

ད་ལོ་ཆ་ཁ་གྲོང་ཆེའི་ཕྱིར་སྐྱེ་པར་སྦྱོང་མཁན་གྱི་རྟོག་ཁྱེས་ནང་ དུ་དམིགས་བསལ་གྱི་“ལག་རྟགས་”ཤིག་ཡོད་པ།

ད་ལོའི་ཟླ་3ཚེས་5ཉིན་ས་བབ་མགོ་ཚད་སྤི་4500ཙམ་
ཐིག་པའི་གཞིས་ཆེ་གྲོང་ཁྱེར་བཞུང་མཐོང་སྒྲོན་རྫོང་རྒྱ་ནག་
ཕུ་ཤར་གི་ཆ་ཁ་གྲོང་ཆེར་གྲང་ལྷགས་པར་འབྱོར་ཆེར་འོང་.....
ཕྱིད་མཁན་མི་རྒྱུས་ཀྱི་དོ་གཤིང་ལ་ལུང་ནས་ན་རུག་.....
གཏོང་མོད། འོན་ཀྱང་མི་ཚང་མས་གྲང་ལྷགས་ལ་མ་.....
འཛོམས་པར་གོང་ལྷན་ཕྱོགས་སུ་ཤེལ་འཕྲོད་ངང་བསྐྱོད་.....
བཞེན་མཆིས།
ཆ་ཁ་གྲོང་ཆེར་བཅའ་སྔོང་བོད་སྡེ་དང་ལུ་ཆ་ལྷ་.....
འདྲོམས་རུས་ཀྱི་ལས་རྟོག་རུ་ལག་གི་རྩ་མིས་“ཁྱེད་ཆོད་ཀའའ་
ལས་ལག་སོང་། ཆོང་མ་མཚོ་གསལ་པོ་རྩ་ཆ་པོ་གང་འཐུང་.....
བར་ཤོག”ཅེས་ཤོད་ཀྱིན་ལུལ་མི་རྒྱུས་ཆོགས་ཁང་དུ་བྱིད།
ཆོགས་ཁང་དུ་ལུལ་མི་གཅིག་ཆེས་གཉིས་མཐུད་ངང་.....
འབྱོར་ཞིང་། གསོན་ཉམས་དྲོད་ལ་དྲོན་དེས་དང་འཚོམ་
པའི་བཅའ་ཁྲིམས་རྒྱུན་ཤེས་ཀྱི་སྒྲིབ་ཆུན་འགོ་རྟོགས་པ་རེད།
“ངེས་པར་དུ་སྐུ་མཁའ་བྱ་གྱི་གཞི་ཆེའི་ཆ་འཕྲིན་གསལ་.....
པོ་ཤེས་དགོས་པ་”དང་། “ངལ་ཚེ་ལ་གན་རྒྱའི་ནང་ངེས་.....
པར་དུ་ཆོང་དགོས་པའི་ནང་དྲོན་།” “ལས་རྒྱས་གཏན་.....
འཁེལ་ཕྱིད་སྐབས་ཉིན་30ཡི་ནང་རྒྱུན་དུ་རེ་ལྷུ་འབུལ་.....
དགོས་པ་” “སྐད་འཕྲིན་གྱི་སྒྲིབ་མོལ་ཐིག་ཐོ་ཡང་སྐར་.....
ཆད་པའི་དཔལ་དཀགས་ལ་བཅེས་ཆོག་པ་”ལ་སོགས། གྲོང་.....
སྡེ་དང་ཆུ་ཅི་དང་པོ་དང་ལས་རྟོག་རུ་ལག་གི་རུ་དཔོན་
གཅིག་སྟོགས་ཀྱིས་གཏན་བཤུད་མ་ཡིག་མཐུག་པོ་ཞིག་ཁྱེར་
ཏེ་ཆོག་མཐུགས་ལ་གོ་དཀའ་འབའི་བཅའ་ཁྲིམས་ཀྱི་དོན་ཚན་
དག་བོད་སྐད་ནས་གོ་བདེ་ཤེས་སྤེའི་གྲོང་དཔེ་དྲངས་ཤིང་།
ཁོང་གིས་ལས་ཀྱི་འཚོལ་བའམ་གན་རྒྱ་འཛོག་སྐབས་ཡིད་
གཟབ་ཕྱིད་དགོས་པའི་དོན་ཚན། སྐུ་པ་ཕྱིད་རིང་གི་དབང་
སྤྱང་། དབང་གཞོང་གྱི་དོན་རྒྱུད་ཐོན་ཆེས་ཀྱི་དབང་སྤྱང་.....
སོགས་ལ་འགྲེལ་བཤུད་ཞིབ་ཏུ་བརྒྱབ་པ་མ་ཟུང་། ལུལ་མི་

སྟོག་འདྲེགས་བྱས་ནས་ལག་ཐོགས་ཁ་པར་ནས་གཞིས་ཆེའི་
ལུལ་སྐད་ཀྱི་“ཞིང་པ་ལས་མིའི་སྐར་ཆ་འཐུངས་ཆད་ཕྱིད་.....
སྐབས་ཞིང་བའ་རི་རྩེར་སྤྱང་དགོས་པའི་”སྐར་གྱི་བརྒྱན་ལམ་
ཀྱི་གྲོང་དཔེ་བསྟན་ནས་བཅའ་ཁྲིམས་ཀྱི་དོན་ཚན་དང་.....
ཁྲིམས་སྒྲིལ་དེ་བས་ཞིབ་ཏུ་ཅན་དུ་འཐུར་བ་བྱས་པ་རེད།
ལུལ་མིས་སྤྱི་ཆེ་གཅིག་སྐྱིམ་ངང་སྤོབ་ཆོན་ཉན་ནས་དོ་
ནན་གྱི་ཤེས་བྱ་བྱིད་སྐབས་དེའི་སྐར་བསམ་གཞིག་ཕྱིད་པ་.....
དང་དགོད་སྤོབ་པའི་གྲོང་དཔེ་ཤོད་སྐབས་དགོད་ཀྱང་ཤོར་གྱི་
ཡོད། “དཀོན་སྦྱོབ་ཆོན་ཁྲིད་པའི་བཟླ་ཤོག་ཏོང་སྐབས་.....
ཉན་པར་ཡོང་རྒྱའི་ཐག་བཅད་པ་ཡིན། གྲོང་ཆོར་དང་.....
འདྲ་བའི་ཕྱིར་སྐྱེ་པར་སྦྱོང་མཁན་ལུལ་མི་མང་པོ་ཡོད་པས་.....
ཆོང་མས་བཅའ་ཁྲིམས་ཀྱི་དྲིལ་བསྐྱགས་དེ་རིགས་ལ་ཉན་.....
དྲོད་ཕྱིད་པ་དང་དེ་ལས་རང་ཉིང་ལ་པན་པ་ཆེན་པོ་ཐོབ་པའི་
ངེས་འཛིན་ཕྱིད་ཀྱི་ཡོད་”ཅེས་པའི་སྦྱོབ་ཆོན་གྱི་ཆེས་ལུལ་མི་
བསྟན་ནམས་འཐུར་མེད་ཀྱིས་རང་ཉིང་གྱི་ཁྲོད་ཆོར་བཤུད།
མིག་ལྔར་སྐྱོ་3པར་ཞིང་འབྲོག་ཁུལ་གྱི་ལུལ་མི་གཅིག་
སྦྱང་ངང་གྲོང་ཁྱེར་དུ་སྐྱེ་པར་སྦྱོང་པའི་དུས་ཆོགས་དང་.....
ཏྲག་ཏྲག་འཁེལ་བས། དཀའ་ཁ་གཅིག་ངལ་གསོ་བརྒྱབ་པ་
བརྒྱད་རྟ་གསུམ་ཤར་ཆ་ཁ་གྲོང་ཆེའི་ལུལ་མིས་གོང་ཁྱེར་.....
དང་གྲོང་རྩལ་དུ་རང་ཉིང་ལ་འཚོམ་པའི་ལས་ཀ་འཚོལ་.....
བར་འབྲོག་གི་ཡོད། “ང་ཆོ་ལས་མི་ཆོང་མས་དུས་འགོའི་ཡིག་
ཆ་ལྷ་ཞིབ་དང་། དཔུད་ཡིག་ལེགས་སྤྲིག་དང་པར་བཟོ་
སོགས་ཀྱི་ལས་རྟོག་ཡག་པོ་བསྐྱབས་ཏེ་ལུལ་མི་ཆོ་ཕྱིར་སྐྱེ་
པར་སྦྱོང་སྐབས་བཅའ་ཁྲིམས་ཀྱི་ཤེས་བྱ་སྦྱང་ནས་རང་ཉིང་
གྱི་ཞིང་དབང་སྤྱང་སྦྱོང་སྤུབ་པའི་རེ་བ་ཕྱིད་ཀྱི་ཡོད་”ཅེས་གྲོང་
སྡེ་དམའ་དྲོན་རུ་ལག་གི་རུ་དཔོན་གཞོན་པ་བསྟན་འཛིན་
སྟན་ཀྱགས་ཀྱིས་བཤུད།
བཅའ་ཁྲིམས་ཤེས་བྱ་བྱིད་པ་ལུད། ཆ་ཁ་གྲོང་ཆོར་.....

བཅའ་སྔོང་བོད་སྡེ་དང་ལུ་ཆ་ལྷ་འདྲོམས་རུས་ཀྱི་ལས་.....
རྟོག་རུ་ལག་གིས་ད་དུང་རྒྱ་བོད་སྐད་གཉིས་ཀྱི་“གཞིས་ཆེ་
གྲོང་ཁྱེར་གྱི་ཨར་ལས་ལས་རིགས་ཀྱི་ངལ་ཚེ་ལ་གན་རྒྱའི་”མ་
དཔེ་དང་། ཆད་འཛིན་མ་དཔེ། བོད་ཡིག་དཔེར་མའི་
《གྲང་རྩ་མི་དམངས་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ངལ་ཚེ་ལ་གན་
རྒྱའི་བཅའ་ཁྲིམས་》དང་《ཞིང་པ་ལས་མིའི་སྐར་ཆོ་ལོགས་གཏོང་
སྦྱང་འགན་ལེན་སྒྲིལ་ཡིག་》སོགས་གོ་ཆོད་དཔུད་ཡིག་པར་
བཟོ་བྱས་པ་མ་ཟུང་། ལུལ་མིའི་སྐད་འཕྲིན་ཆོགས་པའི་ནང་
དཔུད་ཡིག་ཏེ་དག་གི་སྟོག་རྒྱལ་པར་གཞི་བསྐར་ནས་ལུལ་
མིས་དུས་ཐོག་ཏུ་ལྟ་སྟོག་དང་བེད་སྤྱོད་སྤུབ་པར་བྱས་ཡོད།
དེ་བས་མེམས་འགྲལ་ཤེབས་འོས་པ་ཞིག་ནི་ལས་རྟོག་
རུ་ལག་གིས་གཞིག་ཞིབ་ཆོགས་བྱས་པའི་བཅའ་ཁྲིམས་.....
ཞབས་ཁྱེད་འབེལ་གཏུག་གྱུ་ལོ་ཐོག་ཏུ་ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱེར་དང་།
གཞིས་ཆེ་གྲོང་ཁྱེར་། ལྷག་རྒྱ་གོང་ཁྱེར་སོགས་གྲོང་ཆེ་དེའི་
ལུལ་མི་གཅིག་སྦྱང་སྐུ་པར་སྦྱོང་ལུལ་གྱི་བཅའ་ཁྲིམས་རོགས་
སྦྱོབ་ལྟེ་གནས་ཀྱི་འབེལ་གཏུག་ཕྱིད་སྡེ་དང་ས་བོད་པ་མ་ཟུང་།
ད་དུང་གྲོང་སྡེ་དམའ་དྲོན་རུ་ལག་གི་རུ་མི་དང་གྲོང་གཞིབ་
དར་རྒྱས་ཀྱི་ཆེད་སྦྱོབ་ལས་ཕྱིད་པ་གཅིག་སྟོགས་སྟེན་པ་ཆོ་
བཟའ་གི་ཁ་པར་ཨང་གྲངས་བཞག་ནས་ལུལ་མིར་གནད་
དོན་འཕྲད་ཆོ་ལས་མེད་རོགས་སྦྱོབ་སྤུབ་པའི་འགན་ལེན་
བྱས་ཡོད།
ལ་ལུལ་ནས་བལ་ཏེ་ཕྱིར་སྐྱེ་པར་སྦྱོང་འགོ་རྟོགས་ཤིང་།
ན་ནིང་དང་མི་འདྲ་བར་ད་ལོ་ཆ་ཁ་གྲོང་ཆེའི་ཕྱིར་སྐྱེ་པར་
སྦྱོང་མཁན་ཆོང་མའི་རྟོག་ཁྱེས་ནང་དུ་དམིགས་བསལ་གྱི་
“ལག་རྟགས་”ཤིག་ཡོད་པ་དང་། ཁོང་ཆོས་“ཁྲིམས་ལྷར་
དབང་སྤྱང་”ཕྱིད་ཐབས་སྦྱོང་དེ་རང་ཉིང་གྱི་ཞིང་དབང་ལ་
སྤྱང་སྦྱོང་སྦར་བས་ལེགས་པ་སྤུབ་རྒྱུ་རེད།

ཉི་མར། མངའ་རིས་ས་ཁུལ་དུ་ཕོག་.....
རྫོང་རྫོང་མར་ཤར་གི་དུས་རབས་གསར་.....
པའི་ཤེས་དཔལ་ལག་ལེན་སྤེའི་ཡིས་དང་.....
སྤངས་ཞབས་ལུ་རུ་ལག་སྤྲིག་འཛོགས་བྱས་
ཏིང་དང་སྤངས་ཞབས་ལུའི་ཕྱིད་སྦྱོར་བཤུད་
རིམ་པ་སྤེལ་བ་རེད།
ཕྱིར་སྐྱེ་སྤེལ་རེད། དང་སྤངས་པས་
རྒྱ་སར་བསྐྱོད་དེ་འབྲོག་པ་མང་ཆོགས་ལ་
གཞོད་འཆོ་སྦྱོར་འགྲོག་དང་ལུང་གཏོང་གི་
དྲིལ་བསྐྱགས་དཔུད་ཡིག་སྦྱང་ནས། ས་
ཡོམ་དང་། མི་སྦྱོར། གངས་སྦྱོར་སོགས་
རང་བྱུང་གཞོད་འཆོར་འགོ་གཟིན་དང་ཁ་
གཏད་གཞོག་སྦྱང་ར་སོགས་གསལ་འགྲེལ་
བྱས་པ་མ་ཟུང་། ཆན་ཆོན་གྱི་ཁྲིམ་དུ་
གཅོང་སྦྱ་ཕྱིད་རོགས་དང་། བསྟན་གསོག་
རྒྱག་རོགས། མགོ་དང་རྒྱང་པ་འཐུར་རོགས་
སོགས་བྱས་ནས་ཆན་ཆོན་ཆོར་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་
ལྷགས་ཁུར་དང་དོ་སྦྱོང་ཆོར་བ་བྱས་ཡོད།
འདྲི་ཅིང་དང་སྤངས་པས་ཆན་ཆོན་ལ་
མགོ་འཐུར་རོགས་ཕྱིད་བཞེད་པ།



རང་སྦྱོང་སྦྱངས་མི་དམངས་འཐུས་ཆོགས་སྐབས་བརྒྱ་གཉིས་པའི་རྒྱན་ལས་ ལྷ་ལྷན་གྱི་ཤུའུ་རེན་ཆོགས་འདུ་ཐོངས་ཞེ་གསུམ་པ་འཆོགས་པ།

(པར་རིས་དང་བོར་མཐུད) 《གྲང་རྩ་མི་དམངས་སྤྱི་
མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་མཆོད་བོད་ས་མཐོའི་གདོང་མའི་སྤྱི་ལམས་
སྤྱང་སྦྱོང་བཅའ་ཁྲིམས་》ལག་བསྟར་གྱི་བོད་རང་སྦྱོང་
སྦྱངས་ཀྱི་ཕྱིད་ཐབས་(འཆར་ཐིག)དང་《གྲང་རྩ་མི་
དམངས་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཞིང་པའི་ཆེད་ལས་མཉམ་
ལས་ཁང་གི་བཅའ་ཁྲིམས་》ལག་བསྟར་གྱི་བོད་རང་སྦྱོང་
སྦྱངས་ཀྱི་ཕྱིད་ཐབས་(འཆར་ཐིག)ལ་གོས་ཞིབ། 《ལྷ་ས་
གྲོང་ཁྱེར་གྱི་རྒྱ་བོད་ལས་ཀྱའི་དོ་དམ་སྒྲིལ་ཡིག་》སོགས་ས་
གནས་རང་བཞེན་གྱི་ཁྲིམས་སྒྲིལ་ལག་ཏུ་ཤལ་བཟོ་བཅོས་རྒྱག་
རྒྱའི་སྐོར་གྱི་ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱེར་མི་དམངས་འཐུས་མི་ཆོགས་
ཆོན་རྒྱན་ལས་ལྷ་ཡོན་ལྷན་ཁང་གི་གཏན་འབེབས་དང་།
《ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་རྒྱ་མཚོ་འདྲོན་དང་རྒྱ་སྦྱོང་
སྒྲིལ་ཡིག་》《ནག་རྒྱ་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་དབྱར་རྒྱ་དགུན་འབུ་སྤྱང་

སྦྱང་དོ་དམ་སྒྲིལ་ཡིག་》བཅས་ལ་ཞིབ་བཤེར། 2024ལོའི་
མི་འགྲོད་ཞིབ་བཤེར་ལས་རྟོག་གནས་ཚུལ་སྐོར་གྱི་རང་སྦྱོང་
སྦྱངས་མི་དམངས་འཐུས་ཆོགས་རྒྱུན་ལས་ལྷ་ལྷན་ཁྲིམས་
ལྷགས་ལས་རྟོག་ལྷ་ལྷན་གྱི་སྦྱང་ལུ་དང་སྦྱངས་ཡོངས་ཀྱི་
ཞིང་འབྲོག་པ་ངལ་ཚེ་ལ་པའི་ལས་ལྷགས་གནས་ཚུལ་སྐོར་གྱི་
རང་སྦྱོང་སྦྱངས་མི་དམངས་འཐུས་ཆོགས་རྒྱུན་ལས་ལྷ་ལྷན་
བརྟག་ཞིབ་ཆོགས་རྒྱུད་གི་བརྟག་ཞིབ་སྦྱང་ལུ་ལྷ་ས་ཞིབ་
བསྟོལ་ཐེན་ཕྱིད་རྒྱའི་གོས་གཞིར་གོས་ཞིབ་སོགས་ཕྱིད་རྒྱ་
རྒྱུད་ཡོད་པ་རེད།
ཆོགས་འདུས་《གྲང་རྩ་མི་དམངས་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་
ཀྱི་མཆོད་བོད་ས་མཐོའི་གདོང་མའི་སྤྱི་ལམས་སྤྱང་སྦྱོང་བཅའ་
ཁྲིམས་》ལག་བསྟར་གྱི་བོད་རང་སྦྱོང་སྦྱངས་ཀྱི་ཕྱིད་ཐབས་
(འཆར་ཐིག)ལ་གོས་ཞིབ་བྱས་འབྲས་སྐོར་གྱི་རང་སྦྱོང་.....

སྦྱངས་མི་དམངས་འཐུས་ཆོགས་ཁྲིམས་ལྷགས་ལྷ་ལྷན་གྱི་སྦྱན་
ལུ་དང་《གྲང་རྩ་མི་དམངས་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཞིང་པའི་
ཆེད་ལས་མཉམ་ལས་ཁང་གི་བཅའ་ཁྲིམས་》ལག་བསྟར་གྱི་
བོད་རང་སྦྱོང་སྦྱངས་ཀྱི་ཕྱིད་ཐབས་(འཆར་ཐིག)ལ་གོས་
ཞིབ་བྱས་འབྲས་སྐོར་གྱི་རང་སྦྱོང་སྦྱངས་མི་དམངས་འཐུས་
ཆོགས་ཁྲིམས་ལྷགས་ལྷ་ལྷན་གྱི་སྦྱན་ལུ་གསལ་པ་རེད།
ཆོགས་འདུས་ནན་བཤུད་བྱས་དོན། ཆབ་སྲིད་ཀྱི་སྤྱི་
ཁྲིད་ལ་གསལ་དོན་གསལ་མཐའ་འཁྱོངས་ཀྱིས་མི་དམངས་
འཐུས་ཆོགས་ཀྱི་ཆབ་སྲིད་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ངེས་གནས་ལ་
སྦར་འཛིན་ནན་པོ་ཕྱིད་པ་དང་ཤུའུ་རེན་ཆོགས་འདུའི་
འགན་ལུ་ཏུ་ལུས་པ་བཏོན་ཏེ། རང་སྦྱོང་སྦྱངས་ཀྱི་ཕྱིད་ཐབས་
ཀྱི་ལྟེ་བའི་ལས་རྟོག་གང་དུ་སྤེལ་ཆོ་མི་དམངས་འཐུས་
ཆོགས་ཀྱི་ལས་རྟོག་དེ་གར་སྤེལ་སྤུབ་པ་དང་། ལྷོ་བས་
ལྷགས་དེ་གར་གཅིག་སྦྱང་སྤུབ་པ། ལུས་པ་དེ་གར་འདྲོན་
སྤུབ་པ་བཅས་ཕྱིད་དགོས།
(ཆོ་རིང་བུ་བྱིད་ཀྱིས་བསྐྱར། པ་ཆོས་ལུས་)

(པར་རིས་དང་བོར་མཐུད) སྤོབ་མ་རྒྱམས་ལ་སྤོབ་སྦྱང་
ཡག་པོ་དང་། འཛོན་ཐང་ཆེར་གཏོང་། གཤུགས་སྤོབས་
འཕེལ་བ། དེ་བས་ལེགས་པའི་སྦྱོན་ནས་འཆར་ཁོངས་ཡོང་བ་
དང་ཤེས་ལྡན་པར་འཐུར་བར་སྤེལ་ལྷག་གནད་སྟེ། དགི་ཆན་
ཀྱིས་སྤོབ་གསོ་མཁས་ཅན་གྱི་སྤྱི་ཆོད་སྤོབས་དར་སྤེལ་སྤོབས་ལག་
ལེན་ལྷགས་ཆེན་བསྟར་ནས་སྤོབ་མར་མི་ཆེའི་གོམ་པ་དང་པོ་
ཡག་པོ་སྤྱི་རྒྱ་རྒྱུད་ཁྲིད་སྦྱོན་ཕྱིད་པ་དང་སྤོབ་མེམས་དང་བྱམས་
བཅོམ་ཆེན་པོས་དཔེ་ཁྲིད་མི་སྦྱོང་གི་སྤུབ་འབྲས་གསར་པ་རྒྱུན་
ཆད་མེད་པར་གཏོང་རྒྱའི་རེ་བ་ཡོད་ཅེས་གསུངས་པ་རེད།
བོད་སྡེ་དང་ལས་རིགས་ལག་རྩལ་སྤོབ་སྤྱིད་གི་ལས་
ལྷགས་ཞབས་ཁྱེད་ཆོམས་ཆེན་དུ་ཡིའུ་ཅང་གིས་སྤོབ་སྤེའི་
སྤྱིའི་གནས་ཚུལ་དོ་སྦྱོང་གསན་པ་དང་། སྤོབ་སྤེའི་ཐབས་
ལམ་མང་པོའི་ལས་ལྷགས་དང་རང་བརྟེན་ལས་གཏོང་ལ་
ཐོབ་པའི་སྤུབ་འབྲས་ལ་ཁས་ལེན་གང་ལེགས་གནད་པ་མ་
ཟུང་། ཆོང་མས་ཁྲིམ་རར་ཁ་ཕྱོགས་པ་དང་། འཕེལ་རྒྱས་
ལ་ཞབས་འདེགས་ལུ་བ། ལས་ལྷགས་ལ་སྤུབ་འདེད་གཏོང་.....

པ་བཅས་ཀྱི་སྤོབ་གཉེར་ཁ་ཕྱོགས་མཐའ་འཁྱོངས་དང་སྤོབ་
ཁྲིད་ཕྱིད་སྦྱངས་སྦྱོར་བཅོས་དང་། རིག་ཆུན་བཏོད་སྤྲིག་
ལེགས་སྤྱུ་གཏོང་བ། ཐོན་སྐྱེད་མཉམ་འདྲེས་གཏིང་ཟབ་རུ་
གཏོང་བ། སྤོབ་ཞེ་མཉམ་ལས་ལྷགས་ཆེར་གཏོང་བ། ལས་
རིགས་སྤོབ་གསོའི་འཕྲོད་རྒྱས་དང་ཡོད་དབང་འཐུགས་
ལྷགས་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་ཆོད་ཀྱཏོང་བ། བཟོ་རྩལ་མཁས་
ཅན་དང་རྩལ་རྒྱས་ཆེ་བའི་ཤེས་ལྡན་པ་དེ་བས་མང་བ་གསོ་
སྦྱང་བཅས་བྱས་ནས།