སྨོན་སྒོན་སྤྱོང་བརྡར་ཤས་གི་རྣོར་མནོ་བསམ་གཏི་བསྒོ་གཏངམ་མས?

ཚོང་འཛེལ་དཔལ་འབྱོར་གོང་འཕེལ་གྱི་ལམ་ལུགས། བཟང་གྲྭ་གི་ཁ་ཕྱུག་ལས། མཉམ་འཛེལ་གྱི་ཐོག་ལས། ཡོངས་འཛེལ། ལྷབ་སྦྱང་། ལག་ལེན་དངོས་འཐབ། མཁས་པའི་ཐོག་ལས། ཆོ་སྦྱང་གི་ཐོག་ལས། མཐུན་འཛེལ། བཟོ་བཀོད། ཉམ་ཆུང་། སྨོ་བའི་ཐོག་ལས། ཉམ་ཆུང་བརྟེ་སོར་གྱི་ཐོག་ལས། མཐུན་འཛེལ་གྱི་ཐོག་ལས། ལེགས་ཤོམ།

ཁྱོད་ཀྱིས་ག་ཅི་འདི་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ཏ་གོ་ཡི?

ཡོངས་འཛེལ། ཉམ་ཆུང་། ལྟ་འབད་ཐོག་ལས་ཏ་གོ་བ། བཀོད་རྒྱ་ཁྱེན་ཐོག་ལས། བཟོ་བཀོད་བཟོ་ཐོག་ལས། ཡོངས་འཛེལ་དང་ཚ་རོགས་ཀྱི་རྒྱབ་སྐྱོར་ཐོག། ལས་འགུལ་གྱི་ཐོག་ལས། ཨི་ཀེ་སི་ ཁྲེ་བ་ལུ་དགོ་པའི་ཐོག་ལས། ཚོང་མཁོན་པ་གི་ དཀའ་ངལ་ཚུ་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ གེ་གི་ དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས་འབད་ཡོད་མི་ལས། རྩེད་སྦྱོང་གི་ཐོག་ལས། རྩམ་འགྱུར་གྱི་ཐོག་ལས། སྨོ་བ་ཁང་ནང་ལུས་ཀྱི་རྩམ་འབད་ཐོག་ལས། ལམ་ལུགས་སྒོལ་ཕར་ཚུར་བརྟེ་སོར་གྱི་ཐོག་ལས།