

ཟླ་ཡུང་ཕྱོགས་གཉིས་པོས་པན་ཚུན་གྱི་རིག་གནས་ལ་ཡིད་སྤྲོད་བྱེད་པ།

ཡུ་ཉིལེ་ཡིན་ཅི།

ང་ཚོས་ཟླ་རན་མེད་ན་གཞིན་ལ་ཡུང་གི་དང་ཨེ་ཤེ་.....
ཡིད་ལོ་རྒྱུས་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་པར་རྟོགས་རམ་ལུབ་རྒྱུ་དེ་.....
བ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཡུང་གི་དེ་འདྲས་ཟེན་པའི་ལོ་རྒྱུས་ལ་ཤེས་.....
རྟོགས་ལུབ་ཆེ་གཞིན་ལ་ཡུང་གི་དེ་ལྟའི་གནས་ཚུལ་ཤེས་.....
རྟོགས་ལུབ་ལ། གཞིན་པ་པན་ཚུན་སྤེལ་རེས་དང་སྐྱོད་ཆ་.....
ཤོད་རེས་ལ་དེ་བས་ལེགས་པའི་དང་སྤེལ་འདྲེད་གཏོང་.....
ལུབ། “ཤེས་དཔལ་སྤེལ་རེས་དང་པན་ཚུན་དཔུང་གཞིར་.....
འཛིན་པ་ནི་མིའི་རིགས་ཀྱི་ཤེས་དཔལ་ཡར་ཐོན་དང་འཛིན་.....
སྤྱིར་ཞིབ་དེ་འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྤེལ་འདྲེད་གཏོང་བའི་སྤེལ་.....
ལུགས་གསལ་ཆེན་ཞིག་རེད” 2014ལོའི་ཟླ་3པར། ཡུའུ་.....
ཞི་ཞི་ཅིན་མིང་གིས་མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཆོག་སྤྱོད་གསལ་.....
ཆོན་རིག་རིག་གནས་ཆ་འཛུགས་སྤྱི་ཁྱེད་པུ་ཅུ་གཏམ་.....
བཤད་གསལ་ཆེན་གནང་ནས། ཡུང་གི་ཕྱོགས་ཀྱིས་ཤེས་.....
དཔལ་སྤེལ་རེས་དང་པན་ཚུན་དཔུང་གཞིར་འཛིན་རྒྱུར་.....
སྤེལ་འདྲེད་གཏོང་བའི་འདྲི་ཆུལ་རྒྱས་བཤད་གནང་བ་མ་.....
ཟད། ཤེས་དཔལ་སྤེལ་རེས་དང་པན་ཚུན་དཔུང་གཞིར་.....
འཛིན་པར་སྤེལ་འདྲེད་གཏོང་བར་དང་རང་བྱུང་དེ་མོས་.....
མཐུན་ཡོད་ཅེས་གསུངས་པ་རེད།

ཟླ་རན་མེད་རྒྱལ་བཅུགས་ཅི་མེ་ཨེ་ཤེ་ཡིད་སྤྲོད་ཆུལ་.....
རྟོན་མཛོད་ཁང་ནི་ཡོ་རྟོ་རྒྱུ་ཨེ་ཤེ་ཡིད་སྤྲོད་ཆུལ་རྟོན་མཛོད་.....
ཁང་ཆེ་ཤོས་ཀྱི་ཡུལ་ཤིག་ཡིན་ཞིང་། རྟོན་མཛོད་ཁང་དེའི་.....
ཀོན་ཀྱང་ཡིན་པའི་དལ་ཟླ་རན་མེད་མི་དམངས་དང་ཡོ་.....
རྟོ་རྒྱུ་མི་དམངས་ཆོས་ཨེ་ཤེ་ཡིད་འཛིན་པའི་ལྟ་སྐྱོང་ས་.....
ཡག་པོ་འཛིན་རྒྱུ་དེ་འགན་འཁུར་ཡོད། ང་ཚོའི་ན་གཞིན་མི་.....
རབས་ཆོས་དེས་པར་དུ་ཤེས་དཔལ་གཞན་དག་ཤེས་རྟོགས་

བྱེད་དགོས་ལ། དེའི་ནང་ནས་ཨེ་ཤེ་ཡིད་ཤེས་དཔལ་དང་.....
ལྷག་པར་དུ་ཡུང་གི་ཤེས་དཔལ་ཤེས་རྟོགས་བྱ་རྒྱུ་ནི་གསལ་.....
འགངས་ཏུ་ཅང་ཆེ་བ་ཞིག་རེད། ང་ཚོས་ཟླ་རན་མེད་ན་.....
གཞིན་ཆོས་ཡུང་གི་དང་ཨེ་ཤེ་ཡིད་ལོ་རྒྱུས་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་.....
པར་རྟོགས་རམ་ལུབ་རྒྱུ་དེ་བེ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཡུང་གི་དེ་.....
འདས་ཟེན་པའི་ལོ་རྒྱུས་ལ་ཤེས་རྟོགས་ལུབ་ཆེ་གཞིན་པ་.....
ཡུང་གི་དེ་མིག་སྤེལ་གནས་ཚུལ་ཤེས་རྟོགས་ལུབ་ལ། གཞི་.....
ནས་པན་ཚུན་སྤེལ་རེས་དང་སྐྱོད་ཆ་ཤོད་རེས་ལ་དེ་བས་.....
ལེགས་པའི་དང་སྤེལ་འདྲེད་གཏོང་ལུབ།

དུས་ཡུན་རིང་པོའི་ནང་། ཟླ་ལན་ཤེས་ཀྱི་ཤེས་དཔལ་.....
དང་ཡུང་གི་ཤེས་དཔལ་པན་ཚུན་ལྷོད་རྟོ་དང་དཔུང་.....
གཞིར་འཛིན་རེས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། འདི་ལོའི་ཟླ་4ཚེས་1ཉིན།
ང་རང་གནང་པོའི་པོ་བྱང་དུ་“གོང་མའི་པོ་བྱང་དང་ཟླ་ན་.....
ཨེར་མའི་པོ་བྱང་། དུས་རབས་17དང་18པའི་ཡུང་གི་.....
དང་ཟླ་རན་མེད་འགྲོ་འོང་”ཞེས་པའི་འགྲེམས་སྟོན་གྱི་འགྲོ་.....
ཆོག་མཛོད་སྤྱིར་ཞུགས་པ་ཡིན། འགྲེམས་སྟོན་འདི་ལས་.....
ཟླ་ཡུང་རྒྱལ་ཁབ་གཉིས་པོས་རིག་གནས་ཐད་པན་ཚུན་.....
ལུགས་རྒྱུན་ཐེབས་རེས་བྱེད་པ་མཛོན་ཡོད། ངས་ཤེས་.....
གསལ་ལ། དུས་རབས་20པའི་ཟླ་རན་མེད་རི་མོ་མ་ལས་.....
ཅན་པུ་ཨེར་སུའུ་དེ་སྟོགས་ཀྱིས་ཡུང་གི་ལོ་རྒྱུས་དང་.....
ལྷག་པར་དུ་ཡིག་གཟུགས་ལ་དགའ་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ལ།
ཡུང་གི་དེ་རི་མོ་མ་ལས་ཅན་གྱི་རི་མོ་འབྲི་བའི་ནང་ཟླ་ཡུང་.....
རྒྱལ་ཁབ་གཉིས་ཀྱི་རྒྱུ་ཆུལ་གྱི་ཉམས་འབྱུར་ཡང་འདྲིས་.....
ཡོད། ཟླ་ཡུང་ཕྱོགས་གཉིས་པོས་པན་ཚུན་གྱི་རིག་གནས་.....
ལ་ཡིད་སྤྲོད་བྱེད་བཞིན་པའི་འཛིན་སྐྱོང་ལུག་ལྟོས་འབྱེད་

འོང་གི་གནས་རྒྱུད་མང་པོ་ཞིག་ཡོད།
འདི་ལོའི་ཟླ་བ་3པ་དང་ཟླ་བ་4པའི་ནང་། ངས་ཡུང་.....
གོར་དུས་ཡུན་གཟུབ་འཁོར་3རིང་གི་འཛམ་གཞི་བྱས་པ་.....
དང་། ཤར་ཀྱང་རྒྱལ་སྤྱིའི་རིག་གནས་མཐོ་རིམ་སྤྱིར་.....
སྤེལ་སྤྱོད་ལྷོགས་ཀྱི་2024ལོའི་ལོ་ཆོག་ནང་ཞུགས་ནས།
ཏུན་ཏོང་ཞིབ་འཇུག་ཁང་དང་། ཡུང་གི་རྒྱལ་ཁབ་རྟོན་.....
མཛོད་ཁང་། གནང་པོའི་པོ་བྱང་གི་རྟོན་མཛོད་ཁང་བཅས་.....
དང་མཉམ་ལས་གྲོས་མཐུན་ཡང་བཞག་པ་ཡིན། ངས་ཡུང་.....
གོའི་རྟོན་མཛོད་ཁང་དུ་དུས་ཡུན་རིང་པོ་བསྐྱོད་པ་ཡིན་ལ་.....
ང་ལ་བག་ཆགས་ཟབ་མོ་ཡང་བཞག་བྱུང་། ཡུང་གོར་རྟོན་.....
མཛོད་ཁང་6000ཕྱག་ཙམ་ཡོད་རུང་། ངས་དེའི་ནང་གི་.....
རྟོན་མཛོད་ཁང་20ཙམ་ལ་མ་གཏོགས་འགྲོ་སྤྱོད་མེད། དེ་.....
དག་ལས་ཡུང་གོས་འགྲེམས་སྟོན་ཁང་དང་སྤྱིག་གཞི་ཁང་.....
ཐད་འབད་འབྱུངས་བྱས་པ་གང་ལེགས་ཆོར་བྱུང་། ཡུང་.....
གོའི་རྟོན་མཛོད་ཁང་དུ་ན་གཞིན་གྱིས་ཞིངས་ཡོད་པས།
དེའི་ཐད་མི་རྣམས་ཀྱིས་ཡིད་སྤྲོད་སྤྱོད་དགོས་པ་ཞིག་འདུག
ཅི་མེ་རྟོན་མཛོད་ཁང་གིས་དེའི་ཐད་ལུ་མཐུད་འབད་.....
བཅོན་བྱས་ནས་ན་གཞིན་གྱི་ཐོབ་པ་དེ་བས་མང་བའི་ཡིད་.....
དབང་བཟུགས། ཞིང་ཆོས་ཨེ་ཤེ་ཡིད་ཡུང་གོར་ཤེས་.....
རྟོགས་དེ་བས་ལེགས་པ་བྱེད་པར་རྟོགས་རམ་ལུབ་རྒྱུ་དེ་.....
བ་ཡོད།

(ཆོས་པ་པོ་ཉི་ཟླ་རན་མེད་རྒྱལ་བཅུགས་ཅི་མེ་ཨེ་ཤེ་.....
ཡིད་སྤྲོད་ཆུལ་རྟོན་མཛོད་ཁང་གི་ཀོན་ཀྱང་ཡིན་པ་)
(བདེ་སྤྱོད་དང་པད་ཆོས་ཀྱིས་སྐྱོར་ཞུས་བྱས་)



ཉི་ཆར། ཡུང་ཡོད་དུས་གཏན་མེ་འཁོར་(དབྱི་ལུ་ལུ་ནས་མ་ཉེ་རི་བར་)བཏང་ནས་ལོ་བཅུ་འཁོར་བར་.....
དུན་གསེ་རྟོགས་ཅན་གྱི་མེ་འཁོར་སེ་མེ་རྟོན་གྱི་རྒྱལ་ས་མ་ཉེ་རི་ཨུ་པུ་ལུ་འོ་ཉི་ཅར་མེ་འཁོར་བཅས་ཆོག་པ་ནས་.....
ཐོན་འགྲོ་ཆོག་ཡོད། ཐེངས་འདིའི་མེ་འཁོར་ནང་ཆངས་འཁོར་གྱི་རྒྱ་ལག་དང་རྒྱ་ཆང་སྟོགས་ཆོད་ལུན་.....
དོས་སྐྱམ་70ཕྱག་ཡོད་པ་དང་། ཟླ་རན་མེ་དང་ཏ་སག་སེ་ཐན་སྟོགས་རྒྱལ་ཁབ་བརྒྱུད་སྟོན་དཔག་ལྟར་ན།
ཟླ་5པའི་ཟླ་མཇུག་ཏུ་གི་ཅང་དབྱི་ལུ་ལུ་འབྱོར་རྒྱ་དང་ལམ་ཐག་སྤྱི་ལོ་13052ཐེན་རྒྱ་རེད།

ཡུང་གི་དང་ཨེ་ཤེ་ཡི་ཤར་སྤྱོད་མནའ་འབྲེལ་གྱི་མཐོ་རིམ་དཔོན་རིགས་ཀྱི་གྲོས་མོལ་ཐེངས་སྐམ་རྒྱུ་པ་ཅ་ཁར་ཐ་དུ་བྱས་པ།

འདི་ག་ཆ་གསལ་པར་ཁང་དུ་བྱོར་བྱེད་ཅེ་ཆ་.....
ཁར་ཐ་ཆ་སྤྱོད་འབྲེལ་འབྲེལ་གསལ་ཤི། ཉི་ཆར།
ཡུང་གི་དང་ཨེ་ཤེ་ཡི་ཤར་སྤྱོད་མནའ་འབྲེལ་གྱི་.....
མཐོ་རིམ་དཔོན་རིགས་ཀྱི་གྲོས་མོལ་ཐེངས་སྐམ་རྒྱུ་.....
པ་ཉིན་རྒྱ་ཉི་ཞི་ཡིད་ཤོང་བྱེད་ཅེ་ཆ་ཁར་ཐ་དུ་བྱས་.....
ཤིང་། བྱི་འབྲེལ་ལུ་ལུ་ཡུང་གི་གཞིན་པ་སྤྱོད་.....
ལུ་འབྲེལ་དང་འབར་མའི་བྱི་འབྲེལ་ལུ་བསྐྱོད་.....
གཞིག་བྱས་ལུ་སྤྱོད་པའི་ཤེ་ཡི་ཤར་སྤྱོད་.....
མནའ་འབྲེལ་ལས་རྟོན་གྱི་མཐོ་རིམ་དཔོན་རིགས་.....
ཆོན་ཏི་ཏེ་མའི་གཉིས་ཀྱིས་ཐུན་མོང་ཐོག་གཅི་.....
སྤྱོད་བྱས་པ་རེད།
སྤྱོད་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་འདི་ལོ་ཉི་ཡུང་གི་གསལ་.....
པ་དབུ་བརྟེས་ནས་ལོ་75འཁོར་བའི་ལོ་ཞིག་ཡིན་.....
ལ། ཞི་བདེ་མཉམ་གནས་ཀྱི་ཆ་བའི་ཅ་དོན་ལག་.....

ལུ་ལུ་བསྐྱགས་བྱས་ནས་ལོ་70འཁོར་བའི་ལོ་.....
ཞིག་ཀྱང་ཡིན། དུས་བབ་གསལ་པའི་ལོ་ཞིག་ཡུང་གི་.....
ཕྱོགས་ཀྱིས་ཨེ་ཤེ་ཡི་ཤར་སྤྱོད་མནའ་འབྲེལ་རྒྱལ་.....
ཁབ་ཁག་དང་གི་སྐབས་མཉམ་སྦྱོར་དང་འགྲན་.....
སྤྱོད་མཉམ་པས་བྱས་ནས་ལག་གི་དང་སྤེལ་ནས་ས་.....
ཁུལ་བརྟན་སྤྱོད་གི་མང་གཞི་བཏིང་སྟེ། དཔལ་.....
འབྱོར་ཆོང་དོན་མཉམ་ལས་ཀྱི་མཐོ་རིམ་བསྐྱོན་པ་.....
དང་མི་ཆོས་རིག་གནས་སྤེལ་རེས་ཀྱི་ཆོ་རྒྱུས་.....
འབྱུང་བར་བྱས་ནས་དེ་བས་དམ་ཟབ་ཀྱི་ཡུང་གི་.....
དང་ཨེ་ཤེ་ཡི་ཤར་སྤྱོད་མནའ་འབྲེལ་གྱི་ལས་.....
དབང་གཅིག་མཐུན་ཆོག་པ་བསྐྱེད་རྒྱུར་སྤེལ་.....
འདྲེད་གཏོང་བའི་ཐད་ལུ་འབྲེལ་གསལ་པ་.....
གཏོང་འདྲེད་ཡོད་ཅེས་བཤྲོད་པ་རེད།
(དབང་སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱིས་བསྐྱར། ཐེན་ཆོས་ཞུས་)

ནང་འབྲེན་དངོས་མང་སྟོན་ཆོག་སྐབས་བདུན་པའི་འོས་སྤྱོད་བྱེད་སྤྱོད་འབྲེལ་སྤྱོད་ལུ་སྤེལ་བ།

ཤིན་ཏུ་གསལ་པར་ཁང་དུ་བྱོར་བྱེད་ཅེ་ཆ་.....
ཅ་མེ་ཉི་མ་སྤྱོད་འབྲེལ་འབྲེལ་གསལ་ཤི། ཉི་ཆར།
ཡུང་གི་རྒྱལ་སྤྱིའི་ནང་འབྲེན་དངོས་མང་སྟོན་.....
ཆོག་སྐབས་བདུན་པའི་འབྲེལ་སྤྱོད་ཀྱི་འོས་.....
སྤྱོད་འབྲེལ་སྤྱོད་འབྲེལ་འབྲེལ་སྤྱོད་ཀྱི་.....
རྒྱལ་ས་ལེ་ཁ་ཅི་ཞི་འོས་འཛུགས་པ་རེད། འབྲེལ་ས་.....
འོས་ཆོག་འབྲེལ་འབྲེལ་འབྲེལ་སྤྱོད་ཀྱི་ཤར་གཏོང་.....
མ་འོངས་སྤེལ་སྤེལ་ལུ་དང་ཡུང་གི་རྒྱལ་སྤྱོད་.....
ནང་འབྲེན་དངོས་མང་སྟོན་ཆོག་སྐབས་བདུན་པ་.....
མཉམ་ལས་ཀྱི་བཞེད་ཐོར་མིང་རྟོགས་བཏོད་པ་.....
རེད།
འབྲེལ་སྤྱོད་ལུ་བཅའ་སྟོད་ཡུང་གི་ཤར་གཏོང་.....
ཆོན་ཅན་གྱི་འགན་འབྲེལ་མཐུན་ཏེ་ཞིས་ཆོག་ས་.....
འདུའི་ཐོག་ཤེས་ཆོག་བསྐྱོན་ནས། ཡུང་གི་ཉི་ཨེ་.....
ཤེ་ཡི་ཡོད་པའི་འབྲེལ་སྤྱོད་ཀྱི་ཆོང་དོན་རྟོགས་.....
ཟླ་ཆོ་ཤོས་ཤིག་ཡིན་པ་དང་། ལུས་རྒྱ་གཅོད་མ་.....
དང་། གངས་འཛིན་དཔལ་འབྱོར། ལུང་མཛོད་.....
འཕེལ་རྒྱས་སྟོགས་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་གཉིས་.....
པོའི་མཉམ་ལས་ལ་མི་མཛོད་པའི་སྤྱོད་ལུགས་ཏེ་

ཅང་ཆོན་པོ་ཡོད། འབྲེལ་སྤྱོད་ཀྱི་ཞི་ལས་ཀྱིས་.....
དངོས་མང་སྟོན་ཆོག་སྐབས་འབྲེལ་སྤྱོད་ཀྱི་སྐབས་.....
དང་བསྐྱེད་ནས། ཡུང་གི་དང་ཆོང་དོན་འགྲོ་འོང་.....
སྤེལ་སྤྱོད་ཀྱི་ཆོང་གཏོང་བ་དང་འབྲེལ་དེའི་ཁྲིང་.....
ནས་ཐན་པ་ཐོབ་རྒྱུ་དེ་བ་ཡོད་ཅེས་བཤྲོད་པ་.....
རེད།
འབྲེལ་སྤྱོད་ལུ་ཤར་གཏོང་མ་འོངས་སྤེལ་སྤེལ་.....
རྒྱུ་ཀྱི་རྒྱུ་ཤར་ཅིང་ལེ་ཞི་ལེ་ལེ་ཐེང་པུ་གཡོད་.....
ཨེན་སྤྱོད་ཀྱིས། འབྲེལ་སྤྱོད་ལུ་ཤར་གཏོང་མ་.....
འོངས་སྤེལ་སྤེལ་ལུ་ཀྱིས་2019ལོ་ནས་བཟུང་།
འབྲེལ་སྤྱོད་ཀྱི་ཞི་ལས་སྤྱོད་འཇུག་བྱས་ནས་.....
ནང་འབྲེན་དངོས་མང་སྟོན་ཆོག་སྐབས་འབྲེལ་ས་.....
དང་ཡུང་མི་མང་པོ་ཞིག་ནང་འབྲེན་དངོས་མང་.....
སྟོན་ཆོག་སྤྱོད་ཀྱིས་རྒྱུ་ལུ་འབྲེལ་གསལ་དུ་.....
ཟབ་ཐོབ་བྱུང་ཞེས་ཤོད་ཀྱི་འདུག ཡུང་གི་ཞི་ཞི་མ་.....
ར་ཏུ་ཅང་ཆོ་ལ་ཡིད་དབང་འགྲུག་ལུགས་ཆེ་བས་.....
འབྲེལ་སྤྱོད་ཀྱི་ཞི་ལས་དེ་བས་མང་བས་དངོས་.....
མང་སྟོན་ཆོག་སྐབས་འབྲེལ་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད་ཅེས་.....
གསལ་འགྲོད་པར་བཤད་པ་རེད།
(ཆོ་སྤྱོད་ཀྱིས་བསྐྱར། སྤེལ་མཆོག་གིས་ཞུས་)

ཡུང་གི་དེ་ལུགས་ཀྱི་དེང་རབས་ཅན་ལ་གོ་བ་ལེན་པ།

འདི་ག་ཆ་གསལ་པར་ཁང་དུ་བྱོར་བྱེད་ཅེ་ཆ་.....
ཟླ་5ཚེས་6ཉིན་སྤྱོད་འབྲེལ་འབྲེལ་གསལ་ཤི། ཟླ་5ཚེས་5
ཉིན། ཡུང་གི་ཡུང་དབང་སྤྱོད་འབྲེལ་འབྲེལ་སྤྱོད་ཀྱི་ལུ་.....
ལས་ཁུངས་དང་པ་རི་མའི་ཆབ་སྤྱོད་སྤྱོད་ཆོན་གྱི་སྤྱོད་.....
སྟོགས་ཆོག་སྤྱོད་དང་པ་རི་མའི་མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཁབ་.....
ཀྱི་སྤྱོད་ལུ་དབར་གྱི་ལུ་ཡོན་ལུ་ཁང་དང་དེ་བཞིན་ཡུང་.....
གི་ཅིས་ནན་སྤྱོད་ཆོན་གྱིས་གཅིག་གཉེར་བྱས་པའི་“ཡུང་གི་དེ་.....
ལུགས་ཀྱི་དེང་རབས་ཅན་ལ་གོ་བ་ལེན་པ་དང་། ཡུང་གི་.....

དང་ཟླ་རན་མེད་གཞིན་ཏུ་འབྲེལ་སྤྱོད་ཆོན་ལུ་པ་རི་.....
མིར་འཛོགས་པ་རེད།
སྤྱོད་ཆོན་ཆོག་སྤྱོད་འདུའི་ཐོག་རྒྱལ་ཁབ་གཉིས་པོའི་.....
གཞིན་ཏུ་མཉམ་འབྲེལ་དང་དང་རིག་གནས་པོ་ཉི་ཤོགས་ཀྱིས་.....
གཞིན་ཏུ་ལྟ་སྤྱོད་ཀྱི་ཡུང་གི་དེ་ལུགས་ཀྱི་དེང་རབས་.....
ཅན་ལ་བཞོ་སྤྱོད་དུར་ཐག་བྱས་ཏི་སྤྱོད་ཆོན་ཆོག་སྤྱོད་འདུས་.....
པན་ཚུན་མཉམ་འབྲེལ་དང་རྒྱས་མང་འཕེན་པའི་མཛོད་.....
སྟོགས་ཀྱི་ལམ་ལུ་ཞིག་འབྲེད་པ་དང་པན་ཚུན་བསམ་ཤེས་

དང་མོས་མེམས་ཟབ་ཏུ་གཏོང་བའི་དོས་འཛིན་བྱས་ཁར་.....
ཆོང་མས་ཡུང་གི་དེ་ལུགས་ཀྱི་དེང་རབས་ཅན་གྱིས་ཡུང་.....
གོར་པན་བདེ་བསྐྱེད་པ་མ་ཟད། འཛིན་སྤྱོད་ལུ་འཛོད་གོ་.....
སྐབས་དེ་བས་མང་བ་བཏོད་ཡོད་ཅེས་གཅིག་ཞེས་གཉིས་.....
མཐུད་དང་བཤད། བྱེད་སྤྱོ