

མེ་འཕུང་འཕྲུལ་ལྷོ་པ་བྱ་གཅིག་ཏུ་སྒྲིལ། མི་ཤིག་མ་ཐུན་སྒྲིལ་བྲིམ་ཆང་གཅིག་ཏུ་བཅེ།

—— ཨན་རྩུའེ་དང་པོ་ད་ཀྱི་གཞིན་རྩུའེ་ཆུང་གི་མི་རིགས་མཐུན་སྦྱིལ་བྱེད་སྟོའི་སྟོར་བཀོད་པ།

ཐེ་རིག་པ། ལུ་ཁྱུ་ལ། རྟེན།

“དུ་ཐེངས་རྩ་ལྔ་ལྷན་པ་མ་ཆ་མང་པོར་བསྐྱེད་དེ་
མཛེས་སྒྲུང་ས་མང་པོར་བསྐྱས་པ་མ་ཟེང་། ཤེས་བྱ་གསར་པ་
མང་པོ་ཤེས་བྱུང་། དུ་རྒྱུ་སྒྲིག་པ་ཤེས་པ་ཡང་བསྐྱས་པ་
པས་ཉ་ཅང་དགའ་པོ་བྱུང་།”

“དེའི་སྐྱོད་ཀྱི་ཁྲི་རྩེ་རང་པོ་དེ་ནས་ཁ་བྲལ་ཏེ་……
ཞལ་རྒྱུ་ལ་ཡོང་མེད་སྐད་དེ་པོ་ཡིན་པས་ནམ་ཡང་བརྗེད་པ་……
མི་འདུག”

[illegible]

རྩེད་ཀྱི་ཡི་རིག་གནས་ལ་སྒྲུབ་དང་། གསར་བ་ཆེད་ཀྱི་
 རྩེད་ལུས་འཛོལ་བ། ཡིག་ཚང་གི་རྩོད་ལུ་བཞེས་འཛོལ་ཞེས།
 རྩེད་ལུ་བ་རྒྱུད་དེ་“ལག་གདང་རྩེལ་བའི”མི་རིགས་མཐུན་
 རྩེལ་མེ་རབས་ནས་མི་རབས་བར་རྒྱུན་འཛིན་སྟེགས་ཀྱི་ཕྱིང་
 རྩེལ་ལ་བར་རྒྱུད། གྲུང་རྩེལ་རིགས་ཁྱིམ་ཚང་གཅིག་ལྟར་……
 རྩེ་བའི་དེ་རྩེད་མཉམ་དུ་ཉམས་ལེན་དང་། བད་དེན་ཟབ་
 ཅིང་རྒྱ་ཆེ་བའི་གྲུང་རྩེད་རིག་གནས་མཉམ་ལོ། འཕྲོལ་དང་……
 དང་། རྩེལ་རེས། མཉམ་འདྲེས་བཅས་ཀྱི་ཁྱོད་གྲུང་རྩེལ་
 རིགས་གཅིག་མཐུན་ཆོགས་པའི་འདུ་ཤེས་ཟབ་ཏུ་བརྟེན་ཡོད།
 མི་རིགས་མཐུན་རྩེལ་གཅིག་མཉམས་གཅིག་ལ་རྩེལ་བ་……
 དང་གྲུང་རྩེད་རིག་གནས་མི་རབས་ནས་མི་རབས་བར་རྒྱུན་
 འཛིན་ཕྱིད། ཉིང་ལྟར་གྲོང་ཁྱེར་རྩེད་ཀྱི་དུ་རྒྱས་ལན་མི་རྩེལ་
 རྒྱང་དུ་རྒྱུད་རྒྱབས། རྩེད་ཁྱེད་ཀྱི་དང་གྲུང་ཅི་རྩེལ་གྱི་
 ཅང་རྩེད་དེ་ཕྱིང་གིས་རྩེལ་རྒྱང་ཁྱེར་ཁྱེར་ཀྱི་རྩེལ་མེ་ཆེ་གྲིང་དེ་
 རྩེད་གྲུང་འཕྲི་རྩེལ་མེ་རྩེལ་རྒྱུད་དང་འཛོལ་བར་སྒྲུབ་ཀྱིས།
 བས། ཁོང་ཚོར་རྩེལ་གྲུད་རིག་གནས་མི་འདུ་བ་ཉམས་ལེན་
 ཕྱིད་ཏུ་བརྟུག་བའི་དོ། ས་གནས་གནིས་ཀྱི་རྩེལ་ལས་མཉམ་
 ཡི་ཚོང་འབྲལ་རྒྱུད་དང་། འགན་དུ་མི་འཕྲོལ་བཅས་ཀྱི་ཕྱིང་
 ཆོས་འབྲིབ། བན་རྒྱུན་ལག་རྟགས་བཞེ་མེས་ཁྱིམ་ཀྱི་ཕྱིང་
 བས་པར་རྒྱུད་ལག་གདང་རྩེལ་ནས་མེས་ཁྱིམ་ཁྱིམ་ཚང་ཆོན་
 པའི་དེ་རྩེད་དངོས་ལུ་ཆོང་བར་བྱས་ཡོད། ཆང་མས་པན་
 རྩེད་རྒྱས་མང་དང་དང་། བན་རྒྱུན་རྩེལ་རྒྱུད་། འགན་དུ་……
 མཉམ་ལོ་བཅས་བས་པས་པས་ཁོ་འབྲལ་བས་པས་ཁོང་བ་……

གསུམ་”གྱི་བསམ་སྒོ་གཞིན་རྒྱལ་ཆུང་ཆང་མའི་སེམས་.....
དབུས་སུ་བྱུག་ཡོད།

ས་གནས་གཉིས་ཀྱི་སྐྱབ་མཚོས་རྒྱུ་ཀྱང་གནང་གིང་།
 དང་། རྒྱུ་ཤིས་ཁྲིམ་ལམ་རྒྱུ་ཡང་། རྒྱུ་ཚུལ་གྱི་ཆོ་
 ཤིས་ཤིས་ཀྱང་སྐོམ་ས་ལུ་འཕྱུང་དེ་ལོ་རྒྱུང་གི་ལོ་རྒྱུས་ལྟ་
 པའི་རྒྱུ་ཡི་རིག་གནས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་དང་དམིང་ཉམས་
 ཆེ་པའི་རི་མོ་རྒྱུ་ལྟོས་སྐྱོང་སྐྱོང་སྐྱོང་ས་ལ་ལྟམ་པ་ཤིང་།
 རྒྱུ་ཤི་ལྟ་ཡི་ལུ་ལུ་ལྟམ་དང་ཨན་རྒྱུ་ལོ་ཉམས་ལྟམ་ཉམས་
 ལེན་ལུ་ས་ལམ་ས་གནས་གཉིས་ཀྱི་སྐྱབ་མཚོས་འཛོམ་འཛོམ་
 བའི་པའི་རྒྱུ་ཤི་ལྟ་ཡི་རིག་གནས་ཆོང་པ་ལ་ཡུང་། ཤོད་རྒྱུང་།
 འཕྱོང་ལོ་རྒྱུས་ཤིང་པའི་ཡུང་རྒྱུ་ལོ་རྒྱུས་ཡུང་དེ་པའས་།
 ཤིས་རྒྱུ་གསུམ་ལྟམ་ཆོང་མས་ཡུང་རྒྱུ་ཡི་རིག་སྐྱོང་དང་ཡུང་།
 རྒྱུ་ཤི་རིག་གནས་ལ་པར་དང་པའི་མོས་མེམས་སྐྱོང་པས་ཡུང་།
 རྒྱུ་ལྟམ་པ་ཤིང་།

[illegible][illegible]

བོད་ཕག་གསེ་ཚགས་ཐོན་ལས་ཀྱིས།

དམངས་ལ་ཕྱག་ལྗང་ལམ་བུ་བཏོད།

[illegible]

ལང་ལྷན་ཅེ་རྒྱུ་གི་ཁྱད་ལྷན་ཁིང་འཕྲོག་ལས་ཀྱི་
 “གཤེར་གྱི་མིང་བྱང་” ཉུག་རྒྱུ་ཡོད།
 སྤོན་ལས་དར་སྤེལ་དང་ཁིང་པ་ལྷག་འཁྱུར་……
 ལྷན་པར་སྤེལ་འདྲིེད་གཏོང་བའི་འགག་རྩེ་ལས།
 ཚལ་ལ་ལྷག་པར་དམིགས་ནས། ལུས་སྤྲང་དུ་……
 བར་ཚོན་ཚལ་འབེལ་རྒྱས་ཚད་ཡོད་འགན་འཁུ……
 གྲང་སྤོས་ཚོན་ཚལ་གསོ་ཚགས་མཐའ་འཁྱེད་ས་……
 བྱས་ཤིང་། 2020ལོ་ནས་གསོ་ཚགས་རྟེན་གཞིའི་
 རྒྱུ་གྲངས་ལྷག་པསྒྱུར་བྱས་ཚུན། མ་གནས་དེ་
 གར་ཚོན་ཁིབ་སྤྱེ་གནས་བཅུགས་ཏེ་རྒྱུད་སྤྲང་
 དང་། རྒྱུད་གསོ། རྒྱུད་ཉར། རྒྱུད་བཅོས་བཅས་
 གཅོད་གནད་དུ་བྱས་ཤིག་རྒྱང་སྤོས་ཀྱི་འཕྲོག་གསར་……
 ལྷག་ཚལ་ནང་འདྲེན་གྱིས་ཕག་སྤྲལ་འཆར་ཡོངས་
 དུས་ལྷན་ལྷང་དུ་བཀྲང་བ་དང་སྤྲལ་སྤེལ། རྒྱས་ཚད་
 དེ་བས་ལེགས་པའི་ཕག་ཤིའི་སྤོན་རྒྱས་ཁྲོམ་རར་……
 བཀོད་པ་ཤིང་། དེ་དང་ཆབས་ཅིག་གྲང་སྤོས་དང་།
 རྟེན་གཞི། ཁིང་དྲུད་བཅས་རྒྱང་འབེལ་བྱས་པ་……
 བཟུང་མང་ཚོགས་སྤར་བས་མང་པོར་སྤོན་ལས་……
 ཁྲིད་ནས་ཕན་པ་སྤོབ་ཡོད་པ་ཤིང་།



འདི་ནི་རྩོམ་པ་དང་ཉོང་རྒྱ་ས་གནས་གཉིས་ཀྱི་སློབ་མཁས་སློབ་ཁར་དུ་ལག་ཤེས་པ་མཆེད་པ་ལྟེན་པ།

[illegible]

གོ་སྐབས་དམ་འཛིན་བྱས་ནས་འཆར་གཞི་ཚེ་ལུ་བཀོད་པ།

ཉེ་ཆར། གྲུ་གླིང་ལས་ཆོ་རིག་ཁང་སྐྱེ་ཆེད་མེ་ཉི་གླིང་
 འབྲུག་སྲེད་ཡི་ཞིབ་འབྲུག་པ་ཡུམ་ཏུང་ཅུ་ཆོང་པའི་བྱུ་ལཔ་གྱིས་.....
 ཆེད་ཐོབ་ལས་ལག་ཆུམ་པ་ལག་གི་རིགས་གཉིས་ཁ་མས་ཅན་ལྷུང་རྒྱང་.....
 ཏུང་དཀར་གྱིང་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་.....
 ཞིབ་བྱེད་པར་ཡོང་། ལྷུང་པ་ཆོང་འདེབས་ཞིང་ཁ་མས་ལྷུང་པ་ཆོང་.....
 གྱི་ཞིག་གང་སར་འབྱུལ་པའི་ཁར་ལྷུང་གཉིས་ལྷུག་ཅུ་ཡིན་པའི་ལྷུ་.....
 འཆར་ལེགས་པའི་ལྷུང་པ་ཆོང་པ་ཅན་གྱིས་མི་རྒྱལ་གྱི་ཡིད་.....
 དབང་འཕྲོག་པ་ཞིག་ཡོད།

“དེ་ནི་རྒྱ་རྒྱུ་གི་མ་གཙང་མཉུ་མཚོན་ཕྱིད་རང་བཞིན་གྱི་སྤྲུམ་པ་ན་
གྱི་ལྷ་ལ་མཆིག་པོ་དང་ལྷ་མ་རྒྱ་རྒྱུ་གི་སྤྲུམ་པ་ན་བཏང་
ནས་ལོ་100ལྷ་གཙང་སོང་ཡོད། གནམ་གཤིས་དང་སྐུ་ལོ་ཆེན་འཛམ་
པོ་ཡོད་པ་ས། མ་གཙང་མཉུ་མཚོན་ཕྱིད་རང་བཞིན་གྱི་རྩ་ཙོ་འདྲ་བའི་
སྤྲུམ་པ་རྒྱ་རྒྱུ་དེ་ཉི་འདྲ་གང་མ་རྒྱ་ལ་གཙང་ཡོད་ཅིག་བཤད།
ཉི་འདྲི་ལོ་ཤས་པོར། རྒྱ་རྒྱུ་གི་མ་གཙང་མཉུ་མཚོན་ཕྱིད་རང་བཞིན་གྱི་
འཕལ་རྒྱས་ལ་གཤིན་པུ་རྒྱ་འདྲི་ལོ་ཤས་པ་དང་འདྲི་རྒྱས་
ནས་ཞིང་འདྲི་གཙང་ཆོག་མ་དང་། རྒྱ་རྒྱུ་མཉུ་མཚོན་ཕྱིད་རང་བཞིན་གྱི་

ལང་། ཀྲང་མི་དང་ཁེ་ལས་བཅས་རྒྱང་རྒྱུ་ཞིང་འཕྲིག་ཀྱང་ལྷོ་
 ཐོན་ལས་འཕེལ་བྱས་ཀྱི་ཀྲང་ཁོངས་སུ་རྒྱ་བག་ལྷན་པར་ལྷན་སྐྱེ་
 དང་ཁྱིད་རྫོན་རྒྱ་བག་ཀྲང་པ་དང་། རྒྱང་རྒྱུ་མཉེན་དོན་པ་ལག་གི་
 རྒྱ་གསུམ་ཏེ་རྒྱང་རྒྱུ་མི་སྲུང་པན་ཐོན་ལས་ལས་དོན་གྱི་ཆེད་དོན་ཚོན་པ་
 བརྒྱལ་མཁན་ལྷོ་རྒྱང་རྒྱུ་མི་སྲུང་པན་ཐོན་ལས་ལས་དོན་གྱི་ཆེད་དོན་
 ཚོན་པའི་ལག་བརྒྱུར་ལྷན་གཞི། བཟོས་ཏེ་སྲུང་པན་ཆེད་ལས་ཀྱི་འགན་
 འཁུའི་གསལ་ཐོ་དང་། ལས་འགན་གསལ་ཐོ། སྤྱིད་ལྷན་གསལ་ཐོ་
 བཅས་ཞིབ་ཐོ་བཟོས་ནས་དུས་འགག་རྒྱུར་ཆེད་དོན་ཚོན་པའི་ཁོངས་
 མི་ཐོག་འཕྲུགས་བྱས་ཏེ་ཞིང་འཕྲིག་ཐོན་ལས་འཕེལ་བྱས་ཀྱི་སྤྱིད་ལྷན་
 དང་འཆར་འཕྲོད་ཐོན་ཐུང་དང་། ཐབས་ལས་མང་པོར་བརྟེན་ནས་
 སྲུང་པན་འདེབས་འཕྲུགས་ཀྱི་དཔུང་ཡིག་འཆོལ་བསྐྱེ། ཕྱིར་བརྟེན་དེ་
 ས་གནས་ས་ཐོག་དུ་རྟེན་ཞིབ་རྒྱར་ཐག ཀྲའི་ཀྲའི་ཞིང་ཆེན་གྱི་སྲུང་
 པན་ཐོན་ལས་ཀྱི་རྫོན་ཐོན་འཕེལ་བྱས་བསམ་ཕྱོགས་དང་ཕྱིད་རྒྱུངས་
 སྤྱིབ་རྒྱུང་བཅས་བྱས་ནས་རྒྱང་རྒྱུ་མི་སྲུང་པན་ཐོན་ལས་འཕེལ་བྱས་ཀྱི་
 བསམ་ཕྱོགས་གནད་འཕེལ་བྱས།

“ཆུང་མོ་ཤིང་གསུམ་” གང་ལྟར་ནས་གཞི་བྱོན་ཅན་།
ཤི་བྱོན་གསུམ་མཚོ་དང་།

རྒྱུད་རྒྱུད་ལྟར་ཤུག་ཤུག་པ་ལྟར་ཤུག་ཤུག་ཆོའི་ཤུག་མི་སྒྲུབ་མཁས་།
 གསལ་འགྲོ་བ་རྩ་དེ་སྒྲུབ་ཤིང་མི་ཆོས་སྤྱད་པ་ན་འདྲེས་ཀྱི་ཡོད་མོད་།
 འོ་ཀྱང་གཤེན་ཁྱེད་ཀྱི་ཆུང་ལ་གཅིག་གྱུར་གྱི་ལག་སྐུལ་མཛུབ་ཁྲིད་ཀྱིང་།
 མཁའ་མེད་པ་ས་ཐོབ་འབབ་མཐོ་ཤོ་མེད་། ད་ཆ་དང་གི་སྤུས་མཉམ་
 ལས་ཁང་བརྒྱུགས་ཏེ་འདྲེས་མཛུགས་གཤེན་ཁྱེད་ཆེད་བཅུང་བ་དང་།
 ལག་སྐུལ་དེས་གཅིག་ཁམས་ཅན་གདན་དྲངས་པ། གཅིག་གྱུར་།

མཐུལ་གྱི་དབུས་བྱ་ས་པ་བརྒྱ་དེ་རྒྱ་ཆེན་གྱི་པ་ན་འདེབས་པ་དེ་
བས་འཇག་ལེན་ཐུབ་ཡོད་ཅེས་བཤད།

སྤར་རྒྱུ་གིས་ཐོན་དབང་ལས་ལགས་སྤར་བཅས་ཀྱི་ཐུབ་འབྲས་
གང་ལགས་སྤར་དེ་མང་ཆོག་གས་ལས་ཁོང་སྤུ 2600ན་དབུག་དང་
ཆོབ་གཏེར་ཞབས་འདེགས་ཁུབར་སྤུལ་ལྷག་དང་། སྤར་རྒྱུ་མཉམ་སྦྲེལ་
ཀྱིས་ས་ཁོང་གཏེར་སྤར་གི་འཇག་ཁྱུར་བས་སྤར་པ་ན་ཐོར་འདེབས་
འཇུགས་ཀྱི་དང་པ་ནས་གཞི་ཁྱོར་ཅན་གྱི་འདེབས་འཇུགས་སྤུགས་སྤུ
བརྒྱར་ཡོད། སྤར་ས་ཡོངས་ཀྱི་རྒྱ་ལ་ཁོང་ལས་ཐོན་རྒྱས་ཀྱི་ཐོན་རྒྱས་
རིན་ཐང་འཇག་བཅོམ་རྒྱུ་བྱས་ནས་ཁྱུབ་གདལ་བཏང་སྟེ། བདེ་
འབྱེད་གནོད་འཚོའི་ཁྱེད་ཀྱིས་ཐོན་འབབ་ཆག་པ་དང་། རང་བྱུང་
གནོད་འཚོ་ལས་ཐོན་འབབ་ཁྱུང་དུ་འགྲོ་བ། ཁྱོམ་རའི་རིན་གོང་
འཕར་ཆག་ཆེ་བ། སྤར་པན་གྱི་ན་ཆུག་ཤེམ་དང་པ་ལས་ཐོན་འབབ་
ཁྱུང་དུ་གྲོང་བཅོགས་པ་འཇག་ལེན་ཞབས་འདེགས་ཁུབར་པ་དང་།
སྤར་ཁྱི 2066.4ཡི་གནས་ཐང་པ་འཇག་ལེན་བྱས་ཏེ། མང་ཆོག་གས་ཀྱི་
ཁྱོམ་རའི་རིན་གོང་འཕར་ཆག་དང་རང་བྱུང་གནོད་འཚོའི་ཁྱེད་ན་
འགྲོག་ཁུས་ཆེ་དུ་བཏང་ནས་ཁོང་འགྲོག་མང་ཆོག་གས་ཀྱི་འདེབས་
འཇུགས་ཀྱི་ཁྱུར་མཉམ་སྦྲེལ་ཐང་པ་ཆེ་དུ་བཏང་བ་ཡིད། ཐོན་
ལས་འཕེལ་བྱས་ཀྱི་མ་དངུལ་དང་གཞི་རིམ་གྱི་ཁོང་ལས་ལག་རྩལ་ཁྱུབ་
གདལ་མ་ལག་གི་མ་དངུལ་ཅོགས་སྤར་དེ་ཁྱོར་མ་དངུལ་སྤར་ཁྱི 5000
བཏང་བའི་སྤར་པན་བཟོ་སྤུ་ཅན་གྱི་སྤུག་གས་དང་འདེབས་འཇུགས་
རྒྱུ་གཞི་རྒྱ་རྒྱས་སྤུ་ཅོགས་པ་དང་མ་དངུལ་སྤར་ཁྱི 1000བཏང་
བའི་སྤར་གོང་རྩལ་གྱི་སྤར་པན་ཐོན་ལས་ཀྱི་ཁྱུང་རྩལ་རྒྱ་ལས་ཆེན་གྱི་
རྩལ་གངས་ཤི་ཁྱུབ་ཁྱེད་གཞི་ཁྱོར་ཅན་གྱི་སྤར་པན་ཐོན་སྤུང་རྒྱུ་གཞི་
བརྒྱར་པར་ཐང་གཞི་བཏོང་ཡོད།

“འགག་སྒོ་བསྟུང་”ནན་པོ་བསྟུངས་ནས་ཆད་ཏེ་ཅན་ཅན་
བྱུང་སྒོ་བྱས་པ།

ཉེ་བའི་ལོ་ཤེས་རིང་། རྒྱ་རྒྱུ་ཤེས་ལུང་པ་ན་གྱི་རྒྱ་ཁ་བཟང་.....
 རྒྱག་བསྐྱར་གསེང་ཞིབ་འབྱུག་དང་། ཞིང་འཕྲོག་མང་ཆོག་མཁུ་གྱི་ཆེད་
 ལས་ཆ་ལ་རྩམ་གྱི་ཆ་ཚང་མཁོར་གཏོང་། སུར་པ་ན་གྱི་སྤྲུམ་ཆ་དང་ད་
 བདེ་འཇགས་གྱི་ཆེད་ལས་ཞིབ་དང་ཕྱད་སྐྱོག་ལས་པ་དམིགས་ཏེ། སུར་པ་ན་
 ཐོན་ལས་ཆ་དག་གི་ཅན་གྱི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྤྲུམ་ལ་འདོད་གཏོང་བར་ཤུགས་
 རྒྱ་བ་བྱུག་ཅིང་། “སོན་བཟང་འདྲ་འཁོད་”ལ་སྤྲུམ་སྤེལ་ཤུགས་ཆེན་
 བྱང་བའི་ཐོག་ གྲང་གོ་ཞིང་ལས་ཆ་ན་རྟེན་ཁང་གིས་མཐོ་འདོན་བྱ་བ་
 བའི་རྒྱང་གསེང་ལག་ཆ་ལ་ལ་བརྟེན་ཏེ། སྤུང་ཕྱི་སར་སུར་པ་ན་གྱི་
 “སོན་བཟང་རྒྱག་བསྐྱར་གསེང་ཕྱུང་ཕྱུང་ཀྱི་སར་རྒྱུང་འདྲིས་སོན་བཟང་
 རྒྱང་པ་བྱང་བ་ལ་མ་བཟད། སྤུལ་མང་དུ་གཅིག་སྦྲུང་རྒྱང་གསེང་དང་མང་
 ཆོག་ལས་རང་ཐོས་གྱིས་རྒྱང་གསེང་དུ་འབྲིལ་བའི་བྱ་བ་བསྐྱར་སྤྱད་དེ་
 རྒྱང་གསེང་མ་ལག་འཇགས་སྤྲོད་ལ་སྤྲུམ་ལ་འདོད་བྱང་ཡོད།

མིག་སྒར་སྤང་རྫོང་ལ་སྐུར་པན་བོན་ལས་ཀྱི་ཕྱེ་འདྲེན་ཁེ་ལས་²
 དང་། སྐུར་པན་བོན་ལས་མཉམ་ལས་ཁང་3 སྐུར་པན་ཚད་གཞི་ཅན་
 གྱི་འདེབས་འཇུགས་རྟོན་གཞི་1བཙམ་ཡོད་པ་མེད། 2023ལོར་སྤང་
 རྫོང་གི་སྐུར་པན་འདེབས་ཁྱོན་སྤྱི་3100ཟིན་ནས་ལོར་བོན་འབབ་
 ཏུན་3875ཟིན་པ་དང་། བོན་སྤྱིད་ཟིན་ཐང་སྤོར་ཁི་1550དང་ཁེ་སྤྱོད་
 སྤོར་ཁི་1085བྱུང་ནས་དུང་ཆང་1856གི་མི་གྲངས་5556ལ་སྤྱི་ཁྱོད་
 རྩུབ་ནས་དུང་ཆང་འེར་ཆ་སྟོན་ལས་འབབ་འཕམ་སྤོར་5845.9བྱུང་ཡོད་

