



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



༡༡། །དམ་པའི་གསུངས་རབ་ནས་
ཕབ་བསྐྱར་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
Phone / SMS: 0135-6455068
email: gaweylon@gmail.com
website: www.gaweylon.com

༡༡། །ངའི་བརྗེ་བའི་སྐོག་པ་པོ་ནམས་ལ་ཞུ་སྐྱོལ་གྱི་ལ་གསུང་
རབ་འདི་ཡི་ནང་། །ཡུ་མེ་། །ཞེས་པའི་ཚིག་མང་པོ་ཡོད། དམ་
པའི་གསུང་རབ་ཐོག་མར་དེ་བུའི་སྐད་ཡིག་ཐོག་གིས་ཡོད་པར་
བརྗེན་དེ་བུའི་སྐད་ཡིག་ནང་ཡུ་མེ་ཞུས་ན་མཐོན་མེད་པའི་
འདིག་བརྗེན་ཀུན་དབང་ལ་ཞུ་བ་ཡིན།།

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

༄༅། །དམ་པའི་གསུངས་རབ་ནས་
ཕབ་བསྐྱར་བྱས་པའི་གསུང་མགུར་
ཁག་སྟེང་ཅུ།།

དཀར་ཆག།

གསུང་མགུར།	ཤོག་གྲངས།
༡ ཡུ་མེ་ཡི་དགའ་རྩོམ་འཕེལ་བའི་སློབ་འབྲིད།	༥
༢ མ་ཤི་ཀ་ཡི་རྒྱལ་རྒྱུད།	༦
༣ ཡུ་མེ་ར་ཚོའི་ལྷོ་བ།	༧
༤ ཡུ་མེ་ར་ཚོའི་ལམ་བསྐྱོན་པ་པོ།	༨
༥ ཡུ་མེ་ཡི་གཟི་བརླིང་དང་མིའི་བདག་དབང་།	༡༡
༦ ཡུ་མེ་ཡིས་དྲང་བདེན་གྱི་ཐག་གཅོད་གནང་།	༡༣
༡༧ གྱེ་ ཡུ་མེ་དུས་ཡུན་རི་ཚམ།	༡༥
༡༨ གནག་སེམས་ཅན་གྱི་སྐྱེན་རྟགས།	༡༦
༡༩ བདེན་པའི་གོ་མ་རྒྱུ་བས།	༡༧
༢༠ ཡུ་མེ་ཡི་སློབ་འབྲིད་དང་ལྷོ་བ་ལས།	༡༩
༢༡ མ་ཤི་ཀ་ཡི་བཀའ་རྒྱུ་བ།	༢༠
༢༢ ཡུ་མེ་རའི་ལྷོ་བ།	༢༤
༢༣ ཡུ་མེ་དབང་འགྲུལ་ལམ་དང་རྒྱལ་པོའི་གཟི་བརླིང།	༢༦
༢༤ ཡུ་མེ་རའི་བཅོམ་རྒྱུ་བ།	༢༧
༢༥ ཡུ་མེ་ཉི་རའི་མཐར་པ་ཡིན།	༣༠
༢༦ ཡུ་མེ་ཡི་མཚན་རྒྱས་པར་འགྲུལ།	༣༣
༢༧ ཡུ་མེ་ཉི་རའི་མི་ཚེའི་ཀུན་དབང་།	༣༦

གསུང་མགུར།

ཤོག་གྲངས།

༤༧	ཡུ་མེ་མི་འདྲ་མ་གྱི་ཡོངས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ།	༡༩
༤༩	དེ་ལོ་ཅི་ཡོན་ནི་སྤྲོད་གྲགས་ཆེ་བའི་རྒྱལ་པོའི་གོང་གྲིང།	༡༧
༥༡	ཀྱེ་ ཀུན་དབང་གཙོ་བོ་འདི་སེམས་ཁམས་དག་པ་གནང་།	༤༡
༥༤	ཡུ་མེ་ཡི་བོ་སྐྱེད་ཐུན་པའི་བྲིམ་ཚང་།	༤༩
༤༧	ཟུ་ན་མེད་པ་ཀུན་དབང་གི་དྲི་བ་གསེལ་འོག།	༤༤
༤༩	གཟི་བརྗིད་དང་ཐུན་པའི་ཡུ་མེ།	༤༧
༤༤	ཡུ་མེ་ར་ཚོའི་བཞོད་པ་པོ།	༤༩
༤༩	ཡུ་མེ་ལ་སྐྱ་གསར་པ་གཅིག་འབྲུལ།	༤༧
༡༠༠	ཡུ་མེ་ཟངས་ཞིང་མཚན་གྱི་བྱིན་རྒྱལ་ས།	༥༡
༡༠༩	ཡུ་མེ་བརྗིད་ནས་ར་ཚོའི་དབང་ཅལ་སྐྱེས།	༥༣
༡༡༡	གཟི་བརྗིད་ཆེ་བའི་ཡུ་མེ་ཡི་ཕྱག་ལས།	༥༤
༡༡༩	ཡུ་མེ་ཡི་བརྗིད་ཉམས།	༥༥
༡༣༡	ཡུ་མེ་ཡི་བྱིད་ལ་གཟིགས་སྐྱོད་།	༥༧

། གསུང་མགུར་ །།

ཡུ་མེ་ཡི་དགའ་སྒོ་འཕེལ་བའི་སྒོ་བ་འཁྲིད།

- ༡ ལྷིན་གྱི་རྒྱབས་པའི་མི་དེས་ངན་པའི་མཉམ་དུ་གྲོས་བརྗེས་བྱེད་པ་དང།
 རྗེ་ག་པའི་ལམ་དུ་ནམ་ཡང་མི་ལངས་བ་མ་ཟད།
 དོན་མེད་གྱི་བརྟན་གིགས་སྒོར་སར་ཡང་བརྗོད་གྱི་མེད།
- ༢ འོན་ཀྱང་ཁོའི་དགའ་སྒོ་དེ་ནམས་ཡུ་མེ་ཡི་བཀའ་ལས་བྱུང་བ་དང།
 ཁོང་གི་སྒོ་བ་བརྟོན་ནམས་ཉིན་ཚོན་རྟག་དུ་ཡིད་ལ་སྐྱོམ་བཞིན་ཡོད།
- ༣ ཁོང་མི་རྩ་བ་བརྟན་པོར་རྩུག་པའི་རྩུག་རྩུའི་འགམ་དུ་སྐྱེས་པའི་ཤིང་སྒོར་ཞིག་
 དང་འདྲ་ དེས་ནམ་དུས་སུ་ཤིང་འབྲས་ལེན་པ་དང།
 དེའི་ལོ་མ་ནམས་རྩིང་སྐམ་མི་ཐེབས་པ་སོགས་གང་ལྟར་ཁོང་ཡར་རྒྱས་གོང་
 འཕེལ་དུ་འགྲོ།
- ༤ གནག་སེམས་ཅན་ནམས་དེ་ལྟར་མིན།
 དེ་ནམས་དོན་དངོས་ཐོག་སོག་མ་སྐམ་པོ་རྩུང་གི་འཁྲུང་བ་དང་འདྲ།
- ༥ དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་གནག་སེམས་ཅན་ཚོ་བྲིམས་གྱི་ཐག་གཅོད་བྱེད་སར་ལངས་
 མི་བྱུབ། སྒོན་དང་བུལ་བའི་མི་ཚོགས་གྱི་དབུས་སུ་རྗེ་ག་ཅན་ནམས་གནས་
 མི་བྱུབ།
- ༦ ཡུ་མེ་ཡིས་བདེན་པའི་མི་ནམས་གྱི་ལམ་མཁྲིན་གྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་ངན་
 པའི་ལམ་ནམས་འདྲིལ་འགྲོ་རྒྱུ་ཡིན།

། རྒྱལ་ལུང་མགུར་ །། མ་ཤི་ཀ་ཡི་རྒྱལ་མིད།

- ༡ སྤྱི་པ་ནམས་ཀྱི་ཅིའི་སྤྱིར་ཁོང་ཁྲོ་དང་སྤྱིང་པོ་མེད་པའི་ལས་ཀའི་བྱས་བྱེད་ཀྱི་
ཡོད་དམ།
- ༢ ས་གཞི་ཆེན་པོའི་རྒྱལ་པོ་དང་མངའ་བདག་ནམས་སྤོགས་གཅིག་ཏུ་འདུས་
ནས་གྲོས་བྱེད་པ་མ་ཟད།
ཡུ་མེད་དང་ཁོང་གི་བཞོན་པའི་མ་ཤི་ཀ་ཡི་སྤོགས་སུ་ཚོལ་དུ་ཡངས།
- ༣ རྒྱུ་ཚོ་ཡུ་མེད་ཡིས་གཡོག་པའི་སྤྱུག་ཐག་དང་ཐག་པ་བཅད་ནས་དབྱུག་
གོ་། ཞེས་དེ་ནམས་ཀྱི་བཤད།
- ༤ རམ་མཁར་བཞུགས་མཁན་ཁོང་བཞད་པར་འགྱུར་ལ་སྤྲོན་མེད་པ་གཙོ་བོས་
དེ་ནམས་ལ་སྤྱད་པར་འགྱུར།
- ༥ ཁོང་གི་ཁོང་ཁྲིའི་ནང་ནས་དེ་ནམས་ལ་གཤེ་གཤེ་གཏོང་བ་དང་ཁོང་གི་ཁྲོ་གཏུམ་
བརྒྱད་ནས་དེ་ནམས་དང་ངས་སྤྲུགས་སྤྲུས་པ་གསུངས་དོན།
- ༦ རྒྱུ་ཚོ་ལ་ བདག་གི་དམ་པའི་རི་བོ་ཅི་ཡོན་གྱི་ཁར་ང་ཡིས་རང་གི་
རྒྱལ་པོ་བཞུགས་སུ་གསོལ།
- ༧ ཁྲིད་ཀྱི་བཀའ་ང་ཡི་སྤོག་པར་བྱེད། ཡུ་མེད་ཡིས་ང་ལ་གསུང་དོན་། རྒྱུ་ཚོ་
དེ་རིང་ངས་བཞོན་པ་ཡིན་ཁྲིད་ངའི་བུ་ཡིན།
- ༨ ང་ལ་རེ་བ་ཞུས་དང་ངས་ཁྲིད་ལ་རྒྱལ་ཁམས་དེ་མི་བརྒྱད་ཚོའི་ཆེད་དུ་གནང་

- རྒྱ་ཡིན་ལ་ས་གཞི་ཐམས་ཅད་ཁྱེད་ལ་དབང་བ་ཡིན།
- ༧ ཁྱེད་ཀྱི་དབང་ཚད་ཀྱི་དབྱུག་པའི་འོག་དེ་ནམས་སྐྱོད།
- ཁྱེད་ཀྱི་དག་པོ་ནམས་རྩ་མའི་སྐྱོད་དུ་མ་བུར་སོང་བ་ལྟར་མེད་པ་བཟོས།
- ༡༠ ཀྱི་རྒྱལ་པོ་དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་ཁྱེད་སྲུང་པོར་བཞུགས་པ་དང་ས་གཞིའི་ཁྲིམས་
- དཔོན་ནམས་ལ་ཁྱེད་ཀྱི་གདམས་པར་མཛོད།
- ༡༡ ཡུ་མེ་ང་ཚོ་ག་ལ་བསྐྱེན་བཀུར་དང་འཚོར་སྤྱང་བྱེད་ན་དགའ་མགུ་ཡིད་རངས་
- ཀྱི་འདར་སིག་རྒྱབ།
- ༡༣ གལ་སྲིད་ཁོང་ལ་དད་གུས་མ་བྱས་ན་ཁོང་ཁོ་བ་དང་གལ་ཏེ་ཁོ་གཏུམ་རྒྱུང་
- རྒྱུང་ཞིག་ལངས་ཀྱང་ཁྱོད་མེད་པར་འགྱུར་
- ཁོང་ལ་དད་པ་དང་སྐྱབས་བཅོལ་མཁན་ནམས་གང་འདྲའི་བྱིན་རླབས་ཆེ།

། གསུང་མགུར་ ༡ །

ཡུ་མེ་ང་ཚོའི་སྐབ།

དུ་བེད་ཀྱི་གསུང་མགུར།

- ༡ ཀྱི་ ཡུ་མེ་ང་ལ་སྤྱང་སེམས་དང་དག་བྱེད་མཁན་མང་དུ་འགོ་ཡི་འདུག་མང་
- པོ་ཞིག་ངའི་དག་ལ་ལངས་ཀྱི་འདུག།
- ༣ མང་པོ་ཞིག་གི་ང་ལ་བཛོད་དོན་ལྷན་མེད་པ་ཁྱེད་ཀྱི་སྐྱོབས་པ་དང་སྤྱང་བ་གནང་
- མི་རླབ་ཟེར།

- ༡ འོན་ཀྱང་བྱེད་རང་ནི་ངའི་མཐའ་ཡོངས་སུ་སྒོར་བའི་ཕྱབ་རེད།
 གྱེ་ ཡུ་མེ་བྱེད་ནི་ངའི་གཟི་བརྗིད་དང་།
 ངའི་མགོ་བོ་ཡར་འདེགས་པར་གནང་མཁན་དེ་ཡིན།
- ༢ ངས་ཡུ་མེ་ཁོང་ལ་དུ་འགོད་བྱས་པས་ཁོང་གི་དམ་པའི་གནས་རི་ནས་ང་ལ་
 ལན་འདེབས་གནང་བྱུང་།
- ༣ ངས་མར་ཉ་ལ་ནས་གཉིད་ཁྲུག་པ་ཡིན།
 ལྷན་ཡང་ཡར་ལངས་པ་ཡིན་གང་ལ་ཟེར་ན་ཡུ་མེ་ཡིས་ང་ལ་དྲག་ཏུ་འཚོ་སྐྱོད་
 གི་གནང་བྱུང་།
- ༤ ད་ཆ་མི་སྣོད་ཁྲུག་མང་བོས་ངའི་གཡས་གཡོན་ནས་དབང་སྐྱོབས་སུ་
 ལངས་ཀྱང་།
 ང་འདིགས་དགོས་དོན་མེད།
- ༥ གྱེ་ ལྷ་ན་མེད་པའི་ཡུ་མེ་ ཡར་བཞངས་ནས་བྱེད་གྱིང་སྐྱོབ་དང་ངའི་དབང་
 བོ་ཚང་མའི་འགྲམ་པར་ལྷས་ནས་གནག་སེམས་ཅན་གྱི་སོ་ནམས་བྱེད་གྱི་དུམ་
 བྱར་བསིལ་བ་གནང་།
- ༦ གྱེ་ ཡུ་མེ་བྱེད་གྱི་དུང་ནས་ཐར་ལམ་ལ་འགོད་བྱུང་།
 བྱེད་གྱིས་མི་མང་ནམས་ལ་བྱིན་གྱི་རྒྱབས་པ་གནང་གི་ཡོད།

། གསུང་མགུར་ ༥།

ཡུ་མེ་ང་ཚོའི་ལམ་བརྟན་པ་པོ།

དུ་བིད་ཀྱི་གསུང་མགུར་

- ༡ ཀྱི་ ཡུ་མེ་ ངའི་རྩོམ་དང་བྱུགས་རིང་པོར་གཏོང་བཞིན་པའི་སྐད་སྒྲུ་ལ་
བྱིད་ཀྱི་ངའི་ཚིགས་ནམས་གསན་ནས་བསམ་ཞིབ་གནང་དང།
- ༢ ངའི་སྐྱེ་ན་མེད་པའི་རྒྱལ་པོ་བྱིད་ལ་ངའི་དུང་བཀ་གི་རོགས་རམ་ཞུ་བཞིན་ཡོད་
པས་གསན་དང་གང་ཡ་ཟེར་ན་ངས་རྟག་དུ་བྱིད་ལ་སྩོན་ལམ་འདེབས་ཀྱི་ཡོད།
- ༣ ཀྱི་ ཡུ་མེ་ རྒྱ་རྒོ་ངའི་སྐད་སྒྲུ་བྱིད་ཀྱི་ཐོས་པ་མ་ཟད། ཞོགས་པ་རྟག་
དུ་ང་བྱིད་ཀྱི་སྐྱེ་མཁུན་དུ་ཡོང་བ་དང་ངས་ཉ་ཅང་གི་འདུན་པ་ཆེན་པོས་
རེ་སྐྱུག་དང་ཡར་བརྗེ་ཞིང་ཡོད།
- ༤ ཀུན་དབང་གཙོ་བོ་ལགས་བྱིད་གནག་སེམས་ཀྱི་ལས་ལ་མི་དགའ་བས་ངན་
པ་སུ་ཞིག་བྱིད་དང་མཉམ་དུ་གནས་ཐབས་མེད།
- ༥ བྱིད་ཀྱི་དུང་དུ་ཁིངས་དེགས་ཅན་ནམས་གནས་མི་ཐུབ་ལ།
བྱིད་ལས་ངན་ཚབས་ཆེན་བྱིད་མཁན་ཀྱི་སྲིག་ཅན་ནམས་ཀྱི་ལས་ལ་ཡང་བྱུགས་
མི་སྨོ།
- ༦ ཀྱི་ ཡུ་མེ་ བྱིད་གཡོ་སྐྱེ་དང་སྲོག་གཙོང་རིགས་ལ་སྐྱུག་པོ་གནང་
རྒྱན་བཤོད་མཁན་ནམས་ཚར་གཙོང་གནང་མཁན་ཞིག་ཡིན།
- ༧ འོན་ཀྱང་ང་རང་ཞི་བྱིད་ཀྱི་རྒྱབས་ཆེ་བའི་སྡིང་རྗེ་དང་བྱིད་ཀྱི་བརྟན་གནང་

བའི་ཁྲིམ་ཚང་ནང་དུ་ཡོང་རྒྱུ་ཡིན་ལ་ངས་ཁྲིད་ཀྱི་ཞིན་དུ་དམ་པའི་སྡོད་གནས་
དེར་གྲུས་ལྷན་འབྲེལ།

༤ གྱེ་ ཡུ་མེ་ དག་པོ་ཚོས་ང་ལ་བརྟེན་བཞིན་འདུག་པས།
ཁྲིད་ཀྱི་གར་བསྐྱོད་ཀྱི་ལམ་ངའི་མདུན་དུ་བརྒྱན་རོགས་གནང།
ཁྲིད་ཀྱི་ང་བདེན་པའི་ཕྱོགས་སུ་ལམ་བསྟོན་དང་འཁྲིད་རོགས་གནང།

༧ ཁོ་ཚོའི་སྐད་ཅར་ཆ་གཞག་ས་གང་ཡང་མེད་ལ་
ཁོ་ཚོའི་སེམས་ཁམས་ཡོངས་སུ་གནོད་འཚེས་ཁེངས་ཡོད་པ་མ་ཟད་དེ་ནམས་
ཀྱི་མགྲིན་པ་ནི་རོ་སྐྱམ་ཁ་ཕྱེ་བ་དང་འདྲ་ལྷེ་ནི་བཙོས་མའི་བསྟོད་ར་གཏོང་
མཁན་ཞིག་ཡིན།

༡༠ གྱེ་ ཀུན་དབང་ལགས་ དེ་ནམས་ནི་ངན་བྱས་ལས་སྤུང་ཞིག་
བཀའ་ཁྲིམས་དང་བཟལ་བའི་སྤྲིག་པའི་ལས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པས་མཐར་སྡོད་
གཏོང་དགོས། དེ་ནམས་ནག་ཉེས་ཅན་ཡིན་ལ་གསལ་བསྒྲགས་བྱེད་དགོས།
དེ་ནམས་ཀྱི་ཁྲིད་ལའང་རོ་སྐོལ་དང་རྒྱུ་བ་འགལ་བྱས་པ་རེད།

༡༡ འོན་ཀྱང་ཁྲིད་ལ་སྐྱབས་བཙོལ་མཁན་ནམས་དགའ་སྡོམ་ཁེངས།
རྟལ་དུ་དགའ་སྡོམ་སྲུ་དབྱངས་ལེན་དུ་འདུག་རོགས་གང་ལ་ཟེར་
ན་ཁྲིད་ཀྱི་མཚན་ལ་དགའ་མཁན་ནམས་ལ་དགའ་སྡོམ་སྐྱེས་དུ་
འདུག་ཞིག། ཁྲིད་ཀྱི་དེ་ནམས་ལ་སྤུང་བ་དང་སྐྱོབས་པ་གནང།

༡༢ གྱེ་ ཡུ་མེ་ཁྲིད་ཀྱི་དྲང་བདེན་གྱི་མི་མང་ནམས་བྱིན་མཐུས་
ཁོའི་མཐའ་ཡོངས་སུ་སྐོར་ནས་པན་གྲོགས་ཀྱི་སྤྱབ་ལྗོངས་སྐོར།

། གསུང་མགུར་ །།

ཡུ་མེ་ཡི་གཟི་བརྗིད་དང་མིའི་བདག་དབང་།

དུ་བོད་ཀྱི་གསུང་མགུར་

༡ ཀྱི་ ཡུ་མེ་དང་ཚོའི་གཙོ་བོ་འཛམ་གླིང་ས་རྒྱེད་མཁྱེན་ཡོངས་ལ་བྱིད་ཀྱི་མཚན་
རི་འབྲེལ་བྱུང་དུ་འཕགས།

བྱིད་ཀྱི་མཚན་སྐྱབ་ནམ་མཁའ་ལྷོད་དུ་བྱིད་ཀྱི་གཤམ།

༢ བྱིད་ཀྱིས་ན་གཞོན་དང་བྱིས་པའི་ཁ་ལ་རྒྱས་སྟོབས་བརྒྱན་གནང་བ་དང་
དེ་འབྲེལ་སོང་ཅང་བྱིད་ཀྱི་སྐྱོལ་ལས་དགའ་བོ་རྣམས་ཁ་ཁུ་སིམ་ཕྱར་འཕྲུར་
བྱི་ཡོད་པ་རེད།

༣ རམ་ངས་བྱིད་རང་གི་འདིག་རྟེན་ལ་བསམ་ཞིབ་བྱེད་སྐབས།
དེ་རྣམས་ཚང་མ་བྱིད་ཀྱི་སྤྱད་འདུག་གི་མཛད་པ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་།
སྤྱད་པར་དུ་ནམ་མཁའ་ལྷོད་གི་ཟླ་བ་དང་སྐར་མ་སོགས་ཀྱང་བྱིད་ཀྱི་རང་
སར་བཞོད་གནང་བ་ཞིག་ཡིན།

༤ མི་ཟེར་བ་དེ་གང་རེད་ མིའི་བྱ་དེ་སྤྱེད་
ཁོང་ལ་བྱིད་རང་གི་བརྟག་དབྱུང་གནང་བར་ཐེབས་དགོས་དོན་གང་ཡིན་

༥ བྱིད་ཀྱི་ཁོང་ཟུན་མེད་པའི་སོ་ན་རྣམས་ལས་ཕྱང་ཟད་ཕྱང་བ་མཛད་པ་དང་ཁོང་
ལ་གུས་བཀུར་དང་གཟི་བརྗིད་ཀྱི་དབུ་རྒྱན་སྟོན་པ་རེད།

༦ བྱིད་ཀྱི་གནང་བའི་སྤྱད་ལས་དེའི་སྟེང་དུ་ རྒྱལ་སྤྱི་ཁོང་ལ་སྦྱོང་དུ་འདུག།

- ད་དྲུང་བྱི་ཤིང་ཡོད་པ་ཚང་མ་ཁོང་གི་ཞབས་འོག་དུ་བཅུག་པ་དེ་རྣམས་
ལྟོ།
- ༢ ཞིང་ནང་གི་ཡུག་དང་མྱང་ཅམ་མ་ཡིན་པར་དུད་འགོ་ཡོད་ཚད་དང་།
- ༤ གནམ་གྱི་འདབ་ཆགས་རྒྱ་ཚོའི་ན་རྣམས་དང་རྒྱ་ཚོའི་ལམ་ནས་འགོ་མཁན་
སློབ་ཆགས་སོགས།
- ༧ གྱི་ ཡུ་མེ་ ང་ཚོའི་གཙོ་བོ་ བྱི་ཤིང་མཚན་སྟོན་འདྲམ་གྱིང་ས་སྟེང་
ཡོངས་སུ་རི་འདྲའི་བྱི་དུ་འཕགས།

། གསུང་མགུར་ ལ།

ཡུ་མེ་ཡིས་དྲང་བདེན་གྱི་ཐག་གཅོད་གནང་།

དུ་བྱིད་གྱི་གསུང་མགུར་

- ༡ གྱི་ ཡུ་མེ་ལགས་ ངའི་སེམས་ཁམས་ཡོངས་ནས་དྲང་བེའི་བསྟོད་པ་
བྱིད་ལ་འབུལ།
བྱིད་གྱི་ངོ་མཚར་ཆེ་བ་རྣམས་ངས་གསལ་བསྐྱབས་བྱེད།
- ༢ གྱི་ མཐོན་མེད་པ་བྱིད་གྱི་ངའི་སེམས་ཁམས་སུ་དགའ་སློབ་སྦྱིན།
ངས་བྱིད་གྱི་མཚན་གོང་དུ་བཀུར་ནས་བསྟོད་སྐྱུ་ལེན།
- ༣ ངའི་དགའ་བོ་རྣམས་སྤྱིར་ལོག་འགོ་ཡི་འདུག།
བྱིད་གྱི་སྐྱེ་མཁའ་དུ་ངའི་དགའ་བོ་རྣམས་ཁ་བུབ་ལོག་ནས་རྩ་མེད་དུ་འགོ།

- ༤ ཁྱིད་ཀྱི་ངའི་ཐོབ་ཐང་དང་དམིགས་ཡུལ་ནམས་གོང་དུ་བྱུངས་པ་དང་།
 རྒྱལ་ཁྲིའི་བཞུགས་ནས་དྲང་པོའི་ཕྱོགས་སུ་ཁྲིམས་དྲང་གཅོད་པར་གནང་བ་
 རེད།
- ༥ ཁྱིད་ཀྱི་རྒྱལ་ཁམས་ལ་བཀའ་བཀྲོན་གནང་།
 དུས་བརྒྱན་དུ་གནག་སེམས་ཅན་ནམས་ཙམ་མེད་གཏོང་བ་མ་ཟད་དེ་ནམས་ཀྱི་
 མིང་གི་བྱུལ་མེད་པར་འགྱུར།
- ༦ དགྲ་པོ་ཁྱོད་ཚོ་དུས་བརྒྱན་དུ་གཏོར་གྲོལ་བཏང་ཚར་བ་རེད།
 ཀྱི་ ཡུ་མེ་ཁྱིད་ཀྱིས་དེ་ཚོའི་མོང་ཁྱིར་ཙམ་མེད་གཏོང་བ་མ་ཟད་དེ་ནམས་
 ཀྱི་བྱུལ་གྲང་མེད་པར་འགྱུར་ཚར་བ་རེད།
- ༧ འོན་ཀྱང་ཡུ་མེ་ཉལ་དུ་བཞུགས་པ་དང་།
 བདེན་པའི་ཁྲིམས་གཅོད་གནང་བའི་ཆེད་དུ་ཁོང་གིས་རྒྱལ་ཁྲི་ཆེད་དུ་བསྐྱུན།
- ༨ ཁོང་གི་འཛམ་གླིང་ཡོངས་ལ་བདེན་པའི་ཁྲིམས་གཅོད་གནང་ཁོང་གི་མི་མང་
 ནམས་ལ་དྲང་པོས་འཛིན་སྐྱོང་གནང་།
- ༩ ཀྱི་ཡུ་མེ་ནི་བཙན་གནོན་ལྷོང་བཞིན་པ་དང་དཀའ་སྤྱུག་གི་སྐབས་སུ་སྐྱབས་
 ཡུལ་སྟོབས་བྱགས་ཆེ་ཤོས་དེ་ཡིན།
- ༡༠ ཁྱིད་རང་གི་མཚན་ཤེས་མཁན་དེ་ཚོས་ཁྱིད་ལ་དད་པ་བྱེད་ཀྱི་རེད།
 ཀྱི་ ཡུ་མེ་ཁྱིད་རང་ཚོལ་མཁན་ནམས་ནམ་ཡང་སྐྱབས་པ་མ་གནང་།
- ༡༡ ཅི་ཡོན་ནང་དུ་བཞུགས་པའི་ཡུ་མེ་ལ་བརྟེན་སྦྱང་འབྲུལ། ཁོང་གིས་མི་
 མང་གི་དབྱུས་སུ་སྤྱག་ལས་བཟང་པོ་གནང་བར་ཡོངས་བསྐྱགས་བྱེད།

- ༡༦ འཚོ་བའི་ལས་དེར་དང་པོའི་ཐག་གཅོད་ཡོང་བའི་ཆེད་དུ་ཡུ་མེ་ཡིས་ལྷུ་ལ་
 ཞིབ་བྱེད། གནོད་འཚོ་ཕོག་པ་དང་དུ་འབོད་བྱེད་མཁན་རྣམས་ཁོང་གི་ནམ་
 ཡང་རྗེས་ཐབས་མེད།
- ༡༧ གྱེ་ ཡུ་མེ་ང་ལ་སྙིང་རྗེ་མཛོད་ང་ལ་མི་དགའ་མཁན་གྱིས་གནོད་འཚོ་ལ་
 གཟིགས་དང་། རམ་ང་ཤི་བའི་རྒྱལ་སྐྱོའི་སར་ཡར་འདེགས་པ་གནང་
 མཁན་བྱིད་སྐྱུ་ཉིད་ལས་མེད།
- ༡༨ ང་ནི་བྱིད་གྱིས་མཐར་ལམ་ནང་སྐྱོབས་པར་གནང་བའི་དགའ་སྤོལ་སྐྱེས།
 དེ་འདྲ་སོང་ཅང་ཅི་ཡོན་བུ་མའི་རྒྱལ་སྐྱོའི་མདུན་དུ་ངས་བྱིད་ལ་བསྟོད་པ་
 འཁུབ་བརྒྱགས་བྱེད།
- ༡༩ རྒྱལ་ཁམས་རང་ཉིད་གྱིས་དུས་པའི་ས་དོང་ནང་དུ་སྐྱུང་བ་དང་རང་ཉིད་གྱི་
 བཟོས་པའི་སྙིང་ནང་དུ་རང་ཉིད་གི་རྐང་པ་རྩྭད།
- ༢༠ གྱེ་ ཡུ་མེ་ཡིས་ཐག་གཅོད་གནང་བ་རྣམས་མི་མང་ཚོས་ཤེས་བདེན་སྲང་
 དབྱེ་བ་ཆེད་མཁན་དེ་ཡིན་པས། གནག་སེམས་ཅན་རྣམས་རང་ཉིད་གྱི་
 ལས་ཀ་བརྩུད་ནས་འཕྲང་འགྲོ་ཡི་ཡོད།
- ༢༡ གནག་སེམས་ཅན་རྣམས་དང་རྒྱལ་ཁམས་ཡོངས་གྱིས་ཀུན་དབང་གཙོ་བོ་
 རྗེས་པར་འཁུར་ནས་དེ་རྣམས་ལྷུ་ལ་བར་སྐྱུང་གི་རེད།
- ༢༢ འོན་ཀྱང་མི་དགོས་མཁན་དང་སེམས་རྒྱང་རྣམས་གྱི་མ་རྗེས་པར་ཡིད་ཆེས་
 དང་དེ་རྣམས་གྱི་རེ་བསྟོད་ནམ་ཡང་རྩ་མེད་དུ་མི་འགྲོ།
- ༢༣ གྱེ་ ཡུ་མེ་ མི་རྣམས་རྒྱལ་ཁའི་དགའ་བསྟོན་མི་བྱེད་པའི་ཆེད་བྱིད་བཞེངས་
 པར་མཛོད།

༣༠ གྲིང་གྱི་སྐྱེ་མདུན་དུ་རྒྱལ་ཁམས་ཐག་གཅོད་གནང་།
 གྱི་ ཡུ་མེ་ དེ་རྣམས་ལ་འདིགས་སྐྱབས་གཏོང་།
 རྒྱལ་ཁམས་དེ་རྣམས་ནི་མི་རང་ཡིན་པ་རྟོགས་པར་ཤོག།

།གསུང་མགུར་ ༡༡།
གྱི་ ཡུ་མེ་དུས་ཡུན་རི་ཙམ།
 རྒྱ་བོད་གྱི་གསུང་མགུར་

- ༡ གྱི་ ཡུ་མེ་ དུས་ཡུན་རི་ཙམ་བར་དང་།
 ཉམ་དུ་གྲིང་གྱི་བདག་བརྗོད་པ་གྲིང་དམ།
 དུས་ཡུན་རི་ཙམ་བར་གྲིང་གྱི་ཞལ་རས་བདག་ལ་བཀའ་ནས་བཞུགས་སམ།
- ༢ བདག་གི་སེམས་ནང་སྐྱབས་བསྐྱེལ་ཆེ་རི་ཙམ་བར་དུ་རང་གི་སེམས་ལ་སེམས་
 གསོ་བྱེད།
 རི་ཙམ་བར་དུ་རང་གི་དག་པོ་གོང་དུ་བཀུར་དགོས་སམ།
- ༣ གྱི་ རའི་རྒྱན་མེད་པའི་ཡུ་མེ་བདག་ལ་བསམ་ཞིབ་གནང་ནས་ལན་ཞིག་
 གནང་དང་། རའི་མིག་ལ་འོད་མ་སྤྲད་ནང་གི་བར་འགྱུར།
- ༤ དེ་ནས་རའི་དག་པོ་ཚང་མས་རང་ཉིད་ང་ལས་སྐྱབས་པ་ཡོད་ཟེར་
 ཟུང་གྱི་མ་རེད།
 བསྐྱབས་སྐྱང་གྲིང་སྐབས་རའི་དག་པོ་དེ་རྣམས་དགའ་སྤོང་བྱེད་
 ཟུང་གྱི་མ་རེད།

५ དེ་ལྟར་ཡིན་དུས་ང་ལྷི་བྱི་གནང་བའི་བྱུགས་རྗེ་དང་སྐྱུ་བ་མེད་པའི་བྱམས་
པར་ཡིད་བརྟན་སྐྱེས།

བྱིད་ཀྱི་གནང་བའི་ཐར་ལམ་ལ་ངའི་སེམས་དབྱས་སྐྱུ་དགའ་སྐྱོ་གཏོང།

६ ངས་ལྷ་མེ་ལ་སྐྱུ་དབྱངས་འབྲུལ།

གང་ལ་ཟེར་ན་ཁོང་གི་ང་དང་མཉམ་དུ་ཤིན་དུ་ཡིད་དབང་འཕྲོག་པའི་ཕྱག་
ལས་གནང།

༼གསུང་མགུར་ ༡༩༽

གནག་སེམས་ཅན་གྱི་སྐྱེན་རྟགས།

དེ་ལྟར་གྱི་གསུང་མགུར་

༡ སྐྱེན་པའི་སྤྱིང་ནང་༼རྒྱན་དབང་གཙོ་བོ་བཞུགས་མེད་༽ ཅེས་ཟེར།

གང་ལ་ཟེར་ན་དེ་རྣམས་རྟག་དུ་ སྐྱོན་དང་ལོག་པའི་ལས་ཁོ་ན་མ་ཉོག་
ལས་ངན་ཁོ་ན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ལས་ཀ་བཟང་བ་བྱེད་མཁན་གཅིག་ཀྱང་མེད།

༢ ལྷ་ན་མེད་པའི་ལྷ་མེ་ཡིས་ནམ་མཁའ་ནས་མར་མིའི་བུ་རྣམས་ལ་གཟེགས་

ཏེ་ ཁོང་མཇུག་འདོད་བྱེད་མཁན་གྱི་མིའི་བུ་མཁས་པ་གཅིག་བྱས་ན་ཡོད་
བསམ་ནས་གཟེགས།

༣ དེ་རྣམས་ཚང་མ་མཉམ་དུ་སྐྱིག་པའི་ཕྱོགས་སུ་འགོ་བ་དང་ཚང་མ་མཉམ་དུ་

བཙོག་པར་འགྱུར་དེ་གར་ལས་ཀ་བཟང་བོ་བྱེད་མཁན་གཅིག་ཀྱང་མེད།

- ༤ ཁོང་གི་མཚན་ནས་མི་འབོད་པར། ལས་ངན་བྱེད་མཁན་ཚང་མ་ལ་
 རྫོགས་མེད་ལ་ཡུ་མེ་ཡི་མི་མང་བག་ལེབ་ཟབ་ལྷུང་བྱེད།
- ༥ གནག་སེམས་ཅན་དེ་རྣམས་འདི་གས་སྣང་ཆེན་པོ་བྱེད་གང་ལ་ཟེར་ན་ཀུན་
 དབང་ཡུ་མེ་ནི་ཡ་རབས་མི་རྒྱུད་དྲང་པོ་ཚོ་དང་མཉམ་དུ་བཞུགས་ཡོད།
- ༦ བྱིད་ཚོས་དབུས་པོའི་འགོས་རྣམས་འཕྲོག་བརྒྱུག་བཏང་།
 འོན་ཀྱང་ཡུ་མེ་ནི་ཁོང་གི་སྐྱབས་གནས་ཡིན།
- ༧ ཨེ་མ་ ཡིས་ར་ཨེ་ལ་གྱི་ཐར་པ་ཚོ་ཡོན་ནས་ཡོང་རྒྱུར་རྫོོ་འདོད་བྱེད།
 གྱེ་ཡུ་མེ་ཡིས་རང་གི་མི་མང་བུན་གཡོག་ལམ་ལུགས་རྣམས་མེད་པ་ནམ་བཟོས་
 པ་ནས་ཡ་གོབ་དགའ་བ་མ་ཟད་ཡིས་ར་ཨེ་ལ་མི་མང་རྣམས་ཀྱང་དགའ་རྫོོད་
 ཁེངས་པར་འགྱུར།

། གསུང་མགུར་ ༡༥ ། བདེན་པའི་གོམ་སྐབས།

དུ་བེད་གྱི་གསུང་མགུར་

- ༡ གྱེ་ ཡུ་མེ་བྱིད་གྱི་བཞུགས་གནས་ཀྱང་གྱི་ནང་དེ་སྐྱེ་རེད་དམ། དེ་བཞིན་
 བྱིད་གྱི་དམ་པའི་གནས་རི་ལ་བཞུགས་མཁན་དེ་སྐྱེ་རེད་དམ།
- ༢ ཁོང་ནི་རྒྱན་དུ་དྲང་བདེན་དང་ཡ་རབས་གོང་དུ་བརྫོོད་པར་གནང་མཁན་ཞིག་
 ཡིན་ལ་ཁོང་ནི་རྒྱན་དུ་སེམས་ནས་བདེན་པ་སྐྱེ་མཁན་ཞིག་ཀྱང་ཡིན།

- ༡ ཁོང་གི་སྐྱེ་ནས་སྐྱུར་བ་འདེབས་སྤོང་མེད་ལ། ཁྱིམ་མཚེས་ལ་གནོད་པའི་
ལས་ཡང་གནང་སྤོང་མེད། མ་ཟད་གྲོགས་རྣམས་ལ་སྐྱོན་འདྲུགས་སོགས་
ཀྱང་གནང་སྤོང་མེད་མཁན་ཞིག་ཡིན།
- ༢ ཁོང་གི་མིག་ནང་དུ་སྤྲིག་ཅན་རྣམས་ལ་རྩ་བ་ནས་མི་དགའ་བ་དང་
ཀྱི་ ཡུ་སྐེ་ལ་འཚོར་སྤང་དང་ཡིད་ཆེས་བྱེད་མཁན་རྣམས་ལ་ཁོང་གི་དངོས་
ནས་བརྟེ་མཐོང་གནང་གི་ཡོད།
- ༣ ཁོང་རང་ལ་གནོད་ནའང་དམ་བཅའ་ལ་འགྱུར་བ་ནམ་ཡང་མེད།
- ༤ རང་གི་དུལ་ལ་སྐྱེས་ཁ་ཆེན་པོ་ཐོབ་ཕྱིར་ཤེད་སྤྱོད་མི་གཏོང་ལ།
སྐྱོན་དང་བུལ་བའི་མིའི་ལག་ནས་སྐྲོག་ཟ་ཡང་མི་བྱེད།
དང་བདེན་བྱེད་མཁན་ནམ་ཡང་གཡོ་བ་མི་འགྱུར།

༼གསུང་མགུར་ ༡༧༽

ཡུ་སྐེ་ཡི་སྐྱོབ་འཁྲིད་དང་ཕྱག་ལས།

དེ་ཤིང་གི་གསུང་མགུར་

- ༡ གཙོ་བོ་བཞོན་པ་པོ་ཁོང་གི་གཟི་བརྗིད་ནམ་མཁའ་ཀུན་ལ་སྐྲོག་པ་དང་ལུ་མཐའ་
མེད་པའི་ནམ་མང་དེས་ཁོང་གི་ཕྱག་གི་ལས་ཀ་གསལ་བསྐྱོན་གནང་།
- ༢ ཉིན་ལྟར་སྐྱོང་ཞིང་མཚན་ལྟར་ཤེས་ཡོན་རྣམས་སྐྱོབ་བསྐྱོན་བྱེད།
- ༣ དེ་གར་སྐྱོང་མཁན་གྱི་སྐད་དང་བརྗོད་མཁན་གྱི་ཚིག་མེད་པས་དེ་ཚོའི་སྐད་
སྐྱོ་མི་ཐོས།

- ༤ འོན་ཀྱང་དེ་ཚོའི་དཔང་པོ་དང་སྐད་སྒྲ་མེད་པའི་ཚིག།
 འཛིག་བརྟེན་མཐའ་མའི་བར་དུ་སླེབས།
 ཉི་མའི་ཆེད་དེ་རྣམས་ལ་གྱུར་ཞིག་ལུབ།
- ༥ དེ་ནི་མག་པ་ནང་ནས་འཐོན་ཡོང་བ་དང་འདྲ་ བར་རྩལ་ཆེ་བའི་དཔའ་པོ་
 བཞིན་དུ་དགའ་ཚོར་གྱིས་རང་གི་ལམ་སྟོན་གས་སུ་བརྒྱུག་ཅིས་བྱེད།
- ༦ རྣམ་མཁའི་མཐའ་གཅིག་ནས་འཐོན་ཏེ་མཐའ་གཞན་སྟོན་གས་སུ་འཁོར་དེའི་
 ཚ་དོད་འོག་ནས་སུ་ཡང་ཡིབ་ཐབས་མེད།
- ༧ གྲེ་ལུ་མེ་ཡི་སློབ་འབྲིད་ནི་སུན་གསུམ་ཚོ་གས་ཞིང་སེམས་ཉིད་བདེ།
 གྲེ་ལུ་མེ་ དཔང་པོའི་ཚིག་ཐོག་རྣམས་བདེན་པ་དང་སྟོམ་རྒྱུང་རྣམས་ཀྱང་
 མཁས་པར་འགྱུར།
- ༨ གྲེ་ལུ་མེ་ཡི་རྩ་འཛིན་རྣམས་དྲང་ཞིང་སེམས་ལ་དགའ་བ་སྟེར་ གྲེ་ལུ་མེ་
 ཡི་བཀའ་བྲིམས་ལ་དྲི་མ་མེད་པ་མ་ཟད་མིག་ཀྱང་གསལ་བར་བྱེད།
- ༩ གྲེ་ལུ་མེ་ལ་འཆེར་སྤྱང་བྱེད་པ་ནི་གཙང་ཞིང་རྒྱན་དུ་གནས་པར་འགྱུར་
 གྲེ་ལུ་མེ་ཡི་ཐག་གཅོད་རྣམས་དྲང་ཞིང་ཡོངས་སུ་བདེན།
- ༡༠ དེ་རྣམས་གསེར་ལས་རིན་ཆེ་བ་མ་ཟད་ ལྷད་མེད་པའི་གསེར་ལས་ཀྱང་
 ལྷུས་ཀ་དག་པ་ཡོད་ལ་ སྤྱང་ཚང་ནང་གི་སྤྱང་ཅི་ལས་ཀྱང་མངར་བ་ཡོད།
- ༡༡ དེ་རྣམས་ལ་བྲིད་གྱི་ཞབས་འདེགས་གྱི་ལམ་སྟོན་དང་ཉེན་བརྟེན་གཏོང་བ་གནང་
 རས་གལ་སྲིད་གཅིས་ཉར་བྱེད་ན་དེ་རྣམས་ནས་ཉིན་དུ་དོན་འབྲས་ཆེ་བ་བྱུང་།
- ༡༢ ལུ་ལེ་མིག་དང་ཡིད་ལ་ཁོང་གི་སྟོན་ཆའི་རིགས་མངོན་ལྷོང་ཡོད་དམ།

ངའི་གསང་བའི་སློབ་པ་དང་སྐྱོན་ནམས་ཉེས་མེད་གཅིག་ཏུ་ཁྱེད་བསྐྱབས་
གནང་རོགས།

༡༩ བྱི་རང་གི་ཞབས་ཞུ་བ་དེ་ནམས་ཁིངས་དེགས་ལས་སྐྱོད་དགོས།
དེ་ནམས་ངའི་སློབ་དུ་ཁ་ལོ་འཇུག་མི་ཐུབ།

དེ་ནས་འགལ་སྐྱོན་ཅི་ཡང་མི་མཚོང་བས་ང་སྐྱོན་དང་བྲལ་བའི་ཉམས་ཚུང་
དང་ནག་ཉེས་མེད་པ་བཅས་ཡིན།

༡༠ གྱེ་ལུ་མེ་ སྐ་བཞིན་བཏན་པའི་ངའི་སྐྱབས་གནས་བྱི་དམ་ཁ་ནས་ཐོན་
པའི་ཚེག་ནམས་དང་ངའི་སེམས་ནས་སྐོམ་བཞིན་པ་ནམས་བྱི་དམ་དབང་པོའི་
སྐོད་ལུལ་དུ་འཇུག་བཤོག།

།གསུང་མགུར་ ༡༡། མ་གྱི་ཀ་ཡི་བཀའ་སླུ་ག།

དེ་བུ་གྱི་གསུང་མགུར་

༡ ཀུན་དབང་ལགས་ངའི་གཙོ་བོ་བྱི་དམ་ཅིའི་ཕྱིར་ང་སྐྱུར་བ་ཡིན་ནམ།
ངའི་ཤུགས་རིང་གི་འཇུག་སྐྱོད་ལས་མ་སྐྱོབས་པར་ཐག་རིང་དུ་བཞུགས་དགོས་
དོན་གང་ཡིན།

༢ གྱེ་ ངའི་གཙོ་བོ་ལགས་ང་ལ་ངལ་གསོ་མེད་པར་ཉིན་ཚོན་ཀུན་ཏུ་སྐྱོགས་
ཞིན་པའི་དུ་ངག་དེར་བྱི་དམ་ལན་འདེབས་གང་ཡང་མེད།

- ༡ བྱིད་ཅི་དམ་པ་ཡིན་ལ་བྱིད་ཡིས་ར་ཨེལ་ཡུལ་གྱི་མི་མང་རྣམས་ཀྱིས་བསྟོད་
 པ་འབྲུལ་བས་ཁྲི་སྟེང་དུ་བཞུགས་པ་ལྟར་མངོན།
- ༤ ང་ཚོའི་ཡབ་ཤོང་མ་རྣམས་ཀྱི་བྱིད་ལ་ཡིད་ཆེས།
 དེ་རྣམས་ཀྱི་བྱིད་ཡིད་ཆེས་བྱས། བྱིད་ཀྱི་དེ་རྣམས་སྐྱོབས་པར་གནང།
- ༥ དེ་རྣམས་ཀྱིས་བྱིད་ལ་འཇུ་འཕོད་བྱེད་དེ་རྣམས་སྐྱོབས་པར་གནང།
 དེ་རྣམས་ཀྱི་བྱིད་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱས་པ་དེས་ངོ་ཚ་འཕྲོ་ཕམ་དབང་དུ་མི་འགྲོ།
- ༦ འོན་ཀྱང་ང་ཅི་སྲིན་འབྲུ་ཡིན་པ་ལས་མི་མིན།
 མི་རྣམས་ཀྱི་ང་ལ་སྐྱོན་བརྗོད་དང་མཐོང་ཚུང་བྱེད།
- ༧ ང་ལ་བཞུས་ནས་ཁ་རླུང་གཏོང་མཁན་ཚང་མ་མགོ་བོ་གཡུག་ནས་ཁོ་གཉིད་
 བསྟོན་ནས་བརྗོད་དོན།
- ༨ རང་ཉིད་ཡུ་ཁེའི་སྟེང་དུ་སྐྱུར་ དེ་ནས་ཁོང་གིས་ཁོ་མཐར་པར་འཕོད་དུ་
 འཇུག་གང་ལ་ཟེར་ན་ཁོ་ཡི་ནང་ཡིད་ཚིམས་པས་བྱས་ཅང་ཁོང་གི་ཁོ་སྐྱོབས་
 པར་གནང་དུ་འཇུག།
- ༩ ད་དུང་ང་ལ་སྐྱོད་ནས་སྲིར་བསྟོན་མཁན་གཅིག་ལ་བྱིད་རང་ཡིན་པ་མ་ཟད་
 ང་ཨ་མའི་རྩ་ཞོ་རྩ་སྐབས་བྱིད་ཀྱི་ང་ཡིད་ཆེས་སྐྱེས་པ་བཅོས་སོང་།
- ༡༠ ང་ཅི་སྐྱེ་དུས་ནས་བྱིད་ཀྱི་སྟེང་དུ་བསྐྱུར།
 ངའི་ཨ་མའི་ལུ་སྐྱོད་ནས་བྱིད་ངའི་གཙོ་བོར་འགྱུར།
- ༡༡ ང་དང་ཐག་རིང་དུ་མ་བཞུགས་འོག་གནང།
 གང་ལ་ཟེར་ན་ང་ལ་དགའ་ངལ་ཉེ་འགྲམ་དུ་ཡོང་སྐབས་འོགས་བྱེད་མཁན་

གཅིག་ཀྱང་མེད།

༡༣ མྱེད་གོག་མང་པོས་ངའི་མཐའ་ཡོངས་སུ་བསྐྱོར་སྟོབས་དང་ལྷན་པ་སྟེ་ཤེས་
ཡུལ་མི་རྣམས་ངའི་ས་ཕྱོགས་ཀུན་ནས་བསྐྱོར།

༡༩ ལྷུ་མ་ལྷགས་ཆེ་བའི་དམ་ཟེར་ལྷར་ངའི་དགའ་བོ་རྣམས་ཁ་ཆེན་པོ་ངའི་ཕྱོགས་
སུ་མདང་།

༡༤ ང་ནི་རྒྱ་ལྷར་རྒྱལ། ངའི་ལུས་པོའི་ཆེད་ཆོས་ཆོས་ཚང་མ་སྐྱོན་ཤོར་ནས་ངའི་
སྤྱིང་ནི་ཡང་ལམ་ལྷར་ནང་དུ་ལྷུ་མོང།

༡༥ ངའི་ལུས་སྟོབས་ཉམས་ཞིང་རྩ་མ་ཆག་རོ་ཞེན་དུ་འགྱུར།
ངའི་སྤྱེ་ཞོག་མར་འབྱར་གྱི་འདུག་ཁྲིད་ཀྱི་ངའི་སའི་སྤྱེ་རྩུར་སུ་འཁྲིད་འཕྲོ་
ཡི་འདུག།

༡༦ ངའི་མཐའ་ཚང་མ་བྱིས་བསྐྱོར་སྤྱིག་པ་བྱེད་མཁན་ལྷུ་ཞེད་གི་ངའི་མཐའ་ཀུན་
ནས་བསྐྱོར་དེ་རྣམས་ཀྱི་ངའི་ལག་པ་དང་རྒྱང་བར་ཨི་ལུང་འབྲིགས་པར་བྱེད།

༡༧ ངས་ལུས་པོའི་རུས་པ་རྣམས་བཙི་བྱུང་དེ་རྣམས་ཀྱི་ང་ལ་མིག་འབྱར་
རྒྱལས་སུ་བཞུ།

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

༡༩ འོན་ཀྱང་ ཀྱི་ལྷ་སྤེ་ ཁྲིད་ཐག་རིང་དུ་མ་སེབས་ ཁྲིད་ངའི་སྟོབས་བྱུགས་
ཡིན་ལ་རོགས་རམ་མཁྱོགས་པོ་གནང་རོག་གནང།

༢༠ རལ་གྱི་ནས་ངའི་སེམས་ཉིད་ཐར་དུ་འདུག་རོག་གནང།

- གྲིའི་སྐར་མོ་ནས་ངའི་རིན་ཐང་ཆེ་བའི་མི་ཚེ་ ཐར་དུ་འདུག་རོགས།
- ༡༡ དམ་ཟེང་གི་ཁ་དང་ར་ཅོ་ཅན་གྱི་གཅན་གཟན་ནས་ང་སྐྱོབ་ས་རོགས་གནང།
 གྲིད་གྲིང་ལ་ལན་འདེབས་གནང་བུང།
- ༡༢ ངས་མཚོན་གོགས་དང་སྐྱུན་ཟླ་ནམས་གྱི་མདུན་དུ་གྲིད་གྱི་མཚན་གསལ་
 བསྐྱབས་བྱེད་རྒྱ་ཡིན་ལ་ཚང་མའི་དབུས་སུ་གྲིད་ལ་བསྟོན་པ་འབྲུལ།
- ༡༣ གྲིད་ཚོས་ ཡུ་མེ་ལ་འཚོར་སྐྱང་བྱེད་མཁན་ནམས་གྱི་གྲོད་ལ་བསྟོན་པ་འབྲུལ་
 ཞིག། ཡ་ཀོབ་གི་རིགས་བརྒྱད་ཚང་མས་ཁོང་ལ་མཚེད་བསྟོན་འབྲུལ་བ་
 དང་ཡིས་ར་ཨེ་ལ་གྱི་གསོན་ཅ་ཚང་མས་གྲིད་ལ་ཆེ་བསྟོན་དང་འཚོར་སྐྱང་
 བྱེད།
- ༡༤ འཚོ་བས་གནར་བ་ལ་ཁོང་གིས་མཐོང་རྒྱུད་དང་སྐྱུག་བློ་མི་བྱེད་པ་མ་ཟད་ཁོང་
 གི་གཞལ་མི་སྤང།
 འོན་ཀྱང་ཁོང་གིས་ཡ་མེ་ལ་དུ་འབོད་བྱེད་སྐབས་སུ་ཁོང་གི་གསན་བཞེས་
 གནང་གི་ཡོད།
- ༡༥ ཚང་འདྲོམས་ཆེ་བའི་དབུས་སུ་ངས་གྲིད་ལ་བསྟོན་པ་འབྲུལ། ཡུ་མེ་ལ་འཚོར་
 སྐྱང་བྱེད་མཁན་མདུན་དུ་ངས་ཁས་ལེན་བྱས་པ་ནམས་འགྲུབ་པར་བྱེད་གྱི་ཡིན།
- ༡༦ མེམས་རྒྱུད་ནམས་ཟ་རྒྱ་གཅིག་ཡུར་འདོད་སྐྱོ་ཁིངས་ནས་བསྐྱད་གྱི་རེད།
 ཁོང་འཚོལ་ཞིབ་བྱེད་མཁན་ནམས་གྱིས་ཡུ་མེ་ལ་བསྟོན་པ་འབྲུལ།
 གྲིད་གྱི་ཉམས་མས་རྟག་དུ་འཚོ་གནས་བྱེད།
- ༡༧ འདྲོམ་སྤིང་གི་ས་སྐྱོགས་ཀུན་ནས་དྲན་པར་བྱས་པ་དང་ཡ་མེ་དུང་དུ་ཡོང་གི་
 ཡིན།

ཁྱིད་གྱི་མདུན་དུ་རྒྱལ་ཁབ་འདྲ་མིན་གྱི་མི་རིགས་ཡོངས་ནས་གྲུས་བརྒྱུད་
བྱེད།

༢༩ ཡུ་ཤེའི་རྒྱལ་མིད་གྱི་བདག་པོ་ཡིན་ལ་ཁོང་གི་རྒྱལ་ཁབ་ས་ཀུན་སྐྱོད་ས་བར་
གནང་།

༣༧ གཞུགས་པོ་ཐང་པོ་དང་དཔལ་འབྱོར་ཆེན་པོ་ཚང་མ་ཟས་པས་རིད་འགོ་བོ་མགུར་
ཞིང་མཚོད་འབུལ་བྱེད།

ཁོང་གི་མི་ཆེ་རིང་དུ་གཏོང་མི་ཐུབ་པ་དང་གི་འབྲུག་བྱེད་མཁན་ཚང་མ་ཁོང་
གི་མདུན་དུ་མགུར།

༣༠ རྗེས་འདུག་ནམས་གྱི་ཁོང་ལ་དགོས་ལའོ་སྐྱབ་ནས་དེ་ནམས་གྱི་ཡུ་ཤེའི་གནས་
ལུག་ནམས་མི་བརྒྱུད་རྗེས་མར་བཤད་གྱི་རིད།

༣༡ དེ་ནམས་ཡོངས་ནས་ཁོང་གི་དྲང་བདེན་ནམས་ཡོངས་རྒྱའི་མི་མང་ཚོ་ལ་བྱབས་
བརྒྱགས་བྱེད།

དེ་ནི་ཁོང་གི་གནང་ཚར་བ་རིད།

། གསུང་མགུར་ ༡༡ །

ཡུ་མེ་ངའི་ལུག་རྗེ།

དུ་བོད་ཀྱི་གསུང་མགུར་

- ༡ གྱེ་ཡུ་མེ་ནི་ངའི་ལུག་རྗེ་ཡིན། ང་ལ་དགོས་པ་གང་ཡང་མེད།
- ༢ ཁོང་གིས་ང་རྗེ་རྒྱུང་དང་རྒྱན་པའི་ཚུ་ཐང་སྟེང་དུ་བསྐྱེད་དུ་འདུག་པ་མ་ཟད་
གཙང་ཞིང་དྲངས་བའི་ཚུ་བོའི་འགྲམ་དུ་འབྲིད་གནང་གི་འདུག།
- ༣ ཁོང་གི་ངའི་སེམས་ཉིད་སྒྲུབ་ཡང་འཚོ་དུ་འདུག། ཁོང་གི་མཚན་གྱི་དོན་
དུ་ཁོང་གིས་ང་ཚོར་དྲང་བདེན་གྱི་འགྲོ་ལམ་སྟེང་དུ་སྒྲོབ་འབྲིད་གནང་གི་འདུག།
- ༤ རེད་ཨ་ ཉམ་ངས་གོང་ཤོང་གི་ཤིན་པོའི་གིན་གསེལ་བརྒྱུད་ནས་གོམ་འགོང་
བྱེད་སྐབས་བྱིད་ང་དང་མཉམ་དུ་བཞུགས་ཡོད་པས་ང་ངན་པ་ལ་མ་འཛིགས་
བྱིད་ཀྱི་དབྱུག་པས་ང་ལ་སེམས་གསོ་བདེ་སྲུང་བྱེད།
- ༥ དག་པོའི་མདུན་དུ་བྱིད་ཀྱི་ང་ལ་ཅོག་ཚེ་ག་བསྐྱིགས་གནང།
བྱིད་ཀྱི་ངའི་མགོ་སྐྱམ་གྱི་བྱིན་གྱི་བརྒྱབས་ནས་ངའི་ཕོར་བ་གང་ནས་སྟེར་ཐོན་
ཡོང།
- ༦ ངའི་མི་ཚེ་གང་པོ་ཉིན་ལྟར་བཟང་པོ་དང་བཀའ་དྲིན་གཅིག་ཤུའི་རྗེས་སུ་འགོ་
བམ་ཟད་ང་ཉམ་དུ་ཡུ་མེའི་བྱིམ་ནང་དུ་གནས་བསྐྱོད་བྱེད་ཚུ་ཡིན།

༼གསུང་མགུར་ ༡༩༽

ཡུ་མེ་དབང་འགྲུར་མཁན་དང་རྒྱལ་པོའི་གཟི་བརྟེན།

དུ་བོད་ཀྱི་གསུང་མགུར་

- ༡ འཇིག་རྟེན་དེའི་ནང་གནས་པ་ཚང་མ་ཡུ་མེའི་ལ་དབང་བ་མ་ཟད་དེའི་འཇམ་
མིའང་ནང་གི་སྐྱེ་འགྲོ་ཚང་མ་ཁོང་ལ་དབང་བ་ཞིག་ཡིན།
- ༢ དེ་ཡང་ཁོང་གི་མཚོའི་སྟེང་དུ་འགོ་བཅུགས་པ་དང་དེ་ནས་ཚུ་གྲོག་གི་སྐང་
ལ་འཇུགས་བརྟུན་གནང་།
- ༣ ཡུ་མེ་ཡི་གནས་རིའི་སྟེང་སུ་འཇོག་བྱུང་གི་རེད་ཁོང་གི་དམ་པའི་ས་གནས་
སྐང་ལ་སུ་ཡར་ལང་བྱུང་བམ།
- ༤ དེ་ནི་སྐྱེ་བོ་ལག་པ་གཙང་ཞིང་ཡིད་དྲང་བ་དང་སེམས་ཉིད་གཟི་བརྟེན་ཁོག་
སྟོང་དང་ཚོར་འབྲུལ་གཡོ་སྐྱུའི་ལས་ལ་མི་འདུག་མཁན་ཞིག།
- ༥ ཟླ་ན་མེད་པ་ ཡུ་མེ་མཐར་པའི་གཙོ་བོ་ནས་ཁོང་ལ་བྱིན་རྒྱལ་དང་དྲང་བའི་ན་
ཚོའང་གི་རེད།
- ༦ བྱིད་རང་གཞལ་རས་འཚོལ་སྐྱུབ་བྱེད་མཁན་རྣམས་ལ་ཀོབ་ཀྱི་མི་བརྒྱུད་རྣམས་
ཡིན།
- ༧ ཀྱི་མ་ རྒྱལ་སྟོེ་རྣམས་བྱིད་ཀྱི་མགོ་བོ་ཡར་སྟེག་དང་བྱིད་ཀྱི་བརྟན་དུ་སྟོ་
ཡར་སྟེག་དང་དེ་ནས་གཟི་བརྟེན་དང་ལྷན་པའི་རྒྱལ་པོ་ཐེབས་ཀྱི་རེད།

- १ ག་ཟླ་བརྒྱུད་དང་ལྷན་པའི་རྒྱལ་པོ་དེ་སྤྲུའི་དུང་དམལ།
 ལྷ་མེ་མཐུ་སློབས་དང་ལྷན་པ་མ་ཟད་ཡ་མེ་དམག་འབྲུག་ནང་མཐུ་རྩལ་ཆེ།
 ༧ གྲེ་མ་ རྒྱལ་སློེ་ནམས་བྱིད་གྲི་མགོ་པོ་ཡར་སྟེག་དང་བྱིད་གྲི་བསྟན་ཏུ་སློེ་
 ཡར་བཀྲག་ནས་དེའི་ནང་ག་ཟླ་བརྒྱུད་དང་ལྷན་པའི་རྒྱལ་པོ་ལེབས།
 ༡༠ བརྒྱུད་ཉམས་དང་ལྷན་པའི་རྒྱལ་པོ་དེ་སྤྲུའི་དུང་དམལ།
 ལྷ་མེ་ཡི་དབང་འགྲུར་མཁན་ཁོང་ནི་ག་ཟླ་བརྒྱུད་དང་ལྷན་པའི་རྒྱལ་པོ་རེད།

། ག་སྤྲུང་མགུར་ ༡༡ །

ལྷ་མེ་ངའི་བཅན་རྫོང་།

དུ་བེད་གྲི་ག་སྤྲུང་མགུར་

- ༡ གྲེ་ལྷ་མེ་ནི་ངའི་འོད་དང་ངའི་ཆེ་སློབ་ཉེན་སྤྱོདས་གནང་མཁན་ཡིན་པས་ང་
 སྤྲུའི་འདིགས་དགོས་དོན་མེད་ལ།
 ངའི་མི་ཆེའི་བཅན་རྫོང་ཆེ་བའི་སྤྱབས་བཅོལ་ས་ལྷ་མེ་ཡིན་པས་ང་སྤྲུའི་འདིགས་
 ཞུམ་བྱེད་དགོས་སམ།
 ༢ ཉམས་སྟོན་པའི་ལས་བྱེད་མཁན་དང་ངའི་དབང་པོ་ཚོས་ང་ལ་ཚོལ་ནས་ངའི་ལུས་
 ལུང་སྟོན་པས་རྩལ་གྲིས་ཟ་བ་བྱེད་དེ་ནམས་ཁ་བུའི་ལོག་ནས་ས་ལ་འབྱེད།
 ༣ གལ་ཏེ་དམག་མི་ཕོན་ཆེ་ང་ལ་ཚོལ་བ་དང་ངའི་མཐར་དམག་སྤྲུང་ཆགས་ཀྱང་
 ངའི་ཡིད་མི་ཞུམ།
 གལ་ཏེ་དམག་གི་ང་ལ་སློེ་བྱར་རྩུར་ཚོལ་བུས་ནའང་ངས་ཡིད་ཆེས་སློེ་གཏད་

- གཙང་མ་བྱེད་གྱི་ཡིན།
- ༤ ངས་ཡུ་མེ་ལ་སྐད་ཆ་བྲིས་དགོས་པ་གཅིག་ནི་ངའི་མི་ཚེའི་ཉིན་མོ་ཚང་མ་གྱི་
 ཡུ་མེ་བྱེད་གྱི་ཁྱིམ་ཚང་ནང་དུ་གནས་བཞུགས་བྱེད།
 གྱི་ཡུ་མེ་ཡི་མཛེས་སྟུགས་ལ་མིག་རྟུར་རེར་བརྟུབ་མ་ཟད་ཁོང་གི་དམ་པའི་
 གནས་མཚོག་ནང་བཀའ་འདྲི་དང་སྒོམ་འགྲུབ་བྱེད་རྒྱ་དེ་ནི་ངས་འཚོལ་ཞིབ་
 བྱེད་གྱི་ཡོད།
- ༥ ཏུས་ངན་པའི་སྐབས་སུ་ཁོང་གི་ང་ཀ་ཕིབ་འོག་དུ་ཡིབ་ཏུ་འཇུག་ཁོང་གི་གུར་
 ནང་དུ་ཡོད་པའི་གསང་བའི་གནས་སུ་ང་ཡིབ་ཏུ་འཇུག་མ་ཟད་ཁོང་གི་ང་འག་
 རྩོམ་ཐོན་པོའི་སྒྲིང་དུ་འདྲོག།
- ༦ ད་ཆ་མཐའ་འཁོར་གྱི་དགའ་བོ་ཚང་མའི་དགྱིལ་ནས་ངའི་མགོ་ཡར་བརྒྱག་པ་
 གནང་།
 ངས་ཁོང་གི་གུར་ནང་ལ་དགའ་སྟོའི་སྐད་སྒྲའི་མཚོད་པ་འབུལ།
 ངས་སྐྱུ་ལེན། རེད་ཨ། ངས་ཡུ་མེ་ལ་བརྟོད་སྐྱུ་ལེན།
- ༧ གསལ་དང། གྱི་ཡུ་མེ་ནམ་ངས་བྱེད་ལ་འཕོད་སྐབས་ང་ལ་སྙིང་རྗེས་གཟིགས་
 ནས་ལན་ཞིག་གནང་རོགས།
- ༨ བམ་བྱེད་གྱི་གསུང་དོན་ ། ངའི་གཞལ་འཚོལ་ཞིབ་བྱེད་ཅིས་ངའི་སྙིང་དབུས་
 བས་བྱེད་ལ་ཞུས། གྱི་ཡུ་མེ་ ངས་བྱེད་གྱི་གཞལ་འཚོལ་སྐབས་བྱེད། །
- ༩ བྱེད་གྱི་གཞལ་རས་ང་ལ་མ་སྐད་རོག་གནང་།
 བྱེད་གྱི་ཞབས་འདེགས་ཁོང་ཁྱོའི་སྟོགས་སུ་མ་བཏང་རོག་གནང་།

ཀྱི་ཀུན་དབང་གཙོ་བོ་དེའི་མཐར་ལམ་ཡིན།

བྱིད་ནི་དེའི་རོགས་པ་ཡིན་པས་ད་བསྐྱུར་བ་དང་དོས་ལེན་མ་བྱས་
པ་མ་གནང་།

༡༠ ནམ་དེའི་ས་མས་ད་སྐྱུར་བ་དང་ལྷ་མེ་ཡིས་ད་ཡར་བདག་སྐྱོད་གནང།

༡༡ ཀྱི་ལྷ་མེ་ ད་ལ་དག་པོ་མང་པོ་ཡོད་པས་བྱིད་ཀྱི་ལམ་ལ་སློབ་བསྟོན་དང་
ད་ལམ་གྱི་དུ་ཁར་ཐུག་འཁྲིད་རོགས་གནང།

༡༢ ད་ལ་སྐད་དག་བྱེད་མཁན་སྟོགས་སྡུ་སྐྱེལ་བ་མ་གནང་དོས་འདྲིན་ནོར་བས་
དག་ཏུ་ལངས་ དེ་ནམས་ཀྱི་ད་ལ་དུག་པོའི་དན་བསྐྱབ་རྒྱབ་ཀྱི་འདུག།

༡༣ འཚོ་གནས་བྱེད་ལུལ་སྟེད་དུ་ལྷ་མེ་ཡི་འཚོ་བ་བཟང་པོ་དེ་ནམས་གལ་སྲིད་
དས་མིག་གི་མ་མཚོད་བ་དང་ཡིད་མ་ཆེས་པའི་བར་དུ་རི་བ་ཟད་པའི་ཚོར་སྣང་
སྐྱེས།

༡༤ ལྷ་མེ་ལ་སྐྱུག་དང་བྱིད་རང་གི་སེམས་ལ་སེམས་བྱུགས་སྐར་ནས་སྟོབས་
བྱུགས་སྐྱེས་པ་དང་།

རེད་ཨ་ ལྷ་མེ་ལ་སྐྱུག་པ་དང།

༼གསུང་མགུར་ ༡༩༽

ཡུ་མེ་ནི་ངའི་ཐར་པ་ཡིན།

དུ་མིད་ཀྱི་གསུང་མགུར་

- ༡ ང་ལ་ཉལ་དུ་ཡུ་མེ་ཡི་བྱིན་གྱི་རྒྱབས།
ངའི་ཁ་ནས་དུས་རྒྱུན་དུ་ཁོང་ལ་བརྟེན་པ་འབྲུལ།
- ༢ ངའི་སེམས་ཉིད་ཡུ་མེ་ལ་ངོ་མ་སོའི་སློབ་པ་བསྐྱུན།
སེམས་རྒྱུང་རྣམས་ཀྱི་ཉན་ནས་དགའ་སློབ་སྦྱིས།
- ༣ ཀྱི་མ་ ངའི་མཉམ་དུ་ཡུ་མེ་མཚན་རྒྱས་པར་འགྱུར།
དེ་ནས་ང་ཚོ་མཉམ་དུ་ཁོང་གི་མཚན་གོང་དུ་བཀུར།
- ༤ ངས་ཡུ་མེ་འཚོ་ལ་སྦྱུབ་བྱེད་པ་དང་ཁོང་གི་ང་ལ་ལན་འདེབས་གནང་བ་མ་
ཟད་ང་འདྲི་གས་པ་ཚང་མ་ནས་གོ་ལ་བར་གནང།
- ༥ དེ་རྣམས་ཀྱི་ཁོང་ལ་བལྟ་བ་དང་ཚང་མ་རྣམས་པར་བཀྲ་བར་འགྱུར་བ་དང་དེ་
རྣམས་ངོ་མདོང་གནོང་མི་དགོས་པར་འགྱུར་བ་རེད།
- ༦ ཡུ་མེ་ཡིས་མི་སློབ་དེའི་དུ་སྐྱ་གསན་པ་དང་ཁོའི་དགའ་ངལ་ཚང་མ་
ལས་སྦྱོབས་གནང་བ་རེད།
- ༧ དེ་རྣམས་ཁོང་ལ་འཚོར་སྤང་ལས་སྦྱོབས་པའི་ཆེད་དུ་ཡུ་མེ་ཡི་ཕོ་ཉམས་མཐའ་
ཡོངས་སུ་སློབ།

- ༩ ཡུ་མེ་ཡི་བཟང་སྲོད་ལ་བརྟག་དབྱུང་དང་གཟེགས་པར་གནང་དང་ཁོང་ལ་ཡིད་
 ཆེས་བྱེད་མཁན་མི་དེ་གང་འདྲའི་འབྲིན་རྒྱབས་ཆེ་བ་ལགས།
- ༧ ཆེད་དུ་མངའ་གསོལ་བའི་མི་མང་རྣམས་ཡུ་མེ་ལ་འཆེར་སྦྲང་བྱེད།
 ཁོང་ལ་འཆེར་སྦྲང་བྱེད་མཁན་དེ་རྣམས་ལ་མེད་པ་གང་ཡང་མེད།
- ༡༠ དོམ་སྤྱད་རྣམས་ལ་སློབ་པ་དང་མ་འདྲང་བའི་སྲོལ་ཡོད།
 ཡིན་ནའང་ཡུ་མེ་ཚོ་ལ་སྦྱབ་བྱེད་མཁན་རྣམས་ལ་ལེགས་པའི་ཆ་མ་ཚང་བ་
 མེད།
- ༡༡ ལྷ་གུ་དེར་ཤོག་ ང་ལ་ཉོན་དང་ ངས་བྱིད་ཚོར་ཡུ་མེ་ལ་དད་གུས་བྱེད་
 ཚུལ་བསྐྱབ་ཚོགས།
- ༡༢ མི་སུ་ཞིག་ཡིན་ནའང་མི་ཚོར་དགའ་བ་དང་ཉི་མ་བཟང་པོ་ཡོང་འགྱུར་
 འདོད་པ་བྱེད་པ་དང་དེ་རྣམས།
- ༡༣ དན་བ་དང་གཡོ་སྦྱུའི་གཏམ་སོགས་ནང་རང་གི་ཕྱི་དང་མཚུ་སྦྲང་བར་བྱེད་
 པ་མ་ཟད།
- ༡༤ དན་བར་རྒྱབ་འགལ་བྱས་ནས་བཟང་པོར་འབད་ཞི་བདེ་རྟེན་ཐབས་གནང་ནས་
 ལུ་མཐུད་འཕེལ་ཐབས་བྱེད།
- ༡༥ ཡུ་མེ་ཡི་སྤྱན་ནི་རྟག་དུ་བདེན་པའི་སྲོགས་སུ་གཟེགས་ཁོང་གི་རྩན་མཚོག་
 དོ་སྤང་ཆེན་པོས་དེ་ཚོའི་དུ་འབོད་གསན།
- ༡༦ ལྷིག་པ་བྱེད་མཁན་རྣམས་ལ་ཡུ་མེ་ཡིས་གཞལ་རྒྱབ་འགལ་གནང་དེ་རྣམས་
 འདྲེན་གྱིང་རྟེན་ཚོར་གཅོད་གནང་བ་དང་ནམ་ཡང་དྲན་ཐབས་མེད།

- ༡༥ བདེན་པས་དུ་འབོད་བྱེད་སྐབས་ཡུ་མེ་ཡིས་གསན།
 དེ་རྣམས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་ཚང་མ་ནས་ཁོང་གིས་གྲོལ་བར་གནང་།
- ༡༨ སེམས་རྒྱག་གི་གནར་བའི་འགྲམ་དུ་ཡུ་མེ་བཞུགས་ཡིད་ཐང་ཆད་པ་དེ་རྣམས་
 སྐྱོབས་པར་གནང་།
- ༡༩ ངན་པ་མང་པོ་ཞིག་གི་བདེན་པར་ངོ་ཚོལ་བྱེད།
 འོན་ཀྱང་ཡུ་མེ་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་
 ཡིགས་པར་སྤྱང་།
- ༢༡ གནག་སེམས་ཅན་རྣམས་ངན་པས་སྐྱོག་གཙོད་པ་དང་བདེན་པར་མི་དགའ་
 བ་བྱེད་མཁན་རྣམས་ནག་ཉེས་ཅན་ཡིན།
- ༢༢ ཡུ་མེ་ཡིས་རང་གི་ཞབས་ལྷ་བའི་སེམས་ཉིད་སྐྱོབས་པར་གནང་།
 ཁོང་ལ་དད་པ་བྱེད་མཁན་གཅིག་ཀྱང་ནག་ཉེས་ཅན་མིན།

༼གསུང་མགུར་ ༧༠༽

ཡུ་མེ་ཡི་མཚན་རྒྱས་པར་འགྲུར།

དུ་མིད་ཀྱི་གསུང་མགུར་

- ༡ དས་འདུན་པ་གྲགས་པའི་རེ་རྒྱལ་བྱེད་བཞིན་པ་དང་ཡུ་མེ་ཁོང་གིས་ངའི་ཏུ་
ངག་གསན་བཞིན་ཡོད་ལ་ཐོས་པར་འགྲུར།
- ༢ ཁོང་གི་ང་གཏོར་བཞེས་བཏང་བཞིན་པའི་ས་དོང་དང་འདམ་བག་རྟིག་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་སྐྱུ་གསར་པ་ཞིག་ངའི་ཁ་ལ་གནང་བྱུང།
དེ་ནི་སྐྱ་ན་མིད་པའི་གཙོ་བོ་ལ་བསྟོད་སྐྱུ་ཞིག་ཡིན།
མི་མང་པོ་ཞིག་གི་མཇུག་པ་དང་ཡུ་མེ་ལ་འཚོར་སྤང་བྱེད་པ་མ་ཟད་ཁོང་ལ་
ཡིད་ཆེས་བྱེད།
- ༤ ཡུ་མེ་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱེད་མཁན་མི་དེ་གང་འདྲའི་བྱིན་རྒྱབས་ཆེ་བ་མ་ཟད་
ངར་རྒྱལ་ཅན་དང་དང་ལོག་བྱེད་མཁན་ཚོའི་ཕྱོགས་སུ་ནམ་ཡང་མི་འགྲོ་
- ༥ གྱེ་ ཡུ་མེ་ ངའི་སྐྱ་ན་མིད་པ་གཙོ་བོ་ བྱིད་ཀྱི་རོ་མཚར་ཆེ་བའི་སྐྱལ་
ལས་མང་པོ་དང་བསམ་རྩལ་ང་ཚོའི་ཆེད་དུ་གནང་
ངས་གསལ་བསྐྱགས་བྱེད་དེ་ནམས་ནི་གངས་ཀ་ཅིས་ཐུབ་ཐབས་མིད་དེ་གར་

- བྱེད་ལ་འགྲན་བྱུང་མཁན་གཅིག་ཀྱང་མེད།
- ༤ གཏང་རག་དང་དམར་མཚོད་འབྲུལ་རྒྱ་མོགས་བྱེད་ཀྱི་བྱུགས་འདོད་ཞིག་མིན་
 དེའི་ཨམ་མཚོག་བྱེད་ཀྱི་བྱེད་པ་ཡིད།
 བྱེད་ཀྱི་མེ་སྲིག་གི་མཚོད་པ་དང་སྲིག་པའི་མཚོད་པ་འབྲུལ་རྒྱུར་བཀའ་བྱི་གནང་
 མྱོང་མེད།
- ༥ གཟིགས་དང་ ང་དེ་གར་སྐྱེབས་ཡོད་ཞེས་ཞུས་ ང་ཡི་སྐོར་ལ་དམ་
 པའི་གསུང་རབས་ནང་གིས་ཡོད།
- ༦ ཀྱེ་སྐྱོན་མེད་པ་གཙོ་མོ་ བྱེད་ཀྱི་བྱུགས་འདོད་འགྲུབ་འགྲུར་ང་དགའ་སྐྱོ་
 ཚེ། བྱེད་ཀྱི་ལམ་བརྟོན་དེའི་སྐྱོར་དབྱུགས་སུ་བཞག་ཡོད།
- ༧ མི་མང་གི་འདུ་འཛོམས་ཆེན་པོའི་སར་ངས་དྲང་བདེན་གྱི་གནས་ཚུལ་རྣམས་
 རྒྱབ་བརྒྱགས་བྱེད་
 ཀྱེ་ལྷ་མེ་ བྱེད་ཀྱི་མཁུན་པ་བཞིན་གཟིགས་དང་ངས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཁ་ལ་གཏང་
 འཛིན་མི་བྱེད།
- ༨ ངས་སྐྱོར་དབྱུགས་སུ་བྱེད་ཀྱི་དྲང་བདེན་སྐྱོ་གསང་མི་བྱེད་ངས་བྱེད་ཀྱི་མཐར་
 པ་དང་དད་པའི་རྒྱབ་བརྒྱགས་བྱེད་ མི་ཚོགས་ཀྱི་དབྱུགས་སུ་ངས་བྱེད་རང་
 གིས་གནང་བའི་བྱམས་པ་དང་དྲང་བདེན་སྐྱོ་གསང་མི་བྱེད།
- ༩ ཀྱེ་ལྷ་མེ་ བྱེད་ཀྱི་སྐྱོར་རྗེ་བདག་ལ་འགོག་པ་མ་གནང་།
 བྱེད་ཀྱི་བྱམས་པ་དང་བདེན་པའི་སྐོབས་ལས་ང་ལྷ་མཐུང་འཚོ་ཞེང་གནས།
- ༡༠ ངན་པ་ཡངས་ལས་འདས་པས་ངའི་མཐའ་སྐོར།

ངས་ལས་ངན་ཚབས་ཆེན་བྱས་པས་ང་འདྲིན་པ་བྱ་མ་ཟད་ངས་མཐོང་མི་བྱུང།
ངའི་སྡིག་པ་ནི་ངའི་མགོ་བོ་སྐྱེ་ལས་མང་བ་ཡོད་པ་དང་ངའི་སེམས་ལྷུམ།

༡༩ བྱགས་རྗེ་གཟིགས་ གྱི་ཡུ་མེ་ ང་སྐྱོབས་པར་མངོད།

གྱི་ཡུ་མེ་ མགོགས་ལྷུང་ང་ལ་རོགས་རམ་མངོད།

༡༤ ངའི་མི་ཚེར་གཞོན་འཚེ་གཏོང་བར་ཡོང་མཁན་རྣམས་མཉམ་དུ་ངོ་ཚོད་དང་
ཐེ་ཚོམ་དུ་འགྱུར་བཤོག།

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

༡༥ ང་ལ་ ཨ་ཏ་ ཨ་ཏ་ ཟེར་མཁན་རྣམས་རང་ཉིད་གྱི་ངོ་ཚོས་སེམས་ལ་
དངངས་སྐྱབས་སྐྱེས།

༡༦ བྱིད་རེ་འགྲུག་བྱེད་མཁན་ཚང་མ་དགའ་ཚོར་དང་སྐྱོ་བ་སྐྱེས་ བྱིད་གྱི་མཐར་
ལམ་ལ་དགའ་བ་སྐྱེས་མཁན་རྣམས་སུ་མཐུད་ནས་ ཡུ་མེ་ཡི་མཚན་གོང་
དུ་བཀུར་བ་འགྱུར།

༡༧ ང་ནི་དབུལ་སྐྱ་སྤང་བ་དང་གནར་བས་བསྐྱུང་ འོན་ཀྱང་གཙོ་བོ་ཡུ་མེ་ཡི་
སེམས་སུ་ང་ཡོད།

བྱིད་ནི་ངའི་རོགས་དང་སྐྱབས་མགོན་ཡིན།

གྱི་མ་ ངའི་རྒྱན་དབང་གཙོ་བོ་ལགས་བྱིད་ནམ་ཡང་སྤྱིར་བཤོལ་མ་གནང།

། གསུང་མགུར་ ༤༡༽

ཡུ་མེ་ནི་ངའི་མི་ཚེ་འི་ཀུན་དབང་།

ཁོ་ར་ཡི་བུ་རྣམས་ཀྱི་གསུང་མགུར།

༡ ལྷ་བ་གཙང་ཚུ་བྱང་འདོད་ཀྱི་དབྱུགས་རིང་ཉལ་བ་ལྟར་ངའི་སེམས་ཉིད་ཀྱང་
ཀུན་དབང་གཙོ་བོ་བྱིད་ལ་ཉལ་སྐྱོ་སྐྱོ་ག

༢ ཀུན་དབང་གཙོ་བོ་ངས་རྟལ་དུ་སྐྱོམ་པ་ཚུ་འདོད་ལྟར་བྱ་ན་ རམ་ངས་གཙོ་
བོ་ ཡུ་མེ་ བྱིད་ཀྱི་སར་ཡོང་ནས་གཞལ་མཇལ་བྱུབ་བམ།

༣ དེ་ཚོས་ཉིན་གང་ང་ལ་བརྗོད་ བྱིད་ཀྱི་རྒྱ་ན་མེད་པ་གཙོ་བོ་ཁོང་གང་དུ་བཞུགས་
ཡོད་དམ་

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

༤ གང་ལ་ཟེར་ན་དུས་ཚེན་གྱིས་པའི་མི་ཚོགས་ཀྱི་དབྱུགས་སུ་ངས་དགའ་སྐྱོའི་
བརྗོད་ཚིག་འབྲུལ་ ང་དང་མཉམ་དུ་མི་ཚོགས་གངས་ལས་འདས་པ་དེ་

རྣམས་ཡུ་མེ་མོ་བྱང་ནང་དུ་འབྱིད་པ་བྱ།

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

༥ ཀྱི་མ་ ངའི་སེམས་ཉིད་ ཅིའི་སྤྱིར་ང་སེམས་སྐྱེས་དགོས་སམ།
ང་གང་གི་དོན་དུ་སེམས་ཁྲུག་པ་ཡིན།

གཙོ་བོ་ཡུ་མེ་ཁོང་ལ་རེ་སྐྱེག་བྱེད་ཞིང་ངས་སྤྱར་ཡང་མ་རྒྱལ་ན་མེ་པ་གཙོ་བོ་ཁོང་

གི་མཐར་ལམ་དང་འོགས་རམ་གནང་བར་བསྐྱོད་པ་འབྲུལ་གྱི་ཡིན།

༤ གྱེ་ ངའི་ཀུན་དབང་ལགས་ང་ཡི་སེམས་ཉིད་སྐྱུག་བསྐྱེལ་གྱི་མནར།
 དེའི་སྤྱིར་རྩོད་ལྟུང་གྱི་ཡུལ་དང་ཉར་མོན་མཚོ་ཚད་དེ་བཞེན་མི་རྩོད་རི་ནས་
 ངས་བྱིད་རང་བཞེན་གྱི་འདུག།

༥ བྱིད་གྱི་གཡང་ཚུ་ཟེར་བའི་རྩིང་ཚད་དང་རར་སྐྱད་རྒྱག་པ་བྱིད་གྱི་རྩོམ་བས་
 འག་པོ་ང་ཡི་སྤྱིང་ནས་འགོ།

༦ ཉིན་ལ་ཡུ་སྤེལ་ཁོང་གི་བྱམས་དང་སྤྱིང་རྩེས་སྐྱོད་གནང་གི་འདུག།
 མཚན་མོར་ཁོང་གི་སྐྱེད་བྱུངས་ང་དང་མཉམ་དུ་ཡོད།
 དེ་ནམས་ནི་ངའི་མི་ཚེའི་ཀུན་དབང་མཚོག་ལ་སྐྱོན་ལམ་ཡིན།

༧ ངའི་བྲག་རི་ ངས་གཙོ་བོ་ཡུ་སྤེལ་ལ་ལུ་རྒྱུར་ ། ཅིའི་སྤྱིར་བྱིད་གྱི་ང་རྩེས་པ་
 ཡིན་ནམ་ དག་པོ་ནམས་གྱི་བཅོན་གནོན་བྱས་ཀྱང་གང་གི་དོན་དུ་ང་ལྷ་རན་
 བྱིད་དགོས་སམ། །

༨ དེ་ནམས་གྱི་ཉིན་གང་ང་ལ་བརྗོད་པ་མ་ཟད་ ། བྱིད་གྱི་སྤེན་མེད་པའི་གཙོ་
 བོ་གང་དུ་བཞུགས་ཡོད་ཟེར་། ང་ལ་དམོད་མོ་རྒྱག་པ་དང་སྤང་དག་བྱིད་
 མཁན་དེ་ནི་དེ་མོ་མོས་ངའི་ལུས་གྱི་རྩལ་པ་དུམ་བུར་བསིལ་བ་དང་འདྲ།

༩ གྱེ་མ་ ཅིའི་སྤྱིར་ང་ཡི་སེམས་ཉིད་ལ་སྐྱུག་བསྐྱེལ་སྐྱེས་དགོས་སམ།
 བྱིད་གང་གི་དོན་དུ་སེམས་ཁམས་སྐྱུག་པ་ཡིན་
 གཙོ་བོ་ཡུ་སྤེལ་ཁོང་ལ་རི་སྐྱུག་བྱིད་ཞིག་ངས་སྤར་ཡང་ཁོང་ལ་བསྐྱོད་པ་འབྲུལ་
 ཁོང་ནི་ངའི་གཙོ་བོ་དང་ངའི་མི་ཚེའི་རྒྱབས་མགོན་ཡིན།

། གསུང་མགུར་ ༤༡ །

ཡུ་མེ་ནི་འཛམ་གླིང་ཡོངས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ།

ཁོ་རྩུ་ཡི་བྱ་ནམས་ཀྱི་གསུང་མགུར།

- ༡ མི་མང་ཚང་མ་ལག་པ་འདབ།
རྣམ་གསང་ཚོན་པོས་ཟླ་ན་མེད་པའི་ཀུན་དབང་ཡུ་མེ་མཚོག་ལ་སྐྱུན
དབྱངས་འབྲུལ་ཞིག།
- ༢ ཟླ་ན་མེད་པའི་ཡུ་མེ་ནི་འཚོར་སྤྱང་བྱེད་དགོས་པའི་འཛམ་གླིང་ཡོངས་ཀྱི་
རྒྱལ་པོ་ཚེན་པོ་དེ་ཡིན།
- ༣ ཁོང་གི་མི་མང་ནམས་དང་རྒྱལ་ཁམས་ང་ཚོའི་རྐང་པའི་འོག་དུ་བརྩུས།
- ༤ ཁོང་ནི་ཡ་ཤོག་ལ་བྱམས་པ་དང་ཁོང་གི་ང་ཚོའི་ཚེད་དུ་ཡ་ཤོག་གི་ཡ་རབས་
རིགས་རྒྱད་འདམས་ཀྱི་འདུག།
- ༥ གཙོ་བོ་ཡུ་མེ་རྒྱ་གླིང་རྒྱ་དང་རྣམ་འབོད་མཉམ་དུ་གོང་དུ་འགྲོ།
- ༦ ཀྱི་ ཡུ་མེ་མཚོག་ལ་བརྩོད་སྐྱུ་ཡིན།
བརྩོད་སྐྱུ་ཡིན། ང་ཚོའི་རྒྱལ་པོ་མཚོག་ལ་བརྩོད་སྐྱུ་ཡིན། བརྩོད་སྐྱུ་
ཡིན།
- ༧ ཡུ་མེ་ནི་འཛམ་གླིང་ཡོངས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་རེད།
ཁོང་ལ་གནས་ལུགས་རྟོགས་པའི་བརྩོད་དབྱངས་ཡིན།

१ ཡུ་མེ་ཡི་རྒྱལ་ཁམས་ཚང་མའི་སྣང་དུ་རྒྱལ་གྱི་སྣང་སྣང་སྣང་གི་འདུག།
 འཛིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོ་ཁོང་ནི་དམ་པའི་བྱི་སྣང་དུ་བཞུགས།
 ༧ དད་གུས་དང་འདོད་མོད་ཆེ་བའི་མི་ཚོགས་རྣམས་ཙམ་ར་ཉམ་གྱི་གཙོ་བོའི་
 མི་རྣམས་དང་མཉམ་དུ་འདོམས།
 འཛམ་གླིང་གི་སྤྱབ་དེ་ཡ་མེ་ཡི་སྤྱབ་ནང་ལ་ཡོད།
 ཁོང་ནི་ཚང་མས་ཤོད་དུ་བཀྱར་བ་བྱེད།

། གསུང་མགུར་ ༤༤ །

རི་བོ་ཅི་ཡོན་ནི་སྣན་གྲགས་ཆེ་བའི་རྒྱལ་པོའི་ཕྱོད་བྱིར།

ཁོ་རྒྱ་ཡི་བུ་རྣམས་གྱི་གསུང་མགུར།

༡ གཙོ་བོ་ཡུ་མེ་དམ་པའི་གནས་རི་གཟི་བརྗིད་ལྷན་པ་དང་ཁོང་གི་ཕྱོད་བྱིར་ནང་
 རས་ང་ཚོའི་བཀོད་པ་པོ་གཙོ་བོ་ལ་གཟི་བརྗིད་ཆེན་པོའི་བསྟོད་དབྱངས་ལེན།
 ༢ རི་བོ་ཅི་ཡོན་གྱི་བྱང་ཕྱོགས་སུ་མངོས་སྤྱུག་ལྷན་པའི་དབུ་འཕང་ཡོད།
 དེ་ནི་གཟི་བརྗིད་ལྷན་པའི་རྒྱལ་པོའི་ཕྱོད་བྱིར་དང་འཛམ་གླིང་མི་མང་རབས་
 དུ་དགའ་སྟོན་ཁིངས།
 ༣ ཅི་ཡོན་གྱི་ཕོ་བྱང་ནང་ནས་གཙོ་བོ་ཡུ་མེ་སྟོན་མཁར་དང་བཙན་རྗོད་དེ་བཞིན་
 རྒྱབས་གནས་ཡིན་པ་མི་ཚང་མས་ཤེས།
 ༤ གཟིགས་དང་རྒྱལ་པོ་རྣམས་འདོམས་ནས་མཉམ་དུ་ཕྱིན་ཚར་བ་རེད།
 ༥ དེ་དག་གི་མཐོང་རྒྱབས་ཉ་ལས་ཤིང་འཛིགས་སྣང་སྣང་རྣམས་བྱོས།

- ༤ འཇིགས་པ་དང་འདར་ཡམ་དེ་ནམས་ཀྱི་སྤྱིང་དུ་ཕྱུར་བ་ནི་བུ་མོར་སྐྱེས་ཟུག་
 རྒྱབ་པ་ཞིན་ན་ཟུག་བྱུང་ལ།
- ༥ དེ་འདྲ་བ་ཤར་སྤོགས་ནས་རྒྱབ་པའི་རྒྱུང་བུས་ཁྱིད་ཀྱིས་ཏར་ཤི་བ་ཡི་གྲུ་ནམས་
 དུམ་བུར་གཏོང་།
- ༦ དབང་བསྐྱར་མཁན་གྱི་ལྷ་མེ་གོང་ཁྱིར་ནང་ང་ཚོས་གོ་བ་དང་རྒྱན་མེད་པ་གཙོ་
 བོ་ཡི་གོང་ཁྱིར་ནང་ནས་ང་ཚོས་མཐོང་བུབ་པ་ ལྷ་མེ་ཡི་དེ་ནམས་བརྟན་
 བོར་བཏོད།
- ༧ ཀྱི་མ་ གཙོ་བོ་ལགས་ ཁྱིད་ཀྱི་དམ་པའི་གནས་ཀྱི་དཀྱིལ་དེར་ང་ཚོས་
 ཁྱིད་ཀྱི་བྱམས་པ་དང་བཀའ་རྒྱ་སྐྱོམ་པར་བྱེད།
- ༨ ཀྱི་ལྷ་མེ་ ཁྱིད་ཀྱི་མཚན་དང་འདྲ་བ་ ཁྱིད་ཀྱི་བསྟོད་དབྱངས་ས་གཞི་མཐའ་
 ཡོངས་སུ་ཡོད་པ་ཤེས། ཁྱིད་ཀྱི་ཐུག་གཡས་པ་དྲང་བདེན་གྱི་ཁིངས།
- ༩ རི་བོ་ཅི་ཡོན་དགའ་ཞིང་ཤིན་ཏུ་འགྲུ་བར་འགྱུར།
 ཡ་ཏུ་དའི་བུ་མོ་ཀྱང་དགའ་བར་འགྱུར་ཞིག གང་ལ་ཟེར་ན་ཁྱིད་ཀྱི་བཀའ་
 ཁྱིམས་ནམས་ཤིན་ཏུ་དྲང་།
- ༡༠ གནས་རི་ཅི་ཡོན་ལ་སྐྱོར་བ་བསྐྱོར་ཞིན་སྤོག་མཁར་དེ་ནམས་ཅིས།
- ༡༡ འཇིང་རགས་ལ་བསམ་ཞིབ་བྱེད་བཅའ་བཟོང་ལ་སུ་མཐུང་ནས་བསྐྱོད་དེས་
 ཁྱིད་ཀྱི་མི་རབས་རྗེས་མ་ནམས་ལ་ལན་ཞིག་སྟོན་བུ།
- ༡༢ ལྷ་མེ་ནིང་ཚོའི་ཀུན་དབང་གཏན་དུ་གནས་ང་ཚོ་མ་འཆི་བར་དུ་ཁོང་རང་ནིང་
 ཀྱི་མགོ་སྟོང་གནང་གི་ཡོད།

། གསུང་མགུར་ ༥༡ །

གྱི་ ཀུན་དབང་གཙོ་བོ་དཔེ་མེས་ཁམས་དག་པ་གནང་།

དུ་མེད་གྱི་གསུང་མགུར།

༡ གྱི་ ཀུན་དབང་གཙོ་བོ་བྱིད་གྱི་བྱམས་དང་སྙིང་རྗེའི་གཟིགས་མདངས་འོག
དང་ལ་རྩིན་གྱི་སྐྱོད་ས་རོགས་གནང་
བྱིད་རང་གི་སྙིང་རྗེའི་གཟིགས་མདངས་འོག་དཔེ་དཔེ་འགལ་རྒྱུན་ཚང་མ་ཞི་བར་
མཛོད།

༢ ད་ཡོངས་སུ་འབྱུང་ནས་ལས་ངན་ཚབས་ཚེན་བྱེད་པ་དང་དཔེ་སྤྲིག་པ་ཐམས་
ཅད་གཙང་བར་མཛོད།

༣ དས་སྤྲིག་སྤྱོད་ཤེས་ཀྱང་དཔེ་སྤྲིག་པ་ནི་རྟག་ཏུ་ད་དང་མཉམ་ཏུ་ཡོད།

༤ དས་བྱིད་རང་གཅིག་སུ་ལ་རྒྱབ་འགལ་ལ་སྤྲིག་པའི་ལས་བྱས་ངས་བྱིད་གྱི་
མདུན་ཏུ་གནོད་འཚའི་ལས་དེ་བྱས།
བྱིད་གྱི་ཚིག་ནམས་དྲང་བདེན་ཡིན་པས་ངས་མཁས་ལེན་གཙང་མ་བྱས་པ་མ་
ཟད་བྱིད་གྱི་བཀའ་བྲིམས་གཙང་ཞིང་སྐྱོན་དང་བྲལ།

༥ གཟིགས་དང་ ནམ་ངམ་མའི་སྐྱུ་མ་ནང་དུ་ཡོད་པ་ནས་ངའི་སྤྲིག་ཅན་ཞིག་
ཡིན། དེ་སྤྲིས་དུས་ནས་ལས་ངན་ཚབས་ཚེན་བྱེད་མཁན་ཞིག་ཡིན།

༦ འདི་ནི་བདེན་པ་ཅིད་ བྱིད་ལ་འདོད་པ་ནི་ནང་གི་བདེན་པ་དང་
བྱིད་གྱི་དཔེ་ནང་ལ་གསང་བའི་རིགས་སྟོབས་བསྐྱབ་པར་བྱ།

- ༥ གྲིད་ཀྱི་ང་ལ་བྱི་དོར་འབྲུ་བཤམ་བྱས་པ་ན།
 ང་གཙོང་བར་འགྱུར་བ་མ་ཟེན་གངས་ལས་ཀྱང་དཀར་བར་འགྱུར།
- ༦ གྲིད་ཀྱི་གཙག་པའི་ངའི་རུས་པ་རྣམས་ལ་བདེ་བ་ཐོབ་ཞིག་
 ང་ལ་བྱགས་དབྱེས་པ་དང་དགའ་སྤྱོད་སྣང་བ་ཉན་དུ་འདུག་རོགས།
- ༧ ངའི་ལས་ངན་ཚབས་ཚེན་རྣམས་སྱིར་གཏོན་དང་ངའི་སྤྲིག་པ་ནས་གྲིད་ཀྱི་གཞལ་
 རས་སྤྱད།
- ༡༠ གྱི་ ཀུན་དབང་གཙོ་བོ་ལགས་ ང་ལ་གཡོ་བ་མེད་པའི་སེམས་ཉིད་བསྐྱར་
 གསོ་ཞིག་གནང་ནས་ ངའི་ནང་དུ་སླིང་གཙང་བར་མཛོད།
- ༡༡ ང་གྲིད་ཀྱི་སྣུ་རུང་ནས་ཐག་རིང་དུ་མ་གཏོང་ལ་ ངའི་ནང་ནས་གྲིད་ཀྱི་དམ་
 པའི་བྱགས་ཉིད་ཕྱིར་འབྱུང་བ་མ་གནང་།
- ༡༢ ང་ལ་གྲིད་ཀྱི་དགའ་སྤྱོད་མཐར་ལམ་བསྐྱར་གསོ་གནང་དང་ང་ལ་མདུན་པའི་
 སེམས་ཉིད་གནང་བ་དང་འཛིན་པར་གནང་།
- ༡༩ དེ་ནས་ངས་སྤྲིག་པའི་ལས་བྱེད་མཁན་ལ་གྲིད་ཀྱི་ལམ་སློབ་འབྲིད་བྱས་པ་དང་
 སྤྲིག་པ་བྱེད་མཁན་རྣམས་གྲིད་ཀྱི་ས་ལ་ཕྱིར་འཁོར་ཡོང་།
- ༡༤ གྱི་ ཡུ་མེ་ཀུན་དབང་གཙོ་བོ་ལགས་ གྲིད་ངའི་མཐར་ལམ་ཡིན་པས་ངས་
 མི་བསད་པའི་སྣོན་ལས་སྣོབ་པར་གནང་རོགས་
 ངའི་སྣེ་ཡིས་གྲིད་ཀྱི་བྱང་བདེན་གྱི་སྣུ་དབྱངས་ལེན།
- ༡༥ གྱི་ཡུ་མེ་ ངའི་མཚུ་ཁ་བྱེད་དུ་བཅུག་རོག་གནང་
 དེ་ནས་ངའི་ཁ་ནས་གྲིད་ལ་བསྣོད་དབྱངས་འབྲུབ་བསྐྱགས་བྱེད།

- ༡༤ གྲིད་ནི་དམར་ཚོད་ལ་མི་དགའ་བས།
 དས་ཀྱང་དེ་ལྟར་འབྲུལ་རྒྱ་ཡིན།
 མེ་སྲེག་གི་མཚོད་པ་ལ་གྲིད་ཕྱགས་མི་སྲོ།
- ༡༥ གལ་སྲིད་མི་ཞིག་གི་སེམས་མི་སྲོ་བ་དང་འགྲོད་གདུང་བྱས་པ་ཡིན་ན་ལྷ་མེ་
 ཡིས་ནམ་ཡང་ས་མི་སྐྱར།
- ༡༦ གྲིད་ལ་ཚོར་བ་བདེ་བ་བྱུང་བའི་སྐབས་སུ་ཙོ་ཡོན་ལ་ལེགས་པར་སྐྱོད་བ་དང་
 ཡ་རུ་ཤ་ལམ་གྱི་ལྷགས་འི་བཞེངས་གསོ་གནང།
- ༡༧ སེམས་བྱང་པོའི་མཚོད་པ་དང་སྐྱིན་སྲེག་གི་མཚོད་པ་སྐྱིན་སྲེག་ཕྱི་ལ་པོའི་མཚོད་
 པ་འབྲུལ་
 དེ་ནམས་ཀྱི་མཚོད་གཤོམ་རྒྱང་ལ་སྲུང་གོག་གི་མཚོད་པ་འབྲུལ་ དེ་ནས
 གྲིད་རང་གི་དེ་ནམས་ལ་ཕྱགས་སྲོ་བ་གནང་ཡོང།

།གསུང་མགུར་ ༡༩༽ ལྷ་མེ་ཡི་རྩོ་སྐྱིད་ལྷན་པའི་སྲིམ་ཚང་

ཁོ་རྩེ་ཡི་བུ་ནམས་ཀྱི་གསུང་མགུར།

- ༡ གྱུ་ དབང་བརྒྱར་མཁན་གྱི་ལྷ་མེ་ གྲིད་ཀྱི་བཞུགས་གནས་འི་འདྲའི་
 མཚོར་སྐྱབ་ལྷན།
- ༢ དའི་སེམས་ཉིད་ལྷ་མེ་ཡི་རྩོ་རའི་ཕྱོགས་སུ་བྱགས་བྲག་ཆེན་པོས་འཕག་
 པ་མ་ཟད་འདུན་སེམས་ཆེན་པོས་དའི་ལུས་སེམས་གཉིས་པོ་ནམ་ལམར་

བཞུགས་པའི་ཡབ་ལ་དུ་ངག་འབུལ།

༡ གྱེ་ དབང་བརྒྱུར་མཁན་ལྷ་མེ་ བྱིད་ནིང་ཡི་རྒྱལ་པོ་དང་གཙོ་བོ་
ཡིན་ བྱིད་ཀྱི་མཚོད་ཁྲིའི་རྒྱུར་ལ་མཐའ་ན་ཁང་བྱིའུ་དང་ཁྲུག་ཏུ་ནམས་
གྱི་ཚང་ཞིག་བཟོས་དེའི་ནང་རང་རང་གི་སྤྱོད་ཀྱི་འདོད་ཀྱི།

༢ བྱིན་གྱི་རྒྱབས་པའི་བྱིད་ཀྱི་མོ་བྱང་ནང་བསྐྱོད་མཁན་ནམས་གྱི་རྟེན་ཏུ་
བྱིད་ལ་བསྐྱོད་པ་འབུལ།

༣ བྱིན་གྱི་རྒྱབས་པའི་མི་དེ་ནམས་སྣོ་བས་བྱུགས་བྱིད་རང་ནང་དུ་བཞུགས་
ཡོད། དེ་ནམས་གྱི་སྣོང་ནང་ཅི་ཡོན་ལམ་དུ་འགྲོ་རྒྱུའི་འདོད་པ་ཡོད།

༤ དེ་ནམས་མིག་རྒྱུའི་ལྷང་ཤོངས་ནས་འགོ་བ་དང་དེ་རྒྱ་མིག་གི་ས་ཆ་ཞིག་
ཏུ་འགྱུར།

ནམ་དུས་གྱི་ཆར་རྒྱ་དང་པོས་བྱིན་གྱི་རྒྱབས་པར་བྱེད།

༥ དེ་ནམས་གྱི་ཞུས་པ་མེད་པའི་སྣོ་བས་རྩེད་ནས་ཅི་ཡོན་ནང་སྐྱོན་མེད་པ་
གཙོ་བོ་ཡི་སྤྱོད་ལ་དུ་དུ་འཛོན་པར་བྱེད།

༦ གྱེ་ དབང་བརྒྱུར་མཁན་ལྷ་མེ་ བྱིད་ཀྱི་ན་བང་ལ་ནམ་ནས་ང་ཡི་
སྣོན་ལམ་གསུམ།

གྱེ་ ཡ་ཀོ་བ་གྱི་ཀུན་དབང་ཡ་མེ་ལགས།

༧ གྱེ་སྐྱོན་མེད་པ་ ང་ཚོའི་སྤྱོད་ལ་གཟིགས་
བྱིད་ཀྱི་འདེམས་སྣོན་གནང་བའི་གདོང་པ་ལ་གཟིགས་དང་།

༨ སྤྱོད་ལ་ཉིན་ཞག་སྣོད་བསྐྱེད་པ་ལས་བྱིད་ཀྱི་སྣོད་འདི་ནང་ཉིན་གཅིག་བསྐྱེད་

པ་སྐྱིད་ ངན་པའི་གྲུང་ནང་བསྐྱོད་པ་ལས་ནམ་མཁམ་བཞུགས་པ་གཙོ་བོ་
 གྲིད་གྱི་ཕོ་བྲང་གི་ཐེམ་པའི་སྐོ་སྐྱུང་ང་ཡིས་དགའ་པོའི་ངང་ནས་བྱེད།
 ༡༡ གཙོ་བོ་ཡུ་མེ་ ང་ཚོའི་སྐྱབ་དང་ཉི་མ་ཡིན་ ཡུ་མེ་ཡིས་སྐྱབས་རྗེ་དང་
 གཟེ་བརྗིད་གནང་བ་མ་ཟད་དང་པོར་བསྐྱོད་མཁན་མི་རྣམས་ལ་ཁོང་གི་
 བྱིན་རྒྱབས་ནམ་ཡང་ཕྱིར་ཐེན་གནང་རྒྱ་མིན།
 ༡༢ གྱེ་དབང་བསྐྱར་མཁན་ཡུ་མེ་ལགས།
 གྲིད་ལ་ཡིད་ཚེད་དད་པ་བྱེད་མཁན་དེ་ལ་བྱིན་གྱི་རྒྱབས་པར་མཛོད།

༼གསུང་མགུར་ ༡༧༽

ཐུན་མེད་པ་ཀུན་དབང་གི་དྲི་བ་གསེལ་འོག།

༡ ཐུན་མེད་པ་ཡུ་མེ་ཡི་གསང་བའི་གནས་སུ་བསྐྱོད་མཁན་རྣམས་ཀུན་
 དབང་གཙོ་བོ་ཡི་དྲི་བ་གསེལ་འོག་ཏུ་གཏན་བསྐྱོད་བྱེད།
 ༢ ཁོང་གི་ཡུ་མེ་སྐོར་ལ་ རྒྱུ་བས་གནས་དང་བཅའ་ས་ རམ་
 མཁམ་བཞུགས་པའི་ཡབ་ངས་ཁོང་ལ་སྐོ་ཡིད་གཏད། །
 ༣ བྱ་ཟུང་བའི་རྩི་དང་སྲོག་ལ་ཉེན་ཁ་ཆེ་བའི་རིམས་ནད་ལས་ཁོང་གི་སྐྱོབས་
 པར་འགྲུང།
 ༤ ཁོང་གི་བྱ་བོ་གྲིད་ལ་གཡོག་དེ་ཡི་ཤོག་པའི་འོག་ཏུ་བཅའ་ས་བཟུང་ཁོང་
 གི་བདེན་པའི་ཚིག་རྣམས་སྐྱབ་དང་གོ་ཁྲབ་གཅིག་མཚུངས་ཡིན།
 ༥ དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་གྲིད་མཚན་མོའི་འཛིགས་པ་དང་ཉིན་ལ་སྐྱར་བཞིན་པའི་

- མདའ་དྲུང་སོགས་ལས་སྐྱབས་མི་དགོས།
- ༤ ལུན་པའི་ནང་དུ་རིམས་ནད་ཚབས་ཆེན་གྱི་འཇམ་ལྷུལ་རྒྱག་པ་དང་ཉིན་
མོའི་དུས་སུ་གཏོར་སྐོལ་བཏང་བའི་སྙིག་རོ་ལའང་འཇིགས་མི་དགོས།
- ༥ མི་སྣོད་སྐྱབས་གཅིག་ཁྲོད་ཀྱི་འགམ་དུ་སྦྱང་བ་དང་སྣོད་བཅུ་ཅམ་ཁྲོད་ཀྱི་
ལག་པ་གཡས་སྟོགས་སུ་སྦྱང་སྲིད་པ་རེད་འོན་ཀྱང་དེ་རྣམས་ཁྲོད་ཀྱི་ཉི་
འགམ་དུ་སྦྱིབས་མི་ཐུབ།
- ༦ འོན་ཀྱང་གཞོན་འཚོ་ཅན་རྣམས་ལ་ལག་གཡོག་སོག་པ་བྱེད་ཀྱི་མིག་གིས་
མཚོང་ཡོང།
- ༧ ཁྲོད་ཀྱི་སྐྱབས་ལུལ་དང་གནས་ལུལ་ ཁྲིད་རང་གི་ལཱ་མེ་ཟླ་ན་མེད་པ་
གཙོ་བོས་བཟོས་པ་རེད་གང་ལ་ཟེར་ན།
- ༨ ངན་པས་ཁྲོད་ལ་གཞོད་པ་བྱེད་མི་ཡོང་ལ་ཁྲོད་ཀྱི་གནས་བསྡོད་བྱེད་སར་
ནད་ལམས་དུག་པོ་སྦྱིབས་མི་ཡོང།
- ༩ ཁོང་གིས་རང་གི་སོ་ན་ཁྲོད་ལ་བལྟ་ཉོག་བྱེད་དུ་འཇུག།
- ༡༠ དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་དེ་རྣམས་ཀྱི་ཁྲོད་ཀྱི་འགོ་ལམ་ཉོག་ཏུ་སྦྱང་བ་གནང།
- ༡༡ དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་ཁྲོད་ཀྱི་ཀླང་པ་རྩོལ་ཐོག་པར་དོགས་ནས་དེ་རྣམས་ཀྱི་
ལག་ཏུ་འཇིན་པར་བྱེད།
- ༡༢ དོམ་སེང་དང་དོམ་སྐྱབས། འབྲུག་དང་སྐྱུལ་སོགས་ཀྱི་སྣོད་དུ་ཁྲོད་ཀྱི་རོག་
བརྗིས་བཏང་ནས་འགོ།
- ༡༣ ང་ཁོང་གི་ཐར་ལམ་དུ་འཇུག་གང་ལ་ཟེར་ན་ཁོང་གིས་ང་ལ་དགའ་སྟོོ་

འཕེལ་དུ་འདུག། དཔལ་ཁོང་གོང་དུ་བཀུར་གང་ལ་ཟེར་ན་ཁོང་གིས་དེ་
མཚོན་གེས་གྱི་ཡོད་པ་རེད།

༡༥ ཁོང་གི་ང་ལ་འཕོད་པ་དང་དཔལ་ཁོང་ལ་ལན་འདེབས་བྱས།
ཁོང་དང་མཉམ་དུ་དཀའ་ངལ་ནང་དཔལ་སྐྱོབས་པར་གནང་བས་ཆེ་བ་སྟོན་
འབྲུག།

༡༦ དེ་མི་ཆེ་ཤིང་པོས་ཁོང་ལ་འདོད་སྐྱོའི་ཁོངས་དུ་འདུག་ཏུ་དང་དེ་མཐར་
ལས་ཡང་མཐོང་དུ་འདུག་ཏུ་ཡིན།

། གསུང་མགུར་ ༧༧ ། གཟི་བརྗིད་དང་ལྷན་པའི་ཡུ་མེ།

༡ ཡུ་མེ་ཡིས་རྒྱལ་ཡིད་སྐྱོང་ ཁོང་གི་རས་གོས་གཟི་བརྗིད་ཆེ་ ཡུ་མེ་ལ་
གོ་མཚོན་གྱི་སྟེང་པ་དང་སྟོབས་ལྷགས་ལྷན་པས་འཛམ་གླིང་གཡོ་བ་མེད་
པར་བསྟན་དུ་གནས་ཏུ་ཉི་དོན་དམ་ཞིག་ཡིན།

༢ མཐའ་མ་མེད་པའི་དུས་ནས་ཁྱེད་ཡོད་དོ། ཁྱེད་ཀྱི་བལྟམས་ཁྱི་སྟེང་ས་
ནས་བསྐྱུན་ཡོད།

༣ གྱི་ ཡུ་མེ་ རྒྱ་ལོག་གྲུབ་དུ་སྐྱུར་བ་དེ་རྣམས་ཀྱི་ལུས་སྐྱོད་དང་བརྒྱབས་
གྲུབ་དུ་སྐྱུར་བའི་སྐད་གོང་དུ་བསྐྱབས།

༤ གོང་དུ་བལྟམས་པའི་ཡུ་མེ་ཡི་གཟི་བརྗིད་ཉི་ལྷག་ཏུ་མང་པོའི་སྐད་སྐྱོད་
དང་རྒྱ་མཚོ་གཙོད་མཁན་རྣམས་ལས་ལྷག་པ་དང་སྟོབས་ལྷགས་ཆེ།

༥ གྱི་ ཡུ་མེ་བྱིད་གྱི་བདེན་པའི་ཚོག་ཐོ་ནམས་ནི་མི་འགྲུར་ཡིད་ཚེས་བྱེད་
ཚོག་པ་དང་དམ་པས་བྱིད་གྱི་ཞིང་ཁམས་རྟག་ཏུ་མངོས་པར་བྱེད།

། གསུང་མགུར་ ༧༥ ། ཡུ་མེ་ང་ཚོའི་བཀོད་པ་པོ།

- ༡ ཐེབས་དང། ང་ཚོས་ཡུ་མེ་ལ་སྐྱུ་ལེན་ཞིག།
ང་ཚོ་མཉམ་ཏུ་སྐྱད་སངས་ཐོན་པོས་ཐར་པའི་བྲག་ལ་དགའ་སྤོའི་བསྟོད་
པ་འབྲུལ་ཞིག།
- ༢ ང་ཚོས་ཁོང་གི་སྐྱུ་མདུན་ཏུ་བཀའ་རྒྱན་ལ་ཐུགས་རྗེ་བྱ་ཞིག།
དེ་ཡང་ཚང་མས་མགྲིན་དབྱངས་ཐོན་པོས་གསུང་མགུར་འབྲུལ་ཞིག།
- ༣ ཡུ་མེ་ནི་བརྗིད་ཉམས་ལྡན་པའི་ཀུན་དབང་གཙོ་བོ་དང་སྟོད་པས་བྲུགས་ཆེ་བ་
ཚང་མའི་གོང་གི་རྒྱལ་པོ་དེ་ཁོང་ཡིན།
- ༤ རི་བོ་ཆེན་པོ་དང་རི་བོའི་རྩེ་མོ་ཚམ་མ་ཟད་འདྲ་མ་གྲིང་ས་གཞིའི་གཉིང་
ཡོངས་རྫོགས་ཁོང་གི་བྲུག་ཏུ་གནས་ཡོད་ལ་དེ་ནམས་ཁོང་གི་ཡིན།
- ༥ རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་དང་སྐྱམས་ས་ཆེན་པོ་ཡོངས་རྫོགས་ཁོང་གི་བཀོད་པ་ཞིག་
ཡིན་ལ་དེ་ནམས་ཁོང་གི་ཡིན།
- ༦ ཐེབས་ཤོག ང་ཚོ་བཀོད་པར་གནང་མཁན་ཡུ་མེ་ཡི་སྐྱུ་མདུན་ཏུ་བྱུང་མོ་
ས་ལ་བཙུགས་ནས་བསྟེན་བཀུར་བྱ་ཞིག།
- ༧ ཁོང་ནི་ང་ཚོའི་ནམ་མཁར་བཞུགས་པའི་གཙོ་བོ་དེ་ཡིན་ལ་ང་ཚོ་ནི་ཁོང་

གི་རྩ་ཐང་ཆེན་པོའི་མི་མང་དང་ཁོང་གི་སྤྱད་གི་བྱ་ཚོགས་ཀྱི་ལྷན་ཡིན།
 ༤ དེ་རིང་བྱེད་ཀྱི་གཙོ་བོའི་གསུང་མཐོས་ན་མེ་རི་པ་ཡི་ནམས་ཚོད་བྱང་
 བའི་དུས་སྐབས་སྟོང་ནང་དུ་འབྱོར་བ་བྱེད་ཚོམ་ལོ་མཁའ་གསལ་པོ་མ་བྱེད་ཞིག།
 ༧ ལྷན་པས་དེ་དུས་ངའི་ལས་ཀར་གཞིགས་
 ང་ལ་ར་སྟོན་གནང་ བྱེད་ཀྱི་མེ་པོ་ནམས་ཀྱི་ང་ལ་རྒྱལ་སྟོན་ཡིན།
 ༡༠ མི་བརྒྱད་དེ་ཡིས་ལོ་ངོ་བཞི་བཅུའི་རིང་ང་ལ་དཀའ་སྤྱད་གི་གནར་
 རྒྱ་མི་མང་ལོག་ལམ་སྟེང་དུ་འགོ་བ་ལས་ངའི་ལམ་ཤེས་ཀྱི་
 མེད་པ་ ། ངས་ལབ་པ་ཡིན།
 ༡༡ དེ་འདྲ་སོང་ཅང་ངའི་ཁོང་སྟོའི་ནང་ནས་མི་དེ་ནམས་ངའི་བདེ་བའི་ནང་དུ་
 བཞུགས་ཐབས་མེད་པ་ངས་མནའ་སྐྱེལ་གྱི་ཡོད།

རྒྱ་གསུང་མགུར་ ༧༤༽
ཡུ་མེ་ལ་སྤྱོད་གསར་པ་གཅིག་འབྲུལ།

༡ ཡུ་མེ་ཡི་སྤྱད་ལས་ངོ་མཚར་ཆེ་བས་ང་ཚོས་ཁོང་ལ་སྤྱོད་གསར་པ་གཅིག་
 འབྲུལ་ ཁོང་གི་དམ་པའི་སྤྱད་གསལ་པས་ཁོང་ཐར་ལམ་ལ་འགོད་པ་
 དང་རྒྱལ་ཁོ་བ་པ་འགྱུར།
 ༢ ཡུ་མེ་ཡིས་ཁོང་གི་ཐར་ལམ་བསྟོན་པ་དང་ཁོང་གི་སྟོའི་ཡིད་བྱང་པོ་རྒྱལ་
 ཁམས་ཡོངས་ལ་གསལ་སྟོན་གནང་།
 ༣ ཞི་རྩི་རིལ་མི་མང་ནམས་ལ་ཁོང་གི་སྟོའི་ཡིད་གཙོལ་བ་དང་ཁོང་གི་བདེན་

- པའི་བྱམས་སྒྲིང་རྗེ་ཡིད་ལ་བྲན།
 འཇམ་མིང་ཡོངས་རྫོགས་མཐའ་མང་ཚོའི་ཀུན་དབང་གཙོ་བོ་ཁོང་གི་
 མཐར་པ་ཡིན་པ་མཐོན།
- ༤ འཇམ་མིང་ཡོངས་རྫོགས་སྒྲིང་ཕུས་སྐྱེས་ཞིང་དགའ་སྤོའི་སྐད་སྐྱོད་གྲོག་
 པ་དང།
 ལྷ་མེ་མཚོག་ལ་སྐད་གསང་ཚོན་པོས་དགའ་སྤོའི་སྐྱུ་དང་བསྐྱོད་ཚེག་
 འཇམ་པོ་དགོས།
- ༥ ལྷ་མེ་མཚོག་ལ་སྐད་གསང་ཚོན་པོས་དགའ་སྤོའི་སྐྱུ་དང་བསྐྱོད་ཚེག་
 ལྷ་མེ་མཚོག་ལ་སྐྱུ་
 ལྷ་མེ་མཚོག་ལ་སྐྱུ་
- ༦ ལྷ་མེ་མཚོག་ལ་སྐྱུ་ལྷ་མེ་མཚོག་ལ་སྐྱུ་ལྷ་མེ་མཚོག་ལ་སྐྱུ་
 ལྷ་མེ་མཚོག་ལ་སྐྱུ་
- ༧ འཇམ་མིང་ས་སྐྱེང་ཡོངས་དང་མཚོའི་ནང་གནས་པ་ཚང་མ་དང་སྐྱུ་སྐྱོད་གྲོག་
 ཞིག།
- ༨ ལྷ་མེ་མཚོག་ལ་སྐྱུ་ལྷ་མེ་མཚོག་ལ་སྐྱུ་ལྷ་མེ་མཚོག་ལ་སྐྱུ་
 ལྷ་མེ་མཚོག་ལ་སྐྱུ་ལྷ་མེ་མཚོག་ལ་སྐྱུ་
 ལྷ་མེ་མཚོག་ལ་སྐྱུ་
- ༩ ཁོང་འཇམ་མིང་སྐྱེང་དུ་མི་དུགས་དབྱེ་བ་མེད་པར་ཚང་མར་འགྲུ་མཉམ་
 དང་དྲང་པོ་དང་བདེན་པའི་ཐག་གཙོད་གནང་བར་མེད་སྐྱུ་ལྷ་མེ་མཚོག་ལ་སྐྱུ་

། གསུང་མགུར་ ༡༠༠ །

ཡུ་མེ་ཟངས་ཞིང་མཚན་གྱི་བྱིན་རྒྱལས།

བཀའ་དྲིན་དམ་པའི་གསུང་མགུར།

༡ འདྲ་མཐོང་ཡོངས་རྫོགས་ཡུ་མེ་ཞིང་ལ་དགའ་སྤོང་དང་བསྟོན་པའི་སྐད་
རྒྱས་ཁིངས།

༢ ཞིང་གི་རྒྱལ་དུ་ཉ་དུ་ཕེབས་ནས་རྒྱ་ལེན་པ་དང་དགའ་ལུས་ཆེན་པོས་
ཡུ་མེ་ལ་ཞབས་འདེགས་ལྷ།

༣ ད་ཚོ་བཞོད་པར་གནང་མཁན་ནི་ཡུ་མེ་ཀུན་དབང་ཞིང་ཡིན་པ་ཤེས་
དགོས། ཞིང་གི་ད་ཚོ་བཞོད་པ་ལས་ད་ཚོ་རང་དོས་ནས་འགྲུབ་པ་མིན་
ད་ཚོ་ནི་ཞིང་གི་མི་མང་དང་ཞིང་གི་རྩ་ཐང་རྩེད་འཚོ་བཞིན་པའི་ལུག་
ཞིག་ཡིན།

༤ ཞིང་གི་རྒྱལ་རྒྱུ་ལོ་ནང་དུ་ཕེབས་ནས་བཀའ་དྲིན་དམ་པ་དང་ཞིང་གི་རྩོད་
རའི་ནང་མཉམ་དུ་བསྟོན་རྒྱ་ལེན་པ་དང་ཞིང་ལ་བཀའ་དྲིན་ཆེ་ལྷ་བ་མ་
ཟད་ཞིང་གི་མཚན་ནས་བྱིན་རྒྱལས་ལྷ།

༥ གང་ལ་ཟེར་ན་ཡུ་མེ་ནི་ཟངས་པོ་ཞིག་ཡིན་ལ་ཞིང་གི་བྱམས་སྤོང་ལ་
རྫོགས་མཐའ་མེད་པ་དང་ཞིང་གི་དྲང་རྩོགས་མི་རབས་ཚང་མར་སྤུ་མཐུད་
ནས་གནས།

༼གསུང་མགུར་ ༡༠༩༽

ཡུ་མེ་བརྒྱད་ནས་ང་ཚོའི་དཔའ་ཅལ་སྐྱེས།

དུ་བིད་ཀྱི་གསུང་མགུར།

- ༡ ཀྱི་ ཟླ་ན་མེད་པ་གཙོ་བོ་བྱིད་ལ་ངས་སྐོ་ཅེ་གཅིག་བཟུང་ཀྱི་ངས་སྐྱེ་ལོན།
ངས་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་ནས་བསྐྱོད་དབྱངས་འབྲུལ།
- ༢ ལྷན་འདྲེབས་ལྷན་པའི་རོལ་མོའི་དབྱངས་ཀྱི་ངས་ཉིན་མོའི་ཐོ་རིངས་
སྐྱས་ཀྱི་ཡོད།
- ༣ ངས་བྱིད་ལ་བཀའ་རྒྱན་ཆེ་ལྷ་མི་རིགས་ནང་ནས་
ཀྱི་ཡུ་མེ་ངས་བྱིད་ལ་བསྐྱོད་པ་རྒྱལ་ཁམས་ནང་ནས་འབྲུལ།
- ༤ བྱིད་ཀྱི་བུམས་པ་དང་བཀའ་རྒྱན་ནམ་མཁའ་ལས་ཀྱང་མཐོ་བ་དང་བྱིད་ཀྱི་
བདེན་པའི་གཏམ་ནམ་མཁའི་སྤྲིན་ལ་སྐྱོ་བ་བྱུབ།
- ༥ ཀྱི་ཟླ་ན་མེད་པའི་གཙོ་བོ་བྱིད་ནམ་མཁའི་གོང་དུ་བཀྱར་བ་དང་བྱིད་ཀྱི་
བདེན་པའི་ཆོག་ནམས་འདྲེན་སྤྱིང་ས་སྟེང་ཡོངས་ལ་འབྲུབས་པ་འགྱུར་
ཞིག།
- ༦ དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་བྱིད་ལ་དགའ་མོད་བྱེད་མཁན་ནམས་ཐར་པར་འདུག་
ཡོད།
བྱིད་ཀྱི་ཕྱག་གཡས་པ་བརྒྱད་ནས་སྐྱོ་བས་པ་དང་ང་ལ་ལན་ཞིག་གནང་
དང།

- ༥ ནམ་མཁར་བཞུགས་པའི་གཙོ་བོ་ཁོང་གིས་དམ་པ་བརྒྱད་ནས་གསུངས་པ་
 རྩེད་ཅི་དགའ་སྐྱོས་ཁེངས་ཞིང་ཤེ་ཁེམ་འགོ་བ་དང་སྲུག་ཁོ་ཀྱ་ལུང་གཤོང་
 གི་རིང་ཚད་འདྲལ།
- ༦ གིལ་ཨད་ངའི་ཡིན་ མ་ན་ཤེ་ངའི་ཡིན་ ཨེབ་ར་ཨེམ་ནི་བདག་གི་
 མགོ་སྲུང་སྐྱོབ་བྱེད་མཁན་ཡིན་ ཡ་དུ་དུ་ནི་བདག་གི་ཁྲིམས་དབུག་
 ཡིན།
- ༧ མོ་ཨབ་ནི་བདག་གི་འཁྲུད་གཞོང་ཡིན་ ཨེ་དོ་མ་ཐོག་དུ་ངས་སྐྱམ་
 གཡོག་ མེ་ལེ་ཤེད་ཐོག་ང་ཡིས་ངར་སྐྱད་འདོན།
- ༨ སིན་དུ་བཙན་པའི་གྲོང་ཁྲིམ་ནང་དུ་ང་སྲུས་ཁྲིད་སམ་མ་ཟད་ཨེ་དོ་མ་དུང་
 དུ་སྲུས་ང་ཁྲིད་པར་བྱེད།
- ༩ གྱེ་གཙོ་བོ་ཡུ་མེ་ ཁྲིད་གྱི་ང་ཚོ་གཡུག་པ་མ་རེད་དམ།
 གྱེ་ཟླ་ན་མེད་པའི་གཙོ་བོ་ང་ཚོའི་དམག་དཔུང་དང་མཉམ་དུ་ཁྲིད་མི་
 བརྒྱུད་དམ།
- ༡༠ མི་ཡི་དཔུང་བཏང་བ་ཕན་མེད་ཡིན་པས་དང་དག་རྣམས་ལས་ང་ཚོར་
 རོགས་རམ་གནང་བར་མཛོད།
- ༡༡ ཡུ་མེ་བརྒྱད་ནས་ང་ཚོ་དཔའ་རྩལ་ལྡན་པར་འགྱུར།
 ཁོང་གི་ང་ཚོའི་དག་པོའི་སྤོང་དུ་དོག་རྗེས་གཏོང་བ་བྱེད།

༼གསུང་མགུར་ ༡༡༡༽

གཟི་བརྗིད་ཆེ་བའི་ཡུ་མེ་ཡི་སྤྱད་ལས།

- ༡ ཏལ་ལེ་ལུ་ཡ་ རྒྱ་མེ་ལ་བརྗོད་པ་འབྲུལ་༽ རྒྱ་བདེན་གྱི་མི་མང་
འཛོལ་ས་པའི་དབུས་སུ་རས་སྟིང་དབུས་ནས་ཡུ་མེ་བྱིད་ལ་སྤྱད་ས་རྗེ་ཆེ་
ལྷ།
- ༢ རོ་མཚར་ཆེ་བའི་ཡུ་མེ་ཡི་སྤྱད་ལས་ལ་ཡིད་སྡོམ་མཁན་ཚང་མས་དེ་རྣམས་
སྤྱང་གྱི་འདུག།
- ༣ ཁོང་གི་སྤྱད་ལས་རྣམས་བརྗིད་ཆགས་པ་དང་ཤིན་ཏུ་མཚར་སྤྱད་ལྡན་པ་
ལ་ཟད་ཁོང་གི་དང་བདེན་གྱི་རང་བཞིན་རྗོགས་མཐའ་མེད།
- ༤ ཡུ་མེ་ལི་ཤིན་ཏུ་དཀའ་བྱིན་ཆེ་ལ་སྟིང་རྗེ་དང་ལྡན་སྤྱད་པར་དུ་ཁོང་གི་
གཟི་བརྗིད་ཆེ་བའི་སྤྱད་ལས་དཔྱད་དགོས་པ་བཟོས་ཡོད།
- ༥ ཁོང་ལ་དད་ལུས་བྱེད་མཁན་རྣམས་ལ་ཟས་གྱི་སྦྱིན་པ་གནང་བ་དང་ཁོང་
གི་དམ་བཅའ་དགུང་དུ་འདེགས་ནས་བརྟན་དུ་གནས།
- ༦ རྒྱལ་ཁབ་ས་པ་གཞི་ཡིན་པས་དེ་རྣམས་གནང་དང་དེའི་བརྗོད་ནས་སྟོབས་
ལུགས་དང་ལྡན་པའི་ཁོང་གི་སྤྱད་ལས་རྣམས་རང་གི་མི་མང་རྣམས་ལ་
བརྗོད་པ་གནང།
- ༧ ཁོང་གི་སྤྱད་ལས་རྣམས་དང་ཞིང་ཁྱིམས་དང་མཐུན་པ་ལ་ཟད་མྱང་དོར་
བསྐབ་བྱ་ཚང་ལ་ཤིན་ཏུ་བདེན་ལ།

- ༤ ལས་ཀ་དེ་ནམས་དང་པོ་དང་ལེགས་ཆ་བརྒྱད་ནས་བརྗོན་འགྲུས་བྱས་ནས་
 དེ་ནམས་དུས་རྟག་ཏུ་དགྲུང་དུ་འདེགས།
 ༥ ཁོང་གི་རང་གི་མི་མང་ལ་མཐར་པ་གནང་བ་རེད།
 ཁོང་གི་འགྲུར་བ་མེད་པའི་རྟག་པའི་དམ་བཅའ་བརྗོན་བཞག་གནང།
 ཁོང་གི་མཚན་ལ་ཡིད་རྫོན་རྗེས་པ་དང་ཤིན་ཏུ་དམ་པ་ཡིན།
 ༡༠ ཡུ་ཇེ་ལ་འཆེར་སྤར་རྗེས་པ་ནི་ཤེས་རབས་ཀྱི་རྫོང་མོ་ཐོག་མར་བྱེད་པ་
 ཡིན། ཁོང་གི་བཀའ་ལག་ལེན་བཏང་མཁན་ནམས་ལེགས་པར་ཤེས་ཀྱི་
 ཡོད་པ་རེད།
 ཁོང་ལ་བརྗོན་པ་འགྲུལ་བ་དེ་རྟག་ཏུ་ལུ་མཐུད་ནས་གནས་ཀྱི་རེད།

༼གསུང་མགྲུར་ ༡༡༧༽

ཡུ་ཇེ་ཡི་བརྗོན་ཉམས།

ཡུ་ཇེ་ཡི་དམའ་ས་རྒྱང་བའི་བརྗོན་ཉམས།

- ༡ ཉམ་ལེ་ལུ་ལ་ ༼ཡུ་ཇེ་ལ་བརྗོན་པ་འགྲུལ་༽ ཀྱི་ ཡུ་ཇེ་ཡི་ཞབས་
 ལུ་ ཡུ་ཇེ་ཡི་མཚན་ལ་བརྗོན་པ་འགྲུལ།
 ༢ དུས་ད་ལྟ་ནས་ཡུ་ཇེ་ཡི་མཚན་ནས་འབྲིན་རྒྱབས་བཏན་དུ་ཐོབ།
 ༣ ཞོགས་པ་ནི་མ་ཤར་ས་ནས་དགོང་དྲོ་ནི་མ་མ་རུབ་སའི་བར་ཡུ་ཇེ་མཚན་
 ལ་བརྗོན་པ་འགྲུལ།
 ༤ ཡུ་ཇེ་རྒྱལ་ཁམས་ཚང་མའི་ཡངས་རྩེར་བཞུགས་པ་དང་ཁོང་གི་གཟི་

བརྗེད་འཇིག་བརྟེན་སྣོད་དུ་གྲགས།

༥ ཡུ་མེ་ ང་ཚོའི་ནམ་མཁའ་བཞུགས་པའི་ཡབ་དང་ཁོང་གི་བཞུགས་ཁྲི་
ཡངས་རྩེར་ཡོད་པས་དེ་འདྲ་བ་སྲུ་ཞིག་ཡོད།

༦ ནམ་མཁའ་དང་འཛམ་གླིང་སྣོད་གི་གནས་ལུགས་དེ་ནམས་ལ་ཁོང་གི་
དམའ་ས་རྒྱང་ནས་གཟིགས།

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

༨ མི་མང་དེ་ནམས་ཁོང་གི་རྒྱལ་སྲས་མཉམ་དུ་བཞུགས་དུ་འཇུག་རྒྱ་བརྗོ་
ཡི་འདུག།

༩ ཡུ་མེ་ཡིས་མོ་གཤམ་ཁྲིམ་དུ་བསྐྱད་ནས་དགའ་སྦྱིད་སྐྱེན་པའི་སྲུ་གུའི་ཨ་
མར་འགྲུར་བ་བརྗོས་གནང་གི་འདུག། ཉལ་ལེ་སྲུ་ཡ།

༼གསུང་མགུར་ ༡༡༽

ཡུ་མེ་ཡིས་བྱིད་ལ་གཟིགས་སྐྱོད་།

- ༡ བདག་གི་མིག་ནི་རི་པོ་འཛི་སྐྱོགས་སུ་ཡར་བརྒྱས་པ་དང་དེ་ལ་ཕན་ཕྱོགས་
བྱིད་མཁན་གང་ནས་ཡོད།
- ༢ གནས་དང་ས་གཞི་བཞོད་མཁན་ཡུ་མེ་ཡིས་དེ་ལ་རོགས་རམ་གནང་བར་
ཐེབས།
- ༣ ཁོང་གི་བྱིད་རང་ས་ལ་འགྲེལ་དུ་མི་འདུག་པ་དང་རྒྱན་དུ་བྱིད་རང་ལ་
བལྟ་རྟོག་གནང་ནས་ཁོང་གཉིད་དུ་མི་ཤོར།
- ༤ གཟིགས་དང། ཁོང་གི་ཨིངྱི་རིལ་མི་མང་རྣམས་ལ་གཟིགས་སྐྱོད་གནང་
ནས་ཉལ་བ་དང་གཉིད་དུ་མ་ཤོར་བ་གནང།
- ༥ ཡུ་མེ་ཡིས་བྱིད་ལ་གཟིགས་སྐྱོད་དང་སྲུང་སྐྱོབས་གནང་བ་མ་ཟད་ཁོང་ནི་
བྱིད་ཀྱི་ལག་གཡས་པའི་འགྲམ་དུ་ཡོད་པས་བྱིད་ལ་གྲིབ་གསིལ་གནང།
- ༦ བྱིད་ལ་ཉིན་མོར་ཉི་མ་དང་མཚན་ལ་ཟླ་བས་གཞོད་མི་ཐུབ།
- ༧ ཡུ་མེ་ཡིས་བྱིད་གཞོད་འཆོ་དང་དན་པ་ཚང་མ་ལས་སྲུང་བ་མ་ཟད་བྱིད་
ཀྱི་སེམས་ཉིད་བདག་ཉར་བྱེད།
- ༨ ཡུ་མེ་ཡིས་ད་རྣམས་ལ་ཟད་བརྟན་དུ་བྱིད་རང་ག་དུས་འགོ་བ་དང་ག་
དུས་ཡོང་ནའང་སྲུང་བར་གནང།

ཐག་ཐོ།

59

ཐག་ཐོ།

།གསུང་མགུར་ གླེང་ ༡༤༧།

ཡིས་ར་ཨིལ་གྱི་ཀུན་དབང་གཙོ་བོ་ཡུ་མེ་ཡིས་
འབྱིན་རྒྱལ་ས་གནང་ཡོད།
ཁོང་གཅིག་ཡུལ་གནང་བཞིན་པའི་ངོ་མཆོར།
གཟི་བརླིང་དང་ལྷན་པ་ཁོང་གི་མཆོན་དང་
འབྱིན་རྒྱལ་ས་བཏན་དུ་གནང་ཡོད།
འདྲམ་གླིང་ཡོངས་ལ་ཁོང་གི་གཟི་བརླིང་
ཁོངས་པར་འགྲུར་ཞིག།

དི་པོ་ཅི་ཡོན་ནི་སྣམ་གྲགས་ཆེ་བའི་ རྒྱལ་པོའི་སྲོང་བྲིས།

གཙོ་བོ་ཡུ་ཤེ་ཙཱ་ཆའི་གནས་རི་གཟི་བརྗིད་ལྡན་པ་དང་
ཁོང་གི་སྲོང་བྲིས་ནང་ནས་ང་ཚོའི་བཀོད་པ་པོ་གཙོ་བོ་ལ་

གཟི་བརྗིད་ཀྱི་བསྟོན་དབྱངས་ལེན།

དི་པོ་ཅི་ཡོན་གྱི་བྱང་སྲོགས་སུ་ཆགས་པའི་

གཟི་བརྗིད་དང་ལྡན་པའི་རྒྱལ་པོའི་སྲོང་བྲིས་ནས་

མངོས་སུ་ག་དང་ལྡན་པའི་དབུ་འཕང་ལ་

འདྲམ་གླིང་མི་མང་རབས་ཏུ་དགའ་སྟོོས་ཁིངས།

༼གསུང་མགུར་ ༤༧། ༡་ནོ༽

