གཡུ་རྩེའི་དམངས་ཁྲོད་རིག་གནས།

年保玉则民间文化

Nyan Po Yurtse Folklore

རྡེས་དཀར་ཚྭོན་བརྩོན་འགྲུས་ཀྱིས་བརྩམས།

མི་རིགས་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

需要全本请访问 www.ertongbook.com

རྫེས་དགར་རིག་གནས་དབེ་ཚོགས།

ཨ།།གཉན་པོ་གཡུ་རྩེའི་ངང་ཚུལ་རི་བཞིན་བརྩོད་པ་ཕྱེ་རབས་གཅོན་ནུའི་སྐྱིང་ནོར་ལེས་བྱ་བ་བཞུགས་པོ།།

རྫེས་དགར་ཚེ་ན་བརྩོན་འགྲུས་ཀྱིས་བརྩམས།

མི་རིགས་དབེ་སྐྲུན་ཁང་།

图书在版编目(CIP)数据

年宝玉则民间文化.藏文/俄健宗智著.－北京:民族出版社,2007.4
ISBN 978－7－105－08223－0

Ⅰ.年… Ⅱ.俄… Ⅲ.民间故事－作品集－果洛藏族自治州－藏语 Ⅳ.I277.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 049000 号

民族出版社出版发行
(北京市和平里北街 14 号　邮编 100013)
http://www.mzcbs.com
宏凯彩印厂
各地新华书店经销
2007 年 5 月第 1 版　2007 年 5 月北京第 1 次印刷
开本:889mm×1194mm　1/16　印张:12.625　字数:300 千字
印数:0001－2500 册　　定价:50.00 元
ISBN 978－7－105－08223－0/I.1809(藏 205)
(藏编室电话:64275311　藏文发行科电话:64227665)

ཙོམ་ཐྲིག་འགན་འཛིན་པ།　　ཏིང་འཛིན་བཀྲ་ཤིས།
责 任 编 辑：　　当增扎西

།།བཀའ་རྒྱུད་ཙོའུ་དམངས་ཁྲིད་རིག་གནས།།

ཙོམ་པ་ངོ།	རྗེས་དཀར་ཚོན་བཙོན་འགྲུས།
དབེ་སྐྲུན་མཁན།	མི་རིགས་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།
འགྲེམས་སྤེལ་མཁན།	མི་རིགས་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་གི་བོད་ཡིག་ཙོམ་ཐྲིག་ཁང་།
གནས་ཡུལ།	པེ་ཅིན་ཆོ་ཁིང་ལི་བྱང་ལམ་ཨང་14པ།
ཐུགཔ་ཨང་།	100013
ཁ་པར་ཨང་གྲངས།	010－64227665
བརྒྱུད་འཚོང་མཁན།	རྒྱལ་ཡོངས་ས་གནས་རོ་སོའི་ཞིན་ཀུ་དཔེ་ཚོང་ཁང་།
པར་འདེབས་མཁན།	ཆོང་ཁའི་པར་འདེབས་ཁང་།
དེབ་ཚད།	889mm×1194mm　1/16
པར་ཤོག	12.625
པར་གཞིའི་ཐྲིག་བེད་ལས།	2007ལོའི་ཟླ་4པར་པར་གཞི་དང་པོ་བསྒྲིགས།
པར་ཞེད་ལས།	2007ལོའི་ཟླ་4པར་པེ་ཅིན་དུ་པར་ཞེད་ལས་དང་པོ་བརྒྱབ།
པར་གྲངས།	0001－2500
རིན་ཤོང་སྒྲིག	50.00

ISBN 978－7－105－08223－0/I.1809(藏 205)

འགོ་བརྗོད།

རབ་དཀར་གང་རས་རི་དཀར་པའི་སྒོག་སྐིང་མཛེས་ཤིང་མཆོ་སྦན་སུམ་བརྒྱ་དྲུག་ཅུས་ཡོངས་སུ་བསྐོར་བའི་གནས་རི་གྲགས་ཅན་གཅན་པོ་གཡུ་རྩེ་ནི་བཡན་རྟ་རིའི་རི་རྒྱུད་ཀྱི་ཤར་ཕྱོགས་སུ་ཚགས་ཡོད་ཅིང་རི་རྒྱུད་དེའི་ཆེས་མཛེས་སྤུག་ལྡན་བའི་ཡུལ་ལྗོངས་ཤིག་ཀྱང་ཡིན། འདི་ཉིད་ཤར་གྱི་གཞུང་ཕིག་གྲངས་ཚད་101.1དང་འཕེད་ཕིག་བྱང་མའི་གྲངས་ཚད་33.3གྱི་མཚམས་སུ་གནས་ཡོད། གཅིག་སྤྱིལ་རྩོང་ཐོག་ནས་གཉན་པོ་གཡུ་རྩེ་བར་དུ་སྤྱི་ལེ་20 ཡས་མས་ཡོད།

དལ་ལྡ་གནས་འདིའི་མཛེས་སྤུག་གིས་རྒྱལ་ཕྱི་ནང་གི་ལྗོངས་རྒྱུ་བ་མང་པོ་ཞེག་གི་འཇིག་རྟེན་ཀྱི་ལམ་དང་སྦྱན་དུ་ངོ་མཚར་གྱི་གཅི་འོད་རབ་ཏུ་འབར་བ་སྟེར་བཞིན་པ་དང་། ལྷག་པར་དུ་ཀུང་གོའི་ཤམ་ལྡ་ལའི་གནས་རི་གྲགས་ཅན་བཅུའི་ཡ་གྱལ་དང་རྒྱལ་ཁབ་རིམ་བའི་ས་གཤིས་གྲིང་གা་སོགས་ཀྱི་མཚན་སྦྱན་སོགས་ཐོབ་བས་སྦྱན་གྲགས་ཀྱི་རྣ་ཆེན་ཕྱོགས་ཀུན་ཁྱབ་བཞིན་བའི་སྐབས་འདིར། གནས་དེའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་རྒྱབ་ཕྱོངས་མཐུག་བའི་དམངས་ཁྲིད་ཀྱི་བཤད་རྒྱུན་སོགས་འཆོལ་བསྡུ་བྱས་ཏེ་སྡུང་སྐྱོང་ལེགས་པ་བྱེད་པ་ནི་གནས་རི་འདི་དང་གནས་རིའི་མཐའ་འཁོར་དུ་ཚགས་བའི་འབྲོག་དམངས་ཡོངས་ཀྱི་དངོས་ཡོད་འཆོ་བ་དང་རིན་ཐང་ཅན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་སོགས་དུས་ཡུན་རིང་པོར་གནས་ཐུབ་བའི་རྒྱུ་ཆ་གཅོ་བ་ཞེག་ཏུ་མཐོང་བས།

ངེད་སྤྱི་ལ་ཟམ་དགེ་རྩ་ཚོགས་པས་ཤར་གཅན་པོ་གཡུ་རྩེའི་མཐའ་འཁོར་ནས་འཚར་ལོངས་བྱུང་ཞིང་དཔལ་ཡུལ་དར་ཐང་དགོན་དུ་བགྲང་བྱ་དུ་མར་གཏམ་ཅན་རིག་བརྒྱའི་གནས་སུ་བརྩེན་པ་བསྒེད་དེ་འབྲས་བུ་ལག་ཐོག་ཏུ་ཐོབ་བའི་མཁས་པ་ཆེན་པོ་རྗེས་དགར་ཙོ་རྒྱས་ལ་ནན་དུ་ཞུས་སྟེ་གཅན་པོ་གཡུ་རྩེའི་དམངས་ཁྲིད་རིག་གནས་ཚ་ཚང་ཞིག་འཆོལ་བསྡུ་བྱས།

དེབ་འདིའི་ནང་དུ་ཚུ་ཙོ་ཆེན་པོ་བདུན་དང་། མཆོ་ཆེ་ཚུང་དོན་བརྒྱད་སོགས་གཅན་པོ་གཡུ་རྩེའི་གནས་བཅོད་དང་། གནས་རི་སུམ་རྩ་ཡྭག་སོགས་ཀྱི་གནས་བཤད། གཡུ་རྩེ་དང་འབྲེལ་བའི་གཏམ་རྒྱུད་སྣ་ཚོགས། མེ་ཏོག་དང་སྲོ་ལྗམ་རིགས་བརྒྱ་དང་དགུ་བཅུ་ལྔག་ལྷོ་ཤིང་ཤེས་ཉེར་བདུན་སོགས་གཡུ་རྩེའི་གནས་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་རིགས། རི་དྭགས་དང་གཅན་གཟན་རིགས་སོ་བདུན་དང་། ཆུ་གནས་རིགས་དྲུག་སོགས་གཡུ་རྩེའི་གནས་ཀྱི་སྲོག་ཆགས་ཀྱི་རིགས། རྩ་རིགས་སོ་དྲུག་དང་། ས་ཡི་རིགས་བཅུ་གཅིག་སོགས་གཡུ་རྩེའི་གནས་ཀྱི་ས་རྩ་རིའི་རིགས། གཡུ་རྩེའི་མཐའ་འཁོར་གྱི་འབྲོག་སྡེ་དག་གི་རིག་གནས་དང་འཆོ་བ། མགོ་ལོག་གི་མི་རྒྱུད་གཅན་པོ་གཡུ་རྩེ་ལས་བྱུང་ཚུལ། ཆུ་བོ་རྨ་འབྲི་རྩ་གསུམ་གྱི་དཀྱིལ་སྐྱིང་དུ་གྱུར་བའི་གནས་རི་གཅན་པོ་གཡུ་རྩེ་ལ་སྤུང་སྐྱོབ་དགོས་ཚུལ་བཅས་ངོ་མས་ཆུང་ཚ་གསུམ་གྱི་དགེ་སློང་དུ་མ་ཞིག་ཡི་གེའི་ཁམ་དང་བར་རིས་སུ་བཀོད་ཡོད།

དེས་ན་གནས་ཆེན་གཅན་པོ་གཡུ་རྩེའི་གདུང་རྒྱུད་ལས་ཆད་བའི་མགོ་ལོག་འབུམ་པ་ཁག་གསུམ་གྱི་བློ་ལྡན་སྐྱེ་བོ་ཀུན་གྱིས་མགོ་ལོག་གི་ལོ་རྒྱུས་དང་གཅན་པོ་གཡུ་རྩེའི་མཐའ་འཁོར་དུ་ཁྱབ་བའི་དམངས་ཁྲིད་རིག་གནས་སོགས་རྒྱུས་ལོངས་བྱེད་ཀྱི་གཅན་པོ་གཡུ་རྩེའི་ཕྱོགས་ཀྱི་རྣ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཏུ་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་པ་ཞིག་ཀྱང་ཡོད།

需要全本请访问 www.ertongbook.com

前　　言

年保玉则神山是巴颜喀拉山脉的最美丽的地方，它坐落在巴颜喀拉山脉的东段，位于东经 101.1 度， 北纬 33.3 度，距青海省果洛州久治县城约 20 公里。

巍峨耸立的年保玉则神山在众多神湖的簇拥下，终年白雪皑皑，是十大“香巴拉”神山之一，是青海省为数不多的国家级地质公园，更是游客和香客魂牵梦萦的圣地，蜚声国内外。尤其是在当地浓厚的历史文化氛围中，流传着许许多多藏族民间故事，保护和搜集这些丰富的民间故事，是能否有效地保留当地原著民族的现有生活习俗和其内在的人文历史价值，并将其得以延续的重要手段之一。

为此，桥梁基金会特邀生于斯，长于斯的白玉寺学者金嘎俄健宗智搜集和整理了与年保玉则神山相关的民间传说和故事。另外本书不仅记载了与年保玉则一脉相承的七大河流、七十八个湖泊和三十余座不同走向山脉的相关传说，而且书中描述了神山年保玉则周围近二百种奇花异草、二十七种植物、三十七类飞禽走兽、六种水生动物、三十六处奇峰异石以及附近藏族牧民的文化生活，还附有果洛三落在神山年保玉则地区的创世传说。因而保护地处三江源中心的年保玉则神山显得更有历史价值。

本书对于游客和专家学者，以及广大勤劳智慧的果洛三部落的子孙后代了解和掌握果洛历史、年保玉则周围的藏族文化，是一部不可或缺的资料；更是年保玉则神山周围的中小学生学习写作，了解自己祖辈的创业历史、熟悉家乡动植物和风土人情的最佳读物。

愿此书成为神秘多姿的年保玉则走向世界一把金钥匙。

桥梁基金会

于 2005.12.5

Preface

The holy mountain Nyanpo Yurtse is the most beautiful view in the Bayankalha Mountain Range. It is located in the northern part of the Bayankalha Mountain Range at east 101.1 degrees longitude, and north 33.3 degrees latitude. It is around 20 kilometers from Jigdril County seat to Nyanpo Yurtse.

Nyanpo Yurtse, the enthralling heart of the undefiled snow mountains, surrounded by 360 great lakes, is becoming a widely known destination of many tourists from inside and outside China. Recently, it has been named a national-level geological park, and has been selected as one of the Ten Shangrila Distinguished Mountains. Its reputation spreads as the rhythm of drums in all directions. It is important, especially at this critical time, to collect folktales of momentous historical background and protect them well, and in this way preserve knowledge of this mountain, the story of it's people's true lives and the precious history of the mountain's surroundings.

We, The Bridge Fund invited illustrious scholar Jikar orjanzongdru, who grew up on the pilgrim's circuit surrounding Sher Nyanpo Yurtse, and became well-versed in all the cultures of the snowlands while studying in Payul Dertang Monastery, to collect folk culture related to Nyanpo Yurtse. This book contains tales and descriptions of 7 big rivers, 78 big and small lakes, and thirty mountains in Nyanpo Yurtse.

Also catalogued are 190 kinds of flowers and foliage, 27 kinds of trees and plants, 37 kinds of herbivores and carnivores, 6 kinds of aquatic animals, 36 kinds of stones, and 11 kinds of soil. Most importantly are the stories, which include the culture and life of nomadic villages around Nyanpo Yurtse and the story about the lineage of Golok people spreading from Nyanpo Yurtse. The book also explains why the center of the three great rivers (the Yangtze, Yellow, and Mekong), Nyanpo Yurtse, as well as its wonderful, precious histories both in words and in pictures, should be protected.

So, the thousands of Golok people who are the descendants of Nyanpo Yurtse, if you would like to experience the history of Golok and the folk culture around Nyanpo Yurtse, or when you are introducing folk culture of Nyanpo Yurtse to researchers and tourists from inside and outside China individually or officially, you should understand this book's great value and correctness, and be always aware that this is a cultural treasure of Nyanpo Yurtse. In particular, students who are absorbing knowledge in the schools around Nyanpo Yurtse, can read this book to learn the various stories of their ancestors, and the names of local plants, animals and stones. As a result, it also can improve your writing skills.

In the future, when the beauty of Nyanpo Yurtse becomes known around the world, this book will surely become a key for opening the gate of Nyanpo Yurtse, and will become a treasure house of folk culture in Nyanpo Yurtse.

The Bridge Fund

5, Dec 2005

རྩོམ་པ་པོ་ངོ་སྤྲོད།



རྗེས་དཀར་ཨོ་རྒྱན་བརྩོན་འགྲུས་ནི་སྤྱི་ལོ་༡༩༥༩སྟེ་རབ་བྱུང་བཅུ་དྲུག་པའི་ཤིང་འབྲུག་ལོར་མགོ་ལོག་གཅིག་སྨིལ་ཚྭོང་སོག་རུ་མ་སྟེ་བར་སྐུ་འཁྲངས། དགུང་གྲངས་བཅུ་བདུན་པར་དཔལ་ཡུལ་དར་ཐང་ནགོན་དུ་གྲྭ་སར་ཞུགས། ཁོང་གིས་མི་ལོ་ཉི་ཤུ་ལྔག་གི་རིང་དུ་སྨྲལ་མཁར་ཀློང་ཡངས་པ་ལས་རབྟུ་དང་གནམ་ཆོས་ཀྱི་དབང་བཀའ་ཡོངས་རྫོགས་སོགས་དང་ཀ་དག་ཁྲེགས་ཆོད་ཀྱི་སེམས་ཉིད་ངོ་སྤྲོད་ཀྱི་གདམས་པ་བཅས་གསལ་ཏེ་ཐུགས་ཟིན་གྱི་སྒས་ཀྱི་ཐུ་བོར་གྱུར། གསེར་རྩ་མཁན་ཆེན་འཇིགས་མེད་ཐུན་ཚོགས་ལས་དབུ་མ་རིས་སྤྲོན། མི་ཕམ་ཤེར་འགྲེལ་ཀ་ཏ་ཀ བརྒལ་ལན་རྣམ་གཉིས། དབུ་མ་རྒྱན་འགྲེལ་རྣམས་དང་། མྱག་ཡངས་མཁན་པོ་བློ་བཟང་ཚུལ་ཁྲིམས་ལས་མཆིམས་མཛོད་དང་། རྩ་བ་མཁན་པོ་འཇིགས་མེད་རྣམ་གྲོལ་ལས་ནག་ཅིས། སྐར་ཅིས་ལུ་བསྡུས། གསང་སྔོན་སྤྱི་དོན་རྣམས་དང་། སྤྱལ་བློ་བཟང་ནོར་བུ་ལས་མི་ཕམ་རྣམ་འགྲེལ། ཕར་ཕྱིན། འདུལ་བ་མདོ་རྩ་བ་བཅས་གསལ་སྒྲུང་མཛད། གཞན་ཡང་ནག་མཁན་ཆེན་ཀུན་དགའ་ཤེས་རབ་གསལ་བྱེད་དང་དག་རྩེ་མཁན་པོ་སོགས་མཁས་པའི་དབང་པོ་དུ་མ་ཞིག་ལས་མདོ་སྡེགས་རིག་གནས་དང་བཅས་པར་སྒྲུབ་པ་མཐར་སོན་པ་བྱས་ཤིང་། གྲུབ་དབང་རིན་པོ་ཆེ་ཐུབ་བསྟན་ལེགས་བཤད་ཆོས་ཀྱི་སྒྲ་དབྱངས་དཔལ་བཟང་པོ་མཆོག་ནས་རིན་ཆེན་མོའི་དབང་བཀའ་ཡོངས་རྫོགས་གསན། དགུང་གྲངས་ཉེར་བདུན་པར་ཐང་ནས་རིས་དོན་མདོ་རྒྱུད་བསྟན་པའི་སྣང་བྱེད་ཀྱི་ལག་ཁྱེར་ཐོབ། སྡེ་ཕྱིར་དཔལ་ཡུལ་དར་ཐང་བཤད་གྲྭ་དང་། རྩེ་མདོ་བའི་ཆེན་ཆོས་གླིང་། སྒོ་མང་ཞ་ཤའི་གནས་དགོན། གཞི་ཆེན་འབྲམ་རྩེགས་དགོན་རྣམས་སུ་ལོ་མང་དབུ་ཚད་འདུལ་བ་སོགས་ཀྱི་ཁྲིད་གནང་སྟེ་སྒོབ་དཔོན་གྱི་ཁྱུར་བཞེས། གྱར་གྱམ་ཆུན་པོའི་ལོ་བཅུའི་རྩེ་མ་ཡིག་དཔྱད་འདེམས་ཆོགས་འདུའི་སྟེང་དུ་རྩེ་མ་པ་པོ་ལ་མཁས་དབང་རིམ་བའི་མཚན་སྙན་གྱི་བྱ་དགའ་ཐོབ། ཁོང་གི་བརྩམས་ཆོས་ལ་སྒྲུབ་མགར་སྐུ

作 者 简 介

著名作家金嘎俄健宗智（俄见宗周）1964 年（藏历木龙年）生于果洛州久治县索乎日玛乡，十七岁在白玉寺出家。先后拜大圣尕尔龙班玛德钦卡隆央巴、久美彭措法王、朱旺贝诺仁波切、嘎尔旺尼玛仁波切且、格测堪布旺钦、尖木大堪布谢拉、洛桑诺布仁波切等二十多位高僧前下聆听教导，解表意，悟内涵，孜孜不倦，坚忍不拔，打下了坚实的佛学基础，并在寺内外获得许多殊荣。

他勤于创作，著述颇丰，曾获〈《梗梗琼宝》文学奖〉最佳作者奖，著有《尕龙仁波切传记》、《白玉寺志》、《奥林匹克史》等著作，另著有大量的诗歌和短文。

肉卓

2005.12.15

The introduction of the Author

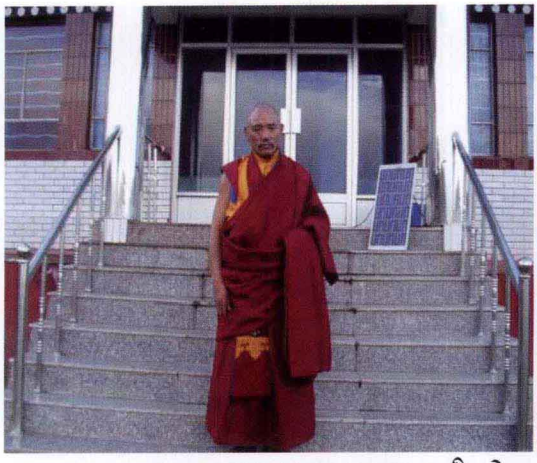
The famous writer Jikar Orjanzondru was born in Sogri Township, Jigdril County, Golok Prefecture in 1964 or the Wood Dragon Year of the Tibetan Calendar. He became a monk at Payul Monastery at the age of seventeen and for the following twenty years he buried himself in research and study. Successively, he studied with the venerable Garlong Padmadechan Khalongyangba, the abbot of Serta Monastery, Jigmed Puntsog, Druwung Renpoche Tubdanlagshad Chujidrayyang. He cultivated himself according to Buddhist doctrine, listened to his teachers respectfully, persevered in gaining Buddhist knowledge, climbed the highest peak of studies painstakingly, and laid an unmovable Buddhist foundation while he was with the teachers. He also received many rewards inside and outside the monastery. He worked diligently in literature, and received an award as the best writer from *Gergem Chumbo* magazine--an award that is given once a decade. He wrote *The Biography of Living Buddha Garlong Renpoche*, *The History of Payul Monastery, The Biography of Living Buddha Abang, Memorabilia of Buddhist Ceremonies, The history of the Olympics* and so on. He also wrote many poems and essays as well.

The Bridge Fund

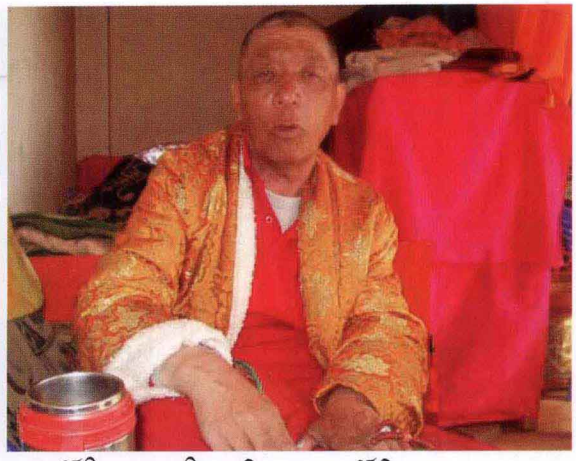
Rigdrol

15 December 2005

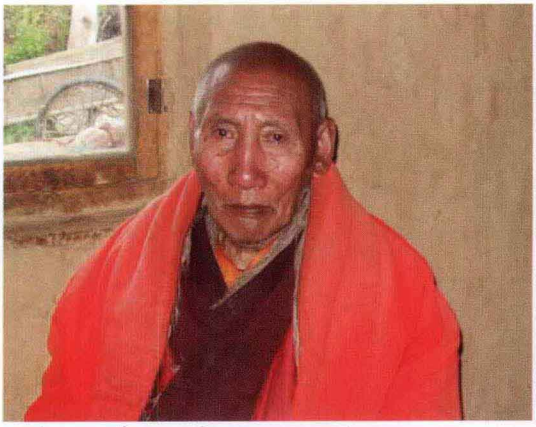
གཡུ་རྩེའི་གནས་རྒྱས་དྲི་ཡལ་གྱི་མི་སྣ་གཅོ་བོ།



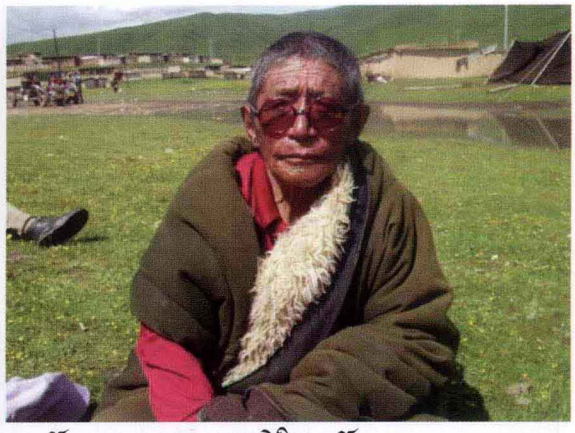
དཔལ་ཡུལ་ལྷ་སྲུལ་གསུམ་པ་ཐུབ་བསྟན་གར་དབང་ཀེན་བྱེད།



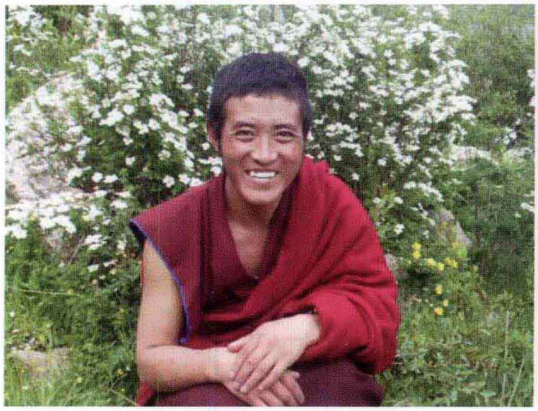
གསོ་རིག་སྨན་པ་འཇིགས་མེད་མཐུ་ལྡན་རྡོ་རྗེ།



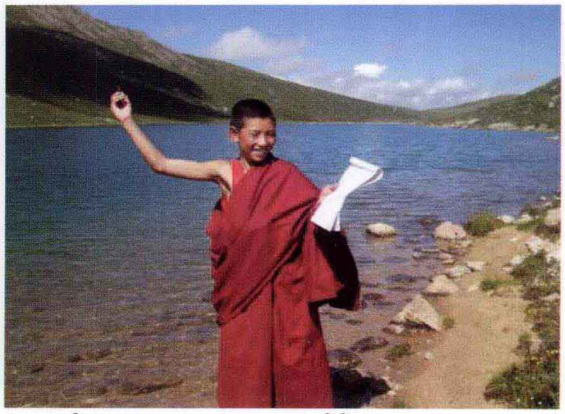
སྤོན་རབས་ཀྱི་རྒྱས་མདའ་བ་ངང་བ་མཆོག་བཟང་།



སྤོན་རབས་རྒྱས་ཅན་ཤ་དགེའི་རྟམ་ཡོ།

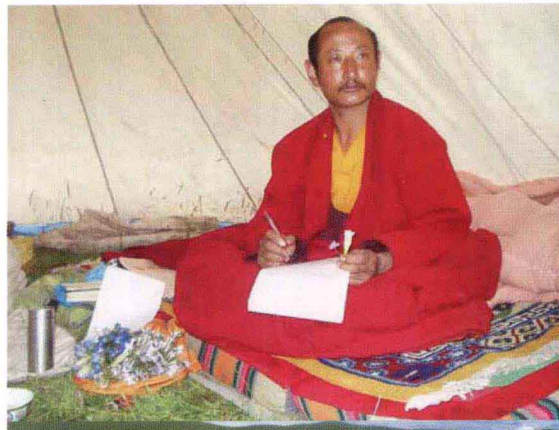
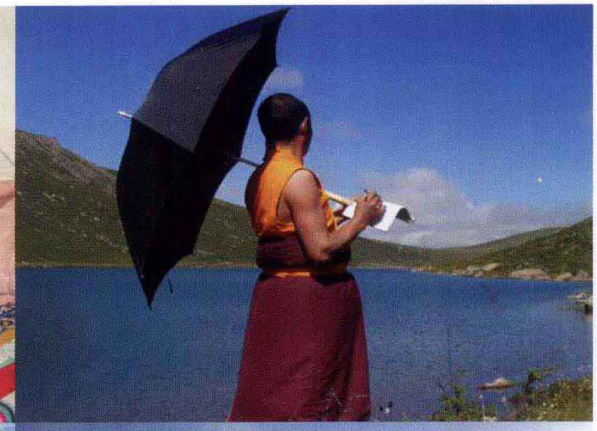


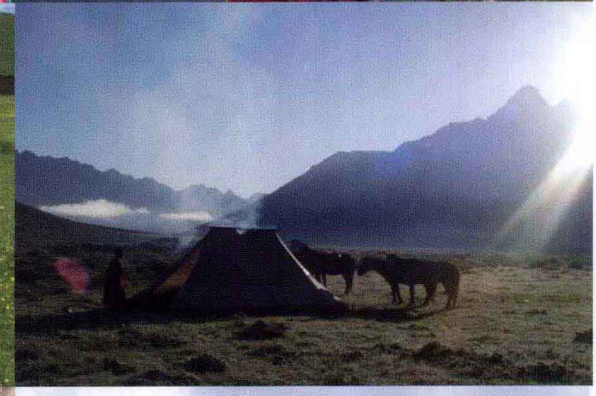
ཞིབ་འཇུག་ཕུག་རོགས་པ་རྗེས་དགར་བསྟན་པ་རྒྱ་མཚོ།



ཞིབ་འཇུག་ཕུག་རོགས་པ་ཙནྡྲ་ཀིརྟི།

རྩོམ་པ་པོས་གཤན་པོ་གཡུ་རྩེའི་དམངས་ཁྲོད་རིག་གནས་འཚོལ་སྤྱད་བྱེད་པའི་ཚུལ།





需要全本请访问 www.ertongbook.com

དཀར་ཆག

༡ གིན་པོ་གཡུ་རྩེའི་གནས་སྦྱིའི་བཀོད་པ་བཤད་པ།.....(1)

༢ གིན་པོ་གཡུ་རྩེའི་མངོན་མཚན་ཆེ་བའི་གནས་རྣམས་ཀྱི་ལམ་ཡིག.....(4)

༣ གིན་པོ་གཡུ་རྩེ་དང་འབྲེལ་བའི་གཏམ་རྒྱུད་ཡོད་པའི་གནས་ཡུལ་གཞན།.....(33)

༤ གིན་པོ་གཡུ་རྩེའི་གནས་སུ་གྲིང་སྐྱང་གི་བཤད་པ་ཡོད་པའི་སངས།.....(34)

༥ སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ལྟར་གྱི་གཡུ་རྩེའི་གནས་བཀོད།.....(37)

- གནས་སྦྱིའི་ཡིན་ལུགས་བཤད་པ། .....(37)
- ཞ་མདོ་དགེ་གཤེས་ཀྱི་ལུགས་ལྟར་གྱི་གནས་བཤད།.....(37)
- བདེ་གཤེགས་སྐུབ་པ་བཀའ་བརྒྱད་ཀྱི་གནས་ཡིན་ལུགས། .....(39)
- གཡུ་རྩེའི་ཉེ་འཁོར་གྱི་གནས་རི། ....(59)
- རྒྱ་མགོ་གཡུ་རྩེ་ལས་བྱུང་བའི་རྒྱུ་རྣ་ཡོད་པའི་ཆོས་སྡེ།.....(60)
- གཡུ་རྩེའི་གནས་འདིར་ནང་པའི་གྲུབ་མཐའ་དུ་བྱུང་།.....(64)

༦ ལྟ་སྐྱང་དང་འབྲེལ་བའི་གཡུ་རྩེའི་གཏམ་རྒྱུད།.....(66)

- གཡུ་རྩེའི་བྱུང་བ།.....(66)
- གཡུ་རྩེའི་ཆ་ལུགས་བཤད་པ།..... (69)
- གཡུ་རྩེའི་ཚ་མ་སོགས་ཀྱི་ངོ་སྤྲོར།..... .(77)
- གཡུ་རྩེའི་སྐོ་སྐྱང་བཞེའི་ངོ་སྤྲོར།.....(83)
- གཡུ་རྩེའི་འཁོར་ཆོགས་གཞན་བསྟན་པ།.....(89)
- གཡུ་རྩེའི་འཁོར་གཅོ་ཙ་སྐྱོང་དཔལ་ཆེན་མགོན་པོ།..... (92)
- དཔོན་མོ་སྐུ་བཟའི་གཞི་བདག་གི་གཏམ་རྒྱུད། .... (94)
- གཡུ་རྩེའི་འཁོར་གཏོགས་ནོར་བདག་བསྟན་པ་གསལ་བྱེད།.....(95)
- གཡུ་རྩེའི་གཉེར་བློན་སྐྱག་མཐའི་བསང་ཁྲི། ....(96)
- མཇུག་གི་རི་འཚོར་མཐོན་པོ། .....(98)

- ཐུམ་གྱི་བྱ་བོ་བྱ་མོ། .....(99)
- གཉན་སྲས་དུང་སྐྱོང་དཀར་པོ། .....(100)
- སྐོ་སྦ་དང་སྐིན་མོའི་གསེར་དེལྷ.....(102)
- གཡུ་རྩེའི་འགོར་གཏོགས་གཞན་དང་མགོ་ལོག་གི་མི་དྲག་གཡུ་རྩེར་སྐྱེས་པ།.....(104)
- གཡུ་རྩེའི་གནས་སུ་ཡ་མཚན་བའི་མཐོང་སྦང་བྱུང་ཚུལ་གྱི་གཏམ་རྒྱུད།..... (109)

๗ གཡུ་རྩེའི་གནས་ཀྱི་སྲོག་ཆགས།..... (111)

๘ གཡུ་རྩེའི་གནས་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས། .....(116)

๙ གཡུ་རྩེའི་གནས་ཀྱི་རྟ་རིགས། .....(119)

๑๐ གཡུ་རྩེ་ལ་གནས་སྐོར་འགྲོ་བའི་ཞག་མལ་གྱི་ས་ཚེགས། ..... (121)

๑๑ མགོ་ལོག་གི་མི་རྒྱུད་གཡུ་རྩེ་ལས་ཆད་ཚུལ། .....(121)
- གཡུ་རྩེའི་རིགས་རྒྱུད་དང་པོ་བྱུང་ཚུལ།.....(124)
- གཡུ་རྩེའི་རིགས་རྒྱུད་གཉིས་པ་བྱུང་ཚུལ།.....(125)

๑๒ གཉན་པོ་གཡུ་རྩེའི་ཉེ་འགོར་གྱི་ཡུལ་སྡེ་བྱུང་ཚུལ། .....(135)
- མགོ་ལོག་ཁག་གསུམ་གྱི་མི་རབས་སྟོན་མ།.....(135)
- ཞ་སྐྱོང་གོང་མ་ཚང་གི་མི་རབས།.....(138)
- ཞ་སྐྱོང་ཁང་རྒན་ཚང་གི་མི་རབས།.....(140)
- ཞ་སྐྱོང་ཁང་གསར་ཚང་གི་མི་རབས།.....(146)
- གཡུ་རྩེའི་ཉེ་འཁོར་དུ་གནས་པའི་འབྲོག་སྡེ། ..... (151)
- གཡུ་རྩེའི་གནས་ཀྱི་འབྲོག་སྡེའི་རིག་གནས་དང་འཚོ་བ། .....(151)

๑๓ གཡུ་རྩེ་ལ་སྦྲང་སྐྱོབ་དགོས་ཚུལ་བཤད་པ།..... (154)

๑๔ གཡུ་རྩེའི་མཛེས་སྡུངས་དང་གནས་རི་གལ་ཆེན་འགའི་བར་རིས། .....(161)

གཞན་པོ་གཡུ་རྩེའི་གནས་སྤྱིའི་བཀོད་པ།

།།། །འཛམ་གླིང་གི་གླིང་ཆེན་པོ་ལྔའི་ཁོན་གྱི་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱི་གོགས་པོ་རྣམ་པ། གཞན་པོ་གཡུ་རྩེའི་གནས་ཀྱི་ངོ་མཚར་བའི་བཀོད་པ་མཐལ་བ་ལ་རྩེ་གཅིག་ཏུ་སྤྲོ་བའི་རྒྱལ་ཁབ་ཕྱི་ནང་གི་སྐུ་མགྲོན་རྣམ་པ། གནས་མཆོག་ཤར་གཞན་པོ་གཡུ་རྩེའི་ཞེ་འཁོར་དུ་འཛིག་རྟེན་མིའི་འཆོ་བ་རོལ་བའི་མགོ་ལོག་ཁག་གསུམ་གྱི་སྐྱེ་བོ་རྣམ་པ། ལོ་རྒྱས་ཆུ་རྒྱུན་རིང་མོའི་ཁྲོད་དུ་མི་རབས་དུ་མར་ཤར་གཞན་པོ་གཡུ་རྩེའི་གནས་ཀྱི་བདག་པོ་ཉག་གཅིག་ཏུ་གྱུར་པའི་ཙ་སྐྱོང་ཁང་གསར་རྒན་གྱི་གསར་སྐྱེས་གཞོན་ནུ་རྣམ་པ། བདག་གིས་ཁྱེད་ཅག་རྣམས་ཀྱི་མདུན་སར་མཚན་སྐྱན་པའི་གྲགས་དཀར་གྱི་དབྱར་རྩ་འཛོན་མའི་ཁོན་ལ་ཁྲབ་པའི་གནས་མཆོག་གཞན་པོ་གཡུ་རྩེའི་མཛེས་ལྡེབས་དང་། དེ་དང་འབྲེལ་བའི་བྱང་བོ་མཚར་བའི་གཏམ་གྱི་ཁྲེད་པ་ལྷགས་པོར་གློད་པ་ལ་ཐུགས་དགྱེས་པ་ཆེན་པོས་གསན་པ་ཅི་གནང་།

དེ་ཡང་གནས་མཆོག་གཞན་པོ་གཡུ་རྩེ་ནི། གངས་ཅན་བོད་ཀྱི་ཤར་ཕྱོགས། མདོ་སྨོད་མགོ་ནག་མིའི་ཆོལ་ཁ་དང་མདོ་སྨད་ཀྱི་ལིང་རྩ་ཡི་ཆོལ་ཁ་ཟུང་གི་བར་མཚམས། རྩ་སྨར་གཉིས་ཀྱི་ཚོགས་འཛོམ། མགོ་ལོག་འབྲུམ་པ་ཁག་གསུམ་གྱི་ཡུལ་གྱུ། དཔལ་ས་ཁོངས་ཀྱི་དབང་དུ་བྱས་ན་མཚོ་སྨོན་ཞིང་ཆེན་མགོ་ལོག་བོད་རིགས་རང་སྐྱོང་ལྷུལ་གྱི་གཅིག་སྤྲེལ་རྫོང་གི་ས་ཆར་མཛེས་བརྗེད་རབ་ཏུ་ལྡན་པར་ཀོང་དེར་འགྲིང་ནས་ཡོད་དོ། །



གཞན་པོ་གཡུ་རྩེའི་གནས་སྤྱིའི་ཚགས་རྩུལ།

གནས་འདི་ཉིད་ཀྱི་ཕྱི་བཀོད་ནི། ནེ་ཅོའི་སྒོ་ཐུལ་ལྟ་བུའི་སྐང་སྟོངས་ཡིད་དུ་འོང་བ་བདེ་མ་འདབ་བརྒྱད་ལྟར་ཞེངས་འབྱུང་ཏེ་ལྟ་བ་བཞིན་དུ་ཆགས་པའི་འཛོད་རྡོ་དཀར་སྟོན་ལས་གྲུབ་པའི་བྱག་རི་མཐོ་ལ་བརྟེན་ཅིང་རི་ལུང་གི་རྒྱ་ཁྱོན་རབ་ཏུ་ཡངས་ཤིང་། དེ་ཡང་མཆོ་ངོས་ལས་སྨིས་བཞི་སྟོང་ལྟ་རྒྱ་ནས(4500)ལྟ་སྟོང་སྐམ་བརྒྱ་རི་དགུ་བར(5369)གྱི་མཐོ་བའི་མཇོས་ལྷོངས། མཁའ་དབྱགས་དུངས་ཤིང་བསིལ་རླུང་གི་དད་པ་སྐྱེད་ཆད་ཆེ་བའི་གཙང་ས་དང་སྐམ་ས་ཆེན་པོ། རྡོ་རི་རྣམས་རྡམས་མཐུག་ཅིང་ངོས་གཟར་བ། བྱག་མདོག་མི་གཅིག་པ་སྣ་ཚོགས་པ་སྟེ། བཀྲ་ཤི་ལྷུན་པོ་བ་དང་། བྱི་རུ་ལྟར་དམར་བ། དཀྱལ་ལྟར་དཀར་བ། གཟི་ལྟར་ཁྲ་བོའི་མདོག་དང་ལྡན་པ་དང་། རི་དབྱིབས་ཀྱང་རིན་པོ་ཆེའི་ཁང་བཙེགས་དང་། ལྟ་ཁང་དང་། མཆོད་རྟེན་དང་། རྟ་མཆོག་དང་། གླང་ཆེན་དང་། མ་ཉེ་དང་། གཡག་ཐོད་དང་། རི་དྭགས་ དང་། གཅན་གཟན་ དང་། ར་ལུག་ དང་། སྐྱེས་ པ་ དང་། བྱད་མེད་ དང་ ། དམག་མི་ དང་། རབ་ བྱུང་གི་གཟུགས་དབྱིབས་ལ་སོགས་པ་སྣ་ཚོགས་པའི་དབྱིབས་ཅན་མཐོང་བ་ཙམ་གྱིས་དེ་དང་དེའི་འདུ་ཤེས་རྒྱུད་ལ་རང་ཤུགས་ཀྱིས་སྐྱེ་བའི་ངོ་མཚར་དང་ལྡན་པ། དབྱིབས་གཟུགས་གཞན་ཡང་བཀུ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་དང་། རིན་ཆེན་སྣ་བདུན་དང་། ནོར་བུ་ཆ་བདུན་དང་། བཀུ་ཤིས་པའི་རྫས་བརྒྱད་ལྟ་བུ་དང་། ८་མ་རུ་དང་། རྒྱ་རི། ཕུབ། སྤྲུ་གུ། ཞྭ་མོ། ཀ་པ་ལི། བུམ་པ། ལྟུང་བཟེད། པི་ཝང་། སྐུག་ཆལ་ལ་སོགས་པ་ལྟ་བུ་དང་། ཞེ་བ་དང་ཁྲོ་བོའི་རིགས་ཀྱི་ལྟ་སྐུ་ལྟ་བུ་ལ་སོགས་པ་ངོ་མཚར་ཞིང་གད་མོ་སྣོང་བའི་དབྱིབས་ཅན་མཐའ་མེད་པ་ཡོད་དོ། །

དེ་འདྲའི་སྟོང་ཕུག་རྡོ་རིའི་རྩེ་མོ་མཁའ་ལ་སྐེག་བའི་སྟེང་དུ་རབ་དཀར་ཁ་བའི་འདབ་མ་འབུམ་དུ་བརྩེགས་པའི་གཙས་ཀྱིས་གཡོགས་པ་ལ་སྐུག་སྦྲིན་དཀར་པོའི་སྐ་རགས་ཀྱིས་སྦྲས་ཤིང་། རྒྱུན་དུ་འཇའ་འོད་ལྟ་ལྟན་གྱིས་འཕྲུད་པ་དང་། ཤེ་བྷ་སྐར་གསུམ་རི་བོར་བཏབ་པའི་ཕུ་རྒྱན་དང་རྩ་ཆ་ལྟར་རྡོ་རིའི་རྩེ་མོ་ལྟ་ལམ་གྱི་དབྱིངས་སུ་གཞེངས་པའི་བར་མཚམས་ནས་འོད་ལམ་ལམ་དུ་འཆར་བ་དང་། ཤང་འཕྱང་དང་ལྷག་ཕྱན་འཕྲིགས་པའི་སྤྲོན་བཟང་གི་དགའ་ཚལ་དུ་ཁྱུ་བྱུག་དང་། འཇོལ་མོ། རི་སྐེགས་ལ་སོགས་པའི་འདབ་ཆགས་དུ་མས་སྟེན་འཇེབས་མཐིན་པའི་གླུ་དབྱངས་ལེན་ཅིང་། འཕྱར་ལྷིང་གི་གར་ལ་རོལ་བ་དང་། ནེ་ཅོའི་སྒོ་ཐུལ་དང་རྣ་བྱའི་མཐིན་པ་ལྟ་བུའི་སྒང་ལྷོངས་ཀྱི་ངོས་སུ་དགར་སེམས་དམར་ལྟང་བའི་དང་། སྤོན་པོ་དང་། དུར་ཁ། ཁྲ་བོ། གློ་ཁ། སྐུག་པོ། མཆེན་ཁ་ལ་སོགས་པའི་མེ་ཏོག་གི་རིགས་འབུམ་ཕྲག་དུ་མས་ཁྱབ་ཅིང་བསུང་ཞིམ་ཞོགས་བརྒྱར་འཕྱལ་བའི་ཁྲོད་དུ་བུང་བ་དང་ཕྱེ་མ་ལེབ་ཁྲ་བོ་སྐྲག་རིས་དང་གཟིག་རིས་བཀྲ་བས་སྐྲོ་གཡོག་གི་བྱོ་གར་བསྒྱར་ཅིང་སྐྱན་བའི་འདབ་གློ་ལེབ་ཁྲ་བོ་སྐྲག་རིས་དང་ཞལ་ཏུ་མཆོད་སྟོང་དང་ཙཱི་ནའི་ཚོགས་ཀྱི་ཨ་ཅ་ལྟ་བུའི་སྒོ་ནས་ཕྱི་ལ་ལེགས་པར་ཕྱིན་ཅིང་ཁྱད་པར་ཅན་ཞིང་ཡིད་འཕྲོག་པ་ཕྱི་ལྟའི་མེ་ལོང་ལྟ་བུའི་སྒང་རི་དང་སྒང་ཐང་ནེའུ་གསིང་དག་ཏུ་རུ་ཤེལ་དང་བཅུད་དཀར་པོའི་རྩོག་པོ་ཕྱི་བུའི་འཛིང་

དཀར་གྱི་ཚ་བོང་སྟོང་ཕྲག་དུ་མ་ཐུ་བཏབ་པ་ཡུར་གནས་པ་ནི་རྡུལ་བལ་སྟོན་གྱི་མཁའ་དབྱིངས་སུ་རླུང་སྐར་བྱེ་བའི་ཐུ་ཚོམ་གྱིས་མཛེས་པར་བརྒྱན་པ་དང་གཉིས་སུ་མ་མཆིས་ལ། རི་སུལ་དང་གཡའ་ཁྲོད་དག་ཏུ་ཤ་བ་དང་གླ་བ་ལ་སོགས་པའི་རི་དྭགས་དང་། སྐག་གཟིག་དོམ་དེད་ལ་སོགས་པའི་གཅན་གཟན་གྱི་ཚོགས་དུ་མ་བག་ཡངས་སུ་རྒྱུ་ཞིང་རང་གི་གཤིས་སྤྱོད་ཀྱི་ཡུད་མོ་སྐ་ཚོགས་སྟོན་པ་དང་། དྲངས་བསིལ་ཡན་ལག་བརྒྱད་ལྡན་གྱི་འབབ་ཆུ་གཙང་མ་གསེར་དངུལ་གི་ཐག་པ་ཡུ་བུས་ཕྱོགས་ཀུན་ཏུ་མཛེས་ཤིང་། དཀར་སེར་དམར་ལྗང་སྔོ་བའི་མཚོ་དང་མཚེའུ་བརྒྱ་ཕྲག་མང་པོ་ལ་ཆུ་སྐྱེས་རིགས་སྐྲ་ཚོགས་པས་གཏམས་པའི་ངོགས་སུ་བང་ངུར་དང་ཁྲུང་ཁྲུང་ལ་སོགས་པའི་བྱ་རིགས་དུ་མས་འཁྲུས་དང་རྒྱལ་གྱི་རྩེད་འཛོ་ངོ་མཚར་བ་ངོམ་ཞིང་། ཡིད་འོང་སྐྱན་པའི་སྐད་དབྱངས་སྒྲོག་པ་དང་། བསིལ་རླུང་འཇམ་པོའི་རྟ་ལ་བཞོན་པའི་མེ་ཀོག་དང་ལྡོན་ཤིང་གི་དྲི་བཟང་ཕྱོགས་ཀུན་འཕྲལ་བ་ནི་དྲི་ཞིམ་བདུག་སྤོས་ཀྱི་ཁང་བཟང་ཡིད་དུ་འོང་པ་ཞིག་དང་རྣམ་དབྱེར་མ་མཆིས་ཤིང་། དབྱར་དུས་ཀྱི་སྤྲང་ལྡོངས་སུ་མེ་ཀོག་འབུམ་ཕྲག་དུ་མ་བཞད་ཅིང་ཤིང་ཕྲན་དག་ལས་ཀྱང་མེ་ཀོག་སྐྲ་ཚོགས་ཆོད་པ་ནི་ཆོན་མདངས་དུ་མ་བཀྲ་བའི་ཟ་འོག་ཕང་པ་ནི་མཐའ་དབུས་ལ་བཀྲམས་པ་དང་གཉིས་སུ་མེད་དོ། །མདོར་ན་བཙན་པོའི་དབུ་ཞྭ་དང་དཔའ་བོའི་མདུང་སོ་ལྟ་བུའི་རྩ་རི་དང་། ཤེལ་དཀར་གྱི་མཆོད་སྟོང་ལྟ་བུའི་གངས་རི། སྐགས་བའི་ཕུར་སོ་ལྟ་བུའི་ནགས་རི། མཛེས་མའི་འོ་འཛིན་ལྟ་བུའི་སྤང་རི། བཀྲ་ཡའི་གཞོང་པ་ལྟ་བུའི་ལུང་པ། ཙིརྦྷ་ནྡི་ལའི་མེ་ལོང་ལྟ་བུའི་སྤང་ཐང་། གསེར་གྱི་ཐང་མ་ལྟ་བུའི་ནེའུ་གསིང་། རླུ་སྐར་གྱི་ཚོམ་བུ་ལྟ་བུའི་བྱག་རྡོ། ཤུ་ཀྲིག་གི་དོ་ཤལ་ལྟ་བུའི་རྡོ་དབྱ། གཡུ་ཡི་མེ་ལོང་ལྟ་བུའི་མཚོ་མཚེའུ། དངུལ་དཀར་གྱི་འཁོར་པ་ལྟ་བུའི་ཆུ་བོ། དར་དཀར་གྱི་བླ་བྱེ་ལྟ་བུའི་གཟར་ཆུ། ཟ་འོག་ས་ལ་བཀྲམས་པ་ལྟ་བུའི་མེ་ཀོག་ལ་སོགས་པ་མཛེས་སྡུག་ཡིད་དུ་འོང་བའི་ཡུལ་ལྷོངས་མཐོང་ན་དགའ་བ་དབང་མེད་དུ་འཆོར་བ་ཞེག་གོ །

དེ་ཡང་དབྱར་དུས་སུ་ཆུ་འཛིན་གྱི་ཕུང་པོ་གནམ་ཡོལ་བཞིན་དུ་འཕེགས་པའི་ཀློང་ནས་དབྱར་རྫི་རླུང་དང་སྤྲོག་གི་ཕེང་བས་འཁྱུད་པའི་ཚར་གྱི་རྒྱུན་ཤག་ཤག་གི་ཚོད་སྐྱ་དང་བཅས་ཏེ་འབབ་པ་ལ་ཆུ་ཀླུང་ དག་དགའ་བའི་ཚུལ་གྱིས་རྒྱས་ཤིང་བྱག་ནས་ལྷུང་ལྷུང་སྐྱན་པའི་རྡུ་རྫ་འཁྱོལ་བ་དང་། རེས་འགར་འབྱུག་སྐྱ་དང་གློག་མེད་པའི་ཚར་རྒྱུན་ཉིན་ཞག་དུ་མའི་ཐྲེང་བར་འབབ་བས་ས་གཞིའི་རྡུལ་སོགས་འཁྱུད་པ་བྱེད་པོས་གཙང་བྱེད་ཀྱི་ཁྱུས་ཚབ་འབེབས་པ་དང་ཀུན་ནས་མཚུངས་སོ། །སྟོན་དུས་སུ་དབྱིག་འཛིན་མཛེས་མའི་བཞིན་རིས་ལ་གསེར་འོད་འཕྱུག་ཅིང་། ནེའུ་གསིང་རྣམས་གཡུ་ཡི་མེ་ལོང་ལྟར་སྣོ་བ་ནི་གསེར་ལ་གཡུ་ཡི་ཐུ་བཏབ་པ་དང་གཉིས་སུ་མ་མཆིས་ལ། བསེར་བྱའི་དང་ཀྱིས་ལྷོན་ཤིང་དང་རྩྭ་ལོ་དག་བསྐྱོད་ཅིང་བཤུག་ཀྱང་དེར་སྐྱོག་པ་ནི་མཛེས་སྡུག་ལྷན་པའི་བྱ་ར་དང་འཛེབས་ཤིང་སྐྱན་པའི་གྱང་ཁང་ཞེག་དང་འདྲའོ།།

དགྱན་དུས་སུ་དེ་ལུང་ཐམས་ཅད་དཀའ་གྱི་འདབ་མ་ས་ལ་བཀྲམས་པ་ལྟ་བུའི་ཁ་བའི་རྣལ་གྱིས་གཡོགས་ཤིང་། ཤར་འཕྱང་དགུ་བས་འགེབས་པའི་ཕྱིད་མི་ཐེག་པའི་ཚུལ་གྱིས་ཡལ་འདབ་ཐམས་ཅད་ཐུར་དུ་དུད་པ་དང་། རི་མཐོན་པོའི་རྩེ་ནས་རླུང་ཆེན་གྱིས་དེད་པའི་ཁ་བ་སྐྱ་ཐལ་ལེ་བའི་ཕུང་པོ་མཁའ་ལ་འཕྱུར་བ་ནགས་ཚལ་ལ་མེ་ཡིས་འཁྱུད་པའི་དུད་སྤྲིན་ཀུན་གསལ་གྱི་དབྱིངས་སུ་སྐེགས་པ་རྣ་འཁྲུལ་བ་བསྐྱེད་ནུས་པ་དང་། མཚོ་དང་མཚེའུ་དང་ཆུ་གླུང་ཐམས་ཅད་འཁྲུག་རོམ་གྱིས་གཡོགས་ཤིང་རི་བོས་ཀྱི་རྡབ་ཆུ་ཀུན་ཀྱང་ཤེལ་གྱི་མདུང་རྩེ་དང་རལ་གྲི་ལྟ་བུའི་ཆབ་རོམ་གྱི་ངོ་བོར་གནས་གྱུར་པ་སོགས་གནས་འདི་དུང་གི་རི་བོ་ཤེགས་དང་ཀུན་ནས་མཚུངས་པ་ཡིན་ནོ། །

དཔྱིད་ཀར་རྩ་རི་རྣམས་གངས་ཀྱིས་བཟུང་ཤིང་། སྤང་རི་དག་གི་རྩེ་མོ་རྩྭ་སྐྱས་གཡོགས་ཤིང་རི་སྤྲིད་སྐྱ་སྲོ་འདྲེས་མའི་རྩེ་ཤིང་དང་། རི་འདབས་ཀྱི་ཐང་དང་ནེའུ་གསོ་ལྟོ་ཡངས་ཀྱི་རྩྭ་དང་ལོ་མས་ཡོངས་སུ་ཁེབས་པས་རི་གཅིག་ལ་ཡང་ཁྲ་བོ་གཟི་ལྡན་མི་འདུ་བའི་མདོག་གིས་མཛེས་པ་སོགས་ངོ་མཚར་བའི་མཛེས་སྣུག་གི་བགོད་པ་བློའི་རང་བ་ལས་འགོངས་པ་ཡོད་དོ། །

གཅན་པོ་གཡུ་རྩེའི་མངོན་མཚན་ཚེ་བའི་གནས་རྣམས་ཀྱི་ལམ་ཡིག

དེ་ལྟར་གནས་སྤྱིའི་ཁྲད་ཆོས་ངོབ་ཙམ་བརྗོད་ནས་བྱ་བྱག་རི་ལུང་སོ་སོའི་ངོས་འཛིན་གསལ་བར་བཤད་ན་འདི་ལྟ་སྟེ། དེ་ཡང་ཤར་གཅན་པོ་གཡུ་རྩེའི་རྩ་རི་ཡོངས་རྫོགས་ཀྱི་དབུས་སམ་དཀྱིལ་རི་ནི་རི་ཉེའི་མདུན་ལུང་དང་། སྲོ་ཁོག་ཤ་བརྒྱལ་དང་དམར་ཕྱིང་རྩ་ལུང་དང་། མཇུག་སྟོང་མ་རྩ་དང་ཕྱིས་མཚོའི་ཁོག་རྣམས་ཀྱི་ཐུ་ཡི་ཆོགས་འཛོམ་དེ་ཡིན་ཞིང་། གཡུ་རྩེ་དེ་མཇུག་ཁོག་དང་། ཞག་གི ཡོང་ཁ། ཉེ་ཁོག སྲོ་ཁོག འབྲང་དུ་སྟེ་ལུང་ཆེན་དུག་གི་ཐུ་རྩེའི་རྒྱུད་དུ་ཆགས་ཡོད་ཕྱིར་རྒྱུད་ཀྱི་ཐུ་ཡི་ཆོགས་ཤིང་། དེ་ནས་གཅན་པོ་གཡུ་རྩེའི་རྩ་རི་ཡོངས་རྫོགས་ཀྱི་ཐུ་ཡི་ཆོགས་འཛོམ་དེ་ཡིན་ཞིང་། གཡུ་རྩེ་དེ་མཇུག་ཁོག་དང་། ཞག་གི ཡོང་ཁ། ཉེ་ཁོག སྲོ་ཁོག འབྲང་དུ་ཆགས་ཡོད་ཕྱིར་རྒྱུད་ཀྱི་ཐུ་ཡི་ཆོགས་ཤིང་། དེ་ནས་ཤར་གཅན་པོ་གཡུ་རྩེའི་རྩ་རི་ཡོངས་རྫོགས་ཀྱི་ཐུ་ཡི་ཆོགས་འཛོམ་དེ་ཡིན་ཞ