

ཕེལ་མོན།

ཕོལ་ལོལ་གྱིས་ཕེལ་མོན་ལེ་བྲིས་པའི་ཡི་གེ་དེ་ནི། ཕོལ་ལོལ་གྱིས་བྲིས་པའི་ཡི་གེ་ཡེ་ཟེ་དེ་ནང་ནས་ཐུང་ཤོས་ཞིག་ཡིན་པར། ཡི་གེ་འདི་ནི་མི་གཞིས་ཀྱི་སློར་ལེ་བྲིས་པའི་དུས་ཕེལ་མོན་གྱི་ཕྱོགས་ནས་ཕོལ་ལོལ་ལེ་རྟོགས་ལམ་ཞིག་དགོས་པ་འདྲ་པོར། ཕོལ་ལོལ་གྱིས་ཕེལ་མོན་ལེ་ཡི་གེ་ཞིག་བྲིས་པའི་དུས་རྟོགས་ལམ་དེ་ནི་ཕོལ་ལོལ་ཁོ་རང་གི་སློར་ལེ་མ་དགོས་པའི་དུས་རྟོགས་ལམ་དེ་ནི་མིང་ལེ་ཚོ་མེ་ལེ་སྐྱ་ཟེར་མཁའ་ཚོ་གཡོག་ཞིག་གི་ཆེད་དུ་ཡིན་པར། མི་མེ་སྐྱ་ཁོ་ཚོ་གཡོག་ཞིག་ཡིན་པེ། ལྷུ་ཚོགས་ནང་ལེ་མཐོང་རྒྱུ་བརྒྱུད་པའི་ཞིག་ཡིན་པར། མི་མེ་སྐྱ་ཁོ་རང་ཚོ་གཡོག་ནས་ཐར་འདོད་བརྒྱུད་འདོད་པའི་ཡིན་ནའང་། ཁོ་རི་རང་དབང་གི་སློར་ལེ་སློང་ཆེད་མ་མེད་པའི་དུས་རྟོགས་ལམ་དེ་ནི་ཕོལ་ལོལ་གྱིས་ཕེལ་མོན་ཁོ་ལེ། མི་མེ་སྐྱ་ཁོ་རི་ཚབ་བྲམ་ཏེ་ལུ་བ་སུལ་ལེ་དུག

ཚུམ་པ་པོ། སྤྱི་ཚབ་ཕོལ་ལོལ་དེང་ཐི་མོ་ཐོ།
ཚུམ་པའི་དུས། ལྷུ་ལོ་ 60-61 བར་ཚོང་ལེ་བྲིས་འདུག
ཡི་གེ་འདི་གྲོགས་མཁན་དང་པོ་ནི། ཕེལ་མོན་ཁོ་རང་ཡིན་པའི་གོ་ལོ་སྐྱ་རྒྱལ་མེ་ཐོང་མཁན་ལ་ཏུ་བྱ་བའི་ཕྱི་མི་ཞིག་ཡིན་པའི་མ་ཟེན། ཡེ་ཤུ་འཛེས་འབྲང་བའི་ཞིག་ཟེང་ཡིན་པའི་གོ་ལོ་སྐྱ་ལེ་ཕུ་ 4.9)

ཡི་གེ་འབྲི་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་གཚལོ་བོ།

མི་མེ་སྐྱ་ཁོ་རི་ཡེ་ཤུ་འཛེས་འབྲང་བའི་གསལ་བའི་ཞིག་ཡིན་པའི་མ་ཟེན། ཕོལ་ལོལ་བཅོམ་ཁང་ལེ་འདོད་རྒྱལ་འགྲོ་སྤྱོད་ལམ་བུ་བུའི་དུས་དེ་ནི། ད་ཕོལ་ལོལ་གྱིས་མི་མེ་སྐྱ་ཁོ་རང་ཆགས་ཕེལ་མོན་གྱི་རྩ་ལོག་ལེ་རྩོད་པའི་དུས་ལ་དེ་རྒྱུ་མིང་ལེ་ཐི་ཀེ་གུ་ཟེར་མཁའ་ཁོ་རང་བཟང་མི་མེ་སྐྱ་ལེ་རྩོད་པའི་ཞིག་ཡིན་པའི་མ་ཟེན། ཡེ་ཤུ་འཛེས་འབྲང་བའི་ཞིག་ཟེང་ཡིན་པའི་གོ་ལོ་སྐྱ་དེང་མི་མེ་སྐྱ་ལེ་ཐོག་ཏུ་འབྲོ་རྟོགས་བུའི་དུས་རྟོགས་ལམ་དེ་ནི། ཡེ་ཤུ་འཛེས་འབྲང་བའི་ཞིག་ཟེང་ཡིན་པའི་གོ་ལོ་སྐྱ་ལེ་ཕུ་ 4.7-9, མི་མེ་སྐྱ་ལེ་ཕུ་ 6.21-22)



ཡི་གེའི་བར་ལན་གཚལོ་བོ།

འཚོམས་འདྲི་ལུས་ལུས་པེ་རྩེས་ལེ། (1.1-3) ཕོལ་ལོལ་གྱིས་ཕེལ་མོན་གྱི་དང་པ་དེ་ལེ་ཕུགས་ཐེ་ཆེ་ལུས་པེ་མ་ཟེན། ཕོལ་ལོལ་གྱིས་ཕེལ་མོན་ལེ། ཁྱོད་ཀྱིས་དཀོན་མཚན་གི་མེ་ལེ་ལེ་སེམས་གསོ་བྱས་པའི་དུས་ཟིན་སྐབས་པེ་དུས་(1.4-7) དེའི་རྩེས་ལེ་ཕོལ་ལོལ་གྱིས་ཡི་གེ་འདི་འབྲི་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡིན་པའི་སློར་ལེ་གསལ་བཤད་བུའི་དུས་དེ་ནི། ཕོལ་ལོལ་གྱིས་ཕེལ་མོན་གྱི་ཚོ་གཡོག་མི་མེ་སྐྱ་ཁོ་རི་ཚབ་བྲམ་ཏེ་ལུ་བ་སུལ་ལེ་དུག ཡང་དེ་མ་ཟེན། ཕོལ་ལོལ་གྱིས་ཕེལ་མོན་ལེ་ཐོང་རྒྱ། མི་མེ་སྐྱ་ཁོ་རི་ཚབ་བྲམ་ཏེ་དེ་ལེ་འབས་ཕྱི་སྐྱུ་བུ་ཆེད་དུ། ཁོ་རང་དཔེ་རྩེ་ལེ་སྐྱ་ལེ་ཐོང་དུ་འཇུག་འདོད་འདུག ཡིན་ནའང་། ཁྱོད་ཀྱི་ཚོགས་མཚན་མེད་དེ་དམའ་དོད་ལེ་བུའི་དུས་རྟོགས་ལམ་དེ་ནི། (1.13-14) ཕེལ་མོན་གྱིས་མི་མེ་སྐྱ་ཁོ་ལེ། སྐྱུ་ནེད་རྟོགས་པོ་ལེ་བརྩོ་དགོས་ཀྱི་དེ་ནི་ཕོལ་ལོལ་གྱི་རེ་བའི་འདོད་པའི་དུས་ལ་དེ་མ་ཟེན། ཕོལ་ལོལ་གྱིས་གལ་སྲིད་མི་མེ་སྐྱ་ཁོ་རི་ཚབ་བྲམ་ཏེ་ལེ་ཉེས་སློན་ཅི་ཞིག་བྱས་པའི་དུས་ལའང་། ཡང་ནི་ཁྱོད་ལེ་སུ་ལོན་ཅི་ཞིག་ཆད་འདོད་ནི། དེ་ལེ་རེ་དཔེ་སུ་ལོན་ཡིན་པའི་རྩེས་ལེ། ཡང་དཔེ་བརྒྱུད་ནས་ཁྱོད་ལེ་སྐྱུ་ལེ་ཐོག་ལེ་ཤུ་ཚོ་སྒྲིག་གསལ་བའི་ཞིག་ཐོབ་འདོད་པེ། ཁྱོད་རང་ནི་དཔེ་སུ་ལོན་ཡིན་པའི་དུས་ལེ་སུ་ལེ་དུ་སྐྱུ་བུའི་དུས་ལེ། (1.15-19) ཕོལ་ལོལ་གྱིས་ལུ་བ་སུལ་ལེ་དེ་ལེ། ཕེལ་ལུ་སྐྱུ་ལེ་ལས་ལེ་རྒྱ་ཡིན་པའི་ཡིད་ཆེས་བྱས་པའི་དུས་(1.21) ཡང་དེ་མ་ཟེན། ཕོལ་ལོལ་གྱིས་ཁོ་ལེ་དེ་ལེ་ཐོང་འདོད་ས་ལེ་ཕུག་འཕམ་དུ་འདོད་ཀྱི། ཁྱོད་ཀྱིས་དཔེ་ཆེད་དུ་ཐོང་ས་ཞིག་ག་སྐྱུ་བཟོ་རྟོགས་བཟོ་སྐྱུ་ལེ་དུས་(1.22) དེ་ནས་དེའི་རྩེས་ལེ། ཕོལ་ལོལ་གྱི་འབྲང་རྟོགས་ཀྱི་ལུས་སྐྱུ་རྩེ་འཚོམས་འདྲི་དེ་ཡི་གེའི་མཇུག་ལེ་རིམ་པ་བཞེན་དུ་བྲིས་པའི་དུས་(1.23-24)

རོ་སྐྱུ་ལེ་ལུས་ལུས་ལེ་འདོད་ཡོད་ཚོ་གཡོག་གི་སློར།

རོ་སྐྱུ་ལེ་སྐྱུ་ཚོགས་ནང་ལེ་ཚོ་གཡོག་དེ་སྐྱུ་བརྟེན་ཞིག་ཡིན་པའི་དུས་རྟོགས་ལམ་དེ་ལེ་སྐྱུ་དབང་ལེ་བསྐྱུས་པའི་ས་ཆ་དེའི་མེ་ལེ་རེ་ནི། རོ་སྐྱུ་ལེ་བཅོན་དབང་གི་འོག་ལེ་ཚོ་གཡོག་ག་སྐྱུ་གསལ་བཤད་བུའི་དུས་ལེ་ཡང་གལ་སྲིད་མི་རང་སོ་སོས་བྲིས་ལམ་གྱི་ལས་ཀ་ཞིག་བྱས་པའི་ཡིན་ནི། མི་དེ་ལེ་ཚོ་གཡོག་སྐྱུ་གསལ་དགོས་པའི་བྲིས་ཐམས་གཅོད་ཀྱི་འདོད་དུག ཡང་གལ་སྲིད་མི་ཞིག་གིས་སུ་ལོན་དེ་ཐར་ལེ་གཏོད་མ་ཐུབ་པའི་ཡིན་ནི། སུ་ལོན་དེའི་ཚབ་ལེ་ཁོའི་ནང་མེ་ལེ་རེ་ཚོ་གཡོག་ལེ་སྐྱུ་གསལ་རྒྱུ་ཆེད་དུ་འཚོང་ཀྱོད་འདོད་དུག ཡང་པ་མ་གྲུ་གྱི་སྐྱུ་གྱི་ཚོ་གཡོག་ཡིན་ནི། ཁོ་ནས་སྐྱུས་པའི་སྐྱུ་དེ་ཟེང་རང་བཞེན་མེད་ཚོ་གཡོག་བུའི་དུས་ ཕོལ་ལོལ་གྱི་དུས་ལེ། མི་བཞེན་ཆ་བཞེན་དེང་

བཞི་ཚ་གསུམ་གྱི་མི་ལྟ་ནི། རོ་སྤྲི་རྒྱལ་ཁམས་ནང་ལེ་ཚོ་གཡོག་རྒྱལ་གྱི་འོད་དིག་
ཚོ་གཡོག་གི་མི་ཚོ་དེང་གནས་སྤངས་དེ་ལྟ་ལེ་འཕྲུང་བ་ཚེན་པོ་འཇུག་གུ་བྱུང་འོད་དིག་
རོ་སྤྲི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱིས་ཚོ་གཡོག་ལྟ་ལེ། སྤྱིང་རྒྱལ་བཞིན་རྒྱ་ཉལ་བ་དེ་ནི།
སྤྱིང་རྗེ་བརྒྱན་ནས་སྤྱིང་ཐབ་བཞིན་འོད་དི་མ་ཟད། རོ་སྤྲི་ཁྲིམས་ཀྱིས་ཚོ་གཡོག་ལྟ་
ལེ་གཞོན་སྤྱིན་དག་པོ་གཏོང་རྒྱ་དེང་། སློག་གཅོད་བཞིན་མི་ཚོ་གཡོད་ཟེན་བཀའ་ལྟོས་
པོ་བཞིན་འོད་དིག་ ད་ལྟ་ཟང་ཚོ་གཡོག་མང་ཚེ་བ་ཞིག་གིས་རང་གི་བདེ་སྤྱད་འཚོ་བ་
དེ་སྤྱིན་བདག་ལེ་སྤོ་གཏང་བཞིན་འོད་དིག་ དཔེར་ན། ས་འོག་སྤྱབ་ལམ་འབྲུ་རྒྱ་
དེང་། ཡང་ནི་གུ་གཏོང་མཁའ་ཚོ་གཡོག་གི་གནས་སྤངས་དེ་ནི་སྤྱད་ཚག་འོད་དིག་
ཡང་ཚོ་གཡོག་ཁ་ཤས་ནི། སྤོབ་སྤོབ་བཞིན་རྒྱ་གོ་སྤྱབ་ལེ་འབྲུར་གྱི་འོད་དི་མ་ཟད།
ཁོང་ལྟ་བུ་འོད་དིག་ ཡང་མི་ཁ་ཤས་ནི། ཚོང་གི་སྤྱིང་ལེ་ཤེས་ཡོན་འཕྲོ་རྒྱ་དེང་
ཚོང་ལས་བཞིན་རྒྱ་ཚེད་དུ་རང་གིས་རང་ཚོ་གཡོག་ལེ་བཅོངས་པེ་དིག་ ཚོ་གཡོག་དེ་
ནི་དུས་གཏན་འཇགས་ཀྱི་ཚོ་གཡོག་མ་དིག་ དུས་སྤྱབ་ལེ་ཚོ་གཡོག་ཁ་ཤས་ལེ་
སྤྱི་ཚ་གཏང་དེ། དུས་ལྟར་ཁ་ཤས་རིང་ལེ་རང་དབང་ངང་ལེ་འགོ་རྒྱ་འཇུག་གྱི་འོད་དིག་
ཡང་ཚོ་གཡོག་ཁ་ཤས་ནི། རང་ལོ་གསུམ་བཅུ་ལོ་ན་པེ་ཡིན་ནི། རང་བཞིན་མེད་རང་
དབང་ཐོབ་གྱི་འོད་དིག་ ད་ཅི་ཡིན་ཀྱང་། ཚོ་གཡོག་ཁ་ཤས་ལེ་ཁྲིམས་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་
འོད་དིག་

ཚོ་གཡོག་གི་སྤྱིང་ལེ་ཐོབ་ལོལ་གྱི་སྤོབ་ཁྲིད།

ཐོབ་ལོལ་གྱིས་བྲིས་པའི་ཡི་གེ་ལེ་རེད་ཀང་ནས་ཡི་གེ་བཞི་ཀང་ལེ། ཁོང་གིས་
ཚོ་གཡོག་ལྟ་གྱིས་འཇིག་རྟེན་གྱི་སྤྱིན་བདག་གི་བཀའ་ལེ་ཉེན་པོ་བཞིན་དགོས་འོད་
དིག་ཟེན་སྤོབ་ཁྲིད་བྱས་འོད་དིག་ (ཀོ་ལོ་སྤྱི་ལེ་བུ་ 3.22-24, ཨེ་ཤེ་སི་པ་ལེ་བུ་ 6.5-8, 1 བེ་མོ་བེ་ལེ་བུ་ 6.1-2, བེ་ཏོ་ལེ་བུ་ 2.9) ཐོབ་ལོལ་གྱིས་
བསྐྱེད་པའི་སྤོབ་ཁྲིད་དེས། ཚོ་གཡོག་ལྟ་དག་འོམ་ཡིན་དེ་རྗེས་འོད་དི་གོ། ཡང་ནི་གཡོག་ཚེན་པོ་མཚན་དེ་རྗེས་འོད་དི་གོ། དེ་གི་མཚན་དིག་ ཐོབ་ལོལ་གྱིས་གཡུ་ལྷ་པ་ལྟ་
ལེ་བྲིས་པའི་ཡི་གེ་དེད་ཀང་ལེ། འཇུང་ལྟ་གྱིས་སྤྱབས་མགོན་ལེ་ཤུ་ལེ་དང་པ་བྲས་པའི་རྒྱུད་ནས། ད་འཇུང་ལེ་རེ་དགོན་མཚོག་གི་སྤྱས་དེང་སྤྱས་མོ་ཡིན་དིག་ སྤྱབས་མགོན་
ལེ་ཤུད་མཚན་ཀང་ལེ་ཁྲུས་གསོལ་ལེ་མཁའ་ལེ་རེས་སྤྱབས་མགོན་ལེ་ཤུ་ནི་རང་གི་ལྟས་ལེ་གོས་ཀྱི་རྒྱ་བེ་ཅོག་འབྲུ་ཡིན་པེན། དུས་དུས་ཕྱིན་ཀང་། འཇུང་ལྟ་ནི་སྤྱབས་
མགོན་ལེ་ཤུད་མཚན་ཀང་ལེ་གཅིག་ཡིན་པེན། ལ་ཏུ་དུ་པ་དེང་། གེ་རིག་པ། གཡོག་པོ་དེང་གཡོག་མོ། ཡང་ཐོ་མོདི་དབྱེ་བ་ཟང་མེད་དིག་ཟེན་བྲིས་འོད་དིག་
(གཡུ་ལྷ་པ་ལེ་བུ་ 3.26-28) ཡང་ཐོབ་ལོལ་གྱིས་ལྟ་ལྟ་ལེ་ཞལ་འབོད་གཞན་རྒྱ། འཇུང་ལྟ་ཚོ་གཡོག་ཡིན་དེ་མ་ཟད། དོན་དེད་སྤྱིང་ལེ་སེམས་ཁལ་བཞིན་དགོས་
མེད་དིག་ གཡུ་སྤྱིང་ཚོ་གཡོག་ནས་ཐར་བའི་གོ་སྤྱབས་བྱུང་ནི། གོ་སྤྱབས་དེ་ལེན་དགོས་འོད་དིག་ ཅི་ལེ་བེར་ནི། མི་སྤྱི་ཞིག་ཡིན་ཀྱང་ཚོ་གཡོག་ཡིན་རྒྱ། ཇོ་བོ་དགོན་
མཚོག་གིས་ཞལ་འབོད་གཞན་པེ་ཡིན་ནི། ཚོ་གཡོག་དེ་ནི་ཇོ་བོ་དགོན་མཚོག་གི་རང་དབང་ཡིན་དེ་མ་ཟད། འོད་ཅོག་འབྲུ། ཡང་མི་སྤྱི་རང་དབང་ཅན་ཞིག་ཡིན་རྒྱ་
ཞལ་འབོད་གཞན་ནི། སྤྱབས་མགོན་ལེ་ཤུད་ཚོ་གཡོག་ཡིན་དེ་ཚེད་དུ་ཡིན་དིག་ འཇུང་ལྟ་ནི་དགོན་མཚོག་གིས་རིན་གཏང་དེ་ཉོས་པེ་ཡིན་པེན། འཇིན་རྟེན་གྱི་མིད་
ཚོ་གཡོག་མ་རྒྱལ་ཤིག་ཟེན་བྲིས་འོད་དིག་ (1 ཀོ་རིན་ལུ་པ་ལེ་བུ་ 7.21-23) ཐོབ་ལོལ་གྱིས་ཁོ་ལེ། ད་ལྟ་ཨོ་ཞེ་སི་སྤྱི་ལོ་ནི་
ཚོ་གཡོག་མ་དིག་ ཁོ་ནི་ཚོ་གཡོག་ལས་ལྷག་ཀོང་། ལུདི་སྤྱིང་ནས་བརྗེ་བའི་ཚོས་གོས་སྤྱིན་ཞིག་ཡིན་དེ་ཁས་ལེན་བཞིན་རོགས་གཞན་ཟེན་སྤྱབ་མ་གཏོང་གྱི་འོད་དིག་
(1.16)

ཨོ་ཞེ་སི་སྤྱི་སྤྱི་ཡིན་གོ།

ཐོབ་ལོལ་དེང་ཨོ་ཞེ་སི་སྤྱི་ལོ་གཉིས་ཅི་གི་བྲས་ཏེ་བྲུག་པེ་ཡིན་མིན་སྤྱིང་དེ་
ལྟ་ལྟ་ལེ་ཚེ་མེད་དིག་ ཡིན་ཀྱང་། དུ་ལྟ་གྱིས་ཨོ་ཞེ་སི་སྤྱི་ལོ་ནི། ཐོབ་ལོལ་གྱི་
ཚོ་གཡོག་ཞིག་ཡིན་དེ་མ་ཟད། ཁོ་རང་ཐོབ་ལོལ་ལོད་དུང་ནས་འབྲོས་འགོ་
འོད་དེ་ཏེ་གོ་འོད་དིག་ ཡང་མི་ཁ་ཤས་ཀྱི་བེར་རྒྱལ་ལེ། ཁོས་ཐོབ་ལོལ་གྱི་
ནང་ནས་ཅ་ལག་ཁ་ཤས་བརྒྱས་ཏེ་འཇུང་རི་ཡིན་སྤྱིང་གྱི་དིག་ཟེན་འོད་དིག་
ཡང་དེ་མ་ཟད། ཁོ་ལེ་ཐོབ་ལོལ་ཅི་གི་བྲས་ཏེ་བྲུག་པེ་ཡིན་མིན་དེ་ཟང་ལྟ་
ལེ་ཚེ་མེད་དིག་ ཅིག་བྲས་ནས་ཏེ། ཁོང་གཉིས་ཐོབ་ལྟ་མེད་བྲུག་ཡིན་སྤྱིང་
གྱི་དིག་ ཡང་ནི་ཨོ་ཞེ་སི་སྤྱི་ལོ་རང་ཐོབ་ལོལ་བཅོལ་ལེ་ཡིན་གྱི་དིག་
ཅི་ལེ་བེར་ནི། ཐོབ་ལོལ་དེང་ཐོབ་ལོལ་ཁོང་གཉིས་རོགས་པོ་ཉེ་མོ་ཞིག་ཡིན་
དིག་ ཡིན་ཀྱང་། དུ་ལྟ་གྱིས་ཨོ་ཞེ་སི་སྤྱི་དེང་ཐོབ་ལོལ་ལོ་གཉིས་ནི་སྤྱིན་ལེ་
ཀོ་ལོ་སྤྱི་ཀང་ལེ། ཡང་ནི་ཀོ་ལོ་སྤྱི་ཉེ་འཁོར་ལེ་སྤྱིང་གྱི་འོད་དེ་ཏེ་གོ་འོད་
དིག་ ཡང་ཐོབ་ལོལ་གྱིས་ཀོ་ལོ་སྤྱི་ཚོས་ཚོགས་ལེ། ལུདི་སྤྱིང་ནས་བརྗེ་བའི་
སྤོབ་ཁྲིད་བཞིན་ཚོག་འོས་པའི་ཚོས་གོས་སྤྱིན་རྒྱ་ཨོ་ཞེ་སི་སྤྱི་ལོ་རང་འཇུང་ལྟ་
འོད་ས་ལེ་རྗོང་གྱི་འོད། ཁོ་ནི་འཇུང་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལེ་གཅིག་པ་ཡིན་དིག་ཟེན་སྤྱབ་
མ་བཏང་པེ་དིག་ (ཀོ་ལོ་སྤྱི་ལེ་བུ་ 4.9) དེ་ནས་ཨོ་ཞེ་སི་སྤྱི་ལོ་རང་རང་ཐོབ་
མོན་གྱི་རྗེ་ལེ་ལོག་སྤོ་ལེ་ལྟ་བུ་རྗེས་ཀོང་ལེ། ཨེན་ཏི་ཡོག་ལྟ་ལེ་འོད་ལོད་
ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་འགོ་བྱེད་ཁོས། ཨེ་ཤེ་སིདི་ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་འགོ་བྱེད་གྱི་མིང་ལེ་
ཨོ་ཞེ་སི་སྤྱི་ཟེན་བྲིས་འོད་དིག་ ཅིག་བྲས་ནི། ཚོ་གཡོག་ཨོ་ཞེ་སི་སྤྱི་ལོ་ནི་
ཨེ་ཤེ་སིདི་ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་འགོ་བྱེད་ཞིག་ཡིན་སྤྱིང་གྱི་དིག་

ད་ཡི་གེ་ཐུང་མ་འདི་གྲོག་རྒྱ། འཇུང་གྱིས་རང་ཐོབ་ལོལ་ཡིན་དེ་དེང་། འཇུང་ལེ་ཐོབ་ལོལ་ནས་ཡི་གེ་འདི་འབྲུར་རི་ཡིན་འཚོར་དང་། དེ་ནས་ཡང་དང་ཡི་གེ་འདི་གྲོག་ལས་
བྲས་ཏེ། འཇུང་ཨོ་ཞེ་སི་སྤྱི་ཡིན་དེ་དེང་། འཇུང་གྱིས་ཡི་གེ་འདི་འཇུང་ཏེ་སྤྱིན་བདག་རྗེད་པའི་རྗེ་ལེ་ལོག་འགོ་འོད་དེ་འཚོར་དང་། དེ་ནས་འཇུང་གྱིས་བསམ་སྤོབ་ཏེ་
འོག་གི་དེ་བའདི་ལྟ་ལེ་གོས་སྤྱིང་བཞིན་དགོས་འོད་དིག་

1. ཐོབ་ལོལ་གྱིས་དགོན་མཚོག་གི་སྤྱིང་ལེ་ཅི་ཟེན་འདུག།
2. དགོན་མཚོག་གི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལེ། དུ་ལྟ་གྱིས་སྤོབ་ལམ་དེ་ཅི་གི་ཞིག་དགོས་པ་འོད་མེད་སྤྱིང་ལེ་ཅི་ཤེས་བྱུང་།
3. གསུང་རབ་འདི་ལག་ལེན་གཏོང་རྒྱ་ཚེད་དུ་ལྟ་གྱིས་ཅི་བཞིན་དགོས་འདུག་གོ།
4. ཡི་གེ་འདི་ངས་མི་སྤྱི་ལེ་ཤོད་དགོས་འདུག་གོ།