



ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥

སྐལ་ལོག། རྒྱུ་བཀའ་པོ།



མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་།

དཔེ་སྒྲིག་འགན་འཁུར་པ།	ངག་དབང་ཕུན་ཚོགས།
责任编辑：	阿旺平措
ཁ་བྱང་རྩས་འགོད་པ།	ཀམ་རྩི་རྩི་ཆེ་རིང་།
装帧设计：	吾要
པར་ལྷུས་པ།	ཆེ་དབང་། གློ་བཟང་ཨ་ཀྲུན།
责任校对：	次旺 诺章乌坚

མཁས་དབང་བྱང་དཀར་སྒོ་བཟང་འཕྲིན་ལས་ཀྱི་གསུང་འབུམ།

སྐད་ཡིག་དང་སྒྲིབ་གསུམ།

*

ནམ་རྒྱལ་ར་འཕྲིན་ལས་རྒྱ་མཚོས་ཚུགས་བསྐྱེགས་མཛད།

མི་རིགས་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་གིས་བསྐྱུན་ཞིང་འགྲེམས་སྤེལ་བྱས།

(ལེ་ཅིན་རྟ་ཐིང་ལི་བྱང་ལམ་ཨང་14པ། སྐྱུག་ཨང་1 100013)

ཁ་པར་ཨང་གྲངས། 64234411 - 6509)

དཔྱི་རྒྱུ་ལོ་པར་ཁང་ནས་པར་བཏབ།

2004ལོའི་ཟླ་3པར་པར་གཞི་ཐངས་དང་པོ་བསྐྱེགས།

2004ལོའི་ཟླ་3པར་ལེ་ཅིན་རྟ་པར་ཐངས་དང་པོ་བསྐྱེགས།

དེབ་ཚད། 850mm × 1168mm 1/32

དཔར་གྲངས། 0001 - 3000 དེབ་རེར་སྤྱི་རྩིས་18.00

图书在版编目(CIP)数据

语言教育/东噶·洛桑赤列著: - 北京:民族出版社,
2004.1

(东噶·洛桑赤列文集)

ISBN 7-105-06004-2

I.语... II.东... III.藏语-语言教育-教学研究-文集 IV.H214.9-53

中国版本图书馆 CIP数据核字(2004)第 003216 号

民族出版社出版发行

(北京市和平里北街 14 号 邮编:100013)

民族出版社微机照排 艺辉印刷厂印刷

各地新华书店经销

2004 年 3 月第 1 版 2004 年 3 月北京第 1 次印刷

开本:850mm × 1168mm 1/32 印张:11.125

印数:0001-3000 册 定价:18.00 元

该书如有印装质量问题,请于本社发行部联系退换
藏文室电话:64234411-6509;发行部电话:64227665

དུང་དཀར་རྩོམ་ཐང་འཕྲིན་ལས་མཆོག་གི་གསུང་
 འབྲུམ་པར་བསྟན་གནང་བར་སྨིང་ཐག་
 བ་ནས་བཀའ་བྲིན་ཆེ་བྱ།

དུང་དཀར་གཡས་སུ་འབྱུང་བའི་སྒྲ་དབྱངས་གྱིས།
 མ་རིག་རྒྱད་མེལ་བཟླ་ཤིས་ཡོངས་འཕེལ་བ།
 རྩོམ་ཐང་པོའི་འཕྲིན་ལས་སྨིད་མཐའི་བར།
 གསལ་བའི་བསྟན་བཅོས་གངས་ཅན་མཁས་པའི་ནོར།
 འདི་ནི་རིན་ཆེན་སྤངས་པའི་རྩུན་པོ་དང་།
 གཉིས་མེད་གངས་རྩོངས་རིག་པའི་མཛོད་ཆེན་པོ།
 རི་ཅམ་སྤྱད་ཀྱང་འཛད་པ་མ་མཆིས་པ།
 མིག་སྒྲུའི་མཛོད་ཀྱི་ཁེངས་པ་ཅིག་ཅར་འཕྲུག་
 གནས་ལུ་རིག་པའི་གནས་ལུགས་དེ་ཁོ་ན།
 དབྱད་གསུམ་རྣམ་པར་དག་པའི་ལུང་རིགས་གྱིས།
 གཏན་ལ་ཐབ་པའི་གང་གསུང་ཆོས་ཀྱི་ཆར།
 གངས་ཅན་རིག་པའི་གསོལ་སྤྱི་སྤེལ་འདི་མཛད།
 དེ་ཡང་མཁས་བཙུན་བཟང་གསུམ་གྱི་ཡོན་ཏན་ཀྱན་ལ་དབང་འཕྱར་བ་
 གངས་ཅན་མཁས་པའི་རྩུ་མཆོག་དུང་དཀར་རྩོམ་ཐང་འཕྲིན་ལས་མཆོག་ནི་སྒྲ་
 གཞོན་ཅུའི་དུས་སྤྱོད་པོ་དུང་དཀར་བཟླ་ཤིས་ཆོས་སྨིང་དགོན་གྱི་དུང་དཀར་

ལྷུལ་པའི་སྒྲུང་རིས་འཛོལ་བྱས་ཏེ་གོང་པོ་དྲུང་དཀར་བཟང་མེས་ཚས་སྒྲིང་དང་།
 སེ་ར་ཐེག་ཆེན་སྒྲིང་དུ་རིམ་པར་ཚས་བྱས་པ་གནང་ནས་མདོ་སྐད་པ་གཞུང་
 ལྷུགས་ཀྱི་ལ་ཐོས་བསམ་དཔྱིས་བྱིན་པ་མཛད་དེ་ལྷ་རམས་པའི་མཆོན་གྱི་ཚད་
 པན་དང་། དགེ་གན་ཆེན་མོའི་གོ་མིང་དཔྱིས་བཞེས་མཁས་པའི་སྒྲན་ལྷུགས་
 ལྷུལ་ཁབ་མེ་ནང་ཀྱན་ལ་བྱལ་ནས་མཁས་གསུམ་གྱི་མཛད་པ་སྒྲིལ་དང་། ལྷུག་
 པར་བོད་ཀྱི་སྒྲོབ་གསོའི་བྱ་བ་གོང་འཕེལ་གཏོང་བའི་བྱ་གཞག་དངོས་ནང་
 འཕྲིན་ལས་ཀྱི་འཕྲུག་པ་བསྐྱབས་ནས་སྤུ་རྒྱུང་དབྱེད་མི་རིགས་སྒྲོབ་ལྷ་
 ཆེན་མོ་དང་། བོད་རྒྱུངས་སྒྲོབ་ལྷ་ཆེན་མོར་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་གྱི་མཆོན་
 ཉིད་བཅུ་དང་ལྷན་པའི་སྒྲོན་པ་སྒྲོབ་མ་རི་ལྟེད་གསོ་རྒྱུང་དང་། སྒྲོབ་དེའི་མང་
 པོ་གསར་ཚཱ་གནང་བའི་དཔེ་མཆོན་དུ་སྒྲོས་ན། ལྷན་རག་གི་གཞུང་ལྷུགས་
 སྒྲོབ་རྒྱུང་བྱེད་པའི་གསུང་ཚཱ་《སྒྲན་རག་ལ་འཕྲུག་པའི་ཆོག་རྒྱན་རིག་པའི་སྒྲོ་
 འབྱེད་》ཅེས་བྱ་བ་དེའི་ནང་སྒྲན་རག་མེ་ལོང་མ་རྒྱ་གར་དུ་རི་ལྷ་རྒྱུང་བ་དང་།
 གཞུང་དེ་བོད་དུ་རི་ལྷ་ར་དར་བའི་ལོ་རྒྱུས། མེ་ལོང་མའི་རྒྱན་མོ་མོའི་འབྲེལ་པ་
 ཁགས་ལ་ལ་དཔེར་བརྗོད་མང་ཆེ་བ་ཡང་སྒྲིལ་བོ་ཆང་མའི་མཐོང་ཚས་སྤྱ་བྱུར་
 པའི་འཆོ་བ་དངོས་དང་སྒྱུར་བ། མེ་ལོང་མའི་གཞུང་རྒྱས་པས་སྒོ་ལ་འཛོལ་རྒྱ་
 དང་། གོ་དཀར་བར་དགོངས་ནས་《སྒྲན་རག་གི་སྒྲོམ་ཆོག་འཕྲུལ་གྱི་མེ་ལོང་》
 གསར་ཚཱ་གནང་བས་སྒོ་གསར་དོན་གཉེར་ཅན་རྣམས་སྒྲན་རག་གི་རིག་པར་
 འཕྲུག་པའི་སྒྲོབ་དེའི་སྤུལ་དུ་བྱུང་བ་དེ་ལ་བྱུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་དགེ་མཆོན་དུ་
 མས་སྒྲུག་པ་དང་། གཞན་ཡང་སྤུལ་མཐའ་ཁག་གི་རྣམ་བཤད་ལ་སོགས་པ་
 གསར་ཚཱ་གནང་བ། དེ་བཞིན་བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་དང་། ཚས་ལྷུགས། རིག་
 གནས་ལ་སོགས་པ་བོད་རིག་པའི་ཞིབ་འཕྲུག་གི་བྱེད་ཁོངས་ལ་ཡང་མཛད་རྒྱས་
 ཆེན་པོ་འཛོག་གནང་མཛད་པ་དཔེར་ན། 《དྲུང་དཀར་ཆོག་མཛད་ཆེན་མོ་》
 གསར་ཚཱ་དང་། 《མཆོལ་པའི་དེའི་དམར་གྱི་མཆོན་འབྲེལ་》གསར་ཚཱ་
 གནང་བའི་བརྒྱད་རིམ་ནས་ཁོང་གིས་བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་གནད་དོན་ལ་གཙོགས་

ཆེར་བཟུང་ཉེ་བཅུག་དཔུང་ཞིབ་འཇུག་མཐར་ཕྱིན་པ་གནང་བ་མཆོན་པ་
 དཔེར་ན། 《མཚལ་པའི་དེབ་དམར་》ཀྱི་མཆོན་འབྲེལ་འགོད་གནང་སྐབས་
 དེབ་དམར་གྱི་མ་དཔེ་མི་འདྲ་བ་བརྟན་ལ་ཞིབ་བཟུང་དང་། རྒྱལ་དག་ཐེངས་
 བཅུ་གཅིག་གནང་ཉེ་སྐབས་དེར་རྒྱལ་ཁབ་ཕྱི་ནང་ཏུ་པར་བཟུན་བྱས་པའི་དེབ་
 དམར་ནང་མི་གསལ་བ་ཤོག་གྲངས་བཞི་བཅུ་བཅུལ་སྟོར་ཆད་གསལ་ཁ་སྟོར་
 གིས་དེབ་དམར་ཆ་ཆད་བར་མཛད་ཐོག་དེའི་ནང་གི་གསལ་ཆེད་མིང་ཆོག་ཏུ་ག་
 བཟུ་ལྟག་ཅམ་ལ་མཆོན་འབྲེལ་འགོད་གནང་མཛད་པ་ལྟ་བུས་མཆོན་པོད་རིག་
 པའི་ཞིབ་འཇུག་མཐའ་ཆེར་དངོས་མེད་འཕུལ་གྱི་མེ་ཁོང་ལྟ་བུའི་དཔུང་གཞི་
 དང་། དེས་པ་རྟེན་པའི་ལྷན་ཆོག་འཛོག་གནང་མཛད་པ་ཕྱི་རབས་པ་རྣམས་
 གྱི་ཁྱད་སྟངས་གཏུགས་པའི་ཕྱི་མོར་ལྟར་པ། བྱང་དོན་རིག་པའི་སྟོར་ལའང་གཞུང་
 ཆེན་མོར་འཇུག་པའི་སྐལ་བ་མི་ལྟན་པ་ཆེར་གཞུང་དོན་གྱི་དཀའ་གནད་གསལ་
 ཆེད་རིགས་མང་པོ་འཆོ་བ་དངོས་དང་བྱང་འབྲེལ་གནང་ཉེ་རྒྱས་བཤད་གནང་
 བས་སྟོད་མན་རྣམས་གྱིས་ཀྱང་བདེ་ལྷག་རྟོགས་བྱས་པ། པོད་གྱི་ཐོན་ཕྱིན་སྒྲིམ་
 ཏུ་དམ་པའི་གསུང་རབ་འཆོལ་བཟུར་བྱགས་སྟར་ཆེན་པོ་གནང་ཉེ་སྐབས་ལ་མ་
 འཛེམས་པར་གསུང་རབ་གྱི་ཕྱི་མོ་གང་འཕྱོར་པར་སྟོག་གིས་ཉར་ཆགས་མཛད་
 པ་དང་ཏུས་མཚུངས་གསུང་རབ་གྱི་མཆོན་བྱང་གཞིགས་སྒྲ་ཅོག་ཤོག་བྱང་བཙོ་
 གནང་མཛད་པ་ད་ལམ་དཀར་ཆག་གསར་བཞོད་གནང་བར་ཞིབ་ཏུས་ར་ཆོ་
 སྐལ་དམན་རྣམས་གྱིས་སྟར་གསུང་རབ་རོ་མ་མཛལ་རྒྱ་ལྟར་བཞག་མཆོན་ཅམ་
 ཐོས་མ་ཕྱོང་བའི་ཆོས་འབྱུང་དང་། དེབ་ཐེར། རྣམ་ཐར་ཏ་ཅང་གལ་ཆེ་བ་རྒྱུ་
 རྟེན་མཆིས་པ་འདི་དག་ནི་གསུང་རབ་གྱི་དཀར་ཆག་གྱི་རྒྱར་མེད་ཐབས་མེད་
 པའི་དཔུང་གཞིར་འཇུར་བྱབ་པ་སོགས་དེ་དང་དེ་འདྲ་བའི་དཔེ་ཏུ་མ་འདེན་ཏུ་
 ཡོད་ཀྱང་རེ་ཞིག་དེ་ཅམ་མཆོན་དོན་ཏུ་རྒྱས་པ་བཅས་ཁོང་སྐྱེ་འཆོ་བཞུགས་
 སྐབས་ར་ཆོད་མི་རབས་ལ་མན་པ་ཆེན་པོ་ཐོབ་པའི་མཛད་པ་སྤྲོན་མ་མཆིས་པ་
 བཟུངས་པའི་བཀའ་འདྲིན་གཞལ་བར་དཀའ་ཞིང་། ཁོང་གི་གསུང་ཚམ་ཁག་ནི་

ནང་དོན་ཕུན་ཕུལ་ཆོག་ལས་ཁྲུང་ས་བཅན་པ། ལྷན་བསྐྱེད་འཆོམས་པ། མེས་
བུདྲི་བྱུང་ཁྲིའམ་ཆེ་བ། ཆོག་རྒྱུད་ཀྱི་ཉམས་འཛུར་འབུམ་དུ་གྲོལ་བ། སུར་
སོང་རྒྱན་འཛིན་དང་མ་འོངས་གསར་གཏོད་ཀྱི་དཀོན་པ་སྤྲེལ་ཆེ་བ། དེར་
རབས་ཕྱོག་པའི་མཁས་པའི་རྒྱ་མཆོག་མཆོན་དོན་མཆུངས་པ། ལྷལ་ཁབ་མྱི་
ནང་ལྷན་ཏུ་སྐྱོན་གསལ་གྱི་བ་དན་མཆོན་པར་གཤེ་བ་ཞིག་ཡིན། འོན་ཀྱང་
ཁྲིའམ་འཆོ་བཞུགས་སྐབས་གསུང་ཆོམ་ཁག་གི་སྐབས་བསྐྱོན་དུས་དེབ་ཁག་
དང་རིག་གཞུང་དབྱེད་བསྐྱར་ཆོག་ལས་ཆེན་སྐགས་ལ་འབྲེམས་སྤེལ་གནང་བ་
ཙམ་ལས་བསྐྱེད་རིམ་ལྡན་པར་གསུང་ཆོམ་ཞུགས་སྤྲིག་པར་བསྐྱོན་མཛད་རྒྱུ་
དཀོན་པ་བཞེད་མེད་པ་ལྟ་བུས་གསུང་འཆོར་བུ་ཙམ་ལས་བསྐྱེད་རིམ་ལྡན་པའི་
གསུང་ཆོམ་འདྲེན་ཕྱེད་ཀྱི་དགའ་ཕྱོག་དུ་སྒོ་བ་དཀར་བ་ད་ལམ་གསུང་ཆོམ་གང་
ཆེད་བསྐྱེད་རིམ་ལྡན་པར་པར་བསྐྱོན་གནང་རྒྱུ་ལྷན་སྐྱེད་ཀྱི་ཆོས་མཛོད་ས་
མཐའ་ཙན་ལ་དབྱར་རའི་སྐྱ་བཞེན་དགའ་བ་དཔལ་མེད་སྒོ་བ་པ་མ་ཟད།
གསུང་ཆོམ་འཆོལ་བསྐྱེད་དང་། ཞུགས་བསྐྱེད་པར་སྤྲིག་བྱས་དག་བཅས་ཀྱི་བྱ་
བར་ཐབས་མེས་ཡོད་རྒྱ་ཆལ་རྒྱགས་ཀྱི་འགན་བཞེས་གནང་མཁན་དཔལ་དབང་
འཕྲིན་ལས་རྒྱ་མཆོ་ལགས་ཀྱི་སྒྲིབ་ཐག་པ་ནས་བྲགས་རྩེ་ཆེ་བྱ་རྒྱ་དང་། གསུང་
ཆོམ་ཞུགས་སྤྲིག་གི་བསྐྱེད་རིམ་ནང་འཕྲིན་ལས་རྒྱ་མཆོ་ལགས་ནས་བྲགས་
དོགས་ཆོད་མིན་རིགས་ཁོ་འོར་བཀའ་འདྲི་དང་དོགས་དཔྱད་གནང་བར་རང་
ཉིད་ནས་བྱུང་གང་མེས་ཞུ་བུལ་པ་འདི་གི་རང་ལ་བརྟེན་ན་མཁས་པའི་རྒྱ་
མཆོག་གང་གི་གསུང་ཆོམ་ཞུགས་སྤྲིག་གི་བྱ་བ་སྤྲེལ་དོ་ཆེ་འདིར་འཁོས་
དཔགས་ཀྱི་ཞབས་འདེགས་ཞུ་རྒྱུ་ལྱུང་བ་ནི་སྐལ་བ་བཟང་དོ་ཞིག་ཡིན་སྐྱེམ་པ་
བཅས་མཛོད་ན་ད་ལམ་མཁས་པའི་རྒྱ་མཆོག་ཏུང་དཀར་ཚེ་བཟང་འཕྲིན་ལས་
མཆོག་གི་གསུང་འབུམ་མི་རིགས་དཔེ་རྒྱན་ཁང་ནས་དཔེ་སྐྱེད་པར་བསྐྱོན་
འབྲེམས་སྤེལ་གནང་བར་དཔེ་རྒྱན་ཁང་གི་དབུ་འཛིན་ནམ་པ་དང་། ཆོམ་སྤྲིག་
པ་ནམ་པ། དམ་པ་གང་གི་སྐྱ་དང་འབུལ་མེད་བཅས་པའི་མཁུན་ལྡན་མ་ཕྱོག་

[illegible]

འོ་ར་བྲང་ཨོ་རྒྱལ་གྱིས་ལྷ་སའི་རང་ཤལ་འོ་ར་བྲུ་ཁང་གསར་ནས།

དཀར་ཆག

དེ་དཀར་ཆོ་བཟང་འཕྲིན་ལས་མཆོག་གི་གསུང་

འབུམ་པར་བརྒྱན་གནང་བར་ཉིང་ཐག་པ་

ནས་བཀའ་ཁྲིན་ཆེ་བྱ། ཝེ་ཐང་ཨ་ཁུན། (1)

མཆོད་བརྗོད། (1)

ཐུང་དང་པོ། ལུམ་ཚུ་པ། (3)

ས་བཅད་དང་པོ། ཡི་གེ་རྒྱུ་ཚུ་ལ། (3)

གཅིག དབྱངས་ཀྱི་ཡི་གེ་རོ་ས་འཛིན་པ། (3)

གཉིས། གསལ་བྱེད་ཀྱི་ཡི་གེ་རོ་ས་འཛིན་པ། (3)

གསུམ། མཐོ་ཅན་གྱི་ཡི་གེ་རོ་ས་འཛིན་པ། (5)

བཞི། འདྲ་གསལ་ཅན་གྱི་ཡི་གེ་རོ་ས་འཛིན་པ། (5)

ལྔ། རྩོད་འཁྱག་གི་ཡི་གེ་རོ་ས་འཛིན་པ། (7)

དྲུག རྩོད་འཁྱག་ལྟ་ཡི་མོ་མོ་མ་ཉིང་གི་བྱང་པར། (7)

བདུན། རྩོད་འཁྱག་ལྟ་པོ་དེ་མིང་གཞི་ཡི་གེ་གང་དང་གང་ལ་

འཁྱག་ཚུ་ལ། (8)

བརྒྱད། རྩོད་འཁྱག་གི་ཡི་གེ་རོ་ས་འཛིན་པ། (10)

དགུ། རྩོད་འཁྱག་གི་ཡི་གེ་བཅུ་ཉེ་མོ་མོ་མ་ཉིང་གི་བྱང་པར། (10)

བཅུ། རྩོད་འཁྱག་བཅུ་པོ་མིང་གཞི་མོ་མོ་མ་ཉིང་འཁྱག་ཚུ་ལ། (10)

བཅུ་གཅིག ཡང་འཁྱག་གི་ཡི་གེ་རོ་ས་འཛིན་པ། (11)

བཅུ་གཉིས། ཡང་འཁྱག་གི་ཡི་གེ་གཉིས་པོ་རྩོད་འཁྱག་

གང་དང་གང་ལ་འཁྱག་པ། (11)

ས་བཅད་གཉིས་པ། རྩོད་དབྱེད་བཟང་པ། (12)

གཅིག་ རྣམ་དབྱེ་དང་པོ་རྩ་མཁའ་བཟོད་པ།	(12)
གཉིས། རྣམ་དབྱེ་གཉིས་པ་ལས་སྤྱུ་བ།	(15)
གསུམ། རྣམ་དབྱེ་གསུམ་པ་བྱེད་སྒྲ།	(19)
བཞི། རྣམ་དབྱེ་བཞི་པ་དཀོས་ཆེད།	(23)
ལ། རྣམ་དབྱེ་ལ་པ་འབྲུང་བྱངས།	(25)
རྒྱལ། རྣམ་དབྱེ་རྒྱལ་པ་འབྲེལ་སྒྲ།	(31)
བདུན། རྣམ་དབྱེ་བདུན་པ་གནས་གཞི།	(35)
བརྒྱད། རྣམ་དབྱེ་བརྒྱད་པ་པོད་སྒྲ།	(37)
ས་བཅད་གསུམ་པ། ཆེག་ཐུང་བཤད་པ།	(39)
གཅིག་ ཐུང་བསྟ།	(40)
གཉིས། བ་སྒྲིའི་འབྲུག་པ་བཅུ་བཞི།	(44)
གསུམ། ལ་སྒྲིའི་འབྲུག་པ་བརྒྱད།	(50)
བཞི། ཟུན་སྦྱང།	(53)
ལ། ཟུག་བཅས།	(56)
རྒྱལ། འབྱེད་སྦྱང།	(63)
བདུན། ཆེག་ས་བཅད་ཀྱི་ཁ་སྐོང་སྐོང།	(66)
ས་བཅད་བཞི་པ། རྣམ་དབྱེ་མ་ཡིན་པའི་ཐུང་རང་དབང་ཅན། ...	(68)
གཅིག་ ལྟོ་སྒྲ།	(68)
གཉིས། ཏང་སྒྲ།	(74)
གསུམ། ཏེ་སྒྲ།	(76)
བཞི། ལྷོ་སྒྲ།	(80)
ལ། བདག་སྒྲ།	(85)
རྒྱལ། ཏལ་ག་སྒྲ།	(87)
བདུན། ཆེག་ཐུང་ཞིང་ཞོག་ས།	(91)
བརྒྱད། ཐུམ་ཅུ་པའི་དོན་བསྟ།	(95)
དལ། ཆེག་ཤད་ཐོབ་ཆུལ།	(99)
ལེའུ་གཉིས་པ། ཏུག་ས་འབྲུག་	(103)

[illegible]

མཚན་བརྗོད།

མང་མང་དྲུང་མྱུར་བརྗོད་གྱི་མི་དཔལ་སྐྱེས། །
 ལྷོང་ལྷོང་ལྷན་པའི་དབྱངས་གྱིས་མགྲིན་གཅིག་ཏུ། །
 གསལ་གསལ་མེམས་ནང་གཤིང་མདོག་ཉི་མ་ཞེས། །
 ཡང་ཡང་ལྷོང་ནས་གྲུ་པ་མའོ་གཏུ་ཞི། །
 ཆེ་མ་ཆེ་མ་འོད་འབར་ནོར་བུའི་རྒྱན་མེ་ཡིས། །
 མྱུར་མྱུར་མདུན་བརྗོད་འཕྲུལ་གྱི་ཁྱ་གཟིངས་གུན། །
 རེ་ས་རེ་ས་རྒྱལ་ཁའི་ཚོགས་སུ་འཁྲིད་པ་ལ། །
 མཁས་མཁས་གུན་ལས་ལུང་ལྷོང་ཏུ་གཏུ་ཞི། །
 ལྷ་བ་ལྷ་བ་འབར་བའི་རྒྱག་བཟལ་མེ་འོབས་ནང་། །
 འཛོལ་འཛོལ་འོད་དྲུང་འཕྲོང་པའི་མི་དཔལ་སྐྱེས། །
 དྲུང་དྲུང་བྱམས་བཞེད་ཐུགས་གྱིས་རྒྱུབ་མཛད་པ། །
 ཟིམ་ཟིམ་བཞིལ་བའི་ཆར་འབབས་གྲུང་བྱན་ཏང་། །
 རྒྱུ་མ་མང་མི་རིགས་ཁག་གི་རིག་གནས་གུན། །
 རྒྱུ་བཟུ་འདབ་བརྗོད་མེ་ཉིག་བཞད་པ་བཞིན། །
 རྒྱུ་པ་གསར་པའི་རོ་མཚར་འབྲུམ་གྱི་དཔལ། །
 རྒྱུ་ལོལ་རྒྱི་བསྐྱར་འཛམ་གྱིང་ཡོངས་ལ་བྱལ། །
 ཟབ་ཟབ་འོད་རྒྱུངས་རིག་གནས་ཀྱི་མཚོའི་མཛིང་། །
 རྒྱུང་རྒྱུང་མེམས་གྱི་ཁྱ་རྒྱངས་སྤོ་མོ་ཡིས། །
 ཡང་ཡང་བརྗོད་པའི་ལམ་ཐིག་ཆ་ཤས་ཅམ། །

ལྷུག་ལྷུག་མཁུན་པའི་ལམ་ནས་འཆད་ལ་སྒོ། །
 ལྷ་མིར་བཞུགས་པའི་ཐོད་ཡིག་འདབ་བརྒྱའི་ཐེང་། །
 བརྒྱ་ཚྭ་རིག་གཞུང་སྒྲུབ་ལུང་ཡེགས་བརྒྱས་ཏེ། །
 ཆོག་དོན་རབ་གསལ་དོ་གལ་མཛེས་པར་བསྟར། །
 གཞུང་གནས་སྒོ་ཐུན་དུ་ཕྱིས་པའི་གཟིགས་མོར་ཆེ། །
 གང་ཞིག་གཞུག་ལག་རིག་གནས་ཨ་མའི་འབྲས། །
 ཐེབས་ཡེགས་དོན་གྱི་ཐིལ་མངར་སྒྲོང་འདོད་རྣམས། །
 གང་ས་སྒྲོང་ས་བརྒྱ་དག་རིག་པའི་སྒྱུད་ཆེལ་འདིར། །
 འཇུག་པར་རིགས་སེ་སྒོ་གསལ་གཞོན་ལྷའི་ཆོགས། །

འདིར་ཐོད་སྒྲོང་ས་རིག་གནས་གྱི་ཐོག་མའི་འཇུག་སྒྲོང་ཐེད་ཏུ་མི་བྱང་
 བའི་བརྒྱ་ཚྭ་རིག་པ་སྒྲུབ་ཅུ་པ་དང་རྟགས་གྱི་འཇུག་པའི་གཞུང་འདི་འཆད་པ་
 ལ།

ཐོད་ཡིག་གི་ཐོག་མའི་ཨ་རྒྱས་དང་། འཕེལ་རྒྱས་གྱི་གནས་ཚུལ། སྐད་
 ཡིག་གཅིག་ལྷུང་གྱི་འགོ་ལམ་སྒྲོར་བཅས་ལྷུང་ཏུ་ཕྱིས་པ་ལས་གསལ་ཞིང་།
 འདིར་སྒྲུབ་ཅུ་པ་དང་རྟགས་འཇུག་གི་གཞུང་ལྷུང་པ་ཅམ་ཞིག་འཆད་པར་
 འདོད་དོ། །

ཡེ་འུ་དང་པོ། ལྷུ་མ་ཅུ་པ།

ས་བཅད་དང་པོ། ཡི་གེ་རྒྱུ་རྒྱུ་ལ།

གཅིག་ དབྱངས་ཀྱི་ཡི་གེ་རྒྱུ་རྒྱུ་ལ།

དབྱངས་ཀྱི་བྱ་བ་གསལ་པོ་རུ། ། རྱེད་པ་ཡི་ལྷ་ཡེ་ཡོ་བཞི། ། གོ་དོན་ནི།
 རྒྱུ་ཡི་གེ་ལ་མིང་གཞི་དབྱངས་གསལ་ཀྱི་ཡི་གེ་གཉིས་ཡོད་པའི་ནང་ཚན་
 དབྱངས་ཟེར་བ་ནི། གནས་དང་བྱེད་པའི་རྣམ་འཛུར་མི་གསལ་ཞིང་རང་ཉིད་
 གསལ་བྱེད་རྣམས་དང་ཕྱད་པ་ལ་བརྟེན་ནས་མིང་ཚིག་གི་བརྗོད་པའི་ཐུ་
 གདངས་གསལ་བར་བྱེད་ལུས་པ་ལ་ཟེར། དེ་ལ་དབྱངས་བཞི་ཡོད་དེ། ཡི།
 ཡུ། ཡེ། ཡོ་བཅས་རྣམས་ཡིན། དེའི་ནང་ནས་ཡི་ལ་གི་གྲུའམ་གྲུག་གྲུ་དང་།
 ཡུ་ལ་ཞབས་གྲུའམ་ཞབས་ཀྱིད། ཡེ་ལ་འབྲང་གྲུའམ་འབྲང་པོ། ཡོ་ལ་ན་
 རོའམ་ན་རུ་ཞེས་ཟེར།

གཉིས། གསལ་བྱེད་ཀྱི་ཡི་གེ་རྒྱུ་རྒྱུ་ལ།

གསལ་བྱེད་ནི། གནས་དང་བྱེད་པའི་རྣམ་འཛུར་གསལ་ཞིང་རང་ཉིད་
 དབྱངས་དང་ཐུར་བ་མིང་ཚིག་གི་བརྗོད་པ་གསལ་པོར་རྟོན་པའི་ལུས་པ་ཡོད་པ་

དང་། དབྱངས་འབྲུག་པའི་གཞི་ཡིན་པས་ན་གསལ་བྱེད་ཅེས་བརྗོད་པ་ཡིན།

དེ་ལ་སྒྲུལ་ཕུ་ཐམ་པ་ཡོད་དེ། ཀ་ཁ་ག་ང་། ཅ་ཆ་ཇ་ཉ། ཏ་ཐ་ད་ན།
 པ་མ་བ་མ། ཅ་ཆ་ཇ་ཁ། ཞ་ཟ་འ་ཡ། ར་ལ་ཤ་ས། ཏ་ཨ་བཅས་རྣམས་ཡིན།
 དེ་ཡང་ཀ་ནས་སའི་བར་སྡེ་པ་བཞི་ཚན་བདུན་དང་། ཏ་ཨ་གཉིས་སྡེ་པ་བྱེད་དེ་
 བསྐྱམས་པས་སྡེ་པ་བྱེད་དང་བརྒྱད་ཡོད་པ་ཡིན།

གསལ་བྱེད་ཡིག་སྔ་སའི་སྔ་མ་མ་ནིང་གི་བྱད་པར་ནི། ཀ་ཅ་ཏ་པ་ཅ་
 རྣམས་སྟེ། །ཁ་ཆ་ཐ་མ་ཆ་མ་ནིང་། །ག་ཇ་ད་བ་ཇ་ཕ་ཞ། །ཟ་འ་ཡ་ཤ་ས་
 རྣམས་སྟེ། །ང་ཉ་ན་མ་ཤིན་རྩ་མོ། །ར་ལ་ཏ་ནི་མོ་གཤམ་སྟེ། །ཨ་ནི་མ་ཆ་ན་
 མེད་ཅེས་གྲུང་བྱ། །གོ་དོན་ནི། མིང་གཞིའི་ཡིག་སྒྲུལ་ཕུ་ཐམ་པའི་ནང་ནས་
 [ཀ་ཅ་ཏ་པ་ཅ་]ལྟ་ནི་སྔ་ཡིག་དང་། [ཁ་ཆ་ཐ་མ་ཆ་]ལྟ་ནི་མ་ནིང་དང་། [ག་
 ཇ་ད་བ་ཇ་ཕ་ཞ་ཟ་འ་ཡ་ཤ་ས་]བཅུ་གཉིས་རྣམས་སོ་དང་། [ང་ཉ་ན་མ་]བཞི་
 ནི་ཤིན་རྩ་མོ་དང་། [ར་ལ་ཏ་]གསུམ་ནི་མོ་གཤམ་དང་། [ཨ་]ནི་མ་ཆ་མ་ནིང་
 གང་གི་ཡང་རྟགས་མེད་པས་རྟགས་མེད་ཅེས་ཟེར། འདིར་སྔ་མ་མ་ནིང་གི་
 རོས་འཛིན་ནི། མིང་གཞིའི་སྔ་ཡིག་ལྟ་ནི་བརྗོད་པའི་སྐྱ་གདངས་ཤུགས་ཆེ་བས་
 སོ་དང་། མོ་ཡིག་བཅུ་གཉིས་ནི་བརྗོད་པའི་སྐྱ་གདངས་སྔ་ཡིག་ལས་ཤུགས་
 རྒྱུང་བས་སོ་དང་། ཤིན་རྩ་མོ་བཞི་ནི་སྔ་ཡིག་བཅུ་གཉིས་ལས་གྲུང་སྐྱ་གདངས་
 ཤུགས་རྒྱུང་བས་ཤིན་རྩ་མོ་དང་། མོ་གཤམ་ནི་བརྗོད་པའི་སྐྱ་གདངས་སྟོད་
 ཅིང་ཞན་པས་ན་སོ་གཤམ་དང་། མ་ནིང་ལྟ་སྟེ་རྣམས་བརྗོད་པའི་སྐྱ་གདངས་
 ཆེ་ཆུང་མཉམ་པར་འབྲུག་པས་ན་མ་ནིང་དུ་བཞག་པ་ཡིན།

དབྱངས་ཡིག་རྣམས་གསལ་བྱེད་ལ་འབྲུག་ཚུལ་གྱི་མཚན་གཞི་དཔེར་
 བརྗོད། སྟོད་འདིར་མིང་ཆོག་རིགས་ཅི་མཆིས། །འབྲུག་ཚུལ་འབྲུག་མཐུན་
 གུན་འདུས་གཞུང་། །ལེགས་དེས་དེ་ཆོ་སྟེ་བས་ལེགས་ཤེས། །སྟོགས་ཚུད་སྟོབ་
 སྟོད་དོན་ཡོད་མཛོད། །ལྟ་བུ།

གསུམ། མགོ་ཅན་གྱི་ཡི་གེ་རྫོང་ལ་འཇིན་པ།

ར་ལ་ས་གསུམ་མགོ་ཅན་རྟེ། ། གོ་དོན་ནི། གསལ་བྱེད་སྐུ་འཁྱེད་ནང་
ནས་ར་ལ་ས་གསུམ་ནི་མགོ་ཅན་གྱི་ཡི་གེ་ཡིན། མགོ་ཅན་ཟེར་བའི་གོ་དོན་ནི།
རང་གི་འཇུག་ཡུལ་གྱི་མིང་གཞིའི་ཡི་གེ་རྣམས་གྱི་མགོ་ར་བཞེགས་ནས་ཡོད་པས་
ན་མིང་དེ་ལྟར་བཏགས་པ་ཡིན།

ར་མགོ་ཅན་ནི་ཀ་ག་ང་། ། ར་ཉ་ཏ་ད་ན་པ་མ། ། ཅ་ཇ་བཅས་ཏེ་བརྒྱ་
གཉིས་སོ། ། ལ་མགོ་ཅན་ནི་ཀ་ག་ང་། ། ཅ་ཇ་ཏ་ད་པ་བ་ཏ། ། བཅས་ཏེ་
བརྒྱ་པོ་རྣམས་ཡིན་སོ། ། ས་མགོ་ཅན་ནི་ཀ་ག་ང་། ། ཉ་ཏ་ད་ན་པ་མ། །
ཅ་བཅས་བརྒྱ་གཅིག་པོ་རྣམས་ཡིན། ། གོ་དོན་ནི། ར་མགོ་ཅན་གྱི་ཡི་གེ་བརྒྱ་
གཉིས་ཡོད་དེ། [ཀ་ག་ང་ཅ་ཇ་ཉ་ཏ་ད་ན་པ་མ་ཅ་ཇ] བཅས་རྣམས་ཡིན། ར་
མགོ་ཅན་གྱི་ཡི་གེ་བརྒྱ་གཉིས་ཀྱི་མཆན་གཞི་དཔེར་བརྗོད། ཀླང་། ཀླ།
རམས། རྟེ། རྟེང་། རྟགས། རྟོ། རྟམ། རཱ། རྩང་། རྩ། རྩྱུ།

ལ་མགོ་ཅན་གྱི་ཡི་གེ་བརྒྱ་ནི། [ཀ་ག་ང་ཅ་ཇ་ཉ་ཏ་ད་པ་བ་ཏ] བཅས་
རྣམས་ཡིན། ལ་མགོ་ཅན་གྱི་ཡི་གེ་བརྒྱའི་མཆན་གཞི་དཔེར་བརྗོད། ལྷག་
ལྷང་། ལྷ། ལྷེ། ལྷང་། ལྷོས། ལྷང་། ལྷགས། ལྷཱ། ལྷགས། ལྷུ།

ས་མགོ་ཅན་གྱི་ཡི་གེ་བརྒྱ་གཅིག་ནི། [ཀ་ག་ང་ཉ་ཏ་ད་ན་པ་མ་ཅ་ཇ]
བཅས་རྣམས་ཡིན། དེའི་མཆན་གཞི་དཔེར་བརྗོད། སྐད། སྐང་། སྐས།
སྐྱ། སྐྱ། སྐང་། སྐག་ སྐར། སྐས། སྐག་ སྐྱལ། སྐྱུ།

བཞི། འདྲགས་ཅན་གྱི་ཡི་གེ་རྫོང་ལ་འཇིན་པ།

ཡ་ར་ལ་ལ་ལྷན་འདྲགས་བཞི། ། གོ་དོན་ནི། གསལ་བྱེད་སྐུ་འཁྱེད་ནང་