

༄ །ཕ་ཨོ་རྒྱུན་གྱི་རྩུབ་སྐྱབས་སུ་མཆི། །མ་བཀྲ་ཤིས་ཚུལ་སྤོན་ཕྱག་འཆལ་ལོ། །
 བུ་བསམ་བཟང་ཕན་བདེ་ཚོགས་པ་རྣམས། །ཚོས་བསམ་དོན་འགྲུབ་པར་བྱིན་གྱིས་སློབས། །

དོ་སློབ།

- ❖ བསམ་བཟང་ཕན་བདེ་ཚོགས་པ་ གཞི་བཙུགས་འབད་དགོ་པའི་དམིགས་ཡུལ་དེ་ཡང་ བླ་པ་སངས་རྒྱུས་པའི་ལྷ་བ་ལྷན་དུ་འཕགས་པ་ གཞན་ཕན་ བྱང་རྒྱུབ་སེམས་ཀྱི་ཀྱུན་སློང་དང་ཀྱུན་སློང་གི་སློལ་སེམས་ ཉམ་རྒྱུང་དང་དཀའ་སྤྱད་ཅན་ཚུ་ བླ་དོགས་པའི་སྐབས་དང་དམིགས་བསལ་གྱི་ ཉང་ཉོམ་སྟེ་ བྱ་སྐྱབས་མ་བདེ་མ་རེ་འཐོན་ཏེ་ མོགས་རམ་རེས་པར་དུ་དགོཔ་འཐོན་པའི་སྐབས་ལུ་ ལྷག་བསམ་རྣམ་དག་གི་སློལ་སེམས་ རྒྱབ་སྐྱོར་དང་མོགས་རམ་ གང་ཉམ་སྤུལ་ནིའི་དོན་ལུ་ཨོན།
- ❖ རྒྱབ་སྐྱོར་དང་རོགས་རམ་དགོ་མི་ ས་གནས་ ཐག་རིང་གུང་ག་ཏེ་བཞུགས་མི་ཨོན་རུང་ གཅིག་གིས་ གཅིག་ལུ་ ཆ་རོགས་འབད་ནིའི་སེམས་ལྷགས་དང་ སློབ་བསྐྱེད་ནིའི་དོན་ལུ་ ཁས་ལྷངས་གྱི་ཚོགས་པ་ ཅིག་ གཞི་བཙུགས་འབད་མ་ཚད་ ཚོགས་པའི་ལ་སྐྱབས་ལས་ མོགས་རམ་གང་ཉམ་སྤུལ་ཏེ་ ལྷག་བསམ་བདེ་ཉོག་ཏེ་ག་བཟོ་ནིའི་དོན་ལས་ཨོན།
- ❖ དམིགས་བསལ་གྱི་ ཚོགས་པའི་འཇུག་མི་སྟེ་ འཇུག་ལྷགས་འབད་མི་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ མི་སྟེ་ཕན་བདེའི་ ཞབས་ཏེ་ག་སྤུལ་ནིའི་ དམིགས་ཡུལ་བཟང་པོ་དང་བཅས་པ་སྟེ་ བསམ་བཟང་ཕན་བདེ་ཚོགས་པ་གཞི་བཙུགས་འབད་མ་ཨོན།

ལེའུ་དང་པ།

མིང་གནས་དང་ འགོ་འཇུགས་ཚེས་གྲངས་ ལུབ་ཚད།

- ༡.༡ བཅའ་ཡིག་འདི།
 - ༡.༡.༡ བསམ་བཟང་ཕན་བདེ་ཚོགས་པའི་ “བཅའ་ཡིག་དང་སྒྲིག་གཞི” ཟེར་བཅོམ་དགོ།
 - ༡.༡.༢ རང་ལྷགས་གནས་ལོ་ས་ཕོ་ལྷོ་ལོ་ ལྷ་བཙུ་པའི་ཚེས་ ༡༩ ལུ་འཇམ་ སྤྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ལྷོ་ལྷོ་ ༡༡ པའི་ཚེས་ ༢༡ ལས་འགོ་བཟུང་སྟེ་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།

༡.༡.༢ བསམ་བཟང་ཕན་བདེ་ཚོགས་པའི་འཇུག་མི་རྒྱུ་ལ་གཅིག་གི་དོན་ལུ་ཡིན།

༡.༡ དམིགས་དོན་དང་དམིགས་ལུལ།

༡.༡.༡ འཇུག་མི་དང་ཁོ་མོ་གི་བཟའ་ཚང་ལུ་རྒྱུ་ལ་འཇུག་བའི་སྐབས་ལུ་དངུལ་འབྲེལ་དང་སྲུང་གི་ཆ་རོགས་འབད་ནི་དོན་ལུ།

༡.༡.༢ འཇུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ནང་འཁོད་ དཀའ་ངལ་ཐོན་ལྷོད་མི་ཚུ་ལུ་ ཞབས་ཉོག་སྤུལ་ནི་དོན་ལུ།

༡.༡.༣ དགོས་མཁོ་འཐོན་པའི་སྐབས་ལུ་ མི་སྡེ་དང་ ཚོས་ཕྱོགས་ ལམ་སྲོལ་གྱི་ལས་རིམ་ཚུ་འགོ་འདྲེན་འབབ་ནི་དོན་ལུ།

༡.༡.༤ བསམ་བཟང་ཕན་བདེ་ཚོགས་པའི་འཇུག་མི་ཚུ་གི་བར་ན་མཐུན་ལམ་གྱི་འདུ་ཤེས་དང་མཛའ་བཤེས་གྱི་གཅིག་སྦྲིལ་ཚུ་སྤར་ལས་ཅུ་བརྟན་དང་དམ་ཟབ་བཟོ་ནི་དོན་ལུ།

༡.༡.༥ བསམ་བཟང་ཕན་བདེ་ཚོགས་པའི་དམིགས་ལུལ་འདི་ རྒྱལ་ཡོངས་ནང་འཁོད་ ཞི་བདེ་དང་དགའ་སྦྱིད་ བྱང་སྟེ་ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྦྱིད་དཔལ་འཛོམས་བསྐྱབ་ཐབས་གྱི་དོན་ལུ།

ལེའུ་གཉིས་པ།

འཇུག་མི་འཇུག་ལུགས་དང་ཐོ་བཀོད།

༡.༡ འཇུག་མི་འཇུག་ལུགས་ཀྱི་ཐོ་བཀོད།

༡.༡.༡ ཚོགས་པ་འདི་གཙོ་བོ་རང་ བསམ་བཟང་ཕན་བདེ་ཚོགས་པའི་འཇུག་མི་ཚུ་ལུ་ གནས་སྐབས་ཀྱི་ཕན་པ་དང་ ཐར་ཐུག་གི་བདེ་བ་འཐོབ་ནི་དོན་ལུ་གཞི་བཙུགས་འབད་འབདམ་ཡིན།

༡.༡.༢ བསམ་བཟང་ཕན་བདེ་ཚོགས་པའི་ འཇུག་མི་འཇུག་ལུགས་འབད་ནི་དོན་ལུ་ འཇུག་མི་ཆ་མཉམ་ལུ་ ཐོབ་ལམ་དང་དབང་ཆ་ཡོད།

༡.༡.༣ ཚོགས་པ་ནང་ འཇུག་མི་སྡེ་འཇུག་ནི་དང་འདོད་ཡོད་མི་ ཐོ་མོ་ཚུ་གིས་ཡོངས་འབྲེལ་ཁ་གྲངས་ (www.jangsemphendey.com) ཀྱི་ཐོག་ལས་ ཚུལ་མཐུན་སྡེ་བཀའ་གནང་དགོ། གལ་སྲིད་ ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས་ཐོ་བཀོད་འབད་ནི་ལུ་ སྐབས་མ་བདེམ་མེ་འཐོན་པ་ཅིན་ ཟླ་ཤོག་བཀའ་སྟེ་ འཇུག་ལུགས་འབད་རུང་བཅུ་བ།

༢.༡.༤ འཇུག་མི་ཚུ་གིས་ཚོགས་པའི་གནས་ཚིག་དང་ཆ་རྒྱུན། སླིག་གཞི་དང་འཕྲིལ་ཏེ་ལོ་ལྟར་གྱི་འཇུག་ཚུ་
ཚོགས་པ་ལུ་སྤུལ་དགོ།

༢.༡.ཐོ་བཀོད་དང་འཇུག་མི་འཇུག་ལུ་གསུང་གི་འཇུག་པ།

༢.༢.༡ འཇུག་མི་སྡེ་འཇུག་ལུ་གསུང་འབད་བའི་སྐབས་ འཇུག་མི་རེ་རེ་གིས་ འཇུག་དངུལ་ཀྲམ་གཅིག་སྟོང་
པ་ཐམ་པ་ (༡༠༠༠) བཅུག་ས་དགོ་པའི་ཁར་ ལོ་ལྟར་གྱི་བསྐྱར་གསོའི་འཇུག་ཡང་ ལོ་རེ་རེའི་བར་
ན་ ཚར་རེ་ དངུལ་ཀྲམ་གཅིག་སྟོང་ཐམ་པ་ (༡༠༠༠) འཇུག་མི་རེ་རེ་བཞིན་དུ་གིས་བཅུག་ས་དགོ།
དེ་འབད་མ་ད་ སླེས་ལོ་དུག་ཅུ་རེ་ལྷ་ ལང་མི་ཚུ་གིས་ འཇུག་ལུ་གསུང་གི་འཇུག་ དངུལ་ཀྲམ་ ཉིས་
སྟོང་ཐམ་པ་ [༢༠༠༠] བཅུག་ས་དགོ་པའི་ཁར་ ལོ་ལྟར་གྱི་བསྐྱར་གསོའི་འཇུག་ཡང་ ལོ་རེ་
རེའི་བར་ན་ དངུལ་ཀྲམ་ཉིས་སྟོང་ཐམ་པ་ [༢༠༠༠] འཇུག་མི་རེ་རེ་བཞིན་དུ་གིས་བཅུག་ས་
དགོ།

༢.༢.༢ ཚོགས་པའི་ནང་འཇུག་མི་སྡེ་ འཇུག་ལུ་གསུང་འབད་བའི་སྐབས་ འཇུག་མི་གཙོ་ཅན་ཅིག་དང་། དེའི་ངོ་
ཚབ་བཅས་ ཉུང་མཐའ་གཉིས་ལས་མ་ཉུང་མ་ཅིག་ དེས་པར་དུ་བཅུག་ས་དགོ་པ་དང་། འཇུག་མིའི་གངས་
སུ་ བཟའ་ཚང་ག་དེ་ཅིག་ཡོད་རུང་ བསྐྱར་གསོས་གནང་ཐོག་ལས་བཅུག་ས་ཚོགས། ཡིན་རུང་ དེའི་གསུ་
ཁར་ རང་གི་ཉེ་ཚམ་གཏོགས་ མི་ངོམ་གཞན་ འཇུག་མི་སྡེ་ཚུ་ལས་བཅུག་ས་མི་ཚོགས། དེ་གིས་ཡང་མ་
ཚད་པར་ མི་ངོམ་ག་འབད་རུང་ འཇུག་མི་སྡེ་ སྡེ་ཚན་གཅིག་ན་རྒྱུང་མ་གཅིག་ འཇུག་ལུ་གསུང་འབད་ནི་
མ་གཏོགས་ ད་རུང་ སྡེ་ཚན་གཞན་ཅིག་བཟོ་སྡེ་ འཇུག་ལུ་གསུང་འབད་མི་ཚོགས།

༢.༢.༣ འཇུག་མི་གར་གིས་ ལོ་རེ་ལུ་བསྐྱར་ཞིབ་འབད་བའི་སྐབས་ དུས་ཡུན་ཚང་སྟེ་ ཞག་ ༡༥ ལས་མ་
བཟལ་བར་ ལོག་སྟེ་འཇུག་བཅུག་ས་ཞིན་མ་ལས་ བསྐྱར་གསོའི་ཐོ་བཀོད་འབད་དགོ། དེ་ཡང་ འགོ་
ཐོག་ཚར་ཅིག་ སྤྱི་ལོ་དང་པ་ལས་ སྤྱི་ལོ་ ༠༤ པའི་ནང་འཁོད་ ཐོ་བཀོད་འབད་མི་ཚུ་གིས་ ལྷུ་མའི་
ལོའི་སྤྱི་ལོ་དང་པའི་ སྤྱི་ཚེས་ ༣༠ གི་ནང་འཁོད་ དེས་པར་དུ་བསྐྱར་གསོའི་འབད་དགོ། དེ་བཟུམ་སྟེ་
འགོ་ཐོག་ སྤྱི་ལོ་ ༠༧ པའི་སྤྱི་ཚེས་ ༠༡ ལས་ སྤྱི་ལོ་ ༡༢ པའི་སྤྱི་ཚེས་ ༣༠ གི་ནང་འཁོད་ ཐོ་
བཀོད་འབད་མི་ཚུ་གིས་ ལྷུ་མའི་ལོའི་སྤྱི་ལོ་ ༠༧ པའི་ སྤྱི་ཚེས་ ༣༠ གི་ནང་འཁོད་ དེས་པར་དུ་
བསྐྱར་གསོའི་འབད་དགོ། དེ་ལས་ ལོ་ལྟར་བཞིན་དུ་ ལོ་རེ་རེ་ལུ་ བསྐྱར་གསོ་ཚར་རེ་མ་གཏོགས་
འབད་མི་དགོ།

༢.༢.༤ ཚོགས་པའི་ འཇུག་མི་སྡེ་འཇུག་པའི་ལྷུ་ལས་ ཉེ་མའི་འཇུག་མི་བཟུམ་སྟེ་ སླིག་གཞི་ལུ་གནས་དགོ།

༢.༢.༥ དེ་གིས་ཡང་མ་ཚད་པར་ ཐོ་བཀོད་དང་འཇུག་མིའི་འཇུག་ བསམ་བཟང་ཕན་བདེ་ཚོགས་པའི་འཇུག་མི་
དང་ འཇུག་མི་མེན་མི་ཚུ་གིས་ ཁས་བྲལ་གྱི་ཐོག་ལས་ མ་དངུལ་གྱི་རྒྱབ་སྐྱོར་མཛད་ཚོགས།

༢.༢.༤ ཚོགས་པའི་འཇུག་མི་སྡེ་ ཚོང་འབྲེལ་ལས་སྡེའི་ སྤྱིན་བདག་གིས་འགོ་འདྲན་གྱི་ཐོག་ལས་ སྡེ་ཚན་བཟོ་
སྡེ་ ལས་སྡེ་ནང་ལཱ་འབད་མིའི་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་ འཇུག་མི་སྡེ་བཙུགས་ཚོགས། ཨིན་རུང་ ལས་བྱེད་པ་ཚུ་
སོར་འབྲོ་བའི་སྐབས་དང་ ལས་སྡེ་ལས་འཛོན་འབྲོ་བ་ཅིན་ དུལ་ཕོགས་འབྲོར་འཛིན་གསར་པ་འདི་ ག་
གི་ཨིན་ན་ སྤྱིན་བདག་གིས་ བསྐྱར་གསོ་ཁ་གསལ་སྡེ་འབད་དགོ། གལ་སྲིད་ ལམ་ལུགས་དང་འཁྲིལ་
ཏེ་ ཏུས་དང་ཏུས་ཚོད་ཁར་ འབྲོར་འཛིན་གསར་པ་འདི་ བསྐྱར་ཞིབ་དང་བསྐྱར་གསོ་མ་འབད་བ་ཅིན་
ཤི་ཤི་ལཱ་འབྲུང་རུང་ སེམས་གསོའི་འཇུག་ག་ནི་ཡང་ཐོབ་ལམ་མེད།

༡.༣ འཇུག་མིའི་གསལ་ལས་བཏོན་བཏང་ནི།

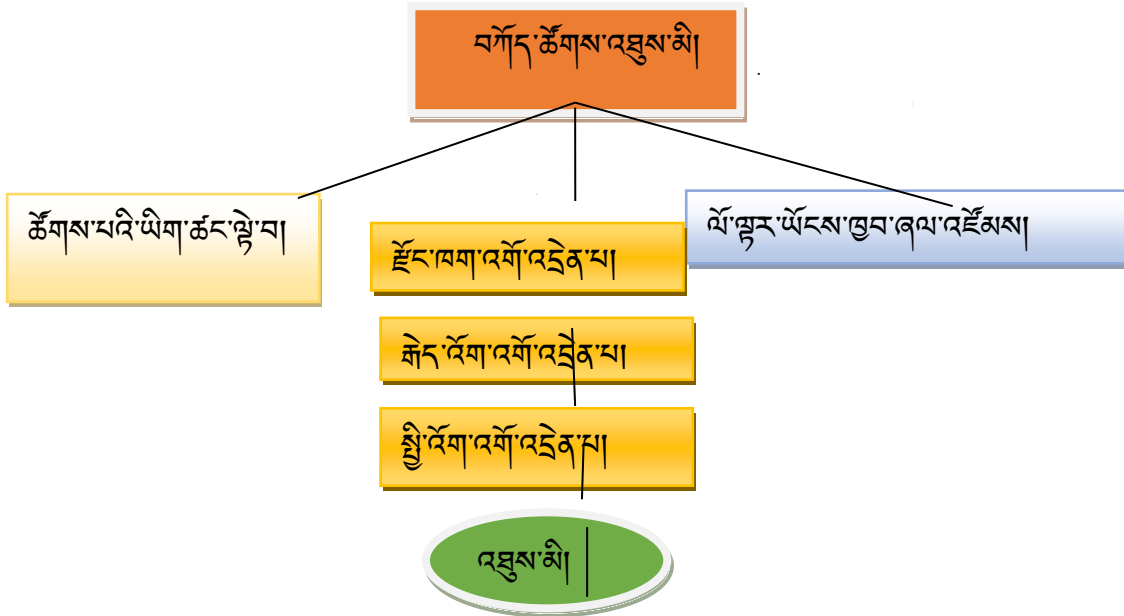
- ༡.༣.༡ ཚོགས་པའི་འཇུག་མིའི་གསལ་ལས་ འཛོན་འབྲོ་དགོ་བ་ཅིན་ ཁས་བླངས་གྱི་ཐོག་ལས་ ཚོགས་པའི་ཡིག་
ཚང་ལུ་ དགོང་ལཱ་འུ་བཙུགས་ཏེ་བྱོན་ཚོགས།
- ༡.༣.༢ འཇུག་མི་ཚུ་ཚོ་ལས་འདས་སོང་བ་ཅིན་ འཇུག་མིའི་གསལ་ལས་ རང་བཞིན་གྱིས་ཆ་མེད་འབྲོམ་ཨིན།
- ༡.༣.༣ ལམ་ལུགས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཏུས་ཚོད་ཁར་ ལོ་ལྟར་གྱི་འཇུག་བཙུགས་སྡེ་ བསྐྱར་གསོ་མ་འབད་བ་ཅིན་
འཇུག་མི་ལས་ཆ་མེད་འབྲོམ་ཨིན།
- ༡.༣.༤ འཇུག་མི་ །འཛོན་འབྲོ་ལུ་ གང་རུང་གིས་ ཚོགས་པའི་སྤྱིག་གཞི་དང་ ལམ་ལུགས་ལས་བཟུལ་བའི་ བྱ་སྤྱོད་
ངན་པ་ལེ་འབད་ད་བ་ཅིན་ འཇུག་མིའི་གསལ་ལས་ དགོང་ལཱ་གཏང་ནི་ཨིན།

༡.༤ ཐོ་གཏུགས་ལམ་ལུགས།

- ༡.༤.༡ །འཛོན་འབྲོ་ལུ་ ག་འབད་རུང་ཅིག་ འཇུག་མིའི་གསལ་ལས་བཏོན་བཏང་པའི་ཇེས་སུ་ ཐོ་གཏུགས་
འབད་ཐངས་དེ་ཡང་ འཇུག་མིའི་གསལ་ལས་ བཏོན་བཏང་པའི་ལུ་ བདུན་ཕྱག་ལལ་གསོ་
དང་གཞུང་འབྲེལ་ལལ་གསོ་མ་བཟུམ་བར་ཉིན་གྲངས་བཅུ་ཐམ་གྱི་ནང་འཁོད་ བཏོན་ཚོགས་
ལུ་ཐོ་གཏུགས་འབད་ཚོགས།

ལེའུ་གསུམ་པ།
ཚོགས་པའི་སྤྱིག་བཏོན།

ཚོགས་པའི་བྱ་སྐྱོད་སྒྲིག་བཀོད་འདི་གཤམ་གསལ་ལྟར་དུ་ཡིན།



༣.༡ བཀོད་ཚོགས་འཇུག་མི།

- ༣.༡.༡ བཀོད་ཚོགས་འདི་ སྲིད་བྱུས་རྩམ་མི་དང་ལམ་ལུགས་བཟོ་མིའི་འདུ་ཚོགས་མཐོ་ཤོས་ཅིག་ཡིན།
- ༣.༡.༢ བཀོད་ཚོགས་འདི་ ཚོགས་པ་འཛིན་སྐྱོང་འཐབ་ནི་དང་། ཚོགས་པའི་འགན་ཁུར་འདི་ཡང་ ཚོགས་པའི་བཅའ་ཡིག་དང་སྒྲིག་གཞི་ལྟར་དུ་བྱ་སྐྱོད་འགན་འཁུར་འབག་དགོ།
- ༣.༡.༣ བཀོད་ཚོགས་འདི་ནང་ བྲི་འཛིན། བྲི་འཛིན་འོག་མ། འཇུག་མི་ཚུ་དགོ་པའི་ཁར་ རྒྱབ་སྐྱོར་འདི་ བཀོད་ཁྲུབ་མདོ་ཆེན་གྱིས་མཛད་གནང་དགོ། དེ་ཡང་ འཇུག་མིའི་གསལ་ལས་ བཅག་འཇུག་བསྐྱབས་པའི་ འཇུག་མི་བདུན་འོང་དགོ།
- ༣.༡.༤ བཀོད་ཚོགས་ཀྱི་འཇུག་མི་ཚུའི་གནས་ཡུན་འདི་ ལོ་ངོ་གསུམ་གྱི་རིང་ལུ་གནས་དགོ། དེ་ཡང་ ལོ་ངོ་གསུམ་གསུམ་གྱི་བར་ན་ ཚར་རེ་བཅག་འཇུག་འབད་དགོ་པའི་ཁར་ ཉེ་མའི་འཇུག་མི་ཚུ་གིས་ ལོག་སྟེ་ར་བཅའ་མར་གཏོགས་ཚོགས།
- ༣.༡.༥ ལོ་རེ་ནང་ཞལ་འཛུམས་ཐེངས་བཞི་རེ་ངེས་པར་དུ་འཚོགས་དགོ། གལ་སྲིད་ ཞལ་ཆེ་བའི་གནད་དོན་རེ་འཐོན་ཆོ་ གློ་བུར་གྱི་ཞལ་འཛུམས་ཡང་གནང་དགོ།

བཀོད་ཚོགས་ཀྱི་འགན་ཁུར་དབང་ཆ།

༣.༠ བཀོད་ཚོགས་འདི་

- ༣.༡.༡ ཚོགས་པའི་དམིགས་ཡུལ་དང་དགོས་དོན་ཚུ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ཚོགས་པའི་ལས་དོན་ཚུའི་ཁ་བཀོད་དང་འཛིན་སྐྱོང་འཐབ་དགོ།
- ༣.༡.༢ ཡོངས་ཁྱབ་འཛོམས་འདུ་ནང་ཐག་བཅད་མི་ལྟར་དུ་བཅའ་ཡིག་དང་སྤྲིག་གཞི་འདི་ནང་ཚུད་དེ་ཡོད་པའི་བྱ་སྤྲོད་མེད་རུང་ཚོགས་པའི་བྱ་སྤྲོད་གཞན་གར་འབད་དགོ།
- ༣.༡.༣ ཅུས་དང་ཅུས་ཚུ་ལུ་འོས་འབབ་ཡོད་པ་སྟེ་འཆར་བའི་སྐབས་ལུ་གསལ་བསྐྱགས་འབད་ཐོག་ལས་ཚོགས་པའི་འཛོམས་འདུ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་དགོ།
- ༣.༡.༤ ཚོགས་པའི་ལས་དོན་ཚུ་ལུ་མཐུན་འཛིན་སྐྱོང་འཐབ་ནིའི་དོན་ལུ་བཀོད་ཚོགས་ཀྱིས་དགོས་མཁོ་ཅན་སྟེ་ཆ་བཞག་མི་ལྟར་དུ་དང་ལེན་དང་བྱ་སྤྲོད་ཚུ་གར་འབད་དགོ།

༣.༡ བཀོད་ཚོགས་ཀྱི་འཐུས་མི་ཚུའི་ལཱ་འགན།

- ༣.༡.༡ བཀོད་ཚོགས་ཀྱི་འཐུས་མི་ཚུ་གིས་ཅུས་རྒྱན་གྱི་འཛོམས་འདུ་ཚུ་ནང་བཅའ་མར་གཏོགས་དགོ།
- ༣.༡.༢ ཚོགས་པའི་གོས་ཚད་གར་ནང་ཁོ་/མོའི་རང་དབང་གི་བསམ་སྤྱོད་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།
- ༣.༡.༣ ཚོགས་པ་གི་སྐོར་ལས་ཅུས་རྒྱན་གྱི་དུལ་འབྲེལ་སྟན་ལུ་དང་། ལས་རིམ་གྱི་སྟན་ལུ་ཅུས་མཐུན་སྟེ་བཞག་དགོ།
- ༣.༡.༤ ཚོགས་པ་གིས་དེ་ལུ་གནས་དགོ་པའི་ཁྲིམས་དོན་དགོས་མཁོ་ཚུ་སེམས་ཁར་བཀལ་དགོ།
- ༣.༡.༥ ཚོགས་པའི་དམིགས་ཡུལ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ཚོགས་པའི་བཅའ་ཡིག་དང་སྤྲིག་གཞི་གིས་ཁོང་ལུ་སྤྱོད་དེ་ཡོད་པའི་དབང་ཚད་དང་ཁོ་དབང་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།
- ༣.༡.༦ ཅུས་དང་ཅུས་ཚུ་ལུ་སྤྱོད་མི་ལཱ་འགན་གཞན་གར་འབད་དགོ།

༣.༢ བཀོད་ཚོགས་ཀྱི་འཛོམས་འདུ།

- ༣.༢.༡ བཀོད་ཚོགས་ཀྱི་འཛོམས་འདུ་འདི་ཉུང་ཤོས་རང་རྒྱུ་གསུམ་རེ་ལུ་ཆར་རེ་ཚོགས་དགོཔ་དང་། ཡོངས་ཁྱབ་རྒྱ་ཚེན་གྱིས་འཛོམས་འདུ་འདིའི་སྐོར་ལས་ཏེ་མ་ལས་ཅུས་ཚུ་ལངས་སྟེ་བདེ་ལན་འབད་དགོ།
- ༣.༢.༢ བཀོད་ཁྱབ་མདོ་ཚེན་གྱིས་འཛོམས་འདུ་གི་དོན་ལུ་གོས་གཞི་ཚུ་ག་སྤྲིག་འབད་ཞིན་མ་ལས་འཛོམས་འདུ་གི་དོན་ལུ་ཁྱབ་བསྐྱགས་གཏང་བའི་སྐབས་ལུ་འཐུས་མི་ཚུ་ལུ་བཀལ་དགོ།
- ༣.༢.༣ ཡོངས་ཁྱབ་རྒྱ་ཚེན་གྱིས་བཀོད་ཁྱབ་ཚོགས་རྒྱུ་གི་འཛོམས་འདུ་ཚུའི་གོས་ཚད་ཟིན་བྱིས་བཏབ་སྟེ་འཛོམས་འདུ་གོལ་བའི་ལུ་ལས་བྱེད་ཀྱི་ཉིན་གའང་གསུམ་གྱི་ནང་འཁོད་ལུ་བསམ་འཆར་བཀོད་ནིའི་དོན་ལུ་བཀོད་



ཚོགས་ཀྱི་འཕུས་མི་ཚུ་ལུ་འདྲ་ལེ་བཟུམ་དགོ། གྲོས་ཚོད་འདི་འཛེམས་འདུ་གྲོལ་ཏེ་བདུན་ཕྱག་གཅིག་གི་ནང་འཁོད་
ལུ་མཐའ་དབྱེད་བཟོ་དགོ།

༣.༥ ཚོགས་གྲངས།

༣.༥.༡ བཀོད་ཚོགས་ཀྱི་འཛེམས་འདུ་ནང་འཕུས་མིའི་ཚོགས་གྲངས་འདི་བརྒྱ་ཆ་ལྔ་བརྒྱ་དུ་གཅིག་ཡན་ཆད་དགོ།

༣.༦ གྲོ་བུར་གྱི་འཛེམས་འདུ།

༣.༦.༡ བཀོད་ཁྱབ་མདོ་ཆེན་གྱིས་གྲོ་བུར་གྱི་གནད་དོན་ཚུ་གི་དོན་ལུ་དགོས་མཁོ་འཐོན་པའི་སྐབས་ལུ་ ཁྱབ་བསྐྱེད་ཀྱི་དུས་
ལུ་ལུ་གནས་མ་དགོ་པར་བཀོད་ཚོགས་ཀྱི་འཛེམས་འདུ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་དགོས་དང་། འཛེམས་འདུ་དེ་ནང་གྲོས་
གཞི་ནང་ཡོད་པའི་གནད་དོན་ཚུ་རྒྱུ་ཚུ་ཚུ་ཅིག་གུར་གྲོས་བསྐྱར་འབད་དགོ།

༣.༧ ཁྱི་འཛིན་གྱི་འགན་འཁུར་དང་འགན་ཁྲི།

༣.༧.༡ ཁྱི་འཛིན་གྱིས་ཚོགས་པའི་འཛེམས་འདུ་ག་རའི་འགོ་འཁྲིད་འབད་དགོས་དང་། འཛེམས་འདུ་ནང་ཐག་
བཅད་མི་གྲོས་ཚོད་ཚུ་ག་ར་ལག་ལེན་འཐབ་ཡོད་པ་དེས་གཏན་བཟོ་དགོ།

༣.༨ ཁྱི་འཛིན་འོག་མ་གྱི་འགན་འཁུར།

༣.༨.༡ ཁྱི་འཛིན་འོག་མ་གྱིས་ ཁྱི་འཛིན་མེད་པའི་དུས་ལུ་ ཁྱི་འཛིན་གྱི་འགན་འཁུར་ཚུ་འབག་དགོ།

༣.༩ བཀོད་ཁྱབ་མདོ་ཆེན་གྱི་ལྷ་འགན་དང་ཤེས་ཚད།

- ༣.༩.༡ ཚོགས་པའི་ལྷ་ཚུ་ དུས་རྒྱུན་དུ་འགོ་འཁྲིད་འབད་དེ་ འཛིན་སྐྱོང་དང་བདག་སྐྱོང་འཐབ་དགོ།
- ༣.༩.༢ ཚོགས་པ་དང་བཀོད་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་རིམ། དེ་ལས་ ཡོངས་ཞལ་འཛེམས་དང་འཛེམས་འདུ་ཚུ་ག་ར་གི་འགོ་
འདྲེན་འཐབ་ནི་དང་། མཉམ་འབྲེལ་དང་གྲ་སྒྲིག་འབད་དགོ།
- ༣.༩.༣ ཚོགས་པ་དང་བཀོད་ཁྱབ་ཚོགས་རྒྱུ་གི་ཚོགས་རིམ། དེ་ལས་ ཡོངས་ཁྱབ་ཞལ་འཛེམས་དང་ འཛེམས་
འདུ་ག་ར་གི་གྲོས་ཚོད་བཞག་ཞིན་མ་ལས་གྲོས་ཚོད་ཚུ་བདུན་དང་ལག་ལེན་འཐབ་ནིའི་དོན་ལུ་འཕུས་མི་ཚུ་
ལུ་བཟུམ་སྤེལ་འབད་དགོ། འཛེམས་འདུ་དང་ཚོགས་རིམ་ཚུ་ག་ར་གི་གྲོས་ཚོད་ཚུ་ཁྱི་འཛིན་དང་བཀོད་ཁྱབ་
མདོ་ཆེན་གྱིས་ལག་བྲིས་བཀོད་དགོ།
- ༣.༩.༤ འཕུས་མི་ཚུའི་ཟིན་ཐོ་བཞག་དགོ།
- ༣.༩.༥ ཚོགས་རིམ་ཡང་ན་འཛེམས་འདུ་གང་རུང་ནང་ཐག་བཅད་མི་གྲོས་ཚོད་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་མ་འཐབ་དབྱེ་
དབྱེད་འབད་དགོ།
- ༣.༩.༦ དགོས་མཁོ་འཐོན་པའི་སྐབས་ལུ་བཀོད་ཚོགས་ཀྱི་འཕུས་མི་ཚུའི་འགན་འཁུར་དང་ཆ་མཚུངས་ཚུ་འབད་དགོ།
- ༣.༩.༧ ཚོགས་པ་དང་བཀོད་ཚོགས་ཀྱི་འཛེམས་འདུ་ག་ར་ཁྱབ་བསྐྱེད་འབད་དགོ།

- ༣.༧.ཉ འཇུག་མི་ཚུའི་འཕྲུལ་གྱི་སྤོང་སའི་ཁ་བྱང་དང་ཡོངས་འབྲེལ་ཁ་བྱང་བརྒྱན་འཕྲིན་ཨང་ཚུའི་དོན་ལུ་ཐོ་དེ་བ་ཆ་ཚང་ཅིག་བཟོ་སྟེ་རྒྱུན་སྐྱོད་འཐབ་དགོ།ཐོ་དེ་བ་འདི་ཡོངས་ཁྱབ་འཛིན་འདུའི་སྐབས་ལུ་ཚོགས་རྒྱུན་སྐྱོད་མིའི་ཐོབ་དབང་ཐག་གཅད་མིའི་དོན་ལུ་ཨོན།
- ༣.༧.༡ བཀོད་ཚོགས་ཀྱིས་དུས་དང་དུས་ཚོད་ལུ་ལྷ་འགན་སྤོང་མི་དང་བཀོད་རྒྱ་བཏང་མི་འགན་འཁུར་གཞན་ཚུ་འབག་དགོ།
- ༣.༧.༢ ཚོགས་པའི་བཀོད་ཁྱབ་མདོ་ཆེན་ལུ་ཤེས་ཚད་ཉུང་མཐའ་ར་ གཙུག་ལག་གཞི་རིམ་མཐར་འཁྱོལ་དགོ་པའི་ཁར་ ཉུང་ཤོས་ར་ འཛིན་སྐྱོད་ནང་ ལོ་ངོ་བདུན་གྱི་ཉམས་སྤྱོད་དགོཔ་མ་ཚད། དེ་ཡང་ ལམ་ལུགས་འབྲིལ་ཏེ་ བཀོད་ཚོགས་ཀྱིས་ གནམ་འཇུག་འབད་དགོ།

༣.༡༠ ཕྱིས་འཛིན་པའི་ལྷ་འགན་དང་ཤེས་ཚད།

- ༣.༡༠.༡ མ་དངུལ་ཚུ་ག་ར་བདག་འཛིན་འཐབ་མི་དང་། འབྲུར་ཐོ་དང་སྤོང་ཐོ་ཚུའི་ཐོ་གིག་གི་འབད་བཞག་དགོ།
- ༣.༡༠.༢ བཀོད་ཚོགས་ཀྱིས་གནམ་འཇུག་འབད་མི་བཙུལ་འཛིན་ཁང་ཚུ་ནང་ཉི་ཅུ་དང་གནས་གོང་ཅན་གྱི་དངོས་པོ་ཚུ་ག་ར་བཙུལ་འཛིན་འབད་བཞག་དགོ།
- ༣.༡༠.༣ བཀོད་ཚོགས་ཀྱིས་བཀོད་རྒྱ་གནང་མི་དང་འབྲིལ་ཏེ་ ཉི་ཅུ་སྤོང་པའི་འབྲུར་འཛིན་ནམ་ ཕྱིས་ཁ་ཚུ་ཚུལ་མཐུན་བཞག་སྟེ་མ་དངུལ་སྤོང་ལེན་འབད་དགོ།
- ༣.༡༠.༤ འཛིན་འདུའི་སྐབས་ཨོན་རུང་ ཡང་ན་ ནམ་རང་དགོས་མཁོ་བཀོད་རུང་ཁྱི་འཛིན་དང་བཀོད་ཁྱབ་ཚོགས་ཚུ་ལུ་དངུལ་སྤོང་ལེན་དང་དངུལ་འབྲེལ་གྱི་གནས་སྤངས་སྐོར་ལས་ཕྱིས་ཁ་ཚུ་དངས་གསལ་སྟེ་སྤོང་དགོ།
- ༣.༡༠.༥ ཚོགས་པ་ལུ་ཚུར་ཐོབ་དགོཔ་ཡོད་མི་ཉི་ཅུ་ཚུ་ག་ར་བསྐྱེལ་ལེན་འབད་དེ་ཚང་སྤྱིག་ཐོབ་ཡོད་པ་ངེས་ཏིག་བཟོ་ནི་དང་། ཚོགས་པ་གིས་གནང་བ་གྲུབ་མི་ཉི་ཅུ་ཡར་སྤོང་དགོཔ་ཡོད་མི་ཚུ་ག་ར་སྤོང་ཡོད་པ་ངེས་ཏིག་བཟོ་དགོ།
- ༣.༡༠.༦ ཚོགས་པའི་ལས་དོན་ཚུའི་དོན་ལུ་མ་དངུལ་འབྲུར་ཐོ་དང་ཟད་སོང་ཚུ་ག་ར་གི་ཁ་གསལ་བ་ཕྱིས་ཏེ་ཚོགས་པའི་དངུལ་སྤོང་ལེན་ཚུ་ གསལ་སྤོང་འབད་མི་ཕྱིས་དེབ་དང་། ཕྱིས་ཁ་གིག་གི་སྟེ་བཞག་དགོ།
- ༣.༡༠.༧ དངུལ་ཁང་ནང་ཕྱིས་དེབ་འདི་ཚོགས་པའི་མིང་ཐོག་ལུ་ཕྱེས་ཏེ་རྒྱུན་སྐྱོད་འཐབ་ཡོད་པ་ངེས་གཏན་བཟོ་དགོ།
- ༣.༡༠.༨ དུས་སྐབས་བཟོ་མིའི་དུས་ཚོད་ཁར་ ལོ་བསྟར་ཕྱིས་ཁ་བཟོ་སྟེ་བཀོད་ཚོགས་ལུ་སྤུལ་ཡོད་པ་ཁ་གསལ་སྟེ་བཟོ་དགོ།
- ༣.༡༠.༩ བཀོད་ཚོགས་ཀྱིས་དུས་དང་དུས་ཚོད་ལུ་ ལྷ་འགན་སྤོང་མི་དང་ བཀོད་རྒྱ་གནང་མི་ལྷ་འགན་གཞན་ཚུ་འབད་དགོ།
- ༣.༡༠.༡༠ ག་དམ་ཅིག་སྟེ་ཤི་རྒྱུན། གོང་མ་ལུ་ནི། ལོ་ཚད་ཚང་ནི། བཏོན་གཏང་དགོཔ་རེ་འཐོན་པ་ཅིན་ ཕྱིས་འཛིན་པའི་བདག་བཟུང་ཐོག་ལུ་ཡོད་མི། ཡང་ན་ ཚད་འཛིན་ཐོག་ལུ་ཡོད་པའི་ཚོགས་པ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་



པའི་དེབ་རིགས་དང་། ཡིག་ཆ་དདུལ་ཤོག་ཉི་ཅུ་ གཞན་ཡང་རྣམ་པ་ག་ཅི་བརྩམ་ཅིག་གི་ཐོག་ལུ་ཨིན་
རུང་ཕྱིས་ཁྲ་དངས་གསལ་སྟེ་དེ་འཕྲོ་ལས་ ཡོངས་ཁྲབ་རུང་ཆེན་ལུ་སྤུལ་དགོ།

༣.༡༠.༡ ཕྱིས་འཛིན་པའི་དོན་ལུ་ ཤེས་ཚད་ ཉུང་མཐའ་ གཙུག་ལག་གཞི་རིམ་དང་ དདུལ་འབྲེལ་འཛིན་སྦྱོང་།
དེ་ལས་ བྱ་གི་པོང་ནང་ ལོ་ངོ་ གསུམ་གྱི་ཉམས་སྦྱོང་ཡོད་མེད་བལྟ་སྟེ་ དགོང་ཁྲབ་ཚོགས་ཚུང་གིས་
གདམ་འཇུ་འབད་དགོ།

༣.༡༡ ལོ་ལྟར་ཡོངས་ཁྲབ་ཞལ་འཛེམས།

༣.༡༡.༡ ཡོངས་ཁྲབ་ཞལ་འཛེམས་འདི་ལོ་རེ་ལུ་ཚར་རེ་ངེས་པར་དུ་ཚོགས་དགོཔ་དང་། ཚོགས་པའི་དུས་རྒྱུན་འཇུག་མི་ཚུ་གིས་
བཅའ་མར་གཏོགས་ཚོག།

༣.༡༡.༢ ཡོངས་ཁྲབ་ཞལ་འཛེམས་ཀྱི་དོན་ལུ་ཚོགས་གྲངས་འདི་བརྒྱ་ཆ་༥༠ ལས་མངམ་སྟེ་དགོ། དེ་དང་འབྲམ་སྟེ་ བགོད་
ཚོགས་ཀྱི་འཇུག་མི་ག་རང་ཚང་དགོཔ་ཨིན་རུང་ བྱ་སྤྲེལ་མ་བདེམ་རེ་འཕྲོན་པ་ཅིན་ ཁྱི་འཛིན་ལས་གནང་བ་ལུ་སྟེ་
གཞན་ཁར་འབྲོན་ཚོག།

༣.༡༡.༣ ཡོངས་ཁྲབ་ཞལ་འཛེམས་འདི་ཁྱི་འཛིན་གྱིས་ཞལ་བགོད་གནང་མི་ལྟར་དུ་ཚོགས་དགོཔ་དང་། འདི་གི་དོན་ལུ་ཞལ་
འཛེམས་མ་གནང་པའི་ཉེ་མ་ལས་དུས་ཚོད་ལངམ་སྟེ་ འཇུག་མི་ཚུ་ལུ་འཛེམས་འདུའི་ཚེས་གྲངས་དང་ས་གནས་
དུས་ཚོད་གོ་གཞི་ཚུ་བཙུགས་ཉེ་གསལ་བསྐྱགས་འབད་དགོ།

༣.༡༡.༤ ཡོངས་ཁྲབ་ཞལ་འཛེམས་ཀྱི་ གོ་སྐབས་འདི་བགོད་ཁྲབ་ཚོགས་ཚུང་གིས་ཐག་བཅད་དེ་བཟོ་དགོ།

༣.༡༡.༥ ཡོངས་ཁྲབ་ཞལ་འཛེམས་ཀྱི་གོ་སྐབས་ཚོད་རེ་རེ་བཞིན་དུ་ཞལ་འཛེམས་ནང་བཅའ་མར་གཏོགས་ཡོད་མི་ཚུ་ལས་ ཕྱིད་
མང་གི་ཐོག་ལས་ཐག་གཅད་དགོ།

༣.༡༢ ཡོངས་ཁྲབ་ཞལ་འཛེམས་ནང་གཤམ་གསལ་གོ་སྐབས་ཚུ་ཚུད་དགོཔ་འདི་ཡང་:

༣.༡༢.༡ འདས་པའི་ཕྱིས་ལོ་ནང་གི་ཚོགས་པའི་ལས་དོན་དང་དདུལ་འབྲེལ་གྱི་གནས་སྤངས་སྐོར་ལས་སྤྲོ་ལུ་འབད་
ནི།

༣.༡༢.༢ ཡོངས་ཁྲབ་ཞལ་འཛེམས་འདུ་སྐབས་ལུ་ ཐག་གཅད་དགོཔ་ངེས་ཉིག་ཡོདཔ་སྟེ་བཟི་འཛོག་འབད་དེ་ བགོད་
ཚོགས་ཀྱིས་བཙུགས་མི་གནད་དོན་ཚུ་ གོ་སྐབས་འབད་དེ་ཐག་གཅད་ནིའི་དོན་ལུ།

༣.༡༢.༣ ཡོངས་ཁྲབ་ཞལ་འཛེམས་འདུའི་འཇུག་མི་ཅིག་གིས་བགོད་མི་གནད་དོན་ཅིག་གོ་སྐབས་གཞི་ནང་མེད་དེ་འབད་རུང་ཁྱི་
འཛིན་གྱི་བསམ་པ་ལུ་གོ་སྐབས་འབད་དགོཔ་ངེས་ཉིག་ཡོདཔ་སྟེ་ཁོ་རའི་དབང་ཚད་ཐོག་ལས་བཟི་འཛོག་འབད་
བའི་གནད་དོན་གང་རུང་།

༣.༡༢.༤ ཡོངས་ཁྲབ་ཞལ་འཛེམས་ནང་གོ་སྐབས་འབད་དགོཔ་ངེས་ཉིག་སྟེ་མཐོང་མི་ཚོགས་པ་དང་། འབྲེལ་བ་
ཡོད་པའི་གནད་དོན་གཞན་གང་རུང་།



༣.༡༩ དངུལ་འབྲེལ་འཛིན་སྐྱོང་དང་ཟིན་ཐོ།

༣.༡༩.༡ བཀོད་ཚོགས་ཀྱིས་ཚོགས་པ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་དངུལ་འབྲེལ་གྱི་བརྟེན་ཆུ་ག་ར་མ་དངུལ་འབྲུང་ས་དང་མ་དངུལ་སྲོད་ལེན་གྱི་ལྷ་ཡིག་ཕྱི་ལོ་འབད་བའི་ཕྱི་ལོ་ལྷ་ཆུ་དང་བཅས་པ་སྡེ་ཡོངས་ཁྱབ་ཞལ་འཛོམས་ཀྱི་སྐབས་ལུ་ཆ་ཚང་གསལ་སྟོན་འབད་དགོ།

༣.༡༢ ཕྱི་ལོ་ལྷ།

༣.༡༢.༡ ཚོགས་པའི་མིང་ཐོག་ལུ་དངུལ་ཁང་ཕྱི་ལོ་ལྷ་ལཱ་གཅིག་ཕྱེས་ཏེ་ཁྲི་འཛིན་དང་ཁྲི་འཛིན་འོག་མ། བཀོད་ཁྱབ་མདོ་ཚེན་དང་ཕྱི་ལོ་ལྷ་ལཱ་བཅས་ཚོགས་པའི་དབང་ཚད་ཅན་གྱི་ལག་བྲིས་བཀོད་མི་ཚུ་གིས་མཉམ་རུབ་ཀྱི་ཐོག་ལས་ཕྱི་ལོ་ལྷ་ལཱ་དགོ། ཚོགས་པ་ལུ་ཐོབ་མི་དང་ཟད་སོང་བཏང་མི་མ་དངུལ་ཚུ་ག་ར་ཕྱི་ལོ་ལྷ་ལཱ་འབད་དགོ།

༣.༡༢.༢ འབྲུང་ཐོ་དང་ཟད་སོང་གི་ཕྱི་ལོ་ལྷ་ལཱ་འདི་ཕྱི་ལོ་ལྷ་ལཱ་གིས་རྒྱུན་སྐྱོང་འབབ་དགོཔ་དང་། དེ་གི་ཕྱི་ལོ་ལྷ་ལཱ་བཀོད་ཚོགས་ལུ་འཛོམས་འདུའི་སྐབས་ཐོས་བསྐྱར་གྱི་དོན་ལུ་སྲོད་དགོ། འབྲུང་ཐོ་དང་ཟད་སོང་གི་ཕྱི་ལོ་ལྷ་ལཱ་འདི་དུས་རྒྱུན་གྱི་འཇུག་མི་ཚུ་ལུ་སྲོད་དེ་ཡོངས་ཁྱབ་འཛོམས་འདུའི་སྐབས་ལུ་ཐོས་བསྐྱར་འབད་དགོ།

༣.༡༥ ཕྱི་ལོ་ལྷ་ལཱ།

༣.༡༥.༡ ཚོགས་པའི་ཕྱི་ལོ་ལྷ་ལཱ་ལྷ་ལཱ་འཁོད་ཕྱི་ལོ་ལྷ་ལཱ་ལུ་དང་དགོས་མཁོ་འཐོན་པ་ཅིན་ རྒྱལ་གཞུང་ཕྱི་ལོ་ལྷ་ལཱ་འཛིན་གྱིས་ལྷ་ལཱ་དབྱེད་དང་ཕྱི་ལོ་ལྷ་ལཱ་འབད་དགོ།

༤ བཀོད་ཚོགས་འཇུག་མིའི་ འགན་འཁུར་དང་ཐོབ་དབང་།

༣.༡༦.༡ གཞི་བཙུགས་འཇུག་མི་ཟེར་མི་འདི་ ཚོགས་པ་འགོ་ཐོག་ གཞི་བཙུགས་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ མི་སྡེའི་ཕན་ཐོགས་ལུ་ལྷ་ལྷེ་ མ་དངུལ་གྱི་རྒྱབ་སྐྱོར་སྤོང་ཆེ་ཏོག་ཏོ་འབད་གནང་མི་དང་ རྒྱབ་སྐྱོར་གཞན་གནང་མི་ལུ་གོལ་ཨིན།

༣.༡༦.༢ གཞི་བཙུགས་འཇུག་མི་གི་འགན་ཁུར་འདི་ བསམ་བཟང་ཕན་བདེ་ཚོགས་པ་ལུ་མ་དངུལ་གྱི་རྒྱབ་སྐྱོར་མཛད་ནི་དང་། ཡང་ཅིན་ རང་གི་ཁ་ཐུག་ལས་འབད་ནི། འདི་གིས་ཡང་མ་ཚད་པར་ གཞན་ཁ་ལས་ རྒྱབ་སྐྱོར་འཛོལ་ནི་ཚུ་ཨིན།

༣.༡༦.༣ གཞི་བཙུགས་ཀྱི་འཇུག་མི་ཚུ་ལུ་ ཤི་རྒྱུན་རེ་འབྲུང་པ་ཅིན་ སེམས་གསོའི་ཐོབ་ལམ་ དངུལ་ཀྱམ་ ཉིས་འབུམ་ཐམ་པ་ (༢༠༠༠༠) འཐོབ་ནི་དང་། གཞི་བཙུགས་འཇུག་མིའི་པ་དང་མ། ཨམ་སྲུ་དང་མྱུག་པ། དེ་ལས་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ཤི་རྒྱུན་རེ་འབྲུང་པ་ཅིན་ སེམས་གསོ་སྡེ་དངུལ་ཀྱམ་གཅིག་འབུམ་ཐམ་པ་ (༡༠༠༠༠) ཐོབ།

༣.༡༦.༤ གཞི་བཙུགས་འཇུག་མིའདི་ རྒྱུན་ལས་བརྟེན་ཏེ་ ཚོ་ལས་འདས་ཆེ་ དེ་གི་ཚབ་སྡེ་ ཨམ་སྲུ་དང་མྱུག་པ། ཨ་ལོ་དང་སྲུན་ཆ་གང་རུང་ཅིག་ལས་ འཇུག་བཏབ་མ་དགོཔ་ར་ གཞི་བཙུགས་འཇུག་མི་གི་ཁངས་སྲུ་འཇུག་མིའི་ཐོབ་དབང་ཡོད།

༣.༡༦.༥ སྤྱིར་བཏང་གི་འཇུག་མི་ཚུ་ལུ་ སེམས་གསོའི་ཐོབ་དབང་རྒྱུམ་གཅིག་མ་གཏོགས་ ཐོབ་དབང་གཞན་ཚོགས་པ་ལས་ཐོབ་ལམ་མེད། ཨིན་རུང་ བཀོད་ཚོགས་ཀྱིས་ལྷ་ལྷེ་མཛད་གནང་ནི།

ལེའུ་བཞི་པ།
ཐོབ་དབང། ལྷ་འགན་དང་འགན་འཁུན།

༤.༡ འཇུག་མི་ཚུའི་ཐོབ་དབང།

འཇུག་མི་ག་ར་ལུ་ གཤམ་གསལ་ཐོབ་དབང་ཚུ་ཡོད་མི་འདི་ཡང་།

༤.༡.༡ ཚོགས་པའི་ཡིག་ཆ་དང་ ཕྱི་དེབ་ཚུ་བལྟ་ནི།

༤.༡.༢ ཚོགས་པའི་བཅའ་ཡིག་དང་སྤྲི་བའི་གཞི་ནང་བཀོད་མི་དོན་ཚན་དང་། ཚ་རྒྱུན་ཚུ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ཁེ་ཕན་ཐོབ་བཟོད་བཀོད་ནི།

༤.༡.༣ ཡོངས་ཁྱབ་ཞལ་འཛོམས་སྐབས་ཚོགས་རྒྱུན་བསྐྱར་ནིའི་དབང་ཚད་འབྲ་མཉམ།

༤.༢ འཇུག་མི་ཚུ་གི་ལྷ་འགན་དང་འགན་དབང།

འཇུག་མི་ག་ར་གིས།

༤.༢.༡ ལག་ཆེས་དང་། སློ་བུར་གྱི་དགོས་མཁོ་འཐོན་པའི་སྐབས་ལུ་བཀོད་ཚོགས་ལུ་ རོགས་རམ་དང་མཐུན་འབྲེལ་འབད་དགོ།

༤.༢.༢ འཇུག་མིའི་འཇུག་འདི་དུས་ཚོད་ཚང་སྟེ་ བསྐྱར་གསོ་ཉིན་གྲངས་ ༡༥ གི་ནང་འཁོད་འབད་དེ་འཇུག་ ཚོགས་པ་ལུ་ ཚུལ་མཐུན་སྟེ་ཕུལ་དགོ།

༤.༢.༣ འཇུག་མི་ཚུ་གིས་འཇུག་མི་རང་དང་འཇུག་མི་གཞན་གང་རུང་ལུ་རྒྱུན་ཅན་འབྲུང་བའི་སྐབས་དེ་འཕྲོ་ལས་རོགས་རམ་དང་རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་བརྟེན་སྟེ་འགན་འཁུན་འཁྲུང་འབག་དགོ།

༤.༢.༤ ཚོགས་པ་ལུ་ གཡོ་སྐྱེ་དང་མཁུ་བསྐྱོར་གྱི་ཐོག་ལས་ མ་བུབ་པའི་ལཱ་རན་གྱི་རིགས་རྩ་ལས་འབད་མི་ཚོགས།

ཡེ་ལུ་ལྷ་པ།
གཞི་རྩའི་མ་དངུལ།

- ༥.༠ གཞི་རྩའི་མ་དངུལ་འབྲུང་ལུངས།
- ༥.༡ གཞི་བཙུགས་ཀྱི་འབྲུམ་མི་ཚུ་ལས་ ཁས་བླངས་ཀྱི་ཐོག་ལས་བསྐྱུ་བླངས་འབད་ནི།
- ༥.༢ འབྲུམ་མིའི་འཇུག་ལུགས་འབྲུམ་དང་ ཡོ་ལྷ་ར་བསྐྱར་གསའི་འབྲུམ།
- ༥.༣ ཞལ་འདེབས།

ཡེ་ལུ་རྒྱག་པ།
སེམས་གསའི་ཐོབ་ལམ།

- ༤.༡ སེམས་གསའི་ཐོབ་ལམ།
 - ༤.༡.༡ འབྲུམ་མི་སྡེ་ ཐོ་བཀོད་འབད་དེ་ ཡོ་རོ་གཅིག་གི་ནང་འཁོད་ ཤི་རྒྱུན་རེ་འབྲུང་པ་ཅིན་ སེམས་གསའི་དངུལ་ཀམ་
སྟོང་ཕྲག་ཉི་ཤུ་ཐམ་པ་ (༢༠,༠༠༠) གནས་པའི་ ཅ་ཆས་འཐོབ་ནི་དང་། དེ་ཡང་ སྤང་མོ་ སྤྱིན་སྲེག་འབད་བའི་སྐབས་ཀྱི་
རྒྱ་ཅ་ལ།
 - ༡ སྤང་མོ་གྱར་སྤྲུགས་ནིའི་མར།
 - ༢ ཁ་ག།
 - ༣ ཚོགས་རྒྱས།
 - ༤ ཚོས་པ་རྒྱའི་གསའི་ཚོགས།
 - ༥ འཛོམས་མི་རྒྱའི་དོན་ལུ་ གསའི་ཚོགས་དང་གསའི་ཇ།
 - ༦ སྤང་མོ་འབག་མི་ལུ་གསའི་ཚོགས།
 - ༧ ཤིང་འབྲུ་མི་རྒྱའི་ལུ་གསའི་ཚོགས།

- ༤ སྤང་གུར་ལྷུག་ནིའི་མར།
- ༧ གཏོར་མ་གི་ཕྱེས་དང་མར།
- ༡༠ གཏོར་མ་གི་དཀར་རྒྱན་མར།
- ༡༡ བསང་དང་སྤོས།
- ༡༢ ཇི་བཟང་དང་ག་ཕྱར།
- ༡༣ དཀར་མའི་མར།
- ༡༤ དམར་ཚོན།
- ༡༥ སྤང་ལོ་གུར་སྤྱར་ནིའི་ཡི་གུ།
- ༡༦ སྤང་ལོ་གི་སྐྱུ་མདུན་ལུ་བསྐྱིག་ནིའི་རྩམ་གྱི་རིགས།

བདུན་ཚོག་དང་པའི་སྐབས་ཐོབ་ལམ།

- ༡ ཤིང་འབྲུ་མི་ཚུ་ལུ་གསོལ་ཚོགས།
- ༢ ཚོས་པ་ཚུ་ལུ་གསོལ་ཚོགས་དང་གསོལ་ཇ།
- ༣ མ་ཉི་བགྱང་མི་ཚུ་ལུ་གསོལ་ཚོགས་དང་གསོལ་ཇ།
- ༤ གཏོར་མ་གི་ཕྱེས་དང་མར།
- ༥ གཏོར་མ་གི་དཀར་རྒྱན་མར།
- ༦ བསང་དང་སྤོས།
- ༧ ཇི་བཟང་དང་ག་ཕྱར།
- ༨ དར་འབྲུ་མི་ཚུ་ལུ་གསོལ་ཚོགས་དང་གསོལ་ཇ།
- ༩ དཀར་མའི་མར།

༡༠ དམར་ཚོན།

༡༡ གཤིན་པའི་དོན་ལུ་བསྐྱིག་ནིའི་རྣམ་གྱི་རིགས།

བདུན་ཚོག་གཉིས་པའི་སྐབས་ཐོབ་ལམ།

༡ ཚོས་པ་ཚུ་ལུ་གསོལ་ཚོགས་དང་གསོལ་ཇ།

༢ མ་ཉི་བགུང་མི་ཚུ་ལུ་གསོལ་ཚོགས་དང་གསོལ་ཇ།

༣ གཏོར་མ་གི་ཕྱེས་དང་མར།

༤ གཏོར་མ་གི་དཀར་རྒྱན་མར།

༥ བསང་དང་སྒྲོམ།

༦ ཇི་བཟང་དང་ག་ཕུར།

༧ དར་འཕུར་མི་ཚུ་ལུ་གསོལ་ཚོགས་དང་གསོལ་ཇ།

༨ དཀར་མེའི་མར།

༩ དམར་ཚོན།

བདུན་ཚོག་གསུམ་པའི་སྐབས་ཐོབ་ལམ།

༡ ཚོས་པ་ཚུ་ལུ་གསོལ་ཚོགས་དང་གསོལ་ཇ།

༢ མ་ཉི་བགུང་མི་ཚུ་ལུ་གསོལ་ཚོགས་དང་གསོལ་ཇ།

༣ གཏོར་མ་གི་ཕྱེས་དང་མར།

༤ གཏོར་མ་གི་དཀར་རྒྱན་མར།

༥ བསང་དང་སྒྲོམ།

༦ ཇི་བཟང་དང་ག་ཕུར།



ཡ དར་འཕྱར་མི་ཚུ་ལུ་ གསོལ་ཚོགས་དང་གསོལ་ཇ།

༤ དཀར་མེའི་མར།

དེ་བཟུམ་སྟེ་ འཕྱུལ་མི་སྟེ་ ཐོ་བཀོད་འབད་དེ་ ལོ་ངོ་གཅིག་གི་རྒྱབ་ལས་ ཤི་རྒྱུན་རེ་འབྱུང་པ་ཅིན་ དངུལ་ཀྲམ་གཅིག་ འབྲུལ་ཐམ་པ་ (༡༠,༠༠༠) གནས་པའི་རྒྱ་ཅེ་ལ་འཐོབ།

ཕྱང་མོ་ སྤྱིན་སྟེག་འབད་བའི་སྐབས་ཀྱི་སེམས་གསོའི་ཐོབ་ལམ།

༡ ཕྱང་ཕོ་གུར་སྐྱུག་ཞིའི་མར།

༢ ལ་ཤ།

༣ ཚོགས་རྒྱུ་ས།

༤ ཚོས་པ་ཚུའི་གསོལ་ཚོགས།

༥ འཛོམས་མི་ཚུའི་དོན་ལུ་ གསོལ་ཚོགས་དང་གསོལ་ཇ།

༦ ཕྱང་མོ་འབག་མི་ལུ་གསོལ་ཚོགས།

༧ ཤིང་འཕྱུལ་མི་ཚུ་ལུ་གསོལ་ཚོགས།

༨ ཕྱང་གུར་སྐྱུག་ཞིའི་མར།

༩ གཏོར་མ་གི་ཕྱེས་དང་མར།

༡༠ གཏོར་མ་གི་དཀར་རྒྱན་མར།

༡༡ བསང་དང་སྟོལ།

༡༢ སི་བཟང་དང་ག་ཕུར།

༡༣ དཀར་མེའི་མར།

༡༤ དམར་ཚོན།

༡༥ ཕྱང་ཕོ་གུར་སྐྱུར་ཞིའི་ཡི་གུ།

༡༤ ཕུང་པོ་གི་སྐྱུ་མཐུན་ལུ་བསྐྱིག་ནིའི་རྣམ་གྱི་རིགས།

དེ་སྐྱེ་འབད་མ་ད་ སེམས་གསོ་ལེན་མིའི་མི་ངོམ་དེ་གིས་ གོང་གི་ཅ་ལ་རྩུ་ཉེ་བའི་སྐབས་ འབྱོར་རྟགས་རྩུ་བཞག་སྟེ་ བསམ་བཟང་ཕན་བདེ་ཚོགས་པའི་ བཀོད་ཚོགས་གི་རྩིས་འཛོན་པ་ལུ་ དེས་པར་དུ་ གདང་གསལ་གྱི་ཐོག་ལས་ རྩིས་སྤུལ་དགོ།

༤.༡.༢ ཚོགས་པའི་འཇུག་མི་རྩུ་ལུ་ སེམས་གསོའི་ཐོབ་དབང་འདི་ རྩུལ་མཐུན་གྱི་ཐོག་ལས་ འཇུག་མི་སྐྱེ་འཇུག་ཞེན་མ་ལས་ བཅུ་ཤི་རུང་སེམས་གསོ་ཐོབ།

༤.༡.༣ ཚོགས་པའི་འཇུག་མི་སྐྱེ་ ཐོ་བཀོད་རྒྱུ་པའི་རྗེས་སུ་ དབང་པོ་ལུ་ཐོ་ཐོགས་ཏེ་ སྐབས་མ་བདེམ་རེ་འཐོན་པ་ཅིན་ མ་ཤི་རྩུན་ཚོད་ ལོ་ལྟར་གྱི་འཇུག་བཟུགས་མ་དགོ་པའི་ཁར་ མ་ཤི་ཚེ་བསྐྱང་ སེམས་གསོ་ག་དེམ་ཅིག་སྤུལ་ནི་ཨིན་ན་ བཀོད་བྱབ་ཚོགས་རྒྱུ་གིས་ ལྷ་སྟེ་སྤུལ་ནི་ཨིན།

༤.༡.༤ ག་དེམ་ཅིག་སྟེ་ འཇུག་མི་ཅིག་ལུ་ སྐབས་མ་བདེམ་རེ་འཐོན་རུང་ ལོ་ལྟར་གྱི་འཇུག་ དུས་ཚོད་ཁར་ བསྐྱར་གསོ་མ་འབད་བར་ ཞག་ ༡༥ ལས་བཟུལ་སོང་པ་ཅིན་ སེམས་གསོའི་ཐོབ་ལམ་མེད།

༤.༡.༥ སེམས་གསོ་ལེན་མི་འདི་ བསམ་བཟང་ཕན་བདེ་ཚོགས་པའི་ནང་ ཤི་རྩེན་བྱུང་མི་དང་གཅིག་ཁར་ ཉེ་མ་ལས་འཇུག་མི་སྐྱེ་ ཐོ་བཀོད་འབད་མི་ཅིག་དེས་པར་དུ་དགོ། དེ་མེན་ ཐོབ་ལམ་མེད། དེ་གིས་ཡང་མ་ཚད་པར་ མི་ངོམ་གཅིག་འཛོལ་ཏེ་ཐོ་བཀོད་ ཞག་གཅིག་ལས་ལྷག་སྟེ་ རྒྱུ་ཡོད་པ་ཅིན་ འགོ་དང་པ་ཐོ་བཀོད་ རྒྱུ་མི་འདི་གིས་མ་གཏོགས་ བྱུལ་ལས་ཐོ་བཀོད་རྒྱུ་མི་ལུ་ སེམས་གསོའི་ཐོབ་ལམ་མེད། ཨིན་རུང་ མི་ངོམ་དེ་ལུ་ འཇུག་འཇུག་ལོག་འཐོབ།

༤.༡.༦ སེམས་གསོ་ལེན་པའི་སྐབས་ ཚང་དགོ་པའི་ཡིག་ཆ་དེ་ཡང་ ཚོ་ལས་འདས་པ་ཨིན་མ་དེས་ཏིག་ཨིན་པའི་སྐབས་བྱེད་ལུ་ རང་སོའི་རྟེན་འོག་བདག་སྐྱོང་ལས་གནང་པའི་ཡི་གུ་རྒྱུ་མ་གཅིག་མ་གཏོགས་ ཡི་གུ་གཞན་ངོས་ལེན་མི་འབད།

༤.༡.༧ འཇུག་མི་གང་རུང་ ཚོ་ལས་འདས་པའི་རྗེས་སུ་ སྐབས་བྱེད་གྱི་ཡི་གུ་ ཚོགས་པ་ལུ་སྤུལ་བའི་ཉིན་མ་ལས་ ཞག་གངས་བཅོ་ལྗེའི་ནང་འཁོད་སེམས་གསོ་འཐོབ།

༤.༡.༨ འཇུག་མི་ག་འབད་རུང་ཅིག་ ཚོ་ལས་འདས་པའི་སྐབས་ སེམས་གསོ་ལུ་ཉིན་འདས་ སེམས་གསོའི་ཡི་གུ་འདི་ གཞུང་མི་རུང་ ཞག་གངས་བཞི་བཟུ་ཞེ་དགུ་གི་ནང་འཁོད་ དེས་པར་དུ་བཟུགས་དགོ། གལ་སྲིད་ ཞག་གངས་བཞི་བཟུ་ཞེ་ དགུའི་རྒྱུ་ལས་ སེམས་གསོའི་ཡི་གུ་བཟུགས་པ་ཅིན་ སེམས་གསོའི་ཐོབ་ལམ་མེད།

ཡེ་ལུ་བདུན་པ།

ཞལ་འདེབས་ཕུལ་ནི་དང་ ལོག་སྤོང་ནིའི་བྱ་སྤོང་འཕམ་ལུགས།

༡.༡ དངུལ་སྤོང་ཐངས།

- ༡.༡.༡ འཇུག་མི་ཅིག་ལུ་རྒྱུན་དང་བར་ཆད་རེ་འབྱུང་བའི་སྐབས་ལུ་ཡིག་ཐོག་ལས་བདུན་ལན་འདི་ ཡོངས་འབྲེལ་དང་གི་ཐོག་གང་རུང་གི་ཐོག་ལས་འབད་དགོཔ་དང་། དེ་གིས་སེམས་གསོ་བྱ་སྤོང་འབད་དགོ།
- ༡.༡.༢ དངུལ་སྤོང་དགོ་པའི་རིགས་ཡིག་ཚང་མའོ་ཆས་དང་བཟའ་འཇུག་ཚུ་མ་གཏོགས་གཞན་ག་ར་དངུལ་འཛིན་ཅིག་གི་ཐོག་ལུ་སྤོང་དགོ།
- ༡.༡.༣ དངུལ་སྤོང་པའི་ཡིག་འཛིན་ཚུ་ག་ར་རིམ་ཨང་བསྒྲིག་སྟེ་ཆ་གནས་ཅན་གྱི་རྒྱབ་སྐྱོན་ཡིག་ཆ་དང་བཅས་པ་སྟེ་བཞག་དགོ།
- ༡.༡.༤ ཟད་སོང་བཏང་ཡོད་མི་ཚུ་ག་ར་ཅ་དངོས་གྱི་ཨང་རྟགས་དང་འཁྲིལ་ཉེ་ཅིས་དེབ་ནང་ཐོ་བཀོད་འབད་དགོ།
- ༡.༡.༥ ཐོ་བཀོད་དང་འཇུག་མི་འཇུག་ལུ་འཇུག་གི་འཇུག་དང་ཁས་བྲལ་ཞལ་འདེབས་ཚུ་ཐོབ་ཞེན་ལས་དངུལ་སྤོང་མི་དེ་ལུ་འབྱོར་རྟགས་སྤོང་དགོ།

༡.༢ འཇུག་མི་ལས་ཕྱིར་འཐོན་འབད་མི་འཇུག་མི་ལུ་འཇུག་གི་ཐོབ་ལས།

- ༡.༢.༡ གལ་སྲིད་ འཇུག་མི་ཅིག་གིས་ཚོགས་པའི་གལ་ལས་ ཕྱིར་འཐོན་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་དངུལ་ལོག་ཐོབ་ལས་མེད།
- ༡.༢.༢ ཚོགས་པའི་ གཞི་ཚོགས་འཇུག་མི་དང་ སྤྱིར་བཏང་ ཚོགས་པ་ལས་ཕྱིར་འཐོན་འབད་ནིའི་དང་འདོད་ ཡོད་མི་འཇུག་མི་ཅིག་གིས་ཁོ་ཁོ་དགོང་ལུ་འབད་ཚོགས། དེ་འབདམ་ད་ འཇུག་བཅུགས་མི་ཚུ་ ལོག་འཐོབ་ནི་མེད་རུང་ མིང་འདི་ བསམ་བཟང་ཕན་བདེ་ཚོགས་པ་ལས་རང་བཞིན་གྱིས་ཐོན་འབྱོར་ཨིན།

ཡེ་ལུ་བརྒྱུད་པ།

སྤྱི་ཚོགས་དགོངས་དོན།

༡.༡ མ་དངུལ་རྫོགས་ནི།

- ༡.༡.༡ སེམས་གསོ་ལེ་ཤ་སྤོང་དགོཔ་འཐོན་མི་ལུ་བརྟེན་མ་དངུལ་རྫོགས་ནི་ལར་སྤོང་དེ་ལུ་མའི་སེམས་གསོ་སྤོང་ནིའི་དོན་ལུ་མ་དངུལ་ལངས་སྟེ་མེད་པའི་གནས་སྤངས་གུར་ཕྱག་པ་ཅིན་བཀོད་ལྷབ་ཚོགས་ཚུང་གིས་ཚོགས་པའི་འཇུག་མི་ཚུ་ལས་མ་དངུལ་འབྲོང་འཚོལ་བསྐྱབ་འབད་ནིའི་ཐབས་ཤེས་བཏོན་དགོ།



༡.༡ ཚོགས་པའི་གནས་ལུན།

༡.༡.༡ ཚོགས་པ་འདི་འཇུག་མི་ཚུ་ལུ་བྱ་སྤྱོད་མ་བདེས་དང་འཚབས་ཚེན་གྱི་དཀའ་ངལ་ལེ་འབྱུང་སྟེ་ཚོགས་པ་འདི་ཙུ་
གྲོལ་གཏང་དགོ་པ་ཅིན་ ཚོགས་པའི་འཇུག་མི་ཡོངས་བསྟོན་ལས་གསུམ་དཔུ་གཉིས་ཀྱིས་ ཚོགས་པ་འདི་ཙུ་
གྲོལ་འབད་ནི་ལུ་རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་ཚོགས་རྒྱན་བཅུགས་པ་ཅིན་ རྒྱུ་མ་ཅིག་ཙུ་གྲོལ་གཏང་ཚོག།

༡.༢ ཚོགས་པའི་ཟིན་ཐོ་དང་ ཕྱི་ལྷན་ཚུ་ཕྱི་སྟོན་ལེན།

༡.༢.༡ ཚོགས་པའི་ཡིག་ཚང་འཆང་མི་ཚུ་གིས་ འཇུག་མི་གསར་པ་ཚུ་ལུ་ཕྱི་སྟོན་ལེན་གྱི་བྱ་བོ་གུ་ལག་བྲིས་བཀོད་དེ་
ཟིན་ཐོ་དང་ཕྱི་སྟོན་ལེན་ཚུ་ཚང་སྤྲིན་སྟེ་ཕྱི་སྟོན་དགོ། འབྲེལ་ཡོད་ཡིག་ཚང་འཆང་མི་ཚུ་གིས་ཟིན་ཐོ་དང་ཡིག་ཚུ་
མ་ཚངམ་ ཡང་ན་ སྤྱོད་ཞུགས་ཡོད་པ་ཅིན་ འཇུག་མི་ཚུ་གི་འགན་འཁུན་འབག་དགོ།

༡.༣ ཙུ་གྲོལ།

༡.༣.༡ ཚོགས་པ་འདི་ཙུ་གྲོལ་སོང་པ་ཅིན་ འདི་གི་རྒྱ་དངོས་དང་མ་དངུལ་རྒྱ་ཆ་གཞན་ཚུ་ གཞི་བཅུགས་འཇུག་མི་ཚུ་ལུ་ཐོབ་
ལམ་དང་བཀོ་བཤའ་འདྲ་མཉམ་སྟེ་ བཀོད་ཚོགས་ཀྱིས་སྤུལ་དགོ་པའི་ཁར་ གལ་སྲིད་ གཞི་བཅུགས་འཇུག་མི་
མེད་པ་ཅིན་ ཅ་ཆས་ཚུ་ གོང་ཚད་འགན་བསྐྱར་གྱི་ཐོག་ལས་ བཙོང་ཞིན་མ་དེ་ མ་དངུལ་རྒྱ་ འཇུག་མི་ཚུ་གི་
ནང་འཁོད་བཀོ་བཤའ་རྒྱབ་དགོ།

༡.༣.༢ ག་དེམ་ཅིག་སྟེ་ བསམ་བཟང་ཕན་བདེ་ཚོགས་པ་ ཙུ་གྲོལ་འགྱུར་གྱི་པའི་གནས་སྤངས་ལེ་འཐོན་པ་ཅིན་ གྲོགས་
རམ་སྤུལ་ཡོད་པའི་མ་དངུལ་འདི་ ཡོག་འབག་ཤོག་ཟེར་མ་སྤྱོད་པ་ཅིན་ དེས་ཉིག་འཐོབ་ནི་ཡིན་མི་ བཀོད་
ཚོགས་ཀྱི་འཇུག་མིའི་བྱ་གུ་ལུ་སྤུལ་དགོ།

༡.༤ གོ་དོན་ལེན་ཐངས།

༡.༤.༡ ཚོགས་པའི་གོ་དོན་ལེན་ཐོབ་མོ་ལེན་དགོ་པ་འཐོན་ན་མ་གཏོགས་ དེ་མིན་ གཅིག་ཚོགས་མང་ཚོགས་དང་ མང་ཚོགས་གིས་
གཅིག་ཚོགས་ལུ་ཡང་གོ་དགོ་པ་དང་ མོ་ཚོགས་མོ་ཚོགས་དང་མོ་ཚོགས་མོ་ཚོགས་ལུ་ཡང་གོ་དགོ། དེ་གིས་ཡང་མ་
ཚད་པར་ རྫོང་ཁ་དང་ཡིང་སྐད་ཀྱི་བར་ན་ གོ་དོན་ལེན་ཐངས་མ་འདྲམ་ལེ་འཐོན་པ་ཅིན་ རྫོང་ཁའི་ཐོག་ལུ་བྲིས་མི་
འདི་ལུ་ ཆ་གནས་འབད་དགོ།

༡.༤.༢ གལ་སྲིད་ཚོགས་པའི་བཅའ་ཡིག་གི་དོན་ཚན་གང་རུང་ཅིག་གི་གོ་དོན་ནང་དོགས་པ་ལེ་འཐོན་པ་ཅིན་འདིའི་དོན་ལུ་
བཀོད་ཚོགས་ཀྱི་གྲོས་ཚད་ལྟར་དུ་ འདིའི་དབང་ཚད་ཐོག་ཐོག་བཅའ་མི་དེ་གུར་ ཆ་གནས་བཞག་དགོ་པ་ཡིན་རུང་
གྲོས་ཚད་འདི་ཡིག་ཐོག་ལུ་བཀོད་དགོ་པ་དང་། གྲོས་ཚད་ནང་ཐོ་བཀོད་འབད་དགོ།

༡.༤.༣ ག་དེམ་ཅིག་སྟེ་ བསམ་བཟང་ཕན་བདེ་ཚོགས་པ་འདི་ ལྷོ་བས་ལེགས་ལྷོ་དབང་གིས་སྟེ་ ཙུ་གྲོལ་ ལྷོ་བས་ལུ་
དགོ་པ་འཐོན་པ་ཅིན་ འཇུག་མི་ཚུ་གིས་ བཅུགས་ཡོད་པའི་ ལྷོ་བས་ཀྱི་འཇུག་འདི་ ཡོག་མི་འཐོབ།



མཚུག་བསྟོན་བ།

གནས་སྐབས་ཕན་པ་ཐོབ་པའི་བཟང་ལོ་གསལ་གྱིས་ཤོག། །མཐར་ཐུག་བདེ་བ་རྒྱས་པའི་བཟང་ལོ་གསལ་གྱིས་ཤོག། །

བསམ་བཟང་ཕན་བདེ་ཚོགས་པ་གཡང་ཆགས་ཏེ། །འཛམ་གླིང་ཞི་བདེ་བྱེད་པའི་བཟང་ལོ་གསལ་གྱིས་ཤོག། །