

2025ལོའི་ལས་དོན་བཀོད་སྟོན།

(ལར་རྩིས་ལྗེ་ལར་མཐུད) གཞིའོན་ཡན་གྱི་བཟོ་ལས་ཀྱི་རིན་ཐང་.....
འཕར་མ་16%འཕར་བ་བྱ་རྒྱ། གྲང་ཁྲུང་དང་གྲང་གསེབ་ཀྱི་ཡུལ་མི་.....
མི་རེའི་ཆ་སྟོན་མ་གོལ་སྤྱད་ཆོག་པའི་ཡོང་འབབ་ཁག་སོ་སོར་8%དང་.....
10%འཕར་བ་བྱ་རྒྱ། གྲང་ཁྲུང་དང་གྲང་རྫོང་གི་བརྟག་དཔྱད་བྱས་.....
ཁོངས་ཀྱི་ལས་ཀ་ཤོར་ཆད་དང་གྲང་མིའི་འཛད་སྤྱད་ཀྱི་རིན་གོང་འཕར་.....
ཆད་ཁག་སོ་སོར་5%དང་3%ནང་ཚུན་དུ་ཆོད་འཛིན་ཐུབ་པ་བྱ་རྒྱ།.....
བཅས་ཡིན།

ལོ་འཁོར་མོའི་དམིགས་ཆད་ལས་འགན་མདོར་འཁྲུང་ཡོང་བར་.....
གཙོ་བོ་གཤམ་གསལ་ཕྱོགས་ཁག་ལ་སྤངས་འཛིན་ཕྱིད་དགོས་པ་སྟེ།
གཅིག་ནི་གཙོ་རྒྱུད་ལ་དམིགས་དགོས་པ། དེའང་ཡུང་རྩ་མི་རིགས་.....
གཅིག་མཐུན་ཆོགས་པའི་འདུ་ཤེས་ཟབ་ཏུ་གཏོང་རྒྱ་དང་ཡུང་རྩ་མི་.....
རིགས་གཅིག་མཐུན་ཆོགས་པ་འཛུགས་སྤྱོད་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བའི་
གཙོ་རྒྱུད་ལས་འགན་སྤངས་འཛིན་ནན་པོ་དང་། “ཆོང་དགོས་པ་གསུམ་
དང་ཕན་འདོགས་པ་གཅིག”གི་སྤྱིའི་ཁྲུང་བྱ་དེ་སྤྱིད་གཞུང་གི་ལས་ཀའི་
བརྒྱུད་རིམ་ཡོངས་དང་ཕྱོགས་ཁག་གི་ཐད་ཁྱབ་པ། དར་ཆགས་ལ་.....
རྟོན་གྱིས་ཁ་སྐུལ་ལ་དོ་རྒྱལ་དང་རུས་ཤུགས་ཡོད་རྒྱས་མཐུན་སྦྱིལ་རེ་.....
ཟབ་ཏུ་གཏོང་བ། མི་འཕོར་དང་། མི་སེམས། ཤེས་ལུན་པའི་གནད་.....
དོན་གཅིག་ལྟར་ཐག་གཅོད་བཅས་བྱས་ནས། ཡུང་གོའི་ལུགས་ཀྱི་དེད་
རབས་ཅན་གྱི་བོད་རྫོངས་ཀྱི་འཕུ་ཚོལ་ཆེད་སྟོབས་ཤུགས་ཆེན་པོ་གཅིག་
ཏུ་བསྐྱེལ་དགོས། གཉིས་ནི་མང་གཞི་རེ་བརྟན་དུ་གཏོང་དགོས་པ།
དེའང་བོད་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་དང་སྤྱི་ཆོགས་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་རུས་མཚན་ས་
རང་བཞིན་གྱི་ཁྱད་ཆོས་ལ་སྤངས་འཛིན་ནན་པོ་བྱས་ཏེ། མང་གཞིའི་.....
སྒྲིག་བཀོད་དང་། སྤྱི་པའི་ཞབས་ལྷ། གཉེར་སྤྱོད་ཕྱིད་པོ། གཞི་རིམ་.....
བཅོས་སྤྱོད་སྟགས་བོད་ཡུན་རིང་བདེ་འཁོར་དང་སྤུས་ཆད་མཐོ་བའི་.....
འཕེལ་རྒྱས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་འགག་ཆའི་གནད་དོན་ལ་དམ་པོར་.....
དམིགས་ཏེ། ཆ་བ་བརྟན་ཚུགས་དང་སྤྱི་ཡོངས་དོ་དམ་གྱི་ལས་ཀའི་.....
ུས་གཞི་མང་ཅན་འདིར་བ་དང་། མང་གཞི་བརྟན་གཏོང་དང་ལུགས་
ཕན་གྱི་ལས་དོན་མང་ཅན་སྐྱབ་པ། ལོ་རྒྱས་ཀྱི་རང་རྒྱུད་རིང་པོ་དང་.....
འཐབ་ུས་ཀྱི་ངེས་ཤུགས་རྒྱུན་འབྱོར་ས་ཕྱིད་པ་བཅས་མ་འོངས་པར་.....
རྒྱུད་ལྷ་དང་མིག་ཐུར་དོན་གཉེར་ཕྱིད་དགོས། གསུམ་ནི་ཐོན་ལས་ཀྱིས་
རྩེ་ཁྲིད་ཕྱིད་དགོས་པ། དེའང་སྤུས་ཆད་མཐོ་བའི་གོང་འཕེལ་གཏོང་.....
རྒྱ་དེ་སྤྱི་ཆོགས་རིང་ལུགས་དེད་རབས་ཅན་གྱི་བོད་རྫོངས་གསར་པ་.....
འཛུགས་སྐྱབ་ཕྱིད་པའི་དོ་བོའི་ཁྲུང་བྱ་ཞིག་ཡིན་པར་སྤངས་འཛིན་.....
ནན་པོ་བྱས་ཏེ། ཐོན་ལས་དར་རྒྱས་ལ་བརྟེན་ནས་དཔལ་འབྱོར་དར་.....
རྒྱས་གཏོང་རྒྱ་མཐའ་འབྱོར་ས་ཀྱིས་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་འཐབ་ུས་ལ་ཞབས་.....
འདེགས་ལུ་བ་དང་དམངས་པ་ལྷུག་འབབ་འཕར་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་རྒྱ་
དམིགས་ཆད་དུ་ཕྱིད་པ་དང་། རྒྱུད་འཛིན་ཐོན་ལས་དང་དམངས་.....
ལྷུག་ཐོན་ལས་འཕེལ་རྒྱས་ཤུགས་ཆེན་གཏོང་རྒྱ་རྟོན་ཕྱོགས་སུ་བྱས་.....
ནས། སྤྱི་ལ་རྒྱུན་ཐོན་ལས་སྤྱོད་བཀོད་རིམ་སྤྱོད་དང་གསར་དར་ཐོན་.....
ལས་སྟོབས་ཆེར་གཏོང་རྒྱ་སྤྱི་འདོན་འཆར་འགོད་ཕྱིད་པ་དང་། བཟོ་
ལས་ཅན་དཔེ་གསར་གྱི་གོམ་སྐབས་རེ་མཉམ་གསུག་གཏོང་བ། ཆོན་ཆལ་
གསར་གཏོང་ལ་བརྟེན་ནས་ཐོན་སྐྱེད་རུས་ཤུགས་གསར་མ་འཕེལ་རྒྱས་
གཏོང་དགོས། བཞི་ནི་དམངས་འཆོ་ཆབ་ར་འཛིན་དགོས་པ། དེའང་
མི་དམངས་སྡེ་བར་འཛིན་པའི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་བསམ་སྒྲི་སྤངས་འཛིན་.....
ནན་པོ་བྱས་ཏེ། ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་དམངས་འཆོ་ལེགས་བཅོས་
དང་མི་སེམས་གཅིག་ཏུ་བསྐྱེལ་རྒྱ་དེ་ལས་དོན་མཐའ་དག་གི་འགོ་འཛུགས་
ས་དང་དོན་ལ་འབབ་སར་བརྟེན་བ་དང་། སྤྱིད་དོན་དམངས་ལ་འདྲི་བ་
དང་། མཐོང་དགོས་དམངས་ལ་འདྲི་བ། ཐབས་ུས་དམངས་ལ་འདྲི་
བ་བཅས་མཐའ་འབྱོར་ས་ཕྱིད་པ། མང་ཆོགས་ལ་མིག་མཐོང་ལག་བྱེད་
དང་ཕན་འདོགས་ཆེ་བའི་བྱ་བ་དངོས་དང་བྱ་བ་བཟང་པོ་མང་ཅན་
སྐྱབ་པ་བཅས་ཀྱི་སྤྱོད་ནས་འཕེལ་རྒྱས་ལས་ཐུང་བའི་སྐབ་འབྲས་ཀྱིས་.....
རྫོངས་ཡོངས་ཀྱི་མི་རིགས་ཁག་གི་མི་དམངས་ལ་ཕན་པ་དེ་བས་མང་བ་
ཐོབ་པར་ཕྱིད་དགོས།

འདི་ལོར། གཤམ་གསལ་ཕྱོགས་དགའི་ཐད་ཀྱི་ལས་དོན་ཁག་.....
གཙོ་གནད་དུ་ཡག་པོ་སྐྱབ་དགོས་པ་སྟེ།

(གཅིག)སྤྱི་ཆོགས་ཞི་མཐུན་བརྟན་ཉིད་ཡོང་བར་ སྤྱང་སྤྱོད་མཐའ་གཅིག་ཏུ་བྱ་རྒྱ།

མི་རིགས་ལས་དོན་ལ་ཤུགས་སྤོན་དང་ལེགས་བཅོས་བྱ་རྒྱ། 《བོད་
རང་སྤྱོད་རྫོངས་མི་རིགས་མཐུན་སྦྱིལ་ཡར་ཐོན་གྱི་དཔེ་བཟང་ཁུལ་.....
འཛུགས་གཏོང་བྱ་རྒྱའི་སྤྱི་ཡིག》ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་ལག་བསྐྱར་བྱ་རྒྱ།
དང་། བོད་རྫོངས་ཀྱི་ཡུང་རྩ་མི་རིགས་གཅིག་མཐུན་ཆོགས་པའི་འདུ་
ཤེས་ཟབ་ཏུ་གཏོང་བའི་སྤྱོད་སྟེགས་སྐབས་གཉིས་པ་གཉེར་རྒྱ། རྒྱལ་.....
གཅེས་རིང་ལུགས་དང་། མཉམ་སྦྲེབ་རིང་ལུགས། སྤྱི་ཆོགས་རིང་.....
ལུགས་བཅས་དང་། དེ་བཞིན་ཡུང་རྩ་མི་རིགས་གཅིག་མཐུན་ཆོགས་
པའི་འདུ་ཤེས་ཟབ་ཏུ་གཏོང་བའི་དྲིལ་བསྐྱགས་སྤོབ་གསོ་ཤུགས་ཆེ་དུ་
གཏོང་རྒྱ། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྤྱི་སྤྱོད་སྤྱང་ཡིག་ཁྱབ་གདལ་དང་སྤུས་ཆད་.....
མཐོ་དུ་གཏོང་རྒྱ། “འཆར་གཞི་གསུམ་”ལག་བསྐྱར་ཤུགས་ཆེ་བྱས་ནས་
“ས་མཐོའི་མི་འབྲུ་དམར་པོའི་”གཤམ་རྟགས་མཉམ་པ་གཏོང་རྒྱ་བཅས་
རེད།

ཆོས་ལུགས་ལས་དོན་བཅོས་སྤྱོད་བྱ་རྒྱ་ཁྲིམས་སྤྱོད་ཅན་དུ་འཁྲུར་.....
བའི་ཆུ་ཆད་མཐོ་དུ་གཏོང་རྒྱ། “འདུ་ཤེས་གསུམ་”གྱི་སྤོབ་གསོ་རྒྱུན་.....
རྒྱལ་བཞིན་སྤེལ་རྒྱ་དང་། བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་ཡུང་གོ་ཅན་དུ་འཁྲུར་
བར་སྐུལ་སྤེལ་ཏུ་རྟེན་ཐག་གཏོང་རྒྱ། ཆོས་ལུགས་ལས་དོན་གྱི་སྤྱིད་ུས་
དང་ཁྲིམས་སྤྱི་མ་ལག་འཕུས་སྤོར་དུ་བཏང་སྟེ། སྤེལ་སྤེའི་ཡང་.....

སྤྱིད་རྩིས་འཛིན་གྱི་ཁྲིམས་སྤྱི་ལས་ལུགས་སྤྱོད་འབྲེལ་དང་དྲིལ་.....
བསྐྱགས་ཤུགས་ཆེ་དང་། 《བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་དགོན་སྡེའི་དོ་དམ་
བྱ་ཐབས》དོན་འབྱེལ། ཁྲིམས་དང་མི་མཐུན་པའི་ཆོས་ལུགས་ཕྱིད་སྤྱོད་
སྤེལ་བར་ཁྲིམས་ལྟར་བཅོས་སྤྱོད་ཤུགས་ཆེ་བཅས་བྱ་རྒྱ་རེད།
སྤྱི་ཆོགས་བཅོས་སྤྱོད་གི་མཉམ་སྐྱེད་མཉམ་སྤྱོད་མཉམ་སྤྱོད་བཅས་
ཀྱི་རྒྱལ་པ་གསར་པ་གཏོང་རྒྱ། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཆབ་སྤྱོད་བདེ་འཇགས་.....
སྤྱང་སྤྱོབ་དང་སྤྱི་ཆོགས་བརྟན་ལྷིང་སྤྱང་སྤྱོད་ཕྱིད་པའི་མ་ལག་འཕུས་.....
སྤོར་ཆད་དུ་གཏོང་རྒྱ་དང་། གན་སེལ་གཤེད་བཅོས་ཀྱི་རྒྱུན་རྒྱལ་ཅན་གྱི་
ལམ་སྤྱིལ་འཕུས་སྤོར་ཆད་དུ་བཏང་ནས་རིགས་ཁག་གི་ཁྲིམས་འགལ་.....
ཉེས་གསོག་ཕྱིད་སྤྱོད་ལ་རྒྱུད་རྟེན་མཐའ་གཅིག་ཏུ་གཏོང་རྒྱ། འདུ་ཤེས་
འཛིན་སྤངས་ཀྱི་ལས་ཀའི་འགན་འཁུའི་ལམ་ལུགས་ལག་བསྐྱར་ནན་པོ་
བྱས་ནས་དུ་རྒྱའི་རྒྱུད་ཚུལ་ལ་རུས་པ་རྒྱུན་ཐོན་གྱི་བཅོས་སྤྱོད་ཤུགས་ཆེ་
བྱ་རྒྱ། དུས་རབས་གསར་པའི་“སྤྱོད་ཆའི་ལི་ཉམས་སྤྱོད་”མཐའ་འབྱོར་ས་
དང་དར་སྤེལ་བཏང་ནས་ཉེན་འཁེད་མདོར་མེད་འབྲུང་རྒྱུན་རྒྱ་བཅོས་
དང་། གལ་བཤེར་འདུམ་གཅོད། མཉམ་ཏུ་སྤོབ་སྤེལ་བཅས་ཕྱིད་པའི་
ལུ་ཆོགས་གསུམ་དམ་འཛིན་ལག་པོ་ཕྱིད་པ། དཔེ་ཞིབ་ཞིབ་གཅོད་.....
དང་། འགྲེལ་ཐོན་བརྟན་འབྱོར་ས། འདུམ་འགྲེལ་ཐག་གཅོད་ཀྱི་རུས་
པ་གསུམ་ཤུགས་ཆེར་གཏོང་བ། རྩ་མང་རུས་ཤུགས་མཉམ་སྤེལ་དང་།
ཁག་བཞོས་འདུམ་སེལ། འགན་འཁུལ་ཐོག་བཤེར་གྱི་ལམ་སྤྱིལ་གསུམ་
འཕུས་ཆོང་འཛུགས་པ་བཅས་ཀྱི་སྤོར་ནས། འགལ་སྤྱོད་གཞིའི་རིགས་
དུས་ཐོག་ཏུ་ཐག་གཅོད་དང་ཡིག་བསྐྱར་དོ་བཅར་ལས་དོན་ཁྲིམས་
སྤྱོད་ཅན་དུ་འཁྲུར་བར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་རྒྱ། རང་སྤྱོད་དང་། ཁྲིམས་
སྤྱོད་། སྤྱོད་སྤྱོད་བཅས་བྱུང་དུ་འབྲེལ་བའི་གྲང་ཁྲུང་དང་གྲང་གསེབ་
ཀྱི་གཞི་རིམ་བཅོས་སྤྱོད་མ་ལག་འཕུས་སྤོར་ཆད་དུ་གཏོང་རྒྱ། བཟའ་.....
བཅའ་དང་སྐྱེད་རྒྱས་ལ་སྤྱོད་འདོན་ཕྱིད་ཤུགས་ཆེ་དུ་གཏོང་བ་དང་།
བདེ་འཇགས་ཐོན་སྐྱེད་དང་། གཏོད་འཚོའུང་གཏོང་། ལུད་སྤོབ་.....
བཅས་ལ་དམ་འཛིན་ནན་པོ་བྱས་ཏེ། རང་སྤྱོད་རྫོངས་དཔུ་བརྟེས་.....
ནས་ལོ་60འཁོར་བར་བདེ་འཇགས་ཞི་མཐུན་ཐོན་པའི་སྤྱི་ཆོགས་ཁོར་
ཡུག་ཅིག་གཏོང་རྒྱ་བཅས་རེད།

(གཉིས)རུས་ཤུགས་ཡོད་རྒྱས་སྤོན་དབག་རེ་བརྟན་ དང་འཕར་སྤོན་རེ་ཆེར་གཏོང་རྒྱ།

སྤྱིད་ུས་ཀྱི་རྒྱབ་སྤྱོར་ཕྱིད་ཤུགས་ཆེ་དུ་གཏོང་རྒྱ། ཡུང་དཔྱད་.....
དང་རང་སྤྱོད་རྫོངས་ཀྱི་སྤྱིད་ུས་དང་བྱ་ཐབས་ཁག་གཅིག་ལྟར་འཆར་
འགོད་བྱས་ཏེ། ཁོར་སྤྱིད་དང་དངུལ་ལོར་སྤྱིད་ུས་ཀྱི་རྒྱབ་སྤྱོར་ཕན་
རུས་རེ་ཆེར་གཏོང་རྒྱ་དང་། ཁོར་སྤྱིད་ཀྱི་གཏོང་སྤོར་ཤུགས་ཆེར་གཏོང་
བ་དང་ཁོར་སྤྱིད་ཀྱི་གཏོང་སྤོར་ཐུབ་ཆ་ལེགས་འཁྲུང་གིས་དམངས་.....
འཚོར་ཕན་པ་དང་། འཛད་སྤྱོད་ལ་སྐུལ་འདེད་། སྤུགས་ཤེད་ཆེར་.....
གཏོང་བཅས་ལ་དེ་བས་རྒྱུད་ཆེན་བྱས་ནས་“འགན་སྤྱོད་གསུམ་”གྱི་
མཐའ་ཆད་ཏན་ཏིག་བསྐྱེད་རྒྱ། དུན་སེལ་གྱི་མང་བསྐྱས་ུས་གཞི་.....
དོན་འབྱེལ་བྱས་ནས་ཉེན་འཛུ་ཆོགས་འགྲོག་སེལ་བྱ་རྒྱ། ཡིད་རྟོན་.....
དངུལ་བུན་སྤར་བས་རྒྱ་ཆེར་གཏོང་བ་དང་མ་དངུལ་བསྐྱུ་རྒྱལ་སྤེལ་
བདེ་དུ་བཏང་ནས། སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་མ་དངུལ་བསྐྱུ་རྒྱ་གཞིའོན་དང་དུན་
དངུལ་གྱི་འཕར་ཆད་དེ་དཔལ་འབྱོར་གྱི་འཕར་ཆད་དང་ཆ་མཚུངས་
པར་འགན་ལེན་བྱ་རྒྱ། ཡིད་རྟོན་དངུལ་བུན་དང་ཁུལ་བསྐྱུ་སྟགས་ཀྱི་
སྤྱིད་ུས་ཁག་མཉམ་འདུས་བེད་སྤྱོད་གང་ལེགས་བྱས་ཏེ་ས་ཁང་ཐོན་
ལས་ཁྲོམ་ར་ཆག་ཆད་བརྟན་འཕར་ཡོང་བ་བྱ་རྒྱ། རང་སྤྱོད་རྫོངས་ཀྱི་
གཞི་ཆའི་སྤྱིད་ུས་གཅིག་ལྟར་ཀྱི་དཔྱད་དཔོག་ལམ་སྤྱིལ་མཉམ་གསུམ་སྤྱོར་
བཅུགས་ཤིང་། སྤྱིད་ུས་ལག་བསྐྱར་ཕྱིད་པར་འགྲོག་རྒྱུན་བཟོ་རིགས་
གཅོད་སེལ་གྱི་དུ་སྤྱོད་ནན་ཏན་སྤེལ་ཏེ། མདོར་མེད་ཐེམ་སྤོར་དང་བཀག་
རྒྱ་བཟོ་རིགས་མཐའ་གཅིག་ཏུ་སེལ་རྒྱ་མ་ཟད། སྤྱིད་ུས་བརྟན་འབྱོར་ས་
ཐོག་ནས་སྤོན་དཔག་ཞེ་བརྟན་དང་དཔལ་འབྱོར་རེ་ལེགས་སུ་གཏོང་
རྒྱ་བཅས་རེད།

འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་རྒྱུན་མཐུད་རེ་ལེགས་སུ་གཏོང་རྒྱ། “དྲ་
སྤེལ་ལྷིང་དོན་ཞབས་ལྷ”ལེགས་གཏོང་གྱིས་ཁུལ་ཁོངས་དེ་བས་མང་.....
བ་དང་ཁྱབ་ཁོངས་དེ་བས་ཆེ་སར་“ལས་སྤྱོད་ཆེ་བའི་དོན་དག་གཅིག”
བསྐྱབ་རྒྱ་སྤེལ་འདེད་གཏོང་བ་དང་། རྫོངས་ཡོངས་སུ་ཆད་གཞི་.....
གཅིག་ལྟར་དང་། རིམ་མང་ཡོངས་ཁྱབ། ཐབས་མང་མཉམ་སྤྱོད་.....
བཅས་ཀྱི་སྤོར་གཅིག དྲ་གཅིག རྩེ་གཅིག”གི་སྤྱིད་དོན་ཞབས་ལུའི་མ་
ལག་ཅིག་ཐོག་མར་ཆགས་པ་བྱ་རྒྱ། གཅིག་ལྟར་ཅན་གྱི་ཁྲོམ་རར་ཞུགས་
འཕུས་ལམ་ལུགས་ལག་བསྐྱར་དང་། “རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་གསལ་ཐོ་གཅིག”
གི་དོ་དམ་ཕྱིད་ཐབས་ལག་བསྐྱར་ནན་པོ་བྱ་རྒྱ། དམངས་གཉེར་ཁེ་
ལས་པ་རྒྱམས་ཁེ་ལས་དང་འབྲེལ་བའི་སྤྱིད་ུས་བཟོ་འབབས་ནང་ཐེ་
ལུགས་ཕྱིད་པའི་ལམ་སྤྱིལ་འཕུས་ཆོང་དུ་གཏོང་རྒྱ། དམངས་ཁྲོད་ཀྱི་
མ་འཛོག་གསལ་ཐོར་སྐབས་ཐོག་ལེགས་སྤྱོད་བྱས་ནས་དམངས་ཁྲོད་ཀྱི་
མ་ཆ་དག་“གཙོ་གཉིས་”སུ་འཛོག་ཆད་མཐོ་དུ་གཏོང་རྒྱ། གཙོ་གནད་.....
རྩ་མང་ས་མཉམ་བཤེར་མཉམ་འགྲུལ་འགོད་དང་ཆད་དུང་ཞིབ་མཚན་འགོད་
ལམ་འཕུས་ཆོང་དུ་བཏང་ནས་ས་ཆ་དང་རུས་ཁྲུངས་བེད་སྤྱོད་སྟགས་
ཀྱི་གཙོ་རྒྱུར་མཉམ་ཏུ་འགན་སྤྱོད་ལག་པོ་བྱ་རྒྱ། མ་བུ་ན་མ་འཇལ་བར་
སྤེལ་ཐུད་དངུལ་བུན་གཡལ་བའི་སྤྱིད་ུས་ལེགས་སུ་གཏོང་རྒྱ། གནད་
དུ་འཕྲིགས་པའི་སྤོར་ནས་“སྐལ་བཟང་མོ་ཉི་ག་བྱ་སྤྱོད་”སྤེལ་རྒྱ། སྤྱིད་.....
གཞུང་རང་བཞིན་གྱི་མ་དངུལ་བསྐྱུ་རྒྱུ