

ཐུ་ཤོར་སྟོབས་ཤུགས་གཅིག་ཏུ་བསྒྲིལ། འབད་འབྲངས་ལེའུ་གསར་མཉམ་ཏུ་རྒྱུ།
—— རང་སྟོར་སྟོངས་མི་དམངས་འབྲས་ཚོགས་སྐབས་བརྟུ་གཉིས་པའི་ཚོགས་འདུ་ཐེངས་གསུམ་པའི་འགོ་ཚུགས་མཛད་སྒོའི་པར་རིས་བདམས་བཀོད།



↑ འདི་ནི་རང་སྐྱོད་སྐྱོད་མ་མི་དཔལ་འཕྲུག་ཆོག་མ་སྒྲུབ་པ་བཟུ་གཤིས་པའི་ཆོག་མ་འདུ་ཤེད་མ་གསུམ་པའི་ཆོག་མ་ར་ཡིན་པ།



← འདིན་ནི་.....
 ཉིང་ཁི་ཤོང་ཁྱེར་གྱི་.....
 འཇུག་མི་ཆོག་ལས་པས་.....
 སྲིད་གཞུང་གི་ལས་.....
 དོན་སྟོན་སྟོན་ལ་.....
 སྐོས་ཞིབ་གནང་.....
 པའི་ནི་པ།



↑ འདི་ནི་འཇུག་མིའམ་སྲིད་གཞུང་གི་ལས་དོན་.....
སྟོན་སྟོན་ན་ན་ཏན་ཏན་གསལ་བ་ཞིན་པ།



↑ འདིན་འཇུག་མིའི་སྤྱི་གཞུང་གི་ལས་དོན་སྒྲུབ་སྒྲུབ་ཏུ་.....
ངང་གསན་བཞིན་པ།

→ འདི་
 བེ་འཕུས་མིས་.....
 སྲིད་གཞུང་གི་.....
 ལས་དོན་སྟུན་.....
 སློན་པོ་ཉན་.....
 ངང་གསལ་.....
 བཞིན་པ།



↘ འདི་ནི་འཕུས་མི་ཚོ་མི་སྲིག་སྒྱིག་བྲལ་མ་ཆོར་
 ལེགས་པར་སྒྲུབ་ནས་མིང་སྟོང་པ་ཆེར་སྟེང་གིས་ཆོག་ས་.....
 ཁང་སྒྲུབ་ས་ལྟ་མེད་པ་བཞིན་པ།



↑ འདི་ནི་ཚོགས་མི་ཡོངས་ཀྱིས་དེ་དེ་མེ་6.8ཀྱི་ས་ཡོམ་སྐྱོད་སྐྱེན་ལམ་དུ་ཤོར་བའི་སྐབས་ལ་
དག་བསྐྱེད་ནས་མུ་དན་ཞུ་བཞིན་པ།

