

སྡེ་ཚོན་གཉིས་ཀྱིས་མཉམ་དུ་འཛོད་སྦྱོང་དུན་སྐལ་ཁྱབ་བསྐྱགས་བྱས་དོན།

ཚད་ལྡན་གྱི་ཐབས་ལམ་ནས་ཤིང་རྟོག་དང་སྡེ་ཆལ་ཉི་ལ་དང་

ལྷ་ཞིབ་ཚད་ལེན་གྱི་མཆོན་རྟགས་ལ་དོ་ཁུར་བྱེད་དགོས།

འདི་ག་ཆགས་པར་ཁང་དུ་ཤེ་ཅིང་ནས་སྒྲིག་.....

འབྲིན་འབྲོར་གསལ། ཤིང་ཁྱེར་དང་ཤིང་གསེབ་ཀྱི་ཤིང་.....

མིའི་བཟའ་བཙའི་བྱུང་ཆ་སྤུ་མཐུད་ལེགས་སུ་འགྲོ་བ་དང་.....

ཆབས་ཅིག ཤིང་རྟོག་དང་སྡེ་ཆལ་སོས་པ་སྦྱོང་ཚད་ལོ་རེ་.....

བཞིན་མང་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་པས། མི་དམངས་མང་.....

ཆོགས་ཀྱིས་“ཤ་ཆལ་སྒྲིང་གསལ་”དང་“ཤིང་རྟོག་”གི་སྐུས་.....

ཚད་དང་བདེ་འཇགས་ལ་རྒྱུན་མཐུད་དོ་ཁུར་བྱེད་བཞིན་.....

ཡོད། ཉེ་ཆར། ཁྲིམ་ར་ལྷ་འདྲོམས་སྤྱི་ཁྱབ་རྩ་ས་དང་ཡུང་.....

གྲོའི་འཛོད་སྦྱོང་པའི་མཐུན་ཆོགས་ཀྱིས་འཛོད་སྦྱོང་པར་.....

ཚད་ལྡན་གྱི་ཐབས་ལམ་ནས་ཤིང་རྟོག་དང་སྡེ་ཆལ་ཉི་ལ་.....

དང་། ཞིང་སྤྱན་ལྷག་རོ་དང་སྦྱེ་དངོས་སྤ་རབ་ཀྱི་སྤྱགས་.....

བཅོག་ཡོད་མེད་སོགས་ལྷ་བའི་ལྷ་ཞིབ་ཚད་ལེན་གྱི་མཆོན་.....

རྟགས་ལ་གཙོ་གནད་ཐོག་དོ་ཁུར་བྱས་ཏེ། “ལྷ་ཐོག་གི་བདེ་.....

འཇགས་”ལག་པོ་སྤང་དགོས་པའི་དུན་སྐལ་བྱས་པ་རེད།

འཛོད་སྦྱོང་པས་ཤིང་རྟོག་དང་སྡེ་ཆལ་ཉི་སྐབས།

དེའི་ནང་ཞིང་སྤྱན་ལྷག་རོ་དང་སྦྱེ་དངོས་སྤ་རབ་ཀྱི་.....

སྤྱགས་བཅོག་མེད་དམ་སྤམ་སྡེ་སེམས་ཁྲལ་བྱེད་བཞིན་.....

ཡོད། ཤིང་རྟོག་དང་སྡེ་ཆལ་ཁྲིང་གི་ཞིང་སྤྱན་ལྷག་རོ་རེ་.....

ཉེན་ཕོན་ཚད་གཞི་ཞིག་ཡོད་ཅིང་། དེ་ནི་“ཞིང་སྤྱན་ལྷག་.....

རོའི་ཚད་བཀག་ཚད་གཞི་”རེད། རང་རྒྱལ་གྱིས་ད་ལྟ་ལག་.....

ལེན་བསྟར་བཞིན་པའི་《བཟའ་བཙའི་བདེ་འཇགས་ཐད་.....

ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཚད་གཞི། བཟའ་བཙའི་ཁྲིང་གི་ཞིང་སྤྱན་.....

ལྷག་རོའི་ཚད་བཀག་ཆེ་ཤོས》(GB 2763-2021) དང་.....

《བཟའ་བཙའི་བདེ་འཇགས་ཐད་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་.....

ཚད་གཞི། བཟའ་བཙའི་ཁྲིང་གི་རྟིང་སྤྱར་རྩ་ཚུ་2དང་4.....

སོགས་ཞིང་སྤྱན་རིགས་112ཀྱི་ལྷག་རོའི་ཚད་བཀག་ཆེ་.....

ཤོས》(GB 2763.1-2022)ནང་། བཟའ་བཙའི་.....

རིགས་376ཁྲིང་གི་ཞིང་སྤྱན་རིགས་586གི་ཞིང་སྤྱན་.....

ལྷག་རོའི་ཚད་བཀག་ཚད་གཞི་ལག་10293གཏན་.....

འབེབས་གསལ་པོ་བྱས་ནས། རང་རྒྱལ་གྱིས་སྦྱོང་ཆོག་.....

པའི་ཆོག་མཆན་སྤྱང་པའི་ཞིང་སྤྱན་རིགས་དང་ཕྱི་ཤིང་.....

འབྲུང་ཁུངས་ཀྱི་ཞིང་ལས་ཐོན་ཁུངས་གཙོ་བོར་སྤྱོད་གས་.....

ཡོངས་ནས་ཁྱབ་ཡོད། 2024ལོའི་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་ཞིང་.....

ལས་ཐོན་ཁུངས་ཀྱི་སྤུས་ཚད་བདེ་འཇགས་ཀྱི་ལྷ་ཞིབ་ཚད་.....

ལེན་གྱི་གྲངས་གཞི་ལས་མདོན་པར། ཞིང་ལས་ཐོན་ཁུངས་.....

གཙོ་བོའི་ཞིང་སྤྱན་ལྷག་རོའི་ཚད་གཞི་ལོན་ཚད་98%།

ཐོན་ཡོད་པ་རེད། སྦྱེ་དངོས་སྤ་རབ་ཀྱི་སྤྱགས་བཅོག་སྤོན་.....

འགྲོག་དང་ཚོད་འཛིན་ཐད། 《བཟའ་བཙའི་བདེ་.....

འཇགས་ཐད་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཚད་གཞི། སྤོན་ཐུམ་བཟའ་.....

བཙའི་ཁྲིང་གི་ནད་འབུའི་ཚད་བཀག》(GB 29921-.....

2021)ནང་། འཕམ་ལཱ་ཤིང་རྟོག་དང་སྡེ་ཆལ་ཐོན་.....

ཁུས་ཁྲིང་གི་བྱ་མོན་མི་སྤྱན་དང་ལོང་གའི་ཨའེ་ཤིས་བྱི་.....

སྤྱན་སོགས་ནད་ཀྱི་སྤྱོད་བའི་སྦྱེ་དངོས་སྤ་རབ་ལ་ཞིབ་.....

བཤེར་བྱེད་མི་དགོས་པའི་གཏན་འབེབས་བྱས་ཡོད།

དེའི་ཐད་འཛོད་སྦྱོང་པས་ལྷ་འདྲོམས་ཚད་གཞི་ནན་.....

པའི་སྡེ་ཅིས་ཚོང་ཁང་ཚད་ལྡན་དང་། ཞིང་ཐོག་ཁྲིམ་ར།

དྲ་ཚོར་ལས་སྤྱོད་སོགས་བདམས་ནས་ཤིང་རྟོག་དང་སྡེ་.....

ཆལ་འདྲེམས་ཉི་བྱས་ཏེ། བདེ་འཇགས་ལ་འགན་ལེན་གང་.....

ཐུབ་བྱེད་དགོས། འཛོད་སྦྱོང་པས་ད་དུང་འཕམ་ལཱ་བྱ་སྤ་.....

དང་ཤིང་རྟོག་སོས་པ་སོགས་ཀྱི་གྲང་ཐེང་གསོག་ཉར་ཆ་.....

ཁྱེད་དང་སྤུས་ཚད་ཀྱི་འགན་ལེན་དུས་ཚད་ལ་དེ་བས་དོ་.....

སྤང་ཆེན་པོ་བྱས་ནས། དུས་ཚོད་ཡོལ་བ་དང་དོ་མོ་འཕྲུར་.....

པའི་ཐོན་ཁུངས་གཏན་ནས་ཟུ་མི་ཅུང་།

རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་བདེ་འཇགས་དོ་དམ་ལས་དོན་

གྱི་བརྟན་ལམ་ཆོགས་འདུ་འཆོགས་པ།

སྡེ་ཁུལ་གྱི་ཉེན་དོན་ལམ་སྤལ་གསར་པ་གང་མཆོགས་འཇུགས་པ།

འདི་ག་ཆགས་པར་ཁང་དུ་ཤེ་ཅིང་ནས་.....

སྤྱི་5ཚེས་21ཉིན་སྒྲིག་འབྲིན་འབྲོར་གསལ།

ཉིན་ཤས་གོང་། རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་བདེ་འཇགས་དོ་.....

དམ་ལས་དོན་གྱི་བརྟན་ལམ་ཆོགས་འདུ་པའི་ཅིང་.....

དུ་འཆོགས་པ་རེད། ཆོགས་འདུའི་ཐོག་ནན་.....

བཤད་བྱས་དོན། སྤྱི་བདེ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་འཐབ་.....

རུས་གསར་མ་ཆེ་དུ་གཏོང་བར་དམིགས་ནས་.....

ཆོང་ལས་བདེ་འཇགས་ཀྱི་ཉེན་རྟོག་པའི་རིགས་.....

སྤོབས་ཆེར་གཏོང་བ་དང་། དེང་རབས་ཀྱི་ཉེན་.....

དོན་ལམ་སྤལ་འཐུས་སྒྲི་ཚོང་དུ་གཏོང་བ། གྲངས་.....

གཞི་ཆེན་པོ་འཇུགས་སྦྱོང་དང་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་.....

ལྷགས་ཆེ་དུ་གཏོང་བ་བཙས་བྱས་ནས། བདེ་.....

འཇགས་དོ་དམ་ལས་དོན་གྱི་ཁྲིམས་སྦྱོང་ཅན་.....

དང་། ཆོད་ལས་ཅན། རིག་རྩས་ཅན། སྤྱི་.....

ཆོགས་ཅན་བཙས་ཀྱི་རྒྱ་ཚོད་ཐུར་བས་མཐོ་དུ་.....

བཏང་སྟེ། འགྲོག་ཕྱོད་དེ་བས་རང་འགྲལ་དང་།

རྒྱ་རྟོག་དེ་བས་གནད་སྤྱོད། བཅོས་སྦྱོང་དེ་བས་.....

གཏོང་ཟུལ། ཞབས་ཁུ་དེ་བས་ལས་སྦྱོང་ཆེ་བ་.....

བཙས་ཡོང་བར་བྱེད་དགོས།

ཁྱེད་དམ་འགྲོག་ཕྱོད། ཉེན་ཡོད་དུངོས་ཁུས་.....

ཀྱི་བདེ་འཇགས་ལྷ་འདྲོམས་བཙས་ལ་སྤྱི་འདྲོམས་.....

ལྷགས་སྤོན་རྒྱག་པ། རང་འགྲལ་ངང་རྒྱ་རྟོག་.....

གཏོང་ལྷགས་ཆེ་དུ་གཏོང་བ་དང་སྤུ་ས་དང་ཆུང་.....

ས་ནས་རྒྱ་རྟོག་གཏོང་རྒྱ་མཐའ་འབྲོངས་ཀྱིས་.....

མི་མང་འདྲང་འབར་གས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་.....

དང་། ཆོགས་སྤེད་དང་རྒྱ་འབྲེད་དང་འབྲེལ་.....

བ་ཡོད་པ། ཉལ་ས་དང་། བྱི་མ། རྒྱ་ཐོག་སྤྱོད་.....

འབྲེན་བཙས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ཁྲིམས་.....

འགལ་ཉེས་གསོག་ལ་རྒྱ་རྟོག་བཏང་སྟེ། འབྲུང་.....

ཆ་ནས་རྒྱ་རྟོག་དང་། བྲག་ཚོང་གཏོར་བ།

འབྲེལ་ཐག་གཅོང་བ། དྲ་རྒྱ་གཏོར་བ། སྤྱི་.....

ཁམས་བཅོས་སྦྱོང་བཙས་བྱེད་པ་དང་། འཕམ་ལ་.....

སྤུས་ཐོན་གཅོང་འཐུས་ཚོང་དུ་བཏང་ནས།

འཕམ་ལ་སྤུས་སྤོབས་ལྷགས་འདྲང་དེས་ཡོང་བ་.....

དང་། འཕམ་ལ་སྤུས་ལམ་སྤུས་འཐུས་སྤྱོ་ཆོང་དུ་.....

གཏོང་བ། འཕམ་ལ་སྤུས་རྩ་ས་པ་ཆེ་དུ་གཏོང་བ་.....

བཙས་བྱེད་དགོས།

ཆོགས་འདུའི་ཐོག་ཁང་བྱ་བཏོན་དོན།

མངགས་གཏོང་ཁང་གིས་འགྲོག་ཕྱོད་གཙོ་བོ་དོན་.....

འབྲེལ་གཏོང་ཟུལ་བྱས་ནས། འགྲོག་ཕྱོད་གཙོ་.....

བོའི་སྤོབས་ལྷགས་སྤར་བས་འདྲང་དེས་ཡོང་བ་.....

དང་འགྲོག་ཕྱོད་གཙོ་བོའི་རྩ་ས་པ་ཆེ་དུ་བཏང་སྟེ།

སྤུ་ཁུལ་གྱི་ཉེན་དོན་ལམ་སྤལ་གསར་པ་གང་.....

མཆོགས་འཇུགས་པ་དང་། རིག་རྩས་ཅན་གྱི་.....

བཀོལ་སྤྱོད་ལ་ལྷགས་སྤོན་བརྒྱབ་ནས། བདེ་.....

འཇགས་དོ་དམ་ཀྱི་ཆེ་འཐོན་ཅན་འཇུགས་སྦྱོང་.....

བྱེད་ཟུལ་དུ་གཏོང་དགོས།

ཁྲག་རྒྱུད་འབྲེལ་བ་མེད་པའི་ཁྲག་འབྲུབ་སྤྱ་ཡུང་ཨ་མ་

ཞལ་འདེབས་འབྲལ་ཆད་ཁྱི2ལྷག་ཅམ་ཟེན་པ།

འདི་ག་ཆགས་པར་ཁང་དུ་ཤེ་ཅིང་ནས་.....

སྤྱི་5ཚེས་21ཉིན་སྒྲིག་འབྲིན་འབྲོར་གསལ།

གསར་འགོད་པར་ཡུང་རྣའི་རྒྱ་རྩ་མར་མཛོད་ནས་.....

ཤིས་རྟོགས་བྱུང་བར། ཉེ་ཆར། རྩུའ་ནན་ཞིང་.....

ཆེན་གཤམ་དབྱང་ཤིང་ཁྱེར་གྱི་སྤེ་བའི་སྤྱན་ཁང་.....

དུ་རྩུའ་ནན་རང་བྱུང་རིག་པ་དང་བཅོ་སྦྱར་རིག་.....

པ་སྤོབས་སྤོང་གི་སྤོབས་མ་ཞིག་གིས་ཁྲག་འབྲུབ་སྤ་.....

བྱུང་ཨ་མ་རྣའི་ཁྱེང་300ཅམ་ཞལ་འདེབས་སྤལ་.....

པ་དེ་ཐོག་ནས་ཡུང་རྣའི་རྒྱ་རྩ་མར་མཛོད་དུ་ཁྲག་.....

རྒྱུད་འབྲེལ་བ་མེད་པའི་ཁྲག་འབྲུབ་སྤ་ཡུང་ཨ་མ་.....

ཞལ་འདེབས་འབྲལ་ཆད་ཁྱི2ལས་བཞལ་བ་.....

མཆོན་ཡོད་པ་རེད།

ལོ་20ལྷག་ཙམ་རིང་འབེལ་རྒྱས་བཏང་བ་.....

བརྒྱུད། ཡུང་རྣའི་རྒྱ་རྩ་མར་མཛོད་ཀྱི་མཛོད་.....

འཇུག་ཡངས་གཞི་མི་གྲངས་ཁྱི་360ལྷག་ཙམ་.....

ཟེན་ཏེ། འཛིན་སྤྱོད་གི་ཨ་མ་བཞི་པ་དང་ཨེ་ཤེ་.....

ཡའི་ཨ་མ་དང་པོའི་རྒྱ་རྩ་མར་མཛོད་ལ་ཡུར་པ་.....

དང་། རྒྱལ་(ས་ཁོངས་)བྱིར་ཞལ་འདེབས་འབྲལ་.....

ཆོད་400ལྷག་ཙམ་ཟེན་ཏེ། ཆོ་སྤྱོད་དང་བདེ་.....

ཐང་ལ་སྤུང་སྦྱོང་དང་མིའི་རིགས་ཀྱི་ཤིས་དཔལ་.....

ཡར་ཐོན་བྱ་བ་ཞིག་ལ་སྤུས་འདེད་གཏོང་ཆེད་.....

ལེགས་སྤྱོས་དུར་ཐག་སྤལ་ཡོད་པ་རེད།

(པར་རིས་དང་པོར་མཐུད) ཡུང་གི་གཅིག་གི་.....

ཆ་དོན་ལ་སྤོ་བརྟན་འབྲུར་མེད་དང་བཅོ་སྦྱོང་ཁྱེ་.....

བའི་ཡངས་ཕྱོགས་ལ་འབྲུར་བ་གང་ཡང་གཏོང་.....

མི་སྤྱིད། ཡུང་གི་ཕྱོགས་དང་མཉམ་དུ་དཔལ་.....

འབྲོར་ཆོང་དོན་གྱི་མ་འཛོག་དང་ཁྲལ་ཁོངས་.....

ཁག་གི་དངོས་སྤུབ་མཉམ་ལས་ལ་ལྷགས་སྤོན་.....

རྒྱག་པ་དང་ཕྱོགས་གཉིས་པོའི་འབྲེལ་བའི་འབེལ་.....

རྒྱས་ཀྱི་འབེལ་ཕྱོགས་བཟང་པོ་རྒྱ་འབྲོངས་བྱས་.....

ཏེ། སྤུར་རན་མེ་དང་ཡུང་གྲོའི་འབྲེལ་བ་འབེལ་.....

རྒྱས་དེ་བས་ཆེ་བ་ཡོང་བར་སྤུས་འདེད་གཏོང་.....

འདོད་ཡོད། འབྲུར་སྤོག་མཆོགས་སྤུར་འགྲོ་.....

བཞིན་པའི་རྒྱལ་སྤྱིའི་དུས་བབ་ཀྱི་མདུན་དུ་སྤུ་.....

རན་མེ་ཕྱོགས་ཀྱིས་ཡུང་གི་ཕྱོགས་དང་མཉམ་དུ་.....

གནད་དོན་གལ་ཆེན་ཐད་ཀྱི་འབྲེལ་གཏུག་མཐུན་.....

སྤྱོར་ལ་ལྷགས་སྤོན་རྒྱག་པ་དང་མཉམ་འབྲེལ་.....

རྒྱལ་ཆོགས་བདེ་འཇགས་ལས་འཛིན་ལྷན་ཆོགས་.....

ཀྱི་ལས་འགན་རྒྱུན་འཛིན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་འགན་འཁྱི་.....

ཁུར་ནས་སྤོང་མང་བའི་གནད་དོན་རིམ་འཕར་.....

དང་ཕྱིར་མཆོད་པར་སྤོན་འགྲོག་བྱས་ཏེ། འཛིན་.....

སྤོང་དང་ས་ཁུལ་གྱི་ཞིབ་དེ་བརྟན་སྤོང་མཉམ་དུ་.....

སྤུང་འདོད་ཡོད། ཡོ་རོབ་དང་ཡུང་གོས་འབྲེལ་.....

གཏུག་དང་སྤྱང་ཆ་གོད་རིམ་དེ་བས་མང་དུ་བཏང་.....

ནས་སྤུན་མོང་གི་ཁེ་ཕན་ལ་སྤུང་སྦྱོང་བྱེད་དགོས།

རྒྱལ་ཁབ་གཉིས་པོའི་གཙོ་བདག་གིས་ད་.....

དུང་ཡུག་རེན་གྱི་ཉམས་ཉེན་དང་། ས་ལོ་མི་ཐན་.....

དང་དབྱི་མི་རལ་ཁྱི་གཏོང་ལྷག་ དབྱི་རན་གྱི་.....

ཉིང་རུལ་སོགས་སྤུན་མོང་ཐོག་དོ་ཁུར་བྱེད་པའི་.....

རྒྱལ་སྤྱོད་དང་ས་ཁུལ་གྱི་གནད་དོན་ཐད་དགོངས་.....

ཆར་བཞེ་རིམ་གཏོང་ཟུལ་གནད་བ་རེད།

(པ་སངས་ཀྱིས་བསྐུར། པ་སངས་དང་ཆོ་.....

ཁོས་ཁྱེས་)

ཡིད་ཆེས་བརྟན་གཏོང་གིས་སྤུས་ཆད་མཐོ་བའི་འཕེལ་རྒྱས་དང་རྩ་ས་སྦྱོང་ཆེ་བའི་བཅོས་སྦྱོང་ལ་སྤུས་འདོད་གཏོང་དགོས།

(པར་རིས་དང་པོར་མཐུད) ང་ཆོས་སྤྱི་འདྲོམས་མཐུན་སྦྱར་ལ་སྤུར་.....

བས་ལྷགས་སྤོན་དང་། སྤྱི་ཆོགས་བཅོས་སྦྱོང་ལ་ལྷགས་སྤོན་ཏན་རྟིག་.....

བརྒྱབ་སྟེ། སྤྱི་ཆོགས་བཅོས་སྦྱོང་གི་ལས་དོན་ཁག་འཕེད་ཀྱི་མཐའ་.....

ཟེན་པ་དང་གཞུང་གི་འཕེལ་ལྷག་པའི་འགན་ལེན་བྱེད་ཀྱི་ཡིན་”ཞེས་.....

ཐུང་ཤིན་ཆོང་ལྷུང་གི་མཐུང་ཅི་གཞིན་པ་དང་སྤྱིང་ཁྲིམས་ལྷ་ལྷན་གྱི་མཐུང་.....

ཅི་སྤང་ཅི་ཡུང་གིས་བཞོད།

སྤྱི་ཁྱབ་མཐུང་ཅི་ཞི་ཅིན་མིང་གིས་“ཟོལ་མེད་ཡིད་རྟོན་གྱི་རིན་.....

ཐང་ཁྲིད་སྟོན་ལ་ལྷགས་སྤོན་བརྒྱབ་ནས། སྤྱིང་གཞུང་གི་ཡིད་རྟོན་.....

དང་། ཁེ་ལས་ཀྱི་ཡིད་རྟོན། སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་ཡིད་རྟོན་བཙས་ཀྱི་རྒྱ་ཆོད་.....

མཐོ་དུ་གཏོང་དགོས་”ཞེས་ནན་བཤད་གནང་ཡོད།

སྤུང་ཅན་ཞིང་ཆེན་འབེལ་སྤུར་ལྷ་ལྷན་གྱི་ཡུའ་རེན་མོང་ཆན་.....

ཀྱིས་“སྤུང་ཅན་ཀྱིས་སྤྱིད་དོན་གྱི་ཡིད་རྟོན་དང་། ཆོང་དོན་གྱི་ཡིད་རྟོན་.....

སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་ཡིད་རྟོན། ཁྲིམས་འཛིན་གྱི་སྤྱི་མོས། མི་སྤྱོད་གྱི་ཡིད་རྟོན་.....

བཙས་ལ་དམིགས་ནས། སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་ཡིད་རྟོན་མ་ལག་འཇུགས་པ་.....

དང་འཐུས་སྤོ་ཆོང་དུ་བཏང་སྟེ། ཟོལ་མེད་ཡིད་རྟོན་གྱི་རྩ་ས་པ་བཟང་.....

པོ་བཏོད་ཡོད་”ཅེས་བཞོད་པ་དང་། ཁོང་གིས། ཞིང་ཆེན་ཡོངས་ཀྱིས་.....

ཡིད་རྟོན་མ་ལག་འཇུགས་སྦྱོང་གི་ལོ་གསལ་བྱ་སྦྱོང་གི་རྒྱས་གཞི་གང་.....

མཆོགས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ནས་འདོན་བཞིན་ཡོད་ཅེས་དོ་སྤྱོད་བྱས།