

“ང་ནི་ས་མཐོའི་བྱ་ཕྱག་ཡིན་ལ་རྟོང་རྩི་བ་གསར་བ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན”

—— རུ་ཁུ་པེ་ཞིང་ཆེན་རྟོང་རྩི་གྲོང་ཁྱིམ་ལས་ཞུགས་ལས་གཏོང་གྱི་བོད་སྐྱེར་ལས་དོན་སྤེལ་ཚུལ་སྐོར་གྱི་མཐོང་ཐོས།

བོད་སྐྱེར་བསྐྱར་བྱ་ཕྱག་ཕྱི་འདས།

འཆེ་བ་བཟང་མོ་ས་མཐོར་བཅངས།

ན་ནིང་ཟླ་བ་ལྷ་པར་རྟོང་རྩི་གྲོང་རྩི་ཆ་ཁང་། ཞིག་བཟོགས་ཤིང་། ཇ་ཁང་དེའི་སྤྱི་བདག་བག་སྤོས་། དག་འཆོར་ཆེན་པོས་ནང་མིར་བརྟན་ལམ་བརྟུང་“སྤྱོད་ལགས། གཟིགས་དང་། ང་ཆོའི་ཇ་ཁང་དངོས་སུ་སྤྱོད་བ་ཡིན”ཞེས་བཤད།

ཇ་ཁང་བདེ་སྤྱོད་ངང་འཇུགས་སྤུབ་པ་དེ་རུ་ལོ་། ཞིང་ཆེན་རྟོང་རྩི་གྲོང་ཁྱིམ་བོད་སྐྱེར་ལས་དོན་རུ་། ཞིག་ཞིག་སྤྱོད་པའི་འཇུག་ཁྱིམ་དང་རྒྱ་བསྐྱར་དང་ཁ་ཁྱེད་ལས་ཐབས་མེད། བག་སྤོ་ནི་ལྷོ་ཁ་གྲོང་ཁྱིམ་འཕྲོངས་ཀྱིས་ཐོང་ནས་ཡིན་པ་དང་། སྤོབ་ཆེན་མཐར་ཕྱིན་ཆེས་ཁོང་ལ་ཡུལ་གཞན་དུ་ལས་གཏོང་བྱེད་པར་འགྲོ་རྒྱུ་ཡི་། འདུན་པ་ཆེན་པོ་ཡོད། ཁོང་ལ་སྤྱོངས་ཕྱིར་ལས་གཏོང་བྱེད་པར་འགྲོ་བའི་འདྲོད་མོས་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་ཤེས་ཆེས་རྟོང་རྩི་གྲོང་ཁྱིམ་བོད་སྐྱེར་ལས་དོན་རུ་ཞིག་ཞིག་། སྤྱོད་པས་དུས་ཐོག་དུ་རུ་ལོའི་རྒྱ་བོ་ཆོགས་པ་འགན་འཁུ་ཆོང་ཡོད་ཀྱང་མི་དང་མཐུན་སྦྲེད་བྱས་ཏེ། བག་། མོར་ལས་གཏོང་བྱེད་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ནང་འཕུང་པའི་ས་ཆའི་བོགས་དངུལ་སོགས་ཀྱི་གནད་དོན་དངོས་ཐག་གཅོད་བྱེད་རོགས་བྱས།

ཇ་ཁང་གི་ཆོང་ཇེ་ལག་དུ་ཕྱིན་པ་དང་བསྐྱར་ནས་ལས་མི་རྒྱ་དང་ཁ་ཐར་བར་ཀྱུར་ཅིང་། བག་སྤོས་ཁོ་པའི་སྤྱོད་ལགས་དང་། ཨ་ཅག་ ཨ་ཅག་གི་བཟའ་ཟླ་བཅས་། རྟོང་རྩིར་རང་ཉིད་དང་མཉམ་དུ་ཇ་ཁང་གཉིས་སྦྲེད་བྱེད་པར་ཡོང་རྒྱུའི་གོས་འགྲོ་བཏོན། “ཇ་ཁང་དུ་ང་། རང་ལ་རོགས་པ་བྱེད་པའི་ཁོར་དུ་ནང་མི་ཆོས་མེས་།

རྒྱལ་གྱི་མཛོས་སྤྱོད་ལྡན་པའི་རི་སྐྱང་བསྐོར་ནས་མཐོང་། རྒྱ་ཆེ་དུ་ཕྱིན་ན་སྤྱོད་པའི་ཞེས་བག་སྤོས་བཤད། ཁ་ཏྲ་བསྐྱབ་བྱ་ཐོངས་མང་བྱས་པ་བརྟུང། བག་། སྤོའི་སྤྱོད་ལགས་དང་། ཨ་ཅག་དང་ཁོང་གི་བཟའ་ཟླ་། བཅས་ཀྱིས་གཞི་ནས་རྟོང་རྩིར་ཡོང་རྒྱུའི་ཁས་སྤྲངས་། པས་སྤྱོད་པ་ནས་ནང་མི་མཉམ་འདྲེན་གྱི་འདུན་པ་དུག་པོ་ཡོད་པའི་བག་སྤོའི་བསམ་འདུན་གྱི་བ། དུ་ཆ་བག་། སྤོའི་ནང་མི་ཆོ་རྟོང་རྩིར་ལས་ཀ་བརྟན་ལ་ཡོང་འབབ་། ཡག་པས་མི་སྤྱོད་རང་སྦྱིད་གྱི་འཆོ་བ་སྤྱོད་བཞིན་ཡོད། “དུ་ཆ་ང་ནི་ས་མཐོའི་བྱ་ཕྱག་ཡིན་ལ་རྟོང་རྩི་བ་གསར་བ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན”ཞེས་བག་སྤོས་བཤད།

བག་སྤོ་དང་སྦྱོང་བརྟུང་འདུ་བའི་ལྷོ་ཁ་གྲོང་ཁྱིམ་། རྒྱ་གསུམ་ཐོང་གི་སྤྱོད་ལུང་རྟོང་རྩི་གྲོང་ཁྱིམ་དུ་། ལས་ཀ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་མ་ཟད། ད་དུང་དེ་ནས་རང་། ཉིད་ཀྱི་ཆོ་གང་གཏན་གྲིགས་ཀྱང་ཁ་ལ་སྤྱོད་ཡོད། 2021ལོའི་ཟླ་10པར་ཆོགས་སྤྱོད་རྒྱུ་རྩམ་པའི་ཁྲིམ་ར་ཅན་གྱི་ལས་ཞུགས་བོད་སྐྱེར་གྱི་“རྟོང་རྩི་ཡི་རྩལ་པའི་”མི་དང་ལྷན་གྱི་ཁྲིད་སྤྱོད་འོག་ སྤོབ་ཆེན་ཐོན་པའི་སྤྱོད་སྤྱོད་རྟོང་རྩི་གྲོང་ཁྱིམ་དུ་དོ་རྒྱུགས་ཐོངས་མང་བཏང་མཐར་ཅིན་པེ་ཆོང་ཡོད་ཀྱང་སྤོབ་ཆེན་ལས་ཐུས་ནས་སྤྱོང་ཡིན་ཨ་རག་བཟོ་། སྤྱོད་ལས་བཀོས་བརྟུབ།

རྟོང་རྩིར་སྤོབ་ཆེས་སྤྱོད་ཕྱི་ལྷ་རྒྱ་ཐོས་རྒྱ་ཆེ་དུ་ཕྱིན་པ་མ་ཟད། ད་དུང་ཁྱོ་ག་ཁོའི་ཁྲུང་ཁྱེད་དང་དོ་ཤེས་ནས་རིམ་གྱིས་པན་ཚུན་དབར་བཅེ་དུང་བཟོ་མོ་ཆགས་ཏེ་འཛིག་ཏེན་མཐུན་འཇུག་གི་ལས་ལ་ཞུགས། “འདི་གར་ལས་པོ་བདེ་ལ་སེམས་སྦྱོང་པོ་འདུག”ཅེས་། སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱིས་བཤད། ལས་ཞུགས་ནས་ལས་གཏོར་། རྟོང་པའི་བར་དང་དེ་ནས་ཁྲིམ་ཐབ་བཟུང་བའི་བར་། སྤྱོད་སྤྱོད་དང་ཁོའི་ཁྲུང་ཁྱེད་དབར་གྱི་འདི་ལྷ་ལུའི་ལས་ཀྱིས་ཞུས།

འབྲེལ་བཟུ་མོ་ནི་མི་གཉིས་ཅམ་དང་ཁྲིམ་ཆོང་གཉིས་། ཅམ་མ་ཡིན་པར་མི་རིགས་གཉིས་ཀྱི་དོར་ཐབས་མེད་པའི་ལྷ་དམེད་བཅེ་བ་ཞིག་དེ་བས་ཀྱང་རེད། ཏེ་བའི་ལོ་ཤས་རིང་། རུ་ཁུ་པེ་ཞིང་ཆེན་རྟོང་རྩི་གྲོང་ཁྱིམ་བོད་སྐྱེར་ལས་དོན་རུ་ཞིག་གིས་ཁ་གཏོང་། བོད་སྐྱེར་ལས་དོན་གྱི་དོན་དངོས་ལ་གཞི་རྒྱུགས་ནས། ཐེམ་ཁྲུངས་སྤྱོད་ལ་ནས་ཡིན་པའི་མཐོ་སྤོབ་སྤོབ་ཐོན་སྤོབ་མ་སྤྱོངས་ཕྱིར་ལས་ཞུགས་བྱེད་དུ་ཀྱང་པ་དང་ལས་ཀ་། བརྟན་པོ་མེད་པ་སོགས་ཀྱི་གནད་དོན་ལ་དམིགས་ཏེ། “སྤྱོགས་ཡོངས་ནས་ལས་གནས་རྒྱ་སྤྱོད་པ་དང་། འགག་སྤྱོད་མཐུན་དུ་སྤོ་བ། ལས་གཏོང་ལ་རོགས་སྐྱོར་བྱེད་པ། རོས་འཛིན་བཟུ་གཏོང་བ། མཉམ་འདྲེས་ལ་གཞི་རྒྱུགས་པ། འབྲུང་འབྲུར་ལ་དམིགས་པ། དེ་ལ་བསྐྱུགས་ལ་ཤུགས་སྤོན་རྒྱག་པ། མི་དང་ལྷན་འབྲེས་སྤོ་ཆོང་དུ་གཏོང་བ”སོགས་སྤྱོགས་བརྟུང་ནང་དོན་གཅོ་བོར་བྱས་པའི་“ཁྲུང་མོང་འཕུར་སྦྱང་བྱ་སྦྱོང་”གསར་། གཏོང་ལག་བསྐར་བས་ནས་“རུ་ཁུ་བོད་ཀྱི་བཅེ་བའི་”ཆོགས་སྤྱོད་རྩམ་པའི་ཁྲིམ་ར་ཅན་གྱི་སྤྱོངས་ཕྱིར་། ལས་ཞུགས་བྱེད་ཆོང་བམ་མི་ཆོང་པར་སྤྱོད་བརྟན་དང་། ཟབ་དུ་བཏང་ཞིང་། བསྐྱེས་ཆེས་བྱས་པར་གཞིགས་། ཅ། 2020ལོའི་ལོ་འཇུག་དུ་“རུ་ཁུ་བོད་ཀྱི་བཅེ་བའི་”ཆོགས་སྤྱོད་རྩམ་པའི་ཁྲིམ་ར་ཅན་གྱི་སྤྱོངས་ཕྱིར་། ལས་ཞུགས་ཀྱི་ལས་དོན་སྤེལ་ཚུན། རུ་ཁུ་པེ་ཞིང་ཆེན་གྱིས་རིམ་ཅེས་བྱས་ན་ཐེམ་ཁྲུངས་སྤོབ་པའི་མཐོ་སྤོབ་སྤོབ་ཐོན་སྤོབ་མ་195བསྐྱེས་པའི་ནང་རྟོང་རྩི་གྲོང་ཁྱིམ་རིམ་ཅེས་བྱས་ན་སྤོབ་མ་151བསྐྱེས་ཡོད་པ་རེད། (སྤུལ་མཚོག་གིས་བསྐྱར། ཆོ་བརྟན་སྤོལ་དུ་ཀར་། ཀྱིས་ཞུས།)



མེ་རྟོག་ལྷང་བལྟ་འོད་ཆེས་ཆེས། རྒྱ་ཁོའི་འཇའ་རིམ་ཁྲ་ཕིག་ཕིག་ཏེ་ཆར། ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱིམ་དམངས་མི་དང་ལྷན་གཞུང་དང་། ཅང་སྤུ་བོད་སྐྱེར་མཐུན་སྦྲེད་ཀྱི་གསར་བཏོད་འདོན་སྤྱོད་ལུ་ ནན་ཅིང་གྲོང་ཁྱིམ་ཆེན་ཏོའི་རྒྱུ་མི་དམངས་མི་དང་ལྷན་གཞུང་བཅས་ཀྱིས་། མཉམ་དུ་གཅོག་གཉེར་བྱས་པའི་“ལྷ་སར་འོད་མདངས་བསྐྱར། ཆོན་རྟོའི་ལྷང་བལྟའི་འདུ་ཆོགས་”ཞེས་པ་བཙུང་དོན་གཅོ་བོར་བྱས་པའི་ལྷང་བལྟའི་འདུ་ཆོགས་ལྷ་སའི་ཆོང་རྒྱ་ཁྲ་ཁང་དུ་གཉེར་ཞིང་། འགྲེམས་སྤྱོད་ཀྱི་དུས་ཆོད་དེ་ཟླ་9ཚེས་30ཉིན་བར་ཡིན་པ་དང་། ཁྲོན་ས་ཆོགས་ཞིག་17དང་ལྷང་བལྟ་ཆོགས་རྒྱུང་ཞིག་50བཏོད་སྤྱོད་བྱས་ཡོད་པ་རེད། འདི་ནི་ལྷང་བལྟའི་འདུ་ཆོགས་ཀྱི་མཛོས་སྤྱོངས་དང་པོ་སྤྱང་པོ་དུ་ལ་གཅིག་ལ་གཅིག་རྒྱ་དུ་ཀྱུར་པའི་རྩལ་པ་ཡིན་པ།

མང་ཆུན་གྱིང་གིས་ཉིང་ཁྲིར་གྲོང་གསེབ་དར་རྒྱས་ལས་དོན་སྤེལ་ཚུལ་ལ་བརྟག་ཞིབ་གནད་བ།

(པར་རིས་དང་བོར་མཐུད) ཐོན་ལས་འཁོར་འབྲེལ་སྤྱེར་མིང་དང་། རིན་ཐང་འཁོར་འབྲེལ་ཆོ་རུ་གཏོང་བར་དམིགས་ཏེ། ཞིང་ལས་ཐོན་། ཇས་ལས་སྤོན་ཞིབ་ཆོགས་འཕེལ་རྒྱས་མཐོག་མའི་བཟུང་ནས་ཁྲུང་། ལུན་ཐོན་ལས་གཞི་ཁྲོན་ཅན་དང་། གཏོད་མེད་ཅན། སྤོས་རྟགས་། ཅན་བཅས་ལ་སྤྱོད་འདོད་བཏང་སྤྱོད་ ཁྲིམ་རའི་འགན་ཆོད་རུས་པ་། དང་རྒྱན་མཐུད་ཆོག་པའི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་རུས་པ་ཆོ་རུ་གཏོང་དགོས།

སྤྱོད་ལེ་རྒྱས་ཉང་རྒྱུའི་འབྲུབ་འགྲོག་ལས་སྤྱུའི་རྩལ་གངས་། འཇུགས་སྤྱོད་བྱ་ཡུལ་གྱི་ལས་དོན་ཞིག་ལས་སྤྱུའི་རྩལ་གངས་། བཞིན་ཡོད་པ་དང་། དེ་གར་ཕེབས་ཆེས། མང་རྒྱུན་གྱིང་གིས་། འགྲེམས་པར་ལ་གཟིགས་པ་དང་སྤྱོད་ཞུར་གསན་ཆེས། འཕེལ་རྒྱས་། དང་བདེ་འཇགས་སྤྱོད་འདོན་ཕྱིན་པ་དང་འགག་སྤོས་འདུན་སྤོད་དང་མ་བྱུང་སྤོན་འགྲོག་མཐའ་འབྲོངས་བྱས་ཐོག་ རྒྱ་བོད་སྤྱོད་བཏོད་། འཇུགས་སྤྱོད་ལ་རྒྱ་ཆོང་དང་ཆོང་གཞི་མཐོ་པོས་ཤུགས་སྤོན་བརྟུབ་། ཅས། སྤྱོད་གཅོང་པའི་མ་དངུལ་གཏོང་ཤུགས་ཆེ་དུ་གཏོང་བ་དང་། ཐན་ཞོད་ཀྱི་གཏོད་འཆོར་སྤོན་འགྲོག་བྱེད་པ། གྲོང་གསེབ་དར་རྒྱས་ལ་རམ་འདེགས་བྱེད་པ་སོགས་རྒྱ་བོད་ལས་སྤྱུའི་རུས་པ་གཤམ་ཆེན་། འདོན་སྤེལ་རུར་ཐག་བྱེད་དགོས་ཞེས་ནན་བཤད་ཀྱང་གནད་བ་རེད།

བརྟག་ཞིབ་གནད་རིང་། མང་རྒྱུན་གྱིང་གིས་ནན་བཤད་གནད་དོན་། གྲོང་གསེབ་སྤྱོགས་ཡོངས་དར་རྒྱས་ལ་སྤྱོད་འདོད་གཏོང་བ་ནི་དུས་རབས་གསར་པ་དང་རྒྱུང་ལམ་གསར་པའི་“ཞིང་གསུམ་”ལས་དོན་གྱི་སྤྱུའི་དམ་འཛིན་བྱ་གཞི་ཡིན་པས། རིམ་པ་ཞིག་དང་སྤོན་ཆོན་།

ཞིག་དང་། ལྷག་པར་དུ་ཞིང་ལས་གྲོང་གསེབ་སྤོན་ཆོན་གྱིས་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་གསར་པ་ཆོ་ཆོང་བ་དང་། གནད་ལ་འཁེལ་བ། སྤྱོགས་། ཡོངས་བཅས་ཀྱི་སྤོན་ནས་འགྲུབ་བསྐར་བྱས་ཐོག་ “ཆོང་དགོས་པ་གསུམ་” དང་ཐན་འདོན་པ་གཅིག་གི་སྤྱུའི་སྤྱང་བྱ་མཐའ་འབྲོངས་བྱས་ནས་གྲོང་གསེབ་འཕེལ་རྒྱས་འཇུགས་སྤྱོད་བཅས་སྤྱོད་གཅོ་བོར་བྱས་པའི་གྲོང་གསེབ་དར་རྒྱས་ལ་སྤྱོད་འདོན་སྤྱོད་འདོད་དང་ཞིང་ལས་གྲོང་གསེབ་དེང་རབས་ཅན་གྱི་སྤོན་སྤོས་ཐོབ་པས་མཐོག་མའི་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱོད་ཆོང་ལྷགས་རིང་ལྷགས་དེང་རབས་ཅན་གྱི་བོད་སྤྱོད་པས་གསར་པ་འཇུགས་སྤྱོད་ལ་འདེགས་སྤྱོད་རུས་ལུན་བྱེད་དགོས། དཔུལ་སྤོལ་འགག་སྤོལ་གྱི་སྤྱུའི་འབྲེལ་རྒྱུན་མཐུད་སྤོབ་བརྟན་དང་རྒྱ་སྤྱོད་གཏོང་དགོས་ཤིང་། མཐའ་ཆོད་ཀྱི་བསམ་སྤོན་ཤུགས་ཆེར་གཏོང་བ་དང་། ལྷ་ཞིབ་ཆོང་ལེན་དང་རོགས་སྤྱོད་ཀྱི་འགན་འཁུ་འདོན་འཕྲེལ་བྱེད་པ། དཔུལ་ཕོག་སྤོན་འགྲོག་གི་འབྲེལ་རྒྱུ་ལྷ་ཞིབ་ཆོང་ལེན་དང་རོགས་སྤྱོད་ལམ་སྤོལ་། འཕྲེལ་སྤོན་ཆོང་དུ་གཏོང་བ་བཅས་བྱས་ནས་ཡུལ་བབ་དང་བསྐྱར་ཏེ་རིགས་དེའི་རུས་བསྐར་བྱས་ནས་དཔུལ་སྤོལ་མང་ཆོགས་ཀྱི་ནང་སྤོས་འཕེལ་རྒྱས་སྤྱོད་ཤུགས་ཆེར་གཏོང་དགོས། ཞིང་འགྲོག་པ་འབབ་འབར་བརྟན་པོ་རྒྱུན་མཐུད་ཡོང་བར་སྤྱོད་འདོད་གཏོང་དགོས་ཤིང་། ཐུན་མོང་འབྲོར་སྤྱོད་གི་ཐབས་ལམ་རྒྱ་སྤྱོད་དང་། ཞིང་ཐན་མི་དང་ལྷན་དོན་འབྲེལ་ཡག་པོ། གྲོང་ཆོ་མཉམ་སྤོབ་དཔུལ་འབྲོར་དང་དངོས་། ཆོན་ཐོན་ལས་རྩལ་གངས་རྒྱུན་མཐུད་སྤོབ་ཆེར་གཏོང་བ་བཅས་།

བས་ནས། ཞིང་ལས་ཀྱི་ཐན་འབྲེལ་དང་། ཞིང་པའི་ཡོང་འབབ། གྲོང་གསེབ་ཀྱི་གསོན་ཤུགས་བཅས་འཕར་བར་སྤྱོད་འདོད་གཏོང་། དགོས། རྒྱུད་ལུན་ཐོན་ལས་སྤྱོད་མིང་དང་སྤོབ་ཆེར་གཏོང་དགོས་ཤིང་། ཐོན་ལས་གདང་བསྐྱར་རིམ་སྤོར་གྱི་བྱ་སྤྱོད་ལག་བསྐར་ཡག་པོ་བྱས་ནས་ཞིང་འགྲོག་ཐོན་ཇས་ཀྱི་སྤོག་མའི་ལས་སྤོན་དང་། ལས་སྤོན་ཞིབ་ཆོགས། སྤྱོགས་བསྐྱེས་བེད་སྤྱོད་ལས་སྤོན་བཅས་ལ་སྤྱོད་འདོན་བྱས་ནས་ཁྲུང་ལུན་ལུན་ཐོན་ལས་རྒྱ་སྤོབ་ཆེར་གཏོང་དང་། ཐོན་ལས་འཁོར་འབྲེལ་སྤྱེར་མིང་། ལུར་བསྐྱར་རིན་ཐང་འཕར་བ་བཅས་བྱེད་དགོས། གནས་འཕོད་ལས་འཆོམ་མཛོས་མཐུན་གསུམ་། ལུན་གྱི་གྲོང་གསེབ་མཐོག་མའི་འཇུགས་སྤྱོད་དུ་གཏོང་། “ལས་སྤྱུའི་སྤོང་”གི་ཉམས་སྤྱོད་སྤོབ་སྤྱོད་དང་བེད་སྤྱོད་ནན་ཏན་བས་ནས་གྲོང་གསེབ་ཀྱི་ཆོང་གཞིའི་སྤྱོད་བཏོད་དང་སྤྱོད་པའི་ཞབས་ཞུའི་རྒྱ་ཆོང་སྤྱོགས་ཡོངས་ནས་མཐོར་གཏོང་དང་། ཞིང་འགྲོག་ལུས་ཀྱི་སྤོད་མལ་ཁོར་ལུག་བཅོས་སྤྱོད་ལུགས་གཏོང་ལས་དོན་རྒྱུན་མཐུད་དམ་། འཛིན་ཡག་པོ། གོམས་སྤོལ་སྤྱོད་པའི་ལས་དོན་ཏན་ཏན་གྱི་གྲེལ་བ་བཅས་བྱས་ནས། ཞིང་ལས་ཐོན་སྤྱོད་དང་། གྲོང་གསེབ་འཇུགས་། སྤྱོད་ གྲོང་གསེབ་ཀྱི་འཆོ་བའི་ཁོར་ལུག་བཅས་འཁོར་རྒྱག་བཟང་པོ་ཡོང་བར་བྱེད་དགོས། (དམ་ཆོས་མི་པམ་གྱིས་བསྐྱར། མཆོམས་གཅོད་གྱིས་ཞུས།)

ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་ཐང་ཅིག་སི་ཐན་གྱི་ཐུང་ཐུང་ལྷ་རྟོ་མོང་དང་གྲོས་མོལ་གནད་བ།

(པར་རིས་དང་བོར་མཐུད) པན་ཚུན་གྱི་སྤོལ་མཐུད་མཉམ་ལས་ལེགས་སུ་གཏོང་བ། ཞིང་ལས་མཉམ་ལས་བྱེད་ཐབ་དུ་གཏོང་བ། འགག་ཆའི་གཏོར་ཁའི་ཐོན་གསར་པ་དང་། གངས་འཛིན་དཔལ་འབྱོར། མི་ཐོབ་ཐོབ་རིག་རིག་ལུ་ དྲ་ཐོག་ཆོང་དོན་སོགས་ཁྲུབ་ཁོངས་། ཀྱི་མཉམ་ལས་རྒྱ་སྤྱོད་གཏོང་བ་བཅས་བྱས་ནས། ཐོབ་ཐོབ་ཐོབ་ཐོབ་ཀྱིས་དེང་རབས་ཅན་གྱི་ཐོན་ལས་མ་ལག་འཕེལ་རྒྱ