་མེད་ལུགས་བརྗོད་པ་ཡིན།  
 ཁོ་ཚོས་ད་དུང་དེད་གཉིས་ཀྱིས་SKYPEམཉམ་ཆས་བཀོད་སྟོན་བྱས་ཚུལ་ཐུར་ཅམ་ཡང་སྤྱོད་བྱུང་།

མཉེན་ཆས་དེ་འདྲ་ཏ་གོ་ཡི་མེད་བཟོ་བསྟན་པ་ཡིན།

ཁོ་ཆོས་ཉག་ཏུ་དགོང་མོའི་ཚུ་ཆོད་ཉེར་གཉིས་འདའ་ཅམ་ནས་འདྲི་གཙོད་བྱེད་འགོ་ཚུམ།

དེ་ནི་ད་ཏ་ཅང་ཐང་ཆད་གཉིད་འབབ་པའི་དུས་ཡིན་གཤེས་འཆིག་པ་གཏིང་ནས་ཐོས་ཡོང་།

དགོང་མོ་དེར་ཡང་འདྲི་གཙོད་སྒྲ་ཆོགས་བྱས་མཐར་ནས་གྲུང་སྐྱབས་ཉེ་འདུག། སྐབས་དེར་ཐང་ངའི་འཁྲིས་སུ་བརྟུང་ཡོང་སྟེ།

སྐད་དམའ་མོས་ཁྱོད་ཀྱིས་སེམས་བསམ་པའི་གཏིང་ནས་ང་ཆོ་དང་མཉམ་ལས་བྱེད་འདོད་ན་.....

ངས་ཁོ་པའི་འཛིགས་སུ་རུང་པའི་གདོང་ཉམས་དེ་མཐོང་བ་དང་མཉམ་དུ་ཁོས་ང་ལ་དགོས་འདུན་ཅི་ཞིག་འདོན་རྒྱུ་ཡིན་ནམ་སྟམ་ནས་སྒྲག་ཐག་ཆོད་དེ་མགོ་བོ་མར་བསྐྱར་པ་ཡིན།

དེ་ཐུར་ཁོས་ཁྱོད་ཀྱི་སྒྲོག་རྒྱལ་ཡིག་སྐྱམ་དང་ཟིན་བྲིས་ཀྱི་གསང་ཨང་ང་ལ་ཤོད་ཅེས་པས་ངའི་སེམས་པ་རུང་ཅམ་བདེ་ལ་བབས།

ཡིན་ནའང་གསང་ཨང་རྣམས་ལམ་སང་མ་བཤད་པར་རུང་ཅམ་དུས་འགྲུང་ཀ་ཀོར་བྱས་པ་ན།

ཁོས་ཁྱོད་ཀྱིས་མི་བཤད་རུང་ང་ཆོར་གསང་ཨང་བརྟོལ་བའི་ཐབས་ཤེས་ཡོད་ཅེས་བཤད།

སྤྱིར་ངས་དགྲུང་མོ་དེར་འཕྲིན་ཡིག་གི་ནང་དོན་ལ་འདང་ཞིག་བརྒྱབ་རྗེས་ཕྱི་ཉིན་བཤད་བསམ་མོད།

ཁོས་ང་སྒྲོ་འགྲུར་བར་དོགས་ནས་འདྲི་འདེད་བྱས། ངས་རུང་ཅམ་ངང་རིང་བྱས་པ་ན།

ཁོས་ང་མི་ངང་ཐུང་འཚུབ་མི་ཞིག་ཡིན་པས་དོན་དག་ཐག་མ་ཆོད་ན་གཉིད་མི་ཡོང་ཞེས་ང་ངལ་གསོ་རུ་འཇུག་ཅིས་གཏན་ནས་མེད།

ད་ཏ་ཅང་ཐང་ཆད། ངས་ཁོ་ལ་ཆ་རྒྱན་འགའ་བཅིས་རྗེས་གསང་ཨང་བཤད་པ་ཡིན།

དང་པོ་གཞན་གྱིས་བསྐྱར་པའི་འཕྲིན་ཡིག་ལ་ཁ་གཏམ་ནས་ང་ལ་གང་འདོད་དུ་སྒྲིན་འཇུགས་བྱས་མི་ཆོག། གཉིས་པ།

གསང་ཨང་བཤད་ཆར་རྗེས་ང་ལམ་སང་གཉིད་ཉལ་དུ་འཇུག་དགོས། གསུམ་པ།

སང་ཉིན་ནས་བརྒྱུད་དོན་དག་བསྐྱར་འདྲི་བྱེད་མི་ཆོག་ཅེས་བཤད་པ་དག་ཁོ་པས་ཁས་ལེན་ཁུལ་བྱས།

ངས་ཁོས་བཙོན་ཙོག་སྟེང་བཞག་པའི་ཆགས་པར་དེའི་སྟེང་གསང་ཨང་འདྲི་ཅིས་བྱེད་སྐབས་གངས་ཀ་སྤྲོ་མ་གཉིས་ཡིད་ལ་གསལ་

པོར་མ་བྱ། བམ་རྒྱུན་ཡིན་ན། གསང་ཨང་ཐད་ཀར་མཐེབ་གཞུང་(键盘)སྟེང་གཏགས་པ་ཡིན།

ངས་མཐེབ་གཞུང་མེད་ན་ཡིད་ལ་མི་བྱེད་ཞེས་པ་ན། ཁོ་ལམ་སང་སོང་སྟེ་མཐེབ་གཞུང་རྩིང་བ་ཞིག་བྱེད་ཡོང་།

ཡིན་ཀྱང་གསང་ཨང་སྤྱར་བཞིན་ངའི་ཡིད་ལ་མ་ཤད།

དེ་པལ་ཆེར་འདྲི་གཙོད་ཀྱི་མནར་གཙོད་ཐེབས་བྲགས་པའི་རྒྱུན་ཡིན་ལས་ཆེ།  
 ངས་མཐེབ་གཞུང་སྟེང་གསང་ཨང་ཐེངས་ཁ་ཤས་ལ་ཆོད་ལྟ་བུའི་སྐབས་ཁོས་མིག་རྩིག་རྩིག་གིས་སྒྲུག་པའི་ཉམས་དེ་ནི་ཤ་ལ་རུམ་པ་  
 འི་འཕར་སྤྱང་ཞིག་ལས་དཔེ་འདྲི་གས་གཞན་མེད། གསང་ཨང་ཡིད་ལ་ཤར་ཅམ་བྱུང་ནས་ངས་ཆགས་པར་སྟེང་གིས་པ་ན།  
 ཁོའི་གདོང་ཡོངས་ཐེ་ཆོམ་འཕྲིགས་གར་ཁྱོད་ཀྱིས་ང་ལ་རྒྱན་བཤད་པ་མིན་ནམ་ཞེས་དྲིས།  
 ངས་ང་རྒྱན་ལ་བ་རྒྱུར་མི་དགའ་ཞེས་བཤད། དེ་ནས་ཁོ་ཉ་ཅང་ཡིད་ཆོམ་པའི་ཉམས་ཀྱིས་སྒྲོག་ཟླ་བའི་ལ་ནས་ང་ཉལ་དུ་བཅུག  
 ཕྱིར་འགྲོ་སྐབས་སང་ཉིན་ང་སྒྲོག་དུལ་ཡིག་སྐམ་ནང་འཇུག་མ་ཤེས་ན་ཁྱོད་ཀྱིས་རོགས་ཤིག་བྱོས་ཐེད།  
 ཁ་ནས་ཡ་ཐེར་ཞོར་ཁོག་ཏུ་སྟེན་པ་ཁ་ནག་ཁྱོད་ཀྱིས་མི་ལ་མནར་གཙོད་གཏོང་རྒྱུ་ལས་གཞན་ཅི་ཡང་ཉ་གོ་ཡི་མི་འདུག་ཅེས་ཤད།

ཕྱི་ཉིན་ང་ལ་འདྲི་གཙོད་བྱས་མ་སོང་། རུས་རྩིན་ཅན་ཀྱིས་ང་ལ་སྒྲུང་བུའི་དུས་ཀྱི་ཉིན་ཞིག་ལ།  
 ཁྱོད་ཀྱིས་འཕྲིན་ཐུང་གཉིས་གསུམ་ལས་བསྐྱར་མེད་ཐེད། རྒྱན་གཏམ།  
 གསུམ་པའི་ཆེས་པ་བཅུ་དྲུག་གི་དགོང་མོ་ཆུ་ཆོད་དུག་པ་ནས་བདུན་པའི་བར་པེ་ཅིན་དང་ལྷ་ས། མཆོ་སྒོན།  
 སི་ཁྲོན་སོགས་སུ་བསྐྱོམས་པས་འཕྲིན་ཐུང་བཅུ་དྲུག་བསྐྱར་འདུག་ཐེར་ནས་འཕྲིན་ཐུང་གི་ནང་དོན་དང་བསྐྱར་ཡུལ་གྱི་མི་རེ་འགའི་  
 མིང་ཡང་བཏོན་སོང་། དེ་ཆང་མ་ཁྱོད་ཀྱིས་བཞེད་ཆར་པ་ཨེ་ཡིན་ནམ་ཞེས་དོགས་འདྲི་བྱས། ང་ཁ་རོག་གར་བསྐྱད་མཐར།  
 ཁོས་ཁྱོད་ཀྱིས་དོན་དག་ཁ་མ་མ་བརྒྱབ་པར་ཉིན་འདི་འདྲ་མང་པོ་འགོར་འགྲུངས་བཏང་བ་རེད།  
 ང་ཆོ་འགོ་འདུག་ལ་རང་དབང་ཡོད།  
 ཁྱོད་ལ་མཆོན་ན་ས་འདིར་སྒྲོད་རིང་ལ་ཉི་མ་ལོ་ལས་རིང་བའི་སྤང་བ་ཡོད་ངེས་རེད་ཅེས་བཤད།  
 དེ་ནི་ཉག་ཉག་ངའི་སེམས་ཁོང་གི་བྲན་ཚུལ་ནལ་མ་ཡིན།  
 ཁོས་ད་དུང་དགོ་ཀན་མང་གི་པ་ཀན་ཅང་ཅེ་མིན་དང་འབྲེལ་བ་ཞིག་ཡོད་ཆོད་རེད།  
 ཡིན་ནའང་ཁོ་སྤྱི་མཐུན་དུ་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཁ་གཏད་དུ་ལངས་ན། མཐར་ཐུག་གྱོང་རག་མཁན་ཁོ་ཡིན།  
 ཆེ་སྤྱི་རྒྱུད་གིས་མི་བརྟེན་པ་ཆོས་ཉིད་ཡིན་ཞེས་བཤད།

ངས་རུས་རྩིན་ཅན་ལ། ཁྱོད་ཆོ་མི་བཅུ་ལྷག་གིས་ཉིན་མཆོན་ཐོག་ཐག་ཏུ་ང་གཅིག་ཕུ་སྒྲོར་སྒྲོད་པ་མཐོང་དུས།

རང་ཉིད་དེ་འདྲི་ཅ་ཆེན་དུ་སྒྲོ་བུར་གྱུར་པའི་རྒྱ་མཚན་ཏཱ་མི་གོ་  
 ངས་ཅི་ཡང་བཟོས་མེད་ཀྱང་ཁྱོད་ཆོ་ངའི་ཐོག་ལ་ཁོང་ཁྱོ་མེ་ལྟར་འབར་བ་མཐོང་སྐབས།  
 བོད་པ་གཞན་པའི་ཐོག་ལ་ནི་དེ་བས་ཀྱང་ལྷ་ཅི་སྒྲོས།      ཞེས་རང་སེམས་ཀྱི་བླ་ཆུང་ལ་ནལ་མ་དེ་བཤད་པ་ཡིན།  
 ཁོས་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱིས་ད་ལྟ་གཞུང་ལམ་བཟོས།      སྒྲོག་འཐེན།  
 སྒོ་བ་ལྷ་བསྐྱབས་ཏེ་རོང་འབྲོག་སྒྲོགས་མང་ཆོགས་ཀྱི་འཆོ་བ་རྩེ་བཟང་རྩེ་ལེགས་སུ་གཏོང་གི་འདུག  
 ད་ཁྱོད་ཆོ་བོད་པ་ནམས་ཡིད་ཆེས་ན་འགྲིག་ཅེས་བརྗོད།  
 ངས་ཁ་ནས་དེ་ནི་བོད་ཁུལ་རྒྱང་མ་ཡིན་པར་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྤྱིའི་འབྲེ་སྒྲོགས་ཤིག་ཡིན་པ་རེད་ཅེས་བཤད་ལ།  
 ཁོག་ཏུ་སྤྱི་ཐེང་ཐེང་གིས་མང་ཆོགས་ནམས་ཀྱི་ཁ་བཅད་རྩེས།  
 བར་བསམ་སྒོ་ཅན་ཀྱི་བོད་པ་དག་ནག་ཁུང་ནས་མེད་པར་བཟོ་འདོད་པ་མིན་ནམ་སྙམ།  
 སྒོ་བ་ལྷ་བསྐྱབས་ཀྱང་ད་ལྟའི་སྤྱི་ཆོགས་སུ་བོད་ཡིག་བཀོལ་སྒྱུད་བྱེད་ས་ཉུང་བས།  
 ཞེས་འདུག་སྒོ་བ་མའི་ཁྱོད་ལས་ཀ་རག་གི་མེད་པ་གང་མང་འདུག་ཅེས་བཤད་པ་ན།      ཁོ་པས་དེ་བོད་གཅིག་ལྷ་མ་ཡིན་པར།  
 རྒྱ་མིའི་ཁྱོད་ལས་ཀ་རག་གི་མེད་པའང་མང་པོ་འདུག་པ་རེད་ཅེས་ངའི་སྐད་ཆའི་ནང་དོན་ཉོགས་ཀྱི་མེད།  
 ང་ལ་གསལ་བཤད་བྱེད་འདོད་ཀྱི་སེམས་པ་མེད་པས་དེ་སྤར་བཞག་པ་ཡིན།

ཉིན་ཞིག་འདྲི་གཅོད་བྱེད་སྐབས།      ང་རྟ་ས་ལ་སོང་སྤྱོད་མིན་དང་།      དེན་པོ་ཆེ་ལ་མཇལ་སྤྱོད་མིན་དེས།  
 ངས་ང་རྟ་ས་ལ་སོང་སྤྱོད་མེད།  
 རྒྱ་མཚན་རྟ་སར་འབྲོ་ཅིས་ཀྱིས་བལ་པོ་ལ་འབྱོར་ཡང་སྐབས་དེར་གྲོགས་པོ་རེ་གཉིས་དང་ཁྱོ་གས་ཁྱོད་ཆོས་ང་ལ་དཀའ་ལས་གཏོ་  
 ད་པ་ཤེས་ཏེ་བཅན་གྱིས་བཀག།      དེན་པོ་ཆེར་མཇལ་འདོད་ཡོད་ཀྱང་མཇལ་སྤྱོད་མེད་ཅེས་བཤད།  
 སེམས་སུ་གལ་ཏེ་རེབ་དེར་རྟ་ས་ལ་སོང་བ་ཡིན་ན་ཁོ་ཆོས་ལས་སྦྲ་མོས་ང་མི་བསྐྱར་པ་གསལ་པོར་ཤེས་ནས།  
 དེ་སྤོན་གྲོགས་བསྟན་འཛིན་ལགས་ཀྱིས་བཅན་གྱིས་བཀག་པར་བཀའ་དྲིན་རྩེས་ནས་བློ་ཡོད།  
 བཅན་གྱིས་བོད་གཞུང་དུ་ལས་ཀ་བྱེད་མཁན་ངོ་ཤེས་གསུམ་འདུག་པ་རེ་རེ་རྒྱ་མཚན་དང་བཅས་ཤོད་ཟེར་མ་ཐག།  
 བྱིས་སྤོང་རྒྱག་སྐབས་ངའི་ཁ་པར་ཨང་དེབ་བཞི་པོ་བྱིར་བ་ཡིད་ལ་བྱན།

ཡིན་ནའང་ཁོ་ཚོས་ཨང་དེ་བ་དེའི་ཁྱོད་ཀྱི་མི་གསུམ་པོ་བོད་གཞུང་དུ་ལས་ཀ་བྱེད་མཁན་ཡིན་པ་ཇི་ལྟར་ཤེས་པ་ངས་ཉ་མ་གོ  
 དེ་ནས་གཅིག་ལྟོང་སྤྲོས་ཡིན། གཅིག་དེའི་མིང་ལ་ཨ་ལགས་འཛིགས་མེད་ཟེད།  
 བལ་ཡུལ་དུ་ཆོང་པ་ཞིག་གིས་མཆོམས་སྒྱུར་བྱས་ནས་ང་རང་ད་སར་འགྲོ་བར་གྲ་སྒྲིག་བྱེད་སྐབས་ཁོས་ང་ལ་ཁ་བར་ཐེངས་འགའ་བ  
 ཉང་བ་ཅུ་མ་ཡིན། དེ་རྗེས་པན་རྩལ་བར་འབྲེལ་འབྲིས་གང་ཡང་བྱས་སྤྱོད་མེད། ཅིག་ཤོས་ནི་རིན་ཆེན་བཟ་ཤིས་ཡིན།  
 མ་ཞིན་ཐེན་ནས་འཁྲབ་སྟོན་བྱེད་སྐབས་ང་ཚོ་སྤང་ལ། བ་ཡུལ་གཅིག་པ་ཡིན་པས་མཉམ་དུ་ཁ་ལག་ཐེངས་གཅིག་ཐོས་པ་ཡིན།  
 བཤད་ཚུལ་ལ་ཁོས་མ་ཞིན་ཐེན་དུ་བོད་ཀྱི་གཞུང་སྒྲུབ་ཁང་ཞིག་ཏུ་ལས་ཀ་བྱེད་པ་རེད་ཟེད།  
 ཡིན་ནའང་དེ་ནས་བཟུང་ང་ཚོའི་བར་འབྲིན་ཡིག་དང་ཁ་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་ཅི་ཡང་མེད།  
 མི་ཞིག་དང་མཉམ་དུ་ཁ་ལག་ཟ་རྒྱ་དེ་ངས་ཉ་ཅང་རྒྱན་ལྡན་ཞིག་ཏུ་ཅི་ཡི་ཡོད།  
 ཡིན་ནའང་ཁྱོད་ཚོ་བཞིན་དོན་མེད་དུ་མི་སྒྲེར་གྱི་དོན་དག་འདི་རྒྱ་དེ་ང་རང་ལ་མཆོན་ན་ཉ་ཅང་ཡང་བ་ཞིག་རེད།  
 ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་ཡུལ་སྒོལ་ལྟར་ན་དེ་འདྲ་བྱས་ཀྱང་མི་ཚོག་ཆོད་རེད་ཅེས་བཤད་ཅིང་།  
 ཁོ་ཚོའི་སེམས་པར་བོད་པ་ཁ་ལགས་མཉམ་དུ་བསྐྱད་རྗེས་བོད་དོན་མ་སྐྱོང་ཟེར་ན་རྒྱན་ལྡན་མིན་པར་ལྟ་ཡི་འདུག  
 དེའི་སྐོར་ངས་ལྟེ་ཆད་རག་བར་དུ་བཤད་ཀྱང་ཆོམ་གྱི་མེད།  
 དེ་ཕྱིར་ངས་ང་ནི་ཀྱང་གོའི་ཕྱི་བསྟོད་ལམ་ཡིག་ཅན་ཞིག་ཡིན་པའི་རྒྱུན་ནམ།  
 གང་ལྟར་སྤྲོས་ཀྱང་ང་ལ་བོད་དོན་སྐོར་སྐྱོང་མ་སོང་ཞེས་བཤད་པ་ཡིན།

‘འདུག དེ་ནས་མི་ཞིག་གིས་ང་ལ།

ཁྱོད་ཀྱིས་ལོ་བཅུའི་གོད་ཆག་མཐུག་འབྲེལ་བའི་བར་རྒྱན་ལྡན་མ་ཡིན་པར་ཤི་བའི་བོད་མིའི་གངས་ཀ་ཁྱི120ཡིན་ཞེས་པ་དེ་གང་དུ  
 ‘བཤུས་པ་ཡིན་ཞེས་དྲིས། ངས་དེ་ང་བལ་པོ་ནས་ཡོད་དུས་དཔེ་ཆ་ཞིག་གི་སྟེང་མཐོང་ལ།  
 རྩེ་ཡིག་དེ་ནི་པལ་ཆེར་ཆའོ་ཁང་ཆེན་གྱི་ཡིན་པ་འདྲ། ཡིན་ནའང་གངས་ཀ་དེ་བཅན་བྱོལ་བོད་གཞུང་གི་བཤད་སྟོལ་རེད།  
 མ་ཟད་ཕྱི་རྒྱལ་དུ་སྤོང་བའི་རྒྱ་མི་མཁས་པ་སྐོར་ཞིག་གིས་ཀྱང་བོད་མིའི་གངས་ཁྱི90ལ་སྟེབས་པར་ཁས་ལེན་བྱེད་ཀྱི་འདུག་ཅེས་  
 བཤད་པ་ན། ཁྱོད་ཀྱིས་དེ་ལ་ཡིད་ཆེས་སམ་ཞེས་མིག་སྐོར་སྐོར་གྱིས་དྲིས་ཤིང་། ང་ཚུང་བོར་བཤད་རྒྱུར་ཉ་ཅང་སྒྲག  
 ངས་ང་ནི་ཆོན་རིག་གི་གཞི་གངས་ལ་ཡིད་ཆེས་ཞེས་བཤད་པ་ཡིན།







ཁོ་ཚོས་རྟག་ཏུ་མི་གཡོ་འཛོད་བྱེད་དུ་འཇུག་པར་ཐབས་ཤེས་འདྲ་མིན་སྣ་ཚོགས་འཐེན།

རྒྱན་དེ་དག་གི་དབང་གིས་ཉི་མ་དེ་ཚོར་“མི་གཞན་གྱི་འཚོ་བ་”ཞེས་པའི་སློབ་བརྟན་ནང་གི་པར་རིས་ཤིག་ངའི་ཡིད་ལ་ཡང་ཡང་འཁོར་ཡོང།

སློབ་བརྟན་དེ་དུ་བྱད་མེད་དེར་འདིགས་སྐྱལ་དང་ཆ་འདྲི་སྣ་ཚོགས་བསམ་ཡུལ་ལས་འགོངས་པ་བྱས་བྱས་མཐར་ཁོ་མོ་ཐབས་ཟད་བྱ་བྱག་སྟེ། རང་ཉིད་དགའ་བའི་སྐྱེས་པ་དེ་དང་རྒྱབ་འགལ་བྱས།

སྐྱེས་པའི་ཉར་སང་བའི་མིག་མདངས་ཀྱིས་ཁོ་མོའི་གདོང་ལ་བལྟ་ཅ་མ་བྱས་པ་ན།

མོས་གཞི་ནས་མ་བཟོད་པར་རྒྱག་ཐེངས་གཅིག་གིས་གཞུང་ལམ་དུ་ཤར་གཏོང་བྱས་ཡོང་བའི་རྒྱུ་ལའོར་དེའི་མདུན་ལ་མཆོངས་ཏེ། རང་གི་མཛེས་སྟུག་གི་ལང་ཚོ་དང་གཅེས་སློབ་ལ་རྩོགས་ཆིག་བྲིས།

སློབ་བརྟན་དེར་བལྟས་ནས་ལོ་གཉིས་ལྷག་འདས་ན་འདྲ།

ངས་སྐྱེས་པ་དེའི་འཁང་རས་གཅོས་པའི་མིག་མདངས་དང་བྱད་མེད་དེའི་ལེ་བདས་ཁེངས་པའི་གདོང་ཉམས་དེ་དུང་བཟེད་མི་བྱུག་དེར་མ་ཟད་དེས་སློབ་བརྟན་པར་རིས་དེར་སྤར་ལས་ཀྱང་གསོན་ཉམས་ཐོན།

སློ་སྤང་དང་ཡིད་ཆད།

འཁང་ར་དང་ཞེ་སྤང་འདྲེས་མས་ངའི་སེམས་པ་ནི་ཡུན་རིང་རྒྱག་ཆུ་ཆད་པའི་གམ་གཞུང་གི་ས་ངོས་ལྟར་སེར་ཀ་རྒྱག་རྒྱག་ཏུ་གསལ་འདུག། དེ་བས་ངས་རྟག་ཏུ་སྤང་ཆར་བསེལ་མའི་བརྒྱན་གཤེར་ལ་འཁྲེང་བ་ཡིན།

དགོང་ཁ་ཞིག་ལ་ང་ཡང་བསྐྱར་རྒྱབ་སྟེགས་དེའི་སྟེང་བསློགས་འདུག་སྐབས།

ན་ལམ་དུ་སློ་སྤང་སྤང་དབྱངས་སུ་འགྲུགས་པའི་ཚོས་ཀྱི་འགྱུར་ཁུགས་ཤིག་གྲགས་ཡོང།

དེ་ནི་ང་ས་དེར་འབྱོར་རེས་སུ་རང་བྱུང་གི་མི་སྐད་རྣལ་མ་ཐོས་པ་ཐོག་མ་ཡིན་པའི་ཚོར་བ་བྱིན།

དབྱངས་རྟེན་པའི་ཁྲག་དམར་འཛར་པའི་སེམས་ལ་སྤྲོན་གསོ་བྱས།

དེ་ནས་བཟུང་ངས་ཉི་མ་རེར་ཚོས་ཀྱི་འདོན་དབྱངས་དེ་གྱུར་བར་མཉམ་འཛོག་དང་རེ་སྒྲིག་བྱས་པ་ཡིན།

ཁ་ཆེའི་ལྷ་ཁང་དེ་ལས་ཚོས་པ་ཞིག་གིས་ཉི་མ་ཆག་མེད་སློས་ཉིན་རེར་ཐེངས་བཞི་ལྔ་ཅ་མ་ལ་ཚོས་དེ་འདོན།

ནས་རྒྱུ་ཡིན་ན་ཆོས་ཏྲ་དེ་ནི་དཔེ་རྣམས་གཟན་པའི་དབྱངས་ཏྲ་ཞིག་ཡིན་མིད་ཀྱང་།

ཉི་མ་དེ་ཆོར་དཔེ་སེམས་ཁམས་གསོ་བའི་སྒྲན་མཆོག་ཏུ་གྱུར།

དེ་བས་ཁ་ཆེའི་ལྷ་ཁང་དང་ཆོས་པ་དེ་ལ་ངས་བཀའ་བློན་སྤྲོད་ནས་ཁྱེད་པ་ཡིན།      གལ་ཏེ་ང་གྱིས་འགྲོ་བའི་ཉི་མ་ཞིག་ལཱ་ཆོ།

ཁ་ཆེའི་ལྷ་ཁང་དེར་ཅིས་ཀྱང་ཐེངས་ཤིག་འགྲོ་རྒྱུ་དེ་ནས་བཅའ་སེམས་སུ་བརྟེན།

བསམ་ཚུལ་དེ་དེ་རིང་ཡང་དཔེ་ཞེན་དུང་ཡལ་མེད།

སྒོ་ག་པ་པོའི་དུས་དེ་བཅིག་གི་སྟངས་སྒྲུབ་ཆོན་ཡུལ་སྤྱོད་ས་རི་མོ་ཞིག་འདུག      ངས་རི་མོར་དེར་བལྟས་པའི་གངས་ཀ་ཡིད་ན་མེད།

རི་མོ་དེའི་ནང་མཆོའུ་འགམ་དུ་ཆགས་པའི་ཡོ་རོབ་ལུགས་ཀྱི་ཁང་པ་ཞིག་འདུག

ལྷང་སྤྱོད་གི་རྩ་ཐང་ཡངས་པོ་དེ་ན་མི་ཆང་གཅིག་ལས་མེད།      དེ་བས་ཏ་ཅང་སྟོང་འཇགས་དང་དབེན་འཇམ་གྱི་ཆོར་པ་ཞིག་སྟེ།

ངས་མི་ཆང་དེ་རང་བྱིས་ཡིན་པ་ལྟར།

བྱ་མོ་གཉིས་ཁང་པའི་ཉི་འདབས་ཀྱི་རྩ་གསེང་དུ་བདའ་རེས་ཀྱིས་ཅེད་མོར་གཡེང་བ་དང་།

ཁྱོ་གས་མཆོའུ་འགམ་དུ་རྩ་འབྲེག་པ།

ངས་དུང་གྱིར་སྐྱབས་མེད་པའི་བཞོན་མར་སྒྲུག་བཞིན་གྲེལ་འཚུབ་ངང་རྒྱབ་འཆལ་སྒྲོལ་བ་སོགས་སྒྲོས་བསྐྱངས་བྱས་པ་ཡིན།

དེ་ཡང་དཔེ་ཐགས་རལ་དུ་སོང་བའི་སེམས་ཁམས་གསོ་བའི་རྒྱ་བྱ་གྱུར།

དང་ཐོག་བོད་པའི་དོན་རྒྱུན་དེ་བྱང་མ་ཐག་པའི་ཉིན་ཞིག་ལ།      ཁྱོ་གས་འདས་པོ་རྣམས་གང་ལྟར་འདས་ཆར།

འཛིན་བཟུང་བྱས་པ་རྣམས་དཔྱལ་ཁམས་བཅོད་བརྒྱུད་དུ་འཕེན་དེས་པས་དཀའ་སྤྱུག་ཆད་མེད་མུང་རྒྱ་རེད་ཟེར་ནས་དབྱགས་རིང་

ནར་ནར་དུ་འབྲེན།

སྐབས་དེར་ངས་དེ་ལས་སྒྲོག་སྟེ་འདས་པོ་དང་ཁོ་ཆོའི་བྱིས་མི་ལ་སྟོང་ཁོང་རུས་པའི་གཉིང་ནས་སྟོང་རྗེའི་མིག་རྒྱ་མང་པོ་ཤོར།

མ་ཐད་དོན་རྒྱུན་དེའི་ཁོད་བོད་པ་གསུམ་ཁང་སྟོང་ནས་མར་སྐྱབས་པའི་དོན་དེར་བསམ་ཤེས་བྱེད་མ་སྟབས།

འདྲི་གཅོད་རེ་རེ་ལས་ང་ལ་སྒྲུག་སྤང་མི་འདྲ་བ་རེ་རེ་བྱིན།      ཉིན་ཞིག་འདྲི་གཅོད་བྱེད་སྤང་ལ།

སེམས་སུ་སློབ་ཏུ་འདི་ལྟར་བྱེད་པ་ལས་མདེའུ་གཅིག་གིས་བརྒྱབ་སྟེ་བསད་ན་དགལ།  
 ཁྱིམ་མི་དང་སྤྲོན་རྒྱས་སེམས་སུ་བྱེད་མིན་ཡང་། ང་ལ་མཆོན་ན་ཆ་ཁོལ་ན་ཁོལ་ལན་གཅིག་རེད་འདོད།  
 ཉིན་ཞིག་ང་གསང་སྟོང་ལ་འདུག་སྐབས།  
 རང་གིས་བསམ་མེད་ཐོན་མེད་ཏུ་རང་གི་རྒྱལ་བྱེད་ཀྱི་ཐབས་འདྲ་ཡོད་མེད་འཆོལ་གྱིན་པ་ཀོག་གིས་ཆོད།  
 ཉི་མ་དེ་ཆོར་ངས་ཞི་ཏུ་མཐོན་ཁང་ཏུ་གཞུང་བཞེས་བྱས་པའི་གྲ་དེ་ཡིད་ལ་ཐན་གྱིན་འདུག།  
 འཁྱར་ཁྱག་ཏུ་ང་ལ་ད་ཏུ་གྲ་དེ་འདྲ་ཞིག་ཡོད་པ་ཁོ་ཆོས་སྟོག་བཤེར་སྐབས་མཐོང་མ་བྱུང་།  
 གང་གིས་འདྲི་གཅོད་བྱེད་དུས་ཤིག་ལ། གྲ་དེས་ཅི་ཞིག་བྱེད་འདོད་ཡོད་ཟེར་ནས་དྲིས།  
 ངས་དེ་ནི་སིལ་ཏོག་ཟེ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲིར་བཏང་གི་གྲ་རང་ག་བ་ཞིག་ཡིན་ཞེས་བཤེར་མོད།  
 རོན་འོ་མར་གྲ་དེ་ལ་གཏམ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་གཞན་ཞིག་ཡོད། བོད་རྒྱ་གཉིས་བར་འགལ་རྒྱ་བྱང་བ་ནས་བཟུང་།  
 མིན་གཞུང་གི་དམིགས་ཡུལ་ལྟན་པའི་དྲིལ་བསྐྱགས་ལ་བརྟེན་ནས། སྤྱི་སྟོན་རྒྱངས་འཁོར་དང་ཆོར་ད།  
 སྲང་ལམ་གང་ཏུ་སོང་ཡང་རྒྱ་མི་རྣམས་ཀྱིས་སྤང་མིག་ཁོ་ནས་ལྷ།  
 ཐེངས་ཤིག་བྱ་མོས་པའི་གྲོགས་མོ་དབལ་བཟའ་ཞོར་འདྲིན་དབང་མོ་ལགས་ཀྱིས་སྤྱིས་སུ་ཉོས་པའི་བོད་ལྷ་སྟོན་ཆས་ཤིག་གྱོན་ཞིང་  
 དེད་གཉིས་རྒྱ་སྲང་ཏུ་འཕྱོ་སྐབས། རྒྱ་སྤྱག་ལོ་དུག་བདུན་ཅུ་མ་ཞིག་བརྒྱགས་ཡོད་སྟེ་སྐད་ཅོར་རྒྱག་ཞོར་བྱ་མོའི་སྤྲོན་བཀག  
 དེ་དུས་ང་གཅིག་བྱ་མ་ཡིན་པར་བོད་པ་གཞན་ལ་ཡང་རྒྱ་མིས་ལྷ་སྤངས་དེ་འདྲ་འདྲིན་གྱི་འདུག་ཟེད།  
 རང་ལུས་བདེ་སྤང་གི་སྤང་ཏུ་ངས་ཡང་བསྐྱར་གྲ་དེ་འདྲ་ཞིག་ཉོས་པ་ཡིན།  
 རྗེས་སུ་ངས་ཕྱིར་འདང་རྒྱག་དུས་གྲ་དེ་གཉིས་ལེན་པའི་གོ་སྐབས་མ་རག་པ་རྒྱད་དེ་འགྲིག་སོང་བསམ།  
 ཐེངས་ཤིག་འདྲི་གཅོད་སྐབས་ཏག་ཏག་མནར་གཅོད་མ་ཐེག་པར།  
 ངས་རང་གི་སློབ་ཁྱག་སློབ་སློབ་གིས་ལག་གཡོན་པའི་ཁྱག་ཅ་སྟོན་ལམ་མེར་སྟོད་པ་དེ་ལ་ལྷ་ལྷ་བྱས།  
 གལ་ཏེ་གྲ་དེ་ལག་ཏུ་སོན་འདུག་ཆེ་རང་གི་ལག་པའི་ཁྱག་ཅ་གཅོད་ཤིག་ཤིག་རེད།

ཉི་མ་དེ་ཆོར་ངས་དགོ་གན་ཐང་ལི་ཁྱུང་གིས་རང་གི་བརྒྱབ་པའི་གོ་རིམ་གྱིས་པའི་ཚུམ་ཡིག་དེའང་ཡིད་ལ་ཡང་ཡང་ཤར་ཡོད།

མ་ཟད་དང་ཐོག་ཚུལ་ཡིག་དེར་ལྟ་དུས་དང་ཁྱོད་ནས་མི་འདྲ་བའི་ཆོར་བ་སྐྱེས།  
 མི་གཡོ་འཆོར་བྱེད་རྒྱ་ནི་དེ་འདྲའི་ཁག་པོ་ཞིག་ཡིན་པ་ད་རེས་སོ་མ་གསར་དུ་ཤེས་པ་ཡིན། ཁོ་ལ་ཁག་མི་འདུག་ཅིང་།  
 ང་ལ་འང་ཁག་མི་འདུག་སྟེ།

དཔྱལ་བའི་སྒོ་བྱང་དུ་གཡུགས་པའི་ཉི་མ་དེ་ཆོར། ངས་ཆེས་བྲན་པའི་མི་ནི་རང་གི་བྲན་ཆེན་མ་ལོ་རེད།  
 ངའི་ཨ་མ་འདས་ནས་ལོ་ངོ་གསུམ་ཅུ་མ་འགོར་ན་འང་། ཁོ་མོ་སྤར་བཞིན་ངའི་སེམས་ཁོང་དུ་གནས་ཡོད།  
 ཡིན་ན་འང་སེམས་བདེ་བ་ཞིག་ནི། སྤྱིང་ཉི་མའི་ཨ་མ་ལགས་ང་དང་ཁ་བྲལ་བྱེད་པ་དེ་རེད།  
 གལ་སྲིད་ངའི་ཨ་མ་འཛིག་ཉེན་འདིར་བཞུགས་ཡོད་ཆེ། ང་འདི་ལྟར་བཅོན་དུ་བསྐྱད་དུས།  
 ཁོང་མ་ཤི་གསོན་སྒྲོ་བྱེད་རེས་ཡིན་པ་ང་ལ་གསལ།

འདི་གཅོད་ཏེ་ཅང་ཆ་བྲག་གི་སྒང་ལ། ངས་རྒྱན་དུ་ཁ་ནས་རང་གི་ཨ་མ་དང་ཐེ་བཅུན་སྒོལ་མ་ཞེས་སྐྱབས་འདུག་ཁྱས་པ་ཡིན།  
 ཉིན་གུང་ཞིག་ལ། ང་རང་“སྟག་ཆོད་རྒྱབ་སྟགས་”སྟེང་བསྒྲགས་ཐོས།  
 བྱ་མོ་ཉིན་ཉིག་པ་དེ་ལས་མི་གཞན་ཁ་ལག་ཟ་བྱ་བྱད་སོང་།  
 ངས་ཉིན་མང་པོར་མིག་ཆུ་ཁོག་ཏུ་མིད་ནས་སྟག་སྒོན་བྱས་བྲགས་པས།  
 དུས་དེར་གཞི་ནས་མ་སྒོན་པར་ཁ་ནས་ཨ་མ་ཨ་མ་ཞེས་ཤོར་བ་དང་ཨ་མ་བྲན་པ་ཐེ་བྲག་དང་སེམས་པ་སྟག་པ་ཐེ་བྱ་བྱ་བྱེན་ཏེ་བྲ་སྒྲ  
 ད་ཤོར། དེ་བཞིན་ཁྱས་མོ་བཏབ་ཀྱིན་བཏབ་ཀྱིན་རྒྱུ་ལག་བཞི་བོ་སྤྱིད་སོང་།  
 སྐབས་དེར་མི་རྒྱགས་པ་རུས་ལི་ཅན་དེ་ཡོང་ནས་ཁྱོད་ཀྱིས་ང་འདིར་ཡོད་པ་ཤེས་ཏེ་བསམ་གཟས་དེ་ལྟར་བྱེད་པ་རེད།  
 སྤྱི་མཐུད་དུ་ཆོང་འདོན་ན་ངས་ཁྱོད་ལ་འདི་གཅོད་མི་བྱེད་ཟེར་བཞིན་ངའི་ཐོད་པར་མཐུ་བ་སྤར་བྱས།  
 སྐད་འགྲགས་ཀྱིས་ཁྱོད་འདི་ལྟར་ནན་སེམས་ཆེ་བ་ནི་ང་ཆོས་ཁྱོད་ལ་བསྟོན་འདུགས་བྱས་པ་ཨེ་རེད་ཟེར་ཞོར་བྱེ་ལོགས་སུ་བྱད་སོ  
 ང་། ངས་ཁོ་དེར་ཡོད་པ་ཤེས་ཏེ་བསམ་བཞིན་བྱས་པ་ཞིག་མིན་ན་འང་། དུ་མཆམས་གཏན་ནས་འདོག་མ་སྟབས།  
 སྐབས་དེར་ངའི་ལག་རྩ་འཁྱམས་ཏེ་ལག་པ་གཉིས་རེངས་པར་གྱུར།  
 ངས་སྤར་ཁ་བཅོན་ཀྱིས་བྱེ་ཡང་སྤར་སྤར་སྤར་ཏེ་འབྱེད་མ་སྟབས།

དེ་བཞིན་ལུས་ཀྱིས་པོར་རྩལ་ཆུས་འཆོས་ཤིང་དུད་མོ་འདེབས་བཞིན་ཆུ་ཆོད་སྐར་མ་རིང་པོ་ཞིག་འདས།

ཉིན་གུང་ཞིག་ལ་གཞན་ནམས་གྲང་ཆོགས་ཟ་རུ་སོང་། རུས་མི་ཅན་གྱིས་ང་ལ་ལྟ་སྒྲུང་བྲས།

ངས་སྐད་ཆ་མ་བཤད་པར་ངག་བསྐྱམས་ནས་བསྒྲད།

ཁོས་ང་ལ་ཁྱོད་བཀག་བསྐྱེལ་བྲས་ནས་ཉིན་མང་པོ་འགོར་བས་ཕྱི་རོལ་གྱི་གནས་ཆུལ་ཅི་ཡང་ཤེས་ཀྱི་མེད་པ་རེད།

ད་ལྟ་གསར་འགྱུར་མང་པོ་འདུག

ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་སོ་སོ་ན་གཞོན་ནུ་ཆོགས་པས་སྒར་བཞིན་ཨོ་ཅལ་འགྲན་ཆོགས་ཀྱི་དཔལ་འབར་བརྒྱད་སྟོད་ལ་གཏོར་བརྒྱག་

གཏོར་གིན་འདུག དེ་ལྟ་ནའང་ང་ཆོས་དཔལ་འབར་བརྒྱད་སྟོད་བྲས་ནས་རྒྱལ་ཁབ་ག་གེ་མོ་རུ་སླེབས་ཡོད།

བོད་པ་ནམས་ཀྱིས་ཅི་ཞིག་ལ་དེ་ལྟར་བྱེད་དགོས་སོང་བ་རེད། ད་ལྟ་ང་ཆོའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་འཕེལ་རྒྱས་སོང་བས།

རྒྱལ་ཁབ་མང་པོ་ཞིག་གིས་སྤག་དོག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།

བོད་པ་ནམས་རང་གི་ལྟ་ཆུལ་མེད་པའི་ཅི་མགོ་རྒྱང་རྒྱག་ཤ་སྤྱག་རེད།

དེ་ཡང་གཙོ་བོ་ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་ངན་ཤུན་ཐེབས་པ་རེད་ཅེས་བཤད།

ངས་དེ་ལྟར་བྱེད་དོན་ཁོ་ཆོ་རང་གི་པ་ཡུལ་དུ་ཕྱིར་ལོག་འདོད་པ་རེད་ཅེས་པ་ན།

ཁོས་གྲུང་གོས་རྒྱ་ལའི་དང་བཅས་པ་ལ་དགའ་བསུ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་མིན་ནམ་ཟེད། ངས་སྒར་བཞིན་ངག་བསྐྱམས་ནས་བསྒྲད།

འདི་འདྲི་དང་སྤང་སྤྱག་ བན་གཏུང་དང་ཞེ་སྤང་ཁྱོད་ངས་རང་ལ་སྟོང་སྤང་བཏབ་ནས་ཉི་མ་འཁྱོལ་ཐབས་བྲས་པ་ཡིན།

ཁོ་ཆོར་སྐྱེར་འཁོར་དང་གཞུང་འཁོར་གང་བྱུང་དུ་འདུག

ཁ་ལག་ཟ་དུས་གང་ཞིས་གང་བཟང་བསྟེགས་ནས་ས་ཐག་རིང་པོར་འགྲོ་བས་དུས་ཆོད་ཏེ་ཅང་རིང་པོ་འགོར།

སྐབས་དེ་ནི་པལ་ཆེར་ང་རྒྱབ་སྟེགས་སྟེང་བསྟོགས་པའི་དུས་ཡིན། དེར་འབྱོར་ཇེས་ཀྱི་ཉིན་ཁ་ཤས་ཀྱི་ཇེས་ནས།

དུས་ཆོད་དེ་ལ་ངས་སྟོག་པ་པོའི་སྟེང་གི་རྩྭ་ཡིག་བསལ་ནས་བསྐྱགས་པ་ཡིན་ལ།

རྩྭ་ཡིག་དེ་དག་ངའི་སྟོ་རྒྱ་སྟེང་པའི་གོགས་སུ་གྱུར།



ཅོམ་ཡིག་ཅིག་ནི་འདི་ལྟ་སྟེ། ལུ་རུ་སྤྱི་པོ་མོ་ལོ་གཞོན་གཉིས་དགའ་རོགས་བསྐྱིགས་ཏེ་བཅེ་དྲུང་གི་མེ་ལྷེ་མཆེད་སྤང་ལ།  
 རྒྱལ་ཁབ་དེར་འཐབ་འཁྱུག་བྱུང་ནས་དམག་བསྐྱུ་བརྒྱབ་ཅིང་། ཁོ་མོའི་རྒྱ་བོར་ཡང་དམག་སྐྱུ་ལ་གྱི་བཅོ་ཐོ་འབྱོར།  
 ཉིན་དེར་མོའི་རྒྱ་བོའི་གདོང་མདོག་བད་དེ་སྐྱ་བོར་གྱུར་ཏེ་ཁོ་མོར། རང་ཉིད་དམག་ལ་ཞུགས་པ་ཡིན།  
 ཉིན་གསུམ་གྱི་རྗེས་སུ་གཡུལ་སར་འགྲོ་དགོས་ཞེས་བཤད། མོས་རང་གི་སེམས་ཁུལ་བཅའ་གྱིས་མནན་ཐོག  
 རྒྱ་བོར་གཡུལ་ས་རུ་དག་པོ་བསད་ནས་རྒྱལ་ཁབ་སྤང་སྐྱོབ་བྱེད་པར་སྐྱུལ་སྤོང་བྱས།

རྒྱ་བོའི་གདོང་མདོག་སྤར་ལས་ཀྱང་རྗེ་རན་དུ་གྱུར། ང་གཡུལ་སར་འགྲོ་བར་སྐྱག་སྤང་སྟེ།  
 གལ་ཏེ་ང་འཐབ་འཁྱུག་སྟེང་བསད་ན་ཅི་བྱ་ཞེས་བཤད།  
 གནད་འགག་གི་ལྷ་ཆོག་ས་དེར་ད་གཞོན་མིའི་ཞན་ཆ་མང་པོ་ཞིག་རྗེན་པར་མངོན་ཡོང་།  
 མོས་རང་ཉིད་ད་བར་དུ་ཆེས་དགའ་བའི་སྐྱེས་པ་དེ་ནི་དེ་འབྲེའི་འཆི་རྒྱུར་སྐྱག་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ཡིད་ལ་མ་ཤོང་།  
 དེ་བས་མོས་ཁོ་ལ། གལ་ཏེ་ཁྱོད་ཤི་བ་ཡིན་ན།  
 ངས་ནམ་ཡང་ཁྱོད་རང་བརྗེད་མི་སྲིད་ཅེས་སེམས་གསོ་མི་བྱེད་ཀ་མེད་བྱུང་། འོན་ཀྱང་། ཁོས།  
 ང་མ་བསད་པར་རྒྱུ་ཆག་ལག་རྩམ་དུ་བཏང་ན་ཅི་ཞིག་བྱེད་ཅེས་དྲིས་པར། ཁོ་མོས་ང་ནམ་ཡང་ཁྱོད་ལ་དགའ་ཞིང་།  
 དུས་གཏན་དུ་ཁྱོད་རང་སྟོར་སྟོང་བྱེད་ངེས་ཡིན་ཞེས་བཤད། ཁོས་མགོ་བོ་འབྲེད་དུ་གཡུག་ཞོར་དེ་དཔེ་མི་སྲིད།  
 དེ་དུས་ཁྱོད་གྱིས་ང་གཡུག་ངེས་རེད་ཅེས་བཤད།  
 རྒྱ་བོའི་སེམས་ཀྱི་དོགས་སྤང་སེམས་སྟོབ་དེ་སེམས་འཇགས་གྱིས་གཡུལ་སར་འགྲོ་ཆེད།  
 དམག་འཁྱུག་ཏུ་མ་སོང་སྟེན་ཏག་ཏག་ལ་ཁོ་མོ་རང་གི་དགའ་བོ་དང་གཉེན་བསྐྱིག་རྒྱུའི་སེམས་ཐག་བཅད།  
 མ་ཐད་ད་ལྟ་ཉིད་དུ་ཁྱོད་དང་གཉེན་སྐྱིག་བྱེད། ད་ཁྱོད་སེམས་པ་བདེ་ན་འགྲིག  
 གཡུལ་ས་རུ་བྱིར་ལོག་རྗེས་ཁྱོད་རྗེ་ལྷ་རྒྱུར་གྱང་སྤར་བཞིན་ཁྱོད་གྱི་བཟའ་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་བཤད།  
 གཉེན་བསྐྱིག་ས་རྗེས་ཀྱི་ཉིན་གསུམ་པར། ཁྱོ་བོ་དཔའ་ཞུམ་ལ་སྤྱིང་འདར་བཞིན་བྱིས་མི་དང་ཁ་གྱུས་ཏེ་གཡུལ་ས་རུ་སོང་།

ཁྱོ་བོ་དམག་ལ་སོང་རྗེས། མོས་ཁྱོ་བོའི་མདུན་ལ་མ་དང་། ཁོའི་མིག་སྤྱི་བཟོ་ལྟ་ལ་སེམས་ཁུལ་བྱས།

ཁྱུ་མཚན། ཁོ་མོས་རང་གི་ཁྱོ་བོའི་སྐྱེ་ཐག་ཆོད་པའི་ཞལ་རས་ལས་ཤི་བར་འཛིགས་པའི་བཟོ་ཉམས་དེ་མཐོང་།  
མོས་ཁྱོ་བོའི་སེམས་ནང་གི་མདུད་པ་དེ་བཟོལ་ཆེད་ཉི་མ་རེ་ལ་འཕྲིན་ཡིག་རེ་བྲིས་ཏེ་ཁོ་ལ་སེམས་གསོ་དང་སྐྱལ་སྦྲོང་བྱས།

མོ་བྱེད་ཅུ་ཙམ་འགོར་རྗེས་ཀྱི་ཉིན་ཞིག་ལ། མོ་རང་ལ་ཁྱོ་བོ་སྡོད་སའི་དམག་དབུང་ནས་བསྐྱར་པའི་འཕྲིན་ཡིག་ཅིག་འབྲོར།  
དེ་ནི་རང་གི་ཁྱོ་བོ་གཡུལ་ས་རུ་འདས་གྲོང་བུར་བའི་བརྟེན་རེད།  
ཉིན་གསུམ་གྱི་རྗེས་སུ་ཁོ་མོར་ཡང་བསྐྱར་ཁྱོ་བོ་སྡོད་སའི་དམག་དབུང་ནས་བསྐྱར་ཡོང་བའི་གཟི་བརྗེད་དཔང་ཡིག་ཅིག་འབྲོར་ལ།  
དེ་ནི་འཐབ་མོ་པའི་དཔའ་བོའི་གཟི་བརྗེད་དཔང་ཡིག་ཅིག་རེད། མོ་རང་སེམས་པ་ཉ་ཅང་སྐྱོ་ནའང་མིག་ཚུ་མ་བཏོན།  
མོའི་སེམས་ཁོང་དུ་དོན་དེ་གཟི་བརྗེད་ཅིག་ཏུ་བཅིས་ཤིང་།  
དཔང་ཡིག་དེ་མི་སྲུ་རུང་གིས་གང་བུར་དུ་ལེན་སྟབས་པ་ཞིག་མིན་པར།  
དེ་ནི་འཐབ་འཛིང་ཁོད་ཀྱི་དཔའ་བོའི་བྱས་རྗེས་མཆོན་ཏྲགས་ཡིན་པ་ཤེས།  
མོས་རང་གི་ཁྱོ་ག་འཛིགས་སྐྱག་ལས་ནུམ་པར་རྒྱལ་ཏེ།  
རྒྱལ་ཁབ་དང་མི་རིགས་ལ་བྱས་རྗེས་འཛིག་མཁན་གྱི་དཔའ་རྒྱལ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་པར་རྒྱལ་སྤྲེས། དེར་བརྟེན།  
ཁྱོ་ག་འདས་རྗེས་སུ་ར་བཞིན་གྲིམ་ཆང་དེ་དང་ཁ་མ་བྲལ་བར་མོས་ཁོ་པའི་པ་མ་གཉིས་ཀ་སྟོར་སྟོར་གིས།  
འདས་པོའི་རྣམ་ཤེས་ལ་སེམས་གསོ་བྱས་པ་རེད།

རྒྱལ་སྤྲེད་དམག་འཁྲུག་མཐུག་རྗེས་རྗེས། གཏན་ཁེལ་ལྟར་ན།  
སྤྲེད་གཞུང་གིས་དཔའ་བོ་གཟི་བརྗེད་ཅན་གྱི་གྲིམ་མི་ལ་གྲུན་གསལ་གྱི་དདུལ་ཞིག་སྟེར་གྱིན་ཡོད་པ་རེད།  
འོན་ཀྱང་མོ་དདུལ་དེ་ལེན་དུ་མ་སོང་བ་རེད། ཁྱུ་མཚན།  
དདུལ་རྟོག་འགའ་ཡིས་རང་གི་ཁྱོ་གས་ཆེ་སྟོག་ལ་བརྗེས་པའི་དཔང་ཡིག་དེའི་ཆ་བ་བྱེད་ག་ལ་སྟབས་སྟུགས།

འཐབ་འཁྲུག་གི་རྗེས་སུ་ཕུ་རུ་སྲུ་དདུལ་པོ་དདུལ་ནག་ཏུ་གྱུར། མོའི་འཆོ་བའང་རེ་ཞན་ནས་རེ་སྟུག་ཏུ་བྱེན།  
ཉིན་ཞིག་ཁྱོ་གའི་པ་གན་ལ་ནད་བུར་སྟེ་སྤོང་ཁང་དུ་སྡོད་སྐབས་དདུལ་ལ་ལག་ཐོགས་བུར་ནས་ཐབས་བཅད་ཏུ་སྟུག་མཐར་མོས་གྲུན་ག

སའ་དདུལ་དེ་ཡིད་ལ་བྱུང་། བསམ་སྒོ་བཞི་གསུམ་བཅུ་གཉིས་བཏང་མཐར།  
མོས་རང་གི་ཁྱོད་ཀྱི་གཞི་བཞེད་དཔང་ཡིག་དེ་ཁྱེད་ནས་སྤེད་གཞུང་ལ་སོང་།

འོན་ཀྱང་ལས་སྡེ་དེས་མོ་ལ།

སྤེད་གཞུང་གི་བྱ་དགའ་དང་ཀུན་གསལ་སྒྲུབ་བའི་མིང་ཐོའི་ནང་ཁོ་པའི་རུས་མིང་མི་འདུག་ཅེས་བཤད།  
མོ་རང་ཉ་ལས་ཉོན་ཐོར་བཞིན། དེ་འདྲ་ཞིག་དཔེ་མི་སྤྲོད། ཁོ་རང་གཡུལ་ས་རུ་འདས་གོང་བྱུང་བའི་འཐབ་མོ་པ་དང་།  
འཐབ་འཛིང་དཔའ་བོ་རེད་ཅེས་བཤད། མིན། ཁོ་འཐབ་འཛིང་དཔའ་བོ་མ་རེད།  
གཞུང་ཞབས་དེས་ཡིག་ཁྱུག་སྒྲོག་སྒྲོག་བྱས་ཇེས། ཁོ་སྒོས་སྒྲོལ་དམག་མི་རེད།  
ཁོ་རང་འཐབ་འཁྲུག་གྲེད་པར་སྐྱག་སྒྲེ་གཡུལ་ས་རུ་འབྲོ་སྐབས་དམག་དཔོན་གྱིས་བསད་པ་རེད།  
ཁྱོད་ཆོར་འབྱོར་བ་ཁོ་དམག་ས་རུ་གོང་བའི་བརྒྱུ་ལོན་ནའང་། ཁོ་དམག་ས་རུ་གོང་བ་དེ་ནི་ངོ་ཆ་ཞིག་ཡིན་པ་རེད།  
ཡིག་ཆ་གསུ་ཆང་མ་གསལ་པོར་གྲིས་འདུག་ཅེས་བཤད། མོ་རང་ཨེན་ཅཱ་གྱིས་བྲན་པ་ཐོར།  
རང་གིས་ད་བར་དུ་ང་རྒྱལ་དུ་བཅིས་པའི་ཁྱོ་བོ་མ་གཞི་བྲོས་དམག་ཅིག་ཡིན་ནམ།  
མོ་རང་ཉ་ད་ནས་ཡུན་རིང་ཞིག་འགོར་ཇེས་གཞི་ནས་རིག་པ་བྱིར་བསྐྱུས། གཞི་བཞེད་དཔང་ཡིག་དེ་བཏོན་ཡོང་སྟེ།  
ཁྱོད་ཆོ་མོར་སོང་བ་ཁོ་ཐག་རེད། འདི་ནི་དམག་དཔུང་ནས་བསྐྱར་ཡོང་བའི་གཞི་བཞེད་དཔང་ཡིག་རེད།  
གལ་ཏེ་ཁོ་སྒོས་དམག་ཅིག་ཡིན་ཆེ། གཞི་བཞེད་དཔང་ཡིག་འདི་རྗེ་ལྷ་ར་ཐོབ་སྤེད་ཅེས་བྲིས།  
གཞུང་ཞབས་དེས་མོའི་ལག་གི་གཞི་བཞེད་དཔང་ཡིག་དེར་བལྟས་ཇེས།  
དཔང་ཡིག་དེ་རིགས་ནི་བྱས་ཇེས་དཔེ་མེད་འཛོག་མཁན་གྱི་དཔའ་བོར་ད་གཞོན་ཐོབ་པ་ཞིག་རེད། ཁྱོད་ཀྱི་ཁྱོ་ག་པར་ཞོག  
ཁོ་རང་སྤྲོད་སའི་དམག་སྐར་དེའི་ནང་། དམག་མི་ག་གོ་མོ་གཅིག་ཤུ་མ་གཏོགས་ཐོབ་སྤོང་མེད།  
དམག་དཔུང་ནས་གཞི་བཞེད་དཔང་ཡིག་བསྐྱར་དུས་ས་གནས་གྲིས་པ་ལོར་སོང་བ་ཨེ་ཡིན་ནམ་ཞེས་བཤད།

དོན་དངོས་དེ་གསལ་པོར་ཤེས་ཆེད། མོས་དཔའ་བོ་དེ་བཅའ་རྒྱུའི་སེམས་ཐག་བཅད།

དེ་ནི་ཀུན་གསལ་དདུལ་ཅཱ་གྱི་དོན་མ་ཡིན་པར། རང་གི་ཁྱོ་བོའི་མཆན་སྟན་དང་འབྲེལ་བ་ཆེ།

མཁར་འདབས་ཀྱི་ཁང་པ་ཐབས་ཆག་ཅིག་གི་གས་དུ་ཁོ་མོས་དབའ་བོ་དེ་རྟེན་བྱང་།  
 ཁོས་སྒོ་ར་ནང་རྩ་འབྲེག་བཞིན་པའི་སྒང་རེད།  
 ཁོ་བར་ལག་པ་ཡ་གཅིག་ལས་མེད་པས་ལག་གཡས་པའི་ཕུ་ཐུང་ཆུང་གིས་ལྷ་བ་ལྷ་བ་སྒྲིང་གི་འདུག  
 མོས་རང་ཉིད་ཡོང་དོན་བཤད་རྗེས། ཁོས་ཡུན་རིང་ཆམ་ཆོམ་བྱས་མཐར། ཁོ་མོར་གནས་ཚུལ་དངོས་བཤད།  
 ཁྱོད་ཀྱི་ཁྱོ་བོ་གསོན་སྐབས་དངོས་གནས་སྟོང་ཆུང་སྒར་མའི་བློས་དམག་ཅིག་ཡིན་པ་རེད།  
 ཁོ་དམག་ལ་ཞུགས་པའི་ལོ་བྱེད་ཀྱི་རིང་ལ། དག་བོ་གཅིག་གསོད་མ་ཐུབ་པའི་སྟེང་།  
 ཁོ་རང་ཐེངས་ཁ་ཤས་ལ་བློས་བྱས་པ་རེད། ཐེངས་གསུམ་པར་འབྲོ་སྐབས།  
 གཡུལ་ས་རུ་རང་དམག་དཔོན་པོས་མེ་མདས་བརྒྱབ་སྟེ་ས་དེ་ག་རང་ནས་བསད་པ་རེད་ཅེས་བཤད། མོས། འོ་ན།  
 གཟི་བུ་རྒྱུ་དཔང་ཡིག་འདི་ཅི་རེད་ཅེས་དྲིས། ཁོས་དེ་ནི་གོང་རིམ་གྱིས་ང་ལ་གནང་ཞིང་།  
 ངས་དེ་ཁྱོད་ལ་བསྐྱར་པ་ཡིན་ཞེས་བཤད།

མོ་རང་ཉ་ལས་མདོག་གིས་མིག་ཅེར་ནས་ཅིའི་ཕྱིར་ཞེས་དྲིས། ཁོ་འཆར་སྤང་ཁྱོད་ཡུན་ཅམ་འགོར་རྗེས།  
 ང་ནི་ཁྱོད་ཀྱི་ཁྱོ་གའི་འཐབ་ཁྲོགས་ཤིག་ཡིན་པར་མ་ཐད།  
 ཁྱོད་ཀྱིས་ཁྱོ་གར་བསྐྱར་པའི་འཕྲིན་ཡིག་མ་ལུས་ཁ་ཆང་སྒོག་ལྟ་བུས་པ་ཡིན།  
 འཕྲིན་ཡིག་འབྲི་མཁན་གྱི་ཤེས་བྱ་ཡོན་ཏན་གྱིས་ངའི་ཡིད་སེམས་ཅིག་ཅར་དུ་སྒོགས་ཤིང་།  
 འཕྲིན་ཡིག་འབྲི་མཁན་གྱི་མི་རིགས་ལ་རྒྱ་ཡིས་ངའི་སེམས་པ་གཡོ་འགྲུལ་ཐེབས་སུ་བརྟུག  
 ཡིན་ནའང་ཁྱོད་ཀྱི་འཕྲིན་ཡིག་དེ་དག་གིས་རང་གི་ཁྱོ་བོར་འགྱུར་བ་ཅི་ཡང་གཏོང་མ་ཐུབ།  
 ཁོ་ཡང་དང་བསྐྱར་དུ་བློས་མཐར་མེ་མདས་བརྒྱབ་སྟེ་བསད་པ་རེད་ཅེས་བཤད།

མོའི་ཁྱོ་ག་འདས་རྗེས། ཁོ་རང་ཡིད་ཤིན་ཏུ་མ་བདེ། རྒྱ་མཆན་འཕྲིན་ཡིག་ལས་མོ་རང་ནི་མི་སྒོ་བས་པ་ཅན་ཞིག་དང་།  
 སྟོང་རུས་ཅན་ལ་དགའ་བ། རྒྱལ་ཁབ་ལ་དྲིན་ལན་འཇུག་པའི་ཆོད་སེམས་ཅན་ཞིག་ཡིན་པ་ཤེས།

གལ་ཏེ་མོས་རང་གི་ཁྱོ་ག་དམག་སྐར་ནས་འབྲོ་སྐབས་བསད་པ་ཤེས་ན། དེ་འདྲི་ལྷག་ཆེན་པོ་ཇི་ལྟར་ཐེག་ དེའི་ཕྱིར།  
ཁོས་སྐབས་ཆེན་གྱི་བྱད་མེད་དེར་སེམས་གསོ་བྱེད་ཆེད། རང་གི་གཟི་བཞིན་དབང་ཡིག་དེ་མོ་རང་ལ་བསྐྱར་བ་རེད།

ཁོ་མོ་ཡིད་ཐང་ཆད་བཞིན་གཟི་བཞིན་དབང་ཡིག་དེ་ཁོ་ལ་ཕྱིར་སྤྲད། ཁོས་དེ་དང་ལེན་བྱས་མ་སོང་། ཁོ་པས།  
གཟི་བཞིན་དབང་ཡིག་འདི་ནི་དཔལ་རར་ཅན་གྱི་དབང་ཡིག་ཅིག་རེད། མ་གཞི་འདི་ཁྱོད་ལ་དབང་བ་རེད།  
བྲང་མོར་བཤད་ན། དག་པོའི་མེ་མདར་གདོང་གཏོད་སྐབས་སུ་ཡིན་རུང་སྐྱག་སྒྲུང་དང་འཛིགས་པ་སྦྱེ་དེས།  
ང་ཡང་དེ་བཞིན་ནོ། ངས་ཁྱོད་ཀྱིས་ཁྱོ་བོར་བསྐྱར་པའི་འཕྲིན་ཡིག་དེ་དག་ལ་སྒྲོག་ལྟ་བུས་བས་དེས་ང་ལ་དཔལ་སེམས་བསྐྱེད།  
ཁྱོད་ཀྱིས་རང་གི་ཁྱོ་གར་དཔལ་སེམས་བསྐྱེད་མ་བྱུང་ནའང་།  
ང་ལ་སྐྱལ་ལྷག་ཐེབས་ནས་ད་གཞོད་གཟི་བཞིན་དབང་ཡིག་འདི་བྱང་བ་ཡིན་ཞེས་བཤད།

མཐར་ཐུག་ མོས་གཟི་བཞིན་དབང་ཡིག་དེ་བཞག་ནས་རང་ཉིད་ཕྱིར་བྱིས་དུ་ལོག།  
མོ་རེ་ཐག་ཆད་ནས་ཡུན་རིང་ཞིག་འགོར་རྗེས། ཡུན་གྱིས་སྒྲོ་སྒྲུང་སངས་བ་རེད།  
རྒྱ་མཚན་དཔལ་བོ་དེ་རྒྱན་དུ་ཁོ་མོར་ལྟ་རུ་ཡོང་ཞིང་། མོ་ལ་འཕྲིན་ཡིག་ཀྱང་གིས་བ་རེད།  
རིམ་བཞིན་པན་ཚུན་བར་བཅེ་དུང་ཆགས་ནས། ལོ་གཅིག་གི་རྗེས་སུ་ཁོ་གཉིས་གཉེན་བསྐྱེགས་བ་རེད།

མོས་རང་གི་ཁྱོ་བོར་དཔལ་སྤོབས་བསྐྱེད་ཆེད། མ་བསམ་མ་ས་ནས་སྦྱེས་པ་གཞན་ཞིག་དཔལ་བོར་བཏང་བ་རེད།  
བྱ་མོ་དེ་དཔལ་བོ་ལ་གྲུས་ཤིང་མི་རིགས་ལ་དགའ་བའི་སྦྱོད་པ་དེས་ང་རང་ལ་ཡང་སྤོབས་པ་ཡུན་ལྷང་མ་ཞིག་རྒྱས་སུ་བཅུག།

ཉེན་ཞིག་གི་ཕྱི་རོར་ཁོ་ཆོ་ཡང་བསྐྱར་ཟེད་ཟེད་ལིང་ལོང་དུ་གྱུར་འདུག།  
སྐབས་དེར་རུས་ཐང་ཅན་ཡོང་ནས་བྱད་མེད་ཉེན་རྟོག་པ་ཞིག་བོས་སོང་།  
ང་ལྟ་སྒྲུང་བྱེད་མཁན་གྱི་བྱད་མེད་གཞན་དེས་སྤར་བཞིན་ནང་སྒོ་དམ་པོར་བརྒྱབ།  
ཡུན་རིང་འགོར་ནས་བྱད་མེད་དེ་ཕྱིར་ཡོང་དུས། ཁོ་མོའི་རྣམ་འགྲུར་རྩ་བ་ནས་འགྲུར་འདུག།

ཉི་མ་དེར་ཉིན་ཉི་ལ་པོར་ང་རྒྱལ་སྤྲེགས་སྤྲེང་བསྐྱོགས་ནས་བཞག  
 བས་གྲང་མ་སྤྲེགས་ཅམ་ལ་ཡང་བསྐྱར་འདི་གཅོད་ཀྱི་མགོ་བཅུམས།  
 ཆོས་པ་བརྒྱད་ཉིན་ལ་ཁོ་ཆོས་དེད་བྱིས་ནས་ཆ་མོའི་ཅིས་འཁོར་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་བྱིས།  
 དེའི་ནང་བོད་དོན་སྐོར་གྱི་དཔེ་ཆ་སྐོར་ཞིག་པལ་ལེན་བྱས་འདུག་པ་སྤྲུལ་ཞིབ་བྱས་རྗེས།  
 ཅིས་འཁོར་དེ་སྤྱི་ཡིན་མིན་དང་ཅོམ་ཡིག་དེ་དག་སྤྲུལ་པལ་ལེན་བྱས་མིན་གསལ་པོར་ཤོད་ཟེར་ནས་ང་ལ་རྒྱལ་འདི་ཡང་ཡང་བཏང་  
 ། དེ་ནི་དེད་ཆང་ལ་བྱིས་སྐོར་བརྒྱལ་པ་ཐངས་གསུམ་པ་རེད་ལ།  
 ཁོ་ཆོས་དེད་བྱིས་བསྐྱོགས་ནས་མཐོལ་གྱི་བ་བཏང་བ་ལ་འཆིག་པ་གཏིང་ནས་ཟོས།  
 ལག་བྱིས་ཅིས་འཁོར་གྱི་དོན་དེ་མག་མོག་ཅམ་སྤྲེང་ནས་བཏང་སྟོམས་སྤྲུལ་བཞག་ཐོག  
 ངས་བྱིས་གྱི་དངོས་པོ་བོར་སྟོར་བྱུང་ན་སྤྲུལ་འགན་འཁུར་དགོས་ཞེས་ཁོ་བཤད་བྱས་པ་ན།  
 ཁོ་ཆོ་ཁོང་ཁོ་བྱུ་ཏུ་ལངས་ཏེ་བྱོད་ཀྱིས་ང་ཆོ་ཇག་པའི་ས་ལ་མ་འཇོག  
 འདིར་ཡོད་ཀྱི་ཉིན་རྟོག་པ་ཆང་མ་ཐོབ་ཐང་ཅན་དག་དག་ཡིན། བྱོད་ལ་ཁང་པ་ཞིག་ཡོད་པར་ང་རྒྱལ་སྤྲེ་རྒྱ་ཅི་ཡོད།  
 དེད་ཆང་ལ་རྒྱངས་འཁོར་ཡང་གསུམ་ཡོད། ཅིས་བོད་པ་དེས་ང་ལ་སྤྲེགས་མོ་བྱས།  
 སྐབས་དེར་ངས་ཁོ་བོད་མི་ཞིག་ཡིན་པ་ཤེས་མེད། ཁོས་ངས་དེ་རིང་བར་དུ་བྱོད་ལ་སྐད་ཆ་གདུག་མོ་ཞིག་ཀྱང་བཤད་མ་སྟོང་།  
 ཡིན་ནའང་དོན་དག་མིག་ཁར་སྤྲུལ་འདུག་ཀྱང་བྱོད་ཀྱིས་ད་དུང་ངོས་ལེན་མི་བྱེད་པར་སྤྲེགས་པ་བྱེད།  
 ཐོག་མར་བྱོད་རང་གི་རྣམ་འགྲུར་མི་ལོགས།  
 དངོས་པོ་གང་ཞིག་མིས་བཟོས་པ་ན་མི་ལ་དེར་ཆོད་འཇིན་བྱེད་པའི་རྒྱས་པའང་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་དཔེ་འཇོག་གི་སྒོ་ནས་བཤད།  
 དེ་ནི་བྱིས་དུ་བྱི་རྒྱལ་གྱི་བ་བར་འདུག་པ་ཁོ་ཆོས་ཤེས་འདུག་ཅེས་པ་དེའི་སྐབས་བྱེད་ཡིན་ཆོད་རེད།  
 མི་ཞིག་གིས་ང་ཆོའི་ལག་ཏུ་སོན་ཟེན་པ་བྱོད་ཀྱིས་ཁས་ལེན་མི་བྱེད་ཐབས་མེད་ཅེས་བཤད།  
 ད་དུང་དེད་བྱིས་གྱི་སྤྲེགས་འཇོག་ཅིས་འཁོར་གྱི་རྟགས་དང་ཁ་དོག་ཅི་ཡིན་སོགས་མི་གཉིས་ཀྱིས་སྐད་ཆ་གཅིག་པ་གཅིག་མཚུངས་  
 སྐོས་ཐངས་གཉིས་རེ་ལ་དེས།  
 དེ་ལྟར་འདི་དོན་ཁོ་ཆོས་དེད་གཉིས་ལ་ད་དུང་ལག་འཁུར་ཅིས་འཁོར་གཞན་ཞིག་ཡོད་པར་དོགས་པ་ཟ་ཡི་འདུག  
 འདི་སྤངས་དེ་ནི་ཏ་ཅང་འཇིགས་ཡེར་བ་ཞིག་ཡིན་སོང་།

རྩོན་ཉག་ཉག་ལ་རུས་ཀྱང་ཅན་གྱིས་ངའི་ཁྱིམ་གྱི་ལག་འཁྱར་ཅིས་འཁོར་ཁོ་ཆོའི་ལག་ཏུ་སོན་ཡོད་པར་ང་ལ་སྒོ་གསལ་ལུང་།  
 མ་ཐད་ཁྱོ་གསལ་ངའི་སྒོ་ག་རུལ་ཡིག་སྒྲུལ་གྱི་གསང་མང་ཤེས་མིན་དྲིས་ཤིང་།      ངས་པལ་ཆེར་ཤེས་གྱི་ཡོད་ཅིས་བཤད་པ་ན།  
 ཁྱོ་ག་ཁྱོད་ལས་སྤྱང་པོ་འདུག  
 ཁོས་ཁྱོད་གྱི་འཕྲིན་ཡིག་ནང་ཁྱིམ་ས་འགལ་གྱི་སྐད་ཆ་ཡོད་པ་ཤེས་ནས་དེ་རྣམས་བསུ་བས་ཆར་འདུག  
 ཡིན་ནའང་ང་ཆོར་ལོ་གསུམ་ཚུན་ལ་བསུ་བས་པའི་ཡིག་ཆ་སྤར་གསོ་བྱེད་པའི་ལག་རྩལ་ཡོད་པ་ཁྱོད་ཆོས་ཤེས་མི་འདུག  
 གྲང་ཁན་ཉང་ལ་དེ་འདྲའི་ཐབས་ལམ་ཞིག་གྱང་མེད་ན་སྲིད་དབང་བརྟན་པོ་ཡོང་ཐུབ་བམ་ཞེས་ང་རྒྱལ་གྱིས་བཤད།  
 མང་གིས་ད་དུང་ཁྱོད་གྱིས་བཤད་པ་ངོ་མ་རེད།      ཁྱོད་གྱི་ཁྱོ་ག་མི་གིས་པོ་ཞིག་མ་རེད།  
 ཁོས་ཁྱོད་གྱིས་ངག་བཅོལ་ལྟར་བསྐྱབས་མི་འདུག་ཟེར་ནས་ངའི་བསམ་པ་ཁལ་ཁལ་དུ་བཏང་སྟེ་མྱེད་པ་ཉོག་ཏུ་བཅུག  
  
 དེ་མ་ཐག་རུས་ཀྱང་ཅན་འཁོལ་ཁྱིམ་ས་ཡར་ལངས་ཡོང་སྟེ་བཅོན་ཅོག་ཐག་ཐག་རྩུང་བ་དང་མིག་ནང་མཛུབ་ཐུར་བྱེད་བཞིན་ཁ་ནང་  
 ལ་གང་ཡོང་གིས་ཀྱ་ཙེ་བཏོན།      ཁོས་ད་དུང་རྒྱལ་ནང་བདེ་སྤང་རུ་ཁག་ཏུ་ང་ལ་འདྲི་གཅོད་བྱེད་དུས།  
 ངས་འཆེ་མེད་ཞི་བའི་མིང་ཆོག་དེ་བཞོལ་བར་འབྲ་སྒོད་དང་།  
 བཅན་བྱོལ་བོད་གཞུང་ཞེས་པར་བཅན་བྱོལ་བོད་གཞུང་ཟེར་བ་དེ་ཞེས་ནས་བཤད་དགོས་པར་དག་སེལ་བྱས།  
 ངས་ཁོ་ཆོར་འཁང་ཆོག་བཤད་པ་དེ་རྒྱན་བྱས་ནས།  
 ང་ཉིན་གཉིས་ཞག་གཅིག་རིང་“སྟག་གོད་རྒྱབ་སྟེགས”སྟེང་བསྒྲོགས་ཏེ་ལུས་སེམས་ལ་མནར་གཅོད་བཏང་།  
 བཅོན་ཅོག་དེ་རྩུང་དམའ་བས་མགོ་ཐུར་དུ་དབྱངས་ན་སྟོང་ཁམས་མི་བདེ་བ་དང་སྐལ་ཆོགས་ན་བ།  
 ཡང་ཉི་མ་དེ་ཆོར་ཁ་ཆར་བབས་ཕྱིར་ཁང་པའི་ནང་ཤིན་ཏུ་འབྲག་པས་རྒྱབ་སྟེགས་དེའི་སྟེང་གཉིད་ཏོག་ཙམ་ཡང་མི་འབབ།  
 མིག་རིག་རིག་གིས་བྱད་མེད་དེ་གཉིས་ཉལ་ཁྱིམ་གཅིག་སྟེང་མགོ་པོ་ཕྱོགས་གཉིས་ལ་འཁོར་ནས་ཉལ་ནའང་།  
 གཉིད་སྐྱུག་པོ་ལོག་པར་བལྟས་ནས་ཡིད་སྒོན་ཤོད།  
 རྒྱབ་སྟེགས་འདྲིའི་སྟེང་འདུག་པ་ལས་ལག་ལྷགས་བརྒྱབ་སྟེ་ཉལ་བཅུག་པ་དེ་བཟང་བ་ཤེས།  
 ལག་ལྷགས་ཐོག་མ་བརྒྱབ་པའི་མཆན་མོ་དེར་ང་ལ་བཤད་མི་ཤེས་པའི་སྤང་བ་ཡན་གར་བ་ཞིག་བྱང་།





ཁོ་ཚོ་སོང་མེས་ང་གསང་སྟོང་ནས་ཕྱིར་ཡོང་སྟེ་ཉལ་ཁྲིའི་སྟེང་འདུག་གྲམས་བྱེད་སྐབས།  
 བྱད་མེད་ཉེན་རྟོག་པ་ཞིག་གིས་ཏ་ཅང་མ་རངས་པའི་ཚུལ་གྱིས་ང་རྒྱབ་སྟེགས་སྟེང་བསྐྱོགས།  
 ཉེན་རྟོག་འགོ་པ་གཉིས་ཀྱིས་བཅན་ཤེད་བྱས་པར་བསྐྱེད་བྱད་མེད་ཉེན་རྟོག་པ་རྣམས་ཀྱང་སྐྱག་ནས་རང་བཞིན་གྱིས་འཆུན་འདུག་  
 སྐྱེས་པ་རྣམས་ང་ལ་ཇི་ལྟར་སྤང་ན་ཁོ་ཚོ་ཚོའང་ང་ལ་དེ་ལྟར་སྤང་བ་རེད།  
 ཉེན་དེའི་དགོང་མོར་ནས་གྲུང་མ་ཟེན་ཅམ་ལ་ང་གཞི་ནས་ཉལ་དུ་བཅུག། ཡིན་ཀྱང་ང་རང་དེ་ལྟར་གཉིད་མ་ཁུགས།  
 ཁོ་ཚོས་ཉལ་ཏུ་ང་ལ་དོན་དག་དང་པོར་ལབ་མེས་ཕྱིར་འགོ་རུ་འདུག་ཅེས་བསྐྱེད་བྱེད།  
 སྐད་ཆ་དེས་ཐངས་གཉིས་ཅམ་ལ་ངའི་སེམས་པར་གཡོ་འགྲུལ་ཐེབས་ཅམ་བྱུང་ལ།  
 གཡོ་འགྲུལ་སྐད་ཅིག་མའི་མེས་སུ་ང་ལ་སྐྱེ་གཡལ་བའི་ཞེད་སྤང་དག་པོ་རེ་སྐྱེས་ཡོང།  
 བསམ་སྒྲའི་འཐབ་ཚོད་དང་སེམས་པའི་འགལ་འདུའི་ཁྲོད་ང་དཔྱལ་བར་སྤྱང་བ་ལྟ་བུའི་སྤང་བ་སྐྱེས།  
 དེ་ནི་གཞན་མ་ཡིན་པར་བསྐྱེད་བྱེད་དང་ཅ་དོན་བར་གྱི་འགལ་ཆ་རེད།  
 ཏ་ཅང་འཇིགས་རུང་གི་དཔྱ་ཚུལ་དེ་མནར་གཅོད་ཁྲོད་བསྐྱོགས་མེས།  
 ངས་སྤར་བཞིན་སྐད་ཆ་རྣམས་གོ་རིམ་ཡོད་པ་དང་ཁུངས་ལུང་ཡོད་པར་བྱས་ཏེ་ཕྱི་ཉེན་གྱི་འདྲི་གཅོད་ལ་ག་སྐྱིག་བྱས་པ་ཡིན།  
 ཕྱི་རུ་ཁྲོ་གར་འདྲི་གཅོད་དང་ནང་དུ་ང་ལ་འདྲི་གཅོད་བྱས་ཏེ། རེད་གཉིས་ཀྱི་སྐད་ཆ་གཅིག་འབྲེལ་ཡིན་མིན་ལ་བཏགས་ནས།  
 ཅུང་ཅམ་མི་གཅིག་པ་བྱུང་ན་ཁོ་ཚོས་ང་ལ་གང་འདོད་དུ་མནར་གཅོད་གཏོང།  
 ཉི་མ་དེ་ཚོ་ནི་དངོས་གནས་འཆོ་བ་ཏ་ཅང་འཁྲོལ་དཀའ་བ་ཞིག་ཡིན་སོང།  
 ངས་དེ་བཞིན་ཅ་དོན་རྒྱན་སྐྱོང་གིས་དུས་ཚོད་སྐར་ཆ་རེ་རེར་སྟོང་རུས་བསྐྱེད་དེ་“གོག་མ་རུར”གྱིས་མདུན་ལ་གོ་མ་པ་སོར་གང་སྟོ་  
 ཨེ་ཐུབ་ལ་འབད་པ་ཡིན།  
 ཁོ་ཚོས་ཆེ་གཅིག་ནས་གཉིས་ལ་ཐུ་མ་ཐུང་དུ་ངའི་ལུས་སྒྲོམ་འཛོར་ཉེ་དང་སྟོང་ཅ་འགའ་གྲམས་ཀྱི་འདྲི་གཅོད་འཇིགས་པོ་འདི་རྒྱན་སྐྱོ་  
 ང་ན་ནི། ང་ལ་གདམ་གསེས་གཉིས་ལས་མེད་དེ། གཅིག་ནི་ཉི་མེ་གཡོ་འཆོང་བྱ་རྒྱ་དང་།  
 ཅིག་ཤོས་ནི་རང་སྟོག་གཅོད་རྒྱ་དེའོ། ངའི་གཤིས་ཀ་ལྟར་ན་སལ་ཆེར་འདམ་ཀ་འོག་མ་འདེམས་དགོས་རྒྱ་རེད།  
 ང་འུ་ཐུག་བཞོད་བསྐྱེད་བྱལ་བའི་སྐབས་དེ་དག་ལ།

ངས་རང་ཉིད་ཀྱིས་མི་རིགས་ཀྱི་ལ་རྒྱ་བཅད་ནས་ཁོ་ཚོའི་ལག་ནང་ལ་ལྷང་བར་འབྱོར་སྤང་རེ་གཉིས་ཀྱང་སྐྱེས་མྱོང་།  
 རྒྱ་མཚན་ང་ཁྱིམ་ས་ཐག་བཅད་ན་པངས་ངོ་མ་ནི་ངའི་བྱིམ་མི་དང་བུ་ཕྱག་རེད།  
 དེ་རིང་ངས་ཕྱིར་འདང་རེ་བརྒྱབ་ན་དེ་ནི་ངའི་ངོ་ཚ་ཞིག་ཡིན་སྲིད་མོད།  
 ཡིན་ནའང་དེ་ནི་སྐབས་ཐོག་དེའི་ངའི་བསམ་ཚུལ་དངོས་ཡིན་པར་མ་ཟད།  
 དུས་དེར་ཡིད་ལ་བྲན་ཆེ་བ་ནི་རང་གི་མ་འོངས་པའི་མཚུག་འབྲས་དང་ལས་དབང་གི་བཀོད་སྲིག་རེད།  
 དེ་བས་བོད་མི་ཁྱིམ་མང་བོའི་ཆེ་སློག་མ་ཤོར་ན་མི་རིགས་ལ་རང་དབང་ཐོབ་མི་སྲིད་ཅེས་པའི་བྱར་ནས་ལྷ་མཁན་ལ་ལའི་བསམ་  
 ཚུལ་དེར་དེ་ལས་ཀྱང་མོས་མ་ཐུན་མ་བྱུང་། དོན་དེར་དེ་རིང་ཡང་སྤར་བཞིན་སློ་མོས་མེད།  
 རྒྱ་མཚན་ངས་ད་ཐངས་ཆེ་སློག་གི་རིན་ཐང་དང་བྱིམ་མི་དང་གསོན་བྲལ་བཏང་བའི་སྐྱག་སྤང་དངོས་མ་ཞིག་མྱུངས་པས་ཡིན།  
 དེ་ནི་མི་སྦྱོད་ལས་འདས་པའི་དག་སྦྱོར་ཐ་ལལ་ཞིག་ལས་གཞན་ཅི།

ཁོ་ཚོས་ཉལ་ཏུ་གནས་ཚུལ་ཏ་ཅང་ཉེན་ཁ་ཆེ་མདོག་གི་བཟོ་ཉམས་སྟོན།  
 གནོན་ལྷགས་དེ་ལ་སོགས་ཀྱིས་ཐངས་གཉིས་གསུམ་ཅམ་ལ་ངས་རང་གི་ཅ་དོན་མཐའ་འབྱོངས་བྱབ་མིན་ལའང་ཡིད་ཆེས་ཤོར།  
 དེ་བཞིན་བསམ་སློབ་འགལ་འདུའི་ཁྱོད་དུས་ཆོད་སྐར་ཆ་རེ་རེ་བཅན་གྱིས་འདའ་བར་བྱས་པ་ཡིན།  
 སྐྱག་ལ་སྐྱག་དགས་ནས་ཁྱོ་གས་ཁོ་ཚོར་ཅི་བཤད་ཐམས་ཅད་མ་ལུས་ང་ལ་ཆེ་ལམ་ནང་ཅིག་བསྟན་ན་ཅི་མ་བྱུང་སྟུམ།  
 ཡིན་ནའང་མཚན་མོ་དེ་དག་ཏུ་ང་ལ་ཆེ་ལམ་ཡང་པལ་ཆེར་མེད་པར་གྱུར།  
 སེམས་སུ་བསམ་སློབ་སྟངས་སུ་མ་སྤང་ཆད་ལས་བཀྲལ་བའི་མནར་གཅོད་བཏང་ན། སེམས་ནད་ཀྱང་འབྱུང་ངེས་སྟུམ།  
 ཉི་མ་རེ་རེར་བྲན་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་སྒྲ་ཆོགས་འབྱུང་ཞིང་། མཚམས་རེར་སྟིང་སྟོབས་རྒྱས་ཤིང་ལན་རེར་སྟིང་ཅ་འདར་ཡོང་།  
 དུས་དེར་ཁྱོ་གས་བཤད་པའི་སྐད་ཆ་སྟེ། བྱིམ་གཅིག་ཏུ་དཔའ་བོ་གཅིག་འབྱུང་བྱབ་ན་འགྲིག་འདུག  
 བྱ་མོ་ད་དུང་ལོན་ཚུང་བས་ཨ་མ་ཏ་ཅང་དགོས་པའི་དུས་རེད།  
 ང་སྐྱེས་པ་ཞིག་བསྐྱར་ནས་ཁྱོད་གདོང་ལ་འབྱུད་ཀྱི་མ་འདུག་ཟེར་བ་དེ་ཡང་བྲན་ཡོང་།  
 ཡིན་ནའང་མི་རིགས་གང་དེའི་ལས་དབང་དང་བདེ་སྐྱག་ལ་དོ་ཁུར་བྱེད་རྒྱ་ནི།  
 མི་རིགས་དེའི་ཕོ་མོ་དབྱེ་མེད་ཀྱི་འོས་འགན་ཞིག་ཡིན་ན་འགྲིག།

མི་རིགས་འདི་མ་ཉམས་མ་རྒྱབ་པར་གནས་ཤིང་འཕེལ་རྒྱ་ནི་ངའི་སྤྲོད་ཁོང་གི་རེ་བ་ནལ་མ་ཡིན།  
 མི་རིགས་ལ་ཤ་ཞེན་ཆེ་བ་ཙམ་གྱིས་ང་འདི་བཞིན་ཁ་བྲལ་རིང་ལུགས་ཀྱི་གས་སུ་བརྒྱབ།  
 འདི་ལྟར་སོང་ན་ཕྱིས་སུ་ང་ས་འདི་རུ་འཆོའང་དཀའ་ངེས་རེད། ཡིན་ནའང་ངའི་བྲིམ་མི་དང་བུ་སྟག་འདི་རུ་ཡོད་ལ།  
 ངའི་པ་མ་དང་སྟུན་མཆེད་འདི་རུ་འཆོ། འདི་ནི་ངའི་པ་མེས་ཡང་མེས་ཀྱིས་འཆོ་སྤྲོད་བའི་ས་གཞི་ཡིན་ལ།  
 འདི་ནི་ངའི་མོ་མོ་ཡང་མོ་ཡིས་བཞུགས་སྤྲོད་བའི་གཞིས་བྲིམ་ཡིན།

མཆན་རྒྱན་དེ་ལྟར་འདང་རྒྱག་དང་དངངས་སྒྲག་ཁོད་གཉིད་ཙམ་བྱེད་ལ། དེ་རྒྱབ་ཀྱང་དེ་བཞིན་གཉིད་དུ་ཡུར་ཙམ་བྱུང་།  
 ཕྱི་ཉིན་ང་གཉིད་ལས་སད་དུས་ནམ་ལངས་ནས་ཉི་མ་ཤར་ཙམ་རེད།  
 ངས་ལྷགས་སྒྲོག་བརྒྱབ་མེད་པའི་གཡས་ལག་གིས་བྲ་ཡོལ་མེར་ནག་དེ་ཡར་བཀྲགས་ནས་རྒྱག་བར་ལས་བལྟ་བུ་བས་བྱེད་སྒྲུབས།  
 བྱད་མེད་དེས་ཅི་བྱེད་འདོད་ཅེས་སྒྲད་འགྲགས་བྱས། ང་ས་དེར་སླེབས་པའི་ཉིན་གསུམ་བཞི་ཙམ་ནས་བརྒྱུད།  
 ཁོ་ཆོས་སྒྲེལ་ཁྱེད་བྲ་ཡོལ་བརྒྱབ་སྟེ་རྒྱག་བར་ཅུང་ཟད་ཀྱང་མེད་པར་བཅོས།  
 དེ་ནས་བརྒྱུད་ཉི་འོད་མཐོང་བའི་ངའི་རང་དབང་དེ་ཡང་སྒོགས་སོང་།

ཉིན་དེར་ང་གོམ་འགྲོས་འབྱར་འབྱོར་ངང་གསང་སྤྱོད་དུ་སོང་བ་ཡིན་ནའང་།  
 ངས་སྤར་བཞིན་སྒོ་རའི་ནང་གི་མེ་ཉྟག་སྒོ་དམར་བཞད་པའི་ཁེར་རྒྱང་གི་སྤྲོད་པོ་རྒྱང་རྒྱང་དེར་བལྟས་པ་ཡིན།  
 ཁོ་མོ་ཆོས་རྒྱན་དུ་ངའི་བཅོ་ལྟ་དེར་མཉམ་འཛོག་བྱེད་པ་ལས། ང་ཕྱི་རོལ་ལ་དེ་འབྲུ་འཁྲེང་བའི་ཡང་སྤྲོད་ཅི་ཡིན་ཉྟགས་ཀྱི་མེད།  
 ང་སྒོས་འགྲོར་དོགས་པ་ཞེ་ཡིན་ནམ།  
 ཉིན་ཞིག་བྱད་མེད་ཅིག་གིས་ས་འདི་ནི་རི་ཁུལ་ལུང་སྤྲོད་ཞིག་ཡིན་པས་མི་སུ་ཞིག་སྒོས་ཀྱང་ཐར་ལམ་མེད་ཅེས་ང་ལ་འཛིགས་བསྐྱལ།  
 |

ངས་སྤར་བཞིན་བྱི་ངན་ཅི་མི་མིར་འཐུལ་བའི་གསང་སྤྱོད་ལོགས་ཀྱི་སྟག་མཆུ་བཙའ་ལོ་དེ་ལས་རྒྱ་གར་མོས་ཁ་རོ་བཀྲ་ཙམ་བྱས།  
 ཕྱིར་ཁང་པའི་ནང་ཡོང་ནས་འོ་ཕྱེ་བསྐྱེད་པའི་འོ་ཇ་ཆ་མོ་ཤོག་ཤོར་གང་དང་རྒྱ་ཁོལ་གང་འཐུངས།

དེ་ཆེན་དུ་གྱུར་ནས་ལུས་ཡོངས་ཆ་ལམ་ལམ་གྱིས་འདར་ཡོངས་བྱས་པས།      ང་ཕྱིར་ཉལ་བྱིའི་སྤོང་མི་སྤྲེ་ག་མེད་བྱུང་།  
 ཉེན་ཉོག་པ་རེ་གཉིས་ཡོང་ནས་རེ་རེ་བལྟས་ཇེས།  
 བྱད་མེད་དེ་གཉིས་ལ་ང་ཡར་སློངས་ལ་ཁང་པའི་ནང་ཡར་བྱིད་མར་བྱིད་ཀྱིས་སློང་བཟར་བྱོས་ཟེར།  
 ཉེན་མང་པོར་གཉིད་བཅག་ཁ་བསྐྱགས།      ལུས་དུབ་སེམས་མཁར།      དམའ་འབེབ་སྤྲིགས་དམོད།      ཡ་ལ་བསྟོན་འཇུགས།  
 འཇིགས་སྐྱལ་སྐྱལ་སློང་བྱས་པར་བརྟེན་ངའི་ལུས་བྱངས་ཤོར་ནས་འགོ་རྒྱ་པར་ཞོག་རྒྱང་པ་གཉིས་སྤྱི་མོར་གྱུར་ཏེ་གོམ་པའང་འདྲེག  
 ས་འཇོག་དགལ།  
 ཕྱིས་སུ་སློང་བཀོལ་བཏང་ནས་ཕྱིར་བྱིས་དུ་ལོག་ཇེས་རྒྱ་མར་ཆད་སྐབས་ངའི་ལུས་སྤྱང་གི་ཤ་རྒྱ་མ་བཅུ་གཉིས་སྐྱལ་བྱང་ཆར་འདུ  
 ག

ཉེན་ཞིག་ང་གསང་སློང་དུ་འགོ་སྐབས།      ངས་རང་གི་ཁོག་སྟོད་ཀྱང་སྐྱར་འདུག་པ་ཆོར།  
 ཡིན་ནའང་ངས་ཁོ་ཆོའི་མཐུན་དུ་བཅན་གྱིས་ཁོག་སྟོད་བཟྱག་མགོ་འཕང་བསྟད་དེ་རང་སེམས་ཀྱི་སྐྱལ་བསྐྱལ་དེ་ཅི་ཐུབ་གྱིས་མི་ཆོ  
 ར་བར་བྱས།      དོན་དམ་པར་ཉི་མ་དེ་ཆོར་ངའི་ཡ་རྒྱང་ཁོག་དུ་སྐྱལ་གི་མཆི་མ་ཐོ་གང་སྐྱགས་པ་བཞིན་ལུས་སྟོད་ཀྱང་ཐེག་དགལ།  
 དེ་རིང་ནི་ང་སློང་བཀོལ་བཏང་སྟེ་ཏག་ཏག་སྒྲ་གཅིག་འགོར་བའི་ཉི་མ་ཡིན།  
 ཡིན་ནའང་ངས་སྐར་བཞིན་རོ་སྟོད་སྐྱར་བའི་ནམ་པ་དེ་བསྐྱར་མ་བྱུང་།  
 མི་ལོ་བཞི་བཅུའི་རིང་ལ་འདི་འདྲའི་ཆོར་ཤེས་སློ་པོ་སློང་བ་ཐོག་མ་ཡིན་ཞིང་།  
 དཔུལ་བ་ཟེར་བ་དེ་ཡུལ་གཞན་དུ་བཅའ་མི་དགོས་པར་འཇིག་རྟེན་འདི་རང་ན་ཡོད་པའང་ད་རེས་ཤེས།

ངའི་ལུས་མཆག་འདི་འདྲ་ཞན་བཞིན་དུ།  
 དགོང་མོ་དེར་ཁོ་ཆོས་སྐར་བཞིན་ང་རྒྱབ་སྤྲིགས་སྤྱང་བསྐྱོགས་ཏེ་དོན་དག་སྐྱ་གསང་མེད་པར་ཤོད་ཟེར་ནས་སྐྱད་ངན་བརྒྱབ།  
 ངས་ངོ་མ་ཅི་ཞིག་བཤད་དགོས་མི་ཤེས།      ཁྱོད་ཆོས་ཡང་སྤྱང་ཅི་ཞིག་ཤེས་འདོད།  
 ཡིད་པངས་པ་ཞིག་ལ་ངས་ཁྱོད་ཆོ་སྒོ་པམ་འབྱུང་དུ་འཇུག་ངེས།  
 རྒྱ་མཆན་ང་ནི་འཁོར་སློང་བྱིས་བཟུང་གི་བྱད་མེད་པལ་པ་ཞིག་ཡིན་པས། བྱིས་སློང་དུ་སྟོར་གྱི་ལས་ཀ་ལས་གཞན་ཅི་ཡང་མི་ཤེས།

ཁྱོད་ཚོས་ཅི་ཞིག་ཤེས་འདོད་ན།      བསྐྱོར་བ་ཤད་མི་རྒྱག་པར་བྱང་མོར་བྲིས་དང་ངས་ཤེས་པ་རྣམས་བཤད་ངེས།  
 དོན་དམ་པར་ངས་རང་གི་ཤེས་པ་རྣམས་སྤྲོ་མོ་ནས་བཤད་ཆར་པ་ཡིན་ཞེས་བཤད་པ་ན།      ང་ཚོས་དེ་ལྟར་བྲིས་ན་ག་ལ་ཚོགས་  
 གཙོ་མོ་ཁྱོད་རང་གི་རྣམ་འགྱུར་བྱང་མིན་ལ་བརྟུན་དགོས་ཞེས་བཤད།      དེ་ནི་ཁོ་ཚོའི་གཡོ་ཐབས་ཤིག་ཡིན་པ་ངས་ཚོར།  
 ལྷ་ཚུགས་མཐར་སྐྱེལ་བྱས་མཐར་རུས་གང་ཅན་གྱིས་སང་ཉིན་ནས་བཟུང་།  
 ཁྱོད་གྱིས་རང་གི་ཉེ་བའི་ལོ་འགའི་རིང་གི་བྱ་བྱེད་ཆ་ཆར་སྤྲ་གསང་མེད་པར་བྱང་མོར་ཡི་གེར་བྲིས་ཟེར།  
 དེ་རིང་འདི་ནས་མཚམས་འཇོག་དུ་ཁ་འོ་གཙང་མ་ཞིག་བཟུས་ཆེས་ཉོལ་ཅེས་བཤད།  
 ཡིན་ནའང་བྲིས་མི་དང་བཅན་གྱི་ཁ་སྤལ་བ་ནས་བཟུང་ང་ལ་ཁ་འོ་བཟུ་བའི་བསམ་པ་ཞིག་ག་ལ་ཡོད་ཟུག།

ཕྱི་ཉིན་སྤྲོ་མོར།      ཁོ་ཚོ་མོ་མོ་གཉིས་ཀྱི་རྣམ་འགྱུར་རྗེ་ཡག་ཏུ་སོང་འདུག།  
 ཁོ་ཚོ་ནི་ནང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགྱུར་བ་ཕྱི་ཉི་མཱི་བགས་སུ་མངོན་སྤྲོ་བའི་མི་རིགས་ཤིག་ཡིན་ས་རེད།  
 རུས་གང་ཅན་གྱིས་ང་རྒྱབ་སྟེགས་སྟེང་སྟོད་བཟུག་ཆེས་ཟླ་ཡང་མ་བརྒྱབ།  
 ཁོས་ང་ལ་ཤོག་ངོས་སུ་མ་ཅུག་ཅན་གྱི་འབྲི་དེབ་ཅིག་དང་སྤྱུ་སྤྱུག་གཉིས་སྤྲ།  
 འབྲི་དེབ་འདི་བཀོལ་ཆར་ན་ཁྱོད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་བྲིས་ཆར་གྱི་རེད་ཟེར།

ངས་ཁོ་ཚོས་ང་ལ་བཏོན་པའི་དེ་བ་ལྟར།      2004ལོར་བལ་ཡུལ་དུ་སོང་བའི་གནས་ཚུལ་ཆ་ཆར་དང་།  
 2006ལོར་ཨ་རིར་སོང་བའི་བརྒྱུད་རིམ།      ཨ་རི་ནས་འབྲུག་སྟོན་དང་འཆད་བྲིད།      ས་ཆ་གང་དུ་སོང་ཚུལ།  
 མི་གང་དག་ལ་ཐུག་པ།      ད་དུང་ཨ་རིར་པར་འགྲོ་ཚུར་ཡོང་གི་ཉི་མ་ནི་ཁོ་ཚོས་བཤད་པ་བཞིན་བཅན་གྱིས་བཀོད་སྒྲིག་མིན་པར།  
 སྟེས་དབང་སྟབས་འབྲིག་ཡིན་ཚུལ་སོགས་བྲིས་པ་ཡིན།  
 ཉིན་གུང་ཁོ་ཚོ་ཁ་ལག་ཟ་ཡི་འགྲོ་དུས་ང་ལ་ཅི་ཞིག་མཁོ་མིན་དེས་སོང་།  
 ངས་རང་གི་འཁུར་ཁུག་ལས་སྒྲོར་མོ་ལྷ་བཟུ་ལེན་དུ་བཟུག་སྟེ་བཏུང་བ་དང་སིལ་ཉོག་ཉོ་རུ་བཟུག།  
 ཉི་མ་རྒྱབ་ཁད་ཅམ་ལ་འབྲི་དེབ་དང་སྤྱུ་སྤྱུག་གཉིས་ཀ་ཆར།      ཡང་བསྐྱར་འབྲི་དེབ་ཅིག་དང་སྤྱུ་སྤྱུག་ཅིག་བྲི།  
 ས་རུབ་ཁར་རྒྱབ་དང་ལག་པ་ན་ནས་བཟོད་སྒྲགས་མེད།

ཡིན་ནའང་ངའི་སེམས་སུ་གནས་ཚུལ་གྱིས་པ་སྒྱུར་ན་ལམ་སེང་གིས་དུ་ལོག་བྱུང་སྟེ་ནས་ལག་པ་དང་སྒྲུབ་པ་གཉིས་ན་བཞིན་བཅ  
ན་གྱིས་གྱིས་པ་ཡིན། གྱིས་ཆར་པ་རྣམས་ཁོ་ཆོར་སྤྲད།

ཁོ་ཆོས་དོན་དག་ངོ་མ་ཅི་ཡང་གྱིས་མི་འདུག་ཟེར་ནས་ཡིད་མ་ཆོས་པར་སྒྲོར་ཞིག་གཤགས་ཏེ་བསྐྱར་དུ་གྱིས་ཟེར།  
སྐབས་དེར་ངས་ད་གཞོད་རང་གིས་དོན་མེད་དུ་དཀའ་ལས་སྤྱོད་བཞིན་པ་ཤིས།  
ཡིན་ཀྱང་དགོང་མོ་དེར་གཉིད་ཉལ་དུ་ཨེ་འཇུག་བསམ་ནས་གཤགས་པ་རྣམས་ཡང་བསྐྱར་གྱིས་པ་ཡིན།

ཁོ་ཆོས་བལ་ཡུལ་དུ་བོད་པ་སུ་སུ་དང་འབྲེལ་འདྲིས་བྱས་མིན་གཟབ་ནན་གྱིས་འདྲི་ཡི་འདུག།  
ཐེངས་དེར་ལྷ་སའི་བལ་པོ་གཞུང་ཆབ་ཁང་དུ་ཐོངས་ཆེན་ལེན་སྐབས་རྒྱ་མིའི་ཕུ་མོ་གཞོན་ནུ་མ་ཞིག་གིས་ཐོངས་ཆེན་ལེན་གྱིན་པ་ད  
ང་འཕྲད། ངའི་བྱི་བགྱོད་ལག་འཁྱར་གྱི་དུས་ཡུན་བཟུལ་གྲབས་འདུག།  
ཁོ་ཆོས་བྱི་བགྱོད་ལག་འཁྱར་གྱི་དུས་ཡུན་མ་མཐའ་ཡང་ཆེ་དུག་དགོས་ཁྱོད་ཀྱི་ཆེ་གསུམ་ལས་མི་འདུག་ཅེས་འགྲོ་ལུགས་གནས་ཚུ  
ལ་བཤད་དེ་མཐོང་ཆེན་མི་སྟར་ཅིས་བྱས།  
ཉག་ཉག་བྱ་མོ་དེ་ཆུང་དུས་ནས་བལ་ཡུལ་དུ་འཆར་ལོངས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་པས་བལ་པོའི་སྐད་གཅང་མ་ཤེས་ཤིང་།  
ཁོ་མོའི་དགའ་རོགས་བོད་པ་དེ་ངའི་སྐུ་དབྱངས་ལ་དགའ་མཁན་ཞིག་ཡིན་པ་ཆང་མ་སྟབས་ལེགས་སྟེས་འགྲིག་གིས།  
ཁོ་གཉིས་གྱིས་ང་ལ་རོགས་རམ་བྱས་པར་བསྟུན་ལས་བྱེད་མི་སྟེས་ང་རང་བྱིར་བོད་ལ་ལོག་རྒྱུའི་དམ་བཅའ་ཆོག་འགའ་གྱིས་སུ་བཅུ  
ག་རྗེས་ད་གཞོད་ཐོངས་ཆེན་སྟར་ཅམ་བྱས། དེ་བཞིན་བྱ་མོ་དེ་ལྷ་གཉིས་ངོ་ཤེས་ཤིང་།  
ལམ་རོགས་སུ་སྒྱུར་ཏེ་བལ་པོའི་གནས་བྱུ་ཐང་ལ་འབྱོར་སྐབས་ཁོ་མོའི་ཕུ་བོ་དང་བལ་པོའི་གྲོགས་པོ་ཞིག་གིས་དེ་སྐྱེས་མེ་ཏོག་ཚུན་  
པོ་ཞིག་ཁྱེར་ནས་བསུ་ལེན་དུ་ཡོང་འདུག།  
ཁོ་གཉིས་གྱིས་ཆ་མེད་རྒྱས་མེད་ཀྱི་ལུང་པ་དེར་ངས་སྐད་རིགས་ཀྱང་མི་ཤེས་པ་དམིགས་པ་ཨེ་ཡིན་ནམ།  
གནས་སྐབས་སུ་ཁོ་ཆང་དུ་སྤྲོད་ཟེར་བ་སྟར།  
ང་རང་བྱ་མོ་དེ་དང་མཉམ་དུ་ཁོ་མོའི་ཕུ་བོའི་ཁང་བཅེགས་གཉིས་མའི་ར་སྒྲོར་ཁེར་གཅང་སྐས་པ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ནང་གི་ཉིས་ཐོག་གི་  
ཁང་མིག་ཅིག་ནང་བསྟན་པ་ཡིན། ཉན་ཁ་ཤིང་གྱི་རྗེས་སུ་ཁོ་ཆང་ནས་ཁ་འབྲལ་ཅིས་བྱས་ཀྱང་།  
བྱ་མོ་དེ་ཕུ་བོའི་བཟའ་ཆེ་ཤིང་པ་ནས་ཡིན་པའི་བོད་མོ་ཞིག་ཡིན་གཤིས།



ཁོ་མོ་ང་རང་ས་དེ་དང་ཁ་འབྲལ་བར་ཡིད་འཐད་མ་བྱུང་བས་ང་ཁོ་ཚང་དུ་ཉིན་ཉི་ཤུ་སྟེ་ཕྱིར་པ་ཡུལ་བོད་ལ་ལོག་པའི་བར་དུ་ལུས་སོང་  
 བ་ཡིན། ད་ལྟ་བལྟས་ཡོང་ན་དེ་ནི་ཉན་ཉན་གྲོགས་སུ་གྱུར་འདུག  
 ང་བལ་ཡུལ་ནས་རྒྱ་མི་བྲིས་ཚང་ཞིག་ཏུ་བསྐྱད་པའི་གནས་ཚུལ་ཟ་ཞིང་ཞིབ་པར་སློང་བ་ཡིན།  
 དེ་ལ་འད་ཡིད་ཆེས་དེ་འདྲ་མེད་པར་ས་གང་དུ་གནས་མཇུག་ལ་སོང་བ་དང་མི་སྲུ་དང་འབྲེལ་འདྲིས་བྱས་མིན་སོགས་དྲིས།  
 དེ་ལྟར་ཡིན་ནའང་ཁོ་ཚོས་ང་རྒྱ་མི་བྲིས་ཚང་ཞིག་ཏུ་བསྐྱད་པ་ཐོས་དུས། གྲུ་ཡངས་ཀྱི་རྣམ་པའི་ཚོར་པ་ཞིག་ངང་གིས་བྲིན་ཡོང་།  
 དེ་བས་ངས་གཟས་ནས་དེ་རིགས་བཙལ་ཏེ་བཤད་བ་ཡིན།  
 ཡིན་ནའང་ཁོ་ཚོར་དགོས་པ་དེ་ཙམ་མིན་པས་བཤད་རྒྱར་མང་ན་ཆོག་རྒྱབ་ཉོས་ཡོང་།

དེ་རྗེས་གང་ཡོང་ནས་ཁྱོད་ཀྱིས་དང་མོར་བཤད་མི་འདུག འདི་ལྟར་སོང་ན་ཉི་མ་འགོར་འགྲངས་བྱེད་པ་ལས་གང་ཡང་མི་ཡོང་།  
 ལོག་གྲངས་འདི་འདྲའི་མང་པོ་བྲིས་པའི་ནང་ཁོའི་མིང་ཙམ་ཡང་སློང་མི་འདུག་ཅེས་ཟེར།  
 ཁོའི་མིང་ཞེས་པ་ནི་རིན་པོ་ཆའི་མཚན་ལ་ཟེར་གྱི་ཡོད་པ་རེད། ཁྱོད་ཚོས་ངོ་མ་ཤེས་འདོད་པ་གང་ཡིན་ངས་མི་ཤེས།  
 རབ་ཡིན་ན་ཁྱོད་ཚོར་མཁོ་བའི་བྲི་བ་རྣམས་ཡི་གེར་ཁོད་དང་ངས་ཤེས་ཚོད་དུ་ཁྱོད་ཚོར་ལན་འདེབས་ཞེས་བཤད་བ་ན།  
 ཁོ་པས་བདག་ལ་ང་"གོང་དུ་འབྲེལ་གཏུགས་བྱ་ཡུལ་དང་འོག་ཏུ་འབྲེལ་གཏུགས་བྱེད་ས"སུ་སྟེ་ཡིན་པ་དང་།  
 ཟེ་མིང་དུ་མི་དེའི་རིགས་སུ་སྟེ་ཡོད། ང་དང་འབྲེལ་འདྲིས་ཆེས་ཆེ་བའི་མི་སྲུ་དག་ཡིན་པ།  
 ང་རྒྱན་དུ་འགོ་སའི་ཇ་ཁང་དང་ཟ་ཁང་གང་ཡིན་པ། ཟེ་མིང་གི་དཔོན་པོ་སྲུ་དང་འབྲེལ་འདྲིས་ཆེ་བ།  
 ལྷོང་སྤྲས་དང་འདོད་ཟེར་སྟོ་ཤུག་རི་ལྟར་ངོ་ཤེས་ཚུལ། ང་ཚོ་རྒྱན་དུ་ཁ་བརྟལ་དེ་གིས་བྱེད་གྱི་ཡོད་པ།  
 ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་བར་རི་ལྟར་འཇུག་ཚུལ་སོགས་ཕྱིས་ཟེར་ནས་བྲི་བ་རྣམས་ཡི་གེར་བཀོད་རྗེས།  
 དོད་གོང་སྤྲ་མོ་ནས་ངལ་གསོས་ཏེ་འདར་རྒྱུ། སང་ཉིན་སྤྲ་མཐུད་དུ་ཕྱིས་ཟེར་ནས་ང་ཉལ་དུ་བཅུག

ཕྱི་ཉིན་སྤྲ་མཐུད་དུ་རྒྱབ་སྟེགས་སྟེང་བསྐྱད་དེ་གོང་གི་བྲི་བ་རྣམས་ལ་རང་གི་ཤེས་ཚོད་ཀྱིས་ལན་བྲིས་པ་ཡིན།  
 ཡར་སྤྱད་རྗེས་ཁོ་ཚོས་ལྷོང་སྤྲས་ཀྱི་ཚོམ་ཡིག་ནང་དོན་གང་རིགས་འབྲི་བཞིན་ཡོད་པ་དང་ངས་བལྟས་སྟོང་མིན།  
 ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་བར་རི་སྟེང་འཇུག་ཚུལ་སོགས་གསལ་པོར་བྲིས་མི་འདུག་ཟེར་ནས་གསལ་གསལ།

ཉིན་དེར་ངའི་རྒྱ་བ་དང་ལག་པ་ན་ནས་སྔོན་ཉི་མ་ལྟར་མགྲོགས་པོར་འབྲི་མ་ཐུག།  
 ཡིན་ནའང་ངས་ལྟོང་སྤྲོས་དང་དེད་གཉིས་ངོ་ཤེས་པའི་བརྒྱད་རིམ་ཅུང་ཙམ་ཞིག་བྲིས།  
 དེད་གཉིས་2005ལོར་བོད་ཀྱི་རིག་གནས་པའི་བླ་ཆེགས་སུ་ངོ་ཤེས་པ་ཡིན།  
 ཁོས་གཙོ་བོ་སློབ་གསོ་སྒྲོར་གྱི་ཚུམ་ཡིག་འབྲི་ཡི་འདུག།  
 དབུ་མའི་ལམ་སྒྲོར་གྱི་ཚུམ་ཡིག་ཤོག་ངོས་སུ་མ་ཅུ་གངས་ཤིག་བྲིས་འདུག་ཀྱང་མིག་བཤེར་ཅིག་ལས་རྒྱག་མ་ཐུག།  
 བླ་ཆེགས་དེ་དུ་དེབ་གངས་ཆེས་མང་བའི་འོད་ཟེར་དང་ལྟོང་སྤྲོས་གཉིས་ཀྱི་ཟིན་བྲིས་རེད།  
 ཁོ་གཉིས་ཀྱི་ཚུམ་ཡིག་གི་ནང་དོན་གཏིང་ཟབ་པས་ཉ་གོ་དཀའ་ནའང་།     ང་བླ་ཆེགས་དེ་གཉིས་ལ་འདུག་རྒྱུར་ཤིན་ཏུ་དགལ།  
 དེ་བཞིན་ང་ཆོ་པན་ཚུན་བླ་ཆེགས་སུ་ངོ་ཤེས་ཏེ་གྲོགས་པོར་གྱུར་པ་ཡིན།  
 ཁོ་གཉིས་ཀྱི་ཟིན་བྲིས་ཡོད་པའི་བླ་ཆེགས་དེ་ནི་ཁྲིམས་མ་ཐུན་ལྟར་སྤྲོས་པའི་ནང་གི་བླ་བཞིག་རེད།  
 ངས་ལྟོང་སྤྲོས་ལགས་རྒྱ་གར་དུ་འཆོ་སྟོད་བྲས་འདུག་པ་ལས།  
 ཁྱོད་ཆོས་བཤད་པ་ལྟར་བཙན་བྱོལ་བོད་གཞུང་དུ་བྱ་བ་བྱེད་པ་མི་ཤེས།  
 ཡིན་ཀྱང་ཁོ་རང་ལས་ཁུངས་དེ་ལས་ཕྱིར་བུད་དེ་ད་ལྟ་ཨོ་སི་ཁྲུ་ལི་ཡའི་ཆོགས་པ་ཞིག་ན་ལས་ཀ་བྱེད་ཀྱི་འདུག་ཟེར།  
 དེ་སྔོན་ཁོ་རང་རྒྱ་གར་དུ་ཡོད་དུས།     ཁོས་ཆེ་འདས་འགའི་དགེ་ཅ་སྤྲོས་པའི་ཐད་ང་ལ་རོགས་རམ་བྲས་སྟོང་།  
 བཞིང་ཁོ་རང་བྱ་བ་ལས་བུད་པ་ཤེས་མ་ཐག     སྒྲོར་སྒྲོང་འགའ་བསྐྱར་ཅིས་བྲས་ན་ཡང་ཁོས་དེ་དང་ལེན་བྲས་མ་སོང་།  
 ངས་ཁོ་རང་ལ་རོགས་རམ་ཙམ་བྱེད་འདོད་པ་དེ་ནི་ང་ཆོ་བོད་པ་ཞིག་ལ་མཆོན་ན་ཉ་ཅང་རྒྱན་ལྡན་ཡིན།  
 དུ་ཅག་གི་རིག་གནས་ལ་ཁྱད་པར་ཆེ་བྲགས་པས་དོན་དག་ལ་ལ་ཞིག་ལ་ཁྱོད་ཆོས་ནམ་ཡང་བསམ་ཤེས་བྱེད་ཐུབ་དཀའ་ཆོད་རེད།  
 དེ་ནི་ད་སྐབས་བྱུང་དང་འབྱུང་བཞིན་པའི་དོན་དག་ལས་ཀྱང་ཤེས་ཐུག།     ཡང་གཅིག་བཤད་ན།  
 ཁྱོད་ཆོས་ངའི་སློབ་རྒྱལ་ཡིག་སྒྲམ་དང་ཟིན་བྲིས་ཐམས་ཅད་ལ་སློབ་བཤེར་བྲས་ཆར་པ་མ་ཡིན་ནམ།  
 མི་ཞིག་ལ་སློབ་རྒྱལ་ཡིག་སྒྲམ་ལས་གསང་བ་གཞན་ཅི་ཞིག་ཡོད།  
 ང་དངོས་གནས་ཁྱོད་ཆོས་བསམ་བཞིན་པའི་མི་སྤྲུག་ལ་ཆེན་དེ་འདྲ་ཡིན་ཆོ།  
 ཡིག་སྒྲམ་གྱི་གསང་ཨང་ལས་སྤྲོ་མོས་ཁྱོད་ཆོར་སྟེར་སྟེན་དམ།  
 ང་རང་བོད་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་རང་གི་མི་རིགས་ལ་མི་དགའ་ཟེར་ན་རྒྱན་དུ་འགྲོ།

དེ་རིང་གི་དུས་འདིར་ང་ཚོས་ཐ་ན་མི་རིགས་སྐྱེད་ནའང་ཁྱིམ་མེས་འགལ་ཡིན་ནམ་ཞེས་བྲིས་ཏེ་ཁོ་ཚོར་སྤྲད།  
 ངས་བྲིས་པ་སྒྱུར་ལ་བྱངས་ཀ་མང་བས་མི་ཁ་ཤས་ཀྱིས་ཨ་ལ་ལ་ཟེར་ནས་མགོ་བོ་གཡུགས།  
 ཉིན་གཉིས་ལ་བསྐྱམས་པས་ཤོག་བྱངས་ལྔ་བཅུ་ཙམ་བྲིས།  
 འབྲི་དུས་ངས་མི་ཤེས་པའི་ཡི་གེ་རྣམས་བྱད་མེད་ཉིན་རྟོག་པ་གཉིས་ལ་བྲིས་ཤིང་ཁོ་ཚོ་གཉིས་ཀྱིས་མི་ཤེས་པ་དག་ལག་བྲིར་ཁ་པར་  
 བྱང་བཅའ་ནས་ང་ལ་བཤད། ངས་བྲིས་པ་ཁོ་ཚོས་བལྟས་ཆར་རྗེས།  
 བསྐྱར་འདི་གཏོང་འདི་བྲས་ཏེ་དུས་བརྒྱུད་སྐར་འབྲུག་གང་ཐུབ་ཅིག་བྲས་སོང་།  
 ཉི་མ་དེ་གཉིས་ལ་ངའི་རྒྱབ་དང་ལག་པ་ལ་ན་རྩག་སྐྱེས་ནའང་།  
 ང་རྒྱབ་སྐྱེགས་སྐྱེད་བསྐྱོགས་ཏེ་མི་མང་པོས་རྩབ་ནས་ཉིས་འགྲེལ་གྱི་འདི་གཙོད་མ་བྲས་པས་སྐྱེད་ཁམས་སྟོས་བཅས་སུ་བདེ་ཉིན་བ་  
 ཅུ་གསུམ་པའི་ཉིན་གྱུང་ལ། ལྷ་སྤང་བྱེད་མཁན་ལས་གཞན་རྣམས་ཁ་ལག་ཟ་རུ་འགོ་བར་ཁ་གཡར་ནས།  
 ང་ཡང་བསྐྱར་རྒྱབ་སྐྱེགས་སྐྱེད་བསྐྱོགས། རོན་དངོས་སུ་ཉི་མ་འདི་ཚོར། སྐྱེས་པ་ཚོས་མགོ་སྐྱ་བུ་བ་དང་ཨ་རག་འཐུང་བ།  
 ཤོག་མེ་རྒྱག་པ་རེ་མང་དང་དགོད་སྤྲའང་རེ་ཆེ་རེད།  
 ཉིན་ཞིག་ཁོ་ཚོ་ཁ་ལག་ཟ་རུ་འགོ་བའི་ཞོར་ལ་བྲས་སུ་བཞག་པའི་གད་སྐྱེགས་ཤོག་སྐྱམ་དེ་འདྲེས་སོང་།  
 ད་དུང་བྱད་མེད་ཚོར་ཁ་ལག་ཟོས་རིན་གྱི་པ་སེ་བྲིར་ཤོག་དང་ཅིས་རྒྱག་ཅིས་ཐང་གིས་སྐད་རྒྱག་པ་ཟོས།  
 མ་ཟད་བྱད་མེད་ཚོས་ཁ་ལག་ཟ་དུས་ཟ་ཁང་གིས་ཁོ་ཚོར་པ་སེ་གང་བྱུང་དུ་སྤྲད་པ་རྣམས་ཐང་ལ་མཁོ་ཡི་རེད་ཅེས་ཁོ་ལ་བྲིན།  
 ལྷག་པར་དུ་ཉིན་འགའི་སྟོན་ལ་རུས་ཐང་ཅན་གྱིས་ངའི་མགོ་ལ་བསྐྱོན་པའི་ལྷ་རས་ནག་པོ་དེ་འདྲེས་སོང་།  
 དེ་དག་ལས་གྲོད་རོན་ལ་འཁྱུར་བ་ཞིག་འཐུང་གིན་པ་ཤེས་ཐུབ།  
 ཡིན་ནའང་ངས་བྱེ་བྲག་ཏུ་འཁྱུར་བ་ཅི་བྱུང་གསལ་པོར་མི་ཤེས། གྲོད་གཞི་འདི་མཐུག་བསྐྱེལ་བཟོ་ཞིག་འདུག  
 རོན་ངོ་མར་ང་སྟོད་བཀོལ་གཏོང་བ་ཡིན་ནམ་བཅན་དུ་འཐུག་པ་ཡིན་ཞེས་ཡིད་ལ་ཟེ་ཚོས་འདྲ་མིན་སྒྲ་ཚོགས་དམ།  
 དེ་དག་ནི་སྐབས་དེར་ངའི་ཡིད་སེམས་བསྐྱམས་པར་བྱེད་པའི་ངེ་བ་དང་དོགས་གཞི་ཡིན།  
 དགོང་མོའི་ཚུ་ཚོད་ཉིར་གཉིས་པ་ཡོལ་ནའང་ཁོ་ཚོས་ད་དུང་སྐད་བརྒྱབ་ནས་ངལ་གསོ་ཅིས་མེད། བྱད་མེད་ཅིག་གིས་བཤད་ན།  
 ཁོ་ཚོས་ཤོག་མེ་རྒྱག་གིན་འདུག་ཟེད།

སྤྱིར་བཏང་སྤྱིས་པ་ཉེན་རྟོག་པས་ངལ་གསོས་ཟེར་ནས་མ་བཤད་ན་བྱད་མེད་དེ་དག་ཀྱང་ངལ་གསོ་མི་མོད།  
 ཡིན་ཀྱང་དགོང་མོ་དེར་ཁ་ཡ་བྱེད་མཁན་མེད་པས། ཁོ་མོ་གཉིས་ཀས་ངལ་གསོ་བར་ག་སྤྱིག་བྱེད་ཀྱི་འདུག  
 ངས་ཚུལ་དེ་མཐོང་ནས་ཁོ་ཚོར་ཤོད་ལ་ང་ལ་ངལ་ཞིག་གསོ་རུ་ཚུགས་ཞེས་ལབ།  
 བྱད་མེད་ཅིག་སོང་ནས་དྲིས་ཀྱང་ད་དུང་སྡོད་ཟེར་ནས་ང་ལྷ་མ་ཐུང་དུ་བསྐྱོགས་ཏེ་བཞག  
 དེ་ནས་ཡང་ཉ་ལམ་དུས་ཚོད་བྱེད་ཅུ་འདས། ངས་ཡང་བསྐྱར་བྱད་མེད་གཅིག་ལ་ཁྱ་བ་བྱས།  
 མོ་རང་བྱིར་ཡོང་ནས་རུས་མང་ཅན་གྱིས་ད་དུང་སྡོད་ཟེར་ཞེས་བཤད་རྗེས། ཁོ་མོ་གཉིས་ཉལ་ནས་ངལ་གསོས།  
 ངས་ཉེ་ལོགས་ཀྱི་ཁང་བའི་ནང་གི་སྐད་སྒྲ་ལ་ཉན་བཞིན་བསམ་སྒྲོ་གང་བྱུང་དུ་འཁོར་ནས་ཡུན་ཅུ་འཁོར།  
 ཡིན་ཀྱང་ཁ་ཡ་བྱེད་མཁན་མ་བྱུང་། དེར་ཁོ་ཚོས་བསམ་གཟས་ནས་ང་ལ་མནར་གཅོད་གཏོང་གིན་ཡོད་པ་ཞེས།  
 མཚམས་ཤིག་ལ་གྲགས་འགྲུལ་མེད་པར་བྱུང་། ངས་ཁོ་ཚོ་ངལ་གསོས་པ་ཞེས་ནས།  
 ཁོག་རུ་རུས་མང་ཅན་ལ་དམོད་མོ་བྱེད་བཞིན་གཉིད་ཐམ་མེ་ཐོམ་མེ་ཞིག་ལོག་སོང་།  
 ཐུན་དགོང་མོ་ཞིག་ལ་རྒྱབ་སྟོགས་སྟོང་ནས་བསྐྱངས་པས་འབྲུག་སྟེ་སྤྱིག་རུ་བཅུག  
 ཡང་ཉེ་མ་དེ་ཚོར་རྒྱན་དུ་སྟོང་ཁར་ལག་བྱིས་གང་མོ་སྤྲོན་པའི་རྒྱན་གྱིས་ལུས་ལ་གང་ཤུམ་རྒྱག་གིན་འདུག  
 དེ་བས་ཉལ་ཁང་དེར་གར་ཡོང་ཆ་མེད་ཀྱི་དཔག་ལྷ་ལྷང་ཁྱ་བར་ཆངས་ཅན་རིང་མོ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ཉེན་མཚན་མེད་པར་རྒྱབ་ལ་གྱོན།  
 མཚན་མོ་དེར་ལྷ་བ་དེའི་ཕྱ་ཐུང་གཡས་པ་གྱོན་ཞིང་གཡོན་པ་སྤྲས་འཕོག་བྱས་པས་གཉིད་རྟོག་ཅུ་མེད་ཐུབ་པ་བྱུང་།

སྤྱིས་པ་ཉེན་རྟོག་པའི་འདྲི་གཅོད་མེད་ནའང་། བྱད་མེད་ཉེན་རྟོག་པའི་ཐུར་ཟ་དང་དཔལ་འབེབ་གཡོལ་ཐབས་མེད།  
 བྱད་མེད་ཅིག་གིས་ང་ལ་ཁྱོད་ད་ལྟ་ཚོར་པ་ཡོངས་སུ་སྤྱིད་འདུག སྡོད་ཟེར་ན་བསྐྱད་འཛོག  
 ཉལ་ཟེར་ན་ཉལ་འཛོག་འདི་འདྲའི་བཟོད་བསྐྱན་ཅན་ཞིག་ཅི་ཡིན་ནམ། རང་གི་བྱ་མོ་ལོ་ལྷ་ལོན་མ་ཐག་ཅུ་མེད།  
 ཁྱོད་གྱིས་དེ་ལའང་འདང་ཞིག་མི་རྒྱག་གམ། བྱ་མོའི་སྤྱིས་སྐར་སྤྱོད་སྐབས་ཀྱང་སེམས་སྤྱག་པའི་སྤང་བ་ཅུ་མ་ཡང་མི་སྟོན།  
 ཅི་འདྲའི་གདུག་རྩུབ་ཆེ་ཨང་། ཁྱོད་ལ་ཨ་མ་ཞིག་གི་མཚན་ཉིད་མི་ཆང་ཟེར།  
 མོས་ད་དུང་ང་དང་ཁྱོ་ག་གྲུང་ཁྱ་ཏང་ནང་མི་ཞུགས་པའི་རྒྱ་མཚན་དྲིས།  
 ང་ཚོ་སྤྱིར་བཏང་གི་ལས་མི་མལ་བ་ཡིན་པས་ཏང་ནང་ཞུགས་པའི་དགོས་པ་མེད་ལ།

ཏང་རིན་དེའང་སྤྲོད་མ་འདོད་པས་ཡིན་ཟེར་མ་ཐག  
 ཏང་གི་སྒྲོར་མོ་སྤྲོད་གསུམ་རེ་ལེན་བཞིན་དུང་དེ་ཙམ་ཡང་གཏོང་མི་ཤོད་པ་དེ་ཁྱོད་ཆོའི་བསམ་སྒྲོལ་གནད་དོན་འདུག་པས་རེད།  
 ང་ལ་ཆེ་མོགས་སྒྲོར་སྤྲོད་གཉིས་ལྷག་ལས་མེད་ནའང་ཏང་ནང་ཞུགས་ཡོད་ལ།  
 ང་ཆོ་མར་ཁེ་སི་རིང་ལུགས་དང་མཐོ་ཅི་ཏུང་གི་དགོངས་པ་ལ་དད་བ་ཡོད།  
 ཁྱོད་ཆོར་ཡང་ཆུང་དུས་ནས་ཏང་གི་སྒྲོབ་གསོ་ཐོབ་ནའང་།     ད་དུང་རང་གི་དད་བ་དེའི་སྤྲད་དུ་ཡོད་ཆད་སྒོས་བཏང་འཛོག་  
 ང་ངོ་མ་ཏ་ལས་གི  
 ད་ལྟ་ངས་ཆོས་འཁོར་ཙ་ཆུང་སྤྲོད་མཁན་ནམས་དེ་འདྲའི་ཁུ་ཆུགས་ཆེ་དོན་ཏ་གོ་སོང་ཟེར་ནས་ང་འཛིགས་སྐྱལ་རིང་ལུགས་པ་ཞིག་  
 གི་ས་ལ་བཞག     སེམས་སུ་ང་ད་ལྟ་དེ་འདྲ་མིན།     ཡིན་ནའང་ཁྱོད་ཆོས་དངོས་གནས་མི་སྐྱར་བཅོས་གཏོང་གིན་འདུག་ཅེས།  
 ངས་ཁེ་ཉིན་ཉིན་རྒྱུག་པ་ཞིག་ལ་མི་ཞིག་བཅན་གྱིས་མཐའ་ལམ་དུ་དྲོད་པའི་གཏམ་རྒྱུད་ཅིག་བཤད་པ་དེ་ཡིད་ལ་བྱམ།  
 དེ་ཡང་སྒྲོག་བརྟན་ཞིག་རེད།     མི་ནག་པོ་བཟའ་ཆེ་གཉིས་ལ་བུ་སྒྱུག་ཁ་ཤས་འདུག  
 ཁྱོ་ག་དེས་བཟོ་བྲལ་ཞིག་ན་ལས་ཀ་བྱས་ཏེ་བྱིས་མི་ལ་འཆོ་ཐབས་སྤྲོར་བ་རེད།  
 འཆོ་བའི་ཆ་རྒྱུན་དེ་འདྲའི་བཟང་རྒྱ་མེད་ནའང་ཁོ་ཆང་ཏ་ཅང་བཟའ་སྤྲོད་ཅིག་འདུག  
 སྐབས་དེར་སྲིད་གཞུང་གི་ལམ་ལུགས་ལ་ཡིད་མ་ཆོམ་པའི་མི་ནག་པོ་རེ་འགས་ཁོ་ཡང་ཆོགས་པ་དེར་ཞུགས་པར་སྐྱལ་ལྷག་ཐེངས་  
 འགའ་བཏང་ནའང་ཁོས་དེ་དང་ལེན་བྱས་མ་སོང་། ཉིན་ཞིག་ཁོ་རང་སྤོད་པའི་བཟོ་བྲལ་དེར་འགད་གཏོར་བཏང་སོང་།  
 ཉིན་རྒྱུག་པས་ཁོ་དོགས་གཞི་ཉེས་ཅན་དུ་འཇུ་བཟུང་བྱས་ཇིས་ཁོའི་ཆུང་མའང་བཀག་བསྐྱེལ་བྱས།  
 མནར་གཅོད་དང་བཟོ་བཀུག་ལས་ཁོའི་ཆུང་མའི་མགོ་ཡི་སྐྱ་ཡང་བཞར་ཅིང་ཁོ་མོའི་སྤྲོད་ཁམས་ལའང་སྤྲོན་བཏང་འདུག  
 ཁོ་ནི་དེ་ལྟར་མི་འདོད་བཅན་གྱིས་འཛིགས་སྐྱལ་རིང་ལུགས་པ་ནལ་མ་ཞིག་གི་ལམ་དུ་དྲོད་པ་རེད།  
 གཏམ་རྒྱུད་དེ་བཤད་ཀྱང་ཉིན་རྒྱུག་པ་དེས་ངེ་མི་སྐྱམ་པར་བཏང་སྒྲོམས་སུ་བཞག  
  
 མོས་ད་དུང་ཁྱོད་གྱིས་གཞན་གྱི་འིན་ཆོར་མི་འདུག་ཟེར་ནས་ང་ལ་གང་འདོད་དུ་གཤེགས་ཤེགས་བཏང་།     ངས་རེད་ཡ།  
 གཤེགས་ཏེ་ཁྱོད་ངའི་ས་ན་ཡོད་ཆེ་ཡོད་ཆད་ཏ་གོ་ཡོང་།  
 ཁྱོད་རྒྱ་མི་ཞིག་ཡིན་པས་བློ་བ་དེ་སྤོང་བའི་སྐྱལ་པ་མེད་ལས་ཆེ་ཞེས་བཤད།

མོས་ལན་དུ་བྱོད་ཆོས་རྒྱ་འབྲས་མེད་པའི་སྐད་ཆ་མ་བཤད།      རྒྱལ་ཁབ་ཀྱིས་བྱོད་ཆོར་ལས་ངན་པ་ཅི་ཞིག་བསྐྱབས་སོང་།  
 སྔོན་ཆད་བྱོད་ཆོ་བོད་པ་རྣམས་ཐིམ་ལྟར་འཆོ་བ་རོལ་བ་བྱོད་ཀྱིས་མ་མཐོང་ཡང་མ་ཐོས་པ་ག་ལ་ཡིན།  
 མོས་ཐེངས་འདིའི་དོན་རྒྱུན་ལ་ངན་སྐྱལ་བྱེད་མཁན་སྲུ་རེད་ཅེས་དེས་བྱུང་།      ངས་ཉ་མ་གོ  
 རྒྱ་མི་མཁས་པ་རེ་གཉིས་ཀྱིས་བཤད་ན།      གཙོ་བོ་ཁེ་པན་གྱི་འགལ་ཚོད་ལས་བྱུང་བ་རེད་ཟེར།  
 ང་དེར་ཅུང་མོས་མ་ཐུན་ཡོད།  
 མི་སྐར་གྱི་ཁེ་པན་ལ་གྱོང་ཤོར་ན་དོན་དག་དེ་རིགས་འབྱུང་སྲིད་ཅེས་ཐེངས་དུ་མར་བཤད་པའི་སྐད་ཆ་དེ་ཡང་བསྐྱར་བཤད་མ་ཐག  
 ཁོ་མོས་ཉོག་གཏམ།      བརྟན་འཕྲིན་ནང་རྒྱ་ལའི་བྱ་ཆོགས་ཀྱིས་ངན་སྐྱལ་བྱས་པ་རེད་ཟེར་བ་མིན་ནམ།  
 བྱོད་ཀྱིས་ཤེས་བཞིན་དུང་བྱང་མོར་མི་བཤད།  
 ངས་ཐོས་པ་ཡིན་ན་ཁོ་ད་ལྟ་ལོ་དགུ་བཅུ་ལྟག་ལ་སྐྱེ་བས་འདུག་ཟེར་ཞེས་མོས་ཡོད་ཆད་ཉ་གོ་མདོག་གིས་དེ་ལྟར་བཤད།  
 ཁོ་མོ་ཆོས་ང་ཉེས་ཅན་རོ་མ་ཞིག་གི་ས་ལ་བཞག་སྟེ་སྐད་ཆ་གཏུག་པོ་ཆོད་མེད་དུ་བཤད།  
 ལན་རེར་ཐབས་ལ་མཁས་པའི་བྱུང་མེད་རེ་གཉིས་ཀྱིས་ང་ལ་བསྐྱེད་ཀྱང་བྱེད།      ཉི་མ་དེ་ནམ་ཡིན་ངས་བརྗོད་ཆར།  
 གདམས་ངག་འབོགས་མཁན་གྱི་བྱུང་མེད་དེ་ལས་རེས་ཡིན་སྐབས་ཀྱི་ཞོགས་པའི་ཉི་ཤར་ཞིག་ལ།  
 མོ་རང་ཉ་ལ་ཁང་གསུམ་པ་དེར་འཁྱོར་མ་ཐག      འཇམ་དབྱངས་སྒྲིད།      དབྱིད་ཀ་སྐྱེ་བས་པས་དེ་རིང་གནམ་གཤིས་ཉ་ཅང་ཡག  
 རང་གིས་སྐྱར་དུ་དོན་དག་རྣམས་བཤད་ཆར་རྗེས་བྲིས་དུ་ལོག་སྟེ་བཟའ་མི་དང་མཉམ་དུ་སྤྱིང་ག་གཏོང་དུ་སོང་ན་ཅི་འདྲའི་སྒྲིད་པ་ལ་  
 ཨང་།      བྱོད་ཀྱིས་ལྟོས་དང་ར་སྐྱོར་ནང་གི་མེ་ཏོག་ཀྱང་བཞད་འདུག་ཅེས་སྐུལ་ཁུང་གི་བྲ་ཡོལ་ཡར་འཁྱོག་ཅམ་བྱས་པས།  
 སེར་ལམ་ལམ་གྱི་ཉི་འོད་སྤུ་མོ་དེས་ངའི་ལུས་པོ་བརྟོལ་ཏེ་སེམས་ནང་དུ་འཕྱོས།      དེ་ནི་བསྐྱེད་ཅིག་སྟེ།  
 གསེར་སྤང་སྟོང་གིས་བསྐྱོག་དཀའ་བའི་བསྐྱེད་ཅིག་རེད།

ཁ་ཆེའི་བྱུང་མེད་ཉན་རྟོག་པ་བྱས་ཡེ་ཅན་དེས་ལྟ་སྐྱུང་བྱེད་རེས་ཀྱི་ཉིན་ཞིག་ལ།  
 མོས་ང་ལ་བྱོད་སོ་སོའི་ལུས་སྟེང་གི་ཆེས་དགའ་ས་དེ་གང་ཡིན་ཟེར་ནས་དེས།  
 ངས་ལན་དུ་ང་ནམ་རྒྱུན་འཆོ་བའི་བྱོད་རྒྱ་འབྲས་བཅི་རྒྱར་དགའ་བ་དེ་ཡིན།      དེ་ནི་སོ་སོའི་ལུས་སྟེང་གི་དགའ་ས་ཡིན་ལ།  
 ཆེས་མི་དགའ་ས་ནི།      རང་གིས་སྒྲོན་བཟོས་ཀྱང་བྱོག་དང་བྱ་སྤྱག་མདུན་ངོས་ལེན་མི་བྱེད་པ་དེ་ཡིན།      ཞེས་བཤད་མ་ཐག

ཁོ་མོས་མི་ཞིག་གིས་རྒྱ་འབྲས་བཅི་བ་ཆད་ལས་བཞུལ་ན་རང་ལ་དཀའ་ལས་བཅོས་ཡོང་།  
 ཁྱོད་ཀྱིས་འདི་འདྲའི་ཁོར་ཡུག་ཁྱོད་དུ་འང་རང་ཅིས་ཤོར་མི་འདུག་ཟེད།  
 ངས་དེ་ནི་ང་རང་གི་གཤེས་ཀ་འདི་ལན་པས་བསྐྱར་ཐབས་མེད་ཅེས་པ་ཡིན།      མོས་ད་དུང་ཁྱོད་ཀྱིས་བཏུས་ན།  
 ང་ཆོ་བུད་མེད་ཉེན་རྟོག་པའི་ཁྱོད་ཁྱོད་ལ་རྩང་བཟང་བ་དེ་སྤེད་ཟེད།      ངས་དེ་ཁྱོད་ཡིན་གྱི་རེད།      གང་ཡིན་ཟེར་ན།  
 ང་ཆོ་ཆང་མ་གྲངས་ཉུང་མི་རིགས་ཡིན་པས་ཞེས་བཤད་པ་ན།  
 མོས་ཁྱོད་ཀྱིས་དོན་དག་ལ་དཔྱོད་ཤེས་ཀྱིས་འདང་རྒྱག་གི་འདུག་ཟེད།      མོ་རང་ལས་རེས་དུས་སྤྱི་ཁང་དེར་འབྱོར་ཇེས།  
 ང་ལ་ལག་སློག་བརྒྱབ་འདུག་པ་མཐོང་ན་བཀོལ་རེས་ལ།  
 བུད་མེད་ལས་རེས་གཞན་པ་ཆོས་རང་འགྲུལ་ཀྱིས་ངའི་སྒྲགས་སློག་བཀོལ་མི་སྲིད།  
 མ་ཟད་རྒྱ་མོ་ཉེན་རྟོག་པ་ཁང་པའི་ནང་མེད་པ་ཅམ་བྱང་ན།      མོས་ང་ལ་སྐད་ཆ་བཤད།  
 དེ་ནི་ངས་རྒྱས་སློབ་ཀྱི་ཡོངས་སྤྱོད་ཅིག་ཏུ་ཅི་ཡི་ཡོད།      དེའི་ཕྱིར་ང་རྒྱན་དུ་ཁོ་མོའི་ལས་རེས་ལ་འཁྲེང་བ་ཡིན།  
 དང་ཐོག་ངས་ཁོ་མོའི་གམ་དུ་མིག་ཚུ་རེ་འགའ་ཤོར་སྤོང་།      མིག་ཚུ་ཤོར་ཐངས་རེར་ང་འབྱོད་གདུང་གིས་གཙུག་ཡོང་།  
 སེམས་སྤྱི་ཕྱིན་ཆད་གཞན་གྱི་མདུན་དུ་མིག་ཚུ་མི་གཏོང་བའི་དམ་བཅས།  
 ཁ་ནས་མི་ཞིག་གི་སེམས་བསྐྱེད་པ་ཆད་ལས་བཞུལ་ན་ནམ་ཞིག་མིག་ཚུ་འང་མེད་པར་འགྱུར་རེས་ཞེས་བཤད་ཞོར།  
 ཁོག་ཏུ་རང་ཉིད་སྤྱར་དུ་དེ་ལྟར་འགྱུར་བར་སློན་ལམ་བཏབ།      མོས་ཐངས་ཤིག་ལས་རེས་སྐབས་སྤྱི་ང་ལ།  
 ཁྱོད་ལ་རྒྱན་ངན་འདི་འདྲ་བུ་པས་མ་འོངས་པར་རང་གི་བྱ་སྤྱུག་སྲིད་གཞུང་གི་ལས་ཁུངས་སྤྱི་ལས་བཞོ་བྱེད་ཁག་པ་རེད་ཟེད།  
 དེ་འབྲལ་མོའི་བསམ་ཚུལ་དེ་ཁོ་ཆོ་སྤྱི་གཞུང་གི་བསམ་ཚུལ་ཡིན་མིན་ལ་ང་དོགས་པ་སྤྱེས།  
 གང་ཡིན་ཟེར་ན་མོའི་ཆོག་ལུགས་སྤྱི་ང་ལ་ཁྲིམས་ཐག་གཅོད་པའི་ཆོག་ཉམས་ཤིག་འདུག་པ་ཞེ་ཡིན་སྟེ་མ་ལས།  
 བྱ་མོ་སྲིད་གཞུང་ལས་ཁུངས་སྤྱི་ལས་བཞོ་བྱེད་མིན་ལ་ངའི་བསམ་སློབ་ཤོར་གྱི་མེད་པར་མ་ཟད།  
 ཁོ་ཆོས་ང་ལ་ཁྱོད་ཀྱིས་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱིས་སྤྱད་པའི་ཐོགས་སྒྲོར་སྤྱོད་གསུམ་རེ་སྤངས་ནས་ད་དུང་.....ཞེས་སྐད་ཆ་དེ་ལན་གྲངས་མང་པོ་  
 ར་བཞུས་པས་ངའི་སེམས་ལ་ཐོག་ཐུག་ཟབ་མོ་བཅོས་སོང་།      མཆམས་ཤིག་ལ་སེམས་སྤྱི།      ཨ་ཤི་རེ།  
 ང་དཔལ་ཁུམ་ཁུས་མེད་ཅིག་ཡིན་ཏེ་ཐོགས་དེར་བཞེན་དགོས་བྱུང་སྟེ་ནས་པངས་སེམས་ཆེན་པོ་སྤྱེས་ཤིང་།  
 ཐངས་རེ་གཉིས་ལ་རང་ཉིད་ལས་ཀ་དེ་ལས་གཡུགས་ན་འགྲིག་བཞག་འདོད་སོང་།      གང་ཡིན་ཟེར་ན།



ཕྱིན་ཆད་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཐོག་ས་ཟེ་མཁན་ལ་ཁ་གཡར་ནས་དོན་མེད་དུ་བྱུང་གསོད་དང་དམའ་འབེབ་བྱེད་མཁན་མི་འདུག་སྟེ།

ཉིན་བཙོ་ལྷ་པའི་ཉིན་གྲང་ཡོལ་ཅམ་ལ།

ཉིན་གྱིས་ང་ཚོའི་ཁང་པའི་ནང་གི་འཛོལ་ཁྱི་ཡ་གཅིག་འབྱེད་ཞོར་ང་ཡང་ཁོ་ཚོའི་ཉལ་ཁང་དུ་ཤོག་ཟེར།

ཉལ་ཁང་དེ་ང་ཚོའི་ཁང་པ་དང་བཞེས་འདུག་པས་གོམ་པ་དོ་ཅམ་གྱིས་དེ་དུ་འབྱོར།

ཡིན་ནའང་སྐབས་དེར་ངའི་རྗེས་འབྲངས་མཁན་མེད་གཤེས་སྐད་ཅིག་མར་སེམས་པ་ཡན་གར་བ་ཞིག་ཏུ་གྱུར།

ཁང་པ་དེ་ནི་ང་ཚོའི་ཁང་པ་དང་འབྲ་བར་འདྲི་གཙོད་རྒྱལ་སྟེགས་ཤིག་འདུག། མི་འབྲ་ས་ནི་དེའི་ནང་ཅིས་འཁོར་ཞིག་ཡོད།

ཁོས་འཛོལ་ཁྱི་དེ་སྒྲིའི་གཡས་འགྲམ་གྱི་གྲང་རྩར་བཞག་སྟེ་ང་དེ་སྟེང་སྟོང་བཅུག་རྗེས་བདེ་མིན་དེས།

དེ་ནས་ཁོས་དེ་རིང་གི་འདྲི་གཙོད་ལ་དུས་ཚོད་ཉ་ཅང་རིང་པོ་ཞིག་མཁོ་ཞེས་བཤད།

སྐབས་དེར་མི་ཞིག་གིས་ཉིན་ལ་ཉིན་གྲང་ཁ་ལག་ཐོས་རྗེས་འདྲི་གཙོད་བྱོས་ཟེར་ཡང་ཁོས་འཇུང་ས་མེད་ཅེས་ང་ལ་འདྲི་གཙོད་བྱེད་

མགོ་བཅུམས། ཐོག་དང་པོར་ང་མི་ཞིག་གི་ཆད་དུ་བཞག་པ་ན། རང་ཉིད་ཀྱང་ཉེས་ཅན་སྟེན་ཅིག་མིན་པའི་སྣང་བ་སྒྲེས།

ཁོའི་གཤེས་ཀ་ལས་ངའི་“ཉེས་པ”རྗེ་ཡང་དུ་འགྲོ་བའི་བཟོ་ཞིག་མཛོན།

དུས་ཉིན་ཅན་གྱིས་ཐོག་མར་ཁོ་ཚོས་ཉིན་དེ་དག་རིང་འདྲི་གཙོད་བྱས་པ་རྣམས་བྱོགས་བསྐྱེམས་གྱིས་མི་གསལ་མི་གོ་ས་ང་ལ་དེས་

ཉེ་ཅིན་གྱིས་བཏབ། དེ་ནས་ཁོས་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱིས་བཀག་སྡོམ་བྱས་པའི་བར་འཇུག་ག་ལ་རུང་།

ང་ལ་ཡང་ཆོས་འཁོར་རྩ་རྒྱུད་སྒྲོང་མཁན་གྱི་བརྟན་སྒྲེར་ཁ་ཤས་འབྱོར།

གང་ལྟར་བྱི་ནང་གི་རྒྱུན་སོགས་གྱིས་ངས་བརྟན་སྒྲེར་གཅིག་ལའང་བལྟས་མ་སྟོང་།

ངས་ཀྱང་ལམ་ལུགས་ཁ་ཤས་འཇུག་ཆང་མིན་པ་ཆོར་གྱི་ཡོད། རྒྱལ་ཁབ་གཞན་དག་ཀྱང་ག་ལེར་ཡག་ཏུ་སོང་བ་རེད།

སྟོན་ཆད་རྒྱལ་ཁབ་ལ་མི་དགའ་བའི་ཆོག་གཅིག་བཤད་ཀྱང་སོག་ཐོག་གཏོང་བ་བྱོད་གྱིས་ཀྱང་མི་ཤེས་པ་ག་ལ་ཡིན་ཞེས་བཤད།

ཁོས་ཀྱང་རང་གི་རྒྱལ་ཁབ་ལག་ཏུ་འགྲོ་བར་རེ་སྟོན་བཅངས་འདུག་པ་འདྲ།

མཇུག་མཐར་ཁོས་རྒྱ་མིས་བོད་མི་ལ་དམའ་འབེབ་བྱེད་དམ་ཞེས་དེས།

ངས་དེ་ནི་བཤད་མ་དགོས་པའི་དོན་ཞིག་རེད་ཅེས་རང་གི་པ་མ་དང་ཉེ་དུ་ལ་གྲོང་ཁྱེར་འདི་རུ་མཐོང་ཆུང་དང་དམའ་འབེབ་ཐེབས་ཆུ་  
ལ་རེ་རེ་བཞིན་བྲངས་པ་ཡིན།

ཁོས་ཁ་ཆེ་ནམས་དུག་ཆོང་དང་ནག་ཆོང་ལ་དགའ་བས་ངས་ཁོ་ཆོར་དམའ་འབེབ་བྱེད་པ་ལས་བོད་པ་ལ་དེ་ལྟར་བྱེད་པའི་གོམས་སྲོ་  
ལ་མེད་ཟེར། སྐད་ཆ་དེར་བདེན་ཞད་ཡོད་མེད་མི་ཤེས།

ཁོས་ད་དུང་བོད་མོ་ནམས་ལ་རབས་སྟོད་བཟང་ཡིན་ཆུང་ལ་ལབ་ཅིང་། རྒྱ་མི་དང་གཉེན་མི་བསྐྱིག་པའི་རྒྱ་མཆན་ཡང་བྲིས།  
ངས་དེ་ཡུལ་གོམས་གཤེས་ལུགས་ཀྱི་དབང་གིས་ཡིན་ལས་ཆེ་ཟེར་ནས་རྒྱ་མཆན་རོབ་བསྐྱུས་ཀྱིས་ལན་ཅམ་འདེབས་ཁྲལ་བྱས།  
དེ་རྗེས་ངས་ཁོ་ལ། ཁྱོད་ཆོ་ལྷར་ན་ང་ཆོ་ཏ་ཅང་རྗེས་ལུས་ཡིན་མོད།

དེ་ལྟ་ཡིན་བཞིན་དུ་ཁུར་པོ་ལྷག་མ་དེ་འཁུར་དགོས་དོན་མི་འདུག།

འོན་ཀྱང་ཁྱོད་ཆོས་འདི་ལྟར་ཞེན་ཆགས་ཀྱིས་ང་ཆོ་གཏོང་མི་མོད་པ་མཐོང་དུས།

མཆམས་རེར་དེ་ནི་ངའི་མི་རིགས་འདིའི་རིན་ཐང་དང་གཟི་བརྗིད་དུ་མི་སྒྲིམ་ཀ་མེད་རེད་ཅེས་བཤད་མ་ཐག།

ང་ཆོ་ཆང་མ་རྒྱལ་ཁབ་གཅིག་གི་མི་རེད།

དེ་ལྟར་ཁ་ཁར་གཏོང་ག་ལ་ཉན་ཞེས་ཁོ་ལ་རང་གི་རྐང་ལག་གཅོད་པ་ལྟ་བུའི་ཆོར་བ་སྟེ་ཡི་འདུག།

འདི་གཅོད་ཐངས་དེར་ཏ་ལམ་དུས་ཆོད་བཅུ་ཅམ་འགོར་ནའང་། ངའི་སེམས་ལ་གཞོན་ལྷགས་མ་བྱིན།

ཆུང་དེར་བལྟས་ན་ཁོ་ཆོས་གོང་རིམ་ལ་སྟོན་ཅུ་འབྲལ་གྱི་ཡོད་པ་འདྲ།

དེ་འདྲ་ཡིན་ཆོང་བཀག་བསྐྱིལ་ལས་ཐར་བར་ཡུན་རིང་མི་འགོར་སྟམ།

ཉིན་བཅུ་དྲུག་པའི་དགོང་མོར།

ང་སྐར་ཡང་ཁོ་ཆོའི་ཉལ་ཁང་དེར་ཁྲིད་དེ་“སྟག་གོད་རྒྱབ་སྟེགས་”སྟེང་བསྟོགས་ཏེ་འདི་གཅོད་བྱེད་ཅིས་བྱས།

སྐབས་དེར་ངའི་སེམས་སུ་ཁོ་ཆོས་བདེན་དཔང་འདྲ་རྟེན་པ་མིན་ན། འདི་འདྲའི་གཟབ་གཟབ་བྱེད་མི་སྲིད།

ཡིག་སྐམ་གྱི་གསང་ཨང་བྱིན་ནས་ཉིན་ཁ་ཤས་འགོར་ཟིན་ཞེས་བསམ་གཞིག་བྱེད་སྐབས།

རུས་ཀྱང་ཅན་གྱིས་འདི་གཅོད་ཆོག་གཅིག་མ་བྱས་སྟོན་ལ་ཐོག་མར། འཇམ་དབྱངས་སྟྲིད།

ཁྱོད་འདི་ལ་ཡོང་དོན་ཅི་ཡིན་ཤེས་སམ་ཞེས་བྲིས། ངས་གསལ་པོར་མི་ཤེས་ཞེས་ལན་བཏབ་པ་ན།

ཁྱོད་འདིར་ཡོང་དོན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱིས་བཀག་སྡོམ་བྱེད་པའི་ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་བའི་སྟེང་གི་ཚུམ་ཡིག་ལ་བལྟས་པས་རེད།  
 དེ་ནི་ཁྱིམ་ས་འགལ་ཡིན་ལ། ཁྱོད་ཀྱི་ཉེས་པ་ནི་“རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་བདེ་འཇགས་ལ་གཏོར་བརྒྱག་བཏང་བའི་ནག་ཉེས”ཡིན་ཟེད།  
 ངས་ལན་ཅི་ཞིག་འདེབས་དགོས་མ་ཤེས་པར་ངག་ལས་འོ་ཞེས་ཐལ།  
 རྒྱ་མཚན་ང་དང་ཐོག་ཉེན་ཉོན་སློབ་གྲར་འབྱོར་མ་ཐག་པའི་འདྲི་གཙོད་ཅིག་གི་སྟེང་།  
 ཉག་ཉག་བྱས་ཀྱང་ཅན་འདིས་གདོང་ལ་གཡོ་འཇུག་ཞིག་ལངས་ཏེ། འཇམ་དབྱངས་སྒྲིད།  
 ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་བའི་ཆོག་སྟེང་གི་ཚུམ་ཡིག་འགལ་བསྐྱགས་པ་དང་འཕྲིན་ཐུང་ཁ་ཤས་བསྐྱར་བ་ཙམ་གྱིས་ང་ཆོས་ཁྱོད་ས་འདིར་བྱིད་ཡོང་  
 ‘སྲིད་དམ་ཞེས་བཤད་སྟེང་བས་ཡིན།

གང་གི་ལག་ཏུ་ངའི་སློབ་རྒྱལ་ཡིག་སྐྱམ་ལས་པའ་ལེན་བྱས་པའི་འཕྲིན་ཡིག་དང་།  
 བའི་སྟེང་དུ་གཞན་གྱི་བཅར་འདྲི་བྱས་པའི་ཚུམ་ཡིག་  
 ད་དུང་ཆ་མོའི་ཅིས་འཁོར་ལས་དཔར་བའི་དཔེ་དེབ་ཀྱི་མིང་དང་ཚུམ་ཡིག་རེ་གཉིས་བཟུང་འདུག།  
 ཁྱོད་ཀྱིས་ཆེས་བཀྱར་བའི་མི་ནི་སུ་ཡིན་ཟེད། ངས་ཅི་ཡིན་ཆ་མ་འཆལ་བར་རང་གི་ཨ་མ་ཡིན་ཚུལ་བརྗོད།  
 ཁོས་ཁྱོད་ཀྱིས་ཆེས་བཀྱར་བའི་མི་དེ་ལྗོངས་སུ་མིན་ནམ། ཁོ་ལ་དེ་འདྲའི་གྲུས་ཞབས་བྱས་ཏེ་ཁོ་ཁྱོད་ཀྱི་ཁྱོ་ག་མ་རེད།  
 ཁྱོ་ག་ཡིན་ན་ཁྱོད་ཁོའི་པང་དུ་ཉལ་ཆོག་ཆོག་རེད་སོགས་ཡོན་ཆད་མེད་པའི་སྐད་ཆ་བཤད་དེ་རང་མཚང་རང་གིས་ཐུང་།  
 དེ་རྗེས་ཁོས་ངས་ལྗོངས་སུ་ལགས་ལ་བསྐྱར་བའི་འཕྲིན་ཡིག་འགལ་བཏོན།  
 ཁྱོད་ཀྱིས་ང་ཆོ་ནི་ཉ་ཅང་ཉམ་ཐག་ཅིང་འདྲིག་ལ་ཉེ་བའི་མི་རིགས་ཤིག་ཡིན་ཞེས་བྲིས་འདུག། དེའི་ནང་དོན་ཅི་ཡིན།  
 གཞན་ལ་ལེ་བདའ་བྱེད་པ་ཡིན་ནམ་ཟེད། ངས་མིན། བོད་པ་རང་སྟེང་གི་ཞན་ཆ་བརྗོད་འདོད་པ་ཡིན་ཞེས་གོ་གསེད་བྱས།  
 ཁོས་ཁྱོད་ཀྱིས་དྭ་རམ་ས་ལ་ནི་ང་རང་ཡིད་སློན་འཆོར་སའི་ཡུལ་ཡིན་ཞེས་བྲིས་འདུག། རྒྱ་མཚན་ཅི།  
 ངས་ང་ས་དེའི་ཡུལ་ལྗོངས་དང་གནམ་གཤིས། ལྷག་པར་དུ་རྒྱ་གར་གྱི་སྤྱ་གཞས་ལ་དགའ་བས་ཡིན།  
 ཁོས་ཡུལ་ལྗོངས་ཡག་མིན་ཁྱོད་ཀྱིས་རི་ལྷར་ཤེས་པ་ཡིན། ངས་དཔེ་དེབ་སོགས་སུ་མཐོང་བ་ཡིན།  
 མི་ཞོད་དགུ་ཞོད་མ་བྱེད། ཡག་རྒྱ་ཅི་ཡང་མེད། ས་ཆ་དེ་དབུལ་སོ་དབུལ་རྒྱུང་ཞིག་ཡིན་པ་རེད་ཅེས་དམའ་འཁེབ་བྱས།

ཁོས་ང་ལ་དོན་ངོ་མར་བྱོད་ཀྱིས་ལྡོང་སྐས་ལ་དངུལ་སྟོང་དུ་བསྐྱར་ཞེས་འཕྲིན་ཡིག་ལ་ལྟ་ཞོར་དེ་ལྟར་བྲིས།  
 ངས་སྟོར་སྟོང་ལྔ་བསྐྱར་ཅིས་བྱས་མོད་ཁོས་དང་ལེན་བྱས་མ་སོང་ཞེས་བཤད།  
 བྱོད་ཀྱིས་ལེན་ཅམ་ཀྱིས་རང་གི་བྱ་མོའང་རྒྱ་གར་དུ་བསྐྱལ། བྱ་མོ་ཡང་བྱོད་ལྟ་བུ་ཞིག་སྟེང་སྤྱོད་ཤིང་ཤེད་པ་ཡིན་ནམ།  
 ཉོག་གཏམ།  
 བྱ་མོ་བྱོད་ཆོའི་སྟོལ་རྒྱན་ཉ་ཉོག་དེ་ལས་དང་རབས་ཀྱི་སྐར་ཆེན་གྱོའུ་ཅེ་ལུན་དང་ཆའི་དབྱིས་ལིན་སོགས་ལ་དགའ་སྤང་ཡོད་རེད་ཅེ  
 ས་བཤད་མ་ཐག་ཏང་སེ་བཏང་། རྒྱ་མཚན་བྱ་མོ་དངོས་གནས་གྱོའུ་ཅེ་ལུན་ལ་དགའ་ནས་སྟོས་འདུག  
 ཁོས་ད་དུང་འཕྲིན་ཡིག་ཅིག་གི་ནང་མང་ལི་ཁུང་དང་འོད་ཟེར་གཉིས་ཟེ་ལིང་དུ་མི་སྣ་གལ་ཆེན་དང་མང་ཟེར།  
 མི་དེ་འདྲ་གལ་ཆེན་ཞིག་སྟེ་ཡིན་ནམ་ཞེས་བྲིས།  
 ངས་དེ་ནི་དགོ་ཆུན་མང་གི་ཚོམ་ཡིག་ལ་དགའ་མཁན་གྱི་མི་རིགས་ལས་དོན་ལྷ་ཡོན་ལྷན་ཁང་གི་ཀྱའུ་རིན་མིང་ལ་ལི་ཆིང་ཟེར་བ་དེ་  
 རེད་ཅེས་བཤད་བ་ན། དོན་དེ་གཉིང་འདྲི་མ་བྱས་པར་བསྐྱུར།  
 ཁོས་དབྱས་མའི་ལམ་ཟེར་བ་དེར་བྱོད་ལ་ལྟ་ཚུལ་ཅི་ཡོད་ཅེས་བྲིས།  
 ངས་དབྱ་མའི་ལམ་གྱི་ནང་དོན་གསལ་ཐོར་ཏ་མི་གོ་བས་བཤད་ཐབས་བྲལ་ཞེས་ལན་བཏབ་བ་ཡིན།  
 ཁོ་པས་སྤར་བཞེན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱིས་བྱོད་རང་ལ་ལོ་མང་ཐོར་སྟོབ་གསོ་བཏང་སྟེང་སྤྱོད་ཀྱིས་བྲིས།  
 བྱོད་ཀྱིས་ལོ་ཉི་ཤུ་ལྷག་ལ་གསར་འགྱུར་གྱི་བྱ་བ་བསྐྱབས། ཡིན་ནའང་བྱོད་ཀྱི་སེམས་པ་པར་ལ་ཤོར་འདུག  
 བྱོད་ནི་མི་ཐལ་མཐའ་བ་ཞིག་དང་། མི་རིགས་རིང་ལུགས་ཐལ་མཐའ་བ་ཞིག་རེད་ཅེས་བཤད།  
 ངས་ལན་དུ་རང་གི་ལས་ཀ་དང་ཚོམ་ཡིག་སོགས་སུ་རྒྱལ་ཁབ་བདེ་འཇགས་ལ་གཏོར་བརྒྱག་གི་བྱ་བ་བྱས་མེད་ཚུལ་བརྗོད།  
 ཁོས་བྱོད་ཀྱིས་ཚོམ་ཡིག་དང་འཕྲིན་ཡིག་ནང་གིས་བ་སྣ་ཁ་གཉིས་རེད། ཁ་ཁོག་མི་གཅིག་གི  
 བྱོད་ཀྱིས་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་དངུལ་ལེན་བཞེན་རྒྱ་འབྲས་མེད་པར་སེམས་གཞན་ལ་འཁོར་ཆར་འདུག་ཅེས་ཁོ་པས་རང་གི་ན་རྒྱག་དྲངས་  
 ཐབས་ཀྱིས་ངའི་ལྟོག་ལྟོག་ལྗོངས་འདི་སྟོང་ཆུང་གི་ཡིས་གཤགས།  
 ཁོས་ད་དུང་མང་ལི་ཁུང་གིས་བཤད་པ་ངོ་མ་རེད། མཐར་གཏུགས་ན་མང་ཆོགས་ཀྱིས་ཅི་ཡང་འབྱོངས་ཀྱི་མ་རེད།  
 གཙོ་བོ་ཡོན་ཏན་པ་རྣམས་ཀྱིས་འདྲ་མཉམ་དང་རང་དབང་མང་གཙོ་སྟེང་ནས་མང་ཆོགས་ལ་ངན་ཤན་ཐེབས་བཟུག་སྟེ།

ཁད་ཀྱིས་རྒྱལ་ཁབ་ལ་འགྱུར་བ་གཏོང་བསམ་བ་རེད། ཁྱོད་བྱད་མེད་ཅིག་ལ་བསམ་སྒོ་འདི་འདྲ་ཡོད་མི་སྲིད་བས།  
 ཁྱོད་ལ་སྤེལ་བཞུགས་ཐེབས་བ་ཡིན། ཁྱོད་ཀྱི་བསམ་སྒོ་དེ་དུས་ནམ་ཞིག་ནས་ཆགས་འགོ་བརྩམས་བ་ཡིན་ཞེས་ངེས།  
 ངས་མི་ཞིག་གི་བསམ་སྒོ་ནི་ཚུ་ཐེགས་རེ་རེ་བསགས་ནས་རྒྱ་མཚོར་གྲུབ་བ་ལས་ཁང་བ་ཅིག་བ་ལྟར་བལྟས་བལྟས་རེག་རེག་ལ་ཡ  
 ར་སྒོར་བ་ཞིག་མིན། ཐ་ན་མེ་ཏོག་ཅིག་བཞད་པའི་གོ་རིམ་ཡང་སྐད་ཅིག་མར་མ་ཡིན་པར་ག་ལེར་ཡིན་བ་རེད།  
 ང་རང་ཕྱི་རྒྱལ་དུ་ཐེངས་གཉིས་ལ་སོང་ཞིང་།  
 ཕྱི་ཕྱོགས་ཀྱི་གསར་འགྱུར་འདི་གའི་གསར་འགྱུར་དང་མི་མཚུངས་པས་ལྟ་འདོད་སྤྲེས་ཞེས་བཤད་བ་ན།  
 གང་གིས་ཁྱོད་ཀྱི་ཁྱོ་གས་ཟེར་ན། ཁྱོད་ལ་ཤུགས་རྒྱན་འཇུག་མཁན་ཁོ་རང་ཡིན།  
 ཁོས་ཁྱོད་ལ་གནག་སོང་ཞེས་ད་ལྟ་འགྱོད་བ་དག་པོ་སྤྲེས་འདུག་ཅེས་བཤད།  
 སྐད་ཆ་ཆིག་དེ་བཤད་སྐབས་ཁོའི་གདོང་ལས་རྣམ་དག་གི་ཉམས་ཤིག་མངོན་འདུག་པས་ངས་སྐད་ཆ་དེར་བདེན་ཞད་ཡོད་ན་ཐང་འདོ  
 ད། དེ་རྗེས་ཁྱོ་གའི་གྲོགས་པོ་ཆོས་གསར་འགྱུར་དེར་བལྟས་སམ། ཁོ་ཆོས་རྒྱན་པར་ཅི་ཞིག་སྤང་གི་འདུག  
 ཐེངས་འདིའི་དོན་རྒྱན་ལ་ལྟ་ཚུལ་གང་འདྲ་འཛིན་གྱི་ཡོད་ཅེས་ངེས།  
 གྲོགས་པོ་ཆོས་རང་གི་སྒོལ་རྒྱན་རེག་གནས་ལ་དགག་བ་གཏོང་བ་ལས་སྲིད་གཞུང་ལ་སྒྱོན་བརྗོད་བྱེད་བ་ཐོས་མ་སྒྲིང་།  
 ད་རེས་དོན་རྒྱན་འདི་འདྲ་བྱུང་བར་སེམས་བ་སྤྲུག་གིན་འདུག་ཅེས་བཤད་བ་ན། ཅི་ཞིག་ལ་སྤྲུག་བ་རེད་ཟེར།  
 ང་སྤྲུག་ཅིང་ཞེད་བཞིན་སོད་མེད་ཆེ་སྒོག་འཕྲོ་བརྒྱག་ཏུ་བཏང་བར་སྤྲུག་བ་རེད་ཅེས་བཤད། ཁོས་འོ་ན།  
 ལྟ་སའི་རྒྱུ་གཅིག་འཕྲོག་སྤྲེག་གི་ཁོད་དོན་མེད་དུ་ཆེ་སྒོག་ཤོར་བ་དག་ལ་ངེ་ལྟར་ལྟ་ཡི་འདུག་ཟེར།  
 སྤྱིར་ང་ཆོ་ཆང་མ་དྲག་རྒྱབ་གྱི་ལས་ལ་དགའ་པོ་མེད་ཅེས་བཤད། ཁོས་ཁྱོད་ཀྱིས་གཞས་བཏང་བ་ཅི་འདྲའི་སྟན་བ་ལ།  
 རང་གིས་གཞས་བཏང་ནས་མི་འདུག་པར་དོན་དག་འདི་རིགས་ལ་ལག་བསྐྱེད་སྤྲེས། ད་ལྟོས་དང་ཅི་འདྲ་རེད་ཟེར།  
 གང་གིས་ང་སོད་དོན་སྒྲོར་གྱི་དཔེ་ཆ་ལ་དགའ་སྤང་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཚན་དང་།  
 དཔེ་ཆ་དེ་དག་སྤྲུས་བྱིན་མིན་དང་ངས་བལྟས་ཡོད་མེད། སོད་གྱི་རྒྱལ་དར་དང་ས་ཁྲ་པབ་ལེན་བྱེད་དོན་ཅི་ཡིན་སོགས་ངེས།  
 ངས་སོད་དང་འབྲེལ་ཡོད་གྱི་ཚུ་མ་ཡིག་ལ་མཚར་སྤང་ཡོད་པས་ང་བའི་སྤྲོད་པབ་ལེན་བྱས་བ་ཡིན།  
 ཡིན་ཀྱང་དཔེ་ཆ་དེ་དག་ངས་པལ་ཆེར་བལྟས་སྒྲོང་མེད་ཅེས་བཤད་མ་ཐག།

མོ་མི་ཡི་དཔེ་ཆ་ལ་ཁྱོད་ཀྱིས་བལྟས་ཟིན་པ་འཕྲིན་ཡིག་ཅིག་གི་ནང་རང་གི་ལྟ་བ་བརྗོད་འདུག  
 ཁྱོད་ཀྱི་ཡིག་ཅུ་མི་ཚོ་གྱུ་མེད་ཟེ་དེ། ངས་དེ་ཡིན་ན་ཐང་།  
 མོ་མི་དེད་གཉིས་ཀྱི་གཤེས་ཀར་ཆ་འབྲས་འདུག་པས་ང་ཁོ་མོར་དགའ་པོ་ཡོད་ཅེས་བཤད།  
 ས་ཁྲ་དང་དར་ཆ་སྟོན་ཆད་ངས་མཐོང་སྟོང་མེད་པས་ཅིག་བལྟ་འདོད་པ་ཙམ་ཡིན་ཞེས་བཤད།  
 དེ་རྗེས་ཁོས་དགོ་ཀན་མང་ལགས་ཅིན་པོ་ཆེ་དང་ཐེངས་བཞིར་མཇུག་བཞེ་ཙམ་ཡིག་དེ་ཁོ་ཚོས་སྐྱབས་ཐོག་དེར་ཅིས་འཁོར་ལས་པ  
 བ་ལེན་པར་འདེབས་བྱས་རྗེས། ངའི་མདུན་དུ་གཡུགས་ཏེ་འདི་དག་ལ་བལྟས་ཆར་བ་མིན་ནམ།  
 ཁྱོད་ཨ་རིར་འབྱོར་ན་ཡང་འདི་དང་གཅིག་པ་རེད་ཟེར་ཞོར་ཙམ་ཡིག་དེ་བྱིར་བྱེར་ནས་པར་སོང་སྟེ་འཕོངས་རྗེས་ཀྱིས་ཉལ་ཁྲིའི་སྟེང་  
 བསྐད་དེ་བལྟས། ངའི་སེམས་སུ་ང་ལ་དེ་འབྲེལ་གྱིས་ཡོན་ཞིག་ཡོད་ན་སྟེད་པ་ལ་ཨང་སྟམ་ཡོང་།

ཁོ་གཉིས་ཀྱིས་གཅིག་གིས་འདྲི་གཙོད་བྱེད་སྐབས་ཅིག་ཤོས་དེ་ཅིས་འཁོར་ལོ་ཙམ་ཅེད་ལ་གཡེང་ཞིང་།  
 མཚམས་རེར་དགོ་ཀན་མང་གི་ཙམ་ཡིག་དེར་ཡང་ལྟ་བ་རེད།  
 རུས་མང་ཅན་ནི་དང་ཐོག་གི་ཐོག་རྩ་ལས་རང་གཤེས་རོ་མ་ཐོན་ཏེ་གཡོ་སྐྱེ་རྗེ་ཆེ་དང་གཡུག་རྩ་བ་རྗེ་བྲག་རེད།  
 ཁོས་ཁྱོད་ཀྱི་ཁྱོ་ག་ཁྱོད་ལས་མི་གཞུང་བྲང་འདུག  
 ཁོས་ཁྱོད་ཀྱི་ཆ་བོ་ཞིག་རྒྱ་གར་དུ་ཡོད་པའི་གནས་ཚུལ་དེ་ཡང་བྲང་བོར་བཤད་སོང་ཟེར་མ་ཐག ངས་བདེན་པ་ཡིན།  
 འདི་ནས་འཆོ་བ་མ་འཁྲོལ་པས། ད་ལྟ་ཁོ་ཚོ་བཟའ་མི་བཞི་པོ་རྒྱ་གར་དུ་ཡོད།  
 སྟོབ་གསོ་ཐོབ་སྟོང་མེད་པའི་ཞིང་པ་རྒྱང་ཡིན་པས་སྒྲེང་རིན་མེད་པར་འདོད་ནས་བསྐྱར་པ་ཡིན་ཞེས་བ་ན།  
 ཁྱོད་ཚོས་རྒྱན་དུ་ཁ་པར་དང་QQ སྟེང་འབྲེལ་གཞུགས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་དམ་ཟེ་དེ།  
 ངས་ཆ་བོའི་ན་དབང་ལ་སྟོན་ཡོད་པས་སྐྱ་གསལ་བོར་མི་གོ་བས་ཁ་པར་བཏང་མི་ཡོང་ཞེས་བཤད་རྗེས།  
 དོན་དེ་སྟེང་མཚམས་དེ་ནས་བཞག

མང་གིས་ཁྱོ་གས་ཁྱོད་རང་བསམ་པ་ཡིན་ནའང་ཐང་། གང་ལྟར་དོན་དག་སྐྱ་གསལ་མེད་པར་ཆང་མ་བཤད་བྱུང་།  
 ད་དུང་བརྟན་འཕྲིན་ལས་ཁུངས་སུ་བོད་པ་མང་པོ་འདུག འདི་ག་ཉེན་དུ་རྒྱང་ཁོག་པའི་གྲང་མེད། "

ད་ལྟ་ང་ཆོས་གཙོ་བོ་ཁྱོད་ཀྱི་ནམ་འགྲུང་བྲང་མེན་ལ་སྐྱབས་ཡོད།  
 མོས་པ་ཡིན་ན་ཁྱོད་གཉིས་ལོ་ཉི་ཤུ་འགོར་བའི་བཟའ་ཚང་ཉིང་པ་རེད།  
 ངས་འདི་ལྟར་བཤད་ན་ཁྱོད་ཀྱི་སེམས་སྐྱག་སྲིད་ཀྱང་ད་ལྟ་སྐྱས་སྐྱ་ལའང་འདར་རྒྱག་སྐབ་ཀྱི་མེད།     ཁྱོད་ཀྱིས།  
 མིས་ཐོག་མར་རང་གི་ཁེ་ཕན་ལ་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་ངེས་ཞེས་པ་དེ་ངོ་མ་བདེན་པ་རེད།  
 ཅེས་ཆོག་ཤུགས་སུ་ཁྱོད་གསུང་“བཙོངས་”ཟེན་པ་བསྟན།  
 ཕྱིར་ཁྱིམ་དུ་ལོག་རྗེས་ཁྱོད་གར་འདྲི་གཙོད་སྐབས་ཀྱང་ཁོ་ཆོས་སྐད་ཆ་དེ་གོ་ལྟོག་ནས་བཤད་བྱུང་བེད།  
 དེ་ནི་ཁོ་ཆོའི་གདུག་རྩལ་གྱི་གཡོ་ཐབས་ཐུགས་ཞིག་ཡིན་པ་རེད།  
 ཁོས་ད་དུང་ཁྱོད་གསུང་བཤད་ན་ཁྱོད་གཉིས་ཀ་ཁྱིམ་རྒྱུད་གཉིས་ཀྱི་ཀ་བ་གདུང་མ་ཡིན་ཟེད།     དེ་བདེན་ནམ།  
 ཁྱོད་རང་གིས་ལྟོས།     ཁྱོད་གཉི་གའི་ནང་མི་གཅིག་སྒྲོབ་རྒྱ་ཡིན་ནམ།     ཡང་ན་གཉིས་ཀ་གཙོག་རྒྱ་ཡིན།  
 དེ་ཆང་མ་ཁྱོད་ཀྱི་ལག་ཏུ་ཡོད།     དོན་དག་སྤྲ་གསང་མེད་པར་བྲང་མོར་བཤད་ན་ཉེས་པ་ཆག་ཡང་དུ་གཏོང་ངེས།  
 ལུ་མ་ཐུང་དུ་འདི་ལྟར་སོང་ན་ཁྱོད་བཙོན་དུ་འདུག་ཤག་རེད།     ད་ལྟ་གནས་ཚུལ་ཇ་བྲག་ནས་ཇ་བྲག་ཏུ་ཕྱིན་འདུག  
 ཁྱོད་ཀྱི་ཁྱོད་གསུང་བཤམ་ནས་ཁྱིམ་ལ་ལོག་ཀྱི་སྐད་ཆ་དང་ཡི་གེ་བྲིས་ཏེ་བརྒྱུད་བསྐྱབས་བྱས་པ་ཁྱོད་ལས་མང་ཞིང་བྲབ་ཆེ།  
 ཁྱོད་ཆོས་ལོ་ཉི་ཤུའི་རིང་ལ་གསར་འགྱུར་གྱི་བྱ་བ་བྱས།  
 དོན་དེའི་ཆབས་ཆེན་རང་བཞིན་མི་ཤེས་པ་དཔེ་སྲིད་ཀྱི་མ་རེད་ཅེས་བཤད།  
 ངས་རང་གི་ཁྱོད་གསུང་དོན་དག་དེ་འདྲ་བྱས་མེད་པ་ནན་བཤད་བྱས་ཀྱང་ཡ་ལན་མ་བྱས།     ཁོ་ཆོས་ད་དུང་།  
 བཙའ་གསུ་ཡིག་ཆ་“སྒྲོན་ཅན་”འཕོར་ཆེན་པལ་ལེན་བྱས་རྗེས་དེ་ནམས་འོད་སྤེར་བཅོས་འདུག  
 དེ་མི་གཞན་ལ་བསྐྱར་པ་ཡིན་ནམ་ཞེས་བྲིས།     ཉག་ཉག་སྐབས་དེར་ཁོ་ཆོའི་ལག་ཏུ་འོད་སྤེར་འདྲ་འདུག  
 ངས་ཅི་ཡིན་ཆ་མ་འཆལ་བར་སྐད་ཆ་ལྡབ་ལྡིབ་ཅིག་བཤད་དེ་དོན་དེར་བྱོལ་ཐབས་བྱས་པ་ཡིན།  
 ཁོ་ཆོས་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་མི་བསྐྱབས་ཏེ་ཁ་ནས་ཆོག་ལེན་ཅི་སྐབ་བྱེད།

ལ་བབས།                      མཐར་ཁོས་ང་ལ་འཛིགས་ཡེར་ཞིང་སྤྱི་གཡའ་བའི་གཏམ་ངན་ཞིག་བཤད།

ཁྱོད་ཀྱི་ཁྱོད་གའང་འཛིན་བརྒྱུད་བྱས་ཟེན་ཟེད།



གླུ་ཆ་དེས་ངའི་མགོ་ནང་ནག་འཇུག་སེ་དང་ལུས་ཡོངས་རམ་རུམ་དུ་གྱུར་ནས་ཡུན་རིང་ལ་སྒྲིབ་པ་མེད་པར་གྱུར།  
 ཁད་ཀྱིས་སྒྲིང་ཁམས་རེ་མཁྱོགས་སུ་ཕྱིན་ཏེ་སྒྲིང་ལྟོག་ལྟོག་ཏུ་སྒྲིང་ནས་སྒྲིང་ན་བས་ཐོས་པ་ལྟར་གྱུར།  
 ངས་སྒྲར་ཡང་ལག་གཡོན་པའི་མཐེ་བོང་གི་ཁ་མར་བསྟན་ནས་སྒྲིང་ཁ་ཤེད་ཀྱིས་མནན་ཞིང་ལག་གཡས་པས་སྒྲོད་ཐུང་གི་བྲང་ཁ་འཐེ  
 བ་ནས་བཙོ་ལྟ་དེ་སྒྲིང་པ་ཡིན། དུས་ཡུན་སྐར་ཆ་འགའ་འགོར། ངའི་ངོ་མདོག་སྒྲིབ་པར་གྱུར་བ་ཡིན་ནམ་གང་ལྟར།  
 ཁོས་འཇམ་དབྱངས་སྒྲིད། ཁྱོད་ཀྱི་ཁྱོ་གའི་མིང་ལ་ཅི་བེད། བུ་མོ་ད་ལྟ་ལོ་དུ་ཡིན་ཞེས་བྲན་པ་ཐོར་མིན་ལ་བརྟགས།  
 བསམ་ཞིག་ཚུགས་པ་ན་ང་སྒར་བཞིན་ཀླབ་སྟེགས་དེའི་སྒྲིང་བསྒྲོགས་འདུག ཁོས་ང་ལ་ཁྱོད་བཟའ་རྒྱ་གཉིས་ཀའི་ལས་ཀ་ཤོར།  
 ཁྱིམ་མ་ཐག་བཅད། བཙོན་དུ་བཟུང་ན། བུ་མོ་གཉིས་འཆོ་བ་རི་ལྟར་འབྱོལ། སྒོ་བ་གསོ་རི་ལྟར་ཐོབ། ཁང་པ་རི་ལྟར་ཉོ།  
 བད་ཐུང་ཆེ་སྟན་ཁང་དུ་རི་ལྟར་སྟོན། ཁྱོད་ཀྱི་བུ་མོ་གཅིག་དུང་ལོ་ལྔ་ཅམ་རེད། མོ་རང་སུས་སྟོར་སྟོང་བྱེད།  
 རོ་དགོང་མོའི་ཨ་པ་ཡང་འཛིན་བཟུང་བྱས་པས་བུ་མོས་ཨ་མ་ཨ་མ་ཞེས་དུ་འབོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཤག་རེད།  
 ཁྱོད་ལ་ད་དུང་པ་རྒྱན་ལོ་བརྒྱད་ཅུ་ལྟ་ཅན་ཞིག་ཡོད་པ་མིན་ནམ། ཁྱོད་ཆང་གི་གནས་ཚུལ་དམིགས་བསམ་ལ་ཡིན་པས།  
 ང་ཆོས་ཁྱོད་ལ་བསམ་སྒོ་གཏོང་གི་ཡོད། གོང་རིམ་ནས་ཀྱང་ཁྱོད་ཀྱི་དོན་འདི་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་ཀྱི་འདུག  
 མ་ཟད་གང་རུས་ཀྱིས་མི་རིགས་བར་འགལ་རྒྱ་མི་ཡོང་བ་བྱེད་དགོས་ཞེས་ལབ་སོང་།  
 ཁྱོད་ཀྱིས་འདང་ཡག་པོ་བརྒྱབ་ན་ད་ལྟ་ད་དུང་འཕྲིས་མེད་ཅེས་བན་སེམས་ཡིན་ཁུལ་གྱིས་བཤད་པར།  
 ངས་ཐང་གིས་དངོས་གནས་ང་ལ་བྲང་གཏམ་བརྗོད་པར་རྒྱུ་ལ།  
 དེ་མ་ཐག་ཡིད་སེམས་ནམ་མཁའི་སྤྱིན་ནག་བཞིན་ལང་ལོང་དུ་འཁྲིགས་ཤིང་།  
 སེམས་པ་བན་བྱན་དུ་གྱུར་ནས་རེ་ཞིག་སྒོ་དོགས་སྒྲིང་དང་འགྲོད་བདས་ཁེངས་ལ།  
 རང་གི་ཁྱོ་གའང་ཐག་ཞོར་འཐེང་འབྱུང་བྱས་པར་སེམས་སུ་ན་ཐུག་གང་བྱས་སྒྲིས་ཡོང་།  
 དེའི་མོད་ལ་ང་བཀག་བསྒྲིལ་མ་བྱས་སྟེན་དུ་རང་གི་མདུན་སོ་གཉིས་ཤིང་པ་ནས་ཆག་པའི་མི་ལྟས་ངན་པ་དེ་ཡང་བསྐྱར་བྲན་ཞིང་།  
 ངས་རང་གི་ཆ་མོ་རྒྱན་གཞོན་གཉིས་ལ་ངའི་འཆོ་བར་འགྱུར་ལྟོག་འབྱུང་ན་ཐང་གི  
 ཁྱོད་ཆོར་བསམ་སྒོའི་གསྒྲིག་དགོས་ཞེས་བཤད་པའི་སྐད་ཆ་དེའང་ཡིད་ལ་འཁོར་ཡོང་།  
 དེ་ལྟར་སེམས་པ་ཐར་ཐོར་དུ་གྱུར་ནས་ཡུན་ཐུང་ཞིག་འགོར་རྗེས།  
 རིམ་བཞིན་ངའི་སེམས་པ་ཚུ་རྟོག་དྲངས་པ་ལྟར་གསལ་ཐིང་དུ་གྱུར།

དེ་མུར་རང་སེམས་ལྟོད་ལ་པབ་ཅི་བྱས་ཀྱིས་སོ་སོའི་རྩ་དོན་རྒྱལ་ལ་མ་བསྐྱར་བར་རུས་མང་ཅན་ལ་གང་ལྟར་ང་ཚོ་མི་རིགས་གཉོམ་  
ཅུང་རེད། ཁྱོད་ཚོ་མི་རིགས་སྟོབས་ཆེན་སྟེང་ལ་དབང་ཆེན་རེད།

རྒྱལ་ཁྲིམས་ལྷན་པ་ནག་གཉའ་ཤིང་གིས་མནན་ཏེ་གང་འདོད་དུ་ཁྲིམས་ཐག་བཅད་ཀྱང་དང་ལེན་མི་བྱེད་རང་བྱེད་ཡིན།  
ཞེས་སྐད་ཆ་དེ་ནན་སེམས་བྲག་པོས་བཤད་པ་ཡིན། ཁོས་ཁྱོད་ཀྱིས་རྒྱན་དུ་ང་ཚོ་ཁྱོད་ཚོ་ཟེར་གྱི་མ་འདུག  
རྒྱ་རིགས་དང་བོད་རིགས་ནི་པ་མ་གཅིག་གི་བྱ་སྤྲུག་ཡིན་ཟེར་ནས་བོད་ཀྱི་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་མ་ཚོས་གཞས་གཏོང་བ་མ་ཡིན་ནམ་ཟེར།

ང་ཚོས་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཁྲིམས་ལྟར་འགོ་ལུགས་སྤྱོད་པ་ལས་ཁྱོད་དོན་མེད་དུ་སྤྲུག་ལ་སྦྱར་འདོད་མེད།  
ཁྱོད་ནི་དོན་དག་གིས་འདིར་དེད་ཡོང་བ་ལས་ང་ཚོས་འདིར་ཁྲིད་ཡོང་བ་མིན།  
སྟོན་ཆད་ང་ཚོ་པན་ཚུན་དོ་ཡང་མི་ཤེས་པས་ཞེ་འཁོན་ཅི་ལ་ཡོད་ཅེས་ཁོ་ཚོས་ཏྲག་ཏུ་བཤད་པའི་སྐད་ཆ་དེ་བསྐྱར་བསྐྱས་བྱས།  
བར་མོར་བཤད་ན། ངས་རྒྱ་མི་ཤེས་ཡོན་ཅན་གྱིས་བྲིས་པའི་རྩོམ་ཡིག་རེ་འགའ་ལ་བལྟས་པ་ཅུ་མ་ཡིན།

རྒྱ་མི་ལ་རྩོམ་ཡིག་འབྲི་བའི་དབང་ཆ་ཡོད་ཅིང་།  
བོད་མི་ལ་དེར་བལྟ་བའི་ཁེ་དབང་ཡང་མེད་དམ་ཞེས་བཤད་ཀྱང་ཁོས་དེར་ལན་འོས་འཆམ་ཞིག་མ་རྟེན་པ་ཡིན་ནམ་སེམས་ལ་མི་འ  
བབ་པའི་སྐད་ཆ་རབ་རིབ་རེ་བཤད་དེ་བསྐྱར་འཛོགས། བཅའ་ཁྲིམས་སྤྱི་བཟོད་རང་དབང་ཡིན་ཚུལ་བྲིས་འདུག  
ཁྲིམས་ལྷན་པ་ཀྱི་མདུན་དུ་མི་ཆང་མ་འདྲ་མཉམ་ཡིན་ནམ་མིན་ཞེས་བྲིས་པར།  
སྤྱི་བཟོད་རང་དབང་ཟེར་བ་དེ་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཁྲིམས་དང་མཐུན་པའི་འོག་ནས་བཤད་པ་ཞིག་ཡིན།  
དོན་དངོས་སྤྱི་བཟོད་རང་དབང་ཡིན་ཟེར་མཁན་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་དེ་དག་ཏུ་འང་རང་དབང་དོ་མ་ཡོད་པ་མ་རེད།  
ད་ལྟ་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱང་ཐོར་གྲབས་འདུག་པས་ཁྲིམས་ལྷན་པ་མ་ལྷན་པ་བཤད་རྒྱ་མེད་ཅེས་ཟེར།  
སྐད་ཆ་དེ་མི་གཅིག་མིན་གཉིས་མིན་གྱིས་ཐེངས་གཅིག་མིན་གཉིས་ལ་བཤད་བྱུང་།  
འོན་ཀྱང་དེ་དོན་ཅི་ཡིན་ངས་ཉི་མ་དེ་རིང་ཡང་ཉ་གོ་མ་སོང་།

སྐབས་ཤིག་ལ་ཀྱང་གིས་རྩིས་འཁོར་རོལ་ཅིང་མཆམས་བཞག་སྟེ་ཉལ་ཁྲི་སྟེང་ཉལ་བ་དང་མཉམ་དུ་སྦྱར་བ་འཐེན།  
མང་གིས་སྤྱི་མཐུན་དུ་རྩིས་འཁོར་རོལ་ཅིང་ཅི་ཞོར་ང་ལ་འདྲི་གཅོད་བྱས།

སྐབས་དེར་སེམས་འཚབ་འཚུབ་ཏུ་སོང་ནས་སྟོན་མི་ཚུགས་པར་གྱུར་ཏེ་ངས་རང་གི་སྟོང་ཁར་ཁུ་ཚུར་ནན་མོས་ལན་འགའ་གཞུས།  
 རུས་ཕང་ཅན་གྱིས་ཁྱོད་ལ་ཅི་ཞིག་བྱུང་སོང་ཟེད། ངས་ངའི་སྟོང་ན་ནས་བཞོད་ཐབས་བྲལ་ཞེས་བཤད།  
 གང་འཚམ་ཞིག་ནས་ཁོ་རང་ཡང་ཉལ། ཉལ་ནས་ཀྱང་གཉིད་ལོག་སོང་། ང་ཡང་ཉ་ཅང་ཐང་ཆད་ཀྱི་འདུག  
 དེ་བས་དམག་ལུ་ལྡང་ཁུ་དེའི་ཕུ་ཐུང་གཅིག་སྤྲོས་འོག་གྲུས་ཏེ་མགོ་བོ་རྒྱབ་སྟེགས་ཀྱི་ཙོག་ཅི་སྟོང་བཞག་ནས་ཏུང་ངལ་གསོ་བསམ  
 མོད། མགོ་ཐུར་དུ་དབྱངས་ན་སྟོང་ཁ་ནང་བཅངས་འོངས་ཏེ་དབྱགས་འབྲིན་དཀའ་བས་སྟོང་ཁམས་ལྷག་ཏུ་མི་བདེ།  
 མགོ་བོ་ཡར་ལ་དབྱེ་ནས་སེམས་ཁལ་ཁལ་དུ་གྱུར་བཞིན་མིག་གིས་ཁོ་གཉིས་ཀྱི་སྤྱར་བ་འཐེན་བ་ལ་བལྟས་ནས་བསྟོད།  
 དེ་བཞིན་ཏུང་ཅམ་འགོར་བ་ན། ཁོ་སྟོ་བུར་དུ་མལ་ལས་ཡར་ལངས་ཡོང་།  
 ངའི་བསམ་བར་ཁོ་རང་གསང་སྟོད་དུ་འགྲོ་བར་འདོད།  
 དེ་མིན་པར་ཁོས་བྱང་མེད་ཉེན་རྟོག་པ་གཉིས་གཉིད་ལས་བསྐྱངས་ཏེ་ང་འཁྲིད་རྒྱར་སྐད་བཏང་།  
 ང་“སྟག་གོད་རྒྱབ་སྟེགས་”ལས་མར་འབབ་སྐབས་ཁོས་དོ་དགོང་ངལ་གསོས།  
 སང་ཉིན་མུ་མ་ཐུང་དུ་འདྲི་གཙོད་བྱེད་རྒྱ་ཞེས་བསམ་གཟས་ནས་ང་ལ་གཞོན་ཤུགས་ཅི་ཆེ་གང་ཐུ་སྟོད།  
 ཉལ་ཁྲིའི་སྟོང་ལག་ལྷགས་བརྒྱབ་རྗེས་ལུ་བ་རྣམས་ཀྱོན་གྱོན་དུ་ཉལ་བ་ཡིན། གཉིད་ཐུན་ཅིག་གི་རྗེས་སུ་ནམ་སྐྱ་གསལ་དུ་སོང་།  
 ངའི་སྤྱང་ངོར་སྐར་མ་སུམ་ཅུ་ཡང་མ་འགོར།

ནམ་ལངས་ནས་ཉི་མ་ཤར་བ་ན།

ང་གསང་སྟོད་དུ་སོང་སྟེ་ཕྱིར་ཁང་བའི་ནང་ཡོང་རྗེས་ཉལ་ཁྲིའི་སྟོང་ངལ་གསོ་ཏུང་ཅམ་བྱས་བ་ཡིན།  
 སྐབས་དེར་རྒྱབ་སྟེགས་སྟོང་སྟོག་མཁན་མ་བྱུང་། ང་གཉིད་ཐུན་ཅམ་ལོག་མ་ཐག  
 རུས་ལན་ཅན་ཡོང་ནས་ང་ཨ་རི་ལ་སོང་བ་དང་ཕྱིར་ཡོང་བའི་དུས་ཚོད་ཐེངས་གཉིས་ཅམ་དྲིས།  
 དེ་མ་ཐག་ཉལ་ཁྲི་ལས་ཡར་ལངས་གྲུབས་བྱས་བ་ན། ཁོས་ངག་འཇམ་པོས་ལངས་མི་དགོས་ཟེད།  
 སྐབས་དེར་ངས་ཁོ་ལ། ངའི་ཁྱོ་ག་འཛིན་བརྒྱུད་བྱས་སོང་ངམ་ཞེས་དྲིས།  
 དྲིས་ཆོག་སྟོ་བུར་བ་དེས་ཁོའི་གདོང་ཉམས་ཅུ་བ་ནས་འགྱུར།  
 ཡིན་ཡང་ཁོས་དེ་མ་ཐག་བཅན་གྱིས་ཚུལ་དེ་འགོ་བས་ཐབས་ཀྱིས་ཉི་མ་འདྲི་ཆོར་ང་བྲལ་བ་ཆེ་བས་ཤེས་མ་སོང་ཟེར་ནའང་།

ཁྱོ་ག་འཛིན་བཟུང་བྱས་མེད་པ་ཉ་ལམ་ངས་ཆོར་སོང་། ངས་ཁོ་པར་དེ་ལྟར་འདི་བའི་རྒྱ་མཚན།  
 ཉིན་གཉིས་ཙམ་གྱི་ཕྱིན་ལ་ཁོ་ཁྱོ་གར་ཐང་ཚུལ་དང་། ངའི་བྱིམ་མི་བདེ་རབས།  
 ད་དུང་ཁོ་གཉིས་ཀྱིས་ཁ་བཏུའི་ཁྱོད་ཁྱོ་གས་མིའི་བསམ་སྒྲུབ་རང་དབང་ལ་ཆད་ཡོད་པ་མ་རེད་ཅེས་བཤད་སོང་ཟེར་ནས་ཁོས་ཁྱོ་ག་  
 འི་ཆེག་དེ་ལན་གཅིག་གྱུར། ཁོས་ཁྱོད་ཀྱི་ཁྱོ་ག་ང་ཆོ་དང་མི་མཚུངས་པར་མི་ཡོན་ཏན་ཅན་ཞིག་རེད་ཟེར།  
 ད་དུང་ཁྱོད་ཆང་གི་དཔེ་ཁང་གྲང་ངོས་སུ་བཀལ་བའི་འབྲུ་པར་དེ་སུ་རེད་ཅེས་ང་ལ་དྲིས།  
 ངས་དེ་ནི་མཁས་དབང་དགེ་འདུན་ཆོས་འཕེལ་རེད་ཅེས་བཤད། ཁོ་རང་ནི་ང་ལ་འདི་གཙོད་སྐབས་ཀྱི་མི་ཆེས་ཡག་ཤོས་དེ་རེད།  
 ཉི་མ་དེ་དེ་ལྟར་འདའ་བར་བྱས། ཉིན་བཅོ་བརྒྱད་པར་ཡང་ཉིན་གང་ཐོར་ང་དེ་ལྟར་བསྐྱར་བཞག།  
 ད་ལྟ་གོང་རིམ་དུ་སྟན་ཅུ་ཕུལ་རྗེས་ལན་ལ་སྐྱུག་པ་ཨེ་ཡིན་ནམ་ཞེས་སེམས་ཉིས་འགལ་གྱིས་དེ་བ་རེ་སྒྲོག་བཞིན་བསྐྱད་པ་ཡིན།  
 ཕྱི་རྒྱུ་ཉི་མ་རྒྱབ་ཁང་ཙམ་གནས་ཚུལ་ལ་གཞི་ནས་འགྲུར་བ་བྱུང་།

སྐབས་ཤིག་ལ་བྱུང་མེད་གདམས་ངག་འཛོགས་མཁན་དེས། འཇམ་དབྱངས་སྒྲིད།  
 ཁྱོད་ཀྱིས་ཅ་དངོས་བསྐྱུ་གསོག་བྱོས་དང་། ང་ཆོས་སྒྲོད་ས་བརྗེ་དགོས་ཟེར་ཞོར།  
 རང་གི་ཁ་ངོ་བཟུ་ཆས་ལའང་བསྐྱུ་གསོག་བྱས།  
 རོན་དེས་ད་ཐེངས་ང་སྒྲོད་བཞོལ་གཏོང་བ་ཨེ་ཡིན་ནམ་སྟམ་པའི་རེ་དོགས་འདྲེས་མའི་ཆོར་འདུ་ཞིག་གིས་ཡིད་སེམས་རྒྱ་མཚོའི་རྒྱ  
 བས་ལྟར་འཕྱོ། སྐབས་དེར་ཁོ་ཆོས་ཉོས་པའི་ཀ་ར་གོ་རེའི་འགྲིག་ཐུམ་ཐོས་འཕྲོ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ངའི་ཤོག་ཁུག་ཏུ་སྐྱུགས་ཏེ།  
 འདི་དགོས་མཁོ་ཡོད་ན་ཐང་ཟེར་མ་ཐག ང་ནི་བྱིམ་དུ་ཨེ་གཏོང་གི་མི་ལམ་སྒྲིད་པོ་ལས་བཅན་གྱིས་སད་དུ་བཅུག།

ཁང་པ་དེ་དང་ཁ་མ་བུལ་གོང་ལ།  
 རུས་ལན་ཅན་ཡོང་ནས་ངའི་འཁྱར་ཁུག་ནང་གི་མཚུ་བ་དཀྱིས་དང་ན་ལུང་སོགས་རེ་རེ་རྒྱ་ཆ་ཅི་ཡིན་དྲིས་ཤིང་།  
 ངས་བཤད་པ་དེ་འདྲའི་ཡིད་མི་ཆེ་མདོག་གིས་གསལ་པོར་བལྟས་རྗེས་དེ་དག་གི་ཆེ་ཆུང་ཁ་དོག་སོགས་ཡི་གེར་བཀོད་དེ།  
 སྟེང་དུ་ས་ཡིག་དང་མཚུ་བ་ཐེལ་རྒྱག་བཅུག་སྟེ་འཕྱོར་ཡིག་དང་རྒྱན་ཆ་བྱིར་ངའི་འཁྱར་ཁུག་ནང་བཅུག་རྗེས་ཁོ་ཆོས་ཉར་ཆགས་མ་  
 བྱས་ན་སྐབས་མི་བདེ། ང་སྒྲོད་བཞོལ་གཏོང་སྐབས་སྐར་སྟེར་ངེས་ཡིན་ཟེར།

དེ་མ་ཐག་སེམས་སུ་མི་འགྲངས་པར་ང་སློང་བཀོལ་གཏོང་བ་མིན་ན།  
 དངོས་པོ་འདི་དག་ཁྱིམ་མིར་ཅིས་སློང་བྱེད་དེས་རེད་འདོད་ཅིང་།  
 ཁྱིམ་སློང་བརྒྱབ་དུས་ཁོ་ཆོས་ཁྱིམ་ཟེན་པའི་དངོས་པོ་གཞན་ནམས་སྟེར་མིན་དེས་པ་ན།  
 དེར་ཁོ་ལ་ལན་ཁ་གསལ་ཆོག་གསལ་ཞིག་འདེབས་རྒྱ་མེད་སོང་།  
 སྐབས་དེར་ཁང་ཡོང་ནས་ངའི་འཁྱར་ཁུག་ལས་སློར་ཁུག་སྒངས་ཏེ་ངས་མཐོང་ས་རུ་སློར་མོ་བཅིས་རྗེས་ཁོའི་ཁུག་མའི་ནང་བཅུག  
 དེ་ནས་ཁོ་གསལ་བསྐྱར་པའི་ལྷ་བ་ལས་སྟོང་ཐུང་དེ་སྒངས་ནས་ངའི་གདོང་ཁྱིམ་པོ་བརྒྱམས།  
 དེ་ནི་བལ་ལྷ་སྤྲུལ་པོ་ཞིག་ཡིན་གཤམས་ཕྱི་རོལ་མཐོང་ཐུབ།  
 བྱད་མེད་ཉེན་ཏོག་པ་དེས་ཚུལ་དེ་མཐོང་ནས་བཤད་ཀྱང་ཁང་གིས་ལན་ཅི་ཡང་མ་བསྟོགས།  
 དེ་ལས་ངའི་གནས་བབ་ལ་འགྱུར་ཐོག་འབྱུང་བཞིན་པ་ཤིས།  
 ཁོ་ཆོས་ང་ཁྱིད་དེ་སློལ་རུ་སྒངས་འཁོར་སང་ཐ་ན་འཁོར་ཡོད་པ་དེའི་ནང་སྟོང་དུ་བཅུག  
 ཉེན་དེར་སྒངས་འཁོར་གཏོང་མཁན་བོད་པ་ཉེན་ཏོག་པ་དེ་རེད།      ང་འཁྱིད་མཁན་ལ་ཁང་དང་བྱད་མེད་ཉེན་ཏོག་པ་གཉིས་འདུག  
 དང་ཐོག་ངས་ཁོ་ཆོས་ང་ཟེ་ལིང་གི་མཐོན་ཁང་ཞིག་ཏུ་ཁྱིད་དེ་མི་གཞན་པར་སྤྱད་ནས་ཡང་བསྐྱར་འདི་གཅོད་བྱེད་དུ་འཇུག་རྒྱ་རེད་འ  
 རོད་ཡོད།

ངས་བལ་ལྷ་ལས་ཕྱི་ལོགས་ལ་བལྟས་པ་ན།      ཕྱི་རོལ་གྱི་རྣམ་པ་མག་མོག་ཅིག་མཐོང་ཡོང་།  
 ཉེན་ཏོག་སྟོབ་གྲའི་སློ་ཆེན་ནས་ཐོན་ཏེ།      ལམ་ཐུན་ཞིག་བརྒྱད་མཐར་གཞུང་ལམ་དུ་བརྟེན།  
 ཉེན་བཅུ་ལྷག་ལ་སློ་ཕྱི་རུ་སོང་སྟེང་མེད་པས་ཉི་མ་དེར་ང་དེ་འབྲའི་གདུག་པོ་ཞིག་ཁྱིད་ནའང་།  
 དེ་བྱིད་ཀའི་མཛེས་ལྗོངས་དང་ལམ་འགྲམ་གྱི་མེ་ཏོག་གི་གང་བུ་དག་རབ་རིབ་མཐོང་སྐབས།  
 སེམས་པ་དབང་མེད་དུ་ཞོར་ཏེ་སྐད་ཅིག་མར་འཆར་ཡན་གྱི་ཞིང་ཁམས་སུ་བསྟོད་ཅིང་།  
 རེ་ཞིག་རང་གི་སྐབས་དེའི་ཐོབ་ཐང་ཡང་རྩ་བ་ནས་བརྗེད།      རང་དབང་ལ་འཁྱེད་པའི་ཆོར་སྤང་དག་པོ་དེ་ལས།  
 རང་དབང་ནི་མིའི་ཆེ་སྟོག་ལས་ཀྱང་གལ་ཆེ་བ་ངས་ཏོགས་ཤིང་།  
 རང་དབང་མེད་པའི་ཆེ་སྟོག་ལ་སྤྱིང་པོ་ཅི་ཡང་མེད་པའང་ངས་གོ་སོང་།      སྒངས་འཁོར་བསྟོད་ཀྱིན་བསྟོད་ཀྱིན།

ཟེ་ཡིང་དང་ཁ་ཐག་རེ་རིང་དུ་བྱུང་སོང་། ང་རང་ཁ་ཕྱོགས་ལ་ཏ་ཅང་མོངས་པས། ང་ལན་གྲུ་ལ་ཁྲིད་པ་ཨེ་ཡིན་ནམ་སྙམ།  
སྐབས་དེར་གཅིག་ནས་བྲིས་མིས་ངའི་གནས་ཚུལ་མི་ཤེས་པར་སེམས་ཁྲལ་དང་གཉིས་ནས་རང་ཉིད་ཟེ་ཡིང་དང་ཁ་ཐག་རིང་དུ་བྱིན་  
ན་སེམས་སྟག་སྟག་པར་ཆེ་རུ་སོང་།

ཆངས་འཁོར་ཤར་ཕྱོགས་སུ་བསྐྱོད་པ་ཆོད།  
སྐར་ལམ་དུ་ཞུགས་ཏེ་ཏ་ལམ་ཚུ་ཆོད་སྐར་མ་ཉི་ཤུ་ལྟག་ལ་སོང་རྗེས་གྲོང་རྒྱུ་ཏུ་འབྱོར།  
ངས་ས་དེ་མིང་ཨན་ཡིན་པ་མག་མོག་ཅམ་ཆོད། གྲོང་རྒྱུ་དེ་བསྐྱར་ནས་ཅུང་མཐའ་འཁོབ་ས་ཞིང་ཡོད་ས་ཞིག་ལ་སླེབས།  
ས་ཆ་དེའི་སྤོང་ལོ་སྤོང་ལྡང་དུ་གྱུར་འདུག ངའི་སེམས་པ་ཡང་བསྐྱར་བྱི་རོལ་ཏུ་འོར།  
སེམས་སུ་ཉེན་རྟོག་པའི་སྤང་སྤོམ་བཅན་ཁྲིད་མིན་པར་བྲིས་མི་དང་མཉམ་དུ་གྲོང་གསེབ་འདིར་སྤོང་གསེབ་ལ་ཡོང་བ་ཡིན་ན་ཅི་འདྲའི་  
སྐྱིད་པ་ལ་ཨང་སྙམ། དེ་ལས་ཀྱང་རང་ཉིད་ས་འདིར་སྤོང་རིང་བྲིས་མིའང་འདི་རུ་ཡོད་ན།  
ངའི་ཁེར་ཁྱེད་གི་སྟག་སྤྱང་སེལ་ངེས་སྙམ་ལ།  
ཚུལ་དེ་འདྲ་ནི་ར་ཉེན་རྟོག་སློབ་གྲུ་བཀག་བསྐྱེལ་བྱས་སྐབས་བལྟས་པའི་སྟོག་པ་པོའི་དུས་དེབ་སྟེང་གི་ཙོམ་ཡིག་ཅིག་ཁྱེན་བྱས་ཏེ་  
ཡིད་ལ་བྱས་པ་ཡིན། གཏམ་རྒྱུད་དེ་ནི་འདི་ལྟ་སྟེ། གཞོན་ལུ་ཞིག་གིས་ཟ་ཁང་དུ་ཟ་མ་ཟ་དུས།  
མི་ཞིག་དང་འགལ་ཅོད་བྱུང་ནས་ཁོ་པས་པ་རོལ་པོར་གྱིས་བརྒྱབ་སྟེ་བསད་ཅིང་།  
ཁོས་དེ་འཕྲལ་རང་གི་ཨ་མར་ཁ་པར་བཏང་སྟེ་མི་བསད་པའི་གནས་ཚུལ་བཤད།  
དོན་དེས་ཁོ་ལ་ལོ་བཙོ་ལྡེ་ཁྲིམས་ཐག་བཅད་དེ།  
རང་གི་པ་ཡུལ་དང་རྒྱང་ཐག་རིང་བའི་ས་ཆ་ཞིག་ཏུ་ངལ་ཅོལ་བསྐྱར་བཀོད་བྱེད་དུ་བཅུག ཁོ་པའི་ཨ་མ་ནི།  
སློབ་གྲྭ་ཞིག་གི་སློབ་གཙོ་གཞོན་པ་རེད། ཡིན་ནའང་བྱའི་ཆེད་དུ་ཁོ་མོས་རང་གི་ལས་ཀ་གཡུགས་ཏེ།  
བྱའི་ངལ་ཅོལ་བསྐྱར་བཀོད་བྱེད་པའི་ས་ཆ་དེར་ཡོང་ཞིང་། ལྷམ་བཅེམ་པའི་ལས་ཀར་བརྟེན་ནས་འཚོ་ཐབས་བྱས།  
ལྷམ་བཅེམ་པའི་གནས་ཚུལ་རང་གི་བྱ་ལ་གསང་བ་རེད།  
གནས་ཚུལ་དེ་བྱས་ཤེས་རྗེས་བཙོན་ཁང་ལས་ཐར་བར་འབད་པ་ལྷན་འགྱུར་བྱས།  
ཨ་མའི་བྱམས་སེམས་དང་བཅེ་བའི་ཁྲོད་ད་ལྟ་བཙོན་ཁང་དུ་ལོ་དགུ་འདས་ཆར་བ་རེད།

ཡིད་སྐྱོ་བའི་གཏམ་རྒྱུད་དེས་ང་རང་ལ་དགའ་བ་བསྐྱེད་ལ་སྐྱོ་བའང་སྤྱིན།  
 དེར་མ་ཟད་རང་གི་བྱིས་མིས་ཀྱང་ང་ལ་ཨ་མ་དེ་ནང་བཞིན་བྱས་ན་ངེ་མ་རུང་སྐྱམ་ཞིང་།  
 བྱིས་མིའི་བཅེ་བ་དང་ལྟ་སྐྱོང་ལ་སྤར་ལས་ཀྱང་འཕེན་པ་ཤོད།  
 འཛིག་རྟེན་དུ་བཅེ་བ་དང་དུངས་པ་མེད་ན་མི་ཞིག་སྐྱོ་བྱ་ནི་ཉ་ཅང་སྤྲོ་མོ་ཡིན་པ་ཤེས་ལ།  
 གནད་འགག་གི་ལྷ་ཆོག་ས་དེར་མིའི་རང་བཞིན་དུ་སྐྱེར་སེམས་ལ་ཆད་མེད་པའང་རྟོགས་སོང་།

རྒྱངས་འཁོར་སྐོར་ཉམས་ཤོར་ཞིག་ཏུ་སྤྲིབས་རྗེས་ཁང་མིག་ཐེབས་ཆག་ཅིག་གི་མཐུན་དུ་བསྒྲད།  
 ཉན་རྟོག་པ་གཉིས་མར་བབས་ཏེ་སྤྲ་གཞུག་ཏུ་ཁང་པ་དེའི་ནང་དུ་སོང་།  
 ང་དང་བྱད་མེད་དེ་གཉིས་རྒྱངས་འཁོར་ནང་ཁ་མ་གྲགས་པར་ཡུན་རིང་འགོར་རྗེས།  
 “གདམས་ངག་འབོགས་”མཁན་བྱད་མེད་དེས།     འཇམ་དབྱངས་སྒྲིད།  
 ཁྱོད་ཀྱིས་བསམ་སྒྲོ་ཞིག་ཐོངས་དང་བྱིས་གཞིས་ཤིག་འཇུགས་རྒྱ་ལས་སྤྲོ་པོ་མིན།  
 ཁྱོད་རང་ལ་ལས་ཀ་དགའ་མོ་ཞིག་དང་བྱིས་ཆང་སྒྲིད་པོ་ཞིག་འདུག  
 ང་ཡིན་ན་ཁོག་གི་ཡོད་ཆད་ཁ་ནས་བཤད་རྗེས་བྱིས་དུ་ལོག་ངེས་ཡིན།  
 ཁྱོད་ཀྱིས་དོན་དག་འདི་འབྲེལ་ཆེད་དུ་བྱ་བ་དང་བྱིས་ཆང་ཡོད་ཆད་སྒྲོས་གཏོང་རྒྱ་ཡིན་ནམ།  
 ང་རང་ཉིད་ཀྱང་བྱད་མེད་ཅིག་ཡིན་པས་ཁྱོད་ས་འདི་འབྲེལ་ཏུ་བསྒྲད་ན་མི་སྒྲིད་གི     ཡང་གཅིག་བཤད་ན།  
 ང་ཡང་ཁྱོད་བཞིན་བཟའ་ཐོར་བྱས་པའི་བྱད་མེད་ཅིག་ཡིན།  
 བྱིས་ཆང་འགྲིག་མ་ཐུན་དང་སྒྲིད་པོ་ཡོང་རྒྱ་དེ་བྱད་མེད་ཅིག་ལ་མཆོན་ན་ཉ་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་རེད།  
 ཁྱོད་རང་འདིར་སྤྲོད་སྐབས་བསམ་སྒྲོ་བཞི་གསུམ་བརྩ་གཉིས་ཐོངས།     རང་སྐྱོན་ངོས་ལེན་བྱེད་འདོད་དུས།  
 ང་ཆོའི་ཁྱོད་ཀྱི་མི་སྤྲོ་ཞིག་སྤར་བར་འགྲོ་ན་དེ་ལ་སྤྲོད་ཐོངས་དང་ལམ་སང་ཡོང་ངེས་ཞེས་སེམས་གཏམ་འདྲ་བའི་ཁ་བདེ་འདྲ་ཆགས་  
 ཀྱི་སྤྲོ་ཆ་བཤད་དེ་ངའི་སེམས་པ་སྤྲོང་བའི་སྤྲོང་ལ་སྤྲོང་བ་བསྐྱེད།  
 དུ་ཐུག་གི་མིག་ཟུང་ལ་མཆི་ཞགས་འཁོར་བཞིན་རྒྱངས་འཁོར་གྱི་སྤྲོ་ལས་ཕྱི་རོལ་ལ་ལྷ་དུས།  
 ས་རུབ་ཀྱང་རྒྱང་མིག་ད་དུང་ཆད་མེད།



སེམས་སྤྱི་ཁོ་ཆོ་ལྟར་བྱིར་སོང་ནས་བྱིས་མི་དང་མཉམ་འཛོམས་བྱུང་ན་ཅི་མ་རུང་སྟམ་ཞིང་།  
 སྒྲི་གཏུང་གིས་གཅེས་པའི་དངན་པ་ལུགས་མེད་ཅིག་འཐེན་ཞོར། རོན་དངོས་སྤྱི་བྱོད་ཆོས་ང་ལ་འདྲི་གཅོད་བྱས་ཆར་འདུག  
 ད་ལྟ་བྱི་ལོགས་ནས་བདེན་དཔང་འབྲེ་ཞེད་ལ་སྒྲིག་ཡོད་རེད་ཅེས་བཤད། མོས་དེ་ལྟ་མིན་པར།  
 གཙོ་བོ་བྱོད་རང་གིས་བྱང་མོར་མ་བཤད་ཆོ། རོན་དག་ཐག་གཅོད་དཀའ་བ་རེད་ཟེར།  
 ཡིན་ནའང་ངའི་སྤང་ངོར་སྤར་བཞིན་དེ་འདྲ་མིན་པའི་ཆོར་བ་སྒྲིས།

ཏུས་ཆོད་སྐར་མ་བཙུ་ཅམ་འདས་རྗེས། ཉེན་རྟོག་པ་གཉིས་གཞི་ནས་བྱིར་རྒྱངས་འཁོར་ནང་ཡོང་།  
 ད་ལུལ་ལ་ལོག་ཅེས་པའི་ཁ་ལོ་པའི་སྐད་ཆ་དེས། ངའི་སེམས་ལ་སྤར་ཡང་དོགས་པ་ཞིག་བསྐྱངས།  
 ཡིན་ནའང་རྒྱངས་འཁོར་བསྐྱོར་བྱུག་ཅིག་བྱས་ནས་ཐག་མི་རིང་བའི་ས་ན་ལྷགས་རི་མཐོན་སོ་བསྐྱོར་པའི་ལྷགས་སྐྱོ་ཆེན་སོ་ཞིག་ཡོ  
 ད་ས་དེར་སྒྲེབས། སྐབས་དེར་བྱིས་བྱ་འགྲོ་བའི་རེ་བ་ཅ་བ་ནས་ཆད། དེ་རུ་ཉེན་རྟོག་པ་སྒྲིས་པ་གཉིས་གསུམ་ཅམ་འདུག  
 རྒྱངས་འཁོར་ལས་མར་འབབ་ཏུས་མང་གིས་ད་གཞོང་རས་དེ་རྒྱངས་ཆོག་ཅེས་བ་ན།  
 བྱད་མེད་ཉེན་རྟོག་པ་གཅིག་གིས་ངའི་གཞོང་གི་བལ་ལྷ་རྒྱངས་ཉེ་སྤར་ལྷ་བ་འཛོག་སའི་འབྲིག་ཁྲག་ཆུང་ཆུང་དེའི་ནང་བརྒྱངས།

ང་ཆོ་ཐང་ལ་བབས་རྗེས་ཉེན་རྟོག་པ་གཞན་འགའ་དང་འགྲོགས་ནས་ལྷགས་ནག་གི་སྐྱོ་ཆེན་ལས་ནང་ཏུ་སོང་།  
 སྐབས་དེར་ངས་ད་གཞོང་ང་བཙོན་རྩ་དེའི་ནང་འཇུག་ཤག་ཡིན་པ་ཤེས་ཤིང་།  
 སེམས་སྤྱི་སྤར་བྱུང་མ་སྒྱུར་བའི་ཨ་ཐང་ཆད་པའི་ཆོར་བ་ཞིག་སྒྲིས་བཞིན་གོམ་འགྲོས་ཡམ་ཡོམ་གྱིས་མཐུན་ཏུ་སོང་བ་ཡིན།  
 བཀག་བསྒྲིལ་ཁང་དེའི་རྒྱ་བྱོན་ཏ་ཅང་ཆེ་ལ་རྒྱལ་སྐོ་བྱབ་ལ་བསྟན་འདུག  
 དེའི་ནང་བཙོན་ཤག་ཁང་གཤམ་གཉིས་དང་ཇ་ཁང་ཁང་གཤམ་གཅིག་ཡོད་ཅིང་། ཁང་བ་དེ་གསུམ་གྱི་ཁ་ཤར་བལྟ་རེད།  
 རྒྱལ་སྐོ་ནས་གོམ་པ་འགའ་ཅམ་སོང་བ་ན། གཡས་ཕྱོགས་སྤྱི་སྒྲི་ཆོད་འདེབས་སའི་ས་ཞིང་གྲུ་བཞི་ཞིག་ཡོད།  
 བཙོན་ཤག་དེར་དུང་ཞེང་ལ་གོམ་པ་གཉིས་ལྷག་གི་བར་བྲམས་ཤིག་འདུག  
 བར་བྲམས་དེའི་ཤར་ན་སྒྲི་ཆོད་འདེབས་སའི་བྱོད་ཁང་(温室)རིང་སོ་ཞིག་ཡོད། དེའི་ནང་སྒྲི་ཆོད་དཀར་དང་ལྷ་ཆལ།  
 ཀེ་ལུ་སོགས་བཏབ་འདུག་པ་ནི་ས་དེར་འབྱོར་རྗེས་ཀྱི་ཉི་མ་གཉིས་པའི་ཉིན་མཐོང་ལ།

དེ་ནི་བཙུན་མས་བཏབ་པའི་བཙུན་མའི་བ་རྒྱའི་སྒྲོ་ཚོད་ཡིན་པ་རེད།  
 གྲང་ཁའི་བྱ་ག་བཞི་པོ་རུ་སོ་རྫོང་རེ་འདུག་ཅིང་དེ་རུ་སོ་དམག་རེ་ཡོད།  
 རྒྱལ་སྒྲོའི་སྤྲོད་གི་ཁང་ཚུང་ནང་གི་ཉེན་རྟོག་པ་དེ་ནི་རྒྱལ་སྒྲོ་ལས་པར་འགྲོ་ཚུར་འོང་གི་མི་ལ་སོ་ལེན་མཁན་རེད།  
 ང་ཚོ་རྒྱལ་སྒྲོ་ལས་གོ་མ་པ་སྤུམ་ཅུ་ལྷག་ཡོང་རྗེས་ཁང་ག་ཤར་ནང་མའི་ཁང་པ་དང་པོའི་ནང་སླེབས།  
 དེ་ནི་བཀག་བསྐྱེལ་ཁང་གི་ཉེན་རྟོག་པའི་གཞུང་ལས་ཁང་རེད།     ཁང་པ་དེ་ཚུང་ཚུང་ཞིག་འདུག  
 དེ་རུ་སླེབས་པ་ནས་གཡོལ་རྗེས།     ང་ཁྱིད་ཡོང་མཁན་གྱི་བྱད་མེད་ཉེན་རྟོག་པས་ང་ལ་ལུས་བཤེར་བྱས།  
 དེ་རྗེས་ཁང་གིས་ངའི་སྒྲོར་330ཡོད་པ་དེ་དང་།  
 ཅ་དངོས་ཅག་ཅིག་ནས་བཀག་བསྐྱེལ་ཁང་གི་ལས་མི་ལ་ཅེས་སྤྲད་དེ་འགྲོ་ཁར།  
 ཁོས་གཟུང་སྒྲུབ་པར་བྱེད་ཡོང་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་ལས་མི་དེ་གཉིས་ལ་བཤད་པ་ངས་ཐོས།  
 སྤེལ་ཁུང་ལས་ངས་ཁོ་ཚོའི་རྒྱུ་བ་གཟུགས་མག་མོག་ཅིག་མཐོང་ཞིང་མིག་ཚུ་དབང་མེད་དུ་ཤོར་སོང་།  
 ཉི་མ་དེ་ཉག་ཉག་གཟུང་པ་སངས་རེད།  
 སེམས་སུ་ཉིན་གཉིས་ཀྱི་རྗེས་སུ་ང་ལེན་དུ་ཡོང་རྒྱུ་ཡིན་ནམ་སྟེ། རུབ་མོ་དེར་བཀག་བསྐྱེལ་གཞུང་ལས་ཁང་དེ་རུ་ལས་མི་གཉིས་ད  
 ང་བཙུན་མ་རང་དབང་ཅན་གཉིས་འདུག  
 ལས་མི་གཅིག་གིས་ངའི་གནས་ཚུལ་རགས་རིམ་དང་ནད་ཅི་ཡོད་སོགས་ངེས་ཏེ་ཟེན་ཟེས་བཏབ།  
 གཞན་ཞིག་གིས་བཙུན་མ་གཉིས་ལ་སྤྲད་འབྲགས་ཀྱིས་ངས་ཁྱེད་ཚོག་མིན་གྱི་ལྷ་བ་དག་སོ་སོར་འགོར་དུ་བཅུག  
 བཙུན་ཤག་དུ་ལྷགས་རིགས་དང་ཤེལ།     སྒྲོག་གུ     སོ་མང་།     སྤྲ་མཐུད་སོགས་གང་ཡང་ཁྱེད་ཚོག་གི་མི་འདུག  
 ཐ་ན་རང་གིས་ཁྱེད་ཡོང་བའི་འོ་བྱེ་དང་སྤྲན་མའི་འོ་བྱེ།     སེལ་ཁ།  
 སེལ་ཏོག་སོགས་ཀྱང་ཁྱེད་མི་ཚོག་པར་ཁ་གཡུར་ནས་ཆང་མ་གཞུང་བཞེས་བྱས།  
 བཙུན་ཤག་དུ་ཁྱེད་མི་ཚོག་པའི་ལྷ་བ་དང་ལྷན་མགོ་བཙས་རྩ་ཁྱག་ཅིག་གི་ནང་སྤྲགས་རྗེས་མཛོད་ཁང་དུ་ཉར།  
 བདག་གི་སྒྲོར་མོ་330ལས་ཁང་བཟུངས་སྤུམ་ཞན་ཆ་ཆང་ཞིག་དང་།     ཟ་མ་བ་བྱེད་འབྲིག་གི་ཀ་ཏོར་ཚུང་དུ་ཞིག  
 འབྲིག་པོར་ལུང་ན་ཅན་ཞིག     སོ་བཟུའི་འབྲིག་པོར་ལུང་ན་ཅན་རྩིང་པ་ཞིག  
 རས་ལྷན་ཉམས་ཤོར་ཞིག་བཙས་འབམ་ཆོང་སྤུམ་བསྐྱར་བྱས་པ་དང་།     བཙུན་ལྷ་སེར་པོ་གནས་སྤྲུམ་སུ་སྤྲུམ་པ་ཞིག

ད་དུང་བརྟག་དབྱེད་ཀྱི་རིན་དགོས་ལུགས་སོགས་ཀྱི་བསྐྱེམས་པས་སྒྲོར་159 གླེས་སོང་།

ཉེན་རྟོག་པ་དེས་ཁྲིམས་མཐུན་གྱི་རེ་བ་ཞུས་ན་བསྐྱབ་ཆོག་ཚུལ་ལས་སོང་།  
 དེ་བས་ཁྱོད་གས་ང་གར་ཁྲིད་ཤེས་ཀྱི་མེད་གཤེས་སེམས་ཁྲལ་བྱེད་ཀྱིན་འདུག  
 ང་འདིར་ཡོད་ཀྱི་སྐད་ཆ་ཞིག་བཤད་ན་ཆོག་གམ་ཞེས་དྲིས་པར།  
 དེ་ཁྱོད་ཀྱི་གྱོད་དོན་སྐྱབ་མཁན་ལས་ཁུངས་ལ་མ་གཏོགས་ཁོ་བོར་དབང་ཆ་མེད་ཟེར།  
 མཐར་ཉེན་རྟོག་པ་དེས་ང་ལ་བཙོན་ཤག་ཏུ་སྒྲིགས་ཁྲིམས་ཡག་པོ་བཙུག་དགོས་ཚུལ་དང་།  
 ཡང་རང་གིས་ཟ་མ་ཐོས་ཏེ་ལུས་པོར་བདག་གཅེས་མ་བྱས་པར་ན་ཆ་བྱང་ན་བཀག་བསྐྱེལ་ཁང་དུ་ཁྱོད་ལ་ཁ་ཡ་བྱེད་མཁན་མེད་ཅེ  
 ས་ཁ་གསལ་བརྗོད་སྐབས།      ང་སྤར་ལས་ལྷག་པའི་ཁེར་ཕྱིར་གིས་གཅེས་ཏེ་སེམས་པ་སྟོང་ཤིག་ཤིག་ཏུ་གྱུར།  
 འགོ་ལུགས་བསྐྱབས་ཆར་ཏེ་བཙོན་ཤག་ཏུ་འགོ་ཁར།  
 འདི་ཡིད་ལ་བརྟན་འཕྲིན་དུ་བཙོན་མས་བཙོན་མར་བརྟན་བཙོས་བྱེད་པའི་པར་རིས་དག་འཁོར་ཡོང་ཞིང་ཁོ་མོ་ཆོས་ང་ལ་གཙར་དུང  
 ་བྱེད་དམ་ཞེས་དྲིས།      བྱད་མེད་ཆོས་པལ་ཆེར་དེ་ལྟར་བྱེད་ཀྱི་མ་རེད་ཟེར།  
 ཁོ་ཆོས་ང་ཁྲིད་དེ་བཙོན་ཁང་གི་ཁང་པ་ལྷ་པའི་སྒོ་ཁར་སྐྱབས་པ་ན།  
 ལུགས་པའི་ནང་བྱད་མེད་ལྷ་དུག་ཅམ་ཡོད་པ་ཆང་མ་གྲལ་འགྲིག་མོས་གྲང་ཅ་རུ་ལངས་འདུག  
 ཉེན་རྟོག་པ་ཞིག་གིས་ལུགས་ཟླ་བྱེ་བ་དང་ང་ལ་ཡར་ཁྱེལ་སོས་ཤིག་ཟེར་བ་བཞིན་བོས་རྗེས་ནང་ལ་འགོ་རུ་བཅུག  
 འདི་གནས་ཚུལ་ཡི་གེར་འགོད་མཁན་གྱི་ཉེན་རྟོག་པ་དེས་བཙོན་བདག་མའི་མིང་ནས་བོས་ཏེ།  
 ང་ལ་གཙར་དུང་བྱས་མི་ཆོག་ཅེས་པ་ན།      མོས་དེ་ལྟར་མི་བྱེད་པའི་སྐད་ཆ་བཤད།  
 བཙོན་བདག་མ་དེའང་བཙོན་མ་ཞིག་རེད།      ཉེན་རྟོག་པ་བྱིར་སོང་རྗེས།      བཙོན་བདག་མ་དེས།  
 འདི་སྐད་གཡོགས་འཕྱད་དུ་བཅུག་རྗེས།  
 བོད་མོ་ཞིག་གི་མིང་ནས་བོས་ཏེ་ཁོ་མོའི་དོར་མ་ང་ལ་གཡོར་ཅིག་ཟེར་ནས་བཀའ་བབས།  
 སྐབས་དེར་ངས་གྲང་ཅ་རུ་གྲལ་བསྒྲིགས་པའི་ཁྱོད་བོད་མོ་ཞིག་ཡོད་པ་མཐོང་ལ།  
 མོའི་ཡིད་དུ་འོང་བའི་གདོང་གི་མིག་ཚུའི་རྟོག་པ་དེའང་མཐོང་ཞིང་།      དེས་ང་ཡི་མིག་ཚུའང་རང་དབང་མེད་པར་ཤོར་སོང་།

མོས་དོར་མ་བར་ཆངས་ཅན་ཞིག་ཡོད་པ་ཉལ་ལྷུ་ལོག་ནས་སྒྲངས་ཡོང་སྟེ་མཛེའ་དྲངས་དྲངས་ཀྱིས་ང་ལ་བྱིན།  
 དེ་འདྲའི་ཁང་པ་ནག་པོ་དང་ཆོར་པ་གྲང་མའི་ཁྲོད་རང་གི་རིགས་ཤིག་དང་ཕྱད་པས་སེམས་སུ་བྱོད་ཁོལ་ཞིག་འབྱེལ་ཡོང་།  
 ཡིན་ནའང་སྐབས་དེར་ངས་མོ་རང་ཆབ་སྲིད་ཉེས་ཅན་ཞིག་ཡིན་པ་བསམ་པའི་རྒྱུ་ལ་འདོད་མེད།  
 རྒྱ་མཚན་མོ་རང་སྐྱེས་གཟུགས་ཡག་ཅིང་བཞིན་རས་མཛེས་ལ་བབ་ཆགས་ལྷན་མེད་ཅིག་འདུག  
 ང་ཡང་སྐྱེས་པ་མང་མང་གི་རིན་ཐང་ལྟ་ལྟ་ཉེ་བྱུང་མེད་ནི་ཆབ་སྲིད་ལ་གཡོལ་བའི་ཆོས་ཅན་ཡིན་ཞེས་པ་ལས་བརྒྱལ་མ་ཐུབ་པ་ཡི  
 བྱ་གྱི་རེད།     བརྗོད་རིབ་ཞིག་ནི། དེ་ནི་ཁྱུ་ཅག་གི་མ་སྤྲོད་པའི་བསམ་སྒྲོ་ཕྱོགས་རེ་བ་ཞིག་ཡིན་པ་ཡིད་ལ་འཇགས་དགོས།  
 དེ་དྲུས་ངས་བཙོན་མ་ཞིག་གི་བཙོན་ལཱ་ལྟེ་སྤྱོད་རྒྱུ་བཀག་བསྐྱེལ་ཁང་ཞེས་བྲིས་འདུག་པ་མཐོང་མ་ཐག  
 ང་རང་ཉོར་སོང་བར་དོགས་ནས།     ས་འདི་རྒྱུ་རྒྱུ་ཡིན་ནམ་ཞེས་བྲིས་པ་ན།     མིང་ཨན་རེད།  
 ཡིན་ནའང་རྒྱུ་རྒྱུ་བཀག་བསྐྱེལ་ཁང་གི་ཉེས་ཅན་ཡང་འདི་རྒྱ་ཡོད་པ་རེད་ཟེད།  
  
 ང་སྤོད་སའི་བཙོན་ཤག་དེ་ནི་ཞེང་ལ་པལ་ཆེར་གོ་མ་པ་ལྷ་ལྷག་དང་སྲིད་ལ་པལ་ཆེར་གོ་མ་པ་བརྒྱུད་ལྷག་འདུག་པའི་ཁང་མིག་གྲུ་བཞི་  
 བར་མོ་ཞིག་རེད།     དེའི་མདུན་ཤར་དང་རྒྱབ་ཁུབ་ལ་བསྟན་འདུག་ཅིང་།     མདུན་སྒོ་ཞིག་དང་ལྷག་སྒོ་ཞིག་འདུག  
 མདུན་སྒོ་དེ་ནི་ཕྱི་མ་ལྷགས་སྒོ་དང་ནང་མ་ལྷགས་ང་ཅན་གྱི་སྒོ་ཉེས་བཅེགས་ཤིག་རེད།  
 རྒྱན་པར་ལྷགས་ངའི་སྒོ་དེ་མ་གཏོགས་ལྷགས་སྒོ་རྒྱག་གི་མི་འདུག  
 དེ་བས་བཙོན་མའི་ཅི་བྱེད་ཆང་མ་བར་བྱམས་ལས་གསལ་པོར་མཐོང་ཐུག།  
 ཤར་ཕྱོགས་ཀྱི་གྲང་ངོས་ཀྱི་པོར་སྐྱས་བཅོས་ནས་བཀའ་འདུག     དེ་ནི་བཙོན་མའི་ཅ་དངོས་འཛོག་ས་རེད།  
 ཤག་གི་གཡས་ཕྱོགས་ཀྱི་གྲང་ཅན་མི་བཅུ་ལྷག་ཤོད་བའི་ཉལ་ཁྲི་རིང་པོ་ཞིག་ཡོད།  
 ཉལ་ཁྲི་རིང་པོ་དེའི་ཁུབ་ཀྱི་མཐའ་ན་གསང་སྟོད་ཅིག་འདུག  
 གསང་སྟོད་ཀྱི་སྲིད་དེ་ཉལ་ཁྲིའི་ཞེང་དང་མཉམ་ལ་དེར་གོ་མ་པ་གཉེས་ཡོད།  
 གསང་སྟོད་དང་ཉལ་ཁྲིའི་བར་ན་མཐོ་ཆད་ལ་སྤྲི་གཅིག་དང་མཐུག་ཆད་ལ་ལི་སྤྲི་གཅིག་ལྷག་གི་བར་བཅད་ཤིང་ལེབ་དམའ་མོ་ཞིག་  
 ལས་ཅི་ཡང་མེད།  
 བཙོན་ཤག་གི་སྒོ་ཁ་ནས་ནང་དུ་གོ་མ་པ་ལྷ་ཅན་གྱི་གཡོན་ཕྱོགས་ཀྱི་གྲང་ངོས་སུ་མཐོ་ཆད་ལ་སྤྲི་གཅིག་ལྷག་ཡོད་སའི་མཚམས་ན་

བཙོན་མའི་སྤྱད་བྱ་ལག་གིས་བྱས་པའི་ཞོག་ལྷོ་ཞིག་སྤྱར་འདུག  
 བཙོན་ཤག་དེའི་ཁང་ཆད་སྤྱིར་བཏང་གི་ཁང་པའི་མཐོ་ཆད་ལས་པལ་ཆེར་སྤྱི་གཅིག་ལྷག་གིས་མཐོ་ཞིང་།  
 ལུས་བྱང་གཡས་ཀྱི་མཐོ་ས་ཞིག་ན་སྤེལ་ཁུང་ཞིག་ཡོད་ལ།  
 གནམ་གཙལ་དང་སྤེལ་ཁུང་གི་ཡ་ཐེམ་བར་སྤྱི་གཅིག་ཙམ་ལས་མེད་པས།  
 སྤེལ་ཁུང་དེ་ཉ་ཅང་མཐོ་ཞིང་སྤྱི་ཞིང་ཞིང་ལའང་ལི་སྤྱི་ལྷ་བཙུ་ལྷག་ལས་མེད་པས་ཤིན་ཏུ་ཆུང་།  
 སྤེལ་ཁུང་གི་གཡོན་ངོས་སུ་ཆོན་མེད་བརྟན་འཕྲིན་དབྱེན་ཆུན་བཙུ་བྱག་ཙམ་ཞིག་དཔྱངས་འདུག་ལ།      ཁོ་མོ་ཆོས་བཤད་ན།  
 དེ་ལས་ཐུན་ཏུ་གི་བཙོས་སྐར་བརྟན་འཕྲིན་(山东卫视)ཀྱི་ལེ་ཆན་མ་གཏོགས་བཟླ་མི་ཐུབ་ཟེད།  
 མཆན་མོར་མ་ཉལ་གོང་ལ་བརྟན་འཕྲིན་དེར་ཅུང་ཙམ་བཟླས་ཆོག་པ་རེད།  
 ཡིན་ནའང་ངའི་མིག་མི་གསལ་བས་ཅི་ཡང་མི་མཐོང་།      རྒྱུ་སྤྱར་(遥  
 控)མེད་པས་གསང་སྟོང་ཀྱི་བར་བཅད་ཤིང་ལེབ་སྟེང་མ་བྱད་ན་བརྟན་འཕྲིན་ཀྱི་སྒོ་གསྐྱོ་འབྱེད་མི་ཐུབ།  
 སྤེལ་ཁུང་དང་བརྟན་འཕྲིན་གཉིས་ཀྱི་འོག་དེ་ནི་ཉག་ཉག་གསང་སྟོང་ཡིན་པ་རེད།  
 ཉལ་ཁྲིའི་མཐོ་ཆད་ལ་མཐོ་གང་ལྷག་ལས་མེད་པས་དེའི་འོག་ཏུ་ཀ་ཏོ་ར་ཤོང་ཙམ་རེད།  
 གསང་སྟོང་འགམ་ཀྱི་ལྷག་སྐྱོ་དེ་ལས་ཕྱིར་བྱད་པ་ན།  
 ཞིང་ལ་གོམ་པ་ལྷ་དང་སྤྱི་ལ་གོམ་པ་ལྷ་ཅན་ཀྱི་ར་སྐོར་བྱ་བ་ཞི་ཆུང་ཆུང་ཞིག་འདུག  
 ར་སྐོར་དེའི་གཡས་གཡོན་གཉིས་ཨར་འདམ་ཀྱི་ཅིག་པ་རེད།      ཅིག་པ་དེའི་མཐོ་ཆད་ལ་སྤྱི་གཉིས་ལྷག་ཡོད།  
 མདུན་ནི་མཐོ་ཆད་གཡས་གཡོན་ཀྱི་ཅིག་པ་དང་མཉམ་པའི་ལྷགས་བྲ་རེད།  
 ལྷགས་བྲ་ལས་མདུན་ཀྱི་བཙོན་ཤག་ཁང་གཤམ་དེ་མཐོང་ཐུབ།      ར་སྐོར་དེ་ནི་བཙོན་མ་རྣམས་ཉི་མར་ལྷེ་ས་རེད།  
 བཙོན་ཤག་དེ་ཉ་ཅང་ཉིང་ཞིང་རལ་ལ་ནང་དུ་བྱི་ངན་འཐུལ་བས།      བཙོན་མ་རྣམས་ཀྱིས་ཉི་མ་རེར་གཙང་སྤྱི་ལྷ་བྱས་ཀྱང་།  
 དེ་སྤྱར་བཞིན་ཉམས་ཤོར་ཐབས་ཆག་ཅིག་ཡིན་པའི་ཆོར་བ་སྟེད།  
 བཙོན་ཤག་དེར་ང་ཆུད་པའི་བཙོན་མ་བདུན་འདུག      དཔྱང་མོ་དེར་སྐྱོལ་མ་སྤྱིད་ཀྱིས་བཤད་ན།  
 ད་དུང་མིང་ལ་ཆེ་རིང་སྐྱོལ་མ་ཟེར་བའི་བོད་མོ་ཞིག་བདེ་འཇགས་ཐིན་ཀྱི་ཉེན་རྟོག་པས་ཁྲིད་སོང་ནས་ཉིན་གསུམ་འགོར་ཞིང་།

ད་ལྟ་ད་དུང་ཕྱིར་ལོག་མ་སོང་ཟེད། ས་ཆ་དེའི་ཁོར་ཡུག་ཏུ་ཅང་སྤྲུག་ཆག་དང་ཆ་རྒྱུན་ཤིན་ཏུ་ཞན་ནའང་།  
 བོད་མི་ཞིག་དང་སྤང་བ་དང་ཡང་ཆང་མ་བཅོན་མ་ཡིན་པས་པན་ཚུན་འབྲམ་མཉམ་གྱི་སྤང་བ་ཞིག་སྦྱིས་ཡོང་།  
 ལྷག་པར་དུ་ང་ལ་རྩལ་འདྲི་ཡི་མཁན་གཅོད་དང་དམའ་འབེབས་ཀྱི་ཆོག་མཆོན་འདེབས་མཁན་མེད་པས་དགོང་མོ་དེར་ངའི་སེམས་པ་  
 རྩལ་ཅམ་སྦྱོད་པོར་གྱུར། བཅོན་ཤག་ཏུ་རྩལ་ཆོད་ཉེར་གཉིས་པའི་སྤྲོད་ངེས་པར་ཉལ་དགོས།  
 དེ་ནས་བརྒྱུད་མི་གཉིས་ངེས་དུས་ཆོད་གསུམ་རེར་སྤྲོད་པ་བྱེད་དགོས། བཅོན་མོ་ཆོས་བཤད་ན།  
 སྤོན་ཆད་བཀག་བསྐྱེལ་ཁང་དེ་རུ་སྤྲོད་པ་མེད་དུས་བཅོན་མ་ལ་ཤས་ཀྱིས་བཅོན་སྤྲུག་མ་བྲགས་པར་རང་ཤི་བརྒྱབ་པ་རེད་ཟེད།

དགོང་མོ་དེར་ང་དང་བོད་སྐད་ཤེས་པའི་རྒྱ་མོ་བཅོན་མ་གཉིས་ནས་གྲུང་ཡོལ་བའི་རྩལ་ཆོད་དང་པོ་ནས་བཞི་པའི་བར་གྱི་སྤྲོད་པར་བ་  
 ཀོད་སྤྱིག་བྱས་འདུག རྩལ་ཆོད་ཉེར་གཉིས་པའི་སྤྲོད་ངེས་པར་ཅད་ལྟར་ཉལ།  
 ཉལ་ཆས་ཅི་ཡང་མེད་གཤེས་དགྲུང་མོ་དེར་ངས་ཆེ་རིང་སྦྱོལ་མའི་ཉལ་སྤྲུལ་དང་ཉལ་གདན་བཀོལ་བ་ཡིན་ལ།  
 སྤྲུལ་འབོག་སྦྱོལ་མ་སྦྱིད་ཀྱིས་གཡལ་བའི་བར་ཆངས་ཅན་གྱི་དོར་མ་དེ་བྱས།  
 ང་ཆོའི་ཉལ་ས་ཡང་བཀག་བསྐྱེལ་ཁང་དེར་འགྱོར་བའི་སྤྱི་བཞིན་བསྟར་འདུག་པས་ངའི་ཉལ་ས་ཆེས་མཐའ་ཁའི་གསང་སྦྱོད་ཡོད་  
 སར་དེར་ཁེལ་འདུག བཅོན་ཤག་ཏུ་འང་མཆོན་མོར་སྦྱོག་སྦྱོན་གཏན་ནས་མི་གཟེམས།  
 སྦྱོག་འོད་དེས་མིག་བཙེན་ནས་གཉིད་དཀའ་བས་རང་གི་སྦྱོད་ལྷ་བར་ཆངས་ཅན་གྱིས་གདོང་བཀག་པ་ན།  
 བཅོན་བདག་མས་དེ་ལྟར་བྱེད་མི་ཆོག་ཟེད།

ནས་གྲུང་ཡོལ་ནས་རྩལ་ཆོད་དང་པོར་སྤྲོད་པས་མ་ཐག སྤྲོད་པ་སྤོན་མས་ང་གཉིས་བོས་བྱུང་།  
 དེ་མ་ཐག་ང་རང་ལམ་སེང་ཡར་ལངས་པ་ཡིན། སྤྲོད་པ་བྱེད་སྐབས་སུ་ངས་སྤྲོད་ཡང་བཅོན་མའི་སྤྲུང་བྱ་དེ་སྤོར་བརྒྱབ་པ་ཡིན།  
 ཡིན་ནའང་སེམས་པ་སྤྲར་བཞིན་ཁལ་ཁལ་དུ་གྱུར་ནས་ཆོག་གཅིག་ཀྱང་སྤོར་འཛིན་མ་སྤྲུབ།  
 ལས་རོགས་སུ་མོ་དེ་ནང་དུ་པར་འགྲོ་རྩལ་ཆོད་ཡོང་འགྲུབ་བྱས་ཇེས།  
 ཐ་མག་ཅིག་ལ་མེ་བསྐོས་ཏེ་འཐེན་ཞོར་བཅོན་ཤག་གི་ལྷགས་སྒོ་ཁ་ནས་ཕྱི་རོལ་ལ་བལྟས་འདུག།  
 མོ་ལ་སེམས་པ་མི་སྦྱིད་པའི་དོན་ཞིག་འདུག་པ་ཁོ་ཐག་ཆོད། མོ་རང་ལྷ་གསུམ་གྱི་ཇེས་སུ་སྦྱོད་བཀོལ་གཏོང་བ་ཡིན་ན།

ད་དགའ་ན་འགྲིག་ ང་རང་ས་འདི་རུ་དུས་ཡུན་ག་ཅེས་ལ་འདུག་དགོས་མི་ཤེས། ལོ་གཅིག་ཡང་ན་ལོ་གཉིས།  
 མང་ན་ལོ་གསུམ། དེ་ནི་ཉ་ཅང་སྒྲིག་གྲུར་ཞིག་རེད། མཆན་མོ་དེར་སྒྲོལ་མེད་པས་སྒྲིག་ཤིན་ཏུ་ནག་  
 ངས་འདིག་ཉེན་ཉིལ་པོར་ནག་པོ་ཆོས་ཀྱིས་བསྐྱར་བ་ལྟ་བུའི་མཆན་མོ་དེར་མིག་གིས་ལྟ་མི་བཟོད། ང་ལྟན་ནག་ལ་ཉ་ཅང་སྒྲིག་  
 ཁོ་མོས་ཐ་མག་རྒྱུ་གཅིག་འཐེན་ཆར་ཟེས།  
 ཉལ་ཁྲིའི་སྤྲེང་ལ་བྱུང་དེ་འཆའ་སྒྲིམ་ལས་ཀ་ར་གོ་རེ་འགའ་སྒྲངས་ནས་ཟ་ཞོར་ང་ལ་ཡང་རྟོག་ཅེས་བྲིན།  
 ཡིན་ནའང་ང་ལ་ཟ་འདོད་ཀྱི་ཡི་ག་མེད་པས་མ་སྒྲངས།  
 མོས་ང་ལ་འདི་ནས་ཟ་མ་ཡག་པོ་མ་ཐོས་ན་ལུས་པོས་ལྟོགས་ཀྱི་མ་རེད་ཟེས།  
 དེ་ནས་ཁོ་མོ་ཉལ་ཁྲིའི་སྤྲེང་བསྐྱད་དེ་ཤོག་མོ་འདེབས་མགོ་བཅུམས།  
 ང་ཡར་ལངས་ཏེ་གྲང་རྩར་སོང་ནས་བཙོན་མའི་སྤྱང་བྱ་དེ་ཐེངས་གཅིག་བཏོན་ཟེས་བྲིར་ཉལ་ཁྲིའི་སྤྲེང་བསྐྱད་བ་ཡིན།  
 མཆན་མིག་ལ་“རང་དབང་བཙོན་མའི་”ལས་རེས་ཤིག་གིས་ལུགས་བྲ་ལས་ལྟ་སྒྲིབས།  
 མོས་ང་ལ་རེས་རེས་མགྲོགས་མགྲོགས་བྱོས་ཟེར་བ་དང་དེད་གཉིས་གྲང་རྩར་སོང་སྟེ་ལངས་བསྐྱད་བ་ཡིན།  
 ཁོ་སོང་ཟེས་དེད་གཉིས་བྲིར་ཉལ་ཁྲིའི་སྤྲེང་བསྐྱད།  
 དེ་ནས་མོས་ང་ལ་སྒྲིལ་ཤས་སྟོན་ལ་བ་ཡུལ་རེབ་གོང་ནས་ཡིན་པའི་བྱ་མོ་ལོ་བཅུ་བདུན་ཅན་ཞིག་ལ་གཞན་གྱིས་བསྐྱུས་ཏེ་ས་གཞན་  
 དུ་མཉམ་མར་བཙོངས།  
 ཡིན་ནའང་ཉེན་རྟོག་པས་བྱ་མོ་འཆོང་མཁན་གྱི་ཉེས་ཅན་མ་ཟེན་པར་ཁོ་མོ་སྒྲིལ་བདུན་ལ་བཀག་བསྐྱིལ་བྱས་པའི་དོན་དག་ཅིག་སྤྲོད།  
 བཀག་བསྐྱིལ་སྒྲིབས་བྱ་མོ་དེར་རྒྱ་ལྷག་གི་ནད་བྱུང་ནས་བཀག་བསྐྱིལ་ཁང་གིས་ཟི་ལིང་གི་རྒྱ་གམ་དམར་པོའི་སྒྲན་ཁང་དུ་བསྐྱུལ་ཏེ་  
 གཤམས་བཙོས་བྱས་པ་རེད། ཉེན་བདུན་གྱི་ཟེས་སུ་བྲིར་བཀག་བསྐྱིལ་ཁང་དུ་ཁྲིད་ཡོང།  
 དེ་ནས་བྱ་མོ་དེའི་མ་ཁ་ཐོར་ནས་ནག་སྟེན་དག་ཞི་རེ་ལོད་དུ་སོང་ཞིང་།  
 མོས་རྒྱ་སྒྲིལ་ཆིག་གཅིག་མི་ཤེས་པས་ཁོ་མོས་སྒྲིལ་གཅིག་རིང་ལ་ནད་གཡོག་བྱས་ཏེ་ལུས་པོ་སོར་རྩད་ཅེས་བྱུང།  
 སྒྲིལ་བདུན་གྱི་ཟེས་སུ་སོད་མོ་དེ་སྟོད་བཀོལ་གཏོང་སྒྲིབས་ཁོ་མོར་ཞེན་ཆགས་བྱེད་གྱི་འདུག་ཟེས།  
 ངས་དོན་དེ་ཐོས་ཟེས་ཁོ་མོར་ཁྱོད་རང་མི་སེམས་བཟང་ཞིག་འདུག་ཅེས་བཤད་བ་ཡིན།  
 ཁོ་མོ་ནི་ཆབ་ཆའི་བོད་སྟེ་ཞིག་ནས་འཆར་ལོངས་བྱུང་བ་ཡིན་གཤིས། འབྱུང་བ་བོད་བ་དང་ཆ་འདྲ་ས་འདུག



མོས་རྒྱལ་ཁབ་འདིར་བྱིས་མ་ལུགས་ཡོད་པ་མ་རེད།      བཙུག་དུ་སྡོད་མཁན་པལ་ཆེ་བ་མང་ཆོག་ས་དང་དབུལ་པོ་རྒྱུ་ལས།  
རྒྱ་ཅན་དང་དབང་ཅན་ཡོད་པ་མ་རེད་ཟེར།

མོས་ད་དུང་སྐྱོ་སྒྲུབ་སྒྲུབ་པའི་རང་གི་བཙུག་དུང་གི་གཏམ་རྒྱུད་ཅིག་ཀྱང་སྒྲུབ་བྱུང་།  
དང་ཐོག་པ་མ་གཉིས་ཀྱིས་མོ་རང་དགའ་བའི་མཛེས་པོ་དེ་དང་བཙུག་གིས་ཁ་ཕྲལ་ཏེ་སྐྱེས་པ་གཞན་ཞིག་ལ་མནའ་མར་བྱིན།  
བཟའ་ལྷ་དེ་དང་མཉམ་དུ་ལོ་ཁ་ཤས་ལ་འཆོ་བ་འཁྲོལ་ཐབས་ཅམ་བྱས་ནས་ཁོ་གཉིས་ལ་སྤྱ་བྱ་བྱ་མོ་ཞིག་ཀྱང་འདུག་སྟེ།  
ཡིན་ནའང་མོས་འཆོ་བ་དེ་མཐའ་འཁྲོལ་དཀའ་བས་ཞོར་ལས་བྱེད་པར་ཁ་གཡར་ནས་ས་མཐར་ཉལ་ཆོད་རེད།  
གཅིག་ནས་མཐོང་རྒྱ་མེད་པ་དང་གཉིས་ནས་ཡི་གེ་མི་ཤེས་པས་ཅུང་མ་འགོར་བར་གཞན་གྱི་གཡོ་འགྲུ་ཚུད་དེ་བྱིས་མ་ལག་གི་  
ལས་བཅོས།

མོས་གལ་ཏེ་ར་གཉིས་སྤྱི་ག་རང་དབང་ལ་ཡོང་སྟེ་དགའ་བོ་དེ་དང་མཉམ་དུ་འཆོ་བ་ཡིན་ན།  
ད་ལྟའི་ཆད་འདིར་ལྷ་མོ་སྤྲོད་ཅེས་འགྲོད་སྤང་བྲག་པོས་བཤད།      དེ་ལས་ཀྱང་ཡིད་སྐྱོ་བ་ཞིག་ནི།  
མོས་བཀག་བསྐྱེལ་ཁང་དེ་རུ་ལོ་བཙོ་ལྟར་བྱིས་མ་ཐག་བཅད་ཟིན་པའི་མི་གསོད་ཀྱི་ཉེས་ཅན་ཞིག་དང་དགའ་རོགས་བསྐྱེགས་འདུག་  
མོས་དེ་ལྟར་གདམ་གསེས་བྱེད་པའི་རྒྱ་མཚན།  
དཀའ་ངལ་ཁྲོད་དོ་ཤེས་པའི་བཟང་ལྷ་གང་དེ་ལས་སྤྲོ་མོས་སེམས་པ་མི་འགྱུར་ཞེས་བ་དེ་རེད།

མོའི་དགའ་རོགས་དེ་བཙུག་དུ་སྡོད་ཆེན་ནི།  
ཁོའི་ཨ་པས་ས་ཞིང་ལེབ་མོ་ཅམ་གྱི་ཆེད་དུ་སྡེ་བའི་སྐྱེས་པ་གཞན་ཞིག་དང་ཁ་འཛིང་བྱུང་ནས་སྐྱེས་པ་དེས་ཁོ་ལ་གཙར་བརྟུངས་ཅ་  
མ་བྱས་ཆོད་རེད།      ག་འཁོན་དེ་ཚོར་སྤང་བ་བྱ་གསུམ་པོས་གྲོས་བྱས་ཁ་འཆམ་གྱིས་མི་དེར་བརྟུངས་ནས་བསད་བ་རེད།  
དེའི་ཕྱིར་ཁོ་ལ་བྱ་གསུམ་པོར་ལོ་རིང་ལྷ་མོ་མིན་གྱིས་བྱིས་མ་ཐག་བཅད་པ་དང་།      ཁོ་པར་ལོ་བཙོ་ལྟའི་བྱིས་མ་ཐག་བཅད།  
ཁོའི་རྒྱུང་མས་གནས་ཚུལ་དེ་ཤེས་རྗེས་ཁོ་དང་བཟའ་ཐོར་བྱས་པ་རེད།  
དེ་བས་ལྷ་མོ་དུ་ལུས་པའི་རང་གི་ཨ་མ་ཀླན་མོ་དང་བྱ་མོ་ལོ་གཉིས་གསུམ་ཅན་དེ་གཉིས་ལ་ལྟ་སྦྱོང་བྱེད་མཁན་མེད་པ་རེད།

དེ་ནི་ཁོ་པའི་ཞེ་སྒྲིག་ས་གཙོ་བོ་ཡིན་ཆོད་རེད།    ཁོ་རང་ལ་ཁྲིམས་ཐག་མ་བཅད་གོང་ལ།    ཁོ་མོར་ཁ་ཆད་བཞག་ཆར།  
 དེ་བས་མོ་རང་བཀག་བསྐྱེལ་ཁང་དེ་ནས་སྒོད་བཀོལ་བཏང་སྟེ་ཕྱིར་སོང་ཇིས།  
 དགའ་རོགས་ས་གང་དུ་ངལ་ཚུལ་བསྐྱར་བཀོད་བྱེད་པར་བཏང་བར་ཅད་གཅོད་དང་།  
 ཁོ་པའི་ཨ་མ་དང་བུ་མོ་སྟོར་སྟོར་བྱེད་རྒྱའི་སེམས་ཐག་བཅད་འདུག།  
 ངས་ཁོ་མོར་ལོ་བཅོ་ལྔར་སྐྱུག་རྒྱ་དེ་དེ་འབྲེལ་ལས་སྐྱ་མོ་ཞིག་ཨེ་ཡིན་ནམ་ཞེས་དྲིས།  
 མོས་ངལ་ཚུལ་བསྐྱར་བཀོད་བྱེད་པར་བཏང་ན་བཅོན་མར་ཆེ་རེར་ཐངས་གཅིག་རེར་ལྟ་བུ་འདུག་པ་རེད།  
 ད་དུང་ནམ་འགྱུར་བར་ན་བཅོན་དུ་སྒྲོད་པའི་དུས་ཡུན་རི་ལྷོད་དུ་གཏོང་ངེས་རེད་ཟེར་ནས་བཤད།

དེ་ནི་མེའི་ཡིད་སེམས་ཅིག་ཅར་དུ་འགྲུལ་བའི་བཅེ་དུང་གི་གཏམ་རྒྱུད་ཅིག་ཡིན་པ་བསྟོན་དུ་མེད་ནའང་།  
 ལོ་བཅོ་ལྔའི་དུས་ཆོད་ནི་རི་འབྲེལ་རིང་ཞིང་དལ་ལ།  
 མི་ཆ་མེད་རྒྱས་མེད་ཅིག་གི་དོན་དུ་རང་གི་མི་ཆེ་བསྟེན་ནས་ན་ནི་འགྲིག་མིན་སུ་ཡིས་ཏ་གོ་ཡོང་།  
 ཁོ་གཉིས་བཅོན་ཤག་སྟོན་མའི་སྒྲུབ་ཁུངས་ལ་སྐྱོལ་ས་མཐོང་ནས་པན་ཚུན་ལ་སེམས་བཞོར་བ་དང་།  
 སྒྲོ་རའི་ལྷགས་བྱ་བརྒྱད་ནས་མཛའ་འཕྲིན་སྐྱར་རེས་བྱས་ཏེ་འདང་ཅིས་ཆགས་པ་ཡིན་ཟེར།

ངས་ཁོ་མོའི་ལུས་སྟེང་གི་བྱད་མེད་ཀྱི་བཅེ་དུང་གི་གཏོང་མོད་སྟེང་སྟོང་སྟོང་དེ་དམར་ཤིང་ཤིང་དུ་རྩྭ་པར་མཛོན་པ་མཐོང་སྐབས།  
 རང་ཉིད་ཀྱང་བྱད་མེད་ཅིག་ཡིན་པས་སེམས་བསམ་པའི་གཏིང་དང་ཤ་རུས་པའི་གསེང་ནས་ཁོ་མོར་ཡི་རང་ཞིག་དང་འབྲེལ་སྟེང་རྩྭ་  
 དག་པོ་ཞིག་སྐྱེས་ཏེ་ཡིད་སེམས་འབྲུག་མོ་འབྲུག་མོ་དུ་གྱུར་སོང་།  
 གཏམ་རྒྱུད་དེར་ཉན་བཞིན་ཤེས་མེད་ཆོར་མེད་ངང་ཆུ་ཆོད་བཞི་པར་སྐྱབས།    དེད་གཉིས་ཀྱིས་ཐུན་པ་རྩེས་མ་བོས།  
 ནམ་གྱང་སྒྲོད་ལོབས་བྱས་མེད་སྐབས།    ང་རང་ཉལ་མ་ཐག་གཉིད་དུ་ཡུར་སོང་།  
 སྐྱ་མོ་ཆུ་ཆོད་བདུན་པའི་སྟེང་མི་ཞིག་གིས་སྐྱད་བརྒྱབ་པ་ན་ལམ་སངས་ལམ་ལས་ལངས།  
 བཀག་བསྐྱེལ་ཁང་དུ་གསར་འབྱོར་པ་ནམས་ཀྱིས་སྐྱེགས་ཁྲིམས་དམ་སྤྱང་དང་ལས་ཀ་རྩོམ་པོ་ཆ་ཆོད་བྱེད་དགོས་པ་རེད།  
 ང་སྒྲོད་པའི་ཉི་མ་དེ་གཉིས་རིང་ལ་སྒྲོལ་མ་སྐྱིད་གཅིག་ལུས་གསང་སྒྲོད་དང་ཐང་བྱིས་ནས་བྱེད་དོར་བྱས།

ངས་ཁོ་མོར་ལས་ཀ་དེ་བཙོན་མ་ཆང་མས་རེས་མོས་བྱས་ན་འགྲིག་ཚུལ་ལ་བ་ཀྱང་མོས་ཅི་ཡང་མི་ཟེད།  
 རྗེས་སོར་སྒྲོད་བཀོལ་བཏང་རྗེས་ཆེ་རིང་སྒྲོལ་མས་བཤད་ན།   བཙོན་ཤག་དེའི་སྒྲིགས་ལྟར་ན།  
 གསང་སྒྲོད་དང་ཐང་ལ་གཙང་སྒྲུབ་ཀྱི་དེ་པའི་ལས་ཀ་ཆ་ཆང་ཆེས་མཐའ་མར་གསང་འབྱོར་བཙོན་མ་གང་དེས་བྱེད་དགོས་པ་རེད།  
 ཡིན་ནའང་ཉིན་དེ་གཉིས་ལ་ངའི་ཆ་བ་ཏུ་སྒྲོལ་མ་སྒྲིད་ཀྱིས་གཙང་སྒྲུབ་བྱས།  
 མ་ཟད་ཆུ་གཅིག་གི་རིང་ཁོ་གཉིས་ཁོ་ནས་རེས་མོས་སུ་གསང་སྒྲོད་དང་ནང་བྱིས་པ་ཡིན་ཞིང་།  
 ང་བཀག་བསྒྲིལ་ཁང་དེ་དང་ཁ་བྲལ་བའི་བྱི་ཉིན་ནས་བཟུང་།   བཙོན་སྒྲིགས་རེ་དམ་དུ་བཏང་སྟེ།  
 ཐ་ན་ཁོ་གཉིས་ལ་རྒྱ་སྐད་ཀྱི་ལམ་ནས་ཀྱང་ཁ་བརྟུན་བྱས་མི་ཆོག་པར་བཞེས་ཤིང་།  
 སྒྲོལ་མ་སྒྲིད་ཀྱིས་ཁ་ཏོན་བྱས་འཆལ་བྱེད་པ་དེ་ཡང་མི་ཆོག་པར་བྱས།  
 བཙོན་ཤག་དེ་རྒྱ་རྒྱུ་མའི་བཙོན་མ་ཆོས་ཡི་གེ་འབྲི་སྒྲོང་བྱས་ཆོག་ཅིང་།   སོད་པ་ཆོས་དེ་ལྟར་བྱེད་མི་ཆོག་  
 ཐེངས་ཤིག་ལ་ཆེ་རིང་སྒྲོལ་མས་སྒྲོལ་མ་སྒྲིད་ལ་དབྱིན་ཡིག་གི་གསལ་བྱེད་ཅམ་བྲིད་སྐབས།  
 བཙོན་ཤོགས་ཆོས་ཡར་ལ་གཏུགས་རྗེས།   བཀག་བསྒྲིལ་ཁང་གིས་སྒོ་བྲིད་བྱེད་མི་ཆོག་པའི་བཀའ་བབས་སོང་ཟེད།

དེ་ལས་ཀྱང་ཡིད་སྒྲོལ་བ་ཞིག་ནི།  
 བཀག་བསྒྲིལ་ཁང་དེར་གཟའ་འཁོར་གཅིག་རིང་ཆུ་ཆད་དེ་བཙོན་མོ་ཆོས་རང་གི་རྒྱུ་བྱེད་ཀྱི་ཀ་ཏོ་རའི་ནང་བསགས་པའི་ཆུ་  
 དེ་འཁུངས་ཤིང་།   ཉིན་རེར་གོ་རེ་ཅོང་རྫོག་གཉིས་ལས་འབྲས་དྲངས་དང་རྗེན་ཐུག་དེ་ཡང་མེད་པར་གྱུར་པ་རེད་ཟེད།

ཉིན་དེའི་ཞོགས་པར་ཁོ་ཆོས་སྐད་འགྲགས་ཀྱིས་ང་ལ་ཉལ་ཆས་ལྟེན་རོགས་བྱེད་ཟེད།  
 བཙོན་མ་རྣམས་ཀྱི་ཉལ་ཆས་རང་རང་གིས་བྱིར་ཡོང་བས་ཉལ་གདན་དང་ཉལ་ཐུལ་གྱི་ཆེ་ཆུང་དང་སྐབ་མཐུག་   རིང་ཐུང་མི་འབྲ།  
 ད་དུང་མི་གྲོན་པའི་ལུ་བ་དང་སྤྲས་འཛོལ་སོགས་ཀྱང་ཉལ་ཐུལ་དང་མཉམ་དུ་བལྟ་བས་ཉེ་གྲལ་འགྲིག་སོ་ཡོང་དགོས་པས།  
 ཉལ་ཆས་ལྟེན་རྒྱུ་ལས་སྤྲོ་མོ་ཞིག་གཏན་ནས་མ་རེད།  
 ཉིན་དང་སོར་ངས་སྒོ་ཞིབ་མོས་ཐེངས་འགར་བལྟ་བས་ཀྱང་བཙོན་རོགས་རྣམས་པ་དེའི་སྒོར་མ་བབས་པར་བཤེགས་སོང་།  
 ཡིན་ནའང་བཙོན་མ་སུ་ཡང་ལས་ཀ་དེར་གཡོལ་ཐབས་མེད་པས་མི་སྒྲོང་ག་མེད་བུང་།

ཉལ་ཐུལ་རེ་རེ་རིང་ཆད་ལྟར་ཉིས་བལྟ་བས་ཀྱིས།

གསང་སྟོང་གི་བར་བཅད་ལ་བསྟེན་ཏེ་གཅིག་ཐོག་གཅིག་བཅེགས་ཀྱིས་དོ་མཉམ་ཆ་འབྲིག

དབྱིབས་ཤིང་སྒྲུབ་སྒྲུབ་རིང་ཞིག་དང་འབྲུ་བ་ཡོང་དགོས། དེའི་སྟེང་རས་ཁྲ་ཞིག་བཀའ་སྟེ་འཐེན་ནས་གཉེར་མ་མེད་པ་བཟོ་དགོས།

ངོ་བུའི་ལག་ཁྲིས་ཀྱང་གྲུ་བཞི་ཆལ་སྒྲུབ་(སྟོས་ཆལ་གྱི་སྒྲུབ་)ལྟ་བུ་ཞིག་ཏུ་བལྟ་བས་རྗེས་རང་རང་གི་ངོ་བུ་ཆས་དང་ལྟན་ཏུ་གྱུར་  
ས་སྒྲུབ་གྱི་འོག་ཏུ་སྟེགས་འཆའ་ཞིག་འདུག་པ་དེ་རུ་ཆ་འབྲིག་ཏུ་འཛོག་དགོས་པ་རེད།

གལ་ཏེ་སྒྲིགས་དེ་མ་བཅིས་པ་ཡིན་ན་བཙོན་གྲོགས་རྣམས་ཀྱིས་ཆོད་ཆོད་དུ་སྐད་འགྲགས་བྱས་ཏེ་སྟོད་ཡོང་མེད་པར་གཏོང་ངེས།

ཡིན་ནའང་བཀག་བསྐྱིལ་ཁང་དུ་ཡུན་རིང་བསྐད་པའི་བཙོན་མ་རྒྱུ་བ་རྣམས་ཀྱིས་བག་སྟོད་སྟོད་རང་ཁ་ངོ་འཁྱུད་བཞིན་ནངས་ང་འཇུ  
ང་བར་སྐྱག་བསྐད་ཆོག་པ་རེད།

དེ་བཞིན་བཙོན་ཤག་གཙང་སྒྲ་དང་། ཁ་ངོ་བུ་ཙམ་བྱས་རྗེས་ནངས་ང་འཇུང་བའི་བར་བརྒྱབ་པ་ན།

ཆང་མ་གྱུར་ཅ་རུ་གོང་ངེར་ལངས་བསྐད་དེ་“སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་བཟང་”སོགས་གསར་རྗེའི་སྒྲ་དབྱངས་གཉིས་སྒྲངས་རྗེས།

བཙོན་མའི་སྒྲུང་བྱ་སྟོན་འདོན་དགོས། ཟ་མ་ལེན་སྐབས་ཆང་མ་ཐང་དུ་ཅོག་ནས།

གོག་མ་ལངས་ཀྱིས་སྟོ་ཁར་སོང་སྟེ་ལུགས་འཕྲུལ་བར་ནས་འབྲས་ཐང་སྒྲངས་རྗེས་བཀའ་བྲིན་ཆེ་ལུ་ཞོར།

ཕྱིར་ཡོང་སྟེ་ཟ་མ་ཉལ་ཁྲིའི་སྟེང་བཞག་མཐར། སྒར་གྱུར་ཅར་སོང་ནས་ལངས་འདུག་དགོས།

ནངས་ང་སྐྱགས་ཆར་ཏེ་ཁོ་ཆོ་ཕྱིར་སོང་བ་ན། ད་གཟོད་ནངས་ང་འཇུང་ཆོག་པ་རེད།

ངས་སྤྱི་མོ་དེ་ནས་བཟུང་ནངས་ང་འཇུང་ཁུལ་ཙམ་བྱས་པ་ཡིན། ཟས་ཟ་འདོད་ཀྱི་ཡི་ག་སྤྱར་བཞིན་མེད།

ལྟག་པར་དུ་ཟ་མ་ལེན་སྐབས་དེས་ང་རང་བྱི་ཞིག་གི་ས་ལ་བཞག་ནའང་།

ཁོ་ཆོས་བཤད་པ་བཞིན་ནད་བྱུང་ཆེ་ཁ་ཡ་བྱེད་མཁན་མེད་པས།

དངོས་གནས་ས་དེ་རུ་ཤི་ཡང་སྐྱག་གྱོང་ཡིན་པའི་སྤྱང་བ་ཞིག་སྟེས་ནས་སྐྱག་སྟེ་ཟ་མ་ཟོས་པ་ཡིན་ལ།

ཟ་མ་རྫོབ་པོ་དེ་ཅུང་ཟད་ཟོས་རྗེས་ལུས་ལ་སྟོབས་ཤུགས་གང་ཙམ་ཞིག་འཛོམས་སོང་།

ཟ་མ་བྱིར་ཡོང་མཁན་སྟེས་པ་བཙོན་མ་གཉིས་རེད་ལ། ལན་རེར་ཟ་མ་སྐྱག་མཁན་གྱི་གམ་དུ་ཉེན་ཉོག་པའང་ཡོད།

འབྲས་ཐང་དེར་སྟོད་ལ་ལ་གོ་རེ་ཅོང་རྟོག་རེ་འདུག ལུབ་འཆའ་འཇུང་སྐབས་ཀྱང་ཟ་མ་ལེན་སྐབས་དེ་འབྲུ་རེད།

མི་འབྲས་ཞིག་ཡོད་པ་ནི། ལུས་འཚེ་མེན་ཐུག་ཡིན་པ་དེ་རེད།  
 ཐུག་པ་དེའི་ནང་དུ་ཞོག་ཞོག་དང་ཆོད་དགར་ལྡང་ཁུ་ཉོག་ཙམ་ལས་ཚུ་ཡང་མི་འདུག  
 ཉི་མ་སྐུམ་བརྒྱ་དུག་ཅུ་ལ་ཟ་མ་སྒྲ་ཁ་དེ་གཉིས་ལས་ཡོད་པ་མ་རེད་ཟེད། བཙོན་གྲོགས་ཆོས་བཤད་ན།  
 ཟ་མ་དེ་འབྲ་ཐོས་ཉེ་ཡུན་རིང་ཕྱིན་པ་ན། མགོ་འོ་སྒྲ་ལྟར་བ་དང་། ལུས་པོ་ནས་སྒྲི་མོ་རིམ་པ་ཞིག་གོགས་ཡོང་གི་རེད་ཟེད།  
 ཉིན་གུང་གི་ཟ་མ་ནི་རང་གིས་ཉོས་པའི་མགྲོགས་ཐུག་རེད། བཀག་བསྐྱེལ་ཁང་གིས་གུང་ཆོགས་ལྟར་གྱི་མ་རེད།

ནངས་རྩ་འབྲས་ཉེ་དགར་ཡོལ་གཙང་དག་བུས་ཆར་ནས་ཅུང་མ་འགོར་བར།  
 བར་བྲམས་སུ་ཉིན་ཉོག་པའི་སྐད་སྒྲ་གྲགས་པ་དང་བཙོན་མོ་ནམས་ཀྱིས་རང་རང་གི་གྲང་ཅའི་འདུག་ས་བཙལ་ནས་ཟེ་ཟེ་ཡོང་ཡོང་དུ་  
 གྲར་འདུག སྐབས་དེར་བཙོན་ཤག་གི་ལུགས་ཟླ་ཞོགས་སེ་ཕྱེ་རྗེས།  
 བ་ཡུལ་མཆོ་སྡོན་ནས་ཡིན་པའི་བཀག་བསྐྱེལ་ཁང་གི་འགོ་གཙོ་གཞོན་པ་ཞིག་གིས་སྒྲིས་པ་བཙོན་མ་རང་དབང་ཅན་གཉིས་ཁྲིད་  
 ཡོང་ནས།  
 ང་ཆོ་ཨང་རིམ་ལྟར་གྲང་ཅ་རུ་ཙོག་བཅུག་སྟེ་ལག་པ་གཉིས་མཐོ་དམའ་བཏོད་པའི་དུས་མོའི་སྟེང་བཞག་ཅིང་བྲང་ཞོག་ལྷིང་མགོ་བོ་ད  
 གྱེ། ཁ་ནས་བདུན་པ་འཇམ་དབྱངས་སྒྲིད་ཟེར་བཞིན་ཡར་ལངས་མར་ཙོག་ཐེངས་དུ་མར་བྱེད་དུ་བཅུག

ཐེངས་དང་པོར་སྦྱོང་བཅར་བྱེད་སྐབས། ང་གལ་སྒྲིག་པའི་གོ་རིམ་ནོར་བར་མ་ཟད།  
 སྒྲག་མ་དངངས་ཀྱིས་རང་གི་རྒྱལ་ལ་གྲོན་པའི་བཙོན་ཆས་སེར་པོའི་སྟེང་"2"ཞིག་བྲིས་འདུག་པ་མཐོང་བས་དེ་མ་ཐག་ཁ་ནས་གཉི  
 ས་པ་འཇམ་དབྱངས་སྒྲིད་ཅེས་ཐལ་བས་ཨོན་ཙམ་གྱིས་གཙར་རྩུང་བཟེད། ཉི་མ་དེར་ཆེ་རིང་སྒྲོལ་མ་ཁྲིད་སོང་བས།  
 ང་ནི་བཙོན་ཤག་དེར་ཡོང་བ་ཆེས་མཐའ་མའི་ཨང་བདུན་པ་བ་རེད།  
 གྲང་ཅ་རུ་གལ་སྒྲིག་སྐབས་ངས་བར་དུ་བཙོན་ཁང་དེར་ཡོང་བའི་གོ་རིམ་ལྟར་བསྒྲིག་དགོས།  
 དེ་ལྟར་མ་བྱས་ཆེ་རྟ་ལུག་གིས་འབྲབ་ཤག་རེད།  
 བཙོན་སྦྱོང་བྲས་པ་ཞོ་པའི་སྒོ་ལ་ཅུང་ཟད་མ་བབས་པ་བྱུང་ནའང་རྩུང་གལས་བྱེད།  
 ཞོས་སྡོན་ཆད་ཁྲོད་ཆོ་ཅི་ཞིག་བྱེད་མཁན་ཡིན་ནའང་།



བཙུན་བདག་མས་ང་དང་ཁ་ཆེའི་བྱ་མོ་དེར་སྒོ་ར་གཙང་སྒྲ་བྱོས་ཟེར་གྱིན་འདུག  
 ངས་མི་འདོད་བཙུན་གྱིས་གསང་སྟོང་ཁང་ནས་ཞེ་མེར་བའི་ལག་བྱིས་འབག་བཙུན་དེ་ཁྱིམ་ཡོང་ནས་ཐང་བྱིས།  
 བཙུན་མ་རེ་གཉིས་གྱིས་དེ་མི་གཙང་དང་འདི་མི་གཙང་ཟེར་བ་ལག་བྱིས་ཡང་ཡང་བགྲས་ཏེ་བྱིས།  
 དེ་རྗེས་བཙུན་མ་ཆོ་ཉིས་གཤམ་བྱེད་དུ་བཅུག་སྟེ་རྩལ་སྦྱོང་ཐངས་གཉིས་ལ་བཅུས།  
 བཙུན་བདག་མས་རྩལ་སྦྱོང་ལ་བྱང་ཆ་མེད་མཁན་ལ་སྦྱར་མོར་ཤེས་སུ་རྟགས་ཟེར།  
 དེ་ནས་སྒོ་ར་རྩུང་དུ་དེའི་ནང་སྒོར་བ་ལྔ་བཅུ་རྟག་ཏུ་བཅུག་པས། ང་མགོ་ཡུ་འཁོར་ནས་ཞེན་ཙམ་གྱིས་ཐང་ལ་འབྱེལ་སོང་།  
 རྩལ་དེ་མཐོང་རྗེས་བཙུན་བདག་མས་ང་ལ་ཏོག་ཙམ་ངལ་གསོ་དུ་བཅུག

རྟག་མཆམས་བཞག་རྗེས་སྒོལ་མ་སྦྱིད་ལ་སྟེ་ཁྱིམ་དུ་བཅུག་ནས་ཁོ་ཆོ་སྒོར་བོ་ལྷིང་།  
 ངས་རྩལ་དེ་མཐོང་སྐབས་ཡིད་ལྷག་ཏུ་སྦྱོར་ནས་མིག་རྩུ་བཞུག།  
 ཁོ་ཆོ་ཡང་ས་དེར་འབྱོར་མ་ཐག་ཙམ་ལ་ང་དང་གཅིག་འབྲེད་ཟེར།  
 ཡིན་ནའང་དུས་ཡུན་འགོར་ན་རྩུང་ཙམ་གོ་མས་ལོ་བས་སུ་འབྱོར་ཤིང་ཞེས་བཤད་ཀྱང་། ངས་དེར་གཏན་ནས་ཡིད་མ་ཆེས།  
 སྒོར་བོ་ལྷིང་ཆར་བ་ན་ཆར་མ་རང་མོས་སུ་ངལ་གསོ་དུ་བཅུག དུས་དེར་སྒོལ་མ་སྦྱིད་དེད་གཉིས་ཀས་ཁ་བརྟུང་ཙམ་བྱས།  
 བོད་པ་པན་རྩུན་བར་རྒྱ་སྐད་ལས་བོད་སྐད་ལ་བ་ཆོག་གི་མེད་པ་རེད་ལ། དེ་ནི་མོ་རང་ལ་མཆོན་ན།  
 ཏུ་ཅང་བཟོད་བསྐྱེད་བྱེད་དཀའ་བ་ཞིག་རེད་ཟེར། རང་སྐད་རང་གིས་ལ་བ་མི་ཆོག་པ་དང་།  
 རང་རིགས་རང་གིས་སློང་མི་ཆོག་པའི་སྐབས་དེ་དག་ལ།  
 ངའི་སྣང་ངོར་མི་རིགས་གངས་ཉུང་གི་སྐད་དང་ཡི་གེ་སྤྱང་སྦྱོང་དང་རྒྱན་སྤྱང་བྱེད་དགོས་རྩལ་གྱི་སྤྱད་རྩལ་རབ་དང་རིམ་པ་ཡི་གེར་  
 བཀོད་པ་ནི་སྒྲིག་རྩུན་དང་གཞུང་ཁོག་སྐམ་པོ་ཁོན་ཡིན་པ་རྟོགས་ཤིང་།  
 རྒྱ་མི་ཤེས་ཡོན་ཙན་ཡུས་ཅེ་ལགས་གྱིས་རང་དབང་ནི་རིང་ལུགས་ཙམ་མ་ཡིན་པར་འཆོ་བ་དངོས་ཡིན་ཟེར་བའི་སྐད་ཆ་དེའང་ཡིད་  
 ལ་བྱན་ཡོང་། མ་ཟད་བོད་པ་པན་རྩུན་བར་རྒྱ་སྐད་ཀྱི་ཁ་བརྟུང་བྱས་ན་དེ་ལ་འང་ཆོད་འཛིན་བྱེད་པ་རེད།  
 དེ་བས་མོས་རེད་གཉིས་སོ་སོར་སྤལ་བར་ཞེད་ནས་འབྲེལ་འདྲིས་དུས་ཆོད་མ་རིང་ཞེས་སྒྲོ་གསལ་འཕྱད་ཀྱི་འདུག  
 ཁ་བརྟུང་བྱང་བྱང་དེའི་ཁོད། མོའི་པ་མ་གཉིས་ལ་བྱ་སྤྲུག་ཁོ་མོ་གཅིག་བྱ་ལས་མེད་པ། མོ་རང་ལ་བྱ་སྤྲུག་གསུམ་འདུག་པ།



ཁོ་མོ་ཁྱོ་ག་དང་ཁ་གྱེས་ནས་ལོ་དུ་མ་འགོར་བ་སོགས་ཤེས། མོས་བཤད་ན།  
 ཁོ་མོ་འཛིན་མིང་ནི་“རྒྱལ་ཁབ་ཁ་བྲལ་འགྲོ་བར་དབྱེན་སྐྱེལ་བཏང་བའི་ཉེས་བ”ཞེས་བ་དེ་རེད།  
 དེ་ལྟ་ཡིན་ན་མ་མཐའ་ཡང་ལོ་ལྷ་ཡིས་ཁྱིམ་ས་ཐག་གཅོད་ངེས་རེད་ཅེས་བཅོན་འདུག་གྱེད་པར་གྲ་སྒྲིག་གྱེད་ཀྱི་འདུག  
 མོས་ངའི་བྱ་སྤྱུག་ཆོ་ལོན་སྤྲ་ཡང་ངའི་པ་མ་གཉིས་ཀྱིས་འདང་ཅིས་ཆེ་བས་ཞེ་མི་ཐོགས།  
 སེམས་སྤྱ་སྒྲོས་མི་ཐོངས་བ་དེ་རང་གི་ཨ་མ་རེད་ཅེས་དུ་ངག་གིས་བཤད།  
 དེ་མ་ཐག་ངའི་ལུས་ཉིལ་པོ་འབྲུག་སིབ་སིབ་དུ་སྒྱུར་ནས་སྤྱ་བ་མེད་པར་རེ་ཞིག་ལུས།  
 མོས་དེར་མཐུད་ནས་མི་རིགས་འདིར་པན་ཅམ་བྱུང་ན་ང་བཅོན་དུ་སྡོད་དགོས་ཀྱང་འགྱོད་བ་མེད་ཅེས་བཟོད།  
 དུས་དེར་ངས་གངས་ཅན་བྱུང་མེད་ནམས་བྱུང་འཕགས་ཅན་ཡིན་པར་འདོད་པའི་རང་གི་ལྟ་ཚུལ་དེར་སྤར་ལས་ཀྱང་ཡིད་ཆེས་རྟོད།  
 བཅོན་ཤག་དེའི་ནང་ང་ཆོ་བོད་པ་གསུམ་པོ་ཆབ་སྲིད་ཉེས་ཅན་ཡིན་པ་ལས།  
 གཞན་ཁ་ཆེ་གཅིག་དང་རྒྱ་མོ་བཞི་བོ་ཆང་མ་ཉེས་དོན་ཉེས་ཅན་ཉག་རེད།

སྐབས་ཤིག་ལ་སྤྱེས་བ་“བཅོན་མ་རང་དབང་ཅན་”ཞིག་གིས་ཀ་ར་དང་སིལ་ཏྱོག་འགའ་བྱིར་ཡོང་སྟེ་ལྷགས་བྱའི་བར་ནས་བཅོན་བད  
 ག་མ་ལ་བྱེན་ཇེས། ང་ཆོར་ཀ་ར་རེ་དང་སིལ་ཏྱོག་གྱེད་ཀ་རེ་བཞོས།  
 ངས་དེ་བཀག་བསྐྱེལ་ཁང་གིས་བྱེན་བ་ཡིན་ནམ་ཞེས་དྲིས་བ་ན། བཅོན་མའི་བྱིམ་བདག་གིས་བྱིར་ཡོང་བ་རེད་ཟེར།  
 ད་དུང་བཅོན་གྲོགས་ཤིག་གིས་མིང་ཨན་བཀག་བསྐྱེལ་ཁང་དུ་བྱུང་མེད་བཅོན་ཤག་ནི་འདི་གཅིག་ཏུ་ལས་མེད་གཤེས།  
 ང་ཆོ་གཅེས་སྤྱུག་དུ་སྒྱུར་ཡོད་ཟེར། བདག་གིས་བཅོན་མ་དང་བཅོན་མའི་བྱིམ་མིར་སྟོང་ཇེ་ཞིག་སྤྱེས་ཤིང་།  
 སེམས་སྤྱ་བཅོན་མའི་ཁྱོད་མི་ཡག་པོ་སྟོང་ཇེ་ཅན་ཡང་འདུག་སྟེ། ཐོག་དང་པོར་སྤྱོན་བའི་པན་ཡོན་དེ་འདྲ་ཆེ་བ་ཏྱོགས།  
 དེ་ལས་ཀྱང་མི་དང་མི་བར་གྱི་བཅེ་སེམས་དོན་མེད་ཆོར།  
 རང་ཉིད་ཀྱང་ས་འདི་ནས་ཐར་ཇེས་བཅོན་མ་ཆོར་སྤྱོན་བ་ཞིག་གཏོང་བྱུང་ན་འདོད།

སྤྱི་དེར་བཀག་བསྐྱེལ་ཁང་གི་དུ་གཙོ་ཤོག་པེ་ལ་དགའ་མཁན་ཞིག་ཡོད་པ་དེས་ང་ཆོ་སྟོང་པེ་ལྷགས་བྱའི་གཞན་དུ་ཡོང་ནས་འདུག་  
 ལྷགས་རལ་པོ་ཞིག་སྟོང་བསྐྱེད་ཇེས། ལག་པ་ལྷགས་བྱའི་ནང་བསྐྱེད་པེ་ལོང་ནས་བཅོན་མ་གསུམ་དང་མཉམ་དུ་ཤོག་པེ་བཅེས།

མི་སུ་ཞིག་པམ་པ་ཡིན་ན་དེའི་ལག་མགོར་ཐལ་ལྷག་གིས་རྒྱག་ཆོག་པ་རེད།      སྐབས་ཤིག་ལ་གྲང་ཆོག་མ་རན།  
 ང་ཆོ་བཅོན་ཤག་ཏུ་སོང་།      བཅོན་བདག་མས་གྲང་ངོས་ཀྱི་སྐམ་ལས་མི་རེ་ལ་མགྲོགས་ཐུག་གཅིག་རེ་སྤངས་ནས་བྱིན།  
 བཅོན་གྲོགས་ཆོ་སྒྲོར་སྒྲོར་གྱིས་ཉལ་ཁྱི་དམའ་མོ་དེའི་སྟེང་དཀྱིལ་དཀྱུང་དུ་ཅོག་ཇེས།  
 མདུན་དུ་བཞག་པའི་གོ་རེ་ཅོང་རྟོག་རེ་དེ་སྤྲ་གཞུག་གིས་སྤངས་ནས།  
 རྒྱ་ཁོལ་ཆ་མོའི་ནང་སྤངས་པའི་མགྲོགས་ཐུག་ལ་བལྟ་བཞིན་ཐོས།      ང་ལ་ཡི་ག་མེད་པས་མགྲོགས་ཐིག་འཐུང་མ་ཆར།  
 འཕྲོ་མ་གསང་སྟོད་དུ་དཔོ་ཅིས་བྱེད་སྐབས་བཅོན་བདག་མས་འདི་དུ་བ་མ་རྒྱུ་ཐོས་སུ་གཏོང་རྒྱ་མེད།  
 འཕྲོ་མ་བསྐྱར་ཏེ་བྱུང་འཆལ་གྱི་ཁ་སྒྲོན་བྱོས་ཟེར་བ་ལྟར་དངས་པོ་ཇེས་ཅིག་མ་བསྐྱར།      དེ་ནས་ང་ཆོས་གྲང་གཉིད་ངལ་གསོ་བྱས།  
 ལས་རེས་གཉིས་ཀྱིས་དཀར་ཡོལ་བཀྱས་ཇེས།      རང་རང་གི་ལྷ་བ་དང་།  
 ང་ཆོའི་ངོ་བཀྱ་ལག་བྱིས་བཀྱས་ཏེ་སྒོ་རའི་ནང་བསྐྱམས།      མཆམས་ཤིག་ལ་མི་ཞིག་གིས་ཡར་ཡོངས་ཟེར་ནས་སྐད་བརྒྱབ།  
 གསར་འཕྱོར་བ་གཙོ་བྱས་ཉལ་ཐུལ་བལྟ་བས་ནས་ཁང་པ་གཙང་སྤྲ་བྱས།      དེ་ནས་ཅུང་ཙམ་འགོར་ཇེས།  
 བཅོན་བདག་མས་ཆོ་རིང་སྒོལ་མ་སྤྲེགས་བྱུང་།      ངས་ཁོ་མོའི་སྐད་སྤྲེགས་སོང་ཟེར།  
 དུན་རིང་ལ་ཡོང་རྒྱ་མ་བྱུང་བས་ངས་བཅོན་བདག་མ་ནོར་སོང་བར་དོགས།  
 ཡིན་ནའང་ཅུང་ཙམ་འགོར་ཇེས་མོ་རང་ཏྲག་ཏྲག་སྤྲེགས་སོང་།  
 ལག་ཏུ་བདེ་འཇགས་ཉེན་རྟོག་པས་འདི་གཙང་མཐུག་བསྐྱེལ་སྐབས་ཁོ་ཆོས་མཉམ་དུ་ཐོས་པའི་སྤྲོ་ཆོད་དང་ཕག་ཤེའི་ལྷག་འཕྲོ་ཙམ་  
 བཟུང་འདུག།  
 མོས་ངས་ཁྱུ་བ་བྱས་པ་མིན་ན་ཞེན་ཙམ་གྱིས་སྒོ་ཁ་ནས་ཁྱེར་ཡོང་དུ་མ་བཅུག་ཅིས་གདོང་ལ་འཇུ་མ་ཞིག་སྤྱང་འདུག་ནའང་།  
 ངས་ཁོ་མོའི་ཤ་ཐང་ཆད་པའི་གདོང་ཉམས་དེ་མཐོང་བ་དང་།      རང་དབང་མེད་པར་མིག་རྒྱ་ཤོར།  
 མོས་ང་ལ་དེ་ལྟར་མ་བྱེད་ཅིས་སེམས་གསོ་བྱས།  
 ཁ་བཏང་ལས་བདེ་འཇགས་ཉེན་རྟོག་པས་མོ་རང་ཉིན་ཞག་དུག་ལ་གཉིད་དུ་མ་བཅུག་པར་འབྲེང་ཆད་བཅད་པ་ཤེས་ཇེས།  
 སེམས་ཡོངས་གཟེར་བྱག་གིས་ཁེངས་ནས་སྟིང་རྒྱུང་སྟོད་ལ་འཆང་ཡོང་།  
 དགོང་མོ་དེར་ངས་བཅོན་བདག་མར་རེ་བ་ཁྱུས་པ་ལྟར།      ཆོ་རིང་སྒོལ་མའི་ཆབ་ཏུ་སྒོལ་མ་སྐྱིད་ཐུན་པ་བྱེད་དུ་བཅུག།

ཕྱི་ཉིན་ཆར་བ་བབས་པའི་རྒྱུ་གྱིས་བཅོན་པའི་ཉུ་མི་འདུག་ཀ་མེད་བྱུང་།

ལྷ་སྤང་མཁན་ཡོང་དུས་གྲང་ཅན་ས་ལངས་འདུག་དགོས་པ་ལས།      མཆོམས་རེར་ཉལ་ཁྱིའི་སྤྱིང་ཅམ་རེ་འཕྲེས་བསྐྱད་ཆོག

ཡིན་ནའང་བཅོན་བདག་མས་ང་སྤྱོད་པ་མཐོང་མ་ཐག་བཅོན་མའི་སྤང་བྱ་སྤྱོར་བྱུངས་ཐེར་ནས་ཡང་ཡང་སྤོ་གསལ་བྱུང།

མོས་ང་ལ་ཤོག་ལྷེ་གང་པོ་དེ་གཟའ་འཁོར་གཅིག་གི་ནང་སྤོར་བ་བྱུང་རྗེས།      ད་དུང་དོན་ཆུང་ཞེ་དགུ་ཅན་ཞིག་འདུག

དེ་ཆར་རྗེས་སྤོ་གཅིག་གི་ནང་དུ་དཔེ་ཆ་ཉིལ་པོ་གཅིག་སྤོར་འཛིན་དགོས།      ཁྱོད་ཀྱིས་ཡི་གེ་ཤེས་པས་སྤོར་འཛིན་སྤྱོད་བ་རེད།

བཅོན་མ་གཞན་དག་གིས་ཡི་གེ་ཤེས་ཀྱི་མི་འདུག་ཟེར།

མོས་བཤད་ན་ང་ཆོས་བཅོན་མའི་སྤང་བྱ་དེ་དག་སྤོར་མ་བྱུང་བ་ཡིན་ན།

བཀག་བསྐྱེལ་ཁང་གི་འགོ་གཙོས་མོ་རང་སྤྱུག་ལ་གཏོད་པ་རེད་ཟེར།      ངས་ཤོག་ལྷེ་དེ་ཐེངས་གཅིག་ལས་མ་བཏོན།

མི་གཡོ་འཆོང་བྱས་ན་བྱས་རྗེས་སུ་བཅི་བའི་སྤང་བྱ་དེ་སྤོར་འཛིན་དུས་ང་ལ་ཉག་ཉུ་དུས་ཆོད་འཕྲོ་བཞུག་གཏོང་བའི་སྤང་བ་ཞིག་སྤྱི

ས་ཡོང་།      ཡིན་ནའང་བཤུས་ཆར་བའི་སྤང་བྱའི་ཤོག་ལྷེ་དེ་འདི་སྤྱོད་ལྷའི་སྤོ་ཁུག་ནང་བཅུག་ཡོད།

ང་ཆེ་རིང་སྤོལ་མའི་གམ་དུ་སོང་ནས་ཅུང་ཅམ་ལོག་སྤྱོད་སྐབས།      མོས་ང་ལ་ཨ་ཅེ།

དེ་རིང་ང་ཁ་སང་དང་མི་འབྲ་བར་སྤོབས་པ་ཉམས་འདུག      ཁ་སང་ངས་ཁྱོད་དང་སྤོལ་མ་སྤྱིད་གཉིས་མཐོང་མ་ཐག

སེམས་ལ་བྱོད་ཐེག་ཅིག་རྒྱས་ཡོང་།      དེ་རིང་ང་ཉ་ཅང་སྤྱུག་གི་འདུག      ཁོ་ཆོའི་བཤད་སྤོལ་ལྟར་ན།

ངའི་ཉེས་པ་ནི་སྤོལ་མ་སྤྱིད་དང་འབྲ་བར་རྒྱལ་ཁབ་ཁ་བྲལ་འཕྲོ་བར་དབྱེན་སྤྱུལ་བཏང་བའི་ནག་ཉེས་རེད་ཟེར།

དེ་ལྟར་ཡིན་ན་ང་བཅོན་དུ་པལ་ཆར་ལོ་བརྒྱུད་ནས་བཅུར་སྤྱོད་དགོས་ངེས་རེད།

ང་ཁྱོད་ལྟར་མིང་གྲགས་མེད་པས་ས་སྤྱུབས་རྩོད་བར་དུ་ཤོར་ཡང་གཞན་གྱིས་ཆོར་ཡང་མི་ཆོར་ཞེས་རང་ཉིད་གར་མེད་འདིར་མེད་དུ

འཕྲོ་བར་སྤྱུག་གིན་འདུག      མོས་ད་འདི་ཡོད་ཆོད་འདི་ལྟར་ཆར་སོང་།

སྤྱིར་འདི་ཡང་ང་གཅིག་བྱའི་ལས་དབང་ཅམ་མ་ཡིན་པར་ང་ཆོ་བོད་པ་སྤྱིའི་ལས་དབང་རེད།      ང་ད་མོ་ལོ་སུམ་ཅུ་ཟེན་ཅམ་ཡིན།

ད་ལྟ་ད་དུང་གཉེན་ཡང་བསྐྱེགས་མེད་ཅེས་བཤད་མ་ཐག་ངའི་སྤོ་སྤྱིང་བལ་བ་ལྟ་བུའི་ཆོར་བ་སྤྱིས།

བྱ་མོ་དེ་གཉིས་ང་ལས་ལོ་སྤོར་གཅིག་ལྷག་གིས་རྒྱུང་ནའང་།

ཁོ་མོ་གཉིས་ཀྱི་སེམས་ལྷགས་དང་སྤྱིང་སྤོབས་ནི་ང་ལས་ལྷག་འགྲུར་གྱིས་ཆེ།

ཚུལ་དེས་ང་ལ་བསམ་གཞིག་གསར་བ་ཞིག་གཏོང་དུ་བཅུག  
 རོན་དངོས་སུ་ང་བཀག་བསྐྱེལ་བྱས་པའི་ཉིན་གསུམ་བཞི་ཙམ་ནས་བཟུང་།  
 ངས་རང་སེམས་ལ་སྙིང་ཕུར་བཏབ་དང་གདབ་ཀྱིན་ཡོད།  
 ཡིན་ནའང་མིའི་སེམས་ཁམས་ནི་མཐོ་སྒང་གི་དབྱར་ཁའི་ནམ་ཁྲིའི་བཞིན།  
 གནས་གཅིག་ཏུ་སྒྲོད་དཀའ་བར་ཡང་ཡང་འགྱུར་བ་འབྱུང་གིན་འདུག  
 ངས་ཁོ་མོ་གཉིས་ཀྱི་བྲག་རི་བཞིན་བརྟན་པའི་ཆོད་སེམས་ལ་ཡི་རང་བྱེད་དོན་ཡང་རྒྱ་མཚན་དེ་ཡིན།

ཉི་མ་དེར་ཆར་བ་བབས་རྗེས་ཀྱི་ནམ་ཁྲི་སྒྲོ་མོའི་དུས་ངས་ཡང་བསྐྱར་ལྷགས་སྒོ་ལས་ཁེར་རྒྱུ་གི་བཙོན་མཁར་མཐོན་པོ་དེར་ཐེངས་  
 ཞིག་བལྟས། སྐབས་དེར་ང་ལ་སྒོ་བྱར་དུ་སྒྲོ་རྒྱུ་འབྲ་བའི་ཆོར་བ་བྲག་པོ་ཞིག་བྱུང་།  
 དེ་ནི་བཙོན་ལག་ལས་མཐོང་བའི་ཡུལ་ལྗོངས་ཁོ་ན་རེད།  
 དེ་སྐར་ང་བཙོན་ལག་འདིར་བདེ་ཐང་གིས་འཆོ་བ་ལས་རང་བྱིས་དུ་ཞ་བོར་བསྐྱད་ན་བཟང་སྟམ་པའི་བྲན་ཚུལ་ཤུགས་བྲག་ཅིག་སེམ  
 ས་ཁོང་ནས་བརྗོད་ཡོང་།

ངའི་སེམས་ལ་སྒྲོ་བའི་རྒྱུན་ནམ། ཉི་མ་དེར་བཙོན་གྲོགས་ཆོས་ཀྱང་རང་རང་གི་ས་ནས་དངན་བ་ནར་ནར་དུ་འཐེན་གྱིན་འདུག  
 དེ་ལྟར་བྱེད་པར་ཁག་ག་ལ་ཡོད།  
 ལག་དེའི་བཙོན་མ་ལ་ལས་ཁྲིམས་ཐག་བཅད་རྗེས་སུ་ངལ་ཚོལ་བསྐྱར་བཀོད་བྱེད་པར་སྐྱག་སྒྲོད་པ་དང་།  
 ལ་ལས་བཀག་བསྐྱེལ་རྒྱུ་ལས་ནས་འཛིན་བཟུང་བྱས་ཏེ་ཁྲིམས་ཐག་གཅོད་མིན་ལ་སྐྱག་འདུག  
 རེ་གཉིས་ཀྱིས་བཀག་བསྐྱེལ་བྱས་རྗེས་འཛིན་བཟུང་བྱེད་མིན་ལ་སེམས་ལ་ཞོར་ནས་ཡོད།  
 དེ་བཞིན་བཙོན་མ་ཆོས་ཉིན་མཚན་མེད་པར་རང་ལ་ལས་དབང་གི་བཀོད་སྐྱིག་ཡག་པོ་ཞིག་བྱེད་པར་རེ་ལྟོས་འཆལ།  
 ཁོ་མོ་ཆོས་རང་གིས་བྱས་པའི་ལས་ངན་བ་གང་དེ་ལས་དབང་གི་བཀོད་སྐྱིག་ཡིན་པར་རྒྱུ་མཚན་གྱིན་འདུག

ང་བཀག་བསྐྱེལ་ཁང་དེར་འབྱོར་བའི་དགོང་མོ་དེར།  
 བཙོན་གྲོགས་ཤིག་གིས་བཙོན་ལྷ་ཁ་དོག་མི་གཅིག་པ་གསུམ་པོའི་མཆོན་དོན་ང་ལ་བཤད་པ་མིན་ན།  
 ངས་རང་ལ་བསྐྱོན་པའི་བཙོན་ལྷ་སེར་པོ་དེ་བཀག་བསྐྱེལ་བཙོན་མའི་ལྷ་བ་ཡིན་པ་ཡང་ཉ་མི་གོ  
 འཛིན་བཟུང་བྱས་ཟིན་པའི་བཙོན་མའི་ལྷ་བའི་ཁ་དོག་དྲར་སེར་རེད།      སྐྱེལ་མ་སྐྱིད་ལ་དེ་འདྲ་ཞིག་བསྐྱོན་འདུག  
 ཁྱིམ་མ་ཐག་བཅད་ཟིན་པའི་བཙོན་མའི་ལྷ་བ་ཁ་དོག་སྒྲོན་པོ་ཡིན་པ་རེད།  
 བཙོན་ལྷ་དེ་དག་གི་མཆོན་དོན་ཤེས་མེས་རང་གི་བཙོན་ལྷའི་ཁ་དོག་གཞན་དུ་བསྐྱར་བར་ཤིན་ཏུ་སྐྱག

སྐབས་ཤིག་ལ་རུ་གཙོ་གཉིས་བཙོན་ཤག་དུ་ཡོང་ནས་ང་ཆོ་བཀག་བསྐྱེལ་གཞུང་ལས་ཁང་དུ་ཁྱིད།  
 དེ་རུ་བརྟན་འཕྲིན་ལྟ་ཞོར་བཙོན་མ་རྣམས་དང་ཁ་བརྟུན་བྱས།  
 མཆའ་མས་ཤིག་ལ་རུ་གཙོ་གཅིག་གིས་ང་ལ་བཀག་བསྐྱེལ་ཁང་ནས་ཁ་ལག་འཕྲོད་མིན་དྲིས།      ངས་ཁ་ལག་འཕྲོད་ཐབས་མེད།  
 ཡིན་ནའང་དེ་གཙོ་བོ་མ་རེད་ཅེས་བཤད།  
 ཁོས་བཙོན་མའི་སྤང་བྱ་སྒྲོར་མི་ཡོང་ན་གཡུགས་ཞོག་ཅེས་ང་ལ་དམིགས་བསལ་བྱིན་པས་ངས་བཀའ་བྲིན་ཆེ་ཞུས་པ་ཡིན།  
 གཅིག་གིས་ད་དྲུང་རང་གི་ཁྱིམ་ནས་ཁྱིམ་ཡོང་བའི་གོ་རེ་གོར་མི་ཞི་ཞིག་ང་ཆོར་བྱིན་ནས་ཟ་རུ་བཅུག  
 ཁོ་གཉིས་བལྟས་ཆོད་དུ་མི་ཡག་པོ་འདུག      ངས་གོ་སྐབས་དེ་སྤྱད་ནས།  
 ང་ཆོ་བོད་པའི་ཁོད་སྒོ་བ་གསོ་སྒོར་མཁན་ཉ་ཅང་ཉུང་ལ།      བྱད་མེད་ནི་དེ་བས་ཀྱང་ཉུང་བ་རེད།  
 བཀག་བསྐྱེལ་ཁང་འདི་རུ་བཀག་བསྐྱེལ་བྱས་པའི་ང་ཆོ་གསུམ་པོར་མཆོན་ན།      བྱད་པའི་ཆོད་ཀྱི་རི་དྲགས་ལྟ་བུ་ཡིན།  
 ང་ཆོ་ནང་བཞིན་བོད་པ་ལྷལ་བྱང་ཅན་མང་པོ་ཞིག་གིས་མི་ཆེ་བཙོན་རའི་ནང་སྐྱེལ་བྱིན་ཡོད་པ་རེད།  
 དེ་ཡང་བོད་པ་འཕེལ་རྒྱས་སུ་འགོ་དཀའ་བའི་རྒྱ་རྒྱུན་གཅིག་རེད་འདོད་ཅེས་རང་སེམས་ཀྱི་སྤྱག་གཏམ་བྱིར་བྱང་བ་ན།  
 དེ་སྤར་སྒྲོལ་མ་སྐྱིད་དུ་བཞིན།      རྒྱལ་ཁབ་ཀྱིས་ངའི་པ་ལྷལ་དུ་འབྲོག་པའི་རྩ་ར་དང་ལོར་ལུག་གཞུང་བཞེས་བྱས་མེས།  
 སོ་སོ་གསྐྱོར་པའི་ཁང་པ་རེ་བཅོས་ཉེ་ལོ་དང་པོར་ཁྱིམ་ཆང་རེ་ལ་འཆོ་བའི་གྲོན་དཔུལ་སྒོར་སྒོར་བརྒྱད་རེ་སྒྲེར་བ་དང་།  
 དེ་མེས་དཔུལ་སྐར་གང་ཡང་སྒྲེར་གྱི་མེད་པ་རེད།  
 མགོ་ལོག་དུ་ཅོང་སྤར་མོ་གང་ཉོས་ན་སྒོར་ལྷ་དང་སྤར་བན་རྒྱ་མ་གང་ལ་སྒོར་བཙོན་ལྷ་དགོས།

ས་དེའི་མང་ཚོགས་པ་མེས་ཡང་མེས་རིང་ནས་རྩ་བ་དང་ནོར་ལྷག་ལ་བརྟེན་ཏེ་རང་ཁ་རང་གསོ་བྱས་ཡོང་བས་མང་ཚོགས་ཀྱིས་ཚོ  
 ང་དང་ལག་ཅུལ་གང་ཡང་མི་ཤེས། ཁོ་ཚོས་འདི་ལྟར་བྱེད་པ་ནི་མང་ཚོགས་འཆི་ལམ་དུ་འདེད་པ་རྒྱུ་རེད།  
 མོས་ད་དུང་ང་ཚོའི་ཡ་རྒྱུད་ན་སྤྲུག་ཅིག་མེད་ཆེ་ས་འདིར་ཡོང་མི་སྲིད་ཅེས་གནས་ལུགས་ཅན་གྱི་སྐད་ཆ་བཤད་སྐབས།  
 མོ་རང་སློབ་གྲྭ་འགྲིམས་སྤྱོད་མེད་ཟེར་ན་ཡིད་ཆེས་དཀའ། དེར་མཐུད་ནས་ཆེ་རིང་སློབ་མས།  
 ངའི་པ་ལུལ་དུ་བོད་པ་རྣམས་ཀྱི་པ་སྐད་དང་པ་ཡིག་ཉམས་ནས་མི་རིགས་འགྱུར་ཆར་ཡོད།  
 དེ་ནི་ངའི་པ་ལུལ་གྱི་བོད་པ་ཁོ་ནའི་སློབ་ཆ་མ་ཡིན་པར། དམིགས་བསལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱིས་དེ་ལྟར་བཏང་བ་རེད།  
 ང་རང་ནི་པ་ལུལ་སྤྱི་འབྲུམ་ནས་རྒྱ་གར་དུ་སོང་སྟེ་བོད་ཀྱི་སློབ་གསོ་ཐོབ་མཁན་གྱི་བུད་མེད་ཐོག་མ་ཡིན་ལ།  
 ཁྱིམ་རྒྱུད་དུ་རང་གི་སྐད་ཡིག་ཤེས་མཁན་གཅིག་ལུ་ཡིན། སྤྱིར་ཡིན་ན་རྒྱ་གར་དུ་ལོ་བདུན་ལ་སློབ་སྦྱོང་བྱས་རྗེས།  
 ཕྱིར་ལོག་ནས་རང་ཚོད་ཀྱི་ལས་ཀ་ཞིག་བྱེད་བསམ་ཡོད་མོད། ཡིན་ནའང་མ་བསམ་ས་ནས།  
 པ་ལུལ་ལ་འབྱོར་རྗེས་ཀྱི་ཉིན་བཅོ་ལྔ་པར་ཅི་ཡིན་འདི་ཡིན་མེད་པར་འཛིན་བཟུང་བྱས་སོང་ཞེས་མིག་རྒྱུང་མཆི་མས་བརྒྱན།  
 སེམས་སློབ་འདི་སྐད་ཆ་དེ་དག་གིས་ངེད་གསུམ་པོ་མ་གྲོས་གཅིག་མཐུན་གྱིས་དུ་ཤོད།  
 རུ་གཙོ་གཅིག་གིས་དེ་རིང་ང་ཚོས་བག་ཐེབས་ཀྱི་སློབ་སང་ཞིག་བྱེད་བསམ་པ་ཡིན་ཞེས་བཤད་མ་ཐག།  
 བཅོན་བདག་མས་ཁོ་གཉིས་ཀྱི་ངོ་ལེན་ཆེད་ངར་མདོག་ཁ་པོས་དེ་རིང་རུ་གཙོ་གཉིས་ཀྱིས་ང་ཚོར་ཁ་བརྟུག་བྱས་བརྟན་འཕྲིན་ལ་བཞུ་  
 རུ་བཅུག་པས་དགའ་ན་འགྲིག། ཡང་གཅིག་བཤད་ན། དེ་འབྲས་སྤྲུག་རྒྱ་ཅི་ཡོད།  
 ང་ལ་ལོ་བདུན་གྱི་ཁྱིམ་ཐག་བཅད་ཀྱང་འདི་ལྟར་བག་ཡངས་ཀྱི་བསྐད་ཡོད།  
 རྒྱལ་ཁབ་ཀྱིས་བོད་པར་དམིགས་བསལ་གྱི་སྲིད་རྒྱུས་བྱིན་ཏེ། ཁྱིམ་པའང་གཉིས་སྟེ་ཚོག་པ་མ་རེད་དམ་ཟེད།  
 ངས་དེའི་ལན་དུ། ང་ཚོར་ས་ཁྱོན་ཆེ་ཡང་མི་གངས་ཁྱི་ཚོ་དྲུག་བརྒྱ་ལས་མེད།  
 ཁྱོད་ཚོར་མི་གངས་དུང་ལྷུར་བཅུ་གསུམ་འདུག་པས་ཚོད་འཛིན་བྱེད་དགོས་ལྷུང་བ་རེད་ཅེས་བཤད།  
 ཁོ་མོས་ལན་ཅི་ཡང་མི་འདེབས་པར་ཐུ་མཐུད་དུ་བརྟན་འཕྲིན་སྒྲོས་གར་དེར་བཞུས་བསྐད།  
 ཁོ་མོ་ཚོ་ཆང་མ་སློབ་གསོ་ཐོབ་སྤྱོད་མེད་པའི་ཞིང་པ་རང་རེད། དེ་བས་གནས་ལུགས་ཆེན་པོ་ཤེས་ཀྱི་མེད་པ་འདྲ།

ང་ཚོའི་ཁ་བརྟུག་ཁྱོད་བཅོན་མས་ས་གཤན་འཐག་ཚུ་ལ་ཞིག་སྤེང་ལ།

དེ་ལས་བཅོན་མ་གཉིས་ཀྱིས་ལྷ་མང་པོའི་དུས་ཚོད་བེད་སྤྱད་དེ་ས་གདན་ཁྱད་པར་ཅན་ཞིག་འཐག་ལ།  
 དེ་ནི་མ་གཞི་ཞིང་ཆེན་གྱི་འགོ་གཙོ་གཅིག་ལ་འབྲལ་བའི་ལག་སྐྱེས་རེད་ཟེད།  
 ས་གདན་ཁྱད་འཐགས་ཅན་དེ་འབྲམ་ཆོ་སྒྲོན་ནས་པལ་ཆེར་གཉིས་མ་གཏོགས་མེད་ཚུལ་ལག་  
 འལ་ཚུལ་ལ་རིན་པ་སྐྱར་གང་མི་སྒྲོད་པའི་བཅོན་མ་ཆོ་ཡིད་ལ་བྲན་ནས་སེམས་པ་སྤྲུག་སོང་།

དེ་རྗེས་རུ་གཙོ་གཉིས་ཀྱིས་ང་ཚོར་རེ་བ་དང་དཀའ་ངལ་ཅི་ཡོད་ཟིན།      ངས་ང་ཚོ་ནི་རྩ་ཐང་གི་མི་རིགས་ཡིན་པས།  
 ཆེས་བཟོད་དཀའ་བ་ནི་ཁང་མིག་གཅིག་གི་ནང་བཅུག་པ་དེ་རེད།      གལ་ཏེ་ཁྱོད་འགོ་ཁྲིད་ཆོར་སྟབས་བདེ་ཡིན་ན།  
 གནས་གཤིས་བཟང་དུས་ང་ཚོ་བཀག་བསྐྱེལ་ཁང་གི་སྒོ་རའི་ནང་ལན་རེ་ཡོང་བཅུག་ན།      དེ་ལས་ལྷག་པའི་རེ་བ་མེད་ཅེས་པར།  
 རུ་གཙོ་གཅིག་གིས་དེ་ཆོག་ཟེར་ཞོད།      བཅོན་མ་ཆོར་ཉོ་ཆ་བརྒྱབ་ནས་འབྱོར་མ་ཐག་པའི་བྱད་མེད་ཉེན་རྟོག་པ་དེར།  
 གནས་གཤིས་ཡག་དུས་ཁྱོད་ཀྱིས་ཁོ་ཆོ་སྒྲོན་རའི་ནང་ཁྲིད་དེ་ཅལ་སྒྲོང་བྱེས་ཟེད།  
 དེ་ནས་ང་ཚོ་བོད་ཁང་དུ་གཅིག་བལྟ་རུ་འགྲོ་བེད་ནས་ཡར་ལངས་སྐྱབས།      ང་སྐད་ཆ་དེར་ཡིད་ཆེས་དཀའ་བ་ཞིག་བྱུང་།  
 རྒྱ་མཚན་ཉིན་ཉི་ཤུ་ཅུ་མ་གྱི་རིང་།      ང་ལ་ས་གོ་མ་གང་འགྲོ་བའི་རང་དབང་ཐོབ་སྒྲོང་མེད།

བོད་ཁང་དུ་འབྱོར་བ་ན་དེ་རུ་སྤྱིར་བཏང་གི་སྡོ་ཆོད་ལས་ཅི་ཡང་མི་འདུག  
 ཡིན་ནའང་ངའི་བསམ་པར་ང་ནི་འཛམ་གླིང་གི་ཆེས་མིང་དུ་གྲགས་པའི་རང་བྱུང་གི་ཞིག་དུ་སྐྱེས་ཀྱང་སེམས་པ་དེ་འབྲའི་བག་  
 ཐེབས་ཤིག་ཨེ་ཡོང་འདོད།      ཞིང་གྲོང་གི་བག་ཆགས་ཟབ་པའི་རྒྱུན་གྱིས་སྡོ་ཆོད་དང་ཞིང་ཆོགས་དེ་དག་མཐོང་བ་ན།  
 དབང་མེད་དུ་དུངས་པ་ཞིག་དང་མཉམ་དུ་ཆུང་དུས་ཨ་མས་ཁྲིད་ནས་ཞིང་ཁར་སོང་བ་དག་བྲན་ཡོང་།  
 ངས་དབུགས་རིང་ཞིག་འབྲིན་ཏེ་སྡོ་ཆོད་ཀྱི་བྱི་མར་སྒྲོམ་སྒྲོམ་བྱས།      དེ་བཞིན་བག་ཐེབས་ཁྲིད་སྐྱར་མ་ཁ་ཤས་འདས།  
 དེ་རྗེས་བཅོན་གྲོགས་ཤིག་གིས་ད་ཕྱིར་འགྲོ་ནས་བརྟན་འཕྲིན་ལ་བལྟ་ཟེར་བ་དང་།  
 ཆང་མ་བོད་ཁང་ལས་སྤྲུག་ཞུས་ཕྱིར་ཐོན།  
 བཀག་བསྐྱེལ་གཞུང་ལས་ཁང་གི་སྒོ་ཁ་རུ་སྐྱེས་པ་"བཅོན་མ་རང་དབང་ཅན"འགས་རྒྱུངས་འཁོར་ཞིག་གི་ནང་དུ་གདུང་མ་ཅིག་གིན་  
 འདུག      ངས་དེ་མཐོང་མ་ཐག་ཡིད་སྒྲོན་ཤོད།      རུ་གཙོ་ཞིག་ལ་བྱད་མེད་ཆོར་སྒྲོན་རའི་ནང་ལས་ཀ་ཡོད་མེད་ཟིན།



ཁོ་བས་གཡོན་གྱི་སྡོམ་འདེབས་སའི་ཞིང་ས་དེ་བསྟན་ནས་སྡོམ་སྤྲུང་མ་ཡུར་དགོས་ཟེད།  
 སྡོམ་མ་ཡུར་མ་ཡུར་རག་བར་ད་དུང་ཟླ་གཅིག་ལྷག་འགོར་ངེས།  
 ང་དེ་འབྲེལ་ཡོད་རིང་ལ་བཀག་བསྐྱེལ་བྱེད་མི་སྲིད་ཅེས་རང་སེམས་རང་གིས་གསོས།

ཉིན་གུང་སླེབས་པ་ན། སྤྱིར་བཏོན་ཤག་ཏུ་བཅུག་ནས་ཁ་ལག་ཐོས། ཐོས་ཚར་རྗེས་གཞན་པ་རྣམས་གཉིད་བྱས་ཤིང་།  
 ལས་རེས་ངེད་གཉིས་ཀྱིས་དཀར་ཡོལ་བཟུས་གཙང་སྤྱ་བྱས་ཚར་རྗེས། རང་རང་ས་ནས་ཉལ་བྱེད་སྤྲད།  
 མོས་སྤྲད་དགོང་མོ་ལྟར་ཤོག་མེ་སྒངས་ནས་ཤོག་མོ་བཏབ། མོ་ངོ་མ་ཡག་ཆེ་དངན་པ་འཐེན་ནས་མཆམས་མི་འཛོག་  
 ཤོག་མོ་དེ་ནི་ཁོ་ཚོར་སྒྲོལ་མ་སྤྱིད་ཀྱིས་བསྐྱབས་པ་ཡིན་ལ། དེས་ཏ་ཅང་ཁེད་པས་ཁོ་ཚོ་དེར་ཡིད་ཆེས་ཡོད་ཟེད།  
 ང་རང་ཡིད་མི་ཆེས་པར་ཁ་གཡར་ནས་ཤོག་མོ་འདེབས་སུ་མ་བཅུག་  
 དོན་ངོ་མར་ང་ཡང་མོ་མི་ཡག་པ་བབས་ན་རྣམ་རྟོག་ཟ་བས་ཡིན།  
 ཉིན་གུང་དེར་ངའི་སྤང་ངོར་དུས་ཚོད་ཡུན་རིང་ཞིག་འགོར་སོང་།  
 ངས་ཁོ་མོར་གུང་གཉིད་ལ་དུས་ཚོད་ག་ཅུ་ཡོད་རེད་ཅེས་དྲིས། མོས་དུས་ཚོད་གཉིས་ཅུ་ལས་མེད།  
 བཅོན་ཁང་དུ་དུས་ཚོད་འདུལ་བ་ཤིན་ཏུ་དལ་ཟེད།

ཁོ་མོས་མི་གཞན་ལ་གཉེན་སྲིད་གི་མགོ་སྐྱོར་བཏང་བས་ལོ་གཅིག་ལ་ཁྲིམས་ཐག་བཅད་པ་རེད།  
 ད་ལྟ་བཀག་བསྐྱེལ་ཁང་དེ་རུ་ཟླ་དགུ་འགོར་ཟིན། ངས་ཁོ་མོར།  
 ཉིན་རྟོག་པས་འཛོན་བཟུང་བྱེད་སྐབས་ཁྱོད་ལ་འདི་གཙོད་ཉིན་ཅི་ཅུ་ལ་བྱས་སོང་ཞེས་དྲིས།  
 མོས་ང་རང་ལ་ཉིན་གཅིག་ལས་འདི་གཙོད་བྱས་མ་སོང་།  
 ངས་གཞན་ལ་མགོ་སྐྱོར་བཏང་ནས་སྐྱོར་སྐྱོང་འགའ་སྒངས་པའི་གནས་ཚུལ་བྲང་པོར་བཞེད་རྗེས་ལོ་གཅིག་གི་ཁྲིམས་ཐག་བཅད་སོང་།  
 ཟེད། དུས་དེར་ངས་གནས་ལུགས་ཤིག་རྟོགས་པ་ནི།  
 བཅོན་མ་གང་དེས་རང་སྐྱོན་ཁས་ལེན་གཙང་མ་བྱས་ཀྱང་ཉིན་རྟོག་པའི་བཤའ་པ་ནང་བཞེན་ཉིས་པ་ཆག་ཡང་དུ་གཏན་ནས་མི་གཏོང་  
 བར་སྤར་བཞེན་ཁྲིམས་ཐག་གཙོད་པ་དེའོ། ངས་ཁོ་མོ་ངལ་ཚོལ་བསྐྱར་བཀོད་དུ་མ་བཏང་བའི་རྒྱ་མཆན་དྲིས་པ་ན།

ཁྲིམས་ཐག་བཅད་པའི་ལོ་ཚད་ལོ་གཅིག་ལྷག་ཡིན་ན།

ངལ་ཚོལ་བྱེད་སར་མི་དགོས་པར་བཀག་བསྐྱེལ་ཁང་དུ་འདུག་འདུག་པ་རེད་ཟེད།

སྐབས་དེར་ངའི་སེམས་པར་ང་ཡང་བཀག་བསྐྱེལ་ཁང་འདི་དུ་ལུས་ངེས་རེད།      གང་ཡིན་ཟེར་ན།

ཁོ་ཚོས་ང་ལ་བཏགས་པའི་ཉེས་མིང་ནི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་བདེ་འཇགས་ལ་གཏོར་བརྒྱག་བཏང་བའི་ནག་ཉེས་རེད།

ཉུང་མཐར་ཡང་ང་ལ་ལོ་གཅིག་དང་བྱེད་ཀའི་ཁྲིམས་ཐག་གཅོད་ངེས་རེད་སྟེ།

ཉག་ཉག་སྐབས་དེར་ང་ལ་ཁྲིམས་ཐག་གཅོད་ཤག་ཡིན་ན།

ངས་རང་གི་མི་རིགས་ལ་སྤོང་བའི་དོན་ཅི་ཡང་བསྐྱབས་མེད་པ་དྲན་ནས་སྒོ་འགྲོད་སྤྲོས།

ཡིན་ནའང་ཡོད་ཚད་འབྲིས་དྲགས་པའི་ཚོད་རེད།

དེ་བས་ཡ་ང་བའི་བཅོན་མའི་འཆོ་བ་ནི་ལྷར་སྤྲོས་བར་བསམ་སྒོ་གཏོང་བ་ལས་འདས་ཟེན་པའི་དོན་ལ་འགྲོད་པས་ཕན་ཐོགས་སྤྱ་ཅེས་མེད་དོ་སྟེ།

བཅོན་ཐོགས་ཚོས་བཤད་ན།      བཀག་བསྐྱེལ་ཁང་དུ་སྡོད་པ་ལས་ངལ་ཚོལ་བྱས་ན་བཟང་ཟེད།

དེ་དུ་བཅོན་མའི་འགྲོ་འདུག་ལ་རང་དབང་ཅུང་ཟད་ཡོད་པར་མ་ཟད།

ཁྲིམ་མིར་ཡང་སྒྲ་གཅིག་ལ་ཐེངས་གཅིག་ཐུག་ཏུ་འདུག་པ་དང་།

ཞིང་ཁ་རུ་ལས་ཀ་བྱས་ན་དུས་ཚོད་འདའ་བ་ཅུང་མགྱོགས་པ་རེད་ཟེད།      ཡང་བཅོན་ཐོགས་ཤིག་གིས་བཤད་ན།

ས་ཆ་ལ་ལར་བཅོན་མའི་ལས་ཀ་ཤིན་ཏུ་ལྷི།

བཅོན་མ་ཞིག་གིས་མ་མོག་བཏོག་བསལ་གྱི་ཆོགས་སྤྲུག་མ་བྲགས་པར་རང་གི་མིག་ལ་ཁབ་གྱིས་གཙགས་ནས་མིག་གཉིས་ལོང་བ་ར་བཏང་བ་རེད།      དེ་ལྷར་བྱེད་དོན་ནི་ལས་ཀ་དེར་གཡོལ་ཆེད་ཁོ་ན་ཅེས་ཡིན་པ་རེད་ཟེད།

ཡི་ཐུག་པའི་དོན་དག་དེ་ཐོས་སྐབས།      བཅོན་ཁང་ནི་མི་འདུག་ས་ཞིག་མིན་པ་སྟེ་ཉུ་ཤེས།

ཡིན་ནའང་དཀར་ནག་གི་མགོ་མཐུག་ལྷོག་པའི་རྒྱལ་ཁབ་འདིར་གནས་ཐུགས་དང་བདེན་དྲང་གང་ཡང་མི་འགྲོ་བར་ཆབ་སྲིད་ཉེས་

ཅན་ཞེས་ཉེས་མིང་རྒྱུ་རྒྱུ་རེ་བཏགས་ཏེ་ཁྲིམས་ཐག་གཅོད་རྒྱུ་བྱེད་པ་རེད།

ད་ལྟ་ནི་གནམ་བདེ་བས་ཀྱང་རང་གིས་བྲགས་དགོས་ཟེར་བ་བཞིན།

དངོས་ཡོད་དེར་གང་རུས་ཅི་ཐུབ་གྱིས་གདོང་གཏོང་བ་ལས་བྱ་ཐབས་གཞན་མེད་སོང་།

ལོ་བཅུ་ལྷག་གི་སྤོང་ཞིག་ལ་ངས་སི་ཁྲོན་ཁྲོན་ཏུ་ཁྱེད་ལོ་མོ་བཟོ་སྐབས།      རོལ་མོ་དགེ་ཞན་ཞིག་གིས།

མི་ཞིག་ལ་མཆོན་ན།      འཆོ་བའི་སྤྱང་ཆོར་མི་འདྲ་བ་ཉམས་སུ་སྤྱང་རྒྱ་ནི་ཏ་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་རེད།

ཐ་ན་བཙོན་ཁང་དུ་འང་སྤོང་དགོས་ཞེས་བཤད།      བཙོན་དུ་འགྲོ་མཁན་ནི་མི་ནག་ཅན་ཤིང་སྐྱུ་ཡིན་འདོད་ཡོད་པའི་ངས།

རང་གིས་ཆེ་འདིར་ཁྲིམས་འགལ་གྱི་ཉེས་པ་བཟོ་མི་སྲིད་པའི་གདེང་ཆོད་དཔང་བཙོལ་གྱིས་ཁོ་རང་ལ།

ང་ནི་བཙོན་ལ་འདུག་པའི་གོ་སྐབས་ཡོད་མི་སྲིད་པས།

སྤྱི་བ་འདིར་བཙོན་ཁང་གི་ཉམས་སྤྱང་དེ་ལོན་ཐབས་མེད་ཅེས་བཤད་པ་དེ་ཡིད་ལ་བླན་ཡོང་།      ཡིན་ནའང་ད་ལྟ་བསམ་ན།

ནག་ཉེས་བཟོ་མི་སྲིད་པའི་མི་ལའང་ནག་མེད་ཉེས་འགལ་བྱེད་སྲིད་པས་མི་ཆད་དོན་དེ་འདྲ་མཛོན་སུམ་རང་གི་མགོ་ལའང་ཡོང་།

ཞེས་མགོ་བོ་སྤྱར་ཏེ་རང་གི་བརྒྱབ་ལ་གྲོན་པའི་བཙོན་ཆས་སེར་པོ་དེར་ཡང་གཅིག་ལྟ་སྐབས་སྤྱར་ཡང་འདི་མི་ལམ་མིན་ནམ་སྤྱར་བ་

འི་བླན་ཆུང་ཞིག་སྤྱིས་ཡོང་།

ཕྱི་རོར་བུད་མེད་ཉེན་ཉོག་པ་དེ་ཡོང་ནས།

ང་ལ་ཁ་ཉོག་དང་དངོས་པོ་རེ་གཉིས་ཉོས་པར་དཔུལ་ཐོ་ལས་ཉོས་རིན་འཐེན་ནས་ཞིབ་ཅིས་བརྒྱབ་སྟེ་ཐེན་བྲིས་བཏབ།

སྐབས་དེར་བཙོན་བདག་མས་ངའི་དཔུལ་ཐོ་ལས་ཉོས་པའི་སྒྲོར་བརྒྱད་པོ་དེ་རྗེས་མ་ངས་ཅ་ལག་ཉོ་དུས་ཁོ་མོའི་དཔུལ་ཐོ་ལས་ཉོས་

ཆོག་ཟེར་ནས་ཁ་ཡག་བཤད།

སྐབས་དེར་ད་དུང་བཙོན་བདག་མའི་བཀའ་བཞིན་བཀག་བསྐྱིལ་ཁང་ནས་མགྲོགས་ཐུག་སྐམ་གང་ལ་སྒྲོར་སུམ་ཅུ་དང་།

གཙང་ཤོག་ལ་སྒྲོར་བཅུ།      འབྲི་དེབ་དང་སྐུ་གྲུ་བཅས་ཉོས་པ་བྲིར་ཡོང་།

མོས་ང་ལ་སྐུ་གྲུ་གཉིས་སྟེར་བ་མཐོང་ནས་རང་འཆམ་གྱིས་གཅིག་བྲིར་སོང་།

ངས་ད་དུང་སྒྲོལ་མ་སྤྱིད་ལ་མགྲོགས་ཐུག་སྐམ་གང་དང་རས་ལྷམ་ཆ་གཅིག་ཉོས་པ་ཡིན།

རྒྱ་མཆོན་མོ་རང་ལ་མགོ་ལོག་ན་ནང་མ་སྐུ་གར་ཁང་ཞིག་ཡོད་པ་དེར་དགོང་མོར་མགོན་པོ་ཡོང་རྒྱུ་དུས་ཆད་བྱེད་དགོས་ཟེར་ནས་

བསྐྱུས་ཏེ་སྒྲོག་འཛིན་བྱེད་དུས་མོས་བྲིས་དུ་ལྷ་བ་ཞིག་འཁྲུང་བཞིན་བསྐྱད་ཡོད་པས།

མོད་ཆས་སྟོད་ལྷ་རས་རྒྱུད་ཞིག་དང་དོར་མ་ཞིག་ལས་ཅི་ཡང་གྱོན་མེད།

ཉག་ཉག་དོར་མ་འེ་བརྒྱ་ཁྱག་ཏུ་སྟོར་བརྒྱ་ལྷག་ཡོད་པ་བཀག་བསྐྱེལ་ཁང་གི་དངོས་ཞན་ཅག་ཅིག་དེ་དག་ཉོ་རུ་བརྟག་པའི་རིན་ལ་སྤྲོ  
ད།

མོ་སྟོག་འཛིན་བྱས་ཏེ་ཟེ་མིང་དུ་བྲིད་ཡོད་དུས་རྒྱུད་ལག་གཉིས་ལ་ལྷགས་སྟོག་བརྒྱབ་སྟེ་རྒྱུད་ལའོར་ལས་འཕག་འགྲུལ་མ་སྤྱབ་པ  
ས་ལུས་པོན་བ་དང་གྱོན་པ་སྤྱབ་པས་གྲང་ནས་ཀྱང་འཁེངས་སོང་བེད། དེ་ལས་ཀྱང་སེམས་སྤྲུག་པ་ཞིག་ནི།

མོ་རང་མགོ་ལོག་ནས་བརྒྱུད་འབྲིད་ཀྱིས་རྒྱུད་ལའོར་ལས་དུད་ཡོད་སྐབས།

ཉེན་ཉེན་པས་བྲིད་ཀྱི་སྐད་ངག་བདེ་བས་ང་ཚོར་སྤྲོ་ཡོངས་ཟེར་ནས་མི་སྟོད་ལས་འདས་པའི་བརྒྱས་བཅོས་བྱས་ནས་སྤྲོ་ལོན་དུ་བརྟ  
ག་པ་དེའོ། མིང་ཨན་བཀག་བསྐྱེལ་ཁང་དུ་སྐྱེལ་དུས།

བདེ་སྤྱད་ཉེན་ཉེན་པས་མོ་ལ་ཉལ་ཆས་ཆ་ཆང་ཞིག་དང་ལྷ་བར་ཆངས་ཅན་ཆ་ཆང་ཞིག་གཡར་པ་རེད།

ང་ཕྱིར་བྲིས་དུ་ལོག་མེས་མོའི་པ་ཡུལ་གཅིག་པའི་མི་ཁ་ཤས་དང་སྤྲད་ཅིང་།

མོའི་སྤྱིང་སྟོབས་ལ་ཡང་ཡང་མེས་སུ་ཡི་རང་བྱས་པ་ཡིན།

ཕྱིས་སུ་ཁོ་མོའི་བྲིས་མིས་ཀྱང་མོ་རང་བཀག་བསྐྱེལ་བྱེད་སའི་ས་གནས་ཅམ་ཤེས་བྱུང་།

བྲིས་མི་དང་གྲོགས་པོ་ཁོ་མོར་ལྷ་རུ་སོང་ཡང་བཀག་བསྐྱེལ་ཁང་གིས་འཕྲད་དུ་མ་བརྟག

ཁོ་ཚོས་ཁོ་མོར་དདུལ་དུག་བརྒྱ་ཅམ་བཞག་པ་དེ་བཀག་བསྐྱེལ་ཁང་གིས་མོ་རང་ལ་སྤྱིང་ཅམ་ཡང་བྱས་མ་སོང་།

བྲིས་མིས་བསྐྱེལ་པའི་དངོས་པོ་དག་མོ་རང་རྒྱ་གཅིག་ལྷག་གི་མེས་སུ་བཀག་བསྐྱེལ་ཁང་དེ་དང་ཁ་བྲལ་སྐབས་ད་གཞི་དེ་ཕྱིར་སྤྲད་སོ  
ང་བེད།

བཅོན་ཤག་ཏུ་སྟོར་མོ་ཉེན་ཅམ་མེད་ཆེ་གཞན་གྱིས་སྤྱབ་ཆོད་བྱེད་ལ། སྟོར་མོ་མང་པོ་ཡོད་ཆེ་ཁོ་ཚོས་སྟོག་ནས་ཐོས་འགྲོ།

སྟོལ་མ་སྟོད་ལ་ཉོས་པའི་ཅ་ལག་དག་བྲིས་ཡོད་དུས་“བཅོན་མ་རང་དབང་ཅན་”ཞིག་གིས་ང་ལ་ཡང་བསྐྱར་སྟོར་བརྟའི་གཅང་ཤོག་གི  
ན། ཁོ་པས་ཟེར་ན།

གཅང་ཤོག་འཆོང་དུས་མཉམ་མ་བཞག་པར་ངའི་དདུལ་ཐོ་ལས་སྟོར་བརྟའམེན་ཆར་བས་ཕྱིར་སྟོག་དཀའ་བེད།

སྐབས་དེར་ང་འཆིག་པ་གཏིང་ནས་ཐོས་ཏེ། གཞན་གྱི་སྟོར་མོ་གང་འདོད་དུ་འཐེན་ན་ངོ་མི་ཆང་ལ།

ད་པའི་དདུལ་མོ་ལས་སྒོར་ཉེར་བརྒྱད་ལས་མེད་ཅེས་ཁོང་ཁྱོད་ལངས་པ་ན།   བཙེན་བདག་མ་བར་ལ་བུད་དེ།   ཆོག་གི  
 ཁྱོད་ས་འདིར་སླེབས་ཆར་བས་ལས་སྒྲ་མོས་ཕྱིར་གཏོང་གི་མ་རེད།  
 ཕྱིན་ཆད་གཙང་ཤོག་དང་མགྲོགས་ཐུག་གང་ཡང་མི་ཉོ་བར་བཀོལ་རྒྱུ་བྱས་ཆོག་ཅེས་བཤད།  
 ཁོ་མོ་བཙེན་ཤག་དེར་སྒྲ་བཅུ་ཙམ་ལ་བསྐྱད་ཕྱིར།   འགྲོ་ལུགས་ཤེས་པས་མོའི་སྐད་ཆ་དེར་བདེན་ཞད་ཡོད་ལས་ཆེ་སྟེ།  
 ཡིན་ནའང་ང་ལ་རྟག་ཏུ་བྱིས་ལ་ལོག་ཐུབ་པའི་ཆོར་ཤེས་ཤིག་སྐྱེས་བཞིན་འདུག།   དེའི་སྐྱེད་ཁེ་དགུང་མོར།  
 ང་ས་ལུལ་དུ་ལོག་ནས་ངའི་པ་ཀན་དང་ཤ་ཉེ་སྟེན་མཆེད་རྣམས་ཀྱིས་སྒྲོ་བསུ་བྱེད་པའི་མི་ལམ་ཞིག་ཀྱང་མིས་བྱུང་།  
 དེ་ཡང་བཀག་བསྐྱེལ་བྱས་རིང་ལ།   ངས་མིས་པའི་མི་ལམ་གཅིག་ལུ་ཡིན་བཟོ་འདུག།  
 མཆོམས་རེར་ངའི་མི་ལམ་ཏུ་ཅང་ཁེད།   དཔེར་ན།   ང་འཛིན་བཟུང་མ་བྱས་སྟོན་ལ་མིས་པའི་མི་ལམ་གཏུག་པོ་དེ་ལྟ་བུ།

བཙེན་བདག་མ་དེ་མི་ཁྲིལ་མེད་ངོ་ཆ་བྲལ་བ་ཞིག་འདུག།  
 ང་ལ་གཙང་ཤོག་ལྷག་མ་ཉོ་བུ་བཅུག་པའི་དོན་དེ་ཡང་ཁོ་མོའི་གཡོ་འབྲལ་ཡིན་པར་གཤོན་མི་ཟ།  
 དེ་རིང་ངས་བཀག་བསྐྱེལ་གཞུང་ལས་ཁང་དུ་ཁོ་ཆོར་སྟན་མ་དང་རྒྱན་འབྲུམ་སྐམ་པོ།  
 ཀྱུ་བ་འབྲུ་སོགས་ཉོས་ནས་མགྲོན་གཏོང་སྐབས།   ཁ་ཏོག་འཕྲོ་མ་རྣམས་ལ་མོས་བདག་པོ་བརྒྱབ་ཇེས།  
 ང་ཆོར་མི་སྟེར་བར་མོ་རང་ལ་མི་གསོད་ཉེས་ཅན་གྱི་དགའ་ཕྱོགས་ཤིག་ཡོད་ལ་དུམ་བུ་དེར་བྱིན།  
 ཁ་སང་བོད་མའི་བཙེན་མ་ངོ་མི་ཤེས་པ་ཞིག་གིས་སྐྱེས་པའི་"བཙེན་མ་རང་དབང་ཅན"ཞིག་ལ་སྐད་བཏང་ནས།  
 ཆེ་རིང་སྒྲོལ་མར་ཟ་རྒྱ་གང་མཁོ་འདྲི་དུས་བཙེན་བདག་མས་ཆེ་རིང་སྒྲོལ་མར་ཤ་དགོས་ཞེས་ཤོད་ཟེར་ཡང་མོས་མ་བཤད་པས།  
 མོ་རང་རང་གིས་ཤ་དགོས་ཞེས་ཆེ་རིང་སྒྲོལ་མའི་ཆབ་ཏུ་བཤད།  
 ཕག་ཅིན་ཤ་ལེན་འགའ་བསྐྱར་ཡོང་བ་ཆེ་རིང་སྒྲོལ་མར་ཤ་དོག་སོར་མོ་དོ་ཅུ་མ་དང་ང་ཆོར་དེ་ལས་ཀྱང་ཆུང་བ་རེ་བྱིན་ཇེས་ལྷག་འཕྲོ  
 ས་ལའང་མོས་བདག་པོ་བརྒྱབ།   བཙེན་བདག་མ་དེར་བཙེན་གྲོགས་རྣམས་འཆིག་པ་ཟ་ཡི་ཡོད་ནའང་།  
 སྐད་ཆ་བཤད་ཐུབ་མཁན་སུ་ཡང་མེད།   ཁོ་མོ་ནི་ལོ་བཙེན་བརྒྱུད་ཀན་མོ་ཞིག་གིས་མགོ་གཡོགས་ཏེ་གཞན་ལ་བཙོངས་ཇེས།  
 ལམ་གྲོག་མང་པོ་ཞིག་བརྒྱུད་སྤྱོད་ཆོད་རེད།  
 དེ་ཇེས་མོ་རང་མི་གཞན་ལ་གཉེན་སྲིག་གི་མགོ་སྒྲོར་གཏོང་བའི་ཆོགས་པ་ཞིག་ནང་ཁྱེགས་ཏེ།

ཁྱིམ་ཆང་བདུན་བརྒྱད་ཅུ་ལ་མགོ་སྐོར་བཏང་ནས་སྐོར་མོ་མང་པོ་སྤངས་པ་རེད་ཟེར།  
 མོའི་ཉིན་ཐོ་ལ་བལྟས་སྤྱིང་བའི་བཙོན་གྲོགས་ཆོས་བཤད་ན། ཁོ་མོའི་ལོ་རྒྱུས་དང་སྤྱིང་རིམ་ལ་བལྟ་དུས།  
 ལག་ཏུ་མིག་ཚུ་འབྲིད་བྱེད་ཅིག་གཟུང་རྒྱ་བཟེད་མི་ཉན་ཟེར། ཁོ་མོས་བཙོན་དུ་སྤྱོད་རིང་གི་ལོ་བདུན་ནང་།  
 རང་གི་བྱང་བ་འབྲི་རྒྱུ་འཕྲི་མེས་ཐག་བཅད་འདུག དེ་ནི་ཡིད་སྦྱོར་བའི་གཏམ་རྒྱུད་ཅིག་ཡིན་ངེས་ཤིང་།  
 དེ་ལས་རྒྱ་མིའི་གྲོང་གསེབ་བྱད་མེད་ཀྱི་ཡ་ང་བའི་གནས་སྤངས་སྐོར་ཞིག་མཐོང་ཐུབ་ངེས་རེད་མཆམས་ཤིག་ལ་"བཙོན་མ་རང་དབ  
 ང་ཅན་"ཞིག་ཡོང་ནས་ང་ཁོ་ཆོའི་བཙོན་ཤག་ཏུ་ཁྱིད་དེ། ཤོག་བྱ་ཞིག་གི་སྤྱོད་ལ་ལག་ཐེལ་དང་མུ་བ་ཐེལ་རྒྱག་ཏུ་བཅུག  
 ཁོས་ལག་ཐེལ་བརྒྱབ་པ་མི་གསལ་བར་ཁ་གཡང་ནས་ངའི་ལག་པའི་སྤྱོད་ལ་ཁོའི་ལག་པ་བཞག་སྟེ་གཞོན་ཞོར།  
 ཁྱོད་ཀྱི་ལག་པ་འཇམ་པ་ལ་ཟེར། ཁོ་གཉིས་ཀྱིས་ད་དུང་ང་ལ་འཕུལ་བཤད་བྱས།  
 གནས་བབ་དེ་འདྲའི་འོག་ཁོ་ཆོར་འཕུལ་བཤད་ཀྱི་སྒྲོ་སེམས་ཡོད་པར་ང་རང་ལ་མཆར།  
 སྤྱིས་པ་ནམས་འཕུལ་བཤད་ལ་དགའ་བ་དེ་ལས་ཀྱང་ཤེས་ཐུབ། གཞན་དེས་ཁྱོད་བརྟན་འཕྲིན་ལས་ཁུངས་ནས་རེད་ཟེར།  
 འདི་ལ་ངེ་ལྟར་ཡོང་བ་ཡིན་ཞེས་དྲིས། ངས་ཁོ་ཆོས་ང་ལ་ནག་མེད་ཉེས་འགོལ་བྱས་པ་རེད་ཅེས་བཤད།  
 འགོ་ལུགས་དེ་བསྐྱབས་ཆར་ཇེས་ང་ཕྱིར་བཙོན་ཤག་ཏུ་བཅུག  
 ངས་བཙོན་གྲོགས་ཆོར་ང་ལ་ལག་ཐེལ་རྒྱག་ཏུ་བཅུག་སོང་ཞེས་བཤད་པར།  
 ཁོ་མོ་ཆོས་ཀྱང་འགོ་ལུགས་དེ་བསྐྱབས་ཆར་བ་ཡིན་ལ། ད་དུང་མུ་གུ་ནས་ཁྱེད་ཀྱང་མེན་དགོས་པ་རེད་ཟེར།

ཉི་མ་ལྷ་མོ་ནས་རྒྱབ་ཆར། རྒྱབ་འཆལ་འཕྱངས་ཇེས།  
 ཆང་མ་ཉལ་ཁྱིའི་སྤྱོད་གཡས་ཉལ་གཡོན་ཉལ་གྱིས་རང་མོས་སུ་ཁ་བརྟེན་བྱེད་པ་དང་ཡི་གེ་འབྲི་སྤྱོད་སོགས་བྱེད་ཀྱི་འདུག  
 ང་ཡང་ཁ་མ་གྲགས་པར་དེ་དུ་བསྐྱད་པ་ཡིན། མཆམས་ཤིག་ལ་མི་ཞིག་གིས་ངའི་མིང་ནས་འཕོད་པའི་སྤྱོད་ཅུ་མ་ཐོས།  
 སེམས་སུ་དངོས་པོ་ཉོས་པའི་དོན་དེ་ཡིན་པར་འདོད། ཆང་མ་ཡར་ལངས་པ་དང་མཉམ་དུ་ང་རང་ལྷགས་སྒོ་ཁར་སོང་བ་ན།  
 རུ་གཙོ་གཅིག་གིས། འཇམ་དབྱངས་སྒྲིད། དངོས་པོ་བསྐྱུ་གསོག་རྒྱུ་ལ་གསྒྲིག་གྲུས་ཟེར། སྐད་ཆ་དེ་ཐོས་མ་ཐག  
 ངའི་མགོ་ནང་སིང་སེ་སོང་སྟེ་མིག་ཁར་མེ་སྟག་ཆད།  
 དེ་ནས་ཁད་ཀྱིས་ང་སྤྱོད་བཀོལ་གཏོང་བ་ཞེ་ཡིན་ནམ་སྟུམ་བཞིན་ཡིད་སོམ་ཉིར་ཚུད།





ངས་ཆེད་དུ་སྤྲོན་མོ་གཉིས་ལ་བཅེ་བའི་སྒྲེ་འབྲུ་རྩོན་མོ་དེ་དང་ཁོ་མོ་གཉིས་ཀྱི་མ་ཁུར་མགོ་ལ་འོ་དེ་བྱས་ཏེ།  
 ང་སྒོད་བགོལ་བཏང་བ་ཡིན་ན་ཁྱོད་གཉིས་ལ་བལྟ་དུ་ཡོང་ཞེས་ཁས་འཆེས། ང་ཆོ་མིག་ཚུའི་ཁྱོད་དེ་དུ་འཛོམས་ཤིང་།  
 སྒར་ཡང་མིག་ཚུའི་ཁྱོད་དེ་ལྟར་གྱེས།

ང་བྱད་མེད་ཉེན་རྟོག་པ་དེས་ཁྱིད་དེ། བཀག་བསྐྱེལ་གཞུང་ལས་ཁང་གི་སྒོ་ཁར་སླེབས་སྐབས།  
 སྐྱེས་པ་“བཙོན་མ་རང་དབང་ཅན་”ཞིག་གིས་མཛོད་ཁང་དུ་བཞག་པའི་དངོས་པོ་ཅག་ཅིག་དེ་བཟུང་ནས་སྐྱག་འདུག  
 བཀག་བསྐྱེལ་གཞུང་ལས་ཁང་གི་སྒོ་ཁར་ཡར་ཁྱེལ་པོས་ཏེ་ནང་དུ་སོང་ནས་སེམས་རེ་དོགས་ཀྱིས་ཁེངས་བཞིན་ཅུང་མ་འགོར་  
 བར་འགོ་ལྷགས་བསྐྱབས་ཆར། ངས་ཡང་བསྐྱར་དུ་གཙོ་ལ་ང་སྒོད་བགོལ་གཏོང་བ་ཡིན་ན།  
 བཀག་བསྐྱེལ་ཁང་དུ་ཉོས་པའི་དངོས་པོ་དེ་དག་སྤྲོན་མོ་གཉིས་ལ་འཛོག་ཅིས་ཡོད།  
 ང་བཀག་བསྐྱེལ་ཁང་གཞན་ཞིག་ཏུ་འཁྱིད་རྒྱ་ཡིན་ཆོ།  
 ད་ལྟ་འདི་ལུས་ན་སྒོར་སྐར་གང་ཡང་མེད་པས་དངོས་པོ་དེ་དག་འཁྱིད་རྒྱ་ཡིན་ཞེས་པ་ན།  
 ང་ཆོས་ཐེངས་འགར་བྲིས་ཀྱང་ཁྱོད་ཀྱི་ཉེས་དོན་ཐག་གཅོད་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་བཤད་མ་སོང་ཟེར།

གང་ལྟར་ཁོ་ཆོ་སྒོ་བྱར་དུ་ཡོང་བའི་རྒྱ་མཚན་གང་ཡིན་ངས་ཆ་མ་འཆོལ།  
 ཁེད་གོང་མོར་ང་འདི་དུ་བསྐྱར་ཏེ་འགོ་ཁར་གཟུང་སྒྲུབ་པར་ཡོང་ངེས་ཡིན་ཞེས་བཤད་པ་ཐོས་ཀྱང་།  
 དེ་རིང་ད་དུང་གཟུང་ཉི་མ་རེད། དེ་ལྟར་བསམ་སྐབས།  
 ཆོ་བྱར་དུ་ཁྱིད་རྒྱུ་ལྱིར་ཡོང་མེད་པའི་སྒོག་བརྟན་ཞིག་ཀྱང་ཁྱད་པའི་ནང་འཁོར་ཡོང་།  
 འཛིགས་སྒྲུང་དེ་མ་སྐབས་བཞིན་གཅིག་རྒྱུ་ལྱིར་གཅིག་གིས་དེད་ཡོང་།  
 དེ་མ་ཐག་དུ་གཙོ་གཉིས་ཀྱིས་ང་ཁྱིད་དེ་བཀག་བསྐྱེལ་ཁང་གི་སྒོ་ཆེན་ཕྱོགས་སུ་སོང་།  
 ངས་དུ་གཙོ་ཞིག་ལ་ང་སྤྲོན་མོ་གཉིས་ལ་ལྟ་དུ་ཡོང་ན་ཆོག་མིན་བྲིས།  
 ཁོས་སྒོ་ཆེན་འདི་ལས་པར་སོང་རྒྱུ་ལྱིར་ནང་དུ་ཡོང་ཆོག་གི་མ་རེད་ཟེར། སྒོ་ཆེན་ཁར་སླེབས་པ་ན།  
 འགོ་ལྷགས་བསྐྱབས་ཆར་རྒྱུ་ལྱིར་འགོག་སྒྲེ་གཅིག་ང་ལ་བྱིན་འདུག་ཅིང་ཅིག་འོས་དེ་དུ་གཙོ་གཅིག་གིས་བར་སྐྱང་ན་དབྱངས་པའི་ཐི་གྲུ

ར་བཏགས་ཇེས་སྒྲིལ་གི་ཉེན་རྒྱུ་པ་ས་ཡར་འཐེན་སོང་། དེ་ནས་རུ་གཙོ་དེས་“ཡར་ཁྱ་བཞུགས་པ་།  
 ང་སྒྲོར་འགྲོ་རུ་ཆུགས་”ཞེས་ཤོད་ཟེར་བ་བཞེན་ངས་སྒྲིལ་གི་ཁང་ཆུང་ནང་གི་ཉེན་རྒྱུ་པ་དེར་བལྟས་ནས་དེ་ལྟར་བཤད་པ་ན།  
 བཀག་བསྐྱེལ་ཁང་གི་ལྷགས་ནག་གི་སྒྲིལ་ཆེན་དེ་གཞི་ནས་དལ་གྱིས་སྤེལ་སོང་།

དེ་སྔོན་ངས་ང་ལས་སྒྲིལ་མོས་ལྷགས་སྒྲིལ་ལས་ཐར་ཐུབ་འདོད་མེད།  
 མིག་མདུན་གྱི་ང་འཁྲིད་མཁན་ཆོ་སུ་ཡིན་ལ་རིག་པ་བསྐྱེལ་སྤྲུགས་པ་ཡིན་ནམ།  
 ཡ་མཚར་བ་ཞིག་ལ་ང་ལྷགས་སྒྲིལ་ལས་སྤྲུག་ཐོན་པའི་ཆོར་བ་གཏན་ནས་བྲན་རྒྱ་མི་འདུག  
 སྐབས་དེར་ས་རུབ་ནས་གསལ་པོར་མི་མཐོང་ཡང་།  
 སྒྲིལ་ཁན་རྒྱུངས་འཁོར་ཆུང་ཆུང་ཞིག་བསྐྱེད་འདུག་པ་དེའི་གམ་དུ་རུས་ཀྱང་ཅན་དང་ཡང་ཅན།  
 རུ་མོ་ཉེན་རྒྱུ་པ་དེ་བཅས་འདུག་པ་གསལ་ལེར་མཐོང་།  
 ཁོ་ཆོས་བཀག་བསྐྱེལ་ཁང་གི་རུ་གཙོ་གཉིས་ལ་ཁ་བརྟེན་གཅིག་གཉིས་ཅམ་བྱས་ཇེས་ལམ་དུ་ཆས།  
 རྒྱུངས་འཁོར་གཏོང་མཁན་རུས་ཀྱང་ཅན་རེད།  
 ས་དེ་དང་ཁ་གྱིས་ཁང་ངས་རྒྱུངས་འཁོར་སྤེལ་ཁུང་ལས་རུ་གཙོ་གཉིས་ལ་ལག་བརྟེན་ཡང་ཁོ་ཆོས་མཐོང་གི་མེད་པ་འདྲ།

དགོང་མོ་དེར་ངའི་ངོ་གདོང་མ་བཟུམས། ངས་ཁོ་ཆོའི་རྣམ་འགྲུར་དང་གཤིས་ཀ་ལ་འགྲུར་བ་བྱུང་འདུག་པ་ཆོར།  
 དེ་ནི་ངའི་ཉེས་པ་ཇེ་ཡང་དུ་སོང་བའི་མཆོན་རྟགས་དང་། ང་སྒྲོད་བཀྲོལ་གཏོང་འཆར་ཡིན་བཟོ་འདུག་ནའང་།  
 ང་འགྲུར་བ་དེར་ཏ་ཅང་གོམས་དགའ།  
 ཁོ་ཆོའི་སྤྱི་བགས་དེའི་རྒྱབ་ན་ངོ་གདོང་གཞན་ཞིག་ཡིབས་ཡོད་པ་དེ་ངའི་སེམས་སུ་གསལ་པོར་ཡོད།  
 ངའི་ཡ་ཆུང་ཉིལ་པོར་ངེ་བས་བཀའ་ནས་བཏྲས་སུ་བཅུག་ནའང་ངག་བསྐྱེལ་ཏེ་ཁོ་ཆོར་སྐྱད་ཆ་ཆེན་གཅིག་མ་ངེས།  
 ངེས་ཀྱང་བཤད་མི་དཔེ། སྤྱིང་ཆེན་ཞིག་རིན་གྱིས་ཉོས་ཏེ་རེ་ཐག་རྩ་ནས་གཙོད་པ་ལས།  
 མག་མོག་གི་རེ་དོགས་ཐོན་མོད་རུམ་ནས་ཏོག་ཅམ་བསྐྱེད་ཀྱང་སེམས་པ་འོ།



ཁོས་ང་སྟོན་མ་སྟོན་ས་དེར་འགྲོ་ཡི་ཡོད་ཅེས་བཤད་མ་ཐག ངས་ང་ཉེན་ཉོག་སྟོབ་གྲ་དེར་འབྲིང་བཞིན་པ་གཞི་ནས་ཤེས།  
 ཁོས་ཁ་པར་གཏོང་ས་དེ་སྟེ་ཡིན་ནམ། ས་དེར་སོང་ནས་ང་བྲིས་མི་ལ་ཅེས་སྟོན་བ་ཞེ་ཡིན་ནམ། དཔེ་མི་སྲིད།  
 དེ་འདྲའི་གྲ་ཡངས་སྒྲ་མོ་ཡོང་མི་སྲིད།  
 བལ་ཆེར་ཁོ་ཆོ་ཉི་མ་གཉིས་ཙམ་ལ་ངལ་གསོས་རྗེས་ཡང་བསྐྱར་ང་ལ་འདྲི་གཙོད་བྱེད་ལས་རེད།  
 རོ་དགོང་ཉག་ཉག་གཟུང་ཉི་མ་རེད། བཞུ་ལ་ཉོག་བྱ་དེས་ངའི་སེམས་སྒྲ་མོ་ཐང་ལ་ལྷང་ནས་སྒྲོ་ར་དེར་སྟེབས་བའང་ཆོར་མ་སོང་།

ཐེངས་སྟོན་མའི་ཁང་བ་དེའི་ནང་བཏང་རྗེས། བྱ་མོ་དེ་དང་རེད་གཉིས་ལ་ཅུང་ཙམ་སྐྱག་སྟོན་ཟེར་ནས་འདུག་བཅུག  
 དེ་རུ་བྲིས་མི་དང་ངོ་ཤེས་སྟེ་ཡང་མི་མཆིས། ངས་ཞིབ་མོར་བཞུས་པ་ན། ཁོ་ཆོ་ཉི་མ་ཁོ་བྱ་ཆས་ད་དུང་བཞག་འདུག  
 བྱ་མོ་དེས་འགྲིག་ཐོམ་ལས་ཆུ་ཞིག་བྲངས་ནས་སྟོག་དེམ་ནང་སྒྲོལ་མགོ་བཅུམས། བཟོ་ལྷ་དེ་མཐོང་མ་ཐག  
 ངའི་ལ་ཅུང་ཁོག་བ་སྐྱར་ཡང་སྐྱག་སྟོན་འཐེབ་སྟེ་ན་བྱུག་སྟེས་ཡོང་། དེ་ནི་ཉིན་བཅུ་གསུམ་གྱི་རིང་ལ།  
 ཁོ་མོ་ཆོས་ག་དུས་འབྱུང་ཆུ་ལེན་མཆམས་དང་ཆུ་ཁོལ་བསྒྲོལ་མཆམས་འཛོག་པར་ངས་དེ་སྐྱག་བྱས་བྲགས་བས་ཡིན་ལས་ཆེ།  
 ངས་དེ་བཞིན་ཉི་མ་རེ་རེར་རྟ་བདུན་དབང་པོ་ཤར་རེ་ཅེ་ནས་འཕགས་ཏེ་རུབ་རིའི་རྒྱབ་ཏུ་ཡིབ་པའི་བར་ཁོ་ཆོ་ཉི་མ་སྟོན་དང་ཉམས་འ  
 གྱུར། ཆོག་ངོས་དང་ཆོག་ལུགས་ཀྱི་སྐད་ཆ་ལ་མཉམ་འཛོག་གིས་དུས་ཆོད་འདའ་བར་བྱས་པ་ཡིན།  
 དེ་ནི་སྐབས་དེའི་ངའི་འཆོ་བའི་བྱ་བ་ཆ་གཙོ་པོ་རུ་གྱུར་ཡོད།

སེམས་སྟེན་མ་རྒྱན་ཡིན་ན་ང་སྐྱང་མཁན་མི་གཅིག་ཡིན་མི་སྲིད་ཅེས།  
 ཉལ་ཁང་དེར་བྱད་མེད་ཉེན་ཉོག་པ་གཞན་ཡོང་མིན་ལ་ལྟ་ཉོག་ནན་མོ་བྱས།  
 གང་འཆམ་འགོར་ཡང་བྱ་མོ་དེར་རོགས་པ་གཞན་ཡོང་མཁན་མ་བྱུང་བས་ངའི་སེམས་པ་སྐྱར་ཡང་བདེ་ལ་ཅུང་ཟད་བབས།

སྐབས་ཤིག་ལ་ཉེན་ཉོག་པ་དེ་གཉིས་ཀྱིས་ང་ལོས་པ་དང་ཁོ་ཆོ་ཉི་མ་ཉལ་ཁང་དེ་ནང་སོང་།  
 ང་སྟོན་ལྟར་འདྲི་གཙོད་རྒྱབ་སྟེགས་སྟེང་བསྐྱད་དེ་ལྷགས་ལུང་རྒྱག་གྲབས་བྱས་པ་ན།  
 དེ་ལྟར་བྱེད་མི་དགོས་པའི་རྣམ་འགྱུར་ཙམ་བཞུན། དེ་ལས་ངའི་དོན་དག་རེ་བཟང་དུ་འགྲོ་བཞིན་པ་ཆོར།

སྐབས་དེར་ཉེན་ཉོག་པ་གཞན་ལག་ཡང་སླེབས་བྱུང་།  
 རུས་ཀྱང་ཅན་གྱིས་སྐད་ཆ་ཉམས་ཆེན་ལག་ཡང་བཤད་དེ་འགྲོ་ལུགས་སྐྱབ་ཞོད།  
 རྒྱ་མི་བརྟན་པའ་འཛིན་མཁན་དེར་བརྟན་པའ་བྱོས་ཤིག་ཟེར་ནས་ཡང་ཡང་བསྐྱུལ།  
 བརྟན་པའ་དང་སྐྱ་ལེན་ཁོད་ཡང་བསྐྱར་བྱི་བ་སྡོན་མ་དག་བསྐྱར་སྒྲོམ་བྱས་བྱས་མཐར། རུས་ཀྱང་ཅན་གྱིས།  
 འཇམ་དབྱངས་སྒྲིད། ཁྱོད་ཀྱི་ཁྱོ་གས་ལས་ཁུངས་ལ་རེ་བ་ཁྱུས་ཏེ།  
 ལས་ཁུངས་ཀྱིས་ཁྱོད་ལ་འགན་ལེན་བྱས་ནས་ཁྱུ་བ་ལེན་པར་བསྐྱུག་རྒྱུར་(取保候审)མོས་མཐུན་བྱུང་མོད་.....  
 སྐད་ཆ་དེ་ཐོས་མ་ཐག་ང་ནི་བོད་བྱེད་མགོ་ལ་ལྷག་གིས་སྐྱལ་བ་ལྟར་གྱུར་ནས་ཡུད་ཅམ་ཞིག་ལ་ཉད་དེ་བསྐྱད།  
 རིམ་གྱིས་སེམས་སྲ་དག་འསྐྱར་དང་བྲེལ་འཚུབ་དུས་མཉམ་འབྱུར་ཏེ་གཞོན་མ་སྐབ་པར་ན་བ་གཏད་དེ་ཉན་ཡང་སྐད་ཆ་རྗེས་མ་ནམ་  
 ས་ཐོས་མ་བྱུང་། དས་སྲ་མཐུད་དུ་བཅོན་གྱིས་ཉན་པ་ན།  
 ཁོས་འགྲོ་ལུགས་བསྐྱབས་རྗེས་ཁྱོད་བྱིས་དུ་ལོག་སྟེ་སྲར་རྒྱན་ལྟར་བྱ་བ་སྐྱབས།  
 ང་ཆོས་སྲ་མཐུད་དུ་ལོ་གཅིག་ནང་ཁྱོད་ལ་ལྟ་ཉོག་བྱེད་ངེས་ཡིན། ལོ་དེའི་ནང་ཁྱོད་ནམ་བོས་ན་ནམ་སླེབས་དགོས།  
 ང་ཆོད་འཁྲོལ་ཆ་མེད་ན་ཟེ་ལིང་དང་ཁ་འབྲལ་མི་ཆོག བྱིན་ཆད་མི་ལེགས་པའི་དོན་དག་གང་ཡང་བྱས་མི་ཆོག  
 ཁྱོད་ཆང་གི་བྱིས་ཆང་དམིགས་བསལ་ཞིག་མིན་ན། ཁྱོད་འདི་ལྟར་ལས་སྐྱོམ་སྒྲོད་བཀོལ་གཏོང་གི་མ་རེད།  
 ཁྱོད་ཀྱི་ཅིས་འཁོར་གཉིས་འདི་རུ་བཞག་ནས་ད་དུང་སྲ་མཐུད་དུ་སྐྱལ་བ་ཤེར་བྱེད་དགོས་ཞེས་བཤད།  
 ང་དག་འབྲགས་ནས་ངའི་བྱི་བཀོད་ལམ་ཡིག་སྟེར་མིན་སྒྲུ་ཡང་ཐད་དེ་བརྗོད་སོང་།  
 ང་སྒྲོད་བཀོལ་གཏོང་བའི་གཏམ་བཟང་ན་བའི་བདུད་ཅི་དེ་ཐོས་མ་ཐག།  
 སེམས་སྲ་ལུལ་ལ་སླེབས་པ་འབྱིས་བྲགས་ན་བྱ་མོ་གཉིད་ལོག་འགྲོ་འདོད་ནས་སེམས་འཚུབ་སྐྱེས་ཏེ་སྒྲོད་ལོང་མེད་པར་གྱུར།  
 ངས་ང་ཉིན་ཉི་ཤུའི་རིང་ལ་འདུག་སྐབ་སོང་བས་དུས་ཆོད་ཁ་ཤས་ལ་འདུག་མི་སྐབ་རྒྱ་ཅི་ཡོད་ཅེས་རང་སེམས་བཅོན་གྱིས་མནན་ན་  
 འང་། སེམས་པ་དེ་རང་ལ་མི་དབང་བར་སྲར་བཞིན་བྲེལ་བ་ཆ་མོ་ལངས་ནས་སྒྲོད་ཐབས་བྲལ།  
 རུས་ཀྱང་ཅན་ལ་ང་སྒྲོད་བཀོལ་གཏོང་བའི་གནས་ཚུལ་ཁྱོ་གས་ཤེས་མིན་དེས།  
 ཁོ་ལ་དལ་བྲེལ་ཅི་ཡང་མེད་མདོག་གིས་སྐབས་སྲ་བབས་ན་བཤད་ངེས་རེད་ཟེར་ནས་བཏང་སྟོམས་སྲ་བཞག་  
 བདག་གི་སེམས་པར་འཕྲིན་བཟང་འདི་སྐྱར་བ་སྐྱར་དུ་ཁྱོ་གའི་ན་བར་སྒྲོན་ན་ཅི་མ་རུང་སྟུམ།

དེ་རྗེས་རྩུས་མང་ཅན་གྱིས་འདི་གཙོད་བྱས་ཏེ་ཟིན་གྱིས་བཏབ།  
 འདི་གཙོད་དེ་ཉ་ཅང་དལ་བས་ཚུ་ཚོད་གཉིས་གསུམ་ཙམ་འགོར་འགྲངས་བྱས།      བར་དོན་ཡོད་ཆད་པལ་ཆེར་བསྐྱར་སྒྲོས་རེད།  
 དེ་ནི་ཁོ་ཚོའི་མཐའ་མཐུག་གི་འགོ་ལྷགས་ཤིག་ཡིན་ཆོད་རེད།  
 ཁོས་ཟིན་གྱིས་བཏབ་པ་རྣམས་ང་ལ་བྱིན་ནས་མིང་ཉགས་བཀོད་དེ་མཐུ་བ་ཐེལ་རྒྱུ་བ་ཟེད།  
 ང་ཁྱིམ་དུ་ལོག་པར་བྲེལ་བ་ཆ་པོ་ལངས་ནས་ཟིན་གྱིས་དེར་ལྟ་ཙམ་ཡང་མ་བྱས་པར་མཐུ་བ་ཐེལ་བ་རྒྱུ་བ་པ་ཡིན།  
 དོན་དེས་ང་ལ་གཙོད་འཆེ་འབྲས་ཤིང་ཡོང་འདོད་ན་ད་ལྟ་ཡང་དོགས་སྒྲག་ཐུན་བྱ་ཙམ་སྒྲིམ་ཡོང་།  
 དེ་ནས་རྩུས་ཀྱང་ཅན་གྱིས་ང་ལ་ཁས་ལེན་ཡི་གེ་ཞིག་འདི་རུ་བཅུག      ངས་དངོས་གནས་འདི་མ་ཤེས་པས།  
 ཁོ་རང་གིས་བཤད་དེ་ངས་བྲིས་པ་ཡིན།  
 བར་དོན་བྱིན་ཆད་བོད་གཞུང་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་མི་ལ་འབྲེལ་འདིས་མི་བྱེད་པ་དང་།  
 ཅ་འཇུགས་དེ་འབྲ་དང་ལས་ཀ་དེ་རིགས་ནང་མི་ཞུགས་པ།      བྱི་རྒྱལ་གྱི་བྲ་ཆིགས་སུ་མི་འཇུག་པར་མ་ཟད།  
 བོད་དང་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་དཔེ་ཆ་དང་ཚོམ་ཡིག་གང་ཡང་པབ་ལེན་མི་བྱེད་པ།      རྒྱལ་ཁབ་ལ་གཞོན་པའི་གཏམ་མི་སྒྲོགས་པ།  
 ད་དུང་བྱི་རྒྱལ་དུ་འཆོ་སྡོད་བྱས་ཡོད་པའི་བོད་པ་བཟང་ས་རྒྱན་ས་དང་འབྲེལ་འདིས་ཅ་གཙོད་དགོས་ཚུལ་སོགས་འདི་རུ་བཅུག  
 ཡིན་ནའང་དོན་ཚན་ཐ་མ་དེར་ངས་ཁས་ལེན་མ་བྱས།  
 རྒྱ་མཆན་བོད་པ་རྣམས་གོགས་སུ་བྱུང་རྗེས་དོན་མེད་དུ་འབྲེལ་ཐག་བཅད་ན་རྒྱན་ལྡན་མིན་ཞེས་སྐྱེད་བས་དོན་དེ་ཁོ་པས་བཏང་སྟོམ  
 ས་སུ་བཞག།      ཁོས་བཤད་པའི་ཉ་ཉོག་དེ་དག་གིས་ཆར་བ་ན།  
 ཁས་ལེན་ཡི་གེ་དེར་བསྟོམས་པས་ཤོག་ལྟེ་གང་དང་བྱེད་ཙམ་ཡོད་འདུག  
 དེའི་གཤམ་དུ་མིང་ཉགས་དང་སྒྲ་ཆེས་གྲིས་རྗེས་མཐུ་བ་ཐེལ་བ་རྒྱུ་བ།  
 དེ་ནས་ཀྱང་གིས་ང་ལ་ཟེ་མིང་གོང་ཁྱེད་སྤྱི་བདེ་རྩུ་ཡིས་ཐམ་ག་དམར་པོ་བརྒྱབ་པའི་ཤོག་ལྟེ་ཞིག་བྲིན།  
 དེ་ནི་འགན་ལེན་བྱས་ནས་ཞུ་བ་ལེན་པར་བསྐྱུག་རྒྱུར་ཞེས་པའི་དཔང་ཡིག་ཅིག་ཡིན་པ་རེད།  
 ལས་ཀ་དེ་མཐུག་བསྐྱིལ་ཙམ་ལ་བརྟན་འཕྲིན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་འགོ་གཙོ་གཞིན་པ་རྣ་ན་དང་རྩུས་སུ་ཅན་གྱི་ཉང་ལུང་རྩུ་ཅི་གཉིས་སྡེ  
 བས་བྱུང་།

འགྲོ་ལུགས་གང་ཞིག་ཐད་བརྟན་འཕྲིན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་འགོ་གཙོ་དང་པོ་བའི་ལ་ཁ་བར་བཏང་རྗེས་ལས་དེ་ཁག་པོའི་ངང་བསྐྱབས་ཆར་  
'ཅམ་བྱང་། དེ་ལས་ཉིན་ཉིག་བས་ཁོ་གཉིས་ལ་ཐེག་དཀའ་བའི་འགན་ཞིག་དགྲིས་ཡོད་པ་ཆོད།

ང་ཆོ་ཉལ་ཁང་དེ་དང་ཁ་འབྲལ་སྐབས། གྲང་གིས་འགོ་གཙོ་གཉིས་ཀྱི་མདུན་དུ་ངས་བྱད་མེད་ཅིག་ལ་འདི་འབྲའི་བསམ་སྒྲོ་ཡོད་མ་འདོ  
ད།

ཁོ་མོའི་སྐད་ཆ་ཕྱིན་ཅི་ལོག་པ་ལ་སྐྱབ་རེད་ཟེར། སྐད་ཆ་ཐ་མ་དེར་འཆིག་པ་གཏིང་ནས་ཐོས་ཡོང་ནའང་བཟོད་བསམ་གྱིས། རོན་དག་འ  
དེར་བྱོད་ཆོས་ཅད་གཙོད་ཆུ་དྲངས་ཉ་གསལ་ཞིག་བྱེད་ཆུ་དེ་ངའི་རེ་བ་ཡིན་ཞེས་ནན་ཏན་དུ་བཞན་ཏེ་བཤད། སྐབས་དེ་ནི་2008ལོ་  
འི་ཟླ4པའི་ཆེས་21ཉིན་ཐོ་རངས་དུས་ཀྱི་ཆུ་ཆོད་དང་པོ་འདས་ཅམ་རེད།

ཕྱི་རོལ་དུ་ཁ་བའི་འདབ་མ་ལྟ་བུ་འཁྱུར་དུ་སྒྲིད། རྒྱངས་འཁོར་གྱི་སྒྲོག་སྒྲོན་འོག་ཁ་བ་དེ་སྤྱང་ལོ་དཀར་པོ་དང་མཚུངས།

ཆར་འདེད(雨刷器)དེ་མེད་ཆོ། རྒྱངས་འཁོར་ཤེལ་སྒོ་ལས་གཞུང་ལམ་ཡང་མཐོང་དཀའ།

རྒྱངས་འཁོར་ནང་གྲགས་འགྲལ་ཆེན་པོ་མེད། ཁ་བ་རྗེ་ཆེ་ནས་རྗེ་ཆེ་རེད།

ངས་ཆོ་གང་པོར་དེ་འབྲའི་ཁ་བ་ལེབ་མོ་ཆེན་པོ་མཐོང་སྤྱང་མེད་ཅེས་བཤད་ཆོག།

ཁ་བའི་བྱོད་སྤར་མེད་པའི་དགའ་སྤྱོད་འདྲེས་མའི་ཆོར་སྤང་ཆ་མོ་ཞིག་རུམ་ནས་ཉ་ལམ་དུས་ཆོད་སྐར་མ་བཅུ་སྟག་ལ་བསྒྲིད་མཐར་ག

ཞིན་ས་གཞིས་ཁུལ(小区)ཀྱི་སྒོ་ཆེན་ཁར་འབྱོར། ང་ཆོ་རྒྱངས་འཁོར་ལས་མར་བབས་ཏེ་སྒོ་རའི་ནང་སྐྱབས་བཞག།

བྱོ་ག་དང་ཆ་མོ་གཉིས་ཀྱང་ཉག་ཉག་དེར་འབྱོར་འདུག། བྱོ་ག་བརྒྱགས་ཡོང་སྟེ་ཁ་བའི་བྱོད་ང་ལ་སྒྲེ་འདུ་བྱོན་མོ་ཞིག་བྱས།

སྐབས་དེར་ངའི་དབང་ཤེས་ཡོངས་སུ་ཉམས་སོང་། ང་ལ་དགའ་ཆོར་དང་སྒྲོ་ཆོར་ཅི་ཡང་མ་སྐྱེས།

ཆ་མོ་དུ་ཞོར་རེ་ཞིག་ཉད་དེ་ལུས། དེ་རྗེས་ཨ་ནེ་དེ་བྱོད་ཕྱིར་འགྲོ་དགོས་ནི་ཨ་རེད་ཅེས་བྲིས་བྱང་།

ཁ་བ་འབབ་པའི་མཆན་མོ་དེར། ངས་ཆ་མོར་ལན་ཅི་ཡང་འདེབས་ཆུ་མ་བྱང་།

གང་ལྟར་གངས་རིའི་མི་རིགས་འདི་ལ་མཆོན་ན། ཁ་བ་དཀར་པོ་ནི་བཀྲ་ཤིས་པའི་རྟགས་དང་མཆན་མ་ཡིན།

2008/04/26- 8/28/བར་བྲིས།



ཡོངས་སུ་རྫོགས་སོ།

༡