

ཆན་རིག་ཤེས་བྱའི་དཔེ་ཆོགས།

འཕགས་པའི་འཕེལ་བའི་འཕྲིན་ལྗོན།

ཡུང་གྱི་ཆིས་བརྒྱམས་པ།



ཨ་རིགས་དཔེ་ཆའི་ཁྲི་ཁྲི་ཡི།

《ཚན་རིག་གེས་བྱའི་དཔེ་ཚུགས》ཚུམ་ཁྲིག་ཕྱ་ལོན་
ལྷན་ཁང་གི་ཁོངས་མིའི་མིང་རྩི།

ལུ་ལུ་ལུ་ལུ།	ཁང་ཏཱ་དབྱི།
དབྱིན་ལེ་ཏན།	ཞིན་གྱི།
པེན་ཏེ་ལེ།	ཀཱ་གྲོང་།
ཏི་མ་གྲོང་།	ཆའེ་ཅིང་ལྷོང་།
ཁང་ཆིང་།	ཁྲིན་ཐེན་ཁང་།
ལིན་གྱི་གྲོང་།	

本书根据本社 1985 年 11 月第 1 版北京第 1 次印刷汉文版本翻译出版。

དེབ་འདི་ནི་འདི་གའི་དཔེ་སྟླན་ཁང་གི་ 1985 ལོའི་ཟླ་ 11 པའི་པར་གཞི་ 1 པའི་བེ་ཅིན་གྱི་
པར་ཐེངས་ 1 པའི་རྒྱ་ཡིག་གཞིར་བཟུང་ཉེ་བསྟུར་ནས་བསྟན་པ་ཡིན།

དཔེ་སྟླག་འགན་འཁུར་པ། ཤེས་རབ་ལོད་ཟེར།

ཁ་བྱང་འབྲི་མཁན། ཤེས་རབ་རྣམ་དག

ཆན་རིག་ཤེས་བྱའི་དཔེ་ཆ་གས།

ཆར་གངས་པ་ཐེལ་བཞི།

*

ཁང་གི་ཆིས་བརྩམས་པ།

ཤེས་རབ་རྣམ་དག་དང་ཁྱེན་

ལེན་ཁྲོ་ཡིས་བསྟུར་པ།

མི་རིགས་དཔེ་སྟླན་ཁང་གིས་བསྟན་པ།

1987 ལོའི་ཟླ་ 3 པར་པར་གཞི་ 1 པེ་བསྟན་གས་པ།

1987 ལོའི་ཟླ་ 3 པར་བེ་ཅིན་དུ་པར་ཐེངས་ 1 པེ་བརྒྱབ་པ།

དེབ་རེར་གློ་རྒྱ་ 0.57

科学知识丛书

雨露霜雪

(藏文)

张之铨 著

喜饶朗达 陈连超译

民族出版社出版 新华书店发行

民族印刷厂印刷

开本：787×1092 毫米 1/32 印张：3 1/2

1987年3月第1版

1987年3月北京第1次印刷

印数：0001—1,000册 定价：0.57元

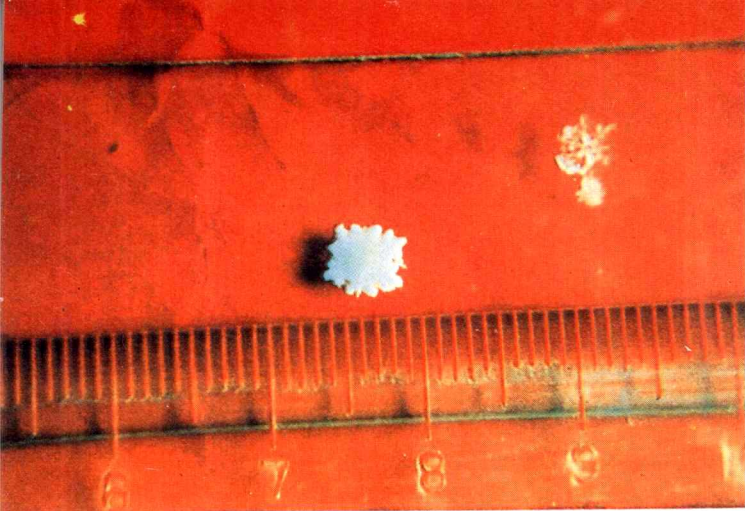
书号：M 13049(3)27



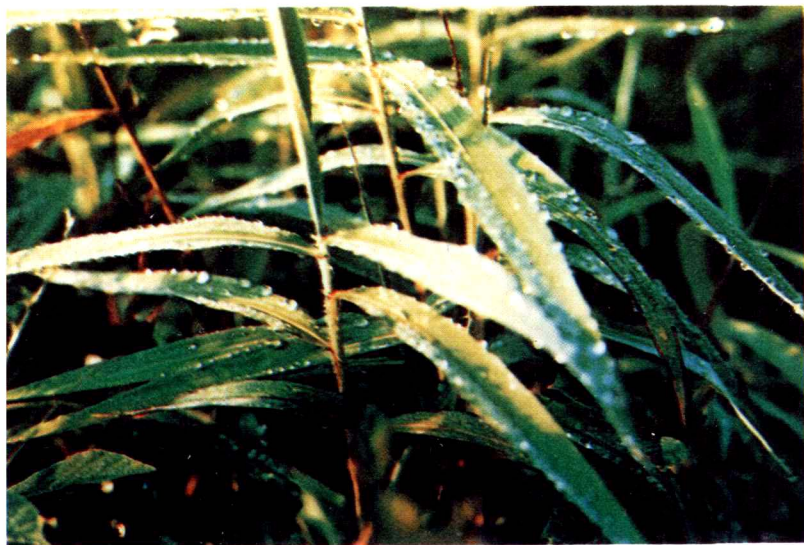
འབྲུག་ཆར་མ་བབ་གོང་གི་སྒྲིག་འཁྲུག་ཚུལ། (ཀའོ་མིང་ལོ་ལྷ་གྲིས་པར་བརྒྱབ་པ)



ཆར་རྒྱུ་གྲི་འཇའ་ཚོན། (མུའུ་ལོ་ལྷ་གྲིས་པར་བརྒྱབ་པ)



གངས་རིལ། (ཁྲིན་ཡུའེ་རྩ་ཡིས་པར་བརྒྱབ་པ)



ཟིལ་པ། (ཁྲིན་ཡུའེ་རྩ་ཡིས་པར་བརྒྱབ་པ)



བྲ་མཐོང་ཆེ་ཤིང་
 རྒྱ་ལ་གསལ་བའི་
 གངས་རྒྱལ་རྒྱ་རྒྱལ་
 (ཁྱེད་ཀྱི་རྒྱ་ལ་
 བར་བརྒྱབ་པ)



གངས་ཀྱི་མཛེས་ལྗོངས། (ཁྱེད་ཀྱི་རྒྱ་ལ་བར་བརྒྱབ་པ)

ནང་དོན་མདོར་བཟུས།

དེབ་འདིར་ང་ཚོས་ཁྲོག་པ་པོ་ནམ་པར་རྒྱང་ཁམས་ཆེན་པོའི་ནང་གི་རྒྱ་ལ་...
འགྲུ་ཁྲོག་ག་རེ་ཡོད་མེད་དང་། དེ་དག་རི་ལྷོ་ཕྱས་ནས་གནམ་གཤིས་ནམ་པ་སྒྲ་
ཚོགས་ཆགས་པའི་གནས་ཚུལ་རྩ་རྒྱུད་བྱེད་རྒྱུར་མ་ཟད། དེ་དག་ཆགས་པའི་གོ་རིམ་
ཚད་བཟུངས་ངང་ནས་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་པ་དང་ཆབས་ཅིག ཁ་བའི་འདབ་མར་བཞོ་
དབྱིབས་སྒྲ་མིན་སྒྲ་ཚོགས་ཡོད་དོན་གང་ཡིན་དང་། ཁ་དོག་ལྡན་པའི་ཆར་པ་དང་
ཁ་བ་འབབ་པའི་རྒྱ་མཚན་གང་ཡིན། བ་མའི་འདབ་མ་དང་བ་མའི་ཤེལ་འདབ་
ཆགས་པའི་གོ་རིམ་གཅིག་པ་ཡིན་མིན་སོགས་ལྷོ་ཕྱ་མི་ནམས་ཀྱིས་དུས་དྲག་དུ་བརྟོན་
པའི་དོགས་གནད་ལའང་ལན་འདེབས་རྒྱུ་ཡིན། དེབ་འདི་གི་ཁྲབ་གདལ་དུ་སྤེལ་བའི་
ཁྲོག་དབ་ཅིག་ཡིན་པས་རིག་གནས་རྒྱ་ཚད་འབྲིང་ཙམ་ལྡན་པའི་ཁྲོག་པ་པོ་ནམ་པས་
གཟིགས་ཚོག

ཐེང་གཞི།

ང་ཚོས་《ཆན་རིག་ཤེས་བྱའི་དཔེ་ཚོགས་》འདི་ཙམ་སྒྲིག་བྱས་པའི་་་་
དམིགས་ཡུལ་ནི། ཏང་གི་འཕུས་མིའི་ཚོགས་ཆན་ཐེངས་བཅུ་གཉིས་པས་
བརྟན་པའི་སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་དངོས་པོའི་དཔལ་ཡོན་དང་བསམ་པའི་
དཔལ་ཡོན་འཛུགས་སྐྱོན་བྱེད་རྒྱུའི་སྐོར་གྱི་སྒྲུབ་བྱ་ལག་ལེན་དང་དོན་འབྱེད་
བྱེད་རྒྱ་ཉི། རྒྱ་བྱེད་གྲངས་ཉུང་མི་རིགས་ས་ཁུལ་གྱི་མི་དམངས་མང་ཚོགས་
སྤྱི་དང་། ལྷག་པར་དུ་གཞོན་ནུ་དང་པོ་རྒྱུད་ཀྱི་ཁོད་དུ་ཆན་རིག་ཤེས་བྱ་
རིལ་བསྐྱགས་དང་བྱུང་གསལ་བྱེད་རྒྱ་དང་། རྒྱ་དུ་མཐོང་བའི་རང་བྱུང་
གི་གནས་ཚུལ་དང་མིའི་རིགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་རིམ་འགྱུར་གྱི་གནས་ཚུལ་ ལ་་་་
ཆན་རིག་དང་མཐུན་པའི་སྐོར་ནས་འབྲེལ་བཤད་བྱས་ཏེ། རྒྱ་བྱེད་སློབ་པ་
པོ་ནམས་ཀྱི་སློ་སྦྱོར་འབྱེད་བྱུང་བ་དང་། སློབ་པ་པོ་ནམས་ཆན་རིག་གི་
བདེན་དོན་ཞིབ་དཔྱད་བྱེད་རྒྱུར་སྤྱི་མཐུན་འབྲེལ་བ་ཞིག་ཡོང་བའི་ཆེད་ ཏུ་་
ཡིན།

ང་ཚོས་དེ་འདྲུན་དེ་ལྟར་བཅངས་ནས་འབྲེལ་ཡོད་ཆེད་མཁས་དང་་་་
ཆན་རིག་བྱུང་གསལ་གྱི་ཙམ་ཡིག་གྲུབ་འབྲས་ཐོབ་པའི་ཙམ་པ་པོ་ཁག་་་་་་
གཅིག་གདན་འདྲེན་བྱས་ནས་དཔེ་ཚོགས་འདི་ཉིད་ཙམ་སྒྲིག་བྱས་གིང་།
ཙམ་སྒྲིག་བྱེད་སྐབས་ཁོང་ཚོས་སྤྱི་མཐུན་རབ་དུ་འཁོལ་བའི་རང་ནས་ཕྱག་
ལས་གནང་བར་མ་ཟད། བྲངས་ཉུང་མི་རིགས་ས་ཁུལ་གྱི་བྱེད་ཚོས་ལ་

གཞིགས་ནས་སློབ་པ་པོ་རྣམས་ལ་ཅ་བའི་ཆན་རིག་གེས་བྱ་ཁག་གཅིག་རྒྱ་
སྤྲུལ་གནང་ཡོད་ཅིང་། དེ་ཡང་པར་རིས་དང་འབྲེལ་ནས་གོ་བ་དེ་པོའི་ཆོག་
གི་ཐོག་ནས་འབྲེལ་ཡོད་རིག་གཞུང་ཆན་ཁག་ནང་གི་གནས་ཚུལ་གསར་བ་
དང་། ལྟ་བ་གསར་བ། བྱུང་འབྲས་གསར་བ་བཅས་མཆོད་གང་ཐུབ་
གནང་ཡོད།

དཔེ་ཆོགས་འདིའི་སློབ་པ་པོ་གཙ་པོ་ནི་སློབ་རྒྱུ་མཐོ་རིམ་དང་
སློབ་འབྲིང་དམར་རིམ་གྱི་རིག་གནས་རྒྱ་ཆད་ཡོད་མཁན་བཟོ་བ་དང་།
ཞིང་པ། འབྲུག་པ། གཞོན་ནུ་དང་ལ་རྒྱུང་། སློབ་རྒྱུ་མཐོ་རིམ་དང་
སློབ་འབྲིང་དམར་རིམ་གྱི་སློབ་ཐུག་བཅས་ཡིན་ཞིང་། སློབ་གྲྭ་རྒྱུང་འབྲིང་
གི་སློབ་ཁྲིད་དཔེ་དེབ་ཀྱི་དཔུང་གཞི་དང་སློབ་གསལ་སློབ་དེབ་ཀྱང་བྱས་
ཆོག

དཔེ་ཆོགས་འདིའི་ནང་དུ་ཐོག་མར་གནས་རིག་དང་། སའི་རིག་པ།
སྤྱི་དངོས་རིག་པ། སྤྱི་ཆོགས་རིག་པ་བཅས་ཀྱི་བྱུང་ཁོངས་ཀྱི་དཔེ་དེབ་
ལྷན་ཅུ་ཐམས་པ་རྩོམ་སྤྲིན་བྱས་ཏེ། ཟླ་དང་། སྤྱི་ལོ། བོད། ལྷ་ཀྱང་།
ཏ་སག ཁམ་ཞུ་བཅས་ཡིག་རིགས་དུག་གི་ཐོག་ནས་དཔེ་སྐྱུན་བྱེད་རྒྱ་
ཡིན།

དཔེ་ཆོགས་འདིའི་རྩོམ་སྤྲིན་དང་དཔེ་སྐྱུན་གྱི་ལས་ཀ་ནི་ཀྲུལ་ཁབ་མི་
རིགས་དོན་གཅོད་ལྷན་ལྷན་ཁང་དང་ཀྱང་གོ་ཆན་རིག་མཐུན་ཆོགས་ཀྱི་
སློབ་སྟོན་ལོག་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ལས་ཀ་དངོས་སུ་བྱེད་སྐབས་ཀྱང་
གོ་ཆན་རིག་མཐུན་ཆོགས་ཀྱི་བྱུང་ཁོངས་ལས་དོན་ཤུགས་དང་། ཀྱང་གོ་
ཆན་རིག་བྱུང་ཁོངས་རྩོམ་རིག་གསར་རྩོམ་ཞིབ་འཇུག་ཁང་། མི་རིགས་
དཔེ་སྐྱུན་ཁང་། ཆན་རིག་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་། ཆན་རིག་བྱུང་ཁོངས་

རིགས་དཔེ་སྒྲན་ཁང་། ས་གཤིས་དཔེ་སྒྲན་ཁང་། གྲུང་གོ་མ་ཆུང་གིས་
 པའི་དཔེ་སྒྲན་ཁང་། པེ་ཅིན་གནམ་རིག་ཁང་། པེ་ཅིན་རང་བྱུང་དངོས་
 མང་འབྲེལ་སྒྲན་ཁང་། གྲུང་དབྱི་སྒྲན་རིག་བརྟག་དབྱེད་ཁང་། རྒྱལ་ཁབ་
 གནམ་གཤིས་ཁང་། པེ་ཅིན་ཆན་རིག་སྒྲིབ་གསའི་སྒྲོག་བརྟན་བཅོ་བྲ་
 སྐབས་ཕྱི་ཆན་ནམས་ཀྱིས་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱུགས་ཆེན་གནང་བར་བརྟན་ང་ཚོས་...
 མཆམས་འདིར་གོང་གསལ་གྱི་ཕྱི་ཆན་དང་ལས་ཀ་འདིར་ནང་ཁྱུགས་པའི་...
 ཚུམ་པ་པོ་དང་སྒོ་མཐུན་ནམས་ལ་སྤྱིང་ཐག་པ་ནས་བྱུགས་ཆེ་ཆེ་ཁྱུ་གྱུ་ཡིན།
 གངས་ཉུང་མི་རིགས་ས་ཁུལ་གྱི་གནས་ཚུལ་དངོས་ལ་གཞིགས་ཏེ་...
 དཔེ་ཆ་གསལ་འདིར་རིགས་ཚུལ་སྒྲིག་བྱེད་པ་ཐོངས་དང་པོ་ཡིན་པས་ཉམས་...
 རྒྱང་མེད་པའི་དབང་གིས་སྒྲིན་ཆ་དང་ནོར་འཁུལ་ཡོང་ངེས་ཡིན་གཤིས།
 སྒྲོག་པ་པོ་དང་ཆེད་མཁས་ནམ་པས་དག་བཅོས་དང་སྒྲིན་བརྗོད་ཀྱི་དགོངས་
 འཆར་ཇི་ཡོད་ལྟག་པོར་སྤྱོད་པའི་རེ་བ་ལྟ།

《ཆན་རིག་ཤེས་བྱའི་དཔེ་ཆ་གསལ་》

ཚུམ་སྒྲིག་ཁྱུ་ཡོན་ ལྟན་ ཁང་ནས།

1984 ལོའི་ཟླ་8 ཚེས་30 ལ།

དཀར་ཆག

མདུན་ནས་བསུ་བའི་གླིང་མོལ།	1
དང་པོ། ཆར་པ་དང་། ཟིལ་པ། བ་མོ། ཁ་བ་བཅས་	
གང་ནས་བྱུང་བའི་སྒྲོར།	4
1. རྩ་དང་། རྩ་སྒྲངས། འབྲུགས་པ་བཅས།	4
2. རྩ་ཁམས་ཆེན་པོའི་ནང་གི་རྩ་སྒྲངས།	6
3. རྩ་ཁམས་ཆེན་པོའི་ནང་གི་རྩ་སྒྲངས་ཀྱི་འགྱུར་ཕྱོག་	8
གཉིས་པ། སྤྱིན་པ་ཆགས་ཚུལ་དང་དེའི་ནམ་གྲངས་ཀྱི་	
སྒྲོར།	11
གསུམ་པ། ཆར་ཐིགས་དང་ཁ་བའི་འདབ་མ་ཆགས་ཚུལ་	
སྒྲོར།	20
1. སྤྱིན་ཏུ་མ་ནང་གི་རྩ་ཐིགས་ཕྱ་མོ་དང་འབྲུགས་པའི་	
ཤེལ་འདབ་ཕྱ་མོ་ཟེ་ཆེར་སྒྲངས།	20
2. ཁ་བའི་འདབ་མའི་བཟོ་ལྟ།	25
3. ཁ་བའི་འདབ་མའི་རིགས་གཅིག་པ།	31
བཞི་པ། ཆར་པ་དང་ཁ་བ་འབབ་པའི་སྒྲོར།	34
1. ཆར་པ་དང་ཁ་བ་འབབ་པའི་རིགས།	34
2. གནམ་ཚུ་འབབ་པའི་རྩ་རྒྱུན།	41
3. ཁ་དོག་ལྡན་པའི་ཆར་པ་དང་ཁ་བ།	52

མདུན་ནས་བསུ་བའི་སྒྲིང་མིལ།

སའི་གོ་ལའི་བྱི་རྩིས་སུ་མཁའ་རྒྱང་བར་རིམ་སྟུག་པོ་ཞིག་གིས་.....
བསྐྱར་བསྟན་ཡོད་པ་དེར་རྒྱང་ཁམས་ཆེན་པོ་ཟེར། རྒྱང་ཁམས་ཆེན་པོའི་
ནང་དུ་དུས་དང་རྣམ་པ་ཀླན་དུ་དངོས་ཁམས་ཀྱི་འཕྱར་ཁྲོག་འགའ་ཞིག་.....
ཡོང་གི་ཡོད་པར་མ་ཟད། དེར་བརྟེན་ནས་གནས་གཤིས་ཀྱི་སྤང་རྒྱལ་འགའ་
གས་ཀྱང་ཡོང་གི་ཡོད་པའི་ནང་ནས་རྟག་དུ་མིག་ལམ་དུ་ཕྱར་པ་ནི་ཆར་པ་
དང་། ཟིལ་པ། བ་མོ། ཁ་བ་ལ་སོགས་རེད། རྒྱང་ཁམས་ཆེན་པོ་མེད་
ན་ཆར་པ་དང་། ཟིལ་པ། བ་མོ། ཁ་བ་བཅས་ཡོང་མི་སྲིད་ལ། རྒྱང་
དང་། སྟུག་པ། སེར་བ། གངས་རིལ་ལ་སོགས་པའི་གནས་གཤིས་ཀྱི་སྤང་
རྒྱལ་གཞན་དག་གྱང་ཡོང་མི་སྲིད།

གནས་གཤིས་རིག་པའི་ལས་འགན་གཙོ་བོ་ནི། རྒྱང་ཁམས་ཆེན་
པོའི་ནང་གི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་སྤང་རྒྱལ་སྟོ་ཆོགས་དང་དེ་དག་འཕྱར་ཁྲོག་.....
ཡོང་བའི་གོ་རིམ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་རྒྱུ་དེ་ཡིན་ལ། ཆར་པ་དང་། ཟིལ་
པ། བ་མོ། ཁ་བ་བཅས་ཀྱང་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་ཡུལ་གས་ཤིག་རེད།

གནའ་རབས་ནས་བརྒྱུད་མི་རྣམས་ཀྱིས་ཆར་པ་དང་། ཟིལ་པ། བ་
མོ། ཁ་བ་བཅས་འབབ་པའི་སྤང་རྒྱལ་དེ་དག་གསལ་པོར་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་
རུང་། དེ་དག་ཆགས་པའི་རྒྱ་ཁྱེན་ནི་ཉེ་རབས་སུ་སྤྲོམས་དུས་མ་གཏོགས་
གསལ་པོར་ཤེས་མ་ཐུབ་པ་རེད། དེབ་རྒྱང་འདིའི་ནང་ད་ཆོས་རྒྱང་ཁམས་

ཆེན་པོ་ནང་གི་རྒྱུ་ལྟོག་ག་རེ་ཡོད་མེད་དང་། དེ་དག་རྒྱུ་
 བྱས་ནས་གནས་གཤིས་ཀྱི་སྒྲུབ་ཚུལ་ནམ་པ་སྒྲ་ཆོགས་ཆགས་པའི་སྒྲར་ལ་.....
 གསལ་བཤད་བྱེད་རྒྱུ་མ་ཟད། དེ་དག་ཆགས་པའི་གོ་རིམ་ཆོད་བལྟའི་
 རང་ནས་གསལ་བཤད་བྱེད་པ་དང་ཆབས་ཅིག ཞར་བྱང་དུ་ཁ་བའི་འདབ་
 མར་བཟོ་ལྟ་ནམ་པ་སྒྲ་ཆོགས་ཡོད་དོན་གང་ཡིན་དང་། རྒྱུ་ཁྲུང་ཐོག་གི་
 བ་མའི་འདབ་མ་དང་ཁང་པའི་ཕྱི་རྩལ་གྱི་རྩ་ཅིའི་ཐོག་གི་བ་མའི་ཤེལ་.....
 འདབ་ཆགས་པའི་གོ་རིམ་གཅིག་པ་ཡིན་མིན། ཆར་པ་འབབ་དུས་སྐབས་
 རེར་འདི་ཕྱོགས་ཆེ་ལ་ཕར་ཕྱོགས་རྒྱང་དོན་གང་ཡིན་ནམ། ཆར་པ་དང་
 ཁ་བའི་འདབ་མ་ནམས་སྐབས་འགར་ཁ་དོག་ཡོད་དོན་གང་ཡིན་ནམ་ཞེས་...
 པ་སོགས་མི་ནམས་ཀྱིས་དུས་རྟག་དུ་བརྟོན་པའི་དོགས་གནད་དེ་ཆོར་ལན་...
 འདེབས་རྩིས་ཡོད།

ཆར་པ་དང་། ཟེལ་པ། བ་མ། ཁ་བ་བཅས་ཚང་མ་རང་བྱུང་
 ཁམས་ཀྱི་གནས་རྒྱུ་འབབ་པའི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་ཤིང་། གནས་རྒྱུ་འབབ་
 པ་དེས་མའི་རིགས་ལ་འདོད་ཀྱི་ཁོངས་སྒྱུད་འཛུལ་པའི་བདེ་བ་སྐྱེན་བྱུང་ལ།
 རྒྱུ་གས་ཀྱི་གདུང་བས་མནར་བའི་གཤིས་བར་ཡང་གཏོང་བྱུང་། དེར་བརྟེན་
 རྒྱུ་པོ་པོ་མོ་ཆང་མས་ངས་པར་དུ་ས་དེ་གའི་རང་བྱུང་གནས་རྒྱུ་འབབ་པའི་
 ཆོས་ཉིད་ལ་གཞིགས་ཏེ་ཐོན་སྐྱེད་དང་འཆོ་བ་བཞེད་སྒྲིག་བྱེད་དགོས་ཀྱི་.....
 རེད། ས་ཁུལ་འདྲ་མིན་གྱི་གནས་རྒྱུ་འབབ་པའི་ཆོས་ཉིད་ལ་ཞིབ་འཇུག་
 བྱེད་ཆེད་ས་གནས་ཁག་གི་གནས་གཤིས་བརྟག་དཔྱད་ས་ཆོགས་ཀྱིས་ཉིན་...
 ལྟར་རེ་བཞེན་དུས་ཆོད་གཏན་ཁེལ་གྱིས་གནས་གཤིས་ལྟ་ཆོད་དང་གནས་རྒྱུ་
 འབབ་ཆད་ཐོ་འགོད་བྱེད་དགོས་པར་མ་ཟད། གནས་རྒྱུ་འབབ་པའི་དཔྱད་
 གཞིའང་གསལ་འཛིག་བྱེད་དགོས། དེབ་རྒྱང་འདིའི་ནང་ང་ཆོས་གནས་རྒྱུ་

འབབ་ཀྱི་ཆི་ལྟར་འཇལ་ཚུལ་རྩིས་ཀྱིས་མ་ཟད། ད་ཡོད་ཀྱི་དབྱེད་
 གཞི་གཞིར་བཟུང་ནས་རང་ཀྱལ་གྱི་གནམ་ཐུབ་ཁོངས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་……
 གསལ་བཤད་ཀྱིས་ཡིན། རང་ཀྱལ་ས་གནས་ཁག་གི་ཐན་སྐྱོན་དང་ཞོད་
 སྐྱོན་གྱི་ཁྱབ་ཁོངས་དེ་ནི་ཆོས་ཉིད་ལྟན་པ་ཞིག་ཡིན་པས། མི་རྣམས་ཀྱིས་
 ས་དེ་གའི་ལོ་མང་རིང་ལ་བསགས་པའི་གནམ་ཐུབ་བས་པའི་དབྱེད་གཞིར་
 གཞིགས་ཏེ་ཕན་བསུ་གནོད་གཡོལ་གྱི་ཐབས་ལམ་ཞིག་རྟེན་སྒྲུབ་ངེས་ཡིན་……
 བ་སློག་པ་པོ་རྣམ་པས་གཟིགས་སྒྲུབ་རྒྱ་རེད། ཏུས་མཚུངས་སུ་ཁོ་ཁོར་མ་
 ཡུག་ཏུ་ཐན་པ་བརྟན་པའི་ས་ཁུལ་དུ་སྐབས་འགར་སློབ་ཏུ་དག་ཅར་……
 བབས་ནས་ཐུག་ཡན་གང་སར་འབྱོལ་བའི་གནས་ཚུལ་ཡོང་སྲིད་ལ། ལོ་རྟག་
 བར་ཅར་ཐུག་མང་བའི་ས་ཁུལ་དུ་སྐབས་རེར་ཐན་སྐྱོན་ཆབས་ཆེན་ཐེབས་……
 བའི་གནས་ཚུལ་ཡོང་སྲིད་པ་དེའང་སློག་པ་པོ་རྣམ་པས་གཟིགས་སྒྲུབ་རྒྱ་
 ཡིན་པས་ན། ང་ཚོས་ཀྱང་གནམ་གཤིས་སྐྱོན་བརྒྱ་དང་གནམ་གཤིས་ཀྱི་ཁྱད་
 ཆོས་ལ་བརྟེན་ནས་ཐན་སྐྱོན་དང་ཞོད་སྐྱོན་གྱི་གནོད་འཚེ་མ་ཡོང་སྐྱོན་འགྲོག་
 བྱེད་ཐབས་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་དགོས།