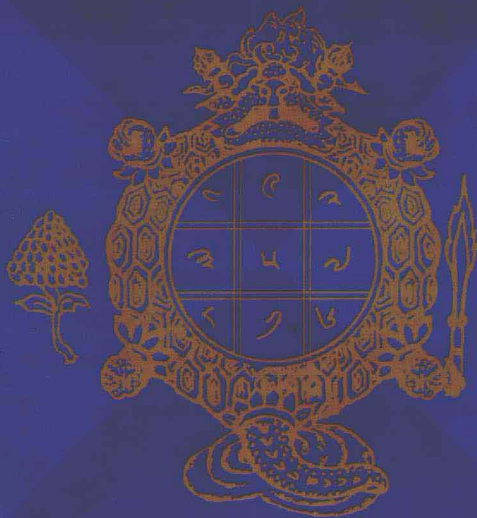


བོད་ཀྱི་དམངས་ཕྱོད་ དང་འབྲེལ་བའི་ སྐད་ཚིག་།

ལྷན་ཚུབ་འཇམ་དབྱེད་སྐབས་དང་དཀོན་མཆོག་སྐབས་ཀྱི་སྐོར་ལྷིག་ལུས།
བར་འཇུག་སྤོ་མོ་སྐུ་ཉེད་ལུན་ཆོག་ས་དང་རྗོ་རྗོ་བཟན་གྱིས་བྲིས།



མི་རིགས་དཔེ་སྐད་ཁང་།

༡༡། ། བོད་བྱི་དམངས་ཚོའི་དང་འབྲེལ་བའི་སྐད་ཚིག་།

བྱང་ཆུབ་འཇམ་དབྱེས་སྐབས་དང་དཀོན་

མཚོག་སྐབས་བྱིས་ཚོའི་ལྷོག་བྱས།

བར་འབྲུག་རིམ་གྱི་ལྷོག་སྐབས་ཚོགས་སའི་དང་མཚོ་ཆུ་འཇམ་སྐབས་ཚོགས་སའི་ལྷོག་བྱས།

མི་རིགས་དཔེ་སྐྱེས་ཁང་།

ཚོམ་ལྷོག་འགན་འཁུར་བ།

责任编辑：

མཛེས་ཆ་རྒྱས་འགོད་བ།

装帧设计：

བར་ལྷོག་མཁན།

文字录排：

སྐལ་བཟང་རྒྱལ།

尕藏加

ཀམ་རྟོ་རྗེ་ཚེ་རིང་།

吾要

ལྷགས་མོ་རྒྱལ།

吉毛加

ཨ་ནན།

阿南

བོད་བྱིད་མངའ་སྡེ་དང་འབྲེལ་བའི་སྐར་ཚིགས།

དཔེ་རྒྱུ་ལྡན།

འབྲེལ་སྡེ་ལྡན།

གནས་ཁུངས།

ཞུགས་ཀྱི།

ཁ་བར་ཚང་ཡུལ།

བརྒྱུད་འཛུགས་ལྡན།

བར་འདྲེན་ལྡན།

དྲི་བ་ཚུ།

བར་མིག།

བར་བཞེད་ལྷོག་མེད་སྡེ།

བར་ལྷོག་སྡེ།

བར་ཡུལ་སྡེ།

དཔེ་རྒྱུ་ལྡན།

མིག་ལྡན།

མི་མོག་སྲུང་བེ་ལྷན་ཁང་།

མི་མོག་སྲུང་བེ་ལྷན་ཁང་གི་བོད་ཡིག་རྩོམ་ལྷོག་ཁང་།

པེ་ཅིན་རྫོ་མིང་མི་ཁྱེད་ལམ་ཨང་14པ།

100013

010 - 64234411 - 6509

རྒྱལ་ཡོངས་མ་གཞི་སྲིད་ཞུ་དཔེ་ཚོང་ཁང་།

དབྱི་རྒྱའི་བར་འདྲེན་ཁང་།

850mm × 1168mm 1/32

7.625

2004ལོའི་ཟླ་6པར་བར་གཞི་དང་པོ་བཞེད་སྡེ།

2004ལོའི་ཟླ་6པར་པེ་ཅིན་དུ་བར་ཐོངས་དང་པོ་བརྒྱུ།

0001 - 2000

ISBN 7 - 105 - 06329 - 7/K · 658

ལྷོ་རྫོང་12.00

图书在版编目(CIP)数据

藏族民俗与历算/贾央加,官却加编著. -北京:民族出版社,2004.6

ISBN 7-105-06329-7

I. 藏... II. ①贾...②官... III. ①藏族-少数民族风俗习惯-藏语②藏历-基本知识-藏语

IV. K892.314②P194.9

中国版本图书馆 CIP数据核字(2004)第 048938 号

ZANG ZU MIN SU YU LI SUAN

出版发行	民族出版社
地 址	北京市和平里北街 14 号
电 话	010-64234411-6509
邮 编	100013
印 装	艺辉印刷有限公司
经 销	各地新华书店
开 本	850mm×1168mm 1/32
网 址	www.e56.com.cn
印 张	7.625
印 数	0001-2000
版 次	2004 年 6 月第 1 版
印 次	2004 年 6 月北京第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-105-06329-7/K·658
定 价	12.00 元

该书如有印装质量问题,请与本社发行部联系退换
(藏文室电话:010-64234411-6509 发行部电话:010-64211734)

དཔེ་སྐྱོན་གསལ་བཤད།

རིམ་ཚོ་ཞིང་ས་གཙང་བའི་གངས་ཅན་པོད་ཀྱི་ཡུལ་གྱི་ཆེན་པོ་འདི་ན་གནང་སྲུང་མོ་ནས་བརྒྱུད་རིག་གནས་བཅུ་དྲུག་གི་གསེར་གྱི་གཏེར་ཁ་བརྗོད་པ་ལ་འཇམ་སྒྲིང་ས་ཆེན་པོ་དང་། ཡང་ན་དེར་གནས་ཀྱི་ཡེ་མེས་ཀྱི་སྐྱོན་དང་སྐྱོན་བཤད་ལུགས་ལྟེང་བའི་འགྲམ་རྒྱ་སྤྲོད་དགོས་པ་ཞིག་ལ། མོ་རྒྱས་ཀྱི་འཕེལ་འགྲིག་བཤད་། རིག་གནས་གསལ་བཤད་ལ་ཆེ་མོགས་ཀྱི་སྤྱི་ལག་གང་སར་བརྒྱུད་ས་བཤམ་རབ་དང་རིམ་བཤམ་པོ་འོ་མོད་ཆལ་ཆེ་བའི་སྐྱོན་ལྟ་བུ་ལ། ཁ་དཔེར། རྒྱ་སྐད་སྐད་ཀྱི་ལ་ཁར། རྒྱ་མོས་བཅག་བཅག་ཟེར་བ་ལྟར་ཁ་ཆད་ལྟ་རལ་ཏུ་རྒྱ་མོད་པ་ལ། ལག་བཤམ་ཁར་བཞག་ལྟེ་བཤམ་སྒོ་ཞིབ་མོ་ཞིག་བཏར་ཆེ་ཡིད་རྒྱུ་བཤད་ཞེ་སྐྱོན་བའི་དབྱེ་བའི་རིག་གནས་འབྱོན་པ་ལས་ཐབས་གཞན་ཅི། ཡང་ན་སྐྱོད་སྐྱོད་ལུགས་ལུ་རིམ་ཚོས་དེ་སྐྱོན་གསལ་བཤད་ཀྱི་ཞེ་འོད་སྐྱོན་ཟུར་ཆས་བའི་སྐྱོན་ལས། འཇམ་སྒྲིང་སྐྱོད་པོ་རྒྱས་ཀྱི་འབྲུག་དང་ལྟེ་བཤམ་རྒྱལ་ཁབ་རང་གི་མི་རིགས་སྤྱི་དབྱེ་བའི་ལྟེ་བཤམ་གང་སར་འཇོག་པོ་ག ཉམས་ཀྱང་དུ་སྐྱོད་བའི་བཅུ་དྲུག་རིག་གནས་ཀྱི་གཏེར་ཁ་འདི་འདྲ་ཁད་ཀྱིས་ཉམས་པ་གསོ་བའི་ཐབས་ལ་དེ་ཞིག་ཚབ་བར། རྒྱ་མཚོའི་པ་རྗོད་རྒྱུར་རྗོད་དང་། རྒྱལ་ཁབ་སར་ནང་རྒྱུར་ནང་གི་རྒྱུར་མངའ་བ་རྒྱལ་སྤྱི་སྤྱི་གཞི་གསུ་སྤྱི་འཛིན་པ་དང་། ལྷན་བཤམ་རང་གི་རིགས་ལ་ཞེན་པ་དཀར་པོ་ཡོད་པའི་སྐྱོན་ཐབས་ལ་རྒྱལ་སྤྱི་སྤྱི་གཞི་ལྟར། རང་གཏེར་རིག་གནས་བཅུ་དྲུག་ལ་བདག་པོ་རྒྱལ་བའི་བསྐྱེད་པ་ལྟར་དུས་འདིར། ཡུལ་རེབ་གོང་རིག་པ་འཛིན་པའི་གོང་ལྷོད་ཀྱི་དབྱེ་བའི་ན་དཔེ་ཆལ་ཆེན་མོ་གཞོན་པའི་མཚན་འཛིན་པ་བྱང་རྒྱལ་འཇམ་

དབྱུངས་རྒྱུ་བས་དང་དགོན་མཚོག་རྒྱུ་བས་རྣམ་གཉིས་ཀྱིས་ཤོད་ཀྱི་རིག་གནས་
 ལས་རྒྱུ་རྣམས་རིག་པ་འདི་ཉམས་མེད་པར་དོགས་ནས་དམངས་སྲོད་དུ་མ་དག་
 རྒྱན་འབྲུམས་སུ་སོང་བ་ལྟེ། དུད་རྟེན་གི་ལ་བ་རྒྱག་པོ་མཁུབ་པས་པའི་རྒྱུ་རྣམས་
 ཀྱི་ཤོག་ལྟེ་རེ་གཉིས་པོ་དེ་བཙོས་སྟོན་བྱས་ཏེ་ཡུལ་མདོ་དབྱུངས་ཁམས་གསུམ་
 དང་། ཡུལ་མཐའ་ལྷི་ནང་མེད་པར་མཐུན་པར་བཟོས་པའི་དཔེ་དེབ་འདི་ནི་
 མི་རིགས་སྟོན་དང་བྱུང་པར་དུ། ལིང་རྒྱུགས་ལས་དང་། ཚོང་དཔལ་འཕྱོར་
 སོགས་ལ་རྒྱུ་རྣམས་ཀྱི་རིག་པ་འདི་མེད་བབས་མེད་པས་སོ། གཞན་ཡང་
 གནའ་རབས་ཤོད་རྒྱ་སོགས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ལོ་ཚེགས་དང་། ཚོས་འབྱུང་།
 རྣམ་ཐར་སོགས་བཙུགས་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པ། ཡུགས་རྟོག་དང་
 ཡུགས་འབྱུང་། རབ་བྱུང་དང་སྟེ་སྟེང་། ཤོད་རྒྱལ་ལོ། ཡུགས་རྟོག་དང་
 ཡུགས་གསར། ད་ལྟེ་འཛམ་སྟིང་ཡོངས་གྲགས་ཀྱི་སྟོན་སོགས་ལྷན་བསྟེན་གསུམ་
 བས་《ཤོད་ཀྱི་དམངས་སྲོལ་དང་འབྲེལ་པའི་རྒྱུ་རྣམས་》ཀྱི་དཔེ་དེབ་འདི་བརྒྱན་
 པར་ཤོད་རྒྱ་གཉིས་ཀྱི་གནའ་སྲོལ་ཉམས་པ་གསོ་བའི་བདུན་ཚེ་དང་། ལྷི་
 རབས་པ་རྣམས་ཀྱིས་མ་རྟོགས་ལོག་རྟོག་གི་རྣམ་རྟོག་སེལ་བ་ལྟེ་དྲངས་པར་བྱེད་
 པའི་ནོར་བུ་གེ་ཏ་ཀ་ལྟེ་བུར་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་རིན་ཐང་གཞལ་དུ་མེད་པ་ཞིག་སྟུམ་ནས་
 རྒྱ་ཆེན་སྟོག་པ་ཤོད་འདྲེན་བྱེད་ལྷན་པའི་གཟིགས་སྟར་ཡུལ་བ་ལགས་ན།
 རྒྱ་ཆེན་སྟོག་པ་ཤོས་སྟོགས་དོར་བཅུད་ལེན་གྱི་སྟོན་ནས་གཟིགས་ཏེ་ཞན་ཆ་ཅི་
 མཚེས་དགོངས་འཆར་རྒྱག་སྟོལ་གནང་རྒྱུ་འདི་རེ་བ་ནན་གྱིས་ལྟུང་། །

ཚོམ་སྟོན་པས་སྟོན་ལོ་2004ལོའི་ཟླ་3ཚེས་3ལོའི།

དཀར་ཆག

ལྷན་འབྲེལ་གྲུབ།	(1)
མཚོད་བཟོད་དང་ཚོམ་པར་དམ་བཅའ་བ།	(9)
ནག་ཚིང་ལྷན་འབྲེལ་དང་སྐར་ཚིང་ཚོགས་བཤད་བ།	(11)
དང་པོ། ནག་ཚིང་ལྷན་འབྲེལ།	(11)
གཉིས་པ། སོ་འཁོར་གྱི་འབྲེལ་བཤད།	(26)
གསུམ་པ། སོ་འཁོར་གྱི་རིམ།	(29)
བཞི་པ། ཟླ་ཡངས་ཚེས་ཚོགས་བཤད་བ།	(33)
ཉེ་མ་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་འབྲེལ་བཤད།	(33)
དྲུག་ཚོད་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་གསལ་བཤད།	(35)
གཟའ་ཉམས་བཤད་བ།	(36)
རྒྱ་སྐར་ཉེར་བརྒྱད་ཀྱི་འབྲེལ་བཤད།	(38)
གཟའ་སྐར་གྱི་རྒྱུར་བ་བཤད་བ།	(48)
སྐར་ཚིང་དང་འཚོ་བའི་སྐར་བཤད་བ།	(51)
རྒྱ་ཚིང་ཚེན་མོའི་རྒྱད་ནས་གསུངས་པའི་ཉིན་ནག་སྐར་བཤད་བ།	(55)
དྲུག་ཚོད་མཚོན་ཚེན་ཚིང་།	(63)
ཟླ་བ་ཚོའི་གནམ་གྲིའི་རིམ།	(75)
གཤིས་ཚིང་ཁ་སྐོང་གི་རྒྱུ་དྲུབ་བཤད་བ།	(76)
དྲུག་ཁང་མེར་ནག་གི་རིམ་དང་འབྲེལ་བཤད།	(78)

ལྷ་པ། རྒྱ་འཁོར་གྱི་རིམ། (95)

རྒྱལ་པ། རྒྱ་ཡར་མཚེས་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་རྒྱ་ཚུལ།..... (99)

བརྟན་པ། རོ་རྒྱ་བརྟན་གཉིས་ཀྱི་སྐར་རིམ།..... (103)

སྐར་ཚིག་གྱི་འགྲེལ་བཤད་གལ་ཚེན་སྐར་བརྒྱད་པ། (132)

དང་པོ། སྐར་ཚིག་མདོར་བསྟུན་བརྒྱད་པ། (132)

གཉིས་པ། རོ་གན་རྒྱལ་ཚུལ་གྱི་དང་འགྲེལ་བ། (134)

གསུམ་པ། སྐར་ཁ་བརྒྱད་ལས་འཕྲོས་པའི་རིམ་དང་

འགྲེལ་བཤད།..... (137)

བཞི་པ། རྒྱ་བ་དབྱེ་བ་ཚུལ།..... (148)

ལྷ་པ། འབྲུང་བ་བཞིའི་རིམ་དང་དེའི་རྒྱུར་བ། (151)

རྒྱལ་པ། རོ་རྟན་དག་གི་རྒྱི་འཕྲོས། (153)

བརྟན་པ། རིན་འགྲེལ་བརྟན་གཉིས་ཀྱི་བྱ་ར། (154)

བརྒྱད་པ། གཟུང་བརྟན་གྱི་བྱ་ར། (156)

དབྱེ་བ། རྒྱ་གནས་ཀྱི་ཚིག་ས། (157)

བརྟན་པ། བྱང་རྒྱལ་མེས་པོ་དཔའི་དབྱེ་བ་གསེས་སྐར། (159)

བརྟན་གཅིག་པ། རྒྱ་བརྒྱད་རྒྱ་ཚུལ་དང་འགྲེལ་བཤད། (161)

བརྟན་གཉིས་པ། རྒྱ་ཁར་བརྟན་སྐར་སྐར་བརྒྱད་པ། (163)

བརྟན་གསུམ་པ། རོ་གཅིག་གི་རིན་ཅག་སྐར་བཤད་པ། (164)

བརྟན་བཞི་པ། རྒྱ་སྐར་ཉེར་བརྒྱད་དང་དེའི་འཁོར་རྒྱལ་གྱི་

འཕྲོས། (166)

བཅོ་ལྷ་པ། མཚོན་པོ་ལམ་ལུགས་ཀྱི་སྐར་བཤད་པ། (169)

བརྟན་རྒྱལ་པ། དུས་འཁོར་དང་དབྱུང་ས་འཆར། (170)

བརྟན་བརྟན་པ། རོ་དྲི་དབྱེ་བཤད་པ། (171)

བཙོ་བརྒྱད་པ། གཟུང་བའུ་ཉེ་གྱི་མངོན་བརྗོད། (173)
 བཙུང་བའུ་པ། མཚམས་སྐར་རམ་དལ་བརྗོད། (177)

བའི་ལ་ཡོད་ཤིས་བྱ་གལ་ཚེན་སྐོར། (180)

དང་པོ། ལྷི་ལོ་དང་ལྷིད་ལོ་རྒྱ་ལོད་ལྷགས་ཀྱི་རབ་བྱུང་ལོ་
 བྱངས་ཀྱི་རེ་འུ་མིག་དང་འགྲེལ་བཤད། (180)
 གཉིས་པ། ལོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ལོག་ལོ་བམས་བཙེ་ལྷགས། (189)
 གསུམ་པ། སངས་རྒྱལ་ཚེས་ལྷགས་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་ཆགས་
 ལྷི་ལོ་ཀྱི་འགྲེལ་བཤད། (192)
 བཞི་པ། ལྷ་བའི་མངོན་བརྗོད་དང་འགྲེལ་བཤད། (202)
 ལྷ་པ། ལྷ་སྐར་ཉེར་བརྒྱད་ཀྱི་མངོན་བརྗོད་དང་འགྲེལ་
 བཤད། (204)
 རྒྱལ་པ། སའི་ལོ་ལའི་དཔེ་རིས་དང་སྐོམ་ཚིག། (211)
 བའུ་ཉེ་པ། ལོད་རྒྱ་གཉིས་ཀྱི་བྱངས་གནས་རྒྱལ་བཙུའི་
 མིང། (216)
 བརྒྱད་པ། སངས་རྒྱལ་ཀྱི་འདས་ལོ་སྐོར་བཤད་པ། (218)
 དལ་པ། ལྷ་བཙེ་སྐོར་བཤད་པ། (222)
 བཙུང་པ། དཀའ་འགྲེལ་ལོར་བྱ། (227)

མཚུག་གཏམ། (229)

ལྷན་འགྲུའི་གཏམ།

ལྷན་འགྲུག་ལས། རྒྱལ་ལྷན་ལྷན་གྱིས་མི་རྣམས་པའི། །དངོས་དེ་
གང་ཡང་ཡོད་མ་ཡིན། །དེ་ལྷན་གནས་པའི་མཁས་པ་ལ། །བསོད་ནམས་མི་
འཇུག་གང་ཡང་མེད། །ཅེས་པ་དང་། ལྷན་དཔོན་ཡོན་ཏན་འཕེལ་གྱིས་
ཀྱང་། །གཞན་ལ་ལེགས་པར་གོ་བ་ལྟེན་ལུས་ཤིང་། སངས་རྒྱལ་གྱི་བཀའ་
ལ་བརྟེན་པ་ཉིད་མི་གཏོང་ན། རྩི་རྣམས་པའི་བལྟན་བཅས་ཀྱང་བཟུང་བར་
བྱའོ། །ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན་ཅི་ནས་ཀྱང་བརྟེན་པར་རིགས་ལ། དེ་ལ་
ཤེས་བྱའི་ཡུལ་ལྟེན་དམ། རིག་པར་བྱ་བའི་གནས་ལ། ལྷ་ཚོད་བརྟོ་གཙོ་
ནང་རིག་པ་བཅས་རིག་པའི་གནས་ཆེ་བ་ལ། དེའི་སྤོང་སྤོང་རབ་སྤོང་
ལྷོད། མངོན་བརྟོད། ལྷོས་གར། ལྷ་བཞིར་བཟུང་བའི་རྒྱུད་བ་ལྷ་སྤེ་རིག་
གནས་བཅུ་ལྷག་ཏུ། དཔལ་ཚོ་དང་འཇམ་དབྱེད་ས་ཁ་ཆེ། ལྷན་ཐང་པ།
རིན་ལྷན་པ་སོགས་ཀྱི་སྤོང་འབྲེལ་ཏུ་གནང་ཡང་། ལྷན་ཚིས། རིག་
གནས་རྒྱུད་པ་གཅིག་ཏུ་འདྲེན་པ་པད་ཚོའི་བཞེད་ལྷན། ཀྱན་མཁུན་རྒྱལ་
བའི་དབང་པོ་ལྷ་དང་བཅས་པའི་རྒྱལ་མཁོན་དམ་པ་ཆེན་པོའི་ཏུས་འཁོར་གྱི་
ཚིས། དབྱེད་འཆར་ལེའུ་བཅུ་པ་རྣམས་ལྷན་བཤད་པའི་རིག་གནས་དེ་
དག་དང་མི་འདྲ་བའི་བརྟོད་བྱ་བྱེད་པར་ཅན་གཞན་ལ་སྤོང་སྤོང་འདྲེན་པ་ཁོ་
ལོ་ཡང་འཐད་ཅེས་ཞལ་གྱིས་བཞེས་ཤིང་། སང་ཚོའི་འདྲེན་པ་གནང་བ་ནི།
ལྷན་ཚིས་སྤོང་རབ་སྤོང་ལྷོད་དང་། །མངོན་བརྟོད་ལྷོས་གར་འདི་དག་ལ། །
རིག་གནས་ལྷ་ཞེས་འཕགས་ཡུལ་ན། །གསལ་པའི་བ་དན་རྒྱུད་ལྷན་ལྷོག །

ཅེས་དང་། འདུལ་བ་དང་མཛོད་ལས། རིག་གནས་བཙུག་བཞད་དེ།
 གསར་ལྷགས་རྒྱུད་དང་ཚོ་ག་ཞིབ། ། གནལ་ཚེགས་རིག་པ་རིག་བྱེད་དང་། །
 བར་རྒྱུད་ལྷ་དེས་རྒྱུར་བ་དང་། ། བེས་གསལ་དེས་ཚེགས་ལྷོ་བ་རྒྱུར་བ་ལྟེན། །
 ལྷ་ར་མའི་རིག་པ་བརྟལ་བྱེད་རིག་ ། རྒྱུར་རྒྱུར་ཚེར་རྒྱུད་རིག་པ་དང་། །
 འཇིག་རྟེན་རྒྱུར་འཚན་བྱེད་བྱལ་རིག་ ། འཇུག་ཅུ་ཚ་རྒྱུད་རིག་པ་དང་། ། རྒྱུར་
 མིན་གནས་འདུག་རིག་པ་རྣམས། ། ཞེས་འདུལ་བ་ལས་བཞད་ཅིང་། རོལ་
 མོ་འཇིག་ཐབས་འཚོ་ཚེས་ཤར་ས། ། ལྷ་གསོ་ཚོས་ལྷགས་བརྗོད་དང་
 འཚོང་ས། ། གནལ་ཚེགས་རྣལ་འབྱོར་ཚོས་པ་དུལ། ། ལྷ་ར་དུང་ཚེས་རིག་
 འཇུལ་འཚོར་དང་། ། རྒྱུར་རབ་རྒྱུར་འཇུར་རིག་པ་ལྟེ། ། ཞེས་མཛོད་ཀྱི་རིག་
 གནས་བཙུག་དུ་བཞད་ཅིང་བརྗོད་བྱ་བ་རྣམས་བཙུག་འདི་ཉིད་ཀྱི་དགོངས་
 པར། ལྷ་ར་གས་ཚེས་རིག་འདི་དག་ནི། རིག་བྱེད་བཞི་ཡི་ནང་གཏོགས་
 བྱིང་། ། རིག་གནས་ཚེ་ལའི་ཚོང་ས་འདུས་ལས། ། བཙུག་བཙུག་ནས་ནས་ལྷ་དང་
 པར་འཕགས། ། རྒྱུར་བ་ལྷ་ཡི་གཙོ་བོ་ལྟེ། ། ཞེས་གསུང་བའི་བེས་བྱེད་
 ལྷ་དང་། ། རྒྱུ་ཚེར་རོལ་བ་ལས། ། ལྷ་ར་ལྷ་ར་ཚེས་ཀྱི་ལམ་ལ་ལྷག་ ། དེ་ཡི་བེས་
 རབ་འདི་འདྲ་ལྟེ། ། ཡོ་བེས་རྒྱོ་རྣམས་དུ་བཞད་ཡང་། ། ཚེས་ཀྱི་མཚུལ་པ་རྒྱ་
 མཚོ་ལྟེ། ། དུང་རྒྱུར་ཞིང་རྒྱུ་པ་པར་མཛད། ། ཅེས་དང་། ལྷ་བྱ་ཚེགས་ལྷ་
 ཉེ་སྟེང་སོགས་དང་། འཇུག་དཔལ་ཚ་རྒྱུད། འདུལ་འཚོར། ལམ་ལ་འཚོ་རྒྱ་
 མཚོ། གནལ་བཞི། ལྷ་ག་རྣ་སོགས་ལས་བཟུགས་པ་ལྷུང་ཞིང་། ལྷ་རྒྱུ་བ་
 ཀྱི་བེས་རབ་རྒྱུད་ལྷུང་། ལྷ་ར་ཚེས་དེ་བཞིན་ལྷུང་མཐའ་དང་། ། ལམ་ལ་ལྷེང་
 ལྷགས་དང་ལྷགས་རྒྱུ་བ། ། དོན་ཀྱི་དེ་ཉིད་བཟུང་བྱ་ཡིན། ། ཞེས་གསུངས་པ་
 དང་གཞུང་གཅིག་ཏུ་མཐུན་པར་ད་ལྟ་རིག་གནས་བཙུག་ཡི་མཚུལ་རྒྱ་ཡངས་པའི་
 ལམས་པ་སོང་མ་རྣམས་དང་ལྷུང་པར་ཤེ་ཞིག་རིག་གནས་བཙུག་ལ་རྒྱུ་བ་པའི་
 བསྐལ་བ་བཟང་པོ་རྒྱ་མཚོངས་ཉི་ཟེར་གྱི་རྒྱུར་རྒྱར་ཚས་པའི་རྒྱལ་ལ་འདིར་
 ཉམས་པ་སོང་རྒྱུད་ཀྱི་ལས་ལ་སྟེང་ལྷུངས་ཏུས་པའི་གཏོང་ནས་ཤེ་གཟེར་ལྷག་

གཤམ་རྒྱལ་རྒྱུད། ། རྣོ་པོ་ལ་བརྒྱུར་ཅིང་ཕྱག་པ་སོགས་གྱིས་འགྲེལ། ། ཞེས་
 པའང་བཅོམ་ཐུན་འདས་འཇིག་རྟེན་དབང་པོ་ལྷུ་བལ་དགའ་བའི་རོར་ལྷ་ཆེན་
 པོ་དབང་རྒྱལ་གི་རྒྱུར་བཞེངས་ནས་དུས་ལྷ་མོར་ལྷ་དང་ལྷ་མིན་གཤམ་འགྲེང་
 པའི་ཆོ་ལྷའི་དབང་པོས་དྲིས་ནས་བཤད། སྐར་ལྷིས་ཤིག་དུ་ཡུམ་ལྷ་མ་དང་
 ལྷས་ལེན་གྱི་རྒྱལ་དུ་གསུངས་པ་དཔལ་གཤམ་ལས་རྣམ་པར་རྒྱལ་བའི་རྒྱུད་ནི་
 མོག་མར་མི་ཡུལ་དུ་གཟམ་སི་རྩི་ལྷ་ལེས་ཤེས་ཤིང་ཞིང་། པོད་དུ་འཇུ་མ་
 ལང་གི་པ་རྩི་ཉ་རྩ་ཡུ་ན་དང་། རྣོ་པོ་ལོ་ལྷ་བ་ཤེས་རབ་རིན་ཆེན་གྱིས་བརྒྱུར།
 གཞན་ཡང་མན་རག་སྐས་པ་གསལ་གྱེད། རིན་ཆེན་རྒྱ་མཚོ་སོགས་ཀྱང་ལྷུང་
 ལ། རྒྱུད་འདིའི་པོད་འགྲེལ་མོག་མ་ཕྱག་པ་ལྷུན་གྲུབ་རྒྱ་མཚོ་མཚོག་དགའ།
 དེའི་དཔོན་བརྒྱུད་དཔལ་མཁོན་མིན་ལས་པའི་སྲོབ་དུ་དུས་རམས་པ་འཆི་མེད་
 བདེ་བས་ལག་ལེན་རོར་སྤང་རམ་པོད་ལྷེར་བརྒྱུ་པ། པད་དགར་ཡིད་བཞེན་
 དབང་པོས་རོ་མཚར་རྒྱན་ལ། པོ་རོང་པ་ཡོན་ཏན་རྣོ་སོས་གྱིས་སྤྱིང་པོ་བལྟས་
 པ་ཙ་འགྲེལ་སོགས་ཡིག་ཆ་མང་དག་ལྷུང་ཡང་། མན་རག་གི་གནད་རྣམས་ནི་
 མོག་མ་ནས་སྐས་ཆེས་པས་པལ་ཆེར་རིག་བཟོའི་ལམ་དུ་ལྷིན་ཞིང་དེར་སང་པོད་
 དུ་ནི་མིང་ཅམ་དང་། རྒྱ་བལ་གྱི་ལྷི་བ་རྣམས་ལ་མན་རག་ཆེས་དར་བའོ།
 གསུམ་པ། འལྷུང་རྩིས་ལ། འལྷུང་རྩིས་དུང་རྩི་རྒྱལ་པོས་དུས་སྐལ་ལ། །
 བརྟགས་ནས་མཚན་ཅིང་དེར་བརྟེན་ལྷིས་འལྷུང་མང་། ། ཁམས་བྲ་ཟླ་ལྷུང་
 སོགས་གྱིས་སྲོལ་བའོད་ཀྱང་། ། ས་འལྷུར་བསྐྱེད་ཆེ་ལྷིས་སུ་ཀུན་མཁེན་
 རྩིས། ། ཡིད་རྟོན་འཕེར་བའི་རྒྱ་རྩིས་གསར་འལྷུར་མང་། ། ཞེས་པོར་རྒྱལ་
 ཚང་གིས་གསུངས་པ་ལ་བརྟེན་ནས། ལྷིར་ཡིན་ན་དུས་སྐལ་ལས་བརྟགས་
 རྒྱལ་ལ་ལྷིས་གྱི་མཁས་པ་རྣམས་བཤད་ལྷགས་མི་འདྲ་བ་རྣོ་མོགས་སུ་འདུག་ཀྱང་
 བདག་ཡིད་བདག་གི་ཚབ་གྱི་ཚད་འཇིན་ལ་འདི་ལས་ཡིད་རྟོན་འཕེར་བ་མི་
 འདུག་པས། ཤེས་བྱ་ཀུན་ལྷུབ་ཏུ། འལྷུང་རྩིས་སམ་ནག་རྩིས་སུ་གཤགས་པ་
 ལྷུང་བའི་ལྷུངས་ནི་རྒྱ་ནག་ལྷེ། དེའང་པོར་མ་རྣམས་གྱི་མོག་མ་སྐ་རྒྱ་རྩི་རྩི་

རྒྱལ་པོ་ལ་རྒྱ་མཚོའི་མ་ཐའི་འབངས་ཤིག་གིས་རྒྱལ་གསེར་གྱི་ཁ་དོག་ཅན་
 ཞིག་ལྷུལ་བ་གཟིགས་པ་ལས་སྤར་ཁ་བརྒྱད་ཀྱི་ལྷག་རྒྱ་ཚོག་མར་ཐུགས་ལ་ཤར་
 དེ་ལ་བརྟེན་ནས་སྤེལ་མོ་སྤོང་གི་ཚིག་རྣམས་མཛད། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ལྷུལ་
 པའི་རྒྱལ་སློན་མཁས་པ་རྣམས་ཀྱིས་རིམ་པར་མཛད། ལྷན་པར་ཁོང་ཚོ་ཞེས་
 འཇམ་པའི་དབྱངས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་དེ་དེ་ཞོང་ཚེ་འཇུལ་རྒྱལ་དུ་ཐུགས་པ་དེས་ལྷན་
 ཚིག་དང་གཏོ་གཞུང་མཐའ་ཡས་པའི་སྤོལ་གཏོད་པ་སོགས་ལྗིད་ལྷན་གི་གཞུང་
 ཤིན་ཏུ་མང་ཞིང་། ཁོད་འདིར་ཚོག་མར་ཞོང་རྩ་ལྷིས་རྒྱ་ནག་གི་ཚིག་
 གཞུང་བཟམས་ཉེས་ལེ་ལྗིད་ལྷི་དར་ལ་མོ་ལྷོ་བ་ཁམས་པ་ཁྲོ་མོ་དང་། པརྟེ་
 ཉ་ཟླ་བ་ནག་པོ། ལྷན་ནག་ལྷུང་དར་རྒྱས་སོགས་ཀྱིས་གསལ་སྤོལ་གྱིས་མཚོན་
 པའི་གཞུང་མང་པོ་བརྒྱུར་བ་ཤད་མཛད། ལྷན་ནག་སོགས་ཀྱིས་འཇུང་ཚིག་
 གཏེར་མའམ་མང་པོ་སྤངས་ནས་ཡོངས་སུ་ཐུགས་པའི་སྤོལ་ཚེབ་བཏོད་ལྷན་།
 ས་འཇུར་རྣམས་ཞོང་རྩ་ལྷི་མས་བསྐྱར་མཚོ་བརྒྱུར་པ་དང་། འགའ་ཞིག་པོད་
 བསོད་ནམས་དམན་པ་དང་རྒྱ་མི་ཞེ་གནག་པས་གནད་གསང་གི་སྤོང་མཚོ་
 རྣམས་སྤོང་པ། མིན་པ་ལ་ཡིན་པར་བརྒྱུད་བ་དང་། རང་བཟོའི་རིགས་པ་
 གསེར་དུ་སྤོལ་ནས་ལྷིང་པོའི་འབྲས་ལྷན་སྤོངས་པའི་ཡམས་མང་པོས་ཤིན་ཏུ་
 བསྐྱད་ཚེ་བས་རྒྱ་ནག་དངོས་དང་མཐུན་པའི་གཞུང་མ་མཚིས་ལ། ལྷིས་སུ་
 ལྱན་མཚེན་ཚོས་ཀྱི་རྗེ་རྣམས་ཀ་རས་སོན་གནས་རྗེས་སུ་དུན་པའི་རྒྱ་དང་།
 འཇར་ལུལ་སྤོགས་ཀྱི་མཁས་པ་ལྷན་ཐན་ཡིང་སོགས་རང་ལྷུགས་ཀྱི་ཚོས་སྤེར་
 ལྷན་པའི་རྒྱུན་ལ་བརྟེན་ཡིད་རྣམས་འཕེར་བའི་རྒྱ་ཚིག་གསར་འཇུར་ལ། ས་
 དལུད་ཚེ་ཚིག་ཤོ་བལ་ཤིག་གསུམ་སོགས་ཉེར་མཁོའི་འབྲས་ཚིག་ལྷིང་འཇུར་ལ་
 ལྷན་པ་དང་ད་ལྟ་རང་འདི་ལྷུལ་སྤོགས་སུ་དར་བའི་སྤོང་ཚིག་ལ་གཞི་བྱས་ནས་
 མོ་ཤོ་དུ་མའི་རིང་ལ་བསགས་བརྒྱས་དང་སྤོལ་སྤོང་གི་སྤོང་ལྷན་པ་ལྷན་པ་ལྷན་པ་
 སྤོལ་དང་འབྲེལ་བའི་སྤོང་ཚིག་ལྷོ་མ་ལྷིག་བྱས་པ་འདི་ལའང་། རང་
 བཟོའི་རིགས་པ་གསེར་དུ་སྤོལ་པའི་རང་རྒྱལ་མེད་པར་ལྷུལ་རེ་བ་ཤོང་འདི་

ལའང་གནའ་ལྷ་མོ་ཞིག་ནས་ངག་རྒྱན་དང་ལྷག་རྒྱན་དུ་བཟུང་བ་ལ་སྐར་མཛོད་
 ཆེན་མོ་དང་། རྒྱད་པར་ལྷ་མོ་ཞུགས་མཁས་བཅུན་རིན་པོ་ཆེའི་སྐར་མིག་དང་
 ར་ཚོད་ནམ་མཁའ་མེང་གེའི་སྐར་མིག་ལ་གཞི་བྱས་ནས་དར་བྱུང་མཛོད་པ་ཞིག་
 ཅན། རང་རྗེའི་ཚོད་འདིར་དད་རྒྱུས་མེད་པ་དང་། ཚོད་གྱི་ཕི་གེ་འདིའི་ཉམ་
 རྒྱུད་གི་ལྷས་སྒྲངས་པར། རབ་དང་རིམ་པའི་ཚོད་ཆག་གི་ཕྱི་བ་མ་རྟུག་པོ་
 འཕྲོག་རྒྱུན། ད་ལྟ་པལ་ཆེར་ངག་རྒྱན་ཅམ་དང་། ཡང་ན་ཕྱིག་རྒྱན་ལྷ་མོ་རྗེ་
 ཡོད་ནའང་། ཁ་དཔེར། རྒྱུན་པའི་ལག་རྒྱ་རལ་གྱི་ཤོར་བའི་དཔེ་བཞིན་
 ཡར་རྒྱག་མར་རྒྱག་བྱས་ཏེ་ཡོད་པ་ནས་མེད་པ་དང་། མེད་པ་ནས་ཡོད་པའི་
 ཤོག་རྩེ་རྗེ་གཉེས་པོ་དེའང་རྣལ་འབྱོར་མཚོར་རྣལ་མའི་རྩ་རྒྱུར་བའི་དཔེ་ལས་མ་
 འདས་པས། མཚམས་འདིར་བདག་གིས་སྐར་ཆེས་ཀྱི་རིགས་པ་འདི་ཉམས་
 དམས་སུ་འཕྲོ་བར་འཇིགས་ནས་མེངས་གཉེས་ཚམ་ལ་གཅན་ཚའི་ཤིང་མཁར་
 ཀྱི་ལ་ཁུ་འཇིགས་མེད་ཚང་དང་པེ་ཅིན་གྱི་མི་རིགས་སྤོབ་ལྷ་ཆེན་མོ་དག་ཀན་
 རྒྱུ་བྱུན་ལགས་ཀྱི་མདུན་སར་རང་ཚོད་ཀྱིས་རྒྱུངས་ཁུལ་བྱས་པ་ལ་ཡར་བརྒྱུད་
 ཆེར་མེད་རྒྱུད་རིག་གནས་འདི་གལ་ཆེ་བའི་དེས་ཤེས་ཤིག་གཞི་ནས་འདྲིངས་ཏེ་
 ཉམས་པ་སོར་རྒྱུད་ཀྱི་ལས་ལ་གཞོལ་ན་ཅི་མ་རྒྱུད་བའི་ལས་བདེའ་རང་ལ་བྱས་
 པའི་ཁར་གྱུང་གོའི་རྒྱུ་ཚོགས་ཚན་རིག་ཁར་འཛམ་སྤིང་ཚོས་ལྷགས་ཞིབ་འདུག་
 རྗེ་ཚན་གྱི་ཞིབ་འདུག་པ་རྒྱ་ཞབས་སྐལ་བཟང་རྒྱལ་ལགས་ཀྱིས་བསྐྱལ་བ་ལ་
 བརྟེན་ནས་རང་སེམས་གྱུང་སྐྱམ་པ་རྒྱ་དང་འཕྲད་པའི་དཔེ་བཞིན་འབྲི་འགོ་
 བཅམས་པར་མ་ཟད། ལྷབས་ལེགས་པ་ཞིག་ལ་དཔེར་ན་མི་ཁ་ཡར་འཕྲོ་ལ་
 ལམེར་གྱི་རྒྱུ་པོ་རྟེན་པ་བཞིན་ལྷ་མོ་མཚོན་ཞབས་དཀར་བ་ཚོགས་རྒྱག་རང་
 ལྷ་ལ་གྱི་དངོས་སྤོབ་ཉང་རྣང་མཛོད་རྣོ་རྗེ་འམ་བཟུན་འཇིན་རྒྱ་མཚོར་འཕྲོད་
 པས་བཅམས་པའི་སྐར་ཆེས་དང་། དེ་ལས་འཕྲོས་པའི་རྣང་ལོ་དཔོན་པའི་
 པརྟེན་རྒྱག་ཡན་དགེ་འདུན་རྒྱ་མཚོ་དང་བྱང་རྒྱུབ་ལྷགས་མང་འོ་མའི་རྒྱ་མཚོའི་
 དུས་སུ་བཤད་རྒྱུ་བྱི་ཉམས་ལེན་གཟེངས་སུ་མོན་པའི་རིག་པ་འཇིན་པ་རྒྱལ་

མ་སྐྱབས་སོགས་ཀྱིས་བྱིས་(གནང་) མཛད་པའི་《སྐར་གྱིང་བསམ་པའི་དོན་གྱི་བ་
 འཕྲོ་བའི་རྟོག་》ཞེས་པ་དག་ལ་གཞི་བྱས་ནས་དེའི་ཚུགས་སུ་ཉེར་མཁོའི་ཤེས་
 བྱ་སྐར་ཞིག་ཤོད་བརྒྱུགས་ནས་བྱིས་པ་ལགས། ལྷོར་ཚོམ་པའི་ལས་གང་ཡིན་
 ། གྲུང་དེ་ལ་ཉིང་དགོས་དགོས་པ་རྟེན་དང་དམིགས་ལྡུལ་དེས་ཅན་ཞིག་མེད་ཐབས་
 མེད་པས་སྐར་ཡིག་འདིའི་དགོས་པ་ཉག་ཅིག་ནི་བསྐལ་བ་མ་སྐར་སྐར་དང་འཁོར་
 བ་མ་འཇིག་པའི་བར་དུ་སེམས་ཅན་ལྟ་ཚོགས་ལ་ལས་ལྟ་ཚོགས་སུ་མཚེས་པར་
 ཞིང་བྱུགས་ལས་དང་། ཚོང་དཔལ་འཕྱོར། ལྷུས་བདེ་ལྷུག་མདོར་ན་མི་ཤི་
 ཉ་འགྱུར་དང་། དག་འདུལ་གཉེན་སྦྱོར་གི་ལས་ནི་དེ་ལས་གྲུང་རྒྱགས་མཐའ་
 མེད་པ་ཞིག་ན་དེ་དང་མཐུན་པའི་སྐར་ཚིས་ཀྱི་འཕྲོད་སྦྱོར་གྲུང་མེད་ཐབས་མེད་
 པས་དེའི་ཚུགས་ཀྱི་འཕལ་ཁ་འགྲིག་པ་དང་རྟེན་འདྲོད་བསྐོར་སྦྱོར་འབད་བཙོན་
 ཚེན་པོས་ཚོམ་སྐྱུག་ལགས་ན། དེ་ལ་ཉམས་སྦྱོར་གི་གསལ་ཆ་མེད་པ་དང་།
 རིག་གཞུང་གི་ཚུ་ཚད་ཞན་པ་བཅས་ཀྱིས་འགལ་ཆ་དང་ཚད་ལྡན་གི་འོར་འཁོལ་
 ཏུ་མ་ཞིག་ཤོར་ཡོད་པ་གདོན་མི་ཟ་བས། ལྷོ་གཟུ་པོར་གནས་པ་རྣམས་ཀྱིས་
 བཀའ་སློབ་དང་དགོངས་འཆར་རྣམས་སྦྱོལ་གནང་བར་མཁྱེན་ལྡོམ། ། ཞེས་
 དགོ་ཞན་ཚེན་མོ་བ་གཞོན་པའི་མིང་འཛིན་པ་བྱང་རྒྱལ་འཇམ་དབྱུང་ས་སྐྱབས་
 ཀྱིས་འོད་རབ་བྱུང་བཅུ་བདུན་བཅུ་བྱུན་བཅུང་བྱུ་བཅུ་གསུམ་པ་སྟོན་འགྲེལ་སྦྱོར་སྐྱོན་ས་
 མོ་ཡོས་རྒྱལ་ལྷའི་རྒྱས་ཚུགས་ཀྱི་དགའ་བ་དང་པོའི་ཉིན་ལུལ་རྟེན་འདྲོད་རིག་པ་
 འཕྱུང་བའི་ཕྱོད་ཁྱེད་ནས་བྱིས་པ་དགེའོ། །