

ཡུལ་ཁྱེད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུད་དུ་འགྲོ་བཞིན་པའི་ཡུལ་གྱི་ལོ་རྒྱུད་ལྟར་ཟུང་།

ཡུལ་ཁྱེད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུད་དུ་འགྲོ་བཞིན་པའི་ཡུལ་གྱི་ལོ་རྒྱུད་ལྟར་ཟུང་།
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一



代
尔
主
编



玉树

Yushu



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

天竺印象·梦幻西游文化系列

玉树藏族民间歌舞音乐大全之一



代
尔
主
编



前
卓

Shua



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





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།

མཚོ་སྤྱོད་ལྷོ་རོལ་སྤྱི་ཚུན་པའི་ཡུལ་ཤུལ་བོད་རིགས་རང་སྐྱོང་ཁུལ་ནི། མདོ་དབུས་ཁམས་གསུམ་གྱི་འབྲེལ་འཛམ་སྤྱི་ཚུན་ཡོད་པས། ཆགས་ཡུལ་དགེ་མཚན་ཕུན་སུམ་ཚོགས་ཞིག་ལྡན་ཡོད་པའི་དུས་མཚུངས་སྤྱི་ཚུན་དང་འབྲི་ཆུ། རྩ་ཆུ་བཅས་གྱི་འབྲུང་ཁུངས་ཡིན་ལ། ཁམས་མདོར་གི་ཡུལ་སྤྱོང་སྤྱོད་ལྷོ་རོལ་སྤྱི་ཚུན་པའི་ཞིག་ཡོད་ལ། རྩ་ཆུ་སྤྱོད་ཡུལ་ཤུལ་དེ་དགོན་མགོ་ཉི་ཤུ་ཙུལ་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་བོད་འབྲེལ་ཤེས་པ་དང་། ལ་གྲགས་ཤེས་པ་ཙམ་གྱིས་སྤྱི་ཚུན་ཤེས་པ་དེ་ནི་ཡུལ་ཤུལ་གྱི་མི་ཡི་བྱེད་ཆོས་ཡིན། བྱེད་ཆོས་ལྡན་པའི་དབང་ཕྱེད་གྱི་འགྲུར་ཁུག་དེས། བཅའ་ཡུལ་ལྷོ་བོད་པའི་ཉན་ན་སྤྱོད་ཞིང་བལྟས་ན་སྤྱོད་པ། བཅའ་དོན་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པའི་སྤྱི་གར་གྱི་རིག་གནས་ཞིག་གསར་གཏོད་བྱས་ཡོད་པས། སྤྱི་གར་གྱི་པ་ཡུལ་ཅེས་པའི་སྤྱོད་གསུམ་གྱི་མཚན་སྤྱོད་ས་སྤྱོད་ས་ཀྱི་ལ་བྱེད་ཡོད། ཡུལ་ཤུལ་ལ་ཆ་བཞག་ནས་བཤད་ན། བོད་རིགས་དམངས་ཁྲོད་ཀྱི་བོད་རིགས་དབང་ཕྱེད་ཀྱི་

གྱི་དོན་སྤྱི་དང་། དབྱེ་འབྱེད་བཏགས་མིང་བཅས་ཀྱི་ཐད་ཏུ་ཅང་གསལ་བའི་གནས་
 ཐིག་གཏན་འཁེལ་བྱས་ཡོད་པ་ལས། ཡིན་མིན་མི་གསལ་བའི་གནད་དོན་ཅུང་ཚུལ་ཡ
 ང་གོས་མེད། ཡི་གེ་འདི་ཡང་སྔོན་རྒྱན་གྱི་བཏགས་མིང་ལྟར་ཚུལ་སྤྲིན་བྱས་པ་ཡིན།
 དཔེར་ན། སྔོ་གར་གྱི་རིགས་དེ་སྔོ་ལ་རྒྱན་གྱི་བྱང་ཆོས་ལྟར། གཞས་དང་སྔོ། རལ་གཞས།
 རལ་པ། གོ་བ་བཅས་བགོས་ཡོད་པ་དང་། ད་དུང་ལྟ་འཆམ་སྟགས་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་
 འཆམ་རྒྱུ་སྔོ་ལ་ཡོད། གཞས་དང་སྔོ་ནི་ཡུལ་ཤུལ་གྱི་གཞས་སྔོ་འི་རྩེ་རིགས་ཆེན་མོ་གཉིས་
 ཡིན། སྤྱི་ཚལ་གྱི་རང་བཞིན་ལྟར་པའི་ནང་དོན་ཤུན་སུམ་ཆོགས་ཤིང་ནམ་པ་སྣ་མང་
 ཡིན་པས། དམངས་ཡོངས་དེ་ཅུ་ལུགས་ཆོག་པའི་སྤྱི་བྱབ་རང་བཞིན་ལྟར་པས། རང་
 རང་ལ་དབང་བའི་གཞས་སྔོ་འི་བྱིམ་གཞི་ཆེན་མོ་ཞིག་གྱུབ་ཡོད། རལ་གཞས་དང་
 རལ་པ་ནི་ཡུལ་ཤུལ་ལྟར་གྱི་ནང་ཆེན་རྫོང་ལ་དར་བྱབ་ཆེ། དེའི་ནང་གི་རལ་གཞས་
 བོ་ལྟ་ན་སྤྱི་པའི་བྱང་ཆོས་ལྟར་པའི་གཞས་རིགས་ཞིག་ཡིན་པས། རྒྱན་དུ་རལ་པ་
 དང་གསེས་ནས་འཆམ་སྔོ་ལ་ཡོད། གོ་བ་ནི་སྤྲིས་པ་ཁོ་ནས་མཉམ་འཁྲབ་བྱེད་པའི་
 གཞས་ཞིག་ཡིན། གཞས་སྔོ་འཁྲབ་སྟངས་དང་བྱང་ཆོས་ལ་གཞིགས་ན། བོད་རིགས་
 གྱི་གཟབ་འཆོར་སྤྲིས་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་ལྟར་ཞིང་། གོམས་སྟབས་
 ཉམས་ཆེན་ལྟར་པས། བོད་རིགས་ཀྱི་གནའ་རབས་རིག་གནས་ཀྱི་དམིགས་སའི་རང་
 བཞིན་དང་གནའ་སྔོ་འི་འཆ་སྔོ་ལ་ཞིག་རྒྱད་འཛིན་བྱས་ཡོད། ཡུལ་ཤུལ་གྱི་གཞས་ནི་
 ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཡུན་ཏུ་ཅང་རིང་བ་ཞིག་རེད། ས་ཆ་སོ་སོའི་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་སྤྲུབས་
 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་རྩུ་སྤང་སྤྲུབ་ཅས་
 ལ་བསྟོད་བསྐྱེད་དང་ཤོག་ཁའི་དཔོན་པོ་ལ་བསྟོད་པ་ས་ཡུལ་གྱི་རི་རྩུ་ལ་བསྟོད་པ་
 ས་གནས་ཀྱི་བྱང་ཆོས་ལ་བསྟོད་པ་རྟེན་འབྲེལ་ཞུ་བ་དག་འཁྱོད་བྱེད་པ་བྱུང་མེད་
 གཞོན་ཅུ་ལ་བསྟོད་པ་བྱ་བྱེད་རི་དྲགས་ལ་ལད་མོ་བྱེད་པ་གཞས་བྱོའི་འཁྲབ་སྤངས་
 སྤྲུང་སྤང་བྱ་དང་ཆོད་གཞི་ཡོད་པ་ས་ཡུལ་དྲན་པ་དང་ཡུལ་མིའི་རྒྱན་གསོ་ལ་བསྟོད་
 པ་སོགས་ཀྱི་ནང་འོན་ཟུན་སྐྱུ་ཆོགས་པ་ཞིག་ལྡན་ཡོད་པས་ནང་འོན་ལ་བལྟས་ན་
 འཆོ་བའི་གོམས་གཤིས་རི་རྩུ་བ་བཞིན་དེ་རུ་འདུས་ཡོད། འོན་ཀྱང་ཡུལ་ཤུལ་གཞས་
 ཆོག་ནང་རུ་སོ་མོའི་མཛའ་སྐྱེ་ནི་ཤིན་ཏུ་ཉུང་བ་ཞིག་རེད། བཅིངས་འགྲོལ་ཐོབ་རྗེས་
 རོལ་དབྱངས་རྟིང་པའི་ནང་རུ་ཆོག་གསར་པ་ཁ་སྐྱོང་ཡོད་པས་ནང་འོན་སྤར་ལས་
 རྒྱ་ཆེ་བ་དང་སྤྲན་སྐྱུ་ཆོགས་པ་ཡོད། དེ་ནང་རུ་ཏང་དང་གཙོ་འཛིན་ལ་བསྟོད་བསྐྱེད་
 ཡོད་ལ་དཔའ་ངར་ལྡན་པའི་མི་དམངས་བཅིངས་འགྲོལ་དམག་དང་རྒྱལ་སའི་པེ་ཅིན་
 ལ་བསྟོད་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་བསྟོད་
 བསྐྱེད་བྱས་ཡོད་པ་རེད། གཞས་བྱོའི་འཁྲབ་མཁན་ལ་ལོ་གངས་མཐོ་དམའ་དང་སོ་
 མོའི་དབྱེ་བ་མེད་པས་བྱ་སྤྲན་དང་སོ་སྤྲན་མཉམ་རུ་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་འབྲབ་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་
 འབྲབ་ཆོག་བཅིངས་འབྲལ་ཐོབ་རྗེས་གར་སྟེགས་ཐོག་ཏུ་སྤར་བ་རེད། གཞས་སྟོ་
 འབྲབ་པར་དུས་ཀྱི་ཆོད་འཛིན་མེད་པས་དབྱིད་དབྱར་སྟོན་དགུན་དང་ཉིན་མོ་དགོང་
 མོ་གང་རུང་འབྲབ་སྟོལ་ཡོད་པའི་ཁར་དུས་ཆེན་ཆེས་པའམ་རྒྱན་ལྡན་གྱི་འཆོ་བའི་
 སྤྱིད་དུའང་འབྲབ་སྟོལ་ཡོད་པ་རེད། གཞས་སྟོ་དེ་ཤར་ངོས་རྒྱུང་གསུམ་གྱི་ཞིང་ལས་
 ས་ཆའི་སྤྱིང་ཆོ་རུ་དར་བྱབ་ཆེ་གཞས་སྟོ་འབྲབ་དུས་སྟེལ་ཡོད་ན་གཞས་ཡོད་པ་དང་
 གཞས་ཡོད་ན་སྟེལ་ཡོད་པའི་སྟེགས་མཉམ་དུ་སྒྲགས་དགོས་པ་དང་། བྱེད་ཀ་སྒྲིས་པ་
 དང་བྱེད་ཀ་སྒྲིས་མ་བྱས་ནས་བསྐྱར་གཞས་འབྲབ་པ་དེ་ནི་གཞས་ཀྱི་རྩ་བའི་འབྲབ་
 སྤངས་དང་འབྲེང་སྒྲིག་ལུགས་ཞིག་ཆགས་ཡོད། སོ་མོ་སོ་སོའི་སྟེ་བྲིད་མཁན་གྱི་གཞས་
 དཔོན་རེ་ཡོད་པ་དང་སོ་མོའི་གཞས་དཔོན་གཉིས་ལས་སྒྲིས་པའི་གཞས་དཔོན་གཙོ་
 སོ་ཡིན། གཞས་འབྲབ་མགོ་བརྩོམ་པ་དང་དེའི་མགྱོགས་ཆད་རོལ་དབྱངས་ཀྱི་འགྱུར་
 རྟོག་སྟགས་གཞས་དཔོན་གྱི་ཁོང་དུ་རྒྱབ་ཡོད་ས་ཆ་འགའ་ཤས་ཀྱི་སྒྲིས་པའི་གཞས་
 དཔོན་གྱི་རྒྱུང་པར་སྟོ་ལ་བྱགས་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་སྟེ་ཤག་བསྒྲིབ་པའི་ངང་རྩལ་ཞིག་སྒྲི་བྱེད།
 རོན་དངོས་ནི་སྒྲིས་པས་བྲངས་པའི་གཞས་ཆོག་དེ་སྒྲིས་མས་བསྐྱར་ལེན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་
 པ་དང་། དེ་ལྟར་ཐེངས་མང་སོ་ལེན་རེས་བྱས་ཏེ། གཞས་ཆོག་ཡོངས་རྫོགས་ལེན་ཆར་
 རྗེས། མཚུག་མཐར་ཆད་མས་མཉམ་ལེན་བྱས་ནས། གར་གྱི་ཉམས་འགྱུར་སྟན་སྟམ་

རི་ཚོགས་སུ་བཏང་བ་རེད། སྤྱི་དབང་ས་ལེན་དུས་པོ་མོའི་ངག་སྟབས་མི་འདྲ་བའི་
 རྒྱུན་གྱིས་པོ་མོའི་པན་ཚུན་ལེན་རེས་བྱས་དུས་དབང་ས་རྟའི་རིམ་པ་ལྷ་ཡི་ཡར་མར་
 བརྗེ་རེས་བྱས་ན་འབྲས་བུ་ཡག་པོ་འབྱུང་གི་དེ། འོན་ཀྱང་དེ་ནི་ཉམས་ཚུང་སྤྱན་སུམ་
 ཚོགས་པ་ལྷན་པའི་གཞས་དཔོན་གྱིས་སྟེ་བྲིད་ན་ད་གཟོད་གྲུབ་འབྲས་དེ་འབྱུང་གི་དེ།
 ལ་ལར་ཉམས་ཚུང་དེ་ལྟར་མེད་པའི་རྒྱུན་གྱིས་རྒྱུན་དུ་སྐྱེས་པས་ལེན་བྱབ་པ་དང་སྐྱེས་
 མས་ལེན་མི་བྱབ་པའི་གནས་ཚུལ་འབྱུང་བ་རེད། གཞས་འབྲབ་འགོ་བཙུག་དུས་དལ་
 བ་དང་དེ་ནས་རིམ་པ་བཞིན་རྗེ་མཚོ་གས་སུ་བཏང་གི་ཡོད། སྤྱི་ཉམས་ལྷན་པའི་
 དབང་ས་འགོས་མཚུག་རྫོགས་རྗེས་འཇུག་བ་མེད་པའི་འབྲབ་སྒྲིལ་ཞིག་ཆགས་ཡོད།
 སྤྱི་ཉམས་ལྷན་པའི་དབང་ས་འགོས་ལ་བྱབ་དུས་སྐྱེས་པའི་གོམས་སྟབས་དེ་སྐྱེས་མའི་
 གོམས་སྟབས་ཆེ་བས་གཞས་དཔོན་གྱིས་སྟེ་བྲིད་པའི་སྐྱེ་བའི་གཞས་པ་དེ་དག་སྐྱེས་
 མའི་བསྐྱར་བ་བྱེད་ཀྱི་ནང་དུ་བསྐྱར་བ་ཚུང་དུ་ཞིག་གྲུབ་གི་དེ། སྐྱེས་མའི་གཞས་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་སྤང་བསྟར་སྐྱིག་ལྷགས་དེ་ལ་ཉི་ཟླ་
 ལ་སྤྱི་ཅེས་བཏགས་སྒྲིལ་ཡོད། དེའི་རྒྱ་མཚན་ནི་ཉི་ཟླ་མཉམ་ཤར་དོན་ཡོད་པ་དང་།
 བཟླ་གིས་པའི་གཞས་སྤྱི་དཔེ་རིས་ཞིག་དུ་ངོས་འཛིན་གྱི་ཡོད་པ་རེད། གཞས་ཀྱི་
 རིམ་དབང་ས་ལ་དབྱེ་ན་བཙེ་དུང་མཚོན་བྱེད་དང་མཛོས་སྟུག་མཚོན་བྱེད།

བརྗེ་དབྱེ་མཚོན་བྱེད་བཅས་ཀྱི་བྱུང་ཚོས་ལྷན། དབང་ས་ཀྱི་འཇུག་སྟུག་ནི་རིམ་
 འཇུག་དང་དབང་ས་རྟ་གསུམ་པའི་བཞི་བ་དཀྱིལ་རྒྱ་མང་བ་དང་། མཚོང་མཚུག་
 བྱེད་པ་ཉུང་ཞིང་། སྤྱི་གདངས་ཀྱི་མཐོ་དམན་རན་པོ་ཡིན་པས། པོ་མོ་ཀས་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་རུང་
 མང་བར་བརྟེན། རོལ་དབྱངས་སྤར་ལས་གསོན་ཉམས་དོད་པ་དང་། སྟོ་ཉམས་ལྡན་
 པའི་ཐད་པན་རྒྱས་གལ་ཆེན་འདོན་གྱི་ཡོད། རོལ་དབྱངས་ཁ་ཤས་ཆོག་འབྱུ་ཉུང་ལ་
 སྒྲ་གདངས་མང་བས་དབྱངས་འགྲོས་དལ་ཡང་སྟོ་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་སྟེལ་མ་ལས་གྲུབ་པའི་དབྱངས་
 ཉ་ལ་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བྱུང་ཆོས་ལྡན་ཡོད་དེ། དཔེར་ན་གསོ་ཨ་ཆེན་གསོ་རྒྱུ་
 རི་ཆེ་ལ་སོགས་པ་ཉྟ་བུའོ། གཞས་ལ་ཕོ་བྲང་གི་གདངས་དབྱངས་སྒྲིག་ཚུལ་ཆེས་མང་
 ཞིང་། དབྱངས་ཡིག་ལྡན་པའི་གདངས་དབྱངས་སྒྲིག་ཚུལ་དང་། སྟོ་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་བྱུར་
 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་བྱི་མའི་བསྐྱས་
 སྒྲིག་རོལ་དབྱངས་འགའ་ཤས་བསྐྱེལ་ནས་ཡོད། བོད་རིགས་ཀྱི་གཞས་ལ་ཤེས་

རྟོགས་ཟབ་མོ་མེད་པའི་མི་ཞིག་ཡིན་ན་དེ་གཉིས་ཀྱི་བྱང་པ་ཏུ་ཅང་ཕྱེད་ཀའ་བ་རེད།
སྔོ་ནི་ཡུལ་ཤུལ་བོད་རིགས་དམངས་ཁྲོད་ལ་དར་བྱབ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བའི་གདོད་མའི་སྤྱ་
གར་ཞིག་ཡིན། ས་ཆ་འགའ་ཤས་ཀྱིས་སྒྲོ་བྱེས་འབོད་སྒྲུལ་ཡོད། དེའི་རྒྱ་མཆན་
ནི་སྒྲོ་སྒྲོ་བྱས་ནས་འབྲལ་བའི་དབྱིབས་ལ་གོ། ལ་ལས་སྒྲོ་བྱེས་བརྒྱད་ཡོད།
དོན་དངོས་སུ་སྒྲོ་བྱེས་སྒྲོ་དང་སྒྲོ་བྱེས་ཀྱི་སྒྲོ་བྱེས་ཀྱི་ཆུགས་ཀྱི་ཞིག་ཡིན།སྒྲོ་
དར་བའི་དུས་རབས་བཤད་སྒྲུལ་མི་འདྲ་ཡང་སྒྲོ་ནི་བོད་རིགས་ཀྱི་གདོད་མའི་བོན་
ཆས་ཀྱི་འདས་མཆོད་དང་འབྲེལ་བ་ཟབ་མོ་ཡོད་པ་ནི་སྒྲོ་སྒྲོ་མ་དགོས་པ་ཞིག་རེད།

སྒྲོ་ནི་བོད་རིགས་ཀྱི་གདོད་མའི་བོན་ཆས་ཀྱི་འདས་མཆོད་སྒྲུལ་བའི་དུས་སུ་སྤྱ་
དབྱངས་ལེན་པའི་རྩལ་དབྱངས་དང་སྒྲོ་གར་རིམ་བཞིན་འགྱུར་ལྡོག་བྱུང་ནས་བྱུབ་
པ་ཞིག་ཡིན། སྒྲོ་དེ་དལ་མོ་འབྲལ་དུས་བོན་ཆས་འདས་མཆོད་སྐབས་ཀྱི་གདངས་
དབྱངས་ཀྱི་གནའ་ཉམས་དོད་ཅིང་བབ་ཆགས་པ་དང་བརྗེད་ཆགས་པ་དང་གཟབ་
ནན་ཆེ་བ་བཅས་ཀྱི་བྱང་ཆས་རྒྱུད་འཛིན་བྱས་ཡོད་པ་མཆན་ཡོད་ལ་མཆོག་གས་པོ་
འབྲལ་དུས་གོམས་གཤོགས་ཆེ་བ་དང་སྒྲིག་ཉམས་ལུན་པ་ཁོན་ཐོགས་མེད་པ་སྒྲོ་སེམས་
འཁོལ་བ་བཅས་ཀྱི་གཞས་སྒྲོའི་ངང་ཆུལ་ཞིག་ཀྱང་མཆན་ཡོད། སྒྲོ་ལ་སྤྱིར་བཏང་
བཤད་ན་བལ་འབྲང་མཆོག་གས་གསུམ་ཕྱེས་ཡོད་ལ་དབྱངས་ཀྱི་བྱུབ་ཆུལ་ཏུ་ཅང་ཆ་
ང་ཡོད་མེད་ཀྱང་དམིགས་བསལ་ཀྱི་དབྱངས་ཆེག་རྒྱ་སྒྲིབ་གཏོང་དགོས་པའི་རྒྱུ་ཀྱིས་
དབྱངས་ཆེག་དང་དབྱངས་ཆེག་བར་ཀྱི་རིང་ཐུང་མི་མཉམ་པ་དང་། ཆ་འགྲིག་པོ་
མེད་པས་གཞས་སྒྲོ་ལའང་ཆ་འགྲིག་པོ་མིན་པའི་གཡོན་ཕྱོགས་སུ་འགྱུལ་སྐྱངས་ཅུང་
མང་བ་རེད། དེ་ནི་སྒྲོ་དང་དེ་མིན་སྤྱ་གར་བར་ཀྱི་མི་འདྲ་བའི་གཙོ་བོའི་བྱང་ཆས་

ཞིག་ཡིན། དལ་འབྲེང་མཚུགས་གསུམ་གྱི་བྱང་པར་གསལ་པོ་ཡོད་པ་དང་། དལ་བའི་
 སྐབས་སུ་སྤྱོད་པ་ལས་སྔོ་མི་འབྲལ་བ་དང་། རྩོམ་དབྱངས་གནའ་ཉམས་དོད་ཅིང་བརྟེན་
 ཆགས་ལྡན་པས་ཏ་ཅང་དལ་མོ་ཡོད་པ་མ་ཟད། འདས་མཆོད་ཀྱི་ངང་ཚུལ་ཟབ་མོ་
 ལྡན། འབྲེང་བའི་སྐབས་སུ་སྔོ་མི་འབྲལ་མགོ་བརྩམས་པ་དང་གོམ་འགྲོས་དལ་ཞིང་ཡང་
 ཤ་དོད་པ་རྩོམ་དབྱངས་ཀྱི་རྩ་བའི་འགྱུར་ཁྲག་ནི་དལ་མོ་ཡིན་ཀྱང་གོམ་འགྲོས་རྩང་
 ཅམ་མཚུགས་སུ་བཏང་ཡོད། མཚུགས་པའི་སྐབས་སུ་གར་གྱི་ཉམས་འགྱུར་བདེ་ཞིང་
 སྒྲིག་ཉམས་ལྡན་པ་དང་ཁོན་ཐོགས་ཡོད་པ་རེད། རྒྱན་དུ་སྔོ་བའི་ཁོག་སྟོད་ཐང་དཀར་
 རྟོད་པོས་གཤོག་ཆལ་བརྒྱངས་འདྲ་དང་ཁོག་སྟོད་རི་དྲགས་དགོ་བས་མཆོང་ཅེད་བྱས་
 འདྲ་བྱེད་དགོས་པའི་སྒྲུང་བྱ་འདོན་གྱི་ཡོད་པས་གར་གྱི་ཉམས་འགྱུར་སྟན་སུམ་ཆོགས་
 པའི་རྒྱུན་གྱིས་སྟོ་སྟོང་དགྲངས་ལ་བཀྱགས་ཐུབ་པ་འགྱུར་ངེས་རེད། འགྱུར་ཁྲག་གི་
 དབྱངས་ཏ་བཞི་པ་དང་ལྷ་བ་རྒྱག་པའི་བར་དུ་སྤར་བ་རྒྱང་མང་བའི་ཁར་དབྱངས་
 ཏའི་ཐད་བསྐྱེད་མར་དབྱེ་འཆོམས་གྱི་སྒྲ་དང་སྟེ་ལོ་ ༡༧༠༠ ལོའི་ཡས་མས་སུ་བྱུང་བ་
 འདྲའོ། ཆོས་སྔོ་ནི་གང་འདོད་གྱིས་འབྲལ་མི་རུང་བ་དང་། འབྲལ་སྟོན་བྱེད་པའི་དུས་
 ཆོད་ནི་གལ་ཆེའི་དུས་ཆེན་དང་ཆོ་བའི་མི་སྣ་གཙོ་བོ་བསུ་སྟེལ་བྱེད་པ། དེ་མིན་ཆོ་བའི་
 འགོ་དཔོན་གཉེན་སྒྲིག་བྱེད་པའི་དུས་ཀྱི་དགོང་མོར་མེ་སྲུང་བསྐྱར་ནས་འབྲལ་སྟེལ་
 ཡོད། སྔོ་འབྲལ་མཁན་ལོ་སུམ་རྒྱ་ཡན་གྱི་སྟེས་པ་ཡིན་དགོས་པ་དང་། ལོ་སུམ་རྒྱ་མན་
 གྱི་སྟེས་པས་འབྲལ་སྟེང་བྱེད་དུས་རྗེས་སུ་ཁྲགས་ནས་སྟོབ་ཆོག་པ་ལས། དངོས་སུ་
 འབྲལ་དུས་ཁྲགས་མི་ཆོག་པ་རེད། གཞས་ཆོག་མང་ཆེ་ཤོས་ནི་སྟོབས་ལྡན་སྤྱོད་སྤྱོད་
 རྩོམ་མཛད་པས། གཞས་ཆོག་རེ་རེའི་ ཆོག་དེ་གྲགས་ཅན་གྱི་སྟན་ངག་ཞིག་ཡིན།

ནང་དོན་མང་ཆེ་ཤོས་ནི་སང་ཟེའི་ས་ཆའི་ལྷ་རི་དང་ཁྱུ་ཚུ་སྤྱུལ་སྤྱུ་བཅས་ལ་བསྐྱགས་
བརྗོད་བྱས་ཡོད་པ་དང་། མངོས་སྤྱག་ལྷན་པའི་ས་ཡུལ་གྱི་རི་སྒྲུང་ལ་བསྐྱགས་བརྗོད་
བྱས་པ་མ་ཟད། ཤེས་ཆོག་སྤྱུལ་ཡོད་པ་དང་། འཛིག་ཉེན་ཁམས་གྱི་ནམ་པ་བརྗོད་བྱ་
གཙོ་བོ་བྱས་པའི་གཞས་ཆོག་ཀྱང་ཡོད། ཆོས་སྲོ་ལ་དལ་བ་དང་འབྲིང་བའི་གཞས་སྲོ་
དང་རྩལ་དབྱངས་གྱི་འགྱུར་ཁྱུག་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་ཏ་ཅང་དམིགས་བསལ་ཡིན་པ་
དང་། གཞས་སྲོའི་དབྱངས་གྲགས་པ་དེ་ཏག་ཏག་རྩལ་དབྱངས་གྱི་སྒྲ་ཞན་པ་ཡིན་
ཞིང་། རྩལ་དབྱངས་གྱི་སྒྲ་ཞན་པ་དེ་གཞས་སྲོའི་སྒྲ་དྲག་པ་ཡིན། དེ་གཉིས་ཟུང་དུ་
འབྲེལ་ནས་ཏ་ཅང་སྒྲན་ཞིང་འཛེབས་པ་ཞིག་ཡིན་ཀྱང་ཆོས་སྒྲོབ་པ་དཀའ་བའི་སྒྱུ་
རྩལ་ཞིག་དུ་གྱུར་ཡོད། མདོར་ན། ཆོས་སྲོས་མི་ནམས་ལ་བརྗོད་ཆེ་ཞིང་གནའ་བོའི་
གར་གྱི་ཉམས་འགྱུར་ཞིག་སྟེར་བའི་མྱོང་ཆོར་ཞིག་ཆགས་སྤིང་། ཆོས་སྲོ་འཁྲབ་ཤེས་
མཁན་ཤིན་དུ་ཉུང་ཡང་མང་ཆོགས་ཀྱིས་དེ་ལ་སྒྲོ་སྒྲུང་བོ་སྒྲེས་གྱི་ཡོད། སྲོ་རིགས་གཞན་
ཞིག་ཡོད་པ་ནི་འཁྲབ་ཡུལ་དང་དུས་ཚོད། འཁྲབ་མཁན། ནང་དོན་བཅས་གྱི་ཐད་
རང་མོས་ཅུང་ཆེ་བ་དང་། བོ་མོ་ཆང་མས་འཁྲབ་ཆོག་པ་མ་ཟད། ས་ཆ་ལ་ལ་ནས་པན་
ཚུན་ལག་པ་གཏད་རེས་བྱས་ནས་སྒྲོར་གཞས་འཁྲབ་པ་ཡང་ཡོད། ལྷག་པར་དུ་ནང་
དོན་ཐད་ཆོས་སྲོ་ལས་རྒྱ་ཆེ་ཞིང་སྤྱན་སྤྲུམ་ཆོགས་པ་དང་། ནང་བསྟན་ཆོས་ལ་བརྟེན་
པའི་སྤྱི་ཆོག་མང་པོ་ཡོད་ཀྱང་། དེའི་ནང་དོན་མང་ཆེ་ཤོས་མང་ཆོགས་རང་གིས་གསར་
ཚུལ་བྱས་པའི་ས་ཡུལ་གྱི་རི་སྒྲུང་ལ་བརྟེན་པ་དང་། ས་གནས་གྱི་བྱུང་ཆོས་དང་ཡུལ་
སྤྱུལ་གོམས་གཤིས་མཆོན་པ། ལ་ལེགས་འབྱུང་བར་སྒྲན་འདུན་ཁྱུ་བ་བཅས་ཡོད་པ་
མ་ཟད། རྒྱན་གོས་ལ་བརྟེན་པ་གར་གྱི་ཉམས་འགྱུར་རྒྱས་བཤད་བྱས་པའང་ཡོད། སྤྱི་

ཆོག་གི་བ་དེ་རྟོགས་སྤྲོད་ཞིང་། འཆོ་བའི་བྱི་བ་ཟབ་མོ་ཡོད་པས་དར་བྱབ་ཆེ་རུ་འགྲོ་སྤྲོད་
 མོ་ཡོད། རོལ་དབྱངས་ཀྱིས་བརྗེད་ཉམས་ལྡན་པའི་མྱོང་ཆོར་ཞིག་སྟེར་བྱིད་ཀྱང་།
 དེའི་བྱང་ཆོས་ཐད་གཞུང་དྲངས་བབ་ཆགས་ལྡན་པ་དང་། ཆོག་སྦྱར་བ་དེ་པོ་ཡིན་པ་
 བརྗེ་སེམས་རབ་རུ་མཆོན་པ། ཉམས་འགྱུར་གསར་པོ་ལྡན་པ་སྟོབས་ཤུགས་ཤིན་རུ་
 ལྡན་པ་བཅས་ཀྱི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བྱང་ཆོས་ཞིག་ལྡན་ཡོད། གང་ལྟར་ཡིན་ཀྱང་
 བྱོ་ཡོད་ཆོད་ཀྱི་ནང་རུ་པོ་མོའི་བར་གྱི་མཛའ་སྤྲུལ་ལེན་སྤྲོད་མེད། སྤྲུལ་ས་ཆ་འགའ་ཤས་
 ཀྱིས་ལ་གཞས་ཀྱང་བེར་ཡུལ་ཤུལ་ལ་ལ་གཞས་སུན་སུམ་ཆོགས་པ་ཞིག་ཡོད། རོལ་
 དབྱངས་ཀྱི་སྒྲ་གདངས་མཐོ་བ་དང་། རིང་བ། སྒྲ་སྒྲུང་ཆེ་བ། ཉམས་འགྱུར་ལྡན་པ་
 བཅས་ཡིན། སྒྲ་གདངས་ཀྱི་གོམས་གཤིས་ལ་ས་གནས་འདི་སྡེ་ཤོག་གི་མིང་བཏགས་
 ཡོད། སྒྲ་གདངས་མཐོ་ཞིང་རིང་བ་དང་། འགྱུར་ཁྲུག་རྩེ་མཐོར་བཏང་བ། སྒྲ་གདངས་
 མཐོ་ལ་རིང་བའི་ཤོག་སྟན་ཆ་དོད་པོ་ཡོད་པས་ལ་གཞས་ལ་དབྱངས་འགྱུར་གྱི་སྒྲ་
 གདངས་བྱང་པར་ཅན་ཞིག་ལྡན་ཡོད་པ་མ་ཟད་ས་གནས་ཀྱི་བྱང་ཆོས་ཆེན་པོ་ལྡན་
 ཡོད། གོང་འགོ་གི་དབྱངས་ཆོག་གཉིས་པོ་དེ་དབྱངས་ཆོག་ཞིག་རུ་སྒྱབ་ནས་སྤྲུལ་དབྱངས་
 ལེན་སྟངས་རང་མོས་ཡིན་པས་མི་གཉིས་ཡན་གྱི་མཉམ་ལེན་དེ་སྐད་འགྲིག་པོ་མེད་
 པའི་རྒྱུན་གྱིས། ཁེར་ལེན་གྱི་གོམས་སྤྲོད་ཆེན་པོ་ཆགས་ཡོད། དོན་དངོས་ཤོག་བཤད་
 བ། སྤྲུལ་ཆོག་གི་ནང་དོན་སུན་སུམ་ཆོགས་ཤིང་། སྤྲུལ་གྱི་གདངས་ཀ་རྩོམ་ཅིས་བྱེད་དཀའ་མོ་
 ཞིག་བཤད་སྤྲོད་ཡོད། སྤྲུལ་ཆོན་རེ་ལ་ཆོག་གཉིས་ཅན་དང་། ཆོག་གསུམ་ཅན། ཆོག་
 བཞི་ཅན་བཅས་ཡོད། ཆོག་རེ་ལ་མང་ཆེ་ཤོས་ཡིག་འབྲི་བརྒྱད་རེ་ཅན་མང་ཞིང་།
 ནང་དོན་མང་ཆེ་ཤོས་མཛའ་སྤྲུལ་ཡིན་པ་དང་། འགྲོག་པའི་རྣམ་པ་མཆོན་པ་དང་ས་

ཡུལ་དྲན་པ་ཚད་མའི་རང་བཞིན་ལྡན་པའི་སྤྱི་ཚིག་ཀྱང་ཡོད་དེ་པལ་ཆེར་སོ་མོའི་བར་
 གྱི་བཅེ་སེམས་མཚན་པ་དང་བསྐྱེད་སྤྱོད་པ་བཅུ་གཉིས་ལྡན་པའི་སྤྱི་ཚིག་ལམ།
 འཁང་ར་བྱེད་པ་དམའ་འབེབས་བྱེད་པའམ་ཐ་ན་ཕྱི་མོ་བྱེད་པའི་སྤྱི་ཚིག་ཀྱང་
 ཡོད་པ་རེད། ལ་ལས་དེ་ལ་རྒྱ་སྤྱོད་ཡང་བྱེད། རྟོན་དངོས་སུ་གྱེན་ལྷག་གི་རང་བཞིན་
 ལྡན་པའི་དམངས་སྤྱི་ཞིག་རེད། མཐུར་མོ་ནི་གཞོན་ནུ་སོ་སོས་པན་ཚུན་བཅེ་དུང་
 ཆགས་པའི་དམིགས་གསལ་གྱི་དམངས་སྤྱི་ཞིག་རེད། སྤྱི་མོ་བཏབ་ནས་བཅེ་དུང་གི་
 མདུན་ལམ་དང་མཚུག་འབྲས་གང་ཡོད་བརྟག་པ་དང་། ནང་དོན་སུན་སུམ་ཚིགས་
 ཤིང་ཚིག་སྦྱར་མངོན་ཆུང་བ་དང་དགོད་སྒོ་བའི་སྤྱོད་བྱེད་མང་སོ་ཡོད། ཆང་སྤྱི་ནི་ཡུལ་
 སྤྱོད་ལ་དར་བའི་དབྱངས་དེ་ཅུ་མང་སོ་མེད་པ་དང་། དེ་ལ་པལ་ཆེར་རིགས་གསུམ་
 ཡོད་དེ།

༡ ཆང་སྤྱི་ནི་སྤྱི་ལེན་པ་ལས་གཞན་མི་འབྲལ་བ་དང་།

༢ ཆང་གཞན་གྱི་བྱེད་ཚོས་ནི་སྤྱི་ལེན་ཞོར་གཞན་འབྲལ་ནས་ཆང་བཀྱགས་པ།

༣ ཆང་མཚོད་ནི་མི་སྣ་གྲགས་ཅན་བསུ་བ་དང་གཉེན་སྣོན་སྤྱོད་གི་སྤྱི་ལེན་པ་
 ཟེར། སྤྱི་ལེན་པ་ལས་གཞན་མི་འབྲལ་པའི་ཆང་མཚོད་གྱི་སྤྱི་ཚིག་ཞིག་ཡིན། འགྱུར་
 བྱུག་གོང་འོག་འགྱུར་ལྡོག་ཆེ་སོ་མེད། སོ་མོ་པན་ཚུན་དྲི་བ་དྲིས་ལན་གྱི་ཚུལ་དུ་སྤྱི་
 སྤངས་ཏེ། བྱིམ་ཆང་གི་འབྱུང་ཁུངས་མཐོ་དམའ་དང་། དེ་བཞིན་ཆང་དང་འབྲེལ་
 བ་ཡོད་པའི་ནས་རིགས་དང་། ཚུ་མགོ་གནས་ཡུལ། ལྷ་རྒྱས་ཁ་བཏགས། ཆང་སོར་
 དཀར་ཡོལ་འབྱུག་རིས་ཅན་སོགས་བཀྱ་ཤིས་ཁ་གཡང་འབོད་པའི་སྤྱི་ཚིག་གིས་སྤྱི་
 ཚིག་ཡོངས་ལ་བྱུང་ཡོད། སྤྱི་དག་གམ་སྤྱི་སྤྱི་གཏམ་རྒྱུད་གྱི་བར་འཆོམས་ནས་