

ཐུལ་གྱི་ལུས་ལྗང་གི་ལོ་རྒྱུས།

རྒྱལ་ཁབ་ལྗང་གི་ལོ་རྒྱུས།



བོད་ལྗང་ལོ་རྒྱུས་ལོ་རྒྱུས་ལོ་རྒྱུས་ལོ་རྒྱུས་ལོ་རྒྱུས།

རྒྱ་ཡི་ལྷན་ཁག་གི་འཕེལ་རྒྱུ་ལྟུང་ལྟུང་ཚིག་

བཞུགས་ཁག་ལྷན་ཁག་། ལྷན་ཁག་ལྷན་ཁག་། ལྷན་ཁག་ལྷན་ཁག་།

བོད་ལྷན་ཁག་གི་འཕེལ་རྒྱུ་ལྟུང་ལྟུང་ཚིག་།

图书在版编目 (C I P) 数据

察隅民间锅庄: 藏文/格桑公布, 普布多吉收集整理.
拉萨: 西藏人民出版社, 2008.4

ISBN 978-7-223-02410-5

I. 察… II. ①格…②普… III. 民间歌舞-察隅县-藏语 IV. J722.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 022860 号

察隅民间锅庄

收集整理	格桑公布、普布多吉
责任编辑	拉 珍
封面设计	格 次
出版发行	西藏人民出版社(拉萨市林廓北路 20 号)
印 刷	西藏山水印务技术有限公司
开 本	850×1168 1/32
印 张	4
字 数	100 千
版 次	2008 年 4 月第 1 版
印 次	2008 年 4 月第 1 次印刷
印 数	01-2,000
书 号	ISBN978-7-223-02410-5
定 价	10.00 元

版权所有 翻印必究

རྒྱུལ་གྱི་དཔལ་མ་ཁྲི་དྲུག་བྱེ་ཆེན

བསྐྱེད་ལམ་ཁན།	སྐལ་བཟང་མཚོ་པོ། ལུང་ལུང་རྩོམ་ཞིང་།
ཆོས་མཁོན་འགན་འཁུར་བ།	ལྷག་མཚོ།
ཕྱེད་པོ་འཆར་འཁོད་པ།	སྐལ་ཚོ།
དཔེ་རྒྱུན་བཀོལ་སྤྱོད་ཆེད་མཁན་པ།	པོད་རྫོང་ས་མི་དམངས་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་། (ཉེ་ས་མིང་སྐོར་བྱང་ལམ་སྐོར་ཨང་20པ་)
ཤར་འདེབས་ཆེད་པ།	པོད་རྫོང་ས་མི་རྒྱུ་ཤར་འདེབས་ལག་ཆལ་ཚད་ཡོད་ ལུང་མི།
དེབ་ཚད།	850 × 1168 1/32
ཤར་ཕོག	4
མིག་བྲངས།	ཁྱི་10
ཤར་གཞི།	2008ལོའི་ཟླ་4པར་ཤར་གཞི་1བསྐྱེད་ལས།
ཤར་ཁྲི་བྲངས།	2008ལོའི་ཟླ་4པར་ཤར་ཁྲི་བྲངས་1བཟུང་།
ཤར་བྲངས།	01 - 2,000
དཔེ་དེབ་ཡང་ཉན་ལས།	ISBN978 - 7 - 223 - 02410 - 5
ཕོན་ཕོར་ཚུན།	10.00

ཤར་གཞི་མཚོར་ཤར་གཞི་མིན་པར་འབྲེལ་ཚུལ་ཤར་འདེབས་མི་ཚོགས།

ཚུན་འགྲོའི་གཏམ།

རྩ་ཡུལ་རྫོང་ནི་རི་བོ་ཉི་མལ་ཡའི་རྩོ་རྒྱུད་དུ་གནས་ཡོད་པ་དང་། བོད་
རང་སྤྱོད་རྫོང་ས་གྲི་མཐའ་མཚམས་རྫོང་ཞིག་ཡིན། རྫོང་དེའི་ཁོངས་སུ་བོད་
རིགས་དང་། རྒྱ་རིགས། འུའུ་རིགས། རྩོ་པ་རིགས། ལེ་སྤུ་རིགས།
འཇང་རིགས་སོགས་མི་རིགས་བརྒྱ་ལྷག་ཙམ་འདུས་སྡོད་བྱས་ཡོད། དུས་ལྡན་
རིང་པོའི་ལོ་རྒྱུས་འབྲེལ་རིམ་གྱི་ནང་དུ་ལས་ལ་བརྩོན་ཞིང་སློབ་སྦྱོར་ལུགས་པ་དང་།
བག་ཆགས་ལ་སེམས་རྒྱུད་བཟང་བའི་རྩ་ཡུལ་མི་དམངས་ས་གྲིས་ཐོག་མཐའ་བར་
གསུམ་དུ་རྒྱལ་གཅེས་རིང་ལུགས་གྲི་དར་ཆ་མཐོན་པོར་བསྐྱེངས་ཏེ་རྒྱལ་ཡོངས་
མི་རིགས་ཁག་གི་མི་དམངས་དང་མཉམ་དུ་ལེས་རྒྱལ་གྱི་མཐའ་མཚམས་དང་།
གཅིག་གྱུར་ལ་སྤྱང་སྤྱོད་དང་། མི་རིགས་བར་གྱི་མཐུན་སྦྲིལ་དམ་ཟབ་ཡོང་
རྒྱའི་ཐད་ལེགས་སྐྱེས་འབྲེལ་ཚུངས་ཡོད། རང་ཉིད་ཀྱི་ཁྱིམ་གཞིས་འཇུགས་སྐྱབ་
བྱེད་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ནང་ཕྱན་སྐྱུ་ཚུལ་ཚོགས་པའི་དངོས་པོའི་དཔལ་ཡོན་གསར་
གཏོད་བྱས་ཡོད་པ་མ་ཟད། འོད་སྤོང་འཕྲོ་བའི་བསམ་པའི་དཔལ་ཡོན་ཡང་
གསར་གཏོད་བྱས་ཏེ་ལེས་རྒྱལ་གྱི་རིག་གནས་སྐྱུ་ཚུལ་གྱི་བང་མཛོད་ནང་འོད་
སྤོང་འཕྲོ་བའི་ལུ་ཉིག་ཀྱང་བརྒྱན་ཚུངས་ཡོད། རྩ་ཡུལ་གྱི་དམངས་ཁྲོད་སློབ་
གནས་ནི་ས་ཆ་དེ་གའི་མེད་དུ་མི་རུང་བའི་སྐྱུ་ཚུལ་གྱི་ལྷན་བཅའ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་ནང་
དོན་ཕྱན་སྐྱུ་ཚུལ་ཚོགས་ལ་འགྲུང་ཁྲུག་སྐྱབ་འཇུགས་ལུགས་པ་དང་། ས་ཁུལ་གྱི་ཁྱད་
ཚོས་དང་། མི་རིགས་གྲི་གོམས་སྲོལ་མངོན་པར་མཚོན་པས་ས་ཆ་དེ་གའི་མང་
ཚོགས་ཀྱིས་དགའ་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ལོ་གསར་དང་དུས་ཚེབ་ཤར་རིམ་བཞིན་

མཚན་མོ་མེ་ལྷུང་ལ་བསྐྱོར་ནས་སྲོ་གཞས་འབྲེལ་གྱི་དགའ་སྤྱོད་སྲུང་སྲུང་འདེད་བ་
 རྱེད་ཀྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་སྐྱུ་ཚལ་པ་ཚན་གྲས་རྣམས་རིམ་བཞིན་འདས་གྲོངས་
 འགྲོ་བ་དང་། དེར་དུས་ཀྱི་རིག་གནས་གསར་པའི་འདེད་འབྱུང་འོག་ལྷུང་
 ལྷུང་གི་དམངས་ཁྲོད་རིག་ཚལ་འདི་དག་རིམ་བཞིན་ལལ་འགྲོ་གི་ཡོད་པ་ནི་ཉ་
 ཅང་མངས་དགོས་པའི་དོན་དག་ཅིག་ཡིན་པས། དམངས་ཁྲོད་སྲོལ་རྒྱུན་གྱི་
 ལྷུང་ལྷུང་རིག་གནས་སྐྱུ་ཚལ་འདི་དག་སྲོག་འདོན་དང་། ལེགས་སྐྱིག་ ལྷུང་
 སྐྱོབ་བཅས་ལྱེད་དགོས་པ་ནི་རྩ་དྲུག་ཆེ་བའི་ལས་འགན་ཞིག་ཡིན་པར་མངོན།
 དེར་བརྟེན། ང་ཚོས་མངོན་མིན་གྱི་ལུས་བཞག་རིག་གནས་ལྷུང་སྐྱོབ་བྱས་ཏེ་
 འཕྲོད་འབྲིང་སྤྱི་ཚོགས་མངོན་འབྱུང་དང་། སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་ཞིང་
 སྲོང་གསར་པ་འཇུགས་སྐྱབ་ལྱེད་པར་ཞབས་འདེགས་ཞུ་ཆེད་ང་ཚོས་དམངས་
 ཁྲོད་རིག་གནས་སྐྱུ་ཚལ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་པའི་མི་འགའ་དང་འབྲེལ་གཏུག་བྱས་
 ཏེ་ངལ་གསོའི་དུས་ཚོད་ནང་རྩ་དྲུག་གྱི་དམངས་ཁྲོད་སྲོལ་འདི་དག་བརྟེ་
 སྐྱིག་བྱས་པ་ཡིན།

དམངས་ཁྲོད་སྲོ་ཚིག་འདི་དག་བརྟེ་སྐྱིག་ལྱེད་པའི་དམིགས་ལུས་ནི་
 གཅིག་ནས་རྩ་དྲུག་གྱི་རིག་གནས་སྐྱུ་ཚལ་ལྱི་རོལ་ལ་དེལ་བསྐྱགས་ལྱེད་རྒྱ་དང་།
 གཉིས་ནས་མི་རྣམས་ཀྱི་མངོན་མིན་གྱི་ལུས་བཞག་རིག་གནས་ལྷུང་སྐྱོབ་ལྱེད་
 པའི་དོས་འཛིན་མཐོ་དུ་གཏོང་རྒྱ། གསུམ་ནས་ལུས་ལྷུང་གི་སྲོལ་རྒྱུན་རིག་
 གནས་དང་སྲོལ་བཏང་སྟེ་སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་མཐུན་སྦྲུལ་ལྷན་པའི་མི་
 རིགས་འབྲེལ་བར་སྐྱལ་འདེད་གཏོང་རྒྱ་བཅས་ཀྱི་ཆེད་དུ་ཡིན།

དེབ་འདིའི་ནང་དམངས་ཁྲོད་སྲོ་ཚིག་༡༠༠ལྟ་ཅམ་བརྟེས་ཡོད་པ་ནི་
 གཙོ་བོ་ཚབ་དོང་དང་། རྩ་དྲུག་རིང་སྟོན། འགོ་ལུས་བཅས་ཤང་གོང་ཁག་
 གཅིག་གི་དམངས་ཁྲོད་དུ་ཁྱབ་པའི་སྲོལ་རྒྱུན་གྱི་སྲོ་ཚིག་ཁག་གཅིག་ཡིན་པ་

ལས་དེ་མིའང་ཤང་སྲོང་གི་སྲོ་ཚིག་བརྟུ་མྱིག་གཉེད་ཐུབ་པ་སོང་བས་སྲོད་མྱིའང་རིག་
ཚུལ་ཚེད་ལས་པ་དང་དམངས་སྲོད་རིག་ཚུལ་ལ་དགའ་བའི་སྲོ་མཐུན་ནམས་
ཀྱིས་ཆ་ཚང་བའི་སྲོ་ནས་བརྟུ་མྱིག་གནང་རྒྱུར་རེ་བཅོལ་ཞུས་ཡོད།

《རྩ་ཡུལ་གྱི་དམངས་སྲོད་སྲོ་ཚིག་》ཅེས་པའི་དེབ་འདིའི་ནང་བརྟུ་མས་
པའི་སྲོ་ཚིག་གི་ནང་ནས་ཁག་གཅིག་ནི་དམངས་སྲོད་སྲོ་གཞས་ལ་དགའ་ཞིང་
བྱང་བའི་ཞིང་པ་མང་ཚོགས་དབང་མོ་དང་།

སྐལ་བཟང་། སྲོ་ལ་མ། ཡའི་ག

འོད་ཟེར། སོགས་ཀྱིས་ངག་ཐོག་ནས་གཏོང་སྐབས་ཐང་ཀར་སྐལ་པ་ཉེ་ཡིག་

ཐོག་ཏུ་བཞོད་པ་དང་། ཁག་གཅིག་ནི་རྩ་ཡུལ་རྒྱུང་གི་ལས་ཀྱི་དམངས་སྲོད་པ་ཆུད་གས་

སྲོ་མཐུན་གསལ་མགོ་དང་། འཇིགས་མེད་རྒྱལ་མཚན་སོགས་ཀྱིས་ཡིག་ཐོག་

ནས་མཁོ་འདོན་གནང་བྱུང་ཞིང་། ད་དུང་ཉིང་ཁྱི་ས་ཡུད་ཀྱི་དུང་མྱི་གཞོན་པ་

སྲོ་མཐུན་ཕུར་བུ་རྩོ་རྗེས་བརྟུ་མྱིག་གནང་ནས་འདིར་མཁོ་འདོན་གནང་བྱུང་།

གཞན་ཡང་རྩ་ཡུལ་གཙང་སྲོ་ལམ་ཟམ་ཀྱང་སིའི་ཅིང་ཡི་གི་རྒྱས་ལགས་ཀྱིས་

ཀྱང་སྲོ་ཚིག་བརྟུ་མྱིག་གཉེད་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ནང་གཞོགས་འདེགས་གང་ལེགས་

གནང་བྱུང་། སྲོ་ཚིག་འདི་དག་གི་ཐོག་ནས་རྩ་ཡུལ་གྱི་སྐབས་དེའི་ཆབ་སྲིད་

དང་། དཔལ་འཕྱོར། རིག་གནས་བཅས་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ཚུ་ཚོད་དང་།

མི་རྒྱལ་སྲི་བསམ་པའི་རྣམ་བཅས་མངོན་པར་མཚོན་ཚེད་སྲོ་ཚིག་རེ་བྱུང་པ་

གཏོགས་འཕྲི་སྲོན་དང་བཟོ་བཅོས་བྱས་མེད་པས་ནོར་འཇུལ་ཡོད་རིགས་ལ་

དག་བཅོས་གནང་རྒྱུང་ཡོང་བའི་རེ་བ་ཆེ་ཞེས་ཞུ།

སྐལ་བཟང་མགོན་པོ་དང་ཐུར་བུ་རྩོ་རྗེ་བྱུང་གིས།
ལྷོ་ལོ་ ༡༠༠༧ ལོའི་ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༡༧ ཉིན།

前 言

察隅县地处喜马拉雅山的南麓,是西藏自治区的边境县之一,境内聚居着藏、汉、怒、珞巴、傈僳、纳西族等十多个民族。在漫长的历史发展长河中,勤劳、勇敢、朴实、善良的察隅县各族人民,始终高举爱国主义旗帜,与全国各民族一道,为保卫国家疆域,维护祖国统一,增强民族间的团结与和睦相处作出了贡献。他们在建设自己的家园过程中不仅创造了丰富的物质财富,同时也创造了灿烂的精神财富,为祖国文化艺术宝库中增添了璀璨的明珠。其中察隅民间锅庄的曲调十分丰富,舞蹈种类繁多,各地方和各民族都有反映自己生活、各具特色、风格各异的锅庄,而且深受当地群众的喜爱。在每逢过年过节和喜庆日子里,人们都围着篝火翩翩起舞,增添无比的欢乐和喜悦。随着岁月的流逝和老艺人的相继去世,加上各种现代文化的冲击,它正面临着慢慢消失的危险,有些已经失传,这是令人感到痛心和遗憾的一件事。对这些民间传统文化艺术进行挖掘、抢救、整理和

保护工作已经成为我们紧迫的任务了。根据抢救非物质文化遗产的有关要求,使它更好地为林芝地区率先全面实现小康社会和建设社会主义新农村服务,我们利用业余时间联络部分民间锅庄爱好者,搜集整理了察隅县民间锅庄舞词。其用意:一是为了向外界介绍察隅县各族人民共同创造的灿烂的民间传统文化艺术,通过它使更多的人了解察隅,认识察隅,使更多的人关爱察隅,支持边疆建设事业。二是此次收集整理作为一次抢救、挖掘和传承民间非物质文化遗产的一种尝试,以此启发和唤醒更多的人对此引起浓厚的兴趣,使他们积极投身到保护和抢救人类非物质文化遗产的活动中来,关心重视社会主义精神文明建设工作,丰富和繁荣农牧区群众文化生活,为营造安定团结的政治局面做出贡献。三是通过开展此项工作,让全社会都充分认识到科学地对待传统文化,取其精华、弃其糟粕,推陈出更多新的精神文化内涵,并使全社会都认识到此项工作是构建社会主义民族和谐的重要组成部分。

在本书中收集的 100 首(10 万字)察隅民间锅庄舞词,主要是从察瓦龙、上察隅、古玉等部分乡镇区域收集。其中一部分是旺姆、嘎松、卓

玛、阿地、**维色**等从农牧民民间锅庄老艺人们传唱时直接收录整理的；一部分是由察隅县老干部占果、吉米江村等同志的帮助下收集。除此之外，还有察隅县江南路桥公司经理志吉先生协助我们从群众中收集了部分内容。通过这些舞词人们可以了解当时察隅的政治、经济、文化发展水平和人们的思想观念。除了对个别舞词外，基本上未做修改，保留了原始的模样(包括撑词)。希望广大读者对错误之处给予批评指正。

格桑公布、普布多吉

2007年3月18日

དཀར་ཆག

- ཕྱི་མཚོན་པ།..... (1)
- ཕྱོད་པོ། (1)
- ལྷ་མ་ཏུ་ས་གསུམ་སངས་རྒྱལ། (2)
- ར་ཆར་གི་མཚོན་པ། (3)
- གནས་ཤི་བཟང་པོ། (4)
- ཕྱི་བཟང་གི་མདོ་འཛིན། (4)
- དབུས་ཀྱི་རི་བོ་མཚོག་རབ། (5)
- ཕྱོལ་གཟིགས་ཤིང་ཕྱོལ་འཆམ། (6)
- ཚུགས་བཞིན་སྐོ་བཞི། (7)
- མདའ་དར་བཅུགས་ཡོད།..... (8)
- ལ་ཨ་འདི་མ་རེད་པ་ནང་རེད།..... (9)
- བརྟན་བཡར་དར། (9)
- ཡར་རྟོས་དང་རྟོད་མོ་ཨ་འདྲ་འགི (10)
- འོ་རྒྱུང་ཟེ་འོ་རྒྱུང། (12)
- ལུས་ལ་མཛེས་མོ། (15)
- བྱང་གི་ཏུ་ལ་སྐལ་རྒྱ་བོ། (17)
- ས་ལྷུ་ལ་གསེར་རྒྱུ་ར་བ། (19)
- ཨ་ཅེ་རྒྱ་བཟང། (20)

ལ་གཅིག་ལ་གཉིས་ལ་མོ་གསུམ།	(23)
གཙང་ཡར་ལྷང་མར་ལྷང་བར་ལྷང།	(25)
ས་བསོད་ནམས་གཡང་གི་སུམ།	(26)
རི་གསུམ་ཉ་གསུམ་ཆང་གསུམ།	(27)
བདེ་མོ་ལ་དང་བདེ་མོ་ཐང།	(28)
ཕྱུ་རྩུ་རྩོ་བར་རྩོ་གསུམ།	(29)
རི་སྐང་ཆེན་སྐང་རྩུང།	(29)
མོང་ལྷ་མ་རྣམ་པ་དེ་གསུམ་ཡག།	(30)
གདན་གཅིག་གདན་གཉིས།	(31)
ཀོང་པོའི་རི་དང་ཀོང་པོའི་ཐང།	(32)
མོད་ཐང་དཀར་ཐང་སེར་ཐང་སྐྱག་གསུམ།	(33)
ཨ་མ་མ་རྩུང།	(33)
ཕུ་ཡི་རི་དང་མདའ་ཡི་རི།	(34)
འཛོམས་པའི་སྒོན་ལམ།	(35)
ཉ་འདོ་བའི་སྐྱིད་སྐྱལ།	(36)
ས་མ་གཅིག་གི་ཁྲ་ལྱིང།	(37)
ཨ་རིག་ལོ་རྒྱུང་ཆེ་རིང།	(39)
སུམ་སྐྱིད་པོ་གཡིན་མ་ཤེས་ན།	(40)
གངས་ལ་ཨེའུ་གངས་སྒོད་རོགས།	(43)
རི་དེ་གསུམ་མཐོ་དམའ་འདྲ་འདྲ་རེད།	(45)
ཤར་བཞི་སྐྱོགས་བཞི།	(47)
ཁྱིད་ཆོ་རྩོ་བ།	(48)

ཉི་མ་ཤར་སེལ་སྒྲོན་དགྲིལ།	(49)
འཛོམས་པ་ལེགས་སོ།	(50)
ར་ཆང་ཡུར་བའམཐབ།	(52)
དགའ་བཞིན་སྐྱིད་བཞིན་འགྲོ།	(52)
དཀར་ཡོལ་ནང་གི་འོ་མ།	(53)
སལ་མི་འབབ་བྱ་གསུམ།	(55)
ཐང་ཡར་ཐང་མར་ཐང།	(55)
མེ་ཏོག་མཚར་ཁ་མཛོམས་བྱང།	(56)
འབྲུག་ནི་ཚོ་སྤྱོད་རོག་གསུམ།	(57)
བདེ་གཅིག་བདེ་གཞིས་བདེ་མོ་གསུམ།	(58)
སྐྱག་རྒྱུང་སྤང་རྒྱུང་ཤུག་རྒྱུང་གསུམ།	(59)
གསེར་ཡག་ཐང་སྟོང།	(60)
བརྟ་ཤིས་ལུང་བའི་སྤུལ།	(61)
ཤིང་ཡར་སྐྱེས་ཐམས་ཅད།	(62)
དྲིན་པ་མ་འདྲ་ལེའི་མི་བཟང་མེད།	(63)
སྤང་སྟོང་སྟོང་མེ་ཏོག་ར་བ།	(64)
གནམ་མཚོན་སྤང་ཆར་མ་བབས་ན།	(65)
དཀར་ཡོལ་འབྲུག་རིས།	(65)
སྐྱིད་པོ་རྩ་ཡུལ་ལུང་བ།	(67)
དུས་དེང་སང་བདེ་སྐྱིད་འབྲུང་བར་ཤོག།	(68)
འཛོམས་པའི་ས་ཆ།	(69)
སྐྱ་སྐྱས་གསོལ་སང་འཛོམས།	(70)

མེདོག་ལྷ་ལ་ལུལ་ཡོད།	(71)
ང་གཉིས་པ་ཕུལ་གཅིག་	(71)
སྐྱ་སྐྱོན་སྤངས་སེ་སྤངས།	(72)
དེ་ལོ་འདྲོ་མས་བའི་འདྲོ་མས་གྲོ།	(73)
གསལ་མོ་གསུམ་གསུམ།	(75)
མ་འདྲོ་མས་ལོ་གངས་མང།	(76)
རི་བོ་གཅིག་གི་སྐང་ལ།	(77)
ཚོང་དཔོན་ལོ་རྟེན་བྱ་བ་བཟང་པོ།	(78)
བཟུ་ཤེས་ལ་ཡི་ལ་འགོ་	(79)
དར་ལྗེ་འཇའ་ཚོན་སྐྱེ།	(79)
བྱ་མོང་ཡི་རྒྱ་ལྷ།	(80)
ལོ་རྒྱུང་དོ་ཡང་ཤེས་བྱུང།	(80)
མཚོ་ཚེན་མཚོ་རྒྱུང།	(81)
བཟང་པོ་བཅུ་འདྲོ་མས།	(82)
རྒྱ་ཇ་མར་དཀར་བྱང་ཚྭ།	(83)
འཇའ་མ་སྤིང་རྒྱ་མཚོའི་རང་བཞིན།	(83)
སྤིང་དཀར་ཆགས་ལུགས།	(84)
འདན་མ་མི་འདོད་རྣམས་གསུམ།	(85)
ཤར་ལྗོ་རུ་བ་བྱང་གི་གྲོ།	(85)
ཤར་གངས་ལ།	(86)
འདྲོ་མས་གསུམ་རྟེན་འབྲེལ།	(87)
འདྲོ་མས་གྲོ་ཡག་པོ།	(87)

འོ་ཞིག་རྒྱུ་བ་བསམས།	(89)
དེ་འདྲ་མ་བྱེད་ཁྲིལ་མེད་རེད།	(90)
སྲིང་དཀར་སྟོང་ལ་བྱོག་ཅིག་འབྲབ།	(90)
དཀར་གསུམ་སྟོགས་སུ།	(91)
བྱ་ཁྲུག་མ་ཡུལ།	(92)
ཡང་ཡང་འཁོར་བར་ཤོག	(92)
སྟོར་ཁམོ།	(93)
སམ་རྒྱུད་པོ་རྩ་ཡུལ་སྟོར་རྒྱུ།	(94)
རི་འགོ་རི་རྒྱེད་རི་མཐའ།	(95)
རྒྱ་རོ་གསུམ།	(96)
མི་སྲིད་བསམ་པ་མེད།	(97)
རྩ་བ་གཅིག་ལ་རྩེ་མོ་གསུམ།	(98)
རྩ་ཡུལ་གཡང་གི་སམ།	(98)
དེ་རིང་ཉི་མ་གཤམ་ཤར།	(99)
ང་ཚོའི་ལས་དབང།	(100)
སྟོ་ཡག་མོ་ཁྲུ་ཡུག་མགུ་ལ་རྒྱུ།	(101)
ལ་རྒྱག་ལ་མོ།	(102)
བུ་ཤིས་རི་དང་བུ་ཤིས་ཐང།	(103)
ཁམ་བྲུ་ཁ་ལ་ཞིམ་བྱང།	(104)
ཡང་ཡང་འཛོམས་པའི་སྟོན་ལམ།	(105)
སྟོ་ལ་བུ་ཤིས་ཤོག	(105)

བྱོ་ཡི་མཚོན་བ།

བྱོ་མཚོན་གཅིག་མཚོན་གཉིས་མཚོན་དང་གསུམ།
བྱོ་མཚོན་གཅིག་གོང་མ་ལྟ་ལ་མཚོན།
ལྟ་ཚངས་པ་དཀར་པོར་བྱོ་ཡིས་མཚོན།
བྱོ་ལ་གཟིགས་ཤིང་བྱོ་རེ་འབྲལ།

བྱོ་མཚོན་གཅིག་མཚོན་གཉིས་མཚོན་དང་གསུམ།
བྱོ་མཚོན་གཉིས་བར་ཚྭོགས་གནས་ལ་མཚོན།
གནས་སྐྱེ་ལྟ་གེར་འཛོམས་བྱོ་ལ་གཟིགས།
བྱོ་ལ་གཟིགས་ཤིང་བྱོ་རེ་འབྲལ།

བྱོ་མཚོན་གཅིག་མཚོན་གཉིས་མཚོན་དང་གསུམ།
བྱོ་མཚོན་གསུམ་འོག་ཚྭོགས་ལྟ་ལ་མཚོན།
ལྟ་གཟུགས་རིན་ཆེན་བྱོ་ལ་གཟིགས།
བྱོ་ལ་གཟིགས་ཤིང་བྱོ་རེ་འབྲལ།

བྱོ་དང་བྱོ།

བྱོ་དང་བྱོ་ལྟོད་པ་ཆགས་པའི་བྱོ།

སྐྱོ་གཉིས་པ་མ་ཉི་དབྱངས་ཀྱི་སྐྱོ།
སྐྱོ་གསུམ་པ་རིགས་གསུམ་མ་གོན་པོའི་སྐྱོ།
སྐྱོ་བཞི་པ་གཞི་མ་བཞི་ལིང་སྐྱོ།

སྐྱོ་ལྷ་པ་རྒྱལ་བ་རིགས་ལྡེའི་སྐྱོ།
སྐྱོ་རྒྱག་པ་འཕགས་པ་རིགས་རྒྱག་སྐྱོ།
སྐྱོ་བདུན་པ་བུ་མོ་སྐྱུན་བདུན་སྐྱོ།
སྐྱོ་བརྒྱན་པ་བད་མ་འདབ་བརྒྱན་སྐྱོ།
སྐྱོ་དབྱུ་པ་འཕགས་མ་ཚུ་དབྱུའི་སྐྱོ།
སྐྱོ་བཅུ་པ་རྩ་བསངས་དཀར་པོའི་སྐྱོ།
སྐྱོ་བཅུ་གཅིག་རྩ་ཉ་དཀར་པོའི་སྐྱོ།
སྐྱོ་བཅུ་གཉིས་ལོ་རྒྱུ་བཅུ་གཉིས་སྐྱོ།

ལྷ་མ་དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས།

ལྷ་མ་ལ་འབྲུལ་ལོ།
དུས་གསུམ་གྱི་སངས་རྒྱས།
ལྷ་མ་དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་ལ།
སྐྱོ་ཡི་མཚོན་པ་འབྲུལ་ལོ།

དཔོན་པོ་ལ་འབྲུལ་ལོ།
ཁམས་གསུམ་གྱི་དབང་འདུས།