

ནམ་མཁའ་མི་ལོ་ལྔ་པ་མཁའ་མཁའ་

༡༡། ཁོ་དེ་རིགས་གཞོན་ལུ་རྒྱལ་ས་ལ་
གྲོས་ལུ་འདེབས་པ་གཟི་ཡི་
ཐེང་བ་བཟུགས།

སེ་ཁོན་མི་རིགས་དཔེ་ལྔ་པ་མཁའ་མཁའ་

ནམ་མཁའ་ནོར་བུམ་པུམ་མཁའ་

༡༡། ཁོང་རིགས་གཞོན་ལུ་རྒྱལ་ས་ལ་

གྲོས་སུ་འདེབས་པ་གཞི་ཡི་སྤང་བ་

བུམ་མཁའ་

དཀར་མཁའ་ཁོང་རིགས་རང་ལྟོང་ཁལ་ཅོམ་ལྷུང་ལྷུང་ལྷུང་ལྷུང་ལྷུང་

མེ་ཁོན་མི་རིགས་དབེ་ལྷུང་ཁང་།

责任编辑：戴作民

封面设计：根 秋

技术设计：席 伟

藏族族源及文字小考

南卡洛布 著



四川民族出版社出版发行 (成都盐道街三号)

甘孜州编译局编 四川新华印刷厂印刷

开本850×1168毫米1/32 印张2.5 字数30千

1989年4月第一版 1989年4月第一次印刷

印数：1—8200册

书号：ISBN7—5409—0201—9 / H.16(藏5)

定价：1.42元

དཔེ་སྒྲིག་འགན་ཁུར་མཁན། བདེ་རྫོགས་སྒྲིག་
ཁ་བྱང་རི་མ་འབྲི་མཁན། དཀོན་མཆོག་

པོད་རིཔ་གཞི་ན་རྒྱ་རྒྱུ་ལ་གྲོས་སུ་འདེབས་

པ་གཟི་ཡི་སྤྱང་བ་བཞུག་

ནམ་མཁའ་ནོར་བུས་བཅུ་མས།

མི་ཁྱོད་མི་རིགས་དཔེ་སྒྲིག་ཁང་གིས་བསྐྱར་ནས་བཟུང་།

དཀར་མངའ་པོད་རིཔ་རང་སྤྱང་ཁུལ་ཚུལ་ལྟར་ལྷན་གྱིས་བསྐྱར་།

མི་ཁྱོད་ཞིན་ཏེ་པར་འདེབས་བཅོ་གྲུས་དཔར་།

དཔེ་དཀར། ISBN7-5409-0201-9/H.16(藏5)

དཔེ་རིན་མོང་། 1.12元

ཚུམ་པ་པོ་རྒྱུད་པའི་པོ་རྒྱུས་མདོར་བསྟན།

༡། བཀའ་དབང་ནམ་མཁའི་ནོར་བུ་རིན་པོ་ཆེ་ནི་མདོ་
 བཀའ་མཛེས་དག་ལྟར་རའི་ཉི་འབྲམ་དག་ལྟར་ཅས་པའི་གྲོང་གསེབ་
 རྒྱུ་རྒྱུ་དེར་མི་ཚང་ཆེ་རྒྱུ་བདུན་ཡོད་པའི་ནང་ནས་མཛེས་དབང་
 ཟེར་པའི་བྱིས་བྱི་ལཔ་སྟོན་མ་ཆེ་རེད། ལུས་ལེ་གེས་ཆས་སྟོན་
 བཞུགས་ལས་བྱི་ལོ་ ༡༢༥ ས་སྟུག་ཆེ་བ་བཅུ་པའི་ཆེས་བཅུད་ལ་
 རྒྱ་འབྲུངས། ལྷ་པོ་རྟོགས་ལྟན་ཨོ་རྒྱན་བཟུང་འཛིན་དང་།
 ཁོང་གི་ནང་མི་ནམས་ཨ་འཛམས་འབྲུག་པ་རིན་པོ་ཆེ་འཕྲོ་འདུལ་
 དཔལ་པོ་རྟོ་རྟེན་ ('༥༢—'༥༣) ཞལ་སྟོབ་ཡིན་པ་དང་།
 འབྲུག་པ་རིན་པོ་ཆེ་རྒྱ་གཞིགས་ཁར་ཁོང་གི་ནང་མི་ལ་རྒྱ་གསུང་
 ཐུགས་རྟེན་དང་། ན་བཟའ་རྒྱ་ཆས་སྟུགས་གནང་སྟེ་མ་མང་
 ཏུ་སྟུལ་བར་བརྟེན་རིན་པོ་ཆེ་འབྲུངས་པའི་དུས་ནས་ལུས་མི་
 ཟེར་རྒྱ་ཆང་མས་ཨ་འཛམས་འབྲུག་པ་རིན་པོ་ཆེ་ལྟེ་སྟུལ་རྒྱ་ཡིན་
 པའི་ཡིད་ཆེས་བྱས་འདུག དབྱང་ལོ་གསུམ་ལ་མེམས་དུས་སྟེ་

དཔལ་ལྷན་ལྷན་ཡང་སྤྲོད་རིན་པོ་ཆེ་ཀུན་ལ་བཟང་འཕྲོ་འདུལ་འོད་
 གསལ་སྤྲོད་ཡངས་དོན་ཆེ། (༡༩༠༩—) དང་ཞེ་ཆེན་རབ་འབྱམས་
 རིན་པོ་ཆེ་སྤང་མཛད་གྲུབ་པའི་དོན་ཆེ། (༡༩༠༠—) གཉིས་་་་
 ནས་ཨ་འཛམས་འབྲུག་པའི་སྤུལ་སྐྱར་རོས་འཛིན་གནང་ཞིང་།
 སྐྱ་གསུང་ཐུགས་རྟེན་གྱི་གནང་སྤྲོས་ལ་བཟང་པོའང་སྤུལ་འདུག
 དགུང་ལོ་ལྷ་ལ་ལེབས་དུས་ རྒྱལ་དབང་ཀམ་པ་བཅུ་དྲུག་པ་རིན་
 པོ་ཆེ་རིག་པའི་དོན་ཆེ། (༡༩༡༥—༡༩༢༡) དང་དཔལ་སྤྲུངས་སི་
 དུ་རིན་པོ་ཆེ་པསྒྲ་དབང་མཚན་གྱལ་པོ། (༡༩༢༤—༡༩༥༢)སྤྲ་
 སྤྲོས་ཆེན་མང་པོ་ནས་སྤྲོ་འབྲུག་ཞབས་དྲུང་རག་དབང་ནམ་གྱལ་
 པའི་ཐུགས་ཀྱི་སྤུལ་སྐྱར་རོས་འཛིན་གནང་འདུག ཡིན་ནའང་
 གནས་དུས་རྒྱ་ཁྱིན་མང་པོ་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་སྤུལ་པའི་སྐྱ་གཞན་
 དག་ལྟར་དགོན་པ་འཛིན་སྐྱོང་སྤྲོས་ཀྱི་ལས་འཁུར་བྱེད་པའི་་་་
 དུས་སྐབས་བྱུང་ཡོད། སྐབས་ལགས་པ་ཞིག་ལ་རྒྱུགས་ཆེན་
 མཁན་རིན་པོ་ཆེ་ཀུན་དགའ་དཔལ་ལྷན་ (༡༩༠༩—༡༩༥༠)
 དང་ཁོང་གི་ཞབས་པོ་མཁྱེན་བཙུན་ཡང་སྤྲོད་རིན་པོ་ཆེ་འཛམ་་་་
 དབྱངས་ཆོས་ཀྱི་དབང་ཐུག (༡༩༡༠—༡༩༤༣) ཡབ་སྲས་དང་

དཔལ་ས་སྒྲི་སྒྲི་པ་ཐངས་ཀུན་བདུས་ཀྱི་དབང་ལུང་ནམས་.....

གསལ། དབང་ལ་བཅུ་བཞི་པར་ཐེ་དག་གུ་མེ་གསེར་སྒྲིངས་

བཤད་གྲར་ཡེབས་ཏེ་མཁན་རིན་པོ་ཆེ་བྲག་གཡབ་སྒྲི་ལྟོས་.....

(' ༡༡༩ —) མདུན་ནས་ཤེར་ཕྱིན་མངོན་རྟོགས་བྱུན་དང་།

གྲར་བརྟག་སམ་སྒྲི་བཤད་བྲིད་ནམས་དང་། ཡངས་འཛིན་

མཆོག་སྒྲུལ་ཀུན་དགའ་བྲགས་པའི (' ༡༢༢ —) མདུན་ནས་

རིག་གནས་ཀྱི་སྒྲི་ནམས་ལ་ཤོས་བསམ་གཙོ་ཐོར་མངོན། དབང་

ལ་བཙུ་པར་རྒྱང་གསར་དུ་ཡེབས་ཏེ་འཇམ་མགོན་མཆོན་སྒྲུལ་

རིན་པོ་ཆེ་ཆོས་ཀྱི་སྒྲི་ལྟོས (' ༡༤༤ — ' ༡༥) ཞལ་ཐུ་ནས་.....

དཔལ་ས་སྒྲི་ཟབ་ཆོས་ལམ་འབྲས་སྒྲི་བཤད་ཆ་ཆང་དང་།

སྒྲི་ཐོན་བརྟག་གསུམ་ཀྱི་བཤད་བྲིད་སྒྲི་ཟབ་ཆོས་མང་དུ་.....

གསལ་ཅིང་། དེ་ནས་ཁམས་བྱེ་བཤད་གྲར་བཞུགས་ནས་མཁན་

རིན་པོ་ཆེ་མེ་ཉག་དམ་ཆོས (' ༡༢༠ —) ཀྱི་སྒྲི་མདུན་ནས་ཆད་

མ་རིག་གཏེར་ལ་སྒྲི་བཤད་དང་། དེ་སྐབས་སྒྲི་བསམ་རྒྱུ་

མཆོན་སྒྲུལ་ཆོས་ཀྱི་སྒྲི་ལྟོས་མཆོག་གིས་ཁོང་ལ་སྒྲི་ཆེན་པོ་བར་ཆད་

ཡོད་པའི་ལུང་བཞུན་གནང་བ་བཞིན། སང་ཆེན་གནས་བྲག་

གི་གནས་རྟོག་ལྟར་ལོ་ཟླ་བ་ལྟར་འཛིན་གྱི་སྒྲུབ་ལུག་ཏུ་ཡེབས་...
 ཏི་ཕྱག་དོར་དང་། སང་གདོང་མ་སྒྲུབ་དཀར་བཅས་ཀྱི་བརྟེན་
 མཆམས་དམ་པོར་བཞུགས་ཡོད་པའི་སྒྲུབས་ལས་སྒྲོན་སྒྲུབ་བ་...
 བཟང་པོས་འབྲུག་སྐུ་རིན་པོ་ཆེ་འཕྱར་མེད་དོ་ཞེ (' ༥༠༥ —)
 དབུས་ཕྱོགས་ནས་སྐར་ཡེབས་ལས་ཏུ་ཁོང་གི་བཞུགས་གནས་སུ་
 ཞབས་བཞོད་དེ་ཆེ་བ་གཅིག་ལྟག་སྒྲུབ་བཞུགས་གནང་བའི་རིང་།
 འབྲུག་པ་རིན་པོ་ཆེའི་ཏུང་ནས་ཤོ་ལོད་སྐར་དང་། སྐར་ཆེན་
 རྟེན་མེག ཀྱན་བཟང་དགོངས་པ་ཟངས་ཐལ་གྱི་སྐར་ལྷགས་...
 བཀའ་རིན་གཞན་མཚུངས་མེད་པ་ཐོབ་འདུག འཕྲུལ་ལོ་...
 མཚུག་དེར་ཁྱེད་གཞུང་ནས་སྐར་དགོན་ནམས་ཀྱི་འབྲུས་མའི་...
 བྱངས་སུ་ཆེད་འཕོད་བྱས་འདུག་པ་བཞིན་དར་མདོར་ཆོགས་...
 འདུར་ཡེབས་ཆེས་ཁྱེད་གཞུག་གི་ཕུལ་སྒྲུབ་ཁག་མང་ཏུ་བཟླ་སྐར་...
 གནང་། སྐར་དར་མདོར་ཡེབས་ཏུས་ས་གནས་གཞུང་གི་འདོད་
 པ་བཞིན་འཕོ་གངས་དཀར་རིན་པོ་ཆེ་ཀམ་བཞད་སྒྲུབ་ཆོས་ཀྱི་...
 སང་གའི (' ༥༠༦ — ' ༥༠༧) ཕྱག་རྟོགས་སུ་བོད་ཀྱི་སྐད་མིག་
 སྐབ་བསྒྲུབ་ཅིད་ཆེད་གངས་དཀར་ཏུ་ཡེབས་ནས་ཕུན་རིང་ཅམ་

བུའགས་རིང་། གངས་དཀར་རྩོམ་ཆེ་འཆང་ཆེན་པོའི་ཞལ་སྐུ་
 བས་ཆོས་ཏུག་གི་སྐོར་སྐབས་ཕུག་ཆེན་དང་། དཀོན་མཆོག་
 གྱི་འདུས་གྱི་སྐོར་སྐབས་རྫོགས་ཆེན་དང་། རིན་པོ་ཆེ་ཉིད་
 གྱིས་མཛད་པའི་གཞུང་འབྲེལ་བྲིད་ཡིག་སྐབས་གདམས་ཟབ་མང་
 ཏུ་གསལ། དེ་རྗེས་དར་མདོ་དང་བྲིན་ཏུ་བཅས་ལ་ (༡༥༥—
 ༡༥༦) བར་བུའགས་རིང་ཡང་གངས་དཀར་རིན་པོ་ཆའི་མཏུན་
 བས་ཟབ་རྒྱས་གྱི་གདམས་པ་ཅི་རིགས་དང་། སྐབས་རྒྱུད་ལ་སྦྱོར་
 གཉིར་གྱི་གོ་སྐབས་ཐོབ་པ་དང་། བར་གསལ་དུ་རྒྱ་ནག་གི་
 སྐད་ཡིག་དང་། སྐབས་པོའི་སྐད་ཡིག་བཅས་ལ་འང་སྦྱོར་གཉིར་
 གང་འཆམས་གནང་འདུག དགུང་ལོ་བཙ་བརྒྱད་པར་རིན་པོ་
 ཆེ་རང་གི་མཆན་ལམ་གྱིས་ཆེད་དུ་བསྐྱུལ་བ་བཞིན་སྤར་རང་.....
 ཡུལ་དུ་ཐེབས་འབྲུལ། ཉམ་ཐུ་རིན་པོ་ཆེ་རིག་འཛིན་བྱང་རྒྱུ་
 རྩོམ་ (༡༥༧—) སྐུ་མཏུན་དུ་ཐེབས། རིག་འཛིན་ཆེན་
 པོ་ཡབ་སྐུ་གྱི་མཏུན་བས་ཟབ་གསལ་རྫོགས་པ་ཆེན་པོའི་.....
 གདམས་ཟབ་རྒྱ་ཆེན་པོ་དང་། ཐུན་མེན་སྐབས་གྱི་སྐོར་སྐབས་
 བཀའ་རིན་ཐོབ། ལོ་གཞུག་དེར་དབུས་ཕྱོགས་དང་། རྒྱ་བལ་

འབྲས་འབྲུག་ནམས་སུ་གནས་པ་སྐར་ལྷག་ཙམ་རེ་གནང་། སྐར་
 འབྲུག་ས་ཡུལ་གྱི་དགེར་ཕྱིར་ཕེབས། དེ་ནས་མི་རིང་བར་སྐར་
 ཡང་དབྲས་ཕྱོགས་སུ་ཕེབས་ཏེ་གནས་རྟེན་ཕྱིན་ཅན་ནམས་་་་་་
 མཇལ་བར་མཇད། དགྲང་ལོ་ཉི་ལྔ་པར་འབྲས་ལྗོངས་སུ་་་
 ཕེབས་ནས་རྒྱ་བལ་སོགས་སུ་གནས་མཇལ་ཐེངས་ཁ་གསུམ་ཕེབས་
 རིང་ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་སྐད་ཡིག་ལ་སློབ་གཉེར་གཙུག་ཅིང་གནང་། ༡༩༤༠
 དགྲང་ལོ་ཉེར་གཉིས་པར་ཨི་ཏུ་ལིར་ཆེད་དུ་གདན་ཞུས་བཞིན་་་
 ཨི་ཏུ་ལིརི་རྒྱལ་ས་རྩལ་ལོ་ལོ་རྩལ་བཞུགས་རིང་། མཁས་
 དབང་དུག་ཅི་ལཱ་གྱི་ཕུག་རྒྱས་གནང་ཞིང་། རྩོམ་དུ་དབྱིན་
 ཇི་དང་། བ་རན་སི། ཨི་ཏུ་ལི་བཅས་གྱི་སྐད་ཡིག་སློབ་ཁག་
 ནམས་སུ་ཕེབས་ནས་སློབ་སྦྱངས་ལ་བརྩོན་པ་མཇད། ༡༩༤༢
 ནས་ན་པོལ་མཐོ་རིམ་སློབ་ཕྲུ་ནས་ཆེད་དུ་གདན་ཞུ་བྱས་པ་ལྟར།
 དེར་བོད་གྱི་སྐད་ཡིག་དང་། སོག་པོའི་སྐད་ཡིག་སློབ་བསྐུལ་
 གྱི་ལས་འགན་བཞེས་ཤིང་། རྩོམ་དུ་ཉི་ཉོང་དང་འབར་མའི་
 སྐད་ཡིག་གི་མཁྱེན་ཆ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བ་དང་། ལྷག་པར་
 དགོས་གནད་གལ་ཆེ་བའི་བོད་ཀྱི་གེས་རིག་ལ་ཉམས་ཞིབ་གང་་

མང་གནང་བ་དང་། རིན་པོ་ཆེ་ཉིད་ཀྱི་སྒྲིབ་དགའི་ལས་དོན་
གཏན་འཇགས་ཡིན་པར་བརྟེན་དུང་ཡང་དེ་ལྟས་ཐོག་ཆོས་
འབྲེལ་ཆགས་པའི་སྒྲིབ་མཉམ་མང་དུ་ཡོད་པ་དེ་དག་གི་འདོད་
བ་དང་། སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ལས་ཚུར་སྒྲུབ་པའི་རྫོགས་
ཆེན་འདུས་ཀྱི་ཚུགས་ནས་ལོ་གསུམ་མང་འདུག་པ་དེའང་སྤྱི་འབྲུར་
རྫོགས་པ་ཆེན་པོའི་ཆོས་ཀྱི་སྒྲིབ་བསྐྱེད་དང་འབྲིང་སྟོན་གང་ལྟར་
ལེགས་སུ་མཛད་བཞིན་པ་བཅས་སོ།

ཐེང་བརྗོད།

༡༡། བོད་མིའི་ཆོས་དང་གཤམ་རིག་ལྟན་དུ་གནས་སམ་མི་གནས་
 ཡང་དེ་ནི་གཙུག་ཆེར་བོད་མི་རང་ལ་རག་ལས་ཤིང་། དེ་ཡང་བོད་མི་
 གཞོན་ནུ་འཆར་ཡོངས་ཅན་རྣམས་ལ་རག་ལས་ཀྱི་ཡོག་རེད། བོད་
 ཀྱི་ཆོས་དང་གཤམ་རིག་གི་རྒྱ་བསྐྱེད་པ་ལ། བོད་མི་གཞོན་ནུ་ཆོས་
 ལུ་ཆུགས་དང་བསམ་ཞེན་བསྐྱེད་པ་ཅན་གྱིས་མི་ཆོག་ཅིང་། ཁོང་
 ཆོ་ལ་བོད་མིའི་ཆོས་དང་གཤམ་རིག་གི་གོ་རྟོགས་ངེས་པར་དུ་ཆགས་
 བྱུང་པ་ཞིག་དགོས་ཀྱི་ཡོག་རེད། བོད་མི་གཞོན་ནུ་འཆར་ཡོངས་ཅན་
 རྣམས་ལ་བོད་མིའི་ཆོས་དང་གཤམ་རིག་ལོ་རྒྱུས་བཅས་པའི་གོ་རྟོགས་
 གཏིང་ཆུགས་པ་ཞིག་ཆགས་བྱུང་བམ་མི་བྱུང་པ་དེ་ནི་ཕྱགས་གཅིག་
 བས་གཞོན་ནུ་འཆར་ཡོངས་ཅན་རྣམས་རང་རང་གི་མོས་པ་ལ་
 རག་ལས་མིན། གོ་རྟོགས་མེད་ན་མོས་པ་འབྱུང་བའི་ཁྱད་མེད་
 པས། ཆོས་གལ་ཆེ་བ་ནི་བོད་ཀྱི་ཆོས་དང་གཤམ་རིག་ལོ་རྒྱུས་བཅས་
 ཡར་གོ་རྟོགས་དང་ཉམས་ཚུངས་ཡོད་པའི་སྐྱབས་མཁུན་ཡོན་...

ལྟན་པ་ནམས་ནས་གཞོན་ནུ་འཆར་ཡོངས་ཅན་ནམས་ལ་གོ་དོན་
 རང་རྒྱུད་དུ་འབྱོར་ངེས་པའི་སྒྲིབ་གསེ་གཏིང་ཚུགས་པ་རེ་གནང་
 དགོས་ལ་རག་ལས་ཀྱི་ཡོད་པར་མཐོང་གི་འདུག ཁོ་ཚོས་འདིར་
 བོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་གི་ཁྲངས་དང་ལོ་རྒྱུས་སྐབས་ཉུང་ཤུ་འཛི་ཆོག་.....
 ལམ་ནས་གོ་བདེ་བར་ཅུང་ཟད་བཟུལ་བ་འདིའང་བོད་རིགས་....
 གཞོན་ནུ་འཆར་ཡོངས་ཅན་ནམས་ལ་གོ་རྟོགས་ཐད་ཀར་འབྱུང་...
 ཐུབ་པར་དམིགས་ཏེ་རང་གི་ཤེས་ཚད་དང་བརྟུན་ནས་བཀོད་པ་
 ལགས་གིང་། ད་དུང་དེ་ལས་ཀྱང་མང་བར་མཆིན་འདོད་པ་
 ནམས་ནས་ཁོ་ཚོས་བྲིས་པ་ནོར་བུའི་དོ་གཤམ་ལ་གཟིགས་པར་.....
 ཞུའོ།།

ནམ་མཁའི་རྫོང་བྲས།

དཀར་ ཆག

ཐོད་ཀྱི་མི་རིགས།	1
ཐོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག	11
ཐོན་དང་ཐོན་པ།.....	23
ཁྱང་ཁྱང་དང་ཐོད།	38
ཆུ་ཆག།	52

ཐོད་ཀྱི་མི་རིགས།

༡༡། །དེར་དུས་ཡངས་གཏང་སྟེ། ཐོད་ཀྱི་མི་རིགས་འདི་མི་
 རིགས་མེར་པོའམ་སྐྱེ་བའི་མི་རིགས་སུ་བརྟེན་གྱི་ཡོག་རེད། དེ་
 ལྟར་ན་འདྲ་། ཐོད་རིགས་སྐྱེ་བའི་ནས་ཚུར་ཆད་པ་དང་། སྐྱེ་
 བའི་རིགས་དེ་ཐོད་པ་ནས་ཡར་ཆད་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ནི་སྤྲུམ་གྱི་དང་
 མག་གཅད་ཆོག་ཆོག་ཅིག་ཡོག་མ་རེད། ལྟུང་སྤངས་ཐོད་རིགས་
 དང་འབྲེལ་བའི་མི་རིགས་ནི་ལྟ་ཨ་མི་དེ་ཁ་སྐོས་ལུལ་ཁག་མང་་་་
 ཞིག་དུ་ཡོད་པ་དེས། ཐོད་ཀྱི་མི་རིགས་འདི་གནད་དུས་ཀྱི་མི་
 ལྟུང་ཅིག་ཡིན་པ་བརྟན་གྱི་ཡོག་རེད། འབར་མའི་ལོ་རྒྱུས་ན་མས་
 ནས། འབར་མའི་མི་རིགས་དེ་ཐོད་ནས་མར་ཆད་པའི་བཤད་སྟེལ་
 བྱང་བཞག་ འབར་མའི་སྐད་དུ་འདྲ་། མེ་ལ། “མི” དང་།
 ལག་པ་ལ “ལག” ལྟ་ལ “ཆ” མིག་ལ “ཕྱིག” ལམ་ལ “ལན”
 ང་ལ “ང་” བྱི་ལ “བྱི” ན་བ་ལ “ན” གཅིག་ལ “ཉིད” གཉིས་
 ལ་“ནིད”ལྟ་ལ“ང”དུག་ལ“ཁྱུ་ཅག”སྐོས་ཐོད་སྐད་འདྲ་བོ་ཞི་བྱག་

མང་པོ་ཡོག་རེད། ང་ཚོས་འབར་མའི་མི་རིགས་འདི་ཐོད་ནས་
མར་ཆད་པ་རེད་ཅེས་བཤད་ཐུབ་པ་དཀའ་ནའང་། འབར་མའི་
ལོ་རྒྱུས་དེ་དག་གིས་ཀྱང་། ཐོད་ཀྱི་མི་རིགས་འདི་མི་རྒྱུད་རྒྱུ་
གས་གིག་ཡིན་པ་བསྟན་ཀྱི་ཡོག་རེད།

ཐོད་ལྷལ་དུ་རིན་པོ་ཆའི་རིགས་ནམས་ཀྱི་ནང་ནས་རིན་
མང་ཆེ་ཤོས་སུ་བརྩི་བ་གཅིག་ནི་གཟིའི་རིགས་ནམས་རེད། རིན་
མང་ཆེ་བའི་རྒྱ་མཚན་ཡང་། གཟིའི་རྒྱ་དེ་རིན་པོ་ཆའི་རིགས་
གིག་ཡིན་པ་ཅུ་མ་ཟད། དེང་དུས་བཙོ་འཐུལ་ཡར་རྒྱས་
ཆེན་པོ་འདི་འདྲ་བའི་དུས་སུ། གཟི་དངོས་དག་ནི་ཐུས་ཀྱང་
གསར་བཙོ་བྱེད་མི་ཤེས་ཤིང་། གཟིའི་རི་མ་དེ་དག་རྩལ་རྒྱས་
གང་འདྲ་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་བཙོས་ཡོད་པ་ཏ་གོ་ཐུབ་ཀྱི་མེད་པ་
དེ་ག་རེད། གཟིའི་རིགས་ལ་ཆུ་མིག་དང་རི་མ་མི་འདྲ་བ་མང་
དུ་ཡོག་རེད། གནའ་བོའི་དུས་སུ། མི་ཚོས་གཟིའི་རིགས་
དེ་དག་རྒྱན་ཆའི་ཆེད་དུ་བཙོས་པའམ། མི་ཚོས་རྒྱན་དུ་འདོཌ་
ཀྱི་ཡོད་མེད་ཤེས་དཀའ་ཡང་། དེང་དུས་ཀྱི་དབུལ་ལྟར་རིན་
མང་གཞལ་ཐུབ་པའི་དངོས་པོ་ཞིག་ཡིན་པ་ནི། དེ་དག་ལ་ཆུ་