

ཁོད་རང་སྤྱོད་སྤྱོད་སལ་གྱི་2024ལའི་སྔོན་ཚེས་ལག་བཟར་བྱས་སྐལ་དང་2025ལའི་སྔོན་ཚེས་འཆར་བཟིན་སྐོར་གྱི་སྟན་སྒྲོན།

(པར་རྒྱུ་བཅུན་པར་མཐུད་)

ལཱ་ནི་རྒྱུར་བཅོས་སྤྱོད་བྱ་དང་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་གསར་གཏོང་ཐེ་.....
མཁོགས་སུ་གཏོར་དགོས། མ་དངུལ་སྒྲོར་དུང་ཕུར་8བཀོད་སྒྲིག་བྱས་ནས་
ཉིང་ཁྱིའི་རྒྱུར་བཅོས་སྤྱོད་བྱེད་ཚུན་སྤེལ་ཆོད་ལྷ་གཏིང་ཟབ་བྱེད་པར་བྱ་.....
མཐུད་ཀླུབ་སྐྱོར་བྱ་རྒྱ། མཐའ་མཆོམས་ས་ཁྲལ་ལ་མ་དངུལ་རྒྱུར་སྤྱོད་བྱས་.....
པ་བརྒྱུད་དེ་འགམ་སྤྱང་རྩལ་སྒར་གསོ་བསྐྱར་སྤྱོད་དང་། འགག་སྤྱོ་.....
འཇུགས་སྤྱོན། སྤལ་རྒྱན་གྱི་མཐའ་མཆོམས་ཉེ་ཆོད་ས་ཆོགས་སྤྱོད་བྱེ་.....
བཅས་བྱེད་པར་ཀླུབ་སྐྱོར་བྱ་རྒྱ། ལས་རྩེས་སྟོན་ཕྱོགས་སུ་བྱས་ཏེ་ནོར་སྤྱིད་
ཀྱིས་ཆོན་ཆལ་ལ་མ་དངུལ་གཏོར་བར་དོ་དམ་དང་ཕེད་སྤྱོད་བྱེད་པའི་ལམ་
སྤལ་འཐུས་སྤྱོ་ཆོད་དུ་བཏར་ཐོག ཆོན་ཆལ་མ་དངུལ་སྒྲོར་དུང་ཕུར་11
བཀོད་སྒྲིག་བྱས་ནས་ཆོན་ཆལ་འབྲས་བུ་དངོས་རྒྱུར་བཀོལ་སྤྱོད་དང་ཐོན་
ལས་ཅན་གྱི་འདེགས་སྤྱོར་བྱེད་པའི་ཚུ་ཆོད་མཐོ་བྱ་གཏོར་རྒྱ། “གསོ་སྤྱོད་
དང་། གཤར་བྱ། སྤྱོད་པ། གནས་ཐུབ་པ”བཅས་ཀྱི་འདུ་འགོད་དང་“རྩོ་
མོ་སྒང་མའི་ཤེས་ལྷན་པའི་”འཆར་འགོད་ལ་དཔེ་གསལ་ཏེ། མ་དངུལ་སྒྲོར་.....
དུང་ཕུར་1བཀོད་སྒྲིག་བྱས་ནས་རིམ་པ་མཐོ་ཞིང་དགོས་གཏུགས་ཆེ་ལ་ཁ་
ཐང་བའི་ཤེས་ལྷན་པ་གཤར་བྱ་ལུགས་ཆེན་བྱེད་པར་ཀླུབ་སྐྱོར་བྱ་རྒྱ།
དུག་ནི་དམངས་འཆོད་བས་ལེགས་པའི་སྟོན་ནས་འགན་སྤྱོད་དང་.....
ལེགས་བཅོས་བྱེད་དགོས། དམངས་འཆོའི་བྱ་བ་དངོས་སུ་མཐུད་ལག་པོ་.....
བསྐྱབ་རྒྱ། “དམངས་འཆོའི་འདུ་འགོད་ཆོན་པོ་བཅུ་”ལ་དཔེ་གསལ་ནས་མ་
དངུལ་སྒྲོར་དུང་ཕུར་148བཀོད་སྒྲིག་བྱས་ཏེ་སྤོབ་གསོ་དང་། སྤུན་བཅོས་
འཕྲོད་བཤེན་ན། སྤྱི་ཆོགས་འགན་སྤྱོད་ཆོགས་དམངས་འཆོའི་བྱ་བ་དངོས་.....
28བསྐྱབ་པར་ཀླུབ་སྐྱོར་བྱ་རྒྱ། ལས་ཁྲུགས་སྟོན་ལ་འཛིག་པའི་འཐབ་རྩས་
ལག་བཟར་གཏིང་ཟབ་བྱ་རྒྱ། ལས་ཁྲུགས་ཀྱི་ཁ་གསབ་རྟེན་གསལ་དངུལ་སྒྲོར་.....
དུང་ཕུར་36.7བཀོད་སྒྲིག་བྱས་ནས་ལས་ཁྲུགས་ཐབས་ལམ་རྒྱ་ཆེར་འགྲོ་བ་
དང་སྤྱི་བའི་ལས་ཁྲུགས་ཞབས་ཁྱེད་ཀྱི་ཀྱས་པ་ཆེ་བྱ་གཏོར་བར་ཀླུབ་སྐྱོར་བྱ་.....
རྒྱ། མ་དངུལ་སྒྲོར་དུང་ཕུར་8.8བཀོད་སྒྲིག་བྱས་ནས་པེ་དེ་གའི་མཐོ་སྤོབ་
སྤོབ་ཐོན་སྤོབ་མ་ལས་ཁྲུགས་ཐུབ་ཆོད་95%ཡན་ཟིན་པར་ཀླུབ་སྐྱོར་བྱ་རྒྱ།
མ་དངུལ་སྒྲོར་དུང་ཕུར་0.9བཀོད་སྒྲིག་བྱས་ནས་ཞིང་འཕྲོག་པ་གཞན་
རྒྱུར་ལས་ཁྲུགས་བྱེད་པར་ཀླུབ་སྐྱོར་བྱ་རྒྱ། སྒྲོར་དུང་ཕུར་1བཀོད་སྒྲིག་.....
བྱས་ནས་གཅོ་གནད་ས་ཁྲལ་གྱི་སྤྱི་བའི་ལས་ཁྲུགས་ཞབས་ཁྱེད་ཀྱི་ཀྱས་པ་ཆེ་བྱ་
གཏོར་བའི་རྩ་མ་གྲངས་ལ་ཀླུབ་སྐྱོར་བྱ་རྒྱ། སྤོབ་གསོ་སྟོན་སྤེལ་མཐའ་.....
འཁྱོར་ས་བྱ་རྒྱ། མ་དངུལ་སྒྲོར་དུང་ཕུར་335བཀོད་སྒྲིག་བྱས་ནས་སྤོབ་.....
ཁྲུགས་གོང་གི་སྤོབ་གསོ་བྱུ་བ་གཤལ་དང་ཀྱན་པན་སྤུས་ལེགས་རང་འཕེལ་
རྒྱས་གཏོར་བ་དང་། དོས་འགན་སྤོབ་གསོ་སྤུས་ལེགས་དོ་སྟོམས་རང་.....
འཕེལ་རྒྱས་གཏོར་བ། མཐོ་འཕྱིང་དུས་མཆོམས་གྱི་སྤོབ་བྱ་སྤུས་ཅན་ཅན་དུ་
འཕེལ་རྒྱས་གཏོར་བ། ལས་རིགས་སྤོབ་གསོ་དང་། མཐོ་རིམ་སྤོབ་གསོ་
རྒྱན་མཐུད་སྤོབ་གསོ་བཅས་མཐུན་སྦྲེལ་འཕེལ་རྒྱས་གཏོར་བ་བཅས་ལ་.....
སྤུལ་འདེད་གཏོར་རྒྱར་ཀླུབ་སྐྱོར་བྱ་རྒྱ། སོ་15ཡི་གཞུང་གྱི་ནུ་སྤོབ་གསོ་འི་
སྤྱིད་རྩས་དོན་འཁྱོལ་ཡག་པོ་བྱས་ཏེ། སྤོབ་གསོའི་“འགན་ལེན་གསལ་”གྱི་
གན་དངུལ་པེ་རེ་སྤོབ་མ་རེར་ཆ་སྟོམས་སྒྲོར་5700བར་མཐོ་བྱ་གཏོར་རྒྱ་
དང་། མཐོ་འཕྱིང་སྤོབ་མའི་ཆ་སྟོམས་འགྲོ་གྱོན་ཆོད་གཞི་སྒྲོར་1100བར་
མཐོ་བྱ་གཏོར་རྒྱ། ཞིབ་འཇུག་སྤོབ་མའི་སྤྱོད་རས་འབྲས་ལེགས་ཐོན་གྱི་བྱ་.....
དགའི་དངུལ་དང་འཕྱིང་རིམ་ལས་རིགས་སྤོབ་གསོ་སོགས་སྤོབ་ཁྲུགས་.....
རྟེན་གསལ་དངུལ་གྱི་ཆོད་གཞི་མཐོ་བྱ་གཏོར་རྒྱ། སྒྲོར་དུང་ཕུར་5བཀོད་སྒྲིག་
བྱས་ནས་ཐོད་སྤོང་ས་ཆ་ཆོད་སྤོབ་འཕྱིང་ཁེ་ཁྲོན་ཐོན་སྤྱོད་འཇུག་སྤུན་ཏེ་
མཁོགས་སུ་གཏོར་བར་ཀླུབ་སྐྱོར་བྱ་རྒྱ། སྒྲོར་དུང་ཕུར་5བཀོད་སྒྲིག་བྱས་
ནས་དོས་འགན་སྤོབ་གསོ་དང་མཐོ་འཕྱིང་དུས་མཆོམས་གྱི་སྤོབ་གནས་
དཀོན་པའི་ཞན་ཆ་གང་མཁོགས་གསབ་རྒྱར་ཀླུབ་སྐྱོར་བྱ་རྒྱ། སྒྲོར་དུང་.....
ཕུར་3.3བཀོད་སྒྲིག་བྱས་ནས་ཐོད་སྤོང་ས་ལས་རིགས་ལག་ཆལ་སྤོབ་སྤྱིང་
གི་སྤོབ་ཁྲལ་གསར་པ་འཇུགས་སྤྱོད་བྱེད་པར་ཀླུབ་སྐྱོར་བྱ་རྒྱ། སྤུན་བཅོས་
འཕྲོད་བཤེན་ཞབས་ཁྱེད་ཀྱི་ཀྱས་པ་ཆེ་བྱ་གཏོར་རྒྱ། “དཔེ་གསལ་བྱ་ལའི་”སྒང་
བྱ་དོན་འཁྱོལ་བྱས་ཏེ་འཕྲོད་བཤེན་བདེ་ཐང་གི་“བྱ་སྤྱོད་བརྒྱུད་”སྤེལ་ཐོག་
མ་དངུལ་སྒྲོར་དུང་ཕུར་65.6བཀོད་སྒྲིག་བྱས་ནས་སྤུན་བཅོས་འཕྲོད་
བཤེན་གྱི་ཆའང་གཞི་བརྟན་གཏོར་གི་འདུ་འགོད་ལག་བཟར་བྱེད་པར་ཀླུབ་
སྐྱོར་བྱ་རྒྱ་དང་། སྤུས་ལེགས་སྤུན་བཅོས་ཐོན་ཁུངས་རྒྱ་སྤྱོད་གཤམ་སྤྱོད་
དང་དོ་སྟོམས་བཀོད་སྒྲིག་བྱེད་པར་སྤུལ་འདེད་གཏོར་རྒྱ། མ་དངུལ་སྒྲོར་
དུང་ཕུར་8བཀོད་སྒྲིག་བྱས་ནས། “1+7+13”ཀྱི་སྤུན་ཁང་མ་ལག་.....
འཇུགས་སྤུན་བྱེད་ལུགས་ཆེ་བྱ་གཏོར་བར་ཀླུབ་སྐྱོར་དང་། སྤྱང་ཁྱེར་དང་
སྤྱང་གཤེབ་ཀྱི་སྤྱང་མའི་གཞུགས་པོ་བརྟག་དཔུད་བྱེད་པའི་ཆོད་གཞི་མཐོ་
བྱ་གཏོར་རྒྱ། ལུས་འདུའི་ནད་དང་། ལུས་བྱ་ཆོགས་ཆེན་གྱི་ནད། བྱིས་
པའི་ལྷན་རྒྱུས་སྤྱིང་ནད། ཞིང་འཕྲོག་མང་ཆོགས་ཀྱི་སྤྱོད་འཕྲིབ་བཅས་རིན་
མེད་སྤུན་བཅོས་བྱེད་པར་ཀླུབ་སྐྱོར་བྱ་རྒྱ་དང་། ཀྲལ་དམངས་གྱི་འཆོ་
བཅུད་འཆར་གཞི་སྤེལ་བར་ཀླུབ་སྐྱོར་བྱ་རྒྱ། སྤོབ་སོ་སོར་པའི་སྤོབ་གྲར་
འགྲུལ་གྱི་སྤུ་གུ་བུ་མོར་HPVཡི་རིམས་འགོག་སྤུན་ཁབ་རིན་མེད་ཐོག་
རྒྱག་རྒྱ། ལྷན་རྒྱུས་དབང་པོ་མི་ཆོད་པའི་བྱིས་པར་གྲལ་བཤེར་བརྟག་
དཔུད་བྱེད་ལུགས་ཆེ་བྱ་གཏོར་རྒྱ། མ་དངུལ་སྒྲོར་དུང་ཕུར་20.8བཀོད་
སྒྲིག་བྱས་ནས་སྤྱང་ཁྱེར་དང་སྤྱང་གཤེབ་ཀྱི་སྤྱང་མའི་གཞི་ཆེའི་སྤུན་བཅོས་
འགན་བཅོལ་གྱི་ཁ་གསབ་པོ་པེ་རེ་མི་རེར་ཆ་སྟོམས་ཆོད་གཞི་སྒྲོར་735བར་
མཐོ་བྱ་གཏོར་རྒྱ། མ་དངུལ་སྒྲོར་དུང་ཕུར་4.2བཀོད་སྒྲིག་བྱས་ནས་གཞི་
ཆའི་སྤྱི་བའི་འཕྲོད་བཤེན་ཞབས་ཁྱེད་ཀྱི་ཁ་གསབ་ཆོད་གཞི་པེ་རེ་མི་རེར་ཆ་
སྟོམས་སྒྲོར་120བར་མཐོ་བྱ་གཏོར་རྒྱ། མ་དངུལ་སྒྲོར་དུང་ཕུར་6.2
བཀོད་སྒྲིག་བྱས་ཏེ་སྤྱི་པན་རང་བཞིན་སྟོན་ཕྱོགས་སུ་བྱས་པའི་གཞུང་.....
བཅུགས་སྤུན་ཁབ་གི་ཕྱོགས་བསྐྱར་རྒྱུར་བཅོས་ཟབ་བྱ་གཏོར་བར་ཀླུབ་
སྐྱོར་བྱ་རྒྱ་དང་། སྤུན་བཅོས་འཕྲོད་བཤེན་སྒྲིག་གཞིའི་ཀྱས་པ་འཇུགས་
སྤྱོད་བྱེད་པར་ལུགས་སྟོན་རྒྱག་རྒྱ། གཞི་རིམ་སྤུན་བཅོས་འཕྲོད་བཤེན་མི་
སྤེའི་ཀྱས་པ་ཆེར་གཏོར་འཆར་གཞི་ལག་བཟར་བྱ་རྒྱ། ཐོད་སྤོང་ས་ཐོད་
སྤུན་གྱི་“ཆེ་གསལ་བཞིའི་”དཔེ་གསལ་ཆོད་གཏོར་པར་ཀླུབ་སྐྱོར་བྱ་རྒྱ། སྤྱི་
ཆོགས་འགན་སྤྱོད་བྱེད་པ་དང་ཞབས་ཁྱེ་སྤོབ་པར་ལུགས་སྟོན་རྒྱག་རྒྱ། མ་
དངུལ་སྒྲོར་དུང་ཕུར་129བཀོད་སྒྲིག་བྱས་ནས་རིམ་པ་དང་རིགས་དབྱེ་
བའི་ཐོག་ནས་སྤྱི་ཆོགས་འགན་སྤྱོད་ལ་ལུགས་སྟོན་རྒྱག་རྒྱ། མ་དངུལ་སྒྲོར་
དུང་ཕུར་9.9བཀོད་སྒྲིག་བྱས་ཏེ། སྤྱང་ཁྱེར་དང་སྤྱང་གཤེབ་ཀྱི་སྤྱང་མའི་
གཞི་ཆེའི་རྩན་གསོའི་འགན་བཅོལ་གྱི་ཆའང་གཞིའི་རྩན་གསོའི་འཆོ་སྤྱོད་གི་
ཆོད་གཞི་སྤྱོད་རེ་རེ་མི་རེར་ཆ་སྟོམས་སྒྲོར་275བར་མཐོ་བྱ་གཏོར་རྒྱ་དང་།
རྩན་ཡོལ་ཁུ་མའི་རྩན་གསོའི་འཆོ་སྤྱོད་མ་དངུལ་མང་དུ་གཏོར་རྒྱ། མ་.....

དངུལ་སྒྲོར་དུང་ཕུར་13.8བཀོད་སྒྲིག་བྱས་ནས་སྤྱི་ཆོགས་རྟེན་གས་སྤོབ་ཀྱི་
དམངས་འཆོའི་འདུ་འགོད་ལག་བཟར་གཏིང་ཟབ་བྱེད་པར་ཀླུབ་སྐྱོར་བྱ་
རྒྱ་དང་། སྤྱང་ཁྱེར་དང་སྤྱང་གཤེབ་ཀྱི་སྤྱང་མའི་མ་མཐའི་འཆོ་བ་འགན་
སྤྱོད་གི་ཆོད་གཞི་པེ་རེ་མི་རེར་ཆ་སྟོམས་ཁག་སོ་སོར་སྒྲོར་12324དང་.....
སྒྲོར་5790བར་མཐོ་བྱ་གཏོར་རྒྱ། དཔེ་གསལ་བསལ་དཀའ་ངལ་ཡོད་པའི་མི་
སྤེའི་གཞི་ཆའི་འཆོ་བའི་ཁ་གསབ་རྟེན་གསལ་དངུལ་གྱི་ཆོད་གཞི་དེ་མཆུང་ས་
ཀྱིས་བབ་བསྐྱར་དང་མཐོ་བྱ་གཏོར་རྒྱ། དུ་སྤུག་གི་གཞི་ཆའི་འཆོ་བའི་
འགན་སྤྱོད་ཆོད་གཞི་པེ་རེ་མི་རེར་ཆ་སྟོམས་སྤུས་ཁྲལ་རིགས་གཉིས་པ་
དང་། གསུམ་པ། བཞིལ་བཅས་ཁག་སོ་སོར་སྒྲོར་17616དང་། སྒྲོར་.....
21144 སྒྲོར་23784དཅས་བར་མཐོ་བྱ་གཏོར་རྒྱ། དབང་པོ་སྤྱོད་ཅན་གྱི་
“རྩམ་གྲངས་གཉིས་”ཀྱི་ཁ་གསབ་རྟེན་གསལ་དངུལ་པེ་རེ་མི་རེར་ཆ་སྟོམས་
པའི་རྩན་ཐོན་ཐོན་གྱི་བདེ་ཐང་ཁ་གསབ་ཆོད་གཞི་པེ་རེ་མི་རེར་ཆ་སྟོམས་སྒྲོར་
100མཐོ་བྱ་གཏོར་རྒྱ། བྱ་བཅའི་རྒྱུབ་སྤྱོད་སྤྱིད་རྩས་དོན་འཁྱོལ་དང་.....
འཐུས་སྤྱོ་ཆོད་དུ་གཏོར་རྒྱ་དང་། ལུན་རིང་ནད་སྤྱོད་གཡོག་བྱེད་ཀྱི་འགན་
བཅོལ་ལམ་ལུགས་གང་མཁོགས་འཇུགས་རྒྱ་ཆུག་རྒྱ། མང་ཆོགས་ཀྱི་རིག་གནས་
དང་ལུས་ཆལ་འཆོ་བ་རྒྱན་ཆད་མེད་པར་ལུན་སུམ་ཏེ་ཆོགས་སུ་གཏོར་རྒྱ།
མ་དངུལ་སྒྲོར་དུང་ཕུར་13.2བཀོད་སྒྲིག་བྱས་ནས་དུས་རབས་གསར་པའི་
རིག་ཆལ་གསར་ཆོས་གྱི་སྤུས་ཆོད་མཐོ་བྱ་གཏོར་བ་དང་། རིག་གནས་.....
དམངས་པན་དང་སྤྱང་གཤེབ་ཀྱི་རིག་གནས་ཐོན་རྩིས་མཐོ་འདོན་སོགས་
བྱེད་པའི་འདུ་འགོད་ལག་བཟར་གཏིང་ཟབ་བྱེད་པར་ཀླུབ་སྐྱོར་བྱ་རྒྱ། མ་
དངུལ་སྒྲོར་དུང་ཕུར་5.4བཀོད་སྒྲིག་བྱས་ཏེ་སྤྱི་བའི་རིག་གནས་ཐོན་རྩིས་
དང་ཞབས་ཁྱེ་སྤོབ་ལུགས་ཆེ་བྱ་གཏོར་བར་ཀླུབ་སྐྱོར་བྱ་རྒྱ་དང་། “ཁང་
གསལ་རྒྱ་སྤོབ་ལུགས་ཆེ་བྱ་ཏེ་མི་རྟེན་མེད་སྤྱོད་དུ་ལུ་མཐུད་ལག་བཟར་བྱ་རྒྱ། གཞུང་.....
ཁོངས་རིག་ཆལ་ཁང་དང་ཆོགས་པའི་རྒྱུར་བཅོལ་ལག་བཟར་བྱེད་པར་
ཀླུབ་སྐྱོར་བྱ་རྒྱ། སྤྱང་ཆོ་རིམ་པའི་རྩ་འཇུགས་ཀྱི་འཁོར་སྤྱོད་སྟོན་དངུལ་སྤྱི་
འདོམས་བྱས་ཏེ། སྤྱང་ཆོ་རིམ་པའི་རིག་ཆལ་འཁྲུག་དུ་ཁག་འཕེལ་
རྒྱས་གཏོར་བར་ཀླུབ་སྐྱོར་བྱ་རྒྱ། རྒྱན་ཤོག་གི་སྤྱི་པན་མ་དངུལ་སོགས་སྒྲོར་
དུང་ཕུར་2.2བཀོད་སྒྲིག་བྱས་ཏེ་དམངས་ཡོངས་ཀྱི་ལུས་སྤྱོད་བྱེད་མའི་
སྒྲིག་བཀོད་ཆོགས་ཆོད་དུ་གཏོར་བ་དང་། ལུས་ཆལ་འགན་བཟར་གྱི་གལ་
ཆའི་བྱེད་སྒྲིག་དང་ལེགས་གཉེར་བར་ཀླུབ་སྐྱོར་བྱ་རྒྱ།
བཅུན་ནི་མཛོས་སྤུག་ལྷན་པའི་ཐོད་སྤོང་ས་འཇུགས་སྤུན་བྱེད་པར་
སྤུལ་འདེད་གཏིང་ཟབ་གཏོར་དགོས། ས་མཐོའི་གནས་སྟོན་རྒྱ་དངས་ས་
གཅོང་བཅས་སྤྱོད་སྤྱོབ་མཐའ་གཅིག་ཏུ་བྱ་རྒྱ། མ་དངུལ་སྒྲོར་དུང་ཕུར་.....
10.2བཀོད་སྒྲིག་བྱས་ཏེ་གནས་སྟོན་རྒྱ་དངས་ས་གཅོང་གསུམ་གྱི་སྤྱོད་སྤྱོད་
ལས་དོན་ཡག་པོ་སྤོབ་པར་ཀླུབ་སྐྱོར་བྱ་རྒྱ་དང་། སྤྱི་ཁམས་ཁོར་ཡུག་ལ་ལྷ་
ཞིབ་ཆོད་ལེན་བྱེད་ཀྱིས་ཆེ་བྱ་གཏོར་བའི་བྱ་སྤྱོད་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་སྤེལ་རྒྱ།
སྤྱང་གཤེབ་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་བཅོས་སྤྱོད་བྱེད་ལུགས་ཆེ་བྱ་གཏོར་རྒྱ་དང་། རྩོང་
རིམ་པ་ཡན་གྱི་འཐུང་ཆུའི་རྒྱ་འགོའི་རྒྱེད་སྤུས་ཆོད་ལ་ཡོངས་བྱུ་བྱ་ཞིབ་
བཤེར་བྱ་རྒྱ། སྤྱི་ཁམས་ཁོར་ཡུག་གི་གནོད་སྤྱོད་ལ་སྤྱོད་གསབ་འཇལ་བའི་
མ་དངུལ་དོ་དམ་ལམ་ལུགས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ནས་འཐུས་སྤྱོ་ཆོད་དུ་གཏོར་
རྒྱ། སྤྱི་ཁམས་སྤྱོད་སྤྱོད་དང་སྤུར