བོད་ལྗོངས་ཁྲིམས་ལུགས་ཚགས་པར། གལ་ཆེའི་གསར་འགྱུར། 2020ལོའི་ཟླ་1ཚེས་14 3

འདི་ག་ཚགས་པར་ཁང་དུ་ལྷ་ས་ནས་་་་་་་་་་་་
གནས་ཚུལ་འབྱོར་གསལ།གྲོང་ཁྱེར་ཡོངས་ཀྱི་མེ་་་
ཟོན་བདེ་འཇགས་ཀྱི་དུས་བབ་བརྟན་པོ་ཡོང་བའི་་་་་
འགན་ལེན་བྱ་ཆེད།ཉེ་ཆར་ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱེར་མེ་ཟོན་་་
རོགས་སྐྱོབ་ཉིང་ལག་རུ་ཁག་གིས་འབྲེལ་ཡོད་འགན་
ནུས་སྡེ་ཚན་དང་།སྤྱི་བདེ་མངགས་གཏོང་ཁང་།
ཤང་དང་གྲོང་རྡལ（ཁྲོམ་གཞུང）གྱི་མཉམ་འགོག་་་་་
མཉམ་བཅོས་ཀྱི་སྟོབས་ཤུགས་བཅས་དང་མཉམ་་་་་་་
འབྲེལ་བྱས་ནས་གྲོང་ཁྱེར་ཡོངས་སུ་མཚན་བཤེར་བྱ་

སྤྱོད་གཅིག་སྡུད་ཐོག་སྤེལ་བ་རེད།
ད་ཐེངས་ཀྱི་མཚན་བཤེར་ཁྲོད་ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱེར་་་
མེ་ཟོན་རོགས་སྐྱོབ་ཉིང་ལག་རུ་ཁག་གིས་ཞིབ་་་་་་་་་་་་
བཤེར་ཚོགས་ཆུང་25བཏང་བ་དང་།ཞིབ་བཤེར་་་
ཚོགས་ཆུང་གིས་སྔོན་དུ་བརྡ་མི་གཏོང་བ་དང་བབ་་་་
བསྟུན་འཐེན་བཤེར་བྱེད་སྟངས་སྤྱད་ནས་ཞིབ་་་་་་་་་་
བཤེར་བྱེད་སྒོ་སྤེལ་ཏེ་ས་གནས་ས་ཐོག་ཏུ་མེ་སྐྱོན་གྱི་་
མངོན་མེད་རྐྱེན་ངན་143བཅོས་སྒྲིག་བྱས་ནས་་་་་་་་
འཕྲལ་དུ་བཅོས་སྒྲིག་བྱེད་དགོས་པའི་བརྡ་ཐོ་33

བཏང་བ་དང་དུས་བཀག་ནང་བཅོས་སྒྲིག་བྱེད་་་་་་་་་
དགོས་པའི་བརྡ་ཐོ་2བཏང་བ་རེད།ཤེས་རྟོགས་་་་་་
བྱུང་བར་གཞིགས་ན།དཔྱིད་གསར་དུས་ཆེན་དང་་
བོད་ཀྱི་ལོ་གསར་འཆར་ཉེའི་སྐབས་སུ་ལྷ་ས་གྲོང་་་་་་་
ཁྱེར་མེ་ཟོན་སྡེ་ཚན་གྱིས་དུས་ཆེན་གྱི་རྟེན་འབྲེལ་་་་་་་
བྱེད་སྒོ་དང་།རོལ་རྩེད་བྱ་ཡུལ།མགྲོན་ཁང་དང་་་་
ཟ་ཁང་།ཚོང་ལས་ཁྲོམ་ར།གྲོང་མིའི་སྡེ་ཁུལ།
ཚན་པ་དང་རོལ་རྩེད་བྱ་ཡུལ་ཆུང་ངུ་།མཚན་མོའི་་་
རོལ་རྩེད་ཁང་བཅས་དང་དེ་བཞིན་མཉམ་རུབ་་་་་་་་་
བོགས་གཏོང་ཁང་པ་སོགས་གཙོ་གནད་ཁོངས་་་་་་་་་་
གཏོགས་སུ་མེ་ཟོན་བདེ་འཇགས་ཀྱི་གཅིག་སྡུད་ཞིབ་
བཤེར་རྒྱུན་མཐུད་སྤེལ་རྒྱུ་རེད།

ཉིན་ཤས་གོང་།ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱེར་ཁྲོམ་ར་ལྟ་་་་་་
འདོམས་ཅུས་ཀྱིས་བཟའ་བཅའ་ཐོན་སྐྱེད་སྤུས་་་་་་་
ཚད་བདེ་འཇགས་ཆེད་དོན་ཞིབ་བཤེར་གྱི་ལས་་་་་་
དོན་སྤེལ་བ་དང་།གཙོ་གནད་ཐོན་སྐྱེད་ཁེ་ལས་་་་
ཁག་ལ་ཆེད་དོན་ཞིབ་བཤེར་དང་བྱེད་པོའི་འགན་
འཁྲི་དོན་འཁྱོལ་བྱེད་ཚུལ་ལ་ལྟ་བཤེར་བྱེད་ཤུགས་
ཆེ་རུ་བཏང་བ་དང་སྦྲགས།ཁེ་ལས་5ལ་སྐོང་འདྲི་
བྱས་ནས། ཁེ་ལས་ཀྱི་འགན་འཁུར་བར་དོ་དམ་་་་་
ལ་ཤུགས་སྣོན་རྒྱག་པ་དང་།གཏོང་ཆ་གཏོང་་་་་་་་་
ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏོང་བ།བདེ་འཇགས་ཀྱི་མི་མངོན་
པའི་རྐྱེན་ངན་དུས་ཐོག་ཏུ་སེལ་བ།བཟའ་བཅའ་
ཐོན་སྐྱེད་བདེ་འཇགས་ཀྱི་འགག་སྒོ་ཏན་ཏིག་སྲུང་
བ། ལག་ཁྱེར་དང་འཛིན་ཤོག་ལེན་པ་དང་དེ་་་་་་་་་་་
བཞིན་ཟོག་འདྲེན་དཔྱད་བཤེར་ལམ་ལུགས་དོན་་་་
འཁྱོལ་ནན་ཏན་བཅས་བྱས་ནས།ཐོན་རྫས་ཀྱི་་་་་་
སྤུས་ཚད་ཚད་ལོན་པར་བྱེད་དགོས་པའི་བླང་བྱ་་་་་
བཏོན་པ་རེད།

འདི་ག་ཚགས་པར་ཁང་དུ་བྲག་ཡིབ་ནས་གློག་འཕྲིན་
འབྱོར་གསལ།2017ལོའི་ཟླ་7པར་སྤྱི་ཕན་གཏུག་བཤེར་་་་་་
ལས་དོན་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་སྤེལ་འགོ་ཚུགས་ཚུན།ཉིང་ཁྲི་་་་་་་
གྲོང་ཁྱེར་ཞིབ་དཔྱོད་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་རང་འགུལ་ངང་འཆར་་་
འགོད་དང་ལས་དོན་ཧུར་ཐག་བསྒྲུབས་ནས་སྤྱི་ཕན་གཏུག་་་་་་་
བཤེར་གྱི་ཞིབ་དཔྱོད་ལས་དོན་ནུས་ལྡན་དང་གོ་རིམ་ལྡན་པའི་
ངང་སྤེལ་རྒྱུར་སྐུལ་འདེད་བཏང་བ་རེད།མིག་སྔའི་བར།
ཁྱོན་བསྡོམས་སྤྱི་ཕན་གཏུག་བཤེར་གྱོད་གཞིའི་ཁུངས་སྣེ་338
བསྡུ་རུབ་བྱས་པ་དང་གྱོད་དོན་ཐོ་འགོད་160བྱས་པ་རེད།
གཉིས་ཁེ་མང་ཕན་ལ་གཞིགས་ནས་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ཚུགས་་་་་
གནས་མཐོ་རུ་བཏང་ཞིང་།གྲོང་ཁྱེར་དེ་ཡོངས་ཀྱི་ཞིབ་དཔྱོད་
ལས་ཁུངས་ཀྱིས་ཡུལ་དེ་གའི་ཏང་ཨུད་དང་མི་དམངས་འཐུས་་
ཚོགས་ལ་སྤྱི་ཕན་གཏུག་བཤེར་ལས་དོན་སྙན་སེང་ཞུས་པར་་་་་་
བསམ་ཤེས་དང་རྒྱབ་སྐྱོར་ཐོབ་ཡོད།གཞི་རིམ་གྱི་ཞིབ་དཔྱོད་་
ཁང་ཁག་གིས་རང་ས་ཆའི་དོན་དངོས་དང་ཟུང་འབྲེལ་བྱས་ཏེ་
རྫོང(ཆུས)མི་དམངས་འཐུས་ཚོགས་དང་སྲིད་གཞུང་ལ་ཡིག་ཆ་
བཟོ་བའམ་ཡང་ན་བརྡ་ཐོ་བཀྲམ་ནས་ཞིབ་དཔྱོད་ཀྱི་སྤྱི་ཕན་་་་་
གཏུག་བཤེར་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་རྒྱུར་སྐུལ་འདེད་བཏང་བས་་་་་་་
ཁྱབ་རྒྱ་87.5%ཟིན་གྱི་ཡོད།
དཔེ་སྟོན་སྣེ་ཁྲིད་མངོན་གསལ་དོད་པོ་ཡོང་བ་བྱས་ནས
“གཙོ་འགན་འཁུར་མཁན”གྱི་འདུ་འགོད་ཡག་པོ་སྤེལ་ཞིང་།
ཅན་ཁྲ་ཀྲང་དང་གཙོ་གཉེར་དོ་དམ་ཅན་ཁྲ་ཀྲང་གཞོན་པ་ངོ་་་་
མས་གྱོད་གཞི་སྒྲུབ་སྣེ་འཁྲིད་པ་དང་།གྱོད་གཞིའི་གནས་ཚུལ་
ལ་དབྱེ་ཞིབ།མཐུན་སྦྱོར་ཡག་པོ་བྱེད་པ།འགལ་རྐྱེན་སེལ་་་་་་
བ།ཁྲིམས་སར་ཞུ་གཏུག་བཅས་བྱས་པ་རེད།གཞི་གཅིག་་་་་་་
ཅན་གྱི་གྱོད་སྒྲུབ་དང་གྱོད་གཞི་ཚབས་ཆེན་སྒྲུབ་པའི་ལམ་སྲོལ་
བཟོས་ཏེ་སྤྱི་ཕན་གཏུག་བཤེར་གྱོད་གཞིའི་ཆེད་ལས་ཅན་གྱི་་་་་་
གྱོད་སྒྲུབ་ཚོགས་པའམ་གྱོད་སྒྲུབ་ཚོགས་ཆུང་བཙུགས་པ་རེད།
སྤྱི་འདོམས་མཐུན་སྦྱོར་ལ་ཤུགས་སྣོན་བརྒྱབ་ནས་ཞིབ་དཔྱོད་་་
སྟོབས་ཤུགས་བཀོད་སྒྲིག་ལེགས་གཏོང་གིས་སྤྱི་ཕན་གཏུག་་་་་་་་
བཤེར་ཞིབ་དཔྱོད་མི་སྣའི་གྱོད་སྒྲུབ་འཇོན་ཐང་དང་ལྟ་སྐུལ་ཆུ་
ཚད་ཟམ་མི་ཆད་པར་མཐོ་རུ་བཏང་བ་རེད།
སྲོག་ཤིང་ཡིན་པའི“སྤྱི་ཕན”ལ་སྲུང་སྐྱོང་མངོན་གསལ་་་་
དོད་པོ་བྱས་ནས་གྱོད་སྒྲུབ་ཀྱི་ཕན་འབྲས་ལ་སྣང་ཆེན་བྱས་་་་་་་་
ཤིང་།གྲོང་ཁྱེར་དེ་ཡོངས་ཀྱི་སྤྱི་ཕན་གཏུག་བཤེར་གྱོད་གཞི་་་་་
ཚང་མ་ཁུངས་སྣེ་གྲལ་བཤེར་དང་།གྱོད་དོན་ཐོ་འགོད།ཞིབ་
དཔྱོད་ཀྱི་གྲོས་འགོ།ཞུ་གཏུག་བཅས་ཚང་མར་ཉིང་ཁྲི་གྲོང་་་་་་
ཁྱེར་ཞིབ་དཔྱོད་ཁང་གིས་འགག་སྒོ་ནན་པོ་སྲུང་བ་དང་།
གྱོད་གཞི་གལ་ཆེན་རྣམས་གཙོ་གཉེར་དོ་དམ་ཅན་ཁྲ་ཀྲང་་་་་་་་་
གཞོན་པར་ཞིབ་མཆན་འགོད་རྒྱུར་སྐྱེལ་བ།སྲིད་འཛིན་གྱི་སྤྱི་་
ཕན་གཏུག་བཤེར་གྱོད་གཞིར་ཞུ་གཏུག་མ་བརྒྱབ་གོང་ནས་་་་་་་
ཐག་གཅོད་ཐུབ་པའི་བརྩོན་ལེན།དམངས་དོན་གྱི་སྤྱི་ཕན་་་་་་་
གཏུག་བཤེར་གྱོད་གཞིར་ཁེ་དབང་སྲུང་སྐྱོང་དང་སྐྱིན་གསབ་་་
གནད་སར་འཁྱོལ་བར་སྣང་ཆེན་བཅས་བྱས་ཏེ་གྱོད་གཞི་ཚང་་
མར་ཆབ་སྲིད་དང་།བཅའ་ཁྲིམས།སྤྱི་ཚོགས་བཅས་ཀྱི་ཕན་་
འབྲས་ཚད་མཐོའི་གཅིག་གྱུར་ཡོང་བའི་འགན་ལེན་བྱས་པ་་་་་་་
རེད།“སྔོ་ལྗང་ལ་གཅེས་སྤྲས་ཀྱི་སྣོད་བཅུད་སྲུང་སྐྱོང”སྤྱི་་་་་་་་
ཕན་གཏུག་བཤེར་གྱི་ཆེད་དོན་བྱེད་སྒོ་སྤེལ་ཏེ་སྣོད་བཅུད་ཁོར་
ཡུག་ལ་ཞིབ་དཔྱོད་ཐད་ནས་སྲུང་སྐྱོང་བྱེད་ཤུགས་ཆེ་རུ་བཏང་
བ་དང་ཉིང་ཁྲིའི་ལྗང་མདོག་སྣོད་བཅུད་གོང་འཕེལ་ཡོང་བར་་
གཡས་གཞོགས་གཡོན་འདེགས་བྱས་པ་རེད།
（ཚེ་སྒྲོལ་གྱིས་བསྒྱུར།གནམ་ཕྱུག་རྒྱལ་གྱིས་ཞུས）

འདི་ག་ཚགས་པར་ཁང་དུ་རྩེད་ཐང་ནས་་་་་
གློག་འཕྲིན་འབྱོར་གསལ།ལོ་གཉིས་ལྷག་རིང་།
ལྷོ་ཁ་གྲོང་ཁྱེར་ཞིབ་དཔྱོད་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་ཁྲིམས་་་་་
འཛིན་གྱོད་སྒྲུབ་ལྟེ་བར་འཛིན་པ་མཐའ་འཁྱོངས་་་་་་
བྱས་ཏེ་ལམ་སྲོལ་གསར་གཏོད་དང་གནད་སྨིན་་་་་་་་་
ཤུགས་འདོན་གྱིས་སྤྱི་ཕན་ཞུ་གཏུག་ལས་དོན་ཡག་་་་་
པོ་སྤེལ་བར་སྐུལ་འདེད་ཏན་ཏིག་བཏང་བ་རེད།
མིག་སྔའི་བར།གྲོང་ཁྱེར་ཡོངས་ཀྱི་རིམ་གཉིས་ཞིབ་
དཔྱོད་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་སྤྱི་ཕན་ཞུ་གཏུག་གྱོད་གཞིའི་
ཁུངས་སྣེ་427ཤེས་རྟོགས་ཐུབ་པ་ལས་253གྱོད་་་་་་་
ཁོངས་སུ་བཅུག་པ་དང་།ཞིབ་དཔྱོད་གྲོས་འགོ་་་་་་་་
223བཏོན་པ།ཉེས་དོན་ཞོར་གྱི་དམངས་དོན་སྤྱི་་་་
ཕན་གྱོད་གཞི་1ཞུ་གཏུག་བརྒྱབ་པ་བཅས་རེད།
“མི་གཅིག་གསུམ་འབྲེལ་”གྱི་ལས་དོན་ལམ་་་་་་
སྲོལ་གསར་གཏོད་བྱས་ཤིང་།“མི་གཅིག་གསུམ་་་་་་
འབྲེལ”ནི“མི་གཅིག་གིས་སྲིད་འཛིན་ལས་ཁུངས་་་་་
གཅིག་དང་འབྲེལ་གཏུག་བྱེད་པ་དང་།མི་གཅིག་་་་་
གིས་ཁྱབ་ཁོངས་གཅིག་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ།མི་་་་་
གཅིག་གིས་རྫོང་ཞིབ་དཔྱོད་ཁང་གཅིག་དང་འབྲེལ་་
གཏུག་བྱེད་པ”བཅས་ལ་ཟེར།གྱོད་གཞི་རེར་རྫོང་་་
དེའི་ཞིབ་དཔྱོད་ཁང་ལ་འབྲེལ་གཏུག་བྱེད་མཁན་་་་་་
དང་།ཁྱབ་ཁོངས་དེ་ལ་འགན་འཁུར་མཁན།དེ་་་་་
དང་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་སྲིད་འཛིན་ལས་ཁུངས་དང་་་་་་་་་
འབྲེལ་གཏུག་བྱེད་མཁན་གྱི་ལས་བྱེད་པ་དང་ཉེན་་་་་

རྟོག་པ་གསུམ་གྱིས་གྱོད་སྒྲུབ་ཚོགས་ཆུང་བཙུགས་་་་་་
ནས“ལག་ལེན་མཐའ་འཁྱོལ་བྱེད་པའི”གྱོད་སྒྲུབ་་་་་
རྣམ་པ་ལག་བསྟར་བྱས་ཏེ་བརྒྱུད་རིམ་ཡོངས་ལ་་་་་་་་
མཛུབ་ཁྲིད་བྱས་པ་རེད།
“དམངས་ཕན་འབྲེལ་གཏུག་པའི”ལས་དོན་་་་
ལམ་སྲོལ་ལག་བསྟར་བྱས་ཤིང་།སྤྱི་ཕན་ཞུ་གཏུག་་་་
གྱོད་གཞིའི་ཁུངས་སྣེ་ཉུང་བ་དང་ཁུངས་སྣེ་རྟོགས་་་་་
དཀའ་བའི་གནད་དོན་ཐག་གཅོད་ཏན་ཏིག་བྱ་་་་་་་་་
ཆེད།འཕྱོངས་རྒྱས་རྫོང་ཞིབ་དཔྱོད་ཁང་གིས་ཐོག་་
མཐའ་བར་གསུམ་དུ“སྤྱི་ཕན”ལྟེ་བར་བྱས་ཏེ་རང་་་
འགུལ་ངང་བྱ་སྤྱོད་སྤེལ་བ་དང་ཕྱོགས་ཁག་གི་་་་་་་་་་་་
སྟོབས་ཤུགས་གཅིག་སྒྲིལ་ཧུར་ཐག་བྱས་ཏེ་ཁོངས་་་་་་
གཏོགས་ཤང་དང་གྲོང་རྡལ་4ཚང་མར“དམངས་་་་་
ཕན་འབྲེལ་གཏུག་པ”གཏན་འཁེལ་བྱས་པ་རེད།
ནུས་ཤུགས་ཡོད་རྒུས“ཡར་ཀླུང་གཙང་པོའི་་་་་་
ཆེད་དོན་སྲུང་སྐྱོང་བྱེད་སྒོ”སྤེལ་ཞིང་།ལྷོ་ཁ་གྲོང་་་་
ཨུད་ཀྱི་སྣོད་བཅུད་ཁོར་ཡུག་སྲུང་སྐྱོང་ལས་དོན་་་་་་་་
ཐད་ཀྱི་བཀོད་སྒྲིག་བླང་བྱ་རབ་དང་རིམ་པར་དམ་་་་
པོར་དམིགས་ཏེ་ལྷོ་ཁ་གྲོང་ཁྱེར་ཞིབ་དཔྱོད་ཁང་་་་་་་་
གིས་ལྷོ་ཁའི་ས་ཁོངས་ཀྱི་ཡར་ཀླུང་གཙང་པོ་རྒྱུག་་་་་་་
ཁུལ་གྱི་སྦགས་བཙོག་གྱོད་གཞི་ལ་ཆེད་དོན་བཅོས་་་་་
སྒྲིག་བྱས་ཤིང་།ཆེད་དོན་བྱེད་སྒོའི་ཁྲོད་གྱོད་་་་་་་་་་་་
གཞིའི་ཁུངས་སྣེ་བསྡོམས་60གསེད་བཀྲོལ་བྱས་པ་་་་
དང་།ཁག27གྱོད་ཁོངས་སུ་བཅུག་པ།ཞུ་གཏུག་་་

མ་བྱས་གོང་གི་ལས་རིམ་ཁག་25ལག་བསྟར་བཅས་་
བྱས་པ་དང་།ལྟ་སྐུལ་བྱ་ཡུལ་ཚན་པས་དག་ཐེར་་་་་་
ཧུར་ཐག་བྱས་ཏེ་འཚོ་བའི་གད་སྙིགས་བསྡོམས་ཏུན་
260（ས་ཆ་བཟུང་ཚད་མུའུ་130ཙམ）དང་གདོས་་
བཅས་སྙིགས་རོ་ཏུན་123ལྷག་གཙང་སེལ་བྱས་ཏེ་་་་
ལྷོ་ཁའི་སྣོད་བཅུད་ཁོར་ཡུག་སྲུང་སྐྱོང་ལ་འགན་་་་་་་་
ལེན་ནུས་ལྡན་བྱས་ཡོད།
“གཞི་གཅིག་ཅན”གྱི་གྱོད་སྒྲུབ་ལམ་སྲོལ་དོན་་
འཁྱོལ་བྱས་ཤིང་།རང་སྐྱོང་ལྗོངས་ཞིབ་དཔྱོད་ཁང་
གི“གཞི་གཅིག་ཅན”གྱི་གྱོད་སྒྲུབ་ལམ་སྲོལ་གྱི་བླང་་་
བྱ་གཞིར་བཟུང་།ན་ནིང་ལྷོ་ཁ་གྲོང་ཁྱེར་ཞིབ་་་་་་་་་་་
དཔྱོད་ཁང་གིས་དམངས་དོན་སྲིད་འཛིན་ལས་སྒོའི་་
རིགས་གཅིག་མཁས་ཅན་6སྐོང་འཐེན་བྱས་ཏེ་་་་་་་་་་་
གཞིས་རྩེ་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་གཞི་རིམ་ཞིབ་དཔྱོད་ཁང་5རུ་
སྤྱི་ཕན་ཞུ་གཏུག་གྱོད་གཞི་7ཐག་གཅོད་ལ་མཛུབ་་་་་
ཁྲིད་བྱེད་པར་བཏང་བར་རེད།ཞིབ་དཔྱོད་ཀྱི་གྲོས་
འགོ་ཁག་9བཏོན་ཏེ་གྱོད་སྒྲུབ་ཀྱི་གོ་རིམ་ནན་ཏུ་་་་་་་་
བཏང་ནས་གྱོད་གཞིའི་སྤུས་ཚད་འགན་ལེན་གྱིས་་་་་་
གཞིས་རྩེ་གྲོང་ཁྱེར་ཞིབ་དཔྱོད་ལས་ཁུངས་ཀྱི་སྤྱི་་་་་་་་
པའི་ཞུ་གཏུག་གི“སྟོང་ཆ་སེལ་བའི”ལས་འགན་་་་་་་་
བདེ་བླག་ངང་བསྒྲུབས་ཡོད།
（དབང་སྒྲོལ་སྐྱིད་ཀྱིས་བསྒྱུར།ཚེ་སྒྲོལ་གྱིས་་་་་
ཞུས）

ལྷོ་ཁ་གྲོང་ཁྱེར་ཞིབ་དཔྱོད་ཁང་ལས་ཁུངས་ཀྱིས།

གྱོད་གཞིའི་ཁུངས་སྣེ་ཡོང་ཁུངས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་རྒྱ་སྐྱེད་བཏང་བ།

ཉིང་ཁྲི་གྲོང་ཁྱེར་ཞིབ་དཔྱོད་ལས་ཁུངས་ཀྱིས།

སྤྱི་ཕན་གཏུག་བཤེར་གཞི་གཅིག་
ཅན་གྱི་ལམ་སྲོལ་འཐུས་སྒོ་
ཚང་དུ་བཏང་བ།

ལྷ་སས།

མེ་ཟོན་བདེ་འཇགས་ཀྱི་མཚན་བཤེར་བྱ་སྤྱོད་གཅིག་སྡུད་སྤེལ་བ།

ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱེར་ཁྲོམ་ར་ལྟ་འདོམས་ཅུས་ཀྱིས།
བཟའ་བཅའི་བདེ་འཇགས་ཞིབ་བཤེར་ལས་དོན་སྤེལ་བ།

ལག་བསྟར་རྩོམ་སྒྲིག་པ།ཟླ་བ་ཚེ་རིང་།