

སྒྱེ་ཁ་གྲོང་ཁྱིམ་གྱིས།

# ཐབས་མང་མཉམ་སྦྲུང་གིས་གཙོ་གནད་རྣམ་གྱངས་འཇུགས་སྦྲུག་ལ་དམ་འཛིན་ཡག་པོ་བྱས་པ།

འདི་གཙལ་པར་ཁང་དུ་ཨྱ་མ་ནས་གནས་པ་  
ཆུ་ལ་འབྱོར་གསལ། ཨྱ་ཁ་གྲོང་ཁྱིམ་སྤྱན་ཅིས་ཁང་སྤྱན་  
རྩས་ལས་སྤྱན་ཁང་གིས་སྤྱན་གནས་གཞན་དུ་གསར་སྤྱན་  
བྱས་པའི་རྣམ་གྱངས་(དུས་ཐེངས་དང་པོ་)ཀྱི་ལས་ལུལ་དུ་  
འཇུག་ཆས་སྤྱ་ཆོགས་གོ་རིམ་ལྡན་པའི་སྤྱ་ནས་འཁོར་སྤྱོད་  
བྱེད་པ་དང་། ཡར་པོ་བས་ས་ཆོགས་ཁག་དུ་ཆ་ཆ་འུར་  
འུར་དང་ལས་ལ་བྲེལ་དེ་རྩ་ས་ཤུགས་ཡོད་རྒྱས་ལས་གྲའི་  
སྤྱ་ཆ་དང་ལ་སྤྱལ་འདྲེད་གཏོང་བ་ཞིན་ཡོད། རྣམ་གྱངས་  
ཀྱི་འབྲེལ་གྱི་བསྐྱར་སྤྱོད་རྩ་ས་སྤྱ་ཆ་ལ་260ལྷག་ཙམ་ཐོན་  
སྤྱོད་བྱུང་པ་དང་། སྤྱ་ཆའི་ཐོན་སྤྱོད་རྩ་ས་པ་དུ་30ལྷག་  
ཙམ་ཐོན་དེ་སྤྱ་ཁ་གྲོང་ཁྱིམ་ཡོངས་ཀྱི་སྤྱོད་དང་གང་དང་  
གྲོང་རྒལ་ཁག་གི་སྤྱན་ཅིས་ཁང་ལ་སྤྱུས་ལེགས་དང་སྤྱ་ལ་  
འཛིན་པའི་པོད་སྤྱན་མཁོ་འདོན་བྱེད་རྒྱ་ཆུ་ཟད། པོད་  
ལུགས་གསེ་རིག་གི་ཞབས་ཞུའི་རྩ་ས་པ་དང་གསར་གཏོད་རྒྱ་  
ཆོད་ཀྱང་མཛོན་གསལ་དོད་པོས་མཐོ་རྒྱ་འཕྱོ་རྒྱ་རེད།  
ད་ལོ་ནས་བཟུང་། ཨྱ་ཁ་གྲོང་ཁྱིམ་གྱིས་རྣམ་  
གྲངས་ཆོད་པོར་དམ་འཛིན་བྱ་རྒྱུ་དེ་མིག་སྤྱིའི་ཁ་ཆ་  
དཀོས་གཏུགས་ཀྱི་ལས་དོན་ལ་བརྩིས་ནས་ཁ་བྱོགས་  
གསལ་སྤྱོད་དང་། དམིགས་ཆོད་གཏན་འཁེལ་ འགན་  
འཁེལ་ནན་དཀྱི་བཅས་བྱེད་པ་དང་། གཙོ་གནད་རྣམ་

གྲངས་ཀྱི་འགག་སྤྱོད་བྱ་སྤྱོད་ལག་བསྐྱར་ཤུགས་ཆོད་བྱེད་  
པ། སྤྱ་ཁ་ཁོར་མོར་གཙོ་གནད་རྣམ་གྱངས་འཇུགས་སྤྱོད་  
འཆར་གཞི་501འདྲིང་བ། མ་འཛོག་ལས་འགན་དུས་  
ཆོགས་དང་ཟླ་བ་ལྷར་ཞོར་གཏོགས་རྣམ་གྱངས་ལ་བཞོ་  
བ། “ཉིན་རེར་ཅིས་བཤེར་བྱེད་པ་དང་། གཟུང་འཁོར་  
རེར་བཞོད་གཏོང་བྱེད་པ། ཟླ་རེར་བཞོད་ཀྱང་གཏོང་  
བ”བཅས་ཀྱི་ལམ་སྤེལ་ལག་བསྐྱར་ནན་པོ་བྱེད་པ།  
བཟུང་རིམ་སྤེལ་པོར་ལྷ་སྤེལ་དང་འགྲལ་རྣམ་རྩིས་སྤྱོད་ལ་  
ཤུགས་སྤྱོད་རྒྱག་པ་བཅས་བྱས་ནས་རྣམ་གྱངས་མཁུགས་  
སྤྱར་བསྤྱོད་པར་སྤེལ་འདྲེད་བྱེད་ཡོད། ཟླ་བ་8པའི་  
བར་གྲོང་ཁྱིམ་ཡོངས་ཀྱི་སྤྱ་ཁ་འཁོར་གྱི་གཙོ་གནད་འཇུགས་  
སྤྱན་རྣམ་གྱངས་424ལས་འགོ་བཙུགས་པ་མ་ཟད། ལས་  
འགོ་ཚུགས་ཆོད་85%ཟིན་ཡོད།  
རྣམ་གྱངས་ཀྱི་དུས་འགོའི་ལས་དོན་མཁུགས་སུ་  
གཏོང་ཆེད། ཨྱ་ཁ་གྲོང་ཁྱིམ་གྲུབ་ཀྱི་དུས་ཁྱིམ་ཡོངས་  
ཀྱི་གཙོ་གནད་རྣམ་གྱངས་འཆར་འགོད་དང་སྤེལ་འདྲེད་  
གཏོང་བའི་དུས་འགོའི་ལས་དོན་གྱི་ཆོད་བསྐྱས་ཆོད་ཁག་  
བཙུགས་པ་དང་། གཙོ་གནད་རྣམ་གྱངས་ཀྱི་སྤྱུས་ལེགས་  
དུས་འགོའི་ལས་དོན་གྱི་བྱེད་པོའི་མཛོད་བཙུགས་པ།  
“ཉིན་རེ་གར་བདག་སྤྱོད་དང་། ཉིན་གསུམ་རིང་དབྱང་

ཞིབ། ཉིན་ལྷན་སྤྱོད་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་  
ཆོག་མཆོད་སྤྱོད་པ”བཅས་ཀྱི་ལམ་སྤེལ་བཙུགས་པ།  
གྲངས་ཆོད་གི་སྤྱོད་གཞུང་གི་མ་འཛོག་རྣམ་གྱངས་ཀྱི་ཞིབ་  
མཆོད་དབང་ཆ་གཤམ་སྤྱོད་དང་། གཅིག་སྤྱོད་ཞིབ་  
མཆོད། མཉམ་འབྲེལ་ཞིབ་བཤེར་དང་མཉམ་འབྲེལ་  
ཆོག་མཆོད་སྤྱོད་ཀྱི་བྱ་ཐབས་སྤྱ་མཐུད་ཟབ་དུ་བྱེད་བ་  
བཅས་བྱས་དེ་ཞིབ་མཆོད་ཀྱི་ལས་སྤྱོད་མཛོད་གསལ་དོད་  
པོས་མཐོ་དུ་བྱེད་ཡོད།  
མ་དངུལ་འགན་སྤྱོད་ཐད་སྤྱ་ཁ་གྲོང་ཁྱིམ་གྱིས་  
རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྤྱོད་རྒྱས་ཀྱི་སྤྱོད་སྤྱོད་ལ་དམ་པོར་དམིགས་  
པ་དང་གོང་དུ་འབྲེལ་བ་བྱས་ནས་མ་དངུལ་བཙོན་ལེན་  
བྱས་དེ་སྤྱ་ཁ་འཁོར་དུ་རིམ་བཞིས་བརྒྱབ་ན་ཀྱང་དབྱང་སྤྱོད་  
ཅིས་ནད་གི་མ་འཛོག་དང་། ས་གནས་སྤྱོད་གཞུང་གི་  
ཆོད་དོན་བྱུང་འཛིན། སྤྱོར་བྱེད་བྱུང་འཛིན། “གཤམ་  
ཆོད་གཉིས” (རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་འཐབ་རྒྱས་གཤམ་ཆོད་ལག་  
བསྐྱར་དང་གཙོ་གནད་ཞུབ་ཁོངས་ཀྱི་བའི་འཇགས་རུས་  
པ་འཇགས་སྤྱོད) ཀྱི་དུས་ལྷན་ཅིས་རིང་བ་དང་ལྷག་པར་  
དུ་རྒྱལ་བུན་སྤྱོད་ཆོད་དོན་མ་དངུལ་སྤྱོར་དུ་བྱུར་  
36.21དོན་འཇུག་བྱས་ཡོད།  
(ཆོས་པ་བསྐྱར། པ་སངས་དང་ཆོས་ལུས་)



ཆོ་སྤྱོད་གི་སྤྱོད་པ་དུགས་ལ་བཞེན་ནས་ལུས་ཆལ་གྱི་སྤྱོད་པ་དུགས་དང་སྤྱོད་པ་དུགས་གཏོང་བ།  
ཟླ་10ཚེས་15ཉིན། “དབང་པོ་སྤྱོད་ཅན་གྱི་ལུས་ཆལ་འགྲན་ཆོགས་དང་དམིགས་བསལ་ཨོ་ལིམ་ཡིག་ལུས་ཆལ་འགྲན་ཆོགས་སྐབས་དགུ་པར་བསྐྱེད་ཀྱི་དགུ་སྤྱོད་ལུས་ཆོད་གི་སྤྱོད་པ་མཉམ་  
དུ་རོལ”ཞེས་པ་བཞེད་དོན་གཙོ་བོར་བྱེད་པའི་2025ལོའི་བོད་རང་སྤྱོད་སྤྱོད་པ་དམངས་ཡོངས་ལུས་སྤྱོད་གི་བཞེད་དོན་གཙོ་བོའི་བྱེད་སྤྱོད་དང་དབང་སྤྱོད་མི་སྤྱོད་ལུས་ཆལ་འགྲན་ཆོགས་སྤྱོད་པ་  
འཛོགས་པ་རེད། ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བར་གཞིགས་ན། ད་རེས་ཀྱི་འགྲན་བསྐྱར་ནད་ལུས་ཆལ་པ་82ལྷགས་ཡོད་པ་རེད།  
འདི་ནི་ལུས་ཆལ་པས་འབྲུགས་སྤྱོད་འགྲན་བསྐྱར་བྱེད་བཞིན་པ།

## རང་སྤྱོད་ཀྱིས་2025ལོའི་འཛམ་གླིང་འབྲུ་རྒྱུ་ཉིན་མོ་དང་རྒྱལ་ཡོངས་འབྲུ་ རིགས་བདེ་འཇགས་དེལ་བསྐྱགས་གཟུང་འཁོར་གྱི་བྱེད་སྤྱོད་ལ་བ།

འདི་གཙལ་པར་ཁང་དུ་ཨྱ་མ་ནས་སྤྱོད་10  
ཚེས་16ཉིན་གནས་ཆུལ་འབྱོར་གསལ། ཚེས་16ཉིན་  
ནི་འཛམ་གླིང་འབྲུ་རིགས་ཉིན་མོ་ཐེངས་45པ་ཡིན་  
ཞིང་། པོད་རང་སྤྱོད་སྤྱོད་པ་འབྲུ་རིགས་དང་དངོས་  
ཐོག་གྲུབ་པས་གསོག་རྒྱས་དང་། ཞིང་ལས་དང་གྲོང་གསེབ་  
(འཛམ་གླིང་པོད་མཐུད) སྤྱོད་པ་ཡོངས་ཀོང་འོག་  
ཆོད་མས་གནད་དོན་འཛིན་ཕྱོགས་དྲུང་དམིགས་ཆོད་  
འཛིན་ཕྱོགས་མཐུའ་འབྱོར་བྱས་ཐོག་ རང་སྤྱོད་སྤྱོད་པ་  
ཏང་ལྷན་དང་སྤྱོད་གཞུང་གི་ལས་དོན་བཞོད་སྤྱོད་ལ་དམ་  
པོར་དམིགས་ནས་རྣམ་གྱངས་དམ་འཛིན་དང་། འཛོད་  
སྤྱོད་རྒྱ་ཆོད་གཏོང་བ། ཐོན་ལས་ཤུགས་ཆོར་གཏོང་བ།  
དམངས་འཆོར་ཐན་འདོགས་པ། ཐན་རྒྱས་ཆེ་དུ་གཏོང་  
བ་བཅས་བྱས་དེ་སྤྱོད་གཏན་འཁེལ་བའི་དམིགས་ཆོད་  
ལེགས་སྤྱོད་ཀྱིས་ད་ལོ་དང་སངས་ལོའི་དཔལ་འབྱོར་ལས་  
དོན་བརྟན་ལ་རྩ་ས་ཆའི་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་པ་མཐུད་ཐུབ་པར་སྤྱོད་  
འདྲེད་གཏོང་དགོས། རྣམ་གྱངས་འཇུགས་སྤྱོད་ཐད་  
རྩ་ས་ཤུགས་ཡོད་རྒྱས་འགག་སྤྱོད་དང་། རང་སྤྱོད་པས་རྩ་ས་  
པ་འདོན་སྤེལ་གང་ལེགས། ཐོན་ཁུངས་སྤྱོད་དོན་མས་རྩ་ས་  
ལྷན། རྒྱ་ཁྱིན་གཙོ་བོ་འགན་ལེན་ཤུགས་ཆོར་བཅས་བྱས་  
པ་གཉེར་ཁོར་ལྷག་རྒྱ་ཆུ་མཐུད་ལེགས་སྤྱོད་དང་ཆོད་འཇུགས་  
མ་འདྲིན་བྱེད་ཤུགས་ཆེ་དུ་བྱེད་ནས། སྤྱུས་ལེགས་ཁི་  
ལས་དང་སྤྱུས་ལེགས་རྣམ་གྱངས་དེ་བས་མང་པོ་བོད་དུ་  
འགྲུག་དགོས། རྩ་ས་ཤུགས་ཡོད་རྒྱས་ཁུང་ལྷན་ལུས་

ཐོད་། སྤྱོད་གསོ་ཐོད་། སྤྱོད་ཀྱི་དོད་མ་རུས། ཡུང་  
གཞིན་སྤྱོད་ཀྱིས་པོད་རང་སྤྱོད་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་པ་  
སྤྱོད་པ་དུང་ཐོད་མཉམ་འབྲེལ་སྤྱོད་ཆོགས་བཅས་སྤྱོད་  
དུག་གིས་མཉམ་འབྲེལ་དུ་སྤྱོད་པ་ཆོགས་ར་གཙོ་བོ་བཙུགས་པ་  
དང་། ས་གནས་ཁག་གིས་དུས་མཚུངས་སུ་“2025ལོའི་  
ཐོད་། སྤྱོད་གསོ་ཐོད་། སྤྱོད་ཀྱི་དོད་མ་རུས། ཡུང་  
གཞིན་སྤྱོད་ཀྱིས་པོད་རང་སྤྱོད་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་པ་  
སྤྱོད་པ་དུང་ཐོད་མཉམ་འབྲེལ་སྤྱོད་ཆོགས་བཅས་སྤྱོད་  
དུག་གིས་མཉམ་འབྲེལ་དུ་སྤྱོད་པ་ཆོགས་ར་གཙོ་བོ་བཙུགས་པ་  
དང་། ས་གནས་ཁག་གིས་དུས་མཚུངས་སུ་“2025ལོའི་  
ཐོད་། སྤྱོད་གསོ་ཐོད་། སྤྱོད་ཀྱི་དོད་མ་རུས། ཡུང་  
གཞིན་སྤྱོད་ཀྱིས་པོད་རང་སྤྱོད་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་པ་  
སྤྱོད་པ་དུང་ཐོད་མཉམ་འབྲེལ་སྤྱོད་ཆོགས་བཅས་སྤྱོད་  
དུག་གིས་མཉམ་འབྲེལ་དུ་སྤྱོད་པ་ཆོགས་ར་གཙོ་བོ་བཙུགས་པ་  
དང་། ས་གནས་ཁག་གིས་དུས་མཚུངས་སུ་“2025ལོའི་  
ཐོད་། སྤྱོད་གསོ་ཐོད་། སྤྱོད་ཀྱི་དོད་མ་རུས། ཡུང་  
གཞིན་སྤྱོད་ཀྱིས་པོད་རང་སྤྱོད་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་པ་  
སྤྱོད་པ་དུང་ཐོད་མཉམ་འབྲེལ་སྤྱོད་ཆོགས་བཅས་སྤྱོད་  
དུག་གིས་མཉམ་འབྲེལ་དུ་སྤྱོད་པ་ཆོགས་ར་གཙོ་བོ་བཙུགས་པ་  
དང་། ས་གནས་ཁག་གིས་དུས་མཚུངས་སུ་“2025ལོའི་  
ཐོད་། སྤྱོད་གསོ་ཐོད་། སྤྱོད་ཀྱི་དོད་མ་རུས། ཡུང་  
གཞིན་སྤྱོད་ཀྱིས་པོད་རང་སྤྱོད་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་པ་  
སྤྱོད་པ་དུང་ཐོད་མཉམ་འབྲེལ་སྤྱོད་ཆོགས་བཅས་སྤྱོད་  
དུག་གིས་མཉམ་འབྲེལ་དུ་སྤྱོད་པ་ཆོགས་ར་གཙོ་བོ་བཙུགས་པ་  
དང་། ས་གནས་ཁག་གིས་དུས་མཚུངས་སུ་“2025ལོའི་  
ཐོད་། སྤྱོད་གསོ་ཐོད་། སྤྱོད་ཀྱི་དོད་མ་རུས། ཡུང་  
གཞིན་སྤྱོད་ཀྱིས་པོད་རང་སྤྱོད་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་པ་  
སྤྱོད་པ་དུང་ཐོད་མཉམ་འབྲེལ་སྤྱོད་ཆོགས་བཅས་སྤྱོད་  
དུག་གིས་མཉམ་འབྲེལ་དུ་སྤྱོད་པ་ཆོགས་ར་གཙོ་བོ་བཙུགས་པ་  
དང་། ས་གནས་ཁག་གིས་དུས་མཚུངས་སུ་“2025ལོའི་  
ཐོད་། སྤྱོད་གསོ་ཐོད་། སྤྱོད་ཀྱི་དོད་མ་རུས། ཡུང་  
གཞིན་སྤྱོད་ཀྱིས་པོད་རང་སྤྱོད་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་པ་  
སྤྱོད་པ་དུང་ཐོད་མཉམ་འབྲེལ་སྤྱོད་ཆོགས་བཅས་སྤྱོད་  
དུག་གིས་མཉམ་འབྲེལ་དུ་སྤྱོད་པ་ཆོགས་ར་གཙོ་བོ་བཙུགས་པ་  
དང་། ས་གནས་ཁག་གིས་དུས་མཚུངས་སུ་“2025ལོའི་  
ཐོད་། སྤྱོད་གསོ་ཐོད་། སྤྱོད་ཀྱི་དོད་མ་རུས། ཡུང་  
གཞིན་སྤྱོད་ཀྱིས་པོད་རང་སྤྱོད་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་པ་  
སྤྱོད་པ་དུང་ཐོད་མཉམ་འབྲེལ་སྤྱོད་ཆོགས་བཅས་སྤྱོད་  
དུག་གིས་མཉམ་འབྲེལ་དུ་སྤྱོད་པ་ཆོགས་ར་གཙོ་བོ་བཙུགས་པ་  
དང་། ས་གནས་ཁག་གིས་དུས་མཚུངས་སུ་“2025ལོའི་  
ཐོད་། སྤྱོད་གསོ་ཐོད་། སྤྱོད་ཀྱི་དོད་མ་རུས། ཡུང་  
གཞིན་སྤྱོད་ཀྱིས་པོད་རང་སྤྱོད་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་པ་  
སྤྱོད་པ་དུང་ཐོད་མཉམ་འབྲེལ་སྤྱོད་ཆོགས་བཅས་སྤྱོད་  
དུག་གིས་མཉམ་འབྲེལ་དུ་སྤྱོད་པ་ཆོགས་ར་གཙོ་བོ་བཙུགས་པ་  
དང་། ས་གནས་ཁག་གིས་དུས་མཚུངས་སུ་“2025ལོའི་  
ཐོད་། སྤྱོད་གསོ་ཐོད་། སྤྱོད་ཀྱི་དོད་མ་རུས། ཡུང་  
གཞིན་སྤྱོད་ཀྱིས་པོད་རང་སྤྱོད་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་པ་  
སྤྱོད་པ་དུང་ཐོད་མཉམ་འབྲེལ་སྤྱོད་ཆོགས་བཅས་སྤྱོད་  
དུག་གིས་མཉམ་འབྲེལ་དུ་སྤྱོད་པ་ཆོགས་ར་གཙོ་བོ་བཙུགས་པ་  
དང་། ས་གནས་ཁག་གིས་དུས་མཚུངས་སུ་“2025ལོའི་  
ཐོད་། སྤྱོད་གསོ་ཐོད་། སྤྱོད་ཀྱི་དོད་མ་རུས། ཡུང་  
གཞིན་སྤྱོད་ཀྱིས་པོད་རང་སྤྱོད་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་པ་  
སྤྱོད་པ་དུང་ཐོད་མཉམ་འབྲེལ་སྤྱོད་ཆོགས་བཅས་སྤྱོད་  
དུག་གིས་མཉམ་འབྲེལ་དུ་སྤྱོད་པ་ཆོགས་ར་གཙོ་བོ་བཙུགས་པ་  
དང་། ས་གནས་ཁག་གིས་དུས་མཚུངས་སུ་“2025ལོའི་  
ཐོད་། སྤྱོད་གསོ་ཐོད་། སྤྱོད་ཀྱི་དོད་མ་རུས། ཡུང་  
གཞིན་སྤྱོད་ཀྱིས་པོད་རང་སྤྱོད་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་པ་  
སྤྱོད་པ་དུང་ཐོད་མཉམ་འབྲེལ་སྤྱོད་ཆོགས་བཅས་སྤྱོད་  
དུག་གིས་མཉམ་འབྲེལ་དུ་སྤྱོད་པ་ཆོགས་ར་གཙོ་བོ་བཙུགས་པ་  
དང་། ས་གནས་ཁག་གིས་དུས་མཚུངས་སུ་“2025ལོའི་  
ཐོད་། སྤྱོད་གསོ་ཐོད་། སྤྱོད་ཀྱི་དོད་མ་རུས། ཡུང་  
གཞིན་སྤྱོད་ཀྱིས་པོད་རང་སྤྱོད་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་པ་  
སྤྱོད་པ་དུང་ཐོད་མཉམ་འབྲེལ་སྤྱོད་ཆོགས་བཅས་སྤྱོད་  
དུག་གིས་མཉམ་འབྲེལ་དུ་སྤྱོད་པ་ཆོགས་ར་གཙོ་བོ་བཙུགས་པ་  
དང་། ས་གནས་ཁག་གིས་དུས་མཚུངས་སུ་“2025ལོའི་  
ཐོད་། སྤྱོད་གསོ་ཐོད་། སྤྱོད་ཀྱི་དོད་མ་རུས། ཡུང་  
གཞིན་སྤྱོད་ཀྱིས་པོད་རང་སྤྱོད་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་པ་  
སྤྱོད་པ་དུང་ཐོད་མཉམ་འབྲེལ་སྤྱོད་ཆོགས་བཅས་སྤྱོད་  
དུག་གིས་མཉམ་འབྲེལ་དུ་སྤྱོད་པ་ཆོགས་ར་གཙོ་བོ་བཙུགས་པ་  
དང་། ས་གནས་ཁག་གིས་དུས་མཚུངས་སུ་“2025ལོའི་  
ཐོད་། སྤྱོད་གསོ་ཐོད་། སྤྱོད་ཀྱི་དོད་མ་རུས། ཡུང་  
གཞིན་སྤྱོད་ཀྱིས་པོད་རང་སྤྱོད་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་པ་  
སྤྱོད་པ་དུང་ཐོད་མཉམ་འབྲེལ་སྤྱོད་ཆོགས་བཅས་སྤྱོད་  
དུག་གིས་མཉམ་འབྲེལ་དུ་སྤྱོད་པ་ཆོགས་ར་གཙོ་བོ་བཙུགས་པ་  
དང་