

མཉུན་སྦྲེལ་གྱི་ ༥ ཚེས་ ༢༧ ལ་འཇམ་དབྱེད་ལོ་ ༡༩༩༡ ལྷོ་ ༤ ཚེས་ ༩ ལ་ཚེས་ཐེངས་ ༡༩
པར་རིལ་སྤྲེལ་ས་སུ་ཕྱག་ཤོར་ས་སྐུ་ལ་འབྲུག་ལྷོ་མོ་སྤྲེལ་ཏེ་ཚེས་འཇམ་ཚེས་ལ་མཉུན་
ཐག་རིལ་པར་ཚོད་པའི་ཐོད་ཀྱི།

༡. རྫོང་གཞིའི་དཔོན་ཁག་གི་ལས་འགན།

དནས་ཐོང་ལག་རེར་ གཉིས་སྐལ་མ་ཐོང་བདག་གཅིག་དང་ གཉིར་ཆེན་གཅིག་བཅས་ གཉིས་རེ་བསྐྱོས་ཤིང་ ཐོང་བདག་དེས་ཁྲིམས་ཀྱི་སྟོང་དང་ མེ་མེར་གྱི་མཐའ་སྟོང་ས་མགོན་ པོའི་བཅའ་ཁྲིམས་དང་སྣ་ལེན་གདོང་བསུ་ རུར་ལས་རིགས་ཀྱི་བདག་འཛིན་བཅས་བྱེད་ རྒྱུ་ གཉིར་ཆེན་དེས་ཐོང་གཞིར་ ཅ་ཤིང་ཡན་ཆད་ཀྱི་བབས་ཁུངས་དང་ཐད་འགྲེལ་ རིགས་བཅས་པའི་བྱ་བ་ཐམས་ཅད་བྱེད་རྒྱུ།

༢. གཞུང་ཅིས་བདག་འཛིན་འཐབ་མི།

གཞུང་ཅིས་ལ་སྐྱེའོ་ཆ་བཞེ་བའོ་ན་རྒྱ་དེ་སྤོན་པོ་འཛི་ཆོག་ས་ཀྱི་སྐྱེའོ་ཆ་བ་གཅིག་དང་མི་སེམ་
 སྐྱེའོ་ཆ་བ་གཅིག་དགེ་འདུན་གྱི་ཆ་དང་གི་སྐྱེའོ་ཆ་བ་གཅིག་བཅས་³ པོ་སྤྱི་ཆོག་ས་ལས་ལོག་ས་
 སུ་བའོ་ན་མི་དགོས་པ་བྱེད་དེ་མང་འ་བདག་རིན་པོ་ཆེ་འི་བྱུག་ས་ལ་བབས་པ་འི་མི་བཞེ་
 གཞུང་ཞབས་ལས་བའོ་ན་ཏེ་བབས་ཁུངས་ཀྱི་རྒྱ་དངོས་བདག་འཛིན་འཐབ་རྒྱ་དང་ཟད་
 འགོ་གཏོང་རྒྱ་བཅས་པ་ནམས་ཀྱང་སྤོན་འབྲུལ་མང་འ་བདག་རིན་པོ་ཆེ་ར་ཞུས་པ་ནས་
 མང་འ་བདག་ཆེན་པོ་འི་བཀའ་ལོག་ཡིག་ཅུང་ལ་རི་གསལ་ལྟར་བཞུད་རྒྱ་ནམས་གང་
 ཡང་དེ་བཞེ་པོ་འཛིན་ས་ཏེ་བྱས་ཤིང་དེ་འི་ཅིས་ཁུངས་ཐམས་ཅད་ཁོང་རང་བཞེ་པོས་
 བཞག་པ་ནས་ལོ་འཁོར་ལ་ཞིབ་དཔྱད་ཐེངས་རེ་མང་འ་བདག་རིན་པོ་ཆེ་ནས་གནང་རྒྱ་
 མང་འ་བདག་རིན་པོ་ཆེ་ནས་བྱུག་ས་བབས་གཟིགས་ཏེ་བཅུག་ས་པ་འི་མི་བཞེ་པོ་དེ་ལ་
 ཆོག་ས་འདུ་སྤྱི་ཆོག་ནས་སྤྱི་ཡོད་རྟེན་པོར་འདྲོང་ཤིང་དག་པ་ལྟར་རྫོང་ཁག་སོ་སོར་ཟད་

འགྲོ་ནམ་པ་སོ་སོར་དབྱེ་སྟེ་བཏང་རིགས་ཐམས་ཅད་ཀྱང་ད་ནས་ལོ་འཁོར་རེར་ཟད་འགྲོ་
ནམ་པ་རེ་ལ་དངུལ་གྱི་ཁ་གང་ས་མཐོ་དམན་དེ་ཙམ་རེ་གཏོང་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་པའི་བོར་ཆད་
བཅུག་རྒྱུ་དེ་མང་མང་བདག་རིན་པོ་ཆེ་ནས་མཛད་རྒྱུ།

3. གཞི་བཅུགས་དགོངས་ཡངས།

ཛོང་ཁག་སོ་སོར་དཔོན་ཁག་གསར་བསྐོས་སྐབས་གཞི་བཅུགས་ཞེས་ཤེས་དང་མར་
ལ་སོགས་པ་མི་སེར་ལས་འགྲོ་རྒྱུ་དེ་ད་ནས་མི་དགོས་པ་ཟད་བཅད།

༤. ལྷ་ཁང་དགོན་སྡེ་འགངས་ཅན་གྱི་རིགས་གཞུང་བཞེས་མཛད་ཐང་།

ལྷ་ཁང་དགོན་སྡེ་འགངས་ཅན་གྱི་རིགས་གཞུང་བཞེས་མཛད་དེ་སྐར་པ་དང་ཡུལ་ཚན་
སོ་སོས་དབང་བའི་ལྷ་ཁང་དགོན་ཁང་བཅས་པར་གཞུང་ལས་འབྲུལ་བ་འགྲོ་དགོས་
རིགས་བཅད་རྒྱུ་དེ་མང་མང་བདག་རིན་པོ་ཆེ་ནས་འགངས་ཅན་ཐམས་ཅད་གཞུང་བཞེས་
མཛད་ཆེ་ནི་རང་རེའི་གཞུང་ལའང་འོང་བབས་ལས་ཟད་འགྲོ་ཉ་ཅང་བོར་ཆེ་ལྷག་པའི་
སྐབས་ཀྱིས་ཐམས་ཅད་གཞུང་བཞེས་མཛད་ཐུབ་དཀའ་བར་བརྟེན་འགངས་ཅན་གྱི་གྲུ་ལ་
ལས་ཀྱང་བྱུང་དུ་འཕགས་པ་སོགས་གཞུང་བཞེས་མཛད་རྒྱུ་སྟེ་དེ་ལྟར་གཞུང་བཞེས་
མཛད་རྒྱུ་འི་ལྷ་ཁང་དགོན་སྡེ་དེ་དང་དེ་ཡིན་ཟེར་བའི་དམིགས་བསལ་ཞིག་ཀྱང་མང་འ་
བདག་རྒྱུ་པའི་ཞབས་ནས་བབས་གཟེགས་ཀྱིས་སེལ་ཏེ་གཞུང་བཞེས་མཛད་རྒྱུ་དེ་ལྟར་
མཛད་པ་ནས་ཡུལ་ཚན་སོ་སོའི་དམངས་གིས་དབང་བའི་ལྷ་ཁང་དགོན་ཁང་དང་སྐར་པ་
སོ་སོས་དབང་བའི་ལྷ་ཁང་དགོན་ཁང་ནམས་ལ་གཞུང་ལས་འབྲུལ་བ་འགྲོ་དགོས་པ་
གང་ཡོད་ཐམས་ཅད་བཅད་རྒྱུ་དེ་ལྟར་འབྲུལ་བ་བཅད་རྒྱུ་འི་བཀའ་ཤོག་ཛོང་ཁག་དང་
ཤོད་སྤྱི་མི་སེར་ཚོ་ལ་ཚོགས་ཁང་ནས་ཀྱང་སྟེལ་གྲུབ་པ་སྟེ་མང་མང་བདག་རིན་པོ་ཆེ་འི་
ཞབས་ལས་ཀྱང་བཀའ་ཤོག་རེ་གནང་རྒྱུ།

༥. ལམ་སེལ་ལུང་ལས།

མེ་རག་སག་སྟེང་པའི་ལམ་སེལ་ལུང་ལས་དེ་ཉིད་ ལ་མཐོ་ས་ རྣམས་ལ་བཅུག་རྒྱུ་དང་
དམག་མི་འབྲུག་རྒྱུ་དེ་ལོ་གསུམ་དགོང་ས་ཡང་ས།

༦. རྫོང་གཞིར་འགྲོ་དགོས་པའི་ཤིང་ཁྲལ།

ཤར་མར་སྤྱང་ས་གསུམ་ནས་གཞིམ་དཔོན་དགོང་ས་ཡང་ས་དང་ ཤིང་ཁྲལ་རྫོང་གཞིར་
འགྲོ་དགོས་བདེ་བདེན་དེ་ རང་ཅིས་རྒྱབ་ཅིང་ མི་སེར་གྱིས་ཤིང་རོ་བོ་བཏུབ་སྟེ་དེ་ ལར་
ཡར་སེང་ཤིང་ཁྲལ་ལས་ ༥ རེ་བཅས་གཉེར་ཆེན་ཙུང་སྟོན་རྒྱུ་དང་ ཤིང་ཁྲལ་གྱི་ཆུམ་དེ་
དགོང་ས་ཡང་ས་ དེ་ཡང་ཆོ་ཆེན་གྱི་ཤིང་སོགས་ལམ་ནི་ རྒྱག་བསྟོམ་ཐོག་ཏུ་དང་ ཤར་
སྤྱང་ས་གཉིས་ཀྱི་ཤིང་ནི་ ཤིང་ཁྲལ་ཆུམ་གྱི་སོག་ལམ་དང་བསྟན་ཏེ་ བགོ་བཤའ་བཏང་
རྒྱུ་འི་ལར་གྲོང་བཞི་ མགར་ས་ ཆོས་ཅེ་ བྱ་རྫོང་ ལྷན་ཅེ་ གཞལ་སྒང་ དར་དཀར་སོགས་
ད་ཆུན་ཤིང་རོ་བོ་ཐོག་ཏུ་ སྐམ་ཆས་ཅུང་ཙམ་རེ་ལེན་སྟེ་ འདུག་པ་དེ་ སྤར་གྱི་ཤིང་
ཁྲལ་དེ་ལས་འགྲོ་དགོས་བདེན་བདེན་ དེ་རང་ཅིས་རྒྱབ་སྟེ་ ཤིང་འཇལ་རྒྱུ་དང་ དེ་མིན་
པའི་རིགས་ རྣམས་དགོང་ས་ཡང་ས་ སྐམ་ཆས་ཀྱང་སྟོན་ལེན་མི་ཆོག།

༧. ཁྲལ་སོགས་ལས་བརྟེན་པའི་སྐམ་ཆས།

སྐམ་ཆས་བཅུག་རྒྱུ་འི་ཆད་ཀྱང་ མི་སེར་ནས་ཁྲལ་སོགས་ལས་བརྟེན་པའི་ མར་དང་ འབྲུ་
སོགས་འཇལ་བའི་སྐབས་སུ་ སྐམ་ཆས་རེ་བཅུག་དགོས་ཤར་ན་ སྤར་གྱི་ལམ་ལྷགས་མི་
ཆོག་ཅིང་ ད་ནས་སྐམ་ཆས་བཅུགས་རིགས་ གང་ཡང་བཅུགས་པའི་ལོ་འི་ཡུལ་སྟེལ་
གོང་ཐང་གང་ཡིན་པ་དེ་རང་ཐང་ག་ཤིས་ལྟར་བཅད་དེ་བཅུག་རྒྱ།

༤. ཤིང་འབྲས་ཀྱི་ཁྲལ་དགོངས་ཡངས།

ཤིང་འབྲས་ཀྱི་ཤིང་ཁྲལ་རིགས་ མངའ་བདག་རྒྱལ་པོའི་བཀའ་དོན་བཞིན་ ད་སྐབས་
ཤིང་ཁྲལ་མ་བཅགས་པར་དགོངས་ཡངས།

༥. འཕྲུལ་ལས་པ་ནད་པའི་ཉིན་ཆ་ད།

དབང་ཚོང་དམག་ཁང་གི་འཕྲུལ་ལས་པ་ ཀང་ལག་སྐྱོན་དུ་གྱུར་རིགས་དང་ ནད་པ་ངོ་ མ་
ནམས་ལ་ཉིན་ཆ་ད་མེ་པོག་པ་དཔག་བསམ་ལམ་སེལ་གྱི་འཕྲུལ་ལས་ ཇི་མཚུངས་ ཡིན།

༡༠. སྟོག་ཤིང་གི་ཁྲལ་དགོངས་ཡངས།

སྟོག་ཤིང་གི་རིཿ་ནི་ རང་སའི་བྱིམ་ཙུང་ཡིན་པ་ ནམས་ནི་ ཤིང་ནགས་བདག་འཛིན་བྱས་
པ་དེ་ གཞུང་ལ་གཞོད་འགལ་མེན་འདུག་བཞིན་ དེ་ལ་ཁྲལ་མི་པོ།

༡༡. ཁྲལ་ཆད།

ཀ- ཁྲལ་ཆད་དངུལ་དང་འབྲུ་ ཤལ་མར་ལ་སོགས་པ་ཁྲལ་གྱི་པོག་ལམ་ རོ་བོ་གང་ཡིན་
པའི་ཆད་དེ་ཉིད་ ས་པག་ལོ་དང་ལྷགས་བྱེ་ལོ་ ༢ ཀྱི་ཁྲལ་ཆད་ནི་ ཆད་ཐོག་འཕྲུལ་དེ་
རང་རོ་བོ་ཕུལ་འདོད་ཅན་བྱང་ན་ རོ་བོ་ལོ་ངོ་གང་སོང་སྟེ་ཅིས་འཐབ་སྟེ་ ཕུལ་བཅུག་
རྒྱ་དང་ དེ་མེན་པའི་རིགས་ ནམས་ཚོང་གཞིའི་འཕྲུལ་ལས་ལ་བཅུག་རྒྱ་སྟེ་ དེའི་ཅིས་
ལྷགས་བཅད་མཚམས་ཀྱང་ འཕྲུལ་ལས་ཉིན་རེ་རྒྱབ་སར་ གཞུང་སྟོལ་གྱི་ཅིས་ལྷན་ ཐ་
ལ་རེ་པབ་རྒྱ་ཡིན་པར་ ཆད་ཐོ་ཤལ་མར་འབྲུ་རིགས་ཀྱང་ རིན་ཐང་དངུལ་ལ་པབ་སྟེ་
བཙེ་རྒྱ།

ཁ- ད་ལོ་ནས་ཁྲལ་ཆད་སོགས་ ཅི་ལྟོགས་གང་ལྟོགས་ཀྱིས་འབྲལ་དགོས་རྒྱ་སྟེ་ གལ་སྟངས་
ཆད་དུ་བཞག་ཆེ་ རོ་བོ་ཅི་དང་གང་ཆད་ཀྱི་ཚབ་དུ་ རྒྱ་ཆས་དང་སེམས་ཅན་ལེན་ཏེ་

དམང་ཁར་སྤྲོད་པ་ནས་བཅོང་སྟེ་ཆད་ཀྱི་ཅིས་ལ་བསྐྱེགས་རྒྱ་སྟེ་འཕྲུག་གི་གནས་
 ཚུལ་འབྱུང་ན་འཕྲུག་འཛོལ་ཁུངས་ཡོད་མེད་རྫོང་གཞིའི་བྲིམས་དཔེ་དེ་ལས་ཞིབ་
 དཔྱད་མཐུན་སྤྲོད་རྒྱ་ཅིང་འཕྲུག་ཡིན་ཆེ་འཕྲུག་དེ་ལ་བབས་སྟོས་ཀྱིས་ཁྲལ་ཆད་
 དེ་ཉིད་རྟེན་པོ་འཕམ་སྤྱད་ཀྱི་དགོངས་ཡངས་ཀྱི་ཡིག་ཅུང་སྤྲོད་པ་ནས་དེ་ལྟགས་མང་འ་
 བདག་རིན་པོ་ཆེར་སྟེན་སྟོན་ཞུ་གྱུ།

ག- དེ་ཡང་རྫོང་ཁག་སོ་སོར་གཉེར་ཆེད་འབྲུད་དང་ཤུམ་དང་དངུལ་ལ་སོགས་པ་ཁྲལ་
 འབྲལ་གྱི་རིགས་གང་ཡང་གནམ་ལོ་གསར་པའི་ལྷ་བ་དང་པོ་ཤར་བ་ནས་འགོ་
 བཅུགས་ཏེ་རིམ་བཞིན་ལྷ་ ༡༢ ཆེས་ ༣༠ ཚུན་ལ་ཐམས་ཅད་ཆད་ལུས་མེད་པར་
 འབྲལ་དགོས་རྒྱ་སྟེ་དེ་ལ་འབྱོར་བའི་རིགས་འབྱུང་ན་ཆད་ཐོ་ཁར་བཏོན་དགོས་པ་
 བཞིན་ཆད་ལ་ཚུད་པའི་རིགས་ནི་ཐམས་ཅད་གོང་གསལ་ལྟར་གྱི་བྲིམས་ལུང་ལ་
 གནས་དགོས།

༡༢. ཅ་སྟོང་དང་སྤང་ཁོག་གི་ས་གཞི་གཞུང་བཞེས།

ཅ་སྟོང་སྤང་ཁོག་ཐལ་བའི་རིགས་དང་གཞན་ཡང་ས་གཞི་སྤང་ཁོག་ལུས་པའི་རིགས་
 ཐམས་ཅད་ས་གཞི་སྤང་ཁོག་དེ་རང་གཞུང་བཞེས་མཛད་དེ་དེ་ནམས་ལ་ཕོག་པའི་ཁྲལ་
 གྱི་རིགས་ཐམས་ཅད་ཀྱང་དགོངས་ཡངས་བཏང་སྟེ་སྤང་ཁོག་གཞུང་བཞེས་ནམས་ལ་
 སྤར་ཡང་ཐ་སྤྱོད་བྱ་འདོད་བྱུང་ན་རྫོང་བདག་ལས་ཆོག་ཐམས་ལེན་ཏེ་ཐ་སྤྱོད་བྱ་ཆེ་དེའི་
 ཁྲལ་ཡང་ཞིང་ཆོགས་ཁལ་རེའི་ས་ལས་འབྲུག་ ༣ རེ་འཇལ་རྒྱ་དེ་ཁར་ཐ་སྤྱོད་མེད་པའི་
 རྩ་འབྲོག་དང་ཅ་སྟོང་གི་རྩ་འབྲོག་རིགས་ཀྱང་གཞུང་བཞེས།

གཞུང་གི་ཚོས་ཞིང་ངམ་ ཚོས་ཞིང་སྤང་ཁོག་ལ་ གཞུང་ཁང་སོགས་ གཞུང་ལས་མཁོ་བྱེད་
 དང་བསྟན་ཏེ་ གཞུང་དབང་དུ་མཛད་ཁྱེར་ཆེ་དེ་ལ་སོག་པའི་སྐོག་རྒྱབ་སོགས་ ཞིང་ཚོགས་
 ཀྱང་མི་སེར་ལ་མི་སོག་པ་མ་ཆད་ དབང་རྩིང་ཆེ་འདུས་ཀྱི་རྒྱ་རོགས་དང་ སྤང་སྤྱང་ཐང་
 ཁ་གཉིས་པོ་ གཅིག་ཁར་དམག་ཁང་དང་གཅིག་ཁར་དམག་མིའི་ཕྱུ་རས་བཅད་ཁྱེར་
 འདུག་པ་ལས་ དེའི་སྤང་ཚོགས་ རྣམས་དགོངས་ཡངས།

༡༢. མར་ཁྲལ་དང་ཤེན་དགོངས་ཡངས།

མར་ཁྲལ་གྱི་ཐད་ཀྱང་ སྤར་གྱི་ཁྲལ་དང་འབྲིད་པའི་བྱ་བ་དང་ སྤར་གྱི་ལམ་ལུགས་དང་
 བསྟན་པའི་བྱ་བ་ རྣམས་ནི་ ཐམས་ཅད་མི་སེར་སྤྱད་སྤྱག་མི་སྟོམས་པ་ ཤེན་གྱི་རྒྱུར་པ་ལས་
 ད་ནས་མི་སེར་ཐམས་ཅད་སྤྱད་སྤྱག་གཅིག་མཚུངས་སྟོམས་པ་བཟོ་ཤིང་ སྤར་གྱི་ཁྲལ་སོག་
 མར་ཁྲལ་དང་ བཞོལ་ལ་ དབྱར་མར་ དགུན་མར་ རྟོད་མར་ ཆོང་བསྐྱར་ རྟན་རྟེན་ མཁོ་བསྐྱབ་
 ཏོག་མར་ གསོལ་འབུམ་ མར་སྤྱད་ བཅོད་བསྐྱབ་ མར་སྤྱོད་ ཚུ་མར་ལ་སོགས་པ་ སྤྱུ་
 བསྐྱར་གྱི་རིགས་ཡེ་ནས་མི་སོག་པ་ཆད་བཅད་ རོར་མེད་པའི་རིགས་ལའང་ མར་ཁྲལ་ཡེ་
 རྟེན་མི་སོག་ རོར་ཡོད་ རྣམས་ལས་ཀྱང་ གཞུང་གིས་དབང་བའི་རོར་སེམས་ཅན་གྱི་རིགས་
 ལ་ མར་ཁྲལ་མི་སོག་པ་མ་གཏོགས་ གཞན་ནི་སྤེར་པའང་དམང་བཅས་ཞབས་རིན་པོ་ཆེའི་
 དབུ་གཙོས་ ཆེ་སྤྲད་གཞན་མེད་པའི་ རོར་ལོ་གསུམ་ཡན་ཆད་ མོ་རོར་གྱི་རིགས་གང་ཡོད་
 བ་ཅིས་རྒྱབ་རྒྱུ་སྟེ་ དེའང་མི་སེར་དངུལ་ཁྲལ་མ་བཏགས་པའི་རིགས་ལ་ མོ་རོར་ལོ་གསུམ་
 ཡན་ཆད་ བ་ཅིས་རྒྱབ་ ཅིང་ རྒྱ་ཆེ་མ་མར་སྤང་གསུམ་ ཡང་གྲུམ་ འདོད་བམ་ ཁྲ་བམ་ རྒྱ་
 བྱང་ བ་ཇོ་སོགས་ ལ་མར་སྤང་གཉིས་རེ་ ལ་རོར་འབྲི་མོ་རེ་ མར་སྤང་བྱེད་དང་གསུམ་
 རེ་སོག་ སོ་རོར་སོགས་ཀྱང་ སྤང་ཁྲལ་ཤེན་དགོངས་ཡངས་གཞང་བར་བརྟེན་ སྤེའི་
 དངུལ་ཁྲལ་ལྟར་ རྒྱ་ཆེ་ལ་རུབ་གསུམ་ ཡང་གྲུ་སྟོ་ཀྱི་ རྒྱ་བྱང་ བ་ཇོ་ཕོ་བཅས་ལ་རུབ་
 གཉིས་རེ་ གཡག་རེ་རུབ་བྱེད་དང་གསུམ་རེ་བཅས་སོག།

མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེའི་ཞབས་ལས་ རྫོང་གཞི་དང་དཔོན་ཁག་བཅས་ཀྱི་ཤ་
 རྫོང་དང་ ཤ་ཕག་ཐམས་ཅད་ དགོངས་ཡངས་ཁར་ དགེ་འདུན་གྲུ་ཆང་རབ་སྡེ་བཅས་ནས་
 ཀྱང་ཆོགས་ཤ་དང་ ཤ་སྐལ་སོགས་གྲུ་ཆང་སོ་སོར་འགྲོད་གོས་པའི་ཤ་ རྫོང་ཤ་ ཕག་
 སོགས་ཀྱང་ ཐམས་ཅད་དགོངས་ཡངས་ དུས་མཆོད་འབུམ་སྡེའི་ཆོགས་ཤའི་རྩ་སྡེ་
 དགེ་འདུན་གྲུ་ཆང་རབ་སྡེ་བཅས་པ་ཁོང་རས་འབུལ་རྒྱུར་བཏེན་དཔོན་དགེ་འདུན་ལྟེ་
 གི་སྤྱང་ལོ་ ༥༥༠ ལ་ལོར་ ༣༥༠ རིན་རབ་ དབང་རབ་ ཆོས་རབ་བཅས་གྲུ་ཆང་རི་
 སྤྱང་ལོ་ ༡༥༠ རི་དང་ ལ་ལོར་ ༡༠༠ རི་ བཀ་ཤིས་སྒྲང་དར་རྫོང་སྤྱན་རབ་བཅས་ཀྱི་གྲུ་
 ཆང་རི་ལ་ ལ་ལོར་སྤྱང་ལོ་གང་རུང་བསྐྱམས་ ༡༠༠ རི་བཅས་ལ་ བཞོ་བྲལ་ཙ་གཏན་
 ལས་མི་སོག་དེའང་ ཁོང་རང་དགེ་འདུན་གྲུ་ཆང་དམངས་གིས་དབང་བའི་ལོར་ ཁོ་ནར་
 བཅད་རྒྱུ་མ་གཏོགས་ གཞན་གྱི་ལོར་སྤྱམ་སྟེ་ ཁ་གྲངས་ཀྱི་གྲལ་དུ་བཅུགས་མི་ཆོག་གལ་ཏེ་
 གཞན་གྱི་ལོར་སྤྱམ་སྟེ་བཅུགས་བྱུང་ན་ ཇི་ཙམ་སྤྱམ་སྟེ་ བཅུགས་བྱུང་བ་དེ་གཞུང་བཞེས།

༡༤. རྩ་ཐག་གི་བྲལ་

རྩ་ཐག་གི་བྲལ་དེ་ རྩ་ཐག་རྒྱ་དོའི་རྩ་རག་དབྱར་དགུན་མེད་པར་ ཐག་བཏུབ་པའི་བྲལ་རུབ་
 ༢༠ དང་ དབྱར་ཐངས་ ༡ རི་ཐག་བཏུབ་པའི་བྲལ་རུབ་ ༡༠ རྩ་ཐག་རྒྱ་དོའི་འཕྲུལ་ཐག་རི་
 རུབ་ ༦༠ རི་བཅས་སྡེ་ལོར་བཞེན་སོག།

༡༥. བྲལ་གྱི་གྲང་བྲལ་

བྲལ་གྱི་གྲང་བྲལ་དེ་ཉིད་ བྲལ་ནམ་བར་དང་པ་ལ་ གྲང་བྲལ་རུབ་ ༢༡ ལམ་བར་ གཉིས་
 པར་ རུབ་ ༡༥ ལམ་བར་གསུམ་པར་རུབ་ ༧ བཅས་རང་འཇགས་ཁར་ མོ་རིངས་འུ་
 ལྷག་བུ་ཆ་ཀང་ཐང་འདྲོང་རྒྱ་ཅན་ བྲལ་ཡང་སྤྲོ་གོ་ཡིན་པ་ཆོ་ལ་ གྲང་བྲལ་ རུབ་གསུམ་

དེའང་དེ་ལྟར་ལྟ་སྤྱོད་ཡིན་མེད་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་ བློ་མཁུ་བདག་དང་ མེད་སྤྱི་ནས་ཞིབ་
བལྟས་བྱ་རྒྱུ།

༡༤. ལྟ་འབྲོག་གི་བྱུང་བ།

ལྟ་འབྲོག་གི་བྱུང་བ་བརྟག་རྒྱུ་ཡིན་པ་དེའང་ ལྟ་འབྲོག་དེ་རྒྱ་རོང་དང་ བྲག་མཚོ་ལ་ སོགས་
པས་བཅད་དེ་ སེམས་ཅན་རྩ་བ་ས་མེད་པ་དེའང་འོང་ལྷན་ལས་ དེ་ལྟར་ལྟ་འབྲོག་བྱས་
ཡོད་མེད་དང་ སེམས་ཅན་རྩ་བ་བར་བར་དང་མི་བར་ སོགས་ཀྱི་ཞིབ་དཔྱད་གང་ཡང་ ཨེ་
ཀར་འཇལ་བར་འགྲོ་མེད་སྟེ་ བརྟག་དཔྱད་དེ་བལྟ་ཞིང་ ཡི་གེ་བཀོད་པ་ནས་ བྲལ་
བརྟགས་ཐོབ་པའི་རིགས་ གྲུང་དོར་གསུམ་རེ་ ཨེ་ཀར་རེ་སྟེ་ ཨེ་ཀར་རེ་བྲལ་འབྲལ་
ཨ་ན་རེ་ཕོག་རྒྱུ།

༡༥. སྤང་ཞིང་གི་བྱུང་བ།

སྤང་ཞིང་བྲལ་དེ་ སྤང་ལོར་གྲུང་དོར་ ༡ ལ་ ཨ་ན་ ༡༢ རེ་ཡིན་པ་དེ་ཐད་ བྲལ་བྲམ་སྤྱི་མི་ནས་
དེ་ལྟགས་བྲལ་པའ་ཆ་ག་ཞིག་ཞུས་བྱུང་བ་ལྟར་ ད་ནས་སྤང་ཞིང་ཁ་དམའ་སའི་རིགས་
གྲུང་དོར་རེ་བྲལ་ཨ་ན་ ༡༢ རེ་པོ་ སྤང་ལོར་རི་བཞིན་དང་སྤང་ཞིང་ཁ་མཐོ་སའི་རིགས་
གྲུང་དོར་རེ་བྲལ་ཨ་ན་ ༤ རེ་བརྟགས་རྒྱུ་ ཁ་མཐོ་དམའི་ཐད་དུ་ བློ་མཁུ་བདག་དང་བྲལ་
བརྟག་མི་གཉིས་ཀྱིས་བརྟག་དཔྱད་ཞིབ་དཔྱད་བྱེད་རྒྱུ།

༡༦. ཨེར་ཕྱང་ཕོགས་ལམ།

སྤང་ས་རྫོང་ཆ་འདུས་ཀྱི་མི་སེར་ལས་རྫོང་ནང་ སྤོན་ཐོག་བྲལ་མི་རེ་རེ་ལས་ ཨེར་ཕྱང་
བྱང་ཕྱེ་དང་ དེ་ལས་ཞན་པ་ནས་བྱང་ཕྱེད་དང་གསུམ་རེ་བཅས་འོང་རྒྱུ་ཡོད་པ་དེ་ བར་
རྒྱབས་ཞིག་ལས་ཨེར་མ་ངོ་བོ་ལ་འགྱུར་ཞིང་ ཨེར་ཕྱང་བྱང་ཕྱེ་པོར་ཨེར་བྲེ་ ༡༠ དང་ བྱང་

སྤྱད་དང་གསུམ་པོར་ ཡེར་བྱེ་ ༥ རེ་བཅས་ལེན་འདུག་པ་ དེ་ཐད་ད་ནས་པར་ ཡེར་མ་ངོ་
 བོ་ལེན་མི་ཆོག་སྟེ་ སྤོན་ཐོག་ཇི་བཞིན་ཡེར་ཕྱང་དེ་རང་ ལོ་ལྟར་སྟེ་ ༥ པའི་ཡར་ཆོས་ལ་
 ཆང་འགྲིགས་འབྱོར་བ་བྱེད་དེ་འབུལ་རྒྱུ།

༡༩. འབྲུ་རིགས་གཞུང་བཞེས་མཛད་སྐབས་ཀྱི་རིན་ཐང་།

འབྲུ་རིགས་གཞུང་ལ་ཉེ་བསྐྱབ་མཛད་རྒྱུའི་རིན་ཐང་ནི་ འབྲུ་གོང་ཐམས་ཅད་ཚོང་ཁག་ཆ་
 འདུས་ཡོངས་ལ་གཅིག་མཚུངས་དང་ སེར་སོས་གཉིས་ལ་རིན་གོང་ལོཏ་སྟེ་དབྱེ་རྒྱུ་མེད་
 པ་རྒྱུན་དུ་ གཅིག་མཚུངས་འབུས་པར་ཆ་འཛོག་གྲུབ་པ་ལྟར་ ཅང་བྲེའི་ཆད་ལ།

༡. ཉེད་ཆ་འོག་:- རུབ་ ༡ ལ་	༡. དཀར་ནས་བྱེ་ ༢
.. .. .	༢. ཞལ་ཤོམ་བྱེ་ ༣
.. .. .	༣. བུ་ལྷ་རྒྱུ་རེད་ ༣
༢. རིན་སྤྱང་ས་ཆ་འོག་ རུབ་ ༡ ལ་	༡. རེད་བྱེ་ ༢
.. .. .	༢. དཀར་ནས་བྱེ་ ༢
.. .. .	༣. བུ་ལྷ་རྒྱུ་རེད་བྱེ་ ༣
༣. ཐམ་ཚོང་ཆ་འོག་ རུབ་ ༡ ལ་	༡. རེད་བྱེ་ ༢
.. .. .	༢. དཀར་ནས་བྱེ་ ༢
སྐབས་ཁྲར་	༣. ཞལ་ཤོམ་བྱེ་ ༣
.. .. .	༤. བུ་ལྷ་རྒྱུ་རེད་བྱེ་ ༣
༤. དབང་ཚོང་ཆ་འོག་:- རུབ་ ༡ ལ་	༡. རེད་བྱེ་ ༣
.. .. .	༢. དཀར་ནས་བྱེ་ ༢
.. .. .	༣. ཞལ་ཤོམ་བྱེ་ ༣

		༤. བུའུ་ཤྱ་ཤེད་ཤྱ་ ༣
༥.	སྤྱང་ས་ཚྱོང་ཆ་འོག་ རུབ་ ༡ ལ་	༡. ཤེད་ཤྱ་ ༣
		༢. དཀར་ནས་ཤྱ་ ༢
		༣. བུའུ་ཤྱ་ཤེད་ཤྱ་ ༣
༦.	དར་ཚྱོང་ཆ་འོག་ རུབ་ ༡ ལ་	༡. ཤེད་ཤྱ་ ༣
		༢. དཀར་ནས་ཤྱ་ ༢
		༣. ཞ་ཤོམ་ཤྱ་ ༣
༧.	ཆོས་ཙ་ཆ་འོག་ རུབ་ ༡ ལ་	༡. ཤེད་ཤྱ་ ༣
		༢. དཀར་ནས་ཤྱ་ ༢
		༣. ཞ་ཤོམ་ཤྱ་ ༣
		༤. བུའུ་ཤྱ་ཤེད་ཤྱ་ ༣
༨.	གཞལ་སྤྱང་ཆ་འོག་ རུབ་ ༡ ལ་	༡. ཤེད་ཤྱ་ ༣
		༢. དཀར་ནས་ཤྱ་ ༢
		༣. ཞ་ཤོམ་ཤྱ་ ༣
༩.	བྱ་ཚྱོང་ཆ་འོག་ རུབ་ ༡ ལ་	༡. དཀར་ནས་ཤྱ་ ༢
		༢. བུའུ་ཤྱ་ཤེད་ཤྱ་ ༣
༡༠.	ལྷན་ཙ་ཆ་འོག་ རུབ་ ༡ ལ་	༡. ཤེད་ཤྱ་ ༣
		༢. དཀར་ནས་ཤྱ་ ༢
		༣. ཞ་ཤོམ་ཤྱ་ ༣
		༤. བུའུ་ཤྱ་ཤེད་ཤྱ་ ༣
༡༡.	བཀྱིས་སྤྱང་ཆ་འོག་ རུབ་ ༡ ལ་	༡. ཤེད་ཤྱ་ ༣

..	..	..	..	༢.	དཀར་ནས་བྱེ	༢
..	..	..	..	༣.	ཨ་ཤོམ་བྱེ	༣
༡༢.	གཞིང་སྒར་ཆ་འོག་	རྒྱུ་	༡་	༡.	ཅེད་བྱེ	༣
..	..	..	..	༢.	དཀར་ནས་བྱེ	༢
..	..	..	..	༣.	ཨ་ཤོམ་བྱེ	༣

༢༠. སྒྲག་ཚང་མཚན་ཉིད་གསུང་ཆོག་པ།

སྒྲག་ཚང་མཚན་ཉིད་གསུང་ཆོག་པ་དག་འདུན་ནང་ལས་ཞལ་གྱི་^{༢༣} རེ་འབྱོན་དགོས་
 རྒྱ་དེའང་ད་ནས་རེན་རབ་ལས་འབྱོན་རྒྱ་དང་མཚན་ཉིད་པའི་གཞི་ཁག་དང་ལ་ནོར་
 བཅས་ཀྱི་བདག་འཛིན་མགོ་འདྲན་ཀྱང་སྒྲག་ཚང་སྒྲ་མས་བྱེད་རྒྱ་སྟེ་གཉེས་ཚང་ཡང་སྒྲ་
 མ་ནས་འགན་སྒྲུང་ས་ཏེ་གྲུབས་འགྲིགས་བྱ་རྒྱུ་སྒྲག་ཚང་སྒྲ་མ་དེའང་དག་འདུན་ནང་
 ལས་ཐུགས་བབས་གཟིགས་ཤིང་བསྟོར་རྒྱ་དང་དེ་མཚུངས་དབང་རྫོང་དུ་དག་འདུན་
 གསུང་ཆོག་པ་ཞལ་གྱི་^{༢༤} རེ་སྟོན་^{༡༡} པ་དང་སྟོན་^༢ པ་བཅས་ཐེངས་^༢ དང་སྟོན་^༡ པར་
 མཚེད་གནས་པ་ཞལ་གྱི་^{༢༥} འབྱོན་རྒྱ་དེའང་ད་ནས་གསུང་ཆོག་སོགས་དབང་རབ་
 ནས་གནང་ཞིང་དག་འདུན་གསུང་ཆོག་པ་འབྱོན་མེད་གོས།

ལམ་སེལ་ཁུར་མི་དང་དུག་བརྒྱུམས་ཡིག་ཚང་སྟོན།

༡. ལམ་སེལ་ཁུར་མི་ལ་ཉེས་བྱ་ཕྱག་ལམ།

ལམ་སེལ་ཁུར་མི་དེ་ཁུར་ལས་འཛོམས་དུས་ལ་མ་འབྱོར་བའི་རིགས་ནམས་ལ་ཉེས་བྱ་
 ཕྱག་ཁོང་རའི་ལས་ཀ་ཚང་རུང་སོར་སྤྲེགས་མ་འབྱོར་བསྟན་ཁུར་མི་རྩིང་པ་དེ་ཆོ་མ་
 གཏོང་བར་བཀག་སྟེ་བཞག་པ་ནམས་བྱོས་ཟུར་སོང་བ་ལ་ཉེས་བྱ་མི་ཕྱག་སོར་སྤྲེགས་ཀྱི་
 དུས་ཚོད་ལ་མ་འབྱོར་བ་དེ་ཆོ་འང་ན་ཆོས་མཉམ་བ་སོགས་སྐྱིད་སྤྱག་གི་སྒྲུབས་མ་བདེ་

བ་ རྣམས་ རང་རང་སོ་སོའི་རྒྱུ་འབྱེད་ཀྱི་ལམ་བརྒྱུད་དེ་ མི་ངོ་ རོ་བོ་འཕེལ་ཡང་ན་ ལ་
གསལ་བཅས་དྲུག་བརྒྱམ་ ཡིག་ཚང་དུ་ལོ་རྒྱུས་འབྱེད་ཏེ་ ཡིག་ཚང་ལས་ཀྱང་ ལས་དཔོན་
ལ་ཡི་གེ་བྱང་ན་ རང་ས་ཉིན་གང་ཆད་ཀྱི་ཆད་སྲུབ་དེ་རང་རྒྱགས་རྒྱ་མ་གཉོགས་ དེ་ལ་
ཉེས་བྱ་མི་པོ་དེ་མེད་པའི་རིགས་ནི་དུས་བཏབ་ལ་མ་ འབྱེད་ཆེ་ཉིན་ ༢ ཆད་སར་ཐེབས་
ཉིན་ ༡ ཅིས་ཏེ་ཉིན་ ༣ པོ་ག་ མི་ཤི་སོགས་ཀྱི་བྲིམས་ནི་ སྤྱི་ལོ་ར་ཇི་བཞུག་བཞག་རྒྱུ།

༢. བྱུང་ལས་གླིང་ཆད།

འདི་ལོའི་ཆད་དང་ བ་ནིང་གི་གླིང་ཆད་ཡོད་རིགས་ རྣམས་ལ་ ཉེས་བྱ་ལོགས་སུ་མ་
བཀལ་བར་ ཉིན་གང་ས་ཆད་རོ་བོ་དེ་རང་ འདི་ལོ་དབྱར་ཀྱི་ཟླ་ ༤ པའི་ཆེས་ ༣༠ ལྷན་
ལ་ཉིན་ཆད་དེ་ རྣམས་ལྷག་ཆད་མེད་པར་རྒྱགས་རྒྱུ།

༣. བྱུང་ལས་པ་ནར་འབྱུངས།

ལམ་སེལ་བྱུང་ལས་ཀྱི་ལས་མཇུག་བསྟར་རྒྱུ་འདི་དུས་ཚོད་ལ་ ལས་ཀ་གལ་ཆེ་འི་གནས་
ཁུངས་འཐོན་ཏེ་ བྱང་ཅམ་འབྱུངས་དགོས་འབྱུང་ན་ ཉིན་བདུན་ཕྱག་ ༢ བཀག་ཆོག་ དེ་
ཡང་ཕྱི་ལོའི་ལས་འབྲས་སུ་ཅིས་ཆོག་ ཡིག་ཅུང་དེ་ཉིད་ལས་དཔོན་ནས་སྤྲོད་རྒྱུ།

༤. མཐའ་མཚམས་ཀྱི་བྱུང་ལས་པའི་དུས་ཚོད།

མཐའ་མཚམས་ རྣམས་ཀྱི་བྱུང་ལས་པའི་ལས་འགོ་དབྱེན་ཟླ་ ༡༡ པའི་ཏྲ་མེ་ ༡ ནས་ འགོ་
འཇུགས་ཏེ་ དབྱེན་ཟླ་ ༤ པའི་ཏྲ་མེ་ ༡༡ ལ་ མཇུག་བསྟར་རྒྱུ་དང་ འབྲུག་པ་ཚོའི་ལས་ འགོ་
ཟླ་ ༧ པའི་ཆེས་ ༡ ནས་འགོ་འཇུགས་ཏེ་ཟླ་ ༣ ཆེས་ ༣༠ ལ་མཇུག་བསྟར་རྒྱུ།

༥. ལམ་སེལ་པར་སྒྲན་བཅས་དང་རྒྱུ་འབྲས་ཐོབ་ལམ།

ལམ་སེལ་ལས་ ཡུལ་ཁར་འགྲོ་བའི་ནད་པ་ ལམ་དུ་ཤི་སོང་བ་སོགས་ ད་ཚུན་གྱི་གསོལ་
རས་གཞུང་ལས་གཞན་རྒྱུ་དང་ འདི་ལོ་ནས་ལུས་མེན་ནད་པ་སོགས་ ལས་དཔོན་དང་ལས་
རྒྱུ་སོགས་ཀྱིས་རི་མཚམས་སམ། རྫོང་ཁག་སོ་སོའི་སྒྲན་ཁང་དུ་ སྒྲན་བཅས་ལ་གཏོང་
དགོས་ དེ་ལྟར་སྒྲན་ཁང་དུ་ཤི་སོང་ན་ གཞུང་ལས་གསོལ་རས་ཐོབ་ སྒྲན་ཁང་དུ་འགྲོ་མ་
བཟུབ་པར་ རང་སའི་ཡུལ་དུ་རིམ་འགྲོ་བརྒྱབ་ཕྱིར་སོང་བ་ལས་ ཤི་སོང་ན་གསོལ་རས་
མེད་ དྲག་ཐུག་སོག་སྟེ་་་་ཤི་སོང་བ་ལ་ གསོལ་རས་རུབ་ ༢,༠༠༠ ཐོབ་རྒྱུ་ནད་ཀྱིས་མནར་ཏེ་
ཤི་མེད་རེ་ཏེ་གྱི་གསོལ་རས་རྒྱ་ལོག་པ་ཡིན་པ་ལྟར་ཐོབ་རྒྱུ།

༦. ལམ་སེལ་ལ་ཆོང་རྒྱབ་རྒྱ།

ལམ་སེལ་ལ་ཆོང་རྒྱབ་རྒྱ་དེའང་ ལམ་སེལ་གཞུང་གི་ཆོང་པ་ངོ་མ་དེ་ཁར་ཆོང་པ་ གཞན་
ཡང་ཁ་ཤས་ཤིག་ཆོང་བྱལ་ བཏགས་ཤིང་བཅོང་ཆོག་པ་དང་ ཆོང་པ་གཞན་སོགས་
ཕྱན་གླིང་དང་ མི་སེར་ཆོང་ཁང་གར་ཡོད་ལ་བཅོང་རྒྱ་མ་གཏོགས་ ལམ་སེལ་ལ་ ཆོང་
རྒྱབ་མེ་ཆོག།

༧. ལམ་སེལ་ལས་མའི་གྲངས་བརྟུམས།

གྲུ་རིའི་ལམ་ཁག་གཉིས་པ་བསམ་གྲུབ་རྫོང་ས་མཁར་ལ་མི་ ༢༠༠ སོར་བརྟེན་མེད་ པར་
རྟག་པར་རྫོ་བཟོ་དང་ཤིང་བཟོ་སློབ་པའི་ཆེད་དུ་ བདེ་ཆེན་གླིང་པར་བཏབ་དང་ ཤིང་
མཁར་ལ་འཁྱུར་བཏབ་ རིམ་སྤང་ལ་དང་ ཀླང་པར་ གོམ་དར་མན་ཆད་ཀྱི་མི་སེར་
དམག་མི་འབྲུལ་བ་དང་ མ་ཚར་བ་གང་རུང་ལས་བཏོན་ཏེ་བཙུག་རྒྱུ།

༤. རྫོང་གཞིའི་འཁུར་ལས་པ།

རྫོང་གཞིའི་འཁུར་ལས་ཀྱི་རིགས་དང་ རྟོས་སྐྱེལ་ཆུ་སེལ་ལམ་སེལ་སོགས་ལ་ ད་ཆུན་
དུག་བསྐྱེལ་གྲུ་མ་ཆུད་པའི་དབང་པོ་སྐྱོན་ཡོད་དང་ ཉན་གཟུགས་ཅན་ནམས་ལས་ཀྱང་
ཞིབ་དཔྱད་ཀྱིས་སེལ་བའི་སྟེང་དུ་ཆུང་བ་ལོ་ ༡༥ དང་ ༡༦ པ་དེ་ཁར་ གན་པ་ལོ་ ༥༦ ལས་
ལོ་ ༦༠ མན་ཆད་པ་སོགས་ རྟོགས་དང་མི་རྟོགས་གང་ཡིན་ ཞིབ་སྟོན་ཀྱིས་དུག་བསྐྱེལ་
བཟོ་རྒྱ།

༥. ལམ་སེལ་འཁུར་ལས་པ་དུག་བསྐྱེལ་མི་ ༢ རེ་འཛོན་དགོས་ཆུ་ལ།

འདི་ལོར་ལམ་སེལ་དང་ ཡར་བསྐྱེད་ཀྱི་གྲུབ་འབྲིགས་བཟོ་རྒྱའི་འཁུར་ལས་ མང་བར་
བརྟེན་ལོ་ ༡༧ པ་ནས་ ༥༥ པ་ ཆུན་གྱི་དུག་བསྐྱེལ་མི་རེ་ལས་ འཁུར་མི་གཉིས་རེ་ཐོན་རྒྱ་
དང་ དེ་རང་མ་གཏོགས་ དུག་བསྐྱེལ་དེའི་སྟེང་དུ་ནི་ རྫོང་གཞིའི་འཁུར་ལས་དང་ ཆུ་ཐམ་
ལམ་སེལ་རྟོས་སྐྱེལ་བཅས་ཀྱིས་གཙོས་ལུང་པའི་ཕོག་ལམ་ གང་ཡང་བཀལ་མི་ཆོག་ དེ་
ལྟར་ལོ་གྲངས་ ༡༧ ནས་ ༥༥ ཆུན་གྱི་དུག་བསྐྱེལ་དེ་ཉིད་ དུག་ཀྱང་རེ་ལས་འཁུར་མི་གཉིས་
རེ་ཐོན་དགོས་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་ཁ་གསལ་ནི་ རང་རེའི་རྒྱལ་ཁབ་མཐའ་བཙན་སྤྱིང་སྤྱིང་ཞིག་
དང་ མི་སེར་ཡར་བསྐྱེད་གོང་འཕེལ་ཞིག་ རེས་པར་དགོས་པ་ལས་ སོ་ནམ་ལོ་ཐོག་གི་བྱ་
བ་དང་ཡོན་ཏན་རིག་པ་ ཤིང་ནགས་ཀྱི་བྱ་བ་ སྤུན་གྱི་བྱ་བ་ ས་གཏོར་གྱི་བྱ་བ་ལམ་སེལ་
གྲུབ་ཐིན་པའི་རིགས་ལ་ སྤྱིར་ཡང་ལེགས་པོར་མཐར་སྐྱོལ་བྱེད་རྒྱ་ ལམ་གསར་སེལ་རྒྱ་
ལྷག་དང་རྒྱ་ཕག་སེམས་ཅན་འཛོ་སྐྱོང་ས་འཐབ་རྒྱ་ རྫོང་ཁག་སོ་སོར་སྟོན་ཁང་བཙུགས་
རྒྱ་སོཌ་ བྱ་བ་དེ་རིགས་ལ་བརྟེན་པའི་མི་རིགས་ མཁས་པ་ རྣམས་ཀྱི་ཡིག་ཚང་དང་སྟོན་
སའི་བྱིམ་བཅས་ བཟོ་དགོས་པའི་རིགས་ལས་ཀ་བྱེད་རྒྱའི་སྤྱི་ཁག་མང་བ་ལས་ དེ་སོགས་
ད་རེས་འཕུལ་དུ་གཞུང་དང་ མི་སེར་སྟོ་ཁ་གཅིག་ཏུ་བསྐྱེལ་ཏེ་ བཙོན་འགྲུས་དང་སྟོང་

སྟོབས་བསྐྱད་དེ་གང་ཕྱོགས་གྲུབ་ཐུབ་པ་ཞིག་འབྱུང་ན་ དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པའི་རྒྱལ་ཁབ་
འདི་ཉིད་ ཙ་བ་བརྟན་པོར་ཡོང་བ་དང་ སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པ་རིན་པོ་ཆེ་མེ་ཉམས་གོང་
འཕེལ་ཡོང་བའི་རེ་བ་ཆེན་པོ་ཞིག་ དེད་ཅག་ཆོགས་ཁང་དུ་ཆོགས་པའི་སྤྱི་མེ་རྣམས་ཀྱིས་
བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད།

༡༠. རྟོན་སྤྱིའི་དྲུག་བསྟོམས་ཆག་རྒྱ།

རྟོན་སྤྱིའི་དྲུག་བསྟོམ་ཆག་རྒྱ་དེའང་ དངུལ་ཁྲལ་བཏགས་ཟེན་པའི་རྟོན་སྤྱིའི་རིགས་
གཞུང་ལས་སྟོ་ལོ་བ་རེའང་ཡོད་པ་ལས་ ཁོང་རང་ངོ་བོ་ཙུང་ཁྱེ་མེ་གསུམ་རེ་ཆག་རྒྱ་དང་
དངུལ་ཁྲལ་བཏགས་མ་ཟེན་པའི་རྟོན་སྤྱི་རྣམས་ངོ་བོ་ ཙུང་ཁྱེ་བཞི་རེ་ཆག་རྒྱ་ དེའང་མེ་
བཞི་དང་གསུམ་པེ་དེ་ཉིད་ རང་སའི་བྱིམ་ནང་ཡོད་ན་ཆག་རྒྱ་མ་གཏོགས་ གཞན་ལས་ཐེན་
ཏེ་བཅུགས་མེ་ཆོག།

༡༡. ལྷན་ལས་པ་བཏོན་མའི་འགྲུལ་ཕྱོགས།

རྟོན་སྤྱི་རྣམས་ཀྱིས་ཡང་ནས་ཡང་དུ་ལབ་སྟེ་ ལྷན་མི་བཏོན་ཐུབ་མ་བྱུང་པའི་རིགས་ལ་
དམག་མི་གཏོང་དགོས་པ་རེ་ཤར་ཆེ་ དམག་མིའི་དྲི་ཨེ་སྟོན་རྒྱ་དེ་ཆོ་ཁག་ རང་སའི་མེ་སེར་
ལྷན་ལས་པའི་མཁེ་སང་གི་དངུལ་ ལས་དཔོན་ཙུང་ཁྱེ་པ་དེའི་ཐོག་ལས་སྟོན་རྒྱ།

༡༢. མེ་སེར་དམང་གི་ཆོང་པར་ཕབ་ཆག།

མེ་སེར་དམང་གི་ཆོང་པ་དེ་ཉིད་ ངོ་བོ་ཁོ་རང་ཙུང་ཁྱེ་སྤྱི་ལོ་ཇི་བཞིན་མེ་དྲུག་པེ་དེ་རང་
ཆག་རྒྱ།

༡༣. རྫོང་གཞིའི་ལྷོ་ཐོབ་བཟོ་བོ་བློ་བཟང་།

རྫོང་གཞི་ཚོར་ལྷོ་ཐོབ་བཟོ་བོ་ཟེར་བ་ ཅུ་གཏན་ནས་བཞག་རྒྱ་མེད་པ་བློ་བཟང་ རྫོང་གཞིའི་ཁ་བཙས་སྒྲ་བཙས་རེ་བྱུང་ རུང་ རྫོང་སེལ་སྐབས་བཙས་རྒྱ།

༡༤. བཟོ་བོའི་ཕབ་ཆག་ཐོབ་ལམ།

རྫོང་བཟོ་བོ་དང་ ཤིང་བཟོ་བོའི་རིགས་ གྲུ་རྩལ་གཞུང་སྲོལ་ཅན་གྱི་གཞུང་ལས་ལ་ འགྲོ་སྐབས་ བཟོ་བོ་རོ་བོ་དང་མི་གཅིག་བཙས་མི་གཉིས་ཆག་རྒྱ། གཞུང་སྲོལ་གྱི་གྲུ་ལས་མཐོ་བའི་གཞུང་གི་སྤྲུག་ལས་ལ་འགྲོ་སྐབས་ བཟོ་བོ་ཁོ་རང་ རོ་བོ་གཅིག་པོ་ཆག་རྒྱ།

༡༥. རྫོང་གཞིའི་བདུང་བྱ་རྒྱུ་བཅ།

རྫོང་གཞིའི་བདུང་བྱ་རྒྱུ་བཅུའི་རིགས་ མི་ལོ་ ༡༥ དང་ ༡༦ པོ་དེ་དང་ ལོ་ ༥༦ ལས་ལོ་ ༦༠ བཅས་ཆད་ཀྱི་དྲུག་བརྩེམ་བཟོས་པ་དེ་ལ་ ལྷོ་གས་གྲུབ་ཡོད་མེད་ཤེད་སྤྱི་སོ་སོས་ ཞིབ་དཔྱད་ཐོག་ རབ་འབྱེད་ཐ་གསུམ་དུ་དབྱེ་ཞིང་རྒྱབ་རྒྱ། ལམ་སེལ་དྲུག་བརྩེམ་ལས་པ་ཆིག་སྟོང་ སྤངས་ཐང་ཆུ་བྲག་ལ་བཏོན་རྒྱ་ དོས་སྤྱི་ལ་ཕོན་ཤུགས་ཅན་རིགས་ ཏྲ་ཡིག་ལ་བཀལ་རྒྱ།