༄༅། །རི་བོ་ཙི་ཡོན་ཐོག་ནས་ གསུངས་པའི་གསུང་མགུར།

༄༅། །དམ་པའི་གསུངས་རབ་ནས་ཕབ་བསྒྱུར་ཞུས་པའི་གསུང་མགུར་ཁག་སུམ་ཅུ།།

SONGS FROM MOUNT ZION

LHASA TIBETAN
APRIL 2008

Published by www.MaranathaMRC.com

For more information contact:

GAWEYLON
PO BOX No 286
DEHRADUN GPO 248001
UTTARAKHAND INDIA

email: gaweylon@gmail.com
website: www gaweylon.com

༄༅། །ངའི་བརྩེ་བའི་གློག་པ་པོ་རྣམས་ལ་ཞུ་རྒྱུ་ཞིག་ལ་གསུང་རབ་འདི་ཡི་ནང་༼ཡཱ་ཞེ་༽ཞེས་པའི་ཚིག་མང་པོ་ཡོད། དམ་པའི་གསུང་རབ་ཐོག་མར་ཧེབ་རུའི་སྐད་ཡིག་ཐོག་བྲིས་ཡོད་པར་བརྟེན་ཧེབ་རུའི་སྐད་ཡིག་ནང་ཡཱ་ཞེ་ཞུས་ན་ཟླ་ན་མེད་པའི་འཇིག་བརྟེན་ཀུན་དབང་ལ་ཞུ་བ་ཡིན།

༄༅། །རི་བོ་ཆེ་ཡོན་
ཐོག་ནས་གསུངས་པའི་
གསུང་མགུར།

༄༅། །དམ་པའི་གསུངས་རབ་ནས་
ཕབ་བསྒྱུར་ཞུས་པའི་གསུང་མགུར་
ཁག་སུམ་ཅུ།།

དཀར་ཆག།

	གསུང་མགུར།	ཤོག་གྲངས།
༡	ཡྷ་ཝེ་ཡི་དགའ་སྤྲོ་འཕེལ་བའི་སློབ་འཁྲིད།	༤
༢	མ་ཤི་ཀ་ཡི་རྒྱལ་སྲིད།	༦
༣	ཡྷ་ཝེ་ང་ཚོའི་ཕུབ།	༧
༤	ཡྷ་ཝེ་ང་ཚོའི་ལམ་བསྟོན་པ་པོ།	༨
༥	ཡྷ་ཝེ་ཡི་གཟི་བརྗིད་དང་མིའི་བདག་དབང་།	༡༡
༨	ཡྷ་ཝེ་ཡིས་དྲང་བདེན་གྱི་ཐག་གཅོད་གནང་།	༡༢
༡༣	ཀྲི་ ཡྷ་ཝེ་དུས་ཡུན་ཇི་ཙམ།	༡༤
༡༩	གནག་སེམས་ཅན་གྱི་གླིན་རྟགས།	༡༦
༡༤	བདེན་པའི་གོམ་སྟབས།	༡༧
༡༨	ཡྷ་ཝེ་ཡི་སློབ་འཁྲིད་དང་ཕྱག་ལས།	༡༥
༢༢	མ་ཤི་ཀ་ཡི་བཀའ་སྡུག།	༢༠
༢༣	ཡྷ་ཝེ་ངའི་ལུག་རྫི།	༢༤
༢༩	ཡྷ་ཝེ་དབང་འགྱུར་མཁན་དང་རྒྱལ་པོའི་གཟི་བརྗིད།	༢༦
༢༧	ཡྷ་ཝེ་ངའི་བཙན་རྫོང་།	༢༧
༣༩	ཡྷ་ཝེ་ནི་ངའི་མཐར་པ་ཡིན།	༣༠
༤༠	ཡྷ་ཝེ་ཡི་མཚན་རྒྱས་པར་འགྱུར།	༣༣
༤༢	ཡྷ་ཝེ་ནི་ངའི་མི་ཚེའི་ཀུན་དབང་།	༣༦

	གསུང་མགུར།	ཤོག་གྲངས།
༤༧	ཡཱ་ལེ་ནི་འཛམ་གླིང་ཡོངས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ།	༣༨
༤༨	རི་བོ་ཅེ་ཡོན་ནི་སྙན་གྲགས་ཆེ་བའི་རྒྱལ་པོའི་གྲོང་ཁྱེར།	༣༩
༥༡	ཀྱི་ ཀུན་དབང་གཙོ་བོ་ངའི་སེམས་ཁམས་དག་པ་གནང་།	༤༡
༨༤	ཡཱ་ལེ་ཡི་དྲོ་སྐྱིད་ལྡན་པའི་ཁྱིམ་ཚང་།	༤༣
༩༡	བླ་ན་མེད་པ་ཀུན་དབང་གི་དྲིབ་གསོལ་འོག།	༤༥
༩༣	གཟི་བརྗིད་དང་ལྡན་པའི་ཡཱ་ལེ།	༤༧
༩༥	ཡཱ་ལེ་ང་ཚོའི་བཀོད་པ་པོ།	༤༨
༩༨	ཡཱ་ལེ་ལ་གླུ་གསར་པ་གཅིག་འབུལ།	༤༩
༡༠༠	ཡཱ་ལེ་ཟངས་ཞིང་མཚན་གྱི་བྱིན་རླབས།	༥༡
༡༠༨	ཡཱ་ལེ་བརྒྱུད་ནས་ང་ཚོའི་དཔའ་རྩལ་སྐྱེས།	༥༣
༡༡༡	གཟི་བརྗིད་ཆེ་བའི་ཡཱ་ལེ་ཡི་ཕྱུག་ལས།	༥༤
༡༡༣	ཡཱ་ལེ་ཡི་བརྗིད་ཉམས།	༥༥
༡༢༡	ཡཱ་ལེ་ཡི་ཁྱིད་ལ་གཟིགས་སྐྱོང་།	༥༧

༼གསུང་མགུར་   ༡༽

ཡླ་ལྷེ་ཡི་དགའ་སྤྲོ་འཕེལ་བའི་སློབ་འཁྲིད།

༡ བྱིན་གྱི་རླབས་པའི་མི་རིས་ངན་པའི་མཉམ་དུ་གྲོས་བསྡུར་བྱེད་པ་དང་།
སྡིག་པའི་ལམ་དུ་ནམ་ཡང་མི་འཛངས་བ་མ་ཟད།
དོན་མེད་ཀྱི་བསྟན་ཤིགས་སློང་སར་ཡང་བསྡོད་ཀྱི་མེད།

༢ འོན་ཀྱང་ཁོའི་དགའ་སྤྲོ་དེ་རྣམས་ཡླ་ལྷེ་ཡི་བཀའ་ལས་བྱུང་བ་དང་།
ཁོང་གི་སློབ་བསྟོན་རྣམས་ཉིན་མཚན་རྟག་ཏུ་ཡིད་ལ་སྒོམ་བཞིན་ཡོད།

༣ ཁོང་ནི་རྒྱ་བ་བརྟན་པོར་ཆུག་པའི་རྒྱུག་ཆུའི་འགྲམ་དུ་སྐྱེས་པའི་ཤིང་སྡོང་ཞིག
དང་འདྲ   དེས་ནམ་དུས་སུ་ཤིང་འབྲས་ལེན་པ་དང་།
དེའི་ལོ་མ་རྣམས་སྐྱིང་སྐམ་མི་ཐེབས་པ་སོགས་གང་ལྟར་ཁོང་ཡར་རྒྱས་གོང་
འཕེལ་དུ་འགྲོ།

༤ གནག་སེམས་ཅན་རྣམས་དེ་ལྟར་མིན།
དེ་རྣམས་དོན་དངོས་ཐོག་སོག་མ་སྐམ་པོ་རླུང་གི་འཕུར་བ་དང་འདྲ།

༥ དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་གནག་སེམས་ཅན་ཚོ་ཁྲིམས་ཀྱི་ཐག་གཅོད་བྱེད་སར་ལངས་
མི་ཐུབ། སྐྱོན་དང་བྲལ་བའི་མི་ཚོགས་ཀྱི་དབུས་སུ་སྡིག་ཅན་རྣམས་གནས་
མི་ཐུབ།

༦ ཡླ་ལྷེ་ཡིས་བདེན་པའི་མི་རྣམས་ཀྱི་ལམ་མཁྱེན་གྱི་ཡོད།   འོན་ཀྱང་ངན་
པའི་ལམ་རྣམས་འཛིག་འགྲོ་རྒྱུ་ཡིན།

“གསུང་མགུར་ ༢”
མ་ཤི་ཀ་ཡི་རྒྱལ་སྲིད།

༡ ཕྱི་པ་རྣམས་ཀྱི་ཅིའི་ཕྱིར་ཁོང་ཁྲོ་དང་སྙིང་པོ་མེད་པའི་ལས་ཀའི་བྱུས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་དམ།

༢ ས་གཞི་ཆེན་པོའི་རྒྱལ་པོ་དང་མངའ་བདག་རྣམས་ཕྱོགས་གཅིག་ཏུ་འདུས་ནས་གྲོས་བྱེད་པ་མ་ཟད།

ཡཱ་ཝེ་དང་ཁོང་གི་བཀོད་པའི་མ་ཤི་ཀ་ཡི་ཕྱོགས་སུ་རྒོལ་དུ་ལངས།

༣ “ང་ཚོ་ཡཱ་ཝེ་ཡིས་གཡོག་པའི་ལྕུག་ཐག་དང་ཐག་པ་བཅད་ནས་དབྱུག་གོ་” ཞེས་དེ་རྣམས་ཀྱི་ཟེར།

༤ ནམ་མཁར་བཞུགས་མཁན་ཁོང་བཞད་པར་འགྱུར་ལ་བླ་ན་མེད་པ་གཙོ་བོས་དེ་རྣམས་ལ་སྨོད་པར་འགྱུར།

༥ ཁོང་གི་ཁོང་ཁྲོའི་ནང་ནས་དེ་རྣམས་ལ་གཤེ་གཤེ་གཏོང་བ་དང་ཁོང་གི་ཁྲོ་གཏུམ་བརྒྱུད་ནས་དེ་རྣམས་དངངས་སྐྲག་སྐྱེས་པ་གསུངས་དོན།

༦ “རིད་ཨ་ བདག་གི་དམ་པའི་རི་བོ་ཙི་ཡོན་གྱི་ཁར་ང་ཡིས་རང་གི་རྒྱལ་པོ་བཞུགས་སུ་གསོལ།”

༧ ཁྱེད་ཀྱི་བཀའ་ང་ཡི་སྒྲོག་པར་བྱེད། ཡཱ་ཝེ་ཡིས་ང་ལ་གསུང་དོན་“ཁྱེད་དེ་རིང་ངས་བཀོད་པ་ཡིན་ཁྱེད་ངའི་བུ་ཡིན།”

༨ ང་ལ་རེ་བ་ཞུས་དང་ངས་ཁྱེད་ལ་རྒྱལ་ཁམས་དེ་མི་བརྒྱུད་ཚོའི་ཆེད་དུ་གནང་

རྒྱུ་ཡིན་ལ་ས་གཞི་ཐམས་ཅད་ཁྱེད་ལ་དབང་བ་ཡིན།

༩ ཁྱེད་ཀྱི་དབང་ཚད་ཀྱི་དབྱུག་པའི་འོག་དེ་རྣམས་སྐྱོང་།

ཁྱེད་ཀྱི་དགྲ་བོ་རྣམས་རྫ་མའི་སྣོད་དུམ་བུར་སོང་བ་ལྟར་མེད་པ་བཟོས།

༡༠ ཀྱེ་ རྒྱལ་པོ་དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་ཁྱེད་གྲུང་པོར་བཞུགས་པ་དང་ས་གཞིའི་ཁྲིམས་དཔོན་རྣམས་ལ་ཁྱེད་ཀྱི་གདམས་པར་མཛོད།

༡༡ ཡཱ་ཝེ་མཆོག་ལ་བསྙེན་བཀུར་དང་འཚེར་སྣང་བྱེད་ན་དགའ་མགུ་ཡིད་རངས་ཀྱི་འདར་སིག་རྒྱབ།

༡༢ གལ་སྲིད་ཁོང་ལ་དད་གུས་མ་བྱས་ན་ཁོང་ཁྲོ་བ་དང་གལ་ཏེ་ཁྲོ་གཏུམ་ཆུང་ཆུང་ཞིག་ལངས་ཀྱང་ཁྱོད་མེད་པར་འགྱུར་

ཁོང་ལ་དད་པ་དང་སྐྱབས་བཅོལ་མཁན་རྣམས་གང་འདྲའི་བྱིན་རླབས་ཆེ།

༼གསུང་མགུར་ ༣༽

ཡཱ་ཝེ་ང་ཚོའི་ཕུབ།

དཱ་བིད་ཀྱི་གསུང་མགུར།

༡ ཀྱེ་ ཡཱ་ཝེ་ང་ལ་སྡང་སེམས་དང་དགྲ་བྱེད་མཁན་མང་དུ་འགྲོ་ཡི་འདུག་མང་པོ་ཞིག་ངའི་དགྲ་ལ་ལངས་ཀྱི་འདུག

༢ མང་པོ་ཞིག་གི་ང་ལ་བརྗོད་དོན་ལྟན་མེད་པ་ཁྱེད་ཀྱི་སྐྱོབས་པ་དང་སྲུང་བ་གནང་མི་ཐུབ་ཟེར།

༣ འོན་ཀྱང་ཁྱེད་རང་ནི་ངའི་མཐའ་ཡོངས་སུ་སྐོར་བའི་ཕུབ་རེད།

ཀྱེ་ ཡྷ་ཝེ་ཁྱེད་ནི་ངའི་གཟི་བརྗིད་དང་།

ངའི་མགོ་བོ་ཡར་འདེགས་པར་གནང་མཁན་དེ་ཡིན།

༤ ངས་ཡྷ་ཝེ་ཁོང་ལ་ངུ་འབོད་བྱས་པས་ཁོང་གི་དམ་པའི་གནས་རི་ནས་ང་ལ་
ལན་འདེབས་གནང་བྱུང་།

༥ ངས་མར་ཉལ་ནས་གཉིད་ཁུག་པ་ཡིན།

སླར་ཡང་ཡར་ལངས་པ་ཡིན་གང་ལ་ཟེར་ན་ཡྷ་ཝེ་ཡིས་ང་ལ་རྟག་ཏུ་འཚོ་སྐྱོང་
གི་གནང་བྱུང་།

༦ ད་ཆ་མི་སྟོང་ཁྲག་མང་པོས་ངའི་གཡས་གཡོན་ནས་དགྲ་ཕྱོགས་སུ་
ལངས་ཀྱང་།

ང་འཇིགས་དགོས་དོན་མེད།

༧ ཀྱེ་ ཟླ་ན་མེད་པའི་ཡྷ་ཝེ་ ཡར་བཞེངས་ནས་ཁྱེད་ཀྱི་ང་སྐྱོབ་དང་ངའི་དགྲ་
བོ་ཚང་མའི་འགྲམ་པར་ཞུས་ནས་གནག་སེམས་ཅན་གྱི་སོ་རྣམས་ཁྱེད་ཀྱི་དུམ་
བུར་བསིལ་བ་གནང་།

༨ ཀྱེ་ ཡྷ་ཝེ་ཁྱེད་ཀྱི་དྲུང་ནས་ཐར་ལམ་ལ་འགོད་ཐུབ།

ཁྱེད་ཀྱིས་མི་མང་རྣམས་ལ་བྱིན་གྱི་རླབས་པ་གནང་གི་ཡོད།

༼གསུང་མགུར་ ༥༽

ཡཱ་ཧྭེ་ང་ཚོའི་ལམ་བསྟོན་པ་པོ།

དཱ་བིད་ཀྱི་གསུང་མགུར་

༡ ཀྱེ་ ཡཱ་ཧྭེ་ ངའི་སྨྲོམ་དང་ཤུགས་རིང་པོར་གཏོང་བཞིན་པའི་སྐད་སྒྲ་ལ་
ཁྱེད་ཀྱི་ངའི་ཚིགས་རྣམས་གསན་ནས་བསམ་ཞིབ་གནང་དང་།

༢ ངའི་ཟླ་ན་མེད་པའི་རྒྱལ་པོ་ཁྱེད་ལ་ངའི་ངུ་དངག་གི་རོགས་རམ་ཞུ་བཞིན་ཡོད་
པས་གསན་དང་གང་ལ་ཟེར་ན་ངས་རྟག་ཏུ་ཁྱེད་ལ་སྨོན་ལམ་འདེབས་ཀྱི་ཡོད།

༣ ཀྱེ་ ཡཱ་ཧྭེ་ སྔ་དྲོ་ངའི་སྐད་སྒྲ་ཁྱེད་ཀྱི་ཐོས་པ་མ་ཟད། ཞོགས་པ་རྟག་
ཏུ་ང་ཁྱེད་ཀྱི་སྐུ་མདུན་དུ་ཡོང་བ་དང་ངས་ཁ་ཅང་གི་འདུན་པ་ཆེན་པོས་
རེ་སྒུག་དང་ཡར་བལྟ་ཞིང་ཡོད།

༤ ཀུན་དབང་གཙོ་བོ་ལགས་ཁྱེད་གནག་སེམས་ཀྱི་ལས་ལ་མི་དགའ་བས་ངན་
པ་སུ་ཞིག་ཁྱེད་དང་མཉམ་དུ་གནས་ཐབས་མེད།

༥ ཁྱེད་ཀྱི་དྲུང་དུ་ཁེངས་དྲེགས་ཅན་རྣམས་གནས་མི་ཐུབ་ལ།
ཁྱེད་ལས་ངན་ཚབས་ཆེན་བྱེད་མཁན་གྱི་སྡིག་ཅན་རྣམས་ཀྱི་ལས་ལ་ཡང་ཐུགས་
མི་སྤྲོ།

༦ ཀྱེ་ ཡཱ་ཧྭེ་ ཁྱེད་གཡོ་སྒྱུ་དང་སྲོག་གཅོད་རིགས་ལ་སྐྱུག་བྲོ་གནང་
རྫུན་བཤོད་མཁན་རྣམས་ཚར་གཅོད་གནང་མཁན་ཞིག་ཡིན།

༧ འོན་ཀྱང་ང་རང་ནི་ཁྱེད་ཀྱི་རླབས་ཆེ་བའི་སྙིང་རྗེ་དང་ཁྱེད་ཀྱི་བསྐྱུན་གནང་

བའི་ཁྱིམ་ཚང་ནང་དུ་ཡོང་རྒྱུ་ཡིན་ལ་ངས་ཁྱེད་ཀྱི་ཤེན་ཏུ་དམ་པའི་སྡོད་གནས་

དེར་གུས་ཞུག་འབུལ།

༨ ཀྱེ་ ཡཱ་ཞེ་ དགྲ་བོ་ཚོས་ང་ལ་བལྟ་བཞིན་འདུག་པས།

ཁྱེད་ཀྱི་ཤར་བསྐྱོད་ཀྱི་ལམ་ངའི་མདུན་དུ་བསྟུན་རོགས་གནང་།

ཁྱེད་ཀྱི་ང་བདེན་པའི་ཕྱོགས་སུ་ལམ་བསྟོན་དང་འཁྲིད་རོགས་གནང་།

༩ ཁོ་ཚོའི་སྐད་ཆར་ཆ་གཞག་ས་གང་ཡང་མེད་ལ་

ཁོ་ཚོའི་སེམས་ཁམས་ཡོངས་སུ་གནོད་འཚེས་ཁེངས་ཡོད་པ་མ་ཟད་དེ་རྣམས་

ཀྱི་མགྲིན་པ་ནི་རོ་སྐམ་ཁ་ཕྱེ་བ་དང་འདྲ་ལྕེ་ནི་བཙོས་མའི་བསྟོད་ར་གཏོང་

མཁན་ཞིག་ཡིན།

༡༠ ཀྱེ་ ཀུན་དབང་ལགས་ དེ་རྣམས་ནི་ངན་བྱུས་ལས་ཕུང་ཞིག་

བཀའ་ཁྲིམས་དང་བགལ་བའི་སྡིག་པའི་ལས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པས་མཐར་སྤྲོད་

གཏོང་དགོས། དེ་རྣམས་ནག་ཉེས་ཅན་ཡིན་ལ་གསལ་བསྒྲགས་བྱེད་དགོས།

དེ་རྣམས་ཀྱི་ཁྱེད་ལའང་ངོ་རྒོལ་དང་རྒྱབ་འགལ་བྱས་པ་རེད།

༡༡ འོན་ཀྱང་ཁྱེད་ལ་སྐྱབས་བཙོལ་མཁན་རྣམས་དགའ་སྤྲོས་ཁེངས།

རྟག་ཏུ་དགའ་སྤྲོའི་གླུ་དབྱངས་ལེན་དུ་འཇུག་རོགས་གང་ལ་ཟེར་

ན་ཁྱེད་ཀྱི་མཚན་ལ་དགའ་མཁན་རྣམས་ལ་དགའ་སྤྲོ་སྐྱེས་དུ་

འཇུག་ཞིག། ཁྱེད་ཀྱི་དེ་རྣམས་ལ་སྲུང་བ་དང་སྐྱོབས་པ་གནང་།

༡༢ ཀྱེ་ ཡཱ་ཞེ་ཁྱེད་ཀྱི་དྲང་བདེན་གྱི་མི་མང་རྣམས་བྱིན་མཐུས་

ཁོའི་མཐའ་ཡོངས་སུ་སྐོར་ནས་ཕན་གྲོགས་ཀྱི་ཕུབ་ལྟར་སྐྱོང་།

༼གསུང་མགུར་ ༨༽

ཡཱ་ཝེ་ཡི་གཟི་བརྗིད་དང་མིའི་བདག་དབང་།

དཱ་བིད་ཀྱི་གསུང་མགུར་

༡ ཀྱེ་ ཡཱ་ཝེ་ང་ཚོའི་གཙོ་བོ་འཛམ་གླིང་ས་སྟེང་མཁྱོན་ཡོངས་ལ་ཁྱེད་ཀྱི་མཚན་
ཇི་འདྲའི་ཁྱད་དུ་འཕགས།
ཁྱེད་ཀྱི་མཚར་སྡུག་ནམ་མཁའི་སྟེང་དུ་ཁྱེད་ཀྱི་གཤམ།
༢ ཁྱེད་ཀྱིས་ན་གཞོན་དང་བྱིས་པའི་ཁ་ལ་ནུས་སྟོབས་བསྐྲུན་གནང་བ་དང་
དེ་འདྲ་སོང་ཙང་ཁྱེད་ཀྱི་སྡེ་གྲོལ་ལས་དགྲ་བོ་རྣམས་ཁ་ཁུ་སིམ་བུར་འགྱུར་
གྱི་ཡོད་པ་རེད།
༣ ནམ་ངས་ཁྱེད་རང་གི་འཇིག་རྟེན་ལ་བསམ་ཞིབ་བྱེད་སྐབས།
དེ་རྣམས་ཚང་མ་ཁྱེད་ཀྱི་ཕྱག་འཛུག་གི་མཛད་པ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་།
ལྷག་པར་དུ་ནམ་མཁའི་སྟེང་གི་ཟླ་བ་དང་སྐར་མ་སོགས་ཀྱང་ཁྱེད་ཀྱི་རང་
སར་བཀོད་གནང་བ་ཞིག་ཡིན།
༤ མི་ཟེར་བ་དེ་གང་རེད་ མིའི་བུ་དེ་སུ་རེད་
ཁོང་ལ་ཁྱེད་རང་གི་བརྟག་དཔྱད་གནང་བར་ཐེབས་དགོས་དོན་གང་ཡིན་
༥ ཁྱེད་ཀྱི་ཁོང་ལྷན་མེད་པའི་ཕོ་ཉ་རྣམས་ལས་ཙུང་ཟད་ཆུང་བ་མཛད་པ་དང་ཁོང་
ལ་གུས་བཀུར་དང་གཟི་བརྗིད་ཀྱི་དབུ་རྒྱན་སྒྲོན་པ་རེད།
༦ ཁྱེད་ཀྱི་གནང་བའི་ཕྱག་ལས་དེའི་སྟེང་དུ་ རྒྱལ་སྲིད་ཁོང་ལ་སྐྱོང་དུ་འཛུག་

ད་དུང་ཁྱེད་ཀྱི་གང་ཡོད་པ་ཚང་མ་ཁོང་གི་ཞབས་འོག་ཏུ་བཙུག་པ་དེ་རྣམས་ནི།

༧ ཞིང་ནང་གི་ལུག་དང་གླང་ཙམ་མ་ཡིན་པར་དུད་འགྲོ་ཡོད་ཚད་དང་།

༨ གནམ་གྱི་འདབ་ཆགས་རྒྱ་མཚོའི་ཉ་རྣམས་དང་རྒྱ་མཚོའི་ལམ་ནས་འགྲོ་མཁན་སྲོག་ཆགས་སོགས།

༩ ཀྱེ་ ཡཧ་ཝེ་ ང་ཚོའི་གཙོ་བོ་ ཁྱེད་ཀྱི་མཚན་སྙན་འཛམ་གླིང་ས་སྟེང་ཡོངས་སུ་ཇི་འདྲའི་ཁྱད་དུ་འཕགས།

༼གསུང་མགུར་ ༩༽

ཡཧ་ཝེ་ཡིས་དྲང་བདེན་གྱི་ཐག་གཅོད་གནང་།

དྭ་བིད་ཀྱི་གསུང་མགུར་

༡ ཀྱེ་ ཡཧ་ཝེ་ལགས་ ངའི་སེམས་ཁམས་ཡོངས་ནས་དྲང་པོའི་བསྟོད་པ་ཁྱེད་ལ་འབུལ།

ཁྱེད་ཀྱི་ངོ་མཚར་ཆེ་བ་རྣམས་ངས་གསལ་བསྒྲགས་བྱེད།

༢ ཀྱེ་ བླ་ན་མེད་པ་ཁྱེད་ཀྱི་ངའི་སེམས་ཁམས་སུ་དགའ་སྤྲོ་སྐྱེན།

ངས་ཁྱེད་ཀྱི་མཚན་གོང་དུ་བཀུར་ནས་བསྟོད་གླུ་ལེན།

༣ ངའི་དགྲ་བོ་རྣམས་ཕྱིར་ལོག་འགྲོ་ཡི་འདུག།

ཁྱེད་ཀྱི་སྐུ་མདུན་དུ་ངའི་དགྲ་བོ་རྣམས་ཁ་བུབ་ལོག་ནས་རྫ་མེད་དུ་འགྲོ།

༤ ཁྱེད་ཀྱི་ངའི་ཐོབ་ཐང་དང་དམིགས་ཡུལ་རྣམས་གོང་དུ་ཟུངས་བ་དང་།

རྒྱལ་ཁྲིར་བཞུགས་ནས་དྲང་པོའི་ཕྱོགས་སུ་ཁྲིམས་དྲང་གཅོད་པར་གནང་བ་
རེད།

༥ ཁྱེད་ཀྱི་རྒྱལ་ཁམས་ལ་བཀའ་བཀྲོན་གནང་།

དུས་བརྒྱུན་དུ་གནག་སེམས་ཅན་རྣམས་རྩ་མེད་གཏོང་བ་མ་ཟད་དེ་རྣམས་ཀྱི་
མིང་གི་ཤུལ་མེད་པར་འགྱུར།

༦ དགྲ་བོ་ཁྱོད་ཚོ་དུས་བརྒྱུན་དུ་གཏོར་གྲོལ་བཏང་ཚར་བ་རེད།

ཀྱི་   ཡྷ་ཝེ་ཁྱེད་ཀྱིས་དེ་ཚོའི་གྲོང་ཁྱེར་རྩ་མེད་གཏོང་བ་མ་ཟད་དེ་རྣམས་
ཀྱི་ཤུལ་ཀྱང་མེད་པར་འགྱུར་ཚར་བ་རེད།

༧ འོན་ཀྱང་ཡྷ་ཝེ་རྟག་ཏུ་བཞུགས་པ་དང་།

བདེན་པའི་ཁྲིམས་གཅོད་གནང་བའི་ཆེད་དུ་ཁོང་གིས་རྒྱལ་ཁྲི་ཆེད་དུ་བསྐྲུན།

༨ ཁོང་གི་འཛམ་གླིང་ཡོངས་ལ་བདེན་པའི་ཁྲིམས་གཅོད་གནང་ཁོང་གི་མི་མང་
རྣམས་ལ་དྲང་པོས་འཛིན་སྐྱོང་གནང་།

༩ ཀྱི་ཡྷ་ཝེ་ནི་བཙན་གནོན་མྱོང་བཞིན་པ་དང་དཀའ་སྡུག་གི་སྐབས་སུ་སྐྱབས་
ཡུལ་སྟོབས་ཤུགས་ཆེ་ཤོས་དེ་ཡིན།

༡༠ ཁྱེད་རང་གི་མཚན་ཤེས་མཁན་དེ་ཚོས་ཁྱེད་ལ་དད་པ་བྱེད་ཀྱི་རེད།

ཀྱི་   ཡྷ་ཝེ་ཁྱེད་རང་ཚོལ་མཁན་རྣམས་ནམ་ཡང་སླུ་བ་མ་གནང་།

༡༡ ཙི་ཡོན་ནང་དུ་བཞུགས་པའི་ཡྷ་ཝེ་ལ་བསྟོད་གླུ་འབུལ།   ཁོང་གིས་མི་
མང་གི་དབུས་སུ་ཕྱག་ལས་བཟང་པོ་གནང་བར་ཡོངས་བསྒྲགས་བྱེད།

༡༢ འཆི་བའི་ལས་དེར་དྲང་པོའི་ཐག་གཅོད་ཡོང་བའི་ཆེད་དུ་ཡཱ་ཧྭེ་ཡིས་ཤྱུལ་ཞིབ་བྱེད། གནོད་འཆི་ཕོག་པ་དང་དུ་འབོད་བྱེད་མཁན་རྣམས་ཁོང་གི་ནམ་ཡང་རྗེས་ཐབས་མེད།

༡༣ ཀྱེ་ ཡཱ་ཧྭེ་ང་ལ་སྙིང་རྗེ་མཛོད་ང་ལ་མི་དགའ་མཁན་གྱིས་གནོད་འཆི་ལ་གཟིགས་དང་། ནམ་ང་ཤི་བའི་རྒྱལ་སྒོའི་སར་ཡར་འདེགས་པ་གནང་མཁན་ཁྱེད་སྐུ་ཉིད་ལས་མེད།

༡༤ ང་ནི་ཁྱེད་ཀྱིས་མཐར་ལམ་ནང་སྐྱོབས་པར་གནང་བའི་དགའ་སྤྲོ་སྐྱེས། དེ་འདྲ་སོང་ཙང་ཙི་ཡོན་བུ་མོའི་རྒྱལ་སྒོའི་མདུན་དུ་ངས་ཁྱེད་ལ་བསྟོད་པ་འཁྲབ་བསྒྲགས་བྱེད།

༡༥ རྒྱལ་ཁམས་རང་ཉིད་ཀྱིས་དྲུས་པའི་ས་དོང་ནང་དུ་ལྷུང་བ་དང་རང་ཉིད་ཀྱི་བཟོས་པའི་རྙི་ནང་དུ་རང་ཉིད་ཀྱི་རྐང་པ་ཚུད།

༡༦ ཀྱེ་ ཡཱ་ཧྭེ་ཡིས་ཐག་གཅོད་གནང་བ་རྣམས་མི་མང་ཚོས་ཤེས་བདེན་སྟེང་དབྱེ་བ་ཆེད་མཁན་དེ་ཡིན་པས། གནག་སེམས་ཅན་རྣམས་རང་ཉིད་ཀྱི་ལས་ཀ་བརྒྱུད་ནས་འཕུང་འགྲོ་ཡི་ཡོད།

༡༧ གནག་སེམས་ཅན་རྣམས་དང་རྒྱལ་ཁམས་ཡོངས་ཀྱིས་ཀུན་དབང་གཙོ་བོ་རྗེས་པར་འགྱུར་ནས་དེ་རྣམས་ཤྱུལ་བར་ལྷུང་གི་རེད།

༡༨ འོན་ཀྱང་མི་དགོས་མཁན་དང་སེམས་ཆུང་རྣམས་ཀྱི་མ་རྗེས་པར་ཡིད་ཆེས་དངདེ་རྣམས་ཀྱི་རེ་བསྒོད་ནམ་ཡང་རྒྱ་མེད་དུ་མི་འགྲོ།

༡༩ ཀྱེ་ ཡཱ་ཧྭེ་ མི་རྣམས་རྒྱལ་ཁའི་དགའ་བསྟོན་མི་བྱེད་པའི་ཆེད་ཁྱེད་བཞེངས་པར་མཛོད།

ཁྱེད་ཀྱི་སྐུ་མདུན་དུ་རྒྱལ་ཁམས་ཐག་གཙོད་གནང་།
༡༠ ཀྱེ་ ཡཱ་ཧྭེ་ དེ་རྣམས་ལ་འཛིགས་སྐྲག་གཏེར།
རྒྱལ་ཁམས་དེ་རྣམས་ནི་མི་རང་ཡིན་པ་རྟོགས་པར་ཤོག།

(གསུང་མགུར་ ༡༣)

ཀྱེ་ ཡཱ་ཧྭེ་དུས་ཡུན་ཇི་ཙམ།

དཱ་ཝིད་ཀྱི་གསུང་མགུར་

༡ ཀྱེ་ ཡཱ་ཧྭེ་ དུས་ཡུན་ཇི་ཙམ་བར་དང་།
རྟག་ཏུ་ཁྱེད་ཀྱི་བདག་བརྗེད་པ་བྱེད་དམ།
དུས་ཡུན་ཇི་ཙམ་བར་ཁྱེད་ཀྱི་ཞལ་རས་བདག་ལ་བཀབ་ནས་བཞུགས་སམ།
༢ བདག་གི་སེམས་་ནང་སྡུག་བསྔལ་ཆེ་ཇི་ཙམ་བར་དུ་རང་གི་སེམས་ལ་སེམས་
གསོ་བྱེད།
ཇི་ཙམ་བར་དུ་རང་གི་དགྲ་བོ་གོང་དུ་བཀུར་དགོས་སམ།
༣ ཀྱེ་ ངའི་བླ་ན་མེད་པའི་ཡཱ་ཧྭེ་བདག་ལ་བསམ་ཞིབ་གནང་ནས་ལན་ཞིག་
གནང་དང་། ངའི་མིག་ལ་འོད་མ་སྤྲད་ན་ང་ཤི་བར་འགྱུར།
༤ དེ་ནས་ངའི་དགྲ་བོ་ཚང་མས་རང་ཉིད་ང་ལས་ལྷག་པ་ཡོད་ཟེར་
ཐུབ་ཀྱི་མ་རེད།
བསྒྲགས་སྣང་བྱེད་སྐབས་ངའི་དགྲ་བོ་དེ་རྣམས་དགའ་སྤྲོ་བྱེད་
ཐུབ་ཀྱི་མ་རེད།

༥ དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་ང་ནི་ཁྲིད་ཀྱི་གནང་བའི་ཐུགས་རྗེ་དང་སླུ་བ་མེད་པའི་བྱམས་
པར་ཡིད་བརྟན་སྐྱེས།
ཁྲིད་ཀྱི་གནང་བའི་ཐར་ལམ་ལ་ངའི་སེམས་དབུས་སུ་དགའ་སྤྲོ་གཏེར།
༦ ངས་ཡཱ་ཤེ་ལ་གླུ་དབྱངས་འབུལ།
གང་ལ་ཟེར་ན་ཁོང་གི་ང་དང་མཉམ་དུ་ཤིན་ཏུ་ཡིད་དབང་འཕྲོག་པའི་ཕྱག་
ལས་གནང་།

༼གསུང་མགུར་ ༡༩༽

གནག་སེམས་ཅན་གྱི་སྨིན་རྟགས།

དཱ་བིད་ཀྱི་གསུང་མགུར་

༡ གླེན་པའི་སྙིང་ནང་ ༼ཀུན་དབང་གཙོ་བོ་བཞུགས་མེད་༽ ཅེས་ཟེར།
གང་ལ་ཟེར་ན་དེ་རྣམས་རྟག་ཏུ་ སྐྱོན་དང་ལོག་པའི་ལས་ཁོ་ན་མ་ཏོག
ལས་ངན་ཁོ་ན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ལས་ཀ་བཟང་བ་བྱེད་མཁན་གཅིག་ཀྱང་མེད།
༢ བླ་ན་མེད་པའི་ཡཱ་ཤེ་ཡིས་ནམ་མཁའ་ནས་མར་མིའི་བུ་རྣམས་ལ་གཟིགས་
ཏེ་ ཁོང་མཛལ་འདོད་བྱེད་མཁན་གྱི་མིའི་བུ་མཁས་པ་གཅིག་བྱུས་ན་ཡོད་
བསམ་ནས་གཟིགས།
༣ དེ་རྣམས་ཚང་མ་མཉམ་དུ་སྡིག་པའི་ཕྱོགས་སུ་འགྲོ་བ་དང་ཚང་མ་མཉམ་དུ་
བཙོག་པར་འགྱུར་དེ་གར་ལས་ཀ་བཟང་པོ་བྱེད་མཁན་གཅིག་ཀྱང་མེད།

༤ ཁོང་གི་མཚན་ནས་མི་འབོད་པར། ལས་ངན་བྱེད་མཁན་ཚང་མ་ལ་
བློ་གྲོས་མེད་ལ་ཡཱ་ཝེ་ཡི་མི་མང་བག་ལེབ་ཟ་བ་ལྟར་བྱེད།
༥ གནག་སེམས་ཅན་དེ་རྣམས་འཇིགས་སྣང་ཆེན་པོ་བྱེད་གང་ལ་ཟེར་ན་ཀུན་
དབང་ཡཱ་ཝེ་ནི་ཡ་རབས་མི་རྒྱུད་དྲང་པོ་ཚོ་དང་མཉམ་དུ་བཞུགས་ཡོད།
༦ ཁྱེད་ཚོས་དབུལ་པོའི་འགྲོས་རྣམས་འཕྲོག་བརླག་བཏང་།
འོན་ཀྱང་ཡཱ་ཝེ་ནི་ཁོང་གི་སྐྱབས་གནས་ཡིན།
༧ ཨེ་མ་ ཡིས་ར་ཨེལ་གྱི་ཐར་པ་ཙི་ཡོན་ནས་ཡོང་རྒྱུར་བློ་འདོད་བྱེད།
ཀྱི་ཡཱ་ཝེ་ཡིས་རང་གི་མི་མང་བྲན་གཡོག་ལམ་ལུགས་རྣམས་མེད་པ་ནམ་བཟོས་
པ་ནས་ཡ་ཀོབ་དགའ་བ་མ་ཟད་ཡིས་ར་ཨེལ་མི་མང་རྣམས་ཀྱང་དགའ་སྤྲོད་
ཁེངས་པར་འགྱུར།

༼གསུང་མགུར་ ༡༥༽
བདེན་པའི་གོམ་སྟབས།
དཱ་བིད་ཀྱི་གསུང་མགུར་

༡ ཀྱི་ ཡཱ་ཝེ་ཁྱེད་ཀྱི་བཞུགས་གནས་གུར་གྱི་ནང་དེ་སུ་རེད་དམ། དེ་བཞིན་
ཁྱེད་ཀྱི་དམ་པའི་གནས་རི་ལ་བཞུགས་མཁན་དེ་སུ་རེད་དམ།
༢ ཁོང་ནི་རྒྱུན་དུ་དྲང་བདེན་དང་ཡ་རབས་གོང་དུ་བསྐྱོད་པར་གནང་མཁན་ཞིག་
ཡིན་ལ་ཁོང་ནི་རྒྱུན་དུ་སེམས་ནས་བདེན་པ་སྨྲ་མཁན་ཞིག་ཀྱང་ཡིན།

༣ ཁོང་གི་ལྟེ་ནས་སྐྱུར་བ་འདེབས་མྱོང་མེད་ལ། ཁྲིམ་མཆོས་ལ་གནོད་པའི་
ལས་ཡང་གནང་མྱོང་མེད། མ་ཟད་གྲོགས་རྣམས་ལ་སྐྱོན་འཛུགས་སོགས་
ཀྱང་གནང་མྱོང་མེད་མཁན་ཞིག་ཡིན།
༤ ཁོང་གི་མིག་ནང་དུ་སྡིག་ཅན་རྣམས་ལ་རྒྱ་བ་ནས་མི་དགའ་བ་དང་
ཀྱི་ ཡཱ་ཤེ་ལ་འཚོར་སྣང་དང་ཡིད་ཆེས་བྱེད་མཁན་རྣམས་ལ་ཁོང་གི་དངོས་
ནས་བརྩེ་མཐོང་གནང་གི་ཡོད།
ཁོང་རང་ལ་གནོད་ནའང་དམ་བཅའ་ལ་འགྱུར་བ་ནམ་ཡང་མེད།
༥ རང་གི་དངུལ་ལ་སྐྱེས་ཁ་ཆེན་པོ་ཐོབ་ཕྱིར་བེད་སྤྱོད་མི་གཏོང་ལ།
སྐྱོན་དང་བྲལ་བའི་མིའི་ལག་ནས་ལྐོག་ཟ་ཡང་མི་བྱེད།
དྲང་བདེན་བྱེད་མཁན་ནམ་ཡང་གཡོ་བ་མི་འགྱུར།

༼གསུང་མགུར་ ༡༩༽

ཡཱ་ཤེ་ཡི་སློབ་འབྲིད་དང་ཕྱུག་ལས།

དྭ་བིད་ཀྱི་གསུང་མགུར་

༡ གཙོ་བོ་བཀོད་པ་པོ་ཁོང་གི་གཟི་བརྗིད་ནམ་མཁའ་ཀུན་ལ་སྒྲོག་པ་དང་ས་མཐའ་
མེད་པའི་ནམ་ཕང་དེས་ཁོང་གི་ཕྱུག་གི་ལས་ཀ་གསལ་བསྟོན་གནང་།
༢ ཉིན་ལྟར་གླེང་ཞིང་མཚན་ལྟར་ཤེས་ཡོན་རྣམས་སློབ་བསྟོན་བྱེད།
༣ དེ་གར་གླེང་མཁན་གྱི་སྐད་དང་བརྗོད་མཁན་གྱི་ཚིག་མེད་པས་དེ་ཚོའི་སྐད་
སྒྲ་མི་ཐོས།

༤ འོན་ཀྱང་དེ་ཚོའི་དཔང་པོ་དང་སྐད་སྒྲ་མེད་པའི་ཚིག།
འཇིག་བརྟེན་མཐའ་མའི་བར་དུ་སླེབས།
ཉི་མའི་ཆེད་དེ་རྣམས་ལ་གུར་ཞིག་ཕུབ།

༥ དེ་ནི་མག་པ་ནང་ནས་འཐོན་ཡོང་བ་དང་འདྲ་ བང་རྒྱལ་ཆེ་བའི་དཔའ་བོ་
བཞིན་དུ་དགའ་ཚོར་གྱིས་རང་གི་ལམ་ཕྱོགས་སུ་བརྒྱུག་རྩིས་བྱེད།

༦ ནམ་མཁའི་མཐའ་གཅིག་ནས་འཐོན་ཏེ་མཐའ་གཞན་ཕྱོགས་སུ་འཁོར་དེའི་
ཚ་དྲོད་འོག་ནས་སུ་ཡང་ཡིབ་ཐབས་མེད།

༧ ཀྱེ་ཡྷ་ཝེ་ཡི་སློབ་འཁྲིད་ནི་ཕུན་གསུམ་ཚོགས་ཞིང་སེམས་ཉིད་བདེ།
ཀྱེ་ཡྷ་ཝེ་ དཔང་པོའི་ཚིག་ཐོག་རྣམས་བདེན་པ་དང་སྙོམ་ཆུང་རྣམས་ཀྱང་
མཁས་པར་འགྱུར།

༨ ཀྱེ་ཡྷ་ཝེ་ཡི་རྒྱ་འཛིན་རྣམས་དྭང་ཞིང་སེམས་ལ་དགའ་བ་སྐྱེར་ ཀྱེ་ཡྷ་ཝེ་
ཡི་བཀའ་ཁྲིམས་ལ་དྲི་མ་མེད་པ་མ་ཟད་མིག་ཀྱང་གསལ་བར་བྱེད།

༩ ཀྱེ་ཡྷ་ཝེ་ལ་འཚེར་སྣང་བྱེད་པ་ནི་གཙང་ཞིང་རྒྱུན་དུ་གནས་པར་འགྱུར་
ཀྱེ་ཡྷ་ཝེ་ཡི་ཐག་གཅོད་རྣམས་དྭང་ཞིང་ཡོངས་སུ་བདེན།

༡༠ དེ་རྣམས་གསེར་ལས་རིན་ཆེ་བ་མ་ཟད་ ལྷད་མེད་པའི་གསེར་ལས་ཀྱང་
སྦྲུས་ཀ་དག་པ་ཡོད་ལ་ སྦྲང་ཚང་ནང་གི་སྦྲང་རྩི་ལས་ཀྱང་མངར་བ་ཡོད།

༡༡ དེ་རྣམས་ལ་ཁྲིད་ཀྱི་ཞབས་འདེགས་ཀྱི་ལམ་སྟོན་དང་ཉེན་བརྡ་གཏོང་བ་གནང་
ནས་གལ་སྲིད་གཅེས་ཉར་བྱེད་ན་དེ་རྣམས་ནས་ཤིན་ཏུ་དོན་འབྲས་ཆེ་བ་འབྱུང་།

༡༢ སུའི་མིག་དང་ཡིད་ལ་ཁོང་གི་སྐྱོན་ཆའི་རིགས་མངོན་མྱོང་ཡོད་དམ།

ངའི་གསང་བའི་སྡིག་པ་དང་སྐྱོན་རྣམས་ཉེས་མེད་གཅིག་ཏུ་ཁྲབ་བསྒྲགས་
གནང་རོགས།

༡༣ ཁྱེད་རང་གི་ཞབས་ཞུ་བ་དེ་རྣམས་ཁེངས་དྲེགས་ལས་སྲུང་དགོས།
དེ་རྣམས་ངའི་སྟེང་དུ་ཁ་ལོ་འགྱུར་མི་ཐུབ།
དེ་ནས་འགལ་སྐྱོན་ཅི་ཡང་མི་མཐོང་བས་ང་སྐྱོན་དང་བྲལ་བའི་ཉམས་ཚུང་
དང་ནག་ཉེས་མེད་པ་བཅས་ཡིན།

༡༤ ཀྱེ་ཡཱ་ཝེ་ སྲ་བཞིན་བརྟན་པའི་ངའི་སྐྱབས་གནས་ཁྱེད་ཀྱི་ངས་ཁ་ནས་ཐོན་
པའི་ཚིག་རྣམས་དང་ངའི་སེམས་ནས་སྒོམ་བཞིན་པ་རྣམས་ཁྱེད་ཀྱི་དབང་པོའི་
སྤྱོད་ཡུལ་དུ་འགྱུར་བ་ཤོག།

༼གསུང་མགུར་ ༢༢༽

མ་ཤི་ཀ་ཡི་བཀའ་སྡུག།

དཱ་བིད་ཀྱི་གསུང་མགུར་

༡ ཀུན་དབང་ལགས་ངའི་གཙོ་བོ་ཁྱེད་ཀྱི་ཅིའི་ཕྱིར་ང་སྐྱུར་བ་ཡིན་ནམ།
ངའི་ཤུགས་རིང་གི་འཁྱུན་སྒྲ་དེ་ལས་མ་སྐྱོབས་པར་ཐག་རིང་དུ་བཞུགས་དགོས་
དོན་གང་ཡིན།

༢ ཀྱེ་ ངའི་གཙོ་བོ་ལགས་ང་ལ་ངལ་གསོ་མེད་པར་ཉིན་མཚན་ཀུན་ཏུ་སྒྲོགས་
ཞིན་པའི་ངུ་ངག་དེར་ཁྱེད་ཀྱི་ལན་འདེབས་གང་ཡང་མེད།

༣ ཁྱེད་ནི་དམ་པ་ཡིན་ལ་ཁྱེད་ཡིས་ར་ཨེལ་ཡུལ་གྱི་མི་མང་རྣམས་ཀྱིསབསྟོད་

པ་འབུལ་བས་ཁྲི་སྟེང་དུ་བཞུགས་པ་ལྟར་མངོན།

༤ ང་ཚོའི་ཡབ་གོང་མ་རྣམས་ཀྱི་ཁྱེད་ལ་ཡིད་ཆེས།

དེ་རྣམས་ཀྱི་ཁྱེད་ཡིད་ཆེས་བྱས། ཁྱེད་ཀྱི་དེ་རྣམས་སྐྱོབས་པར་གནང།

༥ དེ་རྣམས་ཀྱིས་ཁྱེད་ལ་ངུ་འབོད་བྱེད་དེ་རྣམས་སྐྱོབས་པར་གནང།

དེ་རྣམས་ཀྱི་ཁྱེད་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱས་པ་དེས་ངོ་ཚ་འམ་ཐློ་ཕམ་དབང་དུ་མི་འགྲོ།

༦ འོན་ཀྱང་ང་ནི་སྲིན་འབུ་ཡིན་པ་ལས་མི་མིན།

མི་རྣམས་ཀྱི་ང་ལ་སྐྱོན་བརྗོད་དང་མཐོང་ཆུང་བྱེད།

༧ ང་ལ་བལྟས་ནས་ཁ་རྡུང་གཏོང་མཁན་ཚང་མ་མགོ་བོ་གཡུག་ནས་ཁྲོ་གཉེར་

བསྟོན་ནས་བརྗོད་དོན།

༨ རང་ཉིད་ཡཱ་ཝེའི་སྟེང་དུ་སྐྱུར་ དེ་ནས་ཁོང་གིས་ཁོ་མཐར་པར་འགོད་དུ་

འཇུག་གང་ལ་ཟེར་ན་ཁོ་ཡི་ནང་ཡིད་ཆེས་མས་པས་བྱས་ཙང་ཁོང་གི་ཁོ་སྐྱོབས་

པར་གནང་དུ་འཇུག།

༩ ད་དུང་ང་བུ་སྟོད་ནས་ཕྱིར་བསྟོན་མཁན་གཅིག་བུ་དེ་ཁྱེད་རང་ཡིན་པ་མ་ཟད་

ང་ཨ་མའི་ནུ་ཞོ་ནུ་སྐབས་ཁྱེད་ཀྱི་ང་ཡིད་ཆེས་སྐྱེས་པ་བཟོས་སོང་།

༡༠ ང་ནི་སྐྱེ་དུས་ནས་ཁྱེད་ཀྱི་སྟེང་དུ་བསྐྱུར།

ངའི་ཨ་མའི་བུ་སྟོད་ནས་ཁྱེད་ངའི་གཙོ་བོར་འགྱུར།

༡༡ ང་དང་ཐག་རིང་དུ་མ་བཞུགས་རོག་གནང་།

གང་ལ་ཟེར་ན་ང་ལ་དཀའ་ངལ་ཉེ་འགྲམ་དུ་ཡོང་སྐབས་རོགས་བྱེད་མཁན་

གཅིག་ཀྱང་མེད།

༡༢ གླང་གོག་མང་པོས་ངའི་མཐའ་ཡོངས་སུ་བསྐོར་སྟོབས་དང་ལྡན་པ་ལྷ་ཤན་ཡུལ་མི་རྣམས་ངའི་ས་ཕྱོགས་ཀུན་ནས་བསྐོར།

༡༣ སྟུམ་གྲགས་ཆེ་བའི་དམ་ཟིང་ལྟར་ངའི་དགྲ་བོ་རྣམས་ཁ་ཆེན་པོ་ངའི་ཕྱོགས་སུ་མདང་།

༡༤ ང་ནི་ཆུ་ལྟར་རྒྱུག   ངའི་ལུས་པོའི་ཚིག་ཚམས་ཚང་མ་སྐྱོན་ཤོར་ནས་ངའི་སྙིང་ནི་ཡང་ལར་ལྟར་ནང་དུ་ཞུར་སོང་།

༡༥ ངའི་ལུས་སྟོབས་ཉམས་ཞིང་རྫ་མ་ཆག་རོ་ཞིན་ཏུ་འགྱུར།
ངའི་ལྕེ་ཨོག་མར་འབྱར་གྱི་འདུག་ཁྱེད་ཀྱི་ང་ཤི་སའི་སྣེ་ཟུར་སུ་འཁྲིད་འགྲོ་ཡི་འདུག།

༡༦ ངའི་མཐའ་ཚང་མ་ཁྱིས་བསྐོར་སྡིག་པ་བྱེད་མཁན་ཁྱུ་ཞིག་གི་ངའི་མཐའ་ཀུན་ནས་བསྐོར་དེ་རྣམས་ཀྱི་ངའི་ལག་པ་དང་རྐང་པར་ཨི་ཁྱུང་འབིགས་པར་བྱེད།

༡༧ ངས་ལུས་པོའི་རུས་པ་རྣམས་བརྩི་ཐུབ་དེ་རྣམས་ཀྱི་ང་ལ་མིག་འབུར་ཚུགས་སུ་བལྟ།

༡༨ དེ་རྣམས་ཀྱིས་ངའི་གྱོན་གོས་རང་སོར་བགོས་པ་དང་རས་གོས་རྣམས་ཀྱི་སྟེང་དུ་ཤོ་རྩེད་པ་ནས་རས་གོས་ཐོབ་པར་བྱེད།

༡༩ འོན་ཀྱང་ ཀྱེ་ཡཱ་ཝེ ཁྱེད་ཐག་རིང་དུ་མ་ཕེབས ཁྱེད་ངའི་སྟོབས་ཤུགས་ཡིན་ལ་རོགས་རམ་མགྱོགས་པོ་གནང་རོག་གནང་།

༢༠ རལ་གྲི་ནས་ངའི་སེམས་ཉིད་ཐར་དུ་འཇུག་རོག་གནང་།

ཁྱེའི་སྨྲར་མོ་ནས་ངའི་རིན་ཐང་ཆེ་བའི་མི་ཚེ   ཐར་དུ་འཇུག་རོགས།

༣༡ དམ་ཟིང་གི་ཁ་དང་ར་ཙོ་ཅན་གྱི་གཅན་གཟན་ནས་ང་སྐྱོབས་རོགས་གནང་།

ཁྱེད་ཀྱི་ང་ལ་ལན་འདེབས་གནང་བྱུང་།

༣༢ ངས་མཆོད་གྲོགས་དང་སྤུན་ཟླ་རྣམས་ཀྱི་མདུན་དུ་ཁྱེད་ཀྱི་མཚན་གསལ་བསྒྲགས་བྱེད་རྒྱུ་ཡིན་ལ་ཚང་མའི་དབུས་སུ་ཁྱེད་ལ་བསྟོད་པ་འབུལ།

༣༣ ཁྱེད་ཚོས་ ཡཱ་ཧྭེ་ལ་འཇིགས་སྣང་བྱེད་མཁན་རྣམས་ཀྱི་ཁྱོད་ལ་བསྟོད་པ་འབུལ་ཞིག།   ཡ་ཀོབ་གི་རིགས་བརྒྱུད་ཚང་མས་ཁོང་ལ་མཆེད་བསྟོད་འབུལ་བ་དང་ཡིས་ར་ཨེལ་གྱི་གསོན་རྫ་ཚང་མས་ཁྱེད་ལ་ཆེ་བསྟོད་དང་འཇིགས་སྣང་བྱེད།

༣༤ འཆེ་བས་གནར་བ་ལ་ཁོང་གིས་མཐོང་ཚུང་དང་སྐྱུག་བྲོ་མི་བྱེད་པ་མ་ཟད་ཁོང་གི་གཞལ་མི་སྲིད།

འོན་ཀྱང་ཁོང་གིས་ཡ་ཧྭེ་ལ་ངུ་འབོད་བྱེད་སྐབས་སུ་ཁོང་གི་གསན་བཞེས་གནང་གི་ཡོད།

༣༥ ཚང་འཛོམས་ཆེ་བའི་དབུས་སུ་ངས་ཁྱེད་ལ་བསྟོད་པ་འབུལ། ཡཱ་ཧྭེ་ལ་འཇིགས་སྣང་བྱེད་མཁན་མདུན་དུ་ངས་ཁས་ལེན་བྱས་པ་རྣམས་འགྲུབ་པར་བྱེད་ཀྱི་ཡིན།

༣༦ སེམས་ཆུང་རྣམས་ཟ་རྒྱུ་གཅིག་པུར་འདོད་བློ་ཁེངས་ནས་བསྟོད་ཀྱི་རེད།

ཁོང་འཚོལ་ཞིབ་བྱེད་མཁན་རྣམས་ཀྱིས་ཡཱ་ཧྭེ་ལ་བསྟོད་པ་འབུལ།

ཁྱེད་ཀྱིཧསེམས་རྟག་ཏུ་འཚོ་གནས་བྱེད།

༣༧ འཛམ་གླིང་གི་ས་ཕྱོགས་ཀུན་ནས་དྲན་པར་བྱས་པ་དང་ཡ་ཧྭེ་དྲུང་དུ་ཡོང་གི་ཡིན།

ཁྲིད་ཀྱི་མདུན་དུ་རྒྱལ་ཁབ་འདྲ་མིན་གྱི་མི་རིགས་ཡོངས་ནས་གུས་བཀུར་བྱེད།

༢༨ ཡཱ་ལེ་ནི་རྒྱལ་སྲིད་ཀྱི་བདག་པོ་ཡིན་ལ་ཁོང་གི་རྒྱལ་ཁམས་ཀུན་སྐྱོང་བར་གནང་།

༢༩ གཟུགས་པོ་ཐང་པོ་དང་དཔལ་འབྱོར་ཆེན་པོ་ཚང་མ་ཟས་པས་རིད་འགོ་བོ་མགུར་ཞིང་མཆོད་འབུལ་བྱེད།

ཁོང་གི་མི་ཚེ་རིང་དུ་གཏོང་མི་ཐུབ་པ་དང་ཤི་འགྲབ་བྱེད་མཁན་ཚང་མ་ཁོང་གི་མདུན་དུ་མགུར།

༣༠ རྗེས་འཛུག་རྣམས་ཀྱི་ཁོང་ལ་དགོས་མཁོ་སྒྲུབ་ནས་དེ་རྣམས་ཀྱི་ཡཱ་ལེའི་གནས་ལུག་རྣམས་མི་བརྒྱུད་རྗེས་མར་བཤད་ཀྱི་རེད།

༣༡ དེ་རྣམས་ཡོངས་ནས་ཁོང་གི་དྲང་བདེན་རྣམས་ཡོངས་རྒྱུའི་མི་མང་ཚོ་ལ་ཁྲབས་བསྒྲགས་བྱེད།

དེ་ནི་ཁོང་གི་གནང་ཚར་བ་རེད།

༼གསུང་མགུར་ ༢༡༽

ཡཱ་ཧྭེ་ངའི་ལུག་རྫི།

དཱ་བིད་ཀྱི་གསུང་མགུར་

༡ ཀྱི་ཡཱ་ཧྭེ་ནི་ངའི་ལུག་རྫི་ཡིན། ང་ལ་དགོས་པ་གང་ཡང་མེད།

༢ ཁོང་གིས་ང་སྔོ་ལྗང་དང་ལྡན་པའི་རྩྭ་ཐང་སྟེང་དུ་བསྡད་དུ་འཇུག་པ་མ་ཟད་གཙང་ཞིང་དྭངས་བའི་ཆུ་བོའི་འགྲམ་དུ་འཁྲིད་གནང་གི་འདུག།

༣ ཁོང་གི་ངའི་སེམས་ཉིད་སླར་ཡང་འཚོ་རུ་འཇུག ཁོང་གི་མཚན་གྱི་དོན་དུ་ཁོང་གིས་ང་ཆོར་དྲང་བདེན་གྱི་འགྲོ་ལམ་སྟེང་དུ་སློབ་འཁྲིད་གནང་གི་འདུག།

༤ རེད་ཨ་ ནམ་ངས་གྲོང་ཤོང་གི་ཤིན་པོའི་གྲིན་གསིལ་བརྒྱུད་ནས་གོམ་འགྲོད་བྱེད་སྐབས་ཁྱེད་ང་དང་མཉམ་དུ་བཞུགས་ཡོད་པས་ང་ངན་པ་ལ་མ་འཇིགས་ཁྱེད་ཀྱི་དབྱུག་པས་ང་ལ་སེམས་གསོ་བདེ་སྲུང་བྱེད།

༥ 'དགྲ་བོའི་མདུན་དུ་ཁྱེད་ཀྱི་ང་ལ་ཙོག་ཙེ་གྲ་བསྒྲིགས་གནང་། ཁྱེད་ཀྱི་ངའི་མགོ་སྣུམ་གྱི་བྱིན་གྱི་བརླབས་ནས་ངའི་ཕོར་པ་གང་ནས་ཕྱིར་ཐོན་ཡོང་།

༦ ངའི་མི་ཚེ་གང་པོ་ཉིན་ལྟར་བཟང་པོ་དང་བཀའ་དྲིན་གཅིག་པུའི་རྗེས་སུ་འགྲོ་བ་མ་ཟད་ང་རྟག་ཏུ་ཡཱ་ཧྭེའི་ཁྱིམ་ནང་དུ་གནས་བསྡོད་བྱེད་རྒྱུ་ཡིན།

༼གསུང་མགུར་ ༢༤༽

ཡུ་ལེ་དབང་འགྱུར་མཁན་དང་རྒྱལ་པོའི་གཟི་བརྗིད།

ཧྥ་བིད་ཀྱི་གསུང་མགུར་

༡ འཛིག་རྟེན་དེའི་ནང་གནས་པ་ཚང་མ་ཡུ་ལེའི་ལ་དབང་བ་མ་ཟད་དེའི་འཛམ་གླིང་ནང་གི་སྐྱེ་འགྲོ་ཚང་མ་ཁོང་ལ་དབང་བ་ཞིག་ཡིན།

༢ དེ་ཡང་ཁོང་གི་མཚོའི་སྟེང་དུ་འགོ་བཙུགས་པ་དང་དེ་ནས་ཆུ་གློག་གི་སྟེང་ལ་འཛུགས་བསྐྲུན་གནང་།

༣ ཡུ་ལེ་ཡི་གནས་རིའི་སྟེང་སུ་འཛག་ཐུབ་ཀྱི་རེད་ཁོང་གི་དམ་པའི་ས་གནས་སྟེང་ལ་སུ་ཡར་ལང་ཐུབ་བམ།

༤ དེ་ནི་སྐྱེ་བོ་ལག་པ་གཙང་ཞིང་ཡིད་དྲང་བ་དང་སེམས་ཉིད་གཟི་བརྗིད་ཁོག་སྟོང་དང་ནོར་འཁྲུལ་གཡོ་སྒྱུའི་ལས་ལ་མི་འདུག་མཁན་ཞིག།

༥ བླ་ན་མེད་པ་ ཡུ་ལེ་མཐར་པའི་གཙོ་བོ་ནས་ཁོང་ལ་བྱིན་རླབས་དང་དྲང་བདེན་ཐོབ་ཀྱི་རེད།

༦ ཁྱེད་རང་གཞལ་རས་འཚོལ་སྒྲུབ་བྱེད་མཁན་རྣམས་ཡ་ཀོབ་ཀྱི་མི་བརྒྱུད་རྣམས་ཡིན།

༧ ཀྱི་མ་ རྒྱལ་སྒོ་རྣམས་ཁྱེད་ཀྱི་མགོ་བོ་ཡར་སྟེག་དང་ཁྱེད་ཀྱི་བསྟན་དུ་སྒོ་ཡར་སྟེག་དང་དེ་ནས་གཟི་བརྗིད་དང་ལྡན་པའི་རྒྱལ་པོ་ཕེབས་ཀྱི་རེད།

༨ གཟི་བརྗིད་དང་ལྡན་པའི་རྒྱལ་པོ་དེ་སུ་རེད་དམ།

ཡུ་ལེ་མཐུ་སྟོབས་དང་ལྡན་པ་མ་ཟད་ཡ་ལེ་དམག་འབྲུག་ནང་མཐུ་རྩལ་ཆེ།

༩ ཀྱེ་མ་ རྒྱལ་སྒོ་རྣམས་ཁྱེད་ཀྱི་མགོ་བོ་ཡར་སྡེག་དང་ཁྱེད་ཀྱི་བསྟན་དུ་སྒོ་

ཡར་བཀུག་ནས་དེའི་ནང་གཟི་བརྗིད་དང་ལྡན་པའི་རྒྱལ་པོ་ཕེབས།

༡༠ བརྗིད་ཉམས་དང་ལྡན་པའི་རྒྱལ་པོ་དེ་སུ་རེད་དམ།

ཡུ་ལེ་ཡི་དབང་འགྱུར་མཁན་ཁོང་ནི་གཟི་བརྗིད་དང་ལྡན་པའི་རྒྱལ་པོ་རེད།

༼གསུང་མགུར་ ༡༥༽

ཡུ་ལེ་ངའི་བཙན་རྫོང་།

དྭ་བིད་ཀྱི་གསུང་མགུར་

༡ ཀྱེ་ཡུ་ལེ་ནི་ངའི་འོད་དང་ངའི་ཆེ་སྲོག་ཉེན་སྐྱོབས་གནང་མཁན་ཡིན་པས་ང་

སུ་ལ་འཇིགས་དགོས་དོན་མེད་ལ།

ངའི་མི་ཚེའི་བཙན་རྫོང་ཆེ་བའི་སྐྱབས་བཅོལ་ས་ཡུ་ལེ་ཡིན་པས་ང་སུ་ལ་འཇིགས་

ཞུམ་བྱེད་དགོས་སམ།

༢ ནམ་སྡིག་པའི་ལས་བྱེད་མཁན་དང་ངའི་དགྲ་བོ་ཚོས་ང་ལ་རྒོལ་ནས་ངའི་ལུས་

ཕུང་ལྟོགས་རྔབ་ཀྱིས་ཟ་བ་བྱེད་དེ་རྣམས་ཁ་བུབ་ལོག་ནས་ས་ལ་འགྱེལ།

༣ གལ་ཏེ་དམག་མི་ཕོན་ཆེ་ང་ལ་རྒོལ་བ་དང་ངའི་མཐར་དམག་སྐོར་ཆགས་ཀྱང་

ངའི་ཡིད་མི་ཞུམ།

གལ་ཏེ་དམག་གི་ང་ལ་གློ་བུར་རྩུར་རྒོལ་བྱུས་ནའང་ངས་ཡིད་ཆེས་བློ་གཏད་

གཙང་མ་བྱེད་ཀྱི་ཡིན།

༤ ངས་ཡཱ་ལེ་ལ་སྐད་ཆ་དྲིས་དགོས་པ་གཅིག་ནི་ངའི་མི་ཚེའི་ཉིན་མོ་ཚང་མ་ཀྱི་ཡཱ་ལེ་ཁྱེད་ཀྱི་ཁྱིམ་ཚང་ནང་དུ་གནས་བསྡོད་བྱེད།

ཀྱེ་ཡཱ་ལེ་ཡི་མཛེས་སྡུག་ལ་མིག་ཧུར་རེར་བལྟ་བ་མ་ཟད་ཁོང་གི་དམ་པའི་གནས་མཆོག་ནང་བཀའ་འདྲི་དང་སློམ་འགྲུབ་བྱེད་རྒྱུ་དེ་ནི་ངས་འཚོལ་ཞིབ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

༥ དུས་ངན་པའི་སྐབས་སུ་ཁོང་གི་ང་ཀ་ཕིབ་འོག་ཏུ་ཡིབ་རྡུ་འཛུག་ཁོང་གི་གུར་ནང་དུ་ཡོད་པའི་གསང་བའི་གནས་སུ་ང་ཡིབ་རྡུ་འཛུག་མ་ཟད་ཁོང་གི་ང་བྲག་རྫོ་མཐོན་པོའི་སྟེང་དུ་འཛོག

༦ ད་ཆ་མཐའ་འཁོར་གྱི་དགྲ་བོ་ཚང་མའི་དཀྱིལ་ནས་ངའི་མགོ་ཡར་བཀྱག་པ་གནང་།

ངས་ཁོང་གི་གུར་ནང་ལ་དགའ་སྤྲོའི་སྐད་སྒྲའི་མཆོད་པ་འབུལ།

ངས་གླུ་ལེན། རེད་ཨ། ངས་ཡཱ་ལེ་ལ་བསྟོད་གླུ་ལེན།

༧ གསན་དང་། ཀྱེ་ཡཱ་ལེ་ནམ་ངས་ཁྱེད་ལ་འབོད་སྐབས་ང་ལ་སྙིང་རྗེས་གཟིགས་ནས་ལན་ཞིག་གནང་རོགས།

༨ ནམ་ཁྱེད་ཀྱི་གསུང་དོན་(ངའི་གཞལ་འཚོལ་ཞིབ་བྱེད་ཅེས་ངའི་སྙིང་དབུས་ནས་ཁྱེད་ལ་ཞུས། ཀྱེ་ཡཱ་ལེ་ ངས་ཁྱེད་ཀྱི་གཞལ་འཚོལ་སྒྲུབ་བྱེད།)

༩ ཁྱེད་ཀྱི་གཞལ་རས་ང་ལ་མ་སྦྲད་རོགས་གནང་།

ཁྱེད་ཀྱི་ཞབས་འདེགས་ཁོང་ཁྲོའི་ཕྱོགས་སུ་མ་བཏང་རོགས་གནང་།

ཀྱེ་ཀུན་དབང་གཙོ་བོ་ངའི་མཐར་ལམ་ཡིན།

ཁྱེད་ནི་ངའི་རོགས་པ་ཡིན་པས་ང་བསྐྱུར་བ་དང་ངོས་ལེན་མ་བྱས་
པ་མ་གནང་།

༡༠ ནམ་ངའི་ཕ་མས་ང་སྐྱུར་བ་དང་ཡཱ་ཝེ་ཡིས་ང་ཡར་བདག་སྐྱོང་གནང་།

༡༡ ཀྱེ་ཡཱ་ཝེ་ ང་ལ་དགྲ་བོ་མང་པོ་ཡོད་པས་ཁྱེད་ཀྱི་ལམ་ལ་སློབ་བསྟོན་དང་
ང་ལམ་གྱེན་དུ་ཁར་ཐུག་འཁྲིད་རོགས་གནང་།

༡༢ ང་ལ་སྡང་དགྲ་བྱེད་མཁན་ཕྱོགས་སུ་སྐྱེལ་བ་མ་གནང་ངོས་འཛིན་ནོར་བས་
དགྲ་རྫུ་ལངས་ དེ་རྣམས་ཀྱི་ང་ལ་དྲག་པོའི་ངན་བསླབ་རྒྱབ་ཀྱི་འདུག།

༡༣ འཚོ་གནས་བྱེད་ཡུལ་སྟེང་དུ་ཡཱ་ཝེ་ཡི་འཚོ་བ་བཟང་པོ་དེ་རྣམས་གལ་སྲིད་
ངས་མིག་གི་མ་མཐོང་བ་དང་ཡིད་མ་ཆེས་པའི་བར་དུ་རེ་བ་ཟད་པའི་ཚོར་སྣང་
སྐྱེས།

༡༤ ཡཱ་ཝེ་ལ་སྒུག་དང་ཁྱེད་རང་གི་སེམས་ལ་སེམས་ཤུགས་སྤར་ནས་སྟོབས་
ཤུགས་སྐྱེས་པ་དང་།
རེད་ཨ་ ཡཱ་ཝེ་ལ་སྒུག་པ་དང་།

༼གསུང་མགུར་ ༡༩༽

ཡཱ་ལེ་ཉི་ངའི་ཐར་པ་ཡིན།

དཱ་ཝིད་ཀྱི་གསུང་མགུར་

༡ ང་ལ་རྟག་ཏུ་ཡཱ་ལེ་ཡི་བྱིན་གྱི་རླབས།
ངའི་ཁ་ནས་དུས་རྒྱུན་དུ་ཁོང་ལ་བསྟོད་པ་འབུལ།

༢ ངའི་སེམས་ཉིད་ཡཱ་ལེ་ལ་ངོམ་སོའི་སྤོ་པ་བསྐྱུན།
སེམས་ཆུང་རྣམས་ཀྱི་ཉན་ནས་དགའ་སྤྲོ་སྐྱེས།

༣ ཀྱེ་མ་ ངའི་མཉམ་དུ་ཡཱ་ལེ་མཚན་རྒྱས་པར་འགྱུར།
དེ་ནས་ང་ཚོ་མཉམ་དུ་ཁོང་གི་མཚན་གོང་དུ་བཀུར།

༤ ངས་ཡཱ་ལེ་འཚོལ་སྒྲུབ་བྱེད་པ་དང་ཁོང་གི་ང་ལ་ལན་འདེབས་གནང་བ་མ་
ཟད་ང་འཇིགས་པ་ཚང་མ་ནས་གྲོལ་བར་གནང་།

༥ དེ་རྣམས་ཀྱི་ཁོང་ལ་བལྟ་བ་དང་ཚང་མ་རྣམ་པར་བཀྲ་བར་འགྱུར་བ་དང་དེ་
རྣམས་ངོ་མདོང་གནོང་མི་དགོས་པར་འགྱུར་བ་རེད།

༦ ཡཱ་ལེ་ཡིས་མི་སྐྱོ་པོ་དེའི་ངུ་སྒྲ་གསན་པ་དང་ཁོའི་དཀའ་ངལ་ཚང་མ་
ལས་སྐྱོབས་གནང་བ་རེད།

༧ དེ་རྣམས་ཁོང་ལ་འཚེར་སྣང་ལས་སྐྱོབས་པའི་ཆེད་དུ་ཡཱ་ལེ་ཡི་ཕོ་ཉས་མཐའ་
ཡོངས་སུ་སྐོར།

༨ ཡཱ་ལེ་ཡི་བཟང་སྤྱོད་ལ་བརྟག་དཔྱད་དང་གཟིགས་པར་གནང་དང་ཁོང་ལ་ཡིད་
ཆེས་བྱེད་མཁན་མི་དེ་གང་འདྲའི་འབྱིན་རླབས་ཆེ་བ་ལགས།
༩ ཆེད་དུ་མངའ་གསོལ་བའི་མི་མང་རྣམས་ཡཱ་ལེ་ལ་འཚེར་སྣང་བྱེད།
ཁོང་ལ་འཚེར་སྣང་བྱེད་མཁན་དེ་རྣམས་ལ་མེད་པ་གང་ཡང་མེད།
༡༠ དོམ་ཕྲུག་རྣམས་ལ་ལྟོག་པ་དང་མ་འདང་བའི་སྐྱོན་ཡོད།
ཡིན་ནའང་ཡཱ་ལེ་ཚོལ་སྒྲུབ་བྱེད་མཁན་རྣམས་ལ་ལེགས་པའི་ཆ་མ་ཚང་བ་
མེད།
༡༡ ཕྲུ་གུ་དེར་ཤོག་ ང་ལ་ཉོན་དང་ ངས་ཁྱེད་ཚོར་ཡཱ་ལེ་ལ་དད་གུས་བྱེད་
ཚུལ་བསླབ་ཚོག།
༡༢ མི་སུ་ཞིག་ཡིན་ནའང་མི་ཚེར་དགའ་བ་དང་ཉི་མ་བཟང་པོ་ཡོང་འགྱུར་
འདོད་པ་བྱེད་པ་དང་དེ་རྣམས།
༡༣ ངན་པ་དང་གཡོ་སྒྱུའི་གཏམ་སོགས་ནང་རང་གི་ལྕེ་དང་མཆུ་སྲུང་བར་བྱེད་
པ་མ་ཟད།
༡༤ ངན་པར་རྒྱབ་འགལ་བྱས་ནས་བཟང་པོར་འབད་ཞི་བདེ་རྟེད་ཐབས་གནང་ནས་
མུ་མཐུད་འཕེལ་ཐབས་བྱེད།
༡༥ ཡཱ་ལེ་ཡི་སྤྱན་ནི་རྟག་ཏུ་བདེན་པའི་ཕྱོགས་སུ་གཟིགས་ཁོང་གི་རྣ་མཆོག་
དོ་སྣང་ཆེན་པོས་དེ་ཚོའི་ངུ་འབོད་གསན།
༡༦ སྡིག་པ་བྱེད་མཁན་རྣམས་ལ་ཡཱ་ལེ་ཡིས་གཞལ་རྒྱབ་འགལ་གནང་དེ་རྣམས་
འཛམ་གླིང་སྟེང་ནས་ཚར་གཅོད་གནང་བ་དང་ནམ་ཡང་དྲན་ཐབས་མེད།

༡༧ བདེན་པས་དྭ་འབོད་བྱེད་སྐབས་ཡྭ་ལྷེ་ཡིས་གསན།
དེ་རྣམས་ཀྱི་དགའ་ངལ་ཚང་མ་ནས་ཁོང་གིས་གྲོལ་བར་གནང་།

༡༨ སེམས་སྡུག་གི་གནར་བའི་འགྲམ་དུ་ཡྭ་ལྷེ་བཞུགས་ཡོད་ཐང་ཆད་པ་དེ་རྣམས་
སྐྱོབས་པར་གནང་།

༡༩ ངན་པ་མང་པོ་ཞིག་གི་བདེན་པར་ངོ་རྒོལ་བྱེད།
འོན་ཀྱང་ཡྭ་ལྷེ་ཡིས་དེ་ཚོ་ཚང་མ་ལས་གྲོལ་བར་གནང་།

༢༠ རུས་ཁོག་གཅིག་ལའང་སྐྱོན་མེད་པར་ཁོང་གི་རང་ཉིད་ཀྱི་རུས་ཁོག་ཚང་མ་
ཞིགས་པར་སྲུང་།

༢༡ གནག་སེམས་ཅན་རྣམས་ངན་པས་སྲོག་གཅོད་པ་དང་བདེན་པར་མི་དགའ་
བ་བྱེད་མཁན་རྣམས་ནག་ཉེས་ཅན་ཡིན།

༢༢ ཡྭ་ལྷེ་ཡིས་རང་གི་ཞབས་ཞུ་བའི་སེམས་ཉིད་སྐྱོབས་པར་གནང་།
ཁོང་ལ་དད་པ་བྱེད་མཁན་གཅིག་ཀྱང་ནག་ཉེས་ཅན་མིན།

༼གསུང་མགུར་ ༤༠༽

ཡཱུ་ལེ་ཡི་མཚན་རྒྱས་པར་འགྱུར།

ངཱ་པིད་ཀྱི་གསུང་མགུར་

༡ ངས་འདུན་པ་གྲགས་པོའི་རེ་སྒུག་བྱེད་བཞིན་པ་དང་ཡཱུ་ལེ་ཁོང་གིས་ངའི་དུ
ངག་གསན་བཞིན་ཡོད་ལ་ཐོས་པར་འགྱུར།

༢ ཁོང་གི་ང་གཏེར་ཚིས་བཏང་བཞིན་པའི་ས་དོང་དང་འདམ་བག་རྙིག་རོ་སོགས་
ནས་ཕྱིར་བཏོན་ཏེ་ངའི་རྐང་པ་ས་མཐོའི་བྲག་རིའི་སྟེང་དུ་འཛོག་ངའི་རྐང་
རྗེས་ཁོང་གི་བསྐྱུན་པར་གནང་།

༣ ཁོང་གི་གླུ་གསར་པ་ཞིག་ངའི་ཁ་ལ་གནང་བྱུང་།
དེ་ནི་བླ་ན་མེད་པའི་གཙོ་བོ་ལ་བསྟོད་གླུ་ཞིག་ཡིན།
མི་མང་པོ་ཞིག་གི་མཇལ་བ་དང་ཡཱུ་ལེ་ལ་འཚེར་སྣང་བྱེད་པ་མ་ཟད་ཁོང་ལ་
ཡིད་ཆེས་བྱེད།

༤ ཡཱུ་ལེ་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱེད་མཁན་མི་དེ་གང་འདྲའི་བྱིན་རླབས་ཆེ་བ་མ་ཟད་
ངར་རྒྱལ་ཅན་དང་དད་ལོག་བྱེད་མཁན་ཚོའི་ཕྱོགས་སུ་ནམ་ཡང་མི་འགྲོ

༥ ཀྱི་ ཡཱུ་ལེ་ ངའི་བླ་ན་མེད་པ་གཙོ་བོ་ ཁྱེད་ཀྱི་ངོ་མཚར་ཆེ་བའི་ཕྱག་
ལས་མང་པོ་དང་བསམ་ཚུལ་ང་ཚོའི་ཆེད་དུ་གནང་
ངས་གསལ་བསྒྲགས་བྱེད་དེ་རྣམས་ནི་གྲངས་ཀ་རྩིས་ཐུབ་ཐབས་མེད་དེ་གར་

ཁྱེད་ལ་འགྲན་ཐུབ་མཁན་གཅིག་ཀྱང་མེད།

༦ གཏང་རག་དང་དམར་མཆོད་འབུལ་རྒྱུ་སོགས་ཁྱེད་ཀྱི་ཐུགས་འདོད་ཞིག་མིན་ ངའི་ཨམ་མཆོག་ཁྱེད་ཀྱི་ཕྱིད་པ་རེད།

ཁྱེད་ཀྱི་མི་སྲིག་གི་མཆོད་པ་དང་སྡིག་པའི་མཆོད་པ་འབུལ་རྒྱུར་བཀའ་དྲི་གནང་ སྦྱོང་མེད།

༧ གཟིགས་དང་ ང་དེ་གར་སླེབས་ཡོད་ཞེས་ཞུས་ ང་ཡི་སྐོར་ལ་དམ་ པའི་གསུང་རབས་ནང་བྲིས་ཡོད།

༨ ཀྱེ་བླ་ན་མེད་པ་གཙོ་བོ་ ཁྱེད་ཀྱི་ཐུགས་འདོད་འགྲུབ་འགྱུར་ང་དགའ་སྤྲོ་ ཆེ། ཁྱེད་ཀྱི་ལམ་བསྟོན་ངའི་སྙིང་དབུས་སུ་བཞག་ཡོད།

༩ མི་མང་གི་འདུ་འཛོམས་ཆེན་པོའི་སར་ངས་དྲང་བདེན་གྱི་གནས་ཚུལ་རྣམས་ ཁྱབ་བསྒྲགས་བྱེད་

ཀྱེ་ཡྷ་ཝེ་ ཁྱེད་ཀྱི་མཁྱེན་པ་བཞིན་གཟིགས་དང་ངས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཁ་ལ་གདང་ འཛིན་མི་བྱེད།

༡༠ ངས་སྙིང་དབུས་སུ་ཁྱེད་ཀྱི་དྲང་བདེན་སྦ་གསང་མི་བྱེད་ངས་ཁྱེད་ཀྱི་མཐར་ པ་དང་དད་པའི་ཁྱབ་བསྒྲགས་བྱེད་ མི་ཚོགས་ཀྱི་དབུས་སུ་ངས་ཁྱེད་རང་ གིས་གནང་བའི་བྱམས་པ་དང་དྲང་བདེན་སྦ་གསང་མི་བྱེད།

༡༡ ཀྱེ་ཡྷ་ཝེ་ ཁྱེད་ཀྱི་སྙིང་རྗེ་བདག་ལ་འགོག་པ་མ་གནང་།

ཁྱེད་ཀྱི་བྱམས་པ་དང་བདེན་པའི་སྟོབས་ལས་ང་སྲུ་མཐུད་འཚོ་ཞིང་གནས།

༡༢ ངན་པ་གྲངས་ལས་འདས་པས་ངའི་མཐའ་སྐོར།

ངས་ལས་ངན་ཚབས་ཆེན་བྱས་པས་ང་འཛིན་པ་བྱ་མ་ཟད་ངས་མཐོང་མི་ཐུབ།

ངའི་སྡིག་པ་ནི་ངའི་མགོ་བོ་སྐྲ་ལས་མང་བ་ཡོད་པ་དང་ངའི་སེམས་ཞུམ།

༡༣ ཐུགས་རྗེ་གཟིགས་ ཀྱེ་ཡཱ་ཝེ་ ང་སྐྱོབས་པར་མཛོད།

ཀྱེ་ཡཱ་ཝེ་ མགྱོགས་མྱུར་ང་ལ་རོགས་རམ་མཛོད།

༡༤ ངའི་མི་ཚེར་གནོད་འཚེ་གཏོང་བར་ཡོང་མཁན་རྣམས་མཉམ་དུ་ངོ་ཚ་དང་
ཐེ་ཚོམ་དུ་འགྱུར་བཞོག།

ང་ལ་ངན་སེམས་བཅང་མཁན་དེ་རྣམས་ཕྱིར་ལོག་གནང་བ་དང་མི་གུས་པར་
འགྱུར།

༡༥ ང་ལ་ ཨཧ་ ཨཧ་ ཟེར་མཁན་རྣམས་རང་ཉིད་ཀྱི་ངོ་ཚས་སེམས་ལ་
དངངས་སྐྲག་སྐྱེས།

༡༦ ཁྱེད་རེ་འགུག་བྱེད་མཁན་ཚང་མ་དགའ་ཚོར་དང་སྤྲོ་བ་སྐྱེས་ ཁྱེད་ཀྱི་མཐར་
ལམ་ལ་དགའ་བ་སྐྱེས་མཁན་རྣམས་སུ་མཐུད་ནས་ ཡཱ་ཝེ་ཡི་མཚན་གོང་
དུ་བཀུར་བ་འགྱུར།

༡༧ ང་ནི་དབུལ་སུ་ཕུང་བ་དང་གནར་བས་བརྟུང་ འོན་ཀྱང་གཙོ་བོ་ཡཱ་ཝེ་ཡི་
སེམས་སུ་ང་ཡོད།

ཁྱེད་ནི་ངའི་རོགས་དང་སྐྱབས་མགོན་ཡིན།

ཀྱེ་མ་ ངའི་ཀུན་དབང་གཙོ་བོ་ལགས་ཁྱེད་ནམ་ཡང་ཕྱིར་བཞོལ་མ་གནང་།

༼གསུང་མགུར་ ༤༢༽

ཡཱ་ཤེ་ཉི་ངའི་མི་ཚེའི་ཀུན་དགའ།

ཁོ་ར་ཡི་བུ་རྣམས་ཀྱི་གསུང་མགུར།

༡ ཤྭ་བ་གཙང་ཆུ་ཐུང་འདོད་ཀྱི་དབུགས་རིང་ཧལ་བ་ལྟར་ངའི་སེམས་ཉིད་ཀྱང་
ཀུན་དགའ་གཙོ་བོ་ཁྱེད་ལ་ཧལ་སྒྲ་སྒྲོག

༢ ཀུན་དགའ་གཙོ་བོ་ངས་རྟག་ཏུ་སྐོམ་པ་ཆུ་འདོད་ལྟར་དྲན་ ནམ་ངས་གཙོ་
བོ་ ཡཱ་ཤེ་ ཁྱེད་ཀྱི་སར་ཡོང་ནས་གཞལ་མཇལ་ཐུབ་བམ།

༣ དེ་ཚོས་ཉིན་གང་ང་ལ་བརྗོད་ ཁྱེད་ཀྱི་ཏྲན་མེད་པ་གཙོ་བོ་ཁོང་གང་དུ་བཞུགས་
ཡོད་དམ་

ང་ཡི་འཆུ་མ་དེ་རྣམས་ཚང་མ་ཉིན་མཚན་མེད་པར་ང་ཡི་ཟས་སུ་འགྱུར།

༤ གང་ལ་ཟེར་ན་དུས་ཆེན་གྱིས་པའི་མི་ཚོགས་ཀྱི་དབུས་སུ་ངས་དགའ་སྤྲོའི་
བསྟོད་ཚིག་འབུལ་ ང་དང་མཉམ་དུ་མི་ཚོགས་གྲངས་ལས་འདས་པ་དེ་
རྣམས་ཡཱ་ཤེ་ཕོ་བྲང་ནང་དུ་འཁྲིད་པ་དྲན།

དེ་རྣམས་དྲན་གསོས་དུས་ངའི་སེམས་ཉིད་ནང་འདོད་དོན་གྲགས་པོ་སྐྱེས་
ཀྱི་འདུག།

༥ ཀྱེ་མ་ ངའི་སེམས་ཉིད་ ཅིའི་ཕྱིར་ང་སེམས་སྡུག་སྐྱེས་དགོས་སམ།
ང་གང་གི་དོན་དུ་སེམས་ཁྲུག་པ་ཡིན།

གཙོ་བོ་ཡཱ་ཤེ་ཁོང་ལ་རེ་སྒུག་བྱེད་ཞིང་ངས་སྔར་ཡང་ཏྲན་མེ་པ་གཙོ་བོ་ཁོང་

གི་མཐར་ལམ་དང་རིགས་རམ་གནང་བར་བསྐྱོད་པ་འབྱུལ་གྱི་ཡིན།

༦ ཀྱི་ ངའི་ཀུན་དབང་ལགས་ང་ཡི་སེམས་ཉིད་སྡུག་བསྔལ་གྱི་མནར།

དེའི་ཕྱིར་ཇོར་ལྡན་གྱི་ཡུལ་དང་ཏར་མོན་མཐོ་ཚད་དེ་བཞིན་མི་ཛར་རི་ནས་

ངས་ཁྱེད་རང་དྲན་གྱི་འདུག།

༧ ཁྱེད་ཀྱི་གཡང་ཆུ་ཟར་བའི་རྔིང་ཚད་དང་ངར་སྐད་རྒྱག་པ་ཁྱེད་ཀྱི་ཐ་རླབས་

དྲག་པོ་ང་ཡི་སྙིང་ནས་འགྲོ།

༨ ཉིན་ལ་ཡྤ་ཕྱེ་ཁོང་གི་བྱམས་དང་སྙིང་རྗེས་སྐྱོང་གནང་གི་འདུག།

མཚན་མོར་ཁོང་གི་གླུ་དབྱངས་ང་དང་མཉམ་དུ་ཡོད།

དེ་རྣམས་ནི་ངའི་མི་ཚེའི་ཀུན་དབང་མཆོག་ལ་སློན་ལམ་ཡིན།

༩ ངའི་བྲག་རི་ ངས་གཙོ་བོ་ཡྤ་ཕྱེ་ལ་ཞུ་རྒྱུར་ ༼ཅིའི་ཕྱིར་ཁྱེད་ཀྱི་ང་རྗེས་པ་

ཡིན་ནམ་ དགྲ་བོ་རྣམས་ཀྱི་བཙན་གནོན་བྱས་ཀྱང་གང་གི་དོན་དུ་ང་མྱ་ངན་

བྱེད་དགོས་སམ།༽

༡༠ དེ་རྣམས་ཀྱི་ཉིན་གང་ང་ལ་བརྗོད་པ་མ་ཟད་ ༼ཁྱེད་ཀྱི་བླ་ན་མེད་པའི་གཙོ་

བོ་གང་དུ་བཞུགས་ཡོད་ཟེར་༽ ང་ལ་དམོད་མོ་རྒྱག་པ་དང་སྡང་དགྲ་བྱེད་

མཁན་དེ་ནི་དྲི་རྣོན་པོས་ངའི་ལུས་ཀྱི་རུས་པ་དུམ་བུར་བསིལ་བ་དང་འདྲ།

༡༡ ཀྱི་མ་ ཅིའི་ཕྱིར་ང་ཡི་སེམས་ཉིད་ལ་སྡུག་བསྔལ་སྐྱེས་དགོས་སམ།

ཁྱེད་གང་གི་དོན་དུ་སེམས་ཁམས་ཁྲུག་པ་ཡིན་

གཙོ་བོ་ཡྤ་ཕྱེ་ཁོང་ལ་རེ་སྒུག་བྱེད་ཞིག་ངས་སླར་ཡང་ཁོང་ལ་བསྔོད་པ་འབུལ་

ཁོང་ནི་ངའི་གཙོ་བོ་དང་ངའི་མི་ཚེའི་སྐྱབས་མགོན་ཡིན།

༼གསུང་མགུར་ ༤༧༽

ཡཱ་ཝེ་ནི་འཛམ་གླིང་ཡོངས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ།

ཁོ་རཱ་ཡི་བུ་རྣམས་ཀྱི་གསུང་མགུར།

༡ མི་མང་ཚང་མ་ལག་པ་འདབ།

སྐད་གསང་ཐོན་པོས་བླ་ན་མེད་པའི་ཀུན་དབང་ཡཱ་ཝེ་མཆོག་ལ་གླུཧ

དབྱངས་འབུལ་ཞིག།

༢ བླ་ན་མེད་པའི་ཡཱ་ཝེ་ནི་འཚེར་སྣང་བྱེད་དགོས་པའི་འཛམ་གླིང་ཡོངས་ཀྱི་

རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ་དེ་ཡིན།

༣ ཁོང་གི་མི་མང་རྣམས་དང་རྒྱལ་ཁམས་ང་ཚོའི་རྐང་པའི་འོག་ཏུ་བསྡུས།

༤ ཁོང་ནི་ཡ་ཀོབ་ལ་བྱམས་པ་དང་ཁོང་གི་ང་ཚོའི་ཆེད་དུ་ཡ་ཀོབ་ཀྱི་ཡ་རབས་

རིགས་རྒྱུད་འདེམས་ཀྱི་འདུག

༥ གཙོ་བོ་ཡཱ་ཝེ་རྒྱ་གླིང་སྒྲ་དང་སྐད་འབོད་མཉམ་དུ་གོང་དུ་འགྲོ།

༦ ཀྱེ་ ཡཱ་ཝེ་མཆོག་ལ་བསྟོད་གླུ་ལེན།

བསྟོད་གླུ་ལེན། ང་ཚོའི་རྒྱལ་པོ་མཆོག་ལ་བསྟོད་གླུ་ལེན། བསྟོད་གླུ་

ལེན།

༧ ཡཱ་ཝེ་ནི་འཛམ་གླིང་ཡོངས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་རེད།

ཁོང་ལ་གནས་ལུགས་རྟོགས་པའི་བསྟོད་དབྱངས་ལེན།

༨ ལྷ་ཁྲི་ཡི་རྒྱལ་ཁམས་ཚང་མའི་སྙིང་དུ་རྒྱལ་སྲིད་སྐྱོངས་གནང་གི་འདུག
འཇིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོ་ཁོང་ནི་དམ་པའི་ཁྲི་སྙིང་དུ་བཞུགས།
༩ དད་གུས་དང་འདོད་མོས་ཆེ་བའི་མི་ཚོགས་རྣམས་ཨབ་ར་ཧམ་གྱི་གཙོ་བོའི་
མི་རྣམས་དང་མཉམ་དུ་འཛོམས།
འཛམ་གླིང་གི་ཕུབ་དེ་ཡ་ཁྲི་ཡི་ཕྱག་ནང་ལ་ཡོད།
ཁོང་ནི་ཚང་མས་གོང་དུ་བཀུར་བ་བྱེད།

༼གསུང་མགུར་ ༤༨༽

རི་བོ་ཙི་ཡོན་ནི་སྟན་གྲགས་ཆེ་བའི་རྒྱལ་པོའི་གྲོང་ཁྱེར།

ཀོ་རྷ་ཡི་བུ་རྣམས་ཀྱི་གསུང་མགུར།

༡ གཙོ་བོ་ལྷ་ཁྲི་དམ་པའི་གནས་རི་གཟི་བརྗིད་ལྡན་པ་དང་ཁོང་གི་གྲོང་ཁྱེར་ནང་
ནས་ང་ཚོའི་བཀོད་པ་པོ་གཙོ་བོ་ལ་གཟི་བརྗིད་ཆེན་པོའི་བསྟོད་དབྱངས་ལེན།
༢ རི་བོ་ཙི་ཡོན་གྱི་བྱང་ཕྱོགས་སུ་མཛེས་སྡུག་ལྡན་པའི་དབུ་འཕང་ཡོད།
དེ་ནི་གཟི་བརྗིད་ལྡན་པའི་རྒྱལ་པོའི་གྲོང་ཁྱེར་དང་འཛམ་གླིང་མི་མང་རབས་
ཏུ་དགའ་སྤྲོད་ཁིངས།
༣ ཙི་ཡོན་གྱི་ཕོ་བྲང་ནང་ནས་གཙོ་བོ་ལྷ་ཁྲི་ལྟོག་མཁར་དང་བཙན་རྫོང་དེ་བཞིན་
སྐྱབས་གནས་ཡིན་པ་མི་ཚང་མས་ཤེས།
༤ གཟིགས་དང་ རྒྱལ་པོ་རྣམས་འཛོམས་ནས་མཉམ་དུ་ཕྱིན་ཚར་བ་རེད།
༥ དེ་དག་གི་མཐོང་སྐབས་ཧ་ལས་ཤིང་འཇིགས་སྣང་སྐྱེས་ནས་བྲོས།

༦ འཇིགས་པ་དང་འདར་ཡམ་དེ་རྣམས་ཀྱི་སྙིང་དུ་ཕྱུར་བ་ནི་བུ་མོར་སྐྱེས་ཟུག་རྒྱབ་པ་ཞིན་ན་ཟུག་བྱུང་ལ།

༧ དེ་འདྲ་བ་ཤར་ཕྱོགས་ནས་རྒྱབ་པའི་རླུང་བུས་ཁྱེད་ཀྱིས་ཏ་རྵི་ཤ་ཡི་གྲུ་རྣམས་དུམ་བུར་གཏོར་།

༨ དཔང་བསྒྱུར་མཁན་གྱི་ཡཧྭ་ལྷེ་གྲོང་ཁྱེར་ནང་ང་ཚོས་གོ་བ་དང་དྲན་མེད་པ་གཙོ་བོ་ཡི་གྲོང་ཁྱེར་ནང་ནས་ང་ཚོས་མཐོང་ཐུབ་པ་ ཡཧྭ་ལྷེ་ཡི་དེ་རྣམས་བརྟན་པོར་བཀོད།

༩ ཀྱེ་མ་ གཙོ་བོ་ལགས་ ཁྱེད་ཀྱི་དམ་པའི་གནས་ཀྱི་དཀྱིལ་དེར་ང་ཚོས་ཁྱེད་ཀྱི་བྱམས་པ་དང་བཀའ་དྲིན་སློམ་པར་བྱེད།

༡༠ ཀྱེ་ཡཧྭ་ལྷེ་ ཁྱེད་ཀྱི་མཚན་དང་འདྲ་བ་ ཁྱེད་ཀྱི་བསྟོད་དབྱངས་ས་གཞི་མཐའ་ཡོངས་སུ་ཡོད་པ་ཤེས། ཁྱེད་ཀྱི་ཕྱག་གཡས་པ་དྲང་བདེན་གྱི་ཁེངས།

༡༡ རི་བོ་ཙི་ཡོན་དགའ་ཞིང་ཤིན་ཏུ་འགྱུ་བར་འགྱུར།
ཡ་ཧུ་དའི་བུ་མོ་ཀྱང་དགའ་བར་འགྱུར་ཞིག གང་ལ་ཟེར་ན་ཁྱེད་ཀྱི་བཀའ་ཁྲིམས་རྣམས་ཤིན་ཏུ་དྲང་།

༡༢ གནས་རི་ཙི་ཡོན་ལ་སྐོར་བ་བསྐོར་ཞིན་ལྟེག་མཁར་དེ་རྣམས་རྩིས།

༡༣ འཛིང་རགས་ལ་བསམ་ཞིབ་བྱེད་བཙན་བཛོང་ལ་སྒུ་མཐུད་ནས་བསྐྱོད་དེས་ཁྱེད་ཀྱི་མི་རབས་རྗེས་མ་རྣམས་ལ་ལན་ཞིག་སྤྲོད་ཐུབ།

༡༤ ཡཧྭ་ལྷེ་ནི་ང་ཚོའི་ཀུན་དབང་གཏན་དུ་གནས་ང་ཚོ་མ་འཆི་བར་དུ་ཁོང་རང་ཉིད་ཀྱི་མགོ་སྐྱོང་གནང་གི་ཡོད།

༼གསུང་མགུར་ ༥༡༽

ཀྱེ་ ཀུན་དབང་གཙོ་བོ་ངའི་སེམས་ཁམས་དག་པ་གནང་།

དཱ་བིད་ཀྱི་གསུང་མགུར།

༡ ཀྱེ་ ཀུན་དབང་གཙོ་བོ་ཁྱེད་ཀྱི་བྱམས་དང་སྙིང་རྗེའི་གཟིགས་མདངས་འོག
ང་ལ་དྲིན་གྱི་སྐྱོངས་རོགས་གནང་
ཁྱེད་རང་གི་སྙིང་རྗེའི་གཟིགས་མདང་འོག་ངའི་འགལ་རྐྱེན་ཚང་མ་ཞི་བར་
མཛོད།
༢ ང་ཡོངས་སུ་འཁྲུས་ནས་ལས་ངན་ཚབས་ཆེན་བྱེད་པ་དང་ངའི་སྡིག་པ་ཐམས་
ཅད་གཙང་བར་མཛོད།
༣ ངས་སྡིག་སྤྱོད་ཤེས་ཀྱང་ངའི་སྡིག་པ་ནི་རྟག་ཏུ་ང་དང་མཉམ་དུ་ཡོད།
༤ ངས་ཁྱེད་རང་གཅིག་པུ་ལ་རྒྱབ་འགལ་ལ་སྡིག་པའི་ལས་བྱས་ངས་ཁྱེད་ཀྱི་
མདུན་དུ་གནོད་འཚེའི་ལས་དེ་བྱས།
ཁྱེད་ཀྱི་ཚིག་རྣམས་དྲང་བདེན་ཡིན་པས་ངས་མཁས་ལེན་གཙང་མ་བྱས་པ་མ་
ཟད་ཁྱེད་ཀྱི་བཀའ་ཁྲིམས་གཙང་ཞིང་སྐྱོན་དང་བྲལ།
༥ གཟིགས་དང་ ནམ་ང་ཨ་མའི་སྦྲུམ་ནང་དུ་ཡོད་པ་ནས་ང་ནི་སྡིག་ཅན་ཞིག་
ཡིན། ང་ནི་སྐྱེས་དུས་ནས་ལས་ངན་ཚབས་ཆེན་བྱེད་མཁན་ཞིག་ཡིན།
༦ འདི་ནི་བདེན་པ་རེད་ ཁྱེད་ལ་འདོད་པ་ནི་ནང་གི་བདེན་པ་དང་
ཁྱེད་ཀྱི་ངའི་ནང་ལ་གསང་བའི་རིགས་སློབས་བསླབ་པར་བྱ།

༧ ཁྱེད་ཀྱི་ང་ལ་བྱི་དོར་འབྲུ་བཤལ་བྱས་པ་ན།
ང་གཙང་བར་འགྱུར་བ་མ་ཟད་གངས་ལས་ཀྱང་དཀར་བར་འགྱུར།
༨ ཁྱེད་ཀྱི་གཅག་པའི་ངའི་རུས་པ་རྣམས་ལ་བདེ་བ་ཐོབ་ཞིག་
ང་ལ་ཐུགས་དགྱེས་པ་དང་དགའ་སྤྲོའི་སྣང་བ་ཉན་དུ་འཇུག་རོགས།
༩ ངའི་ལས་ངན་ཚབས་ཆེན་རྣམས་ཕྱིར་གཏོན་དང་ངའི་སྡིག་པ་ནས་ཁྱེད་ཀྱི་གཞལ་
རས་སྲད།
༡༠ ཀྱེ་ ཀུན་དབང་གཙོ་བོ་ལགས་ ང་ལ་གཡོ་བ་མེད་པའི་སེམས་ཉིད་བསྐྱར་
གསོ་ཞིག་གནང་ནས་ ངའི་ནང་དུ་སྙིང་གཙང་བར་མཛོད།
༡༡ ང་ཁྱེད་ཀྱི་སྐུ་དྲུང་ནས་ཐག་རིང་དུ་མ་གཏོང་ལ་ ངའི་ནང་ནས་ཁྱེད་ཀྱི་དམ་
པའི་ཐུགས་ཉིད་ཕྱིར་འཁྱེར་བ་མ་གནང་།
༡༢ ང་ལ་ཁྱེད་ཀྱི་དགའ་སྤྲོའི་མཐར་ལམ་བསྐྱར་གསོ་གནང་དང་ང་ལ་མདུན་པའི་
སེམས་ཉིད་གནང་བ་དང་འཛིན་པར་གནང་།
༡༣ དེ་ནས་ངས་སྡིག་པའི་ལས་བྱེད་མཁན་ལ་ཁྱེད་ཀྱི་ལམ་སློབ་འཁྲིད་བྱས་པ་དང་
སྡིག་པ་བྱེད་མཁན་རྣམས་ཁྱེད་ཀྱི་ས་ལ་ཕྱིར་འཁོར་ཡོང་།
༡༤ ཀྱེ་ ཡཱ་ཝེ་ཀུན་དབང་གཙོ་བོ་ལགས་ ཁྱེད་ངའི་མཐར་ལམ་ཡིན་པས་ངས་
མི་བསད་པའི་སྐྱོན་ལས་སྐྱོབ་པར་གནང་རོགས་
ངའི་ལྕེ་ཡིས་ཁྱེད་ཀྱི་དྲང་བདེན་གྱི་གླུ་དབྱངས་ལེན།
༡༥ ཀྱེ་ཡཱ་ཝེ་ ངའི་མཆུ་ཁ་ཕྱེད་དུ་བཅུག་རོག་གནང་
དེ་ནས་ངའི་ཁ་ནས་ཁྱེད་ལ་བསྟོད་དབྱངས་འབྱུབ་བསྒྲགས་བྱེད།

༡༦ ཁྲིད་ནི་དམར་ཆོད་ལ་མི་དགའ་བས།
ངས་ཀྱང་དེ་ལྟར་འབུལ་རྒྱུ་ཡིན།
མི་སྡིག་གི་མཆོད་པ་ལ་ཁྲིད་ཐུགས་མི་སྤྲོ།

༡༧ གལ་སྲིད་མི་ཞིག་གི་སེམས་མི་སྤྲོ་བ་དང་འགྲོད་གདུང་བྱས་པ་ཡིན་ན་ཡཱ་ཝེ་ཡིས་ནམ་ཡང་མི་སྐྱུར།

༡༨ ཁྲིད་ལ་ཚོར་བ་བདེ་བ་བྱུང་བའི་སྐབས་སུ་ཅི་ཡོན་ལ་ལེགས་པར་སྐྱོང་བ་དང་ཡ་རུ་ཤ་ལམ་གྱི་ལྕགས་རི་བཞེངས་གསོ་གནང་།

༡༩ སེམས་དྲང་པོའི་མཆོད་པ་དང་སྦྱིན་སྲེག་གི་མཆོད་པ་སྦྱིན་སྲེག་ཧྲིལ་པོའི་མཆོད་པ་འབུལ་

དེ་རྣམས་ཀྱི་མཆོད་གཞོམ་སྟེང་ལ་གླང་གོག་གི་མཆོད་པ་འབུལ་   དེ་ནས ཁྲིད་རང་གི་དེ་རྣམས་ལ་ཐུགས་སྤྲོ་བ་གནང་ཡོང་།

༼གསུང་མགུར་ ༢༩༽
ཡཱ་ཝེ་ཡི་རྡོ་སྐྱིད་ལྡན་པའི་ཁྲིམ་ཚང་

ཁོ་རཧ་ཡི་བུ་རྣམས་ཀྱི་གསུང་མགུར།

༡ ཀྱེ་ དཔང་བསྐུར་མཁན་གྱི་ཡཱ་ཝེ་ ཁྲིད་ཀྱི་བཞུགས་གནས་ཇི་འདྲའི་མཚར་སྡུག་ལྡན།

༢ ངའི་སེམས་ཉིད་ཡཱ་ཝེ་ཡི་སྒོ་རའི་ཕྱོགས་སུ་ཤུགས་དྲག་ཆེན་པོས་འཕག་པ་མ་ཟད་འདུན་སེམས་ཆེན་པོས་ངའི་ལུས་སེམས་གཉིས་པོ་ནམ་མཁར་

བཞུགས་པའི་ཡབ་ལ་དྲུང་ངག་འབུལ།

༣ ཀྱེ་ དབང་བསྒྱུར་མཁན་ཡཱ་ལྷེ་ ཁྱེད་ནི་ང་ཡི་རྒྱལ་པོ་དང་གཙོ་བོ་
ཡིན་ ཁྱེད་ཀྱི་མཆོད་ཁྲིའི་སྒང་ལ་མཐའ་ན་ཁང་བྱིའུ་དང་ཁུག་རྟ་རྣམས་
ཀྱི་ཚང་ཞིག་བཟོས་དེའི་ནང་རང་རང་གི་ཕྲུ་གུ་འཇོག།

༤ བྱིན་གྱིས་རླབས་པའི་ཁྱེད་ཀྱི་ཕོ་བྲང་ནང་བསྟོད་མཁན་རྣམས་ཀྱི་རྟག་ཏུ་
ཁྱེད་ལ་བསྟོད་པ་འབུལ།

༥ བྱིན་གྱིས་རླབས་པའི་མི་དེ་རྣམས་སྟོབས་ཤུགས་ཁྱེད་རང་ནང་དུ་བཞུགས་
ཡོད། དེ་རྣམས་ཀྱི་སྙིང་ནང་ཅི་ཡོན་ལམ་དུ་འགྲོ་རྒྱུའི་འདོད་པ་ཡོད།

༦ དེ་རྣམས་མིག་ཆུའི་ལུང་ཤོངས་ནས་འགྲོ་བ་དང་དེ་ཆུ་མིག་གི་ས་ཆ་ཞིག་
ཏུ་འགྱུར།

ནམ་དུས་ཀྱི་ཆར་ཆུ་དང་པོས་བྱིན་གྱིས་རླབས་པར་བྱེད།

༧ དེ་རྣམས་ཀྱི་ཞུམ་པ་མེད་པའི་སྟོབས་ཤེད་ནས་ཅི་ཡོན་ནང་བླ་ན་མེད་པ་
གཙོ་བོ་ཡི་སྐུ་མདུན་དུ་འཐོན་པར་བྱེད།

༨ ཀྱེ་ དབང་བསྒྱུར་མཁན་ཡཱ་ལྷེ་ ཁྱེད་ཀྱི་རྣ་བ་ང་ལ་ཉན་ནས་ང་ཡི་
སྨོན་ལམ་གསན།

ཀྱེ་ ཡ་ཀོབ་ཀྱི་ཀུན་དབང་ཡ་ལྷེ་ལགས།

༩ ཀྱེ་བླ་ན་མེད་པ་ ང་ཚོའི་ཕུབ་ལ་གཟིགས་
ཁྱེད་ཀྱི་འདེམས་ཐོན་གནང་བའི་གདོང་པ་ལ་གཟིགས་དང་།

༡༠ ཕྱི་ལ་ཉིན་ཞག་སྟོང་བསྡད་པ་ལས་ཁྱེད་ཀྱི་སྒོ་རའི་ནང་ཉིན་གཅིག་བསྡད་

པ་སྒྲིད་ ངན་པའི་གྲུར་ནང་བསྡོད་པ་ལས་ནམ་མཁར་བཞུགས་པ་གཙོ་བོ་
ཁྲིད་ཀྱི་ཕོ་བྲང་གི་ཐེམ་པའི་སྒོ་སྲུང་ང་ཡིས་དགའ་པོའི་ངང་ནས་ཕྱེད།
༡༡ གཙོ་བོ་ཡཱ་ཝེ་ ང་ཚོའི་ཕུབ་དང་ཉི་མ་ཡིན་ ཡཱ་ཝེ་ཡིས་ཐུགས་རྗེ་དང་
གཟི་བརྗིད་གནང་བ་མ་ཟད་དྲང་པོར་བསྐྱོད་མཁན་མི་རྣམས་ལ་ཁོང་གི་
བྱིན་རླབས་ནམ་ཡང་ཕྱིར་ཐེན་གནང་རྒྱུ་མིན།
༡༢ ཀྱེ་དབང་བསྒྱུར་མཁན་ཡཱ་ཝེ་ལགས།
ཁྱེད་ལ་ཡིད་ཆེད་དད་པ་བྱེད་མཁན་དེ་ལ་བྱིན་གྱི་རླབས་པར་མཛོད།

༼གསུང་མགུར་ ༩༡༽
བླ་ན་མེད་པ་ཀུན་དབང་གི་དྲིབ་གཞིལ་འོག།

༡ བླ་ན་མེད་པ་ཡཱ་ཝེ་ཡི་གསང་བའི་གནས་སུ་བསྡོད་མཁན་རྣམས་ཀུན་
དབང་གཙོ་བོ་ཡི་དྲིབ་གསིལ་འོག་ཏུ་གཏན་བསྡོད་བྱེད།
༢ ཁོང་གི་ཡཱ་ཝེ་སྐོར་ལ་ ༼ངའི་སྐྱབས་གནས་དང་བཙན་ས་ ནམ་
མཁར་བཞུགས་པའི་ཡབ་ངས་ཁོང་ལ་བློ་ཡིད་གཏད།༽
༣ བྱ་ཟུང་བའི་རྙི་དང་སྲོག་ལ་ཉེན་ཁ་ཆེ་བའི་རིམས་ནད་ལས་ཁོང་གི་སྐྱོབས་
པར་འགྱུར།
༤ ཁོང་གི་བྱ་སྒྲོ་ཁྲིད་ལ་གཡོག་དེ་ཡི་ཤོག་པའི་འོག་ཏུ་བཙན་ས་བཟུང་ཁོང་
གི་བདེན་པའི་ཚིག་རྣམས་ཕུབ་དང་གོ་ཁྲབ་གཅིག་མཚུངས་ཡིན།
༥ དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་ཁྱེད་མཚན་མོའི་འཇིགས་པ་དང་ཉིན་ལ་ཕུར་བཞིན་པའི་

མདའ་དུང་སོགས་ལས་སྒྲུགས་མི་དགོས།

༦ སྨུན་པའི་ནང་དུ་རིམས་ནད་ཚབས་ཆེན་གྱི་འཛབ་སྨྱུལ་རྒྱུག་པ་དང་ཉིན་མོའི་དུས་སུ་གཏོར་རྒོལ་བཏང་བའི་རྙིག་རོ་ལའང་འཛིགས་མི་དགོས།

༧ མི་སྟོང་ཕྲག་གཅིག་ཁྱོད་ཀྱི་འགྲམ་དུ་ལྷུང་བ་དང་སྟོང་བཅུ་ཙམ་ཁྱོད་ཀྱི་ལག་པ་གཡས་ཕྱོགས་སུ་ལྷུང་སྲིད་པ་རེད་འོན་ཀྱང་དེ་རྣམས་ཁྱོད་ཀྱི་ཉེ་འགྲམ་དུ་སླེབས་མི་ཐུབ།

༨ འོན་ཀྱང་གནོད་འཚེ་ཅན་རྣམས་ལ་ལག་གཡོག་ཕོག་པ་ཁྱེད་ཀྱི་མིག་གིས་མཐོང་ཡོང་།

༩ ཁྱོད་ཀྱི་སྐྱབས་ཡུལ་དང་གནས་ཡུལ་   ཁྱེད་རང་གི་ཡཱ་ཝེ་བླ་ན་མེད་པ་གཙོ་བོས་བཟོས་པ་རེད་གང་ལ་ཟེར་ན།

༡༠ ངན་པས་ཁྱོད་ལ་གནོད་པ་བྱེད་མི་ཡོང་ལ་ཁྱོད་ཀྱི་གནས་བསྡོད་བྱེད་སར་ནད་ཡམས་དྲག་པོ་སླེབས་མི་ཡོང་།

༡༡ ཁོང་གིས་རང་གི་ཕོ་ཉ་ཁྱེད་ལ་བལྟ་རྟོག་བྱེད་དུ་འཛུག།
དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་དེ་རྣམས་ཀྱི་ཁྱོད་ཀྱི་འགྲོ་ལམ་རྟག་ཏུ་སྲུང་བ་གནང་།

༡༢ དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་ཁྱོད་ཀྱི་རྐང་པ་རྡོ་ལ་ཐོག་པར་དོགས་ནས་དེ་རྣམས་ཀྱི་ལག་ཏུ་འཛིན་པར་བྱེད།

༡༣ དོམ་སེང་དང་དོམ་ཕྲུག   འབྲུག་དང་སྦྲུལ་སོགས་ཀྱི་སྟེང་དུ་ཁྱོད་ཀྱི་རྡོག་བརྫིས་བཏང་ནས་འགྲོ།

༡༤ ང་ཁོང་གི་ཐར་ལམ་དུ་འཛུག་གང་ལ་ཟེར་ན་ཁོང་གིས་ང་ལ་དགའ་སྤྲོ་

འཕེལ་དུ་འཇུག ངས་ཁོང་གོང་དུ་བཀུར་གང་ལ་ཟེར་ན་ཁོང་གིས་ངའི་
མཚན་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།

༡༥ ཁོང་གི་ང་ལ་འབོད་པ་དང་ངས་ཁོང་ལ་ལན་འདེབས་བྱས།
ཁོང་དང་མཉམ་དུ་དགའ་ངལ་ནང་ངས་སྐྱོབས་པར་གནང་བས་ཆེ་བསྟོད་
འབུལ།

༡༦ ངའི་མི་ཚེ་རིང་པོས་ཁོང་ལ་འདོད་བློ་ཁེངས་དུ་འཇུག་རྒྱུ་དང་ངའི་མཐར་
ལམ་ཡང་མཐོང་དུ་འཇུག་རྒྱུ་ཡིན།

༼གསུང་མགུར་ ༡༽
གཟི་བརྗིད་དང་ལྡན་པའི་ཡཱ་ཧེ།

༡ ཡཱ་ཧེ་ཡིས་རྒྱལ་སྲིད་སྐྱོང་ ཁོང་གི་རས་གོས་གཟི་བརྗིད་ཆེ་ ཡཱ་ཧེ་ལ་
གོ་མཚོན་གྱི་སྤྲད་པ་དང་སྟོབས་ཤུགས་ལྡན་པས་འཛམ་གླིང་གཡོ་བ་མེད་
པར་བསྟན་དུ་གནས་རྒྱུ་ནི་དོན་དམ་ཞིག་ཡིན།

༢ མཐའ་མ་མེད་པའི་དུས་ནས་ཁྱེད་ཡོད་དོ། ཁྱེད་ཀྱི་བཞུགས་ཁྲི་སྔ་དུས་
ནས་བསྐྲུན་ཡོད།

༣ ཀྱེ་ ཡཱ་ཧེ་ ཆུ་ལོག་གྱེན་དུ་ཕྱུར་བ་དེ་རྣམས་ཀྱི་འུར་སྒྲ་དང་རྦ་རླབས་
གྱེན་དུ་ཕྱུར་བའི་སྐད་གོང་དུ་བསྒྲགས།

༤ གོང་དུ་བཞུགས་པའི་ཡཱ་ཧེ་ཡི་གཟི་བརྗིད་ནི་རྒྱུག་ཆུ་མང་པོའི་སྐད་སྒྲ་
དང་རྒྱ་མཚོ་གཅོད་མཁན་རྣམས་ལས་ལྷག་པ་དང་སྟོབས་ཤུགས་ཆེ།

༥ ཀྱི་ ཡུ་ཤེ་ཁྲིད་ཀྱི་བདེན་པའི་ཚིག་ཐོ་རྣམས་ནི་མི་འགྱུར་ཡིད་ཆེས་བྱེད་
ཚོག་པ་དང་དམ་པས་ཁྲིད་ཀྱི་ཞིང་ཁམས་རྟག་ཏུ་མཛེས་པར་བྱེད།

༼གསུང་མགུར་ ༤༥༽
ཡུ་ཤེ་ང་ཚོའི་བགྲོད་པ་པོ།

༡ ཐེབས་དང་། ང་ཚོས་ཡུ་ཤེ་ལ་གླུ་ལེན་ཞིག་།
ང་ཚོ་མཉམ་དུ་སྐད་སངས་ཐོན་པོས་ཐར་པའི་བྲག་ལ་དགའ་སྤྲོའི་བསྟོད་
པ་འབུལ་ཞིག།
༢ ང་ཚོས་ཁོང་གི་སྐུ་མདུན་དུ་བཀའ་དྲིན་ལ་ཐུགས་རྗེ་ཞུ་ཞིག།
དེ་ཡང་ཚང་མས་མགྲིན་དབྱངས་ཐོན་པོས་གསུང་མགུར་འབུལ་ཞིག།
༣ ཡུ་ཤེ་ནི་བརྗིད་ཉམས་ལྡན་པའི་ཀུན་དབང་གཙོ་བོ་དང་སྟོབས་ཤུགས་ཆེ་བ་
ཚང་མའི་གོང་གི་རྒྱལ་པོ་དེ་ཁོང་ཡིན།
༤ རི་བོ་ཆེན་པོ་དང་རི་བོའི་རྩེ་མོ་ཙམ་མ་ཟད་འཛམ་གླིང་ས་གཞིའི་གཏིང་
ཡོངས་རྫོགས་ཁོང་གི་ཕྱག་ཏུ་གནས་ཡོད་ལ་དེ་རྣམས་ཁོང་གི་ཡིན།
༥ རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་དང་སྐམ་ས་ཆེན་པོ་ཡོངས་རྫོགས་ཁོང་གི་བཀོད་པ་ཞིག་
ཡིན་ལ་དེ་རྣམས་ཁོང་གི་ཡིན།
༦ ཐེབས་ཤོག ང་ཚོ་བཀོད་པར་གནང་མཁན་ཡུ་ཤེ་ཡི་སྐུ་མདུན་དུ་པུད་མོ་
ས་ལ་བཙུགས་ནས་བསྙེན་བཀུར་ཞུ་ཞིག།
༧ ཁོང་ནི་ང་ཚོའི་ནམ་མཁར་བཞུགས་པའི་གཙོ་བོ་དེ་ཡིན་ལ་ང་ཚོ་ནི་ཁོང་

གི་རྒྱ་ཐང་ཆེན་པོའི་མི་མང་དང་ཁོང་གི་ཕྱུག་གི་ཁྲུ་ཚོགས་ཀྱི་ལུག་ཡིན།
༨ དེ་རིང་ཁྱེད་ཀྱི་གཙོ་བོའི་གསུང་མཐོས་ན་མི་རི་པ་ཡི་ཉམས་ཚོད་བྱུང་
བའི་དུས་སུ་ས་སྟོང་ནང་དུ་འདྲ་བ་ཁྱེད་ཚོ་མགོ་མཁྲིགས་པོ་མ་བྱེད་ཞིག།
༩ སྐབས་དེ་དུས་ངའི་ལས་ཀར་གཟིགས་
ང་ལ་ར་སྤྲོད་གནང་   ཁྱེད་ཀྱི་མི་པོ་རྣམས་ཀྱི་ང་ལ་རྒྱུག་སྤྲོད་ལེན།
༡༠ མི་བརྒྱུད་དེ་ཡིས་ལོ་ངོ་བཞི་བཅུའི་རིང་ང་ལ་དཀའ་སྡུག་གི་གནར་
༼མི་མང་ལོག་ལམ་སྙིང་དུ་འགྲོ་བ་ལས་ངའི་ལམ་ཤེས་ཀྱི་
མེད་པ་༽ ངས་ལབ་པ་ཡིན།
༡༡ དེ་འདྲ་སོང་ཙང་ངའི་ཁོང་ཁྲོའི་ནང་ནས་མི་དེ་རྣམས་ངའི་བདེ་བའི་ནང་དུ་
བཞུགས་ཐབས་མེད་པ་ངས་མནའ་སྐྱེལ་གྱི་ཡོད།

༼གསུང་མགུར་ ༩༨༽
ཡཱ་ཝེ་ལ་གླུ་གསར་པ་གཅིག་འབུལ།

༡ ཡཱ་ཝེ་ཡི་ཕྱག་ལས་ངོ་མཚར་ཆེ་བས་ང་ཚོས་ཁོང་ལ་གླུ་གསར་པ་གཅིག་
འབུལ་   ཁོང་གི་དམ་པའི་ཕྱག་གཡས་པས་ཁོང་ཐར་ལམ་ལ་འགོད་པ་
དང་རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་པ་འགྱུར།
༢ ཡཱ་ཝེ་ཡིས་ཁོང་གི་ཐར་ལམ་བསྟན་པ་དང་ཁོང་གི་བློ་ཡིད་དྲང་པོ་རྒྱལ་
ཁམས་ཡོངས་ལ་གསལ་སྟོན་གནང་།
༣ ཨི་ཛི་རི་ལ་མི་མང་རྣམས་ལ་ཁོང་གི་བློ་ཡིད་གཙོལ་བ་དང་ཁོང་གི་བདེན་

པའི་བྱམས་སྙིང་རྗེ་ཡིད་ལ་དྲན།

འཛམ་གླིང་ཡོངས་རྫོགས་མཐའ་མ་ང་ཚོའི་ཀུན་དབང་གཙོ་བོ་ཁོང་གི་
མཐར་པ་ཡིན་པ་མངོན།

༤ འཛམ་གླིང་ཡོངས་རྫོགས་སྙིང་རྗེས་སྐྱེས་ཞིང་དགའ་སྤྲོའི་སྐད་སྒྲ་སྒྲོག་
པ་དང་།

ཡཱ་ཧེ་མཆོག་ལ་སྐད་གསང་ཐོན་པོས་དགའ་སྤྲོའི་གླུ་དང་བསྟོད་ཚིག་
འབུལ་དགོས།

༥ སྙན་འདེབས་ལྡན་པའི་རོལ་མོ་རྣམས་དང་མཉམ་དུ་ཡཱ་ཧེ་མཆོག་ལ་གླུ
སྒྲའི་བསྟོད་ངག་སྒྲོག

༦ ཡཱ་ཧེ་རྒྱལ་པོའི་སྐུ་མདུན་དུ་རྒྱ་གླིང་དང་དུང་ཆེན་མཉམ་དུ་དགའ་སྤྲོའི་
སྐད་སྒྲ་སྒྲོག་ཞིག།

༧ འཛམ་གླིང་ས་སྟེང་ཡོངས་དང་མཚོའི་ནང་གནས་པ་ཚང་མ་ངར་སྒྲ་སྒྲོག་
ཞིག།

༨ རྒྱུག་ཆུ་རྣམས་ཀྱི་ལག་པའི་ཐེ་མོ་འདེབ་ཞིག།

ཡཱ་ཧེ་ཡི་སྐུ་མདུན་དུ་རི་རབས་རྣམས་ཀྱི་ཉམས་དུ་དགའ་སྤྲོའི་གླུ་
དབྱངས་ལེན་ཞིག།

༩ ཁོང་འཛམ་གླིང་སྟེང་དུ་མི་རིགས་དབྱེ་བ་མེད་པར་ཚང་མར་འགྲོ་མཉམ་
དང་དྲང་པོ་དང་བདེན་པའི་ཐག་གཙོད་གནང་བར་ཕེབས་ཀྱི་རེད།

༼གསུང་མགུར་ ༡༠༠༽

ཡཱ་ལེ་ཟངས་ཞིང་མཚན་གྱི་བྱིན་རླབས།

བཀའ་དྲིན་དྲན་པའི་གསུང་མགུར།

༡ འཛམ་གླིང་ཡོངས་རྫོགས་ཡཱ་ལེ་ཁོང་ལ་དགའ་སྤྲོ་དང་བསྟོད་པའི་སྐད་
སྒྲས་ཁེངས།

༢ ཁོང་གི་སྐུ་མདུན་དུ་ཕེབས་ནས་གླུ་ལེན་པ་དང་དགའ་གུས་ཆེན་པོས་
ཡཱ་ལེ་ལ་ཞབས་འདེགས་ཞུ།

༣ ང་ཚོ་བཀོད་པར་གནང་མཁན་ནི་ཡཱ་ལེ་ཀུན་དབང་ཁོང་ཡིན་པ་ཤེས་
དགོས། ཁོང་གི་ང་ཚོ་བཀོད་པ་ལས་ང་ཚོ་རང་ངོས་ནས་འགྲུབ་པ་མིན་
ང་ཚོ་ནི་ཁོང་གི་མི་མང་དང་ཁོང་གི་རྩ་ཐང་སྐྱོང་འཚོ་བཞིན་པའི་ལུག་
ཞིག་ཡིན།

༤ ཁོང་གི་རྒྱལ་སྒོའི་ནང་དུ་ཕེབས་ནས་བཀའ་དྲིན་དྲན་པ་དང་ཁོང་གི་སྒོ་
རའི་ནང་མཉམ་དུ་བསྟོད་གླུ་ལེན་པ་དང་ཁོང་ལ་བཀའ་དྲིན་ཆེ་ཞུ་བ་མ་
ཟད་ཁོང་གི་མཚན་ནས་བྱིན་རླབས་ཞུ།

༥ གང་ལ་ཟེར་ན་ཡཱ་ལེ་ནི་བཟང་པོ་ཞིག་ཡིན་ལ་ཁོང་གི་བྱམས་སྐྱོང་ལ་
རྫོགས་མཐའ་མེད་པ་དང་ཁོང་གི་དྲང་ཚུགས་མི་རབས་ཚང་མར་སུ་མཐུད་
ནས་གནས།

༼གསུང་མགུར་ ༡༠༥༽

ཡཱ་ཤེ་བརྒྱུད་ནས་ང་ཚོའི་དཔའ་རྩལ་སྐྱེས།

དཱ་བིད་ཀྱི་གསུང་མགུར།

༡ ཀྱེ་ ཐཱ་ན་མེད་པ་གཙོ་བོ་ཁྱེད་ལ་ངས་བློ་རྩེ་གཅིག་བལྡུས་ཀྱི་ངས་གླུ་ལེན།
ངས་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་ནས་བསྟོད་དབྱངས་འབུལ།

༢ སྙན་འཇེབས་ལྡན་པའི་རོལ་མོའི་དབྱངས་ཀྱི་ངས་ཉིན་མོའི་ཐོ་རེངས་
སློང་ཀྱི་ཡོད།

༣ ངས་ཁྱེད་ལ་བཀའ་དྲིན་ཆེ་ཞུ་མི་རིགས་ནང་ནས་
ཀྱེ་ཡཱ་ཤེ་ངས་ཁྱེད་ལ་བསྟོད་པ་རྒྱལ་ཁམས་ནང་ནས་འབུལ།

༤ ཁྱེད་ཀྱི་བྱམས་པ་དང་བཀའ་དྲིན་ནམ་མཁའ་ལས་ཀྱང་མཐོ་བ་དང་ཁྱེད་ཀྱི་
བདེན་པའི་གདམ་ནམ་མཁའི་སྤྲིན་ལ་སྙོབ་ཐུབ།

༥ ཀྱེ་ཐཱ་ན་མེད་པའི་གཙོ་བོ་ཁྱེད་ནམ་མཁའི་གོང་དུ་བཀུར་བ་དང་ཁྱེད་ཀྱི་
བདེན་པའི་ཚིག་རྣམས་འཛམ་གླིང་ས་སྟེང་ཡོངས་ལ་འཁྱབས་པ་འགྱུར་
ཞིག།

༦ དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་ཁྱེད་ལ་དགའ་མོད་བྱེད་མཁན་རྣམས་ཐར་པར་འཇུག་
ཡོང་།
ཁྱེད་ཀྱི་ཕྱག་གཡས་པ་བརྒྱུད་ནས་སྐྱོབས་པ་དང་ང་ལ་ལན་ཞིག་གནང་
དང་།

༧ ནམ་མཁར་བཞུགས་པའི་གཙོ་བོ་ཁོང་གིས་དམ་པ་བརྒྱུད་ནས་གསུངས་པ་
ང་ནི་དགའ་སྤྲོས་ཁེངས་ཞིང་ཞེ་ཁེམ་འགོ་བ་དང་སུག་ཁོ་ཀྲ་ལུང་གཞོང་
གི་རིང་ཚད་འཇལ།

༨ གིལ་ཨད་ངའི་ཡིན་ མ་ན་ཞེ་ངའི་ཡིན་ ཨེབ་ར་ཨིམ་ནི་བདག་གི་
མགོ་སྲུང་སྐྱོབ་བྱེད་མཁན་ཡིན་ ཡ་ཧུ་དྭ་ནི་བདག་གི་ཁྲིམས་དབྱུག་
ཡིན།

༩ མོ་ཨབ་ནི་བདག་གི་འཁྲུད་གཞོང་ཡིན་ ཨེ་དོམ་ཐོག་ཏུ་ངས་ལྷམ་
གཡོག་ ཕེ་ལི་ཞིད་ཐོག་ང་ཡིས་ངར་སྐད་འདོན།

༡༠ ཞིན་ཏུ་བཙན་པའི་གྲོང་ཁྱེར་ནང་དུ་ང་སུས་ཁྲིད་སམ་མ་ཟད་ཨེ་དོམ་དུང་
དུ་སུས་ང་ཁྲིད་པར་བྱེད།

༡༡ ཀྱེ་གཙོ་བོ་ཡཱ་ཝེ་ ཁྱེད་ཀྱིས་ང་ཚོ་གཡུག་པ་མ་རེད་དམ།
ཀྱེ་བླ་ན་མེད་པའི་གཙོ་བོ་ང་ཚོའི་དམག་དཔུང་དང་མཉམ་དུ་ཁྱེད་མི་
བསྐྱོད་དམ།

༡༢ མི་ཡི་དཔུང་བཏང་བ་ཕན་མེད་ཡིན་པས་ཧང་དགྲ་རྣམས་ལས་ང་ཚོར་
རོགས་རམ་གནང་བར་མཛོད།

༡༣ ཡཱ་ཝེ་བརྒྱུད་ནས་ང་ཚོ་དཔའ་རྩལ་ལྡན་པར་འགྱུར།
ཁོང་གི་ང་ཚོའི་དགྲ་བོའི་སྟེང་དུ་རྡོག་རྫིས་གཏོང་བ་བྱེད།།

༼གསུང་མགུར་ ༡༡༡༽
གཟི་བརྗིད་ཆེ་བའི་ཡཱ་ཝེ་ཡི་ཕྱག་ལས།

༡ ཧ་ལི་ལུ་ཡ་ ༼ཡཱ་ཝེ་ལ་བསྟོད་པ་འབུལ་༽ དྲང་བདེན་གྱི་མི་མང་འཛོམས་པའི་དབུས་སུ་ངས་སྙིང་དབུས་ནས་ཡཱ་ཝེ་ཁྱེད་ལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ།

༢ ངོ་མཚར་ཆེ་བའི་ཡཱ་ཝེ་ཡི་ཕྱག་ལས་ལ་ཡིད་སྨྲོ་མཁན་ཚང་མས་དེ་རྣམས་སྦྲུང་ཀྱི་འདུག་།

༣ ཁོང་གི་ཕྱག་ལས་རྣམས་བརྗིད་ཆགས་པ་དང་ཤིན་ཏུ་མཚར་སྡུག་ལྡན་པ་མ་ཟད་ཁོང་གི་དྲང་བདེན་གྱི་རང་བཞིན་ཛོགས་མཐའ་མེད།

༤ ཡཱ་ཝེ་ནི་ཤིན་ཏུ་དཀའ་དྲིན་ཆེ་ལ་སྙིང་རྗེ་དང་ལྡན་ལྷག་པར་དུ་ཁོང་གི་གཟི་བརྗིད་ཆེ་བའི་ཕྱག་ལས་དྲན་དགོས་པ་བཟོས་ཡོད།

༥ ཁོང་ལ་དད་གུས་བྱེད་མཁན་རྣམས་ལ་ཟས་ཀྱི་སྦྱིན་པ་གནང་བ་དང་ཁོང་གི་དམ་བཅའ་དགུང་དུ་འདེགས་ནས་བརྟན་དུ་གནས།

༦ རྒྱལ་ཁམས་ཕ་གཞི་ཡིན་པས་དེ་རྣམས་གནང་དང་དེའི་བརྒྱུད་ནས་སྟོབས་ཤུགས་དང་ལྡན་པའི་ཁོང་གི་ཕྱག་ལས་རྣམས་རང་གི་མི་མང་རྣམས་ལ་བསྟོན་པ་གནང་།

༧ ཁོང་གི་ཕྱག་ལས་རྣམས་དྲང་ཞིང་ཁྲིམས་དང་མཐུན་པ་མ་ཟད་བློང་དོར་བསླབ་བྱ་ཚང་མ་ཤིན་ཏུ་བདེན་ལ།

༨ ལས་ཀ་དེ་རྣམས་དྲང་པོ་དང་ལེགས་ཆ་བརྒྱུད་ནས་བསྒོན་འགྲུས་བྱས་ནས་
དེ་རྣམས་དུས་རྟག་ཏུ་དགུང་དུ་འདེགས།
༩ ཁོང་གི་རང་གི་མི་མང་ལ་མཐར་པ་གནང་བ་རེད།
ཁོང་གི་འགྱུར་བ་མེད་པའི་རྟག་པའི་དམ་བཅའ་བསྐོ་བཞག་གནང་།
ཁོང་གི་མཚན་ལ་ཡིད་སློན་སྐྱེས་པ་དང་ཤིན་ཏུ་དམ་པ་ཡིན།
༡༠ ཡཱ་ཝེ་ལ་འཚེར་སྣང་སྐྱེས་པ་ནི་ཤེས་རབས་ཀྱི་སློ་མོ་ཐོག་མར་ཕྱེད་བ་
ཡིན། ཁོང་གི་བཀའ་ལག་ལེན་བདང་མཁན་རྣམས་ལེགས་པར་ཤེས་ཀྱི་
ཡོད་པ་རེད།
ཁོང་ལ་བསྟོད་པ་འབུལ་བ་དེ་རྟག་ཏུ་སུ་མཐུད་ནས་གནས་ཀྱི་རེད།

༼གསུང་མགུར་ ༡༡༣༽
ཡཱ་ཝེ་ཡི་བརྗིད་ཉམས།

ཡཱ་ཝེ་ཡི་དམའ་ས་ཟུང་བའི་བརྗིད་ཉམས།

༡ ཧལ་ལེ་ལུ་ཡ་ ༼ཡཱཝེ་ལ་བསྟོད་པ་འབུལ་༽ ཀྱི་ ཡཱ་ཝེ་ཡི་ཞབས་
ཞུ་ ཡཱ་ཝེ་ཡི་མཚན་ལ་བསྟོད་པ་འབུལ།
༢ དུས་ད་ལྟ་ནས་ཡཱ་ཝེ་ཡི་མཚན་ནས་འབྲིན་རླབས་བརྟན་དུ་ཐོབ།
༣ ཉོགས་པ་ཉི་མ་ཤར་ས་ནས་དགོང་དྲོ་ཉི་མ་མ་ནུབ་སའི་བར་ཡཱ་ཝེ་མཚན་
ལ་བསྟོད་པ་འབུལ།
༤ ཡཱ་ཝེ་རྒྱལ་ཁམས་ཚང་མའི་ཡངས་རྩེར་བཞུགས་པ་དང་ཁོང་གི་གཟི་

བརྗིད་འཇིག་བརྟེན་སྟེང་དུ་གྲགས།

༥ ཡཱ་ལྷེ་ ང་ཚོའི་ནམ་མཁར་བཞུགས་པའི་ཡབ་དང་ཁོང་གི་བཞུགས་ཁྲི་
ཡངས་རྒྱེར་ཡོད་པས་དེ་འདྲ་བ་སུ་ཞིག་ཡོད།

༦ ནམ་མཁའ་དང་འཛམ་གླིང་སྟེང་གི་གནས་ལུགས་དེ་རྣམས་ལ་ཁོང་གི་
དམའ་ས་ཟུང་ནས་གཟིགས།

༧ ཁོང་གི་དབུལ་པོ་རྣམས་ཐལ་བ་ནས་གསོ་སྐྱོང་དང་ཤིན་ཏུ་ཉམས་ཐག་
རྣམས་གོ་ཐལ་གྱི་ཕུང་པོ་ནས་ཡར་གོང་དུ་འདེགས་པ་གནང་བ་དང་།

༨ མི་མང་དེ་རྣམས་ཁོང་གི་རྒྱལ་སྲས་མཉམ་དུ་བཞུགས་དུ་འཇུག་རྒྱུ་བཟོ་
ཡི་འདུག།

༩ ཡཱ་ལྷེ་ཡིས་མོ་གཤམ་ཁྱིམ་དུ་བསྡད་ནས་དགའ་སྐྱིད་ལྡན་པའི་ཕྲུ་གུའི་ཨ་
མར་འགྱུར་བ་བཟོས་གནང་གི་འདུག ཧལ་ལེ་ལུ་ཡ།

༼གསུང་མགུར་ ༡༢༡༽
ཡཱ་ལྷེ་ཡིས་ཁྲིད་ལ་གཟིགས་སྐྱོང་།

༡ བདག་གི་མིག་ནི་རི་བོའི་ཕྱོགས་སུ་ཡར་བལྟས་པ་དང་ང་ལ་ཕན་གྲོགས་བྱེད་མཁན་གང་ནས་ཡོང་།

༢ གནམ་དང་ས་གཞི་བཀོད་མཁན་ཡཱ་ལྷེ་ཡིས་ང་ལ་རོགས་རམ་གནང་བར་ཕེབས།

༣ ཁོང་གི་ཁྲིད་རང་ས་ལ་འགྱེལ་དུ་མི་འཇུག་པ་དང་རྒྱུན་དུ་ཁྲིད་རང་ལ་བལྟ་རྟོག་གནང་ནས་ཁོང་གཉིད་དུ་མི་ཤོར།

༤ གཟིགས་དང་། ཁོང་གི་ཨི་ཛི་རི་ལ་མི་མང་རྣམས་ལ་གཟིགས་སྐྱོང་གནང་ནས་ཉལ་བ་དང་གཉིད་དུ་མ་ཤོར་བ་གནང་།

༥ ཡཱ་ལྷེ་ཡིས་ཁྲིད་ལ་གཟིགས་སྐྱོང་དང་སྲུང་སྐྱོབས་གནང་བ་མ་ཟད་ཁོང་ནི་ཁྲིད་ཀྱི་ལག་གཡས་པའི་འགྲམ་དུ་ཡོད་པས་ཁྲིད་ལ་གྲིབ་གསིལ་གནང་།

༦ ཁྲིད་ལ་ཉིན་མོར་ཉི་མ་དང་མཚན་ལ་ཟླ་བས་གནོད་མི་ཐུབ།

༧ ཡཱ་ལྷེ་ཡིས་ཁྲིད་གནོད་འཚེ་དང་ངན་པ་ཚང་མ་ལས་སྲུང་བ་མ་ཟད་ཁྲིད་ཀྱི་སེམས་ཉིད་བདག་ཉར་བྱེད།

༨ ཡཱ་ལྷེ་ཡིས་ད་ལྟ་ཙམ་མ་ཟད་བརྟན་དུ་ཁྲིད་རང་ག་དུས་འགྲོ་བ་དང་ག་དུས་ཡོང་ནའང་སྲུང་བར་གནང་།

ནང་དོ།

དྲན་ཐོ།

དྲན་ཐོ།

༼གསུང་མགུར་ ༧༢། ༡༨་༡༩༽

ཡིས་ར་ཨེལ་གྱི་ཀུན་དབང་གཙོ་བོ་ཡཱ་ཧྭེ་ཡིས་
འབྱིན་རླབས་གནང་ཡོད།
ཁོང་གཅིག་པུས་གནང་བཞིན་པའི་ངོ་མཚར།
གཟི་བརྗིད་དང་ལྡན་པ་ཁོང་གི་མཚན་དང་
འབྱིན་རླབས་བརྟན་དུ་གནང་ཡོད།
འཛམ་གླིང་ཡོངས་ལ་ཁོང་གི་གཟི་བརྗིད་
ཁེངས་པར་འགྱུར་ཞིག།

རི་བོ་ཙི་ཡོན་ནི་སྙན་གྲགས་ཆེ་བའི་
རྒྱལ་པོའི་གྲོང་ཁྱེར།

གཙོ་བོ་ཡཱ་ཧྭེ་རྗ་ཆེའི་གནས་རི་གཟི་བརྗིད་ལྡན་པ་དང་
ཁོང་གི་གྲོང་ཁྱེར་ནང་ནས་ང་ཚོའི་བཀོད་པ་པོ་གཙོ་བོ་ལ་
གཟི་བརྗིད་ཀྱི་བསྟོད་དབྱངས་ལེན།
རི་བོ་ཙི་ཡོན་གྱི་བྱང་ཕྱོགས་སུ་ཆགས་པའི་
གཟི་བརྗིད་དང་ལྡན་པའི་རྒྱལ་པོའི་གྲོང་ཁྱེར་ནས་
མཛེས་སྡུག་དང་ལྡན་པའི་དབུ་འཕང་ལ་
འཛམ་གླིང་མི་མང་རབས་དུ་དགའ་སྤྲོས་ཁེངས།

༼གསུང་མགུར་ ༨༧། ༡་༣༽