



ཨ་མི་རྒྱལ་ཁོ་རྒྱལ་གྱི་ལྷན་ཁུངས་ལྷན་ཁྲུང་གི་འཕེལ་རྒྱུ་ལྟུང་ལྟུང་།

གསལ་བྱེད་ལཱ། འཕེལ་བྱེད་ལཱ།

བུ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ།

ལྷན་ཁུངས་ལྷན་ཁྲུང་གི་འཕེལ་རྒྱུ་ལྟུང་ལྟུང་།



ཨ་མི་རྒྱལ་ཁོ་རྒྱལ་གྱི་ལྷན་ཁུངས་ལྷན་ཁྲུང་གི་འཕེལ་རྒྱུ་ལྟུང་ལྟུང་།



མར་བཟའ་སློ་སློལ། མིར་དངོས་ལ་སློ་བཟང་སློལ་མ་ཟེར། སི་ཁོན་
མངོད་དགའི་འབྲོག་ཁྱིམ་ཞིག་ཏུ་སྐྱེས། བ་མ་དང་ཞང་བོ་དག་གི་བཀའ་འདྲིན་
གྱིས་སློབ་ལུ་འུ་འུ་པར་འདོན་པའི་གོ་སྐབས་བྱུང་ཞིང་། སློབ་དཔོན་དག་གི་
བྱུགས་རྗེས་བོད་རང་གི་སྐད་དང་ཡི་གེ་ལ་དེས་ཤེས་ཕྱན་ཙམ་བྱུང་། ད་ལྟ་བོད་
སྡེ་སློབ་ལུ་ཆེན་མོ་རུ་རབ་འབྱམས་པའི་བསྐྱབ་གནས་འདོན་གྱིན་ཡོད།
ཕྱན་གྱི་སྟན་དེབ་ཐོག་མཎ་སྤང་བའི་འཇིག་རྟེན་ཉེན་ཉེ་མོ་ལོ་ཉི་ཤུའི་སྤང་བ་ཁྱུང་
བའི་དེབ་རྒྱུང་ཞིག་ལགས།

图书在版编目(CIP)数据

心灵的世界：藏文 / 马萨罗卓著. —成都：四川人民出版社，2018.7

(藏族当代女性文学丛书)

ISBN 978-7-220-10900-3

I. ①心… II. ①马… III. ①诗集—中国—当代—藏语 IV. ①I227

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第151830号

XINLING DE SHIJIE

心灵的世界

马萨罗卓 著
华毛 主编

责任编辑
封面设计
内文设计
责任校对
责任印制

出版发行
网 址
E-mail
新浪微博
发行部业务电话
防盗版举报电话
照 排
印 刷
成品尺寸
印 张
字 数
版 次
印 次
书 号
定 价

华青加 蒋东雪
张 妮
戴雨虹
仁增才让
许 茜

四川人民出版社(成都槐树街2号)
<http://www.scpph.com>
scrmchs@sina.com
@四川人民出版社官博
(028) 86259457 86259453
(028) 86259457
四川胜翔数码印务设计有限公司
四川机投印务有限公司
146mm × 208mm
5.125
80千
2018年7月第1版
2018年7月第1次印刷
ISBN 978-7-220-10900-3
25.00元

■版权所有·侵权必究

本书若出现印装质量问题，请与我社发行部联系调换
电话：(028) 86259453

སྐར་བའི་འཇིག་རྟེན།

ཚོམ་པ་ཤོ། མར་བཟའ་ལྟོ་སྟོལ།
གཙོ་སྒྲིག་པ། དཔལ་ལོ།

ཚོམ་སྒྲིག་འགན་འཁུར་པ།
མཁུན་ཤོག་རྩལ་འགོད་པ།
པར་གཞི་སྒྲིག་བཟོ་པ།
ལྷ་དག་འགན་འཁུར་པ།
དཔར་སྐྱེན་འགན་ལེན་པ།

དཔེ་སྐྱེན་འགྲེམས་སྟེལ།

བྲི་གནས།

E-mail

ཞེན་ལང་ཤོད་ལྷན།

འགྲེམས་སྟེལ་ཁང་གི་ཁ་པར།

རྒྱན་པར་གཏུག་བཤེར་ཁ་པར།

སྒྲིག་པར་སྒྲིག་པ།

པར་འདེབས།

དེབ་ཚད།

དཔར་ཤོག

ཡིག་གྲངས།

པར་ཐངས།

དཔར་ཐངས།

དཔེ་རྟེན།

རིན་ལོང།

དཔའ་ཚེན་རྒྱལ། ཅང་ཏུང་ཞི།

ཡུང་ཉེ།

ཉེའི་ཡིས་རྟོང།

རིག་འཛིན་ཚེ་རིང།

ཞེ་ཚེན།

མི་ཁྲོན་མི་དམངས་དཔེ་སྐྱེན་ཁང།

(ཁྲོན་ཏུའུ་ཤོང་ཁྲེར་ཉེའི་རྩུའུ་མང་ལམ་སློ་མང 2 པ།)

<http://www.scpph.com>

scrmcbs@sina.com

@四川人民出版社官博

(028)86259457 86259453

(028)86259457

མི་ཁྲོན་རྩིན་ཤང་གྲངས་ཀྱི་པར་འདེབས་རྩལ་འགོད་ཚད་ཡོད་ཀྱང་སི།

མི་ཁྲོན་རྩལ་ཐེག་པར་འདེབས་ཚད་ཡོད་ཀྱང་སི།

146mm × 208mm

5.125

ཁྲི 8

2018 ལོའི་ཟླ 7 པར་པར་གཞི་དང་པོ་བསྒྲིགས།

2018 ལོའི་ཟླ 7 པར་དཔར་ཐངས་དང་པོ་དཔར།

ISBN 978-7-220-10900-3

ལྷོར 25.00

པར་དབང་འདི་གར་ཡོད་པས་པར་བལྟས་བརྒྱུ་བཞག་སྒྲིམས་ཚད་ལོག།

ཤོག་ངོས་ཚད་ནོར་སྒྲོག་སྒྲོན་གང་རུང་ཡོད་ཚེ་དེད་འགྲེམས་སྟེལ་ཁང་ལ་འབེལ་གཏུག་བྱོས།

ཁ་པར།(028)86259453

ཕྱག་འབྲེལ་གསལ་ལ།

།འཆི་མེད།

དང་པོ།

ཉེ་ཆར་གྲོགས་མོ་དཔལ་མོ་ལགས་ཀྱིས་གུས་མོར་དཔེ་ཚོགས་འདིའི་མགོ་
 བརྗོད་ཅིག་གི་དགོས་པའི་ཞལ་གསུང་ནན་མོ་ཞིག་བསྟུན་བྱུང་། གུས་མོར་མཚོན་
 བ་དཔེ་ཚོགས་ཀྱི་ཕྱོད་དུ་འོས་པའི་གཏམ་ཅི་ཡང་སྒྲ་རྒྱ་མི་འདུག་ན་ཡང་བསམ་
 སློམ་མང་པོ་བཏང་མཐར་གཞི་ནས་ཚོམ་རིག་གསར་ཚོམ་གྱི་གོ་རིམ་དང་འཕེལ་
 འགྱུར་ལས་འཕྲོས་ཏེ། བོད་མོའི་གསར་ཚོམ་གྱི་གྲུབ་འབྲས་དང་དགའ་སྤྱོད་ལྷུང་
 འབྲེལ་གྱི་སེམས་ཚུར་ནམས་བརྗོད་སྤྱིང་ལ་བཞག་པའི་མགོ་བརྗོད་ལྟ་བུ་ཞིག་
 ཡོངས་སུ་འགྲུབ་པར་བྱས་ནས་ཡང་ལྟ་བརྒྱུར་ལྟ་མང་པོ་བྱས་མཐར་སྤར་ཡང་སློ་
 ལ་འགྱུར་སོང་། སློ་ལ་འགྱུར་དོན་ནི་དཔེ་ཚོགས་འདིའི་མགོ་བརྗོད་དུ་འོས་པའི་
 གཏམ་ནི། རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་ཚུར་དེ་ཅུང་མ་ཡིན་པར་བོད་མོའི་གནའ་ཚོམ་
 དང་དེང་ཚོམ་གྱི་གཞི་བ་བསྟུར་བར་ནས་པར་དུ་བསྐྱུན་ཟེན་པའི་དཔེ་ཚོགས་
 རམས་ཀྱི་དགེ་སྤྱོད་སྤེང་བ་དང་། མ་འོངས་འབྱུང་འགྱུར་གྱི་དཔེ་ཚོགས་རམས་

ལྷ་འཕྲིལ་འཇིག་རྟེན།

ལ་རེ་བ་དང་འབྲེལ་བའི་སྣོད་གཏམ་རིང་མོ་ཞིག་ཡིན་པར་ངེས་ཤེས་འདྲོངས་པ་
དང་། སྣོད་གཏམ་དེ་འབྲེལ་ཞིག་སྣེ་བར་ཐོག་མར་འདས་ཟེན་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཁྲོད་ཀྱི་
བོད་མོ་སྟོན་དག་པ་རྣམས་ཀྱི་སྟོན་དག་ལ་ངོས་འཛིན་རྣལ་མ་ཞིག་ཡོད་དགོས་
པར་འདོད་ཅིང་། དེ་ལ་ངོས་འཛིན་རྣལ་མ་ཞིག་འབྱུང་རྒྱུར་སྟོབས་མང་པོ་ཞིག་
ནས་ལྷ་དགོས་ནའང་གཙོ་བོ་ལྷ་ལྷམ་སད་མ་ཀར་གྱི་མགྱུར་འདི་ལས་གསལ་བོར་
མཐོང་བྱུང་བར་མ་ཟད། བོད་མོའི་སྣོད་སྟོབས་མཚོན་པའི་འུ་ཅག་གི་དཔེ་ཚོགས་
འདིའི་མགོ་བརྗོད་དུ་ཡང་ལྷ་ལྷམ་སད་མ་ཀར་གྱི་མགྱུར་འདི་འོས་ཤིང་འཚམས་
པར་མཐོང་ནས་འདིར་མགོ་བརྗོད་ཀྱི་ཚབ་ཏུ་བཀོད་ཡོད།

- “ཡུལ་གྱི་ནི་སྐལ་པོག་པ།
- ལྷང་ལྷང་ནི་རྩལ་མཁར་ཞིག།
- སྣ་སྣ་ནི་གཞན་ན་རེ།
- སྣུ་བལྟས་ནི་ངམ་དང་བྲག།
- ནང་བལྟས་ནི་གསེར་དང་དབྱིག།
- མཆིས་སྣ་ནི་མ་ཐོ་འཇ།
- སྣུ་མོ་ནི་བསེང་བསེང་མོ།
- བྲན་གྱི་ནི་སྐལ་པོག་པ།
- ལུ་གེ་ནི་རྐང་བྲན་ཞིག།
- འཁོལ་དུ་ནི་མ་ཐོ་འཇ།
- ལུ་གེ་ནི་བདིས་ཤིང་སྣང་།།

ཟས་ཀྱི་ནི་སྐལ་ལོག་པ།
ཉ་དང་ནི་གྲོ་མཆིས་ཏེ།
འཚལ་དུ་ནི་མ་ཐོ་འཇ།
ཉ་གྲོ་ནི་བཆའ་ཞིང་ཁལ།
བྱུགས་ཀྱི་ནི་སྐལ་ལོག་པ།
ཤ་དང་ནི་རྒྱང་མཆིས་སྟེ།
འཚོ་རུ་ནི་མ་ཐོ་འཇ།
ཤ་རྒྱང་ནི་བཅའ་ཞིང་རྟོང།
ཀྱི་བྱང་འབྲོག་ནི་ཡ་ལི་ན།
མོ་མའི་ནི་འབྲོང་གཆིག་པ།
བྱང་འབྲོག་ནི་འབྲོང་དགུམ་ན།
ཕུ་ནས་ནི་ལྷན་འདེབས་པལ།
ལྷོང་བྱང་ནི་འཕན་གྱིས་ཐོབ།
མདའ་ནས་ནི་གཡབ་འདོར་བ།
སྦྱིའི་ནས་ནི་ཤ་དང་སྦྱག།
དབུས་ནས་ནི་དཔོར་འཕེན་པ།
ཡར་ཀྱི་ནི་ལྷོ་དང་རྟེན།
ཕུ་ནས་ནི་ལྷན་བཏང་ཆིང་།
མདའ་ནས་ནི་གཡབ་བོར་ནས།
དེ་འི་ནི་བར་བར་དུ།

ལྷ་འཕགས་འཇིགས་རྟོགས།

མོ་མའི་ནི་(འཕྲོང་)བཀྱི་ཞིང་། །
ཐུར་ཐུར་ནི་བྱང་བའི་བཅུད། །
རུ་རྒྱས་ནི་ལྷོང་ཏོང་སྐྱལ་ད། །
ཤ་ལྷོ་ནི་ལྷེ་རྟེན་སྐྱལ། །
ལོ་ཤོག་ནི་ཤ་སྐྱལ་སྐྱལ་ད། །
མཆིལ་བའི་ནི་རི་སྐབས་ལ། །
རྟེན་ནི་ཤ་བཏགས་ཤིང་། །
གཡས་སུ་ནི་མ་ཡོ་ཞིག །
གཡོན་དུ་ནི་མ་རྣམ་ཆིག །
གཡས་སུ་ནི་ཡོ་བ་ན། །
སོ་བྱ་ནི་གྲི་སོ་རྒྱུང་། །
གཡོན་དུ་ནི་རྣམ་བ་ན། །
སྐམ་བུ་ནི་གོང་ཏེ་དཔུལ། །
མར་གྲི་ནི་ཆང་ཆང་ལ། །
ལྷུར་གྲིས་ནི་མ་བན་བས་ན། །
སང་བྱི་ནི་གནད་ས་སྐྱད་ན། །
སྐམ་གྲིས་ཉི་འཚལ་ཏ་རེ། །
ཉ་མོ་ནི་མཐོང་རྫོལ་ཞིག །
མཐོང་རྫོལ་ནི་མཐོང་ལ་རྫོལ། །
མཆིལ་བའི་ནི་སྐྱང་ཐོགས་ཤིག །

ལྷན་ཐོགས་ནི་ལྷན་ལ་ཐོགས། །
 རང་གི་ནི་གོང་ལན་དང་། །
 ས་འི་ནི་ཤེལ་ལྷན་གཉིས། །
 ག་ལྷན་ནི་ལྷན་གོ་ལྷ། །
 རེ་ཉེ་ནི་རེ་ཉེ་བ། །
 ར་ཉེ་ནི་ཤུག་པ་ལྷ། །
 ཡར་གྱི་ནི་བྱེ་མ་ལ། །
 ལྷན་ལྷན་ནི་འགྲོས་མོ་འདི། །
 ལྷན་འི་ནི་ཤུར་ཐབས། །
 ཟ་ཤུར་ནི་བཏབ་ཀྱང་ཤུར། ། །"ཞེས་པའོ། །

གཉིས་པ།

ད་ནི་ཞར་ལ་རང་ཉེད་ཀྱི་སེམས་ཚེར་ཉུང་ཙམ་གྱིས་མགོ་བརྗོད་འདིའི་
 མཐུག་སྐབས་ལ་འདོད་དེ། ལྷ་ལྷན་སངས་ལ་ཀར་ལགས་ནི་བོད་མོ་སྣམ་དག་པ་
 ཞིག་དང་མིང་སྲིང་གི་བཅེ་བ་གཙུག་ཏུ་བཀུར་བའི་བྱམས་སེམས་ཅན་གྱི་བདག་
 མོ་ཞིག་ཡིན་པ་རེད། མོའི་སྣམ་དག་མང་པོ་ཞིག་ད་ལྷ་ང་ཚོའི་མཐོང་ལམ་ན་མེད་
 བ་ཡང་། མཁུར་ཚེག་ཐུང་ཐུང་ཞིག་ལྷག་ཡོད་པ་དེས་མོའི་སྣམ་སྐྱེས་ཀྱི་ཤེས་རབ་
 ཚོན་པོ་དང་ཆགས་སྐྱང་གསལ་བའི་ཚོར་པ་ཟབ་མོ། གཤུང་ཤུགས་ཆེ་བའི་མི་ཚོ་
 དང་མ་གཤིས་ཀྱི་དཀྱུལ་ཡངས། བདག་བསམ་གཞན་གཅེས་ཀྱི་ལྷག་བསམ་བཅས་
 མཚོན་ཡོད་པར་མ་ཟད། ལྷན་པའི་དེའི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་དཀའ་འཛོལ་དང་། མོ་ཉའི་རིག་

གནས། རིན་ཐང་གི་ལྷ་བ་བཅས་སྣེ་མང་པོ་ཞིག་བྱུར་བ་ལྷས་ལེབ་མཐོང་ཐུབ་པའི་
སྐྱེ་ཆལ་གྱིས་ཡོངས་སུ་ཕྱག་ཡོད་པས་དངོས་གནས་ཡིད་ཁམས་གཡོ་བར་བྱེད་
པའི་རྒྱས་པ་དང་ལྷན་པའོ། །

དེས་ན་གོང་དུ་བཀོད་པའི་མགུར་འདི་ནི་བོད་མོའི་སྣན་ངག་ཡིག་ཐོག་ལ་
བཀོད་པ་སྲ་ཤོས་ཀྱི་གས་ཏེ། དེའི་ཡར་སྡོན་དུ་བོད་མོའི་སྣན་ངག་རྗེ་བཀོས་སམ་
ཡིག་ཐོག་དུ་བཀོད་ཡོད་པ་ཞིག་གུས་མོས་ཆད་ཆོད་མ་སོང་།

གསུམ་པ།

དེ་བཞིན་སྡོན་གྱི་ཨ་མ་རྣམས་གྱིས།
“ལོ་ལོ་མ་ཏུ་གཉིད་ལ་སྡོད། །
གཉིད་ལ་སྡོད་དང་རྟ་ཞིག་སྟེར། །
རྟ་གཞིས་སྐྱ་གཞིས་སྡོད་ལ་སྟེར། །
རྟ་མཐོར་མཐུར་ཞིག་འཛོག་ལ་སྟེར། །
རྟ་རར་ར་མདུད་རྒྱག་ལ་སྟེར། །
སྐྱ་མོ་དུང་མོ་ཐོན་ནི་ར། །
དུང་ལ་རྩ་ཚར་འཕེན་ན་སྟེར། །
ཆོང་པ་མཛོ་འདེད་ཐོན་ནི་ར། །
མཛོ་གྲ་བ་ཁལ་ཞིག་འགལ་ན་སྟེར། །
གོ་གོ་ཁ་ལྷས་བསྐྱེགས་ལ་སྟེར། །
ཁ་ལྷས་ཉིག་ག་ཕྱག་ལ་སྟེར། །

བད། ལྷག་པར་ཡི་གེ་མི་ཤེས་པའི་ཞིང་འབྲོག་བྱ་མོ་རྣམས་ཀྱི་རི་སྐྱོད་དང་བྱིས་སྐྱོ་ལ་
ཡང་ཤུགས་སྐྱེན་ཅི་ཡང་ཐེབས་མ་ཐུབ། དེའི་སྐྱེན་གྱིས་ཞིང་ཁ་དང་རི་ཁའི་བོད་
མོ་རྣམས་ནི་དོན་དམ་པའི་བོད་མོ་སྐྱན་ངག་པ་དག་ཡིན་ལ། ཁོང་ཚོའི་མི་ཚེ་དང་
འཚོ་བ་ནི་མ་གཞི་ནས་ལྷད་མེད་དྲངས་གཙང་གི་སྐྱན་ངག་རྣལ་མ་དེའོ། །དེའི་
ཕྱིར། ཁོང་ཚོས་བོད་མོའི་སྐྱན་ངག་ལ་སྐྱ་ན་མེད་པའི་བཀྲག་མདངས་བསྐྱེན་ཚུང་
ནའང་། ཁོང་ཚོའི་སྐྱ་ན་མེད་པའི་མངོན་རྗེས་དེ་དག་ཤེས་ནས་སྐྱོང་མཁན་མེད་
པར་ག་ལེར་མི་མངོན་པའི་དབྱིངས་སྐྱ་ཡལ་བ་རེད།

དེར་གི་དུས་ཀྱང་བོད་མོའི་སྐྱན་ངག་མི་ཉུང་བ་ཞིག་ལ་གནའ་ནས་ད་ལྟའི་
བར་མེ་ལོང་མའི་ཤུགས་སྐྱེན་ཚེར་མ་ཐེབས་པར་བོད་རང་གི་དབྱངས་འགྲོས་
དང་། བོད་རང་གི་སྐྱན་ངག་གི་བྱུང་ཚོས་གསལ་བོ་ཡིན་པ་དེ་ཡང་མཐར་དེད་ན་
རི་ཁ་དང་ཞིང་ཁའི་བྱ་མོ་རྣམས་ཀྱི་སྐྱ་ན་མ་མཆིས་པའི་མངོན་རྗེས་ཀྱི་བཀའ་རྒྱ་
ཁོ་ནར་འཁུམས། ཁོང་ཚོས་གསར་ཚོམ་དང་རྒྱན་འཛིན་གནང་བའི་རི་སྐྱོད་དང་
དམངས་གཞས་རྣམས་ལ་དེ་འདྲའི་རོ་བློ་དང་། དེ་འདྲའི་བོད་མོའི་འཚོ་བ་མཚོན་
པའི་རྣམ་པ། དེ་འདྲའི་སྐྱ་རྩལ་གྱི་འགྲུགས་ཤུགས་ལྡན་པ་བཅས་ནི་ད་ལྟར་ཚོའི་
སྐྱོད་ཡུལ་དུ་ལྷུར་ཡོད་པ་བཞིན་རེད།

དེས་ན་རང་ཅག་གིས་ལོ་རྒྱུས་ལ་ཕྱི་མིག་བལྟས་ཏེ། ལྷ་ལྷམ་སད་མ་ཀར་
གྱིས་བརྩམས་པའི་མགྱུར་སྐྱོད་དང་། གདོད་མ་ནས་བརྒྱུད་དེ་ཡོང་བའི་བོད་མོ་
རྣམས་ཀྱི་རི་སྐྱོད་དང་། དམངས་གཞས། གཏམ་རྒྱུད་དག་སྐྱོང་བཅས་ལ་སྐྱོབ་སྐྱོར་
བྱ་དགོས་པར་སེམས།

བཞེ་བ།

དུས་རབས་སྔོན་མའི་ལོ་རབས་བརྒྱད་ཅུ་བའི་སྟོན་ཅམ་ནས་བོད་ཀྱི་ཚོམ་
རིག་སྒྲིའི་ཆ་ནས་གསར་ཚོམ་གྱི་རྣམ་པར་འཕོས་ཏེ་ད་ལྟོའི་བར་རྒྱན་བསྐྱེད་ས་
ནས་ཡོང་བ་དང་། དེ་ཚོགས་ཀྱང་མི་ཉུང་བ་ཞིག་ལྟར་། དེ་དང་ཆབས་ཅིག་
བོད་མོའི་གསར་ཚོམ་གྱི་གྲུབ་འབྲས་མཚོན་པའི་བཅའ་སྟོན་ཚོས་དང་དུས་དེབ།
སྒྲིའི་དེབ། དྲ་བ་བཅས་ཀྱང་གང་ལ་གང་འཚམས་རེ་ཐོན་ཡོད་པ་ནི་དགའ་འོས་པ་
དང་བསྐྱེད་ས་འོས་པ་ཞིག་ཅི་ལ་མ་ཡིན།

ཡིན་ན་ཡང་། ད་ལྟོའི་བོད་མོའི་གསར་ཚོམ་གྱི་ཁྲོད་ན་སངས་མ་གཤམ་གྱི་
མཁུར་དང་། སྔོན་གྱི་རི་སྐྱེ་དང་དམངས་གཞས་ལྟ་བུའི་སྐྱེ་ཆལ་དང་སྤེལ་སྐྱོར་
དག་མའི་གསར་ཚོམ་ཞིག་མངལ་དགོན་པར་མ་ཟད། རའི་སྤྱང་བར་པལ་ཆེར་
མཐོང་རྒྱ་མི་འདུག་པས་རང་ཅག་གིས་བོད་མོའི་གསར་ཚོམ་ཞེས་འུར་ཆེན་པོ་
བརྒྱབ་ན་ཆོག་ལ་བརྗོད་བྱས་སྟོན་བར་མི་འགྱུར་གྲང་སྐྱེས་པའི་སེམས་ཁྲལ་ཞིག་
ཀྱང་ནམ་རྒྱུན་སྐྱེ་ཡི་ཡོད།

དེས་ན་ད་རེས་ཀྱིས་མོར་བསྐྱེད་པའི་གོ་སྐབས་འདི་དང་བསྐྱེད་ནས་མ་
འོངས་པའི་གསར་ཚོམ་ལ་ཐེ་ཚོམ་དང་བཅས་ཏེ་རེ་འདུན་གྱི་ཆོག་རེ་གཉེས་ཤིག་
ལུ་བར་འདོད།

གཅིག་གལ་ཏེ་རང་ཅག་གིས་ད་དུང་ཡང་སྔོན་མའི་དམངས་གཞས་དང་རི་
སྐྱེ་སྐྱེ་ཆལ་གྱི་འགྲུགས་ཤུགས་ཅན་གྱི་སྐྱོན་དག་གཅིག་ཀྱང་ཚོམ་མི་ལུས་ན།
འདས་ཟེན་པའི་བོད་མོ་རྣམས་ལ་ངོ་གཞོང་དགོས་པར་མ་ཟད། མི་རིགས་གཞན་
གྱི་གོགས་མོ་ཚོས་ཀྱང་འཕུ་བར་མི་འགྱུར་རམ།

