

འཕྲུལ་ཆེན་རྒྱལ་པོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་  
མེ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་

འཕྲུལ་ཆེན་རྒྱལ་པོ་ལྷ་མོ་



ཀུན་སྐྱོད་མེ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་

天下無敵

॥ श्रीगणेशाय नमः ॥

ISBN 7-5421-0703-8



9 || 787542 || 107039 || >

ISBN 7-5421-0703-8

(民文)定价:16.00元

འབྲས་ལྗོངས་རབ་གསལ་ཡི་དྲུང་མའི་  
མི་ཡོང་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།

འགྲོའི་སྒྱུན་པས་བརྩམས།

ཀའ་སྤུ་མི་རིགས་དཔེ་སྒྱུན་ཁང་།

## 图书在版编目(CIP)数据

藏族天文历算 / 金巴仁青著. — 兰州: 甘肃民族出版社, 2006.6

ISBN 7-5421-0703-8

I. 藏… II. 金… III. 藏历 - 研究 - 藏语  
IV. P194.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 056085 号

书 名: 藏族天文历算

作 者: 金巴仁青 著

责任编辑: 周甲克

封面设计: 周格生格

出 版: 甘肃民族出版社 (730030 兰州市南滨河东路 520 号)

发 行: 甘肃民族出版社发行部 (730030 兰州市南滨河东路 520 号)

印 刷: 青海西宁印刷厂印刷

开 本: 850×1168 毫米 1/32 印张: 9

字 数: 140 千

版 次: 2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷

印 数: 1-1,500

书 号: ISBN 7-5421-0703-8

定 价: 16.00 元 (民文)

甘肃民族出版社图书若有破损、缺页或无文字现象, 可直接与本社联系调换。

邮编: 730030 地址: 兰州市南滨河东路 520 号

电话: 0931-8773261 (编辑部 联系人: 桂谕 E-mail: Lanzhougy@163.com)

电话: 0931-8773271 (发行部 联系人: 郝继卫)

版权所有 翻印必究

ཚཱ་སྒྲིག་འགན་འཁུར་བ།      འབྲུག་རྒྱལ་མཁར།  
མདུན་ཤོག་མཛེས་རིས།      འགྲོ་མགོན་པོ་ལང་གི།

༡། །འབྲུག་རྒྱལ་རབ་གསལ་ལི་དྲུང་མའི་མེ་ལྷང་ཞེས་

བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །

འགྲོ་མགོན་པོ་ལང་གིས་

ཀན་སྐུ་མི་རིགས་དཔེ་སྐྱོན་ཁང་གིས་བསྐྱོན་ཞིང་བཀྲམ།

མཚེ་སྐྱོན་གྱི་ལིང་པར་ཁང་གིས་དཔར།

དེབ་ཚད།    རྩ་སྒྲིག 850×1168 1/32    དཔར་ཤོག 9    ཡིག་གུང་སྟེང་14

2006ལོའི་ཟླ6པར་པར་གཞི་དང་པོ་བསྐྱོན་སོ།    2006ལོའི་ཟླ6པར་པར་ཐེངས་དང་པོ་དཔར།

དཔར་གུང་སྟེང་    1 - 1,500

ISBN7 - 5421 - 0703 - 8(民文)    རིན་གོང་སྒྲིག 16.00



# སྒྲུབ་འགྲེལ་གཏམ།

དེ་ཡང་དཔལ་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོའི་ཕྱིན་པ་གཞན་གསུམ་གྱིས་འཁོར་.....  
འདས་ཀྱི་ཆོས་ཐམས་ཅད་བྱུང་འཇུག་བདེ་བ་ཆེན་པོར་འགོད་པའི་ཐབས་.....  
དང་དེ་ལས་ཕྱི་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོར་ཀུན་རྫོབ་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་གནས་ལུགས་བྱབ་  
མོ་སྟོན་པ་བྱེད་པ་ལ་སྐར་ཅིས་ཀྱི་རིག་པའི་གནས་འདི་ཉིད་ཡིན་ལ། དེ་ནི་  
འཇམ་གླིང་གི་གནས་གཤེས་རིག་པ་དང་སྐར་ཅིས་རིག་པ་སྣ་ཆོགས་ཀྱི་བྱོང་དུ་  
ངོ་གཞོངས་མི་དགོས་ཤིང་ཀུན་གྱིས་མཐེ་བོང་བསྐྱེད་ས་བཞིན་པའི་རིག་.....  
གནས་ཤིག་ཡིན་པ་མཐོང་ཆོས་སུ་གྱུར་ལ། དེ་ལས་བོད་ཀྱི་ལོ་ཐོའི་རིག་པ་  
འདི་ཡང་མི་ལོ་སྟོང་ལྷག་གི་ཡར་རྫོང་ནས་བོད་མིས་བཀོལ་སྤྱད་བྱེད་པ་མ་.....  
ཆོད་དུས་རབས་རིམ་བཞིན་ནང་མི་རིགས་གཞན་གྱི་གནས་རིག་དང་སྐར་.....  
ཅིས་ཀྱི་ལེགས་ཆ་རྣམས་གསོག་བསྟུ་བྱས་ཅིང་། བོད་ཁིང་འབྲོག་གི་འཆོབ་  
དངོས་ཀྱི་ཉམས་སྦྱང་དག་གིས་བྱུར་རྒྱན་ཏེ་བོད་ཀྱི་ལོ་ཐོ་འདི་གྲུབ་པ་ཡིན།  
དེང་གི་ཆར་ལོ་ཐོ་འདི་ཉིད་ལྷགས་གཅིག་ནས་བོད་རང་གི་བྱང་ཆོས་ལྡན་ཁིང་  
གཉིས་ནས་ཆོན་རིག་གི་གྲུབ་ཆ་ཆེ་བའི་དཔེ་དེབ་ཅིག་ཆགས་ཡོད་ལ། དེ་ནི་  
བོད་མིའི་འཆོབ་དངོས་ཀྱི་ནང་མེད་དུ་མི་རུང་བའི་ལག་དེབ་གཅིག་ཏུ་ཅི་.....  
བའི་གོམས་གཤེས་བྱབ་མོ་ཞིག་ཀྱང་ཆགས་ཡོད་པ་རེད། དཔེར་ན། འབྲོག་  
པས་རུ་བ་སྐྱུས་སྤྱོད་དང་ལྷགས་རིགས་དཀར་ནག་གི་སྦྱར་སྦྱོད། བེའུ་ལྷག་གི་སྦྱེ་  
བསྟུ་སྟགས་ལོ་ཐོར་བརྟེན་ནས་དམ་འཛིན་བྱེད་ཅིང་། དེ་བཞིན་དུ་སོ་ནམ་པ་  
རྣམས་ཀྱིས་ཐོག་མར་ས་ཁིང་འདེབས་པ་དང་། བར་དུ་ཡུར་མ་དང་ཅུ་རྒྱག་

ཐ་མར་བར་བསྐྱེད་དུས་ཚེད་སྐྱེས་ཚང་མ་ལྟོ་ཐོར་བཏེན་ནས་ཉིན་གཅིག་.....  
 ཀྱང་འཆུག་མེད་ཀྱིས་ཐོན་བསྐྱེད་དེ་རིགས་ལེགས་འབྱུང་ཡོང་བར་བྱེད་ཀྱི་.....  
 ཡོད་པ་མ་ཚད། ལོ་གཅིག་གི་གནམ་གཤིས་ཀྱི་འགྱུར་ལྡོག་དང་རང་བྱུང་གི་  
 གནོད་འཚེ་སྐྱེས་ལྟོ་ཐོར་བཏེན་ནས་རྟོགས་པར་བྱེད་ལ། དེ་བཞིན་བོད་ཀྱི་  
 སྤུན་པ་རྣམས་ཀྱིས་ལྷམ་སྤུན་གྱི་འབྲུ་སྤྱོད་དང་དུས་བཞིའི་རྩ་རྒྱ་ཚུལ་སྐྱེས་ལྟོ་  
 ཐོར་བཏེན་ནས་ཉིན་གཅིག་ཀྱང་སྤྲེལ་མེད་ལྟེ་མི་འགོ་བ་དུས་དུས་སུ་བརྟུབ་དང་...  
 མཁོ་སྤྱོད། རོས་འཛིན་ལེགས་པོ་ཡོང་བ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ལ། ཁ་ཞུ་ཡང་མ་ཁར་  
 ལས་ཚོང་བཟོ་དང་། བག་མ་གཏོང་ལེན། རྒྱལ་སར་འཇུག་པ། ཁ་ཏར་སྤྱོད་  
 སྤུན་བཅོས། བྱིས་གསར་འཇུགས་པ། སྤྱོན་སྤྱོད་རབ་གནས། །དབང་གནང་  
 ཚོས་འཆད་སྐྱེས་ཚོས་དང་འཛིན་ཏེན་གྱི་ཞི་རྒྱས་དབང་དུ་ག་གི་ལས་ཚོང་མ་  
 ལྟོ་ཐོར་བསྐྱེད་ནས་མགོ་རྩུ་ཞིང་མཇུག་སྤྱོད་བས་བོད་ཀྱི་ལྟོ་ཐོར་འདི་བོད་ཀྱི་...  
 འཚོ་བ་དངོས་ཀྱི་ནང་མེད་དུ་མི་རུང་ཞིང་ཚོན་རིག་གི་རང་བཞིན་སྤུན་པའི་...  
 རིག་གནས་ཤིག་ཡིན་པ་གཏོན་མི་བྱ། ཡིན་ནའང་། ད་བར་བོད་མི་རྣམས་  
 ཡིག་ཚོངས་ཀྱི་ཚད་ཏ་ཅང་མཐོ་བ་དང་ཡིག་ངོ་ཤེས་པ་ཅི་མ་གྱིས་ལྟོ་ཐོར་ཇི་.....  
 བཞིན་བསྐྱེད་ཤིག་ཤིས་པ། བརྒྱ་ནང་བསྐྱེད་ཤིས་མ་ཁར་རེ་བྱུང་ཡོད་ནའང་ཅིས་  
 འབྲས་མ་ཤིས་ནས་ལེགས་ཉེས་སྤྱོད་དོར་གྱི་ལྱང་སྤྱོད་མི་རྣམས་ལ་བཅོས་རིམ་...  
 དང་ངོ་ལེན་ཀྱང་དེ་བས་མ་ཤིས་ནས་མ་ལག་རྒྱུ་གྱི་བྱ་རྒྱས་ཁྱེར་བ་སྤྱོད་ཀྱི་...  
 གནས་ཚུལ་བྱུང་དང་འབྱུང་བཞིན་ཡོད། རྒྱ་མཚོ་དེ་བས་གནས་ཚུལ་འདི་  
 དག་ལ་ཆེད་དམིགས་དང་། ཁ་ཞུ་ཡང་བོད་ཀྱི་སྤྱོད་ནག་ཅིས་ཀྱི་རིག་པ་འདི་  
 ཉིད་མི་ཉམས་གོང་སྤྱོད་དང་ཉམས་པ་སོར་རྒྱུད་ཀྱི་ཆེད་དུ་ཀྱུན་སྤྱོད་རྣམ་པ་...  
 དཀར་པོས་རྒྱ་བྱས་ཏེ་དེད་དུས་བོད་ཡོངས་ཁྱབ་ཀྱིས་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་བཞིན་

པའི་ལྷ་སའི་ལོ་ཐོའི་ནང་དོན་ཡོངས་རྫོགས་གསལ་བོར་སྟོན་པའི།   《འབྲས་  
 ཕྱིས་རབ་གསལ་ལི་དྲུང་ས་མའི་མེ་ལོང་》ཞེས་བྱ་བ་འདི་ཙམ་སྒྲིག་བྱས་པ་ཡིན།  
 དེབ་ཚུང་འདི་ནི་ད་ལྟ་ལོ་ཐོ་ལེགས་པོ་བལྟ་མི་ཤེས་ཤིང་སྐར་མཛོད་བཀོལ་.....  
 སྟོང་མི་ཤེས་མཁན་གྱི་སེར་སྐྱ་ཚང་མའི་སྟོབ་དེབ་དང་ལོ་ཐོ་དང་སྐར་མཛོད་...  
 ལ་མཁྱེན་སྟུན་ཡངས་པའི་དམ་པ་རྣམས་ཀྱིས་རྒྱུན་ཁྱེར་གྱི་ལག་དེབ་ཞིག་ཏུ་...  
 བྱས་ན་འགྲིག་ལ།       དེ་མིན་སྟོབ་གྲུ་ཆེ་འབྲིང་གི་སྟོབ་མ་རྣམས་ཀྱི་སྟོབ་དེབ་  
 བྱས་ན་འང་མི་ཚོག་རྒྱ་མེད་པས་དེ་ལྷགས་ཐུགས་འཇགས་ཡོང་བ་ལྟ། །

ཞེས་ཙམ་སྒྲིག་པས།

སྟེ་ལོ་༢༠༠༥ལོའི་ཟླ་༥པའི་ཚེས་ ༡༩ ཉིན།

## དཀར་ཆག

|                                                            |      |
|------------------------------------------------------------|------|
| ལེའུ་དང་པོ། །ལྷ་ཐོའི་སྐྱར། .....                           | (3)  |
| ས་བཅད་དང་པོ། །ལྷ་ཐོའི་མེས་བྱ་སྐྱར། .....                   | (3)  |
| ས་བཅད་གཉིས་པ། ། ཉིན་རེའི་ཆེས་ཁོངས་སྐྱོན་སྐྱོན་བཤད་པ། ..... | (7)  |
| ལེའུ་གཉིས་པ། ། འབྲས་རྩེས་ཀྱི་སྐྱར། .....                   | (18) |
| ས་བཅད་དང་པོ། ། སྐར་རྩེས་ཀྱི་སྐྱར། .....                    | (18) |
| གཅིག་ ཆེས་ཀྱི་འབྲས་བུ། .....                               | (19) |
| གཉིས། གཟའ་ཡི་འབྲས་བུ། .....                                | (25) |
| གསུམ། སྐར་མའི་འབྲས་བུ། .....                               | (31) |
| བཞི། འབྲུང་འཕྲོད་ཀྱི་འབྲས་བུ། .....                        | (46) |
| ལྔ། སྐྱར་བའི་འབྲས་བུ། .....                                | (48) |
| དྲུག་ བྱེད་པའི་འབྲས་བུ། .....                              | (49) |
| བདུན། འཕྲོད་ཆེན་ཀྱི་འབྲས་བུ། .....                         | (50) |
| བརྒྱད། འབྲུབ་སྐྱར་སྐྱོན་སྐྱོན་ཀྱི་འབྲས་བུ་བདུན། .....      | (51) |
| དགུ་ ཉིན་འབྲེལ་ཀྱི་འབྲས་བུ། .....                          | (53) |
| བརྒྱ་ བྱིས་འཕྲོད་ཀྱི་འབྲས་བུ། .....                        | (55) |
| བརྒྱ་གཅིག་ དགའ་བཟང་སྐྱོན་སྐྱོན་ཀྱི་འབྲས་བུ། .....          | (61) |
| ས་བཅད་གཉིས་པ། ། འབྲུང་རྩེས་ཀྱི་སྐྱར། .....                 | (63) |
| གཅིག་ ཉི་ལམས་བརྒྱ་གཉིས་ཀྱི་འབྲས་བུ། .....                  | (63) |
| གཉིས། ཆེས་འཆར་སྐར་ལའི་འབྲས་བུ། .....                       | (65) |

|                                                        |       |
|--------------------------------------------------------|-------|
| གསུམ། ཆོས་འཆར་སྒྲེ་བའི་འབྲས་བུ། .....                  | (66)  |
| བཞི། སྒྲ་གཟའ་སྟགས་ཀྱི་འབྲས་བུ། .....                   | (68)  |
| ལྔ། ལྟག་མེན་ཀྱི་འབྲས་བུ། .....                         | (72)  |
| དྲུག་ བབས་སྤར་ཀྱི་འབྲས་བུ། .....                       | (74)  |
| བདུན། བབས་སྒྲེའི་འབྲས་བུ། .....                        | (80)  |
| ས་བཅད་གསུམ་པ། རྒྱ་ཆེས་སྒྲོར། .....                     | (85)  |
| གཅིག་ ས་བདག་སྟགས་ཀྱི་སྒྲོར། .....                      | (85)  |
| གཉིས། ཉི་ཁམས་ཀྱི་འབྲས་བུ། .....                        | (99)  |
| གསུམ། སྒྲོ་བརྩའི་འབྲས་བུ། .....                        | (105) |
| བཞི། གྱུ་ཁང་སྟགས་རྒྱ་བཟའ་ཉེར་བརྒྱད་ཀྱི་འབྲས་ཆེས། ..... | (107) |
| ས་བཅད་བཞི་པ། དབྱངས་ཆར་ཀྱི་སྒྲོར། .....                 | (114) |
| གཅིག་ མན་ངག་འཁོར་ལོའི་སྒྲོར། .....                     | (114) |
| གཉིས། དེའུ་མིག་སྒྲ་ཆོགས། .....                         | (127) |
| ས་བཅད་ལྔ་པ། དམིགས་གསལ་ཀྱི་སྒྲོར། .....                 | (138) |
| གཅིག་ བཀྲ་ཤིས་དག་ལེགས་བྱེད་པ་སྟགས་ཀྱི་ལེགས་ཉེས། .....  | (138) |
| ས་བཅད་དྲུག་པ། ངན་པ་རྣམས་ཀྱི་སྒྲིབ་བཅས་སྒྲོར།   .....   | (181) |
| གཅིག་ ཆོས་ཀྱི་སྒྲིབ་བཅས། .....                         | (181) |
| གཉིས། གཟའ་ཡི་སྒྲིབ་བཅས། .....                          | (183) |
| གསུམ། སྤར་མའི་སྒྲིབ་བཅས། .....                         | (185) |
| བཞི། ལྷ་འཁོར་ས་བདག་གི་སྒྲིབ་བཅས། .....                 | (186) |
| ལྔ། ཉི་ཁམས་ཀྱི་སྒྲིབ་བཅས། .....                        | (191) |

|                                                     |              |
|-----------------------------------------------------|--------------|
| དུག་སྤར་ཁོའི་སྒྲིབ་བཅས།.....                        | (192)        |
| བདུན། སྒྲེ་བའི་སྒྲིབ་བཅས། .....                     | (192)        |
| བརྒྱད། སྒྲོ་བཅུའི་སྒྲིབ་བཅས།.....                   | (192)        |
| <b>ལའི་གསུམ་པ། ཀེག་བག་གཤེན་གསུམ་གྱི་རྩེས། .....</b> | <b>(196)</b> |
| <b>ས་བཅད་དང་པོ། ཀེག་རྩེས་གྱི་སྒྲོར།.....</b>        | <b>(196)</b> |
| གཅིག་ འོ་སྤར་སྒྲེ་བ་སོགས་ཀྱི་ཀེག་རྩེས། .....        | (196)        |
| <b>ས་བཅད་གཉིས་པ། བག་རྩེས་གྱི་སྒྲོར། .....</b>       | <b>(217)</b> |
| གཅིག་ འོ་སྤར་སྒྲེ་བའི་མཐུན་སྒྲེབ་སོགས། .....        | (217)        |
| <b>ས་བཅད་གསུམ་པ། གཤེན་རྩེས་གྱི་སྒྲོར། .....</b>     | <b>(241)</b> |
| གཅིག་ འབྲམས་འབྲུགས་སོགས།.....                       | (241)        |

མཚན་པ་བརྗོད་ཅིང་རྩམ་པར་དམ་བཅའ་བ། །

བྱམས་བཅེ་འོ་མའི་ཚུ་གཏེར་ཡོངས་འབྱེལ་ཞིང་། །

མཁྱེན་པའི་རྒྱབས་ཕྱིང་དུས་ལས་མི་ཡོལ་བ། །

མ་འདྲིས་འགྲོ་བའི་རྩ་ལག་ཐུབ་དབང་དང་། །

རྒྱལ་སྐུས་དཔའ་པོ་རྣམས་ལ་གུས་ཕྱག་འཚལ། །

དོན་དམ་ཚུལ་ཀུན་གདོད་ནས་སྟོང་ན་ཡང་། །

ཀུན་རྗེ་པ་འགྲོ་སྟོར་སྣ་ཚོགས་སྤྱོད་པའི་གར། །

ཇི་ལྟ་ཇི་སྟེང་ཚུལ་ཀུན་མཁྱེན་པའི་གཏེར། །

འཇམ་དབྱངས་སྒྲ་མས་དག་ལེགས་སྟངས་བ་སྟོལ། །

དཀར་ནག་ཅིས་རིག་མངར་མོ་བདུད་ཅིའི་རྒྱན། །

ཁོ་བོའི་སྒྲ་ཡི་བུམ་པར་ལེགས་འཛོལ་འོ། །

བཅེ་ཆེན་ལྟ་དབང་བཤེས་གཏེན་མཚོག་རྣམས་ལ། །

སྒྲ་གསུམ་དད་པའི་བརྒྱུངས་ཕྱག་དང་པོ་ཕུལ། །

བཤོད་བྱ་བཤོད་བྱེད་གཟའ་དང་རྒྱ་སྐར་གྱི། །

བཤོད་ཚུལ་རྟོགས་ནས་ལེགས་ཉེས་སྤང་དོར་གནས། །

ཇི་བཞིན་སྟོན་ལ་རྣམ་དཔྱད་ཟླ་མེད་པའི། །

ཅིས་རིག་སྤྱབ་རྣམས་ལ་འང་བསྟོད་ལྷག་བཞུང་། །

གནས་སྐབས་ཁོ་པོས་སྤྱོད་བསྟུང་མཐའ་སྤངས་ཏེ། །

དོན་གཏེར་ཅན་རྣམས་འདྲོད་དོན་ལྷན་འགྲུབ་པའི། །

ཅིས་རིག་འོ་མའི་ཁྱ་གཏེར་བསྟུབས་པ་ལས། །

སྤྱིང་པོ་མར་གྱི་ཅིས་འབྲས་འདིར་བཤད་བྲ། །

གང་ཞིག་ཉོགས་ན་སྤང་དོར་གནས་གསལ་ཞིང་། །

སྤངས་པའི་འགོ་བར་སྤང་བའི་དཔལ་སྦྱོན་པ། །

ཆོགས་ཁྱང་དོན་ཆོད་ཅིས་འབྲས་དགོས་འདྲོད་ནོར། །

སྤྱོད་གསལ་གཞིན་ལུ་རྣམ་པས་རྒྱན་དུ་ལྷངས། །

དེ་ལྟར་མཆོད་པར་བརྗོད་ཅིང་ཚུམ་པ་དམ་བཅས་ཏེ། སྤྱ་བའི་  
སྤྱོ་ཡངས་པོ་བྱེས་ནས་སྐབས་སུ་གང་བྱི་བ་ལ། ལེ་ཐོའི་ཤེས་བྱ་སྤྱོར་  
རགས་ཅམ་དང་གཞན་ཡང་འབྲས་ཅིས་དང་ཀླག་བག་གཤེན་.....  
གསུམ་གྱི་ཅིས་རྒྱས་བསྟུས་མཆོམས་པ་ཞིག་བྱི་བ་ལ།

## ལེའུ་དང་ཕ། ལ་ཐའི་སྐར།

### ས་བཅད་དང་ཕ། ལ་ཐའི་ཤེས་བྱ་སྐར།

༡. ལ་ཐོ་ཇི་ལྟར་གྲུབ་པ།

དེ་ཡང་བོད་ཀྱི་ལ་ཐོ་ནི་གཙ་བོ་དཔལ་རྩས་ཀྱི་འཁོར་ལའི་སྐར་  
ཅིས་ཀྱི་གཞུང་ལ་བརྟེན་ཞིང་གཞན་ད་དུང་རྒྱ་ཅིས་གསར་ཉིང་.....  
དབྱངས་ཆར་དང་ནག་ཅིས་སོགས་ཀྱི་ལེ་ཆན་འགའ་ཞིག་གིས་བྱར་  
བརྒྱན་པ་མ་ཆད་བོད་ཞིང་འབྲོག་མང་ཆོགས་ཀྱིས་ལོ་ངོ་སྟོང་ཕྱག་...  
ལྷག་གི་ཉམས་སྦྱང་རྣམས་སྦྱགས་སྦྱོར་བྱས་པ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་...  
ད་ལྟ་བོད་རང་ཉིད་ཀྱི་བྱང་ཆོས་དང་ཆན་རིག་གི་རང་བཞིན་ལྟན་...  
པའི་ལ་ཐོ་འདི་གྲུབ་པ་ཡིན་ལ། དེ་ཉིད་རྩས་རབས་རེ་རེ་བཞིན་ཆ་  
རི་ཆང་དང་ཕྱན་སྐྱུང་རི་ཆོགས་ཀྱི་སྒྲི་ནས་དེང་མདོ་དབྱས་ཁམས་...  
གསུམ་དང་རྒྱལ་ཕྱི་ནང་གི་བོད་རིགས་གཙ་བོ་བྱས་པའི་ཤེས་ལྟན་...  
རྣམས་ཀྱིས་བཀོལ་སྦྱོང་བྱེད་བཞིན་པ་འདི་གྲུབ་པ་ཡིན།

༢. ལ་ཐོར་བལྟ་བའི་དགོས་པ།

དེ་ཡང་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་དངོས་པོ་ཆང་མ་འབྱུང་བའི་.....  
མཐུན་མིན་ལ་བརྟེན་ནས་ཆགས་འཇིག་དང་དེ་བཞིན་ཕྱི་སྦྱང་གི་...  
འཇིག་རྟེན་དང་ནང་བཅུད་ཀྱི་སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱང་ཕན་ཚུན་...  
འབྲེལ་བ་ཟབ་མོ་ཞིག་ཡོད་པ་སྒྲིས་མ་དགོས་པ་རེད། དེ་བས་ཉི་ཟླ་  
གཟའ་སྐར་གྱི་འགྲོས་ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་བདེ་སྤྱག་

ལྷ་ཚྭ་གསུམ་ཤིག་འབྱུང་སྟེ།      རྒྱ་མཚན་ནི་ཚྭ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རང་  
 བཞིན་ཉེན་འབྲེལ་དང་ཚྭ་ཉིད་བདེན་པ་དེ་ལས་སྤྱུས་ཀྱང་འགོང་  
 མི་རྒྱས་པའི་ཕྱིར།    དེ་བས་ལོ་ཐོ་ལེགས་པར་བལྟ་ཤེས་རྒྱ་དེ་ཚྭ་རང་  
 དང་མ་ཡིན་ལ།      དེ་ལས་ལྷོག་སྟེ་གནས་ལུགས་ཡང་དག་ལ་བལྟ་  
 བའི་ཤེས་རབ་ཀྱི་མིག་ཅིག་ཡིན་ལ་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོར་ཞུགས་པའི་གྲུ་  
 དཔོན་རྣམས་ལ་མཁོ་བའི་སྤྱུགས་སྟོན་གྱི་འཁོར་ལོ་ལྟ་བུ་ཞིག་དང་...  
 ལུན་ནག་ཏུ་དངོས་པོ་འཚོལ་བའི་གང་ཟག་ལ་མཁོ་བའི་སྤྱོག་དང་...  
 སྤྱོན་མེ་ལྟ་བུ་ཞིང་འབྲོག་དམངས་རྣམས་ལ་རུས་སྟོན་གྱི་མེ་ལོང་.....  
 ཞིག་ཀྱང་ཡིན།    དེ་ལྟ་བས་ན་ལོ་ཐོ་བལྟ་བར་ཆོགས་ཆུང་ཞིང་དོན་  
 ཆེ་བ་དང་མ་བལྟས་པ་དང་བལྟ་ཉེས་ན་གཞོན་པ་ཆེ་ཞིང་ངེ་ལྟ་.....  
 བར་བལྟ་ཤེས་ན་ཕན་པ་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་དོན་དངོས་ཀྱི་འཚོ་  
 བའི་ནང་ར་སྤྲོད་བྱས་དང་བྱེད་བཞིན་པ་དང་།    བྱད་པར་རྒྱལ་བ་  
 སྤྱུས་དང་བཅས་པས་ལན་གཅིག་མིན་པར་བལྟན་བཅོས་རུ་མ་ལས་  
 ཡང་ཡང་རུ་གསུངས་པས་བསྐྱུ་བ་མེད་པའི་གསུང་ཉིད་རུ་ཡིན་.....  
 པར་གཞོན་མི་ཟེེ།    དེའི་ཕྱིར་བོད་ཡིག་ཤེས་ཅམ་གྱི་ཞིང་འབྲོག་  
 དམངས་ཚང་མས་ལོ་ཐོར་བལྟ་ཤེས་དགོས་ལ་རིག་པའི་གནས་ཀྱན་  
 ལ་ཐོས་བརྩོན་བྱེད་བཞིན་པའི་སླ་ལྷ་རྣམ་པས་ཀྱང་བལྟ་ཤེས་.....  
 དགོས་པ་མ་ཆད་རྒྱ་བོད་ཀྱི་རིག་གནས་ཀྱན་ལ་སྤྱུངས་འབྲས་མི་.....  
 དམན་བའི་ཤེས་ཡོན་ཅན་རྣམ་པས་ཀྱང་བལྟ་ཤེས་དགོས་པའི་རིག་

གནས་ཤིག་ཀྱང་ཡིན། ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་ན། རྟེན་གཞི་མཁའ་པོ་ཆོས་  
 འཕེལ་ལགས་ཀྱིས་གཟའ་སྐར་འཕྲོད་མཐུན་མི་མཐུན་གིས་འགྲོ་ལ།  
 ལེགས་ཉེས་འབྱུང་ཕྱིར་སྒྲུང་དོར་སྟོན་བྱེད་འདི། རྒྱང་སྤྱིད་མཉམ་  
 ཉིད་རྟོགས་ལ་མི་དགོས་མོད། རེ་དོགས་གཉིས་འཛིན་ཅན་ལ་  
 དགོས་ངེས་ཡིན་ཞེས་གསུངས་པར་རྒྱ་མཚན་ཡང་དག་ཅིག་ཡོད་.....  
 པའི་ཕྱིར།

༣. ལཱ་ཐོར་ཇི་ལྟར་བལྟ་བ།

དེ་ཡང་ལཱ་ཐོར་ཅི་བ་ལ་རྒྱས་འབྲིང་བསྟུས་གསུམ་གྱི་སྒྲོ་ནས་ཅི་.....  
 བ་ཡོད་པ་བཞིན་ལཱ་ཐོར་བལྟ་བ་ལ་འང་རྒྱས་འབྲིང་བསྟུས་བའི་སྒྲོ་.....  
 བས་བལྟ་ཤེས་དགོས། སྤྱིར་བོད་ཀྱི་ལཱ་ཐོར་ལ་ཅིས་གཞུང་གི་ཆ་ནས་  
 བོན་པའི་ལཱ་ཐོར་དང་ལྷག་ལྷགས་ལཱ་ཐོར། མཚུར་ལྷགས་ལཱ་ཐོར།  
 དགོངས་སྤྱིལ་ལཱ་ཐོར། རྒྱ་ཅིས་ལཱ་ཐོར་སྐབས་དང་། དུལ་གྱི་ཆ་ནས་ས་  
 རྒྱའི་ལཱ་ཐོར། ལྟ་སའི་ལཱ་ཐོར། མངའ་རིས་ལཱ་ཐོར། སྤོང་སྤྱིང་ལཱ་ཐོར། །  
 མཚུར་ལྷའི་ལཱ་ཐོར། རྟེན་དགའི་ལཱ་ཐོར། དཔལ་སྤྱངས་ལཱ་ཐོར། རྒྱ་འབྲུམ་  
 ལཱ་ཐོར་སྐབས་སྤྱི་ཆོགས་ཤིག་ཡོད་པ་ལས། སྐབས་སུ་དེང་དུས་བོད་  
 ཁམས་ཡོངས་ཀྱིས་བཀོལ་སྤྱད་ཆེ་ཤོས་ལྟ་སའི་སྤོང་ཅིས་ཁང་གིས་.....  
 ཅིས་པའི་ལཱ་ཐོར་ཉིད་ཡིན་པས་དེ་ཉིད་ཇི་ལྟར་བལྟ་བའི་ཚུལ་ཅུང་.....  
 ཟད་ཅུ་ན།

དེ་ཡང་ལཱ་ཐོར་སྟོན་བྱའི་གཙུག་པོ་ནི་སྤྱིར་ན་དུལ་ངེས་ཅན་ཞིག་