



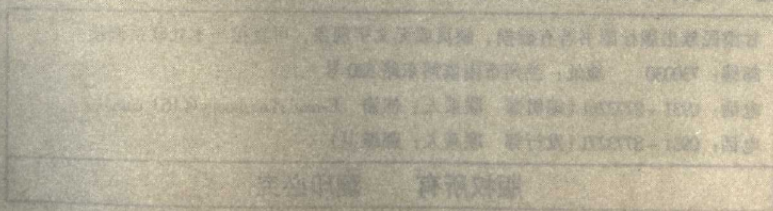
ཨ་མ་དེ་དབུས་མཐོ་སྒང་གི་སྤེལ་མས་
 བོད་ཡུལ་ལ་སྤྱད་སྤྱོད་བྱེད་པ་རི་སྐོར་
 བཞོད་པ་སྤྱད་པས་མ་བཟུ་
 དཀར་བོ་རི་ཆུན་གྱི་

དཔལ་ལོན་པ་མོད་ནམས་ཆེ་ཤིང་གིས་བཟུ་མས་
 ཀན་སྤྱོད་མི་རིགས་དཔེ་སྤྱད་ཁང་།



དཔའ་རིས་བསོད་ནམས་ཆེ་རིང་གིས་བཅམས།

ཨོ།མདོ་དབུས་མཐོ་སྒང་གི་སྤྱེ་ཁམས་
 ཁོར་ཡུག་ལ་སྤྱང་སྤྱོད་བྱེད་བའི་སྐར་
 བརྗོད་བ་ལྷག་བསམ་བརྩ་
 དཀར་བའི་ཆུན་པོ།



ཀན་སུའུ་མི་རིགས་དཔེ་སྐྱན་ཁང་།

图书在版编目 (CIP) 数据

青藏高原生态保护漫谈 / 华锐·索南才让著. —兰州:
甘肃民族出版社, 2006.6
ISBN 7-5421-1131-0

I. 青... II. 华... III. 生态环境-环境保护-研
究-青藏高原-藏文 IV. X321.27

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 072058 号

书 名: 青藏高原生态保护漫谈

作 者: 华锐·索南才让 著

责任编辑: 周甲克

封面设计: 徐晋林

出 版: 甘肃民族出版社(730030 兰州市南滨河东路 520 号)

发 行: 甘肃民族出版社发行部(730030 兰州市南滨河东路 520 号)

印 刷: 天水新华印刷厂

开 本: 850×1168 1/32 印张: 7.5

字 数: 150 千

版 次: 2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷

印 数: 1—1,500

书 号: ISBN 7-5421-1131-0

定 价: 17.00 元 (民文)

甘肃民族出版社图书若有破损、缺页或无文字现象, 可直接与本社联系调换。

邮编: 730030 地址: 兰州市南滨河东路 520 号

电话: 0931-8773261 (编辑部 联系人: 桂谕 E-mail: Lanzhougy@163.com)

电话: 0931-8773271 (发行部 联系人: 郝继卫)

版权所有 翻印必究

ཚོམ་སྒྲིག་འགན་འཁུར་བ། འབྲུག་རྒྱལ་མཁའ་
མདུན་ཤོག་མཛེས་རིས། གི་ཅིན་ལེན།

‘ཉུག་ཏུ་དབྱུང་མཛོ་སྒྲིག་གི་སྒྲིག་མཁའ་ཁོར་ཕྱག་ལ་
ཕྱར་སྒྲིབ་བྱེད་པའི་སྒྲིག་པ་རྒྱུག་པས་མ་
བཟུང་ཀླུ་མོ་ཁྱེད་ཀྱི་ཕྱི་ལོ།

དཔལ་འཛིན་པས་དཔལ་འཛིན་པས་ཆེ་ཤིང་གིས་བཅུ་མས།
ཀན་ལུ་མི་རིགས་དཔལ་འཛིན་པས་གིས་བཅུ་མིང་བཟུ་མ།
ཐེན་ཕྱེ་ཁྱེད་ཀྱི་ཕྱི་ལོ་ཁྱེད་ཀྱིས་དཔལ་འཛིན་པས་དཔལ་འཛིན་པས།

དཔལ་འཛིན་ཕྱི་ལོ་850 × 1168 1/32 དཔལ་འཛིན་7.5 ཡིག་གྲངས་15
2006ལོའི་ཟླ6པར་པར་གཞི་དང་ཕྱི་ལོ་ཡིག་གྲངས་ 2006ལོའི་ཟླ6པར་པར་ཐེངས་དང་གི།
དཔལ་འཛིན་ཕྱི་ལོ་1—1,500

ISBN7 - 5421 - 1131 - 0(民文) རིན་གོང་སྒྲིག་ 17.00

མག་བརྗོད།

པོད་ཀྱི་མཁས་པའི་དབང་པོ་དོར་ཞི་གདོང་རྒྱག་སྟེམས་སྟོ་མཚོག་གི་ཞལ་
ནས། ཁོར་ཡུག་རྒྱག་རྩལ་བྱུང་བའི་དེར་གི་རྒྱས། །ས་གཙང་རྩ་གཙང་ལྷན་
པའི་གངས་རིའི་སྤྲངས། །མཐོ་སྐང་ལྟར་གི་ལྷ་ཡུལ་ཉག་ཅིག་ཅེས། །ཕྱི་སྒྲིང་
མཁས་པས་བསྟོད་བསྟེགས་མེ་ཉོག་འཛོར། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། མདོ་
དབུས་མཐོ་སྐང་ནི་མིའི་རིགས་ཀྱི་གཏོར་རྒྱག་མ་ཐེབས་པའི་སའི་ག་ལའི་ཐོག་
ཆེས་དྲངས་གཙང་གི་གནས་མཚོག་རྒྱ་ཡུར་པ་ཞིག་ཡིན་པས། ར་ཆོས་ངེས་པར་
རྒྱ་མདོ་དབུས་མཐོ་སྐང་གི་སྟེ་ཁམས་ཁོར་ཡུག་ལ་སྤྱང་སྟེབ་ཡག་པོ་བྱེད་དགོས།
མི་ལ་ལ་ཞིག་གིས་ར་ཆོ་འཆོ་སྟོད་བྱེད་སའི་མདོ་དབུས་མཐོ་སྐང་འདི་ན་གངས་
རི་དང་གཙང་པོ། རྒྱགས་ཚལ། ལྷ་ཐང་། ལྷན་ས། གཏེར་ཁ། ལྷན་སྤ། མཚོ་
དང་མཚོའུ། སྟོག་ཆགས་ཅ་ཆེན་མོགས་ཀྱི་རང་བྱུང་ཐོན་ཁུངས་ལྷན་སྤྱན་
ཆོགས་པ་ཞིག་མངའ་བས་དེ་དག་གིས་མི་འདང་བ་དང་དེ་དག་ལ་གྲོན་རྒྱུང་.....
དང་སྤྱང་སྟེབ་བྱེད་དགོས་པའི་ལྷ་རྩལ་ནི་ས་འབྲུ་ས་ཟད་དང་རི་བོང་གནམ་.....
དེབ་ཀྱི་སྟེག་བསྟེལ་ལས་མ་འདས་ཟེར་ཡང་དོན་དངོས་སུ་དེ་འདྲ་ཞིག་གཏན་
ནས་མིན། མིའི་རིགས་ཀྱིས་མདོ་དབུས་མཐོ་སྐང་གི་རང་བྱུང་ཐོན་ཁུངས་དང་
སྟེ་ཁམས་ཁོར་ཡུག་ལ་སྤྱང་སྟེབ་གང་ལེགས་མ་བྱས་ན་ནམ་ཞིག་ལ་ར་ཆོས་སྟོབ་
དེབ་ཀྱི་རི་མོ་བསྟན་ནས་བྱ་རབས་ཆ་རྒྱུད་ནམས་ལ་གཟི་བརྗིད་ཆེ་བའི་གངས་
རི་དང་མཐའ་ཡས་སྟོ་ལྷང་གི་ལྷ་ཐང་། ཆང་ཆོང་དཀྱིགས་པའི་ནགས་ཚལ།

གྱི་ལམ་ནས་ཚན་རིག་དང་མཐུན་ཞིང་ཁྱིམ་ས་ལྷགས་ལ་མི་འགལ་བར་སྤང་.....
 སྦྱོབ་གང་ལེགས་བྱེད་དགོས་ཚུལ་སྟགས་བཀོད་ཡོད། དེ་ཡང་བདག་ལ་མཚན་
 ན་དཔེ་དེབ་འདི་འདྲ་ཞིག་འབྲི་བར་ཉམས་སྦྱང་མེད་པ་དང་སྟོན་སྦྱང་ས་.....
 སྦྱོབ་ས་གྱི་ཡོན་ཏན་ཞན་པས་ནོར་འཁྲལ་མི་ཉུང་བ་ཞིག་ཡོད་དེས་པས་སྟོག་པ་
 པོ་ནམ་པས་དགོངས་འཆར་གནང་རོགས་འཆེལ།

དཔེ་དེབ་འདི་དཔེ་སྦྱོན་བྱེད་པའི་ཐད་ལ་ཀན་སྤུ་མི་རིགས་དཔེ་སྦྱོན་.....
 ཁང་གིས་མཐུན་ཁྱེན་བསྐྱབས་པར་སྟོང་ཐག་པ་ནས་བཀའ་དྲིན་ཆེ་ཞུ་བ་ཡིན།

དཀར་ཆག

- མཛེ་དང་པོ། མདོ་དབུས་མཐོ་སྒང་གི་སྐྱེ་ཁམས་ཁོར་ཕྱག་ལ་སྤྱང་
སྤྱོད་བྱེད་པ། (1)
- དང་པོ། མདོ་དབུས་མཐོ་སྒང་གི་སྐྱེ་ཁམས་ཁོར་ཕྱག་སྤྱང་སྤྱོད་སྐྱོར་རགས་
ཅམ་སྤྱང་པ། (1)
- གཅིག མདོ་དབུས་མཐོ་སྒང་གི་སྐྱེ་ཁམས་ཁོར་ཕྱག་གི་སྤྱིའི་གནས་ཚུལ། (1)
- གཉིས། མདོ་དབུས་མཐོ་སྒང་གི་སྐྱེ་ཁམས་ཁོར་ཕྱག་ལ་སྤྱང་དང་འབྱུང་
བཞིན་པའི་གནད་དོན། (18)
- གསུམ། མདོ་དབུས་མཐོ་སྒང་གི་སྐྱེ་ཁམས་ཁོར་ཕྱག་ལ་སྤྱང་སྤྱོད་བྱེད་པའི་
ཐབས་བཀོད། (54)
- བཞི། མདོ་དབུས་མཐོ་སྒང་གི་སྐྱེ་ཁམས་ཁོར་ཕྱག་ལ་སྤྱང་སྤྱོད་བྱས་པའི་གྲུབ་
འབྲས། (64)
- གཉིས་པ། བོད་མི་རིགས་ཀྱི་སྐྱེ་ཁམས་ལྟ་བུ། (73)
- གཅིག བོད་མི་རིགས་ཀྱི་སྐྱེ་ཁམས་ལྟ་བུའི་བྱང་འཕེལ། (73)
- གཉིས། ས་རྒྱ་རིགས་སྤྱང་སྤྱོད་ལས་མཆོན་པའི་སྐྱེ་ཁམས་ལྟ་བུ། ... (82)
- གསུམ། རི་སྐྱེས་སྤྱོད་ཆགས་སྤྱང་སྤྱོད་ལས་མཆོན་པའི་སྐྱེ་ཁམས་ལྟ་བུ། (87)
- བཞི། སྤང་ཐང་དང་ནགས་ཚལ་སྤྱང་སྤྱོད་ལས་མཆོན་པའི་སྐྱེ་ཁམས་ལྟ་བུ།
..... (88)

ལྷ། དམངས་སྤྱིལ་གོམས་གཤིས་ལས་མཚན་པའི་སྒྲུབ་མས་ལྟ་བ།	(90)
རྒྱག་ བོད་བརྒྱད་ནང་བསྟན་ཚུལ་ལྟགས་ལས་མཚན་པའི་སྒྲུབ་མས་ལྟ་བ།	(98)
བདུན། བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་ལས་མཚན་པའི་སྒྲུབ་མས་ལྟ་བ།	(102)
གསུམ་པ། རྣམས་ཚལ་དང་སྒྲུབ་མས་ཁོར་ཡུག་	(116)
གཅིག་ འཇམ་སྤིང་རྣམས་ཚལ་གྱི་སྤྱིའི་གནས་ཚུལ།.....	(116)
གཉིས། རྣམས་ཚལ་གྱི་རིན་ཐང་།.....	(124)
གསུམ། རྣམས་ཚལ་དང་རི་སྒྲུབ་སྒྲིག་ཆགས།	(125)
བཞི། རྣམས་ཚལ་དང་རྩེའི་འབྲེལ་བ།	(128)
ལྷ། རྣམས་ཚལ་དང་བྱེ་ཐང་གི་འབྲེལ་བ།	(131)
ལེབ་གཉིས་པ། རྩབ་རྒྱུད་གསར་སྤེལ་དང་མདོ་དབུས་མཐོ་གང་གི་སྒྲུབ་ ཁམས་ཁོར་ཡུག་སྤངས་སྒྲུབ།	(134)
དང་པོ། གྲང་གོའི་རྩབ་རྒྱུད་ས་ཁུལ་གྱི་གཞི་ཅའི་གནས་ཚུལ།	(134)
གཅིག་ རྩབ་རྒྱུད་ས་ཁུལ་གྱི་དབྱེ་མཚམས།	(134)
གཉིས། རྩབ་རྒྱུད་ས་ཁུལ་གྱི་ཆབ་སྤྱིད་གནས་ཚུལ།	(135)
གསུམ། རྩབ་རྒྱུད་ས་ཁུལ་གྱི་དཔལ་འབྱོར་འཕེལ་ཚུལ།	(138)
བཞི། རྩབ་རྒྱུད་ས་ཁུལ་གྱི་རང་བྱུང་ཐོན་ཁུངས།.....	(140)
གཉིས་པ། རྩབ་རྒྱུད་གསར་སྤེལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས།.....	(146)
གཅིག་ རྩབ་རྒྱུད་གསར་སྤེལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་འཕེལ་རིམ།	(147)

- གཉིས། ལ་ལ་བརྒྱའི་རིང་རྒྱུད་གསར་སྤེལ་བྱས་པའི་བསྐྱོད་ལམ།
.....(153)
- གསུམ། རྒྱལ་རབས་གསར་བའི་སྐབས་ཀྱི་རྒྱལ་རྒྱུད་གསར་སྤེལ་.....(162)
- གསུམ་པ། ལ་རི་དང་ལྷན་པན་སྐོག་གིས་རང་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྩིས་ལྷན་ས་ལྷན་གསར་སྤེལ་བྱས་ཚུལ།(168)
- གཅིག་ ལ་རིས་རང་གི་རྒྱལ་རྒྱུད་ས་ལྷན་གསར་སྤེལ་བྱས་ཚུལ།(169)
- གཉིས། ལྷན་པན་གྱིས་པའི་ཉའི་ཉའོ་གསར་སྤེལ་བྱས་ཚུལ།.....(183)
- གསུམ། ཉིན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱིས་རང་གི་རྩིས་ལྷན་ས་ལྷན་གསར་སྤེལ་བྱས་ཚུལ།(188)
- བཞི། རྒྱལ་ཁབ་གཞན་དག་གིས་རང་གི་རྩིས་ལྷན་ས་ལྷན་གསར་སྤེལ་བྱས་ཚུལ།(191)
- ལ། རྒྱལ་ཁ་སྤངས་པའི་ཉམས་སྤྱོད་དང་མཇུག་ཉམས་པའི་བསྐྱེད་བྱ། (196)
- བཞི་པ། ཕྱི་རྒྱལ་ནས་རང་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱས་བྱུང་མེད་པའི་ས་ལྷན་གསར་སྤེལ་ལས་ཐོབ་པའི་བསྐྱེད་བྱ།(205)
- གཅིག་ ཐོན་ཁུངས་དང་སྤྱི་ལས་ཁོར་ཕྱག་སྤྱད་སྤྱོད་ལ་མཐོང་རྒྱུ་བྱས།
.....(206)
- གཉིས། རྩིས་ལྷན་ས་ལྷན་གྱིས་རང་སྤྱིང་འཕེལ་རྒྱས་སྤྱད་སྤྱོད་ལ་མཐོང་རྒྱུ་བྱས།.....(208)
- གསུམ། རྩིས་རྒྱན་རིག་གནས་ལ་མཐོང་རྒྱུ་བྱས།.....(210)
- བཞི། ཐོན་ཁུངས་ལ་རག་ལས་ཆེ་བའི་བཟོ་ལས་སྤེལ་པ་ལས་ཐོན་ལས་བར་

ཆ་འགྲིག་པའི་ངང་འཕེལ་རྒྱས་བྱུང་བར་མཐོང་རྒྱུ་ལ།.....(211)

ལ། གྱི་ཚྭ་གས་ཚྭ་གས་ཡོངས་ནས་འཕེལ་རྒྱས་སུ་གཏོང་བར་མཐོང་རྒྱུ་ལ།
.....(212)

ལེའུ་གསུམ་པ། རྒྱན་སྲིང་ཐུབ་པའི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་རིགས་གཞུང་།
.....(214)

དང་པོ། རྒྱན་སྲིང་ཐུབ་པའི་འཕེལ་རྒྱས་ཞེས་བྱ་བའི་རིགས་གཞུང་གི་འབྱུང་
ཁུངས།.....(214)

གཉིས་པ། རྒྱན་སྲིང་ཐུབ་པའི་འཕེལ་རྒྱས་ཞེས་བྱ་བའི་མཚན་ཉིད་ཐུབ་ཚུལ།
.....(218)

གསུམ་པ། རྒྱན་སྲིང་ཐུབ་པའི་འཕེལ་རྒྱས་ཞེས་བྱ་བའི་རིགས་གཞུང་དེ་གྲུང་གི་
ནས་ལག་བསྟར་བྱས་ཚུལ།.....(224)

ལེའུ་དང་པོ། མདོ་དབུས་མཐོ་སྒང་གི་སྐྱེ་ ཁམས་ཁོར་ཕུག་ལ་སྤྱང་སྦྱོབ་བྱེད་པ།

དང་པོ། མདོ་དབུས་མཐོ་སྒང་གི་སྐྱེ་ཁམས་ཁོར་
ཕུག་སྤྱང་སྦྱོབ་སྐྱོད་རྣམས་ཙམ་སྒྲིང་བ།

གཅིག མདོ་དབུས་མཐོ་སྒང་གི་སྐྱེ་ཁམས་ཁོར་ཕུག་གི་སྤྱི་ལོ་གནས་ཚུལ།
མདོ་དབུས་མཐོ་སྒང་ནི་འཛམ་གླིང་གི་ཆེན་ཨ་ཤེ་ཡ་ཞེས་པའི་སྐམ་ས་……
ཆེན་པོའི་དབུས་རྒྱུད་དང་རང་རེའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཅུ་ལྟ་ཚུགས་སུ་ཡོད། རྒྱ་
བྱོན་གྱི་ལེ་གྲུ་བཞི་མ་ཁྱི་ཚྲི་290ཡོད་པའི་ནང་གྱི་ལེ་གྲུ་བཞི་མ་ཁྱི་ཚྲི་250ལྟ་ག་རང་
རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་མངའ་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པ་དེས་རང་རྒྱལ་གྱི་སྐམ་ས་ཆེན་པོའི་རྒྱ་
བྱོན་གྱི་བཞི་ཆའི་གཅིག་ཟིན། མཐོ་ཆད་རྒྱ་མཚོ་ངོས་ལས་ཆ་སྟོན་ས་སྤྱི་4500
ཡོད་ལ། འཛམ་གླིང་འུ་སྐད་གྲགས་ཆེ་བའི་ཕྱ་ཞི་མཐོ་སྒང་དང་ཡེ་ལིང་མཐོ་
སྒང་། ཨ་ཆབ་མཐོ་སྒང་། ཞི་ཏོ་ལི་ཡ་མཐོ་སྒང་ལས་སྤྱི་8000ལས་མས་མཐོ་
ཆེན་མཐོ་ས་སྤྱི་844.43ལྟ་ག་ཡོད་པ་དང་ཆེས་དམའ་ས་སྤྱི་1800ལྟ་ག་ཡོད།
མིང་འུ་སྤྱི་ལེ་2,900ཡོད་པ་དང་ཞིང་ལ་སྤྱི་ལེ་1,600ཡོད། བོད་ཀྱི་ཕོ་རྒྱུས་
དེབ་ཐེར་ལས་མདོ་དབུས་མཐོ་སྒང་གི་ས་གཤིས་དབྱེ་མཚམས་ལ་རྟོད་མངའ་……

རིམ་སྒྲོལ་གསུམ། བར་དབུས་གཙང་ཁུ་བཞི། སྒྲོན་མདོ་ཁམས་སྐར་ཁུག་
 ཅེས་གསུངས་ཡོད། དེ་ཡང་འདིར་བརྗོད་པའི་སྒྲོན་མངའ་རིམ་སྒྲོལ་གསུམ་དེ་
 ཟངས་དཀར་མཚོ་ཡིས་བསྐྱར་བའི་མང་ཡུལ་དང་སྤྱི་ཤིང་གངས་ཀྱིས་བསྐྱར་.....
 བའི་སྤྱི་ཤིང་། ལྷ་གི་གཟུང་ཡིས་བསྐྱར་བའི་ཁང་ཁྱུང་བཅས་ཡུལ་ཡུང་ཁག་
 གསུམ་བརྟན་པ་དང་། བར་དབུས་གཙང་ཁུ་བཞི་ཞེས་པ་ཐོད་དབུས་
 གཙང་ཡུལ་གྱི་གཡས་ཁུ་དང་གཡོན་ཁུ། སྤུས་ཁུ། ལུང་ཁུ་བཅས་ཡིན།
 སྒྲོན་མདོ་ཁམས་སྐར་ཁུག་ཟེར་བ་ནི་ཟལ་མོ་སྐར་དང་ཚ་བ་སྐར་། སྐར་
 ཁམས་སྐར་། སྤོ་འཕོར་སྐར་། དམར་ཇ་སྐར་། མི་ཉག་རབ་སྐར་
 བཅས་ཡིན། དེ་ནི་མདོ་དབུས་མཚོ་སྐར་གི་ས་གཤིས་དབྱེ་མཚམས་མཚོན་
 བྱེད་གྱི་སྤྱི་ཤིང་གནས་ཚུལ་ཡིན། བྱེ་བྲག་ཁུ་བཤད་ན་ཐོད་ཡུལ་ཁུ་ས་རྒྱ་རི་
 གསུམ་སོགས་གྱི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་དཔེར་ན་གངས་ཆེན་བཞི་ནི་ཤམ་པུ་ལྷ་རི་...
 གངས་དང་པུ་ལེ་སྤྱི་ཤིང་གངས། གང་བ་བཟང་པོ་གནོད་སྤྱོད་གྱི་གངས།
 ལྷར་སྒོ་བཙན་གྱི་གངས་བཅས་ལྷ་པུ་དང་། རྒྱ་བཞི་ལྷེ་འབྲི་རྒྱ་དང་མ་རྒྱ།
 རྒྱལ་མོ་རྒྱལ་རྒྱ། ཇ་རྒྱ་བཅས་སོ། །མཚོ་བཞི་ལྷེ་མ་པམ་གཡུ་མཚོ་དང་
 གནམ་མཚོ། རྒྱབ་མཚོ། མཚོ་ཁྲི་ཤོར་རྒྱལ་མོ་བཅས་སོ། །ཐང་བཞི་ལྷེ་
 རྒྱལ་མེ་རྟོག་ཐང་དང་ཨ་མདོ་གཡེར་མོ་ཐང་། ལྷགས་ཅེ་གྱི་པུ་ཐང་།
 ཁམས་གྱི་པ་སྤྲ་ཐང་བཅས་སོ། །རོང་ཆེན་བཞི་ལྷེ་ཤར་ཀོང་པོ་རོང་དང་སྤོ་
 ཁུ་མོ་ལྷག་ཚང་རོང་། སྒྲོན་ཚ་བ་རོང་། ལུང་སྒྲོན་རྒྱལ་མོ་རོང་བཅས་
 པའོ། །དེ་དག་ནི་ཐོད་གྱི་ཨོ་རྒྱལ་སྤོལ་རྒྱན་གྱི་ཆ་ནས་བརྗོད་པའི་མདོ་

དབྱས་མཚོ་སྐར་གི་སྒྲིམ་མས་ཁོར་ཡུག་གི་མ་གཞིའི་གནས་ཚུལ་ཅམ་ཡིན།
 དེ་ཡང་དེར་སྐབས་རྒྱལ་ཁབ་སྲིད་འཛིན་ས་ཁུལ་གྱི་དབྱེ་མཚམས་ལྟར་ན་པོད་...
 རང་སྲོད་སྲོད་ས་ན་ཁུལ་རིམ་པའི་ས་གནས་ཉེ་མ་གྲོང་ཁྱེར་དང་ནག་ཅུ་ས་...
 ཁུལ། རྩོུ་ཁ་ས་ཁུལ། ཉིང་ཁྲི་ས་ཁུལ། གཞིས་ཀ་ཆེ་ས་ཁུལ། ཆབ་མདོ་ས་ཁུལ།
 མངའ་རིས་ས་ཁུལ་བཅས་ཡོད་ལ། སེཾོན་ཞིང་ཆེན་ལ་ར་བ་པོད་རིགས་རང་
 སྲོད་ཁུལ་དང་དཀར་མཛེས་པོད་རིགས་རང་སྲོད་ཁུལ། ལུ་ལི་པོད་རིགས་རང་
 སྲོད་རྫོང་བཅས་ཡོད། ཡུན་ནན་ཞིང་ཆེན་ཏུ་བདེ་ཆེན་པོད་རིགས་རང་སྲོད་
 ཁུལ་ཡོད། ཀན་སུའུ་ཞིང་ཆེན་ན་ཀན་ལྷོ་པོད་རིགས་རང་སྲོད་ཁུལ་དང་
 དཔལ་རིས་པོད་རིགས་རང་སྲོད་རྫོང་བཅས་ཡོད། མཚོ་སྒྲོན་ཞིང་ཆེན་ལ་
 མཚོ་ལྷོ་པོད་རིགས་རང་སྲོད་ཁུལ་དང་མཚོ་བྱང་པོད་རིགས་རང་སྲོད་ཁུལ།
 མ་ལྷོ་པོད་རིགས་རང་སྲོད་ཁུལ། མགོ་ལོག་པོད་རིགས་རང་སྲོད་ཁུལ།
 ཡུལ་ཡུལ་པོད་རིགས་རང་སྲོད་ཁུལ། མཚོ་རུབ་ཆོག་རིགས་པོད་རིགས་རང་
 སྲོད་ཁུལ་བཅས་ཏུག་ཡོད་ལ་ཞིང་ཆེན་གྱི་ཤར་ཕྱོགས་སུ་དཔལ་རིས་དང་རྩོ་...
 ཆང་། པ་ཡན། རྩོ་མིལ། རྩོང་རྩོར། སྤུ་འབུམ། གསེར་ཁོག་ཆོགས་པོད་གྱི་
 ཡུལ་གྱི་མང་པོ་མཆིས། (བཀའ་གདམས་སྒྲིགས་བཅས་པོད་ཡུལ་གྱི་སྒྲེ་
 ཁམས་ཁོར་ཡུག་ལ་འདི་འདྲའི་ཞིབ་བྲིས་གནང་། ཤར་རྩོ་རྩོ་གདན་གྱི་བྱང་
 ཕྱགས་ན། ཤན་ས་ཤུར་རྒྱལ་པོད་ཅེས་བྱ་བ་ཡོད། མཚོ་དམའ་མོ་གཤུ་
 ཡི་མ་རྒྱལ་ཡོད། ཤགས་དཀར་པོ་ཤེལ་གྱི་མཚོ་ད་རྩོ་ཡོད། སྤང་མེར་པོ་
 གསེར་གྱི་ལྷན་པོ་ཡོད། འདྲི་ཞིམ་པོ་སྤུན་གྱི་བཏུག་སྤོས་ཡོད། རྩོན་བཟླ་

བ་གཤེར་གྱི་མེ་ཉིག་ཡོད། །དབྱར་བཟ་བ་གཤུ་ཡི་མེ་ཉིག་ཡོད། །ཅེས་
 གཏུངས་སེ། །མདོ་དབྱུང་མཛོ་ཤར་དེ་མི་མཛོངས་ཤིང་སངས་རྒྱུ་ཚོས་ལ་དད་
 བ། གངས་གྱི་ར་བས་བསྐྱར་བ། རྒྱ་གཙང་པོ་ཀུན་གྱི་མགོ་ཁྲུངས། རི་མཛོ་ཞིང་
 ས་གཙང་བ། རྒྱ་པོ་དྲུངས་ཤིང་བཞིལ་བ། རྒྱ་ཐང་ཡངས་ཤིང་གཤིན་པ།
 རྒྱ་གས་ཚལ་རྒྱ་ག་ཅིང་ཆེང་བ། རྒྱ་ད་ན་གཡའ་རི་དང་བྲག་རི། བར་ན་རྩ་རི་
 དང་ཐང་རི། རྒྱ་ད་ན་ཅི་ཤིང་དང་རྒྱ་གས་ཚལ་གྱིས་ཡོངས་སུ་བརྒྱན་པ། བྱ་
 རྒྱུ་ཡིས་ཤར་རྒྱན་ཆོག་པ། རི་དྲུགས་རྒྱུ་མས་བག་ཡངས་སུ་ཆེན་པ། འབབ་
 རྒྱུ་ཤར་རྒྱུར་རྒྱ་རྒྱ་ག་པས་ཡིད་རྒྱ་ལོང་བའི་རང་བྱུང་གྱི་ཁམས་ཁོར་ཡུག་གི་
 རྒྱལ་བ་ཆར་མས་མིག་གིས་མཛོང་བ་དང་རྒྱ་ལ་གསལ་ཞིང་རག་གིས་བརྟན་པ་
 ཞིག་རེད།

མདོ་དབྱུང་མཛོ་ཤར་ན་བརྒྱུད་ཆགས་རྒྱ་ན་རྒྱ་ག་པའི་རི་པོ་ཉི་མ་ལ་ཡ་.....
 དང་ཁྱུ་རི། གདང་ལ། གངས་ཉི་མེ། རྩ་མོ་གངས་དཀར། གཉན་ཆེན་
 ཐང་ལ། མེད་རྒྱ་ག་རི་རྒྱད། ཁ་བ་དཀར་པོ། འབྲུ་ལག་གངས་དཀར། ལུ་བ་
 གངས་ལ། གནམ་མོ་རྩ་གཉིས། གནམ་རྒྱ་གས་འབར་བ། གནོད་རྒྱུན་
 གངས་བཟང་། རྒྱ་མ་ལ། རྒྱ་མདོ་ལ། རྒྱ་ཆེན་གངས་རི། བ་ཡན་ཉ་རི། མདོ་
 ལ་རིང་མོ་དང་མི་ཐང་དགེ་བསྐྱེན་གངས་རི། གངས་དཀར་རྒྱ་གས་ལས་རྒྱལ་
 རྒྱལ་ཞོགས་མང་པོ་ཡོད། མཛོ་ཆད་མཛོ་རོས་ལས་རྒྱ་རྒྱ་ཆོ་རྒྱ་ག་ཡན་གྱི་རི་
 རྒྱད་མང་། རི་པོ་དེ་ཆོ་མང་ཆེ་བ་རི་མགོ་གངས་རི་དང་རི་རྒྱུད་ནགས་དང་
 ཐང་རི། རི་ཞོལ་རྒྱ་ཐང་དང་ཞིང་ཡིན་པས་མི་རི་རིགས་ཀྱིས་མི་རབས་ནས་མི་

རབས་བར་འཆོ་བ་རྩལ་པའི་གནས་ལྟལ་ཡིན། གནའ་མི་བོད་ཀྱི་གཏམ་
 དཔེ་ལ་རྒྱ་བོར་མག་ཡོད་པ་དང་གཅང་བོར་ཁྲུང་ས་ཡོད་ཟེར། སྤོ་བོ་དེ་དག་
 བྱི་ཡར་ཁྲུང་གཅང་པོ་དང་མ་འབྲི་རྩ་གསུམ། རྒྱལ་མོ་རྒྱལ་རྒྱལ་སྐུ་སྐུ་སྐུ་སྐུ་
 གུན་གྱི་མགོ་ཁྲུང་ས་ཡིན། བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་དེའི་མེར་རྒྱ་ཁ་འབབ་བཞི་ཟེར་བ་
 དེ་བོད་རྒྱུང་ས་མངའ་རིས་ཁོངས་ཀྱི་གངས་རི་ཆེན་པོ་ཉི་མའི་རྒྱལ་ས་བཞི་ནས་...
 འབབ་པའི་རྒྱ་བོ་བཞི་ཉེ་གྲང་ཆེན་ཁ་འབབ་དང་མ་བྱ་ཁ་འབབ། ཉ་
 མཆོག་ཁ་འབབ། སེང་གེ་ཁ་འབབ་བཅས་ཡིན། དེའི་ནང་གི་ཉ་
 མཆོག་ཁ་འབབ་ནི་སྐད་གསལ་ཆེ་བའི་གཅང་པོ་ཆེན་པོ་ཉེ་ཡར་ཁྲུང་གཅང་.....
 བའི་མགོ་ཁྲུང་ས་ཡིན། གཞན་ཡང་མཆོ་རྒྱན་ཞིང་ཆེན་གྱི་མངའ་ཁོངས་སུ་
 གཏོགས་པའི་གདང་ལ་རི་བོའི་རི་རྒྱུད་ཀྱི་རྒྱ་ར་མདའ་མདུང་ནས་ལྷུང་བའི་མོ་
 མོ་རྩ་རྒྱ་བོ་ནི་འབྲི་རྒྱའི་མགོ་ཁྲུང་ས་ཡིན། འབྲི་རྒྱའི་མགོ་ཁྲུང་ས་ན་རྒྱ་ར་
 མདའ་མདུང་གཅི་བྱས་པའི་མཆོ་ཆད་མཆོ་རྩལ་ལས་སྤྱི་ལོ་ཆོ་བྱུག་ཡན་གྱི་.....
 གངས་རི་སུམ་རྒྱ་སོ་གསུམ་ཡོད་པ་དང་འབྲུག་ས་ཁྲུང་ཆེན་པོ་གཉིས་ཡོད་པས་...
 གངས་དང་རྒྱ་མི་བར་མཛེད་རོ་མ་རེད། ཉི་མ་ལ་ཡ་རི་བོའི་རིང་ཆད་ལ་སྤྱི་
 ལེ2,450ཡོད་པ་དང་ལྷོ་བྱང་གི་ཞིང་ལ་སྤྱི་ལེ200 - 350ཡོད། དེར་མཆོ་
 ཆད་མཆོ་རྩལ་ལས་སྤྱི་ལོ་ཆོ་བྱུག་ཡན་སྤྱེད་པའི་རི་ཆེ་བཞི་བརྒྱ་དང་ལྷོ་ཆོ་
 བརྒྱད་ཡན་སྤྱེད་པའི་རི་ཆེ་བརྒྱ་ཡོད། མདོ་དབུས་མཆོ་སྐད་གི་རི་བོ་
 མང་པོ་ནི་རྒྱ་བོ་དང་གནས་གཤེས་ཀྱི་དབྱེ་མཆོམས་ཡིན། དཔེར་ན་གངས་
 ལ་ནི་འབྲི་རྒྱ་དང་རྒྱལ་མོ་རྒྱལ་རྒྱལ་གཉིས་ཀྱི་དབྱེ་མཆོམས་ཡིན། དཀར་

མཛེས་ལུལ་གྱི་མེར་མིང་རི་བོར་མཚོན་ན་བྱང་རོས་ནང་ལོགས་གྱི་གནས་མ་.....
 གཤེས་ལ་གཏོགས་པའི་ནགས་ཚལ་ཚང་ཚོང་རྒྱག་པོ་དང་རྩ་སྟོན་ལྟར་མཛོད་ག་...
 གིས་ཁེབས་ཤིང་མཁའ་དབུགས་གྱི་དྲོ་གྲང་མཉམ་པ་ཞིག་ཡིན་ལ་སྟོར་ས་མཐོ་...
 སྐང་བོད་ལུལ་གྱི་གནས་གཤེས་ལ་གཏོགས་པས་གྲང་རར་ཅུང་ཆེ། དེ་བས་
 འདིར་ཆགས་པའི་རི་བོ་ཐམས་ཅད་དེ་མདོ་དབུས་མཐོ་སྐང་གི་སྤྱོད་ཐམས་ཁོར་...
 ལུག་ལ་མཚོན་ན་མེད་རུ་མི་རྒྱུང་བའི་ལྷུང་ཆ་འགངས་ཆེན་ཞིག་ཡིན་པ་སྟོས་ཅི་
 དགོས།

མདོ་དབུས་མཐོ་སྐང་རུ་གཙང་བོ་དང་མཚོ། མཚོའི་ཐོན་ཁུངས་ལྷན་
 ལུས་ཆོགས་པ་ཞིག་མཆིས། འཛམ་གླིང་རུ་སྐད་ཀྱགས་ཆེ་བའི་རྩུ་པོ་དཔེར་ན་
 བོད་རྒྱང་ས་གྱི་ཤར་རྩྭགས་ན་འཕྱི་རྩུ་དང་མ་རྩ། ར་རྩ། རྩལ་མོ་རྩལ་རྩ། རྩ་
 རྩྭགས་རྩུ་ཡར་རྩུང་གཙང་བོ་དང་ཉར་རྩ། ལྷར་རྩ། རུབ་རྩྭགས་རྩུ་རྩུ་པོ་ཁ་
 འབབ་བཞི་ཡོད། མདོ་དབུས་མཐོ་སྐང་ན་གྱི་འབབ་རྩུ་པོ་མང་བས་མ་ཤེ་ལ་
 གླིང་རུ་སྐད་ཀྱགས་ཆེ་བའི་འཕྱི་རྩུ་དང་མ་རྩ། ར་རྩ། མེ་ཀོར་གཙང་པོ། སར་
 རྩལ་གཙང་པོ། ཡི་མོ་མ་ཉི་གཙང་པོ། རྩུ་པོ་གརྒྱ་སྟགས་གྱི་རྩུ་མགོ་ཡར་
 བོད་ནས་བཞུར་བ་ཡིན། དེ་མིན་མཚོ་དང་མཚོའུ་ཆེ་རྒྱུང་ཆེག་རྟོང་ལྟ་བུ་
 རྩྭགས་ཡོད། རྩུ་རྩྭ་སྤྱི་ལེ་གྲ་བཞི་མ་རྟོང་ཡན་གྱི་མཚོ་ཆེན་གནས་མཚོ་རྩྭགས་
 དང་བཟུ་རི་གནས་མཚོ། མེར་གླིང་མཚོ་བཅས་གསུམ་དང་། རྩུ་རྩྭ་སྤྱི་ལེ་
 གྲ་བཞི་མ་བརྒྱ་བཀལ་བའི་མཚོ་རྩམ་རུ་སོ་ལ། རྩུ་རྩྭ་སྤྱི་ལེ་གྲ་བཞི་མ་ལྟ་
 བས་བརྒྱ་བར་རྩམ་བརྒྱ་ཉིལ་གཅིག་ཡོད། བོད་གྱི་གནས་ཡིག་ན་བོད་ལུལ་བྱང་