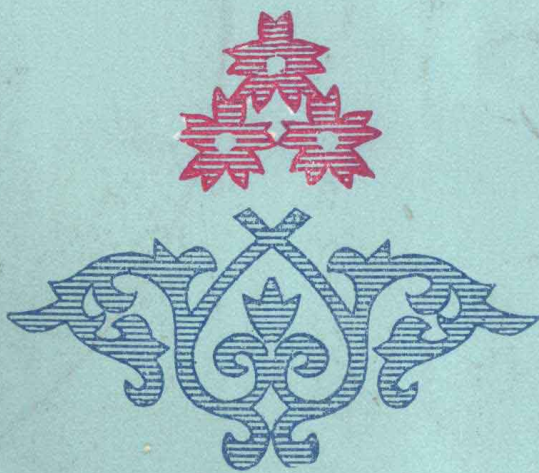


རྒྱལ་ཡངས་ཐོད་ལྷགས་གསེར་ག་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲུའི་ཆོད་བལྟའི་སློབ་དེབ།

གྲུབ་པ་ལུས།
འཕེལ་འགྲིབ་ནད།



མཚོ་སྒྲན་མི་རིགས་དཔེ་སླུན་ཁང་།

ཕུལ་ཡངས་ཐོད་ལྷགས་གསོ་རིག་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲིཊ་ཚད་བཟུང་སློབ་དེབ།

གྲུབ་པ་ལྷན།
འཕེལ་འགྲིབ་ནད།

མཚོ་སྔན་མི་རིགས་དཔེ་སླུན་ཁང་།

1987་ཟླ་ལྷང་།

全国中等藏医学校试用教材
藏医人体学 藏医病机学
桑 旦编写
全国中等藏医教材编审委员会审订

*

青海民族出版社出版
(西宁市西关大街96号)

青海省新华书店发行 青海民族印刷厂印刷
开本: 787×1092毫米 1/16 印张: 15.5
1987年8月第一版 1987年8月第一次印刷
印数: 1—7,970

ISBN7—5420—0028—4/G·29

统一书号: MK7181·206 定价: 2.45元

ཀྱལ་ཡངས་པོད་ལུགས་གསེར་གྱི་འབྲིང་རིམ་
སྒྲིབ་གྲུ་ཆོད་བཟུང་སྒྲིབ་དེབ།

**བྲུབ་པ་ལུས།
འཕེལ་འགྲིབ་ནད།**

བསམ་གཏན་ཕྱིས་ཚུལ་སྒྲིག་བྱས།
ཀྱལ་ཡངས་པོད་ལུགས་གསེར་གྱི་འབྲིང་རིམ་སྒྲིབ་དེབ་ཚུལ་ལྟ་
ལུ་ཡོན་ལྷན་ཆོགས་ནས་ཁྱུ་དག་བཏང་།

*

མཚུ་སྒྲིབ་མི་རིགས་དཔེ་སྐྱོན་ཁང་གིས་པར་དུ་བསྐྱུན།
མཚུ་སྒྲིབ་ཞིང་ཆེན་ཞིན་ཏུ་དཔེ་ཁང་གིས་བཟུམ།
མཚུ་སྒྲིབ་མི་རིགས་པར་ཁང་གིས་དཔར།
1987ལོའི་ཟླ8པར་པར་གཞི་དང་པོ་བསྒྲིགས།
1987ལོའི་ཟླ8པར་པར་ཐངས་དང་པོ་དཔར།
དབ་རིམ་སྒྲིབ་ 2.45

ཚུམ་སྒྲིག་གསལ་བཤད།

«ཐུབ་པ་ལུས་»དང་«འཁེལ་འགྲིལ་ནད་»ཅེས་བྱ་བ་འདི་ནི། རྒྱལ་ཡོངས་ཐོད་ལྷགས་གསོ་རིག་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲུའི་ཚོད་བཟླའི་སློབ་དེབ་ཡ་ཐུལ་གྱི་སྒྲ་ཁ་གཉིས་ཏེ། ཐོད་ལྷགས་སྒྲན་པ་དཔུས་མ་དང་། ཐོད་སྒྲན་སྒྲེབ་སྦྱར་བ། བད་གཡོག་པ་བཅས་ཀྱི་ཆེད་ལས་འཛིན་གྲུས་བཀོལ་སྦྱར་ཐུབ་པ་ཡིན།

དེ་ལྟར་ 1984 ལོའི་ཟླ 9 པར་འཕྲོད་བཞེན་ཕུན་དང་རྒྱལ་ཁབ་མི་རིགས་དོན་གཙོད་ལྷ་ཡོན་ལྷན་ཁང་གཉིས་ཀྱིས་ནང་སོག་ཏུ་བཟུས་པའི་རྒྱལ་ཡོངས་མི་རིགས་གསོ་རིག་ལས་.....དོན་གྲོས་ཚོགས་སོག་མཆོ་སྒྲན་ཞིང་ཆེན་གྱི་འཕྲོད་བཞེན་མིང་གིས་སྒྲིབ་དེ་ཐོད་སྒྲོངས་.....དང་། མཆོ་སྒྲན། ཟི་ཁྲོན། ཀན་ལུ་ལུ། ལུན་ནན་བཅས་ཞིང་ཆེན་དང་རང་སྦྱོར་སྒྲོངས་ཁྲའི་འབྲེལ་ཡོད་མི་སྒྲ་ནམས་ཙུ་འཇུགས་བྱས་ནས་ཐོད་ལྷགས་གསོ་རིག་འབྲིང་རིམ་.....སློབ་གྲུའི་སློབ་དེབ་གཅིག་གྱུར་ཙུ་མ་སྒྲིག་དང་བྱ་དག་བྱེད་པར་འཇུག་སྦྱུའི་ལས་འགན་.....འབྲུར་སྦྱ་གཏན་འཁེལ་བྱས་པ་རེད།

དེའི་རྗེས་ལྷ་ཞིང་ཆེན་དང་རང་སྦྱོར་སྒྲོངས་སོ་སོས་མི་སྒྲིག་བྱ་བ་དེ་བྱེད་མགོ་.....བཅམས་པ་རེད། དེ་ནས་ 1985 ལོའི་ཟླ 5 པར་རྒྱལ་ཡོངས་ཐོད་ལྷགས་གསོ་རིག་འབྲིང་རིམ་སློབ་དེབ་ཙུ་མ་སྒྲིག་དང་བྱ་དག་བྱེད་སྦྱུའི་གྲོས་ཚོགས་དེ་ཟི་ཁྲའི་ཏུ་འཚོགས་སོག་ཆེ་ནམ་དང་། སྐལ་བཟང་། བསམ་གཏན། དབྱིག་གཉེན། བཟླ་ཁོ། དག་དབང་སྦྱ་མཆོ། རྟོབས་རྒྱས། ལང་སྦྱང་ཡོན་བཅས་མི་བརྒྱད་ལྷགས་ཡོད་པའི་ཙུ་མ་ལྷས་ལྷ་ཡོན་ལྷན་ཚོགས་འིག་བཅུགས་པ་དང་། ཐོད་ལྷགས་སྒྲན་པ་དཔུས་མའི་ཆེད་ལས་འཛིན་གྲུའི་སློབ་ཁྲིད་འཆར་གཞི (ཚོད་བཟླའི་མ་ཕྱེ) གཏན་ལ་མབ་པ། ཐོད་སྒྲོངས་ཐོད་ལྷགས་གསོ་རིག་སློབ་གྲུས་ཙུ་མ་སྒྲིག་བྱས་པའི་ཐོད་ལྷགས་གསོ་རིག་གི་སློབ་དེབ་སྒྲ་ཁ་ལྷ་ལྷ་བྱ་དག་བྱས་

པ་རེད། ཨ་རེའི་ཟླ 9 པར་ཐོད་ལུགས་གསོ་རིག་འབྲིང་རིམ་སློབ་དེབ་ནང་གསལ་གྱི་«ཐོད་
 གྱི་སྐད་ཡིག» ལ་ཞུ་དག་བྱེད་རྒྱུ་ལྟོས་ཚུགས་ལྟ་སར་འཆགས་པ་རེད། དེ་ནས་1986
 ཨ་རེའི་ཟླ 7 པར་རྒྱལ་ཡོངས་ཐོད་ལུགས་གསོ་རིག་འབྲིང་རིམ་སློབ་དེབ་ཙམ་མྱིག་དང་ཞུ་དག་
 བྱེད་རྒྱུ་ལྟོས་ཚུགས་ཐེངས་གཉིས་པ་དེ་ལན་གིག་ཏུ་འཆགས་ཐོག་མཆོ་སྟོན་དང་། ཟླ་
 ཁོར། ཐོད་སྡུངས་བཅས་ཀྱིས་ཙམ་མྱིག་བྱས་ཟིན་པའི་སློབ་དེབ་ལྟ་ཁ་བཅུ་ལ་ཞུ་དག་བྱས་
 པ་རེད། ཨ་གསལ་གྱི་རིང་ལ་ཐུན་མོང་གིས་འབད་བཙོན་བྱས་པར་བརྟེན། བཙོན་པས་
 བས་ཐོད་ལུགས་གསོ་རིག་གི་སློབ་དེབ་ལྟ་ཁ་བཙོན་ལྟ་དང་། ཐོད་གྱི་སྐད་ཡིག་སློབ་དེབ་ལྟ་
 ཁ་གཅིག་གྱུར་དབྱི་དང་བྱི་དབྱི་གསོ་རིག་གི་འབྲེལ་ཡོད་སློབ་དེབ་ལྟ་ཁ་ལྟ་བཅས་ཙམ་མྱིག་
 དང་ཞུ་དག་བྱས་ཐུབ་པ་བྱུང་། དེའི་ནང་གསལ་གྱི་ཐོད་ལུགས་གསོ་རིག་སྐོར་གྱི་སློབ་དེབ་དེ་
 དག་ནི། དཔལ་ལྷན་གསོ་རིག་རྒྱུད་བཞི་མ་དཔེར་བཞག་ཅིང་། སྟོན་བྱོན་སྟོན་གཞུང་སྟོན་
 གསལ་ཅན་རྣམས་དང་ས་གནས་སོ་སོའི་སྟོན་པ་རྣམས་ཀྱིས་སྟོན་བཙོན་དངོས་སྒྲུབ་བྱས་པའི་
 ཉམས་སྦྱང་སོགས་ལའང་གཞིགས་ནས་ཙམ་མྱིག་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན་པས། ཐོད་གྱི་གསོ་བ་
 རིག་པའི་མ་གཞིའི་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་མ་ལག་སྦྱང་འཛིན་བྱས་པའི་ཐོག་འབྲིང་
 རིམ་ཆེད་ལས་སློབ་གྲུའི་སློབ་ཁྲིད་འཆར་གཞི་ལྟར་ཁག་དང་རྣམ་གྲངས་བཞོས་ཤིང་། དབྱེད་
 གཞིའི་ཡིག་རིགས་བརྩམས་པས་དང་མྱིག་ཐབས་སྒྲུགས་སྟོན་ལྟ་ནས་ལེགས་མྱིག་བྱས་ནས་སློབ་
 དེབ་རྒྱུ་ཆགས་གསར་བ་དང་ལྟ་ཁ་བཙོན་པ་ཞིག་ཏུ་བྱུང་།

«གྲུབ་པ་ལུས» དང་«འཕེལ་འབྱེད་ནད» ཅིས་པའི་སློབ་དེབ་འདི་ནི། ལྟར་ཐོད་
 སྡུངས་ཀྱི་ཐོད་ལུགས་གསོ་རིག་སློབ་གྲུར་བཞུགས་ལ་ད་སྐབས་ཐོད་སྡུངས་སློབ་གྲུ་ཆེན་མོ་
 ཐོད་ལུགས་གསོ་རིག་སྟེ་ཆེན་ཏུ་བྱག་ལས་མཛད་པའི་སློ་མཐུན་བསམ་གཏན་ལགས་ཀྱིས་.....
 གྲུ་རིན་སྟོན་པ་མཁས་དབང་ཆེ་རྣམ་ལགས་ཀྱིས་མཛུབ་ཁྲིད་གནང་བར་བརྟེན་ནས་ཙམ་
 མྱིག་བྱས་པ་ཞིག་རེད། ཟླ་ལིང་གྲོས་ཚུགས་སྒྲུ་ཐོག་མའི་ཞུ་དག་བྱས་རྗེས་བཙོན་བཙོན་ཁ་
 གསལ་བྱས་ཤིང་། «གྲུབ་པ་ལུས» གྱི་ནང་གི་དཔེ་རིས་ནི་ལན་གིག་གྲོས་ཚུགས་སྒྲུ་དག་

བྱས་པ་རེད།

ཀུན་གྱིས་ཤེས་གསལ་ལྟར། རྩལ་ཐོད་ཀྱི་གསེབ་རིག་པའི་རྒྱན་སྒྲིལ་གྱི་བྲིད་ལུགས་
ནི། རྒྱན་གཞུང་ཁོ་ན་འཆད་བྲིད་དག་སྦྱར་དང་། མན་དག་གི་བྲིད་བརྒྱད་དེ་གཙ་ཐོར་
འཛིན་པ་ཞིག་ཡིན་པས། ཐོད་ལུགས་རྒྱན་པ་དཀྱུས་མའི་ཆེད་ལས་སློབ་དེབ་ཆར་རུ་དང་ར་
བ་ཞིག་ཙམ་མྱིག་བྲིད་རྒྱ་དེ་ནི། རྩལ་བརྒྱབས་མ་ཕྱོད་ཞིང་གསར་གཏོད་རང་བཞིན་དང་
ལུན་པའི་བྱ་བ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཐོག་ ཙམ་མྱིག་བྲིད་མཁན་དང་བྱ་དག་གཏོང་མཁན་ནམས་
གྱི་ཡོན་ཆ་དང་ཉམས་ཕྱོད་སྟེན་མ་འདྲར་བའི་དབང་གིས་ནོར་འབྲལ་དང་སྦྱོན་དག་.....
བྱུང་བ་ནི་གཡོལ་ཐབས་དང་བྲལ་བ་ཞིག་ཡིན་ལྟ་བུ། དཔར་ཐེངས་གཞུག་མའི་སྐབས་
བཟོ་བཅོས་བྲིད་ཆེད། ས་གནས་སོ་སོའི་དགེ་སློབ་ནམ་པས་སློབ་དེབ་འདི་དངོས་སུ་བཀོལ་
བའི་སྐབས་སུ་དགོངས་འཆར་རིན་ཐང་བྲལ་བ་ཅི་ཡོད་རུས་ཐོག་ཏུ་ལྷག་པོར་གནང་རྒྱུ་དེ་
འདུན་ཁྱེད་ལགས་།

རྒྱལ་ཡོངས་ཐོད་ལུགས་གསེབ་རིག་འབྲིང་རིམ་སློབ་དེབ་ཙམ་ལུས་སྟེན་.....
ལྷན་ཚོགས་ནས།

1986 ཁོང་ལྷ 7 པའི་ཆེས་25 ཉིན་ལ།

དཀར་ཆག

བྱབ་པ་ལྟུང་།

བྱབ་པ་ལྟུང་གི་གནས།		(1)
ས་བཅད་དང་པོ།	ལྟུང་གི་ཆགས་ཚུལ།	 (2)
དང་པོ།	ཆགས་པའི་རྒྱ།	 (2)
གཉིས་པ།	འཕེལ་བའི་རྒྱ།	 (10)
གསུམ་པ།	བཅའ་བའི་རྟགས།	 (21)
ས་བཅད་གཉིས་པ།	ལྟུང་གི་འདྲ་དཔེ།	 (25)
དང་པོ།	སྤྱི་ལྟར་པོ་འདྲ་བའི་དཔེ།	 (25)
གཉིས་པ།	བྱེ་བྲག་དོན་སྟོན་འདྲ་བའི་དཔེ།	 (26)
གསུམ་པ།	གཉན་པ་གནད་ཀྱི་དཔེ།	 (28)
ས་བཅད་གསུམ་པ།	ལྟུང་གི་གནས་ལྟགས།	 (29)
དང་པོ།	ལྡང་ཚད་ལྟུང་བྱུངས་ཀྱི་གནས་ལྟགས།	 (29)
གཉིས་པ།	འབྲེལ་བ་རྩ་ལོ་གནས་ལྟགས།	 (67)
གསུམ་པ།	གཉན་པ་གནད་ཀྱི་གནས་ལྟགས།	 (92)
བཞི་པ།	རྒྱ་ལམ་སུ་གའི་གནས་ལྟགས།	 (109)
ལྔ་པ།	བྱང་ཁོག་ལྟུང་ཐིག	 (111)
ས་བཅད་བཞི་པ།	ལྟུང་གི་མཚན་ཉིད།	 (120)
དང་པོ།	གནོད་བྱ་ཁམས་ཀྱི་རྣམ་བཤད།	 (126)
གཉིས་པ།	གནོད་བྱེད་ཉེས་པའི་རྣམ་བཤད།	 (130)
ས་བཅད་ལྔ་པ།	ལྟུང་གི་ལས།	 (144)

དང་པོ།	ཐུང་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱི་ལས།	 (144)
གཉིས་པ།	བྱེ་བྲག་དབང་པོ་ལཱའི་ལས།	 (144)
ས་བཅད་རྒྱག་པ།	ལུས་གྱི་དབྱེ་བ།	 (145)
དང་པོ།	ལུས་ཉེན་གྱི་དབྱེ་བ།	 (145)
གཉིས་པ།	ན་ཚད་གྱི་དབྱེ་བ།	 (145)
གསུམ་པ།	རང་བཞིན་གྱི་དབྱེ་བ།	 (146)
བཞི་པ།	གནས་སྐབས་གྱི་དབྱེ་བ།	 (150)
ས་བཅད་བརྟན་པ།	ལུས་གྱི་འཇིག་ལྷན།	 (152)
དང་པོ།	རིང་བའི་འཆི་ལྷན།	 (152)
གཉིས་པ།	ཉེ་བའི་འཆི་ལྷན།	 (162)
གསུམ་པ།	མ་ངེས་པའི་འཆི་ལྷན།	 (166)
བཞི་པ།	ངེས་པའི་འཆི་ལྷན།	 (166)
ལྔ་པ།	མཐུག་གི་དོན།	 (167)

འཕེལ་འགྲིབ་ནད།

འཕེལ་འགྲིབ་ནད་ཀྱི་གནས།		(171)
ས་བཅད་དང་པོ།	ནད་ཀྱི་རྒྱ།	 (171)
དང་པོ།	རིང་བའི་རྒྱ།	 (171)
གཉིས་པ།	ཉེ་བའི་རྒྱ།	 (173)
ས་བཅད་གཉིས་པ།	ནད་ཀྱི་རྒྱེན།	 (177)
དང་པོ།	སྐྱེ་མཆེད་ཀྱི་རྒྱེན།	 (177)
གཉིས་པ།	གསོག་ལྡང་གི་རྒྱེན།	 (180)
གསུམ་པ།	སྤྲོད་རྒྱེན་དང་ས།	 (186)
ས་བཅད་གསུམ་པ།	ནད་ཀྱི་བྱགས་ཚུལ།	 (191)
དང་པོ།	ནད་འཐུག་པའི་ཚུལ།	 (191)

གཉིས་པ།	ནད་འཇུག་པའི་སྒྲི།	(193)
ས་བཅད་བཞི་པ།	ནད་ཀྱི་གནས།	(194)
དང་པོ།	རྒྱང་གི་གནས།	(194)
གཉིས་པ།	མཁའ་པའི་གནས།	(194)
གསུམ་པ།	བད་ཀན་གྱི་གནས།	(195)
ས་བཅད་ལྔ་པ།	ནད་ཀྱི་མཚན་ཉིད།	(196)
དང་པོ།	འཕེལ་བའི་ཀྱི་རྒྱ།	(196)
གཉིས་པ།	འཕེལ་བའི་ཀྱི་རྒྱ་གནས།	(198)
གསུམ་པ།	འཇུག་པའི་རྒྱ་གནས།	(203)
ས་བཅད་རྒྱུག་པ།	ནད་ཀྱི་དབྱེ་བ།	(209)
དང་པོ།	ནད་འཇུག་པའི་རྒྱུ་ལྡན་དབྱེ་བ།	(209)
གཉིས་པ།	རྟེན་གནས་ཀྱི་སྒྲི་ནས་དབྱེ་བ།	(210)
གསུམ་པ།	རྟེན་པའི་སྒྲི་ནས་དབྱེ་བ།	(226)
ས་བཅད་བརྒྱན་པ།	ནད་སྐྱོ་སྐྱེ་དོན།	(228)
དང་པོ།	རྒྱ།	(228)
གཉིས་པ།	སྐྱར་རྒྱུ།	(228)
གསུམ་པ།	རྒྱུ་ལྡན་པ།	(228)
བཞི་པ།	དབྱེལ་བྱ་རྒྱུ་པ།	(229)

གྲུབ་པ་ལྟས་ཀྱི་གནས།

དང་པོ་གང་གི་དོན་རྒྱ་གསུམ་པ་ལྟས། །གྲུབ་པ་ལྟས་གནས་བསྟན་པ་འདི་ལྟ་སྟེ།
ཆགས་ཚུལ་འདྲ་དཔེ་གནས་ལྟགས་མཚན་ཉིད་དང་། །དབྱེ་བ་ལས་དང་འཇིག་ལྟས་
བརྟན་རྒྱ་བཤད། །ཅེས་པ་ནི། ཆེ་རིང་ཆོས་ནོར་སོགས་བདེ་བའི་ས་སོན་གང་དང་གང་
གི་དོན་རྒྱ་གསུམ་བར་བྱ་བའི་ཡུལ་ལམ་ནད་འཇུག་པའི་གཞི་ནི་ལྟས་ཁམས་ཉིད་ཡིན་པའི་རྒྱུ་
རྒྱས་འདི་ཉིད་ཐོག་མར་སྒྲིམ་པ་ཡིན་ལ། འདིར་གྲུབ་པ་ལྟས་ཞེས་བྱ་བའི་རྒྱ་མཚན་ཡང་
འདི་ཉིད་འབྱུང་བ་ཆེན་པོ་རྣམས་པ་དང་། །ཁམས་རྒྱ་གསུམ་སོགས་རྒྱ་རྒྱུ་རྟེན་འབྲེལ་དང་
བཅས་པ་ཡོངས་སུ་ཆོགས་པ་ལས་གྲུབ་པ་ཞིག་ཡིན་གཤིས་དེར་གྲུབ་པ་ལྟས་ཞེས་བྱ་ཞིང་།
དེ་ལྟར་གྲུབ་པའི་ལྟས་ཁམས་དེ་ཉིད་ཀྱི་རྣམ་གཞག་གམ་གནས་ལྟགས་དག་བསྟན་པར་བྱ་བ་
ནི་འདི་ལྟར་ཡིན་ཏེ། དེ་ཡང་ཐོག་མར་ལྟས་ཁམས་འདི་ཉིད་ཇི་ལྟར་ཆགས་ཤིང་གྲུབ་པའི་
ཚུལ་དང་། ཆགས་ཤིང་གྲུབ་པའི་ཆ་ཤས་དེ་དག་གང་དང་གང་འདྲ་བའི་དཔེ། ཆ་ཤས་
དེ་རྣམས་ཀྱི་ཚད་དང་རྣམ་གྲངས་སོགས་ཇི་ལྟར་ངེས་པའི་གནས་ལྟགས། ཆ་ཤས་དང་
རྣམ་གྲངས་དེ་རྣམས་སོ་སོའི་བྱད་རྒྱས་སམ་མཚན་ཉིད། དེ་ལྟར་གྲུབ་པའི་ལྟས་ཀྱི་དབྱེ་
བའི་རྣམ་གྲངས་དང་བྱེད་ལས། མཐར་ལྟས་ཁམས་འདི་ཉིད་འཇིག་པའི་སྤྲ་ལྟས་བཅས་རྣམ་
པ་བརྟན་ཀྱི་སྒོ་ནས་བསྟན་པ་ཡིན་ཞེས་པའི་དོན་ནོ།

ས་བཅད་དང་པོ། ལྷན་གྱི་ཆགས་ཚུལ།

དེ་ལ་དང་པོ་ཆགས་པའི་ཚུལ་བཟླ་ན་པ། |ཆགས་རྒྱ་འཕེལ་རྒྱུ་བཅའ་རྟགས་རྣམ་
པ་གསུམ། |ཞེས་པ་ནི། འཆད་འགྱུར་ལྷན་ཁམས་ཀྱི་གནས་དེ་ལས་དང་པོ་ལྷན་ཁམས་རི་
ལྟར་ཆགས་པར་འགྱུར་བའི་ཚུལ་དག་བཟླ་ན་པ་ཡིན་ཞིང་། དེ་ལ་ཡང་ལྷན་ཁམས་ཐོག་
མར་ཆགས་པར་འགྱུར་བའི་རྒྱ་དང་། ཆགས་པ་དེ་ཉིད་བར་དུ་འཕེལ་བའི་རྒྱུ།
འཕེལ་ཞིང་སྒྲིན་ནས་མཐར་བཅའ་བའི་རྟགས་བཅས་རྣམ་པ་གསུམ་གྱི་སྒྲིན་ནས་བཟླ་ན་ཡོད་པ་
ཅས་པའི་དོན་ནོ།

དང་པོ། ཆགས་པའི་རྒྱ།

ལྷན་ཁམས་ཆགས་པའི་རྒྱ་དེར་ཡང་རྒྱའི་ཡན་ལག་ཆོགས་པ་ལས་ལྷན་ཆགས་པའི་དཔེ་
དོན་དང་། རྒྱའི་ཡན་ལག་མ་འཆོགས་ན་ལྷན་ཁམས་མི་ཆགས་པ། ལྷ་ལྷག་རྒྱུན་མེད་པ་
ལས་མངལ་རི་ལྟར་ཆགས་པ། རྒྱ་ལས་འབྲས་བུ་སྒྲེ་ཚུལ་བཅས་ཀྱི་སྒྲིན་ནས་བཟླ་ན་པར་བྱ་
ཉི།

1. རྒྱའི་ཡན་ལག་ཆོགས་པ་ལས་ལྷན་ཁམས་ཆགས་པའི་དཔེ་དོན་ཉི། དང་པོ་
མ་མའི་ལྷ་ལྷག་རྒྱུན་མེད་པ། |རྣམ་ཤེས་ལས་དང་ཉོན་མོངས་ཀྱིས་བསྐྱེད་ནས། |འབྱུང་
ལྷ་ཆོགས་པ་མངལ་དུ་ཆགས་པའི་རྒྱ། |དཔེར་ན་གཙུག་ཤིང་དག་ལས་མེ་འབྱུང་མཚུངས། |
ཞེས་པ་ནི། ཐོག་མར་ལྷན་ཁམས་ཆགས་པའི་རྒྱའི་གཙོ་བོ་ཡིན་པའི་པའི་ལྷ་བ་དང་མའི་
ཁམས་དཔེར་རམ་ལྷག་དེ་གཉིས་ལ་རྒྱུང་མཁྱིལ་བད་ཀན་གསུམ་པོ་རྒྱུང་པའམ་ལྷན་འདུས་པ་
སྟགས་མདོར་ན་ཉིས་པ་མ་རྟམས་པའི་ནད་ཀྱི་རྒྱུན་མེད་པ་དང་། བར་དོའི་རྣམ་པར་ཤེས་

ས་དེ་ཉིད་ལས་དང་ཉན་མངས་ཀྱི་རྒྱུ་ཕྱགས་དྲག་པོས་ཉེ་བར་བསྐྱལ་བ། ཁྱ་ཁྱག་སེམས་
 གསུམ་པོར་རང་ཆས་སྤྱོད་པའི་ཤིན་ཏུ་སྤྱི་བའི་འབྱུང་བ་ལྗེའི་ཆ་ཤས་ན་མས་ཉན་ཅིག་ཏུ་
 ཆོགས་པ་བཅས་དེ་དག་ཀྱང་གནས་གཅིག་ཏུ་ཆང་ཞིང་འདུས་པ་དེ་ནི་མངལ་རུ་བྱ་ཆགས་.....
 པའི་རྒྱ་ཡིན་ཞིང་། ཅིའི་སྤྱིར་ཞེ་ན་དེའི་ཆེ་མ་མ་གཉིས་འབྲིག་པར་བྱགས་པའི་རྒྱན་དང་
 སྤྱད་པ་ཚམ་གྱིས་མངལ་སྤྱུམ་པར་འབྱུར་ཏེ། དཔེར་ན་མོ་གཙུག་ཤིང་དང་། མོ་
 གཙུག་གཏན། སྤྱི་བ་རུལ་མ་རྒྱན་མེད། སྤྱི་བུས་བསྐྱབས་པའི་རྩོལ་བ་བཅས་ཉན་ཅིག་ཏུ་
 ཆོགས་པ་དེ་དག་ལས་མེ་འབྱུང་བ་དེ་དང་ནམ་པ་རུ་མའི་སྒྲོ་ནས་མཚུངས་པ་ཡིན་ཞེས་པའི་
 རྟོན་ནོ།།

2. རྒྱའི་འགལ་རྒྱན་བསྟན་པ་ཏེ། རྒྱའི་འགལ་རྒྱན་དེར་ཁྱ་ཁྱག་གཉིས་ལ་ཉེས་པའི་
 རྒྱན་གྱིས་སྤྲགས་པ་དང་། ས་མ་དེ་ཉིད་རུ་སྤྱི་བའི་ལས་མ་འཛོམས་པ། འབྱུང་བ་ལྗེའི་
 ཆ་ཤས་མ་ཆང་བ་བཅས་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་བསྟན་པ་ཡིན་ནོ།།

(1) ཁྱ་ཁྱག་རྒྱན་ཅན་ཏེ། ཁྱ་ཁྱག་རྒྱུང་གིས་རྒྱུ་ཕྱག་རྩ་བ་སྐྱེ་ལ། །མཁུས་པའི་
 རྩ་རྒྱུར་མདོག་སེར་རྩི་མ་མན་མ། །བད་ཀན་སྤྱི་འབྱུར་རྩ་མངར་བསེལ་བ་ཏེ། །ཁྱག་
 གིས་རུལ་ཏེ་བད་རྒྱུང་རུམ་བུར་ཆད། །ཁྱག་མཁུས་ནག་འདྲ་བད་མཁུས་མཐུད་པ་ཅན། །
 རྒྱུང་མཁུས་སྐམ་ཞིང་འདུས་པ་བཤང་གཅི་འདྲ། །འདི་དག་རྒྱན་རེས་ས་པོན་བྱེད་མི་
 རུས། །ཞེས་པ་ནི། ཁྱ་ཁྱག་རྒྱན་ཅན་གྱིས་ས་པོན་གྱི་རྟོན་བྱེད་མི་རུས་པའི་སྤྱིར་བུ་འདོད་
 པའི་ས་མ་གང་དག་གིས་སྤྲ་སོར་ཁྱ་ཁྱག་གཉིས་ཀྱི་ཉེས་པའི་རྒྱན་ན་མས་སེལ་བར་བྱ་དགོས་.....
 ཤིང་། དེ་བས་ན་རྒྱུང་ནད་ཀྱི་རྒྱན་ཡོད་པའི་རྟགས་སྤྱི་ཁྱ་ཁྱག་གཉིས་ཀྱི་རེག་བྱ་རྒྱུ་པ་
 དང་། ཁ་དོག་ནག་པ། རྩ་བ་སྐྱེ་བ་བཅས་འབྱུང་བ་དང་། མཁུས་ནད་ཀྱི་རྒྱན་ཡོད་པའི་
 རྟགས་སྤྱི་ཁྱ་ཁྱག་པ་དང་། མདོག་སེར་པ། ཉ་རུལ་བ་རྩ་བུའི་རྩི་མ་ངན་པ་མན་མ་པ་
 བཅས་འབྱུང་བ། བད་ཀན་གྱི་རྒྱན་ཡོད་པའི་རྟགས་སྤྱི་ཁྱ་ཁྱག་པ་དང་། རྩ་བ་འབྱུར་
 བག་ཆེ་བ། རྩ་མངར་པ། རེག་བྱ་བསེལ་བ་བཅས་འབྱུང་བ་ཡིན་ཞིང་། དེ་ལྟར་

འབྱུང་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི་རྒྱང་མཁྱིམ་བད་ཀན་གསུམ་སོ་སོས་རང་རང་གི་མཚན་ཉིད་དང་.....
 རྗེས་སུ་མཐུན་པའི་བྱ་བ་བྱེད་པའི་དོན་གྱིས་ཡིན་ལ། དེ་བཞིན་དུ་ཁྲག་ནད་ཀྱི་སྦྱོན་ཡོད་ན་
 རུལ་ཞིང་ཐུགས་པ་ལྟར་འབྱུར་བ་དང་། བད་རྒྱང་གཉིས་ལྡན་གྱི་སྦྱོན་ཡོད་ན་དུམ་བུ་
 དུམ་བུར་ཆད་དེ་གཅིག་དུ་མི་འདུ་བ། ཁྲག་མཁྱིམ་གཉིས་ལྡན་གྱི་སྦྱོན་ཡོད་ན་ནག་སྒྲིབ་
 པ་དང་འདྲ་བར་ཤིན་དུ་ཉྑལ་པར་འབྱུར་བ། བད་མཁྱིམ་གཉིས་ལྡན་གྱི་སྦྱོན་ཡོད་ན་མདུད་
 པ་ཅན་ཏེ་སྒྲིབ་བུ་འདྲ་བ་གོང་བུ་གཅིག་དུ་འདྲིལ་བའམ་ཁ་ཁ་ཅིགས་སུ་བྱེད་བ། རྒྱང་མཁྱིམ་
 གཉིས་ལྡན་གྱི་སྦྱོན་ཡོད་ན་ཁ་ཁ་ཁྲག་གཉིས་རང་རང་གི་གནས་སུ་སྐམ་པའི་རྣམ་པའམ་ཟད་.....
 བར་གྱུར་ནས་མི་འབྱུང་(གསོ་ཡང་དཀའ་)ལ། ཉེས་པ་དེ་དག་ཐམས་ཅད་འདུས་པའི་སྦྱོན་
 ཡོད་ན་བཤང་གཅིག་གཉིས་ཀྱི་དྲི་དང་འདྲ་བ་(གསོ་ཡང་མི་ལུས་)བཅས་འབྱུང་བ་ཡིན་ཞིང་།
 མདོར་ན་རི་སྐད་བཤད་པའི་སྦྱོན་དེ་དག་རེ་རེ་ཅམ་ཡོད་ཀྱང་ས་པོན་གྱི་དོན་བྱེད་མི་ལུས་པ་
 ཡིན་ཞེས་པའི་དོན་ནོ།།

(2) ལས་དང་འབྱུང་བ་མ་འཛོམས་པ་ཉེ། ལས་མ་འཛོམས་ན་རྣམ་ཤེས་མི་འཇུག་
 ཉེ། །ས་མེད་མི་འགྲུབ་ཚུ་མེད་སྤྱད་མི་ལུས། །མེ་མེད་མི་སྒྲིབ་རྒྱང་མེད་འཕེལ་མི་
 འབྱུར། །ནམ་མཁའ་མེད་པར་འཕེལ་བའི་གོ་མི་བྱེད། །ཅེས་པ་ནི། བར་དོའི་ལེམས་
 ཅན་དེ་ཉིད་པ་མ་དེ་གཉིས་སུ་སྒྲེ་བའི་ལས་མ་འཛོམས་ན་དེའི་རྣམ་ཤེས་མི་འཇུག་པ་དང་།
 དེ་བཞིན་འབྱུང་བ་ལྷ་མ་ཚང་ན་ཡང་ལུས་ཁམས་མི་འགྲུབ་ཉེ། ཅི་ཐུར་ཞེ་ན་ཁ་ཁ་ཁྲག་གཉིས་
 ལྡན་ཅིག་དུ་ཆོགས་པ་དེའི་ཆེ་དེར་འབྱུང་བ་ཆེན་པོ་རྣམས་ཀྱི་ནད་ནས་སའི་རང་བཞིན་གྱི་.....
 ལུས་པ་དེ་མེད་ན་འབྱུང་བ་གཞན་རྣམས་ཡོད་ཀྱང་ལུས་འདི་ཉིད་གཟུགས་སུ་མི་འགྲུབ་ཉེ།
 ལུས་ཁམས་ཀྱི་སྤྱ་བ་ལ་སོགས་གཟུགས་ཀྱི་རང་བཞིན་པལ་ཆེར་ས་ལས་གྲུབ་པའི་ཐུར་དང་།
 དེ་བཞིན་དུ་རྒྱའི་རང་བཞིན་གྱི་ལུས་པ་དེ་མེད་ན་འབྱུང་བ་གཞན་རྣམས་ཡོད་ཀྱང་གཅིག་དུ་
 བསྐྱ་བར་མི་ལུས་ཏེ་གོར་གོར་མེར་མེར་སོགས་རྒྱ་ཡིས་བསྐྱས་པའི་ཐུར་རོ། །དེ་བཞིན་
 དུ་མེའི་རང་བཞིན་གྱི་ལུས་པ་དེ་མེད་ན་འབྱུང་བ་གཞན་རྣམས་ཡོད་ཀྱང་རིམ་པར་མི་སྒྲིབ་.....

ཏི་མེན་ཅིང་འཆར་བ་ནི་མི་ཡིས་བྱེད་པའི་ཕྱིར་རོ།། དེ་བཞིན་རུ་རྒྱུད་གི་རང་བཞིན་གྱི་
 རུས་པ་དེ་མེད་ན་འབྱུང་བ་གཞན་ན་མས་ཡོད་ཀྱང་ཆེས་ཆེར་འཕེལ་བར་མི་འགྱུར་ཏི་མེ་ཞིང་
 འཕས་པར་གནས་ནས་བསྐྱེད་མི་རུས་པའི་ཕྱིར་རོ། ། དེ་བཞིན་རུ་ན་མ་མཁའ་མ་སྟོང་པའི་
 ཆ་ཤས་གྱི་རང་བཞིན་དེ་མེད་ན་འབྱུང་བ་གཞན་ན་མས་ཡོད་ཀྱང་ཆེར་འཕེལ་བར་མི་འགྱུར་
 ཏི་འཕེལ་ཞིང་རུས་པའི་གནས་སྐབས་བཀག་པའི་ཕྱིར་རོ།།

3. རུང་བའི་རྒྱ་དང་མངལ་ཆགས་པའི་རུས་ཏེ། རུང་བའི་རྒྱ་ཞེས་པ་དེར་ཁྱ་ཁྱག་
 རྒྱ་མེད་གྱི་མཆན་ཉིད་དང་། མངལ་ཆགས་པའི་རུས་ཞེས་པ་དེར་རྒྱ་མཆན་འབྱུང་བའི་
 རུས་དང་། བབས་པའི་རྟགས། མངལ་ལེན་པའི་རུས། རྒྱ་གནས་གྱི་འགྱུར་ཚུལ།
 མངལ་ཆགས་པའི་རྟགས་བཅས་གྱི་སྒྲོ་ནས་བལྟན་པ་ཡིན་ནོ།།

(1) ཁྱ་ཁྱག་རྒྱ་མེད་པའི་མཆན་ཉིད་དེ། ཁྱ་བ་དཀར་མེ་མངར་ལ་མང་བ་དང་།
 རྒྱ་མཆན་ཆོས་ཁྱ་རི་ཐང་ཁྱག་འདྲ་བ། །བཀྲུས་ན་དག་འགྱུར་རྒྱ་མེད་མངལ་ཆགས་བྱེད་།
 ཅེས་པ་ནི། རྒྱས་པའི་ཁྱ་བ་མདོག་སྤང་ཅི་ལྟར་དཀར་ཞིང་འོད་འཆར་བ་དང་། རྩ་བ་
 མེ་ཞིང་རྩ་བ་སྐྱ་མངར་དང་ལྗན་པར་ཕོན་འཕོར་མང་བ་བཅས་དང་། རུང་མེད་གྱི་རྒྱ་
 མཆན་དེ་ཡང་རྒྱ་སྒྱགས་བཅོས་པའི་ཁྱ་བའམ་ཡང་ན་རི་ཐང་གི་ཁྱག་དང་འདྲ་བར་མདོག་.....
 དམར་ལ་རྩ་བ་དྲུངས་པར་རུང་མེད་དེ་ཉིད་གྱི་གོས་ལ་འགོས་པ་ན་མས་བཀྲུས་ན་ཁྱག་གི་.....
 རུལ་མེད་ཅིང་དག་པར་འགྱུར་བ་བཅས་ནི་ཁྱ་ཁྱག་གཉིས་ཀ་ལ་རྒྱ་མེད་པའི་རྟགས་ཡིན་.....
 པས་དེས་མངལ་རུ་ཆགས་པའི་ས་ཐོན་གྱི་དོན་བྱེད་རུས་པ་ཅམ་རུ་མ་བཟད། དེ་ལྟར་ཆགས་
 པའི་ལུས་ཅན་དེ་ཉིད་ཀྱང་གཟུགས་བཟང་ཞིང་རྒྱ་དང་དབང་པོ་ཤིན་རུ་གསལ་བ་དག་སྐྱེད་
 པར་བྱེད་པ་ཡིན་ཞེས་པའི་དོན་ནོ།།

(2) རྒྱ་མཆན་འབྱུང་བའི་རུས་ཏེ། རུང་མེད་བཙུ་གཉིས་ལོན་ནས་ལྷ་བཙུའི་
 བར། །དྲུངས་མ་ལས་བྱུང་རྒྱ་རེར་བསགས་པའི་ཁྱག་ །ཆ་ཆེན་གཉིས་ནས་ནག་ཅིང་
 རི་བལ་བ། །རྒྱུད་གིས་མངལ་གྱི་སྒྲོར་འབྱེན་ཞག་གསུམ་འཇག །ཅེས་པ་ནི། དེ་ལྟར་

བཤད་པའི་རྒྱ་མཚན་དེ་ཡང་སྐྱུ་མ་མ་ཕུད་པའི་བྱང་མེད་གང་དག་ལོན་བཅུ་གཉིས་སམ་ལྷན་
 ཟུངས་དང་། ཚ་རྒྱུད་གི་སྟོབས་རྒྱལ་མཚམས་ནས་ལྷ་བཅུའི་ཡས་མས་བར་བས་སྟོན་
 གྱི་དྲངས་མ་ནམས་ལས་རིམ་བཞིན་བྱུང་བའི་ཐ་མ་མདངས་ཞེས་པ་དེའི་རྟེན་མས་མར་ཁམས་...
 དཀར་དམར་གྱི་ཆ་གཉིས་སྟེ་ཡོད་པའི་དམར་ཆ་དེ་བསམ་སེའུ་ནས་བྱ་སྟོན་གཡས་གཡོན་རུ་
 འབྲེལ་བའི་ཚ་ཆེན་གཉིས་པོ་བརྒྱད་རྒྱ་བ་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་དམར་སྟོགས་གྱི་རུས་ཏེ་ཆེས་བཅུ་...
 རུག་ནས་སྐྱུ་མ་རུའི་བར་རུ་མངལ་ལམ་བྱ་སྟོན་གྱི་ནང་རུ་(«མེས་ཞལ»དང་«པེ་རྩན»ལས།
 བསམ་སེར་གསོག་པའི་ཁྲག་ཡིན་ཞེས་གསལ) རིམ་བར་གསོག་པ་ནས་སྤར་དཀར་སྟོགས་གྱི་
 རུས་ཏེ་ཆེས་གཅིག་ནས་བཙོ་ལའི་བར་གྱི་རུས་སྐབས་སྟེ་ཁྲག་དེ་ཉིད་བྱ་སྟོན་ནས་བརྗོད་ཏེ་...
 མོག་མར་ཁ་དོག་ཀྱང་ཅུང་ཟད་ནག་ཅིང་དེ་མ་དང་བལ་བ་ཞིག་སྤར་སེལ་རྒྱུད་གིས་མངལ་...
 གྱི་སྟོན་འབྲེན་ནས་ཞག་གསུམ་མམ་ལའི་བར་འཇག་པ་ཡིན་ཞིང་། དེ་ཡང་ཆེས་བཅུ་རུག་
 ནས་སྐྱུ་མ་རུའི་བར་རུ་དམར་སྟོགས་ཞེས་ཕྱི་རོལ་རུ་རྒྱ་བའི་ཁམས་ཉིན་རེ་བཞིན་འབྲི་ཞིང་ཉི་
 མའི་ཁམས་ལྷག་པར་འཕེལ་བའི་དོན་གྱིས་ནང་རུའང་ཁམས་དམར་འཕེལ་ཞིང་གསོག་པ་...
 དང་། ཆེས་གཅིག་ནས་བཙོ་ལའི་བར་རུ་དཀར་སྟོགས་ཞེས་ཕྱི་རོལ་རུ་རྒྱ་བའི་ཁམས་ཉིན་རེ་
 བཞིན་འཕེལ་ཞིང་ཉི་མའི་ཁམས་འབྲི་བའི་དོན་གྱིས་ཁམས་དམར་ཕྱིར་འཇག་པ་ཤས་ཆེ་བར་
 མཐོང་བས་སོ། །མདོར་ན་ཁམས་དམར་དེ་ཉིད་རྒྱ་བ་རེ་རེ་བཞིན་དེ་དང་དེའི་རུས་ཆེགས་
 སྟེངས་པར་འབྱུང་བས་ན་དེར་རྒྱ་མཚན་ཞེས་བྱ་ཞིང་། དེའང་བྱ་མོ་ལོན་བཅུ་གཉིས་མ་
 སོན་གོང་རུ་དྲངས་མ་ནམས་རང་རང་གི་གསོ་བརྟེན་གྱི་བྱ་བས་མངལ་རུ་གསོག་པའི་སྐབས་
 མེད་ལ། ལོན་ལྷ་བཅུ་ཐལ་ནས་འབྱུང་བ་ཉམས་ཏེ་ལྷས་སྟོབས་བྲི་ཞིང་གསོག་པའི་རྒྱ་མེད་
 པའི་དབང་གིས་རྒྱ་མཚན་མི་འབྱུང་ལ་བྱ་ཆགས་པའི་རུས་པའང་མེད་པ་ཕུད་དེ་མིན་ནམས་
 སྟེ་ཕྱིར་མངལ་ཆགས་པའི་རུས་ཡིན་ཞེས་པའི་དོན་ནོ།

(3) རྒྱ་མཚན་བབས་པའི་རྟགས་ཏེ། དེ་རྟགས་ཉམས་རྒྱུད་བཞིན་རས་ངན་པ་དང་།

ལུ་མ་ཞེད་པ་འབྱལ་པ་མིག་དགུ་གཡོ། །རྒྱ་མཚན་ལྷན་པ་སྟེས་པ་འདོད་པའི་རྟགས། །

ཞེས་པ་ནི། སྐྱེ་མཚན་དེ་བཅས་པའི་རྟགས་སྤྱད་ལུས་ཁམས་ཀྱི་ཉམས་ཤིང་རྒྱུ་ཞིག་
 བཞིན་རལ་རིད་པས་དན་པ་དང་། རྩ་མ་ཆེར་སྟེ་བ། རྟེན་པ་འབྲལ་ཞིང་ན་བ། མིག་
 ཟེབས་དང་དཀྱའ་མ་ཚད་ར་རྩ་ཞབས་བཅས་སྟོན་ཤིང་གཡོ་བ། སྐྱེ་མཚན་དང་ལན་པ་བཅས་
 བྱི་ཆགས་པས་གཟིར་ཞིང་སྟེས་པ་དང་འབྲིག་པར་འདྲོད་དེ་མངལ་འབྲི་བའི་རྩས་སྟེ་བས་
 པའི་རྟགས་ཡིན་ཞེས་པའི་དོན་ནོ།

(4) མངལ་ལེན་པའི་རྩས་ཏེ། མངལ་ཁ་བྱེ་ནས་ཞག་ནི་བརྩུག་གཉིས་བར། །
 དང་པོའི་ཞག་གསུམ་བརྩུག་གཅིག་བྱ་མི་ལེན། །གཅིག་གསུམ་ལྔ་བརྩུག་དགུ་ལ་བྱར་
 འབྱར་ཏེ། །གཉིས་དང་བཞི་རྩུག་བརྩུད་པ་བྱ་མོར་འབྱར། །ཉི་མ་རྩལ་པས་
 པད་མའི་ཁ་བྱུམ་བཞིན། །བརྩུག་གཉིས་འདས་ནས་ཁྱ་བ་མངལ་མི་སྟོད། །ཅེས་
 པ་ནི། བྱད་མེད་གང་ཡང་སྐྱེ་མཚན་འཇག་སྟེ་མངལ་གྱི་ཁ་བྱེ་བ་ནས་མི་བྱུམ་པར་
 གནས་པའི་རྩས་ནི་ཞག་གངས་བརྩུག་གཉིས་བར་ཡིན་ཞིང་། ཞག་བརྩུག་གཉིས་པོ་དེ་
 ལས་ཀྱང་སྐྱེ་མཚན་འཇག་པའི་རྩས་ཀྱི་དང་པོའི་ཞག་གསུམ་མམ་ལྔ་སྟེ་སྐྱེ་མཚན་མ་ཆད་ཀྱི་
 བར་དང་། སྐྱེ་མཚན་ཆད་པའི་རྩས་ནས་བཅིས་པའི་ཞག་གངས་བརྩུག་གཅིག་པ་དེ་ལ་
 འབྲིག་པ་སྟུང་ཀྱང་བྱ་པོ་མི་ལེན་པའི་ཁར་སྟེས་པའི་ལུས་སྟོན་དབང་ཐང་ལ་ཡང་ཆེས་ཆེར་
 གནོད་པས་འབྲིག་པ་སྟུང་མི་རུང་བ་སྟུང་། དེ་འཕྲོ་སྐྱེ་མཚན་ཆད་པའི་རྩས་ཀྱི་ཐོག་མའི་
 ཞག་དེ་ཉིད་དང་པོར་བཅིས་པའི་ཞག་དང་པོ་དང་། གསུམ་པ། ལྔ་པ།
 བརྩུག་པ། དགུ་པ་ནམས་སྟེ་འབྲིག་པ་སྟུང་ཆེ་བྱ་པོར་འབྱར་བ་དང་། དེ་མིན་ཞག་
 གཉིས་པ་དང་། བཞི་པ། རྩུག་པ། བརྩུད་པ་ནམས་སྟེ་འབྲིག་པ་སྟུང་ན་བྱ་མོར་འབྱར་བ་
 ཡིན་ཞེས་སྟུར་བཏང་གི་སྟོན་ནས་བསྟན་པ་ཡིན་ཞིང་། དེ་བས་ན་བྱ་དང་བྱ་མོ་འདྲོད་པ་གང་
 དག་གིས་ཞག་བརྩུག་གཉིས་ཀྱི་བར་དེར་འབྲིག་པ་མ་བསྟེན་ཆེ། དཔེར་ན། ཉི་མ་རྩལ་པར་
 སྟུར་པས་ཉིན་པར་འབྱེད་པའི་པད་མའི་ཁ་མཚན་མོའི་རྩས་སྟེ་བའི་ཁྱ་བ་བཞིན་རྩ་ཞག་
 གངས་བརྩུག་གཉིས་པོ་འདས་ནས་མངལ་གྱི་ཁ་བྱུམ་པར་སྟུར་པའི་སྟུར་འབྲིག་པ་སྟུང་ཀྱང་.....