སྤྱི་ལོ་2024ལོའི་ཟླ་12ཚེས་24

རེས་གཟའ་མིག་དམར།

བོད་ཤིང་འབྲུག་ལོའི་ཟླ་༡༠ཚེས་༢༤

དེ་རིང་པར་ངོས་བཞི། འདོན་ཐེངས་2390

􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀧅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅

􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅

􀧅 􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅 􀧅

􀧅

LASA DAILY www.lasaribao.com རྒྱལ་ནང་གཅིག་གྱུར་ཨང་རྟགས། CN54——0023

ལྷ་སའི་ཉིན་རེའི་ཚགས་པར་ཁང་ནས་བཏོན། སྦྲག་ཨང་།67—37 པར་ངོས་འདིའི་འགན་འཁུར་རྩོམ་སྒྲིག་པ། དཔལ་སྐྱབས་རྒྱལ།

སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་ལྟེ་བའི་རིན་ཐང་ལྟ་བ།
འབྱོར་ཕྱུག དམངས་གཙོ། ཤེས་དཔལ། འཆམ་མཐུན།
རང་དབང་། འདྲ་མཉམ། དྲང་གཞག ཁྲིམས་སྐྱོང་།

རྒྱལ་གཅེས། ལས་བརྩོན། ཡིད་རྟོན། མཛའ་མཐུན།

བོད་ལྗོངས་ཉིན་རེའི་ཚགས་པར་ཁང་ནས་
གནས་ཚུལ་འབྱོར་གསལ། ཟླ་12ཚེས་20དང་21
ཉིན། ཀྲུང་གོ་གུང་ཁྲན་ཏང་བོད་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་ཨུ་
ཡོན་ལྷན་ཁང་སྐབས་བཅུ་པའི་ཚང་འཛོམས་གྲོས་
ཚོགས་ཐེངས་བདུན་པ་དང་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་ཏང་ཨུད་
ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་ལས་དོན་ཚོགས་འདུ་ལྷ་སར་འཚོགས་
པ་རེད།

ཚང་འཛོམས་གྲོས་ཚོགས་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་ཏང་
ཨུད་རྒྱུན་ལས་ཨུ་ལྷན་གྱིས་གཙོ་སྐྱོང་གནང་བ་
དང་། རང་སྐྱོང་ལྗོངས་ཏང་ཨུད་ཀྱི་ཧྲུའུ་ཅི་ཝང་
ཅུན་ཀྲེང་གིས་གསུང་བཤད་གནང་བ་རེད།
ཚང་འཛོམས་གྲོས་ཚོགས་ཐོག ཀྲུང་དབྱང་གི་
དཔལ་འབྱོར་ལས་དོན་ཚོགས་འདུའི་དགོངས་དོན་
བརྒྱུད་བསྒྲགས་དང་སློབ་སྦྱོང་ནན་ཏན་བྱས་ཤིང་།

ཝང་ཅུན་ཀྲེང་གིས་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་ཏང་ཨུད་རྒྱུན་
ལས་ཨུ་ལྷན་གྱི་ཚབ་ཞུས་ནས་གནང་བའི་ལས་དོན་
སྙན་སྒྲོན་དང་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་ཏང་ཨུད་རྒྱུན་ལས་ཨུ་
ལྷན་གྱིས་ཏང་འཛུགས་སྐྱོང་གི་ལས་དོན་ལ་དམ་
འཛིན་བྱས་ཚུལ་སྐོར་གྱི་སྙན་སྒྲོན་གསན་ནས་གྲོས་
བསྡུར་གནང་བ། སང་ལོའི་ལྗོངས་ཡོངས་ཀྱི་དཔལ་
འབྱོར་ལས་དོན་བཀོད་སྒྲིག་གནང་བ། 《ཀྲུང་གོ་

གུང་ཁྲན་ཏང་བོད་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་ཨུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་
སྐབས་བཅུ་པའི་ཚང་འཛོམས་གྲོས་ཚོགས་ཐེངས་
བདུན་པའི་སྤྱི་བསྒྲགས》ལ་གྲོས་ཞིབ་གནང་ནས་གྲོས་
འཆམ་བྱུང་བ་བཅས་རེད།
ཚང་འཛོམས་གྲོས་ཚོགས་ཐོག འདི་ལོ་ཚུན་གྱི་
རང་སྐྱོང་ལྗོངས་ཏང་ཨུད་རྒྱུན་ལས་ཨུ་ལྷན་གྱི་ལས་དོན་
ལ་ཁས་ལེན་གང་ལེགས་གནང་ཞིང་། ཚང་མས་ངོས་

འཛིན་བྱས་དོན། བློ་མཐུན་ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་སྲོག་
ཤིང་གནང་བའི་ཏང་ཀྲུང་དབྱང་གི་འགྱུར་མེད་སྟོབས་
ལྡན་གྱི་འགོ་ཁྲིད་འོག རང་སྐྱོང་ལྗོངས་ཏང་ཨུད་རྒྱུན་
ལས་ཨུ་ལྷན་གྱིས་ཞི་ཅིན་ཕིང་གི་དུས་རབས་གསར་པའི་
ཀྲུང་གོའི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་པའི་སྤྱི་ཚོཊ་རིང་ལུགས་ཀྱི་
དགོངས་པ་མཛུབ་ཁྲིད་དུ་བྱ་རྒྱུ་མཐའ་འཁྱོངས་དང་།
（པར་ངོས་གསུམ་པར་གཟིགས）

ཀྲུང་གོ་གུང་ཁྲན་ཏང་བོད་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་ཨུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་སྐབས་བཅུ་པའི་ཚང་འཛོམས་གྲོས་ཚོགས་ཐེངས་བདུན་པ་དང་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་ཏང་ཨུད་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་ལས་དོན་ཚོགས་འདུ་ལྷ་སར་འཚོགས་པ།
རང་སྐྱོང་ལྗོངས་ཏང་ཨུད་རྒྱུན་ལས་ཨུ་ལྷན་གྱིས་ཚོགས་འདུ་གཙོ་སྐྱོང་གནང་བ་དང་།ཝང་ཅུན་ཀྲེང་གིས་གསུང་བཤད་གནང་བ།
ཚང་འཛོམས་གྲོས་ཚོགས་ཐོག་ཀྲུང་དབྱང་གི་དཔལ་འབྱོར་ལས་དོན་ཚོགས་འདུའི་དགོངས་དོན་བརྒྱུད་བསྒྲགས་དང་སློབ་སྦྱོང་ནན་ཏན་བྱས་ཤིང་། ཝང་ཅུན་ཀྲེང་གིས་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་ཏང་ཨུད་རྒྱུན་ལས་ཨུ་ལྷན་གྱི་ཚབ་ཞུས་ནས་གནང་བའི་ལས་དོན་སྙན་སྒྲོན་དང་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་ཏང་ཨུད་རྒྱུན་ལས་ཨུ་ལྷན་གྱིས་ཏང་འཛུགས་སྐྱོང་གི་ལས་དོན་ལ་དམ་འཛིན་བྱས་ཚུལ་སྐོར་གྱི་སྙན་སྒྲོན་གསན་ནས་གྲོས་བསྡུར་གནང་བ། སང་ལོའི་ལྗོངས་ཡོངས་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་ལས་དོན་བཀོད་སྒྲིག་གནང་བ། 《ཀྲུང་གོ་གུང་ཁྲན་ཏང་བོད་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་ཨུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་སྐབས་བཅུ་པའི་ཚང་འཛོམས་གྲོས་ཚོགས་ཐེངས་བདུན་པའི་སྤྱི་བསྒྲགས》ལ་གྲོས་ཞིབ་གནང་ནས་གྲོས་འཆམ་བྱུང་བ་རེད།

ཟླ་12ཚེས་20དང་21ཉིན། ཀྲུང་གོ་གུང་ཁྲན་ཏང་བོད་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་ཨུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་སྐབས་བཅུ་པའི་ཚང་འཛོམས་གྲོས་ཚོགས་ཐེངས་
བདུན་པ་དང་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་ཏང་ཨུད་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་ལས་དོན་ཚོགས་འདུ་ལྷ་སར་འཚོགས་ཤིང་། རང་སྐྱོང་ལྗོངས་ཏང་ཨུད་རྒྱུན་ལས་ཨུ་ལྷན་
གྱིས་ཚང་འཛོམས་གྲོས་ཚོགས་གཙོ་སྐྱོང་གནང་བ་དང་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་ཏང་ཨུད་ཀྱི་ཧྲུའུ་ཅི་ཝང་ཅུན་ཀྲེང་གིས་གསུང་བཤད་གནང་བ།

ཟླ་12ཚེས་20དང་21ཉིན། ཀྲུང་གོ་གུང་ཁྲན་ཏང་བོད་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་ཨུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་སྐབས་བཅུ་པའི་ཚང་འཛོམས་གྲོས་ཚོགས་ཐེངས་
བདུན་པ་དང་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་ཏང་ཨུད་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་ལས་དོན་ཚོགས་འདུ་ལྷ་སར་འཚོགས་ཤིང་། པར་འདི་ནི་ཚོགས་ར་ཡིན།

ཟླ་12ཚེས་20ཉིན་ནས་ཚེས་21ཉིན་བར་
བོད་ལྗོངས་མི་དམངས་ཚོགས་ཁང་ཆེན་མོའི་ཚོམས་
ཆེན་དུ་ཀྲུང་གོ་གུང་ཁྲན་ཏང་བོད་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་
ཨུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་སྐབས་བཅུ་པའི་ཚང་འཛོམས་གྲོས་
ཚོགས་ཐེངས་བདུན་པ་དང་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་ཏང་
ཨུད་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་ལས་དོན་ཚོགས་འདུ་འཚོགས་
པ་རེད།
རྙིང་ཚབ་གསར་མཐུད་ཀྱི་མཚམས་སུ་འབྱོར་
ལས་དོན་ཚོགས་འདུའི་དགོངས་དོན་ལ་སློབ་སྦྱོང་
དང་ལག་བསྟར་གཏིང་ཟབ་བྱས་པ་དང་། 2024
ལོའི་དཔལ་འབྱོར་ལས་དོན་ལ་ཁྱོན་ཡོངས་ནས་ཕྱིར་
མིག་བལྟས་ནས་ཕྱོགས་བསྡོམས་དང་། མིག་སྔའི་
དཔལ་འབྱོར་གྱི་དུས་བབ་ལ་དབྱེ་ཞིབ་གཏིང་
ཟབ། 2025ལོའི་དཔལ་འབྱོར་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་
ལས་འགན་བརྒྱུད་རིམ་ལྡན་པའི་སྒོ་ནས་བཀོད་སྒྲིག་

བཅས་གནང་བ་རེད།
ཚེས་20ཉིན་གྱི་ཆུ་ཚོད་9དང་སྐར་མ་30ཡི་
ཐོག་ཚོགས་ཆེན་དངོས་སུ་འགོ་ཚུགས་པ་རེད།
2024ལོར་དོན་ཆེན་དང་བཀྲ་ཤིས་པའི་བྱ་
བ་མང་པོ་བྱུང་ཞིང་། ཏང་གི་སྐབས་ཉི་ཤུ་པའི་
ཀྲུང་ཨུ་ཚང་འཛོམས་གྲོས་ཚོགས་ཐེངས་གསུམ་པ་
རྒྱལ་ཁའི་ངང་སྐོང་ཚོགས་གནང་བ་དང་། ཀྲུང་ཧྭ་
མི་དམངས་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་དབུ་བརྙེས་ནས་ལོ་
ངོ་75འཁོར་བའི་འཁྲུངས་སྐར་བསུས་པ། བོད་
ཀྱི་ཞིང་བྲན་ཁྲི་ཚོ་བརྒྱར་བཅིངས་འགྲོལ་ཐོབ་ནས་
ལོ་ངོ་65འཁོར་བ། ལམ་གཉིས་བསྐྲུན་ཏེ་རླངས་
འཁོར་ཤར་གཏོང་ཐུབ་ནས་ལོ་ངོ་70འཁོར་བ།
བོད་ལ་ཁ་གཏད་རོགས་སྐྱོར་བྱས་ནས་ལོ་ངོ་30
འཁོར་བ་སོགས་རེད།
（པར་ངོས་གཉིས་པར་གཟིགས）

དམ་པ་དོན་གཉེར་གྱིས་ས་མཐོའི་དཔལ་འབྱོར་སྤུས་ཚད་མཐོན་པོའི་སྒོ་ནས་འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་རྒྱུར་སྐུལ་འདེད་ཧུར་ཐག་གཏོང་དགོས།
རང་སྐྱོང་ལྗོངས་ཏང་ཨུད་ཀྱི་སྐབས་བཅུ་པའི་ཚང་འཛོམས་གྲོས་ཚོགས་ཐེངས་བདུན་པ་དང་ལྗོངས་ཏང་ཨུད་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་ལས་དོན་ཚོགས་འདུའི་སྐོར་གྱི་ཟུར་བྲིས།

སེམས་ཤུགས་གཅིག་སྒྲིལ་གྱིས་མདུན་ལམ་གསར་པ་
འབྱེད། ངར་སེམས་ཆེར་སྐྱེད་ཀྱིས་མ་འོངས་པར་འབད་
བརྩོན་ལྷོད་མེད་བྱེད། རང་སྐྱོང་ལྗོངས་ཏང་ཨུད་སྐབས་
བཅུ་པའི་ཚང་འཛོམས་གྲོས་ཚོགས་ཐེངས་བདུན་པ་དང་རང་
སྐྱོང་ལྗོངས་ཏང་ཨུད་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་ལས་དོན་ཚོགས་འདུས་
ཞི་ཅིན་ཕིང་གི་དུས་རབས་གསར་པའི་ཀྲུང་གོའི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་
པའི་སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་དགོངས་པ་མཛུབ་ཁྲིད་དུ་བྱ་རྒྱུ་
མཐའ་འཁྱོངས་ཀྱིས་ཏང་གི་ཚོགས་ཆེན་ཉི་ཤུ་པ་དང་།
སྐབས་ཉི་ཤུ་པའི་ཀྲུང་ཨུ་ཚང་འཛོམས་གྲོས་ཚོགས་ཐེངས་
གཉིས་པ་དང་གསུམ་པ། དེ་བཞིན་ཀྲུང་དབྱང་གི་དཔལ་
འབྱོར་ལས་དོན་ཚོགས་འདུའི་དགོངས་དོན་བཅས་ལག་བསྟར་
དོན་འཁྱོལ་གཏིང་ཟབ་བྱེད་པ། བོད་ཀྱི་ལས་དོན་སྐོར་གྱི་སྤྱི་
ཁྱབ་ཧྲུའུ་ཅི་ཞི་ཅིན་ཕིང་གི་མཛུབ་སྟོན་གལ་ཆེན་དང་དུས་
རབས་གསར་པའི་ཏང་གི་བོད་སྐྱོང་མཛད་ཇུས་ཕྱོགས་ཡོངས་
ནས་ལག་བསྟར་དོན་འཁྱོལ་བཅས་བྱས་ནས་གྲུབ་འབྲས་ལ་
ཕྱོགས་སྡོམ་དང་དུས་བབ་ལ་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱིས་སང་ལོའི་དཔལ་
འབྱོར་ལས་དོན་བཀོད་སྒྲིག་བྱས་པས་ལྗོངས་ཡོངས་ཀྱི་གོང་
འོག་ཚང་མས་བསམ་བློ་གཅིག་གྱུར་དང་། ངོས་འཛིན་ཟབ་
གཏོང་། སྙིང་སྟོབས་ཆེར་སྐྱེད། དངོས་འཛིན་དངོས་སྒྲུབ་
བཅས་བྱས་ཏེ་སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་དེང་རབས་ཅན་གྱི་བོད་ཀྱི་
ལག་ལེན་ལ་སྐུལ་འདེད་ཤུགས་ཆེན་གཏོང་བའི་སྟོབས་ཤུགས་
ཆེན་པོ་གཅིག་ཏུ་སྒྲིལ་བའི་ངོས་ནས་བརྗོད་ན་དོན་སྙིང་གལ་
ཆེན་ལྡན་ཡོད།
ད་ལོ་ནི་བོད་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་དང་སྤྱི་ཚོགས་འཕེལ་
རྒྱས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ལམ་བུའི་ཐོག་སྤྱིར་བཏང་མིན་པའི་ལོ་ཞིག་

རེད། རང་སྐྱོང་ལྗོངས་ཏང་ཨུད་སྐབས་བཅུ་པའི་ཚང་
འཛོམས་གྲོས་ཚོགས་ཐེངས་ལྔ་པ་འཚོགས་ཚུན། བློ་མཐུན་
ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་སྲོག་ཤིང་གནང་བའི་ཏང་ཀྲུང་དབྱང་གི་
འགྱུར་མེད་སྟོབས་ལྡན་གྱི་འགོ་ཁྲིད་འོག རང་སྐྱོང་ལྗོངས་
ཏང་ཨུད་ཀྱིས་ཞི་ཅིན་ཕིང་གི་དུས་རབས་གསར་པའི་ཀྲུང་
གོའི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་པའི་སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་དགོངས་
པས་བོད་ཀྱི་ལས་དོན་གྱི་སྤྱི་ཡོངས་ལ་གཅིག་གྱུར་འཆར་
འགོད་བྱ་རྒྱུ་མཐའ་འཁྱོངས་བྱས་ནས་གཏན་འཁེལ་གཉིས་ལ་
བརྩི་བཀུར་མཐའ་གཅིག་ཏུ་ཞུ་བ་དང་། སྲུང་སྐྱོང་གཉིས་
མཐའ་གཅིག་ཏུ་ཐུབ་པ། སྤྱི་ཁྱབ་ཧྲུའུ་ཅི་ཞི་ཅིན་ཕིང་དང་
ཏང་ཀྲུང་དབྱང་གི་ཐབས་ཇུས་བཀོད་སྒྲིག་དོན་ཐོག་ཏུ་
འཁྱོལ་བ་དང་ཕན་འབྲས་དངོས་ཐོན་པར་སྐུལ་འདེད་ནུས་
ལྡན་གཏོང་བ། དོན་ཆེན་བཞིར་དམིགས་པ་དང་འཛུགས་
གཏོད་བཞིར་ཤུགས་རྒྱག་པ། སྤྱོད་ཚུལ་ལེགས་གཏོང་དང་
དོན་འཁྱོལ་ལ་དམ་འཛིན་ནན་པོ་བྱེད་པ། ཡུན་རིང་བདེ་
འཁོད་དང་སྤུས་ཚད་མཐོ་བའི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྐུལ་འདེད་
ཏན་ཏིག་གཏོང་བ་བཅས་བྱས་ཏེ་ཀྲུང་གོའི་ལུགས་ཀྱི་དེང་
རབས་ཅན་གྱི་བོད་ཀྱི་ལག་ལེན་ཐད་གོམ་སྟབས་གསར་པ་
སྤོས་ཡོད། ལྗོངས་ཡོངས་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་དང་སྤྱི་ཚོགས་

རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་འཕེལ་རྒྱས་གསར་པ་ཕྱིན་ནས་འཕེལ་
རྒྱས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་གསར་པ་མི་སེམས་ལ་གཏིང་ཟབ་ཟུག་པ་
དང་། དཔལ་འབྱོར་མགྱོགས་མྱུར་འཕར་རྒྱུ་རྒྱུན་འཁྱོངས་
ཐུབ་པ། དཔལ་འབྱོར་གྱི་སྤུས་ཚད་མཐོ་རུ་དང་ཕན་འབྲས་
ཆེ་རུ་ཕྱིན་པ། རྒྱུ་རྐྱེན་གཙོ་བོའི་འདེགས་སྐྱོར་བརྟན་པོ་
དང་ནུས་ལྡན་ཐུབ་པ། སྒྱུར་བཅོས་སྒོ་དབྱེ་གཏིང་ཟབ་
ཕྱོགས་སུ་སྐུལ་འདེད་ཐེབས་པ། དམངས་འཚོ་འགན་ལེན་
ནུས་ལྡན་དང་ཕན་འབྲས་བཟང་བ་བཅས་བྱུང་ཡོད།
ལྗོངས་ཡོངས་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་སྤུས་ཚད་རྒྱུན་
ཆད་མེད་པར་མཐོ་རུ་ཕྱིན་པ་དང་། གཞི་ཁྱོན་རྒྱུན་ཆད་
མེད་པར་ཆེ་རུ་ཕྱིན་པ། གསོན་ཤུགས་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་
ཆེ་རུ་ཕྱིན་ནས་བརྟན་ལ་སྐྱོན་བྲལ་དང་བརྟན་ཐོག་ཡར་
འཕེལ་གྱི་རྣམ་པ་བཟང་པོ་ཐོན་པ་དང་།སྤུས་ཚད་མཐོ་བའི་
འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྐུལ་འདེད་ཏན་ཏིག་ཐེབས་ཏེ་སྤྱི་ཚོཊ་རིང་
ལུཊ་དེང་རབས་ཅན་གྱི་བོད་ལྗོངས་གསར་པ་འཛུཊ་སྐྲུན་བྱ་
ཆེད་དངོས་པོའི་རྨང་གཞི་དེ་བས་བརྟན་པོ་བཏིང་ཡོད།
གྲུབ་འབྲས་ནི་ལས་སླ་པོར་ཐོབ་པ་ཞིག་མིན་ལ།
ཉམས་མྱོང་ནི་དེ་བས་རྩ་ཆེན་ཞིག་རེད། ད་ཐེངས་ཀྱི་
ཚོགས་འདུའི་ཐོག་ཉེ་བའི་ལོ་ཤས་རིང་ལྗོངས་ཏང་ཨུད་ཀྱིས་
ཞི་ཅིན་ཕིང་གི་དཔལ་འབྱོར་གྱི་དགོངས་པར་བརྟེན་ནས་
བོད་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་ལས་དོན་གྱི་སྤྱི་ཡོངས་ལ་གཅིག་གྱུར་
འཆར་འགོད་བྱ་རྒྱུ་མཐའ་འཁྱོངས་བྱས་ཏེ་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་
འདུ་ཤེས་གསར་པ་ཆ་ཚང་བ་དང་། གནད་ལ་འཁེལ་བ།
ཕྱོགས་ཡོངས་བཅས་ཀྱི་སྒོ་ནས་ལག་ལེན་བསྟར་བ་དང་།
（པར་ངོས་བཞི་པར་གཟིགས）

སྙིང་སྟོབས་དར་སྤེལ་དང་དངོས་འཛིན་དངོས་སྒྲུབ་བྱས་ཏེ་སྤུས་ཚད་མཐོ་བའི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་ནུས་ཤུགས་ཡོད་རྒུས་སྐུལ་འདེད་གཏོང་དགོས།
བོད་ལྗོངས་ཉིན་རེའི་ཚགས་པར་གྱི་
ཆེད་བརྗོད།