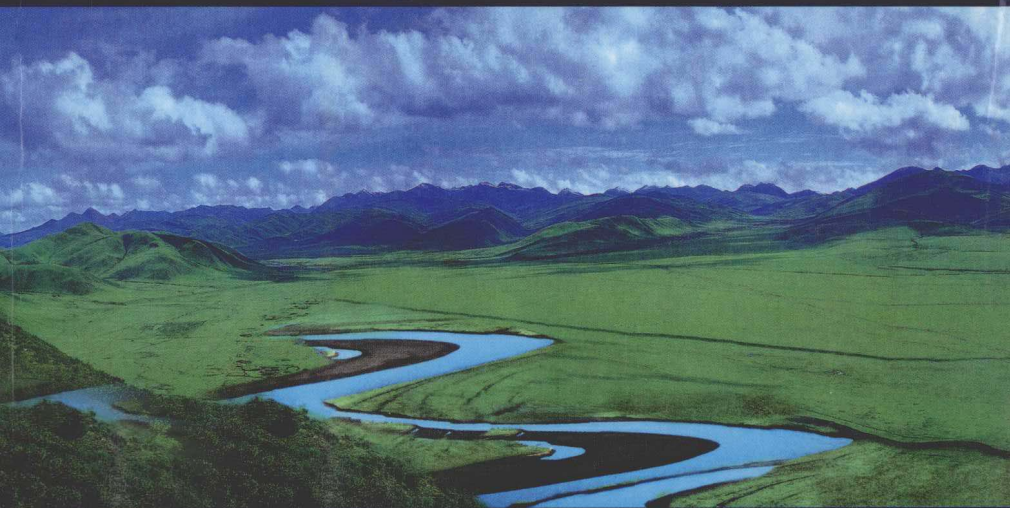


འཕགས་པའི་ལྷན་འཛུགས་ རྒྱུན་འཁུར་

དབུ་ལྷན་འཛུགས་ཀྱི་ལྷན་འཛུགས་



ཀྲུང་གོའི་བོད་རིག་པ་དཔེ་སྟླན་ཁང་།

༄༅། །གསེར་ཐལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་དང་ སྒྲིལ་རྒྱུན།

བསྐྱེད་ནམས་དང་རྒྱས་ཀྱིས་བརྒྱམས།

ཡུང་གོའི་ཕོད་རིག་པ་དཔེ་རྒྱན་ཁང་།

དཔེ་མཛོག་འགན་འཁུར་བ། ཚངས་པོ།
མདུན་ཤོག་ཁ་བྱང་འབྲི་མཁན། མཚོག་སྤུལ་བྱབ་བསྟན་ཉི་མ།
མདུན་ཤོག་རྒྱས་འགོད་བ། ཚངས་པོ་

༡། །གསེར་བལ་གྱི་ལྷ་རྒྱས་དང་སྤྲེལ་རྒྱན།

བསོད་ནམས་དར་རྒྱས་གྱིས་བཅམས།

ཀྲང་གི་འོད་རིག་པ་དཔེ་རྒྱན་ཁང་གིས་བསྟན་ཉི་བཀམ།
འདི་ག་དཔེ་རྒྱན་ཁང་གི་སློག་རྒྱལ་ཅིས་འཁོར་ཁང་གིས་པར་གཞི་བཟོགས།
སན་རྟ་ཤང་ཁྱེར་ཁྱེར་ཁེ་ཚོན་པར་བྱམ་རྒྱག་འགན་ཚད་ཀྱང་སྤེལ་དཔར་བཅུ་བ།
ལྷ་མོ་༢༠༠༤ལོའི་ཟླ་༡༢པར་སྤར་གཞི་དང་པོ་བཟོགས།
ལྷ་མོ་༢༠༠༤ལོའི་ཟླ་༡༢པར་སྤར་ཐེངས་དང་པོ་བཅུ་བ།

ISBN7—80057—676—0/Z · 431

རིན་གོང་སྒྲིང་། 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

1. 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་སྣོད་བཅུད་ཀྱི་བྱུང་རིམ་གླེང་བ།	4
པོད་མིའི་རྩ་མཚན་རྒྱལ་ཁྱིམ་བཞུགས་པ།	10
སྣོད་གི་རྩ་མཚན་གྱི་བཤད་པ།	14
དབལ་ཤུལ་གྱི་བྱུང་བ་བརྗོད་པ།	18
གཤེར་ཤུལ་གྱི་འཆར་སྣང་།	33
གཤེར་ཤུལ་ལ་དབལ་ཤུལ་བྱུང་རིམ།	37
དབལ་ཤུལ་ཤོས་སྣོད་སྣང་གི་ལོ་རྒྱུས།	43
དབལ་ཤུལ་རོགས་བཟའ་སྣང་མའི་ལོ་རྒྱུས།	47
དབལ་ཤུལ་རོགས་བཟའ་སྣོད་མའི་ལོ་རྒྱུས།	49
དབལ་ཤུལ་ཆོས་སྐྱོར་སྣང་མའི་ལོ་རྒྱུས།	50
དབལ་ཤུལ་ཆོས་སྐྱོར་སྣོད་མའི་ལོ་རྒྱུས།	53

མཚན་ཚང་སྒྲུང་མའི་ལྟུངས།	54
མཚན་ཚང་སྟོང་མའི་ལྟུངས།	56
མཚན་ཚང་རྒྱ་ལྷན་གི་ལྟུངས།	58
མཚན་ཚང་ཁ་ཤུལ་གྱི་ལྟུངས།	59
མཚན་ཚང་དཔོན་བཟའི་ལྟུངས།	60
ཨ་པོ་སྤྱིའི་ལྟུངས།	61
ཨ་པོ་འབུམ་ཤུལ་སྟོང་མའི་ལྟུངས།	63
ཨ་པོ་མཚན་མཚན་གི་ལྟུངས།	64
ཨ་པོ་དཀྱིལ་མཚན་བའི་ལྟུངས།	65
ཨ་པོ་སང་ཤུལ་གྱི་ལྟུངས།	66
ཨ་པོ་དག་ཅེ་བཟའ་ཚང་གི་ལྟུངས།	67
ཨ་པོ་ཁུག་སྒྲུང་གྱི་ལྟུངས།	68
ཨ་པོ་ཁྱ་ལྟུངས།	69
ཨ་པོ་ཆེ་ཤུལ་གྱི་ལྟུངས།	70
ཨ་པོ་ཆུང་ལས་སྒྲུང་མའི་ལྟུངས།	71
ཨ་པོ་ལྷན་ས་མའི་ལྟུངས།	72
ཨ་པོ་མ་སྒྲུང་གྱི་ལྟུངས།	73
སང་སང་སྤྱིའི་ལྟུངས།	74
མེད་མེད་ཁུག་ཤུལ་གྱི་ལྟུངས།	75
མེད་མེད་གམེད་སྟོང་མའི་ལྟུངས།	76

མེད་མེད་སྐར་འཕྲོག་གི་ལོ་རྒྱུས།	77
ཤུ་རྒྱུད་རྟ་ཤུལ་གོང་མའི་ལོ་རྒྱུས།	78
ཤུ་རྒྱུད་རྟ་ཤུལ་བར་མའི་ལོ་རྒྱུས།	80
ཤུ་རྒྱུད་རྟ་ཤུལ་ཏུ་བ་མའི་ལོ་རྒྱུས།	80
ཤུ་རྒྱུད་ཏུ་གསར་མའི་ལོ་རྒྱུས།	81
ཤུ་རྒྱུད་རྒྱ་བར་མའི་ལོ་རྒྱུས།	82
ཤུ་རྒྱུད་ཐ་རྒྱུད་ལོ་རྒྱུས།	83
ཤུ་རྒྱུད་ཡག་ཤུལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས།	84
ཤུ་རྒྱུད་རྟ་ཤུལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས།	84
གཏེར་སྟོན་སྐར་ཏུ་མའི་ལོ་རྒྱུས།	85
ཨ་རྒྱུལ་སྐར་མའི་ལོ་རྒྱུས།	86
ཨ་རྒྱུལ་སྐར་མེ་བཟང་ཆོང་གི་ལོ་རྒྱུས།	88
རྒྱ་ཤུལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས།	90
མེད་མེད་སྐར་བའི་ལོ་རྒྱུས།	91
གེ་འཕམ་སྐར་བའི་ལོ་རྒྱུས།	92
གེ་འཕམ་སྐར་བཟང་ཆོང་གི་ལོ་རྒྱུས།	92
ཞོ་ཆོང་སྐར་བའི་ལོ་རྒྱུས།	94
རྟ་གེ་ཆོང་སྐར་བའི་ལོ་རྒྱུས།	95
རྟ་གེ་ཆོང་སྐར་བའི་ལོ་རྒྱུས།	96
ཉལ་སྐར་མའི་ལོ་རྒྱུས།	97

ཀླང་ཆ་ཐེ་བའི་ལོ་རྒྱུས།	97
གཞུང་ས་རྒྱུ་ཐེ་བའི་ལོ་རྒྱུས།	98
ཨ་ཏུང་རི་བཟའ་ཚང་གི་ལོ་རྒྱུས།	99
སྟོང་བཟའ་ར་སྟོར་གྱི་ལོ་རྒྱུས།	100
གོས་ཆ་ཐེ་བའི་ལོ་རྒྱུས།	101
གསེར་ཡུལ་གྱི་ཡུལ་ཐེ་འཁོར་ཞིག་ལ་སོང་བ་དང་ད་ལྟ་ དངོས་ཡོད་རྒྱ་ཐེ་འེ་མིང་།	101
གསེར་ཡུལ་གྱི་ཡུལ་ལྟ།	103
གསེར་ཡུལ་གྱི་རྒྱ་ས་གྲངས།	105
གསེར་ཡུལ་མིས་བརྒྱད་མར་བདག་བཟུང་བྱས་ཚུལ།	107
དབལ་ཡུལ་གསེར་རྟའི་ཁྱིམ་དང་ཁྱིམ་གཏམ།	109
གསེར་ཡུལ་གྱི་ཚོད་སྟེང་འདུམ་འབྲིག་བྱེད་སྟངས།	115
འཇལ་བ་ཤལ་གྱི་རིགས།	118
མྱེད་གྱི་ཆིངས་ཡིག་འབྲི་སྟངས།	119
གཞུང་ས་ཐར་ཡི་ཐེ་འེ་མིང་སྟངས།	120
གཞུང་ཡིག་འབྲི་སྟངས།	121
འཇལ་སྟེང་དག་ཡིག་འབྲི་སྟངས།	122
ཆོས་ཁྱིམ་གྱི་མྱིག་བཤད།	122
གསེར་འཁོག་ཡུལ་གྱི་དཔེ་སྟེང་བྱེད་ཚུལ།	126
གསེར་འཁོག་ཡུལ་གྱི་བསང་མཆོད།	130

བསང་མཚན་བདུད་ཅིའི་ཐེང་བ།	133
གཤེར་ཡུལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ལྡན་པའི་གནས་རི།	138
བྱིས་གཞོན་རྒྱལ་ས་གྱི་ཅེད་མོའི་རིགས།	140
གསང་བའི་དགྲ་གས་ཡིག་	141
དམ་ཕྱུག་གམ་ཐམ་ཀའི་རིགས།	142
གཤེར་འབྲོག་གི་ལོ་གསར་རུས་རྟོན།	143
གཤེར་འབྲོག་གི་གཉེན་སྤྲིག་དང་གཉེན་རྟོན་གྱི་ མཛད་སྤྱོད།	144
གཉེན་རྟོན་གྱི་རྟོན་བཤད།	151
གཤེར་འབྲོག་གི་བལ་ཐུང་ཁ་རྩོན།	153
གཤེར་འབྲོག་གི་རྒྱན་ཆ་དང་རྒྱན་རྒྱུད་བཅའ་ལག་གི་རིགས། ...	154
གཤེར་འབྲོག་གི་ཞེ་ས་དང་བསྟེན་བཀུར་བྱེད་རྟེན་ས།	156
གཤེར་འབྲོག་གི་ལེགས་ཉེས་བརྟགས་སྤྱོད།	158
འཛོམ་བྱའི་རྒྱར།	159
གཤེར་འབྲོག་གི་བྱིས་པ་བརྟགས་སྤྱོད།	162
གཤེར་འབྲོག་གི་སྒྲ་ནག་གི་བཤད་པ།	164
གཤེར་འབྲོག་གི་རྟོག་པོར་ལྷག་གི་བཤད་པ།	166
འབྲོག་ཁྱིའི་བཤད་པ།	169
རུས་བཞིའི་གནམ་གཤིས་ལ་བརྟག་པ།	169
གནམ་གཤིས་བརྟག་པར་འབྲུག་སྒྲ་ལ་བརྟག་པ།	170

ཐྱིན་གྱི་ཆགས་འགྲོ་ལ་བརྟག་པ།	171
ཐུང་གི་རྒྱ་རྒྱུགས་ལ་བརྟག་པ།	172
རྒྱུག་ཆགས་ཀྱི་སྐད་སྐྱེས་ལ་བརྟག་པ།	172
ཟླ་འཁོར་བརྒྱ་གཉིས་ལ་བརྟག་པ།	173
གོ་མཚོན་ཞེས་པ་རི་རྩུར་ཡིན་པ་བཤད་པ།	174
གསེར་འཕྲོག་གི་དབྱ་འཐབ་བྱེད་རྩུང་ས།	181
གཏམ་དཔེ་ཁག་གཅིག་.....	183
རྩིག་ཁག་གཅིག	186
འཁྲུག་མོ་ཁག་གཅིག	188
གབ་ཚིག་ཁག་གཅིག	191
དམངས་སྤྱུ་ཁག་གཅིག.....	193
གསེར་ཡུལ་གྱི་རི་རྒྱེས་རྒྱུག་ཆགས།.....	195
གསེར་ཡུལ་གྱི་མཁས་གྲུབ་སྟན་གྲགས་ཅན་ཁག་གཅིག་གི་ མཚན་གྲངས།	196
རྫོང་གནས་ཀྱི་གནས་ཡིག་བརྒྱས་པ།	197
མགོན་པོའི་བྱང་བ་བརྫོད་པ།	207
མཁུག་བྱང་།	216

མཚན་པར་བརྗོད་ཅིང་བརྩམ་པར་ དམ་བཅའ་བ།

༡༡༡། ཚེད་ལྡན་ཤེ་ཐུན་སྒྲིག་ལ་བ་བའི་འོད། ཆེས་ཆེར་འབར་
བའི་བཅོམ་ལྡན་ག་བྱར་དབང་། གང་གི་ཞབས་རུལ་རིན་ཆེན་དང་
པོའི་གཟི། ཆེ་ཆུང་རལ་བའི་ཐུན་རུ་མངོས་ལྱུར་ཅིག ཁྱེ་ཤེལ་རི་ཚོམ་
ཚལ་རུ་དངར་བའི་བསེལ་སྒྲོངས་སྒྲོད་བཅུད་མ་ལུས་པ། ཚོས་སྤྱིད་བྱང་
གིས་རྒྱལས་ལྡན་ནོར་བུའི་གཏེར་རུ་སྐབ་ལ་གཅེས་པའི་སྒྲིག བངས་པ་
མེད་པའི་མེས་དཔོན་རྣམ་གསུམ་བཀའ་དྲིན་དྲན་པའི་དེ་མ་ཐག ཁོར་
མའི་འདབ་མ་སྒྲིང་གར་མི་བྱམ་དཔྱད་ལྡན་སྒྲེ་བོ་སུ་ཞིག་ཡོད། བྱི་སྒྲོད་
ཞིང་ཁམས་ཁ་བའི་མདངས་ཀྱིས་དཀར། བྱང་བཅུད་སྒྲེ་ཆུང་སྒྲོ་སེམས་
ཚོས་ཀྱིས་དཀར། ཁྱེ་ཁྱུན་དྲངས་མའི་དཔལ་འཛིན་ཡུལ་གྱ་འདི། མི་རྩེ་
ལྷ་ཡིས་མཛད་པའི་བསེལ་ལྡན་སྒྲོངས། དེ་ཡི་ནང་ཆོན་མདོ་ཁམས་
འཛིན་མའི་ཐིག་ལེར་འཁོད་པ་ལྷ་ཡི་འབངས། གསེར་མོ་ཐང་ཞེས་སྟན་
པའི་རུང་སྐད་གེ་མཚན་རྒྱང་གི་ཤིང་རྩ་ཅན། ཡུལ་དེའི་གནའ་སྒྲོལ་
བྱང་བ་བརྗོད་པའི་བཀའ་ཤིས་རི་མོ་དཔག་ཡས་པ། འབྱར་རུ་སོན་པའི་
ལྷ་དར་དཀར་པོ་སོར་མའི་འཕྲུལ་ཀྱིས་དེང་འདིར་བསྐྱུན། །

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

སྤྱིར་རྟེན་དང་བརྟེན་པར་བཅས་པའི་འཇིག་རྟེན་ཆགས་རིམ་ལ་སྤྱི་
 རྒྱུད་ཀྱི་རྟེན་གཞི་དང་ནང་བཅུད་ཀྱི་སེམས་ཅན་གཉིས་ཀྱི་ཆགས་ཚུལ་……
 དང་སྤྱིན་ཚུལ་ཀྱི་ནམ་བཞག་ལ་རིགས་པའི་དབྱུད་འཕྲུལ་གྱིས་ཚས་ཉིད་
 རང་གྲུབ་ཀྱི་ངོ་པོའི་རང་ཞལ་མཐོང་སྟབས་པར་དཀའ་ལ། འོན་ཀྱང་སྤྱི་
 བསྟན་རྟེན་གཞིའི་གོ་ལ་བྱིལ་པོ་འདི་འབྱུང་ལྡན་རང་ཚོལ་གྱིས་གྲུབ་པ་……
 ཞིག་ཡིན་ཏེ། ནམ་མཁའི་དབྱིངས་རིམ་གྱིས་གོ་སྟོབས་ལས་སྟབས་པ་
 དང་། རྒྱུད་གིས་རྒྱས་བཏབ་པའམ་མས་འདེགས་པ། རྒྱས་སྟུང་པར་
 བྱེད་པ། མའི་དྲོད་གྱིས་སྤྱིན་པར་བྱེད་པ། རྒྱལ་བཅེགས་འདབས་འབྱུར་
 བས་དབྱས་མནན་པ། ཉི་ཟླ་སྐར་གསུམ་གྱིས་མཁའ་དབྱིངས་ནས་ལམ་
 རྒྱུད་གསལ་བ་བཅས་གདོད་མའི་རང་གཤིས་སྟུ་གྲུབ་པ་ལས་བྱེད་པ་པོ་……
 ཞིག་གིས་ཚོལ་སྟབས་ལ་བརྟེན་ནས་གྲུབ་པ་ཞིག་མ་ཡིན། དེས་ན་འཇིག་
 རྟེན་འདི་རྟེན་འབྱུང་རང་ཆས་སྟུ་གྲུབ་པར་གཞི་བཙུགས་པས་དོགས་སྐྱེད་
 གང་ཡང་མེད་པ་ནི་དངོས་སྟོབས་རྗེས་དཔག་གི་ཚད་འབྲས་ཡང་དག་……
 ཞིག་ཡིན་ཏེ། འབྱུང་བ་གཅིག་གིས་རང་སྟུ་གྲུབ་པར་གནས་པ་མེད་པས་
 འབྱུང་ལྡན་སྟེན་རྟེན་གསུམ་གྱི་འབྲེལ་བའི་ཚུལ་རྟུ་གྲུབ་པར་གདོན་……
 མི་བླ་བའོ། །

བྱང་བཅུད་སྐྱེ་འགྲོའི་སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱང་ཐོག་མའི་འབྲུང་རྒྱུན་
 འདི་དང་འདི་ཡིས་བྱུང་བར་ཤེས་རྟོགས་གསར་བ་ཞིག་མེད་ལ་ལུས་.....
 སེམས་གཉིས་ཀྱིས་བསྐྱེད་པའི་སྒོག་ལྡན་སྐྱེ་འགྲོ་རྣམས་མངལ་དང་སྐྱོ་ད་
 དང་དྲོད་གཤེར་གསུམ་ལས་སྐྱེས་པ་དང་ནམ་མཁའ་དང་ས་གཞི་རྒྱུ་.....
 ལྷུང་གསུམ་ལ་རྒྱ་འབྲུལ་དང་གནས་གཞི་བྱས། སྐྱེ་གནས་འཇིག་གསུམ་
 གྱི་ཁ་བརྒྱད་ནས་འོང་བ་ཤ་སྟག་ཡིན། ཤེས་ལྡན་གྱི་མི་སྐྱེ་འགྲོ་ཀྱན་ལས་
 མཆོག་གུར་གྱི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་པ་ནི་སྤང་ལྟ་དང་དབང་ལུས་རྟོག་བཅས་...
 དང་རྟོག་མེད་གྱི་ཞེན་སྣང་འདྲེན་ལུས་པ་དང་སྤྲོ་ཤེས་དོན་གོ་བ་སོགས་...
 གྱི་རང་བཞིན་དང་བྱེད་ལས་ལས་ཁྱད་པར་འཕགས། སྤྱིར་ལོ་རྒྱུས་ཆེ་
 ཁག་རྣམས་སུ་བྱི་སྤྱོད་གྱི་འཇིག་རྟེན་མས་ནས་ཡར་ཆགས། བྱང་བཅུད་
 གྱི་སེམས་ཅན་ཡས་ནས་མར་ཆགས་པར་བཞེད་པ་དང་གོ་ལ་གཙང་.....
 མའི་ཐོག་སྒྲོན་ལ་རྒྱང་རྗེས་འཇོག་མཁན་གྱི་མི་དེ་འཇིག་རྟེན་གཞན་.....
 བྱམ་བྱམ་མཁའ་ལས་བབས་ཚུལ་དང་བསྐལ་པ་ཡ་ཐོག་གི་མི་རྣམས་གྱི་...
 ལུས་ན་འོད་ཡོད་པ་དང་རྒྱ་འབྲུལ་གྱིས་མཁའ་ལ་འཕྱར་ཁྲིད་གིས་འགྲོ་...
 བའི་རྩལ་ཤུགས་ལྡན་པ། ཁམས་གྱི་ཟས་མི་ཟ་བར་བསམ་གཏན་གྱི་ཟས་
 བརྟེན་པ་སོགས་སྒྲོན་བྱུང་མི་ལ་ཡོན་ཏན་བཅུ་ལྡན་པར་བཤད། གཤུང་
 ཏུང་པོན་གྱི་ལུགས་ལྟར་ན་མའི་འགྲོ་བ་ནི་འབྲུང་བའི་དྲངས་མ་ལས་.....
 རྒྱལ་པའི་སྤྱིད་པ་སྤྱོད་གི་སྐྱོ་ད་ལས་བྱུང་བར་བཤད།

ད་ལྟ་བཞུལ་བའི་ལོ་རྒྱུས་ལ་གཞུང་བྱེད་གསར་བའི་ཚད་མ་ལ་ཚན་...
 རིག་པས་གཏིང་རིམ་ནས་ཐོན་པའི་དངོས་རྒྱས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པའི་

ཤེས་རྟོགས་ལྟར་ན་འཛམ་གླིང་འདིར་སྤྱི་ཕྱང་ནས་ཁོ་རོ་ས་ཡ་ཁ་ཤས་
 སོང་བ་རོ་སྤྱད་བྱས་ཡོད། མདོར་ན་ཡ་ཐོག་གདོད་མའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྤྱི་
 མིའི་འདུས་སྐབས་སུ་ཤ་ཁྲག་རུས་རྒྱད་ལ་ཉེ་དེར་གི་སྤྱི་ཚོགས་ལྟར་མེད་པ་
 དང་། རིགས་ལ་མཐོ་དམན་མེད་པ་ལུས་སེམས་ལ་རྩོལ་སྤྱོད་ཀྱི་ཐབས་
 རྒྱ་མི་ཆེ་བ། ཟས་ནོར་གསེག་འཛིག་མེད་པ། ཆགས་སྤང་འཁོན་འཛིན་
 ཀྱི་འབྲུག་ཚོད་མེད་པ། སེམས་གཞུང་དྲང་པོའི་སྒོ་ནས་འཆོ་བར་རོལ་བ།
 དེ་ནས་རིམ་བཞིན་སྤྱི་མི་མིར་གྱུར་ནས་ལུས་སེམས་ཀྱི་འགྲུལ་ཤུགས་རྗེ་
 ཆེར་སོང་སྟེ། ང་ཁྱོད་ཀྱི་བདག་འཛིན་དང་། སྤྱི་ཚོགས་ལྟར་གི་ལྟ་ཚུལ།
 ཆགས་སྤང་འཁོན་ལན་ཀྱི་དགྲ་ཤུགས་ཆེར་གྱུར་པ་སོགས་ཤེས་རྟོག་གི་
 འཆར་སྒོ་རྗེ་གསལ་སོང་བ་བཅས་ཀྱིས་ཐོབ་ཐང་དང་། དབུལ་སྒྲུག་ལ་
 བྱུང་འགྱུར་སོང་བས་མིས་མི་ལ་དབང་བསྐྱུར་བྱས་ནས་རྗེ་འབངས་དང་
 རན་གཡོག་གི་ལམ་ལུགས་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་མདོན་གསལ་ལྟར་རོ།

གངས་རྒྱུངས་རྫོད་བཅུད་ཀྱི་ རྒྱང་རིམ་སྤྱོད་བ།

འཛིག་རྟེན་གྱི་ལ་ཕྱིལ་པོའི་ཡང་ཆེར་སོན་པའི་གངས་ཅན་མཐོ་
 སྤང་གི་གཞི་བྱོན་འདི་ཆགས་ནས་ཁོ་རོ་ས་ཡ་རུ་མར་སྤེལ་ས་ཡོད་པར་

ཁྱེད་རིག་པས་བརྟགས་དབྱེད་གྱིས་བརྟགས་འབྲས་གསལ་པོ་བཟུང་.....
 ཡོད་པས་དེ་མེན་དོགས་གཙང་གི་གསལ་ཆ་འདོན་མི་དགོས་པ་ནི་.....
 འཇམ་སྒྲིང་ལོ་རྒྱུས་སྒྲིབ་ཀྱི་ལ་མཐུན་སྒྲིབ་ཏུ་བྱུང་གིན་ཡོད། སྒྲིབ་
 ཏུས་སྒྲིབ་པོ་དེ་ཁམས་འཆོ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་ཆ་འདིའི་ས་བབ་དམའ་བས་ཆ་རྒྱུ་
 ཞིག་ཡིན་ལ། དེ་ནས་རིམ་བཞིན་ཉི་མ་ལ་ཡི་རི་རྒྱུད་སྒྲིབ་སྒྲིབ་པ་
 འཕགས་པས་སྒྲིབ་སྒྲིབ་པོ་མཐོང་སྒྲིབ་དང་། སྒྲིབ་བཞིལ་གྱི་ཡུལ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་
 སྒྲིབ་པ་དང་གངས་མཐོ་མཐོང་རྒྱལ་མོ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་ཏུ་གྱུར་ཏུ་.....
 དཔུང་སྒྲིབ་གྱི་དབྱིངས་ན་བཞིན་ཆགས་ཤིང་རབ་དཀར་རྒྱུ་འཇོན་གྱི་.....
 སྒྲིབ་སྒྲིབ་ཡིད་དབང་འཇོན་པའི་མཆོན་སྒྲིབ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་ཏུ་བྱུང་། དེ་
 དང་ཆ་འདྲ་བར་སྒྲིབ་སྒྲིབ་པའི་སྒྲིབ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་ཏུ་.....
 དང་ར་བ་རང་བྱུང་སྒྲིབ་སྒྲིབ་གྱི་དོ་ར་དཀར་པོས་ཡོངས་སྒྲིབ་སྒྲིབ་བས་.....
 རིག་སྒྲིབ་དཔལ་པོའི་སྒྲིབ་སྒྲིབ་དཔལ་མཆོངས་སྒྲིབ་ཆགས།

སའི་དབྱིངས་ནི་རྒྱུ་བྱུང་གཉིས་མཐོ་ལ་ཤར་སྒྲིབ་གཉིས་དམའ་བ་.....
 ཉི་མ་ལ་ཡི་དང་སྒྲིབ་སྒྲིབ་པ་དེ་རི་རྒྱུད་ཆེན་པོ་གསུམ་ལས་སྒྲིབ་སྒྲིབ་.....
 གྱི་རྒྱུ་བྱུང་དང་རི་ཡུང་ནམས་སྒྲིབ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་.....
 མཆོངས་གནས་མཐོང་དག་རྒྱུ་སྒྲིབ་ཏུ་གྱུར། ཤར་མཐའ་རྒྱུ་བྱུང་འཕབ་མས་
 བཟུང་། དེ་ན་རྒྱ་སྒྲིབ་མཐོང་དག་འབྱུང་། སྒྲིབ་མཐའ་རྒྱ་སྒྲིབ་ཏུ་གྱུར།
 བཟུང་། དེ་ན་རྒྱ་སྒྲིབ་དར་མ་མཐོང་། རྒྱུ་མཐའ་གངས་རི་དཀར་
 པོས་བཟུང་། དེ་ན་གངས་མཐོང་གཡུ་རལ་རོམ། རྒྱུ་མཐའ་བྱེ་མང་རྒྱ་
 པོས་བཟུང་། དེ་ན་བྱེ་སྒྲིབ་དམར་མོ་རྒྱུ་ཁྱེད་གསལ་སོ། །

གངས་དཀར་བཅའ་པའི་སྒྲུང་སྒྱུ་མིའི་སྒྱུ་འགྲོ་བྱུང་རིམ་ནི་འཛམ་
 སྐྱིད་ཐོག་ཆེས་སྒྲ་བ་ཞིག་ཡིན་པར་འཛམ་ས་མེད་ཡིད་བརྟན་རྒྱ་རྒྱར་སྒྱེ་
 མངའ་དབུས་མདོ་ཁམས་ཀྱི་མཐོ་སྒང་འདི་འཛམ་སྐྱིད་རྟེན་གཞི་ཆགས་
 པའི་སྒྲོན་ལ་འབྱར་རྒྱ་སྒྲོན་པ་ལྟར་ནང་བརྒྱད་སེམས་ཅན་ཡང་དེ་ལྟར་
 སྒྱིན་རྒྱ་རྒྱར་བ་དང་། སྒྲོན་བྱོན་མཁས་པའི་དབང་པོ་རྣམས་ཀྱིས་
 དཔོངས་པ་གཅིག་དང་གཞུང་གཅིག་གིས་རྒྱུང་རིང་བརྒྱད་རིམ་གྱི་སྒྱི་
 ཆོགས་ལོ་རྒྱས་དང་། ད་ལྟ་མདོ་དབུས་སྟོད་སྒང་གྱི་གནའ་རྩིས་ས་འོག་
 ནས་སྒྲོན་པ་རྣམས་ལ་ཆོན་རིག་པས་བརྟགས་འབྲས་ལྟར་ན། བོད་འདི་
 ནི་ལོ་ཁྲི་དྲུག་གཉིས་སམ་ཡང་ན་ཁྲི་དྲུག་གསུམ་གྱི་གོང་རྩལ་རྒྱ་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་
 རྒྱུང་འབྲེལ་བྱས་ནས་བཤད་སྒྲིང་སྟོང་ན་གཤམ་པ་མདོན་བྱུང་གི་འཆར་
 རྒྱུང་གསལ་བ་འབྱུང་བྱུབ་པར་ངེས། རང་རེ་གངས་ཅན་པའི་མེས་པོའི་
 ཐོག་མ་དེ་གདོད་མའི་རྒྱས་རབས་ལྷ་བྱུང་བའི་སྒྲེའུ་དང་བྲག་གིན་མོ་
 གཉིས་ལ་ངོས་འཛིན་གྱིན་འདུག །འཛམ་སྐྱིད་ལོ་རྒྱས་ཀྱི་རྒྱབས་རྒྱན་
 ལྟར་ན་མིའི་འབྱུང་ཁྱུངས་སྒྲ་ལས་བྱུང་བར་བྱེད། དེས་ན་རང་རེས་སྒྲ་
 སོ་ལ་སྒྲེའུ་དང་སྒྲ་མོ་ལ་བྲག་གིན་མོ་ཞེས་ཐ་སྐྱད་བཏགས་པ་ནི། སྒྱེ་
 གཟུགས་དང་སྟོད་གནས་ལ་གཞལ་ནས་བཏགས་པར་སེམས། སྒྲ་མི་
 རྣམས་ཀྱི་འཆོ་བའི་ཚོལ་བར་ཤེས་རྟོགས་རེ་གསར་རྒྱ་བྱིན་ནས་གནས་
 ཁང་དང་བས་གོས་སོགས་མཐོ་སྒྱབ་ཀྱི་འདུ་ཤེས་དང་། དམ་གཉེན་

ཆགས་སྤང་གི་འདུ་ཤེས། ལེགས་ཉེས་སྤངས་འཛིན་གྱི་འདུ་ཤེས་སོགས་
གྱི་ཤེས་རྒྱ་རིམ་བཞིན་རྗེ་གསལ་དང་རྗེ་མང་རྒྱ་སྤང་བས་མིར་གྱུར་ནས་
ཤོད་མིའི་རྩས་རྒྱད་ཙ་བ་བཞི་དང་ཕལ་བ་གཉིས་ཏེ་དུག་དུ་གྱུར་པ་ནི།
ཕུ་པོ་ཨ་སྤྱོད་ཐོང་དང་དམུ་ཚ་སྒ། ཨ་ལྷགས་འབྱུ་སེ་བྱུང་སྒྲ་ཉེ་ཙ་བའི་
རྩས་བཞི་དང་ཚ་པོ་དཔའ་ལྷའི་རྩས་ཚན་དང་ཞང་པོ་སྒྲའི་རྩས་ཚན་……
གཉིས་ཏེ་དུག་གོ། །

རྩས་རྒྱད་གྱེས་རྒྱལ་ལ་པོན་ལྷགས་གྱིས་སྲིད་པའི་མི་པོ་སངས་པོ་……
འབྲམ་སྤྱི་ལས་གྱེས་པར་བཞེད་པ་དང་། ཤོད་མིའི་ལ་རྒྱས་ཆེ་ཁག་གིས་
ཤོད་མི་སྤྱི་དོ་ཆེན་པོ་ལས་གྱེས་པར་བཞེད། གང་ལྟར་ཡང་དེ་ནས་ཤོད་
ཁམས་སྟོད་སྟོད་བར་གསུམ་རྒྱ་རང་འགོ་གང་ཐོན་གྱིས་རྩང་འབྲོག་……
གཉིས་གྱི་འཆོ་བ་བསྐྱངས། དེ་ཙམ་ཞིག་ནས་དཔལ་འབྱོར་ཐོག་དཔལ་
ལྷག་དང་ཆབ་སྲིད་ཐོག་དུག་ཞན་གྱི་བྱུང་འབྱུར་ཤོར་བས། མིས་མི་ལ་
དབང་མཛད་པས་ཤོད་ལ་ཐོག་མར་དབང་མཛད་བཅུས་བརྒྱད་ལྟར་……
མངའ་དབང་མཛད། དེ་ནས་རྒྱལ་སྤན་སེལ་མ་བཅུ་གཉིས་གྱི་རྩས་
རབས་དང་རྒྱལ་སྤན་སེལ་མ་བཞིའི་རྩས་རབས་ནམས་གྱིས་སྲིད་དབང་
འཛིན་རྒྱུར་བྱས་པའི་མཁུག་གི་རྩས་སྐབས་ཤིག་ན་ཤོད་ལ་གཅིག་སྟེད་……
ཆེ་བཅོན་གྱི་མངའ་བདག་མེད་པ་དང་དག་པོའི་གཡུལ་དོ་བསྐྱོག་པའི་……
དམག་དཔུང་མེད་པ་སོགས་གྱི་སྐབས་དང་བསྐྱེད་ནས། མཐའ་བཞིའི་
རྒྱལ་པོ་ནམས་གྱིས་འཐབ་ཚོད་དག་ཤུགས་གྱི་རྩ་དུག་ཆེར་བཏང་སྟེ།
གཏུག་རྒྱུབ་གྱིས་ཉལ་ཐོབ་དང་མནར་གཅོད་གྱི་རྩར་སྐྱམ་བསྐྱེད་ལྟར་……