བོད་ལྗོངས་ཁྲིམས་ལུགས་ཚགས་པར། གྱོད་དཔེ་སྣང་གསལ། 2024ལོའི་ཟླ་12ཚེས་31 7

ཇུས་འགོད་པ།བསྟན་འཛིན་ལྷག་སྒྲོན། རྩོམ་སྒྲིག་པ།བསོད་ནམས་སྒྲོལ་དཀར།

ཉེ་ཆར།གྲོ་མོ་རྫོང་མི་དམངས་ཞིབ་་་་་་་་་་་
དཔྱོད་ཁང་གིས་ཉེས་པ་བསགས་ནས་རག་པའི་
བཙོག་དངུལ་སྦས་སྐུང་བྱས་པའི་གྱོད་གཞི་ཞིག་
ཁྲིམས་ལྟར་གཞུང་གཏུག་བརྒྱབ།ངོ་སྤྲོད་བྱས་་
པར་གཞིགས་ན།ཉིན་ཞིག་གི་ཉིན་དགུང་།
ཞའོ་ཧྲུན(འགྱུར་མིང)གྱིས་QQབརྒྱུད་ཉེ་་་་་་་་་་་་
འགྲམ་གྱི་མི་ཞིག་དང་ཅི་འཕྲོས་མོལ་འཕྲོས་བྱེད་
སྐབས་མིང་ལ“ཞའོ་ཐིང”དང་རང་ཉིད“ཞབས་་་
ཞུ་མ”ཡིན་ཟེར་མཁན་བུ་མོ་ཞིག་གིས་ཁོ་པར་་་་
སྒོ་རྩར“ཞབས་ཞུ”སྒྲུབ་པར་ཡོང་ཆོག་ཅེས་་་་་་་་
རང་འགུལ་ངང་བཤད་པ་དང་།ཉེ་ཆར་དོ་་་་་་་
དམ་ནན་པོ་ཡོད་པའི་རྐྱེན་གྱིས་ཞའོ་ཧྲུན་གྱིས་་་་
ཞིབ་ཕྲའི་ས་ཆ་ཤོད་མ་ནུས་པར་འཕྲལ་མར་་་་་་་
རང་ཉིད་གྲོ་མོ་རྫོང་དུ་ཡོད་ལུགས་བཤད་ནས།
གཏོང་ཕོད་ཆེན་པོས“རིན་གོང་རེའུ་མིག”ནང་
གི“མཚན་གང་ཞབས་ཞུ”ཞེས་པ་བདམས་རྗེས་
ཞའོ་ཧྲུན་ད་དུང་སྒུག་བློས་མ་བཟོད་པར་བུ་མོ
“ཞའོ་ཐིང”ཡིན་ཟེར་མཁན་དེར་བརྙན་ལམ་་་་་
ཁ་པར་བཏང་རུང་ཁ་པར་ལེན་མཁན་མེད་པ་་་་
དང་ཁོ་མོའི་འདྲ་པར་རེ་གཉིས་འབྱོར།
དོན་དངོས་ཐོག་ཅི་འཕྲོས་མོལ་འཕྲོས་་་་་་་་་
ཤོད་སའི“ཞབས་ཞུ་མ”དང་བརྙན་ལམ་ཁ་་་་་་་་
པར་གཏོང་སའི་བུ་མོ་དེ་གཞན་གྱིས་བརྫུས་པ་་་་

ཞིག་ཡིན་ཞིང་།ཉེས་གསོག་པས་ལག་རྩལ་སྣ་་་་
ཚོགས་ལ་བརྟེན་ནས་IPས་གནས་བཟོ་བཅོས་་་་
བརྒྱབ་པ་དང་དོན་དངོས་རྫུན་བཟོ་བྱས་ཏེ་་་་་་་་
རིམ་བཞིན་ཞའོ་ཧྲུན་ལ་བསླུ་བྲིད་ཀྱིས་ཁོ་པའི་་་་
ངོ་གདོང་དང་གསང་གནས་ཕྱིར་མངོན་དུ་་་་་་་་་
འཇུག་པ་དང་།ཞའོ་ཧྲུན་གྱི་ཁ་པར་ནས་ཁོ་་་་་་
པའི་ངོ་ཤེས་ཀྱི་ཆ་འཕྲིན་རག་ཐབས་བྱས་ཏེ་ཁོ་་་
པར་བཙན་ཤེད་ཀྱིས་དངུལ་སྒྱུར་དུ་བཅུག་་་་་་་་་
པའམ་བུ་ལོན་གཡར་དུ་འཇུག་གི་ཡོད།སྟབས་
ལེགས་པ་ཞིག་ལ་དངུལ་ཁང་གཱ་ཡི་བཅད་གྲངས་་་
ཀྱི་དབང་གིས་དངུལ་སྒྱུར་མཚམས་འཇོག་་་་་་་་་་
དགོས་འཁེལ་བས་མཐར་ཁོ་པར་སྒོར་ཁྲི་བཞི་་་་་
ལྷག་ཙམ་ལས་ཁ་བསླུས་ཐེབས་མེད་པ་རེད།
དེ་ནས་ཁོ་པས་བསམ་བློ་ཡང་ཡང་བཏང་་་
རྗེས་ཉེན་རྟོག་པར་གནད་དོན་དེ་སྙན་སེང་་་་་་་་
ཞུས།ཉེན་རྟོག་ཕྱོགས་ལ་ཞའོ་ཧྲུན་གྱི་གྱོད་་་་་་་་
དོན་སྙན་སེང་འབྱོར་རྗེས།གྱོད་གཞི་དེའི་ཞོར་
དུ་ལྷ་ས་ནས་མངའ་ཁོངས་ཕྱི་རོལ་གྱི་བསྙད་་་་་་་
འདོགས་རྒྱུ་འཕྲོག་བྱེད་མཁན་ཉེས་གསོག་པར་་
ཉེས་པ་བསགས་ནས་རག་པའི་བཙོག་དངུལ་་་་་་
སྦས་སྐུང་བྱེད་རོགས་བྱེད་མཁན་ཉེས་གསོག་་་་་་
ཚོགས་པ་ཞིག་རྩད་ཆོད་པ་དང་འབྲེལ།གཏེ་་་་་
པོ་ཝང་ཆེ་གེ་མོ་རྒྱལ་ནང་དུ་རང་ཉེས་ངོས་ལེན་་
ཞུ་བར་ལོག་རྒྱུའི་ཁ་ཏ་བསླབ་བྱའང་བྱས།
གྲོ་མོ་རྫོང་མི་དམངས་ཞིབ་དཔྱོད་ཁང་་་་་་་་
གིས་ཉེས་གསོག་དོགས་ཅན་ཝང་ཆེ་གེ་མོ་་་་་་་་་་་་

བཟུང་རྒྱུའི་ཆོག་མཆན་སྤྲད་པ་མ་ཟད།ཝང་་་་་
ཆེ་གེ་མོ་དང་།ལེའོ་ཆེ་གེ་མོ།ཙེང་ཆེ་གེ་མོ་་་་་་་་
བཅས་ལ་ཉེས་པ་བསགས་ནས་རག་པའི་བཙོག་
དངུལ་སྦས་སྐུང་བྱས་པའི་དོགས་གཞི་ཡོད་པ་་་་་
དང་ཝང་ཆེ་གེ་མོ་རྒྱལ་མཚམས（མཐའ་་་་་་་་་་་་་་
མཚམས）ནས་ལྐོག་བྲོས་བྱས་པའི་དོགས་གཞི་་་་
ཡོད་པར་གཞིགས་ནས་ཁྲིམས་ལྟར་གཞུང་་་་་་་་་་
གཏུག་བརྒྱབ་པ་རེད།
དེ་ཡང་ཝང་ཆེ་གེ་མོ་སོགས་ཀྱིས་དངུལ་་་་་་་
ཁང་གཱ་30ལྷག་ཙམ་དང་མ་དངུལ་སྒོར་ཁྲི་་་་་་་་་་
180ལྷག་ཙམ་གཡོ་ལེན་བྱས་པ་རེད།གྱོད་་་་་་་་
གཞི་ཐོན་རྗེས་ཝང་ཆེ་གེ་མོ་ཉེས་གཡོལ་དུ་ལོ་་་་་་
སིར་བྲོས་བྱོལ་ལ་ཕྱིན་པ་རེད།
གྲོ་མོ་རྫོང་མི་དམངས་ཁྲིམས་ཁང་གིས་་་་་་་་
ཞིབ་དཔྱོད་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་ཞུ་གཏུག་བརྒྱབ་་་་་་
པའི་ཉེས་གསོག་དོན་དངོས་དང་ཉེས་ཚད་་་་་་་་་
གཏན་འབེབས་ཀྱི་གྲོས་འགོ་ཚང་མ་དང་ལེན་་་་་
བྱས་པ་དང་།ཁྲིམས་རར་ཞུ་སྦྱོར་ཕྱི་མ་ཝང་ཆེ་་
གེ་མོས་ཉེས་པ་བསགས་ནས་རག་པའི་བཙོག་་་་་
དངུལ་སྦས་སྐུང་བྱས་པ་མ་ཟད།རྒྱལ་མཚམས
（མཐའ་མཚམས）ལས་ལྐོག་བྲོས་བྱས་པའི་ཉེས་
པ་ཁྱབ་བསྒྲགས་བྱས་པ།ཉེས་མང་སྡེབ་གཅོད་
ཀྱི་ཐོག་ནས་དུས་བཀག་བཙོན་འཇུག་ལོ་གསུམ་
དང་ཟླ་བ་བཞི་དང་དངུལ་ཆད་སྒོར་ཆིག་ཁྲི་་་་་་་
ཆིག་སྟོང་བཅད་པ་རེད།（སྐལ་མཆོག་གིས་་་་་་
བསྒྱུར།ལྷག་ཚེས་ཞུས）

རྒྱུ་སྲེད་གཉིས་ལ་ཆགས་མི་ཉན།

ཉེ་ཆར།དིང་རི་རྫོང་མི་་་་་་་་་་་་་་
དམངས་ཁྲིམས་ཁང་གིས་ཁྲིམས་ལྟར་་་
འདྲི་ཞིབ་བྱས་པ་མ་ཟད།ཁྲིམས་རར་
ཉེན་ཆེའི་འཁོར་གཏོང་གྱོད་གཞི་ཞིག་་
གི་བཅད་ཁྲ་ཁྱབ་བསྒྲགས་བྱས་ཏེ་ར་་་་
བཟི་འཁོར་གཏོང་བྱེད་མཁན་ཡན་ཆེ་་
གེ་མོས་ཉེན་ཆེའི་འཁོར་གཏོང་གི་ཉེས་
པ་བསགས་པས་བཙན་ཉར་ལས་སྐུལ་་
ཟླ་བ་གཉིས་བྱས་པ་མ་ཟད།དངུལ་་་་
ཆད་སྒོར་3000ཡང་བཏང་བ་དང་།
ད་དུང་རླངས་འཁོར་གཅིག་པའི་ལིའུ་་
ཆེ་གེ་མོར་ཡང་ཉེན་ཆེའི་འཁོར་གཏོང་
གི་ཉེས་པ་བསགས་པས་བཙན་ཉར་་་་་
ལས་སྐུལ་ཟླ་བ་གཉིས་བྱས་པ་དང་་་་་་་་
ཆབས་ཅིགདངུལ་ཆད་སྒོར་3000
བཏང་བ་རེད།
2024ལོའི་ཟླ་6ཚེས་26ཉིན་གྱི་་
ཆུ་ཚོད་19ཙམ་ལ།ཞུ་སྦྱོར་ཕྱི་མ་ཡན་
ཆེ་གེ་མོ་དང་ལིའུ་ཆེ་གེ་མོས་དིང་རི་་་་་་
རྫོང་རྒྱ་མཚོ་ཤང་ནས་མཉམ་དུ་ཆང་་་་
བཏུངས་བརྒྱབ་རྗེས་ཞུ་སྦྱོར་ཕྱི་མ་ཡན་
ཆེ་གེ་མོས་འཕྲུལ་སྒུལ་འཁོར་རིགས་་་་་
བཏང་ནས་ཞུ་སྦྱོར་ཕྱི་མ་ལིའུ་ཆེ་གེ་མོ་་
དང་མཉམ་དུ་དིང་རི་རྫོང་གྲོང་དུ་་་་་་་་
སྐྱོད་པའི་ལམ་བར་དུ་ལས་སྒྲུབ་འགྲིམ་
འགྲུལ་ཉེན་རྟོག་པས་རྩད་ཆོད།
དཔྱད་སྡོམ་བྱས་པ་བརྒྱུད།ཞུ་སྦྱོར་ཕྱི་

མ་ཡན་ཆེ་གེ་མོའི་ཁྲག་ནང་གི་ཨ་རག་་
ཉིང་ཁུ་འདུས་ཚད་206.17mg/
100mlཟིན་པ་དང་།ཞུ་སྦྱོར་ཕྱི་མ་་་་
ལིའུ་ཆེ་གེ་མོས་ཞུ་སྦྱོར་ཕྱི་མ་ཡན་ཆེ་གེ་
མོས་ཆང་རག་བཏུངས་པ་ཤེས་བཞིན་་
དུ་རང་ཉིད་ཀྱི་རླངས་འཁོར་ཞུ་སྦྱོར་་་་
ཕྱི་མ་ཡན་ཆེ་གེ་མོར་གཏོང་དུ་བཅུག་་་
ཡོད་པ་རེད།
གྱོད་གཞི་དེ་སྒྲུབ་འགན་འཁུར་་་་
མཁན་ཁྲིམས་དཔོན་གྱིས་ངོ་སྤྲོད་བྱས་་
པར།གྱོད་གཞི་དེའི་ནང་ཞུ་སྦྱོར་ཕྱི་་་་
མ་ལིའུ་ཆེ་གེ་མོས་ཆང་རག་བཏུངས་་་་
རྗེས་འཕྲུལ་སྒུལ་འཁོར་རིགས་བཏང་་་
མེད་ནའང་ཁོ་པས་ཞུ་སྦྱོར་ཕྱི་མ་ཡན་་་
ཆེ་གེ་མོས་ཆང་རག་མང་པོ་བཏུངས་་་་
པ་ཤེས་བཞིན་དུ་རང་ཉིད་ཀྱི་རླངས་་་་
འཁོར་ཞུ་སྦྱོར་ཕྱི་མར་གཏོང་དུ་བཅུག་
པ་དེའི་བྱེད་སྤྱོད་ཉེན་ཆེའི་འཁོར་་་་་་་་་
གཏོང་ཉེས་པའི་ནང་གི་མཉམ་དུ་ཉེས་
པ་བསགས་པར་གཏོགས་པས།དེའི་་་
ཉེས་དོན་འགན་འཁྲི་ངེས་པར་དུ་་་་་་་་་
བདའ་འདེད་གཏོང་དགོས་ངེས་རེད།
དེར་བརྟེན་གྱོད་གཞི་དེའི་ཉེས་གསོག་་
དོན་དངོས་དང་།ངོ་བོ།གནས་ཚུལ་
བཅས་ལ་གཞིགས་ནས་ཁྲིམས་ཁང་་་་་་
གིས་གོང་གསལ་གྱི་ཁྲིམས་ཐག་བཅད་་
པ་རེད།

གྲོ་མོ་རྫོང་མི་དམངས་ཞིབ་དཔྱོད་་་་་་་་
ཁང་གིས་ཉེས་པ་བསགས་ནས་རག་པའི་་་་་
བཙོག་དངུལ་སྦས་སྐུང་གྱོད་གཞི་ཞིག་་་་་་་་་
ཁྲིམས་ལྟར་གཞུང་གཏུག་བརྒྱབ་པ།

འདི་ག་ཚགས་པར་ཁང་དུ་ཆབ་མདོ་་་་་
ནས་གློག་འཕྲིན་འབྱོར་གསལ།ཉེ་ཆར།
ཆབ་མདོ་གྲོང་ཁྱེར་སྟེང་ཆེན་རྫོང་སྤྱི་བདེ་ཅུས་་་་
སྟེང་ཆེན་གྲོང་རྡལ་མངགས་གཏོང་ཁང་གིས་་་་་་
ཁྲིམས་འགལ་ངང་བཀག་སྡོམ་གྲི་ཆས་འཁྱེར་་་་་་
བའི་གྱོད་གཞི་གཅིག་ཞིབ་བཤེར་ཐག་གཅོད་་་་་་
བྱས་ཏེ་བཀག་སྡོམ་གྲི་ཆས་གསུམ་གཞུང་བཞེས་
བཏང་བ་དང་མི་གསུམ་ཁྲིམས་ལྟར་སྲིད་འཛིན་
བཀག་ཉར་བྱས་པ་རེད།
ཟླ་10ཚེས་24ཉིན་གྱི་ཐོ་རེངས་སུ།སྟེང་་་
ཆེན་གྲོང་རྡལ་མངགས་གཏོང་ཁང་ལ“རྒྱལ་མོ་་་
ཐང་དམངས་ཕན་ཉེན་རྟོག་ཞབས་ཞུའི་ས་་་་་་་་་
ཚིགས་ཀྱི་ཉེན་ཟོན་སྐོར་ཞིབ་མི་དམངས་ཉེན་་་་་
རྟོག་པས།ཁོངས་གཏོགས་ཁུལ་དུ་རྒྱུན་གཏན་་

གྱི་ཞིབ་བཤེར་བྱེད་སྐབས་གསོལ་མགྲོན་ཁང་་་་་་
ཞིག་གི་ཁང་པའི་ནང་འཇམ་ཆེ་གེ་མོ་དང་།
བསྟན་ཆེ་གེ་མོ།ངག་ཆེ་གེ་མོ་གསུམ་ལ་གྲི་ཡོད་་
པ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་འདུག་པས།ཁྱེད་ཚོས་ཉེན་
རྟོག་པ་མངགས་ནས་ཐག་གཅོད་བྱེད་་་་་་་་་་་་་་
རོགས”ཞེས་པའི་ཉེན་བརྡའི་ཁ་པར་འབྱོར།
ཉེན་བརྡ་འབྱོར་རྗེས།སྟེང་ཆེན་གྲོང་རྡལ་་་་་་་་་
མངགས་གཏོང་ཁང་གིས་འཕྲལ་དུ་ཉེན་རྟོག་པ་
སྒྲིག་འཛུགས་བྱས་ཏེ་ས་ཡུལ་དངོས་སུ་གནས་་་་་
ཚུལ་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་པར་བསྐྱོད་པ་དང་།མི་་་་
དམངས་ཉེན་རྟོག་པས་མི་གསུམ་པོ་དེ་ཚོད་་་་་་་་
འཛིན་བྱས་པ་དང་ཆབས་ཅིགཁྲིམས་ལྟར་་་་་་་
མངགས་གཏོང་ཁང་དུ་བརྟག་དཔྱད་དང་ལེན་་

བྱེད་པར་འབོད།སྤྱི་བདེ་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་་་་་་་་་
གསལ་འབྱེད་བྱས་པ་བརྒྱུད།འཇམ་ཆེ་གེ་མོ་་་་་
སོགས་མི་གསུམ་པོས་ཁྱེར་བའི་གྲི་ནི་བཀག་་་་་་་་
སྡོམ་གྲི་ཆས་ཡིན་པ་དང་།ཁོ་ཚོའི་བྱེད་སྤྱོད་ཀྱིས་་
ཁྲིམས་འགལ་ངང་བཀག་སྡོམ་གྲི་ཆས་ཁྱེར་བའི་་
བྱས་ཉེས་བསགས་ཡོད་པ་རེད།
《ཀྲུང་ཧྭ་མི་དམངས་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་་་་་
ཀྱི་བདེ་འཇགས་དོ་དམ་ཆད་གཅོད་བཅའ་་་་་་་་་
ཁྲིམས》ཀྱི་དོན་ཚན་སོ་གཉིས་པའི་ནང་གཏན་་་
འབེབས་བྱས་པ་གཞིར་བཟུང་།འཇམ་ཆེ་གེ་་་་་
མོ་དང་།བསྟན་ཆེ་གེ་མོ།ངག་ཆེ་གེ་མོ་གསུམ་་
ལ་ཁྲིམས་ལྟར་ཉིན་བཅུའི་སྲིད་འཛིན་བཀག་་་་་་
ཉར་གྱི་ཆད་པ་བཅད་པ་དང་ཆབས་ཅིགབཀག་སྡོམ་གྲི་ཆས་གསུམ་གཞུང་བཞེས་བཏང་་
བ་རེད།
（པ་ཚེ་དང་པད་ཆོས་ཀྱིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

སྟེང་ཆེན་རྫོང་གིས་ཁྲིམས་འགལ་ངང་བཀག་སྡོམ་གྲི་ཆས་
འཁྱེར་བའི་མི་གསུམ་སྲིད་འཛིན་བཀག་ཉར་བྱས་པ།

དིང་རི་རྫོང་ཁྲིམས་ཁང་གིས་ཉེན་ཆེའི་འཁོར་གཏོང་གྱོད་གཞི་ཞིག་གི་བཅད་ཁྲ་ཁྱབ་བསྒྲགས་བྱས་པ།

མང་ཚོགས“ཕར་རྒྱུག་ཚུར་རྒྱུག་མང་པོ་བྱེད་
པའི”དཀའ་གནད་བསལ་བ།
ཉིན་ཤས་གོང་།གསར་འགོད་པས།ཧེ་ལུང་ཅང་ཞིང་ཆེན་སྤྱི་བདེ་་་་་་ཐིང་ནས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བར།ད་ལོའི་ལོ་འགོ་ནས་བཟུང་།ཧེ་ལུང་ཅང་་གིས་ཐེམ་ཐོའི་ལས་སྒོ“ཞིང་བརྒལ་ཀུན་སྒྲུབ”ལ་སྐུལ་འདེད་བཏང་ནས་གྲོང་་་་་་་མིའི་ཐོབ་ཐང་ལག་ཁྱེར་ཐོག་མར་ལེན་པ་དང་།གནས་སྐབས་ཀྱི་གྲོང་མིའི་་ཐོབ་ཐང་ལག་ཁྱེར་བཟོ་བ།ཕྲུ་གུ་དམར་འབྱར་ལ་ཐེམ་ཐོ་བཟོ་བ།ཐེམ་་་་་་ཐོའི་རིགས་ཀྱི་ངོ་སྤྲོད་ཡི་གེ་འབྲི་བ་སོགས“ཞིང་བརྒལ་ཀུན་སྒྲུབ”དང“ཞིང་་་་་ཆེན་ནང་ཁུལ་ཀུན་སྒྲུབ”ཀྱི་ལས་སྒོ་སྤེལ་ཏེ་མང་ཚོགས“ཕར་རྒྱུག་ཚུར་རྒྱུག་་་་་་མང་པོ་བྱེད་པའི”དཀའ་གནད་ནུས་ཤུགས་ཡོད་རྒུས་བསལ་བ་རེད།

ཐེམ་ཐོའི་ལས་སྒོ“ཞིང་བརྒལ་ཀུན་སྒྲུབ”ལ་སྐུལ་འདེད་གཏིང་ཟབ་་་
བཏང་ནས་གྲོང་མིའི་ཐོབ་ཐང་ལག་ཁྱེར་ཐོག་མར་ལེན་པ་དང་།གནས་་་སྐབས་ཀྱི་གྲོང་མིའི་ཐོབ་ཐང་ལག་ཁྱེར་བཟོ་བ།ཕྲུ་གུ་དམར་འབྱར་ལ་ཐེམ་་་ཐོ་བཟོ་བ།ཐེམ་ཐོའི་རིགས་ཀྱི་ངོ་སྤྲོད་ཡི་གེ་འབྲི་བ་སོགས“ཞིང་བརྒལ་་་ཀུན་སྒྲུབ”དང“ཞིང་ཆེན་ནང་ཁུལ་ཀུན་སྒྲུབ”ཀྱི་ལས་སྒོ་སྤེལ་གྱི་ཡོད།

ཤ་རིགས་ཐོན་རྫས་ཀྱི་ཁྲིམས་འགལ་ཉེས་
གསོག་ལ་རྡུང་རྡེག་ཚ་ནན་བཏང་བ།
ཉེ་ཆར།གསར་འགོད་པར་ཁྲོམ་ར་ལྟ་འདོམས་་་
སྤྱི་ཁྱབ་ཅུས་ནས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བར།ད་ལོའི་ཟླ་
4པར་རྒྱལ་སྲིད་སྤྱི་ཁྱབ་ཁང་བཟའ་བཅའི་བདེ་་་་་་་
འཇགས་གཞུང་དོན་ཁང་སོགས་སྡེ་ཚན་བཞིས་ས་་་
གནས་ཁག་ལ་ཤ་རིགས་ཐོན་རྫས་ཀྱི་ཁྲིམས་འགལ་་
ཉེས་གསོག་ལ་རྡུང་རྡེག་ཚ་ནན་གཏོང་བའི་ཆེད་་་་་་
དོན་བཅོས་སྒྲིག་བྱ་སྤྱོད་སྤེལ་རྒྱུ་བཀོད་སྒྲིག་བྱས་་་་་་
ཤིང་།མིག་སྔའི་བར།ཤ་རིགས་ཐོན་རྫས་ཀྱི་་་་་་་་་
ཁྲིམས་འགལ་ཉེས་གསོག་གྱོད་གཞི་ཁག་གཅིག་་་་་་་་
ཞིབ་བཤེར་ཐག་གཅོད་བྱས་པར་དུས་མཚམས་་་་་་་་
རང་བཞིན་གྱི་གྲུབ་འབྲས་ཐོབ་ཡོད་པ་རེད།

ཟླ་11པའི་ཟླ་མཇུག་བར།
ཤ་རིགས་ཐོན་རྫས་ཀྱི་ཁྲིམས་་་་་་་་་
འགལ་ཉེས་གསོག་གྱོད་གཞི་ཁག་་་
གཅིག་ཞིབ་བཤེར་ཐག་གཅོད་་་་་་་
བྱས་པར་དུས་མཚམས་རང་་་་་་་་་་
བཞིན་གྱི་གྲུབ་འབྲས་ཐོབ་པ།

ཤ་རིགས་ཐོན་རྫས་ཀྱི་ཁྲིམས་
འགལ་ཉེས་གསོག་ལ་རྡུང་རྡེག་ཚ་
ནན་གཏོང་བའི་ཆེད་དོན་བཅོས་་
སྒྲིག་བྱ་སྤྱོད།

ཚགས་ཤ་དང་།
ལུག་ཤ།བོང་ཤ་བཅས་
ཀྱི་ཐོན་རྫས་རྫུན་མ།

ཡོང་ཁུངས་གསལ་པོ་མེད་པ་་་་་་
དང་།ནད་ཡམས་བརྟག་ཞིབ་མ་་་་་་་
བྱས་པའམ་ཡང་ན་ཚད་མ་ལོན་པའི་་
ཤ་རིགས་ཐོན་རྫས།