

སེས་བྱའི་རྟེན་ས་མ།

37

དཔེ་སྤྲིན་འགན་འཁུར་པ། ལིཊུ་པའོ་དབྱིན། ཡུར་ཁོ།
ཁྱེས་དག་གཉོང་མཁན། བཟ་ཤིས། མངོས་ལྷན་ལྷ་མོ། ཡུར་ཁོ།

ཤེས་བྱའི་ཟེགས་མ།

(དེབ་ 37 པ)

《ཤེས་བྱའི་ཟེགས་མ》ཙུམ་གྱི་གཙོ་ཆུང་གིས་ཙུམ་གྱི་གཟུགས་བྱས།

*

མི་དེགས་དཔེ་སྤྲིན་ཁང་གིས་བསྐྱུན་པ།

1988 ལོའི་ཟླ 6 པར་པར་གཞི་ 1 པོ་བསྐྱུགས་པ།

1988 ལོའི་ཟླ 6 པར་པོ་ཅིན་ལ་པར་ཐངས་ 1 པོ་བསྐྱུབ་པ།

དེབ་རེར་སྒྲར་ 0.34

དཀར་ ཆུ

འདྲ་སྟངས་ལྟ་བུ་བཞི་པོ་ཀྱི་རིག་གནས།

உயர்ப்பிரிவு மருத்துவம் நுரத்தெரியுமா? (4)

ཚན་ རིག་ དང་ ལག་ ཅུལ།

ལྷོ་ལ་ ལྷི་ བུལ་ ལྷ་མ་ བཞོལ་ ལྷོ་དྲ་ དྲ་ བུལ་གཅིན་ ལྷོ་ ལྷ་མ།

..... ཉུ་ བཤེན་ ཏུ་ སྐུ་ བཤེན་ (16)

ଉ. ଗୁଣ୍ଡାମାନଙ୍କର ମୂଲ୍ୟ ହେଉଅଛି ଓହଁ । ଟଙ୍କା ଅଟେ । (୨୩)

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय । नमो भगवते वासुदेवाय । ॐ नमो भगवते वासुदेवाय । (२७)

[illegible]

..... ২য় অধ্যায়। (35)

ମଞ୍ଜୁଃ ମନ୍ତ୍ରଃ ଗ୍ରାମଃ ସ୍ତ୍ରୀଃ ଶୁଦ୍ରଃ ମୁଖ୍ୟଃ ଗୁପ୍ତଃ ସ୍ତ୍ରୀଃ ସମ୍ପଦଃ ସୁଧଃ ପ୍ରଜାପତିଃ ପ୍ରଜାପତିଃ ମା (38)

གཟུགས་ ཁམས་ དང་ རམྱུང་ བསྟུན།

ଉତ୍ତର ଗୁପ୍ତାବଳୀ ଦକ୍ଷିଣ ଗୁପ୍ତାବଳୀ (୪୧)

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय । ॐ नमो भगवते वासुदेवाय । ॐ नमो भगवते वासुदेवाय । ॐ नमो भगवते वासुदेवाय । (४५)

མ་པར་གསོ་བཅས་ལྷན་ཁྲིའི་ཉམས་ཉམས་དང་། རགས་ཞིག

..... ॐ नमः शिवाय ॐ नमः शिवाय (46)

ལྷོ་མ་ལྷན་པ་གེ་མོ་ཞིག་ཕྱག་མཆོད་ཀྱི་

ཨ་རྒྱུ་མ་གྱིས་བསྐྱུར། (49)

མཆར་གདམ་ན་བའི་བྱ་རམ།

འཕྱིན་མིག་ལྷེ་ཤ་ལྷ་པ་ན་མ་པ་ལྷ་ཆོག་མ། འཇམ་དབྱངས་གཞུང་ལྷན་ཁྲིམ་བཞུགས། (51)

ལྷ་མ་ཆ་གས་པ་དྲན་གས་བྱ་བའི་རྩ་ཤིང་འགའ། ལྷ་མ་གས་ཁྲིམ་བཞུགས། (55)

གནས་མཆག་ར་ལྷན།

རམ་བཞིན་རབ་ཏུ་ཆེ་བའི་ཐུང་མེར་ཁང་ཆེན། ལྷ་ལ་མ་ལྷ་མས་ཁྲིམ་བཞུགས། (61)

མི་རིགས་ར་ལྷན།

པ་ཏུ་རིགས། མ་རིང་གཞུང་ལྷན་ཁྲིམ་བཞུགས། (64)

ཁྱལ་ཁབ་ར་ལྷན།

ཁྱེ་ཆེ། ལྷ་ལ་མ་ལྷ་མས་ཁྲིམ་བཞུགས། (70)

ལྷ་ལྷན་བཟང་པོ།

ན་གནས་ལྷན་གཏོང་ལྷན་གཞུང་གནད་བའི་ཅན་ཅན།

..... མ་རིང་གཞུང་ལྷན་ཁྲིམ་བཞུགས། (76)

དཀར་ ཆག

འདྲ་སྒྲུབ་འབྲུ་བའི་ཕྱི་རིག་གནས།

མཁའ་ཁྱི་འཕྲུ་འཕྲུ། ཉམ་ཁྱི་འཕྲུ་ཁྱི་ཁྱི་འཕྲུ། (4)

ཆན་ རིག་ དང་ ལག་ ཅུལ།

ལྷོ་ག་ གི་ དབུག་ སྐམ་ དགོས་ ལྷོད་ ཏང་ བདག་གཅེས་ རྩེད་ ལྟངས།

..... ཉུ་ མཐོན་ ཉུ་ རེ་ལ་ བཟུང་ (16)

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ (23)

ॐ. नमो. भगवते. नमो. विष्णवे. श्री. गणेशाय. नमः. ॐ. नमो. भगवते. (२७)

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय इति श्रीभक्तिसहितप्रबोधनसूत्रे (३२)

..... (35)

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय । ॥ नमो भगवते वासुदेवाय । (३८)

གཟུགས་ ཁམས་ ཏང་ རམྱཏ་ བསྟུན།

ଉତ୍ତରାଞ୍ଚଳ ଉପାଧିକାରୀଙ୍କୁ ଉପାଧିକାରୀଙ୍କୁ ଉପାଧିକାରୀଙ୍କୁ (41)

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय । श्री गुरुभ्यो नमः । (४)

མཁས་གསོ་ལྷན་པུང་ཕྱི་རྒྱལ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་བདེ་འགའ་ཞིག

..... **ཐུག་པ་མཁའ་མཁའ་མཁའ་མཁའ་ (46)**

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय । (49)

མཚན་གཏམ་ན་བཅི་བྱ་རམ།

འཕྱིན་མིག་ལྷོ་ལ་ཉེས་ན་མ་པ་ལྟ་ཆོག་གས། འཆམ་དབྱངས་གཏམ་ལྷན་གྱིས་བཞུགས། (51)

ལྷན་ཆ་གས་པ་དྲན་གས་ལྷ་བཅི་རྟོ་ཤིང་འགའ། ལྷན་གས་ལྷན་གྱིས་བཞུགས། (55)

གནས་མཚག་ར་ལྷན།

རམ་བཞུད་རབ་ལྟ་ཆོ་བཅི་ལྷན་མེད་ཁང་ཆོན། ལྷན་ལ་མ་ལྷན་གྱིས་བཞུགས། (61)

མི་ཤིགས་ར་ལྷན།

པ་ལྷན་ཤིགས། མ་ཤིང་གཏམ་ལྷན་གྱིས་བཞུགས། (64)

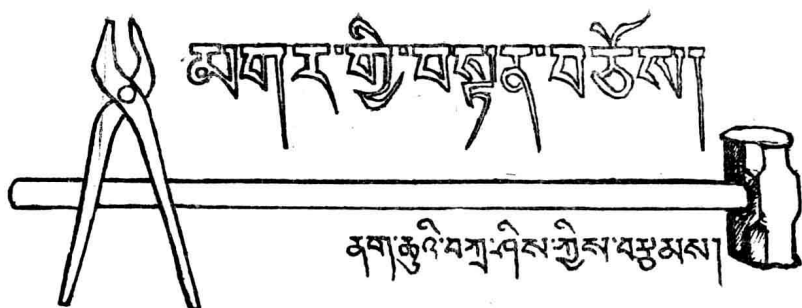
ལྷན་ཁབ་ར་ལྷན།

ལྷན་ཆོ། ལྷན་ལ་མ་ལྷན་གྱིས་བཞུགས། (70)

ལྷན་ལྷན་བཟང་པ།

ན་གནས་ལྷན་གཏོང་མེད་གཏམ་གཏོང་བཅི་ཅང་ལྷན།

..... མ་ཤིང་གཏམ་ལྷན་གྱིས་བཞུགས། (76)



ནག་ཀླུ་དེ་མག་གིས་བྱིས་པ་མཆོམས།

ཡན་ལག་གི་ཤེས་བྱ།

སྤྱིར་ཡན་ལག་གི་ཤེས་བྱ་ཞེས་པ་ནི་མག་པའི་ལས་རིགས་ཀྱི་ཁོངས་སུ་གྱུ་གཏོགས་པའི་ཤེས་བྱ་མཐའ་དག་ལ་ཟེར་གྲིང་། དེ་དག་མག་པའི་ལག་ལེན་དངོས་དང་། ལག་རྩ་ལ་བྱི་སྐྱར་བཅས་ལ་འབྲེལ་བ་ཆེན་པོ་མེད་དུང་། མག་པ་ཞིག་ཡིན་ཕྱིན་མག་པའི་ལག་ཤེས་དང་ལག་རྩ་ལེགས་པར་ཤེས་གིང་ཁོང་དུ་ཆུད་དགོས་པ་སྒྲིམ་མེད་ཐོག་དུང་མག་པའི་རྒྱ་ཆ་སྒྲ་ཆོགས་དང་། མག་པའི་བྱེད་ཀྱི་ཉེར་མཁོ་བཅས་ཀྱི་ཆ་རྒྱས་ངེས་ཅན་ཞིག་ལོན་པར་བྱེད་དགོས་གིང་། གལ་སྲིད་མག་པའི་རྒྱ་ཆ་ལ་ནམ་གངས་ཇི་ཅམ་ཡོད་མེད་དང་། དེ་ཆོད་ཐོན་ཁྲུངས། དབྱེ་བ། སྤྱི་ཆད་བཅས་རགས་རིམ་ཞིག་མ་ཤེས་པ་ཡིན་ན་“ཆོང་ཤུག་ནོར་རོ་མ་ཤེས་པའི”དཔེ་ལྟར་འགྱུར་བ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་མག་པའི་བྱེད་ཀྱི་ལག་ཆད་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པའི་ཉེར་མཁོ་ནམས་ཀྱི་མིང་དང་། འབྲུང་ཁྲུངས། དབྱེ་བ་སོགས་མ་ཤེས་ན་འང་སྒྲི་བྱར་དུ་དགོས་མཁོ་བྱུང་སྐབས་བཅའ་ཡང་རྟེན་དཀའ་ལ། རྟེན་ཀྱང་རོ་མི་ཤེས་པས་“བྱི་ལ་སྐར་མ་བསྟན་པ”ལྟ་བུའི་དཔེ་ལྟར་འབྲུང་ཉན་ཆེ་བས། འདིར་བསྟན་བཅས་ཀྱི་ཡན་ལག་དུ་བཅིས་ནས་མདོར་བསྟུས་གིག་བཞོད་ཡོད་པས་སྒྲི་གསར་ནམས་ཀྱིས་ཤུགས་རྒྱས་ལོན་པ་གནང་གྱུ་དང་། ཤིན་དུ་

ཀྱིས་པ་དང་། ཞིབ་ཅིང་ཕྱ་པར་མཐུན་འདྲ་པ་རྣམས་ཀྱིས་དྲི་མེད་ཤེལ་སྤྱིང་
སྐྱེས་གཞུང་ཆེ་བ་དག་ལ་གཟིགས་པར་འཆལ་ལོ། །

གཉིས་པ་བྱེ་བྲག་དུ་བཤད་པ་ལའང་གཉིས་ཏེ། མགར་བྱེ་རྒྱ་ཆ་བཤད་
པ་དང་། མགར་བྱེད་ཀྱི་ཉེར་མཁོ་བཤད་པར། །དང་པོ་མགར་བྱེ་རྒྱ་ཆ་སྣ་
ཆོགས་ཀྱི་སྐོར་ལ་རྣམ་གྲངས་བཙུ་ཡོད་པ་རིམ་བཞིན་དུ་བཤད་པར་བྱའོ། །

1. གསེར། གསེར་ལ་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཏ་ཅང་མང་ཡང་། མདོར་
བསྡུས་ན་རིགས་ཆེན་གཉིས་དང་། རིགས་ཐུན་དུག་ཅམ་འབྱུང་བར་ཤེལ་སྤྱིང་
ལས་གསུངས་ལ། རིགས་ཆེན་གཉིས་ནི་དམར་པོ་དང་། སེར་པོ་འོ། །དམར་པོ་
ནི་གཡའ་མེད་པའི་ཟངས་དམར་དང་འབྲེལ་བའོ། །ཤིན་དུ་མཉེན་པ། མདོག་ཏ་
ཅང་དམར་ལ་ཉི་མར་བཞག་ནས་ཞིབ་དུ་བརྟགས་ན་འཇའ་འོད་འཛེར་བ་འདི་ལ་
རྩྱུ་ཁྱིམ་(ཟི་ཁྱིམ་)ཟེར། འདི་ཉིད་མིའི་ནང་དུ་བསྐྱེས་ནས་རྩལ་མའི་རིགས་
བཙུགས་ན་སྐད་ཤིན་དུ་སྟན་ཡང་ཏ་ཅང་དཀོན་པས་ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་ཡིན་ ཞེས་
གྲགས། སེར་པོ་ལ་མཆོག་དམན་གཉིས་ཡོད་དེ། མཆོག་ནི་ས་ལེ་སྐྱམ་མམ།
འཇམ་བྱེ་རྒྱ་གསེར་ཞེས་གྲགས་པ་ཁ་དྲོག་དམར་སེར་གྲར་གུམ་གྱི་མདོག་དང་
འབྲེལ་འདྲེན་འཛེར་བ་ཡིན། འདི་ནི་གསེར་ཕལ་བ་བཞུ་སྐྱུངས་ཐེངས་བརྒྱུ་བྱས་
པའི་སྐྱེས་ཆད་དང་མཚུངས་ཞེས་བསྟན་བཙུགས་དག་ལས་བཤད་དོ། །གསེར་ཕལ་
པ་ལའང་ཁ་དྲོག་གི་རོས་ནས་དབྱེ་བས་བཟང་ངན་འབྱིང་གསུམ་འབྱུང་ཞིང་།
གཞི་སེར་པོ་ལ་དམར་མདངས་ཐོན་པ་རབ། སྒྲ་མདངས་ཅན་འབྱིང་། སེར་ལ་སྐྱ་
ཤས་ཆེ་བ་ཐ་མའོ། །དེ་དག་ལྟ་ཡོད་མེད་བརྟག་ཐབས་རྣམ་པ་གསུམ་སྐྱེས་
བཤད་ཀྱང་། ཅུང་ཁུབ་ཆེ་ལ་སྒྲོས་བཀལ་ཆོག་པ་ནི་རྩོད་གཞུག་གི་ཁྱེད་ཀྱིས་པ་དེར་
བརྟར་བ་དེ་ཡིན་ཞིང་། དེས་སྐྱེས་ཆད་བཟང་ངན་དང་། ལྟ་འདྲིས་ཡོད་མེད།
ལྟ་འདྲིས་ཆད་སྐྱེས་ཀྱང་ཤེས་པར་བྱས་ཏེ། “གསེར་དང་རྟག་གན་གང་ཡིན་
དེ། །ཀྱེད་ཀྱི་རྩོད་ལ་བརྟར་ན་ཤེས།” །ཞེས་གྲགས་པ་ཡིན་ནོ། །

2. དངུལ། དངུལ་ནི་ཤིང་ལས་ཕྱུང་བ་དང་། ས་ལས་ཕྱུང་བ། རྫོ་
 ལས་ཕྱུང་བ་བཅས་རིགས་གསུམ་ཡོད་པར་བཤད་ཀྱང་། བོད་དུ་དེ་སྔན་ནི་དངུལ་
 མ་གཏོགས་མི་འབྱུང་ཞེས་སྔན་གྱི་མཁས་པ་ཁ་ཅིག་གིས་བཞེད། དེར་ཡང་ལྷགས་
 དངུལ་དང་། གཤམ་དངུལ། ཞ་དངུལ། ཟངས་དངུལ་སོགས་འབྲེལ་བཤད་བྱེད་
 རྒྱུ་མང་ཡང་དངོས་སུ་དབྱེ་འབྱེད་བྱེད་ཐུབ་པ་ནི་ར་དངུལ་དང་། ལྷག་དངུལ་
 གཉིས་སུ་གྲགས། (འདི་གཉིས་ཀྱི་མིང་ལ་བོད་དངུལ་དང་། རྒྱ་དངུལ་ཞེས་
 འབོད་པའི་སྐོལ་ཡང་ཡོད)དེ་དག་གི་འབྱུང་ཁུངས་ནི་རྟ་ར་དངུལ་ཤིང་ཁ་མ་དང་།
 རྒྱ་དངུལ་རྟ་མིག་མ་དང་། བྱ་གཞོང་མ། ཁ་ར་ཅན་བེར་བ་བཅས་ལ་སོ་སོར་
 སྐང་ལྡ་བརྩུ་དང་། སྐང་ཉིར་ལ། སྐང་བརྩུ་བཅས་གསུམ་རེ་འབྱུང་བ་དང་།
 རྒྱ་གར་གྱི་རམ་ཀ(སྒྲོར་མོ)དབྱིབས་ལྷ་བཞི་དང་། རྒྱུ་པོ་གཉིས་ལ་ལྷེད་ཅད་
 ཞོ་གསུམ་རེ་ཡོད་པ་དང་། ཞོ་ལྷེད་དོ་རེ་ཡོད་པ་བཅས་དང་། བལ་པོའི་རམ་
 ཀ་ཞོ་ལྷེད་དོ་ཅན་དང་། བོད་དུ་སྤྲ་རབས་གྱི་རམ་ཀ་གཡང་རམ་འཁོར་ལོ་མ་
 དང་། གཅིག་གསུམ་བཞི་དྲུག་དགའ་ལྡན་པོ་བྱང་ཞེས་པ་སོགས་རི་མོ་དང་།
 ཡི་གེ། ཡང་རྟགས་བཅས་ལ་བཞུགས་ནས་མིང་བཏགས་པའི་རིགས་ཁ་གསལ་སོ་
 སོར་ཞོ་གང་རེ་ཡོད་པ་དང་། དེ་རྗེས་སྐང་གསུམ་སྒྲོར་མོ་དང་། རམ་ཀ་བརྩའི་
 སྒྲོར་མོ་ཞེས་ཆེ་ཆུང་གཉིས་ལ་སྔན་མ་དེར་ཞོ་གསུམ་དང་། ལྷི་མ་དེ་ལ་ཞོ་ལྷེད་
 དོ་ཡོད་པ། ཡང་དེ་རྗེས་སྔོན་པའི་རམ་དཀར་གསར་པ་ཞོ་གང་ཡོད་པ་བཅས་
 འདི་གསུམ་གྱི་དངུལ་སྒྲུས་ཅད་ལེགས་པོ་ཡོད་ལ་ལྷད་འདྲེས་པ་ཤིན་ཏུ་ཉུང་། དེ་
 དག་གི་རྗེས་སུ་སྔོན་པའི་སྐང་བརྩུ་སྒྲོར་མོ་ཞེས་པ་དེ་ནི་དངུལ་མ་ཡིན་ནོ། །གཞན་
 ཡང་མོན་རམ་དང་། ཤོར་རམ་ཞེས་པ་ཞོ་གང་རེ་ཡོད་པ་སོགས་དང་། རྒྱ་ནས་
 འབྱུང་བའི་རྟ་ཡང་སྒྲོར་མོ་ཞེས་པ་དེར་ཡིག་དྲུག་ཅན་དང་། ཡིག་བདུན་ཅན་གྱི་
 དབྱེ་བ་དང་། དེ་བཞིན་མི་མགོ་དང་། མི་གཟུགས་སྤྱི་ལོ། ལྷ་གཟིངས།
 འབྲུག་ཅང་ཉལ་མ། ཉ་མིག་འཁོར་དབྱིབས་སོགས་རི་མོ་མི་འདྲ་བ་སྤྲ་ཆོགས་

ཡོད་ལ་མེད་ཆད་ཞོ་བདུན་རེ་ཡོད་པ་དང་། ཡང་རྒྱ་མགོ་སྐར་མ་ཞེས་ཞོ་གསུམ་
 ཡོད་པ་སོགས་མང་དུ་འབྱུང་ཞིང་། དངུལ་དེ་ཚོའི་གྲས་ཀྱི་སྤྱི་ཚད་ཡག་པོ་དེ་
 བག་ཏུ་ཅང་ཆེན་པོ་ཡོད་ཀྱང་། ཞིབ་དུ་བརྟགས་ན་ནོར་བཟོ་ཆེར་མི་འབྱུང་ལ།
 བརྟགས་ཐབས་ཀྱང་རྒྱུད་ནས་སྐད་ལ་ཉན་པ་དང་། ཕྱིས་ནས་མིག་གིས་བརྟོ་བ།
 མཐེབ་མཚུབ་གཉིས་ཀྱི་སྟེན་བར་དུ་བཅངས་ནས་ཕྱ་བདུབ་པས་སྐད་ཐོན་མེན་.....
 བརྟགས་པ་སོགས་བྱ་ཐབས་མང་དུ་ཡོད་ཀྱང་། མི་འཁྲུལ་བ་ནི་དོ་ཀ་ཤུ་ཀ་ལ་
 བརྟེན་ན་གསལ་པོ་ཤིང་ཐུབ། སྤྱིར་དངུལ་གྱི་རིགས་གང་ཞིག་ཡིན་རུང་སྤྱི་ཚད་
 བཟང་ངན་བརྟག་ཐབས་ལས་སྤྱི་ལ་སྤྱབས་བདེ་ཤོས་ཤིག་ནི་སྤུང་བའི་མེ་ལ་.....
 བསྐྱེད་པའི་མདོག་ལས་ཤིང་། དཀར་པོ་ནི་མཚོག་དང་། སྤྱི་དཀར་རབ།
 སྤྱི་པོ་འབྱིང་། བག་པོ་ཞུན། དམར་ནག་ཐ་མཐོ། །དེར་བརྟེན་ཁ་རྒྱུན་དུ་འང་
 “དངུལ་དང་ཞེ་ཉེ་གང་ཡིན་དེ། །སྤུང་བའི་མེ་ལ་བསྐྱེད་ན་ཤིང་”ཞེས་བཤད་སྤུང་
 ཡོད་པ་དེ་ནི་དངུལ་དང་ཞེ་ཉེ་ནོར་མེན་གྱི་དབྱེ་བ་ཅུ་མ་དུ་མ་ཟད། དངུལ་གྱི་སྤྱི་
 ཚད་ཀྱང་ལམ་སངས་ཤིང་ཤིང་ཐུབ་པ་དེར་ཟེར་བ་ཡིན་གྱི། གཞན་དངུལ་དང་ཞེ་ཉེ་གང་
 ཡིན་མེ་ལ་མ་བསྐྱེད་ཀྱང་སྤྱི་སྤྱི་དང་། ཡང་མེ་ལས་ཤིང་ཐུབ་པ་ཀུན་གྱིས་མཐོན་
 པ་ལྟར་ལགས་སོ། །གཞན་ཡང་གོང་དུ་བཤད་པའི་མེར་བསྐྱེད་པའི་མདོག་མི་
 འདྲ་བ་ལྟའི་ནང་ནས་སྤྱི་མ་གསུམ་ནི་དངུལ་སྤྱི་ཚད་ཡག་པོ་དེ་གྱི་དབྱེ་བ་འཇུག་.....
 རྟེན་པར་ཅུ་དང་། ཕྱི་མ་གཉིས་ནི་ལྟ་ཅན་དུ་རྩིས་འཇུག་ཀྱང་ཆོག

3. དངུལ་རྒྱ། དངུལ་རྒྱ་ནི་བྲག་ལས་རང་བྱུང་དུ་འབབ་པ་དང་།

མིའི་ཐབས་ཀྱིས་བཟུ་བདུལ་བྱས་པ་སྟེ་རིགས་གཉིས་ཡོད་པ་དང་། མིས་བཟུ་
 བདུལ་བྱས་པ་ལ་འདྲ་རྩིས་སྟེ་དགུ་ལས་འབྱུང་བ་སོགས་དྲི་མེད་ཤིང་སྤུང་ལས་.....
 རྒྱས་པར་གསུངས་ཀྱང་། རང་གི་ལག་ལེན་ལྟུང་བྱུང་ནི། རྒྱ་མཆལ་ཅོག་ལ་
 བསྐྱེད་ན་དངུལ་རྒྱ་འབྱུང་ཐུབ་རུང་། ཟངས་རག་དང་། དངུལ་སོགས་ལ་ཆ་
 གསེར་བྱག་སྐབས་མ་གཏོགས་མགར་བ་ལ་ཆེར་མི་མཐོ་ཞིང་། ཀུན་གྱི་སྤྱི་དབྱུལ་

མིན་ལྟམ་འདྲི་ཞིབ་པར་མ་སྒྲིལ། ལྟ་བུལ་ཐབས་དང་ལྟ་འདྲི་བྱེད་
ཅུལ་ནི་སྤར་བཤད་ཟིན་པ་ལྟར་གསུངས་པར་བྱའོ། །

4. ཟངས། ཟངས་ལ་རིགས་གཉིས་ཏེ་མཚན་དང་། གཤམ་པའོ། །
མཚན་ནི་རང་བྱུང་ཟངས་ཞེས་སྟོན་ནས་གསེར་ལྟར་རང་བྱུང་དུ་སྟོན་པ་དེ་ནི་
དཀོན་ཞིང་རིན་ཐང་ཡང་ཏ་ཅང་ཆེ། ཞིབ་དུ་བརྟགས་ན་གཞན་ལས་ཁྱད་དུ་
འཕགས་པས་ནོར་ཉེན་ཆེར་མེད་པའི་སྟོན་དཀོན་ཞིང་མཐོང་རྒྱ་ཉུང་བས་འདྲིར་
ཞིབ་དུ་མི་སྒྲིལ། ཟངས་གཤམ་པ་ནི་ང་ཚོས་རྟག་པར་བཤད་སྟེ་དཀྱོང་བའི་ཟངས་
དམར་པོ་དེར་ཟེར། དེ་ལ་རིགས་གཉིས་ཡོད་པར་ཁ་ཅིག་གིས་མ་ཟངས་དང་མ་
ཟངས་ཞེས་ཟེར་སྟེ་ཡོད། ཁ་དྲོག་ནག་ཅིང་རྒྱུང་ལ་བརྟུང་ན་སྐད་མེད་པ་ནི་མ་
ཟངས་ཞེས་སྟེ་ཞུས་ཞན་པ་དང་། དམར་ཞིང་མཉེན་ལ་བྱིས་ན་འདྲི་འཆེར་བ་དང་།
བརྟུང་ན་སྐད་སྟུན་པ་མ་ཟངས་ཞེས་པ་དེ་སྟེ་ལེགས་པ་ཡིན། ཟངས་རྟོའི་ལྟ་
འདྲིས་པ་ཞིག་སྟོན་པ་དེ་ནི་རྟུང་འཆོས་བྱེད་མི་བདུབ་པས་ཟངས་ཀྱི་གོ་མི་ཆོད།

5. ལྟགས། ལྟགས་ལ་མཚན་གཉིས་དང་། གཤམ་པ་དུག་སྟགས་ཡོད་
པ་དང་། གཤམ་པ་ལའང་སྟོན་ཆགས་ལས་བྱུང་བ། ལྟགས་རྟོ་ལས་བྱུང་བ། རྟོ་
ཁབ་ལེན་ལས་བྱུང་བ། མདུང་ཅེ་ལས་བྱུང་བ་སྟགས་ཡོད་པར་བཤད་ཀྱང་།
མདྲོར་བརྟུས་ན་ངར་ལྟགས་དང་མཉེན་ལྟགས་གཉིས་སུ་འདུས། དཀར་པོ་ངར་མི་
འཕྱང་བ་ལ་མཉེན་ལྟགས་སམ་ཡང་ན་མོ་ལྟགས་དང་། མདྲོག་ནག་པོ་འམ་དཀར་
ཡང་ངར་འཕྱང་བ་ནི་ངར་ལྟགས་སམ་མོ་ལྟགས་ཟེར། དེ་རེ་རེ་ལའང་ངར་
འཕྱང་ཆོད་དང་། མཉེན་ཆོད། ཁ་དྲོག་སྟགས་མི་འདྲ་བ་མང་དུ་འབྱུང་ཡང་
མགར་བ་དང་། ཤིང་བཟོ། རྟོ་བཟོ་སྟགས་ཀྱི་ལག་ཆ་དང་། མདའ་གྱི་མདུང་
སྟགས་མཚན་ཆའི་རིགས་རྣམས་ངར་ལྟགས་ཁོ་ནས་མ་གཏོགས་མཉེན་ལྟགས་.....
རིགས་ཀྱིས་གོ་མི་ཆོད་ལ། དེ་མིན་བྱིས་ཀྱི་སྟེང་ཆས་སྣ་ཚོགས་དང་ཉེར་མཁོའི་
རིགས་རྣམས་མང་ཆེ་བ་མཉེན་ལྟགས་ཀྱིས་བཟོས་ན་མདྲོག་དཀར་ཞིང་འཇམ་པ་...

དང་། བཀོལ་སྒྱུད་བདེ་ཞིང་ཆག་གུམ་ཉུང་བས་དེ་རང་ལེགས། འོན་ཀྱང་ལག་
 ཚ་དང་མཁོ་ཆས་ཚང་མར་སྔ་སའི་མེད་སྒྱུད་བྱེད་ལུལ་དང་འཆམ་པའི་ངར་ཆད་
 ཀྱང་དེ་དང་མཐུན་པ་ཞིག་དགོས་པ་ནི་སྒྲིམ་མེད་ཡིན་པོད། དེ་མིན་སྤྱི་རྒྱུ་
 བཟུ་སྟེག་བྱས་པའི་ལྷགས་རིགས་ཏེ་ཅང་མཁེགས་ཤིང་ནག་པ། ཤིང་གི་སྤྱི་
 བས་བཟེག་ན་བརྟུང་མི་གདུབ་པ་དེར་འགའ་རེས་དུག་ལྷགས་ཀྱང་བེར། གཞན་
 ཡང་ཁབ་ལེན་ལྷགས་དང་། མོང་ལྷགས། གནམ་ལྷགས། མོག་ལྷགས་བེར་བ་
 སྟེགས་མི་འདྲ་བ་མང་ཡང་མགར་བས་རྟུང་བྱའི་རིགས་དང་འབྲེལ་བ་དེ་ཅམ་མི་
 ཆེ་བས་འདྲིར་མ་བཀོད་དོ། །

6. རག་གན། རག་གན་ལ་རྒྱ་རག་པོད་རག་གཉིས་དང་། དེ་རེ་རེ་
 ལའང་མོ་རག་སྒྱུ་པོ་དང་། མོ་རག་ལྡང་སེར་གཉིས་པོད། འདི་ཡང་རག་རྩ་
 བཟུས་པ་ལས་འབྱུང་བ་སྒྲིམ་ཞེན་པ་དང་། ཟངས་རྩ་དང་རག་རྩ་འབྲེལ་བ་
 བཟུས་པ་ལས་བྱུང་བ་ཡལ་བ་དང་། ཉི་ཚ་དཀར་པོ་ཟངས་ཀྱི་སྒྲིམ་བསྐྱར་བཟེས་
 ཉི་བཅོས་པ་ནི་བཟང་བ་ཡིན་ཞེས་སྟོན་རབས་པ་ཁ་ཅིག་གིས་སྒྲིལ། དེ་རྣམས་
 གང་ཡང་ལྷགས་སྒྲིམ་ན་ཡོ་བྱད་ཅི་དགོས་ཀྱང་བཅོ་བདུབ། བརྟུང་བཅོ་དང་།
 ཚ་ལ་སྒྱུར་བྱེད་བཅས་ལ་རག་བྱི་མ་གཉིས་པོ་མ་གཏོགས་སྟོན་མ་དེས་མི་འབྲིགས་
 ཤིང་། ལྷག་པར་དུ་ཚ་ལ་སྒྱུར་བྱེད་ཀྱི་རག་ནི་མོ་རག་གམ་རྒྱ་རག་བཟང་ཤོས་དེ་
 རེས་པར་དུ་དགོས། སྒྱུར་རག་གན་ནི་མཆོད་ཆ་དང་། རྒྱན་ཆས། ཡོ་བྱད་
 སྟེགས་གང་ཡང་བཅོ་ཆོག་ལ། མརྩོས་ཤིང་མཁེགས་ལ་སྒྲིམ་དག་པའི་རྒྱ་ཆ་ཡག་
 ཤོས་ཀྱི་གས་ཤིག་ཡིན་ནོ། །

7. ཡི། ཡི་ཞེས་པ་འདི་རྒྱ་བལ་པོད་གསུམ་ནས་འབྱུང་བ་དང་། དེ་
 ལའང་དཀར་སེར་གཉིས་རེ་འབྱུང་ཞིང་། རྒྱ་གར་གྱི་ཡི་རྩ་རང་ནས་བཟུས་པའི་
 ཡི་དཀར་དམར་གཉིས་ཀྱང་ཡོད་པར་བཤད་པ་སྟེགས་མང་དུ་སྟངས་ཡང་། ཡི་
 ཆས་མང་ཆེ་བ་ནི་སྒྱུད་ཀྱི་གཤམ་དཀར་ལ་ཟངས་དུག་སྐྱར་དང་བརྒྱད་སྐྱར་སྟེ་

བསྐྱེས་པ་ལས་ཡི་ལ་སྤྱི་རིགས་གཉིས་འབྱུང་བ་དང་། རག་གན་ལའང་དེ་ལྟར་
 བསྐྱེས་པ་ཡི་མེར་དང་། ཟངས་ལ་བསྐྱེས་པ་ནི་ཡི་དཀར་ཡིན། དེ་དག་སྤྱི་སྤྱི་
 ཡང་མདོག་ཡི་དང་སྐད་ཡི་གཉིས་རེ་ཡོད་ཅིང་། སྤྱིར་གཤམ་དཀར་སྤྱིས་ལེགས་
 འདྲིས་ཆད་ཆེ་ཙམ་བྱས་ན་དངུལ་མདོག་ལྟ་བུ་ལ་འོད་འཛེར་ཞིང་སྤྱི་ལ་མཁུགས་
 པ་ཡིན་པས་དེ་ལ་མདོག་ཡི་ཟེར། སྐད་ཡི་ལ་རབ་གཤམ་དམར་དམར་དང་། དེ་མིན་
 གཤམ་ཡལ་བ། ཅི་སྟེ་དེ་དག་མ་འབྱོར་ན་རྒྱ་དངུལ་ལྟ་བུ་འོས་འཛེར་བསྐྱེས་
 བ་སྐད་སྟེན་ཞིང་འཇམ་ལ་སྤྱི་གདངས་ཡང་རིང་བ་ཡིན་པས་དེ་ལ་སྐད་ཡི་ཟེར།
 སྤྱིར་ཡི་ཡི་རིགས་འདི་ནམས་ཤིན་ཏུ་སྤྱི་ཞིང་། ཆག་བྱུམ་དང་ལྷ་སྤྱི་བ་ཡིན་ཏེ།
 “ཡི་དྲངས་མ་མཛོ་མ་དྲར་ན་ཆག” ཅེས་བཤད་སྤྱི་ཡོད་ཡོད། འོན་ཀྱང་སྤྱི་
 གོམས་ལག་རྩ་ཡོད་མཁན་གྱི་མགར་བས་དྲུང་བ་དང་ཆ་ལ་གཏོང་བ་སྤྱི་གས་
 ཀྱང་བྱེད་རྒྱ་ཡོད་དེ། “ཡི་ངར་མ་འཕར་དྲུང་མི་སྤྱི་དྲུང་། །གལ་ཆེན་མགར་
 བས་སྤྱིར་དྲུང་བྱེད། །དཔོན་བཅན་པོར་ཡར་ལྷ་མི་སྤྱི་དྲུང་། །ལྷ་མཁན་ན་
 གཡོག་པོས་ཡར་ལྷ་བྱེད།” །ཅེས་ཟེར་སྤྱི་ཡོད་པ་ལྟར་སྤྱི་མེར་མདོག་འབྱུར་
 བསྐྱེས་ནས་སྤྱི་བས་བྱགས་ཆེ་ཆུང་རན་པར་བརྟུང་ན་ཆོག་པར་མ་ཟད། ཡི་ལས་
 གྲུབ་པའི་སྤྱི་བས་ཆལ་དང་། སྤྱི་སྟེན། འཁར་རྩ་སྤྱི་གས་ལ་མགར་བས་འཕར་
 དྲུང་བས་པའི་སྤྱི་རྩ་སྤྱི་སྤྱི་མེར་གསལ་བ་ཀྱན་གྱིས་མཐོང་རྒྱ་ཡོད་པ་འདི་ལྟར་
 ལགས་ཡོད། འོན་ཀྱང་གཙོ་བོ་ནི་སྤྱི་གས་མའི་རྒྱ་ཆ་ཡིན་ཞིང་། ཡི་ཡིས་སྤྱི་གས་
 བརྒྱབ་ནས་བཅོས་པའི་རྩ་སྤྱི་ཆོགས་དང་། མཆོད་ཆས། མེ་འོང་། སྤྱི་
 སྤྱི་སྤྱི་གས་ལ་གཡའ་མི་འཁོར་ཞིང་བཅའ་མི་རྒྱག་པ། སྤྱི་བརྟུང་ལེགས་པར་
 བྱས་ན་མིའི་རྩ་གཏོང་ཡང་འཁར་སྤྱི་བའི་ལྷགས་རིགས་སྤྱིས་གཙང་ཞིག་གོ། །

8. སྤྱི་དྲུང་། སྤྱི་དྲུང་(ཡིག་རྩིང་ཁ་ཅིག་ཏུ་དྲུང་ཞེས་བྲིས་སྤྱི་དྲུང་)ཞེས་པ་ནི་

ཟངས་རག་ལ་ཟེ་ལ་བསྐྱེས་ནས་བཅོས་པ་ཞིག་སྟེ། དེ་ཡང་ཟངས་ཀྱི་སྤྱི་དྲུང་ནི་
 མདོག་དཀར་ཞིང་མཉེན་ཆ་ཆེ་བས་དེའི་མིང་ལ་སྤྱི་དྲུང་དཀར་ཟེར། དེའི་གས་ཀྱི་

སྤྱི་ལོ་གསུམ་ཁྲི་གཅིག་དངུལ་དང་ནོར་ཉིན་ཡོད་པ་འབྱུང་། རག་གི་སྤྱི་ནི་དེ་
 བས་མེར་གསུམ་ཆེ་ལ་ཁྱོད་ཞིང་སྤྱི་བས་དེར་སྤྱི་མེར་ཟེར། གཉིས་ཀར་ཡོ་བྱད་
 གང་ཞིག་བཟོས་ཀྱང་བཟོ་བཟུམ་པ་དང་། ལྷ་དཀར་པོ་ཡོད་པས་ཆ་ལ་གཏོང་
 རྒྱུར་ཏུ་ཅང་གིས་ལས་སྤྲ། རོན་ཀྱང་ཆ་རྒྱུ་བས་ན་གས་བྱམ་འབྱུང་བ་དང་།
 གང་རྒྱུ་ཁོ་ནར་བརྟེན་དགོས་པ་མ་ཟད་སྤྱི་ཁྱོད་བས་འཐར་རྒྱུ་བྱེད་པ་.....
 དང་། རི་མོ་བརྟོ་བ། དཀྱོལ་ཆགས་ཀྱག་པ་སྤགས་ལ་གཞན་པ་གང་ཞིག་ལས་
 ཀྱང་དཀར་ལས་ཆེ། འདིས་བཟོས་པའི་དངོས་པོ་ནམས་དཀར་ཞིང་གཅང་བས་
 ཡིད་དུ་འོང་ཡང་། སྤྱི་སྤྱི་གྱི་རིགས་བཟོས་ན་སྤྱི་སྤགས་གྱི་གཡའ་འབྱུང་སྤྱི་
 བ་མ་ཟད། དེའི་གཡའ་དུག་གིས་སོ་ནད་དང་མཆིན་ནད་སྤགས་འབྱུང་བས་མི་
 རུང་བར་བཤད་དོ། །

9. ཀ་ལ་ལྗང་། (ག་ལ་འཇང་ངམ་སྤྱི་ཡང་ཟེར) འདི་ལ་དཀར་
 མེར་རིགས་གཉིས་འབྱུང་བ་གོར་ཁའི་ལྷལ་ནས་སོན་པར་བྱགས་གིང་། རྫོ་བཞུས་
 པ་ལས་བྱུང་བ་མ་ཡིན་པར་གསེར་དངུལ་བངས་རག་སྤགས་རྒྱ་ཆས་མང་པོ་མཉམ་
 དུ་ལྷ་སྟེ་འདྲིས་པ་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་ཞིང་། དེ་ཡང་གསེར་འདྲིས་ཆད་ཆེ་བ་ལྗང་
 མེར་དང་། དངུལ་འདྲིས་ཆད་ཆེ་བ་ལྗང་དཀར་ཡིན་ཞེས་པའི་བཤད་སྤྱི་ལ་འདུག
 གང་ལྟར་ལི་གསུམ་ཆེ་བས་འཐར་རྒྱུ་མི་གཏུབ་ལ་ཆ་ལ་གཏོང་རྒྱུར་ཡང་ཏུ་ཅང་...
 རག་པོ་ཡོད། “ལྗང་དཀར་སྤྱི་ལ་ནོར་ཉིན་ཆེ། །ལྗང་མེར་རག་ལ་ནོར་ཉིན་
 ཆེ”ཞེས་ཟེར་ཞིང་དེ་ལ་ཕྱོགས་ཅམ་འདྲ་རུང་ཞིབ་དུ་བརྟག་ན་ནོར་བཟོ་ཆེར་མེད་
 ལ། མཆོད་ཉིང་སྤགས་ལྷགས་མའི་རིགས་གྱི་མདོག་ཏུ་ཅང་བཟང་ཞིང་གཅང་
 མར་ཕྱིས་ན་རོ་གདོང་འཆར་ཐུབ་པ་དང་། ཉི་མར་བཞག་ནས་བཞུས་ཆེ་གསེར་
 ཞག་དང་། འཇར་ཆོན་གྱི་འོད་ལྟ་བུར་འཆར་ཞིང་། སྤྱི་དེག་མ་འགོས་པའི་རྒྱ་
 དང་གིང་བྱ་སྤགས་གྱིས་མཐའ་ནས་དལ་བས་བསྐྱར་ན་རིམ་གྱིས་སྤྱི་འཇམ་ཞིང་
 སྤྱི་ལ་རིང་བ་འབྱུང་རོ། །