བར་སྐོར་ཁྲོམ་གཞུང་དཔལ་ཕྱིང་སྟེ་ཁྲལ་ཀྱིས་འཐབ་ས་དང་པོར་སྟེལ་བ་དགུའི་ལས་དོན་སྒྲུབ་ཐབས་འཚོལ་ཞིབ་དང་ཁྲབ་གངས་དུ་བཏང་བ།

མང་ཚོགས་ལ་ཞབས་འདེགས་ཁྲ་བའི་མཐའ་མའི་འགག་གནད་བསལ་བ།

ཆ་ནི་ནས་བཟུང་། ཁྲིང་ཀོན་ཆུས་བར་སྐོར་ཁྲོམ་གཞུང་དཔལ་ཕྱིང་སྟེ་ལྷུལ་ཀྱིས་ནུས་མེད་ཟད་ཐོག་ཀྱི་གཞི་རིམ་ཏང་ཙང་འཛིན་གས་བཅོས་སྒྲིག་བྱ་རྒྱུ་དེ་གོ་སྐབས་སུ་བྱས་ནས་མང་ཚོགས་ལ་འབྲེལ་གཏུགས་དང་ཞབས་འདེགས་ཡག་པོ་ཞུ་མ་ཐུབ་པའི་གནད་དོན་ལ་དམིགས་ཏེ། འཐབ་ས་དང་པོར་སྟེལ་བ་དགུའི་ལས་དོན་སྒྲུབ་ཐབས་འཚོལ་ཞིབ་དང་ཁྲབ་གངས་ཡག་པོ་ཞུ་མ་ཐུབ་པའི་གནད་དོན་ལ་དམིགས་ཏེ། འཐབ་ས་དང་པོར་སྟེལ་བ་དགུའི་ལས་དོན་སྒྲུབ་ཐབས་འཚོལ་ཞིབ་དང་། ཁྲལ་ཀྱིས་ཐུན་ཚུ་ལས་ཀ་ཡག་ཡོད་ཀས། ཁྲལ་ཡོན་འབྱེལ་གཏུགས་དང་ཚང་བཅས་ཀྱི་ཚ་འཛིན་གསལ་ཡག་ལ་ཐུགས་ཁ་ཕྱེ་ཞིང་ཁ་ཕྱེ་ཁ་ཕྱི་ལམ་ལུགས་གཏིང་ཟབ་ཏུ་བཏང་ནས་དོན་ཐོག་མཐུན་སྒྲོར་དང་། མཉམ་སྟོང་ངང། མཉམ་འདྲེས། མཉམ་སྒྲན། ཕྱོགས་གཞིས་ཧའུ་ཡོད་ལ་ཐུགས་ཧའུ་ཡོད་ཀས། ཁྲལ་ཡོན་39ཡིས་གཏོང་ལེན་དཔེ་བཟང་གི་ནུས་པ་འདོན་སྤེལ་གང་ལེགས་བྱས་ཏེ། ཁྲལ་ལྟ་ཀྱི་ལས་ཀ་ཡག་ཡོ་ཞུ་ཐུབ་ནས། གཞི་རིམ་ཏང་ཙང་འཛིན་ཀྱི་ཚབ་སྲིད་ཀྱི་ནུས་པ་དང་། ཚ་འཛིན་ཀྱི་ནུས་པ་ཆུན་ཆད་མེད་པར་ཆེ་བ་ཐུབ་བ་དང་། མང་ཚོགས་ལ་ལས་ཀ་ཡག་ཡོ་པར་སྒྲུབ་པའི་མཐའ་མའི་འགག་གནད་བསལ་བ་རེད།

གཅིག་ནས་འཐབ་ས་དང་པོར་ཚ་འཛིན་གས་འཛིན་ལྟ་ཞིང་ཁ་ཕྱུ་ཆུན་འཁོར་བས་པ། དེ་ཡང་། ཏང་འཛིན་ཀྱིས་ལྷ་ཁྲིད་ཁ་ཕྱུ་མཐའ་འཁོར་ལ་ཕ་ཁ་ལ་ཁ་ཕྱི་ལམ་ལུགས་གཏིང་ཟབ་ཏུ་བཏང་ནས་དོན་ཐོག་ཟུང་ཟུང་ཡིན་ཚད་ཡོའི་ལམ་ལུགས་གཏིང་ཟབ་ཏུ་ཐུགས་ཧའུ་ཡོ། མཉམ་ལྷོད། མཉམ་འདྲེས། མཉམ་སྒྲན། ཕྱོགས་གཞིས་འབྲེལ་གཏུགས་ཞབས་ཀྱི་ལམ་ལྷོལ་འཛིན་ཞིས་ཀྱི་ཏེ། ཁྲལ་ཡོན་ལ་ཁ་ཕྱི་ལམ་ལུགས་གཏིང་ཟབ་ཏུ་ཐུགས་ཧའུ་ཡོ། ཁྲལ་ཡོན་ལ་ཁ་ཕྱི་ལམ་ལུགས་ཀྱི་ཚ་ལ་ཁ་ཕྱི་ལ་ཁ་ཕྱི་ལ་ཁ་ཕྱི