

མེ་པན་གྱི་ཐོན་འབབ་བཟང་།

 ཉེ་ཆར། ནང་ཨོག་ཐུང་ལེའི་གྲོང་ཁྱིར་ཁའི་.....

 ལུ་འུ་ཚྲོང་གི་མེ་པན་དམར་པོའི་ཐོན་འབབ་བཟང་.....

 ཞིང་། ཁའི་ལུ་འུ་ཚྲོང་ནི་ཡུང་གོའི་ཚྲོང་ཁོངས་ཀྱི་མེ་

 པན་དམར་པོའི་ཐོན་སྐྱེད་རྒྱུ་ནི་གནི་ཆེ་ཤོས་ཡིན་.....

 ཞིང་། “ཡུང་གོའི་མེ་པན་དམར་པོའི་པ་ལུལ་”ཞེས་

 པའི་སྐྱེད་འགས་ཡོད་པ་དང་། ས་གནས་དེའི་མེ་.....

 པན་རྟོག་ཆེ་ལ་སྤུས་ཀ་ལེགས་པས་ཀླུལ་ཁབ་ཕྱི་ནང་

 གི་ཁྲིམ་རར་བྲིན་ཁ་རྒྱག་པོ་ཡོད། ད་ཕན་ལོ་ཤས་.....

 རིང་། ཚྲོང་དེས་མེ་པན་འདེབས་བྱིན་མུ་ལུ་ཁྱི་60

 རྒྱུ་འབྱོར་ས་བྱས་ཤིང་། འདི་ནི་ཁའི་ལུ་འུ་ཚྲོང་.....

 ཏུང་ཐུང་གྲོང་རྫལ་གྱི་གྲོང་མི་ཆོས་མེ་པན་དབྱིབ་.....

 འབྱེད་བཞིན་པ།



མང་ཆུན་གྲང་གིས་ཏུ་འུ་པེ་ཞིང་ལུ་དྲུག་ཀྱི་རྒྱུན་ལུ་དང་ཤང་དབྱུང་གྲོང་

ལུ་དྲུག་ཀྱི་ཐུབ་ཅི་མང་ཆེ་དབྱུང་དང་མཐའ་འཛོམས་གནང་བ།

(**པར་རྩིས་དང་བོར་མཐུད་**) ས་གནས་གཉིས་པོའི་རིག་གནས་དང་ལུལ་སྐྱོར་གསར་སྤེལ་ལ་ཤུགས་སྒྲོན་རྒྱག་པ། མི་རིགས་ཁག་འཁྱོའོང་དང་སྤེལ་རེས་.....མཉམ་འདྲེས་ལ་སྤུལ་འདེད་གཏོང་བ་བཅས་བྱས་.....ནས། ཡུང་རྩ་མི་རིགས་གཅིག་མཐུན་ཆོགས་པའི་.....འདུ་ཤེས་ཐུན་མོང་ཐོག་བརྟན་པོ་འཛུགས་དགོས་པ་དང་། དགོ་སྤེལ་སྒྲོན་སྤངས་དང་ལེགས་ཆ་གསལ་.....རེས་མཐའ་འབྱོར་ས་ཀྱིས་ས་ཁོངས་སྒྲིལ་པའི་ཁྲུམ་.....རའི་མཉམ་ལས་ལ་སྤུལ་འདེད་བཀྲང་སྡེ་དཔལ་.....འབྱོར་སྤུས་ཆོད་མཐོ་བའི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་ཐུན་མོང་.....ཐོག་སྤུལ་འདེད་གཏོང་དགོས་པ། གཞི་རིམ་བཅོས་སྦྲུང་གི་མཉམ་ལས་ལམ་སྤེལ་འཐུས་སྒྲིལ་ཆོད་ཏུ་.....བཀྲང་ནས་ཐུན་མོང་ཐོག་སྤྱི་ཆོགས་བཅོས་སྦྲུང་མ་.....ལག་དང་བཅོས་སྦྲུང་རུས་པ་དེང་རབས་ཅན་གྱི་རྒྱུ་

 ཆོད་མཐོ་རུ་གཏོང་དགོས་པ། སྤྱི་འམས་སྒྲོན་ལ་.....འཛོག་པ་དང་ལུང་མདོག་འཕེལ་རྒྱས་མཐའ་.....འབྱོར་ས་ཀྱིས་ལུང་མདོག་ཐུན་ཏུང་ཕྱོགས་སྦྱར་.....འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་མཚུགས་སུ་བཀྲང་ནས་སྤྱི་འམས་.....ཁོར་ལུག་སྤུང་སྦྲུང་ལས་རྟོན་ཐུན་མོང་ཐོག་ལག་པོ་.....སྤུང་དགོས་པ། ཐོན་ལས་བོད་སྦྱོར་བྱེད་ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏོང་བ་དང་སྦྲོབ་གསོ་དང་སྦྱར་བཅོས་གྱི་“ཆོགས་སྒྲིག་རྩིས་པའི་”བོད་སྦྱོར་ལུ་བ་འབྲས་ས་.....བརྟན་རུ་བཀྲང་སྡེ་མི་རིགས་ཁག་གི་མང་ཆོགས་.....ཐུན་མོང་ཐོག་འབྱོར་ལུག་ཡོང་བར་སྤུལ་འདེད་.....གཏོང་དགོས།

 མང་ཆེ་དབྱང་གིས་བོད་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་དང་.....སྤྱི་ཆོགས་འཕེལ་རྒྱས་ལ་ཐོབ་པའི་ལུ་བ་འབྲས་ལ་.....ནིན་འབྲེལ་ལུས་ཤིང་། ཁོང་གིས་ཤང་དབྱུང་གྲོང་.....

 ཁྱིར་གྲུལ་ཁ་གཏང་བོད་སྦྱོར་ལས་རྟོན་གྱི་སྤུས་ཆོད་.....མཐོ་བའི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྤུལ་འདེད་གཏོང་བ་དང་། བོད་སྦྱོར་བྱེད་ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏོང་བ། བོད་སྦྱོར་.....བྱེད་སྤྱང་ས་གསར་གཏོང་བྱེད་པ། མཉམ་ལས་གྱི་.....ཁྱབ་ཁོངས་རྒྱ་ཆེར་གཏོང་བ། དམངས་འཛོམས་ས་.....གཏོང་ལ་སྤུལ་འདེད་གཏོང་བ། ས་ཁུལ་གཉིས་ཀྱི་.....སྤེལ་རེས་མཉམ་ལས་རྒྱུན་མཐུད་གཏོང་ཟབ་དང་.....ཉན་ཏིག་ཡོང་རྒྱར་སྤུལ་འདེད་གཏོང་བ་བཅས་བྱས་.....ནས། བོད་ལྗམ་རིང་བདེ་འཁོར་དང་སྤུས་ཆོད་མཐོ་བའི་འཕེལ་རྒྱས་ཆེད་ལེགས་སྤྱོས་གསར་པ་དེ་བས་.....ཆེ་བ་འབྲལ་རྒྱ་ཡིན་ཞེས་བརྗོད་པ་ཟེད།

 རང་སྦྱོང་སྦྱང་སུ་ཡུ་ལུ་ཞི་གཞོན་པ་ཀྲང་ལི་.....ཆོགས་འདུར་ལུགས་པ་ཟེད།

 (ཨྱག་ཆེ་དང་གནམ་ཐུག་རྒྱལ་ཀྱིས་སྦྱར་ལུས་བྱས་)

 བྱར་འཛིན་རྒྱ་མཐའ་འབྱོར་ས་བྱས་ཏེ། མིད་གཅང་.....རིག་གནས་སེམས་ལ་འཇགས་པར་བྱས་ནས་སྦྱོང་.....གཅང་གཟི་བརྗེད་རུ་བརྗེ་བ་དང་སྐོག་ཟ་ཞི་ཁྲིལ་རུ་.....བརྗེ་བ་མཐའ་འབྱོར་ས་ཀྱིས་མིད་གཅང་རིག་གནས་.....རྟོན་འབྲུལ་དང་དེར་ཕན་འབྲས་ཡོང་བར་བྱེད་པ། བྱ་སྦྱོང་དངོས་ཀྱི་ཐོག་ནས་“གཏན་འཁེལ་གཉིས་”སྒྲོ་.....བརྟན་འཕུར་མིང་ངར་སྤུང་སྦྲུང་བྱེད་པ་དང་“སྤུང་.....སྦྲུང་གཉིས་”མཐའ་གཅིག་རུ་སྤུབ་པར་བྱེད་པའི་ཆབ་མཆོད་ཀྱི་རང་རྟོགས་དང་། བསམ་སྒྲུབ་རིང་རྟོགས། བྱ་སྦྱོང་གི་རང་རྟོགས་བཅས་མདོན་པར་བྱེད་དགོས། མིད་གཞུང་ཏང་ཚུ་ལི་ཁོངས་མིས་ཆོད་གཞི་ནན་.....སྤུང་དང་སྡེ་ཁྲིད་རྟོན་འབྲུལ་གྱིས་རང་འགྲལ་ངར་ལྷ་.....སྤུལ་དང་ལེན་དང་། སྦྱོང་གཅང་གི་སྤེལ་བཟང་དར་.....སྤེལ་གཏོང་བ་བཅས་བྱས་ཏེ། ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་རུ་རང་གཅུན་ནན་པོ་དང་། འགན་འཁྲི་ནན་འཁུར། ཁོངས་གཏོགས་ནན་འདོམས་བཅས་བྱས་ནས། སྦྱོང་.....གཅང་དར་སྤེལ་དང་རུལ་སྤངས་ལ་ངོ་རྒྱལ་བྱེད་པའི་.....སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་ཁོར་ལུག་བཟང་པོ་རུ་ཐག་གཏོང་.....དགོས་ཞེས་གསུངས་པ་ཟེད།

 (གནམ་ཐུག་རྒྱལ་ཀྱིས་བསྐྱར། ཆོ་བརྟན་སྒྲིལ་.....དཀར་གྲིས་ལུས་)

(**པར་རྩིས་དང་བོར་མཐུད་**) སྤྱི་ཆོགས་ལུགས་པའི་མ་ལག་འཐུས་སྒྲོ་ཆོད་རུ་གཏོང་བ། ཀན་ཆོན་འབོར་ཆེན་རུ་ཡུར་བར་ཁ་གཏང་རུར་.....ཐག་གཅོག་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་འཐབ་རྩས་ལས་གསལ་ལ་སྤུལ་འདེད་.....རུར་ཐག་གཏོང་བ། སྤྱི་ཆོགས་རྟོགས་སྦྱོབ་དང་། སྤྱི་ཆོགས་ཕན་བདེ། སྤྱི་ཆོགས་ལས་རྟོན། སྤྱི་ཆོགས་བཅོས་སྦྲུང་བཅས་ཀྱི་ལས་རྟོན་གྱི་རྒྱ་.....ཆོད་མཐོ་རུ་རུར་ཐག་གཏོང་བ། རུར་བཅོན་རང་འགྲལ་ངར་མི་.....དམངས་མང་ཆོགས་ལ་བྱ་བ་བཟང་པོ་དང་བྱ་བ་དངོས་སྤུབ་པ་དང་.....དཀའ་གནད་སེལ་བ་བཅས་རུར་ཐག་བྱས་ཏེ། ཡུང་གོའི་ལུགས་ཀྱི་.....དེང་རབས་ཅན་ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱལ་ཁབ་སྦྱོབ་ས་ཆོད་འཛུགས་སྦྱར་དང་མི་རིགས་བསྐྱར་དར་གྱི་བྱ་གཞག་སྤུབ་པོ་ཆེར་བྱོགས་ཡོངས་ནས་སྤུལ་.....འདེད་གཏོང་ཆེད་འབྲལ་ཁོས་པའི་ལེགས་སྤྱོས་འབྲལ་དགོས།

 ཟླ་10ཆེས་25དང་26ཉིན། རྒྱལ་ཡོངས་དམངས་མིད་ཆོགས་.....འདུ་ཐེངས་བཅོ་ལྔ་པ་པེ་ཅིང་རུ་འཛོགས་ཤིང་། ཆོགས་འདུའི་ཐོག་ ཞི་ཅིན་ཕིང་གི་མཇུབ་སྐྱོན་གལ་ཆེན་བརྒྱུད་བསྐྱགས་གནང་བ་ཟེད། ཡུང་གྲང་ཡུང་དབྱང་ཆབ་སྲིད་ཅུས་ཀྱི་རྒྱུན་ལུ་དང་རྒྱལ་མིད་ཁྱིལ་བྱུ་བྱུ་ཁང་གི་ཅུང་ལི་ལི་ཆང་ཆོགས་འདུར་ལུགས་ནས་གསུང་བཤད་གནང་བ་ཟེད།

 ལི་ཆང་གིས་གསུང་བཤད་གནང་སྐབས། སྤྱི་བབ་ཏུ་ཅི་ཞི་ཅིན་.....ཕིང་གི་མཇུབ་སྐྱོན་གལ་ཆེན་ནང་ཉེ་བའི་ལོ་ཤས་རིང་དམངས་མིད་བྱ་.....གཞག་འཕེལ་རྒྱས་ལ་ཐོབ་པའི་ལུ་བ་འབྲས་མདོན་གསལ་རྟོན་པོར་ཁས་ལེན་གང་ལེགས་གནང་ནས་འཐབ་རྩས་དང་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་མཐོ་ཆོད་.....ཐོག་ནས་དམངས་མིད་ལས་རྟོན་ལག་པོ་སྤུབ་པར་སྤུགས་རེ་ནན་པོ་.....དང་སྦྲང་བྱ་ཁ་གསལ་བཏོན་གནང་སྟེ། རུས་རབས་གསར་པ་དང་.....རྒྱང་ལམ་གསར་པར་དམངས་མིད་བྱ་གཞག་སྤུས་ཆོད་མཐོ་བའི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྤུལ་འདེད་གཏོང་ཆེད་ང་ཆོར་རྩ་བའི་གཞི་འཛིན་ས་མཐོ་.....འདོན་གནང་བ་དང་སྤུལ་ཤུགས་ཆེན་པོ་བརྟན་ཡོད། ང་ཆོས་སྤྱོབ་.....སྦྱོང་བྱེད་པ་དང་གི་བ་གཏིང་ཟབ་སྦངས་ནས་ལག་བསྟར་རྟོན་འབྲུལ་.....ལ་དམ་འཛིན་ལག་པོ་བྱེད་དགོས་ཞེས་གསུངས་པ་ཟེད།

 ལི་ཆང་གིས་གསུངས་རྟོན། དམངས་མིད་བྱ་གཞག་ལས་མི་.....གཤིས་ཀྱི་ཁོད་ཟེར་འཕྲོ་བ་དང་། སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་གཞུང་དྲང་མདོན་པ། ཀུན་སྦྱོང་གི་མཐའ་ཆོད་བརྟན་སྤུང་། ཤེས་དཔལ་རྒྱུན་འཛིན་མཆོན་.....པ་བཅས་ཡོད་པས་འདི་ནི་སྤྱི་ཆོགས་ཡོངས་ཀྱི་ཐུན་མོང་གི་བྱ་གཞག་.....

 ཅིག་ཟེད། ཡུང་གོའི་ལུགས་ཀྱི་དེང་རབས་ཅན་གྱི་སྤུབ་ས་ཆེན་ལག་.....ལེན་ལ་སྤུལ་འདེད་གཏོང་བར་དམངས་མིད་ལས་རྟོན་གྱི་རྒྱ་ཆོད་རྒྱུན་.....ཆོད་མིང་པར་མཐོ་རུ་བཀྲང་བ་བརྒྱུད། དཀའ་ངལ་ཡོད་པའི་མང་.....ཆོགས་དང་དབང་པོ་སྦྱོན་ཅན་སོགས་རྒྱུད་པའི་ཆོགས་སྤྱི་ཁག་གི་བདེ་.....ར་སྤུག་པའི་ཁེ་ཕན་འགན་ལེན་ལག་པོ་བྱེད་པ་དང་འཕེལ་རྒྱས་ལག་.....པོ་བཀྲང་ནས། ཐུན་མོང་གི་དམིགས་ཆོད་མདོན་འཕུར་ཡོང་ཆེད་.....སེམས་རུས་གཅིག་སྤྲེལ་དང་མཐུན་སྤྲེལ་འབད་འཐབ་ཀྱི་གསོན་ཉམས་ལུན་པའི་རྩིས་པ་ཞིག་ཆགས་པར་བྱེད་དགོས།

 ལི་ཆང་གིས་ནན་བཤད་གནང་རྟོན། དམངས་ལ་བཅངས་པའི་བརྗེ་སེམས་ཟབ་ཨོར་བརྟེན་ནས་དམངས་མིད་ལས་རྟོན་བསྐབས་ཏེ་མང་ཆོགས་ཀྱི་སྒོ་ལ་བབས་པའི་བྱ་བ་བཟང་པོ་དང་བྱ་བ་དངོས་ཉན་ཏིག་སྤུབ་དགོས། མིད་རྩས་གཏན་འཐབས་བྱེད་པའི་ཐད། མང་.....ཆོགས་ཀྱི་སྡེ་མང་དགོས་མཐོ་གཞིར་བཟང་མིད་རྩིད་རྩས་ཀྱི་དམིགས་.....ཀའི་རང་བཞིན་དང་རུས་ལུན་རང་བཞིན་ཆེ་རུ་གཏོང་དགོས། མིད་རྩས་ལག་བསྟར་བྱེད་པའི་ཐད། མིད་རྩས་ཀྱི་བཅོན་ཐབས་.....རང་བཞིན་དང་ལས་ཀའི་ཞི་འཇམ་རང་བཞིན་བྱང་འབྲེལ་དམ་.....ཟབ་ཡོང་བར་བྱེད་དགོས། མིད་རྩས་རྒྱར་ལན་ཐད། མིད་རྩས་ཆོད་སྒྲར་ལེགས་སྦྱར་ལམ་སྤེལ་འཐུས་སྒྲོ་ཆོད་རུ་གཏོང་དགོས། ཆབ་.....མིད་ཀྱི་འགན་འཁྲི་འཁུར་སེམས་ཆེན་པོར་བརྟེན་ནས་དམངས་མིད་ལས་རྟོན་བསྐབས་ཏེ། ཆབ་སྲིད་ཐད་ནས་དམངས་མིད་བྱ་གཞག་.....འཕེལ་རྒྱས་ལ་བསམ་གཞིག་དང་། རྩིས་འགྲོད། སྤུལ་འདེད་བཅས་མཁས་པོ་བྱེད་དགོས། གཏིང་ཟབ་ལ་ཞིབ་ཆོགས་པའི་སྦྱོང་རྒྱལ་ལ་.....བརྟེན་ནས་དམངས་མིད་ལས་རྟོན་བསྐབས་ཏེ། གཞི་རིམ་གྱི་འཐབ་ས་དང་པོར་རང་འགྲལ་རུ་བསྦྱོང་དེ་ལས་རྟོན་ལ་དམ་འཛིན་ཞིབ་སྤྲ་.....དང་གཏིང་ཟབ་བྱེད་པ་དང་། ཞིབ་ཆོགས་དང་སྦྱོན་མཐོང་གིས་.....ལས་རྟོན་སྤུབ་པའི་གསལ་རྟོགས་རུས་པ་ཆེ་རུ་གཏོང་བ། ལས་.....འགན་ཁག་རྟོན་ཐོག་རུ་འབྲུལ་བའི་འགན་ལེན་བཅས་བྱས་ནས་.....མང་ཆོགས་ཀྱི་འཛོམ་པའི་རྟོན་དག་རྒྱང་ཅོག་ཐག་གཅོད་བྱེད་རིང་.....དམངས་ཆེད་དང་དམངས་གཅེས་ཀྱི་བྱ་བ་ཆེན་པོ་སྤུབ་མཁས་པོ་.....བྱེད་དགོས། སྦྱར་བཅོས་གསར་གཏོད་ཀྱི་སྤྱིང་སྦྱོབ་ས་ལ་བརྟེན་ནས་དམངས་མིད་ལས་རྟོན་བསྐབས་ཏེ། ཏང་གི་སྐབས་ཉེ་ལུ་པའི་ཡུང་.....ལུ་ཆང་འཛོམས་གྲོས་ཆོགས་ཐེངས་གསུམ་པའི་བཀོད་སྐྱོག་ལག་.....

 བསྟར་རྟོན་འབྲུལ་གཏིང་ཟབ་དང་། དམངས་མིད་སྦྱར་བཅོས་བརྒྱུད་རིམ་ལུན་པའི་ངར་རྩས་འགོད་དང་ལག་བསྟར། མང་ཆོགས་ཀྱི་མིག་.....ཇའི་སུན་སྦྱང་བྱེད་ས་དང་སེམས་ནད་ཆེ་ས་ཐག་གཅོད་ལག་པོ་.....བཅས་བྱེད་པ་དང་འབྲེལ། དམངས་འཛོམ་འགན་ལེན་དང་ལེགས་སུ་.....གཏོང་བའི་ལམ་ལུགས་མ་ལག་རང་འགྲལ་ངར་རྩས་འགོད་དང་.....འཐུས་སྒོ་ཆོད་རུ་བཀྲང་སྟེ། དམངས་མིད་བྱ་གཞག་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་རྩིས་པ་གསར་པ་རྒྱུན་ཆོད་མིང་པར་གཏོང་དགོས།

 རྒྱལ་རྟོན་ལུ་ཡོན་ཤེན་དབྱི་ཆེན་གྱིས་གསུང་བཤད་གནང་.....སྐབས། སྤྱི་བབ་ཏུ་ཅི་ཞི་ཅིན་ཕིང་གི་དམངས་མིད་ལས་རྟོན་.....སྒོར་གྱི་རྩིས་བཤད་གལ་ཆེན་དང་མཇུབ་སྐྱོན་དང་མཆོན་བཀོད་.....མཇུབ་སྐྱོན་གལ་ཆེན་གྱི་དགོངས་རྟོན་སྤྱོབ་སྦྱོང་ལག་བསྟར་.....གཏིང་ཟབ་བྱེད་པ་དང་། ཅུང་ལི་ལི་ཆང་གི་གསུང་བཤད་ཀྱི་.....སྦང་བྱ་རྟོན་འབྲུལ་ནན་ཏན་བྱས་ཏེ། མི་དམངས་སྡེ་བར་འཛིན་པའི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་བསམ་སྒྲུབ་མཐའ་འབྱོར་ས་བྱེད་པ་དང་། སྤྱི་.....ཆོགས་རྟོགས་སྦྱོབ་མ་ལག་སྦར་བས་འཐུས་སྒོ་ཆོད་རུ་གཏོང་བ། ཀན་གསོ་ཞབས་ཞུའི་མ་ལག་འཐུས་སྒོ་ཆོད་རུ་གཏོང་བ། སྤྱི་.....ཆོགས་རྩ་འཛུགས་དང་ས་ཁུལ་དབྱེ་འབྱེད་ཀྱི་ས་མིང་རྟོ་དམ་བྱེད་ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏོང་བ། ཤར་འཛུག་བྱེད་ལུགས་སོགས་ཁྱབ་.....འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྤུལ་འདེད་གཏོང་བ་བཅས་བྱས་ནས། རུས་.....རབས་གསར་པ་དང་རྒྱང་ལམ་གསར་པའི་དམངས་མིད་བྱ་.....གཞག་སྤུས་ཆོད་མཐོ་བའི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་རུས་ཤུགས་ཡོད་རྒྱས་.....སྤུལ་འདེད་གཏོང་དགོས་ཞེས་གསུངས་པ་ཟེད།

 ཆོགས་འདུའི་ཐོག་རྒྱལ་ཡོངས་དམངས་མིད་ཁོངས་གཏོགས་.....ཀྱི་སྦྱོན་ཐོན་མཉམ་སྦྲེབ་དང་། ངལ་ཚོལ་དཔེ་བཟང་བ། སྦྱོན་.....ཐོན་ལས་རྟོན་པ་བཅས་ལ་གཟེངས་བརྟེན་བྱས་ཤིང་། ཨང་ཉེའི་གྲོང་ཁྱིར་དང་། ཅང་སུ་འབྲུ་ཞིང་ཆེན། ཀྱི་ཅང་ཞིང་ཆེན། ཅང་.....ཤིས་ཞིང་ཆེན། ཨན་རུང་ཞིང་ཆེན། སི་ཁྲོན་ཞིང་ཆེན། ཀུའི་.....ཀྲོལ་ཞིང་ཆེན། ཨང་ཤ་ཤིས་ཞིང་ཆེན་བཅས་ཀྱི་འབྲེལ་ཡོད་.....འགན་འཁུར་སྒོ་མཐུན་གྱིས་སྤེལ་རེས་གཏན་བཤད་བྱས་པ་ཟེད།

 ལུ་འུ་གྲོ