

ལྷོ། །སྐྱུ་ཤོད་ཅེས་སེམས་གཤིལ་སྐྱུ་སྐྱུ་ལྷུང་དྲུང་བརྗོད་པ་

བྱེས་པ་འདྲུག་པའི་འབབ་སྟེགས་

བཀའ་པོ་ལྷོ་།



མཚོ་ལྗོན་མི་དེགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་།

༡༡། །སྐྱེ་བོ་ད་རྟོར་སོག་གི་ལོ་སྐྱེས་ཉུང་དུ་བརྗོད་པ་
བྱིས་པ་འདྲུག་པའི་འབབ་སྟེགས་
བཞུགས་སོ། །

ད་བལ་མང་པའི་ཉལ་བཅམས།

མཚ་སྟོན་མི་རིགས་དཔེ་སྟོན་ཁང་།

1990. ཟླ་ལིང་།

责任编辑：完玛多杰

封面设计：柳忠平

封面题字：智 华

版式设计：郭承祖

《青海少数民族古籍丛书》

藏汉蒙历史概论

（藏文）

瓦芒·班智达著

青海省民宗委少数民族古籍办公室整理

青海民族出版社出版

（西宁市西关大街96号）

青海省新华书店发行 西宁市城西区民族印刷厂印刷

开本：787×1092毫米 1/32 印 张：7.25

1990年4月第1版 1990年4月第1次印刷

印数：0,001—2,000

ISBN7-5420-0227-9/G·187

定 价：2.20元

«མཚོ་སྡོན་གྲངས་ཉུང་མི་རིགས་ཀྱི་གནའ་
 དཔེའི་དཔེ་ཚོགས་»པར་རྩ་བསྐྱབ་
 པའི་གསལ་བཤད།

དཔེ་ཚོགས་འདི་ནི་ཉང་གྲང་དབྱང་དང་རྒྱལ་སྤྱི་སྤྱི་
 ཁྱབ་ཁང་གི་རང་རྒྱལ་གྲངས་ཉུང་མི་རིགས་ཀྱི་གནའ་དཔེ་……
 ལེགས་སྤྱི་གསལ་གྱི་མཛུབ་སྟོན་གྱི་དགོངས་དོན་ལྟར། མཚོ་
 སྡོན་ཁིང་ཆེན་མི་རིགས་ཚོས་ལྷགས་ལས་དོན་ལྷུ་ཡོན་སྟོན་……
 ཁང་གི་གྲངས་ཉུང་མི་རིགས་གནའ་དཔེ་གཞུང་ལས་ཁང་གིས་
 འཆར་འགོད་ལེགས་སྤྱི་གྲས་ཤིང་། མཚོ་སྡོན་མི་རིགས་
 དཔེ་སྐྱབ་ཁང་གིས་པར་རྩ་བསྐྱབ་པ་ཡིན།

མཚོ་སྡོན་རྩ་མི་རིགས་མང་པོ་གནས་ཤིང་། མི་རིགས་
 ས་སོས་ལྷན་རིང་ཐོའི་ལ་རྒྱས་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱས་ཁྲོད་རྩ་བསམ་……
 པའི་ལངས་སྤྱོད་རི་ཐོའི་གཏོས་དང་མཉམ་པ་མཛད། དེའི་
 བར་རྩ་ལ་རྒྱས་དང་། སྐར་ཆིས། གས་རིག རྒྱ་ཆལ་
 སོགས་འདུས། བསམ་པའི་ལངས་སྤྱོད་འདི་དག་ལས་ཁ་ཤས་
 ཡི་གེར་བཀོད་པ་དང་། ཁ་ཤས་ངག་རྒྱུན་རྩ་དར། ཡིན་

ནང་ཁོ་ཆད་ལོ་རྒྱུ་གི་དབང་གིས་ཤོ་རིམ་དང་ལྷན་པར་
ལེགས་སྒྲིག་བྱེད་མ་ཐུབ།

ཏང་གི་སྐབས་བཅུ་གཅིག་པའི་ཀྲང་ཟུ་ཆང་འཛོམས་གྲོས་
ཚོགས་ཐེངས་གསུམ་པའི་ཚུན་ལ། ཏང་ཀྲང་དབྱང་དང་རྒྱལ་
སྲིད་སྲི་བྱ་བ་ཁང་གིས་ཡིག་ཆ་ཐེངས་མང་སྤེལ་ཏེ། “གནའ་
དཔེ་ལེགས་སྒྲིག་བྱས་ནས་མེས་རྒྱལ་གི་རིག་གནས་ཤུལ་བཞག་
ཅ་ཆེན་རྒྱད་འཛིན་བྱེད་རྒྱ་ནི་བྱ་རབས་ཆ་རྒྱད་ལ་རག་ལས་……
པའི་བྱ་བ་གལ་ཆེན་ཞིག་རེད” ཅེས་བསྟན། ཀྲངས་ཉུང་མི་
རིགས་ཀྱི་གནའ་དཔེ་དང་བཅས་པ་ལེགས་སྒྲིག་བྱེད་པ་དེ་རྒྱལ་
ཁབ་ཀྱི་ལས་ཀའི་གྲོས་རིམ་རྒྱ་བཞག ཏང་དང་སྲིད་གཞུང་གི་
དགོངས་དོན་འདི་ལག་ལེན་བྱས་ནས། སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་
ཀྱི་དེང་རབས་ཅན་དང་སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་བསམ་པའི་……
ཤེས་རིག་དང་དངོས་པོའི་ཤེས་རིག་གི་འཛུགས་སྐྱོན་ལ་ཞབས་
འདེགས་བྱ་ཆེད། ང་ཚོས་གནའ་དཔེ་འཚལ་སྤྱད་བྱེད་པ་
དང་མཉམ་རྒྱུ་འཆར་གཞི་ཡོད་པར་ལེགས་སྒྲིག་དང་དཔེ་སྐྱོན་
བྱས་ནས་སློག་མཁན་ནམས་ཀྱི་སྐྱོན་སྤར་ལུ་མཐུད་རྒྱུ་འབྱལ་……
རྒྱ་ཡིན། གཞན་ཡང་། གནའ་དཔེའི་ནང་དོན་ལ་དེང་རབས་
ཀྱི་བསམ་སློབ་དང་མཐུན་མིན་སྤྱི་ཚོགས་ཡོད་པ་ནི་བྱ་མ་དགོས་……

པས། གྲོག་མཁན་ནམ་པས་མར་ལའི་དགོངས་པ་ལྟར་བྲང་
དོར་འཛིན་པ་བྱགས་འཇགས་འཆལ།

གནའ་དཔེའི་ལེགས་སྒྲིག་དང་དཔེ་སྐྱོན་གྱི་ཐད་ལ་ང་.....
ཆོར་ཉམས་ཚུང་དགོན་ཞིང་ཚུ་ཆ་ད་ཀྱང་དམའ་ཕྱིར་ནོར་སྐྱོན་
ཡོད་ངེས་པས། རྒྱ་ཆེའི་གྲོག་མཁན་ཆོས་དགོངས་འཆར་.....
ལྷག་པོར་གནང་རོགས་ལྟ།

མཆོ་སྐྱོན་ཞིང་ཆེན་མི་རིགས་ཆོས་ལུགས་ལས་དོན་ཤུ་ཡོན་ལྟན་...
ཁང་གི་གྲངས་ཁྱད་མི་རིགས་གནའ་དཔེ་གཞུང་ལས་ཁང་ནས།

1989 ལའི་ཟླ 7 པའི་ཆེས་ 15 ལ།

ནང་དོན་གནད་བསྟུན།

དེ་ལ་འདི་ནི་ནང་དུ་རྒྱ་གར་དང་ཤར་ལ། སོ་ཏ་ཁ་བ་ཅན།
མ་རྒྱ་ཅི་ན། སོག་པོ་བཅས་ཀྱི་སའི་ཆ། མི་རིགས། རིག་གནས་
ལ་སོགས་ཇི་ཉུང་ཆགས་ཤིང་འཕེལ་བའི་ལ་རྒྱས་ན་བའི་བརྟན་ཅིང་.....
ཟུར་པ་དེ་དག་ཐེབ་ཟུར་གྱི་ཆོག་བདེ་ལ་གོ་སྟོན་བའི་སྒོ་ནས་སྟོན་པ་ཡིན་
ནོ།།

དཀར་ཆག

ཐུ་གར་དང་ཤལ་ལའི་ལ་ཐུས།	(2)
ཐོད་ཀྱི་ལ་ཐུས།	(22)
ཐུ་ནག་གི་ལ་ཐུས།	(49)
ཏྲ་སོག་གི་ལ་ཐུས།	(57)

བ་མོ་གུ་ཅ། སྲིད་གསུམ་དྲེགས་ལྷན་ཀུན་གྱི་རལ་བའི་
 ཅེར། ། ཞབས་སྐྱེས་རྩལ་གྱི་སྤང་བ་ངལ་གསོ་བའི། །
 གླ་མེད་ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ཐམས་ཅད་མཁྱེན། ། འགྲོ་བའི་གླ་
 མའི་ཞབས་ལ་སྐྱེ་ཕོས་འདུད། ། དེ་ཡང་མཁོས་མེད་གྱི་སྒྲིམ་
 ལས་པ་རྩ་རྩ་ཇ་བདག་སྐྱེར་སྐྱེས་སྒྲིབས་ཀྱི་ཤེས་རབ་རྒྱུད་.....
 འིང་། སྐྱུངས་སྒྲིབས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་དམན་པར་མ་ཟད། འཛིག་
 ཉན་གྱི་བྱ་བ་རྒྱ་ཆེན་པོ་དང་། བ་སྒྲིད་རིག་པའི་གནས་ལ་
 ཡང་མཐོང་རྒྱ་དང་། ཐོས་རྒྱ་རྒྱུད་བས་ཆེན་པོའི་མདུན་སར་
 འོས་པའི་ཆེན་པོའི་གཏམ་གྱི་སྦྱར་བ་འབྲི་བའི་འོས་མེད་པར་...
 མ་ཟད། ཡང་དག་པར་རྒྱགས་པའི་སངས་རྒྱས་སྐུགས་རྒྱུགས་རྒྱ་
 ཅན་གྱིས། རབ་ཏུ་བྱུང་བ་ནམས་ཀྱིས་རྒྱལ་པོའི་གཏམ་
 ཀྱི་སྦྱར་བ་དང་། དམག་གི་གཏམ་གྱི་སྦྱར་བ་སོགས་བྱ་མི་
 ཅུང་བར་གསུངས་པ་ཡང་ཡིད་གྱི་ཡུལ་ཏུ་རྒྱར་མོད། འོན་
 ། ཀྱང་གུ་སྤྱི་བསྟན་འཛིན་ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་པོའི་གཏུང་རྒྱུད་ཏུ་.....
 འབྱུངས་པའི་ས་སྦྱོང་འགའ་ཞིག་ནས་རྒྱལ་རབས་ཤིག་འབྲི་.....
 བར་བཀས་བསྐྱལ་བ་དང་། ཆོས་སྲིད་ཀྱི་ཡུགས་གཉིས་
 མཁྱེན་པའི་ནམ་དུ་ཕྱིད་ཅན་ཏུ་མས་ཀྱང་འཕགས་པོད་རྒྱ་སོག་
 ནམས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཏུང་གསལ་དེ་ཡོད་ན་ལེགས་ཚུལ་ཡང་ཡང་...

མོལ་བ་དང་། རྣམ་པ་གཅིག་ཏུ་ན། ཡ་རབས་ཀྱི་གཏམ་
 མེད་པ་ཙམ་གྱིས་ཀྱང་སྟིགས་རུས་ཀྱི་སྐྱེ་བོ་འགའ་ཞིག་དགེ་.....
 བཅུའི་ལམ་ལ་དད་པ་བསྐྱེད་པར་བྱ་བའི་སྤྱིར་དུ་སྟོན་གྱི་ལོ་.....
 རྒྱས་འགའ་ཞིག་ཅུང་ཟད་དགོད་པར་བྱའོ། །འདི་ལ་
 གཉིས། སྤྱིའི་རྣམ་བཞག་དང་། སྐབས་སྤྱི་བབ་པའི་
 རོན་བཤད་པའོ།།

རྒྱ་གར་དང་ཤརྒྱུ་ལའི་ལོ་རྒྱུས།

དང་པོ་ལ། རྒྱ་གར་འཕགས་པའི་ཡུལ་དུ་བསྟན་པའི་
 སྤྱིན་བདག་དང་བསྟན་འཛིན་བྱང་དུ་འབྲེལ་ཚུལ། དེ་ལ་
 བརྟེན་ནས་ཡུལ་གཞན་དུ་ཡང་བསྟན་འཛིན་གྱི་སྐྱེས་བུ་དང་།
 བསྟན་པའི་སྤྱིན་བདག་བྱང་དུ་འབྲེལ་ཚུལ་གཉིས། དང་པོ་
 བོ། འཛིན་ཉེན་གྱི་ཁམས་འདི་གསར་དུ་ཆགས་པའི་སྟོག་
 མར། བསམ་གཏན་དང་པོ་ཙམ་བྱེད་གྱི་རྒྱུང་འཇམ་བུ་
 འཇམ་བུ་ལྔ་བ་རིམ་གྱིས་བསགས་པ་ལས། ཆངས་པ་
 ཆེན་པོའི་གཞལ་མེད་ཁང་ཆགས། དེ་ནས་རིམ་གྱིས་
 ཆངས་རིས་དང་། ཆངས་མདུན་གྱི་གཞལ་མེད་ཁང་ཆགས།
 དེ་རྗེས་འདོད་ལྟ་རིགས་རྒྱག་གི་དང་པོ་གཞན་འཕྲུལ་དབང་.....

བྱེད་ནས་འདྲོད་ལྷ་བཞི་བ་འཐབ་བྲལ་གྱི་ཁང་བའི་བར་ལས་་་་
 རིམ་གྱིས་ཆགས། དེ་ནས་སེམས་ཅན་གྱི་ལས་གྱི་དབང་
 གིས་རྒྱང་འཇམ་པོ་ལ་དུ་མར་རིམ་གྱིས་འབྲིགས་པ་ལས།
 འོག་གཞི་རྒྱང་གི་དཀྱིལ་འཁོར་ཤིན་ཏུ་སྒ་བ་ཚན་པོ་ཆེའི་རྩྭ་་་་་
 རྗེས་གཞིག་མི་རྒྱས་པ་དེ་ཆགས། དེའི་སྟེང་དུ་སེམས་ཅན་གྱི་
 ལས་གྱི་དབང་གིས་གསེར་གྱི་སྟིང་པོ་ཅན་གྱི་སྨིན་ནམ་མཁའ་་་
 ལ་འབྲིགས་ནས་ཆར་གྱི་རྒྱན་གཉེན་ཤིང་ཅམ་ལ་དུ་མར་་་་་་་་་་
 བབས་པ་ལས་རྒྱ་དཀྱིལ་བྱེ་བ་སྤག་བརྒྱ་རྒྱུ་འི་ཐིལ་བ་ལྟར་་་་་་་་་་
 ཆགས། རྒྱ་དཀྱིལ་དེ་ལས་གྱི་རྒྱང་གིས་བསྐྱབས་པ་ལས་རྒྱ་
 རམས་དཔག་ཚད་འབྲམ་སྤག་བརྒྱ་གཅིག་ཡོད་པ་ཆགས་པ་་་་་
 ལས། སྟེང་གི་ཆ་ཤས་འབྲམ་སྤག་གསུམ་གསེར་གྱི་དཀྱིལ་
 འཁོར་དུ་ཆགས། དེའི་སྟེང་དུ་ཁམས་སྣ་ཆོགས་པའི་སྟིང་
 པོ་ཅན་གྱི་ཆར་རྒྱན་སྒར་ལྟར་བབས་པ་ཡུན་རིང་དུ་བསྐྱབས་པ་
 ལས། ཁམས་རབ་རྣམས་ལས་རིའི་རྒྱལ་པོ་རི་རབ། ཁམས་
 འབྲིང་རྣམས་ལས་གསེར་གྱི་རི་བདུན། ཁམས་ཐ་མ་ལས་
 སྒྲིང་བཞི་སྒྲིང་སྤན་བརྒྱད་ཕྱིའི་ལྷགས་རི་ལྷ་རྒྱུད་དང་བཅས་པ་
 ཆགས་པ་ཡིན་ལ། རི་རབ་དང་། གསེར་གྱི་རི་བདུན་བར་
 གྱི་ནང་གི་མཆོ་རྣམས་ནི། རོལ་པའི་མཆོ་བདུན་དང་།

ལུ་ལྷན་འཛིན་རི་ཕྱིན་ཆད་ཀྱི་རྒྱ་མཚོ་ནི་ཕྱི་རི་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་……
 ཞེས་བཤད་དོ། །དེ་ནས་བཅུད་ཀྱི་སེམས་ཅན་ཆགས་ཚུལ་
 བློ། བསམ་གཏན་གཉིས་པ་ནས་སེམས་ཅན་ཞིག་ཆེ་འཕྲོས་
 ཏེ་བསམ་གཏན་དང་པོ་རི་གཞལ་མེད་ཁང་དུ་ཆངས་པ་ཆེན་……
 བྱེད་སྒྲུབ། དེས་ཀྱི་མ་སེམས་ཅན་གཞན་དག་ཀྱང་འདིར་
 འོང་ན་ཅི་མ་རུང་སྒྲུབ་དུ་སྒྲོན་པའི་སྒྲོབས་ཀྱིས་ཆངས་པའི་……
 མཐུན་ན་འདོན་དང་། ཆངས་རིས་ཀྱི་སྒྲ་རྣམས་རིམ་གྱིས་
 ཆགས། དེ་བཞིན་དུ་འོད་གསལ་གྱི་སྒྲ་ལས་རིམ་གྱིས་ཆད་
 དེ་སྒྲིང་བཞི་འུ་མི་རྣམས་ཆགས་པ་ཡིན་པས། བསྐྱལ་པ་དང་
 པོ་འུ་མི་རྣམས་ནི། གཟུགས་ཅན་གྱི་སྒྲ་དང་འདྲ་བར་ཡིད་
 ཅམ་ལས་བརྒྱས་ཏེ་སྒྲེ་བ། ཡན་ལག་དང་དབང་པོ་ཆང་བ་
 དང་། འོད་ཀྱིས་ནམ་མཁའ་ལ་འགྲོ་བ། དགའ་བ་བས་
 ལུ་བ་བ། ཆེ་དཔག་མེད་ཐུབ་པ་སོགས་ཡིན་ཀྱང་། ལས་
 ཀྱི་དབང་གིས་སའི་རོ་ཐུང་ཅི་སྒྲ་བུ་ཞིག་བྱང་བ་བས་ལ་སྒྲིད་……
 པའི་བག་ཆགས་སད་པ་ཞིག་གིས་མཐུབ་མོད་ཅི་ཅོས་སྒྲིང་བ་……
 མཐོང་ནས། གཞན་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་དེ་ལྟར་བྱས་པས།
 འོད་ཉམས་ཏེ་ཐུང་ན་བྱེད་པ་ན། སྤྱི་མཐུན་གྱི་ལས་ལས།
 ཉི་མ་དང་། ཉིན་མོ་མ་སྒྲིད་བྱུང་། ཡང་དེ་ལྟར་བས།

མཚན་མོའི་ཐ་སྟད་དང་། ཟླ་བ་དང་ཆེས་ཀྱི་ཐ་སྟད་ཀྱང་
 བྱང་བར་མདོན་ནོ། །དེའི་ཆེ་བས་མང་དུ་བོས་པ་མདོག་
 དན་ཞིང་། ཉུང་བར་བོས་པ་མདོག་བཟང་བ་ལས།
 ཕན་ཚུན་བརྟམས་སྟོད་སོགས་བྱས་པས་རོ་དེ་རྒྱབ་པར་བྱུང་།
 ཡང་སའི་བཅུད་སྤང་ཅི་མ་བསྐྱལ་བ་ལྟ་བུ་ཞིག་བྱང་བ་བོས་པ་
 བས་རྒྱབ་པའི་བར་སྤར་དང་འདྲ། ཡང་མུ་གུའི་ཆལ་རོ་
 སྤང་ཅི་ལྟ་བུ་ཞིག་བོས་པ་བས་རྒྱབ་པའི་བར་སྤར་མ་ལྟར་བྱུང་།
 དེ་ནས་འབྲས་ས་ལུ་ཁ་དོག་རྩི་རོ་ཕུན་སྲུལ་ཆོགས་པ་སོར་.....
 བཞི་ཅམ་པ། བར་བརྟམས་ན་རྒྱབ་སྐྱེ་བ་བོས་པས། ཟས་
 རགས་པའི་སྐྱེན་གྱིས་སོ་མོའི་དབང་སོ་བྱང་སྐྱེ། སྐྱེས་པ་
 དང་བྱད་མེད་ཀྱི་ཐ་སྟད་ཀྱང་བྱང་། ཕན་ཚུན་ཆགས་
 བས་སོག་པར་ཞུགས་པས་སོག་གཡེམ་གྱི་སོག་མ་བྱང་སྐྱེ།
 བྱད་པ་སོ་བཟང་སྐྱེན་དང་རྒྱད་གཅིག་པར་གསུངས། དེ་ལ་
 གཞན་ནམས་གྱིས་མི་རིགས་པ་བྱས་སོ། །ཞེས་ས་རྩོ་སོགས་
 འཁོར་བས་བྱ་བ་སྐྱོབ་པའི་སྤྱིར་དུ་ཁང་བ་བཅིགས་པས་བྱིམ་...
 གྱི་དང་སོ་བྱང་། དེ་ནས་ལེ་ལ་ཅན་ཞིག་གིས་ཞག་ཁ་ཤས་
 གྱི་སྐལ་བ་གསོག་འདོག་བྱས་ནས་སྐྱོགས་གཅིག་དུ་སྤངས་.....
 བས་བརྟམས་པ་སྤྱར་མི་སྐྱེ་བར་འདེབས་དགོས་པ་བྱང་། དེ་

བས་གཅིག་གིས་རང་གི་སྐལ་བ་ཟད་པ་ན་གཞན་གྱི་སྐལ་བ་.....
 ལས་སྒྲངས་པས་མ་བྱིན་ལེན་གྱི་ཐོག་མ་བྱུང་ཏེ། བྱེད་པ་པོ་
 རྗེ་ཅན་དང་རྒྱུད་གཅིག་པར་གསུངས། དེ་ནས་མི་རང་
 བཞིན་གྱིས་བསམ་པ་བཟང་ཞིང་གཟུགས་མངོས་པ་ཞིག་.....
 དཔོན་པོར་བསྐོས། ཀུན་གྱིས་ཞིང་གི་རྒྱག་ཆ་རེ་བཞུགས་
 པས་སྐལ་བ་རྒྱལ་བར་ཐོབ་པས་རྒྱལ་བོ་དང་། མེད་བྱ་མང་
 པོས་བཀྱར་བས་མང་བཀྱར་བར་གྲགས་ཏེ། འཇིག་རྟེན་
 འདི་ཆགས་ནས་རྒྱལ་བོའི་ཐོག་མར་བྱུང་བ་མང་བཀྱར་རྒྱལ་བོ་
 འདི་ནི་ལྟོན་པ་མཉམ་མེད་ཤུག་རྒྱལ་བོ་དང་ཐུགས་རྒྱུད་.....
 གཅིག་པར་གསུངས་སོ། །དེ་བཞིན་རུ་བརྒྱས་ཀྱང་མ་བརྒྱས་
 ཞེས་རྒྱན་སྣ་བ་དང་། དེ་ལ་བྲིམས་བྱེད་པ་སོགས་རིམ་གྱིས་
 བྱང་ཞིང་བྲིམ་ལ་སྦྱོར་ནས་ནགས་ཁོད་རུ། ཚ་བ་དང་།
 འབྲས་བུ་སོགས་བྲ་ཞིང་། ཆངས་པར་སྦྱོད་པ་བྲམ་བེའི་
 རིགས་དང་། བྲིམ་ན་གནས་ཀྱང་རྒྱ་སོགས་མི་བྱེད་པར་
 བྱང་བོའི་ལས་ཀྱིས་འཆ་བ་རྩེ་བོ་ཞེས་བཀྱར་བས་རྩེ་རིགས་.....
 དང་། རྒྱ་བ་དང་། གསོད་པ་སོགས་བྱེད་པ་ལ། དམངས་
 པོ་ཞེས་སྦྱད་པས། དམངས་རིགས་སུ་གྲགས་སོ། །ཁྱེ་
 མ་ནམ་མཁའ་སྟོང་བ་ཞིག་ལ་གླིང་བཞི་བྱེ་བ་སྐྱག་བརྒྱའི་སྟོང་

བརྩད་ཆགས་ཚུལ་བསམ་ན་ལས་འབྲས་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་ཚུལ་ལ་
 དེས་པ་ཅིའི་ཕྱིར་མི་སྟེ། སེམས་ཅན་གྱི་ལས་རིགས་མཐུན་
 པ་དང་མི་མཐུན་པ་མང་བོ་ཡོད་པས། འཇིག་རྟེན་ཆགས་
 ཚུལ་གྱི་ནམ་བཞག་ཁྱད་གསུང་རབ་ལས་མི་འདྲ་བ་མང་དུ་.....
 འབྱུང་མོད། འདིར་མངོན་པ་མཛོད་ལས་གསུངས་པ་བཞིན་
 གིས་ལ། ཡངས་སྟོན་འགྲིལ་པའི་ཚུལ་དང་། རྟེན་བསམས་
 བས་ཆགས་པ་དང་། ལེ་ལོ་གཉིས་ཕྱད་གྲོལ་བམས་ཅན་གྱི་
 ཚ་བ་དང་། ང་རྒྱལ་དང་། བརྟམ་སྟོན་སོགས་ཁྱད་།
 ཉེས་དམིགས་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བ་ཤེས་པར་བྱས་ཏེ། མི་དགེ་བའི་
 ལས་སྤངས་ཤིང་ནམ་དཀར་གྱི་ལས་ལ་བཙོན་པར་བྱ་དགོས་.....
 སོ། །མང་བཀྱར་གྱི་བྱ་འོད་མངོས། དེའི་བྱ་དགེ་བ།
 དེའི་བྱ་དགེ་མཆོག དེའི་བྱ་གསོ་སྟོང་འཕགས། དེའི་བྱ་
 ང་ལས་ཁུ་རྟེ། སྟོན་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་
 ལ། དང་བའི་སེམས་གྱིས་སྤན་མ་སྤར་གང་ཕུལ་བ་ལས།
 བཞི་སྟུང་བཟེད་དུ་ཆགས་པའི་དབང་གིས་སྤྱིང་བཞི་དབང་བ་
 དང་། གཅིག་གཙུག་རྟོར་དུ་ཆགས་པའི་འབྲས་བུར། ཆེ་
 དེ་ལ་སྤུམ་ཅུ་ཙ་གསུམ་ལ་ཡང་དབང་བསྐྱར་བ་བྱུང་བར་མདོ་
 ལས་གསུངས་སོ། །དེས་ན་ནིང་མཆོག་ཏུ་རྒྱུར་པ་དངོས་

བོ་ཆུང་རྒྱས་མཚན་ན་ཡང་། འབྲས་བུ་བདེ་བ་རྒྱ་ཆེན་པོར་
 འབྱར་བ་དང་། གནོད་པ་ཆུང་ཅུ་བྱས་པས་བྱང་། སྤྱག་
 བསྐལ་མི་བཟད་པ་ཚུང་བའི་ཚུལ་ལ་ཡིད་ཆེས་བསྐྱེད་ནས།
 དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་དད་པ་དང་། སྤྱས་པ་བསྐྱེད་པ་ལ་
 འབད་པར་བྱའོ། །ང་ལས་ཅུ་འི་བུ་མཛེས་པ། དེའི་བུ་
 ཉེ་མཛེས། དེའི་བུ་མཛེས་ལྷན། དེའི་བུ་ཉེ་མཛེས་ལྷན་
 བས་བཟུང་ཉེ་དག་སྤུལ་གྱི་བར་རྒྱལ་པོ་བརྒྱ་ཉི་ལྔ་གསུ་འཛིན་རུ་
 བྱང་། དག་སྤུལ་གྱི་བུ་རྒྱད་ལྔ་ཁྲི་བཞི་ཉིང་ཡུལ་དམག་གིས་
 མི་ཚུགས་པར་བྱང་། དེའི་རྒྱད་ཐ་མ་རྒྱལ་པོ་རྒྱལ་བ་ཞེས་
 བྱ་བར་གྲགས། རྒྱལ་བའི་བུ་ཆ་རྒྱད་སྤུལ་ཁྲི་དྲུག་ཉིང་ལྔ་རྩ་
 རྩ་མིར་བྱང་། དེའི་ཐ་མ་རྒྱལ་པོ་བཟོད་དཀར་གྲགས།
 དེའི་བུ་ཆ་རྒྱད་བརྒྱད་ཁྲི་བཞི་ཉིང་གི་མ་ཕི་ལའི་སྤོང་ཁྲིར་རུ་.....
 བྱང་། དེའི་ཐ་མ་ཆངས་བྱིན་ཞེས་བྱ་ཞིང་། ཆངས་བྱིན་
 གྱི་བུ་རྒྱད་སྤུལ་ཁྲི་ཉིས་ཉིང་སྤང་པོ་ཆེའི་སྤོང་ཁྲིར་རུ་བྱང་བའི་
 ཐ་མ་སྤང་པོའི་བྱིན་རུ་གྲགས་སོ། །སྤང་པོའི་བྱིན་གྱི་བུ་
 རྒྱད་ལྔ་ཉིང་ཡུལ་རྫོ་འཛིན་རུ་བྱང་བའི་ཐ་མ་བལ་བུ་ཅན་རུ་.....
 གྲགས་ལ་བལ་བུ་ཅན་གྱི་བུ་རྒྱད་སྤུལ་ཁྲི་ཉིས་ཉིང་། སྤོང་
 ཁྲིར་མ་རྒྱལ་བ་ལས་རྒྱལ་བར་བྱང་། དེའི་ཐ་མ་རྒྱལ་པོ་སྤྱས་