

ཨའི་ཨེ་མ་ཨེ་སི་གི་ ཞལ་འཛོམས་ཁང་ནང་འཚོགས་ཡོད་པའི་ མཁས་ཚོགས་ཞལ་འཛོམས་བེངས་ , པའི་གྲོས་ཚོད།

སྤྱི་ལོ་ ༢༠༡༤ ལྷོ་ཟླ་ ༠༡ པའི་སྤྱི་ཚེས་ ༠༤-༠༩ ལ།

༡༢ ཞལ་འཛོམས་ནང་དོ་བཞུགས་ཡོད་པའི་འབྲུག་མི།

༡. ལུང་བསྟན་རྒྱ་མཚོ། ལྷི་འཛིན།
༢. མཁས་དབང་རྗེ་ཇུལ་མཚན། འབྲུག་མི།
༣. གྲུ་བཟང་འཕྲིན་ལས། འབྲུག་མི།
༤. མཁས་དབང་གྲུ་ལེགས་རྗེ། འབྲུག་མི།
༥. པར་རྒྱུ་ལྷོ་ལྷོ། འབྲུག་མི།
༦. བཅོམ་སྐྱོགས་དབང་འདུལ། འབྲུག་མི།
༧. དབང་དྲག་རྗེ། འབྲུག་མི།
༨. ལངས་རྒྱས་བསྟན་འཛིན། འབྲུག་མི།
༩. ལྷོ་རྗེ། འབྲུག་མི་རྒྱུ་ཚེ།

༡༣ ཞལ་འཛོམས་ནང་དོ་བཞུགས་མེད་པའི་འབྲུག་མི།

༡. མཁས་པོ་ལངས་རྒྱས་མཁའ་འགོ། འབྲུག་མི།
༢. མཁས་པོ་གྲུ་ལེགས་བསྟན་འཛིན། འབྲུག་མི།

ག་༢ ཞལ་འཛོམས་ནང་ཉུ་རྗེ་ག་པ་སླེ་བཅའ་མ་ས་གཏོགས་མི།

༡. ཚེ་དབང་ཞེ་ལ། རྒྱུ་ཚེ། རྗེ་ལ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས།
༢. རྣམ་རྒྱལ་འཕྲིན་ལས། ལས་རིམ་གཅོད་འཛིན། རྗེ་ལ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས།
༣. བསྟན་འཛིན་རྣམ་རྒྱལ། བརྟེན་འཕུལ་རིག་འགོ་དཔོན། རྗེ་ལ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས།
༤. ལུང་སྐྱིད་ལྷོ་ལོ། རྣམ་རིམ་གཅོད་འཛིན། རྗེ་ལ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས།
༥. ཚེ་དབང་བཀྲ་ཤིས། ཞི་བ་རྟོགས་རྣམ་རིམ་གཅོད་འཛིན། རྗེ་ལ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས།

༤༣ གྲོས་ཚོད་འབྲི་མི། གཟུ་འབྲུག་དཀར། ཞི་བ་རྟོགས་རྣམ་རིམ་གཅོད་འཛིན། རྗེ་ལ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས།

3 འབྲུག་མི་དྭང་ཚེའི་གྲིས་ མཁའ་ཚིགས་ཀྱི་ལ་འཛུགས་ལྟེང་ས་། པ་དྲུང་ཕྱོད་མི་ འབྲུག་མི་ཚུ་དྲུང་བཅའ་མས་གྲོགས་མི་ཡོངས་ལུ་ ཕྱོད་  
 པ་ལེགས་སེལ་གསལ་བ་ཤད་ཡུལ་ཡི། དེ་གི་ཤུལ་ལས་ ཡོང་ལ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚིགས་ཀྱི་དྭང་ཚེའི་མཚན་གསེལ་ མཁའ་ཚིགས་གཞི་བཟླགས་  
 འབད་དགོ་པའི་རྒྱབ་ཁུངས་དང་དགོས་པ། ཡོང་ལ་ཉམས་སྲུང་དང་དྲུང་བ་ཀྱང་དགོ་པའི་མི་དྲུག་དང་ཟབས་ལམ་ཚུ་ མདོར་བཟུམ་ཅིག་  
 ཚིགས་དམངས་ལུ་གསུངས་གནད་པའི་ཤུལ་ལུ་ འབྲུག་མི་དྭང་ཚེའི་གྲིས་བཅའ་མས་གྲོགས་མི་ཚུ་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་འཕྲོད་གསལ་ལུ་ཡུལ་ཡི།  
 གཤམ་གསལ་གྱི་གོ་སྐབས་ཀྱི་འབྲུག་མི་དྭང་ཚེའི་གྲིས་ གསལ་ལུ་འབད་ཕྱོག་ལས་གསུང་གོས་གནད་ནི་འགོ་བཟླགས་ཅི།

༡༽ གོས་གཞི་དོན་འདེགས།

༡༽ གོས་གཞི་ ༡ པ། སྤྱི་ལོ་༢༠༡༥་ལྟེང་རིག་གི་ལམ་སྟོན།

༡༽ ༡. གོས་གཞི་༡ པའི་དོན་ཚན་༡༨་པ། ལྗོངས་ཀྱི་མིང་ཚིག་གི་ཚུ་གླེན་ ཡོང་ལའི་དྲུང་ཡབ་ཉེ་བྱི་དགོ་པའི་རིགས་དང་ ཡོང་ལའི་མིང་ཚིག་

ལྗོངས་ཀྱི་ཡི་གེ་དྲུང་བྱི་དགོ་པའི་རིགས་ཚུ་གི་ ཡིག་ཤོད་ལམ་སྟོན་ཅིག་ ལོགས་སུ་བཟོ་དགོ་པའི་སྐོར་ལས་གསུང་གོས་གནད་ཡོད་  
 མི་ཚུ་ཡང་ དམེར་ན། Brazil ལུ་ཡོང་ལའི་དྲུང་བྱི་མ་དུ་ བཤོལ་བཟེ་བྱི་ནི་ཡིན་ཏེ་ ཚུ་གླེན་ བཤོལ་བཟེ་ལྷན་དགོ་པའི་དོན་ལུ་ བ་  
 གྲུ་ ལྗོངས་ཅིག་ཁག་ལུ་དགོ་པའི་ལམ་སྟོན་བཟོ་དགོ་བཟེ་མིའི་ཟུར་ལས་ བཤོལ་བཟེ་འབྲི་བའི་སྐབས་ཡིང་ལོ་ཤིག་ཚུ་ རrazil  
 ག་ཡིན་མ་གླེ་འབྲོལ་མི་ཚུ་གསལ་པའི་ལས་ མིང་ཚིག་གཞན་ཚུ་ཡང་ལོ་ཤིག་ཡོད་པ་མ་ཚད་ མའོངས་པའི་དྲུང་ཡང་མིང་ཚིག་འདི་བཟུམ་  
 འབྲོལ་སྤོ་ཞི་ཡིན་མ་ལས་ཚུ་ག་ཡིན་མ་གླེ་འབྲོལ་སྤོ་ཞི་དོན་ལུ་ ཡོང་ལའི་དྲུང་སྤྱི་ལོ་ལྟེང་ལུ་འབད་ཚུ་གསལ་པའི་ལམ་སྟོན་ཅིག་བཟོ་  
 དགོ་པའི་སྐོར་ལས་གསུང་གོས་རྒྱུས་པར་གནད་ཡི།

༡༽ 2. གོས་གཞི་༡ པའི་དོན་ཚན་༡༩་པ། ཡོང་ལའི་ཡི་གེ་དྲུང་ ལྗོངས་ཀྱི་མིང་ཚིག་ཚུ་བྱི་དགོ་པ་བཟོ་མ་དུ་ ཚུ་གླེན་དག་ནི་གི་དོན་ལུ་  
 ར་ལྡན་བཟུམ་མའི་འུ་ལུ་དང་། དེ་ལས་ ཟའི་ལུ་ལྡན་ བཟུམ་མའི་ལོག་ཡིག་གྲུ་དྲུ་བཟུམ་མའི་མཐུག་ཡིག་ཚུ་ ལག་ལུ་འབྲེ་འབྲེ་གི་འི་  
 དོན་ལུ་ ར་ལྡན་ལྡན་ ལུ་སོགས་པའི་ལོག་ཡིག་ལ་དང་ ལྗོངས་ལྗོངས་ ལུ་སོགས་པའི་མཐུག་ཡིག་ཚུ་ཡང་ལག་ལུ་འབྲེ་འབྲེ་དགོ་པའི་  
 ལས་ ར་ལྡན་ལྡན་ ལུ་སོགས་པའི་ལོག་ཡིག་ལ་དང་ ལྗོངས་ལྗོངས་ ལུ་སོགས་པའི་མཐུག་ཡིག་ཚུ་བཟླགས་ཀྱི་མིང་ཚིག་ཚུ་གསལ་  
 བཟོ་འབད་བའི་སྐབས་ལོག་ཡིག་དང་ མཐུག་ཡིག་ཚུ་ཡང་གསལ་ལུ་བྱེད་སུམ་ཅུའི་གསལ་ལས་ཚུ་དམི་ཚུ་དྲུག་ཀྱི་མིང་གསལ་ལམ་སྟོན་ཚུ་བཟོ་  
 ཞིན་མ་ལས་ འདི་བཟུམ་མའི་ལམ་སྟོན་ཚུ་ཤེས་རིག་དྲུང་ལག་ལུ་འབྲེ་འབྲེ་གི་ཟུར་ལས་ཚུ་ཡང་ བཟོ་དགོ་པ་ལག་ཚེ་བའི་སྐོར་ལས་  
 གསུང་གོས་ཚུ་གནད་ཡི།

ལོ་གྲོས་གཞི་ ༡ པ། སྤྱིར་བཏང་བསམ་འཆར།

ལ) ༡. འབྲུག་རྒྱལ་འཛིན་ཤེས་རིག་ཚན་མིའི་དུང་ ཡོང་ལ་གོང་འཕེལ་ལྟུང་ཚན་མིའི་གྲིབ་ཀྱི་ཡིག་དེབ་གཅིག་མཚུངས་དང་ གཏུན་ འབེབས་འབད་དགོ་པའི་ཟབས་ལམ་དང་སྤོལ་བྱས་ཚུ་དགོ་པའི་སྐོར་ལས་ལུ་མི་ལུ་ ལྟུང་ཚན་མིའི་གྲིབ་ཀྱི་དུང་ཚེ་གྲིབ་ མཁའ་ཚན་མིའི་ གཞི་བཅུགས་འབད་མི་འདི་གིས་བསལ་ཚུགས་ཟེར་གསུངས་གནང་ཡི། ཤེས་རིག་གི་འཆར་གཞི་ལམ་ལྟོན་ཚུ་ནང་ལྟུང་ཚན་མིའི་ ཡིག་ཚང་ཡང་འབྲེལ་གཏོགས་འབད་དགོ་པ་དང་ དམིགས་བསལ་ལུ་ཚོས་ཚན་མིའི་ཚུ་དང་གི་ལྷོ་འཛིན་འདི་ ཡོང་ལ་གོང་འཕེལ་ ལྟུང་ཚན་མིའི་གྲིབ་ཀྱི་དུང་ཚེ་གྲིབ་མཚན་དགོ་པ་སྐོར་ཚུ་དེ་ཡོད་ཟེར་ རྒྱལ་ཡོངས་ཤེས་རིག་ཚན་མིའི་འབྲུག་མི་གིས་ལུ་ཡི།

ལ) ༢. ཡོང་ལ་དང་འབྲེལ་བའི་མཐའ་བུག་གི་དབང་ཆ་འདི་ ལྟུང་ཚན་མིའི་གྲིབ་ཀྱི་ཡིག་ཚང་རྒྱུང་མ་གཅིག་ཡིན་ཏེ་ཡོད་ཡོད་ཡོད་པའི་ལམ་ དུ་ཚུན་གྱི་ བར་ཡོང་ལ་དང་འབྲེལ་བའི་ལུ་ཚུ་ ཡིག་ཚང་གི་མིང་མ་ཚུ་གིས་མ་གཏོགས་ གཞན་གཞུང་སྐོར་གྱི་ཞིབ་འཚོལ་པ་ཚུ་དང་མཉམ་ འབྲེལ་ཚོགས་འབད་ལོ་ལུ་ལྷབ་ཆེ་ཅིག་མིན་འདུག་ དེ་གིས་འབད་ དུ་ལས་ཡར་འཆར་གཞི་དང་ལམ་ལྟོན་ཚུ་ལྟུང་ཚན་མིའི་གྲིབ་ཀྱི་ གི་འགོ་འདྲེན་འབྲེལ་བའི་ལས་ ཡིན་ཏེ་ཡོད་པའི་མིང་མ་ཚུ་དོན་ཚན་དང་འཁྲིལ་འཁྲིལ་བའི་འགན་ཁབ་དང་མ་དུ་ལུ་ཚུ་སྤོར་ ཚོགས་ལས་ལྷན་རིག་གི་ཞིབ་འཚོལ་ཚུ་འབད་བཅུག་པ་ཅིན་ ཡོང་ལ་ཡར་ལྗོངས་གཏང་གི་ལུ་ལེ་ཡན་འདུག་ཟེར་བཤད་ཅི།

ལ) ༣. བར་བཅུད་དང་རྒྱུང་བསྐྱུགས་ཚུ་ ཡོང་ལ་གོང་འཕེལ་གཏང་སའི་ས་གོང་མ་ཅིག་འབད་ལམ་ལུ་ རྒྱུང་བསྐྱུགས་དང་རྒྱུང་མཚོང་ ཚུ་དང་ཡོང་ལ་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་འཛུ་ རྒྱུང་བསྐྱུགས་འབད་དགོ་པ་སྐོར་བསམ་འཆར་བཤད་པའི་ལུ་ལུ་ ལྟུང་ཚན་མིའི་གྲིབ་ ཚང་གི་དུང་ཚེ་གྲིབ་འདི་བཟུམ་མའི་ལུ་དང་འཛུ་ལུ་ འཆར་གཞི་༡༢ པའི་དུང་ཚུ་དེ་ཡོད་པའི་ལས་འཕུལ་ར་འགོ་འདྲེན་འབྲེལ་ གི་ཡིན་ཟེར་གསུངས་གནང་ཡི།

ལ) ༤. སྤྱིར་བཏང་ཡོང་ལ་མིང་ཚིག་ཚུ་ ཡིང་ལུ་ཤུ་ནང་སྐྱ་སྐྱུར་འབད་དེ་འབྲི་བའི་སྐབས་ཡོང་ལ་མིང་ཚིག་གི་སྐྱ་མཚོ་དམའ་ག་ ཡིན་མ་སྐོར་ ཡིང་ལུ་ཤུ་གི་སྐབས་ཡང་འབྲིན་ཚུགས་གི་དོན་ལུ་ ཚན་འདུན་གྱི་སྐྱ་སྐྱུར་ལམ་ལྟོན་ཅིག་བཟོ་དགོ་པའདུག་ དམའ་ག་ བྲམ་ཟེར་བའི་སྐབས་ཡིང་ལུ་ཤུ་དང་ Lam ལམ་ཟེར་བའི་སྐྱ་མ་གཏོགས་བྲམ་ཟེར་བའི་ཚུགས་པ་ལས་ ཡོང་ལ་ལྷོ་ མཚོ་དམའ་ག་ཡིན་མ་སྐོར་ ཡིང་ལུ་ཤུ་གི་སྐབས་ཡང་འབྲིན་ཅིག་བཏུག་ཏེ་བཟོན་ཚུགས་པ་ཅིག་བཟོ་ཏེ་ གོ་བརྟེན་ལུ་དགོ་པའི་ བསམ་འཆར་བཤད་ཅི།

14) 4. ཏེམ་ལུས་ཡོད་ལའི་དག་གཤིས་ནང་ སྐབས་ལོ་ཡོད་པའི་མིང་ཚིག་དཔེ་ན་ bag ལྟ་དོ་ཡན་ཟེར་བའི་རིགས་ཚུ་  
ཚིག་མཚན་ནང་ཡོད་མི་དང་མེད་མི་ཚུ་བསྐྱོན་གྱི་འབད་ཚོག་ལུས་ མི་མང་ལུ་ཟབས་ལུ་ལྟ་ཚིགས་གྱི་ཚོག་ལུས་གོ་བཟུ་ལེལ་ནི་  
དང་། དེ་བཟུམ་སྟེ་ ཡིག་ཚང་ཡི་ལུས་ཡོད་ལའ་དང་འབྲེལ་བའི་ཞིབ་འཚོལ་དང་ བསམ་འཚར་ཚུ་བསྐྱོན་གྱི་འབད་ནི་འོ་འོ་ལུ་  
རྒྱུ་བསྐྱུགས་དང་ རྒྱུ་མཐོང་བཟུམ་ཅིག་ནང་གསལ་བསྐྱུགས་འབད་ནི་འོ་འོ་གོ་ཅིག་ བཟོ་དགོ་པའི་བསམ་འཚར་བཞུན་གནང་  
ཡི།

14) 5. རྟེན་གྱི་མི་དོམ་ཚིགས་པ་ཅིག་གིས་ ཡོངས་འབྲེལ་མི་ཅེར་(wechat)གི་ཚོག་ལུ་ ཡོད་ལུ་སྐབས་ཟབས་ཟེར་བའི་  
ལེ་ཚོན་ཅིག་བཟོ་བཟུ་ ཡོད་ལའ་དང་འབྲེལ་དང་འབྲེལ་བའི་ལུ་དང་རིམ་པ་ཚུ་འབད་བཞིན་ཡོད་མི་ལུ་ རྟེན་ཚིགས་ཡིག་ཚང་གིས་  
ལེགས་ཀྱིས་གྱི་བསམ་འཚར་གསལ་དགོ་པ་སྟེ་ལུ་འབྲེལ་ལུ་ འབྲེལ་མི་དུང་ཚེ་གྱིས་ ཡིག་ཚང་གི་ཏོངས་ལུས་འོ་འོ་ཡོད་  
ལུགས་ཚུ་བཞུན་ཅི། དེ་འབད་མཉམ་དུ་ མིང་ཚིག་གསལ་བཟོ་འབད་ཡོད་མི་ཚུ་ཡིག་ལེ་བཞིག་མཚུངས་བཟོ་ནི་ལུ་ དུ་ལུས་ཡམ་  
ལུ་ཚིགས་ཡིག་ཚང་དང་མཉམ་འབྲེལ་མཚན་དེ་བཞུན་འབྲེལ་གནང་ཟེར་ལུ་ཡི། དེ་བཟུམ་སྟེ་ལུ་ཚིགས་ཡིག་ཚང་གི་  
འགོ་འབྲེལ་ཚོག་མི་དེ་བཟུན་ཡེ་སྟེ་ལུ་ (facebook) ལུ་སོགས་པའི་ཚོག་ལུས་ཡིག་ཚང་གི་ལུ་དང་རིམ་པ།  
དེ་ལུས་པར་སྐྱུན་ཡིག་ཚུ་ མི་མང་ལུ་གསལ་ལུ་ལྟོན་འབད་དེ་བསམ་འཚར་བཟོ་མོ་དང་བསམ་འབྲེལ་ གཞན་ཡོད་ལའ་དང་འབྲེལ་  
བའི་དྲི་བ་དྲིས་ལུ་འབད་སའི་སོག་ལུ་ཅིག་སྟེ་ གཞི་བཅུགས་འབད་བཞིན་ཡོད་ལའ་ཡང་འཕུལ་རིག་གི་ཚོག་ལུས་ཡམ་  
རྒྱས་གཏང་ཚུགས་པའི་འོས་འབབ་ཡོད་ལུགས་ཚུ་བཞུན་ཅི།

14) 6. ལུ་ཚིགས་ཡིག་ཚང་གིས་ ཡོད་ལའ་དང་འབྲེལ་བའི་དཔེ་དཔེ་དང་ཡིག་ཚུ་བསྐྱོན་གྱི་འབད་ཞིན་མཉམ་ལུས་ ཡིག་ལེ་བཞིག་  
གཅིག་མཚུངས་མེད་མི་ཚུ་འོ་འོ་འོ་འོ་འོ་འོ་འོ་འོ་ རྩོམ་པ་ལོ་དང་མཉམ་འབྲེལ་འབད་ཚོག་ལུས་གཅིག་མཚུངས་བཟོ་དགོ་པའི་ལས་  
བཟུན་བཟུན་ཚུ་དང་གཅིག་ལས་ཡང་ འཕུལ་འཕུལ་སའ་ཞུ་འཚོམས་ཚུ་འགོ་འབྲེལ་འབྲེལ་དགོ་པ་འདུག་ཟེར་གསལ་ལོ།

14) 7. ལུ་ཚིགས་ཡིག་ཚང་གིས་ ཏེམ་ལུས་རྒྱལ་ལབ་ནང་སློབ་བྱུང་དང་བཟུན་བྱུང་གི་ཡིག་ལེ་བཞིག་ཚུ་ གཅིག་མཚུངས་སྟེ་ལུག་ལུ་  
འབྲེལ་ནི་འོ་འོ་ ཟབས་ལུ་ལེ་ལེ་བཟོ་ནི་ལུ་ཚུ་འབད་ཡོད་ཅུང་དུ་ཚུན་གྱི་བསམ་ན་ཡང་དགའ་ལུ་ཚུ་བསམ་ལུ་མཚུགས་པར་  
འདུག་ཟེར་གསལ་ལོ། དེ་ཚུ་ཡང་དཔེ་དཔེ་ ཚང་ལང་གི་སློབ་བྱུང་བཟུམ་ཅིག་ཡིན་པ་ཅིན་ཟུང་ལུ་ རྩོམ་ལེ་ཡིག་ཚང་  
དང་ཚང་དང་བཟོ་གྲུ་ཡིག་ཚང་ཚུ་དང་འབྲེལ་བའི་ཟབས་དགོ་པ་དང་། ཡང་ན་སློབ་བྱུང་དང་བཟུན་བྱུང་ཚུ་ལུ་ཚིགས་ཡིག་ཚང་གིས་  
བཅོམ་རྒྱལ་བྱིན་ཞིན་མཉམ་ལུས་ འགོ་སོང་གི་ཕྱིས་ཤོག་ མི་དོམ་ཡོང་སའུ་ལྟོ་ལྟོ་དགོ་པའི་སྤྱི་བྱུས་དང་གོས་ཚོད་ཚུ་བཟོ་བཟོ་ ལུག་  
ལེ་ལེ་འབྲེལ་དགོ་པའི་ལུགས་ཚུ་ གཞི་བཅུགས་འབད་དགོ་པའི་བསམ་འཚར་ཚུ་གསལ་གནང་ལོ།











37.	ལྷལ་གྱིས་ཡོག	ཡིམས་དང་ལམ་ལུགས་ཀྱིས་ཟབས་ས་མེད་པས་འགན་ཁག་ཡོག་ ནི།	
38.	ལྷ་ཟེ་ཀོ་ཟེ།	གཟེག་གི་ལྷ། རྟགས་ཚལ་ནང་ལྷ་ཟེ་ཀོ་ཟེ་འབད་མི་ཉུག་ལེ་ཤ། འདུག།	
39.	ལྷ་ཟེ་ཀོ་ཟེ།	གཞི་གཅིག་གྲུ་ཚོས་གཞི་ལྷ་ཁག་མ་འདྲ་ལྷ་སྐྱེ་ཡོད་པའི་རྣམ་པ་ཅིག།	
40.	ལྷག་རྒྱུང་ཉོང་།	ཅིག་པ་ཟ་བཅུག་ནི། གོང་མ་ལྷག་རྒྱུང་ཉོང་ནི་མི་འོང་།	
41.	ལྷམ་ལྷོ་མ།	ས་བཟེད་དོ་བཟུམ་སྐྱེ་འབད་ནི་འི་རྣམ་པ་ཅིག། ཆང་འབྲུང་ཡི་ས་ གཟུགས་འབྲུམ་འབྲུམ་བརྟུང་ཉེ་ལོ་དོ་ཉུག།	
42.	འབྲུལ་སྐོར་ཤིག་ ཤི།	སྐོར་སྐྱོབ་པའི་སྐྱབས་ལུ་གཡོ་སྐྱུ་ཁོག་ཁོ་སྐོར་སྐྱབ་ནི་ཅིག། ལམ་སྐྱུ་ འདི་འབྲུལ་སྐོར་ཤིག་ཤི་ཅིག་འདུག།	
43.	གཤེགས་གྲུ་ ལོགས།	གཤེགས་ལོགས་པ་ཅིག་ཟེར་བའི་དོན། ང་གིས་ཁོང་ལུ་གཤེགས་ གྲུ་ལོགས་འབད་དེ་ཆ་རོགས་འབད་ཡི།	
44.	གཞོབ་གྲུ་ཞོབ།	རིམ་པ་སྐྱེ་མེད་པ། འཆར་གཞི་འི་ལུ་ཚུ་གཞོབ་གྲུ་ཞོབ་འབད་ནི་ འོང་།	
45.	གཤུས་ག་ འབྲུམ།	སམས་ཁར་ག་མནོ་ལྷ་སྐྱེ་ཟེར་བའི་དོན། གནམ་ཉམ་ལྷུ་ལྷུ་ལམ་ པར་གཤུས་ག་འབྲུམ་སྐྱེ་བཤུལ་ཉེ་མ་ལོ་དོ།	
46.	གཤུ་པ་ལྷ་སྐྱབ་པ་ ཟེར་བའི་ཅིག།	ལྷ་སྐྱབ་པ་ཟེར་བའི་ཅིག། ཆར་པ་ལྷགས་སྐྱེ་བའི་ཉུག་ཤི་འདི་གིས་ ག་ པ་ལྷ་སྐྱབ་པ་ག་ས་ཆད་ལོ་ཉུག།	
47.	གམ་མེད་ཚེ།	གམ་མེད་ལ། རྣམ་སང་འབད་ཅུང་ལུ་གམ་མེད་ཚེ་འབད་ནི་མི་འོང་།	
48.	གཤེ་མེད་པར།	གཤེ་མེད་ཅིག་སྐྱེ་ཟེར་བའི་དོན། གཤེ་མེད་པར་ང་ལྷོད་ལོ་དོ་སར་ འོང་པ་ཅིན་ཅེ་ལུ་འདི་འབག་འབྲོད་འོང་།	རྣམ་ཉམ་ཉམ་མེད་པའི་དོན་ལོ་དོ་ལུ་འདི་ལམ་ག་ལྷན་མེད་པར་ཟེར་ འབྲི་དགོ་པའི་གོ་ས་ཚོད་གྲུབ།
49.	གོ་ལི་སྐྱུག	འང་མིག་གི་སྐྱུག་པ་ལོ་དོ་པའི་ས་གོ། ཅེ་ལུ་ཚུ་ག་ས་གོ་ལི་སྐྱུག་ ཆ་འཛོག་གྲུབ།	

		ལུ་བཤམས་བཞག་ལུག	
༤༤.	གོང་རྟོ་བཀལ།	སྐལ་པར་ལུས་ཚ་ཆུང་ལུ་ཟེབས་བཀལ་ནི་ཅིག	ཚ་འཛོག་གྲུབ།
༤༥.	གོང་ཡུགས།	བཟའ་ཚང་ལོང་ཚ་ལྷུ་བཀོང་ཡུགས་ལུག་དྲགས་ཡིན་མས།	
༤༦.	གྲི་ཉག	གྲི་ཅུང་དང་དཔལ་རྩགས་གྲི་ཉག་པ།	
༤༧.	གྲོས་ཀོ།	ལཱ་འབད་ནི་འི་དོན་ལུ་འཚར་གཞི་དང་བལྟཱ་གོས། ལོང་ག་ར་གཅིག་ཁར་བསྟོམས་ཏེ་ལཱ་གི་གྲོས་ཀོ་བལམས་དེས།	
༤༨.	གྲ་ལེག་ལེ།	གྲ་སྒྲིག་དང་ཀྱིག་གི་སྤོ་ཡོད་པའི་དོན། འགོ་དཔོན་འདི་གིས་ལཱ་གྲ་ལེག་ལེ་སྤོ་འབད་དགོ།	རྫོང་སྐུ་མང་ཤོས་ར་གྲ་ལི་ལི་སྤོ་འབད་མ་ལས་གྲ་ལིག་ལི་སྤོ་འབད་དགོ་པ་སྤོ་གོས་ཚོད་གྲུབ།
༤༩.	གྲམ་དཔུ།	བཀོ་གུངས། བཏོན་སྐལ། དེ་རེས་གྲི་ཚོགས་འཁོར་འདི་གིས་ལཱ་ཚོན་གྲི་འབྲུག་མི་ག་ར་ལུ་གྲམ་དཔུ་ཉོང་ཡུག་རེ་ཡོག་ལུག	ཚ་འཛོག་གྲུབ།
༥༠.	གྲུབ་གོ།	ལྷིམ་བསྐྱབས་ཚར་ལ་དཔེ་བོ་ཚུ་ལུ་བྱིན་སྲོལ་ཡོད་པའི་གོ།	
༥༡.	གྲོ་ལི།	གུང་ཚོ་བའི་སྐབས་བཤོལ་གྲི་མཁུ་རྟོ་བཏུབ་ནི་འི་དོན་ལུ་གཉའ་ཤིང་གི་སྐྱུག་ལུ་བར་མཇོམ་མཁུ་ལས་མར་དཔུང་ནི་འི་ཟག་པ་ལེ་གོ་རྒྱུ་ཡོད་མི་ཅིག	
༥༢.	གྲོལ་ཚོགས།	ཞལ་འཛོམས་ལ་སོགས་པ་ལྡེགས་པའི་སྐབས་ལུ་བྱི་རུ་བཤོལ་ཡོད་པའི་བཞེས་སྒོ། དེ་རེས་ཞལ་འཛོམས་ལྡེགས་ཏེ་གྲོལ་ཚོགས་ཟེ་ནི་འབད་དོ།	
༥༣.	གྲོ་སྒྲིང།	གྲུང་དང་ཟམ་ལ་སོགས་པའི་གཡས་གཡོན་ལས་སྒྲིང་ནི་ཡོད་མི་ཅིག	

