

# བོད་སྒྲིངས་ཀྱི་ནོར་བུའི་རིགས་ཆས་དང་སྐྱ་རྩལ་ཐོན་ཁུས་ཀྱི་དངོས་མང་སྟོན་ཆོགས་ལྷ་སར་འཆོགས་པ།

ལྷ་སའི་མཉམ་འབྲེས་སྐྱོན་སྒྲིར་ལྷེ་གནས་སྤྱ་གནས་ཚུལ་འབྱོར་གསལ།  
ཉེ་ཆར་2024ཨིའུ་ཁྱོ་དུས་ལྷ་སྤོད་སྒྲིངས་ཀྱི་ནོར་བུའི་རིགས་ཆས་དང་སྐྱ་རྩལ་ཐོན་ཁུས་ཀྱི་དངོས་མང་སྟོན་ཆོགས་རང་སྤྱོད་འཆོགས་ནས་སྤྱོད་མི་མང་པོ་ཞིག་ནོར་བུའི་རིགས་ཆས་དང་སྐྱ་རྩལ་ཐོན་ཁུས་ལ་སྤྱོད་རྩལ་དང་ཉེ་སྤྱོད་བྱེད་པར་ཡོང་བའི་ཡིད་དབང་བཀག་ཡོད།

གསར་འཛིན་པར་བོད་སྒྲིངས་ཀྱི་ནོར་བུའི་རིགས་ཆས་དང་སྐྱ་རྩལ་ཐོན་ཁུས་ཀྱི་དངོས་མང་སྟོན་ཆོགས་ཀྱི་འབྲེམས་ཁང་ནང་མི་ཆོགས་ཀྱིས་ཁེངས་ཤིང་། འབྲེམས་དངོས་ནང་རྩ་ཆའི་རྩི་རྩི་པ་ལམ་དང་། ལུ་རྟིག་གཡང་ཉི་མེད་ཀྱི་ནོར་བུའི་རིགས་ཆས་མང་པོ་ཡོད་པར་མ་ཟད། ད་དུང་རི་མོ་དང་། འཛིམ་བཞོས། མང་ཁ་མོགས་སྐྱ་རྩལ་ཐོན་ཁུས་

ཀྱང་མཐོང་རྒྱ་ཡོད། ནོར་བུའི་རིགས་ཆས་འདི་དག་ལས་བོད་སྒྲིངས་ཀྱི་ནོར་བུའི་རིགས་ཆས་དང་སྐྱ་རྩལ་ཐོན་ཁུས་དུ་བྱུང་བའི་ལག་རྩལ་མཆོན་ཀྱི་ཡོད་པར་མ་ཟད། བོད་ཀྱི་གཏིང་དཔག་དཀའ་བའི་རིག་གནས་སྐྱོན་འཛིན་བྱས་པ་ཡང་མཆོན་ཀྱི་ཡོད། ལང་མའོ་ཡིས་ནོར་བུའི་རིགས་ཆས་ཀྱི་ཆོང་བརྒྱབ་ནས་ལོ་10ལྷག་ཙམ་ཕྱིན་ཡོད། ད་མེདས་ཆེད་མངགས་གོང་གི་ལུ་ནས་ད་མེདས་ཀྱི་དངོས་མང་སྟོན་ཆོར་ལ་ཞུགས་པར་ཡོང་ཡོད། ལང་མའོ་ཡིས་ངས་གཙོ་པོ་མའི་དབན་ཀྱི་གཟིའི་ཆོང་རྒྱག་གི་ཡོད་ལ། ཆོང་ཉ་ཅང་ཡག་པོ་འདུག་ཅེས་བཤད།

ད་མེདས་ཀྱི་དངོས་མང་སྟོན་ཆོར་གཙོ་གཉེར་སྐྱགས་ཀྱི་འབྲེལ་ཡོད་འགན་འཁུར་བ་ལུས་ཉེད་ཡིས་དངོས་མང་སྟོན་ཆོགས་རིང་། ང་ཆོས་ད་དུང་ངོ་

མཆར་ཆེ་བའི་བྱེད་སྒྲིམ་པོ་སྤེལ་ཡོད། དེའི་ནང་ནོར་བུའི་རིགས་ཆས་དང་སྐྱ་རྩལ་ཐོན་ཁུས་ཀྱི་གསལ་འབྲེད་དང་དབྱེད་དཔོག་མོགས་ཀྱི་ཆོང་དོན་བྱེད་སྒྲིེད་དང་། དེ་བཞིན་ནོར་བུའི་རིགས་ཆས་སྐྱ་རྩལ་ཐོན་ཁུས་ཀྱི་འཆད་ཁྲིད་དང་། བསྟེ་སྤྱོད་ཆོར་འདུ་མེད་རིག་གནས་སྤེལ་རིས་ཀྱི་བྱེད་སྒྲིེལ་ཡོད། དེས་དངོས་མང་སྟོན་ཆོགས་ནང་ཞུགས་མཁན་ཆོང་མར་བོད་སྒྲིངས་ཀྱི་ནོར་བུའི་རིགས་ཆས་དང་སྐྱ་རྩལ་ཐོན་ཁུས་ལ་རྒྱས་པོ་ན་བྱེད་པའི་གོ་སྐབས་སྤྱིན་པ་དང་། སྤྱོད་ནོར་བུའི་རིགས་ཆས་ཀྱི་ཆོང་པ་དང་། སྐྱ་རྩལ་པ། མ་འཛོག་མཁན་བཅས་ལ་སྤེལ་རིས་དང་མཉམ་ལས་ཀྱི་སྤྱོད་བྱ་ཞིག་ཀྱང་བསྐྱར་ཡོད།

(དཔལ་སྤྱོདས་རྒྱལ་དང་བྱམས་པ་ཆེ་རིང་གིས་སྒྲིར་ཞུས་བྱས་)

# ལྷ་སའི་མཐོ་གསར་ཁུལ་(སྤེའུ་ཁུལ་གསར་)ཀྱིས་བྱོར་གསེབ་ཀྱི་ཉེ་འདབས་ཡུལ་སྐོར་ཅེ་བྲ་གཏོད་རྒྱར་བྱགས་སྟོན་བརྒྱབ་ལྷེ་ཡུལ་ཁོངས་ཡུལ་སྐོར་འཕེལ་རྒྱས་མཐུགས་སྤྱ་འགྲོ་རྒྱར་རྟིགས་རམ་བྱས་པ།

(བར་ངོས་དང་བོར་མཐུད)རྩ་བའི་ཀྱི་གཡས་གཡོན་བརྒྱུད་ནས་ཆར་པའི་སྤིང་གའི་སྤྱ་གར་ཆེ་རྒྱང་མི་འདུ་སྤྱེ། སྤེལ་རྒྱུན་ཀྱི་རས་མཐུག་སྤྱ་གར་ཡོད་པ་མ་ཟད། ལུས་པ་ཆ་ཆོང་བའི་ཤེལ་ཁང་ཡང་ཡོད། ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བར་གཞིགས་ན། ལྷག་གཏོར་སྤོང་ཆོར་རྩ་རྩ་དང་བདེ་སྤྱོད་ནགས་ཆོལ་ཞེས་པའི་ཁུལ་གཉིས་སྤྱ་དབྱེ་ཡོད་པར་མ་ཟད་གར་80ལྷག་ཙམ་ཡོད་པ་ཤིང་། ད་ལོ་ལྷག་གཏོར་སྤོང་ཆོར་ད་དུང་སྤིང་གའི་ས་ཁོངས་སྤྱ་མཛེས་སྤོངས་སྤྱིག་སྤྱོན་100ལྷག་ཙམ་དང་དེ་བཞིན་ཁྲུང་ལུན་ཀྱི་པར་ལེན་ས་10ལྷག་ཙམ་གསར་བཞེས་བྱས་ནས་སྤོང་མི་དང་ཡུལ་སྐོར་བས་སྤིང་ག་སྤྱོད་པོ་གཏོར་བྱུབ་རྒྱའི་ཐོང་ཆོར་དེ་བས་ལེན་སྤྱ་བཏང་ཡོད་པ་དང་སྤྱོད་ཀྱི་ལྷག་གཏོར་སྤོང་ཆོར་ཀྱི་དང་ཆོས་སྤྱག་གཏོར་སྤོང་ཆོང་ད། བདེ་སྤྱོད་སྤིང་ག་སྤོང་གསེབ་སྤྱོ་གསེབ་གསོལ་མཐོན་ཁང་། ལྷག་གཏོར་རྩ་ཆོན། ཆོང་དབྱངས་རྒྱ་ཆོངའི་གནའ་ལུལ་ཀྱི་གཞིས་སྤིང་། ཉེ་མ་མང་དགོན་པ་”སོགས་ཡུལ་སྐོར་ལམ་མིག་བཏོད་ཡོད་པ་རེད།

ལམ་མིག་དེ་བརྒྱུད་ནས་སྤོང་མི་དང་ཡུལ་སྐོར་བས་སྤོང་གསེབ་ཀྱི་འཆོཔ་ཉམས་ལེན་དང་། ས་མཐོའི་ཞེས་ཟས་སྤོང་རོལ། སྤོང་གསེབ་ཀྱི་གསོལ་མཐོན་ཁང་དང་སྤོང་གསེབ་ཀྱི་རྩ་ཆོན་སོགས་ལོངས་སྤྱོད་བྱེད་བྱེབ་པར་མ་ཟད། ད་དུང་གནའ་བོའི་གཞིས་ཀའི་རྩེས་ལུལ་ཡང་རྒྱས་ལེན་བྱེད་བྱེབ། མིག་སྤར་ལྷག་གཏོར་སྤོང་ཆོངའི་ནགས་ཆོལ་སྤིང་ག་འཛུགས་སྤྱོན་དང་གཙང་སྤྱའི་ལས་དོན་ཆོང་མ་ལགས་བྱེབ་ཐོན་ཡོད་པ་རེད།

ལྷ་སའི་མཐོ་གསར་ཁུལ་(སྤེའུ་ཁུལ་གསར་)ཀྱི་ལྷག་གཏོར་སྤོང་གསེབ་དམངས་སྤོལ་རིག་གནས་ཡུལ་སྐོར་ཆོད་ཡོད་ཀྱང་མའི་གཉེར་སྤྱོད་ཆོན་པའི་གཙོ་གཉེར་པ་བཟླ་ཤིས་ཀྱིས་གསར་འཛོད་པར་ད་

ཆོས་“ལྷ་གཅིག”ངལ་གསོའི་གྲང་གསེང་ལ་བསྐུ་བ་ཞུ་བའི་ཆེད་དུ་སྤིང་གར་སྤྱོར་བཏོད་རིམ་སྤོར་དང་ཁྱིམ་ཆས་བཞེ་བ་སོགས་བྱས་ཡོད། རྒྱ་ཆའི་འཛད་སྤྱོད་པར་དམིགས་ནས་ལྷ་གཅིག”ངལ་གསོའི་གྲང་གསེང་རིང་ང་ཆོས་གཟིགས་སྤྱོད་གི་བྱེད་སྤྱོ་ཁག་ཅིག་སྤེལ་ཀྱི་ཡོད། དཔེར་ན། ལུར་སྤྱ་སྤོར་200ལན་ཐོན་ཆོ་རྒྱ་ཆོན་ལ་རིན་སྤོད་མི་དགོས་པ་སོགས་ཡིན། རྒྱ་ཆའི་འཛད་སྤྱོད་པ་རྩམས་ལྷག་གཏོར་སྤོང་ཆོངའི་ཡུལ་སྤོངས་ཀྱི་ཡུལ་སྤོལ་གོམས་གཤེས་དང་སྤོང་གསེབ་ཀྱི་ཡུལ་སྤོངས་ཉམས་ལེན་བྱེད་པར་ལེབས་པར་དགའ་བསྐྱ་ཞུ་རྒྱ་ཡིན་ཞེས་བཤད།

འགྲུལ་འགྲུལ་འགག་པའི་གནད་དོན་ཐག་གཅོད་ནུས་ལུན་དང་སྤོང་མི་དང་ཡུལ་སྐོར་བ་འགྲོ་སྤྱོད་སྤོབས་བདེ་ཡོང་ཆེད། ད་ལོ་ལྷ་སའི་མཐོ་གསར་ཁུལ་(སྤེའུ་ཁུལ་གསར་)ཀྱིས་ལྷག་གཏོར་སྤོང་ཆོངའི་སྤོང་གསེབ་ཀྱི་འགྲོ་ལམ་རྒྱ་ཆེར་བཏང་ནས་སྤྱོར་བཏོད་བྱས་པ་རེད། ད་ལྷ་འགྲོ་ལམ་དེ་སྤྱོར་བཏོད་ལགས་བྱེབ་ཐོན་པ་དང་འབྲེལ་བེད་སྤྱོད་གཏོར་འགྲོ་རྒྱགས་ཡོད། སྤྱོར་བཏོད་བྱས་རྗེས་ཀྱི་འགྲོ་ལམ་ཁོང་སྤོམས་ཤིང་རྒྱ་ཆེ་བ་དང་ལམ་རིམ་དེ་སྤེལ་སྤྱི་4ནས་སྤྱི་6.5པར་རྒྱ་ཆེར་བཏང་བས་ད་ལྷ་འཁོར་ལམ་གཉིས་ཀྱི་ཐོག་ཏུ་ཆངས་འཁོར་ཤར་བསྤོད་བྱེད་བྱེབ་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།

ལྷ་སའི་མཐོ་གསར་ཁུལ་(སྤེའུ་ཁུལ་གསར་)ཀྱི་བྱང་ཕྱོགས་ཆོགས་པའི་གསར་མདའ་སྤོང་ཆོངའི་གགས་པ་སྤིང་ག་ནི་གཡག་ར་ནས་ཡི་ཁྲིད་བར་ཀྱི་སྤྱོར་བསྤོད་གཞུང་ལམ་དང་ཐག་ཉེ་ཞིང་། རྒྱ་ཁོངས་སྤུའུ་80དང་ནགས་ས་སྤུའུ་300ཙམ་ཡོད་པ་དང་། ས་ཁམས་གནས་ལུལ་ལོགས་པ་དང་ཁོར་ལུག་མཛེས་པོ་ཡོད་པས་སྤོང་ཁུལ་གཙོ་པོ་དང་བར་ཐག་སྐར་མ་20ཙམ་ལས་མེད་པས་སྤོང་མི་ཆོར་

འབྱུང་ཁམས་སྤྱོ་གསེང་དང་རང་བྱུང་ཁམས་དང་གཉིས་སྤྱ་མེད་པའི་སྤོད་སའི་ས་ཆ་ཡག་པོ་ཞིག་མཁོ་འདོན་བྱེབ་ཡོད། ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བར་གཞིགས་ན། སྤིང་ག་དེ་ནི་གསར་མདའ་སྤོང་ཆོངའི་ཐུན་མོང་དཔལ་འབྱོར་ཀྱི་ཐོན་ལས་ཤིག་ཡིན་ཞིང་། སྤྱིག་སྤྱོར་རྩམ་པའི་འཛུགས་སྤྱོན་གཙོ་པོའི་གར་ཡིན་པ་དང་། རྒྱ་ཁོར་སྤྱི་རོས་བྱ་30དང་སྤྱི་རོས་བྱ་60རིགས་གཉིས་སྤྱ་དབྱེ་ཡོད་ལ་རིན་གོང་སྤོར་400ནས་800བར་ཡིན་པ་དང་། ད་ལོའི་སྤྱ་4ཆོས་25ཉིན་དངོས་སྤྱ་བོད་སྤྱོད་གཏོར་འགྲོ་རྒྱགས་པ་རེད། ལྷ་སའི་མཐོ་གསར་ཁུལ་(སྤེའུ་ཁུལ་གསར་)གསར་མདའ་སྤོང་ཆོངའི་ཏང་གི་སྤྱོ་ཁྲུབ་ཏུ་ཅི་དང་ཀྱུའེ་ན་ཡིན་པའི་སྤྱོན་པ་ཆེ་རིང་གིས་གསར་འཛིན་པར་ད་མེདས་གསར་མདའ་སྤོང་ཆོངའི་གགས་པ་སྤིང་ག་བསྐྱན་པའི་དམིགས་ཡུལ་ནི་མང་ཆོགས་ཀྱི་ཡོང་འབབ་ལོགས་སྤྱ་གཏོར་ཆེད་ཡིན་པ་དང་། སྤྱོད་ལྷོ་ལོ་ཆེད་སྤྱིག་ཆས་སྤྱ་མཐུད་འབྲས་ཆོང་དུ་བཏང་ནས་མང་ཆོགས་ཀྱི་འཛོད་སྤྱོད་དགོས་མཁོ་སྤོང་རྒྱ་ཡིན་ཞེས་བཤད།

ཉེ་པའི་ལོ་གསར་རིང་། ལྷ་སའི་མཐོ་གསར་ཁུལ་(སྤེའུ་ཁུལ་གསར་)སྤེའུ་སྤོང་ཆོངའི་ཉེ་འདབས་ཀྱི་སྤོང་གསེབ་ཡུལ་སྐོར་དབྱུར་མཆོ་རྒྱས་པ་ལྷར་འཕེལ་རྒྱས་ཕྱིན་ནས་ཁྲུང་ཆོས་ལུན་ཞིང་ནང་དོན་ལུན་སྤུམ་ཆོགས་པའི་སྤོང་གསེབ་ཡུལ་སྐོར་ཀྱི་ལམ་མིག་ཞིག་ཆགས་ཡོད། ཉེ་འདབས་ཀྱི་སྤོང་གསེབ་ཡུལ་སྐོར་འཕེལ་རྒྱས་གཏོར་བ་དང་ཆབས་ཅིག་སྤོང་ཆོངའི་ཁོར་ལུག་ལོགས་སྤྱ་གཏོར་བར་སྤེལ་འདྲེད་དང་། ཐུན་མོང་གི་དཔལ་འབྱོར་ཀྱི་ཡོང་འབབ་འཕེལ་རྒྱར་སྤེལ་ཞིད་བྱེད་པ། ཞིང་འབྲིག་པ་ལྷག་པོར་འབྱུར་རྒྱར་གཉིས་པན་ཡོང་བ་བཅས་བྱུང་ཡོད།

(དཔལ་སྤྱོདས་རྒྱལ་ཀྱིས་སྤྱོར་ཞུས་བྱས་)

# རང་བྱོར་གིས་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་ཤེས་བྱའི་བདག་དབང་དྲིལ་བསྐྱགས་གཟུང་འཁོར་ཀྱི་བྱེད་སྤྱོ་སྤེལ་བ།

ལྷ་སའི་མཉམ་འབྲེས་སྐྱོན་སྒྲིར་ལྷེ་གནས་སྤྱ་གནས་ཚུལ་འབྱོར་གསལ།  
ཉེ་ཆར། སྤོང་ཁྲོར་ཁྲོམ་ར་ལྷ་སྤེལ་དོ་དམ་རྒྱས་(ཤེས་བྱའི་བདག་དབང་རྒྱས་)ཀྱིས་རྒྱལ་ཁབ་ཤེས་བྱའི་བདག་དབང་རྒྱས་“ཤེས་བྱའི་བདག་དབང་ཞབས་ཞུའི་ལེ་དབར་ཁྲི་སྤོང་གི་བྱེད་སྤྱོ”དང་བྱུང་འབྲེལ་བྱས་ནས་རང་སྤྱོད་སྤོངས་ཁྲོམ་ར་ལྷ་སྤེལ་དོ་དམ་རྒྱས་(ཤེས་བྱའི་བདག་དབང་རྒྱས་)དང་མཉམ་འབྲེལ་བྱས་ཏེ་སྤོང་ཁྲོར་མི་དམངས་འབྲས་ཆོགས་ཀྱི་འབྲས་མི་དང་། སྤོང་ཁྲོར་སྤྱོད་སོས་ཀྱི་ལྷ་ལོ་དམིགས་ཏེ། རྩམ་པ་སྤྱ་ཆོགས་ཀྱི་གསར་གཏོར་བྱེད་པོའི་ཐད་ཞབས་འདེགས་ཞུ་རྒྱ་དང་འཐབ་རྩས་རང་བཞིན་ཀྱི་གསར་དར་ཐོན་ལས་དང་འབྱུར་ཐོན་ལས་འཕེལ་རྒྱས་གཏོར་རྒྱ་རྩེ་འཁྲིད་རྒྱ་དང་། ཤེས་བྱའི་བདག་དབང་སྤྱང་སྤྱོད་ལ་ཤུད་སྤོན་རྒྱག་རྒྱ། ཐོན་སྤྱོད་རྒྱས་ལྷགས་གསར་པ་བཅས་ལ་རམ་འདེགས་བྱས་ཏེ་སྤོང་ཁྲོར་ཡོངས་ཀྱི་ཆོང་གཉེར་ཁོར་ལུག་དང་གསར་གཏོར་ཁོར་ལུག་རྒྱ་ཆད་མེད་པར་ལོགས་སྤྱ་གཏོར་རྒྱ་ཡིན་པ་རེད།

(པ་ཆོང་དང་སུར་སྤོན་ཀྱིས་སྤྱོར་ཞུས་བྱས་)

(བར་ངོས་དང་བོར་མཐུད)སྤོད་ཡུང་བདེ་ཆེན་རྒྱས་སྤོབ་རྒྱང་གསུམ་པའི་འཛུགས་སྤྱོན་རྩམ་བྲངས་ཀྱི་སྤྱོ་གཉེར་དབྱེད་ཀྱི་ཁའི་ཡིས་མིག་སྤེལ་བར་སྤོབ་ཁྲིད་ཁུལ་ཀྱི་མཛེས་རྒྱ་ཆོག་སྤྱོར་ཀྱི་ལས་བྲལ་བརྒྱ་ཆ་80ལོགས་བྲེབ་ཐོན་པ་དང་། སྤྱིའི་རོས་མཉམ་ལས་བྲལ་བརྒྱ་ཆ་50ལོགས་བྲེབ་ཐོན་པ། ཉལ་ཁང་ཁུལ་ཀྱི་མཛེས་རྒྱ་ཆོག་སྤྱོར་ཀྱི་ལས་བྲལ་བརྒྱ་ཆ་50ལོགས་བྲེབ་ཐོན་པ་དང་། སྤྱིའི་རོས་མཉམ་ལས་བྲལ་བརྒྱ་ཆ་30ལོགས་བྲེབ་ཐོན་པ་བཅས་བྱུང་ཡོད། ང་ཆོས་རུས་ལྷགས་ཡོད་རྒྱས་རྩམ་བྲངས་དུ་རུས་བཀག་ལྷར་ལོགས་བྲེབ་ཡོང་བའི་འགན་ལེན་བྱ་རྒྱ་ཡིན་ཞེས་བཤད།

སྤོད་ཡུང་བདེ་ཆེན་རྒྱས་སྤོབ་རྒྱང་གསུམ་པའི་ལས་ཆོབ་འཛུགས་སྤྱོན་བྱེད་མཁན་ཀྱི་འགན་འཁུར་བ་

ལུའུ་ལེ་ཉེད་ཡིས་སྤོད་ཡུང་བདེ་ཆེན་རྒྱས་སྤྱ་འགྲོ་ཁོང་བྱེད་མཁན་ཅུང་མང་བ་དང་། མིག་སྤར་སྤོད་ཡུང་བདེ་ཆེན་རྒྱས་སྤོབ་རྒྱང་དང་གཏོར་དཀར་སྤོབ་རྒྱང་གི་སྤོབ་གནས་ཡོངས་སྤྱ་ཁེངས་ཡོད། སྤོབ་མ་བསྐུ་དགོས་པ་ཆོང་མ་བསྐུ་བའི་རྩ་དོན་གཞིར་བཟུང་། སྤོབ་རྒྱང་ཞིག་གསར་དུ་བསྐྱར་ནས་སྤོབ་གནས་དགོན་པའི་གནད་དོན་ཐག་གཅོད་བྱ་རྒྱ་དེ་ཁ་ཆ་དགོས་གཏུགས་ཤིག་ཏུ་བྱུར་ཡོད། རྩམ་བྲངས་དེ་བསྐྱན་རྩེས་མཐའ་འཁོར་ཀྱི་སྤོབ་མར་སྤོབ་གནས་1350མཁོ་འདོན་བྱེད་བྱེབ་པས་སྤོབ་ཞུགས་དཀའ་བ་དང་སྤོབ་ཞུགས་རྒྱང་ཐག་རིང་བའི་གནད་དོན་ཐག་གཅོད་ལག་པོ་བྱེབ་རྒྱ་རྩེད་ཅེས་བཤད།

(བྱམས་པ་ཆེ་རིང་གིས་སྤྱོར་ཞུས་བྱས་)

# མི་རིགས་མཐུན་སྦྱིལ་ཀྱི་གདམ་རྒྱུད་ཡག་པོ་བོད་པ་དང་སྤོ་མེམས་གཅིག་མཐུན་དང་དཔའ་མཛདས་རྒྱལ་ཡོད་ཀྱིས་མཐུན་སྤྱོད་བྱེད་པའི་སྤོབས་བྱགས་གཅིག་དུ་སྦྱིལ་བ།

(བར་ངོས་གཉིས་བར་མཐུད)ལྷ་ས་དགེ་འོས་མཚོ་རིམ་ཆེད་ཆོན་སྤོབ་བྲའི་སྤོབ་པ་ཤང་ཞའོ་དབྱེད་གིས་ང་ལུན་ནན་ནས་ཡིན་ལ། མའི་རིགས་ཡིན། མེདས་འདིའི་འགན་བསྐྱར་ཀྱིས་ང་ཆོར་རང་ཉིད་ངོམས་པ་དང་རང་ཉིད་ལ་ས