

(**པར་རྩིས་གསུམ་པར་མཐུང་།**
ཉང་གི་ཚོགས་ཆེན་ཉི་ཤུ་པ་དང་.....
སྐབས་ཉི་ཤུ་པའི་ཀྲང་ལྷ་ཚང་འཛིན་པ་གྲིས་ཆོག་མེད་ས་གནིས་པ་.....
དང་གསུམ་པའི་དགོངས་དོན་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་ལག་བསྟར་དོན་.....
འཁྲལ་ཕྱིད་པ་དང་། ཀྲང་དབྱང་གི་དདལ་འབྱོར་ལས་དོན་ཆོགས་.....
འདྲིའི་བཀོད་སྒྲིག་གཞིར་བཟུང་བརྟན་ཐོག་ཡར་འཕེལ་གྱི་ལས་ཀའི་.....
སྤྱིའི་དགོངས་གཞི་རྒྱུན་འཁྲོངས་བྱས་ཏེ། ཆ་ཆང་བ་དང་། ཡང་དག་།
པ། ཕྱོགས་ཡོངས་བཅས་ཀྱི་རྫོན་ནས་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་འདྲ་ཤིས་གསར་པ་.....
ལག་ལེན་མཐར་ཕྱིན་བསྟར་བ་དང་། འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་རྩམ་པ་གསར་པ་.....
གང་མཁྱོགས་གཏོང་པ། སྤས་ཚད་མཐོ་བའི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྐྱལ་འདིང་
ཏན་ཏིག་གཏོང་དགོས། ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་རྒྱར་བཅོས་སྤར་བས་ཟབ་།
ཏུ་གཏོང་བ། རྒྱ་ཆད་མཐོ་བའི་ཕི་ཕྱོགས་སྒྲི་མོ་འབྲེད་རྒྱ་ཆེ་རུ་.....
གཏོང་བ། རྡོང་རབས་ཅན་གྱི་ཐོན་ལས་མ་ལག་སྐྱར་པ་བཅས་ཕྱིད་
དགོས། འཕེལ་རྒྱས་དང་བདེ་འཇགས་ལ་དེ་བས་གཅིག་འདོན་པས་ཡག་
པོ་ཕྱིད་པ་དང་། དེ་བས་ཏུར་བཅོན་དོན་ལུན་གྱི་སྤྲོ་ཁོག་སྤིང་ཆུས་ལག་
བསྟར་བྱས་ཏེ། ལྷལ་ནང་གི་དགོས་མཁོ་རྒྱ་སྐྱེད་གཏོང་བ་དང་། ཆོན་
ཆལ་གསར་གཏོང་དང་ཐོན་ལས་གསར་གཏོང་མཉམ་འདྲེས་འཕེལ་.....
རྒྱས་ཡོང་བར་སྐྱལ་འདིང་གཏོང་དགོས། ཁང་ཁྲིམ་དང་མ་ཀླང་ཁྲིམ་།
ར་བརྟན་དུ་གཏོང་བ་དང་། གཙོ་གནད་ཁྱབ་ཁོངས་ཀྱི་ཉེན་ཁ་དང་.....
ཕྱིའི་ཐོག་ཐུག་འགྲོག་ཟོན་དང་འདུམ་མེལ་ཕྱིད་དགོས། སྔོན་དཔལ་གྱི་.....
བརྟན་ཏུ་གཏོང་བ་དང་གསེན་ཤུགས་སྐྱལ་སྤོང་བྱས་ཏེ། དཔལ་འབྱོར་
རྒྱུན་མཐུང་བསྟར་འཕར་ལེགས་འགྱུར་ཡོང་བར་སྐྱལ་འདིང་གཏོང་བ་
དང་། མི་དམངས་ཀྱི་འཚོ་བའི་རྒྱ་ཚད་རྒྱ་ཚད་མིད་པར་མཐོ་རུ་.....
བཟང་ནས་སྤྱི་ཚོགས་ཁི་མཐུན་བརྟན་ལྡིང་མཐའ་འཁྲོངས་ཕྱིད་པ་.....
དང་། “པོ་ལུ་ཚོན་བརུ་བཞི་པའི་”འཆར་འགྲོད་ཀྱི་དམིགས་ཚད་ལས་.....
འགན་སྤས་ཚད་མཐོ་པོས་ལེགས་སྐབ་བྱས་ཏེ། “པོ་ལུ་ཚོན་བཙེ་ལུ་.....
པའི་”འགྲོ་ཡག་པོ་འཇུག་ས་པར་མང་གཞི་བརྟན་པོ་འདིང་དགོས།

འདི་ལོའི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་སྔོན་དཔག་དམིགས་ཚད་གཙོ་བོ་ནི། ལྷལ་
ནང་གི་ཐོན་སྐྱེད་རིན་ཐང་བསྐྱེམས་འབོར་5%ཙམ་འཕར་བར་བྱ་རྒྱ་.....
དང་། གྲོང་ཁྲིར་དང་གྲོང་རྩལ་གྱི་བརྟན་ཀ་ཤོར་ཚད་.....
5.5%ཙམ་ཟིན་པར་བྱ་རྒྱ། གྲོང་ཁྲིར་དང་གྲོང་རྩལ་གྱི་ལས་ཞུགས་མི་.....
གངས་ཁི་1200ཡན་གསར་དུ་འཕར་བ་དང་། གྲོང་མིའི་འཛད་སྤྱོད་
རིན་གོང་འཕར་ཚད་2%ཙམ་ཚོད་འཛིན་ཕྱིད་རྒྱ། གྲོང་མིའི་ཡོང་.....
འབབ་འཕར་ཚད་དེ་དཔལ་འབྱོར་འཕར་ཚད་དང་གོམ་སྐབས་གཅིག་
མཚུངས་ཕྱིད་རྒྱ། ལྷལ་སྤྱིའི་གཏོང་ཡོང་གཞི་རུའི་ཆ་ནས་དོ་མཉམ་.....
ཡོང་བ་རྒྱུན་འཁྲོངས་ཕྱིད་རྒྱ། འབུ་རིགས་ཐོན་ཚད་རྒྱ་མ་དུང་ཕུར་ཁི་.....
1.4ཙམ་ཟིན་རྒྱ། ཆིས་གཞིའི་རྒྱལ་ནང་གི་ཐོན་སྐྱེད་རིན་ཐང་བསྐྱེམས་
འབོར་ཏེ་རྩས་རྒྱ་ཟད་གྲོན་3%ཙམ་ཆག་རྒྱ། སྡེ་ཁམས་ཁོར་ཡུག་གི་.....
སྤས་ཚད་རྒྱུན་མཐུང་ལེགས་སུ་གཏོང་རྒྱ་བཅས་རེད།

གོང་གསལ་སྔོན་དཔག་དམིགས་ཚད་བཏོན་པ་ནི་ལྷལ་ཁབ་ཕྱི་.....
ནང་གི་དུས་བབ་དང་ཕྱོགས་གང་ཅིའི་ཐད་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུན་ལ་ཕྱོགས་བསྟུས་
ཀྱིས་བསམ་གཞིགས་བྱས་པ་དང་། དགོས་མཐོ་དང་འབྲུང་སྤིང་པ་.....
གནིས་ཀར་ལྷ་རྟོག་བྱས་ཡོད། དཔལ་འབྱོར་འཕར་སྔོན་ཡོང་བའི་སྔོན་
དཔག་དམིགས་ཚད་5%ཙམ་ཡིན་པ་དེ་ནི་ལས་ཞུགས་བརྟན་པོ་དང་།

ཉེན་ཁ་སྔོན་འགོག དམངས་འཚོར་ཕན་པ་བཅས་ཀྱི་དགོས་མཐོ་ཡིན་
པ་མ་ཟད། དཔལ་འབྱོར་འཕར་བའི་གཏིང་ཤུགས་དང་ཕན་ཡོང་ཆ་.....
ཞེན་གྱི་འདྲིམ་སྒྲིར་འཛའ་ཡོད་ཁར། དུས་ལུན་འབྲིང་རིང་གི་འཕེལ་.....
རྒྱས་དམིགས་ཚད་ལ་འང་སྡེལ་མཐུང་བྱས་ཏེ། དཀའ་བར་མི་འཛོམ་.....
པར་མཉུན་དུ་སྤྱོད་པ་དང་། འབད་འབུར་སོན་ལུན་གྱི་ཁྲིད་ཕྱོགས་.....
མདོན་གསལ་དོང་པོ་བྱས་ཡོད། གྲོང་ཁྲིར་དང་གྲོང་རྩལ་གྱི་བརྟན་གྱི་.....
དབྱེད་ལས་ཀ་ཤོར་ཚད་5.5%ཙམ་ཟིན་པར་བྱས་པ་དེས་ལས་ཞུགས་.....
བསྐྱེམས་འབོར་དང་གྲུབ་ཆའི་རང་བཞིན་གྱི་འགལ་བ་སྤར་བས་འབུར་
ཐོན་ཡིན་པའི་རྒྱབ་སྐྱོང་ས་འོག ལས་ཞུགས་བརྟན་པོ་ཡོང་ཤུགས་ཆེ་རུ་
གཏོང་བའི་སྲུང་བྱ་མཚོན་ཡོད། གྲོང་མིའི་འཛད་སྤྱོད་རིན་གོང་འཕར་
ཚད་2%ཙམ་ཟིན་པ་དེའི་དམིགས་ལལ་ནི་སྤིང་ཆུས་དང་རྒྱར་བཅོས་.....
ཁག་གི་ཐུན་མོང་གི་རྩས་པ་ར་བརྟེན་ནས། འདོན་སྤྱོད་དང་དགོས་.....
མཁོའི་འབྲེལ་བ་ལེགས་བཅོས་བྱས་ཏེ། རིན་གོང་གི་སྤྱིའི་རྒྱ་ཚད་དེ་.....
ལུགས་མཐུན་གྱི་བར་མཚམས་སུ་གནས་རྒྱ་དེ་ཡིན། དམིགས་ཚད་འདི་
དག་མདོན་འགྱུར་ཕྱིད་པ་ནི་ལས་སྒྲི་མོ་ཞིག་མེན་པས། དེས་པར་དུ་.....
དཀའ་འཐུང་འབད་བཅོན་ཕྱིད་དགོས།

ང་ཚོས་བརྟན་ཐོག་ཡར་འཕེལ་དང་། འཕེལ་ངོས་བརྟན་སྐྱལ།
བདེན་སྤང་གསར་གཏོང་། སྔོན་འཇུག་སྒུལ་གཏོར་། མ་ལག་འདུས་.....
གྲུབ། མཐུན་སྦྲེར་གཞིགས་འདེགས་བཅས་རྒྱུན་འཁྲོངས་ཕྱིད་པ་དང་།
སྤིང་ཆུས་ཡོ་བྱང་སྐྱམ་རྒྱུང་བུན་སུམ་ཇེ་ཚོགས་དང་འཐུས་སྒྲི་ཇེ་ཆང་དུ་
གཏོང་བ་དང་། དུས་བབ་ཀྱི་འགྱུར་སྒྲིག་དང་བསྟན་ནས་སྤིང་ཆུས་.....
འགལ་རྩམ་ལེགས་སྒྲིག་བྱས་ཏེ། སྤྱི་ཁྲིག་སྒྲིམས་སྒྲིག་གི་སྔོན་མཐོང་.....
རང་བཞིན་དང་། དམིགས་གཏང་རང་བཞིན། རུས་ལུན་རང་བཞིན་
བཅས་ཆེ་རུ་གཏོང་དགོས། དམིགས་ཚད་ཀྱི་སྤྲེ་ཁྲིད་ལ་མཐོང་ཆེན་.....
དང་། སྤིང་ཆུས་ཀྱི་ལ་ཕྱོགས་ཁོང་དུ་རྒྱུད་པ། གྲྲ་སྐབས་འཛིན་ཤུགས་.....
ལ་དང་དོད། མ་ལག་གི་བསམ་གཞིག་ལ་ཤུགས་རྒྱག་པ་བཅས་བྱས་.....
ནས་སྤྱོ་ཁོག་སྤིང་ཆུས་ལག་བསྟར་ཏེ་རྩས་ཕྱོད་ཆེ་རུ་གཏོང་དགོས།

དེ་བས་དགེ་མཚན་ལུན་པའི་ནོར་སྤིང་སྤིང་ཆུས་ལག་བསྟར་ཕྱིད་.....
དགོས། ཡོང་འབབ་དང་བུན་འཛིན་སོགས་ནོར་སྤིང་མ་དངུལ་རིགས་.....
ཁག་གཅིག་འདོན་པ་ཀྱིས་གཤིག་བྱས་ཏེ། ནོར་སྤིང་སྤིང་ཆུས་ཀྱིས་
རྒྱུན་མཐུང་དང་ཤུགས་རྒྱག་པ་དང་། སྤར་བས་ཕན་འབྲས་ཐོན་པར་.....
འགན་ལེན་ཏན་ཏིག་ཕྱིད་དགོས། འདི་ལོའི་མཚལ་ཡིག་གི་ཚད་4%
ཙམ་བཀོད་སྒྲིག་ཕྱིད་ཆིས་ཡོད་པ་དེ་ལོ་གོང་མ་ལས་བརྒྱ་ཆའི་གངས་1།
མཐོ་རུ་བཟང་བ་དང་། མཚལ་ཡིག་གི་གཞི་ཁྲོན་སྒྲིར་དུང་ཕུར་ཁི་.....
5.66ཡིན་པ་དེ་ལོ་གོང་མ་ལས་སྒྲིར་དུང་ཕུར་ཁི་1.6འཕར་ཡོད། སྤྱིར་
བཟང་གི་སྤྱི་བའི་སྔོན་ཆེས་ཀྱི་གཏོང་སྤོའི་གཞི་ཁྲོན་སྒྲིར་དུང་ཕུར་ཁི་.....
29.7ཡིན་པ་དེ་ལོ་གོང་མ་ལས་སྒྲིར་དུང་ཕུར་ཁི་1.2འཕར་ཡོད། ཆོད་
བརྟལ་ལུན་རིང་དམིགས་བསལ་རྒྱལ་བུན་སྒྲིར་དུང་ཕུར་5000འགྲེམ་སྤེལ་ཕྱིད་
ཆིས་ཡོད་ཅིང་། དེས་གཞུང་ཁོངས་ཚོང་ལས་དངུལ་ཁང་ཆེ་གསལ་ལམ་.....
ཅ་གསབ་སྔོན་ཕྱིད་པར་རྒྱབ་སྦྲེར་བྱ་རྒྱ་རེད། ས་གནས་སྤིང་གཞུང་གི་.....
ཆེད་དམིགས་བུན་འཛིན་སྒྲིར་དུང་ཕུར་ཁི་4.4བཀོད་སྒྲིག་ཕྱིད་ཆིས་.....
ཡོད་པ་དེ་ལོ་གོང་མ་ལས་སྒྲིར་དུང་ཕུར་5000འཕར་ཡོད། དེ་དངུལ་.....
གཏོང་འཇུག་སྐྱན་དང་། ས་ཆ་བསྟུ་ཉར་དང་བསགས་འབོར་ཚོང་.....
ཐོག་ཁང་པ་ཉི་ལྷུབ། ས་གནས་སྤིང་གཞུང་གིས་ཁི་ལས་ཀྱི་ཆིས་དངུལ་.....

སྤིང་གཞུང་གི་ལས་དོན་སྟན་སྒྲོན།

འབྲངས་ཆད་བྱས་པར་སྤྱོད་པ་སོགས་ཀྱི་ཐད་གཙོ་བོར་སྤྱོད་རྒྱ།
འདི་.....
ལོ་སྤིང་གཞུང་གི་དུ་ལོན་སྤྱིའི་གཞི་ཁྲོན་གྱི་བསྐྱེམས་གངས་སྒྲིར་དུང་.....
ཕུར་ཁི་11.86གསར་སྔོན་བྱས་པ་དེ་ལོ་གོང་མ་ལས་སྒྲིར་དུང་ཕུར་ཁི་.....
2.9འཕར་ཡོད་པས། ནོར་སྤིང་ཀྱི་གཏོང་སྤོའི་ཤུགས་ཚད་མདོན་.....
གསལ་དོད་པོས་ཆེ་རུ་ཕྱིན་ཡོད། མ་དངུལ་ཁག་མཁྱོགས་རྒྱར་གཤམ་.....
སྤྱོད་བྱས་ནས་གཏོང་སྤོ་དངོས་གང་མཁྱོགས་ཆགས་པར་ཕྱིད་དགོས།
གཏོང་སྤོའི་གྲུབ་ཆ་རྒྱུན་མཐུང་ལེགས་རྒྱར་ཕྱིད་པ་དང་། དམངས་.....
འཚོར་ཕན་པ་དང་། འཛད་སྤྱོད་ལ་སྐྱལ་འདིང་། གཏིང་ཤུགས་ཆེ་རུ་.....
གཏོང་བ་བཅས་ལ་སྤར་བས་མཐོང་ཆེན་བྱས་ཏེ་མ་དངུལ་སྤྱོད་པའི་.....
ཕན་འབྲས་ཆེ་རུ་ཏན་ཏིག་གཏོང་དགོས། ཀྲང་དབྱང་ནོར་སྤིང་ཀྱིས་.....
ས་གནས་ལ་སྤྱིར་བཟང་རང་བཞིན་གྱི་སྤྱ་སྐྱར་གཏོང་སྤོད་ཕྱིད་ཤུགས་.....
ཆེ་རུ་བཟང་ནས་དཀའ་ངལ་ཡོད་པའི་ས་ཁུལ་དང་དར་རྒྱས་འགོར་.....
བའི་ས་ཁུལ་ལ་ཕྱོགས་དགོས། རིམ་དཔེ་འགན་སྤང་གི་འགན་འཁྲི་.....
དོན་འཁྲལ་ནན་པོ་ཕྱིད་པ་དང་། གཞི་རིམ་གྱི་“འགན་གསུམ”གྱི་.....
མཐའ་ཚད་དམ་པོར་སྤང་དགོས། སྤིང་གཞུང་གིས་སྔོན་རྒྱུང་དང་འཚོ་.....
བ་སྡེལ་བ་རྒྱུན་འཁྲོངས་ཕྱིད་པ་དང་། ནོར་སྤིང་ལ་ཚོན་རིག་དང་.....
མཐུན་པར་དོད་མ་ཕྱིད་པར་སྐྱལ་འདིང་བཟང་བྱེ། ནོར་སྤིང་དདལ་.....
འབྱོར་གྱི་སྒྲིག་ཁྲིམས་བརྟན་དུ་གཏོང་བ་དང་། ལུས་སྒྲིས་རྒྱུད་ཐོས་ཕྱིད་.....
རིགས་གཏན་འགྲོག་བྱས་ཏེ། མ་དངུལ་སྤར་ལས་མང་བ་འཕེལ་རྒྱས་.....
ཀྱི་དགོས་མཐོ་དང་དམངས་འཚོའི་རེ་སྟོས་སྤོང་བའི་ཐད་ལ་སྤྱོད་.....
དགོས།

སྟུག་པོ་འོས་འཚམ་གཏོང་བའི་དངུལ་ལོར་སྤིང་ཆུས་ལག་བསྟར་.....
ཕྱིད་དགོས། དངུལ་ལོར་སྤིང་ཆུས་ཡོ་བྱང་ཀྱི་སྤྱི་འབོར་དང་གྲུབ་ཆའི་.....
ཕྱིད་རུས་ཉིས་བཅེགས་འདོན་སྤེལ་ཡག་པོ་དང་། དུས་བསྟན་གཤབས་.....
གཅིག་སྐྱེད་གཙོག འཁོར་རྒྱག་རང་བཞིན་འདང་དེས་མཐའ་འཁྲོངས་
བྱས་ཏེ། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་མ་དངུལ་སྤྱོད་པའི་གཞི་ཁྲོན་དང་། དངུལ་ལོར་.....
འདོན་སྤྱོད་ཕྱིད་ཆོད་འཕར་བ་དེ་དདལ་འབྱོར་འཕར་སྔོན་དང་རིན་.....
གོང་གི་སྤྱིའི་རྒྱ་ཚད་ཀྱི་སྔོན་དཔག་དམིགས་ཚད་དང་ཕན་རྒྱུན་འཚོམ་.....
མཐུན་ཡོང་བར་ཕྱིད་དགོས། གྲུབ་ཆའི་རང་བཞིན་གྱི་དངུལ་ལོར་སྤིང་
ཆུས་ཡོ་བྱང་ལེགས་རྒྱར་དང་གསར་གཏོང་ཕྱིད་དགོས། ཤུགས་ཚད་.....
སྤར་བས་ཆེན་པོས་ཁང་ཁྲིམ་དང་མ་ཀླང་ཁྲིམ་ར་སྒྲོན་བལ་འཕེལ་རྒྱས་.....
ཡོང་བར་སྐྱལ་འདིང་གཏོང་བ་དང་། ཆོན་ཆལ་གསར་གཏོང་དང་།
ལུང་མདོག་འཕེལ་རྒྱས། འཛད་སྤྱོད་ཆེར་སྐྱེད་བཅས་དང་དེ་བཞིན་.....
དམངས་གཉེར་དང་ཕན་རྟེན་གསལ་ཁི་ལས་སོགས་ལ་རྒྱབ་སྦྲེར་ཕྱིད་ཤུགས་
ཆེ་རུ་གཏོང་དགོས། དངུལ་ལོར་སྤིང་ཆུས་ཀྱི་བརྒྱུད་འདྲིན་ཕྱིད་ལམ་.....
སྤར་བས་གཤོང་བ་དང་། སྤྱོད་ཚད་གྲུབ་པ་དང་བརྒྱུད་འདྲིན་ལམ་.....
སྤེལ་འཐུས་སྒྲི་ཆོད་དུ་གཏོང་དགོས། དངུལ་བུན་རྒྱིང་པ་མ་འཇལ་.....
བར་སུ་མཐུང་དངུལ་བུན་གསར་པ་གཡོར་བའི་སྤིང་ཆུས་དོན་འཁྲལ་.....
ཕྱིད་པ་དང་། དངུལ་སྤྱོད་རྟོན་སྤྱོད་དང་ཉེན་ཁ་མཉམ་འཁུར་སོགས་.....
ཀྱི་རྒྱབ་སྦྲེར་ཕྱིད་ཐབས་ཤུགས་ཆེར་གཏོང་དགོས། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཕྱོགས་
བསྟུས་དངུལ་སྤྱོད་ཀྱི་མ་གནས་ཆག་པར་སྐྱལ་འདིང་གཏོང་བ་དང་།
དངུལ་ཆའི་ཞབས་ཞུའི་དངུལ་བུན་ལོན་གྲུབ་པའི་རང་བཞིན་དང་.....
སྐབས་བདེར་འགྱུར་ཚད་མཐོ་རུ་གཏོང་དགོས། མི་དམངས་ཤོག་སྒྲོར་.....
གྱི་དངུལ་བཟེམ་འཛའ་ཐང་དེ་ལུགས་མཐུན་དང་དོ་མཉམ་གྱི་རྒྱ་ཚད་.....
ཐོག་གཞི་རུའི་ཆ་ནས་བརྟན་པོ་ཡོང་རྒྱ་རྒྱུན་འཁྲོངས་ཕྱིད་དགོས། ཀྲང་
དབྱང་དངུལ་ཁང་གི་སྤྲོ་ཁོག་གཟབ་ནན་དང་དངུལ་ཅ་བརྟན་བ་སྤོང་.....
གཏོང་བའི་ཕྱིད་རུས་རྒྱ་སྐྱེད་གཏོང་བ་དང་། དངུལ་ཆའི་ཡོ་བྱང་.....
གསར་གཏོང་བྱས་ནས། དངུལ་ཆའི་ཁྲོམ་རའི་བརྟན་ལྡིང་སྤང་སྤྱོད་
ཕྱིད་དགོས།

སྤྱོ་ཁོག་སྤིང་ཆུས་ཀྱི་དམངས་འཚོའི་ཁྲིད་ཕྱོགས་ཤུགས་ཆེར་.....
གཏོང་དགོས། མི་དམངས་སྟེ་བར་འཛིན་རྒྱ་མཐའ་འཁྲོངས་ཕྱིད་པ་.....
དང་། དཔལ་འབྱོར་སྤིང་ཆུས་ཀྱི་ཤུགས་རྒྱག་པ་དེ་དམངས་འཚོར་.....
ཕན་འདོགས་པ་དང་འཛད་སྤྱོད་ལ་སྐྱལ་འདིང་གཏོང་བའི་ཕྱོགས་སུ་
བསྟར་གང་ཐུབ་བྱས་ནས། འཛད་སྤྱོད་ཆེར་སྐྱེད་ལ་བརྟེན་ནས་དཔལ་.....
འབྱོར་རེས་འཁོར་ཐོགས་མིད་ཡོང་བར་ཕྱིད་པ་དང་། འཛད་སྤྱོད་.....
རིམ་སྒྲོར་ལ་བརྟེན་ནས་ཐོན་ལས་རིམ་སྒྲོར་ལ་སྤྲེ་ཁྲིད་ཕྱིད་པ། དམངས་
འཚོ་འགན་སྤང་དང་ལེགས་སུ་གཏོང་རིང་དཔལ་འབྱོར་གྱི་འཕར་གཞི་
གསར་པ་གཏོང་དགོས། མ་དངུལ་ཐོན་ཁུངས་དེ་བས་མང་པོས་“མི་ལ་.....
མ་དངུལ་གཏོང་བ”དང་དམངས་འཚོར་ཞབས་འདེགས་ཞུ་བར་སྐྱལ་.....
འདིང་གཏོང་དགོས་པ་དང་། ལས་ཞུགས་རྒྱ་སྐྱེད་དང་། གྲོང་མིའི་.....
ཡོང་འབབ་འཕར་སྔོན་དང་ཁུར་པོ་ཡང་དུ་གཏོང་བར་སྐྱལ་སྤེལ།

འཛད་སྤྱོད་ལ་སྐྱལ་ལྷག་གཏོང་བར་ཤུགས་རྒྱག་པ་བཅས་ལ་རྒྱབ་སྦྲེར་.....
བྱས་ཏེ། དཔལ་འབྱོར་འཕེལ་རྒྱས་དང་དམངས་འཚོ་ལེགས་བཅོས་ཀྱི་.....
རེས་འཁོར་བཟང་པོ་ཆགས་པར་ཕྱིད་དག