

འབྲུག་གི་སོ་ནམ་ལས་རིགས་ལེགས་ལྡན།
སོ་ནམ་པའི་ཉིན་དེབ།
སྐྱོད་བསྐྱེད་དང་ཤིང་འབྲས།

སོ་ནམ་ལས་ཁྲུངས།
སོ་ནམ་དང་ནགས་ཚལ་རྩྭ་ཁག

ཐེམ་ཕྱག

གནམ་ལོ་ ༢༠༢༠།

འབྲུག་གི་སོ་ནམ་ལས་རིགས་ལེགས་ལྡན།
སོ་ནམ་པའི་ཉིན་དེབ།
སྐྱོད་བསྐྱེད་དང་ཤིང་འབྲས།

སོ་ནམ་ལས་ཁྱད་སྒྲིག་
སོ་ནམ་དང་ནགས་ཚལ་རྒྱན་ལག་
ཐེམ་ཕྱག་
གནམ་ལོ་ ༢༠༢༡

སོ་ནམ་པའི་མིང་གསལ་:

གཡུས་:

ལྷོ་ལོག་:

ཁྱེད་ལོག་:

རྒྱུད་ལག་:

ཁྱེམ་ཁྱེ་:

ཚོགས་པའི་འཐུས་མི་གི་དོན་གསལ་ཨང་:

(སོ་ནམ་པའི་ཐེ་ཚན་གྱི་དོན་ལྟར་ཁྱེད་ཀྱི་ཚིག་བཀའ་ནི།)

དཀར་ཆག	
ངོ་སྤྲོད།	༡
ཐླུག་བཀོད་ ༡ བ། : ས་ཁིང་བསྐལ་སྤྱོད་ཀྱི་སྤང་བ། (བཟའ་ཚང་གི་ས་ཆ་འདི་དོན་ལུ་ནང་མི་རྩེ་ལས་གནང་བ་ལེན་ནི་)	༢
ཐླུག་བཀོད་ ༢ བ། : ས་ཁིང་གི་གནས་རྒྱུ་ /སའ་ཁ།	༣
ས་ཁིང་གི་ལག་ཐྱིས་སའ་ཁ།	༤
ཐླུག་བཀོད་ ༣ བ། : རྩེ་འཕེལ་རྒྱ་ཆ་ རྩང་མ་དང་སོན་རིགས།	༥
ཐླུག་བཀོད་ ༤ བ། : རྩེ་ལྷ་ / རང་བཞིན་གྱི་ལྷ་དང་གྱི་སྒྲོ་	༦
ཐླུག་བཀོད་ ༥ བ། : རྩེ་ལྷ་ / རང་བཞིན་གྱི་ལྷ་སྤྲུག་པའི་སྒྲོ་	༧
ཐླུག་བཀོད་ ༦ བ། : རྩེ་དང་འབྲལ་གི་སྤྲུག་/རང་བཞིན་གྱི་འབྲལ་སྤྲུག་/ནང་འཁོད་ལུ་བཟོ་བའི་འབྲལ་སྤྲུག་གྱི་སྒྲོ་	༨
ཐླུག་བཀོད་ ༧ བ། : རྩེ་དང་འབྲལ་སྤྲུག་/རང་བཞིན་གྱི་འབྲལ་སྤྲུག་/ནང་འཁོད་ལུ་བཟོ་བའི་འབྲལ་སྤྲུག་སྤྲུག་པའི་སྒྲོ་	༩
ཐླུག་བཀོད་ ༨ བ། : རྩུགས་སྤྲུགས་ བཀོ་ཡོད་པའི་སྒྲོ་	༡༠
ཐླུག་བཀོད་ ༩ བ། : ཁིང་རྩེ་དཔག་པའི་སྒྲོ་	༡༡
ཐླུག་བཀོད་ ༡༠ བ། : སའི་ནང་འབྲལ་རྩེ་མེད་བཏང་བའི་སྒྲོ་	༡༢
ཐླུག་བཀོད་ ༡༡ བ། : རྩེ་དུགས་འཛིན་ཐངས་ཅན་འབད་སྤྱོད་པའི་སྒྲོ་	༡༣
ཐླུག་བཀོད་ ༡༢ བ། : འོ་ཐོག་མ་བསྐྱ་བའི་ཉེ་མ་ལས་བཏོན་པའི་ཐོན་རྩིས།	༡༤
ཐླུག་བཀོད་ ༡༣ བ། : འོ་ཐོག་བསྐྱ་བའི་སྒྲོ་	༡༥
ཐླུག་བཀོད་ ༡༤ བ། : འོ་ཐོག་བསྐྱ་སོག་གི་སྒྲོ་	༡༦
ཐླུག་བཀོད་ ༡༥ བ། : ཐོན་སྤྱོད་ཤུལ་འཛིན་གྱི་སྒྲོ་	༡༧
ཐླུག་བཀོད་ ༡༦ བ། : ཐོན་སྤྱོད་ལོག་ལེན་བའི་སྒྲོ་ (ཡོད་ན་བཀོད་)	༡༨
ཐླུག་བཀོད་ ༡༧ བ། : སྤྱོད་བཟར་འབད་བའི་སྒྲོ་	༡༩
ཐླུག་བཀོད་ ༡༨ བ། : རྩེ་སྤྲུན་རིགས་སྤྱ་འཛིན་སྤྱོད་གི་སྒྲོ་	༢༠
ཐླུག་བཀོད་ ༡༩ བ། : བཅོག་རྩུང་སྤྲུན་རིགས་བཀག་འཛིན་གི་སྒྲོ་	༢༡
ཐླུག་བཀོད་ ༢༠ བ། : ལྷ་སྤྲོ་ནང་འོང་མི་གི་སྒྲོ་	༢༢
ཐླུག་བཀོད་ ༢༡ བ། : འབྲལ་ཆས་ཚད་གཞི་ཁར་བཀལ་བའི་སྒྲོ་	༢༣
ཐླུག་བཀོད་ ༢༢ བ། : རང་འཁོད་ཀྱི་ཁིང་རྩེ་མཐུན་སྤྱོད་ཚད་གཞི་ཁར་བཀལ་བའི་སྒྲོ་	༢༤
ཐླུག་བཀོད་ ༢༣ བ། : སྤྱོད་བཟར་འབད་བའི་ལག་ཁྲེལ་ (སོ་ནམ་པ་གི་ཞུ་བ་དང་འཁྲེལ་སྤྱོད་ནི་)	༢༥
ཐླུག་བཀོད་ ༢༤ བ། : ཚིང་མཁོན་པའི་ཉོག་བཤད་དང་ དེ་གི་ཁྱི་ཐབས་འབད་བའི་སྒྲོ་	༢༦
བཀོད་ཁྲུ་ ༢༥ བ། : ཉོག་བཤད་ཀྱི་དོན་ལུ་ ཁྱི་ཐབས་ ལེགས་བཅོས་དང་ དང་ལེན་འབད་བའི་སྒྲོ་	༢༧
ཐླུག་བཀོད་ ༢༦ བ། : ཉེན་ཁ་དཔེ་ཁྱིའི་འབད་བའི་སྒྲོ་	༢༨
ལྷ་སྤྲོ་པ་གི་ཉེན་སྤྱང་བཀོད་ཁྲུ་	༢༩
བཀོད་རྩེ་ ༡ བ། : ས་བཅུད་འཛིན་སྤྱོད་འཆར་གཞི།	༣༠
བཀོད་རྩེ་ ༢ བ། : ས་བཅུད་མར་ཡབ་དང་ བཀག་འཛིན་འཆར་གཞི།	༣༡

བོད་རྒྱ་ ༡ པ། : ཞིང་ཁའི་རྒྱ་དངོས་རྒྱ་ཟད་མར་ཕབ་དང་ བཅོག་གི་བ་མར་ཕབ་ཀྱི་ ལས་རྒྱ་དོས་འཛིན།	༩༠
བོད་རྒྱ་ ༩ པ། : མཐའ་འཁོར་ཉམས་སྤང་འཆར་གཞི།	༩༩
བོད་རྒྱ་ ༥ པ། : འབྲུལ་རིགས་ཚད་གཞི་ཁར་བཀོལ་ནིའི་ལམ་ལུགས།	༩༩
བོད་རྒྱ་ ༩ པ། : འཛོད་བསྟེན་གྱི་ཁྲིམས་ལུགས།	༩༩

དུས་ཚིག་

སོ་ནམ་པའི་ཉིན་དེ་བ་འདི་ འབྲུག་གི་སོ་ནམ་ལས་རིགས་ལེགས་ཟུན་ཕྱུས་ཚད་ (བའི་ཁྲིམས་ ༩༠:༩༠༡༧) ནང་འཁོད་པ་བཞིན་ ཤིང་འབྲས་དང་ ཚོད་བཟེ་གི་ ཞིང་ཁའི་ལས་རིགས་རྒྱ་ཚྭགས་ཀྱི་ཐོ་བཞག་ནིའི་དོན་ལུ་ཨིན། སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ཐོ་བཀོད་ལེགས་ཤོམ་སྤེ་བརྒྱབ་རྒྱགས་ནིའི་དོན་ལུ་ ཉིན་དེ་བ་འདི་ནང་ སྤྲིག་བཀོད་འཇམ་ཏྲིག་ཏོ་རྒྱ་བཀོད་དེ་ཡོད། ཉིན་དེ་བ་ནང་ལུ་བཀོད་ཡོད་པའི་ཐོ་རྒྱ་ དེས་བདེན་བཀོད་དགོ་པ་དེ་ཡང་ ཚྭགས་ པ་ ཡང་ན་ ཇོ་རྒྱུང་གིས་ འབྲུག་གི་སོ་ནམ་ལས་རིགས་ལེགས་ཟུན་ལག་ལེན་འཐབ་མ་འཐབ་ཤེས་རྒྱགས་ནི་དེ་གིས་ ཇོ་རྒྱུར་བཀོད་མི་ལས་སྤེ་གིས་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་མ་ད་ གཞི་བཞག་སའི་ཡིག་ཆ་གཙོ་བོ་ཅིག་སྤེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ནིའི་དོན་ལུ་ཨིན།

ཉིན་དེ་བ་འདི་ནང་བཀོད་ཡོད་པའི་གནས་རྒྱུ་ཚུ་ཡང་ སའ་ཁོངས་ཀྱི་ཁ་གསལ་ལས་འགོ་བཟླགས་ཏེ་ ཐོན་སྐྱེད་ཚོང་འབྲེལ་འཐབ་པའི་ཐོ་རྒྱུན་ ག་ ར་ཚངམ་སྤེ་ཐོབ་རྒྱགས་ནི་ཨིནམ་ལས་ འབྲུག་གི་སོ་ནམ་ལས་རིགས་ལེགས་ཟུན་འདི་ ལག་ལེན་འཐབ་མི་འཐབ་བརྒྱ་ནིའི་ ཐབས་ལམ་ངོ་མ་ཅིག་ ཨིན།

ཉིན་དེ་བ་འདི་གིས་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ ཁོང་རའི་ཟད་ཚེས་དང་འོང་འབབ་རྒྱ་ གསལ་ཏྲིག་ཏོ་སྤེ་ གསལ་བཏོན་འབད་ནིའི་ནང་ གྲྲགས་རམ་འབད་ འོང་། དེ་མ་ཚད་ སོ་ནམ་རྒྱ་སྐྱེད་པ་རྒྱ་གིས་ཡང་ ཐོན་སྐྱེད་བཏོན་ནིའི་ཟད་ཚེས་བཏོན་ནི་དང་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ལཱ་གི་རིགས་ ག་ཅེ་ར་འབད་ཡི་ ག་ དེ་རྒྱ་གི་སྒོར་ལས་ ཤེས་རྒྱགས་ནི་ཨིན།

ཡིག་ཆ་འདི་ འབྲུག་གི་སོ་ནམ་ལས་རིགས་ལེགས་ཟུན་གྱི་ ཇོ་རྒྱུར་གྱི་གནད་བ་བྱིན་མི་སྤེ་ ཇོས་འཛིན་འབད་ཡོད་པའི་ལས་སྤེ་ འབྲུག་སོ་ནམ་དང་ བཟའ་ཆས་ཁྲིམས་དོན་དབང་འཛིན་དང་ ལས་རིམ་དེ་གི་ངོ་བདག་ སོ་ནམ་ལས་ཁྲུངས་གཉིས་ མཉམ་འབྲེལ་ཐོག་སྤྲིག་བཀོད་འབད་འབད་མུ་ཨིན།

.

རྒྱུག་བཞོན་ ༡ པ། : ས་ཁོང་བསྐྱུལ་སྤྱོད་ཀྱི་གནང་བ། (བཟའ་ཚང་གི་ས་ཚའི་དོན་ལུ་ རང་མི་ཚུ་ལས་ ཉོག་མེད་གནང་བ་ལེན་ནི།)

ར

ཁོང་ཨང་							
ས་རྒྱ་ (མི་ཀར་)							
ཨང་	རང་མི་བཟའ་ཚན་གྱི་མིང་གསལ། (རྒྱུས་ལོ་ ༡༥ ཡན་ཚད།)	ཞུ་ཡིག་ཕུལ་མི་དང་འབྲེལ་བ།	རྒྱུས་ལོ་	ཁྱམས་ཨང་ (བཟའ་ཚང་གི་བདག་དབང་)	ཁོང་ཨང་	ས་རྒྱ་ (མི་ཀར་)	མིང་རྟགས་
*དེ་ན་གསོ་: གསལ་གྱིད་ རང་མི་བཟའ་ཚན་ཅིག་ ས་གནས་ཁར་མེད་པ་ཅིན་ ཉོག་མེད་ཡི་གུ་ རྒྱུག་འཕྱིན་གྱི་ཐོག་ལས་ཡང་ལེན་ཚོག							

རྒྱུག་འཕྱིན་གྱི་

རྒྱུག་བཞོན་ ༢ པ། : ཁོང་གི་གནས་ཚུལ། / སབ་ཁྲ།

ར

༡	གཡུས་མིང་/ཁོང་གི་ཆགས་གནས།	
༢	རྒྱུ་ལོག་:	
༣	གཏོད་ལོག་:	
༤	སའི་ཆགས་ཚུལ་:	
༥	སའི་མཐོ་ཚད་ /རྒྱ་མཚའི་མཐའ་མ་ལས་ མི་ཏར་):	
༦	ཁྱམས་ཨང་:	
༧	ས་རྒྱ་ (མི་ཀར་):	
༨	ཁོང་ཨང་:	
༩	ཐོག་གི་ནང་གསལ་གྱི་དབྱེ་བ་:	
༡༠	བར་གླིང་ (ཡོད་/མེད་ རྟགས་བཀལ། ཡོད་པ་ཅིན་བཅུད་བསྐྱེ་རྟེ་བྱིས།)	
༡༡	ཁོང་ཚུའི་ཤ་:	
༡༢	ཁོང་ཁའི་མཚོད་ཁང་:	

ཞིང་གི་ལག་བྱིས་སའ་ཁྲ།

↗

* གྲན་གསལ་: ཉུགས་དོན་བཤད་པ་ཁ་གསལ་བཀོད་དགོ

ལྷོ་གྲོང་ཁྱེད་ཀྱི་སྤྱི་ཚུ་གྲུ་ཆ་ ལྷོ་གྲོང་ཁྱེད་ཀྱི་སྤྱི་ཚུ་གྲུ་ཆ་

ཨ

ལྷོ་གྲོང་ཁྱེད་	ལྷོ་གྲོང་ཁྱེད་ཀྱི་སྤྱི་ཚུ་གྲུ་ཆ་	ལྷོ་གྲོང་ཁྱེད་ཀྱི་སྤྱི་ཚུ་གྲུ་ཆ་	ལྷོ་གྲོང་ཁྱེད་ཀྱི་སྤྱི་ཚུ་གྲུ་ཆ་	ལྷོ་གྲོང་ཁྱེད་ཀྱི་སྤྱི་ཚུ་གྲུ་ཆ་	ལྷོ་གྲོང་ཁྱེད་ཀྱི་སྤྱི་ཚུ་གྲུ་ཆ་	ལྷོ་གྲོང་ཁྱེད་ཀྱི་སྤྱི་ཚུ་གྲུ་ཆ་	ལྷོ་གྲོང་ཁྱེད་ཀྱི་སྤྱི་ཚུ་གྲུ་ཆ་

• ལྷོ་གྲོང་ཁྱེད་ཀྱི་སྤྱི་ཚུ་གྲུ་ཆ་ ལྷོ་གྲོང་ཁྱེད་ཀྱི་སྤྱི་ཚུ་གྲུ་ཆ་ ལྷོ་གྲོང་ཁྱེད་ཀྱི་སྤྱི་ཚུ་གྲུ་ཆ་ ལྷོ་གྲོང་ཁྱེད་ཀྱི་སྤྱི་ཚུ་གྲུ་ཆ་

ལྷོ་གཞི་བཀོད་ རྒྱུ་ལྟར་/སང་བཞིན་གྱི་ལྟར་གྱི་ཐོ།

[illegible]

སྒྲིག་བཀོད་ ༥ བ། : གྲུ་ལུང་/རང་བཞིན་གྱི་ལུང་རྒྱུ་པའི་ཚ།

[illegible]

ལྷོ་ཤར་གྱི་ ༥ ལ། : འཕུལ་སྒྲུབ་/རང་བཞིན་གྱི་འཕུལ་སྒྲུབ་/ནང་འཁོད་ལུ་བཟོ་བའི་འཕུལ་སྒྲུབ་གྱི་ཐོ།

[illegible]

ལྷོ་ཤར་གཞི་རྒྱུ་ ༡ བ། : འབྲུབ་སྐྱོན་/རང་བཞིན་གྱི་འབྲུབ་སྐྱོན་/ནང་ལམ་དུ་བཟོ་བའི་འབྲུབ་སྐྱོན་སྨྲུ་མོ།

[illegible]

རྒྱུག་བཀོད་ ༡༩ པ། : ནང་འཁོད་ཀྱི་ཞིང་ཚུའི་མཐུན་ཁྱེན་ ཚད་གཞི་ཁར་བཀོད་པའི་ཚོ

༡༩

སོ་ནམ་པའི་མིང་				
ངོ་རྟགས་		བཟོ་བསྐྱར་/བཟོ་མེ/བཟོ་ཚས་:		གསང་བའི་ཨང་:
ཐེག་པ་སྟེ་འཇགས་པའི་ཞིང་ཚུའི་རིམ་ལུགས་				
ལུང་སྒྲུག་མཛོད་		མི་ཀླར་གྱི་ཡུལ་/རྒྱ་ཚོད་རེ་ནང་		
བྲེམ་བཅག་		མི་ཀླར་གྱི་ཡུལ་/རྒྱ་ཚོད་རེ་ནང་		
མི་ཀླར་འབྱུལ་ (ནུས་ཤུགས་ མེ་ཆེ་པུ)				
ཞིང་ཨང་		ལྷང་མ་རེ་རེའི་བར་ན་ས་རྒྱུང་:		
ཀ ཤིང་གྲངས་		ཁ ས་རྒྱ་: ཨི་ཀར་		
ག ཐེག་འཇགས་ཞིང་ཚུའི་འདྲིང་ཚད་		ཐེག་འཇགས་ཞིང་ཚུའི་དབྱི་བ་		
ང་ ཤིང་རེ་ལུ་ ཐེག་འཇགས་ཀྱི་དབྱེ་གངས་		ཅ ཐེག་འཇགས་དབྱེ་གངས་བསྟོམས་ = ཀ X ང་		
རྒྱ་བསྟོམས་		ལི་ཁར་/རྒྱ་ཚོད་རེ་ནང་ = ཀ X ཅ		
གྲུལ་ཨང་	ཤིང་ཨང་	འདྲིང་ཚད་ ཨེམ་ཨེམ་ /སྐར་མ་ རེ་ནང་	ཤིང་ཨང་	འདྲིང་ཚད་ ཨེམ་ཨེམ་ /སྐར་མ་ མ་རེ་ནང་
				ཀ འབོར་ཚད་ ཡོངས་བསྟོམས་ ཨེམ་ཨེམ་ /སྐར་མ་རེ་ནང་ = བསག་ཡོད་པའི་རྒྱུ་མང་ ཁྱུང་བསྟོམས།
				ཁ འབོར་ཚད་དབྱ་སྟོམ་/སྐར་མ་རེ་ནང་= ཀ / ༡༠༠༠
				ང་ ཞིང་གི་འབོར་ཚད་ཡོངས་བསྟོམས་ངོ་མ་ ལི་ཁར་/རྒྱ་ཚོད་རེ་ནང་ = ཀ X ཅ
				ཅ འཇགས་ཚད་ངོ་མ་ ལི་ཁར་/ཨི་ཀར་/རྒྱ་ཚོད་རེ་ནང་ = ང / ཁ
				ཆ འབོར་ཚད་དགོཔ་ ལི་ཁར་/ཨི་ཀར་/རྒྱ་ཚོད་རེ་ནང་
ཞིང་རྒྱ་དགོཔ་ངོ་མ་ གི་ འབོར་ཚད་ཀྱི་ གྲོས་ཐག་དབྱེད་ནི་འདི་ ཞིང་རྒྱ་དཔག་ནིའི་དུས་ལུན་དང་བསྐྱར་དགོ་				
ཚད་གཞིར་བཀོད་པའི་ཤོག་ལེབ་ཨང་		སྐར་ལོག་ཚད་གཞིར་བཀོད་པའི་ ཤོག་ལེབ་ཨང་		
ཚད་གཞིར་བཀོད་མི་		དབྱིན་ཚས་		

རྒྱུང་བརྒྱུ་འབད་བའི་ལག་ཁྱེར། (སོ་ནམ་པ་གི་ལྷ་བདད་འཁྱེལ་རྒྱུ་དེ།)

རྒྱུང་བརྒྱུ་མཐར་འཁྱེལ་གྱི་ལག་ཁྱེར།

རྒྱུང་བརྒྱུ་མཐར་འཁྱེལ་བའི་ལག་ཁྱེར་འདི་ རྒྱུང་ལག་ བེད་འོག་ གཤམ་ ལས་ ངོ་རྒྱུད་ཨང་
 ཅན་མ་ ངོ་མིང་ གིས་ རྒྱུ་ཚན་ རྒྱུར་ལས་
 དབྱིན་ཚས་ ལས་ རྒྱུན་ ས་གནས་ ལུ་སྟེ་ མཐར་འཁྱེལ་ཡོད་པའི་བེད་ན་རྒྱུར་ལུ་ལམ་ཨིན།

བེད་ན་དབྱེད་འགོ་དཔོན་གྱི་མིང་གསལ་དང་ འགོ་གནས། (མིང་རྟགས་དང་ཐེབ་)

དབྱིན་ཚས་

༢

(མའི་འཛོམས་སྤྱི་དང་ ཉམས་སྤྱད་ རང་བཞིན་གྱི་ལྟ་ ཡང་ན་ འོར་ལྟ་ རྒྱའི་ལག་ལེན་ལས་བཞེན་ མཐའ་འཁོར་གྱི་ཕྱག་འཛིན་ལྟ་ རྒྱགས་ཤིག་མ་དང་ བཅོམ་རྒྱས་ མཐའ་འཁོར་ཉམས་སྤྱད་ རི་དྭགས་ཉམས་སྤྱད་ ལ་ཁོངས་གསལ་ རི་དྭགས་བཅས་ཀྱི་ ཁོང་རྒྱ་མག་བཅས་འཛིན་སྤྱོད་ལྟ་དང་ རྒྱལ་འདུན་སྤྱོད་ལྟ་)

[illegible]

२५

འབད་ཚགས།	འབད་མ་ཚགས།
༡ ཞིང་ཁར་སྒྲུ་སྒྲོང་ནང་འབྱོན་མ་དུ་ ངོས་འཛོན་འབད་ཡོད་པའི་ མི་ངོས་གཅིག་དང་ཅིག་ཁར་ བྱོན་དགོ། ༢ སྒྲུ་སྒྲོང་འཛོད་བཞུན་ཀྱི་ ཐབས་ལམ་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་གནང་། ༣ རྒྱ་ལུ་སྤྱོད་ཡོད་པའི་ ཉེན་སྲུང་གི་བྱོན་ཆས་ཚུ་བཞེས་གནང་།	༡ ཞིང་ཁར་བྱོན་མ་དུ་ ཟ་འཐུང་གི་རིགས་ ག་ནི་ཡང་སྤྱོད་མི་ཚོག ༢ ཐོན་ཕྱིད་ཚུ་ལུ་ འགལ་འདྲིགས་མི་ཚོག ༣ ཐོན་ཕྱིད་དྲིམ་ཁུམ་ནི་དང་ ཨག་ཚེ་བརྒྱབ་ནི་ དེ་ལས་ སྤོ་འཁྱག་ནི་མི་འོང་། ༤ རྒྱ་མཛོད་གི་སྤོ་འགས་ཁར་བྱུར་ཏེ་ ག་སྤྱོད་ལྷ་ནི་མི་འོང་། ༥ འབྲལ་ཁམས་ཅིག་ཁར་ འབྲལ་སྒྲུང་གཏོར་ཡོད་པའི་ས་ཁོངས་ཚུ་ནང་ འབྱོན་ནི་མི་འོང་།
	༦ འབྲལ་སྒྲུན་ཀྱི་ཏོད་དང་ སྒྲུན་བའི་རྒྱ་མཛོད་ཚུ་ དྲིམ་ཁུམ་ནི་མི་འོང་། ༧ འབྲལ་སྒྲུན་ཀྱི་ཏོད་ཚུ་འགུར་ ག་སྤྱོད་ཕྱག་འདྲིགས་ནི་མི་འོང་།

བཀོད་ཚུ་ ༡ བ། ས་བཅུད་འཛིན་སྐྱོང་འཆར་གཞི།

ས་བཅུད་མ་ཉམས་པར་བཞག་ནིའི་དོན་ལུ་ སའི་བརྟག་དབྱེད་སྟན་ལུ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ ས་བཅུད་མཉམ་ཐབས་ཀྱི་ལུང་ཚུ་བྱུག་དགོ། ལྷན་ཚད་མཉམ་པའི་ནོར་ལུང་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོལ་དང་ མའི་ཆབ་གསང་གི་བཅོམ་ལུང་དང་ བཅོམ་ཚུ་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་མེ་འོང་། ལུང་བྱུག་པ་ད་ ཨ་རྟག་ར་ ཚད་སྟོམས་འབད་དེ་བྱུག་དགོ།

- ༡ ནའི་རྟོ་ཐེན་ཡོང་པའི་ལུང་རིགས་བྱག་པ་ད་ དུལ་གོ་བྱེ་བྱེ་བྱུག་དགོ།
- ༢ ལྷན་མ་ཉམས་ཀྱི་རིགས་ཚུ་ ཡོ་ཐོག་གཞན་ནང་ ལྷ་བཟེས་ཏེ་བཅུག་དགོ།
- ༣ རང་བཞིན་གྱི་བཅུད་དང་མཉམ་པའི་ ལུང་གཞན་ཡང་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།
- ༤ ཚུ་ ཚད་ལས་བཞུལ་ཏེ་ བྱུག་ནི་མཛུ་དགོ།

བཀོད་ཚུ་ ༢ བ། ས་ཕྱད་མར་ཕབ་དང་བཀག་འཛིན་འཆར་གཞི།

- ༡ ས་བཅུད་ཉམས་མ་བཅུག་པར་བཞག་ནིའི་དོན་ལུ་ ལུན་བརྟན་ས་ཁོང་འཛིན་སྐྱོང་གི་ ལུང་རིག་གི་ལུ་ཚུ་འབད་དགོ།
- ༢ ལུན་གཐར་དགས་འགུར་ རྩོ་ཤིང་བྱུག་སྐྱོང་འབད་དགོ།
- ༣ ལ་ཐོག་ས་ཕྱད་མར་ཕབ་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ ཚུ་ལམ་ལགས་ཤོམ་ལྷེ་དྲང་དགོ།
- ༤ དགོས་མཁོ་དང་བསྟུན་ཏེ་ བྱུལ་ཚོག་བཟོ་དགོ།

བཀོད་ཚུ་ ༣ བ། ཁོང་ཁའི་རྒྱ་དངོས་རྒྱུད་ཟང་མི་བཏང་ནི་དང་ བཅོམ་གྲིབ་མར་ཕབ་ཀྱི་ལས་རིགས་ངོས་འཛིན།

ཀུ་ཁོང་ནང་།

- ༡ ཁོང་ཁའི་ཕྱགས་སྟེགས་ཚུ་ གྲིབ་ཤོག་ རྩལ་རིགས་ ཤེས་ ཤོག་གུ་ ཤོག་སྒྲིམ་ ཤིང་ ལྷན་ རིགས་དང་ གྲིབ་རིགས་ནང་ རོ་བཀོད་དེ་བཞག་དགོ།
- ༢ བཅོམ་གྲིབ་ཀྱི་རྒྱ་ཚུ་ཡང་ དཔེར་ན་ ལྷན་མཛོད་ རག་རོ་མེ་བཏང་བའི་དུ་པ་དང་ཨ་རོ་ ལྷན་ཁྲུལ་གྱི་ཉོད་དང་མཛོད་ཁང་ ལུང་དང་ འབྲུལ་ལྷན་སྐྱོར་བའི་ལྷག་ལས་ཚུ་ ངོས་འཛིན་འབད་དགོ།
- ༣ བཅོམ་གྲིབ་བཀག་འཛིན་གྱི་དོན་ལུ་ ལྷན་ནང་གི་ཕྱགས་སྟེགས་དང་ བཅོམ་གཡུར་ དེ་ལས་ ལྷོ་ནོར་ལེམས་ཅན་གྱི་རག་རོ་ཚུ་ ལགས་ཤོམ་ལྷེ་བཀོད་གོ།
- ༤ ལྷན་ཁྲུལ་གྱི་ཉོད་སྐྱོང་མ་ཚུ་ མ་བཀོ་བའི་དེ་མ་ ལུང་མཐའ་ཚར་གསུམ་རེ་འཁྱུ་དགོ།
- ༥ ཕྱགས་སྟེགས་ཚུ་ གནོད་ཉེན་ཅན་དང་ གནོད་ཉེན་མེད་པ་ ནུལ་བཟུབ་དང་ ནུལ་མ་བཟུབ་ལྷེ་ ཕྱི་གསལ་བརྒྱབ་དགོ།
- ༦ ཕྱགས་སྟེགས་འཛིན་སྐྱོང་གི་ཁྲེམས་ལགས་དང་འབྲེལ་ཏེ་ ཕྱགས་སྟེགས་ཚུ་ བཟུ་འཛོམས་འབད་བཞག་དགོ།

ལཱ་ དོ་ལྷིས་ནང་།

- ༡ ལཱ་འབད་བའི་ཁྲབས་ཐོན་མི་ ཕྱགས་སྟེགས་ཚུ་ དོ་ལྷིས་ནང་བཞག་ཡོད་པའི་ཕྱགས་སྟེགས་སྒྲོམ་ནང་ བྱུག་དགོ།
- ༢ ཕྱགས་སྟེགས་སྒྲོམ་ཚུ་ ཕྱགས་སྟེགས་མ་འདྲ་ལ་གོ་དོན་ལུ་ ཨང་གྲངས་བཏགས་ཏེ་ བཞག་དགོ།
- ༣ དོ་ལྷིས་ནང་ལས་ཐོན་མི་ཕྱགས་སྟེགས་ཚུ་ མ་བཀོ་བའི་དེ་མ་ མེ་དང་ལེམས་ཅན་ཚུ་ལུ་ ཉེན་ཁ་མེད་པ་བཟོ་དགོ།

བཀོད་ཁྱོ་ ༤ པ། མཐའ་འཁོར་ཉམས་སྤང་འཆར་གཞི།

ས་གནས་ནང་གི་ནགས་ཚལ་ཡིག་ཚང་དང་ མི་ཐུ་གི་རྒྱབ་སྐྱོར་ལེན་ཏེ་ མཐའ་འཁོར་ཉམས་སྤང་འཆར་གཞི་འདི་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་དེ་ལས་ལེན་དགོ་ འབྲེལ་དང་ནད་རིགས་ དེ་ལས་ སའི་བརྩམ་འཛིན་སྐྱོང་འདི་ གཅིག་བཟོ་མས་བརྒྱབ་སྐྱེ་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་ རྣམས་ཤྲགས་ཉམས་སྤང་འབད་ནི་དོན་ལུ་ རྣམས་ཤྲགས་འཇམ་པའི་མཁོ་ཆས་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་དང་ སྐར་བྱུང་རྣམས་ཀྱི་གོ་སྐབས་ཡང་འཛུལ་ནི། ༡ རི་དྲགས་སེམས་ཅན་དང་ རྩྭ་ཐུན་རིགས་རྩ་ཚུ་གི་ འགོ་ཐོག་གི་ ཁྱུངས་ཁ་འདི་ནང་བཀོད། ༢ མཐའ་འཁོར་དང་ རྩྭ་ཐུན་རིགས་རྩ་ལུ་ ཁྱིང་ལྷ་གི་ཕན་གནོད། ༣ ཐོན་ཤྲགས་མེད་པའི་ས་ཁོངས་ཚུ་ རྩྭ་ཐུན་གནས་སྤངས་ཡར་ དྲགས་ཀྱི་དོན་ལུ་ལྷ་འབད་ནི། ༤ རྩ་བསགས་བཞག་ནི་/སྐར་སྐྱོད།	

བཀོད་ཁྱོ་ ༥ པ། འཕུལ་རིགས་ཚད་གཞི་ཁར་བཀོད་ནི་དེ་ལམ་ལྟགས།

འཕུལ་རིགས་དང་ ཅ་ཆས་ཚུ་ རྒྱད་ཚད་ཐུན་པའི་མི་ངོས་ཚུ་གིས་ ཚད་གཞི་ཁར་བཀོད་དགོ་ གེ་ལྟ་ཀྱི་དོན་ལ། ༡ ལྟ་གཏོར་ནི་དེ་འཕུལ་ཆས་ཚུ་ དགོས་མཁོ་འདི་ཚད་གཞི་དང་ཐུན་མ་ཐེ་ ལོ་བསྟར་བཞིན་དུ་ ཚད་གཞི་ཁར་བཀལ་དགོ་ ༢ འདས་པའི་རྩ་ངོ་ ༡༢ གི་ནང་འཁོད་ འཕུལ་ཆས་ཚུ་ ཚད་ཁར་བཀལ་བའི་ ཡིག་ཆ་ཚུ་བཞག་དགོ་ ལེ་ནད་ཐབས་ཀྱི་དོན་ལ། ༡ ཐུན་གཏོར་ནི་དེ་འཕུལ་ཆས་ཚུ་ ལོ་ཨ་རྟག་ར་ ཚད་གཞི་ཁར་བཀལ་དགོ་ ༢ འདས་པའི་རྩ་ངོ་ ༡༢ གི་ནང་འཁོད་ འཕུལ་ཆས་ཚུ་ ཚད་ཁར་བཀལ་བའི་ ཡིག་ཆ་ཚུ་བཞག་དགོ་	
--	--

གེ་ ཚད་གཞི་ཁར་བཀལ་དགོ་བའི་འཕུལ་ཆས་གཞན།

- ༡ ཐུན་གཏོར་ནི་དེ་འཕུལ་ཆས་དང་ ཐེག་འཛུགས་རིམ་ལྟགས་ཐོག་ ལྟ་སྒྲག་པའི་འཕུལ་ཆས་ཀྱི་རིགས།
- ༢ ས་གནས་ནང་གི་བཟོ་བསྐྱར་པ་ཉམས་སྐྱོང་ཅན་ཚུ་གིས་བཟོ་ཡོད་པའི་ མཆ་ཁྲི་པེ་མི་ཐེར་བའི་རྩ་འཛུན་འཕུལ་འཁོར་དང་ རྩ་དུང་ དེ་ལས་ འཛུན་འཁོར་ཚུ།
- ༣ རྩ་འཁོར་དང་ འཕུལ་སྤང་།
- ༤ གནོན་ཤྲགས་འཇལ་ཆས།

བཀོད་ཁྱོ་ ༦ པ། འཛོད་བཞེན་གྱི་ཁྲིམས་ལྟགས།

- ༡ ཉེན་སྲུང་ཐུན་པའི་གོ་ལ་གྱིན།
- ༢ ནད་འབྲེལ་བཀག་ཚུགས་པའི་ རྩ་སྐར་ལགས་ཁར་དབྱར།
- ༣ བརྒྱན་ཆ་དང་ རྩ་ཚོད་འཁོར་ལོ་ཚུ་ བཏགས་ནི་མེ་འོང་།
- ༤ གཏམ་ཁྱུ་འཐུང་མི་ཚོག
- ༥ བཟའ་འཐུང་གི་རིགས་ག་ནི་ཡང་སྤྱོད་མི་ཚོག (ལ་ཟས་ཅིང་གས་ཡང་ རྒྱར་ནི་མི་འོང་).
- ༦ ལེན་མའི་ཚོན་དང་ ལེན་མོ་རྩལ་མ་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་མི་ཚོག
- ༧ རྩ་འཛུགས་ག་ཅི་ར་ཡོད་རུང་ རྩ་འཛུགས་རས་ཀྱིས་ ལེགས་ཤོམ་འབད་སྤར་བཞག་དགོ་