

ལྷག་སྒྲིང་ཤང་གཞི་ཅའི་འགན་སྒྲུབ་དོན་གནད་ཀྱི་གསལ་ཐོ(དམངས་འཛའི་ཐོན་རྟག་པའི་དོན་གནད)

གོ་རིམ།	དོན་གནད་མིང།
ཤང་གྲོང་དར་སྒྲེལ (དོན་གནད་6)	
1	དབུལ་པོ་བསྐྱར་ལོག་དང་དབུལ་པོ་ཆགས་རྒྱ་སྒྲོན་འགོག་བྱེད་པའི་འགལ་ནམ་ལྟ་ཞིབ་ལས་དོན་སྒྲུབ་ནས། དྲ་རྒྱ་བའི་ཞིབ་བཤེར་དང་མང་ཚོགས་ཀྱི་སྒྲན་ཞུ། ཚན་པའི་ཆགས་བཤེར་སོགས་སྒྲོན་ཚུད་ཀྱི་ཉན་བདའི་བྱ་ཐབས་བརྒྱུད། ཉན་གཞི་དང་གཞོད་སྒྲོན། སློ་བུར་དུ་བྱུང་བའི་ལས་འཛུལ། ཚོང་གཉེར་གྲོང་གུན་སོགས་ཀྱིས་རྒྱུན་པས་ཁྱིམ་ཚང་གི་ཡོང་འབབ་ཤུགས་ཆེན་ཆག་ནས་འཛོལ་བར་དཀའ་ངལ་འབྱུང་པའི་ཁྱེད་དུས་ཐོག་ཤེས་རྟོགས། དྲུང་ཚང་གཅིག་ལ་ཐབས་རྒྱུས་གཅིག་གི་རོགས་སྐྱོར་བྱ་ཐབས་བཟོ་བ་དང་གནས་སྐབས་རོགས་སྐྱོར་དང་མ་མཐའི་འཛོལ་འགན་སྒྲུབ། སྒྲན་བཅས་སོགས་མྱེད་རྒྱས་ཕྱོགས་བསྐྱེད་བཅུག་སྒྲོན། རོགས་རམ་དང་རོགས་སྐྱོར་ལས་དོན་སྒྲུབ་བ་བཅས་བྱས་ཏེ། གཞི་ཅའི་འཛོལ་འགན་སྒྲུབ་ཐབས་ལ་བྱེད་དགོས། ལས་ཞུགས་ལས་གཏོང་ལ་རོགས་སྐྱོར་དང་མཚུབ་སྟོན་གྱིས་དབུལ་སྒྲོལ་མི་འབོར་གྱི་ཡོང་འབབ་བརྟན་པོ་ཡོང་བ་བྱེད་དགོས།
2	གྲོང་གསེབ་ཀྱི་ཤེས་ཐུན་མི་སྡེ་གསོ་སྦྱོང་དང་ཤེས་རྟོགས་ཐུབ་པ་བྱས་ནས། རྣམ་གསར་ལས་རིགས་ཀྱི་ཞིང་པས་གཙོ་བོ་བྱས་པའི་གྲོང་གསེབ་ཀྱི་གོ་ཚད་ཤེས་ཐུན་པའི་དབུང་ཁག་འཛུགས་སྦྱོང་བྱ་རྒྱུ་སྒྲུལ་སྒྲུལ་གཏོང་དགོས།
3	ཞིང་འབྲོག་ལས་ཀྱི་ལག་རྩལ་དྲིལ་བསྐྱགས་དང་ཁྱུ་ལ་གདུང་ལ་བཏང་ནས། ཞིང་ལས་ཚན་རྩལ་ཞབས་ཞུ་སྒྲུལ་དགོས།
4	ཞིང་འབྲུལ་ཉོ་སྐྱོལ་ཁ་གསལ་གྱི་འབྲེལ་ཡོད་མྱིད་རྩས་དྲིལ་བསྐྱགས་དང་ཞིང་སྦྱོང་འབྲུལ་ཆས་བེད་སྤྱོད་བྱེད་ཚད་མཐོར་གཏོང་། ཞིང་སྦྱོང་འབྲུལ་ཆས་བེད་འཇགས་ངང་བེད་སྤྱོད་གཏོང་བའི་དྲིལ་བསྐྱགས་སྒོལ་གསོ་སྒྲུལ་བ་བཅས་བྱེད་དགོས།
5	གྲོང་གསེབ་ཀྱི་ས་ཆ་འགན་གཙང་གཉེར་སྦྱོང་དབང་ཆ་རྒྱུན་འཁོར་བྱ་རྒྱུ་མཚུབ་སྟོན་དང་ཉ་སྒྲུལ་བྱས་ཏེ། གཞི་རྒྱ་ཅན་གྱི་གཉེར་སྦྱོང་ལ་སྒྲུལ་སྒྲུལ་གཏོང་དགོས།
6	སྐྱེ་ཁམས་ལས་གནས་ཐོག་གི་མི་སྡེ་དག་འདེམས་གདན་ཞུ་དང་ཡོངས་བསྐྱགས། དེ་བཞིན་ཁ་གསལ་སྦྱོང་པའི་ལས་དོན་སྒྲུབ་འགན་ཁུར་ཏེ། སྐྱེ་ཁམས་ལས་གནས་མི་སྡེའི་འགན་བསྐྱེད་གནས་ཚུལ་ཐད་ཉ་སྒྲུལ་དོ་དམ་ལས་ཀ་ཡག་པོ་བསྐྱེད་དགོས།
གྲོང་ཁྱེར་དང་གྲོང་གསེབ་འཛུགས་སྒྲུབ (དོན་གནད་4)	
1	གྲོང་གསེབ་ཀྱི་ཁང་ས་ཞིབ་མཆན་འགོད་པ་དང་རྒྱུན་ཐུན་གྱི་དོ་དམ་ལས་ཀར་འགན་འཁུར་དགོས།

གཞི	དོན་གནད་མིང་།
2	ཁིང་འབྲོག་མང་ཚོགས་ཀྱི་རང་སྐྱོན་ཁང་པའི་བྱེད་སྒྲིག་འདོན་ཐོ་འགོད་ལྟན་མེད་དང་ལྟ་འདོམས་ལས་ཀར་འགན་འཁུར་དགོས།
3	ཁིང་ས་གཏོགས་ཁུལ་གྱི་གྲོང་ཚོ་དང་ཚོགས་ཚུངས། ཚོང་ཁང་བཅས་ཀྱིས་བཅུགས་པའི་བདེ་ལུགས་སྒྲིག་བཀོད་དང་མཚན་རྟགས། ཟེན་བྱང་བཅས་ལ་སྐོར་ཞིབ་བྱེད་འགན་འཁུར་བ་དང་། ཚད་ལྡན་གཞིར་བཟུང་དག་ཐེར་བྱ་རྒྱུར་ཉ་སྟུལ་བྱེད་དགོས།
4	ལམ་དཔོན་ལམ་ལུགས་དོན་འཁྱོལ་གྱིས་འགྲོ་ལམ་འབྲིམ་འགྲུལ་བདེ་འཇགས་ཤེས་བྱ་དྲིལ་བསྐྱགས་བྱས་ནས། ཁིང་ས་གཏོགས་ཁུལ་གྱི་གྲོང་གསེབ་ཀྱི་གཞུང་ལམ་སྐོར་སྤང་ལས་ཀར་འགན་འཁུར་དགོས།
དམངས་འཛའི་ཞབས་ཞུ (དོན་གནད་16)	
1	ལོ་ཚད་ལོན་པའི་བྱས་པ་དང་ལོ་རྒྱུད་སློབ་ཞུགས་ཐད་སློབ་གསོ་ཁྲིད་སྟོན་དང་བྱ་ཐབས་སྤྱད་ནས་སློབ་མཚམས་འཛུགས་རྒྱ་སྟོན་འགོག་བྱེད་དགོས།
2	མང་ཚོགས་རང་བཞིན་གྱི་ལུས་སྦྱོང་བྱེད་སྟོན་སྒྲིག་འཛུགས་བྱས་ཐོག དམངས་ཡོངས་ལུས་སྦྱོང་བྱ་རྒྱ་དར་སྤེལ་གཏོང་དགོས།
3	ཁིང་ས་གཏོགས་ཁུལ་གྱི་དཀར་ལ་ཡོད་པའི་མང་ཚོགས་དང་མི་རེའི་ཆ་སྟོམས་ཡོང་འབབ་ས་གནས་དེ་གའི་མ་མཐའི་འཛོལ་འགན་སྤང་ཚད་གཞི་ལས་དམའ་བའི་ཁྲིམ་ཚང་ལ་ཞིབ་བཤེར་བྱེད་འགན་འཁུར་ནས་གཏན་འབེབས་གཞིར་བཟུང་རྒྱུ་སྟོན་རམ་ཡང་ན་མ་མཐའི་འཛོལ་འགན་སྤང་བྱེད་དགོས།
4	སྐོ་བྱར་བྱང་བའི་ལས་འཛུལ་དང་བསམ་ལུལ་ལས་འདས་པའི་རྒྱས་སྟོན། ཚབས་ཆའི་ནད་གཞི་འམ་ཡང་ན་དེ་མིན་གྱི་དམིགས་བསལ་རྒྱ་མཚན་རྟེན་པས་གཞི་ཆའི་འཛོལ་ཉམ་ཐག་ཏུ་འགྱུར་བའི་མིར་དམིགས་ནས་གནས་སྐབས་རྒྱུ་སྟོན་བྱེད་འགན་འཁུར་དགོས།
5	ཁེར་སྟོན་དང་ཚང་སྟོང་། ལུས་ཤོར། དབང་སྟོན་ཚབས་ཆེན་བཅས་ཀྱི་དམིགས་བསལ་ཁྲིམ་ཚང་གི་རྟེན་འགྲུབ་ཆེན་པོ་འགན་འཁུར་ནས། འཚམས་འདྲི་དང་གཅེས་སེམས་ཞབས་ཞུ་མཁོ་འདོན་བྱེད་དགོས།
6	ཁིང་ས་གཏོགས་ཁུལ་གྱི་དུ་ཤུག་དང་གཞིས་ལུས་བྱས་པ། གསོ་མཁན་མེད་པ་དངོས་བདེན་གྱི་བྱས་པར་ཞིབ་བཤེར་བྱེད་འགན་འཁུར་ནས། ཆ་འཕྲན་གྱི་ཆེས་ཐོ་བཟོ་བ་དང་གཞི་ཆའི་འཛོལ་འགན་སྤང་ཡག་པོ་བྱེད་དགོས།
7	དབང་སྟོན་པར་ཞབས་ཞུ་དང་སེམས་ཞུར། གཅེས་སྦྱོང་བཅས་ཡག་པོ་བྱེད་འགན་འཁུར་བ་དང་། དབང་སྟོན་པའི་གཞིགས་འདེགས་ཡོ་བྱད་བརྗེ་བའི་རེ་འདུན་ཞུ་རྒྱུ་རྒྱུ་སྟོན་བྱེད་འགན་འཁུར་དགོས།

ལྷག་གླིང་ཤང་གཞིགས་འདེགས་འགན་བསྐྱབ་དོན་གནད་ཀྱི་གསལ་ཚོ(དམངས་འཛའི་ཚོན་ཉལ་པའི་དོན་གནད)

གྲིང་ཤང་	དོན་གནད་མིང་།	གཏན་འཁེབས་ཀྱི་གཞི་འཛིན་ལ།	དེ་མཚུངས་གོང་ཕྱི་མཚན་པ།	གོང་ཕྱི་མཚན་པའི་འགན་འཁུ།	གང་གྲོང་པལ་གྱི་གཞིགས་འདེགས་འགན་འཁུ།	ལག་རྒྱུ་ལག་ཐང་།
དུས་བདེ་ཁྲིམས་རྒྱུང་ (དོན་གནད་4)						
1	ཁྱེས་འཕྱོདེ་མི་གུངས་ཀྱི་དོན་དལ།	གྲུང་ཏུ་མི་དམངས་ཀྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཐེས་མའི་ཚོ་འགོད་སྤེལ་ཡིག་དོན་ཚན་གསལ་པ། ཤོད་རང་སྤྱོད་ཐྱོངས་ཀྱི་ཁྱེས་འཕྱོདེ་མི་གུངས་ཀྱི་ཞབས་ལྷ་དོད་མ་སྤེལ་ཡིག་དོན་ཚན་བདུན་པ་དང་དོན་ཚན་བསྐྱེད་པ། དོན་ཚན་ཉེར་དྲུག་པ།	ལྷ་ལྷོང་གྱི་བདེ་ཅད།	1.ཁྱེས་འཕྱོདེ་མི་གུངས་ཀྱི་ཕྱོགས་བསྐྱེད་དོད་མ་གྱི་རྒྱུན་ལྷན་ལས་ཀར་གླིག་འཛུགས་མཐུན་རྒྱུར་དང་ལྷ་རྒྱལ་ཞིབ་བཤེར་བྱ་རྒྱུ་འགན་ཁུར་གྱི། 2.སྤྱོད་གནས་ཚོ་འགོད་དང་སྤྱོད་གནས་ (གནས་སྐབས་སྤྱོད་གནས་) ལག་ཁྱེར་གཉེར་བའི་ལས་ཀར་འགན་ཁུར་གྱི།	1.འབྲེལ་ཡོད་ཚན་པར་གཞིགས་འདེགས་བྱས་ཏེ་ཁྱེས་འཕྱོདེ་མི་གུངས་ཀྱི་ཞབས་ལྷ་དོད་མ་ལས་ཀ་ལྷེས་རྒྱ། 2.སྤྱོད་ཚོས་ (ལྷ་ལྷུ་) ཁྱེས་འཕྱོདེ་མི་གུངས་ཀྱི་ཞབས་ལྷ་དོད་མ་ལས་ཀ་ལྷེས་རྒྱར་གླིག་འཛུགས་དང་ཁྱེད་རྒྱུན་བྱ་རྒྱ། 3.སྤོངས་གཏོགས་ལུཔ་ཀྱི་ཁྱེས་འཕྱོདེ་མི་གུངས་ཀྱི་སྤྱོད་གནས་ཚོ་འགོད་དང་སྤྱོད་གནས་བྱས་པ་ཆ་འཕྲིན་ཚོ་འགོད་སྤོངས་ཀྱི་ལས་ཀར་རམ་འདེགས་དང་སྤོངས་གཏོགས་ལུཔ་ཀྱི་ཁྱེས་འཕྱོདེ་མི་གུངས་ཀྱི་འབྲེལ་ཡོད་ཆ་འཕྲིན་བསྐྱེད་པ་དང་གོང་ལྷ།	1.ལས་སྤྱོད་མཚུབ་ཁྱེད། 2.མིང་ལྷས་དེལ་བསྐྱེགས་ལ་ཤུགས་རྒྱན་།
2	ཞིང་པ་ལས་མིའི་རྒྱ་ཕྱོགས་འབྲངས་ཆད་གནད་དོན་ཐག་གཅོད།	གྲུང་ཏུ་མི་དམངས་ཀྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་དལ་ཚོལ་བཅའ་ཁྲིམས་ཀྱི་དོན་ཚན་ཇ་བསྐྱེད་པ་དང་དོན་ཚན་གོ་གཅིག་པ། གྲུང་ཏུ་མི་དམངས་ཀྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་དལ་ཚོལ་གན་གྱི་བཅའ་ཁྲིམས་དོན་ཚན་བྱ་ཇ་པ། ཞིང་པ་ལས་མིའི་རྒྱ་ཕྱོགས་གཏོང་སྤྱོད་འགན་བྱུང་སྤེལ་ཡིག་གི་དོན་ཚན་བཞི་པ། ཁ་དན་ཚོག་གནས་མེད་པའི་མིར་ལག་བསྐྱར་པས་མཉམ་འབྲེལ་ཚོག་ཉེས་པ་སྐད་འདོམས་བྱ་གྱི་མཉམ་ལས་བཟེད་ཚོ་འབེལ་རྒྱར་ནོར་དུལ་ (2016) ཡིག་མང་141)	ལྷ་ལྷོང་མི་ཤུགས་ཚོན་ཁྲངས་དང་གྱི་ཚོགས་འགན་ཁུར་ཅད། ལྷ་ལྷོང་འབེལ་རྒྱལ་རྒྱར་བཅོས་བྱ་རྒྱ། ལྷ་ལྷོང་ནོར་མིང་ཅད། ལྷ་ལྷོང་གྱི་བདེ་ཅད། རྒྱལ་གུངས་དོད་མ་ཚན་པ།	ལྷ་ལྷོང་མི་ཤུགས་ཚོན་ཁྲངས་དང་གྱི་ཚོགས་འགན་ཁུར་ཅད། 1.ཞིང་པ་ལས་མིའི་རྒྱ་ཕྱོགས་གཏོང་སྤྱོད་ཐད་ཁྱེག་འཛུགས་མཐུན་རྒྱུར་དང་ཞིང་པ་ལས་མིའི་རྒྱ་ཕྱོགས་གཏོང་སྤྱོད་གནས་སྤེལ་ལ་རྒྱ་རྒྱལ་ཞིབ་བཤེར་བྱ་རྒྱུ་འགན་ཁུར་གྱི། ཡིད་རྒྱན་དོད་མ་ལས་ཀ་ཁྲིམས་དང་གླིག་སྤེལ་བཞིན་ལྷེས་པ། དན་ལེམས་བཅངས་ནས་རྒྱ་ཆ་ཆད་པའི་ཁྲིམས་འགལ་བྱ་སྤྱོད་ལ་ཡིད་རྒྱན་ཚོད་འཛིན་བཅས་བྱེད་འགན་ཁུར་དགོས། 2.ཞིང་པ་ལས་མིའི་རྒྱ་ཕྱོགས་ཀྱི་ལག་ཐོག་འབའ་དུལ་ཉེར་འཛོག་ལས་ཀ་ལག་པོ་བྱེད་པ་དང་མི་བེད་སྤྱོད་གཏོང་མཁན་ལྷེ་ཚན་ལ་ཁྲིམས་བྱུང་ཡིད་རྒྱན་ཕེས་པའི་གདོང་འཛོག་བྱེད་ལམ་ལྷེས་དགོས། 3.འབྲེལ་ཡོད་ཚན་པ་དང་མཉམ་དུ་རྒྱུན་ལྷན་གྱི་སྤྱོད་ཞིབ་དང་ཆེད་དེམ་གས་ཞིབ་བཤེར་ལས་ཀ་ལྷེས་པ་དང་རྒྱ་ཕྱོགས་ཆད་འབྲངས་ཀྱི་ཁྲིམས་འགལ་བྱ་སྤྱོད་ཡོ་བསྐང་དང་ཐག་གཅོད་བྱེད་དགོས། ལྷ་ལྷོང་འབེལ་རྒྱལ་རྒྱར་བཅོས་བྱ་རྒྱ། མིང་གཞུང་གི་མ་འཛོག་རྒྱལ་གུངས་ཀྱི་མ་དུལ་ཡོངས་ཁྲངས་དང་གུབས་གསོག་བྱེད་སྐྱེད་ཐད་ཞིབ་བཤེར་ཁྲིམས་བཞིན་བྱེད་པ། མིང་གཞུང་གི་མ་དུལ་གཏན་འབེབས་རྒྱར་དུལ་ཐོག་བཏོད་སྤྱོད་གྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཡིད་རྒྱན་མ་ལག་འཛུགས་ཤུགས་ཆེ་ཅ་གཏོང་པ། ཞིང་པ་ལས་མིའི་རྒྱ་ཕྱོགས་འབྲངས་ཆད་དང་ཁ་དན་ཚོག་གནས་མེད་པར་མཉམ་འབྲེལ་ཚོག་ཉེས་པ་སྐད་འདོམས་བྱེད་མིར་ཚོད་འཛིན་དང་ཉེས་པ་སྐད་འདོམས་ཁྲིམས་དང་གླིག་སྤེལ་བཞིན་བྱ་རྒྱུ་འགན་ཁུར་བྱེད་དགོས། ལྷ་ལྷོང་ནོར་མིང་ཅད། མིང་གཞུང་གི་མ་འཛོག་དུལ་ཀྱི་སྤྱོད་ཚེས་དོད་མ་ལ་འགན་འཁུར་པ་དང་། ཚོག་མཆན་མེད་པའི་སྤྱོད་ཚེས་རྒྱར་མིང་གཞུང་གི་མ་འཛོག་དུལ་གཏོང་སྤྱོད་འབེབས་བཞིན་དུས་ཐོག་དང་གངས་ཆད་གཏོང་སྤྱོད་བྱེད་དགོས། ལྷ་ལྷོང་གྱི་བདེ་ཅད། དལ་ཚོལ་ཐོབ་ཆ་མི་སྤྱོད་པའི་དོགས་ཡོད་ཉེས་དོན་བྱུང་གཞི་དུས་ཐོག་བདག་སྤྱོད་དང་ཞིབ་བཤེར་རྒྱུ་གཉེར་བྱེད་འགན་འཁུར་པ་དང་། ཞིང་པ་ལས་མིའི་རྒྱ་ཕྱོགས་འབྲངས་ཆད་རྒྱུན་ལས་ཀྱི་ཚོགས་བདེ་འཇགས་ཀྱི་བྱུང་གཞི་བཅོས་འགྲུག་གཅོད་ཁྲིམས་བཞིན་གཏོང་གྱི། རྒྱལ་གུངས་དོད་མ་ཚན་པ། ལུས་སྤོངས་དེ་གའི་ནང་ཞིང་པ་ལས་མིའི་རྒྱ་ཕྱོགས་འབྲངས་ཆད་གནད་དོན་ཐག་གཅོད་བྱེད་འགན་འཁུར་དགོས། མི་གྱི་ཚན་པ་དང་རྒྱན་དུ་དལ་ཚོལ་ཐོབ་ཆ་མི་སྤྱོད་པའི་དོགས་ཡོད་བྱུང་གཞི་སྤྱོད་དང་ལུས་སྤོངས་དེ་གའི་ནང་ལྷར་བསྐྱེད་འགན་ཁུར་གྱི་རྒྱུན་ལས་རྒྱ་ཕྱོགས་ཆད་པའི་བྱུང་གཞི་བསྐྱེད་པ། ལུས་སྤོངས་དེ་གའི་ནང་ལྷར་བསྐྱེད་འགན་ཁུར་དང་ཁྲིམས་འགལ་ལག་བསྐྱེད་འགན་ཁུར་གྱི། ལས་སྤོངས་དེ་གའི་ནང་ལྷར་བསྐྱེད་འགན་ཁུར་དང་ཁྲིམས་ཆད་པའི་བྱུང་གཞི་བསྐྱེད་པ། ལུས་སྤོངས་དེ་གའི་ནང་ལྷར་བསྐྱེད་འགན་ཁུར་དང་ཁྲིམས་ཆད་པའི་བྱུང་གཞི་བསྐྱེད་པ། ལྷ་ཕྱོགས་ཐོབ་སྤྱོད་སྤོངས་ཀྱི་ལས་ལྷགས་རྒྱ་ཕྱོགས་གཏོང་སྤྱོད་ཀྱི་ཡིད་རྒྱན་མ་ལག་འཛུགས་རྒྱར་ལྷུ་ལ་འདེད་བཅས་ལ་འགན་འཁུར་དགོས།	1.དལ་ཚོལ་བཅའ་ཁྲིམས་སྤོངས་འབྲེལ་ཡོད་ཁྲིམས་ལྷགས་ཁྲིམས་སྤེལ་དང་མིང་ལྷས་དེལ་བསྐྱེགས་དང་སྤོངས་ལྷུ་རྒྱུ་འཛུགས་བྱས་ཏེ་མི་བཏོད་སྤྱོད་ལྷེ་ཚན་དང་ཞིང་པ་ལས་མིའི་ཁྲིམས་ལྷགས་འདྲ་ཤིས་ཐབ་ཏུ་གཏོང་བ་དང་གནད་དོན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ཕྱོགས་ལ་ཁྲིམས་ལྷགས་ཕྱོགས་རྒྱར་མཐོ་འདོན། 2.ཐེར་འདོན་ཐབས་ལམ་བཤངས་བ་དང་སྤྱོད་རྒྱུ་ཉེན་བཅད་གཏོང་བ། ཞིབ་བཤེར་བཅས་བྱས་ཏེ་ཆད་འབྲངས་གཉེས་ཀྱི་ཁྲངས་སྤེ་ཤིས་འཕམ་དུས་ཐོག་གོང་ལྷ། 3.དལ་ཚོལ་སྤྱོད་གཞི་འདུམ་འཕྱིག་དང་གནད་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་སྤོངས་ལ་སྤོངས་མཐོ་འདུམ་འཕྱིག་བྱ་རྒྱུ་འཛུགས་ལྷགས་མཐུན་ལས་གཞི་འདོན་པ། འདུམ་འཕྱིག་ཡོང་རྒྱར་ལྷུ་ལ་འདེད་བཅས་བྱེད་པ་དང་། འདུམ་འཕྱིག་བྱེད་ཐབས་མེད་པའི་ཕྱོགས་དུས་ཐོག་གོང་ལྷ་དང་རྒྱལ་གནད་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་ཕྱོགས་ཀྱིས་འདུམ་གཅོད་དང་ཁྲིམས་འཛིན་སྤོངས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་བསྐྱེད་ཁེ་དབང་སྤྱོད་ཁྲིམས་བཞིན་བྱ་རྒྱུ་འཛུགས་སྤྱོད་དགོས།	ལས་སྤྱོད་མཚུབ་ཁྱེད་དང་སྤྱོད་བཅད་།

གོ་རིམ།	དོན་གནད་མིང།	གཏན་འབེབས་ཀྱི་གཞི་འཛིན་ལ།	དེ་མཚུངས་གོང་རིམ་ཚན་པ།	གོང་རིམ་ཚན་པའི་འགན་འཁུ།	གར་ཤོང་དཔ་ཀྱི་གཞིགས་འདེགས་འགན་འཁུ།	ལས་ཞོར་མཚུབ་ཁྲིའ།
5	འཛད་རྒྱུད་པའི་ཁེ་དབང་ལྷུང་རྒྱུད།	གྲང་ཉ་མི་དམངས་ཀྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་འཛད་རྒྱུད་པའི་ཁེ་དབང་ལྷུང་རྒྱུད་བཅའ་ཁྲིམས་དོན་ཚན་མོ་གཅིག་པ་དང་དོན་ཚན་མོ་གཉིས་བཞིན་ཚན་མོ་གཉིས་པ། གྲང་ཉ་མི་དམངས་ཀྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་འཛད་རྒྱུད་པའི་ཁེ་དབང་ལྷུང་རྒྱུད་བཅའ་ཁྲིམས་ལག་བསྟར་སྤོང་ཡིག་དོན་ཚན་ཉེར་ལྔ་པ་དང་དོན་ཚན་ཉེར་བདུན་པ། དོན་ཚན་ཉིས་ཅུ་པ།	རྒྱ་ཙྰ་མོང་ཁྲིམ་ར་ལྷ་རྒྱལ་དོད་མ་ཅུ།	1.འཛད་རྒྱུད་ཁྲིམ་རའི་རྒྱུན་ཟུར་ཀྱི་ལྷ་རྒྱལ་དོད་མ་ལས་ཀ་ཡག་པོ་བསྟེན་བྱ། 2. འཛད་རྒྱུད་པའི་ལྷ་རྒྱུར་མེར་འདྲན་ཕྱིད་ལམ་བཤངས་བ་དང་ཚད་ཟུར་བཞོ་འགན་འཁུར་མོག་ལྷ་རྒྱུར་མེར་འདྲན་བདག་སྤྱོད་དང་མག་གཙོད་ཁྲིམས་བཞིན་ཕྱིད་པ། འཛད་རྒྱུད་པའི་ཁྲིམས་མཐུན་ཁེ་དབང་ལ་གནོད་འཚབ་བཞོ་བའི་ཁྲིམས་འགལ་བྱ་རྒྱུད་མག་གཙོད་ཁྲིམས་བཞིན་གཏོང་བྱ། 3. འཛད་རྒྱུད་པའི་ཁེ་དབང་ལྷུང་རྒྱུ་སྐོར་ཀྱི་ཁྲིམས་ཕྱགས་ཁྲིམས་སྤོང་ལ་བསྟུགས་བྱས་ཏེ་འཛད་རྒྱུད་པས་ཚན་རིག་དང་མཐུན་པའི་འཛད་རྒྱུད་འདྲ་ཤིས་བཅངས་རྒྱུར་ཁྲིད་སྟོན་ཕྱིད་དགོས།	1.སྒྲིབས་གཏོགས་ཁུལ་ཀྱི་འཛད་རྒྱུད་པའི་ཁེ་དབང་ལྷུང་རྒྱུད་ལས་ཀ་ཡག་པོ་ཟུལ་རྒྱུར་རམས་འདེགས། 2.12315མོག་ལྷ་རྒྱུར་མེར་འདྲན་ཕྱིམ་རིགས་རྒྱལ་སྤྱོད་དང་ཁྱིབ་དབྱེད་ལས་ཀ་ཡག་པོ་བསྟེན་རྒྱུར་གཞིགས་འདེགས་མོག་གཙན་དོན་ཁུངས་ཟེ་དུམ་མོག་གོང་དུ་ལྷ་དགོས། 3.འཛད་རྒྱུད་པའི་ཁེ་དབང་ལྷུང་རྒྱུར་སྐོར་ཀྱི་ཁྲིམས་ཕྱགས་ཁྲིམས་སྤོང་ལ་བསྟུགས་བྱ་རྒྱུར་གཞིགས་འདེགས་ཕྱིད་དགོས།	ལས་ཞོར་མཚུབ་ཁྲིའ།
གར་ཤོང་དང་རྒྱལ (དོན་གནད་ཅི)						
1	སྟོག་ཆགས་ཀྱི་རིམས་ནད་འགོག་ཚོན།	གྲང་ཉ་མི་དམངས་ཀྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྟོག་ཆགས་ཀྱི་རིམས་ནད་འགོག་ཚོན་བཅའ་ཁྲིམས་དོན་ཚན་བཅུ་པ་དང་དོན་ཚན་བཅོ་བརྒྱད་པ།དོན་ཚན་བཅུ་དགུ་པ། དོན་ཚན་མོ་བཞི་པ། དོན་ཚན་མོ་བརྒྱད་པ། བོད་རང་རྒྱུང་ཁྲིམས་ཀྱི་སྟོག་ཆགས་རིམས་ནད་འགོག་ཚོན་སྤོང་ཡིག་དོན་ཚན་ལྔ་པ་དང་དོན་ཚན་དྲུག་པ།	རྒྱ་ཙྰ་མོང་ཁྲིང་ལས་གོང་གསེབ་ཅུ། རྒྱ་ཙྰ་མོང་ན་གས་ལས་རྩ་མང་ཅུ། རྒྱ་ཙྰ་མོང་འཛོད་བསྟན་བདེ་མང་ལྷ་མེན།	1.སྟོག་ཆགས་ཀྱི་རིམས་ནད་འབྱུང་གཞི་ལྷ་ཁྲིབ་ཚད་ལེན་དང་འགོག་ཚོན་སྟོན་ཀྱི་འབྲེལ་ཡོད་ལས་ཀར་འགན་འཁུར་དགོས། 2.སྟོག་ཆགས་ཀྱི་རིམས་ནད་འགོག་ཚོན་སྐོར་ཀྱི་དུལ་བསྟུགས་སྤོང་གསོ་ཟུལ་རྒྱུར་རམས་འདེགས་ལྷ་དགོས། 3.སྟོག་ཆགས་ཀྱི་ནད་རིགས་འགོག་ཚོན་དང་སྟོག་ཆགས་ཀྱི་རིམས་ནད་གནས་སྤོང་ལ་དོད་མ་སྤྱོད་འགོག་ལས་ཀ་ཟུལ་རྒྱུར་གཞིགས་འདེགས་བཅས་ཕྱིད་དགོས། 4.སྟོག་ཆགས་ལ་སྤྱོད་ཀྱི་ཁྱལ་པ་དང་སྟོག་ཆགས་ཁྲིམ་འདྲིན་མ་ལག་ནད་འཇུག་པའི་ལས་ཀ་ཡག་པོ་ཕྱིད་དགོས།	1.ལས་ཞོར་མཚུབ་ཁྲིའ་དང་རྒྱུང་བཤེད། 2.དངོས་མོག་འགན་ལྷུང་མཁོ་འདོན།	
2	མོ་ཙོག་གི་ནད་འབྱེད་གནོད་འཚབ་འགོག་བཅོས།	མོ་ཙོག་གི་ནད་འབྱེད་གནོད་འཚབ་འགོག་བཅོས་སྤོང་ཡིག་གི་དོན་ཚན་དྲུག་པ་དང་དོན་ཚན་བཅུ་བཞི་པ། བོད་རང་རྒྱུང་ཁྲིམས་ཀྱི་མོ་ཙོག་གི་ནད་འབྱེད་གནོད་འཚབ་འགོག་བཅོས་བྱ་མཐའ་དོན་ཚན་ལྔ་པ།	རྒྱ་ཙྰ་མོང་ཁྲིང་ལས་གོང་གསེབ་ཅུ།	1.སྒྲིབས་གཏོགས་ཁུལ་ཀྱི་མོ་ཙོག་ནད་འབྱེད་གནོད་འཚབ་འགོག་བཅོས་སྐོར་དུལ་བསྟུགས་ལས་དོན་ལག་པོ་བསྟེན་རྒྱུར་ཁྲིད་སྟོན་ཕྱིད་འགན་འཁུར་དགོས། 2.སྐྱེ་བེད་རྒྱུད་ཕྱིད་པའི་དགོས་མཁོ་གཞིར་བཟུང་། ཁྲིང་སྐྱེ་བེད་རྒྱུར་ལས་དོན་ལག་པོ་བསྟེན་འགན་འཁུར་དགོས། 3. མོ་ཙོག་གི་ནད་འབྱེད་གནོད་འཚབ་འགོག་བཅོས་ལས་འགན་འཁུར་དགོས།	1.སྒྲིབས་གཏོགས་ཁུལ་ཀྱི་མོ་ཙོག་ནད་འབྱེད་གནོད་འཚབ་འགོག་བཅོས་སྐོར་དུལ་བསྟུགས་ལས་ཀར་འགན་ཁྲིམ་སྤོང་ཕྱིད་དགོས། 2.ནད་འབྱེད་གནོད་འཚབ་རྒྱུན་ཟུར་ཁྱིབ་བཤེར་ཕྱིམ་རིགས་སྤོང་ལ་མཁོ་ཙོག་ཀྱི་ཁྲིམས་ཕྱིད་འཚབ་འགན་ལྷུང་མཁོ་འདོན། 3.ཁྲིང་ནད་ནད་འབྱེད་གནོད་འཚབ་པའི་ལྷ་རྒྱུར་དང་སྐྱེ་བེད་རྒྱུར་ཕྱིད་དགོས་མཁོ་དུམ་མོག་ཀྱི་གོང་ལྷ་ཕྱིད་པ་མ་ཟད། འབྲེལ་ཡོད་འགོག་བཅོས་ ལས་དོན་ལག་པོ་བསྟེན་རྒྱུར་གཞིགས་འདེགས་ཕྱིད་དགོས།	1.ལས་ཞོར་མཚུབ་ཁྲིའ། 2.དངོས་མོག་འགན་ལྷུང་མཁོ་འདོན།
3	ཁྲིང་སྐྱེ་དང་ལྷུགས་སྐྱེ། ཆས་ལྷུང་བཅས་བེད་རྒྱུད་བྱ་རྒྱུར་ཁྲིད་སྟོན་དང་ཁུངས་ལྷ།	ཁྲིང་སྐྱེ་དོད་མ་སྤོང་ཡིག་གི་དོན་ཚན་ཉིས་ཅུ་པ་དང་དོན་ཚན་མོ་གཉིས་པ། ལྷུགས་སྐྱེ་དོད་མ་སྤོང་ཡིག་གི་དོན་ཚན་ཁྱིབ་ཅུ་པ་དང་དོན་ཚན་ཁྱིབ་དྲུག་པ། ཁྲིང་ལྷུང་མོ་འགོད་དོད་མ་བྱ་མཐའ་ཀྱི་དོན་ཚན་དྲུག་པ་དང་དོན་ཚན་ཉེར་བཞི་པ།	རྒྱ་ཙྰ་མོང་ཁྲིང་ལས་གོང་གསེབ་ཅུ།	1. ཁྲིང་སྐྱེ་དང་ལྷུགས་སྐྱེ། ཆས་ལྷུང་བཅས་བེད་རྒྱུད་ཕྱིད་ལས་བཅོས་ནས་ཁྲིང་སྐྱེ་ཚན་རིག་དང་མཐུན་པའི་སྐྱོན་པའི་དབྱེད་ཕྱིད་པའི་ལག་ཅུལ་རྒྱུར་བཤེར་བཞོ་འཇུགས་མོ་ཁྲིང་སྐྱེ་དང་ལྷུགས་སྐྱེ་བེད་རྒྱུད་ཕྱིད་པའི་བྱ་རྒྱུད་ཚད་ཟུར་བཞོ་དགོས། 2.ཁྲིང་སྐྱེ་དང་ལྷུགས་སྐྱེ། ཆས་ལྷུང་བཅས་ཀྱི་ལྷ་རྒྱལ་དོད་མ་ཕྱིད་འགན་འཁུར་ནས་ལས་ཚད་མི་མོན་པའི་བྱུང་ཆས་དུས་ཡུག་ནད་ལེགས་བཅོས་ཕྱིད་དུ་འཇུག་དགོས། 3. ཁྲིང་སྐྱེ་དང་ལྷུགས་སྐྱེ། ཆས་ལྷུང་བཅས་བེད་རྒྱུད་ཕྱིད་པའི་མད་མཐུན་སྐྱོར་དང་ཁུབས་འདེགས་བསྟེན་འགན་འཁུར་དགོས། 4.ཁྲིང་སྐྱེ་དང་ལྷུགས་སྐྱེ། ཆས་ལྷུང་སྤོང་ལྷུལ་སྟོགས་ཁྲིང་སྐྱེ་དོན་ཆས་ཀྱི་ལྷུལ་སྟོག་མོག་མོ་ཕྱིར་བཟུ་དང་ཁུར་དུ་ཁྲིད་ཀུམ་གཙང་ལེལ་བཅས་ཕྱིད་འགན་འཁུར་དགོས།	1.ཁྲིང་སྐྱེ་དང་ལྷུགས་སྐྱེ། ཆས་ལྷུང་བཅས་བེད་རྒྱུད་ཕྱིད་པའི་ཤིས་བྱ་དུལ་བསྟུགས། 2. ཁྲིང་སྐྱེ་དང་ཆས་ལྷུང་སྤོང་ལྷུལ་སྟོགས་ཁྲིང་སྐྱེ་དོན་ཆས་ཀྱི་ལྷུལ་སྟོག་མོག་མོ་ཕྱིར་བཟུ་རྒྱུར་རམས་འདེགས།	ལས་ཞོར་མཚུབ་ཁྲིའ།

