

ཅུ་ལྷག་ཟླ་ ༣ ཚེས་ ༢༤ ལ་རིན་སྤངས་སུ་སྤོངས་པའི་མེད་པོ་ཚོགས་འདུ་
ཆེན་མོར་ཐེངས་ ༡༧ པར་ གྲོས་མཐའ་འཁྱེད་པའི་ཐོ་དེབ།

༡. བཅེས་ཞིབ་དཔྱད།

སྤྱི་ལོར་གྲོས་ཐག་ཆོད་པའི་བཅེས་ཀྱི་ཐད་ ཁུལ་ཕོག་ཞོར་ལོ་ ༣ ཡན་ཆད་ཡིན་སྟབས་ བཅེས་ཀྱི་ཞིབ་དཔྱད་ཟླ་རོ་ ཁ་ཤས་ཀྱི་རྒྱུ་སྤྲེད་ཆོ་ སྤྱི་བཅེས་སུ་མ་འཁོད་པའི་ལོ་ ༢ མ་ནམས་ ལོ་ ༣ གྱི་གྲངས་སུ་ཚུད་ཁྱེད་བལ་སྤྱི་བཅེས་མ་དག་པའི་འཛིན་ཉལ་གྱི་ཚུ་ལ་ཤར་གྱི་སྤྱི་མེན་སྤྱི་བཅེས་བཞུགས་པ་བཞིན་ ད་ནས་བཅེས་ཀྱི་ཞིབ་དཔྱད་དེ་ཉིད་བཅེས་ཀྱི་བཞུགས་ཟླ་རོ་ ༡/༢ ལས་མ་འགྲངས་པར་ ཞིབ་དཔྱད་གཏོང་དགོས་སྤྱི་དེ་ལས་ཀྱང་ སྤྱི་བའི་རྒྱུ་སྤྲེད་ཀྱི་ཞིབ་དཔྱད་ཀྱི་ཟླ་

༢. དྲུག་བསྐྱོམ་མན་གཞི།

དྲུག་བསྐྱོམ་ཀྱི་མེ་ཚེས་ལོ་ ༥༥ མན་ཆད་དང་ ལོ་ ༡༧ ཡན་ཆད་ཀྱི་རིགས་ད་བར་ ལམ་སེལ་དུ་མ་ཡིན་པར་ རྒྱུ་གཞི་སོགས་ཀྱི་ནང་ཁུལ་དོས་འཕྲུ་བཀོལ་སྤྱི་ཡན་ཆད་ཆེ་ཆུང་ ༢ ལོ་ན་ཆོད་ཀྱི་སྤྱི་བཅེས་ལས་མ་སྤྱོད་གསལ་གསལ་ ད་ནས་ལམ་སེལ་དང་ནང་ཁུལ་ ༢ ཀྱི་སྤྱི་བཅེས་བསྐྱེད་པའི་གསལ་གསལ་ལས་མ་སྤྱོད་སྤྱི་བཅེས་ཀྱི་ཟླ་རོ་ ༥༥ མན་ཆད་དང་ ༡༧ ཡན་ཆད་པ་དེ་ཉིད་ཀྱི་ཐོག་ལས་གཏོང་ཞིང་ ལམ་སེལ་འཕྲུ་ལས་ལ་ནི་མེ་ཆུང་ཡེ་ནས་མེ་ཆུང་སྤྱི་དོས་འཕྲུ་ ཐམས་ཅད་ཀྱིས་ ལམ་སེལ་ལ་ཆགས་སྤྱི་ཡན་ཆད་ཀྱི་ཟླ་མེ་ཆུང་གི་ཟླ་

3. དམག་མི་ངལ་གསོ།

དམག་མི་ནམས་བསྟན་སྒྲིང་དུ་དམག་སྒྲིང་སྒྲོ་རྩེ་ ༡༠ རེ་བྱས་ཐེན་ཏེ་ ཡུལ་ཁར་འགྲོ་མི་དང་
དེ་བཞིན་ས་སྤང་དུ་སྒྲོ་རྩེ་ ༦ རེ་སྤྲོད་དེ་ ཡུལ་དུ་ལོག་མི་ནམས་སྒྲོ་རྩེ་ ༢ གྱི་རིང་ངལ་གསོར་
དུག་བསྐྱེམ་མི་ཕོག་པ་བྱེད་དེ་ བསྟན་སྒྲིང་དུག་པོའི་ཡིག་ཚང་ནས་ དམག་མི་ངལ་གསོ་
ཐབས་མི་ སོ་སོར་ཡི་གེ་སྤྲོད་དེ་གཏོང་དགོས་སྒྲུབ་ཞེན་སྒྲོ་རྩེ་ ༢ ལས་ལྷག་པའི་ངལ་གསོ་
བཞག་མི་ཆོག།

4. དམག་ཕོགས་ཁ་སྒྲིང་།

བསྟན་སྒྲིང་ས་སྒྲིང་དུ་དམག་མི་ཕོན་ཆེ་དེ་ཙམ་ལ་ ལྟོ་ཕོགས་འབྲུའི་འོང་སྒོ་མ་མཆི་ས་པ་
ལས་ ལྟོ་ཕོགས་མ་ལང་བར་བཏེན་ འབྲུའི་ཐབས་འཛོལ་ཞིག་མཛད་དགོས་ཚུལ་ མཛོད་
བདག་ནས་ཞུས་པ་བཞིན་ ད་ནས་དམག་མིའི་ལྟོ་ཕོགས་ཕྱེད་ཀ་ ཕྱི་རྒྱའི་ཕོགས་ནས་དཀར་
བཏོན་ཏེ་གནང་རུང་འབྲས་པ་བྱེད་དེ་ བསྟན་སྒྲིང་གི་འབྲས་མི་ ༢ ནས་ཞུས་པ་དང་དེའི་
ཚུམ་ཤབ་ཞིག་ཉོ་ཐབས་རང་རེ་ཡུལ་གྱི་ལས་མི་སེར་ཆེ་འབྲིང་ཀུན་ནས་ རང་སའི་འབྲུ་
ལྷག་ཅི་མཆི་ས་ རེན་ཐང་ཡུལ་སྲོལ་ལྟར་ དག་འཇམ་དག་འཛོང་དུ་ རྫོང་ཁག་སོ་སོར་
འབྲུལ་རྒྱའི་གྲོས་ལ་ མི་སེར་སྒྲུ་ཆ་བཀོང་མས་ཀྱང་ ཁས་སྲུང་ས་ཞལ་མཐུན་བྱུང་བ་ཡིན་
ཀྱང་ འབྲུལ་ཐབས་གཏན་ཁེལ་ཞག་མ་བཟེ་ཆོ་ རྗེས་སུ་མི་སེར་ལ་ལས་ཀྱིས་ འབྲུ་ལྷག་
འཛོང་མི་ཉན་པ་སོགས་བྱུང་ན་མི་འབྲས་འདུག་སྟབས་ འབྲུ་ལྷག་འཛོང་རྒྱའི་སྒོར་སྤྱི་
མི་ནམས་ཀྱིས་ རང་སའི་ཡུལ་གྲོང་དུ་མི་སེར་དང་བསྟན་མོལ་ལེགས་པོར་བགྱིད་དེ་
ཆོགས་འདུ་རྗེས་མའི་སྐབས་སུ་ རེས་གསལ་སྤྱི་ཞུ་དགོས་སྒྲུ།

༥. གསེང་མཁར་དང་དེའི་ལམ་སེལ་སྒྲོར།

༡. ས་མཚམས་རྣམས་སུ་གསེང་མཁར་ སྤར་ཡོད་བསྐྱར་བཅོས་དང་གསར་དུ་རྒྱབ་
དགོས་པ་དེའི་ལམ་སེལ་དགོས་པ་སོགས་ གནས་སྐབས་སུ་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ་ཡོད་ཚུལ་
དྲག་པོའི་སྤྱི་མི་དམག་སྤྱད་ཨ་ཁུ་མི་^༡ ནས་ ཁ་གསལ་ཞུས་པ་ལྟར་ ཆོགས་ཁང་ནས་
དེ་ལ་ཆ་འཛིག་མཛད་དེ་ འུར་མི་ཡང་ལམ་སེལ་གྱི་འུར་ལས་ཆད་རྣམས་བཏོན་ཏེ་ལྷ་
༤ ཆོས་^༢ ནས་ ལས་འགོ་འཛུགས་རྒྱ་སྟེ་ ཆད་དེ་ཉིད་ངོ་བོ་ཉིན་^༣ ཆད་པ་ལ་ ཉིན་
^༤ རེ་ བཞུགས་ཞིང་ གཞུང་སྲོལ་སྤྱི་ཆད་ཅན་གྱི་ ཆད་ངོ་བོ་ཉིན་^༥ རེ་མ་གཏོགས་
ཐེབས་ཉིན་རེ་པོར་སྤྱི་ཆད་མི་གནང་།

༢. རྫོང་གཞི་ཁག་གི་གཉེར་ཆ་ང་འོང་བབས་ལས་ ལྷགས་ཀྱི་ཡན་ཆད་མི་སེར་ནས་རྫོང་
ཆད་ཉ་ཅང་བོར་ཆེར་ ཆད་ཡོད་པ་དེ་སོགས་ཀྱང་ མི་སེར་གྱི་ཕན་ཐབས་སུ་ གསེང་
མཁར་དང་དེའི་ལམ་སེལ་ལ་གནང་རྒྱུ་འབྲུལ་ཆད་ཉིན་གྲངས་ཇི་བཅད་ཆོགས་ཁང་
ནས་བཅོས་ཞེས་ མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེ་འི་ཞབས་ནས་བཀའ་བསྩལ་བ་ལྟར་ ཆོགས་
ཁང་ནས་འབྲུལ་ཆད་རེཌ་ལ་ ཉིན་གྲངས་སྤྱི་ལོར་བཅོས་པའི་གཞུང་གི་འབྲུགོང་ལྟར་
བཅད་དེ་བཞུགས་རྒྱ།

༦. བུམ་ཐང་པའི་སྤྱོད་ཤིང་།

སྤྱོ་ལོའི་གྲོས་ཐོག་ཏུ་ སྤྱོད་པའི་ཤིང་གཅོད་མི་ཆོག་པ་ཡིན་ཀྱང་ བུམ་ཐང་པའི་ས་ཆར་
སྤྱོད་པའི་མ་གཏོགས་ ཤིང་གཞན་རིགས་དཀོན་ལྷན་གྱིས་ ད་ནས་བུམ་ཐང་དུ་ ཐབ་
ཤིང་ལྟར་ཅམ་གཅོད་ཆོག་པར་བཀའ་དྲིན་བསྐྱངས།

ལ. སྤངས་ཐོང་ཚེ་རས།

སྤངས་ཐོང་དུ་སྤར་རྒྱུ་གྱི་ཚེ་རས་ཞེས་ ཉག་པར་ཐོང་དུ་ ཚེ་རས་རྒྱགས་དགོས་འདུག་
པ་དེ་ ད་ནས་མེ་སེར་ལ་དགོངས་ཡངས་གནང་གྲུབ།

༥. ཐེམ་ཐོང་ཞིག་གསོ།

མང་འབདག་ཚོས་རྒྱལ་རིན་པོ་ཆེ་ལེ་ཞལ་ནས་ ཐེམ་ཐོང་གི་ཐད་ སྤོན་ཐོག་དཔལ་ལྷན་
འབྲུག་པའི་ཐོང་གཞིའི་ཐོག་མ་ སྤེལ་ཅན་ཡིན་པ་མ་ཟད་ ཡི་དམ་ལྷ་ལེ་རྟེན་གཞི་ཙེ་ཆེན་
མང་རབས་དང་ འཕགས་པའི་དགེ་འདུན་གྱི་བཞུགས་གནས་ གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན་པའི་སྤྱིང་
དུ་ དེང་སྐབས་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་གཞུང་སའང་ དེ་ནང་འཁལ་སོང་སྐབས་ གཞུང་དོན་མཛད་
སློག་པ་ཡང་ཐོང་གཞི་དེ་ནང་བྱེད་དགོས་པར་གྱུར་སོང་བ་ལས་ ཐོང་དེ་ཉིད་གལ་ཅན་དུ་
གྱུར་སོང་ན་ཡང་ ཐོང་གཞི་དེ་ཉིད་སྤོན་ཆད་མེ་རྒྱུན་དང་ཞིག་རལ་ སོགས་རིམ་པར་བྱུང་
ཞིང་ཞིག་གསོ་ཞུས་ཏེ་ ད་བར་ ལོ་ངོ་ ༡༩ ལྷག་ཙམ་སོང་འདུག་པ་ དེ་དུས་ཀྱི་ཞིག་གསོའི་
སྐབས་སུ་བཟོ་ལྷགས་ཅིག་པའི་ནང་དུ་ཐེམ་ཅན་ ས་བསྐང་ རྩོ་བསྐང་བྱེད་དེ་ཁྲུང་ས་ཐུབ་
པ་ཞིག་ཡིན་སོང་མེན་འདུག་པ་ལས་ ད་རེས་ཉམས་གསོ་མ་ཐེག་པར་བརྟེན་ གསར་དུ་
ཞབས་ཏྲིག་མ་ཞུས་ཆེ་ བཀའ་སྤྱང་དམ་ཅན་སོགས་ཀྱི་བཀའ་ཆད་རེ་འང་མེ་ཤིག་སྐྱམ་པ་
མེན་འདུག་སྐབས་ ད་ནས་འུར་མའི་ཐད་ སྤར་གྱི་འུར་སྐལ་ཤིག་སྤེལ་བྱུང་མ་ཡིན་པར་
ཞབས་ནས་ལས་མེ་འཛོལ་ཏེ་ ཞབས་རང་ཉིད་ཀྱིས་གཙོ་བོ་བཟུང་ཞིང་ ཞབས་ཏྲིག་ཞུ་རྒྱ་
ཡིན་བརྒྱུན་ ལས་མེ་འཛོལ་རྒྱ་བཀའ་འདྲི་མཛད་པ་ལ་ དར་དཀར་དང་ སྤོས་སྤྱིང་བཞིའི་
འབྲོག་མེ་ཚོས་མ་ཉན་པ་མ་གཏོགས་ གཞན་མེ་སེར་ཐེམ་ཅན་ ཁས་ལེན་གྲུབ་པ་ཡིན་
བཞིན་ ད་ནས་བདག་འཛིན་གྱི་ཐད་ བྱེད་ཆོགས་ཁང་ནས་མཛད་རྒྱུ་འམ་ ཞབས་རང་ནས་
མཛད་པས་ འབྲས་སམ་ཞེས་གསུངས་པ་ལ་འང་ ཆོགས་ཁང་ནས་ དེ་ལྟར་ཉམས་གསོ་

ཞུས་གནང་མཛད་པར་ མ་བཏུབ་པའང་ ཡེ་ནས་མི་འོང་བཞིན་ ལས་མི་ཇི་དགོས་ངེད་རང་
མི་སེར་ནས་ ཐོན་རྒྱ་སྟེ་ དེའི་དབྱ་འདྲེན་མང་འ་བདག་རིན་པོ་ཆེ་འི་ཞབས་ནས་ མཛད་ཐུབ་
བཀའ་དྲིན་བསྐྱང་བར་ ཞུ་ཞེས་གྲོས་ཐག་ཆོད།

༩. དྲག་པོའི་གཙོ་འཛིན།

དྲག་པོའི་སྤྱི་མི་དམག་སྤྱད་ཨ་ཁུ་དང་ ལིང་དཔོན་དཔལ་འབྱོར་ རྟེ་བདག་དོན་གྲུབ་^༣ ནས་
བཞུན་སྐྱོང་ས་སྤྱིང་དུ་ རང་ལྗོངས་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྤྱང་སྐྱོབ་ཆེད་དུ་ དམག་མི་པོ་ཆེ་འི་ཡར་
བསྐྱེད་གྱུར་ཕྱས་ཡོད་པ་ལས་ དྲག་པོའི་གཙོ་འཛིན་དབང་ཅན་དོ་ཆོད་ཞིག་མེད་ན་ མི་བཏུབ་
འདུག་པ་ མ་གཞི་རང་རེའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཁ་རྩེ་དང་ མང་འ་བདག་རིན་པོ་ཆེ་འི་སྐྱུ་བསོད་
ཁོ་ན་ལས་ ནམ་ཡང་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ལ་ ཟེང་ལོང་གི་བྱ་བ་མི་སྤྱད་མོད་ ད་རེས་ཡོད་པའི་
དྲག་པོའི་འགོ་དཔོན་ ནམས་ནས་ཀྱང་ ཅི་ལྟ་དང་ཅི་ལྟོགས་ཀྱི་ཕྱག་ཕྱིད་ཞུ་རྒྱུའི་འདུན་
པ་ཁོ་ན་ཡིན་ཏེ་ འོན་ཀྱང་དྲག་པོའི་རིགས་ཀྱི་སློ་གཏད་རེ་ས་མ་ཟད་ དྲག་པོའི་རྟེ་ལ་གཟི་
བརྩེད་འབར་ཞིང་ བྱེན་ཆགས་པའི་ཕྱིར་དུ་ མང་འ་བདག་མི་དབང་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་གིས་
དྲག་པོའི་གཙོ་འཛིན་གྱི་ཕྱག་ལས་ལ་ མང་འ་གསོལ་ཐུགས་འགན་བཞེས་གནང་བཀའ་
དྲིན་བསྐྱང་ཆེ་ དྲག་པོའི་མི་རིགས་ ཡོངས་ཀྱི་བསམ་པ་ལོས་ཀྱང་རྫོགས་ དེ་མ་ཆད་དྲག་
པོའི་བཞུན་པ་ ཡར་རྒྱས་གང་ལེགས་ཡོང་རྒྱུ་འང་ངེས་པར་ཡིན་ མ་གཞི་ནི་དྲག་པོའི་གཙོ་
འཛིན་གྱི་གོ་གནས་ཀྱི་གྲངས་སུ་ཐམས་ཅད་ཡོངས་ལས་ མཐོ་ཤོས་དེ་རང་དགྲུང་རྩེ་ཡིན་
པ་དེ་ཡང་ དལ་གཞིར་མང་འ་བདག་རྒྱལ་པོའི་འོག་ལས་ ཁོ་ན་ལགས་གཤམ་ དེ་ལྟ་བུ་
ཉོག་དང་གོ་ས་ཆུང་བ་ཞིག་ མང་འ་བདག་མི་དབང་རྒྱལ་པོ་རིན་པོ་ཆེ་ལ་ཕུལ་བ་མི་འོས་
ཀྱང་ ངེད་ཅག་དྲག་པོའི་རྟེ་ཁག་གིས་སྤྱིང་ནས་ ཡིད་རངས་འགྱུར་མེད་བཞུགས་པོའི་སློབ་
སྤྱངས་ཀྱི་སློན་སྐྱོན་གསོལ་བ་བཏབ་དགོས་བྱུང་བས་ མང་འ་བདག་རིན་པོ་ཆེ་འི་དགོངས་པ་

ལྟ་རབ་བྱུང་ན་ དེད་ཅག་བསྟན་སྒྲིང་དྲག་པོའི་གཙོ་འཛིན་གྱི་ཐུགས་འགན་བཞེས་གནང་
 ཅི་ནས་ཞུ་ཞེས་ཞུས་པ་ལ་ མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེ་འི་ཞབས་ལས་ཀྱང་ དེ་ཐད་ ཞབས་ཉིད་
 རྒྱལ་སྤྲེལ་གྱི་ཐུགས་འགན་བསྐྱུང་ས་ལུས་ཡིན་སྟབས་ ད་བར་ཞི་དྲག་ཐམས་ཅད་ཀྱི་མཛད་
 རྒྱུ་ ར་ས་འཆོར་མེད་མཛད་བཞིན་པ་ལ་ དེ་ལྟར་ལོགས་སུ་མ་བཞེས་རུང་ འཐུས་པ་ཞིག་
 ཡིན་ནའང་ གོང་གི་རེ་འདུན་འདོར་མེད་དུ་ དྲག་པོའི་གཙོ་འཛིན་གྱི་ཐུགས་འགན་
 འདིར་ཞབས་ཀྱིས་མཛད་རྒྱའི་ཐུགས་འགན་བཞེས་ཅིས་ཡིན་པ་ ཅི་ཕྱིར་ཞེ་ན་ ད་བར་དྲག་
 པོའི་སྤྲེལ་ཁག་ནས་ ཅི་ཕྱོགས་བྱེད་ལུས་ཡིན་པའི་ཐོག་ཏུ་ ཞབས་རང་གིས་དབུ་འདྲན་མཛད་
 ཆོ་ དེ་བས་ཀྱང་ དྲག་པ་ཞིག་འོང་བའི་ཐུགས་རེ་ བསྐྱེད་དེ་མཛད་ཅིས་མཆིས་པ་དེ་ཉིད་ བྱེད་
 སྤྱི་མི་ཡོངས་ནས་བཀག་ཆ་རེ་མེད་ན་ ད་ལོར་ལོ་ནག་ཁེལ་སྟབས་ རྗེས་སུ་གནམ་ལོགས་ར་
 ཆོས་དང་བསྟན་ཏེ་མཛད་རྒྱའི་ཡིན་ཞེས་གསུངས་པ་ལ་ སྤྱི་མི་དཔོན་ཁག་བཅས་པ་ཀུན་ནས་
 དེ་ལྟར་རྒྱལ་ཁབ་གཞན་དུ་ དཔེ་སློལ་ཀྱང་འདུག་པ་མ་ཆད་ ལྷག་པར་དུ་འང་རང་རེའི་
 རྒྱལ་ཁབ་འདི་ན་ དྲག་པོའི་གཙོ་འཛིན་གྱི་མཆོན་གསོལ་མཛད་རྒྱའི་ཞལ་བཞེས་ དེ་ལྟར་
 གྲུབ་པ་ནི་ སྤན་ཅག་སྤྱི་མི་ཡོངས་ཀྱི་སློ་མོས་མཐུན་པས་བཀྲིན་ཆེ་ཞེས་ཐག་ཆོད།

༡༠. ལྟ་ཁང་གཞུང་བཞེས།

གཞུང་དབང་གི་ལྟ་ཁང་ མགོན་ཁང་མ་ཡིན་པར་ དམངས་མ་སྒྲེར་པས་དབང་བའི་ལྟ་ཁང་
 མགོན་ཁང་ལས་ ཞབས་ཏོག་མ་ཕྱོགས་པར་སྤུལ་མི་བྱུང་ན་ རྟེན་བཟང་ཡོད་མེད་དང་
 བཀའ་སྲུང་བཀའ་གཉེན་ཡིན་མིན་ ཏྲག་དཔུང་མཛད་དེ་གཟིགས་ཤིང་ དེ་ལྟར་ཡིན་ཆོ་
 གཞུང་བཞེས་མཛད་རྒྱུ་དང་ མིན་ཆོ་གཞུང་བཞེས་མི་མཛད།

༡༡. སྤངས་ཐང་མགར་ཐོང་གཉིས་ཀྱི་ཚུ་ཕབ་ཆག།

དགོན་ལ་ཡ་དང་གཞུང་དབྱར་ཟུར་པའི་མི་སེར་ནས་ལོ་ལྟར་སྤངས་ཐོང་དུ་ཚུ་དོས་ཆིག་
བརྒྱ་སྟུང་ཅུ་དང་མགར་ཐོང་དུ་ཚུ་དོས་ ༥༡ རེ་འགྲོ་ཐུས་ཡིན་པ་དེ་ད་ནས་ཕྱི་ལ་ཕབ་ཆག་
གནང་བས་ཕྱི་ལ་བཞེས་རྒྱུར་བཀའ་དྲིན་བསྐྱེད་སྟེ།

༡༢. བཀྲིས་སྒང་རབ་སྒྲེ།

བཀྲིས་སྒང་ཐོང་དུ་ད་བར་ཞལ་གྲུ་^༢ རྩམ་ལས་མིན་འདུག་སྟབས་འབུམ་སྒྲེ་གསུང་
ཆོག་དང་ཆོས་བཅུ་ཉེ་སྟབས་སུ་དགེ་སློང་ཉུང་སྟེ་འབུམ་མིན་ཞུས་བྱུང་བཞིན་ད་ནས་
ཞལ་གྲུ་ ༥༠ གྲངས་ཚང་འཇུགས་ཆོག་པར་ཐག་ཆོད།

༡༣. རྩོམ་འཕྲོ་བསྐྱེས།

ཆོས་ཅེར་ཡོད་པའི་ཞབས་ཀྱི་གསོལ་བམ་རུ་ཁའི་དབྱར་འབྲོག་གྲོང་སྟོད་སྟོན་ཕྱོགས་སུ་ཡིན་
བསྟུན་དེའི་འཕྲོ་བསྐྱེས་བྲང་ས་བཅོ་རྒྱུ་བཅས་པ་བྱ་སོ་སྟེ་སྟེ་ཕུག་པའི་འབྲོག་པར་སོག་
པ་རྣམས་དབང་ཐོང་ཆ་འདུས་ཀྱིས་ནང་ཁྲལ་དོས་ཅིས་སུ་མ་བཀའ་འདུག་པ་དེ་ཐོང་
ཁག་གཞན་དུ་ཞོར་འཕྲོ་བསྐྱེས་རིགས་སྤྱིའི་དོས་ཅིས་སུ་བཀའ་སྟོལ་འདུག་པ་ལས་ད་
ནས་བྱ་སོ་སྟེ་སྟེ་ཕུག་པའི་ཞོར་གཞིའི་འཕྲོ་བསྐྱེས་དང་བྲང་ས་བཅོ་རྒྱུ་རྣམས་ཀྱང་དབང་
ཐོང་ཆ་འདུས་ནང་ཁྲལ་གྱི་ཅིས་ཁར་བཀའ་དགོས་རྒྱུ།

༡༤. སྤངས་དབང་གཉིས་ཀྱི་ཤིང་ཁྲལ།

དབང་ཐོང་ཆ་འདུས་ཀྱི་མི་སེར་ནས་སྤངས་དབང་ཐོང་གཞི་རྣམ་གཉིས་ལ་འགྲོ་དགོས་
པའི་ཤིང་ཁྲལ་དེ་མཐའི་མི་སེར་ལ་སོག་པ་དང་ལའི་མི་སེར་ནས་དལ་དང་ཆར་བཅོའི་

རིགས་ཕུལ་ཕུས་ཡིན་འདུག་ཀྱང་། སྤྱི་ལོ་ནས་ཤིང་བྲལ་ཆུ་མ་དགོངས་ ཡངས་གནང་སྟེ་
ཤིང་རོ་བོ་འབུལ་རྒྱུ་ར་བཅོས་པ་དེ་ ད་ནས་དབང་ཚོང་ཆ་འདུས་ གྱི་མི་སེར་ དྲུག་བརྩོམ་
དང་བྲིད་དེ་འབུལ་རྒྱུ་མ་ཟད་ སྟོན་དུས་ལའི་མི་སེར་ལ་ཤོག་ པའི་དལ་དང་ཆར་བཅོའི་
རིགས་ཀྱང་དྲུག་བརྩོམ་སྟེ་ཐོག་གི་ཅིས་ཁར་བཀལ་དགོས་ རྒྱུ་དེ་བཞིན་སྤྱངས་ཚོང་ཆ་འོག་
གི་ཤིང་བྲལ་དེ་ཡང་ ད་ནས་དྲུག་བརྩོམ་ སྟེ་ཐོག་ཏུ་བཀལ་རྒྱུ།

༡༥. གོང་འཕེལ་ཡིག་ཚང་དང་ ཨིས་ཀྲལ་གོང་མ།

འབྲུག་གི་ཨིས་ཀྲལ་གོང་མ་གཅིག་ཐུག་ཕྱིན་དང་དེ་མཚུངས་ གཞོང་སྐར་དུ་བཅོ་རྒྱུ་ ཡིན་
པ་དེ་ མི་སེར་འུར་ལས་ བྱ་སྒོ་བདེ་བྱད་དུ་ ཐུག་ཕྱིན་ཨིས་ཀྲལ་གོང་མ་དེ་ གཞུང་ ཕྱོགས་
གྱི་མི་སེར་ནས་རྒྱབ་རྒྱུ་དང་ གཞོང་སྐར་གྱི་ཨིས་ ཀྲལ་གོང་མ་དེ་བཀལ་ཤིས་སྐྱང་ གཞོང་
སྐར་གཉིས་ནས་རྒྱབ་རྒྱུ་སྟེ་ བུམ་ཐང་མང་སྟེ་བྱེད་སྐར་སྟོད་ ༥ པོ་ འུར་ལས་ གྱི་མི་གངས་
ཐུག་ཕྱིན་དང་ གཞོང་སྐར་བཅས་སུ་ལ་ཉུང་བ་ དེའི་ཁ་སྐོང་རྒྱབ་རྒྱུ་མ་ ཚད། ཐུག་ཕྱིན་
ཏུ་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཡིག་ཚང་དང་ བྱུང་མང་རབས་བཅོ་རྒྱུ་འདུག་པ་ རྣམས་ནི་
ཚོང་ཁག་ཡོངས་ཀྱི་མི་སེར་སྟེ་ རུབ་བཞུད་དེ་རྒྱབ་རྒྱུ།

༡༦. ལམ་སེལ་ཚོང་པ།

འདི་ལོར་ ལམ་སེལ་གཉེར་ཚང་ཚོང་པ་ཐམས་ཅད་ སྟོན་ཆེན་གྱིས་ཕྱི་ལས་འཛོལ་ཏེ་
འཛུགས་རྒྱུ།

༡༧. ལམ་སེལ་གྱི་དོན་རྟེན།

ལམ་སེལ་གྱི་གཉེར་ཚང་སོགས་བཏོན་མི་ བསམ་གྲུབ་སྤོངས་མཁར་དུ་ བཀལ་ཤིས་སྐྱང་
པའི་ ཉ་དང་ཉ་ཐེ་སར་བྱེད་གྱི་ ཉའི་ཁ་སྐོང་མང་སྟེ་བུམ་ཐང་ ༢ ལས་ གཞུང་ ཕྱོགས་ སུ་

ཤར་མང་སྤར་ ༣ གྱི་རྟ་བཅས་བརྟོན་རྒྱ་བཞེན་ བསམ་གྲུབ་ལྗོངས་མཁར་དང་ ཉ་ཐེ་ས་
གཉིས་ལ་ རྟ་ཁལ་འགོ་འཇུགས་སྐབས་ ཟླ་རོ་ ༢ གྱི་རེང་ རྟ་ ༣༠༠ རེ་དེ་ལས་ ཟླ་རེར་ རྟ་
༢༠༠ རེ་ གཞུང་སྤྱོད་ཀྱི་ལམ་སེལ་དུ་འགོ་འཇུགས་སྐབས་ ཟླ་རོ་ ༣ གྱི་རེང་ རྟ་ ༤༠༠
རེ་དེ་ལས་ ཟླ་རེར་ རྟ་ ༣༠༠ རེ་བསྐྱོད་དགོས་རྒྱ་དང་།

རྟ་སྤྱོད་སྤྱི་ལོ་འཛིན་བཞེན་ རྟ་རྒྱབ་ལ་ཉིན་རེར་རུབ་ ༥ རེ་འེ་ཁར་ མར་ལམ་སྟོང་པ་
འདེད་སྐབས་གྱི་སྤྱོད་རེར་ཉིན་རེ་ལ་རུབ་བྱེད་དང་ ༣ རེ་ཐོབ་རྒྱ་ཡིན་ཀྱང་ མར་ལམ་སྟོང་
པ་འེ་སྤྱོད་ཉིད་རྟ་ཁུར་ཐང་ས་ ༩ ལེན་མེ་ལ་མེ་ཐོབ་བཞེན་ རྟ་ཁུར་བསྐྱར་ལོག་ལེན་རིགས་
ལ་ཐོབ་རྒྱ་ཡིན་པ་མ་ཟད་ རྟ་ཁུར་ཡང་བསྐྱར་ཐང་ས་ ༥ ཚུན་སྤྱོད་མེ་བྱང་ན་དེ་ཚུལ་སྤྱོད་
ཨེ་ལ་ཨོ་ནས་ཡིག་ཅུང་སྤྱོད་དགོས་ དེ་ལྟ་འེ་ཡིག་ཅུང་ཐོབ་མེ་བྱང་ཆེ་ རྟ་སྤྱོད་པོ་རུབ་ ༥
རེ་འེ་ཁར་ ལམ་སེལ་སྤྱོད་རྒྱ་དང་ལྟ་གཞུག་ཞབས་གྱི་སྤྱོད་ཡོད་པ་དེ་ལས་ ཉིན་རེར་རྟ་རེ་
ལ་གསོལ་རས་རུབ་རེ་གནང་རྒྱ་སྤྱོད་ དེ་ལྟར་ རྟ་ཁུར་བསྐྱར་ལོག་ཐང་ས་ ༥ ཚུན་མ་བཀལ་
མེ་ རྣམས་ལ་གསོལ་རས་མེ་ཐོབ།

༩. ལམ་སེལ་རྒྱ་པོ།

ད་རེ་ས་ལམ་སེལ་སྤྱོད་ས་སུ་ བརྟོན་པོ་ཞིག་རྒྱ་ཆད་མེད་པར་ཐོན་ཆོད་འདུག་པ་ དལ་
གཞིར་བརྟོན་པོ་དེ་ཉིད་མ་རུང་བའི་བྱ་བ་དེ་ས་པར་ཡིན་བསྟན་དེའི་ཉེས་ཁྲིམས་སྤར་ལས་
བཅོས་པ་ཁྲིམས་གཞུང་ཆེན་པོར་གསལ་རུང་ རྒྱ་པོ་གཞན་དང་ ད་རེ་ས་ལམ་སེལ་གྱི་རྒྱ་
པོ་ཡི་ནས་མེ་འདྲ་སྟེ་ ཁྱོད་དཔོན་ཁག་དང་ མེ་སེར་སྤྱོད་ཆ་བཅང་མས་ རྒྱ་པོ་དེ་དག་ཞིབ་
དཔྱད་མཐུན་ཕྱིན་དགོས་པ་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ་ རྒྱ་པོ་དེ་དག་ལག་ཐབས་བྱང་ཆེ་ ཁྲིམས་
གཞུང་ནང་གི་ཉེས་ཁྲིམས་ཅི་མཆི་ས་པ་དེའི་ལོག་བལྟ་བུ་ཅི་རྒྱུ་ལོ།

༡༩. གཉེར་ཚང་གྱི།

མི་སེར་ནས་འབྲུག་གི་འཚོང་སྐབས་ རྫོང་གཞིའི་གཉེར་ཚང་མ་འབྱོར་རིང་ ཕྱིར་བཅོང་
མི་ཚོ་ག་པའི་དམ་དོན་ སྤྲོ་ལོར་བཞོས་ཀྱང་ རྫོང་གཞིའི་གཉེར་ཚང་ཆད་དུ་བཞག་པ་ནི་དོན་
གཅིག་ལས་མེན་འདུག་གཤམས་ ད་ནས་ཚུམ་དང་ཕྱི་སོགས་གང་ཡང་ རང་ལྗོངས་ཀྱི་ནང་
དུ་སོ་སོའི་སྤྱོད་འདོད་ལྟར་བཅོང་ཆོག་སྟེ་ ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་སྤྱོད་སྤྲུལ་གང་རང་བཅོང་མི་
ཆོག་ཅིང་ ཅི་སྟེ་ཕྱི་སྤྱོད་སྤྲུལ་སྤྱོད་བཅོང་མི་བྱུང་ན་ དངོས་པོ་དེའི་བཅུ་ཤིང་གཞུང་བཞེས་
མཛད་ཀྱི།

༢༠. སྤེར་པ་འབྲུག་སོག་མ།

དང་སྐབས་སྤྱངས་རྫོང་དང་དབང་རྫོང་ཆ་འདུས་ཀྱི་མི་སེར་ལ་ལས་ འབྲུག་གི་སོག་ཆེ་
ཡོད་འདུག་ཀྱང་ འབྲུག་གི་ད་དེས་ལས་རྒྱུ་སྤྲུལ་ཐོབ་པའི་འདུན་པས་ འབྲུག་སྤྲུལ་
གང་རང་ཕྱི་རྒྱལ་བཅོང་བར་གསོག་གཞིག་ཁོ་ནར་ བྱས་ཐུས་ཡིན་འདུག་པ་ དེ་ནི་རྒྱ་ཁབ་
ཀྱི་ཞབས་ཏོག་སོགས་བསྟན་དོན་ལ་ སྤྱོད་མི་སོམ་པའི་འདོད་པ་ ཁོག་ཆང་ཅན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་
ཞིག་ཡིན་འདུག་ཅིང་ དལ་གཞིར་རང་ལྗོངས་རྒྱལ་ཁབ་ གོང་འཕེལ་གཏོང་རྒྱའི་ཆེད་དུ་
འབྲུག་གི་མི་དམངས་ཐམས་ཅད་ སྤྱིང་སྤྱོད་སྤྲུལ་གཅིག་སྤྱི་བྱ་སྤྱོད་ཆུགས་པའི་ཐོག་མ་ ལམ་
སེལ་གྱི་བྱ་བར་བཅོན་པ་ལ་ རང་ལྗོངས་རྒྱལ་ཁབ་ཆུང་བའི་སྤྲུལ་སྤྲུལ་ ལམ་ལས་དེ་ཙམ་
གྱི་འཚོ་བ་འདྲན་མ་ཐུབ་པར་ མངའ་བདག་ཆོས་རྒྱལ་རིན་པོ་ཆེའི་སྤེར་གྱི་འབྲུག་སྤེར་ནས་
གསོག་འཛོག་མཛད་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་རྫོགས་ཏེ་ རེ་ཞིག་ཕྱི་རྒྱལ་ནས་བཏོན་ངང་ལགས་
རུང་ དེ་ཡང་རེ་འགའ་ལམ་སྤྱོད་ཅུང་ཟད་ལ་བཏོན་ཏེ་ ལམ་ལས་པའི་འཚོ་བ་ཆད་དེ་
སྤྱོད་པ་སོགས་ མི་དམངས་ངལ་ཚོལ་དྲག་པོའི་ཞབས་འདེགས་བཅོན་བཞིན་པའི་དུས་ན་
གོང་གསལ་སྤེར་ཁོང་པ་ སྤྱངས་དབང་སྤྱོད་སྤྲུལ་གྱི་འབྲུག་སོག་ཆེར་ གསོག་འཛོག་བྱེད་མི་

ནམས་ནས་ཀྱང་རྒྱལ་ཁབ་འདིའི་ཞབས་ཏོག་ལ་རང་དོན་ངོ་ཤེས་ཀྱིས་འབྲུ་ཙམ་དེ་ནས་
ལམ་ལས་སོགས་གཞུང་དོན་དུ་བཅོང་སྟེ་བྱེན་ན་ཤིན་ཏུ་ལེགས་པས་འདིར་ཞབས་ནས་ཡིན་
རུང་ཁོང་པ་མེ་རེ་^༢ ནས་འབྲུ་གསོག་འཛོག་བགྱིས་ཏེ་དེ་ནས་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཕན་དོན་
ལ་བཅོང་ས་པ་ཅི་ནས་ལེགས་ཚུལ་གྱི་བཀའ་ཤོག་རེ་དང་དཔའ་དར་རེ་ཁོང་ལ་གནང་
རྒྱུ་ཡིན།

༣༡. ཤར་གྱི་དབང་མར།

དབང་རྫོང་ཆ་འདུས་ཀྱི་སྤྱི་མི་ལ་ལ་ནས་ཤར་གྱི་ཤིང་ཁུལ་དེ་ཉིད་སྟོན་དུས་ཁུལ་མི་ལ་
ལར་སོག་ཅིང་ལ་ལར་མེ་སོག་པ་ཡིན་ཀྱང་དེ་ནི་ཤིང་ཁུལ་དེ་ཉིད་དུག་བསྟོམ་གྱི་སྟེང་དུ་
བཀའ་ཁྱེར་ཆོ་དབང་དམར་དེ་ཉིད་ཀྱང་ཤིང་ཁུལ་དང་མཚུངས་པ་ཡིན་བསྟན་དུག་
བསྟོམ་སྟེང་དུ་སོག་ཅིས་ཞུས་རུང་སྤྱི་མི་ལ་ལས་དེ་ལྟར་མེ་སོག་ཞེས་ཁོང་རང་ཤར་གྱི་
སྤྱི་མི་ནམས་ཀྱང་ཁ་མཐུན་པ་མ་བྱུང་བར་བརྟེན་ཁོང་རའི་ཡུལ་དུ་མི་སེར་དང་བསྟན་
མོལ་ལེགས་པོར་བྱེད་དེ་ཚོགས་འདུ་རྗེས་མའི་སྐབས་སུ་སྤྱི་ལྗོངས་ཀྱི་

༣༢. ཐུང་རྫོང་ཤིང་ཁུལ།

ཐུང་རྫོང་སྤྱི་མི་ནམས་ནས་ཤར་གྱི་ཤིང་ཁུལ་དང་མཚུངས་པར་བཟོ་དགོས་ཚུལ་ཞུས་
རུང་འབྲོག་ལ་ཡ་གླིང་བཞིའི་སྤྱི་མི་མིན་འདུག་སྟབས་ཚོགས་འདུ་རྗེས་མའི་སྐབས་སུ་
སྤྱི་ལྗོངས་ཀྱི་

༣༣. དཔལ་ལེལ་རྒྱལ་ཀྱི་ལམ་སེལ།

དབང་རྫོང་གི་ཉེ་འདབས་ཀྱི་ལམ་སེལ་བསྟན་གླིང་དམག་མི་ནས་ཁྲི་ཀ་ལེན་རྒྱུ་ཡིན་

གཤམ་གྱི་མཐའ་མང་སྡེ་དང་ཁྱེད་ཀྱི་སྤྱོད་བཅས་ཡོང་ལག་ ཡེ་ཡི་མེ་སེར་རྣམས་འདི་
ལོའི་ལམ་སེལ་ལུང་ལས་ཉ་ཐེ་སར་འཇུགས་རྒྱ།

༢༤. རྟོན་པོའི་བབས་ཁུངས།

ཆོ་ལག་གཞན་ཁའི་རྟོན་པོ་རྣམས་ལ་ ཐོབ་སྒོ་རྒྱ་དངོས་སྤྲེལ་ཡང་མེད་འདུག་རུང་ ཆོ་
ཆེན་རྟོན་པོའི་རིགས་ལ་ སྐམ་བྲལ་ཟེར་བའི་འབྲུའི་བབས་ཁུངས་ཤིག་འདུག་པ་དེ་ཉིད་
འོང་འབབ་དང་ཟད་འགྲོ་མཆིས་ཀྱི་ཅིས་བྲལ་གསལ་ ཆོགས་འདུ་མེས་མའི་སྐབས་
སུ་འབྲལ་དགོས་རྒྱ།

༢༥. གཞུང་གཡོག་དྲུག་བསྟོམ།

ཡོང་གཞི་སོ་སོར་རམ་གཞུང་གི་ཞབས་ཏྲུག་ཞི་དཔོན་ལག་སོགས་ཀྱི་ཐད་འོང་པ་གཞུང་
དོན་ཁོ་ལ་བརྟེན་པའི་བྱ་སྒོ་མང་རབས་ཡོད་པ་དེ་རིགས་གང་ཡང་འགན་ཐེག་རོལ་པ་
རྣམས་ལས་བཀོད་པ་ལགས་ཕྱིར་ མཉམ་པོར་གཞུང་དོན་གྱི་ལས་རོགས་སུ་བཞག་པའི་
འཇར་རོགས་ཁ་གངས་དེ་སྟོན་ཅི་བཞིན་ལ་ དྲུག་བསྟོམ་ཡངས་ཆག་ ཐོབ་ངེས་པ་དང་
གཞུང་དོན་མ་ཡིན་པར་སྒྲེར་དུ་ཁེ་པན་གྱི་དོན་ལ་བཞག་པའི་འཇར་རོལ་ཆོང་པའམ་རང་
ཉིད་ལ་བབས་ཁུངས་བཟོ་ཐབས་སུ་བཞག་པའི་འཇར་རོགས་སོལ་དེ་ལྟ་བུའི་མེ་རིགས་ནི་
གཞུང་དོན་མ་ཡིན་སྟབས་ མེ་བེལ་གཅིག་རང་ དྲུག་བསྟོམས་ཡངས་ཆག་མེ་ཐོབ།

༢༦. ཆོང་པ།

གཞུང་གི་ཆོང་པ་དང་ མེ་སེར་དམང་གི་ཆོང་པ་རྣམས་ཀྱང་ འོང་རང་ངོ་བོ་དྲུག་བསྟོམ་
ལས་ཡངས་རྒྱ་མ་གཏོགས་ གཞན་སྒྲེར་པའམ་ ཀམ་པ་ནི་བཅས་ཆེ་ཤུ་སུའི་ཆོང་པའང་
དྲུག་བསྟོམ་ཡངས་ཆག་མེ་ཐོབ།

༢༧. རྫོང་རྒྱུ་

གཞུང་གི་ཅིས་སྤྱོད་ལོ་རྒྱུ་རྫོང་རྒྱུ་ རྫོང་གི་ཡོག་བཅས་ལ་དྲུག་བསྐྱེད་ལས་ཡང་ས་ཆ་ག་
གཏོང་གྱུ་མ་གཏོགས་ གཞན་ཆེ་སྤྱི་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུ་ལེ་རིགས་དྲུག་བསྐྱེད་ལ་ཚུད་
དགོས།

༢༨. བོད་པ་དང་ཁུལ་གསར།

བོད་པ་དང་ནང་གཞན་བཅས་ ཁུལ་གསར་གྱི་རིགས་ས་ཆ་སྤྱོད་པའི་སྐབས་སུ་ ས་ཆ་ བ་
སྤྱོད་ཅན་རྫོང་ལ་ ལོ་གཅིག་དགོངས་ཡང་ས་དང་ ས་ཆ་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱོད་དང་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱོད་
ཡིན་པ་ རྫོང་ལ་ ལོ་གཅིག་དགོངས་ཡང་ས་ ས་ཆ་རི་གྱུར་ཆེ་ལ་གྱུར་རིགས་ལོ་གསུམ་
དགོངས་ཡང་ས་བཅས་གནང་གྱུ་བ་པ་བཞིན་ དེའང་བོད་པ་གསར་འབྱེད་གྱི་ཁུལ་གསར་
རིགས་ རྫོང་ལ་ ལམ་སེལ་དྲུག་བསྐྱེད་ཀྱི་ ལོ་གྲངས་གོང་བཞིན་ཡང་ས་ཆ་ག་ཡིན་པ་མ་
གཏོགས་ སྤྱི་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྤྱོད་ཡིན་པའི་བོད་པ་རྫོང་པ་དང་ ནང་གཞན་བཅས་ རྫོང་ལ་
དོས་ ལུང་གཞན་ རྫོང་ལ་ ས་ཆ་གས་གནང་བ་མ་གཏོགས་ གྲུ་རི་ལམ་སེལ་དེ་ལ་ནི་
ཡང་ས་ཆ་ག་མེད་ གོང་གསལ་སྤྱི་ཐམས་ ལུང་གཞན་སྤྱོད་ཡིན་པའི་བོད་པ་རྫོང་པ་ལའང་དབྱེ་
བ་ལོགས་སུ་ཡོད་པ་བཞིན་ སྤྱོད་ས་སྤྱོད་ཀྱི་རང་གནས་དེ་ལ་ ཁུལ་གསར་བཙུགས་པ་མ་
ཡིན་པར་ རྫོང་ཁག་གཞན་དུ་སྤྱོད་ཀྱི་ ཁུལ་གསར་བཙུགས་པའི་རིགས་ རྫོང་ལ་ བོད་པ་
གསར་འབྱེད་ རྫོང་ལ་དང་མཚུངས་པར་ ལོ་གྲངས་གོང་བཞིན་གྲུ་རི་ལམ་སེལ་གྱི་དྲུག་
བསྐྱེད་ཡང་ས་ཆ་ག་ཡིན་ དེ་ལས་ཀྱང་ སྤྱི་ཐམས་ཅད་ ཡང་ས་ཆ་དང་ རྫོང་ལ་ ལུང་གཞན་གྱི་བདེ་སྤྱོད་
མ་ཚུད་པའི་གསལ་ཞུ་བྱེད་ན་ མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེ་ནས་ ཐུགས་བབས་གཟིགས་ཏེ་
དགོངས་ཡང་ས་སྤྱོད་ཀྱི་རི་མཚན་གྱི་ཡིན།

༢༩. བྱད་མེད།

བྱིམ་ཐབས་མཁེ་རྒྱུད་གཅིག་གི་ནང་དུ་ ལས་འདྲོང་གི་མི་གྲངས་ ༣ མ་ལང་པའི་རིགས་
ཀྱི་བྱད་མེད་བྱུ་ཚ་རྒྱུས་ཏེ་ ༤ མ་སོང་ཚུན་དང་ བྱུ་ཚ་མང་ལ་དུ་ཆགས་ཏེ་ ལྟོ་བ་ལྟུང་
ཙམ་སོང་བའི་རིགས་ ལམ་སེལ་དུག་བསྐྱེམ་ཡང་ས་ཆ་ག་གཏོང་རྒྱ་སྟེ་ དེ་འང་ལམ་སེལ་
གྱི་ལས་ལ་བྱད་མེད་དེ་ཉིད་ཀྱི་ལས་སྒོར་ཕོགས་ན་མ་གཏོགས་ གཞན་གྱི་ལས་སྒོར་ལ་ནི་ བྱད་
མེད་དེ་ཡིས་ཆག་མི་ཆོག།

༣༠. ལམ་སེལ་འུར་ལས་པའི་རྒྱུད་དུག།

མི་སེར་ཉམ་ཆུང་མི་རྒྱུད་ཤིན་ཏུ་འུར་དུག་དང་ བྱ་གཞི་རྒྱུད་དམར་ཅན་གྱི་རྒྱུན་ལས་ ལམ་
སེལ་ལ་ཉམས་ཐག་པའི་རིགས་ནི་ སེམས་ལ་ཨོན་ལྷན་ཞིབ་ལྟོས་བསྐྱེད་དེ་ ལམ་ལས་ནས་
ཡང་ས་ཆ་ག་གཏོང་ཆོག།

༣༡. བཟོ་བོའི་སྤྱོད།

སྤྱར་ལམ་རྫོང་སེལ་འུར་ལས་སྐབས་སུ་ བཟོ་བོ་སོགས་གཞན་ཡང་ ས་རྩོམ་ན་རིས་ཀྱི་
ལག་ཤེས་ རྣམས་ཀྱི་རིགས་ལ་སྤྱོད་མེད་ལྟེ་ དེ་མིན་པའི་གཞུང་ལས་ གཞན་གྱི་སྐབས་
སྤྱུང་མ་ རྫོང་གཞིའི་ཉམས་གསོ་སོགས་ལ་ཡང་ སྤྱོད་ན་གཞུང་སྤྱོད་དང་ ཁོང་རང་ རོ་
བོ་ལས་སྤྱོད་པའི་མི་ཐབས་ནི་ དུག་བསྐྱེམ་ལས་ཆག་མི་ཆོག།

༣༢. བྱ་ཚང་ཚོང་ཁང་།

བྱ་ཚང་ དགེ་སློང་རིགས་རྫོང་གི་ཕྱིར་འབྱུམས་བྱེད་མི་ཆོག་བཞིན་ ཚོད་བསྐྱེ་སོགས་ ཟ་
འཐུང་ཀམ་རྩོན་དང་ དགེ་སློང་གི་ན་བཟའ་ལ་མཁོ་བའི་རས་ཆ་སོགས་ བྱ་ཚང་ནང་

འཁོད་ཀྱི་ཉེར་མཁོའི་རིགས་ཀྱི་ཚོང་ཁང་ཆུང་བ་གཅིག་ རྫོང་ནང་དུ་བཅུ་གཙོག་པ་ དང་
དེ་ནི་ཐུམ་རྫོང་དུ་དགེ་སློང་དམངས་དང་ དཔོན་ཁག་རུབ་སྟེ་འཇུག་ས་ཏེ་བ་བཏུང་གི་ཚོང་ཡང་
བཅུ་གཙོག་བཞིན་ དེ་ལ་རྫོང་ནང་གི་མི་རིགས་མ་གཏོགས་ མི་སེར་སོགས་རྫོང་གི་ཕྱུང་
མི་རིགས་ལ་ ཡེ་ནས་འཚོང་མི་ཚོགས་ཁར་ རྫོང་གཞི་ལ་མི་ཉེན་ཆེ་བས་ ལྷ་སྟེ་ལྷང་ཙམ་མ་
གཏོགས་ས་སྐྱམ་གྱིན་བཞག་མི་ཚོགས།