

ལོ་ལེགས་འབྲས་བཟང་ཕྱིད་ཉིག་ཉིག    ཞིང་པའི་རོ་གདོང་འཇུམ་དམུལ་དམུལ།

— 2024ལོར་རྒྱ་གར་གྱི་འགྲུ་རིག་པ་ལྟ་བུའི་ལོ་ལྟར་ལྷན་དང་ལྷན་གྱི་ཐུག་ཏུ་ཐོག་ཏུ་བྱོང་བ།

● ལྷོ་ཁབ་རྒྱུ་ཅི་ནི་ཅི་དང་གིས  
“འབྲུ་ཤིགས་དང་འབྲུ་ཕྱི་དང་འབྲུ་”  
དཔེ་ཆ་ཉམས་འཛིན་ནན་ཏེ་ཁུ་མོ།  
གཞི་ནས་ཀླུ་ཁབ་ཉམས་ཆེན་དང་འབྲུ་  
དང་ཕྱི་དང་འབྲུ་དཔེ་ཆ་ཉམས་འཛིན་  
བཟླ་ཏེ་ཕྱི་དཔྲུ་ཅེས་ནན་བཤད་.....  
གནད་ཏོ།

● 2024ལོའི་འབྲུ་རིགས་ཐོན་པ་ལྟར་ན། འབབ་རྒྱ་ཁྱི110ཡི་སྐར་རིམ་གསར་པ་ལྟར་ན། ཡར་སྒོག་མར་སྒྲེབས་པ་དང་། 2023ལོའི་རྒྱ་ཁྱི108.87ནས་རྒྱ་ཁྱི112.9བར་ལྷོ་འཕར་བ། ཐོན་འབབ་རྒྱ་ཁྱི4.03བར་ལྷོ་འཕར་ནས་འཕར་ཚད3.7%ཟིན་པའི་ལོ་ཅིག་རེད་ཟེས་པ་དེ་ལྟར་དུ་ཁྱི85ལས་སྒོག་མར་བཟང་པོ་ཞེ་རྒྱ་ཁྱི88.8ཟིན་པ།

ལྷ་དགུ་ལ་སྤྲེལ་པའི་མ་པའི་ན་གཞིས་མེ་ཤིང་ཁྲིར་བ་རྣམས་.....  
 མེད་དགུ་ལ་སྤྲེལ་པའི་དུལ་གྱི་ཡུལ་འབྲེལ་ནས་ཁྲིར་དུ་གཞིས་.....  
 འདྲེལ་གཞི་མེ་ལྷོས་མཁོ་ལྷོག་ལྷོམ་ལྷོམ་ལྷོམ་ལྷོམ་ལ་བར་བསྐྱེད་འབྲེལ་.....  
 འཁོར་པས་འཕྲོ་མེད་ལྷོར་ལྷོར་ལྷོར་བའི་ན་ཤིང་། བར་བསྐྱེད་འབྲེལ་.....  
 འཁོར་གཏོར་ཕལ་གྱི་ལ་མཚན་གྱིས་མེ་མེགས་གྱིས་ལྷོག་པའི་.....  
 ཁྲིར་པས་བསྐྱེད་བའི་ན་གཏོར་ལས་བདེ་སྤྲིད་གྱི་འཛུམ་.....  
 འདྲེལ་འབྲེལ་།

2024ལོའི་རང་སྤྲོད་སྒྲི་ཁྲིང་འཕྲོག་ལས་འཕེལ་རྒྱས་ལ་  
 རྒྱུ་མཉམ་བསྐྱེད་ཆོད་གཤམ་པའི་གྲུབ་འབྲས་ཐོབ་པ་སྟེ།  
 འབྲུ་འགས་ཐོན་འབབ་རྒྱ་ཁྲི་110ཡི་སྐྱར་འཕེལ་གསར་པར་.....  
 ཐོག་མར་སྒྲིབ་པ་པ་དང་། 2023ལོའི་རྒྱ་ཁྲི་108.87ནས་.....  
 རྒྱ་ཁྲི་112.9བར་འཕར་པ། ཐོན་འབབ་རྒྱ་ཁྲི་4.03བར་.....  
 དངོས་འཕར་གྲུང་ནས་འཕར་ཆོད་3.7%ཟིན་པའི་ནང་ནས་.....  
 རྒྱ་ཁྲི་85ལས་ཐོག་མར་བརྒྱུ་དེ་རྒྱ་ཁྲི་88.8ཟིན་ཡོད།

॥ གསེར་ཉམས་ལྡན་པའི་གངས་ཀ་རེ་མེ་རི་རང་སྤྲོད་སུལ།  
 ॥ ཞིང་འབྲོག་ལས་ཀྱི་2024ལོའི་འཕལ་འཕལ་བྱས་འབྱས་དང་  
 ॥ འབྲེལ་ཡོད་ཅིང་། སྤ་དེས་ རང་སྤྲོད་སུལ་ཞིང་ལས་དང་.....  
 ॥ ཞིང་གཤེལ་རྩི་ཆོལ་གྱིས་“འབྲུ་རིགས་བརྒྱུ་པོ་དང་། འབྲོག་  
 ॥ ལས་དར་རྒྱས་། བྱང་ཆོས་ཆེན་གཤིང་”བཅས་ཀྱི་ལས་ཀའི་.....  
 ॥ བྱང་བྱ་གཞིར་བཟུང་། ཞིང་བརྟེན་འབྲུ་གསོག་དང་ཆལ་.....  
 ॥ བརྟེན་འབྲུ་གསོག་གི་འཕལ་འཕལ་ལག་ལྡན་གཤིང་ཟབ་བསྐྱར་”

ནུས། བྱང་ཐབས་ཁག་དྲེ་འཕྲུལ་ལ་དང་འཛིན་ནན་སོ་བྱང་  
པ་དང་། ཉན་ཉན་ཉིག་ཉིག་དང་དགའ་བྱུང་འབད་བཅོམ་.....  
ཁྱེས་འབྲཱ་འཇམས་ཐོན་སྐྱེད་ལས་དྲོན་ལུས་ལྷན་ཡོད་ཀྱས་.....  
འགན་ལེན་བྱེད་པ། འབྲཱ་འཇམས་དང་ནས་ཐོན་འབབ་ཚང་མ་  
འོ་ཀྱས་ཀྱི་མཐོ་ཐོས་ལྷན་ཐབས་ལ་བཅས་བྱས་པས། ལྟ་ཁྱོད་.....  
དང་། ཐོན་ཚད་ ལུང་འཕེལ་ཐོན་ཚད་ཀྱི་ཚུ་ཚད་བཅས་  
“གསུམ་ཀ་འཕམ་པའི་”ཆུམ་པ་བཟང་པོ་མཐོ་ལོད་

[illegible]

འདས་ཞིན་པའི་ཡེ་གཅིག་ནང་། རང་སྤྱིར་སྤྱུས་འབྲས་  
 འཇགས་བདེ་འཇགས་ཀྱི་དང་སྤྱིར་སྤྱུས་འཇགས་འཇིག་ཅིག་  
 མཚན་མཛོད་འཇོམས་ནས་ལོ་བྱས་ནས། ལོ་དང་རང་སྤྱིར་  
 སྤྱིར་སྤྱུས་ཀྱི་མཚན་མཛོད་དང་འབྲས་འཇགས་ཀྱི་  
 འཇགས་འཇིག་ཅིག་རྒྱུ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་  
 དང་། མཐའ་བརྒྱུ་རྒྱུ་སྤྱིར་སྤྱུས་ཀྱི་མཚན་མཛོད་དང་སྤྱིར་  
 འཇགས་འཇིག་ཅིག་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་  
 འཇགས་འཇིག་ཅིག་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་

(པར་རིས་གཉིས་པར་གཟིགས་)

**ཀླད་རྒྱུ་ལྟོ་ཤི་སྐྱེས་སྤྲུག་ཆགས་བྱང་སྐྱོད་**

ལ་ཕན་འབྲས་གསར་པ་ཐོབ་པ།

གཙོད་ཁྱུ་ཚོགས་ཀྱི་གྲངས་འཛོམ་ཁྱི་30ལྟག་ཙམ་བར་འཕར་བ།

“འབྲུག་པ་གཏོང་བཞི”དང་“འབྲུག་གལ་ཏུ་སྐྱེ་བཤུགས་”  
ལ་བཞི་དང་སྐྱེ་བཤུགས་ཀྱི་ཕྱི་ལ་དགོས།

འདི་གཞུགས་པ་པར་ཁང་ཁྱེད་ཀྱི་མཁས་པ་.....  
 བཀའ་མཆོད་འབྲུག་གསལ། 2024ལོའི་ཟླ་11པའི་  
 ཚུན་ཏུ། བོད་བྱང་ཐང་དང་། བོན་ཅང་ཨར་ཅིན་  
 ཅན་། མཚོ་མོན་ཁུ་ཁུ་ཤིམ་པའི་བཅས་ལུག་ལཔ་པའི་  
 པའི་རང་བྱུང་ལུང་རྒྱུད་ལུག་དོད་མཁོ་མཚོ་གསུམ་  
 ལྷིན་མི་335འདྲེ་པའི་མཉམ་འབྲེལ་རྒྱུ་ལུང་ཆོག་གསལ་  
 རྒྱུ་ལུང་ཆོག་གསལ། “ཁྱིམ་མཉམ་འབྲེལ་གསོ་གསོ་གསལ་  
 རྒྱུ་ལུང་ཆོག་དང་རང་བྱུང་ཐོན་ལུང་མཁས་པ་ལུང་  
 རྒྱུ་ལུང་”བརྒྱུད་དེ་ན་གསོ་ཐོན་ལུང་པའི་དུག་པའི་རྒྱུ་  
 ལུང་ལུང་པའི་དུ། དུ་ཐོན་ལུང་རྒྱུ་ལུང་ལུང་ལུང་  
 ལུང་པའི་3100དང་མཁས་པའི་མཁས་པ་ཆོད་20ལྟ་ཅན་  
 བཟུང་དེ་ལུ་རྒྱུ་ལུང་ཆོག་དང་ལུག་12ལྟ་ཅན་ལུང་པའི་  
 1700ལྟ་ཅན་ལུ་ཐོན་ཐོན་བཟོ་དང་དང་། ཁྱིམ་མཉམ་  
 འབྲེལ་ལུང་དུ་གསལ་འབྲུག་པའི་རྒྱུ་ལུང་པའི་ལུག་པའི་  
 ལུག་པའི་ལུག་པའི་ལུག་པའི་ལུག་པའི་ལུག་པའི་ལུག་པའི་

[illegible]

གཞན་ཡང་། རང་སྐྱོང་ས་གྲིས་དོ་དམ་མ་.....

[illegible]

(པར་རྫོང་གཉིས་པར་གཟིགས་)

ནག་ཚུ་ཁྱོད་ཁྱིམ་ཁྱིམ་བྱུང་ལྟ་བུ་མེད་པ་ལས་འཕེལ་  
ཁྱོད་ཁྱིམ་ཁྱིམ་བྱུང་ལྟ་བུ་མེད་པ་ལས་འཕེལ་

# དབང་འབྱོར་འབྲུག་སྐུན་ གྱི་རྣམ་པ་གསར་པ།

འདྲི་གཞི་གསུམ་པར་ཁད་བྱ་ནག་ཆུ་གསུམ་  
 རྒྱལ་འབྲེལ་འབྲེལ་གསུམ་ལ། ཉེ་ཆར། གསུམ་.....  
 འཕྲོད་པར་ནག་ཆུ་ཤར་ཆེར་ཁྲལ་དོན་ཅུས་ནས་  
 བས་རྟེན་གསུམ་བཟུང་བཟུང་། 2024ལོར་ནག་ཆུ་ཤར་  
 ཆེར་གྱིས་ཐོན་ལས་བཟོ་དེ་པའི་འཆར་འཕྲོད་ལྷན་  
 རྒྱུ་ཁྲོད་པར་འཕུན་སྲུང་ཆེར་བྱ་དང་ཁྱད་ལྡན་  
 ཐོན་ལས་འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྐྱེལ་འདེད་བྱུང་བ་  
 བརྒྱད། དཔལ་འབྲོར་གྱི་ཁྲལ་ཆ་ལེགས་སྒྱུར་འཕེལ་  
 སྲུང་དང་སྐྱེས་ཆོད་མཉམ་བཤེས་འཕེལ་རྒྱས་མཐོན་  
 འཕུར་བྱུང་ཡོད། དེའི་ནང་ནུས་རྒྱུ་གཙང་མ་  
 དང་། ཁྱད་ལྡན་ཞིང་འབྲོག་ལས། རྟིག་གནས་  
 ལྷལ་སྤོར་སྟེན་གསུམ་ཐོན་ལས་ལ་ཆོད་བརྒྱལ་གསུམ་པར་

3000 ལྷོ་ གྲོང་ཁྱེར་ཡོངས་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་སྐྱེས་  
 ཚང་མ་ཐོབ་པའི་འབེལ་ཁྱུ་ལ་སྐྱེལ་ཤུགས་ཆེན་པོ་  
 དམར་བོ་ཡོད།  
 ལྷུ་མུ་གཙང་མའི་ཐོན་ལས་འབེལ་ཁྱུ་  
 མཆོག་གས་པོ་ཕྱི་ནས་ནུལ་ཁྱེད་ལ་འཇུགས་སྐྱེན་གྱི་  
 གྲུབ་འབྲས་མའི་ནུགས་ལ་དོད་ཅིང་། ལྷུ་མུ་  
 གཙང་མའི་ཐོན་ལས་ཀྱིས་མཆོག་ལྷན་དུ་བྱེད་པའི་  
 རྒྱལ་ཁྲུང་པེ་ནག་ཆུ་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་དཔལ་འབྱོར་  
 འབེལ་ཁྱུ་གྱི་བཀག་ཚད་ལས་སྐྱེན་ཡོད།  
 2024ལོའི་གྲོང་ཁྱེར་ཡོངས་ཀྱི་ཕྱི་ནུས་སྒྲིག་འདོན་  
 ལས་འགན་གྱི་གྲུབ་འབྲས་སྐྱེར་ཁྲི་687མའི་ནུས་  
 བྱུང་པ་དེ་དུས་མཆོད་པས་ལས་སྐྱེར་ཁྲི་662ལས་  
 ལས་སྐྱེར་26ལས་པ་ལས་ལྷུ་མུ་གཙང་མའི་  
 རྒྱལ་ཁྲུང་པེ་ནུགས་སྐྱེན་གྱི་གྲུབ་འབྲས་མའི་ནུ་  
 གས་ལ་དོད་པོ་མའི་ནུ་ཡོད།

(པར་རྫོང་གཉིས་པར་གཟིགས་

ཆོད་གཉེར་ཁོར་ལུག་ལེགས་སུ་བཏང་།  
དམངས་གཉེར་ཁེ་ལས་གོང་དུ་ལྷེད།

མཁའ་གཉེན་ཁོར་ཕྱག་ལེགས་གཏོང་བྱ་ཞེས།

ཉེ་བའི་ཤི་གས་ཤིང་། རང་སྤྱོད་ས་ཁྱིམ་མ་  
 མཐོང་དཔལ་འབྱོར་སྤྱུག་ཆོད་མཐོང་བའི་འཕེལ་  
 རྒྱ་གཉི་ཚོན་སྤེལ་ལུག་གཏོར་པར་ལུག་སྤྱོད་རྒྱ་  
 རྒྱ་དམིགས་ཆོད་དུ་བྱས་ནས་ཁུ་ཆེད་དུ་བསམ་  
 པ་དེའི་སྤྱི་དོན་ཁོར་ཡུག་དང་། ཡོངས་བསྐྱགས་  
 ཁ་གསལ་གྱི་ཁྲིམས་སྤྱོད་ཁོར་ཡུག་དང་གཞག་  
 རིམ་ལྡན་གྱི་ཁྲིམ་རབའི་འགྲལ་ཆོད་ཁོར་ཡུག་བཅས་  
 ལུ་མཐུད་བཏོད་ཡོད། ཁེལ་ས་འཕེལ་རྒྱ་གཏོར་  
 པའི་ཁྲོད་འཕཨ་པའི་དཀའ་ངལ་ལ་དམིགས་ནས་  
 འབེལ་ཡོད་མེ་ཆོན་གྱིས་རང་འགྲལ་རང་སྤྱོད་  
 པ་སྤྱོད་དེ་སྤྱི་རྒྱ་གཞི་དབྱེ་ཡོད་དང་། བསྐྱད་  
 རིམ་ཁྲིལ་པོར་སྒྲུབ་རྟོགས་གྱིས་ཁེལ་པ་སྤྱིད་  
 རྒྱ་ལས་བྱུང་བའི་པན་པ་ཆ་ཆོད་པོ་སྤྱོད་གང་  
 ལུ་དང་སྤྱོད་མཁས་པོ་ཕྱེད་རྟོགས་བྱས་པས།  
 དམངས་གཞིར་ཁེལ་ས་མཁས་པོར་མ་འདྲོག་ཕྱེད་  
 པར་གློ་བཟེ་པོ་དང་། དོན་དག་སྒྲུབ་པར་མེམས་

ལཱ་མེད་པ། འུ་བ་བསམ་དོན་བཞིན་འབྲེལ་པ།  
 འཕེལ་བྱས་གཏོང་བར་སྒྲུབ་དེ་པོ་བཅས་ལྷུང་ཡོད་  
 ཆོང་གཉེར་ཁོར་ཡུག་གི་ཐོབ་སྒྲིབ་ལྷན་གྱིས་.....  
 འུགས་ཡིན་ལ། དཔལ་འབྱོར་སྤྲུལ་ཆོད་མཐོ་བའི་  
 འཕེལ་བྱས་ལ་སྤྲུལ་འདེད་གཏོང་བའི་“འདེགས་”  
 ལྷན་བརྒྱན་པོ་“ཞིག་ལྟར་རེད།  
 བོད་སྤངས་ཆེས་ཤིན་ཏུ་ནས་འབྲེལ་བའི་ཐང་.....  
 ཆོར་སྤངས་ཆོད་ཡོད་ཀྱང་མིའི་ཁྱེད་ཀྱི་ཀྱང་ཁྱེད་.....  
 འུ་འདྲེ་ཆུང་གིས་རང་སྤྱོད་མཁུ་ཀྱི་མཁུ་ཀྱི་དྲ་གཞུང་  
 གིས་“དྲ་གཅིག་ཀྱིན་སྤྲུབ་”དང་སྤྱོད་ཁུང་གཅིག་  
 འབྲས་ལག་ལེན་བསྟར་བ་དེས་དཔལ་སྤྲུལ་གཉེར་  
 ཁོར་ལས་མཁུ་པར་དཀོས་གནས་ལྷུང་བམ་ཟད།  
 “ཞིབ་མཁན་ཁ་གསལ་འགྲོད་པ་”དང་“ཞབས་”.....  
 འདེགས་ཀྱི་གསལ་ནང་གསལ་ལྟུབ་དེས་ཁོ་ལས་  
 ཀྱིས་དོན་དག་བསྒྲུབ་ལྟུང་སྤར་བས་མཐོ་མས་ལྟུབ་  
 མེད་པ་ལྷུང་ནས་ཤིང་དོན་ཞབས་ལྟར་འཛོལ་བའི་  
 ཁོ་ལས་ཀྱི་ཡོད་ཆོས་ཆེ་དུ་ཀྱིན་ཡོད་ཅིས་བཤད།  
 (བཤད་རྒྱུ་མཁུ་ཁོར་བཤད་བཤད་ཀྱི་གསལ་

(པར་རྟེན་གཉིས་པར་གཟིགས་)



ཡ་རབས་འགྲོ་སྐྱོད་ལ་འགན་ལེན་ཡོད་པ།

[illegible]

ལྷ་པ་རྒྱུད་འཆར་གཞིའི་དང་ཟུངས་པ་ཅང་ཤན་ཐེང་།

དེ་ན་དག་ཚུང་ཅག་ནས་འཕྱར་རྟེན་གཏོང་འདོམ་ཚུགས་པ།

མེས་ཀྱི་ཕ་མེད་ཀྱི་འཕྲུལ་འཕྲུལ་  
ལྷ་པ་ཀྱི་ཕ་མེས་ཀྱི་འཕྲུལ་འཕྲུལ་

2020ལོའི་དབྱར་སྟོད་དུ། རྩོམ་སྒྲིང་ཁྱེད་གྱི་ཚ་རྩིང་ནས་  
གསལ་གང་ཐུག་པ་ཆེགས་སློབ་ཅུང་དུ་གཏམ་བཟང་ཞིག་.....  
ཐུབ།

འཛིན་པ་རྒྱལ་པོའི་སྒྲུབ་པ་བདེ་ཆེན་དབང་མོ་རྣམ་པོས་ཀྱིས་།  
 རྒྱུ་རྒྱུ་ལ་འབྲས་ལྷན་དང་པོའི་གཡུང་ལའི་ཡུལ་འབྲས་ཐོག་།  
 ལྷན་ལེན་དབྱེད་ཀྱིས་རྒྱུ་རྒྱུ་ལ་འབྲིང་དང་པོར་རྒྱུག་པ་འདོད།  
 རྒྱལ་པོ་ཆེན་གསུམ་ཀྱང་གི་འོས་ལྷན་པ་རྣམས་རྣམས་ཀྱི་།  
 བརྒྱུད་འདི་རྣམས་ཐོབ་ཐངས་དང་པོ་རེ། བདེ་ཆེན་དབང་།  
 འཛིན་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་འཛིན་པ་དང་ལྷན་འཆར་གཞིའི་དང་།

ཐུངས་པ་ཅད་ཐོན་ཐེང་གིས་ལོ་རྒྱུག་རིང་དཀའ་བ་བྱུང་རྒྱུ་.....  
བསད་ནས་སློབ་མ་གསེར་རྒྱུད་རྒྱུར་ཐག་བྱས་པར་གཡུར་ཟེེ.....  
ལྷ་འདུས་ཐོབ།

རྒྱ་གཞི་མོང་དུ། མཚོ་དགས་སུ་འཛར་ཡོངས་བྱུང་.....  
 བའི་ཕྱག་རྒྱ་དཀོས་ཀྱི་ཁོ་དེ་སྒྲིབ་ཆེན་མཐར་ཕྱིན་ནས་སྒྲིབ་  
 ཆེན་སྒྲིབ་མའི་དང་སྒྲུང་ས་འཁོར་ལྷུང་བྱུང་འཛར་གཞིའི་  
 བར་ལྷག་ཏུ། རྩེ་མགྲིན་ཁྲེན་རྒྱ་ཆོད་རྩེ་མགྲིན་ཆེན་སྒྲིབ་  
 རྒྱ་དུ་དཀོས་ཀྱི་ཁོ་དེ་སྒྲིབ་ཆེན་མཐར་ཕྱིན་ནས་སྒྲིབ་  
 ཆེན་སྒྲིབ་མའི་དང་སྒྲུང་ས་འཁོར་ལྷུང་བྱུང་འཛར་གཞིའི་  
 བར་ལྷག་ཏུ། རྩེ་མགྲིན་ཁྲེན་རྒྱ་ཆོད་རྩེ་མགྲིན་ཆེན་སྒྲིབ་

སྐད་ཆ་ཆེ་བ་གཅིག་ནས་འགོ་རྒྱུ་བས་པ།

ལས་མེད་པའི་ཅན་ཤུ་ཐེང་རྩ་མཆོག་སྤྲོད་ཅུང་པ་རིམ་  
 ལ་པའི་སྤྲོད་ཁང་ནང་འདྲེལ་ནས་འཆད་སྟེ་གསལ་བསྐྱེད་པ་  
 དང་། ལག་ཏུ་འཁྱེད་པའི་དཔེ་དབང་སྤྲོད་ཅིང་སྟེང་བཞག་སྟེ་  
 མོས་ས་གཤིས་ལྷང་སྤྲོད་ཆོད་ཚུགས་ཞེས་བཤད།

གསར་དུ་ཡོང་བའི་དགེ་ཆུང་གིས་སྤོང་ཆོད་ཆུགས་ཁེས་་་་  
 བཤད་པ་ཐོས་སྒྲུབས། ཡར་ཡངས་མཁུན་རྒྱ་གུ་པ་ཤས་ལས་་་་  
 མེད་པར། བལ་ཆེ་བས་མོ་མེད་ཆོར་མེད་དུ་ཆུང་ལགས་ལ་སྟ་་་  
 བཟའ་ཡང་ན་ཆེད་མོ་ཆེས་ནས་བསྟན།  
 དང་ཐོག་ཅང་ཤུག་ཐེང་གིས་རྒྱ་གུ་ཆོ་ཆེད་མོ་འོ་ན་ར་མགོ་  
 འཁོར་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྒྲུང་ཆམ་ཐོས་པ་རེད་སྟེ་མ་མོད།  
 འོ་ན་ཀྱང་ཁོང་གིས་རང་ཉིད་ངོ་སྟོན་བྱེད་འགོ་ཆོམ་སྒྲུབས་་་་་་  
 གཤིན་པས་ཉུང་སངས།

འདི་ནི་གུ་དེར་ཁྱེན་སྒྲིབ་མ་ 15 ཡིད་པ་འཛིན་ཆུ་སྐྱད་གོ་  
མཁན་ལུ་གུ་ལམས་མེད་པ་དང་། དེ་བྱིངས་ཀྱི་ལུ་གུ་མཆོས་ཆུ་  
སྐྱད་གོ་ཆུ་ལྟ་ཞོག བཅུ་ཆུ་ཡིག་གི་སྐྱེ་སྐྱོར་ཡང་ཤེས་ཀྱི་མེད་  
པས། ཅང་ཤན་ཐང་སྐྱབས་ཤིག་འདྲ་བ་དེ་ཏུ་ལས།

(པར་རིས་གཉིས་པར་གཟིགས།)