3 2018ལོའི་ཟླ8ཚེས14ཉིན། རྩོམ་རིག་སྒྱུ་རྩལ། རྩོམ་འགན་པ་འཇམ་དབྱངས་བློ་གྲོས།རྩོམ་སྒྲིག་པ་ནོར་བུ་ཚེ་རིང་།པར་ངོས་སྒྲིག་མཁན་ཚེ་བསམ།

མི་ནི་འཇིག་ཡེར་བའི་གློག་བརྙན་ནང་གི་བརྗོད་བྱ་ཞིག་རེད་དམ།
མི་ནི་སྐོར་ལམ་ན་ཡ་མ་ཡོ་ཡིས་འགྲེང་པའི་བགྲེས་པོ་མགོ་དཀར་དེར་འབོད་དམ།
མི་ནི་ཕྱིར་དྲན་གྱིས་སྟོང་བའི་སྣང་བ་རང་ཡན་གྱི་བྱིས་པ་དེ་ཡིན་ནམ།

མི་ནི་སྨུག་པས་བཟུང་བའི་ཞོགས་ཀའི་གངས་རི་དང་ཆུ་བོ་ལ་འདྲའམ།
མི་ནི་ས་སྲོད་དུ་མངོན་པའི་མཚམས་སྤྲིན་མག་མོག་དེར་ཟེར་རམ།

མི་ནི་རྟག་བརྟན་མེད་པའི་ཆར་རྗེས་ཀྱི་འཇའ་ཚོན་ལྟར་མྱུར་རམ།
མི་ཡི་གཡུང་དྲུང་གི་རེས་སུ་གྲུབ་པའི་འགྱུར་མེད་ཀྱི་བྲག་རྡོ་བཞིན་སྲའམ།
མི་ནི་མཐར་གཏུགས་ན་སྐྱེ་རྒ་ན་འཆིས་གྲུབ་པའི་སྤྱི་འདུས་ཀྱི་ཕུང་པོ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་རམ།

མི་ནི་ཉོན་མོངས་པས་ཀུན་ནས་གཙེས་པའི་དུག་སྤྲུལ་ཞིག་རེད་ཅེས་སྨྲ་དགོས་སམ།མི་ནི་ཡང་ན་དགའ་སྐྱོ་ཟུང་གིས་སྨིན་པའི་མཐོ་རིམ་སྲོག་ལྡན་ཞིག་ལ་ཞུ།།

མིམི་།
♦སོན།

ནུབ་ཕྱོགས་པར་མཚོན་ན།རྩོམ་རིག་འདི་ཉིད་
འོད་གཟུགས་ཀྱི་དཔེར་ལེན་པའི་སྲོལ་ནི་ཉེ་རབས་
ནས་མགོ་བརྩམས་ཤིང་།ཨ་རིའི་དགག་རྒྱག་པ་ཨེ་པོ་
ལ་མའོ་ཟི་ཡིས་མིང་དུ་གྲགས་པའི་རྩོམ་རིག་གཞུང་
ལུགས་ཀྱི་བརྩམས་ཆོས་མེ་ལོང་དང་གློག་སྒྲོན་ཟེར་བ་
དེ་བྲིས་ཤིང་ཁོས་གཞུང་ལུགས་ཞིབ་བརྗོད་བྱེད་
སྐབས་དབྱིན་ཇིའི་དགག་རྒྱག་པ་ཧ་ཚི་ལེ་ཐིའི་སྐད་ཆ་
ཚན་པ་ཞིག་དྲངས་པ་འདི་ལྟར།
གལ་ཏེ་རང་བྱུང་གི་བྱ་དངོས་ཁོ་ན་འབྲི་བའམ་
རང་བྱུང་གི་བརྩེ་དུང་ཁོ་ན་ཞིབ་བརྗོད་བྱས་ཚེ།ཞིབ་
བརྗོད་བྱས་པ་ཇི་འདྲའི་གོ་རིམ་ལྡན་ཞིང་གསོན་
ཉམས་དོད་ཀྱང་།དེ་ཡོད་ཚད་སྙན་ངག་གྲུབ་པར་
བྱེད་པའི་མཐའ་མའི་དམིགས་ཡུལ་དང་རྩ་དོན་དུ་
གྱུར་ཐབས་མེད་ལ། སྙན་ངག་གི་འོད་ཟེར་ནི་དྲང་
འཕྲོ་ཁོ་ན་མ་ཡིན་པར་གསེག་ནས་འཕྲོ་བ་ཡང་ཡོད་
པས། དེས་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་ང་ཚོ་ལ་བྱ་དངོས་སྣང་
བར་བྱེད་ལ།ཕྱོགས་གཞན་ཞིག་ནས་ཆེམ་ཆེམ་འཕྲོ་
བའི་འོད་ཟེར་དེ་ཉེ་འཁོར་གྱི་ཡོད་ཚད་ལ་སྤྲོས་སྲིད།
གོང་གསལ་ཧ་ཚི་ལེ་ཐིའི་སྐད་ཆ་འདིར།སྙན་
ངག་ནི་འོད་གཟུགས་ཤིག་གི་དཔེར་འདྲེན་པ་ཡིན།
ཨེ་པོ་ལ་མའོ་ཟིས་འོད་གཟུགས་འདི་ཉིད་ཐད་ཀར་
གློག་སྒྲོན་གྱི་དོན་དུ་བཀྲལ།ཁོས་ཧ་ཚི་ལེ་ཐིས་མེ་
ལོང་ལས་ལོགས་སུ་གློག་སྒྲོན་བསྣན་འདུག་ཅེས་
བཤད།

མེ་ལོང་དང་གློག་སྒྲོན་ཕུད།རྒྱལ་ཁབ་ཕྱི་
གཉིས་ན་རྩོམ་རིག་ནི་རི་མོའི་དཔེར་འགོད་པའང་
ཡོད།སུང་རྒྱལ་རབས་ཀྱི་ཀྲང་ཧྲོན་མེན་གྱིས་སྙན་
ངག་ནི་གཟུགས་མེད་ཀྱི་རི་མོ་ཞིགརི་མོ་ནི་གཟུགས་
ལྡན་གྱི་སྙན་ངག་གོ་ཞེས་བཤད། ནུབ་ཕྱོགས་ལ་
མཚོན་ན། རི་མོ་ནི་སྒྲ་མེད་གྱི་སྙན་ངག་དང་།སྙན་

ངག་ནི་སྒྲ་ལྡན་གྱི་རི་མོ་ཞེས་རིགས་མཚུངས་ཀྱི་བཤད་
སྲོལ་ཡོད་པ་རེད།
དཔེ་འགོད་པ་བརྒྱུད།སྙན་ངག་ནི་ཅི་ཞིག་
ཡིན་པའི་གནད་དོན་འགྲོལ་བ་ལ་རམ་འདེགས་ཐུབ་
ཀྱང་སྲིད།རྒྱུ་མཚན་ཅིའི་ཕྱིར་ཟེར་ན།གསོན་ཉམས་
ལྡན་པའི་དཔེའི་ཉམས་སྣང་བཀོལ་ན་སྤྱི་མཚན་གྱི་
གནད་དོན་དག་ང་ཚོས་ཐག་གཅོད་ཡང་དག་ཅིག་
བྱེད་པར་ཕན་པས་ཡིན།དེ་ལས་གཞན་དུ་ན།དཔེ་
འགོད་ཀྱི་ཉམས་སྣང་དེ་སྤྱི་མཚན་རང་མཚན་པ་དང་
བསྡུར་ན་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པའི་མཚོན་དོན་ཞིག་འདུ་
མོད།དོན་དངོས་སུ།རྩོམ་རིག་དང་འབྲེལ་བའི་
དཔེ་འགོད་སྟངས་རེ་རེའི་རྒྱབ་ལོགས་ན་དེ་དང་
འབྲེལ་བའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་བཤད་ཚུལ་རེ་ཡོད་པ་
ཡིན།
གཉིས་པ།ལད་ཟློས་དང་མེ་ལོང་། ཚུར་
མཐོང་དང་སྒྲོན་མེ།
དཔེ་འགོད་པའི་རྒྱབ་ལོགས་ན་ཡོད་པའི་
གཞུང་ལུགས་ཀྱི་བཤད་སྲོལ་ནི་ཧ་ཅང་འགངས་ཆེན་
ཞིག་ཡིན།དེ་བས་དཔེ་འཇོག་དེ་ནི་རྒྱབ་ལོགས་ཀྱི་
གཞུང་ལུགས་བཤད་སྲོལ་གྱི་སྣང་བརྙན་དེ་ཉིད་ཞིབ་
འབྲི་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན།མེ་ལོང་གི་གཞུང་ལུགས་དེས་
རྩོམ་རིག་ནི་དོན་དངོས་སླར་མཚོན་པའི་གོ་བ་ལྟར་
འགྲེལ་ལ་སྒྲོན་འོད་ལ་དཔེ་འཇོག་པ་དེས་རྩོམ་རིག་
ཉིད་གསར་སྐྲུན་གྱི་མཚོན་ཚུལ་ཞིག་ལྟར་གོ་བ་ལེན་པ་
ཡིན།
གནའ་བོའི་མེ་ལོང་གི་དཔེར་འགོད་པའི་
ཤུགས་ན་གནའ་བོའི་ལད་ཟློས་སྨྲ་བ་ཡོད་པ་ཡིན།དེ་
དག་མཚེ་མ་ཞིག་གི་དཔེར་འགོད་དམ་ཡང་ན་ཕ་མ་
ཟུང་གི་དཔེར་འགོད་པ་གང་ལེགས་མིན་ང་ཚོས་
རྟོགས་དཀའ་མོད།འོན་ཀྱང་ཐག་གཅོད་བྱ་ཐུབ་པ་

ཞིག་ནི།པའོ་ལ་ཐའོ་ཡིས་མེ་ལོང་གི་དཔེར་བཀོད་
ནས་ཁོའི་ལད་ཟློས་སྨྲ་བའི་གཞུང་ལུགས་གསལ་
འགྲེལ་བྱེད་འདོད་པ་དེ་རེད།ཧི་མའི་དུས་སྐབས་
ནས་བཟུང་ཏེ།ཀུན་སྤྱོད་ལད་ཟློས་བྱས་ན་འདྲ།
ཡང་ན་ཁོ་ཚོའི་བྲིས་པའི་བརྗོད་བྱ་ཡོད་ཚད་ལ་ལད་
ཟློས་བྱས་ན་འདྲ།སྙན་ངག་པ་ཡོད་ཚད་ནི་ལད་ཟློས་
བྱེད་མཁན་ཤ་སྟག་ཡིན་ཞེས་བཤད།པའོ་ལ་ཐའོ་
ལྟར་ན།གསར་རྩོམ་བྱེད་མཁན་ནི་སྙན་ངག་པ་ཡིན་
ལ་དེ་ནི་འཇིག་རྟེན་ལ་ལད་ཟློས་བྱས་པ་ལས་གསར་
རྩོམ་མ་ཡིན་པར་མེ་ལོང་གི་ནང་དུ་བྱ་དངོས་ཁྲི་སྟོང་
མང་པོ་ཤར་བ་ལྟ་བུ་ཡིན་པར་བཞེད།དེ་ནས་
བཟུང་།པའོ་ལ་ཐའོ་ཡིས་རྩོམ་རིག་ལ་འགྲེལ་བཤད་
བསྐྱོན་པའི་ལད་ཟློས་སྨྲ་བའི་གཞུང་ལུགས་དེ་ཉིད་
ནུབ་ཕྱོགས་སྒྱུ་རྩལ་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་སྟེང་གི་ལྟ་
ཚུལ་གལ་ཆེན་ཞིག་དང་ཤུགས་རྐྱེན་བླ་མེད་ཐེབས་
མཁན་དུ་གྱུར་བར་བཤད།

ལད་ཟློས་སྨྲ་བ་དེ་ཉིད་འཕེལ་
རྒྱས་སུ་ཕྱིན་ཏེ་ཕྱིར་མཚོན་སྨྲ་བར་
འགྱུར་བ་བྱུང་། ཕྱིར་མཚོན་སྨྲ་བ་དེ་
ལད་ཟློས་སྨྲ་བ་དང་བསྡུར་ན།དེས་ཧ་
ལམ་མེ་ལོང་གི་
དཔེར་འགོད་
པའི་དཔེ་དོན་
ལས་ལྷག་པ་

ཞིག་སྟོན་ཐུབ་

ཡོད་པ་རེད།
རྒྱུ་མཚན་ནི་མེ་ལོང་ནང་གི་ལྡོག་འཕྲོ་
དེ་ཕ་རོལ་བོར་མཚོན་ན་མང་མི་སྲིད་ལ་ཉུང་
ཡང་མི་སྲིད་པའི་རྒྱུ་མཚན་གྱིས་ཡིན།
ཕྱིར་མཚོན་སྨྲ་བ་དང་མེ་ལོང་གི་དཔེ་
གཉིས་བསྡུར་ན།དཔེ་སྒྲོན་མེའི་ཤུགས་ན་
ལད་ཟློས་སྨྲ་བ་དང་རྦད་དེ་མི་འདྲ་བའི་
གཞུང་ལུགས་ཤིག་ཆགས་ཡོད་པ་ནི་ཕྱིར་མཚོན་སྨྲ་
བ་ཟེར་བ་དེ་རེད།ཕྱིར་མཚོན་སྨྲ་བས་རྩོམ་རིག་སྒྱུ་
རྩལ་ནི་མིའི་རིགས་ཀྱི་ཕྱིའི་འཇིག་རྟེན་གྱི་མངོན་
ཚུལ་ཞིག་ཏུ་འདོད།དེ་ལྟ་བུའི་གཞུང་ལུགས་ནི་
ནུབ་ཕྱོགས་ཀྱི་རྩོམ་རིག་གཞུང་ལུགས་ཁྲོད་དུའང་
མང་དུ་ཡོད།
ནུབ་ཕྱོགས་ལ་མཚོན་ན་ཉེ་རབས་ནས་བཟུང་།
རྩོམ་པ་བོ་དང་སྙན་ངག་པ།གཞུང་ལུགས་སྨྲ་བ་
སོགས་ནས་ལྟ་བ་དེའི་ཕྱོགས་ལ་ལྟ་ཚུལ་བཏོན་མྱོང་།
སྙན་ངག་པ་དཔའ་ཚི་དཔའ་སི་ཡིས་སྙན་ངག་ནི་
ཤུགས་དྲག་ཡིད་ཀྱི་བརྩེ་དུང་རང་ཤུགས་ཀྱིས་བརྡོལ་
ལ་དལ་ཅག་གེར་གནས་པའི་ཕྱིར་དྲན་ལས་འབྱུང་བ་
ཞིག་ཡིན་ཟེར།རྩོམ་པ་བོ་ཆེན་པོ་ཐའོ་ཨར་སི་ཐའེ་
ཡིས་སྒྱུ་རྩལ་ནི་བརྩེ་དུང་གིས་བསྡུས་པ་ཞིག་ལ་འདོད་
ཟེར།གཞན་གཞུང་ལུགས་སྨྲ་བ་ཆེན་པོ་ལོ་པེན་ཆོ་ཀྲི་
ཁུ་ལེན་བོའི་རྡིའི་བརྩམས་ཆོས་གྲགས་ཅན་སྒྱུ་རྩལ་གྱི་

རྩ་དོན་ཞེས་པར་མིའི་རིགས་ཀྱི་ད་ཡོད་ཀྱི་སྒྱུ་རྩལ་ལ་
དབྱེ་ཞིབ་བྱས་ཏེ་ཁོང་གིས་སྒྱུ་རྩལ་ཟེར་བ་དེ་ཚོར་
འདུ་ཕྱིར་མཚོན་པའི་སྒྱུ་རྩལ་དང་དམོད་ཆོས་ཀྱི་སྒྱུ་
རྩལ། རོལ་རྩེད་ཀྱི་སྒྱུ་རྩལ།མངོན་འདོད་ཀྱི་སྒྱུ་
རྩལ།ཀུན་རྟོག་གི་སྒྱུ་རྩལ་བཅས་སུ་དབྱེ་བ་
རེད།ཁོས་སྒྱུ་རྩལ་ལ་ཚད་གཞི་ངེས་ཅན་ཞིག་ནས་
བལྟས་ན་ཚོར་བ་ཕྱིར་མཚོན་པའི་གྲུབ་ཆ་ཡོད་ཆོག་
མོད།འོན་ཀྱང་སྒྱུ་རྩལ་རང་ནི་ཚོར་བ་ཕྱིར་མཚོན་
པ་མིན་ནོ།མིའི་རིགས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་སུ།སྒྱུ་རྩལ་དེ་
ཉིད་དམོད་ཆོས་དང་འབྲེལ་བ་བྱུང་མྱོང་ཡོད་ལ།
དམོད་ཆོས་སྒྱུ་རྩལ་ནི་སྒྱུ་རྩལ་ག་གེ་མོའི་གདོད་མའི་
རྣམ་པ་ཙམ་ཡིན་པས་སྒྱུ་རྩལ་གྱིས་མི་ལ་སྤྲོ་སྣང་མ་
ཟད་ཐ་ན་སློབ་གསོ་ཡང་ཐོབ་ཐུབ།འོན་ཀྱང་རོལ་
རྩེད་སྒྱུ་རྩལ་ནི་སྒྱུ་རྩལ་དངོས་གནས་པ་མ་
ཡིན།ཁོས་སྒྱུ་རྩལ་ངོ་མ་ནི་མངོན་འདོད་ཀྱི་སྒྱུ་རྩལ་
དང་ཀུན་རྟོག་གི་སྒྱུ་རྩལ་དང་།ཁོས་བཤད་པའི་
མངོན་འདོད་ངོ་མ་ནི་བརྩེ་དུང་གི་མངོན་འདོད་དེ་
ཡིན།
ཀྲུང་གོར་མཚོན་ན།རྩོམ་རིག་སྒྱུ་རྩལ་ཀྱི་
མངོན་འདོད་ཀྱི་བརྩེ་དུང་ཟེར་བ་གནའ་སྔ་མོ་ནས་
ཡོད་མྱོང་།ཐོག་མའི་འདུན་པ་ནས་རྗེས་ཀྱི་ཡིད་
འགྱུར་ཀྱི་དུང་བ་ནི་ཆུ་དང་ཉ་མོ་བཞིན་དུ་གནས་
ཡོད་དོ།།

གནའ་བོའི་རྒྱ་ནག་དང་ནུབ་ཕྱོགས་ཀྱི་རྩོམ་རིག་གི་དཔེ་འགོད་སྟངས་རིགས་གཉིས།

♦བསམ་འགྲུབ་རྒྱལ།（ནུབ་བྱང་མི་རིགས་སློབ་ཆེན།）（2）

དེ་རིང་ནི་བདག་གི་སྐྱེས་སྐར་ཡིན་ཟེར།
སྨོན་ཚིག་མེད་ལ་ཁ་གཡང་མེད།
རྒུན་ཆང་མེད་ལ་སྤྲི་གོར་མེད།
གྲོགས་པོ་མེད་ལ་ཆུང་འདྲིས་ཀྱང་མེད།
ཡིན་ནའང་།
སྙན་ངག་དང་མཚན་མོ་ཡོད།
ད་དུང་།ཐ་མག་རྐང་ཅིག་སྒྲོན་ཏེ།
ངས་ཁེར་རྐྱང་གི་མུན་པ་དེ་གསལ་ཐབས་བྱས།
རོལ་དབྱངས་ཀྱི་དབུགས་རྩ་འགག་སོང་།
དགུན་དུས་ཀྱི་ཁ་བ་ཞུས་འདུགགྲང་ཤུར་ཤུར་གྱི་ཡུལ་དང་།
འཁྱགས་སིབ་སིབ་ཀྱི་མཚན་མོ།
དྭངས་གཙང་གི་བརྩེ་བ།
ཁྱེད་ཀྱིས་གནང་བའི་ལེགས་སྐྱེས་ཡིན།

འཇིག་རྟེན་དུ་ལྟེ་ཁྲག་འཕོས་ཏེ།
རང་ཉིད་རང་གིས་ཤེས་པ་ནས་བཟུང་།

ངས་འཆི་བ་ལ་བསམ་གཞིགས་དང་།
སྟ་གོན་ཡང་ཡང་བྱས།
འདི་ནི་ནར་སོན་གྱི་བརྒྱུད་རིམ་དང་སང་ཉིན་གྱི་གདམ་གའོ།།
ཁྲ་ཆིལ་ཆིལ་དུ་འཛུམ་པའི་སྐར་ཚོགས།
སྦྲ་རོག་རོག་གི་རུ་སྡེ་ཕྲ་མོ།
དབེན་ཐིང་ཐིང་གི་རི་ལུང་ཐང་གསུམ།
དྲོད་ལམ་ལམ་གྱི་ཕ་ས་ཕ་ཡུལ།
འདི་དག་ནི་ང་ལ་ཆེས་བློ་དཀར་བའི་སྐུ་མགྲོན་དང་།
ངའི་འཇིག་རྟེན་གྱི་དྲོད་ཁོལ་ཡིན།
ཁེར་རྐྱང་གི་ཚེ་སྲོགན་ཟུག་གི་ལང་ཚོ།
མུན་ནག་གི་འཚོ་བ།
རབ་རིབ་ཀྱི་འབྱུང་འགྱུར།
ནག་ནོག་གི་མྱི་སེམས།
ངའི་འཇིག་རྟེན་གྱི་སྤྲི་གོར་ངོས་སུ་ལྷུག་པོར་བཞད།།

སྨྱུག་རྩེའི་དགའ་ཚལ།

དུས་ཚོད་ཀྱི་འཁོར་འགྲོས་ཁྲོད་འགྲིབ་ལ་ཉེ།
འཚོ་བའི་ཁ་དོག་གསལ་ལ་མི་གསལ་བའི་ངང་ནས།
ངས་ཚོད་སྒམ་གྱི་ཁྲོད་ནས་བྱ་བ་གང་མང་བསྒྲུབ།
སྐབས་རེར།ངས་ཁྱེད་ཀྱི་འཚོ་བའི་ཁ་དོག་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་རྟོགས་མེད་པ་འདྲ།
མང་པོ་མང་པོ་ཞིག་ལ་བསམ་བློ་བཏང་ཚེ།
ང་ནི་དངོས་གནས་ཁྱོད་ཀྱི་བྲང་གཞུང་དང་བྲལ་འདོད་མེད།
ཡིན་ན་ཡང་།གནར་གཅོད་ཀྱི་དུས་ཚོད་དྲན་ཐེངས་རེར།
སྲོག་གི་འཕར་རྩ་ཆེར་ལྡང་གི་འདུགསུ་ལ་ཡང་ལེ་བདའ་བྱེད་ཐབས་བྲལ།
ཁྱོད་ཀྱི་འཚོ་བའི་རྣམ་ཤེས་དེ་ལ།
བདག་གི་འཚོ་བའི་ཁ་དོག་འཐིམས་བཞིན་ཡོད།
ཕྱོགས་ཡོངས་ཀྱི་སྐད་ཆ་དག་ལ།
ངས་ཡིད་ཆེས་དེ་འདྲ་ཟབ་མོ་བྱེད་འདོད་མེད།
བྲེལ་འཚུབ་ཀྱི་ངང་ནས་ཤ་ཁྲག་རུས་གསེང་ལ་བརྩེ་བ་དམར་པོ་ཞིག་ཆགས་འདུགགལ་སྲིད།དུས་ཚོད་འདིས་ར་སྤྲོད་བྱེད་ཐུབ་ན།
འཇིག་རྟེན་འདི་དང་བྲལ་བའི་བར་དུ་ཁྱོད་འགྲམ་ནས་འདུག་འདོད།

དུང་བ་འདི་མ་ལྷོད་ན།

སྐྱེས་སྐར།
♦རླུང་གཤོག （ལི་ཐང་།）

རླུང་བུ་ནི་འུར་འུར་དུ་ལྡང་གིན་འདུགཤོག་ལེ་རེ་རེའི་སྒྲ་གྲགས་དུས།ང་ལ་སྐྲག་སྣང་ཞིག་མཆིས།
སྒོ་དང་སྒེའུ་ཁུང་དག་གཏད་དེ་རང་ཉིད་གཅིག་པུར་བསྡད།
འདི་ནི་ཅི་འདྲའི་བརྗོད་ཀྱིས་མི་ལང་བའི་ན་ཟུག་ཅིག་རེད།
རླུང་བུ་ལགས།

ཁྱོད་ནི་གནམ་གཤིས་དྲོ་གྲང་གི་ཁྲོད་དུ་འདུག་ལ།
ནད་གཞི་ཀུན་གྱི་ཁམས་ན་ཡང་འདུགཅི་འདྲིའི་གདུག་རྩུབ་ཆེ་བ་ཞིག་རེད།
ཕྱི་རོལ་གྱི་རླུང་ཁ་ན་ཟུར་ཟའི་སྐད་ཆ་ཧ་ཅང་མོད།
ངས་དེ་དག་མཐོང་ཆེན་དང་ཁ་ཡ་བྱེད་འདོད་མེད།
ཡིན་ན་ཡང་།
ཙག་རླུང་གིས་བཅོམ་པའི་བདག་གི་སེམས་ཁམས།
ནམ་ཡིན་ཡང་གླང་རྒན་བཞིན་བསྒྱུར་ཐབས་བྲལ།

སྙན་ཚིག་ཁག་གཉིས།
♦གཡུ་སྔོན་མོ།

སེམས་ཁམས།