



ང་ཚོ་ལ་དུག་སྒྲོག་མང་པོ་དགོས་པའི་དཔལ།

ད་རམ་ས་ལ་ལ་བསྐྱད་མཁན་གྱི་མི་དེ་ཚོ་ལ་དུག་སྒྲོག་འདྲ་མི་འདྲ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པའོ།
 བོད་པ་ཅིག་ཡིན་ན་ཁོ་རང་ལ་དབྱར་ཀ་ལ་གོན་ཡག་གི་དུག་སྒྲོག་དང་། དགུན་ཁ་ལ་གོན་ཡག་གི་དུག་
 སྒྲོག་གཉིས་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པའོ། ད་དགུན་ཁ་ལ་སྤྱུ་པ་མཐུག་པོ་ཅིག་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པའོ། གང་ཡིན་ཟེར་
 ན་སྤྱུ་པ་གཅིག་ཡོད་ན་འོ་**དྲོ་པོ་**མེད་ན་པན་ཐོགས་ཡོད་མ་རེད་པ། ཡང་སྤྱུ་པ་མཐུག་པོ་ཡོད་ན་འོ་**ཀྱུ་པ་**
ཀྱུ་པོ་མེད་ན་དབྱར་ཀ་ལ་སྤྱུ་པ་མཐུག་པོ་གོན་སྤྱོད་ཀྱི་མ་རེད། གང་ཡིན་ཟེར་ཆ་བའི་ནང་ལ་ན་སྤྱུ་པ་
 མཐུག་པོ་གོན་ན་ཆ་བ་འཛིག་གི་རེད་པ།

ད་རམ་ས་ལ་འཛིག་མཁན་གཉིས་བརྟན་པོ་མེད་ཅང་ང་ཚོ་ལ་སྒྲོད་སྤྱད་ཀྱུ་པ་མཐུག་གཉིས་དགོས་པའོ། མ་ཟད་
 ད་རམ་ས་ལ་ལ་བསྐྱད་མཁན་ལ་ལག་ཤུབས་དང་། ཀྱང་སྤྱུ་པ་དཀྱི་ཞུ་མོ་ལ་སོགས་པ་མེད་ན་དགུན་ཁ་ལ་
 ཞེ་དགས་འབྱུགས་ཀྱི་རེད། ད་རམ་ས་ལ་**རི་གྲོང་**ཡིན་ཅང་སྤྱུ་པ་ཞེ་དགས་བེད་སྤྱོད་ཆེན་པོ་ཞེ་དགས་ཡོད་པའོ།

ད་རམ་ས་ལ་ལ་ཆར་པ་མང་པོ་བཏང་གི་ཡོད་ཅང་ཆར་འཁེབས་དང་། ཆར་གདུགས་ཆུ་ལྷུ་མ་དེ་ཚོ་ཡིན་
 གཅིག་ཡིན་གཅིག་དགོས་པའོ། དེ་ཚོ་མེད་ན་**འབྱུགས་ནས་**ཆར་པ་རྒྱག་ཡག་གི་ཉེན་ཁ་ཡོད་པའོ།

སྤྱུ་པར་དུ་བོད་གཞུང་གི་ལས་བྱེད་པ་ཆང་མས་བོད་ཆས་གོན་དགོས་པའོ། གལ་སྲིད་སོ་སོ་ལ་སྤྱུ་པ་མེད་
 ན་དྲོ་པོ་ནས་རས་ཉོས་བྱས། ཞ་ནི་འཛེམ་ཁང་ལ་འབྱེད་ནས་སྤྱུ་པ་འཛེམ་དགོས་པའོ། དེང་སང་བྱ་མེད་
 སྤྱུ་པ་མང་ཆེ་བ་ལ་སྤྱུ་པ་མེད་མ་རེད། ཁོང་ཚོ་སྤྱུ་པ་སྤྱུ་པ་མེད་གོན་ཡག་ལ་དགའ་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པའོ།

བྱ་དེ་ཚོའི་སྤྱུ་པ་ལ་སྤྱུ་པ་མེད་ཀྱི་སྤྱུ་པ་སྤྱོད་ནས་ཡོད་མ་རེད། **བྱུང་ན་**བྱ་དེ་ཚོའི་སྤྱུ་པའི་སྤྱོད་རགས་གོས་ཆེན་
 ཡིན་ན་རྒྱུ་པོ་མཐོང་གི་རེད། མི་ཁ་ཤས་ཀྱི་སྤྱོད་ལ་གཡུ་བཏགས་ཀྱི་ཡོད་པའོ། ཡིན་ན་འོ་གཡུ་དེ་ཚོ་ཁ་ཤས་
སྤྱུ་པའི་མ་གཏོགས་རྒྱན་ཆ་མ་རེད། སྤྱུ་པའི་ཟེར་ན་སོ་སོའི་སྤྱུ་པོར་ནས་སྤྱུ་པའི་ཆུར་བཀྱག་པའི་རྒྱུ་པ་
 ཡང་བསྐྱར་པར་མ་ཤོར་ཡག་གི་ཆེད་དུ་སྤྱུ་པའི་སྤྱོད་ལ་བཏགས་ཀྱི་ཡོད་པའོ། སྤྱུ་པའི་ཡག་དེ་འགྲེལ་བཤད་
 རྒྱག་ཡག་ཏོག་ཅིན་དགའ་ལས་ཁག་པོ་ཡོད་པའོ། ཡིན་ན་འོ་ངའི་བསམ་པ་ལ་སྤྱུ་པའི་སྤྱོད་ལ་སྤྱུ་པའི་སྤྱོད་གི་
ཉེན་འདྲ་པོ་ཅིག་ལ་ཟེར་གྱི་ཡོད་པའོ། བོད་ལ་ཡིན་ན་བོད་པ་ཚོས་བྱ་ཐུ་བཏགས་ཡག་ལ་དགའ་པོ་ཞེ་
 དགས་ཡོད་པའོ། རྒྱ་མཚོའི་ནང་ལ་བྱ་ཐུ་འོ་**སྤྱུ་པོ་**མང་པོ་ཞེ་དགས་ཡོད་པའོ།



དྲོ་བ། = warm // གྲབ་གྲབ། = light, opposite of thick (for materials, such as clothes) // གྲབ་མཐུག། = thickness // རི་གྲོང་། hill station // འབྱུགས་ནས། having frozen // ལྷག་པར་དུ། particularly // བྱུང་ན། if possible // གོས་ཆེན། silk, brocade // སྒྲི། = neck // སྒྲ་གཡུ། turquoise for protecting the vital energy // སྒྲ་ཤོར་ནས་སྒྲ་དེ་ཚུར་བཀྲུག་པའི་རྩིས་ལ། = seizing one's vital energy after having lost it // ཡང་བསྐྱར་པར་མ་ཤོར་ཡག་གི་ཆེད་དུ། = in order not to lose it again... // སློབ་གི་རྟེན། = the support of one's life force, life energy // སྤྲོང་པ། = trunk (here denotes reef – coral reef)

༡༽ རྩ་རམ་ས་ལར་བསྐྱོད་མཁན་དེ་ཚོ་ལ་ག་རེ་ག་རེ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་རེད།

༢༽ རམ་དུས་ག་རེ་ལ་དུག་སློག་མི་འདྲ་བ་དགོས་རེད།

༣༽ ག་རེ་བྱས་ནས་དགུན་ཁ་ལ་ཕྱུ་པ་མཐུག་པོ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་རེད།

༤༽ ག་རེ་བྱས་ནས་ཡང་ཕྱུ་པ་གྲབ་གྲབ་ཅིག་དགོས་ཀྱི་ཡོད་རེད།

༥༽ རྩ་རམ་ས་ལའི་གནམ་གཤིས་ག་འདྲས་ཡོད་རེད།

༦༽ དགུན་ལ་ང་ཚོ་ལ་ག་རེ་ག་རེ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེ་ཚོ་མེད་ན་ག་རེ་བྱེད་ཀྱི་རེད།

༧༽ རྩ་རམ་ས་ལར་བསྐྱོད་མཁན་གྱི་བོད་པ་ཚང་མས་ཕྱུ་པ་དགོན་དགོས་རེད་པས།

༨༽ གལ་སྲིད་ཁོང་ཚོ་ལ་ཕྱུ་པ་མེད་ན་ག་རེ་བྱེད་དགོས་རེད།

༩༽ བྱ་དང་བྱ་མའི་ཕྱུ་པ་ཚང་མ་ལ་ཕྱུ་ཐུང་ཡོད་རེད་པས།

༡༠༽ སྒྲ་གཡུ་ཟེར་ན་ག་རེ་ཟེར་གྱི་ཡོད་རེད།