

ཡུལ་ཁྱུ་མོད་རིགས་དམངས་ཁྱོད་གནས་ཁྱོད་ཀྱི་འབྲེལ་

天竺印象·梦幻玉树文化系列

玉树藏族民间歌舞音乐大全之四



代尕
主
编



仲

Zhong



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

图书在版编目 (CIP) 数据

玉树藏族民间歌舞音乐大全之四: 仲/代尕主编. —北京: 中央民族大学出版社, 2014. 7

ISBN 978 - 7 - 5660 - 0739 - 1

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 135943 号

玉树藏族民间歌舞音乐大全之四: 仲

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: 17

字 数 270 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 - 0739 - 1

定 价 68.00 元

版权所有 翻印必究

《玉树藏族民间歌舞音乐大全》编撰委员会名单

总 策 划： 旦 科 文国栋 王玉虎
策 划： 吴德军 王秀琴 才培多杰 才 玉
 蔡成勇 马铁峰
执行策划： 昂文格来
总 顾 问： 东坝阿宝 罗松仁青
顾 问： 弋积元 朱清英 更却拉加

编撰委员会：

成 员： 代 尕 马伊莎 李勤芳 扎西多杰
 曲君扎西 更 阳 李国栋 尕玛昂江
 李小虎 扎 哇
主 编： 代 尕
副 主 编： 扎西多杰 马伊莎 李勤芳
文字翻译： 更 阳 李国栋 尕玛昂江 曲君扎西
电子排版： 龙 玉



藏族英雄史诗《格萨尔王传》演唱



两代《格萨尔王传》演唱传承人



《格萨尔王传》神授艺人——达哇扎巴



《格萨尔王传》神授艺人——才仁索南

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

གྱི་གཞས་བློ་དང་རིལ་དབྱངས་གྱི་འཆ་མས་སྒྱུར་མདོར་བསྟུས།

གཏན་དགའ།

མཆོ་སྒྲོན་སྒྲོ་ངོས་སུ་ཆགས་པའི་ཡུལ་ཤུལ་བོད་རིགས་རང་སྦྱོང་ཁུལ་ནི། མདོ་ད
བུས་ཁམས་གསུམ་གྱི་འབྲེལ་འཛམས་སུ་ཆགས་ཡོད་པས། ཆགས་ཡུལ་དགེ་མཚན་སྤྱ
ན་སུམ་ཆོགས་ཞིག་ལྟན་ཡོད་པའི་དུས་མཚུངས་སུ། མ་ཆུང་དང་འབྲི་ཆུ། རྩ་ཆུ་བཅས་
གྱི་འབྱུང་ཁུངས་ཡིན་ལ། རྩེ་ཁམས་མངོས་ཤིང་ཡུལ་སྤྱངས་ལྟ་ན་སྤྱག་པ་ཞིག་ཡོད། ལ་
རྩུས་ཐོག་ཡུལ་ཤུལ་དེ་དཔོན་མགོ་ནི་སྤྱ་རྩ་ལྟེ་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་བློ་འབྲལ་ཤེས་པ་དང་། ལ་གྲགས་ཤེས་པ་ཙམ་གྱིས་སྤྱོད་ཤེས་པ་དེ་ནི་ཡུལ་ཤུལ་གྱི་མི་ཡི་བྱང་ཆོས་ཡིན། བྱང་ཆོས་ལྟན་པའི་དབྱངས་ཀྱི་འགྱུར་བ་ལྟུག་དེས། རྣམ་ཡང་རྒྱལ་པ་མེད་པའི་ཉན་ན་སྟན་ཞིང་བལྟས་ན་སྒྲོ་བ། རང་དོན་སྤྱོད་ན་སྤྱོད་ཆོག་པའི་སྤྱོད་གར་གྱི་རིག་གནས་ཞིག་གསར་གཏོད་བྱས་ཡོད་པས། སྤྱོད་གར་གྱི་པ་ཡུལ་ཅེས་པའི་སྟན་གྲགས་ཀྱི་མཆོན་སྟན་ས་སྤྱོད་ས་ཀྱི་ལ་བྱུང་ཡོད། ཡུལ་ཤུལ་ལ་ཆ་བཞག་ནས་བཤད་ན། བོད་རིགས་དམངས་ཁྲོད་ཀྱི་བློ་གར་དང་རྣམ་དབྱངས་

གྱི་དོན་སྦྱི་དང་། དབྱེ་འབྱེད་བཏགས་མིང་བཅས་ཀྱི་ཐད་ཏུ་ཅང་གསལ་བའི་གནས་
 གནས་གཏན་འཁེལ་བྱས་ཡོད་པ་ལས། ཡིན་མིན་མི་གསལ་བའི་གནད་དོན་ཅུང་ཙམ་ཡ
 ང་གོས་མེད། ཡི་གེ་འདི་ཡང་སྔོན་རྒྱན་གྱི་བཏགས་མིང་ལྟར་ཚུལ་སྒྲིག་བྱས་པ་ཡིན།
 དཔེར་ན། བློ་གར་གྱི་རིགས་དེ་སྔོན་རྒྱན་གྱི་བྱང་ཆོས་ལྟར། གཞས་དང་བློ། རལ་གཞས།
 རལ་པ། གོ་བ་བཅས་བཞོས་ཡོད་པ་དང་། ད་དུང་ལྟ་འཆམ་སོགས་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་
 འཆམ་རྒྱག་སྔོན་ཡོད། གཞས་དང་བློ་ལྟུང་ལྟུང་གྱི་གཞས་བློ་ལྟུང་རིགས་ཆེན་མོ་གཉིས་
 ཡིན། སྦྱ་རྩལ་གྱི་རང་བཞིན་ལྟར་པའི་ནང་དོན་སྤྲོད་སྤྲོད་ཆོགས་ཤིང་ནམ་པ་སྣ་མང་
 ཡིན་པས། དམངས་ཡོངས་དེ་དུ་ཞུགས་ཆོག་པའི་སྦྱི་བྱུང་རང་བཞིན་ལྟར་པས། རང་
 རང་ལ་དབང་བའི་གཞས་བློ་ལྟུང་གཞི་ཆེན་མོ་ཞིག་གྱུབ་ཡོད། རལ་གཞས་དང་
 རལ་པ་ནི་ལྟུང་ལྟུང་གྱི་ནང་ཆེན་རྒྱུ་ལ་དར་བྱུང་ཆེ། དེའི་ནང་གི་རལ་གཞས་
 བློ་ལྟུང་སྤྲོད་པའི་བྱང་ཆོས་ལྟར་པའི་གཞས་རིགས་ཞིག་ཡིན་པས། རྒྱན་དུ་རལ་པ་
 དང་གསེས་ནས་འཆམ་སྔོན་ཡོད། གོ་བ་ནི་སྦྱོས་པ་ཁོ་ནས་མཉམ་འཁྲུག་བྱེད་པའི་
 གཞས་ཞིག་ཡིན། གཞས་བློ་ལྟུང་སྤྲོད་པའི་བྱང་ཆོས་ལ་གཞིགས་ན། བོད་རིགས་
 གྱི་གཟུགས་འཆོར་སྤྲོད་པའི་གཞས་བློ་ལྟུང་ཞིག་ཏུ་འཛིན་གྱི་ཡོད། གཞས་བློ་དེ་ནི་ལྟུང་
 ལྟུང་གཅིག་ལྟུང་ཡོད་པས། འཁྲུག་སྤྲོད་པའི་གཅིག་པ་གཅིག་རྒྱུང་ཡིན་པའི་གཞས་
 རིགས་ཤིག་ཡིན། དེའི་བྱང་ཆོས་གནའ་ཉམས་བབ་ཆགས་ལྟར་ཞིང་། གོམས་སྤྲོད་པས་
 ཉམས་ཆེན་ལྟར་པས། བོད་རིགས་ཀྱི་གནའ་རབས་རིག་གནས་ཀྱི་དམིགས་སའི་རང་
 བཞིན་དང་གནའ་བློ་ལྟུང་འཆམ་སྔོན་ཡོད། ལྟུང་ལྟུང་གྱི་གཞས་ནི་
 ལྟུང་གྱི་ལྟུང་ཏུ་ཅང་རིང་བ་ཞིག་རེད། ས་ཆ་སོ་སོའི་བོད་ཀྱི་ལྟུང་སྤྲོད་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་སྤབས་
 ཡིད་དབང་འཕྲོག་པ་ནི་ཡུལ་ཤུལ་གཞས་ཀྱི་ཆ་བའི་བྱང་ཆོས་ཡིན། གཞས་ཆོག་གི་ནང་
 འོན་ལ་བལྟས་ན། དགོན་པ་དང་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་གནས་རི་རྩ་སྤྱང་སྤྲ་གྲ་བཅས་
 ལ་བསྟོད་བསྟེན་དང་ཤོག་ཁའི་དཔོན་པོ་ལ་བསྟོད་པ་ས་ཡུལ་གྱི་རི་རྩ་ལ་བསྟོད་པ་
 ས་གནས་ཀྱི་བྱང་ཆོས་ལ་བསྟོད་པ་རྟེན་འབྲེལ་ཞུ་བ་དགའ་སྟོན་བྱེད་པ་བྱུང་མེད་
 གཞོན་རུ་ལ་བསྟོད་པ་བྱ་བྱེད་རི་དྲགས་ལ་ལད་མོ་བྱེད་པ་གཞས་སྤོའི་འཁྲབ་སྤངས་
 ལྟར་སྤང་བྱ་དང་ཆོད་གཞི་ཡོད་པ་ས་ཡུལ་དྲན་པ་དང་ཡུལ་མིའི་རྒྱན་གས་ལ་བསྟོད་
 པ་སོགས་ཀྱི་ནང་དོན་སྤུན་སྤུམ་ཆོགས་པ་ཞིག་ལྡན་ཡོད་པས་ནང་དོན་ལ་བལྟས་ན་
 འཆོ་བའི་གོམས་གཤིས་ངེ་ལྟ་བ་བཞིན་དེ་རུ་འདུས་ཡོད། འོན་ཀྱང་ཡུལ་ཤུལ་གཞས་
 ཆོག་ནང་རུ་སོ་མོའི་མཇེའ་སྤྱི་ནི་ཤིན་ཏུ་ཉུང་བ་ཞིག་རེད། བཅིངས་འགྲོལ་སྤོབ་རྗེས་
 རིལ་དབྱངས་རྟིང་པའི་ནང་རུ་ཆོག་གསར་པ་ཁ་སྐོང་ཡོད་པས་ནང་དོན་སྤྲར་ལས་
 རྒྱ་ཆེ་བ་དང་སྤུན་སྤུམ་ཆོགས་པ་ཡོད། དེ་ནང་རུ་ཏང་དང་གཙོ་འཛིན་ལ་བསྟོད་བསྟེན་ས་
 ཡོད་ལ་དཔའ་ངར་ལྡན་པའི་མི་དམངས་བཅིངས་འགྲོལ་དམག་དང་རྒྱལ་སའི་པེ་ཅིན་
 ལ་བསྟོད་བསྟེན་པའང་ཡོད་པ་མ་ཟད། མི་རིགས་ཀྱི་མཐུན་སྦྲིལ་ཆེན་མོ་དང་ཏང་
 གི་སྲིད་རྒྱུ། སྤྱི་ཆོགས་རིང་ལུགས་འཛུགས་སྦྲུག་གྱི་གྲུབ་འབྲས་བཅས་ལ་བསྟོད་
 བསྟེན་བྱས་ཡོད་པ་རེད། གཞས་སྤོའི་འཁྲབ་མཁན་ལ་ལོ་གངས་མཐོ་དམའ་དང་སོ་
 མོའི་དབྱེ་བ་མེད་པས་བྱ་སྤུན་དང་སོ་སྤུན་མཉམ་རུ་འཁྲབ་ཆོག་པ་དང་། མི་གངས་
 ཀྱི་ཆོད་གཞི་མེད་པས་མི་གཅིག་གི་ཁེར་འཁྲབ་དང་མི་བརུའམ་མི་བརྒྱ་སྟོང་གིས་

གྲུང་གཞུང་གི་འཕུལ་ཆོག་པ་རེད། གཞུང་གི་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་
 འཕུལ་ཆོག་བཅིངས་འགྲོལ་ཐོབ་རྗེས་གར་སྟེགས་ཐོག་ཏུ་སྤར་བ་རེད། གཞུང་གི་
 འཕུལ་པར་དུས་ཀྱི་ཆོད་འཛིན་མེད་པས་དབྱིད་དབྱར་སྟོན་དགུན་དང་ཉིན་མོ་དགོང་
 མོ་གང་རུང་འཕུལ་སྒྲིལ་ཡོད་པའི་ཁར་དུས་ཆེན་ཆེས་པའམ་རྒྱན་ལྷན་གྱི་འཆོ་བའི་
 ཁྲིད་དུ་འང་འཕུལ་སྒྲིལ་ཡོད་པ་རེད། གཞུང་གི་དེ་ཤར་ངོས་རྒྱུང་གསུམ་གྱི་ཞིང་ལས་
 ས་ཆའི་གྲང་ཆོ་རུ་དར་བྱབ་ཆེ་གཞུང་གི་འཕུལ་དུས་སྒྲིལ་ཡོད་ན་གཞུང་གི་ཡོད་པ་དང་
 གཞུང་གི་ཡོད་ན་སྒྲིལ་ཡོད་པའི་སྒྲིལ་གཞུང་མཉམ་དུ་སྒྲིལ་དགོས་པ་དང་། བྱེད་ཀ་སྒྲིལ་པ་
 དང་བྱེད་ཀ་སྒྲིལ་མ་བྱས་ནས་བསྐྱར་གཞུང་འཕུལ་པ་དེ་ནི་གཞུང་གི་རྩ་བའི་འཕུལ་
 སྤངས་དང་འབྲེང་སྒྲིག་ལུགས་ཞིག་ཆགས་ཡོད། ཐོ་མོ་སོ་སོའི་སྟེ་བྲིད་མཁན་གྱི་གཞུང་
 དཔོན་རེ་ཡོད་པ་དང་ཐོ་མོའི་གཞུང་དཔོན་གཉིས་ལས་སྒྲིལ་པའི་གཞུང་དཔོན་གཙོ་
 བོ་ཡིན། གཞུང་འཕུལ་མགོ་བརྩམ་པ་དང་དེའི་མགྲོགས་ཆད་རྩ་དབྱངས་གྱི་འགྱུར་
 ལྟོག་སོགས་གཞུང་དཔོན་གྱི་ཁོང་དུ་རྒྱབ་ཡོད་ས་ཆ་འགའ་ཤས་གྱི་སྒྲིལ་པའི་གཞུང་
 དཔོན་གྱི་རྒྱུང་པར་སྤོ་ལོ་བཏགས་ཡོད་པ་དེ་ནི་གཅིག་ནས་ཉན་པ་སྟན་པ་དང་གཉིས་
 ནས་གམས་སྟབས་གཅིག་འགྱུར་ཡོང་བའི་ཆེད་དུ་ཡིན། གཞུང་ཆོག་དེ་བྱི་རྒྱུ་གིས་
 ཉན་ན་ཐོ་མོ་གཉིས་གྱིས་ལེན་རེས་བྱས་ནས་སྒྲིལ་ཤིང་འཕུལ་བའི་ངང་རྒྱུ་ཞིག་སྒྲིལ་
 འོན་ཏེ་དངོས་ནི་སྒྲིལ་པས་སྤངས་པའི་གཞུང་ཆོག་དེ་སྒྲིལ་མས་བསྐྱར་ལེན་བྱེད་གྱི་ཡོད་
 པ་དང་། དེ་ལྟར་ཐེངས་མང་པོ་ལེན་རེས་བྱས་ཏེ། གཞུང་ཆོག་ཡོངས་རྒྱུ་ལེན་ཆར་
 རྗེས། མཐུག་མཐར་ཆད་མས་མཉམ་ལེན་བྱས་ནས། གར་གྱི་ཉམས་འགྱུར་སྟན་སྟམ་

དེ་ཆོགས་སུ་བཏང་བ་རེད། སྤྱད་བྱངས་ལེན་དུས་ཙམ་མེད་པ་སྟབས་མི་འདྲ་བའི་
ཀྱེན་གྱིས་ཙམ་མེད་པ་སྟབས་ལེན་རེས་བྱས་དུས་དབྱངས་རྟའི་རིམ་པ་ལྡ་ཡི་ཡར་མར་
བརྩེ་རེས་བྱས་ན་འབྲས་བུ་ཡག་པོ་འབྱུང་གི་དེད་ཀྱང་དེ་ནི་ཉམས་མྱོང་སུན་སུམ་
ཆོགས་པ་ལྡན་པའི་གཞས་དཔོན་གྱིས་སྒྲིབ་ན་དག་པོ་དེ་གྲུབ་འབྲས་དེ་འབྱུང་གི་དེ།
ལ་ལར་ཉམས་མྱོང་དེ་ལྟར་མེད་པའི་ཀྱེན་གྱིས་རྒྱན་དུ་སྦྱེས་པས་ལེན་ཐུབ་པ་དང་སྦྱེས་
མས་ལེན་མི་ཐུབ་པའི་གནས་ཚུལ་འབྱུང་བ་རེད། གཞས་འབྲལ་འགོ་བཙུག་དུས་དལ་
བ་དང་དེ་ནས་རིམ་པ་བཞིན་རིམ་མཉམས་སུ་བཏང་གི་ཡིད། སྤྱོད་ཉམས་ལྡན་པའི་
དབྱངས་འགྲོས་མཐུག་རྒྱུ་ཆོགས་རྩེས་འགྱུར་བ་མེད་པའི་འབྲལ་སྒྲིལ་ཞིག་ཆགས་ཡིད།
སྤྱོད་ཉམས་ལྡན་པའི་དབྱངས་འགྲོས་ལ་ཐུབ་དུས་སྦྱེས་པའི་གོམས་སྟབས་དེ་སྦྱེས་མའི་
གོམས་སྟབས་ཆེ་བས་གཞས་དཔོན་གྱིས་སྒྲིབ་པའི་སྦྱོ་བའི་གཞས་པ་དེ་དག་སྦྱེས་
མའི་བསྐྱར་བ་བྱེད་ཀྱི་ནང་དུ་བསྐྱར་བ་ཆུང་དུ་ཞིག་གྲུབ་གི་དེ། སྦྱེས་མའི་གཞས་པ་
དེ་དག་ཆོས་གསུམ་ཆོས་རིས་བཞིན་མཐའ་ནས་བསྐྱར་བ་དང་། སྦྱེས་པའི་གཞས་པ་
དེ་དག་ཉི་མ་ལྟ་བུ་ནང་དུ་འབྱེལ་ཡིད། དེ་འདྲའི་ཐོང་བསྟར་སྒྲིག་ལུགས་དེ་ལ་ཉི་ཟླ་
ལ་སྤྱོད་ཅེས་བཏགས་སྒྲིལ་ཡིད། དེའི་རྒྱ་མཚན་ནི་ཉི་ཟླ་མཉམ་ཤར་དོན་ཡོད་པ་དང་།
བཟླ་ཤིས་པའི་གཞས་སྤྱོད་དེ་རིས་ཞིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་གྱི་ཡོད་པ་རེད། གཞས་ཀྱི་
རིམ་དབྱངས་ལ་དབྱེན་བཙུང་མཚན་བྱེད་དང་མཛོས་སྟག་མཚན་བྱེད།

བརྩོན་བྱ་མཚན་བྱེད་བཅས་ཀྱི་བྱུང་ཆོས་ལྡན། དབྱངས་ཀྱི་འགྱུར་ལུག་ནི་རིམ་
འཐུག་དང་དབྱངས་རྟ་གསུམ་པའི་བཞི་བ་དཀྱིལ་རྒྱ་མང་བ་དང་། མཚོང་མཐུག་
བྱེད་པ་ཉུང་ཞིང་། སྤྱོད་ཀྱི་མཐོང་མཐོང་རན་པོ་ཡིན་པས། ཙམ་མེད་ཀྱི་ཞོན་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་མེད་མེད་སྟུང་དེ་རམས་འདེགས་
 ཀྱི་ཆོག་གྲུབ་དང་རམས་འདེགས་ཀྱི་ཆོག་གྲུབ་སྤེལ་མེད་ཀྱི་སྟེང་དབྱངས་ཆན་རུང་
 མང་བར་བརྟེན། རྩལ་དབྱངས་སྤར་ལས་གསོན་ཉམས་དོད་པ་དང་། སྒྲོ་ཉམས་ལྡན་
 པའི་ཐད་པན་རྒྱས་གལ་ཆེན་འདོན་གྱི་ཡོད། རྩལ་དབྱངས་ཁ་ཤས་ཆོག་འབྲུ་ཉུང་ལ་
 སྒྲོ་གདངས་མང་བས་དབྱངས་འགྲོས་དལ་ཡང་སྒྲོ་སྤང་ངང་གིས་སྟེར་གྱི་ཡོད། དབྱངས་
 ཉ་མང་ཆེ་ཤོས་ནི་དབྱངས་ཡིག་ལྡན་ཅན་ཡིན་ལ་འགའ་ཤས་དབྱངས་ཡིག་བདུན་
 ལྡན་ཅན་ཡང་མཆིས་པ་སྤང་། དབྱངས་ཡིག་ལྡན་སྤེལ་མ་ལས་གྲུབ་པའི་དབྱངས་
 ཉ་ལ་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བྱད་ཆོས་ལྡན་ཡོད་དེ། དཔེར་ན་གསོ་ཨ་ཆེན་གསོ་རྒྱབ་
 རི་རྩེ་ལ་སོགས་པ་ལྟ་བུའོ། གཞས་ལ་སོ་བྱང་གི་གདངས་དབྱངས་སྒྲིག་ཚུལ་ཆེས་མང་
 ཞིང་། དབྱངས་ཡིག་ལྡན་པའི་གདངས་དབྱངས་སྒྲིག་ཚུལ་དང་། སྒྲོ་ཡི་གདངས་དབྱངས་
 སྒྲིག་ཚུལ། ཆོང་གི་གདོང་དབྱངས་སྒྲིག་ཚུལ་ཆེས་མང་ཞིང་། དབྱངས་ཡིག་ལྡན་པའི་
 གདངས་དབྱངས་སྒྲིག་ཚུལ་ཡང་ཉུང་ཤས་ཡོད། གཞན་མིན་ཉུང་ཤས་ཞིག་ལ་བྱར་
 གསུམ་གྱི་གདངས་དབྱངས་སྒྲིག་ཚུལ་ཡོད་དེ། དཔེར་ན་ཉི་མ་རྒྱལ་མཆན་དང་སེར་
 བཟ་གསེར་དགའ་ལྟ་བུའོ། དེ་ནི་སྒྲ་དྲངས་པ་དང་གསོན་ཉམས་དོད་པ་སྟོང་ཆ་དོད་
 པ་བཅས་ཡིན་པས། དེ་འདྲ་ཞིག་ཉ་ཅང་མཐོང་དཀའ་བའི་ གནས་སུ་སྤྱང་ཡོད། ཡུལ་
 སྤུལ་ས་ཆའི་གཞས་ལ་འབའ་ཐང་གི་སྒྲ་སྟན་རྒྱུད་གསུམ་མ་དང་བོད་ཕྱི་མའི་བསྐྱས་
 སྒྲིག་རྩལ་དབྱངས་འགའ་ཤས་བསྐྱེད་ལེན་བྱས་ཡོད། བོད་རིགས་ཀྱི་གཞས་ལ་ཤེས་

རྟོགས་ཟབ་མོ་མེད་པའི་མི་ཞིག་ཡིན་ན་དེ་གཉིས་ཀྱི་བྱང་པ་ཏ་ཅང་ཕྱེ་དཀའ་བ་རེད།
སྔ་ནི་ཡུལ་ཤུལ་བོད་རིགས་དམངས་ཁྲོད་ལ་དར་བྱབ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བའི་གདོད་མའི་སྤྱུ་
གར་ཞིག་ཡིན། ས་ཆ་འགའ་ཤས་ཀྱིས་སྐྱོར་སྔོ་ཞེས་འབོད་སྤྱོད་ཡོད། དེའི་རྒྱ་མཆན་
ནི་སྐྱོར་སྐྱོར་བྱས་ནས་འབྲབ་པའི་དབྱིབས་ལ་གོ། ལ་ལས་སྐྱོར་སྔོ་ཞེས་བརྒྱུད་ཡོད།
དོན་དངོས་སུ་སྐྱོར་སྔོ་དང་སྐྱོར་སྔོ་གཉིས་ཀ་སྔོ་འབྲབ་ཚུལ་གྱི་ཚུགས་ཀ་ཞིག་ཡིན།སྔོ་
དར་བའི་དུས་རབས་བཤད་སྤྱོད་མི་འདྲ་ཡང་སྔོ་ནི་བོད་རིགས་ཀྱི་གདོད་མའི་བོན་
ཆས་ཀྱི་འདས་མཆོད་དང་འབྲེལ་བ་ཟབ་མོ་ཡོད་པ་ནི་སྤྱོད་མ་དགོས་པ་ཞིག་རེད།

སྔོ་ནི་བོད་རིགས་ཀྱི་གདོད་མའི་བོན་ཆས་ཀྱི་འདས་མཆོད་སྤེལ་བའི་དུས་སུ་སྤྱུ་
དབྱངས་ལེན་པའི་རྩལ་དབྱངས་དང་སྔོ་གར་རིམ་བཞིན་འཇུར་སྒྲིག་བྱུང་ནས་སྤྱུ་
པ་ཞིག་ཡིན། སྔོ་དེ་དལ་མོ་འབྲབ་དུས་བོན་ཆས་འདས་མཆོད་སྐྱབས་ཀྱི་གདངས་
དབྱངས་ཀྱི་གནའ་ཉམས་དོད་ཅིང་བབ་ཆགས་པ་དང་བརྗིད་ཆགས་པ་དང་གཟབ་
ནན་ཆེ་བ་བཅས་ཀྱི་བྱང་ཆས་རྒྱུད་འཛིན་བྱས་ཡོད་པ་མཆན་ཡོད་ལ་མཁྱེགས་པོ་
འབྲབ་དུས་གོམས་གཤོགས་ཆེ་བ་དང་སྤྱི་ཉམས་ལུན་པ་ཁོན་ཐོགས་མེད་པ་སྤྱོད་མཁས་
འཁོལ་བ་བཅས་ཀྱི་གཞས་སྔོའི་ངང་ཚུལ་ཞིག་ཀྱང་མཆན་ཡོད། སྔོ་ལ་སྤྱིར་བཏང་
བཤད་ན་བལ་འབྲང་མཁྱེགས་གསུམ་ཕྱེས་ཡོད་ལ་དབྱངས་ཀྱི་སྤྱབ་ཚུལ་ཏ་ཅང་ཆ་ཆ་
ང་ཡོད་མེད་ཀྱང་དམིགས་བསལ་གྱི་དབྱངས་ཆེག་རྒྱ་སྤྱོད་གཏོང་དགོས་པའི་རྒྱུ་ཀྱིས་
དབྱངས་ཆེག་དང་དབྱངས་ཆེག་བར་གྱི་རིང་སྤང་མི་མཉམ་པ་དང་། ཆ་འགྲིག་པོ་
མེད་པས་གཞས་སྔོ་ལའང་ཆ་འགྲིག་པོ་མིན་པའི་གཡོན་སྤྱེགས་སུ་འགྱུལ་སྤངས་རུང་
མང་བ་རེད། དེ་ནི་སྔོ་དང་དེ་མིན་སྤྱུ་གར་བར་གྱི་མི་འདྲ་བའི་གཙོ་བོའི་བྱང་ཆས་