

ཉེ་ཅུ། མཚའི་སྒྲོ་བྱིང་གྲིར་སྒྱུར་ར་ཤང་གི་དུས་རབས་གསར་པ་འདི་ཤེས་དཔལ་ལག་ལེན་སྲུང་ཡི་ཡུང་མེད་.....
 དང་སྲུང་མཁས་ཁྲུ་དུ་ཁག་གིས་“དཔལ་འདི་ཚེས་དགའི་དུས་ཚེད་གི་ཆུ་བྲག་ར་ཤེ་མེས་མཁའ་མོ་ཞེས་པ་འདི་.....
 པ་མེད་དེ་ན་གཙོ་བོའི་ཕྱིད་སྒྲུ་མེལ་པ་རེད། དང་སྲུང་པ་མཚའི་སྒྲོ་བྱིར་ར་ཤང་གི་པ་བདེ་སྒྱིད་ཁྲིམ་གཞིས་ལུ་བསྐྱེད་དེ་.....
 ཆུན་ཆུན་ཚེར་མཉམ་དུ་སྒྲེམ་སྐར་གཏོང་པ་དང་ཁོང་ཚོ་དང་ཅི་འཕྲོས་མོལ་འཕྲོས་ཕྱིད་པ་མ་ཟད། ད་དུང་སྒྱུར་.....
 ར་ཤང་འཕྲོད་བསྟེན་ཁང་གི་སྒྲུབ་པ་གདང་དུང་མས་ནས་ཆུན་ཆུན་པ་ཁྲག་ཤེད་བརྟག་པ་དང་པེད་མང་ཤེས་ཀྱི་.....
 ཁྲུ་གདང་པ་ཏང་ཡོད།
 འདི་ནི་འཕྲོད་བསྟེན་ཁང་གི་སྒྲུབ་པ་ས་ཆུན་ཆུན་པ་ཁྲག་ཤེད་བརྟག་པ་ཞིན་པ།