

ཤིང་འབྲུག་ཟླ་ ༧ ཚེས་ ༡༠ ནས་རིན་ཐུང་ས་སུ་སྤོང་ཐོང་ས་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ལྷ་མི་སྤྱད་
སྤེའི་ཚོགས་འདུ་ཆེན་མོ་ཐང་ས་ཉི་ཤུ་པར་གྲོས་ཐག་རིམ་པར་ཆོད་པའི་ཐོད་བཤུགས།

༡. དལ་སྤྱི་ལྟེན།

དལ་སྤྱི་ལྟེན་ལ་བའི་སྐབས་གཞུང་དོན་གྱི་རེ་ལ་ཉིན་རེ་དོན་རེ་ལ་སྤྱི་དངུལ་རུབ་
གསུམ་རེ་གནང་རྒྱ་རྟེ་དོན་འབག་མི་ནམས་དྲུག་བསྡེམ་ཉིན་ཅིས་ལས་ཆག་རྒྱ་དང་དེ་
ཡང་དོན་འབག་པའི་ཉིན་གྲངས་བཅས་པའི་ཡིག་ཅུང་ས་ཉི་ཅན་བྲིམས་དཔོན་ནམས་
ལས་དོན་འབག་མིའི་ལག་ཏུ་སྤྱོད་དགོས་དྲུག་པོའི་དམག་སྤྱོད་ཀྱི་དོན་དང་གོང་འཕེལ་
ལས་ཁུངས་སོགས་གཞན་ནམས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དལ་སྤྱི་ལྟེན་ཉིན་རེ་ལ་རུབ་ ༥ རེ་སྤྱོད་ལེན་
བྱ་དགོས་ཏེ་དེ་ལ་དྲུག་བསྡེམ་ཉིན་ཅིས་ལས་ཆག་རྒྱ་མེད་དེ་ཡང་དེ་ནས་དལ་སྤྱི་ལྟེན་ཆེ་
ཆུང་གི་ཚད་ལྡན་གཞུང་དོན་ལས་རིམ་བཟུང་སྟེ་ཐམས་ཅད་མོན་དོན་ལས་ལྷག་སྟེ་སྤྱི་ལྟེན་
ཆོག་གཞུང་དོན་དང་དྲུག་པོའི་དོན་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་དོན་བཅས་པ་སོར་དལ་
སྤྱི་གཏོང་རྒྱ་ཐམས་ཅད་མགོ་འདྲན་བྲིམས་དཔོན་སོ་སོ་ནས་འཐབ་རྒྱ་རྟེ་མང་འབདག་
རྒྱལ་པོའི་ཞབས་ལས་ཁ་སིང་བཀའ་གནང་བ་ཇི་བཞིན་བྱ་དགོས་དེའང་རང་ས་མེ་སེར་
དལ་སྤྱི་འབག་རྒྱ་ལྷོ་འདོད་ཅན་ནམས་འཕུ་སྟེ་གཏོང་རྒྱ་དང་དལ་སྤྱི་འབག་མི་དེ་སོར་
མེ་སེར་ལ་རྒྱལ་ཁ་ཞིག་བཟོ་སྟེ་བཀའ་རྒྱ་སོར་གང་ཡང་རང་སའི་བྲིམས་དཔོན་དང་གོང་
པོ་སྤྱོད་པོན་འཛོམས་སྟེ་མེ་སེར་གྱི་སྟེང་ཁར་ཇི་ལྟར་དྲུག་པ་ཞིག་བཟོ་རྒྱ་རྩ་ལས་མ་གཏོང་
རྒྱའི་རེ་ནམས་སྤར་ལྟར་གང་ཡིན་པ་བཞིན་རང་ས་ཉི་ཇོ་ནམས་ལས་བཏོན་རྒྱ།

༢. དངུལ་ཁྲུལ།

རྒྱལ་ཅིས་ཁ་ལོ་བ་དང་ཐིམ་བྲིམས་ནས་ཞུས་པ་ལྟར་སྐབས་བྱུང་མར་རྒྱགས་པའི་མེ་སེར་

དང་ གཞལ་སྒྲིང་ཆ་འོག་གི་མི་སེར་ གཞོང་སྒྲིང་ གདུང་བསམ་གྱི་མི་སེར་ བཅས་ཀྱི་སྤྱི་
མི་ནས་ ཁོང་ རྣམས་ཀྱི་སྤྱོད་པ་སྤྲུལ་ཁྲུལ་བཏགས་ཏེ་གནང་ན་ བཀའ་དྲིན་ཆེ་བ་འདུག་
ཟེར་ཞུས་པ་ལས་ དཔུལ་ཁྲུལ་བཏགས་རྒྱུར་ཐག་བཅད་དེ་ མངའ་བདག་མི་དབང་རྒྱལ་པོ་རེན་
པོ་ཆེ་ར་སྟེན་འབྲུལ་ཞུས་གྲུབ།

༣. འགག་པ།

ཇོང་གཞི་འོ་འགག་པ་དེ་སོགས་ མི་སེར་དམག་མི་ལས་འབྲུ་སྟེ་བཅུག་དགོས་བཞིན་དེ་ནི་
བྲིམས་དཔོན་རང་སས་འབྲུ་རྒྱུ་མ་ཆད་ གཞུང་དོན་ལ་བཀོལ་དགོས་པའི་ལས་དང་གཡོག་
ཐམས་ཅད་བཀོལ་རྒྱུ་དང་ གཞན་ཡང་འབྲུས་ཤོར་བའི་རིགས་དང་ བྲིམས་འགལ་བྱེད་པ་
སོགས་ལ་ཉེས་བྲིམས་གཅོད་རྒྱུ་འང་ བྲིམས་དཔོན་ནས་གཅོད་ཆོག་པ་ཡིན་ འགག་པ་
རྣམས་ཀྱི་སོགས་དང་གོས་དེ་ དྲག་པོའི་སྟེ་བ་ལས་སྤོད་རྒྱུ།

༤. བྲིམས་འགལ།

འགག་པ་མེན་པའི་དྲག་པོའི་མི་རིགས་ནས་ མི་སེར་གྱི་ཡུལ་དུ་འཇམ་ ཇོང་གཞི་ཁར་ བཅས་
ལ་ བྲིམས་འགལ་གྱི་བྱ་བ་བྱེད་པ་བྱུང་ན་ དེ་སོགས་བྲིམས་དཔོན་ རྣམས་ཀྱིས་ དྲག་པོའི་
སྟེ་བར་ དེ་ལྷགས་ཁ་གསལ་ཡི་གེ་བསྐྱར་དགོས་དང་ དྲག་པོའི་སྟེ་བ་ནས་ ཉེས་པ་ཅན་ལ་
ཚུལ་བཞིན་བྲིམས་ཀྱིས་གཅོད་རྒྱུ།

༥. སྟེ་བའི་རིན།

སྟེ་བ་དེ་ཡང་ སྤྱི་ལོའི་ཆོགས་འདུལ་ ཤེར་གང་རེ་ར་ཤེ་གསར་ ༢༥ རེ་བཟོས་པ་འདུག་
ཀྱང་ ད་ནས་རིན་ཐང་ལུང་པའི་ཡུལ་སྤོལ་མ་གཏོགས་ རིན་ཐང་དེ་ཙམ་ཟེར་བའི་ཆད་

བཅུག་མེད་གོས་པ་དང་ དེ་འང་དྲག་པོའི་དམག་སྐར་ དུ་དགོས་པ་བྱུང་ན་ སྤྱོད་དགོས་ཏེ་
དམག་སྐར་ནས་ཀྱང་ སྐྱེ་བ་ཉི་བཙོང་འཐབ་པའི་ནམ་དུས་དེ་ལ་མ་ གཏོགས་ རྗེས་སུ་
དགོས་ཕྱིར་བཀག་སྟེ་བཞག་པ་སོགས་མེ་ཆོག་ཅིང་ ཉི་བཙོང་འཐབ་ པའི་ནམ་དུས་ལ་
དམག་སྐར་དུ་མ་ཡིན་ཆེ་ རང་ས་གང་དུ་དྲག་འ་སར་བཙོང་ཆོག།

༤. མེ་ཁྱེན།

ཅེ་རི་ལ་མེ་སྐར་རྒྱུ་འང་ རྒྱ་ལོའི་ཆོགས་འདུལ་ས་ ཅེ་རིའི་ཕྱི་ལ་གཞི་དྲག་ཅུའི་ནང་ འཁོད་
མ་གཏོགས་ དེ་ལས་འགལ་ཏེ་ རི་མེ་ཤོར་ན་ཉེས་བྱ་བཙོན་དུ་སྒྲུ་ ༡ བཅོས་གྲུབ་ པ་དེ་ལ་ཤར་
སྤྱོགས་དང་ དར་དཀར་ རྒྱལ་ལྷག་པ་ཆོ་ནས་སྤྱོད་ སྤྱོགས་གསལ་བ་ཇི་བཞུག་ ད་ནས་ ཅེ་རིའི་
ཕྱི་ལ་གཞི་ ༡༢༠ འི་ནང་འཁོད་དུ་མ་གཏོགས་ དེ་ལས་འགལ་ཏེ་ རི་མེ་ཤོར་ན་ འགལ་བ་
ཙམ་ལ་ཉེས་བྱ་བཙོན་དུ་སྒྲུ་དོ་གཅིག་སྟེ་ དེ་ལས་ལྷག་སྟེ་ རི་མེ་ ཆེ་ཆུང་ཇི་ཙམ་ཤོར་རུང་
དེ་ནི་ཅེ་རི་མ་ཆད་ རྒྱུ་གཞན་ལས་བཞེན་ཏེ་ཡང་ རི་མེ་ ཤོར་ཆད་ཐམས་ཅད་ གཞི་ ༡༢༠
འི་ས་ཆ་འཆོགས་ས་ལ་བཙོན་དུ་ སྒྲུ་དོ་གཅིག་ཅེས་རྒྱུ་དང་ གཞི་ ༢༥༠ འི་ས་ཆ་
འཆོགས་ས་ལ་ བཙོན་དུ་སྒྲུ་དོ་གཉིས་ དེ་ལས་འགལ་ཏེ་ འཆོཏ་པའི་རིགས་བཙོན་དུ་སྒྲུ་
གསུམ་ཆུན།

༥. ཆོང་ལམ།

བཀྲ་ཤིས་སྐང་སྤྱོགས་ལས་ རྒྱ་གར་ ཏྲ་དབང་སྤྱོགས་སུ་ཆོང་ལམ་དེ་ཉིད་ ས་སྤང་འགག་
པ་ རྣམས་ཀྱིས་བཀག་འགོག་བྱས་པ་དེ་ ད་ནས་རང་ས་ཆོང་ལ་འགྲོ་མེ་ཇི་ཡོད་ བཀྲ་ཤིས་
སྐང་བྲིམས་དཔོན་ལས་ ཆོང་ལམ་གྱི་ཆོག་ཐམས་ལེན་ཏེ་ འགག་པའི་གདོང་ ཁར་སྟོན་རྒྱ་
ཡོད་པ་ཞིག་དང་ ཞག་གྲངས་བཅུ་ཐམས་ཀྱི་ནང་དུ་ ལོག་རྒྱ་ཡིན་པར་འདུག་ན་ བར་ཕྱིར་

ཤར་ཤར་གཏོང་གྱི་མ་གཏོགས་ཚོང་ལམ་བཀག་ཆ་མི་བྱ་སྟེ་ཚོག་ཐམས་ཀྱི་ཡི་གེ་ལའང་
མི་དེ་ཉིད་ཞག་གང་ས་བཅུ་འུ་ཅི་ས་ལ་བཅོས་ཏེ་ལྷ་ཆོས་དེ་ཙམ་ལ་ལོག་གྱི་ཡིན་ཟེར་བྱས་
དགོས་དེ་མཚུངས་གྱི་གར་གྱི་མི་སེར་ཏྲ་དབང་ཕྱུ་པ་རྣམས་ཀྱང་ཁོང་རའི་བྲིམས་ཁང་
ལས་ཞག་བཅུ་ལ་ལོག་གྱི་འུ་ཆོག་ཐམས་ལེན་ཏེ་འགག་པའི་གདོང་ཁར་སྟོན་གྱི་བྱུང་ན་
ཕར་ཕྱིར་ཤར་ཤར་གཏོང་ཆོག་ཞག་༡༠ པོ་དེ་ནི་གྱི་འབྲུག་ས་མཆོམས་ཀྱི་ལ་བའི་ཆོས་
ལས་བཙི་གྱི།

༤. སྒྲིགས་ལམ།

འབྲུག་པའི་ཨམ་ཚོ་རྣམས་ཀྱང་ད་ནས་ཐོང་གཞིའི་ནང་འཁོད་དང་དགའ་སྟོན་ལེགས་
སྟོན་དབང་དང་རབ་གནས་ཆོས་བཅུ་ལྟ་མོ་སོགས་གཟབ་སྐྱོས་བརྒྱན་གྱི་འུ་རིགས་ཀྱི་
སྐབས་རང་ལྷགས་འབྲུག་གི་དཀྱིས་རས་དེ་རང་མ་གཏོགས་བོད་གོས་གྱོན་པ་སོགས་
ཕྱི་འུ་ཀྱི་ལའག་གི་ཆ་ལྷགས་སྒྲིག་མི་ཆོག་ཐོ་མོ་དང་རྣམ་ལ་འབྱོར་མ་བྱུང་འུ་སྐྱུང་
གི་དོན་དུ་ཕྱར་ནས་ཨམ་ཚོ་རྣམས་ཀྱི་སྐྱོད་གསོ་སྟེ་བཞག་སྟོལ་འདུག་པ་དེ་ནི་ད་ནས་
ཀྱང་བཞག་ཆོག་མ་གཏོགས་འདྲ་དང་མི་འདྲའི་རྣམ་འགྱུར་གསར་པ་སོགས་གང་ཡང་
མི་ཆོག།

༥. སྒྲིགས་ལམ།

དྲག་པོའི་མི་རིགས་ཀྱང་ཐོང་གཞིའི་ནང་འཁོད་དུ་དྲག་ཆས་གྱོན་རུང་དྲག་ཆས་སྟེ་ལ་
པོར་ཆང་དགོས་དང་འབྲུག་གོས་གྱོན་རུང་གཉེ་འ་རས་ཆང་དགོས་ཏེ་དེ་ལྟར་མ་ཆང་
བའི་རིགས་ནི་བྲིམས་ཀྱིས་གཙོ་དེ་དགོས།

༡༠. སྒྲིགས་ལམ།

མི་ངོ་བོ་འབྲུག་པ་མིན་པར་ སྤྱི་ལོ་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་མགོན་པོ་དང་ བུ་བྲ་སོགས་ཀྱི་སྐད་སྦྱར་པ་
བྱེད་དེ་འོང་བའམ་ སྤྱི་ལོ་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་མི་དང་ ལྷན་དུ་འོང་སྐབས་ རྫོང་གཞིའི་ནང་འཁོད་
དུ་ནི་ རང་ལུགས་ཀྱི་གོས་དང་ ཡུལ་གྲིམས་ལ་ གནས་དགོས་མ་གཏོགས་ རྒྱ་གོས་གྱུན་པ་
སོགས་མི་ཆོག།

༡༡. བཅུ་གཉིས་བསྐྱོམ།

མི་མེར་སྐྱ་ཚ་བ་ རྣམས་ཀྱིས་གསལ་ཞུ་ལྟར་ མངའ་བདག་མི་དབང་རྒྱལ་པོ་རིན་པོ་ཆེ་འི་
ཞབས་ལས་ ཞིང་ལས་ཀྱི་སྐབས་དང་བརྟུན་ཅིང་ ལོ་ལྟར་སློབ་པ་ལྟ་བུ་དང་སློབ་ གྲུག་པ་
བཅས་ སློབ་གཉིས་པོ་དུག་བསྐྱོམས་མིན་པར་ བཅུ་གཉིས་བསྐྱོམས་བྱེད་དེ་ རྒྱགས་རྒྱུ་ལ་
བཀའ་དྲིན་བསྐྱུངས།

༡༢. གྲུག་བསྐྱོམ་ཆགས།

དགེ་འདུན་པའི་ཞོར་རྗེ་དེ་ཡང་ ད་ནས་སྤྱི་ལོ་ལྟར་ ལོ་རྒྱུག་ ༢ པོ་རྒྱུག་རེ་ལ་མི་བཞི་ རེ་
ལ་ཞོར་རྒྱུག་ ༤ པོ་རྒྱུག་རེ་ལ་མི་ ༣ རེ་བཅས་པ་ རྣམས་རྒྱལ་གྲུག་བསྐྱོམས་ ཆགས་རྒྱུ་
དང་ རྒྱགས་ཀྱི་ཆུ་ར་མཁན་པོ་མི་ ༡ དགུན་སྒྲུབ་ ༤ གི་རིང་དང་ རྗེ་འོ་ཆུ་ར་ ༤ པོ་ལ་མི་རེ་
དབྱུང་སྒྲུབ་ ༤ གི་རིང་བཅས་རྒྱག་བསྐྱོམས་ཡངས་ཆག་བཏང་གྲུབ་པར་ ཞོར་རྗེ་དེ་རྣམས་
ཀྱང་ངོ་བོ་དེ་རང་མ་གཏོགས་ སྤྱི་ལོ་མི་ལས་སྐྱམ་མི་ཆོག།

དེ་མཆུངས་དབང་རྫོང་རབ་སྤྱེའི་སྤྱི་ལོ་ལྟར་ ལ་ རྒྱུག་རེ་མི་ ༢ རེ་
དང་ ལ་ཞོར་རྒྱུག་ ༡ མི་ ༣ ཆོས་ཅེ་རབ་སྤྱེའི་སྤྱི་ལོ་ལྟར་ ལོ་རེ་མི་ ༢ རེ་
དང་ ལ་ཞོར་རྒྱུག་ ༢ ལ་རེ་མི་ ༣ རེ་ རིན་སྤྱངས་ རབ་སྤྱེའི་སྤྱི་ལོ་ལྟར་ ལ་

རེར་མི་ ༤ རེ་དང་ ལ་ཞོར་རྩ་ཁག་ ༣ ལ་རེར་མི་ ༣ རེ་ ལྷན་ཅི་རབ་སྤེའི་ལྷན་ཞོར་ རྩ་
 ཁག་ ༡ ལ་མི་ ༤ དང་ ལ་ཞོར་རྩ་ཁག་ཚུང་བ་ ༡ ལ་མི་གཉིས་ དར་དཀར་རབ་སྤེའི་ ལ་
 ཞོར་རྩ་ཁག་ ༡ ལ་ མི་ ༣ དང་ ལྷན་ཞོར་རྩ་ཁག་གཅིག་ལ་མི་བཞི་ བཀྲ་ཤིས་སྒྲུང་ རབ་
 སྤེའི་ལ་ཞོར་རྩ་ཁག་ ༡ ལ་ མི་ ༣ དང་ ལྷན་ཞོར་རྩ་ཁག་ ༢ ལ་རེར་མི་ ༤ རེ་ བཅས་པ་
 ཉམ་རྒྱན་དྲུག་བརྩོམས་ཆག་རྒྱ་དང་ རིན་སྒྲུང་ས་རབ་སྤེའི་གཏོར་ཕྱེའི་ བབས་ཁུང་ས་ རྩེའི་
 རྩ་རག་ ༣ བོ་ལ་ དབྱར་ཟླ་ ༦ བོར་ཚུ་ར་མཁན་བོ་མི་ ༣ དྲུག་ བརྩོམས་ལས་ཆགས་རྒྱ།

༡༣. བལ་སྐོར།

བུམ་ཐང་ནས་བྱ་གཉེར་ལ་འགྲོ་རྒྱུའི་ལྷན་བལ་དེ་ འགྲོ་ཁུང་ས་དང་བསྐྱུན་ཆེ་ནི་ སལ་ཆེར་
 བྱ་གཉེར་གྱི་ཁོང་ས་སུ་ ཁེ་སང་འདྲུག་པ་དེ་སོགས་དགོང་ས་ཡང་ས་དགོས་རྒྱུར་ ཞུས་པ་
 ལ་ དེ་ལྟར་ཁེ་སང་ཇི་ལྟར་འདྲུག་གམ་སོགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་དེ་ རྒྱལ་ཅིས་ཁ་ལོ་ བས་ ཞིབ་པར་
 དཔུང་དེ་ཅིས་ཁར་བཀལ་རྒྱུར་ཐག་བཅད།

༡༤. འགྲོ་ལམ་ཉིན་ཅིས།

སྤྱི་ལོར་ རྣམས་དཔལ་ལེའི་ལ་བརྒྱལ་ཏེ་ དྲུག་བརྩོམས་རྒྱགས་པར་ ཤར་སྤྱོད་ཁོང་ས་ སུ་
 འགྲོ་སྐབས་ རང་སའི་རྫོང་གཞི་གང་ཡིན་ དེ་ལས་ཅིས་པའི་དཔལ་ལེའི་ལ་ ཅེ་ཐུག་ ལ་
 དོས་ལམ་ཡུལ་སྤུལ་ལྟར་ཅིས་པའི་ཉིན་གང་ས་གང་སོང་ དེ་དྲུག་བརྩོམ་གྱི་ལས་ ཀའི་ཉིན་
 ཅིས་ལས་པ་བརྒྱ་ཉེ་ དེ་ལ་གྲུ་དངུལ་མི་ཐོབ་ ཤར་སྤྱོད་ཁོང་ས་ཀྱི་མི་ཡང་ དྲུག་བརྩོམ་
 རྒྱགས་པར་ གཞུང་སྤྱོད་ས་སུ་ཐོན་ན་ གོང་དང་མཚུངས།

༡༥. ཐིམ་རྫོང་ལས་མི།

བུམ་ཐང་དང་ མང་སྤེ་པའི་དྲུག་བརྩོམ་ རྣམས་ ད་ལོར་ཐིམ་ཕུར་འཐོན་རྒྱ།

༡༤. ལས་ཆད།

དེ་སྔོན་ཆུ་སྟག་ལྷོ་^༡ པའི་ཚོགས་འདུ་ལས་ དྲུག་བཅོམ་གྱི་ཆད་བཏོན་ཏེ་བཀོལ་རྒྱའི་
རིགས་ རྣམས་ཐམས་ཅད་ ཆད་ཐོངོ་བོ་ཉིན་^༢ རེ་ལ་ ཉེས་བྱ་ཉིན་རེ་ཅེས་ ཉེ་མ་གཉིས་རེ་
ཆད་གསར་ཉི་མ་^༣ རེ་བཀོལ་རྒྱ་དང་ སྤྲ་རྩ་དེ་འདྲ་ ཆད་ཐོངོ་བོ་ཉིན་^༤ རེ་དེ་ལ་ མ་
གཏོགས་ ཉེས་བྱ་ཉིན་^༥ བཀོལ་རྒྱ་དེ་ལ་ སྤྲ་དབུ་ལ་གང་ཡང་མེད་པ་བྱས་ཏེ་མཛད་ ཆར་
བ་ཡོད་རུང་ སྤྲ་ལོར་ལུང་བསྟན་ཐམ་པའི་ཨི་སི་ཀུ་ལི་རྒྱབ་ས་ལ་ ཆད་ཐོ་བཀོལ་ སྐབས་
ཆད་ཐོངོ་བོ་ཉིན་གང་ས་གང་ཡིན་དེ་རང་བཀོལ་ཏེ་ ཉེས་བྱའི་འབྲས་ལ་ ཉིན་ ཐེབས་མ་
བཀོལ་བར་སྤྲ་དབུ་ལ་པབ་སྟེ་ མི་རེ་འི་སྤྲ་ལས་ཉིན་ རེར་རུབ་རེ་འབྲུ་ཞིང་ རྒྱལ་ཅེས་ཁ་ལོ་
བར་ གཞུང་པན་བྱེད་དེ་སྟོན་འདུག་པ་ལས་ ད་ནས་ལམ་ལུགས་དེ་ ལས་རིགས་འགྲེ་རྒྱ།

༡༥. བོད་པ།

བོད་པ་སྐབས་ཞུས་པའི་སྐོར་ ད་རེས་ཚོགས་འཛོམ་ནས་ ད་ནས་བཟུང་སྟེ་ བོད་པ་ རྣམས་
ས་སྐོག་ས་ལོགས་གཅིག་ཏུ་དཔུང་སྟེ་མ་བཞག་པར་ རྫོང་ཁག་ལ་བཀྲམས་ཏེ་ འབྲུག་པའི་
ཁལ་གྲང་མང་སར་བོད་པ་འདྲ་མང་ཅམ་དང་ འབྲུག་པ་ཉུང་སར་བོད་ པ་འདྲ་ཉུང་ཅམ་
བྱེད་དེ་ བོད་འབྲུག་སྤེལ་ཏེ་བཅུག་རྒྱུ་ བོད་པ་པོ་རིགས་སྐྱབས་ཅད་ ལུས་བསྐྱར་བྱ་རྒྱུ་ བོད་སྤྲུག་
རྒྱ་གར་དུ་སྟོབ་གྲར་གཏོང་རིགས་ རྣམས་ གོང་འཕེལ་ ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཤེས་རིག་མདོ་ཆེན་
བརྒྱུད་དེ་ འབྲུག་སྤྲུག་དང་མཚུངས་པར་གཏོང་ རྒྱ་སྟེ་ དེ་མིན་རྫོང་ཁག་རང་སའི་སྟོབ་
གྲར་ འབྲུག་སྤྲུག་དང་འདྲ་བར་བཅུག་རྒྱུ་ རྒྱ་ གཞུང་གི་བོད་པའི་སྟོབ་གསོ་སྟོན་རྒྱ་དེ་
སོགས་ ཁོང་རང་བོད་དཔོན་^༡ ཀྱིས་ སྤར་ བཞེན་བགོ་ཤག་བྱེད་དེ་སྟོན་རྒྱ་མ་གཏོགས་
ཁྲིམས་དཔོན་ལས་གནང་བ་མ་ཐོབ་པར་ནི་ བོད་དཔོན་^༢ ཀྱིས་བོད་པ་བཀོལ་སྟོན་དང་
བཀོད་རྒྱ་སོགས་གང་ཡང་བྱ་མི་ཚོགས་པ་ བཅས་བཀའ་དོན་བཞེ་པོར་གནས་དགོས་

གསུངས་པ་བཞིན་དེ་རིང་བོད་དཔོན་སྤང་རིང་སྟོང་༢ ཀྱིས་ཚོགས་འཛོམས་ལ་ཞུ་
 ཚོག་འབྱོར་བའི་དོན་དང་མཚུངས་པར་ད་ནས་གོང་གསལ་བཀའ་དོན་རྣམས་༥ པོར་
 ཚུལ་བཞིན་གནས་མེ་ཇི་ཡོད་དང་དེའི་ཚུལ་ལ་མེ་གནས་པར་རྒྱ་གར་དུ་གཞི་ཐོན་ཏེ་འགྲོ་
 མེ་ཇི་ཡོད་བཅས་དབྱེ་གསལ་བྱུང་དེ་རིམ་བཞིན་སྤང་སྟོང་༢ ཀྱིས་ཐོ་ཡིག་བཀོད་དེ་
 ས་གནས་ཀྱི་ཁྲིམས་དཔོན་ལ་འབྱོར་སྐབས་ཁྲིམས་དཔོན་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་རྒྱ་གར་དུ་
 འགྲོ་མེ་རྣམས་ཁོང་རའི་རྒྱ་ལོར་དང་བཅས་ཏེ་རིམ་བཞིན་ས་མཚམས་བཞུགས་ཏེ་བཏོན་
 ཅིང་འབྲུག་ནང་སྤྱོད་མེ་རྣམས་རིམ་བཞིན་གོང་གསལ་བཀའ་དོན་དང་མཚུངས་པར་
 བཟོ་རྒྱུར་བཅས་གྲོས་ཐག་ཆོད་གྲུབ།

༡༥. བཅུན་གསལ།

བཀྲ་ཤིས་རབ་སྤེའང་ཞལ་གྲུ་ཉུང་བར་བཏེན་ལོ་དུས་ཀྱི་ཚེས་བཅུ་འཆམ་ཡང་མ་
 འདྲོང་པ་ལས་དགེ་འདུན་སྤྱི་མེ་དང་རབ་སྤེའི་སྤྱི་མེ་ནས་ཞུས་པ་ལ་བཀྲ་ཤིས་སྤང་གི་
 མེ་སེར་ནས་ཀྱང་ཞུས་པ་བཞིན་མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེ་འེ་ཞབས་ལས་ཀྱང་བཀའ་དྲིན་
 བསྐྱུངས་གྲུབ་པ་ལས་ད་ནས་དགེ་སློང་བཅུན་གསལ་བཅུགས་ཏེ་ཞལ་གྲུ་ལྔ་བཅུ་བཟོ་རྒྱ།

༡༩. སོགས་འབྲུལ་ཏོང་།

བཀྲ་ཤིས་སྤང་རབ་སྤེའི་གསོལ་སོགས་ཀྱང་གཞུང་ལས་སྤྱི་མེ་དངུལ་སོགས་གནང་གི་
 ཡོད་རུང་ཚུམ་དང་ཕྱེ་ཨ་ཤོམ་སོགས་བཅོང་མེ་མེད་པར་གཉེར་ཚང་གང་ཡང་ཐོབ་
 པར་དཀའ་ཞིང་ཡོད་ཚུལ་ཞུས་བྱུང་བ་དེའང་མངའ་བདག་མེ་དབང་རིན་པོ་ཆེ་འེ་ཞབས་
 ལས་ད་ནས་གཉེར་ཆེན་གྱི་གཉེར་ཚང་ནང་ལས་གཉེར་ཚང་ལྷག་ལུས་དང་བཅུན་ཏེ་
 ཚུམ་དང་ཕྱེ་ཨ་ཤོམ་སོགས་གང་ཡོད་ཏེ་བཅོང་བྱ་རྒྱུར་བཀའ་དྲིན་བསྐྱུངས།

༢༠. ཞིང་ཚོགས།

མགར་ཚོང་ཚོས་གཞིས་མེ་ཚོག་ཅན་གྱི་ཚོགས་དེ་ད་ཚུན་དགོན་ཤར་རིའི་མི་མེར་ལ་རེད་
ཉི་ཤུ་ ༢ དང་ ༥ , རེ་ལོ་ ལྟར་ཕོགས་འདུག་པ་དེ་ མེ་ཚོག་ཅན་གྱི་ཚོས་གཞིས་ནི་ སྤར་
ལས་རུད་ཀྱིས་ཁྱེར་ཏེ་ ཡང་རིང་མེད་པ་ལས་ ཞིང་ཚོགས་དགོངས་ཡངས་ བཀའ་དྲིན་
བསྐྱེད་སྤྱོད།

༢༡. ཡེན་ཏ།

དགོན་ཤར་རིའི་མི་མེར་ནས་ སྤྱངས་གཉེར་ལ་ལོ་ལྟར་ཡེན་ཏ་ ཁལ་རེ་འགོ་རྒྱུ་འདུག་པ་
དེ་ ཚོང་གཞིར་ཕན་པ་ནི་མེན་འདུག་བསྐྱེད་དེ་ནས་དགོངས་ཡངས་བཀའ་དྲིན་བསྐྱེད་སྤྱོད།

༢༢. དལ་བཟོ།

ད་ཚུན་ཐམ་ཚོང་དང་ བྱ་ཚོང་གི་དལ་བཟོ་པ་ རྣམས་དྲུག་བསྡེམ་ཆག་གི་ཡོད་རུང་ ལྟོ་རྒྱགས་
མི་མེར་ལས་བསྐྱེད་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད་འདུག་པ་མ་ཆད་ དལ་བཟོ་བ་ ༤ རེ་ཙམ་ ཡང་ཐོན་གྱི་
ཡོད་འདུག་པར་བརྟེན་ དེ་ནས་ཕར་ ཐམ་ཚོང་གི་དལ་བཟོ་བ་མི་ ༣ དང་ བྱ་ཚོང་གི་དལ་
བཟོ་བ་འང་མི་ ༣ བཅས་ཐོན་རྒྱུ་མ་གཏོགས་ དེ་ལས་ལྷག་སྟེ་ ཐོན་མི་ དགོས་ཤིང་ དལ་
བཟོ་བ་ ༣ རེ་ཕོ་འང་ཤོག་བྲུགས་རིང་ལ་ ལྟོ་ཕོགས་གཞུང་ལས་ གནང་རྒྱ་དང་ ཁོང་
རང་དལ་བཟོ་བ་ རྣམས་ནི་ བཟོ་རིགས་པ་གཞན་དང་མཚུངས་ པར་དྲུག་བསྡེམ་མི་ཕོག།

༢༣. མར་རིན།

ཚོ་ཆེན་བརྒྱད་པོའི་མི་མེར་གྱི་མར་བྲལ་དེ་ཉིད་ སྐམ་ཆས་ཕུལ་སྐབས་ མར་སྤང་གང་ལ་
རུབ་ ༣ རེ་སྤྲོད་ལེན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་འདུག་པ་དེ་ཐད་ སྤྱངས་ཚོང་ཆ་འོག་དང་དབང་ ཚོང་

ཆ་འོག་གཞིང་སྐར་བཅས་ལ་ནི་ད་ཚུན་ལ་མར་སྤང་གང་རེར་རུབ་ ༢ རེ་ཅིས་ཏེ་སྤྲོད་
ལེན་བྱེད་དེ་སྤྲོད་འདུག་པ་ལས་ད་ནས་ཐམས་ཅོད་ཆ་འོག་གིས་གཙོས་པའི་ཅོད་ཁག་
ཐམས་ཅད་ཀྱི་མར་བྲལ་སྐྱམ་ཆས་ཤུལ་མེ་ཐམས་ཅད་ལམ་ལུགས་གཅིག་མཚུངས་མར་
སྤང་གང་རེར་རུབ་ ༢ རེ་ཅིས་ཏེ་སྤྲོད་ལེན་བྱ་གྱི།

༢༣. བྲལ་པའ།

བར་པའི་ས་ཆ་སྤྱངས་ཐངས་པོ་ཚུ་ཡུར་གསར་པ་ལ་ཚུད་པའི་བྲལ་པོག་ནམས་དགོངས་
ཡངས་གཏོང་དགོས་པ་མཛད་དེ་ཚོགས་ཁང་ལས་སྤྲོ་ལོ་ནས་བཀའ་གནང་ཆར་བ་ཡིན་
ཀྱང་ད་ཚུན་ལ་པའ་ཆག་དེ་ཉིད་མཐོ་ཚུལ་དང་དམའ་ཚུལ་གྱི་ཉིག་འཛིན་ཆགས་ཏེ་ལུས་
འདུག་པ་དེ་ཞིང་ཚོགས་པའ་ཆག་དེས་ཏེ་གཞི་ཐོབ་ལམ་ཇི་ལྟར་འདུག་གམ་རིང་མེན་
འཕྲལ་དུ་རང་སའི་ཅོད་གཞིའི་བྲལ་པ་དཔོན་དང་གཉིས་ཆེན་གྱིས་ཅིས་ཁ་ལོ་བ་བཅས་
ཞིག་པོ་སྤྱི་དཔོན་དང་འཛོམས་སྟེ་པའ་ཆག་གཏོང་དགོས།

༢༤. བྲལ་རིན།

སྤྲོད་མང་དང་སྤྲོད་མེད་པ་གྲང་ ༡༣ གྱི་སའི་ཁོངས་ལས་སྤྲོད་སྤྲོད་རོང་ཆུང་བཅད་པའི་
ས་ཆ་ནམས་དེ་སྤོན་སྤྲོད་ཁོངས་སུ་གནང་སྐབས་བྲལ་ ༡༣ ཡང་སྤྲོད་ཁོངས་སུ་
ཚུད་པ་ནམས་རིན་དངུལ་རེ་ཅི་ཡང་སྤྲོད་ལེན་བྱེད་པ་མེད་བརྟུན་རིན་བབས་ཕུན་ཚུལ་
རེ་ཐོབ་ཀྱི་ཞག་ཟེར་ཞུས་པ་ལ་ད་ནས་བྲལ་གྱི་བདག་པོ་དང་ད་ལྟ་བྲལ་ནང་སྤྲོད་མེ་སུ་ཡིན་
དེ་བཅས་སྤྲོད་དང་ཐམས་པའི་བྲལ་པ་དཔོན་དང་འཛོམས་སྟེ་རིན་དངུལ་ཆེ་ཆེ་ཆུང་ཆུང་རེ་
བཅོས་ཏེ་སྤྲོད་ལེན་བྱ་གྱི།

༢༥. གཉིས་ཆེན་རིན།

སྤྱི་ལོར་ཚོགས་ཁང་དུ་མཛད་པའི་གཉེན་ཆེན་ཉེ་ཆོང་གི་རིན་ཐང་ལ་བཟོ་བཅས་
གནང་བ།

༡. གློང་ལྗེ་རེ་ལ་ རིན་རྒྱུ་རེ།
༢. བྱ་ཆེ་བ་རེ་ལ་ རྒྱུ་བདུན་རེ།
༣. བྱ་ཆུང་བ་རེ་ལ་ རྒྱུ་དྲུག་རེ།

༢༧. སྤྱི་དཔོན་གྱི་ཐོབ།

རིན་སྤྲུང་ས་ཆ་འོག་གི་སྤྱི་དཔོན་རེ་ལ་དྲུག་བཅུ་མེ་^༣ རེ་ཆག་འདུག་ཀྱང་ ཤར་མང་དང་
གཞོང་སྐར་སོགས་ བྱམ་ཐང་ མང་སྡེ་བཅས་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྤྱི་དཔོན་ རྣམས་ རེ་རེ་ལས་
མེ་^༤ རེ་ཆག་འདུག་པ་ལས་ ད་ནས་རིན་སྤྲུང་ས་ ཆ་འོག་གི་སྤྱི་དཔོན་ རྣམས་ཀྱང་དེ་
མཚུངས་མེ་^༥ རེ་ཆག་གྱུ།

༢༨. ཚོགས་ཆད་དགོངས་ཡངས།

སྤྲུང་ས་ཐང་འཛོམས་གླིང་གི་ད་འོག་གི་ཆོས་གཞིས་ སྤྱི་མེ་ཐང་ཁའི་ཚོགས་ཆད་རེད་ཉི་ཤུ་^༦
དང་ཙ་^༧ རེ་ལོ་ལྟར་མེ་སེར་ལ་གྱིང་གྱུད་པོག་འདུག་པ་བཞིན་ ས་ཆ་དེ་ནི་ གྲམ་ གྲམ་སོང་
བ་དང་ ཉང་དུ་སྤྱི་བ་པ་སོགས་གྱུར་ཏེ་ ཟ་སྤྱོད་མི་བཀུ་བ་པར་གྱུར་ཟེན་པ་ ཡིན་ཚུ་ལ་ སྤྲུང་ས་
ཚོང་གི་མས་དཔོན་གྱིས་ཞུས་པ་ལས་ ད་ནས་ཚོགས་ཆད་རེད་ཉི་ཤུ་^༨ དང་ ཙ་^༩ བོ་
དགོངས་ཡངས།

༢༩. དགོངས་ཚོགས།

སྤོན་ཆེན་ག་ཤེགས་པོའི་དགོངས་ཚོགས་དང་ བཀའ་དྲིན་དྲན་གསལའི་སྤྱིར་དུ་ ཀྱན་གྱིས་

མིག་མཐོང་གི་ཡུལ་དུ་དངོས་པོ་ ལྷ་ཁང་དང་མཆོད་རྟེན་ ལྷ་ཁང་སོགས་གང་དང་ ཅི་
 འཆ་མས་ཤིག་བཞེངས་ཕྱིར་ འབྲེལ་ཞུ་ཞིག་ འབྲེལ་གི་ཞི་དྲག་དཔོན་འབངས་ གྲག་ཆང་
 སོགས་ཐམས་ཅད་ནས་ཕུལ་རྒྱ་སྟེ་ དེའང་ཁྲིམས་དཔོན་ནམས་ནས་རང་འོག་ལས་
 དཀྲིགས་དཀྲིགས་བྱེད་དེ་བརྟུ་སྟེ་ ཤིང་འབྲེལ་ལྷ་ ༩ པའི་ནང་ཆང་འབྲེགས་ཕུལ་རྒྱ་ མ་
 ཆོད་ དེ་ལ་ནི་རང་རང་སོ་སོའི་དད་དང་མོས་གྲུས་ཀྱིས་སྒྲོ་ཡིས་བཅད་དེ་གང་ཕུལ་ མ་
 གཏོགས་ ཡས་ཤོག་མས་ཤོག་སོགས་དབང་བཅོང་གིས་ལེན་པ་སོགས་མི་ཆོག་ཅིང་ མིག་
 མཐོང་ཅན་གྱི་ངོ་བོ་བཞེངས་རྒྱ་དེའང་ མང་འབདག་རིན་པོ་ཆེར་སྟོན་འབྲེལ་ དང་བཅས་
 རྒྱ་གཤེགས་དྲག་ཤོས་ལོ་རེ་ཙ་བོ་ནམས་ཀྱི་དགོངས་པ་དང་མཐུན་པར་ བཞེངས་པས་
 འཐུས་ཤིང་བཞེངས་སའང་ རྒྱ་གཤེགས་པོའི་སྤྱར་སྤྱངས་བྱས་པའི་ས་ གནས་ དེ་ལ་
 གནང་ན་ལེགས་པར་ཞུ་ཁར་ ལས་ཀ་བྱེད་མི་ཆོའང་ རང་སའི་དད་པ་ དམ་ཆོག་གི་སྒྲོ་
 བསྐྱེད་དེ་ལས་སར་འོང་མི་ཡོད་ན་ ཇི་ཅམ་འོང་རུང་བཙུག་ཆོག་ཡིན་ པ་དང་ ལས་འགོ་
 བཅམ་རྒྱུའང་ གནམ་ལོ་གསར་པའི་ལྷ་བ་དང་པོ་ལས་བཙུག་རྒྱུ།

༣༠. འཇལ་ཆད།

བྲེ་ཕུལ་དང་སྤང་སོགས་ཀྱང་ རྒྱལ་ཅིས་ཁ་ལོ་བཞུགས་ ཤེར་དང་ཉི་རུབ་ཀྱི་ཕྱིད་ལས་ དྲངས་
 ཉི་བཟོས་འདུག་པ་དེའང་ རྫོང་ཁག་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གཏོང་ལེན་བྱ་བྱེད་ཀྱི་བདེ་བྱད་ལ་བཟོས་
 པ་ཡིན་འདུག་པའི་ཐད་ རྫོང་ཁག་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གཏོང་ལེན་ནམས་ གཅིག་མཆུངས་གྱུར་
 ན་ལེགས་པ་ལས་ མི་འབྲེགས་པ་མེན་འདུག་ཅིང་ དེ་སོགས་རྗེས་ སུ་རྒྱན་བཤུ་མི་བྱུང་བའི་
 ཕྱིར་དུ་ ཁ་དང་གཤམ་ལ་རྒྱལ་ཅིས་ཁ་ལོ་བའི་ཐེན་སྤྱར་དགོས།