༤ ཕྱོཕྱོགས་བསྡུས་གསར་འགྱུར། པར་ངོས་གཙོ་འགན་པ། བདེ་ཆེན་དབང་མོ། ཁ་པར། 15183605169 ཡིག་སྒྲོམ། 258559544@qq.com 2026ལོའི་ཟླ་བ11པའི་ཚེས 9ཉིན།

སི་ཁྲོན་དར་མདོ། ཉོ་ས། ས་གནས་སོ་སོའི་ཡིག་གློག་ཅུས། ཁ་པར་ཨང་གྲངས། 2835733 སྦྲགས་སྲིད་ཨང་རྟགས། 626000 ཚགས་པར་རེར་སྒོར 0.70 དང་ཟླ་རེར་སྒོར9.00ཡིན།

（ པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད།）
ཚོགས་འདུར་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བར་
གཞིགས་ན།ཕྱིན་ཆད་སི་ཁྲོན་ཞིང་ཆེན་གྱིས
“དབང་གསུམ་ལོགས་འབྱེད”ཀྱི་བཅོས་
བསྒྱུར་འགག་གཏོར་བྱེད་སྟངས་སྤྱད་དེ་མཛེས་
ལྗོངས་ཁུལ་རེར་ཐབས་ཇུས་རེ་དང་།གོམ་
སྟབས་ཕྱེས་ནས་ལག་བསྟར་བྱ་རྒྱུ་རྒྱུན་
འཁྱོངས་བྱ་རྒྱུ་ཡིན་པ་རེད།དོ་དམ་སྒྲིག་སྲོལ་

ལམ་སྲོལ་མཐུན་སྦྱོར་བྱེད་པ་དང་ལྗོངས་ཁུལ་
གྱི་ལས་རིགས་རྣམ་པ་གསར་པ་རིམ་སྤོར་བྱེད་
པ། ལྗོངས་ཁུལ་གྱི་འབྲེལ་ཐག་གཙོ་བོའི་
གཉེར་སྐྱོང་ཁེ་ལས་གསོ་སྐྱོང་བྱེད་པ་སོགས་
བཅོས་བསྒྱུར་དང་སྐུལ་འདེད་གཏང་རྒྱུ།དེ་
དང་ཆབས་ཅིག་ད་ལོརAལྔ་རིམ་པ་དང་ལོ་
རེར་ཡུལ་སྐོར་བ་ཁྲི100ལས་བརྒལ་བའིA
བཞི་རིམ་པའི་གཞུང་ཁོངས་ལྗོངས་ཁུལ115

ལ་བཅོས་བསྒྱུར་བྱེད་འགོ་འཛུགས་པའམ་ཡང་
ན་རྒྱུན་མཐུད་དེ་བཅོས་བསྒྱུར་མཐར་ཕྱིན་བྱ་
རྒྱུར་བསྐུལ་བ་དང་། 2027ལོརAབཞི་རིམ་
པ་ཡན་གྱི་གཞུང་ཁོངས་ལྗོངས་ཁུལ་དུ་བཅོས་
བསྒྱུར་ཁྱོན་ཡོངས་ནས་བསྐུལ་ཏེ་གཞུང་ཁོངས་
ལྗོངས་ཁུལ་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་སྒུལ་ནུས་གང་
ལེགས་འདོན་སྤེལ་བྱ་རྒྱུ་རེད།
ཞིང་ཆེན་སྲིད་གཞུང་གི་ཞིང་དཔོན་

གཞོན་པ་ཧུའུ་ཡུན་ཚོགས་འདུར་ཞུགས་ཤིང་
གསུང་བཤད་གནང་། ཞིང་ཆེན་རིག་གནས་
ཡུལ་སྐོར་ཐིང་ཏང་ཚན་ཁག་གི་ཧྲུའུ་ཅི།ཐིང་
ཀྲང་ཁྲེན་ཀོང་ཧའོ་ཡིས་ཚོགས་འདུ་གཙོ་སྐྱོང་
གནང་བ་དང་། དཀར་མཛེས་ཁུལ་ཨུའི་ཧྲུའུ་ཅི་
ཀྲའོ་པོ་ཡིས་ཤིས་ཚིག་ཕུལ་བ་དང་།ཁུལ་སྲིད་
གྲོས་ཀྱི་ཀྲུའུ་ཞི་ཝང་ཡུས་ཆུང་གྲོས་ཚོགས་སུ་
ཞུགས་པ་རེད།།(ལྷ་འཛོམས་ཀྱིས་བསྒྱུར།)

（ པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད།）རྨ་ཆུ་འབབ་
རྒྱུད་ཀྱི་སྐྱེ་ཁམས་སྲུང་སྐྱོང་དང་སྤུས་ཚད་མཐོ་
བའི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྐུལ་འདེད་ཏན་ཏིག་གཏོང་
བ། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྐྱེ་ཁམས་བདེ་འཇགས་སྲུང་
བཅད་བརྟན་དུ་གཏོང་བ།རྨ་ཆུ་ཡུན་རིང་བདེ་
འཁོད་འགན་སྲུང་བྱེད་པ།རྨ་ཆུའི་རིག་གནས་
རྒྱུན་འཛིན་དང་དར་སྤེལ་གཏོང་བ།མ་ཡུམ་ཆུ་
བོ་དེ་བས་མཛེས་སྡུག་ལྡན་པར་འགྱུར་བ་བཅས་
བྱས་ཏེ།ཀྲུང་ཧྭ་མི་རིགས་ལ་ཡུན་རིང་བདེ་
སྐྱིད་སྐྲུན་པ་དང་ཕ་ཚ་བུ་རྒྱུད་ལ་ཡུན་རིང་ཕན་
བདེ་སྐྲུན་དགོས།
ཚེས2ཉིན་རྨ་ཆུ་སྲུང་སྐྱོང་དང་བཅོས་
སྐྱོང་ལ་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་སྐུལ་འདེད་གཏོང་
བའི་ལས་དོན་ཚོགས་འདུ་ཧོ་ནན་ཀྲེང་ཀྲོའུ་རུ་

འཚོགས་ཤིང་།ཚོགས་འདུའི་ཐོག་ཞི་ཅིན་
ཕིང་གི་མཛུབ་སྟོན་གལ་ཆེན་བརྒྱུད་བསྒྲགས་
གནང་བ་དང་། ཀྲུང་གུང་ཀྲུང་དབྱང་ཆབ་

སྲིད་ཅུས་ཀྱི་ཨུ་ཡོན་དང་རྒྱལ་སྲིད་སྤྱི་ཁྱབ་ཁང་
གི་ཙུང་ལི་གཞོན་པ་ལིའུ་གོ་ཀྲུང་ཚོགས་འདུར་
ཞུགས་ནས་གསུང་བཤད་གནང་ཞིང་།ཁོང་
གིས།སྤྱི་ཁྱབ་ཧྲུའུ་ཅི་ཞི་ཅིན་ཕིང་གི་མཛུབ་
སྟོན་གལ་ཆེན་ལ་ཆབ་སྲིད་རང་བཞིན་དང་།
བསམ་བློའི་རང་བཞིན།མཛུབ་ཁྲིད་རང་
བཞིན་བཅས་ཧ་ཅང་ཆེན་པོ་ལྡན་ནས་རྒྱང་ལམ་
གསར་པར་རྨ་ཆུ་འབབ་ཁུལ་གྱི་སྐྱེ་ཁམས་སྲུང་
སྐྱོང་དང་སྤུས་ཚད་མཐོ་བའི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་རྒྱུན་
མཐུད་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བར་གཞི་འཛིན་ས་
གལ་ཆེན་མཁོ་འདོན་གནང་ཡོད་པས།ངེས་

པར་དུ་སློབ་སྦྱོང་དང་གོ་བ་གཏིང་ཟབ་ལེན་པ་
དང་ལག་བསྟར་དོན་འཁྱོལ་མཐའ་གཅིག་ཏུ་
བྱེད་དགོས།འགན་འཁྲི་ཁུར་སེམས་དང་ལས་
འགན་སྒྲུབ་སེམས་ཆེ་རུ་ཏན་ཏིག་བཏང་ནས་
ཏང་ཀྲུང་དབྱང་གི་ཐབས་ཇུས་བཀོད་སྒྲིག་
གཞིར་བཟུང་།སྲུང་སྐྱོང་ཆེན་པོར་མཉམ་དུ་
དམ་འཛིན་དང་བཅོས་སྐྱོང་ཆེན་པོར་མཉམ་
དུ་སྐུལ་འདེད་བཏང་སྟེ།རྨ་ཆུ་ཡུན་རིང་བདེ་
འཁོད་འགན་སྲུང་ཧུར་ཐག་བྱེད་པ་དང་།
ཆུའི་ཐོན་ཁུངས་གྲོན་ཆུང་ལེགས་སྤྱོད་བྱེད་
ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏོང་བ།ཆུ་དྲ་ལས་གྲྭའི་སྤྱི་
འདོམས་བཀོད་སྒྲིག་བྱེད་ནུས་ཆེ་རུ་གཏོང་བ།
ཆུའི་སྐྱེ་ཁམས་ཁོར་ཡུག་སྲུང་སྐྱོང་ལ་ཤུགས་
སྣོན་རྒྱག་པ།རྨ་ཆུའི་རིག་གནས་རྒྱུན་འཛིན་

དང་དར་སྤེལ་གཏོང་བ་བཅས་བྱས་ནས།རྨ་
ཆུ་སྲུང་སྐྱོང་དང་བཅོས་སྐྱོང་ལས་དོན་གྱི་རྣམ་
པ་གསར་པ་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་གཏོད་དགོས་
ཞེས་གསུངས་པ་རེད།
ཚོགས་འདུའི་ཐོག།ཏང་གིས་མི་དམངས་
ཀྱི་འགོ་ཁྲིད་དེ་རྨ་ཆུ་བཅོས་སྐྱོང་བྱས་པའི་ལོ་ངོ80
ཡི་རིང་གི་འབྲེལ་ཡོད་གནས་ཚུལ་བརྡ་ཁྱབ་བཏང་
བ་རེད།མཚོ་སྔོན་ཞིང་ཆེན་དང་།ཀན་སུའུ་
ཞིང་ཆེན།ཧོ་ནན་ཞིང་ཆེན།ཧྲན་ཏུང་ཞིང་
ཆེན།རྒྱལ་ཁབ་འཕེལ་སྒྱུར་ཨུ་ལྷན།ཆུ་བེད་པུའུ་
བཅས་ཀྱི་འགན་འཁུར་བློ་མཐུན་གྱིས་ཚོགས་
འདུའི་ཐོག་གཏམ་བཤད་སྤེལ་བ་རེད།།
(མི་དམངས་ཉིན་རེའི་ཚགས་པར་
ནས་དྲངས།)

སྲུང་སྐྱོང་ཆེན་པོ་དང་མཐུན་སྦྱོར་ཆེན་པོའི་བཀོད་པ་རྒྱུན་མཐུད་འཐུས་སྒོ་ཚང་དུ་བཏང་ནས་མ་ཡུམ་ཆུ་བོ་དེ་བས་མཛེས་སྡུག་ལྡན་པར་བསྒྱུར་དགོས།

གཞུང་ཁོངས་ལྗོངས་ཁུལ་གྱི་དོ་དམ་སྒྲིག་སྲོལ་དང་ལམ་སྲོལ་བཅོས་བསྒྱུར་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏང་དགོས།

སྤྱི་ཟླ10པའི་ཚེས30ཉིན་གྱི་སྔ་དྲོར།ཀྲུང་
གོའི་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཞོག་ཁོག་ལས་རིགས་དངོས་མང་
སྟོན་ཚོགས་སྐབས་བཅུ་དྲུག་པ་སྟེ་སི་ཁྲོན་ཞིང་ལས་
དངོས་མང་སྟོན་ཚོགས་སྐབས་བཅུ་གཉིས་པ་ཁྲེང་
ཏུའུ་དུས་རབས་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་རྒྱལ་སྤྱིའི་འགྲེམས་
ཚོགས་ལྟེ་གནས་གསར་པར་སྤེལ་བ་རེད།གནས་
མཆོག་དཀར་མཛེས་དང་ལྷད་མེད་སྐྱེ་ལྡན་ཞེས་
པས་ཁྱད་ཆོསIPབྱས་པའི་དཀར་མཛེས་ཁུལ་གྱི་
འགྲེམས་ཁང་ལ་མི་རྣམས་ཀྱི་དགའ་བསུ་ཆེན་པོ་
ཐོབ།ས་གནས་ཁག་གི་ཡུལ་མི་དང་ཉོ་སྒྲུབ་ཚོང་
པས་གཅིག་རྗེས་གཉིས་མཐུད་ངང་ལྟ་སྐོར་དང་
དཔྱད་གཞི།འདེམས་ཉོ།མཉམ་ལས་གྲོས་མོལ་
བཅས་བྱས་ཏེ་སི་ཁྲོན་ནུབ་རྒྱུད་མཐོ་སྒང་གི་སྤུས་
ལེགས་སྐྱེ་ལྡན་ཞིང་ལས་དམིགས་བསལ་ཐོན་རྫས་
ཀྱི་ཡིད་དབང་འཕྲོག་ཤུགས་ཉམས་སུ་མྱོང་བ་རེད།
ད་ཐེངས་ཀྱི་ཞིང་ལས་དངོས་མང་སྟོན་
ཚོགས་སུ་བཤམས་པའི་དཀར་མཛེས་ཁུལ་གྱི་
འགྲེམས་ཁང་དུ་དུས་རབས་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་འགྲེམས་
ཁང7བཙུགས་ཏེ།སྐྱེ་ལྡན་སྣེ་ཁྲིད་ནུས་ལྡན་ལ་
ཤུགས་བསྣན་ཏེ་སྐྱེ་ཁམས་ར་བ་འཛུགས་ཤིང་
ཐོན་ལས་འཁོར་འབྲེལ་གཙོ་བོ་སྟོབས་ཆེན་གཏོང་
བ་གཙོ་དོན་དུ་བྱས་ཤིང་།འགྲེམས་ཁང་གི་རྒྱ་
ཁྱོན་སྨི་གྲུ་བཞི་མ800ལ་ཟིན་པ་རེད།འགྲེམས་
ཁང་གི་ཇུས་འགོད་ཧྲིལ་པོ་དཀར་མཛེས་ཁུལ་གྱི་
རང་བྱུང་ཡུལ་ལྗོངས་མཛེས་པོ་དང་མི་རིགས་ཀྱི་
མིའི་རིག་གནས་ཁྱད་ཆོས་དང་དེང་རབས་ཞིང་
འབྲོག་ཐོན་ལས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ལྟ་བ་དང་ཟུང་དུ་
སྦྲེལ་ཏེ།དཀར་མཛེས་ཁུལ་གྱི་དྭངས་གཙང་སྤུས་
ལེགས་ཀྱི་སྐྱེ་ཁམས་གཞི་མདངས་གཅིག་བསྡུས་
ཐོག་མངོན་པ་རེད།
སྐབས་འདིའི་འགྲེམས་ཚོགས་སུ་དཀར་
མཛེས་ཁུལ་གྱིས་རྫོང(གྲོང་ཁྱེར)18བསྡུས་ནས་ཁེ་
ལས78གཅིག་བསྡུས་ཐོག་འགྲེམས་ཚོགས་སུ་
ཞུགས་པ་དང་། མཐོ་སྒང་གི་ཞིང་ལས་དམིགས་
བསལ་ཐོན་རྫས་རིགས270ཁྱེར་ནས་ཐེངས་
འདིའི་འགྲེམས་ཚོགས་སུ་བཤམས་པ་རེད།
འགྲེམས་ཚོགས་སུ་དཀར་མཛེས་ཁུལ་གྱི་ཐོན་རྫས་
ཟོག་ཤ་དང་ཕག་ཤ།བེ་ཤ།ནས་ཆང་།རྒུན་

ཆང་སོགས་ཁྱད་ཆོས་ཞིང་འབྲོག་ཐོན་རྫས་དང་
ཟས་རིགས་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་ཡོད།འགྲེམས་
ཁང་དུ་རྫོང(གྲོང་ཁྱེར)18ཀྱི་ཐོན་རྫས་འགྲེམས་
སྟོན་བྱ་ཡུལ་དང་ཚོང་དོན་གྲོས་མོལ་བྱ་ཡུལ།
ཚོང་ཟོག་ཐད་གཏོང་བྱ་ཡུལ།ཐོན་རྫས་དཔྱད་
གཞི་བྱ་ཡུལ་བཅས་བྱེད་ནུས་ས་ཁོངས་ཆེན་པོ་
བཞི་ལ་བགོས་པ་དང་ཉོ་སྒྲུབ་བྱེད་མཁན་ཚོས་
མཉམ་ལས་གྲོས་མོལ་བྱེད་ཅིང་ཁྲེང་ཏུའུ་ཡུལ་
མིའི་འདེམས་ཉོ་དགོས་མཁོ་སྣ་མང་མཉམ་དུ་
བསྐངས་པ་རེད།
ཉེ་བའི་ལོ་ཤས་རིང་དཀར་མཛེས་ཁུལ་
གྱིས་ལྷད་མེད་སྐྱེ་ལྡན་གྱི་དཀར་མཛེས་ཁུལ་
འཛུགས་པར་གཅིག་འདོམས་བྱས་ཏེ།ཡུལ་བབ་
དང་བསྟུན་ནས་ཟོག་ཤ་དང་ཕག་ཤ།འབྲུ་
རིགས།ཤིང་ཏོག།སྔོ་ཚལ།རྒུན་ཆང་སོགས་སྐྱེ་
ལྡན་ཐོན་ལས་འཕེལ་རྒྱས་བཏང་སྟེ།ཁུལ་ཡོངས་
ཀྱི་སྐྱེ་ལྡན་དཔང་གཅོད་རྟེན་གཞིའི་རྒྱ་ཁྱོན་སྤྱི་
ཆིངས་ཁྲི85.2ལ་ཟིན་པ་དང་།སྐྱེ་ལྡན་ཐོན་རྫས་
ཐོན་སྐྱེད་ཁེ་ལས146སྐྱེད་སྲིང་བྱས་ཏེ།“ལྷད་
མེད་ཐོན་རྫས་གསུམ་དང་ཞིང་ལས་ཐོན་རྫས་ཀྱི་
ས་གཤིས་མཚོན་རྟགས་གཅིག”ཡོད་པ412
དཔང་གཅོད་བྱས་ནས་སྐྱེ་ལྡན་ཐོན་རྫས་ཀྱི་ལོ་
རེའི་ཐོན་ཚད་ཏུན་ཁྲི17.3དང་ཐོན་རྫས་རིན་
ཐང་སྒོར་དུང་ཕྱུར17.9ལ་ཟིན་པ་རེད།
དཀར་མཛེས་ཁུལ་ཞིང་འབྲོག་ཞིང་སྡེ་ཅུས་
ཀྱི་འབྲེལ་ཡོད་འགན་ཁུར་བས་ལོ་ལྔའི་འཆར་
འགོད་བཅོ་ལྔ་པའི་རིང་མཐོ་སྒང་གི་སྐྱེ་ཁམས་ཐོན་
ཁུངས་ལ་གཞི་བཙུགས་ཏེ་གཙང་གསུམ་རྒྱུད་དྲུག་
གི་ཁྱད་ཆོས་ཐོན་ལས་འཕེལ་རྒྱས་བཀོད་པ་རྒྱུན་
འཁྱོངས་ཡོད།2030ལོར་བསླེབ་སྐབས་ཕྱུགས་
ལས་དུང་ཕྱུར་བརྒྱ་རིམ་པ་དང་ཞིང་ལས་དང་
ནགས་རྩྭ་དུང་ཕྱུར་ལྔ་བཅུ་རིམ་པ།རྒུན་ཆང་དང་
དེང་རབས་གཟན་རྩྭ།ནས་ཆང་།ཤིང་ཏོག་
བཅས་དུང་ཕྱུར་བཅུ་རིམ་པའི་ཐོན་ལས་འཁོར་
འབྲེལ་སྐྱེད་སྲིང་བྱས་ནས་ཁུལ་ཡོངས་ཀྱི་ཞིང་
ནགས་འབྲོག་ཉའི་སྤྱིའི་ཐོན་ཐང་སྒོར་དུང་ཕྱུར
160ལས་བརྒལ་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་བཤད་པ་རེད།།
(བདེ་ཆེན་གྱིས་བསྒྱུར།)

དཀར་མཛེས་ཁུལ་གྱིས་ཞིང་ལས་དམིགས་བསལ་ཐོན་རྫས་རིགས270སི་ཁྲོན་ཞིང་ལས་དངོས་མང་སྟོན་ཚོགས་སྐབས་བཅུ་གཉིས་པར་བཤམས།

（ པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད།）རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་མཐོ་སྒང་
གསོ་རིག་ལྟེ་གནས་གཏོད་རྒྱུ་གོ་སྐབས་སུ་བྱས་ཏེ།ཧྭ་ཞི་
གསོ་རིག་གི་ཕྱོགས་ཡོངས་ཐོན་ཁུངས་གཅིག་གྱུར་འཆར་
འགོད་བྱས་ནས་གཞན་བརྟེན་དང་རང་བརྟེན་ནུས་པ་གལ་
ཆེན་མཉམ་འཛིན་དང་།གནད་སྨིན་རོགས་སྐྱོར་དང་
ཕུགས་ཕན་འཛུགས་སྐྱོང་ཟུང་དུ་སྦྲེལ་བ་རྒྱུན་འཁྱོངས་ཏེ།
རོགས་སྐྱོར་ལས་འགན་ཁག་དོན་ལ་འཁྱོལ་བར་སྐུལ་བ་དང་།
དཀར་མཛེས་ཁུལ་གྱི་སྨན་བཅོས་འཕྲོད་བསྟེན་ཞབས་ཞུའི་
ཆུ་ཚད་ཁྱོན་ཡོངས་ནས་མཐོ་རུ་གཏོང་བར་རོགས་རམ་བྱས་
ནས་མཐོ་སྒང་མི་རིགས་ཁག་གི་མང་ཚོགས་ཀྱི་བདེ་ཐང་སྲུང་
སྐྱོང་བྱ་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་གསུངས་པ་རེད།
ཀྲའོ་པོ་དང་དབྱང་ཧུང་ཧྲོའུ་ཡིས་ཧྭ་ཞི་སྨན་ཁང་གིས་
འགོ་ཁྲིད་དེ་ཁུལ་མི་དམངས་སྨན་ཁང་བཙུགས་པ་ནས་
བཟུང་། ལག་རྩལ་བརྒྱུད་རོགས་ཁྲིད་གསུམ་དང་།དོ་དམ་
ཉམས་མྱོང་སྤེལ་བ།ཤེས་ལྡན་མི་སྣ་རིམ་པ་གསོ་སྐྱོང་།
རིག་ཚན་ཁག་ལ་རོགས་སྐྱོར་གནད་ལ་འཁེལ་བ་བཅས་བྱས་
པར་བརྒྱུད་ཁུལ་མི་དམངས་སྨན་ཁང་གི་ཕྱོགས་བསྡུས་
ཞབས་ཞུའི་ཆུ་ཚད་མཐོ་རུ་མངོན་གསལ་ཕྱིན་ཡོད།རང་
ཁུལ་གྱིས་རོགས་སྐྱོར་དང་ལེན་དང་རང་ངོས་ཤུགས་འདོན་
གཅིག་གྱུར་མཐའ་གཅིག་ཏུ་བྱེད་ཅིང་།ཤུགས་ཡོད་རྒུས་
གྲུབ་རྐྱེན་གཙོ་བོའི་འགན་ལེན་ཡག་པོ་བྱེད་པ་དང་སྔོན་ལ་
ཞབས་ཞུ་འབྲེལ་མཐུད་ཡག་པོ་བྱས་ནས་སི་ཁྲོན་སློབ་ཆེན་
དང་སི་ཁྲོན་སློབ་ཆེན་ཧྭ་ཞི་སྨན་ཁང་དང་ལག་གདང་དཔུང་
སྦྲེལ་ངང་མཉམ་དུ་བསྐྱོད་དེ་ས་གནས་དེ་གའི་ཤེས་ལྡན་མི་
སྣ་གསོ་སྐྱོང་དང་།གཙོ་གནད་ཆེད་སྦྱོང་ཚན་ཁག་མཉམ་
སྐྲུན། རྒྱང་ཁྲིད་ཞབས་ཞུ་མཉམ་སྐྲུན།མཉམ་ལས་ཁྱབ་
ཁོངས་མཉམ་གཏོད་བཅས་བྱས་ནས་དཀར་མཛེས་ཁུལ་གྱི་
སྨན་བཅོས་བྱ་གཞག་འཕེལ་རྒྱས་སྤུས་ཚད་མཐོན་པོ་ཡོང་
བར་བསྐུལ་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་གསུངས་པ་རེད།།
(བདེ་སྐྱིད་ཀྱིས་བསྒྱུར།)