

ཀྲང་གོ་ས་ཡོམ་རྩས་ཀྱིས་བོད་ཨྲུངས་ནག་ཆུ་གྲོང་ཁྱིམ་མཆོ་གཉིས་ རྫོང་གི་ས་ཡོམ་ལ་དམིགས་ནས་རིམ་བཞིའི་འབྲལ་ཕྱོམ་ ཞབས་ཞུའི་བརྟེ་ལན་ཞུ་འགོ་ཚུགས་པ།

ཤིན་ཏུ་གསར་འཕྲུལ་ཁང་ཡེ་ཅིང་ནས་ཟླ་12ཚེས་
11ཉིན་མྱོག་འཕྲིན་འབྱོར་གསལ། གསར་འགོད་པར་ཀྲང་
གོ་ས་ཡོམ་རྩས་ནས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བར། བོད་ཨྲུངས་ནག་ཆུ་
གྲོང་ཁྱིམ་མཆོ་གཉིས་རྫོང་དུ་ས་ཡོམ་རིམ་པ་5.0བརྒྱུ་པར་
དམིགས་ནས་ཆོས་11ཉིན་ཀྲང་གོ་ས་ཡོམ་རྩས་ཀྱིས་རིམ་བཞིའི་
འབྲལ་ཕྱོམ་ཞབས་ཞུའི་བརྟེ་ལན་ཞུ་འགོ་ཚུགས་པ་རེད།
ཀྲང་གོ་ས་ཡོམ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་དུ་བས་དངོས་སུ་ཚད་

འཇལ་གཏུན་འཁེལ་བྱས་པ་ལྟར་ན། 2025ལོའི་ཟླ་12ཚེས་
11ཉིན་གྱི་ཚུ་ཚོད་19དང་སྐར་མ་59ལ་བོད་ཨྲུངས་ནག་ཆུ་
གྲོང་ཁྱིམ་མཆོ་གཉིས་རྫོང་གྱི་འབྲིང་ཐིག་ཏུ་32.95དང་
ཤར་གཞུང་ཐིག་ཏུ་88.65)དུ་ས་ཡོམ་རིམ་པ་5.0བརྒྱུ་པ་
དང་། ཡོམ་གནས་ཀྱི་གཏིང་ཚད་སྤི་ལི་10ཟིན་ཞིང་། ཡོམ་
ཞིག་སྤི་ལི་10ཡི་ཁྱད་ཁྱིམ་གྱི་ཚ་སྒྲིམ་ས་བབ་སྤི་4890ཙམ་
ཟིན་གྱི་ཡོད་པ་རེད།

ས་ཡོམ་བརྒྱུ་མ་ཐག་ ཀྲང་གོ་ས་ཡོམ་རྩས་ཀྱིས་ཀྲང་གོ་
ས་ཡོམ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་དུ་བའི་ཉེ་གནས་དང་བོད་རང་སྤྱོད་
ཨྲུངས་ས་ཡོམ་རྩས་བཀོད་གཏོང་བྱས་ཏེ། འབྲེལ་ཡོད་ཚན་པ་ས་
མཉམ་འབྲེལ་གྲིས་མོལ་བྱས་ནས་ས་ཡོམ་གྱི་གནས་ཚུལ་ལ་ཉ་
ཞིབ་ཚད་ལེན་དང་གཤམ་ཆེས་ཀྱི་ལས་རྩོན་ལ་ཞིབ་འཇུག་བརྟེ་
གཙོང་བྱེད་ཤུགས་ཆེ་རུ་བྱེད་ཆེ་འབྲེལ་ཡོད་གནས་ཚུལ་དུས་
ཐིག་ཏུ་སྒྲུབ་སྤོང་ཞུ་དགོས་པའི་བྲལ་བ་བྱོན་པ་རེད།



**བོད་ཨྲུངས་ཆབ་མདྲའི་ལ་སྤོ་འབྲུགས་རིམ་གྱི་རི་མཚར་
ཆེ་བའི་དཔལ་དུས་ཀྱི་མཆོས་ཨྲུངས།**
ཉེ་ཆར། བོད་རང་སྤྱོད་ཨྲུངས་ཆབ་མདྲ་གྲོང་ཁྱིམ་དཔལ་ཤོད་ཨྲུང་ར་འོག་གྲོང་རྒལ་ལ་སྤོ་གྲོང་ཆོའི་
ར་འོག་མཚོར་དར་ཆགས་ནས་ཉི་འོད་འཕྲོ་སྐབས་མེ་ལོང་ཞིག་དང་གཉིས་སུ་མཆིས། མཚོ་དེ་དང་
འབྲུགས་རིམ་ཁྱེ་ཆོགས་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྒྱན་དུ་གནས་ཤིང་། རི་མཚར་ཆེ་བའི་ཡལ་ཨྲུངས་དེ་དག་གིས་
རང་ཉིང་སྤིང་སྤོར་གནས་པ་ལྟར་གྱི་ཆོར་སྤང་བྱིན་ནས་“ཀྲང་གོ་སིང་སྤེའི་ས་ཁུལ”ཀྱི་སྤོན་མོ་གཟབ་བྱས་
ཞིག་བཤམས་ཡོད།

གྲོང་ཁྱིམ་མཆོ་བའི་སྤྱིད་སྤང་དང་སྤྱིག་ལམ་མཉམ་འབྲེས་ གཏོང་བྱེད་བྱེད་པར་བྱེད་དགོས། ཆེ་ལུས་ཁྱད།

ཉེ་དུས། མཚོ་སྤོན་བེ་ཡིང་གྲོང་ཁྱིམ་རྫོང་དུ་མེ་ཚད་ཀྱིས་སྤོར་
སྤྱོད་ཁྱིམ་སྤོན་ཆོར་པ་ལ་སྤྱབས་བསྐྱེད་དོ་དམ་བྱས་པར་མང་ཚོགས་ཀྱི་
དགའ་བསུ་ཐོབ་ཡོད། ལམ་བཟུང་ཆོར་གཉིས་དང་སྤྱིག་ལམ་ཟང་
ཟིང་བཟོ་བ་སོགས་ཀྱི་གནད་དོན་ལ་དམིགས་ནས། ས་གནས་དེ་གས་
རང་འགལ་དང་སྤོན་ཆོར་ཞབས་ཞུ་བསྐྱབས་ཏེ་གཙོ་གནད་ལམ་དུ་མ་
དང་ཆོར་སྤོར་དང་ཁྱིམ་གཞུང་ཁུལ་དུ་“མཚོ་སྤོན་ཁྱིམ་མཆོ་གཉིས་”དང་
“དུས་བཅད་ཁྱིམ་བཟུག”བཀོད་སྤྱིག་བྱས་ཏེ། ཁྱིམ་སྤོར་རྩི་དང་
ཁྱིམ་སྤོན་ཆོར་པའི་དབར་“རང་འདོད་ངས་ཐོས”ནས་“ཞི་མཐུན་
མཉམ་གནས”ཀྱི་རྩ་པར་བར་སྤྱར་ཡོད། ཁྱིམ་སྤོར་གསར་གཏོད་
དང་དམངས་མན་ཞབས་ཞུ་མཉམ་དུ་བསྐྱབས་ནས་ཁ་གཏད་དུ་
ལངས་པའི་བསམ་སྤྱིད་དང་འགལ་བ་དང་གདོང་གཏུག་བསམ་ཏེ་གྲོང་
ཁྱིམ་སྤོར་བས་དོ་སྤྱད་ཕན་པར་བྱས་ཡོད།
གྲོང་ཁྱིམ་རྫོང་དུ་གྲོང་ཁྱིམ་ཤེས་དཔལ་མངོན་པའི་མེ་ལོང་ལྟ་
བུ་ཞིག་ཡིན་པས་མང་ཚོགས་ཀྱི་འཆོལ་དང་། གྲོང་ཁྱིམ་གྱི་གཟུགས་
བརྟན། ལྷ་ཆོགས་ཞི་མཐུན་བཅས་དང་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་ཡོད།
དུས་ཡུན་རིང་པོའི་ནང་། དུ་བའི་ཐོག་ཁྱིམ་སྤོར་རྩི་དང་སྤོར་སྤྱོད་
ཁྱིམ་སྤོན་ཆོར་པའི་དབར་ཞལ་གད་རྩ་པའི་“ཞི་མེད་དེ་ཅི་ཙེ་རིལ་
ཅེད”ལྟ་བུ་མང་པོ་བཞོན་ཡོད། སྤྱིགས་གཅིག་ནས་ལམ་བཟུང་ཆོར་
གཉིས་ཀྱི་སྤོར་སྤྱོད་ལས་འགྲེལ་འགལ་པ་མ་ཟད། གྲོང་ཁྱིམ་གྱི་
སྤོར་སྤྱོད་ལས་འགྲེལ་འགལ་པ་མ་ཟད། སྤྱིགས་གཞན་ཞིག་ནས་ཁྱིམ་
གཞུང་དུ་བཞོན་པའི་དམངས་མན་ཞབས་ཞུའི་ཁྱིམ་བཟུག་དེ་དག་
དམངས་འཆོའི་དགོས་མཐོན་དང་གྲོང་ཁྱིམ་གྱི་སྤོན་ཆོར་ཆོར་ཆོར་
འདྲེས་ཡོད་པ་མ་ཟད། མི་སེར་གྱི་སྤོན་གས་དང་ཡང་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་
ཡོད། དེས་ན་ཁྱིམ་སྤོར་སྤོན་ཆོར་ཆོར་ཆོར་དུ་འབྲེལ་བའི་དབར་
ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཐག་གཅོད་ཡག་པོ་བྱས་ཏེ་གྲོང་ཁྱིམ་འཆོའི་སྤོན་སྤོར་
དང་སྤྱིག་ལམ་མཐུན་སྤོར་མཉམ་འདྲེས་ཇི་ལྟར་ཐུབ་དགོས་མེད་དེས་
བཅོས་སྤྱོད་གི་སྤོན་ལ་ཆོད་བགམ་ལེན་བཞིན་ཡོད།
ཀྲང་དབྱང་གི་གྲོང་ཁྱིམ་ལས་རྩོན་ཆོགས་འདྲའི་ཐོག་ “གྲོང་
ཁྱིམ་འཆོའི་སྤོན་གི་འདྲ་ཤས་དང་། བྱེད་སྤྱོད་སྤོན་ བྱེད་སྤྱོད་བཅས་
གསར་གཏོད་བྱེད་དགོས”ཞེས་བཞོན་ཡོད། གྲོང་ཁྱིམ་འཆོའི་སྤོན་

ཞིབ་ཆོགས་པའི་བྱ་བ་ཞིག་ཡིན་པས་དེས་པར་དུ་སྤོར་རྩིས་ཆོན་པོས་
བསྐྱབ་དགོས། “མཚོ་སྤོན་ཁྱིམ་མཆོ་གཉིས་”སོགས་བཀོད་སྤྱིག་བྱེད་དོན་
འདོད་པ་དོན་ཀྱི་དཀའ་ལ་གནད་བསམ་པ་འཚམ་ཟད། གྲོང་ཁྱིམ་གྱི་
གསོན་ཤུགས་ཀྱང་འབྲེལ་བས་རེད། ཁྱིམ་སྤོར་པའི་རིམ་ནས་བརྒྱུད་ན།
དོན་པོ་པའི་སྤྱིག་སྤོར་དང་བཅོན་ཤིང་རང་བཞིན་གྱི་བྱེད་སྤྱོད་ཐབས་ཅི་མ་
ཁྱིམ་མ་འགྲིག་པར་སྤྱབས་བསྐྱེད་གྱི་ཁྱིམ་སྤོར་བྱ་བ་ཐབས་སོགས་ནས་
བསམ་གཞིག་བྱས་ཏེ་ཚ་དོན་དང་བྱེད་སྤྱོད་སྤོར་པ་སྤྱང་ཆོན་གྱིས། སྤྱིག་
ལམ་དང་དོ་སྤྱད་གཉིས་ཕན་གྱི་གྲོང་ཁྱིམ་འཆོའི་སྤོན་གི་ཕན་འབྲས་
ཀྱིས་མང་ཆོགས་དེ་བས་མང་བར་ཕན་པ་ཐོབ་པར་བྱེད་དགོས།
སྤྱབས་བསྐྱེད་ཁྱིམ་སྤོར་ཡག་པོ་བྱེད་པར་གཞི་རིམ་དུ་ཟབ་
སྤྱོད་དང་དམངས་ཀྱི་སྤྱོད་ཆད་དང་བསམ་འདུན་མང་ཅི་མ་ཉན་དགོས།
“བཅོས་སྤྱོད་གི་ཆ་བ་དམངས་སེམས་བདེ་ལ་འཁོད་རྒྱ་དེ་ཡིན” དོན་
དངོས་ནས་འགོ་འཇུགས་པ་དང་དམངས་འདུན་བསྐྱེད་ལེན་བྱས་ཏེ་
སྤོན་མོང་རིམ་འཛིན་གཅིག་འབྲེལ་དང་སྤྱོད་གི་ཆོད་པའི་ཐག་གཅོད་
བྱ་ཐབས་བཅོས་ཆོག་ཞིན་པ་བྱ་བ་བཟང་པོ་ཡག་པོ་བསྐྱབས་ནས་གྲོང་
ཁྱིམ་དེ་བས་མཛེས་སྤྱོད་ཕན་པར་གྱུར་ཐུག། ཅང་ཤིས་ཀྱན་ཀྱི་འོད་
ཁྱིམ་ཀྱང་ཀྱང་རྒྱས་ཀྱི་ཀྱན་ཅང་ཁྱིམ་གཞུང་སྤྱིགས་བསྐྱབ་སྤྱོད་འཛིན་
ཁྱིམ་སྤོར་དུ་ཆོན་གྱིས་བཅར་འདྲི་དང་གལ་བཤེར་བྱེད་སྐབས་
ཁོར་སྤོར་གཏོགས་ཁུལ་དུ་དང་མ་དང་རྒྱན་རྒྱ་ལག་གཅིག་གིས་རང་
གོང་མཐོ་བས་རྒྱན་ཕན་ལམ་འགལ་དུ་འཆོང་གི་ཡོད། བརྟན་ཞིབ་
གང་ལེགས་བྱེད་པ་དང་ཉེ་འཁོར་གྱི་གྲོང་མིའི་བསམ་འཆར་རྒྱ་བྱེད་
དང་བསྐྱེད་ལེན་བྱས་པ་བརྒྱུད་ཁྱིམ་གཞུང་དུ་“གལ་སྤྱིད་དམ་ཁྱིམ་བཟུག
སྤྱོད་ཆོར”ཞེས་པའི་སྤྱོད་བསྐྱེད་གྱི་ཁྱིམ་སྤོར་བྱེད་སྤྱོད་པའི་རིམ་རང་
ཐོན་རང་འཆོང་གི་ཁྱིམ་བཟུག་འདོན་མཁུ་ལ་གནས་གཏུན་འཁེལ་
ཀྱི་ཁྱིམ་བཟུག་འདོན་པ་བྱུང་ནས་ཆོར་གཉིས་སྤྱོད་པའི་དང་མང་
ཆོགས་ཀྱི་དགོས་མཐོན་འདྲའི་དབར་དོ་སྤྱོད་སྤོར་ཡོད་པ་རེད།
སྤྱབས་བསྐྱེད་ཁྱིམ་སྤོར་ཡག་པོ་བྱེད་པར་དུ་དང་སྤོར་སྤྱོད་བསྐྱབ་
དག་འཆོའི་སྤོན་བྱེད་སྤྱོད་པའི་ཐབས་ཤེས་ལ་སྤྱང་ཆོན་བྱེད་དགོས།
གྲོང་ཁྱིམ་འོ་སྤོན་ཐོན་མོང་གི་ཁྱིམ་གཞིས་ཡིན་པས་དོ་དམ་བྱེད་པར་འབྲེལ་

ཡོད་ཐེ་ཆོན་གཅིག་ལུར་བཞོན་ན་ཡོང་ཐབས་བྲལ། ཁྱིམ་སྤོར་པས་
ཁྱིམ་སྤོར་བྱེད་ཤུགས་འགན་ལེན་བྱེད་པ་དང་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤོན་ཁྱིམ་
བཟུག་གི་སྤྱབས་བསྐྱེད་ཆོར་གཉིས་དུས་མཚམས་ཆོན་རིག་དང་མཐུན་
པའི་དང་བཀོད་སྤྱིག་བྱས་ཏེ་དམ་སྤོར་འཆོམ་པ་དང་སྤོར་པ་འཛིན་
རན་པོ་བྱེད་པ་དང་འཆོང་ཡོལ་དམངས་མན་བྱེད་པ་དང་། སྤོ་ཁུལ་གྱི་
དང་བྲངས་པས་གྲོང་ཁྱིམ་རྫོང་དུ་འགྲུལ་འགྲུགས་ནས་ཁྱིམ་
སྤོར་ལ་ཁ་རྒྱ་སྤོན་དང་ཁོར་ལུག་གཙོང་སྤོན་སོགས་ཀྱི་བྱེད་སྤྱོད་ཞུགས་
ཏེ་“མཉམ་སྤོར་མཉམ་བཅོས”ཀྱི་གསོན་ཉམས་དོན་པའི་རྩ་པ་
ཆགས་པར་བྱས་ཡོད། “ཆོར་པའི་རང་གཞུན་མན་འ་འབྲེལ”ཀྱིས་
གཉིས་སྤོར་པ་ཕན་ཚུན་ལྟ་སྤོར་དང་སྤོན་མོང་ཐོག་སྤྱིག་ལམ་བསྐྱར་ས་
པ་སོགས་བྱས་ནས་ཁྱིམ་སྤོར་ཁྱིམ་སྤོན་དང་མང་ཆོགས་རང་སྤོར་གི་
མཉམ་ཤུགས་འོག དར་འཇམ་མཉམ་སྤྱོད་བྱས་ཏེ་ཁྱིམ་སྤོར་དུ་གནས་
ལུགས་དང་མི་སེམས་གཞི་གཅིག་ཏུ་འདྲེས་བར་སྤོར་བས་ལེགས་པའི་
སྤོན་སྤོར་ལ་འདོད་བྱེད་དུ་ཁྱིམ་སྤོར་གི་ཕན་འབྲས་ཡག་པོ་ཐོན་
པར་བྱེད་སྤོར།
དང་གི་སྤོར་ཉེ་ཤུ་པའི་ཀྱང་སྤོར་ཆོར་འཛོམས་གྲིས་ཆོགས་
ཐོངས་བཞི་པའི་ནང་། ལྷ་ཆོགས་ལ་སྤོ་སྤོབས་ཀྱི་གསོན་ཤུགས་ཕན་
དགོས་པ་མ་ཟད་སྤྱིག་ལམ་ལ་ཕན་དགོས་ཞེས་བློ་བཞུགས་བྱས་ཡོད།
གྲོང་ཁྱིམ་ལ་མཛོམས་སྤོན་པའི་འཆོལ་བར་བཅངས་པའི་མི་དམངས་
ཀྱི་རེ་འདོད་འདུས་ཡོད། གྲོང་ཁྱིམ་འཆོའི་སྤོན་དམངས་ཆོད་
དང་མི་དམངས་ལ་བཞོན་དགོས། སྤོར་སྤོར་ཁྱིམ་སྤོན་ཆོར་པར་ཁྱིམ་
བཟུག་ཆུང་དུ་བཀོད་སྤྱིག་བྱས་པ་ཡིན་ན་འདྲ་ཟེལ་ལ་ཕྱིར་ཆོར་
ཁྱིམ་བཟུག་བཀོད་སྤྱིག་བྱས་པ་སོགས་གང་ཡིན་ཅུང་དེས་དེ་བས་དོ་
སྤྱོད་ཕན་པའི་ཁྱིམ་རྫོང་དང་དེ་བས་གདོང་ཆོད་ཕན་པར་བྱེད་དགོས།
མི་དམངས་ལྟ་བུར་འཛིན་པའི་འབྲེལ་བྱས་ཀྱི་བསམ་སྤོར་མཐའ་
འཁྱོངས་བྱས་ཏེ་ཞིབ་ཆོགས་པའི་ཁྱིམ་སྤོར་ཁྱིམ་སྤོར་ཤེས་དཔལ་གྱི་རྒྱ་
ཆོད་མཐོ་རུ་བྱེད་དུ་གནས་ཤིང་སྤྱིག་ལམ་སྤོར་རྩ་པ་དོ་
སྤོར་ཡོང་བར་བྱས་ཆོ་གྲོང་ཁྱིམ་དེ་བས་མཛོམས་སྤོན་ཕན་པའི་
འཆོལ་གཞིན་གཏོད་སྤོར།

བྱ་དགའི་སྤོན་གས་བྱར་འཛེགས། སྤོབས་ སེམས་ཆོས་ཆོར་བཅངས།

མོ་15ལ་སྤོབས་པའི་ན་གཞོན་ཞིག་གིས་
བྱ་དགའ་ལེན་སའི་སྤོན་གས་བྱར་འཛེགས་ཏེ་
གསེར་གྱི་རྒྱགས་མ་མཐོན་པོར་བཟུགས་པ་
དང་། སྤོར་གཡོགས་པའི་དཀར་གཙང་མཛའ་
དར་དལ་གྱིས་འགྲལ་བཞེན་འདུག དེ་ནི་རྒྱལ་
ཡོངས་དབང་སྤོན་དམིགས་བསམ་ལོ་ཆུལ་
འགན་ཆོགས་ཀྱི་དམིགས་བསམ་ལོ་ལེམ་ལིག་
མཚོང་རྒྱག་འཕེན་གསུམ་འགྲན་རར་སྤོ་50ཡི་
ཐག་ཐུང་རྒྱག་ཤར་གྱི་ཨང་དང་པོ་ལེན་མཁུ་
བོད་ཨྲུངས་ཉིང་ཁྱིམ་ལེན་པའི་གཞོན་ལྷ་
བཟུ་ཤེས་ལུན་ཆོགས་རེད།
“དང་ཐོག་དང་ཅུང་ཟད་འཆོལ་བྱུང་།
འགན་ཆོར་པ་གཞན་དེ་དུ་ལས་གཟུགས་པོ་ཆེ་
བས། ད་ཨང་གཉིས་པ་མ་གཏོགས་ལེན་སྤོབ་
པ་མི་འདུག་བསམས་བྱུང་། འགན་རར་སྤོབས་
ཆོས། ཨང་དང་པོ་ལེན་འདོད་ཆོན་པོ་བྱུང་
བས་ཤུགས་གང་ཡོད་བརྒྱུ་པ་ཡིན”ཞེས་བཟུ་
ཤེས་སྤོན་ཆོགས་ཀྱིས་རྒྱ་སྤོར་དེ་ཅི་ལུང་པོ་
མེད་ཅུང་སྤོབས་སེམས་ཆོན་པོས་བཤད། ཆུང་
དུས་ནས་ལུས་ཆུལ་ལ་དགའ་བའི་ཁོང་ཆུལ་
ཁྱིད་དག་ཀླན་དང་ཤུག་ཆོས་རྒྱུད་རྒྱག་དང་
ལས་འབྲེལ་ཟབ་མོ་ཆགས་ཤིང་། “སྤོན་ཆོད་
དུ་ལན་ཆེའུ་སྤོ་ལོ་རྒྱག་རྒྱ་མ་གཏོགས་དགའ་པོ་
མེད། ཉིང་ཁྱིམ་གྲོང་དམིགས་བསམ་སྤོབ་
གསེའི་སྤོབ་གྲུར་སྤོབས་པའི་ཆོས། ཆུལ་ཁྱིད་
དག་ཀླན་ཞིག་གིས་དས་རྒྱག་ཤར་ལུག་པོ་སྤོར་
སྤོབ་ཀྱི་འདུག་གསུངས་བྱུང་། དེ་ཆོས་དས་རྒྱུང་
རྒྱག་སྤོར་འགོ་བཙུགས་པ་ཡིན། དེ་རིང་སྤོ་50
ཡི་རྒྱག་ཤར་འགན་བསྐྱར་ལ་ཞུགས་པས་མ་
ཆོད། ཨང་དང་པོ་འདྲ་ཐོབ་བྱུང་”
ཉིན་དེར། དམིགས་བསམ་ལོ་ཆུལ་
འགན་ཆོགས་ལ་ཞུགས་མཁུ་བོད་ཀྱི་ལུས་ཆུལ་
པ་ཆོར་མཚོང་རྒྱག་འཕེན་གསུམ་ཀྱི་འགྲན་རར་
ཁྱོན་རྒྱགས་མ་བཅུ་རག་ཡོད། ཁོང་ཆོན་བཟུ་
ཤེས་སྤོན་ཆོགས་དང་འདྲ་བར་བྱང་ཁར་འོད་
མདངས་འཕྲོ་བའི་རྒྱགས་མ་བྱེད་གས་པ་དང་སྤོ་
ལ་དཀར་གཙང་མཛའ་དར་གཡོངས་ཡོད།
དཀར་གཙང་མཛའ་དར་དེ་དག་ནི་
དམིགས་བསམ་ལོ་ཆུལ་འགན་ཆོགས་ཀྱི་མཚོང་
རྒྱག་འཕེན་གསུམ་ལ་ཞུགས་མཁུ་བོད་ཀྱི་
དབང་སྤོན་རུ་ཞུགས་ཀྱི་ཆུལ་ཁྱིད་དག་ཀླན་
གསལ་སྤོན་གྱིས་ཆོད་མངགས་ཁྱིམ་འོང་བ་ཞིག་

རེད། ཁོང་ནི་དེ་སྤོན་བཟུ་དུས་མ་ཞིག་གི་
ལུས་ཆུལ་དག་