འབྲུག་གི་ཏམ་ཁུ་དམ་འཛིན་བཅའ་ཁྲིམས་
༢༠༡༠ ཅན་མ།

Tobacco Control Act of Bhutan
2010

མཆོད་བརྗོད་དང་བརྩམ་པར་དམ་བཅའ།

ན་མོ་བུདྡྷ་ཡ། ཤེས་བྱའི་མཁའ་ལ་མཁྱེན་གཉིས་ཉི་ཟླ་མཛེས།།
འགྲོ་བའི་ཁམས་ལ་བརྩེ་བའི་འོད་སྟོང་བཀྱེས།།
མ་རུངས་འདུལ་ལ་ནུས་མཐུ་དཔལ་འབར་བ།།
ཨོ་རྒྱན་ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་པོར་གུས་ཕྱག་འཚལ།།

རི་བོ་ཏ་ལར་འཕགས་མཆོག་སྤྱན་རས་གཟིགས།།
འཕགས་པའི་ཡུལ་དུ་ནཱ་རོ་ཏ་པའི་ཞབས།།
གངས་ཅན་ལྗོངས་སུ་ཀུན་མཁྱེན་པདྨ་དཀར།།
ངག་དབང་རྣམ་རྒྱལ་ཉིད་ཡིན་དེ་ལ་གུས།།

དཔལ་ལྡན་འབྲུག་པའི་ཆོས་སྲིད་རིང་ལུགས་མཆོག།
ཡར་ཟླའི་མཆེད་པོར་གོང་དུ་སྤེལ་བ་པོ།།
མ་འོངས་སྔོན་གཟིགས་མཁྱེན་པའི་དཔལ་མངའ་བ།།
སྤྲུལ་པའི་ཆོས་རྒྱལ་རིམ་བྱོན་རྣམས་ལ་འདུད།།

བདུད་ཀྱི་བུ་མོས་སྨོན་ལོག་ལས་གྲུབ་པའི།།
སྲིད་གསུམ་ཕུང་བྱེད་བདུད་རྫས་ཐ་མ་ཁ།།
སྨན་ལྗོངས་ཞིང་འདིར་མི་མཁོ་འགོག་བྱེད་པའི།།
བཅའ་ཁྲིམས་དོན་ཚན་རིམ་བཞིན་སྤྲོ་བར་བྱ།།

འབྲུག་གི་སྤྱི་ཚོགས།
PARLIAMENT OF BHUTAN

ཨེན་ཨེ་བི_ཨེལ་པི/༧/༢༠༡༠/1322

སྤྱི་ཚེས ༢༣/༠༦/༢༠༡༠ ལུ།

༢ མི་རྗེ་གསོལ་བའི་བློན་པོ་མཆིན་པ་ལས་སུ། ཚེད་འཕྲུལ་ འདི་ནི་ སྤྱི་ཚེས ༠༢/༠༦/༢༠༡༠ ལུ་ སྤྱི་ཚོགས་ལྷན་བཞུགས་ཐོག་ལས་ ཆ་འཇོག་གྲུབ་པའི་ འབྲུག་གི་ཏམ་ཁུ་དམ་འཛིན་བཅའ་ཁྲིམས་ སྤྱི་ལོ་ ༢༠༡༠ ཅན་མ་འདི་ རྩ་ཁྲིམས་ཆེན་མོའི་རྒྱ་ཚན་ ༡༣ པའི་དོན་ཚན་ ༡༡ པའི་དགོངས་དོན་ལྟར་ མི་དབང་མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་གི་ཞབས་ལས་ རང་ལུགས་གནམ་ལོ་ལྕགས་ཕོ་སྟག་ལོ་ཟླ་ ༥ པའི་ཚེས་ ༤ ལུཝ་ སྤྱི་ལོ་ ༢༠༡༠ ཟླ་ ༦ པའི་ཚེས་ ༡༦ ལས་འགོ་བཙུགས་སྟེ་ སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་གྲོས་ཆོད་དང་འཁྲིལ་ བསྒར་སྤྱོད་འབད་དགོཔ་སྦེ་ བཀའ་གྲོལ་ཡོད་པ་བཞིན་དུ་ དེ་ར་ལྷན་ཁག་ཁག་ཐུགས་ལས་ དཔར་བསྐྲུན་དང་ བགྲམ་སྤེལ་འབད་དེ་ ལག་ལེན་ཚུལ་མཐུན་འཐབ་དགོཔ་གསལ་ཆེ། ལྕགས་སྟག་ཟླ་ ༥ པའི་ཚེས་ ༡༢ ལུ།

(འཇིགས་མེད་ཚུལ་ཁྲིམས།)
ཚོགས་དཔོན།

འདྲ།
༡. **མི་རྗེ་བློན་ཆེན་མཆོག་ལུ་ ཞུ་སྙན།**
༢. མི་རྗེ་འབྲུག་གི་ཁྲིམས་ཀྱི་བློན་པོ་མཆོག་ལུ་ ཞུ་སྙན།
༣. ཚོགས་སྡེའི་མི་རྗེ་ཁྲི་འཛིན་མཆོག་ལུ་ ཞུ་སྙན།
༤. དྲག་ཞོས་ཁང་བདག་གདུང་ཆེན་ལུ་ ཞུ་བའི་ཆེད།
༥. ཚོགས་འདུའི་ཡོངས་ཁྱབ་དྲུང་ཆེན་ལུ།

GYELYONG TSHOKHANG, Post Box # 139, THIMPHU: BHUTAN
00975 2 336828 / 321137 Fax: 00975 2 338944
Website: www.nab.gov.bt

དཀར་ཆག།

ངོ་སྤྲོད། ༡

ལེའུ་༡ པ་ སྔོན་བརྗོད། ༢

ལེའུ་༢ པ། ཏམ་ཁུའི་དུ་པ་སྲུང་སྐྱོབ། ༣

ལེའུ་༣ པ། ཏམ་ཁུའི་འཐོན་སྐྱེད་ཀྱི་རིགས་ཚོང་བསྒྱུར་དང་ ཚོང་འབྲེལ། ༦

ལེའུ་༤ པ། ཏམ་ཁུའི་ཚོང་བསྒྲགས་ ཁྱབ་སྤེལ་དང་ མ་དངུལ་རྒྱབ་སྐྱོར། ༨

ལེའུ་༥ པ། ཤེས་ཡོན་གྱི་ཐབས་ལམ། ༡༠

ལེའུ་༦ པ། ཏམ་ཁུའི་ལང་ཤོར་དང་བཅད་ནི། ༡༢

ལེའུ་༧ པ། ཏམ་ཁུ་དམ་འཛིན་བཀོད་ཚོགས། ༡༣

ལེའུ་༨ པ། ཏམ་ཁུ་དམ་འཛིན་ཡིག་ཚང་། ༡༧

ལེའུ་༩ པ། ལས་སྡེ་ཚུ་གི་ལག་ལེན་འགན་ཁག། ༢༡

ལེའུ་༡༠ པ། བསྟར་སྤྱོད་ཐབས་ལམ། ༢༤

ལེའུ་༡༡ པ། ཉེས་སྤྱོད་དང་ཉེས་ཆད། ༢༨

ལེའུ་༡༢ པ། སྣ་ཚོགས། ༣༠

ངོ་སྤྲོད།

འབྲུག་རྒྱལ་གཞུང་དང་ འབྲུག་པའི་མི་སེར་ཡོངས་ཀྱིས། གོང་འཕེལ་གྱི་གཞི་རྩ་ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྐྱིད་དཔལ་འཛོམས་ཀྱི་ཆ་རྐྱེན་གལ་ཅན་ཅིག་ཨིན་མི་ འབྲུག་པའི་མི་སེར་ཚུའི་གཟུགས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ ཕན་བདེ་ཚུའི་སྐོར་ལས་ཚ་གྱང་བཞེས་ཏེ།
ཏམ་ཁུ་སྤྱོད་ནི་དང་ ཏམ་ཁུའི་དུ་པ་བཏང་མི་འདི་གིས་ ནང་པའི་ཆོས་དང་ མི་སྡེའི་གཟུགས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་གཉིས་ཆ་རང་ལུ་ གནོད་རྐྱེན་སྦོམ་ཡོདཔ་ངོས་འཛིན་འབད་དེ།
དེ་ཡང་ སྤྱི་ལོ་ ༢༠༠༨ ཟླ་ ༤ པའི་ཚེས་ ༡༢ ལུ་ འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཡོངས་ཚོགས་འདུ་ཆེན་མོའི་ཚོགས་ཐེངས་ ༤༢ པའི་ནང་ལས་ འཛམ་གླིང་གསོ་བའི་ལས་སྡེ་ ཏམ་ཁུ་དམ་འཛིན་གཞི་བཀོད་མཐུན་གྲོས་དེ་ལུ་ རྒྱབ་སྣོན་གནང་མི་སེམས་ཁར་དྲན་ཏེ།
འཛམ་གླིང་གསོ་བའི་ལས་སྡེ་ ཏམ་ཁུ་དམ་འཛིན་གཞི་བཀོད་མཐུན་གྲོས་ཀྱི་རྩ་ཕན་ཨིནམ་ལས་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱིས་ཡང་ འདི་གི་འགན་འཁྲི་ཚུ་གྲུབ་ནི་གི་དོན་ལུ་ རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་ཁྲིམས་བཟོ་དང་ སྲིད་བྱུས་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ མཐུན་གྲོས་དེའི་དགོངས་དོན་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་པའི་ངོས་ལེན་འབད་དེ་ ཏམ་ཁུ་དང་ ཏམ་ཁུ་དང་འབྲེལ་བའི་འཐོན་སྐྱེད་ཀྱི་རིགས་ཚུ་དོན་སླེབ་ཅན་གྱི་དམ་འཛིན་ངེས་བརྟན་བཟོ་ཐབས་ལུ།
འབྲུག་གི་ཏམ་ཁུ་དམ་འཛིན་གྱི་བཅའ་ཁྲིམས་ ༢༠༡༠ ཅན་མ་འདི་ གནམ་ལོ་ལྕགས་ཕོ་སྟག་ལོ་ ཟླ་ ༨ པའི་ཚེས་ ༡༩ ལུ་འབམ་ སྤྱི་ལོ་ ༢༠༡༠ ཟླ་ ༦ པའི་ཚེས་ ༡ ལུ་ འབྲུག་གི་སྤྱི་ཚོགས་དང་པའི་ཚོགས་ཐེངས་ལྔ་པའི་ནང་ གཡིམ་གསལ་ལྷར་ཆ་འཇོག་མཛད་གྲུབ།

ལེའུ་དང་པ།

སྔོན་བརྗོད།

མཚན་གནས་དང་ འགོ་བཙུགས་ ཁྱབ་ཚད།

༡. བཅའ་ཁྲིམས་འདི་

ཀ༽ འབྲུག་གི་ཏམ་ཁུ་དམ་འཛིན་བཅའ་ཁྲིམས་ ༢༠༡༠ ཅན་མ་ཟེར་བརྗོད་དགོ།

ཁ༽ རང་ལུགས་གནམ་ལོ་ལྕགས་ཕོ་སྟག་ལོ་ ཟླ་ ༥ པའི་ཚེས་ ༨ ལུའམ་ སྤྱི་ལོ་ ༢༠༡༠ ཟླ་ ༦ པའི་ཚེས་ ༡༦ ལས་འགོ་བཙུགས་ཏེ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།

ག༽ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཡོངས་ལུ་ཁྱབ་ཨིན།

ཆ་མེད།

༢. བཅའ་ཁྲིམས་འདི་དང་མ་མཐུན་པའི་ཁྲིམས་དང་ བཅའ་ཡིག་ སྒྲིགས་གཞི་གཞུང་གི་བཀོད་རྒྱ་ ཁྱབ་བསྒྲགས་དང་གསལ་བསྒྲགས་ཚུ་གི་ནང་ལུ་ཡོད་པའི་དགོངས་དོན་ཚུ་གར་ཆ་མེད་ཨིན།

ལེའུ་གཉིས་པ།

ནམ་གྲུའི་དུ་པ་སྲུང་སྐྱོབ།

ནམ་གྲུ་འཕྱུར་མཆོག་པའི་ས་ཁོངས།

༣. མི་གར་འབབ་ཐང་ གཞུམ་གསལ་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་མི་མང་གིས་སྒོ་ཚུ་ནང་ལུ་རྒྱངམ་གཅིག་གིས་མ་དོ་བར་ ས་གོ་གཞན་ཚུ་ནང་ལུ་ཡང་ ནམ་གྲུ་འཕྱུར་ནི་མེད།

ཀ༽ ཚོང་སྤྱི་ལྟེ་བ་ཚུ་ ཚོང་ཁང་དང་ ཚོང་ལས་འཐབ་སའི་ཁང་ཁྱིམ་ མི་མང་གར་འཛོམས་སའི་ས་གོ་ སྣ་ཚང་ཚོང་ཁང་དང་འགྲེམས་སྟོན་ཁང་གསལ་སྟོན་ཁང་དང་ཀ་སྦུག་གི་ས་གོ་དང་ ཟ་སྤྱོད་ཁང་དང་གནས་ཁྱིམ་མགྲོན་ཁྱིམ་དང་གནས་ཁང་ ཉལ་ཁྱིམ་དང་ཆང་ཁང་ ཟ་ཁང་དང་ཚོགས་ཐྲན་ཁང་ གློག་རིག་ཡོངས་འབྲེལ་རྩེད་སའི་ཁང་ཁྱིམ་ཚུ་ཆ་མཉམ་ནང་།

ཁ༽ སློབ་ཁང་ལྟེ་བ་ཚུ་ གླུ་གར་ཁང་ སིནྨ་ཀར་གྱི་རྩེད་ཁང་ འཕྲོད་བསྟེན་ཁང་ རྩེདམོ་དང་རྩེད་རིགས་ལྟེ་བ་ རྩེད་ཐང་དང་འདི་དང་འབྲེལ་བའི་ཡིག་ཚང་ གློག་བརྙན་ཁང་ འཁྲབ་སྟོན་ཁང་ བརྙན་འཁོར་སྟོན་ས་དང་སློབ་ཁང་གཞན་ཚུ་ནང་།

ག༽ གཙུག་སྡེ་ཚུ་ སྨེར་སྡེ་དང་ རྫོང་ དགོན་སྡེ་ འགྲེམས་སྟོན་ཁང་ གསོ་བའི་འཕྲོད་བསྟེན་ཁང་ ཤེས་ཡོན་སྤེལ་ཁང་ ཆོས་སྡེ་ སྦྱོང་བརྡར་

ལྟེ་བ་ཚུ་དང་ ཉེ་འདབས་ཀྱི་ས་ཁོངས་ཚུ་བརྩིས་ཏེ་ ཡིག་ཚང་གར་ནང་།

ང༽ མི་མང་འཛོམས་སའི་ས་ཁོངས་_ མི་མང་འཛོམས་འདུ་རྐྱབ་སར་ཆེས་བཅུ་དང་དགའ་སྟོན་བརྩི་སར་ སྤར་སྟོལ་གྱི་དུས་སྟོན་བརྩི་སར་ ཚོང་བསྐྱེ་ཁྲོམ་ཁར་ སྐྱོལ་འདྲེན་བྱ་སི་དང་གླ་འཁོར་བཀག་སར་ གནམ་གྲུ་ཐང་ཚུ་ནང་།

ཅ༽ མི་མང་སྐྱོལ་འདྲེན་_ སྐྱོལ་འདྲེན་བྱ་སི་དང་གླ་འཁོར་ཚུ་བརྩིས་ཏེ་འགྲུལ་འཁོར་ཡོད་ཚད་ཅིག་པོ་དང་ མི་མང་སྐྱོལ་འདྲེན་འབད་མི་གི་སྐྱོལ་འདྲེན་གཞན་དང་གནམ་གྲུ་ཚུ་ནང་།

ཆ༽ ཏམ་ཁུ་དམ་འཛིན་བཀོད་ཚོགས་ཀྱི་ཁ་ཐུག་ལས་གསལ་བསྒྲགས་འབད་དེ་ཡོད་པའི་ ས་གོ་དང་ས་ཁོངས་ ཡང་ཅིན་ མི་མང་གི་ས་གནས་གཞན་གང་རུང་འབད་རུང་།

བཀའ་འཛིན་མི་ངོམ་གྱི་འགན་ཁུར།

༤. བཀའ་འཛིན་མི་ངོམ་གིས་ ཏམ་ཁུ་འཐུང་མ་ཆོག་པ་སྤྱིར་དམ་འཛིན་འབད་བའི་ས་ཁོངས་ཨིན་ཟེར་བའི་བརྡ་བྱང་ཚུ་སྦྱར་ཏེ་བཞག་དགོ།

༥. བཀའ་འཛིན་མི་ངོམ་གིས་ བཅའ་ཁྲིམས་འདི་གི་དགོངས་དོན་ལས་འགལ་ཏེ་ མི་ག་གིས་ཡང་ ཏམ་ཁུ་ངེས་གཏན་ལག་ལེན་འཐབ་མ་ཆོག་པའི་ ལྟ་རྟོག་དང་ཐབས་ལམ་བཏོན་དགོ།

༦. འགན་འཛིན་མི་ངོམ་གིས་ མི་ངོ་གཞན་ཅིག་གིས་ དོན་ཚན་ ༣ པ་ལས་
འགལ་ཏེ་ ཏམ་ཁུ་འཐུང་ས་མཐོང་པ་ཅིན་ མི་དེ་ལུ་ ཏམ་ཁུ་འཐུང་མ་ཚོག་པའི་
གོ་བསྒྲོད་དགོ། དེ་ལུ་ཉན་མ་བཏུབ་པ་ཅིན་ འགན་འཛིན་མི་ངོམ་འདི་གིས་ ས་
གོ་ ཡང་ཅིན་ སྐྱེལ་འདྲེན་དེ་ནང་ལས་འཐོན་འགྱོ་དགོཔ་སྦྲེ་སླབ་དགོ།

༧. འགན་འཛིན་མི་ངོམ་གིས་ གདེམ་ཅིག་སླབ་རུང་ཉན་མ་བཏུབ་པར་ཏམ་ཁུ་
འཐུང་ནི་དང་ ཡང་ཅིན་ ས་གོ་ལས་འཐོན་འགྱོ་མ་བཏུབ་པ་ཅིན་ འགན་འཛིན་
མི་ངོམ་འདི་གིས་ དབང་ཚད་ཅན་གྱི་འགོ་དཔོན་ ཡང་ཅིན་ ཁྲིམས་ལུགས་
བསྟར་སྐྱོད་འབད་མི་ཅིག་ལུ་སྙན་ཞུ་འབད་དགོ།

༨. འགན་འཛིན་མི་ངོམ་གིས་ དབང་ཚད་སྒྲོད་དེ་ཡོད་པའི་མི་ངོམ་གི་ཞིབ་དཔྱད་དང་
ཡང་ཅིན་ བལྟ་སྐྱོང་འདུས་ཚོགས་ཀྱི་ཞིབ་དཔྱད་ལུ་ངོས་ལེན་འབད་དགོ་པའི་ཁར་
ཞིབ་དཔྱད་ཀྱི་དོན་ལུ་དགོས་མཁོའི་གྲོགས་རམ་ཆ་ཡང་འབད་དགོ།

༩. ཟ་ཁང་དང་གནས་ཁྲིམ་ གནས་ཁང་ མགྲོན་ཁྲིམ་ ཉལ་ཁྲིམ་ཚུ་གི་འགན་འཛིན་
མི་ངོམ་གིས་ ཏམ་ཁུ་འཐུང་སའི་ཁང་ཐོག་དང་ ཡང་ཅིན་ ཏམ་ཁུ་འཐུང་སའི་
ཁང་མིག་ ས་ཁོངས་ཚུ་ སྟབས་བདེ་ཏིང་དང་འཁྲིལ་ཏེ་གྲ་སྒྲིག་འབད་དགོ།

༡༠. འགན་འཛིན་མི་ངོམ་གྱིས་ གོང་གི་དོན་ཚན་ ༣ པའི་ནང་བཀོད་དོ་བཟུམ་སྦེ་
ཏམ་ཁུ་འཐུང་མ་ཚོག་པའི་ས་ཁོངས་ཚུ་ནང་ དུ་པ་ཚོར་འཕྲུལ་བརྡུག་ཚོག

ལེའུ་གསུམ་པ།

ཏམ་ཁུའི་འཐོན་སྐྱེད་ཀྱི་རིགས་ཚོང་བསྒྱུར་དང་ ཚོང་འབྲེལ།

ཏམ་ཁུའི་རིགས་འཛུགས་སྐྱོང་ བཟོ་སྐྲུན་ ཉོ་བཙོང་ མཁོ་སྤྲོད་དང་ བགོ་བཀྲམ་འབད་ནི་ཚུ།

༡༡. རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལུ་ མི་ངོམ་ག་གིས་རང་འབད་རུང་།

ཀ༽ ཏམ་ཁུ་འཛུགས་སྐྱོང་དང་ ཡང་ཅིན་ བསྡུ་སྒྲོམ་ཚུ་འབད་མི་ཆོག།

ཁ༽ ཏམ་ཁུ་དང་ཏམ་ཁུའི་རིགས་ཚུ་ བཟོ་སྐྲུན་ མཁོ་སྤྲོད་ ཡང་ཅིན་ བགོ་བཀྲམ་ཚུ་འབད་མི་ཆོག།

ག༽ ཏམ་ཁུ་དང་ ཏམ་ཁུའི་རིགས་ཚུ་ བཙོང་ནི་ ཉོ་ནི་ཚུ་མི་ཆོག

ནང་འདྲེན་དང་ཅ་ཁྲལ།

༡༢. མི་ངོམ་ག་འབད་རུང་ཅིག་གིས་ རང་སོའི་སྤྱིར་སྤྱོད་ཀྱི་དོན་ལུ་ ཏམ་ཁུ་དམ་འཛིན་བཀོད་ཚོགས་ལས་ ཚད་གཞི་གི་ གནང་བ་དང་འབྲེལ་ ཏམ་ཁུ་དང་ཏམ་ཁུའི་རིགས་ཚུ་ ནང་འདྲེན་འབད་ཆོག།

༡༣. རང་སོའི་སྤྱིར་སྤྱོད་ཀྱི་དོན་ལུ་ ཏམ་ཁུ་དང་ཏམ་ཁུའི་འཐོན་སྐྱེད་ཀྱི་རིགས་ཚུ་ ནང་འདྲེན་འབད་མི་ མི་ངོམ་དེ་གིས་ ཅ་ཁྲལ་དང་ཚོང་ཁྲལ་ཚུ་ བཅའ་ཡིག་ལྟར་ དུ་སྤྲོད་དགོ

༡༤. ཏམ་ཁུ་དང་ཏམ་ཁུའི་རིགས་འཆང་སྤྱོད་འབད་མི་ མི་ངོམ་ག་འབད་རུང་ཅིག་གིས་ རང་སོའི་སྒེར་སྤྱོད་ཀྱི་དོན་ལུ་ ནང་འདྲེན་གྱི་ཚོང་ཁྲལ་དང་ ཅ་ཁྲལ་བཏབ་པའི་ ཡིག་ཆ་ཚུ་དགོས་བཛོད་ལྟར་ སྟོན་དགོ།

༡༥. རང་སོའི་སྒེར་སྤྱོད་ཀྱི་དོན་ལུ་ ནང་འདྲེན་འབད་དེ་ཡོད་མི་ཏམ་ཁུའི་རིགས་ཚུ་ འབྱུང་སའི་རྒྱལ་ཁབ་དང་ འདི་གིས་གཟུགས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ལུ་གནོད་ཉེན་ཡོད་པའི་སྐོར་ལས་ གསོ་བའི་ལྷན་ཁག་གི་བསླབ་བཀོད་འབད་མི་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཚུལ་མཐུན་ཉེན་བརྡ་ཚུ་འཀོད་དགོ།

༡༦. རང་སོའི་སྒེར་སྤྱོད་ཀྱི་དོན་ལུ་ ནང་འདྲེན་འབད་བའི་ ཏམ་ཁུ་དང་ཏམ་ཁུའི་རིགས་ཚུ་ནང་ རྫས་སྦྱོར་གྱི་རིགས་གང་ཡོད་དང་དུ་པ་གི་གནོད་ཉེན་ཚུ་གི་བརྡ་དོན་གསལ་སྟོན་ཡོད་པའི་ཁ་ཡིག་ཚུ་འཀོད་དགོ།

༡༧. རང་སོའི་སྒེར་སྤྱོད་ཀྱི་དོན་ལུ་ ནང་འདྲེན་འབད་བའི་ཏམ་ཁུའི་རིགས་ཚུ་ཆ་མཉམ་ར་ གཟུགས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ལུ་གནོད་པ་དང་ ཉེན་ཁ་ དེ་ལས་དུ་པ་གི་ གནོད་པ་ཚུ་ ཏམ་ཁུའི་རིགས་གཞན་ཚུ་དང་འཕྱདཔ་ད་ གནོད་པ་ཉུང་སུ་ལས་ མེད་པའི་ གོ་བ་ཕྱི་འགྱུར་ལེན་ནི་གི་ཉེན་ཁ་འབྱུང་ནི་དང་ བརྡ་མཚོན་གཅིར་ འབད་རུང་ ཡིད་ཆེས་ཚུགསཔ་བཟོ་ནི་ཚུ་གིས་བརྟེསཏེ་ རྒྱུ་མཚན་གཅིག་གི་ཐོག་ལས་འབད་རུང་ དེ་ཚུ་གིས་ ཐུན་མ་དང་གོ་དོན་ཕྱི་འགྱུར་ གཡོ་སྒྱུ་དང་ ཡང་ཅིན་ དེ་ཚུ་གི་ཁྱད་ཆོས་ཀྱི་ནོར་འཁྲུལ་ཞུགས་ཉེན་ཡོད་རུང་ཡིད་ཆེས་ཚུགསཔ་བཟོ་སྟེ་ཁྱབ་སྤེལ་འབད་ནི་མེད།

ལེའུ་བཞི་པ།

ཏམ་ཁུའི་ཚོང་བསྒྲགས་ ཁྱབ་སྤེལ་དང་ མ་དངུལ་རྒྱབ་སྐྱོར།

ཏམ་ཁུའི་ཚོང་བསྒྲགས་ ཁྱབ་སྤེལ་དང་ མ་དངུལ་རྒྱབ་སྐྱོར།

༡༨. མི་ངོམ་ག་གིས་འབད་རུང་།

ཀ༽ ཏམ་ཁུ་དང་ ཏམ་ཁུའི་རིགས་ བཟོ་བརྒྱུད་ག་ཅིའི་ཐོག་ལས་ཡང་ ཚོང་བསྒྲགས་འབད་ནི་མེད།

ཁ༽ ཏམ་ཁུ་དང་ ཏམ་ཁུའི་རིགས་ཚུ་གི་སྒོར་ལས་ཡོད་པའི་ གློག་བརྙན་ ཡང་ཅིན་ ཝི་ཌི་ཡོ་བརྙན་ཐག་ཚུ་ བཙོང་ནི་དང་ ཡང་ཅིན་ བཙོང་ནིའི་གནང་བ་ཚུ་བྱིན་ནི་མེད།

ག༽ ཏམ་ཁུ་དང་ཏམ་ཁུའི་རིགས་ཀྱི་དཔེ་ཚད་ཚུ་ བགོ་བཀྲམ་འབད་ནི་མེད།

ང༽ ཞིས་ཡོན་དང་ ལམ་སྟོལ་ མི་སྣེ་ རྩལ་འགྲན་འགོ་འདྲེན་ ཡང་ཅིན་ དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་རིམ་ དཔེར་ན་ ལུས་རྩལ་ དགོད་བྲ་ གྱོན་ཆས་ དཔེ་གཟུགས་ཀྱི་ཁྲབ་སྟོན་ སློབ་གྲྭའི་དགའ་སྟོན་དང་ དེ་ལས་ རྒྱལ་སྤྱིའི་དུས་སྟོན་ཚུ་གི་སྐབས་ ཏམ་ཁུ་དང་ ཏམ་ཁུའི་རིགས་ བཟའ་སྤྱོད་འབད་ནིའི་གནད་དོན་ཐོག་ལུ་ ཁྱབ་སྤེལ་དང་ ཡང་ཅིན་ མ་དངུལ་རྒྱབ་སྐྱོར་དང་ གྲོགས་རམ་ཚུ་འབད་ནི་མེད།

ཅ༽ ཏམ་ཁུ་དང་ཏམ་ཁུའི་རིགས་ཀྱི་མིང་བྱང་ ཡང་ཅིན་ ཚོང་རྟགས་ལག

ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ ཅ་ཆས་གཅིར་འབད་རུང་ ཚོང་བསྒྲགས་འབད་ནི་མེད།

ཆ༽ ཧམ་ཁུ་དང་ཧམ་ཁུའི་རིགས་ཀྱི་མིང་བྱང་ ཚོང་རྟགས་ ཡང་ཅིན་ ཁ་བྱང་ཚུ་གསལ་སྟོན་འབད་བའི་ ཨ་ལུའི་རྩེད་མོ་དང་ བཟའ་ཆས་ཀྱི་རིགས་ ཚོང་ཆས་ ཡང་ཅིན་ ཅ་ཆས་གཞན་གཅིར་འབད་རུང་ བཞོ་སྐྲུན་འབད་ནི་དང་ནང་འདྲེན་འབད་ནི་ བཙོང་ནི་ ཡང་ཅིན་ བགོ་བཀྲམ་ཚུ་འབད་ནི་མེད།

ཇ༽ ཧམ་ཁུ་དང་ཧམ་ཁུའི་རིགས་ཚུ་ ཅ་ཆས་ ཡང་ཅིན་ ལྷ་གཡོག་གཞན་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ བརྗེ་སོར་འབད་ནི་མེད།

༡༤. གསོ་བའི་བཟ་དོན་ཁྲབ་སྤེལ་གྱི་དོན་ལུ་ བཞོ་སྐྲུན་འབད་བའི་ ཤེས་ཡོན་དང་འབྲེལ་བའི་གློག་བརྙན་ཚུ་ནང་མ་གཏོགས་ རྒྱལ་ཁབ་ནང་འཁོད་ལུ་བཞོ་སྐྲུན་འབད་བའི་བརྙན་འཕྲུལ་ གློག་བརྙན་ དེ་ལས་ལམ་སྲོལ་གྱི་ལྷདམོ་ཚུ་ནང་ ཧམ་ཁུ་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་དང་ ཧམ་ཁུ་འཐུང་བའི་མཐོང་སྣང་སྟོན་ནི་ཚུ་ དམ་དམ་སྒྲི་བཀག་འཛིན་འབད་དགོ།

ལེའུ་ལྔ་པ།

ཤེས་ཡོན་གྱི་ཐབས་ལམ།

ཤེས་ཡོན་དང་བརྡ་དོན་ སྦྱོང་བརྡར་དང་ མི་མང་གོ་བ་བརྡ་སྤྲོད།

༢༠. རྒྱལ་གཞུང་གིས་ འབྲེལ་ཡོད་ལས་སྡེ་ཚུ་ངོས་འཛིན་འབད་བཞིན་ན་ ཁྱབ་སྤེལ་གཏང་དགོཔ་ཚུ་ཡང་།

ཀ༽ ཉམ་ཐུའི་དུ་པ་གི་གནོད་ཉེན་དང་ ཉམ་ཐུ་ལུ་ལང་ཤོར་ཐལ་ཏེ་སྤང་མ་ཚུགས་པའི་ཁྱད་རིམ་ཚུ་བརྩིས་ཏེ་ གཟུགས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ལུ་གནོད་པ་ཡོད་པའི་སྐོར་ལས་ དོན་སྨིན་ཅན་དང་ཁྱབ་ཆེ་བའི་ཤེས་ཡོན་དང་ མི་མང་གོ་བ་བརྡ་སྤྲོད་ཀྱི་ལས་རིམ་ཚུ་ཐོབ་ཚུགསཔ་བཟོ་དགོ།

ཁ༽ ཉམ་ཐུ་བཅད་མི་དང་ ཉམ་ཐུ་མ་པ་ལས་ལག་ལེན་མ་འཐབ་མི་ཚུ་གི་མི་ཚེའི་གནས་སྟངས་ལུ་ཁེ་ཕན་གྱི་སྐོར་ལས་གོ་དོན་སྤྲོད་དགོ།

ག༽ གསོ་བའི་ལས་གཡོགཔ་ཚུ་དང་ མི་སྡེའི་ལས་གཡོགཔ་ ཞབས་ཏོག་ལས་མི་ བརྡ་བརྒྱུད་ཀྱི་ཁྱད་རིག་ཅན་ ཤེས་ཡོན་སྤེལ་མི་ གྲོས་ཐག་བཅད་མི་ བདག་སྐྱོང་པ་ཚུ་དང་ གཞན་འབྲེལ་ཡོད་མི་ངོམ་ཚུ་ལུ་ ཉམ་ཐུ་དམ་འཛིན་འབད་ནི་ལུ་དམིགས་ཏེ་ དོན་སྨིན་ཅན་དང་འོས་འཚམས་ལྡན་པའི་སྦྱོང་བརྡར་ ཡང་ཅིན་ གོ་བ་བརྡ་སྤྲོད་ཀྱི་ལས་རིམ་ཚུ་ འགོ་འདྲེན་འཐབ་དགོ།

ང༽ རྨ་ཁྲུ་དམ་འཛིན་གྱི་དོན་ལུ་ ལས་ཁུངས་ཕན་ཚུན་གྱི་ལས་རིམ་ཚུ་བཟོ་ནི་དང་ ལག་ལེན་གྱི་ནང་ལུ་ སྤྲེར་དབང་ལས་སྡེ་དང་ གཞུང་མིན་ལས་སྡེ་ཚུ་གིས་ བཅའ་མར་གཏོགས་ཐབས་ལུ་ ཐབས་བྱུས་དང་གོ་བ་བརྡ་སྤྲོད་འབད་དགོཔ་དང་།

ཅ༽ རྨ་ཁྲུ་བཟའ་སྤྱོད་འབད་མི་ལས་བརྟེན་ རང་སོའི་གཟུགས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ བཟའ་ཚང་ མི་སྡེ་ དེ་ལས་ མཐའ་འཁོར་གནས་སྟངས་ཚུ་ལུ་ གནོད་པ་ཡོད་པའི་སྐོར་ལས་ མི་མང་ལུ་གནས་ཚུལ་ཐོབ་ཚུགསཔ་བཟོ་དགོ།

ཞིབ་འཚོལ་ བརྟག་ཞིབ་དང་ ཐོ་བཀོད་འབད་ནི།

༢༡. རྨ་ཁྲུ་དམ་འཛིན་བཀོད་ཚོགས་ཀྱིས་ རྨ་ཁྲུ་དམ་འཛིན་ཡིག་ཚང་བརྒྱུད་དེ་འབྲེལ་ཡོད་ལས་སྡེ་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ མཉམ་འབྲེལ་འབད་དགོཔ་ཚུ་ཡང་

ཀ༽ རྨ་ཁྲུ་བཟའ་སྤྱོད་འབད་ནི་དང་རྨ་ཁྲུའི་དུ་པ་ལས་བརྟེན་པའི་གནོད་ཉེན་གྱི་སྐོར་ལས་གསལ་ཞཔ་དང་ རྨ་ཁྲུ་དམ་འཛིན་དང་འབྲེལ་བའི་ཞིབ་འཚོལ་དང་ཚན་རིག་གི་དབྱེ་དཔྱད་ཚུ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་དགོ།

ཁ༽ རྨ་ཁྲུ་བརྟག་ཞིབ་ལས་རིམ་གཞི་བཙུགས་འབད་ཐོག་ལས་ ལས་རིམ་འདི་ རྒྱལ་ཡོངས་དང་ལུང་ཕྱོགས་ འཛམ་གླིང་གསོ་བའི་བརྟག་ཞིབ་ལས་རིམ་ཚུ་དང་ མཉམ་འབྲེལ་འབད་དགོ།

ག༽ གསོ་བའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་གནོད་པའི་བཛ་མཚོན་དང་ ཧམ་ཕྱུ་བཟའ་སྤྱོད་ལས་བརྟེན་པའི་ ནད་ཡམས་ཀྱི་བརྟག་ཞིབ་དོན་ལུ་ རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་ཅིག་ རིམ་པར་བཞིན་དུ་གཞི་བཙུགས་འབད་དགོ།

ལེའུ་དྲུག་པ།
ཧམ་ཕྱུའི་ལང་ཤོར་དང་བཅད་ནི།

ཧམ་ཕྱུའི་ལང་ཤོར་དང་བཅད་ནི།

༢༢. ཧམ་ཕྱུ་དམ་འཛིན་ཡིག་ཚང་བརྒྱུད་དེ་ ཧམ་ཕྱུ་དམ་འཛིན་བཀོད་ཚོགས་ཀྱིས་ ཧམ་ཕྱུ་ལུ་ལང་ཤོར་ཐལ་མི་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ དེ་དང་བསྟུན་པའི་སྨན་བཅོས་དང་ ཧམ་ཕྱུའི་ལག་ལེན་བཅད་ནི་འདི་ ཁྱབ་སྤེལ་འབད་ཐབས་ལུ་ དོན་སྨིན་ཅན་གྱི་ཐབས་ལམ་སྟོན་དགོ།

༢༣. ཧམ་ཕྱུ་དམ་འཛིན་ཡིག་ཚང་བརྒྱུད་དེ་ ཧམ་ཕྱུ་དམ་འཛིན་བཀོད་ཚོགས་ཀྱིས།

ཀ༽ གསོ་བའི་མཐུན་རྐྱེན་ཡོད་ས་ལུ་ ཧམ་ཕྱུ་བཅད་ནིའི་དོན་སྨིན་ཅན་གྱི་ལས་རིམ་བརྩམ་སྟེ་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།

ཁ༽ མི་ཚེ་ཉམས་གསོའི་ལྟེ་བ་ཚུ་དང་མཉམ་འབྲེལ་འབད་དེ་ ནད་གཞི་བརྟག་དཔྱད་དང་ བསླབ་སྟོན་དེ་ལས་ཧམ་ཕྱུའི་ནད་གཞི་བཀག་ཐབས་དང་

ག༽ ཧམ་ཕྱུ་ལུ་ལང་ཤོར་ཐལ་མི་ཚུ་གི་སྨན་བཅོས་ཀྱི་དོན་ལུ་ སྨན་བཟོའི་

ཐོན་སྐྱེད་ཚུ་བརྩིས་ཏེ་ སྨན་བཅོས་ཀྱི་གོང་ཚད་རིན་ཏོག་ཏོ་དང་ དུས་ཐོག་ཐོབ་ཚུགས་པའི་མཐུན་རྐྱེན་བྱིན་ཐབས་ལུ་ རྒྱལ་སྤྱིའི་ལས་སྡེ་ཁག་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ མཉམ་འབྲེལ་འབད་དགོ།

ལེའུ་བདུན་པ།
ཉམ་ཐུང་དམ་འཛིན་བཀོད་ཚོགས།

ཉམ་ཐུང་དམ་འཛིན་བཀོད་ཚོགས་གཞི་བཙུགས།

༢༤. འབྲུག་མི་གང་ ཉམ་ཐུང་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་དང་ ཉམ་ཐུའི་དུ་པ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ གཟུགས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ལུ་གནོད་པ་དང་མི་སྡེ་ དེ་ལས་རང་བཞིན་གནས་སྟངས་ལུ་གནོད་ཉེན་ཡོད་མི་ཚུ་ལས་ ཉེན་སྲུང་འབད་ནི་གི་དོན་ལུ་ འབྲུག་གཞུང་གིས་ དེ་དང་བསྟུན་པའི་ ཉམ་ཐུང་དམ་འཛིན་འབད་ནི་གི་ ཐབས་ཤེས་གནས་སྐབས་ཚུ་སྟོན་ཏེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཉམ་ཐུང་དམ་འཛིན་བཀོད་ཚོགས་ཅིག་ གཞི་བཙུགས་འབད་དགོ།

བཀོད་ཚོགས་ཀྱི་འཐུས་མི།

༢༥. སྨྱོ་རྫས་བཀག་འཛིན་བཀོད་ཚོགས་ཀྱིས་ ཉམ་ཐུང་དམ་འཛིན་བཀོད་ཚོགས་ཀྱི་ཕྱག་ལཱ་ཡང་གནང་དགོཔ་ཨིན།

བཀོད་ཚོགས་ཀྱི་དབང་ཚད།

༢༨. ཏམ་ཁུ་དམ་འཛིན་གྱི་དོན་ལུ་ བཀོད་ཚོགས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་དང་བསྟུན་ དབང་ཚད་ཚུ་གཤམ་འཁོད་ལྟར་ལག་ལེན་འཐབ་ཚོག།

ཀ༽ འབྲུག་གི་ཞི་རྩོད་དང་ཉེས་རྩོད་བྱ་བའི་གནད་སྤྱོད་ཀྱི་ཁྲིམས་དེབ་དང་ འཁྲིལ་ གལ་སྲིད་བཅའ་ཁྲིམས་འདི་གི་དགོངས་དོན་གང་རུང་ལས་ འགལ་བའི་གནོད་འགེལ་འབད་ཡོད་པའི་དོགས་པ་བསགས་པ་ཅིན་ སྐྱེལ་འདྲེན་དང་ རྒྱུ་དངོས་ ས་ཁོངས་ཚུ་ག་ཏེ་རང་འབད་རུང་ བཙན་འཚོལ་དང་བཙན་ལེན་འབད་ནི་གི་དོན་ལུ་ འབྲེལ་ཡོད་ཁྲིམས་ཀྱི་བསྟར་སྤྱོད་ལས་སྡེ་ཚུ་དང་མཉམ་འབྲེལ་ཐོག་ ལས་ཁུངས་ ཡང་ཅིན་ ལས་སྡེ་གང་རུང་གི་ འགན་འཛིན་པ་ཚུ་ལུ་ གནང་བ་སྤྲོད་ཚོག།

ཁ༽ གོང་གསལ་དོན་ཚན་ ༣ པའི་ནང་དོན་དང་འཁྲིལ་ བཀོད་ཚོགས་ཀྱིས་ མི་མང་ས་གོ་ཚུ་ནང་ ཏམ་ཁུ་འཐུང་ཚོག་པའི་ཁང་མིག་དང་ས་ཁོངས་ཚུ་ དུས་དང་དུས་སུ་ངོས་འཛིན་འབད་ཚོག།

ག༽ ཏམ་ཁུ་དམ་འཛིན་གྱི་གནད་དོན་ཐོག་ལུ་ འཛམ་གླིང་གསོ་བའི་ལས་སྡེ་གི་བཀོད་ཁྲམ་གྲོས་མཐུན་གྱི་དགོངས་དོན་འགྲུབ་ནི་དང་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ དེ་གི་དཔྱད་གཞིའི་འགན་འཛིན་ཚུ་གི་འཐུས་མི་ངོ་མ་ཅིག་ ཨིནམ་ལས་ དེ་ཚུ་གི་འོག་ལུ་བཀོད་པའི་ལཱ་འགན་ཚུ་ཡོངས་རྫོགས་ འགྲུབ་ཐབས་ལུ་མཐུན་རྐྱེན་བྱིན་ཚོག།

ང༽ བཅའ་ཁྲིམས་འདི་གི་འོག་ལུ་བཀོད་པའི་ བཅའ་ཡིག་ཚུ་ ཆ་གནས་འབད་ནི་དང་།

ཅ༽ བཅའ་ཁྲིམས་འདི་གི་དགོངས་དོན་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་གི་དོན་ལུ་ འབྲེལ་ཡོད་ལས་སྡེ་ཚུ་ལས་ དགོས་བརྗོད་དང་ མགོ་སྐྲོད་མར་ཕབ་ཀྱི་ཚོགས་ཆུང་ཅིག་གཞི་བཙུགས་འབད་དགོཔ་དང་ དེ་མ་ཚད་དགོས་མགོ་ཐོན་ཆེ་ བཀོད་ཚོགས་ཀྱིས་ཚོགས་ཆུང་གཞན་ཚུ་ཡང་གཞི་བཙུགས་འབད་ཆོག།

བཀོད་ཚོགས་ཀྱི་ལས་འགན།

༢༧. བཀོད་ཚོགས་ཀྱིས་

ཀ༽ བཅའ་ཁྲིམས་འདི་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་གི་དོན་ལུ་ དོན་སྨིན་འགོ་ཁྲིད་དང་ མཉམ་འབྲེལ་དམ་ཟབ་སྒྲི་བྱིན་དགོ།

ཁ༽ རྒྱལ་ཡོངས་ཏམ་ཁུ་དམ་འཛིན་གྱི་ཐབས་བྱུས་ཚུ་ གསར་བཟོ་དང་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།

ག༽ བཅའ་ཁྲིམས་འདི་ དོན་སྨིན་ཅན་ཅིག་སྦེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ནིའི་དོན་ལུ་ ཏམ་ཁུ་དམ་འཛིན་ཡིག་ཚང་དང་ ཁྲིམས་ལུགས་བསྟར་སྤྱོད་འབད་མི་ ལས་སྡེ་ཁག་གཞན་ཚུ་ལུ་ ལམ་སྟོན་དང་བཀོད་རྒྱ་ཚུ་བྱིན་དགོ།

ང༽ ཏམ་ཁུ་དམ་འཛིན་འབད་ནི་གི་ཐབས་ལམ་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་གི་དོན་ལུ་ འབྲེལ་ཡོད་གཞུང་གི་ལས་སྡེ་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ མཉམ་འབྲེལ་དང་འགོ་འདྲེན་འཐབ་དགོ།

ཅ༽ ཏམ་ཁུ་དམ་འཛིན་འདི་ དོན་སྨིན་ཅན་ཅིག་སྦེ་ འབད་ཚུགས་ནི་གི་ དོན་ལུ་ རྒྱལ་སྤྱིའི་ལས་ཚོགས་ཚུ་དང་ ལུང་ཕྱོགས་ཀྱི་ལས་ཚོགས་ ནང་འཁོད་ས་གནས་དང་ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་གཞུང་མིན་ལས་ཚོགས་ཚུ་དང་ གཅིག་ཁར་ ཕན་ཚུན་འབྲེལ་མཐུད་འབད་ཐབས་ལུ་ ལམ་སྟོན་འབད་ དགོ།

ཆ༽ བཅའ་ཁྲིམས་འདི་གི་འོག་ལུ་བཀོད་པའི་དགོངས་དོན་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་བསྟར་སྤྱོད་འབད་མི་འབད་ཀྱི་ བལྟ་ཞིབ་འབད་དགོ།

ཇ༽ བཅའ་ཁྲིམས་འདི་ལུ་ སྒྱུར་བཅོས་འབད་དགོཔ་ཐོན་ཆེ་ ནམ་དགོཔ་ དང་བསྟུན་ དེ་དང་བསྟུན་པའི་གྲོས་འཆར་ཚུ་ སྤྱི་ཚོགས་ལུ་ ཕུལ་ དགོ།

བཀོད་ཚོགས་ཀྱི་བྱ་སྒོའི་ལམ་ལུགས།

༢༨. བཀོད་ཚོགས་ཀྱིས་ རང་གི་བྱ་སྒོའི་ལམ་ལུགས་ཚུ་ གསལ་བཀོད་བཟོ་དགོ།

ཀ༽ བཀོད་ཚོགས་འདི་ ལོ་རེ་ནང་ ཉུང་མཐའ་ ཚར་༣ རེ་ཚོགས་དགོ།

ཁ༽ བཀོད་ཚོགས་ཀྱི་ཞལ་འཛོམས་གནང་ནི་གི་སྐབས་ཁར་ ཁྲི་འཛིན་གྱིས་

འབད་འགོ་འདྲེན་འཐབ་དགོཔ་དང་ ཁྲི་འཛིན་མེད་པའི་སྐབས་ ཁྲི་འཛིན་འོག་མ་གིས་འབད་འགོ་འདྲེན་འཐབ་དགོ།

ག༽ བགོད་ཚོགས་ཀྱི་ཞལ་འཛོམས་ནམ་ར་ཚོགས་རུང་ ཁྲི་འཛིན་གྱིས་དབུ་ཁྲིད་མཛད་དགོ། གལ་སྲིད་ཁྲི་འཛིན་མེད་པ་ཅིན་ ཁྲི་འཛིན་འོག་མ་གིས་དབུ་ཁྲིད་མཛད་དགོ།

ང༽ ཏམ་ཁུ་དམ་འཛིན་ཡིག་ཚང་གིས་ ཞལ་འཛོམས་ཀྱི་ཡིག་ཆ་ཚུ་ ཐོ་བགོད་འབད་བཞག་དགོ། བགོད་ཚོགས་ཞལ་འཛོམས་ཀྱི་གྲོས་ཆོད་ཚུ་ཆེས་གྲངས་བགོད་དེ་ ཁྲི་འཛིན་ལས་ མཚན་རྟགས་ཞུ་བཞག་དགོ།

ཅ༽ བགོད་ཚོགས་ཀྱི་ཞལ་འཛོམས་འཚོགས་ནི་གི་ཚོགས་གྲངས་ འཐུས་མི་གསུམ་དཔྱ་ལས་གཉིས་དགོ།

ཆ༽ བགོད་ཚོགས་ཀྱིས་དུས་རིམ་བཞིན་དུ་ གཞུང་ལུ་སྙན་ཞུ་ཕུལ་དགོ།

ལེའུ་བརྒྱད་པ།
ཏམ་ཁུ་དམ་འཛིན་ཡིག་ཚང་།

ཡིག་ཚང་གཞི་བཙུགས།

༢༩. འབྲུག་གཞུང་གིས་ འབྲུག་སྤྱི་ཚོགས་བཀག་འཛིན་ལས་སྡེ་འདི་ཡང་ ཏམ་ཁུ་དམ་འཛིན་བགོད་ཚོགས་ཀྱི་ཡིག་ཚང་ཅིག་སྦེ་ ཕྱག་ཕྱིད་ཞུ་ནི་དང་བཅའ་

ཁྲིམས་འདི་གི་དགོངས་དོན་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོཔ་སྦེ་བཀོད་རྒྱ་གནང་དགོ།

ཡིག་ཚང་འགོ་འཛིན།

༣༠. འབྲུག་སྒྲོ་རྫས་བཀག་འཛིན་ལས་སྡེའི་བཀོད་ཁྲབ་མདོ་ཆེན་འདི་ འགན་འཁྲི་དང་འབྲེལ་ཏེ་ ཉམ་ཐུ་དམ་འཛིན་ཡིག་ཚང་གི་འགོ་འཛིན་ཡང་ཨིན།

ཡིག་ཚང་གི་ལས་གཡོགཔ།

༣༡. ཡིག་ཚང་འདི་གི་ལས་གཡོགཔ་ཚུ་ཡང་ འབྲུག་གི་ཞི་གཡོག་བཅའ་ཁྲིམས་དང་འབྲེལ་ཏེ་བཙུགས་ཆོག།

ཡིག་ཚང་གི་ལས་འགན།

༣༢. ཡིག་ཚང་འདི་གིས་

ཀ༽ བཀོད་ཚོགས་ཀྱིས་བཀོལ་བའི་ལཱ་འགན་ཚུ་འབད་དགོ།

ཁ༽ བཀོད་ཚོགས་ཀྱི་ལམ་སྟོན་འོག་ལུ་ མི་ངོམ་དང་ འབྲེལ་ཡོད་ལས་སྡེ་ཚུ་དང་མཉམ་འབྲེལ་འབད་ཐོག་ལས་ ཉམ་ཐུ་དམ་འཛིན་གྱི་ལས་དོན་ཚུ་ བཟོ་ནི་དང་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ བལྟ་ཞིབ་ཚུ་འབད་དགོ།

ག༽ བཀོད་ཚོགས་ཀྱི་ལམ་སྟོན་འོག་ལུ་ ཉམ་ཐུ་དམ་འཛིན་འབད་ནི་གི་དོན་ལུ་ ལམ་སྟོན་དང་གནས་ཚད་ཚུ་བཟོ་བཀོད་འབད་དགོ།

ང༽ བཅའ་ཁྲིམས་འདི་གི་ དགོངས་དོན་བསྒྲར་སྦྱོད་ ཡང་ཅིན་ ལག་ལེན་ དང་འབྲེལ་བའི་གནས་ཚུལ་ཚུ་བསྡུ་ལེན་འབད་དགོ།

ཅ༽ ཉམ་ཐུ་དམ་འཛིན་བཀོད་ཚོགས་ལུ་ དུས་རིམ་བཞིན་དུ་ ཉམ་ཐུ་དམ་ འཛིན་ལས་དོན་གྱི་ཐོ་བཀོད་དང་ སྙན་ཞུ་ཚུ་ཕུལ་དགོ།

ཆ༽ བཀོད་ཚོགས་ཀྱི་ལམ་སྟོན་འོག་ལུ་ བཅའ་ཁྲིམས་འདི་གི་དགོངས་དོན་ ཚུ་ དོན་སྨིན་ཅན་སྦེ་ བསྒྲར་སྦྱོད་འབད་ནི་གི་དོན་ལས་ དེ་བསྟུན་གྱི་ ཐབས་ལམ་ཚུ་སྟོན་དགོ།

ཇ༽ ཉམ་ཐུ་དམ་འཛིན་གྱི་དོན་ཆེན་ཐོག་ལུ་ ཞིབ་འཚོལ་གྱི་ལཱ་ཚུ་འབད་དགོ།

ཉ༽ ཉམ་ཐུ་དམ་འཛིན་གྱི་དོན་ལུ་ འབྲེལ་ཡོད་ལས་སྡེ་ཚུ་ ལུང་ཕྱོགས་དང་ ཡན་ལག་ལུང་ཕྱོགས་ དེ་ལས་ རྒྱལ་སྤྱིའི་ལས་ཚོགས་ཚུ་དང་གཅིག་ ཁར་ མཉམ་འབྲེལ་དང་ཕན་ཚུན་བརྒྱུད་འབྲེལ་འབད་དགོ།

ཏ༽ ཁྲིམས་ལུགས་བསྒྲར་སྦྱོད་ལས་གཡོག་པ་དང་ གསོ་བའི་ལས་གཡོག་པ་ བརྡ་བརྒྱུད་ གཞུང་གཡོག་པ་ དེ་ལས་སྒེར་སྡེའི་ལཱ་གཡོག་སྦྲོད་མི་ཚུ་ དང་ ལས་གཡོག་པ་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ སྦྱོང་བརྡར་ཡིག་ཆ་བཟོ་ནི་དང་ སྦྱོང་བརྡར་སློབ་སྟོན་པ་ཚུ་ལུ་སྦྱོང་བརྡར་འགོ་འདྲེན་འཐབ་དགོ།

ཐ༽ ཉམ་ཐུ་འབྱུང་མ་ཚོགཔའི་ས་ཁོངས་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ ཁ་ཡིག་དང་ བརྡ་ མཚོན་ཚུ་བཟོ་སྟེ་ གསལ་སྟོན་འབད་དགོ།

ད༽ མི་མང་ཉོགས་ཞཔད་དང་བསམ་འཆར་བཀོད་ནི་ གསལ་བསྒྲགས་

འབད་ནི་ཚུ་གི་དོན་ལས་ འབྲེལ་གཏོགས་འབད་ས་ཚུ་ཡར་དྲག་གཏང་ཐབས་ལུ་ ཁྲིམས་ལུགས་བསྟར་སྤྱོད་ལས་སྡེ་ཚུ་ལུ་ གྲོགས་རམ་འབད་དགོ།

ན༽ ནང་འདྲེན་ཚད་གཞིའི་སྐོར་ལས་ མི་མང་གོ་བ་བརྡ་སྤྲོད་འདི་དམིགས་བསལ་སྦེ་ ས་མཚམས་ས་ཁོངས་ཚུ་ནང་ལུ་ ཁྱབ་སྤེལ་འབད་དགོ།

པ༽ ཧམ་ཁྲུ་དམ་འཛིན་དང་ དེ་གི་བསྟར་སྤྱོད་གནས་ཚུལ་གྱི་གནད་དོན་ཐོག་ལུ་ ཁྲིམས་ལུགས་དང་སྲིད་བྱུས་གཞི་ཚུ་གི་ དུས་རྒྱུན་ཁ་གསོ་རྐྱབ་པའི་གནད་སྡུད་གཞི་མཛོད་ གཞི་བཙུགས་དང་ རྒྱུན་སྐྱོང་ལེགས་ལྡན་བཟོ་དགོཔ་དང་།

ཕ༽ ལུང་ཕྱོགས་དང་རྒྱལ་སྤྱིའི་ ཕན་ཚུན་གཞུང་གི་ལས་ཚོགས་ཚུ་དང་ དངུལ་འབྲེལ་དང་གོང་འཕེལ་གཙུག་སྡེ་ཚུ་གི་ ཁྱད་རིག་དང་ མ་དངུལ་རྒྱབ་སྐྱོར་ཚུ་གི་གནད་དོན་ཐོག་ལུ་ ཞིབ་འཚོལ་དང་ བརྟག་ཞིབ་ དེ་ལས་གནས་ཚུལ་བརྗེ་སོར་ཚུ་གི་མཉམ་འབྲེལ་འབད་དགོ།

ལེའུ་དགུ་པ།

ལས་སྡེ་ཚུ་གི་ལག་ལེན་འགན་ཁག།

གསོ་བའི་ལྷན་ཁག་གི་ལས་འགན།

༣༣. གསོ་བའི་ལྷན་ཁག་གི་འགན་ཁུར་འདི།

ཀ༽ མི་མང་དང་ གཙུག་སྡེ་ཆ་མཉམ་ལུ་ དམ་ཁྲུའི་གནོད་ཉེན་དང་ གཟུགས་ཁམས་འཁྲོད་བསྙེན་ལུ་ཉེན་ཁ་ཡོད་པའི་སྐོར་ལས་ གོ་བ་བརྡ་སྤྲོད་ཁྱབ་སྤེལ་གཏང་ནི།

ཁ༽ གསོ་བའི་གཙུག་སྡེ་ཚུ་ནང་ལུ་ དམ་ཁྲུ་བཅད་ནི་གི་ལས་རིམ་ དོན་སྨིན་ཅན་ཚུ་ གཞི་བཙུགས་འབད་ནི།

ག༽ དམ་ཁྲུ་བཟའ་སྤྱོད་ཀྱིས་ གཟུགས་ཁམས་ལུ་ན་ཚ་དང་ གནོད་ཉེན་ཡོད་པའི་གནད་དོན་ཚོགས་ལུ་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་ནི།

ང༽ བརྡ་བརྒྱུད་ཡོད་ཚད་ཀྱི་སྒྲོ་ལས་དང་ མི་སྡེ་ལུ་གཞིར་བཞག་གི་ལས་རིམ་གྱི་ཐོག་ལས་ འཁྲོད་བསྙེན་གོང་འཕེལ་གྱི་ཐབས་ལམ་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ཚུ་ཨིན།

བསྟན་རྒྱས་ལྷན་ཁག་གི་ལས་འགན།

༣༤. བསྟན་རྒྱས་ལྷན་ཁག་གི་འགན་ཁུར་འདི།

ཀ༽ རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལུ་ ཏམ་ཁུ་དང་ཏམ་ཁུའི་རིགས་ཀྱི་ ཐོན་སྐྱེད་ བཟོ་སྐྲུན་ བཙོང་ནི་ཚུ་ རྩ་བ་ལས་རང་བཀག་དམ་འབད་ནི།

ཁ༽ ཏམ་ཁུ་དང་ཏམ་ཁུའི་རིགས་ ཁྲིམས་འགལ་གྱི་ཐོག་ལས་ ཚོང་འབྲེལ་ འཐབ་མི་ལུ་ དམ་འཛིན་འབད་ནི་ཚུ་ཨིན།

དངུལ་རྩིས་ལྷན་ཁག་གི་ལས་འགན།

༣༥. འོང་འབབ་དང་ཅ་དམ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ འགན་ཁུར་འདི།

ཀ༽ ས་མཚམས་ཀྱི་འཛུལ་སྒོ་ཚུ་ལས་བརྒྱུད་དེ་ ཏམ་ཁུ་དང་ཏམ་ཁུའི་ རིགས་ཚུ་ ནང་འདྲེན་འབད་མི་ལུ་ ཚད་གཞིའི་བསྟར་སྤྱོད་འབད་ནི།

ཁ༽ ཏམ་ཁུ་དང་ཏམ་ཁུའི་རིགས་ཚུ་ ནང་འདྲེན་འཐབ་པའི་སྐབས་ དོན་ཚན་ ༡༣ པ་ལྟར་ བསྟར་སྤྱོད་འབད་ནི།

ག༽ ཏམ་ཁུ་དང་ཏམ་ཁུའི་རིགས་ ཁྲིམས་འགལ་གྱི་ཐོག་ལས་ ཚོང་འབྲེལ་ འཐབ་མི་ཚུ་ དམ་འཛིན་འབད་ནི་ཚུ་ཨིན།

ཤེས་རིག་ལྷན་ཁག་གི་ལས་འགན།

༣༦. སློབ་ཕྲུག་དང་ སློབ་ཕྲུག་མིན་པའི་ན་གཞོན་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ ཏམ་ཁུ་བཟའ་སྤྱོད་ལས་ བརྟེན་ ན་ཚ་དང་གནོད་ཉེན་ཡོད་པའི་སྐོར་ གོ་བ་བརྡ་སྤྲོད་དང་ ཤེས་ཡོན་ ལས་རིམ་ཚུ་ འགོ་འདྲེན་འཐབ་ནི།

ནང་སྲིད་དང་སྲོལ་འཛིན་ལྷན་ཁག་གི་ལས་འགན།

༣༧. རྫོང་ཁག་གི་གནས་རིམ་ནང་ལུ་ ཏམ་ཁུ་དམ་འཛིན་གྱི་ཐོག་ལུ་ གོ་བ་བརྡ་སྤྲོད་ཀྱི་ལས་རིམ་མཉམ་འབྲེལ་དང་འགོ་འདྲེན་འཐབ་ནི།

རྒྱལ་གཞུང་འབྲུག་གི་འགག་སྒོའི་ལས་འགན།

༣༨. རྒྱལ་གཞུང་འབྲུག་གི་འགག་སྒོའི་འགན་ཁུར་འདི།

ཀ༽ བཅའ་ཁྲིམས་འདི་གི་དོན་ཚན་༣པའི་དགོངས་དོན་དང་འཁྲིལ་ བསྟར་སྤྱོད་འབད་ནི།

ཁ༽ འབྲེལ་ཡོད་ལས་སྡེ་ཚུ་ལུ་ ཏམ་ཁུ་དང་ཏམ་ཁུའི་ཐོན་སྐྱེད་ བཟོ་སྐྲུན་ བགོ་བཀྲམ་ ཉོ་བཙོང་ཚུ་ འབད་མི་ཆོགཔ་སྦེ་ དམ་འཛིན་འབད་ནི་ལུ་ གྲོགས་རམ་འབད་ནི།

ག༽ འབྲེལ་ཡོད་ལས་སྡེ་ཚུ་ལུ་ ཏམ་ཁུའི་ཚོང་བསྒྲགས་ ཁྱབ་སྤེལ་ མ་དངུལ་རྒྱབ་སྐྱོར་ཚུ་ འབད་མི་ཆོགཔ་སྦེ་དམ་འཛིན་འབད་ནི་ལུ་གྲོགས་རམ་འབད་ནི།

ང༽ འབྲེལ་ཡོད་ལས་སྡེ་ཚུ་ལུ་ ཏམ་ཁུ་དང་ཏམ་ཁུའི་རིགས་ཚུ་ ཁྲིམས་འགལ་ཐོག་ ཚོང་སྒྱུར་འཐབ་མི་ཆོགཔ་སྦེ་དམ་འཛིན་འབད་ནི་ལུ་ གྲོགས་རམ་འབད་ནི་ཚུ་ཨིན།

ཁྲིམས་སྡེའི་ལས་འགན།

༣༩. ཁྲིམས་སྡེའི་ནང་ལུ་ ཏམ་ཁུ་དམ་འཛིན་གྱི་ཐོག་ལུ་ གོ་བ་བརྡ་སྤྲོད་ཀྱི་ལས་རིམ་མཉམ་འབྲེལ་དང་འགོ་འདྲེན་འཐབ་ནི།

ལམ་འགྲུལ་ཉེན་སྲུང་དང་སྐྱེལ་འདྲེན་དབང་འཛིན་གྱི་ལས་འགན།

༤༠. མི་མང་དང་ སྣེར་སྡེའི་སྐྱེལ་འདྲེན་ཚུ་ནང་ ཏམ་ཁུ་དམ་འཛིན་གྱི་ཐོག་ལུ་ གོ་བ་བརྡ་སྤྲོད་ཀྱི་ལས་རིམ་མཉམ་འབྲེལ་དང་འགོ་འདྲེན་འཐབ་ནི།

མི་སྡེའི་ལས་ཚོགས་ཀྱི་ལས་འགན།

༤༡. རང་སོའི་ས་གནས་དང་ མི་སྡེ་ནང་ ཏམ་ཁུ་ལག་ལེན་འཐབ་པའི་ཉེས་དམིགས་ཀྱི་སྐོར་ལས་ གོ་བ་བརྡ་སྤྲོད་ཀྱི་ལས་རིམ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་ནི།

ལེའུ་བཅུ་པ།

བསྟར་སྤྱོད་ཐབས་ལམ།

༤༢. བཅའ་ཁྲིམས་འདི་གི་དགོངས་དོན་དང་འཁྲིལ་ བསྟར་སྤྱོད་འབད་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཏམ་ཁུ་དམ་འཛིན་བཀོད་ཚོགས་ཀྱིས་ འབྲེལ་ཡོད་ལས་སྡེ་ཚུ་ལས་ དབང་ཆ་གྲུབ་པའི་འགོ་དཔོན་ཚུ་ངོས་འཛིན་འབད་དགོ།

དབང་ཆ་གྲུབ་པའི་འགོ་དཔོན་གྱི་དབང་ཚད།

༨༣. (༡) དབང་ཆ་གྲུབ་པའི་འགོ་དཔོན་ཅིག་གིས་ བཅའ་ཁྲིམས་འདི་གི་དགོངས་དོན་གང་རུང་ལས་འགལ་བ་ ཡང་ན་ བཅའ་ཁྲིམས་འདི་གི་འོག་ལུ་བཟོ་སྐྱེ་ཡོད་པའི་གཞན་སྒྲིགས་གཞི་ཚུ་ལས་འགལ་བ་ཡོདཔ་སྦྲེ་ རྒྱ་མཚན་དང་ལྡན་པའི་སྒྲོ་ལས་ངོས་འཛིན་བྱུང་པ་ཅིན་ མི་ངོམ་འདི་གིས

ཀ༽ བགོ་བཀྲམ་གྱི་དོན་ལུ་ ཧམ་ཁུ་དང་ཧམ་ཁུའི་རིགས་ བཟོ་སྐྲུན་དང་བཟོ་བཅོས་ ཤོག་སྣམ་བཟོ་བ་ བསྡུ་བཞག་འབད་ཡོདཔ་སྦྲེ་ཤེསཔ་དང་ ཡང་ན་ ཚོང་སྒྱུར་གྱི་དོན་ལུ་ སྒོ་ཚོང་ ཁྲོམ་ཚོགས་ ཚོང་སྡེ་སྣ་ཚང་ཚོང་ཁང་དང་བཟོ་གྲྭ་ཁང་ བཟའ་སྤྱོད་ཁང་དང་གནས་ཁྲིམ་གནས་ཁང་དང་ཉལ་ཁང་ ཟ་ཁང་དང་ཚོང་སྒྱུར་ལྟེ་བ་ ཡང་ན་གཞན་ས་གོ་གཏེ་འབད་རུང་ ཧམ་ཁུ་དང་ཧམ་ཁུའི་རིགས་ཚུ་ ཚོང་སྒྱུར་འཐབ་ཏེ་ཡོདཔ་སྦྲེ་ཤེསཔ་ཅིན་ ཕོ་གིས་ རྒྱ་མཚན་དང་ལྡན་པའི་དུས་ཚོད་ནམ་ར་འབད་རུང་ འཛུལ་ཞུགས་འབད་དེ་ ཞིབ་དཔྱད་འབད་ཆོག།

ཁ༽ ཧམ་ཁུ་དང་ཧམ་ཁུའི་རིགས་གཅིར་འབད་རུང་ ཕོ་གིས་ཧམ་ཁུ་ཡོདཔ་ཨིནམ་ རྒྱ་མཚན་དང་ལྡན་པའི་སྒྲོ་ལས་ཤེསཔ་ཅིན་ དུས་ཚོད་ནམ་ར་འབད་རུང་ བཀའ་འཕྲིན་ཐོག་ བཙན་འཚོལ་འབད་ཐབས་ཀྱི་དོན་ལས་འཛུལ་ཞུགས་འབད་ཆོག།

ག༽ ཏམ་ཁུ་དང་ཏམ་ཁུའི་རིགས་གཅིར་འབད་རུང་ ཁོ་གིས་ཏམ་ཁུ་ཡོདཔ་ཨིནམ་ རྒྱ་མཚན་དང་ལྡན་པའི་སྒྲོ་ལས་ཤེསཔ་ཅིན་ ཤོག་སྒྲམ་དང་ཏོད་ཚུ་ འགེག་སྲུང་ཚུ་ནང་ ཁ་སྦྱེ་སྟེ་བརྟག་ཞིབ་འབད་ཚོག།

ང༽ མི་ངོམ་ག་འབད་རུང་ཅིག་དང་གཅིག་ཁར་ ཏམ་ཁུ་དང་ཏམ་ཁུའི་རིགས་འཆང་སྤྱོད་འབད་ཡོདཔ་སྦེ་མཐོང་པ་ཅིན་ རྒྱ་མཚན་དང་ལྡན་པའི་དུས་ཚོད་ ནམ་ར་འབད་རུང་ བཀག་ཞིན་ན་ ཁྲལ་དང་ཅ་ཁྲལ་ཚུ་སྤྲོད་ཡོད་པའི་ ར་ཁུངས་ཚུ་སྟོན་བཅུག་ཚོག།

ཅ༽ ཞིབ་དཔྱད་ཚུ་མཐིལ་ཕྱིན་འབད་ནི་གི་དོན་ལུ་ སྣུམ་འཁོར་གང་རུང་ཅིག་ནང་ ཏམ་ཁུ་དང་ཏམ་ཁུའི་རིགས་སྐྱེལ་འདྲེན་འབད་བའི་དོགས་པ་ཤར་ཚེ་ སྣུམ་འཁོར་འདི་བཀག་ནི་དང་ ཡང་ཅིན་ འཛིན་བཟུང་འབད་དེ་ ཁྲིམས་མཐུན་ཐོག་ལུ་ ཏམ་ཁུ་ནང་འདྲེན་འབད་ཡོད་མེད་ཀྱི་ར་ཁུངས་ཚུ་སྟོན་བཅུག་ཚོག།

ཆ༽ ཏམ་ཁུའི་རིགས་ཚུ་ དུས་ཡུན་གང་འགོར་ཅིག་གི་དོན་ལུ་ བསྡམ་བཞག་ནི་དང་ བཙན་ལེན་འབད་ནི་ ཡང་ཅིན་ ཏམ་ཁུ་དམ་འཛིན་བཀོད་ཚོགས་ཀྱི་ རྒྱབ་སྐྱོན་དོ་སྤྱོར་དང་འབྲེལ་ཏེ་འབད་ཚོག།

ཇ༽ ཏམ་ཁུ་དང་ཏམ་ཁུའི་རིགས་ཚུ་གི་སྐོར་ ཚོང་བསྒྲུགས་འབད་ཚར་མི་དང་འབད་བའི་བསྐང་ཡོད་མི་གི་ས་གོ་ཚུ་ནང་ རྒྱ་མཚན་དང་ལྡན་པའི་དུས་ཚོད་ ནམ་ར་འབད་རུང་ འཚོལ་ཞུགས་འབད་ཚོག།

ཀ༽ ཏམ་ཁུ་ལག་ལེན་འཐབ་མཆོག་པའི་སྐོར་ དོན་ཚན་ ༣ པའི་ནང་ལུ་ བཀོད་ཡོད་མི་ས་གོ་གཏེ་འབད་རུང་ རྒྱུ་མཚན་དང་ལྡན་པའི་དུས་ཚོད་ ནམ་ར་འབད་རུང་ འཛུལ་ཞུགས་འབད་ཆོག།

(༢) དོན་ཚན་འདི་གི་འོག་ལུ་ དབང་ཆ་གྲུབ་པའི་འགོ་དཔོན་ཅིག་གིས་ དགོས་མཁོ་ཐོན་པ་ཅིན་ ཁོ་གི་དབང་ཚད་དང་ངོ་རྟགས་ཚུ་སྟོན་ཆོག།

(༣) དོན་ཚན་འདི་གི་འོག་ལུ་བཀོད་མི་དང་འབྲེལ་ ས་གནས་ཀྱི་འགན་འཛིན་པ་/བདག་དབང་ཅན་གྱི་མི་ངོམ་དེ་གིས་ དབང་ཆ་གྲུབ་ པའི་འགོ་དཔོན་ཁོ་/མོ་གི་འགན་ཁུར་འབག་ནིའི་དོན་ལུ་ དགོས་མཁོའི་གྲོགས་རམ་འབད་དགོ།

གཞུང་བཞེས།

༨༨. བཅའ་ཁྲིམས་འདི་དང་ ཡང་ཅིན་ འབྲུག་གི་ཉེས་འགེལ་ཁྲིམས་དེབ་ཀྱི་ནང་དོན་ དང་འབྲེལ་བའི་ རྒྱུ་དངོས་གཅིག་རང་འབད་རུང་ ཐད་ཀར་དང་ ཐད་ཀར་མིན་ པའི་སྒོ་ལས་ ཁྲིམས་འགལ་དང་གནོད་འགེལ་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ ཁྲིམས་ཀྱི་ འདུན་ས་ལས་ གཞུང་བཞེས་གཏང་ནི་གི་བཀའ་རྒྱ་གནང་ཆོག།

བཙན་འཚོལ་དང་ བཙན་ལེན།

༨༩. དབང་ཆ་གྲུབ་པའི་འགོ་དཔོན་ ག་འབད་རུང་ཅིག་གིས་ འབྲུག་གི་ཞི་ཛོད་དང་

ཉེས་རྩོད་བྱ་བའི་གནད་སྐྱོད་ཀྱི་ཁྲིམས་དེབ་དང་འབྲེལ་ཏེ་བཙན་འཛོལ་དང་ བཙན་ལེན་འབད་ནིའི་དབང་ཆ་ཡོད།

བཀོག་གཏང་བ།

༧༦. དབང་ཆ་གྲུབ་པའི་འགོ་དཔོན་གྱིས་ བཙའ་ཡིག་དང་སྒྲིགས་གཞིའི་དགོངས་དོན་ཚུ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ ཉམ་ཐུའི་རིགས་བཙན་ལེན་འབད་ཡོད་མི་ཚུ་བཀོག་གཏང་ཆོག།

ལེའུ་བཅུ་གཅིག་པ།
ཉེས་སྐྱོན་དང་ཉེས་བྱ།

༧༧. བཀོད་ཚོགས་ཀྱིས་ ཉེས་ཅན་ལུ་ ཉེས་བྱ་བཀལ་ནིའི་དབང་ཚད་ཡོད་པའི་ཁར་ དགོས་མཁོ་དང་བསྟུན་ཏེ་ཉེས་བྱ་ཚུ་བསྐྱར་བཅོས་འབད་ཆོག།

༧༨. དོན་ཚན་ ༣ པའི་ནང་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ཡོད་པའི་ས་ཁོངས་ཚུ་ནང་ ཉམ་ཐུ་འཐུང་མི་ མི་ངོམ་དེ་ལུ་ ཉམ་ཐུ་དམ་འཛིན་བཀོད་ཚོགས་ཀྱིས་ ཆེད་དུ་བཀོད་པའི་དངུལ་བསྡོམས་ཀྱི་ཉེས་ཆད་བཀལ་དགོ།

༧༩. མི་དམངས་འདུ་འཛོམས་ཀྱི་ས་གནས་ནང་འགོ་འདྲེན་པ་/འགན་འཛིན་མི་ངོམ་དེ་གིས་ ཉམ་ཐུ་འཐུང་མི་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ ས་ཁོངས་སོ་སོ་ངོས་འཛིན་འབད་དགོ། གལ་སྲིད་ ས་ཁོངས་ངོས་འཛིན་མ་འབད་བར་ མི་ངོ་ཅིག་གིས་ ཉམ་ཐུ་འཐུང་

ས་མཐོང་པ་ཅིན་ ས་གནས་དེ་ནང་གི་འགན་འཛིན་མི་ངོམ་དེ་ལུ་ ཧམ་ཁྲུ་དམ་འཛིན་བཀོད་ཚོགས་ཀྱིས་ཆེད་དུ་བཀོད་པའི་ དངུལ་བསྡོམས་ཀྱི་ཉེས་ཆད་བཀལ་དགོ།

༥༠. དོན་ཚན་ ༡༡ (ཀ) དང་ (ཁ) པ་ལས་འགལ་མི་ མི་ངོ་དེ་ལུ་ འབྲུག་གི་ཉེས་འགེལ་ཁྲིམས་དེབ་ལྟར་དུ་ དབྱེ་རིམ་བཞི་པའི་ཉེས་ཆེན་སྣིན་དགོ།

༥༡. དོན་ཚན་ ༡༡ (ག) པའི་དགོངས་དོན་ལས་འགལ་མི་ མི་ངོ་དེ་ལུ་ གལ་སྲིད་ བཀྲམ་སྤེལ་འབད་མའི་ འབྱུང་ཁུངས་ངོ་མ་བདའ་ཟུན་པ་ཅིན་ ཉེས་ཐྲའི་ཉེས་བྱ་བཀལ་དགོ། གལ་སྲིད་ ཁ་ཉེས་ཡོག་མི་དེ་གིས་ བཀྲམ་སྤེལ་འབད་མི་གསལ་སྟོན་འབད་ནི་མེད་པ་ཅིན་ ཉེས་ཐྲའི་ཉེས་བྱ་གི་ཐོག་ཁར་ ལྐོག་ཚོང་འཐབ་པའི་གནོད་འགེལ་གྱི་ཉེས་བྱ་ཡང་སྣིན་དགོ།

༥༢. ཧམ་ཁྲུ་ ཡང་ན་ ཧམ་ཁྲུའི་འཐོན་སྐྱེད་ཀྱི་རིགས་ལྐོག་ཚོང་འཐབ་མི་ མི་ངོ་དེ་ལུ་ ལྐོག་ཚོང་འཐབ་པའི་གནོད་འགེལ་གྱི་ཉེས་སྐྱོན་ཨིན་པར་བརྩི་དགོཔ་དང་ དེ་ལུ་ བཙོན་ཁྲིམས་ཅུང་ཤོས་དབྱེ་རིམ་བཞི་པའི་ཉེས་ཆེན་བཀལ་དགོ།

༥༣. དོན་ཚན་ ༡༤ པའི་དགོངས་དོན་ལས་འགལ་མི་ མི་ངོ་དེ་ལུ་ འབྲུག་གི་ཉེས་འགེལ་ཁྲིམས་དེབ་ལྟར་དུ་ ཉེས་པ་ཡངས་ཐྲའི་ཉེས་བྱ་སྣིན་དགོ།

༥༤. མི་ངོམ་གང་རུང་ཅིག་གིས་དོན་ཚན་ ༡༢ པའི་ནང་བཀོད་དོ་བཟུམ་སྦེ་ རང་སོའི་སྒེར་སྤྱོད་ཀྱི་དོན་ལུ་རང་སོའི་ཚད་གཞི་ལས་འགལ་བ་ཅིན་ ལྐོག་ཚོང་ཨིནམ་སྦེ་བརྩིས་ཏེ་ བཙོན་ཁྲིམས་ཅུང་ཤོས་དབྱེ་རིམ་བཞི་པའི་ཉེས་ཆེན་བཀལ་དགོ

ལེའུ་བཅུ་གཉིས་པ།

སྣ་ཚོགས།

དངུལ་འབྲེལ་ཐོན་ཁུངས།

༥༥. བཅའ་ཁྲིམས་འདི་གི་དགོངས་དོན་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་གི་དོན་ལུ་ གཞུང་གི་ཁ་ཐུག་ལས་ དངུལ་འབྲེལ་གྱི་རྒྱབ་སྐྱོར་ ལངམ་སྦྲེ་གནང་དགོ།

༥༦. ངམ་ཁུ་དམ་འཛིན་འབད་ནིའི་ ལས་དོན་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ འབྲེལ་ཡོད་འོས་འབབ་ཅན་དང་ ད་ལྟོ་ཡོད་མི་ཐོན་ཁུངས་ཚུ་

མི་མང་དང་སྒེར་གཉིས་ཆ་ར་ལས་ཐོན་མི་ཚུ་བརྩིས་ཏེ་ བཅའ་ཁྲིམས་འདི་གི་དགོངས་དོན་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་གི་དོན་ལུ་ གཡོག་བཀོལ་དང་ བསྡུ་ལེན་འབད་དགོ།

བཅའ་ཡིག་བཟོ་ནིའི་དབང་ཚད།

༥༧. བཅའ་ཁྲིམས་འདི་གི་དགོངས་དོན་ཚུ་ དོན་སྨིན་ཅན་སྦེ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ ངམ་ཁུ་དམ་འཛིན་བཀོད་ཚོགས་ཀྱིས་ བཅའ་ཡིག་བཟོ་ཆོག།

ཚིག་དོན་གྱི་དབང་ཚད།

༥༨. བཅའ་ཁྲིམས་འདིའི་ རྫོང་ཁ་དང་དབྱིན་སྐད་བར་ན་ གོ་དོན་མ་འདྲ་བའི་གནད་རེ་ འཐོན་པ་ཅིན་ རྫོང་ཁའི་ཚིག་དོན་ལུ་ཆ་གནས་བཟུང་དགོ།

འཕྲི་སྣོན།

༥༩. ཚོགས་ཁང་རང་སོའི་ འཐུས་མི་ཡོངས་བསྡོམས་ལས་ གསུམ་ དབྱེ་གཅིག་གིས་ གྲོས་དོན་ཕུལ་བ་ཅིན་ བཅའ་ཁྲིམས་འདི་ལ་ ཁ་སྣོན་ ཁྱད་པར་ ཡང་ན་ ཆ་མེད་བཅས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ འཕྲི་སྣོན་འབད་དགོ་པ་ཅིན་ ཚོགས་ཁང་རང་སོའི་ཕྱེད་མང་ཐོག་ལས་ ཡང་ན་ སྤྱི་ཚོགས་ལྷན་བཞུགས་སྐབས་ལུ་ཨིན་པ་ཅིན་ ཚོགས་རྒྱུན་བསྐྱར་མིའི་གྲལ་ལུ་ཡོད་པའི་འཐུས་མི་ཡོངས་བསྡོམས་ཀྱི་གསུམ་དབྱེ་གཉིས་ལས་ མ་ཉུང་བའི་ཚོགས་རྒྱུན་ཐོག་ལས་ འབྲུག་སྤྱི་ཛམ་བཀག་འཛིན་ལས་སྡེའི་མཛད་སྒོ་དང་ དོན་སྨིན་ལུ་མ་གནོད་པ་ཅིག་དགོ།

ངེས་ཚིག།

༦༠. བཅའ་ཁྲིམས་འདི་ནང་ལུ་ སྐབས་དོན་དང་འབྲེལ་དགོས་མཁོ་བྱུང་ན་མ་གཏོགས་ དེ་མིན་ གཤམ་གསལ་གྱི་ངེས་ཚིག་གི་གོ་བ་ལུ་འཛུག་དགོ།

ཀ༽ ལས་སྡེ་ཟེར་མི་འདི་ གཞུང་དང་ གཞུང་མིན་ ལས་སྡེ་ སྒེར་སྡེ་ མི་མང་།

ཁ༽ དབང་ཆ་གྲུབ་པའི་འགོ་དཔོན་ཟེར་མི་འདི་ ཏམ་ཁུ་དམ་འཛིན་བཀོད་ཚོགས་ཀྱིས་ འབྲེལ་ཡོད་གཞུང་གི་ལས་ཁུངས་ཅིག་གི་ནང་ལས་ བཅའ་ཁྲིམས་འདི་གི་དགོངས་དོན་ཚུ་ ཚུལ་བཞིན་ལག་ལེན་འཐབ་ནིའི་དོན་ལུ་ འདེམས་བསྐོས་འབད་བའི་འགོ་དཔོན་ཅིག་ལུ་གོ།

ཀ༽ འཛུགས་སྐྱོང་ཟེར་མི་འདི་ ཏམ་ཁུའི་ཞིང་ལྷ་འབད་ནི་ ཡང་ཅིན་ ཚོང་སྐྱུར་འཐབ་ནི་གི་དོན་ལུ་ ལོ་ཐོག་སྲི་ བཏབ་ནི་ལུ་གོ།

ང༽ ལོ་ཐོག་བསྡུ་ནི་ཟེར་མི་འདི་ ལོ་ཐོག་བཟ་ནི་ བསྡུ་སྒྲུམ་འབད་ནི་ ཡང་ཅིན་ ཏམ་ཁུའི་ཤིང་ཚུ་ ཚོང་སྐྱུར་འཐབ་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཕར་ དང་ཚུར་ལས་བསྒྱུམ་ནི་ལུ་གོ།

ཅ༽ ཁ་ཡིག་ཟེར་མི་འདི་ ཏམ་ཁུའི་རིགས་ གཅིར་འབད་རུང་ དེ་ཚུ་གི་ ངོ་རྟགས་སྟོན་ནི་གི་དོན་ལུ་ བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་ མིང་བྱང་ མཚན་ རྟགས་ བཟོ་དབྱིབས་ ཡང་ཅིན་ རྟགས་ཚུ་ལུ་གོ།

ཆ༽ ཤོག་སྣམ་ཟེར་མི་འདི་ ཏམ་ཁུའི་རྒྱུ་ཆས་ གཅིག་ཁར་བསྡུ་སྟེ་ཡོདཔ་ དང་ བཙུགས་ཏེ་ཡོདཔ་ བཙུགས་པའི་ཧོད་ ཤོག་སྣམ་ ཤེལ་དམ་ ཤོག་བྱང་ སྒྲིལ་རས་ སྒྲོམ་ ཤོག་སྒྲོམ་ ཏེན་ ཡང་ཅིན་ དེ་བཟུམ་ མའི་ཅ་ཆས་ཚུ་ལུ་གོ།

ཇ༽ འགན་འཛིན་མི་ངོམ་ཟེར་མི་འདི་ ཡོན་བདག་ འཛིན་སྐྱོང་པ་ བལྟ་ རྟོག་པ་ ཡང་ཅིན་ དོན་ཚན་ ༣ པའི་ནང་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་ མི་མང་ས་གོ་ ཡང་ཅིན་ མི་མང་སྐྱོལ་འདྲེན་བདག་འཛིན་འཐབ་མི་ལུ་ གོ།

ཉ༽ ཐོན་སྐྱེད་ཟེར་མི་འདི་ ཏམ་ཁུའི་རྒྱུ་ཆས་ལས་ སིགརེཊསི་ སི་གཱར་

ཝེ་རི་ སིག་རེཊ་ཊོ་ཝེ་གོ་ པའིབ་ཊོ་ཝེ་གོ་ ཧུ་ཀ་ཊོ་ཝེ་གོ་ བཟའ་ནི་གི་
ཏམ་ཁུ་ པཱན་མ་ས་ལ་ ཡང་ཅིན་ ཏམ་ཁུ་བཏབ་ནི་ལ་སོགས་པའི་
ཏམ་ཁུའི་རྒྱུ་ཆས་ཡོད་མི་རྫས་སྦྱོར་རིགས་ཀྱི་ཐོན་སྐྱེད་ཚུ་ལུ་གོ།

ཏ། ཏམ་ཁུ་འཐུང་ནི་ཟེར་མི་འདི་ ཏམ་ཁུའི་རིགས་ སིག་རེཊ་སི་ སི་གཱར་
པའིཔ་ ཝེ་རི་ ཡང་ཅིན་ གཞན་གཅིག་ར་འབད་རུང་ འདི་གི་དུ་པ་
ནང་ན་འཐེན་ནི་དང་ ཕྱི་ཁར་གཏང་ནི་ལུ་གོཔ་ཨིནམ་དང་ མེ་བཏེག་
སྟེ་ཡོད་པའི་ ཏམ་ཁུའི་རྒྱུ་ཆས་ གཅིག་ར་འབད་རུང་ ལག་པར་འཆང་
ནི་དང་ བཟུང་འཛིན་འབད་དེ་ཡོད་མི་ལུ་གོ།

ཐ། ཏམ་ཁུ་དང་ ཏམ་ཁུའི་རིགས་ཟེར་མི་འདི་ ཏམ་ཁུའི་སྦྱོ་ཤིང་དང་ལོ་
འདབ་ཧྲིལ་པོ་ ཡང་ཅིན་ ཆ་ཤས་ཙམ་ལས་ ཏམ་ཁུ་འཐུང་ནི་
བཏབ་ནི་ ཧུམ་ནི་ ཡང་ཅིན་ བཟའ་ནི་གི་དོན་ལུ་བཟོ་ཡོད་པའི་ རྒྱུ་
ཆས་ཅིག་ལུ་གོ།

ད། ཁྲིམས་སྡེ་ཟེར་མི་འདི་ ས་གནས་གཞུང་གི་བཅའ་ཁྲིམས་ནང་ལུ་ ཆེད་དུ་
བཀོད་པའི་ ཁྲིམས་ཁྲི་ས་ཁོངས་ ཡང་ན་ ཁྲིམས་སྡེ་ཅིག་ལུ་གོ།

མཇུག་རྡོན་སྨོན་ཚིག།

ཁྲིམས་ནི་ཉེས་འགོག་ལེགས་ཚོགས་སྤེལ་བ་སྟེ།།
ཁྲིམས་ལས་འགལ་ན་ཉེས་པ་འབྱུང་བའི་གཞི།།
ཁྲིམས་ལ་གནས་ན་རང་གཞན་བདེ་སྐྱིད་འཕེལ།།
བཅས་པའི་ཁྲིམས་ལས་ནམ་ཡང་མ་འདའ་ཞིག།

སྣོད་བཅུད་གཉིས་ཀྱི་འབྱུང་ཁམས་ལ་གནོད་པའི།།
བདུད་རྫས་དམ་ཁུ་སྦྲངས་ན་འདི་ཕྱིར་བདེ།།
ཆར་ཆུ་དུས་འབེབས་ལོ་ཕྱུགས་རྟག་ལེགས་ཤིང་།།
ཚེ་རིང་ནད་མེད་བདེ་འབྱོར་ཕུན་ཚོགས་ཤོག།

ཆོས་ལྡན་ཅན་དན་བཀོད་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི།།
ཆོས་ལ་དད་ལྡན་སྐྱེ་བོ་མཐའ་དག་གིས།།
ཆོས་མཐུན་གྲུབ་པས་ལེགས་ཚོགས་གོང་འཕེལ་ཞིང་།།
ཆོས་ཀྱི་སྣང་བས་འཛམ་གླིང་ཁྱབ་པར་ཤོག། ༎