



དུ་མེད་ལ། མེད་མེད་ལེ་འམཚན་ལ་བཀའ་ཤིས་དོན་གྲུབ། དེ་འཛིན་མེད་ལེ་འ  
དགུང་ལོ་འཚམ་བསྐྱོད་ཅིན་ལེ།

ལན། བདུན་ཅུ་དོན་བདུན་ཆ་ཡན་ལེ།

དུ་མེད་ལ། དེ་འཛིན་མེད་ལེ་འཆུང་དུ་སྐྱོད་མེད་ལེ་ཡིན་ན་འབྲུག་མེད་ལེ་འ  
ཞུགས་ཏེ་འཕྱིན་ན་ལེ།

ལན། ཡིན་ལྟོན་ལེ།

དུ་མེད་ལ། ཆུང་དུ་སྐྱོད་མེད་ལེ།

ལན། ཀའ་ས་ལེ།

དུ་མེད་ལ། དེ་འཛིན་མེད་ལེ་འམཉམ་པོ་འཕྲུག་ཞུགས་ས་ཡན་ལེ།

ལན། ད་ནང་བདག་སེམས་མེད་མེད་ལེ། ད་ཀའ་ས་ལེ་འདུལ་སྐྱོད་མེད་ལེ་  
གྲོང་སེམས་དང་། དེ་འཛིན་དགོན་པའི་འཕོག་གཤམ་ཡོད་པའི་ནང་ལེ། དེ་འཕྲུག་  
དེ་འཛིན་མེད་ལེ་གཉིས་ཀྱི་འཕྲུག་གྲུབ་སོང་། དེ་འཛིན་མེད་ལེ་སྐྱོད་མེད་  
གྲོང་སེམས་དང་བཅས་ལྟོང་བའི་འཕྲུག་ལེ་ཡིན། དེ་འཛིན་མེད་ལེ་  
ལྟོང་བའི་འཕྲུག་ལེ་འཕྲུག་ལེ་འཕྲུག་ལེ་འཕྲུག་ལེ་འཕྲུག་ལེ་འཕྲུག་ལེ་  
ལྟོང་བའི་འཕྲུག་ལེ་འཕྲུག་ལེ་འཕྲུག་ལེ་འཕྲུག་ལེ་འཕྲུག་ལེ་འཕྲུག་ལེ་  
ལྟོང་བའི་འཕྲུག་ལེ་འཕྲུག་ལེ་འཕྲུག་ལེ་འཕྲུག་ལེ་འཕྲུག་ལེ་འཕྲུག་ལེ་  
ལྟོང་བའི་འཕྲུག་ལེ་འཕྲུག་ལེ་འཕྲུག་ལེ་འཕྲུག་ལེ་འཕྲུག་ལེ་འཕྲུག་ལེ་  
ལྟོང་བའི་འཕྲུག་ལེ།

དུ་མེད་ལ། ཉེ་འདྲེ་འཕྲུག་ལེ་འཕྲུག་ལེ་འཕྲུག་ལེ་འཕྲུག་ལེ་འཕྲུག་ལེ།

ལན། ལྟོང་ལེ། བུ་ཚེ་གསུམ་བུ་མོ་གཉིས།

དུ་མེད་ལ། བདག་སེམས་ལེ།

ལན། འདྲི་མེད་ལེ་འཕྲུག་ལེ་འཕྲུག་ལེ་འཕྲུག་ལེ་འཕྲུག་ལེ་འཕྲུག་ལེ། གསུམ་  
མེད་ལེ་འཕྲུག་ལེ།

དུ་མེད་ལ། ཉེ་འདྲེ་འཕྲུག་ལེ་འཕྲུག་ལེ་འཕྲུག་ལེ་འཕྲུག་ལེ་འཕྲུག་ལེ།  
མེད་ལེ་འཕྲུག་ལེ།

ལན། སྤྲུལ་ལ་མི་ཚོང་མ་མཚན་ལས་བཅོམ་མཁུང་བཅོམ་ལས་བཅོམ་མི་འདུག་ལ་  
ལོ་མ་ན་མུ། ང་འཇམ་པ་ཡི་ན་ན་མ་ན་ཉི་མ་ཉི་མ་ཚོ་ལ་ཉ་ཨིན་  
འདུག་ཅེས་ཤིག་མ་ན་ལས་འདུག་གང་མི་འདུག་ལ། བདག་ས་མི་ཚོང་མ་  
ལྟ་མ་པ་སོང་ཉེ་གཅང་མ་བཏང་འག་ཚུག་བཏང་ཡ་ཡུ་ལན་བཏང་ཚུ་ལོ་  
བཏང་ཅི་ཚོང་མ་ཚོས་པ་པང་པང་། དེ་འཇོ་མི་འདུན་ལ་གོ་ར་མེ་ན་ན་ཅོ་  
པིག་མ་དང་འང་བཏང་ཉེ་ཡིན་ནོག་ཉེ་རང་འང་ལ། ཅི་ཉིང་ཇིག་  
ནོག་མཚན་ཚ་ལྟ་དེ་རང་འདི་བཏང་ཨན་ཨ་བཏང་ཨན་ཟེ་ར་ཨིན་ནོག།  
སྤྲུལ་ལ་བཏང་རྒྱལ་ཞིག་འདུག་མི་འདུག་གོ་ར་མེ་ན་མ་ན། མི་ཨུན་  
ན་ཉེ་རང་ལས་ཟེ་ར་ན་གཅང་མུག་ཅིག་ཚུག་གང་ཨ་བ་ཟེ་ར་ན། མ་ན་  
ཚུ་མེ་དང་དང་ཉེ་ན་ཅེས་མཚན་ཟེ་ར་འདུག་ལ། ཚུ་ཀ་མི་རིག་ཡོད་  
པེན། བདག་ས་ཀྱང་ཚུ་དེ་འཇམ་ནི་མི་འདུག་ལ། གཅང་མ་ག་རུང་ས་  
ག་ར་ཉན་ཅོག་བཅོམ་ཚུ་ལོ་བཏང་གཅང་མ་བཏང་ཀུ་ཤུ་བཏང་།

དྲུ་འབ། འགོ་མ་མི་ཨུན་ན་ལས་མང་པོ་ཚོ་འདོད་པེ་ལ།

ལན། སྤྲུལ་ན་མི་ཨུན་ན་མ་ན་བཅོམ་མི་འདུག་ལ།

དྲུ་འབ། ཨ་ཚུ་བདག་ས་མང་པོ་བཅོམ་འདོད་དེ་ཡིན་ནོག་པ་ཉ་ལ།

ལན། བདག་ས་མི་ལྟ་མ་པ་སོང་ཉེ་ཡིན་ནོག། ཚོད་མ་ཨང་བཏང་ཉེ་རང་  
ང་། གཅང་མ་བཏང་འདུག་ཚུ་ལོ་བཏང་འདུག་འདུག་ལག་ཚུག་བཏང་  
འདུག་ཀུ་ཤུ་བཏང་འདུག།

དྲུ་འབ། ཉེ་རང་ངེ་ཡུ་ལ་ལ་བདག་ས་ཅི་ཚོས་ཉེ་གོ་ར་མེ་ན་ན་འཇོག་ས་  
མཚོད་འདུག་ལ།

ལན། བདག་ས་མ་ན་ཡུ་ར་ཞིག་ཞིག་ན་ཇིང་ཇིག་ཞིག་ན་ཡ་ཞིང་ཇིག་  
ཀུ་བཏང་ན། མི་དེ་འདུན་ཤིག་ག་ཉན་ས་ཞིག་སོང་བཏང་ན། ག་ག་རྒྱི་  
དེ་ཟུག་ཤིག་ཚན། གོ་ར་མེ་ན་ན་མ་སྤྲུལ་བཏང་ཉེ་ཡིན་ནོག་ལ།  
ང་ཅས་སྤྲུལ་ལ་ཇི་ཨེ་ན་ཀེ་གོ་ར་མེ་ན་ན་ཡོག་ག་ཡོད་པེན། ཉེ་རང་  
ལ། བདག་ས་ཨེ་ན་ཇི་འགོ་ར་མེ་ན་ཡོག་ག་སོང་པ་སང་ཅོམ་པིག་འགྲུར་  
ཞ་ཡོངས།

དྲུ་འབ། མེ་ལོ་ཚུང་དུ་ས་སེ་མི་ཚོ་འདོ་ཡ་ལོ་མེ་ལོ་ཚུ་ན་ཟ་ན་ག་  
ཟུག་ཤིག་ཡོད་པེན། ཡང་བདག་ས་ག་ཟུག་ཤིག་འགྲུར་ཉེ་ཡིན་ནོག་  
ལ།

ལན། ཚུངས་དུས་འཁོར་མའི་ཚུལ་ལྟར་འཕྲུང་ཅི་མའི་མའི་ཀའ་ཤོ་ལོ་དཔེ་ན།  
མ་ན་ཐུག་མི་ང་རིག་དེ་རྒྱུ་ཚོད་མ་ཀའ་ཤོ་རིག་བཏབ་ཏེ་ཐུག་མི་ང་  
འཕྲུང་ཅི་ན་དེ་བཟུང་ཏེ་འདུག་ཅི་ན། ཅེ་འདྲའི་ཏོག་པ་མེད། ལྷག་ཅམ་  
གོ་ན་ཅམ་འདྲི་ཚོག་ག་ཤོ་འདྲི་ན་ཇིག། དབུ་ར་ལ་ཀ་མི་མ་གཞུ་ན་ཅམ་དེ་  
ཚོག་མང་ཚོ་མི་འདུག་ལེ། མི་རིག་དེ་རྒྱུ་བལ་ཀའ་ཏེ་ལྷག་ན་ཅམ་  
ཇིག་བཙོ་རྒྱུ་བཙོ་ས། ཡ་ཡོད་ཀ་ན་ན་རྒྱུ་འདྲའི་ག་མེ་ཀའ་མི་མ་རིག་ཇི་ར་  
མི་རིག་ཡོད་འདུག། མེད་ཀ་ན་ཇིག་མི་འདུག། གུ་ར་མོ་ཡོད་འདུག་  
མ་ན་ར་འདུ་རྒྱུ་ཚོད་ལ་ཉིད་ལོག་ཚོ་རྒྱུ་ན་ཅམ་ཡོད་ཅི་མན། དེ་རྒྱུ་  
གཞུ་ན་ཏེ་འདུག་བཙོ་རྒྱུ་ཇིག་ཏེ་འདུག་ཡོད་ཀ་དེ་ཏེ་འཕྲུག་  
ཡོད། དགུ་ར་ལའང་དེ་རྒྱ། ལོ་བུ་ག་ཀའ་ཤོ་ལོ་དཔེ་ན། བདག་ས་མ་ན་ཤོ་  
ཡག་ཤོ་རྒྱུ་མ་ན་ཚོད་མ་ལུ་དབུ་རྒྱུ་དག་མོ་འདྲའི་ཡི་ན་རྒྱུ་འདྲའི་  
ལོ། གཞུ་ན་ཅམ་ཅིག་ཅིག་མ་ན་ཡོད་ཚོ་མན་དེ་འབོ་དབུ་ར་དགུ་ར་  
གཞུ་ན་ཏེ་འདུག་ཅི་ན།

དུ་ཤོ་བ། ཉེ་ར་ར་མཐོང་འབོ་འདུག་ས་ན་མ་ཐུ་འདྲའི་འདྲུ་ར་ཞུ་མོ་འདྲའི་  
ཡི་ན་རྒྱུ་ག་ག་ལོ།

ལན། བདག་ས་འདྲུ་ར་ཡོད་མེ་ཡི་ན་རྒྱུ་ག་ལོ། རྒྱུ་མ་ཐུ་ར་མ་ལ་ལ་ཡོད་  
ལོ་ཤོ་ཤོ་ན། བདག་ས་ལ་ཚར་པ་ཀའ་ཇིག་མོ་འདྲའི་ཤོ་ཤོ་ལོ་ལོ། ལ་དུ་ག་མེ་  
ལོ་ག་མེ་ཤོ་མེ་དུ་ཀ་ན་མོ་འདྲའི་མེ་ན་མ་བཙུ་ག་ཅིག་ཤོ་ཚོ་ས་ན་བཏང་  
མལ་ན་ཇིག་ཚོ་ས་ཤོ་ཅིག་ན་ཚོ་ས་ཤོ་བདུ་ར་ཤོ་ཤོ་ཤོ་ཤོ་ཤོ་ཤོ་ཤོ་ཤོ་  
ཀ་ན་ཇིག་བཙོ་ཅི་ན་ཉེ་ར་འདྲའི་དེ་འདུ་རྒྱུ་འདྲའི་ཚོད་མལ་གཞུ་ན་  
ལ་ཚོ་ཅི་ན། མ་ན་གཞུ་འདྲའི་ཤོ་མ་ཡོད་ཀ།

དུ་ཤོ་བ། དེ་རྒྱུ་ག་དེ་འདྲའི་རི་ཚུ་ལོ་ག་ཚོ་ག་བུ་མ་ཡུ་རུ་ལ་མང་  
ཤོ་ཡོད་མ་མ་ཡོད་མེ་མེ་ལོ།

ལན། ཡོད་ལོ་འདྲའི་ལ་ཞིང་ཀའ་ཏེ་ཡོད་ལོ། དེ་རྒྱུ་ལོ་རི་ག་ན།

དུ་ཤོ་བ། ག་དེ་ཏེ་ལོ་ལོ།

ལན། ལ་ཚོ་ན་ཞུ་བཙོ་འདྲའི་ཞུ། དེ་དེ་འདྲའི་འདྲའི་ཞུ།

དུ་ཤོ་བ། དེ་འབོ་མང་མུ་རྒྱུ་ལ་དེ་ལོ་མན་པ་མུ་རྒྱུ་ལ་ཚུ་ལོ་ག་ཡོད་མ་  
ལོ།







སོང་ཡུལ་ལ། ངང་ངང་འདྲི་འཁུན་པར་སྐྱེ་པ་འདྲུག་ཏེ་ཡོན། མ་འོ་ཡུ་  
ར་སོང་མེ་ཡོན། ཐོ་ར་ར་རྒྱང་ཤིག་འང་ཆེ་ཡོན་ལེ། ཀའ་ཉེས་ལར་ལ་  
ཟེར་ར།

དེ་ལྟར། མེ་མེ་འབདག་ས་མཚུ་གུ་ཚང་མ་ག་ནི་ཡོད་ལེ།

ལན། མཚུ་གུ་ཚང་མ་ལ་ཅོ་འཁོ་འང་ལ་ལ་གནའ་མ་ལྟོ་ངས་འསོ་སོ་  
ཡོད་ལེ། ལ་ཅོ་འསོ་ཕོ་འར་འཇར་ཡོན་ལེ། རིགས་འཇོན་ཉེ་ར་བུ་ཟེར་  
ཏེ་ལ་ལ་ཏེ་ཀུ་ལ་ཤིག་བཏང་ཏེ་འཕོ་འདྲུག་ག་འོ་དེ་འབོ་ཡོན་ལེ་འ  
ངེ་འབུ་ཚེ་ཆེ་ན་མོ། ལང་པ་ལོ་འང་འདྲི་འཁུན་ཡོད་ལ་ལ་ཏེ་ཀུ་ལ་ཤིག་  
བཏང་ཏེ་ཡོད། འདྲི་འཁུན་འདྲི་འཁུན་འདྲི་འཁུན་ཀུ་ལ་ཡོད། བུ་ཚེ་ག་ཉེས་  
བུ་མ་ཡོད། ཅིག་ཅིག་རིན་པོ་ཆེ་འབསྐྱེད་དེ་འཕན་ལ་འཇབས་ཤི་ལ་  
འབསྐྱེད། ཅིག་ཅིག་འདྲི་འཁུན་འཇར་ལ་ཡོད། ཅིག་ཅིག་ལལ་ཅི་ལ་རིན་  
ཆེ་ན་སྐྱེ་ལ་མ་ལལ་ཅི་ཚང་པ་ལྟོ་ར་ར་ཡོད་པ། ལོ་ཚེ་ཉེད་སེལ་  
ལན་ཤིག་ཡོན་པ། བདག་ས་པེ་ར་བེ་ར་མས་འཇར་ལ་ལལ་ཅི་ལ་ཡོད། བུ་མ་  
ཆེ་ན་མོ་འཇོ་འཇོ་དུ་ན་ལ་ཡོད།

དེ་ལྟར། ཆུ་ལོག་ག་ཟ་ནི་འལྟོ་མ་ཚེ་ས་དང་ཡུལ་པ་ཀུ་ན་རོགས་བཅོ་འཁར་  
ཡོང་ས་ལ་འང་འང་བཅོ་ས་ཏེ་ཡོན་ཉེ་ག།

ལན། འང་འང་བཅོ་ས་ཏེ་ཡོན་ཉེ་ག་ལེ། ངང་ཅེ་རང་། ཅང་ལ་ཏེ་རིག་མ་  
ཅོ།

དེ་ལྟར། ཉེ་འཇར་ངས་མས་མེ་རྒྱང་མལ་མལ་ཆུ་ལ་ལ་ཆོས་སེ་རོགས་ཡོང་  
ས་ལེ།

ལན། ལ་ཆེ་ཆེ། ཆོས་སེ་རོགས་ཡོང་འདྲུག་ནོ་ལོ་ལེ། ཆོས་སེ་རས་ར་  
ཀུ་མ་བཏང་ན་ཆད་དེ་ཡོན་ཉེ་ག་ལེ། འགག་སེ་ཡོན་ཉེ་ག་ལེ། རོགས་པ་  
བཏང་ང་གགས་སེ་ཡོན་ཉེ་ག་ལེ། ཆད་དེ་ཡོན་ཉེ་ག་ལེ།

དེ་ལྟར། ཉེ་འཇར་ལུ་ན་ན་ལོ་ལ་སེ་མས་གསོ་བཅོ་ལ་ལ་རིན་པོ་ཆེ་འཅོག་  
ས་པེ་བས་ས་ལེ།

ལན། རིན་པོ་ཆེ་འདྲི་འཁུན་འང་ཅེ་ཞུ་མ་བུ་བ་ལེ།

དེ་ལྟར། ཉེ་འཇར་ང་ཆུ་ལོག་ཏེ་ལོག་ཉེ་ལས་བཅོ་འཅོ་ས་པེ་ལང་ལྟོ་དེ་ཅིག་  
ཡོང་ས་ལེ།











ལན། ཨ་ཆ་ཆ་ད་འའ་འའ་འའ་ལྟ་ཀྱི་ལྟ་ལྟ་