༧། ཞལས་ཐོ་འཕྲིན་

༧། བཞེངས་བཞེངས་བཞེངས། ནི་ཞལས་ཐོ་འཕྲིན། ཀྱང་ལ་ཏོས་ནས་མ་བཞུགས། ཕོ་གསར་ཞལས་ཐོ་འཕྲིན།
བཞེངས་བཞེངས་བཞེངས། ནི་ཞལས་ཐོ་འཕྲིན། ཏཱུབ་བཀྲིག་སྒང་ལ་མ་བཞུགས་བྱ་མོ། ཞལས་ཐོ་འཕྲིན།
ཕྱིང་ཀྱི་མཏུན་དང་རྒྱབ་ལ་གཟིགས་དང་། ཕྱིང་ཀྱི་གཡས་གཡོན་གཉིས་ལ་གཟིགས་དང་།
ཕྱིང་ལ་དགོས་པ་ཆ་ཚང་འདུག ད་ཡིན་ན་སྒྲིང་པོ་བྱས་ནས་ཞལས་ཐོ་འཕྲིན། སྒྲིང་པོ་བྱས་ནས་གླུ་ཞིག་ལེན།
འོ་ཡ་ཡ། ང་ཚོ་ཚང་མ་མཉམ་དུ་ཡིན་དེ།
འོ་ཡ་ཡ། ང་ཚོ་ཚང་མ་མཉམ་དུ་ཡིན་དེ།
འོ་ཡ་ཨ་ཨི་ལོ།

༢། འཕྲལ་འཕྲལ་འཕྲལ་བྱ་མོ་ཞལས་ཐོ་འཕྲིན། རྒྱ་གཟུགས་རྩ་རེ་སྒྲུག་མ་གཡུག་ནས་ཞལས་ཐོ་འཕྲིན། འཕྲལ་འཕྲལ་འཕྲལ་ཕོ་གསར་ཞལས་ཐོ་འཕྲིན། ཕྱིང་ཀྱི་རྒྱ་གཟུགས་མོ་དང་མཐུན་ནས་ཞལས་ཐོ་འཕྲིན།

ཕྱིང་ཀྱི་ཞལ་རས་མོ་ལ་གཟིགས་དང་། ཕྱིང་ཀྱི་ཕྱག་འདེ་མོ་ལ་གནང་དང་།
ཕྱིང་གཤིས་བར་ས་ཡང་མེད། ད་ཡིན་ན་སྒྲིང་པོ་བྱས་ནས་ཞལས་ཐོ་འཕྲིན། སྒྲིང་པོ་བྱས་ནས་གླུ་ཞིག་ལེན།
འོ་ཡ་ཡ། ང་ཚོ་ཚང་མ་མཉམ་དུ་ཡིན་དེ།
འོ་ཡ་ཡ། ང་ཚོ་ཚང་མ་མཉམ་དུ་ཡིན་དེ།

༢། དང་པོ་ཕྱིང་རང་ང་ཡིས་མཐོང་དུས།

༡. དང་པོ་ཕྱིང་རང་ང་ཡིས་མཐོང་དུས་ངའི་སེམས་པ། དང་པོ་ཕྱིང་རང་ང་ཡིས་མཐོང་དུས་ངའི་སེམས་པ་མིག་གཤིས་ཤར་ལྟ་ཚུར་ལྟ་བྱས་ནས། ངའི་སེམས་པ་ཕྱིང་ལ་ཕོར་སོང་།
ངའི་སེམས་ནང་གི་བརྩེ་བ་བྱ་མོ་ཕྱིང་ཀྱིས་ཕྱེར་སོང་།
ང་ཡི་མཉམ་དུ་ཞལས་ཐོ་འཕྲིན་དང་། ཏ་ར་ར་ར་ར་ར། ཏ་ར་ར་ར་ར་ར།

༢. དང་པོ་ཕྱིང་རང་ང་ཡིས་མཐོང་དུས་ངའི་སེམས་པ། དང་པོ་ཕྱིང་རང་ང་ཡིས་མཐོང་དུས་ངའི་སེམས་པ།
མདང་དགོང་མཚན་མོའི་གཤེད་ལམ་ནང་ལ་བྱ་མོ་ཕྱིང་རང་འཁྱུག་ཙམ་མཇལ་སོང་།
དེ་རིང་ཉིན་གང་བསྒྲུགས་ནས་བསྡད་ཡོད། དེ་རིང་མཚན་ཁང་བསྒྲུགས་ནས་བསྡད་ཆོག
ཆེ་ལམ་ནང་ལ་ཡང་བསྒྲར་ཕེབས་རོགས། ཏ་ར་ར་ར་ར་ར། ཏ་ར་ར་ར་ར་ར།

༣. དང་པོ་ཕྱིང་རང་ང་ཡིས་མཐོང་དུས་ངའི་སེམས་པ། དང་པོ་ཕྱིང་རང་ང་ཡིས་མཐོང་དུས་ངའི་སེམས་པ།
ངའི་སེམས་ཀྱི་རྐང་ཆ་བཤད་ཡོད། ངའི་སེམས་ཀྱི་བརྩེ་བ་སྦྱང་ཡོད།
ཕྱིང་ཀྱི་ཕྱག་ང་ལ་གནང་དང་། ཕྱིང་ཀྱི་བརྩེ་བ་ང་ལ་གནང་དང་།
ང་ཡི་མཉམ་དུ་ཞལས་ཐོ་འཕྲིན་དང་། ཏ་ར་ར་ར་ར་ར། ཏ་ར་ར་ར་ར་ར།

༣. ཐུ་མོ་མེ་ཏོག་འདྲ་བ།

༡. ཐུ་མོ་མེ་ཏོག་འདྲ་བ་གཅ་ག་ལ་འདུག་སྟེ།
རང་སེམས་ས་ངའི་མེ་ཏོག་སྟེང་ཐུག་ཕྱིང་རང་རེད་འདུག
ཉལ་དུས་རྨི་ལམ་གཏང་གི། ལང་དུས་བསམ་བློ་འགོར་ཀྱི།
སྟེང་ཐུག་ལགས། ཕྱིང་ང་ཡི་ས་ཁོག་རྩ་ཡིན།

༢. བསམ་རྒྱ་ཕྱིང་ལས་མེད་ཀྱང་། སྟེང་ཐུག་ཕྱིང་ཀྱིས་མ་ཤེས།
ཏན་རྒྱ་ཕྱིང་ལས་མེད་ཀྱང་། སྟེང་ཐུག་ཕྱིང་ཀྱིས་མ་ཤེས།
༣. ཐུ་མོ་མེ་ཏོག་འདྲ་བའི། ལན་གཅིག་ང་ལ་གསན་དང་།
ང་ནི་བླ་མ་དགོན་མཆོག ཕྱིང་རང་དྲན་ནས་བསྡད་ཡོད།

༤. སྟེང་གི་ནོར་བུ།

ངའི་སྟེང་ནས་བརྩེ་བའི་སྟེང་ཐུག་ཕྱིད། ང་ཕྱིང་རང་དྲན་ནས་ལོ་མང་ཕྱིན།
ང་རང་གཤིས་ཀྱི་བརྩེ་བ། སྟེང་ཐུག་ལགས། མི་ཚེ་གང་ཚང་གནས་པའི་ཡིད་ཆེས་ཡོད།
ངའི་སྟེང་གི་ནོར་བུ། ནམ་ཡང་བཏྲེད་ས་མ་རེད།
ཕྱིང་མ་གཞི་གཞན་པ་ནམ་ཡང་དྲན་ས་མ་རེད།
ངས་དགའ་བའི་ཐུ་མོ། ཕྱིང་རང་ཡིན། ངས་སེམས་པ་བསྟེན་ས་ཕྱིང་རང་ཡིན།
ངས་དགའ་བའི་ཐུ་མོ། ཕྱིང་རང་ཡིན། ཕྱིང་ང་གཤིས་མི་ཚེ་སྒྲིང་པ་ཕོག

༥་ བརྩེ་གཏུང་ནོར་བུ་རེད།

༡་ རྒྱ་འབྱོར་བ་སེར་ཆེན་མེ་ཏོག་རེད། ལེན་བསམ་ན་སྦང་ཕྲོངས་སྟེང་ལ་ཡོད།
ཕྱོ་འཛམ་གླིང་སྦང་ཆུང་ཕྱམ་ར་ཡིན། ལག་བདེ་མོ་ཡོད་ན་སུས་ཁྱེར་རེད།
སེམས་ཀྱི་བརྩེ་བ་རྩོགས་རྒྱ་ཡོད་རེད་མ་བསམ། བརྩེ་བ་རྩོགས་རྒྱ་མེད།
སེམས་ཀྱི་བརྩེ་བ་ཉོ་རྒྱ་ཡོད་རེད་མ་བསམ། བརྩེ་བ་ཉོ་རྒྱ་མེད།

༢་ ཁོག་ས་ཡོ་མོ་གསེར་དངུལ་རིན་ཆེན་རེད། ཉོ་བསམ་ན་ཁྱོམ་ཆེན་དགེལ་ལ་ཡོད།
ཕྱོ་འཛམ་གླིང་ཁྱོམ་ར་ཆེན་མོ་ཡིན། ཐོབ་འབྱོར་བ་ཡོད་ན་སུས་ཉོ་རེད།

༣་ སེམས་བརྩེ་གཏུང་འདོད་འཐུང་ནོར་བུ་རེད། དགོས་བསམ་ན་མཚོ་མཱའི་སྟེང་ན་ཡོད།
མཚོ་སྟོན་མོ་ནོར་བུའི་བང་མཛོད་ཡིན། ལེན་བསམ་ཡང་ཐོབ་རྒྱ་ཤིན་ཏུ་བས།

༦་ ཡུལ་ཕྱལ་ང་ཡི་སེམས་པ།

༡་ སྒྲུན་རྒྱ་ཚོ། ཡུལ་ཕྱལ་གྱི་མི་མང། རང་ཐུང་གི་གནོད་པས་གོད་ཚུ་བཏང་ཐུང།
འཚེ་གསོན་གྱི་མཚམས་ནས་ཐུག་བརྩལ་ཕྱི་ཡང།
མགོ་ཏོ་དེ་ཡང་བསྐྱར་དགྱེ་ཤོག ཕྱིང་སྟོབས་ཤིག་ཐར་ལས་བསྐྱེད་ཅིག
འདི་ནས་ངེད་ཅག་གི་ཚ་བའི་བློ་མས། ཕྱུགས་སྨོན་དང་སྐྱབས་འཛུག་ཁྱེད་ཚོར་གནང་ཡོད། ཨོཾ་མ་རྀ་པདྨེ་ཧཱྀུ། ཨོཾ་མ་རྀ་པདྨེ་ཧཱྀུ། ཨོཾ་མ་རྀ་པདྨེ་ཧཱྀུ།

༢་ སྒྲུན་རྒྱ་ཚོ། ཡུལ་ཕྱལ་གྱི་མི་མང།
འཚེ་བདག་གི་འབོད་པ་མཏུན་དུ་སྒེས་བས་རྩང།
མནར་གཅོད་ཀྱི་མཏའ་གྲི་ཕྱིང་ལ་ཟླག་ཀྱང།
མགོ་ཏོ་དེ་ཡང་བསྐྱར་དགྱེ་ཤོག ཕྱིང་སྟོབས་ཤིག་ཐར་ལས་བསྐྱེད་ཅིག
འདི་ནས་རང་རིགས་ཀྱི་སྒྲུན་རྒྱ་ཡོངས་ཀྱིས། རྒྱ་གཏུང་གི་འཛོད་པ་ཆུང་ལ་བསྐྱར་ཡོད།
ཨོཾ་མ་རྀ་པདྨེ་ཧཱྀུ། ཨོཾ་མ་རྀ་པདྨེ་ཧཱྀུ། ཨོཾ་མ་རྀ་པདྨེ་ཧཱྀུ།

༧་ སེམས་ཁྲལ་མ་བྱེད།

༡་ སེམས་ཁྲལ་མ་བྱེད་ང་ཡི་ཐོག་ས་ཡོ་ལགས། ཁྱེད་ལ་སྐྱིད་པའི་ཉེ་མ་ཆུར་དུ་ཤར་ཡོང།
སེམས་ཁྲལ་མ་བྱེད་ང་ཡི་ཐོག་ས་ཡོ་ལགས། ཁྱེད་ལ་སྐྱིད་པའི་ཉེ་མ་ཆུར་དུ་ཤར་ཡོང།
མི་ཡི་མི་ཚེ་གཅིག་གི་ནང་ལ་སྐྱིད་པ་ཕུག་པོ་གང་ཡང་འཕྲད་ཡོང།
སེམས་སྐྱོ་སྐྱོ་མ་གནང་ད་ཁྱའི་དུས་ཚོད་ལ། ཁང་ཉིན་གནས་སྟངས་འགྱུར་བ་འགྲོ་ཡོང།
ང་ཡི་མཉམ་དུ་དགའ་དགའ་སྐྱོ་སྐྱོ་གནང། ལན་གཅིག་ཁྱེད་ཀྱི་ཕྱགས་བཞེད་ཕྱོད་ཕྱོད་གནང།

༢་ སེམས་ཁྲལ་མ་བྱེད་ང་ཡི་ཐོག་མོ་ལ། ཁྱེད་ལ་སྐྱིད་པའི་ཉེ་མ་ཆུར་དུ་ཤར་ཡོང།
འཛིག་རྟེན་འཚོར་བ་འདི་ཡི་གནང་ལ། སྐྱིད་པོ་ཕུག་པོ་གང་ཡང་འཕྲད་ཡོང།
སེམས་སྐྱོ་སྐྱོ་འདི་འད�pའི་གནང་ནས་ཕན་རྒྱ་གང་ཡང་མེད། མདུན་ལ་གཟིགས་ནས་ཕྱགས་སེམས་ཕྱོད་ཕྱོད་གནང་དང། ང་ཡི་མཉམ་དུ་དགའ་དགའ་སྐྱོ་སྐྱོ་གནང། ལན་གཅིག་ཁྱེད་ཀྱི་ཕྱགས་
བཞེད་ཕྱོད་ཕྱོད་གནང།

༨་ ང་བོད་པ་ཡིན་པས་བསོད་ནམས་ཆེ།

༡་ ང་ཡི་སྐྱེ་ཡུལ་གང་ཕྱོངས་ཕྱུག་མོ་ཡིན། སྒྲུན་རས་གཟིགས་ཀྱི་ཞིང་ཁམས་ཡིན།
མ་རྀ་ཡིག་དྲུག་བཟྱངས་རྟ་ཐོས་ས་ཡིན། ང་བོད་པ་ཡིན་པས་བསོད་ནམས་ཆེ།

༢་ ང་ཡི་བཙན་པོ་སྲོང་བཙན་སྒམ་པོ་ཡིན། བཅུ་དྲུག་ལོ་ནས་ཆོས་སྲིད་གཉིས་བསྐྱངས།
སྲིད་ཀྱི་འཚོར་ལོ་མཐའ་བཞིའི་དབུས་སུ་བསྐོར། ང་བོད་པ་ཡིན་པས་བསོད་ནམས་ཆེ།

༣་ ང་ཡི་བླ་མ་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོ་ཡིན། ཕྱག་ན་པད་མོ་འཛིན་པའི་རྡོ་མ་སྒྲོལ་ཡིན།
འདི་ཕྱི་གཉིས་ཀྱི་སྐྱབས་གནས་དམ་པ་ཡིན། ང་བོད་པ་ཡིན་པས་བསོད་ནམས་ཆེ།