

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय

सुखं वाचं देवा नमस्तस्मै नमस्तस्मै

सुखं वाचं देवा नमस्तस्मै
नमस्तस्मै नमस्तस्मै
नमस्तस्मै नमस्तस्मै

सुखं वाचं देवा नमस्तस्मै

青海历史

(藏文)

松巴·叶西华角著

青海民族出版社整理出版

(西宁市西关大街96号)

责任编辑 桑杰东珠 封面设计 任素贤

青海民族印刷厂印刷 青海省新华书店发行

开本: 787×1092毫米1/32 印: 张1.875

1982年6月第1版 1982年6月第1次印刷

印数: 1—4,500

统一书号: M11181·4 定价: 0.15元

མཚན་མོ་ལྟ་བུ་ལྟར་ཆོད་མེད་ལྟ་བུ་གིས་བྱ་བ་བརྒྱགས་སོ། །

ལྟ་བ་པ་ལེ་གིས་དཔལ་འཕྱར་གྱིས་བཅས་ས།

མཚན་མོ་ལྟ་བུ་གིས་དཔལ་འཕྱར་ཁང་གིས་དག་མྱིག་དང་པར་ལྟ་བུ་སྟེ།

མཚན་མོ་ལྟ་བུ་གིས་དཔལ་འཕྱར་ཁང་གིས་དཔར།

མཚན་མོ་ལྟ་བུ་གིས་དཔལ་འཕྱར་ཁང་གིས་བཟུང་།

དཔལ་འཕྱར་ཁང་ 0.15

གསལ་བཤད།

«མཚོ་ཕྲན་ལོ་རྒྱུ་ཚངས་སྤྱོད་གསར་སྟན་»ཞེས་བྱ་བ་འདི་ནི་མདོ་
སྤྲེལ་གྱི་མཁས་པ་ཆེན་པོ་ལུ་མ་པ་ཡེ་ཤེས་དཔལ་འབྱོར་གྱིས་བཅམས་པ་
ཡིན་ལ། འདིའི་ནང་དུ་མཚོ་ཕྲན་པོ་ཉེ་བར་བྱས་པའི་ཙོང་ཁ་བདེ་
ཁམས་གྱི་ལོ་རྒྱུ་གསལ་བོར་བཀོད་འདུག་པས། བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུ་སྤྱི་
དང་བྱེ་བྲག་དུ་མཚོ་ཕྲན་ཞིང་ཆེན་གྱི་ལོ་རྒྱུ་ལ་ཞིབ་འཇུག་དང་སྤྱང་
བཙོན་བྱེད་མཁན་རྣམས་ལ་མཚོན་ན་རིན་ཐང་དང་ལྷན་པའི་དཔེ་ཆ་
ཞིག་ཡིན་ནོ། །

ད་ཐེངས་ང་ཚོས་པར་སྤྱོད་བྱེད་སྐབས་མདོན་གསལ་གྱི་ཡིག་ནོར་
དང་ས་མིང་སོགས་གཅིག་ལ་འབྲི་བྱས་འགའ་ཡོད་པ་རྣམས་དག་
བཙོན་དང་གཅིག་སྤྱད་བྱས་པ་མ་གཏོགས་སྤར་བཞིན་སོར་གནས་སྤྱོད་
བཞག་ཡོད་པ་བཅས་གཟིགས་མཁན་རྣམས་ཀྱིས་དགོངས་འཇགས་
མཛད། །

༄༅། །ཨོ་སྤྱི། སུན་ཚགས་ཡན་ཏན་འབྲུམ་ལྡན་སྒྲ་མ་དང་། །
དགོན་མཚན་ལ་འབྲུད་བྱས་ཀྱན་གྱིས་པར་མཛོད། །འདི་ཅུ་མཚ་
སྤྱན་ཞེས་གྲགས་ལྟ་བུ་དང་། །དེ་ཡི་སར་གཏོགས་བྱད་ཚས་འཆད་
དོན་ཅན། །

དེ་ལ་འདིར་མཚ་སྤྱན་གྱི་ལྟ་བུ་དང་། དེའི་སའི་ཆར་གཏོགས་
ཀྱན་མར་སྤྱད་བྱས་བདག་བྱས་པ་དང་། རྒྱུད་ས་འདི་གཞན་གྱི་
ཡུལ་ལས་བྱད་པར་བྱ་འཕགས་ཚུལ་དང་། ད་ལྟར་དེར་གནས་ཀྱན་
དགོ་ཚས་བདེ་སྤྱིད་དང་ལྡན་ཚུལ་བཤད་བ་དང་བཞི་ལས།

དང་པོ་ནི། སྤྱིར་ནས་མཁས་གར་བྱབ་བྱ་འདིག་རྟེན་ཁམས་.....
གྱིས་བྱབ་ཡོད་ལ། དེའི་ནང་ནས་རང་ཅག་གནས་པའི་ཞིང་ཁམས་
འདིའི་འག་གཞི་དང་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་ནི་རན་སང་གསུམ་གྱི་གནས་དང་།
རི་རབ་གྱི་རྒྱ་མཚམས་མན་གྱི་ཁོང་ཁོང་དང་རྒྱ་མཚོའི་བྱེ་མཐའ་ནི་ལྟ་.....
མིན་གྱི་ས་དང་། བྱེའི་ལྷགས་རིའི་རི་བྲག་དང་ནས་མཁའ་མོ་ལ་
དང་། གསེར་རི་བདུན་ཡན་ཆད་རི་རབ་གྱི་ཆེ་མོའི་བར་དང་དེའི་
རྟེང་གི་གནས་ནི་མཐོ་རིས་གྱི་ལྟ་གསུམ་གྱི་ཞིང་ཁམས་དང་། བར་གྱི་
སྤྱིང་བཅུ་གཉིས་ནི་མའི་ཡུལ་ཡིན་ལ། དེ་ལས་ལྟ་སྤྱིང་གསུམ་གྱི་དབུས་
མ་འཛམ་བུའི་སྤྱིང་ཡིན་ཏེ། དེ་ལ་བྱས་འཁོར་བྱ་ལྟ་མཐའ་ནས་རིམ་

བར་རྒྱ་གར་དང་། བོད་ཁ་བ་ཅན་དང་། ཡི་ཡུལ་དང་། རྒྱ་ནག་
 དང་། གངས་ཅན་དང་། ཕྱང་རོས་ལྷ་མོ་ལ་སྟེ་ཡུལ་ཆེན་རྒྱ་གཞི་
 བར་གསུངས་ལ། དེའི་ནང་ཆོན་གྱི་གཉིས་པ་ལ་བོད་དང་བོད་ཆེན་
 གཉིས་གྱི་བོད་ལ་སྟོན་རྒྱ་མངའ་རིས་སྒྲོར་གསུམ་དང་། བར་རྒྱ་
 དབུས་གཙང་རྒྱ་བཞི་རྒྱ་ལག་བཅས་པ་དང་། སྒྲོན་གྱི་བོད་ཆེན་ལ་
 མདོ་ཁམས་གསུམ་ཡོད་ལ། ཟུ་མ་འདིའི་ནང་གི་ཨ་མདོའི་སའི་ཆ་ཙུང་
 ཁའི་རི་བརྒྱད་དང་འདབས་འབྲེལ་བར་མཆོ་སྒྲོན་ཡོད་དོ། །འདིའི་ལ་
 རྒྱས་ཁྱུངས་དག་ཁོ་བོས་མ་མཐོང་ཡང་། མཆོ་སྒྲོན་པ་མང་གི་ཁྱུར་
 གཏམ་རྟིང་བ་ལས། ད་ལྟའི་མཆོ་སྒྲིང་རི་བོའི་འག་ཐང་རྒྱ་མཚར་ཁོན་
 པའམ་རྒྱ་མིག་རྒྱུང་རྒྱ་འབྲེལ་བ་རྒྱ་རྒྱ་མི་འགྲོ་བ་ཞིག་གི་སྟེང་རྒྱ་མེད་
 གི་སྒོ་རྒྱུང་རྒྱ་བུ་བཅུགས་ནས་རྒྱ་ལེན་རྒྱས་མིན་པར་གཏན་པ་ཞིག་
 ཡོད་པ། ཉིན་གཅིག་རྒྱ་ལེན་མོ་ཞིག་གིས་བརྗེད་ནས་སྒོ་སྒྲིགས་མ་
 གཏན་པས་རྒྱ་མིག་ལས་རྒྱ་ཆེན་འཕྱུར་ནས་ཐང་དེ་ཉིད་བྱལ་པས་མི་
 བྱིམ་ཁྱི་སྒྲིག་རྒྱུར་ཤོར་བས་མཆོ་སྒྲི་བཤོས་རྒྱལ་མོར་གྲགས། དེའི་ཆེ་སྒྲོབ་
 དཔོན་པལ་སྒྲོ་སྒྲོ་བ་བྱོན་ནས་རི་རྒྱུང་ཞིག་གིས་རྒྱ་མིག་མནན་པའི་རི་དེ་
 མཆོ་སྒྲིང་མ་རྒྱ་དེ་བ་འདི་ཡིན་ཟེར་རོ། །དེ་ཡང་བདེན་མི་བདེན་
 དཔུང་དགོས་ཏེ། རྒྱ་རྒྱལ་པོ་བཀོད་པའི་མདོ་ལས། དགེ་སྦྱང་
 དག་གམ་མཁས་རྣམས་ཀྱིས། །བསྐྱེད་བཅད་བརྟན་བའི་གསེར་
 བཞིན་རྒྱ། །ལྷགས་པར་བརྟག་ལ་ང་ཡི་བཀའ། །སྒྲུང་བར་བྱ་ཡི་
 རྒྱས་ཕྱིར་མིན། །ཞེས་སངས་རྒྱས་རང་ཉིད་ཀྱི་གསུང་ཡང་དཔུང་དེ་

བདེན་ན་ཉམས་སྒྲིལ་ན་པ་དང་མི་འཐད་ན་དོར་གསུངས་ན་གཞན་ལ་
 ལྟ་ཅི། དེས་ན་ལོ་རྒྱུས་དེ་བདེན་རྒྱུ་གང་ཡིན་ལྟར་དང་རིགས་པས་
 བརྟགས་ན་ཤིས་སྒྲིལ་བས། དང་པོ་རིགས་པས་དབྱེད་ན། དེ་ཡང་
 སྤྱིར་སྤྱིར་འདིའི་རྒྱ་མིག་ཆེན་པོ་རྒྱ་མཆོའི་རྒྱན་ལས་བྱུང་བ་རྟེན་མས་ནི།
 ཉི་མ་ལྟོ་བཟོད་ཀྱི་དབྱར་དུས་སྤྱི་མའི་ཆ་ཟེར་གྱིས་ལྟོའི་བ་ཆ་ཅན་གྱི་
 རྒྱ་མཆོ་ཆེན་པོ་དྲོས་པས་སྤྱིར་འདིའི་རྒྱ་མིག་ཆེ་བ་རྟེན་མས་ཀྱང་དྲོ་ཞིང་
 རྒྱངས་པ་སོན་པ་དང་། ཉི་མ་བྱུང་བཟོད་ཀྱི་དབྱར་དུས་སྤྱི་རྒྱ་མཆོ་གང་
 བས་རྒྱ་མིག་ཆེན་པོའི་རྒྱ་ཡང་གང་བ་མངོན་སུམ་གྱི་ཡུལ་ཡིན་ནོ། །
 དེས་ན་གཅིག་ན་གནའ་ཚོན་ནས་གངས་ཏེ་སེ་དང་ཉེ་བའི་མཆོ་མ་དྲོས་
 པ་དང་། ལྟ་སའི་རུབ་ཀྱི་ཡར་འགོག་གཡུ་མཆོ་དང་། བྱང་དེས་བ་ནག་
 ཆང་གི་གནམ་མཆོ་སྤྱག་མོ་སོགས་དང་དུས་མཚུངས་སྤྱི་མཆོ་འདི་ཡང་
 ཆགས་པ་ལས་འོས་མེད་དམ་སྟུམ། གཉིས་སྤྱི་ན་སྤྱིར་འདིའི་རྒྱ་མིག་
 གང་ལས་ཀྱང་རྒྱ་མཆོའི་རྒྱ་ཆེན་འཕྱར་བའི་གཏམ་མ་སོས་པར་རྒྱ་
 མིག་དེ་ཁོ་ན་ལས་ཅི་ལ་འཕྱར། ཡང་གལ་ཏེ་ཤིང་ལེབ་ཅིག་གིས་ཁ་
 གཙོད་བྱུང་བའི་རྒྱ་མིག་ཆུང་དུ་ཞིག་འཕྱར་ཀྱང་ལོ་རྒྱུ་མའི་བར་དུ་མཆོ་
 ཚོན་གྱི་ཐང་དེ་འགོང་མི་རུས་པ་སྤྱི་མི་ཤིས། གསུམ་དུ་ན་དེ་དུས་སྤྱི་
 སྤྱི་བ་དཔོན་པ་མཐོན་ཞེས་པ་ལའང་ཡིད་རྟོན་མ་མཆིས་ཏེ། སྤར་པོད་
 དུས་སྤྱི་སྤྱི་གས་རྗེ་ཆེན་པོའི་སྤྱལ་བ་ཆོས་རྒྱལ་སྤྱིར་བཅན་སྤུམ་པོ་བྱོན་
 བས་རྗོ་པོ་ཆེ་རྒྱང་རྟེན་གཉིས་རྒྱ་བལ་ནས་གདན་དྲངས་ཏེ་ར་ས་འཕྱལ་
 རྒྱང་གི་གཙུག་ལག་ཁང་བཞེངས་པ་ནས་སྤྱི་དཔོན་མཐོན་ལ་ལྟ་སར་

གྲུ་། ཡང་སྐམ་པོའི་སྐམ་བརྒྱད་རིམ་པར་བྱང་བཅན་དང་། མང་སྤོང་
 དང་། འདུས་སྤོང་དང་། མེས་ཨག་ཆོམ་དང་། འདིའི་སྐམ་ཁྱི་སྤྱང་
 རྟེན་བཅན་དང་རྒྱག་བྱང་ལ། རྩེ་མ་འདིས་བསམ་ཡས་ཀྱི་གཙུག་ལག་
 ཁང་བཞེངས་ཏུས་སྤྱུ་རྒྱ་གར་ནས་མཁན་པོ་ཞི་བ་འཆོ་དང་སྤྱོད་དཔོན་...
 ལྷ་རྒྱུན་པར་འབྱུང་གནས་གདན་དྲངས་ནས། རྩེ་གྱི་སྤྱོད་དཔོན་དེས་
 བོད་དབུས་ཀྱི་ཡུལ་ལྷ་གཞི་བདག་དང་གཞན་ལྷ་འབྲེམ་རུང་བ་ནམས་...
 བྱང་དམ་ལ་བཏགས། སོ་ཐར་གྱི་མཁན་པོས་སད་མི་མི་བརྟན་རབ་
 བྱང་བསྐྱབས་ཏེ། མཁན་སྤྱོད་གྱིས་ལྷ་ཁང་རབ་གནས་མཛད་ནས་མདོ་
 རྩེགས་ཀྱི་བརྟན་པའི་སྤྱོད་གསར་རུ་བཅུགས། དེ་ནས་སྤྱོད་དཔོན་
 པར་མ་འབྱུངས་པར་རྒྱ་གར་རུ་ཐེག་གོ།

གཉིས་པ་ལྟར་ནི། དེ་ལྷར་སྤྱོད་དཔོན་བོད་རུ་རྒྱུན་པ་དེའི་རྩེན་
 རུ་རྒྱལ་པོ་སྤོང་བཅན་སྐམ་པོའི་རུས་ནས་བྱང་མཆོ་རྩེན་པོ་ཡོད་དེ།
 ཆོས་རྒྱལ་སྐམ་པོས་བོད་དབུས་ཀྱི་སྤྱོད་པ་དེ་བྱད་ཆོས་རུ་མ་དང་ལྷན་...
 པར་བསྐྱེད་པའི་གསྐྱུང་ལས། ཅ་རི་ཅ་གོང་བདེ་མཆོག་རང་བྱུང་
 དང་། །རྟོ་རྒྱ་རིན་པོ་ཆེ་ཡང་དེ་ན་ཡོད། །ཏེ་སེའི་གངས་ལ་དགྲ་
 བཅོམ་ལྷ་བརྒྱ་བཞུགས། །བདུད་རྩི་རྒྱ་ཡང་རི་བོ་དེ་ན་ཡོད། །ཀྱི་
 རིའི་བྲག་ལ་ཡིག་འབྲུ་རང་བྱུང་དང་། །མཁའ་འགྲོའི་ཐུག་རྒྱ་རི་བོ་
 དེ་ན་ཡོད། །མ་པར་མཆོ་ལ་སྤྱུ་རྒྱལ་བྱང་སེམས་གནས། །རྒྱ་བོ་
 ཡོན་ཏན་ཅན་ཡང་དེ་ན་ཡོད། །ཁྱི་བཤོས་རྒྱ་མཆོའི་སྤྱོད་ཁོན་བྱང་རྒྱལ་
 སེམས། །རྒྱ་བོ་ཆེན་པོ་རྒྱུན་ལ་པན་པར་མཛད། །གནམ་མཆོ་ཐུག་

མོའི་ནང་ན་བྱང་ཆུབ་སེམས། །ཐང་ལྟའི་བྲག་ལ་དྲག་བཙམ་ལྷ་བརྒྱ་
 ཡོད། །ཐུབས་མཆོའི་སྤྱིང་ན་སྤྱ་རྒྱལ་བྱང་ཆུབ་སེམས། །འཕུའི་
 གངས་ལ་དྲག་བཙམ་མང་པོ་ཡོད། །རི་མཐོ་ས་གཙང་གངས་རི་
 གཉན་གྱིས་བསྐྱོར། །ཞེས་པའི་ཁྱི་བཤོས་ཞེས་པ་མཆོ་རྩན་འདི་ཡིན་
 ལ། དེ་ཉིད་དེ་རུས་ནས་ཡོད་པར་དེས་དེས་ཤེས་འདྲོང་རུས་པས། རྩན་
 གྱི་ལ་རྒྱས་དེ་བྲག་ཅའི་སྤུན་རུ་གྱུར་ནས་འཇའ་ཆོན་ན་མ་མཁར་ཡལ་.....
 ལྟར་མ་གྱུར་རམ། དེར་སྤྱ་སྤྱོན་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་གནས་ཞེས་པ་
 དང་། གཞན་རུ་སྤྱ་སྤྱོན་མཆོ་རྒྱལ་གནས་ཞེས་ཟེར་བ་དེ་གཉིས་མི་
 འགལ་ལམ་སྟམ། མཚར་མཚར་རྒྱ་མས་ཀྱན་བསྐྱའི་སྤུན། །འགྲིག་
 འགྲིག་བཙམ་མའི་རྩན་ཆིག་ལ། །ཐང་མང་པལ་བས་བདེན་བཟུང་
 འབྲུལ། །གསལ་གསལ་སྒོ་རྩར་འུག་རྩན་འགྲན།

ཅ་བའི་གཉིས་པ་ནི། གནའ་རྩན་གང་སྤྱལ་ལྷ་དེ་བདག་བྱས་
 པའི་ཡི་གེ་བདག་གིས་མ་མཐོང་ལ། འོན་ཀྱང་ཐ་རུས་སྤྱལ་རྩྱུང་ལྷ་བྱ་ལ་
 སྤྱ་འདུག་གི་དེས་པ་མེད་དམ་སྟམ། བར་སྐབས་ནས་མོད་དཔའ་རིས་
 གྱིས་བདག་བྱས་ཆེ་སྤར་ཆ་སྒྲིམ་པ་ཆོས་རྩོམ་ཆེ་ཞེས་པའང་བྱུང་ནས་.....
 མཆོ་སྤྱིང་རི་སོགས་ལ་བཞུད། དཔའ་རིས་ཀྱི་རྩོམ་སྤྱ་མོད་ཨ་ཆའི་
 དཔོན་རྟ་མང་པོ་ཡོད་པ་ལ་ཁྱི་རྟ་དམར་ཅན་རུ་གྲགས་པ་འབངས་.....
 བཙམ་གྱིས་སྤྱོངས་དེ་ལ་དཔའ་བསྐྱར་རུས་སྤྱ་སྤྱང་དཀར་པོ་ཞོན་ནས་...
 འགྲོ་བའི་སྤྱ་མ་སྤྱང་དཀར་ཅན་ཞེས་པ་སྤྱབ་ཐོབ་པ་ལྷ་བྱ་ཞིག་མཆོ་སྤྱིང་
 དང་མཆོའི་རུབ་འགྲམ་གྱི་མཐོན་པོ་གདོང་ཞེས་པའི་བྲག་ཁྱང་དང་།

ཁོ་མོ་ལྟ་བུ་དང་བསྐྱར་རྒྱས་ལྟ་བུ་རང་ལྟར་ཁོ་མོ་ལྟ་བུ་ལོ་གསུམ་བར་...
 མོགས་སྤྱོད་པའང་བྱུང་། ཡང་བར་དེར་བོད་ཅི་ནིའི་མི་ཐེ་ཞིག་
 དང་། མིས་སྤྱོད་ཏན་ཏན་ཐོག་སྤྱོད་ཡར་འོངས་ནས་ལམ་ཁྱེད་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་
 སྤྱོད་ཐེ་འཛོར་བའི་ནང་གི་ཆ་གྲར་ཐེ་ཆན་ཞིག་གྱང་མ་ཆུ་ཁར་བསྐྱར་...
 དེས་མཁའ་བབྱུང་ནས་ཞིང་བཏབ་ཟེར། དེ་ལྟར་ན་ཐུག་པ་དཔོན་
 ཆེན་པོ་ཁོ་ནས་བདག་བྱས་པའི་ངས་པ་མེད་པ་འདྲ། དེ་ནས་སྤྱོད་ཐེ་
 ཏན་མེ་དཔོན་སྤྱོད་འབངས་བཅས་ཡུན་རིང་བསྐྱར། དེ་ལྟ་བུ་སྤྱོད་པ་
 བ་གཉིས་པ་རྩེ་མོ་བཟང་གྲགས་པའི་དགེ་ལྷན་ལྟ་བུ་ལེན་པའི་བསྐྱར་བ་...
 དྲི་མ་མེད་པ་བོད་དང་བོད་ཆེན་དང་མོག་ཡུལ་ལྟ་བུ་དར་བྱས་ཆེ་ལ། དེའི་
 བར་ནས་དེ་ལ་སྤྱོད་ནས་དང་པ་བྱུང་སྤྱོད་ཀྱི་མོག་པོ་ཨོ་རྩོ་ཆོ་བཞི་.....
 དང་། བར་ལྟ་བོད་ཆེན་གྱི་ཨོ་མཛོ་དཔའ་རིས་མོགས་དང་། ཐུག་ཀྱི་
 མོག་པོ་མོང་གོ་ལ་པལ་ཆེར་ཡོན་ལ། དེ་ལ་མི་དད་པར་བོད་ཀྱི་ཆོས་
 ལྷན་པ་ཞུན་ལ་སྤྱོད་ནས་གྲས་པ་ནི། སྤྱོད་ལྟ་གཙང་ལྟ་ལྟ་ལྟ་
 ཆོགས་ནས་ལྟ་དང་དེའི་ལྟ་བུ་ལྟ་སྤྱོད་དཔའ་བོ་ཐུག་ཀྱི་གཙོ་བོར་.....
 ཀར་འབྲུག་ལ་གྲས། བར་ཁམས་ཀྱི་བེ་རི་དོན་ལྟ་བུ་པོ་ནི་བོན་ཆོས་
 ལ་ལྟ་བུ་ལྟེད། ཏལ་ཏེ་ཆོག་སྤྱོད་པོ་ནི་ཁ་ལ་ནང་བ་སངས་ལྟ་བུ་པར་
 གྲས་སྐད་ལས་དོན་དོ་ཏི་ལ་ལྟ་ནག་གི་བོན་པོ་དོ་སྤྱོད་ལྟ་བུ་ལ་.....
 དགའ། ཐུག་ཀྱི་ཆེང་གོས་ལྟ་བུ་པོའི་བཟུང་པ་ལྟ་བུ་བོ་(ཆོ་ལྟ་ལྟ་)སོ་
 བཟུང་པ་ལེན་ཏན་ནི་གང་ལའང་དད་པའི་ངས་པ་མེད། ཡང་
 གངས་ཅན་གྱི་དཔུས་པ་བྱིངས་ཀྱི་ཆོས་དཔའ་ལས་དར་བའི་སྤྱོད་.....

ཆོས་བརྟན་པའི་སྒྲིང་བོར་འཛིན་ལ། རྒྱལ་དཔོན་ལ་མ་དེ་བཞི་སྟོན་སྟོན་
 འདོད་པ་དེ་ལྟར་མི་འདྲ་ཡང་། དགེ་ལུགས་པ་ལ་ཤིན་ཏུ་མི་དགའ་
 བར་མཐུན་ཏེ། དཔེར་ན་ཤ་བ་(རྩ)དང་བྱ་ཆེན་གོ་པོ་(རྩ)དང་བྱང་
 འགྲོ་(རྩ)དང་བྱིད་(ཤིང་འབྲས)སྟོན་སྟོན་རང་རང་གི་ཁ་ཟས་མི་འདྲ་ཡང་།
 ཀུན་གྱིས་ཤ་ཟ་ཞིང་། སྤུན་མོང་ཏུ་བྱི་བཟང་སྤུན་མཆོག་ཉེ་བའི་བྱི་ལ་
 མི་དགའ་བར་མཐུན་པ་ལྟར་རོ། །དེ་ལྟར་ཡང་གྱིས་སྤྱོད་ལྟར་
 གྱི་གྱི་མི་རྒྱལ་བོ་སྤྱོད་པ་འདིར་བྱོན་ནས་འགྲུ་སྤྱོད་ལྟར་ཏུ་ལྷ་མོར་བའི་
 བརྟན་དག་ཀུན་མང་མེད་ཏུ་བགྱིས་ཏེ་དགེ་ལུགས་པའི་ལུགས་གཙང་ཉིན་
 བྱེད་དབང་བོ་ལྟར་གསལ་པར་མཛད་ལ། དེ་ནི་སྤྱི་བཤད་ཅམ་ཡིན་
 བོ། །

བྱི་བྱག་ཏུ་རྒྱལ་བོ་དེ་སྟོན་སྟོན་ལྟར་ཅུང་ཟད་སྤྱོད་པ་ཤད་གྱི་ཞེས་
 ལ། ཏུས་སྐབས་དེར་རྒྱ་བོད་རྟོར་གསུམ་གྱི་སྤྱོད་རྒྱལ་དཔོན་བྱོན་རིམ་
 དང་། ལེགས་ཉེས་གྱི་བྱ་བ་གང་དང་གང་བྱུང་བ་སྤྱི་རབས་གྱི་པ་ལ་
 མང་གིས་ཤེས་སྤྱད་ཏུ་རགས་ཅམ་སྤྱོད་ན། དེ་ཡང་ལྟ་བུ་ལྟ་སྟོན་
 མཐུན་རབ་བྱུང་བ་ཏུ་བའི་ལུགས་རྟོ་ལ་པཎ་ཆེན་སྒྲོ་བཟང་ཆོས་གྱི་རྒྱལ་
 མཆོན་འབྲངས། རྒྱ་བྱི་ལ་གཙང་བ་ཀམ་པུན་ཆོགས་ནམ་རྒྱལ་གྱིས་
 གཙང་སྤྱོད་པ་དབང་ཏུ་བསྤྱོད་ཆེ་གཙང་སྟོད་རྒྱལ་བོ་ལ་མ་ཞེས་གསལ།
 མེ་སྤྱོད་ལ་སྤྱོད་མ་རིན་པོ་ཆེ་སྤྱོད་པ་བལྟམས། སྤྱོད་ལོར་གཙང་རྒྱལ་གྱིས་
 བོད་དབུས་ཀྱང་སྤྱོད་ཏེ། ལྟ་སྟོན་དང་འབྲས་སྤྱོད་པ་གྱི་རྒྱལ་བོར་སྤྱོད་
 མེས་བརྒྱ་སྤྱོད་མང་བོ་ལ་གནོད་པ་བྱས་ཏེ། དགེ་ལུགས་པའི་བྱུ་བ་

མཐའ་ཡང་བཟུང་། སེར་འབྲས་ཀྱི་དགེ་འདུན་འཛོར་ནས་སྟག་ལྷང་
 ལུ་མདོའི་བར་དུ་བྱོན་དུས་ལུ་བསྟེན་བཀྲར་བྲས་པས་ཕྱིས་ལུ་ལྟ་སའི་.....
 མྱོན་ལས་ཀྱི་མང་ཆའི་རྩོད་རྩེན་པ་སྟག་ལྷང་བ་ལ་བྱིན་ཟེར།
 དེའི་ཐུ་ཕྱིར་བཀྲ་ཤིས་སྟེན་པོའི་འདབས་ལུ་ཀར་རྟིང་གི་ཆོས་སྡེ་ཆེན་པོ་
 ཞིག་གསར་བྱས་དང་། རྒྱལ་རིམ་ལྷགས་རིའི་ཐེའུ་མཐོན་པོ་བཅེགས་
 པ་ལ་སྐྱེ་བོ་བྲ་འཆལ་མང་པོས་བཀྲ་ཤིས་ཟིལ་གཞོན་ཞེས་བཏགས་པས་...
 རྟེན་འབེལ་མ་འགྲིག བོད་དབུས་སྐྱིད་ཤོད་ཀྱི་སེ་རི་དང་ཉེ་བར་ཀར་
 རྟིང་གི་སྤུབ་ཆེན་སྤྱིང་ཞེས་པའང་བཟུང་སྟེ། སྐབས་དེར་དགེ་ལུན་
 པའི་བཅུན་པ་ནམས་ཀྱིས་ལྷ་སྟེང་དམར་སེར་གཉིས་ཀྱིས་ལྷ་ཕྱི་ནང་.....
 བཀྱིས་པ་བཟོས་ཉེ་ཕྱི་བཟུང་ནང་བཟུང་བྲས་ནས་བྱོན་དཀོས་བྱང་པས་
 འགའ་ཅུ་ལོ་རྒྱུའི་ལྷ་ད་ལྟར་ཁོ་རང་གི་ཉེ་དུའི་ནང་ན་ཡོད་དོ། །

ལྷགས་བྲར་སྟང་ནས་དཔོན་རྩ་ལ་ཆེའི་སྲས་ལུ་ཅུ་དུང་མེའི་རྩེ་.....
 དང་ལྟ་བཅུན་སྟོ་བཟང་བཟུན་འཛིན་བྱ་མཆོ་སྟེན་ཀྱིས་སྟག་དམག་ཁྱིད་
 འོངས་ནས་སྐྱིད་ཤོད་སྡེ་བས་ཀྱང་དམག་སྟགས་བྲས་ནས་སྐྱིད་ཤོད་ཀྱི་.....
 རྒྱང་ཐད་སྟང་དུ་གཅོང་དམག་གི་ནང་དུ་སྟོག་རྒྱལ་བྲས་པས་གཅོང་བ་...
 བམ་སྟེ། སྟར་ཤོར་ལྟ་ས་སྟགས་རྩྱུར་ལ་སྟོབ་ཅིང་ཀྱབ་མཐའ་བཟུང་
 བའང་སྟར་བལས་ལུ་བཞག་གོ། །

ཡང་དེ་དུས་ལུ་སྟག་པོ་ཆོ་ཆེན་རྒྱལ་དུ་གྲགས་པའི་གཞུང་ཁྲིམས་...
 ལ་དམག་འབྲུགས་ཀྱི་སྐབས་ལྟ་བུར་མཆོན་སྟག་ཕིན་པར་ཆོ་སྡེ་རང་ལ་...
 བྱང་འབྲུལ་དང་ལག་ཟིན་མི་ནི་ལྟག་ལྟར་གསོད་སྟེ་ཀྱི་སྟེལ་རན་མེད་...

གྲང་ལེན་ཏན་ཀྱལ་པོ་དང་ཆོག་མུ་དཔོན་དན་གཉིས་ཀྱི་རྒྱས་སྤྱོད་དེ་དར་
 ལ། དེ་ཡང་རབ་བྱུང་བརྒྱ་གཅིག་པའི་ས་འབྲུག་ལོ་ནས་ལེན་ཏན་ཀྱལ་
 པོས་ཆིང་གས་ཏན་གྱི་ནང་མེའི་གཞུང་ཁྲིམས་བཞིག་ནས་ཆ་གར་དུ་.....
 བྱང་འབྲུགས་བསྐྱངས་ཏེ་མི་མང་པོ་བཀུམ་ནས་ཡར་གྱི་དགེ་ལྡན་པར་....
 འཆོ་བ་རྣམས་ཀྱི་སྒྲིབ་བྱེད་པར་འོངས་ཞོར་ལ་ལམ་དུ་སྤྱོད་དང་ལྟར་
 དུ་སྤྱོད་མེ་འགའ་ཞིག་བཙོམ་ནས་ཤིང་བྱིར་བོད་ཀྱི་སའི་ཆ་ཤར་ཐལ་....
 ཞེས་པར་འབྱོར་ཆོ་ཆོས་ཀྱལ་རྣམ་གསུམ་གྱིས་ལྟ་བའི་ལམ་དུ་བཏང་།
 དེའི་བརྒྱན་མོ་གཉིས་ཀྱིས་སྤྱོད་དང་རིན་པོ་ཆེ་གཡང་འི་ཐམ་ཀ་མན་.....
 འབྲུ་བྱན་འི་ཀྱལ་ཆེན་ལ་སྤུལ་ནས་མགོ་བཏགས། དེའི་ཆོ་ཆ་གར་
 ཀྱི་སྒོས་མི་མང་པོ་ཏལ་ཏར་སོང་བ་དཔོན་རྣམས་ཀྱིས་ཚོད་རྒྱས་སྤྱོད་
 ཤིང་བྱི་ལོར། ཆོག་མུ་དཔོན་དན་གྱིས་བྱང་འབྲུག་བསྐྱངས་ནས་སྒོལ་
 དན་རོམ་ཆེ་ཏལ་ཏར་མང་གིས་སྤྲུག་པ་མཆོ་སྤྱོད་དུ་འོངས་ཏེ། སྤྱོད་
 ཏན་ལ་ཆེ་འབངས་བཅས་སྐྱངས་ནས་དེར་འབྲུག་རྒྱས་སྤྱོད་མཆོ་སྤྱོད་དུ་.....
 ཆོག་མུ་ཀྱལ་པོར་གྲགས། དེ་ལྟར་སྤྱོད་ཀྱི་གཙང་ཀྱལ་གྱིས་དགེ་ལྡན་པ་
 ལ་ཉེ་བར་འཆོ་ཞིང་། སྤྱོད་ཀྱི་པེ་རི་ཀྱལ་པོས་བྱང་བར་དད་པའི་སྤྱོད་
 དཔོན་སོཌ་མང་པོ་བཀུམ་ཞིང་ཁྲི་མོན་དུ་བརྒྱག་པ་དང་། ཆོག་མུ་ཏན་
 ཀྱིས་ལྷ་སེར་པའི་སྤྱོད་མ་སེར་མོ་པ་དུ་མ་བཀུམ་ཅིང་ཁྲིམས་རར་བརྒྱག་པ་
 དང་། དེ་གཉིས་ཀྱིས་དད་ལྡན་མང་པོ་དབྱུག་གཙང་དུ་འབྱོ་བའི་
 གསེར་ཐམ་བཅད་སྟགས་རྒྱན་གྱིས་རྩེ་ཅོང་ཁ་བའི་བརྒྱན་པ་ཉམ་དམའ་
 བར་གྱུར། དེའི་ཆོ་བོད་པ་དཔོན་བསོད་ནམས་ཆོས་འཕེལ་དང་། ལ་

མདོའི་དགོན་ལུང་དགོན་ཆེན་གྱི་གྲ་པ་འགའ་ཅུ་ལོ་རྒྱུ་བ་རྣམས་ཆེ་དང་མེས་
 ཉི་ཁ་ཆེ་ཞེས་པ་སློ་མོད་པ་གཉིས་ཀྱང་བོད་ཏུ་ཕྱིན་ནས། དེ་གསུམ་དག་
 ལྡན་པར་དད་ཀྱང་དབང་མེད་ཏུ་གཙང་རྒྱལ་གྱི་རྒྱུང་འཁོར་གྱི་གྲལ་ཏུ་
 ཡོད་ལ། དེའི་ཆེ་དེ་དག་དང་སྦྱིད་ཤོད་གྱི་དགའ་ལྡན་དགོན་པའི་སྦྱིན་
 བདག་སྟག་ཅེ་རྫོང་གི་སྡེ་བ་མཆོ་སྦྱེ་རྩོ་རྩེ་རྣམས་གོས་མཐུན་ནས་ལ་མོ་
 ཆོས་སྦྱང་ལ་ལུང་ཁྱས་བྱས་པས། བྱང་སྟགས་གྱི་དཔོན་སྦྱལ་གྱི་རི་མོ་
 ཡོད་པའི་སྡེ་རུ་ཅན་གྱིས་དག་གོན་སྦྱབ་ཅེས་པར་བརྟེན་ནས་གསང་
 ཉེ་མེས་ཉིང་མ་འགའ་ཅུ་ལོ་རྒྱུ་བ་རྣམས་གྲ་སྟགས་སུ་མངག་ཆེ། དེ་
 རང་ལྷལ་ཏུ་འོངས་ནས་དཔའ་རིས་གྱི་དམག་གྲོགས་ཉུང་ཤས་ཤིད་ནས་
 མོང་ཉེ་རྩོན་གྲར་ཏུ་སླེབས་ནས། རྒྱལ་དཔོན་རྣམས་ལ་གཙང་རྒྱལ་
 སྟགས་གྱིས་དག་ལྡན་པ་སྦྱབ་པར་འདོད་དེ་ད་ལྟར་ལྷ་མེར་བ་ལ་ཤིན་ཏུ་
 སྤང་ཞིང་དག་དར་བྱས་པའི་གནས་རྒྱལ་ཁྱས་ནས་སྦྱིར་ལོག་འོངས་ཉི་
 གཙང་ཏུ་ཕྱིན། དེ་ནས་རྒྱལ་དཔོན་རྣམས་འདུས་ནས་དབུས་གཙང་
 ཏུ་སྟུང་གོ་བར་གོས་མཛད་སྐབས་སུ་གྲ་མི་རྩན་ཞེས་པས་བོད་དབུས་
 སྟུང་ཁོ་བོ་འགོ་ཞེས་ཞལ་བ་ཞེས་མཛད། དེ་ཉིད་སྤར་ཨོའི་ཡོད་སྡེ་བྱང་
 བཞིའི་ནང་གི་རྩོ་ཤོད་གྱི་རུས་གྲལ་གྲས་ཡིན་པའི་དཔོན་ཆེན་རྩི་ལོ་
 ཡོན་རྩོད་གྲར་གྱི་བཙུན་མོ་ཆུན་མའི་ཨ་རྩའི་རྩ་བུན་ཞེས་པ་སྟས་དཔའ་
 མཛདས་བརྒྱལ་མོད་པ་སྟག་ཅེས་པའི་སྦྱན་ལྷ་ཡོད་པའི་གསུམ་པ་ཆུ་རྩ་
 ཡོ་བའི་མིང་མོ་རི་བའི་རུ་བེར་ལ། དེ་ཉིད་ཡོ་བཙུན་གསུམ་ཡོན་རུས་སུ་
 དམག་བཅས་ཕྱིན་ནས་མགོ་དཀར་རྩོ་མོན་གྱི་དམག་བཞི་ཤི་པ་མ་པས་

དཔལ་པོ་འཇིགས་པ་རྒྱས་ཤིང་མངའ་ཐང་དར། ཡང་རང་ལ་ཉེར་
ལྷ་ལོན་རྒྱས་ལ། མེད་ལོན་དང་ཉལ་ཉལ་མ་མཐུན་པར་སྡེ་གཟར་ཆེན་པོ་
འབྱུང་ལ་ཁད་གྱི་རྒྱས་ལ། དེ་ཉིད་ཐེག་ནས་མཁས་པའི་གཏམ་བཟང་
པོས་འདུམ་པར་མཛད་པས་ཉལ་ཉལ་སྤྲ་རྒྱལ་གྱིས་ཉལ་གྱི་མི་ཞེས་ཆོ་.....
ལོ་ཐུལ་བས་དེ་ལྟར་དཔའ་ཞིང་མཁས་པའི་སྟན་གྲགས་ཅན་ཞིག་གོ།

དེ་ནས་ཤིང་ཕག་ལོར་ཆོག་ཐུས་རང་གི་བྱ་ཨར་ས་ལང་ཐེད་རེ་ཁྱི་
དམག་བཅས་དབྱས་གཙང་གི་དགེ་ལྡན་པའི་སྤྲ་ཆེན་ནམས་ལ་འཆོ་བ་....
དང་ལྷ་ས་ལྷ་ཆང་སྐབ་སྡེ་གཏོར་ཕྱིར་བྱ་མངགས་པ་འབྱ་ཆུད་ཉོད་རྒྱ་.....
སྐབས་ཆོ། དག་སྒྲོས་ཤིག་རྒྱ་དེད་ཆོ་འོན་གྱར་ནས་གྱ་མི་དཔོན་
འཁོར་ཉུང་ཤས་དང་བཅས་པའང་ལྷ་མཇལ་ཚུལ་རྒྱ་ཐར་གྱི་ལོ་ཉ་བའི་...
གཏམ་བཤེན་མི་བཤེན་བཟླ་ཆེད་རྒྱ་བྱོན་པ་དང་ཨར་ས་ལང་ལ་.....
འཐུང་ནས་མཉམ་རྒྱ་འགྲོ་ལམ་རྒྱ་གྱིས་དེ་ལ་ལྷ་ལེར་བསྟན་པར་འཆོ་
མི་རུང་བའི་རྒྱ་མཆོན་མང་རྒྱ་བཤད་པས། དེས་དེ་ལེམས་ལ་བཞག་
ནས་བོད་རྒྱ་ཕྱི། གྱ་མི་ཕྱི་ལོར་ཐུ་ལམ་དེ་ནས་རང་ལྷལ་རྒྱ་བྱོན་ཟེར་
རོ། །དེ་ནས་ཨར་ས་ལང་དམག་བཅས་གངས་ཅན་རྒྱ་འབྱོར་ནས་
ཕས་དག་བཀོད་ལྟར་མ་བྱས་པར། དམག་དབྱས་གཡས་གཡོན་རྒྱ་
གཟུམ་རྒྱ་བྱས་ཏེ་ཡར་འབྱོག་རྒྱ་ཕྱིན་ནས་གཙང་དམག་དང་གཡལ་ཆེན་
བཞུས། སྐབས་དེར་བོད་དམག་རྒྱ་ཆེ་ཞེས་པའི་ཤོབ་གྱིས་ལུར་ཞོག་
གིས་སོག་དམག་སྤྱིད་ཞོད་རྒྱ་བབས།

མི་བྱི་ལོར། རྒྱ་བ་དང་པོར་ཨར་ས་ལང་སོགས་གྱིས་སྤྲ་མ་རིན་

བོ་ཆེ་སྤྱི་ལུ་པ་ལ་མངལ་ཞིང་། དགེ་ལྷན་པའི་དགོན་སྤྱི་ལུ་གནོད་པ་
 མེད་པའི་ཉིང་རུ་དད་གུས་བགྱིས། དེ་ནས་གཙང་རྒྱལ་གྱིས་བསྐྱུས་པའི་
 བོད་ཀྱི་དམག་ཆེན་བྱང་གི་གནམ་མཆོ་དང་ཉེ་བར་སྤེལ་ས་ཆོ། སོག་
 དམག་ཀྱང་བྱང་རུ་འབྱོར་ནས་འཐབ་པའི་ཤོམ་ར་བྱས་ཤིང་། དེའི་ཆེ་
 གཙང་བས་རྟིང་ཐུགས་ལྷགས་ཀྱི་བྱད་མཐུ་བྱས་པས་ཨར་ས་ལང་སྤྱོས་.....
 པ་དང་དམག་ཁྲོད་རུ་ཐོག་འབྱུག་རྒྱག་པས་སོག་དམག་གིས་གཡུལ་.....
 འབྱེད་པ་བཤོལ་ནས་བོད་དམག་འཛོར། དེ་ནས་གཙང་རྒྱལ་གྱི་སྤྱོགས་
 སྤྱོད་པའི་ལྷ་དམར་རབ་འབྱམས་པ་སོགས་ཀྱི་བསམས་ཆོད་ལ་ཆོག་.....
 སྤྱོད་དང་གཙང་བ་སྤྱོགས་གཅིག་བགྱིས་ཏེ། ཀར་འབྱུག་རྟིང་མ་བཤེར་
 ནས་ཁ་བ་ཅན་གྱི་ཆོས་ལྷགས་གཞན་དག་བཏང་སྟོམས་སྤྱོད་གཞན་སྟེ་.....
 དགེ་ལྷགས་པ་མིང་མེད་རུ་བྱེད་འདོད་མཆིས་ཀྱང་མིས་བསམས་སར་.....
 ཉ་མི་རྒྱག་པའི་དཔེར་གྱུར་ཆོ། ལྷ་དམར་རབ་འབྱམས་པ་དང་ཆོག་
 སྤེལ་དམག་ལ་བྱིན་པའི་སྤོན་སོགས་ཀྱིས་མཆོ་སྤོན་རུ་བང་ཆེན་པ་.....
 མངགས་ནས། ཨར་ས་ལང་གིས་ཀྱང་རྒྱལ་བོའི་གསུངས་ལྟར་རུ་མ་བྱས་
 པར་ལྷ་མེར་བ་ལ་གནོད་འཆེ་མི་བྱེད་པའི་སྟེང་རུ་མཆོད་བཀྱར་བྱས་ཏེ་
 གཙང་རྒྱལ་དང་འཐབ་པས་འདི་རི་ལྟར་བྱེད་ཅེས་པའི་ལན་རུ། ཆོག་
 སྤྱོད་དེ་ཐབས་ཀྱིས་སོད་ཅེས་པ་ལྟར་རུ་དེ་ནས་མཁའ་རྒྱངས་པའི་.....
 དབུས་ཀྱི་སྤྱོན་གྱི་རུམ་སྤྱོད་བགྱིས་ཏེ། སོག་དམག་ཀྱང་སྤྱོད་སོག་
 པ་འདྲ།

སོ་དེར་གྱི་མིས་རྟོན་གྱར་སྤྱོད་སྤྱོད་མེད་ཅེ་དབུང་བཅས་དམག་.....

གྲགས་ལ་ཁྲིད་ནས་སྒྲགས་འདིར་བྱོན་ཏེ། ལམ་གྱི་ཡི་ལེ་དང་ཐ་རིམ་
 དང་རྟམ་རྟག་གི་རྒྱ་ཁྲུང་དང་འདམ་ཆེན་པོ་སྟོན་དགུན་མཆམས་སྟུ་.....
 འབྲགས་ཉིང་ནས་བཀྲལ་ཏེ། མཆོ་སྟོན་གྱི་ས་ལྗོངས་ལྷང་གེར་རུ་འབྱོར་
 བས་མི་རྟམ་ངལ་གསོས་ཏེ་རི་དྲགས་ན་བ་མང་པོ་ལ་བརྟེན་ནས་བཞད་
 པའི་རི་ལ་མིང་གུན་ཡ་མ་བྱ་ཞེས་མིང་བརྟགས། མི་སྐྱེད་གི་ལོ་གསར་
 རྒྱ་བ་དང་པོར་མཆོ་སྟོན་གྱི་སྟོན་རུ་འབྱོར་ནས་དམག་ཆོག་ཁྲིས། ཆོག་
 བྱའི་དམག་ཁྱམ་ཁྲི་དང་གཡུལ་ཆེན་བཤེས་ཏེ། རི་ལྗོངས་ཁྲིས་གིས་
 དམར་པོར་གྱུར་བ་ལ་དེང་སང་ཁྱུ་ལན་རྩ་ལྔ་ཆེ་རྒྱུད་རུ་བྲགས། བྲས་
 རྒྱ་ཡན་ཐེད་རྒྱུ་ལོགས་དམག་བཅས་གྱིས་ཆོག་བྱའི་དམག་ལྷག་མ་རྟར་.....
 གྱུ་ལ་གྱི་བྲགས་རིམ་ཉིང་རུ་དེད་ནས་པམ། དམག་འགའ་ཞིག་དེའི་
 ཤར་རོས་ལྷང་བར་གཏད་ནས་སྐྱངས་པར་དེང་སང་ཤ་རལ་བེར། ཆོག་
 བྱ་དཔོན་ནི་འཕྱི་བྲང་ཞིག་ནས་བཟུང་ཉི་དགེ་ལྷན་པའི་བཟུན་དབྱ་དེ་
 པམ། དེའི་ཆེ་རྒྱ་གར་རུ་ཡིན་ན་རྒྱལ་ར་བརྒྱུད་ཤིང་དབྱ་ལས་རྒྱལ་
 པའི་རྒྱལ་མཆན་བཟུང་འོས་པའི་ཆོད་ཡིན་ནོ། །དེའི་རྒྱུ་ས་
 ལྷག་ས་ཡོས་ཡོར་རིམ་པར་གྱུ་མི་རྒྱལ་པའི་ཆོུན་གྱར་གྱི་རུ་མི་ཐམས་.....
 ཅད་གྱུར་མཆོ་སྟོན་སྒྲགས་སྟུ་འབྱོར། དེ་ནས་རྒྱལ་པོས་དམག་གྲོགས་
 ཐེད་རྒྱུ་ལ་ཕྱ་སྐྱར་རྒྱུར་ཐེད་རྒྱུ་ལ་ཆོ་ལོ་དང་རྒྱ་རྒྱས་མཐའ་ཡས་པ་དང་.....
 རང་གི་བྲས་མོ་ཨ་མིན་རྒྱ་ར་རྒྱུར་མར་གནད་ནས་རང་ཡུལ་རུ་བཏང་.....
 རོ། །ལོ་དེར་པོད་དགུས་སྟུ་ཐེགས་ཆེ་རྒྱལ་དབང་ལྷ་པས་བཟུན་
 འཛིན་ཆོས་རྒྱལ་ཞེས་པའི་མཆན་གྱིས་གཟེངས་བཟོད། ཡང་ས་ཡོས་