





ལྟོན་བྱས་ཐོང་མོལ་འདིའི་ཁྱིད་དུ་ཉིན་
 རུ་འི་ཚུ་མ་པ་པོ་ཆོ་གྱལ་ཡོངས་ས་
 རྩོགས་གང་ས་ནས་ཡོང་ཡོད་ལྟག་པར་
 དུ་བྱང་ཤར་ས་ཁུ་ལ་གྱི་ཚུ་མ་པ་པོ་
 རྒྱལ་ས་མེ་བས་ཡོད་ལས་རིམ་དེ་སྐད་
 ཡིག་གི་འདུ་ཤེས་དང་རིག་གནས་སྣ་
 མང་ཉེན་ལ་ཅན་གྱི་སྐད་ཡིག་སྲུང་སྐྱོབ་
 བཅས་ལ་ལྷུ་གས་སྟོན་རྒྱག་པའི་གྲོས་
 ཆོད་ཅིག་ག་ཤེད་དུ་ས་ཆོད་འདིའི་རིང་
 ལ་གསུང་བཤད་པ་ཆོས་ས་ཁུ་ལ་གྱི་
 སྐད་ཡིག་གི་འགལ་སྲོང་དང་གོ་སྐྱབས་
 རྒྱུར་ལ་བསམ་ཚུལ་བརྩེ་རེས་གནང་བ་
 དང་ལས་རིམ་འདིའི་ནང་འོག་ཁར་སྡེ་
 ཉི་ལྟེ་ཡ་སྐོབ་བྲིང་དུ་ར་ཆེ་ཚུ་མ་རིག་
 སྐོབ་བྲིང་གི་ཆོག་ས་མི་གེ་སྤྱི་ནི་མ་ས་
 རའོ་དང་འབྲས་སྟོངས་གཏུ་ག་ལས་

དུག་པ་ཆེས་པའི་དུས་ཆེན་ཐོག་ངས་འབྲས་ལྗོངས་མི་མང་ཡོངས་ལ་འཆར་མས་འདི་དང་དབྱིས་
པདེ་ལེགས་ལུ་རྒྱ་ཡིན་འཛམ་གླིང་ཡོངས་ཀྱི་ནང་པ་ཆེས་པ་ཕྱི་དགུ་ད་ཕྱིད་པའི་དབྱིས་པའི་ཉིན་
མོ་འདི་ན་ལོ་ངོ་༢༠༠༠་ལྷག་གི་ལྷན་ལ་སངས་རྒྱས་པཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱིས་སངས་རྒྱས་པའི་
རྗེས་སྐྱ་ར་ན་ཐ་གྲོང་ཁྱེད་ཀྱི་དེ་དུགས་ཀྱི་ནགས་སུ་ཁོང་གི་སློབ་མ་འཁོར་ལུ་སྡེ་བཟང་པོ་ལ་
པདེན་པའི་ཉི་མོར་ཆོས་པ་གདན་ཐོག་མ་གནང་པའི་དུས་ཆེན་བླ་ན་མེད་པའི་ན་ལོ་དང་ཆོས་སྐུ་
ཉིད་ཀྱི་སློབ་སྟོན་ལས་སེམས་འགྲུ་ལ་ཐེབས་ནས་པདེན་པ་དང་འདི་ལྟེང་གི་སྡེ་དང་རྗེ་དང་མཐུན་
སྒྲིལ་གྱི་ལམ་ལ་འཇུག་དགོས་ང་ཆོའི་མ་རྗེས་སུག་ལྷན་པའི་མངའ་སྡེའི་སྡེ་དང་པོ་ཆགས་པའི་
ལྷིང་འཇགས་ཀྱི་ཁོང་ལུག་དང་སྤྱི་ཆོག་ས་འཆམ་མཐུན་གྱི་སྤྱི་དབྱིས་སུ་དབྱིས་ཀྱི་དེ་ཐག་
གཙོད་ཀྱིད་དགོས་པཅས་གསུངས་།།



ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༥ ལྷ་མོ་ཆོས་ ༢༧ ཉིན་སྐུ་པ་ཇིང་ཆོང་
ལོངོན་སྐྱོང་ལྟེ་གནས་ཁང་གི་ཆོགས་ཁང་དུ་
མེད་དོན་ཆོགས་པ་འདྲ་མིན་གྱི་སྐུ་ཆོང་དང་
ལྷ་པ་དྲུག་དེའི་ཆོགས་པ་དུ་ཁེགས་སྐོང་ཆོགས་

གནང་ཡོད་ཚེ་གསལ་འདུད་རྫོང་ཁོངས་ཀྱི་རྫོང་
 དཔོན་སྐྱུ་ཞབས་བསྟན་འཛིན་ཁྲི་ཤེན་ལགས་
 དང་སྟེ་ཚན་པོག་མའི་ཁྲིམས་དཔོན་སྐྱུ་ཞབས་
 ཡུ་ལ་ཁྲི་དང་རྒྱ་འདི་ར་ཁོས་ཤོག་འཕེའ་

མཁན་གྱི་ལག་ཁྱེད་རྒྱ་ན་མའི་གན
དེོན་ཐག་གཅིད་བྱེད་པ་དང་འོས་
ཤོག་འཕེན་སའི་སའོག་སའི་ལྷ་
མཆོན་ལྷན་པ་སྐྱེ་ཞབས་འབྲས་

ལྷོངས་པ་ཡིས་ཚོགས་འདུའི་དམིགས་ལུལ་ནི་
 འོས་བསྟུ་བདེ་འཇགས་དང་བྱང་བདེན་ཡོང་
 བར་འགན་ལེན་བྱེད་པའི་ནང་ཁུ་ཕི་མི་རིམ་
 པའི་ལས་བྱེད་པའི་གལ་ཆེད་འགན་འཁུའི་

སྒྲོ་ར་ལ་འབྲེལ་ཡོད་མི་སྣ་ཚོར་གཤམ་སྟོན་གསུང་
བྱེད་རྒྱུ་དེ་ཡིན་པ་གསལ་བཤད་གནང་ཡོད་
ཁོང་གིས་ཆབ་སྲིད་ཚོགས་པའི་སྐྱེ་ཆབ་ཚོས་
འོས་བསྐྱེད་པར་རིས་ཐོབ་ཐང་ལག་ཁྱེར་འདྲ་
བཟུལ་སྤངས་འབྲེལ་ཡོད་གནད་དོན་གཞན་
དག་ལ་མཁྱེས་མཁུ་ར་དང་འོས་བསྐྱེད་ཐོ་
འགོད་འགན་འཛིན་དང་འོས་བསྐྱེད་ཐོ་
འགོད་འགན་འཛིན་ལས་རིགས་ཚོར་དུ་ས་
ཐོག་ཏུ་ཐག་གཅོད་བྱེད་དགོས་པའི་སྐུ་ལ་མ་
གནང་ཡོད་རྒྱལ་ཤིང་གི་འོག་ཏུ་ཡོད་པའི་ཆབ་
སྲིད་ཚོགས་པ་ཆང་མས་རྫོང་ཁོངས་ནང་དང་
དངབ་དང་དྲང་བདེན་གྱི་འོས་བསྐྱེད་བྱ་རྒྱུ་འི་



ཐུན་མོང་གི་དམིགས་ཡུལ་ཆེད་དུ་མཉམ་
འབྲེལ་བྱེད་དགོས་པའི་སྐུ་ལ་མ་གནང་ཡོད་
སྟེ་ཆོན་འོག་མའི་ཁྲིམས་དཔོན་སྐྱེ་ཁབ་ས་
ལུ་ལའི་ཡིས་དམིགས་བསལ་གྱི་སྤྱིར་
བསྐྱེས་བསྐྱར་ཞིབ་བྱེད་པའི་སྐྱབས་
ཡིག་ཆ་བདེན་དཔང་བྱེད་པའི་ནང་
ལུ་རིམ་པའི་ལས་བྱེད་པའི་གལ་ཆེད་
འགན་འཁུན་དེ་ནན་བཤད་གནང་ཡོད་

འོས་བསྐྱེད་པར་རིས་ཐོབ་ཐང་ལག་
ཁྱེར་ཡོད་མཁུ་སྤྱི་སྡེ་ལུ་བའི་ཡིག་
ཆ་ལ་ཞིབ་བཞེར་བྱེད་རྒྱུ་དེ་རྫོང་
ཁོངས་ནང་འདྲ་བཟུལ་འགོག་
ཐབས་བྱེད་པར་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་
ཁོང་གིས་བརྟན་ཡོད་རྒྱ་གར་གྱི་འོས་
བསྐྱེད་ཁང་གིས་གཏན་འཁེབས་
བྱས་པའི་ལམ་སྟོན་ལ་གཟབ་གཟབ་
བྱེད་དགོས་པའི་བསྐྱབས་བྱ་གནང་བ་
དང་ཚོགས་གཙོར་བྱུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུས་
ཏེ་ཚོགས་འདུ་མཇུག་སྒྲིལ་ཡོད།

༡༡། བཤྲོ་འཕྲིན་དང་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་མཐུད་ལས་ཁུངས་ཀྱི་དམིགས་བསལ་ལས་འགན་གྱི་སློབ་སྦྱོན་པ་དང་ཚོགས་གཙོ་ ལས་ཁུངས་སུ་ཐེབས་བསུ་དང་དོ་སྦྲོད་ཀྱི་ལས་རིམ་ཞིག་གོ་སྒྲིག་གནང་།

ཕྱི་ཚེས་༡༠ཉིན་བཤྲོ་འཕྲིན་དང་སྤྱི་ཚོགས་
འབྲེལ་མཐུད་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་རིམ་དེའི་
ཐོག་དྲུང་ཆེ་མཁུ་ཨན་ན་ལུ་ན་ལ་ལེ་མཚོག་
དང་རིས་སྦྱོན་པ་སྐྱེ་ཁབ་ས་ལུ་མི་གི་སྤྱི་ནམ་
ལགས། དྲུང་གཞོན་མཁུ་ཨན་ཏ་སྤྱུ་ལགས་
དང་ལ་སྦྱོན་འགན་འཛིན་སྐྱེ་ཁབ་སྤྱི་གལ་
ཁ་ཕ་སི་ལགས་དང་ལས་ཁུངས་ཀྱི་སྟེ་ཆོན་
འོག་འཛིན་དང་མཉམ་དུ་ལས་རིམ་སྐྱབས་
སུ་འབྲས་ལྗོངས་གསལ་འགོད་ཚོགས་པའི་
རྒྱན་ལས་ཚོགས་མི་བཅས་མཉམ་ཞུགས་གན་
ང་ཡོད་མཛད་སྒོ་དེ་དྲུང་ཆེ་མཁུ་ཨན་ན་ལུ་ན་
ལ་ལེ་ཡིས་ཐེབས་བསུ་འགྲུལ་བཤད་གན་
ང་ནས་མགོ་བརྒྱུ་པ་དང་དེ་ལ་ནང་ཁོ་
མོས་གསལ་འབྲུ་ར་དང་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་
མཐུད་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་མངའ་སྟེ་བཅུགས་ན་
ས་ལོ་རྩ་བཅུ་ལོར་བའི་དུ་ས་དྲན་གྱི་ཆ་
གསལ་གི་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་བྱ་སྤྱོད་མང་པོ་
སྤྱོད་པའི་སྤྱོད་ཀྱི་དཔེ་དང་ལས་
རིམ་གྱི་སྐྱབས་སུ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་དོན་
ལེགས་སྐྱབ་དང་འབྲེལ་བའི་བསམ་འཆར་



དང་ལག་རྩལ་གྱི་གནད་དོན་སྤྱི་ཚོགས་ལ་
ཡང་གྲོས་བསྐྱར་བྱས་དེ་བཞིན་བཤྲོ་འཕྲིན་
དང་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་མཐུད་ལས་ཁུངས་ཀྱི་
གྲོས་མོལ་པ་མཚོག་གིས་གསལ་དུ་བསྐོ་
བཞག་བྱས་པའི་སྤྱུ་ལག་ལ་འགན་འཁུན་འདི་
མངའ་སྟེ་སྤྱོད་ཆེན་གྱིས་གནང་བར་བྱུགས་
རྗེ་ཆེ་ཞུས་ཡོད་ཁོང་གིས་ལས་ཁུངས་
དང་འབྲེལ་བ་བྱུང་བར་དགའ་སྟོན་ཆེན་
པོ་བྱུང་བ་དང་ལག་རྩལ་གྱི་དཀའ་
ངལ་ནས་མངའ་སྟེ་སྤྱོད་ཆེན་གྱི་གཞོན་པའི་
གནད་དོན་བར་གྱི་གནད་དོན་ཆང་
མར་ཞིབ་བཞེར་དང་ཐག་གཅོད་བྱེད་

རྒྱ་ཡིན་པའི་ཁས་ལེན་གནང་ཡོད་སྤྱི་ག་
ཁྲིམས་དང་འགན་འཁུན་ལ་བྱུགས་སྟོན་
བརྒྱབ་སྟེ་ཁོང་གིས་ལས་བྱེད་ཆང་མར་
ལྷག་པར་དུ་གསལ་དུ་བསྐོ་བཞག་བྱས་པ་
དང་དུ་ས་ཐོག་ཏུ་བསྐོ་བཞག་བྱས་པའི་
ལས་བྱེད་ཆང་མར་དུས་རྒྱུན་དུ་ཡོང་བ་དང་
དེ་ལྟར་བྱས་ན་མངའ་སྟེ་སྤྱོད་ཆེན་གྱི་དབུ་
ཁྲིད་འོག་ལས་ཁུངས་ཀྱི་མངའ་སྟེ་བཞག་
པོ་ཆགས་བྱུ་བ་ལས་གནས་སུ་ཆབ་སྲིད་
མིན་པའི་ཁོང་ལྷག་ཅིག་བསྐྱར་དགོས་པའི་
ནན་བཤད་གནང་བ་དེ་དེ་ཡིས་སྤྱོད་པའི་
བྱ་སྤྱོད་སྤྱི་ཚོགས་ལ་བསྐྱགས་བརྫོང་གན་
ང་བ་དང་ཚོགས་འདུ་ཡང་ཡང་འཚོགས་པ་
དང་མཉམ་འབྲེལ་འབད་བརྩོན་བྱས་ཏེ་
མ་འོངས་པར་ལས་ཁུངས་ཀྱི་གནད་དོན་
ཆང་མ་ལུས་ལྷན་དང་ཐག་གཅོད་བྱུ་བའི་
རེ་བ་བཏོན་ཡོད་དམིགས་བསལ་
འགན་གྱི་སྤྱི་བྱུ་འགན་འཛིན་སྐྱེ་ཁབ་ས་
ལུ་སྤྱུ་ལུ་ཁྲིམས་སྤྱོད་ཀྱི་ཡིས་ལས་ཁུངས་
དེ་མཉམ་འབྲེལ་དང་འབྲེལ་གཏུག་ལ་

འཕེལ་རྒྱས་འགོ་བཞེན་ཡོད་ཅིང་འཛོལ་བ་ཆོད་
ཡོད་སྐོར་ཆེན་མཆོག་གི་འགོ་ཁྲིད་གི་བྱ་
སྤྱོད་དེ་གཞི་རིམ་དུ་བསྐྱུལ་དགོས་པའི་
དགོས་མཁོ་གསལ་སྟོན་བྱས་པ་དང་
འོས་བསྐྱུ་ཁུལ་གི་སྤྱོད་པའི་ཚབ་མཆོག་

ཚོགས་པ་བཅུགས་ནས་གཞི་རིམ་གྱི་སྒྲིབ་ཁུ་
བཟོ་བྱ་དང་འབྲས་ལྗོངས་གསར་འགོད་
མཐུན་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་པ་ཙོ་སྒྲིབ་པ་རེའི་
རྒྱ་མཚུངས་མངའ་སྡེ་སྒོར་ཆེན་གྱི་དབུ་ཁྲིད་

འོག་གྲུབ་འབྲས་གལ་ཆེན་ཐོབ་ཡོད་སྟེ།
ལཔས་སྒྱི་རྩ་ལྟ་ཡིས་མཉམ་འཕྲེལ་བྱོན་
ཆེན་གྱི་དབུ་ཁྲིད་འོག་གྲུབ་འབྲས་གལ་
ཆེན་ཐོབ་ཡོད་དེ་ཉི་ལྔ་དག་མཉམ་འཕྲེལ་དུ་

པའི་ཀུན་གསའི་རོགས་དང་ལྷོར་འབྲུམ་
གཉིས་ཐོབ་ཡོད་ཚུལ་སོགས་གསལ་བཤད་
གནང་དེ་མིན་གལ་གནད་ཆེ་པའི་ཐོག་གྲོས་
མོལ་གནང་བ་ཡོད།།

ཐུག་པ་ཆེས་བཞི།

དྲུག་པའི་ཆོས་བཞིན་སྟོན་པ་ཤུ་གུ་ཐུབ་
 བས་བདེན་བཞིའི་ཆོས་འཁོར་བསྐྱོར་
 བའི་དུ་ས་ཆེན་ཡིན་དེ་ཡང་སྟོན་པ་
 དགུ་རལ་སོ་ལྔ་ལ་ཐེབས་པའི་རྟོག་སྒྲུབ་
 བཞི་བའི་ཆོས་བརྩོན་ལྔའི་ཐོ་རེངས་
 མངོན་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱུ་
 བའི་རྩ་ལ་བསྟན་ནས་ཞག་ཞེད་དགུ་འི་
 རིང་སྐལ་ལྔན་གྱི་གདུལ་བྱ་ཆེད་པར་
 ཆོས་མི་གསུངས་པར་བཞུགས་ཏེ་ཐབ་
 ཞི་སྒྲོལ་བས་འོད་གསལ་འདུས་མ་བྱས་
 །།བདུན་ཅི་ལྟ་བུའི་ཆོས་ཤིག་ཁོ་བོས་
 ཆེད། །སུ་ལ་བསྟན་ཀྱང་གོ་བར་མི་བྱུ་
 ས་པས་།མི་སྒྲུབ་གས་ཀྱི་དབུས་སུ་གན་
 ས་པར་བྱ།།ཞེས་གསུངས་ནས་ཐུགས་
 ལས་རྒྱ་རབ་བཞུགས་པ་ན།།བྱང་
 རྒྱུ་བ་སེམས་དཔལ་དང་།དཀར་ཕྱོགས་
 ཀྱི་ལྟ་བུ་དང་ལས་འདས་པས་ཆོས་སྟོན་
 པར་གསོལ་བ་བཏབ་ཅིང་། །ལྟ་ག་
 བར་དུ་ཆངས་པ་བརྒྱ་བྱིན་གཉིས་ཀྱིས་
 གསེར་གྱི་འཁོར་ལོ་དང་།།དུང་དཀར་
 གཡས་འབྲིལ་ཐུ་ལ་ཏེ་ཆོས་འཁོར་
 བསྐྱོར་བར་གསོལ་བཏབ་པ་ལྟར་ཞལ་
 ཀྱིས་བཞེས་ཏེ།ཐོག་མར་རིང་འཕུལ་
 དང་ལྟག་སྟེང་གཉིས་དབང་བོ་རྩོལ་
 འདུལ་སྐྱ་བས་།ཆོས་སྟོན་པར་
 དགོངས་ཀྱང་དེ་གཉིས་འདས་ཐེན་།དེ་

བས་ཐོག་མར་འདྲེ་ལ་སྒྲུབ་དང་། །དུག་
 གསུམ་གསུམ་ཆུང་བ་རྒྱུ་པར་ཤེས་པ་
 རྒྱུ་གཏུ་མ་གྲུབ་པའི་འཁོར་ལུ་ཐེ་འདྲེ་ལ་
 བར་དགོངས་ནས་༥ མ་ར་ན་སི་ནས་པར་
 བཅུ་ཙམ་ཆོད་པའི་དྲང་སྤྱང་ལྟ་བུ་ར་བ་རི་
 དུག་ས་ཀྱི་ནག་ས་སུ་བྱོན་པ་ན། ལུ་ཐེ་
 དག་གིས་རྒྱུང་རིང་པོ་ནས་གཤེགས་པ་
 མཐོང་སྟེ། དག་སྤྱོད་གོ་ཏམ་མང་དུ་བ་
 བ། སྤྱང་བ་ཉམས་པ། འདི་འོང་ཆོ་
 བདག་ཅག་རྒྱམས་ཀྱིས་སྒྲུབ་ར་མི་བྱ་
 །༥ རྒྱང་བར་མི་བྱ། ལྷག་མི་བྱ། ལྷན་སྤྱོད་
 བར་མི་བྱ། ཞེས་བྲིམས་བཅས་པ་
 ལ། བཙུམ་ལྷན་འདས་འབབ་ཆུ་གཞོན་
 པ་ཅན་གྱི་འགྲམ་ལུ་ཐེ་འཁོར་སུ་བྱོན་
 མ་ཐག་དེ་དག་སངས་རྒྱུས་ཀྱི་གཟི་
 བརྩིད་མ་བཟོད་དེ། ཐམས་ཅད་སྟེར་
 ལས་འཕངས་ནས་གོ་ལུ་དེ་ནས་རིམ་གྱོ་
 བྱས། རྟུལ་ཀྱིས་བསུས་ཏེ་ཆོས་གོས་
 དང་ལྟ་བུ་བཟེད་བྲངས། རྒྱངས་པས་
 གདན་བཤམས། མིང་ཆེན་གྱིས་ཞབས་
 ལྷན་སྤྱོད། བཟང་ལྷན་གྱིས་ཞབས་
 གསིལ་ལུལ་ཏེ། ཆོད་དུ་ལྷན་གོ་ཏམ་བྱོན་
 པ་ལེགས་སོ། བཞུགས་ཤིག་ཅེས་
 གསོལ་བ་ན་བཙུམ་ལྷན་འདས་ཀྱིས་ལུ་
 ཐེ་དག་ལ་དག་འདུག་ས་གསུང་རྒྱུང་
 མཛོད་མཐར་དགོ་སྤྱོད་དག་ངས་བྱེད་

ཅག་ལ་ཆོས་བཤད་གྱིས། མྱ་ར་
 ཤོག་ཉོན་ཅིག་ནན་ཏན་གྱིས་ཤིག་
 ཅེས་ཏྲེ་རྒྱ་ལྷ་ག་པའི་ཆོས་བཞི་ལ་
 བདེན་བཞིའི་ཆོས་ལམ་ར་བསྐྱར་
 བས། ལྷ་སྟེ་བཟང་པོ་རིམ་པར་
 དབྱ་བཅོམ་ཐོབ་པའི་དུས་ཆེན་ཡིན་
 རོ།།དེ་ཡང་བསྐྱེད་པ་གསུམ་དང་
 རྣམ་གངས་བཅུ་གཉིས་ཡོད་དེ།
 ལྷ་ག་བསྐྱེད་པ་བདེན་པ། ལྷ་ག་འབྱུང་
 བདེན་པ། འཇོག་བདེན་པ། ལམ་
 བདེན་བཅས་བདེན་པ་བཞི་པོ་དེར་
 རོ་པོ་ལ་བསྐྱེད་པ་བཞི། བྱ་བ་ལ་
 བསྐྱེད་པ་བཞི། བྱ་བའི་འབྲས་བུ་
 ལ་བསྐྱེད་པ་བཞི་སྟེ་རྣམ་གངས་
 བཅུ་གཉིས་ཡོད་ཞིབ་ཏུ་ཡར་བྱིན་
 དང་བུ་སྟོན་གྱི་ཆོས་འབྱུང་ན་གསལ་
 བས་དེར་གཟིགས་པར་བྱའོ།།མགོན་
 པོ་བྱམས་པས་ནད་ནི་ཤེས་བྱ་ནད་
 གྱི་རྒྱ་ནི་སྤང་བྱ་ལ་བདེར་གནས་
 ཐོབ་བྱ་སྤྲན་ནི་བསྟེན་པར་བྱ་བ་
 ལྷ་རྣམས་བསྐྱེད་པ་རྒྱ་དང་དེ་འཇོག་
 པ་དང་དེ་བཞིན་ལམ་ཤེས་བྱ་སྤང་
 བྱ་རིག་པར་བྱ་ཞིང་བསྟེན་པར་བྱ་
 །།ཞེས་ནད་ལྷ་བྱུང་དཔེར་བཞོད་དེ་
 ཐོག་མར་ནད་དེ་ངོས་བཟུང་དགོས་
 ཤིང་ནད་ལ་ནད་ཡིན་པ་མཐོང་

དགོས་ནད་ལ་ནད་ཡིན་པར་ཤེས་ན་སྟག་
 བསྐལ་ཤེས་བྱ་ཞེས་པ་དེ་ཡིན་དེ་ནས་ནད་
 དེའི་རྒྱ་ལ་རྟོག་དབྱེད་བྱེད་དགོས་པས་དེ་
 ཅེད་ཆོད་པའི་སྐབས་སུ་ཀྱང་འབྲུང་དེ་རྒྱ་
 སྤོང་བྱེད་ཀྱི་གཉེན་པོ་དེ་བསྟེན་དགོས་དེ་
 བས་དེ་རྒྱ་དང་བྲལ་བའི་བྲལ་བ་དེ་འཛོམ་།
 དེ་ཡང་བདེན་པ་བཞི་ལ་འཕགས་པའི་བདེན་
 པ་བཞི་གསུང་དགོས་དོན་ནི་འཕགས་པ་
 རྒྱལ་གྱི་གཟིགས་ངོ་ལ་བདེན་པ་ཡིན་པ་མ་
 གཏོགས་སོ་སྟེ་ཡི་སྤང་རྒྱུ་ལ་ལ་བདེན་པ་མ་
 མིན་དེ་ནི་སྟག་བསྐལ་ཅེས་ངོ་སྤྲོད་དགོས་པ་
 ཞིག་ཆགས་ཡོད་དེ་ཡང་བདེན་པ་ཞེས་པ་ནི་
 ཐ་སྙད་དུ་གང་མཐོང་བ་ལྟར་དོན་ལ་གནས་
 པ་ཞིག་ལ་བདེན་པ་ཟེར་ལམ་དང་འགོག་པ་
 གཉིས་པོ་དེ་འཕགས་རྒྱུད་ལ་མ་གཏོགས་སོ་
 སོ་སྟེ་པོའི་རྒྱུད་ལ་མེད་དེས་ན་ཀྱང་ནས་ཉོན་
 མོངས་ཕྱོགས་ཀྱི་བདེན་པ་གཉིས་པོ་འང་
 འཕགས་པས་གཟིགས་པ་བཞིན་སོ་སྟེ་ཡིས་
 མི་རིག་པ་ཡིན་སྟབས་དེའི་དབང་གིས་
 འཕགས་པའི་བདེན་པ་ཞེས་བརྗོད་དེ་བཞིན་
 ཀྱང་འབྲུང་གི་བདེན་པ་ལ་ཀྱང་འབྲུང་སྤང་
 པར་བྱ་ཞེས་དང་ལམ་བདེན་ལ་ལམ་བསྟོམ་
 པར་བྱ་འགོག་བདེན་ལ་འགོག་པ་མངོན་དུ་
 བྱ་ཞེས་གསུངས་ཡོད།