

མི་རིགས་ཀྱི་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་དང་

མི་རིགས་མིང་རྣམས་སྐོར་གྱི་གནད་

དོན་ཁ་ཤས།

མི་མེ་ཏན།

མི་རིགས་དཔེ་ལྷན་ཁང་།

མི་རིགས་ཀྱི་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་དང་མི་རིགས་

མིང་ཅུས་སྐོར་གྱི་གནད་དོན་ཁ་ཤས།

ལི་ལེ་ཏན།

本书根据本社 1980 年 6 月第 1 版北京第 1 次印刷版本翻译出版。

དེབ་འདི་ནི་དབུ་སྒྱུན་ཁང་འདི་གས་ 1980 ལོའི་ཟླ་ 6 པའི་པར་གཞི་ 1 པའི་བེ་ཅིན་གྱི་པར་
ཐངས་ 1 པ་གཞིར་བཟུང་ཉེ་བརྒྱུད་ནས་བསྒྱུན་པ་ཡིན།

**关于民族理论和
民族政策的若干问题**

李 维 汉

(藏 文)

民族出版社翻译出版 新华书店发行
民族印刷厂印刷

开本：850×1168毫米 1/32 印张：9

1980年12月第1版

1980年12月北京第1次印刷

印数：0001—1,500册 定价：0.27元

书号：M3049(3)297

དཔེ་མཉམ་སྒྲིབ་ཀྱི་གསལ་བཤད།

《མི་རིགས་ཀྱི་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་དང་མི་རིགས་མིང་རྒྱས་སྒྲིབ་ཀྱི་...
གནད་དོན་ཁ་གསལ་ཞེས་པའི་དཔེ་དཔ་འདིའི་ནང་མོ་མཐུན་མི་ལྟོ་ཉན་གྱི་ཙམ་...
ཡིག་ལུ་འདེམ་སྒྲིབ་བྱས་ཡོད།

མོ་མཐུན་མི་ལྟོ་ཉན་གྱིས་སྐར་ཁྱད་ཁྱད་དབྱང་གི་འཕལ་ཕྱགས་.....
གཅིག་ཕུར་ལས་དོན་ཕྱུ་ཡི་ཕྱུ་ཁྱད་གི་འགན་ཁུར་གནད་མུང་ཞིང་། ད་ལྟ་
ཁྱད་ཁྱད་ཁྱད་དབྱང་གི་འཕལ་ཕྱགས་གཅིག་ཕུར་ལས་དོན་ཕྱུ་ཡི་མོ་འདྲི་སའི་
འགན་ཁུར་གནད་གི་ཡོད་པ་རེད། རྒྱལ་ཡོངས་བཅོངས་འཁྱལ་བཅོང་རྒྱུ་གྱི་
དུས་ཚུན་རིང་པོའི་ནང་ཁོང་གིས་འཕལ་ཕྱགས་གཅིག་ཕུར་གྱི་ལས་དོན་དང་མི་
རིགས་ལས་དོན་གྱི་གཙོ་འགན་བཞེས་ཡོད་པ་རེད། ཉམས་སྦྱང་ཕྱགས་སྒྲིབ་བྱེད་
རྒྱ་དང་། ཁྱད་གོ་ཁྱད་ཁྱད་ཉན་དང་མོ་མཐུན་མའོ་ཙམ་དུང་གིས་རང་རྒྱལ་གྱི་མི་
རིགས་ལས་དོན་ཐག་གཅོད་བྱེད་པའི་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་དང་མིང་རྒྱས་.....
འཕལ་ཕྱགས་བྱེད་ཆེད་རྩིས་པ་པོས་ 1962 ལོའི་ལྷ་མིན་དཔེ་དཔ་འདིའི་ནང་.....
མཐུན་དུ་བཀོད་པའི་རྩིས་ཡིག་བཞི་བརྩམས་པ་མ་ཟད། རིག་གནས་མཁས་པ་
ཁ་གསལ་གྱི་བསམ་འཆར་ཡང་བརྩུ་ལེན་བྱས་ཡོད་པ་རེད། 1979 ལོའི་ཟླ་ 3
པར་ཁྱད་ཁྱད་ཁྱད་དབྱང་གིས་འཕལ་ཕྱགས་གཅིག་ཕུར་དང་། མི་རིགས་།
ཆོས་ལུགས་བཅས་ཀྱི་ལས་དོན་ལྟེ་ཁག་གི་“མགོ་འདྲེན་རིང་ལུགས་དང་བརྩོ་
བཅོས་རིང་ལུགས་ཀྱི་ལས་ཕྱགས་ལག་ལེན་བསྐར་ཡོད་པའི་”ཞུ་མ་འབུད་དགོས་
རྒྱུའི་ཉན་ཞུ་ཆོག་མཆན་གནད་པའི་རྒྱུ་ལུ། 《མི་རིགས་མཐུན་སྒྲིབ་》དུས་དཔེ་

གལ་ཆེན་པོ་མང་པོ་ཞིག་ཆགས་ཡོད་པ་རེད།

རང་ཁྱུལ་གྱི་མི་རིགས་ཁག་གི་ཆ་བའི་བྱད་ཆོས་དང་པོ་ནི། མི་རིགས་ཉ་
ཅང་མང་པོ་ཡོད་ཡོད། འོན་ཀྱང་མི་རིགས་ཁག་གི་མི་གངས་ཉ་ཅང་དོ་མི་
མཉམ་པ་ཞིག་རེད། ཁྱུལ་ཡོངས་སུ་མི་རིགས་ལེ་བཅུ་ལྷག་ཙམ་ཡོད་ཅིང་།
ཁྱོད་རྩོམ་མི་གངས་དྲུག་དྲུག་དང་ཁྱི་ཆ་ལྷ་རྩེད་ལྷག་ཙམ་ཡོད་པ་དེའི་ནང་།
ཁྱི་རིགས་གྱི་མི་གངས་དེས་བརྒྱ་ཆ་ 94 དང་གངས་རྒྱུ་ 2 ཟིན་ཡོད་པ་སྟེ་ཁྱོད་
རྩོམ་མི་གངས་དྲུག་དྲུག་དང་ཁྱི་ཆ་ཆིག་རྩེད་བརྒྱད་བརྒྱ་ལྷག་ཙམ་ཡོད་པ་
རེད། དེ་མིན་མི་རིགས་ལེ་བཅུ་ལྷག་ཙམ་ཅང་མ་ནི་གངས་ཉུང་མི་རིགས་ཡིན་
ཞིང་། དེ་ཆོའི་མི་གངས་ཁྱོད་རྩོམ་ཁྱུལ་ཡོངས་གྱི་མི་གངས་རྩོམ་འཕྲོ་གྱི་བརྒྱ་
ཆ་ 5 དང་གངས་རྒྱུ་ 8 ལས་ཟིན་མེད་པ་སྟེ་ཁྱོད་རྩོམ་མི་གངས་ཁྱི་ཆ་སྟུང་
བརྒྱད་བརྒྱ་ལྷག་ཙམ་ཡོད་པ་རེད།

གངས་ཉུང་མི་རིགས་ལེ་བཅུ་ལྷག་ཙམ་ཡོད་པ་དེའི་ནང་མི་གངས་ཀྱང་ཉ་
ཅང་དོ་མི་མཉམ་པ་ཞིག་རེད། དབང་ན་སྐྱེས་མིགས་དང་། རྩེད་རིགས། བོད་
རིགས། ལུ་གུར་རིགས། རྟོང་རིགས། མེད་རིགས། དུམ་རིགས། བུ་
དུམ་རིགས། ཁམ་ཆུ་རིགས་སྐྱེས་མིགས་ལུང་འུ་མི་
གངས་མང་ཙམ་ཡོད་ཅིང་། མི་རིགས་དེ་ཆོ་ས་སའི་མི་གངས་ཁྱི་ཆ་བརྒྱ་ཡན་
ཅད་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཆོའི་ནང་དུ་ཡང་རྟོང་རིགས་གྱི་མི་གངས་མང་སྐོས་ཡིན་
པས། ཁྱོད་རྩོམ་མི་གངས་ཁྱི་ཆ་བདུན་བརྒྱ་བདུན་ཅུ་ལྷག་ཙམ་ཡོད་པ་རེད།
དྲུང་རིགས་དང་། ཡེད་རིགས། བའེ་རིགས། བུ་ཅ་རིགས། ཉ་ཉི་རིགས།
ཉ་སྐྱེས་རིགས། ཉའེ་རིགས། ལི་རིགས། ལི་སྟུ་རིགས། དབང་རིགས།
ཏི་རིགས། ཀའོ་ཤན་རིགས། ལ་རྩུ་རིགས། རྩེད་རིགས། དྲུང་ཞང་
རིགས། འཆང་རིགས། ཅིང་ས་མི་རིགས་སྐྱེས་མི་རིགས་ལུང་བདུན་གྱི་མི་
གངས་རྒྱུ་ཟད་མང་ཙམ་ཡིན་ཞིང་། དེ་ཆོ་ས་སའི་མི་གངས་ཁྱི་ཆ་བཅུ་ནས་

རང་ལྔལ་གྱི་མི་རིགས་ཁག་གི་ཅ་པའི་བྱང་ཆོས་གཉིས་པ་ནི། བྱང་ས་
 ཉུང་མི་རིགས་ཀྱི་མི་བྱང་ས་ཏ་ཅང་ཉུང་ཉུང་ཞིག་ལས་མེད་ནའང་། ཁ་བགས་
 བས་བསྟན་པའི་ས་ཁུལ་ཏ་ཅང་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཡོད་ཅིང་། དེས་ཏ་ལས་རྒྱལ་ཡོངས་
 ཀྱི་ས་ཁྱོན་སྟོང་འཕྲུལ་གྱི་བརྒྱ་ཆ་ 50 བས་ 60 ཡི་པར་ཐིག་ཡོད་པ་རེད། དེ་ནི་
 བྱང་ས་ཉུང་མི་རིགས་ཀྱི་ས་ཁུལ་ཁག་གཅིག་ཏུ་ས་རྒྱ་ཆ་ལ་མི་བྱང་ས་ཉུང་པའི་……
 རྒྱ་ལྷིས་ཡིན་པ་(དཔེར་ན་པོད་ཁྲུངས་སུ་ཆ་སྟོང་བས་ན་སྤྱི་ལེ་བྱུ་བཞི་རེར་མི་
 རེ་མ་གཏོགས་ཡོད་པ་མ་རེད)མ་ཟད། དེ་བས་གལ་ཆེ་བ་ཞིག་ནི། བྱང་ས་
 ཉུང་མི་རིགས་འཕྲུལ་ཆེན་ཞིག་རྒྱ་རིགས་དང་འབྲས་སྟོད་དམ་སྟོལ་མར་འདུས་……
 སྟོད་ཡོད་པའི་རྒྱ་ལྷིས་ཀྱང་རེད། དེའི་སྐོར་ནས་སྟོགས་གཉིས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་
 རྒྱུར་ཡོད་པ་སྟེ། སྟོགས་གཅིག་ནས་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་ས་ཁུལ་མང་ཆེ་པར་བྱང་ས་
 ཉུང་མི་རིགས་བསྟན་ཡོད་ཅིང་། ཞིང་ཆེན་ལ་ཆ་མཚོན་ནས་བཤད་ན། རྒྱལ་
 ཡོངས་ཀྱི་ཞིང་ཆེན་ཁག་དང་རང་སྤྱོད་ཁྲུངས་ཅང་མར་བྱང་ས་ཉུང་མི་རིགས་……
 ཡོད་པ་དང་། ཞན་ལ་ཆ་མཚོན་ནས་བཤད་ན། རྒྱལ་ཡོངས་སུ་བརྒྱ་ཆ་ 70
 ཡས་མས་ཀྱི་ཞན་ཅང་མར་བྱང་ས་ཉུང་མི་རིགས་ཡོད་པ་རེད། རོན་ཀྱང་པོད་

རྒྱུད་སྤྱོད་ཞིན་ཅད་རང་རྒྱུད་རྒྱུད་སྤྱོད་དེ་གཉིས་དང་ཞེན་ཉུང་གས་གིས་ལྷན་དུ། དེ་
 རྒྱུད་སྤྱོད་ལྷན་ཉུང་གི་རིགས་ཀྱི་མི་ཁྲུང་སྤྱོད་དེ་ས་དེ་གཞི་མི་ཁྲུང་སྤྱོད་ནང་དུ་ཉུང་.....
 སྤྱོད་ཀྱི་རིགས་ཀྱི་མི་ཁྲུང་སྤྱོད་དེ་ས་མི་ཁྲུང་སྤྱོད་སྤྱོད་ལ་མ་མཚན་ནས་བཤད་ན་ཁྲུང་སྤྱོད་
 ཉུང་གི་རིགས་ཀྱི་མི་ཁྲུང་སྤྱོད་དེ་ས་མི་ཁྲུང་སྤྱོད་སྤྱོད་ལ་མ་མཚན་ནས་བཤད་ན་ཁྲུང་སྤྱོད་ཀྱི་
 མེད་པ་དང་། ཞོང་ཞི་ཞོང་རིགས་རང་རྒྱུད་རྒྱུད་སྤྱོད་ལ་མ་མཚན་ནས་བཤད་ན།
 ཁྲུང་སྤྱོད་མི་རིགས་ཀྱི་མི་ཁྲུང་སྤྱོད་དེ་ས་མི་ཁྲུང་སྤྱོད་སྤྱོད་ལ་མ་མཚན་ནས་བཤད་ན་ཁྲུང་སྤྱོད་ཀྱི་
 མེད་པ་དང་། ཉིང་ཞ་རྒྱུད་རིགས་རང་རྒྱུད་རྒྱུད་སྤྱོད་ལ་མ་མཚན་ནས་བཤད་ན།
 ཁྲུང་སྤྱོད་མི་རིགས་ཀྱི་མི་ཁྲུང་སྤྱོད་དེ་ས་མི་ཁྲུང་སྤྱོད་སྤྱོད་ལ་མ་མཚན་ནས་བཤད་ན་ཁྲུང་སྤྱོད་ཀྱི་
 མེད་པ་དང་། མི་རིགས་རང་རྒྱུད་སྤྱོད་སྤྱོད་ལ་མ་མཚན་ནས་བཤད་ན།
 དབང་གིས། ས་གནས་གཞན་དག་གི་གནས་ཚུལ་དེ་བསམ་སྒྲུབ་བྱང་པ་ཅུ་མ་
 ཀྱིས་ཤེས་བྱུང་གི་དེ། བོད་རྒྱུད་སྤྱོད་དེ་ཉིང་ཞ་རྒྱུད་རིགས་ཀྱི་མི་
 ཁྲུང་སྤྱོད་མང་པོ་ཡོད་པའི་ས་ཁུལ་ཞིག་ཡིན་པའི་དབང་དུ་བྱང་ནའང་། མི་
 རིགས་ཁ་གསལ་དང་ས་ན་མི་རིགས་འདྲ་བའི་ས་ཁུལ་ཁ་གསལ་དེ་སྤྱོད་དུ་སྤྱོད་པ་མང་.....
 འདྲ་སྤྱོད་ཡོད་པ་དཔེར་ན་ཞིན་ཅད་ལྷན་དུ་རྒྱུད་རྒྱུད་སྤྱོད་ལ་མ་མཚན་ན་མི་
 རིགས་འདྲ་བའི་ས་ཁུལ་ཁ་གསལ་དེ་སྤྱོད་དུ་སྤྱོད་པ་དང་། བོད་རྒྱུད་སྤྱོད་ཀྱི་མི་
 རིགས་གཅིག་རྒྱུད་གི་ས་ཁུལ་ཞིག་དེ་ཅུ་མ་མཚན་ལྷན་དུ་སྤྱོད་དུ་སྤྱོད་པ་མང་.....
 མི་རིགས་ཁ་གསལ་གི་སྤྱོད་སྤྱོད་ལ་མ་མཚན་ན། སྤྱོད་བྱང་དུ་ཁ་གསལ་ཆེན་པོ་
 དང་། འདྲ་སྤྱོད་ཆུང་ཆུང་ཞིག་དེ། དེའི་ཁ་གསལ་ཆུང་ཆུང་ན། རིགས་
 ཁ་གསལ་ཆུང་ཆུང་དུ་བཟུང་ཆོག་པ་སྤྱོད། རིགས་དང་པོ་ནི་ཁ་གསལ་ཆུང་ཆུང་མཚན་
 པོ་ཡོད་པ་དེ་རྒྱུད་རིགས་ཀྱིས་དཔེ་མཚན་བྱས་ཆོག་རྒྱུད་རིགས་ཀྱི་མི་ཁྲུང་སྤྱོད་སྤྱོད་
 པ་ཞི་བཟུང་ཉི་ཤ་ཞིག་ཡོད་པ་དེའི་ནང་སྤྱོད་ཆོ་བཟུང་ཅན་ལྷན་དུ་གཅིག་སྤྱོད་ཀྱི་
 སྤྱོད་ནས་ཉིང་ཞ་རྒྱུད་རིགས་རང་རྒྱུད་རྒྱུད་སྤྱོད་དང་ཁ་གསལ་སྤྱོད་ཆེན་པོ་དང་སྤྱོད་ཀྱི་
 ཡིན་ཞ་རྒྱུད་རིགས་རང་རྒྱུད་སྤྱོད་དུ་འདྲ་སྤྱོད་བྱས་ཡོད་པ་དང་། དེ་མིན་

མི་བྱངས་ཁྱིཾ་སྐུ་ལ་ལྷ་ལ་ཅམ་ཞིག་ཀྱང་ཡོངས་ཀྱི་ས་གནས་ས་སྐོར་ཁ་ལྷོ་
 བྱམ་ནས་བཟད་ཡོད་ཅིང་། ཡོང་གསེབ་དུ་རང་བཞིན་དུ་ཡོང་ལྷོ་ཆགས་ཡོད་
 པ་དང་། ཡོང་ཁྱིཾ་དུ་རང་བཞིན་དུ་ཁྱོད་སྐུ་ཆགས་ཡོད་པ་དེད། མན་རྩ་
 རིགས་དང་ཡོད་རིགས་ཀྱང་རིགས་དེའི་ནང་དུ་གཅིག་བསྐྱས་བྱས་ཆོག འོན་
 ཀྱང་ཁ་བྱམ་ནས་བཟད་པའི་ས་ཁྲལ་དེ་དུའི་རིགས་ནང་བཞིན་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཡོད་
 པ་དེད། རིགས་གཉིས་པ་ནི་རྒྱ་ཆེ་བ་དང་གཞི་ཅའི་སྐོག་ལྷག་གཅིག་དུ་འབྲེལ་
 བའི་འདུས་སྐྱོད་ས་ཁྲལ་ཡིན་པ་དང་། དུས་མཚུངས་སུ་ད་དུང་མི་བྱངས་ཏེ་
 ཅང་མང་པོ་ཞིག་ཞིང་ཆེན་ཁ་གས་སུ་ཁ་བྱམ་ནས་བཟད་ཡོད་པ་དཔེར་ན་ལྷོ་
 སྐོག་རིགས་དང་པོད་རིགས་ལ་ཆ་མཚོན་ན། སྐོག་རིགས་ལ་མི་བྱངས་ཁྱིཾ་
 བརྒྱ་དང་དྲུག་ཅུ་ལྷག་ཅམ་ཡོད་པ་དེ་ཆོ་ནང་སྐོག་རང་སྐྱོང་ལྷོངས་སུ་འདུས་ལྷོ་
 སྐྱོད་བྱས་ཡོད་པ་ལུད། ད་དུང་མི་བྱངས་ཀྱི་བརྒྱ་ཆ་ 30 ལོའི་ཉིང་དང་། ཅི་
 ཡིན། ཉི་ལུང་ཅང་། ཞིན་ཅང་། མཚོ་སྐོན། ལུན་ནན། སི་ཁྱོན་སྐོག་ས་
 ཞིང་ཆེན་དང་རང་སྐྱོང་ལྷོངས་སུ་ཁ་བྱམ་ནས་བཟད་ཡོད་པ་དེད། པོད་
 རིགས་ལ་ཆ་མཚོན་ནས་བཟད་ན་པོད་ལྷོངས་སུ་མི་རིགས་གཅིག་རྒྱང་གི་འདུས་ལྷོ་
 སྐྱོད་ས་ཁྲལ་ཞིག་ཆགས་ཡོད་ཡོད། འོན་ཀྱང་མི་བྱངས་ཀྱི་ལྷུང་ཀ་ཡན་ཆད་སི་
 ཁྱོན་ཞིང་ཆེན་དང་། མཚོ་སྐོན་ཞིང་ཆེན། ཀན་སུའུ་ཞིང་ཆེན། ལུན་ནན་ཞིང་
 ཆེན་སྐོག་ས་རྒྱ་ཆེ་བའི་ས་ཁྲལ་དུ་ཁ་བྱམ་ནས་བཟད་ཡོད་པ་དེད། རིགས་
 གསུམ་པ་ནི་མི་བྱངས་ཀྱི་ཆེས་མང་ཆེ་བ་རང་སྐྱོང་ལྷོངས་གཅིག་དུ་འདུས་སྐྱོད་
 བྱས་ཡོད་ཅིང་། ས་ཁོངས་དེའི་ནང་དུ་རྒྱ་རིགས་དང་བྱངས་ཏུང་མི་རིགས་
 གཞན་དག་དང་སྐྱོལ་མར་འདུས་སྐྱོད་ཡོད་པའམ་འདྲིས་སྐྱོད་ཡོད་པ་དཔེར་ན་ལྷོ་
 ཡོང་རིགས་དང་ལྷོ་ཡོང་རིགས་ལྟ་བུ་དེད། དེ་ཆེས་ནི་མི་བྱངས་ཅུང་ཟད་ཏུང་
 བའི་མི་རིགས་ཁ་གས་དེ་ཡིན་པ་དང་། ཁོ་ཆོ་སྐྱིར་བཏང་དུ་ཞུན་གཅིག་གས་
 ཞུན་ཁ་གས་ཀྱི་བྱུང་ཁོངས་ནང་དུ་གཞི་ཅའི་སྐོག་ལྷག་གཅིག་དུ་འབྲེལ་བའི་ལྷོ་

འདུས་ཐོད་ས་ཁུལ་ཞིག (ལ་ལ་ནི་ཞིང་ཆེན་གཅིག་གི་བྱང་ཁོངས་སུ་འདུས་ཐོད་...
 བྱས་ཡོད་པ་དང་། ལ་ལ་ནི་ཞིང་ཆེན་ཁ་ཤས་ཀྱི་མཐའ་མཆམས་ས་ཁུལ་དུ་
 འདུས་ཐོད་བྱས་ཡོད་པ་རེད) ཆགས་ཡོད་ཅིང་། ས་ཁུལ་དེ་ཆོའི་ནང་དུ་བྱ་
 རིགས་དང་གྲངས་ཉུང་མི་རིགས་གཞན་དག་དང་སྒྲིལ་མང་འདུས་ཐོད་ཡོད་.....
 བཅས་འདྲེས་ཐོད་ཡོད་པ་རེད།

རང་ཀྱལ་གྱི་མི་རིགས་ཁག་གི་ཅ་བའི་བྱང་ཆས་གསུམ་པ་ནི། མི་རིགས་
 ཁག་གི་སྤྱི་ཚོགས་འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་བ་དེ་ཉ་ཅང་དོ་མི་མཉམ་པ་དང་། བ་ན་མི་
 རིགས་གཅིག་པའི་ནང་ཁུལ་དུ་འདུས་ཐོད་ཚོགས་འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་བ་དེ་ཉ་ཅང་དོ་མི་
 མཉམ་པ་ཞིག་རེད། སྤྱིར་བཏང་དུ་བཤད་ན། རྒྱ་རིགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་འཕེལ་
 རྒྱས་འགྲོ་བའི་ཆད་དེ་ནི་མཐོ་ཤིས་རེད། འདིར་བཅིངས་འགྲེལ་མ་བཏང་གོང་
 བཀས་བཞོད་རྒྱུ་འཛིན་གྱི་ཞིང་བདག་གི་དཔལ་འབྱོར་དེ་ལྷན་བཞིན་བྱུགས་...
 ཆེན་པོ་ཡོད་ཡོད། འོན་ཀྱང་མ་ཅ་རིང་ལྷགས་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་དེ་(དེའི་ནང་མི་
 རིགས་ཀྱི་མ་ཅ་དང་། དཔོན་རན་གྱི་མ་ཅ། གྲང་གོར་ཡོད་པའི་བཅན་ཀྱལ་
 རིང་ལྷགས་ཀྱི་མ་ཅ་ཆུད་ཡོད) འཕེལ་རྒྱས་ཉ་ཅང་ཆེན་པོ་བྱུང་ཡོད་ཅིང་། ཡིན་
 ནའང་གྲངས་ཉུང་མི་རིགས་ཆེས་མང་ཆེ་བ་ད་དུང་མ་ཅ་རིང་ལྷགས་གོང་གི་སྤྱི་...
 ཚོགས་སུ་གནས་ཡོད་པ་དང་། འདིར་གདོད་མའི་གྲང་ཁྲན་རིང་ལྷགས་ནས་
 བཀས་བཞོད་རྒྱུ་འཛིན་རིང་ལྷགས་བར་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་དཔལ་འབྱོར་གྱི་ནུས་པ་...
 ལྷ་ཚོགས་མཉམ་དུ་གནས་ཡོད་པ་རེད།

ཞ་ལུན་ཁེ་རིགས་དང་། ཞ་ལུན་ལུན་རིགས། རུ་ལུ་ལུང་རིགས། རུ་ལུ་
 རིགས། ལི་ལུ་ལུ་རིགས། དཔའ་རིགས། ལུ་ལུ་ལང་རིགས། ལུང་ལུང་
 རིགས། ཅིང་ཕོ་རིགས། ལི་རིགས་བཅས་དང་ཐའེ་ལུན་ཞིང་ཆེན་ཁོངས་ཀྱི་
 ཀའོ་ཉན་རིགས་ཀྱི་ས་ཁུལ་ཁ་ཤས་ཆུད་པའི་ཉ་ལམ་མི་གྲངས་ཁྱི་ཆ་དྲུག་ཅུ་ཡོད་
 པའི་གྲངས་ཉུང་མི་རིགས་བཅིངས་འགྲོལ་མ་བཏང་གོང་ད་དུང་གདོད་མའི་གྲང་...

དགའ་ཆག

དབུ་སྒྲན་སྐྱོད་ཀྱི་གསལ་བཤད།	
ཡུང་མོའི་གངས་ཉུང་མི་རིགས་ཁག་དང་མི་རིགས་བར་གྱི་འབྲེལ་	
བའི་སྐྱོད།	1
ཡུང་མོའི་དམངས་གཙའི་གསར་བརྗེའི་དུས་སྐབས་ཀྱི་མི་རིགས་ཀྱི་	
གནད་དོན་སྐྱོད།	57
ཡུང་མོའི་མི་རིགས་ཁག་ལ་བཅའ་ས་འཁྲུལ་ཐོབ་པའི་འགྲོ་ལམ།	78
ཡུང་མོ་གྲུང་ཁུན་ཉང་གི་བྱུང་ནང་མི་རིགས་གནད་དོན་ཐག་	
གཙའ་བྱེད་ཐབས་སྐྱོད་ཀྱི་ཅ་པའི་ཁྱད་ཆུས།	117
མི་རིགས་ལས་ཀའི་སྐྱོད་ཀྱི་གནད་དོན་ཁ་ཤས།	157
དང་པོ། ཡུང་མོ་གྲུང་ཁུན་ཉང་གི་མི་རིགས་ཁྱད་ཆུས་	
ནི་མར་ཁི་མེ་ལེ་ཉིན་རིང་ལུགས་ཀྱི་ཡོངས་ཁུལ་	
ཀྱི་བདེན་དོན་དང་ཡུང་མོའི་གསར་བརྗེའི་ལག་	
ལེན་དངས་བྱུང་འབྲེལ་བྱས་པའི་ཁྱད་ཆུས་ཤིག་རེད།	157
གཉིས་པ། གངས་ཉུང་མི་རིགས་ནང་གི་གསར་བརྗེ་དང་	
དམག་འཁྲུག་གི་གནད་དོན།	177
གསུམ་པ། རྒྱ་རིགས་ཆེན་པོའི་རིང་ལུགས་དང་ས་	
གནས་མི་རིགས་རིང་ལུགས་ལ་རྒྱ་ལྟོ་བྱེད་དགོས།	195
བཞི་པ། རྒྱ་ཆོག་གས་རིང་ལུགས་ཀྱི་མི་རིགས།	209

ལུ་པ། མི་རིགས་མཉམ་འབྲེས་སྐོར་གྱི་གནད་དོན།	218
བྱུག་པ། ཉེར་སྐབས་ཀྱི་དྲུས་རིམ་དུ་མི་རིགས་གནད་	
དོན་སྐོར་གྱི་ལས་འགན།.....	231
བདུན་པ། རེས་པར་དུ་ཉར་གྱི་མི་རིགས་ས་ཁོངས་རང་སྐྱོར་	
གི་ཁྱིད་རྒྱུ་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱེད་དགོས།	239
བརྒྱད་པ། རེས་པར་དུ་ཉར་གྱི་ཆས་དད་རང་མཆས་སྐོར་གྱི་	
ཁྱིད་རྒྱུ་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱེད་དགོས།.....	249
དགུ་པ། རེས་པར་དུ་ཉར་གྱི་འཕམ་ཕྱོགས་གཅིག་གྱུར་	
གྱི་ཁྱིད་རྒྱུ་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱེད་དགོས།.....	264
བཅུ་པ། མི་རིགས་ཀྱི་ལས་བྱེད་པ་འཁོར་ཆེན་ཞིག་	
གས་སྐྱོར་བྱེད་དགོས།	271

གྲུང་གོ་རི་གྲངས་ཉུང་མི་རིགས་ཁག་དང་མི་ རིགས་བར་གྱི་འབྲེལ་བའི་སྒོར།

གྲུང་གོ་ནི་མི་རིགས་མང་པོ་ཡོད་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་ཡིན་ཞིང་། དེར་མི་
 རིགས་ལྔ་བརྒྱ་ལྷག་ཙམ་ཡོད་པ་རེད། སུས་ལྔ་མོ་ལྔ་མོ་རི་གནའ་རབས་ནས་
 བཟུང་། ང་ཚོ་མི་རིགས་ཁག་གིས་གྲུང་གོ་རི་གཞི་རྒྱ་ཆེ་བའི་ས་ཆ་འདི་འོག་
 སུ་ངལ་ཚུལ་དང་། འཚོ་གནས། རྒྱུད་འཁེལ་བཅས་ཀྱིས་ནས་ཐུན་མོང་སུ་འོད་
 རྒྱུང་འབར་བའི་གནའ་རབས་ཀྱི་རིག་གནས་གསར་སྐྱུན་ཀྱིས་བར་བརྟེན་སུས་ལྷན་
 རིང་པོ་འོ་ལྷ་རྒྱས་འཁེལ་རྒྱས་འགྲོ་བའི་རིང་ལ་ཐབས་ཆེན་གྱི་གྲུང་ཏུ་མི་རིགས་
 ཆགས་པ་རེད། ཉེ་བའི་ལོ་བརྒྱའི་རིང་ང་ཚོ་གྲུང་ཏུ་མི་རིགས་ཀྱི་མི་རིགས་ཁག་
 གི་མི་དམངས་ནམས་ཀྱིས་ཡང་དབའ་ངར་ཞུམ་མེད་གྱི་སྒོ་ནས་བཅན་རྒྱལ་རིང་
 ལུགས་དང་། བཀས་བཀོད་རྒྱུད་འཛིན་རིང་ལུགས། དཔོན་པན་མ་ཅུ་རིང་
 ལུགས་བཅས་ལ་རོ་སྒྲིལ་བྱེད་པའི་གསར་བརྟེན་འཐབ་ཚད་ཀྱིས་ནས། ཐབས་
 ཆེན་གྱི་གྲུང་ཏུ་མི་དམངས་ཀྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་གསར་འཛུགས་ཀྱིས་ཐོག་ མི་
 རིགས་ཁག་འདྲ་མཉམ་དང་། མཐུན་སྒྲིལ། ཡན་ཚུན་རོགས་རམ། མཛའ་
 བཤེས་བཅས་ཀྱི་ཁྱིམ་ཚང་ཆེན་པོ་ཞིག་ཆགས་པ་རེད།

སུས་ལྷན་རིང་པོ་འོ་ལྷ་རྒྱས་འཁེལ་རྒྱས་འགྲོ་བའི་གོ་རིམ་ནང་། རང་
 རྒྱལ་གྱི་མི་རིགས་ཁག་དང་མི་རིགས་བར་གྱི་འབྲེལ་བའི་ཐད་ལ་ཁྱད་ཚུལ་ཏུ་ཅང་

གལ་ཆེན་པོ་མང་པོ་ཞིག་ཆགས་ཡོད་པ་རེད།

རང་སྐུལ་གྱི་མི་རིགས་ཁག་གི་ཙུང་ལོ་ཁྱད་ཆས་དང་པོ་ནི། མི་རིགས་ཉ་
ཅང་མང་པོ་ཡོད་མིང་། རེན་ཀྱང་མི་རིགས་ཁག་གི་མི་གྲངས་ཉ་ཅང་དོ་མི་
མཉམ་པ་ཞིག་རེད། སྐུལ་ཡོངས་སུ་མི་རིགས་ལྔ་བརྒྱ་ལྷག་ཙམ་ཡོད་ཅིང་།
ཁྱོན་སྤྱི་མི་གྲངས་དྲུག་བཅུ་དྲུག་དང་སྟེ་ཆོ་ལྔ་སྟོང་ལྷག་ཙམ་ཡོད་པ་དེ་ནི་ནང་
ཁྱུ་རིགས་ཀྱི་མི་གྲངས་དེས་བརྒྱ་ཆ་ 94 དང་གྲངས་ཆུང་ 2 ཟིན་ཡོད་པ་རྟེན་ཁྱོན་
སྤྱི་མི་གྲངས་དྲུག་བཅུ་དྲུག་དང་སྟེ་ཆོ་ཆིག་སྟོང་བརྒྱད་བརྒྱ་ལྷག་ཙམ་ཡོད་པ་
རེད། དེ་མིན་མི་རིགས་ལྔ་བརྒྱ་ལྷག་ཙམ་ཆང་མ་ནི་གྲངས་ཉུང་མི་རིགས་ཡིན་
ཞིང་། དེ་ཆོ་ལྔ་མི་གྲངས་ཁྱོན་སྤྱི་མི་གྲངས་སྤྱི་མི་གྲངས་ལྔ་བརྒྱ་ལྷག་
ཆ་ 5 དང་གྲངས་ཆུང་ 8 ལས་ཟིན་མེད་པ་རྟེན་ཁྱོན་སྤྱི་མི་གྲངས་སྟེ་ཆོ་སྤྱི་མི་གྲངས་
བརྒྱད་བརྒྱ་ལྷག་ཙམ་ཡོད་པ་རེད།

གྲངས་ཉུང་མི་རིགས་ལྔ་བརྒྱ་ལྷག་ཙམ་ཡོད་པ་དེ་ནི་ནང་མི་གྲངས་ཀྱང་ཉ་
ཅང་དོ་མི་མཉམ་པ་ཞིག་རེད། དཔེར་ན་སྐྱུ་རིགས་དང་། རྩེ་རིགས། བོད་
རིགས། རྩ་ཤུར་རིགས། རྒྱ་རིགས། མེ་རིགས། དབྱིས་རིགས། རྩུ་
དབྱི་རིགས། ཁའ་ཞུ་རིགས། མན་རྩུ་རིགས་སྐྱུ་རིགས་ལུ་ལོ་མི་
གྲངས་མང་ཙམ་ཡོད་ཅིང་། མི་རིགས་དེ་ཆོ་སྤྱི་མི་གྲངས་སྟེ་ཆོ་བརྒྱ་ལྷག་
ཆད་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཆོ་ལྔ་དྲུག་ལང་རྒྱུ་རིགས་ཀྱི་མི་གྲངས་མང་སྐྱུ་མིན་
པས། ཁྱོན་སྤྱི་མི་གྲངས་སྟེ་ཆོ་བདུན་བརྒྱ་བདུན་ཅུ་ལྷག་ཙམ་ཡོད་པ་རེད།
དྲུང་རིགས་དང་། ཡའ་རིགས། པའེ་རིགས། རྩུ་ཅ་རིགས། ཉ་ཉི་རིགས།
ཉ་སྐྱུ་རིགས། ཉའེ་རིགས། ཁི་རིགས། ཁི་སྐྱུ་རིགས། དཔའ་རིགས།
ཉི་རིགས། ཀའ་ཉན་རིགས། ལ་རྩུ་རིགས། རྩེ་རིགས། དྲུང་ཞང་
རིགས། འཆང་རིགས། ཅིང་པོ་རིགས་སྐྱུ་རིགས་ལྔ་བརྒྱ་ལྷག་གི་
གྲངས་ཉུང་ཟད་མང་ཙམ་ཡིན་ཞིང་། དེ་ཆོ་སྤྱི་མི་གྲངས་སྟེ་ཆོ་བརྒྱ་ལྷག་

ཁྱི་ཚ་པ་ཆུ་རི་པར་དུ་ཡོད་པ་རེད། དེ་མིན་ཁོར་ཁེ་ཅི་རིགས་དང་། རྟ་
 རིགས། ཏ་ཁོར་རིགས། ལུ་ལའོ་རིགས། ཆའང་རིགས། ཡུ་ལང་རིགས།
 ས་ལར་རིགས། མའོ་ནན་རིགས། ཀེ་ལའོ་རིགས། ཞི་པོ་རིགས། ལ་ཁང་
 རིགས། ལུ་མི་རིགས། ཐ་ཅི་ཁེ་རིགས། ལུ་རིགས། ལུ་ཅི་པའི་ཁེ་
 རིགས། ལུ་ཏུ་ལུ་རིགས། ཡོ་ལུ་ཁེ་རིགས། པེང་ལུང་རིགས། པའོ་ལན་
 རིགས། ལུ་ཏུ་ལུ་རིགས། ཅིང་རིགས། ཐ་ཐར་རིགས། ཏུ་ལུང་རིགས།
 ཡོ་ལུ་ཁེ་རིགས། ཏེ་ཁྱོ་རིགས་མཐའ་མི་རིགས་དེ་ཆོར་མི་གངས་ཁྱི་ཁ་གས་
 དང་ལྷོང་ལུག་ཁ་གས་ལས་མེད་ཅིང་། མི་གངས་ཏུང་གོས་ཡིན་པའི་ཏེ་ཁྱོ་
 རིགས་ལ་མི་གངས་ལུ་པ་ཆུ་ལུག་ཅམ་ལས་ཡོད་པ་མ་རེད།

རང་ལྱུང་གྱི་མི་རིགས་ཁག་གི་ཅ་པའི་ཁྱད་ཆོས་གཉིས་པ་ནི། གངས་
 ཏུང་མི་རིགས་ཀྱི་མི་གངས་ཏ་ཅང་ཏུང་ཏུང་ཞིག་ལས་མེད་ནའང་། ཁ་པག་
 བས་པ་ལྟར་པའི་ས་ཁུལ་ཏ་ཅང་ཆུ་ཆེན་པོ་ཡོད་ཅིང་། དེས་ཏ་ལམ་ལྱུང་ཡོངས་
 ཀྱི་ས་ཁྱོན་སྟུང་འཛུ་ལྱི་པ་ཆུ་ཆ་ 50 ནས་ 60 ཡི་པར་ཟིན་ཡོད་པ་རེད། དེ་ནི་
 གངས་ཏུང་མི་རིགས་ཀྱི་ས་ཁུལ་ཁག་གཅིག་ཏུ་ས་ཆུ་ཆེ་ལ་མི་གངས་ཏུང་པའི་.....
 རྒྱུན་གྱིས་ཡིན་པ་(དཔེར་ན་པོད་ལྟོངས་ལུ་ཆ་སྟུང་ལུས་ན་ལྱུ་ལེ་ལུ་པ་ཞི་རེར་མི་
 རེ་མ་གཏོགས་ཡོད་པ་མ་རེད)མ་ཟད། དེ་པས་གལ་ཆེ་པ་ཞིག་ནི། གངས་
 ཏུང་མི་རིགས་འཛུ་ཆེན་ཞིག་ལྟ་རིགས་དང་འབྲེམ་སྟོན་དམ་སྟོང་མར་འདུས་....
 ལྟར་ཡོད་པའི་རྒྱུན་གྱིས་ཀྱང་རེད། དེའི་ཐོག་ནས་ལྷོགས་གཉིས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་
 ལྱང་ཡོད་པ་རྟེ། ལྷོགས་གཅིག་ནས་ལྱུང་ཡོངས་ཀྱི་ས་ཁུལ་མང་ཆེ་པར་གངས་
 ཏུང་མི་རིགས་པ་ལྟར་ཡོད་ཅིང་། ཞིང་ཆེན་ལ་ཆ་མཆོན་ནས་པག་དན་། ལྱུང་
 ཡོངས་ཀྱི་ཞིང་ཆེན་ཁག་དང་རང་སྟོང་ལྟོངས་ཅང་མར་གངས་ཏུང་མི་རིགས་.....
 ཡོད་པ་དང་། ཞན་ལ་ཆ་མཆོན་ནས་པག་དན་། ལྱུང་ཡོངས་ལུ་པ་ཆུ་ཆ་ 70
 ཡས་མས་ཀྱི་ཞན་ཅང་མར་གངས་ཏུང་མི་རིགས་ཡོད་པ་རེད། འོན་ཀྱང་པོད་

རྒྱུང་སྤྱང་ཞིན་ཅང་རང་རྒྱུང་རྒྱུང་སྤྱང་དེ་གཉིས་དང་ཞན་ཉུང་གས་གིག་ལྟར། དེ་
 རྒྱུང་སྤྱང་སྤྱང་མི་རིགས་ཀྱི་མི་བྱང་སྤྱང་དེ་སྤྱང་གཞི་མི་བྱང་སྤྱང་ནང་དུ་ཉུང་.....
 གོས་རེད། དཔེར་ན་ནང་མོག་རང་རྒྱུང་རྒྱུང་སྤྱང་ལ་ཆ་མཚན་ནས་བཤད་ན་བྱང་སྤྱང་
 ཉུང་མི་རིགས་ཀྱི་མི་བྱང་སྤྱང་དེས་མི་བྱང་སྤྱང་རྩིས་འཕྲུལ་གྱི་བརྒྱ་ཆ་ 13 ལས་ཟིན་...
 མེད་པ་དང་། ཀོང་ཞི་ཀོང་རིགས་རང་རྒྱུང་རྒྱུང་སྤྱང་ལ་ཆ་མཚན་ནས་བཤད་ན།
 བྱང་སྤྱང་ཉུང་མི་རིགས་ཀྱི་མི་བྱང་སྤྱང་དེས་མི་བྱང་སྤྱང་རྩིས་འཕྲུལ་གྱི་བརྒྱ་ཆ་ 42 ལས་
 ཟིན་མེད་པ། ཉིང་ཞ་རྩེ་རིགས་རང་རྒྱུང་རྒྱུང་སྤྱང་ལ་ཆ་མཚན་ནས་བཤད་ན།
 བྱང་སྤྱང་ཉུང་མི་རིགས་ཀྱི་མི་བྱང་སྤྱང་དེས་མི་བྱང་སྤྱང་རྩིས་འཕྲུལ་གྱི་བརྒྱ་ཆ་ 33 ལས་
 ཟིན་མེད་པ་རེད། མི་རིགས་རང་རྒྱུང་སྤྱང་གནས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་དེ་འདྲ་ཡིན་པའི་
 དབང་གིས། ས་གནས་གཞན་དག་གི་གནས་ཚུལ་དེ་བསམ་སྒྲུབ་དང་བ་ཅས་
 གྱིས་ཤིས་བྱུང་གྱི་རེད། བོད་རྒྱུང་སྤྱང་། དེ་རྒྱུང་སྤྱང་ཉུང་མི་རིགས་ཀྱི་མི་
 བྱང་སྤྱང་མང་པོ་ཡོད་པའི་སྤྱུལ་ཞིག་ཡིན་པའི་དབང་དུ་བཏང་ནའང་། མི་
 རིགས་ཁ་གསལ་དང་ཐ་ན་མི་རིགས་བརྒྱ་ལྷག་ཁ་གསལ་འབྲེས་རྒྱུད་དམ་རྩིས་མར་...
 འདུས་རྒྱུད་ཡོད་པ་དཔེར་ན་ཞིན་ཅང་ལྷ་ཤར་རང་རྒྱུང་རྒྱུང་སྤྱང་ལ་ཆ་མཚན་ན་མི་
 རིགས་བརྒྱ་བྱང་སྤྱང་ཁ་གསལ་ཡོད་པ་རེད། བོད་རྒྱུང་སྤྱང་ཁོ་ན་ནི་གཞི་རྩའི་ཐོག་མི་
 རིགས་གཅིག་གྱུར་གིས་སྤྱུལ་ཞིག་རེད་ཅེས་བཤད་ཆོག རྩོགས་གཞན་ཞིག་ནས་
 མི་རིགས་ཁག་གི་སྤྱུལ་རྒྱང་སྤྱང་ལ་ཆ་མཚན་ན། རྒྱུར་བཏང་དུ་ཁ་བཟམ་ཆེན་པོ་
 དང་། འདུས་རྒྱུད་རྒྱང་རྒྱང་ཞིག་རེད། དེའི་ཁ་འབྲེས་ཆད་ལྟར་ན། རིགས་
 ཁ་གསལ་སྤྱུང་དེ་བ་ལྷུ་ཆོག་པ་ལྟེ། རིགས་དང་པོ་ནི་ཁ་འབྲེས་ཆད་མཐོན་
 བོ་ཡོད་པ་དེ་རྩེ་རིགས་ཀྱིས་དབུ་མཚན་བྱས་ཆོག རྩེ་རིགས་ཀྱི་མི་བྱང་སྤྱང་གི་
 བཞི་བརྒྱར་ཉི་ཤ་ཞིག་ཡོད་པ་དེའི་ནང་གི་ཆོ་བརྒྱ་ཅས་ཅུང་ཟད་གཅིག་སྤྱད་གྱི་
 རྩི་ནས་ཉིང་ཞ་རྩེ་རིགས་རང་རྒྱུང་རྒྱུང་སྤྱང་དང་ཀན་སྤུ་ཞིང་ཆེན་ཁོངས་ཀྱི་...
 ཡིན་ཞ་རྩེ་རིགས་རང་རྒྱུང་སྤྱང་དུ་འདུས་རྒྱུད་བྱས་ཡོད་པ་དང་། དེ་མིན་

མི་གྲངས་ཁྱི་ཚྭ་སྐྱུ་ལྷན་ཅམ་ཞིག་ཀྱི་ཡོངས་ཀྱི་ས་གནས་སྐོ་སྐོ་ཁ་ལ་.....
 བཟུམ་ནས་བཟུང་ཡོད་ཅིང་། སྐྱོང་གཞི་བ་དྲུ་རང་བཞིན་དུ་སྐྱོང་ལྷོ་ཆགས་ཡོད་
 པ་དང་། སྐྱོང་བྱིར་དྲུ་རང་བཞིན་དུ་སྐོ་སྐྱུ་ལྷན་ཅམ་ཡོད་པ་དེད། མན་རྩ་
 རིགས་དང་ཡོང་རིགས་ཀྱང་རིགས་དེའི་ནང་དུ་གཅིག་བསྐྱུ་བསྐྱུ་ཆོག་འོན་
 ཀྱང་ཁ་བཟུམ་ནས་བཟུང་བའི་ས་ཁུལ་དེ་དུའི་རིགས་ནང་བཞིན་དུ་ཆེན་པོ་མེད་
 པ་དེད། རིགས་གཉིས་པ་ནི་རྩ་ཆེ་བ་དང་གཞི་ཅའི་ཐོག་ཡུག་གཅིག་དུ་འབྲེལ་
 བའི་འདུས་སྐྱོང་ས་ཁུལ་ཡིན་པ་དང་། དུས་མཚུངས་སུ་དྲུང་མི་གྲངས་ཉ་
 ཅང་མང་པོ་ཞིག་ཞིང་ཆེན་ཁ་གས་སུ་ཁ་བཟུམ་ནས་བཟུང་ཡོད་པ་དཔེར་ན་.....
 མག་རིགས་དང་བོད་རིགས་ལ་ཆ་མཚོན་ན། མག་རིགས་ལ་མི་གྲངས་ཁྱི་ཚྭ་
 བརྒྱ་དང་དྲུག་ཅུ་ལྷན་ཅམ་ཡོད་པ་དེ་ཆོ་ནང་མག་རང་སྐྱོང་སྐྱོང་ས་སུ་འདུས་.....
 སྐྱོང་བསྐྱུ་ཡོད་པ་ལྟར། དྲུང་མི་གྲངས་ཀྱི་བརྒྱ་ཆ་ 30 ལོའི་ཉིང་དང་། ཅི་
 ལིན། ཉེ་ལུང་ཅང་། ཞིན་ཅང་། མཚོ་སྐོན། ཡུན་ནན། སི་ཁྲོན་སྐོན་ས་
 ཞིང་ཆེན་དང་རང་སྐྱོང་སྐྱོང་ས་སུ་ཁ་བཟུམ་ནས་བཟུང་ཡོད་པ་དེད། བོད་
 རིགས་ལ་ཆ་མཚོན་ནས་བཟུང་ན་བོད་སྐྱོང་ས་སུ་མི་རིགས་གཅིག་རྒྱང་གི་འདུས་.....
 སྐྱོང་ས་ཁུལ་ཞིག་ཆགས་ཡོད་མོད། འོན་ཀྱང་མི་གྲངས་ཀྱི་ལྷུང་ཀ་ཡན་ཆད་མི་
 ཁྲོན་ཞིང་ཆེན་དང་། མཚོ་སྐོན་ཞིང་ཆེན། ཀན་སུའུ་ཞིང་ཆེན། ཡུན་ནན་ཞིང་
 ཆེན་སྐོན་ས་རྒྱ་ཆེ་བའི་ས་ཁུལ་དུ་ཁ་བཟུམ་ནས་བཟུང་ཡོད་པ་དེད། རིགས་
 གསུམ་པ་ནི་མི་གྲངས་ཀྱི་ཆེས་མང་ཆེ་བ་རང་སྐྱོང་སྐྱོང་ས་གཅིག་དུ་འདུས་སྐྱོང་.....
 བསྐྱུ་ཡོད་ཅིང་། ས་ཁོངས་དེའི་ནང་དུ་རྩ་ཆེ་བ་དང་གྲངས་ཉུང་མི་རིགས་
 གཞན་དག་དང་སྐྱོལ་མར་འདུས་སྐྱོང་ཡོད་པའམ་འདྲིས་སྐྱོང་ཡོད་པ་དཔེར་ན་.....
 སྐྱོང་རིགས་དང་ཡུ་ཡུར་རིགས་ལྟ་བུ་དེད། དེ་རྗེས་ནི་མི་གྲངས་ཅུང་ཟད་ཉུང་
 བའི་མི་རིགས་ཁ་གས་དེ་ཡིན་པ་དང་། ཁོ་ཆོ་སྐྱུར་བཟང་དུ་ཞུག་གཅིག་གས་
 ཞུག་ཁ་གས་ཀྱི་ཁྱད་ཁོངས་ནང་དུ་གཞི་ཅའི་ཐོག་ཡུག་གཅིག་དུ་འབྲེལ་བའི་.....