



ན་གཞོན་ནམས་ལ་འབྱལ་བའི་  
བདུད་ཅིའི་ཟེགས་མ།

ན་གཞན་ན་མས་ལ་འབྱལ་བའི་བུད་  
ཕྱི་མེད་མ།

ཉ་ཅིན་མིན་གྱིས་བཅམས།      གྲལ་བཟང་ལྟ་མོས་བསྐྱར།

མཚེ་ལྷན་མི་རིགས་དཔེ་སྐྱོན་ཁང་གིས་པར་བྱ་བསྐྱོན།

མཚེ་ལྷན་ཁིང་ཆེན་ཁིན་ཏུ་དཔེ་ཁང་གིས་བཟམ།

མཁར་རྒྱལ་མི་རིགས་པར་ཁང་གིས་དཔར།

དཔེ་སྐྱོན་འགན་འཁུར་པ།      ལུན་མིན་མའེ།

དཔེ་མིང་འབྲི་མཁན།      ཕྱགས་བྱམས།

1988ལོའི་ཟླ 8 པར་པར་གཞི་དང་པོ་བསྐྱིགས།

1988ལོའི་ཟླ 8 པར་པར་ཐེངས་དང་པོ་དཔར།

本书根据陕西人民出版社1986年3  
月第一版 第一次印刷汉文本翻译出版

དེ་བའི་ནི་མཁ་ཞི་མི་དམངས་དཔེ་སྟན་ཁང་……

གི 1986 ལོ་ལྷན་ 3 པའི་པར་ཐེངས་དང་པོ་ལྟ་……

ཡིག་གཞིར་བཟུང་ཉེ་བསྐྱར་ནས་བསྟན་པ་ཡིན།

## 给 青 年

(藏 文)

何金铭著 格桑娜姆翻译

青海民族出版社

青海省新华书店发行 西宁市城西区民族印刷厂印刷

开本：960×787 1/32 印张：5

1988年8月第一版 1988年8月第一次印刷

印数：1—1,000

书号：ISBN7—5420—0170—1/G·139

---

定价：0.64元

## བཅོད་བྱ་མཛོར་བཅུས།

དེ་བའདིར་མིག་སྒེའི་ན་གཞོན་ཆེའི་བསམ་སྒྲོ་  
འདྲ་མིན་གཞིར་བཟུང་ནས།      གནའ་མིའི་གཏམ་  
དཔེ་དང་མཁས་དབང་སྐད་གྲགས་ཅན་གྱི་འདས་.....  
དོན་བཅས་བཟུད་དེ་སྒྲིང་མོལ་གྱི་ཚུལ་དུ་ན་གཞོན་.....  
ཆོར་སྒྲིབ་སྒྲིང་དང་།    འདུན་མ།    མདུན་ལམ་ ..  
བཅས་གྱི་ཐད་ལ་རྣམ་འགྱུར་གང་འདྲ་ཞིག་འདྲིན་.....  
དགོས་པ་དང་།      དཀའ་ངལ་དང་བར་ཆད་སོགས་  
ལ་རྣམ་འགྱུར་གང་འདྲ་ཞིག་འདྲིན་དགོས་པར་ལན་....  
བཏབ་ཡོད།

དེ་བའདིར་ཚུམ་བྱང་ཉེར་གཉིས་ཡོད་པ་ཆང་..  
མ་རྗེད་བྱེད་གྱི་ཆོག་བདེ་ལ།    བཅོད་བྱའི་དོན་ཡང་  
གསལ་བས་ན་གཞོན་ཆོར་འདུན་མ་དང་མདུན་ལམ་གྱི་  
སྒྲིང་ལ་སྒྲིབ་གསོ་གཏོང་བྱེད་གྱི་དཔེ་དེ་བ་བཟང་སྟོ་.....  
ཞིག་ཡིན་པར་མ་ཟད་ན་གཞོན་ཆེའི་སྒྲིགས་སྟོ་བཟང་..  
སྟོ་ཡིན་ལ།      ན་གཞོན་ཆོགས་པའི་ལས་བྱེད་པས་ན་  
གཞོན་ཆོར་བསམ་སྒྲོའི་སྒྲིབ་གསོ་གཏོང་བྱེད་གྱི་ལས་ ..  
སྒྲིགས་བཟང་སྟོ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན་ལགས།

## དཀར་ཆག

- ཅུས་ཆོད་..... ( 1 )  
 “སྐབས་ཀྱི་བྱ་བ་སྐབས་སྤྱོད་གས་པར་བྱ” | ( 11 )  
 ཅུས་བཞི་གང་ལ་ཡང་དཔེ་སྟོན་བསྐལ་བ་  
     ཐུབ་པ་ | ..... ( 15 )  
 “འཁྱེད་ཀྱང་ཐལ་ལོ” ཟེར་རྒྱ་མེད་ | ..... ( 19 )  
 ཅུས་སྤལ་དང་རི་བོང་གཉིས་བང་ཅལ་  
     འབྲུག་པའི་གཏམ་རྒྱུད་གསུམ་པ།  
     ..... ( 23 )  
 “དཔེ་ཆ་བསྐྱགས་ན་ཕན་ཚུགས་ཡོང་” |  
     ..... ( 27 )  
 “ཅེ་དཀོད་འདུ་འཛིའི་ངང་ནས་མི་ཆེ་སྤང་  
     ཟད་མ་གཏོང་” ཞེས་པའི་དོན་འགྲེལ་  
     ཁ་གསལ་..... ( 45 )  
 དགེ་ཆན་ལ་བཀྱར་ཚུལ་སྤྱོད་པ། ..... ( 51 )  
 སྐད་ཡིག་སྟོབ་སྟུང་སྐར་གྱི་འབེལ་གཏམ།  
     ..... ( 56 )

ཐང་ཡའོ་དང་དོ་ཅིའུ་ཀུང་ནམ་གཉིས་སོ་  
 ནག་རྒྱལ་ཁབ་དང་མི་དཀར་རྒྱལ་  
 ཁབ་ཏུ་ཡལ་སྐར་དུ་སོང་བ་ལས་ཐོབ་  
 པའི་བསྐྱབ་བྱ། ..... ( 68 )

“བག་ཡངས་ཡངས་སྤྱད” ཅེས་པར་དབྱད་  
 པ། ..... ( 79 )

“གཞོན་ཏུ་ཆོའི་མཆོན་ལམ་གང་ན་  
 མཆིས”། ..... ( 85 )

ཐུགས་འདུན་གྱི་ཕྱགས་ཀྱི། ..... ( 90 )

གཟེར་མ་དང་། ལྷན་པོ། མེ་ཡང་གསུམ།  
 ..... ( 96 )

ཏུར་ཚུལ་གསུམ། ..... ( 105 )

རྒྱབ་མི་འདོད་པ་དང་རྒྱབ་མི་བྱུང་པ། ... ( 115 )

གང་ཉྱར་ཡང་གཙང་བོ་ཆུ་ཕྱན་ལས་གལ་  
 ཆེ་བ། ..... ( 119 )

མིའུ་ཅུང་ཡོན་གྱིས་སྐྱོན་འབྱུང་བའི་གཏམ་  
 རྒྱད་ལས་བྱུང་བའི་ཆོར་སྤང་། ..... ( 124 )

ཁ་སང་དང་། དེ་རིང་། སང་ཉིན།..... ( 128 )

སྒྲགས་པོ། ..... ( 137 )

“ཞིབ་བརྗོད་ཆ་གས་དཀྱིལ་དང་འཇམ་

|                              |         |
|------------------------------|---------|
| ཆར་ཟམ་ཟིམ་”   .....          | ( 142 ) |
| གལ་སྲིད་དཀར་ཁུང་མེད་ན། ..... | ( 149 ) |





འབྱུག་བཞིན་འདུག་ཅིང་སྤྱོད་པའི་ཉམས་དང་ལྡན།  
གཞན་གཅིག་གིས་ཕུལ་ཁེ་སྤྱོད་གང་ཁྱེར་ནས་གང་ཞིག་  
འཆོལ་བཞིན་འདུག།

ཁོ་ཆོའི་འགྲམ་ནས་བརྒྱད་སྐབས། ང་དབང་  
མེད་ཏུ་ཁ་ཕྱིར་འཁོར་ནས་བརྒྱར་ཏུ་བལྟས་པ་ན།  
ཁོ་ཆོ་གཟུགས་ཆེ་ལ་ངོ་མདོག་ཀྱང་དམར་ཞིང་།  
ཁེངས་ཉམས་ཆེ་ལ་བྱིས་སྒོ་དང་མ་བུལ་བའི་ཚུལ་ཡང་...  
མདོན། གྱུ་མ་ལང་ཆོད་ར་ལ་བབ་པའི་སྐང་རེད་  
ཡང་།

ང་འགྲོ་བཞིན་འདང་རྒྱག་གི་རྒྱ་མཆོར་ལྟར་རྟེ།  
སྤྱོད་“ཆེ་དགོད་འདུ་འཛིའི་ངང་ནས། མི་ཆོ་རྟུང་  
ཟད་མ་གཏོང་།” ཞེས་པའི་སྒྲན་ཆོག་གྲགས་ཅན་དེ་...  
ཤར་བུང་།

ང་ཐོག་བཅེགས་ཉལ་ཁང་གི་ཐེམ་སྐས་ལ་.....  
འཛིག་སྐབས་ན་གཞོན་དེ་ཆོའི་གཟུགས་བརྟན་མིག་.....  
ལམ་ཏུ་ཤར་ནས་གོ་མ་འགྲོས་དང་མིའི་གཟུགས་བརྟན།  
འདང་རྒྱག་གི་ཐ་ཚབས་བཅས་ཕན་ཚུན་འདྲིས་ནས་...  
དྲ་བ་ཡ་མཆན་ཅན་ཞིག་ཏུ་གྱུར། ངའི་གོ་མ་འགྲོས་  
བྱིས་ཏུས་གྱི་ཆ་རེ་རེ་ཕར་བསྐྱལ་བ་བཞིན་ཏུ་ན་གཞོན་  
དེ་ཆོའི་ཆོ་སྤྱོད་གི་ཆ་རེའང་ཏུ་མྱིན་དང་འཁུར་གྱི་.....

ཁོད་རུ་འཇོག་བཞིན་ཡོད་པ་མ་རེད་དམ།

ང་རང་ཁྱིམ་རུ་སླེབས་ཀྱང་བསམ་པའི་ཐ་.....

ཐེགས་ད་ཅུང་མ་འཇགས་པར་སྐྱ་གྱ་བཟུང་ནས་འདི་  
ལྟར་བྲིས་སོ།།

ལ་ཆུང་སྐྱགས་པོ་ལགས།    འདིག་རྟེན་འདི་  
ན་ཆེས་རིན་ཐང་ལྡན་པ་ནི་ཅི་ཞིག་ཡིན་པ་བྱེད་ཀྱིས་...  
ཤེས་སམ།

བྱེད་ཀྱིས་དེ་ནི་མི་ཡི་ཆེ་སྐྱག་རེད་ཅེས་ལན་...  
འདེབས་ཤས་ཆེ།

ལན་འདེབས་ཚུལ་འདི་རྟ་ཅང་འགྲིག    ཅིའི་  
བྱེད་ཞེ་ན།    སྐྱ་ཞིག་ལ་མཆོན་ཀྱང་ལྷས་རྟེན་འདི་  
ཐེངས་གཅིག་མ་གཏོགས་འཛོལ་མི་སྲིད་པའི་བྱེད་རོ།།  
འོན་ཀྱང་ཆེ་སྐྱག་ནི་ཅི་ཞིག་ཡིན་པ་དང་།    ཅི་ཡིས་  
ཀྱབ་པ།    དེས་ཅི་ཞིག་མཆོན་པ་བཅས་ལ་ང་ཆོས་  
ཅད་གཙོད་སྤྲ་ཞིང་ཞིབ་པ་ཞིག་བྱ་ན་འདི་ལྟར།

སྐྱེད་ངོས་རིག་པའི་ཐད་ནས་འགྲེལ་བྱས་ན།  
ཆེ་སྐྱག་ནི་ཀའ་སྐྱ་ན་ཅི་ཡི་རྟ་སོན་གྱི་དཀར་ཕུང་པོ་.....  
དང་དངོས་པོ་གཞན་ལས་ཀྱབ་པའི་སྐྱེད་ངོས་ཀྱི་ཕུང་  
པོར་དམིགས་བསལ་རུ་ལྡན་པའི་མཆོན་ཚུལ་ཞིག་རེད།  
འོན་ཀྱང་གནའ་ནས་ད་བར་མི་ཆོས་མཆོན་ཉིད་འདི་...

ཁས་བླངས་པ་དང་མཉམ་དུ་ཆེ་སྟག་ལ་མཆན་ཉིད་.....  
རིག་པ་དང་ལྡན་པའི་དོན་ཞིག་བཀོད་ཡོད་པ་ལྟེ།  
འཇིག་རྟེན་ན་ཆེས་རིན་ཐང་ལྡན་པ་ནི་རྟལ་ཆོད་ཡིན་  
པ་དང་།      རྟལ་ཆོད་ནི་ཆེ་སྟག་དང་མཚུངས་ཞེས་  
ཟེར།

དེ་ལྟར་མ་རེད་དམ།      མི་སྲུ་ཡིན་ཡང་དེའི་  
ཆེ་སྟག་ནི་རྟལ་གྱི་ཆ་རེ་རེ་ལས་སྲུ་བ་པ་ཡིན་ཞིང་།  
སྟག་ནི་རྟལ་གྱི་མངལ་རྟུ་ཆགས་ཤིང་དེའི་པང་ནས་.....  
སྐྱེད་འཕེལ་དང་རྫོགས་པ་ཡིན་པས།      རྟལ་དང་  
བལ་ན་ཆེ་སྟག་ཀྱང་ཡོད་མི་སྲིད།

ངལ་ཚལ་ཐོན་སྐྱེད་གྱི་ལས་ཆོད་མཐོ་ཅུ་.....  
འདེགས་དགོས་ཟེར་བ་ནི་མཐར་ཀུན་ལ་ན་རྟལ་ཆོད་  
ཆེས་ཐུང་བའི་ནང་ལ་ཐོན་རྒྱས་ཆེས་མང་བ་ཞིག་ཐོན་  
གང་ཐུབ་བྱ་བར་ཟེར།      རྟལ་ཆོད་སྐྱེད་མཁས་པ་དེ་  
སྟན་ཚུང་བྱེད་ཚུལ་ཆེས་བཟང་ཙམ་ཞིག་རེད།      སྐྱེ་  
ཆོགས་རིང་ལུགས་གྱི་དེང་རབས་ཅན་འཇུགས་སྐྱོན་...  
བྱེད་པ་ནི་རྟལ་ཆོད་དང་བང་ཚལ་འབྲན་པ་ཞིག་རེད།

དམག་འཁྲུག་དང་ཡང་ན་འཇུགས་སྐྱོན་བྱེད་...  
རྟལ་གོ་སྐབས་འཇུར་ན་རིན་ཆེན་པོ་འཇུག་.....  
དགོས་ཤིང་ཐ་ན་ཁྲག་བཟུར་བའི་རིན་ཆེན་པོ་འཇུག་.....



བའི་ལ་རྒྱ་དེ་ཕྱིར་གཏན་ནས་ཡང་རྒྱ་ཡོད་པ་མ་རེད།

དེའི་ཕྱིར་རུས་ཀྱི་བགྲས་པོར་མི་ཚང་མར་འདྲ་  
མཉམ་གྱི་སྦྱོད་ཚུལ་མི་འདྲིན་ཀ་མེད་བུང་། རྩ་ས་  
དང་། བྱོད་ཀྱིས་མི་ཚེའི་རུས་ཆ་རེ་རེ་དོན་མེད་རུ་  
བཏང་ཡང་མ་བཏང་ཡང་ཁོང་ནི་ཅི་ཡང་མི་སྤྱོད་པར་.....  
བྲེལ་སྟབས་ཀྱིས་ཁ་ཕྱིར་འཁོར་ཅ་ཡང་མི་བྱེད་པར་.....  
མཐུན་རུ་ཆས་སོ།། ཡིན་ནའང་། དོན་རུ་རུས་  
ཀྱི་བགྲས་པོ་ནི་“སྤྱིར་རྗེ་མེད་པར་འདྲ་ཡང་སྤྱིར་རྗེ་ཆེ”  
ཁོང་གིས་དྲང་མོའི་སྒྲིལ་མི་ཚེར་ཐོབ་ཆ་མི་འདྲ་བ་ཕྱིར་  
བ་རེད། རུས་ཚོད་གཅེས་འདྲིན་བྱེད་མཁན་ལ་  
འབྲས་བུ་ཁྱར་རུ་རུད་པ་ཞིག་ཐོབ་པ་དང་། རུས་  
ཚོད་འཕྲོ་བརྒྱག་བྱེད་མཁན་ལ་“རྒྱ་བའི་སྤྱང་བ”ལས་  
ཅི་ཡང་མེད་དོ།།

རུས་ཚོད་སྒྲིལ་གྱི་གཏམ་དཔེ་དང་ཚུལ་ཡིག་མང་  
པོར་ལྟ་ཞིང་བསམ་མཁྱོད་རེ་བཏང་ན་རང་ཚོར་ཕན་པ་.....  
རེད། དཔེར་ན་“རུས་ཚོད་སྒྲིལ་ཅིག་སྒྲིག་ལྟར་འཁྱུག་།  
ཉི་རྒྱ་རྩ་ཆུན་བཞིན་རུ་འཁོར།” ཞེས་པ་ཡིས་རུས་.....  
ཚོད་འཕྲོ་བ་ཏུ་ཅང་མཁྱེགས་པས་ང་ཚོས་དམ་འདྲིན་བྱ་  
དགོས་ཞེས་དྲན་སྐྱུལ་གནང་། “རུས་ཚོད་སྒྲིལ་ཅིག་  
གཞེས་བཞིན་དགོན་ན་ཡང་། །གཞེས་གྱིས་སྒྲིལ་ཅིག་

ཏུས་ནི་ཁྱག་པ་མིན།།” ཞེས་པ་དེས་ཏུས་ཚད་ལ་རིན་  
ཐང་གི་དོན་དང་ལྡན་པའི་གོ་དོན་བཀོད་ནས་ང་ཚོར་  
ཏུས་ཚད་གཅེས་འདིན་བྱ་དགོས་པའི་བསྐྱབ་བྱག་ནང་།།

ཐང་རྒྱལ་རབས་ཀྱི་སྟན་ངག་པ་གྲགས་ཅན་...  
ཡི་པའི་ཡི་སྟན་ཚམས་«དབྱིད་ཀྱི་དགོང་མར་གཙུང་པོ་  
ནམས་སྐྱེད་ཚལ་ལ་གསོལ་སྟན་ཏུ་འབྲེན་པའི་སྒྲིང་.....  
གཞི»ཞེས་པ་དེའི་འགོ་བརྗོད་ཏུ།

“སྟོད་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་འགོ་ཀྱན་མགོན་ཁང་.....  
བཞིན།།

ཏུས་ཀྱི་སྔ་ཉ་བསྐལ་བརྒྱའི་འགྲུལ་པར་མདོན།།  
འཁོར་བ་མི་རྟག་གཏན་བདེ་ཡོད་མ་ཡིན།།

གན་འཁོས་སྟོན་ཐེར་བརྟེན་ནས་འདུ་འགོད་...  
བབྱིད།།”ཅེས་བྲིས་འདུག འདི་འཁོར་བ་ལ་ཞེན་  
ལྷག་པའི་སྟན་ཚིག་ཏུ་བཅིས་ན་མི་འགྲིག མི་ཚེ་ནི་  
ཏ་ཅང་ཐུང་ཐུང་ཡིན་པར་རྟོགས་ནས་མཚན་མོ་ཡང་...  
ཉིན་མོ་ལྟར་བེད་སྟོད་བྱ་དགོས་ཞེས་པའི་དོན་སྟན་པ་  
འདིར་དགེ་མཚན་ཆེན་པོ་ལྡན་ནོ།།

ཚང་མས་ཤེས་པའི་དེང་རབས་ཀྱི་གཏམ་དཔེ  
“ཏུས་ཚད་སྐར་ཆ་ཅམ་ཡང་བཙོན” ཞེས་པ་ལ་.....  
གཞོན་ནུ་གྲོགས་པོ་ལ་ལས “ཏུས་སྐད་ཅིག་ཅམ་ནི་.....

མིག་རྟེན་ཡུན་ཅམ་མ་རེད་དམ།    དེར་བཅི་རིན་ཅི་  
ཡོད་ "ཟེར་ནས་སྒྲུང་མེད་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་པ་ངས་ཤོས་"  
ཟུང་།

          དུས་སྐད་ཅིག་ཅམ་འདིར་ཡང་མཐོང་ཆུང་.....  
བྱེད་མི་ཅུང་སྟེ།    བྱེད་ཀྱིས་ཅིས་འདི་འདྲ་ཞིག་རྒྱག་  
ཟུང་དམ།    གཤམ་སྲིད་ང་ཆོས་ཉིན་རེར་ལས་ཞོར་གྱི་  
དུས་ཆོད་གཅིག་སྐྱུད་ནས་དཔེ་ཆ་སྟོག་ན།    མེད་ས་  
རེར་ཤོག་འོས་བཅུ་དང་ཡིག་འབྲུ་རྒྱག་སྟོང་སྟོག་ཆོ།  
ཡ་རེར་ཤོག་གངས་ལུམ་སྟོང་རྒྱག་བརྒྱ་ལྷ་བཅུ་དང་.....  
ཡིག་འབྲུ་ས་ཡ་གཉིས་དང་ཆིག་འབུམ་དཔྱ་བྲི་ཡིན་པ་  
དང་།    ཡ་བཅུར་ཤོག་གངས་ལུམ་བྲི་རྒྱག་སྟོང་ལྷ་  
བརྒྱ་དང་ཡིག་འབྲུ་བྱེ་བ་གཉིས་དང་ས་ཡ་གཅིག་དང་  
དཔྱ་འབུམ་སྟོག་ཐུབ།    གངས་ཀ་འདི་རིགས་ཀྱི་ཤོག་  
ནས་གསལ་བཤད་ཅི་ཞིག་བྱས་ཡོད་པ་བྱེད་ཀྱིས་ཤེས་"  
སམ།    གཤམ་སྲིད་ང་ཆོས་བཤད་རིན་མེད་པའི་དུས་  
ཆོད་གཅིག་དེ་འཕྲོ་བརྒྱག་ཏུ་མ་ཤོར་བར་ཤེད་སྐྱུད་ན།  
རིན་ཐང་གཞལ་དུ་མེད་པའི་ཤེས་བྱ་ཇི་ཅམ་མང་ཙ་.....  
ཞིག་ཡོན་ཐུབ་རྒྱ་རེད་ཨང་།

          རི་རྒྱལ་ལྷན་པོར་རྩམ་བཞིན་ལྷན་པ་ནི་རྒྱལ་.....  
ལྷན་བཟང་ཡས་པ་སྐྱུངས་པའི་བྱིར་དང་།    མཐའ་



ཡས་རྒྱ་མཚོ་རྒྱ་ཡི་གཏེར་རྒྱ་གཞུང་པ་ཡང་རྒྱ་སྐད་.....  
 འབྲུམ་སྐད་འདུས་པའི་བྱིར་རྒྱ། གཡ་སྤྱད་ཆེན་མིང་  
 རི་བོ་དང་རྩ་མུན་རི་བོའི་མི་བོ་ཆེས་བཟང་ལས་འདས་  
 པའི་རྒྱ་སྐད་རིང་རྒྱ་སྐད་ན་ཁོང་ལའང་བསྟར་ལ་...  
 བརྒྱས་འདུའི་རི་ཡི་འབྲེང་བ་དང་མཁའ་ལ་སྟེག་འདུའི་  
 བརྒྱད་ཉམས་ཀྱང་མ་མཆིས་སོ། གཡ་སྤྱད་མ་རྒྱ་  
 དང་འབྲི་རྒྱའི་རྒྱ་བདག་གིས་ནོར་འཛིན་ཡོངས་ཀྱི་རྒྱ་...  
 སྐད་རིང་རྒྱ་སྐད་ན་དེར་ཡང་བ་རྒྱ་བས་ལང་ཡོང་རྒྱ་...  
 འབྲུར་བའི་ཁེངས་ཉམས་ཀྱང་ད་བཅོ་ལྔ་། རྟེན་བྱ་  
 འཆལ་བར་བྲེ་སོག་ཕུལ་སོག་བྱེད་པར་འཛེམ་མི་འོས།  
 རོན་ལྷན་གྱི་ལས་ནི་རྒྱས་ཆོད་སྐད་ཅིག་ཅེས་ཡང་མ་.....  
 བརྒྱགས་པར་བཅོན་པ་ལས་གྲུབ། མི་ཞིག་གི་ཆེ་གང་  
 བའི་ཡོ་བཅུ་སྐད་འགའ་འཕེལ་བརྒྱ་ལྷག་ཡིན་ཀྱང་།  
 མིའི་རིགས་ཡོ་རྒྱས་ཀྱི་ཡོ་བརྒྱ་ལྷག་གམ་སྟོང་སྐད་.....  
 འགའ་ཡིན་ཀྱང་། ཆང་མ་རྒྱས་ཆོད་སྐད་ཅིག་མ་རེ་  
 ལས་གྲུབ་པ་ཡིན། ད་ལྟ་ནས་སྤྱི་ལོ་ 2000 བར་  
 གྱི་རྒྱས་དེའང་རྒྱས་ཆོད་སྐད་ཅིག་མ་མང་བའི་སྤྱི་.....  
 གྲངས་ཡིན་པས། རྒྱས་ཆོད་སྐད་ཅིག་མ་དེ་རིགས་  
 ལུས་སྤང་མེད་རྒྱ་འཛིན་པའམ་བརྒྱགས་ན། 2000  
 ཡོ་དེ་བརྒྱགས་པ་དང་མཚུངས་སོ། །