



ཚིག་གསལ།

ཕན་གྱི་རེད། = ...is beneficial

རྒྱགས་པ་ = not slim ☺

སྐྱམ་པོ་ = slim, thin

བྱས་ཅང་ = therefore

ཡོད་ན་ = if (you) have དུས་ཚོད་ = time

ཉག་ཉག་ = perfect, exactly མ་མཇལ་ཡུལ་རིང་། = མ་ཐུག་པ་རྒྱུན་རིང་པོ་ཕྱིན་པ།

དམིགས་གསལ་གྱི་འཆར་གཞི་ = special plans གནོད་གྱི་རེད། = ...is harmful



ནང་ལ་ཇ་མཐུང་གར་འགོ་བ།

ཙ་ཏྲ་ཇ། ལཱ་ཞེ་བ། མ་མཇལ་ཡུལ་རིང་། བདེ་པོ་ཡིན་པས།

ཞེ་བ། ལགས་འོང་། བདེ་པོ་ཡིན། ཨ་ནི་བྱེད་རང་བདེ་པོ་ཡིན་པ།

ཙ་ཏྲ་ཇ། བྱེད་རང་ལ་དེ་རིང་དུས་ཚོད་ཡོད་པས།

ཞེ་བ། ལགས་ཡོད། བྱེད་རང་ལ་དམིགས་གསལ་གྱི་འཆར་གཞི་ཡོད་པས།

ཙ་ཏྲ་ཇ། ང་ལ་དམིགས་གསལ་གྱི་འཆར་གཞི་མེད། ཡིན་ནའི་བྱེད་རང་ལ་དུས་ཚོད་ཡོད་ན་ང་
གཉིས་ངའི་ནང་ལ་ཇ་མཐུང་གར་འགོ་གས།

ཞེ་བ། ཉག་ཉག་རེད།

(ཙ་ཏྲ་ཇའི་ནང་ལ་སླེབས་པའི་ཇེས།)

ཙ་ཏྲ་ཇ། ཞེ་བ། བྱེད་རང་གསོལ་ཇ་ག་རེ་མཆོད་ག

ཞེ་བ། བྱེད་རང་ལ་ཇ་ག་རེ་ག་རེ་ཡོད།

ཙ་ཏྲ་ཇ། ད་ང་ལ་ཇ་འདྲ་མི་འདྲ་ཡོད། གསོལ་ཇ་ག་རེ་མཆོད་ནའི་ཡོད། དཔེར་ན་བོད་ཇ་ཡོད།
ཇ་མངར་མོ་ཡོད། ཚིག་ཇ་ཡང་ཡོད། རྒྱུང་ཇ་ཡང་ཡོད།

ཞེ་བ། རྒྱུང་ཇ་ཟེར་ན་ག་རེ་རེད། ངས་གོ་མ་ཞུང་།

ཙ་ཏྲ་ཇ། ཇ་འདིས་རྒྱུང་ལ་ཕན་གྱི་རེད། བྱས་ཅང་མིང་ལ་རྒྱུང་ཇ་ཟེར་གྱི་ཡོད་རེད།



- ཞེ་བ། ད་ང་ལ་བོད་ཇ་གཅིག་གནང་རོགས་གནང་། བོད་ཇ་བཏུང་ན་ག་པར་ཕན་གྱི་རེད།
- ཅ་དོ་རྒྱུ། བོད་ལ་ཡིན་ན་གནམ་གཤིས་གྲང་མོ་ཡོད་རེད་པ། **བྱས་ཅང་**བོད་ཇ་འདིས་གཟུགས་པོ་ལ་
དྲོད་སྒྱེ་ཡག་ལ་ཕན་ཐོགས་ཡོད་རེད། ཡིན་ནའི་རྒྱ་གར་ནང་ལ་བོད་ཇ་མང་པོ་བཏུང་ན་
གཟུགས་པོ་ལ་**གནོད་གྱི་རེད།**
- ཞེ་བ། ཅ་དོ་རྒྱུ་ལགས། པར་དེ་ཆོ་སྤྲུའི་པར་རེད།
- ཅ་དོ་རྒྱུ། དེ་ཆོ་ངའི་སྤྲུན་ཀྱག་གི་པར་རེད།
- ཞེ་བ། བྱིད་རང་ལ་སྤྲུན་ཀྱག་མང་པོ་ཡོད་ས་རེད་པ།
- ཅ་དོ་རྒྱུ། རེད་རེད། ང་ལ་སྤྲུན་ཀྱག་མང་པོ་ཡོད།
- ཞེ་བ། པར་དེའི་ནང་གི་ཨ་ཅག་ལགས་**སྤྲུགས་པ་**འདི་སྤྲུ་རེད།
- ཅ་དོ་རྒྱུ། ཁོང་ངའི་སྤྲུ་མོ་(ཨ་སྤྲུ)རེད། ཁོང་ཆོང་པ་རེད།
- ཞེ་བ། ཨ་ནི་པར་ཕ་གིའི་ནང་ལ་ཇོ་ལགས་**སྐམ་པོ་**དེ་སྤྲུ་རེད།
- ཅ་དོ་རྒྱུ། འདི་ངའི་སྤྲུ་མོའི་ཁྱོ་ག་རེད།
- ཞེ་བ། འོ་ན། སྤྲུག་གྲུ་ཆུང་ཆུང་དེ་སྤྲུ་རེད།
- ཅ་དོ་རྒྱུ། འདི་ངའི་ཨ་ཅག་ལགས་ཀྱི་སྤྲུག་གྲུ་ཆུང་མོས་དེ་རེད། གཡས་སྤྲུགས་ཀྱི་ཇོ་ལགས་དེ་ངའི་
ཨ་སྤྲུ་རེད།
- ཞེ་བ། ཨ་སྤྲུ་ཟེར་ན་ག་རེད།
- ཅ་དོ་རྒྱུ། པ་ལགས་ཀྱི་ཅ་ཅ་ཡང་ན་འོག་མ་བྱ་ལ་ཟེར་གྱི་ཡོད་རེད།
- ཞེ་བ། བྱིད་རང་ལ་ཨ་ཁང་མེད་པས།
- ཅ་དོ་རྒྱུ། ཨ་ཁང་གཅིག་ཡོད། ད་ལྟ་ཁོང་དམག་མི་རེད། ད་གསོལ་ཇ་མཆོད་རོགས་གནང་།
བོད་ཇ་གྲང་མོ་ཆགས་ན་ཞིམ་པོ་ཡོད་མ་རེད།
- ཞེ་བ། སྤྲུགས་རྗེ་གནང་། ལགས་སོ། ད་རྗེས་མར་ངས་བྱིད་རང་གི་སྤྲུན་ཀྱག་དེ་ཆོ་ ཇོ་ཤེས་ས་
རེད།
- ཅ་དོ་རྒྱུ། ལགས་སོ། སྤྲུགས་རྗེ་གནང་། ད་ང་གཅིག་འགྲོ་རན་སོང་།