

ཕྱགས་ཀྱི་ཟླ་ ༣ ཚེས་ ༣༠ ལ། དབྱེན་ལོ་ ༡༩༧༠ ཟླ་ ༥ ཚེས་ ༥ ལ།
སྒྲིལ་ཡོད་པའི་འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཡོངས་སྒྲིལ་ཡོད་པའི་སྒྱུ་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་ཐེངས་ སོ་
གཉིས་པར་ གྲོས་ཐག་རིམ་པར་ཆོད་པའི་ཐོད་བཤེད།

༡. མི་སེར་གྲོང་ཡུལ་སྐྱོན་མ་གྱི་ཕན་ཐབས།

མི་སེར་ཡུལ་གྲོང་ལ་ལ་མི་འབོར་ཆེ་སར་ རྒྱ་མཚན་སྐྱེ་བའི་གནས་ཁག་ཏུ་ རྒྱ་ཞིང་
བཟོ་ཆེད་ རྒྱ་ཡུར་ གསར་བཏོན་དགོས་པ་ཁག་ ༢༤ ཙམ་ཐོན་པ་དེ་དང་ དེ་ཁར་ཡུར་ བ་
རྩིང་པ་ཁག་བཅས་རྒྱ་བཅས་ལ་ གོང་འཕེལ་ལོ་ལྟེན་འཆར་གཞི་ ༣ པར་ སྐྱོན་མ་རྒྱུ་ ཡུར་
ཟད་འགྱུར་རྒྱུ་འབྱུང་ ༡༠༠ འཁོད་པ་དེ་ཉིད་ རོགས་རམ་དུ་གནང་རྒྱུ་ཡིན་ཅིང་ རྒྱ་ཡུར་
བཟོ་སྐབས་ བྱ་ལས་ཀྱི་འགོ་འདྲན་ནི་རྒྱུ་དུ་གསོན་པོ་ནས་འཐབ་རྒྱུ་རྟེ་ རྒྱ་ཡུར་བཏོན་སྒྲི་
མཐོད་མའི་རིམ་པ་དེ་ཉིད་ ཚོགས་འདུ་རྩིས་མ་ ༣༣ པར་གཏན་འབེབས་བཟོ་རྒྱུ།

༢. འཆར་གཞི་ ༣ པའི་དངུལ་ལེན་པར་འགྲོད་སྒྱུ་ཚོགས་འདུའི་སྒྲུབ་བྱ།

གོང་འཕེལ་ལོ་ལྟེན་འཆར་གཞི་ ༣ པའི་ཟད་འགྱུར་ཐོད་བཤེད་ རྒྱ་གཞུང་ལ་ཕུལ་ཏེ་དངུལ་
ལེན་པར་བསྐྱོད་སྐབས་ གོང་འཕེལ་སྒྲོན་པོའི་ཆ་རོགས་བྱེད་དེ་ ཚོགས་ཁང་ནས་ གཞུང་
གི་སྒྲུབ་བྱ་རྟེ་སྒྱུ་པད་དབང་དང་ མི་སེར་དཔོན་ཁག་ སྒྲུབ་བྱ་བསྐྱོད་ནམས་རབ་རྒྱས་ མི་
སེར་སྒྱུ་མའི་འབྲས་མི་དགའ་སེང་པ་ སྤྲ་སངས་ཏེ་རྩི་བཅས་འགྲོ་རྒྱུར་ ཆ་འཛིག་གྲུབ།

༣. བསོད་ནམས་དཔལ་འབྱོར་ཆོང་སྒྲེ།

གོང་འཕེལ་ལོ་ལྟེན་འཆར་གཞི་གསུམ་པར་འཁོད་པའི་བསོད་ནམས་དཔལ་འབྱོར་ཆོང་
སྒྲེ་དེ་ཉིད་ ཤར་ངོས་བསམ་གྲུབ་སྒྲོང་སྤྱོད་དང་ རྟོ་ངོས་གཤམ་སྤྱང་སྤྱོད་ རྟུབ་ངོས་ཕུན་

ཚོགས་སྒྲིང་དུ་བཅས་ས་གནས་གསུམ་ལ་རེ་རེ་འཛུགས་རྒྱུར་བཞེས་གྲུབ་པ་སྟེ་གལ་སྲིད་
དེ་ལ་བསྐྱར་བཅོས་བྱ་དགོས་འབྱུང་ན་ཚོགས་འདུ་རྗེས་མར་ཚོགས་དམངས་ནས་ཐུགས་
བབས་གཟིགས་ཏེ་བཅོས་རྒྱུ།

༤. ཐེམ་ཕུའི་སྒྲིག་ཁང་།

ཐེམ་ཕུག་སྒྲིང་ས་གནས་ནང་གི་སྒྲིག་ཁང་དེ་ཉིད་དབྱེན་ལོ་ ༡༩༦༤ ཟླ་ ༩ པའི་ཆེས་ ༡ ལས་
ཅིས་སློན་ནས་ལེན་ཏེ་ད་ལྟོན་ཞི་བའི་ཁོངས་སུ་བཞག་པ་ལགས་ཀྱང་སྒྲིག་ཁང་དེ་ཉིད་ཞི་
བའི་ཁོངས་སུ་གནས་སྟབས་འགྲིགས་མེན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ཅིས་སློན་ནས་ཚོགས་ཁང་དུ་
གསལ་ཞུས་བཞིན་དེ་རེས་དབྱེན་ལོ་ ༡༩༧༠ འི་ཟླ་ ༦ ཆེས་ ༡ ལས་བཟུང་སྟེ་སྒྲིག་ཁང་དེ་
ཉིད་སྤྱི་གོང་འཕེལ་ནང་རང་འཇགས་ཅིས་སློན་བྱ་རྒྱུར་ཐག་ཆོད་གྲུབ།

༥. མོས་སྒྲུང་གྲོགས་རམ།

རང་རེ་མི་སེར་གྱི་གོང་ཡུལ་སྒྲུང་ས་ཐང་ཆ་འོག་དང་དབང་རྫོང་ཆ་འོག་ཐེམ་ཕུག་ཆ་
འོག་དང་སྟོ་མཚམས་ཆ་འོག་བཅས་སུ་ཞོར་ནད་ཤྲགས་ཆེ་དང་གཞན་ཡང་ནད་སྤྱོད་
རེ་ཡུལ་གཞན་དུ་འང་ཐོན་ཏེ་མོས་སྒྲུང་རབ་ཆད་ཀྱི་རྒྱུན་ལས་སོན་མ་གྱི་ལས་ས་ཞིང་མོ་
རྒྱུའི་སྤྱིད་སྤྲུག་ཆེར་ཕོག་པའི་གྲོས་བསྟར་ཚོགས་ཁང་དུ་བྱུང་བ་བཞིན་སྤྱིད་སྤྲུག་ཕོག་པའི་
མི་སེར་དེ་ཆོའི་གྲོགས་རམ་དུ་གོང་འཕེལ་སློན་པོ་ནས་ཚུ་རྟེན་རོགས་རམ་དངུལ་ཐོག་
ལས་རུབ་འབུམ་ ༡ འཆར་གཞི་གསུམ་པའི་དངུལ་ཐོག་ལས་རུབ་འབུམ་ ༡ དེ་ཁར་
འཕུལ་སྒྲུང་ ༤ བཅས་དང་དེ་མཚུངས་ཅིས་སློན་ནས་ཀྱང་རུབ་འབུམ་ ༡ བཅས་བསྟོམས་
རུབ་འབུམ་ ༣ པོ་དེའི་འགོ་འདྲན་སྤྱིད་སློན་ནས་མཛད་དེ་ཞོར་ནད་ཀྱིས་ཉམ་ཐག་པའི་
མི་སེར་ཆོར་སྒྲུང་ཉོས་ཏེ་གནད་ཆེ་ཆུང་དང་བརྟན་པའི་རོགས་རམ་བགོ་འགྲེམས་གནང་

རྒྱ་མ་ཐད་ འཕྲུལ་གྲང་གི་རྒྱུ་དང་ འཕྲུལ་བཅས་མི་ དྲེ་བར་གཏོང་མི་བཅས་ཀྱི་དངུལ་
 སྤྲོས་སྤྲོས་ ཐད་འགྲོའང་གོང་འཕེལ་ནས་གནང་རྒྱ་སྟེ་ ཁོང་ཚོར་སྟོ་ཆས་བཟའ་
 བཏུང་གི་ཐད་ ཞིང་ལས་སྤྱོད་བདག་སོ་སོ་ནས་ སྤྱོད་རྒྱར་བཅོས་གྲུབ་པ་ཇི་བཞིན་ འཕྲུལ་
 གྲང་ ༤ རེ་དེའང་སྤྲངས་ཐང་ཆ་འོག་ཏུ་ ༢ དང་ཐུམ་ཕྱག་ཏུ་ ༢ རེ་མཚམས་མི་སེར་ལ་
 ༢ བཅས་ ལྷང་ལས་མ་ཐོན་རིང་དུ་བཞག་རྒྱ།

༤. སློན་སློན།

མི་སེར་གྲོང་ཡུལ་སོ་སོར་པན་ཐོལ་ཆེ་ཤོས་ཤིག་ནི་ སློན་དེ་ཉིད་ཡིན་འདུག་བསྟན་ ད་
 བྱེ་ གོང་འཕེལ་འཆར་གཞི་ ༣ པར་ བ་མེན་ ༡༥༠ དང་ ཏུ་གྲང་ ༣༢༥ ཅམ་མཁོ་སྒྲུབ་
 བགྱིས་ནས་ མི་སེར་ལ་བགོ་ འགྲེམས་གནང་རྒྱར་མཛད་གྲུབ་པ་སྟེ་ གལ་སྲིད་བ་མེན་ ༡༥༠
 ཅམ་མ་ཆེད་ཀྱང་ ཇི་ཅམ་ཐོབ་པ་དེ་ཉིད་ ཉོ་སྤྲོད་ཀྱིས་མི་སེར་ལ་སྤྲེལ་རྒྱ།

༥. རྒྱལ་ཚལ་སློར་རྒྱལ་ཚལ་ལས་ཁུངས་ལས་མི།

རང་རེ་འབྲུག་སྟོ་མཚམས་སྤྱོད་ཀྱི་རྒྱལ་ཚལ་བསལ་རྒྱུ་འི་ལས་མི་འེ་ཐད་ སྤྱི་རྒྱལ་
 གཞན་ནས་འཆོལ་མི་ཆོག་པར་ འབྲུག་མི་རི་མཚམས་རང་འོག་མི་སེར་ཚོ་ནས་ ཕྱག་
 སྤྱད་ཞུ་རྒྱ་སྟེ་ དེ་ལྟར་རྒྱལ་ཚལ་སེལ་བཞིན་པའི་སྐབས་སུ་ ཉིན་བཞིན་གྱི་སྒྲུ་ཆ་ གཞུང་
 སྟོལ་ལྟར་ རྒྱལ་ཚལ་ལས་ཁུངས་ནས་གནང་རྒྱ་དང་ རྒྱལ་ཚལ་སེལ་ཐོན་པ་ནས་ ཤིང་
 ལྷང་གསར་དུ་བཅུག་དགོས་པ་བཞིན་ ཤིང་དེ་དག་གི་བར་གསེབ་ཏུ་ ལས་མི་སོ་སོའི་འདོད་
 པ་བཞིན་ལོ་ཐོག་ཀྱང་བཏབ་སྟེ་ གཞུང་ཁྲལ་མི་སྟོན་པ་བྱེད་དེ་ཐ་ཆོག་པར་མ་ཐད་ དེ་ལྟར་
 བདག་འཛིན་བགྱིས་ཏེ་ ཤིང་གསར་བཅུགས་བཞིན་པའི་ལོ་ངོ་གཉིས་ཀྱི་རིང་ལ་ནི་ ས་ཁྱོན་
 ཨེ་ཀར་རེ་ལ་གཞུང་ནས་གསེལ་རས་རུབ་ ༥༠ རེ་ལོ་ལྟར་བཞིན་གནང་རྒྱ།

༤. གཞུང་ནས་སྒྲོ་མཚམས་མི་སེར་ས་མེད་ལ་ས་ཞིང་སྤྲོད་ཐང་།

རང་སྤྱོད་ས་རྒྱལ་ཁབ་མཐའ་མཚམས་ མངའ་འོག་ས་གནི་མེད་པའི་མི་སེར་ རྣམས་ལ་
གཤམ་གསལ་བཞིན་གྱི་ཐོབ་ཐང་དང་འབྲེལ་ཏེ་ གོ་རིམ་ལྟར་སྤྲོད་རྒྱ་སྟེ་ དེའང་དང་པོར་
ས་ཞིང་ཆུ་རྟེན་གྱིས་ཁྱེད་ཏེ་སྤྲོད་སྤྲུག་པོག་པའི་མི་སེར་དང་ གཉིས་པ་རང་འོག་གི་མི་སེར་
ཆེད་པ་པ་མེས་སྐབས་ནས་ གནི་མེད་དུ་ལྷུས་པ་ རྣམས་དང་ གསུམ་པ་ དགྲུང་བྱིམ་གཅིག་
ནང་མི་སེར་འཕེལ་ཏེ་ ཁ་སྤྱིར་སོ་སོ་གྱིས་ནས་ ས་གནི་མེད་པ་ བཅས་ལ་ གཞུང་ནས་འོས་
བབས་བསྐྱོན་པའི་ས་ཞིང་གནང་རྒྱུ་ ཚོགས་ཁང་ནས་ ཐུགས་ཐག་ཆོད།

༥. གོང་འཕེལ་ལྷན་སོན།

དེད་རང་འབྲུག་གི་སྤྱོད་ས་འདྲིར་ ཐག་ལས་ཀྱི་རྒྱ་བལ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བའི་ཆེད་དུ་ གོང་
འཕེལ་གྱི་འཆར་གཞི་ ༣ པའི་ནང་ ལྷན་སོན་གང་ཐོབ་ངེ་མང་ཉོས་ཏེ་ སྤར་ རས་བསྟེན་
སྟོལ་ཡོད་པའི་མི་སེར་གྱི་ས་གནས་ བཀྲིས་སྐང་ མེར་སག་ ཁ་སྤྱིར་ ཀླང་པར་ རྒྱར་སྤྲོད་
སྐང་ལ་ ཁོད་མ་ བུམ་ཐང་ མང་སྟེ་ སྤུས་ཤུག་ ལ་གོང་ ༣ མགར་ས་ཆ་འོག་ལས་ ལ་ཡ་
ལྷང་ནག་ གླིང་བཞི་ རིན་སྤྱད་ས་ ཐུམ་ཤུག་གཉིས་ཀྱི་སྟོས་ན་རོ་དང་ ཆར་ལྷང་ ཐུམ་ཤུག་
གད་ཉིག་ མེ་ཐང་ བར་ཙ་ རིན་སྤྱད་ས་ནགས་རྒྱ་ དར་དྭགས་ལ་ གཞོང་སྐར་ གསེང་སྐོར་
མཐའ་མཚམས་ སེབ་སུ་ ཅང་མ་རི་ དགེ་ལེགས་ཤུག་ ཅི་རང་ སར་སྤྱང་ས་ ད་ག་དཔལ་
ལ་ རོ་རོ་ཁ་བཅས་སུ་བགོ་འགྲེམས་སྟེལ་གནང་མཛད་རྒྱ།

༡༠. སྤོན་ཁང་གསར་འཛུགས།

སྤོན་སྤྱོད་ས་རྒྱལ་ཁབ་འདྲིའི་གཙོ་ཆེ་འི་ཡུལ་གྲོང་ རྣམས་སུ་ རང་གཞུང་གོང་འཕེལ་ ལས་
ཁུངས་ནས་ སྤོན་ཁང་ཆེ་ཆུང་རིམ་བཞིན་བཙུགས་དང་འཛུགས་སྤུས་ལགས་ཀྱང་ ད་དུང་

ཐམ་ཐད་གྱི་ས་གནས་ བཀྲིས་སྒང་ གྲང་ཕུ་རྒྱུ་རྟོད་སྒྲིབ་ཆོ་ཁྱེན་ དགོང་ས་འདུས་ མགས་
ས་ ལྷང་ནག་ ཉེད་གསང་སྤྱོད་ གདུང་ནག་ གེ་ཏ་ནང་བཅས་སུ་སྤྲོན་ཁང་རེ་གོང་འཕེལ་
འཆར་གཞི་^༣ པའི་ཅིས་སུ་བཀོད་དེ་རིམ་པས་ལོ་ལྷའི་ནང་འཁོད་འཇུགས་གནང་མཛད་
རྒྱུར་ཐག་ཆོད་བྱུང་།

༡༡. ནང་པའི་གསོ་རིག་སློབ་སྦྱོང་།

རང་ལུགས་ནང་པའི་གསོ་རིག་དེ་ཉིད་ མཁོ་གལ་ཅི་ཆེ་ཞིག་རང་ཡིན་ནའང་ དེང་སང་
ཤིན་ཏུ་ཉམ་སྤེལ་གནས་སུ་རྒྱུར་འདུག་པ་དེ་ཉིད་ སྤྲོ་ཡང་བསྐྱར་གསོ་ གོང་འཕེལ་
གཏོང་བའི་ཆེད་དུ་ ལོ་ལྷའི་འཆར་ གཞི་^༣ པར་གསོ་རིག་སློབ་སྦྱོང་བ་མི་^{༡༠} འཇུག་
རྒྱུར་གྲོས་ཐག་ཆོད་།

༡༢. ལྷ་མ་འགོག་སྒྲན།

དེད་རང་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ནང་ ཕྱིས་སུ་ལྷ་མ་འཛིན་དེ་ཉིད་ ཕྱིས་སུ་བྱུང་བཅུ་མི་
འགྲོ་བའི་བཀག་ཐབས་བྱ་དགོས་པ་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེར་སོང་གཤིས་ ད་ནི་གོང་འཕེལ་གསོ་
བའི་ལས་ཁུངས་ནས་ སྤྲོན་ཚུ་ཉོ་སྤྲོབ་བགྱིས་ཏེ་ ས་མཚམས་ཀྱི་ཁྲོམ་ ནམས་སུ་ ཚུ་མཛོད་
བཅུགས་ཏེ་བཞག་རྒྱུ་བཞིན་ མི་སེར་ ནམས་ནས་ སྤྲོན་ཚུ་དེ་ཉིད་མ་གཏོགས་ ཚུ་གཞན་ཉོ་
མི་ཆོག་ཅིང་ སྤྲོན་ཚུ་དེའང་མོན་ལང་བར་འཇུག་ཏེ་ ས་གནས་སོ་སོའི་ཁྲོམ་ཁའི་ཚུ་
གཞན་གྱི་གོང་ཐང་དང་མཚུངས་པར་བཅོང་རྒྱུ།

༡༣. གྲོང་ཡུལ་གྱི་ལྷགས་ཐམ།

གོང་འཕེལ་འཆར་གཞི་^༣ པའི་ནང་མི་སེར་གྲོང་ཡུལ་ ནམས་སུ་ ལྷགས་ཐམ་འགའ་

ཞིག་རྒྱུ་རྒྱུ་ཅིས་སུ་འཁོད་པ་བཞིན་ བཅོན་ཏོག་ཤར་རེ་ཟམ་ རྒྱབས་ཁྲ་ཅུ་མའི་ཟམ་
 དབང་ཚོང་དྲངས་ཆུ་ཟམ་ བུམ་ཐང་ ལུ་མ་མཁར་ཟམ་ རྒྱར་སྟོད་ལྷགས་ཟམ་ གྲང་མཐེལ་
 ཟམ་ བྱེན་པང་མཁར་ཟམ་ ཕྱ་སྟོར་ཤིང་མཁར་ཟམ་ བཀྲིས་སྒྲང་སྒྲུག་སྟེ་ཟམ་བཅས་ དེ་དག་
 གྲོང་ཡུལ་སོ་སོར་མཁོ་གཤམ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བར་བཏེན་ གོང་འཕེལ་ནས་ ལོ་ལྔ་འེན་འཁོད་
 དུ་ གོང་འཁོད་ལྷགས་ཟམ་དེ་དག་རྒྱུ་སྟེ་གནང་རྒྱུ་གྲོས་ཐག་ཆོད།

༡༤. མགོན་ཁང་།

གོང་འཕེལ་འཆར་གཞི་ ༣ པའི་ནང་འཁོད་དོན་བཞིན་ དེད་རའི་འབྲུག་གི་ཚོང་ཁག་
 གཤམ་ཆེ་ས་ གྲུ་རེ་འེལ་ཆེན་འབྱོར་བའི་ས་གནས་ནམས་སུ་ གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས་
 ནས་ སྤྱངས་ཐང་ཁ་ བསམ་ཅེ་ ཅི་རང་ དགེ་ལེགས་སྤྲུག་ གཞལ་སྒྲང་ གྲོང་གསར་ མོང་
 སྒར་ བདེ་ཐང་ བཀྲིས་སྒྲང་ ཉད་བཅས་སུ་མགོན་བྱིམ་རེ་ རྒྱབ་གནང་རྒྱུ་མ་ཟད་ མགོན་
 བྱིམ་དེའི་ནང་གི་བཅའ་སྤྱི་གས་དང་བདག་འཛིན་ཡང་ གོང་འཕེལ་ནས་མཛད་ རྒྱུ་གྲོས་
 ཐག་ཆོད།

༡༥. སློབ་གྲྭ་དབུས་མ།

མི་སེར་གྲོང་གསེབ་ཁག་ཏུ་ཡོད་པའི་སློབ་གྲྭ་ཁང་ ནམས་ལ་ བུ་ཆེ་གསུམ་ནས་ ༥༥ ཚུན་
 རྣམ་གསུམ་སུ་ཡོད་པའི་སློབ་ཁང་ཆུང་བ་ཁག་ ༣༠ བསྐྱུས་ཏེ་ གྲོང་ཡུལ་སོ་སོའི་ གཞུང་
 དབུས་ཐུག་སྤྱོད་ བསམ་ཅེ་ གསར་སྤྱང་ མོང་སྒར་ གྲོང་གསར་ བཀྲིས་སྒྲང་ སྤྱངས་
 ཐང་ གཞལ་སྒྲང་ བྱ་དཀར་ ལྷན་ཅེ་ བདེ་ཐང་བཅས་ཀྱི་ས་གནས་སུ་ རྟོ་གོས་དང་ཟད་འགྲོ་
 གཞུང་ལས་ཡོད་པའི་སློབ་གྲྭ་ཁང་དབུས་མ་ཁག་ ༡༢ འཛུགས་རྒྱ་སྟེ་ དེ་ཉིད་འཛུགས་མ་
 ཐུབ་རེད་ སློབ་གྲྭ་ཆུང་བ་ ༣༠ ལས་ རེ་ཞིག་བུ་ཆེ་ ༢༠ ཡན་ཆད་ཡོད་རེ་གས་རང་འཛུགས་

དང་ བུ་ཚ་ ༢༠ མན་ཆད་ཅན་ རྣམས་ནི་ སློབ་ཁང་དེ་དང་ཐག་ཉིད་སློབ་གྲྭ་གཞན་དང་
བརྟེན་བས་ཏེ་བཞག་རྒྱ།

༡༤. དགེ་འདུན་པའི་སློབ་སྦྱང་།

རང་རེ་འི་སློང་ས་འདིར་ སློན་ནས་དར་སློལ་རྒྱུ་གཞན་སྲུ་ཡོད་པའི་རང་ལུ་ དཔལ་
ལྷན་འབྲུག་པའི་ཆོས་ཀྱི་ རྣམ་གཞག་དེ་ཉིད་ སྤྱི་ཡང་གོང་འཕེལ་གཏོང་བའི་ཆེད་དུ་
དགེ་འདུན་གྲྭ་ཚང་ནས་ དེ་ལྷག་ས་སློབ་སྦྱང་གི་སློབ་གྲྭ་ཞིག་འཛུགས་རྒྱུ་སྟེ་ དེའི་གསོལ་
ཆོག་ས་ཀྱི་ཐད་ གྲྭ་ཚང་རང་ཅིས་ལས་གནང་རྒྱ་ཡིན་གཤམས་ དེ་ཐོག་གོང་འཕེལ་ནས་སློབ་
གྲྭའི་དབུ་འཛོལ་གཅིག་གི་ཁར་ སློབ་དཔོན་ ༤ བཅས་ཀྱི་དངུལ་སྟོགས་དང་ བཞུགས་
གནས་སློབ་གྲྭ་ ༢༠༠ ཙམ་གྱི་བཞུགས་གནས་དང་ གཉེར་ཆ་བཞག་ས་ ཐབ་ཆ་བཅས་
གོང་འཕེལ་འཆར་གཞི་ ༣ པའི་ཅིས་སྲུ་བཀོད་དེ་ བཟོ་གནང་རྒྱུར་གྲོས་ཐག་ཆོད།

༡༥. སེམས་རྟོགས་ཁ་རིག་གནས་སློབ་གྲྭ།

སེམས་རྟོགས་ཁ་རིག་གནས་སློབ་གྲྭ་དེ་ཉིད་ཀྱང་ རང་ལྷག་ས་ནང་པའི་ཤེས་རིག་ གཙུག་
ལག་སློབ་གྲྭ་གལ་ཅན་ཞིག་ཏུ་སོང་ཞིང་ རང་རེ་འི་མེས་པོར་ནས་ཀྱང་ དེ་ལྷག་ས་ལ་དངས་
འདོད་ཅི་ཆེ་བསྟེན་དེ་ གཞུང་སྟོགས་མེད་པའི་སྒྲེར་པ་བྱེད་དེ་སྟོད་མེའང་ ཁ་ཤས་འདུག་
གཤམས་ ད་ནི་གོང་འཕེལ་འཆར་གཞི་ ༣ པའི་ནང་ནས་ སློབ་གྲྭ་བ་ ༡༥༠ ལས་ཡར་སེང་
གིས་ ༢༠༠ ཚུན་ལ་ གཞུང་ནས་དངུལ་སྟོགས་གནང་རྒྱུར་གྲོས་ཐག་ཆོད།

༡༦. མེས་ཀྱི་རྒྱ་ཤིང་སྟོར།

མེས་པོ་སོ་སོའི་ཁྲམ་ནང་ཚུད་པའི་རྒྱ་ཤིང་རིགས་ཀྱང་ རྣག་ས་ཆ་ལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་

ཁྲིམས་དོན་ (ཅ) པའི་ནང་གསལ་བཞིན་ གཞུང་ཁོངས་ཚུད་འདུག་གཤིས་ ད་ཅེས་
 ཚོགས་ཁང་དུ་གྲོས་བསྐྱར་བྱུང་དོན་བཞིན་ དེ་ནི་ནགས་ཚལ་ཁྲིམས་དོན་ཅ་པར་བསྐྱར་
 བཅོས་བྱེད་དེ་མི་སེར་ཁྲམ་ནང་ཚུད་པའི་རྒྱ་ཤིང་ཐད་ གཞུང་གི་ཁྲིམས་ཡིག་ཆེན་མོའི་དོན་
 ཚན་ ༡༡.༡ པའི་ནང་འཁོད་བཞིན་ ཅ་བོ་སོ་སོར་ རང་དབང་དུ་ཁྲལ་མེད་ སྤྱོད་ཆོག་པ་
 རྟེན་ གལ་སྲིད་རྒྱ་ཤིང་དེ་དག་བཅུ་དགོས་བྱུང་ན་ དེ་ནི་ནགས་ཚལ་ལས་ཁུངས་ནས་
 གཞུང་བ་ལེན་ཏེ་ རྟགས་བཀལ་ཏེ་བྱེད་པ་ནས་ གཞུང་གི་ནགས་ཚལ་ གཞན་བཅུ་ལྟགས་
 དང་མཚུངས་པར་ གཞུང་ཁྲལ་ཕུལ་ཏེ་སྤྱོད་ཆོག་པར་གྲོས་ཐག་ཆོད།

༡༩. ཐབ་ཤིང་འབྲུལ་གསལ།

ནགས་ཚལ་ཁྲིམས་ཡིག་ལེའུ་ ༣ པའི་ཨང་ ༡༡ པར་གསལ་དོན་ ཤིང་རྩོན་ལས་མེ་ཤིང་
 འབྲུམ་ཆོག་པའི་སྐོར་ ཚོགས་ཁང་དུ་གྲོས་བསྐྱར་བྱུང་དོན་བཞིན་ ཁྲིམ་རྒྱབ་མ་བུའི་པའི་
 ཤིང་རིགས་ལས་ མི་སེར་གྱི་ཐབ་ཤིང་ལང་ཅོམ་ཅིག་ རྟགས་ཚལ་ལས་ཁུངས་སམ་ དེ་མེད་
 ཆོ་རྒྱུང་བདག་ལས་ཆོག་ཐམས་ལེན་ཏེ་འབྲུ་རྒྱུ་དང་ དེ་མེད་ན་ ཁྲིམ་རྒྱབ་བུའི་པའི་
 རིགས་ལས་ཡིན་རུང་ རྟགས་ཚལ་ལས་ཁུངས་ནས་ མཚན་རྟགས་བཀལ་ཏེ་སྤྱོད་པའི་
 ཤིང་དེ་དག་འབྲུ་ཆོག་ཅིང་ རྟགས་ཚལ་ལས་ཁུངས་ གྲོང་ཡུལ་སོ་སོར་འཛུགས་མ་ཐབ་
 རིང་རྒྱུང་བདག་ནས་ཆོག་ཐམས་ལེན་ཏེ་འབྲུ་རྒྱུ་ཡིན་གཤིས་ ཞབས་ནས་ཀྱང་ དེ་ལྟགས་
 འབྲུ་ཆོག་པའི་རྒྱུང་བདག་སོ་སོར་བཀའ་ཤིག་ཁ་གསལ་གནང་ཡོད་བཞིན་ རྟགས་ཚལ་
 ཁྲིམས་དོན་དེ་ཉིད་བཅོས་མེད་གོས་པར་ རང་འཇགས་བཞག་རྒྱུར་གྲོས་ཐག་བཅད་གྲུབ།

༢༠. སྤྱད་པགས་ཤིང་སྐོར།

མི་སེར་གྲོང་ཡུལ་ལ་ལར་ནོར་གྱི་རྩ་འབྲེག་ སྤྱད་ཏེ་མ་ཁོན་ལས་མེད་ཚུལ་གསལ་ཞུས་
 བཞིན་ དེ་ཐད་ སོ་སོའི་རྩ་འབྲེག་ཁྲམ་ནང་ཚུད་པའི་སྤྱད་ཏེ་མའི་རིགས་ རོར་ཕྱགས་

ཀྱི་ཚུལ་ལྟར་ཆེད་དུ་སྤྱོད་པ་ལ་ བྱེད་མེད་དགོངས་ཡངས་ཏེ་ དེ་མིན་བྱེད་མེད་ བྱེད་མེད་ གཞན་ཡང་ཉེ་བཅོང་འཐབ་ཆེད་སྤྱོད་པ་ལ་ནི་ གཞུང་ཁྲུང་པོ་གྱི་མ་ཐད་མེ་མེར་གྱི་ཅེ་རིེ་
 བྱང་ཡོད་པའི་སྤྱོད་ཏེ་མ་སོགས་ཀྱི་རིགས་ཀྱང་ ཅེ་རིེ་ར་བའམ་ བྱེད་མེད་སྤྱོད་ཏེ་
 གྱི་དང་ ཅེ་རིེ་བྱང་འཛམ་སྤྱོད་མེ་བྱང་གྱི་བཅས་ལ་ནི་ བྱེད་མེད་པ་སྤྱོད་ དེ་མིན་གཞན་ལ་
 བྱེད་པའམ་བཅོང་ཆེད་སྤྱོད་པ་ལ་ནི་ གཞུང་ཁྲུང་པོ་གྱི་མ་ཐད་མེ་མེར་གྱི་

༣༡. བྱེད་མེད་ཉེ་བཅོངས་ཀྱི་གཞུང་སྤྱོད་

བྱེད་མེད་ཉེ་བཅོངས་མེ་མེར་ ༢ བྱང་འཛམ་གྱི་གཞུང་སྤྱོད་ཉེ་བཅོངས་མེ་མེར་ བྱེད་མེད་
 བྱེད་མེད་དེ་དམར་སྤྱོད་མེ་མེར་འཛམ་སྤྱོད་མེ་མེར་འཛམ་སྤྱོད་མེ་མེར་ བྱེད་མེད་
 བྱེད་མེད་ཆེ་ཞུས་བཞིན་ བྱེད་མེད་སྤྱོད་མེ་མེར་ དམར་གྱི་མེ་མེར་བྱེད་མེད་ བྱེད་མེད་
 བྱེད་མེད་ཉེ་བཅོངས་སྤྱོད་མེ་མེར་ བྱེད་མེད་སྤྱོད་མེ་མེར་ བྱེད་མེད་སྤྱོད་མེ་མེར་
 བྱེད་མེད་སྤྱོད་མེ་མེར་ བྱེད་མེད་སྤྱོད་མེ་མེར་ བྱེད་མེད་སྤྱོད་མེ་མེར་ བྱེད་མེད་སྤྱོད་
 བྱེད་མེད་སྤྱོད་མེ་མེར་ བྱེད་མེད་སྤྱོད་མེ་མེར་ བྱེད་མེད་སྤྱོད་མེ་མེར་ བྱེད་མེད་སྤྱོད་
 བྱེད་མེད་སྤྱོད་མེ་མེར་ བྱེད་མེད་སྤྱོད་མེ་མེར་ བྱེད་མེད་སྤྱོད་མེ་མེར་ བྱེད་མེད་སྤྱོད་
 བྱེད་མེད་སྤྱོད་མེ་མེར་ བྱེད་མེད་སྤྱོད་མེ་མེར་ བྱེད་མེད་སྤྱོད་མེ་མེར་ བྱེད་མེད་སྤྱོད་
 བྱེད་མེད་སྤྱོད་མེ་མེར་ བྱེད་མེད་སྤྱོད་མེ་མེར་ བྱེད་མེད་སྤྱོད་མེ་མེར་ བྱེད་མེད་སྤྱོད་

༣༢. བྱེད་མེད་ཆེད་འཛམ་གྱི་སྤྱོད་

བྱེད་མེད་སྤྱོད་མེ་མེར་ བྱེད་མེད་ཆེད་འཛམ་གྱི་སྤྱོད་མེ་མེར་ ༡ དེ་མེད་མེད་ཉེ་བཅོངས་
 བྱེད་མེད་སྤྱོད་མེ་མེར་ བྱེད་མེད་ཆེད་འཛམ་གྱི་སྤྱོད་མེ་མེར་ བྱེད་མེད་སྤྱོད་མེ་མེར་
 བྱེད་མེད་སྤྱོད་མེ་མེར་ བྱེད་མེད་སྤྱོད་མེ་མེར་ བྱེད་མེད་སྤྱོད་མེ་མེར་ བྱེད་མེད་སྤྱོད་
 བྱེད་མེད་སྤྱོད་མེ་མེར་ བྱེད་མེད་སྤྱོད་མེ་མེར་ བྱེད་མེད་སྤྱོད་མེ་མེར་ བྱེད་མེད་སྤྱོད་

དཔྱེག་པའི་ཉིད་སྒྲུབ་པ་གཅིག་པོར་འབྲུལ་མི་དགོས་པར་ལོ་ལྷན་རིམ་བཞིན་བཅར་ཞིང་
ཕུལ་ཏེ་ལོ་ངོ་ ༥ འི་ནང་འཁོད་འབྱོར་བར་ཕུལ་བས་འཐུས་པ་སྟེ་ས་རིན་ཐད་ཕྱི་གང་
གྲུ་བཞི་མར་རུབ་གཅིག་རེ་རང་འཇགས་བཞག་རྒྱུ་གྲོས་ཐག་ཆོད།

༢༣. འཐེན་ཆག་སྒོར།

རང་རེ་མི་སེར་ཡོངས་ཀྱི་སྤྱི་དུག་ལས་བཅོམ་ ༥ ལོ་ནས་བཅུ་གཉིས་བསྡོམས་དེ་ཉིད་
ཞབས་ནས་དགོངས་ཡངས་གནང་བ་ལགས་ཀྱང་ཇོང་གཞི་སོ་སོའི་ཞབས་ཏྲག་འུར་
ལས་ཀྱི་ཆེད་དུ་གསུང་གྲོས་གནང་ཆོ་འཇར་རོགས་དང་འཐེན་ཆག་དགོས་དང་དགོས་
མིན་སྒོར་ཆོགས་ཁང་དུ་བཀའ་གྲོས་འདྲ་མཉན་སྒྲོ་ཆོགས་བྱང་བར་བཅོམ་ཆོགས་རྒྱན་
བཅུགས་པས་འཐེན་ཆག་དགོས་མི་ ༢༧ དང་དགོས་མིའི་ཆོགས་རྒྱན་ ༤༧ ཐོན་བྱང་
བལ་ལས་དཔྱེག་རྒྱུས་གཉིས་སྐལ་མ་རབ་འབྲུམས་དམག་མི་དང་ཕུ་ལི་སིའི་འགོ་དཔོན་
ལྷ་སྟོན་གྱི་ལྷོ་བཟེད་ཤིང་པོ་སྤྱི་དཔོན་ཆོགས་འཛོམས་པའི་སྤྱི་མིའི་རིགས་དང་དེ་ཁར་
ཐོག་སྤང་པ་མེ་སྤང་པ་ཤིང་པོའི་ཡིག་བྲིས་པ་དང་དཔོན་ཁག་བགྲེས་པའི་འཇར་རོགས་
བཟོ་རིག་ལག་ཤེས་དང་ལས་རྒྱ་བ་སོགས་མདོར་ན་འཇར་རོགས་དང་ཆག་རྒྱ་སོགས་
འཐེན་ཆག་ཡོད་རིགས་ཙ་གཏན་ནས་བཞག་མི་ཆོག་པ་མ་ཟད་ཤིང་སྤྱི་ཐོག་སྤང་པ་མེ་
སྤང་པ་བཅས་ཀྱི་བྱིམ་གྱི་གྲང་ཟེར་བའང་ཆག་མི་ཆོག་པ་སྟེ་གཞན་ཡང་ཤིང་པོ་སྤྱི་དཔོན་
ཁོ་རང་གཞུང་གཡོག་རྒྱུག་མི་ངོ་བོ་དེ་གཅིག་མ་གཏོགས་གཞན་བྱིམ་ནང་པོ་རིགས་ཇི་ཡོད་
ཞབས་ཏྲག་འུར་ལས་པོག་རྒྱུའི་ཁར་ཤིང་སྤྱི་གྲོལ་ཆོད་ཀྱང་ཤིང་པོ་གྲོལ་བའི་ངལ་གསོ་
ཟེར་བའང་ཙ་གཏན་ནས་བཞག་མི་ཆོག་པ་མ་ཆོད་གཞན་ཡང་ཡུལ་ཕྱོགས་སོ་སོའི་ནང་
འཁོད་དུ་འང་ནང་ཁྲལ་ལས་བཅོམ་པ་སོགས་ལ་ཆག་རྒྱ་ཟེར་བ་ཉིན་གཅིག་ཀྱང་བཅད་
མི་ཆོག་པར་གྲོས་ཐག་ཆོད་གྲུབ།

༢༤. ཞབས་ཏྲུག་འུར་ལས།

བཅུ་གཉིས་བསྐྱེམས་དེ་ཉིད་དགོང་ས་ཡང་ས་གནང་ཆེ་ རྫོང་གཞི་སོ་སོའི་ཞབས་ཏྲུག་ འུར་ལས་བྱ་དགོས་པ་མང་རབ་ཡོད་བེཙ་ དེའི་ལས་བྱེད་པར་ཞབས་ཏྲུག་འུར་ལས་ ཞེས་འབོད་རྒྱ་རྟེ་ དེའང་བྲད་མེད་ཀྱི་རེ་ལྟེ་ དེ་སྤོན་ནས་སྤྱང་བསྐྱུལ་འུར་ལས་མི་ཤོག་པར་ རང་གཞུང་ནས་བཞུན་བསྐྱེད་ས་གྲུབ་པ་ལྟར་ཡིན་བཞིན་ ཤོ་རིགས་ནི་སྤོན་སྤུལ་བཞིན་ ལོན་ ༡༧ ཡན་ཆད་དང་ ༥༥ མན་ཆད་ཀྱི་རིགས་ལས་ དབང་པོར་སྤྱོན་ཡོད་པ་སོགས་མ་སྤྱོགས་པ་བསལ་བའི་དེ་ལྟ་གཤམ་རིགས་ ནུམས་ མ་ཡིག་འདྲ་གསུམ་རེ་བཅོས་ཏེ་ རྟེན་པོ་དང་ རྫོང་བདག་གི་ས་ཉི་ཅན་ རྟེན་སྤོན་ལ་ཕུལ་དགོས་ཤིང་ རྟེན་པོའི་ས་ཉི་ཅན་ རྫོང་བདག་ལག་ཏུ་དང་ རྫོང་བདག་གི་ས་ཉི་ཅན་རྟེན་པོའི་ལག་ཏུ་བཞག་པ་ནས་ རྫོང་གཞིའི་འུར་ལས་ཆེ་ཆུང་དང་བསྐྱེན་ མ་ཡིག་མི་ཅེས་དང་འབྲེལ་ཏེ་བཞག་ཀྱི་དང་ ལྷ་བྲིས་པ་སོགས་བཅོ་བོ་ལག་ཤེས་རིགས་ཀྱང་ གཞུང་གཡོག་ཏུ་ཡོད་རིང་ འུར་ལས་མ་ཤོག་པ་མ་གཏོགས་ སོ་སོའི་ཡུལ་ཁར་འབྱོར་དུས་ནི་ གཞན་མཚུངས་འུར་ལས་ཤོག་རྒྱར་མཛད་གྲུབ།

༢༥. ཤིང་ལེབ་སྟོར།

ནགས་ཚ་ལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་བྲིམས་དོན་ ༤ ག་པའི་ནང་གསལ་ ཤིང་རིགས་སྟོད་པ་ལས་བསྟེན་པ་སོགས་ བྱ་མི་ཆོག་པར་གསལ་བ་དེ་ཐད་ ཤིང་ལེབ་རྒྱབ་དུས་ ནགས་ཚ་ལ་ལས་ཁུངས་ནས་ མི་སེར་ལ་མར་ཀ་རྒྱབ་སྟེ་སྟོད་པའི་ཤིང་དེས་ ཤིང་ལེབ་རྒྱབ་བཏུབ་དང་མི་བཏུབ་སྤྱོད་གས་འོང་རེས་འདུག་བསྟན་ གལ་སྟེན་མ་བཏུབ་ན་ གཞུང་དང་མི་སེར་གཉིས་ཀར་ བྱོར་རྒྱུ་ཆེ་གཞི་ལས་མི་འོང་ཚུལ་ གྲོས་བསྟར་བྱུང་དོན་བཞིན་ ད་ནི་ཤིང་ལེབ་རྒྱབ་དུས་མི་སེར་ཙ་བོ་དེ་ཉིད་ ནགས་ཚ་ལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་མི་དང་མཉམ་དུ་སོང་སྟེ་ ཐོག་མར་སྟོད་པ་ལས་ ཁྱ་གང་ཙམ་ཞིག་ལྟ་འོག་གཉིས་ནས་ ལྷ་ཤོག་ ༢ ཙམ་རེ་རྒྱབ་ཅིང་སྟོག་སྟེ་

བལྟ་བ་ནས་ དེ་ལྟར་ཤིང་ལེབ་རྒྱབ་བཏུབ་པའི་ཤིང་རིགས་ མར་ཀ་རྒྱབ་སྟེ་སྟོད་རྒྱ་དང་
གོང་དོན་ཁྲིམས་ཡིག་ཀྱང་ དེ་ལྟར་བཅོས་རྒྱུར་གྲོས་ཐག་ཆོད་གྲུབ།

༢༦. ཤིང་གི་ཁྲ་བ།

ནགས་ཚལ་ལས་ཁུངས་ཁྲིམས་ཡིག་ནང་ ཤིང་གི་ཁྲ་བ་བཅག་མེ་ཆོག་ཅེས་གསལ་བ་ དེ་
ཐད་ བསེ་བཏང་རྒྱའི་ཆེད་དུ་ཁྲ་བ་བཅག་རྒྱ་ལས་ མེ་སེར་སོ་སོར་ཉེར་མཁོའི་ དོན་དུ་བསེ་
བཅག་པའམ་བཞོ་བ་ བསེའི་བཟང་བཏོག་པ་སོགས་ཇི་ལྟར་ཡང་ རྫོང་བདག་ལས་གནང་
བ་ཞུས་ཏེ་བྱ་ཆོག་ཅིང་མཁེ་སྤྱར་ཆེད་དུ་ ཉེ་བཅོང་འཐབ་རིགས་ནི་ ནགས་ཚལ་ལས་
ཁུངས་དང་ རྫོང་བདག་ནས་ གཞུང་ཁྲལ་ཇི་ལྟར་བཀལ་རྒྱ།

༢༧. བསྟན་སྤྱིའི་སྐྱ་རིམ།

དེང་སང་དུས་ངན་སྤྱིགས་མའི་རང་བཞིན་དུ་སོང་གཤིས་ དེ་ལྟར་ཞིག་ནས་ཐན་ལྟས་དུ་བ་
མཇུག་རིང་ཤར་བར་ རང་གཞུང་ནས་དགོངས་པས་མ་བཟོད་པར་ ཆོད་མར་གྱུར་པའི་
སྤྱ་སྟོབ་ ནམས་ལ་བདེན་ ཉུགས་ཞུ་འབྲས་ལ་ ལྷན་གྱི་ལོའི་སྤྱི་ཆ་དང་ཐན་སྐར་ དེའི་
འཆུ་བས་ཆེ་ཉེས་ངོ་ཤར་བའི་བསྐྱོག་ཐབས་སུ་བབས་པའི་སྤྱ་འབྲམ་བཞེངས་རྒྱ་ སྤྱབ་
ཆེན་འཇུགས་རྒྱ་ མཆོད་ཉེན་བཞེངས་རྒྱ་སོགས་ནི་ འདི་ན་རང་གཞུང་དང་དད་སྤྱོན་ཁག་
ནས་ སྤྱབ་ལྷས་སུ་ཡོད་བཞིན་པའི་ཐོག་ རང་རྫོང་ས་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྤྱ་མཆོད་ གཞུང་གྱི་ ཆོང་
ནང་རུབ་ཆེ་གཟི་དང་ སྤྱ་གོ་ དབང་འདུས་པོ་བྱང་ ཀྱིང་ས་ བཀྲིས་སྐང་ ལྷན་ཅེ་བཅས་
ཀྱི་རབ་སྤེ་ ནམས་ལ་ རུབ་ལྟོང་རེ་དང་ དེ་ཁར་དར་དཀར་དང་མོང་སྐར་ གཞལ་སྐང་
བཅས་ཀྱི་རབ་སྤེར་རུབ་བཞི་སྟོང་རེ་བཅས་ རང་གཞུང་རྒྱལ་ཅེས་ཁ་ལོ་བའི་ཅེས་སྟོན་
མཆོག་ནས་ བསྟན་སྤྱིའི་སྐྱ་རིམ་དམིགས་ཡོན་དུ་སྤུལ་གྲུབ་པ་བཞིན་ དེ་མཆུངས་མེས་

གྲོང་ཡུལ་ནམས་སུའང་དེ་ལྟའི་ཐན་ལྟས་བསྐྱོག་པའི་ཐབས་སུ་མི་མེད་སོ་སོར་དེ་ཙམ་
 རེ་འབྲི་ཤོག་གི་དབང་བཅོང་བསྐྱུ་བྱེད་ས་མེན་པར་སློབ་བས་དང་བསྐྱུ་པའི་ཆེ་ཆེ་ཆུང་
 ཆུང་གི་འབྲེལ་ཞུ་ཞལ་འདེབས་རེ་སོ་སོའི་ཤེད་སྤྱིའི་ཙར་བསྐྱུས་ཏེ་དངོས་པོ་དེས་ཇི་
 འགའ་ཀྱི་རེམ་གྱི་འཕལ་སྐྱབ་བྱ་རྒྱ་དང་དེ་མཚུངས་སྟོ་མཚམས་མི་མེད་ནམས་ནས་ཀྱང་
 དེ་དོན་ལ་བསམ་རྒྱ་མི་ཆུང་བར་སོ་སོའི་སློབ་སྐྱུ་གི་འབྲེལ་ཞུ་ཞལ་འདེབས་རེ་བསྐྱུས་ཏེ་
 རེ་མཚམས་ཀྱི་ས་གནས་ཤིག་ཏུ་དྲུང་འཁོར་གཅིག་འཛུགས་རྒྱུར་གྲོས་ཐག་ཆོད་གྲུབ།

༢༥. ཆང་དང་མི་ཡར།

རང་རེ་འབྲུག་གི་ཡུལ་དབུས་འདིར་སྐབས་ཤིག་ནས་ཆང་གི་སྤྱི་ཐེར་བ་སོགས་
 བཅུགས་མི་ཆོག་པར་བཅོས་པ་ཡིན་ཡང་དེ་རེས་སྤྱར་ཡང་ཆོགས་ཁང་དུ་གྲོས་བསྐྱར་
 བྱུང་དོན་བཞིན་དེ་ནི་ཕུན་སྡིང་ནས་ཐམ་ཕུག་དང་སྤྱ་གྲོ་བསམ་སྡོང་ས་ནས་བཀྲིས་སྤང་
 དགེ་ལེགས་ཕུག་ནས་ཀྱོང་ས་ཚུན་བཅས་ལམ་ཁག་གསུམ་བརྒྱུད་ནས་ཆང་དང་མི་ཡར་
 གྲི་སྤྱི་འཛུགས་རྒྱུར་གྲོས་ཐག་ཆོད།

༢༦. སྤར་གྱི་ལྷ་ཁང་དགོན་སྡེའི་ཞིག་གསོ།

སྤྱ་གྲོ་འབུས་ལ་ཇོང་སྟོར་ཆོགས་ཁང་དུ་གྲོས་བསྐྱར་བྱུང་དོན་བཞིན་དེ་ནི་འབུས་ལ་ཇོང་
 ལ་སོགས་པའི་རང་ཡུལ་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ནང་མི་མེད་གྲོང་ཡུལ་སོ་སོར་གཞུང་དབང་གི་
 ལྷ་ཁང་དང་སྟེར་དབང་མི་མེད་སོ་སོའི་ལྷ་ཁང་དགོན་སྡེའི་རིགས་བཅས་པ་གང་ཡང་
 སྟོན་གྱི་ལྷ་ཁང་རྩིང་པ་གལ་ཆེ་ཤོས་ཤིག་རང་ཡིན་བཞིན་དེ་ནི་གྲོང་ཡུལ་སོ་སོའི་ས་
 ཁོངས་སུ་ཡོད་པའི་ལྷ་ཁང་དགོན་སྡེ་ཞིག་རལ་དུ་སོང་རིགས་སོ་སོའི་ཇོང་བདག་དང་
 ཤེད་སྤྱི་བཅས་ནས་བདག་འཛོན་གྱིས་ཉམས་གསོ་དེ་ཉིད་མི་མེད་སོ་སོ་ནས་ཕྱག་ཕྱིད་ཞུ་

ཀྱི་སྟེ་ དེ་འང་ལས་མིར་ ཇི་འཁོད་མ་ཡིག་ཁ་གསལ་བཅོས་ཏེ་ མ་སྤྱབས་དགོས་ཤིང་ དེ་
 ལྟར་ལས་ མི་ཇི་བྱང་གི་མ་ཡིག་དེ་དག་ རྫོང་བདག་བརྒྱུད་རིམ་བཞིན་ ཅིས་སློན་ཅར་སྤེལ་
 གཏོང་དགོས་ཏེ་ ཇིས་སྤྱུ་གཞུང་ནས་ལྟ་ཁང་དགོན་ རྟེ་ཉམས་གསོ་ཞལ་འདེབས་ཀྱི་མ་
 དངུལ་འབྱེད་དུས་ སོ་སོའི་མ་ཡིག་དང་བསྟན་ ཆེ་ཆེ་ཆུང་ཆུང་གི་སྤྱོད་དངུལ་གཞུང་ནས་
 བགོ་བཤའ་རྒྱབ་སྟེ་གནང་རྒྱུར་གྲོས་ཐག་ཆོད།

30. སྟེ་བའི་བྱུང་ཡང་ས་ཆག།

དེ་སྟེན་སྟེ་བ་ཉི་བཙོང་འཐབ་རིགས་ལ་བྱུང་མི་ཤོག་པར་ དགོང་ས་ཡང་ས་བཅོས་གྲུབ་པ་
 ལགས་ཀྱང་ བཀྲིས་སྒང་ཕྱོགས་སུ་ ད་དུང་སྟེ་བའི་བྱུང་བསྐྱེད་ལེན་བྱ་ཆུ་ལ་འདུག་པས་ མི་
 སེར་ཀུན་ཕྱོད་མཆུང་ས་ སྟེ་བའི་བྱུང་མི་ཤོག་པར་དགོང་ས་ཡང་ས་སུ་ བཀྲིན་བསྐྱེད་ས་གྲུབ།

31. ལོ་རྟག་གི་འབྲུ་བསད་སྒྲན།

སྤྱི་ལོ་ཆོགས་འདྲེ་ 31 པར་གྲོས་ཐག་ཆོད་དོན་བཞིན་ གོང་ཡུལ་སོ་སོར་ལོ་རྟག་གི་འབྲུ་
 བསད་སྒྲན་སྤེལ་རྒྱུ་དེ་ཉིད་ ད་ཆུན་ལོ་རྟག་གི་འབྲུ་ནད་ལ་བརྟག་དཔྱད་གྲུབ་པར་ སྒྲན་དེ་ཉིད་
 བྱུང་སྤེལ་མ་ཐུབ་པར་ལུས་སོང་བས་ ད་ནི་གོང་འཕེལ་འཆར་གཞི་གསུམ་པའི་ནང་ ལོ་
 རྟག་ལ་བརྟག་དཔྱད་དང་འབྲེལ་ འབྲུ་སྒྲན་དེ་ཉིད་མི་སེར་ལ་བགོ་འགྲམས་སྤྱོད་ཕྱིར་ རྫོང་
 ཁག་རེ་རེ་བཞིན་དུ་ འབྲུ་བསད་སྒྲན་ཁང་རེ་འཛུགས་རྒྱ་སྟེ་ ད་ལོའི་ཐད་ལྷ་བ་ 4 པ་དང་
 6 པ་ 7 པའི་ལྷ་ཕྱོད་བཅས་ཀྱི་རིང་ གོང་འཕེལ་སོ་ནམ་ལས་ཁུངས་ནས་ རྫོང་ཁག་རེ་
 རེ་བཞིན་དུ་ རེད་ཀྱི་འབྲུ་བསད་སྒྲན་དང་སྤྱོད་སྟེ་ མི་རེ་བཏང་རྒྱུར་གྲོས་ཐག་ཆོད།

32. བྱི་བྱུང་དགོང་ས་ཡང་ས།

སྟེན་ལོ་ཅམ་ནས་ 20 རེ་འི་བྱི་བྱུང་སོགས་མི་མང་འཛོམས་སར་ བྱི་འབྲུམས་སྟོན་པ་ མང་

པོས་ ནད་རིགས་འདྲ་མིན་བྱུང་སྤྱོད་པ་ལས་ དེ་རིགས་བཀག་འགོག་གྱ་ ཐབས་སུ་བྱི་
 རིགས་བདག་པོ་ཡོད་མེད་རྒྱུ་རྟགས་དབྱེ་ཕྱིར་ བདག་པོ་ཅན་གྱི་བྱི་ལ་ བྲལ་འབྲལ་ཅུང་ཟད་
 རེ་བཏགས་ཏེ་ དེ་མིན་གྱི་རིགས་བཀག་ འགོག་གྱ་ཕྱས་ལགས་ཀྱང་ སྲིག་བཅད་ཀྱི་གྱ་བ་
 དེ་ཉིད་ ཆོས་ལྡན་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ན་ ཅུང་ཟད་འོས་འབབ་མེད་ཚུ་ལ་གྱི་གྲོས་བསྐྱར་ ཆོགས་
 ཁང་དུ་བྱུང་དོན་བཞེན་ ཕྱིན་ཆད་དེ་ནས་གྱི་སྒྱུ་རིགས་དེ་རང་བཀག་ ཐབས་སྒྲིགས་རྒྱ་མ་
 གཏོགས་ དེ་མིན་པའི་གྱི་རིག་གསོད་གཅོད་ཀྱི་གྱ་བ་སྤངས་ཏེ་ བྱི་བྲལ་དེ་ཡང་དགོངས་
 ཡངས་མཛད་རྒྱུ་རྒྱུ་གྲོས་ཐག་ཆོད་གྲུབ།

33. གཞལ་སྒྲུང་ཐོང་གི་ཕྱགས་གཤོག།

དེ་སྤྱིར་གནམ་གཤེས་ངན་པའི་རྒྱུ་འཚུ་བས་ལས་བཞེན་ གཞལ་སྒྲུང་ཐོང་གི་ཕྱགས་
 གཤོག་དེ་ཉིད་འཐོར་རྒྱུ་དུ་ཤོར་འདུག་ན་ དེ་ཉིད་ཀྱང་ རང་གཞུང་གི་ཐོང་གཞིས་གལ་
 ཅན་ཞིག་ཡིན་གཤེས་ དེའི་ཕྱགས་གཤོག་ ཁ་སྐོང་ལེབ་ ༥༠ དང་དེ་བསྐྱུན་མཛེས་སོགས་
 ཀྱི་ཆ་རྒྱུན་བཅས་ གཞུང་ནས་གནང་རྒྱུ་རྒྱུ་གྲོས་ཐག་ཆོད།

34. ཐོང་གཞི་སོ་སོའི་བབས་ཁུངས་ལྟར་འཇགས།

ད་ཚུན་ཆ་འདུས་སོ་སོའི་དདུལ་བྲལ་སོགས་བབས་ཁུངས་མེ་ཡོད་ འབྲུག་གཞུང་གྱི་ལ་
 ཅེས་ཁ་ལོ་བར་ཅེས་རྒྱབ་སྤྱོད་ ཐོང་ཁག་སོ་སོར་ཟད་འགྲོ་བཏང་དགོས་རིགས་ སྤྱིར་གྱི་ལ་
 ཅེས་ཁ་ལོ་བར་ནས་གཏོང་ཕྱིས་ཡོད་པ་བཞེན་ལགས་ཀྱང་ དེ་རེས་ཅེས་སྒྲོན་ནས་ གལ་སྤྱད་
 ཆ་འདུས་སོ་སོའི་མེ་སེར་ནས་ དེ་ལྷགས་ལ་སེམས་དོགས་འཆར་བའི་སྤྱང་བ་རེ་སྤྱད་ཆོ་
 ད་ནི་ཆ་འདུས་སོ་སོའི་བབས་ཁུངས་དེ་ཉིད་ མཁེ་རྒྱུད་ཇི་ལྟར་ཡང་ སོ་སོའི་ཐོང་གཞིས་
 བཞག་རྒྱུ་བྱེད་ན་ ཇི་འཚམས་སྐོར་ཆོགས་འདུར་བཀའ་བསྐྱར་བྱུང་བ་དེ་ཐད་ཆོགས་ཁང་

ནས་མི་སེར་ཡོང་ས་ལ་དེ་ལྟ་བུ་སེམས་དོགས་འཆར་བ་ ནམ་ཡང་མི་འོང་ཚུལ་ལ་བརྟེན་
བབས་སྒྲིལ་ཡོད་ སྤར་བཞིན་རང་འཇུག་ རྒྱལ་ཅིས་ཁ་ལོ་བར་བཞག་རྒྱུ་ལི་གྲོས་ཐག་ཆོད་
གྲུབ།

༣.༥. སྒྲེང་གྲིས་ཀྱི་རི་བཏུ་གྲུ།

རང་རེ་འབྲུག་ཡུལ་གྱི་ནང་འཁོད་དུ་ད་ལྟ་གྲུ་རི་ལམ་དེ་ཉིད་ རྒྱ་གར་དན་ཏག་ནས་སེལ་
བཞིན་པ་ལགས་ཀྱང་ ད་ནས་གྲུ་རི་ལམ་སེལ་གྲུབ་ཟིན་པ་ རྣམས་ རིམ་པར་དེད་རང་
འབྲུག་གཞུང་ལ་ཅིས་འབྲུག་གྲུ་ལྷན་པ་བཞིན་ སྤྱི་ཆད་གྲུ་རི་ལམ་བཙོས་དགོས་རེ་
ཤར་རུང་ དེད་རང་འབྲུག་གཞུང་ནས་རང་ བཙོས་དགོས་ལས་མ་མཆིས་བརྟེན་ ད་ལྟ་
མཁེ་སང་ཅུང་ཟད་རེ་ཡོད་དུས་ནས་ དོས་སྒྲེལ་སྤྱི་འཁོར་གྲུ་རི་ཆེ་བའི་རིགས་ གཞུང་
གཅིག་པོས་གཏོང་སྟོད་བྱ་རྒྱུ་མ་གཏོགས་ མི་སེར་སྒྲེང་གྲིས་སྟོད་མི་ཆོག་པར་མཛད་རྒྱུ་ལི་
སྒྲོར་ཆོགས་ཁང་དུ་གྲོས་བསྐྱར་བྱུང་བ་བཞིན་ སྤྱི་ལོ་ ༡༩༧༣ ཟླ་ ༡ པའི་ཆེས་ ༡ ནས་ མི་
སེར་གྲིས་ སྒྲེང་དབང་དུ་ཁྲིམ་འཁོར་གྲུ་རི་མ་གཏོགས་ དོས་སྒྲེལ་ གྲུ་རི་ཆེ་བའི་རིགས་ཙ་
གཏན་ནས་ སྟོད་མི་ཆོག་པར་གྲོས་ཐག་ཆོད།

༣.༦. ལྷོ་མཚམས་ས་གནས་སུ་ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་མི་རིགས་ལས་གཡོག་ཏུ་བཞག་རྒྱུ།

ལྷོ་མཚམས་སུ་རེ་ལེ་མི་སེར་ལ་ལ་ནས་ སོ་ནམ་འཐབ་རྒྱུ་དང་ རོར་བཞུ་མི་བཅས་ཀྱི་ཆེད་
དུ་ སྤྱི་ལོ་མི་འཚོ་ལ་ཏེ་བཞག་སྤལ་འདུག་པ་དེ་ ད་ཚུན་སོ་སོ་ནས་སྤྱོ་འདོད་གང་ཡོད་ལྟར་
བཞག་ལྟས་འདུག་པ་མ་གཏོགས་ གཞུང་གི་ཡིག་ཆ་དང་ཁག་ནས་ཀྱང་ སྤྱི་མི་དེ་དག་མི་སེར་
སོ་སོའི་བྱིམ་དུ་དགོས་མཁོ་ཡོད་མིན་ཅིས་བདག་ བསྐྱམ་བསྐྱམ་ཞིག་མ་སོང་འདུག་པས་ ད་
ནས་སྤྱི་མི་དེ་དག་གི་ཐད་མི་སེར་གྱི་སྤྱིད་སྤྱུག་ལ་དགོངས་ཏེ་ སོ་ནམ་འཐབ་རྒྱུ་སོགས་ཀྱི་དོན་

ལ་བཞག་ཚོགས་པ་མཛད་པ་སྟེ་ འོན་ཀྱང་ད་ནས་ཕྱར་བཞིན་གང་དགར་མ་ཡིན་པར་སྟེ་
 མི་གཡོག་ལ་བཞག་དགོས་པ་དེས་ཅན་ཡོད་མེད་གཞུང་གི་ཡིག་ཚང་སོ་སོ་ནས་ཞིབ་དཔྱད་
 གང་དག་བཞུས་ཏེ་བཞག་རྒྱ་དང་དེ་འང་གཞུང་གི་ཡིག་ཚང་སོ་སོ་ནས་ཚོགས་ཐམས་ཞུས་
 ཤིང་ཐོ་ཡིག་བཞག་སྟེ་མ་གཏོགས་ཚོགས་ཐམས་མེད་པར་སྟེ་མི་གཅིག་ཀྱང་བཞག་མི་ཚོགས།

༣༢. གཞན་གྱི་བཀའ་ཤོག་ཆ་མེད།

རྫོང་ཁག་སོ་སོའི་ཆ་འོག་གི་མི་སེར་རྒྱ་ཅན་ཁ་ཡོད་འགའ་ཞིག་ནས་བཀའ་ཤོག་རེ་ཞུས་
 ཏེ་རྫོང་གཞི་ཉམས་གསོ་དང་གཞན་ཡང་གཞུང་དོན་ཁུར་ལས་ལ་སོགས་པར་མ་ཐོན་
 པར་སྟོད་དེ་མི་སེར་དམངས་ལ་སྤྱད་སྤྲུག་མ་བཟུབ་པར་འདུག་པ་བཞིན་དེ་ནི་རྫོང་གཞི་
 ཉམས་གསོ་དང་ཁུར་དོས་ལ་སོགས་པའི་སྤྱང་བསྐྱུལ་གྱི་རིགས་ལ་འདིར་ཞབས་རང་
 ཉིད་ཁོ་ནའི་ཕྱག་ཐམས་དང་ས་ཉི་ཅན་གྱི་བཀའ་ཤོག་ཡོད་ན་མ་གཏོགས་དེ་མིན་ཆེ་སྤྱ་སྤྱ
 ཞིག་གི་བཀའ་ཤོག་ཡོད་ཀྱང་ཆ་མེད་བཅོས་གྲུབ་པར་ཞབས་ནས་ཀྱང་བཀའ་ཤོག་
 གནང་ཡོད་བཞིན་ཚོགས་ཁང་ནང་དུ་འང་གོས་ཐག་ཆོད་གྲུབ།

༣༣. མགོན་ཆུང་ལྟན་རྒྱས་སུ་བསྐྱོབ།

རང་རེའི་མགོན་ཆུང་སངས་རྒྱས་དཔལ་འབྱོར་དེ་ཉིད་དེ་ཆུན་ཁོ་རེའི་ལས་འགན་ལ་
 འབུས་ཤོར་མེད་པར་གཞུང་གཡོག་ལ་ཅེ་གཅིག་རྒྱ་བཙོན་ཅིང་ཕྱག་སྟོན་འབྱོར་བ་ལས་
 འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ལ་ཕན་པའི་མི་ཞིག་རང་ཡིན་འདུག་པར་བཞིན་དེ་ནི་རང་རེའི་རྒྱལ་ཁབ་
 འདིའི་གྲུ་རེའི་ལམ་དང་སྤྱང་འཕྲན་གྱི་ལེ་ཕོན་སོགས་བརྒྱུད་འཕྲན་རིགས་བཅས་ཀྱི་
 འགོ་འཛིན་དང་གཞན་ཡང་འཛམ་གླིང་སྤྱི་ཚོགས་ནང་འབྲུག་གཞུང་སྐྱོལ་བཅས་ཀྱི་

ལས་འགན་དུ་ ལྷན་ཀྱིས་ཀྱི་གོ་སར་བསྐོ་རྒྱུ་འོ་ཚོགས་མདུལ་བཅུགས་པས་ མ་དགོས་མི་
ཚོགས་མདུལ་ ༥ མ་གཏོགས་ གཞན་སྤྱི་མི་ ༡༢༧ ནས་ དགོས་ལྷགས་སུ་བྱུང་བར་བཏེན་
ཁོ་ལ་ལྷན་ཀྱིས་ཀྱི་གོ་ས་གནང་རྒྱུ་ལོ་སྤྱོད་ཐག་ཆོད།

ཕྱག་ཏུགས་ངོ་མ་ཡོད།

(སྐལ་བཟང་)

ཚོགས་དཔོན།

རྒྱལ་ཡོངས་ཚོགས་འདུ་ཆེན་པོ།

༢༠༢༠.༥.༡༩