

འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་



ཐོད་ཀྱང་ས་མི་དམངས་དེ་ལྟ

དམངས་ཁྲིད་གཏམ་ཆེན་མོ།

བརྒྱ་ཐུག་པ།

ལི་ཏི།

ཚུམ་ཐུག་འགན་འཁུར་བ།

ཁྱོ་རྟོ་ར།

ཐོད་ཐུངས་མི་དམངས་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་ནས་བསྐྱུན།

ཐོད་ཐུངས་ཤིན་ཏུ་དཔེ་ཆོང་ཁང་ནས་བཟུམ།

ཐོད་དམག་ཁུལ་ཁང་པར་འདེབས་བཟོ་བྱ་ནས་པར་བཏབ།

1986. ལོ་ལི་ཁྱོ་ 9 ལྟ་མར་པར་ཐེངས་དང་པོ་བཏབ།

གཅིག་གྱུར་ཨང་གཏངས་MR 10170.163

ཕན་ལོང་མོ།

0.80元

ལ་མེར་དང་ག་མག་མག་.....	(1)
ལ་མེར་དང་ལྷུ་.....	(5)
ལ་ལྷུ་ཆར་ཆར་.....	(8)
ལ་ལ་ལ་ལ་ལ་.....	(12)
ལ་ལ་ལ་ལ་ལ་ལ་ལ་.....	(16)
ལ་ལ་ལ་ལ་ལ་.....	(19)
ལ་ལ་ལ་ལ་ལ་.....	(22)
ལ་ལ་ལ་ལ་ལ་.....	(23)
ལ་ལ་ལ་ལ་ལ་.....	(27)
ལ་ལ་ལ་.....	(29)
ལ་ལ་ལ་ལ་ལ་.....	(30)
ལ་ལ་ལ་ལ་ལ་.....	(37)
ལ་ལ་ལ་ལ་ལ་.....	(38)
ལ་ལ་ལ་ལ་ལ་.....	(41)
ལ་ལ་ལ་ལ་ལ་.....	(44)
ལ་ལ་ལ་ལ་ལ་.....	

- ✓ མེར་སྒྲ་ཅན་ལ་གྲགས་སྤྱོད་གཏོང་དུ་འཇུག་པ།..... (50)
- ✓ རྒྱན་པའི་ནང་དུ་མཛང་པ།..... (53)
- ✓ མཚན་མཛེད་ལྟུང་བར་གྱོད་པ།..... (56)
- ✓ རྒྱང་གི་ཉིས་པ།..... (58)
- ✓ ལ་ཡིས་ཐ་རྒྱ་ལ་མགོ་སྐྱོར་གཏོང་པ།..... (61)
- ✓ ལག་པ་“རྒྱན་པའི་”གི་འཛང་པ།..... (63)
- ✓ རྒྱལ་པོ་འཁྱུགས་བྱམས་ནས་ལབ་པ།..... (65)
- ✓ རྒྱན་པོ་དང་ཉི་མོས་བཟང་པོ།..... (67)
- གཏུག་རྒྱུ་ལྷོང་གི་བཞག་ན། གཏན་དུ་མི་ལ་གནོད་ཡང་།
..... (69)
- ✓ རྒྱལ་པའི་རྒྱས་ངན།..... (73)
- ✓ བཟང་པོར་བཟང་ལན་སྤྲོད་པ།..... (75)
- ✓ སེས་རབ་སྤྱོད་ན།..... (80)
- ✓ གཤེར་རམ་དགུ་ཅུ་གོ་དགུ་..... (84)
- ✓ རྒྱ་མ་ལས་ལྷ་གྲུ་རྒྱུ་པ།..... (88)
- ✓ ར་ལན་ཅུ་འཇལ་བྱི་མཇུག་འབྲས།..... (90)
- ✓ ན་ནིང་ས་རྒྱལ་སར་ས་རྒྱལ་པ།..... (92)
- ✓ ཏམ་སེམས་ཅན་གྱི་མཇུག་འབྲས།..... (93)
- ✓ རྒྱགས་པོ་རྒྱུད་ལྷག་པ་གསུམ།..... (98)
- ✓ རྒྱལ་པའི་ནང་གྲ།..... (99)

གཞི་ལྟ་ཅན་གྱི་མཆོག་འབྲས།..... (102)

མར་གྱིས་དུལ་བ།..... (104)

ཁལ་བསྐྱེད་ཡིག་ཆ་མེད་པ་བཟོ་བ།..... (105)

ལྷ་ལྟ་དང་རི་ཁོང་གིས་སྤང་གི་འདུལ་བ།..... (109)

བ་ལྟགས་འཆོལ་བ།..... (112)

ཉི་ཆོས་བཟང་པོས་ཐབས་མཁས་ཀྱི་སྒྲི་ནས་རྒྱལ་པོའི་བང་

མཛོད་ནང་གི་སྤུམ་འཕྱིར་བ།..... (113)

བྱེད་མི་གིས་པའི་ལས་དྲན་གསུམ།..... (116)

གཤམ་དང་ཤ་མེད་མེད

གནང་མཁའ་ཤུལ་ལྷན་པ་ཞིག་ལ་དམིགས་པས་ལ་དབང་
 འཛིན་པ་ལྷན་གྱི་ཤུལ་ལྷན་པ་ཞིག་ལོ། ཁོ་པས་དགོན་པ་འདི་
 བླ་མ་གྱི་ལྷན་དམངས་རྣམས་ལ་གཉའ་གནོད་དང་བཟུ་གཞིག་གཏོང་བ་
 དང་། ལྷན་པར་ཁོ་པའི་ཤིག་ཏུ་བླ་མ་གཞིག་གཞིན་ཏུ་ཞིག་ལོད་པ་
 དེ་ལ་གཤམ་གཤམ་དང་ཉེས་ཏུ་གཏོང་བ་མ་ཟད། ལྷན་གས་ཀྱིས་མི་
 རྣམས་པ་དང་ནང་མས་ཀྱིས་མི་འགྲུང་པའི་ལྷན་པ་ཆད་མེད་གཏོང་བ་
 བཞིན་ལོད། ཉེན་ཞིག་ལྷན་གྱི་ཤུལ་དེས་གཞིག་པོ་དེར་ཤ་མེད་མེད་པ་ཆད་ཏུ་
 བཟུག་པ་དང་དེ་རྣམས་ཆད་མཁའ་ཤུལ་གཅིག་ལྷན་པ་དགོས་སྐྱེས་ནས་ཆེ
 ལོད་ལྷངས་ཀྱི་བཟུབ་ལོད་པ་རེད། གཞིག་པོ་དེས་ལྷན་ཏུ་རང་ཉིད་ལ་
 ཟ་འདོད་པའི་ཟས་ཁམ་གང་ཡང་བཟའ་ཏུ་ལོད་ཀྱི་མེད་སྐབས་དྲ་བ་
 ཡིན་ན་ངས་ཤ་མེད་མེད་པ་ཟའ་ཏུ་ལོད་པའི་ཐབས་ཤིག་བྱེད་དགོས་པ་
 ལྷན་པའི་ལྷན་ཐབས་ཤིག་ཡག་པོ་ཞིག་བསམ་སྒྲུར་འཁོར་ནས་ཞུ།
 ང་ལ་ཐབས་ཤིག་ཏན་ཏན་འདུག་སྐྱེས་ནས་རང་གི་ལྷན་པ་པོ་དེ་པོས་
 ཉི། ལྷན་པ་པོ་ལགས། དྲ་བ་དེའི་ལྷན་པ་དག་ཁོས་ཤ་མེད་མེད་
 ཟ་སྐབས་ངས་ཁོའི་ལག་ནས་ཤ་མེད་མེད་ཟ་བྱུང་པ་ཞིག་བྱེད་ཀྱི་ཡིན་
 ཞེས་བཤད། ལྷན་པ་པོ་དེས། ཞུ་རྟེ། ལྷན་གྱི་ཁོའི་ཁ་ནས་ཤ་མེད་
 ལྷན་པོ། རང་ལ་ཤ་མེད་མེད་གཅིག་ཀྱང་འཕྱོང་ཀྱི་མ་རེད་ཅེས་བཤད།

གཡོག་པོ་དེས། བྱེད་རང་ཡིད་མ་ཆེས་ན་དྲུབ་སྦྱོན་བདག་ཁོས་
 མག་མག་ཟ་བྲལས་ཡོད་དུས་སྐྱེས་པོ་རང་སྐད་གཏོང་གི་ཡིན་པས་
 སྐྱེས་པོ་རང་གིས་སྒྲུ་ཁྲུང་གི་ནང་ནས་སྒྲོག་ལྟ་བུ་གྱིས་གིག་ཅེས་ཟེར།
 དེ་ནས་དགོང་མ་སྦྱོང་པོ་ཆགས་ཤིས་སྦྱོན་བདག་དེ་གི་མག་མག་ཟ་
 བྲལས་ཡོད་པའི་སྐབས་དེར་གཡོག་པོ་དེས་སྐྱེས་པོ་པོས་དེ་སྒྲུ་ཁྲུང་
 ནས་སྒྲོག་ལྟ་བུ་བྱེད་དུ་བཅུ་ཁྲོ་རང་གིས་མག་སྦྱོང་བྱེད་པའི་སྦྱོན་བདག་
 ཁོའི་སྦྱོག་ཅའི་སྐད་ལ་བཞག་པ་དང་གཡོག་པོ་དེས་སྦྱོན་བདག་མག་མག་
 ཟ་བཞིན་པའི་སྐབས་དེར་གད་མ་རྒྱང་རྒྱང་ཞིག་དགོད་བཞིན་དུ་མག་
 པོ་འཕྱར་ཅམ་འཕྱར་ཅམ་རང་དགའ་སྐད་ཆེ་མདྲག་བྱས་པ་ན།
 སྦྱོན་བདག་གིས་ལཱ་ཡི། ག་རེ་འདུག་གམ་ཞེས་དྲིས། གཡོག་པོ་དེས།
 ཁ་སང་ངའི་པ་ལ་ལམ་ཁ་ནས་གསེར་དྲོག་དྲོག་ཆེན་པོ་ཞིག་རྟེན་འདུག་
 པས། ལས་ཟེར་ན་གསེར་དེ་ནས་བྱེད་ཀ་སྦྱོན་བདག་ལ་ལྷལ་ན་དགའ་
 ཞེས་ཟེར་བ་དང་། ལ་མས་ཟེར་ན་སྦྱོན་བདག་ནི་ང་ཚོར་བཀའ་དྲིན་
 ཆེན་པོ་ཡིན་པས་གསེར་ཆང་མ་ལྷལ་ན་དགའ་ཞེས་ལབ་སང་ཞེས་བཤྲོད།
 སྦྱོན་བདག་ཁོ་དགའ་ཐག་ཆོད་ནས་ཞེ་ནི། ཞེ་ནི་ཟེར་བཞིན་གི་མག་མག་
 དེ་ནས་ལྷ་གཡོག་པོ་དེར་སྦྱར་བས། གཡོག་པོ་དེས་མག་མག་ཟ་བཞིན་
 དུ་བསམ་སྒྲོག་གཏོང་ཁྲལ་གྱིས་གཅེན་པོས་ཟེར་ན་གསེར་དེ་ནས་དྲོག་
 ཅམ་ང་ཚོས་ཉར་ནས་དེ་འཕྲོས་ན་མས་སྦྱོན་བདག་ལ་ལྷལ་ན་ཟེར་བ་
 དང་། གཅེན་མས་ཟེར་ན་གསེར་ཆང་མ་སྦྱོན་བདག་ལ་ལྷལ་ན་
 དགའ་ཟེར་སང་ཞེས་བཤད་པས་ཡང་སྦྱོན་བདག་གིས་ཞེ་ནི། ཞེ་ནི་

ཟེར་བཞུག་ཡང་ག་ཚག་ཚག་ལྷ་གཡོག་པོ་དེར་སྤྱད་ནས་ཁྱོད་རང་གིས་
 ག་རེ་བཤད་པ་ཡིན་ནམ། ཞེས་ངེས། གཡོག་པོ་དེས་ངས་གསེར་
 ཚང་མ་ཕྱིན་བདག་ལ་ཕུལ་ན་དགའ་ཞེས་བཤད་པ་ཡིན་ཟེར་བས་ཕྱིན་



བདག་དགའ་ཐག་ཚད་ནས་ཡང་བསྐྱར་གསུམ་སྟེར་བས་ག་མག་མག་
 ཚང་མ་རྫོགས་པ་རེད། དེ་ནས་ཕྱིན་བདག་གིས་ཕུ་མཐུད་ནས་ཨེ་
 མི། ཨེ་མི་ཞེས་སྐད་ཆ་ཡང་ཡང་དྲིས་པ་ན། གཤམ་པོ་དེས།
 ཨེ་མི་དེ་འདྲ་ཞིག་ལ་ང་གཉིད་སད་ཕུང་ཟེར་བས། ཕྱིན་བདག་ཁོང་
 ཁྱོད་ཟེར་ཐག་ཚད་ནས་གཤམ་པོ་དེ་རྒྱང་གྲངས་བྱེད་པའི་སྐབས་གཤམ་པོ་
 དེས་ཐུན་གྲངས་བཟུང་པ་ལྟར་སྒྲོ་དེར་སྒྲོ་ལྟགས་བཟུང་ནས་ཐོགས་པོ་
 དང་མཉམ་དུ་བྱོས་ཕྱིན་པ་རེད།

ཐང་མིང་དང་སྒྲུབ།

གནང་ཆུ་མོ་ནགས་གསེབ་མིན་དུ་སྐྱུག་པའི་རྩ་མགོ་ཞིག་ན་...
 ཐང་མིང་ཞིག་སྒྲུབ་ཡོད། དེར་འབྲུག་ལུ་མང་པོ་སྒྲིན་པའི་སྐབས་སུ་
 སྒྲུབ་ཞིག་ཐང་མིང་དེའི་སྤྱང་པའི་ཅེར་འཇགས་ནས་འབྲུག་ལུ་མང་པོ་...
 མས། ད་ཀྱུགས་ཅད་ལྷན་སྒྲུབ་ཅིང་མ་ཅི་བཞིན་དུ་འབྲུག་
 མང་པོ་བཀོག་ནས་སྤྱང་པའི་འོག་དུ་དབྱུགས། དུས་ལྷན་རིང་པོ་མ་
 མང་པའི་ནང་སྤྱང་པའི་སྤྱིང་གི་འབྲུག་ལུ་མང་ཅི་བ་མེད་པར་ལྷུང་མིན།
 དེའི་སྐབས་ཐང་མིང་ལ་མཐས་ཁལ་ལྷན་སྒྲུབ་ཅི་སྒྲུབ་ལ་ཁྱོད་ཀྱིས་ད་རེས་...
 བཟས་མ་ཅར་བ་ན་མས་རྒྱུ་མོ་མང་སྐབས་བཟས་ཅོག་ ཅེས་ཕྱིར་ས་
 མོག་དུ་དབྱུང་ནས་འཕྲོ་བཞག་དུ་གཏོང་བ་ཡིན་ནམ་ཞེས་དྲིས་པ་ན།
 སྒྲུབ་ཁྱོད་ཁྱོད་ཅེན་པོ་ལངས་ཏེ་སྐད་ཅར་ཀྱུག་བཞིན་པར་ཐང་མིང་གི་...
 སྤྱང་པོ་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ན་ཡང་ང་ལ་འབྲུག་ལུ་མ་བའི་རང་དབང་...
 ཡོད། ཁྱོད་ཀྱི་དྲི་བ་འདིར་ང་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་ཁོམ་མེད་ཅེས་བཤད་
 པ་མ་ཟད། ཀྱང་ལག་བཞི་ཀས་ཐང་མིང་དེའི་ཡལ་ག་ཅེས་མང་པོ་
 ཞིག་བཅག་ནས་ས་མོག་དུ་འཕངས། སྒྲུབ་རང་སྤྱང་གང་གིར་དེ་ལྟ་
 ལྟ་བུས་པར་ཐང་མིང་ཁྱོད་ཁྱོད་མ་ལངས་པའི་ཁར། མཐས་པོ་བཟང་
 པོས་སྒྲུབ་ལ་“སྒྲུབ། ངས་ཁོ་བཅུ་ཕྱག་ཁ་གས་རིང་དཀའ་སྐྱུག་མང་
 པོ་བྱངས་ཏེ་འབྲུག་ལུ་མང་པོ་བཏགས་པ་དེ་ཁྱོད་ཀྱིས་འཕྲོ་བཞག་དུ་...”

ལྷ་ན་མས་བྱད་དེ་ཁག་དུ་མ་སྟན།

དེ་ནས་བཟུང་ཐུན་ཀླུ་ལ་ལྷ་

མེད་པར་བྱུང་བར་བྱས།

ཁ་ཐུག་ཅད་ཅད་།

ཏུ་མ་རིང་མ་ཞིག་ན་ཁུ་བྱུག་ཨ་མ་གཅིག་ལ་ཕྱ་གྱ་ཅད་ཅད་་་
 གཉིས་ཡོད། ཨ་མས་ཉིན་ལྟར་ཆ་གང་གང་ལའང་མ་འཇུག་པར་
 བཟའ་ཆས་འཚོལ་བར་བྱིན་དེ་ཕྱ་གྱ་དེ་གཉིས་གས་སྦྱང་བྱེད་བཞིན་་
 ཡོད། རོན་ཀྱང་ཕྱ་གྱ་གཉིས་པོས་ཉིན་ལྟར་སྐྱོ་ཉལ་དང་ཅིད་མ་ཅིས་
 དེ་སྤྱད་པ་ལས་གསོག་ཅལ་སྦྱང་བྱེད་དང་། འབྲེལ་ཞིན་གྱ། ཅད་
 གསོག་གྱ་སོགས་ཀྱི་འཇུག་པར་སྦྱང་གོམས་བྱ་བྱུར་འཇུགས་སྤང་དང་་
 འཆར་སྤང་ཁོ་ནའི་དང་ཏུ་མ་འདའ་བ་རེད། དེས་ན་ཨ་མས་ཕྱ་གྱ་
 གཉིས་ཀྱི་མཛུགས་ལ་མེམས་ཁལ་བུས་དེ་རྟག་དུ་ད་ཁྱོད་གཉིས་ཉིན་
 རེ་བཞིན་འཆར་ཡོངས་འོང་གིན་འདུག་པས་ད་དུང་ཉིན་ལྟར་སྦྱིད་པ་
 ཁོ་ན་བསམས་ནས་བསྤྱད་ན་རྗེས་སུ་ཡངས་གིང་གྱ་ཆེ་བའི་ནམ་འཕང་
 གཅོད་པའི་གསོག་ཅལ་རོམ་ཕྱབ་གྱ་ལྟ་བཞིག རང་ཉིད་སྤྱད་ལུལ་གྱི་
 ཅད་ཅད་ཅད་ཞིག་ཀྱང་བཟོ་ཕྱབ་དཀའ་བའི་བྱ་ཞིག་ཆགས་གྱུར་དེས་
 པས་ཅད་དུ་འདྲི་ཏུ་མ་ནས་ཅལ་ལག་སྦྱོང་དགོས་པའི་བསྐྱབ་བྱ་ཡང་ཡང་
 བུས། དེས་ན་ཕྱ་གྱ་གཉིས་པོས་གཞི་ནས་ཉིན་ཞིག་རང་ཉིད་སྤྱད་་
 མའི་ཁོར་ཕྱག་དུ་འཕུར་ཅམ་འཕུར་ཅམ་བུས་ཀྱང་ཁོང་གཉིས་སྦྱན་ཅད་
 གསོག་ཅལ་སྦྱངས་མེད་སྟབས་སྒྲི་བྱར་དུ་སྦྱང་ཆེ་ཅམ་ཞིག་གྱག་སྐབས་
 འབྱེད་གྲུབས་བུས་པར་བརྟེན་དེ་བས་དཀའ་ངལ་ལ་འཇུགས་ནས་གྱུར་

ཏུ་ཆང་ལ་ལོག་ཕྱིན་པ་དང་དབྱུགས་ཉལ་བཞིན་པར་རང་རང་གི་...
 བསམ་ཆུལ་ཤོད་རེས་བྱས་པའི་སྒྱུང་པོར་གང་ལྟར་ང་གཉིས་ཨ་མས་...
 འཆོ་སྒྱུང་བྱེད་པས་དཀའ་ངལ་དེ་འདྲ་སྒྱུང་དགོས་དོན་མེད་སྟུང་སྟེ་...
 སྒྲར་ཡང་སྒྲར་བཞིན་སྒྱུང་ལྷག་ངང་བསྐྱོད་པ་རེད། ཨ་མས་གནས་
 ཆུལ་དེར་གཞིགས་དེ་སྒྲ་མཐུད་བསྐྱོད་བྱ་རི་ལྟར་བྱས་ཏུང་སྐྱ་གྲུ་གཉིས་
 གྱིས་ཉན་འཛིག་ག་ལ་བྱེད། དེ་འདྲའི་ངང་དབྱར་དུས་འདས་ནས་
 གནས་གཤིས་ཉིན་བཞིན་གང་དུ་སྤང་བ་དང་། བྱ་རིགས་འགའ་ཤས་
 ལྷོ་དང་ལྷོ་བྱས་དེ་རང་ཉིད་ཀྱི་སྐྱ་གྲུ་དང་མཉམ་དུ་གསོག་ཆུལ་ལྟན་
 པའི་ངང་བདེ་སྒྱུང་གསར་པ་སྒྱུན་པར་འགྲོ་ཡིན་ཡོད། སྐབས་དེར་
 ལྷོ་བྱག་གི་སྐྱ་གྲུ་གཉིས་པོས་ད་དུང་གསོག་ཆུལ་མ་སྒྱུངས་པར་བསྐྱོད་ན
 གང་ངར་ཆེ་བའི་དབྱན་དུས་སྒྲ་གི་ཉིན་ཡོད་པས་ཨ་མས་སྐྱ་གྲུ་གཉིས་
 ཨ་ཆུགས་ཀྱིས་ཁྲིད་དེ་འགྲངས་ཐུང་ཞོགས་ཐུང་ངང་ཉིན་གཅིག་གི་སར
 ཉིན་ཤིང་འཕྱར་ནས་ལྷོ་བྱག་སྒྲོད་ལུང་གྱི་སྐྱ་གསལ་སྒྲ་མི་འགྲོ་ཀ་མེད་...
 བྱུང་། ལྷོ་བྱག་མ་བྱ་གསུམ་པོ་འཕྱར་སྒྲོད་བྱེད་རིང་སྐབས་འགར་
 གཙང་པོ་དང་། སྐབས་རེ་ལ་ཆེན། སྐབས་རེ་རྒྱང་དྲག་པོ་སྟགས་
 ཐུད་པས་གཞི་ནས་སྐྱ་གྲུ་གཉིས་པོས་དེ་སྒྲན་མའི་བསྐྱོད་བྱར་ཉན་...
 འཛིག་མ་བྱས་པ་དེར་འགྱོད་པ་སྒྱུས་ནས་རིག་པ་བསྒྲིམས་དེ་འཕྱར་སྒྲོད་
 བྱེད་པ་དང་ཟས་འཆོལ་བར་བསྐྱོད་པས་སྐྱ་གྲུ་གཉིས་འཇམ་ཐང་སྒྲན་
 ཅམ་ཡོད་པ་ཞིག་དུ་བྱུར། འོན་ཀྱང་ཁོ་པ་གཉིས་ཀྱིས་རང་བྱུང་
 ལམས་ནི་ཉ་ཅང་རྒྱ་ཆེ་ཞིང་གཏིང་ཟབ་པོ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། བདེ་

ལྷོད་ལྷོད་དགོས་ན་དུང་དཀའ་ངལ་མང་པོ་ཁྱད་བསད་ཀྱིས་དེ་བས
 གང་ཅིའི་ཅལ་ལག་སྤྱད་དགོས་པའི་གལ་ཆེའི་རང་བཞིན་མ་ཤེས་སྐབས
 ད་ནི་ཅལ་ལག་གང་ཅམ་ཡོད་སྐྱམ་པའི་སྒྲིབས་པ་བྱེད་བཞིན་མ་དང་
 མཉམ་དུ་བྱིན་ནས་ཀྱ་མཚོ་ཞིག་གི་རྩེ་རྩལ་དུ་སྒྲིབས་པ་རེད། ལྷོ་
 ཉིན་ནམ་འཕང་བཅད་དེ་ཀྱ་མཚོའི་པ་རྩལ་དུ་སྤྱད་སྐབས་ཀྱ་མཚོའི་
 ཐོག་དུ་རྒྱང་དག་ལ་བ་སྒྲིབས་རི་ལྷར་འཕུར་བཞིན་ཡོད་པས་ལྷ་གྲུ་
 གཉིས་མཚོ་ཁར་འདར་ཞིང་གནམ་ལ་འཕུར་རྒྱ་ལྡོག་རྒྱུ་པའང་ས་ལ
 རྒྱགས་མི་སྤྱབ་པས་ཨ་མས་ལྷ་གྲུ་གཉིས་པོ་ཁྱིད་དེ་ས་སྤྱག་གཅིག་གི་
 ནང་དུ་ཡིབས་ཏེ་བཞུད་པ་རེད། སྐབས་དེར་རྒྱང་སྒྲིབས་གིན་དུ་ཆེ་
 པའི་ཀྱ་མཚོའི་མཁའ་དབྱིངས་སུ་མཚོ་བྱ་ཁྲུ་གཅིག་གིས་རང་གི་སྤྱ་གྲུ་
 ཁྱིད་དེ་གསོག་ཅལ་སྤྱངས་ནས་སྐབས་རེ་ནམ་མཁའ་མདའ་འཕངས་པ
 ལྷར་འཕུར་འགྲོ་བའམ་སྐབས་འགར་བ་སྒྲིབས་ཀྱི་བར་དུ་ཉ་འཁྲུག་པ་
 ལྷར་སྤྱད་བཞིན་དུ་སྤྱད་གསང་མཐོན་པོས་སྤྱ་ཡང་གཏོང་བཞིན་ཡོད།
 རྒྱ་བྲུག་གི་སྤྱ་གྲུ་གཉིས་ཏེ་ལས་ཏེ་མིག་འཁྲལ་བ་ལྷར་བྱུང་ནས་
 མ། བྱ་དེ་དག་སྤྱང་ནང་ཤོད་པའི་ལྷ་བྱ་རེད་དམ། དེ་འདྲའི་
 གསོག་ཅལ་ཆེ་བ་ལ” ཞེས་དྲིས། ཨ་མས་མཚོ་བྱའི་དབང་ངར་སྐར་རྩེ་
 སྤྱད་བས་པ་མ་ཟད། མཚོ་བྱའི་སྤྱ་གྲུ་སྤྱང་གིས་གསོག་ཅལ་
 སྤྱད་དགོས་པའི་བསྐབ་བྱ་ནན་པོ་བཏང་། མིག་མཐོང་ལག་ཟིན་གྱི་
 བསྐབ་བྱ་དེའི་ཐོག་ནས་རྒྱ་བྲུག་སྤྱ་གྲུ་གཉིས་པོར་མཐས་འགལ་ཆད་མེད་
 ཐེབས་ཏེ་མཐས་རྒྱང་ངར་གསོག་ཅལ་ཐོགས་སྤྱད་བདར་ལེགས་པར་

བྱ་ཀྱའི་སེམས་ཀྱགས་སྒྲིམ། བྱ་ཉིན་ནས་རིག་པ་བསྒྲིམས་ཏེ་ཀྱ་མཚའི་
 འགྲམ་དུ་ཆར་སྒྲུབ་ཆུང་བ་ནས་ཆེ་བའི་བར་དུ་གསོག་ཅལ་ཡུན་རིང་
 སྒྲུབས། མཐར་ཁ་མ་དང་མཉམ་དུ་ཀྱ་མཚའེན་པོ་དེའི་ཐོག་ནས་
 འཕང་བཅད་དེ་མཛེས་སྒྲག་ལྟན་པའི་ཁྱ་བྱག་གི་ཡུལ་དུ་སླེབས་པ་མ་
 ཟད། ལྷ་ལྷ་གཉིས་པོས་སྒྲ་མཐུད་གསོག་ཅལ་སྒྲུངས་ཏེ་བྱང་ཆུབ་པ་
 བྱང་ནས་ནམ་ཡིན་ཡང་དཀར་ངལ་ཁྱད་བསད་ཀྱིས་དབྱིད་ཀ་བསྐྱུ་བར་
 འགྲ་བའི་དབྱིད་ཀྱི་ཕོ་ཉ་ཞེས་མཆན་སྟན་ཐོབ།