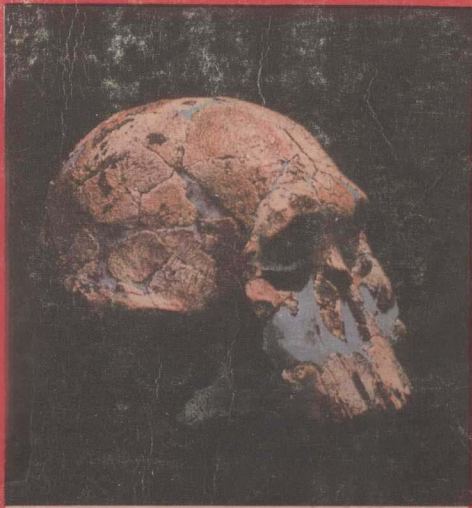


ཆན་རིག་གིས་བྱེད་པེ་ཆོག་ས།



ཁྱེ་ཆ་ཆོད་གིས་བཅུ་མས་པ།



མི་རིགས་དཔེ་ཆེན་ཁྱེ་ཆ་ཆོད་གིས་བཅུ་མས་པ།



ཀློང་གི་ཞིང་གིས་བཅུ་མས་པ།
ཤེས་རབ་ལོད་ཟེར་དང་སྤྱོད་པ་ཚོས་གྲགས་ཀྱིས་བསྐྱར་པ།

མི་རིགས་དཔེ་སྟེན་ཁང་།

本书根据本社1986年12月第1版北京第1次印刷版本翻译出版。

དེབ་འདི་ནི་འདི་གའི་དབེ་སྐྱོན་ཁང་གི་ 1986 ལོའི་ཟླ་ 12 པའི་པར་གཞི་ 1 པའི་ཤེ་ཅན་གྱི་པར་
ཐེངས་ 1 པ་གཞིར་བཟུང་སྟེ་བསྐྱར་ནས་བསྐྱོན་པ་ཡིན།

དབེ་སྐྱོན་འགན་འཁུར་པ། གང་ཉི་ཁུན།
ཁྱེས་དག་གཏོང་མཁན། ཆེ་རྒྱལ།
ཁ་བྱང་འབྲི་མཁན། ཞེས་རབ་ནམ་དག

ཆན་རིག་ཞེས་བྱའི་དབེ་ཆགས།

མིའི་བྱང་རྒྱལ།

གྲུ་གླིང་གིས་བཅུ་མས་པ།

ཞེས་རབ་འོད་ཟེར་དང་སྐལ་པ་ཆོས་གཤམ་གྱིས་བསྐྱར་པ།

མི་རིགས་དབེ་སྐྱོན་ཁང་གིས་བསྐྱོན་པ།

1988 ལོའི་ཟླ་ 9 པར་པར་གཞི་ 1 ན་བསྐྱོན་པ།

1988 ལོའི་ཟླ་ 9 པར་ཤེ་ཅན་ལ་པར་ཐེངས་ 1 པ་བསྐྱོན་པ།

དེབ་རེར་སྐྱར་ 0.64

科学知识丛书
人之由来

(藏文)

周国兴 著

唐国信 曲扎翻译

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：47/8

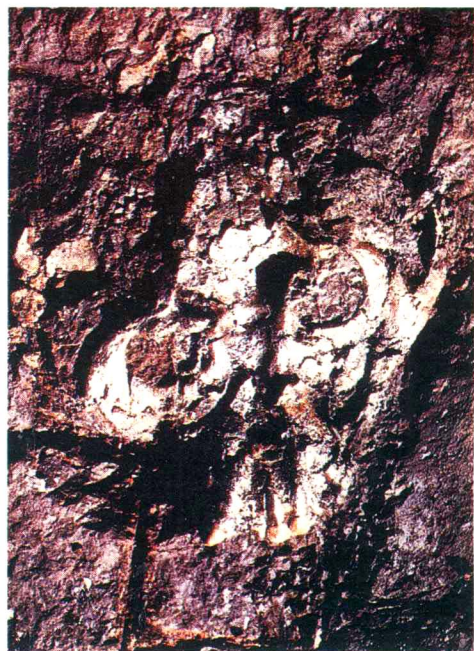
1988年9月第1版

1988年9月北京第1次印刷

印数：0001—1,000册

统一书号：M 13049(3)37 定价：0.54 元

ISBN 7-105-00268-9/N·25



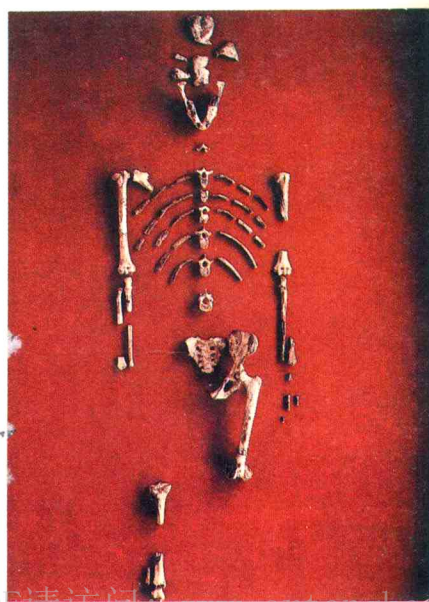
ལ་མའི་

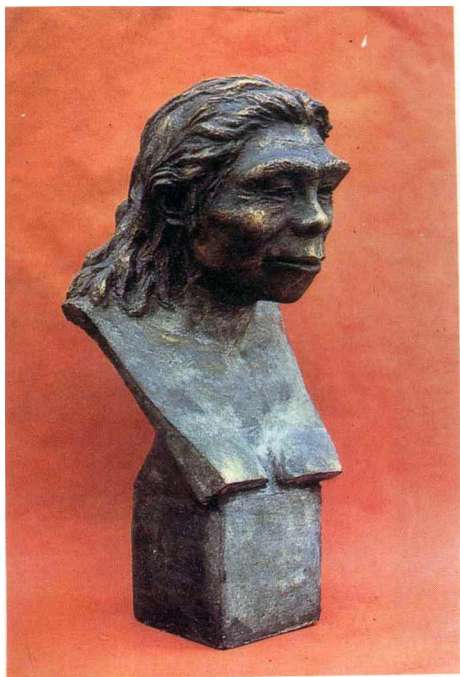
གནམ་མཁའ་།

“ལུ་ཁྱ་མི”ཞེས་པའི་

པའི་སྐུ་མཆོད་ཀྱི་ཞེས་པའི་

གྲི་ཀྱང་རུས།





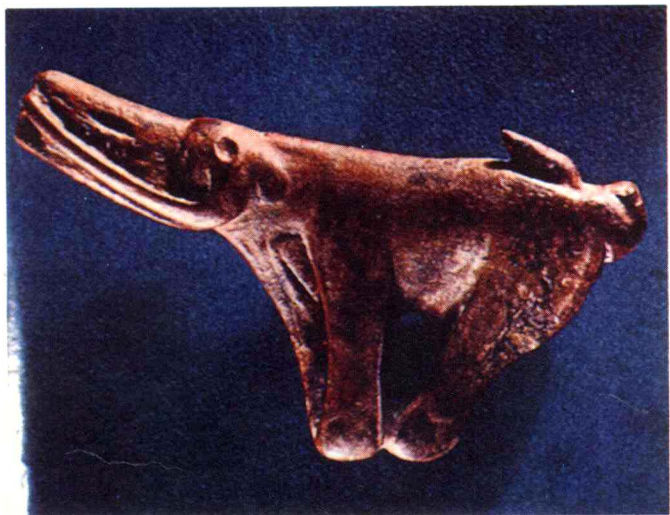
གསར་ཏུ་འཇུག་པའི་བུ་པོ་...
 བུ་ཅིན་ཟུ་མིའི་བུ་མོ་གི་ལྷན་
 གསའི་འདྲ་བརྟན།

འདྲི་ཞི་ཐུ་གསེར་ལྷ་དབྱི་ཡ་...
 བུ་ལྷ་ལྷ་ནང་གི་རྒྱ་རྒྱ་བཞོན་
 བུ་ལྷ་རྒྱ་མཚན་མ་བུ་ལྷ་མཚན་
 བུ་ནང་གི་གཉིས་མིན།





ཐུ་གོ་ཉི་ཉེ་ཨར་ཨི་བཀ་ཐུག་ནང་འབྱང་
གི་སྐམ་བྱིས་རེ་མ་མང་པ་ཨང་།



མ་གེ་ཏེ་ལིན་དུས་ཀྱི་བྱན་མང་མ་ཡིན་པའི་མང་མ་བཞོས་
མ་དེ་དངོས་ཀྱིས་ལྷེབས་ཤིས་དང་འབྲ་གི་མ་རེད།



ཤུ་པའི་རྩ་ཙ་དུམ་བུ་ཞིག་གི་སྐོག་འདུལ་གསལ་ཤུ་བ་དང་ཀྱའི་ཉའི་དབྱེབས་ཐུས་
དག་བཞོས་ཡོད་ཅིང་། དེ་ནི་མཚན་འབུལ་དབུ་མཇེད་ཀྱི་ཐུག་འཁར་ཡིན་པ་འདྲ།

ནང་དོན་མདོར་བསྟུན།

མི་གང་ནས་བྱང་པའི་གནད་དོན་དེ་ལོ་རྒྱུང་ཕྱག་ཁ་ཤིང་གི་རིང་ལོ་ཐོག་མཐའ་
བར་གསུམ་དུ་མི་ནམས་ཀྱི་ཁྲད་པར་འཁོར་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད། ཉེ་ཆར་ལོ་བརྒྱ་
ཕྱག་ཁ་ཤིང་མིའི་རིགས་ཀྱི་རྩ་ས་པའི་འགྱུར་རྒྱུ་ལྟར་ཆེན་ཞིག་རྟེན་པར་བརྟེན་...
མིའི་རིགས་ཀྱི་གནའ་སྔ་མའི་མེས་པོའི་བྱང་ཆུལ་གྱི་གསང་བ་དེ་གཞི་ནས་རིམ་བཞིན་...
མངོན་གསལ་དུ་བྱུང་བ་རེད། དེབ་འདིའི་ནང་དུ་ཙམ་པ་པོས་ཁྱེད་ལ་དེའི་ཐད་ཀྱི་
ཤེས་བྱ་རྩ་རྒྱུད་བྱས་པར་མ་ཟད། མིའི་རིགས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་ནང་གི་
གནས་ཆུལ་གསར་བ་དང་བརྟེན་འཕྲིན་གསར་བ་ཡང་བཤད་ཡོད་པ་རེད།

ཡེ་ཤ་གཞི།

ང་ཚས་ཀྱི་ཆོས་རིག་ཤེས་བྱའི་དབང་ཚལ་སྒྲིག་བྱས་པའི་་་་་་
 དམིགས་ལུལ་ནི། ཏང་གི་འཕུས་མིའི་ཚོགས་ཆེན་ཐངས་བཅུ་གཉིས་པས་
 བརྟན་པའི་སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་དངོས་པོའི་དཔལ་ཡོན་དང་བསམ་པའི་་་་
 དཔལ་ཡོན་འཇུགས་སྐྱུན་བྱེད་སྤྱི་སྤྱོད་ཀྱི་ཐང་བྱ་ལག་ལེན་དང་དོན་འཁྱོལ་
 བྱེད་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱི་བྱ་བྱའི་ཐང་མི་རིགས་ས་ཁུལ་གྱི་མི་དམངས་མང་ཚོགས་
 སྤྱི་དང་། ལྷག་པར་དུ་གཞོན་ནུ་དང་པོ་རྒྱུད་གི་ཁོད་དུ་ཆོས་རིག་ཤེས་བྱ་
 རིམ་བསྐྱགས་དང་ཁྲུབ་གདལ་བྱེད་སྤྱོད་དང་། སྐྱུན་དུ་མཐོང་བའི་རང་བྱུང་
 གི་གནས་ཚུལ་དང་མིའི་རིགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་རིམ་འཕྲུང་གི་གནས་ཚུལ་ལ་་་་་་
 ཆོས་རིག་དང་མཐུན་པའི་སྒྲོ་ནས་འབྲེལ་བཤད་བྱས་ཏེ། སྤྱི་བྱ་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་པ་པོ་
 རྣམས་ཀྱི་ཁོ་སྒྲོ་འབྱེད་ཐུབ་པ་དང་། སྤྱོད་ཀྱི་པ་པོ་རྣམས་ཆོས་རིག་གི་བདེན་
 དོན་ཞིབ་དཔྱད་བྱེད་སྤྱོད་སྤྱོད་ཐེམས་འཕེལ་བ་ཞིག་ཡོང་བའི་ཆེད་དུ་ཡིན།

ང་ཚོས་དེ་འདྲུན་དེ་ལྟར་བཅངས་ནས་འབྲེལ་ཡོད་ཆེད་མཁས་དང་...
 ཚན་རིག་བྱང་གདལ་གྱི་ཚུལ་ཡིག་བྱང་འབྲས་ཐོབ་པའི་ཚུལ་པ་པོ་ཁག་.....
 གཅིག་གདན་འདྲིན་བྱས་ནས་དཔེ་ཚོགས་འདི་ཉིད་ཚུལ་སྒྲིག་བྱས་ཤིང་།
 ཚུལ་སྒྲིག་བྱེད་སྐབས་ཁོང་ཚོས་སློ་མཁས་རབ་ཏུ་འཁོལ་བའི་ངང་ནས་བྱག་
 ལས་གནང་བར་མ་ཟད། བྲངས་ཉུང་མི་རིགས་ས་ཁུལ་གྱི་བྱང་ཚུལ་ལ་
 གཞིགས་ནས་སློག་པ་པོ་རྣམས་ལ་ཅུ་པའི་ཚན་རིག་ཤིས་བྱ་ཁག་གཅིག་རེ་.....

སྒྲིབ་གནང་ཡོད་ཅིང་། དེ་ཡང་པར་རིས་དང་འབྲེལ་ནས་གོ་བདེ་པོ་རི་ཆོག་གི་ཐོག་ནས་འབྲེལ་ཡོད་རིག་གཞུང་ཆན་ཁག་ནང་གི་གནས་ཚུལ་གསར་པ་དང་། ལྷ་བ་གསར་པ། སྤྱབ་འབྲས་གསར་པ་བཅས་མཆོད་གང་ཐུབ་གནང་ཡོད།

དཔེ་ཆོགས་འདི་འོ་སྒྲིག་པ་པོ་གཙོ་བོ་ནི་སྒྲིབ་རྒྱུ་མཐོ་རིམ་དང་.....
སྒྲིབ་འབྲིང་དམའ་རིམ་གྱི་རིག་གནས་རྒྱ་ཆད་ཡོད་མཁན་བཙོ་པ་དང་།
ཞིང་པ། འབྲིག་པ། གཞོན་ནུ་དང་ལོ་རྒྱུད་། སྒྲིབ་རྒྱུ་མཐོ་རིམ་དང་
སྒྲིབ་འབྲིང་དམའ་རིམ་གྱི་སྒྲིབ་ཕྱག་བཅས་ཡིན་ཞིང་། སྒྲིབ་ཕྱ་རྒྱུ་འབྲིང་གི་སྒྲིབ་ཁྱིད་དཔེ་དེབ་གྱི་དཔྱད་གཞི་དང་སྒྲིབ་གསལ་སྒྲིག་དེབ་ཀྱང་བྱས་.....
ཆོག

དཔེ་ཆོགས་འདི་འོ་ནང་དུ་ཐོག་མར་གནས་རིག་དང་། སའི་རིག་པ། རྒྱུ་དངོས་རིག་པ། རྒྱུ་ཆོགས་རིག་པ་བཅས་ཀྱི་བྱུང་ཁོངས་ཀྱི་དཔེ་དེབ་སྐུ་ཕྱེ་ཐོས་པ་རྩལ་སྒྲིག་བྱས་ཏེ། རྒྱ་དང་། སྐག་པོ། བོད། ལྷ་ལུང་། ཉ་སག་ ཁྲའི་ཞུན་བཅས་ཡིག་རིགས་དུག་གི་ཐོག་ནས་དཔེ་སྐྱུན་བྱེད་རྒྱ་ཡིན།

དཔེ་ཆོགས་འདི་འོ་རྩལ་སྒྲིག་དང་དཔེ་སྐྱུན་གྱི་ལས་ཀ་ནི་རྒྱལ་ཁབ་.....
མི་རིགས་དོན་གཙོད་ལྷ་ཡོན་ལྷན་ཁང་དང་ཀྱང་གོ་ཆན་རིག་མཐུན་ཆོགས་.....
ཀྱི་སྒྲིབ་སྐྱུན་འག་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ལས་ཀ་དངོས་སུ་བྱེད་སྐབས་
ཀྱང་གོ་ཆན་རིག་མཐུན་ཆོགས་ཀྱི་བྱུང་གདལ་ལས་དོན་ཕུན་དང་། ཀྱང་གོ་
ཆན་རིག་བྱུང་གདལ་རྩལ་རིག་གསར་རྩལ་ཞིབ་འཇུག་ཁང་། མི་རིགས་
དཔེ་སྐྱུན་ཁང་། ཆན་རིག་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་། ཆན་རིག་བྱུང་གདལ་རྩལ་རིག་
དཔེ་སྐྱུན་ཁང་། ས་གཤིས་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་། ཀྱང་གོ་ལོ་རྒྱུད་བྱིས་པའི་དཔེ་
སྐྱུན་ཁང་། དེ་ཅིན་གནས་རིག་ཁང་། དེ་ཅིན་རང་བྱུང་དངོས་མང་འབྲེལ་

གངས་ཉུང་མི་རིགས་ས་ཁུལ་གྱི་གནས་ཚུལ་དངོས་ལ་གཞིགས་ ཏེ་.....
 དཔེ་ཚོགས་འདིའི་རིགས་ཚོས་སྤྲིན་བྱེད་པ་ཐོངས་དང་པོ་ཡིན་པས་ ཉམས་.....
 མྱོང་མེད་པའི་དབང་གིས་སྤྲོན་ཆ་དང་ནོར་འཁྲུལ་ཡོང་ངེས་ཡིན་གཤིས་སྟོན་
 པ་པོ་དང་ཆེད་མཁས་ནམ་པས་དག་བཅོས་དང་སྤྲོན་བརྒྱུད་ཀྱི་དགོངས་.....
 འཆར་ཁི་ཡོད་ལྟག་པོར་སྤྲོལ་བའི་རེ་བ་ལྟ།

《ཆན་རིག་ཤེས་བྱའི་དབེ་ཆོགས་》

ཕྱི་མ་གྱི་ཡུ་ཡོན་ལྟན་ཁང་ནས།

1984 ལོ་འི་ཟླ་ 8 ཚེས་ 30 ལ།

དཀར་ཆག

འགོ་ཚུགས་པའི་གདམས།	1
དང་པོ། མི་ནི་སྤྲུག་ཆགས་ཡིན།	3
1. འཇམ་གླིང་ཐོག་གི་མི་འདྲ་མིན་སྣ་ཚོགས་ཆང་མ་དངོས་ རིགས་གཅིག་གི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་ཡོད།	4
2. མི་ནི་སྤྲུག་ཆོག་ལྟར་པའི་སྤྲུག་ཆགས་ཡིན།	6
3. མི་ནི་འོ་འཕྲང་སྤྲུག་ཆགས་ཡིན།	8
4. མི་ནི་སྤྲུག་རིག་ཆེ་པའི་སྤྲུག་ཆགས་ཡིན།	9
5. མི་ཡང་སྤྲུག་རིགས་ཤིག་ཏུ་བརྟེན་ཆོག་	11
6. མི་སྤྲུག་མ་གང་ཞིག་དང་འབྲེལ་བ་དེ་བས་ཉེ་བ་ཡོད།	18
7. སྤྲུག་ཆགས་ཡིན་པའི་མིའི་བྱང་ཆུལ།	29
གཉིས་པ། མི་ནི་དམིགས་བསལ་ཅན་གྱི་སྤྲུག་ཆགས་ཡིན།	39
1. ལུས་པའི་ཆགས་ཆུལ་ཐོག་ནས་མཚན་པའི་མིའི་བྱང་ ཆོས།	42
2. ལལ་ཙྰ་ལ་གྱི་ལག་ཆ་བཟོ་སྐྱུན་དང་བཟང་སྤྲོད་བྱེད་པ་དེ་ ནི་མིར་དམིགས་བསལ་དུ་ཡོད་པའི་བྱ་བ་ཞིག་རེད།	44
གསུམ་པ། དམིགས་བསལ་ཅན་གྱི་སྤྲུག་ཆགས་ཡིན་པའི་ མིའི་བྱང་ཆུལ།	51
——གནའ་སྤྲུག་ནས་མིའི་བར་གྱི་འགྱུར་ཤོག	

1. མིའི་སྤྲུལ་གྱི་གནའ་སྤྲུལ་མའི་མེས་པོ།	52
2. ཡང་སྤྲུལ་པའི་སྤྲུལ་འབྱུང་གྱི་སྤྲུལ་གྱི་གཉིས།	56
3. གནའ་སྤྲུལ་ནས་མིའི་བར་གྱི་འབྱུང་ཁྲོག	59
——རྩ་ཡོད་དང་རྣམ་པ་སྤྲུལ་གཉིས་ཐོག་གི་འཕྲོ་འབྱུང་།	
4. མིར་ཁྱེད་ལྟར་ཕྱུག་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་ལུས་པོ་དམིགས་	
བསལ་ཅན་ཐོབ་པ་རེད།	67
བཞི་པ། དེང་རབས་གྱི་མིའི་བྱང་ཆུལ།	75
1. རྩོམ་སྒྲིག་མི།	76
2. ཀེར་ལངས་མི།	88
3. འབྱུང་དོན་སྤྲུལ་མི།	100
ལྷ་པ། ཀྱང་གོ་བའི་བྱང་ཆུལ།	117
རྒྱལ་པ། མཆུག་བསྐྱེད་གཏམ།	137
དེབ་འདིའི་ནང་གི་ཆོག་གསར་ཟུར་བཞོད།	142

འགོ་ཚུགས་པའི་གཏམ།

བྱེད་ཀྱིས་རང་ཉིད་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་དགོས།

——གནའ་པོའི་ཞི་ལའི་གདམས་ངག

ལུ་རུ་སུའི་སྒྲུབ་ཆེན་རྩ་མ་རིག་པ་ཀོར་ཅི་ནས

“མི་ཞེས་པ་འདི་སྒྲུབ་པ་ཇི་ལྟར་བྱེད་དགོས་པའི་ཡིག་འབྲུ་ཞིག་”

རེད་ཨང”ཞེས་བསྟོད་བསྐྱབས་གནང་བ་རེད།

མི་ཞེས་པ་འདི་གང་ཡིན་ཟེར་ན།

མི་ནི་སྐྱེད་ངོས་སྤིག་དང་སྒྲིག་

ཆགས་སྤིག་ཡིན།

འོན་ཀྱང་དེ་ནི་སྒྲིག་ཆགས་སྐྱེར་བཏང་བ་ཞིག་དང་གོ་

དོན་དོག་པའི་སྒྲིག་ཆགས་སྤིག་མིན་པར།

མི་ནི་སྒྲིག་ཆགས་དམིགས་བསལ་

ཅན་ཞིག་ཡིན།

དེའི་དམིགས་བསལ་གྱི་རང་བཞིན་ནི་དེས་ཁོར་ཡུག་གི་

འཇིག་རྟེན་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་ཐུབ་པར་མ་ཟད།

ཕྱི་རོལ་ཡུལ་གྱི་འཇིག་རྟེན་གྱི་

ཆས་ཉིད་ཤེས་པ་དེར་བརྟེན་ནས་རང་སྒྲུབ་ཀྱིས་འཇིག་རྟེན་སྐྱེར་བཞིན་”

ཀྱང་བྱེད་ཐུབ་པ་དེའི་ཐོག་ཏུ་མཆོན་གྱི་ཡོད་ཅིང་།

དེ་ནི་སྒྲིག་ཆགས་སྐྱེར་

བཏང་བས་སྐྱབ་ཐུབ་པ་ཞིག་མ་རེད།

དེ་རང་ལ་གཞིགས་ན་རང་ང་ཆོ་མའི་

རིགས་ནི་སྒྲུབ་པ་ཆེན་པོ་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་རེད།

མི་ནི་སྒྲིག་ཆགས་ཡིན་པས་ན་དེ་སྐྱེད་ངོས་འཕེལ་འགྱུར་ལས་བྱུང་བ་

ཞིག་ཡིན་ངས་དང་།

མི་ནི་སྐྱེད་ངོས་དམིགས་བསལ་ཅན་ཡིན་པས་ན་དེར་

ས་སའི་འཕེལ་འགྱུར་འགོ་སྟངས་ཐུན་མིང་མ་ཡིན་པ་ཞིག་ཡོད་ངས་ཡིན།

ས་སའི་འཕེལ་འགྱུར་འགོ་སྟངས་ཐུན་མིང་མ་ཡིན་པ་ཞིག་ཡོད་ངས་ཡིན།

ས་སའི་འཕེལ་འགྱུར་འགོ་སྟངས་ཐུན་མིང་མ་ཡིན་པ་ཞིག་ཡོད་ངས་ཡིན།

ས་སའི་འཕེལ་འགྱུར་འགོ་སྟངས་ཐུན་མིང་མ་ཡིན་པ་ཞིག་ཡོད་ངས་ཡིན།

ས་སའི་འཕེལ་འགྱུར་འགོ་སྟངས་ཐུན་མིང་མ་ཡིན་པ་ཞིག་ཡོད་ངས་ཡིན།

མིའི་རིགས་ནི་རི་ལྷོ་རྩལ་ནས་བྱང་བ་དང་། གདོད་མའི་མིའི་རིགས་ནི་
རི་ལྷོ་རྩལ་ནས་འཕེལ་འགྱུར་བྱང་བ། མཐའ་མར་ང་ཚོ་གྲང་གོ་བ་ནི་
གང་ནས་བྱང་བ་བཅས་དེ་དག་ནི་ཐུན་གྱིས་དེབ་འདིའི་ནང་དུ་བྲིད་ལ་.....
བཞད་ཀྱི་ནང་དོན་ཏེ་མིའི་བྱང་ཆུལ་ཞེས་པ་དེ་རེད།

དང་པོ། མི་ནི་སྤྲུག་ཆགས་ཡིན།

ང་ཚོས་འཚོ་གནས་བྱེད་པའི་འཇིག་རྟེན་ནི་དངོས་པོ་ལས་བྱུང་པའི་...
འཇིག་རྟེན་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། འཇིག་རྟེན་འདིས་རྒྱན་ཆད་མེད་པར་འགྲུལ་
སྤྱད་དང་། འགྲུར་ཐོག་འཕེལ་རྒྱས་བཅས་བྱེད་བཞིན་ཡོད།

དངོས་པོའི་འཇིག་རྟེན་ནི་སྤྲུག་མེད་དངོས་པོ་དང་། སྤྲུག་ལྡན་དངོས་
པོ། སྤྲུག་ལྡན་གྱི་སྤྲུག་དངོས་བཅས་ལས་བྱུང་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། སྤྲུག་དངོས་ནི་
ཆོ་སྤྲུག་ལྡན་པའི་ཡུང་པོ་ཞིག་ཡིན་པས་དེར་རྟོག་ཆབ་གསར་བྱེད་ཀྱི་རྒྱས་པ་
ཡོད། སྤྲུག་དངོས་དེ་དུས་ལྷན་རིང་པོའི་འཕེལ་འགྲུར་ཡོང་བའི་གོ་རིམ་ནང་
དམའ་རིམ་ནས་མཐོ་རིམ་དུ་འགྲོ་བ་དང་སྒྲུབས་བདེ་ཅན་ནས་སྒྲུབ་མང་ཅན་...
དུ་འཕེལ་རྟེ་སྤྲུག་དངོས་ཀྱི་ཡུལ་ཁམས་ཏེ་ཅང་ཆེན་པོ་ཞིག་ཆགས་པ་རེད། སྤྲུག་
དངོས་ཡོད་ཆད་ཆང་མར་ཆེ་ཆུང་གི་བྱེད་པར་དང་ནམ་པ་འདྲ་མིན་སྒྲུག་ཆོད་
ཡོད་རུང་། ཆེན་རིག་ཐོག་ནས་དེ་ཆོ་ཆང་མ་རྒྱུད་གངས་བྱེད་ནས་ཞིབ་འཇུག་
བྱས་ཆོག

དང་ཐོག་དེ་ཆོ་ཆང་མ་“དངོས་རིགས”སམ་“རིགས་རྒྱུད”ཅས་པའི་...
ཅ་བའི་སྤྲུག་ཆེན་སོ་སོར་འབྱེད་དགོས་ཡིད་། དངོས་རིགས་རེ་རེའི་ནང་ཁྲུལ་
གྱི་ཁོངས་མིའི་བར་ལ་རང་མས་ཀྱིས་སྤྲུག་སྤྲུག་བྱས་ཆོག་པར་མ་ཟད། སྤྲུག་
གྱི་སྤྲུག་པའི་རྒྱས་པ་ལྡན་པའི་བྱ་རབས་རྗེས་མ་ཡང་སྤྲུག་བྱ། འོན་ཀྱང་
དངོས་རིགས་མི་འདྲ་བའི་ཁོངས་མིའི་བར་ལ་རང་དགས་སྤྲུག་སྤྲུག་མི་...