

བྱེད་འཕགས་ལྟ་བ་གཉིས་བསྐྱར་བའི་

བཤད་པ་མེ་ལྟག་སྤེང་བ་

ལས་སྒྲུབ་ཆ།

ANALYSIS OF THE TWO SUPERIOR VIEWS

ནང་ཆོས་དང་ཆོན་རིག

ལ་མོ་ལྷོ་རྒྱལ་གྱིས།

༡༩༩༩ལོར་སྒྲུབ་ཆ་དང་། ༢༠༠༩ལོར་སྒྲུབ་ཆ་བཅས་ས།

ཚན་རིག་ལུགས་ཀྱི་ལུས་ཀྱི་སྒྲིམ་གཞི་དགུ་དང་དབང་

ཤེས་ལྡན་སྒྲུང་རྩལ་སོགས་

སྒྲེ་ཚུལ་བཤད་པ།

སྟོན་པ་སྒྲ་མེད་ཤུ་གཉི་རྒྱལ་པོ་དང་། །དེ་སྤྱི་ལུ་འཇམ་དབྱངས་རྒྱལ་ཚབ་
མི་པམ་མགོན། །ཤིང་ཏྲ་ཆེན་པོ་སྤྱི་སྤྱི་ཐོག་སྤྱི་མེད་ཞབས། །ཡབ་སྤྱི་སྤྱི་
བརྒྱུད་པར་བཅས་པས་བདག་སྤྱི་དཔེ་ཤིག །

སྒྲེ་རྒྱལ་སྤྱི་གཟུགས་སམ་སྤྱི་ལ་Cellརྒྱལ་ཞེས་པ་ནི་ཆེ་སྤྱི་གི་ཆོད་
ཆུང་ཤོས་ཤིག་གི་མིང་ཡིན་ལ། །འདས་པ་དུས་ཀྱི་ཆ་སྤྱི། མི་ལོ་སྤྱི་ཡ་
མང་པོ་སོང་བའི་གོང་རོལ་དུ་མཆོ་ནང་དུ་སྤྱི་གཟུགས་འཆག་མགོ་
ཚུགས་ཤིང་། རྒྱ་མཚན་དང་རྒྱུན་དབང་དེས་སྤྱི་ལ་རྒྱལ་ནང་གི་གྲུབ་ཆ་
པལ་མོ་ཆེད་འོ་པོ་བརྒྱན་གཤེད་ཡིན་ཞེས་བཤད། །སྤྱི་ལ་ཞེས་པ་འདི་
བོད་སྤྱི་ཆོད་ཏྲ་ཅང་ཆུང་ལ་དབྱེབས་སྤྱི་མ་ཞིང་། །དབྱེབས་བརྒྱན་གཤེད་
དང་མ་བྱལ་བ། །ཤུན་པ་སྤྱི་ཞིང་རང་སྤྱི་རྒྱལ་པའི་བྱེད་ལས་ཅན་གྱི་སྤྱི་
གཟུགས་ཤིག་ཡིན། །སྤྱི་ལ་ཤུན་ནི་ཏྲ་ཅང་གོ་ཆོད་ཞིག་སྤྱི། །སྤྱི་ལ་ཤུན་
རིང་དུ་གནས་མིན་དང་ཆེར་བསྤྱི་དེ་འབྱུང་མིན་ནི་སྤྱི་ལ་ཤུན་ལ་རག་

ལས་ཤིང་། སྤྲེལ་ལ་ཉེ་བར་མཁོ་བའི་རྫས་སམ་བས་བརྟུང་བམས་ཅད་
 རྟུན་པས་ནང་འདྲེན་བྱེད་པ་དང་སྤྲེལ་ནང་གྲུབ་པའི་སྟིགས་རོ་རྣམས་
 གྲང་དེས་སྤྱིར་འདེད་པ་ཡིན། གལ་ཏེ་རྟུན་པ་དེར་སྐྱོན་ཤོར་ཆེ་སྤྲེལ་དེ་
 རྒྱལ་རྒྱུར་ངེས། སྤྲེལ་གྱི་རྟུན་པས་དེའི་ནང་གི་གཤེར་ཁུ་ཉར་ཆ་གས་
 བྱེད་ཅིང་། གཤེར་ཁུའི་ནང་དུ་ཆེས་ཆུང་བའི་བེགས་མའི་གཟུགས་སྤྱི་
 མོ་ཞིག་ཡོད་ལ། དེ་ལ་སྤྲེལ་གྱི་ལྟེ་རྩལ་Nucleusཞེས་བརྗོད་ཅིང་།
 དེ་ནི་སྤྲེལ་གྱི་ཆ་ཤས་ཏེ་ཅང་གལ་ཆེ་ཤོས་ཤིག་དུ་བཙུགས་པ་ཡིན། གལ་
 སྤྲེལ་སྤྲེལ་གྱི་ལྟེ་རྩལ་དེ་རང་གི་མཐའ་སྐྱོར་གྱི་གཤེར་ཁུ་དང་བྲལ་ན་
 གནས་ཐབས་མེད་པའང་སྒྲོས་མ་དགོས། སྤྲེལ་གྱི་ཆ་ཤས་ལྟེ་རྩལ་གྱི་
 རང་དུའང་སྤྲེལ་སྐྱེ་འཕེལ་བྱེད་པ་ལ་པན་ངེས་ཀྱི་རྫས་རིགས་ཆ་ཆང་བ་
 ཞིག་ཡོད་མོད། དེ་ལས་གྲང་གཤེར་ཁུས་རང་ནང་དུ་སྤྲེལ་གྱི་བས་
 བརྟུང་འཇུ་ལེན་གྱི་བྱ་བ་ནང་འདྲེན་བྱེད་ཐུབ་པར་མ་བཟད། སྤྲེལ་སྐྱེ་
 འཕེལ་ལ་ཉེ་བར་མཁོ་བའི་མ་འོངས་པའི་བས་བརྟུང་གྲང་གསོག་འཛོག་
 བྱེད་ཀྱས་པ་ཡིན། སྟོག་ལྟར་སེམས་ཅན་གྱི་གཟུགས་སྤྱིར་དུ་སྤྲེལ་གྱི་
 རིགས་མི་གཅིག་པ་སྣ་ཆོགས་གྲུབ་པ་ལྟར་དེ་དག་གི་བྱེད་ལས་གྲང་མི་

འབྲུག་གི་སྐྱེ་ཁུངས་ལྟ་བུ་ཡིན། དཔེར་ན། མཉམ་བུའི་སྒྲིལ་Gland
 Cell གྱིས་རང་ལ་འོས་སྒྲིལ་བའི་པ་ལེར་ཁུ་སྐྱེད་སྐྱེན་བྱས་ཏེ་ལུས་
 གྱི་དགོས་མཁོ་སྒྲུབ་ཅིང་། རུ་ཚུའི་མཉམ་བུས་Sweat
 Gland སྐབས་དང་མཐུན་པར་ལུས་ལ་རུ་ཚུ་འགྲེམ་བཞིན་ཡོད། དེ་
 དང་མཚུངས་པར་ལག་ནས་དམ་ཅ་རྒྱས་སྒྲིལ་རྣམས་གྱིས་གྲིམ་སྒྲོད་གྱི་
 བྱ་བ་བྱེད་པས། ལུས་གྱི་ཆ་ཤས་སྐྱེ་ཁུངས་པ་གཡོ་འགྲུལ་གྱི་བདག་
 རྒྱུན་བྱེད། དབང་ཅའི་སྒྲིལ་གྱིས་གཟུགས་ཕྱུང་གི་ཆ་ཤས་སྤྲོ་ཞིང་སྤྲོ་བ་
 དག་ལས། གནས་ཚུལ་སྤངས་ཏེ་མྱུང་པར་བརྟེན་སྐྱེད་བཞིན་
 མཆིས། འདི་བའི་ལུགས་གྱིས་ཤེས་བྱ་ཡོད་དགུ་རུལ་སྤྲོ་ལས་བྱུང་
 པར་འདོད་པས་སྒྲིལ་རུལ་བྱ་བ་ནི་ལུས་གྱི་མང་དོ་ལྟ་བུ་སྟེ། དཔེར་ན།
 སོ་པག་གམ་བོང་དོག་ཆ་ཤས་ཚུང་ཅག་དུ་མ་ལས་རི་བོའི་གཏོས་དང་
 མཉམ་པའི་ཁང་བཅེགས་བྱུང་ལ། ལྟ་ལག་ནོ་རྒྱུད་སྤྲོ་མོ་དུ་མ་ལས་ཡིད་
 དུ་འོངས་པའི་འཕྲུལ་ཆས་སྐྱེ་ཁུངས་པ་བྱུང་བ་ལྟར་ཏེ། མདོར་ན་སྒྲིལ་
 ལྟ་གྱི་སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱང་དང་པོ་མའི་མངལ་གྱི་རྒྱར་རྒྱར་བོ་ནས།
 ཐ་མ་མི་རྒྱས་ལྟ་བུ་ཞིག་ཏུ་བྱུང་བའི་བར་སྒྲིལ་རུལ་ལས་བྱུང་པར་འདོད་

དོ། །འོ་ན་སྤྲེལ་རྣམས་ཀྱི་འབྲེལ་མ་ཐུད་བྱེད་ཚུལ་ཇི་ལྟར་ཡིན་ཞེ་ན།
 སྤྲེལ་རྩལ་རིགས་མ་ཐུན་དུ་མ་ཆོགས་པའི་གོང་བྱ་ལ་ཤ་སྐྱི་
 Tissueཞེས་མིང་བརྟུན་སྐྱོར་ལ། སྐྱིར་བཏང་ལུས་ལ་ཉེ་བར་མཁོ་བའི་
 ཤ་སྐྱི་རིགས་མི་འབྲ་བ་བྱག་ཏུ་དབྱེ་རུང་སྟེ། ཞེབས་པའི་ཤ་སྐྱི་དང་།
 མ་ཐུད་པའི་ཤ་སྐྱི་དང་། ཁག་གི་ཤ་སྐྱི་དང་། ཅ་རྒྱས་ཀྱི་ཤ་སྐྱི་དང་།
 དབང་ཅའི་ཤ་སྐྱི་དང་། མན་བུའི་ཤ་སྐྱི་སྟེ་བྱག་གོ། དང་པོའི་མཆན་གཞི་
 བོ། བགས་པ་དང་། ཁ་དང་། རྩ་མ་དང་། ཐོ་བ་དང་། མོང་གའི་ནང་ངོས་
 ལུ་ཞེབས་པའི་སྐྱི་བགས་རྣམས་ཡིན། གཉིས་པ་བོ། རུས་པའི་ལུ་
 ཆོགས་མ་ཐུད་བྱེད་ཀྱི་སྐྱི་བགས་སམ། ཅ་རྒྱས་མཉམ་མ་ཐུད། བང་ཁྲོད་
 ཀྱི་དོན་སྟོད་ལ་སོགས་པ་རྣམས་རང་གནས་ལུ་འཆིང་བྱེད་དང་།
 བགས་པའི་ནང་ངོས་ཀྱི་ལུས་ལ་པན་འདོགས་བྱེད་ཀྱི་བ་བ་རྣམས་
 སོ། །སྤྱི་མ་བཞི་ནི་སོར་བཞག་ཏུ་སྒྲུང་བས་འདིར་ཡང་དབྱེ་བ་མ་བྱས།
 འདིར་རང་ཅག་རྣམས་ཀྱིས་མཉམ་འཛོག་བྱེད་དགོས་རྒྱ་ཞེག་ལ། ལུ་
 བ་དབང་ཅའི་ཤ་སྐྱི་ལ་སྐྱོན་བྱུང་ཆེ་སྤྲར་གསོ་མི་རུས་པར་བཤའ་བས་
 སྤྲང་ཚུང་བྱ་མི་རུང་། ཤ་སྐྱི་གཞན་རྣམས་ལ་འང་ལར་སྐྱོན་མ་བྱུང་ན་

ལེགས་མོད། འོན་ཀྱང་དབང་ཅའི་ཤ་སྐྱིད་མི་མཚུངས་ཏེ། དཔེར་ན།
 བགས་པ་ལ་མ་ཐུང་སྐབས་བགས་པའི་སྒྲིལ་རྣམས་ཀྱིས་སྒྲིལ་དུ་མ་
 གསར་སྐྱོན་བྱས་ཏེ། མ་གསོ་བར་བྱེད་ལ། དེ་བཞིན་ཤ་སྐྱིད་གཞན་ལའང་
 རིགས་འགྲོ། དེ་ལྟར་ཤ་སྐྱིད་འོ་ཐོ་ཐ་དད་ཅིང་བྱེད་ལས་མི་འདྲ་བ་དེ་
 དག་ཕོན་ཕོར་འདུས་བའམ་གོང་བྱ་གཅིག་ཏུ་གྱུར་པ་ལ་དོན་དང་སྟོན་
 ཅེས་ཐ་སྙད་བཏགས། གསལ་བོར་བཟོད་ན། མིག་དང་། ལྔ་དང་དང་།
 སྟོང་དང་། མཆིན་པ་སོགས་མང་བོ་ཞིག་དེ་ཡིན། དོན་སྟོན་དུ་མ་འདུས་
 པ་ལས་ཕྱང་པོ་བྱུང་ཅིང་། དེ་ནས་བྱེད་ལས་ཁྱད་པར་ཅན་སྟོས་དཔག་
 བར་དཀའ་བ་ཞིག་བྱུང་སྟེ། ལུས་ཅན་གང་ཞིག་འཆོ་གནས་བྱུང་པའི་
 གནས་སྐབས་དེར་ཆོན་རིག་པས་ལུས་ཀྱི་སྟོམ་གཞི་ཞེས་བཟོད་
 དོ། །ཁ་དང་། ཐོ་ག། རྩུ་མ་བཅས་ནི་ཟས་འཇུ་ལེན་གྱི་བྱེད་ལས་དང་
 ལྡན་པས་འཇུ་བྱེད་གྱི་སྟོམ་གཞི། མདོར་ན་སྒྲིལ་རྩལ་འདུས་པ་ལས་ཤ་
 སྐྱི་སོགས་བྱུང་ལ། དེ་དག་འདུས་པ་ལས་དོན་དང་སྟོན་བྱུང་། དེ་རྣམས་
 འཆོགས་པ་ལས་སྟོམ་གཞི་བྱུང་། སྟོམ་གཞིའི་ཆ་རྣམས་ཕྱོགས་གཅིག་
 ཏུ་འདུས་པ་ལས་གཟུགས་ཀྱི་ཕྱང་པོ་བྱུང་མཆོམས་དེ་ལ་གང་ཟག་

མཚན་ཉིད་པ་ཞིག་གྲུབ་པར་འདོད། འོན་ཀྱང་འདིག་རྟེན་དུ་སྐྱེ་འཚོ་
 བཞེས་སུ་གནས་པར་སྒྲིམ་གཞི་སོ་སོས་འགན་གཙང་ལེན་བྱེད་པ་ལྟ་
 བྱར་གཅིག་པན་གཅིག་གྲོགས་སུ་འགྲོ་བའི་གནད་ཅི་ཡིན་པའི་ཚུལ་ལ།
 ད་པན་ཚན་རིག་མཁས་ཆེན་རྣམས་ལ་འང་ཤིན་ཏུ་སྒྲོག་གྱུར་གྱི་གནས་
 སུ་གྱུར་ཏོ། །

སྒྲིམ་གཞི་དགའའི་ངོ་སྤྲོད།

རང་ཅག་གི་གཟུགས་ཀྱི་སྤང་པོ་འདི་སྒྲིམ་གཞི་དུ་མ་འདུས་པ་ལས་
 གྲུབ་པ་དངོས་འབྱེལ་ཡིན་ན། སྒྲིམ་གཞི་གངས་ཇི་ཙམ་ཞིག་གིས་གྲུབ་
 ཅི་ན། གཟུགས་སྤང་སྟངས་གྲུབ་པའི་དོན་དང་སྟོད་རྣམས་སྒྲིམ་གཞི་ཆེ་
 བ་དགའའི་ནང་བསྐྱུ་བྱུབ་སྟེ། རུས་པའི་སྒྲིམ་གཞི། ཅ་རྒྱས་ཀྱི་སྒྲིམ་
 གཞི། དབང་ཅའི་སྒྲིམ་གཞི། འཇུ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲིམ་གཞི། དབྱགས་དབྱང་
 རུབ་ཀྱི་སྒྲིམ་གཞི། ཁག་འཁོར་རྒྱག་གི་སྒྲིམ་གཞི། མན་བུའི་སྒྲིམ་
 གཞི། འེན་ཁོ་ཁ་རའི་ནེའི་Endocrine Systemསྒྲིམ་གཞི། རྒྱེ་

འཕེལ་གྱི་Reproductive Systemསྒྲིམ་གཞི་བཅས་ཡིན།
 དང་པོ་རུས་པའི་སྒྲིམ་གཞི་ནང་རུས་པ་ཆེ་ཆུང་ཉིས་བརྒྱ་དང་དྲུག་
 ཡོད་ལ། རུས་པའི་སྒྲིམ་གཞིའི་སྡེ་ཆོན་དུ་གཏོགས་པ་གང་ཡིན་ཐམས་
 ཅད་རུས་པ་ཡིན་པའི་ངེས་པ་མི་སྣང་སྟེ། དེའི་ནང་རུས་པ་རྣམས་པན་
 ཚུན་འབྲེལ་མ་ཐུད་བྱེད་པའི་ཤ་སྐྱེ་ཡང་ཐེ་ཡོད། རུས་པའི་སྒྲིམ་གཞི་
 འདི་ཁང་བའི་སྒྲིམ་གཞི་དང་མི་འབྲས་གཙོ་བོ་ནི། རང་ཅག་མི་རྣམས་
 ཐེ་བའི་འགྲོ་བ་སློག་ཆགས་རྣམས་ཀྱི་ཡན་ལག་དང་ཉིང་ལག་ཐམས་
 ཅད་ཅི་འདོད་དུ་གཡོ་འགྲུལ་བྱེད་རུས་པ་འདི་ཉིད་ཡིན་ལ། དེ་ལྟར་
 རུས་པའི་རྒྱ་མཚན་གཙོ་བོ་གཉིས་པ་ཅ་རྒྱས་སམ་ཤ་གནད་ཀྱི་སྒྲིམ་
 གཞིའི་བྱེད་ལས་ལ་བརྟེན་ནས་ཡན་ལག་དང་ཉིང་ལག་སྟེ། ལུས་ཀྱི་ཆ་
 ཤས་རྣམས་འདོད་དགུར་རྒྱུ་སྐྱེ་དང་འགྲུལ་སློད་བྱེད་རུས་པར་
 གྲུབ། དེ་ལ་ཐ་གྲུའི་དབྱིབས་ཅན་དང་། རས་ཐག་ལེབ་མོའི་དབྱིབས་
 དང་འབྲས་པའི་སྤ་ཞིང་རྒྱུ་སྐྱེ་བྱེད་རུས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་རང་ཆས་སུ་
 མངའ་བ་དེ་དག་ལ་རང་རེས་ཅ་རྒྱས་ཞེས་ཐ་སྙད་འདོག་ རང་རེའི་འགྲོ་
 བ་མའི་ཅ་རྒྱས་ཀྱི་སྒྲིམ་གཞིར་ཅ་རྒྱས་མི་འབྲས་བ་དྲུག་བརྒྱ་ལྟ་ཡོད་

ལ། སྒྲོམ་གཞི་འདི་ཡང་ཉ་ཅང་གལ་ཆེན་ཞིག་ཏུ་མཐོང་སྟེ། ཡན་ལག་
 ཅན་ལུས་བྱིངས་དང་། ཡན་ལག་མགོ་བོ་དང་མགྱིན་པ། ཀླང་བ་དང་
 ལག་པ། ཉིང་ལག་སོར་མོ་དང་ལག་མཐེལ་དང་བཅས་པ་གཡོ་འགྲུལ་
 གསོན་པོའི་ཤུགས་ཅན་ཏུ་བསྐྱར་ཐུབ་པར་མ་ཐད་ལུས་ཀྱི་ཞིང་སར་
 ཟས་བཅུད་འཛེན་པ་དང་རྒྱ་བ། སྙིང་དྲུལ་ནས་ཁག་འབུད་འཐེན་
 བྱེད་པ། མིག་འགྲུལ་ཏེ་གཟུགས་སྤར་གས་ལ་ལྟ་བ། ཡས་མཆུ་དང་
 མས་མཆུ། ལྗེ་དང་སྐྱོན་སོགས་འགྲུལ་ཏེ་ཡི་གེ་སྒྲུར་སྒྲོག་བྱེད་པ།
 མདོར་ན། ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་གང་ཞིག་ལས་གཡོ་འགྲུལ་ཆེ་འབྲིང་ཆུང་
 གསུམ་ཅི་ཞིག་བྱུང་བ་ཐམས་ཅད་ཅ་རྒྱས་སམ་ཤ་གནད་ཀྱི་བྱེད་ལས་
 སུ་བཤད་དོ།

གསུམ་པ་དབང་ཅའི་སྒྲོམ་གཞིའི་Nervous Systemནང་
 གཟུགས་སྤར་སྙིང་ཏུ་གྲུབ་པའི་ཆ་གང་སྤྱིང་བྱེད་ཀྱི་དབང་ཅ་རྣམས་
 གྱང་འདུ་བ་ཡིན། གོང་ཏུ་སྒྲོས་ཟིན་ལྟར་ཡན་ལག་ཅན་ལུས་བྱིངས་
 དང་། ཡན་ལག་མགོ་བོ་དང་མགྱིན་པ། ཀླང་བ་དང་ལག་པ། ཉིང་ལག་
 སོར་མོ་དང་ལག་མཐེལ་བཅས་ཀྱི་གཡོ་འགྲུལ་གསོན་པོའི་ཤུགས་

ཅན་དུ་བསྐྱར་པ། མིག་འགྲུལ་ཏེ་གཟུགས་སྤར་རགས་ལ་ལྟ་བ། ཡས་
 མཚུ་དང་མས་མཚུ། ལྷེ་དང་སྐྱན་སོགས་འགྲུལ་ཏེ་ཡི་གེ་སྒྲོར་སྒྲོག་
 བྱེད་པའི་ཙ་རྒྱས་ཀྱི་རྒྱས་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་རང་དབང་གིས་མིན་པར་
 གྲུང་པས་བཀའ་རྒྱ་འབྱོར་བས་ཡིན་ལ། དབང་རྩས་ལུས་ཀྱི་མ་ལག་
 ཐམས་ཅད་ལས་གནས་ཚུལ་རྒྱས་ལོན་བྱས་ཏེ། གྲུང་པར་བརྟེན་འཕྲིན་
 སྐྱེལ་ཞིང་། གྲུང་པས་བརྟེན་འཕྲིན་དེ་དག་སྤངས་ཏེ་མ་ལག་དེ་དག་གང་
 ལ་གང་དགོས་ཀྱི་བཀའ་རྒྱ་གཏོང་བ་ཡིན། དབང་རྩ་ནི། ལུས་ཀྱི་མ་
 ལག་ཆབ་འབངས་ལྟ་བུ་དང་། གྲུང་པ་རྒྱལ་བོ་ལྟ་བུ་སྟེ་འདི་གཉིས་
 འབྲེལ་འཕྲུད་བྱེད་མཁན་ཀྱི་ཕོ་ཉ་ལྟ་བུ་ལ། ཡང་ན་རྒྱང་འཕྲིན་དང་།
 བརྟན་འཕྲིན་དང་། ཁ་པར་གསུམ་སྒྲོ་བོར་སྐྱེལ་བའི་བ་བ་ལྟ་བུ་སྟེ།
 མིག་གིས་གཟུགས་གང་མཐོང་བའི་གནས་ཚུལ་མིག་གི་དབང་རྩས་
 གྲུང་པར་བརྟེན་འཕྲིན་གཏོང་ལ། དེ་བཞིན་ན་བ་དང་། ལྟ་དང་། ལྷེ་དང་།
 ལུས་ཏེ་དབང་བོ་སོ་སོས་གང་སྤྱོད་བ་ཆ་ཆ་དབང་རྩའི་སྒྲོམ་གཞི་
 འདི་བརྒྱད་ནས་གྲུང་པར་བརྟེན་འཕྲིན་སྐྱེལ་བར་བྱེད་པའོ། །

བཞི་པ་འདྲུ་བྱེད་ཀྱི་Digestive Systemསྒྲོམ་གཞིའི་

བྱང་ཁ་དང་མིད་པ། སྒོ་བ་དང་སྙིང་། ཕོ་བ་དང་མཆིན་པ། གཤེར་མ་དང་
 མཁྲིས་པ། རྒྱ་སྟོད་དང་ལོང་ག། རྒྱ་སྤྲོད་དང་རྒྱ་སྟག། གཉེ་མ་དང་གཞང་
 བཅས་འདྲ། དེ་དག་ལས་སྒོ་བའི་འགན་ལེན་གཙོ་བོ་ནི། ལུས་ལ་པན་
 འདོགས་པའི་རྒྱང་ཚུར་རུ་བ་ཅིང་། ལུས་བྱངས་ལ་མི་པན་པའི་རྒྱང་སྤྱིར་
 རུ་གཏོང་རྒྱ་དེ་ཡིན་ལ། སྙིང་ནི་ཅ་སྟན་དུ་མ་འདུས་པའི་སྤྱི་ལ་བྱ་སྟ་
 གཡས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཀྱིས། བྱངས་ཁྲག་དྲངས་མ་རྣམས་ལུས་ལ་འགྲེམ་
 པར་བྱེད་ལ། གཡོན་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཀྱིས། ཁྲག་གི་སྟོགས་རོ་རྣམས་འདོར་
 པར་བྱེད། ཕོ་བས། སྤྱིར་ཁ་བས་རྣམས་དུས་ཡུན་ཚུ་ཆོད་དུག་ཅེས་ལ་
 ཉར་བར་བྱེད་ལ། དེ་རྗེས་ཕོ་བའི་ནང་ངོས་ཀྱི་ཤ་གནད་རྣམས་ཀྱིས།
 བསྐྱབས་ཤིང་འདྲུ་བར་བྱས་ཏེ། བས་བཅུད་རྣམས་མཆིན་པར་བརྒྱུད་
 ལུས་གང་སར་འགྲེམ་པར་བྱེད་དོ། །དེ་སྟར་ལུས་ཀྱི་ཡན་ལག་དང་ཉིང་
 ལག་རྒྱང་སྦྱུ་བྱེད་པ་ལ་ལུས་ལ་རུས་ཤུགས་དགོས་ལ། རང་རེ་ཁམ་
 བས་ཀྱིས་འཆོ་དགོས་པ་རྣམས་ཀྱི་རུས་ཤུགས་ཡོད་ཆད་བཟའ་བཏུང་
 འབའ་ཞིག་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་པས། བས་རིགས་སྣ་ཆོགས་ལས་བཅུད་
 དང་རུས་པ་སྤངས་ཏེ། ཡན་ལག་རྒྱང་སྦྱུ་མམ་འགྲུལ་སྦྱོད་བྱེད་པ་ལ་

སྤྱི་ཞུ་སྐྱབ་བཞིན་ཡོད། དཔེར་ན། ཁའི་ནང་དུ་ཟས་ཡོང་སྐབས་སོས་
 ཞལ་ཟས་ཞིབ་མོར་སྒྲོད་པ་དང་། གོང་དུ་བྲངས་པའི་དོན་སྒྲོད་དེ་དག་
 གིས་ཟས་འཇུ་བ་དང་བྲངས་མ་ནམས་སྒྲངས་ཏེ་རྒྱས་ལྷགས་ཀྱི་ངོ་བོར་
 སྐྱར་བ་ལྟ་བུ་ཡིན། མདོར་ན། ཟས་རིགས་མི་གཅིག་པ་དག་ལས་བཅུད་
 བཟང་བ་དང་རྒྱས་ལྷགས་ཆེ་བ་ཅི་ཡོད་བཏོན་ཏེ། ལུས་ལྷང་ལ་རྒྱས་
 ལྷགས་སྒྲོད་རྒྱ་ནི་འཇུ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲོམ་གཞིས་དང་དུ་སྒྲངས་པའི་ལས་
 འགན་གཙོ་བོ་ཡིན་ནོ། །

ལྷ་པ་དབུགས་དབྱུང་རྩལ་Respiratory Systemཀྱི་བྱེད་
 ལས་གཙོ་བོ་ནི། ལུས་ལ་ཕན་པའི་སློག་འཛིན་སྒྲུང་། སྒྲུང་རྩལ་གཞན་
 དང་ཐ་དད་དུ་བྱེ་སྟེ་ཁག་གི་ནང་འབྲེན་པ་དང་། སྒྲུང་རྩལ་ངན་པ་ཀར་
 རྟོན་ཏེ་ཡི་ཨོ་སྟེ་Carbondioxideཕྱི་རུ་འདེད་རྒྱ་དེ་ཡིན། དེའི་
 ཕྱིར་ངལ་ཚུལ་ལམ་ལུས་ཚུལ་གང་འཆོམ་སྟོང་སྐབས་དབུགས་གཏོང་
 ལེན་མང་དུ་དགོས་ལ། དེ་ཇི་ཅམ་མང་བ་དེའི་ཆོད་ཀྱིས་སློག་འཛིན་
 སྒྲུང་ཡང་མང་དུ་རྩལ་བྱལ་ཅིང་སྒྲུང་རྩལ་ངན་པ་ཀར་རྟོན་ཏེ་ཡི་ཨོ་སྟེ་ཕྱི་
 རུ་དབྱུང་བྱལ་པས་གཟུགས་པོ་ལ་ཕན་པ་ཡིན། སྒྲོམ་གཞི་འདིའི་ཆ་

གས་སུ་སྒྲ་དང་། མགྱིན་པ་དང་། རྒྱང་རྒྱུ་སྒྲ་གྲ་དང་། རྒྱེ་བ་དང་། རྒྱེ་
 རྒྱག་བཅས་ཡོད། དེ་རྣམས་ཀྱིས་བས་བཅུད་བེད་སྤྱོད་བྱེད་པ་ལའང་
 དེས་པར་སློག་འཛིན་རྒྱང་ཉིར་མཁོ་ཆགས་ཡོད། གལ་ཏེ་སློག་འཛིན་
 རྒྱང་མེད་ན་ཁ་བས་ཇི་ཅམ་བས་ཀྱང་ས་རྩོ་བས་པ་དང་བྱེད་པར་མེད།
 སློག་འཛིན་རྒྱང་། རྒྱང་རྩམ་གཞན་དང་འབྲེས་ནས་ཡོད་ཀྱང་། ང་ཚོ་འི་
 དབྱུགས་གཏོང་ལེན་གྱི་བྱེད་པས་དབྱེ་བཞོ་འབད་མེད་དུ་བྱེད་རུས་པ་
 བཅས་སོ། །

དུག་པ་ཁྲག་འཁོར་རྒྱག་Circulatory Systemགིས་ནི།
 བཟའ་བཏུང་ལས་སྒྲངས་པའི་རུས་ལྷགས་ཀྱི་རྩམ་དང་། དབྱུགས་
 དབྱུང་རུབ་གྱི་བྱེད་པས་དབྱུགས་གཞན་དང་ཐ་དད་དུ་བྱེས་པའི་སློག་
 འཛིན་གྱི་རྒྱང་རྣམས་གཟུགས་ཕྱང་གི་ཆ་སྟོད་སྟོད་ཀྱན་ཏུ་གང་སྐྱར་
 སྐྱར་དང་ཞིབ་ཆགས་པོ་ཐོག་དབྱུག་རྒྱ་དེ་ཡིན། སྟོང་དང་། ཁྲག་རྒྱན་
 སྟོང་ནས་པར་ལུས་སྟོང་ལ་འབྱུད་པའི་ཁྲག་རྩ་དང་། ལུས་བྱིངས་ནས་
 ཚུར་སྐྱད་པའི་ཁྲག་རྩ་བཅས་ནི་ཁྲག་འཁོར་རྒྱག་གི་སྒྲོམ་གཞིའི་ཆ་གས་
 གལ་ཆེན་ཞིག་ཏུ་ཁུམས། ཁྲག་འཁོར་རྒྱག་གི་ལས་གཞི་གཙོ་བོ་ནི་

ལུས་སྟོང་སྟོང་གི་ཆ་ཤས་ཀྱི་ལ་ཁྲག་འབྱུང་འཐེན་བྱེད་རྒྱ་དེ་ཡིན། ང་
 ཚོའི་ཁྲག་ནི། བར་ལུས་སྟོང་ལ་འགྲེམ་བའི་ཁྲག་ཅ་བརྒྱད་ལུས་སྟོང་
 སྟོང་ཀྱི་ལ་ཁྲབ་ཅིང་། དེ་ལས་ཚུར་སྟུང་བའི་ཁྲག་ཅ་འཕྲུལ་ཁྲག་ཅ་སྟོང་
 བརྒྱད་སྟུང་འགྲེམ་བའི་ཁྲག་ཅ་འཕྲུལ་ལམ་དུ་འོང་བ་ཡིན། མདོར་ན།
 སྟོག་ལྡན་སེམས་ཅན་གྱི་སྟོང་འཕར་ལྡོང་གི་འགྲུལ་ཤུགས་ལ་བརྟེན་
 བས་ཁྲག་འབྱུང་འཐེན་བྱེད་པ་དང་། དེའི་འོག་ཏུ་ཁྲག་ཅ་འཕྲུལ་སྟོང་གི་
 ཅ་རྒྱས་ཀྱིས་ལུས་ཀྱི་ཆ་སྟོང་སྟོང་ཀྱི་ཏུ་བྱུངས་ཁྲག་འགྲེམ་བར་བྱེད་
 དོ། །

བདུན་པ་ཆེན་བྱེད་སྒྲོམ་གཞིའི་Lymphatic Systemཆ་
 འཕུལ་སྤྱི་ལོ་མ་གྱི་སྒྲོན་དང་། ལོ་མ་གྱི་གཤེད་། གཤེད་རྩ་ས་རྣམས་ཁྲག་ཅ་
 གཉིས་སྤྱི་ཕྱིར་སྒྲོག་བྱེད་པ་དང་། ལོ་མ་གྱི་གཤེད་ཁུ་གཙང་བཟོ་བྱེད་
 མཁན་ལོ་མ་གྱི་ཆེན་བྱེད་བཅས་ཡིད། ལུས་སྒྲོན་སྒྲོན་ཀྱན་ལ་ཁྲག་ཅ་སྤྱི་
 རགས་མང་བོས་བྱུང་པ་དང་། དབུགས་དབུང་རྩལ་གྱི་བྱེད་པ་སྤྱིར་ལ་
 སྒྲོན་པ་ཡིད་ཀྱང་། ཆེན་བྱེད་སྒྲོམ་གཞིའི་ཡན་ལག་མ་ཆང་ན་བས་
 བཅུད་གྱི་རྩ་ས་རྣམས་ཁྲག་དང་ཆ་བསྐྱིལ་གྱིས་སྤེལ་ལས་སྤྱི་རྩལ་སྤྱི་

གཟུགས་རེ་རེ་ཐད་ཀར་རྒྱ་མི་བྱུང་། དེའི་རྒྱ་མཚན་ནི་ཁྲག་ཅ་སྟེན་
 དག་ལ་ལེམ་ཟེར་བའི་ཁ་དོག་མེད་པའི་གཤེད་དགོས་ལ། དེ་མེད་ན་
 ཁྲག་ཅ་ཤིན་ཏུ་སྤ་བ་ནམས་སུ་ཁྲག་རྒྱ་མི་བྱུང་བ་དངོས་འབྱེལ་ཡིན།
 དེར་བརྟེན་གཤེད་དེས་ལ་སྦྱིའི་སྤེལ་ལམ་སྤ་གཟུགས་རེ་རེ་བརྟུལ་སྟེ་
 ཟས་བཅུད་འབྲེམ་བཞིན་ཡོད་པར་བཤད་དོ། །

བརྒྱུད་པ་འཛིན་ཁོ་ཁ་རའིན་གྱི་Endocrine System སྦྱོམ་
 གཞིས་འཛིན་ཁོ་ཁ་རའིན་གྱི་ཆན་བྱ་ལས་ཏྲོར་Hormone མོན་ཞེས་
 པའི་རྩལ་རྣམས་སྦྱེད་སྦྱོན་གྱིན། སྦྱིར་བཏང་གོང་སྦྱོས་སྦྱོམ་གཞི་འདི་དག་
 དབང་ཅའི་སྦྱོམ་གཞིས་ལྷགས་རྒྱུན་ནམ་ཁ་ལོ་སྦྱར་བཞིན་ཡོད་ལ།
 སྦྱོམ་གཞི་གཞན་གྱིས་ཀྱང་དེ་བཞིན་དུ་གྱེད་མོད། དེ་བས་ཀྱང་ངོ་མཚར་
 བ་ཞིག་ལ། སྦྱོམ་གཞི་འདིས་སྦྱོམ་གཞི་གཞན་ནམས་གྱི་གྱེད་ལས་གྱི་
 ཚད་གཞི་རྒྱུན་ལྡན་ཡིན་མིན་ལ་ཞིབ་གཤེད་བྱས་ཏེ། རང་གིས་བསྦྱེད་
 བསྦྱོན་བྱས་པའི་ཏྲོར་མོན་ཐོག་ཁྲག་གི་རྒྱུན་བཟང་ཁྲག་ཅ་ནམས་སུ་
 ཚད་གཞིའི་རན་པོར་འབྲེམ་པར་གྱེད་ལ། དེར་མ་ཟད་སྦྱོམ་གཞི་འདིས་
 འཛིན་ཁོ་ཁ་རའིན་གྱི་ཆན་བྱ་ལས་ཏྲོར་མོན་ཞེས་པའི་རྩལ་རྣམས་བསྦྱེད་

དེ། སྐབས་ལ་ལར་ལུས་ལ་ཤུགས་འཕར་མ་སློང་བཞིན་ཡོད། དེ་ནི་
དཔེར་ན། སློབ་ཆགས་ཀྱི་འགྲོ་བ་རྣམས་ཁོང་ཁོ་ལང་སྐབས་རང་བཞིན་
ཀྱིས་ཤུགས་འཕར་མ་མངོན་གསལ་དུ་སྤང་བ་ལྟ་བུ་རེད།

དགུ་བ་སྐྱེ་འཕེལ་Reproductive Systemཀྱི་བྱེད་ལས་
ཀྱིས་ལུས་ཀྱི་སྒྲིལ་ལམ་སྐྱེ་རྒྱལ་སྤྱ་གཟུགས་གསར་བཅོ་བྱས་ཏེ། འཚོ་
བའི་ཁྲོད་ལུས་ཀྱིས་རྩིས་བལ་བ་སྟེན་སྐབས་སྒྲིལ་དང་ཤ་སྐྱེ་མང་པོ་
ཞིག་གོན་དུ་སོང་བ་གང་དག་ལ་སྒྲིལ་ཁ་སློང་བྱེད་བཞིན་ཡོད། བསྐྱར་
བཅོའི་ལས་འདི་སྒྲིལ་ལམ་སྐྱེ་རྒྱལ་སྤྱ་གཟུགས་ཤིན་དུ་མང་པོ་ཞིག་
གིས་སྐྱོན་བཞིན་ཡོད་སྟབས། འདིའི་བྱེད་ལས་ནི་ང་ཚོར་རྟག་དུ་འབྱུང་
བཞིན་ཡོད། བསྐྱེད་ཚུལ་འདི་ནི། སྒྲིལ་ལམ་སྐྱེ་རྒྱལ་སྤྱ་གཟུགས་མང་
པོ་ཞིག་གིས་རང་དང་འབྲ་བའི་སྒྲིལ་རྒྱལ་བསྐྱེད་ཚུལ་ཡིན་ལ། ད་དུང་
ལུས་ཀྱི་སྐྱེ་འཕེལ་ཀྱི་བྱེད་ལས་ཀྱིས་རང་ལས་ཐ་དད་པའི་ལུས་ཆ་ཆང་
བ་ཞིག་ཀྱང་གསར་སྐྱེད་བྱེད་ཐུག། དེ་ནི་པ་མས་བུ་གུ་བསྐྱེད་ཚུལ་ལས་
ལོགས་སུ་མེད། འོན་ཀྱང་པོའི་སྤུ་གུ་དང་མོའི་སྤུ་གུའི་སྐྱེ་འཕེལ་ཀྱི་སློམ་
གཞི་ཅུང་མི་འདྲ་ཏེ། པོའི་སློམ་གཞིའི་ཆ་ཤས་སུ་པོ་མཆོན་དང་། པོའི་

བསམ་བསེའུ་དང་། ཁམས་དཀར་གྱི་རྒྱ་ལམ་སོགས་ཡོད་ལ། མོའི་
 སྒྲོམ་གཞིའི་ཆ་ཤས་སུ་བྱ་སྤོད་དང་། མོ་མཚན་དང་། མོའི་བསམ་
 བསེའུ་དང་། ཁམས་དམར་གྱི་རྒྱ་ལམ་སོགས་ཡོད་པར་བཤད་
 རོ། །འོན་ཀྱང་། འདི་བའི་ལུགས་གྱིས་སུ་གྲུ་བཅས་མ་ཐག་བ་སྤིང་ལོག་
 པར་མི་འདོད་ལ། ཤོ་མོ་དར་མའི་གས་འགྱུར་བ་མ་ནིང་སོགས་ཡོད་པ་
 དེ་བས་ཀྱང་མི་འདོད་དེ། ཤོ་མོ་གཉིས་ཀྱི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་སྒྲོམ་
 གཞི་གྲུབ་ཟིན་པས་མཚན་འགྱུར་བ་ལ་ཤོ་མོའི་སྒྲོམ་གཞིའི་ཆ་ཤས་དེ་
 དག་ལ་འགྱུར་བ་འཐེབ་དགོས་ན་དེ་འདྲ་ཞིག་མི་སྤིང་ལ། དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་
 མཐོང་ཡང་མ་སྤྱོད་མོད། གལ་ཏེ། ཡོད་ན་སྟོན་ཅིག་དང་ཁོ་བོ་ཅག་གིས་
 བརྟག་དབྱེད་བྱེད་ཆོག་པའི་ཕྱིར་རོ། །ཞེས་མང་པོ་ཞིག་གིས་མགྲིན་པ་
 གཟེངས་སུ་བཏོགས་ཏེ་སྤྲ། ཁོ་བོ་ཆོའི་རྣམ་གཞག་དང་མ་མཐུན་ན་
 མངོན་སུམ་ལ་བསྟོན་འདིང་བའང་ཅང་ལ་མི་བཅིས།

དབང་པོ་ཇི་ལྟར་སྐྱེ་ཚུ་ལ་ལས་མིག་གི་དབང་པོ་ནི། མིག་ནི་པར་
 ཆས་ཤིག་དང་ཆ་མཚུངས། པར་ཆས་ལ་བྱེད་དུ་འཕགས་པའི་དྲངས་
 གསལ་གྱི་ཤེལ་ཞིག་ཡོད་ལ། དེ་ཤེལ་དཀྱུས་མ་དང་མི་འདྲ་བའི་བྱེད་

ཆོས་གཙུག་ལྷོ། ཞེས་དེའི་འོད་གསལ་ཞིང་ཤིན་ཏུ་རྒྱ་བའི་འོད་ཤུགས་
 རྣམས་གཞི་གཅིག་ཏུ་སྤྱད་ཐུབ་ཅིང་། འོད་དེ་པར་ཆས་ནང་གི་རྩ་ཞེས་
 ལ་ཐོག་མ་ཐག་རྩ་ཞེས་ལ་འགྱུར་བ་སོང་སྟེ་དཔར་ལེན་གྱིད་པ་ལྟར།
 མིག་ལའང་བྱད་ཆོས་དེ་མཚུངས་སུ་ཡོད་པར་བཤད་དེ། རྩམས་
 གཟུགས་མིག་རིལ་གྱི་ཁྱོན་ཀྱན་ཁོར་ནེ་ཡ་ཞེས་པའི་བརྒྱན་གཤེར་
 གྱིས་བརྟམ་ཞིང་། བརྒྱན་གཤེར་དེས། རྩམས་གཟུགས་མིག་རིལ་གྱི་
 འོད་མིག་རིལ་གྱི་རྒྱབ་ངོས་སུ་ཡོད་པའི་རྩ་ཞེས་དང་དཔེ་མཚུངས་གྱིད་
 པའི་བྱ་སྒྲིའི་སྟེང་དུ་ཐོག་པར་གྱིད་ཅིང་། དེར་ཐོག་པ་ན་རྩ་ཞེས་ལྟར་
 འགྱུར་བ་སོང་སྟེ་གཟུགས་མཐོང་ཐུབ་ལོ། །གཤེར་གཟུགས་དེ་ཉ་ཅང་
 རྩམས་ཆ་དང་ལྡན་པས་མིག་རིལ་དང་བྱ་སྒྲི་གཉིས་ཀྱི་བར་ཉ་ཅང་
 གསལ་ལ། དེ་ཤིན་ཏུ་མཐུག་པས་དབང་ཉེན་གྱི་གོང་བུ་གང་སྟེ། མདུན་
 ན་གནས་པའི་ གཟུགས་བོང་ཆེན་པོ་རྣམས་ཆེ་ཆད་ཇི་ལྟ་བ་བཞིན་སྤང་
 བ་ལ་ཕན་གྲོགས་གྱིད། གལ་ཏེ་གཤེར་གཟུགས་དེ་འབྲེལ་མེད་ན། དུལ་
 གཟུགས་ཆེན་པོ་རྣམས་ཆེ་ཆད་ཇི་ལྟ་བ་བཞིན་མཐོང་ཐུབ་པ་ལ་ད་ལྟའི་
 མིག་འདི་ལ་ལྟོས་ཏེ་ལྟུང་ཁ་ཤིག་གྱིས་ཆེ་བ་དགོས་ཚུལ་བཤད། འོད་དེ་

ད་སྐྱེའི་ངོས་སུ་ཡོད་པའི་དབྱུག་པའི་དབྱེབས་ཅན་གྱི་སྒྲེལ་དང་། ཟུར་
 གསུམ་པའི་སྒྲེལ་ལ་ཐོག་པ་ན། མིག་གིས། བརྟ་འཕྲིན་དེ་དག་རང་གི་
 དབང་ཅུང་གཏོང་སྟེ། དབང་ཅུ་འདི་ལ་སྐད་པའི་དབང་ཅུ་གཉིས་པ་ཞེས་
 གྲང་བརྗོད་ལ། འདི་བརྒྱད་ནས་བརྟ་འཕྲིན་རྣམས་སྐད་པར་སྐྱེལ་ཞིང་
 སྐད་པས་དོན་གང་ཞིག་ཐག་བཅད་པ་དེའི་བརྟ་སྟོར་ལུས་དང་། ལུས་
 གྱི་ཡན་ལག་ དང་། ཉིང་ལག་རྣམས་ལ་གཏོང་ལ། དེ་དག་གིས་གྲང་
 སྐད་པས་གང་ཐག་བཅད་པ་ལྟར་བྱ་བ་རྣམས་ལ་འཇུག་གོ། །དཔེར་ན་ཆེ་
 གོ་མོ་ཞིག་གིས། མི་ཞིག་ལ་དབྱུག་པས་རྟེན་སྐྱབས། དེའི་མིག་གིས་
 རང་གི་དབང་ཅུང་བརྒྱད་དེ་སྐད་པར་བརྟ་འཕྲིན་གཏོང་བ་དང་། སྐད་
 པས་ལུས་ལ་དབྱུག་པའི་ཉེན་ཁ་ལས་འབྱོལ་དགོས་པའི་བཀའ་རྒྱ་
 གཏོང་བ་ལྟ་བུ་ཡིན། མིག་ཟུང་སྟེང་འོག་དང་ཟུར་རྣམས་སུ་ཅི་འདོད་དུ་
 བསྐྱར་བྱུང་བ་ནི་ཅུ་རྒྱས་དུག་གི་བྱེད་ལས་ཡིན་ཞིང་། དྲངས་གཟུགས་
 གྱི་མིག་རིལ་གཉིས་དང་འབྲེལ་བའི་ཅུ་རྒྱས་ཀྱི་སྡེ་ཚན་གཞན་ཞིག་
 གིས། ཐག་ཉེ་ས་ན་ཡོད་པའི་གཟུགས་མཐོང་ཆེད་དྲངས་གཟུགས་ཀྱི་
 མིག་རིལ་གཉིས་མཐུག་པོར་སྐྱར་ཅིང་། རྒྱང་རིང་ན་ཡོད་པའི་

གཟུགས་མཐོང་ཕྱིར་དེ་གཉིས་སྐབ་མོར་སྐྱར་བར་བྱེད། ད་དུང་ཙ་རྩུ་ས་
 གཞན་ཞིག་གིས་མིག་འབྱེད་འཇུ་མ་སོགས་དྲག་ཞན་རན་པ་གང་ཞིག་
 མཁོ་བ་ལྟར་བྱེད་བཟུབ་ལོ། །མིག་བྱང་གི་མ་ལག་གལ་ཆེ་བ་པལ་མོ་ཆེ་
 མགོའི་ནང་དུ་ཡོད་ལ། དེར་མྱད་པས་རྟག་ཏུ་སྐྱབ་སྐྱོབ་བྱེད་བཞིན་
 མཆིས། ཡང་མིག་གི་ཆ་ཤས་སུ་བྱུང་བའི་མན་བུ་ཞིག་གིས། ཟུང་བ་མྱ་
 འདྲེས་པའི་གཤེར་རྩེས་ཀྱི་རིགས་ཤིག་བསྐྱེད་དེ། དེས་དུས་ཀྱན་ཏུ་
 མིག་རིལ་གཉིས་ཆོན་པར་བྱས་ཏེ་པན་འདོགས་བཞིན་ཡོད། གཤེར་
 རྩེས་འདི་མིག་བྱར་ཀྱི་ནང་དོས་སུ་སྐྱབ་བྱུ་ཤིན་ཏུ་སྐྱ་བའི་ཆ་གཅིག་ཡོད་
 བ་དེ་ལས་ཕྱིར་བྱུང་ལ། དེའི་རྩ་བའི་འབྱུང་ཁུངས་སྐྱ་སྐྱག་ཡིན་ནོ། །པར་
 ཆས་ཀྱིས་འདྲ་དཔར་ལེན་སྐབས་པར་ཆས་ཀྱི་དྲངས་གསལ་གྱི་ཤེལ་
 དང་རྩ་ཤེལ་གཉིས་ཀྱི་བར་ཐག་ཤིན་ཏུ་འཆ་མ་བཞིག་མེད་ན་འདྲ་དཔར་
 གསལ་བོ་ཞིག་མི་འོང་ལ། དྲངས་གཟུགས་ཀྱི་མིག་རིལ་དང་མིག་གི་བྱ་
 སྐྱེ་གཉིས་རྟག་ཏུ་བར་ཐག་རང་སོར་གནས་ཀྱང་། ཙ་རྩུ་ས་ཀྱི་བྱེད་པས་
 གཟུགས་གསལ་བོར་མཐོང་མི་བྱུང་བའི་ཉེས་སྐྱོན་སེལ་རུས་པ་ཡིན།
 འོན་ཀྱང་། མི་ཁ་ཅིག་གིས། ཐག་རིང་དུ་གནས་པའི་གཟུགས་གསལ་

བོར་མཐོང་ཡང་། ཉེ་བར་གནས་པའི་གཟུགས་གསལ་བོར་མི་མཐོང་།
 ཡང་མི་ལ་ལས། ཐག་ཉར་ཡོད་པའི་གཟུགས་གསལ་བོར་མཐོང་ཡང་།
 ཐག་རིང་ན་གནས་པའི་གཟུགས་གསལ་བོར་མི་མཐོང་བ་ཡོད་པས། དེ་
 ཅི་ཡིན་ཞེ་ན། དེ་དག་གི་མིག་ལ་སྒྲོན་ཆགས་པས་སྒྲུ་མ་ལ་རྒྱང་རིང་གི་
 སྒྲུང་བ་ཅན་དང་། བྱི་མ་ལ་ཉེ་བའི་སྒྲུང་བ་ཅན་ཟེར་ཞིང་། མི་དེ་དག་གིས།
 རྗེས་སྒྲོར་ཚན་རིག་པས་གསར་སྒྲུན་བྱས་པའི་མིག་ཤེལ་ལ་བསྟེན་ན།
 དེ་འདྲ་བའི་ཉེས་སྒྲོན་མཐའ་དག་བསྒྲོག་བྱས་ཞེས་བཤད་དོ། །

རྩ་བའི་དབང་པོས་སྒྲ་ཐོས་ཚུལ་བཤད་པ།

རྩ་བའི་ཆ་ཤས་སྟ། བྱི་ན། བར་ན། རང་རྩ་སོགས་ཡོད། བྱི་རྩ་ནི་རྩ་
 གཤོག་སྟེ། དུལ་སྐད་ལ་ལར་རྩ་འབྲེག་གམ་ཨ་འབྲེག་ཀྱང་ཟེར། འདི་རྩ་
 བས་སྒྲ་ཐོས་པར་བྱེད་པའི་ཡན་ལག་རྣམས་ཀྱི་ནང་ནས་གལ་ཆུང་དུ་
 བཤད། རྩ་བའི་ཆ་ཤས་པལ་ཆེ་བ་མགོ་ནང་དུ་གནས། བྱི་རྩ་བའི་བྱེད་
 ལས་ནི་སྒྲ་རྒྱབས་སྟུང་པར་བྱེད་པ་ཡིན་ལ། འདི་བརྒྱད་དེ་བར་རྩར་

སྒྲེལ། བར་ན་ཞེས་པ་ནི་ནང་ཁུང་ལ་ཟེར་ཞིང་། དེའི་ཕྱག་སྒྲུབ་ལ་
 ཚགས་དམ་པའི་ཤ་སྒྲིལ་བ་མོ་ཞིག་གིས་བཀག་པ་དེ་ལ་ན་རྩ་ཞེས་
 བརྗོད། དེའི་ནང་ངོས་སུ་བྱིན་པ་ན་ནང་ནར་བསྐྱེབས་ཤིང་། དེར་རིམ་པ་
 བཞིན་རུས་པ་གསུམ་འདུག་སྟེ། དེ་གསུམ་ལ་རིམ་བཞིན་ཐོ་བ་དང་།
 མགར་སྟན་དང་། ཡོབ་ཆེན་གསུམ་གྱི་མིང་བཏགས། རུས་པ་གསུམ་
 གྱི་དབྱིབས་དེ་གསུམ་དང་དབྱིབས་འབྲ་བས་མིང་དེ་ལྟར་བཏགས་པར་
 མངོན་ལ། སྒྲ་རྒྱབས་གྱིས་ན་རྩ་བརྟུངས་པ་ལས་ན་རྩ་གཡོས། དེས་ཐོ་
 བའི་དབྱིབས་ཅན་གྱི་རུས་ཚུང་བསྒྲུལ། དེས་མགར་སྟན་བརྟུངས།
 མགར་སྟན་གཡོ་བ་ལས་ཡོབ་ཆེན་འདར་བའི་རྒྱ་བྲས། ཡོབ་ཆེན་གྱི་ཤ་
 སྒྲིའི་ཙ་ཕན་རྒྱུ་ནམས་ནང་ན་དང་འབྲེལ་ལོ། །ཡང་། ནང་ན་དང་མ་འབྲེལ་
 བའི་ཆ་གཉིས་ཡོད་པ་ལས་དང་པོ་Cohleaཞེས་པ་སྟེ་དུང་འབྲུའི་
 དབྱིབས་ཅན་ལ་ཟེར་ཞིང་། གཉིས་པ་བྱེད་སྒྲོར་མོའི་སྒྲ་གྲུ་ལ་ཟེར། དང་
 པོའི་ནང་དུ་སྒྲ་ཐོས་བྱེད་གྱི་ དབང་བོ་ངོ་མ་དེ་གནས་ལ། གཉིས་པས་
 ལུས་ཁམས་སྟོམས་པར་གནས་པ་ལ་པན་འདོགས། ནང་ན་འི་ཆ་ཤས་
 སུ་བརྒྱན་གཤེར་གྱིས་ཁེངས་ཤིང་། རྒྱང་རྒྱལ་ནང་གཡོ་བཞིན་པའི་སྒྲ་

ཆུབས་དེར་བསྐྱེབས་ཏེ། རང་གི་སྐྱེ་རྒྱལ་ཕྱ་གཟུགས་སམ་སྐྱེལ་ལ་རེག་
པར་མ་བཟད་ཤིན་ཏུ་སྤྲ་བའི་དབང་ཅའི་མཁུག་མཆོམས་ལ་རེག་ཅིང་། རྒྱ་
བའི་ཆ་ཤས་རྣམས་ཀྱིས་ཆུང་རྒྱལ་ནང་གཡོ་བཞིན་པའི་སྤྱོད་ཆུབས་དེ་
དབང་ཅའི་བརྟེན་འཕྲིན་ཏུ་བསྐྱར་ཏེ་མྱད་པར་སྐྱེལ་བཞིན་ཡོད། རྒྱ་བའི་ཆ་
ཤས་གང་ཡང་རུང་བ་ལ་སྐྱོན་ཤོར་བ་ཆེ་ཆུང་དབང་གིས། རྒྱ་བ་འོན་པ་
དང་གོ་དཀར་བ་འབྱུང་གི་ཡོད་པའང་སྒྲོས་ཅི་དགོས། རྒྱའི་སྤྱོད་ཀྱི་མཐའ་
སྐོར་ཏུ་མཉན་བྱ་ཡོད་ལ། དེའི་དབང་གིས་ཆེ་དྲིལ་བྱུང་བ་རྒྱ་བར་སོགས་
སྐབས་སྤྱོད་གསལ་བོ་ཐོས་བ་ལ་བར་ཆད་བྱེད་ཅིང་། གཞན་ཡང་རྒྱ་རྒྱ་
རྒྱལ་བ་དང་དེ་མཐུག་ཏུ་སོང་བ་དང་། དེར་བྱ་ག་བཏོད་པ་སོགས་ཀྱིས་
ཀྱང་སྤྱོད་ཐོས་པར་བར་ཆད་བྱེད་པས། རང་གཅེས་པར་འདོད་པ་དག་
གིས་ངེས་པར་གཟབ་དགོས།

སྤྱི་དབང་པོས་དྲི་ཕྱོང་ཚུལ་ནི།

དུས་མང་ཆེ་བར་སྤྱོད་སྤྱོད་གཉིས་ཀྱི་ནང་ངོས་བརྒྱན་གཤེར་རིམ་པ་
སྤྱོད་མོ་ཞིག་གིས་བྱུང་ཅིང་། ཡུལ་གཟུགས་གང་ཞིག་གི་དྲི་བཟང་ངན་

ཅི་རིགས་འབྱུལ་སྐྱབས་ཀྱང་རྒྱངས་པའམ་རྒྱངས་རྗེས་ཕྱ་མོའི་ངོ་བོར་
 འབྱུལ་བར་ངེས་ལ། ཇི་རྒྱལ་ནམས་སྣ་བྲག་ཏུ་འབྱོར་ཆེ་སྣ་ནང་གི་
 གཤེར་རྗེས་ཀྱིས་བརྒྱན་པར་བྱས་པ་ལས་ཇི་འཆོར་བྱབ་པ་ཡིན། ཇི་
 ཟློང་བྱེད་ཀྱི་ཆ་ཤས་ངོ་མ་མིག་གི་འོག་ངོས་སྣ་བྲག་ཏུ་ཡོད་ལ། འོན་
 ཀྱང་། སྣའི་ནང་ངོས་སྐམ་དགས་པ་དང་སྐྱབས་ཀྱིས་འགག་པའི་སྐྱབས་
 ཇི་ཟློང་རྒྱ་ཤིན་ཏུ་དཀའ། མིག་གི་འོག་ངོས་སུ་ཆགས་པའི་སྣ་བྲག་ཏུ་བ་
 སྣ་འབྲུ་བའི་ཤྲད་ཅ་དང་པོའི་ཆ་ཤས་ཕྱ་མོ་ནམས་ཡོད་ཅིང་། རྒྱ་མཚན་
 དེས་ཇི་ ཟློང་བྱེད་ཀྱི་དབང་ཅས་ཇི་ཞིམ་པོའི་བརྒྱའི་ཤྲད་པར་སྐྱེལ་
 ཞིང་། ཤྲད་པས་ཀྱང་ཕོ་བར་ཟས་འོང་རྒྱའི་བརྒྱའི་ལན་དང་། ཟས་འཇུ་
 བྱེད་ཀྱི་རྗེས་ནམས་འདོན་དགོས་ཚུལ་ཀྱི་བཀའ་བྲུབ་གཏོང་བ་ཡིན། ཇི་
 ཟློང་བྱེད་ཀྱི་དབང་ཅ་ལ་བྱན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བྱེད་ལས་ཤིག་ལྡན་པ་ནི།
 དེས་ཇི་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་ཟློང་ནས་དུས་ལྟན་སྐར་མ་གཅིག་གམ་གཉིས་
 ཀྱི་རྗེས་ཇི་དེ་ལ་གོམས་པ་ཕྱིན་སྟབས། ཤྲད་པར་བརྒྱའི་ཤྲད་གཏོང་རྒྱ་
 མཚན་མས་འཇོག་བྱེད་པ་ཡིན་ལ། ཚུལ་དེ་དང་མཚུངས་པར་ཇི་ངན་ཆོར་
 བའི་དབང་ཅས་སྟོན་དུ་ཇི་ངན་པ་ཆོར་བ་གོམས་པའི་དབང་གིས། རེ་

ཞིག་དེ་ངན་ངོས་འཛིན་མ་ཐུབ་པ་ལྟ་བུ་ཡང་ཡང་ཡོང་གི་ཡོད་ཅེས་གྲང་
ཟེར་རོ།

ལྟེ་དབང་གིས་རོ་ལྗོང་ཚུ་ལ།

ཆོན་རིག་པས་བརྗོད་གསལ་ལ་ལྟེ་དབང་བོ་ནི་ལྟེ་སྟངས་དུ་བྱལ་
ཅིང་། ང་ཆོད་ལྟེ་སྟངས་དུ་བྱོ་བ་ལྗོང་བྱེད་ལྟེ་དབང་ངམ་རོ་ཐེུ་Taste
Budsཞེས་པའི་སྐྱེ་རྒྱལ་སྤྱ་གཟུགས་སམ་སྤྱེལ་སྤྱམ་སྟོང་སྟོར་ཡོད་
ཟེར། ད་དུང་ལྟེ་ཐོག་ཏུ་གཅལ་གྲམ་དུ་གནས་པའི་བ་སྤྱ་སྤྱ་མོ་ལྟ་བུའི་ཅ་
སྤྱ་མང་དུ་གནས་གྲང་ཆེས་རྒྱས་ཤུགས་ལྡན་པའི་མེ་ཤེལ་བརྒྱད་
མཐོང་དགོས་པ་ཡིན། རོ་ཐེུ་ཐམས་ཅད་དབྱིབས་འདྲ་ཡང་ཆོན་རིག་
པས་རོ་ཐེུ་རྫས་རིགས་མི་འདྲ་བ་བཞི་ཉིད་སོན་བྱུང་། དེ་བཞི་ལྟེ་ཐོག་
ཡོངས་བྱལ་ཏུ་གྲམ་སྟེ་གནས་མེད་པར་ཡོད་ས་ཐ་དད་པའི་དབང་གིས།
རོ་མངར་བ། རོ་ཆ་བ། རོ་སྦྱར་བ། རོ་བསྐྱ་བ་སྟེ་ཅ་བའི་རོ་བཞི་ལྗོང་
བྱེད་ཀྱི་ལྟེ་དབང་གི་ཆ་ཤས་གྲང་གནས་ངེས་པ་ཅན་དུ་འདུག་སྟེ། ལྟེ་

ཅེ་མོས་རོ་གཞན་སྤྱོད་ཡང་རོ་ཆ་བ་དང་མངར་བ་ལྟར་ཤུགས་ཆེར་མི་
སྤྱོད། དེ་བཞིན་ལྟའི་ཅེ་མོ་དང་ཉེ་བའི་གཡས་གཡོན་གཉིས་ཀྱིས་ཀྱང་།
རོ་གཞན་སྤྱོད་ཡང་རོ་ཆ་བ་ལྟར་ཤུགས་ཆེར་མི་སྤྱོད། དེ་དང་མཚུངས་
པར་ལྟའི་ ཅ་བ་དང་ཉེ་བའི་གཡས་གཡོན་གཉིས་ཀྱིས་ཀྱང་། རོ་གཞན་
སྤྱོད་ཡང་རོ་སྦྱར་བ་ལྟར་ཤུགས་ཆེར་མི་སྤྱོད། ཡང་དེ་བཞིན་དུ་ལྟའི་ཅ་
བས་ཀྱང་། རོ་ཀུན་སྤྱོད་ཡང་རོ་བསྐྱར་བ་ལྟར་ཤུགས་ཆེར་མི་སྤྱོད། རོ་ཆ་
བ་ནི། རོ་ཐེའུ་ལ་རེག་ནས་ཡུན་ཆད་ཚུ་ཆོད་སྐར་ཆ་སུམ་ཆའི་གཅིག་
གི་ནང་སྤྱོད་བྱུང་། རོ་བསྐྱར་བ་སྤྱོད་བ་ལ་དུས་ཀྱི་ཡུན་ཆད་ཚུ་ཆོད་སྐར་
ཆ་གཅིག་ དགོས། འོན་ཀྱང་། ལྟེས་རོ་མཛོན་གསལ་དུ་སྤྱོད་བ་ལ་སྦྱ་ལ་
སྦྱོས་ཏེ། རོ་མི་ཞིམ་བ་སྤྱོད་སྐབས་སྦྱ་བྱུག་བཅད་དེ་རོ་ལ་ན་རོ་བྱོ་བ་
ཤུགས་ཞན་པ་དང་། འཆམ་ནད་ལྟ་བུས་སྦྱ་བྱུག་འགགས་སྐབས་ཀྱང་དེ་
ལྟར་འོང་ཞེས་བཤད་དོ། །

ལུས་དབང་གིས་རིག་བྱ་ངེ་ལྟར་སྤྱོད་བ།

ལུས་ཀྱི་པགས་པའི་ནང་གང་བའི་རིག་བྱ་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་སྐྱེ་རྒྱལ་སྤྱི་
གཟུགས་སམ་སྤྲེལ་ཀྱི་ཆོགས་པ་མི་འདྲ་བ་ཁག་བཅུ་གཉིས་ཡོད་པ་
དང་། དེ་ལས་ཆ་བ་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་སྐྱེ་རྒྱལ་སྤྱི་ཆོགས་པ་
བདུན་ཅུ་དོན་བརྒྱད་དང་། ད་དུང་དབང་ཆོར་རིགས་ཀྱི་སྤྲེལ་ལམ་སྐྱེ་
རྒྱལ་སྤྱི་གཟུགས་ཀྱི་ཆོགས་པ་བྱུང་དུ་ཡོད་ལ། དེ་དག་གིས། རྒྱང་
སོགས་ཀྱི་རིག་བྱ་དང་། ག་ག་ཅིའི་རིག་བྱ་དང་། སྐྱ་མཉེ་སོགས་ཀྱི་
རིག་བྱ་བྱུང་པར་བ་རྣམས་ཆོར་བར་བྱེད་ལ། དེ་ལྟར་རིག་བྱ་སྤྱོད་བྱེད་
ཀྱི་ལུས་དབང་གི་རིགས་སྤྱི་ཆོགས་ལ་བརྟེན་ནས་ལུས་སྤང་ལ་གཞོད་
འཆེ་འགོག་པའི་སྒོ་ནས་སྤང་སྐྱོབ་བྱེད་ཀྱས་ཤིང་། དེ་མཚུངས་ལུས་
དབང་གིས་རང་གི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བྱེད་ལས་ལ་བརྟེན་ནས་ལུས་
ལ་ཆོར་བ་བདེ་སྤྱད་འདྲ་མིན་བྱང་བའི་བརྟེན་འཕྲུལ་གཏོང་ཞིང་། ལུས་
སྤྱོད་གི་དོན་སྒོམ་རེ་རེ་ལ་ཆ་གང་། ན་ཟུག་ རྒྱགས་གཞོན་བཅས་སྤྱོད་
བའི་ཀྱས་པ་སོ་སོར་ཡོད་ཟེད། ཉེན་བརྟེན་མཁན་ཀྱི་དོན་སྒོམ་ནི།

ཉེན་བརྟུན་གཏོང་བྱེད་ཀྱི་སློབ་སྦྱོར་གསོད་འབྲུལ་ཆས་དང་འབྲེལ་བའི་གཞི་
 ཉེ། རོ་སྤང་མ་བྱས་པའི་དབང་གིས་སློབ་བྱུང་ལུས་ཀྱི་ཡན་ལག་གང་ཡང་
 རུང་བ་ཞིག་ལྷགས་ཀྱི་གོང་བྱ་མའི་ངོ་བོར་སོང་བ་ལ་རེག་ཐུག་བྱས་པ་
 ལྟ་བུར་མཆོན་ན། བརྟུན་འཕྲིན་དེ་ན་ཐུག་གི་བརྟུན་ཡིན་པས། རོན་
 སློབ་དེ་དག་གིས། དབང་ཅ་དང་སྒྲུབ་ཆེགས་ཀྱི་ཅ་རྒྱས་བརྒྱད་ལྔ་
 པར་བརྟུན་འཕྲིན་བཏང་སྟེ་གནས་ཚུལ་འབྱོར་བ་ན། ལྔ་དཔས་དབང་ཅ་
 བརྒྱད་ཅ་རྒྱས་ནམས་ལ་ལག་པ་ལྷགས་གོང་དམར་པོའི་ཉེན་ཁ་ལས་
 གཡོལ་བའི་སྒྲུབ་མ་བྱེད་མོད། རོན་ཀྱང་། འདི་ནི་དབང་མེད་ཀྱི་ལས་བྱ་
 ཚུལ་ཡིན་པས་ལག་པ་ཉེན་ཁ་ལས་བྱོལ་བ་ནི་གང་ཟག་དེས་ཆོར་ཤེས་
 མེད་པའི་ངང་དུ་བྱུང་ཞེས་བཤད། དབང་ཆོར་འདི་དག་པགས་པ་དང་།
 ཤ་གནད་དང་། རུས་པ་དང་། རང་གི་རོན་སློབ་ནམས་ལ་བརྒྱད་ནས་ང་
 ཆོར་གནས་ཚུལ་མཁོ་སློབ་བྱེད་ཅིང་། ལུས་ཀྱིས་སྒྲོས་གར་རམ་སྤངས་
 ལྟབས་སྒྲུབ་ཆེགས་སྒྲུབ་སྒྲུབ་ཤ་གནད་དང་། ཅ་རྒྱས་དང་། ཆེགས་
 རམས་ཀྱིས་གནས་ཚུལ་སྤངས་ཏེ་དབང་སྒྲུབ་བཞིན་ཡོད་ཀྱང་། གཡོ་
 ཞིང་འབྱུང་བའི་རིགས་ལྷ་མོ་འགའ་ཞིག་གང་ཟག་ཁོ་ལ་མཛོན་དུ་འབྱུང་

མི་ཐུབ། རྒྱ་གནད་ཀྱིས། རྒྱ་གཞུང་གྲུག་པ་དང་བཅོམ་ཞིང་སྒྲུལ་པ་
སོགས་ཀྱི་ན་ཐུག་སྤྱོད་ཐུབ་ཀྱང་། ཁབ་འཛེར་བ་དང་གིས་གཙོད་པ་
སོགས་ཀྱི་ཆོར་བ་སྤྱོད་མི་ཐུབ་ཅེས་ཟེར་རོ།

ལྷན་པ་དང་དེའི་ནང་གི་རྩ་ས་སྒྲོར་བ་ལྟར་པ།

ཆོར་བས་སྤྱོད་ཚུལ་དང་འབྲེལ་བའི་སྒྲེ་དངོས་རིག་པ་ཞེས་པ་ནི།
གཙོ་བོར་ལྷན་པ་དང་འབྲེལ་བའི་སྒྲོར་བ་ལྟར་པ་ཉིད་ཁྱབ་ཆེ་བ་ཡིན།
རང་དེའི་མིའི་ལྷན་པར་གནས་པའི་རྩ་ས་དང་དབང་ཅ་ནི་དུད་འགྲོའི་ལྷན་
རྩ་ས་དང་དབང་ཅ་ལས་འཁྲུག་གཞི་ཆེ་ཞིང་རྟོགས་དཀའ་བ་ཡོད། ཚན་
རིག་པས་ཉམས་ཞིབ་ཀྱི་གྲུབ་དོན་ཡིག་ཐོག་ཏུ་བཀོད་པར། མིའི་ལྷན་
པར་དབང་ཅ་འི་ནམ་གངས་དུང་སྤྱོད་བརྒྱ་ཐམས་པ་ཡོད་པར་བལྟར་ཅིང་།
དེ་དག་གི་ངོ་བོ་དང་བྱེད་ལས་སྤྱོད་ཞིབ་ཅི་ལྟར་ཡིན་མིན་ཐད་ད་དུང་དུས་
ཤིན་ཏུ་རིང་བོ་ཞིག་འགོར་དགོས་ཟེར། དབང་ཅ་དེ་དག་གནས་ལུས་
ངེས་ཅན་ཞིག་ཏུ་ཡོད་ཀྱང་ཆེས་རྒྱས་ལྷགས་ལྡན་པའི་སྤྱོད་མཐོང་མེ་ཤེལ་

བརྒྱད་ན་མ་གཏོགས་མཐོང་ཐབས་བྲལ་བ་ནི་ཤིན་ཏུ་སྤྲ་བས་ཡིན། དེ་ལྟ་
 ནའང་དབང་ཅུ་མ་འདུས་པ་ལས་མངོན་པར་གསལ་བའི་སྐད་པ་འདི་
 གྲུབ་པ་ཡིན། སྤྲ་མཐོང་མེ་ཤེལ་བརྒྱད་ནས་བལྟ་དགོས་པའི་སྐྱེ་རྩལ་སྤྲ་
 གཟུགས་ལས་གྲུབ་པའི་སྐད་པའི་ཆ་ཤས་འགའ་ཞིག་ལ་མིང་འདོགས་
 མི་འདྲ་བ་དུ་མ་མཛད་ཅིང་། མིའི་སྐད་པ་ནི་སྦྱར་ལ་བཏབ་པའི་གྲོ་ཞིབ་
 བརྗེས་མ་ལྟར་སོབ་སོབ་ཞིག་ཏུ་སྒྲུང་བེད། སྐད་པ་ལ་ལྟེན་ཅིག་གྲུང་དུ་
 མ་ལྟན་ལ། སྐད་ཐོད་དམ་ཀ་ལིས་སྐད་པའི་སྐྱེ་ཁྲོན་གཡོགས་ཤིང་དེ་
 སྐྱེའམ་སྒྲལ་ཆོགས་ཀྱི་ཅ་ཆེན་དང་འབྲེལ། སྐད་པའི་ཆ་ཤས་མང་པོ་
 ཞིག་ཆའམ་བྱང་ལྟན་དུ་གནས་པ་སྟེ། སྐད་པ་ལ་དཀྱིལ་ཐིག་བཏབ་པའི་
 ཆ་ཤས་གཉིས་ཀྱི་དབྱིབས་བཞོད་མཚུངས་ཤིང་། དེས་མཆོན་པས་
 གཡས་གཡོན་མདུན་ངོས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཀྱི་རྣམ་པའང་ཀྱན་ནས་མཚུངས།
 མིའི་སྐད་པ་དང་དུད་འགྲོ་འགའ་ཞིག་གི་སྐད་པ་གཉིས་ལ་མཚུངས་
 ཆོས་དུ་མ་ཡོད་ཀྱང་། དེ་གཉིས་མི་འདྲ་བའི་དབྱིབས་བཞོད་ཀྱི་བྱུང་
 པར་གཙོ་བོ་ནི། མིའི་སྐད་པའི་མདུན་ངོས་ནི་ཤིན་ཏུ་ཆེ་ལ། དུད་འགྲོའི་
 སྐད་པའི་མདུན་ངོས་ནི་དེ་ལས་ཤིན་ཏུ་ཆུང་བའམ་ཅུ་བ་ནས་མེད་པའང་

ཡོད། མིའི་ཁྲད་པའི་མདུན་ངོས་ཀྱི་ཆལ་ཤས་འགའ་ཞིག་ལ་ཚན་རིག་
 བས་Temporal Lobeཀྱི་མཚན་པོ་རའལ་ལོ་རྟེ། Limbic
 Lobeལིམ་ཟླིག་ལོ་རྟེ། ཁྲད་པའི་མདུན་ངོས་ཀྱི་ཕྱི་དང་། ཁྲད་པའི་
 མདུན་ངོས་ཀྱི་ནང་གི་ཕྱོགས་སུ་ཡོད་པའི་ཁྲད་པའི་ཆལ་ཤས་ཏེ། ཉའེ་པོ་
 རྒྱུ་ལེ་ལྷ་སི་ཞེས་མིང་འདོགས་མི་འབྲ་བ་དུ་མ་མཛད་ཅིང་། ཁྲད་པའི་
 མདུན་ངོས་ཀྱི་བྱེད་ལས་དང་དབང་པོ་མཛོན་སུམ་ཀྱི་བྱེད་ལས་གཉིས་
 བལ་ཆེར་དོན་འབྲས་ཏེ། དུལ་མཐོང་བ་དང་། ཐོས་བ་དང་། རིག་བ་དང་།
 ཆོར་བ་དང་། དུལ་སོ་སོར་ངོས་འཛིན་བ་དང་། རིག་པའི་གནས་དང་
 འབྲེལ་ཆེ་བ་སྐད་ཡིག་དང་། ཕྱིས་ཀྱི་རིག་བ་སོགས་ཉོགས་ཀྱས་བ་
 དང་། ལག་གནད་ཀྱི་གཡོ་འགྲུལ་སོགས་མིའི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བྱ་
 ལས་གལ་ཆེན་མཐའ་དག་ཁྲད་པའི་མདུན་ངོས་ཀྱི་བྱེད་ལས་སུ་འདུས།
 ཁྲད་པའི་མདུན་ངོས་ཀྱི་ཕྱི་དང་། ཁྲད་པའི་མདུན་ངོས་ཀྱི་ནང་གི་ཕྱོགས་
 སུ་ཡོད་པའི་ཁྲད་པའི་ཆལ་ཤས་ཏེ། Hypothalamasཉའེ་པོ་རྒྱུ་
 ལྷ་ལྷ་སི་ཞེས་པའི་ཁྲད་པའི་ཆལ་ཤས་དེ་སྤྱིར་བཏང་ཚུང་དུ་ཞིག་ཡིན་
 གང་། དེའི་བྱེད་ལས་དང་ཀྱས་བའང་ཤིན་ཏུ་ཆེ་ཏེ། གསོན་ལུས་ལུན་དུ་

འཆོ་བ་ལ་མེད་མི་རུང་བའི་ཆ་གང་ཕྱིར་བྱེད། སྙིང་ཅའི་འཕར་ལྗིང་།
 ཟུངས་ཁྲག་དྲངས་སྙིགས་འབྱེད་པ། ཁམ་ཟས་འཇུ་བ་སོགས་ལ་དབང་
 བྱེད། གླུ་པའི་མདུན་ངོས་ཀྱི་ཤེམ་པོ་རའལ་ལོ་ཟླ། ལིམ་ཟླིག་ལོ་ཟླ།
 ཉེ་པོ་དྲེ་ལུ་ལུ་སི་བཅས་ནི། གོང་དུ་སློས་ཟེན་ལྟར་ཡུལ་མཐོང་བ་
 དང་ཐོས་པ། དེག་པ་དང་ཆོར་བ་སོགས་ཀྱི་ཐད་གནད་ཆེ་ཤོས་ཞིག་ཏུ་
 བརྟེས། འདི་དག་པན་ཚུན་འབྲེལ་ཞིང་བྱེད་ལས་ཀྱིས་ལུས་ཅན་རང་
 ཉིད་ཀྱི་སེམས་ཁམས་ལ་འགྱུར་བའང་གཏོང་བྱུག། ལུས་ཆོར་དང་
 འབྲེལ་བའི་སྐྱེ་དངོས་ཆོན་རིག་གི་གྲུབ་དོན་ནི་མཐའ་ཡས་པ་ཡོད་སྟེད་
 མོད། འདིར་གཙོ་བོ་གླུ་པས་ཆོར་བ་ལ་ལྷགས་སྐྱེན་རི་ཅམ་བཟོ་བྱུག་
 མིན་ཀྱི་སྒྲོར་ཡིན་ལ། ཆོན་རིག་མཁས་ཆེན་ཆོས། གླུ་པའི་ཆ་ལས་
 རྒྱུ་དུ་གང་རུང་ཞིག་ཆེད་དུ་གཡོ་འགྲུལ་བྱེད་དུ་བཅུགས་ནས་ཉམས་
 ཞིབ་དང་། ཡང་། མི་དང་དུད་འགྲོ་གང་རུང་ཞིག་གིས་ཆོར་བས་ཕྱིར་
 བཞིན་པའི་སྐབས་གླུ་པའི་ཆ་ལས་ཀྱི་ཕྱོགས་གང་ཞིག་གཡོ་འགྲུལ་ཆེ་
 རྒྱུ་བྱེད་མིན་ལ་ཉམས་ཞིབ་བྱས་པའི་གྲུབ་དོན་ཡིག་ཐོག་ཏུ་བཀོད་
 འདུག དང་པོ་ནི། གླུ་པ་གཤག་བཅོས་སྐབས་སྒྲོག་གི་བྱེད་ཐབས་ལ་

བཏེན་ནས་དེའི་ཆུ་ལས་གང་རུང་ཞིག་བསྐྱུལ་བ་ན་ཚོར་བ་སེམ་པ་དང་།
 ཡང་། གཞན་དང་གཞན་ཞིག་བསྐྱུལ་བ་ལས། ཁྲོ་བ་དང་། འཛིགས་སྒྲུང་
 དང་། ཁེར་རྒྱུ་གི་སྒྲུང་བ་དང་། སེམས་གདུང་དང་། ཞེ་ཁྲིལ་གྱི་ཚོར་བ་
 དང་། སྒྲུང་སྒྲུང་གི་ཚོར་བ་དང་། སྒྲུང་སྒྲུང་བ་འགའ་ཞིག་བློ་ནས་
 དགོད་ཤོར་བ་ལས། དུ་ཤོར་བ་དང་། རོལ་དབྱངས་ཀྱི་སྒྲུབ་ཐོས་པའི་སྒྲུང་
 བ་དང་། འཁྱུལ་སྒྲུང་ཅན་གྱི་ཚོར་བ་དང་། ན་རྩལ་ཅི་ཡང་མེད་པར་གྱུར་
 པ་སོགས་བྱུང་བར་བཤད། འདི་ལྟ་བུའི་གཤམ་གཤམ་ བཅོས་ཀྱི་རིགས་
 གཅིག་ལ་ནད་པ་བློ་རིག་མི་གསལ་བ་མིན་པར་སྒྲན་པ་དང་སྒྲན་ཅིག་
 བློང་མོལ་བྱེད་ཐུག། འདི་ལྟ་བུའི་བྱེད་ཐབས་གཙོ་བོ་ནི་བརྒྱལ་གཟེར་
 ཀྱི་ནད་གཞི་བཅོས་ཐབས་སུ་བྱེད་ཅིང་། གཤམ་གཤམ་བཅོས་ཀྱི་སྐབས་དེར་
 གང་ཟག་ཁོ་ལ་ན་རྩལ་མི་འབྱུང་བ་ནི། བགས་པ་དང་ཀ་ལི་གཉིས་ལ་
 སྒྲིད་ཁབ་བཏང་བས་ཡིན་ལ། སྒྲུང་པ་རང་ཉིད་ལ་ན་རྩལ་གམ་ཚོར་སྒྲུང་
 མེད་པར་བཤད་དོ།

གཉིས་པ་ནི། སེམས་ཅན་དེས་ཚོར་བས་སྒྲུང་བཞིན་པའི་སྐབས་
 ཚན་རིག་པས་རྒྱས་ལྷགས་ཆེ་བའི་འཕྲུལ་རིག་དམིགས་བསལ་ཅན་

བཀོལ་ཏེ། སློག་པར་རམ། སློག་འཆར་གཟུགས་བརྟན་པབ་སྟེ་ཞིབ་
 འཇུག་གྱེད། སྤང་པའི་ཆ་ཤས་གང་ཞིག་གཡོ་འགྲུལ་ཆེ་ཆུང་གི་ཆད་
 འཇུག་ཐབས་ནི་ཁྲག་རྒྱག་ཐང་ཆེ་ཆུང་གི་ཆད་འཇུག་བ་ལ་ཟེར། སྤང་
 པའི་ཆ་ཤས་གང་ཞིག་གཡོ་འགྲུལ་ཆེ་བ་དེ་ལ་ནི་ཁྲག་རྒྱག་ཐང་ཆེ་བ་
 དང་། སྤང་པའི་ཆ་ཤས་གང་ཞིག་གཡོ་འགྲུལ་མེད་པ་དེ་ལ་ནི་ཁྲག་རྒྱག་
 ཐང་ཆུང་ཞེས་བཤད་ཆོག གཡེ་ཏེ་འབྲོག་པའི་སྤྱི་ཁྲིམ་ཞིག་གི་སྟོང་དུ།
 བྱི་ཁྲན་སེལ་ཏེ་འབྲ་བ་ཞིག་གིས་ངར་བྱག་གི་ང་རོ་བར་མེད་དུ་སློག་
 བཞིན། ཞེ་སྤང་འཕག་འཆག་གིས་རབ་དུ་སྟོམ་པོའི་ལྷགས་ཐག་ཉིས་
 གཤེན་པས་ཤིག་གཅོད་ལད་ཁད་གྱེད་པའི་སྐབས་དེར། ཚན་རིག་པས།
 གོང་སྟོས་འབྲུལ་རིག་དམིགས་བསལ་ཅན་བེད་སྟོད་ཀྱིས་བརྟག་དབྱེད་
 གྲས་ཆེ་སྤང་པའི་མདུན་ངོས་ཀྱི་ནང་གི་སྟོགས་སུ་ཡོད་པའི་སྤང་པའི་ཆ་
 ཤས། ཏའེ་པོ་དའེ་ལྷ་སྤྱ་སི་ཞེས་པ་འབྲུག་ཅིང་གཡོ་བར་གཏོན་མི་བ་
 ཞིང་། གཡེ་ཏེ་སྤང་པའི་ཆ་ཤས་ཏའེ་པོ་དའེ་ལྷ་སྤྱ་སི་ཞེས་པའི་རྣམ་དེ་
 བཏོན་ཏེ་མེད་པར་བཟོས་ན། བྱི་ཁྲན་དེ་སྤང་བཞིན་ཞེ་སྤང་ལང་བའི་
 རྒྱུ་ཐམས་ཅད་ཆང་ནའང་ཞེ་སྤང་སྤང་ལས་ཆུང་དུ་འབྲོ་ལ། དེ་

མཚུངས་སྒྲུབ་པའི་ཆ་ཤིས་ལིམ་རྟེན་ལོ་རྟེན་ལ་དེའི་སྟེང་གི་ཆ་ཤིས་སིན་
 ཏུ་སྒྲུབ་ཏེ་སྟེན་རྒྱ་སི་Cingulate Gyrusམེད་པར་བཟོས་ན་འང་
 བྱེད་ལས་དེ་དང་འདྲ། འོན་ཀྱང་ཉམས་ཞིབ་དེ་དག་པལ་ཆེར་དུད་འགྲོའི་
 རྣམས་ལ་བྱས་ཡོད་ཟེར། དེ་ལ་སྦྱིར་བཏང་ལིམ་རྟེན་སའེ་སི་ཏེམ་ཞེས་
 པ་ནི། མི་དང་དུད་འགྲོ་ཐུན་མོང་ལ་ཡོད་པའི་ཆོར་བ་དང་སྦྱོད་ལམ་ལ་
 ཆོད་འཛིན་བྱེད་པའི་སྒྲུབ་པའི་ཆ་ཤིས་ཞིག་ཡིན་པས། མི་དང་དུད་འགྲོ་
 གང་རུང་ཞིག་གི་སྒྲུབ་པའི་ཆ་ཤིས་ལིམ་རྟེན་ལོ་རྟེན་ཞེས་པའི་སྤྱ་སྤྱང་
 རྣམས་གཡོར་བཅུག་ན། དེ་ལ་འཛིགས་སྒྲུབ་འབྱུང་བར་མ་ཟད། སེམས་
 ཅན་དེ་སྒྲུག་སྒྲུབ་ཆེན་པོ་སྦྱེས་ཏེ་སྟེང་གི་འཕར་ཤྲགས་ཆེ་རུ་འགྲོ་བ།
 དཔུགས་ཏལ་བ། ལུས་སྤྱང་འདར་ཡོམ་བྱེད་པ་སོགས་བྱེད། ཡང་།
 གང་ཟག་ཞིག་འཛིགས་སྒྲུག་ཆེན་པོ་སྦྱེས་ནས་རང་ཉིད་སྦྱོ་བའམ་ཞི་
 བར་དོགས་པའི་སྐབས་སུ་ཉམས་ཞིབ་བྱས་པར། གང་ཟག་དེའི་སྒྲུབ་
 པའི་ཆ་ཤིས་དུ་མ་གཡོ་འགྲུལ་དང་། ལིམ་རྟེན་ལོ་རྟེན་ཆ་ཤིས་སྤྱང་ཐག་
 ཏུ་འདར་བ་མཐོང་བྱུག།

འགྲོ་བ་མིའི་ནང་རིགས་འགའ་ཞིག་ལ་འཛིགས་སྒྲུག་སྦྱེ་སྦྱོ་བ་ཡོད་

ལ། འགའ་ཞིག་ལ་དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་མེད། དེ་དག་ལ་རྟོག་ཞིབ་བྱེད་སྐབས།

འཛིགས་སྒྲག་སྒྲེ་སྒྲ་བ་ཡོད་པའི་མི་དེའི་སྒྲ་རྩ་ཉི་བ་པོ་ཁྲམ་པལ་

Parahippocampal ཞེས་པའི་ལྷན་རྒྱས་གཡས་པ་བྲག་ཏུ་

འདར་བ་ཞིན་ཡོད་ལ་ཅིག་ཤོས་ཀྱི་དེ་ལ་མེད། འོན་ཀྱང་ཁོ་ལ་སྒྲག་སྒྲང་

སྒྲ་ཆོགས་བསྐྱངས་ཏེ་དངངས་འཆབ་ཆེ་ཆེར་བྱེད་སྐབས་བལྟས་ན་པེ་

རྩ་ཉི་བ་པོ་ཁྲམ་པལ་ཞེས་པའི་ལྷན་རྒྱས་དེ་རང་སོར་མི་གནས་པར་

གཡོ་འགྲུལ་བྱེད་པར་མཐོང་། ཏུས་ལྷན་རིང་བོར་སེམས་སྒྲག་གམ་སྒྲ་

ངན་གྱིས་མནར་བ་ཞིན་པའི་སྒྲེ་པོ་མོ་གཉིས་ལ་རྟོག་ཞིབ་བྱས་པར།

བྱད་མེད་དེའི་ལྷན་པའི་མདུན་མའི་ཆ་ཤས་གཡས་གཡོན་གཉིས་ཀྱི་

འོག་ཕྱོགས་གཡས་པ་གཡོ་ཞིང་འདར་བར་བྱེད་ལ། སྒྲེས་པ་དེའི་ལྷན་

པའི་མདུན་མའི་ཆ་ཤས་གཡས་གཡོན་གཉིས་ཀྱི་འོག་ཕྱོགས་གཡོན་པ་

གཡོ་འགྲུལ་བྱེད་ཅེས་སྒྲའོ། །དེར་བརྟེན་སྒྲེ་ཆོགས་འཆོ་བའི་ཁྲོད་མའི་

བདེ་སྒྲག་གི་ཆོར་བ་ལ་འགྱུར་བ་གཏོང་བྱུང་པའི་སྒྲན་རྒྱས་ཏུ་མ་སྒྲེབ་

སྒྲོར་བྱས་ཡོད་ཚུལ་དང་། ལྷན་པའི་ཆ་ཤས་གཅིག་ལ་ལྷན་པའི་རྩ་བ་

ཞེས་ཟེར་ཞིང་། དེའི་ནང་སེམས་འཆབ་སྒྲེ་གཞི་དང་འབྲེལ་ཆེ་བའི་

དབང་ཅུ་གཉིས་ཡོད་པ་ལས། ཆེན་མོ་གཅིག་ལ་སྐྱེ་རྒྱལ་ཕྱ་གཟུགས་
 ཞེས་བརྗོད་ཅིང་། ཡང་དེ་དང་འབྲེལ་ལ་རྩལ་ཟད་རིང་བའི་ཆེན་མོ་དེ་
 དག་ལ། དབང་ཅུ་འཇུག་སྐྱེད་ཅེས་བརྗོད། དང་པོ་སྐྱེ་རྒྱལ་ཕྱ་
 གཟུགས་ནི་སེ་རོ་ལོ་ཞེས་རྒྱུ་གཤམ་Serotonergic
 Neuronesཅེས་པའི་དབང་ཅུ་འཇུག་སྐྱེད་ཅིང་། གཉིས་པ་
 དབང་ཅུ་འཇུག་སྐྱེད་ནི་སེ་རོ་ལོ་ཞེས་རྒྱུ་གཤམ་ཅེས་པའི་དབང་ཅུ་འཇུག་
 ལམ་ཡིན། འདིས་སེ་རོ་ལོ་ཞེས་Serotoninཞེས་པའི་རྒྱུ་གཤམ་
 བསྐྱེད་ཅིང་། སེ་རོ་ལོ་ཞེས་རྒྱུ་གཤམ་ཅེས་པའི་དབང་ཅུ་འཇུག་སྐྱེད་བ་བས་
 གླུ་པའི་སྐྱོག་སྐྱོག་ཐམས་ཅད་ལ་བྱུང་ཅིང་། ཚན་རིག་པས་ཟེར་ན། སེ་
 རོ་ལོ་ཞེས་ཞེས་པའི་རྒྱུ་གཤམ་དེ་སེ་རོ་ལོ་ཞེས་རྒྱུ་གཤམ་ཅེས་པའི་དབང་ཅུ་འཇུག་
 མཇུག་དེ་ལས་འདོན་བྱུང་ལ། དེ་ལྟར་བཏོན་པའི་རྒྱུ་གཤམ་དེ་ཉིད་དབང་ཅུ་
 གཤམ་དང་མཐུན་སྦྲེལ་བྱས་ན་གང་ལ་མཐུན་སྦྲེལ་བྱེད་པའི་དབང་ཅུ་
 དེ་ཉིད་ཀྱི་བྱེད་ལས་ལ་འགྱུར་ལྡོག་གཤམ་ལྟགས་སྐྱེན་གཏོང་བྱུང་། རྒྱུ་
 མཚན་དེས་འདས་པ་དུས་ཀྱི་ཆར་སེམས་སྐྱེན་གཤམ་སེམས་འཚབ་
 ཀྱིས་མནར་བའི་སྐྱེ་པོ་མོ་སོགས་དུ་མ་ཞིག་ལ་དམིགས་ནས་སེ་རོ་ལོ་

རིན་ཞེས་པའི་རྩ་ས་དེའི་བྱེད་ལས་སམ་གཡོ་འགྲུལ་ཐེ་ཆེར་གཏོང་བྱེད་
 གྱི་སྒྲན་རྩ་ས་ཁག་ཅིག་སྡེབ་སྒྲུབ་བྱས་ཤིང་། སྒྲན་དེ་སེམས་སྤྱད་ཅན་
 ཚོས་བསྟེན་ན་སྦྱིད་སྒྲོང་དང་སྒྲོ་སྟོབས་ཀྱང་ཐེ་ཆེར་འགོ་བས་སྒྲུབ་སྒྲན་
 འདི་རྒྱབ་སྟོགས་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་ཏུ་རྒྱག་ཐང་ཆེ་ཤོས་སུ་སྒྲོང་བེད། དེ་
 དང་མཚུངས་པར་ནོ་རྩ་ཏེ་རེ་ནེར་རྒྱུག་Noradrenergicཅེས་
 པའི་དབང་རྩ་འང་སྤྱད་པའི་རྩ་བའི་ནང་ཡོད་ལ། འདིའི་མཐུག་སྤྱད་པ་
 བས་ཀྱང་སྤྱད་པའི་སྟོགས་ཐམས་ཅད་ལ་བྱབ་ཅིང་དབང་རྩ་འདི་དག་
 གིས། རོར་མིན་སྒྲ་རྒྱུ་Norepinephrineཞེས་པའི་སྤྱད་རྩ་ས་
 བསྦྱིད་ཅིང་སྤྱད་རྩ་ས་དེས་ནོ་རྩ་ཏེ་རེ་ནེར་རྒྱུག་ཅེས་པའི་དབང་རྩ་ལ་
 གཡོ་འགྲུལ་གཏོང་བྱས་པ་ལྟར། རོ་རྩ་ཏེ་རེ་ནེར་རྒྱུག་ཅེས་པའི་དབང་
 རྩའི་བྱེད་ལས་ལ་འགྱུར་སྟོགས་གམ་ཤུགས་རྒྱེན་གཏོང་བྱབ་པའི་སྒྲན་
 སྒྲུབ་ཡོད་པ་སོགས་ཀྱང་གོང་མཚུངས་སུ་བཤད་དོ། །

དབྱིན་སྤྱད་གྱི་ཨྲེ་ལྷའི་སྤྱི་ཤོན་Affiliationཞེས་པ་བརྟེན་བ་
 ལའང་གོ་རུང་། ཚན་རིག་པས་ད་པན་རང་རེའི་ནང་བ་སངས་རྒྱས་པའི་
 གཞུང་ལུགས་སུ་གསལ་བའི་བརྟེན་བའི་རྣམ་གཞག་ལ་ཉམས་ཞིབ་མཐའ་

འགྲོལ་བ་ཞིག་གནང་བྱ་བ་མེད་མོད། འོན་ཀྱང་དུད་འགྲོའི་རྒྱུད་ཀྱི་
 སྤྱོད་པ་རིས་ཅན་གྱི་བརྟེ་བའམ་ཆགས་ཞེན་ལ་ཉམས་ཞིབ་ཀྱི་གྲུབ་དོན་
 མཛད་དུ་བྱུང་བ་ཐོབ་ཅིང་། གྲུབ་དོན་དེ་རང་རེའི་མིའི་རྒྱུད་ཀྱི་བརྟེ་བ་
 ལའང་རིགས་འགྲེ་སྦྱར་ཆོག་པར་སེམས་ཞེས་ཟེད། བ་མ་པན་ཚུན་
 དང་། བ་མ་དང་བྱ་སྤྱུག་པན་ཚུན། སྤ་བྱ་དང་མིང་སྤྱིང་པན་ཚུན། ཁྱོ་
 རྒྱུག་དང་དགའ་བོ་པན་ཚུན་བཅས་ལ། སེམས་འཁྱུར་དང་གཅིས་སྦྱོང་།
 རོགས་རམ་དང་བྱམས་སྦྱོང་། སྦྱིད་སྤྱུག་མཉམ་སྦྱོང་། དགའ་ན་དགའ་
 གྲོགས། སྤྱུག་ན་སྤྱུག་གྲོགས། ལྷན་དུ་འཆོགས་ཤིང་ལྷན་དུ་གནས་པ།
 པན་ཚུན་འདུས་ཏེ་པན་ཚུན་རེག་པ། གཉིས་གཉིས་འདུས་ཏེ་གཉིས་
 གཉིས་སྦྱོར་བ་ཐམས་ཅད་བརྟེ་བའམ་ཆགས་ཞེན་འདིའི་དབང་གིས་
 ཡིན་ཟེར་བའང་དངོས་པོའི་གནས་ཆོད་ལས་མ་འདས། ཆོན་རིག་པ་
 མཁས་ཆེན་འགས། རིགས་གཅིག་པའི་སློབ་ཆགས་ཡིན་པ་གང་ཞིག་
 ལ། སྦྱོད་ལམ་དང་གཤེས་ཀ་མི་འདྲ་བའི་ཅི་གྲུ་གཉིས་ལ་བརྟག་དབྱེད་
 གནང་བའི་གྲུབ་དོན་ལྟར་ན། ཞེན་ཆགས་ཆེ་བའི་ཅི་གྲུ་དེ་ལ་སྤྱ་རའི་
 སློལ་དང་། ཞེན་ཆགས་ཚུང་བའི་ཅི་གྲུ་དེ་ལ་མོན་ཏེན་སློལ་ཞེས་མིང་

འདོགས་བྱས། ཅི་གྲུ་སྤྱ་རེ་ཕྱི་ལ་ནི་ཕོ་མོ་གང་ཡིན་ཀྱང་སྤྱི་བྱུག་གཉིས་
 སན་ཚུན་མ་ཐུན་ཞིང་སྒྲ་བོ་གཞན་མི་འཆོལ་ལ་སྤྱ་གྲུ་ལའང་བརྩེ་ཞེན་ཏ་
 ཅང་ཆེ། ཅི་གྲུ་མོན་ཤེན་ཕྱི་ལ་ནི་ངང་ཚུལ་དེ་ལས་ཕྱོག་གོ། ཅི་གྲུ་དེ་
 གཉིས་ཀྱི་སྤྱོད་ལམ་དང་གཤེས་ཀ་མི་འདྲ་བ་ལྟར་དེ་གཉིས་ཀྱི་སྤྱད་པའི་
 ཆ་ཤས་ཀྱང་མི་འདྲ། དང་པོའི་སྤྱད་པའི་ཆ་ཤས་ཟླ་ཞེན་ཞེ་སི་ཤེ་དང་
 ཞེལ་ཞེའི་ནང་འདུས་རྒྱལ་ལེན་པོ་སྟེ་ཨོཀ་སའེ་ཤོག་སིན་ཏ་ཅང་མང་
 ཡང་། ཅིག་ཤོས་ཀྱི་སྤྱད་པའི་ཆ་ཤས་དེ་དག་གི་ནང་ལ་འདུས་རྒྱལ་དེ་
 དག་མི་གསལ། འདིར་ཅུང་གསལ་པོར་བཤམ་དགོས་རྒྱུ་ཞིག་ནི། ཨོཀ་
 སའེ་ཤོག་སིན་དེ་ལ། འདུས་རྒྱལ་ལེན་པོར་གྱུར་པའི་ཨོཀ་སའེ་ཤོག་
 སིན་ཞིག་དང་། དེ་དང་འབྲེལ་མ་ཐུད་བྱེད་པའི་ཨོཀ་སའེ་ཤོག་སིན་ཞིག་
 ཟླ་གཉིས་ཡོད། དེ་གཉིས་འབྲེལ་མ་ཐུད་བྱེད་པ་དེའི་ཆེན་འདུས་རྒྱལ་
 ལེན་པོ་དེ་ལ་གཡོ་འགྲུལ་འཐེབ་ཅིང་། རྒྱུན་དེས་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་
 དབང་ཅུ་རྣམས་ལ་འགྲུལ་བྱུགས་ཐེབས་བ་ཡིན། དེའི་སྤྱིར་ཅི་གྲུ་དེ་
 གཉིས་རིགས་གཅིག་ཀྱང་། སྤྱོད་ལམ་དང་གཤེས་ཀ་མི་འདྲ་བའི་ཚུལ་
 གཉིས་བྱུང་བ་དེ་ལྟར་ཡིན། ཞེན་ཆགས་ཆེ་བའི་ཅི་གྲུ་སྤྱ་སྤྱ་རེ་ཕྱི་ལ་

ལ། ཨོག་སའེ་ཨོག་སིན་གྱི་རྒྱས་པ་ཉམས་པའི་རྫས་ཞིག་བཏང་བ་ན་དེ་
 ཉིད་ཞེན་ཆགས་ཚུང་བའི་ཅི་གྲུ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་ལ། ཡང་ཞེན་ཆགས་ཚུང་
 བའི་ཅི་གྲུ་མོན་ཤེན་ཕྱོལ་རྣམས་ལ། ཨོག་སའེ་ཨོག་སིན་གྱི་སྒྲན་ཁབ་
 བཏང་བ་ལས། ཁྱོ་ཤུག་གཉིས་པན་ཚུན་མ་སྒྲན་ཞིང་སྒྲ་བོ་གཞན་མི་
 འཆོལ་ལ། སྤུ་གྲུ་ལའང་བཅེ་ཞེན་ཏུ་ཅང་ཆེ་བའི་ཅི་གྲུ་སྤེ་སྤེ་རའེ་ཕྱོལ་དུ་
 འགྱུར། སྤྱིར་སྤུ་གྲུ་བཅའ་མ་སྤྱོད་བའི་ཅི་གྲུ་མོ་རྣམས་ནི། ཅི་གྲུའི་སྤུ་གྲུ་
 དང་འཕྲད་པའི་ཆེ་དེ་བ་བའམ་དེ་དང་གཡོལ་ཐབས་བྱེད་པ་ལས་དེ་
 གཉོར་སྤྱོད་གི་བཅེ་སེམས་མི་འབྱུང་། སྤུ་གྲུ་ཐོག་མར་བཅས་པ་ནས་
 བཟུང་རང་གི་སྤུ་གྲུ་ལ་ཆགས་ཞེན་གྱི་སྒྲོ་ཤུགས་ཆེན་འབྱུང་མོད། འོན་
 ་ཀྱང་། དེ་ལ་ཨོག་སའེ་ཨོག་སིན་གྱི་རྒྱས་པ་ཉམས་པའི་རྫས་ཞིག་བཏང་
 བ་ན་སྤྲར་ཡང་ཞེན་ཆགས་ཚུང་བའི་ཅི་གྲུ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་ཞེས་བེར་
 རོ། །ཡིན་ནའང་རང་ཅག་མིའི་གས་སུ་ཏྲག་ཏུ་སྤྱོད་ལམ་ལེགས་ཤིང་
 གྲོགས་ལ་སྤྱི་ཐག་རིང་བ། རོ་ཆ་ཤེས་ཤིང་སྤྱི་ལོད་བ། སྤྱི་སེམས་ཆེ་
 ལ་སྤྱིར་སེམས་ཚུང་བ། ཞེ་སྤང་ཚུང་ཞིང་བཅེ་སེམས་ཆེ་བ་ལ་སོགས་
 པའི་རང་བཞིན་ལྡན་པ་དག་ལ། ཨོག་སའེ་ཨོག་སིན་གྲུད་རྫས་ཀྱིས་

དབང་བསྐྱར་བྱེད་དུ་ཡོད་མེད་ཀྱི་ཐད་ད་སྔ་ཉམས་སྤྱོད་གང་ཡང་མ་ཐོབ་
 གྲང་དུས་ཆེར་མི་འགྲང་བར་དུད་འགྲོའི་སྤྱོད་དུ་ཉམས་ཞིབ་ཀྱི་གྲུབ་
 འབྲས་བཟང་པོ་བྱུང་བ་ལྟར། མིའི་རིགས་ལ་འང་དེ་བཞིན་མངོན་དུ་
 འགྱུར་བྱུང་བའི་རེ་བ་གནང་བཞིན་འདུག །

དེ་དག་ལ་ནང་རིག་གི་རིགས་པ་བཞིས་དཔྱོད་ཚུལ་
 གྱིས་བྱར་བརྒྱན་པ།

མ་བྱའི་མངོངས་ནི་གཅིག་ཏུ་ཡིས། །རྒྱ་ཡི་དབྱེ་བ་སྣ་ཆོགས་
 བྱས། །ཀུན་མཁྱེན་མིན་པའི་ཤེས་བྱ་མིན། །དེ་ཀུན་མཁྱེན་པས་ཀུན་
 མཁྱེན་སྟོབས། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། ང་ཆོའི་བླ་བཙུན་ཉེར་ལེན་གྱི་
 སྤང་བོ་འདི། འཕེན་བྱེད་དང་རྫོགས་བྱེད་ཀྱི་ལས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ཅི་འདྲ་ཞིག་
 གིས་གྲུབ་པའི་ཚུལ་རྟོགས་བྱུང་བ་ལྟ་ཅི། གོང་དུ་སོང་བ་ལྟར་སྤྱོད་དུ་ལྷ་
 གཟུགས་དུ་མ་འདུས་པ་ལས་ཤི་སྤྱོད་སོགས་གྲུབ་ཅིང་། དེ་དག་འདུས་པ་

ལས་དོན་དང་སྒོ་ད་གྲུབ། དེ་རྣམས་འཆོགས་པ་ལས་སྒྲོམ་གཞི་གྲུབ།
 སྒྲོམ་གཞི་རྣམས་ཕྱོགས་གཅིག་དུ་འདུས་པ་ལས་གཟུགས་ཀྱི་ཕྱང་པོ་
 གྲུབ། དེ་འཇིག་རྟེན་དུ་འཆོ་གནས་སྐབ་པར་སྒྲོམ་གཞི་སོ་སོས་འགན་
 གཙང་ལེན་བྱེད་པ་ལྟ་བུར་པན་ཚུན་གཅིག་ལ་གཅིག་གྲོགས་སུ་འགོ་
 བའི་ཚུལ་ཡང་སྒྲོས་དཔག་པར་དཀའ་ཡང་། ཅུང་ཞིབ་པར་རྟུལ་པན་སྒྲོ་
 བའི་ལུགས་དང་ནང་བ་སངས་རྒྱས་པས་བཤད་ཚུལ་གཉིས་པོ་སྒྲ་
 བསྒྲིལ་ཏེ་ཅུང་ཟད་སྒྲོ་ན།

སངས་རྒྱས་པས་གཞི་གྲུབ་ཆད་དངོས་བརྒྱད་ཅི་རིགས་སུ་སྒྲང་
 དོར་གཉིས་ཀྱི་ནང་དུ་འདུ་བར་བཞེད་ལ། སྒྲང་དོར་འབྱེད་ཚུལ་རིགས་
 བ་བཞིའི་སྒྲོ་ནས་འབྱེད་དེ། ཀྱན་བརྟམ་ལས། རིགས་པ་དུ་ཞིག་གིས་
 རྣམ་པར་དཔྱོད་ཅེ་ན། བཞིས་དཔྱོད་དེ། ལྟོས་པའི་རིགས་དང་། བྱ་བ་
 བྱེད་པའི་རིགས་པ་དང་། གཏན་ཆིགས་སྒྲུབ་པའི་རིགས་པ་དང་། ཆོས་
 ཉིད་ཀྱི་རིགས་པའོ། །ཞེས་དང་། དེ་དག་སོ་སོའི་དོན་ནི། ལམ་རིམ་ཚུང་
 དུ་ལས། ལྟོས་པའི་རིགས་པ་ནི། འབྲས་བུ་རྣམས་འབྱུང་བ་རྒྱ་དང་རྒྱེན་
 ལ་ལྟོས་པའོ། །འདི་ཡང་ཀྱན་རྫོབ་དང་དོན་དམ་དང་། དེ་དག་གི་གཞི་

རྣམ་སོ་སོའི་སྒོ་ནས་འཆོལ་བའོ། །བྱ་བ་བྱེད་པའི་རིགས་པ་ནི། མེས་
 སྲེག་པའི་བྱ་བ་བྱེད་པ་སོགས་ཆོས་རྣམས་ཀྱིས་རང་རང་གི་བྱ་བ་བྱེད་
 བའོ། །འདི་ཡང་། འདི་ནི་ཆོས་སོ། །འདི་ནི་བྱེད་པའོ། །ཆོས་འདིས་ནི་བྱ་
 བ་འདི་བྱེད་དོ། །ཞེས་ཆོལ་བའོ། །འཐད་པ་སྐྱབ་པའི་རིགས་པ་ནི། ཆད་
 མ་དང་མི་འགལ་བར་དོན་སྐྱབ་པའོ། །འདི་ཡང་། ཅི་འདི་ལ་མངོན་སུམ་
 དང་རྗེས་དཔག་དང་། ཡིད་ཆེས་པའི་ལུང་གི་ཆད་མ་གསུམ་པོ་ཡོད་
 དམ་མེད་སྙམ་དུ་ཆོལ་བའོ། །ཆོས་ཉིད་ཀྱི་རིགས་པ་ནི། མེ་ཆ་བ་དང་།
 ལྷ་རྒྱན་པ་སོགས་ལ་དེ་དག་གི་ཆོས་ཉིད་དུ་འཇིག་རྟེན་གྲགས་པའི་
 ཆོས་ཉིད་དང་། བསམ་གྱིས་མི་བྲུབ་པའི་ཆོས་ཉིད་དང་། གནས་པའི་
 ཆོས་ཉིད་ལ་མོས་པར་བྱེད་ཅིང་། དེ་ལྟར་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཚན་གཞན་
 སེམས་པར་མི་བྱེད་དེ། དེ་ལྟར་ཆོལ་བའོ། །ཞེས་གསུངས། དེས་ན་
 རྒྱལ་སྤོང་སྤྱོད་བའམ་ཆན་རིག་པས་དབྱེད་ཚུལ་ཡང་རིགས་པ་བཞི་པོ་ཅི་
 རིགས་ཀྱིས་དབྱེད་ཚུལ་དུ་བསྟུ་རིགས་ཏེ། སྒྲོམ་གཞི་ཆེ་བ་དགུའི་ནང་
 དུ་འདུ་བའི་རང་ཅག་གི་གཟུགས་ཀྱི་ཕྱང་པོ་འདི། རུས་པ་ཆེ་ཆུང་ཉིས་
 བརྒྱ་དང་དྲུག་གིས་བྱུང་གྱང་། ཞེ་སྒྲི་མེད་ན་རུས་པ་རྣམས་པན་ཚུན་

འབྲེལ་མ་ཐུད་བྱེད་ཚུལ་མེད་པས་ཤིག་སྐྱེ་བྱུང་། དེས་ཀྱང་མི་ཚོགས་པར་སྐྱེ་
 རུལ་སྤྲ་ག་བྱུགས་ནམས་ཀྱི་འབྲེལ་མ་ཐུད་བྱེད་དགོས་ཤིང་། ཚན་རིག་
 པས། སྐྱེ་རུལ་སྤྲ་ག་བྱུགས་རིགས་མ་ཐུན་དུ་མ་ཚོགས་པའི་གོང་བྱ་ལ་
 ཤིག་སྐྱེ་ཞེས་མིང་བརྟུན་སྤྱོད་ལ། སྤྱིར་བཏང་ལུས་ལ་ཉེ་བར་མཁོ་བའི་ཤིག་
 སྐྱེའི་རིགས་མི་འབྲ་བ་དུག་ཏུ་དབྱེ་སྟེ། ཁེབས་པའི་ཤིག་སྐྱེ་དང་། མ་ཐུད་
 པའི་ཤིག་སྐྱེ་དང་། ཁག་གི་ཤིག་སྐྱེ་དང་། ཅ་རྒྱས་ཀྱི་ཤིག་སྐྱེ་དང་། དབང་
 ཅའི་ཤིག་སྐྱེ་དང་། མན་བུའི་ཤིག་སྐྱེ་སྟེ་དུག་གོ།

འདི་དག་གི་ནམ་གཞག་རིགས་པ་བཞི་པོ་ཅི་རིགས་ཀྱིས་དབྱུང་
 ཚུལ་ནང་དུ་བསྐྱེད་རིགས་ཏེ། དང་པོ་ཁེབས་པའི་ཤིག་སྐྱེའི་ཆ་ཤིས་སུ་རང་
 རེ་མི་སོགས་འགོ་བ་ཤིག་སྐྱེ་ཆགས་ཚུལ་གྱི་ཆ་ནས་རིགས་མ་ཐུན་ཀྱན་
 ལ། ཁ་དང་མིང་པ། སྟོ་བ་དང་སྟེང་། རོ་བ་དང་མཆིན་པ། གཤེར་མ་དང་
 མཁྲིས་པ། རྒྱ་སྟོང་དང་ལོང་ག། རྒྱ་སྟོང་དང་རྒྱ་སྟོང་གཉེ་མ་དང་གཞང་
 བཅས་གནས་པ་ནི། འཛིག་རྟེན་ན་གྲགས་པའི་ཚོས་ཉིད་དེ། མིའམ་མིར་
 ཆགས་སུ་བྱུང་ཅམ་ནས་དེ་ལྟར་གྱི་ངོ་བོར་གནས་ཤིང་། ཡང་དེ་དག་
 གིས་དངོས་སུ་རང་གི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བྱ་བ་སྟེ། ཟས་འཇུ་བར་

བྱེད་པ་ནི་བྱ་བ་བྱེད་པའི་རིགས་པ། ལྷས་ཀྱི་ཡན་ལག་དང་། ཉིང་ལག་
 རྒྱུ་སྐྱེས་བྱེད་པ་ལ། ཅ་རྒྱུས་གཅིག་ལྷས་མི་ཚོག་པར་ལྷས་ལ་རྒྱས་
 རྒྱགས་དགོས་ལ། རང་རེའི་རྒྱས་རྒྱགས་ཡོད་ཚད་བཟང་བརྟུང་ལས་
 རྟུང་བ་ནི། ལྷས་པའི་རིགས་པ། བྱ་བ་བྱེད་ཚུལ་ལ་རང་གི་སྤྱན་མོང་མ་
 ཡིན་པའི་བྱ་བ་བྱེད་ཚུལ་དང་། ཚོས་གཞན་དང་སྤྱན་མོང་བའི་བྱ་བ་
 བྱེད་ཚུལ་གཉིས་ཡོད་པས། གོང་སྒྲོས་འདྲུ་བྱེད་དེ་དག་གིས་ཟས་
 རིགས་སྣ་ཚོགས་ལས་བཟུང་དང་རྒྱས་པ་སྤངས་ཏེ། ཅ་རྒྱུས་དང་སྤྱན་
 མོང་གི་བྱ་བ་ཡན་ལག་རྒྱུ་སྐྱེས་བྱེད་པ་ལ་པན་འདོགས་བཞིན་པ་སྟེ།
 མདོ་དོན། འདྲུ་བྱེད་དེ་དག་གིས། ཟས་རིགས་མི་གཅིག་པ་དག་ལས་
 བཟུང་བཟང་བ་དང་རྒྱས་རྒྱགས་ཆེ་བ་ཅི་ཡོད་བཏོན་ཏེ། ལྷས་ལ་རྒྱས་
 རྒྱགས་སྟོན་རྒྱ་ནི་འདྲུ་བྱེད་རྣམས་ཀྱི་བྱ་བ་གཙོ་བོ་ཡིན་པས་བྱ་བ་བྱེད་
 པའི་རིགས་པའོ།

གཉིས་པ་ནི། རྒྱས་པའི་ལྷ་ཚོགས་མཐུན་བྱེད་ཀྱི་སྐྱེ་བགས་སུ།
 ཅ་རྒྱུས་མཉམ་མཐུན། རང་ཁོད་ཀྱི་དོན་སྟོན་ལ་སོགས་པ་རྣམས་རང་
 གནས་སུ་འཆིང་བྱེད་དང་། བགས་པའི་ནང་དོས་ཀྱི་ལྷས་ལ་པན་

འདོགས་བྱེད་ཀྱི་བྱ་བ་རྣམས་ནི་མ་ཐུང་པའི་ཤ་སྐྱི་ཡིན་ལ། རང་རེའི་
གཟུགས་ཕྱང་དུ་གྱུབ་པའི་རུས་པ་ཆེ་ཆུང་སོགས་གྲངས་མང་ཉུང་
འཆམ་ཞིང་ཆད་དང་ལྡན་པ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་། མ་ཐུང་པའི་ཤ་སྐྱི་མེད་ན་
རུས་པ་རྣམས་པན་ཚུན་འབྲེལ་མ་ཐུང་བྱེད་ཚུལ་མེད་པས། འདིའི་ཐུན་
མོང་མ་ཡིན་པའི་མ་ཐུང་པའི་བྱ་བ་ཤ་སྐྱིས་བྱེད་པས་འདི་ཡང་བྱ་བ་བྱེད་
པའི་རིགས་པའོ། །

གསུམ་པ་ཁྲག་གི་ཤ་སྐྱི་མེད་ན། བཟའ་བརྟུང་ལས་སྤངས་པའི་
རུས་ཤུགས་ཀྱི་རྩ་ས་དང་། དབྱགས་དབྱུང་རུབ་ཀྱི་བྱེད་པས། དབྱགས་
གཞན་དང་ཐ་དད་དུ་བྱེས་པའི་སློག་འཛིན་ཀྱི་ཆུང་སོགས་ཡོད་ཀྱང་། དེ་
གཟུགས་ཕྱང་གི་ཆ་སྟོད་སྤྲད་ཀྱན་ཏུ་གང་སྐྱར་སྐྱར་དང་ཞིབ་ཆགས་པོ་
ཐོག་དབྱམ་མི་བྱུང་པས། ཁྲག་རྒྱན་སྟོང་ནས་པར་ལུས་སྟོང་ལ་འབྱུང་
པའི་ཁྲག་ཅ་དང་། ལུས་བྱིངས་ནས་ཚུར་སྤྱད་པའི་ཁྲག་ཅ་བཅས་ནི་
ཁྲག་གི་ཤ་སྐྱིའི་ཆ་ཤས་གལ་ཆེན་ཞིག་སྟེ། མདོར་ན། སློག་ལྡན་སེམས་
ཅན་གྱི་སྟོང་འཕར་ལྡིང་གི་བྱེད་པའོ། འགྲུལ་ཤུགས་ལ་བརྟེན་ནས་
ཁྲག་འབྱུང་འཐེན་བྱེད་པ་ནི་བྱ་བ་བྱེད་པའི་དང་། གསོན་ཤུགས་ལྡན་

པའི་སྟོག་སྟོང་རང་ཉིད་གྲུབ་ཅམ་ནས་འཕར་སྡེང་གི་ངོ་བོར་གནས་པ་ནི་
ཆོས་ཉིད་ཀྱི་དང་། དེའི་འོག་ཏུ་ཁྱེད་ཅམ་ཁྱེད་སྟོང་ཀྱི་ཅ་རྒྱས་ཀྱིས་
ལུས་ཀྱི་ཆ་སྟོང་སྟོང་ཀྱན་ཏུ་བྱངས་ཁྱེད་འབྲེལ་པ་ནི་བྱ་བ་བྱེད་པའི་
རིགས་པས་འཆོལ་ཚུལ་ལོ། །

བཞི་པ་ཅ་རྒྱས་ཀྱི་བྱེད་པ་ངེས་པར་དགོས་ཚུལ་ནི། ཡན་ལག་
ཅན་ལུས་བྱེད་ས་དང་། ཡན་ལག་མགོ་བོ་དང་མགྱིན་པ། ལྷང་བ་དང་
ལག་པ། ཉིང་ལག་སོར་མོ་དང་ལག་མཐེལ་བཅས་གཡོ་འགྲུལ་གསོན་
པོའི་ཤྱགས་ཅན་དུ་བྱེད་པ་དང་། ལུས་ལ་བས་བརྩུད་འཛེན་པ་དང་།
སྟོང་ནས་ཁྱེད་འབྲུད་འཐེན་བྱེད་པ། མིག་འགྲུལ་ཏེ་གཟུགས་སྤྲ་རགས་
ལ་ལྟ་བ། ཡས་མཚུ་དང་མས་མཚུ། ལྟེ་དང་སྐྱན་སོགས་འགྲུལ་ཏེ་སྐྱད་
བརྩ་སྟོར་བ། མདོར་ན། ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་གང་ཞིག་ལས་གཡོ་འགྲུལ་ཆེ་
ཆུང་ཅི་ཞིག་བྱང་བ་ཐམས་ཅད་ཅ་རྒྱས་སམ་ཤ་གནད་ཀྱིས་བྱེད་དགོས་
པས་བྱ་བ་བྱེད་པའི་དང་། བྱ་བའི་དགོས་མཁོ་དེ་འབྲེལ་ཆེད་ཅ་རྒྱས་མི་
འབྲེལ་བ་དུག་བརྒྱ་ལྟག་གྲུབ་པའང་། འཛིག་ཏེན་ལ་སྤང་བའམ་གྲགས་པའི་
ཆོས་ཉིད་དོ། །

ལུ་པ་དབང་ཅའི་ཤ་སྤྱིའི་ནང་ཆ་གང་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་དབང་ཅ་རྣམས་
 གྲང་ཡོད་ལ། གོང་དུ་སྒྲོས་ཟིན་ལྟར། ལུས་ཀྱི་ཡན་ལག་དང་ཉིང་ལག་
 གཡོ་འགུལ་བྱེད་པའི་ཅ་རྒྱས་ཀྱི་རྒྱས་པ་ཐམས་ཅད་གྲང་རང་དབང་
 གིས་མིན་པར་ཤྲད་པས་བཀའ་རྒྱ་འབྱོར་བ་ལ་སྒྲོས་པ་ནི། སྒྲོས་པའི་
 རིགས་པ་ཡིན་ལ། ཤྲད་པས་བཀའ་རྒྱ་གཏོང་བ་བྱ་བ་བྱེད་པའི་དང་།
 དབང་ཅས་ལུས་ཀྱི་མ་ལག་ཐམས་ཅད་ལས་གནས་ཚུལ་རྒྱས་ལོན་
 བྱས་ཏེ། ཤྲད་པར་བརྟེན་འཕྲིན་བསྐྱེལ་བའི་བྱ་བ་མ་བྱས་ན་ཤྲད་པས་བརྟེན་
 འཕྲིན་ལེན་པའི་བྱ་བ་བྱེད་དུ་མེད། ཤྲད་པས་བརྟེན་མ་སྤངས་པར།
 ལུས་ཀྱི་མ་ལག་དེ་དག་གང་ལ་གང་དགོས་ཀྱི་བཀའ་རྒྱ་གཏོང་ཚུལ་
 མེད་པས་དབང་ཅས་ནི་ཤྲད་པར་བརྟེན་འཕྲིན་བསྐྱེལ་བའི་བྱ་བ་བྱེད་
 ཏོ། །དེས་ན་མིག་དང་ན་བ་དང་། ལྷ་དང་། ལྷེ་དང་། ལུས་ཏེ་དབང་བོ་སོ་
 སོས་གང་སྤྱོད་བ་ཐམས་ཅད་དབང་ཅའི་སྒྲོམ་གཞི་འདི་བརྒྱད་ནས་ལས་
 བྱེད་པའོ། །

དུག་པ་མན་བུའི་ཤ་སྤྱིའི་ཆ་ཤས་སུ་ལིམ་གྱི་སྒྲོད་དང་། ལིམ་གྱི་
 གཤེད། གཤེད་རྩས་རྣམས་ཁྲག་ཅ་གཉིས་སུ་ཕྱིར་སྒྲོག་བྱེད་པ་དང་།

ལིམ་གྱི་གཤེར་ཁུ་གཙང་བཟོ་བྱེད་མཁན་ལིམ་གྱི་ཆུ་བྱ་བཅས་ཡོད་
 ལ། ལུས་སྟོད་སྦྱང་ཀུན་ལ་ཁྲག་ཅ་སྤ་རགས་མང་བོས་སྒྲབ་པ་དང་།
 དབུགས་དབྱུང་རྩ་བ་གྱི་བྱེད་པ་སྦྱར་ལ་སྦྱིན་པ་ཡོད་ཀྱང་། ཆུ་བྱའི་ཤ་
 སྦྱིའི་བྱ་བའི་ཡན་ལག་མ་ཆང་ན་བས་བཅུད་གྱི་རྩ་སྤ་སྤུམ་ཁྲག་དང་ཆེ་
 བསྐྱེད་ལ་གྱིས་སྦྱེ་རྩ་ལ་སྤ་གཟུགས་རེ་རེར་བད་ཀར་རྒྱ་མི་བྱུ་། དེའི་རྒྱ་
 མཆན་ནི་ཁྲག་ཅ་སྤ་ཤོས་དག་ལ་ལིམ་Limཟེར་བའི་ཁ་དོག་མེད་པའི་
 གཤེར་དགོས་ལ། དེས་ཁྲག་ཅ་ཤིན་ཏུ་སྤ་བ་སྤུམ་སྤུ་ཁྲག་འཁོར་རྒྱ་ག་
 གི་རྒྱ་བྱེད་པ་ལ་སྟོས་པ་ནི་སྟོས་པའི་རིགས་པའམ་རྒྱ་ཆོགས་གངས་
 ཆང་གི་རིགས་པས་ཀྱང་འབྱུང་ལ། དེས་ན་ཆུ་བྱའི་ཤ་སྦྱིས་སྦྱེ་རྩ་ལ་སྤ་
 སྤང་རེ་རེ་བརྟམ་སྟེ་བས་བཅུད་འགྲེམ་པའི་ལས་བྱེད་པ་བྱ་བ་བྱེད་པའི་
 དང་། ཁྲག་ཅ་སྤ་ཤོས་དག་ལའང་གྲིམ་སྤ་Lymphཟེར་བའི་ཁ་དོག་
 མེད་པའི་གཤེར་རང་ཆས་སྤུ་ལྡན་པ་ནི་ཆོས་ཉིད་ཀྱི་རིགས་པའོ།།

གལ་ཏེ་སྟོག་འཛིན་རྒྱུ་མེད་ན་ཁ་བས་ཇི་ཅམ་བས་ཀྱང་མི་པན་
 པས། བས་བཅུད་བཟང་བོ་བེད་སྟོད་བྱེད་པ་ལ་ངས་པར་སྟོག་འཛིན་
 རྒྱུ་མཁོ་བ་ཡང་ཆོས་ཉིད་ཡིན་ལ། ཡིན་ནའང་། སྟོག་འཛིན་རྒྱུ་། རྒྱུ་

རྩམ་གཞན་དང་འབྲེས་ནས་ཡོད་པ་ལ། དེ་གཉིས་དབྱེ་བལོ་འབད་མེད་
 དུ་བྱེད་པ་དང་། ལུས་ལ་ཕན་པའི་སློབ་འཛིན་རྒྱུ་། རྒྱུ་རྩམ་གཞན་
 དང་ཐ་དད་དུ་བྱེ་སྟེ་ཁྲག་གི་ནང་འབྲེན་པ་དང་། རྒྱུ་རྩམ་ངན་པ་ཀར་
 རྩོན་ཁྲེལ་ཨོ་སྟེ་བྱེ་རོལ་དུ་དབྱུང་བའི་བྱ་བ་དུ་མ་ཞིག དབུགས་གཏོང་
 ལེན་ལྟ་བུ་བྱེད་པ་ལོ་གཅིག་གིས་བསྐྱབ་ཀྱས་པ་དེའི་བྱིར། དབུགས་
 དབྱུང་རྒྱུ་བྱེད་པའི་སློམ་གཞིའི་ཆ་ཤས་སུ་སྒྲ་དང་། མགྱོན་པ་དང་།
 རྒྱུ་རྒྱའི་སྒྲ་བྱ་དང་། རློ་བ་དང་། རློ་སྒྲག་བཅས་བྱུ་བ་པའང་སུས་ཀྱང་
 ཆེད་དུ་མ་བསྐྱོན་མ་བྱས་པར་གནས་པའི་ཆོས་ཉིད་དུ་སེམས་སོ། །

སྒྱིར་བཏང་སློམ་གཞི་པལ་མོ་ཆེ། དབང་ཅའི་སློམ་གཞི་དང་སློམ་
 གཞི་གཞན་གྱིས་ཤུགས་རྒྱུན་ནམ་ཁ་ལོ་སྒྱུར་བཞིན་ཡོད་མོད། འོན་
 ཀྱང་། སློམ་གཞི་དེ་ནམས་གྱི་བྱེད་ལས་གྱི་ཆ་དག་གཞི་རྒྱུན་ལྡན་མིན་ན་
 ལུས་སྤང་བདེ་ཐང་མི་འབྱུང་བས། དེ་དག་གི་ཆ་དག་གཞི་རྒྱུན་ལྡན་ཡིན་
 མིན་ལ་ཞིབ་གཤེར་བྱེད་མཁན་ཞིག་དགོས་ལ། དེའི་ཆེད་དུ་འེན་ཁོ་ཁ་
 རའིན་གྱི་མན་བུས་ཉོར་མོན་Hormoneཞེས་པའི་རྒྱལ་རྩམ་
 བསྐྱེད་བསྐྱོན་གྱིས་དེ་ནམས་གྱི་བྱེད་ལས་གྱི་ཆ་དག་གཞི་རྒྱུན་ལྡན་ཡིན་

མིན་ལ་ཞིབ་གཤེར་བྱས་ཏེ། རང་གིས་བསྐྱེད་བསྐྱུན་བྱས་པའི་ཉིང་
 མོན་སྟེང་ཁྲག་གི་རྒྱན་བཟང་ཁྲག་ཅ་རྣམས་སུ་ཆོད་གཞིའི་རན་པོར་
 འགེམ་པར་བྱེད་པ་ནི། འེན་ཏོ་ཁ་རའེན་གྱི་ཚན་བྱའི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་
 པའི་བྱེད་ལས་སུ་ངས་པས་བྱ་བ་བྱེད་པའི་རིགས་པའོ།།

འཆོ་བའི་ཁོད་ལུས་ཀྱི་ཚྭ་ལ་བ་ཆེ་ཕ་སྒྲ་ཆོགས་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱེ་
 རྒྱལ་ཕ་གཟུགས་དང་ཤ་སྐྱེ་མང་པོ་ཞིག་ཅུད་ཐོས་སུ་འགོ་བཞིན་པ་ནི་
 གནས་པའི་ཆོས་ཉིད་ཡིན་ལ། སྐྱེ་འཕེལ་གྱི་བྱེད་ལས་ཀྱིས་སྐྱེ་རྒྱལ་ཕ་
 གཟུགས་དང་ཤ་སྐྱེ་མང་པོ་ཞིག་བསྐྱར་བཟོ་བྱས་ཏེ། ཁ་སྐྱོང་བྱེད་
 བཞིན་ པ་ནི་བྱ་བ་བྱེད་པའི་དང་། བསྐྱར་བཟོའི་ལས་འདི། སྤྲེལ་ལམ་
 སྐྱེ་རྒྱལ་ཕ་གཟུགས་ཤིན་ཏུ་མང་པོ་ཞིག་གིས་སྐྱུན་བཞིན་ཡོད་པས།
 བསྐྱེད་ཚུལ་འདི་ལ་ནི། ཆོན་རིག་པས། སྤྲེལ་ལམ་སྐྱེ་རྒྱལ་ཕ་གཟུགས་
 མང་པོ་ཞིག་གིས་རང་དང་འདྲ་བའི་སྐྱེ་རྒྱལ་ཕ་གཟུགས་བསྐྱེད་ཚུལ་
 ཡིན་ཞེས་ཟེར་བ་ཡང་། ཉང་བས་རྒྱ་མེད་དང་མི་མཐུན་པའི་རྒྱ་ལས་སྐྱེ་
 བར་འདོད་པའི་ལོག་རྟོག་དགག་ཚུལ་དང་མཐུན་ཞིང་སྟོས་པའི་རིགས་
 པ་དང་ཡང་མི་འགལ་ལ། ད་དུང་ལུས་ཀྱི་སྐྱེ་འཕེལ་གྱི་བྱེད་ལས་ལ་

བཏེན་ནས་རིགས་རྒྱུད་བསྐྱེད་བསྐྱིད་དགོས་པས། དེའི་ཆེད་དུ། མོའི་
 སྒྲོམ་གཞིའི་ཆ་ཤས་སུ་མོ་མཆན་དང་། མོའི་བསམ་བསེའུ་དང་།
 ཁམས་དཀར་གྱི་རྒྱ་ལམ་སོགས་གྲུབ་ལ། མོའི་སྒྲོམ་གཞིའི་ཆ་ཤས་སུ་
 བྱ་སྒྲོད་དང་། མོ་མཆན་དང་། མོའི་བསམ་བསེའུ་དང་། ཁམས་དཀར་
 གྱི་རྒྱ་ལམ་སོགས་གྲུབ་པའང་ནང་བ་སངས་རྒྱས་བས་བཞེད་པའི་
 དབང་དུ་བཏང་ན། ཆོས་རྣམས་ཀྱི་རང་རང་གི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ངོ་
 བོ་འཛིན་ལུགས་ཡིན་པས། ཆོས་ཉིད་ཀྱི་རིགས་པར་སྤྱད་རིགས་སོ། །

དགས་པ་ལ་མ་བྱུང་སྐབས་དགས་པའི་སྐྱེ་རྒྱལ་སྤྱ་གཟུགས་
 རྣམས་ཀྱིས་སྐྱེ་རྒྱལ་སྤྱ་གཟུགས་དུ་མ་གསར་སྐྱོན་བྱས་ཏེ། མ་གསོ་
 བར་བྱེད་པ་ལྟ་བུ་ལ་མཆོན་ཏེ་འཆད་ན་ཡང་། སྐྱེ་རྒྱལ་སྤྱ་གཟུགས་དུ་མ་
 གསར་དུ་འབྱུང་བ་དགས་པའི་སྐྱེ་རྒྱལ་སྤྱ་གཟུགས་ལ་རེག་ལས་པ་ལྟ་
 བྱ་སྒྲོས་པའི་རིགས་པ། དགས་པའི་སྐྱེ་རྒྱལ་སྤྱ་གཟུགས་ཀྱིས་མ་གསོ་
 བྱེད་ཀྱི་སྐྱེ་རྒྱལ་སྤྱ་གཟུགས་དུ་མ་གསར་དུ་སྐྱེད་པ་ནི་བྱ་བ་བྱེད་པའི་
 རིགས་པ། དགས་པ་ལ་མ་བྱུང་སྐབས་དགས་པའི་སྐྱེ་རྒྱལ་སྤྱ་གཟུགས་
 རྣམས་ཀྱིས། སྐྱེ་རྒྱལ་སྤྱ་གཟུགས་དུ་མ་གསར་བཟོ་བྱས་ཏེ། མ་གསོ་

བར་ཕྱ་མཐོང་མེའེལ་དང་འབྲུལ་རིགས་སྣ་ཚོགས་བེད་བཅད་དེ། ཞིབ་
འཇུག་གིས་གཏན་ལ་ཕབ་སྟེ་བཤད་པ་ལྟ་བུ་ནི། ནང་རིག་སྣ་བས་
གཞལ་བྱའི་གནས་གང་ཞིག་དེ་ལྟར་ཁས་སྦྱང་རུང་མི་རུང་མངོན་སུམ་
དང་། དངོས་པོ་སྟོབས་ལྷགས་ཀྱི་རྗེས་དཔག་དང་། ཡིད་ཆེས་རྗེས་
དཔག་སྟེ། ཚད་མ་གསུམ་གྱིས་དབྱད་ནས་གཏན་ལ་ཕབ་པ་ལྟར་འཐད་
སྒྲིབ་ཀྱི་རིགས་ལ། དགས་པའི་སྟེ་རྩལ་ཕྱ་གཟུགས་རྣམས་ལ་སྟོན་ཆར་
མ་རྒྱང་ན་དེ་དག་ལ་གདོན་མི་བ་བར་སྟེ་རྩལ་ཕྱ་གཟུགས་དུ་མ་བསྐྱར་
བཅོ་བྱེད་པའི་རྣམ་པ་རང་ཆས་སུ་ཡོད་པ་ནི་ཆོས་ཉིད་ཀྱི་རིགས་པའོ།

དེ་བཞིན་སྟེ་རྩལ་ཕྱ་གཟུགས་ཀྱི་ལྷན་པས་ཀྱང་། སྟེ་རྩལ་ཕྱ་
གཟུགས་རང་ལ་ཉེ་བར་མཁོ་བའི་རྣམ་སམ་བས་བཅུད་ཐམས་ཅད་ནང་
འདྲན་བྱེད་ཅིང་། དེ་ལ་མི་མཁོ་བའི་སྟོགས་རོ་བྱེ་རུ་འདེད་པ་ཡིན་ཟེར་
པ་སོགས་གཞན་དང་གཞན་ལའང་། རིགས་པ་བཞིས་དཔྱོད་ཚུལ་གྱི་
རྣམ་གཞག་རྩལ་འདུ་བ་མེད་མོད། འོན་ཀྱང་། ཚན་རིག་པས་བཤད་
ཚུལ་འགའ་ཞིག་ཞིབ་ཚགས་པས་རང་རེས་ཀྱང་ལྟ་བ་མཐོགས་འཛིན་
གྱིས་ལས་ལ་མ་ཞུགས་པར་ལེགས་ཆ་ལེན་དགོས་པ་ཤིན་ཏུ་མང་། དེ་

ལྟར་ལ་སྒྲིའི་ངོ་བོ་ཐ་དད་ཅིང་བྱེད་ལས་མི་འདྲ་བ་དེ་དག་ཕྱང་པོར་རམ།
 གོང་བྱ་གཅིག་ཏུ་གྱུར་པས། མིག་དང་། སྒྲིང་དང་། སྒྲིང་དང་། མཆིན་
 བ་སོགས་འདུས་ཏེ་འཆར་ཅན་གྱི་སྒྲིག་གཞི་ལྟ་བུའི་དོན་སྟོན་གྱུ་བ། དེ་
 རྣམས་འཆོགས་པ་ལས་སྒྲོམ་གཞི་གྱུ་བ། སྒྲོམ་གཞི་རྣམས་ཕྱོགས་
 གཅིག་ཏུ་འདུས་པ་ལས་གཟུགས་ཀྱི་ཕྱང་པོ་གྱུ་བ། དེས་ན་ཆོན་རིག་
 མཁས་ཆེན་ཆོས་དངོས་སུ་ཁས་ལེན་མིན་ངེ་ལྟར་ཡང་། རྣང་བའི་
 རིགས་པའི་འགྲོས་ཀྱིས་དབྱུང་ན། སྒོག་ལྷན་གྱི་མཆོན་གཞི་འཕེལ་དེའི་
 བཏགས་དོན་བཅའ་སྟེ། མཐར་ཆེད་པ་ནི་སྒོག་གི་ཆད་ཆུང་ཤོས་ཏེ་སྒྲི་
 རྩལ་སྒྲིག་གཟུགས་སམ་སྒྲིལ་རྩལ་ཞེས་པ་འདི་ཆེད་པ་ནི་འོས་མེད་གྱི་
 རིགས་པས་གྱུ་བ་ལ། ཡང་དེ་ཏ་ཅང་གཟུགས་སྒྲིལ་ཤོས་ཤིག་ལ་གཏུགས་
 པ་ནི། རྣང་བ་སངས་རྒྱས་པས་གཟུགས་ཀྱི་ཆུང་མཐའ་འཕེལ། ཆུང་དུའི་
 མཐར་ཐུག་རྩལ་སྒྲིལ་རབ་ལ་གཏུགས་པ་དང་ཕྱོགས་མཚུངས་ཀྱང་ཆ་
 ཐམས་ཅད་དུ་འདྲ་བ་མ་ཡིན་ཏེ། རྣང་བས་མངོན་པ་མངོན་ལས། སྐད་
 ཅིག་སྒྲིལ་རབ་རྩལ་དང་ནི། །རྩལ་སྒྲིལ་དང་ནི་དེ་བཞིན་དུ། །ལྷགས་ཆུ་རི་
 བོང་ལྷག་དང་སྒྲིང་། །ཉི་ཟེར་རྩལ་དང་སྒོ་མ་དང་། །དེ་བཞིན་ལྷགས་

དང་དེ་བཞིན་ནས། །སོར་ཆིགས་ཞེས་བྱ་གོང་བདུན་སྒྱུར། །ཞེས་
 གསུངས་པ་ལྟར། སོ་སོ་སྐྱེ་བོ་ལ་སྤང་བའི་གཟུགས་སྤྱོད་ཞིག་གཞིར་
 བྱས་ནས། དེ་ག་རང་སྤྱི་ནང་གི་རྒྱུན་གྱིས་མ་བསྐྱར་བའི་སོ་སོ་སྐྱེ་བོའི་
 སྐྱོ་དེ་ཉིད་གྱིས་ཆ་ཤས་སོར་སོར་བསལ་བའི་མཐར་ཐུག་པ་དེ་ལ་རྩལ་
 སྤྲོ་བ་ཅེས་བརྗོད་ལ། རྩལ་སྤྲོ་སྤྱོད་བའམ་ཚན་རིག་པས། ཨེ་ཤོ་མ་མམ་
 ཉེ་བའི་རྩལ་སྤྲོ་ཁུལ་ཨག་སྤྱོད་སྤྱོད་གཟུགས་གང་ཞིག་ཡིན་ཀྱང་། རྩལ་
 སྤྲོ་ཞིག་ཆེས་ཡར་ཐོན་ཅན་གྱི་རྩལ་རྩལ་སྤྱོད་ཆས་ཤིག་གིས་ལྷན་
 རྒྱུར་སྤྱིར་མང་བོར་ཆེ་རུ་བཏང་སྟེ། ད་གཟོད་ཆ་དང་ཆར་སྤྱིས་ལ། དེ་
 ཡང་དབྱེ་བཞོ་བྱེད་དུ་མེད་པའི་ཆུང་མཐར་ཅམ་ལ་བྱེད་པ་མིན་པར།
 ཁམས་སམ་རྩལ་རིགས་མི་འདྲ་བས་དབྱེ་བསལ་བྱ་མ་རུས་པ་ལ་
 བཤད་པ་སོགས་ལུགས་དེ་གཉིས་ཀྱི་དགོས་དམིགས་ཀྱང་གཏན་མི་
 འདྲ་བ་སྤྱར་ཡང་བཤད་ཟིན་ཏོ། །

རྩལ་སྤྲོ་སྤྱོད་བའམ་ཚན་རིག་པས། ནང་བ་སངས་རྒྱས་བའི་
 གཞུང་ལུགས་ཀྱི་བཤད་སྟོལ་ལྟར་གཟུགས་ཤེས་སྤྲོ་མིན་འདུ་བྱེད་
 གསུམ་ལས། ཉི་ཆེ་བའི་གཟུགས་ཤིག་མ་གཏོགས། དངོས་བོ་གཞན་

གཉིས་ད་དུང་དབྱུང་གཞིའི་ཡུལ་ཅམ་དུ་ཡང་འགོད་མ་རྒྱས་པ་ནི། ད་
 དུང་ནང་བ་སངས་རྒྱས་པ་ལ་ལྟོས་ཏེ་སྒྲོ་གྲོས་གཞོན་པའི་རྟགས་སུ་
 མཐོང་ལ། འགྲོ་བ་མའི་ཆེ་སྒོག་གི་རྒྱན་གྱི་ཡ་མཐའ་ནི་ཏ་ཅང་དུས་ཟུང་
 དུ་ཞིག་སྟེ། མི་ལོ་ས་ཡ་མང་བོ་སོང་བའི་གོང་རོལ་དུ་མཆོ་ནང་དུ་
 འཆག་པའི་འབྲུ་སྟོན་གྱི་ཆེ་སྒོག་དེར་གཏུག་ཡོད། དེ་ཡང་ཡར་དེད་ན།
 མཆོ་ནང་དུ་སྐྱེས་པའི་རྩ་ལྷུ་མ་གྱི་སྐྱེ་རྩལ་སྤྲ་གཟུགས་ལས་འོས་མེད།
 དེ་ནི་ནང་བ་སངས་རྒྱས་པས། འཁོར་བའི་ཡ་མཐའ་ལ་ཐུག་པ་མེད་པར་
 གསུངས་པ་དང་། རྣམ་འགྲེལ་ལས། རྣམ་ཤེས་མིན་པ་རྣམ་ཤེས་
 གྱི། །ཉེར་ལེན་མིན་པའི་ཕྱིར་ཡང་འབྲུག། །ཅེས་རྣམ་ཤེས་གྱི་རྩ་རྒྱན་
 མ་ཡིན་པས། རྣམ་ཤེས་གྱི་ཉེར་ལེན་མི་བྱེད་པར་གསུངས་པ་དང་བར་
 བྱེད་ཏ་ཅང་ཆེ་བར་སྒྲུང་། ཁོ་བ་ཆོས། རང་ཉིད་སྐྱེ་འཕེལ་གནས་གསུམ་
 ལ་པན་འདོགས་བྱེད་རང་ཆས་སུ་ལྡན་པའི་དངོས་པོ་ཞིག་ལ་སྒོག་ལྡན་
 ཞེས་བརྗོད་ལ། རང་རེ་ནང་བ་སངས་རྒྱས་པས། དེ་ལྟ་ན་རང་ཉིད་སྐྱེ་
 འཕེལ་གནས་གསུམ་ལ་པན་འདོགས་བྱེད་རང་ཆས་སུ་ལྡན་པའི་ཅི་
 ཤིང་སོགས་ཀྱང་སྒོག་ལྡན་དུ་འདོད་དགོས་ན། དེ་ལ་སྒོག་དང་མི་ལྡན་

ཏེ། ཅི་ཞིང་སོགས་ལ་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་རྟེན་མེད་པའི་ཕྱིར་ཏེ། མངོན་པ་
མཛོད་ལས། སྟོག་ནི་ཆེ་ཡིན་ངོད་དང་ནི། །རྣམ་ཤེས་རྟེན་གང་ཡིན་
པའོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར་ན་མ་ཁྲབ་ཟེར་བར་སྤང་།

ཤུག་གོས་མེད་སེར་སྒྱུ་དག །མིག་དང་རྣ་བ་ཡིད་འཛིན་པ། །དེ་
ཕྱིར་ཐུབ་པའི་གཞུང་ལུགས་སྟེ། །ཞེས་གསུངས་པའི་གཞུང་འདི་སྟོན་
ཕྱི་རོལ་ཟུ་སྟེགས་པ་དང་ནང་བ་སངས་རྒྱས་པ་གཉིས་ཀྱི་རྟེ་བག་གམ་
ཁྲད་པར་འབྱེད་བྱེད་ཅིག་ཡིན་མོད། འོན་ཀྱང་ད་ཆ། ཤུག་རྩལ་སྟོན་སྟེ་
བ་དག །མིག་རྣ་འཕྲུལ་རིགས་ཡིད་འཛིན་པ། །དེ་ཕྱིར་ཐུབ་པའི་གཞུང་
ལུགས་སྟེ། །ཞེས་པ་ལྟ་བུར་དོན་ཐོབ་ཏུ་གོ་ནའང་བྱུང་སྟེ། ཕྱི་རོལ་བའི་
གྲུབ་མཐའ་ནི། ཡུལ་ལ་དཔྱོད་ཚུལ་གྱི་ཐད་ནས་བསམ་ན་ལྟག་ཚུ་ཆད་
པའི་རྗེང་བུ་ལྟར་རམ་ནམ་རིང་སྤྱང་བྱུང་གིས་མ་འཁྱོལ་བའི་རྣམ་ཐར་དུ་
གསལ་ལ། ད་པན་ཆན་རིག་མཁས་ཆེན་རྣམས་ཀྱིས་སོ་སྟེ་རང་ག་བའི་
ཐག་བཅས་ཀྱི་མིག་སོགས་ཆེས་ཡར་ཐོན་ཅན་གྱི་རྩལ་རྣམས་སྟོན་ཆས་
ཞིག་གིས་ལུགས་རྟེན་བཟོས་ཏེ། དུས་ལུན་སྐར་ཆ་གཅིག་གི་ལུན་ལྟ་
བྱ། དེ་ལས་ལྷན་ས་ཡ་དུང་ཕྱིར་མང་བོར་ཐེ་རིང་དུ་བཏང་བ་དང་། དེ་

བཞིན་རྩལ་སྤྲོ་མོ་ཞིག་ཀྱང་། ལྷ་བ་རྒྱ་ཆེར་སྤར་བ་ལྷ་བུའི་རྒྱེན་གྱིས་
 བསྐྱར་ཏེ། དབང་བོ་ལྷའི་རྩ་བ་གོད་དང་། དེའི་སྤྱོད་ལུལ་ག་ཟུགས་
 སོགས་ཀྱི་ཆ་ཤས་སྤྲོ་ཞིང་སྤྲོ་བའི་གསང་བ་འགའ་རྙེད་པ་ལ། རོ་མཆར་
 མད་དུ་བྱུང་ཞེས་བསྟོད་རིགས་ཀྱང་། ད་དུང་ཆེ་མ་མི་སྤྲོ་བར་ཡིད་དང་
 རྣམ་པར་ཤེས་པ་དང་། དེའི་སྤྱོད་ལུལ་གྱི་ཆོས་ལ་དབྱེད་པའི་སྒོ་མོ་
 འབྱེད་པའི་དོན་དུ་འབད་རྩོལ་བསྐྱར་མ་བརྟེན་དགོས་པར་མ་ཟད། སྒོ་མ་
 སྟོབས་ལས་བྱུང་བའི་ཉིང་རེ་འཛིན་དང་དེའི་སྤྱལ་སྤྱར་སྤྲོ་ཆོགས། རྣམ་
 འབྱོར་མངོན་སུམ་དང་ཟག་མེད་མངོན་ཤེས། ཆོ་འཕྲུལ་ཡ་མ་བྱུང་
 བརྒྱད་སོགས་རང་ཉིད་གྱིས་མ་མཐོང་བ་རྒྱ་མཆན་དུ་བྱས་ནས་ལོ་
 རྒྱུའི་ཡིག་ཆ་རྣམས་ནག་བསུབ་བྱེད་པ་དང་། གཞན་གྱིས་ཟེར་ཆད་
 རྩོན་ཆོག་འབའ་ཞིག་ཏུ་སྤྱུབ་པའི་སྤྱུག་པའི་ཁྱ་ཚུགས་བྱར་མི་རུང་ངོ་། །

ནང་བའི་ཆོས་ཀྱི་གནས་ལུགས་ལས་

འཕྲོས་པའི་བཤའ་བ།

དེ་ལ་འདྲིར་སྒྲིབ་ནང་བ་སངས་རྒྱས་པས། ཁམས་གསུམ་འཁོར་
བ་གང་དུ་སྒྲིས་ཀྱང་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཀྱི་རང་ལས་མི་འདུག་པས་སེམས་
ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་འཁོར་བའི་སྤྲུག་མཐའ་དག་ལས་ཐར་པའི་
སྒྲིབས་དམ་པ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕངས་འཕྲོ་བ་རྒྱ་ནི་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ་
བས་ན། རི་སྐད་དུ། མདོ་ལས། རེག་པའི་རྒྱུན་གྱིས་ཆོར་བ། ཆོར་བའི་
རྒྱུན་གྱིས་སྤེད་པ། སྤེད་པའི་རྒྱུན་གྱིས་ལེན་པ། ལེན་པའི་རྒྱུན་གྱིས་
སྤིང་པ། སྤིང་པའི་རྒྱུན་གྱིས་སྐྱེ་བ། ཞེས་སོགས་གསུངས་པ་ལྟར་
འཁོར་བར་འཇུག་ཕྱོག་གི་ཚུལ་ལ་མཁས་པར་བྱ་རྒྱ་ནི་གོལ་བ་དོན་
གཉེར་ནམས་ལ་མེད་དུ་མི་རུང་ཞིང་། དེ་ཡང་འཁོར་བར་འཇུག་པའི་
ཚུལ། ཡུལ་དབང་ནམ་ཤེས་གསུམ་འདུས་པ་ན་ཆོར་བ་བདེ་སྤྲུག་
སོགས་སྤོང་ལ། དེ་ལས་སྤེད་པ་སྐྱེ་ཞིང་། དེ་ལས་དོན་གཉེར་གྱི་ལེན་པ་
སྐྱེ་བས། དེ་དག་དང་མཚུངས་ལྡན་གྱི་སེམས་པ་འཇུག་པའི་དབང་གིས་

ལས་དུ་མ་གསར་དུ་བསགས་ཤིང་དེ་ལ་གསོས་བཏབ་ནས་བྱས་པ་
 མཐུ་ཅན་དུ་བྱས་ཏེ། སྐད་ཅིག་རེ་རེ་ལ་རྒྱན་ཅུང་ཟད་ཀྱང་འཆད་པ་མེད་
 པར་ཉེན་འབྲེལ་ཡན་ལག་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་སྒོ་ནས་འཁོར་བའི་བརྒྱད་མོ་
 རོ་ཚུན་གྱི་འཁོར་ལོ་ལྟར་འཁོར་ལ། དེ་ལས་ཐར་པར་འདོད་པ་རྣམས་
 ཀྱིས། འཁོར་ཚུལ་དེ་ལ་སྒྲོ་བ་བསྐྱེད། རང་རྒྱུད་ལ་ལེགས་པར་
 བཏགས། མི་དགེ་བའི་སེམས་དང་སེམས་བྱུང་མངོན་གྱུར་འགོག་བརྒྱ་
 ལ་མངོན་དུ་གྱུར་ཀྱང་སྒོ་གསུམ་དེའི་ཕྱོགས་སུ་མི་གཏོང་། དགེ་བའི་
 སེམས་དང་སེམས་བྱུང་མ་སྐྱེས་པ་སྐྱེ་བར་བྱེད། སྐྱེས་ཟིན་མི་ཉམས་
 ཤིང་གོང་ནས་གོང་དུ་སྤེལ་དགོས་ལ། དེ་ལྟར་བྱེད་ཤེས་པ་ཐམས་ཅད་
 སེམས་དང་སེམས་བྱུང་གི་རྣམ་གཞག་ཤེས་པ་ལ་རགས་ལས་སྟབས་
 མངོན་པའི་གཞུང་ལས་སེམས་དང་སེམས་བྱུང་གི་རྣམ་གཞག་རྒྱས་
 པར་གསུངས་པ་ཡིན་ནོ། །དེས་ན་འདིར་སེམས་དང་སེམས་བྱུང་གི་
 རྣམ་གཞག་འཆད་པ་སྟབས་སུ་བབ་མོད་ཀྱང་། དེ་དག་རྒྱས་ཤིང་རྒྱས་
 པ་གསུང་རབ་ན་གསལ་བས་དེ་ལས་ཤེས་པ་གནད་ཆེ་ལ། གཉེར་གྱི་ཁ་
 བྱང་ལྟ་བུའམ་ས་བཅད་མ་སྟོངས་ཅམ་ཞིག་ནི་འདི་ལྟར། ནང་བའི་

གཞུང་ལུགས་འགའ་ཞིག་ཏུ་གཙོ་བོ་སེམས་ཀྱི་གཞི། འཁོར་སེམས་
 བྱང་གི་གཞི། ཞེས་སེམས་དང་སེམས་བྱང་ལ་གཙོ་འཁོར་གྱི་ཐ་སྙད་
 མཛད། འཛིག་རྟེན་ན་རྒྱལ་བོའམ་གཙོ་བོ་གཅིག་ཉིད་ལ། ལས་ཀྱི་རྣམ་
 གངས་མི་འདྲ་བ་བྱེད་མཁན་གྱི་སྟོན་བོའམ་འཁོར་དུ་མ་བྱང་བ་ལྟར།
 ཡུལ་གྱི་ངོ་བོ་རང་སྟོབས་ཀྱིས་རིག་ཅིང་བག་ཆགས་གསོག་པའི་གཞི་
 བརྟན་པའི་གཙོ་སེམས་གཅིག་ཏུ་ལ། ཡུལ་གྱི་བྱང་པར་རམ་སྤྱ་རིས་སོ་
 སོར་འབྱེད་པའི་སེམས་ལས་འཕྲལ་དུ་བྱང་བའི་སེམས་བྱང་དུ་མ་
 དམིགས་པའི་ཆ་ནས་གཙོ་འཁོར་གྱི་ཐ་སྙད་མཛད་དམ་བརྟག་ སེམས་
 དང་། ཡིད་དང་། རྣམ་པར་ཤེས་པ་གསུམ་དོན་གཅིག་ཏུ་བཞེད་དོ། །དེ་
 ལ་དབྱེ་ན་མིག་གི་རྣམ་པར་ཤེས་པ་ནས་ཡིད་ཀྱི་རྣམ་པར་ཤེས་པའི་
 བར་དུག་ཡོད། དེ་དག་ཀུན་ལ་རང་རང་གི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བདག་
 རྟེན་དབང་བོ་སོ་སོར་ཡོད་དེ། མིག་གི་དབང་བོ་ནས་ཡིད་ཀྱི་དབང་བོ་
 བར་དུག་ཡོད་པའི་སྤྱིར། རང་གཞུང་འགའ་ཞིག་ཏུ། དབང་བོ་གཞན་
 གསུམ་གྱིས་ཡུལ་དང་སྤང་ནས་འཛིན་དགོས་ཀྱང་། མིག་རྣ་གཉིས་
 ཀྱིས་རང་ཡུལ་དང་སྤང་ནས་འཛིན་མི་དགོས་པར་གསུངས་པས། དེ་

ཞིག་དེའི་དབང་དུ་བཏང་ན། གཟུགས་ཅན་གང་ཞིག་གི་དབྱིབས་དང་ཁ་
 འོག་གིས་མིག་ཤེས་སྐྱེད་ཚུལ་ནི། རས་ཁའི་རི་མོའམ། གྲོང་འབྲེར་གྱི་
 དབྱིབས་བཀོད་དང་ཁ་འོག་མི་འདྲ་བའི་ཁང་བཙེགས་དུ་མས་གང་ཟག་
 གཅིག་གི་མིག་ཤེས་གཅིག་བསྐྱེད་པ་ཡོད་ལ། ཡིད་དུ་འོང་བའི་གསེར་
 སྐྱ་གཅིག་གིས་སྐྱེ་བོ་དུ་མའི་མིག་ཤེས་བསྐྱེད་པའང་ཡོད་དོ། །དེ་བཞིན་
 མ་འདྲེས་པའི་སྒྲིའི་བྱེ་བྲག་སྒྲ་ཆོགས་ཀྱིས་སྐྱེས་བུ་གཅིག་གི་མ་འདྲེས་
 པའི་ན་ཤེས་གཅིག་བསྐྱེད་པ་དང་། གར་མཁན་གཅིག་གི་སྒྲ་སྐད་སྙན་
 མོ་གཅིག་གིས་སྐྱེ་བོ་གངས་མེད་པའི་ཉན་ཤེས་སྐྱེད་པའང་ཡོད། དུལ་
 བ་མ་གསུམ་སྟེ་དེ་རོ་རེག་ནམས་ནི་དབང་བོ་དང་སྤང་ནས་འཆར་
 དགོས་པས་དུལ་གཅིག་གིས་ནམ་ཤེས་དུ་མ་སྐྱེད་པ་མེད་ལ། དེ་བཞིན་
 མ་འདྲེས་པའི་དུལ་བྱེ་བྲག་སྒྲ་ཆོགས་ཀྱིས་སྐྱེས་བུ་གཅིག་གི་མ་འདྲེས་
 པའི་ནམ་ཤེས་གཅིག་སྐྱེད་པའང་མེད་དོ། །སྐབས་སུ་བབས་པ་དབང་
 བོའི་མདོན་སུམ་བཤད་པ་ལ། གཟུགས་འཛིན་དབང་བོའི་མདོན་སུམ་
 ནས་རེག་བྱ་འཛིན་པའི་དབང་བོའི་མདོན་སུམ་བར། དབང་བོའི་མདོན་
 སུམ་ཞེས་བཏགས་དོན་ནི། བདག་སྐྱེན་དབང་བོ་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱེས་

བའི་མངོན་སུམ་ཡིན་པས་ན་དེ་ལྟར་བཏགས་པ་ཡིན་ལ། དེས་མཆོན་
 བས་དབང་ཤེས་ཟེར་བ་དང་། མིག་ཤེས་ན་ཤེས་ཟེར་བ་སོགས་ཀྱང་
 བདག་རྒྱུན་དེའི་སྒྲོན་ས་ཐ་སྙད་བཏགས་པར་གསུངས། སྤྱིར་སྒྲོ་ལྷའི་
 ཤེས་པ་དེ་དག་ལ་བདག་རྒྱུན་དམིགས་རྒྱུན་དེ་མ་ཐག་རྒྱུན་གསུམ་
 གསུམ་ཡོད་ཡོད། དམིགས་རྒྱུན་སོགས་ཀྱི་སྒྲོན་ས་བཏགས་ན་ནི།
 དབང་ཤེས་ཀྱི་ཡུལ་དང་ཡིད་ཤེས་ཀྱི་ཡུལ་སྤུང་མོང་བར་ཡོད་པས་
 དབང་ཤེས་ཞེས་བཏགས་པ་ལྟར་སྤུང་མོང་མ་ཡིན་པར་གོ་མི་རུས། དེ་
 བཞིན་དུ་མིག་ཤེས་ཀྱི་མཆོན་ཉིད་འཛོག་པ་ན། གཟུགས་ཁོ་ན་འཛིན་ལ་
 སྤྱ་སོགས་འཛིན་མི་རུས་པའི་བྱད་པར་ཀྱི་སྤྱིང་ནས་འཛོག་དགོས་དོན་
 རི། རང་གི་ངོ་བོ་སྤྱིང་བ་གསལ་རིག་གི་ཆ་དང་། ཡུལ་ཀྱི་རྣམ་ལྟན་དུ་
 སྤྱེས་པའི་ཆ་དག་ནི་ཡིད་ཤེས་ལའང་ཡོད་པས་དེའི་སྤྱིང་ནས་སྤུང་མོང་
 མ་ཡིན་པའི་མཆོན་ཉིད་གོ་བྱེད་དུ་འཛོག་མི་རུས་པས། དེས་དབང་
 ཤེས་སྤྱི་མ་བཞིའང་མཆོན་རུས་སོ། །

བདག་རྒྱུན་བྱེད་ཚུལ་མིག་དབང་ལྟ་བུ་ལ་མཆོན་ན། རྒྱུན་འབྲུམ་
 ཀྱི་འབྲུམ་བྱའི་ཆ་ད་ཅེས་པགས་པ་ཤིན་ཏུ་དྲངས་པས་གཡོག་པའི་ནང་

དུ་དབྱིབས་དང་ཁ་དོག་ཟར་མའི་མེ་ཉོག་ལྷ་བུའི་གཟུགས་དྲངས་པ་
 ཞིག་ཡོད་པ་ནི་མིག་དབང་ཡིན་ལ། དེའི་ནང་དཀར་སེར་དམར་སྟེ་
 སོགས་ཀྱི་འདྲ་རྣམས་འཆར་པ་ནི། དེས་རང་འབྲས་མིག་ཤེས་ཀྱི་ཐུན་
 མོང་མ་ཡིན་པའི་བདག་རྒྱུན་བྱེད་ཚུལ་ཡིན། བདག་རྒྱུན་བྱེད་ཚུལ་འདི་
 ལ་ཆོན་རིག་པས་འདོད་ཚུལ་གྱིས་བྱར་བྱང་བད་བརྒྱན་ན། དྲངས་
 གཟུགས་མིག་རིལ་གྱི་སྟངས་དུ་བྱི་རོལ་ཡུལ་གཟུགས་ཀྱི་འོད་ཕྱོག་པ་ན།
 དྲངས་གཟུགས་མིག་རིལ་གྱིས། རང་ལ་ཕྱོག་པའི་འོད་དེ་རང་གི་རྒྱབ་
 རོས་སུ་ཡོད་པའི་རྩ་ཤེལ་དང་དཔེ་མཚུངས་བྱེད་པའི་བྱ་སྒྲིའི་སྟངས་དུ་
 ཕྱོག་པར་བྱེད་ཅིང་། དེར་ཕྱོག་པ་ན་དེ་རྩ་ཤེལ་ལྷར་འགྱུར་བ་སོང་སྟེ་
 གཟུགས་མཐོང་ཚུལ་བཤད་པ་ནི་རང་ལུགས་ཀྱི་རང་འབྲས་མིག་ཤེས་
 ཀྱི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བདག་རྒྱུན་བྱེད་ཚུལ་དུའང་སྐྱར་ཆོག་གམ་
 དཔྱད་ལ། འཕགས་པ་ཁོ་ནའི་མིག་གི་སྟོན་ཡུལ་དུ་གྱུར་པའི་ཟར་མའི་
 མེ་ཉོག་ལྷ་བུའི་གཟུགས་དྲངས་པ་དེ་ཆོན་རིག་གི་གཞུང་དུ་གསལ་ཁ་
 མེད་དོ། །རྣ་བའི་ཤེས་པ་སོགས་དབང་ཤེས་བྱི་མ་རྣམས་ལའང་དེ་ལྟར་
 བྱར་བརྒྱན་ཆོག་གམ་མི་ཆོག་བརྟག་སྟེ་འཆད་པར་འགྱུར་རོ། །འོན་

། སྤྱིར་ཤེས་པ་ལ་ཡུལ་གྱི་རྣམ་པ་འཆར་ཚུལ་རང་རེའི་སོ་སོ་སྤྱི་
 བོའི་མངོན་སུམ་ལ་ཡུལ་གྱི་རྣམ་པ་འཆར་ཚུལ་ཁོ་ནས་མ་བྱུང་སྟེ། རང་
 རེའི་མངོན་སུམ་ལ་འཆར་ཚུལ་ནི་ཡུལ་ལམ་གཞུལ་བྱའི་སྟོབས་ཀྱིས་
 གཟུང་དོན་གྱི་རྣམ་པ་ཤར་ཞིང་། རྟོག་པ་ལ་ནི་བག་ཆགས་སློན་པའི་
 སྟོབས་ཀྱིས་ཡུལ་གྱི་རྣམ་པ་ཤར། ལྷའི་མིག་གི་མངོན་ཤེས་ལ་གཟུགས་
 སྤར་གས་དང་། རི་ར་བ་ཁང་བྲིམ་སོགས་ཀྱིས་ཆོད་པ་དང་། ཡུལ་དུས་
 རང་བཞིན་གྱིས་བསྐྱལ་བའི་དོན་རྣམས་ཀྱི་རྣམ་པ་ཤར་བ་ནི་ཉིང་ངེས་
 འཛིན་གྱིས་སྟོབས་དང་། སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཡེ་ཤེས་ལ་ཡུལ་ཐམས་ཅད་
 གྱི་རྣམ་པ་ཤར་བ་ལྟ་བུ་ནི་ཆོགས་གཉིས་མཐར་ཕྱིན་པའི་སྟོབས་ཀྱིས་
 ཡིན་པས། གཞི་བུམ་པ་ལྟ་བུ་ཆོས་གཅིག་གི་སྟེང་ནས་ཀྱང་ཤེས་བྱ་
 ཡོད་དགའི་གནས་ལུགས་ལ་བོག་འདོན་ཚུལ་གྱི་བྱད་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བར་
 སྤང་དོ། །

རྣ་བའི་དབང་བོ་ནི། དབང་རྟེན་ན་འབྱུག་གི་ནང་དུ་གོ་ག་གཟུམ་
 རས་བཅད་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཏུ་གསུངས། ཆོན་རིག་པས་སྐྱོ་ཐོས་བྱེད་གྱི་
 དབང་བོ་ངོ་མ་དེ་དུང་འབྱའི་དབྱིབས་ཅན་གྱི་ནང་དུ་གནས་པར་བཤད་

བ་རང་ལུགས་དང་མཐུན་ཞིང་། རང་ཚེ་ཆེ་ཤས་སུ་བརྒྱན་གཤེར་གྱིས་
 ཁེངས་པར་བཤད་པ་ཡང་ནང་གི་གཟུགས་ཅན་དྲངས་པ་གནས་སུའི་
 གཞི་དང་སྦྱར་ཆོག་གམ་སྟམ་ཡང་། རང་རེས་ཉེན་བཅས་ཀྱི་ན་དབང་
 གིས་རང་འབྲས་ན་ཤེས་ཀྱི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བདག་ཉེན་བྱེད་པར་
 གསུངས་པ། ཚན་རིག་པས་འདོད་པ་ལྟར་སྦྲུབ་སྟེ་གྱིས་ན་རྩ་བརྟུངས་
 བ་ལས་ན་རྩ་གཡོས། དེས་ཐོ་བའི་དབྱིབས་ཅན་གྱི་རུས་ཚུང་བསྐྱུལ།
 དེས་མགར་སྟན་བརྟུངས། མགར་སྟན་གཡོ་བ་ལས་ཡོབ་ཆེན་འདར་
 བའི་རྒྱ་བྱས་ཏེ་སྦྲུབ་ཐོས་པར་བཤད་པ་དང་རགས་པ་མཐུན་ནམ་དཔྱད་
 ལ། འོན་ཀྱང་ཞིབ་པར་བཤད་པའི་དབང་དུ་བྱས་པ་ཡིན་ན་ད་དུང་བརྟག་
 དགོས་སུ་སྒྲུབ་སྟེ། ཚན་རིག་པས་ན་བའི་ཆེ་ཤས་སུ། ཕྱི་ན། བར་ན།
 རང་ན་སོགས་ཡོད་པས་ཕྱིའི་ནས་སྦྲུབ་སྟེ་ཅིང་བར་ནར་སྦྱེལ།
 བར་ནའི་ཕྱག་སྒྲུབ་ལ་ཚགས་དམ་པའི་ཤ་སྦྱི་ལེབ་མོ་ཞིག་གིས་བཀག་
 བ་དེ་ལ་ན་རྩ་ཞེས་བརྗོད་ཅིང་དེའི་ནང་ངོས་སུ་ཕྱིན་པ་ན་ནང་ནར་
 བསྐྱེབས་ཤིང་། སྦྲུབ་སྟེ་གྱིས་ན་རྩ་བརྟུངས་པ་ལས་ན་རྩ་གཡོས།
 དེས་ཐོ་བའི་དབྱིབས་ཅན་གྱི་རུས་ཚུང་བསྐྱུལ། དེས་མགར་སྟན་

བརྟུངས། མགར་སྟན་གཡོ་བ་ལས་ཡོབ་ཆེན་འདར་བའི་རྒྱ་བྱས་ཏེ་སྤྱོད་
 རྩོམ་པར་བཤད་ལ། བརྒྱུད་པའི་གོ་རིམ་དེ་ལྟར་ངེས་ཅན་ཡིན་པ་ནི་ཅི་
 བས་ཀྱང་བདེན་སྲིད་མོད། འོན་ཀྱང་། རང་འབྲས་ན་ཤེས་ཀྱི་ཐུན་མོང་
 མིན་པའི་བདག་རྒྱུན་སྤྱོད་པ་བར་བྱེད་ཚུལ་དུ་བྱས་ན་འདི་ལྟར་དབྱེད་
 དེ། སྤྱོད་པས་དེ་སྤྱོད་རང་མཆོན་པ་ཞིག་གམ། ཡང་ན། དེ་སྤྱོད་རང་མཆོན་
 པ་མིན་ཀྱང་སྤྱོད་པས་ཁོ་ནས་ཉན་ཤེས་བསྐྱེད་པ་ཡིན། འདོད་ཚུལ་དེ་
 གཉིས་གང་ཡིན་ཀྱང་དབང་བོ་བྱི་མ་གསུམ་སྟེ། སྤྱོད་ཤེས། ལྟོ་ཤེས།
 ལྟས་ཤེས་གསུམ་གྱིས་ཡུལ་འཛིན་ཚུལ་བཞིན་ཡུལ་དང་ཡུལ་ཅན་
 དངོས་སུ་སྤྱད་ནས་འཛིན་དགོས་པར་འགྱུར་ལ། དེ་ལྟར་ན་སྤྱོད་ཤེས་པ་
 བོས་རང་གི་གཡས་གཡོན། བདུན་རྒྱུ་གཉིས་ལྟེང་འོག་ཉེ་རྒྱང་སོགས་ཀྱི་
 སྤྱོད་པས་གང་ནས་གྲག་འོང་བའི་སྤྱོད་ཀྱི་བྲག་གམ་ཁྱད་པར་དག་འཛིན་
 མི་ཤེས་པར་འགྱུར་ལ། ད་དུང་སྤྱོད་པ་ལྟོད་དག་མིན་དང་དབྱེད་སྤྱོད་དང་ང་
 རོའི་སྤྱོད་ཤེས་འབྱེད་མི་ཐུབ་ཅིང་། བཀའ་དང་བསྟན་བཅོས་སོགས་མིང་
 ཆིག་ཡི་གའི་སྤྱོད་པ་རྣམས་ཀྱང་མཉན་མི་ཤེས་པར་འགྱུར་རོ། །

གོང་ལྟར་ཡུལ་གྱི་རྣམ་པ་འཆར་ཚུལ་ལ་ཆོན་རིག་པའི་དབྱེད་

ཆས་དང་། རང་རེ་སོ་སོ་སྐྱེ་བོའི་མངོན་སུམ་ལ་ཡུལ་གྱི་རྣམ་པ་འཆར་
 ཚུལ་ཁོ་ནས་མ་བྱུང་བས། ཡུལ་ལམ་གཞུང་བུའི་སྟོབས་གིས་གཟུང་
 རྟོན་གྱི་རྣམ་པ་ཤར་བ་དང་། བག་ཆགས་གྱི་སྟོབས་གིས་དང་། ཉིང་རེས་
 འཛིན་གྱིས་སྟོབས་དང་། ཚོགས་གཉིས་མཐར་ཕྱིན་པའི་སྟོབས་གིས་
 ཡུལ་གྱི་རྣམ་པ་འཆར་བ་སོགས་ཡོད་པས། ཚུལ་དེ་ལྟ་བུའི་ཟབ་གནད་
 འགའ་ཞིག་ལ་དགོངས་ནས་ཕྱི་རོན་མི་འདོད་པ་རྣམས་གྱིས་རྣམ་ཤེས་
 སྤྲ་མའི་སྟངས་གི་རྒྱས་པ་ཞིག་དབང་ཤེས་གྱི་བདག་རྒྱུན་དུ་འདོད་པ་
 སོགས་བྱུང་མཐའི་འདོད་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་བྱུང་བ་ཡིན། གང་ལྟར་མདོ་སྡེ་
 བ་སོགས་གྱི་ལུགས་ལྟར་ན། བདག་རྒྱུན་ནི་དབང་བོའི་སྟངས་དུ་འཛོག་
 དགོས་པས་ཡུལ་སྤངས་དབང་བོའི་སྟངས་དུ་ཡུལ་འཛིན་རྣམ་ཤེས་སྐྱེད་པར་
 སྐྱེད་པའི་བདག་རྒྱུན་རྣམ་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་གནད་བྱུང་པར་པ་ཞིག་ཡོད་པ་
 ནི་གདོན་མི་བླ་ཡང་། དེ་སོགས་དབྱིས་ཕྱིན་པར་སྤྲ་ཞིབ་གྱི་རིགས་པའི་
 ལམ་ནས་བྱངས་པའི་ཟབ་པའི་ཤེས་རབ་ཅིག་གིས་གཏན་ལ་ཤབ་ཅིང་།
 དེ་ཉིད་རབ་གྱི་གོམས་པ་དབང་དུ་གྱུར་པའི་རྣལ་འབྱོར་མངོན་སུམ་
 གྱིས་རྟོགས་དགོས་པ་ཡིན་གྱི། དེ་ལ་ཆོན་རིག་པས་ཆེས་རྒྱས་ལུགས་

ལྷན་པའི་སྤ་མཐོང་མེ་ཤེལ་དང་རྒྱང་མཐོང་ཆེ་ཤེལ་ཅི་ཙམ་བརྟེན་ས་
 གྲང་མཐོང་ཐབས་བྲལ་ལོ། །སྤའི་དབང་བོ་ནི། སྤ་རྒྱུད་ཀྱི་ནང་ན་གསེར་
 ཀྱི་ཐུར་མ་གཤེགས་པ་ལྟ་བུ། འདིའི་ཡུལ་དུ་ནི་ཞིམ་པ་དང་ང་བ་གཉིས།
 དེ་རེ་རེ་ལ་མཉམ་པ་དང་མི་མཉམ་གཉིས་གཉིས་སྟེ་བས་ནི་རྣམ་པ་
 བཞིར་གསུངས། འདིའི་སྐབས་ཚན་རིག་པའི་གཞུང་དུ་ནི་སྟོང་བྱེད་ཀྱི་
 ཆ་ཤས་ངོ་མ་མིག་གི་འོག་ངོས་སྤ་བྲག་ཏུ་ཡོད་པར་བཤད་པ་ཙམ་ལས།
 ཐུར་མ་གཤེགས་པ་ལྟ་བུའི་གཟུགས་ཅན་དངས་པ་ཡོད་མེད་ཀྱི་གསལ་
 ཁ་མེད་ཀྱང་། འདི་བའི་ལུགས་ཀྱི་ཡུལ་འཛིན་ཚུལ་ནི་དབང་བོ་དང་སྤ་
 རས་འཛིན་དགོས་པས་རང་ལུགས་ཀྱི་བཤད་ཚུལ་དང་པལ་ཆེར་
 མཐུན་ཏེ། དུས་ཀྱི་བྱེ་བྲག་པལ་མོ་ཆེར་སྤ་སྤྲུག་གཉིས་ཀྱི་ནང་ངོས་
 བརྒན་གཤེར་རིམ་པ་སྤ་མོ་ཞིག་གིས་བྲབ་ཅིང་། ཡུལ་གཟུགས་གང་
 ཞིག་གི་ནི་བཟང་ངན་ཅི་རིགས་འཇུལ་སྐབས་ཀྱང་རྒྱངས་པའམ་རྒྱངས་
 རྗས་སྤ་མོའི་ངོ་བོར་འཇུལ་ངས་ལ། ནི་རུལ་རྣམས་སྤ་བྲག་ཏུ་འབྱོར་ཆེ་
 སྤ་ནང་གི་གཤེར་རྗས་ཀྱིས་བརྒན་པར་བྱས་པ་ལས་ནི་འཆོར་བྲབ་པ་
 ཡིན་ཞེས་བཤད་པས་སོ།།

ལྷེའི་དབང་བོ་ནི། དབང་ཉེན་གྱི་དགྲིལ་ན་ཟླ་ཕྱེད་གཉིས་གཤེགས་
 བ་ལྷ་བྱ་གཟུགས་ཅན་དངས་པ་ཞིག་ཏུ་གསུངས། འདིའི་སྟོང་ཡུལ་ནམ་
 བ་དུག་སྟེ། མངར་བ་དང་། སྦྱར་བ་དང་། ཆ་བ་དང་། ལན་ཚུ་བ་དང་། ཁ་
 བ་དང་། བསྐྱ་བའོ། །འོན་ཀྱང་ཆོན་རིག་པས་བརྗོད་གསལ་ལ། ལྷེའི་
 དབང་བོ་ནི་ལྷེ་སྟང་དུ་བྱ་བ་ཅིང་། ང་ཆོའི་ལྷེ་སྟང་དུ་བྱོ་བ་སྟོང་བྱེད་ལྷེ་
 དབང་ངམ་རོ་ཐེའུ་ཞེས་པའི་སྟེ་རྩལ་སྤྱ་གཟུགས་སམ་སྤེལ་སྤུམ་སྟོང་
 སྟོར་ཡོད་ཟེར། ད་དུང་ལྷེ་ཐོག་ཏུ་གཙལ་གྲམ་དུ་གནས་པའི་བ་སྤྱ་སྤྱ་མོ་
 ལྷ་བྱའི་ཅ་སན་Fiberམང་དུ་གནས་ཀྱང་ཆེས་རྒྱས་ཤུགས་ལྡན་པའི་
 མེ་ཤེལ་བརྒྱད་མཐོང་དགོས་པ་ཡིན། རོ་ཐེའུ་ཐམས་ཅད་དབྱིབས་འདྲ་
 ཡང་ཆོན་རིག་པས་རོ་ཐེའུ་རྩལ་རིགས་མི་འདྲ་བ་བཞི་རྟེན་སོན་བྱུང་།
 དེ་བཞི་ལྷེ་ཐོག་ཡོངས་བྱ་བ་ཏུ་གྲམ་སྟེ་གནས་མེད་པར་ཡོད་ས་ཐ་དད་
 པའི་དབང་གིས། རོ་མངར་བ། རོ་ཆ་བ། རོ་སྦྱར་བ། རོ་བསྐྱ་བ་སྟེ་ཅ་
 པའི་རོ་བཞི་སྟོང་བྱེད་གྱི་ལྷེ་དབང་གི་ཆ་ཤས་ཀྱང་གནས་ངེས་པ་ཅན་དུ་
 འདུག་སྟེ། ལྷེའི་ཅ་མོས་རོ་གཞན་སྟོང་ཡང་རོ་ཆ་བ་དང་མངར་བ་སྦྱར་
 ཤུགས་ཆེར་མི་སྟོང་། དེ་བཞིན་ལྷེའི་ཅ་མོ་དང་ཉེ་བའི་གཡས་གཡོན་

གཉིས་ཀྱིས་ཀྱང་། རོ་གཞན་སྤྱོད་ཡང་རོ་ཆ་བ་ལྟར་ཤུགས་ཆར་མི་
 སྤྱོད་། དེ་དང་མཚུངས་པར་ལྟེན་ཅ་བ་དང་ཉེ་བའི་གཡས་གཡོན་གཉིས་
 ཀྱིས་ཀྱང་། རོ་གཞན་སྤྱོད་ཡང་རོ་སྒྱུར་བ་ལྟར་ཤུགས་ཆར་མི་སྤྱོད་།
 ཡང་དེ་བཞིན་དུ་ལྟེན་ཅ་བས་ཀྱང་། རོ་ཀྱན་སྤྱོད་ཡང་རོ་བསྐྱར་བ་ལྟར་
 ཤུགས་ཆར་མི་སྤྱོད་། རོ་ཆ་བ་ནི། རོ་ཐེང་ལ་རེག་ནས་ཡུན་ཆད་ཆུ་
 ཆོད་སྐར་ཆ་སུམ་ཆའི་གཅིག་གི་ནང་སྤྱོད་ཐུབ། རོ་བསྐྱར་བ་སྤྱོད་བ་ལ་
 དུས་ཀྱི་ཡུན་ཆད་ཆུ་ཆོད་སྐར་ཆ་གཅིག་དགོས། འོན་ཀྱང་། ལྷུས་རོ་
 མངོན་གསལ་དུ་སྤྱོད་བ་ལ་སྒྲ་ལའང་ལྟོས་ཏེ། རོ་མི་ཞིམ་བ་སྤྱོད་སྐབས་
 སྒྲ་བྲག་བཅད་དེ་རོ་ལ་ན་རོ་བྲོ་བ་ཤུགས་ཞན་པ་དང་། འཆམ་ནད་ལྟ་
 བུས་སྒྲ་བྲག་འགགས་སྐབས་ཀྱང་དེ་ལྟར་འོང་ཞེས་བཤད་དོ། །ལུས་ཀྱི་
 དབང་བོ་ནི། ལུས་ཐམས་ཅད་ལ་ལུས་ཀྱི་དབྱིབས་ཇི་ལྟར་བ་བཞིན་
 གནས་པའི་གཟུགས་དྲངས་པ་ཞིག་ཏུ་གསུངས། འདིའི་སྤྱོད་ཡུལ་ལ་
 འབྱུང་བ་བཞི་དང་འབྱུང་འབྱུར་བདུན་ཏེ་བཅུ་གཅིག་གོ། །འབྱུང་བ་བཞི་
 བི་ས་ཆུ་མེ་རླང་བཞི་དང་། འབྱུང་འབྱུར་བདུན་ནི། འཇམ་པ་དང་རྩ་བ་
 བ། ལྷུ་བ་དང་ཡང་བ། གང་བ་དང་བགྲེས་བ། སྒྲོམ་པ་དང་བདུན་པོ་དེ་

ཡིན། སྒྲ་མ་བཞི་ལ་རྒྱུ་འཇུག་བྱ་དང་། སྒྲི་མ་བདུན་ལ་འབྲས་བུ་འཇུག་
 བྱ་ཞེས་ཐ་སྙད་འདོགས། སྒྲི་མ་བདུན་འབྲས་བུ་བཞི་ལས་གྲུར་ཚུ་ལ་ནི།
 འབྲས་བུ་ཚུ་དང་མེད་ཁམས་གཉིས་ཤས་ཆེ་བ་ལས་གྲུར་པའི་རེག་བྱ་ནི་
 འཇམ་པ་དང་། ས་དང་རྒྱུ་གི་ཁམས་གཉིས་ཤས་ཆེ་བ་ལས་རྒྱུ་བ་པ་
 དང་། ས་དང་རྒྱུ་འཇུག་ཁམས་གཉིས་ཤས་ཆེ་བ་ལས་སྒྲི་བ་དང་། མེ་དང་
 རྒྱུ་གི་ཁམས་གཉིས་ཤས་ཆེ་བ་ལས་ཡང་བ་དང་། རྒྱུ་དང་རྒྱུ་གི་
 ཁམས་ཤས་ཆེ་བ་ལས་གྲང་བ་སྟེ་བོ་བ་འདོད་པར་བྱེད་ལ། ཐོ་བའི་ནང་
 ཏུ་འབྲས་བུ་རྒྱུ་གི་ཁམས་ཤས་ཆེ་བ་ལས་བགྲེས་པ་དང་། ཐོ་བའི་ནང་
 ཏུ་འབྲས་བུ་མེད་ཁམས་ཤས་ཆེ་བ་ལས་སྒྲོམ་པ་འབྲས་བུ་འོ། །རེག་བྱ་
 བདུན་ཐོ་སྒྲི་རོལ་ཡུལ་གྱི་ཆོས་ཡིན་མོད། དེ་དག་ལུས་ནང་ཏུ་རེག་པ་
 ན་ལུས་གྱི་དབང་བོའི་སྟོང་ཡུལ་ཡིན་པས་ལུས་གྱི་དབང་བོ་ཡང་རེག་
 བྱར་འགྱུར་རམ་ཞེ་ན། དབང་བོ་ནི་རེག་བྱེད་ཡིན་པ་ལས་རེག་བྱ་མིན་
 ལ། ལུས་ནང་ཏུ་རེག་པར་སྒྲུང་བ་ནི་ལུས་གྱི་ཆོགས་པ་ན་ཡོད་པའི་རྒྱུ་
 རེག་བྱ་དང་། འབྲས་བུ་འཇུག་བྱ་ལ་ལུས་དབང་གིས་རེག་པ་ལ་དེ་ལྟར་
 འདུ་ཤེས་པའི་ཕྱིར་ཞེས་བཞེད་དོ། །འདི་ལའང་ཚན་རིག་པའི་བཤའ་

ཚུལ་གྱིས་ཅུང་ཟད་ཟུར་བརྒྱན་ན། ལུས་ཀྱི་པགས་པའི་ནང་གང་བའི་
 རེག་བྱ་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་སྐྱེ་རྒྱལ་སྤྱོད་པ་ལྟགས་སམ་སྤྱོད་ཀྱི་ཚོགས་པ་མི་
 འདྲ་བ་ཁག་བཅུ་གཉིས་ཡོད་པ་དང་། དེ་ལས་ཆ་བ་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་སྐྱེ་རྒྱལ་
 སྤྱོད་པ་ལྟགས་ཀྱི་ཚོགས་པ་བདུན་ཅུ་དོན་བརྒྱད་དང་། ད་དུང་དབང་ཚོར་
 རེགས་ཀྱི་སྤྱོད་པ་ལྟགས་སྐྱེ་རྒྱལ་སྤྱོད་པ་ལྟགས་ཀྱི་ཚོགས་པ་གུད་དུ་ཡོད་ལ།
 དེ་དག་གིས། རྒྱང་སོགས་ཀྱི་རེག་བྱ་དང་། ག་ག་ཅིའི་རེག་བྱ་དང་། སྐྱེ་
 མཉེ་སོགས་ཀྱི་རེག་བྱ་བྱེད་པར་བ་རྣམས་རེག་པར་བྱེད་ལ། དེ་ལྟར་
 རེག་བྱ་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་ལུས་དབང་གི་རེགས་སྣ་ཚོགས་ལ་བརྟེན་ནས་
 ལུས་སྤང་ལ་གཞོད་འཆེ་འགོག་པའི་སྒོ་ནས་སྤང་སྐྱོབ་བྱེད་ཀུས་ཤིང་།
 དེ་མཚུངས་ལུས་དབང་གིས་རང་གི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བྱེད་ལས་ལ་
 བརྟེན་ནས་ལུས་ལ་ཚོར་བ་བདེ་སྤྱད་འདྲ་མིན་བྱུང་བའི་བརྟེན་འབྲེན་
 གཏོང་ཞིང་། ལུས་སྤྱོད་གི་དོན་སྤྱོད་རེ་རེ་ལ་ཆ་གང་། བ་ལྟག་ ལྷགས་
 གཞོན་བཅས་སྤྱོད་བའི་ཀུས་པ་སོ་སོར་ཡོད་དེ། དཔེར་ན། ལྷག་ནད་
 ཀྱིས་ལྷག་ལྷུས་རྒྱག་པ་དང་བཅིར་ཞིང་སྤྱོད་པ་སོགས་ཀྱི་ན་ལྟག་སྤྱོད་
 ཐུབ་ཀྱང་། ཁབ་འཛེར་པ་དང་གིས་གཅོད་པ་སོགས་ཀྱི་རེག་བྱ་སྤྱོད་མི་

ཐུབ་པ་ལྟ་བུའོ་ཞེས་ཟེར་བ་ལའང་ཡིད་མི་ཆེས་པའི་གནས་མེད་དོ།

སྒྲིབ་དབང་བོ་ལ་ཡུལ་འཆར་ཚུལ་དང་ཤེས་པ་ལ་ཡུལ་འཆར་
ཚུལ་ཅུང་མི་འདྲ་སྟམ་སྟེ། མིག་དབང་ལྟ་བུ་ལ་ཡུལ་འཆར་ཚུལ་མི་ལོང་
ནང་དུ་གསལ་བའི་གཟུགས་བརྟན་དང་མཚུངས་པར་དེ་ལ་གཟུགས་
བརྟན་འཆར་ཡང་དེ་གཟུགས་ཀྱི་རྣམ་པར་མ་སྐྱེས་ལ། ཤེས་པ་ལ་ཡུལ་
འཆར་ཚུལ་ནི། ཤེས་སྒྲོང་དག་པ་རས་སྟོན་གྱི་སྟེང་དུ་བཞག་པ་ལྟར་
ཤེས་སྒྲོང་གི་ཆ་གང་ལའང་སྟོན་པོའི་རྣམ་པར་མ་སྐྱེས་པའི་ཆ་གཅིག་
མེད་པ་ལྟར་ཡིན་ཏེ། མིག་དབང་ནི་བེམ་པོ་ཡིན་པས་རང་ཡུལ་གསལ་
ཡང་རང་གི་ངོ་བོ་གསལ་བའི་གནས་མེད་ལ། ཤེས་པ་ནི་བེམ་པོའི་རང་
བཞིན་ལས་ལྡོག་པས། རང་གི་ངོ་བོ་གསལ་བའི་སྟོབས་ཀྱིས་རང་ཡུལ་
གསལ་བ་ཡིན་ནོ། །དཔེར་ན། མི་ལོང་དུ་གསལ་བའི་གཟུགས་ཀྱི་རྣམ་
པ་དེ་གཟུགས་བརྟན་ཡིན་གྱི་མི་ལོང་མིན་ལ། ཤེས་སྒྲོང་དུ་གསལ་བའི་
རས་སྟོན་པོའི་རྣམ་པ་དེ་ཤེས་སྒྲོང་ཡིན་གྱི་རས་སྟོན་མིན་པ་ལྟར། མིག་
དབང་ལ་ཤར་བའི་ཡུལ་གྱི་རྣམ་པ་དེ་མིག་དབང་མིན་མོད། མིག་ཤེས་
ལ་ཤར་བའི་ཡུལ་གྱི་རྣམ་པ་དེ་མིག་ཤེས་ཡིན་པའི་བྱད་པར་ཤིན་ཏུ་

འཐད་པའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ། ཕྱི་རོལ་གྱི་ཡུལ་ཉི་འོད་དང་སྒོག་སྒོན་
 སོགས་གྱིས་གསལ་བའི་སྟོབས་གྱིས། ཡུལ་དེ་དག་ལས་ཀྱང་རང་
 མདངས་ཚུར་འཕོ་བར་མངོན་སུམ་གྱིས་བྱུང་ཅིང་། ཡུལ་དེའི་ཁ་
 ཕྱོགས་སུ་གཏད་པའི་མེ་ལོང་དེའི་མདུན་ངོས་ཤིན་ཏུ་འཇམ་པ་དང་།
 རྒྱབ་ངོས་གྱི་ཆ་མཐུག་པོའམ་མི་གསལ་བར་སྒྲིབ་པའི་དབང་གིས་
 གཟུགས་བརྟན་འཆར་བ་ཅུ་ལས། མེ་ལོང་ཁོ་རང་ཡུལ་དེའི་ངོ་བོར་
 ཡང་མ་སྒྲེས་ལ་ནུམ་པར་ཡང་མ་སྒྲེས་པའི་ཕྱིར་དང་། དཔེ་དེ་བཞིན།
 ཕྱི་རོལ་དུ་སྒྲུང་བའི་ཁ་དོག་དབྱིབས་བཅས་གྱི་རང་མདངས་ཚུར་འཕོས་
 པ་ན། ཉེན་བཅས་གྱི་མིག་དབང་དེ་བེམ་པོ་ཡིན་པས་དེ་ལ་ཐོགས་ཤིང་།
 ཡང་དེ་ནང་གི་གཟུགས་ཅན་དྲངས་པ་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཆན་བཅས་ལ་
 བརྟེན་ནས་གཟུགས་རྣམས་འཆར་བ་ཡིན་མོད། འོན་ཀྱང་མིག་དབང་ཁོ་
 རང་ཁ་དོག་དབྱིབས་བཅས་གྱི་ངོ་བོར་ཡང་མ་སྒྲེས་ལ་ནུམ་པར་ཡང་མ་
 སྒྲེས་པའི་ཕྱིར། དེས་མཆོན་ནས་ཤེལ་གོང་དང་ཤེས་པ་གཉིས་ཀྱང་
 དཔེ་དོན་སྦྱོར་ཤེས་སོ། །

ད་ནི་སེམས་ཀྱན་གྱི་འཁོར་དུ་འགོ་བའི་སེམས་བྱང་ཀྱན་འགོ་ལྗེའི་

རྣམ་གཞག་ཅམ་ཞིག་འཆད་པའི་དབང་དུ་བཏང་ན། རང་ཡུལ་རང་
 ལྟོབས་ཀྱིས་སྤྱོད་བའི་སེམས་བྱུང་སྤྱོད་བ་དེ་ཆོར་བའི་མཆན་ཉིད།
 མཚུངས་ལྡན་གྱི་སེམས་སེམས་བྱུང་གཞན་ནམ། གྲོགས་སྟོབས་ཀྱིས་
 སྤྱོད་བ་མ་ཡིན་པར་རང་ཡུལ་རང་སྟོབས་ཀྱིས་སྤྱོད་བས་དེ་ལྟར་བརྗོད་
 ལ། འདིའི་སྤྱོད་ཚུལ་ནི་མངོན་སུམ་གྱི་ཆད་མས་སྤྱོད་ཚུལ་ལམ་དངོས་
 སུ་ཉོགས་ཚུལ་དང་བྱུང་པར་ཤིན་ཏུ་ཆེ་སྟེ། མངོན་སུམ་གྱི་ཆད་མས་
 དངོས་སུ་ཉོགས་ཚུལ་ནི། ཡུལ་གང་ཞིག་མངོན་སུམ་དེའི་བདག་ཕྱིན་དུ་
 བྱུང་པའི་དབང་པོ་ལ་འཆར་ཞིང་། དེར་འཆར་བ་ལ་བརྟེན་ནས་མངོན་
 སུམ་དེ་ཡུལ་དེའི་རྣམ་པ་ཅན་དུ་སྐྱེས་པ་ཅམ་གྱིས། མངོན་སུམ་གྱི་ཆད་
 མ་དེས་ཡུལ་དེ་དངོས་སུ་ཉོགས་པའི་དོན་ཆང་ལ། འདིའི་སྤྱོད་ཚུལ་ནི་
 ཡུལ་དབང་རྣམ་ཤེས་གསུམ་འདུས་ནས་སྐད་ཅིག་སྒྲ་ཕྱིའི་སྒྲ་རིས་
 འབྱེད་ཅིང་ཡུལ་ཡིད་དུ་འོང་མི་འོང་བར་མ་གསུམ་རེག་པས་བཅད་པ་
 གང་ཞིག་ཉམས་སུ་སྤྱོད་བ་ལ་ཆོར་བས་སྤྱོད་ཞེས་རེག་ཆོར་སྟོགས་
 གཅིག་ཏུ་བསྒྲུམས་ནས་ཐ་སྙད་བྲས། དེ་ལས་ཅུང་གསལ་བོར་བརྗོད་ན།
 ཡིད་དབང་རྣམ་ཤེས་གསུམ་འདུས་ཚུལ་ནི། ཡུལ་གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་

དབང་བོར་འཆར་ཞིང་དེས་བདག་རྒྱུན་བྱས་པའི་རྣམ་ཤེས་ཡུལ་དེའི་
 རྣམ་པར་སྐྱེས་ཤིང་། སྐད་ཅིག་སྔ་ཕྱིའི་སྤྱོད་སྤྱོད་འབྱེད་པ་ནི་ཡིད་དབང་
 རྣམ་ཤེས་གསུམ་འདུས་ཚུལ་ཡིན། དབང་བོ་དང་དེས་བདག་རྒྱུན་བྱས་
 པའི་རྣམ་ཤེས་གཉིས་ཡུལ་ཡིད་དུ་འོང་བ་དང་སྤང་བ་ན། རེག་པས་རང་
 སྟོབས་ཀྱིས་ཡུལ་ཡིད་དུ་འོང་བར་གཅོད་ཅིང་། གང་བཅད་པ་དེ་ཉིད་
 ལས་ཆོར་བ་སེམ་པའི་རྣམ་པ་ཅན་དུ་སྐྱེས་པ་ནི། ཆོར་བས་རང་ཡུལ་
 རང་སྟོབས་ཀྱིས་སྤོང་ཚུལ་ཡིན་ནོ། །དེ་ལ་དབྱེ་ན། བེག་གི་འདུས་ཏེ་
 རེག་པའི་རྒྱུན་ཀྱིས་ཆོར་བ་ནས་ལུས་ཀྱི་དེ་བར་ལྷ་བོ་ལ། ལུས་ཆོར་
 ཞེས་བྱ་སྟེ། དབང་བོ་གཟུགས་ཅན་པ་ལ་བརྟེན་པའི་ཆོར་བ་ཡིན་པའི་
 ཕྱིར། ཡིད་ཀྱི་འདུས་ཏེ་རེག་པའི་ཆོར་བ་ལ་ནི། ཡིད་ཆོར་ཞེས་བྱ་སྟེ།
 ཡིད་དབང་ལ་བརྟེན་པའི་ཆོར་བ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་རོ། །

རང་ཡུལ་རང་སྟོབས་ཀྱི་མཆན་མར་འཛིན་པའི་ཆ་ནས་བཞག་
 པའི་སེམས་བྱུང་དེ་འདུ་ཤེས་ཀྱི་མཆན་ཉིད། མཆན་མ་ཞེས་པ་ནི།
 ཉགས་དང་། རྒྱ་མཆན་དང་། བྱད་པར་རམ་སྤྱོད་སྤྱོད་མ་འབྲེས་པ་སོགས་
 ལ་འཇུག་ཀྱང་། འདིར་བྱད་པར་རམ་སྤྱོད་སྤྱོད་མ་འབྲེས་པའི་དོན་དུ་

བཟུང་སྟེ། རང་ཡུལ་གྱི་ཁྱད་པར་རམ་སྲུ་རིས་མ་འདྲེས་པར་འཇིན་
 བའམ་གཙོང་དེ། དབང་ཤེས་ལྗེའི་འཁོར་གྱི་འདུ་ཤེས་ཀྱིས་གཟུགས་སྒྲ་
 སོགས་ཀྱི་དོན་མ་འདྲེས་པར་མཚན་མར་འཇིན་ཏེ། དཔེར་ན། མིག་
 ཤེས་འཁོར་གྱི་ཚོར་བས། དཀར་སེར་དམར་སྟོ་སོགས་རྩ་བའི་ཁ་དོག་
 གི་རིགས་སུ་གཉོགས་པ་ཐམས་ཅད་དང་། སྟོན་དང་དུ་བ། རྩལ་དང་
 ཁྱུག་ན། སྒྲ་བ་དང་ཐུན་བ། གྲིབ་མ་དང་ཉི་མའི་འོད་ཟེར། སེར་པོ་དང་
 འདུས་པའི་སྟོན་པོ་ཤས་ཆེ་བ་ལྟར་ཁྱུང་དང་། དམར་པོ་དང་འདུས་པའི་
 སྟོན་པོ་ཤས་ཆེ་བ་ནག་པོ་དང་། དམར་པོ་འདུས་པའི་སེར་པོ་ཤས་ཆེ་བ་
 དུད་ཁ་དང་། དཀར་པོ་དང་འདུས་པའི་སེར་པོ་ཤས་ཆེ་བ་སྐྱེར་ཁ་དང་།
 དཀར་པོ་དང་ནག་པོ་གཉིས་ཀྱི་ཡན་ལག་སྟོན་པོ་དང་། སྟོན་པོ་དང་
 དཀར་པོ་གཉིས་ཀྱི་ཡན་ལག་སྟོ་སྒྲ་དང་། དམར་པོ་དང་དཀར་པོ་གཉིས་
 ཀྱི་ཡན་ལག་སྟོ་ཁམས་དམར་སྒྲ་དང་། དམར་པོ་དང་སེར་པོ་གཉིས་ཀྱི་
 ཡན་ལག་དམར་སེར་སོགས་རྩ་བ་དང་ཡན་ལག་གི་ཁ་དོག་མཐའ་ཡས་
 བ་རྣམས་དང་། རིང་པོ་དང་ཐུང་དུ། ལྷམ་བ་དང་ལྷུམ་པོ། མཐོ་བ་དང་
 དམའ་བ། བྱ་ལེ་བ་དང་བྱ་ལེ་བ་མ་ཡིན་པ་སྟེ་དབྱིབས་བརྒྱད་དང་།

དེའི་ཕྱོགས་སུ་གཏོགས་པའི་དབྱིབས་ཀྱི་བྱེ་བྲག་མཐའ་ཡས་པ་རྣམས་
 ཀྱི་བྱུང་པར་རམ་སྤྱ་རིས་མ་འདྲེས་པར་འཛིན་པའམ་གཙོད་པ་ནི། རོན་
 ལ་མཆན་མར་འཛིན་པའི་ཚུལ་ཏེ་ཁ་དོག་དང་དབྱིབས་ཀྱི་བྱེ་བྲག་
 མཐའ་ཡས་པ་རྣམས་ཀྱི་སྤྱ་རིས་མ་འདྲེས་པར་འཛིན་པ་ཙམ་ཡིན་གྱི།
 འདི་ནི་འདིའོ་དང་དེ་ནི་དེའོ་ཞེས་བཀའ་བར་མི་འཛིན་ནོ། །དེས་མཆོན་ན་
 ཤེས་འཁོར་གྱི་འདུ་ཤེས་ཀྱིས་སྤྱ་སྟན་མི་སྟན་བར་མ་དང་། ཤེས་བྱའི་
 གངས་དང་མཉམ་པའི་མིང་གི་ཆོགས་དང་། ཡི་གེའི་ཆོགས་དང་། ཡི་
 གེ་དེ་དག་གི་སྤྱ་བྲག་ཞན་བར་མའི་གདངས་དང་། རོན་གྱི་ངོ་བོ་དང་བྱུང་
 པར་སྐྱར་བའི་ཆོག་འབྱམས་ལྡན་པ་རྣམས་དང་། ཆོག་གི་བྲེང་བ་རིམ་
 པར་སྤེལ་བའི་རག་དང་བརྗོད་པ་དང་། རྣམ་དབྱེ་དང་ཆོག་ཤད་སོགས་
 ཀྱི་བྱུང་པར་མ་འདྲེས་པར་གཙོད་པ་ནི། རོན་ལ་མཆན་མར་འཛིན་པ་སྟེ།
 དེ་ལྟར་ཆད་བཟུང་དུ་མེད་པའི་སྤྱིའི་བྱེ་བྲག་རྣམས་ཀྱི་བྱུང་པར་མ་
 འདྲེས་པར་འཛིན་པ་ཙམ་ཡིན་གྱི། འདི་ནི་སྤྱ་སྟན་པའོ། །འདི་ནི་སྤྱ་མི་
 སྟན་པའོ་ཞེས་བཀའ་བར་ནི་མི་འཛིན་ནོ། །དེ་ལྟར་བྱུང་པར་འཛིན་པ་དང་
 བཀའ་བར་མི་འཛིན་པ་འགལ་སྟམ་ན། དེ་ནི་མི་འགལ་ཏེ། མེ་ལོང་ནང་དུ་

ཕྱི་རོལ་གྱི་གཟུགས་སོགས་མ་འདྲེས་པར་ཤར་ཡང་། །མེ་ལོང་གིས།
དེའོ་འདིའོ་སྒྲུལ་དུ་མི་འཛིན་པ་བཞིན་ནོ། །འདིས་མཆོན་ཏེ་མཆོན་མར་
འཛིན་པའི་བྱི་འཛིན་འདུ་ཤེས་སོགས་ཕྱི་མ་རྣམས་ལ་འང་སྒྱུར་ཤེས་
ཀྱང་མང་དོགས།

ཡིད་ཤེས་འཁོར་གྱི་འདུ་ཤེས་ཀྱིས། དབང་ཤེས་ལྗེའི་འཁོར་གྱི་
འདུ་ཤེས་རྣམས་ཀྱིས་མཆོན་མར་བཟུང་བའི་དོན་མཐའ་དག་གི་ཐ་སྙད་
ལ་བཀྲ་བར་འཛིན་པ་ཡིན་ལ། བཀྲ་བར་འཛིན་པ་ནི་ཐ་སྙད་འདོགས་
པའི་ལས་ཅན་དུ་གསུངས་པས། དེ་ཡང་གཙོ་བོ་སྒྲུའི་ཐ་སྙད་དུ་གོ་
དགོས་སྒྲུལ་སྟེ། དེ་ལྟར་མ་ཡིན་པར་མིང་ཆིག་གི་ཐ་སྙད་རྒྱང་བ་ལ་བྱས་
ཆོ། བཟང་སྒྱུར་མཁན་པོས་མིང་མ་བཏགས་པའི་ཤེས་བྱ་ངེ་སྟེད་ཅིག་
སྟེད་པ་ཐམས་ཅད་བཀྲ་བར་མི་འཛིན་པར་འགྱུར་ལ། དེ་ཡང་འདོད་ན།
བཀྲ་བར་འཛིན་པའི་འདུ་ཤེས་ཀྱི་ཡུལ་ནི་ཏ་ཅང་ཁྱབ་ཆུང་བར་འགྱུར་ན།
དེ་ནི་མི་རིགས་ཏེ། བཀྲ་བར་འཛིན་པའི་འདུ་ཤེས་ཀྱིས་ཤེས་བྱ་ཡོད་
དགུའི་ཐ་སྙད་ལ་མཆོན་མར་འཛིན་པའི་ཕྱིར་རོ། །

རང་གང་དང་མཚུངས་ལྡན་དུ་སོང་བའི་སེམས་ཡུལ་ལ་གཡོ་ཞིང་

སྐལ་བར་བྱེད་པའི་སེམས་བྱུང་དེ། སེམས་བྱུང་སེམས་པའི་མཚན་
 ཉིད། སེམས་ཀྱི་བྱེད་ལས་གཙོ་བོ་ནི་ཡུལ་ནམ་པ་སྣ་ཆོག་ལ་འཇུག་
 པ་དེ་ཡིན་ལ། སེམས་པས་རང་དང་མཚུངས་ལྡན་དུ་སོང་བའི་སེམས་
 དེ་ཉིད་ཁབ་ལེན་གྱི་རྩིས་ལྷགས་སྤྱེ་གཡོ་བ་ལྟར་རང་དབང་མེད་པར་
 ཡུལ་ལ་འཇུག་པར་བྱེད་པར་མ་ཟད། སེམས་བྱུང་གཞན་ཐམས་ཅད་
 གྲང་སེམས་པས་བསྐྱལ་བའི་དབང་གིས་འཇུག་པས། ལུས་ངག་གི་བྱ་
 ལས་གང་ཡིན་ཆོད་སེམས་པས་ཀྱན་ནས་བསྐྱངས་པའི་དབང་གིས་
 འཇུག་སྟེ། ལུས་ངག་གི་བྱ་བར་སྦྱོར་བ་ཙམ་བྱེད་ཀྱི་དབང་དུ་བྱས་པའི་
 སེམས་པ་ལ་རྒྱུའི་ཀྱན་སྦྱོང་དང་། ལུས་ངག་གི་བྱ་བ་མཐར་འབྲིན་པར་
 བྱེད་པའི་སེམས་པ་ལ་དུས་ཀྱི་ཀྱན་སྦྱོང་ཞེས་བཞིན། འོན་ཀྱང་། བཞིན་
 བྱའི་དོན་འདི་འདྲ་ཞིག་སྤྲོ་བར་བྱའོ་སྟམ་པ་དང་། ཡུལ་འདི་ལྟ་བུ་ཞིག་
 ལ་འགོ་བར་བྱའོ་སྟམ་པ་ནི་སེམས་པས་འདུ་བྱས་པ་ཡིན་ཀྱང་། མཚུ་
 འགྲུལ་བ་དང་གོམ་པ་རེ་རེ་བཞིན་འདོར་བ་སོགས་ནི་ཞར་བྱུང་ཙམ་
 ལས་སེམས་པས་འདུ་བྱས་པས་བྱུང་བ་མེད་དོ། །

སེམས་དམིགས་པའི་བྱེད་པར་ལ་གཏོད་པར་བྱེད་ཅིང་དམིགས་

བ་དེ་ཉིད་ཀྱི་སྤྱིང་བརྟན་པར་བྱས་ཏེ། མི་གཡོ་བར་འཛིན་པར་བྱེད་པའི་
 སེམས་བྱུང་དེ་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་མཆོན་ཉིད། སེམས་ཀྱི་འཇུག་ཡུལ་གྱི་དེ་
 ཡིད་ལ་བྱེད་ཅིང་དེ་ལ་གཏོད་པར་བྱེད་པས་ན། ཡིད་བྱེད་ཅེས་
 བྱའོ། །རེག་པའི་མཆོན་ཉིད་ནི། ཡུལ་དབང་རྣམ་ཤེས་གསུམ་འདུས་
 རས་ཡུལ་ཡོངས་སུ་གཙོད་པར་བྱེད་པའི་སེམས་བྱུང་ཞེས་གསུངས་
 བས། ཡུལ་དབང་རྣམ་ཤེས་གསུམ་འདུས་རས་ཡུལ་ཡོངས་སུ་གཙོད་
 ཚུལ་ནི། ཡུལ་གཟུགས་དང་དབང་བོ་གཉིས་རྒྱ་དང་། མིག་གི་རྣམ་
 ཤེས་འབྲས་བྱའི་ངོ་བོར་འདུས་ཤིང་འབྲེལ་བས་ན་འདུས་པ་ཞེས་བྱ་ལ།
 ཡུལ་ཡིད་དུ་འོང་མི་འོང་བར་མ་གསུམ་རང་སྟོབས་ཀྱིས་རེག་ཅིང་སྤྱོད་
 རིས་འབྱེད་པས་ན་ཡུལ་ཡོངས་སུ་གཙོད་པ་ཞེས་བྱ་སྟེ། ཀུན་འགྲོ་ལྔའི་
 ངོ་བོ་མཆོན་ཙམ་ཞིག་བཤད་ཟིན་ཏོ། །

སྟོན་པ་ཆད་མའི་སྤྱིས་བྱུང་སྤྱོད་པ།

ནང་བས་རང་གི་སྟོན་པས་གནང་བའི་ལེགས་བཤད་རྣམས་

གསུང་ཚད་མ་ཡིན་ཟེར་བ། རྒྱ་མཚན་ནམ་གཏན་ཆིགས་ཡང་དག་ཅི་
 ཡང་འགོད་རྒྱ་མེད་པར་དད་པ་དང་དག་སྒྲུང་སྒྲུངས་པ་ཁོ་ནས་བྱད་
 བྱགས་པ་ཡིན་ཞེས་སྒྲོངས་ཆོད་ཅམ་གྱིས་དེ་ལ་འཇུག་པ་མིན་པར།
 ལྟོན་པ་ཚད་མའི་སྒྲིམ་བྱར་ངས་པ་རྟེན་པའི་སྒྲོ་ནས་འཇུག་པ་ཡིན།
 ངས་པ་རྟེན་ཚུ་ལ་ནི། བསྟན་པ་ལ་བརྗོད་བྱ་ཉོགས་པའི་བསྟན་པ་དང་
 རྗོད་བྱེད་ལུང་གི་བསྟན་པ་གཉིས་ལས། བདེན་བཞིའི་སྤང་དོར་མངོན་
 མཐོངས་ལེགས་ཐབས་དང་བཅས་པ་བསྟན་པ་ལྟར་དོན་ལ་གནས་མི་
 གནས་རིགས་པ་ཡང་དག་གིས་དབྱད་ཅིང་། དེ་སྟོན་བྱེད་ཀྱི་ལུང་ཡང་
 དབྱད་པ་གསུམ་གྱིས་རྣམ་པར་དབྱད་ནས། དེ་གཉིས་ལ་སྒྲོན་ཕྱ་མོ་
 ཅམ་ཡང་མེད་པར་མཐོང་བ་ན་ད་གཟོད་འཇུག་པ་ནི་དབང་བོ་རྣམ་པོས་
 འཇུག་ཚུ་ལ་ཡིན་ལ། ས་མཐོན་པོར་གཤེགས་པའི་དམ་པ་བགྲངས་
 ལས་འདས་པ་ཞིག་ཀྱང་དེ་ཁོ་ན་ཉིད་དུ་ཞུགས་པར་ཁུམས་སོ། །

བདེན་བཞི་རི་ལྟར་བསྟན་ཚུ་ལ་ནི། སྤྱག་བསྐྱེད་ཤེས་པར་བྱ། ཀྱན་
 འབྱུང་སྤང་བར་བྱ་ཞེས་སོགས་གསུངས་པས། སྤྱག་བདེན་ནད་དང་འབྲ་
 བར་ཤེས་དགོས་པ་དང་། ཀྱན་འབྱུང་ནད་ཀྱི་རྒྱ་དང་འབྲ་བར་སྤང་

དགོས་པར་གསུངས། དེ་ཡང་ཡིན་ཏེ། དཔེར་ན། སྒོ་བྱར་དུ་མགོ་བོ་ལ་
 ན་བས་བྱུག་ཟེར་གྱིས་ཉེན་པ་ན། འདི་ཐྲག་མཁྲིས་བན་ཀན་གང་རུང་
 གིས་ཉེས་པར་གོ་བ་ནི་སྤྱག་བསྐྱེལ་ངོ་ཤེས་པ་དང་མཚུངས། ནད་གཞི་
 འདི་ཇི་ལྟར་བྱུང་སྟེ་སེམས་པའི་ཆེ་ཤ་མར་བྱད་གསུམ་བཅའ་བ་
 དང་། ནམ་རྒྱུན་འཕྲོད་བསྟེན་ཡག་པོ་མ་བྱས་པའི་སྐྱེན་ལས་བྱུང་བར་
 གོ་བ་ནི་ཀུན་འབྱུང་ངོས་ཟེན་པ་དང་འདྲ། ནད་གཞི་དེ་དག་བསྐྱར་དུ་མི་
 འབྱུང་བའི་ཆེད་དུ་བས་གྱི་ཆོད་རིགས་ཤིང་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་བཙོན་པ་ནི་
 ལམ་ཉམས་སུ་ལེན་པ་དང་མཚུངས། དེ་བྱས་པས་ན་ཆ་དེ་དག་ལས་
 སངས་དྲག་དུ་སོང་བ་ནི་འགོག་བདེན་ཐོབ་པ་དང་འདྲ་སྟེ། ཉེར་ལེན་གྱི་
 སྤང་བོ་འདི་སྤྱག་བསྐྱེལ་གྱི་རང་བཞིན་ཅན་དུ་མ་ཤེས་ན་དེ་དང་འབྲལ་
 འདོད་གྱི་ཐབས་ལ་མི་བཙོན། ལས་ཉོན་གཉིས་མ་སྤངས་ན་བྲག་བཙས་
 ཉེར་ལེན་གྱི་སྤང་བོ་དང་ནམ་ཡང་འབྲལ་ཐབས་མ་བྱུང་། དེ་སྤོང་བྱེད་གྱི་
 ལམ་ཉམས་སུ་མ་སྤངས་ན་སྤྱག་ཀུན་ཉེ་བར་ཞི་བའི་འགོག་པ་མི་ཐོབ།
 དེ་མ་ཐོབ་ན་འཁོར་བའི་སྤྱག་བསྐྱེལ་མཐའ་དག་ལས་གྲོལ་བའི་ཐར་པ་
 མི་ཐོབ་པས་ན། བཙོན་ལྡན་འདས་གྱིས་བདེན་བཞི་རྒྱ་འབྲས་གྱི་གོ་

རིམ་ལས་བརྒྱུག་སྟེ་གསུངས་པའི་དགོས་པའང་དེ་ཁོ་ནར་ངེས་པས།
ངེས་ལེགས་གཙོ་བོ་དང་མངོན་མཐོ་པལ་བའི་ཚུལ་དུ་དགོངས་པའང་
ལེགས་པར་གོའོ། །

སྒྲིབ་བཏང་བསྐྱགས་འོས་བསྐྱགས་སྟོང་ལས། ཁྱོད་འབའ་ཞིག་གི་
ཡེ་ཤེས་ཀྱིས། །ཤེས་བྱ་མཐའ་དག་ཁྱབ་ལགས་ཀྱི། །ཁྱོད་ལས་གཞན་
པ་མཐའ་དག་གིས། །ཤེས་བྱ་ཁོ་ན་ལྷག་པ་ལགས། །ཞེས་གསུངས་པ་
ལྟར་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་མི་མཐུན་པའི་ཤེས་བྱའི་རྣམ་གྲངས་
ཅི་ཡང་མེད་མོད་ཀྱང་། འདིར་དེའི་སྟོན་སྟོན་པ་སྟོན་མེད་དུ་བསྐྱབས་
པ་མིན་པར་བདེན་བཞིའི་སྒྲུང་དོར་ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་པར་སྟོན་པའི་སྟོ་
ནས་སྟོན་པ་སྟོན་མེད་དུ་བསྐྱབས་པ་ནི་ཉ་ཅང་གནད་ཆེ་སྟེ། དཔེར་ན།
གནའ་བོའི་རང་གཞན་ཀྱི་སྟེ་བས་ཁམས་ཀྱི་རབ་དབྱེ་དང་། སྟོང་བཅུད་
ཀྱི་འཇིག་རྟེན་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་རྒྱ་ཆེར་བསྟན་པ་དང་། མཐོ་རིས་དང་ཐར་
པའི་ཞིང་བཀོད་གྲ་འགྲིགས་ཤིང་ཞིབ་ཆགས་ཐོག་རྒྱས་བཤད་དང་།
དེང་རབས་ཀྱི་རྩལ་སྟན་སྟེ་བས་ཀྱང་སྟེ་རྩལ་ཀྱི་དབྱེ་བ་སྣ་ཆོགས་དང་།
སེམས་ལྟན་སེམས་མེད་ཀྱི་ཆེ་སྟོག་གམ་སྟེ་རྩལ་སྟེ་གཟུགས་ཀྱི་བཀོད་

བ་དཔག་མེད་དང་། གསང་བ་སྒྲོག་གྱུར་གྱི་འོད་རླུང་ལམ་སྒྲོག་རླུང་གྱི་
 འགྲུལ་སྒྲོད་གསལ་སྟོན་དང་། ས་མཆོ་མཁའ་གསུམ་གྱི་འགྲུལ་བཞུད་
 སྟབས་བདེ་གསར་བཏོད་དང་། རྒྱུད་བཅས་རྒྱུད་མེད་གྱི་བླ་ལམ་དཔག་
 མེད་གྱི་སྒྲིག་བཀོད་དང་། རྒྱས་ལྷགས་དང་བྱེད་ལས་མི་གཅིག་པའི་
 མཆོན་ཆ་གངས་མེད་བཟོ་བསྐྱུན་དང་། ཆེས་ཆུང་བའི་ཚུ་བློགས་གཅིག་
 གི་ནང་འབྲུ་སྟོན་གངས་གྱིས་མི་བློན་པ་བསྐྱུན་ཡོད་གཟུགས་ཅན་གྱི་
 ཚུལ་དུ་དངོས་སུ་མཐོང་བཅུག་པ་སོགས་འགའ་ཞིག་ངོ་མཆར་ཞིང་
 མཁས་བྱུང་རྒྱན་དུ་སོང་བ་ནི་ཅི་བས་ཀྱང་ཡིན་མོད། དེ་དག་བདེན་
 བཞིའི་སྒྲུང་དོར་བསྐྱུན་པ་ལྟ་བུར་འགྲོ་བའི་སྤྱད་བསྐྱུལ་རྒྱ་བཅས་སྒྲོང་བ་
 ལ་ཉམས་ལེན་གྱི་འགག་སྒྲོམ་ཆེན་པོར་ནི་མི་འགྱུར་ཏེ། རི་སྐད་དུ།
 དཔལ་ཆོས་གྱི་གྲགས་པས། འདི་ཡིས་སྟོན་བྱའི་གངས་མཁྱེན་པ། །དེད་
 ལ་འགར་ཡང་ཉེར་མཁོ་མེད། །སྒྲུང་དང་དོར་བྱའི་དེ་ཉིད་ནི། །ཐབས་དང་
 བཅས་པ་རིག་མཛད་པ། །གང་དེ་ཆད་མ་ཉིད་འདོད་གྱི། །ཞེས་གསུངས་
 བ་ལྟར་པན་གཞོད་ཉི་ཆེ་བའི་བྱེད་པོ་དེ་དག་རི་ལྟར་མཁས་ཀྱང་། བདེན་
 བཞི་སྒྲུང་དོར་ཐབས་དང་བཅས་པ་སྟོན་པའི་སྟོན་སྟོན་པ་པོ་སྟོན་མེད་

དུ་བསྐྱབས་པ་ལྟར་བསྐྱབ་མི་རུས་པ་ཤིན་ཏུ་གསལ་ལ། བཅོམ་ལྡན་
 འདས་ཀྱིས་བདེན་བཞིའི་སྒྲུང་དོར་བསྟན་ཚུལ་འདིའི་སྟེང་ནས་སྟོན་པ་
 རང་ཉིད་སྟོན་མེད་དུ་བསྐྱབ་ཐུབ་པར་མ་ཟད། ལས་དང་པོ་བས་ཐོག་
 མར་སྟོ་སྟོང་བའི་སྐབས་སུ་ཡང་ཉམས་ལེན་གྱི་གནད་བྱུང་པར་ཅན་
 ཡོད་པར་མཁས་པ་ཆེན་པོ་དག་གིས་གསུང་སྟོས་སུ་འང་གསལ།
 སྐབས་འདིར་ངོས་འཛིན་རྒྱའི་སྤྱད་བསྐྱེད་ནི། སྤྱད་བསྐྱེད་ཀྱི་སྤྱད་
 བསྐྱེད་དང་། འབྱུང་བའི་དེ་དང་། བྱེད་པ་འདུ་བྱེད་ཀྱི་དེ་དང་གསུམ་
 ཡོད་ཀྱང་སྤྱི་མ་གཅི་ཆེ་ལ། དེ་ནི་ཉེར་ལེན་གྱི་སྤང་བོ་འདི་ཉིད་ལས་དང་
 ཉོན་མོངས་པའི་གཞན་དབང་ཅན་ལ་བྱའོ། །དེས་ན་ཉེར་ལེན་གྱི་སྤང་བོ་
 ནི་སྤྱད་བསྐྱེད་དེ་གསུམ་དང་ལྡན་པའི་གཞི་ཡིན་ཞིང་། དེ་གཏན་དུ་མི་
 འབྱུང་བར་དགག་པ་ལ། རང་གང་ལས་འབྱུང་བའི་རྒྱའི་རིགས་ལ་
 གཉེན་པོ་སྟོབས་ཀྱིས་རྒྱན་ཟད་པར་བྱེད་པའི་སྟོན་ས་འགོག་པ་ཡིན་ཏེ།
 ལས་ཉོན་གྱི་ཅ་བ་གང་ཟག་གི་བདག་འཛིན་ལ་གཞོད་བྱེད་མཐོང་བས་
 དེའི་འབྲས་བུ་སྤྱད་བསྐྱེད་ཀྱི་རྒྱ་ལ་གཞོད་པར་འབྱུང་བོ། །

གང་ཟག་གི་བདག་འཛིན་གྱི་དབང་གིས་བདག་སྤང་བོ་དང་མི་

འབྲུལ་བའི་སྲིད་པ་དང་། དེ་ལས་ཟས་གོས་གནས་མལ་གཉིན་ཉི་དུ་
 སོགས་ལ་སྲིད་པ་དང་། རང་གི་བདེ་བ་བསྐྱབ་ཕྱིར་སྒོ་གསུམ་གྱི་ལས་
 ལ་བཅོལ་ཞིང་། མངོན་པར་འདོད་པའི་དོན་ཤུགས་ཀྱིས་བསྐྱབས་ཀྱང་
 མ་འབྲུབ་པ་དང་། མི་འདོད་པའི་དོན་འབད་པས་འགོག་ཐབས་བྱས་ཀྱང་
 ཐོག་དུ་བབས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ཆོར་བ་སྤྱག་བསྐྱལ་སྦྱེ་བ་མངོན་སུམ་
 གྱི་ཆད་མས་བྱུབ་ལ། དེ་ལྟ་བུའི་ལས་ཉོན་གྱི་དབང་གིས་འཆི་བ་ལ་
 སྤྱག་གི་བར་དུ་ལས་བཟང་ངན་སྣ་ཆོགས་འདུ་བྱེད་པས་ཆོར་བ་སྤྱག་
 བསྐྱལ་སྣ་ཆོགས་བྱུང་བ་ཡིན་པས་ན། ཆེ་འདིའི་སྤྱག་བསྐྱལ་དང་བདག་
 འཛིན་གཉིས་རྒྱ་འབྲས་སུ་མངོན་སུམ་ཆད་མས་བྱུབ་ཅིང་། དེས་འཆི་
 ཁ་མའི་སྲིད་པས་རིགས་འདྲ་བྱི་མ་མཆམས་སྦྱོར་བ་དངོས་པོ་སྟོབས་
 ཤུགས་ཀྱི་ཆད་མས་བྱུབ་པ་ན། འཆི་ཁ་མའི་སྲིད་པ་དང་བྱི་མའི་སྤྱག་
 བསྐྱལ་གཉིས་རྒྱ་འབྲས་སུ་གོའོ། །དེས་རིམ་དེས་ཉིར་ལེན་གྱི་ཕུང་བོ་
 དེ། ལས་དང་ཉོན་མོངས་པའི་གཞན་དབང་ཅན་དུ་བྱུབ་སྟེ། མཁས་བྱུབ་
 བསྟན་པའི་ཉོན་བྱེད་ཀྱིས། དེས་ན་ཕུང་བོ་ལས་ཉོན་གྱི་གཞན་དབང་
 ཅན་ཡིན་པ་ནི་འདུ་བྱེད་ཀྱི་དོན་ལྡོག་ཡིན་ལ། ཞེས་གསུངས་པས་སོ།

དེ་བས་ན་མི་འདོད་པའི་སྤྱག་བསྐྱལ་དེ་དག་གི་རྩ་བའམ་འབྱུང་རྒྱུན་
གཙོ་བོ་དངོས་པོའི་གནས་ལུགས་ལ་ལོག་པར་ཞུགས་པའི་གང་ཟག་གི་
བདག་འཛིན་གྱིས་བྱས་པ་ཡིན་ནོ། །

བདག་འཛིན་ནི་ཡང་དག་པའི་དོན་ལ་ཡེ་མ་རེག་པར་མེད་པ་
གསལ་སྤང་ཅན་གྱི་སློ་ཞིག་ཡིན་ལ། བདག་འཛིན་གྱི་སློའི་ཞེན་ཡུལ་
བརྟག་པ་མཐའ་བཟུང་གི་སློ་ནས་ངོས་འཛིན་ལུགས་ནི། གཟུགས་སྤང་
ནས་རྣམ་པར་ཤེས་པའི་བར་གྱི་སྤང་བོའི་ཚོགས་པ་དང་། མིག་སོགས་
དང་དོན་ལྡན་སྤྲོད་ཀྱིས་སྤྲོ་ཡ་བྱལ་དང་། དེ་དག་གི་རྒྱུ་གང་ལ་ཡང་མ་
སྟོས་པར་ཚུགས་སུ་བྱུང་པའི་གང་ཟག་གམ་བྱེད་པ་པོ་ཞིག་སྟེ། མདོར་
ན། གདགས་གཞིའི་སྤང་བོ་ལ་སྟོས་མེད་དུ་བྱུང་པའི་ང་རང་རྒྱ་བ་ཞིག་
གོ། །དེ་ལྟ་བུའི་བདག་ནི་མེད་པ་ཡིན་ཏེ། གདགས་གཞི་མེད་པའི་
བརྟགས་ཚོས་ལུས་པ་མི་སྲིད་པའི་སྤྱིར་ན་གང་ཟག་གི་བདག་འཛིན་
ལོག་ཤེས་སུ་བྱུང་པོ། །དེ་ལ་བརྟེན་ནས་བདག་འཛིན་ལྟན་སྦྱེས་ཀྱི་ཞེན་
ཡུལ་ལེགས་པར་ཁེགས་པའི་བདག་མེད་འབྱུང་ལ། དེ་ཉིད་ཡང་དང་
ཡང་དུ་གོ་མས་པའི་སྟོབས་ཀྱིས་བདག་གམ་གང་ཟག་བྱ་བ་འདི་ཉིད་

ཡུང་པོ་ལ་བཏགས་པ་ཙམ་ལས་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པ་ཅུང་ཟད་ཀྱང་
མེད་དོ་ཞེས་ཤེས་རབ་ཀྱི་སྟོབས་ཀྱིས་ངར་འཛིན་གཏན་ཟད་དུ་བྱེད་
པའི་ལམ་དང་། གཉེན་པོ་སྟོབས་ཀྱིས་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཀྱི་རྒྱན་གཏན་དུ་
བཙམ་པའི་འགོག་བདེན་ནམ་ཐར་པ་དངོས་སྟོབས་ཀྱི་རིགས་པའི་ལམ་
ནས་དངོས་སུ་ར་འཕྲོད་རྒྱས་པ་ཡིན་ནོ། །

མངོན་མཐོ་རིགས་པས་སྐྱབ་ཚུལ་ནི། མངོན་མཐོ་ཞེས་པ་ནི།
དཔྱལ་བ་ཡིད་དུགས་དུད་འགྲོ་སྟེ་ངན་སོང་བ་གསུམ་ལས་མངོན་པར་
མཐོ་བའི་ལུས་ཉེན་ཁུད་པར་ཅན་སོགས་ཐོབ་པ་ལ་ཟེར་ཞིང་། སྤངས་
པའི་ལུས་ཉེན་གྱི་ངོ་པོ། བསམ་སྒོ་འདུཤེས་ཀྱི་ཁུད་པར། སྐྱེ་སའི་ཁོར་
ཡུག་གི་གནས་བབས། འགྲོགས་འདིས་བྱེད་ཡུལ་གྱི་གྲོགས་འཁོར། སྒོ་
གསུམ་ལོངས་སྟོད་ཀྱི་བཟང་ངན་སོགས་ཆ་གང་ཐད་ནས་ངན་སོང་
གསུམ་ལས་ཁུད་པར་འཕགས་ཤིང་བདེ་བ་ལ་ལོངས་སུ་སྟོད་པའི་གོ་
འཕང་ཐོབ་པ་ལ་ཟེར་བས། དེ་ལྟ་བུའི་བྱི་མའི་མངོན་མཐོ་ཙམ་ནི་
དངོས་པོ་སྟོབས་ལྷགས་ཀྱིས་བསྐྱབ་རྒྱས་པས་ཤིན་ཏྲོག་མིན་མོད།
འོན་ཀྱང་། དགོ་པའི་ལས་ཀྱི་ཁུད་པར་ཅི་འདྲ་ཞིག་གིས། གནས་གང་

ཞིག་ཏུ། རྒྱ་ཆོག་ས་ཅི་འདྲ་ཞིག་གིས། རོ་བོའི་གནས་སྒྲངས་གང་འདྲ་
 ཞིག་ལ། རྣམ་སྤྲིན་གྱི་སྤྱི་ཡང་འདི་དང་འདི་ལྟ་བུས་སྤྱི་མིའི་གནས་སྤྱི་
 འདོད་པ་འབྱེན་ཞེས་པ་ནི་ཤེན་ཏུ་སྒྲོག་གྲུར་ཡིན་པས། དེ་རྟོགས་པ་ལ་
 སྐྱབས་གནས་སྤྱི་བ་མེད་པ་ཞིག་གི་ལུང་ལ་ཡིད་ཆེས་པའི་སྒྲོ་ནས་
 རྟོགས་དགོས་ལ། ལུང་ལ་བརྟེན་ཚུལ་ཡང་། རྗེའི་རྟེན་འབྲེལ་བསྟོད་པ་
 ལས། ཁྱོད་ཀྱི་སྤྱི་བ་ལྷ་མེད་པར། །མཐོང་བའི་རྒྱ་མཆན་རྟེན་འབྱུང་
 གི། །ལམ་འདི་ཉིད་ཀྱིས་གསུང་གཞན་ཡང་། །ཆོད་མར་གྲུར་པར་ངེས་པ་
 རྒྱུ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ཐར་པའམ་ངེས་ལེགས་
 བསྟན་བྱའི་གཙོ་བོ་དང་མཛོན་མཐོ་བསྟན་བྱ་པལ་བའི་ཚུལ་དུ་གསུངས་
 པས་གཙོ་བོའི་དོན་གྱིས་མི་བསྐྱུ་བས་ན། བལ་བའི་དོན་གྱིས་བསྐྱུ་
 དགོས་མེད་པའི་ཕྱིར་འདི་ཉིད་ཁོ་ན་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱ་རིགས་པ་ཡིན་ནོ། །
 གསར་དུ་མི་བསྐྱུ་བའི་རིག་པ། ཆོད་མའི་མཆན་ཉིད། ཅེས་གཙོ་
 བོ་གཞལ་བྱ་འཇལ་བ་ལ་ཅུང་ཟད་ཀྱང་བསྐྱུ་བ་མེད་པའི་ཆ་ནས་ཆོད་
 མར་བཞག་པ་ལྟར། སྐྱབས་འདིའི་ཆོད་མར་བསྐྱུ་བ་རྒྱུའི་སྟོན་པས་ཀྱང་
 འགོ་བ་སེམས་ཅན་རྣམས་སྤྱག་མཐའ་དག་ལས་གཏན་དུ་བལ་བའི་

ཐབས་བསྟན་པ་ལ་ཅུང་ཟད་ཀྱང་བསྐྱབ་བ་མེད་པའི་ཆ་ནས་ཆད་མའི་སྐྱེ་
 བྱ་ཞེས་ཟེར་ཞིང་། ནམ་མཁའི་ངོ་བོ་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་ཐོགས་
 རེག་བཀག་ཙམ་གྱི་ངོ་བོར་གནས་ཤིང་འབྱུང་བ་མེད་ཅིང་རང་བྱུང་
 ཡིན་པ་ལྟར། སྟོན་པ་ཆད་མའི་སྐྱེས་བྱར་གདོད་མ་ནས་བྱུབ་ཅིང་རྒྱ་
 རྒྱུན་གཞན་ལ་ཡེ་མ་བརྟེན་པའི་རྟག་པ་རང་བྱུང་ཞིག་གཏན་མ་ཡིན་
 པར། སྟོན་པ་ཉིད་ཀྱང་སྟོན་སོ་སྐྱེ་འཆིང་བ་ཀྱན་ལྡན་ཞིག་གིས་གསར་
 དུ་སེམས་བསྐྱེད་དེ། སེམས་ཅན་གྱི་དོན་དུ་རང་གི་བདེ་བ་ལ་མ་ཆགས་
 པར་དཀའ་བ་བརྒྱ་ཕྱག་དུ་མ་སྤྱད་པ་ལས་ཆད་མའི་སྐྱེས་བྱར་བྱུང་བ་
 ཡིན་ཏེ། དེ་དག་གི་ཚུལ་མདོ་མཛུངས་སྟོན་སོགས་སུ་ཤིན་ཏུ་གསལ་
 འོན་ཀྱང་། སྐྱེ་བ་སྐྱེ་མི་འདོད་པ་དང་དེ་ལ་ཐེ་ཚོམ་བ་བའི་ཤེས་ལྡན་
 འགའ་ཞིག་ལ་དོགས་པ་འདི་འབྱུང་རིགས་ཏེ། ཇི་སྐད་དུ། མཐུན་པའི་
 སྐད་ཅིག་གཅིག་གིས་ཀྱང་། །ཤེས་བྱའི་དགྲིལ་འཁོར་ཀྱན་ཁྲབ་
 ཅན། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་གྱི་ཀྱན་མཐུན་ཞིག་སྐྱེ་བ་གཅིག་གིས་
 འབྱུང་ཐབས་མེད་ཅིང་། སྐྱེ་བ་སྐྱེ་ཡང་མེད་ལ། སྤྱིང་ཇེ་ཆེན་པོ་
 སོགས་ཐབས་གྱི་ཆ་དང་། བདག་མེད་རྟོགས་པའི་སྒོ་གྲོས་སོགས་ཤེས་

རབ་ཀྱི་ཆ་རྣམས་འབད་ཚུལ་ཆེན་པོས་བསྐྱོམས་ཏེ་ཡུན་བསྐྱངས་ན་གང་
 ལ་གང་འཆམས་ཀྱིས་གོང་དུ་འཕེལ་བ་ཡོད་ཀྱང་མཐའ་མེད་དུ་འཕེལ་
 བ་མེད་པ་མཐོང་ཆོས་སུ་གྱུར་པའི་བྱ་དངོས་མཆོངས་དང་ཆུའི་བོད་ལྟ་
 བྱས་མཆོན་ཀྱས་པས་ན། འདིར་བཤད་པའི་སྟོན་པ་ཆད་མའི་སྐྱེས་བུ་
 ཞིག་ཡོད་མི་སྟོན་སྟུང་པའི་དོགས་པ་སྟོན་ནས་བྱུང་སྟོང་ལ། དེར་དུས་
 ཀྱི་ཤེས་ལྡན་དག་ལའང་དེ་ལྟ་བུའི་དོགས་པ་འབྱུང་རིགས་པས། དོགས་
 པ་དེ་སྤང་ཆེད་དུ་ཅུང་ཟད་དབྱད་ན། ལུས་རྩལ་ལ་གོམས་ཞིང་བྱང་
 ཆུབ་པ་དག་གི་ལུས་ཀྱི་འབྲུལ་རྩལ་རི་ལྟར་གཡེར་བག་ལྡན་ཡང་མཐའ་
 ཅན་དུ་ངེས་ཤིང་། ལན་གངས་དུ་མའི་འབྲུལ་རྩལ་རེ་རེའི་ནང་འབད་
 ཚུལ་བསྐྱར་མ་རེ་རེ་བསྟེན་དགོས་པ་ལས། འབྲུལ་རྩལ་སྤྲ་མ་ལས་བྱི་
 མ་ངང་གིས་མི་འབྱུང་ལ། འབྲུལ་རྩལ་བ་ཁོང་རང་ལོ་བཞི་བཅུར་སོན་
 ཅུམ་ནས་ལུས་ཀྱི་རྩལ་ཤུགས་མར་ནས་མར་ལ་འགྲིབ་པས་བྱབ་པ་
 ངེས་པ་སྟོང་བྱབ་ཡིན། སྟོང་རྗེ་སོགས་སེམས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ནི་ཡང་དང་
 ཡང་དུ་བསྐྱོམས་ཏེ་གོམས་པ་བྱུང་བའི་ཆེ་ཉམས་སུ་སྤང་བའི་སྟོའི་
 རིགས་འདྲའི་རྒྱན་བསྐྱངས་ནས་སྐྱོམ་པ་ལ། རུན་འགོར་འཕེན་པ་བཏང་

བ་དེས་ཉམས་སུ་ལེན་རྒྱུ་དམིགས་ནས་གྱི་མཐུག་བསྐྱར་རྩོལ་ལ་མ་
 ལྟོས་པར་ལེགས་པར་འབྱོར་བར་བྱེད་པས་མཐའ་མེད་དུ་འཕེལ་བ་ཡོད་
 བ་དེས་ཤེས་ཅི་མ་ཡོད་ལ། ད་ལྟའི་ཆར་ཡང་ལམ་སྟགས་གཉིས་དང་
 གཞུང་ཆེན་མོའི་པོ་ཏི་ཁ་གས་སློ་ཐོག་ནས་ཤར་ཤར་སྒྲོར་མཁན་ཡོད་པ་
 དང་། མཁས་པའི་གསུང་རྩོམ་དག་ལས་སྐྱོན་གཞོན་དུས་ལས་དགྲུང་
 ལོ་བགྲས་དུས་ཀྱི་ཕྱི་རྩོམ་དག་ཆད་ལྡན་དུ་བཅིས་པ་དང་། སྐྱེས་ཆེན་
 དམ་པ་མང་བོ་ཞིག་སྐྱུ་ཕྱུང་ན་ལས་འདའ་ཁར་ཉིན་ཞག་མང་བོའི་བར་དུ་
 ཐུགས་དམ་དུ་བྲགས་པའི་ཏིང་ངེས་འཛིན་ལ་མཉམ་པར་བཞག་པ་ཡོད་
 བ་སོགས་རྒྱ་མཚན་དུ་མས་སེམས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་གོམས་པ་མཐའ་ཅན་
 མིན་པ་ཤེས་ཀྱིས། ཅུ་སྐོལ་བ་ཆ་བོར་འགྱུར་བ་སྲིད་ཀྱང་མཐའ་མེད་དུ་
 ཆ་བོར་འགྱུར་བ་མི་སྲིད་ལ། ཏ་ཅང་སྐོལ་བ་མང་དགས་ན་ཅུའི་རྒྱན་
 གཏན་ཟད་དུ་འགོ་བ་ཆ་བའི་ཏེན་ཅུའི་རྒྱན་མི་བཏན་པས་ཡིན། སེམས་
 གསལ་རིག་གི་ཆ་ནམ་ཡང་རྒྱན་ཆད་པ་མེད་པས་རྒྱན་བཏན་པ་ཡིན་
 ལ། སྙིང་རྩེ་སོགས་དེ་ལ་བཏོན་པ་ཡིན་སྟབས་མཐའ་མེད་དུ་འཕེལ་བའི་
 བྱར་ཡོད་དོ། །དེས་ན་སེམས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་གང་ཞིག་ཏེན་བཏན་པ་དང་།

འབད་ཚུལ་བསྐྱར་མ་ལ་ལྟོས་མི་དགོས་པའི་ཆ་རྒྱུན་འདི་གཉིས་ཆང་ན་
 གོམས་པ་མཐའ་མེད་དུ་འཕེལ་བའི་བྱང་ཆོས་ཆང་བར་མཁས་པས་
 བཞེད་པ་ལྟར་ཡིན། འོ་ན། བདག་འཛིན་དང་ཆགས་སོགས་ཉོན་མོངས་
 རྣམས་ཀྱང་སེམས་ལ་བརྟེན་པ་ཡིན་པས་མཐའ་མེད་དུ་འཕེལ་བྱས་པར་
 འགྱུར་བས་དེ་སྤོང་བའི་ཐབས་མེད་དམ་ཞེ་ན། མི་འབྲསྟེ། ཕྱིན་ཅི་ལོག་
 གི་སྒོ་རྣམས་ལ་རྒྱབ་རྟེན་གྱི་ཆད་མ་དང་བྲལ་བ་ཡིན་སྟབས་གཉེན་པོས་
 གཏན་བཅད་དུ་བྱེད་བྱས་པས་མཐའ་མེད་དུ་འཕེལ་བའི་གནས་མེད།
 དཔེར་ན་མེ་ལྷགས་ཆེན་པོས་ལྷགས་གོང་མའི་ངོ་བོར་སོང་བ་ཡོད་
 ཀྱང་། ཚུ་ཤིན་ཏུ་གང་བསིལ་དང་ཕྱད་པ་ཙམ་གྱིས་ཆ་རེག་དང་འབྲལ་
 རུང་ཡིན་པ་ལྟར། ཆགས་སོགས་ཉོན་མོངས་དེ་དག་ཀྱང་རྒྱུན་མ་རིག་
 པས་སྒོ་བཏགས་པའི་དབང་གིས་བྱུང་བའི་བྲི་མ་སྒོ་བྱར་བ་ཡིན་པས།
 བདག་མེད་དོན་སྤྱི་འཇུག་ཏུ་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་ཡུན་རིང་སྒོམ་པས་
 རེས་ཤིང་སྒྱེ་བྱས་ལ། རེས་ཤེས་དེའི་རྒྱན་ཡང་དང་ཡང་དུ་སྒོམ་བྱེད་ཀྱི་
 ཡན་ལག་དང་མ་བྲལ་ན་གསལ་སྒྲུང་མཐར་ཐུག་འབྱུང་བ་ཆོས་ཉིད་ཀྱང་
 ཡིན་ནོ། །

དེས་ན་སྟོན་པ་ལྟ་ཐུབ་པ་དང་རྒྱད་གཅིག་པའི་སོ་སྟེ་འཆིང་བ་
 ཀུན་ལྡན་དེའི་རྒྱད་ལ་བྱང་ཚུབ་སེམས་ཀྱི་ཅ་བར་གྱུར་པའི་ཚོགས་ལམ་
 རོབ་ཀྱས་ཤིང་། བྱང་སེམས་ཁོང་བཅེ་བ་སྟོང་རྗེ་ཆེན་པོའི་གཞན་དབང་
 ཏུ་གྱུར་པས་ན་རང་རྒྱད་ལ་བདག་མེད་མངོན་སུམ་རྟོགས་པའི་འཕགས་
 ལམ་བསྐྱེད་པའི་ཐབས་ལ་བཅོན་ཞིང་བསྐྱེད་ཀྱས། འཕགས་ལམ་དེ་ལྟ་
 བྱ་དང་ལྡན་པས་སྤངས་པ་བདེ་གཤེགས་གསུམ་ལྡན་ཏེ་ངོ་བོ་ཉིད་སྟེ་
 འབྱུང་རུང་ཏུ་བསྐྱབ་ཀྱས། དེ་རྒྱད་ལ་ལྡན་པས་གཞན་དོན་ཕྱན་ཚོགས་
 འབྱུང་རུང་ཏུ་བསྐྱབ་ཀྱས་ཤིང་དེ་བས་ན་ཁོང་ཉིད་གྲོལ་བ་དོན་ཏུ་གཉེར་
 བ་རྣམས་ལ་ཆད་མའི་སྐྱེས་བྱ་ཡིན་ཏེ། རང་ཉིད་སྟུག་བསྐྱེད་མཐའ་དག་
 ལས་གྲོལ། གཞན་སྟོལ་བའི་ཐབས་མ་ལུས་པ་རང་ཉིད་ཀྱིས་རྗེ་ལྟར་
 གཟིགས་པ་ལྟར་སྟོན་པའི་མཐེན་རབ་དང་ནི་ལྡན། གཞན་ཡལ་བར་མི་
 འདོར་བའི་ཐབས་མཁས་ཕྱགས་རྗེ་ཆེན་པོ་ཡང་ལྡན་པས་ན་སྟོན་པ་
 ལྟ་ཐུབ་པ་ཀུན་མཐེན་ཏུ་གྱུར་པ་ཡིན་མོད། རྒྱས་པར་ནི། རྗེའི་རྟོགས་
 བརྗོད་འདུན་ལེགས་མར་གྲགས་པ་ལས། ཆད་མ་ཀུན་ལས་བརྟས་པའི་
 མཆོད་བརྗོད་དོན། །ཆད་མ་གྱུབ་པར་ལུགས་འབྱུང་ལུགས་ལྟོག་

གིས། |རྣམ་གྲོལ་དོན་དུ་གཉེར་ལ་བཅའ་ལྷན་འདས། |ཆོད་མར་
 བསྐྱབས་ཤིང་དེ་ལས་དེ་ཡི་ནི། |བསྟན་པ་ཁོ་ན་ཐར་འདོད་འཇུག་དོགས་
 ཟུ། |ངེས་པ་གཉིང་ནས་རྟེན་པས་ཐེག་གཉིས་ཀྱི། |ལམ་གྱི་གནད་ཀྱན་
 འདྲིལ་བར་རིགས་ལམ་ནས། |ལེགས་པར་ཐོན་པས་ལྷག་པར་དགའ་བ་
 རྟེན། |ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཆོད་མ་གྲུབ་པའི་མཆོད་བརྗོད་ཀྱི་དོན་
 ལུགས་འབྱུང་ལུགས་ལྡོག་གི་སྒོ་ནས་སྟོན་པ་ཆོད་མའི་སྐྱེས་བུར་སྐྱབ་
 ཚུལ་ཤེས་དགོས་པས་གསུང་རབ་ལས་བཅའ་བར་བྱའོ། |

ཆོན་རིག་པས་བཤད་ཚུལ་དེ་དག་ནང་བའི་ ཉམས་ལེན་ལ་སྦྱར་ཚུལ།

གོང་དུ་བཤད་པ་ནི། ཆོན་རིག་པའི་ལུགས་ཀྱི་སྒྲིམ་གཞི་དགའའི་
 རྣམ་གཞག་དེ་ནང་བ་སངས་རྒྱས་པའི་རིགས་པ་བཞིས་དཔྱེད་ཚུལ་
 ཀྱིས་བུར་བརྒྱན་ཏེ་བཤད་ཚུལ་ཡིན་ལ། ད་ནི་ཆོན་རིག་པས་མིག་
 སོགས་དབང་བོ་ལྷ་སྐྱེ་ཚུལ་བཤད་པའི་ལུགས་ཀྱི་གོང་བུ་ལ། ནང་བའི་

ཉམས་ལེན་གྱི་གསེར་འགྱུར་ཅི་བྱུག་སྟེ་ཅུང་ཟད་སྟོན། མིག་གསལ་ལ་
 རྫོང་འཛི་ཚན་རིག་པ་ཞིག་གིས་པ་རོལ་གྱི་གཟུགས་གསལ་བར་མཐོང་
 སྐབས། དེས་སྟོ་བྱར་བ་ཞིག་གིས། དེ་མཐོང་བྱེད་གྱི་དབང་བོ་ཚུགས་
 ཐུབ་ཏུ་བྱུང་བར་སྒྲུང་བ་དེ་གང་ཡིན་ཞེས་ནམ་པར་དཔྱད་པར་ཆ་བཞག་
 བ། བ་གྱུའི་གཟུགས་དེ་དྲངས་གཟུགས་མིག་རིལ་གཉིས་གྱིས་མཐོང་
 ངམ་སྟམ་ན་མིན་ཏེ། དྲངས་གཟུགས་མིག་རིལ་གཉིས་པོ་རྒྱན་གཤེར་
 གྱི་གོང་བྱ་ཞིག་ཡིན་ལ། རྒྱན་གཤེར་དེ་ནི་རང་སྟེང་ལ་ཕོག་པའི་
 གཟུགས་གྱི་འོད་སྒྲུང་རང་གི་རྒྱབ་ངོས་ན་ཡོད་པའི་བ་སྐྱེའི་སྟེང་དུ་ཕོག་
 བྱེད་ཅམ་ཡིན། དེར་ཕོག་པ་ན་བ་སྐྱེའ་ལ་འགྱུར་བ་སོང་སྟེ་གཟུགས་
 མཐོང་ཐུབ་མོད། འོན་ཀྱང་། གཤེར་གཟུགས་དེ་མེད་ན་བ་སྐྱེའི་ཁོ་ནས་
 དུལ་ཇི་ལྟར་འཛིན་ཏེ། གཟུགས་སྒྲུང་བྱེད་མེད་པས་སོ། ། གལ་ཏེ་མིག་
 རིལ་གཉིས་པོ་དྲངས་ཆ་དང་ལྡན་ཞིང་ཤིན་ཏུ་མ་ཐུག་པོར་མེད་ན།
 མདུན་ན་གནས་པའི་གཟུགས་པོངས་ཆེན་པོ་ནམས་ཆེ་ཆད་ཇི་ལྟ་བ་
 བཞིན་མཐོང་མི་ཐུབ། ད་དུང་དེ་ཅམ་གྱིས་ག་ལ་ཆོག་སྟེ་བད་འཕྲིན་
 དབང་ཅར་གཏོང་བ་ལ། དྲངས་གཟུགས་བྱར་གི་འོད་དེ་བ་སྐྱེའི་ངོས་སུ་

ཡོད་པའི་དབྱུག་པའི་དབྱིབས་ཅན་གྱི་སྐྱེ་རྒྱལ་ཕྱ་གཟུགས་དང་། ཟུར་
 གསུམ་པའི་སྐྱེ་རྒྱལ་ཕྱ་གཟུགས་ལ་ཕོག་དགོས། དེར་ཕོག་པ་ན་དེ་དག་
 བརྒྱད་ནས་བརྒྱ་འཛིན་ནམས་སྒྲུང་པར་སྐྱེལ་ཞིང་། སྒྲུང་པས་དོན་གང་
 ཞིག་ཐག་བཅད་པ་དེའི་བརྒྱ་སྟོར་ལུས་དང་། ལུས་གྱི་ཡན་ལག་དང་།
 ཉིང་ལག་ནམས་ལ་གཏོང་ལ། དེ་དག་གིས་ཀྱང་སྒྲུང་པས་གང་ཐག་
 བཅད་པ་ལྟར་བྱ་བ་ནམས་ལ་འཇུག་དགོས། ཡང་། ཅ་རྒྱས་ཀྱི་བྱེད་པ་
 མེད་ན་མིག་བྱང་རི་མོར་གྲིས་པའི་མིག་ལྟར་སྒྲ་འོག་དང་ཉེ་བྱང་།
 འབྲེད་འཇུ་མ་དང་ཟུར་ནམས་སྐྱ་ཅི་འདོད་དུ་བསྐྱར་མི་ཐུབ། ད་དུང་དེ་
 ཅམ་གྱིས་ཀྱང་མི་ཆོག་པར། མིག་བྱང་གི་མ་ལག་གལ་ཆེ་བ་པལ་མོ་ཆེ་
 མགོའི་ནང་དུ་ཡོད་ལ། མིག་གི་ཆ་ཤས་སྐྱ་བྱུབ་པའི་ཕྱན་བྱ་ཞིག་གིས་
 ཅུང་བ་ཚུ་འབྲེས་པའི་གཤེར་རྩ་ས་ཀྱི་རིགས་ཤིག་བསྐྱེད་དེ། དུས་ཀྱན་
 ཏུ་མིག་རིལ་གཉིས་སྒྲོན་པར་བྱས་ཏེ་པན་གྲོགས་བསྐྱབ་དགོས། དེ་
 ལྟར་གང་ཐག་དེས་ཁ་དོག་དང་དབྱིབས་སོགས་མཐོང་བྱེད་ཀྱི་མིག་གི་
 དབང་ལོ་དངོས་གནས་པ་དེ་གང་ཡིན་དང་། དེ་ཚུགས་ཐུབ་ཏུ་བྱུབ་མ་
 བྱུབ་ནམ་པར་དབྱུང་ན། མཐར་ཅི་ཡང་བརྟེན་རྒྱ་མ་བྱུང་བ་ནི། མིག་

དབང་དེ་རང་བཞིན་གྱིས་མ་གྲུབ་པའི་ཚུལ་དང་། དེ་ལྟར་ཏ་ཅང་
 བཏགས་དོན་བཅའ་ནས་བཏགས་ཤིང་དབྱད་པ་མ་བྱས་པར་སློ་སྤྱི་
 བམ་པ་ཞིག་གིས། བལྟས་པ་ན་མིག་དེས་དབྱེབས་དང་ཁ་དོག་གི་བྱེ་
 བྲག་མང་པོ་ཞིག་མཐོང་རྒྱས་པར་མ་ཟད། གོང་དེ་མ་ཐག་ཏུ་བཞད་པ་
 ལྟར་ཡུལ་གྱི་བྱད་པར་ནམས་འབྲུལ་མེད་ཏུ་འབྱེད་ཕྱིར། མིག་གཉིས་
 གྲུད་དང་འོག་ ཐག་རིང་དང་ཐག་ཉེ། འབྱེད་པ་དང་བཙུམ་པ། གཡས་
 ཟུར་དང་གཡོན་ཟུར། ཞིབ་ལྟ་དང་རགས་ལྟ། སྤྲིམ་སྟོང་རན་པ་ནམས་
 ལུ་ཅི་འདོད་ཅི་མཁོ་བཞིན་ཏུ་བསྐྱར་བྱུང་ཅིང་། རང་རྒྱུད་ལྟན་གྱི་གང་
 ཐག་གི་འདོད་པ་ཏུ་མ་ཞིག་སྟོང་བྱུང་པ་ནི། ཐ་སྙད་སྐྱུ་མ་ཅམ་ཏུ་རྒྱ་
 འབྲས་གྱི་བྱ་བྱེད་སྟོན་མེད་ཏུ་འཛོག་བྱུང་ཚུལ་ཡིན། དཔེ་དེ་བཞིན་ཏུ།
 རྒྱ་དགེ་མི་དགེ་ལུང་མ་བསྟན་གྱི་ལས་བསགས་པ་གང་དང་གང་གིས།
 འབྲས་བྱ་ནམ་སྟེན་ལའང་ནམ་པར་བཏག་ཅིང་དབྱད་ན་རང་བཞིན་གྱིས་
 སྟོང་ཡང་། ཐ་སྙད་ཏུ། ལས་བསགས་ཚུལ་གྱི་སྟོན་དཀར་ནག་ཁ་
 གསུམ་གྱི་ལས་བསམ་གྱིས་མི་བྱུང་པ་རི་འདྲ་ཞིག་བསགས་ཀྱང་། དེ་
 ལས་བྱེད་པོ་གཞན་མི་དགོས་པར། མིག་གིས་གཟུགས་ཅན་མཐོང་བ་

ལྟར། འབྲས་བུ་རྣམས་རྒྱུ་ལྷན་ཁྲུང་པར་སྤྲོ་བའི་རྗེས་སུ་འགྲོ་ལྟོག་
 ཅུང་ཟད་ཀྱང་མི་འཁྲུལ་བར་འབྱུང་བ་ནི། གཟུགས་ལ་ལྟ་བའི་མིག་
 དབང་སྐྱེ་ཚུལ་དང་མཚུངས་པས་སྤྱི་ནང་གི་འདུས་བྱས་ཀྱན་ལ་སྦྱར་
 ཆོག སྤྲ་མ་ལྟར་དེ་དག་རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་ཚུལ་གོམས་པས་བདག་
 དང་བདག་གི་བ་ལ་ཆགས་པའི་སྲེད་པ་འགོག་ལ། སྤྱི་མ་ལྟར་ཐ་སྙད་དུ་
 གྲུབ་ཚུལ་ལ་གོམས་པ་ན་ལས་དང་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ལ་ཡིད་
 ཆེས་ཀྱི་དད་པ་སྐྱེ་ཞིང་སྟོད་ལམ་བག་ལྟན་འོང་ངོ་། །དེ་ཡང་རི་རྒྱུད་དུ་
 རྫོང་སྟོང་མཆོན་ཆ་འཁོར་ལོ་ལས། རོལ་མོ་མཁའ་གྱིས་ཐི་མང་སྒྲུ་
 བྲངས་ཆོ། །དབྱུང་ན་སྦྱ་དེ་རང་བཞིན་མ་མཆིས་མོད། །མ་དབྱུང་
 ཆོགས་པས་སྟན་པའི་སྦྱ་འབྱུང་བས། །སྦྱེ་བོའི་སེམས་ཀྱི་གདུང་བ་སེལ་
 བ་ལྟར། །ལས་དང་རྒྱ་འབྲས་ཡོངས་ལ་དབྱུང་བ་ན། །གཅིག་དང་ཐ་དད་
 རང་བཞིན་མེད་ན་ཡང་། །སྤྲང་སྤྲང་ལྟ་བུར་ཆོས་རྣམས་སྐྱེ་འཇིག་
 བྱེད། །ཡོད་ཡོད་ལྟ་བུར་བདེ་སྤྱད་སྦྱ་ཆོགས་སྟོང་། །ཞེས་གསུངས་
 སོ། །

དེ་བཞིན་དུ་ན་བའི་དབང་པོས་སྦྱ་ཐོས་ཚུལ་ལ་སྦྱོར་ན་ཡང་། རྣ་

བའི་ཆ་ཤས་སུ་སྤྱི་ན་བར་ན་ནང་ན་སོགས་ཡོད་ཅིང་། ད་དུང་ན་བའི་ཆ་
 ཤས་པལ་ཆེ་བ་མགོ་ནང་དུ་གནས། དེ་དག་གི་ནང་ནས་སྤྱོད་ཐོས་བྱེད་དོ་
 མ་དེ་གང་ཡིན་ཞེས་ནམ་པར་དབྱུང་ན། སྤྱི་ན་ནི་སྤྱོད་ཐོས་སྤྱད་པར་
 བྱེད་པ་ཅམ་ལས་སྤྱོད་དོས་སུ་ཐོས་བྱེད་མིན། སྤྱོད་ཐོས་འདི་བརྒྱུད་དེ་
 བར་ནར་སྤྱི་ལ་དགོས་ཤིང་། བར་ན་ཞེས་པ་ནི་ནའི་ཁུང་བུ་ལ་ཟེར་ཞིང་
 དེའི་ཕྱག་སྒྲུབ་ལ་ཆགས་དམ་པའི་ཤ་སྤྱི་ལེབ་མོ་ཞིག་གིས་བཀག་པ་དེ་
 ལ་ན་རྩ་ཞེས་བརྗོད་ཅིང་བར་སྤྱོད་ན་རྩ་གཉིས་ཀྱིས་ཀྱང་ཐོས་མི་ཐུབ།
 དེའི་ནང་དོས་སུ་སྤྱི་ན་པ་ན་ནང་ནར་བསྐྱེད་པས་ཤིང་། དེར་རིམ་པ་བཞིན་
 རུས་པ་གསུམ་སྟེ། དེ་གསུམ་ལ་རིམ་བཞིན་ཐོ་བ་དང་། མགར་སྟན་
 དང་། ཡོབ་ཆེན་གསུམ་གྱི་མིང་བཏགས་ཤིང་དེ་གསུམ་རེ་རེའང་སྤྱོད་
 ཐོས་བྱེད་དོས་མ་ཡིན། འོ་ན། སྤྱོད་ཐོས་བྱེད་གྱི་དབང་བོ་དོ་མ་དེ་གང་དུ་
 ཡོད་ཅེ་ན། ནང་ན་དང་མ་འབྲེལ་བའི་སྤྱོད་འབྱུང་དབྱེད་ཐོས་ཅན་དེའི་ནང་
 དུ་སྤྱོད་ཐོས་བྱེད་གྱི་དབང་བོ་དོ་མ་དེ་གནས་ཡོད་ཟེར་མོད། ཡིན་ནའང་སྤྱོད་
 ཐོས་པར་བྱེད་པ་ལ་སྤྱི་ནང་གི་རྟེན་འབྲེལ་ལས་རྒྱ་ཆོག་གས་གངས་ཆང་བ་
 ཞིག་ངས་ཅན་དགོས་ཏེ། སྤྱི་རོལ་དུ་སྤྱོད་གས་དགོས་པར་མ་ཟད། སྤྱོད་གང་

ཡང་རུང་བ་ཞིག་གྲགས་པ་ན། སྤྱི་ནས་སྤྱི་ཆབས་ནམས་བསྐྱས་ཏེ་བར་
ནར་སྤྱེལ། བར་ན་བརྒྱད་དེ་སྤྱི་ཆབས་ཀྱིས་ན་ར་བརྒྱདས་པ་ན་ན་ར་
གཡོས། དེས་ཐོ་བའི་དབྱིབས་ཅན་གྱི་རུས་ཚུང་བསྐྱལ། དེས་མགར་
སྟན་བརྒྱདས། མགར་སྟན་གཡོ་བ་ལས་ཡོབ་ཆེན་འདར་བའི་རྒྱ་བྱས།
ཡོབ་ཆེན་གྱི་ཤ་སྤྱིའི་ཅ་སྟན་ནམས་ནང་ན་དང་འབྲེལ་ཞིང་། ནང་ན་འཆ་
ཤས་སུ་བརྒྱན་གཤེར་གྱིས་ཁིངས་པ་དེར་རྒྱང་རྩལ་ནང་གཡོ་བ་ཞིན་
བའི་སྤྱི་ཆབས་བསྐྱེབས་ཏེ། ནང་གི་སྤྱི་རྩལ་སྤྱ་གཟུགས་ལ་རེག་ཅིང་
ཤིན་ཏུ་སྤྱ་བའི་དབང་ཅའི་མཐུག་མཆམས་ལ་གཏུག། དེ་ནས་ན་བའི་ཆ་
ཤས་ནམས་ཀྱིས་རྒྱང་རྩལ་ནང་གཡོ་བ་ཞིན་བའི་སྤྱི་ཆབས་ཐོས་པ་ན།
སྤྱི་ཆབས་དེ་དབང་ཅའི་བར་འཕྲིན་དུ་བསྐྱར་ཏེ་མྱད་པར་སྤྱེལ་བ་ཞིན་
ཡོད། དེ་ལྟར་ང་ཚོའི་སྤྱི་འཛིན་དབང་པོ་སྤྱི་ནས་སྤྱི་གཤེད་ལ་ཐུག་གི་
བར་དུ་བཅལ་གྱང་། མ་བརྟེན་པ་ནི་ན་བའི་དབང་པོ་བདེན་པར་མ་བྱུང་
ཚུལ་དང་། འོན་ཀྱང་སྤྱི་ཕྱིའི་རྟེན་འབྲེལ་འཆོགས་པས་སྤྱིའི་བྱེ་བྲག་སྤྱ་
ཆོགས་པ་ཀྱི་ཤུའི་ཅེ་མོ་ལྟར་མ་འདྲེས་པར་ཅི་འདོད་དུ་ཐོས་ཐུབ་པ་ནི།
ཐ་སྙད་ཅམ་དུ་བྱ་བྱེད་གྱི་དོན་ལས་ཚུང་གྱང་འཛུར་བ་མེད་པས་ཆོས་

ཐམས་ཅད་རང་བཞིན་གྱིས་མ་བྱལ་པའི་སྐད་ཟེར་ནས་སྒྲིད་ཅིང་ཉིལ་

སྟོན་པ་ནི་སྒྲིན་པོའི་གོ་བྱེད་དོ། །

དེ་བཞིན་ལས་དགོ་བ་བྱས་པ་ལས་འབྲས་བུ་བདེ་བ་དང་། ལས་མི་དགོ་

བ་བྱས་པ་ལས་འབྲས་བུ་སྐྱལ་བ་སྤལ་སྟོང་བ་ན་རྒྱ་སྐད་ཅིག་སྒྲིབ་བར་

གསུམ་དག་ལས། རྒྱ་གང་ཞིག་གིས་འབྲས་བུ་བདེ་སྐྱལ་སྟོང་དུ་བཅུག་

ཅས་དབྱེད་ན། སྐད་ཅིག་སྒྲིབ་བར་བ་གང་གིས་ཀྱང་མ་ཡིན་མོད། འོན་

ཀྱང་། དགོ་སྐྱལ་གི་ལས་ཀྱི་རྟེན་འབྲེལ་ཆོགས་ཙམ་གྱིས། མ་བརྟགས་

ཉམས་དགའ་བའི་ངོར་ལས་དགོ་སྐྱལ་གི་འབྲས་བུ་ཚུད་མི་བ་བ་ཡིན་ཏེ།

རི་སྐད་དུ། སྒོ་སྟོང་མཆོན་ཆ་འཁོར་ལོ་ལས། རྒྱ་ཡི་ཐིག་པས་བྱམ་པ་

འགོངས་པ་ན། །རྒྱ་ཐིག་དང་པོས་བྱམ་པ་མི་ཁེངས་ཤིང་། །ཐ་མ་ལ་

སོགས་རེ་རེས་མ་ཡིན་མོད། །རྟེན་འབྲེལ་ཆོགས་པས་བྱམ་པ་གང་བ་

ལྟར། །བདེ་སྐྱལ་འབྲས་བུ་གང་གིས་སྟོང་བ་ན། །རྒྱ་ཡི་སྐད་ཅིག་དང་

པོས་མ་ཡིན་ཞིང་། །ཐ་མའི་སྐད་ཅིག་སོགས་ཀྱིས་མ་ཡིན་ཀྱང་། །རྟེན་

འབྲེལ་འཆོགས་པས་བདེ་སྐྱལ་སྟོང་བར་འགྱུར། །ཞེ་མ་མ་བརྟགས་

གཅིག་པོར་ཉམས་དགའ་བའི། །སྤང་བ་འདི་ལ་སྤྲིང་པོ་མ་མཆིས་མོད།

འོན་ཀྱང་ཡོད་པ་ལྟ་བུར་སྤང་བ་ཡི། །ཆོས་འདི་ཟབ་སྟེ་དམན་པས་མཐོང་
 བ་དགལ། །ཞེས་གསུངས་སོ། །དེ་བཞིན་དུ་ཆོན་རིག་ལུགས་ཀྱི་ལུས་
 ཀྱི་སྒྲིམ་གཞི་དགུ་དང་དབང་ཤེས་ལྟ་དང་ལྟ་རྒྱས་སོགས་སྟེ་ཚུལ་
 སོགས་ཐམས་ཅད་ལ་ནང་བསྟན་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ལྟ་བུ་སྒྲིམ་གཞི་
 ཤེས་སྒྱུར་ཏེ་རྣམ་པར་དབྱེད་ན། སྟོན་པ་དང་དེའི་བསྟན་པ་ལ་ཡིད་ཆེས་
 ཀྱི་ངེས་པ་ཆེ་ཆེར་རྟེན་པར་འགྱུར་བ་གོ་ཅམ་བྱས་ཟེན་པས། བདག་
 ལེགས་སུ་འདོད་པ་དག་གིས་ཆོམ་མི་སྤྲོ་བར་ཐོས་དོན་གོལ་སར་མི་
 འགོ་བར་གྱིས་ཤིག །འདི་ལས་འོངས་པའི་རྣམ་དགར་རིན་ཆེན་
 གྱིས། །རྟེན་འབྱུང་ལྟ་དང་སྟོན་པ་འཆེ་མེད་པའི། །བྲག་ན་པར་སྒྲིའི་བསྟན་
 པ་རྒྱལ་མཆོན་ཏོག །ཆེ་ཆེར་གསལ་ཞིང་མངའ་ས་པའི་རྒྱར་གྱུར་ཅིག
 ཅས་པ་འདི་བྲེས་ཀྱི་ཡད་པལ་ལྟན་འབྲས་སྤངས་ཡབ་ཀྱིས་སྒྲིམ་མང་གྲ་
 ཆང་གི་རིགས་སྤྲོད་ཀྱི་གྲལ་མཐའ་བ། མདོ་ཁམས་སྤང་གི་ཆོས་སྟེ་
 ཆེན་པོ་ཡམཁས་གྲུབ་བྱེ་བའི་འབྱུང་གནས་ཡལ་མོ་བདེ་ཆེན་ཆོས་
 འཁོར་སྤིང་གི་ནང་བསྟན་ཡག་ཅུག་ལག་སྒྲོབ་གྲུའི་དགོ་ཀན་གྱི་མིང་ཅམ་
 འཛིན་པ་ལ་མོ་སྒྲི་རྒྱལ་དུ་འབོད་པས་སྟེ་ལོ་༢༠༡༤ལོར་དཔེ་བྲིད་དང་

ནམ་གཡང་གི་ཞར་ཞོར་དུ། ཚ་བ་མདའ་སྒྲུག་ལ་བཀླལ་བའི་ལུང་
རིགས་རྫོ་རྫེའི་མེ་ཆར་བྱ་བ་དེ་དང་འདི་གཉིས་འབྲི་མགོ་བརྩམས་
ཏེ། སྤྱི་ལོ་༢༠༡༥ལོའི་ཉི་མམ་ལྔ་ཉེན་རང་ཤག་ལྷ་རིག་
དགའ་ཚལ་དུ་རྫོགས་པར་བྲིས་པའི་དགོ་བ་བྱང་ཆུབ་ཏུ་བསྐྱེད།
 ཉུ་དག་བྱེད་ཁོས་མ་བྱུང་བས་དགོངས་འགལ་མེད་པར་མཆིན།