

མི་རིགས་མཐུན་སྦྲིལ་ནི་རང་སྤྱལ་མི་རིགས་ ཁག་གི་མི་དམངས་ཀྱི་སྤྱོད་ཆ་རེད།



གྲུང་ཁོ་གསར་པ་དབུ་བརྟེས་ནས་མི་75འཁོར་.....
བའི་འབྲུང་སྐྱེའབས་ཉེར་མཆོམས་སྤ། སྤྱི་ལྷུབ་.....
ཟུའུ་ཅི་ཞི་ཅེན་མིང་བྱལ་ཡོངས་མི་རིགས་མཐུན་སྦྲིལ་.....
ཡར་ཐོན་གྱི་གཟིངས་བསྐྱོད་ཆོགས་ཆེན་ལ་ཞུགས་ནས་.....
གྲུང་རྒྱུ་མི་རིགས་ནི་ལོ་རྒྱུ་རྒྱུ་ལྷག་ཙམ་གྱི་ཤེས་.....
དཔལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ལྷན་པའི་མི་རིགས་སྤྱེའབས་པོ་ཆེ་ཞིག་.....
ཡིན་ཞིང་། མི་རིགས་ཁག་གིས་ཐུན་མོང་ཐོག་མིས་.....
བྱལ་གྱི་ཡངས་ཤིང་བྱུ་ཆེ་བའི་ས་ཁོངས་བཏོད་པ་དང་།
མི་རིགས་མང་བའི་གཅིག་ལྷུར་གྱི་བྱལ་ཁབ་བསྐྱུན་པ།
འོད་རློང་འཕྲོ་བའི་གྲུང་གོའི་ལོ་རྒྱུས་བཅུམས་པ། འོད་.....
རློང་འཕྲོ་བའི་གྲུང་རྒྱུ་རིག་གནས་བཏོད་པ། མི་.....
རིགས་ཀྱི་སྤྱི་འཕྲོ་བའི་སྤྱེའབས་པོ་ཆེ་སྤྱི་འཕྲོ་བའི་བྱས་ཡོད་.....
ཅས་ནན་བཤད་གནང་ཡོད།

ལོ་རྒྱུ་ལྷག་ཙམ་རིང་གི་རྒྱུ་ལོ་རྒྱུས་འཕེལ་.....
རིམ་ལ་བྱིར་མིག་བཞུས་ཆེ། མི་རིགས་ལས་དོན་ལ་.....
ཐོབ་པའི་གྲུབ་འབྲས་ཆེ་ཤོས་ནི་མར་ཁེ་མི་རིང་ལུགས་.....
ཀྱི་མི་རིགས་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་དེ་གྲུང་གོའི་མི་.....
རིགས་གནད་དོན་གྱི་ཞིབ་ཐུའི་དོན་དངོས་དང་བྱང་.....
འབྲེལ་དང་། གྲུང་རྒྱུ་ཕྱལ་བྱང་སྤྱོད་ཆུན་རིག་.....
གནས་དང་བྱང་འབྲེལ་བྱ་བྱུ་མཐའ་འབྲེངས་ཀྱིས་.....
གསར་གཏོར་རང་བཞིན་ལྷན་པའི་སྤྱོད་ནས་གྲུང་གོའི་.....
ཁྱེད་ཆོས་ཀྱི་མི་རིགས་གནད་དོན་ཐག་གཅོད་ཀྱི་ཡང་.....
དག་ལམ་བྱར་བསྐྱོད་ཡོད། ལམ་བུ་འདིའི་ཐོག་རྒྱང་.....
གིས་བྱལ་ཡོངས་མི་རིགས་ཁག་གི་མི་དམངས་ལ་.....
མཐུན་སྦྲིལ་དང་སྤྱི་འཕྲོ་བའི་བྱས་ནས་མི་རིགས་རང་.....
བཅོན་དང་མི་དམངས་བཅིངས་འཁྲོལ་མཆོད་འབྱུར་.....
བྱང་བ་དང་། མི་རིགས་ཁག་དབར་གྱི་འདྲ་མཉམ་.....
དང་། མཐུན་སྦྲིལ་ རོགས་རེས། འཆམ་མཐུན་.....
བཅས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་འཕེལ་བྱས་གཏོར་བའི་རྒྱལ་པ་.....
གསར་པ་གཏོར་པ། མི་རིགས་ས་ཁུལ་གྱི་དཔལ་.....
འབྱོར་དང་སྤྱི་ཆོགས་འཕེལ་བྱས་དང་གྲངས་ལུང་མི་.....
རིགས་མང་ཆོགས་ཀྱི་འཆོ་བར་སྤར་བྱང་མ་སྤྱོད་བའི་.....
ཡར་བྱས་འགྲོ་བར་སྤུལ་འདྲེད་གཏོར་བ་བཅས་བྱས་.....
པས། རང་བྱལ་གྱི་གྲངས་ལུང་མི་རིགས་ཀྱི་རྒྱལ་པ་.....
དང་། མི་རིགས་ས་ཁུལ་གྱི་རྒྱལ་པ། མི་རིགས་འབྲེལ་.....
བའི་རྒྱལ་པ། གྲུང་རྒྱུ་མི་རིགས་ཀྱི་རྒྱལ་པ་བཅས་ལ་.....
གནམ་ས་སྤྱོད་འགྲུ་འབྱུར་བ་ལྷ་བུའི་ལོ་རྒྱུས་རང་.....
བཞེན་གྱི་འབྱུར་སྤྱོད་ཆེན་པོ་བྱང་ཡོད།

ལོ་རྒྱུས་དང་ལག་ལེན་ལས་མི་རིགས་མཐུན་སྦྲིལ་.....
ནི་བདེ་སྤྱི་དང་། ལ་སྤུལ་དང་བྱང་བྱིད་ནི་ཆག་སྤྱོ་.....
ཡིན་པ་ར་སྤྱོད་གང་ལེགས་བྱང་ཡོད། མི་རིགས་མང་.....
བའི་བྱལ་ཁབ་ཏུ་བྱལ་ཁབ་གོང་བྱ་གཅིག་གྱུར་དང་མི་.....
རིགས་མཐུན་སྦྲིལ་བྱང་ན་བྱལ་སྤྱི་དང་ར་ཞིང་མི་.....
མེམས་མཐུན་པ་དང་ལས་རིགས་ཀྱན་དར་ཞིང་བྱས་.....
པར་འབྱུར་བྱུབ། བྱལ་ཁབ་ཁ་བྲལ་དང་མི་རིགས་.....
འབྲུག་ཅོད་བྱང་ན་བྱལ་ཁབ་ཀྱི་ལ་བྱ་དང་བདག་.....
དབང་ཤར་པ་དང་མི་དམངས་ལ་ཆག་སྤྱོ་ཡོང་ངེས་.....
རེད། ད་ཆོས་མི་རིགས་མཐུན་སྦྲིལ་ལ་ལུགས་སྤྱོན་.....
བྱག་པ་དེ་འཐབ་ཆུས་རང་བཞེན་དང་། མང་གཞིའི་.....
རང་བཞེན། ལུགས་ཀྱི་རང་བཞེན་བཅས་ཀྱི་ལས་དོན་

ཞིག་ལ་བཅིས་ནས་སྤྱོད་དགོས་པ་དང་། གྲུང་རྒྱུ་མི་.....
རིགས་གཅིག་མཐུན་ཆོགས་པའི་འདྲ་ཤེས་བརྟན་པོར་.....
འཛུགས་སྤྱོད་དུས་རབས་གསར་པའི་རྒྱང་གི་མི་.....
རིགས་ལས་དོན་གྱི་གཅོ་སྤང་དང་མི་རིགས་ས་ཁུལ་གྱི་.....
ལས་དོན་ཁག་གི་གཅོ་སྤང་དུ་བཅིས་ནས་མི་རིགས་.....
ཁག་པན་ཚུན་ཤེས་རྟོགས་དང་། པན་ཚུན་བཅི་འཛོག་.....
པན་ཚུན་བསྐྱེན་མཁས། པན་ཚུན་བཅི་མཐོང་། པན་.....
སྤུལ་འདྲེད་བཏང་སྤྱོད་ལ་འབྲེལ་ཆོག་ལྷན་གོང་བྱ་.....
གཅིག་ཏུ་སྤྱེལ་བ་དང་། རང་ཉིད་ཀྱི་མིག་འབྲས་ལ་.....
གཅེས་སྤྱོད་ལྷེད་པ་ལྷར་མི་རིགས་མཐུན་སྦྲིལ་ལ་.....
གཅེས་སྤྱོད་ལྷེད་པ། རང་ཉིད་ཀྱི་ཆོ་སྤྱོད་ལ་གཅེས་.....
འཛིན་ལྷེད་པ་ལྷར་མི་རིགས་མཐུན་སྦྲིལ་ལ་གཅེས་.....
འཛིན་བཅས་བྱས་ནས་མི་རིགས་ཁག་ཐུན་མོང་ཐོག་.....
མཐུན་སྦྲིལ་འབད་འཐབ་དང་ཐུན་མོང་ཐོག་དར་བྱས་.....
གོང་འཕེལ་ཡོང་བར་བྱེད་དགོས།

གྲུང་རྒྱུ་མི་རིགས་ནི་བྱིམ་ཆོང་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན་.....
ཞིང་། མི་རིགས་ལ་བརྟན་དུ་གནི་པན་ཚུན་བཅི་བ་.....
ཟབ་པའི་བྱིམ་ཆོང་གཅིག་གི་མི་རེད། ལོ་རྒྱུ་སྤྱོད་.....
ལྷག་ཙམ་རིང་གི་གྲུང་རྒྱུ་ཤེས་དཔལ་ལས་བསྐྱེད་ས་.....
པའི་སྤྱེའབས་ཆེན་གྱི་མེས་བྱལ་དང་སྤྱེའབས་ཆེན་གྱི་མི་.....
རིགས་ནི་ནས་ཡང་གྲུང་རྒྱུ་ཤེས་ཀྱི་ཡོངས་ཀྱི་མེམས་.....
ཀྱི་ཉན་ས་རེད། ཡངས་ཤིང་བྱུ་ཆེ་བ་དང་། མཐོས་.....
སྤྱོད་ལྷན་པ། ཐོན་ཁུངས་ལུན་སྤྱོད་ཆོགས་པའི་ས་.....
གཞིའི་ཐོག་གི་མི་རིགས་ཁག་གི་མི་དམངས་ཆོང་མར་.....
ཐུན་མོང་གི་བྱིམ་གཞིས་ཤིག་ཡོད་པ་དེ་ནི་གྲུང་གོའི་.....
ཆོང་མར་ཐུན་མོང་གི་ཐོབ་ཐང་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ནི་གྲུང་.....
རྒྱུ་མི་རིགས་རེད། ཆོང་མར་ཐུན་མོང་གི་མིང་ཞིག་.....
ཡོད་པ་དེར་གྲུང་གི་བ་བྱེར། ཆོང་མར་ཐུན་མོང་གི་.....
ལུགས་འདུན་ཞིག་ཡོད་པ་ནི་གྲུང་རྒྱུ་མི་རིགས་བསྐྱར་.....
དར་སྤྱེའབས་པོ་ཆེ་ཡོང་བ་བྱ་བྱུ་དེ་རེད།

ད་ཆོས་བྱལ་ཡོངས་མི་རིགས་ཁག་གི་མི་དམངས་ས་.....
ཀྱི་མཐུན་སྦྲིལ་འབད་འཐབ་ལ་བརྟེན་ནས་ལོ་རྒྱུས་.....
དེབ་ཤིར་ཐོག་བཀྲག་མདངས་འཆོར་བའི་གྲུབ་འབྲས་.....
སྤྱེའབས་པོ་ཆེ་གཏོར་དགོས་ལ། བྱལ་ཡོངས་མི་རིགས་.....
ཁག་གི་མི་དམངས་ཀྱི་མཐུན་སྦྲིལ་འབད་འཐབ་ལ་.....
བརྟེན་ནས་འོད་རློང་གསར་པ་སྤྱོད་ཆེན་དགོས།
ད་ཆོས་མི་རིགས་མཐུན་སྦྲིལ་ཡར་ཐོན་གྱི་བདག་.....
པོར་བཅོན་ལེན་བྱེད་པ་དང་། ཡང་དག་པའི་བྱལ་.....
ཁབ་ཀྱི་ལྷ་བ་དང་། ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ལྷ་བ། མི་རིགས་ཀྱི་ལྷ་.....
བ། རིག་གནས་ཀྱི་ལྷ་བ། ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ལྷ་བ་བཅས་.....
འཛུགས་པ། བྱལ་ཁབ་ཀྱི་འདྲ་ཤེས་དང་། བྱི་.....
དམངས་ཀྱི་འདྲ་ཤེས། ཁྱེམས་སྤྱོད་གི་འདྲ་ཤེས་བཅས་.....
སྤར་བས་ཟབ་ཏུ་གཏོར་བ། གྲུང་རྒྱུ་མི་རིགས་གཅིག་.....
མཐུན་ཆོགས་པའི་འདྲ་ཤེས་མེམས་ལ་བརྟན་པོར་ངེས་.....
པ་དང་ཁྲག་བྱུན་ནང་མཉམ་འདྲེས་བྱེད་པ། མིས་.....
བྱལ་གྱི་མང་འ་ཁོངས་མཉམ་འདྲེས་བྱེད་པ་དང་མཐོས་.....
སྤྱོད་ལྷན་པའི་བྱིམ་གཞིས་མཉམ་འདྲེས་ཏུ་སྤྱོད་པ་བཅས་.....
བྱས་ཏི་མི་རིགས་མཐུན་སྦྲིལ་ཡར་ཐོན་གྱི་མི་རྟོག་རི་.....
ཅོམ་བཞད་པ་དེ་ཅོམ་གྱིས་མཆོར་སྤྱོད་ལྷན་པར་བྱེད་.....
དགོས།

(སྤྱད་བཤད་གིས་བསྐྱར། ལྷ་དབང་དང་བྱ་ཞིང་.....
ཀྱིས་ལུས་)



ལོ་ལོགས་ཀྱི་རྒྱལ་པས་ཁོངས་པ།
སྤྱོད་ཆུན་པར་ལོ་རྟོག་རིམ་བཞེན་སྤྱོད་པས། ཞིང་པས་སོ་ནས་དུས་ཆོད་དམ་འཛིན་གྱིས་སྤྱོད་པས་ལོ་ལོགས་ཀྱི་རྒྱལ་པས་ཁོངས་པ་ཡོད།
འདྲི་ལོ་རྒྱུ་10ཚེས་18ཉིན། ཞིང་པས་བརྒྱ་འབྲུལ་འཁོར་བཏང་ནས་ལྷན་ནན་ཞིང་ཆོན་ཆུས་ཅིང་གོང་ཁྲུང་ལུང་ལོང་རྒྱང་སན་ཁྲོ་གོང་རྒྱལ་ཐན་པའི་སྤྱོད་ཆུས་ཀྱི་སྤྱོད་ཆུས་ཆུ་འབྲས་.....
འདྲེའབས་འཛུགས་རྟེན་གཞིར་འབྲས་བརྒྱ་བཞེན་པ།

ཆབ་སྤྱི་ཤེས་ཀྱི་སྤྱོད་ཆུས་འབྲེངས་དང་། འགན་འཁུལ་འབྲེངས་སྤྱོད་ཆུས་ཆེ་ཏུ་གཏོར་བ། དཀའ་སྤྱོད་སྤྱོད་ རྒྱུས་ཀྱིས་ལས་སྤྱོད་བཅས་བྱས་ནས་འཐབ་ཆུས་འབྲེངས་མདེལ་དམག་དབྱེད་ གི་ཐོབ་སྤྱོད་དང་དངོས་འཐབ་རྒྱས་པ་ཆེ་ཏུ་གཏོར་དགོས།

(པར་རྒྱུ་དང་པོར་མཐུད།) དམག་སྤྱོད་དམག་གཤམ་.....
ལ་དམ་འཛིན་ནན་པོ། སྤྱོད་ཆུན་བཟང་པོ་དར་སྤྱོད་.....
གཏོར་བ་མོགས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་མཐུན་རྟེན་གས་ཞིབ་སྤྱོད་.....
གནང་བ་རེད།

སྤྱོད་བརྒྱུ་ལྷུ་ལ་དུ། འབྲེངས་མདེལ་གཤམ་འགྲིག་.....
པོར་བསྐྱེད་པའོ། འདྲི་ལོ་ལུའི་ཤོག་དེའི་གསར་དུ་.....
བཞེས་པའི་དམག་འཐབ་གཅོ་བོའི་གོ་མཆོན་སྤྱོད་ཆུས་.....
རེད། ཞི་ཅིན་ཕིང་འདྲི་གར་ཕེབས་ནས་གོ་མཆོན་སྤྱོད་.....
ཆས་ཀྱི་ལག་ཆ་ལ་དང་འཐབ་རྒྱས་ཀྱི་དོ་སྤྱོད་གསན་པ་.....
དང་འབྲེལ། དཔོན་དམག་གི་བཞོལ་སྤྱོད་སྤྱོད་བརྒྱར་.....
གནས་ཚུལ་ལ་གཟིགས་ཞིབ་གནང་བ་རེད། དཔོན་.....
དམག་གི་བཞོལ་སྤྱོད་བྱང་ཆུབ་པ་དང་། སྤྱོད་བརྒྱར་.....
ཡག་པོ་ཐེབས་པ། དར་སྤྱོད་ཆུས་ཆེ་བ་བཅས་ཡོད་པ་.....
གཟིགས་སྤྱོད་ཞི་ཅིན་ཕིང་དཀྱིམ་ཆོར་ཆོན་པོ་བྱང་བ་.....
རེད། ཁོང་གིས་དཔོན་དམག་དང་ལྷན་བཞུགས་དུན་.....
ཉིན་སྤྱོད་པར་བསྐྱོན་ནས་ཆོང་མར་སྤྱོད་རྒྱས་ཆོན་པོས་.....
སྤྱོད་བརྒྱར་དང་། ཆོན་རིག་དང་མཐུན་པའི་སྤྱོད་.....
བརྒྱར། བདེ་འཇགས་ལྷན་པའི་སྤྱོད་བརྒྱར་བཅས་བྱས་.....
ལག་ལེན་ནང་གི་གོ་མཆོན་བཞོལ་སྤྱོད་བྱང་ཆུབ་པ་དང་.....
ཡག་པོ་སྤྱོད་དེ། རྒྱང་དང་མི་དམངས་ཀྱི་མང་གས་.....
བཅོལ་ཟབ་མོ་ཆུད་ཐོས་སྤྱོད་ཆུས་ཆེ་ཏུ་མཉམ་སྤྱོད་ལ་སྤྱོད་.....
གནང་བ་རེད།

དེ་ཆེས། ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་ལུའི་ཤོག་དེའི་ལས་.....
དོན་སྤྱོད་ཐེངས་གསན་པ་དང་འབྲེལ་གསུང་བཤད་གཤམ་.....
ཆོན་ཡང་གནང་ཞིང་། ཁོང་གིས། གྲུང་དབྱང་དམག་.....
ལྷུང་གྱི་ཆབ་སྤྱོད་ལས་དོན་ཆོགས་འདྲེའི་དགོངས་དོན་.....
དཔུར་སྤྱོད་དོན་འབྲེལ་ལུབ་པ་དང་པན་འབྲས་ཐོན་.....
པར་སྤྱོད་འདྲེད་བཏང་ནས། རིམ་པ་འདྲི་གའི་རྒྱང་.....
ལྷུང་དང་འགྲོ་ཞིང་ལས་བྱེད་པ་འབྲེངས་དུ་ཐོན་པ་དང་།

དཔུར་སྤྱོད་དོན་དངོས་དང་བྱང་འབྲེལ་དམ་ཟབ།
ཆབ་སྤྱི་ཤེས་སྤྱོད་ཆུན་མཐུད་གཏོར་ཟབ་ཏུ་གཏོར་བ་
བཅས་བྱས་ཏི་ཆབ་སྤྱོད་ལ་བརྟེན་ནས་དམག་དབྱེད་.....
འཛུགས་སྤྱོད་བྱེད་པའི་ལས་དོན་ཁག་ལ་དམ་འཛིན་.....
ཏན་ཏིག་དང་ཡག་པོ་བྱེད་དགོས། རྒྱང་གིས་དམག་.....
དཔུར་ལ་འགྲོ་ཞིང་གཅོང་བཅོན་བྱ་བྱུ་མཐའ་འབྲེངས་.....
དང་། རྒྱང་གི་གསར་གཏོར་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་.....
ཀྱིས་དག་ཆས་སྤྱོད་སྤྱོད་ཆུས་ཆེ་ཏུ་གཏོར་བ། འཕེན་སྤྱོད་.....
འོག་ཏུ་བསམ་སྤྱོད་ཆུས་ཆེ་ཏུ་ལས་དོན་ཡག་པོ་སྤྱོད་པ་.....
བཅས་བྱས་ནས། དམག་དབྱེད་གིས་དུས་དང་གནས་.....
ཆུལ་གང་རུང་འོག་རྒྱང་གྲུང་དབྱང་དང་གྲུང་དབྱང་.....
དམག་ལྷུང་གི་བཞོད་འདྲེའི་ལས་མཐའ་གཅིག་ཏུ་ཉན་.....
པར་འགན་ལེན་བྱེད་དགོས། དམངས་གཙོ་གཅིག་.....
སྤྱོད་ལམ་ལུགས་དོན་འབྲེལ་ནན་པོ་བྱས་ནས་རྒྱང་ནང་.....
ལྷུང་ལས་ལྷུགས་དོན་འབྲེལ་ནན་པོ་བྱས་ནས་རྒྱང་ནང་.....
ལྷུང་གྱི་ཆབ་སྤྱོད་འཆོ་བ་ནན་ཏུ་བཏང་སྤྱོད་ལུའི་ཤོག་.....
རྒྱུས་པ། ལག་ལེན་བསྐྱར་རྒྱས་བཅས་ཆེ་ཏུ་གཏོར་.....
དགོས། གཞི་རིམ་རྒྱང་ཆ་འཛུགས་འཛུགས་སྤྱོད་ལ་.....
ལུགས་སྤྱོད་བཟུབ་ནས་ཆ་འཛིན་གཞི་བཟུབ་.....
འཛུགས་སྤྱོད་ལ་དམ་འཛིན་དང་དཔོན་དམག་གི་སྤྱོད་.....
ཞིང་དེ་ལས་འགན་སྤྱོད་རྒྱས་ཆེ་ཏུ་བཏང་སྤྱོད་དུས་སྤྱོད་.....
གཏོར་དགོས། བསམ་སྤྱོད་ཆ་པའི་གནད་དོན་ལ་དམ་.....
འཛིན་གྱིས་ཤོས་བསྐྱར་དབྱང་ཞིབ་བྱེད་སྤྱོད་ཆུས་ཆེ་ཏུ་
བཏང་སྤྱོད་དཔོན་དམག་ཉེ་འབྲམ་གྱི་རྒྱལ་ལུངས་ཀྱི་.....
གནད་དོན་དང་ཆུལ་མིན་སྤྱོད་ཆུལ་ལ་ཞིབ་བཤེར་ཐག་.....
གཅོད་ནན་པོ་བྱེད་དགོས། རིམ་ཁག་རྒྱང་ལྷུང་དང་.....
ལས་ཁུངས་ཀྱིས་ལས་ཀར་མཐུབ་ཞིང་བྱེད་སྤྱོད་ཆུས་.....
ལེགས་སྤྱོད་བཏང་ནས་སྤྱོད་འདྲེའི་མཐུན་སྤྱོད་ཡག་པོ་

བྱེད་པ་དང་། “མང་བ་ལུའི་”གནད་དོན་བྱུན་མཐུད་.....
ཐག་གཅོད་ཀྱིས་གཞི་རིམ་གྱི་ལུང་པོ་ཡང་དུ་གཏོར་བ།
ལྷག་བསམ་རྒྱལ་དག་གིས་དཔོན་དམག་གི་མེམས་ཁུལ་.....
དང་དཀའ་འཕེལ་ལས་ལས་ལ་བཅས་བྱས་ཏི། ལས་སྤྱོད་ལས་.....
གཏོར་གྱི་སྤྱོད་སྤྱོད་དང་གསོན་སྤྱོད་འཕེལ་བར་.....
བྱེད་དགོས་པའི་ནན་བཤད་གནང་བ་རེད།

ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་ནན་བཤད་གནང་དོན། མེམས་.....
ཁུལ་གྱི་འདྲ་ཤེས་དང་། ཉན་ཁའི་འདྲ་ཤེས། དམག་.....
བྱུག་གི་འདྲ་ཤེས་བཅས་ཟབ་ཏུ་བཏང་ནས་དམག་སྤྱོད་.....
དམག་གཤམ་ལ་སྤྱོད་ཆུས་ཡོངས་ནས་སྤྱོད་ཆུས་སྤྱོད་ཆུས་.....
དང་། དམག་དབྱེད་གི་དམག་འཐབ་རྒྱས་པ་ཆེ་ཏུ་.....
ཏན་ཏིག