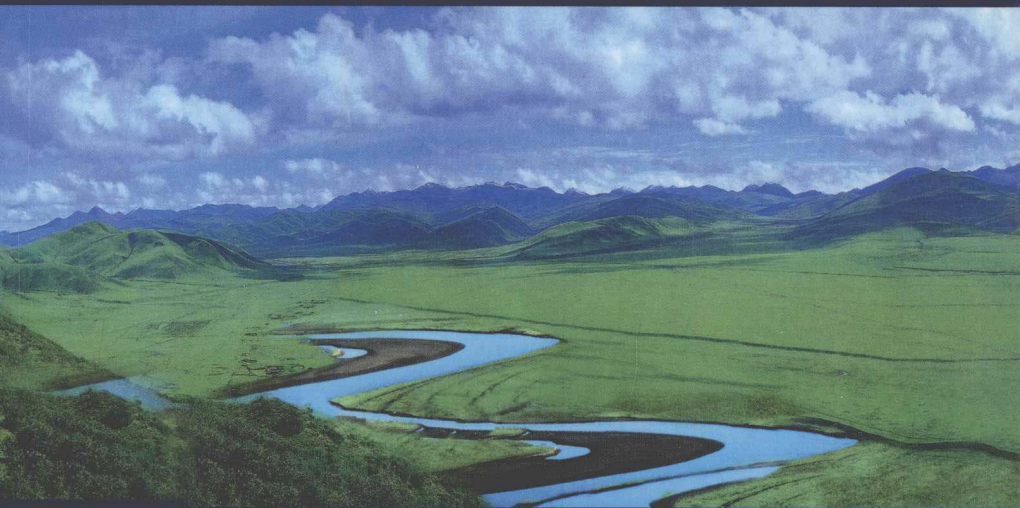


ཕུན་སེལ་གྱི་ལྗོངས་ཀྱི་ རྒྱུན་ལྷན་

དབུ་ཕྱོད་བསོད་ནམས་དར་རྒྱས་ཀྱིས་བཙུགས་



ཀྲུང་གོའི་བོད་རིག་པ་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་།

༡༡། །གསེར་ཐལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་དང་
སྤྲེལ་རྒྱན།

ཀྱང་གོའི་མོད་རིག་པ་དཔེ་རྒྱན་ཁང་།

དཔེ་མཛོག་འགན་འཁུར་བ། ཚངས་པ།
མདུན་ཤོག་ཁ་བྱང་འབྲི་མཁན། མཚོག་སྤུལ་བྱུང་བསྟན་ཉི་མ།
མདུན་ཤོག་རྩལ་འགོད་བ། ཚངས་པ་

༭། །གམར་བལ་བྱི་ལོ་རྒྱལ་དང་ཕོ་ལ་རྒྱལ།

བསོད་ནམས་དར་རྒྱལ་གྱིས་བཅམས།

ཀྲུང་གོའི་པོད་རིག་པ་དཔེ་རྒྱུན་ཁང་གིས་བསྟན་ཉི་བཀའ།
འདི་ག་དཔེ་རྒྱུན་ཁང་གི་སློབ་རྩལ་ཚུལ་འཁོར་ཁང་གིས་པར་གཞི་བཟོགས།
ལན་རྟ་ཁྲོད་ཁྱེད་རྟོག་ཁེ་ཚོན་པར་བྱམ་རྒྱལ་འགན་ཚད་ཀྱང་ཞུས་དཔར་བྱལ།
ལྷོ་མ་༢༠༠༤ལོའི་ཟླ་༡༢པར་སྤར་གཞི་དང་པོ་བཟོགས།
ལྷོ་མ་༢༠༠༤ལོའི་ཟླ་༡༢པར་སྤར་ཐེངས་དང་པོ་བྱལ།

ISBN7—80057—676—0/Z · 431

རིན་གོང་སྒོར། 15 00

责任编辑:聪博
封面题字:土登尼玛
封面设计:聪博

图书在版编目(CIP)数据

色达牧区姓氏与民俗/索南达吉 著.

—北京:中国藏学出版社,2006

ISBN 7-80057-676-0

I. 色... II. 索... III. 1. 姓氏—研究—色达县—藏语
—2. 风俗习惯—研究—色达县—藏语 IV. 1227

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第070551号

色达牧区姓氏与民俗

索南达吉 著

*

中国藏学出版社出版发行
中国藏学出版社微机室排版

三河市宏凯彩印包装有限公司印刷

开本:850×1168 1/32 印张:7.25

2006年12月第1版 2006年12月第1次印刷 印数:1—2000册

ISBN7-80057-676-0/Z·431

定价:15.00元

དཀར་ཆག

མཚན་པར་བརྗོད་ཅིང་བཅུ་པར་དམ་བཅའ་བ།	1
རྟེན་དང་བརྟེན་པར་བཅས་པའི་འཇིག་རྟེན་ཆགས་རིམ་ བཤད་པ།	2
གངས་ལྗོངས་སྣང་བཅུད་ཀྱི་བྱང་རིམ་གླེང་བ།	4
པོད་མིའི་རྒྱལ་ཚོན་རྒྱལ་སྤྱིར་བཏགས་པ།	10
ལྗོངས་ཀྱི་རྒྱལ་རྒྱུད་ཀྱི་བཤད་པ།	14
དབལ་ཤྲུལ་གྱི་བྱང་བ་བརྗོད་པ།	18
གསེར་ཤྲུལ་གྱི་འཆར་སྣང་།	33
གསེར་ཤྲུལ་ལ་དབལ་ཤྲུལ་བྱང་རིམ།	37
དབལ་ཤྲུལ་ཤོས་སྣང་སྣང་གྱི་ལོ་རྒྱུས།	43
དབལ་ཤྲུལ་རོགས་བཟའ་སྣང་མའི་ལོ་རྒྱུས།	47
དབལ་ཤྲུལ་རོགས་བཟའ་སྣང་མའི་ལོ་རྒྱུས།	49
དབལ་ཤྲུལ་ཚོས་སྣང་མའི་ལོ་རྒྱུས།	50
དབལ་ཤྲུལ་ཚོས་སྣང་མའི་ལོ་རྒྱུས།	53

མཚན་མང་སྤྲོད་པའི་ལྟུང་།	54
མཚན་མང་སྟོད་པའི་ལྟུང་།	56
མཚན་མང་རྒྱ་ལྷན་གྱི་ལྟུང་།	58
མཚན་མང་ཁ་ཤུལ་གྱི་ལྟུང་།	59
མཚན་མང་དཔོན་བཟའི་ལྟུང་།	60
ཨ་པོ་ཁྱིའི་ལྟུང་།	61
ཨ་པོ་འབྲུམ་ཤུལ་སྟོད་པའི་ལྟུང་།	63
ཨ་པོ་མགོ་མཚན་གྱི་ལྟུང་།	64
ཨ་པོ་དགྱེལ་མགོ་བའི་ལྟུང་།	65
ཨ་པོ་མང་ཤུལ་གྱི་ལྟུང་།	66
ཨ་པོ་དག་ཅེ་བཟའ་མང་གི་ལྟུང་།	67
ཨ་པོ་ཁུས་རྒྱར་གྱི་ལྟུང་།	68
ཨ་པོ་ལྷ་རྒྱའི་ལྟུང་།	69
ཨ་པོ་ཆེ་ཤུལ་གྱི་ལྟུང་།	70
ཨ་པོ་རྒྱུད་ལྷན་སྤྲོད་པའི་ལྟུང་།	71
ཨ་པོ་ལྷན་པ་ཐ་པའི་ལྟུང་།	72
ཨ་པོ་མ་རྒྱར་གྱི་ལྟུང་།	73
མང་མང་ཁྱིའི་ལྟུང་།	74
མེད་མེད་ཁུས་ཤུལ་གྱི་ལྟུང་།	75
མེད་མེད་གཤེར་སྟོད་པའི་ལྟུང་།	76

མེད་མེད་སྐར་འཕྲུག་གི་ལོ་རྒྱུས།	77
ཕུ་རྒྱུད་རྟ་ཤུལ་གོང་མའི་ལོ་རྒྱུས།	78
ཕུ་རྒྱུད་རྟ་ཤུལ་བར་མའི་ལོ་རྒྱུས།	80
ཕུ་རྒྱུད་རྟ་ཤུལ་ཏུ་བ་མའི་ལོ་རྒྱུས།	80
ཕུ་རྒྱུད་ཏུ་གསར་མའི་ལོ་རྒྱུས།	81
ཕུ་རྒྱུད་རྒྱ་བར་མའི་ལོ་རྒྱུས།	82
ཕུ་རྒྱུད་ཐུ་རྒྱུ་ལོ་རྒྱུས།	83
ཕུ་རྒྱུད་ཡག་ཤུལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས།	81
ཕུ་རྒྱུད་རྒྱུག་རྒྱུ་ལོ་རྒྱུས།	81
གཏེར་རྟོན་སྐར་ཏུ་མའི་ལོ་རྒྱུས།	85
ཨ་རྒྱུ་བས་སྐད་མའི་ལོ་རྒྱུས།	86
ཨ་རྒྱུ་བས་ཆོ་བཟའ་ཆང་གི་ལོ་རྒྱུས།	88
རྒྱ་ཤུལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས།	90
མེད་མེད་ཐེ་བའི་ལོ་རྒྱུས།	91
གེ་འཕན་ཐེ་བའི་ལོ་རྒྱུས།	92
གེ་འཕན་རྟོང་བཟའ་ཆང་གི་ལོ་རྒྱུས།	92
ཞོ་ཆང་ཐེ་བའི་ལོ་རྒྱུས།	94
རྟོག་ཆོ་ཐེ་བའི་ལོ་རྒྱུས།	95
རྒྱལ་ཐུ་རྒྱུ་ལོ་རྒྱུས།	96
ཉལ་སྐར་མའི་ལོ་རྒྱུས།	97

ཀླད་ཚེ་ཐེ་བའི་ལོ་རྒྱུས།	97
གཞུགས་ཐུར་ཐེ་བའི་ལོ་རྒྱུས།	98
ཨ་ཏྲང་རི་བཟའ་ཚང་གི་ལོ་རྒྱུས།	99
སྟོང་བཟའ་ར་སྟོར་གྱི་ལོ་རྒྱུས།	100
གོས་ཚེ་ཐེ་བའི་ལོ་རྒྱུས།	101
གསེར་ཡུལ་གྱི་ཡུལ་ཐེ་འཁོར་ཞིག་ལ་སོང་བ་དང་ད་ལྟ་ དངོས་ཡོད་ཅུ་ཐེ་བའི་མིང་།	101
གསེར་ཡུལ་གྱི་ཡུལ་སྟོ།	103
གསེར་ཡུལ་གྱི་རུས་གངས།	105
གསེར་ཡུལ་མིས་བརྒྱད་མར་བདག་བཟུང་བྱས་ཚུལ།	107
དབལ་ཡུལ་གསེར་རྟའི་སྤྱིམས་དང་སྤྱིམས་གཏམ།	109
གསེར་ཡུལ་གྱི་ཚོད་སྟེང་འདུམ་འགྲིག་བྱེད་སྟངས།	115
འཇལ་བ་ཤལས་གྱི་རིགས།	118
ཚྱོད་གྱི་ཆིངས་ཡིག་འབྲི་སྟངས།	119
གཉེགས་ཐར་ཡི་གེ་འབྲི་སྟངས།	120
གཟུ་ཡིག་འབྲི་སྟངས།	121
འཇལ་སྒྲུང་དག་ཡིག་འབྲི་སྟངས།	122
ཚོས་སྤྱིམས་གྱི་སྒྲིག་བཤད།	122
གསེར་འཁོག་ཡུལ་གྱི་དགེ་སྦྱོར་བྱེད་ཚུལ།	126
གསེར་འཁོག་ཡུལ་གྱི་བསང་མཚན།	130

བསང་མཚན་བདུད་མིའི་སྤང་བ།	133
གསེར་ལུལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ལྡན་པའི་གནས་རི།	138
བྱིས་གཞིན་ནམས་གྱི་ཅིང་མོའི་རིགས།	140
གསང་བའི་དཔྱགས་ཡིག་	141
དམ་ཁྲུག་གམ་ཐམ་ཀའི་རིགས།	142
གསེར་འཕྲོག་གི་ལོ་གསར་རུས་སྟོན།	143
གསེར་འཕྲོག་གི་གཉེན་སྒྲིག་དང་གཉེན་སྟོན་གྱི་ མཛད་སྒྲུབ།	144
གཉེན་སྟོན་གྱི་སྟོན་བཤད།	151
གསེར་འཕྲོག་གི་བལ་སྤྱང་ཁ་སྟོན།	153
གསེར་འཕྲོག་གི་རྒྱུ་ཆ་དང་རྒྱུ་སྟུང་བཅའ་ལག་གི་རིགས། ...	154
གསེར་འཕྲོག་གི་ཞེས་དང་བསྐྱེན་བཟུར་བྱེད་སྤངས།	156
གསེར་འཕྲོག་གི་ལེགས་ཤེས་བརྟགས་སྒྲུབ།	158
འཛེམ་བྱའི་སྟོན།	159
གསེར་འཕྲོག་གི་བྱིས་པ་བརྟགས་སྒྲུབ།	162
གསེར་འཕྲོག་གི་སྒྲ་ནག་གི་བཤད་པ།	164
གསེར་འཕྲོག་གི་རྟ་ཞོར་ལུག་གི་བཤད་པ།	166
འཕྲོག་བྱའི་བཤད་པ།	169
རུས་བཞིའི་གནམ་གཤིས་ལ་བརྟག་པ།	169
གནམ་གཤིས་བརྟག་པར་འབྲུག་སྒྲ་ལ་བརྟག་པ།	170

ཐུན་གྱི་ཆགས་འགྲོ་ལ་བརྟག་པ།	171
ཐུང་གི་རྒྱ་སྒྲིགས་ལ་བརྟག་པ།	172
སྒྲིག་ཆགས་ཀྱི་སྐད་སྐད་ལ་བརྟག་པ།	172
ཟླ་འཁོར་བརྩ་གཉིས་ལ་བརྟག་པ།	173
གོ་མཚོན་ཞེས་པ་རི་ལྟར་ཡིན་པ་བཤད་པ།	174
གསེར་འཕྲོག་གི་དགྲ་འཐབ་བྱེད་སྒྲངས།	181
གཏམ་དཔེ་ཁག་གཅིག་.....	183
རྒྱག་ཁག་གཅིག་	186
འགྲུག་མོ་ཁག་གཅིག་	188
གཤམ་ཆེག་ཁག་གཅིག་	191
དམངས་སྤྱོད་ཁག་གཅིག་.....	193
གསེར་ཡུལ་གྱི་རི་སྒྲེས་སྒྲིག་ཆགས།	195
གསེར་ཡུལ་གྱི་མཁས་གྲུབ་སྒྲོན་གྲགས་ཅན་ཁག་གཅིག་གི་ མཚན་གྲངས།	196
རྫོང་གནས་ཀྱི་གནས་ཡིག་བསྐྱུས་པ།	197
མགོན་པོའི་བྱང་བ་བརྫོང་པ།	207
མཆུག་བྱང་།	216

དམ་བཅའ་བ།

- 1 -

རྟེན་དང་བརྟེན་པར་བཅས་པའི་འཛིག་རྟེན་ ཆགས་རིམ་བཤད་པ།

སྤྱིར་རྟེན་དང་བརྟེན་པར་བཅས་པའི་འཛིག་རྟེན་ཆགས་རིམ་ལ་གྱི་
སྔ་དང་གྱི་རྟེན་གཞི་དང་ནང་བཅུད་གྱི་སེམས་ཅན་གཉིས་གྱི་ཆགས་ཚུལ་……
དང་སྤྱིན་ཚུལ་གྱི་ནམ་བཞག་ལ་རིགས་པའི་དབྱུད་འབྲུལ་གྱིས་ཚོས་ཉིད་
རང་ཁྱབ་གྱི་རོ་བོའི་རང་ཞལ་མཐོང་ཐུབ་པར་དཀའ་ལ། འོན་ཀྱང་གྱི་
མཐུན་རྟེན་གཞིའི་གོ་ལ་ཕྱི་ལ་པོ་འདི་འབྱུང་ལྡན་རང་ཚོལ་གྱིས་ཁྱབ་པ་……
ཞིག་ཡིན་ཏེ། བས་མཁའ་དབྱིངས་རིམ་གྱིས་གོ་སྟེ་བའམ་ཡས་ཐུབ་པ་
དང་། རྒྱང་གིས་རྒྱས་བཏབ་པའམ་མས་འདེགས་པ། རྒྱས་སྤྱད་པར་
བྱེད་པ། མའི་དྲོད་གྱིས་སྤྱིན་པར་བྱེད་པ། རྒྱལ་བཅེགས་འདབས་འབྱར་
བས་དབུས་མཐན་པ། ཉི་ཟླ་སྐར་གསུམ་གྱིས་མཁའ་དབྱིངས་ནས་ལམ་
སྤང་གསལ་བ་བཅས་གདོད་མའི་རང་གཤེས་སྤྱུ་ཁྱབ་པ་ལས་བྱེད་པ་པོ་……
ཞིག་གིས་ཚོལ་སྐྱབ་ལ་བརྟེན་ནས་ཁྱབ་པ་ཞིག་མ་ཡིན། དེས་ན་འཛིག་
རྟེན་འདི་རྟེན་འབྱུང་རང་ཆས་སྤྱུ་ཁྱབ་པར་གཞི་བཙལ་བས་དྲགས་སྤང་
གང་ཡང་མེད་པ་ནི་དངོས་སྟོབས་རྒྱུ་དཔག་གི་ཚད་འབྲས་ཡང་དག་……
ཞིག་ཡིན་ཏེ། འབྱུང་བ་གཅིག་གིས་རང་སྤྱུ་ཁྱབ་པར་གནས་པ་མེད་པས་
འབྱུང་ཁྱུ་སྤྱད་སྟེ་རྟེན་གསུམ་གྱི་འབྲེལ་བའི་ཚུལ་དུ་ཁྱབ་པར་གདོད་……
མི་བླ་བའོ། །

བླ་པུ་ལྟ་བུ་འགྲོ་འཁོར་མེད་ཅན་རྣམས་ཀྱང་ཐོག་མའི་འབྱུང་རྒྱུན་
 འདི་དང་འདི་ཡིས་བྱུང་བར་ཤེས་རྟོགས་གསར་བ་ཞིག་མེད་ལ་ལྟས་.....
 མེད་པ་གཉིས་ཀྱིས་བཟུས་པའི་རྟོག་ལྟ་རྟུན་ལྟ་འགྲོ་རྣམས་མཁའ་དང་སྐྱོང་
 དང་དྲོད་གཤེར་གསུམ་ལས་སྦྱེས་པ་དང་ནམ་མཁའ་དང་ས་གནི་རྩ་.....
 ལྷུང་གསུམ་ལ་རྩ་འབྱུང་དང་གནས་གནི་བྱས། རྩ་གནས་འཇིག་གསུམ་
 གྱི་ཁ་བརྒྱད་ནས་འོང་བ་ཤ་རྟག་ཡིན། ཤེས་ལྟ་གྱི་མི་རྩེ་འགྲོ་ཀྱན་ལས་
 མཆོག་ལྷུང་གྱི་བྱང་ཆོས་ལྟ་པ་ནི་ལྷུང་ལྟ་དང་དབང་ལྷས་རྟོག་བཅས་...
 དང་རྟོག་མེད་གྱི་ཞེན་སྣང་འདྲེན་ཅུས་པ་དང་སྦྱ་ཤེས་དོན་གོ་བ་སོགས་...
 གྱི་རང་བཞིན་དང་བྱེད་ལས་ལས་བྱེད་པར་འཕགས། རྩེར་ལོ་རྩུས་ཆེ་
 ཁག་རྣམས་སུ་ལྷི་རྩྱེད་གྱི་འཇིག་རྟེན་མས་ནས་ཡར་ཆགས། བླ་པུ་ལྟ་
 གྱི་མེད་ཅན་ཡས་ནས་མར་ཆགས་པར་བཞེད་པ་དང་གོ་ལ་གཙང་.....
 མའི་ཐོག་སྒྲོན་ལ་རྒྱང་རྩེས་འཛོག་མཁའ་གྱི་མི་དེ་འཇིག་རྟེན་གཞན་.....
 བླ་བླ་མཁའ་ལས་བབས་རྩྱལ་དང་བསྐྱལ་བ་ལ་ཐོག་གི་མི་རྣམས་གྱི་...
 ལྟས་ན་འོད་ཡོད་པ་དང་རྩྱེད་འབྱུང་གིས་མཁའ་ལ་འཕྱར་མྱིང་གིས་འགྲོ་...
 བའི་རྩལ་བྱགས་ལྟ་པ། ཁམས་གྱི་ཟས་མི་ཟ་བར་བསམ་གཏན་གྱི་ཟས་
 བརྟེན་པ་སོགས་སྒྲོན་བྱུང་མི་ལ་ཡོན་ཏན་བཅུ་ལྟ་པར་བཤད་། གཤུང་
 ལྷུང་ལོན་གྱི་ལྷགས་ལྟར་ན་མའི་འགྲོ་བ་ནི་འབྱུང་བའི་དྲུངས་མ་ལས་.....
 ལྷུང་པའི་རྩིང་པ་སྤོང་གི་སྐྱོང་ལས་བྱུང་བར་བཤད།

ད་ལྟ་བཞུགས་པའི་ལོ་རྩུས་ལ་གཞལ་བྱེད་གསར་བའི་ཆོད་མ་ལ་ཆོན་
 རིག་པས་གཏིང་རིམ་ནས་ཐོན་པའི་དངོས་རྩལ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པའི་

ཤེས་རྟོག་སྤྱད་ན་འཛམ་གླིང་འདིར་སྤྲི་མི་བྱུང་ནས་ལོ་རྒྱུ་ལ་ཁ་ཤས་
 སང་བ་དོ་སྤྲོད་བྱས་ཡོད། མདོར་ན་ཡ་ཐོག་གདོད་མའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྤྲི་
 མའི་འདུས་སྐབས་སུ་ཤ་ཁྲག་ཅུས་རྒྱུད་ལ་ཉེ་དེར་གི་སྤྱིགས་སྤྱད་མེད་པ་
 དང་། རིགས་ལ་མཐོ་དམན་མེད་པ་ལྟས་སེམས་ལ་ཚུལ་སྤྱོད་ཀྱི་ཐབས་
 རྒྱ་མི་ཆེ་བ། ཟས་ཚོར་གསོག་འཛིག་མེད་པ། ཆགས་སྤང་འཁོན་འཛིན་
 ཀྱི་འཁྲག་ཚོད་མེད་པ། སེམས་གཞུང་དྲང་པོའི་སྒྲོ་ནས་འཚོ་བར་རོལ་བ།
 དེ་ནས་རིམ་བཞིན་སྤྲི་མི་མེར་གུར་ནས་ལྟས་སེམས་ཀྱི་འགྲུལ་ཤུགས་རྗེ་
 ཆེར་སོང་སྟེ། ང་ཁྱོད་ཀྱི་བདག་འཛིན་དང་། སྤྱིགས་སྤྱད་གི་ལྟ་ཚུལ།
 ཆགས་སྤང་འཁོན་ལན་ཀྱི་དགྲ་ཤུགས་ཆེར་གུར་པ་སོགས་ཤེས་རྟོག་གི་
 འཆར་སྒྲོ་རྗེ་གསལ་སོང་བ་བཅས་ཀྱིས་ཐོབ་ཐང་དང་། དབུལ་སྤྱག་ལ་
 བྱུང་འབྱུར་སོང་བས་མིས་མི་ལ་དབང་བསྐྱར་བྱས་ནས་རྗེ་འབངས་དང་
 བུན་གཡོག་གི་ལམ་ལྟགས་སུ་གྱུར། དེས་ན་གནའ་ནས་ད་བར་མི་དང་
 སྤྱི་ཚོགས་གཉིས་ལ་གཡོ་འགྲུལ་ཆེན་པོའི་འགྱུར་ལྡོག་འགྲོ་དང་འགྲོ་
 བཞིན་པ་མཛད་གསལ་སྤྱད་རོ། །

གངས་རྒྱུངས་རྒྱུད་བཅུད་ཀྱི་ རྒྱུང་རིམ་སློང་བ།

འཛིག་རྟེན་གོ་ལ་ཉིལ་པོའི་ཡང་ཅེར་སོན་པའི་གངས་ཅན་མཐོ་
 སྐང་གི་གཞི་བྱོན་འདི་ཆགས་ནས་ལོ་རྒྱུ་ལ་ཁ་ཤས་སྤེལ་བས་ཡོད་པར་

ཚེ་རིག་པས་བརྟགས་དབྱུང་གིས་བརྟགས་འབྲས་གསལ་པོ་བསྟན་.....
 ཡོད་པས་དེ་མིན་དོགས་གཙང་གི་གསལ་ཆ་འདོན་མི་དགོས་པ་ནི་.....
 འཇམ་སྒྲིང་ཡོ་རྒྱས་སྒྲུབ་ཀྱིན་ལ་མཐུན་སྒྲུབ་ཀྱིན་ཡོད། སྟན་
 རུས་སྟུང་པོ་འཇམ་སྒྲིང་ཡོ་རྒྱས་སྒྲུབ་ཀྱི་ས་ཆ་འདིའི་ས་བབ་དམའ་བས་ཆ་རོང་
 ཞིག་ཡིན་ལ། དེ་ནས་རིམ་བཞིན་ཉི་མ་ལ་ཡི་རི་རྒྱུད་སོགས་ཡར་
 འཕགས་པས་སྐམ་སའི་མཐོ་སྒྲང་དང་། གྲང་བསིལ་གྱི་ཡུལ་སྒྲོངས་སྟུ་
 རྒྱར་བ་དང་གངས་མཐོ་མཐིང་རྒྱལ་མོ་སྒྲིང་ལཱའི་སྟོན་ཏྲུག་ལྟར་རུ་.....
 དཔྱད་སྟོན་གྱི་དབྱིངས་ན་བརྒྱུད་ཆགས་ཤིང་རབ་དཀར་རྒྱ་འཛིན་གྱི་.....
 སྒྲུང་པོ་ལྟར་ཡོད་དབང་འཕྲོག་པའི་མཚན་སྟན་སྟོགས་ཀྱིན་རུ་བྱུང་། དེ་
 དང་ཆ་འདྲ་བར་སྟོགས་བཞི་སྟོགས་མཚམས་སྟུ་གངས་དཀར་ཆར་རུ་.....
 དང་ར་བ་རང་བྱུང་ལྟན་གྲུབ་གྱི་དོ་ར་དཀར་པོས་ཡོངས་སྟུ་བསྐྱར་བས་...
 རིག་ལྟན་དཔའ་པོའི་གྲོང་ཁྱིམ་དངོས་མཚུངས་ལྟར་ཆགས།

སའི་དབྱིབས་ནི་རུབ་བྱང་གཉིས་མཐོ་ལ་ཤར་སྟོ་གཉིས་དམའ་བ་...
 ཉི་མ་ལ་ཡ་དང་ཁུ་ཁུ་གདང་ལ་དེ་རི་རྒྱུད་ཆེན་པོ་གསུམ་ལས་སྟོད་སྟོད་
 གྱི་རྒྱ་སྒྲུང་དང་རི་ཡུང་ནམས་སོ་སོར་བྱེས། པོད་གྱི་སྟོགས་བཞིའི་མཐའ་
 མཚམས་གནའ་མའི་རག་རྒྱན་ལྟར་ན། ཤར་མཐའ་རྒྱ་བྲག་འཐབ་མས་
 བཟུང་། །དེ་ན་རྒྱ་སྟོན་མགོ་དགུ་འབྱེལ། །སྟོ་མཐའ་རྒྱ་རྫོང་ནག་གིས་
 བཟུང་། །དེ་ན་རྒྱ་སྟོན་རར་མ་མཚོང་། །རུབ་མཐའ་གངས་རི་དཀར་
 པོས་བཟུང་། །དེ་ན་གངས་མེད་གཡུ་རལ་རོམ། །བྱང་མཐའ་བྱེ་ཐང་རྒྱ་
 པོས་བཟུང་། །དེ་ན་བྱེ་སྒྲུང་དམར་མོ་རྒྱག་ །ཅིས་གྲགས་སོ། །

གངས་དཀར་བསེལ་བའི་སྒྲངས་ཀྱི་མིའི་སྐྱེ་འགྲོ་བྱུང་རིམ་ནི་འཛམ་
 གླིང་ཚོག་ཆེས་སྡུ་བ་ཞིག་ཡིན་པར་འཛམ་སྐྱེ་མེད་ཡིད་བརྟན་རུ་རུང་སྟེ་
 མངའ་དབུས་མདོ་ཁམས་ཀྱི་མཐོ་སྒང་འདི་འཛམ་གླིང་རྟེན་གཞི་ཆགས་
 པའི་སྟོན་ལ་འབྱར་རུ་ཐོན་པ་ལྟར་ནང་བཅུད་སེམས་ཅན་ཡང་དེ་ལྟར་
 སྟོན་རུ་རུང་བ་དང་། སྟོན་བྱོན་མཁས་པའི་དབང་པོ་ནམས་ཀྱིས་
 དཔོངས་པ་གཅིག་དང་གསུང་གཅིག་གིས་རྒྱང་རིང་བརྒྱད་རིམ་གྱི་སྐྱི་
 ཆོགས་ལོ་རྒྱས་དང་། ད་ལྟ་མདོ་དབུས་སྟོང་སྒང་གི་གནའ་རྩལ་ས་ལོག་
 ནས་ཐོན་པ་ནམས་ལ་ཆོན་རིག་པས་བརྟགས་འབྲས་ལྟར་ན། བོད་འདི་
 བོ་ལོ་ཁྱི་སྐྱེ་གཉིས་སམ་ཡང་ན་ཁྱི་སྐྱེ་གསུམ་གྱི་གོང་རྩལ་རུ་བྱུང་བའི་
 གནའ་བོའི་མི་རིགས་ཤིག་ཡིན་པར་ཁ་ཆོན་བཅད་ཡོད། དེས་ན་གནའ་
 བོའི་ལོ་རྒྱས་དང་། ད་ལྟའི་ཆོན་རིག་གཉིས་བསྐྱབ་བྱ་སྐྱབ་བྱེད་དམ་
 རྒྱང་འབྲེལ་བྱས་ནས་བཤད་སྟེང་སྟོང་ན་གསལ་པ་མདོན་བྱུང་གི་འཆར་
 སྒྲུང་གསལ་བ་འབྱུང་ཐུབ་པར་དེས། རང་རེ་གངས་ཅན་པའི་མེས་པོའི་
 ཐོག་མ་དེ་གདོད་མའི་རུས་རབས་སུ་བྱུང་བའི་སྟེུ་དང་བྲག་སྟོན་མོ་
 གཉིས་ལ་ངོས་འཛིན་གྱིན་འདུག །འཛམ་གླིང་ལོ་རྒྱས་ཀྱི་སྐབས་རྒྱན་
 ལྟར་ན་མིའི་འབྱུང་ཁུངས་སྡུ་ལས་བྱུང་བར་བྱེད། དེས་ན་རང་རེས་སྡུ་
 མོ་ལ་སྟེུ་དང་སྡུ་མོ་ལ་བྲག་སྟོན་མོ་ཞེས་བ་སྟེད་བཏགས་པ་ནི། སྟེ་
 གཟུགས་དང་སྟོད་གནས་ལ་གཞལ་ནས་བཏགས་པར་སེམས། སྡུ་མི་
 ནམས་ཀྱི་འཆོ་བའི་རྩིས་བར་ཤེས་རྟོགས་རེ་གསར་རུ་བྱོན་ནས་གནས་
 ཁང་དང་བྲག་གོས་སོགས་མཐོ་སྐྱབ་ཀྱི་འདུ་ཤེས་དང་། དགྲ་གཉེན་

