

天璽印象·楚印玉樹文化系列

玉树藏族民间歌舞音乐大全之二



代
尔
主
编



གཞུགས།
ཁྱ



中央民族大学出版社
China Minzu University Press

天堂印象·梦幻玉树文化系列



玉树藏族民间歌舞音乐大全之二

代
尔
主
编



ཐུགས་ཀྱི་འཕྲིན་ལྷན་



中央民族大学出版社
China Minzu University Press

图书在版编目 (C I P) 数据

玉树藏族民间歌舞音乐大全之二: 伊/代尕主编. —北京: 中央民族大学出版社, 2014. 7

ISBN 978 - 7 - 5660 - 0741 - 4

I. ①玉… II. ①代… III. ①民间舞蹈—舞曲—玉树藏族自治州—选集 IV. ①J645. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 134904 号

玉树藏族民间歌舞音乐大全之二: 伊

主 编 代 尕

责任编辑 仁增旺姆

封面设计 汤建军

出 版 者 中央民族大学出版社

北京市海淀区中关村南大街 27 号 邮编: 100081

电话: 68472815 (发行部) 传真: 68932751 (发行部)

68932218 (总编室) 68932447 (办公室)

发 行 者 全国各地新华书店

印 刷 厂 北京宏伟双华印刷有限公司

开 本 787 × 1092 (毫米) 1/16 印张: 23

字 数 360 千字

版 次 2014 年 7 月第 1 版 2014 年 7 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5660 - 0741 - 4

定 价 88.00 元

版权所有 翻印必究









神性大地上的歌者（代序）

玉树藏族自治州州长 王玉虎

玉树位于青藏高原的腹地，千百年来，歌如天籁，舞似江河，在这片土地上汇聚、融合、传承……日积月累，玉树歌舞便集成了整个藏区歌舞之大成，是长江、黄河、澜沧江三江源头之外的又一个经久不息的歌舞之源。

玉树是骄傲的，因为江河的清澈和宽阔；

玉树是永远的，因为歌舞的热烈和博大。

有了玉树，就有了以代尕先生为代表的一群在这神性大地上行走的歌者。这些忠实的文化工作者，早在20世纪60年代初期就开始致力于挖掘、收集、整理玉树民间流传的歌和舞，如同珍视这片土地上的一山一石、一草一木一样，在他们的心里演化成了生命的坐标，并怀着眷恋、感恩、执着，或是几乎固执的心，走遍了故土的山河，同时故土也给以他们一种灵性的气息和艺术的气质。年复一年，他们沉静在岁月赐予的美感和诱惑里，采集着村寨里、帐篷间穿梭的每一个音符，记录着每一个烙印在脑海中的舞步，贴附于沧海桑田的生命之地。

曾经口耳相传的玉树音乐，终有一天定格在了密密麻麻的记谱本上，成为世纪的珍藏版；那些身心相随的玉树歌舞，终有一天站在了国家的舞台，成为亮丽的风景线。这一切得益于深深热爱这片热土的文艺工作者，他们跋山涉水，风餐露宿，抢救出许多濒危的、即将失传的文化遗产，得以源远流长。他们花费了大半生的心血，前仆后继，把玉树精神文化的大餐，不断捧给世人，使其享誉国内外。由此一来，藏族人民世代创造的文化财富，得到了保护和传承，作为文化工作者，他们给玉树竖立起了歌舞的丰碑，让土风歌舞展现出了新的风采。

他们当中，有的人虽然已经退休多年，但是依然笔耕不辍，以旺盛的精力励精图治，潜心整理，正如代尕先生，在出版了《玉树藏族民间音乐精选》之后，又根据玉树州文化体育局的安排，毅然挑起了“天堂印象，梦幻玉树”文化系列之《玉树藏族民间歌舞音乐大全》的编辑重任。即将出版的《玉树藏族民间歌舞音乐大全》，收录了640多首“卓”、“伊”、“勒”、“仲曲”“诵经”“故

事曲”等九种不同风格的民间音乐类型，共四部民间音乐全集，这部音乐全集具有极高的史料价值、研究价值和学术价值，同时奠定了玉树歌舞传承的基石。为提升玉树文化产业发展，提高民族文化价值理念将会产生积极的推动作用。

玉树歌舞种类之多，范围之广，底蕴之厚，传播之远，享誉之高，在民族音乐领域得到了广泛的肯定和赞誉，已经成为独树一帜的非物质文化遗产奇观。这套系列丛书的出版发行不仅标志着玉树文化传承工作中的又一个显著成就，而且又为中国多民族的文化宝库增添了一个不可多得的绚烂篇章。

作为一名土生土长的玉树人，民间歌舞音乐的熏陶已是由来已久，并成为了我们共同的文化美感和心灵气质，今天，借着《玉树民间歌舞音乐大全》的辉光，我衷心祝愿玉树藏族民间音乐能走出大山，走向世界！

是为序。

2014年5月18日

ཡུལ་ཤུལ་བོད་རིགས་རང་སྐྱོང་ཁུལ་དམངས་ཁྲོད་སྤྱི་ཚུན་

གྱི་གཞུང་གི་བོད་རིགས་དབང་ཕྱེད་ཀྱི་འཛམ་སྐྱོར་མདོར་བསྟུན།

གཏན་དགའ།

མཆོ་སྤྱོད་སྤྱོད་རིགས་སྤྱི་ཚུན་ཡུལ་ཤུལ་བོད་རིགས་རང་སྐྱོང་ཁུལ་ནི། མདོར་
བྱས་ཁམས་གསུམ་གྱི་འབྲེལ་འཛམ་སྤྱི་ཚུན་ཡོད་པས། ཆགས་ཡུལ་དགོ་མཆོད་སྤྱོད་
ན་སྤྱོད་ཆོག་ཞིག་ལྟར་ཡོད་པའི་དུས་མཚུངས་སྤྱི་ཚུན་དང་འབྲེལ་བྱ། རྩ་བཅས་
གྱི་འབྲེལ་ཁུངས་ཡིན་ལ། ཁམས་མདོར་གྱི་ཡུལ་སྤྱོང་སྤྱོད་སྤྱོད་པ་ཞིག་ཡོད་ལ།
སྤྱོད་སྤྱོད་ཡུལ་ཤུལ་དེ་དཔོན་མགོ་ཉི་ཤུ་ཙམ་ཞེས་ བཏགས་ཡོད། བོད་རིགས་ནི་མི་
རབས་ནས་མི་རབས་བར་དུ་གཞིས་ཆགས་པའི་མི་རིགས་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། ཁམས་
པའི་བོད་ཁུལ་གྱི་ཁོངས་གཏོགས་ས་ཆ་ཞིག་ཡིན།

འགྲོ་ཤེས་པ་ཙམ་གྱིས་སྤྱོད་འབྲེལ་ཤེས་པ་དང་། ཁ་གྲགས་ཤེས་པ་ཙམ་གྱིས་སྤྱོད་
ཤེས་པ་དེ་ནི་ཡུལ་ཤུལ་གྱི་མི་ཡི་བྱུང་ཆོས་ཡིན། བྱུང་ཆོས་ལྟར་ པའི་དབང་ཕྱེད་གྱི་འབྲེལ་
ཁུངས་དེས། བཅས་ལྟར་པ་མེད་པའི་ཉན་ན་སྤྱོད་ཞིང་བསྤྱོད་ན་སྤྱོད་བ། བཅས་དོན་སྤྱོད་
ན་སྤྱོད་ཆོག་པའི་སྤྱོད་གར་གྱི་རིག་གནས་ཞིག་གསར་གཏོད་བྱས་ཡོད་པས། སྤྱོད་གར་
གྱི་པ་ཡུལ་ཅེས་པའི་སྤྱོད་གར་གྱི་མཆོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་ལྟར་ལྟར་ཡོད། ཡུལ་ཤུལ་
ལ་ཆ་བཞག་ནས་བཤད་ན། བོད་རིགས་དམངས་ཁྲོད་གྱི་སྤྱོད་གར་དང་རིག་དབང་ཕྱེད་

གྱི་དོན་སྦྱིང་དང་། དབྱེ་འབྱེད་བཏགས་མིང་བཅས་ཀྱི་ཐད་ཏ་ཅང་གསལ་བའི་གནས་
 ཐིག་གཏན་འཁེལ་བྱས་ཡོད་པ་ལས། ཡིན་མིན་མི་གསལ་བའི་གནད་དོན་རྒྱང་ཚུལ་ཡ
 ང་གོས་མེད། ཡི་གེ་འདི་ཡང་སྔོན་རྒྱན་གྱི་བཏགས་མིང་ལྟར་ཚུལ་སྦྱིག་བྱས་པ་ཡིན།
 དཔེར་ན། སྔོན་གར་གྱི་རིགས་དེ་སྔོན་རྒྱན་གྱི་བྱང་ཆོས་ལྟར། གཞས་དང་སྔོ། རལ་གཞས།
 རལ་པ། གོ་བ་བཅས་བགོས་ཡོད་པ་དང་། ད་དུང་ལྟ་འཆམ་སོགས་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་
 འཆམ་རྒྱུ་སྔོན་ཡོད། གཞས་དང་སྔོ་ནི་ཡུལ་ཤུལ་གྱི་གཞས་སྔོ་འི་རིགས་ཆེན་མོ་གཉིས་
 ཡིན། སྦྱ་རྩལ་གྱི་རང་བཞིན་ལྡན་པའི་ནང་དོན་ཤུན་སུམ་ཆོགས་ཤིང་ནམ་པ་སྣ་མང་
 ཡིན་པས། དམངས་ཡོངས་དེ་རུ་ཞུགས་ཆོག་པའི་སྦྱི་བྱ་བ་རང་བཞིན་ལྡན་པས། རང་
 རང་ལ་དབང་བའི་གཞས་སྔོ་འི་བྱིམ་གཞི་ཆེན་མོ་ཞིག་གྲུབ་ཡོད། རལ་གཞས་དང་
 རལ་པ་ནི་ཡུལ་ཤུལ་ཁུལ་གྱི་ནང་ཆེན་རྫོང་ལ་དར་བྱུང་ཆེ། དེའི་ནང་གི་རལ་གཞས་
 བོ་ལྟ་ན་སྦྱུག་པའི་བྱང་ཆོས་ལྡན་པའི་གཞས་རིགས་ཞིག་ཡིན་པས། རྒྱན་དུ་རལ་པ་
 དང་གསེས་ནས་འཆམ་སྔོན་ཡོད། གོ་བ་ནི་སྦྱེས་པ་ཁོ་ནས་མཉམ་འཁྲབ་བྱེད་པའི་
 གཞས་ཞིག་ཡིན། གཞས་སྔོ་འཁྲབ་སྟངས་དང་བྱིད་ཆོས་ལ་གཞིགས་ན། བོད་རིགས་
 གྱིག་ཟབ་འཆར་སྤྲོས་པའི་གཞས་སྔོ་ཞིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་གྱི་ཡོད། གཞས་སྔོ་དེ་ནི་ཡུལ་
 ཤུལ་གཅིག་ཤུལ་ཡོད་པས། འཁྲབ་སྟངས་གཅིག་པ་གཅིག་རྒྱང་ཡིན་པའི་གཞས་
 རིགས་ཤིག་ཡིན། དེའི་བྱང་ཆོས་གནའ་ཉམས་བབ་ཆགས་ལྡན་ཞིང་། གོམས་སྟབས་
 ཉམས་ཆེན་ལྡན་པས། བོད་རིགས་ཀྱི་གནའ་རབས་རིག་གནས་ཀྱི་དམིགས་སའི་རང་
 བཞིན་དང་གནའ་སྔོ་འི་འཆ་སྔོན་ཞིག་རྒྱུད་འཛིན་བྱས་ཡོད། ཡུལ་ཤུལ་གྱི་གཞས་ནི་
 ལ་རྒྱས་ཀྱི་ཡུན་ཏ་ཅང་རིང་བ་ཞིག་རེད། ས་ཆ་ས་སའི་བོད་ཀྱི་ཡུལ་སྐད་དང་། འཆོ་

བའི་གོམས་གཤིས་མི་འདྲ་བའི་རྒྱུན་གྱིས་ས་གནས་རང་བཞིན་ལྡན་པའི་དམིགས་
 སའི་བྱང་ཆོས་ཞིག་གྲུབ་ཡོད་པས། གར་གྱི་ཉམས་འགྱུར་ལྡན་པ་དང་། སྤངས་སྤྲུགས་
 ཡིད་དབང་འཕྲོག་པ་ནི་ཡུལ་ཤུལ་གཞས་ཀྱི་རྩ་བའི་བྱང་ཆོས་ཡིན། གཞས་ཆོག་གི་ནང་
 འོན་ལ་བལྟས་ན། དགོན་པ་དང་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་གནས་རི་རྒྱ་སྐྱང་སྤྲུལ་བཅས་
 ལ་བསྟོན་བསྐྱེད་དང་ཤོག་ཁའི་དཔོན་པོ་ལ་བསྟོན་པ་ས་ཡུལ་གྱི་རི་རྒྱ་ལ་བསྟོན་པ་
 ས་གནས་ཀྱི་བྱང་ཆོས་ལ་བསྟོན་པ་རྟེན་འབྲེལ་བྱ་བ་དགའ་སྟོན་བྱེད་པ་བྱུང་མེད་
 གཞིན་རྒྱ་ལ་བསྟོན་པ་བྱ་བྱེད་རི་དྲུགས་ལ་ལད་མོ་བྱེད་པ་གཞས་སྤོའི་འཁྲབ་སྤངས་
 ལྟར་སྤང་བྱ་དང་ཆོད་གཞི་ཡོད་པ་ས་ཡུལ་དྲན་པ་དང་ཡུལ་མིའི་རྒྱུན་གསོ་ལ་བསྟོན་
 པ་སོགས་ཀྱི་ནང་དོན་སྤུན་སྤུམ་ཆོགས་པ་ཞིག་ལྡན་ཡོད་པས་ནང་དོན་ལ་བལྟས་ན་
 འཆོ་བའི་གོམས་གཤིས་རི་རྒྱ་བ་བཞིན་དེ་རྒྱ་འདུས་ཡོད། འོན་ཀྱང་ཡུལ་ཤུལ་གཞས་
 ཆོག་ནང་དུ་སོ་མའི་མཛའ་སྤྲུལ་ནི་ཤིན་ཏུ་ཉུང་བ་ཞིག་རེད། བཅིངས་འགོལ་སྤོབ་རྗེས་
 རོལ་དབྱངས་རྟིང་པའི་ནང་དུ་ཆོག་གསར་པ་ཁ་སྐྱོང་ཡོད་པས་ནང་དོན་སྤྲུལ་ལས་
 རྒྱ་ཆེ་བ་དང་སྤུན་སྤུམ་ཆོགས་པ་ཡོད། དེ་ནང་དུ་ཏང་དང་གཙོ་འཛིན་ལ་བསྟོན་བསྐྱེད་
 ཡོད་ལ་དཔའ་ངར་ལྡན་པའི་མི་དམངས་བཅིངས་འགོལ་དམག་དང་རྒྱལ་སའི་པེ་ཅིན་
 ལ་བསྟོན་བསྐྱེད་པའང་ཡོད་པ་མ་ཟད། མི་རིགས་ཀྱི་མཐུན་སྦྲིལ་ཆེན་མོ་དང་ཏང་
 གི་སྲིད་རྒྱུ། སྤྱི་ཆོགས་རིང་ལུགས་འཛུགས་སྐྱུན་གྱི་གྲུབ་འབྲས་བཅས་ལ་བསྟོན་
 བསྐྱེད་བྱས་ཡོད་པ་རེད། གཞས་སྤོའི་འཁྲབ་མཁན་ལ་ལོ་གངས་མཐོ་དམའ་དང་སོ་
 མའི་དབྱེ་བ་མེད་པས་བྱ་སྤུན་དང་སོ་སྤུན་མཉམ་དུ་འཁྲབ་ཆོག་པ་དང་། མི་གངས་
 ཀྱི་ཆོད་གཞི་མེད་པས་མི་གཅིག་གི་ཁེར་འཁྲབ་དང་མི་བརྒྱའམ་མི་བརྒྱ་སྟོང་གིས་

གྲང་གཞས་སྟོ་འཁྲབ་ཆོག་པ་རེད། གཞས་སྟོ་དེ་ས་ཆའི་ཆོད་འཛིན་མེད་པས་བྱིམ་
 ནང་དང་ར་བའི་ནང་སྤང་མདོ་ཞིང་ས་དང་རྩ་ཐང་བཅས་ས་ཆ་གང་ས་གང་ནས་
 འཁྲབ་ཆོག་བཅིངས་འགྲོལ་ཐོབ་རྗེས་གར་སྟོགས་ཐོག་ཏུ་སྤར་བ་རེད། གཞས་སྟོ་
 འཁྲབ་པར་དུས་ཀྱི་ཆོད་འཛིན་མེད་པས་དབྱིད་དབྱར་སྟོན་དགུན་དང་ཉིན་མོ་དགོང་
 མོ་གང་རུང་འཁྲབ་སྟོལ་ཡོད་པའི་ཁར་དུས་ཆེན་ཆེས་པའམ་རྒྱན་ལྗན་གྱི་འཆོ་བའི་
 ཁྲོད་དུ་འང་འཁྲབ་སྟོལ་ཡོད་པ་རེད། གཞས་སྟོ་དེ་ཤར་ངོས་རྫོང་གསུམ་གྱི་ཞིང་ལས་
 ས་ཆའི་གྲོང་ཆོ་རུ་དར་བྱབ་ཆེ་གཞས་སྟོ་འཁྲབ་དུས་སྟུ་ཡོད་ན་གཞས་ཡོད་པ་དང་
 གཞས་ཡོད་ན་སྟུ་ཡོད་པའི་སྟུ་གཞས་མཉམ་དུ་སྐྱགས་དགོས་པ་དང་། བྱེད་ཀ་སྐྱེས་པ་
 དང་བྱེད་ཀ་སྐྱེས་མ་བྱས་ནས་བསྐྱར་གཞས་འཁྲབ་པ་དེ་ནི་གཞས་ཀྱི་རྩ་བའི་འཁྲབ་
 རྟངས་དང་འབྲེང་སྒྲིག་ལུགས་ཞིག་ཆགས་ཡོད། སོ་མོ་སོ་སོའི་སྡེ་ཁྲིད་མཁན་གྱི་གཞས་
 དཔོན་རེ་ཡོད་པ་དང་སོ་མོའི་གཞས་དཔོན་གཉིས་ལས་སྐྱེས་པའི་གཞས་དཔོན་གཙོ་
 བོ་ཡིན། གཞས་འཁྲབ་མགོ་བཙུག་པ་དང་དེའི་མགྱོགས་ཆད་རོལ་དབྱངས་ཀྱི་འགྱུར་
 ལྡོག་སོགས་གཞས་དཔོན་གྱི་ཁོང་དུ་རྒྱབ་ཡོད་སྟེ་ཆ་འགའ་ཤས་ཀྱི་སྐྱེས་པའི་གཞས་
 དཔོན་གྱི་རྒྱུ་པར་སྟོ་ལོ་བཏགས་ཡོད་པ་དེ་ནི་གཅིག་ནས་ཉན་པ་སྟན་པ་དང་གཉིས་
 ནས་གམས་སྟབས་གཅིག་འགྱུར་ཡོང་བའི་ཆེད་དུ་ཡིན། གཞས་ཆོག་དེ་བྱི་རྩལ་གྱིས་
 ཉན་ན་སོ་མོ་གཉིས་ཀྱིས་ལེན་རེས་བྱས་ནས་སྟུ་ཤག་བསྐྱེ་བའི་ངང་རྩལ་ཞིག་སྐྱེ་སྤྱོད།
 རོན་དངོས་ནི་སྐྱེས་པས་སྤངས་པའི་གཞས་ཆོག་དེ་སྐྱེས་མས་བསྐྱར་ལེན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་
 པ་དང་། དེ་ལྟར་ཐེངས་མང་པོ་ལེན་རེས་བྱས་ཏེ། གཞས་ཆོག་ཡོངས་རྫོགས་ལེན་ཆར་
 རྗེས། མཆུག་མཐར་ཆང་མས་མཉམ་ལེན་བྱས་ནས། གར་གྱི་ཉམས་འགྱུར་སུན་སུམ་

རེ་ཆོགས་སུ་བཏང་བ་རེད། སྤྱི་དབྱངས་ལེན་དུས་ཕོ་མོའི་ངག་སྟབས་མི་འདྲ་བའི་
 རྒྱུན་གྱིས་ཕོ་མོའི་ཕན་ཚུན་ལེན་རེས་བྱས་དུས་དབྱངས་ཉའི་རིམ་པ་ལྷ་ཡི་ཡར་མར་
 བརྒྱུ་རེས་བྱས་ན་འབྲས་བུ་ཡག་པོ་འབྱུང་གི་དཀྱིལ་འོན་ཀྱང་དེ་ནི་ཉམས་ཚུང་སྤུན་སུམ་
 ཆོགས་པ་ལྷན་པའི་གཞས་དཔོན་གྱིས་སྟེ་ཁྲིད་ན་ད་གཞོན་གྱུ་བ་འབྲས་དེ་འབྱུང་གི་དཀྱིལ་
 ལ་ལར་ཉམས་ཚུང་དེ་ལྟར་མེད་པའི་རྒྱུན་གྱིས་རྒྱུན་དུ་སྐྱེས་པས་ལེན་སྤུ་བ་པ་དང་སྐྱེས་
 མས་ལེན་མི་སྤུ་བ་པའི་གནས་ཚུལ་འབྱུང་བ་རེད། གཞས་འཁྲབ་འགོ་བཙུག་དུས་དལ་
 བ་དང་དེ་ནས་རིམ་པ་བཞིན་རེ་མཁུགས་སུ་བཏང་གི་ཡོད། སྤྱི་ཉམས་ལྷན་པའི་
 དབྱངས་འགོས་མཐུག་རྫོགས་རྗེས་འགྱུར་བ་མེད་པའི་འཁྲབ་སྟོན་ཞིག་ཆགས་ཡོད།
 སྤྱི་ཉམས་ལྷན་པའི་དབྱངས་འགོས་ལ་སྤུ་བ་དུས་སྐྱེས་པའི་གོམས་སྟབས་དེ་སྐྱེས་མའི་
 གོམས་སྟབས་ཆེ་བས་གཞས་དཔོན་གྱིས་སྟེ་ཁྲིད་པའི་སྐྱེ་བའི་གཞས་པ་དེ་དག་སྐྱེས་
 མའི་བསྐྱར་བ་བྱེད་ཀྱི་ནང་དུ་བསྐྱར་བ་རྒྱུ་དུ་ཞིག་གྱུ་བ་གི་དཀྱིལ་སྤྱི་དབྱངས་པ་
 དེ་དག་ཆོས་གསུམ་ཆོས་རིས་བཞིན་མཐའ་ནས་བསྐྱར་བ་དང་། སྐྱེས་པའི་གཞས་པ་
 དེ་དག་ཉི་མ་ལྟ་བུ་ནང་དུ་འབྱེལ་ཡོད། དེ་འདྲའི་ཕྱིར་བསྐྱར་སྐྱེག་ལུགས་དེ་ལ་ཉི་ཟླ་
 ལ་སྤྱི་དབྱངས་བཏགས་སྟོན་ཡོད། དེའི་རྒྱ་མཚན་ནི་ཉི་ཟླ་མཉམ་ཤར་དོན་ཡོད་པ་དང་།
 བཟླ་ཤིས་པའི་གཞས་སྟོན་དཔེ་རིས་ཞིག་དུ་ངོས་འཛིན་གྱི་ཡོད་པ་རེད། གཞས་ཀྱི་
 རོལ་དབྱངས་ལ་དབྱེ་ན་བཙེ་དུང་མཚན་བྱེད་དང་མཛེས་སྟུག་མཚན་བྱེད།

བརྗོད་བྱ་མཚན་བྱེད་བཅས་ཀྱི་བྱུང་ཆོས་ལྷན། དབྱངས་ཀྱི་འགྱུར་ཁུག་ནི་རིམ་
 འཐུག་དང་དབྱངས་ཉ་གསུམ་པའི་བཞི་བ་དགྲོལ་རྒྱ་མང་བ་དང་། མཚན་མཐུག་
 བྱེད་པ་ཉུང་ཞིང་། སྤྱི་གདངས་ཀྱི་མཐོ་དམན་རན་པོ་ཡོན་པས། ཕོ་མོ་ཆགས་གཞོན་ཆང་

མས་ལེན་སྟབས་བདེ་བ་དང་། དབྱངས་ཀྱི་ཆོགས་འགྲོས་མང་ཆེ་ཤོས་ནི་ཡིན། དབྱངས་
 སྟབས་ཀྱི་ནང་རྒྱུན་ཆ་ཆང་བ་དང་། རམས་འདེགས་ཀྱི་ཆོག་དང་རམས་འདེགས་ཀྱི་
 ཆོག་གྲུབ་ཆེས་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པས། མང་ཆེ་ཤོས་མིའི་མིང་སྟུང་དེ་རམས་འདེགས་
 ཀྱི་ཆོག་གྲུབ་དང་རམས་འདེགས་ཀྱི་ཆོག་གྲུབ་སྟེལ་མའི་རྒྱ་སྐྱེད་དབྱངས་ཆན་ཅུང་
 མང་བར་བརྟེན། རྩོལ་དབྱངས་སྤར་ལས་གསོན་ཉམས་དོད་པ་དང་། སྟོ་ཉམས་ལྡན་
 པའི་ཐད་པན་རྩས་གལ་ཆེན་འདོན་གྱི་ཡོད། རྩོལ་དབྱངས་ཁ་ཤས་ཆོག་འབྲུ་ཉུང་ལ་
 སྟོ་གདངས་མང་བས་དབྱངས་འགྲོས་དལ་ཡང་སྟོ་སྤང་ངང་གིས་སྟེར་གྱི་ཡོད། དབྱངས་
 ཉ་མང་ཆེ་ཤོས་ནི་དབྱངས་ཡིག་ལྷ་ལྡན་ཅན་ཡིན་ལ་འགའ་ཤས་དབྱངས་ཡིག་བདུན་
 ལྡན་ཅན་ཡང་མཆིས་པ་སྤང་། དབྱངས་ཡིག་ལྷ་ལྡན་སྟེལ་མ་ལས་གྲུབ་པའི་དབྱངས་
 ཉ་ལ་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བྱད་ཆོས་ལྡན་ཡོད་དེ། དཔེར་ན་གསོ་ཨ་ཆེན་གསོ་རྒྱུ་
 རི་ཆེ་ལ་སོགས་པ་ཉུ་བུའོ། གཞས་ལ་སོ་བྲང་གི་གདངས་དབྱངས་སྟེག་ཚུལ་ཆེས་མང་
 ཞིང་། དབྱངས་ཡིག་ལྷ་པའི་གདངས་དབྱངས་སྟེག་ཚུལ་དང་། སྟོ་ཡི་གདངས་དབྱངས་
 སྟེག་ཚུལ། ཆོང་གི་གདོང་དབྱངས་སྟེག་ཚུལ་ཆེས་མང་ཞིང་། དབྱངས་ཡིག་ལྷ་པའི་
 གདངས་དབྱངས་སྟེག་ ཚུལ་ཡང་ཉུང་ཤས་ཡོད། གཞན་མིན་ཉུང་ཤས་ཞིག་ལ་བྱར་
 གསུམ་གྱི་གདངས་དབྱངས་སྟེག་ཚུལ་ཡོད་དེ། དཔེར་ན་ཉི་མ་རྒྱལ་མཆན་དང་སེར་
 བཟླ་གསེར་དགའ་ཉུ་བུའོ། དེ་ནི་སྟོ་དྲངས་པ་དང་གསོན་ཉམས་དོད་པ་སྟོད་ཆ་དོད་
 པ་བཅས་ཡིན་པས། དེ་འདྲ་ཞིག་ཉ་ཅང་མཐོང་དགའ་བའི་ གནས་སུ་སྤང་ཡོད། དུལ་
 བྱལ་ས་ཆའི་གཞས་ལ་འབའ་ཐང་གི་སྟོ་སྟན་རྒྱུད་གསུམ་མ་དང་ཐོད་བྱི་མའི་བསྟུས་
 སྟེག་རྩོལ་དབྱངས་འགའ་ཤས་བསྟུ་ལེན་བྱས་ཡོད། ཐོད་རིགས་ཀྱི་གཞས་ལ་ཤེས་

རྟོགས་ཟབ་མོ་མེད་པའི་མི་ཞིག་ཡིན་ན་དེ་གཉིས་ཀྱི་བྱ་བ་ལ་ཉེ་ཅང་ཕྱེད་ཀྱི་ལ་བ་རེད།
སྔོན་ནི་ཡུལ་ཤུལ་བོད་རིགས་དམངས་ཁྲོད་ལ་དར་བྱས་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བའི་གདོད་མའི་སྤྱ་
གར་ཞིག་ཡིན། ས་ཆ་འགའ་ཤས་ཀྱིས་སྒྲོ་བྱེས་འབོད་སྒྲིལ་ཡོད། དེའི་རྒྱ་མཚན་
ནི་སྒྲོ་བྱེས་ཀྱི་ཕྱི་ནས་འཁྲབ་པའི་དབྱིབས་ལ་གོ། ལ་ལས་སྒྲོ་བྱེས་བརྒྱད་ཡོད།
དོན་དངོས་སུ་སྒྲོ་བྱེས་དང་སྒྲོ་བྱེས་ཀྱི་གཉིས་ཀ་སྒྲོ་འཁྲབ་ཚུལ་གྱི་ཚུགས་ཀ་ཞིག་ཡིན།སྒྲོ་
དར་བའི་དུས་རབས་བཤད་སྒྲིལ་མི་འདྲ་ཡང་སྔོན་ནི་བོད་རིགས་ཀྱི་གདོད་མའི་བོན་
ཆོས་ཀྱི་འདས་མཆོད་དང་འབྲེལ་བ་ཟབ་མོ་ཡོད་པ་ནི་སྒྲོ་བྱེས་མ་དགོས་པ་ཞིག་རེད།

སྔོན་ནི་བོད་རིགས་ཀྱི་གདོད་མའི་བོན་ཆོས་ཀྱི་འདས་མཆོད་སྤེལ་བའི་དུས་སུ་སྤྱ་
དབྱངས་ལེན་པའི་རྒྱ་དབྱངས་དང་སྔོན་གར་རིམ་བཞིན་འགྱུར་ཁྱེད་ཀྱི་དབྱང་ནས་གྲུབ་
པ་ཞིག་ཡིན། སྔོན་དེ་དལ་མོ་འཁྲབ་དུས་བོན་ཆོས་འདས་མཆོད་སྤེལ་བའི་གདངས་
དབྱངས་ཀྱི་གནའ་ཉམས་དོད་ཅིང་བབ་ཆགས་པ་དང་བརྗེད་ཆགས་པ་དང་གཟབ་
ནན་ཆེ་བ་བཅས་ཀྱི་བྱ་བ་ཆོས་རྒྱུད་འཛིན་ཀྱིས་ཡོད་པ་མཚན་ཡོད་ལ་མཁྱེད་པ་
འཁྲབ་དུས་གོམས་གཤོགས་ཆེ་བ་དང་སྤྱི་ཉམས་ལྡན་པ་ཁོན་ཐོགས་མེད་པ་སྤྱི་མཐུན་
འཁོལ་བ་བཅས་ཀྱི་གཞས་སྔོན་དང་ཚུལ་ཞིག་ཀྱང་མཚན་ཡོད། སྔོན་ལ་སྤྱིར་བཏང་
བཤད་ན་བལ་འབྲང་མཁྱེད་པ་གསུམ་བྱེས་ཡོད་ལ་དབྱངས་ཀྱི་གྲུབ་ཚུལ་ཉེ་ཅང་ཆ་ཆ་
ང་ཡོད་མེད་ཀྱང་དམིགས་བསལ་གྱི་དབྱངས་ཆོག་རྒྱ་སྤྱོད་གཏོང་དགོས་པའི་རྒྱུ་ཀྱིས་
དབྱངས་ཆོག་དང་དབྱངས་ཆོག་བར་གྱི་རིང་ཐུང་མི་མཉམ་པ་དང་། ཆ་འགྲིག་པ་
མེད་པས་གཞས་སྔོན་ལའང་ཆ་འགྲིག་པ་མིན་པའི་གཡོན་སྤྱོད་ཀྱིས་འགྲུལ་སྤངས་ཅུང་
མང་བ་རེད། དེ་ནི་སྔོན་དང་དེ་མིན་སྤྱི་གར་བར་གྱི་མི་འདྲ་བའི་གཙོ་བོའི་བྱ་བ་ཆོས་

ཞིག་ཡིན། དལ་འབྲེང་མཚོགས་གསུམ་གྱི་བྱང་པར་གསལ་པོ་ཡོད་པ་དང་། དལ་བའི་
སྐབས་སུ་སྤྱུ་ལས་སློ་མི་འབྲལ་བ་དང་། རྩལ་དབྱངས་གནའ་ཉམས་དོད་ཅིང་བརྗིད་
ཆགས་ལྡན་པས་ཉ་ཅང་དལ་མོ་ཡོད་པ་མ་ཟད། འདས་མཆོད་ཀྱི་ངང་ཚུལ་ཟབ་མོ་
ལྡན། འབྲིང་བའི་སྐབས་སུ་སློ་འབྲལ་མགོ་བརྩམས་པ་དང་གོམ་འགྲོས་དལ་ཞིང་ཡང་
ག་དོད་པ་རྩལ་དབྱངས་ཀྱི་རྩ་བའི་འགྱུར་ཁྲག་ནི་དལ་མོ་ཡིན་ཀྱང་གོམ་འགྲོས་རྒྱང་
ཙམ་མཚོགས་སུ་བཏང་ཡོད། མཚོགས་པའི་སྐབས་སུ་གར་གྱི་ཉམས་འགྱུར་བདེ་ཞིང་
སྒྲིག་ཉམས་ལྡན་པ་དང་ཁོན་སྒྲིགས་ཡོད་པ་རེད། རྒྱུན་དུ་སློ་བའི་ཁོག་སྟོང་ཐང་དཀར་
མོད་པོས་གསྐྱོག་ཆལ་བརྒྱངས་འདྲ་དང་ཁོག་སྟོང་རི་དྲགས་དགོ་བས་མཆོང་ཅེད་བྱས་
འདྲ་བྱེད་དགོས་པའི་བྲང་བྱ་འདོན་གྱི་ཡོད་པས་གར་གྱི་ཉམས་འགྱུར་ལུན་སུམ་ཆོགས་
པའི་རྒྱུན་གྱིས་སྟོ་སྟངས་དགྲུངས་ལ་བཀྱགས་ཐུབ་པ་འགྱུར་ངེས་རེད། འགྱུར་ཁྲག་གི་
དབྱངས་ཉ་བཞི་པ་དང་ལྷ་བ་དུག་པའི་བར་དུ་སྤར་བ་རྒྱང་མང་བའི་ཁར་དབྱངས་
ཉའི་ཐད་བསྐྱད་མར་དབྱེ་འཆམས་གྱི་སྒྲ་དང་སྒྱི་ལྷ་ ༡༧༠༠ མའི་ཡས་མས་སུ་བྱུང་བ་
འདྲའོ། ཆོས་སློ་ནི་གང་འདོད་ཀྱིས་འབྲལ་མི་རུང་བ་དང་། འབྲལ་སྟོན་བྱེད་པའི་དུས་
ཆོད་ནི་གལ་ཆེའི་དུས་ཆེན་དང་ཆོ་བའི་མི་ལྷ་གཙོ་བོ་བསུ་སྒྲེལ་བྱེད་པ་དེ་མིན་ཆོ་བའི་
འགོ་དཔོན་གཉེན་སྒྲིག་བྱེད་པའི་དུས་ཀྱི་དགོང་མར་མེ་སྤང་བསྐྱར་ནས་འབྲལ་སྟོལ་
ཡོད། སློ་འབྲལ་མཁན་ལྷ་སུམ་རྒྱུ་ཡན་གྱི་སྒྲིས་པ་ཡིན་དགོས་པ་དང་། ལྷ་སུམ་རྒྱུ་མན་
གྱི་སྒྲིས་པས་འབྲལ་སྒྱུར་བྱེད་དུས་རྗེས་སུ་ཁྲགས་ནས་སྟོབ་ཆོག་པ་ལས། དངོས་སུ་
འབྲལ་དུས་ཁྲགས་མི་ཆོག་པ་རེད། གཞས་ཆོག་མང་ཆེ་གོས་ནི་སྟོབས་ལྡན་སྤྱུལ་སྤྱུས་
ཚུམ་མཛད་པས། གཞས་ཆོག་རེ་རེའི་ ཆོག་དེ་གྲགས་ཅན་གྱི་སྟོན་ངག་ཞིག་ཡིན།