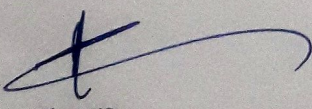


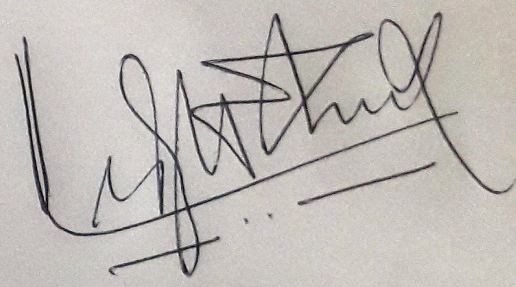
མཁམ་ཚཱུལ་ཐེངས་ ༣ པའི་གྲོས་ཚད།

༣ ད་ཅེས་རྫོང་ཁགོང་འཕེལ་ལྷན་ཚཱུལ་གྱིས་ རྫོང་ཁའི་ཡིག་སྟེབ་གསར་བརྒྱུགས་འབད་ཡོད་མི་དང་ བསྐྱར་ཞིབ་
འབད་དགོ་པའི་མིང་ཚཱུག་ལྷན་འབབས་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ སྤྱི་ཚེས་ ༠༡/༠༢/༢༠༡༩ ལས་ ༠༢/༠༢/༢༠༡༩ ཚུན་
ཉིན་གྲངས་གཉིས་ཀྱི་རིང་ ལྷན་ཚཱུལ་གྲིང་ཨ་ལེམ་ ALEM གྱི་མགོན་ཁང་ནང་སྟེ་ རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་གནས་ཚད་
ཁར་ མཁམ་ཚཱུལ་ཞལ་འཛུམས་ཐེངས་གསུམ་པ་འདི་འཚོགས་ཡོད་པ་ཨིན།

ཞལ་འཛུམས་ཀྱི་གྲོས་གཞི་ཚུ་ཡང་ ལྷན་ཚཱུལ་ཡིག་ཚང་གི་ཁ་བྱུག་ལས་ རྫོང་ཁའི་ཚཱུག་མཛོད་ནང་ལུ་ཉེ་མ་མེད་པའི་
ཡིག་སྟེབ་གསར་བརྒྱུགས་ཡོད་མི་དང་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དགོ་པའི་མིང་ཚཱུག་གྲོས་གཞི་སྟེ་ལུ་ཡོད་མི་ཚུ་ལུ་ མཁམ་
ཚཱུལ་གྱིས་གྲོས་གཞི་རེ་རེ་བཞིན་དུ་གྲོས་བསྐྱར་གྱི་ཐོག་ལས་ དབྱེ་ཞིབ་གནང་ཞིན་མ་ལས་ངག་གཤིས་དང་རྫོང་སྤྱོད་
འཐད་ལྷན་གྱི་ཁྲུངས་དང་རྒྱ་མཚན་ཚུ་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ གཏན་འབབས་གནང་སྟེ་ཡོད་པ་ཨིན།

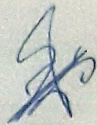
ད་ལས་ཕར་ གྲོས་ཚད་ནང་གཏན་འབབས་འབད་དེ་ཡོད་པའི་ཡིག་སྟེབ་ཚུ་ ཚཱུག་མཛོད་ནང་བརྒྱུགས་ཏེ་དར་བྱུང་གཏང་
ནི་དང་ རྒྱལ་ཡོངས་སྐད་ཡིག་རྫོང་ཁའི་ཡིག་སྟེབ་གཅིག་མཚུངས་སྟེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ལུ་དམིགས་ཏེ་ ཞལ་འཚུམ་
བྱུང་ཡོད་པའི་གྲོས་ཚད་ཚུ་ ཆ་ཚང་སྟེ་བྱུང་སྤྱུགས་སུ་ལ་ཏེ་ཡོད།


ལྷན་ཚུལ་གྱི་
འཕུས་མི་དྲུང་ཚེན།


ལུང་བསྐྱར་རྒྱ་མཚོ་
ཁྲི་འཛིན།

མཁམ་ཚོགས་ཀྱི་འཕུས་མི།

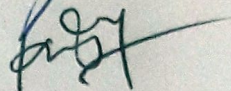
༡. ཀུན་བཟང་འཕྲིན་ལས།



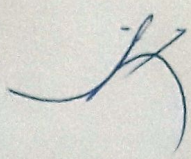
༢. པར་དོན་གྲུབ།



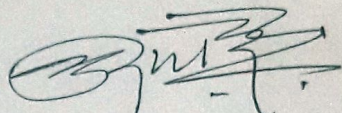
༣. དབང་ཕྱག་དོ་ཨེ།



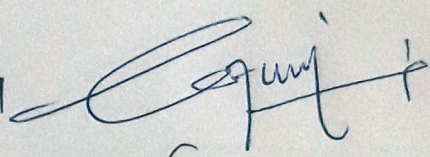
༤. མཁམ་དབང་དོ་ཨེ་རྒྱལ་མཚན།



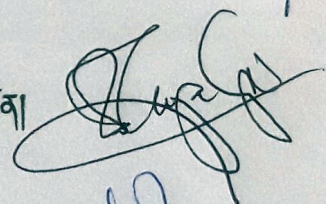
༥. རྟོག་པར་ཀུན་ལེགས་དོ་ཨེ།



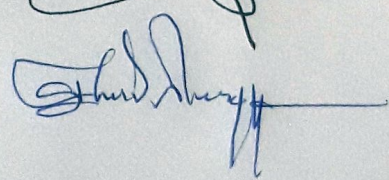
༦. བཙན་སྐྱོགས་དབང་འདུས།



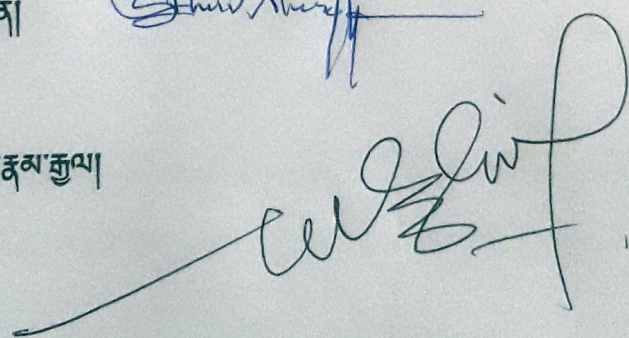
༧. སངས་རྒྱལ་བསྟན་འཛིན།



༨. བསམ་གཏན།



༩. ཀུན་ལེགས་རྣམ་རྒྱལ།



༡༽ ཚིག་མཛོད་ནང་གསར་བཙུགས་འབད་ཡོད་པའི་མིང་ཚིག་

ཨང་།	ཙཱ་ཚིག་	གོ་དོན།	དཔེར་བཞིན།	གཏན་འབེབས།
༡.	ཀ་དུམ།	ཀམ་རུམ་རྒྱུ་སྤྱོད་མི་ཚུ།	ཁྱིམ་གསར་པ་རྒྱུ་སར་ཀ་དུམ་ལེ་ཤ་ འདུག	ད་དུམ་དང་ཤིང་དུམ་ལ་སོགས་པའི་ དངོས་མེད་ཀྱི་རིགས་ལུ་ཁྱབ་ཆེ་ ཤོས་སྤེ་སྤྱར་སྤོལ་ཡོད་པ་ལས་ཆ་ འཛོག་གྲུབ། ། གོ་དོན་འགྲེལ་བཤད་ ནང་ཀམ་རུམ་རྒྱུ་སྤྱོད་མི་ཟེར་ བསྐྱར་བཙུགས་འབད་དགོ། །
༢.	ཀ་རུམ།	ཀམ་མགྱ་དང་མཇུག་བརྟོགས་བརྟོགས་པ།	ཁྱིམ་རྒྱུ་ད་ཀ་རུམ་ཡང་ལེ་ཤ་ར་ བཙུགས་དགོས་འཐོན་མ་ཡིན།	མ་གྲུབ་ཁྱབ་ཆེ་ཤོས་ དངོས་ཅན་ ཀྱི་རིགས་དཔེར་ན་ལག་རུམ་དང་ མཇུག་རུམ་ལ་སོགས་པའི་མིང་ཚིག་ དང་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ལག་ལེན་ འཐབ་ནི།
༣.	ཀ་བའི་ དཔུངས།	ཀ་བའི་ཨོལ་གོ་འཚམས་ཅིག་ཁར་ཡོད་ པའི་ཆེ་རིལ་གྱི་འོག་ལས་མར་ཡོད་པའི་ཀ་ བའི་ཁྱད་ཆོས་ཅིག་	བཟོ་བོ་གིས་ཀ་བའི་དཔུངས་བརྟོན་ དེས།	བཟོ་རིག་དང་འབྲེལ་བའི་ཁྱད་རིག་ གི་མིང་ཚིག་ཡིན་པ་ལས་ཆ་འཛོག་ གྲུབ། ། གོ་དོན་འགྲེལ་བཤད་ནང་ འཚམས་ཅིག་ཟེར་མི་འདི་མཚམས་ ཅིག་ལུ་བསྐྱར་བཙུགས་འབད་ དགོ། །
༤.	ཀ་བའི་རལ་པ།	ཀ་བའི་དཔུངས་གི་འོག་ལས་མར་བཞོ་ ཡོད་པའི་ནོར་འཛིན་པ་ཅ།	ལྷ་ཁང་གི་ཀ་ཆེན་གྱི་ཀ་བའི་རལ་པ་ འཇའ་ཆི་ཆི་སྤེ་འདུག	འབྲེལ་ཡོད་མི་ངོས་དང་འབྲེལ་བ་ འཐབ་སྤེ་ལོག་གོས་གཞི་སྤེ་ བཙུགས་ནི་དེ་ཆ་གོས་ཆོད་གྲུབ།
༥.	ཀ་སྤྱུག་	རྫོང་གཞིས་ཚུ་ནང་སྤྱུང་ལ་གནང་ས་དང་ གསོལ་ཕུ་ཚོགས་བཞེས་སའི་ས་གོ་ཅིག་	དགེ་སློང་ཚུ་ག་ར་ཀ་སྤྱུག་ནང་ བཞུགས་ཅུག	ཆ་འཛོག་གྲུབ། ། དཔེར་བཞིན་ནང་ མང་ཚོག་ཚུ་དང་ག་ར་གཉིས་ལས་

				གང་རུང་གཅིག་བཏོག་བཞག་ དགོས།
༤.	ཀ་གཞུ།	ཀམ་དང་གཏུང་གི་བར་ན་དབྱིབས་གཞུ་ དང་ཆའདམ་སྟེ་བཟོ་སྟེ་བཙུགས་པའི་ཤིང་ ཆ་ཅིག།	ཀ་གཞུ་བཙུགས་པ་ད་ཕྱང་ས་བཀལ་ ཏེ་བཙུགས་དགོས་ཡིན།	ཆ་འཛོག་གྲུབ།
༥.	ཀ་ཆོགས།	ཀམ་གི་ཨོལ་ཀོ་མག་ལས་ཡར་ཡོད་པའི་ རྒྱས་པ་ཅིན་ཆེ་རིལ་བཟུམ་དང་བསྐྱས་པ་ ཅིན་བྱུ་རིལ་སྟེ་བཟོ་ནི་ཡོད་མི་ཅིག།	ལྷ་ཁང་གི་ཀམ་ཚུ་ག་ར་ཀ་ཆོགས་ དིག་དིགས་སྟེ་བཟོ་རུག།	ཆ་འཛོག་གྲུབ། ༼ དཔེར་བཞིན་ནང་ ཚུ་དང་ག་ར་གཉིས་ལས་གང་རུང་ གཅིག་བཏོགས་བཞག་དགོས། ༽
༦.	ཀ་ལི།	ཚུ་བསྐྱམ་ནི་དང་གཏང་ནི་དེ་དོན་ལུ་ཚད་ འཛིན་འབད་ནི་དེ་ཅཆས་ཅིག།	ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚརམ་ད་ཀ་ལི་ བསྐྱམས་ཏེ་བཞག་དགོ།	ལག་ལེན་ཡོངས་གྲགས་སྟེ་ཡོད་པ་ ལས་ཆ་འཛོག་གྲུབ།
༧.	ཀ་ཤིང།	ཀམ་བཟོ་ནི་དེ་ཤིང།	ཀ་ཤིང་འདི་རབ་བྱུང་པ་ཅིན་ཅན་དན་ གྱི་ཤིང་དགོས་ཡིན།	ངག་གཤིས་དང་འབྲེལ་ཆ་འཛོག་ གྲུབ།
༨.	ཀ་བཤད།	༡. ཆོག་གི་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་གང་ རུང་ལུ་ཀ་སྒྲད་སུམ་ཚུ་བཀོད་པའི་ཚུ་མ། ༢. ཀམ་གི་བཤད་པ།	༡. སློབ་དཔོན་གྱིས་ཀ་བཤད་ཏན་ ཏྲོང་ཏྲོ་ཅིག་བཙུམས་བཞག་རུག། ༢. བཟོ་བོ་གིས་ཀ་བཤད་རྒྱབ་དེས།	དོན་ཨང་ ༡ པ་འདི་ཆ་འཛོག་མ་ གྲུབ།
༩.	ཀ་མ་སིག་སི།	མིག་ཁར་མ་རྒྱབ་པའི་སྒྲོད་ལམ།	མི་འཛོམས་ས་ལུ་ཀ་མ་སིག་སི་འབད་ ནི་མི་འོང།	ཆ་འཛོག་མ་གྲུབ། སྐམ་སིག་སི་གིས་ གབ་རྒྱགས་ནི་འདི་གིས།
༡༠.	ཀ་ར་མག་ གནག་མོ།	འབྲུ་གི་ནང་གསེས་ཅིག།	ཞིང་ཁར་ཀ་ར་མག་གནག་མོ་བཏབ་ བཞག་རུག།	ངག་གཤིས་དང་འབྲེལ་ཆ་འཛོག་ གྲུབ།
༡༡.	ཀ་ར་ཐི།	པར་ལ་སོགས་པ་ཚུ་སྦྱར་ནི་དེ་དོན་ལུ་བཟོ་ ནམ་ཉི་གཏུགས་དང་འདམ་སྟེ་ཡོད་པའི་ ལྷགས་གཟེར་རྒྱུ་ཅིག།	གུང་གི་ལོགས་ལུ་པར་ག་ར་ཀ་ར་ཐི་ བདབས་ཏེ་སྦྱར་བཞག་རུག།	ཆ་འཛོག་གྲུབ།
༡༢.	ཀེ་སྒོར་རྒྱབ།	སྒོར་སྒོར་སྟེ་བཞག་ནི་དང་སྒོར་ནི།	ཤིང་འདི་སྦྱལ་གྱིས་ཀེ་སྒོར་རྒྱབ་དོ།	ངག་གཤིས་དང་འབྲེལ་ཆ་འཛོག་ གྲུབ།

༡༥.	ཀོ་ལྷ་བ།	༡. ཀྱང་པའི་བསྐྱེད་དོ་མན་ཆད་དང་རར་ གདོང་ཡན་ཆད་ཀྱི་རྩུཾ་དང་། ལག་པའི་ ཕྱག་ལྷག་མན་ཆད་དང་ལག་པའི་ཐུར་མ་ ཡན་ཆད་ཀྱི་རྩུཾ་ལྷ་སྒྲུབ་སྟོན་ཅིག ༡. ལྷ་བ་པའི་དོན།	༡. མི་དང་སེམས་ཅན་ག་ར་ལུ་ཀོ་ ལྷ་བ་ཡོད་པ་ཡིན། ༡. ལམ་ཁར་མི་ཅིག་ཀོ་ལྷ་བ་རྒྱབ་སྟེ་ ཉལ་སྟོན་རུག།	ངག་ག་གིས་དང་འབྲིལ་ཆ་འཛོག་ གྲུབ།
༡༦.	ཀྱང་ཀ།	གོས་རིས་རྒྱབ་པའི་སྒྲུབ་ལུ་རྟགས་ འགྲམ་གྱི་བཀོད་པ་འཚམས་ཅིག་སྟེ་བློ་ནི་ ཡོད་པའི་རྒྱ་ནག་ལུགས་ཀྱི་རི་མོ་ཅིག	རྒྱ་ནག་ལས་འཛོན་མའི་གོས་ཆེན་ཚུ་ གྱུ་ཀྱང་ཀ་རྒྱབ་སྟེ་འོང་མ་ཡིན།	ཆ་འཛོག་གྲུབ། གོ་དོན་གྱི་སྒྲུབ་ས་ རྒྱ་ནག་གི་རི་མོ་འི་རིགས་ཅིག་ཟེར་ བརྩུགས་དགོས།
༡༧.	ཀྱབ་ལ།	སེམས་ཀྱི་མཐོ་ཐངས་མཁས་དྲགས་ཡོད་ མི་ཅིག	ཨ་ལུ་འདི་ཀྱབ་ལ་མཁས་དྲགས་ འདུག	ཆ་འཛོག་གྲུབ།
༡༨.	གྲེག་པོ།	ཟད་འགྲོ་ག་ནི་ཡང་གཏང་མ་རྩམ་མི་དང་ རྒྱ་དངོས་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ གཞན་ལུ་བྱིན་ མ་རུམ་མི།	མི་འདི་གནམ་མེད་ས་མེད་གྲེག་པ་ ཡིན་པས།	ཡིག་སྟེབ་ཀྱི་ཐད་གྲེག་པ་སྟེ་ བརྩུགས་དགོ་པའི་གྲོས་ཆོད་གྲུབ།
༡༩.	གྲོ་རུམ།	པ་ནི་འི་ནང་གསེས་འདབ་མ་སྟོན་སྟེ་ཅིག་ དང་བློ་བཟང་བློ་རྩུ་སྟེ་ཡོད་མི་ཅིག	ཨང་རྒྱས་ཀྱི་ཀོབ་ཏ་རྒྱལ་རྩུང་ནང་ལུ་ གྲོ་རུམ་ལེ་ག་འདུག	ཆ་འཛོག་གྲུབ།
༢༠.	ཁྱད་ རྩུང་དགས།	ལུ་འབད་ནི་ལུ་སེམས་ཤུགས་རྩུང་གྱུ་དང་ དོན་ཉིང་རྩུང་གྱུ།	མི་འདི་ཁྱད་རྩུང་དགས་འབད་ནི་འདི་ གིས་ལུ་སྟོན་སྟེ་འབད་མི་རྩུགས་པས།	ཆ་འཛོག་མ་གྲུབ་ཚིག་དྲགས་འདི་སྟོ་ དྲགས་དང་གར་དྲགས་ལ་སོགས་ པའི་ནང་སྒྱུར་བརྒྱབ་ནི་འདི་གིས་ རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་བློ་དགོས།
༢༡.	ལྷོ་ཕུ།	ལྷོ་ཕོ་བྲང་ནང་ལུ་གཟུངས་སྟེ་བརྩུགས་ནི་ ཡོད་པའི་སའི་ཕུམ་པ་བཟོ་རྒྱུ་རྩུང་དང་ཆ་ འདམས་སྟེ་བཟོ་ཞིན་མ་ལས་ནང་རྩུང་འབུ་ སྒྲུང་རིན་པོ་ཆའི་བྱེ་བྲག་ཚུ་སྒྲུགས་ཏེ་ བཟོ་བཟོས་ཅིག	སྒྲུམ་ལས་ལྷོ་ཕུ་ཅིག་ལུ་འབག་དགོ་ པས།	ལོག་བསྒྱུར་ཞིབ་འབད་དེ་གྲོས་གཞི་ སྟེ་བརྩུགས་དགོ་པའི་གྲོས་ཆོད་གྲུབ།
༢༢.	ལྷོ་ཕུམ་རྟེན།	ལྷོ་ཕུ་དང་འདྲ།	གཡུས་ཁ་ལུ་ཕྱི་མ་གྱི་རྩ་བར་ལྷོ་ཕུ་	ལྷོ་ཕུམ་གཏེར་སྟེ་བརྩུགས་དགོ་

			བུམ་རྟེན་ཅིག་འདུག	པའི་གྲོས་ཚད་གྲུབ། གོ་དོན་འགྲེལ་ བཤད་ནང་ལྷུ་འཛིན་བྱང་ནང་ལུ་ གཟུངས་སྟེ་བརྩམས་ནི་ཡོད་པའི་ སའི་བུམ་པ་བཟོ་རྣམ་ཐུག་དང་ཆ་ འདམ་སྟེ་བཟོ་ཞིན་མ་ལས་ནང་ཐུག་ འབྲུ་སྟེ་དང་འཛིན་པོ་ཆེའི་བྱེ་བྲག་ཚུ་ ལྷགས་ཏེ་བཟོ་བཟོས་ཅིག་ཟེར་ བརྩམས་དགོས།
༡༣.	ལྷོ།	ལྷོ་ལྷོ་གྲུང་སའི་ཅིག་སྟོར་སྤང་ལེབ་ལ་ སོགས་པ་གིས་བྱིས་ཐོག་བཀའ་སྟེ་ཡོད་མི་ ཅིག	ལྷོ་ནང་སྟོང་ནི་འདི་དག་འཇ་མི་དག་འ་ བས།	ཡོག་བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་གྲོས་གཞི་ སྟེ་བརྩམས་དགོ་པའི་གྲོས་ཚད་གྲུབ།
༡༤.	སྟོ་ཤོག	སྟོ་ཤོག་གཡེན་གྱི་རྩུར་གཉིས་ལས་ གྲུང་དང་སྟོ་ཤོག་གི་བར་ན་བརྩམས་པའི་ ཨེན་ཏ་དང་། རྒྱལ་དཀར་སྟོ་ལྷོ་གི་ གཡེན་གྱི་རྩུར་གཉིས་ལས་གྲུང་ དང་སྐྱར་སྐྱར་གི་བར་ན་བརྩམས་པའི་ཨེན་ ཏ།	བཟོ་བོ་གིས་སྟོ་དང་སྟོ་སྟོག་གི་སྟོ་ ཤོག་བཟོ་དེས།	གཡེན་དང་གཡེན་གྱི་ཆ་ཤས་ཅིག་ འབད་མ་ལས་ཡིག་སྟེ་བཟོ་སྟོ་ཤོག་སྟེ་ བརྩམས་དགོ་པའི་གྲོས་ཚད་གྲུབ།
༡༥.	དཀར་ཆོས།	གཤེན་པོ་འཛིན་ཆོས་ཉི་ཤུ་ཅ་གཅིག་ཐལ་ བའི་བྱལ་ལུ་ལྷོ་ཆོས་དང་ཆོས་སྤང་ཚུ་ལུ་ ཆོས་འཁོར་བསྟོར་ཞིན་མ་ལས་གསོལ་མ་ བཏབ་ནི་ཅིག	དཀར་ཆོས་སྟོར་ས་ལུ་མི་ལེ་ཤ་འོང་ ཡི།	སྤང་སྟོང་ཡོད་པ་ལས་ཆ་འཛོག་ གྲུབ།
༡༦.	དཀར་བྱང་།	རྒྱ་མཚོ་ནང་ལས་འཐོན་པའི་འབྲུལ་གི་ཤུ་ ཀོ་བྱང་དཀར་གྱི་གསེར་དང་དབྱལ་སོགས་ ཀྱིས་ཤན་གསོག་པ་བཟུམ་སྟེ་བརྩམས་ཏེ་ འཕུ་ནིའི་མཚན་ཆས་ཅིག	ཆོ་གྱ་གཏང་པའི་སྐབས་ལུ་དཀར་བྱང་ འཕུ་ནི་ཡོད།	ཆ་འཛོག་གྲུབ། གོ་དོན་འགྲེལ་ བཤད་ནང་སྤྱིར་བཏང་བྱང་དཀར་གྱི་ འགྲེལ་བཤད་སྟེ་རྒྱལ་དགོས།

༡༧.	དཀར་ནག་ ཤིག་ཤི།	མི་དཔྱོད་ར་འཛུམ་སྟོན། དཔྱོད་ར་གནག་ ལོག་ལོ་སྟེ་སྟོད་ནི་ཡོད་པའི་རྣམ་འགྱུར།	བྱམ་འདི་དཀར་ནག་ཤིག་ཤི་ཅིག་ ཞིན་མས།	ཆ་འཛིག་གྲུབ། དཔེར་བཞིན་གྱི་ ཐད་དམིགས་བསལ་ལོ་མོ་ལུ་མེན་ པའི་སྤྱིར་བཏང་གི་དཔེ་ཅིག་བཀོད་ དགོས།
༡༨.	དཀར་ཤལ།	བྱི་རུ་ཁ་དོག་དཀར་པོ་ལེ་ཤ་ཅིག་ཕྱེང་མ་ བཟུམ་སྟེ་ཐག་པ་གུ་བརྒྱས་ཏེ་སྒོར་སྒོར་སྟེ་ བཅོ་ཡོད་མི་ཅིག	བྱི་རུ་དཀར་ཤལ་བཅོང་ནི་འདུག	ཆ་འཛིག་གྲུབ། གོ་དོན་འགྲེལ་ བཤད་ནང་བྱི་རུ་དང་ཕྱེང་མ་གང་རུང་ གུ་གཞི་མ་བཞག་པར་སྤྱིར་བཏང་སྟེ་ རྒྱན་དཀར་པོ་གི་རིགས་ཅིག་ཟེར་ བརྒྱགས་དགོས།
༡༩.	དཀར།	སེམས་ཁར་སྟོབ་བ་བསྐྱེད་དེ་འབད་ནི་ཅིག	མི་རྩེ་ཆོས་འབད་ནི་ལུ་དཀར་བས།	དག་གཤིས་དང་འབྲེལ་ཆ་འཛིག་ གྲུབ། སེམས་དག་འདི་ཅིག་ལུ་ ཡང་གོ་ཤ་ལས་དོན་ཨང་སོ་སོ་ཅིག་ ཡང་བརྒྱགས་དགོས།
༢༠.	དཀོན་ཏྲག་ཏ།	གྲུང་ཁ་དང་བོང་ཚད། དེ་ལས་རིང་ཐུང་ལ་ སོགས་པའི་ཚད་གཞི་རྩེ་ ལེ་ཤ་དང་ འབྱེད་པ་འབྱེད་པ་མེད་པར་ཉུང་སྟེ་ཅིག	ཟ་ཁང་ནང་ལུ་བཞེས་སྟོན་དཀོན་ཏྲག་ ཏ་ཞིན་པས།	ཆ་འཛིག་མ་གྲུབ། དཀོན་ཐག་ཐ་ཟེར་ བའི་ཆོག་ལག་ལེན་འཐབ་བཞིན་ ཡོད་པ་ལས།
༢༡.	དཀོར་ཆོག་ ལང།	དཀོར་ཇུས་ཀྱིས་འགྲངས་ཏེ་ལང་ཤོར་ཐལ་ ནི།	ཨ་ལུ་འདི་མ་མའི་རྒྱ་ཁྱོར་གྱིས་དཀོར་ ཆོག་ལང་དོ།	རྩ་ཆོག་ནང་ཡིག་སྟེབ་དཀོར་འཆོག་ ལང་ཟེར་བརྒྱགས་དགོ་པའི་གྲོས་ ཆོད་གྲུབ།
༢༢.	དཀྱིལ་སྒར།	མདའ་ཅེད་པ་རྩེ་གིས་རང་སོའི་འབའ་སྟོར་ གྱི་ཉེ་འདབས་ལུ་སྤྱབ་ནི་ཡོད་པའི་གྱར་རུང་ ཅིག	མདའ་ཅེད་པ་ག་ར་དཀྱིལ་སྒར་ནང་ ལུ་འཛུལ་སོ་རུག	དག་གཤིས་དང་འབྲེལ་ཆ་འཛིག་ གྲུབ།
༢༣.	སྒོད་ངལ།	དབུགས་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་བཞེ་ནི་དོན་ལུ་ ཡར་ལོང་མ་ལོང་ས་ར་ངལ་ཡུན་ཐུང་གུ་སྟེ་ འཆོ་ནི་ཅིག	ལམ་ཐག་རིང་མོ་སྟེ་ཁྱུར་ཆ་འབག་ འགྲོམ་ད་ འཕྱལ་འཕྱལ་ར་སྒོད་ངལ་ རྒྱབ་དགོས་འབྱུང་འོང།	དག་གཤིས་དང་འབྲེལ་ཆ་འཛིག་ གྲུབ།

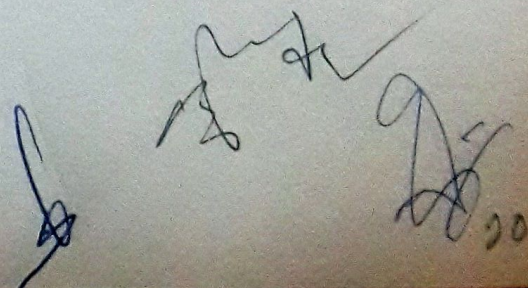
33.	སྐྱུ་ཏྲ་ལྟ་ཏྲ།	ལྟ་སི་སི་མེན་པར་གར་དགས་སྒྲེ་ཡོད་མི།	ཞིང་ཁ་ལུ་འདམ་སྐྱུ་ཏྲ་ལྟ་ཏྲ་སྒྲེ་སྒྲུར་ བཞག་ལུག	ཆ་འཛོག་གྲུབ། ། གོ་དོན་འགྲེལ་ བཤད་ནང་སྐྱུ་ཏྲ་ལྟ་ཏྲ་སྒྲེ་མས་པར་ཡོད་ མི་ཅིག་ཟེར་བཙུགས་དགོས། །
34.	སྐྱུ་པར་སྒྲུ་པར།	ལྟ་སི་སི་མེན་པར་གར་དགས་སྒྲེ་ཡོད་མི།	ད་རིས་ཀྱི་ཇ་འདི་སྐྱུ་པར་སྒྲུ་པར་ཅིག་ ཞིན་པས།	ངག་གཤིས་དང་འཁྲིལ་གྲོས་ཚོད་ གྲུབ།
35.	སྐྱུ་ཕྱེད་ལྟ་ཕྱེད།	སྐྱུ་དགས་ཡང་མེན་ལྟ་སི་སི་ཡང་མེན་མ་ ཅིག	རོ་ཁྱི་ལུ་ཕྱེད་སྐྱུ་ཕྱེད་ལྟ་ཕྱེད་སྒྲེ་གཏུ་སྒྲེ་ བྱིན་དེས།	ངག་གཤིས་དང་འཁྲིལ་གྲོས་ཚོད་ གྲུབ།
36.	སྐྱུ་དཔོག་ཤོར།	ནུ་མ་རྟོག་ལངས་པའི་ཞོར་ཁར་སྐྱུ་དཔོགས་ སྒྲེ་འཕོན་འགྲུ་ནི།	པག་པའི་སྐྱོ་ར་ནང་པག་པ་སྐྱུ་དཔོག་ ཤོར་དེས།	ངག་གཤིས་དང་འཁྲིལ་ཆ་འཛོག་ གྲུབ།
37.	སྐྱུ་མ་ལྟོར།	ཚྲོན་མ་དང་རུ་མ་གྱི་རིགས་མེད་པར་སྐྱུ་མ་ སྒྲེ་བཙུགས་ནི་ཅིག	སྐྱུ་མ་ལྟོར་རུ་མ་ནི་འདི་ལེགས་ཤོམ་ ཅིག་མེན།	སྒྲུབ་སྒྲོལ་ཡོད་པ་ལས་ཆ་འཛོག་ གྲུབ།
38.	སྐྱུ་མ་ཤུར་ཤུ།	སྐྱུ་མ་སིག་སི་དང་འདྲ།	ཨ་ལུ་འདི་སྐྱུ་མ་ཤུར་ཤུ་ཅིག་ཞིན་ པས།	སྒྲུབ་སྒྲོལ་ཡོད་པ་ལས་ཆ་འཛོག་ གྲུབ།
39.	སྐྱུ་མ་སིག་སི།	ལྟོད་ཆི་ཆི་མེན་པར་ཆར་ཆོར་གཏང་མི།	ཨ་ལུ་འདི་ཀམ་སིག་སི་ཅིག་འདུག	ཆ་འཛོག་གྲུབ།
40.	སྐྱུ་ལ་བཟང་ འཁྲུར་ཤིང།	དགེ་སློང་དང་སློམ་ཆེན་ཚུ་གིས་ཁྱུར་ཆ་ འབག་ནིའི་དོན་ ལུ་ལག་ལེན་འཐབ་པའི་ བསྐྱུམ་ཤིང་ཅིག	མཚམས་པ་ཅིག་གིས་སྐྱུ་ལ་བཟང་ འཁྲུར་ཤིང་ནང་ལུ་ཅལ་བཙུགས་ཏེ་ བསྐྱུམས་བྱོན་དེས།	ཆ་འཛོག་གྲུབ།
41.	སྐྱུ་ལམ་འབག	གཞན་གྱི་ཐོབ་ལམ་ཆབ་མ་ཅིག་གིས་ལེན་ བཞག་ནི་ཡོད་མི་ཅིག་ལྷག་འགྲེད་པ་སྐྱུ་ལམ་ འབག་ལེན་ནི་དང་། ལྟོ་སྐྱུ་ལམ་འབག་ བཟེད་ནི་ཚུ།	དགེ་སློང་ཆུང་ཀྱུ་འདི་གིས་ཁོ་རའི་ཆ་ རོགས་གཅིག་གི་སྐྱུ་ལམ་འབག་ལེན་ དེས།	ཆ་འཛོག་གྲུབ།
42.	སྐྱུ་གཤམ།	ཆ་གཏང་ནི།	མདས་དཔོན་འདི་གིས་མདའ་ཆ་ སྐྱུ་གཤམ་དོ།	ཡིག་སྒྲེབ་ནང་བཀྲུག་པ་ཟེར་ བཙུགས་དགོས་པའི་གྲོས་ཚོད་ གྲུབ། ། གོ་དོན་འགྲེལ་བཤད་ནང་

				མདས་དཔོན་གྱི་ཚབ་ལུ་མདའ་ དཔོན་ཟེར་བཙུགས་དགོ་པའི་ཁར་ གོ་དོན་ནང་། ༡. དན་པ་བཀུགས་ནི་ ལུ་ཡང་གོམ་མ་ཚད། ༢. ཚོགས་ བད་གཏང་ནི་ལུ་ཡང་གོམ་ལས་དོན་ ཡང་ཁ་སྐོང་བཀོད་དགོ་པ། ་
༤༤.	ཁ་གྲེ་ཀ།	ཤིང་འབྲས་ལ་སོགས་པ་རྩ་མ་འཚུབ་ཅིག་ སྟེ་སྟོད་པའི་སྐབས་ཀྱི་བྲོམ་ཁ་མ་བདེ་ཁག་ ཁ་བཟོ་ནི་ཅིག	གུ་ལི་འདི་ཁ་གྲེ་ཀ་སྟེ་འདུག	ཁ་གྲེ་སྟེ་སྐབ་སྟོལ་ཡོད་པ་ལས་ཁ་ གྲེ་སྟེ་བྲི་བཙུགས་ནི་འཆ་འཛིག་ གྲུབ། ་དཔེར་ན། རང་ལག་ཟ་སྟེ་ཁ་ གྲེ་པ་མས། ་
༤༥.	ཁ་རྩུང་ལྟ་རྩུང་།	ཁ་དང་ལྟ་པའི་ཚད་གཞི་རྩུང་གྲུ་སྟེ་ཡོད་མི།	བྱམ་རྩུང་འདི་ཁ་རྩུང་ལྟ་རྩུང་འཇའ་ཆི་ ཆི་འདུག	གོ་དོན་འགྲེལ་བཤད་ནང་ཨ་ལུ་རྩུང་ གྲུའི་ཁ་དང་ལྟ་པའི་ཚད་གཞི་དང་ གཤོང་གི་པར་གཞི་ཅིག་ཟེར་ བཙུགས་དགོ་པའི་གྲོས་ཆོད་གྲུབ།
༤༦.	ཁ་དིག་ཆགས།	ཁ་ལས་སྟོ་དག་ཉིག་ཉི་སྟེ་སྐབ་མ་ རྩུགས་པ་འགྱེ་ནི།	ཨ་རྒས་འདི་ལོ་རྒས་ནི་དེ་གིས་ཁ་ དིག་ཆགས་དོ།	ངག་གཤིས་དང་འཁྲིལ་གྲོས་ཆོད་ གྲུབ། ་དིག་ཆགས་ཟེར་བའི་རྩ་ ཚོག་ཅིག་ཡང་བཙུགས་དགོ་པ། ་
༤༧.	ཁ་དམར་རྩ།	༡. ཨ་ལུ་རྩུང་གྲུ་བསྐྱང་སྟེ་ཡི་ར་སྟོད་མི། ༢. ཡམ་སྟུན་ཆ་ལུ་ན་ཚ་དང་ཤི་རྩེན་བྱུང་ བཙུག་མི་ཨ་ལུ།	༡. རྩུང་གྲུ་བསྐྱང་ལས་ར་ཨ་ལུ་འདི་ ཁ་དམར་རྩ་ཅིག་ཡིན་མས། ༢. ཨ་ལུ་ཁ་དམར་རྩ་འདི་གིས་ཡམ་ སྟུན་ཆ་རྩུང་དག་འཕྲ་སྦྱིད་པ་མེད་པ་ བཟོ་མས།	དོན་ཨང་གོང་འོག་སོར་ཏེ་བཙུགས་ དགོ་པའི་གྲོས་ཆོད་གྲུབ། ་གོ་དོན་ འགྲེལ་བཤད་ནང་བྱུང་བཙུག་མི་ ཟེར་བའི་ཚོག་འདི་འབྱུང་བཙུག་མི་ ཟེར་བཙུགས་དགོ་པ། ་
༤༨.	ཁ་སྐྱར་དགས།	བཞེས་སྟོ་ཞིམ་ཉིག་ཉི་ཟ་ནི་ཡོད་མི།	ཨ་པ་དོ་རྩེ་གི་ལུ་འབད་ས་ལུ་བཞེས་ སྟོ་ཁ་སྐྱབ་ཁ་སྐྱར་དགས་ཡིན་པས།	གྲོས་ཆོད་གྲུབ།
༤༩.	ཁེན་མ།	ཀེ་བ་ལ་སོགས་པའི་ལོ་ཐོག་རྩ་བ་སྟེ་	ཀེ་བ་ཁེན་མ་འདི་རྩ་ཆོད་མ་བཟོ་བཟོ་	ངག་གཤིས་དང་འཁྲིལ་གྲོས་ཆོད་

		ཆར་ཕ་ད་ལྷག་འཛོག་ལུས་མི་ཚུ་ཤུལ་ལས་ ལོག་སྟེ་སྟེ་མི་ཅིག	ད་མི་ཞིས།	གྲུབ།
༥༠.	ཁོང་ཤེད།	དབུགས་ལུ་བརྟེན་པའི་ལོ་གོ།	དགོ་སྟོང་འདི་ཁོང་ཤེད་ཡོད་ནི་འདི་ གིས་དྲུང་འཕུམ་ད་ཚུལ་འབར་དྲགས་ འདུག	གྲོས་ཚེད་གྲུབ།
༥༡.	ཁྱུང་ཅུང་གོ་ བསྐྱམས་ཅན།	སྟེ་དང་གཤམ་གྱི་ཕྱི་ཁ་ལས་གོ་ཕ་གིས་ སྤར་ཏེ་ཡོད་པའི་ཁྱུང་ཅུང་།	ཁྱུང་ཅུང་གོ་བསྐྱམས་ཅན་ནང་ལུ་རེད་ འདེགས་བཞག་ཅུག	ཁྱུང་ཅུང་གོ་སྤར་ཅན་ཟེར་བཅུགས་ དགོ་པའི་གྲོས་ཚེད་གྲུབ།
༥༢.	གྲུང་བཤུར།	བསིལ་གྱིས་འབད་མ་ཚུགས་པར་ གཟུགས་འདར་ཏེ་ན་ཟུག་རྒྱབ་ནི་ཡོད་མི་ ཅིག	ད་རིས་ཨ་ལུ་འདི་གྲུང་བཤུར་རྒྱབ་སྟེ་ ནམ་མས།	ཚོད་སྤྱོད་དང་འབྲེལ་ཡིག་སྟེ་བ་གྲུང་ ཤུགས་སྟེ་བཅུགས་དགོ་པའི་གྲོས་ ཚེད་གྲུབ།
༥༣.	གྲོས་གོ་བསྟུ།	ལཱ་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་འཆར་གཞི་དང་ བསྟུན་གྲོས་འབད་ནི།	ལཱ་འདི་གི་སྟོར་ལས་གཡུས་ཁའི་མི་ ཚུ་ག་ར་གྲོས་གོ་བསྟུ་ནི་འབད་དེས།	དག་གཤིས་དང་འབྲེལ་གྲོས་ཚེད་ གྲུབ།
༥༤.	དགྲ་ཉིང་།	འདས་པའི་ལོ་གསུམ་པ་ལུ་སྤྲོབ་ཐངས་ ཅིག	དགྲ་ཉིང་ཕྱི་རྒྱལ་ལུ་སོང་ཡི།	དག་གཤིས་དང་འབྲེལ་གྲོས་ཚེད་ གྲུབ།
༥༥.	མགུ་རྒྱབ་ས།	གཏན་རྒྱུང་སྟོད་སའི་ཁྱིམ།	རང་ལུ་མགུ་རྒྱབ་སའི་ཁྱིམ་ཅིག་ངེས་ པར་དུ་དགོ་པ་ཨིན།	དག་གཤིས་དང་འབྲེལ་གྲོས་ཚེད་ གྲུབ།
༥༦.	མགུ་བྲག་རྒྱབ།	མགུ་རྟོ་གིས་གཟུགས་འཐེན་བདའ་ནི།	མི་འདི་མགུ་བྲག་རྒྱབ་དེས།	དག་གཤིས་དང་འབྲེལ་གྲོས་ཚེད་ གྲུབ།
༥༧.	མགུ་སྟོན་རྒྱུ་ཇི།	མི་སེམས་གསལ་ཏྲོག་ཏྲོ་མེད་མི།	མི་འདི་མགུ་སྟོན་རྒྱུ་ཇི་ཅིག་ཨིན་མས།	དག་གཤིས་དང་འབྲེལ་གྲོས་ཚེད་ གྲུབ།
༥༨.	མགུ་ལི་མར་ལྷ་ སྤར།	མགུ་ས་ཁར་བཅུགས་ཞིན་མ་ལས་མཇུག་ ཡར་སེང་སྟེ་གཏོང་ཕྱོགས་ལུ་མགུ་མཇུག་ ལོག་སྟེ་འགྱུ་ནི།	ཨ་ལུ་ཚུ་སྤར་ནང་མགུ་ལི་མར་ལྷ་ སྤར་དོ།	དག་གཤིས་དང་འབྲེལ་གྲོས་ཚེད་ གྲུབ།
༥༩.	འགུ་སྟེ་ཏམ།	འགོ་འདྲེན་འཐབ་ཐོག་ལས་འཆོ་སྟོང་	ཁོ་གཅིག་གིས་བཟའ་ཆང་ག་ར་	དག་གཤིས་དང་འབྲེལ་གྲོས་ཚེད་

		འབད་ནི།	འགུམ་སྡེ་ཏམ་དོ།	གྲུབ།
༦༠.	འགོ་རྟག་རྟ།	ཤིང་ཐོག་ཚུ་རྟག་མ་འགོ་བྲག་སྡེ་ཡོད་པའི་དོན།	རྩམ་ཅི་ཨེ་ཡུལ་གྱི་རྟག་མ་འགོ་རྟག་རྟ་འདུག།	གྲོས་ཚད་གྲུབ། ། ཤིང་ཐོག་ཚུ་སྟོ་གྲོ་སྟོང་སྟོ་སྟོ་བྲག་སྡེ་རྩལ་ཟེར་སྟོབ་སྟོལ་ཡོད་པ་ལས་ཅུ་ཚོགས་སྟོ་བཙུགས་དགོཔ་དང་། རྟག་མ་འགོ་བས་ཟེར་ཡང་སྟོབ་སྟོལ་ཡོད་པ་ལས་འགོ་ཟེར་བའི་ཅུ་ཚོགས་གཅིག་ཡང་བཙུགས་དགོཔ། །
༦༡.	འགོ་བྲག་སྡ།	ཤིང་ཐོག་ཚུ་རྟག་མ་ལེ་ཤ་ཡོད་པའི་དོན།	ལྷུ་མ་ར་ནང་ཚལ་ལུ་རྟག་མ་འགོ་བྲག་སྡེ་བྲག་སྡེ་རྩལ།	གྲོས་ཚད་གྲུབ། ། གོ་དོན་ནང་ཤིང་ཐོག་ཚུ་རྟག་མ་འབོལ་བྲག་སྡེ་ཡོད་པའི་དོན་ཟེར་བཙུགས་དགོཔ། །
༦༢.	འགྲུན།	འབྲན་འབྲ་འབད་ནི།	ཕག་པ་དང་འགྲུན་ཨ་ཕ་མི་བ།	ངག་ག་ཤིས་དང་འཁྲུལ་གྲོས་ཚད་གྲུབ། ། དཔེར་བཞིན་ནང་ཨ་ཕ་ལུ་དང་འགྲུན་ནི་མི་འོང་ཟེར་བཙུགས་དགོཔ། །
༦༣.	འགྲུར་ལྷབ་ཆེ་བྲག་སྡ།	གཏམ་དང་མགུ་སྟོར་གནམ་མེད་ས་མེད་ཡོད་པའི་དོན།	མི་འདི་འགྲུར་ལྷབ་ཆེ་བྲག་སྡེ་ཅིག་འདུག།	ངག་ག་ཤིས་དང་འཁྲུལ་གྲོས་ཚད་གྲུབ།
༦༤.	འགྲུར་ལྷེག	མོར་ནི་ཅིག	ཁོ་གི་སྟོ་འདི་ཚར་ལེ་ཤ་ར་སྟོབ་རུང་འགྲུར་ལྷེག་ག་ནི་ཡང་མིན་འདུག།	རྟོན་སྟོ་དང་མཐུན་པའི་ཁར་ཚོས་སྟོན་ནང་ལུ་ལྷེག་གིས་གཡོ་བའི་གོ་བ་ཅིག་ཡང་ཡོད་པ་ལས་འགྲུར་ལྷེག་དང་འགྲུར་ལྷེག་གཉིས་ཆར་བཞག་ནིའི་གྲོས་ཚད་གྲུབ།
༦༥.	འགྲུང་།	དཔུང་མ་དང་ལག་པ་བཙུགས་ཏེ་སྟོལ་རྟོ་ཁར་འབག་ནིའི་དོན་ལུ་ཁུར་ཆ་ཐག་པ་གིས་	ཨ་འི་གིས་ཤིང་ཁུར་འགྲུང་དོ།	གྲོས་ཚད་གྲུབ།

		བསྐྱམས་ཏེ་འབག་ཚེག་ཚེབ་ཅེ་ནི།		
༤༤.	འགྲངས་ལོག	ཟ་འབྲུང་ཚུ་ཡོངས་སྤྱོད་པའི་སྐབས་ལུ་རྒྱུ་ ཁ་ལས་ཐོན་ཏེ་སྤང་རྒྱུ་ནི།	ཨ་ལུ་འདི་ཨོམ་གྱིས་འགྲངས་ཏེ་ འགྲངས་ལོག་ཅི།	ངག་གཤིས་དང་འཁྲིལ་གྱོས་ཚད་ གྲུབ།
༤༥.	འགྲོ་ལམ་ སངས་མ།	ཐབས་མ་ཆགས་ཅིག	ཁོ་གིས་བཅོ་ཤིས་ཟེར་རུང་འགྲོ་ལམ་ སངས་མ་ཅིག་ར་ཨོན་མས།	ངག་གཤིས་དང་འཁྲིལ་གྱོས་ཚད་ གྲུབ།
༤༦.	འགྲོ་ལྟ་བུ།	དབང་ཐང་རྒྱུ་རྟ་རྒྱུ་པའི་དོན།	ཁོ་འགྲོ་ལྟ་བུ་སྟེ་ལམ་འགྲོ་འགྲོ་མ་ བརྟུབ་པས།	ངག་གཤིས་དང་འཁྲིལ་གྱོས་ཚད་ གྲུབ།
༤༧.	ཆེན་ཏི།	ས་བཞོན་ཏི་ལག་ཆ་མཐའ་མ་གཉིས་ཆར་ ཁ་བཏོན་ཏེ་ཡོད་པའི་ཁར་སྐྱག་ལས་གཡུ་ པ་བདེབས་ཏེ་སག་མི་ཅིག	ཨ་པ་གིས་ཁྲོམ་ཁ་ལས་ཆེན་ཏི་ གཅིག་ཏེ་འབག་འོངས་ལུག	གྱོས་ཚད་མ་གྲུབ་གེན་ཏི་ཟེར་དར་ ཁྱབ་སོང་ཡོད་པ་ལས།
༥༠.	རྒྱ་པར།	ཤིང་པར་སྐབས་ཤིང་གི་ཕྱི་པགས་ཨོན་ ཏེ་བཟུམ་སྟེ་སྟོག་སྟོག་པ་ཅིག	མོར་ཁྲིམ་འདི་རྒྱ་པར་གིས་རྒྱབ་ལུག	རྫོང་སྤྱི་ནང་རྒྱབ་པ་ཟེར་འཐོན་མ་ ལས་རྩ་ཆོག་རྒྱབ་པ་ཟེར་བཅུགས་ ནིའ་གྱོས་ཚད་གྲུབ།
༥༡.	རྒྱ་ལ་གོ་ལ།	འཕྲལ་འཕྲལ་ཟེར་བའི་དོན།	རྒྱ་ལ་གོ་ལ་ཨོམ་དར་ཆོ་བསྐྱེས་ཟམ་ ད་ཞིམ།	ངག་གཤིས་དང་འཁྲིལ་གྱོས་ཚད་ གྲུབ།
༥༢.	རྒྱ་ལ་བར་ བཞག	འཕྲལ་འཕྲལ། སྐབས་སྐབས།	ངརྒྱ་ལ་བར་བཞག་ཐིམ་ཕུག་ལུ་འགྲོ་ ནི་ཡོད།	རྒྱ་ལ་བར་ཞག་ཟེར་བཅུགས་དགོ་ པའི་གྱོས་ཚད་གྲུབ།
༥༣.	རྒྱ་ལ།	རྒྱ་མ་བརྒྱུད་ནིའི་དོན་ལུ་ཕྱེ་དང་ཁྲག་ནང་ ཨོམ་ཚ་རྩ་རྒྱགས་ཞིན་མ་ལས་འདུར་ འདུར་མ་ཅིག	རྒྱ་མ་ནང་རྒྱ་ལུ་ལགས་ཤོམ་སྟེ་ རྒྱགས་ལུག	སྤྱབ་སྟོལ་ཡོད་པ་ལས་གྱོས་ཚད་ གྲུབ། ། དེའི་ནམ་གངས་རྩོམ་ཟེར་ ཡང་ཡོད་པ་ལས་རྩ་ཆོག་ལོགས་སུ་ སྟེ་བཞོད་དགོ་པ། །
༥༤.	སྐལ་རིལ་མར་ རིལ།	མར་ཉལ་ཞིན་མ་ལས་སྐལ་ཏེ་པར་རྩུར་ སྤྱར་ཏེ་བསྐྱེལ་ནི་ཅིག	སྤྱར་ནང་ཨ་ལུ་རྩུ་སྐལ་རིལ་མར་རིལ་ སྤྱར་དེས།	ངག་གཤིས་དང་འཁྲིལ་གྱོས་ཚད་ གྲུབ།
༥༥.	སྤྱི་དགོ་མ།	ཕུས་མོའི་རྒྱབ་ཁར་ཡོད་པའི་རྒྱང་མ་གི་	རྒྱང་མ་གི་སྤྱི་དགོ་མ་ནང་མ་ཅིག་ཐོན་	ངག་གཤིས་དང་འཁྲིལ་གྱོས་ཚད་



		མཉེན་ཁུག	སོ་རུག	གྲུབ།
ཧ།༤.	སྤྱིང་ཐག་ཁེམ།	སྤྱིང་སྤྱི་སྤྱེ་བཙུགས་ཡོད་པའི་དོན།	དོག་ཀ་ནང་ཚོག་ཕུར་སྤྱིང་ཐག་ཁེམ་ བཙུགས་རུག	ངག་གཤིས་དང་འཁྲིལ་གྱོས་ཚོད་ གྲུབ། ༼དཔེར་བཅོལ་སྤྱིང་ཐག་ ཕུར་སྤྱིང་ཐག་ཁེམ་བཙུགས་རུག་ ཟེར་བཙུགས་དགོས། ༼གོ་དོན་ ནང་སྤྱིང་སྤྱི་སྤྱེ་བཙུགས་ཡོད་པའི་ དོན་ཟེར་བཙུགས་དགོས། ༽
ཧ།༥.	ངམ་བགྲད།	ངམ་སྤྱོད་ནི་དང་དཔེར་མདོག་བསྐྱར་ནི།	ཁོ་མི་འཛོམས་ས་ལུ་ངམ་བགྲད་དེ་ སྤྱོད་པ་མས།	ངག་གཤིས་དང་འཁྲིལ་གྱོས་ཚོད་ གྲུབ།
ཧ།༦.	ངར་དྲི།	དྲིམ་གར་དགས་སྤྱེ་ཡོད་མི།	ཨ་རག་བསྐྱོལ་ས་ལས་ཆང་གི་ངར་དྲི་ མནམ་དེས།	ངག་གཤིས་དང་འཁྲིལ་གྱོས་ཚོད་ གྲུབ།
ཧ།༧.	ངག་དྲགས།	ངར་ཡོང་ཡོད་མི།	རྟ་འདི་ཁྱར་ཆ་འབག་ནི་ལུ་ངག་ དྲགས་ཅིག་ཡོད།	ངད་ཟེར་མི་འདི་ངར་དང་ཕྱགས་ལུ་ གོ་མ་ལས་ངད་དྲགས་ཟེར་བཙུགས་ དགོ་པའི་གྱོས་ཚོད་གྲུབ།
༤༠.	ངོ་བོ་ཀེ་ཀེ།	ངོ་མ་སྤྱེ།	ཁོ་གིས་སྤྱོད་ངོ་བོ་ཀེ་ཀེ་སྤྱེ་སྤྱབ་མས།	གྱོས་ཚོད་གྲུབ། རྟེན་སྤྱི་ཐིག་ཁྲབ་ ནང་ངོ་བོ་ཀེ་ཀེ་སྤྱེ་བཙུགས་ དགོས། ༼དཔེར་བཅོལ་འདི་སྤྱོད་གུ་མ་ སྤྱར་བར་ཁོ་གི་བྱ་ངོ་བོ་ཀེ་ཀེ་སྤྱེ་ཡོད་ ཟེར་བཙུགས་དགོས། ༽
༤༡.	ངོ་ཚུ་བཀལ།	ཡིད་ཆེས་མེད་པའི་འགན་ཁུར་བཀལ་ནི།	ཨམ་འདི་གིས་ངལུ་ངོ་ཚུ་བཀལ་དོ།	ངོ་ཚུ་བཀལ་ཟེར་དར་བྱབ་སོང་ ཡོད་པ་ལས་ངོ་ཚུ་བཀལ་ཟེར་ བཙུགས་ནིའི་གྱོས་ཚོད་གྲུབ།
༤༢.	ངོ་བ་བཟང་།	བྱད་ངོ་རིས་ལེགས་ཤོམ་ཡོད་མི།	ཕོ་ཀླས་འདི་ངོ་བ་བཟང་ཅིག་ཨིན་ མས།	ངོ་བཟང་ཟེར་བཙུགས་དགོ་པའི་ གྱོས་ཚོད་གྲུབ།

༡༣.	མངར་ཅི་སྐྱར་ ཅི།	མངར་མ་དང་སྐྱར་པོ་སྤྲ་བ་སྤྲེ་སྤྲེ་ཡོད་པའི་ བྲོལ།	ཆང་འདི་མངར་ཅི་སྐྱར་ཅི་ཅིག་ཡིན་ མས།	མངར་མ་དང་སྐྱར་པོ་གི་ཅི་ཅིག་ ཡོད་པ་ལས་མངར་ཅི་སྐྱར་ཅི་ཟེར་ བཅུགས་དགོ་པའི་གྲོས་ཆོད་གྲུབ།
༡༤.	ར་གོག་ཀླས་པ།	ར་སྒྲིང་མ་ཐལ་ཐལ་ཤ།	ཨ་ཀླས་ཀྱིས་ར་གོག་ཀླས་པ་ཚུ་བཅོ་ ལ་རྒྱབ་དེས།	ར་གོག་གིས་གབ་ནི་ཡིན་པ་ལས་ར་ གོག་ཟེར་བཅུགས་དགོ་པའི་གྲོས་ ཆོད་གྲུབ།
༡༥.	ར་སྐྱབ།	ར་གི་ནང་ན་ཡོད་པའི་ཁོང་སྤྲོད།	བཟོ་བོ་གིས་ར་སྐྱབ་ཀྱི་ཕྱི་ལས་ པགས་ཀོ་སྐྱར་དེས།	ར་སྐྱབས་ཟེར་བཅུགས་དགོ་པའི་ གྲོས་ཆོད་གྲུབ། ༽དཔེར་བཤེད་ནང་ པགས་ཀོ་སྐྱར་དེས་ཟེར་བཅུགས་ དགོ་པ། ༽
༡༦.	ཅ་ཟིང་མི་ཟིང།	ཉ་ག་ཉྱག་ཆེ་བའི་དོན།	དངུལ་འབྲེལ་གྱི་ལཱ་འདི་ཅ་ཟིང་མི་ ཟིང་དུ་མ་གྲ་མེན་པས།	སྒྲོབ་སྒྲོལ་ཡོད་པ་ལས་གྲོས་ཆོད་ གྲུབ།
༡༧.	ཅང་ཆབ་ཚུ་མོ།	འབྲེལ་ཏེ་མ་སྤྲོད་པར་ཤར་ར་ར་སྤྲེ་བབས་ ཏེ་འབྲུ་བའི་ཚུ་སྤྲོམ་གྱི་རིགས།	མར་འབྲུ་བའི་ཅང་ཆབ་ཚུ་མོ་ཡར་ ལོག་པའི་དཔེ་ཅིག་མིན་འདུག	ངག་ག་གིས་དང་འབྲེལ་གྲོས་ཆོད་ གྲུབ།
༡༨.	ཅམ་ཅམ།	༡. འབད་གཞག་ཆབ་ཆོབ་དང་འར་ཁུར་ སྤྲེ་འབད་མི། ༢. མེ་ལ་སོགས་པ་འབར་གི་འབར་གི་སྤྲེ་ འབད་བའི་འོད།	༡. བུ་མོ་འདི་གིས་ལཱ་ག་ར་ཅམ་ཅམ་ སྤྲེ་འབད་མ་མས། ༢. གནམ་ཁ་ལས་འོད་ཅམ་ཅམ་སྤྲེ་ འབར་དེས།	༡. གོ་དོན་གོང་འོག་སོར་ཏེ་ བཅུགས་དགོ་པ། ༽གོ་དོན་༢པའི་ ནང་འབར་གི་འབར་གི་ཟེར་བའི་ ཆབ་ལཱ་སྤྲེ་མེད་མི་མེད་ཟེར་བཅུགས་ དགོ་པ། ༽༢. དོན་ཨང་༡པའི་ནང་ འབད་གཞག་ཐིབ་ཐིབ་མེད་པའི་ དོན་ཟེར་བཅུགས་དགོ་པ།
༡༩.	ཅེ་རེ་ཀོ་རེ།	ཤིང་འབྲས་དང་ཆོད་བསྤྲེ་ཚུ་ཡུན་རིང་བའི་ སྐྱབས་ཀྱིས་བཟོ་ནམ་ཤོར་ཏེ་སྐྱམ་སུ་ཅིག་ སྤྲེ་འབྲུ་ནི་ཅིག	ཀེ་བ་ཚུ་ག་ར་ཅེ་རེ་ཀོ་རེ་ཡར་སོ་རུག	ཆོད་སྤྲེ་དང་མཐུན་པ་སྤྲེ་བྱེ་རེ་ཀོ་རེ་ སྤྲེ་བཅུགས་དགོ་པའི་གྲོས་ཆོད་གྲུབ།
༢༠.	གཅངས་སྐྱར།	གཞན་གྱི་སེམས་ལཱ་ནི་དོན་ལཱ་སྤྲོད་ལམ་	མོ་གིས་མི་འཛོམས་སར་གཅངས་	ངག་ག་གིས་དང་འབྲེལ་གྲོས་ཆོད་

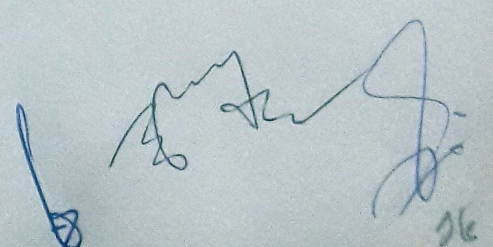
		འཕུལ་སྒོར་གི་གཤིས་སྤྱོད་ནི།	སྒྱུར་དོ།	གྲུབ།
༡༡.	གཟུང་རྒྱུ།	ཞེབ་ཞེབ་ས་ར་བརྟལ་ནི།	སྒྲོབ་དཔོན་གྱིས་སྒྲོབ་ཕུག་ཚུ་དཔེ་ཆ་ གཟུང་རྒྱུ་མས།	ཇོན་སྒྲུ་དང་འཁྲིལ་བའི་ཁར་ཆོས་ སྐད་དང་ཡང་མཐུན་མ་ལས་གཟུ་ རྒྱུ་ཟེར་བཅུགས་དགོ་པའི་གྲོས་ ཆོད་གྲུབ།
༡༢.	བཅད་ཆོས།	འཕུལ་ཆས་ཡང་ན་ལག་པ་གིས་སྤྱོད་པེ་ རིས་བཀོད་དེ་མེ་རྟོག་ལ་སོགས་པའི་རིམ་ ཚུ་གྱལ་ནང་ལུ་སྤྱོད་འཕུ་སྤྱོད་བཅོམས་མི་ཅིག	མི་བཅད་ཆོས་རྒྱུ་ནི་ལུ་མཁས་ བླ་མ་ལ་འདུག	གྲོས་ཆོད་གྲུབ། གོ་དོན་འགྲེལ་ བཤད་ནང་ཆོས་རྒྱུ་བའི་ སྐབས་ཆོན་ལ་ཚུའི་བར་ན་གཅན་ རྒྱུ་སྤྱོད་བཅོམ་ནི་ཅིག་ཟེར་བཅུགས་ དགོ་པ།
༡༣.	ཆ་སྤྱ།	ནོར་གྱི་བྱང་སའི་ཅིག་སྒོར་སྤྱང་ལེབ་ལ་ སོགས་པ་གིས་ཁྱིམ་ཐོག་བཀའ་བློ་ཡོད་མི་ ཅིག	ཁོང་ཆ་ཁྱབ་ཆ་སྤྱ་ནང་ལུ་སྤྱོད་པ་མས།	གྲོས་ཆོད་གྲུབ། གོ་དོན་ནང་བྱང་སའི་ ཆབ་ལུ་བྱང་ས་ཟེར་བཅུགས་དགོ་པ།
༡༤.	ཆ་ཆོད།	འབད་གཞག་བཅའ་གཞག	མི་འདི་གི་ཆ་ཆོད་བལྟ་བ་ཅིད་ལེགས་ ཤོམ་ཅིག་ར་མི་འོང་ནི་མས།	ངག་གཤིས་དང་འཁྲིལ་གྲོས་ཆོད་ གྲུབ།
༡༥.	ཆག་ཕྱི།	རྒྱུ་རྒྱུ་དང་རྒྱུ་གྱི་མཁུ་དང་མཁུག་ བོག་སྤྱོད་མ་རུ་སྤྱོད་འཕུ་ནི་ཡོད་མི་ཅིག	རྟོད་ནང་ཆག་པ་ཕྱི་འདེགས་བཞག་ རུག	ཇོན་སྒྲུ་དང་མཐུན་ནི་འདི་གིས་ ཆག་པ་ཕྱི་ཟེར་བཅུགས་དགོ་པའི་ གྲོས་ཆོད་གྲུབ།
༡༦.	ཆང་དྲོག་	ཆང་འཕུང་ཞིན་མ་ལས་ཏང་བཏགས་ འཆོལ་ནི།	ཆང་འཕུང་ཞིན་མ་ལས་ཆང་དྲོག་ རྒྱུ་མི་འདི་ཆ་རོགས་མི་དགའ།	གྲོས་ཆོད་གྲུབ།
༡༧.	ཆང་མཐེམ།	ཆང་ལུ་འཕུར་ནི་དོན་ལུ་འཕུ་བཅོ་ཞིན་མ་ ལས་ཕབས་བཏབ་སྤྱོད་ཞེབ་བཞག་ནི།	ཨའི་གིས་ཆང་མཐེམ་བཞག་རུག	ལག་ལེན་འཐབ་བཞིན་ཡོད་པ་ལས་ གྲོས་ཆོད་གྲུབ། འཕུ་བཅོ་ཞིན་མ་ ལས་ཕབས་བཏབ་སྤྱོད་ཞེབ་བཞག་ནི་ ཟེར་བཅུགས་དགོ་པ།
༡༨.	ཆབ་ཆེབ།	སྒོ་གཞན་གྱིས་གོ་མ་གོ་ཕ་ཅིག་སྤྱོད་སྤྱོད་	ཁོང་གཉིས་སྒོ་ཆབ་ཆེབ་ཅིག་སྤྱོད་ནི་	ཇོན་སྒྲུ་དང་འཁྲིལ་གྲོས་ཆོད་གྲུབ།

		ཐངས་ཅིག	འདུག	
༩༩.	ཁུ་ཐག་ཚོད་ ཚོད་པ།	༡. ཚོད་མ་ཚོ་ཚོ་པ། ༩. ལུ་ལུ་ཉམས་ཐུང་ཚུད་ཚུད་པ།	༡. ཚོད་མ་འདི་ཁུ་ཐག་ཚོད་ཚོད་པ་ ཅིག་ཡིན་མས། ༩. མི་འདི་ཁུ་ཐག་ཚོད་ཚོད་པ་གི་ཕ་ ཁུ་ཐག་ཅིག་ར་ཡིན་མས།	གྲོས་ཚོད་གྲུབ། འོན་ཀྱང་ཡའི་གོ་ དོན་འགྲེལ་བཤད་ནང་ཚོད་མ་ལ་ སོགས་པ་སྤྱི་ཙམ་བཟོ་མི་ཅིག་ ཟེར་བཅུགས་དགོས།
༡༠༠.	ཁུ་ཁྱེ་འགོ།	ཁུ་ཁྱེ།	ཁུ་ཁྱེ་འགོ་འདི་རམ་བསྐྱར་ཏེ་བདག་ འཛིན་འཐབ་དགོ།	གྲོས་ཚོད་གྲུབ།
༡༠༡.	ཚོབ་ཅོ།	སྐྱེད་རགས་སིན་ཐག་གི་ལུང་གྲུ་བཏགས་ ཞེན་མ་ལས་རྒྱབ་ཁ་ཐུག་ལུ་དཔུངས་ཏེ་ ཡོད་མི་ཅིག དེ་གྲུ་ནམ་ཙམ་བསྐྱོར་ནི་དང་། སོ་བསྐྱོར་ནི་ལ་སོགས་པའི་ལག་ཆ་རྒྱུ་ ལེ་ཤ་ག་ཅིག་ཁར་བཏགས་ཏེ་འོང་མ་ཡིན་ པས། ཚོབ་ཅོ་དེ་གི་རྒྱ་འདི་རྩ་ཡ་གིས་བཟོ་ བཟོས་འབད་ནི་འདི་གིས་ལ་ལུ་ཅིག་གིས་ རྩ་ཡ་ཟེར་ཡང་སྤྱབ་ཡིན་པས།		ཆ་འཛིན་གྲུབ།
༡༠༢.	ཚོས་སྐྱིད་མོ།	ཁུ་མ་དཀར་པོ་གི་རིགས་ཅིག	ཁུ་མ་ཚོས་སྐྱིད་མོ་གི་ལྟ་ཞེས་ར་ཞེས་ པས།	ཆ་འཛིན་གྲུབ།
༡༠༣.	མཚོད་རྟེན་ཀྱང་ གཉིས་མ།	འོག་ལས་མི་ཕར་རྒྱུ་འགྲུལ་འཐབ་ བཏུབ་སྤྱེ་བཞེངས་ཡོད་པའི་མཚོད་རྟེན་གྱི་ རིགས་ཅིག	མཚོད་རྟེན་ཀྱང་གཉིས་མ་གི་འོག་ལས་ མི་ཅིག་འགྲུ་དེས།	ཆ་འཛིན་གྲུབ།
༡༠༤.	མཚོད་རྟེན་ གདངས་ རིང་མ།	དཀྱུས་རིང་མ་སྤྱེ་བཞེངས་ཡོད་པའི་མཚོད་ རྟེན།	ཨང་ཀས་ཅིག་གིས་མཚོད་རྟེན་ གདངས་རིང་མ་བསྐྱོར་ར་རྒྱབ་དེས།	ཆ་འཛིན་གྲུབ།
༡༠༥.	འཆམ་རིགས་	རང་དང་ག་ཅིག་ཁར་མཐུན་ལམ་ཡོད་ཚད་	དུས་ཅི་ལོ་ཚོག་གཏང་བའི་སྐབས་ལུ་	ཆ་འཛིན་གྲུབ།

	འཆམ་ཚད།	གཅིག་པོ་ཟེར་བའི་དོན།	ངར་འི་འཆམ་རིགས་འཆམ་ཚད་གར་ བོ་ཡི།	
༡༠༦.	ཇ་ཀྲ།	བཟོ་ནམ་གཟར་རུ་དང་ཆ་འདམ་སྟེ་ཡོད་ པའི་ཇ་དཔོག་ནི་གི་ཅ་ཆས་ཅིག།	ཨའི་གི་ཇ་ཀྲ་ཆུ་འཕྱུ་དེས།	ཆ་འཛོག་གྲུབ།
༡༠༧.	རྩེས་ལེབ།	རྒྱང་མའི་འོག་གི་ཆ་ཤས།	ཁྲེབ་ཁྲེམ་མ་བཙུགས་པ་ཅིན་རྩེས་ ལེབ་གུ་མ་འཐོན་འོང།	ཆ་འཛོག་གྲུབ།
༡༠༨.	གཉའ་ཤིང་སྦྱར་ མོ།	ཇའི་ཨམ་བཟོ་ནི་གི་རྒྱ་ལེགས་ཤོམ་ཅིག་ མོ།	ཇ་ཉ་ཤིང་སྦྱར་མོ་འཐུང་པ་ཅིན་ གཟུགས་ལུ་ཕན།	ཆ་འཛོག་གྲུབ། གཉའ་ཤིང་མཐུད་པ་ ཟེར་ཡང་ཡོད་པ་ལས་རྩ་ཆོག་ནང་ བཙུགས་དགོས། དཔེར་བཞིན་ནང་ཉ་ ཤིང་ཟེར་མི་འདི་གཉའ་ཤིང་སྦྱར་ བཙུགས་དགོས།
༡༠༩.	བརྟ་སོར་སྦྱི་ སོར།	རང་ལུ་མེད་མི་ཚུ་གཞན་ལས་གནས་ སྐབས་ཅིག་གི་དོན་ལུ་ལེན་ནི་ཅིག།	བྱིམ་ཆང་ནང་དོག་བརྟ་སོར་སྦྱི་སོར་ འབད་དེར་སྟོད་དགོ།	ཡོངས་གྲགས་ལུ་བརྟ་སྦྱི་སོར་སྦྱི་ ཟེར་ཡང་ཡོད་པ་ལས་བརྟ་སྦྱི་སོར་སྦྱི་ འདི་རྩ་ཆོག་སྟེ་བཙུགས་ཏེ་འདི་ལུ་ བརྟ་སོར་སྦྱི་སོར་ཟེར་ཡང་ཡོད་ཟེར་ ཁ་སྟོང་ནང་བཙུགས་དགོས།

བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དགོ་པའི་མིང་ཚིག་

ཨང་།	ཚ་ཚིག་	གོ་དོན།	དཔེར་བཞིན།	གཏན་འབེབས།
༡.	ཀོང་ཅེ།	ཚུམ་དཀར་པོའི་རིགས་ཅིག་	ཀོང་ཅེ་ཚུམ་གྱི་ཕྱོད་འབད་ཟམ་ད་ ཞིམ།	ཆ་འཛོག་གྲུབ།
༢.	ཁྱུ་མུ་གཏང་།	མ་ཁྱུར་བར་ཤིལ་བུམ་སྟེ་ར་ སྒོད་མར་བཏང་ནི།	ཕྱོད་ཁྱུ་མུ་བཏང་པ་ཅིན་པོམ་ལུ་ གཞོད་པ་ཨིན།	ཆ་འཛོག་མ་གྲུབ། ཁྱུར་མིན་གཏང་ཟེར་ ལག་ལེན་འཐབ་བཞིན་ཡོད་པ་ལས།
༣.	མཁོ་བྱེལ།	ལག་ཆེས་མེད་པའི་དོན།	ཅ་ལ་འདི་མཁོ་བྱེལ་ཅིག་མིན་ འདུག།	ཆ་འཛོག་གྲུབ། ། གོ་དོན་ནང་མཁོ་འདོད་ དང་འདྲ་ཟེར་བཙུགས་དགོ་པ། །
༤.	འབྲུབ་བྱེ།	ཐང་མ་དང་སྟོན་བརྒྱུད་མ་ད་ ཚུམ་དང་སྟོན་བྱེལ་མ་རུ་བྱེ་ གྲུམས་འགྱུ་ཡོད་མི་ཚུ་ལུ་ སྒྲུབ་ཐངས་ཅིག་	ཚུམ་གྱི་འབྲུབ་བྱེ་ཚུ་མོར་ལུ་བྱིན་ དགོ་པས།	བཏོག་བཏང་ཡོད། ཆགས་བྱེ་གིས་གབ་ནི་ འདི་གིས།
༥.	གོང་གྲུལ།	གྲུལ་བསྐྱིག་པའི་སྐབས་ལུ་ མགྲུ་ལས་ཡར་རིང་མོ་སྟེ་ བཅད་དེ་ཡོད་མི།	སྒྲུལ་དང་སྟོན་དཔོན་ཚུ་གོང་གྲུལ་ ལུ་བཞུགས་བཙུག་དགོ་པས།	ཆ་འཛོག་གྲུབ།
༦.	ཆས།	ཉིམ་རུབ་ནི།	གནམ་དགུན་ལུ་ཉིམ་ཆས་ཞེན་མ་ ལས་གྲངས་མས།	སྒྲུབ་སྟོན་ཡོད་པ་ལས་ཆ་འཛོག་གྲུབ། ། གོ་ དོན་ནང་གྲངས་མས་ཟེར་བའི་སྐབས་མིང་ མཐའ་མ་འདི་བཏོག་བཞག་དགོ་པ། །
༧.	རྒྱ་རྩུང་།	རྒྱ་ས་གིས་བཟོ་བཟོ་བའི་ཉོད་ བཟོ་ནམ་སྒོང་དོག་བཟུམ་སྟེ་ ཡོད་པའི་ཁར་རྒྱ་དང་ཆང་ལ་ སོགས་པ་འདེགས་བརྒྱབ་མི་ ཅིག་	རྒྱ་རྩུང་ནང་ཆང་ལྟེ་ལྟེ་འདེགས་ བཞག་རུག།	ཆ་འཛོག་གྲུབ། ། གོ་དོན་འགྲེལ་བཤད་ ནང་རྒྱ་རྩུང་གྱི་ཟེར་བཙུགས་དགོ་པ། །
༨.	རྒྱ་ལ་བར་ བཞག་	འཕྲལ་འཕྲལ་ཟེར་བའི་དོན།	རྒྱ་ལ་བར་བཞག་གྱི་ཁ་ལས་ཡར་ བཤལ་སོང་།	མིང་ཚིག་གསར་བཙུགས་ནང་ཐག་ བཏོགས་ཡོད་པ་ལས་བཏོག་བཏང་ཡོད།
༩.	རྒྱུག་བཞག་ རྒྱབ།	ཁྲལ་དང་ཞལ་འདེབས་ཚུ་ བརྒྱུག་ནི།	ད་རིས་ཡང་ཆེད་འོག་གི་སྤྱི་དཔོན་ འདི་རྒྱུ་བཞག་རྒྱབ་པར་འོངས་ཡི།	ཆ་འཛོག་གྲུབ།
༡༠.	སྒོ་འདབ།	ཁྱིམ་ནང་འཕྲུལ་ནིའི་དོན་ལུ་	བཟོ་བོ་གིས་སྒོ་འདབ་བཟོ་དོ།	ངག་གཤིས་དང་འབྲེལ་ཆ་འཛོག་



		བསྐྱམ་ནི་དང་ཕྱེ་ནི་དེ་དོན་ལུ་ ཨེན་ཏ་ལེབ་ཏག་ཏ་ཏ་ཏ་ཏ་ཏ་ཏ་ སྤེ་བཀའ་བུགས་བཅུ་བཅུ་ ཡོད་པའི་བཟོ་བཞུག་ཅིག		གྲུབ། རྒྱུ་ལྡན་སྤྱི་ལོ་འདུ་བཟུང་ བཟུགས་དགོས།
༡༡.	སྒྲིང་ཡང་།	འབྲུ་སྤྱི་འདུགས་ནི་དེ་དོན་ལུ་ ཏུ་དང་སྤྱི་ཤིང་གི་པགས་ཀོ་ ཏུ་གིས་འཐག་འཐག་པའི་ ཡང་ཅི།	སྒྲིང་ཡང་ནང་ལུ་ཡོད་བཀའ་སྤྱི་ འབྲུག	སྤྱི་ལོ་ཡོད་པ་ལས་ཆ་འཛིག་ གྲུབ། དཔེ་བཅུང་ནང་ལུ་སྒྲིང་ཡང་ནང་ ལུ་ཡོད་འདུགས་བཞག་ཏུག་ཟེར་བཟུགས་ དགོས།
༡༢.	བཟུ་སྤྱི་བས།	ཤོག་དངུལ་གྲུང་ལ་ཁ་བཟུ་ ཅིག་བཟོ་སྤྱི་ཡོད་མི་ལུ་སྤྱི་ ཐངས་ཅིག	ང་ལུ་སྤྱི་ཡོད་བཟུ་སྤྱི་བས་ཅིག་ ཡོད།	སྤྱི་ལོ་ཡོད་པ་ལས་ཆ་འཛིག་གྲུབ།
༡༣.	ངལ་ཏུ་འཐབ།	འབྲུ་སྤྱི་གྲུགས་མ་བདེ་ ཀག་ཀ་འབད་ནི།	ད་ཤིས་གྲུགས་ངལ་ཏུ་འཐབ་སྤྱི་ འབད་ར་མ་ཏུགས།	ཨ་ཏག་མ་འབྲུ་ལུ་གོས་ལས་ངལ་ ཏུགས་འཐབ་ཟེར་བཟུགས་དགོས་པའི་ གོས་ཆོད་གྲུབ། རྒྱུ་ལྡན་ནང་ལུ་ཏུ་ འཐབ་ཟེར་བཟུགས་དགོས། རྒྱ་གོ་དོན་ ནང་གི་ཆོག་མ་བདེ་ཀག་ཀ་ཟེར་ཡོད་མི་ འདི་མ་བདེ་ལག་ཁ་ཟེར་བཟུགས་དགོས་ དང་རྒྱུ་ལྡན་མ་བདེ་ཀག་ཀ་ཟེར་ བཟུགས་དགོས།
༡༤.	སྤྱི་ཕྱེ་འཐབ་ ནི།	སྤྱི་བསྤྱི་དང་སྤྱི་ལུ་ སོགས་པ་གིས་འབད་སྤྱི་སྤྱི་ ཏུ་འཐབ་འཐབ་པའི་དོན།	ཨ་ལུ་འདི་སྤྱི་འཐབ་འཐབ་སྤྱི་ སྤྱི་ཏུག	སྤྱི་ལོ་ཡོད་པ་ལས་ཆ་འཛིག་གྲུབ།
༡༥.	ཅི་ནི། ཅི་ཉི།	ཕྱེ་གྲུ་རམ་ལུ་སྤྱི་ཐངས་ ཅིག	ཆོང་ཁང་ནང་ལས་ཅི་ནི་ཀོ་ཤི་གང་ ཉི་འབག་ཤོག	ཏུ་གར་གྱི་ཁ་ནང་ཅི་ནི་ཟེར་ཡོད་པ་ལས་ཁ་ སྤྱི་བཟུ་བའི་དབང་ཏུ་བཟུང་སྤྱི་ཅི་ནི་ཟེར་ ཆ་འཛིག་གྲུབ།
༡༦.	ལུ་མ།	མར་ལ་སོགས་པ་དུ་མ་བུ་སྤྱི་ འདི་ལ་བའི་དོན།	ཨ་ལི་གིས་མར་ལུ་མ་འདི་ལ་ནི་ འབད་དེས།	སྤྱི་ལོ་ཡོད་པ་ལས་ཆ་འཛིག་གྲུབ། རྒྱ་ དོན་ནང་ཤོག་ཀུ་ལ་སོགས་པ་སྤྱི་བའི་ དོན་ཟེར་བཟུགས་དགོས། རྒྱུ་ལྡན་ཐངས་

				ལུ་ཡིག་སྟེན་གཙུག་སྟེ་བཙུགས་དགོས།
༡༧.	ཆབ་ཆད་པ།	ལུ་ཡིགས་ཤོམ་སྟེ་མཐུག་མ་ བསྟུ་བར་འབད་འཕྲོ་བཅའ་ འཕྲོ་བཞག་ནི་ཅིག	ཁོ་གིས་ལུ་ག་ར་ཆབ་ཆད་པ་སྟེ་ བཀོ་བཞག་ཅུག	ཆ་འཛིག་གྲུབ།
༡༨.	ཆབ་ཁྱུ་བྱད།	ཞེ་ས་ལས་ཆང་འགྲང་ནི་ལུ་ སྒྲུབ་ཐངས་ཅིག	ཨ་ཁྱས་འདི་ཆབ་ཁྱུ་བྱད་སོ་ཅུག	ཆབ་ཁྱུ་བྱེལ་ཟེར་བཙུགས་དགོ་པའི་གྲོས་ ཆོད་གྲུབ།
༡༩.	ཆར་ཆོར།	ཆོད་མ་བཙོ་བའི་སྐབས་མ་ བཛོ་བར་ཁུ་བ་དུམ་གྲུ་ཅིག ཡོད་པ་སྟེ་བཙོ་བཙོ་མ།	འཕྲུལ་འཕྲུལ་ཆོད་མ་ཆར་ཆོར་ བཏང་བཙོ་ཟམ་ད་ཟེ་ཁམས་ དངས་མས།	ཆ་འཛིག་མ་གྲུབ། ཅུ་ཆོག་ཆབ་ཆོབ་ནང་ བཞེས་སྒྲོ་ཤར་ཤོར་སྟེ་ཡོད་པའི་གོ་དོན་ཁ་ སྒྲོང་བཀོད་དགོས། ༽
༢༠.	ཆུ་རུ་མ།	ཐབ་ཤིང་ལ་སོགས་པའི་ཤིང་ མ་སྐྱམ་པར་ཆུ་ཁོག་ཁོ་སྟེ་ ཡོད་མི།	ཐབ་ཤིང་ག་ར་ཆུ་རུ་མ་ཡིན་མ་ ལས་མེ་འབར་མ་བཏུབ།	སྒྲུབ་སྟོབ་ཡོད་པ་ལས་ཆ་འཛིག་ གྲུབ། འགྲེལ་བཤད་ནང་ཤིང་ཆུ་གིས་ བྱུན་བྱུན་ཟེར་བཙུགས་དགོས། ༽
༢༡.	ཆུ་ཐབས་བྱ་ ཐབས་རྒྱབ།	ལུ་གནམ་མེད་ས་མེད་དཀའ་ ངལ་དང་སྐྱག་བསྐྱལ་གྱི་ངང་ ལུ་འབད་ནི།	ཕམ་གཉིས་ཆར་ནད་ཀྱིས་བྱུན་ཏེ་ ཡོད་པ་ལས་ཨ་ལུ་ཆུ་ཆུ་ཐབས་བྱ་ ཐབས་རྒྱབ་དོ།	ཆུ་འཐབ་བྱ་འཐབ་རྒྱབ་ཟེར་བཙུགས་ དགོས།
༢༢.	ཆུ་བྱི་ཏས་ ཏས།	ཇ་ཨམ་ཉུང་པའི་ཁར་སྟེ་ཇ་ འབད་ན་མར་ཡང་ཉུང་སྟེ་ཅིག་ དང་། མངར་ཇ་འབད་ན་ཨོམ་ ཉུང་སྟེ་ཅིག་འབད་མིའི་ཇ་ལྟ་ སེ་སི།	ད་རིས་གནས་པ་གིས་ངོ་པ་ལས་ ཇ་ཆུ་བྱི་ཏས་ཏས་ཅིག་བསྐྱལ་ ཏེ་བྱིན་དེས།	ཆུ་བྱི་ཏས་ཏས་ཟེར་བཙུགས་ དགོས། རྒྱུ་ལྡན་ནང་ཆུ་བྱི་ཏས་ཏས་ སྟེ་བཙུགས་དགོས། ༽ གོ་དོན་ནང་ཇ་ དང་ཆོད་མ་ལ་སོགས་པ་ཆུ་མང་དགས་ཏེ་ བོམ་མེད་པའི་དོན། ༽