

ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་དམག་ཡོངས་ཀྱི་དམག་དོན་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་ལས་དོན་
ཆོགས་འདུའི་ཐོག་མཛུབ་སྟོན་གལ་ཆེན་གནང་ནས་ནན་བཤད་གནང་དོན།
དུས་རབས་གསར་པ་དང་རྒྱུད་ལམ་གསར་པར་དམག་དོན་རིགས་
པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་ལས་དོན་ལ་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་ཤུགས་སྟོན་
བརྒྱབ་སྟེ་ཀྱང་གོའི་བྱད་ཆོས་ཀྱི་དེང་རབས་དམག་དོན་རིགས་
པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་མ་ལག་གཏོང་དགོས།

ཤིན་ཏུ་གསར་འབྱུར་ཁང་ལེ་ཅིང་ནས་ཟླ་10ཚེས་15ཉིན་གྱི་
ཆོག་འཕྲིན་འབྱོར་གསལ། དམག་ཡོངས་ཀྱི་དམག་དོན་རིགས་པའི་
གཞུང་ལུགས་ཀྱི་ལས་དོན་ཆོགས་འདུ་ཟླ་10ཚེས་14དང་ཚེས་15ཉིན་
པེ་ཅིང་དུ་འཛོམས་པ་རེད། གྲུང་ཁུང་གྲུང་དབྱེད་གི་སྤྱི་ཁྱབ་རྒྱུ་ཅི་
དང་། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཀྲུའི་ཀྲུང་དབྱེད་དམག་ལུང་ཀྱི་ཀྲུའི་ཀྲུའི་བཅས་
ཡིན་པའི་ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་མཛུབ་སྟོན་གལ་ཆེན་གནང་ཞིང་། ཁོང་གིས་
དམག་དོན་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་དེང་རབས་ཅན་གྱི་རྒྱུ་
སྤྱང་དང་དམག་དཔུང་དེང་རབས་ཅན་གྱི་ཁྱབ་ཆ་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་
པས། དམག་དཔུང་སྟོབས་ཆེར་གཏོང་བའི་བྱ་གཞག་འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྟེ་
ཁྲིད་ཀྱི་རྒྱལ་པ་གལ་ཆེན་ལྟ་ཡོད། དུས་རབས་གསར་པ་དང་རྒྱུང་
ལམ་གསར་པར་འཛུམ་སྤྱིང་ལ་ལོ་བརྒྱའི་འབྲུར་སྟོན་མཁྱེན་གསལ་གྱི་
བཞུག་ཡོད་པ་དང་། དམག་དོན་གསར་བརྗེ་གསར་པ་མཁྱེན་གསལ་གྱི་
འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་བ། རང་རྒྱལ་གྱི་བརྟེན་འཇགས་དང་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་
དགོས་མཁོར་འབྲུར་སྟོན་གཏོང་ཟབ་འགྲོ་བ། དམག་དཔུང་སྟོབས་
ཆེར་གཏོང་བའི་དམིགས་ཆ་དང་ལས་འགན་མངོན་འབྱུར་བྱ་རྒྱུ་དེ་
བས་ཁ་ཆ་དགོས་གཏུགས་སུ་གྱུར་པ་བཅས་དབང་གིས་ངེས་པར་དུ་
དམག་དོན་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་ལས་དོན་ལ་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་
ཤུགས་སྟོན་རྒྱག་དགོས། དུས་རབས་གསར་པའི་དམག་དཔུང་སྟོབས་
ཆེར་གཏོང་བའི་དགོངས་པ་ལག་བསྟར་དང་། དུས་རབས་གསར་པའི་
དམག་དོན་འཐབ་ཁུག་ཕྱིན་ཕྱོགས་ལག་བསྟར། མར་ཁེའི་རིང་ལུགས་
ཀྱི་གཞི་ཆ་འོ་ཆ་བའི་རིགས་པ་དང་མི་དམངས་དམག་དཔུང་འཛུགས་
སྤྱིང་གི་ལག་ལེན་ཟུང་འབྲེལ་མཐའ་འཁྲིངས། གྲུང་ཁུང་སྤུལ་བྱུང་སྤུལ་
རྒྱུ་གྱི་དམག་དོན་རིག་གནས་ཀྱི་ཉིང་བརྩམ་བསྟེ་ལེན། གཤལ་སར་
ཁ་ཕྱོགས་པ་དང་། དཔུང་སྟེར་ཁ་ཕྱོགས་པ། འབྱུང་འབྲུར་ལ་ཁ་
ཕྱོགས་པ་བཅས་མཐའ་འཁྲིངས། ཆོན་ཆལ་གྱི་འབྲུར་སྟོན་དང་། དམག་
འཁྲུག་གི་འབྲུར་སྟོན་ འགྲན་ཡའི་འབྲུར་སྟོན་བཅས་ལ་དམ་པོར་
དམིགས་པ། ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཆ་རྒྱུ་གསར་པའི་འོག་གི་འཐབ་འཛུགས་
དམག་གྲབས་བཅས་ཀྱི་གནད་དོན་གལ་ཆེན་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ།
དམག་དོན་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་གསར་གཏོང་གི་ཆེ་རིམ་ཇུས་
འགོད་ལེགས་སུ་གཏོང་བ། དམག་དོན་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་
ཞིབ་འཇུག་བྱེད་ཐབས་ལེགས་སུ་གཏོང་བ། དམག་དོན་རིགས་པའི་
གཞུང་ལུགས་གཞན་རྒྱུར་བེད་སྤྱོད་ལ་ཤུགས་སྟོན་རྒྱག་པ། གྲུང་གོའི་
ཁྱད་ཆོས་ཀྱི་དེང་རབས་དམག་དོན་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་མ་
ལག་བསྟར་པ་བཅས་བྱས་ཏེ། དམག་དཔུང་བརྟན་གསར་ལོ་བརྒྱ་
འཁོར་བའི་འབད་འཐབ་དམིགས་ཆ་ད་མངོན་འབྱུར་དང་འཛུམ་སྤྱིང་

ཐོག་གི་དམག་དཔུང་ཆེ་གྲ་མཁྱེན་གསལ་ལུང་འཛུགས་ཆེད་ཆོན་རིག་དང་
མཐུན་པའི་སྟོན་ནས་འདེགས་སྦྱོར་དང་སྟེ་ཁྲིད་བྱེད་དགོས་ཞེས་ནན་
བཤད་གནང་བ་རེད།
ཆོགས་འདུའི་ཐོག་ཀྱི་ཞི་ཅིན་ཕིང་གི་མཛུབ་སྟོན་གལ་ཆེན་
བརྒྱུད་བསྐྱགས་སྟོབ་སྟོབ་བྱས་ཤིང་། གྲུང་ཁུང་གྲུང་དབྱེད་ཆབ་སྲིད་
ཚུལ་གྱི་ལུ་ཡོན་དང་གྲུང་དབྱེད་དམག་ལུང་གྱི་ཀྲུའི་གཞི་རྒྱ་པ་གྲུང་
ཡི་འཛོམས་འདུར་ཐོབས་ནས་གསུང་བཤད་གནང་སྟེ། ཀྲུའི་ཞི་
ཅིན་ཕིང་གི་མཛུབ་སྟོན་གལ་ཆེན་གྱི་དགོངས་དོན་སྟོབ་སྟོབ་དང་ལག་
བསྟར་ནན་ཏན་བྱས་ཏེ་འཛུམ་སྤྱིང་ཐོག་གི་དམག་དཔུང་ཆེ་གྲ་ཞིག་
ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་འཛུགས་རྒྱུར་དམིགས་པ་དང་། དམག་དཔུང་
བརྟན་གསར་ལོ་བརྒྱ་འཁོར་བའི་འབད་འཐབ་དམིགས་ཆ་ད་མངོན་
འབྱུར་བྱེད་པའི་འགག་སྟོལ་དམག་འཐབ་ལག་པོ་རྒྱག་རྒྱུར་དམིགས་
པ། དམག་དོན་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་དེང་རབས་ཅན་མཁྱེན་གསལ་
གཏོང་བའི་ལས་འགན་ཁོང་དུ་གཏོང་ཟབ་རྒྱུ་དང་། དུས་རབས་གསར་
པའི་དམག་འཁྲུག་དང་དམག་རྒྱག་གི་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་ལ་ཞིབ་
འཇུག་གཏོང་ཟབ་བྱེད་པ། རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་ནད་དོན་མ་
ལག་འཛུགས་པ་དང་། ཆ་འཛུགས་ཀྱི་དོ་དམ་མ་ལག་འཛུགས་པ།
ཞིབ་འཇུག་གི་སྟོབས་ཤུགས་མ་ལག་འཛུགས་པ་དང་སྟོབས་ཆེར་གཏོང་
བ། སྤྱིང་རྒྱས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་མ་ལག་འཛུགས་སྟོན་དུ་གཏོང་བ་སོགས་
གཙོ་གནད་ཐོག་ཆེད་བཀལ་ཡོང་པ་བྱས་ནས་དུས་རབས་གསར་པ་
དང་རྒྱུད་ལམ་གསར་པའི་དམག་དོན་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་ལས་
དོན་གྱི་རྒྱུ་ལ་གསར་པ་རྒྱུ་ཆད་མེད་པར་གཏོང་དགོས་པའི་སྒྲུང་བྱ་
བཏོན་པ་རེད།
ཆོགས་འདུའི་ཐོག་དམག་དོན་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་དེང་
རབས་ཅན་མཁྱེན་གསལ་སུ་གཏོང་རྒྱའི་འབྲེལ་ཡོད་གནད་དོན་ལ་ཞིབ་
འཇུག་དང་ཕྱོགས་བསྟར་བྱས་ནས་ལས་འགན་ལག་བསྟར་དང་དོན་
འཁྲུལ་བྱ་ཐབས་ཞིབ་ཤིང་ཁ་གསལ་བཟོས་ཤིང་། ཆོན་པ་རྒྱག་གིས་
ཆོགས་འདུའི་ཐོག་སྤུལ་རེས་གཏམ་བཤད་བྱས་པ་རེད།
དམག་དོན་ལྷན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཤུའི་ལག་དང་། དམག་
དོན་ལྷན་གྱི་ཐད་གཏོགས་ལས་ཁུངས་ལག་ དམག་དོན་ལྷན་གྱི་
མཉམ་འབྲེལ་བཀོད་འདོམས་སྟེ་གནས། འཐབ་ཁུལ་ལག་ དམག་
དཔུང་ལག་གི་དམག་རིགས། དམག་དོན་ལྷན་གྱི་ཐད་གཏོགས་ཆོན་
པ་ལག་ དྲག་ཆས་ཉན་རྟོག་དཔུང་སྟེའི་འབྲེལ་ཡོད་འགན་འཁུར་སྟེ་
མཐུན་སོགས་ཆོགས་འདུར་ཞུགས་ཡོད་པ་རེད།
(པ་སངས་ཀྱིས་རྒྱུར་ཞུས་བྱས་)



《བདེན་འཛུལ》དུས་དེབ་ཐོག་སྤྱི་ཁྱབ་རྒྱུ་ཅི་
ཞི་ཅིན་ཕིང་གི་སྟོན་ཡིག་གལ་ཆེན་བཀོད་པ།

ཤིན་ཏུ་གསར་འབྱུར་ཁང་ལེ་ཅིང་ནས་ཟླ་10ཚེས་15ཉིན་གྱི་
ཆོག་འཕྲིན་འབྱོར་གསལ། རིག་ཆལ་ལས་དོན་བཞུགས་མལ་ཆོགས་
འདུ་འཛོམས་ནས་ལོ་10འཁོར་བའི་མཆོངས་སུ། ཟླ་10ཚེས་16
ཉིན་དཔེ་སྟོན་བྱས་པའི་《བདེན་འཛུལ》དུས་དེབ་འདོན་ཐེངས་20
པའི་ཐོག་ཀྱང་གྲུང་ཁུང་དབྱེད་གི་སྤྱི་ཁྱབ་རྒྱུ་ཅི་དང་། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་
ཀྲུའི་ཀྲུང་དབྱེད་དམག་ལུང་གྱི་ཀྲུའི་བཅས་ཡིན་པའི་ཞི་ཅིན་
ཕིང་གི་2014ལོའི་ཟླ་10ཚེས་15ཉིན་གྱི་《རིག་ཆལ་ལས་དོན་
བཞུགས་མལ་ཆོགས་འདུའི་ཐོག་གི་གསུང་བཤད་འབྲུར་དུ་བཀོད་
ཡོད་པ་རེད།
གསུང་བཤད་ནད་ནན་བཤད་གནང་དོན། རིག་ཆལ་བྱ་གཞག་
ཞི་ཏང་དང་མི་དམངས་ཀྱི་བྱ་གཞག་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་པ་དང་།
རིག་ཆལ་འཐབ་བྱོགས་ཞི་ཏང་དང་མི་དམངས་ཀྱི་འཐབ་བྱོགས་གལ་
ཆེན་ཞིག་ཡིན། རིག་ཆལ་ནི་དུས་རབས་མཐུན་སྦྲུང་གྱི་དུང་བརྟན་
པས། དུས་རབས་གཅིག་གི་ཉམས་འབྲུར་གང་ལེགས་མཆོན་སྟེ་བ་
དང་དུས་རབས་གཅིག་གི་དར་སྤེལ་ལ་སྟེ་ཁྲིད་གང་ལེགས་བྱེད་སྟེ་
“ལོ་བརྒྱ་གཉིས་”ཀྱི་འབད་འཐབ་དམིགས་ཆ་ད་མངོན་འབྱུར་དང་
གྲུང་ཁུའི་རིགས་བསྐྱར་དར་རྒྱུ་སྟེ་ཆོའི་ཀྲུང་གོའི་སྤུགས་འདུན་
མངོན་འབྱུར་བྱེད་པར་རིག་ཆལ་གྱི་རྒྱལ་པ་ཞི་ཅིན་ཕིང་གི་ཐོབ་སྟོབས་
བཞུགས་ཡིན་ལ་རིག་ཆལ་ལས་དོན་པར་རྒྱས་པ་འདོན་སྤེལ་མང་པོ་
རྒྱུ་ཆེད་རིག་ཆལ་ལས་དོན་པས་མཐོ་ཆེད་འདི་འདུའི་ཐོག་ནས་རིག་
ཆལ་གྱི་གནས་བབ་དང་རྒྱས་པར་དོས་འཛིན་དང་། རང་ཉིད་ཀྱི་སྤུ་
ཐོག་དུ་འཁུར་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་འགན་འཁུར་དང་ལས་འགན་ལ་དོས་
འཛིན། མི་དམངས་སྟེ་བར་འཛིན་པའི་གསར་ཆོས་ཀྱི་ཕྱོགས་སྟོན་
མཐའ་འཁྲིངས། དུས་རབས་ལོ་གཞི་དང་མི་དམངས་པའི་སྤུལ་བྱུང་
བརྩམས་ཆོས་དེ་བས་མང་པོ་དུར་ཐག་ཆོས་པ། གྲུང་གོའི་སྤྱི་ཁྱབ་
དར་སྤེལ་གཏོང་བ་དང་གྲུང་གོའི་སྟོབས་ཤུགས་གཅིག་བྱ་སྤེལ་བ་
བཅས་བྱས་ནས་རྒྱལ་ཡོངས་མི་རིགས་ལག་གི་མི་དམངས་རྒྱུ་
སྟོབས་ཀྱི་དཔལ་འབར་བཞེན་འབྱུར་འབྲུར་ཕྱོགས་སུ་སྦྱོང་པར་སྤེལ་
མ་གཏོང་དགོས།
གསུང་བཤད་ནད་བསྟན་དོན། གྲུང་ཁུའི་རིགས་བསྐྱར་དར་
རྒྱུ་སྟེ་ཆོའི་མངོན་འབྱུར་བྱེད་པར་གྲུང་ཁུའི་རིག་གནས་དར་རྒྱས་
གོང་འཕེལ་གཏོང་དགོས། ངེས་པར་དུ་རིག་ཆལ་དང་རིག་ཆལ་ལས་

དོན་པའི་རྒྱས་པ་གལ་ཆེན་ལ་ཆད་མཐོའི་མཐོང་ཆོན་དང་འདོན་སྤེལ་
གང་ལེགས་བྱེད་དགོས། ལོ་རྒྱུས་དང་དོན་དངོས་ལས་ར་འཕྲོད་བྱུང་
བར། གྲུང་ཁུའི་རིགས་ལ་རིག་གནས་གསར་གཏོང་བྱེད་རྒྱུ་ཆེན་པོ་
ཡོད། ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་འགག་ཚུལ་དུས་སྤྱི་ཁྱབ་རིམ་བཞེན་རིག་གནས་
ཀྱིས་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ལམ་འགྲོའི་འབྲུར་སྟེ་གཞི་ཆེར་བ་དང་། དུས་རབས་
ཀྱི་རྒྱུ་སྤེལ་རྒྱུ་མཐུན་པར་དུ་གནས་པ། དུས་རབས་ཀྱི་སྟོན་བརྟན་
གཏོང་བ་བཅས་བྱས་ནས་མི་དམངས་དུང་བྱུར་མང་པོ་དང་རྒྱུ་སྤེལ་
ཆོན་མེས་རྒྱལ་ལ་བསྐྱགས་སྤེལ་དང་འཕྲོད་སྤེལ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། བསམ་
པའི་དར་ཆ་སྤྱིང་བ་དང་། བསམ་པའི་ཀ་རྟེན་འཛུགས་པ། བསམ་
པའི་ཁྲིམ་གཞིས་བསྟན་པ་བཅས་ཆེད་མ་རིག་ཆལ་དང་ཁ་འབྲལ་
ཐབས་མེད། རང་རྒྱལ་གྱི་སྟོན་པ་པོ་དང་རྒྱ་རྒྱལ་མ་ལས་ཅན་རྒྱ་སྤེལ་
དུས་རབས་དར་སྤེལ་གྱི་སྟོན་ཤེས་པ་དང་། སྟོན་སྦྱོང་པ། སྟོན་སྤེལ་
བ་བཅས་སུ་འབྲུར་བར་བྱས་ཏེ་སྟོབས་ཤུགས་ལྡན་པ་དང་། ཀྲུན་
སྦྱོང་ལྡན་པ། བརྟེ་མེས་ལྡན་པ་བཅས་ཀྱི་རིག་ཆལ་བརྩམས་ཆོས་དེ་
བས་མང་པོར་བརྟེན་ནས་མི་དམངས་ཀྱི་རྒྱུ་སྤེལ་ཆོན་ལག་ལེན་དང་
དུས་རབས་ཀྱི་ཡར་ཐོན་སྒྲུང་བྱ་འབྲེལ་དང་ཟིན་ཐོར་འགྲོད་དགོས།
གསུང་བཤད་ནད་བསྟན་དོན། དུས་རབས་གཅིག་གི་རིག་ཆལ་
སྤུ་འབྲས་བསྟར་ཞིབ་བྱེད་པར་མཐར་གཏུགས་བརྩམས་ཆོས་ལ་
བསྟར་དགོས། རིག་ཆལ་དར་རྒྱས་གོང་འཕེལ་ལ་སྤེལ་འདོད་གཏོང་
བའི་ཆོས་རྒྱ་བ་ནི་རང་རེད་རྒྱུ་སྤེལ་ཆོན་གྱི་མི་རིགས་དར་རྒྱུ་སྤེལ་
ཀྱི་དུས་རབས་འདིར་དོ་གཞི་དང་མི་དམངས་པའི་སྤུལ་བྱུང་བརྩམས་
ཆོས་གསར་ཆོས་བྱེད་རྒྱུ་དེ་ཡིན། ངེས་པར་དུ་སྤུལ་བྱུང་བརྩམས་
གསར་ཆོས་བྱེད་པ་དེ་རིག་ཆལ་ལས་དོན་གྱི་སྟེ་བའི་སྟེ་ཆོགས་ལ་བརྟེས་
ནས་དེང་རབས་གྲུང་གོའི་རིན་ཐང་ལྟ་བུ་སྤེལ་དང་། གྲུང་ཁུའི་
རིག་གནས་ཀྱི་སྤྱི་ཁྱབ་སྟོབས་མཆོན་པ། གྲུང་གོ་བའི་མཛོད་དབྱེད་དོན་
གཏོར་མཆོན་པ། བསམ་སྟོའི་རང་བཞེན་དང་། རྒྱ་རྒྱལ་རང་བཞེན།
སྟེ་རྒྱལ་རང་བཞེན་བཅས་གཅིག་གྱུར་དམ་ཟབ་ཀྱི་སྤུལ་བྱུང་བརྩམས་
ཆོས་དེ་བས་མང་པོ་གསར་ཆོས་དུར་ཐག་བྱེད་དགོས། གསར་གཏོང་
ནི་རིག་ཆལ་གྱི་ཆེ་སྟོན་ཡིན། གསར་གཏོང་གྱི་སྤྱི་ཁྱབ་རིག་ཆལ་
གསར་ཆོས་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་སྤེལ་པོར་ཁྱབ་པར་བྱས་ནས་རིག་ཆལ་
(པར་དོས་གཉིས་པར་གཟིགས་)

རྒྱལ་ཁབ་གང་ས་གཞི་རྒྱས་ཀྱིས་ཡོངས་བསྐྱགས་དང་བསམ་འཆར་བསྟེ་ལེན་བྱས་པ།
སྤྱི་པའི་གྲངས་གཞིའི་ཐོན་ཁུངས་ཀྱི་དབང་བསྐྱར་གཏོར་སྦྱོང་བྱེད་སྤེལ་ཆད་ལྡན་དུ་གཏོང་བ།
འདི་གཞི་གསར་པར་ཁང་དུ་ལེ་ཅིང་ནས་ཟླ་10ཚེས་13ཉིན་གྱི་
ཆོག་འཕྲིན་འབྱོར་གསལ། ཉེ་ཆར། སྤྱི་པའི་གྲངས་གཞིའི་ཐོན་
ཁུངས་ཀྱི་དབང་བསྐྱར་གཏོར་སྦྱོང་བྱེད་སྤེལ་ཆད་ལྡན་དུ་གཏོང་
ཆེད། རྒྱལ་ཁབ་གང་ས་གཞི་རྒྱས་ཀྱིས་འབྲེལ་ཡོད་སྟེ་ཆོན་དང་མཉམ་
དུ་《སྤྱི་པའི་གྲངས་གཞིའི་ཐོན་ཁུངས་ཀྱི་དབང་བསྐྱར་གཏོར་སྦྱོང་
བྱེད་སྤེལ་ཀྱི་ལག་བསྟར་ཆད་གཞི་(ཆོད་ལྟའི་ལག་བསྟར་)》ཞིབ་
འཇུག་བྱས་ནས་འཆར་ཟིན་བཀོད་པ་དང་འབྲེལ། ཡོངས་བསྐྱགས་
དང་བསམ་འཆར་བསྟེ་ལེན་བྱས་པ་རེད། ཡིག་ཆའི་ནད་རྒྱས་གཞི་
བརྟེ་བ་དང་། གཏོར་སྦྱོང་ལག་བསྟར། གཏོར་སྦྱོང་དོ་དམ་སོགས་ལ་
དམིགས་ནས་ཞིབ་ཤིང་སྤྱི་ཁྱབ་བྱ་རབ་དང་རིམ་པ་བཏོན་ཡོད་པ་རེད།
ཡིག་ཆ་གཞིར་བསྟར། དབང་བསྐྱར་གཏོར་སྦྱོང་གི་བྱེད་སྟེ་
སྤེལ་སྤེལ་སྤྱིང་འཛིན་གྱི་དབང་ཆ་དང་ཁོར་རེད་པོ་སྤྱིང་གནས་
བབ་གང་བྱུང་དུ་སྦྱོང་དེ་འགན་ཆེད་ཕྱིར་འབྲུད་དང་ཆོད་འཛིན་བྱེད་