

ཏང་འབྲུག་མ་ཕྱེད་ལ་བརྟེན་ནས་གཞི་རིམ་བཙན་མཁུ་
ལས་དོན་ལ་ཐུལ་འདེད་བཏང་བ།

— ལྷ་ས་ཤོར་བྱེར་ཁྱེད་ཀྱི་ཆུས་དོགས་ཤེས་མ་གཞིར་དཔུལ་པར་ཤོར་ཆོས་གཞི་རིམ་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་གསོན་ཤུགས་ཟམ་མི་ཆད་པར་འཕེལ་བར་བྱས་པའི་སྐོར་བཀོད་པ།

[illegible]

“ཉུང་འདྲུགས་ལྗོང་+ ག་མིག་”ལོན་ཙུང་འདྲུགས་ཀྱི་མ་འགའ་ཚུགས་དམ་ཏུ་བཟུང་བ།

དངལ་པར་ཕྱིར་ཆོས་ཀྱི་འདུགས་སྐྱེད་པེ་ལྟེ་ཁྱིེ་ཁྱིེ་..... བོ་འཇུག་དུ་འཇུག་ཕྱིར། དངལ་པར་ཕྱིར་ཆོས་ལྷ་མེར་ཀྱང་.....
 བསམ་འབྱོར་གསུམ་ཀྱི་ཀྱང་འདུགས་སྐྱེད་པེ་ལས་གཤེ་ལས་..... འདུགས་སྐྱེད་ལས་དྲོ་ལྷོ་ཆེད་དྲོ་ཆེ་བོ་འཇུག་པོ་ཀྱང་ཤིག་.....
 གྲལ་པ་འདུགས་པ་དང་འཇུག་སྐྱེ་ཆེ་དུ་བྱེད་ནས་ཀྱང་ལྷོ་..... ཆོག་པ་འདུ་འཇུག་པ་ནས་ཕྱི་གཤེ་ལྱེ་ཀྱང་འདུགས་སྐྱེད་ལས་.....
 བྱལ་ལྷོ་ཁྱིེ་ཁྱིེ་ཀྱི་ཀྱང་འདུགས་སྐྱེད་པེ་ལས་ཀྱང་ཁྱིེ་ཁྱིེ་..... དྲོ་ལྷོ་ལྷོ་ཁྱིེ་ཁྱིེ་དང་དཀའ་འཁྱེད་པེ་ཁྱིེ་འཇུག་དང་.....

དཔེ་ཞིབ་བྱས་ཡོད། མིག་སྒེའི་བར་། ཆེད་དོན་ཞིབ་འཇུག་.....
 ཆོག་གསུང་གི་ཐོབ་ཐང་ལ་ཆོག་གསུང་ནས་དོན་ཆོད་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་.....
 ཐག་གཅོད་བྱས་པས། ཏང་ཆ་འཇུག་གིས་འཕྱོགས་.....
 སྤངས་འཛིན་དང་། ཁྱོད་ཡོངས་ལ་དོད་པ། དོན་ཆེད་ཁྱེད་.....
 འགོད། འགག་ཅུར་དམ་འཛིན་བཅས་ཀྱི་སྒྲེབ་འཛིན་ལ་.....
 འདོན་སྤེལ་གང་ལེགས་སྤེལ་ཡོད།

“དཀྱིལ་+ཁྱིམ་སྒྱུར་འདྲུག་སྒྱུར་”ལས་སྤྱད་ཆ་དཔེ་བཞི་”

ཞབས་ཞུ་མདོན་འཁུར་བྱུང་བ།

གཤིའི་མ་བཅོས་སྐྱོད་གི་དབང་.....
 མའི་ཕྱེ་མི་ལྟ་བུ་ཡིན་པའི་ཕྱི་ལུས་ཀྱི་.....
 བཅོས་སྐྱོད་པམ་འབྲས་དེ་གི་འཛི་.....
 འཆོ་བའི་སྤྱི་མཆོད་དང་ལྷི་ཚྭ་གས་ཞི་.....
 མཐུན་བརྟན་ཕྱི་དང་ཐད་ཀར་འབྲེལ་.....
 པ་དམ་ཟབ་ཡོད། 2024ལོར་དངུལ་.....
 པར་གྱི་དམིགས་ལྷི་ཚྭ་གས་བཅོས་སྐྱོད་.....
 དེ་དང་བསམ་ཅན་གྱི་སྒྲོང་བྱ་དམིགས་.....
 ཏེ་ཁྱིམ་སྐྱོད་རྒྱ་གར་ནས་དང་མང་.....
 ཚྭ་གས་ཀྱི་འཆོ་བ་ཤའི་གཅིག་ཏུ་འབྲེལ་.....
 བས་དབང་མའི་ཕྱེ་མི་ལྟ་བུ་ཡིན་པའི་.....
 ཏེ་བསྐྱོད་དེ་རྒྱ་གར་ནས་ཅན་ལྷི་མ་.....
 བཅའ་ཁྱིམ་ཁྱབ་གདལ་ལས་དོན་སྤེལ་.....
 པ་དང་། ཁྱིམ་གཞུང་མངགས་གཏོང་.....
 ཁང་དང་གོང་མོའི་ཉེན་དོན་ཁང་ལ་.....
 བརྟན་པམ་ཉེན་རྟོག་སྐབས་ལུགས་ཏུ་.....
 མིག་ནང་མཉམ་འབྲེལ་བྱས་ཏེ་འགལ་.....
 པ་དང་མོད་གཞི་སྤྱི་ཅན་ཤེས་རྟོགས་.....
 དང་། སྤྱི་ཅན་མཐོང་ཆེད་ སྤྱི་ཅན་.....
 འདུལ་འགྲིག སྤྱི་ཅན་ཐག་གཅོད་.....
 བཅས་བྱས་ཡོད། མིག་སྤེའི་བར།
 དངུལ་པར་གྱི་དམིགས་བཅའ་ཁྱིམ་ཁྱབ་.....
 གདལ་གཙོ་སྐྱོད་ཤེས་3དང་བཅའ་.....

ཁྱིམ་ཁྱབ་གདལ་དང་དེ་ལ་བསྐྱགས་.....
 ཐངས་11བྱས་པར་མང་ཚྭ་གས་མི་.....
 ཐངས་2000ལྟ་གཅིག་ལ་སྒྲིབ་གས་.....
 ཐེབས་ཡོད།
 དེ་དང་ཆབས་ཅིག གོང་གསེབ་ཀྱི་
 ཁྱིམ་སྐྱོད་འཇོགས་སྐྱོད་དང་ལྷི་ཚྭ་གས་.....
 ཀྱི་ཞི་མཐུན་བརྟན་ཕྱི་དང་སྐྱོད་པ་.....
 སྤེལ་འདེད་གཏོང་བ་དང་། མང་.....
 ཚྭ་གས་ཀྱི་ཁྱིམ་སྐྱོད་འདུ་ཤེས་ཟབ་ཏུ་.....
 གཏོང་བར་བྱིད་ཆོད་བྱེད་པ། ལས་.....
 དོན་སྐྱབ་སྐབས་སྐྱག་སྤེལ་དང་ཁྱིམ་ས་.....
 སྤེལ་ལྟར་སྐྱབ་པ་དང་། གནད་དོན་.....
 ཐག་གཅོད་བྱེད་སྐབས་བཅའ་ཁྱིམ་ས་.....
 སྐྱོད་པ། འགལ་བ་ཤེས་སྐབས་བཅའ་.....
 ཁྱིམ་ས་ལ་བརྟེན་པ་བཅས་བཟུང།
 དངུལ་པར་གྱི་དམིགས་དམངས་པམ་.....
 འབས་ཁྱའི་ལྟ་གནས་སུ་སྤྱུགས་མིའི་.....
 འབས་ཁྱའི་ས་ཚྭ་གས་དང་། མི་རིགས་.....
 མཐུན་སྦྲིལ་འབས་ཁྱའི་ས་ཚྭ་གས་ བཅའ་.....
 ཁྱིམ་ཁྱབ་གདལ་དེ་ལ་བསྐྱགས་ས་.....
 ཚྭ་གས་བཅས་བརྟུགས་ནས་དམངས་.....
 པར་འབས་ཁུབ་བྱེད་མི་ཅན་ཏུ་འདུར་.....
 པར་སྤེལ་འདེད་ལུ་སྐྱབ་པ་ཏང་ཡོད།

ཉེ་བའི་མི་ཤས་རེ་དང་། དངུལ་པར་ཁྲིང་།
 ཆོས་རང་རྒྱུད་ཆུང་གཞིར་ཕྱེད་པ་དང་ཁྲིང་།
 མིའི་རང་རྒྱུད་ནུས་པ་རྒྱུད་ཀྱི་དབྱེ་ནས་“དཔེ་
 མཆོག་རེ་ལྟོས་བསྟར་རེ”དང་“ལྟོས་བསྟར་”
 བཞི་དང་ཡོངས་བསྒྲགས་གཞིས་སྟོན་གས་
 དམངས་གཙུག་ཅིང་དོན་ལྟོས་ཐབས་ཆུས་འགོ་དང་།
 པའི་ལམ་ལུགས་འཕུལ་རྒྱ་ཆེན་ཏུ་བཀྲང་ནས་
 དོན་འཁྲུལ་ཕྱེད་པ་དང་། མང་ཆོག་གས་ཀྱི་
 པས་མ་འཆར་དང་ལྟོས་འགོ་རྒྱུ་བྱུ་དང་བསྟེ་
 ལེན་ཕྱེད་པ། ལྟོས་རྒྱུན་གྱི་ལུལ་ལྟོས་སྟོན་
 གཞིས་ལ་བརྩོམ་འདོག་གང་ལེགས་བྱས་པའི་
 ཆུང་གཞིའི་སྟོན་གནས་དེ་གའི་དོན་དངོས་
 ཏང་འཆོམ་པའི་《དངུལ་པར་ཁྲིང་ཆོའི་དོན་
 ལྟོས་མཐུན་རྒྱུར་ལམ་ལུགས་》དང་《དངུལ་པར་
 ཁྲིང་ཆོའི་སྐར་གསོན་ལམ་ལུགས་ཀྱི་རྒྱས་
 གཞི་སྟོན་གས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་བཞེ་བ། མང་།
 ཆོག་སུལ་ལྟོས་དམངས་ཆོངས་བཞེ་བཅོས་
 ལས་དོན་ནང་ཞུགས་པར་ཡིད་སྤྱོར་ཕྱེད་པ།
 “ཡོངས་བསྒྲགས་གསུམ་འགན་ལུང་པར་”
 ལྟོས་འདེད་དུར་ཐག་གཏོང་བ། མང་ཆོག་གས་
 ཀྱི་གནས་ཚུལ་ཤེས་དབང་ལ་འགག་ལེན་ཕྱེད་
 པ། མང་ཆོག་གས་རང་རྒྱུད་ལས་དོན་ནང་
 ཞུགས་ཆོད་མང་དུ་གཏོང་བ། མང་ཆོག་གས་“དོ་
 དམ་ནང་ཞུགས་པ་དང་། མཉམ་དུ་སྤང་བ།

བཅུ་འུ་རྩ་ལྔ་ལ་བཅས་ཕྱེད་པ་འདྲི་དུ་སྒྲུབ་
 བྱས་ཏེ། མང་ཆོག་གཞི་རིམ་བཅོས་སྒྲུབ་གི་
 ལན་པ་ཐོབ་མཁན་དང་། དེའི་ནང་ཞུགས་
 མཁན་། འཛུགས་སྐྱབ་ཕྱིད་མཁན་བཅས་སྐྱ་
 འཇུ་ར་བ་བྱས་ཡོད།
 དེ་དང་ཆབས་ཅིག་དབུལ་པར་སྤང་ཆོས་
 ཉང་ཡོན་ཀླན་བྱས་དང་། ལས་ཕྱིད་པ་ཀླན་
 བྱས། རྒྱལ་འཕེལ་པ་ཐོགས་ཀྱི་དཔེ་རྩོན་ལྷོ་
 ཁྲིད་ཀྱི་རྩ་པ་གང་ལེགས་བཏོན་ནས། མཐོ་
 དཀོས་དཔལ་འདྲི་པ་དང་ཐབས་རྒྱས་
 དཔལ་ལ་བྱས་ཏེ། ལས་ཀའི་གཅོག་གནད་
 མང་ཆོག་གསུམ་འཕྲལ་མཐོ་དང་། མེས་ཁྲུལ་
 དཀའ་ངལ་། རྩལ་ག་བཅས་ཀྱི་གནད་དོན་
 ཐོག་བཞག་ནས་དཔལ་འདྲི་འདྲི་ལྷོ་ཉན་པ་
 དང་། དཔལ་འདྲི་ལྷོ་གྲོས་འདུལ་། དཔལ་འདྲི་
 མེས་གཅིག་ཀྱི་རྩལ་པ་བཅས་བྱས་ཏེ། མང་
 ཆོག་གསུང་གཞི་བཅོས་སྒྲུབ་ལས་དོན་ནང་
 འུར་ཐག་ཞུགས་ནས་མང་ཆོག་གསུང་གིས་
 རང་ལ་དོ་དམ་དང་། རང་གིས་རང་ལ་སྒྲུབ་
 གསོ། རང་གིས་རང་ལ་ཞབས་འདེགས་བཅས་
 ཀྱི་རང་སྤྱོད་གི་རྩ་པ་གསར་པ་ཞིག་ཆོག་གསུང་
 པར་བྱས་ཏེ། མང་ཆོག་གསུང་འགྲུལ་དང་
 རྩང་ཆོ་རིམ་པའི་ལས་དོན་ནང་ཞུགས་པའི་སྐོ་
 མེས་འཕེལ་བར་བྱས་ཡོད།

“དེ་མིག་+ཤར་མི་དེ་དར་སྒྱུར་”གིས་བཙོན་སྒྱུར་ནུས་པ་ཆེ་ཏུ་བཏང་བ།



ཏང་གི་ཉིན་མོ་འི་བྱེད་སྒོའི་ནམ་པ་གསུམ་པ་བརྟེན་དེ་སྐྱམ་ཁབ་དང་
དམག་དཔུར་མཉམ་ཏུ་སྒྲིབ་ཆེས་བཏང་བ།

[illegible][illegible]

→ འདི་ནི་དཔོན་དམག་དང་ཡུལ་དམག་ཆོས་གསར་བརྟེན་གྱི་སྒྲིག་བརྒྱན་ལྟ་བཞིན་པ།



ལྷ་ས་རྒྱ་ཆེན་ཁྲིམ་གཞུང་གིས།
 “5+” གྲི་གནས་རྒྱད་ཁྲིམ་གསུམ་འཆར་འགོད་
 བྱས་ནས་ཉང་འཇུག་སྤྱི་ཁོ་གྲུབ་སྤྱི་ཁོ་
 ཆོག་པ་ལ” བཏོད་པ།

[illegible]

ཉང་འཇུགས་སྤྱོད་+པཅོས་སྤྱོད་ཐད།
 གློམ་གཞི་འཇུགས་ལུགས་ཆེ་ལྟ་གྲོང་བ་བ་དང་.....
 རྩང་གཞི་བརྟན་དུ་བ་དང་བ་བརྟུང་“རིམ་ལུང་”
 གློམ་གཞི་”བསྟན་པ་ཏེ་རྒྱ་ཡོངས་པཅོས་སྤྱོད་
 རྩམ་གངས་ལ་ཟེ་ཁྲི་དྲུག་ཤིང་། ར་ཆེན་གྲོང་
 ཆོང་ཁང་པ་སྤར་པའི་ཉང་ཡོན་དང་ཉང་ཡོན་རྟེ་
 པའི་དུད་ཆང་དངོས་ཆོན་ཅན་གྱི་འཁོར་སྤྱོད་
 ལྷས་ཏེ་གཞི་རིམ་རྩ་འཇུགས་མ་ལག་གི་ལེགས་ཆ་
 གང་ལེགས་བརྟོན་ཡོད་། “གསར་བརྗེའི་ཟེ་
 ལས་”ཀྱི་གཞི་རིམ་པཅོས་སྤྱོད་རྩམ་གངས་ལག་
 བསྟར་གྱིས་སྤང་རུ་ཟེ་ཁྱལ་པ་ཀྱང་ཡོན་ཁྱལ་ཆུང་
 དུ་“345”ལས་ག་བྱ་ཐབས་ལག་ལེན་བསྟར་ནས་
 ཟེ་ཁྱལ་དང་། ཉན་རྟོག་ཁྱལ་ ཁྱལ་
 ཆུང་”བཅས་ཁྱལ་གསུམ་གཞི་གཅིག་ཅན་གྱི་.....
 འཁོར་ཁྱེའི་འཁོར་འབྲེལ་འཇུགས་པ་དང་གློས་
 ལེགས་ཆོག་པའི་དཔུང་ཁག་ཁང་པོ་བསྟན་གས་
 ལ་ལ་ལྟ་འབྲེལ་པའི་ལམ་སྤོལ་ཆགས་པ་ར་
 སྤུལ་འདྲེད་བརྟན་ཡོད། དེ་དང་ཆབས་ཅིག
 “གསར་བརྗེའི་དང་སྤང་བས་”ཀྱི་མཉམས་འབྲེལ་.....
 རྩམ་གངས་ལག་བསྟར་གྱིས་རྩ་མང་ལུན་ལུས་
 ཆོགས་པའི་དང་སྤང་བས་འཁོར་ཁྱེའི་བྱེད་སྤྱོད་ལྟེ་
 པ་དང་། འཁོར་འདྲེགས་ཁྱུ་སྤངས་གསར་
 གྲོང་ལྷས་ཏེ་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་དང་སྤངས་ཆོགས་པ་
 ཏུར་ཐག་བསྟན་པ་པོ་ལ།

[illegible]

དོན་སྒྲུབ་ཅིའི་ལམ་སྤེལ་ཆོད་ལྟ་བུ་བཅས་བྱས་ནས་
 གླེང་མ་15ཡི་དམངས་པ་ན་ཞབས་ལྷའི་འཁོར་རྒྱ་
 བཏོད་ཡོད། “གཡུལ་སའི་དྲ་བ་དམ་འཛིན་བྱ་
 བཞིན་བྱས་ནས་ཞབས་ལྷགས་ར་གཏོང་དང་།
 3Dཏང་དམངས་གྲུ་ལ་ས་ཆེན་མང་པོ་གསར་
 འཛུགས། ལྷན་ཨན་རྩམ་གྲངས་ལྷི་མུས་རྟགས་
 འཆོལ་ཞིབ་བྱས་ནས་བཏོད་དེ་ཆ་ཆེན་ཞོམ་
 གཞུང་གི་ཏང་འཛུགས་སྐྱོང་གིས་འཆོབ་ར་ཞབས་
 འདུགས་ལྷའབའི་འཆར་གཞི་བཏོད་པ་ཟེད།
 མུས་རྟགས་བཅོས་སྐྱོང་ཐད་“1+3+
 1”བཅོས་སྐྱོང་སྒྲིལ་གཞི་གཏིང་ཟབ་ཏུ་བཏང་
 བས་ཆ་ཆེན་མང་པོའི་མང་རྟགས་སྒྲིག་གི་དྲ་
 མིག་གི་དཔུང་ལ་ཞིབ་ཞུ་གཏོང་བཏོད་སྤེལ་རྟགས་
 དང་། ལྷན་པ་སྐོང་ཆོའི་“མདུན་གཞུམ་ལྷི་ལྷན་
 ཡོད་བཅོས་སྐྱོག་སྤེལ་རྟགས། སྐྱིང་རྒྱུང་སྤེལ་
 ལྷི་“17148”དོན་སྤེལ་སྤེལ་རྟགས་དང་། དེ་
 བཞིན་གཏོང་རལ་སྤེལ་ལྷི་ལྷན་དང་མི་མཉམ་
 འཛོམས་འདུལ་འཕྲིག་སྤེལ་རྟགས་བཅས་བཏོད་
 བས་མང་ཆེན་གསལ་གྱི་གནད་དོན་ཐག་གཅོད་རྩམ་
 ཨན་བྱས་སྒྲིག་གཞི་ཟེ་རང་སྐྱོང་ལ་སྤེལ་འདོད་
 རྩམ་ཨན་བཏང་བ་ཟེད།

[illegible]

ཚོན་ཆལ་པའོས་སྐྱོད་ཐང། ལན་དང་དོན་
དང་དགོས་ལའོ་ཕྱགས་སྟོན་ཏུ་འཛིན་ཆུ་མཐའ་
འཁྱོངས་དང་། “རིག་ཅུས་ཅན་ལྷོ་ཁུལ་པའོས་
སྐྱོང་”གི་ཕྱིད་རྒྱུངས་གསར་པ་འཛོལ་ཞེས། ཁྲིམ་
ལུངས་ཕྱགས་པ་རྩུབ་པའོས་སྐྱོང་ལྷོ་ལྷན་ལུང་
ཐག་འཁྱོལ་ལ། “མཁའ་ཐོག་གི་ཁྲིའ་དོ་”
དམ་”འཛོལ་ཞེས་བཅས་བྱས་ནས་ཚོན་ཆལ་བྱ་
ཐབས་སྐྱོད་དེ་པའོས་སྐྱོང་གི་ལས་ཕྱོད་ཆེ་ཏུ་དང་
སྤུས་ཚད་མཐོ་ཏུ་བཟང་བ་རེད།

ཞིགས་པ་ཞིག་པ་སྟེང་པ་རྒྱ་ཞིང་གྲང་
བུ་རས་ན་འབྱིག་པམ།

མི་མང་ཆེ་བ་རྒྱ་ཁྲི་ལྔ་ཙམ་ཆུ་འཕུང་.....
བར་དགའ་པོ་ཡོད། ལྷག་པར་དུ་ཆོགས་པ་
མཁའ་རྒྱལ་ལངས་མ་ཐག་ཆུ་འཕུང་བའི་གོ་མས་
གཤིས་ཡོད་ཅིང་། དེར་བཤེ་ཐང་ཆུ་དང་
“དུག་ཐེལ་ཆུ”ཞེས་བརྗོད་རྒྱལ་ཆོང་མས་.....
བཤེ་ཐང་གི་འཚོ་བ་རྒྱལ་རྒྱུངས་ཤིག་ལ་བརྩི་
གྱི་ཡོད།

འོ་ན་ཡུང་མི་འགའ་ཞིག་གིས་ཞོགས་པ་.....
 མཁའ་ནུས་ལངས་རྩེས་འོ་ན་འཕྲུང་བ་དང་.....
 ཡང་ན་ཀོག་ཕྱི་ཞོགས་འཕྲུང་གི་ཡོད།
 འོ་ན་ ཞོགས་པ་མཁའ་ནུས་ལངས་རྩེས་.....
 ཡང་ཞིང་ཅི་ཞིག་འཕྲུང་དགོས་ཕྱིན་དང་གང་
 ཡེད་སྤང་ཕྱེད་དགོས་ཕྱིན་ཐད་རིགས་གཅིག་
 མཁས་ཅན་གྱིས་འདྲི་འདྲ་གསུངས་འདུག།
 ཞོགས་པ་མཁའ་ནུས་ལངས་རྩེས་གང་.....

གཞན་དོན་དེ་ཞོགས་པ་ཁྱེད་རང་.....
 གཞིང་ལས་སང་རྩལ་པ་རྣམས་པ་དང་འབྲེལ་.....
 པ་མེད། གཙོ་བོ་ཁྱེད་ཀྱི་ལུས་པོར་ཆུ་མཉམ་པོ་.....
 མིན་ལ་གྲག་ཡོད། ང་ཆོ་གཞིང་རྩ་ལྷང་རྩས་.....
 ང་ལྷགས་རྩལ་གཏོང་དང་རྩལ་ཆུ་འདོན་པ་.....
 སོགས་ལུས་ཁམས་ཀྱི་ཕྱིང་རུས་སྤར་བ་ཞིན་.....
 འགྲལ་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་དང་། ལུས་པོ་.....
 པ་སྤར་གྱི་པར་ཀྱི་ 4500ML རྫོགས་ཀྱི་ཡོད།
 བཅས་ན་ཞོགས་པ་པ་ཆུ་ཁོས་ཤང་བ་ཤུངས་ན་.....
 བཅས་ན་དགའ་དུས་པོ་ནས་ཤོར་བའི་ཆུ་དེ་.....
 དག་ཁ་གསལ་བ་ཁྱེད་མཁུ།

གཤམ་ཆེ་ཤོས་ནི་ཞོགས་པ་མལ་ནས་.....
 ལངས་ཏུས་རྩུ་བཏུངས་ན། གྲག་སྒྲུ་འཕྲོ་
 བ་དང་། གྲག་ཤེད་དམའ་ཏུ་འཕྲོ་བ། གྲག་
 འཁོར་སྐྱོད་ཡག་ཏུ་སྒྱིར་ནས་རིག་པ་གསལ་

དུ་འཁོ་བ་མ་ཟད། ད་དུང་སྒྲིབ་ནང་མི་སྟག་
 པའི་རྒྱས་པ་ཐོན་རྒྱུ་ཡིད། རྒྱུད་ཐབས་འདི་
 ལ་རྒྱས་པའི་མི་ཆོག་སྟེ། རིས་ནས་བཟོད་
 བ་གལ་འགྲངས་ཤིན་ཏུ་ཆེ།
 ཞིག་ས་པ་ཐོག་མར་ཅི་ཞིག་བསུངས་ན་
 འཛམ་མཐ།

འདྲི་ནི་ཆུ་ཁོ་བ་ཡིན་པ་སྟོན་མེད་རེད།
 དེ་ཡང་ཆུ་ཁོ་བ་ཀི་རང་ལྷུང་ལྷུང་མེད་ཀྱི་
 རྒྱུ་ནི་ཆུ་གཙང་མེད་མེད་པ་མཉམ་བུས་ནས་.....
 བརྒྱུ་བ་ཞིག་ཡིན་པ་སུ། ཆུ་རྒྱང་མེད་ནང་.....
 གི་འབུ་ལྷུང་བརྒྱུ་བ་བས་མེད་པར་ལྷུང་ཀྱི་ཡོད།
 དེ་ས་མ་ཟད། ཆུ་ཁོ་བ་འཆོ་བ་ཆུ་རྒྱུ་ཀལ་.....
 སྟེན་པ་ལྷུང་པ་སུ་མི་དེ་གཟུགས་ཤོར་པ་ན་པ་ཏ་
 ཅང་ཆེན་པོ་ཡོད།

ཞིབ་འཇུག་ལས་མངོན་པར། འཆོ་.....
 བརྟན་ཀལ་དང་མའི་སྐྱེས་ལུན་པའི་ཆུས་.....
 ཤིང་ཁྲག་གི་ནད་རྩོད་འགྲོག་ལུབ་ཀྱི་ཡོད།
 གཞན་ཡང་། རྩོམ་གྲིས་ལྷན་པོར་རྩུབ་.....
 གསལ་ལུབ་ལ་ཁྲག་འཁོར་རྩྭ་དཔག་ཏུ་ཕྱིན་
 བས་འགྲུབ་གསལ་དུ་འགྲོ་ལུབ།
 དེར་བརྟེན་ཞིགས་པ་མཁལ་ནས་ལངས་.....
 རྩིས། གཟུགས་པོའི་དོང་ཆོད་དང་འཆོམ་.....
 པའི་རྩུ་200ML་འཐུང་དགོས། དོ་རྩུང་ཕྱེད་
 དགོས་པ་ཞིག་ལ་རྩུ་དོ་གལེར་འཐུང་དགོས་.....
 པ་ལས་དུབ་ཐེངས་གཅིག་ལ་འཐུང་མི་རུང་།
 ཞིགས་པ་རྩུ་འཐུང་སྐབས་དོ་རྩུང་ཕྱེད་.....
 དགོས་པ་གང་ཡོད་དམ།

རྒྱ་ལོ་གྲང་འཁྱུང་དགོས། ཡུན་རིང་.....
 བཞག་པའི་རྒྱ་དང་ཞག་གཅིག་སོང་བའི་རྒྱ་.....
 ཡག་ཤོས་བྱུང་ན་འཁྱུང་མི་རུང་།