

གཙུག་ལག་ཁང་དོན་དམ་ལྷན་ཁྲུང་གི་སྐབས་
 འདུག་མ་ཟེས་པའི་ཡོང་པ་རྒྱུ་ལྟར་
 དབུ་བརྩིས་ནས་མོ་60ལོར་བར་བཟུང་བའི་
 རིག་གནས་ཤུད་སྐར་བ་དང་རིམ་པའི་གཙོ་བོ་ཁ་
 གསལ་བ་དང་། བར་དོན་ལྷན་ཁྲུང་ཚོགས་པ་
 ཙམ་པ་ལྷ་ཚོགས་བཅས་ཡིད་པས་ཀྱི་མེད་དུ་
 འདུག་པས་དང་ལེན་ཏུ་ར་ཐག་དང་སྐྱོ་མེམས་ཚུ་
 བས་ལྷགས་ཡོད། ཡིག་གཟུགས་དང་གཏུ་
 བཤད་འགྲན་བསྟར་དང་། ཙམ་པ་འགྲན་དང་རྩ་
 མེད་བཅས་གཞི་གཅིག་ཏུ་འདུག་པའི་གོ་རམ་དང་
 རྒྱ་གྲུ་པའི་འགྲན་བསྟར་བརྒྱུད་དགེ་འདུན་པ་ཚོས་
 གྲང་ལྷོ་ལུལ་ཤུད་ལྷོ་ལུལ་རིག་གནས་ལ་མོས་
 མཉམས་ཤིང་ལྷགས་མེད་ལྱིན་པ་དང་། གྲང་ལྷོ་
 རིགས་གཅིག་མཐུན་ཚོགས་པའི་འདུ་ཤིས་སྟུར་བས་
 བརྟན་ཏུ་ལྱིན་ཡོད། ཤུད་སྐར་འོག་ནས་ར་མ་
 འཕྲལ་སྐར་གཙུག་ལག་ཁང་གི་དགེ་འདུན་པ་ཚོས་
 ཏང་མོ་འགྲོ་ཤིང་ལོག་ཀྱུལ་གཅིས་ཚོས་གཅིས་
 དང་། རྒྱིག་བཀྲུ་ལེན་མ་སྟུང་། མཐ་སྐར་
 བཅས་ཀྱིས་པར་མ་ཐད། གཙུག་དངོས་ལ་བརྟན་
 བས་འདུག་ས་གཏོང་བཞིའི་གཟུགས་བརྟན་བཟང་
 པོ་བཏོད་པ་དང་། དགེ་འདུན་པ་ཡོངས་ཀྱིས་
 ཡོང་པ་རྒྱུ་ལྟར་དབུ་བརྩིས་ནས་མོ་60ལོར་
 པའི་སྐོན་འདུན་བཟང་པོ་ལྷན་པ་དང་མཛེས་སྟེག་
 ལྷན་པའི་འཕྲུང་འཕྲུང་མཉམ་ཏུ་གཏོང་བའི་ཡིད་
 ཚེས་བརྟན་བོད་མཚོན་ཡོད།
 (ཉིམ་ཚོས་སྐོན་ཏུ་ལྷན་སྐོར་ནས་ཀྱིས་)