



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



༄༅། །དམ་པའི་གསུངས་རབ་ནས་  
ཕབ་བསྐྱར་ལྷ་ས་པའི་གསུང་མགུར་  
ཁག་སུམ་ཅུ།།

SONGS FROM MOUNT ZION

LHASA TIBETAN  
APRIL 2008

Published by [www.MaranathaMRC.com](http://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](mailto:gaweylon@gmail.com)  
website: [www.gaweylon.com](http://www.gaweylon.com)

༄༅། །དའི་བརྗེ་བའི་སྐོག་པ་པོ་ནམས་ལ་ལྷ་རྒྱ་ཞིག་ལ་གསུང་  
རབ་འདི་ཡི་ནང་། ཡུ་མེ་ཀྱི་ཞེས་པའི་ཚིག་མང་པོ་ཡོད། དམ་  
པའི་གསུང་རབ་ཐོག་མར་ཉི་ལྟེན་ལྷན་ཡིག་ཐོག་གིས་ཡོད་པར་  
བརྗེན་ཉི་ལྟེན་ལྷན་ཡིག་ནང་ཡུ་མེ་ལྷ་ས་ན་མཐོང་པའི་  
འདིག་བརྗེན་ཀུན་དབང་ལ་ལྷ་བ་ཡིན།

## །གསུང་མགུར་ མཉམ་ ༡༥་ནལ།

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

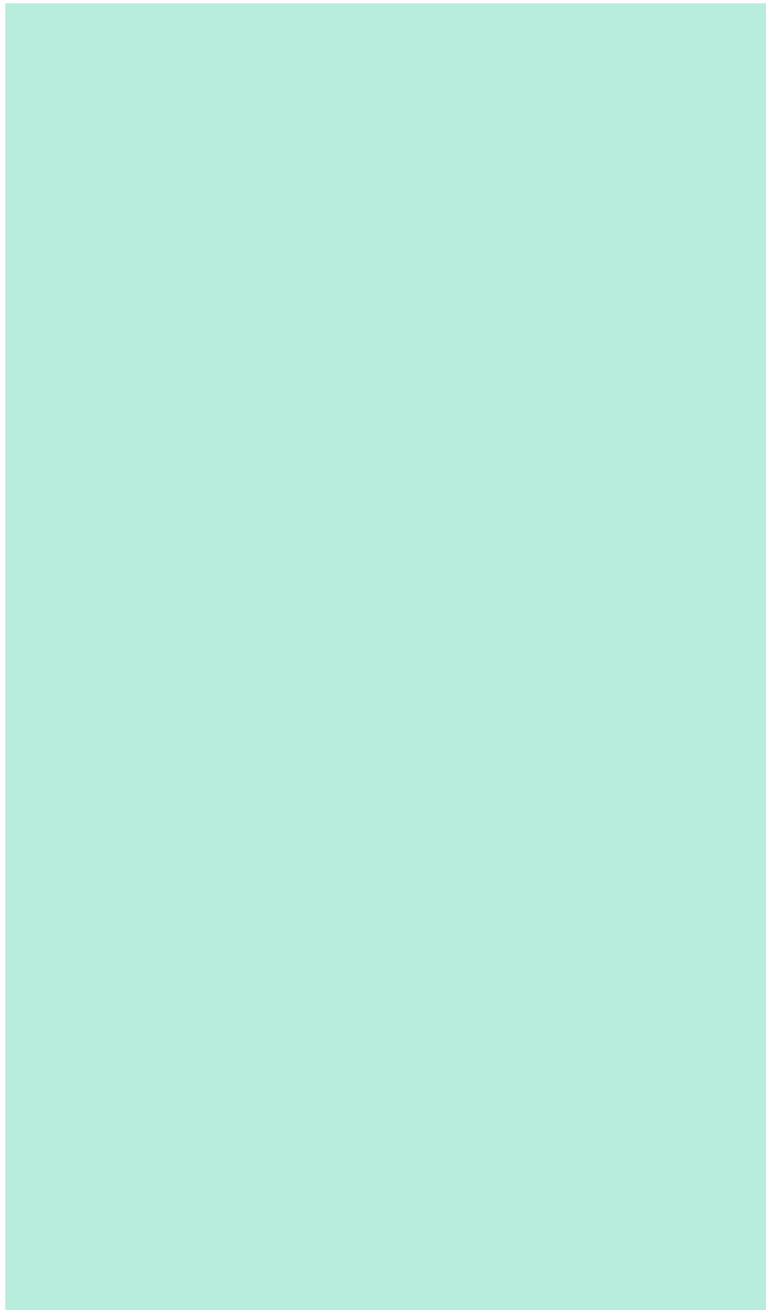
# དི་པོ་ཅི་ཡོན་ནི་སྐྱན་གྲགས་ཆེ་པའི་ རྒྱལ་པོའི་ཐོང་བྱིས།

གཙོ་བོ་ལྷ་མོ་ཙུང་ཆེན་གནས་དེ་གཟི་བརྟེན་ལྷན་པ་དང་  
ཁོང་གི་ཐོང་བྱིས་ནང་ནས་ང་ཚོའི་བཞོན་པ་པོ་གཙོ་བོ་ལ་  
གཟི་བརྟེན་གྱི་བསྟོན་དབྱངས་ལེན།  
དི་པོ་ཅི་ཡོན་གྱི་བྱང་སྤོགས་སུ་ཆགས་པའི་  
གཟི་བརྟེན་དང་ལྷན་པའི་རྒྱལ་པོའི་ཐོང་བྱིས་ནས་  
མངོས་སུ་ག་དང་ལྷན་པའི་དབུ་འཕང་ལ་  
འཇམ་གླིང་མི་མང་རབས་ཏུ་དགའ་སྟོས་ཁིངས།  
༼གསུང་མགུར་ ༤༥། ༡་ནོ༽



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

༄༅། །དམ་པའི་གསུངས་རབ་ནས་  
ཕབ་བསྐྱར་ཞུས་པའི་གསུང་མགུར་  
ཁག་སྟེམ་ཅུ།



## དཀར་ཆག་།

|    | གསུང་མགུར།                                 | ཞེན་གྲངས། |
|----|--|-----------|
| ༡  | ཡུ་མེ་ཡི་དགའ་སྐྱོ་འཕེལ་བའི་སྐྱོ་བ་འབྲིད།   | ༥         |
| ༢  | མ་ཤི་ཀ་ཡི་རྒྱལ་སྤིད།                       | ༦         |
| ༣  | ཡུ་མེ་ང་ཚོའི་སྤྱབ།                         | ༧         |
| ༤  | ཡུ་མེ་ང་ཚོའི་ལམ་བརྟེན་པ་པོ།                | ༨         |
| ༥  | ཡུ་མེ་ཡི་གཟི་བརྗིད་དང་མིའི་བདག་དབང་།       | ༡༡        |
| ༦  | ཡུ་མེ་ཡིས་བྱང་བདེན་གྱི་ཐག་གཅོད་གནང་།       | ༡༣        |
| ༧  | ཀྱི་ ཡུ་མེ་དུས་ལུན་རི་ཅམ།                  | ༡༥        |
| ༨  | གནག་སེམས་ཅན་གྱི་སྐྱེ་བ་རྟགས།               | ༡༦        |
| ༩  | བདེན་པའི་གོམ་སྐབས།                         | ༡༧        |
| ༡༠ | ཡུ་མེ་ཡི་སྐྱོ་བ་འབྲིད་དང་སྤྱབ་ལས།          | ༡༩        |
| ༡༡ | མ་ཤི་ཀ་ཡི་བཀའ་སྤྱབ།                        | ༢༠        |
| ༡༢ | ཡུ་མེ་ངའི་ལུག་རྒྱ།                         | ༢༤        |
| ༡༣ | ཡུ་མེ་དབང་འཇུག་མཁན་དང་རྒྱལ་པོའི་གཟི་བརྗིད། | ༢༦        |
| ༡༤ | ཡུ་མེ་ངའི་བཅན་རྗོད།                        | ༢༧        |
| ༡༥ | ཡུ་མེ་འི་ངའི་མཐར་པ་ཡིན།                    | ༣༠        |
| ༡༦ | ཡུ་མེ་ཡི་མཚན་རྒྱས་པར་འཇུག།                 | ༣༣        |
| ༡༧ | ཡུ་མེ་འི་ངའི་མི་ཚོའི་ཀུན་དབང་།             | ༣༦        |

**གསུང་མགུར།**

**ཕོག་གྲངས།**

|     |  |    |
|-----|--|----|
| ༤༧  | ཡུ་མེ་མི་འདྲ་མ་རྒྱུ་ཡོངས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ།                  | ༣༦ |
| ༤༨  | རི་བོ་ཅི་ཡོན་མི་སྐྱུན་གྲགས་ཆེ་བའི་རྒྱལ་པོའི་ཕྱོད་ཁྲིམ། | ༣༧ |
| ༤༩  | ཀྱི་ ཀུན་དབང་གཙོ་བོ་དེའི་སེམས་ཁམས་དག་པ་གནང་།           | ༤༡ |
| ༥༠  | ཡུ་མེ་ཡི་རྩོ་རྒྱུད་ལྷན་པའི་ཁྲིམ་ཚང་།                   | ༤༣ |
| ༤༡  | ཟུ་ན་མེད་པ་ཀུན་དབང་གི་དྲི་བ་གསེལ་འོག།                  | ༤༤ |
| ༤༢  | གཟི་བརྗིད་དང་ལྷན་པའི་ཡུ་མེ།                            | ༤༧ |
| ༤༣  | ཡུ་མེ་ར་ཚོའི་བཞོད་པ་པོ།                                | ༤༦ |
| ༤༤  | ཡུ་མེ་ལ་རྒྱ་གསར་པ་གཅིག་འབྲུལ།                          | ༤༧ |
| ༡༠༠ | ཡུ་མེ་ཟངས་ཞིང་ཕམ་མི་བྱིན་རྒྱལ་པོ།                      | ༤༡ |
| ༡༠༡ | ཡུ་མེ་བརྒྱད་ནས་ར་ཚོའི་དབའ་རྩལ་སྐྱེས།                   | ༤༢ |
| ༡༡༡ | གཟི་བརྗིད་ཆེ་བའི་ཡུ་མེ་ཡི་ཐུག་ལས།                      | ༤༤ |
| ༡༡༢ | ཡུ་མེ་ཡི་བརྗིད་ཉམས།                                    | ༤༥ |
| ༡༡༣ | ཡུ་མེ་ཡི་ཁྲིད་ལ་གཟིགས་སྐྱོད་།                          | ༤༧ |



## ། རྒྱལ་ལུང་མགུར་ ༡།

### མ་ཤི་ཀ་ཡི་རྒྱལ་མིང།

- ༡ སྤྱི་པ་རྣམས་ཀྱི་ཅིའི་སྤྱིར་ཁོང་ཁྱོད་དང་སྤྱིར་པོ་མེད་པའི་ལས་ཀའི་བྱས་བྱེད་ཀྱི་  
ཡོད་དམ།
- ༢ ས་གཞི་ཆེན་པོའི་རྒྱལ་པོ་དང་མངའ་བདག་རྣམས་ཚོ་གས་གཅིག་ཏུ་འདུས་  
ནས་གོས་བྱེད་པ་མ་ཟད།  
ཡུ་མེ་དང་ཁོང་གི་བཀོད་པའི་མ་ཤི་ཀ་ཡི་ཚོ་གས་སུ་ཚོལ་དུ་ལངས།
- ༣ རྒྱ་ཚོ་ཡུ་མེ་ཡིས་གཡོག་པའི་ལྷག་ཐག་དང་ཐག་པ་བཅད་ནས་དབྱུག་  
གོ་། ཞེས་དེ་རྣམས་ཀྱི་བཤད།
- ༤ རས་མཁར་བཞུགས་མཁན་ཁོང་བཞད་པར་འགྱུར་ལ་མྱ་ན་མེད་པ་གཙོ་བོས་  
དེ་རྣམས་ལ་སྤྱད་པར་འགྱུར།
- ༥ ཁོང་གི་ཁོང་ཁྱོའི་ནང་ནས་དེ་རྣམས་ལ་གཤེགས་གཤེགས་ཀྱི་དང་བཤད་ཁོང་གི་ཁྱོ་གཏུམ་  
བརྒྱད་ནས་དེ་རྣམས་དང་ངས་སྐྱེས་སྐྱེས་པ་གསུངས་དོན།
- ༦ རྒྱ་རིང་ཨ་ བདག་གི་དམ་པའི་རི་བོ་ཅི་ཡོན་གྱི་ཁར་ད་ཡིས་རང་གི་  
རྒྱལ་པོ་བཞུགས་སུ་གསོལ།
- ༧ ཁྱེད་ཀྱི་བཀའ་ད་ཡི་སྐྱོག་པར་བྱེད། ཡུ་མེ་ཡིས་ད་ལ་གསུང་དོན་ རྒྱ་ཁྱེད་  
དེ་རིང་ངས་བཀོད་པ་ཡིན་ཁྱེད་ངའི་བྱ་ཡིན།
- ༨ ད་ལ་རེ་བ་ཞུས་དང་ངས་ཁྱེད་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་སྦྱོང།  
 ཁྱེད་ཀྱི་དག་པོ་ནམས་རྗེ་མའི་སྦྱོད་དུམ་བུར་སོང་བ་ལྟར་མེད་པ་བརྗོད།  
 ༡༠ ཀྱི་ རྒྱལ་པོ་དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་ཁྱེད་གྲུང་པོར་བཞུགས་པ་དང་ས་གཞིའི་ཁྲིམས་  
 དཔོན་ནམས་ལ་ཁྱེད་ཀྱི་གདམས་པར་མཛོད།  
 ༡༡ ཡུ་མེ་མཚོག་ལ་བསྐྱེན་བཀུར་དང་འཚོར་སྤང་བྱེད་ན་དགའ་མགུ་ཡིད་རངས་  
 ཀྱི་འདར་སིག་རྒྱབ།  
 ༡༢ གལ་སྲིད་ཁོང་ལ་དད་གུས་མ་བྱས་ན་ཁོང་ཁྱོད་པ་དང་གལ་ཏེ་ཁྱོད་གདུམ་རྒྱུང་  
 རྒྱུང་ཞིག་ལངས་ཀྱང་ཁྱོད་མེད་པར་འགྱུར་  
 ཁོང་ལ་དད་པ་དང་སྐྱབས་བཅོལ་མཁན་ནམས་གང་འདྲའི་བྱིན་རྒྱལ་ཆེ།

**། གསུང་མགུར་ ༡༽**  
**ཡུ་མེ་ང་ཚོའི་ཐུབ།**  
 ནུ་མེད་ཀྱི་གསུང་མགུར།

༡ ཀྱི་ ཡུ་མེ་ང་ལ་སྤང་སེམས་དང་དག་བྱེད་མཁན་མང་དུ་འགོ་ཡི་འདུག་མང་  
 པོ་ཞིག་ངའི་དག་ལ་ལངས་ཀྱི་འདུག།  
 ༢ མང་པོ་ཞིག་གི་ང་ལ་བརྗོད་དོན་ལྡན་མེད་པ་ཁྱེད་ཀྱི་སྐྱོབས་པ་དང་སྤྱད་བ་གནང་  
 མི་སྐབ་ཟེར།

༣ འོན་ཀྱང་བྱིད་རང་ནི་ངའི་མཐའ་ཡོངས་སུ་སློབ་བའི་སྤྱབ་རེད།  
 གྱི་ ཡུ་མེ་བྱིད་ནི་ངའི་གཟི་བརྗིད་དང་།  
 ངའི་མགོ་བོ་ཡར་འདེགས་པར་གནང་མཁན་དེ་ཡིན།

༤ ངས་ཡུ་མེ་ཁོང་ལ་རྩ་འཕྲོད་བྱས་པས་ཁོང་གི་དམ་པའི་གནས་རི་ནས་ང་ལ་  
 ལན་འདེབས་གནང་བུང་།

༥ ངས་མར་ཉལ་ནས་གཉིད་ཁྲུག་པ་ཡིན།  
 རྒྱར་ཡང་ཡར་ལངས་པ་ཡིན་གང་ལ་ཟེར་ན་ཡུ་མེ་ཡིས་ང་ལ་རྟག་ཏུ་འཚོ་སྐྱོད་  
 གི་གནང་བུང་།

༦ ད་ཆ་མི་སྣོད་ཁྲག་མང་པོས་ངའི་གཡས་གཡོན་ནས་དབྱ་སྐྱོགས་སུ་  
 ལངས་ཀྱང།  
 ང་འཛིགས་དགོས་དོན་མེད།

༧ གྱི་ རྒྱ་ན་མེད་པའི་ཡུ་མེ་ ཡར་བཞུངས་ནས་བྱིད་གྱི་ང་སྐྱོབ་དང་ངའི་དབྱ་  
 བོ་ཚང་མའི་འགྲམ་པར་ལྷུས་ནས་གནག་སེམས་ཅན་གྱི་སོ་རྣམས་བྱིད་གྱི་དུམ་  
 བྱར་བསིལ་བ་གནང།

༨ གྱི་ ཡུ་མེ་བྱིད་གྱི་དུང་ནས་ཐར་ལམ་ལ་འགོད་ཐུབ།  
 བྱིད་གྱིས་མི་མང་རྣམས་ལ་བྱིན་གྱི་རྒྱབས་པ་གནང་གི་ཡོད།



བའི་བྱིས་ཚང་ནང་དུ་ཡོང་བྱུ་ཡིན་ལ་ངས་བྱིད་ཀྱི་འིན་དུ་དམ་པའི་སྡོད་གནས་  
དེར་གྲུས་བྱས་འདུག།

༥ གྱི་ ཡུ་མེ་ དག་པོ་ཚོས་ང་ལ་བརྟུ་བཞིན་འདུག་པས།  
བྱིད་ཀྱི་ཤར་བསྐྱོད་ཀྱི་ལམ་ངའི་མདུན་དུ་བསྐྱུན་རོགས་གནང།  
བྱིད་ཀྱི་ང་བདེན་པའི་སྡོགས་སུ་ལམ་བསྐྱོན་དང་འབྲིད་རོགས་གནང།

༧ ཁོ་ཚོའི་སྐྱད་ཆར་ཆ་གཞག་ས་གང་ཡང་མེད་ལ་  
ཁོ་ཚོའི་སེམས་ཁམས་ཡོངས་སུ་གནོད་འཚེས་ཁེངས་ཡོད་པ་མ་ཟད་དེ་རྣམས་  
གྱི་མགྲིན་པ་ནི་རོ་སྐྱམ་ཁ་ལྷེ་བ་དང་འདྲ་ལྷེ་ནི་བཙོས་མའི་བསྐྱོད་ར་གཏོང་  
མཁན་ཞིག་ཡིན།

༡༠ གྱི་ ཀུན་དབང་ལགས་ དེ་རྣམས་ནི་ངན་བྱུས་ལས་སྤང་ཞིག་  
བཀའ་ཁྲིམས་དང་བཀའ་བའི་སྡིག་པའི་ལས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པས་མཐར་སྐྱོད་  
གཏོང་དགོས། དེ་རྣམས་ནག་ཉེས་ཅན་ཡིན་ལ་གསལ་བསྐྱེད་བྱེད་དགོས།  
དེ་རྣམས་ཀྱི་བྱིད་ལའང་རོ་སྐྱོད་དང་རྒྱབ་འགལ་བྱས་པ་རེད།

༡༡ འོན་ཀྱང་བྱིད་ལ་སྐྱུབས་བཙོལ་མཁན་རྣམས་དགའ་སྡོམ་ཁེངས།  
ཉལ་དུ་དགའ་སྡོམ་སྡོམ་སྡོམ་ལེན་དུ་འདུག་རོགས་གང་ལ་ཟེར་  
ན་བྱིད་ཀྱི་མཚན་ལ་དགའ་མཁན་རྣམས་ལ་དགའ་སྡོམ་སྡོམ་སྡོམ་དུ་  
འདུག་ཞིག། བྱིད་ཀྱི་དེ་རྣམས་ལ་སྤྱང་བ་དང་སྐྱོབས་པ་གནང།

༡༢ གྱི་ ཡུ་མེ་བྱིད་ཀྱི་ཤར་བདེན་གྱི་མི་མང་རྣམས་ཀྱིན་མཐུས་  
ཁོའི་མཐའ་ཡོངས་སུ་སྐྱོར་ནས་ཕན་གོགས་ཀྱི་སྤྱབ་ལྗོངས་སྐྱོད།

## ། གསུང་མགུར་ །།

### ཡུ་མེ་ཡི་གཟི་བརྗིད་དང་མིའི་བདག་དབང་།

དུ་མིད་ཀྱི་གསུང་མགུར་

- ༡ གྱི་ ཡུ་མེ་དང་ཚོའི་གཙོ་བོ་འཛམ་གླིང་ས་སྟེང་མཁོན་ཡོངས་ལ་བྱིད་ཀྱི་མཚན་  
རིམ་ལྔའི་བྱིད་དུ་འཕགས།  
བྱིད་ཀྱི་མཚན་སྐྱབས་ལའའི་སྟེང་དུ་བྱིད་ཀྱི་གཤམ།
- ༢ བྱིད་ཀྱི་ས་ན་གཞོན་དང་བྱིས་པའི་ཁ་ལ་རྩུས་སྟོབས་བསྐྱུན་གནང་བ་དང་  
དེ་འབྲས་མོང་ཙམ་བྱིད་ཀྱི་སྲ་ཞོལ་ལས་དག་པོ་ནམས་ཁ་ཁུ་སིམ་བྱུར་འགྱུར་  
བྱི་ཡོད་པ་རེད།
- ༣ རམ་ངས་བྱིད་རང་གི་འཛིག་རྟེན་ལ་བསམ་ཞིབ་བྱེད་སྐབས།  
དེ་ནམས་ཚང་མ་བྱིད་ཀྱི་ཕྱག་འཕྲུག་གི་མཛད་པ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་།  
ཕྱག་པར་དུ་ནམ་མཁའི་སྟེང་གི་ལྷ་བ་དང་སྐར་མ་སོགས་ཀྱང་བྱིད་ཀྱི་རང་  
སར་བཞེད་གནང་བ་ཞིག་ཡིན།
- ༤ མི་ཟེར་བ་དེ་གང་རེད་ མིའི་བུ་དེ་སྐྱེ་རེད་  
ཁོང་ལ་བྱིད་རང་གི་བརྟག་དཔྱད་གནང་བར་མེད་ས་དགོས་དོན་གང་ཡིན་
- ༥ བྱིད་ཀྱི་ཁོང་ལྷན་མེད་པའི་ཕོ་ཉ་ནམས་ལས་ཅུང་ཟད་ཅུང་བ་མཛད་པ་དང་ཁོང་  
ལ་གུས་བཀུར་དང་གཟི་བརྗིད་ཀྱི་དབྱ་རྒྱན་སྟོན་པ་རེད།
- ༦ བྱིད་ཀྱི་གནང་བའི་ཕྱག་ལས་དེའི་སྟེང་དུ་ རྒྱལ་མིད་ཁོང་ལ་སྐྱོད་དུ་འཕྲུག་



- ༤ གྲོང་གྲོང་འཛིན་ཐང་དང་དམིགས་ཡུལ་རྣམས་གོང་དུ་རྒྱངས་བ་དང་།  
 རྒྱལ་ཁྲིམ་བཞུགས་ནས་དྲང་པོའི་ཕྱོགས་སུ་ཁྲིམས་དྲང་གཅོད་པར་གནང་བ་  
 རེད།
- ༥ གྲོང་གྲོང་རྒྱལ་ཁམས་ལ་བཀའ་བཏོན་གནང་།  
 དུས་བརྒྱན་དུ་གནག་སེམས་ཅན་རྣམས་རྩ་མེད་གཏོང་བ་མ་ཟད་དེ་རྣམས་གྲོང་  
 མིང་གི་ཤུལ་མེད་པར་འགྱུར།
- ༦ དགའ་བོ་ཁྲོད་ཚོ་དུས་བརྒྱན་དུ་གཏོར་ཚོལ་བཏང་ཚར་བ་རེད།  
 གྲོང་ལྷ་མེ་ཁྲོད་གྲོང་གྲོང་ཚོའི་གོང་ཁྲོད་རྩ་མེད་གཏོང་བ་མ་ཟད་དེ་རྣམས་  
 གྲོང་ཤུལ་གྱང་མེད་པར་འགྱུར་ཚར་བ་རེད།
- ༧ འོན་ཀྱང་ལྷ་མེ་རྟོག་དུ་བཞུགས་པ་དང་།  
 བདེན་པའི་ཁྲིམས་གཅོད་གནང་བའི་ཆེད་དུ་ཁོང་གིས་རྒྱལ་ཁྲིམ་ཆེད་དུ་བརྒྱུན།  
 ཁོང་གི་འདམ་སྒྲིང་ཡོངས་ལ་བདེན་པའི་ཁྲིམས་གཅོད་གནང་ཁོང་གི་མི་མང་  
 རྣམས་ལ་དྲང་པོས་འདྲིན་སྦྱོང་གནང་།
- ༨ གྲོང་ལྷ་མེ་ནི་བཙན་གཞོན་ལྟོང་བཞིན་པ་དང་དཀའ་སྤྲུལ་གི་སྐབས་སུ་སྐབས་  
 ཡུལ་རྫོབས་ཤུགས་ཆེ་ཤོས་དེ་ཡིན།
- ༩ གྲོང་རང་གི་མཚན་ཤེས་མཁན་དེ་ཚོས་གྲོང་ལ་དད་པ་བྱེད་གྲོང་གི་རེད།  
 གྲོང་ལྷ་མེ་གྲོང་རང་ཚོལ་མཁན་རྣམས་ནམ་ཡང་སྐྱུ་བ་མ་གནང་།
- ༡༠ ཅི་ཡོན་ནང་དུ་བཞུགས་པའི་ལྷ་མེ་ལ་བསྐྱོད་སྐྱུ་འབྲུལ། ཁོང་གིས་མི་  
 མང་གི་དབུས་སུ་ཕྱག་ལས་བཟང་པོ་གནང་བར་ཡོངས་བརྒྱགས་བྱེད།

- ༡༣ འཛོལ་འཕེལ་དེར་དྲང་པོའི་ཐག་གཅོད་ཡོང་བའི་ཆེད་དུ་ཡུ་མེ་ཡིས་ལྷུལ་  
 ཞིབ་བྱེད། གནོད་འཚོ་ཕོག་པ་དང་དུ་འབོད་བྱེད་མཁན་ནམས་ཁོང་གི་ནམ་  
 ཡང་རྗེས་ཐབས་མེད།
- ༡༤ གྱེ་ ཡུ་མེ་ར་ལ་སྙིང་རྗེ་མཛོད་ར་ལ་མི་དགའ་མཁན་གྱིས་གནོད་འཚོ་ལ་  
 གཟིགས་དང་། ནམ་ར་གི་བའི་རྒྱལ་སྣོད་མར་ཡར་འདེགས་པ་གནང་  
 མཁན་བྱིད་སྐྱེ་ཉིད་ལས་མེད།
- ༡༥ ང་ནི་བྱིད་གྱིས་མཐར་ལམ་ནང་སྐྱོབས་པར་གནང་བའི་དགའ་སྣོ་སྐྱེས།  
 དེ་འདྲ་སོང་ཅང་ཅི་ཡོན་བུ་མོའི་རྒྱལ་སྣོད་མདུན་དུ་ངས་བྱིད་ལ་བསྟོད་པ་  
 འཁྲུབ་བརྒྱགས་བྱེད།
- ༡༦ རྒྱལ་ཁམས་རང་ཉིད་གྱིས་དུས་པའི་ས་དོང་ནང་དུ་ལྷུང་བ་དང་རང་ཉིད་གྱི་  
 བརྗོད་པའི་སྙིང་ནང་དུ་རང་ཉིད་གི་རྐང་པ་རྩྭ་ད།
- ༡༧ གྱེ་ ཡུ་མེ་ཡིས་ཐག་གཅོད་གནང་བ་ནམས་མི་མང་ཚོས་ཤེས་བདེན་སྲུང་  
 དབྱེ་བ་ཆེད་མཁན་དེ་ཡིན་པས། གནག་སེམས་ཅན་ནམས་རང་ཉིད་གྱི་  
 ལས་ཀ་བརྒྱད་ནས་འཕུང་འགོ་ཡི་ཡོད།
- ༡༨ གནག་སེམས་ཅན་ནམས་དང་རྒྱལ་ཁམས་ཡོངས་གྱིས་ཀུན་དབང་གཙོ་བོ་  
 རྗེས་པར་འགྱུར་ནས་དེ་ནམས་ལྷུལ་བར་ལྷུང་གི་རེད།
- ༡༩ འོན་ཀྱང་མི་དགོས་མཁན་དང་སེམས་རྒྱུང་ནམས་གྱི་མ་རྗེས་པར་ཡིད་ཆེས་  
 དང་དེ་ནམས་གྱི་རེ་བསྟོད་ནམ་ཡང་རྩ་མེད་དུ་མི་འགོ།
- ༢༠ གྱེ་ ཡུ་མེ་ མི་ནམས་རྒྱལ་ཁའི་དགའ་བསྟོན་མི་བྱེད་པའི་ཆེད་བྱིད་བཞེངས་  
 པར་མཛོད།

གྲིད་གྱི་སྐྱེ་མདུན་དུ་རྒྱལ་ཁམས་ཐག་གཅོད་གནང་།  
 ༡༠ གྱི་ ཡུ་མེ་ དེ་རྣམས་ལ་འཛིགས་སྐྱབས་གཏོང་།  
 རྒྱལ་ཁམས་དེ་རྣམས་ནི་མི་རང་ཡིན་པ་ཚོ་གསུང་པར་ཤོག།

།གསུང་མགུར་ ༡༡༽

གྱི་ ཡུ་མེ་དུས་ཡུན་རི་ཙམ།

དུ་མིད་གྱི་གསུང་མགུར་

- ༡ གྱི་ ཡུ་མེ་ དུས་ཡུན་རི་ཙམ་བར་དང་།  
 ཉམ་དུ་གྲིད་གྱི་བདག་བརྗེད་པ་བྱེད་དམ།  
 དུས་ཡུན་རི་ཙམ་བར་གྲིད་གྱི་ཞལ་རས་བདག་ལ་བཀའ་ནས་བཞུགས་སམ།
- ༢ བདག་གི་སེམས་ནང་སྐྱབས་ལེན་ཆེ་རི་ཙམ་བར་དུ་རང་གི་སེམས་ལ་སེམས་  
 བསོ་བྱེད།  
 རི་ཙམ་བར་དུ་རང་གི་དགའ་བོ་གོང་དུ་བཀྱར་དགོས་སམ།
- ༣ གྱི་ ངའི་སྐྱེ་ན་མེད་པའི་ཡུ་མེ་བདག་ལ་བསམ་ཞིབ་གནང་ནས་ལན་ཞིག་  
 བཞུང་དང་། ངའི་མིག་ལ་འོད་མ་སྐྱད་ན་ང་གི་བར་འཇུག་།
- ༤ དེ་ནས་ངའི་དགའ་བོ་ཚང་མས་རང་ཉིད་ལས་སྐྱབས་པ་ཡོད་ཟེར་  
 ལུང་གྱི་མ་རེད།  
 བསྐྱབས་སྐྱང་བྱེད་སྐྱབས་པའི་དགའ་བོ་དེ་རྣམས་དགའ་སྐྱོ་བྱེད་  
 ལུང་གྱི་མ་རེད།

༥ དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་ང་ནི་བྱིད་ཀྱི་གནང་བའི་ཐུགས་རྗེ་དང་སྐྱུ་བ་མེད་པའི་བྱམས་  
 བར་ཡིད་བརྟན་སྐྱེས།  
 བྱིད་ཀྱི་གནང་བའི་ཐར་ལས་ལ་ངའི་སེམས་དབུས་སུ་དགའ་སྤོལ་གཏོང།  
 ༦ དས་ལྷ་མེ་ལ་སྐྱུ་དབྱེད་འབྱུལ།  
 གང་ལ་ཟེར་ན་ཁོང་གི་ང་དང་མཉམ་དུ་ཤིན་དུ་ཡིད་དབང་འཕྲོག་པའི་ཐུག་  
 ལས་གནང།

**༼གསུང་མགུར་ ༡༩༽**

**གནག་སེམས་ཅན་གྱི་སྐྱེ་ན་རྟགས།**

དུ་མེད་ཀྱི་གསུང་མགུར་

༡ སྐྱེ་ན་པའི་སྐྱིད་ནང་༼ ཀྱུན་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 རྒྱ་ན་མེད་པའི་ལྷ་མེ་ཡིས་ནས་མཁའ་ནས་མར་མིའི་བུ་རྣམས་ལ་གཟིགས་  
 ཉེ་ ཁོང་མངལ་འདོད་བྱེད་མཁན་གྱི་མིའི་བུ་མཁས་པ་གཅིག་བྱས་ན་ཡོད་  
 བསམ་ནས་གཟིགས།  
 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་འཕོད་པར། ལས་ངན་བྱེད་མཁན་ཚང་མ་ལ་  
 རྩོད་གྲོས་མེད་ལ་ལྷ་མེ་ཡི་མི་མང་བག་ལེབ་ཟ་བ་ལྟར་བྱེད།  
 ༥ གནལ་སེམས་ཅན་དེ་རྣམས་འདི་གས་སྣང་ཆེན་པོ་བྱེད་གང་ལ་ཟེར་ན་ཀུན་  
 དབང་ལྷ་མེ་ནི་ལ་རབས་མི་རྒྱུད་དྲང་པོ་ཚོ་དང་མཉམ་དུ་བཞུགས་ཡོད།  
 ༦ རྒྱུད་ཚོས་དབུས་པོ་འཛིན་རྣམས་འཕྲོག་བརྒྱག་བཏང་།  
 འོན་ཀྱང་ལྷ་མེ་ནི་ཁོང་གི་སྐྱབས་གནས་ཡིན།  
 ༧ ཞེ་མ་ ཡིས་ར་ཞེ་ལ་གྱི་ཐར་པ་ཅི་ཡོན་ནས་ཡོང་རྒྱུར་སློབ་འདོད་བྱེད།  
 གྱི་ལྷ་མེ་ཡིས་རང་གི་མི་མང་བྲན་གཡོག་ལམ་ལུགས་རྣམས་མེད་པ་ནམ་བཞོས་  
 པ་ནས་ལ་ཀོབ་དགའ་བ་མ་ཟད་ཡིས་ར་ཞེ་ལ་མི་མང་རྣམས་ཀྱང་དགའ་སློབ་  
 ཁེངས་པར་འགྱུར།

**།གསུང་མགུར་ ༡༥།**

**བདེན་པའི་གོ་མ་སྐྱབས།**

དུ་བེད་གྱི་གསུང་མགུར་

༡ གྱི་ ལྷ་མེ་འབྱེད་གྱི་བཞུགས་གནས་གུར་གྱི་ནང་དེ་སྐྱེ་རེད་དམ། དེ་བཞིན་  
 རྒྱུད་གྱི་དམ་པའི་གནས་རི་ལ་བཞུགས་མཁན་དེ་སྐྱེ་རེད་དམ།  
 ༢ ཁོང་ནི་རྒྱུན་དུ་དྲང་བདེན་དང་ལ་རབས་གོང་དུ་བསྐྱོད་པར་གནང་མཁན་ཞེས་  
 ཡིན་ལ་ཁོང་ནི་རྒྱུན་དུ་སེམས་ནས་བདེན་པ་སྐྱེ་མཁན་ཞེས་ཀྱང་ཡིན།

༩ ཁོང་གི་ལྷོ་ནུ་རྒྱུ་བ་འདེབས་ཚུང་མེད་ལ། ཁྲིམ་མཚེས་ལ་གནོད་པའི་  
ལས་ཡང་གནང་ཚུང་མེད། མ་ཟད་གོ་གས་ནམས་ལ་སྐྱོན་འདྲུགས་མོགས་  
ཀྱང་གནང་ཚུང་མེད་མཁན་ཞིག་ཡིན།

༡༠ ཁོང་གི་མིག་ནང་དུ་སྤྲི་ག་ཅན་ནམས་ལ་རྩ་བ་ནས་མི་དགའ་བ་དང་  
ཀྱེ་ ཡུ་སྤེ་ལ་འཚོར་སྣང་དང་ཡིད་ཆེས་བྱེད་མཁན་ནམས་ལ་ཁོང་གི་དངོས་  
ནས་བརྗེ་མཐོང་གནང་གི་ཡོད།

ཁོང་རང་ལ་གནོད་ནའང་དམ་བཅའ་ལ་འགྱུར་བ་ནམ་ཡང་མེད།

༡༡ རང་གི་དདུལ་ལ་སྐྱེས་ཁ་ཆེན་པོ་ཐོབ་ཕྱིར་བེད་སྤྱོད་མི་གནོད་ལ།  
སྐྱོན་དང་བུལ་བའི་མིའི་ལག་ནས་སློག་ཟ་ཡང་མི་བྱེད།  
དང་བདེན་བྱེད་མཁན་ནམ་ཡང་གཡོ་བ་མི་འགྱུར།

**༼གསུང་མགུར་ ༡༧༽**

**ཡུ་ཐེ་ཡི་སློབ་འཁྲིད་དང་ཕྱག་ལས།**

**དུ་བེད་ཀྱི་གསུང་མགུར་**

- ༡ གཙོ་བོ་བཀོད་པ་པོ་ཁོང་གི་གཟེ་བརྗོད་ནམ་མཁའ་ཀུན་ལ་སྤྲོད་པ་དང་ཕྱ་མཐའ་  
མེད་པའི་ནམ་མང་དེས་ཁོང་གི་ཕྱག་གི་ལས་ཀ་གསལ་བསྟོན་གནང་།
- ༢ ཉིན་ལྟར་གློང་ཞིང་མཚན་ལྟར་ཤེས་ཡོན་ནམས་སློབ་བསྟོན་བྱེད།
- ༣ དེ་གར་གློང་མཁན་གྱི་སྐད་དང་བརྗོད་མཁན་གྱི་ཚིག་མེད་པས་དེ་ཚོའི་སྐད་  
སྐྱ་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་ནམས་ལ་གུར་ཞིག་སུབ།
- ༥ དེ་ནི་མག་པ་ནང་ནས་འཐོན་ཡོང་བ་དང་འདྲ་ བར་རྩལ་ཆེ་བའི་དཔའ་བོ་  
 བཞིན་དུ་དགའ་ཚོར་གྱིས་རང་གི་ལམ་སློབ་སྲུང་བརྒྱུག་ཅིས་བྱེད།
- ༦ ནམ་མཁའི་མཐའ་གཅིག་ནས་འཐོན་ཏེ་མཐའ་གཞན་སློབ་སྲུང་འཁོར་དེའི་  
 ཚོད་འོག་ནས་སུ་ཡང་ཡིབ་ཐབས་མེད།
- ༧ གྲེ་ལྷ་མེ་ཡི་སློབ་འབྲིང་ནི་སུན་གསུམ་ཚོགས་ཞིང་སེམས་ཉིད་བདེ།  
 གྲེ་ལྷ་མེ་ དཔང་པོའི་ཚིག་ཐོག་ནམས་བདེན་པ་དང་སློམ་རྒྱུང་ནམས་ཀྱང་  
 མཁས་པར་འགྱུར།
- ༨ གྲེ་ལྷ་མེ་ཡི་རྩ་འཛིན་ནམས་ཀྱང་ཞིང་སེམས་ལ་དགའ་བ་སྟེར་ གྲེ་ལྷ་མེ་  
 ཡི་བཀའ་ཁྲིམས་ལ་དྲི་མ་མེད་པ་མ་ཟད་མིག་ཀྱང་གསལ་བར་བྱེད།
- ༩ གྲེ་ལྷ་མེ་ལ་འཚོར་སྤྱད་བྱེད་པ་ནི་གཙང་ཞིང་རྒྱན་དུ་གནས་པར་འགྱུར་  
 གྲེ་ལྷ་མེ་ཡི་ཐག་གཅོད་ནམས་ཀྱང་ཞིང་ཡོངས་སུ་བདེན།
- ༡༠ དེ་ནམས་གསེར་ལས་རིན་ཆེ་བ་མ་ཟད་ ལྷན་མེད་པའི་གསེར་ལས་ཀྱང་  
 ལྷས་ཀ་དག་པ་ཡོད་ལ་ ལྷང་ཚང་ནང་གི་སྤྱང་ཅི་ལས་ཀྱང་མངར་བ་ཡོད།
- ༡༡ དེ་ནམས་ལ་བྱིད་གྱི་ཞབས་འདེགས་གྱི་ལམ་སློབ་དང་ཉེན་བརྟེན་གཏོང་བ་གནང་  
 ནས་གལ་སྲིད་གཅིས་ཉར་བྱེད་ན་དེ་ནམས་ནས་ཞིན་དུ་དོན་འབྲས་ཆེ་བ་བྱུང་།
- ༡༢ ལྷའི་མིག་དང་ཡིད་ལ་ཁོང་གི་སློབ་ཆའི་རིགས་མངོན་སྲོང་ཡོད་དམ།

ངའི་གསང་བའི་སྲིག་པ་དང་སྐྱོན་རྣམས་ཉེས་མེད་གཅིག་ཏུ་བྱུང་བརྒྱུགས་  
གནང་རོགས།

- ༡༩ བྱིད་རང་གི་ཞབས་ལུ་བ་དེ་རྣམས་ཁེངས་ཏེ་གསལ་ལས་སྤྱད་དགོས།  
དེ་རྣམས་ངའི་སྤྱིང་དུ་ཁ་ལོ་འགྱུར་མི་བྱུང་།  
དེ་ནས་འགལ་སྐྱོན་ཅི་ཡང་མི་མཐོང་བས་ང་སྐྱོན་དང་བུལ་བའི་རྣམས་ཚུང་  
དང་ནག་ཉེས་མེད་པ་བཅས་ཡིན།
- ༡༧ གྱི་ཡུ་མེ་ སྲ་བཞིན་བརྟན་པའི་ངའི་སྐྱབས་གནས་བྱིད་ཀྱི་ངས་ཁ་ནས་ཐོན་  
པའི་ཚིག་རྣམས་དང་ངའི་སེམས་ནས་སྐྱོམ་བཞིན་པ་རྣམས་བྱིད་ཀྱི་དབང་པོའི་  
སྐྱོད་ཡུལ་དུ་འགྱུར་བ་ཤོག།

**༼གསུང་མགུར་ ༡༧༽**  
**མ་ཤི་ཀ་ཡི་བཀའ་སླུ་ག།**  
དུ་བྱིད་ཀྱི་གསུང་མགུར་

- ༡ ཀུན་དབང་ལགས་ངའི་གཙོ་བོ་བྱིད་ཀྱི་ཅིའི་ཕྱིར་ང་སྐྱུར་བ་ཡིན་ནམ།  
ངའི་བྱུགས་རིང་གི་འཁུན་སྐྱོད་ལས་མ་སྐྱོབས་པར་ཐག་རིང་དུ་བཞུགས་དགོས་  
དོན་གང་ཡིན།
- ༡ གྱི་ ངའི་གཙོ་བོ་ལགས་ང་ལ་ངལ་གསོ་མེད་པར་ཉིན་ཚན་ཀུན་ཏུ་སྐྱོད་གས་  
ཞིན་པའི་དུ་དག་དེར་བྱིད་ཀྱི་ལན་འདེབས་གང་ཡང་མེད།

- ༡ གྲིད་ནི་དམ་པ་ཡིན་ལ་གྲིད་ཡིས་ར་ཨེ་ལ་ཡུལ་གྱི་མི་མང་ནམས་གྲིས་བསྟོན་  
 པ་འབྲུལ་བས་ཁྲི་སྟེང་དུ་བཞུགས་པ་ལྟར་མངོན།
- ༤ ང་ཚོའི་ཡབ་ལོང་མ་ནམས་གྱི་གྲིད་ལ་ཡིད་ཆེས།  
 དེ་ནམས་གྱི་གྲིད་ཡིད་ཆེས་བྲུས། གྲིད་གྱི་དེ་ནམས་སྐྱོབས་པར་གནང།
- ༥ དེ་ནམས་གྱིས་གྲིད་ལ་དུ་འབོད་བྱེད་དེ་ནམས་སྐྱོབས་པར་གནང།  
 དེ་ནམས་གྱི་གྲིད་ལ་ཡིད་ཆེས་བྲུས་པ་དེས་ངོ་ཚ་འཕྲོ་ཤམ་དབང་དུ་མི་འགྲོ།
- ༦ འོན་ཀྱང་ང་ནི་སྲིན་འབྲུ་ཡིན་པ་ལས་མི་མིན།  
 མི་ནམས་གྱི་ང་ལ་སྐྱོན་བརྗོད་དང་མཐོང་ཚུང་བྱེད།
- ༧ ང་ལ་བལྟས་ནས་ཁ་དྲུང་གཏོང་མཁན་ཚང་མ་མགོ་བོ་གཡུག་ནས་ཁོ་གཉེས་  
 བསྟོན་ནས་བརྗོད་དོན།
- ༨ རང་ཉིད་ཡུ་མེའི་སྟེང་དུ་སྐྱུར་ དེ་ནས་ཁོང་གིས་ཁོ་མཐར་པར་འགོད་དུ་  
 འཇུག་གང་ལ་ཟེར་ན་ཁོ་ཡི་ནང་ཡིད་ཆེས་ས་པས་བྲུས་ཅང་ཁོང་གི་ཁོ་སྐྱོབས་  
 པར་གནང་དུ་འཇུག།
- ༩ ད་དུང་ང་བུ་སྟོན་ནས་ཕྱིར་བསྟོན་མཁན་གཅིག་བུ་དེ་གྲིད་རང་ཡིན་པ་མ་ཟད་  
 ང་ཨ་མའི་ནུ་ཞོ་ནུ་སྐྱབས་གྲིད་གྱི་ང་ཡིད་ཆེས་སྐྱེས་པ་བཟོས་ཤོང་།
- ༡༠ ང་ནི་སྐྱེ་དུས་ནས་གྲིད་གྱི་སྟེང་དུ་བསྐྱུར།  
 ངའི་ཨ་མའི་བུ་སྟོན་ནས་གྲིད་ངའི་གཙོ་བོར་འགྲུར།
- ༡༡ ང་དང་ཐག་རིང་དུ་མ་བཞུགས་འོག་གནང་།  
 གང་ལ་ཟེར་ན་ང་ལ་དགའ་ངལ་ཉེ་འགྲམ་དུ་ཡོང་སྐྱབས་འོགས་བྱེད་མཁན་

གཅིག་ཀྱང་མེད།

༡༦ ཟླ་གོ་ག་མང་པོས་ངའི་མཐའ་ཡོངས་སུ་བསྐྱོད་སྟོན་པས་དང་སྟོན་པ་སྟོན་པ་  
ཡུལ་མི་ནམས་ངའི་ས་སྟོན་གུན་ནས་བསྐྱོད།

༡༧ ལྷ་མ་གུགས་ཆེ་བའི་དམ་ཟེར་ལྷ་རྒྱུ་འདི་དག་པོ་ནམས་ཁ་ཆེན་པོ་ངའི་སྟོན་གས་  
སུ་མེད།

༡༨ ང་ནི་ཆུ་ལྷ་རྒྱུ་གུ་འདི་ལུས་པོའི་ཆོག་ཚམས་ཚང་མ་སྐྱོན་ཤོར་ནས་ངའི་  
སྟོན་ནི་ཡང་ལའ་ལྷ་རྒྱུ་ནང་དུ་ལྷ་སོང།

༡༩ ངའི་ལུས་སྟོན་ཉམས་ཞིང་རྗེ་མ་ཆག་ལོ་ཞིན་དུ་འགྱུར།  
ངའི་སྟོན་ཞོག་མར་འགྱུར་གྱི་འདུག་ཀྱི་དུ་ཞི་སའི་སྟོན་ལྷ་རྒྱུ་འགྱུར་འགྱོ་  
ཡི་འདུག།

༢༠ ངའི་མཐའ་ཚང་མ་ཁྱིས་བསྐྱོད་སྟོན་པ་འབྲེད་མཁན་ཀྱི་ཞིག་གི་ངའི་མཐའ་ཀྱན་  
ནས་བསྐྱོད་དེ་ནམས་ཀྱི་ངའི་ལག་པ་དང་རྒྱུ་པར་ཞི་ཀྱང་འཕྲིགས་པར་བྱེད།

༢༡ ངས་ལུས་པོའི་རུས་པ་ནམས་བསྐྱོད་སྟོན་དེ་ནམས་ཀྱི་ང་ལ་མིག་འབྱུར་  
ཚུགས་སུ་བཟླ།

༢༢ དེ་ནམས་ཀྱིས་ངའི་སྟོན་གོས་རང་སོར་བགོས་པ་དང་རས་གོས་ནམས་ཀྱི་སྟོན་  
དུ་ཤོ་ཅེད་པ་ནས་རས་གོས་ཐོབ་པར་བྱེད།

༢༣ འོན་ཀྱང་ གྱི་ལྷ་སྟོན་ ཀྱི་དམ་འདི་དུ་མ་ཕེབས་ ཀྱི་དུ་ངའི་སྟོན་ལྷ་རྒྱུ་  
ཡིན་ལ་འོགས་རམ་མཁྱོགས་པོ་གནང་འོག་གནང།

༢༤ རལ་གྱི་ནས་ངའི་སེམས་ཉིད་ཐར་དུ་འདུག་འོག་གནང།

གྲིའི་སྐར་མོ་ནས་ངའི་རིན་ཐང་ཆེ་བའི་མི་ཚེ་ ཐར་དུ་འདུག་འོགས།  
 ༡༡ དཔ་ཟེང་གི་ཁ་དང་ར་ཚོ་ཚན་གྱི་གཅན་གཟན་ནས་ང་སྐྱོ་བས་འོགས་གནང།  
 གྲིད་གྱི་ང་ལ་ལན་འདེབས་གནང་བྱུང།  
 ༡༢ ངས་མཚོད་གྲོགས་དང་སྐྱུན་ཟླ་ནམས་ཀྱི་མདུན་དུ་གྲིད་གྱི་མཚན་གསལ་  
 བསྐྱུགས་བྱེད་རྒྱུ་ཡིན་ལ་ཚང་མའི་དབུས་སུ་གྲིད་ལ་བསྟོད་པ་འབྲུལ།  
 ༡༣ གྲིད་ཚོས་ ཡུ་མེ་ལ་འཚོར་སྐྱེད་བྱེད་མཁན་ནམས་ཀྱི་གྲིད་ལ་བསྟོད་པ་འབྲུལ་  
 ཞིག། ཡ་ཀོབ་གི་རིགས་བརྒྱད་ཚང་མས་ཁོང་ལ་མཚེད་བསྟོད་འབྲུལ་བ་  
 དང་ཡིས་ར་ཨེལ་གྱི་གསོན་ཅ་ཚང་མས་གྲིད་ལ་ཆེ་བསྟོད་དང་འཚོར་སྐྱེད་  
 བྱེད།  
 ༡༤ འཚོ་བས་གནར་བ་ལ་ཁོང་གིས་མཐོང་རྒྱུ་དང་སྐྱུག་བྱོམི་བྱེད་པ་མ་ཟད་ཁོང་  
 གི་གཞལ་མི་སྤྲད།  
 འོན་ཀྱང་ཁོང་གིས་ཡ་མེ་ལ་དུ་འབོད་བྱེད་སྐབས་སུ་ཁོང་གི་གསན་བཞེས་  
 གནང་གི་ཡོད།  
 ༡༥ ཚང་འཛོམས་ཆེ་བའི་དབུས་སུ་ངས་གྲིད་ལ་བསྟོད་པ་འབྲུལ། ཡུ་མེ་ལ་འཚོར་  
 སྐྱེད་བྱེད་མཁན་མདུན་དུ་ངས་ཁས་ལེན་བྱས་པ་ནམས་འཇུག་པར་བྱེད་གྱི་ཡིན།  
 ༡༦ སེམས་རྒྱུང་ནམས་ཟ་རྒྱུ་གཅིག་ཤུར་འདོད་ཚོལ་ཁེངས་ནས་བསྐྱེད་གྱི་རེད།  
 ཁོང་འཚོལ་ཞིབ་བྱེད་མཁན་ནམས་ཀྱིས་ཡུ་མེ་ལ་བསྟོད་པ་འབྲུལ།  
 གྲིད་གྱི་ཉམེམས་རྟག་དུ་འཚོ་གནས་བྱེད།  
 ༡༧ འཛམ་གླིང་གི་སྐྱོགས་ཀུན་ནས་བྱམ་པར་བྱས་པ་དང་ཡ་མེ་རྒྱུད་དུ་ཡོང་གི་  
 ཡིན།

ཁྱིལ་གྱི་མདུན་དུ་རྒྱལ་ཁབ་འདྲ་མིན་གྱི་མི་རིགས་ཡོངས་ནས་གྲུས་བཀུར་  
བྱེད།

༡༩ ཡུ་ཤེ་ནི་རྒྱལ་ཤིང་གྱི་བདག་པོ་ཡིན་པ་ཁོང་གི་རྒྱལ་ཁབ་སྐྱོང་ས་བར་  
གནང་།

༢༠ བརྒྱལ་པོ་ཐང་པོ་དང་དཔལ་འབྱོར་ཆེན་པོ་ཚང་མ་ཟས་པས་རེད་འགོ་བོ་མགུར་  
ཞིང་མཚོན་འབྲུལ་བྱེད།

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

༢༡ རྗེས་འདྲུག་ནམས་ཀྱི་ཁོང་ལ་དགོས་མཁོ་སྐྱབ་ནས་དེ་ནམས་ཀྱི་ཡུ་ཤེ་ལྟེ་གནས་  
ལུག་ནམས་མི་བརྒྱུད་རྗེས་མར་བཤད་ཀྱི་རེད།

༢༢ དེ་ནམས་ཡོངས་ནས་ཁོང་གི་བྱང་བའི་ནམས་ཡོངས་སྐྱའི་མི་མང་ཚོ་ལ་བྱབས་  
བརྒྱལ་བྱེད།

དེ་ནི་ཁོང་གི་གནང་ཚར་བ་རེད།

༼གསུང་མགུར་ ༡༡༽

ཡུ་མེ་ངའི་ལུག་རྗེ།

དུ་བེད་གྱི་གསུང་མགུར་

- ༡ གྱི་ཡུ་མེ་མི་ངའི་ལུག་རྗེ་ཡིན། ར་ལ་དགོས་པ་གང་ཡང་མེད།
- ༢ ཁོང་གིས་ང་རྗེ་རྒྱང་དང་ལྷན་པའི་ཚུ་ཐང་རྗེད་དུ་བརྒྱད་དུ་འདུག་པ་མ་ཟད་གཙང་ཞིང་དུངས་པའི་རྒྱ་བོའི་འགམ་དུ་འཁྲིད་གནང་གི་འདུག།
- ༣ ཁོང་གི་ངའི་སེམས་ཉིད་རྒྱར་ཡང་འཚོ་རུ་འདུག ཁོང་གི་མཚན་གྱི་དོན་དུ་ཁོང་གིས་ང་ཚོར་བདེན་གྱི་འགྲོ་ལམ་རྗེད་དུ་རྫོབ་འཁྲིད་གནང་གི་འདུག།
- ༤ རེད་ཨ་ ཉམ་ངས་ཐོང་ཤོང་གི་ཉིན་པོའི་མིན་གསེལ་བརྒྱད་ནས་གོམ་འགོད་བྱེད་སྐབས་བྱིད་ང་དང་མཉམ་དུ་བཞུགས་ཡོད་པས་ང་ངན་པ་ལ་མ་འཛིགས་བྱིད་གྱི་དབུག་པས་ང་ལ་སེམས་གསོ་བདེ་ལྗང་བྱེད།
- ༥ དག་པོའི་མདུན་དུ་བྱིད་གྱི་ང་ལ་ཅོག་ཚེ་ག་བརྗེད་གས་གནང།  
བྱིད་གྱི་ངའི་མགོ་རྒྱུ་མ་གྱི་བྱིན་གྱི་བརྒྱབས་ནས་ངའི་ཚོར་པ་གང་ནས་ཕྱིར་ཐོན་ཡོང།
- ༦ ངའི་མི་ཚོ་གང་པོ་ཉིན་རྒྱར་བཟང་པོ་དང་བཀའ་དྲིན་གཅིག་ཤུའི་རྗེས་སུ་འགྲོ་བ་མ་ཟད་ང་རྟོག་དུ་ཡུ་མེའི་བྱིམ་ནང་དུ་གནས་བཞུགས་བྱེད་བྱེད་རྒྱུ་ཡིན།

༼གསུང་མགུར་ ༡༩༽

ཡུ་མེ་དབང་འབྲུང་མཁན་དང་རྒྱལ་པོའི་གཟི་བརླིང་།

དུ་བེད་ཀྱི་གསུང་མགུར་

- ༡ འཛིག་རྟེན་དེའི་ནང་གནས་པ་ཚང་མ་ཡུ་མེའི་ལ་དབང་བ་མ་ཟད་དེའི་འཛུམ་  
མཱིང་ནང་གི་རྒྱུ་འབྲོ་ཚང་མ་ཁོང་ལ་དབང་བ་ཞིག་ཡིན།
- ༢ དེ་ཡང་ཁོང་གི་མཚོའི་སྤྲོད་དུ་འགོ་བཙུགས་པ་དང་དེ་ནས་ཚུ་སློབ་གཟི་སྐྱོང་  
ལ་འཕྲོགས་བརྒྱན་གནང་།
- ༣ ཡུ་མེ་ཡི་གནས་འདི་སྤྲོད་སྲུ་འཛུག་བྱུབ་ཀྱི་རེད་ཁོང་གི་དམ་པའི་ས་གནས་  
སྐྱང་ལ་སྲུ་ཡར་ལང་བྱུབ་བཅ།
- ༤ དེ་མི་རྒྱུ་བོ་ལག་པ་གཙང་ཞིང་ཡིད་དྲང་བ་དང་སེམས་ཉིད་གཟི་བརླིང་ཁོག་  
སྤོང་དང་ནོར་འཁྲུལ་གཡོ་སྐྱུའི་ལས་ལ་མི་འཇུག་མཁན་ཞིག།
- ༥ མུ་ན་མེད་པ་ ཡུ་མེ་མཐར་པའི་གཙོ་བོ་ནས་ཁོང་ལ་བྱིན་རྒྱབས་དང་དྲང་བདེན་  
ཚོབ་ཀྱི་རེད།
- ༦ ཁྱིད་རང་གཞལ་རས་འཚོལ་སྐྱབ་བྱེད་མཁན་རྣམས་ཡ་གོ་བ་ཀྱི་མི་བརྒྱད་རྣམས་  
ཡིན།
- ༧ ཀྱི་མ་ རྒྱལ་སློ་རྣམས་ཁྱིད་ཀྱི་མགོ་བོ་ཡར་སྤེག་དང་ཁྱིད་ཀྱི་བརྟན་དུ་སློ་  
ཡར་སྤེག་དང་དེ་ནས་གཟི་བརླིང་དང་སྤྲོད་པའི་རྒྱལ་པོ་ཐེབས་ཀྱི་རེད།

- ༤ གཟི་བཞིན་དང་ལྷན་པའི་རྒྱལ་པོ་དེ་སྲུ་རེད་དམ།  
ཡུ་མེ་མུ་ལྟོ་བས་དང་ལྷན་པ་མ་ཟད་ཡ་མེ་དམག་འབྲུག་ནང་མུ་ཙམ་ཆེ།
- ༥ གྲི་མ་ རྒྱལ་ལྟོ་ནམས་བྱིད་གྲི་མགོ་པོ་ཡར་སྤིག་དང་བྱིད་གྲི་བརྟན་ཏུ་ལྟོ་  
ཡར་བཀྲག་ནས་དེའི་ནང་གཟི་བཞིན་དང་ལྷན་པའི་རྒྱལ་པོ་མེ་བས།
- ༡༠ བཞིན་ཉམས་དང་ལྷན་པའི་རྒྱལ་པོ་དེ་སྲུ་རེད་དམ།  
ཡུ་མེ་ཡི་དབང་འབྲུང་མཁན་ཁོང་ནི་གཟི་བཞིན་དང་ལྷན་པའི་རྒྱལ་པོ་རེད།

**༼གསུང་མགུར་ ༡༥༽**

**ཡུ་མེ་ངའི་བཅན་རྫོང་།**

དུ་བིད་གྲི་གསུང་མགུར་

- ༡ གྲི་ཡུ་མེ་ནི་ངའི་འོད་དང་ངའི་ཆེ་སྟོག་ཉེན་སྐྱོབས་གནང་མཁན་ཡིན་པས་ང་  
སྲུ་ལ་འདི་གས་དགོས་དོན་མེད་ལ།  
ངའི་མི་ཆེའི་བཅན་རྫོང་ཆེ་བའི་སྐྱབས་བཅོལ་ས་ཡུ་མེ་ཡིན་པས་ང་སྲུ་ལ་འདི་གས་  
ཞུས་བྱེད་དགོས་སམ།
- ༢ ཉམས་སྤིག་པའི་ལས་བྱེད་མཁན་དང་ངའི་དགྲ་པོ་ཚོས་ང་ལ་ཚོལ་ནས་ངའི་ལུས་  
ཕུང་ལྟོགས་རྒྱུ་བྱིས་ཟ་བ་བྱེད་དེ་ནམས་ཁ་བུབ་ལོག་ནས་ས་ལ་འབྱེལ།
- ༣ གལ་ཏེ་དམག་མི་ཕོན་ཆེ་ང་ལ་ཚོལ་བ་དང་ངའི་མཐར་དམག་སྐར་ཆགས་གྱང་  
ངའི་ཡིད་མི་ཞུམ།  
གལ་ཏེ་དམག་གི་ང་ལ་ལྟོ་བྱུང་ཚུར་ཚོལ་བྱས་ནའང་ངས་ཡིད་ཆེས་སྟོ་གཏད་

གཙང་མ་བྱེད་གྱི་ཡིན།

༤ ངས་ལྷ་མེ་ལ་སྐད་ཆ་དྲིས་དགོས་པ་གཅིག་ནི་ངའི་མི་ཚེའི་ཉིན་མོ་ཚང་མ་གྱི་  
ལྷ་མེ་བྱེད་གྱི་བྱིས་ཚང་ནང་དུ་གནས་བཞེད་བྱེད།

གྱི་ལྷ་མེ་ཡི་མངོས་སྐྱབས་ལ་མིག་རྩུབ་རེར་བརྟེན་པ་མ་ཟད་ཁོང་གི་དམ་པའི་  
གནས་མཚོག་ནང་བཀའ་འདྲི་དང་སྐྱོམ་འབྲུབ་བྱེད་ཀྱི་དེ་མི་ངས་འཚོ་ལ་ཞིབ་  
བྱེད་གྱི་ཡོད།

༥ དུས་ངན་པའི་སྐབས་སུ་ཁོང་གི་ང་ཀ་ཕིབ་འོག་དུ་ཡིབ་རུ་འཇུག་ཁོང་གི་གྲུར་  
ནང་དུ་ཡོད་པའི་གསང་བའི་གནས་སུ་ང་ཡིབ་རུ་འཇུག་མ་ཟད་ཁོང་གི་ང་བྲག་  
རྩོ་མཐོན་པོའི་སྤྱིང་དུ་འཛོག།

༦ ད་ཆ་མཐའ་འཁོར་གྱི་དབང་པོ་ཚང་མའི་དགྱི་ལ་ནས་ངའི་མགོ་ཡར་བཀྲག་པ་  
གནང་།

ངས་ཁོང་གི་གྲུར་ནང་ལ་དགའ་སྤྱོད་སྐད་སྐྱེའི་མཚོད་པ་འབྲུལ།

ངས་སྐྱུ་ལེན། རེད་ཨ། ངས་ལྷ་མེ་ལ་བརྟོད་སྐྱུ་ལེན།

༧ གསལ་དང་། གྱི་ལྷ་མེ་ནམ་ངས་བྱེད་ལ་འབོད་སྐབས་ང་ལ་སྤྱིང་རྗེས་གཟིགས་  
ནས་ལན་ཞིག་གནང་རོགས།

༨ ནམ་བྱེད་གྱི་གསུང་དོན་ ། ངའི་གཞལ་འཚོ་ལ་ཞིབ་བྱེད་ཅེས་ངའི་སྤྱིང་དབུས་  
ནས་བྱེད་ལ་ཞུས། གྱི་ལྷ་མེ་ ངས་བྱེད་གྱི་གཞལ་འཚོ་ལ་སྐྱབས་བྱེད། །

༩ བྱེད་གྱི་གཞལ་རས་ང་ལ་མ་སྐད་རོག་གནང་།

བྱེད་གྱི་ཞབས་འདེགས་ཁོང་ཁྱོད་ལྟོགས་སུ་མ་བཏང་རོག་གནང་།

ཀྱི་ཀུན་དབང་གཙོ་བོ་ངའི་མཐར་ལམ་ཡིན།  
ཁྱིད་ནི་ངའི་རོ་གས་པ་ཡིན་པས་ང་བསྐྱུར་བ་དང་རོ་ས་ལེན་མ་བྱས་  
པ་མ་གནང་།

- ༡༠ རྣམ་ངའི་མ་མས་ང་སྐྱུར་བ་དང་ཡུ་མེ་ཡིས་ང་ཡར་བདག་སྐྱོང་གནང་།
- ༡༡ ཀྱི་ཡུ་མེ་ ང་ལ་དག་པོ་མང་པོ་ཡོད་པས་ཁྱིད་ཀྱི་ལམ་ལ་སྐྱོབ་བསྐྱོན་དང་  
ང་ལམ་གྱི་ན་དུ་ཁར་བྱུག་འཁྲིད་རོ་གས་གནང་།
- ༡༢ ང་ལ་སྣང་དག་གྱིད་མཁམ་སྐྱོགས་སུ་སྐྱེ་ལ་བམ་གནང་ངོས་འདྲིན་ཞོར་བས་  
དག་སུ་ལངས་ དེ་རྣམས་ཀྱི་ང་ལ་དག་པོའི་ངན་བསྐྱབ་རྒྱབ་ཀྱི་འདུག།
- ༡༣ འཚོ་གནས་གྱིད་ཡུལ་སྟེང་དུ་ཡུ་མེ་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་  
སྐྱེ་ས།
- ༡༤ ཡུ་མེ་ལ་སྐྱུག་དང་ཁྱིད་རང་གི་སེམས་ལ་སེམས་ལྷགས་སྲར་ནས་སྟོབས་  
ལྷགས་སྐྱེས་པ་དང་།  
རེད་ཨ་ ཡུ་མེ་ལ་སྐྱུག་པ་དང་།



- ༤ ཡུ་མེ་ཡི་བཟང་སྲོད་ལ་བཏག་དབྱེད་དང་གཟིགས་པར་གནང་དང་ཁོང་ལ་ཡིད་  
ཆེས་བྱེད་མཁན་མི་དེ་གང་འདྲའི་འབྲིན་རྒྱ་བས་ཆེ་བ་ལགས།
- ༥ ཆེད་དུ་མངའ་གསོལ་བའི་མི་མང་ནམས་ཡུ་མེ་ལ་འཆེར་སྤྲང་བྱེད།  
ཁོང་ལ་འཆེར་སྤྲང་བྱེད་མཁན་དེ་ནམས་ལ་མེད་པ་གང་ཡང་མེད།
- ༡༠ དོམ་སྤྱད་ནམས་ལ་ལྟོག་པ་དང་མ་འདང་བའི་སྲོན་ཡོད།  
ཡིན་ནའང་ཡུ་མེ་ཚོ་ལ་སྤྱུབ་བྱེད་མཁན་ནམས་ལ་ལེགས་པའི་ཆ་མ་ཚང་བ་  
མེད།
- ༡༡ སྤྱ་གུ་དེར་ཤོག་ ང་ལ་ཉོན་དང་ ངས་ཁྱེད་ཚོར་ཡུ་མེ་ལ་དད་གུས་བྱེད་  
ཚུལ་བསྐྱབ་ཚོགས།
- ༡༢ མི་སྤྱ་ཞིག་ཡིན་ནའང་མི་ཆེར་དགའ་བ་དང་ཉི་མ་བཟང་པོ་ཡོང་འགྱུར་  
འདོད་པ་བྱེད་པ་དང་དེ་ནམས།
- ༡༣ ངན་པ་དང་གཡོ་སྤྱི་གཏམ་སོགས་ནང་རང་གི་ཕྱེ་དང་མཚུ་སྤྲང་བར་བྱེད་  
པ་མ་ཟད།
- ༡༤ ངན་པར་རྒྱབ་འགལ་བྱས་ནས་བཟང་པོར་འབད་ཞི་བདེ་རྟེན་ཐབས་གནང་ནས་  
སྤྱ་མཐུད་འཕེལ་ཐབས་བྱེད།
- ༡༥ ཡུ་མེ་ཡི་སྤྱན་ནི་ཏག་དུ་བདེན་པའི་ཕྱོགས་སྤྱ་གཟིགས་ཁོང་གི་རྟོན་མཚོགས་  
དོ་སྤྲང་ཆེན་པོས་དེ་ཚོའི་དུ་འབོད་གསན།
- ༡༦ སྤྱི་གུ་བྱེད་མཁན་ནམས་ལ་ཡུ་མེ་ཡིས་གཞལ་རྒྱབ་འགལ་གནང་དེ་ནམས་  
འདྲམ་སྤྱིར་སྤྱིར་ནས་ཚར་གཅོད་གནང་བ་དང་ནམ་ཡང་དུན་ཐབས་མེད།

- ༡༥ བདེན་པས་དུ་འབོད་བྱེད་སྐབས་ཡུ་མེ་ཡིས་གསན།  
 དེ་ནམས་གྱི་དཀའ་ངལ་ཚང་མ་ནས་ཁོང་གིས་གྲོལ་བར་གནང་།
- ༡༦ སེམས་རྒྱལ་གི་གནར་བའི་འགྲམ་དུ་ཡུ་མེ་བཞུགས་ཡིད་ཐང་ཆད་པ་དེ་ནམས་  
 རྒྱོད་པས་པར་གནང་།
- ༡༧ དན་པ་མང་པོ་ཞིག་གི་བདེན་པར་ངོ་ཚོལ་བྱེད།  
 འོན་ཀྱང་ཡུ་མེ་ཡིས་དེ་ཚོ་ཚང་མ་ལས་གྲོལ་བར་གནང་།
- ༡༨ རུས་ཁོག་གཅིག་ལའང་རྒྱུན་མེད་པར་ཁོང་གི་རང་ཉིད་ཀྱི་རུས་ཁོག་ཚང་མ་  
 ལེགས་པར་སྤྱང།
- ༡༩ གནག་སེམས་ཅན་ནམས་དན་པས་སློབ་གཙོད་པ་དང་བདེན་པར་མི་དགའ་  
 བ་བྱེད་མཁན་ནམས་ནག་ཉེས་ཅན་ཡིན།
- ༢༠ ཡུ་མེ་ཡིས་རང་གི་ཞབས་ལུ་བའི་སེམས་ཉིད་རྒྱོད་པས་པར་གནང་།  
 ཁོང་ལ་དད་པ་བྱེད་མཁན་གཅིག་ཀྱང་ནག་ཉེས་ཅན་མིན།





གྲིད་ལ་འགྲན་བྱུང་མཁན་གཅིག་གྲང་མེད།  
 ༤ གཏང་རག་དང་དམར་མཚོད་འབྲུལ་རྒྱ་སོགས་གྲིད་གྱི་བྱུགས་འདོད་ཞིག་མིན་  
 དེའི་ཨམ་མཚོག་གྲིད་གྱི་ཕྱིད་པ་ཡིད།  
 གྲིད་གྱི་མེ་སྲེག་གི་མཚོད་པ་དང་རྗེ་གཤམ་མཚོད་པ་འབྲུལ་རྒྱར་བཀའ་འདྲི་གནང་  
 མྱོང་མེད།  
 ༥ གཟུགས་དང་ ང་དེ་གར་སྐྱེ་བས་ཡོད་ཞེས་ཞུས་ ང་ཡི་སྐོར་ལ་དམ་  
 པའི་གསུང་རབས་ནང་གིས་ཡོད།  
 ༦ གྱི་ཐ་ན་མེད་པ་གཙོ་བོ་ གྲིད་གྱི་བྱུགས་འདོད་འགྲུབ་འགྲུར་ང་དགའ་སྐྱོ་  
 ཚེ། གྲིད་གྱི་ལམ་བསྐྱོན་དེའི་སྤྱིང་དབྱུས་སུ་བཞག་ཡོད།  
 ༧ མི་མང་གི་འདྲ་འཛོམས་ཆེན་པོའི་སར་ངས་དྲང་བདེན་གྱི་གནས་ཚུལ་རྣམས་  
 གྲུབ་བསྐྱུགས་བྱེད་  
 གྱི་ལྷ་མེ་ གྲིད་གྱི་མཁུན་པ་བཞེན་གཟུགས་དང་ངས་རང་ཉིད་གྱི་ཁ་ལ་གཏང་  
 འདོན་མི་བྱེད།  
 ༨ ངས་སྤྱིང་དབྱུས་སུ་གྲིད་གྱི་དྲང་བདེན་སྐྱོ་གསང་མི་བྱེད་ངས་གྲིད་གྱི་མཐར་  
 པ་དང་དད་པའི་གྲུབ་བསྐྱུགས་བྱེད་ མི་ཚོགས་གྱི་དབྱུས་སུ་ངས་གྲིད་རང་  
 གིས་གནང་བའི་བྱམས་པ་དང་དྲང་བདེན་སྐྱོ་གསང་མི་བྱེད།  
 ༩ གྱི་ལྷ་མེ་ གྲིད་གྱི་སྤྱིང་རྗེ་བདག་ལ་འགོག་པ་མ་གནང་།  
 གྲིད་གྱི་བྱམས་པ་དང་བདེན་པའི་སྐོར་བས་ལས་ང་ལྷ་མཐུད་འཚོ་ཞིང་གནས།  
 ༡༠ ངན་པ་གྲངས་ལས་འདས་པས་དེའི་མཐའ་སྐོར།



ངས་ལས་ངན་ཚབས་ཚེན་བྱས་པས་ང་འདྲིན་པ་བྱ་མ་ཟད་ངས་མཐོང་མི་བྱུབ།  
 ངའི་སྡིག་པ་ནི་ངའི་མགོ་བོ་སྐྱ་ལས་མང་བ་ཡོད་པ་དང་ངའི་སེམས་ཞུམ།  
 ༡༩ ཟུགས་རྗེ་གཟིགས་ གྲེ་ཡུ་མེ་ ང་སྐྱོབས་པར་མཛོད།  
 གྲེ་ཡུ་མེ་ མགྲོགས་ལྷུང་ང་ལ་རོགས་རམ་མཛོད།  
 ༡༧ ངའི་མི་ཚོར་གཞོན་འཚོ་གཏོང་བར་ཡོང་མཁན་ནམས་མཉམ་དུ་རོ་ཚ་དང་  
 ཐེ་ཚོམ་དུ་འགྱུར་བ་ཤོག།  
 ང་ལ་ངན་སེམས་བཅང་མཁན་དེ་ནམས་སྤྱིར་ལོག་གནང་བ་དང་མི་གྲུས་པར་  
 འགྱུར།  
 ༡༥ ང་ལ་ ཨ་ཏ་ ཨ་ཏ་ ཟེར་མཁན་ནམས་རང་ཉིད་ཀྱི་རོ་ཚས་སེམས་ལ་  
 དངངས་སྐྱག་སྐྱེས།  
 ༡༦ བྱིད་རེ་འགྲུག་བྱེད་མཁན་ཚང་མ་དགའ་ཚོར་དང་སྤོ་བ་སྐྱེས་ བྱིད་ཀྱི་མཐར་  
 ལམ་ལ་དགའ་བ་སྐྱེས་མཁན་ནམས་ལུ་མཐུད་ནས་ ཡུ་མེ་ཡི་མཚན་གོང་  
 དུ་བཀྱར་བ་འགྱུར།  
 ༡༧ ང་ནི་དབུ་ལ་སྲུ་སྲུང་བ་དང་གནར་བས་བརྟུང་ འོན་ཀྱང་གཙོ་བོ་ཡུ་མེ་ཡི་  
 སེམས་སྲུང་ཡོད།  
 བྱིད་ནི་ངའི་རོགས་དང་སྐྱབས་མགོན་ཡིན།  
 གྲེ་མ་ ངའི་ཀུན་དབང་གཙོ་བོ་ལགས་བྱིད་ནམ་ཡང་སྤྱིར་བཤོལ་མ་གནང།



གི་མཐར་ལམ་དང་རོགས་རམ་གནང་བར་བསྐྱོད་པ་འབྲུལ་གྱི་ཡིན།  
 ༤ གྱི་ ངའི་ཀུན་དབང་ལགས་ང་ཡི་སེམས་ཉིད་སྐྱུག་བསྐྱེལ་གྱི་མནར།  
 དེའི་ཕྱིར་རྩོད་ལྡན་གྱི་ཡུལ་དང་ཉར་མོན་མཐོ་ཚད་དེ་བཞེན་མི་ངར་རི་ནས་  
 ངས་བྱིད་རང་བྱན་གྱི་འདུག།  
 ༥ བྱིད་གྱི་གཡང་ཚུ་ཟར་བའི་རྟིང་ཚད་དང་ངར་སྐྱད་རྒྱག་པ་བྱིད་གྱི་བརྒྱབས་  
 རྒྱག་པོ་ང་ཡི་སྣང་ནས་འགོ།  
 ༦ ཉིན་ལ་ཡུ་མེ་ཁོང་གི་བྱམས་དང་སྙིང་རྗེས་སྐྱོང་གནང་གི་འདུག།  
 མཚན་མོར་ཁོང་གི་སྐྱུ་དབྱངས་ང་དང་མཉམ་དུ་ཡོད།  
 དེ་ནམས་ནི་ངའི་མི་ཚེའི་ཀུན་དབང་མཚོག་ལ་སློན་ལམ་ཡིན།  
 ༧ ངའི་བྲག་རི་ ངས་གཙོ་བོ་ཡུ་མེ་ལ་ལྷ་རྒྱུར་ ། ཅིའི་ཕྱིར་བྱིད་གྱི་ང་རྗེས་པ་  
 ཡིན་ནམ་ དག་པོ་ནམས་གྱི་བཙན་གཞོན་བྱས་ཀྱང་གང་གི་དོན་དུ་ང་ལྷ་ངན་  
 བྱིད་དགོས་སམ། །  
 ༨ དེ་ནམས་གྱི་ཉིན་གང་ང་ལ་བརྗོད་པ་མ་ཟད་ ། བྱིད་གྱི་སྐྱེ་ན་མེད་པའི་གཙོ་  
 བོ་གང་དུ་བཞུགས་ཡོད་ཟེར་ ། ང་ལ་དམོན་མོ་རྒྱག་པ་དང་སྲང་དག་བྱིད་  
 མཁན་དེ་ནི་དྲི་རྩོན་པོས་ངའི་ལུས་གྱི་རུས་པ་དུམ་བུར་བསིལ་བ་དང་འདྲ།  
 ༩ གྱི་མ་ ཅིའི་ཕྱིར་ང་ཡི་སེམས་ཉིད་ལ་སྐྱུག་བསྐྱེལ་སྐྱེས་དགོས་སམ།  
 བྱིད་གང་གི་དོན་དུ་སེམས་ཁམས་བྱུག་པ་ཡིན་  
 གཙོ་བོ་ཡུ་མེ་ཁོང་ལ་རི་སྐྱུག་བྱིད་ཞིག་ངས་སྐར་ཡང་ཁོང་ལ་བསྐྱོད་པ་འབྲུལ་  
 ཁོང་ནི་ངའི་གཙོ་བོ་དང་ངའི་མི་ཚེའི་སྐབས་མགོན་ཡིན།

།གསུང་མགུར་ ལ།

ཡུ་མེ་ནི་འཛམ་གླིང་ཡོངས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ།

ཁོ་རྒྱ་ཡི་བྱ་རྣམས་ཀྱི་གསུང་མགུར།

- ༡ མི་མང་ཚང་མ་ལག་པ་འདབ།  
རྣམས་གསང་བོན་པོས་སྐྱ་ན་མེད་པའི་ཀུན་དབང་ཡུ་མེ་མཚོག་ལ་སྐྱུ་རྩ  
དབྱུངས་འབྱུང་ཞིག།
- ༢ སྐྱ་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་རྣམས་དང་རྒྱལ་ཁམས་ང་ཚོའི་རྣམས་པའི་འོག་དུ་བསྐྱུས།
- ༤ ཁོང་ནི་ཡ་ཞོག་ལ་བྱམས་པ་དང་ཁོང་གི་ང་ཚོའི་ཚེད་དུ་ཡ་ཞོག་གི་ཡ་རབས་  
རིགས་རྒྱུད་འདེམས་ཀྱི་འདུག།
- ༥ གཙོ་བོ་ཡུ་མེ་རྒྱ་གླིང་རྒྱ་དང་རྣམས་འབོད་མཉམ་དུ་གོང་དུ་འཕྱོ།
- ༦ ཀྱི་ ཡུ་མེ་མཚོག་ལ་བསྐྱོད་སྐྱུ་ལེན།  
བསྐྱོད་སྐྱུ་ལེན། ང་ཚོའི་རྒྱལ་པོ་མཚོག་ལ་བསྐྱོད་སྐྱུ་ལེན། བསྐྱོད་སྐྱུ་  
ལེན།
- ༧ ཡུ་མེ་ནི་འཛམ་གླིང་ཡོངས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་རེད།  
ཁོང་ལ་གནས་ལུགས་རྟོགས་པའི་བསྐྱོད་དབྱུངས་ལེན།

5 ལྷ་མེ་ཡི་རྒྱལ་ཁམས་ཚང་མའི་སློང་དུ་རྒྱལ་སྲིད་སློང་ས་གནང་གི་འདུག།  
 འཛིག་རྟེན་བཞོད་པ་པོ་ཁོང་ནི་དམ་པའི་བྱི་སློང་དུ་བཞུགས།  
 6 དད་གུས་དང་འདོད་མོད་ཆེ་བའི་མི་ཚོགས་རྣམས་ཨམ་ར་ཉམ་གྱི་གཙོ་བོའི་  
 མི་རྣམས་དང་མཉམ་དུ་འཛོམས།  
 འཇམ་སླིང་གི་སྐབ་དེ་ཡ་མེ་ཡི་སྐབ་ནང་ལ་ཡོད།  
 ཁོང་ནི་ཚང་མས་གོང་དུ་བཀྲར་བ་བྱེད།

།གསུང་མགུར་ ༤།

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

ཁོ་རྗེ་ཡི་བུ་རྣམས་ཀྱི་གསུང་མགུར།

1 གཙོ་བོ་ལྷ་མེ་དམ་པའི་གནས་རི་གཟི་བརྗིད་ལྡན་པ་དང་ཁོང་གི་ཕྱོད་བྱིར་ནང་  
 རས་ང་ཚོའི་བཞོད་པ་པོ་གཙོ་བོ་ལ་གཟི་བརྗིད་ཆེན་པོའི་བསྟོད་དབྱངས་ལེན།  
 2 རི་བོ་ཅི་ཡོན་གྱི་བྱང་སྤོགས་སུ་མཛེས་སྤྲུག་ལྡན་པའི་དབྱ་འཕང་ཡོད།  
 དེ་ནི་གཟི་བརྗིད་ལྡན་པའི་རྒྱལ་པོའི་ཕྱོད་བྱིར་དང་འཇམ་སླིང་མི་མང་རབས་  
 དུ་དགའ་སྟོན་ཁེངས།  
 3 ཅི་ཡོན་གྱི་ཕོ་བྲང་ནང་ནས་གཙོ་བོ་ལྷ་མེ་ལྷོག་མཁར་དང་བཙན་རྗོང་དེ་བཞིན་  
 རྒྱབས་གནས་ཡིན་པ་མི་ཚང་མས་ཤེས།  
 4 གཟིགས་དང་རྒྱལ་པོ་རྣམས་འཛོམས་ནས་མཉམ་དུ་ཕྱིན་ཚར་བ་རེད།  
 5 དེ་དག་གི་མཚོང་རྒྱབས་ཏེ་ལས་ཤིང་འཛིགས་སྤྱང་སྤྱིས་ནས་བྲོས།

༤ འཇིགས་པ་དང་འདར་ཡམ་དེ་ནམས་ཀྱི་སློང་དུ་སྦྱར་བ་ནི་བྱ་མོར་སྐྱེས་ལྷན་གྱི་  
 རྒྱུ་ལེན་ཞེས་ཞུ་བ་ལྟར་ལ།  
 ༥ དེ་འདྲ་བ་ཤར་ཕྱོགས་ནས་རྒྱུ་ལེན་ལྟར་བྱས་ཀྱིས་ཉ་ཤེ་ག་ཡི་བྱ་ནམས་  
 དུམ་བུར་གཏོང་།  
 ༦ དབང་བསྐྱར་མཁམ་གྱི་ཡུ་མེ་གོང་ཁྱེར་ནང་ང་ཚོས་གོ་བ་དང་ལྷན་ན་མེད་པ་གཙོ་  
 བོ་ཡི་གོང་ཁྱེར་ནང་ནས་ང་ཚོས་མཐོང་བུམ་པ་ ཡུ་མེ་ཡི་དེ་ནམས་བཏན་  
 བོར་བཏོད།  
 ༧ ཀྱི་མ་ གཙོ་བོ་ལགས་ ཁྱེད་ཀྱི་དམ་པའི་གནས་ཀྱི་དཀྱིལ་དེར་ང་ཚོས་  
 ཁྱེད་ཀྱི་བྱམས་པ་དང་བཀའ་དྲིན་སློང་པར་བྱེད།  
 ༨ ཀྱི་ཡུ་མེ་ ཁྱེད་ཀྱི་མཚན་དང་འདྲ་བ་ ཁྱེད་ཀྱི་བསྐྱོད་དབྱངས་ས་གཞི་མཐའ་  
 ཡོངས་སུ་ཡོད་པ་ཤེས། ཁྱེད་ཀྱི་ཕྱག་གཡམས་པ་དྲང་བདེན་གྱི་ཁེངས།  
 ༩ རི་བོ་ཅི་ཡོན་དགའ་ཞིང་ཤིན་ཏུ་འགྲུ་བར་འགྱུར།  
 ཡ་ཏུ་དའི་བྱ་མོ་ཀྱང་དགའ་བར་འགྱུར་ཞེས་ གང་ལ་ཟེར་ན་ཁྱེད་ཀྱི་བཀའ་  
 ཁྱིམས་ནམས་ཤིན་ཏུ་དྲང་།  
 ༡༠ གནས་རི་ཅི་ཡོན་ལ་སློར་བ་བསྐྱོར་ཞེས་ཕྱོག་མཁམ་དེ་ནམས་ཅིས།  
 ༡༡ འཇིང་རགས་ལ་བསམ་ཞིབ་བྱེད་བཅོན་བརྗོད་ལ་མུ་མཐུད་ནས་བསྐྱོད་དེས་  
 ཁྱེད་ཀྱི་མི་རབས་རྗེས་མ་ནམས་ལ་ལན་ཞེས་སྐྱོད་བྱེད།  
 ༡༢ ཡུ་མེ་ནི་ང་ཚོའི་ཀུན་དབང་གཏན་དུ་གནས་ང་ཚོ་མ་འཆི་བར་དུ་ཁོང་རང་ཉིད་  
 ཀྱི་མགོ་སློང་གནང་གི་ཡོད།





- ༡༤ བྱིན་མེད་མཚན་ལ་མི་དགའ་བས།  
 དམ་གུང་དེ་ལྟར་འབྱུང་རྒྱུ་ཡིན།  
 མེ་སླེག་གི་མཚན་པ་ལ་བྱིན་ཕྱགས་མི་སྟོ།
- ༡༥ གལ་སྲིད་མི་ཞིག་གི་སེམས་མི་སྟོ་བ་དང་འགྲོད་གདུང་བྱས་པ་ཡིན་ན་ཡུ་མེ་  
 ཡིས་ནམ་ཡངས་མི་སྐྱར།
- ༡༦ བྱིན་ལ་ཚོར་བ་བདེ་བ་བྱུང་བའི་སྐབས་སུ་ཙོ་ཡོན་ལ་ལེགས་པར་སྐྱོད་བ་དང་  
 ཡ་རུ་ཤ་ལམ་གྱི་ཕྱགས་རི་བཞེངས་གསོ་གནང་།
- ༡༧ སེམས་དྲང་པོའི་མཚན་པ་དང་སྐྱིན་སླེག་གི་མཚན་པ་སྐྱིན་སླེག་ཅི་ལ་པོའི་མཚན་  
 པ་འབྱུང་།  
 དེ་ནམས་གྱི་མཚན་གཤོམ་སྐར་ལ་མྱང་གོག་གི་མཚན་པ་འབྱུང་། དེ་ནས་  
 བྱིན་རང་གི་དེ་ནམས་ལ་ཕྱགས་སྟོ་བ་གནང་ཡོང།

།གསུང་མགུར་ ༡༤།

**ཡུ་མེ་ཡི་རྩོ་སྐྱིད་ལྡན་པའི་བྱིན་མཚན་**

ཁོ་རྩོ་ཡི་བུ་ནམས་གྱི་གསུང་མགུར།

- ༡ གྱི་ དབང་བསྐྱར་མཁན་གྱི་ཡུ་མེ་ བྱིན་གྱི་བཞུགས་གནས་རི་འབྲེའི་  
 མཚན་སྐྱེག་ལྡན།
- ༢ དའི་སེམས་ཉིད་ཡུ་མེ་ཡི་སྐོ་རའི་ཕྱོགས་སུ་ཤུགས་དྲག་ཆེན་པོས་འཕག་  
 པ་མ་ཟད་འདུན་སེམས་ཆེན་པོས་དའི་ལྷས་སེམས་གཉིས་པོ་ནམ་མཁར་

བཞུགས་པའི་ཡབ་ལ་དུ་རྒྱ་ལྟུང་ལ།

༡ གྲི་ དབང་བསྐྱུར་མཁན་ལྷ་མེ་ གྲིད་ནི་ང་ཡི་རྒྱལ་པོ་དང་གཙོ་བོ་  
ཡིན་ གྲིད་གྲི་མཚོད་ཁྲིའི་སྐང་ལ་མཐའ་ན་ཁང་གྲིའུ་དང་ཁྲིག་ཏུ་ནམས་  
གྲི་ཚང་ཞིག་བཟོས་དེའི་ནང་རང་རང་གི་ཕུ་གུ་འཛོལ།

༢ ཕྱིན་གྲི་རྒྱ་བས་པའི་གྲིད་གྲི་པོ་བྱང་ནང་བསྐྱོད་མཁན་ནམས་གྲི་ཏྲག་ཏུ་  
གྲིད་ལ་བསྐྱོད་པ་འབྱུང།

༣ ཕྱིན་གྲི་རྒྱ་བས་པའི་མི་དེ་ནམས་སྟོ་བས་ལྷགས་གྲིད་རང་ནང་དུ་བཞུགས་  
ཡོད། དེ་ནམས་གྲི་སྟེང་ནང་ཅི་ཡོན་ལམ་དུ་འགོ་རྒྱུའི་འདོད་པ་ཡོད།

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

ནམ་དུས་གྲི་ཆར་རྒྱ་དང་པོས་ཕྱིན་གྲི་རྒྱ་བས་པར་བྱེད།

༥ དེ་ནམས་གྲི་ལྷམ་པ་མེད་པའི་སྟོ་བས་རྟེན་ནས་ཅི་ཡོན་ནང་ཟླ་ན་མེད་པ་  
གཙོ་བོ་ཡི་སྐུ་མདུན་དུ་འཛོན་པར་བྱེད།

༦ གྲི་ དབང་བསྐྱུར་མཁན་ལྷ་མེ་ གྲིད་གྲི་རྣ་བ་ང་ལ་ཉན་ནས་ང་ཡི་  
སྟོན་ལམ་གསུམ།

གྲི་ ཡ་ཤོབ་གྲི་ཀུན་དབང་ཡ་མེ་ལགས།

༧ གྲི་ཟླ་ན་མེད་པ་ ང་ཚོའི་སྐྱབ་ལ་གཟིགས་  
གྲིད་གྲི་འདེམས་ཐོན་གནང་བའི་གདོང་པ་ལ་གཟིགས་དང་།

༨ ཕྱི་ལ་ཉིན་ཞག་སྟོང་བསྐྱོད་པ་ལས་གྲིད་གྲི་སྟོང་པའི་ནང་ཉིན་གཅིག་བསྐྱོད་

ད་སྐྱིད་ ངན་པའི་གྲུང་ནང་བསྐྱོད་པ་ལས་ནམ་མཁམ་བཞུགས་པ་གཙོ་བོ་  
 བྱིད་ཀྱི་མོ་བྱང་གི་ཐེམ་པའི་སྐོ་སྐྱུང་ར་ཡིས་དགའ་པོའི་ངང་ནས་བྱེད།  
 ༡༡ གཙོ་བོ་ཡུ་མེ་ ང་ཚོའི་སྐྱུང་དང་ཉི་མ་ཡིན་ ཡུ་མེ་ཡིས་བྱུགས་རྗེ་དང་  
 གཟི་བརྗིད་གནང་བ་མ་ཟད་དང་པོར་བསྐྱོད་མཁམ་མི་ནམས་ལ་ཁོང་གི་  
 བྱིན་རྒྱུ་ལས་ནམ་ཡང་སྤྱིར་ཐེན་གནང་རྒྱ་མིན།  
 ༡༢ གྱེ་དབང་བསྐྱུར་མཁམ་ཡུ་མེ་ལགས།  
 བྱིད་ལ་ཡིད་ཚེད་དང་བ་བྱེད་མཁམ་དེ་ལ་བྱིན་གྱི་རྒྱུ་ལས་པར་མཛོད།

། གསུང་མགུར་ ༧༡ །

ཟུ་ན་མེད་པ་ཀུན་དབང་གི་རྒྱུ་བ་གསེལ་འོག།

༡ ཟུ་ན་མེད་པ་ཡུ་མེ་ཡི་གསང་བའི་གནས་སུ་བསྐྱོད་མཁམ་ནམས་ཀུན་  
 དབང་གཙོ་བོ་ཡི་རྒྱུ་བ་གསེལ་འོག་ཏུ་གཏན་བསྐྱོད་བྱེད།  
 ༢ ཁོང་གི་ཡུ་མེ་སྐོར་ལ་ རྒྱུ་བ་སྐྱུངས་གནས་དང་བཅའ་ས་ ནམ་  
 མཁམ་བཞུགས་པའི་ཡབ་ངས་ཁོང་ལ་སྐོར་ཡིད་གཏད། །  
 ༣ བྱ་ལྷུང་བའི་རྩི་དང་སྐོག་ལ་ཉེན་ཁ་ཆེ་བའི་རི་མས་ནད་ལས་ཁོང་གི་སྐྱོབས་  
 པར་འགྲུར།  
 ༤ ཁོང་གི་བྱ་ལྷུང་བྱིད་ལ་གཡོག་དེ་ཡི་ཤོག་པའི་འོག་ཏུ་བཅའ་ས་བཟུང་ཁོང་  
 གི་བདེན་པའི་ཚིག་ནམས་སྐྱུང་དང་གོ་ཁབ་གཅིག་མཚུངས་ཡིན།  
 ༥ དེ་འདྲ་ཡིན་ཏུ་ས་བྱིད་མཚན་མོའི་འཛིགས་པ་དང་ཉིན་ལ་སྐྱུར་བཞེན་པའི་



མདའ་དྲུང་མོ་གསལ་ལས་སྐྱབས་མི་དགོས།

༤ ལྷན་པའི་ནང་དུ་རིམས་ནད་ཚབས་ཆེན་གྱི་འཇམ་ལྷུལ་རྒྱག་པ་དང་ཉིན་  
མོའི་དུས་སྟེ་གཏོར་ཚོལ་བཏང་བའི་སྟི་ག་རོ་ལའང་འཛིགས་མི་དགོས།

༥ མི་སྣོང་སྐབས་གཅིག་ཁྲོད་ཀྱི་འགྲམ་དུ་སྐྱུང་བ་དང་སྣོང་བཅུ་ཙམ་ཁྲོད་ཀྱི་  
ལག་པ་གཡས་སྟོགས་སུ་སྐྱུང་སྲིད་པ་རེད་འོན་ཀྱང་དེ་རྣམས་ཁྲོད་ཀྱི་ཉི་  
འགྲམ་དུ་སྐྱེ་བས་མི་བྱུབ།

༦ འོན་ཀྱང་གཞོན་འཆོ་ཅན་རྣམས་ལ་ལག་གཡོག་སོགས་ཀྱི་མིག་གིས་  
མཐོང་ཡོང།

༧ ཁྲོད་ཀྱི་སྐྱབས་ལུལ་དང་གནས་ལུལ་ ཁྲིད་རང་གི་ཡུ་སྟེ་ཟླ་ན་མེད་པ་  
གཙོ་བོས་བཞོས་པ་རེད་གང་ལ་ཟེར་ན།

༡༠ ངན་པས་ཁྲོད་ལ་གཞོན་པ་བྱེད་མི་ཡོང་ལ་ཁྲོད་ཀྱི་གནས་བཞེད་བྱེད་སར་  
ནད་ཡམས་དྲག་པོ་སྐྱེ་བས་མི་ཡོང།

༡༡ ཁོང་གིས་རང་གི་མོ་ཉི་ཁྲིད་ལ་བཞུ་དོག་བྱེད་དུ་འཇུག།  
དེ་འབྲེ་ཡིན་དུས་དེ་རྣམས་ཀྱི་ཁྲོད་ཀྱི་འགོ་ལམ་ཉལ་ཏུ་སྐྱུང་བ་གནང།

༡༢ དེ་འབྲེ་ཡིན་དུས་ཁྲོད་ཀྱི་རྐང་པ་རྩོལ་ཐོག་པར་དོགས་ནས་དེ་རྣམས་ཀྱི་  
ལག་ཏུ་འཛིན་པར་བྱེད།

༡༣ དོམ་སེང་དང་དོམ་སྐྱུག འབྲུག་དང་སྐྱུལ་སོགས་ཀྱི་སྟིང་དུ་ཁྲོད་ཀྱི་རོག་  
བརྗིས་བཏང་ནས་འགོ།

༡༤ ང་ཁོང་གི་ཐར་ལམ་དུ་འཇུག་གང་ལ་ཟེར་ན་ཁོང་གིས་ང་ལ་དགའ་སྟོང་།



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

༡༥ ཁོང་གི་ང་ལ་འཁོད་པ་དང་ངས་ཁོང་ལ་ལན་འདེབས་བྱས།  
ཁོང་དང་མཉམ་དུ་དགའ་ངལ་ནང་ངས་སྐྱོབས་པར་གནང་བས་ཆེ་བརྟོད་  
འབྲུལ།

༡༦ ངའི་མི་ཚེ་རིང་པོས་ཁོང་ལ་འདོད་སྡོམ་ཁོངས་དུ་འཇུག་རྒྱ་དང་ངའི་མཐར་  
ལམ་ཡང་མཐོང་དུ་འཇུག་རྒྱ་ཡིན།

### །གསུང་མགུར་ (༡༽

### གཟི་བརྗིད་དང་ལྷན་པའི་ཡུ་མེ།

༡ ཡུ་མེ་ཡིས་རྒྱལ་མི་དཔྱོད་ ཁོང་གི་རས་གོས་གཟི་བརྗིད་ཆེ་ ཡུ་མེ་ལ་  
གོ་མཚོན་གྱི་སྲིད་པ་དང་སྐྱོབས་བྱ་གས་ལྷན་པས་འདྲ་མཐོང་གཡོ་བ་མེད་  
པར་བསྟན་དུ་གནས་རྒྱ་ནི་དོན་དམ་ཞིག་ཡིན།

༢ མཐའ་མ་མེད་པའི་དུས་ནས་ཁྱེད་ཡོད་དོ། ཁྱེད་ཀྱི་བཞུགས་ཁྲི་སྲུ་དུས་  
ནས་བསྐྱུན་ཡོད།

༣ གྱི་ ཡུ་མེ་ རྒྱ་ལོག་གྱི་དུས་བ་དེ་ནམས་ཀྱི་ལུས་སྐྱེད་པ་རྒྱ་བས་  
གྱི་དུས་དུས་པའི་སྐད་གོང་དུ་བསྐྱུགས།

༤ གོང་དུ་བཞུགས་པའི་ཡུ་མེ་ཡི་གཟི་བརྗིད་ནི་རྒྱ་གུ་ཆུ་མང་པོའི་སྐད་སྐྱོ་  
དང་རྒྱ་མཚོ་གཙོད་ལའན་ནམས་ལས་སྐྱག་པ་དང་སྐྱོབས་བྱ་གས་ཆེ།

༤ གྲི་ ཡུ་མེ་བྱེད་གྲི་བདེན་པའི་ཚིག་ཐོ་རྣམས་ནི་མི་འགྲུར་ཡིད་ཚེས་བྱེད་  
ཚོག་པ་དང་དམ་པས་བྱེད་གྲི་ཞིང་ཁམས་རྟག་དུ་མངོས་པར་བྱེད།

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

- ༡ ཐེབས་དང། ད་ཚོས་ཡུ་མེ་ལ་སྐྱུ་ལེན་ཞིག།  
ད་ཚོ་མཉམ་དུ་སྐྱད་སངས་ཐོན་པོས་བར་པའི་བྲག་ལ་དགའ་སྤོའི་བསྟོད་  
པ་འབྲུལ་ཞིག།
- ༢ ད་ཚོས་ཁོང་གི་སྐྱུ་མདུན་དུ་བཀའ་འདྲིན་ལ་བྱུགས་རྗེ་ལྟ་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་སྟོབས་བྱུགས་ཆེ་བ་  
ཚང་མའི་གོང་གི་རྒྱལ་པོ་དེ་ཁོང་ཡིན།
- ༤ རི་བོ་ཆེན་པོ་དང་རི་བོའི་རྩེ་མོ་ཅོམ་མ་ཟད་འཛམ་གླིང་ས་གཞིའི་གཉེད་  
ཡོངས་རྫོགས་ཁོང་གི་བྱུག་དུ་གནས་ཡོད་ལ་དེ་རྣམས་ཁོང་གི་ཡིན།
- ༥ རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་དང་སྐྱམ་ས་ཆེན་པོ་ཡོངས་རྫོགས་ཁོང་གི་བཀོད་པ་ཞིག་  
ཡིན་ལ་དེ་རྣམས་ཁོང་གི་ཡིན།
- ༦ ཐེབས་ཤོག ད་ཚོ་བཀོད་པར་གནང་མཁན་ཡུ་མེ་ཡི་སྐྱུ་མདུན་དུ་བྱེད་པོ་  
ས་ལ་བཅུགས་ནས་བསྟེན་བཀུར་ལྟ་ཞིག།
- ༧ ཁོང་ནི་ད་ཚོའི་ནམ་མཁར་བཞུགས་པའི་གཙོ་བོ་དེ་ཡིན་ལ་ད་ཚོ་ནི་ཁོང་

གི་ཚ་ཐང་ཆེན་པོའི་མི་མང་དང་ཁོང་གི་སྤྱད་གི་ཁྱུ་ཚོགས་ཀྱི་ལུག་ཡིན།  
 ༥ དེ་རིང་བྱེད་ཀྱི་གཙོ་བོའི་གསུང་མགོས་ན་མི་རི་པ་ཡི་ནམས་ཚོད་བྱུང་  
 བའི་དུས་སྟུ་ས་སྟོང་ནང་དུ་འདྲ་བ་བྱེད་ཚོ་མགོ་མཁོ་གསེབ་པོ་མ་བྱེད་ཞེས།  
 ༧ ལྷ་བས་དེ་དུས་ངའི་ལས་ཀར་གཟིགས་  
 ང་ལ་ར་སྟོད་གནང་། བྱེད་ཀྱི་མེ་པོ་ནམས་ཀྱི་ང་ལ་རྒྱལ་སྟོད་ལེན།  
 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་ཚང་ངའི་ཁོང་ཁྱོད་ནང་ནས་མི་དེ་ནམས་ངའི་བདེ་བའི་ནང་དུ་  
 བཞུགས་ཐབས་མེད་པ་ངས་མནའ་སྐྱེལ་གྱི་ཡོད།

༼གསུང་མགུར་ ༧༩༽

**ཡུ་མེ་ལ་སྐུ་གསར་པ་གཅིག་འབྲུལ།**

༡ ཡུ་མེ་ཡི་སྤྱད་ལས་ངོ་མཚར་ཆེ་བས་ང་ཚོས་ཁོང་ལ་སྐུ་གསར་པ་གཅིག་  
 འབྲུལ་། ཁོང་གི་དམ་པའི་སྤྱད་གཡས་པས་ཁོང་ཐར་ལམ་ལ་འགོད་པ་  
 དང་རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་པ་འགྲུར།  
 ༢ ཡུ་མེ་ཡིས་ཁོང་གི་ཐར་ལམ་བསྟོན་པ་དང་ཁོང་གི་སྟོ་ཡིད་དྲང་པོ་རྒྱལ་  
 ཁམས་ཡོངས་ལ་གསལ་སྟོན་གནང་།  
 ༣ ཞི་ངོ་རིལ་མི་མང་ནམས་ལ་ཁོང་གི་སྟོ་ཡིད་གཙོ་བོ་བ་དང་ཁོང་གི་བདེན་

པའི་བྱམས་སྒྲིང་རྗེ་ཡིད་ལ་བྲན།

འདྲམ་སྒྲིང་ཡོངས་རྫོགས་མཐའ་མ་ང་ཚོའི་ཀུན་དབང་གཙོ་བོ་ཁོང་གི་

མཐར་པ་ཡིན་པ་མངོན།

༤ འདྲམ་སྒྲིང་ཡོངས་རྫོགས་སྒྲིང་རྩ་ས་སྒྲིང་ཞིང་དགའ་སྤོའི་རྣམ་ལྗོན་གྱི་  
པ་དང།

ཡུ་མེ་མཚོག་ལ་རྣམ་དགས་ཐོན་པོས་དགའ་སྤོའི་ལྷ་དང་བསྟོན་ཚིག་

འཇུག་དགོས།

༥ ལྷན་འདྲེབས་ལྷན་པའི་རོལ་མོ་ནམས་དང་མཉམ་དུ་ཡུ་མེ་མཚོག་ལ་ལྷ  
སྤོའི་བསྟོན་དག་སྟོན།

༦ ཡུ་མེ་རྒྱལ་པོའི་སྤྱི་མཐུན་དུ་རྒྱ་སྒྲིང་དང་དུང་ཆེན་མཉམ་དུ་དགའ་སྤོའི་  
རྣམ་ལྗོན་གྱི་ཞིག།

༧ འདྲམ་སྒྲིང་ས་སྤྲོད་ཡོངས་དང་མཚོའི་ནང་གནས་པ་ཚང་མ་ངར་རྣམས་ལྷོག་གི་  
ཞིག།

༨ ལྷག་རྒྱ་ནམས་ཀྱི་ལག་པའི་ཐེ་མོ་འདབ་ཞིག།

ཡུ་མེ་ཡི་སྤྱི་མཐུན་དུ་རི་རབས་ནམས་ཀྱི་ནམས་དུ་དགའ་སྤོའི་ལྷ་

དཀྱིལ་ལེན་ཞིག།

༩ ཁོང་འདྲམ་སྒྲིང་སྤྲོད་དུ་མི་རིགས་དབྱེ་བ་མེད་པར་ཚང་མར་འགྲུ་མཉམ་  
ངར་དྲང་པོ་དང་བདེན་པའི་ཐག་གཙོད་གནང་བར་མེདས་ཀྱི་རེད།

༼གསུང་མགུར་ ༡༠༠༽

**ཡུ་མེ་ཟངས་ཞིང་མཚན་གྱི་བྱིན་རྒྱལ་པས།**

བཀའ་དྲིན་དྲན་པའི་གསུང་མགུར།

- ༡ འདྲ་མ་སྐྱིང་ཡོངས་རྫོགས་ཡུ་མེ་ཁོང་ལ་དགའ་སྤྱོད་དང་བརྟོད་པའི་སྐད་རྒྱས་ཁེངས།
- ༢ ཁོང་གི་སྐུ་མདུན་དུ་སེབས་ནས་སྐྱུ་ལེན་པ་དང་དགའ་གུས་ཆེན་པོས་ཡུ་མེ་ལ་ཞབས་འདེགས་ཞུ།
- ༣ ང་ཚོ་བཞོད་པར་གནང་མཁན་ནི་ཡུ་མེ་ཀུན་དབང་ཁོང་ཡིན་པ་ཤེས་དགོས། ཁོང་གི་ང་ཚོ་བཞོད་པ་ལས་ང་ཚོ་རང་རོས་ནས་འགྲུབ་པ་མིན་ང་ཚོ་ནི་ཁོང་གི་མི་མང་དང་ཁོང་གི་རྩ་ཟང་སྟེང་འཚོ་བཞིན་པའི་ལུག་ཞིག་ཡིན།
- ༤ ཁོང་གི་རྒྱལ་སྐོའི་ནང་དུ་སེབས་ནས་བཀའ་དྲིན་དྲན་པ་དང་ཁོང་གི་སྐོར་རའི་ནང་མཉམ་དུ་བརྟོད་སྐྱུ་ལེན་པ་དང་ཁོང་ལ་བཀའ་དྲིན་ཆེ་ལྷ་བ་ལ་ཟད་ཁོང་གི་མཚན་ནས་བྱིན་རྒྱལ་པས་ཞུ།
- ༥ གང་ལ་ཟེར་ན་ཡུ་མེ་ནི་ཟངས་པོ་ཞིག་ཡིན་ལ་ཁོང་གི་བྱམས་སྦྱོར་ལ་རྫོགས་མཐའ་མེད་པ་དང་ཁོང་གི་དྲང་རྩལ་གས་མི་རབས་ཚང་མར་ལྷུ་མཐུད་ནས་གནས།



༥ རྣམ་མཁར་བཞུགས་པའི་གཙོ་བོ་ཁོང་གིས་དམ་པ་བརྒྱན་ནས་གསུངས་པ་  
 རྩོད་ནི་དགའ་སྤོངས་ཁེངས་ཞིང་ཤེ་ཁེངས་འགོ་བ་དང་སྲུག་ཁོ་གྲ་ལུང་གཤོང་  
 ལྷི་རིང་ཚད་འཇུག།

༦ ལྷི་ལ་ཨད་དའི་ཡིན་ མ་ན་ཤེ་དའི་ཡིན་ ཨེ་བ་ར་ཨེ་མ་ནི་བདག་གི་  
 མགོ་སྐྱེད་སྐྱོབ་བྱེད་མཁན་ཡིན་ ཡ་རྩ་རྩ་ནི་བདག་གི་བྲིམས་དབྱུག་  
 ཡིན།

༧ མོ་ཨབ་ནི་བདག་གི་འཇུག་གཞོང་ཡིན་ ཨེ་དོ་མ་ཐོག་རྩ་དམ་ལྷུ་མ་  
 གཡོག་ སེ་ལེ་ཤེད་ཐོག་དའི་ས་དར་སྐྱད་འདོན།།

༨ ཤིན་རྩ་བཙན་པའི་གོང་བྱིར་ནང་རྩ་དའི་སྲུས་བྲིད་སམ་མ་ཟད་ཨེ་དོ་མ་རྩ་དའི་  
 རྩ་སྲུས་དའི་བྲིད་པར་བྱེད།

༩ གྱེ་གཙོ་བོ་ལྷ་མེ་ བྲིད་གྱེ་དའི་ཚོ་གཡུག་པ་མ་རེད་དམ།  
 གྱེ་མེ་ན་མེད་པའི་གཙོ་བོ་དའི་ཚོ་འདི་དམག་དཔུང་དང་མཉམ་དུ་བྲིད་མི་  
 བརྒྱུད་དམ།

༡༠ མི་ཡི་དཔུང་བཏང་བ་ཕན་མེད་ཡིན་པས་དང་དག་རྣམས་ལས་དའི་ཚོར་  
 རོགས་རམ་གནང་བར་མཛོད།

༡༡ ལྷ་མེ་བརྒྱན་ནས་དའི་ཚོ་དཔའ་རྩལ་ལྷན་པར་འགྱུར།  
 ཁོང་གི་དའི་ཚོ་འདི་དག་པོའི་སྣང་རྩ་དའི་དོག་རྩིས་གཏོང་བ་བྱེད།།



5 ལས་ཀ་དེ་ནམས་དྲང་པོ་དང་ལེགས་ཚ་བརྒྱད་ནས་བཙོན་འགྲུས་བྱས་ནས་  
 དེ་ནམས་དུས་རྟལ་ཏུ་དགྲུང་དུ་འདེགས།  
 6 ཁོང་གི་རང་གི་མི་མང་ལ་མཐར་པ་གནང་བ་རེད།  
 ཁོང་གི་འགྲུར་བ་མེད་པའི་རྟལ་པའི་དམ་བཅའ་བསྐོ་བཞག་གནང།  
 ཁོང་གི་མཚན་ལ་ཡིད་སློན་སྐྱེས་པ་དང་ཤིན་ཏུ་དམ་པ་ཡིན།  
 7 ཡུ་མེ་ལ་འཆོར་སྤང་སྐྱེས་པ་ནི་ཤེས་རབས་ཀྱི་སློ་མོ་ཐོག་མར་ལྷེད་བ་  
 ཡིན། ཁོང་གི་བཀའ་ལག་ལེན་བཏང་མཁན་ནམས་ལེགས་པར་ཤེས་ཀྱི་  
 ཡོད་པ་རེད།  
 ཁོང་ལ་བསྐོད་པ་འབྲུལ་བ་དེ་རྟལ་ཏུ་མཐུད་ནས་གནས་ཀྱི་རེད།

**རྒྱ་གསུང་མགྲར་ ༡༡༧༽**  
**ཡུ་མེ་ཡི་བརྗོད་ཉམས།**

ཡུ་མེ་ཡི་དམའ་ས་རྩུང་བའི་བརྗོད་ཉམས།

1 ཉམ་ལེ་ལུ་ཡ་ རྒྱ་ཡུ་མེ་ལ་བསྐོད་པ་འབྲུལ་༽ ཀྱི་ ཡུ་མེ་ཡི་ཞབས་  
 ལུ་ ཡུ་མེ་ཡི་མཚན་ལ་བསྐོད་པ་འབྲུལ།  
 2 དུས་ད་ལྟ་ནས་ཡུ་མེ་ཡི་མཚན་ནས་འབྲིན་རྒྱབས་བརྟན་དུ་ཐོབ།  
 3 ཞོགས་པ་ནི་མ་ཤར་ས་ནས་དགོང་དྲོ་ནི་མ་མ་རྩུབ་སའི་བར་ཡུ་མེ་མཚན་  
 ལ་བསྐོད་པ་འབྲུལ།  
 4 ཡུ་མེ་རྒྱལ་ཁམས་ཚང་མའི་ཡངས་རྩེར་བཞུགས་པ་དང་ཁོང་གི་གཟི་

བརྗེད་འཛིག་བརྟེན་སྟེང་དུ་གྲགས།

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

༦ ནམ་མཁམ་དང་འདྲ་མ་སྒྲིང་སྟེང་གི་གནས་ལུགས་དེ་ནམས་ལ་ཁོང་གི་  
དམའ་ས་ཟུང་ནས་གཟེགས།

༧ ཁོང་གི་དབུལ་པོ་ནམས་ཐལ་བ་ནས་གསོ་སྦྱོང་དང་གིན་དུ་ནམས་ཐག་  
ནམས་གོ་ཐལ་གྱི་སྲུང་པོ་ནས་ཡར་གོང་དུ་འདེགས་པ་གནང་བ་དང།

༨ མི་མང་དེ་ནམས་ཁོང་གི་རྒྱལ་སྐས་མཉམ་དུ་བཞུགས་དུ་འདྲུག་རྒྱ་བཞོ་  
ཡི་འདུག།

༩ ཡུ་མེ་ཡིས་མོ་གཤམ་བྱིས་དུ་བསྐྱད་ནས་དགའ་སྦྱིད་ལྷན་པའི་སྲུ་གུའི་ཨ་  
མར་འགྱུར་བ་བཞོས་གནང་གི་འདུག། ཉལ་ལེ་ལུ་ཡ།

༼གསུང་མགུར་ ༡༩༡༽

ཡུ་མེ་ཡིས་བྲིད་ལ་གཟིགས་སྐྱོད་།

- ༡ བདག་གི་མིག་ནི་རི་བོ་འོ་ཕྱོགས་སུ་ཡར་བལྟས་པ་དང་ང་ལ་ཕན་གོགས་  
བྱེད་མཁན་གང་ནས་ཡོད།
- ༢ གནས་དང་ས་གཞི་བཞོད་མཁན་ཡུ་མེ་ཡིས་ང་ལ་རོགས་རམ་གནང་བར་  
ཕེབས།
- ༣ ཁོང་གི་བྲིད་རང་ས་ལ་འགྲེལ་དུ་མི་འཇུག་པ་དང་རྒྱན་དུ་བྲིད་རང་ལ་  
བལྟ་ཉོག་གནང་ནས་ཁོང་གཉིད་དུ་མི་ཤོར།
- ༤ གཟིགས་དང་། ཁོང་གི་ཨིངྏ་རི་ལ་མི་མང་རྣམས་ལ་གཟིགས་སྐྱོད་གནང་  
ནས་ཉལ་བ་དང་གཉིད་དུ་མ་ཤོར་བ་གནང།
- ༥ ཡུ་མེ་ཡིས་བྲིད་ལ་གཟིགས་སྐྱོད་དང་སྲུང་སྐྱོབས་གནང་བ་མ་ཟད་ཁོང་ནི་  
བྲིད་ཀྱི་ལག་གཡས་པའི་འགྲམ་དུ་ཡོད་པས་བྲིད་ལ་གྲིབ་གསིལ་གནང།
- ༦ བྲིད་ལ་ཉིན་མོར་ཉི་མ་དང་མཚན་ལ་ཟླ་བས་གནོད་མི་སྲུབ།
- ༧ ཡུ་མེ་ཡིས་བྲིད་གནོད་འཚོ་དང་ངན་པ་ཚང་མ་ལས་སྲུང་བ་མ་ཟད་བྲིད་  
ཀྱི་སེམས་ཉིད་བདག་ཉར་བྱེད།
- ༨ ཡུ་མེ་ཡིས་ད་ལྟ་ཙམ་མ་ཟད་བརྟན་དུ་བྲིད་རང་ག་དུས་འགོ་བ་དང་ག་  
དུས་ཡོད་ནའང་སྲུང་བར་གནང།