

ས་སྤྲེལ་ཟླ་ ༣ ཚེས་ ༢༥ ལ་འཕ་དབྱེན་ལོ་ ༡༧༦༤ ཟླ་ ༥ ཚེས་ ༢༠ ལ་ ཚོགས་ཐེངས་
༢༥ པ་ རིན་སྤྲེལ་སྤོང་དུ་ སྤོང་སྤོང་ས་འབྲུག་གི་མི་སྤྲོད་སྤོང་ཚོགས་ཁང་ཆེན་
པོར་གྲོས་མཐར་བསྐྱེད་བའི་ཐོད་བཀྲོལ།

༡. སྤྲོད་པོན་སྤོང་ཕྱག་ལས་སོར་བ།

རང་རེ་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བ་ལ་ འོང་བབས་འབྱུང་བའི་ཐབས་ཤེས་ལ་
མ་བཙོན་ཆོ་ཐད་དངུལ་གྱི་དཀའ་ཚེགས་ཆེ་བར་བརྟེན་ སྤྲོད་པོན་སྤོང་ནམ་རྒྱལ་དབང་
ཕྱག་ རིན་སྤྲོད་ཕྱག་ལས་ནས་དགོངས་གྲོལ་གནང་སྟེ་ ད་ནི་རང་རེ་འོང་བབས་བཟོ་
ཆེད་འབྲུལ་ལས་ཁང་དང་ཆོང་འབྲེལ་ནགས་ཚལ་ས་གཏོར་ལ་སོགས་པ་ འོང་བབས་
འབྱུང་བའི་ལས་ཁུངས་མཐའ་དག་གི་བདག་སྐྱོང་མཛད་པོར་ དཔོན་ སྤོང་བསྐྱོས་ཤིང་
བརྟན་རྒྱས་སྤོང་པོ་ཞེས་མིང་གསོལ།

༢. ལྷན་རྒྱས་གསར་བསྐྱོས།

རང་རེ་འོང་བབས་ཁབ་ཏུ་ སྤོང་དུས་ལྷན་རྒྱས་དཔོན་ཁག་གི་གོ་གནས་ཅན་ འགའ་ཞིག་
འདུག་བརྟེན་དེང་དུས་ཀྱི་ རྒྱལ་ཁབ་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་བའི་ལས་ལྷན་མང་བར་དཔོན་ཁག་
ལྷན་རྒྱས་ཀྱི་གོ་གནས་ཅན་མེད་ཆོ་གང་ཡང་བྱ་སྤྲོད་མ་སྤྲོད་པའི་གནད་ལ་བརྟེན་ཏེ་
ད་ནི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་གི་མི་སེར་སྤྲོད་སྤྲུག་དང་ཁྲིམས་ལྷན་ཁག་འཛིན་སྐྱོང་ རྫོང་ཁག་སོ་སོའི་
བདག་སྐྱོང་ འགག་པ་ (ཕུ་ལེ་སེ) བཅས་ཀྱི་བདག་འཛིན་བྱེད་མི་ རྒྱལ་མགོན་གཏམ་ཤིང་
རྒྱ་གར་ལྷན་རྒྱས་ཀྱི་གོ་ས་སྤྲོད་སྤྲུག་སྤོང་པོར་བསྐྱོས་པའི་ཁར་ རྒྱལ་ཅིས་ཁ་ལོ་བའི་ཅིས་
དཔོན་ཚོས་རྒྱལ་ཀྱང་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་དངུལ་གྱི་བབས་ཁུངས་དང་འགྲོ་སོང་གཉིས་
ཀའི་བདག་འཛིན་བྱེད་པོར་ ལྷན་རྒྱས་ཀྱི་གོ་ས་ ཅིས་སྤོང་དུ་བསྐྱོས།

༤. མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེའི་གསོལ་ཕོགས།

འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འདིའི་བདེ་སྐྱིད་ཀྱི་འབྱུང་གནས་དང་དབང་ཐང་སྟོབས་འབྱོར་ཡོངས་
ཀྱི་དབང་ཆ་དེ་མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེ་ཉལ་གཅིག་ཡིན་ཡང་རྒྱལ་ཁབ་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ཟད་
འགོའི་ཆེད་དུ་འོང་བབས་ཐམས་ཅད་རྒྱལ་ཅེས་ཁ་ལོ་བར་གནང་སྟེ་མ་བཞེས་པར་
བརྟེན་ཆོགས་ཁང་ཆེན་མོར་གྲོས་མོལ་ཐོག་ལྷ་རིམ་གསོལ་ཕོགས་རུབ་ཆེག་འབྲུམ་རེ་
འབྲུལ་རྒྱུར་ཐག་ཆོད་ཀྱང་གཞུང་གི་ཟད་སོང་ལ་ཕྱི་བར་དགོངས་ཏེ་ལྷ་རིམ་དངུལ་ཕོགས་
རུབ་གསུམ་སྟོང་རེ་མ་གཏོགས་མ་བཞེས་པར་བཀྲིན་བསྐྱེད་ས།

༥. ལྷན་རྒྱས་ཀྱི་དངུལ་ཕོགས།

ད་རེས་རང་རེའི་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ནང་བབས་ཁུངས་ཉུང་ཞིང་ཡར་རྒྱས་གཏོང་རྒྱུའི་འགོ་
གྲོན་ཆེ་བར་བརྟེན་ལྷན་རྒྱས་ནམས་ཀྱང་ལྷ་རིམ་དངུལ་ཕོགས་རུབ་ ༢༠༠ རེ་འབྲུལ་
རྒྱུར་གྲོས་ཐག་ཆོད།

༦. དངུལ་ཕོགས་ཡར་སེང་།

གཞུང་གི་ཕྱག་ལས་བྱེད་པོ་ནམས་ཀྱང་དེང་སང་སྐྱེ་ནས་གང་བས་དཀོན་ཏེ་ཉེ་ཆོང་གང་
ཡང་དཀའ་ཆོགས་ཆེ་བར་བརྟེན་དཔེ་དབྱིན་ལྷ་ ༤ ཆོས་, ༩ ནས་ཐུར་ཡོད་དངུལ་ཕོགས་
ཀྱི་སྟེང་དུ་གཉིས་སྐལ་མར་རུབ་ཆེག་བརྒྱ་དང་རབ་འབྲུམས་ལ་རུབ་ལྷ་བཅུ་དྲུ་ཡིག་
རབ་འབྲིང་ཐ་གསུམ་ཀུན་ལ་རུབ་ ༣༠ རེ་བཅས་ཡར་སེང་སྟོན་རྒྱུར་བཀྲིན་བསྐྱེད་ས།

༧. ལྷན་རྒྱས་འཇར་རོགས།

དེང་དུས་རྒྱལ་ཁབ་ཡར་རྒྱས་སོང་བའི་སྐབས་འབྲས་ཀྱིས་སྐྱེ་ཆུན་གང་ཞིག་ཏུ་འང་གྲ་
རིན་ས་འགོ་བསྐྱོད་ཀྱིས་བྱ་སྟབས་ཤིན་ཏུ་བདེ་བའི་བྱད་པར་ལས་བརྟེན་ལྷན་རྒྱས་

ནམས་ལ་ འཇར་རོགས་མི་ ༡༠ རེས་འབྲས་པར་མཛད་གྲུབ།

༡༠. གཉེར་ཆེན་གྱི་འཇར་རོགས།

ཇོང་གཞི་སོ་སོའི་གཉེར་ཆེན་ནམས་ཀྱང་ ད་ཚུན་འཇར་རོགས་མི་གྲངས་ ༡༢ རེ་ཡོད་
ཀྱང་ ད་ནས་མི་སེར་ཆང་མ་ དངུལ་ཁྲལ་བཏགས་ཟིན་པ་ལས་ གཉེར་ཆེན་ལའང་ ཁྲིམས་
དཔོན་དང་རིགས་བགྲས་ཏེ་ འཇར་རོགས་མི་ ༤ མ་ གཏོགས་མི་ཐོབ།

༡༡. ཉད་ཇོང་རང་འཇགས།

ཉད་ཇོང་དེ་ཉིད་ དེ་སྟོན་རང་རེ་ལ་དྲག་པོའི་སྟོབ་སྟོན་ རོགས་རམ་དུ་འོང་བའི་རྒྱ་གར་
གྱི་འགོ་དཔོན་ཁག་གི་སྟོད་གནས་ལོགས་སུ་མ་ཚུད་རིང་ གནས་སྐབས་ཀྱི་ཆེད་དུ་ དམག་
མི་བསྐྱད་བཅུག་པ་ཡིན་ཀྱང་ ད་ནས་དམག་ཁང་ལོགས་སུ་བཟོ་ཞིང་ དམག་ དཔོན་ནམས་
ཕྱིར་སྟོས་ཏེ་ ཇོང་གཞི་ལ་ཕྱན་བྱ་ཉམས་ཞིག་གྱུར་པ་འང་ ཉད་ཆ་འོག་གི་མི་སེར་ནས་
ལོགས་བཅོས་བགྱིད་རྒྱུའི་ཁས་ལེན་ལྟར་ ཁྲིམས་དཔོན་དང་གཞུང་གཡོག་པ་ ནམས་ཇོང་
དུ་སྟོན་གྱི།

༡༢. སྤངས་བསྐྱལ་ཡངས་ཆག།

བཅུ་གཉིས་བསྟོམས་ཀྱི་ལས་མི་དེ་ཉིད་ ད་ཚུན་པོ་མོ་མེད་པ་བཅུ་གཉིས་ཀྱང་གྲངས་སུ་ཚུད་
ཟུས་ཡོད་ཀྱང་ ད་རེས་ཚོགས་ཁང་ཆེན་མོར་མོའི་རིགས་དགོངས་ཡངས་གནང་རྒྱུར་
ཐུགས་མཐུན་ལྟར་ འདི་ལོ་ས་སྟེལ་ཟླ་ ༥ པ་ནས་ བུད་མེད་ཀྱི་རིཊ་ བཅུ་གཉིས་བསྟོམས་
ཀྱི་ལས་མིའི་ཀྱང་གྲངས་སུ་སྤངས་བསྐྱལ་མི་ཕོག་པ་མཛད་དེ་ བཀའ་དྲིན་བསྐྱེད་ས་བ་མ་
ཆེད་ པོའི་རིགས་ཀྱང་ལོ་གཉིས་ཙམ་གྱི་རྗེས་ནས་ དགོངས་ཡངས་འཛོག་རྒྱུའི་ཐུགས་
འདུན་མཆིས།

༡༣. དོ་བཟོ་བའི་སྤྱ་རྒྱ་ཡར་སེང་།

རྩོམ་པོ་ལ་ཡང་གསུམ་པ་ལ་ མི་མེད་ནས་སྲོག་སྐལ་སྲོད་དགོས་ལུང་ཉི་ བྱེད་ཀྱིད་པོ་ག་
ཚུ་ལ་བྱི་སྲོད་རྒྱག་གསལ་ཞུས་ལུང་པ་ལྟར་དེ་མི་མེད་ནས་ སྲོག་འཇལ་བྱ་མི་དགོས་པར་
རྩོམ་པོ་ལ་ཡང་གསུམ་པ་ལ་ གཞུང་ནས་ གླུང་རྩལ་ཡང་མེད་ཞིག་གཞན་རྒྱུར་པ་བྱིན་
བསྐྱུར་ས།

༡༤. བཀྲིས་སྒྲུང་རབ་རྩེའི་ཐབ་ཤིང་།

བཀྲ་སྤྱི་རྒྱུང་རབ་སྡེ་འོ་ཐབ་ཤིང་ད་ཚུན་དངུལ་བྲལ་བཏགས་པ་ནས་བཟུང་དགེ་འདུན་པ་
རང་ཉིད་ནས་འབྲུ་མུས་ཡིན་འདུག་པ་ནི་ཤིན་ཏུ་མི་འོས་པའི་གནས་སུ་གྱུར་པ་མ་ཟད་གྲ་
ཚར་ཡོངས་ཀྱི་ཐབ་ཤིང་ཡང་རང་སའི་མི་སེར་སོ་སོས་གླུ་མེད་འབྲས་ཏེ་འབྲལ་གྱི་ཡོད་
བཞིན་དེ་ནས་བཀྲ་སྤྱི་རྒྱུང་རབ་སྡེ་འོ་ཐབ་ཤིང་ཡང་བཀྲ་སྤྱི་རྒྱུང་རང་ཉིད་ཀྱི་མི་སེར་
གྲུང་གྲངས་བསྐོར་རྒྱབ་ཅུང་དེ་འབྲལ་རྒྱུར་མཛད།

༡༥. མི་སེར་མེ་ཤིང་རིན་མེད་འབྱས་ཆོག་པ།

གཞུང་གི་ཡར་རྒྱས་བབས་ཁུངས་སུ་མཐོ་ཆད་ དེ་ཕྱིན་གྲོས་བསྟུར་བྱུང་བའི་ཐོ་གསལ་
ཤིང་རིགས་མིན་པ་ རྣམས་ མ་གཏོགས་མེ་ཤིང་འཐུ་མི་ཆོག་ཀྱང་ ཡུལ་གྲོང་ལ་ལར་ ཐོ་
ཡིག་ནང་འཁོད་ཀྱི་ཤིང་རྒྱང་མ་གཏོགས་མེད་པ་ལས་ ད་ནས་གོང་འཕེལ་ནགས་ཚལ་
ལས་ཁུངས་དང་ཡར་གྲོས་མོལ་ཐོག་ མེ་རྩ་ ༥ པའི་ནང་ གྲོས་ཐག་ཆོད་པའི་ཐོད་བདོན་
ཚན་བརྒྱུ་པའི་ནང་གསལ་ལྟར་ ཁྲིམས་དཔོན་ལ་ཞུས་པ་ནས་ བབས་ལྟོས་ ཀྱིས་ཆོག་
ཐམས་ཕྱོད་དེ་ མི་སེར་སོ་སོར་ལང་ཅམ་ཞིག་ གཞུང་བཞེས་ཀྱི་ས་ནས་ གཞུང་ལ་མཐོ་བའི་
ཐོ་འཁོད་ ཤིང་རིག་ལས་ཡིན་ཏེ་ རིན་མེད་འཐུ་ཆོག་པར་མཛད།

༡༤. ཅེ་རི་འཛམ་ཆོག་པ།

མི་སེར་ནས་སྤྱོད་ཕྱག་གསལ་ཞུས་བཞིན་ ཅེ་རི་འཛམ་ལྷགས་དེ་ཐད་ སོ་སོའི་བྲམ་མོར་ ཚུད་
པའི་ ཅེ་རི་དེ་ནི་ བྲིམས་ཡིག་ ༡༡) ༡༥ ནང་འཁོད་བཞིན་ ཅེ་རི་མ་འཛམ་པར་ལོ་ བཅུ་
གཉིས་མ་སོང་བའི་རིང་ ཇི་ལྟར་སྤྱོད་རུང་སྤྱོད་ཆོག།

༡༥. ལོ་བསྐྱར་རྒྱུ་སྤྱོད་དགོས་ས་བྲལ་པ་བཅས།

ཅེ་རི་འཛམ་སྤྱོད་རྒྱུའི་ས་འཕམ་ སྤངས་མཐའ་འཁོབས་བཞོས་ཏེ་ སྤྱོད་དགོས་པའི་ས་
ཆའི་རིགས་ཀྱི་བྲལ་ སྤང་དོར་རེར་ཨ་ན་ ༡༢ རེ་ཡིན་རུང་ ས་དེ་ནི་ལོ་རིམ་བཞིན་དུ་སྤྱོད་
རྒྱ་མིན་བསྐྱེད་ ས་བྲལ་དེའི་སྤྱོད་ཀྱི་རྒྱུ་སྤྱོད་ སྤང་དོར་རེར་ས་བྲལ་ཨ་ན་ ༤ རེ་མ་གཏོགས་
འབྲལ་མི་དགོས་པར་མཛད།

༡༦. དགེ་འདུན་ལ་ཕུད་འབྲལ་གྱི།

དགེ་འདུན་འདུས་སྡེ་ཁག་གི་ཞལ་གྱ་རེར་གསོལ་མཆོད་འབུས་ཉིན་རེར་མེ་སར་ ༥༠ ལས་
མེད་བཞེན་ དེང་སང་ཉི་ འཛོང་གང་ཡང་གནས་གོང་མཐོ་བར་སོང་བཞེན་ ལྷང་ མིན་
གྱི་རིམ་པར་གྱུར་པ་ དེ་ལྟར་ན་ རྫོང་གཞིའི་མངའ་འོག་ཏུ་ཡོད་པའི་དགོན་སྡེ་འཕ་འཛོ་
བ་བསོད་སྟོམས་ལ་བཞེན་ཏེ་ ས་གཞི་སྤྱོད་རྒྱ་མེད་པའི་རིཊ་མ་ཡིན་པར་གཞན་ཞིང་ས་ཅན་
གྱི་མི་སེར་ཀུན་ནས་ མཆོད་ཡུལ་དུ་ཆོཊ་གསོག་གི་ཞིང་སར་དམིགས་ཏེ་ ལོ་ལྟར་མི་སེར་
གྲང་རེ་ནས་སོ་སོའི་ཞིང་སར་ཅི་འཛོ་འབྲས་ ཨ་ཤོམ་ དཀར་ ནས་ བྲལ་སོགས་གང་
ཡོད་བྲེ་གང་རེའམ་ ཡང་ན་ འབྲལ་མིན་པར་མར་སོགས་ཕུལ་རུང་ རང་སའི་དད་སྟོས་
དཔག་སྟེ་ མར་སྤང་གང་རེ་བཅས་པ་ དགེ་འདུན་པའི་ཕུད་དུ་ གྱ་ཆང་གི་ཞབས་ཏོག་ལ་

འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་དེ་འདྲི་བ་གནས་སྐབས་ཤིག་མི་སེར་གྱི་དད་པ་སེམས་ལ་བཟུང་བ་མ་གཏོགས་སྒྲིག་སྲོལ་ལམ་
གྱི་ཐོབ་ཁུངས་སུ་བརྩི་བའི་ཁྲ་མོར་བཀོད་པ་སོགས་མི་ཆོག།

༡༩. རྫོང་གཞིས་ཉམས་བཅོས།

མི་སེར་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་དུས་འདྲིམས་ལ་བརྟེན་པའི་ལས་མིའི་སྤྱོད་སྤྲུལ་རིགས་དྲུག་ནས་
རིམ་པར་དགོངས་ཡངས་བཀྲིན་བསྐྱར་རྒྱ་མཛད་པ་ལས་ རྫོང་གཞིས་ཉམས་ གསོ་ཞུས་
དགོས་པའམ་ལེགས་བཅོས་བྱ་དགོས་རེད་ནི་མི་སེར་གྱི་ཁོངས་ནས་ཞུས་གསལ་ཆ་འོག་
རང་སའི་རྫོང་གཞི་དེ་ཉིད་ མི་སེར་སྤྱོད་བཅུད་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན་བརྟེན་ ནམ་ཡང་ཆོ་ཁག་
རང་སའི་མི་སེར་ནས་ གླེང་སྤྱོད་སྤྲུལ་སྤྱོད་ལྟ་བུའི་ཁས་ལེན་ཞུས་གྲུབ།

༢༠. སྤྱོད་སྤྲུལ་རྫོང་ཀྱང་ཟམ།

བཅུ་གཉིས་བསྐྱོམས་སོཌ་ སྤྱོད་སྤྲུལ་རིགས་ཀྱི་དགོངས་ཡངས་ཇི་ལྟར་བྱུང་ནའང་
སྤྱོད་སྤྲུལ་རྫོང་ཆུ་གཉིས་ ཀྱི་ཀྱང་ཟམ་བཅུག་རྒྱ་དེ་ནི་ ཤར་ཁང་སྤྱོད་གསུམ་གྱི་མི་སེར་ནས་
སྤྱོད་སྤྲུལ་རིམ་པར་བཞིན་ གླེང་སྤྱོད་བཅུད་ལྟ་བུའི་ཁས་ལེན་ཞུས་གྲུབ།

༢༡. ཆུ་ཡུར་བཏོན་གྱི།

གོང་འཕེལ་འཆར་གཞི་གཉིས་པར་ ཆུ་ཡུར་ཟད་འགྱོར་རུབ་འབྲུམ་གོ་གཅིག་ཡོད་ ཀྱང་
ཆུ་ཡུར་བཏོན་དགོས་མང་ག་ཤིས་ གཞུང་དོན་མིན་པའི་གྲོང་ཡུལ་ རང་དོན་ཆུ་ བཏོན་
དགོས་རིགས་ ལས་མིར་གླེང་དུལ་མ་ལྟར་བརྟེན་ ས་གནས་གང་ཞིག་ཏུ་ཆུ་ཡུར་ ཇི་ལྟར་
བཏོན་དགོས་རུང་ རྫོང་གཞིའི་བྲིམས་དཔེ་དང་ཤེད་པོ་བཅས་ནས་ འགོ་ འདྲན་གྱིས་

མེ་སེར་སོ་སོར་པན་ཐོགས་ཆེ་ཆུང་དང་འབྲིལ་བའི་ལས་ཉིན་མང་ཉིང་བཟོས་ནས་ཆུ་
ཡུར་གདོན་རྒྱ་སྟེ་ལག་ཆས་རྩོམ་པའི་ལས་ཀྱི་སློབ་སྟོན་པ་དང་དེའི་དངུལ་
ཐོགས་སོགས་གོང་འཕེལ་ནས་སྟོན་རྒྱ་ཆེ་བཞིན་དེ་རེས་མང་བར་མའི་ཆུ་བཏོན་དགོས་
པའང་སྤར་གྱི་ཆུ་ཡུར་རྒྱུ་པར་ཆུ་ཞིག་ཁོང་རས་འདོན་རྒྱ་སྟེ་དེའི་ལག་ཆས་དང་
བཅའ་ཆས་སོགས་གོང་འཕེལ་ལས་སྟོན་རྒྱ།

༢.༢. ཞིང་ལམ་གནམ་གྲུ་ཐང་ནས་མི་རྒྱུང་འགྲོ་ཆོག་པ།

སྤར་ཅང་དྲུང་དཀར་པའི་ཞིང་ས་གནམ་གྲུ་ཐང་གི་རྒྱབ་ཏུ་ཡོད་པ་དེ་དག་སོ་ནམ་ཞིང་ལས་
འཐབ་སྐབས་གནམ་གྲུའི་ཐང་བསྐྱར་ཏེ་འགྲོ་དགོས་ཆེ་ཉ་ཅང་འགོར་ཆེ་འགྱུར་བསྐྱེན་
ཞིང་ལས་སྤར་འགྲོ་རྒྱུའི་ལམ་གནམ་ཐང་དཀྱིལ་ནས་ཆོག་པ་ཞིག་དགོས་རྒྱུའི་གསལ་ཞུས་
ལྟར་དེ་ནས་སྐོ་སྤྲུགས་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་དུ་མེན་པར་མི་རྒྱུང་ཞིག་གནམ་གྲུའི་ཐང་དཀྱིལ་
ནས་འགྲོ་འགྲུལ་བྱ་ཆོག་སྟེ་གནམ་གྲུའི་བབས་ཐང་ལ་གཞོན་གཞི་གང་ཡང་བྱ་མི་ཆོག།

ཕུག་རྟགས་ངོ་མ་ཡོད།

(དབྱངས་སློབ་དངོས་གྲུབ)

འབྲུག་གི་ལྷ་མི་སྤྲེད་སྤྲེད་ཆོགས་དཔོན།

༢༠༠༥.༡༢༢༤