

༧ འོག་ཏུ་བྱིས་པ་འདི་ཚོའི་ནང་ནས་འགྲིགས་པ་ཚོར་འགྲིགས་རྟགས་དང་ནོར་བུ་འདི་ཚོར་ནོར་

རྟགས་འབྲེན་དགོས། ༥༠

ལུས་ཀྱི་བཀལ་མ་བ་བཀལ་ལ།	རྟ་ལ་བརྒྱུན་བྱ་བ་རའི་བརྒྱུན།
མི་མཐུན་འགལ་བ་འའགལ་ཡིན།	སྲ་བ་སྲ་པོ་གཏམ་ལན་སྲེན།
འདག་ཆལ་ལྗེ་འདག་འའདག་གོ།	རྣ་ཐོས་ཉན་མཐོས་སོགས་ལ་མེད།
དུམ་ལུང་བསེལ་བ་བ་བསེལ་ལོ།	དག་གི་གསུང་ནི་ག་གསུང་ལ།
རིམ་པ་ཤམ་ལ་འཕུལ་ཡིག་མེད།	ཨམ་སྲག་ཨམ་ཙམ་ཨ་ཐི་བ།
དྲིན་ལན་གཞོ་བ་བ་བཞོ་ལ།	ལླ་བ་ལློ་བ་རྗེས་ལློས་དང།
མཐུན་པའི་བཟོའ་པོ་བ་བཟོའའལ།	གཡུལ་གྱི་མག་ནི་བ་མག་ལ།
སློན་ལམ་གདབ་པ་ར་སློན་ནོ།	ནང་དུ་བཙུང་བྱ་བ་བཙུང་ངོ།
ལུས་ཀྱི་དུང་བ་ད་དུང་ལ།	གཞན་པན་པན་ཚུན་སོགས་ལ་མེད།
མང་ཞིང་འཐོས་པ་འས་འཕུལ་ཡོད།	ས་ཁར་ས་རྒྱ་ས་ལེར་གསལ།

༨ འོག་གི་ཚིག་རྣམས་གང་ཕྱབ་གང་ཡག་ཚིག་གྲུབ་བཞོ་གནང། ༥༠

མཐུང་ཚོས།	བཀྲ་ཤིས།	མགྲོགས།	བརྒྱལ།
མངའ་བ།	གཅན་གཟན།	འདག་ཆལ།	ཀ་བ།
མཐུན་པ།	གསུང།	བུ་སྲད།	ཡ་ཚན།
མཉམ་བཞག།	བཞོ།	བཀྲ།	གཤེ་གཤེ་གཏོང།

སམ་མདྲ་ལོ། |