ནང་སྨྲོས་ཀྱི་སར་གནས་ཁག་གི་ཚོང་གཅེར་ཁེ་ལས་གཅིག་རྟེས་གཅིས་མཐུད་ངང་སྒང་གསོ་བྱེད་བ་དང་རྟགས་གཅིག་རྟེས་མཐུད་ངང་ལས་འགོ་ཚུཊ་པ།

ལས་འགོ་བསྒྲར་ཚུགས་དུ་བཏ་གྲགས། ཆུས་ཕྱུགས་ཡོད་རྒྱས་ལས་ལ་བརྩོན།

ཉིན་ཤས་བསྡུད་མར། ནང་སྨྲོས་ཀྱི་ཁྲོམ་གཞུང་ཆེ་ཆུང་ཁས་རིམ་བཞིན་འཕྲུག་ཆ་དོད་དུ་སོང་བ་དང་། ཟ་ཁང་དང་། སྒ་བཞར་ཁང་། ཞོར་ཟས་ཚོང་ཁང་སོགས་གཅིག་རྟེས་གཅིས་མཐུད་ངང་ལས་གཉིར་ཆེད་འགོ་ཚུགས་པ། ཆུམ་གྲངས་ཆེ་གྱས་ཁས་གི་ཨར་སྒྲན་བྱ་ཡུལ་དུ་འཕྲལ་འཚར་གྱི་ཤྱི་ཁྲས་ཁྲེང་ལས་ཐོན་ནས་ལས་ཐོན་ཆུ་ཆགས་རིམ་ཀྱིས་འཕྲུར།

ཆབ་མདོ་གྲོང་ཁྱེར་ཁ་རྩབ་ཆུས་ཆེ་ཁྱེ་མེ་ཏོག་ལྷུམ་རའི་ཐོ་ལྷན་ཅའོ་ཅེ་ཟ་ཁང་དེ་མ་གཞི་རྒྱ་ཁྱོན་ཆེན་ཡོ་མེད་ཡོ་ཡོད་པས་སྒྲ་མཐོན་ཆོས་ཏ་ཅང་ཀྱི་ཡོད། ཁོན་ཀྱང་ཅའོ་ཅོའི་ཐོ་བ་ཞིམ་ལ་འགོར་ཡང་མང་ཡོ་ཡོད་པས་སྒྲ་མཐོན་ཆོས་ཏ་ཅང་གཞན་ཡོ་བཅུད་ཀྱི་ཡོད། ཅེ་ནས་ཁྱེད་ཀྱི་ལས་ཀ་ནི་ཁ་ཤད་ཀ་ཡིན་ཞེ་ལ་ཁ་ཤད་ཀ་ཡིན་ལ