

མངའ་རིས་ས་ཁུལ་གྱིས་བོད་རྒྱུད་པ་ཆུན་གས་ཀྱི་སྤོང་ལྷོ་བས་རྒྱུན་འཛིན་དང་དར་སྤེལ་བཏང་ནས།

གངས་རྒྱུད་ས་ས་མཐོར་འཕེལ་རྒྱས་དོན་གཉིར་བྱེད།

མི་དམངས་ཉིན་རེའི་ཆོགས་པར་གྱི་གསར་འགོད་པ། ལུས་ཡུམ་ཡའོ།

ཡུང་དབྱེད་རྒྱུན་རྒྱུར་གྱིས་བོད་ལ་ལྷོ་བ།

2025ཨའི་ཟླ་8པར། སྤྱི་ཁྱབ་རྒྱུ་ཅི་ཞི་ཅིན་མིང་.....

གིས་བོད་རང་རྒྱུད་རྒྱུད་ས་ཁུལ་དང་ཁྱེད་གཞི་གཞུང་གི་ལས་.....

དོན་སྟན་མེད་གསན་སྐབས་“བོད་རྒྱུད་པ་ཆུན་གས་ཀྱི་སྤོང་.....

རྫོབས་དང་‘ལམ་གཉིས་’ཀྱི་སྤོང་རྫོབས་དར་སྤེལ་གྱིས་སྤྱུགས་ཆེན་.....

གཏོང་བ་དང་། དོ་དམ་ནན་པོ་དང་གཅེས་རྒྱུད་ཟབ་མོ་.....

གཅིག་ཀྱིས། ལྷག་སྤུལ་དང་གཏུན་འདྲོམས་གལ་ཆེ་མཉམ་དུ་.....

འཛིན་པ་མཐའ་འཁྱེད་ས་བྱས་ཏེ། ཟུ་ཆེའི་ཏང་ཡོན་དང་།

ལས་བྱེད་པ། རིགས་ཁག་གི་ཤེས་ལུན་པས་འབད་འབུངས་.....

ཡར་བཙོན་དང་འགན་འཁྲིའི་འཁྱེད་མོད་པ་བྱ་རྒྱུར་སྡེ་ཁྲིད་.....

བྱེད་དགོས་ཞེས་ནན་བཤད་གནང་ཡོད།

མངའ་རིས་ས་ཁུལ་དུ་སྤོང་རྫོབས་རྒྱུན་འཛིན་བྱ་རྒྱུ་དེ་.....

མི་རྒྱུས་ཀྱི་སེམས་སུ་རྩོལ་རྩི་མོ་མོ་བསྐོས་པ་ལྷུར་འཁོད་ཡོད་ལ།

དེ་བས་ཀྱང་ཁ་ལོ་ཡོད་ལག་ཡོད་ཀྱི་བྱ་རྒྱུད་དངོས་སུ་ཁྱུར་ཡོད།

མངའ་རིས་ས་ཁུལ་དུ་ཆ་རྒྱུ་མཉམས་བཟུང་སྤྱི་4500ཟིན་པ་.....

དང་། མཉམ་འབྲལ་ནང་གསོ་རྒྱུད་འདུས་ཆད་མང་གཤོངས་ཀྱི་.....

50%ཡང་ཟིན་གྱི་མེད་ལ། ད་ལྟ་ན་དུ་སྤྱོད་ཆད་མྱད་ཀྱི་ར་འོག་.....

གི་ཕྱི་ཕྱི་ཏུ་40ཟིན་གྱི་ཡོད། དེ་གར་ཏང་གི་ཕྱི་ཏུ་1000ལྟ་.....

ཙམ་དང་ཏང་ཡོན་གྱི་2.1ལྟ་ཙམ་གྱིས་ཐོག་མའི་བསམ་འདུན་.....

དང་འགན་འཁྲིའི་སྒོ་ལ་བརྟན་པོར་བཅངས་ནས་འབད་འཐབ་.....

རྫོད་མེད་གྱིས་“བོད་རྒྱུད་པ་ཆུན་གས་ཀྱི་སྤོང་རྫོབས་”དང་“ལམ་.....

གཉིས་”ཀྱི་སྤོང་རྫོབས་ལ་དུས་རབས་ཀྱི་ནང་དོན་གསར་པ་རྒྱུན་.....

ཆད་མེད་པར་རྫོག་བཞིན་ཡོད།

སེམས་ཁུལ་དང་དཀར་འདའ་ལེ་ལེ་བ་དང་མང་ཆོགས་.....

ཀྱི་བདེ་སྤྱུག་ལ་བརྩེ་སེམས་བཅངས་པ།

རྩ་མཉའ་རྫོང་བསྐྱི་ཡག་ཤར་དུ་ཁམ་རྫོང་སྡེ་འཆར་.....

ཡག་ལ། ཀུ་ལུའི་རྩོག་པོ་ལྷིང་རྟིག་རྟིག་བཏགས། བསེལ་.....

རྒྱུད་དལ་བུར་ལྷང་ཁིང་། ཉེ་འོད་ལོ་མའི་གསེབ་ནས་བསྐྱི་.....

ཡག་གྱིང་ཆོའི་གྱིང་མི་འཛིགས་མེད་རྩོམ་ཁྲིད་ལ་འབྲོས།

ཁོང་གིས་“ཏང་ཡོན་ལས་བྱེད་པའི་རྩོགས་རམ་འོག་ལོ་ལྷུར་.....

ཤིང་རྟིག་བཅོངས་པར་ཡོང་འབབ་སྒྲོར་གྱི་3ལྟ་ཙམ་རག་གི་.....

འདུག”ཅེས་བརྗོད།

དེ་སྤྱི་བསྐྱི་ཡག་གི་ཤིང་འབྲས་ཐོན་འབབ་ཆེ་ཡང་ཆོང་.....

ལམ་མེད་པས། འཛིགས་མེད་དོ་རྩེར་ལོ་ལྷགས་བྱུང་བའི་ཤིང་.....

འབྲས་འཆོང་མི་ཐུབ་པའི་སེམས་ཁུལ་ཏུ་ཅང་ཆེ། བྱིས་སུ་རྫོང་.....

དང་ཤར་གི་ཏང་ཡོན་ལས་བྱེད་པའི་སྐོད་འཕྲིན་ཀྱི་ཐོགས་ཆོམ་.....

དེ་ཁོང་གི་རིན་པ་མི་དགོས་པའི་“བར་བྱུབ་”གཏོང་ས་ཞིག་ཏུ་.....

ཁྱུར་ནས་བསྐྱི་ཡག་གི་ཤིང་འབྲས་ཐིན་འརྒྱུག་པོ་བྱུང་ཡོད།

“ཏང་ཡོན་ལས་བྱེད་པས་མང་ཆོགས་དང་ཡག་གདང་.....

རྩེལ་ནས་འབད་འཐབ་གྱིས་བྱུག་འབྱུར་གྱི་འབྲས་བཟང་སྟེན་.....

ཐུབ་པ་བྱེད་གྱི་ཡོད་”ཅེས་བསྐྱི་ཡག་ཤར་གི་ཤར་ཀྱང་ཐུར་བུ་.....

བསྟན་འཛིན་གྱིས་བཤད།

མངའ་རིས་ས་ཁུལ་དུ་དེ་མིག་ཏང་ཆ་འཛུགས་461.....

དང་ཏང་ཆོགས་རྒྱུད་709བཅུགས་ཡོད་པ་དང་། གྱིང་ཆོའི་.....

(སྤེ་ཁྱལ་)ཏང་ཆ་འཛུགས་ཀྱི་རྒྱུ་ཅིས་དེ་མིག་ཏང་ཆ་འཛུགས་.....

ཀྱི་རྒྱུ་ཅིའི་འགན་གཅིག་ལྷོགས་ཁུར་བ་དང་འབེལ་དེ་མིག་པ་.....

483བཀོད་རྒྱུག་བྱས་ཡོད། མངའ་རིས་ས་ཁུལ་གྱིས་ད་ཏུང་.....

རྒྱུན་རྩིས་ཅན་གྱི་རྒྱུན་ནས་ཏང་ཡོན་གྱི་“འགན་ལེན་གསུམ་”དང་.....

“འབྱོར་ཐོག་ཉིས་”ཀྱི་ལས་དོན་སྤེལ་ནས། མང་ཆོགས་ཀྱི་.....

“བསམ་འདུན་རྒྱུད་དུ”དང་། “སྤྱུགས་འདུན་རྒྱུད་དུ”.....

འབྲལ་མ་ཁོད་དང་། དཀའ་ངལ། སེམས་ཁུལ། རེ་སྤྱུག་བཅས་.....

ཀྱི་གནད་དོན་ཐག་གཅོད་བྱེད་པར་རྩོགས་རམ་བྱེད་གྱི་ཡོད།

ཏང་གི་ཤིས་ལུན་བརྟན་དང་དམངས་ལ་བརྩེ་བ་བཅངས་པ།

རྩ་མཉའ་རྫོང་རྒྱུག་སུམ་ཤར་ནི་ས་བབ་སྤྱི་4275སར་.....

ཆགས་པའི་འབྲོག་ཁུལ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་འབྲོག་དུད་113གྱིས་.....

ལོ་ལྷུར་རྩ་རྒྱུ་བཟང་སར་འཆོ་རྫོད་བྱེད་གྱི་ཡོད།

རྩ་མཉའ་རྫོང་རྒྱུག་སུམ་ཤར་མཐའ་མཆོམས་མང་གས་.....

གཏོང་ཁང་གི་མཛུབ་ཁྲིད་པ་ཐེན་ཡོན་གྱིས་“སྤུལ་བདེའི་.....

ཉིན་དོན་ཁང་”བཅུགས་རྒྱུན་འབྲོག་པའི་མཆོར་ས་གང་དུ་.....

སྤོས་ཆེ་ཉིན་རྩོག་པ་དེར་བཅའ་རྫོད་བྱེད་གྱི་ཡོད། ཁབ་དུ་.....

ཡུག་གིས་གཅོས་པའི་ཉག་ཁག་དང་མི་དམངས་ཉིན་རྩོག་.....

པ་ཆོའི་རྒྱུར་རྩེས་ཀྱང་ས་མེད་བཞག་ཡོད་ལ། ཁབ་རྒྱབ་རྒྱབ་.....

ཏུ་བབས་པའི་མཆོན་མོར་འབྲོག་པས་སྤོག་འོད་ལ་གཏད་.....

ནས་ཁོང་ཆོ་འཆོལ་བར་ཡོང་གི་ཡོད།

རྩ་མཉའ་རྫོང་རྒྱུག་སུམ་ཤར་མཐའ་མཆོམས་མང་གས་.....

གཏོང་ཁང་གི་མཛུབ་ཁྲིད་པ་ཐེན་ཡོན་གྱིས་“སྤུལ་བདེའི་.....

ཉིན་དོན་ཁང་”བཅུགས་རྒྱུན་༥ རོགས་སྤོབ་ཐེངས་150ལྟ་.....

ཙམ་བྱས་ནས་དཔལ་འབྱོར་གྱི་གྱིང་གུན་སྒོར་གྱི་90ལྟ་ཙམ་.....

མི་ཐོག་པ་བྱས་པ་མ་ཟུད། ཁོངས་གཏོར་ཁྱལ་དུ་ལོ་14བསྐྱད་.....

མར་ཉེས་དོན་རྒྱུད་གཞི་ཐོན་མེད་པ་དང་འགལ་སྒྲ་དང་རྫོང་.....

གཞི་རང་སར་འདུམ་འཁྲིག་ཐུབ་ཆོད་ཀྱང་100%ཟིན་.....

ཡོད་”ཅེས་བཤད།

མཚོ་ཞིང་གྲང་ལ་གསོ་རྒྱུད་དཀོན་པའི་མཐའ་མཆོམས་.....

ལམ་ཐིག་དང་ཆ་རྒྱུན་ཞན་པའི་ཤར་དང་། སྤོང་རྩལ། སྤོང་.....

ཆོ་བཅས་མངའ་རིས་ས་ཁུལ་ཀྱི་ཏང་ཡོན་ལས་བྱེད་པ་གསོ་.....

རྒྱུད་བྱེད་པའི་སྤོབ་ཁང་ཆེན་པོ་ཞིག་ཏུ་ཁྱུར་ཡོད།

“ང་ཆོས་ཏང་གི་ཤིས་སྤོབ་གསོ་མང་དང་པོར་བཞག་སྟེ་.....

དཀའ་འཆོགས་ཆེ་བའི་ཁོར་ཡུག་ནས་སྒོ་རྩ་བརྟན་པའི་གཤིས་.....

རྒྱུད་ལས་ལ་འཇགས་པར་བྱེད་དགོས་པ་དང་། གཞི་རིམ་གྱི་.....

ལུན་བརྟན་དེ་མི་དམངས་ལ་འཆང་བའི་བརྩེ་སེམས་ཟབ་.....

མོར་འབྱུར་བར་བྱས་ཏེ་ས་མཐོར་རྩ་བ་བརྟན་པོར་འཛུགས་.....

དགོས་ཞེས་མངའ་རིས་ས་ཁུལ་དུ་ཆ་འཛུགས་སུའི་ཕྱི་ཏུང་.....

གཞོན་པ་མང་ཀྱང་ཤུས་གྱིས་བཤད།

གྱིང་ཆོ་སྤེ་ཁྱལ་)138ཆོང་མ་ཆོན་པས་འགན་གཅོང་.....

ཁངས་པ་དང་། ཏང་ཡོན་ལས་བྱེད་པ་5800ལྟ་ཙམ་གྱིས་.....

དཀའ་ངལ་ཡོད་པའི་དེ་མིགས་བསལ་མི་སྣ་དང་། གཙོ་གནད་.....

ཐོག་གཅེས་རྒྱུད་བྱེད་དགོས་པའི་ཆོགས་སྤྱི། ཐ་རྒྱུད་འགན་.....

ལེན་བྱ་ཡུལ་སོགས་མི་སྣ་(དུང་ཆོང་)6390ལྟ་ཙམ་དང་ཆ་.....

སྤྱིག་བྱས་པ་དང་། “གསར་གཉིས་”རྩ་འཛུར་གྱི་ཏང་འཛུར་.....

རྒྱུད་དང་ཁེ་ལས་གྱིས་བྱོགས་ཡོངས་ལ་འགན་གཅོང་ལེན་པ།

“དེན་ཆོར་འབད་འབུངས། སྤྱི་ཁམས་ལ་བརྟན་ནས་རྒྱལ་.....

ཁབ་ལ་དྲིན་ལན་འཇལ་བ་”སོགས་སྤུས་རྟགས་མ་ལག་4བསྟན་.....

པ་སོགས་མངའ་རིས་ས་ཁུལ་གྱིས་ལོ་10བསྐྱད་མར་“བོད་རྒྱུབ་.....

ཀྱི་གདོང་ལེན་པ། གསར་བཟེའི་མངའ་རིས་”ཏང་འཛུགས་.....

རྒྱུད་གི་སྤུས་རྟགས་འཛུགས་རྒྱུད་ཟབ་ཏུ་བཏང་ནས་གཞི་.....

རིམ་ཏང་ཆ་འཛུགས་བྱོགས་ཡོངས་ནས་ཡར་རྒྱས་དང་བྱོགས་.....

ཡོངས་ནས་ཉམས་སད་ཐིག་ཐུབ་པ་བྱས་ཡོད།

འབད་འབུངས་ཡར་བཙོན་གྱིས་འགན་འཁྲིའི་ཕྱག་ཏུ་.....

འཁྱུར། མིར་བསམ་ནས་མིར་བསམ་བར་གྱི་ཏང་ཡོན་ལས་བྱེད་.....

པས་སྤོབ་རྒྱུན་བཟང་པོ་རྒྱུད་འཛིན་བྱས་ཏེ་གངས་རྒྱུད་ས་ས་.....

མཐོར་འཕེལ་རྒྱས་དོན་གཉེར་བྱས་ནས་བོད་རྒྱུད་པ་ཆུན་.....

གས་ཀྱི་སྤོང་རྫོབས་ཀྱི་མེ་རྟིག་“འཛམ་གླིང་ཡང་ཅིའི་ཡང་.....

ཅེར་”བཞད་པར་བྱས་ཡོད།

(ཆོ་ཁོས་བསྟར། བསྟན་འཛིན་གྱིས་ལུས་)

མིག་དམར་ཆེ་རིང་།

རྩོ་མོ་སྤྱང་མའི་འདབས་ཀྱི་“མུན་སེལ་སྒྲོན་མོ་”

“གང་ལྷུར་དོན་དག་ཁག་གཅིག་སྤུབ་མཉམ་དུ་གོས་ལ།

ས་ཆ་ཁག་གཅིག་སྤུབ་མཉམ་ཡང་དགོས་”ཞེས་རྩོ་མོ་སྤྱང་མའི་

འདབས་སུ་ཡོད་པའི་གཞིས་ཆ་གྱིང་ཁྲེར་དྲིང་རི་རྩོང་སྤྱང་.....

དཀར་གྱིང་རྩལ་ཆ་ཆོང་སྤོབ་རྒྱུད་གི་སྤོབ་སྤྱི་གཞོན་པ་མིག་.....

དམར་ཆེ་རིང་གི་བབ་ཆགས་པའི་སྐོད་ཆ་དོ་ལས་ཁོང་གིས་མི་.....

ལོ་24ལྟ་གཅིག་སེམས་གཅིག་གིས་སྤོབ་གསོའི་ལས་ལ་གཞོལ་.....

བ་གང་ལེགས་མ་ཆོན་གྱི་ཡོད།

2002ཨའི་ཟླ་7པར། ལོ་18ལ་སྤོབས་པའི་མིག་དམར་.....

ཆེ་རིང་གིས་གྱིང་ཁྲེར་གྱི་བདེ་རྒྱུད་ལྷན་པའི་འཆོ་བ་རྒྱབ་ཏུ་.....

སྤུར་ནས་སྤོ་ཐག་ཆོད་པོས་སྤུར་ཡང་པ་ཡུལ་ས་མཐོར་འོག་.....

པའི་ལམ་ལ་ཆས།

སྤོབ་གྲུར་སྤོབས་མ་ཐག་པའི་སྐབས་སུ་མིག་དམར་ཆེ་.....

རིང་གིས་ལོ་རིམ་གསུམ་པ་ནས་དུག་པའི་བར་གྱི་དེ་བྱིན་ཡིག་.....

དགོ་ཆུན་བྱེད་ཞོར་སྤོབ་ཐོན་འཛིན་གྱའི་རྒྱ་ཡིག་དགོ་ཆུན་.....

ཡང་བྱས། “ཉིན་ལྷུར་སྤོབ་ཆོན་མང་པོ་ཁྲིད་རྒྱ་ཡོད། གཟའ་.....

འཁོར་རེར་སྤོབ་ཆོན་གཉིས་རེ་དང་ལ་གསོ་རྒྱུག་རྒྱུ་བྱེད་ན་ལྷ་.....

རབ་རེད། རྒྱུགས་ཤོག་ཆོང་མ་རྩོན་ལ་རྩུམ་ཤོག་ལྷིང་སྐམ་.....

རྒྱུག་གིས་འཁྲིའི་བ་དང་དེ་ནས་པར་རྒྱུག་དགོས་”ཞེས་བཤད་པ་.....

དང་། ཁོང་གིས་“ཐོག་མར་དཀའ་འལས་ཁག་ཙམ་ཡོང་གི་རེད་.....

བསམས་བྱུང་། འོན་ཀྱང་དཀའ་འལས་འདི་འདྲ་ཡོང་གི་རེད་.....

བསམ་བསམ་མ་བྱུང་”ཞེས་བཤད།

སྤོབ་གྲུ་བཅུགས་མ་ཐག་སྤོབ་གྲུའི་གཏན་འཇགས་རྒྱ་.....

ནོར་ཁྲུན་བརྩོམས་སྒོར་150ཡང་ཟིན་གྱི་མེད། ད་ཆ་སྤོབ་.....

ཁྲིད་ཐོག་ཁང་དང་། ཉལ་ཁང་། ཟུ་ཁང་སོགས་སྤྱིག་བཀོད་.....

ཆ་ཆོང་བ་དང་གཏན་འཇགས་རྒྱ་ནོར་སྒོར་ཁྲི་སྒོར་ཟིན་པ་མ་.....

ཟད། ད་ཏུང་ཞོར་དུ་བཅོལ་ཁང་5བཅུགས་ཡོད། མིག་.....

དམར་ཆེ་རིང་ནི་དེའི་ནང་ཁྲུགས་མཉམ་རེད་ལ་དཔའ་པོ་.....

བྱེད་མཉམ་ཡང་རེད།

དེས་མ་ཆོད་ཁོང་གིས་སྤུར་ནས་ད་བར་སྤོབ་མ་རྩིས་.....

རང་ཉིད་ཀྱི་སྤུ་གྲུར་བརྩེ་གི་ཡོད་ཅིང་། སྤོབ་དུས་མི་རེ་དོ་རེར་.....

ཁོང་གིས་སྤུ་གྲུ་ཆོར་རྒྱུན་མ་ཁོའི་སྤུར་ཉོས་པར་བརྟེན་སྤུར་.....

བཅོས་འགན་བཅོལ་གྲ་སྒོར་རྒྱུང་ཆགས་གྱི་ཡོད་པ་མ་ཟུད།

ད་ཏུང་རང་འགལ་ངང་སྤུར་སྤོབ་ཤེས་བྱ་བྱུངས་པ་གོ་ཆོད་.....

ཡོང་བར་བྱེད་གྱི་ཡོད། ཁོང་གིས་ད་ཏུང་འཆོ་བར་དཀའ་.....

ངལ་ཡོད་པའི་སྤུ་གྲུ་ཁག་གཅིག་ལ་རྩོགས་དདུལ་སྤུར་ཅིང་།

ན་ནིང་སྤུ་གྲུ་གཅིག་ལ་རྩོགས་དདུལ་སྤུར་གྱི་1ལྟ་ཙམ་སྤུར་.....

པ་དང་ད་ལོ་སྤུར་ཡང་སྤོར་གྱི་1ལྟ་ཙམ་རྩོགས་རམ་བྱས་པ་.....

རེད། ཁོང་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་བྱེད་རྫོང་ས་དེས་སྤུ་གྲུ་གཅིག་.....

དང་ཐ་ན་མི་རབས་རྩེས་མའི་ལས་དབང་ལ་འབྱུར་ལྷོག་.....

གཏོང་ཐུབ་པའི་རེ་བ་བྱེད་གྱི་ཡོད། “དཀའ་འལས་ཇི་ཙམ་རྒྱུག་.....

དགོས་ཀྱང་བཞེད་རྫོང་སྤྱི་ལོ་མི་འདུག འོན་ཀྱང་སྤུ་གྲུའི་མིག་.....

ནང་རེ་བའི་འོད་རྫོང་མེད་ན་དཀའ་འལས་ཇི་ལྷུར་བརྒྱབ་རུང་.....

རྫོང་པ་རེད་”ཅེས་མིག་དམར་ཆེ་རིང་གིས་བཤད།

སྤོབ་སྤྱི་གཞོན་པའི་འགན་འཁྱེད་པཞིན་སྤོབ་ཆོན་འཁྲིད་.....

ཁོང་ལ་རང་ཉིད་ཀྱི་ལྷ་རྩུལ་ཡོད་ཅིང་། རྒྱུན་དུ་སྤུ་གྲུ་ཆོར་.....

“སྤོག་དེབ་ནང་གི་ཤེས་བྱ་ཞོན་ནས་མི་འཁྲིག གང་ལྷུར་མཐའ་.....

མཛུག་སྤྱི་ཆོགས་སུ་གོམ་པ་སྤོང་གོས་པས་གང་ས་ཅི་ཐད་ནས་.....

རྒྱུད་དགོས་”ཞེས་ཤོད་གྱི་ཡོད། ཁོང་གིས་ལོ་རིམ་དམའ་བའི་.....

སྤོབ་མར་《ཀུན་རྫོད་དང་ཁྲེམས་རྫོང་》སྤོབ་ཁྲིད་བྱེད་སྐབས།

སྐར་མ་20ལྟ་གི་དེབ་ནང་གི་ཤེས་བྱ་སྤོབ་པ་དང་། སྐར་མ་20

གསར་བཟེའི་སྤུ་གཞིས་བསྐབས་ནས་སྤུ་གྲུ་ཆོའི་རྒྱལ་གཅེས་.....

བརྩེ་སེམས་ཟབ་ཏུ་གཏོང་གི་ཡོད།

རྫོང་རིམ་པའི་རྒྱུད་འཛིན་དགོ་གི་ཆུན་དང་། སྤོང་ཁྲེར་.....

རིམ་པའི་རིག་ཆོན་སྤེ་ཁྲིད་པ། རང་རྒྱུད་རྫོང་ས་ཀྱི་ཁག་.....

གཉིས་པའི་སྤོབ་ཁྲིད་འཛིན་ཐང་ཅན་བཅས་ཡིན་པའི་མིག་.....

དམར་ཆེ་རིང་གིས་རྟག་ཏུ་ན་གཞོན་དགོ་ཆུན་ཆོར་རང་ཉིད་.....

ཀྱི་སྤོབ་ཁྲིད་ཉམས་སྤོང་སེར་རྩ་སྤུ་ཙམ་ཡང་མེད་པར་མཉམ་.....