

ས་སྐྱ་ལེགས་བཤད་ཀྱི་འགྲེལ་བ་གསར་བུའི་

དགའ་སྟོན་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།

(རིབ་བར་པ་)

པོ་ལྷོངས་མི་དམངས་དཔེ་སྐྱན་ཁང་།

॥ श्रीगणेशाय नमः ॥

47

ॐ नमः शिवाय नमः शिवाय नमः ।

དཔེ་ཞིག་ལགན་འཁུར་པ། ཕྱར་ཞོ།

ཞུས་དག་གཏོང་མཁན། ཏྲ་ལ། ཕྱར་ཞོ།

ཤེས་བྱའི་ཐེགས་མ།

(དེབ་ཞེ་བདུན་པ)

《ཤེས་བྱའི་ཐེགས་མ》ཙམ་ཞིག་ཙམ་ཆུང་གིས་ཙམ་ཞིག་བྱས།

*

མི་རིགས་དཔེ་ཞུན་ཁང་གིས་བསྐྱུན་པ།

1990 ལོའི་ཟླ་ 5 པར་པར་གཞི་ 1 པོ་བསྐྱུགས་པ།

1990 ལོའི་ཟླ་ 5 པར་པོ་ཅིན་ལ་པར་བེངས་ 1 པོ་བསྐྱུགས་པ།

དེབ་རེར་ཤོར་ 0.34

དཀར་ཆག

འདྲ་སྟངས་ལ་སྒྲིག་བཞིན་པོད་ཀྱི་རིག་གནས།

བདུད་ཅི་ཆང་གི་ཉེས་པ་བཤད་པ་བད་དཀར་རྩུན་པོ་ཞེས་

ପ୍ରାମାଣିକତା, ଉପରାଜ୍ୟ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ଦ୍ଵାରା । (୪)

ཆན་ རིག་ དང་ ལག་ ཅུལ།

ਸੁਭਾਸ਼ਿ ਸੁਭਾਸ਼ਿ ਸੁਭਾਸ਼ਿ (19)

ਸ੍ਰ. ਹਰਿਮਤਿ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਮਸਿੰਦਾਸੀ. ੨੫੫. ੧੫੫੫. ੧੫੫੫. ੧੫੫੫. (25)

མི་དཔལ་རྒྱུ་བྲལ། རྩོམ་གསུང་འཕྲེལ། (30)

२५५८, २५५९, ५७, ५८, ५९

အဲဒီအခါမှာတော့ အဲဒီအခါမှာတော့ ဆိုတဲ့အခါမှာတော့ (35)

ལཱ་མཉེན་ཁུག་འབྲུག་ མཉེན་ཁུག་འབྲུག་གི་ལཱ་མཉེན་ (40)

..... བཀའ་པུན་པུལ་ (74)

ମାଣି ମନ୍ତ୍ରପୁରୀ । ଶଙ୍କରପୁରୀ (୫୧)

१०५१ ५१०५१ (८२)

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ।

ཀའི་ཐུན་རྒྱུ་..... རྒྱུ་ཆེན་གྱིས་བཞུ་པ། (83)

ཏྲུ་ བ་ ར་ ལྷ་

མ་ལའི་མི་ལ། ལྷ་མོ་ཀློག་མྱོང་བ། (86)

དེབ་འདིའི་མཁུན་ཞོག་རྩམ་འགྲེང་མཁན།

ਸ੍ਰੀ ਮਤਿ ਭਗਵਤਿ ॥

དེ་བ་འདི་འི་ས་བྱ་འབྲི་མཁན།

དཀྱིན་ཅི་ནན།

དེ་བ་འདི་འི་བར་བཅུག་དེ་མ་འདྲི་མ་ཐོན།

24. 5. 1

འདྲ་ལྡན་འཕྲུལ་པའི་པོད་ཀྱི་རིག་གནས།

བདུད་རྩི་ཆང་གི་ཞེས་པ་བཞད་པ་པད་དཀར་ ཚུན་པོ་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །(མཐུད་འགོད་)

འབའ་ཡི་དམ་ཚེ་རིང་གིས་བཙམས།

ཐུང་དང་ལྡན་པ་རྣམས་ནི་མགོ་པོ་འཁོར་བ་དང་འདར་བ་དང་ཡན་ལག་
རངས་པ་དང་། མཁྱིས་པ་དང་ལྡན་པ་རྣམས་ནི་ཁོང་ཚ་བ་དང་བྱི་མ་ཆེ་བ་
དང་། སྤར་དུ་མེར་བོ་འཁྱུ་བ་དང་སྒྲིག་སྒྲུག་བྱེད་པ་དང་སྐྱེམ་དད་ཆེ་བ་དང་
རིམས་ཀྱིས་འདེབས་པ་མང་། །(ཆང་འཐུད་འགའ་ཞིག་གི་ཞག་གཅིག་ལ་ཆུ་
བངས་དམ་འགའ་རེ་འཐུད་དགོས་པ་ནི་སྐྱེམ་དད་ཆེ་བའི་ནད་ཡིན་ནོ།) བད་
ཀན་དང་ལྡན་པ་ནི་མཆིལ་མ་འབྱར་བག་ཅན་མང་བ་དང་ལུས་སྡི་ཞིང་སེམས་...
བྱིང་ལ་དལ་བ་དང་སྒྲིག་ཅིང་སྒྲུགས་ལ་བས་གང་ཚོས་ཀྱང་མི་ཞིམ་པ་རྣམས་ནི་མ་
ཁྱུ་བའི་རྩུ་བྱས་པ་ལས་བྱུང་ངོ་། །གོང་དུ་མ་ཁྱུ་བའི་ནད་སྦྱེད་པ་བཞད་ཅིན་ནས།
ད་ནི་ཐུང་མཁྱིས་བད་གསུམ་གྱི་ནད་ནས་མཁྱིས་པའི་ནད་བྱུང་བ་དང་། ཆ་གང་
གཉིས་ལས་ཆ་བའི་ནད་སྦྱེད་པ་མང་བས་མཁྱིས་པའི་ནད་བཞད་པར་བྱ་རྟེ།
བཞད་རྒྱུད་དུ། མཁྱིས་པ་འཁྱུགས་པས་ལུས་བྱངས་བསྐྱེད་པར་བྱེད། །དེ་ནི་
མེ་ཡི་རང་བཞིན་ཆ་བས་ན། །སྦྱང་ན་གནས་ཀྱང་སྦྱང་དུ་འབར་བར་བྱེད། །
ཆ་བའི་ནད་ཀྱན་འདྲི་ལས་མ་སྦྱེས་མེད། །ཅིས་གསུངས་པ་ལྟར། མཁྱིས་པ་ནི་
མེའི་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་ཆ་བ་ཡིན་ལ་ལུས་བྱངས་རྣམས་བསྐྱེད་པར་བྱེད་པ་ཡིན་

བས་ན་ཐེག་ཅེས་བྱ། མན་ངག་རྒྱད་དུ། ཆ་བའི་རྒྱ་མཆན་གནོད་བྱ་ཐེག་པ་
 ཟེ། །གནོད་བྱ་ལུས་ཟུངས་བདུན་དང་ཇི་མ་གསུམ། །འདི་དག་ཐལ་བར་ཐེག་
 པ་མ་ཡིན་ཀྱང་། །ཆ་བའི་རྒྱ་ལྷན་ལ་བས་སྒྲུབ་འདོར་བྱེད། །དེའི་ཕྱིར་
 ཐེག་ཅེས་བྱ་བར་བཤད་པ་ཡིན། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཆ་བའི་ནད་ཀྱིས་སྒྲུབ་
 འཕྲིག་པར་བྱེད་པ་ཡིན་ལ། སྒྲུབ་པ་བཤད་པའི་མཁྱིམ་པས་ཆ་བའི་ནད་རྒྱུད་པ་
 ཡིན་ཏེ། མན་རྒྱད་དུ། ཆ་བ་ཀྱན་གྱི་གཞི་ནི་མཁྱིམ་པ་ཡིན། །མཁྱིམ་པ་མེད་ན་
 ཆ་བ་འབྱུང་མི་སྲིད། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཆ་བ་ཀྱན་གྱི་གཞི་ནི་མཁྱིམ་པ་
 ཉིད་ཡིན་ཏེ། མཁྱིམ་པ་ནི་ཆ་བའི་ནད་ཡིན་ལ། མཁྱིམ་པའི་མཆན་ཉིད་རྒྱུ་
 བཅས་རྣམས་ཞིང་ཆ། །ཡང་ཞིང་དེ་མན་འཁྱུ་ཞིང་གཤེར་བ་ཡིན། །མཁྱིམ་པའི་
 མཆན་ཉིད་རྣམས་ཞིང་ཆ་ལ། ཆང་ནི་མངར་རྒྱུར་ཁ་ལ་ཞུ་རྒྱུ་སྒྲུབ། །རྣམས་ཀྱི་
 རྩ་བུར་ཟད་ཐུང་དུ་འཁྱུ། །དེ་ཕྱིར་མཁྱིམ་པའི་མཆན་ཉིད་དང་། ཆང་གི་ནུས་
 པ་དང་ཤན་རྒྱར་བྱ་ཟེ།

མཁྱིམ་པ་: རྒྱུ་མ་རྣམས་ཆ་ཡང་དེ་འཁྱུ་གཤེར་

ཆང་: རྒྱུར་རྣམས་ཀྱི་ལ་ཁ་འཁྱུ་རྩ་བུ

དེ་ལྟར་ཤན་རྒྱར་བྱས་ན་ཆང་གིས་མཁྱིམ་པའི་ནད་རྒྱུད་པ། ཡིན་ལ། རི་ལྟར་
 རྒྱུད་ཅེ་ན། ཆང་བག་མེད་དུ་བརྟེན་པས་རྒྱུད་ཀྱི་མཁྱིམ་པ་བཟུགས་ཏེ། མཁྱིམ་
 པ་དེ་སྐམས་ནས་མཁྱིམ་སྒྲུབ་དུ་འབྱུང་བ་དང་སྒྲུབ་དེ་རྒྱས་ནས་མཁྱིམ་ཁུ་མ་...
 སྐམ་པ་ཕྱིར་ལ་བཞུར་ཏེ་མཁྱིམ་ནད་རིགས་ནམས་རྒྱུད་པ་དང་། དོན་ལེ་རྒྱུད་
 རྒྱག་གང་ལ་བབས་ན་དེ་ལ་ནད་རྒྱུད་དེ། བྱེད་བག་མཁྱིམ་བ་ཆ་བ་རྣམས་དང་ཡིན་
 ཏུ་ཆེ་བ་དང་། ཅ་གི་མས་ཤིང་ཆུ་ཡི་ཐངས་པ་ཆེ་ལ་ཀྱ་ཡ་མཁྱུག་པ་དང་། ཁ་
 ཁ་ཞིང་ལུས་ཆ་ལ་གཉིད་རྒྱུར་བ་དང་བཤང་བ་མེར། ཤ་མར་ཆད་ལྟ་རམ་རྒྱད་
 བཅུད་བག་ཅན་རྣམས་ཀྱིས་གནོད་པ་དང་། ཁྲག་གི་གནས་ལྟར་པ་རྒྱག་པའི་
 རྒྱུ་བྱས་ཏེ། ཇི་མ་ནག་རྒྱག་དང་སྐམ་ལ་གུ་ལ་དང་འབྲ་བ་དང་། དེ་རྒྱུ་བྱས་

བས་མཆིན་པ་རྒྱས་པ་དང་སྐྱོན་དུ་འདྲིལ་ནས་མཁྱིས་པའི་ཡུལ་འབྲུགས་ཏེ་ལག་...
 པས་མཆིན་ན་གསལ་བ་དང་། བོ་སྐྱོན་གྱི་ཡུལ་འབྲུགས་ནས་ཟས་སྒོམ་ན་མས་འཁྱིས་
 པ་དང་། མཁྱིས་པའི་རྒྱང་གིན་དུ་སྐྱོན་པ་དང་མཆིན་ན་མི་བཟོད་པ་དང་། མཁྱིས་
 པ་རང་ལ་སྐྱོན་ཞུགས་ན་ལུས་ཤིང་ཆུང་ཞིང་། ལུས་ཀྱི་མདྲོག་མེར་ཞིང་ཟ་བྲུག་
 བྱེད་པ་དང་དང་ག་འགག་པར་འགྱུར། མཁྱིས་པ་ཕྱི་དུ་བྱེད་ན་ག་མེར་དང་
 མིག་མེར་གཉིས་སུ་གྱུར་ནས་པགས་པ་མེར་པོར་འགྱུར་བ་དང་། ལྷ་མར་བབས་
 བ་མེར་པོ་འཁྱུ་བ་དང་། ལུས་ཀྱི་ལ་བྱེད་ན་ཟ་བྲུག་ལྷག་པར་དུ་ཆེ་བ་དང་།
 ཆང་བག་མེད་དུ་བརྟེན་པས་ལུས་ནག་ལ་ཡང་ན་མེར་པོར་གྱུར་སྐབས་ལྷ་ཡ་ནག་
 པོ་དང་མིག་མེར་དུ་གྱུར་ནས་མིག་གིས་མི་མཚོང་བ་སྐྱེས་མཁྱིས་པའི་རིགས་...
 བས་སྐྱོད་ཅིང་གས་བཅས་ཀྱང་དཀའ་བར་འདུག མིག་དམར་པོར་འགྱུར་བ་
 དང་གདོང་སྐྱེག་པ་དང་མགོ་ན་བ་སྐྱེས་ནི་ཁྲག་མཁྱིས་ཀྱིས་སྐྱེད་པ་དང་། ལུས་
 འདར་ཞིང་ན་བ་དང་མགོ་པོ་འཁོར་བ་ནི་རྒྱང་མཁྱིས་ཀྱིས་སྐྱེད་པ་དང་། མགོ་
 ལ་ཕྱི་འཕྱེད་པ་འབྱུང་བ་དང་ཕོ་བ་སྐྱེས་པ་དང་འཁྱུ་སྐྱེགས་བྱེད་པ་སྐྱེས་ནི་བད་
 མཁྱིས་ཀྱིས་སྐྱེད་པ་ན་མས་ནི་བཅས་ཐབས་ཡོད་ཀྱང་ཆང་བརྟེན་པའི་མི་དག་ལ་...
 བཅས་ཐབས་ལལ་ཆེར་བྲལ་བ་ན་མས་སྐྱོད་ཀྱི་མཁྱིས་པ་དང་མཆིན་ཁྲག་སྐྱེས་...
 སྐམས་སྐྱེད་པར་བསམ་མོ། །ད་དུང་མཆིན་ནད་སྐྱེད་པ་མང་ཅམ་འདུག་ཆང་གི་
 རུས་པ་རྣོ་བ་དང་དག་པོ་ཡིན་པའི་རྒྱུན་གྱིས་མཆིན་པའི་རྩ་ལམ་འགག་པ་དང་...
 མཆིན་ཁྲག་སྐམས་ནས་ནད་སྐྱེད་པ་ཡིན་ལ། མཆིན་པ་ནི་ཁྲག་གི་རྒྱ་མཚོ་ཡིན་པ་
 དང་རྒྱངས་ན་མས་ཀྱི་དང་པོ་ཡིན་པས་དེ་སྐམས་ན་རྒྱངས་ཕྱི་མ་ཀྱང་སྐམས་པར་...
 འགྱུར་ཏེ་ལུས་རྒྱངས་ཟད་ན་འབྲས་བུ་སྐྱེག་གཙོད་ཀྱི་ནད་དག་སྐྱོན་པ་ཡིན་ལ་...
 ནད་མཐའ་དག་གི་གཞི་འཛིན་ས་འདི་ནས་བྱུང་བ་ཡིན་ཏེ། ཁྲག་དེ་འཕེལ་བ་
 དང་ཟད་པ་དང་འཁྱེགས་པར་གྱུར་ན་དྲི་མ་གསུམ་ཡང་དེ་བཞིན་དུ་འགྱུར།
 ཆད་བག་མེད་དུ་བརྟེན་ན་མཆིན་པའི་རུས་པ་ཉམས་ཏེ་སྐྱངས་ནས་སྐྱོན་དུ་...

འདྲིལ་བ་དང་མདོག་འབྱུང་ནས་སྐམ་པ་དང་། མཆིན་ནད་ལེབ་ཀྱན་རྒྱས་པ་དང་
 རྩེམ་བྱ་དང་དྲུག་ཐབས་དང་ཆུ་ཤོར་དང་རྒྱན་བྱ་དང་ཁོར་ལྷུང་དང་ཁ་ལྷ་དང་
 གཞུང་རེམ་དང་མཆིན་བྱམ་ནག་པོ་དང་ཉལ་སྐེམས་དང་མཆིན་རྩི་དཀར་པོ་
 དང་ནག་པོ་དང་གནད་མཆིན་དང་མཆིན་རྒྱུད་དང་མཆིན་རྒྱུད་དང་མཆིན་པ་ཆན་
 ཡང་དང་ལྷང་དྲུག་དང་ཡང་སྒོ་སྒྲུ་མཆིན་ནད་ཤིགས་པཙ་བརྒྱད་པོ་འབྱུང་བ་
 ཡིན་ནོ། །སྒོ་ནད་ཀྱང་འབྱུང་བ་མང་ཞེ་བཞེན་དགས་ན་སྒོ་སྒྲུབས་ཀྱི་ཅའི་ལམ་
 དག་འགག་པ་དང་ཡང་ན་སྒྲེག་པའི་རྒྱན་གྱིས་སྒོ་པའི་ལྷལ་ལ་ཅ་བ་རྒྱས་ཏེ་སྒོ་
 བྱེད་བརྒྱད་ཤིགས་སྒྱུད་པ་ཡིན་ལ་དབྱགས་འཆར་སྒོ་གསར་གཟེར་ཁྲག་ཏུ་ལྷ་
 ལྷུང་པ་མང་བ་དང་རོ་གདོང་སྒྲངས་པ་དང་དམར་བ་སྒྲུ་གྱི་ནད་འབྱུང་རོ། །
 རྒྱས་ཁྲ་མང་དུ་བཞེན་ན་སྒོ་པའི་རྒྱང་མཁྱིས་བད་གསུམ་གྱི་རྩྱ་མི་བ་དང་ཡང་ན་
 ཆར་འབར་བ་དང་ཡང་ན་སྒོ་པའི་ནད་ལྷལ་དུ་དྲིགས་པ་ཆགས་ནས་མེ་རྩྱ་
 ཉམས་པ་དང་དེ་རིམ་སྒྲུག་ཏུ་སྐར་ནས་སྒོ་ཁར་མ་བྱུང་ཞེ་རྒྱལ་ནས་ཁྲག་ཡར་ལ་
 རྒྱགས་ཤིང་མར་ལ་བཤལ་བ་ནམས་ནི་བད་ཀན་སྒྲུག་པའི་རྒྱ་བྱས་ནས་སྒྱུད་པ་
 ཡིན་ལ་སྒྲུག་པོ་བྱེར་བ་དང་རྒྱས་པ་དང་འབྱིང་བ་དང་རྒྱལ་བ་བཞི་ནམས་སྒྱུད་
 རྒྱག་པའི་རྒྱ་ནི། བད་ཀན་ཁྲག་མཁྱིས་རྒྱང་དང་བཞི། །ཆུ་མེར་སྒྲགས་ཀྱན་
 འདྲས་ཐྱིར་འདྲས་ནད་དོ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་བད་ཀན་སྒྲུག་པའི་ནད་བྱུང་
 རིས་སྐྱན་དབྱུང་ཟས་སྒྱུད་བཞིའི་སྒོ་ནས་བཙས་ན་བཙས་སྒྱུད་ཆེན་པོ་འབྱུང་བ་
 ཡིན་ལ་ཆང་མང་དུ་བཞེན་པའི་ནད་པར་བཙས་སྒྱུད་མད་ལ་དེའི་རྒྱ་མཆན་ནི་
 མཆིན་ཁྲག་སྐམ་པ་དང་ཡང་ན་མཆིན་པ་འཆོས་པ་དང་ཡང་ན་ཅ་ལམ་གཞན་གྱི་
 ཁྲག་དང་ཅ་ལམ་འགག་པའི་རྒྱན་གྱིས་བྱུང་བར་བསམས་ལ་དེ་སྒྲུབས་སྒྲུག་པའི་
 བྱེད་ལལ་ཆར་སྒྲེག་པ་ནམས་ལ་འབྱུང་བ་དང་རྒྱག་པར་དུ་ཆང་བཞེན་དྲགས་པའི་
 མེ་ལ་འབྱུང་བ་མང་ཞེ་དབེར་ན་མེ་ཆེན་པོ་འབར་ན་ཅི་ཤིང་དང་ནགས་ཆལ་དང་
 ས་རྩོ་ནམས་བསྒྲེག་པར་མ་ཟད་ནོ་ལྷགས་ནམས་ཀྱང་འཆུ་འགྲོ་བ་ལྟར་ལྷས་བྱངས་

ཇི་མ་རྣམས་དང་དོན་ལྡན་དང་སྤྱོད་ཀྱི་སྐྱེས་ཀྱི་འབྲེལ་ལྷན་ལྷན་འདྲིའི་པར་
 རྒྱུ་པ་གདོན་མི་ཟེར། །ཤོད་ཏུ་པ་རྒྱུ་པ་ཤི་ནད་འབྱུང་བར་མ་ཟད་
 རྒྱུ་ཐབ་དང་འོར་དམུ་ཆུ་སྐྱེས་ཀྱི་མང་ཏུ་འབྱུང་ཞི། རྒྱུ་ནི་རྒྱུ་མཁུ་པ་དང་
 རྒྱུ་ཆུ་མེར་ཁྱེན། །མ་ཞུ་བ་དང་པག་ལ་རྒྱུ་ལྷན་སྤྱོད་ལྷན། །ཆ་པའི་རྒྱུ་ལ་
 གཏར་དང་པག་ལ་རྒྱུ་པ་ཐལ། །པལ་ཏུ་པ་རྒྱུ་ལ་ཆུ་མང་པུང་བ་དང་། །རྒྱན་
 རྒྱུ་ཉལ་པ་ལ་སྐྱེས་མེ་དྲོད་ཉལ་ས། །མ་ཞུ་དང་མ་མཆིན་གནས་བྱུང་མ་
 རྒྱུ་པ། །པལ་ཐག་ཀྱིས་པ་ལ་པག་ལ་ཐུར་ནས། །ཆུ་མེར་རྒྱུ་གིས་གཏོར་ནས་
 ལུས་ཀྱི་ཐུབ། །དེ་ལས་རྒྱུ་ཐབ་འབྱུར་ལ་རྒྱུ་པ་ན་འོར། །འོར་ནད་རྒྱུ་པ་
 དམུ་ཆུར་འབྱུར་བ་ཡིན། །དེ་རྒྱུ་ཆང་པག་མེད་ཏུ་བཞུག་ན་མ་ཞུ་པའི་དྲུང་
 མ་དེ་མཆིན་པའི་གནས་ནས་བྱུང་མ་ཞུ་པའི་པལ་ཐག་ཏུ་བྱུར་ནས་ལ་དང་
 པག་ལ་པའི་པར་ལ་ཐུར་ནས་ཆུ་མེར་དེ་རྒྱུ་གི་གཏོར་ནས་ལུས་ཀྱི་ལ་ཐུབ།
 ཐུད་པར་ཏུ་ཆང་གིས་རྒྱུ་དྲུགས་ཏེ་གཏོར་བ་མང་ངོ། །དེ་གསུམ་གྱི་ཐུན་མང་
 གི་ཏུགས་ནི། དཔུགས་འཆང་ཞིང་དེ་རྒྱུ་ཉལ་བ་དང་ཐུན་འཕྲོ་སྤྱོད་པ་དང་།
 དེ་ལས་རྒྱུ་ཏུ་རྒྱུ་ཐབ་མིག་དང་གདོད་གཏོ་བ་དང་། དེ་རྒྱུ་འོར་ནི་མཆན་མ་
 ཉལ་རྒྱུ་འོག་ངས་སྤངས་པ་དང་། རྒྱུ་ལས་རྒྱུ་ནི་ལ་མངས་ཀྱི་པར་ན་གནས་པ་
 དང་། །ནད་གི་རྒྱུ་ནི་རྒྱུ་མ་དང་ལོང་ལ་སྐྱེས་པའི་རྒྱུ་པ་ལྷན་ཀྱི་རྒྱུ་ན་འབྱུང་བ་དང་།
 པར་གྱི་རྒྱུ་ནི་པགས་པའི་འོག་དང་ལའི་རྒྱུ་ན་གནས་པ་དང་། དང་པོ་འབྲུག་
 ཏུ་མ་ཤིང་ཆུ་པ་བ་དང་། སྤ་བ་རྒྱུ་མ་པ་དང་དཔུགས་སྤོར་ཅིང་རྒྱུ་འདེགས་པ་
 དང་ཟས་ཀྱི་འཆུ་སྤོབས་ཆུང་བ་དང་ཆུ་དང་མཆུ་དང་རྒྱུ་པ་དགས་ཞིང་འཕྲོ་ལྷན་
 འབྲུག་ཐུས་ཆེ་གསུམ་པ་ཞིག་པ་དང་། ཐལ་གོར་དང་། པར་གདོད་། མཆན་
 དཔུག པུ་ཏུག་མདོ། སྤ་ ། ཐུང་ཞོལ། ལ་གདོད་། མིག་ལྷུ་པས་པཅས་ཆུ་
 ལས་མཁར་པུ་དྲུག་གཏོ་ཞིང་སྤངས་པ་དང་། པར་ཏུ་རྒྱུ་པ་མེན་ནས་གསུམ་པ་
 རིངས་པ་དང་། བེམ་ཏོལ་པུ་པ་ན་སྤོལ་སྤོལ་དང་ཞིག་ཞིག་འབྱུང་བ་དང་། སྤ་

མ་ཀྱེ་པ་པའི་སྐབས་ཙུ་མུ་མུ་གཉིས་སུ་འགྱུར་བ་དང་། ཙུ་མུ་ཙུ་ཙུ་ཙུ་
 གྱིམ་ས་ཤིང་ཙུ་མུ་དམར་བའམ་ཡང་ན་སེར་བ་དང་། སེན་མོ་དང་མིག་སེར་
 བ་དང་ལྷན་གནས་ལ་སྒྲིག་པ་ཆགས་པ་དང་། གསུམ་པ་ཆེ་ལ་ཙུ་མུ་བས་ཁྱབ་
 པ་དང་། ཡན་ལག་བཞི་ལ་སྐམ་པ་དང་། གྲང་པའི་ཙུ་ཙུ་དལ་ལ་ཙུ་སྒྲིབ་
 དང་སྒྲིམ་དང་ཙུང་བ་དང་། སྐ་བ་སྐ་འཁྱོག་བྱེད་ཅིང་སྐབས་སུ་འཁྱུ་བ་དང་།
 མགོ་དང་ལུས་ཡན་ལག་གི་སྒྲངས་ཆེ་བ་དང་མནན་རྩིས་སྒྲར་ཡང་འོང་བ་དང་།
 སྐམ་ལ་རགས་པས་ལྡེར་ཆོ་ལྟ་བུར་སྒྲངས་པ་དང་། གྲང་ཙུ་ལུན་ལོན་ནས་ཙུ་
 ཀྱིས་ཉེ་སྒྲིབ་བ་དང་སྒྲིབ་དང་མཆིན་པ་རྣམས་ཙུ་མུ་འཆོས་ཉེ་ཙུར་དྲུ་འཆི་བ་དང་།
 (ལྟག་པར་དྲུ་ཆང་བག་མེད་དྲུ་བཞེན་པའི་མི་རྣམས་ནི་སྒྲིབ་མཆིན་སྒྲིབ་.....
 སྐགས་ཆང་གིས་འཆོས་པ་དང་བསྐྱེད་པ་ལྟག་པར་དྲུ་མང་པ་ནི་སྒྲིབ་མུན་.....
 འགའ་ཞིག་གིས་ཆང་བག་མེད་དྲུ་བཏུང་ནས་བཟི་རྩིས་འབྱུལ་བ་དང་འཕགས་ར་
 བྱེད་པ་དང་ཙུ་བཞད་འདི་བཞད་མེད་པ་དང་ཙུང་མ་འགོར་པར་འཆི་བ་མང་.....
 བས་དེ་ནི་དོན་ལྡན་དྲུག་གི་ནང་ནས་འགའ་ཞིག་བསྐྱེད་པ་ཡིན་ལ་དོན་.....
 མེད་དྲུ་འཆི་བའི་ནད་འདི་དག་བྱུང་བཞིན་དྲུ་མང་དོ་) བྱེད་པ་དྲུ་བཏུག་པ་ནི་
 ཙུ་གྱིམ་ས་ཤིང་ཙུ་དམར་བ་དང་ལུས་སྒྲིབ་ཞིང་དང་ག་འགག་པ་དང་། ར་སྒྲིབ་
 དང་ཙུ་མུ་ལོག་རྣམས་སུ་གཟེར་བྲན་ལྡང་བ་དང་། གཏར་ན་ཁག་ངན་སྐ་ལ་ཙུ་
 ལྟར་སེར་བ་དང་དྲངས་མ་དང་མཁྱིམ་པ་བྱེད་ན་ཅམ་པ་འདེགས་པ་དང་སྒྲིབ་སྒྲིབ་
 དཀྱུགས་པར་འགྱུར་བ་དང་། དང་ག་མི་བདེ་ཞིང་འགྲངས་ན་སྐ་བ་རྒྱངས་པ་
 དང་། དེ་གསུམ་གྱི་དང་པོ་ལྷི་ཙུ་འོར་ཡིན་ཏེ། སྒྲིབ་པར་གྱུར་ན་ནང་དྲུ་ཙུ་
 ར་སྒྲིབ་པ་དང་། མཆིན་པ་དང་པོ་ཟགས་པ་གཡས་ནས་འཕེལ་བ་དང་། ཙུ་
 གྱིམ་ས་ཤིང་ཙུ་དམར་ལ་ལུག་ན་ཙུ་བཞུལ་ཅན་འབྱུང་བ་དང་། གསུམ་པ་ཆེ་ལ་
 ཙུ་བྱ་བ་དང་ཡན་ལག་རྣམས་སྐམ་པ་དང་། མཆོར་བ་ཟགས་པ་གཡོན་ནས་
 འཕེལ་བ་དང་། ཙུ་ཉེ་ནད་ན་མཆོར་བདོ་ལྟར་དྲུ་སྐ་བ་དང་། སྐ་བ་སྐ་ཞིང་

འཁོག་ལ་འཇུ་བའི་སྟོབས་རྒྱུད་བ་དང་། སྟོ་བ་ཟགས་པ་སྟོ་མང་བ་དང་སྟོ་སྟིང་
 ཟུག་པ་དང་། མས་རྩེ་ས་མོ་བ་མི་བདེ་ཞིང་བཟུག་མདངས་འཛོར་བ་དང་། ས་
 བ་དང་ལོང་ཟགས་པ་སྟོ་ཞིང་འཁོག་པ་དང་ས་བ་རྩེང་ཞིང་དང་ག་མི་བདེ་བ་.....
 དང་འཇུ་སྟོབས་རྒྱུད་བ་དང་། འབྲངས་དང་གྲང་རྩེས་གྲང་ཐབས་ལྟ་བུར་ན་བ་
 དང་། བྱད་པར་དུ་ས་བ་དང་ལོང་གི་ལུལ་ཆེ་བ་དང་། དུག་ལས་གྱུར་པ་དུག་
 གི་ནད་ཉགས་འབྱུང་བ་དང་། མདོར་བསྟུས་ན་རྒྱང་མཁྲིས་བད་ཀན་འདུས་པར་
 བྱར་བ་དང་། རྒྱང་དུ་བྱར་ན་འཁོག་པ་དང་འཇུ་འཁོག་རྒྱག་པ་དང་ཟུག་ཆེ་ལ་
 འཇེལ་འབྲི་བྱེད་པ་དང་། རྒྱ་སྟོ་ཞིང་རྩི་མ་སྟེ་ལ་དབྱགས་དན་ཞིང་སྟོ་མ་པ་
 དང་། མཁྲིས་པར་བྱར་ན་མིག་མེར་ཞིང་ག་སྟོ་ལ་རྒྱ་བབས་པ་ཉུང་བ་དང་།
 ཅ་གྲིམས་ཤིང་རྒྱའི་མདོག་ནི་མར་ཁྲ་དང་བཙོད་ཁྲ་འདྲ་བ་དང་། བད་ཀན་དུ་
 བྱར་ན་དབྱགས་འདེགས་ཤིང་གྲངས་ཆེ་བ་དང་འཇུ་བའི་སྟོབས་རྒྱུད་བ་དང་།
 ལུས་སྟེ་ཞིང་གཉིད་ཆེ་ལ་ཅ་བྱིང་ཞིང་རྒྱའི་མདོག་སྟོ་བ་དང་། ཟགས་རྒྱ་ནང་
 ནས་སོ་སོང་ཟགས་པའི་རྒྱ་བྱེར་པའི་རྒྱ་ནི་གསོ་ཐུབ་པ་དང་། གཞན་ནི་ངེས་པ་
 མེད་པ་དང་། བད་རྒྱང་ལས་གྱུར་པའི་གྲང་རྒྱ་གསོ་ཐུབ་པ་དང་། ཆབ་ལས་
 བྱར་པའི་མཁྲིས་རྒྱ་གསོ་བར་དཀའ། དེ་ལྟར་ཆང་བརྟེན་ཅིང་ཆད་དུ་མེད་པའི་
 རྒྱུ་ལོ་རྣམས་ཆ་བའི་རྒྱ་རིགས་ཀྱི་ནད་བྱུང་བ་མང་བས་ཆང་གིས་རྣམ་པས་སྟོ་
 སྟིང་མཆིན་མཆོར་སོ་སོང་མཁྲིས་པ་སོགས་ཀྱི་རྩའི་ལམ་དང་དྲངས་མ་ཁག་ལ་.....
 སོགས་པ་སྐམས་ཏེ་ཡང་ན་འཛོར་བ་དང་འབྱགས་པའི་སྟེན་གྱིས་རྒྱང་མཁྲིས་བད་
 གསུམ་དང་ཟུངས་དང་རྩི་མ་རྣམས་རང་རང་ཆད་ལས་བཞུལ་བ་དང་ཡང་ན་.....
 ཟད་པ་དང་དེ་རྣམས་ཀྱིས་རྣམས་པ་དང་མཐུ་ཉམས་ནས་རྒྱ་རིགས་བཙོ་ལུ་སོགས་
 རྟེན་པ་དང་། ནད་དེ་དག་བྱུང་རྩེས་ལལ་ཆེན་གསོ་ཐུབ་པ་ལ་ཆང་ཆད་མེད་དུ་
 བརྟེན་པའི་རྒྱ་ལོ་རྣམས་གསོ་བའི་ཐབས་དང་བུལ་ཏེ་སྤང་བུ་ཡིན་པར་བསམས་
 སོ། །ཤོང་དུ་རྒྱ་རིགས་ཀྱི་ནད་རྟེན་རྒྱལ་བཤད་ཟིན་ནས་ད་ནི་ཆང་གི་ནད་གང་

དག་ཕྱིད་ཅེ་ན། སྤྱིང་ནད་ཕྱིད་པ་མང་བས་དེ་བཤད་པར་བྱ་སྟེ། སྤྱིང་ནད་ཀྱི་རྩ་
 རི་རྩ་དང་སེམས་འབྲུགས་པ་དང་ཡིད་མི་བདེ་བ་དང་ལྷོ་ཆག་པ་དང་གཉིད་
 ཆག་པ་དང་ཞེ་སྤང་དག་པོས་ཕྱིད་པ་ཡིན་ལ། རྟགས་ནི་སྤྱིང་འབྱུང་ན་མགོ་ན་
 བ་དང་བརྟེན་ངས་ཆེ་ལ་ཤེས་པ་འབྱུ་ཞིང་སྤྱིང་མི་དགའ་བ་དང་། རེས་འགའ་
 མ་དྲིས་པར་ལྷ་ཙམ་སྤྱིས་པ་དང་། རེས་འགའ་དྲིས་ཀྱང་དེ་ཡི་ལན་མི་འདེབས་
 པ་དང་། མི་སྟན་པའི་ཆོག་གིས་སྤྱིང་ཞིང་དང་ངས་ཤིང་ཤུ་འདེབས་པ་དང་།
 དབྲགས་ཐུང་ཞིང་གཉིད་ཆུང་བ་དང་སྤྱིང་ཉིད་སྤྱིང་ངམ་སེམས་པ་དང་། སྤྱིང་
 གཟེར་བའི་ནད་ལ་རྒྱང་གཟེར་དང་ཁྲག་གཟེར་གཉིས་སུ་ཡོད་པའི་སྤྱིང་གཟེར་གྱི་
 ནད་ནི་མགོ་པོ་འཁོར་ཞིང་སྤྱིད་གཟེར་བ་དང་རམ་པ་ཐུང་ལ་ཆེ་བ་དང་། མིག་
 ཅ་ཁྲོད་ཅིང་ཁ་ལྟེ་སྐམ་ལ་རྩམ་པ་དང་། ཁྲག་གཟེར་ནི་ཁ་ལྟེ་སྐམ་པ་དང་ཐུར་
 པ་བརྩུགས་པ་ལྟར་གཟེར་བ་དང་མིག་འབྱར་རྩུགས་སུ་བལྟ་ཞིང་རམས་པ་ཁྲོད་་་
 ལ་ཞེ་འཁོར་བྱེར་བ་དང་། སྤྱིང་གི་ཆ་བ་ལ་རྩུས་པ་དང་འབྱུལ་བ་གཉིས་ལས།
 རྩུས་པ་ནི་རྩུས་ཤིང་འཕྱིབས་པ་དང་མིག་ཅ་དམར་བ་དང་རྩ་སྤྱིད་གཟེར་བ་ཡིན་
 ལ་སྤྱིང་འཆུ་སྐྱ་སྐམ་པ་དང་བྱང་དང་རྩུབ་ལ་མེ་བྱང་བ་དང་འབྲུ་ཞིང་། ཆ་བ་
 སྤྱིང་ལ་འབྱུལ་ན་ཆ་རྩུག་བྱེད་པ་དང་སྤྱིང་འཕར་ན་གྱི་ཡིས་གདུབ་པ་ལྟར་ན་བ་
 དང་ལྟེ་སྐམ་ལ་ཐུང་བ་དང་། སྤྱིང་ལ་རྩུ་སེར་བབས་ན་སྤྱི་བ་ཤིན་ཏུ་མང་བ་དང་
 ཁོང་ན་འདར་ཞིང་གཉིད་མེད་པ་དང་སྤྱིང་བརྩུང་ལ་གཡལ་བ་སྤྱིང་བ་གཡོ་བ་དང་
 ཐུ་དང་དགོད་ལ་དགའ་ཞིང་ཆོག་པ་བ་དང་། སྤྱིང་འཕྱིབས་ན་བརྟེན་ངས་ཆེ་
 ཞིང་སེམས་ཀྱི་ལས་ཆེ་བ་དང་དང་ག་མི་བདེ་ཞིང་གཉིད་ཆེ་ལ་རྩོ་བ་སེམས་་་་་་
 ནད་ཏུ་བརྟེན་སྤྱིམ་སེམས་པ་དང་། སྤྱིན་ཏུ་ཐུར་ན་མིག་གི་མདྲག་ནག་
 ཅིང་ལྷན་ལྷན་མང་ཏུ་འཇག་པ་དང་། སྤྱིང་འཕར་ན་ལྷན་པ་འཕྱིབས་པ་ལྟར་
 སྤྱིག་ལེས་འབྲད་པ་བཞིན་ཏུ་ན་བ་དང་། ཁ་ལེ་ནག་པོ་ནི་ཅ་སྤྱིང་ལ་ཆད་པ་ཆེ་
 བ་དང་སྤྱི་བ་ཉུང་ཞིང་སྤྱི་ཐུང་ལ་གཞན་ལ་བརྟེན་པར་འདོད་པ་དང་མིག་འབྱར་

རྒྱལ་སྤྱི་བཟུང་བ་དང་མགོ་པོ་བྱེད་ན་བ་དང་ན་བའི་རྩ་སྤྱི་ཁ་ཡོ་བར་འགྱུར་...
 བ་དང་། དེ་དག་ལ་སྐྱེས་པའི་སྤྱི་གི་ནད་རྣམས་སྤྱི་བ་ཡང་གིན་དུ་མང་སྟེ།
 རྒྱ་མཐུན་འགའ་ཞིག་ཆང་བདུང་རྩིས་སྤྱི་གིན་དུ་ཆེ་བ་དང་གཞན་ལ་དུང་རྩིས་...
 བྱེད་པ་དང་ཆུང་མ་དང་བྱ་བྱ་མ་བཟུང་བ་དང་དངོས་རྩིས་རྣམས་རང་གི་ཡིན་པ་
 ཤེས་བཞིན་དུ་གཙོག་པ་དང་མར་གཞུག་པ་དང་མེར་བསྐྱེད་པ་དང་གཞན་ལ་...
 མཚན་སྤྱི་ཉེ་བསད་པ་དང་རང་ཡང་བཙན་དུ་ཆུད་པ་དང་འགའ་ཞིག་རང་...
 སྐྱེས་བཙན་པ་དང་ལྷེད་པ་དང་ཆུང་ལྱིང་བ་དང་ལ་སྐྱེས་པ་སྤྱི་ནད་ཀྱི་...
 རྒྱལ་སྤྱི་ལ། འགའ་ཞིག་ཆང་བདུང་རྩིས་ཅི་བཤད་འདི་བཤད་མེད་པ་དང་གར་
 དང་སྤྱི་སྐྱེས་མི་ཤེས་བཞིན་དུ་ལེན་པ་དང་བྱ་བ་དང་དགོད་པ་དང་འདུག་མི་...
 བཙན་པར་དང་མི་དགེ་བའི་ལས་མང་ཅམ་བྱེད་པ་སྐྱེས་ནི་ཆང་གིས་རྒྱང་དཀྱུག་
 པའི་རྒྱན་ལས་བྱང་བ་དང་དེ་ལྟར་བྱས་རྩིས་འཆི་བ་ཡང་གིན་དུ་མང་ལ་དེ་ལྟར་...
 གོང་དུ་སྤྱི་ནད་ཀྱི་རྒྱལ་སྤྱི་བཤད་པའི་ནད་དུ་ཆང་འཐུང་ལ་མ་འདུས་པའི་རྒྱལ་
 གང་ཡང་མེད་དེ་དེ་བྱིར་ལོ་གནས་ལ་ལོ་མཐུད་ཉིན་གནས་ལ་ཉིན་མཐུད་ནས་...
 བསྐྱེད་ན་མི་ཤར་ཞོག་དུད་འགྲོ་རྣམས་ཀྱི་ཀྱང་མི་སྐྱབ་པ་རེད། དེ་ལྟར་སྤྱི་ནད་
 བྱང་བ་ཡང་མང་ཅམ་ཡོད་དོ། རྩི་ལྟ་རྩི་ལྟར་ཆང་བག་མེད་དུ་བསྐྱེད་པ་དེ་ལྟ་
 དེ་ལྟར་ནད་དང་གདོན་སྐྱེས་ལུས་དང་མེམས་ལ་ཞུགས་པར་གདོན་མི་ཟེམ། །
 དེ་ལྟར་གོང་དུ་ཆང་འཐུང་ལ་ནད་སྤྱི་རྒྱང་བ་གང་དག་འབྱུང་བ་བཤད་པ་དང་...
 རང་གི་ལོ་མང་པོར་ལག་ལེན་གྱིས་ཁྱོད་ནས་བརྟག་དཔྱད་བྱས་ཏེ་ཆང་འཐུང་བའི་
 མི་ལ་ནད་གང་དག་འབྱུང་བའི་ཉམས་ལྷོང་བསགས་ཏེ་བྱིས་པ་ཡིན་ལ། ད་དུང་
 གཞན་པའི་ནད་མང་ཅམ་ཆང་འཐུང་ལ་འབྱུང་བར་གདོན་མི་ཟ་བས་རྩིས་ནས་དེ་
 དག་གི་ཉམས་ལྷོང་བསགས་ཏེ་རྩིས་ནས་བཤད་པར་བྱེད། །ཁྱོད་ཀྱིས་དེ་ལྟར་ནད་
 མང་པོ་ཞིག་ཆང་གིས་སྤྱི་བར་བཤད་པ་དང་ད་དུང་ནད་གཞན་པ་སྤྱི་བར་...
 གདོན་མི་ཟ་ཞེས་ཟེར་ན་སྤྱི་བྱི་སྤྱན་གཞུང་ཆེན་མོ་རྣམས་ན་ཆང་ནད་འདི་འདྲ་

མང་པོ་ཡོད་པ་མ་རེད་དམ་སྐྱུ་ན་དེ་ཡང་བདེན་ཏེ། རྩོན་ཆད་ནད་བྱང་བ་ཉུང་
 བ་དང་ད་སྐབས་མང་བ་ནི་དུས་ལ་སྟེན་ནས་བཤད་དགོས་པ་རེད། གཅིག་ནི་
 རྩོན་གྱི་ཆད་ནི་ནུས་པ་དམའ་བ་ཤད་དུ་ 20 ཡས་མས་ལས་མེད་པ་དང་ད་.....
 སྐབས་ཀྱི་ཆད་དུ་ 60 ཡན་ལ་སླེབས་པས་ནུས་པ་ཆེ། གཉིས་རྩོན་གྱི་ཆད་ནི་རྩུ་
 ཆ་ཆད་མ་འབྱུང་གིས་ཡིན་པ་དང་ད་སྐབས་ཆད་ནི་རྩུ་ཆ་སྟེ་ཆོགས་ཡིན་པ།
 གསུམ་རྩོན་གྱི་ཆད་ནུས་སྟེ་གཅིག་གཉིས་ལས་མེད་ཡ་ད་སྐབས་ཀྱི་ཆད་ནི་སྟེ་
 ཆོགས་གངས་ཀྱིས་མི་ལང་བ། བཞི་རྩོན་གྱི་ཆད་ནི་ལོ་མང་པོ་འཛག་ཁོམ་མེད་
 པར་དུས་འབྱུང་དགོས་པ་ད་སྐབས་ལོ་མང་པོ་བཞག་ནས་ནུས་པ་ཉམས་པ། ལེ་
 རྩོན་གྱི་ཆད་ནི་ཤིན་ཏུ་ཉུང་བས་འབྱུང་འདོད་ཀྱང་ལག་དུ་མི་འོང་བ་ད་སྐབས་
 འཆོ་བ་གོང་འཕེལ་དུ་སྔར་ནས་ཉིན་མཆན་མེད་པར་བསྟེན་ཏེ་མང་མང་བ་དང་
 ལེ་བཅས་རེད། འོ་ན་ཁྱོད་ཀྱི་བཤད་པ་ལྟར་ན་ཆད་ནི་ནད་ཡིན་ནམ་ཟེར་ན་དེ་
 ཡང་མ་ཡིན་ཏེ་ཉུང་ཙམ་སྟེན་ཏེ་ཡང་བྱས་ན་བདུད་རྩིར་འགྱུར་བ་དང་། དཔེར་
 ན་བཅན་དུག་ནི་དུག་ཡིན་ཏེ་སྟོག་ནམས་འཕྲོག་པར་གདོན་མི་ཟ་དེ་སྟེན་དང་
 རྩུར་ཏེ་བསྐྱབས་ན་གཉན་ཆད་མེལ་བ་ལ་འཆི་མེད་ཀྱི་བདུད་རྩི་དང་མཚུངས་.....
 མ། །མེ་ནི་ང་ཚོའི་འཆོ་བའི་ནད་དུ་འབྱལ་མི་རུང་བའི་ནོར་བུ་ལྟ་བུ་ཡན་པ་
 ཡིན་ལ་ཆེར་འབར་དགས་ན་སྔོད་ཁང་དང་ཅ་ལག་ནམས་བཟླག་པ་མ་ཟད་མིའི་
 སྟོག་ཅིང་འཕྲོག་འཕྲོ་བའི་གནོད་བྱེད་དུ་གྱུར་བ་རེད། དཔེ་དེ་བཞིན་དུ་ཆད་
 ཡང་དེ་འདྲ་རེད། བག་མེད་དུ་བསྟེན་ན་ནད་མང་པོ་འགྱུར་བའི་རྩུ་མཆན་ཡང་
 ཆད་མེད་དུ་བསྟེན་པ་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་ནོ། །དེ་ལྟར་གོང་དུ་ཆད་གི་ནད་སྟེད་
 རྩུལ་བཤད་ཟིན་ནས་ད་ནི་དེའི་བཅོས་ཐབས་བཤད་པར་བྱ་སྟེ། བཤད་རྒྱུད་ནས་
 གསུངས་པ་ལྟར་གསེ་སྟེ་གསེ་དཀར་གསེ་ཙམ་སྟེ་བ་བཞིའི་ནད་ནས་གསེ་སྟེ་
 བ་དང་དཀར་བ་གཉིས་མ་བརྟགས་གསེ་ཙམ་ནི་འདི་སྐབས་ཀྱིས་སྟེད་བྱ་ཡིན་ཏེ་
 ད་སྐབས་ཀྱི་ཆད་ནད་མང་ཙམ་ལ་གསེ་དཀར་བར་འདུག་རྩུ་མཆན་ནི་མི་སྟེབས་

