

གྲུང་གོ་དང་ཨི་ཅིབ་ནི་ཁྲོ་སེམས་གཅིག་མཐུན་.....
དང་ཕན་ཚུན་ཡིད་ཆེས་བྱེད་པའི་སྤྲེལ་ས་པོ་བཟང་པོ་.....
ཞིག་ཡིན་ལ། ལག་གདང་སྡེལ་ནས་འཕེལ་ཆུས་གཏོང་.....
བ་དང་ཐུན་མོང་ཐོག་དར་རྒྱས་དོན་གཉེར་བྱེད་པའི་.....
རྒྱལ་སྤྱི་ཡོངས་འོག་གྲུང་ཡིན། ཨི་ཅིབ་ནི་“རྒྱུད་.....
གཅིག་ལམ་གཅིག་”མཉམ་སྦྲུན་གྱི་ཁྲོ་སེམས་འགྲོའི་ནང་.....
ཞུགས་སྡེ་ཤོས་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་གྲས་ཤིག་ཡིན་པ་དང་།
རྒྱལ་ཁབ་གཉིས་པོའི་གཙོ་བདེ་གཤིག་འཐབ་རྩས་ཤིང་།
ཉོན་ཏོག་གྲུང་ཨོས་“རྒྱུད་གཅིག་ལམ་གཅིག་”མཉམ་.....
སྦྲུན་གྱི་མཉམ་ལས་རྒྱུན་མཐུད་གཏིང་ཟབ་ཏུ་གཏོང་.....
བཞིན་ཡོང།

གྲུང་ཞི་ཞི་ཅིན་མིང་གིས་2016ལོའི་ཟླ་དང་པོར་
ཨི་ཅིབ་ཏུ་འཛམ་གསལ་འདྲི་གནང་སྐབས། “གྲུང་ཨི་ཕྱོགས་
གཉིས་པོས་འཕེལ་ཆུས་ཀྱི་འཐབ་རྩས་སྡེལ་མཐུད་ལ་ཤུགས་
རྒྱན་བརྟུང་ནས་“རྒྱུད་གཅིག་ལམ་གཅིག”མཉམ་སྦྲུན་.....
ཀྱི་སྒྲིམ་གཞིའི་ནང་མཉམ་ལས་ཀྱི་གོ་མ་རྒྱུ་བས་མཐོ་གསལ་.....
སྤ་བཀྱང་སྟེ་ཐུན་མོང་གི་དོས་འཛིན་དེ་དངོས་ཡོད་ཀྱི་.....
གྲུབ་འབྲས་སུ་སྡེ་ཚན་འབྲུར་བར་བྱེད་དགོས་”ཞེས་ནན་
བཤད་གནང་བ་རེད། ཉི་འཕེ་ལོ་ཤས་རིང་། གྲུང་ཨོས་
སྤས་ཆོད་མཐོན་པོས་“རྒྱུད་གཅིག་ལམ་གཅིག”མཉམ་.....
སྦྲུན་ཁྱ་རྒྱ་དེ་གཏིང་ཟབ་དང་ཉན་ཏིག་ཕྱོགས་སུ་འཕེལ་.....
རྒྱས་རྒྱུ་ཆོད་མཐོན་པོར་བཀྱང་བ་ལས་ཨི་ཅིབ་ཀྱི་རྒྱུད་.....
གཞིའི་སྤྲེལ་བཀོད་དང་དམངས་ཚོགས་ཀྱི་འཛོལ་བ་ལེགས་
སྤྱི་བྱེད་པ་ལ་ཟད། ས་གནས་དེ་གི་ཐོན་ལས་འཕེལ་.....
རྒྱས་དང་ཤེས་ལྡན་པ་གསོ་སྦྱང་སྤྲེལ་ལའང་སྤུལ་ཤིང་།
ཐུབ་ནས་གཡུར་ཟའི་གྲུབ་འབྲས་ཐོབ་ཡོད།

སྤྱིང་འཛིན་རྒྱལ་ས་གསར་པའི་གྲུང་.....
དབྱང་ཆོད་དོན་ལུལ་གྱི་རྒྱམ་གྲངས།
“ཨི་གྲུང་མཐུ་འབྲུགས་ཀྱི་གནས་”.....
རྒྱལ་ས་གསར་པ་མཉམ་འབྲེད་བཀོད་པ”
མཐོ་ཆོད་ལ་སྤྱི་385.8ཡོད་པའི་“ཨི་སྤྱི་རི་ཁབ་”

གྲུང་ཨི་འདྲི་དངོས་སྦྱུང་མ་ཉམ་ལས་ལ་གྲུབ་འབྲས་གཡུར་དུ་བྱ་བ་ཐོབ་པ།

འདྲི་གཞགས་པར་གྱི་གསར་འགོད་པ། ཏཱེ་ཁའེ་རན། ཉིང་ཕེ་གྲུའོ། རེན་ཏཱེ་ཡུས།

ཐོག་བཅེགས་ཁང་ཆོད་མཐོན་ཤོས་ཀྱི་”མཚོན་བྱེད་མཐོ་.....
ཐོག་དེ་མཐོང་རྒྱ་ཏ་ཅང་ཆོད་པོ་ཡོད་ཅིང་། ཉི་འོད་.....
སྤྱིན་གསེབ་ནས་ས་གཞིར་འཕྲོས་པ་དང་ཐོག་ཁང་རེ་རེ་
བྱེ་ཐང་དུ་གྲལ་འཕྲིག་པོས་གོང་ལོར་འབྱེད་ནས། དེར་
རབས་ཅན་གྱི་གོང་ཁྲིར་ཞིག་གསལ་པོར་མཐོང་ཐུབ།
དེ་ནི་ཁོ་རོ་གོང་ཁྲིལ་གྱི་ཤར་རྒྱུད་ནས་སྤྱི་ལོ་50
ཙམ་དུ་གནས་པའི་ཨི་ཅིབ་ཀྱི་སྤྱིང་འཛིན་རྒྱལ་ས་གསར་
པའི་གྲུང་དབྱང་ཆོད་དོན་ལུལ་གྱི་རྒྱམ་གྲངས་ཡིན་པ་.....
དང་། གྲུང་གི་འཛུགས་སྐྱོར་མ་ཆང་ཆོད་ཡོད་གྲུང་མི་ཨི་
ཅིབ་ལམ་ལག་གྲུང་མིས་སྦྲུན་འགན་ཁུར་བ་ཞིག་ཡིན་.....
ཞིང་། དེའི་ནང་གཞུང་ལམ་ཐོག་ཁང་10དང་། སྤྱིང་
གནས་ཐོག་ཁང་5 གསོལ་མཐོན་ཁང་ཆོད་གསལ་4 དེ་.....
བཞིན་མཚོན་བྱེད་མཐོན་ཕྱོག་1བཅས་ཆུང་ཡོད། དེ་ནི་
ཨི་ཅིབ་ཀྱི་སྤྱིང་འཛིན་རྒྱལ་ས་གསར་པའི་སྤྱི་བའི་རྒྱམ་
གྲངས་ཀྱི་གྲས་ཤིག་རེད་ལ། གྲུང་ཨོས་སྤས་ཆོད་མཐོན་
པོས་“རྒྱུད་གཅིག་ལམ་གཅིག”མཉམ་སྦྲུན་བྱེད་པའི་.....
གཙོ་གནང་ལས་སྤྱི་ཞིག་གྲུང་རེད།

རྒྱམ་གྲངས་ཀྱི་མཐོ་རིམ་བཟོ་སྦྲུན་མཐུན་སྦྱོར་པ་.....
ཏཱར་ཏཱར་ཨི་ཅིབ་གིས། 2022ལོར་རྒྱམ་གྲངས་ཆོགས་
པའི་ནང་ཞུགས་ཚུན། དས་ཤོག་དོས་ཀྱི་དཔེ་རིས་རེ་རེ་
མིག་མཐུན་གྱི་ཐོག་བཅེགས་ཁང་ཆོད་ཏུ་བྱར་པ་མཐོང་
སྐབས་“སྤྱབས་པ་ཆོད་པོ་སྤྱི་ལོ་འདུག”ཅེས་བཤད། ཨི་
ཅིབ་ལ་ཐོག་བཅེགས་ཏུ་ཅང་མཐོ་བའི་ཨར་སྦྲུན་གྱི་.....
ཉམས་སྤྱོད་དཀོན་པས་གྲུང་གི་ཁོ་སེམས་ཀྱིས་སྤོན་ཐོན་
གྱི་ཨར་སྦྲུན་ལག་ཁུལ་བསྐབས་པ་རེད། རྒྱམ་གྲངས་ཀྱི་
“དགོ་ཆུག་གིས་དགོ་སྤྲུག་འཁྲིད་པའི་རྒྱལ་སྦྱོར་”ལམ་

སྤལ་བརྒྱུད། ཏཱར་ཏཱར་དང་རྒྱམ་གྲངས་ཀྱི་སྤྱི་ཁྲུབ་ལག་.....
ཆལ་ཆེ་མོ་བ་ཅ་སྤྱོད་ལིང་དཔེ་སྤྱོད་འབྲེལ་བར་གྱུར་.....
ཅིང་། ཁོང་གིས་“ལོ་4ཡི་རིང་། ཆུན་ཅ་ལགས་ཀྱིས་ད་.....
རང་ལ་དཔེ་རིས་ལྟ་སྦྱངས་དང་། གནད་དོན་འཕམ་.....
སྐབས་མཉམ་འབྲེད་རྒྱ་རྒྱུན་ལ་དབྱེ་ཞིབ་དང་ཐག་གཅོད་.....
བྱེད་ཐབས་དམར་ཤིང་གནང་བྱུང་། ད་ཆ་དང་རང་རྒྱ་
འཕེར་བའི་སྤོ་ནས་ལས་འགན་འཁུར་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་”ཅེས་
བཤད།

“སྦྱང་སྤྱང་ཟླ་བའི་ཉིན་བཅུ་པའི་གྱང་”གི་
གྱོང་འདབས་ལུགས་ལམ་རྒྱམ་གྲངས།
“དེ་ནི་འབྲུང་འབྲུར་ལ་ཕྱོགས་པའི་”.....
ཐོག་རྒྱུད་མེ་འཁོར་གྱི་ལུགས་ལམ་ཞིག་རེད་”

གྲུང་གི་ལུགས་ལམ་དང་གྲུང་གི་མཁའ་འབྲུལ་.....
རྒྱལ་སྤྱིའི་མཉམ་འབྲེལ་སྤྲེལ་གཞིས་སྦྲུན་འགན་ཁུར་པའི་
“སྦྱང་སྤྱང་ཟླ་བའི་ཉིན་བཅུ་པའི་གྱང་”གི་གྱོང་འདབས་
ལུགས་ལམ་ནི་ཨི་ཅིབ་ཀྱི་སྤྱི་ཁྲུབ་ཀྱི་ཤར་ཁོངས་
ལུགས་ལམ་དང་པོ་དེ་ཡིན་པ་དང་། གྲུང་ཨོས་“རྒྱུད་.....
གཅིག་ལམ་གཅིག”མཉམ་སྦྲུན་བྱེད་པའི་མཚོན་རྟགས་
རང་བཞིན་གྱི་རྒྱམ་གྲངས་ཤིག་རེད། རྒྱམ་གྲངས་ཀྱི་.....
དུས་ཐེངས་དང་པོ་དང་གཉིས་པའི་ལམ་ཐིག་2022
ལོར་དངོས་སྤྱི་གཉེར་སྦྱང་བྱེད་འགོ་ཆོགས་པ་དང་།
ལམ་ཐིག་ཉིལ་པོར་སྤྱི་ལོ་70ཙམ་ཡོད་པར་ཁྱོན་མི་.....
འཁོར་བབས་ཆོགས་12བཅོམས་པས། ལམ་རྒྱུད་ཀྱི་.....
གོང་མི་ཁྲི་500ཆུག་ཙམ་ལ་ཕན་པ་ཐོབ་ཡོད།

གྲུང་གི་མཁའ་འབྲུལ་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཨི་ཅིབ་ལམ་ལག་.....
གྲུང་མིའི་སྤྱི་ཁྲུབ་ཅིང་ལི་གྲུའི་ཁའེ་ཞང་གིས་དོ་སྦྱོང་བྱས་
པར་གཞིགས་ན། མི་འཁོར་ཤར་གཏོང་ཐུབ་པ་ནས་.....
བརྒྱུད་། ཐོག་རྒྱུད་མེ་འཁོར་གྱི་ལུགས་ལམ་བདེ་.....
འཇགས་རང་ཉིན་1500ཙམ་འཁོར་སྦྱོང་བྱས་པ་དང་.....
རིམ་ཅེས་བརྒྱབ་ན་མི་འཁོར་གཏོང་ཐེངས་ཁྲི་28ཙམ་.....
ཟིན་ནས་འབྲུལ་རྒྱུན་མི་ཐེངས་ཁྲི་2200ཆུག་ཙམ་ཟིན་
ཡོད། གྲུང་གི་ཁོ་སེམས་ཀྱིས་རྒྱམ་གྲངས་འཛུགས་སྦྲུན་
དང་གཉེར་སྦྱང་གི་དགོས་མཁོ་དང་བྱུང་འབྲེལ་བྱས་ཏེ་
ས་གནས་དེ་གི་ཤེས་ལྡན་པ་གསོ་སྦྱང་བྱས་པ་དང་།
རིམ་ཅེས་བརྒྱབ་ན་བཀོད་གཏོང་དང་། མི་འཁོར་.....
ཞབས་ཀྱི། བབས་ཆོགས་ལས་དོན་སྤྲེལ་གྱི་གཉེར་སྦྱོང་
ཤེས་ལྡན་པ་100ཙམ་དང་དེ་བཞིན་མི་འཁོར་དང་།
བརྟན་ཏུགས། སྤྲེལ་འདོན། འཕྲིན་གཏོང་སྤྲེལ་བྱུང་.....
ཁོངས་ལ་ཁུབ་པའི་ཉམས་བཟོ་སྤྱང་སྦྱང་གི་ལག་ཁུལ་.....
ཤེས་ལྡན་པ་500ཙམ་གསོ་སྦྱང་བྱས་ནས། ཨི་ཅིབ་ལ་.....
ས་གནས་དེ་གི་ཤེས་ཀྱི་ཤུགས་ཅན་གྱི་ཐོག་རྒྱུད་མེ་འཁོར་
ཀྱི་ལུགས་ལམ་གཉེར་སྦྱང་གི་དཔུང་ཁག་འཛུགས་རྒྱལ་
བྱས་ཡོད།

ཏཱེ་ཁའེ་ཨི་ཅིབ་སྤྱི་ཁམས་སྤྱིང་།
“ཐོན་ཁུས་དེ་བས་མང་བ་ཨི་ཅིབ་ཀྱི་”
བརྒྱ་སྦྲུན་ལ་འབྲུར་པ་
ཁོ་རོའི་ཤར་རྒྱུད་ཀྱི་“མ་ཏི་ན་ཏི་གྱང་”གི་ཁྲིམ་.....
སྦྱོང་སྤྲེལ་ཆས་མང་པོ་ཞིག་“སྦྱང་སྤྱང་ཟླ་བའི་ཉིན་བཅུ་”

པའི་གྱང་”གི་ཏཱེ་ཁའེ་ཨི་ཅིབ་སྤྱི་ཁམས་སྤྱིང་ནས་ཐོན་.....
སྦྱོང་བྱས་པ་རེད། སྤྱིང་ཁུལ་ནི་ཏཱེ་ཁའེ་ཨི་ཅིབ་སྤྱི་ཁམས་
ཁོང་དབུས་ཤར་ས་ཁུལ་དུ་མ་འཛོག་བྱས་པའི་སྤྱི་ཁམས་
སྤྱིང་ཐོག་མ་དེ་ཡིན་པ་དང་ས་ཁྱོན་སྤྱི་དོས་གྲུ་ཁྲི་20
བརྒྱུད་ཡོད། དུས་ཐེངས་དང་པོའི་རྒྱམ་གྲངས་ཀྱིས་.....
2024ལོའི་ཟླ་5པར་དངོས་སྤྱི་དྲ་དྲ་སྤྱི་ཁམས་འཕུལ་འཁོར་
དང་། བརྒྱན་འཕྲིན། ཤོས་ཁུལ་འཕུལ་འཁོར་སྤྲེལ་གྱི་
ཁྲིམ་སྦྱོང་སྤྲེལ་ཆས་གཙོ་པོ་ཐོན་སྦྱོང་བྱས་ནས་ལོར་ཐོན་
ལུས་ཁྲི་100ཙམ་ཟིན་པ་དང་། དུས་ཐེངས་གཉིས་པའི་
རྒྱམ་གྲངས་ཀྱི་འབྲུགས་གཏོང་བཟོ་གྲུ་འཛུགས་སྦྲུན་བྱེད་
བཞིན་ཡོད་པ་དང་སྤོན་དཔག་བྱས་ན་ད་ལོའི་ཟླ་10
པར་ཐོན་སྦྱོང་བྱེད་འགོ་འཛུགས་རྒྱུ་རེད། ཕྱོགས་ཡོངས་
ནས་ཐོན་སྦྱོང་བྱེད་འགོ་ཆོགས་ཆེས་ལོའི་ཐོན་ལུས་ཁྲི་
150ལས་བཀལ་རྒྱ་རེད།

མིག་སྤར་སྤྱི་ཁམས་སྤྱིང་གི་ཐོན་ལས་བརྒྱུད་རིམ་.....
ཆོང་མ་རང་ལུལ་ཅན་ཏུ་འབྱུར་བའི་དུས་མཚམས་རང་.....
བཞིན་གྱི་དམིགས་ཆོད་60%ཡིན་པའི་ནང་དོན་དངོས་
ཐོག་མཁའ་རྒྱུད་སྤྱི་ཁམས་སྤྲེལ་འཕུལ་འཁོར་གྱི་ཐོན་ལས་.....
63%ཟིན་ཡོད། གྲུབ་འབྲས་དེའི་སྤྱོད་སྤྱོད་སྐབས། སྤྱི་
ཁམས་སྤྱིང་གི་ཁྲིམ་སྦྱོང་མཁའ་རྒྱུད་སྤྱི་ཁམས་སྤྲེལ་འཕུལ་.....
འཁོར་གྱི་འགན་འཁུར་པ་ཨའེ་ཏ་མའེ་ཏེ་ཨ་ཡུའུ་ཏུ་ཏུ་
ལེ་ལ་ཤེས་ཏེས་“སྤྱི་ཁམས་སྤྱིང་གིས་ཁོ་རོ་སྤྱོད་ཆོད་.....
སྤྲེལ་མཐོ་སྤྱོད་དང་མཉམ་འབྲེད་ཞིབ་ཞེལ་བྱས་ཏེ། ཞིབ་
ཞེལ་དང་། ཐོན་སྦྱོང་། ཕྱིར་ཆོད་སྤྲེལ་གྱི་ལྟ་ཆོགས་ས་
གནས་དེ་གར་མཉམ་འབྲེས་ཐུབ་པར་སྤུལ་འདོད་བཀྱང་
ནས། ཐོན་ལས་འཁོར་སྤྱོད་ཀྱི་ལྟ་ཆོགས་དེ་བས་མང་བ་
ཨི་ཅིབ་ཏུ་བཞག་སྟེ་ཐོན་ཁུས་དེ་བས་མང་བ་ཨི་ཅིབ་ཀྱི་
བཟོ་སྦྲུན་ལ་འབྱུར་ཅིས་ཡོད་”ཅེས་བཤད།
(འདྲི་གཞགས་པར་ཁང་བྱ་ཁེ་རོ་ནས་འཛོལ་
བའི་སྤྲེལ་འཕྲིན།)
(བདེ་དབང་དང་པ་ཕན་གྱིས་སྦྱར་ཞུས་ཀྱིས་བྲས་བྱས་)

2026ལོའི་ཏཱར་ཏཱར་མ་ཉམ་ལས་ཆ་འཛུགས་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་མི་ཆོས་རིག་གནས་སྤྱེལ་ རིས་བྱེད་སྤྱི་ལོ་སི་ཁེ་གྲུ་སྤྱེལ་བ།

ཤོན་ཏུ་གསར་འབྲུར་ཁང་.....
གྱོང་ཁྲིར་ལི་སི་ཁེ་གནས་སྤྲེལ་.....
འཕྲིན་འབྲོར་གསལ། ཉེ་ཆར།
གྲུང་གོ་འདྲི་གྲུང་དབྱང་རྒྱུད་འཕྲིན་.....
བརྒྱུད་འཕྲིན་སྤྱི་ཁྲུབ་ལས་ཁུར་དང་.....
ཁོར་སྤྱི་མི་ཐན་རྒྱལ་ཁབ་བརྒྱུད་འཕྲིན་
རྒྱུད་འཕྲིན་གྲུང་མིས་མཉམ་ཏུ་གཙོ་.....
གཉེར་བྱས་པའི་2026ལོའི་ཏཱར་ཏཱར་
མ་ཉམ་ལས་ཆ་འཛུགས་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་མི་
ཆོས་རིག་གནས་སྤྱེལ་རིས་བྱེད་སྤྱི་ལོ་
སི་ཁེ་གྲུ་སྤྱེལ་ཞིང་། ཏཱར་ཏཱར་.....
མཉམ་ལས་ཆ་འཛུགས་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་
ཆབ་སྤྱོད་དང་། དཔལ་འབྱོར་། རིག་
གནས། རྒྱུན་སྦྱོར་སྤྲེལ་ལས་རིགས་
མཐོན་པར་སྤྱོད་སྤྲེལ་ཞིང་། རིག་
མཐོན་བརྒྱ་ལྟ་ཅམ་བྱེད་སྤྲེལ་ཞུགས་
པ་རེད།
(པ་ཆོ་དང་ལུར་སྦྱོན་གྱིས་སྦྱར་
ཞུས་བྱས་)

མཉམ་ལས་ཆོད་དུ་སྤྱེལ་ཟམ་འཛུགས་པ། གཉིས་ཕན་ཆོད་དུ་འགོ་.....
ལམ་འདིང་བ་བཅས་བྱེད་དགོས།
གསུམ་པ། “ཏཱར་ཏཱར་མ་ཉམ་ལས་ཆ་འཛུགས་ཀྱི་བྱ་སྦྱོང་”ལ་.....
བརྟན་ནས་གོ་ལ་ཉིལ་པོའི་ཕྱོ་ཕྱོགས་འཕེལ་ཆུང་དང་འཕུས་སྤྱོད་ཆོད་
དུ་གཏོང་བར་ཤིང་སྤྱོད་བྱེད་དགོས། རྒྱལ་སྤྱི་སྤྲེལ་པ་ལས་མཉམ་འ.....
འབྲེལ་མི་བྱེད་པ་དང་སྤྱོད་ཆ་ཤོད་རིས་བྱེད་པ་ལས་ཁག་དུ་མི་.....
ལངས་པ་མཐའ་འཁྲོངས་དང་། མཉམ་འབྲེད་མཉམ་སྦྲུན་དང་མཉམ་.....
སྦྱོང་མཐའ་འཁྲོངས་བྱས་ནས་གོ་ལ་ཉིལ་པོའི་ཕྱོ་ཕྱོགས་སྤྱོད་ཤིང་དུ་རྒྱལ་
ཁབ་ཁག་འདྲ་མཉམ་དང་ཞུགས་པ་དང་ཡོངས་ཁྲུབ་དང་ཕན་པ་ཐོབ་
རྒྱུར་སྤུལ་འདོད་གཏོང་དགོས།
ཏཱར་ཏཱར་མ་ཉམ་ལས་ཆ་འཛུགས་ཀྱི་རིས་སྤྱོད་ཀྱི་ཞིབ་ཆུལ་.....
ཁབ་ཁེ་སྤྱི་མི་ཐན་གྱི་ཚུང་ཐུང་ཀྱི་པ་ལུའོ་སྤྱོད་ཡིས་ཆོགས་འདུ་གཙོ་
སྦྱོང་གནང་ཞིང་། ཏཱར་ཏཱར་མ་ཉམ་ལས་ཆ་འཛུགས་ཀྱི་ཁོངས་མིའི་.....
རྒྱལ་ཁབ་ཆེ་ལུ་དུ་སྤྱེལ་ཚུང་ཐུང་ལུ་ཁྲི་ཉིན་ཁོང་དང་། རྒྱ་གར་གྱི་ཚུང་
མི་མོ་ཏི། དེ་ཕྱིར་ཏཱར་ཏཱར་ཐུང་མི་མོ་ཤོས་ཆོད་བྱུང་། ཏཱར་གསོ་མི་ཐན་
གྱི་ཚུང་ཐུང་ཐུའོ་ཁྲུལ་སྤྱོད། པ་ལི་སི་ཐན་གྱི་ཚུང་པ་ལུ་པ་ཅོ། ལུ་དུ་
སྤྱེལ་ཚུང་ཐུང་ལུ་ཏུ་ཅིང་། ཐའེ་གི་སི་ཐན་གྱི་ཚུང་ཐུང་པ་ལུ་ལོ་མོང་། ལུ་
ཟ་སྤྱི་སི་ཐན་གྱི་ཚུང་ཐུང་སྤྱིར་ཅི་གཡོད་ལུ་སྤྱོད་བཅས་དང་། མོང་
གོ་ལ་རྒྱལ