ལོ་ཕྲུག་ཀྱང་གིས་གྲོང་ཁྱེར་ཁྱུན་ཁྱུན་ཚོགས་འདུ་ཆོང་འཚོགས་གནང་ནས་སྒྲིག་ཁྲབ་ཕྲུག་ཅི་ཞེ་ཅིན་ཐོང་གིས་ཉེ་དུས་གནང་བའི་གསུང་བཤད་གལ་ཆེན་བགོངས་དོན་དང་ཀྱང་དབྱང་གི་ཡིག་ཆའི་བགོངས་དོན་བཙུང་བསྒྲགས་སྒོའི་སྒྲོང་གནང་བ།

(བར་ཌོས་བང་པོར་མཐུད) ཆོང་འདུས་ས་གས་ཀྱི་ལས་སྟེགས་ཡག་པོ་བསྒྲན་ནས་སྒོ་དབྱིའི་གསོན་ཕྱུག་ཆད་མེད་པར་ཆེ་རུ་གཏོང་དགོས། འགྲོ་བོང་དང་ལྷལ་རེས་ཏེ་ཟབ་ཏུ་བཏང་སྟེ། ལྷལ་རེས་ཀྱི་སྟེགས་བུ་ཡག་པོ་སྒྲོང་དགོས། ཕྱི་ཕྱོགས་དང་གླགས་ཚད་ཆུན་ཆད་མེད་པར་མཐོ་རུ་གཏོང་དགོས། མཐའ་དར་དམར་ལ་སྐྱལ་འདེད་བཏང་སྟེ། ཆར་གཞིའི་ཕྲིག་བཀོད་ཟམ་མི་ཆད་པར་འཕྲུས་ཚང་དུ་གཏོང་དགོས་པ་དང་། མཐའ་མཚམས་ས་ཁུལ་ཀྱི་ཐྲི་པའི་ཞབས་ཞུའི་ནུས་པ་ཆེ་རུ་གཏོང་དགོས། ཡུལ་བབ་དང་བསྟུན་ནས་ཁྱད་ལྡན་ཐོན་ལས་འཕེལ་རྒྱས་བཏང་སྟེ། མཐའ་མཚམས་ས་ཁུལ་ཀྱི་རང་དོས་འགས་ས་ཁ་ཕུད་ཀ་ཁ་ཕུད་ཀ་ལ་ནས་ཁ་ཕུད་ནས་ཁ་ཕུད་ཀ་ལ་ནས་ཁ་ཕུད་ཀ་ལ་ནས་ཁ་ཕུད་ཀ་ལ