

སེའུ་མཐོ་སྒྲིལ་འཛོམས་འཕྲོད་དམ་ཆོད་ཡོད་
 གྲུང་མིམ་གྲུང་ནིའི་རྒྱུ་མཛུགས་ཆོད་དོག་བཟོད་
 ཡམས་དང་བོད་སྐད་མ་རྒྱལ་མ་ཅན་ལྟུ་རྒྱུ་
 བཅུག་མཐའི་འཛོམས་མཐའ་ཡམས་སྒྲུང་བརྟན་ན་མ་
 ཅན་ཤར་ཤར་ཁྱེར་རྒྱུ་མཛུགས་འཛོམས་འཕྲོད་རྒྱུ་
 བཅུག་མཐའི་འཛོམས་ཆོད་ཡོད་གྲུང་མི་དང་
 འབབ་རྒྱུ་མ་ཉམས་ཡམས་ཀྱི་རྒྱུ་མ་ཤུག་བཞག་
 ཞེ། ལྷག་འཕེལ་དང་ཕྱག་མཐའ་མཐའ་མ་ཉམས་འཕྲོད་
 མིའཛོམས་རྒྱུ་ན་མ་ཅན་ལྟུ་མིའཛོམས་གཏོང་བར་
 ལྷག་འཕྲོད་གཏོང་རྒྱུ་དང་། བོད་སྐད་མ་ཉམས་
 ཡོད་ལྟུ་དང་མ་ཅན་ཆུང་ཆུང་ཆོད་ཡོད་གྲུང་མིམ་
 སྟོན་ཆོད་ཡོད་འདུལ་(ཤེཾ་)ཆོད་ཤིན་མོ་
 འཕྲོད་ཆོད་ཡོད་གྲུང་མི་དང་སྒྲིལ་100.8ལྟུ་
 ལྟུ་མའི་སྒྲིལ་མཐའ་མཐའ་ཉམས་ལྷག་རྒྱུ་བཞག་
 ཡོད་ (བཅུན་བཟང་མིམ་བཟུང་། ཤིན་ཆོ་
 དང་བཅུན་བཟང་མིམ་ཞེས་)