



པའི་ལྷན་པུ་རྒྱ་༥ བར་རྒྱ་ཤར་སྡོན་མཁའ་ཚོས་སྡུན་པའི་གསར་འགྲོར་བྱུང་འདོན་ངེས་མ་སྐད་རྒྱ་༧  
ཚོས་༣ ཉམས་བྱུང་ཚོས་སྡུག་པའི་ར་ཇི་ཡོད་ནས་གསོལ་ཚེན་ཡན་གྱི་རྩ་སྐྱུ་འདོམས་ཁྲར་རྩི་མེད་སྐད་  
ཉེགས་ཚེ་རིགས་འདི་ཐད་མི་འབྱུང་བའི་བཀའ་སྡོམ། དེ་ཡན་སྡུན་འགྲོག་པ་ལྷན་རྒྱ་༥ བར་ལྷན་པུ་  
རྒྱུང་ནར་གདམ་ནས་སྡུན་འགྲོག་པའི་ས་ཐོན་ཚོད་པ་ནས། སྡོན་རྩ་རྩ་ཉམས་སྡོམ་སྤྱད་མེད་འདྲིན་རྒྱིབ་  
སྤར་བྱས་སྡོན་ཡོད་པ་མ་ཟད་མི་སྤྲུགས་སོགས་ནང་སྡོམ་དོགས་ཉེན་བྱུང་ནང་རྩ་ཐོངས་དམིགས་སྡོད་  
ཡིན་མིན་མཚའ་དམ་བུས་པའི་ཚོས་སྡོང་པས་གོ་བ་ཡོན་གསལ་བ་ལུས་སྤར་སོགས་ནང་གིས་རྩོན་  
རྒྱུང་བྱུང་དེ་སྤར་པ་སྡོམ་སྡོམ་སྤྱད་དེ་སྡོམ་ཟང་སྡོམ་སྡོམ་དང་ས་སྡོན་སོགས་ལ་ལྷིར་སྡོམ་ཟང་གསོལ་སྤར་  
ལམ་ལས་གསར་མིན། ཡང་འགྲོག་པ་ལྷན་པུ་དང་དབྱུང་རྒྱ་༧ ཚོས་རྩོན་རྩོགས། རྒྱ་༧ ཚོས་༣ སྤར་བྱུང་  
རྩ་རྩ་འདོམ་ཞེས་གསལ་འཁོད་ཡོད་བཞིན་ལུས་བྱུང་ཡིན་ཅེས་མིང་མེད་མིང་རྟགས་གྱི་ལྷན་བྱུང་  
ཡིན་ཞེས་གང་ན་གསལ་བཀའ་མེད་འབྲེལ་བའི་ཉེན་ལྷན་རྩོན་དང་། དེ་མིན་སྤར་མོད་དང་སྡོམ་ཞེས་ལྷན་  
རྒྱ་༥ བར་ཚོས་སྡུན་པས་ར་བྱུང་གཅིན་རྩོན་སྡོམ་སྡོམ་སྡོམ་སྡོམ་སྡོམ་སྡོམ་སྡོམ་སྡོམ་སྡོམ་སྡོམ་སྡོམ་  
གསལ་ལྷན་ལ་དགོས། རྒྱ་༧ ཚོས་༣ ཉམས་རྩ་རྩ་འདོམ་གཤིས་སྡུན་འགྲོག་པ་རང་གི་རྩོན་རྩོན་  
སྐབས་ཚོས་སྡུན་པར་སྡོམ་ཚངས་བུས་པར་ཚོས་སྡུན་གསལ་ལྷན་དར་སོགས་ཇི་འདྲ་བ་སྡོམ་སྡོམ་སྡོམ་  
ཚོས་སྡོང་པས་བྱ་བ་བྱུངས་བྱ་ལོག་མེད་སྐབས་འདོམ་ཁྲར་བཀའ་བཞིན་ལྷན་ འདི་རྩོན་ཤིང་སྡོམ་སྡོམ་  
ཁོངས་དགོན་ཚོས་སྡུན་དབྱུང་ཚོགས་དང་། ཚོས་སྡོམ་གཉེར་ཚང་གཉིས་ནས་སྡོམ་སྡོམ་སྡོམ་སྡོམ་སྡོམ་  
ལྷན་སྡོམ་འདི་ཐད་སྡོད་རི་སྐྱང་བཤགས་ཡན་གྱིས་སྤར་མེད་ཉེན་སྡོམ་སོགས་སྡུན་འགྲོན་རང་གི་  
གཏན་ལུལ་ཁ་གཅོད་ཡིན་པ་སྡོམ་བ་དགོས་ཞིང་སྡོམ་རི་སྐྱང་བཤགས་མན་གྱི་རྩ་ཤར་སྡོམ་འདོན་འགྲོན་  
འབྲེལ་སྡོམ་རྩིས་པའི་ཤིང་སྡོད་རྒྱ་༧ ཚོས་༣ ཉམས་བྱུང་སྤར་བྱུང་ཤར་སྡོམ་སྡོམ་སྡོམ་སྡོམ་  
ནས་ཐོག་པའི་སྡོམ་རྩོད་དམར་ལུལ་ལ་བུས་མཐོམ་ཚོམས་གང་ཡོད་ཡན་འགྲོག་པའི་དགུན་འགོར་རྩ་  
བྱུང་། སོ་འགྲོག་པའི་སྡོམ་སོགས་སྡོད་པ་མེད། མ་ངེས་པའི་མི་སྤྲུགས་སོགས་ལ་གང་སྡོམ་ནས་དགོ་སྡོམ་  
གྱི་བྱ་བ་བྱུང་ན་འགྲོན་པས་རྩ་ཐོང་མིན་སྡོད་ཡིན་མིན་མཚའ་དམ་བུས་པའི་དེ་དོན་ཚོས་སྡོངས་པས་  
ཤོད་བཤེན། སྤར་བུགས་སྤར་འགྲོན་པ་ལྷན་པུ་དང་དབྱུང་རྒྱ་༧ ཚོས་སྡོན་ལ་ལྷགས་པའི་སྡོན་རྒྱ་༧ ཚོས་༣  
ལ་འགྲོན་པ་གཅོད་པོ་ཐོན་པའི་སྤར་བྱུང་རྩ་རྩ་སྡོམ། སོས་ཚོས་སྡོང་པ་སྤར་བྱུང་དུ་འདོགས་པ་བཀའ་  
བསྡུང་མེད། ས་སྡོན་སྡོམ་རྩོན་ཚོས་འདི་ནས་བྱུངས་མདོར་དགོངས་སྡོད་ལས་ཞག་སྡོད་མེད་བཟས་ཁ་  
སྡོན་བཀའ་འབྲུང་བྱུང་རྩ་མེད། གཞན་མ་རྩ་ཤར་སྡོམ་ཁོ་འགྲོག་གཉིས་རྩ་རྩ་འབྲུང་འགྲོལ་མ་  
སོགས་སྤར་བྱུང་བཏང་ཡོད་འབྲུང་རྩ་ཡིན། ས་སྡོན་གྱི་རྩ་ཁར་གཞུང་སྡུན་དེ་བས་སྤར་འགྲོག་པར་མར་  
ཞོན་དང་། ཚོས་སྡོངས་པས་མར་ཞོ་སྡོད་བཅས་འབྲུལ་སྤྱོད་པའི་དོན་བཞིན། འགྲོག་པས་  
གསུམ་གཉིས་དང་། ཚོས་སྡོངས་པའི་སྤམ་ཆ་གཅིག་བཅས་འཛིན་པ་སྤར་ས་སྡོན་བུའི་དགུན་རྩ་  
དགོས་པའི་ཚོས་སྡོངས་པའི་རྩ་སྤྱོད་དུ་སྤྱོད་ཅུང་ལྷན་ཉམས་ཐོན་པའི་ན་ཚེན་མོའི་ཡས་བྱུར་ལ་  
བུས། ལག་སྤྱང་དུལ་བྱུང་ལྷན་རྩ་ལྷན་ཉམས་ཡིན། ས་སྡོན་དང་སྡོད་རི་སྐྱང་ཤར་མན་རྒྱ་༧ ཚོས་༡ ལ་  
རྩ་རྩ་སྡོམ། དགུན་འགྲོག་པ་འགྲོག་པ་ས་སྡོན་དུ་སྡོད་འཛིན་སྤྱང་གལ་བའི་རྩ་བྱུར་ཡན་ལ་གཏོང་རྩ་  
མེད་འགྲོག་པ་སྤྲུགས་ནས་ཚོས་སྡོང་པ་བྱུང་དུ་སྤྱོད་ལ་འགྲོག་པའི་རྩ་ལམ་འགྲོག་པས་འཕེད། སྡུན་  
འགྲོག་པའི་བ་ཐོན་ཚོད་ནས་རྩ་རྩ་ཉམས་འདོགས་བར་ལྷན་དང་ཉེན་རྒྱིབ་སྤར་སྤྲུག་སྤར་སྡོམ་བྱུང།

དབྱར་རྒྱ་ལ་ ཉམས་བཟུང་ཚོས་སྤོངས་པར་སྤུ་འདེགས་ས་སྤོན་སོགས་ལ་བྱེད་པ་མེད། གྱི་མ་སོགས་  
སྤང་གལ་དང་སྤྱང་གྲུང་མ་རྟོགས་གཞན་ལ་ཚོས་སྤོངས་པ་སྤྱར་སྤྱན་ལྟར་སྤྱབ། ཚོས་སྤོངས་པའི་  
གསལ་ས་སྤོན་ལ་དབྱར་དབྱུག་མེད་པ་སྤུ་མདའ་གང་ལ་སྤོང་གྲུང་བཀའ་བསྤྱོད་མེད། དབྱར་རྒྱ་ཚེར་  
ལ་ཚོས་སྤོངས་པས་གཡས་བཏང་མིན་ལ་མ་བཟོས་པའི་གཡག་ཡོད་ནས་ལོ་སྤྱར་ཚོས་སྤོངས་པས་  
བདག་ལ་རེས་ནས་གྱིས་༡༥ རེ་སྤོན་ཡོད་སྤོང་དུ་སྤྱར་འཕྱུག་གིང་མེད་སྤོང། ཅ་རྒྱ་རྣམས་ནས་བྱ་ལྟར་  
ཤར་རྒྱར་ཡན་ལ་ཚོས་སྤོངས་པའི་གཡས་ཅུ་པ་བཏོང་པ་མེད། ལྷིང་རི་སྤང་ཤགས་མན་གྱི་ཐང་ཁའི་  
གྱི་མ་ཚོས་སྤོངས་པ་སྤྱབ། གོང་གསལ་ལོ་ཁོངས་སྤྱ་ལོལ་བྱུང་ན་ཁྱེད་བདུས་བྱེད། ཁ་བ་ཚེན་པོ་  
བྱུང་ན་འབྲོག་པའི་མཚོའང་ན་བྱས་པའི་སྤོལ་ཚོས་སྤོངས་པས་ལེན། གོང་གསལ་ས་ཁོངས་སྤྱ་བྱ་  
འདུར་ཟེར་བ་ལེལ་དགར་ཚོས་སྤོལ་དེབ་ནང་དུ་ཁོད་པའི་ཅུ་རིགས་ལྷ་བྱུར་པ་ཐོད་སྤོན་འབྲོག་པ་རང་  
སྤོར་བདན་ཡིན་པ་གཞིར་བཅས་ཞིང་། འོན་ཀྱང་དབྱུག་སྤང་སྤང་ཚོས་སྤོང་པར་རྒྱ་བསྤྱད་བྱེད་པ་མེད་  
སྤྱབས་ཚོས་སྤོན་གྲ་ཚོགས་ནས་ལྷོ་དོ་བྱས་པའལ་ཚོས་སྤོངས་པའི་སྤོང་ལོ་ཚང་རིན་ཚེ་མ་དུ་ནས་ཁལ་  
སྤང་སྤོན་འདུད་ཅམ་རེ་རྒྱ་བསྤྱད་བྱས་མཚོག་རྒྱ་ཡིན། སྤང་འདུར་ན་མིས་ཚོས་ན་མིས་ཚོས་ན་མི་མས་  
ཚོས་ནས་ཐད་དྲང་པའི་སྤུ་ས་ན་མི་སྤོང་གི་སྤྱང་རྒྱར་སྤྱི་རྒྱུན་ཡིན། རྒྱ་སྤྱད་སྤྱབས་ན་མི་ཡས་མཚོམས་  
དུ་མཐོ་རྒྱལ་པ་ཡན་ལ་ཚོས་སྤོང་པ་གཏོང་རྒྱ་མེད། གཡག་ལྷག་ར་སོགས་ཚོར་རྣམས་རྣམས་པན་རྒྱན་  
གཏོང་སྤོལ་གང་བྱུང་གྲུང་གྲུག་རྒྱུ་སོགས་མི་བྱེད་པའི་སྤོང་མེད་སྤོར་བ་ལས་དྲན་པ་སོགས་མིན་ལེན་  
པར་སྤོན་རྒྱ་ཡིན་པས་ཐག་གཅོང་མར་ཚོད་པ་བྱས་ཞིང་། གོང་གསལ་དོན་འཆན་འདི་རྣམས་ཇི་སྲིད་  
ནམ་གཞན་པར་དུ་གནས་པ་བྱེད། ལྷགས་སྤྱགས་ལོ་སྤྱང་སྤོར་ཇོ་ལགས་ཚོས་མཁས་བྱང་གི་འདུམ་  
སྤུ་སྤུ་བའི་འབྱུང་རྒྱུན་སྤོན་པས་ལྷན་ས་སྤོན་གྱི་ཅུ་པ་རྒྱ་སྤྱང་གསུམ་གཉིས་ཚོད་པ་མ་ཟད་གྲུག་  
འབྲོག་པའི་ཟ་ཐག་ཁོད་པ་ནས་ཅུ་རྒྱ་རྣམས་འདོམ་བར་སྤུ་མདའ་ཉིན་གྱི་བ་སྤྱར་སྤྱན་ལྟར་སྤྱི་པར་འཁོད་  
ན་ད་ཚོས་སྤོང་པ་ཅུ་རིན་བདེར་བདག་དག་ལེན་འོས་མིན་གྱི་ལྷག་བཅུ་འཛིན་བཟུང་རང་སྤོན་ཆད་ཅུ་  
རིན་གསུམ་གཉིས་དགོས་རྒྱལ་ལུང་བ་དང་། ཚོས་སྤོངས་པས་ལྷན་སྤྱར་སྤྱན་ཅུ་རིན་སྤོན་མཚོའི་སྤོར་  
དག་ལས་སྤོན་འབྲོག་ལས་སྤྱང་ལམ་མེད་པ་མ་ཟད། འདུམ་བྱ་ལའང་སོས་སྤྱ་སྤྱབ་བྱེད་རྒྱ་མེད་པ་  
དང་སྤོན་པར་སྤོན་ཚོའི་སྤོར་སྤོར་ཅའང་སྤོམས་ངས་བྱས་ན་ཅུ་རིན་སྤྱད་ལེན་མི་དགོས་པ་ལ་ད་ཚེ་སར་  
སྤོད་འདི་ཐད་སྤྱང་མེད་ལྷན་དག་འདུལ་རྒྱ་ལམ་སྤོན་ཚོད་ཅམ་འདུན་ཟང་བལ་སྤུ་རྣམས་མཚོར་དུ་  
བཞག་པས་སྤྱར་པན་རྒྱན་མཚོད་སྤོལ་སྤོང་པོར། ལྷོ་བའི་འཛིན་པ་མའོན་མི་འདས་ཁྱ་ཤིང་སྤོད་རང་ལ་  
སོར་གནས་ཆ་ཞན་གནས་རྒྱ་ཡིན་ཅིང་། འདུམ་སྤྱར་སྤོས་འཁོད་གྲུང་དུ་བར་ཅུ་རིན་སྤོང་བ་མེད་པ་མ་  
ཟད་མི་མང་དཔུང་བསྤྱི་གས་གྱི་གོང་གསལ་འདུན་ཟིན་པ་འོག་དུ་མ་ཚོད་གྲུང་མིང་སྤོལ་འདུམ་སྤྱར་  
གསལ་གཤིས་ཚོས་སྤོངས་པས་འདུན་གོང་གསལ་དེས་ཚེན་དེས་ལ་དེས་མེད་སྤུས་ཆད་འབྲི་བསྤོར་  
སྤོན་འབྲོག་པ་སྤོལ་གྲང་། སྤོན་གཉིས་ནས་ཚོས་སྤོང་པས་ཚོད་ཆང་ཆད་གཅིག་ལྷན་ཏེ་སྤྱར་ལམ་ཅུ་  
རིན་སྤོལ་གསལ་རེད་བྱེད་རེས་ལེན་པ་དང་། ར་ལྷགས་རེར་མས་སྤོར་རེ་རེ་འདུ་ལམ་ཐོན་ནས་སྤོན་  
འབྲོག་པས་མེད་ཡན་ཚོས་སྤོང་པའི་གསར་ཡོད་པ་རྣམས་གྱི་རང་བབས་ཐོག་ནས་གསུམ་སྤྱར་རེད་  
ལྷགས་སྤྱར་ལོ་ནས་ལོ་སྤྱར་ཆག་ཡང་ཐོག། སྤྱད་སྤོན་འབྲོག་པས་གྲུང་ལམ་སྤུ་བྱ་སྤྱབ་ཆ་ཚོག་སྤྱང་  
དང་སྤོན་པར་གཞུང་འདུལ་དམར་སོགས་བསྤོལ་ལམ་སྤྱར་དགོས་རྒྱལ། ཅུ་རིན་གསུམ་གཉིས་

སོགས་ཀྱིས་མགོ་ཐར་སྒྲུབ་འབྲོག་ལས་མེད་ཡན་ཐོག་གི། སྐར་འཇུག་གི་སྡོན་མི་ཁྲོད་ནས་ལགས་སྐར་  
རྒྱ་མཚོ་པ་འདུམ་ཤོག་འདྲི་རང་ལ་སོམ་གནས་ཇི་སྲིད་བར་རྒྱུན་སྲིད་མཚན་རྒྱ་དང་། ཚེས་སྡོངས་པས་  
ཀྱང་ཚིག་སྐད་དུ་མ་སོང་བའི་སྤྱི་སྐར་ཚོད་ན་སྒྲུབ་འབྲོག་པས་མེད་ཡན་ཐོག་གི་གསུམ་ཚེ་རྩ་མིན་ལོ་  
ལྟར་ལེན་པ་འོག་སྤུམ་ཚེད་བ་ཆག་ཡང་ཐོག་སྐབ་ཚ་ཚིག་སྐད་དུ་མེད་པའི་སྡོན་གྱི་འདུམ་ཁྲམ་རང་ལ་  
སོར་གནས་སྐད་འདུར་ཅན་ཤེས་ཚེས་སྐར་དག་སོང་གཤིས་འབྲོག་པའི་རྩ་ལམ་སྐར་སྐབ་སྐར་ལས་  
ཞེན་པ་རྩ་མིགས་སོགས་ལ་ཟན་རྒྱག་ཚེ་མིགས་ཚེས་སྡོངས་བཅན་གྱང་མི་ཞུ་རྒྱ་གསལ་བ། འདྲི་སྡོད་  
ལབ་ཚོད་སྤྱི་ཚོད་དོ་བདག་གི་ཞུ་བ་ལ་རང་དང་བྱིད་སྡོད། ལྷགས་སྐས་གསོའི་གན་འདུ་ཞེས་ལྷས་  
ཀྱིས་བྱིད་གོང་གསལ་རང་ལ་སོར་གནས་ཐོག་ཇི་སྲིད་བར་དུ་སོ་སོར་འཛིན་སྲོགས་གོ་ལོག་ཚིག་  
འཛིན་སྐབ་སྡོད་འདྲི་ཁྲམ་ལ་རྣམས་མིག་གྱང་བཟང་གི་ཕྱིན་ཆད་བྱེད་སྡོ་རྒྱ་ལམ་རྩ་ཚོམ་རྩོམ་གྱུ་བ་ལུང་  
ལམ་རྒྱར་སྐར་སྐར་ནས་ཐེན་གྲོག་ལོ་མདུད་བཅུགས་ལམ་རྒྱགས་ནས་སོར་སྐར་སྡོད་གི་འཕྲེ་རྒྱར་རྩོ་  
བརྒྱད་དཀར་པའི་ཐོག་ཚོམ་བརྒྱད་ཁྲིད་ལམ་དུ་སྐད་ཅུ་རྩ་ལ་སྐབ་ཡོད་པ་ཡན་ཤོད་སྡོད་འདམ་གན་  
འདྲ་པན་རྒྱན་དགུན་གྱི་རྩ་མཚམས་དེ་ལ་བྱང་རྒྱ་དང་། རྒྱ་མིག་དཀར་མོ་ཚོས་སྡོངས་པས་རྒྱ་བརྒྱད་  
སྐད་ཅམ་བྱེད་པས་སྒྲུབ་འབྲོག་པས་བཀའ་མེད་ཞུ་རྒྱུ་། སྐར་ལྷ་བའི་རྩ་ལམ་ལྷག་བྱེད་རྒྱ་དང་།  
ཚོད་སྡོངས་པའི་ས་སྡོན་ཤིང་སྐབ། རྒྱ་ཚེན་བདག་ལ་འདུ་སྡོད་རྒྱ་བཅས་ཞིབ་ན་པན་རྒྱན་གཉིས་  
སྲོགས་ནས་འདུམ་ཁྲམ་དང་དེ་ལོམ་དྲིས་ཐོག་མཐུན་མིན་སྐྱོ་ཚིགས་འདུང་རུང་འགལ་ཚ་སྡོ་སྡོ་སྐྱ། སྐད་  
སྐར་ལོ་ཞི་རྒྱུད་ལ་སྡོ་མོས་ཡོད་ན་དན་ཐེ་ཞུས་དོན་ལའང་ལག་ལེན་བྱེད་པའི་མི་སྡོས་ཁྲ་ཞིབ་སྡོན་བཟོ་  
དགོས་གས་གཤམ་འདུའི་ཐད་ལྷགས་རྩ་ལོ་སྡོན་སྐྱ་རྣམས་མང་རང་གི་ལག་འཛིན་སྐད་འདུག་པ་ལྟལ་  
སྡོ་པན་རྒྱན་དན་མོས་ཀྱི་འོས་པས་གཤམས་མེར་ཆར་འདུ་བྲིག་དེ་ཁོད་ཞེས་བའདུ་མའལ་ཡོད་བྱེད་བཅུ་  
བཞི་རེ་འདྲི་རང་ལ་ཕྱིན་ཆད་གྱང་སྡོད་ལེན་ཅང་འཛིན་འགལ་མེད་རྒྱུན་ཁྲིད་བྱེད། ས་སྡོན་ཅང་རིམ་  
སྐར་ལམ་ཁངས་བཅོད་འཇུགས་ཁེལ་གཞིའི་རྩོམ་གཟུགས་ཇིས་གྲིབ་སྐྱོན་འགྲོ་བསྐོལ་ལྟར་བྱ་སྐད་  
ནས་མཚོའ་བཅུག་ཡོད་བྱེད་སྐྱོན་འབྲོག་པའི་ས་སྡོན་རྩ་ཐོབ་དགོན་ཚོས་སྐབ་པར་ཚོད་རྒྱ་དང་། ཚེས་  
སྡོངས་སྐབ་གཉིས་འདྲོད་བབ་རྩ་ཇིས་སྡོ་ལམ་ལྷགས་སྐད། རྒྱ་ཉན་གཉིས་སྐྱོན་འབྲོག་པས་དགོན་  
ཚོས་ལ་ཅོད་དེ་ཚོས་སྡོངས་པ་དང་རྩ་ཇིས་བྱས་ལམ་གྱི་རྩ་རེ། ཇི་རྒྱ་གོང་ལོ་གཉིས་རང་ལ་རྩ་ཞེན་ཚད་  
མས་ཀུན་རྗེབ་མེད་པ་གསལ་ཇིན་བྱས་དགོས་ལ། དགོན་འབྲོག། ཚོས་གསུམ་དམ་འགལ་མེད་པའི་  
འདྲི་དོན་འབྱུང་འབྱུར་རྣམས་འཚོད་བྱེད་པོ་པན་རྒྱན་འདྲོད་མཐུན་ནམས་བྱུང་བར་སྡོ་འཚོད་བྱ་རྒྱ་སོ་སོ་  
དོགས་བཅད་པས་སྐད་རིན་པ་གོང་ཚོད་འགལ་ནས་མེད་པ་སོར་གནས་བྱས་དགོས་ལྷག་བསམ་དག་  
པས་འདུམ་བྱར་ཞིབ་མོར་བཅད་པས་ལན་གསལ་བྱེད་དན་མོས་སྡོ་བབ་བྱུང་ན་ཚོད་ཡིག་ཁྲམ་དུ་བྱ་རྒྱ་  
དེ་དོན་ཁྲིད་ཉོན་སྐད་དོར་སྤྱི་འཇུག་པ་གཤམ་ཆེ། འདུམ་རྒྱུད་ནས་ཤིང་འདུག་རྒྱ་མཚོས་ལ། གོང་  
ཐོབ་འདུ་དོན་བཞིན་ལ། གས་པ་དོ་བདག་པན་རྒྱན་སྡོ་ཁེལ་ཡོད་ས་རྗེགས་འདྲོད་མཐུན་བྱུབ་སྡོད་ཚོད་  
ཡིག་གཅོད་མར་ཞུས་ཟིན་དོན་སྐར་ལ་སྐད་ཉི་མ་དེ་རིང་ནས་བཟུང་འཁོན་མེད་ཉི་མ་སྤྱིན་བྲལ་གྱི་པན་  
རྒྱར་གྲོགས་ལམ་མཐུན་ཞིབ་ཞུ་བ་ལོགས། སྐར་ཁོན་ཞེས་འཇིག་བྱེད་སྐར་དོན་བསྐྱེད་བཞིན་འགྲོ་བའི་  
རྗེགས་སྐྱོ་ཅང་མི་ཞུ་ཞུས་པ་འདྲི་དོན་ལས་མི་འགལ། གཤམ་སྲིད་འགལ་བའི་ར་མིན་ཁོ་ཡིན། བདེ་བ་  
ལེན་སྐབ། ས་ཐོག་བྱ་ཡོད། རྩས་པོ་རྗེན་ལོགས། བཀའ་ཞུ་དམ་ཐེབས། དེ་དུས་དེ་མིན། སྐབས་དེ་ཞུ་

