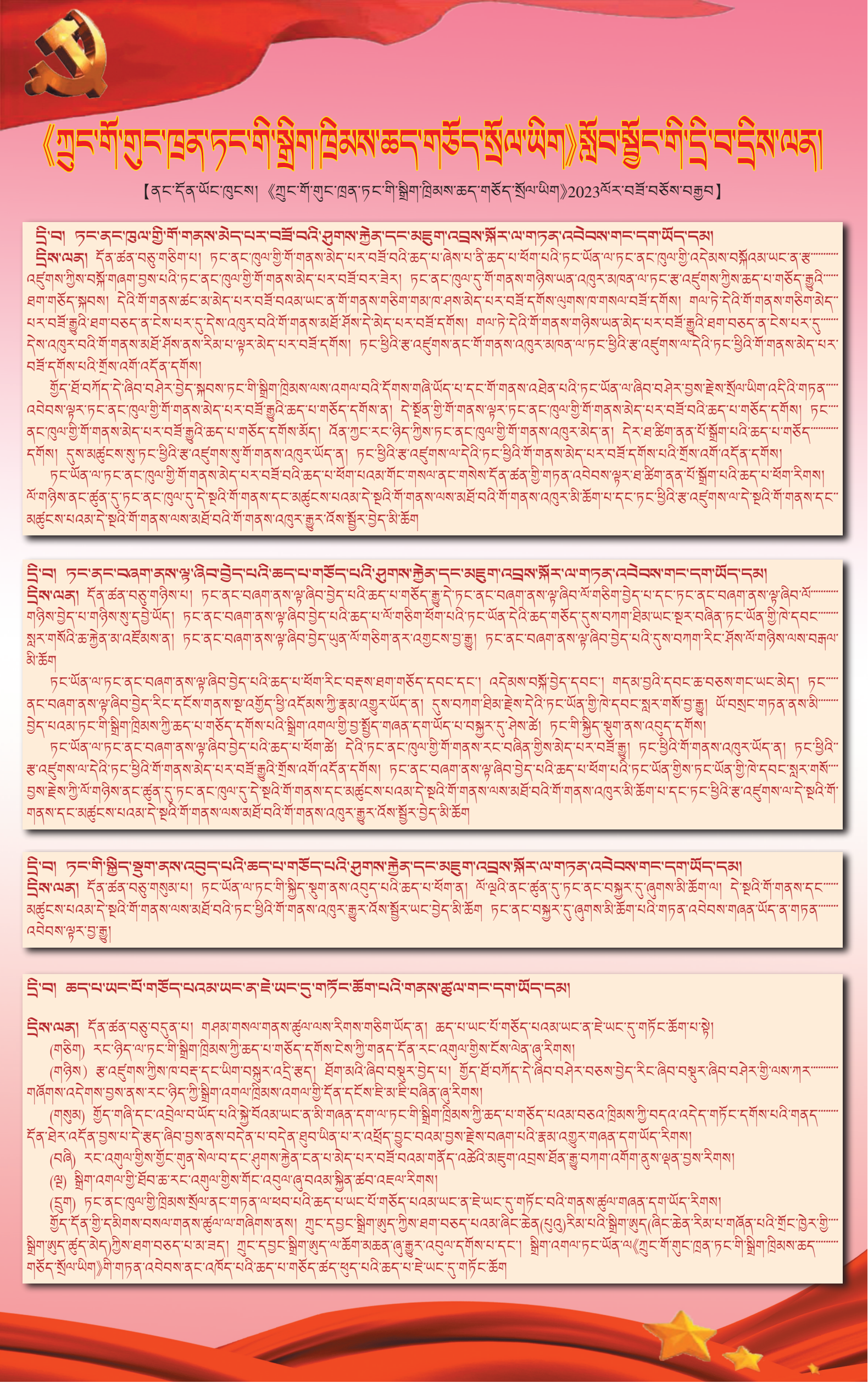




【ནང་དོན་ཡོང་ཁུངས། 《ཀྱུང་གོ་གྲུང་ཁྲན་ཏང་གི་སྒྲིག་ཁྲིམས་ཆད་གཅོང་སྒྲིལ་ཡིག》2023ཨོར་བཟོ་བཅོས་བརྒྱབ།

དྲི་བ། ཏང་ནང་ཁྲལ་གྱི་གོ་གནས་མེད་པར་བཟོ་བའི་ཤུགས་རྒྱུན་དང་མཆུག་འབྲས་སྐོར་ལ་གཏན་འབེབས་གང་དག་ཡོད་དམ།
དྲིས་ལན། དོན་ཚན་བརྒྱ་གཅིག་པ། ཏང་ནང་ཁྲལ་གྱི་གོ་གནས་མེད་པར་བཟོ་བའི་ཆད་པ་ཞིས་པ་ནི་ཆད་པ་སྟག་པའི་ཏང་ཡོན་ལ་ཏང་ནང་ཁྲལ་གྱི་འདེམས་བསྐོའམ་ཡང་ན་ཆ་.....
འཇུགས་ཀྱིས་བསྐོ་གཞག་བྱས་པའི་ཏང་ནང་ཁྲལ་གྱི་གོ་གནས་མེད་པར་བཟོ་བར་ཟེར། ཏང་ནང་ཁྲལ་དུ་གོ་གནས་གཉིས་ཡན་འཁུར་མཁན་ལ་ཏང་ཙ་འཇུགས་ཀྱིས་ཆད་པ་གཅོད་རྒྱུའི་.....
ཐག་གཅོད་སྐབས། དེའི་གོ་གནས་ཆོང་མ་མེད་པར་བཟོ་བའམ་ཡང་ན་གོ་གནས་གཅིག་གམ།འཤམ་མེད་པར་བཟོ་དགོས་ལུགས་ཤལ་གསལ་བཟོ་དགོས། གཤམ་ཏི་དེའི་གོ་གནས་གཅིག་མེད་.....
པར་བཟོ་རྒྱུའི་ཐག་བཅད་ན་དེས་པར་དུ་དེས་འཁུར་བའི་གོ་གནས་མཐོ་ཤོས་དེ་མེད་པར་བཟོ་དགོས། གཤམ་ཏི་དེའི་གོ་གནས་གཉིས་ཡན་མེད་པར་བཟོ་རྒྱུའི་ཐག་བཅད་ན་དེས་པར་དུ་.....
དེས་འཁུར་བའི་གོ་གནས་མཐོ་ཤོས་ནས་རིམ་པ་ལྷར་མེད་པར་བཟོ་དགོས། ཏང་ཕྱིའི་ཙ་འཇུགས་ནང་གོ་གནས་འཁུར་མཁན་ལ་ཏང་ཕྱིའི་ཙ་འཇུགས་ལ་དེའི་ཏང་ཕྱིའི་གོ་གནས་མེད་པར་.....
བཟོ་དགོས་པའི་སྒོས་འགོ་འདྲོན་དགོས།
གྱུང་ཐོ་བཀོད་དེ་ཞིབ་བཤེར་བྱེད་སྐབས་ཏང་གི་སྒྲིག་ཁྲིམས་ལས་འགལ་བའི་དོགས་གཞི་ཡོད་པ་དང་གོ་གནས་འཐེན་པའི་ཏང་ཡོན་ལ་ཞིབ་བཤེར་བྱས་ཆེས་སྒྲིལ་ཡིག་འདྲིའི་གཏན་.....
འབེབས་ལྷར་ཏང་ནང་ཁྲལ་གྱི་གོ་གནས་མེད་པར་བཟོ་རྒྱུའི་ཆད་པ་གཅོད་དགོས་ན། དེ་སྟན་གྱི་གོ་གནས་ལྷར་ཏང་ནང་ཁྲལ་གྱི་གོ་གནས་མེད་པར་བཟོ་བའི་ཆད་པ་གཅོད་དགོས། ཏང་.....
ནང་ཁྲལ་གྱི་གོ་གནས་མེད་པར་བཟོ་རྒྱུའི་ཆད་པ་གཅོད་དགོས་མིན། འོན་ཀྱང་རང་ཉིད་ཀྱིས་ཏང་ནང་ཁྲལ་གྱི་གོ་གནས་འཁུར་མེད་ན། དེར་ཐུ་ཚིག་ནན་པོ་སྒྲིག་པའི་ཆད་པ་གཅོད་.....
དགོས། དུས་མཚུངས་སུ་ཏང་ཕྱིའི་ཙ་འཇུགས་སུ་གོ་གནས་འཁུར་ཡོད་ན། ཏང་ཕྱིའི་ཙ་འཇུགས་ལ་དེའི་ཏང་ཕྱིའི་གོ་གནས་མེད་པར་བཟོ་དགོས་པའི་སྒོས་འགོ་འདྲོན་དགོས།
ཏང་ཡོན་ལ་ཏང་ནང་ཁྲལ་གྱི་གོ་གནས་མེད་པར་བཟོ་བའི་ཆད་པ་སྟག་པའམ་གོང་གསལ་ནང་གསལ་དོན་ཚན་གྱི་གཏན་འབེབས་ལྷར་ཐུ་ཚིག་ནན་པོ་སྒྲིག་པའི་ཆད་པ་སྟག་རིགས།
ཨོ་གཉིས་ནང་ཚུན་དུ་ཏང་ནང་ཁྲལ་དུ་དེ་སྟའི་གོ་གནས་དང་མཚུངས་པའམ་དེ་སྟའི་གོ་གནས་ལས་མཐོ་བའི་གོ་གནས་འཁུར་མི་ཚིག་པ་དང་ཏང་ཕྱིའི་ཙ་འཇུགས་ལ་དེ་སྟའི་གོ་གནས་དང་.....
མཚུངས་པའམ་དེ་སྟའི་གོ་གནས་ལས་མཐོ་བའི་གོ་གནས་འཁུར་རྒྱར་འོས་སྦྱར་བྱེད་མི་ཚིག།

དྲི་བ། ཏང་ནང་བཞག་ནས་ལྷ་ཞིབ་བྱེད་པའི་ཆད་པ་གཅོད་པའི་ཤུགས་རྒྱུན་དང་མཆུག་འབྲས་སྐོར་ལ་གཏན་འབེབས་གང་དག་ཡོད་དམ།
དྲིས་ལན། དོན་ཚན་བརྒྱ་གཉིས་པ། ཏང་ནང་བཞག་ནས་ལྷ་ཞིབ་བྱེད་པའི་ཆད་པ་གཅོད་རྒྱུ་དེ་ཏང་ནང་བཞག་ནས་ལྷ་ཞིབ་ཨོ་གཅིག་བྱེད་པ་དང་ཏང་ནང་བཞག་ནས་ལྷ་ཞིབ་ཨོ་.....
གཉིས་བྱེད་པ་གཉིས་སུ་དབྱེ་ཡོད། ཏང་ནང་བཞག་ནས་ལྷ་ཞིབ་བྱེད་པའི་ཆད་པ་ཨོ་གཅིག་སྟག་པའི་ཏང་ཡོན་དེའི་ཆད་གཅོད་དུས་བཀག་ཐིམ་ཡང་སྤར་བཞིན་ཏང་ཡོན་གྱི་ཁི་དབང་.....
སྤར་གསོའི་ཆ་རྒྱུན་མ་འདྲིམས་ན། ཏང་ནང་བཞག་ནས་ལྷ་ཞིབ་བྱེད་ལུན་ཨོ་གཅིག་ནར་འབྱུངས་བྱ་རྒྱ། ཏང་ནང་བཞག་ནས་ལྷ་ཞིབ་བྱེད་པའི་དུས་བཀག་རིང་ཤོས་ཨོ་གཉིས་ལས་བཞུལ་.....
མི་ཚིག།
ཏང་ཡོན་ལ་ཏང་ནང་བཞག་ནས་ལྷ་ཞིབ་བྱེད་པའི་ཆད་པ་སྟག་རིང་བཅས་ཐག་གཅོད་དབང་དང་། འདེམས་བསྐོ་བྱེད་དབང་། གདམ་བྱའི་དབང་ཆ་བཅས་གང་ཡང་མེད། ཏང་.....
ནང་བཞག་ནས་ལྷ་ཞིབ་བྱེད་རིང་དངོས་གནས་སྤ་འཁྱོད་ཕྱི་འདོམས་ཀྱི་རྩམ་འབྱར་ཡོད་ན། དུས་བཀག་ཐིམ་ཆེས་དེའི་ཏང་ཡོན་གྱི་ཁི་དབང་སྤར་གསོ་བྱ་རྒྱ། ཨོ་བསྐར་གཏན་ནས་མི་.....
བྱེད་པའམ་ཏང་གི་སྒྲིག་ཁྲིམས་ཀྱི་ཆད་པ་གཅོད་དགོས་པའི་སྒྲིག་འགལ་གྱི་བྱ་སྤྱོད་གཞན་དག་ཡོད་པ་བསྐར་དུ་ཤོས་ཚོ། ཏང་གི་སྦྱོང་སྦྱོང་ནས་འབྱུང་དགོས།
ཏང་ཡོན་ལ་ཏང་ནང་བཞག་ནས་ལྷ་ཞིབ་བྱེད་པའི་ཆད་པ་སྟག་ཚོ། དེའི་ཏང་ནང་ཁྲལ་གྱི་གོ་གནས་རང་བཞིན་གྱིས་མེད་པར་བཟོ་རྒྱ། ཏང་ཕྱིའི་གོ་གནས་འཁུར་ཡོད་ན། ཏང་ཕྱིའི་.....
ཙ་འཇུགས་ལ་དེའི་ཏང་ཕྱིའི་གོ་གནས་མེད་པར་བཟོ་རྒྱུའི་སྒོས་འགོ་འདྲོན་དགོས། ཏང་ནང་བཞག་ནས་ལྷ་ཞིབ་བྱེད་པའི་ཆད་པ་སྟག་པའི་ཏང་ཡོན་གྱི་ཁི་དབང་སྤར་གསོ་.....
བྱས་ཆེས་ཀྱི་ཨོ་གཉིས་ནང་ཚུན་དུ་ཏང་ནང་ཁྲལ་དུ་དེ་སྟའི་གོ་གནས་དང་མཚུངས་པའམ་དེ་སྟའི་གོ་གནས་ལས་མཐོ་བའི་གོ་གནས་འཁུར་མི་ཚིག་པ་དང་ཏང་ཕྱིའི་ཙ་འཇུགས་ལ་དེ་སྟའི་གོ་.....
གནས་དང་མཚུངས་པའམ་དེ་སྟའི་གོ་གནས་ལས་མཐོ་བའི་གོ་གནས་འཁུར་རྒྱར་འོས་སྦྱར་བྱེད་མི་ཚིག།

དྲི་བ། ཏང་གི་སྦྱོང་སྦྱོང་ནས་འབྱུང་པའི་ཆད་པ་གཅོད་པའི་ཤུགས་རྒྱུན་དང་མཆུག་འབྲས་སྐོར་ལ་གཏན་འབེབས་གང་དག་ཡོད་དམ།
དྲིས་ལན། དོན་ཚན་བརྒྱ་གསུམ་པ། ཏང་ཡོན་ལ་ཏང་གི་སྦྱོང་སྦྱོང་ནས་འབྱུང་པའི་ཆད་པ་སྟག་ན། ཨོ་སྟའི་ནང་ཚུན་དུ་ཏང་ནང་བསྐར་དུ་ཞུགས་མི་ཚིག་ལ། དེ་སྟའི་གོ་གནས་དང་.....
མཚུངས་པའམ་དེ་སྟའི་གོ་གནས་ལས་མཐོ་བའི་ཏང་ཕྱིའི་གོ་གནས་འཁུར་རྒྱར་འོས་སྦྱར་ཡང་བྱེད་མི་ཚིག། ཏང་ནང་བསྐར་དུ་ཞུགས་མི་ཚིག་པའི་གཏན་འབེབས་གཞན་ཡོད་ན་གཏན་.....
འབེབས་ལྷར་བྱ་རྒྱ།

དྲི་བ། ཆད་པ་ཡང་ཕོ་གཅོད་པའམ་ཡང་ན་ཇི་ཡང་དུ་གཏོང་ཆོག་པའི་གནས་རྒྱལ་གང་དག་ཡོད་དམ།
དྲིས་ལན། དོན་ཚན་བརྒྱ་བདུན་པ། གཤམ་གསལ་གནས་རྒྱལ་ལས་རིགས་གཅིག་ཡོད་ན། ཆད་པ་ཡང་ཕོ་གཅོད་པའམ་ཡང་ན་ཇི་ཡང་དུ་གཏོང་ཆོག་པ་སྟེ།
(གཅིག) རང་ཉིད་ལ་ཏང་གི་སྒྲིག་ཁྲིམས་ཀྱི་ཆད་པ་གཅོད་དགོས་དེས་ཀྱི་གནད་དོན་རང་འགལ་གྱིས་དོས་ལེན་ཞུ་རིགས།
(གཉིས) ཙ་འཇུགས་ཀྱིས་ཤལ་རྩ་དང་ཡིག་བསྐར་འདྲི་ཅད། ཐོག་མའི་ཞིབ་བསྐར་བྱེད་པ། ཁྱོད་ཐོ་བཀོད་དེ་ཞིབ་བཤེར་བཅས་བྱེད་རིང་ཞིབ་བསྐར་ཞིབ་བཤེར་གྱི་ལས་ཀར་.....
གཞིགས་འདེགས་བྱས་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྒྲིག་འགལ་ཁྲིམས་འགལ་གྱི་དོན་དངོས་ཇི་མ་ཇི་བཞིན་ཞུ་རིགས།
(གསུམ) ཁྱོད་གཞི་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་སྒྲེ་མོམ་ཡང་ན་མི་གཞན་དག་ལ་ཏང་གི་སྒྲིག་ཁྲིམས་ཀྱི་ཆད་པ་གཅོད་པའམ་བཅའ་ཁྲིམས་ཀྱི་བདའ་འདེད་གཏོང་དགོས་པའི་གནད་.....
དོན་ཐེར་འདྲོན་བྱས་པ་དེ་ཆད་ཞིབ་བྱས་ནས་བདེན་པ་བདེན་ལུབ་ཡིན་པ་ར་འཕྲོད་བྱུང་བའམ་བྱས་ཆེས་བཞག་པའི་རྩམ་འབྱར་གཞན་དག་ཡོད་རིགས།
(བཞི) རང་འགལ་གྱིས་ཁྱོད་གུན་སེལ་བ་དང་ཤུགས་རྒྱུན་དན་པ་མེད་པར་བཟོ་བའམ་གནོད་འཚའི་མཆུག་འབྲས་ཐོན་རྒྱ་བཀག་འགོག་ནུས་ལྡན་བྱས་རིགས།
(ཏེ) སྒྲིག་འགལ་གྱི་ཐོབ་ཆ་རང་འགལ་གྱིས་གོང་འབུལ་ཞུ་བའམ་སྒྱེན་ཆོབ་འཇལ་རིགས།
(དུག) ཏང་ནང་ཁྲལ་གྱི་ཁྲིམས་སྒྲིལ་ནང་གཏན་ལ་ཐབ་པའི་ཆད་པ་ཡང་ཕོ་གཅོད་པའམ་ཡང་ན་ཇི་ཡང་དུ་གཏོང་བའི་གནས་རྒྱལ་གཞན་དག་ཡོད་རིགས།
ཁྱོད་དོན་གྱི་དམིགས་བསལ་གནས་རྒྱལ་ལ་གཞིགས་ནས། གྲུང་དབྱེད་སྒྲིག་ཀྱང་གྱིས་ཐག་བཅད་པའམ་ཞིང་ཆེན་(ཤུའ)རིམ་པའི་སྒྲིག་ཀྱང་ཞིང་ཆེན་རིམ་པ་གཞོན་པའི་གྲོང་ཁྲེའ་གྱི་.....
སྒྲིག་ཀྱང་རྒྱུད་མེད་ཀྱིས་ཐག་བཅད་པ་མ་ཟུན། གྲུང་དབྱེད་སྒྲིག་ཀྱང་ལ་ཆོག་མཚན་ཞུ་རྒྱུར་འབུལ་དགོས་པ་དང་། སྒྲིག་འགལ་ཏང་ཡོན་ལ་ཀྱུང་གོ་གྲུང་ཁྲན་ཏང་གི་སྒྲིག་ཁྲིམས་ཆད་.....
གཅོད་སྒྲིལ་ཡིག)གི་གཏན་འབེབས་ནང་འཁོད་པའི་ཆད་པ་གཅོད་ཆད་ལུང་པའི་ཆད་པ་ཇི་ཡང་དུ་གཏོང་ཆོག།

སྒྲི་སེམས་གཅིག་མཐུན་གྱིས་གྲུང་གོའི་ཤུགས་འདུན་མངོན་འཕྱར་ཆེད་ དུས་སེམས་གཅིག་དུ་སྦྲིལ་དགོས།

ཆོས་17ཉིན་རྟོང་ཤུའ་དམག་དོན་སྒྲིབ་གྲ་བརྟགས་ནས་ཨོ་100
འཁོར་བ་དང་རྟོང་ཤུའ་དམག་དོན་སྒྲིབ་གྲའི་སྒྲིབ་གྲོགས་ཆོགས་པ་.....
བརྟགས་ནས་ཨོ་40འཁོར་བར་དུ་ན་གསོ་ཞུ་བའི་བཞུགས་མོལ་ཆོགས་.....
འདུ་པེ་ཅིང་དུ་འཚོགས་པ་དང་། ཆོགས་འདུའི་ཐོག་ཞི་ཅིན་མིང་གི་.....
ཉིན་འབྲེལ་འཕྲིན་ཡིག་སྒྲིག་སྤྱངས་བྱས་ཡོད། གྲུང་གྲུང་གྲུང་དབྱེད་.....
ཆབ་སྤྱང་རུས་གྱི་རྒྱུན་ལྷ་དང་རྒྱལ་ཡོངས་སྤྱང་སྒོས་ཀྱི་གྲུའ་ཞི་མོ་འདུ་.....
ཉིང་ཆོགས་འདུར་ཞུགས་ནས་གསུང་བཤད་གནང་བ་རེད།
ཨང་རྟུའ་ཉིང་གིས་གསུངས་དོན། སྤྱི་ཞུབ་རྟུའ་ཅི་ཞི་ཅིན་མིང་.....
གིས་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་རྒྱལ་འབ་ཕྱི་ནང་གི་རྟོང་ཤུའ་སྒྲིབ་.....
སྒྲིགས་དང་ཁོང་ཆོའི་གཉེན་ཉེ་ཤུགས་ལ་བཅངས་གནང་སྟེ། རྟོང་ཤུའ་.....
དམག་དོན་སྒྲིབ་གྲ་བརྟགས་ནས་ཨོ་100འཁོར་བ་དང་རྟོང་ཤུའ་.....
དམག་དོན་སྒྲིབ་གྲའི་སྒྲིབ་གྲོགས་ཆོགས་པ་བརྟགས་ནས་ཨོ་40འཁོར་.....
བར་རྟེན་འབྲེལ་འཕྲིན་ཡིག་སྤྱིངས་ནས་རྟོང་ཤུའ་དམག་དོན་སྒྲིབ་གྲའི་.....
ཨོ་རྒྱས་ཀྱི་མཛད་ཆེས་དང་རྟོང་ཤུའ་དམག་དོན་སྒྲིབ་གྲའི་སྒྲིབ་གྲོགས་.....
ཆོགས་པས་ལེགས་སྒྲེས་དུར་ཐག་སྒལ་བར་ལས་ལེན་གང་ལེགས་གནང་.....
བ་དང་། རྟོང་ཤུའ་དམག་དོན་སྒྲིབ་གྲའི་སྒྲིབ་གྲོགས་ཆོགས་པའི་དོ་ཕོ་.....
དང་། དམིགས་ལུལ། ལས་འགན་བཅས་རྒྱས་བཤད་གཏིང་ཟབ་.....
གནང་བ། རྒྱལ་འབ་ཕྱི་ནང་གི་རྟོང་ཤུའ་སྒྲིབ་གྲོགས་དང་ཁོང་ཆོའི་.....
གཉེན་ཉེར་རེ་བ་ནན་པོ་བཏོན་གནང་ནས། དུས་རབས་གསར་པའི་.....
རྟོང་ཤུའ་དམག་དོན་སྒྲིབ་གྲའི་སྒྲིབ་གྲོགས་ཆོགས་པའི་ལས་དོན་ཡག་.....
པོ་བསྐྱབ་པར་ཙ་བའི་གཞི་འདོན་ན་མཐོ་འདྲོན་གནང་ཡོད། དེས་ན་.....
ང་ཆོས་སྒྲིབ་སྦྱོང་དང་གོ་བ་གཏིང་ཟབ་ལེན་པ་དང་ལག་བསྐར་དོན་

འཁྱལ་བྱེད་པར་དམ་འདོན་ཡག་པོ་བྱེད་དགོས།
ཨང་རྟུའ་ཉིང་གིས་གསུངས་དོན། རྒྱལ་འབ་ཕྱི་ནང་གི་རྟོང་ཤུའ་.....
སྒྲིབ་གྲོགས་དང་ཁོང་ཆོའི་གཉེན་ཉེར་རྒྱལ་གཅེས་གསར་བཞེའི་གཟི་.....
བཞིན་ལྡན་པའི་ཨོ་རྒྱས་དང་སྒྲིལ་རྒྱུན་བཟང་པོ་ལྡན་ཡོད། ཁོང་ཆོ་ནི་.....
མིས་རྒྱལ་གཅིག་གྲུང་དང་མི་རིགས་བསྐར་དར་ལ་སྦྲེལ་འདེད་གཏོང་.....
མཁན་གྱི་སྒྲིབས་ཤུགས་གལ་ཆེན་ཞིག་རེད། “རྒྱལ་གཅེས་དང་གསར་.....
བཞེའི་”རྟོང་ཤུའ་ཡི་སྦྱོང་སྦྱོང་སྒྲིབ་སྒྲིབ་འདོན་དང་དར་སྒྲིལ་བཏང་སྟེ།
གྲུང་རྟུ་མི་རིགས་བསྐར་དར་སྒྲིབས་པོ་ཆེ་མངོན་འབྱུར་ཡོང་བར་ཤུན་.....
མོང་ཐོག་གཞིལ་བ་དང་གྲུང་གོའི་ལུགས་ཀྱི་དེར་རབས་ཅན་འཇུགས་.....
སྒྲིབ་ནང་རྟུར་ཐག་ཞུགས་ནས། རྒྱལ་འབ་སྒྲིབས་ཆེན་འཇུགས་སྦྱར་.....
དང་མི་རིགས་བསྐར་དར་གྱི་བྱ་གཞན་ཆུབས་པོ་ཆེར་ཤུན་མོང་ཐོག་.....
གཞོལ་དགོས། མིས་རྒྱལ་གཅིག་གྲུང་གྱི་བྱ་གཞན་ཆེན་པོར་སྒྲིབ་བརྟན་.....
འབྱུར་མེད་ངང་སྦྲེལ་འདེད་གཏོང་བ་དང་། དོགས་གཉེས་ཀྱི་སྒྲིལ་.....
རིས་དང་མཉམ་ལས་ནང་རྟུར་ཐག་ཞུགས་པ། དོགས་གཉེས་ཀྱི་གཞོན་.....
ལུའི་དབར་སྒྲིལ་རིས་བྱེད་ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏོང་བར་སྦྲེལ་འདེད་རྟུར་.....
ཐག་གཏོང་བ། གྲུང་རྟུའི་རིག་གནས་ཤུན་མོང་ཐོག་རྒྱུན་འདོན་དང་.....
དར་སྒྲིལ་གཏོང་བ་བཅས་བྱས་ནས་སྒྲིལ་རིས་དང་། འཕྲོ་འོང་།
མཉམ་འདེམ་བཅས་ཀྱི་ཁྱོད་དོགས་གཉེས་ཀྱི་སྒྲིབ་རྒྱུ་ཇི་ཅི་ཅམ་འབྲེལ་.....
འདེམ་བྱས་པ་དེ་ཅི་མ་གྱིས་སེམས་ཐག་ཉེ་རུ་འཕྲོ་བ་དང་ཇི་ཅི་མ་སེམས་.....
ཐག་ཉེ་རུ་བྱིན་པ་དེ་ཅི་མ་གྱིས་བཅོམ་བ་ཟབ་དུ་འཕྲོ་བར་བྱེད་དགོས་ལ།
རྒྱལ་འབ་དང་མི་རིགས་ཀྱི་མིས་སེམས་ཟམ་མི་ཆད་པར་ཟབ་དུ་བཏང་.....

ནས་གྲུང་རྟུ་མི་རིགས་གཅིག་མཐུན་ཆོགས་པའི་འདུ་ཤོས་བརྟན་པོར་.....
འཇུགས་དགོས། “ཐའེ་དབན་རང་བཅོན་”གྱི་ཤལ་སྒྲིལ་བྱེད་སྦྱོང་དང་.....
ཕྱི་རོལ་ཕྱོགས་གཏོགས་ཀྱིས་ཐེ་རྒྱས་བྱེད་པར་དོ་རྟོལ་མཐའ་གཅིག་དུ་.....
དང་། ཐའེ་དབན་མཚོ་འགག་གི་ཞི་བདེ་དང་བརྟན་སྦྱིང་ལ་སྤྱང་སྦྱོང་.....
མཐའ་གཅིག་དུ། གྲུང་རྟུ་མི་རིགས་ཀྱི་ཤུན་མོང་ཁྲིམ་གཞིས་བརྟན་.....
སྤྱང་མཐའ་གཅིག་དུ་བཅས་བྱེད་དགོས། རྟོང་ཤུའ་དམག་དོན་སྒྲིབ་.....
གྲའི་སྒྲིབ་གྲོགས་ཆོགས་པས་སྤྱི་ཞུབ་རྟུའ་ཅི་ཞི་ཅིན་མིང་གི་མཛུབ་སྟོན་.....
དང་མཚན་བཀོད་མཛུབ་སྟོན་གལ་ཆེན་དང་ར