

ཚུ་ཡོས་ལྷོ་ ༣ ཚེས་ ༢༦ ལ་འཇམ་དབྱེན་ལོ་ ༡༩༦༣ ལྷོ་ ༥ ཚེས་ ༢༣ ལ་ རིན་གྲུང་ས་
སུ་ སྤུན་རྒྱུང་ས་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ལྷ་མི་སྤྱི་དུ་ཕྱེད་ཚོགས་འདུ་ཆེན་མོ་ཐང་ས་ ༡༩ པར་
གྲོས་ མཐར་འཁྱུལ་བའི་ཐོདེབ།

༡. གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས་ཞབས་ཏོག།

སྤུན་དུས་ཚོགས་འདུ་ཆེན་མོར་ གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས་འཛུགས་རྒྱ་དེ་ཉིད་ནི་རང་ ཡུལ་
ཡར་རྒྱས་ཀྱི་དོན་ཅ་ངོ་མར་བཟུང་ཞིང་ མི་སེར་འབངས་འཁོར་ རྣམས་ནས་ཀྱང་ གོང་
འཕེལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་སྤྱང་ས་བསྐྱེད་གང་འཐོན་སྤྱིང་ རུས་བཏོན་ཏེ་བྱ་རྒྱུ་འི་ གྲོས་ཐག་ཆོད་
པ་ལྟར་ འབངས་མི་སེར་ནས་སྤྱང་ས་བསྐྱེད་དེ་སོགས་དཀྱིགས་དཀྱིགས་ ཐོན་ཐུབ་པ་ཞིག་
ཅི་ནས་དབེན་ཞིང་ ཡར་རྒྱས་ཀྱི་རང་ངོ་ཞིག་གང་ ཡང་མ་ཐོན་པར་བཏོན་ ཕྱི་འི་རྒྱལ་ཁབ་
ནས་ རོགས་རམ་དུ་ལེན་པ་ རྣམས་གང་ ཡང་དོན་མེད་ལྟ་བུར་སོང་བས་ དར་ཅིག་གོང་
འཕེལ་ལས་ཁུངས་དེ་ཉིད་ཅ་བ་ནས་མེད་པ་བྱས་ཏེ་ འགོ་བཙུགས་པའི་ལས་ཀྱི་འང་ལམ་
སེལ་ལས་རིམ་བཟུང་སྟེ་ རང་ཡུལ་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ལས་ ཀ་ ཐམས་ཅད་མི་བྱེད་པ་བཞག་རྒྱ་
ཇི་འཆམས་ཀྱི་བཀའ་མོལ་བྱུང་བ་ལ་ འབངས་ མི་སེར་གྱི་སྤྱི་མི་ཀྱན་ནས་ ལུང་པའི་མི་
སེར་གནམ་ས་མ་མཐོང་པའི་མི་ངན་ཁ་ཤས་ ཀྱིས་ ལོག་པའི་གཏམ་དུ་སྒྲིམ་པའི་གཏམ་
དང་བྱ་བ་ལ་ ཆ་འཛོག་མ་མཛད་པ་ཞིག་ བཀའ་དྲིན་བསྐྱང་དགོས་ཤིང་ གོང་འཕེལ་ལས་
ཁུངས་ཀྱི་བྱ་བ་ རྣམས་གང་ ཡང་ གནས་སྐབས་དང་མཐར་ཐུག་གང་ལ་ ཡང་པན་པ་དང་
བདེ་བའི་འབྱུང་གནས་ཁོན་པ་ཡིན་པ་བཞིན་ རང་གི་རང་དོན་ཡིན་པའང་ལེགས་པོར་ ཏ་
གོ་ཟེན་པ་ཡིན་སྟབས་ ད་ནས་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་སྤྱང་ས་བསྐྱེད་ཀྱི་ལས་ལ་བཙོན་
འགྲུས་དང་སྤྱིང་ ཁམས་ལེགས་པར་བཏོན་ཏེ་ རང་ཡུལ་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་སྤྱག་སྤྱིད་ལྷ་རྒྱ་ཡིན་
ཞེས་ ཚོགས་ ཁང་གང་པོས་ མགྲོན་གཅིག་ཏུ་ཞུས་བྱུང་བ་ལྟར་ ཐག་ཆོད་གྲུབ།

2. གཉེར་ཚང་ཉི་ཚོང་ཐང་གཞི།

དེར་གི་བར་དུ་རང་ཡུལ་འདི་ནང་བྱེད་པ་ལྟ་བུ་སྤང་སོགས་ལ་ཉི་ཚོང་སྤྱོད་ལེན་བྱེད་སྟེ་ལོ་ལྔ་ལྔ་དང་དེ་ནས་ལ་ཆེ་ཆུང་ཡང་སྤྱོད་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཉི་ཚང་གིས་ཆེ་སྟབས་ད་ནས་འབྲུ་དང་ཤ་མར་ཆོད་སྟེ་སོགས་མདོར་ན་འཇལ་བར་འོས་པའི་དངོས་ནམས་གང་ཡང་ཤེས་ལ་འཇལ་ཏེ་སྤྱོད་ལེན་བྱེད་ཀྱི་ཡིན་ཆོང་ཟོག་གཞན་ཡང་ཐམས་ཅད་ཉི་ཚོང་མཁའ་བསྐྱར་གྱི་ཐད་སོ་སོའི་བདེ་ལྷན་བཏོགས་པ་ནས་མཁའ་སང་བཞི་དཔྱ་གཅིག་མ་གཏོགས་བཅད་མི་ཆོག་གཉེར་ཚང་གི་ཐང་གཞི་སོ་སོར་བཀོད་པ་བཞིན་སྤྱོད་ལེན་ཉི་ཚོང་ཚུལ་བཞིན་བྱེད་དགོས་མ་གཏོགས་དེ་ལྟགས་ལས་འགལ་མི་འབྱུང་ཆོང་ཉེས་བྱའོང་ཟོག་ཆེ་ཆུང་བཞིན་དུ་ལྷེ་རོ་² ནས་ལོ་གཅིག་ཚུན་བཅོན་དུ་བཅུག་ཀྱི་དང་ཁྱེམས་འགལ་གྱི་ཆོང་ཟོག་དངོས་པོ་དེ་འང་གཞུང་བཞེས་ཡིན་དངོས་པོ་གཞུང་བཞེས་ཀྱི་ཐང་བཅོང་ས་ཁྱེམས་ལ་ཡིན་ཆོང་ཁོ་རའི་གདོང་ཁར་ཇི་ཡོད་དེ་རང་གཞུང་བཞེས་བཏང་ཀྱི་དང་བཅོང་ས་དེ་འང་སོ་སོའི་ཡུལ་གྲོང་དུ་ཡིན་ཆོང་ཇི་ཅམ་བཅོང་བཞེས་པ་དེའི་རིན་དངུལ་ཐམས་ཅད་གཞུང་བཞེས་བཏང་སྟེ་ཁོང་རང་གོང་བཞིན་བཅོན་དུ་བྱུར་ཀྱི་ཡིན་ཆོང་ཟོག་གི་རིན་ཐང་ཅིས་ལྟགས་གཤམ་གསལ་ལྟར་:-

3. འབྲུའི་རིགས།

1.	ཆུ་མ་(ཨོམ་ཕྱེད་དང་རེད་མེད་པ)	ཤེར་ཕྱེད་དང་དོ་ལ་རིན་རུབ་	1-00
2.	འབྲས་སྒྲིབ་	སྤྲ་མ་ལྷ་ལ་	1-00
3.	གཞུང་འཇར་	སྤྲ་མ་ལྷ་ལ་	1-00
4.	འཇར་སྟོ་ཡོས་	སྤྲ་མ་ལྷ་ལ་	1-00
5.	དཀར་ནས་	ཤེར་དོ་ལ་	1-00

༤.	ཡ་ཤོམ་སྐབ་	ཤེར་ཕྱེད་དང་དོ་ལ་	༡-༠༠
༥.	བྲུ་	ཤེར་ཕྱེད་དང་བཞི་ལ་	༡-༠༠
༦.	མོན་འབྲས་	ཤེར་གསུམ་ལ་	༡-༠༠
༧.	ཡ་ཤོམ་	ཤེར་གསུམ་ལ་	༡-༠༠
༨.	དཀར་ཕྱེ་	ཤེར་ཕྱེད་དང་དོ་ལ་	༡-༠༠
༩.	ཐེན་ཐག་ཕྱེ་	ཤེར་ ༡ དང་སྐྱ་མ་ ༣ ལ་	༡-༠༠
༡༠.	ཞེམ་ཅི་དཀར་ནག་གཉིས་	ཤེར་ཕྱེད་དང་དོ་ལ་	༡-༠༠
༡༡.	སྐན་ཉོ་མ་དང་སྐན་དཀར་	ཤེར་ཕྱེད་དང་དོ་ལ་	༡-༠༠
༡༢.	གཡང་རེད་དང་ཕྱུམ་ (མ་བསྐྱོབ་པ)ཤེར་ ༣ ལ་		༡-༠༠
༡༣.	 (བསྐྱོབ་པ)ཤེར་ཕྱེད་དང་དོ་ལ་		༡-༠༠
༡༤.	རེད་ཤེར་གསུམ་ལ་སྐོ་འབྲས་རེད་ཤེར་དོ་བཅི་རྒྱ།		

༥. མར་དང་དར་ཆོལ་རིགས།

༡.	ལ་མར་དང་རྒྱ་ཚུལ་མར་	ཤེར་གང་ལ་རིན་རུབ་	༤-༠༠
༢.	མཐའ་མར་		༥-༠༠
༣.	འོ་མ་ (ཆུ་མ་བསྐྱེད་པ)		༡-༠༠
༤.	འབྲུག་པའི་སྐལ་ལྷན་		༤-༠༠
༥.	ཐོས་བྱད་གསར་པ་		༣-༠༠
༦.	ཐོས་བྱད་རྩིང་པ་		༣-༠༠
༧.	དར་ཆོལ་སྒྲོན་པ་		༡-༠༠
༨.	དར་ཆོལ་སྐྱམ་		༣-༠༠
༩.	ཆུར་སྐྱོར་		༣-༠༠

3.	དོ་ལོམ་	..	..	00-40
4.	ཡུང་དོ་ལ་ཕུ་ཀ་ཀུ་རུ་པད་ཚོད་ཐེན་ཅུང་			00-94
5.	སྒྱེ་བ་	..	..	00-24
6.	ལོམ་སྐམ་	..	..	9-00
7.	ཕ་ཚེ་སྐམ་	..	..	00-24
8.	སྒོག་པ་ སྐམ་བཅད་ ས་ཤྲ་བཅས་ལ	..	..	00-40

ལ. རྩ་མེ་ཤིང་རིགས།

1.	འབྲས་ཕུན་སུ་མོན་ཕུ་རྒྱ་རེད་ ཕུབ་མ་མོན་རེ་			2-00
2.	ཕྱང་མ་	..		4-00
3.	ཕྱོ་ཕྱོ་	..		2-00
4.	ཕྱོ་སྐམ་	..		4-00
5.	མེ་ཤིང་ལམ་ཐག་རིང་སའི་ཤིང་	..		2-40
6.	མེ་ཤིང་ལམ་ཐག་ཐུང་བའི་ཤིང་	..		9-24

ལམ་ཐག་རིང་ཐུང་ཅི་ས་ལུགས་ནི་ ཉིན་གཅིག་ལ་ཤིང་ཁུར་གཅིག་ཐོབ་ས་དང་
དེ་ལས་ལྷག་སྟེ་ཐོབ་ས་བཅས་ རྣམ་པ་གཉིས་ཡིན།

5. སྤངས་ཐང་ཟམ་ཁུར་ལས་སྒོར།

སྤངས་ཐང་ཟམ་གྱི་ཁུར་ལས་ རྣམ་པ་གཉིས་ཡོད་དེ་ དང་པ་དབྱར་གྱི་ཚར་ཟམ་ གཉིས་ པ་
དགྲུན་གྱི་ཀང་ཟམ་དང་ བ་ཟམ་སྟེང་གཉིས་པོ་དེ་ལས་ཚར་ཟམ་ཁུར་ལས་ལ་ སྤྲ་ཚར་དང་
ལྷག་གི་རིགས་ ཤར་ཐང་ སྤར་གསུམ་གྱིས་བཏོན་པ་ནས་ ཁུར་ལས་ སྤངས་བསྐྱལ་གྱི་

ཐད་སྤྱད་ས་ཚྲོང་ཆ་འོག་གི་མི་སེར་གྱིས་རྒྱབ་རྒྱ་དགུན་གྱི་ཀང་ཟམ་བ་ཟམ་གྱི་འུར་ལས་
ལ་ཤར་ཁང་སྤར་གསུམ་ནས་དྲུག་བརྩོམ་འུར་ལས་ཀྱི་ལས་ཆད་བཏོན་ཏེ་རྒྱབ་རྒྱ།

༩. རེ་ལྗེ་དང་སྐབ་པང་སྒྲེར།

ཕོགས་སྤྱིས་ལ་འོག་མའི་མི་སེར་ལས་མར་གྱི་ཟོད་དང་སྐབ་པང་ཁལ་ ༤ རེ་ལོ་ལྟར་དབང་
གཉེར་ཅར་སྤྱོད་སྤོལ་འདུག་པ་དེ་ད་ནས་སྤྱོད་མི་དགོས་པ་དང་དབང་ཚྲོང་དུ་མར་བཞེག་
སའི་སྤྱོད་གཏན་བཞག་གི་ཆེད་དུ་ལ་འོག་མའི་མི་སེར་གྱིས་སྒྲོམ་བསྐྱགས་ཏེ་སྤྱོད་རྒྱ།

༡༠. རེ་ལྗེ།

ལ་གོང་གསུམ་ནས་ལོ་ལྟར་རེ་ལྗེ་ ༡༢ རེ་དང་ཟམ་གདོང་ཡན་ཆད་ནས་ལོ་གཉིས་རེའི་
བར་རེ་ལྗེ་ ༡༢ རེ་བཅས་དབང་གཉེར་ལ་སྤྱོད་སྤོལ་འདུག་པ་དེ་ད་ནས་ལ་གྲང་གསུམ་
དང་ཟམ་གདོང་ཡན་ཆད་བཅས་རུབ་མཐུན་ནས་རེ་ལྗེ་ལྟར་ལོ་ལྟར་སྤྱོད་རྒྱ་མ་གཏོགས་
གཞན་ཅད་བཅད།

༡༡. ཅེ་རེ་མེ་གཏོང་ས་མཚམས།

ཅེ་རེ་བརྒྱམས་པའི་ས་ཆ་ལས་ལྷག་པའི་ས་ཆ་གཞི་ཁལ་གསུམ་གྱི་ཆད་ལས་བཞག་ཏེ་མེ་
ཤོར་ན་ཤོར་མེ་དེ་ཉིད་བཙོན་དུ་སྒྲེང་གཅིག།

༡༢. རྟོར་རྩེ་ནམས་ནས་མེ་འཕུར་གྱིན།

རྟོར་རྩེ་ནམས་ཀྱིས་རྟོར་འཆོ་ས་ལ་མེ་འཕུ་བ་ལས་རེ་མེ་ཤོར་བ་སོགས་འབྱུང་ཆོད་དེའི་
ཉེས་ཁྲིམས་བཙོན་དུ་སྒྲེང་གསུམ་སྟེ་དེའང་རྟོར་རྩེ་དེ་ཉིད་བུ་ཆ་ལོ་ ༡༤ མ་ལོན་པའི་བུ་

ཚེ་རིགས་ཡིན་ཆེ་བཙོན་གྱི་ཞག་གང་ས་གོང་གི་སྤྱད་ཀ་ཤིག་རྒྱ་ཡིན་རུང་བུ་ཚ་དེ་ཉིད་
ཕ་མ་ནས་བཙོན་ལ་བཏང་མ་ཞུས་ཆེ་ཕ་མ་གཉིས་ལས་གང་རུང་གཅིག་བཙོན་དུ་སྤྱོད་
དང་གཉིས་ཤིག་དེ་ནི་བཙོན་འཐུས་ཉིན་རེར་ཉི་རུབ་གསུམ་རེ་ཅེས་རུང་ཆོག།

༡༢. འགྲུལ་པའི་མེ་དང་ཐམ་ཁུ་རྒྱབ་མའི་མ།

འགྲུལ་པ་ཞག་བབ་སྡོད་ས་དང་ཚ་སྤྱ་རྒྱབ་རྒྱུན་ལས་སྤང་མེད་ཀྱིས་རི་མེ་ཤོར་བའམ་རྒྱབ་
མོར་མེ་བཏེགས་ཏེ་འགྲོ་རྒྱུན་ལ་ཤོར་བ་ཐམ་ཁུ་འཐུང་རྒྱུན་ལས་ཤོར་བ་བཅས་དེ་གསུམ་
པོའི་ཉེས་ཁྲིམས་བཙོན་ལ་སྤྱོད་པའི་ཐེ་ཤོག།

༡༣. གྲོང་ཡུལ་ཉེ་འདབས་དུ་སྤྱོད་པའི་མེ་ཤོར།

དགུན་དུས་སྤྱི་ཐད་དུ་གཞི་འགྲོ་སྐབས་ཐམ་སྤྱ་རྒྱབ་སྤྱོད་ས་ལ་རི་མེ་ཤོར་ན་མེ་ཤོར་
དེའི་ཉེ་འདབས་སུ་གཞི་བསྐྱུང་པ་སྤྱི་ཡོད་རྣམས་ཀྱིས་མེ་དེ་འང་གསོད་དགོས་མཚན་
མེ་ཤོར་ནག་ཅན་སྤྱི་ཡོད་ཅན་དུ་བྱས་ཏེ་མ་འགྲུང་ས་པར་འཕྲུལ་དུ་ཁྲིམས་ཁང་ལ་ཞུ་
དགོས་དེ་ལྷགས་ལས་གལ་ན་མེ་ཤོར་ཉེས་བྱ་བཙོན་ལ་ཞག་བཙོན་ལྟའམ་ཡང་ན་ཉིན་རེའི་
བཙོན་འཐུས་རུབ་གསུམ་རེ་འབྲི་བ་དེ་མེ་ཤོར་དེའི་ཉེ་འདབས་སུ་གཞི་བསྐྱུང་ལམ་ཉེ་
ཤོས་དེ་ལ་ཤིག་ཆེད་སྤྱོད་པོ་གཞིག་གནས་ལ་ཡོད་ན་གོང་གསལ་གྱི་བྱ་བ་ཐམས་ཅད་ཆེད་
སྤྱོད་ལ་ཤིག་པས་ཉེས་བྱའང་གོང་དང་འདྲ་ཆེད་སྤྱོད་ཆོ་ནས་མེ་མཐོང་བའི་ས་ཕྱོགས་ལ་
རི་མེ་ཤོར་ན་ས་གནས་དེའི་མེ་སེར་ནས་ཆེད་སྤྱོད་ལ་བདེ་འཕྲོད་པ་ཞིག་ལྟར་དུ་བྱ་དགོས་
མཚན་མེ་བསད་པར་བཏོན་པ་དང་མེ་ཤོར་ནག་ཅན་གྱི་རྒྱུ་མེས་འདེད་དུ་བཏང་སྐབས་
བཅས་ལ་མ་ཉན་མེ་བྱང་ན་ཉེས་བྱ་དེའང་ཆེད་སྤྱོད་དང་གཞི་བསྐྱུང་པ་ལམ་ཐག་ཉེ་ཤོས་དེ་
རྣམས་ལ་མེན་པར་མ་ཉན་མེ་སྤྱི་ཡོད་དེ་ལ་འབྲི་རྒྱ།

༡༥. དྲག་བསྐྱེམ་འཚམས་སྟོན།

ད་ནས་གསུམ་བསྐྱེམ་ཟེར་བ་སོགས་དང་། བཙུ་གཉིས་བསྐྱེམ་ཟེར་བ་སོགས་ ཅ་ལས་མེད་
པར་ དབྱར་དགུན་ནམ་རྒྱན་མ་ཆག་པར་ ལམ་སེལ་སོགས་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས་དང་
ཚོང་བཞེངས་ཀྱི་ལས་ལ་ ང་ལ་འཆོ་མེད་པར་རྒྱགས་རྒྱ་སྟེ་ དེའང་ཞག་ཆད་ལྷོང་གཅིག་
རེ་ཉི་ལ་པོར་ལས་ཀ་བྱེད་རྒྱ་དང་ དྲག་བསྐྱེམ་སྟེང་པས་ ལྷོང་གཅིག་ཆད་པ་དང་ དྲག་
བསྐྱེམ་གསར་པ་ རྣམས་དྲག་བསྐྱེམ་ཡིག་ཆ་དང་ནས་སོར་སྟེབ་ཀྱི་ཀང་ཆ་བ་འཕུས་ཤོར་མེད་
པར་འབྱོར་བར་བཏང་རྒྱ་དང་ རང་སྐལ་ལྷོང་ཅིག་དཀྱིག་དཀྱིགས་ཆད་པའི་རྗེས་སུ་སྤྱི་
དངུལ་སྟོན་རྒྱ་ལོ།

༡༦. དལ་ཚང་པར་ཁའི་ས་གནི།

ཐམས་པུ་དལ་ཚང་པར་ཁའི་ས་ཆ་ ད་ལྟ་ཚོང་གི་ཞབས་ཏོག་པའི་སྤར་གྱི་འོག་རྩ་ཚུད་པའི་
རེཌ་ རྣམས་ཐམས་ཅད་ ད་ནས་ གཞུང་གི་ཐུགས་མཁོ་དང་བསྟུན་ཏེ་ མི་སེར་ལ་ ས་རིན་
གནད་ཞིང་ ས་ཆ་དེ་གཞུང་གི་ཁོངས་སུ་ཉོ་རྒྱུ་དེ་ཡང་ སྤང་ཁོག་གི་རིགས་ཁྲ་མོ་དང་བསྟུན་
ཏེ་གཉེར་ཆད་པར་རྒྱ་དང་ ཟ་འཕྲོའི་རིགས་ལ་ས་རིན་གནད་རྒྱ་ལོ།

༡༧. ཐམ་ཅང་གི་ས་གནི།

དག་འདུལ་དམག་ཁང་ཁོངས་སུ་ཐམ་ཅང་ཡུལ་ཆེན་གསུམ་གྱི་ས་གནི་ཇི་ཙམ་ཚུད་པ་ དེ་
རྣམས་ལ་ཕོགས་པའི་གཉེར་ཆད་ཁྲ་མོ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ དགོངས་ཡངས་བཏང་རྒྱ་སྟེ་ ཟ་
འཕྲོའི་རིགས་ལ་ས་རིན་གནད་རྒྱ་ལོ།

༡༨. དར་དཀར་པའི་སྟོན་རྒྱ་སྟེ།

དར་དཀར་པའི་སྟོན་གྱི་རྒྱ་སྟེར་ རྟེན་ལྗང་དང་འཁྱུག་པའི་ཨེན་ཅུང་ ར་སི་སྤང་མ་བཅས་

པའི་རིགས་ནི་ རྫོང་གཞིའི་སྤོས་དེ་ རབ་སྤེའི་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་ཉི་ཤུ་མཛད་ འདུག་བསྟན་
སྤོས་རྩ་ལ་ འགྲོ་ཁུངས་མེད་པ་ལས་ དགོངས་ཡངས།

༡༩. ཐམ་རྫོང་མེ་ཤིང་།

ཐམ་རྫོང་མེ་ཤིང་དེའི་ཐད་ འགྲོ་ཁུངས་ཡང་ཕབ་ཆག་མཛད་པ་ལས་ འགྲོ་ཁུངས་དེ་ ཡང་
འབོར་ཆེ་ར་མེད་པས་ མེ་སེར་ལ་ཕོགས་ལམ་ཡང་ སྤར་ལས་དགོངས་ཡངས་མཛད་དེ་ ད་
རེས་མེ་སེར་ལ་འང་སྤར་བཞིན་བརྟུ་གསུམ་ཆེན་པོ་གང་ཡང་ཕོག་པ་ མེད་རུང་ མེ་སེར་
ཕན་ཚུན་ལབ་ཉོགས་ཆེན་པོ་ཞིག་བྱུང་སོང་བ་དེ་ཉིད་ མེ་སེར་འཁོན་ འཐབ་ཞི་བའི་ཕྱིར་
དུ་མ་ཆད་ མེ་སེར་གྱི་སྤྲོད་དུ་ཡངས་ཕྱིར་ ད་ལྟ་སྤར་པའི་ཕ་ལ་ རྫོང་གི་ཤིང་ཆས་བཞོགས་
པའི་ཡལ་འདབས་དང་ ར་ཏོག་མང་པོ་ཡོད་པ་ རྣམས་ཁོང་རང་མེ་སེར་གྱིས་བཏུབ་སྟེ་ གྲ་
རིའི་ལམ་ལ་བཀལ་ན་ དེར་ནས་རྫོང་གི་བར་དུ་ གཞུང་གི་གྲ་རིའི་ལ་བཏོན་རྒྱ་མཛད་ཡོད་པ་
དེ་འང་གྲ་རིའི་ལམ་ལ་བཀལ་བའི་སྐབས་སུ་ གྲ་རིའི་དགང་བའི་ཤིང་རང་བཀལ་ན་མ་
གཏོགས་ ཤིང་ཁུར་རེ་གཉིས་རེ་བཀལ་བ་དེ་ནི་ མར་ཁུངས་ གྲ་རིའི་འཕྲུལ་ལ་སྟོན་རིགས་
ཙམ་ཡིན་བསྟན་དེ་ལྟ་བུ་ནི་གྲ་རིའི་ལ་མེ་བཏོན་ གྲ་རིའི་ལམ་ལ་ གྲ་རིའི་དགང་བའི་ཤིང་ཁུར་
འབྱུར་སོང་ཆེ་ དེའི་བརྟུ་གསུམ་ལ་འབྱུར་སྐབས་ གྲ་རིའི་བཏང་སྟེ་ལེན་རྒྱུ་འོ།

༢༠. ལྷགས་རི་དགོན་སྤེའི་རེད་དོས།

སྟོད་པའི་གྲོང་འོག་ལས་ ལྷགས་རི་རྫོང་དཔོན་གྱི་ཁོངས་སུ་ ལྷགས་རིའི་རྫོང་རྒྱགས་ཟེར་
བའི་བབས་ཁུངས་ཤིག་ འདུག་པ་དེ་ཉིད་བབས་ཁུངས་ ངོ་བོ་རེད་ཁལ་གཉིས་ རེ་པོ་མེ་
སེར་རང་ནས་ ལྷགས་རིར་སྟེལ་ཆེ་ རེད་ཁལ་གཉིས་པོ་དེ་ལས་ལྷག་པ་གང་ཡང་སྟོད་ལེན་བྱེད་
སྟེལ་མེན་འདུག་རུང་ སྟོད་པ་ནས་ རེད་དོས་སྟེལ་ཐུབ་མ་བྱུང་བའི་བར་དུ་ རྫོང་དཔོན་སྟོད་

པའི་སར་འོང་སྟེ་ རྫོང་རྒྱགས་བསྐྱུ་ན་ བབས་ཁུངས་ངོ་བོ་ རེད་ཁལ་གཉིས་རེ་གནས་ས་
 ལས་ དོས་སྤྱ་ཡིན་ཟེར་ཏེ་ རེད་ཁལ་རེ་སྟོད་ལེན་བྱེད་ཅིང་ བབས་ཁུངས་དང་ དོས་སྤྱ་བཅས་
 པའི་རེད་ཐམས་ཅད་ གྱི་དོས་དེ་ཉིད་སྟོད་པའི་ མི་སེར་ཁོང་རང་མ་ཚད་ གཞན་ཡང་ཆོ་
 ཆེན་གྱི་མི་སེར་ཆོ་ཁག་བཞི་ཙམ་གྱི་སྟེང་དུ་བཀལ་ཏེ་ ལྷན་རིམ་བཏོན་སྲོལ་ཞིག་འདུག་པ་
 དེ་ཐད་ བབས་ཁུངས་གང་ཡོད་གྱི་དོས་ཀྱང་སྟོད་པ་ཁོང་རང་གིས་བཏོན་ཏེ་ སྤྱི་རེད་དེ་
 འཇལ་མ་དགོས་ཆོ་བརྒྱུད་མེད་དང་ སྟོད་པ་ནས་སྤྱ་རེད་དེ་འཇལ་དགོས་བྱུང་ཆོ་ རེད་དོས་
 སྟོད་པའི་སྟེང་དུ་མི་སྟོན་ཤིང་ སྤྱ་རེད་དེ་རང་འཇལ་བས་འབུས་པ་སྟེ་ རེད་དོས་ཐམས་ཅད་
 སྟོད་པ་མིན་པའི་མི་སེར་སྟོན་ཐོག་གི་དུས་ནས་ རྫོང་རྒྱགས་གྱི་དོས་སྟོན་ལམ་ཅན་གྱི་མི་སེར་
 ཆོ་ཁག་བཞི་པོས་འབག་དགོས་པ་བཞིན་ རྫོང་རྒྱགས་ལ་བཏོན་ཏེ་སྟོད་པ་ནས་ སྤྱ་རེད་ཟེར་
 བའི་རེད་ཇི་ཙམ་ཐོབ་པ་དེ་ཉིད་ རྫོང་དཔོན་ལ་འབྲུ་ཕུལ་ གང་ཡང་མི་ཐོབ་ཅིང་ སྤྱ་རེད་གང་
 ཡོད་ཐམས་ཅད་ རྫོང་རྒྱགས་གྱི་དོས་སྟོན་མི་ཆོ་བཞིའི་མི་སེར་མཐུན་མོང་དུ་ཐོབ་རྒྱུ།

༢༡. རྒྱ་དོས་དགོངས་ཡངས།

ཐམས་ཅོད་དུ་ སྤར་ལམ་འགྲིགས་གྱི་རྒྱ་དོས་ཞེས་ རྗེ་མཁན་རིན་པོ་ཆེ་ལས་དབུ་གཙོས་ པའི་
 ཐམས་ཕུག་དཔོན་ཁག་གི་ཐོབ་ལམ་ལ་ཅེས་ཏེ་ སྐབས་ཁྲའི་སྤྱིགས་ནས་ རྒྱ་ཆོང་གི་དོས་ཁལ་
 དུག་རེ་མི་སེར་གྱི་སྟེང་དུ་བཀལ་སྤྱ་ཞིག་འདུག་པ་དེའང་ ད་ནས་གཞུང་གི་ ཀྲག་གྲྲ་རེས་
 བཏོན་ཞིང་ དེའི་འབུས་སྤྱ་སྐབས་ཁྲ་སྤྱིགས་གྱི་གྲྲ་རེའི་ལམ་དེ་ལ་ ཁ་རལ་ ལྷ་རལ་བྱུང་བའི་
 རིགས་སྐབས་ཁྲ་པའི་མི་སེར་གྱིས་བཅོས་རྒྱུ།

༢༢. བོད་པ་གསར་རྫོང་གི་དབྱེ་བ།

བོད་པ་གསར་རྫོང་ལ་དགོངས་ཡངས་ཀྱི་བྱེད་པར་སོ་སོར་དབྱེ་རྒྱུའི་ཐད་ བོད་པ་ གསར་

ཆིང་ཞམས་ལ་གཅིག་དུ་གནས་ལྷགས་ཅི་ལྟར་ཡང་མེད་དེ་རང་ཆིང་པ་ཆིང་པའི་གྲལ་
དུ་དང་གསར་པ་གསར་པའི་གྲལ་དུ་སོ་སོར་དབྱེ་དགོས།

༢༣. ཉེར་ཁྲི་པའི་གཞི་དོས།

བྱུང་དགོངས་འདུས་པའི་བྱལ་མི་ལས་ རིན་བབས་མེད་པའི་སྟོ་སྐགས་ནོར་རྩི་ལ་སྟོད་
རྒྱའི་ཐད་ནོར་དེ་གཞུང་གི་ནོར་ཡིན་ཆོ་ འགྲུ་རིན་གཞུང་ལས་གང་གནང་དང་བརྟུན་པའི་
སྐགས་དེ་སྟོད་རྒྱུ་མ་གཏོགས་ སྤར་གྱི་ནོར་ཡིན་ཆོ་ ནོར་རྩི་དེ་ལ་ལམ་ལྷགས་དང་ མཐུན་
པའི་རིན་བབས་མེད་པའི་འགྲུ་རིགས་ གང་ཡང་སྟོད་མི་དགོས་ཁར་ནོར་རྩི་འི་གཞི་དོས་
དང་ ཤ་དོས་ མར་དོས་ཀྱང་དོས་སྒྲི་སྐགས་ཐམས་ཅད་ ལུང་པའི་ལམ་ལྷན་ དང་བརྟུན་
ཏེ་ཡོད་ན་མ་གཏོགས་ དེ་མིན་པའི་དོས་ཀྱང་སྟེ་ལ་མི་ཆོག།

༣༥. དགོན་གྱི་མི་སེར་ལ་ཕྱག་ལམ།

[illegible]

༢༥. སྤྱོད་མེས་ཀྱི་ཞིང་ལས།

སྤྱོད་མེས་ཀྱི་ཞིང་ས་ལས་ རི་ཙམ་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཁོངས་སྒྲུབ་པ་
ནམས་ཀྱང་ ཟླ་སྟོད་ཀྱི་རིགས་ལ་རིན་དངུལ་དང་ སྤང་ཁོག་ཡིན་པའི་རིགས་ལ་ ས་ཁུལ་
དགོངས་ཡངས་བཅས་རིན་སྤྱད་ས་བྲིམས་ཁང་གིས་ ཞིབ་དཔྱད་གང་ལེགས་ཐོག་ ནས་སྟོད་
ལེན་དགོས་སྟུ། རྟོད་པའི་མེས་ཀྱི་ས་ཆ་ལས་ འོད་སེལ་སྤང་དུ་ གོང་ འཕེལ་ལས་
ཁུངས་ཀྱི་ཁོངས་སྒྲུབ་རིགས་ནམས་ སྤྱོད་པའི་ས་ཆ་རི་མཚུངས་ ཐིམ་ སྤྱག་བྲིམས་
དཔོན་གྱིས་ཞིབ་དཔྱད་གྱིས་སྟོད་ལེན་བྱ།

སྤངས་རྫོང་དུ་སྐྱེ་ཆུང་འོག་ཏུ་ཆུད་པ་དང་ མོ་ཆུང་འོག་ཡུར་གསར་བཞོན་པའི་
ཁོངས་སྒྲུབ་པའི་ཞིང་ས་ ནམས་ ས་ཆ་ རོ་བོ་མེད་ཀྱང་དེའི་སྟེང་དུ་ཡོད་པའི་ གཉེར་
ཚང་སོགས་མེས་ལ་གྱིང་རྒྱད་པོག་སྟེ་སྟོད་འདུག་པ་ དེ་ནམས་སྤངས་ ཐང་བྲིམས་དཔོན་
གྱིས་ཁྲུའོ་དང་བཟུན་ཏེ་ ཞི་དཔྱད་མཐེལ་ཕྱིན་བགྱིས་ཤིང་ ས་མེད་གྱིང་རྒྱད་པའི་པར་ ཡིན་
པའི་རིགས་ནམས་ སྤངས་གཉེར་དང་འཛོམས་ཐོག་ཏུ་ དགོངས་ཡངས་གཏོང་སྟེ།

༢༦. དུག་བསྐྱེམ་གྱི་མེ་ཙེས་ཀྱི་ཡི་གེ།

མཐའ་མཚམས་ཀྱི་མེས་ སྤྱི་རྒྱུ་འོ་དུག་བསྐྱེམ་མེ་ཙེས་ཀྱི་ཡི་གེ་ ད་ཆུན་གཞུང་གི་ དུག་
བསྐྱེམ་ལས་ཁུངས་ལ་མ་བྱུང་འདུག་པ་ དེ་སེམས་མེས་སྤྱི་རྒྱུ་འོ་གང་ཡོད་ཀྱི་ མེ་ཙེས་ཡི་
གེ་རྒྱབ་སྟེ་ དུག་བསྐྱེམ་ཡིག་ཚང་ལ་སྟོད་སྟེ།

༢༧. མེས་ཀྱི་ས་ཆ་གཞུང་ཁོངས་སྒྲུབ་པ།

མཁར་ས་རབ་ཆུང་འོག་གཞུང་སའི་ཁོངས་སྒྲུབ་རི་ཙམ་ མེས་ཀྱི་ཞིང་ས་ཆུད་པ་ ནམས་ ཀྱང་
ཐིམ་སྤྱག་བྲིམས་དཔོན་ནས་ ཞིབ་དཔྱད་ལེགས་པོར་བྱས་ཤིང་ རིན་བབས་དང་ ཁུལ་གྱི་ཕབ་
ཆག་སོགས་གོང་དང་མཚུངས་པར་གཏོང་།

༢༥. རྟོང་ཕུ་ཤིང་ཐབ་ཤིང་འབྲུཆོག་པ།

སོགས་སྤྱི་ཁ་དང་ཁོ་ཐང་ཁར་རྟོང་ཕུ་ཤིང་མ་གཏོགས་གཞན་སི་སི་ཤིང་དང་སྤྱི་ཤིང་གྲུ་མའི་ཤིང་ག་མའི་ཤིང་ཁོ་མའི་ཤིང་ཁོ་ཅུང་ཤིང་ཨེ་ཏོག་ཤིང་ཨེ་ཕྱེ་ཤིང་གཟན་སྤྱི་ཤིང་ཐོང་མའི་ཤིང་དཀར་ཤིང་བཅས་པ་སོགས་ནི་ཉ་ཅང་ཐག་རིང་བ་ལས་ཐབ་ཤིང་དེ་ཡང་རྟོང་ཕུ་ཤིང་ལས་ཐབ་ཤིང་ལང་ཅམ་རེ་འབྲུཆོག་ཤིང་གི་ཐོགས་ལ་གོང་དུ་བཀོད་པ་དེ་སོགས་ཡོད་པའི་ས་ལ་ནི་ཤིང་གི་མིང་གསལ་དེ་རྣམས་རང་ཐབ་ཤིང་འབྲུ་རྒྱ་མ་གཏོགས་མིང་གསལ་དེ་ནང་མ་ཚུད་པའི་ཤིང་གི་རིགས་གང་ཡང་ཐབ་ཤིང་གི་དོན་ལ་ཡེ་ནས་འབྲུམ་ཆོག།

༢༩. གཞུང་དབང་གི་ལྷ་ཁག་དགོན་རྡེའི་བྱིམ་ཐོག།

གཞུང་དབང་གི་ལྷ་ཁང་དགོན་རྡེ་བྱིམ་ཐོག་བཀའ་རྒྱུ་དེ་གྲུ་མི་ཡོད་ན་མ་གཏོགས་གྲུ་མི་མེད་ཆོ་ལྷ་ཁང་དགོན་རྡེ་དེའི་ཉེ་འདབས་སུ་བྲལ་མའི་ཡུལ་གྲོང་སུ་ཡོད་དེའི་མི་སེར་གྱིས་བཀའ་རྒྱུ་དང་དྲུང་པའི་སྒྲག་ཆང་རྟོང་པ་རྣམས་ཀྱང་དྲུང་འོག་དེའི་མི་སེར་གྱིས་བདག་འཛིན་ཡང་འཐབ་དགོས་ཏེ་བྱིམ་ཐོག་ཀྱང་བཀའ་དགོས་ལྷ་ཁང་དང་སྒྲག་ཆང་དེ་སོགས་བྱིམ་ཐོག་བཀའ་རྒྱུ་འི་དུས་ཚོད་རན་སྐབས་བྲལ་ཁང་ལ་དགོང་ས་སྟོར་རྒྱབ་སྟེ་བྲལ་ས་དཔོན་གྱི་བཀོད་རྒྱུ་དང་བསྟུན།

༣༠. སྤྱི་ཆ་ཡོད་མི་ལ་འུ་ལག་པ་ཟེར་མི་ལ་བ་མི་ཆོག་པ།

རྟོན་ཐོག་གཞུང་གི་ལས་ཀ་དེ་སོགས་མི་སེར་ནས་སྤྱི་དངུལ་མེད་པར་སྟོ་རྒྱགས་རང་འབག་རྒྱབ་སྟེ་འུ་ལག་རྒྱགས་པའི་སྐབས་སུ་འུ་ལག་རྒྱགས་མའི་མིང་ཡང་འུ་ལས་པ་ཟེར་བ་སྟེ་ད་ནི་གཞུང་གི་ལས་ཀ་གང་ཡང་མི་སེར་ལ་བཀོལ་དུང་སྤྱི་དངུལ་མ་ལང་

ལང་བར་གནང་སྟེ་མ་གཏོགས་བཞུགས་ཀྱི་མེད་བསྟན་སྐྱེལ་ལོན་ཏེ་གཞུང་གི་ལས་ཀྱི་བྱེད་མི་
ལ་ འཁྲུག་པ་ཟེར་ཏེ་ ལབ་མི་ཆོག་ཅིང་ ད་ནས་པར་ (ལས་མི) ཟེར་ཏེ་ལབ་ དགོས།

3.1. དོས་པ་ཟེར་ ལབ་མི་ཆོག་པ།

མི་སེར་དོས་འབག་མི་ལའང་ རྩོན་ཐོག་སྐྱེད་ལེན་པའི་སྐབས་སུ་ དོས་འབག་མི་ དེ་
ལ་ དོས་ཟེར་ཏེ་ལབ་ཀྱི་ཡོད་པ་ ད་ནི་སྐྱེད་ལེན་པའི་དོས་པ་མེད་པས་ ད་ནས་ པར་ (སྐྱེ་
དོས་འབག་མི) ཟེར་ཏེ་ལབ་དགོས།

3.2. ཏ་སྐྱེ་ཟེར་ལབ་དགོས་པ།

རྩོན་ཐོག་ ཏ་དེ་ལ་ རྣམས་བཞོན་ ཏ་དང་ ཁལ་ ཏ་བཏོན་ཀྱི་ལ་སྐྱེད་ལེན་པའི་སྐབས་ སུ་
ཏ་འཁྲུག་མ་ཟེར་བ་ཡིན་ཀྱང་ ད་ནི་སྐྱེད་ལེན་པའི་ ཏ་ཡང་བཞུགས་ཀྱི་མེད་ པས་ ད་ནས་
(ཏ་སྐྱེ) ཟེར་ལབ་དགོས་ ཏ་སྐྱེ་བཞོན་ ཏ་ ཏ་སྐྱེ་ཁལ་ ཏ་ཟེར་བ་ལྟ་སུ་ ཡིན།

3.3. འབྲུ་ཆོང་བཀག་བསྟུག་དགོངས་ཡངས།

དེ་རྩོན་མི་སེར་གྱི་འབྲུ་བཅོང་གྱི་འཕྲི་འཕྲི་ལས་ དམག་ཁང་སོ་སོར་མ་གཏོགས་ གཞན་ལ་
བཅོང་མི་ཆོག་པའི་བཀག་བསྟུག་གནང་བ་དེ་ ད་ནས་འཕྲི་ལས་ཁང་གི་བཀག་ དོན་
ཇི་བཞིན་ ཉེ་ཆོང་སུ་ལ་འཐབ་རུང་ བཀག་ཆ་མེད་པར་ཆོག།

3.4. བྱམ་ཐང་པའི་མི་སེར་ལ་ཕོག་པའི་སྐྱག་ཅི་དགོངས་ཡངས།

བྱམ་ཐང་སྟེ་བཞི་པའི་མི་སེར་ལས་ ལྟ་དབང་སྐྱབ་མཆོད་ཀྱི་འབྲུལ་བ་ ད་ལྟ་དང་ལ་ ཁལ་
མ་བཅགས་བར་དུ་ སྐར་བཞིན་དང་ དེའི་ཐོག་ལས་ ཁལ་གྱི་འཕྲི་ལས་ སྐྱག་ཅི་ བྲེ་བཞི་
འཕྲི་ལས་ འབྲུ་ཁལ་གནད་ཆེར་མེད་པ་ལས་ མི་སེར་ལ་དགོངས་ཡངས་ཡིན།

༣༥. ཚེས་ཞིང་མི་ཅན་གྱི་ཚོགས་དགོངས་ཡངས།

མགར་རྫོང་གི་ཚོས་གཞི་མི་ཅན་ཟེར་བ་ཚུ་རུད་ཀྱིས་ཁྱེད་རུང་དེའི་ཞིང་ཚོགས་དགོན་གྱི་
མི་སེར་ནས་ལོ་ལྟར་རེད་ ཉི་ཤུ་གཉིས་རེ་མངལ་བཞིན་ ད་བར་ལོ་ལྔ་ཕྱེད་དང་ གསུམ་
སོང་འདུག་པ་ དེ་སྒྲོར་མགར་སའི་བྲིམས་དཔེན་ནས་ཀྱང་ དེ་ལྟར་ཡིན་ལུགས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་
གསལ་བ་ལྟར་ ད་ནས་ཚེས་ཞིང་མི་ཅན་གྱི་ཚོགས་ཉི་ཤུ་ ༢ པོ་མི་སེར་ལ་ དགོངས་
ཡངས་ཡིན།

༣༦. ཞབས་ཏྲོག་གི་དོན་ལ་ གྲུག་བསྐྱེམས་ལས་བཅད་མི་ཚོགས།

སོ་སོའི་ཡུལ་ཁར་ སྤུན་ཁང་ཆུང་དུ་རེ་དང་ སློབ་གྲྭ་ཆུང་དུ་བཞེས་ཀྱི་བྱུང་རིགས་ རྣམས་
ལ་ནི་ལས་མི་ཡང་རང་རང་སོ་སོའི་ཡུལ་ཚན་ནང་གི་ནང་བགོ་ལྷགས་སུ་ འཐོན་ཀྱི་མ་
གཏོགས་གྲུག་བསྐྱེམས་མའི་ཐོག་ནས་བཅད་མི་ཚོགས།

༣༧. རྒྱུ་པོའི་དངུལ་ཕྱགས་དང་དྲུང་ཡིག།

ད་རེས་ཤར་ཕྱོགས་ཀྱི་རྒྱུ་པོ་རྣམས་ནས་ ཁོང་ལ་དྲུང་ཡིག་རེ་དགོས་ལུགས་ཞུས་པའི་ཐད་
འདི་ཕྱོགས་ཀྱི་རྒྱུ་པོ་རྣམས་དང་མཚུངས་པར་ བྱ་གས་གྲང་ཟླ་ ༥ ཚེས་ ལ་ཚོགས་ཁང་
ནས་ དབྱེད་མཚམས་བཟོས་པའི་ཐོབ་ཐང་གི་དོན་ལྟར་:-

དངུལ་ཁྲལ་བཏགས་ཟེན་པའི་ས་གནས་ཀྱི་རྒྱུ་པོ་རྣམས་ལ་ གཞུང་ལས་དངུལ་
པོར་ རུབ་གསུམ་བརྒྱ་རེ་ལོ་ལྟར་ཕོག་པ་ལས་ རྒྱུ་པོ་ཁོ་རང་ཅིས་ཏེ་མི་ ༣ རེ་གྲུག་བསྐྱེམས་
ཆགས་ཀྱི་དང་ དངུལ་ཁྲལ་མ་བཏགས་པའི་ས་གནས་ཀྱི་རྒྱུ་པོ་རྣམས་ནི་ རྒྱུ་པོ་ངོ་ བོ་
ཅིས་ཏེ་མི་བཞི་རེ་ཆགས་ཀྱི་དེ་ཡང་རང་རང་སོ་སོའི་བྲིམ་ནང་མི་གྲངས་དེ་ ཅམ་ ཡོད་ན་
ཆགས་ཀྱི་མ་གཏོགས་ གཞན་གྱི་མི་ལས་ འཐོན་ཏེ་ རྒྱུ་པོའི་ཁོངས་སུ་ཆགས་མི་ཚོགས་ཁར་ རུབ་

ཕྱོགས་ཀྱི་ཤིང་པོ་ རྣམས་ལ་ གྲུང་ཡིག་རེ་རེ་སྤར་ནས་དྲུག་བརྒྱམ་ཡིག་ཚང་གིས་སྤྱོད་འདུག་
 པ་བཞིན་ ཤར་ཕྱོགས་ཀྱི་ཤིང་པོ་ རྣམས་ལ་འང་ ད་ནས་གྲུང་ཡིག་རེ་རེ་དྲུག་བརྒྱམ་ལས་
 བཞག་དགོས་ ཤིང་པོ་ རྣམས་ཀྱང་ ད་ནས་པར་རིགས་ བརྒྱད་ཀྱི་ཤིང་པོ་ ཞལ་ངོ་ མཁོ་
 ག་དྲུང་ གནས་པོ་ གཙོར་ ཤོན་ཟེར་བ་སོགས་མེ་ཆོག་ཅིང་ མེ་སེར་གྱི་སྤྱང་དུ་པན་ཐོགས་སུ་
 ཆེ་ རྣམས་ མེ་སེར་ཁོང་རའི་སྤྱོད་དང་བརྟུན་ཏེ་ བྲིམས་དཔོན་གྱིས་བདག་འཛིན་བྱས་ཏེ་ ཤིང་
 པོར་བསྐྱོས་དགོས་ཤིང་ དེ་ཡང་ ཤིང་པོའི་ལོ་གྲངས་ཀྱི་ཆད་ནི་ ལོ་ངོ་ལྔ་རེ་ལ་ཐངས་རེ་
 སོར་དགོས་ཏེ་ ཤིང་པོ་ལ་ལ་ཞིག་ མེ་སེར་གྱི་སེམས་དང་ལྟན་པའི་སྤྱབས་ཀྱིས་ མེ་སེར་ནས་
 ཤིང་པོ་རྒྱུང་པ་དེ་རང་ བཞག་དགོས་ཟེར་དུང་ བཞག་ཆོག་ཡིན་ དེར་མ་ཟད་ཤིང་པོ་ལ་ལ་
 ཞིག་གསར་པ་བསྐྱོས་ཆར་བའི་འཕྲོད་ལས་ ཁོའི་བྱ་སྤྱོད་དེ་སོགས་མེ་སེར་གྱི་སེམས་ལ་
 མ་བབ་པར་ ཁོ་རང་ཤིང་པོ་ལས་བཏོན་དགོས་ཟེར་བ་སོགས་བྱུང་ན་ ཤིང་པོ་ལོ་གྲངས་མ་
 ཚང་དུང་བཏོན་ཆོག་སྟེ་ སྤྱིར་ཡང་ མེ་སེར་གྱི་སྤྱོད་དང་ལྟན་པ་གཅིག་གསར་བསྐྱོས་བྱ་ཆོག།

༣. ལྷགས་ཤོག་ལེན་སའི་ས་གནས།

རྒྱ་ལོར་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས་ནས་ འབྲུག་གཞུང་ཡིག་ཚང་བརྒྱད་དེ་གོང་ལྷལ་སོ་སོར་
 སོ་སོའི་ཐོབ་ཐང་དང་བརྟུན་ཏེ་ སྤུན་ཁང་ཆུང་བ་རེ་དང་ སྤུན་པ་ཆུང་བ་སྤྱོད་གནས་རེ་
 བཅས་བཟོ་རྒྱུ་ཇི་ཅམ་མངགས་པ་ རྣམས་ཀྱི་ཐོག་སྤྱོད་ལྷགས་ཤོག་བཀའ་བརྒྱུར་མངགས་པ་ཇི་
 བཞིན་ ད་རེས་བཀའ་ཤིས་སྤང་དང་ གཞོང་སྤར་གྱི་ལྷགས་ཤོག་ ནར་ཕུང་ནས་ལེན་རྒྱུ་དང་
 གཞོང་སྤར་ཕྱོགས་ཀྱི་ལྷགས་ཤོག་བདེ་ཐང་ནས་ལེན་རྒྱུ་ ཆོས་ཅེ་ གཞལ་སྤང་ཕྱོགས་ཀྱི་ལྷགས་
 ཤོག་ དགེ་ལེན་ཕྱགས་བཅས་ནས་ལེན་རྒྱུ་སྟེ་ ལྷགས་ཤོག་བཀའ་ལུ་ཀྱི་ཐད་ རྒྱུང་གི་གཞོན་
 པ་མེ་འབྱུང་བའི་ཕྱིར་དུ་ བདེ་བ་ཐང་དུ་ལམ་སེལ་སྟེ་ཆོན་གྱི་ཁང་བྱིམ་ རྣམས་ལ་ ལྷགས་ཤོག་
 བཀའ་ལྷགས་ཇི་སྟར་ འདུག་གམ་ནན་ཉན་བཞུ་ཞིང་ དེ་དང་མཚུངས་པར་བཀའ་བདགོས།

ཕྱིན་ཡོང་ས་རྒྱལ་ཁབ་ནང་གི་ཡུལ་སྡེ་གས་སོ་སོའི་སྤྱི་མི་རྒྱ་ཆ་བ་ལོ་ལྟར་ ཆོག་ས་འདྲའི་
སྐབས་སུ་དུས་རྒྱུན་འཛོམས་དགོས་པའི་ཁ་གྲངས།

ཐོབ་ལག་	ཡུལ་མིང་	ཐོབ་ལག་	ཡུལ་མིང་
༡. གཞུང་གུ་ཆང་ནས་	སྤྱི་ཆ་བ་	༡༠. སྤུལ་མཉེ་ཆད་དང་ཁབ་སྤྱི་མཉེ་ཆད་	༡
༢. སྤྱི་ཆོ་གུ་ཆང་ནས་		༡༡. སག་སྤྱིང་དང་མེ་རག་ནས་	༡
༣. དབང་ཐོང་རབ་སྤྱི་ནས་		༡༢. ཡིང་མཁར་ལའུ་རི་ནས་	༡
༤. ཆོས་ཅ་རབ་སྤྱི་ནས་		༡༣. སྤྱིང་སྤྱི་ཆང་ཆ་ན་ནས་	༡
༥. སྤྱི་ན་ཅ་རབ་སྤྱི་ནས་		༡༤. ཡུ་ཐོང་ཐོང་དང་ཐོང་ཅང་མར་བཅད་	༡
༦. བཀྲ་ཡིས་སྤྱིང་རབ་སྤྱི་ནས་		༡༥. ཁ་སྤྱིང་དང་ཐོང་ཐང་མཉེ་ཆད་ནས་	༡
༧. དར་དཀར་རབ་སྤྱི་ནས་		༡༦. མཐོ་མཐོ་ཐོང་སྤྱི་ཆད་ནས་	༢
༨. བཀྲ་ཡིས་སྤྱིང་ཆ་འོག་ལས།		༡༧. སྤྱི་མས་ཡིང་ནས་	༡
༡. མེ་མེར་སྤྱི་མེ་ཡང་ས་ཅེ་ལས་		༡༨. ཀང་པ་ཐོང་ནས་	༡
༢. བྱང་སྤྱི་སྤྱི་ཆད་ནས་		༡༩. མོ་མ་དར་ནས་	༡
༣. རྩ་རྩང་ཡཉེ་ཆད་དང་བྱམས་		༢༠. མར་ཆ་ལ་ནས་	༡
མཁར་མཉེ་ཆད་		༢. གཞུང་གུ་ཆང་འོག་ནས་མེ་མེར་སྤྱི་མེ།	
༤. དུག་སྤྱི་མེ་ཡོང་ཁར་དང་རབ་སྤྱིར་།	༡.	༡. རྩ་རྩང་མཁར་ནས་	༡
༥. བར་མཆ་མས་ནས་	༡	༢. ཅ་ཀ་སྤྱིང་ནས་	༡
༦. སྤྱི་གདུང་དང་ཆ་སྤྱིང་ནས་	༡	༣. སྤྱིང་ས་མཁར་ནས་	༡
༧. ཐོང་ས་མཉེ་དང་ཡ་བྱང་ནས་	༡	༤. བོང་འདུས་ནས་	༡
༨. ར་དེ་སྤྱི་ལང་ཐོང་སྤྱི་སྤྱིང་	༡	༥. གདུང་བསམ་ལྷ་མར་ནས་	༡
༩. དག་འ་སྤྱིང་དང་ཆང་སྤྱིས་ནས་	༡	༦. གཡུ་རྩང་ནས་	༡

༡. ཡོ་རོ་ནས་	༡	༤. ཡུ་ར་ནས་	༡
༢. བད་ཆེན་གླིང་ནས་	༡	༥. འབྲེག་ཚོ་ ༣ ནས་	༡
༣. དག་མེད་ཙ་ནས་	༡	༦. ཆོས་ཙུང་ཆ་འོག་ལས།	
༡༠. མོང་སྐར་དང་འབྲས་ལྷུང་ས་	༡	༡. མི་མེར་སྤྱི་མི་བྲག་སྟེང་ནས་	༡
༡༡. ཙ་མང་བན་ཇར་སྐར་ལ་སྟོང་ཆད་	༡	༢. སྤང་མཐེལ་ནས་	༡
༡༢. ས་ལང་མེར་སྟོར་སྤང་ལི་ཤྱི་		༣. རྟུབ་སྤྱི་ས་ནས་	༡
ཁྲི་དང་སྤྱི་ཅན་ཟ་སྤྱི་	༡	༤. རྟུང་སྤྱི་ས་ནས་	༡
༡༣. ཁྲེན་ན་སྟོར་དང་མི་ལམ་སྤྱི་	༡	༥. སྤྱི་མི་རྣམས་ནས་	༡
༡༤. ཀའ་དྲུང་སྤྱད་མཁར་ཙུང་བར་དང་		༧. གཞལ་སྐར་ཆ་འོག་ནས།	
མི་ཀྱ་རི་བཅས་ནས་	༡	༡. མི་མེར་སྤྱི་མི་སྤྲག་མ་སྟེར་ནས་	༡
༡༥. ཟོ་བལ་ངར་མ་ལ་ཆོ་སྤྱད་སྟོར་		༢. ནང་བསྟོར་ནས་	༡
ཁྲུང་མཁར་བར་ཆོ་མདའ་སྟོར་		༣. སྤྱི་བསྟོར་ནས་	༡
བཅས་ནས་	༡	༨. དབང་རྫོང་ཆ་འོག་ལས།	
༡༦ རོར་སྐར་ཀྱ་ལི་ཀྱ་	༡	༡. དགའ་མེང་ཆོ་འོག་དང་ཡུམ་	
༨. ལྷན་ཙུང་ཆ་འོག་ནས་མ་མེར་སྤྱི་མི།		དར་དཀར་	༡
༡. རྟུར་སྟོད་ལས་	༡	༢. ནས་རྟེང་སྤང་གོང་དགའ་མེང་	
༢. རྟག་མོ་ཆུ་སྟོད་ཆོ་ལས་	༡	ཆོ་གོང་	༡
༣ རྟག་མོ་ཆུ་སྟོད་ཆོ་ལས་	༡	༣. ཐེད་ཆོ་དང་མང་ཡུལ་	༡
༤. ཁོ་མོ་ནས་	༡	༤. ཤར་ཆོ་གཉིས་ནས་	༡
༥. སྤྱིང་རྒྱས་ནས་	༡	༥. རུས་པ་དང་སྟེད་ནག་ནས་	༡
༩. བྱ་རྫོང་ཆ་འོག་ནས་		༦. དྲངས་ཆུ་དང་ལ་གོང་མ་བཅས་	༡
༡. མི་མེར་སྤྱི་མི་ཆོས་འཁོར་ནས་༡		༧. ཡུ་ཐང་དང་ལ་འོག་མ་ཅབས་	༡
༢. ཆུ་སྟོད་ནས་	༡	༨. སྐར་སྟེང་ནས་	༡
༣. རྟུང་ནས་	༡		

༩. སྤངས་ཐང་ཆ་འོག་ནས།

༡. མི་མེད་སྤྱི་མི་དགོན་ལས་
༢. ཤེལ་རྩ་དང་སྤྱིང་ཐུ་ནས་
༣. ཅུ་སྤྱག་དང་འཛོམ་ནས་
༤. ཉེ་ལོག་ཞོར་སྤང་གྲུ་མ་ནས་

མགར་ས་ཆ་འོག་ནས།

༡. མི་མེད་སྤྱི་མི་དགོན་ཆོ་གོང་འོག་གཉིས་ནས་
༢. ལུང་ནག་ནས་
༣. ལ་ཡག་ནས་
༤. སྤྱིང་བཞི་ནས་
༥. སྤོས་ན་རོ་ཁ་སྤྱོད་བཅས་ནས་

༡༡. དར་དཀར་ཆ་འོག་ནས།

༡. མི་མེད་སྤྱི་མི་ཡར་རྒྱུ་པ་ནས་
༢. མར་རྒྱགས་པ་ནས་
༣. འབྲུག་རྒྱལ་སྤང་ནས་

༡༢. ཐམ་ཕུག་ཆ་འོག་ནས།

༡. མི་མེད་སྤྱི་མི་ཀ་མང་དཀར་སྤྱིས་
༢. ཅང་དང་བར་པ་
༣. རྟོད་མང་སྤྱད་མང་ནས་
༤. སྤྱིས་སྤྱད་ནས་
༥. རྟོད་པ་ལས་
༦. དར་དཀར་ལ་ནས་
༧. དགོ་བཞེན་ཆོ་ཆེན་ལས་

༨. སྤྱབས་ཁྲུ་ཆོ་གོང་ནས་ ༡

༩. སྤྱབས་ཁྲུ་ཆོ་འོག་ནས་ ༡

༡༠. བྱེད་དང་རྒྱབ་ལྷག་པ་བཅས་ ༡

༡༣. རིན་སྤངས་ཆ་འོག་ནས།

༡. བཅོན་ཏྲག་དང་ལམ་གོང་གཉིས་ནས་ ༡༡༠.
༢. དོས་ཤར་དང་དོས་སྟོང་གཉིས་ནས་ ༡
༣. རྩྱུ་རལ་དང་མང་ཅང་གཉིས་ནས་ ༡
༤. ལུག་གཉིས་དང་ཤར་བ་གཉིས་ནས་ ༡
༥. རྩོ་སྤང་ནས་ ༡
༦. བགས་རྒྱབ་ནས་ ༡
༧. དགོ་སྤྱིང་ནས་ ༡
༨. ཆབ་བྲག་དང་གདུང་ནུ་ལས་ ༡

༡༤. ཉན་ཆ་འོག་ནས།

༡. སྤྱིས་དང་དཀར་ཆོ་ནས་ ༡
༢. ས་དམར་དང་ཡུལ་སྤང་ ༡
༣. གསང་སྤྱིས་ནས་ ༡

༡༥. རྩེ་པ་ལ།

༡. རྩོ་རོ་ཁ་ནས་ ༡
༢. ཅང་མ་རི་ནས་ ༡
༣. བསམ་ཅེ་ནས་ ༡
༤. སྤྱན་སྤྱིང་ནས་ ༡
༥. དགོ་ལེགས་སྤྱིས་ ༡
༦. གསང་སྤྱིང་ནས་ ༡
༧. སྤྱིས་སྤྱིས་ ༡
༨. རི་རང་ནས་ ༡

བཅས་མི་སེར་སྤྱི་མི་བསྐྱེད་མས་མི་ ༡༡༧ ། བྲིམས་དཔེན་དང་གཉེར་ཆེན་རབ་འབྱམས་
སོགས་གཞན་ཡང་དཔེན་ཁག་གི་རིགས་ནམས་ལས་འདྲིར་ཆོགས་ཁང་གི་སྤྱི་མི་ལ་འཐོན་
དགོས་མི་སོགས་དཔེན་ཁག་དེ་དང་དེ་ཐོན་ཟེར་བ་ཁ་གསལ་འབྲུག་གཞུང་ཡིག་ཚང་ནས་
རང་ས་མཆན་ཐོབ་གོད་དེ་བད་ཡིག་རྒྱང་འཕྲིན་ཐོག་ཏུ་སྤེལ་གྱི་ཡིན་པར་ཐམས་ཅད་མཆན་
ཐོད་དང་བཟུན་ཏེ་འཛོམ་གྱི་མཛོད།