

ཨི་རྩོ་རྩོ་ལྷོ་འོད་སྤྱོད་རབ་ཏུ་འཕྱོས། རོ་མཚར་གསར་པའི་ལེ་འདྲེ་སྤྲུ་མཐུད་འབྱོ།

# གྲོ་ཅང་དང་སི་ཁྲོན་གྱི་ཆེད་རམས་པས་ཕྱག་ཕྱོང་གི་རྩ་མཉམ་ ཐོན་ལས་སྒྲེལ་བར་མན་དག་བསྐྱུལ།

དབྱར་ཟླ་བདུན་པར། ཕྱག་ཕྱོང་རྫོང་སྤོ་གཤམ་སྤོ་  
རྩལ་ལས་རིགས་རྩ་མཉམ་ཐོན་ཁྲིམ་སྤྱོད་བས་དཔལ་འབར་  
བཞིན་ཡོད། སྤང་སེར་དང་ལྷ་བ། ཉིག་ཏུ་སྤོགས་རྩ་མཉམ་  
གྱི་ལུང་བུ་རྩོ་ཞིང་འཇམ་ལ། ཞིང་ནང་དོ་དམ་སྤྱང་སྤྱོང་  
ལས་དོན་གྱི་རིམ་ལུགས་པའི་སྤོ་གས་སྤོལ་བཞིན་ཡོད།  
མཚོ་འབགས་མཐོ་བ་དང་དོང་ཁྱུང་ཆེ་བའི་སྤོ་གས་ཀྱིས་  
གནས་དེ་ནི་སྤོ་གས་ཀྱི་རྩ་མཉམ་སྤོལ་ལེགས་འདེབས་  
འཇུགས་ལུལ་དུ་སྤྱར་ཡོད། ཤར་རྩལ་སྤྱང་མཉམ་ལས་  
འཐབ་རྩལ་གནད་དུ་འཁེལ་བའི་སྤོ་གས་ལག་ལེན་བསྐྱར་བ་  
དེས་དེ་གའི་ཐོན་ལུང་སྤྱོད་ལེགས་ཆ་མཚུགས་སྤྱར་དང་ཐོན་  
ལས་འཕེལ་བྱས་ཀྱི་ལེགས་ཆར་བསྐྱར་ཡོད།  
ཉེ་ཆར། གྲོ་ཅང་བཟོ་ལས་སྤོབ་ཆེན་སྤོབ་རྩལ་སྤོབ་  
སྤྱོང་དང་དཀར་མཛེས་ལུལ་ཞིང་ལས་ལག་རྩལ་ས་ལུང་ས་  
ཚུགས་མཉམ་འབྲེལ་བྱས་པའི་ཆེད་རམས་པ་ཚོགས་པ་  
ཕྱག་ཕྱོང་རྫོང་གི་ཞིང་ཁ་དང་སྤོ་ཁར་ཆེད་དུ་བསྤྱོད་དེ།  
“སི་ཁྲོན་རྩལ་སྤྱང་གྱི་ཉིག་ཏུ་སྤོགས་ལེགས་རྩལ་ཆེད་  
འདེབས་གཙོ་ལག་རྩལ་ཞིབ་འཇུག་དང་ཁྱུང་གདལ་  
བཀོལ་སྤྱོད་”གྱི་ཆེད་དོན་ལས་གཞིར་བསྐྱུལ། ཚོགས་པ་  
དེས་ལུལ་དངོས་སྤོ་སི་ཁྲོན་རྩལ་སྤྱང་གྱི་ཉིག་ཏུ་སྤོགས་  
དགེ་མཚན་ལུགས་པའི་སྤོ་གས་རྩལ་གྱི་ཐོན་ལུང་ལུང་ཚུལ་  
དང་། སྤྱོད་ཆར་ཁོར་ལུལ། འདེབས་འཇུགས་གཞི་ཁྲོན།  
ཐོན་ལས་འབྲེལ་ཐག་གི་གནས་ཚུལ་བཅས་ལ་བརྟག་  
དབྱང་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཏེ། ལག་རྩལ་གྱི་དགོས་མཁོར་  
གནད་དུ་འཁེལ་བའི་སྤོ་གས་མཉམ་ཐོན་ལས་ཀྱིས་སྤོལ་  
ཆེད་མཐོན་པའི་ཐོན་ལས་ལ་ཐབས་མཚོག་བསྐྱུལ།



ཆེད་མཁས་པ་ཚོས་ཕྱག་ཕྱོང་རྫོང་གི་ཞིང་སྤོ་ཁར་བརྟག་དབྱང་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་བཞིན་པ།

ཤར་རྩལ་སྤྱང་མཉམ་ལས་འཐབ་རྩལ་ལག་ལེན་  
བསྐྱར་བ་ནས་བཟུང་། ཤར་རྩལ་སྤྱང་གྱི་ཆེད་རམས་པ་དང་  
ཤེས་ལུགས་མི་སྤོལ་ལེགས་ཆ་དང་རྩལ་སྤྱང་ས་ལུལ་གྱི་ཐོན་  
ལུང་སྤོགས་ཆ་མཚུགས་སྤྱར་དང་མཉམ་འདྲེས་བྱས་ཡོད།  
ད་ཐེངས་ཀྱི་མཉམ་ལས་ནི་སྤོ་གས་རྩལ་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་  
ཁྱུང་ཁོར་སྤོ་མཉམ་ཐོན་ལུགས་ཀྱི་ཐོན་ལུང་ལུང་ཚུལ་  
གྱི་ཅང་བཟོ་ལས་སྤོབ་ཆེན་སྤོབ་རྩལ་སྤོབ་སྤྱོང་དང་ལུལ་  
དངོས་ཀྱི་ཞིང་ལས་ཐོན་སྤྱོད་ཀྱི་དོན་དངོས་ལ་བྱས་མངའ་  
ཡོད་པའི་དཀར་མཛེས་ལུལ་ཞིང་ལས་ལག་རྩལ་ས་ལུང་ས་  
ཚུགས་གཉིས་མཉམ་ལས་བྱས་པ་རེད། མཉམ་ལས་ཀྱི་

ཕྱོགས་གཉིས་པོས་ཕྱག་ཕྱོང་རྫོང་གི་རྩ་མཉམ་ཐོན་ལས་འཕེལ་  
བྱས་ཀྱི་དཀར་མཛེས་ལུལ་དམིགས་ཏེ། ཕྱག་ཕྱོང་གྲང་ཆེད་ལུགས་  
སྤོབ་ལས་ལས་ཆེན་གྱི་བྱེད་པོ་གཙོ་བོར་བྱས་ཤིང་། “སི་  
ཁྲོན་རྩལ་སྤྱང་གྱི་ཉིག་ཏུ་སྤོགས་ལེགས་རྩལ་ཆེད་འདེབས་གཙོ་  
ལག་རྩལ་ཞིབ་འཇུག་དང་ཁྱུང་གདལ་བཀོལ་སྤྱོད་”ལས་གཞི་  
ལ་དམིགས་ནས། ཏུར་ཐག་གིས་ཐོན་སྤྱོད་དང་། སྤོབ་  
སྤྱོང་། ཞིབ་འཇུག་བཅས་ཀྱི་མཐུན་སྦྲེལ་གསར་གཏོད་  
ཐབས་ལམ་འཚོལ་ཞིབ་བྱས་ཏེ། ལུལ་སྤོ་དར་བྱས་ཀྱི་སྤོལ་  
ལུགས་གསར་པ་སྤོབ་ཆེད་གནད་དུ་འཁེལ་བའི་ཐབས་རྩལ་  
སྤོལ་ཡོད། ( སྐལ་བཟང་བྱ་མཚོས་བསྐྱར། )

## གྲུང་དབྱང་གི་གྲོང་ཁྱེར་ལས་དོན་ཆོགས་འདུ་ལེ་ཅིང་དུ་འཆོགས།

( པར་རྒྱུ་དང་ཐོར་མཐུད། )

ཆོགས་འདུར་གསུངས་དོན། རང་རྒྱལ་གྱི་  
གྲོང་ཁྱེར་དང་གྲོང་རྒྱུ་ཅན་འཕེལ་བྱས་མཚུགས་  
སྤྱར་འགྲོ་བའི་དུས་སྐབས་ནས་འཕེལ་བྱས་བརྟན་  
པོ་འགྲོ་བའི་དུས་སྐབས་སྤྱར་བཞིན་ཡོད་པ་དང་།  
གྲོང་ཁྱེར་འཕེལ་བྱས་ཀྱི་ཀྲོང་གཞི་ཁྲོན་ཆེན་པོས་  
འཕེལ་བྱས་དང་བྱ་སྤྱོད་འགྲོ་བའི་དུས་མཚམས་  
ནས་གཙོག་འཛོལ་དང་སྤོལ་འབྲས་ལེགས་གཉེར་  
གཙོ་བོར་བྱེད་པའི་དུས་མཚམས་སྤྱར་བཞིན་  
ཡོད། གྲོང་ཁྱེར་གྱི་ལས་དོན་ཐད་དུས་བབ་ཀྱི་  
འགྱུར་ལྡོག་ལ་སྤྱངས་འཛིན་གཏིང་ཟབ་དང་རང་  
འགྲུལ་དང་འཚོལ་པར་བྱས་ནས། གྲོང་ཁྱེར་འཕེལ་  
བྱས་གཏོང་བའི་འདུ་ཤེས་བསྐྱར་བ་དང་། མི་རི་  
པར་འཛིན་རྒྱུ་དེ་བས་གཙོགས་ཆེན་བྱེད་དགོས།  
གྲོང་ཁྱེར་འཕེལ་བྱས་ཀྱི་བྱེད་ཐབས་བསྐྱར་ནས་  
ལེགས་བསྐྱར་ཐན་ཆེར་དེ་བས་གཙོགས་ཆེན་བྱེད་  
དགོས། གྲོང་ཁྱེར་འཕེལ་བྱས་ཀྱི་སྤོལ་ལུགས་བསྐྱར་  
ནས་ཁྱུང་ལུགས་ལ་དེ་བས་གཙོགས་ཆེན་  
བྱེད་དགོས། གྲོང་ཁྱེར་ལས་དོན་གྱི་གཙོ་གནད་  
བསྐྱར་ནས་བཅོས་སྤྱོད་ཐད་མ་དངུལ་གཏོང་རྒྱུ་  
དེ་བས་གཙོགས་ཆེན་བྱེད་དགོས། གྲོང་ཁྱེར་ལས་  
དོན་གྱི་བྱེད་ཐབས་བསྐྱར་ནས་སྤྱོད་དོན་མཐུན་  
སྤྱོད་ལ་དེ་བས་གཙོགས་ཆེན་བྱེད་དགོས།

ཆོགས་འདུར་གྲོང་ཁྱེར་ལས་དོན་ཐད་  
ཕྱོགས་བརྒྱུད་གྱི་གཙོ་གནད་ལས་འགན་བཀོད་  
སྤྱོད་བྱས་པ་ལྟེ། གཅིག ། དེང་རབས་ཅན་གྱི་  
གྲོང་ཁྱེར་མ་ལག་ལེགས་སྤྱོད་རྒྱུ་དང་རྩལ་  
སྤོབ་རྩལ་སྤོབ་རྩལ་སྤོབ་རྩལ་སྤོབ་རྩལ་སྤོབ་  
དང་སྤོབ་ཆོགས་འཕེལ་བྱས་ཁྲོད་ཀྱི་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་  
ཕྱོགས་བསྐྱར་ཐེག་རྩལ་ཆེ་ཏུ་གཏོང་རྒྱུ་དམིགས་  
ནས། ཆོགས་སྤྱོད་རྩལ་པ་དང་དུ་བྱ་ཅན་གྱི་དེང་  
རབས་ཅན་གྱི་གྲོང་ཁྱེར་ཁྲོ་ཆོགས་དང་གྲོང་ཁྱེར་  
འཁོར་རྒྱུ་འཕེལ་བྱས་གཏོང་བ་དང་། རྫོང་གྲོང་  
གཞི་ཁྲོན་གལ་ཆེན་དུ་བྱེད་པའི་གྲོང་ཁྱེར་དང་  
གྲོང་རྒྱལ་ཅན་གྱི་འཇུགས་སྤོབ་ལ་རིགས་དབྱེ་  
སྤོལ་འདེད་གཏོང་བ། ཞིང་ལས་གཞན་སྤྱོད་མི་  
འཛོལ་གྲོང་མི་ཅན་ལ་སྤོ་མཐུད་སྤོལ་འདེད་  
གཏོང་བ། གྲོང་ཁྱེར་ཆེ་འབྲིང་རྒྱུང་གསུམ་དང་  
གྲོང་རྒྱལ་རྒྱུང་གསུམ་གྱི་མཐུན་སྦྲེལ་འཕེལ་བྱས་ལ་  
སྤོལ་འདེད་གཏོང་བ། གྲོང་ཁྱེར་དང་གྲོང་གསེབ་

མཉམ་འདྲེས་འཕེལ་བྱས་ལ་སྤོལ་འདེད་གཏོང་བ་  
བཅས་བྱེད་དགོས། གཉིས། གཞིན་ལུགས་ལུགས་  
པའི་གསར་གཏོད་གྲོང་ཁྱེར་བསྐྱར་རྒྱུ་ལུགས་  
སྤོབ་རྩལ་སྤོབ་རྩལ་སྤོབ་རྩལ་སྤོབ་རྩལ་སྤོབ་  
སྤོབ་ཆོགས་བྱས་ཏེ་ཐོན་སྤྱོད་རྩལ་སྤོབ་  
གསར་མ་འཕེལ་བྱས་གཏོང་བའི་ཐད་རྒྱུན་ཆད་  
མེད་པར་ཆེད་བརྒྱལ་ཡོང་བ་བྱེད་དགོས། རྒྱུར་  
བཅོས་སྤོབ་དབྱེར་བརྟན་ནས་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་སྤོལ་  
རྩལ་ཆེ་ཏུ་གཏོང་བ་དང་སྤོལ་ཆེད་མཐོན་པོས་  
གྲོང་ཁྱེར་གསར་སྤོབ་བྱས་ཏེ་རྒྱལ་ནང་དང་རྒྱལ་  
སྤོབ་འཁོར་རྒྱུ་གཉིས་ཁྲོད་དུ་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་ཉེ་  
བའི་རྩལ་པ་འདོན་དགོས། གསུམ། སྤྱོད་རྫོང་  
དོད་ལ་སྤོབ་པ་བདེའི་གནས་འཕྲོད་གྲོང་ཁྱེར་  
བསྐྱར་རྒྱུ་ལུགས་སྤོབ་རྩལ་སྤོབ་རྩལ་སྤོབ་  
མི་འཛོལ་དང་། ཐོན་ལས། གྲོང་ཁྱེར་དང་གྲོང་རྒྱལ་  
འགྲུལ་འབྲུལ་བཅས་གཞི་གཅིག་ཅན་གྱི་འཆར་  
འགོད་མཐའ་འཁྲོངས་བྱས་ནས་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་བར་  
མཐོངས་སྤོབ་ཆ་ལེགས་སྤྱོད་དགོས། ས་ཁང་  
བདག་ཁོངས་འཕེལ་བྱས་ཀྱི་བྱེད་ཐབས་གསར་པ་  
མཚུགས་སྤྱོད་བཅོས་ནས་གྲོང་ནང་གྲོང་ཆེད་  
ཉེན་ཡོད་སྤོབ་ཁང་རྒྱུང་པ་སྤྱོད་བཀོད་བྱ་རྒྱུ་  
སྤོལ་འདེད་བརྟན་པོ་གཏོང་དགོས། འཚོ་བའི་  
རང་བཞིན་གྱི་ཞབས་ཞུའི་ལས་རིགས་འཕེལ་བྱས་  
ལུགས་ཆེན་གཏོང་བ་དང་སྤོབ་པའི་ཞབས་ཞུའི་རྒྱ་  
ཆེད་མཐོན་ཏུ་བརྟན་དམངས་འཚོའི་མཐའ་  
ཆེད་ལ་དམ་འཛིན་ནན་པོ་བྱེད་དགོས། བཞི།  
ལུང་མཐོན་སྤོབ་ལུང་གི་མཛེས་སྤོབ་ལུང་པའི་  
གྲོང་ཁྱེར་བསྐྱར་རྒྱུ་ལུགས་བརྟན་དགོས། རྒྱ་  
ཁམས་ཁོར་ལུགས་བཅོས་སྤོབ་གི་ཐན་འབྲས་བརྟན་  
དུ་གཏོང་བ་དང་དེ་བས་རྩལ་སྤོབ་ཀྱི་བྱེད་ཐབས་  
སྤྱོད་དེ་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་མཐའ་འཛུང་ལ་བཅོས་སྤྱོད་  
དང་། འཐུང་ཆུའི་རྒྱུ་འགོར་སྤོབ་སྤོབ་། ལུགས་  
བཅོས་དངོས་པོ་གསར་པར་བཅོས་སྤྱོད་སྤོབ་  
ཐད་ཀྱི་གནད་དོན་ཐག་གཅོད་བྱས་ཏེ་སྤོབ་  
བཅོས་དང་སྤོབ་ཁྱུང་གཏོང་བྱས་ནས་སྤོབ་ལུང་  
སྤོབ་དང་མཐུན་སྤོབ་ཐན་ཆེར་སྤོལ་འདེད་བརྟན་  
ནས་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་སྤོབ་དོན་རྩ་མང་རང་བཞིན་གྱི་  
རྩལ་པ་ཆེ་ཏུ་གཏོང་དགོས། ལ། བདེ་འཇགས་  
དང་སྤོབ་འཕེལ་ཆོག་པའི་མཉེན་ལུགས་གྲོང་ཁྱེར་  
བསྐྱར་རྒྱུ་ལུགས་བརྟན་དགོས། གྲོང་ཁྱེར་གྱི་

མང་གཞིའི་སྤོབ་བཀོད་ཀྱི་ཆེ་སྤོབ་བདེ་འཇགས་  
ལས་སྤོབ་སྤོབ་རྒྱུ་ལུགས་འདེད་བརྟན་ནས་མཐོང་  
ལམ་རྒྱུང་པར་སྤོབ་བཀོད་དང་རིམ་སྤོབ་བྱེད་  
མཚུགས་སྤོབ་གཏོང་དགོས། ཆེད་ལས་བརྒྱལ་བའི་  
ཐོག་བཅོགས་ཁང་པ་མཐོན་པོ་རྒྱུ་རྒྱུར་ཆེད་  
འཛིན་ནན་པོ་བྱས་ནས་སྤོབ་ཁང་བདེ་འཇགས་  
ཀྱི་འགན་སྤོབ་རྒྱུ་ཆེད་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་མཐོན་  
གཏོང་དགོས། གྲོང་ཁྱེར་གྱི་རང་བྱུང་གནོད་འཚོ་  
འགོག་བཅོས་ལ་ལུགས་སྤོབ་བརྟན་ནས་གྲོང་ཁྱེར་  
གྱི་འབྲུབ་འགོ་མ་ལག་དང་འཁྲུལ་ཆུའི་གནོད་  
སྤོབ་བཅོས་སྤོབ་ལ་སྤོབ་དོན་མཐུན་བྱེད་དགོས། སྤོབ་  
ཆོགས་བདེ་འཇགས་ལ་སྤོབ་པའི་ནས་སྤོབ་ཐོག་  
དང་ཆེད་འཛིན་བྱ་རྒྱུ་ལུགས་སྤོབ་བརྟན་ནས་  
གྲོང་ཁྱེར་གྱི་སྤོབ་པའི་བདེ་འཇགས་ལ་སྤོབ་སྤོབ་  
ཏན་ཏིག་བྱེད་དགོས། དུག བཟང་བཀྲུ་དགེ་  
ཕྱོགས་ཀྱི་ཤེས་དཔལ་གྲོང་ཁྱེར་བསྐྱར་རྒྱུ་ལུགས་  
སྤོབ་རྩལ་སྤོབ་རྩལ་སྤོབ་རྩལ་སྤོབ་རྩལ་སྤོབ་  
ཆོགས་བདེ་འཇགས་ལ་སྤོབ་པའི་ནས་སྤོབ་ཐོག་  
དང་ཆེད་འཛིན་བྱ་རྒྱུ་ལུགས་སྤོབ་བརྟན་ནས་  
གྲོང་ཁྱེར་གྱི་སྤོབ་པའི་བདེ་འཇགས་ལ་སྤོབ་སྤོབ་  
ཏན་ཏིག་བྱེད་དགོས། དུག བཟང་བཀྲུ་དགེ་  
ཕྱོགས་ཀྱི་ཤེས་དཔལ་གྲོང་ཁྱེར་བསྐྱར་རྒྱུ་ལུགས་  
སྤོབ་རྩལ་སྤོབ་རྩལ་སྤོབ་རྩལ་སྤོབ་རྩལ་སྤོབ་  
ཆོགས་བདེ་འཇགས་ལ་སྤོབ་པའི་ནས་སྤོབ་ཐོག་  
དང་ཆེད་འཛིན་བྱ་རྒྱུ་ལུགས་སྤོབ་བརྟན་ནས་  
གྲོང་ཁྱེར་གྱི་སྤོབ་པའི་བདེ་འཇགས་ལ་སྤོབ་སྤོབ་  
ཏན་ཏིག་བྱེད་དགོས། དུག བཟང་བཀྲུ་དགེ་  
ཕྱོགས་ཀྱི་ཤེས་དཔལ་གྲོང་ཁྱེར་བསྐྱར་རྒྱུ་ལུགས་  
སྤོབ་རྩལ་སྤོབ་རྩལ་སྤོབ་རྩལ་སྤོབ་རྩལ་སྤོབ་  
ཆོགས་བདེ་འཇགས་ལ་སྤོབ་པའི་ནས་སྤོབ་ཐོག་  
དང་ཆེད་འཛིན་བྱ་རྒྱུ་ལུགས་སྤོབ་བརྟན་ནས་  
གྲོང་ཁྱེར་གྱི་སྤོབ་པའི་བདེ་འཇགས་ལ་སྤོབ་སྤོབ་  
ཏན་ཏིག་བྱེད་དགོས། དུག བཟང་བཀྲུ་དགེ་  
ཕྱོགས་ཀྱི་ཤེས་དཔལ་གྲོང་ཁྱེར་བསྐྱར་རྒྱུ་ལུགས་  
སྤོབ་རྩལ་སྤོབ་རྩལ་སྤོབ་རྩལ་སྤོབ་རྩལ་སྤོབ་  
ཆོགས་བདེ་འཇགས་ལ་སྤོབ་པའི་ནས་སྤོབ་ཐོག་  
དང་ཆེད་འཛིན་བྱ་རྒྱུ་ལུགས་སྤོབ་བརྟན་ནས་  
གྲོང་ཁྱེར་གྱི་སྤོབ་པའི་བདེ་འཇགས་ལ་སྤོབ་སྤོབ་  
ཏན་ཏིག་བྱེད་དགོས། དུག བཟང་བཀྲུ་དགེ་  
ཕྱོགས་ཀྱི་ཤེས་དཔལ་གྲོང་ཁྱེར་བསྐྱར་རྒྱུ་ལུགས་  
སྤོབ་རྩལ་སྤོབ་རྩལ་སྤོབ་རྩལ་སྤོབ་རྩལ་སྤོབ་  
ཆོགས་བདེ་འཇགས་ལ་སྤོབ་པའི་ནས་སྤོབ་ཐོག་  
དང་ཆེད་འཛིན་བྱ་རྒྱུ་ལུགས་སྤོབ་བརྟན་ནས་  
གྲོང་ཁྱེར་གྱི་སྤོབ་པའི་བདེ་འཇགས་ལ་སྤོབ་སྤོབ་  
ཏན་ཏིག་བྱེད་དགོས། དུག བཟང་བཀྲུ་དགེ་  
ཕྱོགས་ཀྱི་ཤེས་དཔལ་གྲོང་ཁྱེར་བསྐྱར་རྒྱུ་ལུགས་  
སྤོབ་རྩལ་སྤོབ་རྩལ་སྤོབ་རྩལ་སྤོབ་རྩལ་སྤོབ་  
ཆོགས་བདེ་འཇགས་ལ་སྤོབ་པའི་ནས་སྤོབ་ཐོག་  
དང་ཆེད་འཛིན་བྱ་རྒྱུ་ལུགས་སྤོབ་བརྟན་ནས་  
གྲོང་ཁྱེར་གྱི་སྤོབ་པའི་བདེ་འཇགས་ལ་སྤོབ་སྤོབ་  
ཏན་ཏིག་བྱེད་དགོས། དུག བཟང་བཀྲུ་དགེ་  
ཕྱོགས་ཀྱི་ཤེས་དཔལ་གྲོང་ཁྱེར་བསྐྱར་རྒྱུ་ལུགས་  
སྤོབ་རྩལ་སྤོབ་རྩལ་སྤོབ་རྩལ་སྤོབ་རྩལ་སྤོབ་  
ཆོགས་བདེ་འཇགས་ལ་སྤོབ་པའི་ནས་སྤོབ་ཐོག་  
དང་ཆེད་འཛིན་བྱ་རྒྱ