

འཇམ་རྩུབ་རབ་འབྱམས་པའི་སློབ་སྦྱང་པའི་ལག་ལེན་ཚད་
གཞི་ཐོ་དེབ།



ནང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།
གེ་སར་རྒྱལ་པོ་གསོ་རིག་གཙུག་ལག་སློབ་ཤེ།

༢༠༢༡

སློབ་སྦྱང་པའི་མིང་.....

ནང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

འབྲུག་ ཐིམ་ཕུག

ཡིག་སློབ་ཨང་ ༢༧༢

བརྗེད་འཕྲིན་ཨང་+༧༧༥ ༡ ༣༣༡༧༢༣/༣༣༧༣༧༡

པར་འཕྲིན་ཨང་༧༧༥ ༡ ༣༣༡༧༡༡

ཡོངས་འབྲེལ་ཁ་བྱང་ www.ftm.edu.bt

པར་ཐོངས་གསུམ་པ། ༢༠༢༡

དཀར་ཆག།

ཡན་	ཚདོན།	ཤོག་གྲངས།
༡	དོ་སྲོད་བྲན་གསོ།	
༢	འཇམ་རྩལ་རབ་འབྱམས་པའི་སྲོད་སྲོང་ལོ་རིམ་༡པའི་སྲོད་རྒྱས་༡པ།	
༣	འཇམ་རྩལ་རབ་འབྱམས་པའི་སྲོད་སྲོང་ལོ་རིམ་༡པའི་སྲོད་རྒྱས་༢པ།	
༤	འཇམ་རྩལ་རབ་འབྱམས་པའི་སྲོད་སྲོང་ལོ་རིམ་༢པའི་སྲོད་རྒྱས་༡པ།	
༥	འཇམ་རྩལ་རབ་འབྱམས་པའི་སྲོད་སྲོང་ལོ་རིམ་༢པའི་སྲོད་རྒྱས་༢པ།	
༦	འཇམ་རྩལ་རབ་འབྱམས་པའི་སྲོད་སྲོང་ལོ་རིམ་༢པའི་སྲོད་རྒྱས་༡པ།	
༧	འཇམ་རྩལ་རབ་འབྱམས་པའི་སྲོད་སྲོང་ལོ་རིམ་༢པའི་སྲོད་རྒྱས་༢པ།	

དོ་སློབ་དྲན་གསོ།

༡. འཇམ་རྩུབ་རབ་འབྱམས་པའི་སློབ་སྦྱོང་པའི་ལག་ལེན་ཚད་གཞི་ཐོ་དེབ་འདི་ སློབ་སྦྱོང་འབད་བའི་དུས་ལུ་
ལག་ལེན་རིག་ཅུལ་གྱི་ཉམས་སྦྱོང་ཐོབ་ནིའི་དོན་ལུ་ཨིནམ་ལས་ ཐོ་དེབ་འདི་ནང་ལག་ལེན་འབད་བའི་
སྐབས་དུས་རྒྱུན་ཐོ་བཀོད་འབད་དེ་ ཟස་རིམ་བཞིན་སྦྱོང་བརྟེན་འགོ་འཛིན་པ་ལུ་གཟིགས་ཕུལ་འབད་
དགོས་འདི་ སློབ་སྦྱོང་པ་རང་སེའི་འགན་ཁུར་ཨིན།
༢. ལག་ལེན་ཐོ་དེབ་རིམ་པ་འདི་ ལས་དོན་རིམ་པ་གསུམ་ལུ་བགོ་སྟེ་ཡོད་མི་འདི་ཡང་ བཟུ་ཞིབ་དང་
མཉམ་ལས་ ལག་བསྟར་གྱི་ཐོག་ལས་འབད་ནི་བཅས་ཨིནམ་ལས་ སློབ་སྦྱོང་པ་ཚུ་གིས་མཚན་རྟགས་
ཞུམ་ད་གོང་གི་ལས་དོན་རིམ་པ་ལག་ལེན་འབྲེལ་སྟེ་ལུ་དགོ།
༣. བདེན་དཔུང་གྱི་དགོས་མཁོ་ཚང་ནིའི་དོན་ལུ་ ལས་དོན་རིམ་པ་འཁྲུལ་བའི་ཤོག་ཁམ་ནང་ ལག་ལེན་
འབད་སའི་སྟེ་ཚན་འགོ་དཔོན་ལས་མཚན་རྟགས་ལུ་དགོས་དང་ དེ་མིན་འབྲེལ་ཡོད་ལས་ཚན་འགོ་དཔོན་
ལས་མཚན་རྟགས་ལུ་སྟེ་ བསྐྱར་ཞིབ་གྱི་དོན་ལུ་ རང་སེའི་སྦྱོང་བརྟེན་འགོ་འཛིན་པ་ལུ་ཟස་རིམ་བཞིན་
ཕུལ་དགོ།
༤. སྦྱོང་བརྟེན་མཚུག་བསྐྱུང་ད་ སློབ་སྦྱོང་པ་ཆ་མཉམ་གྱིས་ རང་སེའི་ལག་ལེན་གྱི་ཐོ་དེབ་ཚུ་ཉམས་སྦྱོང་
རིག་ཅུལ་གྱི་གྲུབ་བྱེད་སྟེ་གསལ་བཏོན་འབད་དགོས་ཨིན། ལག་ལེན་ཚད་གཞི་ཐོ་དེབ་ནང་ཉམས་སྦྱོང་
བཀོད་ཡོད་པའི་གྲངས་ཁ་མ་ཚང་མི་དང་ཐོ་བཀོད་ཚུལ་མཐུན་མེད་པ་ཅིན་ཚོས་རྒྱགས་ནང་བཅའ་མར་
གཏོགས་མི་ཚོག

འཇམ་རྩལ་རབ་འབྱམས་པའི་སློབ་སྦྱང་ལོ་རིམ་། པའི་སློབ་དུས་། པ།

ཕྱིར་སྦྱོང་སྦྱང་བཅུ་ཚ་ཚུ་སྒྲན་ཚུ།

རྒྱུད་ཀྱི་སྦྱི་དོན་སློབ་སྦྱང་འབད་བའི་སྐབས་ལག་དེབ་ནང་བཀོད་ཡོད་པའི་དུས་ཚོད། ཉིན་གྲངས་དང་འབྲེལ་གཤམ་གསལ་བཀོད་ཡོད་པའི་ས་གནས་ཚུ་ནང་ཕྱིར་སྦྱོང་འབད་དེ་ཚ་ཚུ་དང་སྒྲན་ཚུ་ཚུ་ངོས་འཛིན་འབད་ནི།

ཨང་	ཚུངས་ལག།	ཚ་ཚུ་དང་སྒྲན་ཚུ་འཛིན་ཐེ་བ།	ཉིན་གྲངས།	སྦྱི་ཚེས།	བཅུ་གསལ།
༡	མགར་ས་ཚ་ཚུ།	ཚ་ཚུ་རྒྱུད་ལོང་འོག།			
		སློབ་ས་སྦྱོང་སྒྲན་ཚུ་ལ་སོགས་པ་སྒྲན་ཚུ་ཡོད་ཚད།			
༢	སྦྱི་ན་ལ་ཚུ་སྦྱི་ག།	ཚ་ཚུ་རྒྱུད་ལོང་འོག་༡།			
	ཚ་ཚུ།	བ་ཚ་ཚུ།			
༣	སྦྱི་ན་ལ་ཀོ་མ་	ཚ་ཚུ་རྒྱུད་ལོང་འོག་༡།			
	ཚ་ཚུ།	ཀོ་མ་སྒྲན་ཚུ།			

སྦྱོང་བཅུ་འགོ་འབྲེན་པའི་རྟགས།
ནང་པའི་གསལ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

སྦྱོང་བཅུ་འགོ་འཛིན་པའི་རྟགས།
ནང་པའི་གསལ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

འཇམ་རྒྱལ་རབ་འབྲམས་པའི་སློབ་སྦྱོང་ལོ་རིམ་༣ པའི་སློབ་དུས་༡ པ།

བཤད་རྒྱུད་ལུས་པ་རྒྱུད་སེལ་སློབ་སྦྱོང་འབད་བའི་སྐབས་ཙུ་གཞུང་གི་དགོས་མཁོ་དང་འཁྲིལ་སྐྱེན་གྱི་རྩི། རོ་བོ།
 ལུས་པ་ལ་སོགས་པ་རྩེ་གཤམ་གསལ་ལྟར་ངོས་འཛིན་དང་སློབ་སྦྱོང་འབད་དགོཔ་ཨིན།

སློབ་སྦྱོང་།								
སྐབས་ངོས་འཛིན་དུས་ལུག།				ལྷན་ཚོས་		ལས་		ཚུན།	
ལྷན་ཚོས་འབད་མི་									
ཨང་	དོན་ཚན།	དམིགས་གཏང།			གྲུབ་འབྲས།			དབྱ་གསོ།	མཚན་ རྟགས།
		བཟླ་ ཞིབ།	མཉམ་ རུབ།	ལག་ བསྟར།	བཟླ་ རྟོག།	མཉམ་ རུབ།	ལག་ བསྟར།		
	སྐབས་ངོས་འཛིན།	100	100	100					
༡	སྐྱེ་སར་སྐྱེས་པ།								
༢	དུས་སྐབས་བཟླ་ས་པ།								
༣	སྐྱམ་གསེད་ལེགས་པ།								
༤	སོ་མ་རྟིངས་པ།								
༥	དུག་འདོན་པ།								
༦	འཇམ་བཙའ་པ།								
༧	འཕྲོད་པར་སྦྱར་པ།								

སློབ་བཅར་འགོ་འདྲེན་པའི་རྟགས།
 བཅར་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

སློབ་བཅར་འགོ་འཛིན་པའི་རྟགས།
 བཅར་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

ལྷོག་སྐྱོན་ངོས་འཛིན།

སྐྱོང་བ་སྐྱོན་གྱི་གནས་ཀྱི་སྐྱོབ་སྐྱོང་དང་འབྲེལ་ལྷོག་སྐྱོན་གྱི་དོ་དོགས་ལུས་པ་ལ་སོགས་པ་ཚུ་གཤམ་གསལ་

ལྷོག་ངོས་འཛིན་དང་སྐྱོབ་སྐྱོང་འབད་དགོཔ་ཨིན།

སྐྱོབ་སྐྱོང་།									
ལག་ལེན་དུས་ཡུན།				ཟླ་ཚེས་			ལས་			ཚུན།
ལྷོག་ལྷོག་འབད་མི་										
ཨང་།	དོན་ཚན།	དམིགས་གཏང།			གྲུབ་འབྲས།			དྲན་གསོ།	མཚན་ རྟགས།	
		བཟུ་ ཞིབ།	མཉམ་ འབྲེལ།	ལག་ བསྟར།	བཟུ་ རྟོག།	མཉམ་ འབྲེལ།	ལག་ བསྟར།			
	སྐྱོན་ངོས་འཛིན།	༥༠	༥༠	༥༠						
༡	སྐྱེ་སར་སྐྱེས་པ།									
༢	དུས་སྐུ་བདུས་པ།									
༣	སྐྱམ་གསེད་ལེགས་པ།									
༤	སོ་མ་རྙིངས་པ།									
༥	དུག་འདོན་པ།									
༦	འཇམ་བཙལ་བ།									
༧	འཕྲོད་པར་སྐྱར་བ།									

སྐྱོང་བ་དང་འགོ་འདྲན་པའི་རྟགས།
ནང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སྐྱོབ་ཚོགས།

སྐྱོང་བ་དང་འགོ་འཛིན་པའི་རྟགས།
ནང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སྐྱོབ་ཚོགས།

འཇམ་རྩུབ་རབ་འབྲམས་པའི་སློབ་སྦྱོང་ལོ་རིམ་༢ པའི་སློབ་དུས་༢ པ།

བརྟག་ཐབས།

བརྟག་དཔྱད་ཁང་ནང་ཡོད་པའི་དྲུང་འཚོ་ཚུ་གིས་བཟླ་རེག་ཏུ་བ་གསུམ་གྱི་ཐོག་ལས་ནད་པ་བརྟག་ཞིབ་འབད་བའི་སྐབས། བཟླ་ཞིབ་དང་། མཉམ་རུབ་འབད་ནི།

སྤྱི་ ཚཱ་ :	བརྟག་དཔྱད་ཁང་།								
ལག་ལེན་དུས་ཡུན།	ལྷ་ཚེས་	ལས་	ཚུན།					
ལྷ་རྟོག་འབད་མི་									
	བརྟག་པའི་ཐབས།	དམིགས་གཏད།			གྲུབ་འབྲས།			དྲན་གསོ།	མཚན་ རྟགས།
		བཟླ་ ཞིབ།	མཉམ་ རུབ།	ལག་ བསྟར།	བཟླ་ ཞིབ།	མཉམ་ རུབ།	ལག་ བསྟར།		
		༡༥	༡༠						
༡	ཐོས་པ་སྒྲི་རིག								
༢	དཔྱད་པ་དོན་རིག								
༣	མཐོང་བ་ཡུལ་རིག								
༤	བས་སྦྱོང་བསྐབ་བྱ།								
༥	ཁ་དམར་གདགས་ ཐངས།								

སློབ་བཅོས་འགོ་དཔོན་གྱི་རྟགས།

རྒྱལ་ཡོངས་ནང་པའི་སློབ་ཁང་ལྟེ་བ།

སྦྱོང་བརྗེས་འགོ་འཛིན་པའི་རྟགས།

ནང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

རྒྱ་མཚོ་རྒྱ་མཚོ་རྒྱ་མཚོ་

རྒྱ་མཚོ་རྒྱ་མཚོ་རྒྱ་མཚོ་རྒྱ་མཚོ་རྒྱ་མཚོ་རྒྱ་མཚོ་རྒྱ་མཚོ་རྒྱ་མཚོ་རྒྱ་མཚོ་རྒྱ་མཚོ་
རྒྱ་མཚོ་རྒྱ་མཚོ་རྒྱ་མཚོ་རྒྱ་མཚོ་རྒྱ་མཚོ་རྒྱ་མཚོ་རྒྱ་མཚོ་རྒྱ་མཚོ་

རྒྱ་མཚོ་		འཇམ་དཔུང་ཁང་།								
ལག་ལེན་རྒྱ་མཚོ་			རྒྱ་མཚོ་			ལས་			ཚུལ་	
རྒྱ་མཚོ་འབད་མི།										
ཨང་།	ལས་ལུགས།	དམིགས་གཏད།			གྲུབ་འབྲས།			དྲན་གསོ།	མཚན་རྟགས།	
		བཟོ་ཞིབ།	མཉམ་འབྲེལ།	ལག་བསྟར།	བཟོ་ཞིབ།	མཉམ་འབྲེལ།	ལག་བསྟར།			
༡	བཅིང་རྒྱ་མཚོ།	༡	༡	༡						
༢	རྒྱ་མཚོ་རྒྱ་མཚོ།	༡	༡	༡						
༣	རྒྱ་མཚོ་རྒྱ་མཚོ།	༡	༡	༡						
༤	བསེལ་རྒྱ་མཚོ།	༡	༡	༡						

འཇམ་དཔུང་འགོ་དཔོན་གྱི་རྒྱ་མཚོ།
རྒྱ་མཚོ་ལོངས་ནང་པའི་རྒྱ་མཚོ་ཁང་ལྟེ་བ།

རྒྱ་མཚོ་བཅའ་འགོ་འཛིན་པའི་རྒྱ་མཚོ།
ནང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་རྒྱ་མཚོ་ཚོགས།

གསོ་རིག་ཞི་གནས་དང་ལུས་སྐྱོང་།

སློབ་སྟོན་པ་རྒྱ་གིས་ལུས་སྐྱོང་འབད་བའི་སྐབས། ཉེ་མ་བཟུ་ཞིབ་དང་། མཉམ་འབྲེལ། དེ་ལས་རང་གིས་
དངོས་སུ་འབད་ནི།

ཕྱི་ཚེན :		ཞི་གནས་ཁང་།							
ཞི་གནས་དང་ལུས་སྐྱོང་དུས་ ལུག།		ལྷ་ཚེས་			ལས་		ཚུན།	
ལྷ་རྩོག་འབད་མི་									
ཨང་།	ལས་ལུགས།	དམིགས་གཏད།			གྲུབ་འབྲས།			དམ་གསོ།	མཚན་རྟགས།
		བརྟུ་ ཞིབ།	མཉམ་ འབྲེལ།	ལག་ ལེན།	བརྟུ་ ཞིབ།	མཉམ་ འབྲེལ།	ལག་ ལེན།		
༡	སློན་འགྲོའི་ལུས་ སྐྱོང་།	༡	༡	༡					
༢	མི་ན་བར་གནས་ པའི་ལུས་སྐྱོང་།	༡	༡	༡					
༣	ནད་གཞི་སེལ་ ཐབས་ཀྱི་ལུས་ སྐྱོང་།	༡	༡	༡					
༤	སེམས་ཁམས་ཀྱི་ ལུས་སྐྱོང་།	༡	༡	༡					

ལུས་སྐྱོང་སློབ་སྟོན་པའི་རྟགས།
ནད་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

སྐྱོང་བདར་འགོ་འཛིན་པའི་རྟགས།
ནད་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

འཇམ་རྩུབ་རབ་འབྲམས་པའི་སློབ་སྦྱོང་ལོ་རིམ་^༣ པའི་སློབ་དུས་^༡ པ།

ཚུ་རྟགས་བརྟག་ཐབས། ཚུ་རྟགས་ཁང་ནང་ཡོད་པའི་དྲུང་འཚོ་ཚུ་གིས་ ཚུ་རྟགས་བརྟག་ཞིབ་འབད་
བའི་སྐབས། བཟུ་ཞིབ་དང་། མཉམ་རྩུབ་ལག་བསྟར་འབད་ནི།

སྡེ་ཚོན་ :		ཚུ་རྟགས་བརྟག་དབྱེད་ཁང་།							
ལག་ལེན་དུས་ཡུན།		ཟླ་ཚེས་		ལས་	ཚུན།			
ལྷ་རྟོག་འབད་མི་									
	བརྟག་པའི་ཐབས།	དམིགས་གཏང།			གྲུབ་འབྲས།			དབྱ་གསོ།	མཚན་རྟགས།
		བཟུ་ ཞིབ།	མཉམ་ འབྲེལ།	ལག་ བསྟར།	བཟུ་ ཞིབ།	མཉམ་ འབྲེལ།	ལག་ བསྟར།		
		༡༥	༡༠						
༡	ཚན་དེའི་དུས་སྡུ། མདོག རྒྱངས་པ། ཇི་མ། ལྷ་བ།								
༢	དང་ཡལ་དུས་སྡུ། ཀྱ་ཡ། རྒྱུ་མ།								
༣	གང་མེའི་དུས་སྡུ། སློབ་དུས། སློབ་ཚུལ། ལོག་རྗེས།								
༤	གདོན་ཚུ།								

ཚུ་རྟགས་འགོ་དཔོན་གྱི་རྟགས།

སྦྱོང་བརྒྱུ་འགོ་འཛིན་པའི་རྟགས།

རྒྱལ་ཡོངས་ནང་པའི་སློབ་ཁང་ལྟེ་བ།

ནང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

གསེར་ཁབ་དང་དངུལ་ཁབ། རྩལ་དཔྱད་སྡེ་ཚོན་ནང་གསེར་ཁབ་དང་དངུལ་ཁབ་རྒྱབ་པའི་སྐབས། ཉེ་
མ་བཟུ་ཞིབ་དང་མཉམ་རུབ། དེ་ལས་རང་གི་དངོས་སྲུ་ལག་བསྟར་འབད་ནི།

སྡེ་ཚོན་ :		དཔྱད་བཅོས་ཁང་།							
ལག་ལེན་དུས་ཡུན།				ཟླ་ཚེས་		ལས་	ཚུན།	
ལྷ་རྟོག་འབད་མི་									
ཨང་།	ལམ་ལུགས།	དམིགས་གཏད།			གྲུབ་འབྲས།			དཔྱད་གསོ།	མཚན་ རྟགས།
		བཟུ་ ཞིབ།	མཉམ་ འབྲེལ།	ལག་ བསྟར།	བཟུ་ ཞིབ།	མཉམ་ འབྲེལ།	ལག་ བསྟར།		
༡	མགོ་སྐྱེའི་གསང་དམིགས། • སྤྱི་གཙུག • མཚོག་གསང་། • སྤྱད་རྟོ།	༡༠	༡༠	༥					
༢	མདུན་གསང་། • སྐྱེ་སྐྱོང་ཚ་ར་ལུང་། • བང་གཞུང་དཀར་ནག་ མཚན་མས། • རྩེན་གསང་། • སྐྱོན་གསང་། • མེ་མཉམ་གསང་། • ལོང་ཐེར་གྱི་གསང་། • ལོང་ལུག་གསང་། • རྩེ་སྤོད་ཀྱི་གསང་། • རྩེ་སྐྱོང་ཀྱི་གསང་། • སྐང་པའི་གསང་།	༡༠	༡༠	༦					

<p>3</p>	<p>རྒྱལ་གསང་།</p> <ul style="list-style-type: none"> • ཨན་སྟོང་དང་པོ་རྒྱུང་གསང་། • གཉིས་པ་མཁྲིས་གསང་། • གསུམ་པ་བད་ཀན་གསང་། • བཞི་པ་སློ་མའི་གསང་། • ལྷ་པ་སློ་བྱའི་གསང་། • རྒྱག་པ་སློག་ཅའི་གསང་། • བདུན་པ་སྟིང་གསང་། • བརྒྱད་པ་མཆིན་རྗེའི་གསང་། • དགུ་པ་མཆིན་གསང་། • བརྒྱུ་པ་སློད་མཁྲིས་ཀྱི་གསང་། • བརྒྱུ་གཅིག་པ་མཆེར་གསང་། • བརྒྱུ་གཉིས་པ་པོ་བའི་གསང་། • བརྒྱུ་གསུམ་པ་བསམ་སྐུ་གསང་། • བརྒྱུ་བཞི་པ་མཁལ་གསང་། • བཙོ་ལྷ་པ་དོན་སྟོད་རྒྱུ་གསང་། • བརྒྱུ་རྒྱག་པ་ལོང་གསང་། 	<p>༡༠</p>	<p>༡༠</p>	<p>༤</p>						
----------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------	-----------	----------	--	--	--	--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> • བཙུ་བདུན་པ་རྒྱ་མའི་གསང་། • བཙུ་བཙུན་པ་སྐྱང་པའི་གསང་། • བཙུ་དགུ་པ་ལུ་བའི་གསང་། • ཉི་ཤུ་པ་ཐུར་ཐེལ་རྒྱུར་སྐྱོའི་གསང་། 								
༤	ཡན་ལག་གི་གསང་། <ul style="list-style-type: none"> • བརྒྱའི་ཕྱི་ལུལ། • ལུས་མའི་སྐྱོ་བཞི། • རང་ལོང་ཕྱི་ལོང་། 	༥	༥	༥					
༥	ནད་ཀྱིས་རྒྱུར་བསྟན་གསང་།	༡༠	༡༠	༥					

རྒྱུ་བ་དཔུང་འགོ་དཔོན་གྱི་རྟགས།
 རྒྱུལ་ཡོངས་ནང་པའི་སྐྱེ་བ་ལང་སྟེ་བ།

རྒྱུར་བརྟན་འགོ་འཛིན་པའི་རྟགས།
 རང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སྐྱོབ་ཚོགས།

སྐྱུ་ལྷན་གསེར་ཁབ། ལྷུབ་དབྱུང་སྡེ་ཚན་ནང་སྐྱུ་ལྷན་གསེར་ཁབ་དབྱུང་བཅོས་ཀྱི་ལག་ལེན་དངོས་
 བསྟར་འབད་བའི་སྐབས། བཟུ་ཞིབ་དང་། མཉམ་རུབ། དེ་ལས་རང་གི་དངོས་སྤྱི་ལག་བསྟར་འབད་ཞི།

སྡེ་ཚན་ :		དབྱུང་བཅོས་ཁང་།							
ལག་ལེན་དུས་ཡུན།		རྒྱ་ཚེས་		ལས་	ཚུན།			
ལྟོ་ཞིབ་འབད་མི་									
ཨང་།	ལམ་ལུགས།	དམིགས་གཏང་།			རྒྱབ་འབྲས།			དན་གསོ།	མཚན་རྟགས།
		བཟུ་ ཞིབ།	མཉམ་ ལས།	ལག་ བསྟར།	བཟུ་ ཞིབ།	མཉམ་ ལས།	ལག་ བསྟར།		
༡	སྤྱི་གཙུགས།	༥	༥	༩					

ལྷུབ་དབྱུང་འགོ་དཔོན་གྱི་རྟགས།
 རྒྱལ་ཡོངས་ནང་པའི་སྐྱུ་ལྷན་ཁང་ལྟེ་བ།

སྤོང་བརྟེན་འགོ་འཛིན་པའི་རྟགས།
 རྣང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སྤོང་བ་ཚོགས།

སྐྱུ་རྒྱུགས། སྐྱུ་རྒྱུགས་འབད་བའི་སྐབས། ཉེ་མ་བཟླ་ཞིབ་དང་། མཉམ་རུབ། དེ་ལས་རང་གི་
 དངོས་སུ་ལག་བསྟར་འབད་ནི།

སྤྲེའོ་ཚུ་ :		དབྱུད་བཙུགས་ཁང་།							
ལག་ལེན་རུས་ཡུམ།		ལྷ་ཚོས་		ལས་	ཚུ་ན།			
ལྷ་རྟོག་འབད་མི་									
ཨང་།	ལམ་ལུགས།	དམིགས་གཏང།			གྲུབ་འབྲས།			བློན་གསོ།	མཚན་ རྟགས།
		བཟླ་ ཞིབ།	མཉམ་ རུབ།	ལག་ བསྟར།	བཟླ་ རྟོག།	མཉམ་ རུབ།	ལག་ བསྟར།		
༡	མགོ་བའི་གསང་ དམིགས། • སྤྱི་གཙུག • མཚོག་གསང་། • རྣ་བའི་ལྷོན་ ཤིང་།	༥ ༥ ༩	༥ ༥ ༩	༥ ༥ ༩					
༢	རྒྱབ་གསང་། • ཨན་སྟོང་དང་ པོ། • རྟིང་དང་སྟོན་ག་ རྩའི་གསང་།	༥ ༥	༥ ༥	༣ ༣					

རྒྱབ་དབྱུད་འགོ་དཔོན་གྱི་རྟགས།
 རྒྱལ་ཡོངས་ནང་པའི་སྐྱུ་རྒྱུགས་ཁང་གི་བ།

སྤྱོད་བཟར་འགོ་འཛིན་པའི་རྟགས།
 རང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སྤྱོད་ཚོགས།

ཚུགས་རིགས། ཚུབ་དབྱེད་སྡེ་ཚོན་ ཚུགས་རིགས་ཞབས་ཏྲོག་ལག་ལེན་དངོས་བསྟར་འབད་བའི་
 གླུ་ལྷན་ལེན་དང་། མཉམ་ཚུབ། དེ་ལས་རང་གི་དངོས་སྤྱོད་ལག་བསྟར་འབད་ནི།

སྡེ་ཚོན་ :		དབྱེད་བཅོས་ཁང་།							
ལག་ལེན་དུས་ཡུན།				ལྷན་ཚོས་ ལས་	ཚུན།			
ལྷན་ཏྲོག་འབད་མི་									
ཨང་།	ལམ་ལུགས།	དམིགས་གཏང།			གྲུབ་འབྲས།			དྲན་གསོ།	མཚན་ཉམས།
		བསྟར་ ཞིབ།	མཉམ་ ཚུབ།	ལག་ བསྟར།	བསྟར་ ཏྲོག།	མཉམ་ ཚུབ།	ལག་ བསྟར།		
༡	ཀྱིབ།	༡	༡	༡					
༢	མདུན།	༡	༡	༡					
༣	ཡན་ལག།	༡	༡	༡					

ཚུབ་དབྱེད་འགོ་དཔོན་གྱི་ཉམས།
 རྒྱལ་ཡོངས་ནང་པའི་སྤྱོད་ཁང་ལྷན་བ།

སྤྱོད་བཅར་འགོ་འཛིན་པའི་ཉམས།
 ནང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སྤྱོད་ཚོགས།

མེ་བཙའ། རྒྱལ་དབྱེད་སྡེ་ཚན་ནང་མེ་བཙའ་རྒྱལ་པའི་སྐབས། ཉེ་མ་བཟུ་ཞིབ། མཉམ་རུབ། དེ་
ལས་རང་གི་དངོས་སུ་ལག་བསྟར་འབད་ནི།

སྡེ་ ཚན :	དབྱེད་བཙའ་ཁང་།								
ལག་ལེན་རུས་ཡུལ།	རྒྱ་ཚེས་	ལས་ཚུན།						
ལྷ་རྟོག་འབད་མི་									
ཨང་།	ལས་ལུགས།	དམིགས་གཏང།			གྲུབ་འབྲས།			བློན་གསོ།	མཚན་ རྟགས།
		བཟུ་ ཞིབ།	མཉམ་ རུབ།	ལག་ བསྟར།	བཟུ་ རྟོག།	མཉམ་ རུབ།	ལག་ བསྟར།		
༡	<p>མདུན་གསང་།</p> <ul style="list-style-type: none"> • རྟོག་སྡེ་ཚན་འཁྲུང་། • བྲང་གཞུང་དཀར་ ནག་མཚམས། • རྟོན་གསང་། • རྒྱན་གསང་། • མེ་མཉམ་གསང་། • ལོང་ཐེང་གི་ གསང་། • ལོང་ཕུག་གསང་། • རྒྱ་རྟོན་གི་གསང་། • རྒྱ་སྟོན་གི་གསང་། • སྐང་པའི་གསང་། 	༡	༡						

<p>३</p>	<p>རྒྱུ་གསལ་།</p> <ul style="list-style-type: none"> • ཡན་སྟོང་དང་པོ་རྒྱུ་གསལ་། • གཉིས་པ་མཁྲིས་གསལ་། • གསུམ་པ་བད་ཀན་གསལ་། • བཞི་པ་སློ་མའི་གསལ་། • ལྷ་པ་སློ་བུའི་གསལ་། • རྒྱག་པ་སློག་ཅུའི་གསལ་། • བདུན་པ་སྟིང་གསལ་། • བརྒྱད་པ་མཚིན་ཇིའི་གསལ་། • དགུ་པ་མཚིན་གསལ་། • བརྒྱུ་པ་སློད་མཁྲིས་ཀྱི་གསལ་། • བརྒྱ་གཅིག་པ་མཚེར་གསལ་། • བརྒྱ་གཉིས་པ་པོ་བའི་གསལ་། • བརྒྱ་གསུམ་པ་བསམ་སེའུ་གསལ་། • བརྒྱ་བཞི་པ་མཁལ་གསལ་། • བཅོ་ལྷ་པ་དོན་སྟོད་རྒྱི་གསལ་། • བརྒྱ་རྒྱག་པ་ལོང་གསལ་། 	<p>३</p>	<p>३</p>						
----------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------	----------	--	--	--	--	--	--

<ul style="list-style-type: none"> • བཅུ་བདུན་པ་རྒྱ་མའི་གསང་། • བཅོ་བརྒྱད་པ་སྐྱང་པའི་གསང་། • བཅུ་དགུ་པ་ལྷ་བའི་གསང་། • ཉི་ཤུ་པ་ཐུར་ཐེལ་རྒྱུང་སྒྲིའི་གསང་། 								
<p>༥ ཡན་ལག་གི་གསང་།</p> <ul style="list-style-type: none"> • བརྒྱའི་ཕྱི་སྤྲུལ། • སུས་མོའི་སྒོ་བཞི། • ཅང་ལོང་ཕྱི་ལོང་། 								

རྒྱལ་དབྱེད་འགོ་དཔོན་གྱི་རྟགས།
རྒྱལ་ཡོངས་ནང་པའི་སྐྱེན་ཁང་ལྟེ་བ།

སྤྱིར་བཏགས་འགོ་འཛིན་པའི་རྟགས།
ནང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སྒོ་བ་ཚོགས།

རབ་མ། ལྷུབ་དབྱུང་སྡེ་ཚན་ནང་རབ་རྩ་སྐྱོན་བཙུག་གི་ལག་ལེན་དངོས་བསྟར་འབད་བའི་
 སྐབས། བལྟ་ཞིབ་དང་། མཉམ་རྒྱབ་འབད་ནི། དེ་ལས་རང་གི་དངོས་སྤྱུ་ལག་བསྟར་འབད་ནི།

སྡེ་ཚན་ :		དབྱུང་བཙུག་ཁང་།							
ལག་ལེན་དུས་ཡུན།				རྒྱ་ཚེས་		ལས་		ཚུན།	
ལྷ་རྟོག་འབད་མི་									
ཨང་།	ལས་ལྷུག་ས།	དམིགས་གཏང།			སྤྱུབ་འབྲས།			བཟོ་གསོ།	མཚན་ རྟགས།
		བལྟ་ ཞིབ།	མཉམ་ ལས།	ལག་ བསྟར།	བལྟ་ ཞིབ།	མཉམ་ ལས།	ལག་ བསྟར།		
	ཡན་ལག	༡	༡						

ལྷུབ་དབྱུང་འགོ་དཔོན་གི་རྟགས།
 རྒྱལ་ཡོངས་ནང་པའི་སྐྱོན་ཁང་ལྟེ་བ།

སྤྱོད་བཟར་འགོ་འཛིན་པའི་རྟགས།
 ནང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སྤྱོད་ཚོགས།

མེ་བུམ། རྒྱལ་དབྱེད་སྡེ་ཚོན་ནང་མེ་བུམ་ཞབས་ཏྲོག་ལག་ལེན་དངོས་བསྟར་འབད་བའི་སྐབས།
 བཟླ་ཞིབ་དང་། མཉམ་རྒྱལ། དེ་ལས་རང་གི་དངོས་སྤྱུ་ལག་བསྟར་འབད་ནི།

སྡེ་ཚོན་ :		དབྱེད་བཙུག་ཁང་།							
ལག་ལེན་དུས་ཡུན།		རྒྱ་ཚེས་		ལས་	ཚུན།			
ཟླ་རྒྱུ་འབད་མི་									
ཨང་།	ལམ་ལུགས།	དམིགས་གཏང།			རྒྱལ་འབྲུག་			བཟོ་གསོ།	མཚན་ཉགས།
		བཟླ་ ཞིབ།	མཉམ་ ལས།	ལག་ བསྟར།	བཟླ་ ཞིབ།	མཉམ་ ལས།	ལག་ བསྟར།		
༡	རྒྱལ།	༣	༣						
༢	ལུ་ལྷ།	༡	༡						
༣	ཡན་ལག	༣	༣						

རྒྱལ་དབྱེད་འགོ་དཔོན་གྱི་ཉགས།
 རྒྱལ་ཡོངས་ནང་པའི་སྤྱི་ལའ་ལྟེ་བ།

སྤྱོད་བཅར་འགོ་འཛིན་པའི་ཉགས།
 ནང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་

ཚོགས།

ལུམས་དང་འཕྲུལ་འཁོར།

ལུམས་དང་འཕྲུལ་འཁོར་གྱི་དབྱེད་བཙུགས་འབད་བའི་སྐབས་ ཉེ་མ་

བཟུ་ཞིབ་དང་། མཉམ་ཚུབ། དེ་ལས་རང་གི་དངོས་སྤྱུ་ལག་བསྟར་འབད་ནི།

སྤྱི་ཚུན་ :		འཇམ་དབྱེད་ཁང་།								
ལག་ལེན་དུས་ལུན།			ལྷོ་ཚེས་			ལས་་་			
								ཚུན།		
ལྷོ་རྟོག་འབད་མི་										
ཨང་།	ལམ་ལུགས།	དམིགས་གཏད།			གྲུབ་འབྲས།			དབ་གསོ།	མཚན་ རྟགས།	
		བཟུ་ ཞིབ།	མཉམ་ ལས།	ལག་ བསྟར།	བཟུ་ ཞིབ།	མཉམ་ ལས།	ལག་ བསྟར།			
༡	ཚུ་ལུམས།	༡	༡	༡						
༢	རྒྱ་རས་ལུམས།	༡	༡	༡						
༣	ཚུའི་འཕྲུལ་འཁོར།	༡	༡	༡						
༤	འོ་མའི་འཕྲུལ་འཁོར།	༡	༡	༡						
༥	སྤུམ་གྱི་འཕྲུལ་འཁོར།	༡	༡	༡						

འཇམ་དབྱེད་འགོ་དཔོན་གྱི་རྟགས།

རྒྱལ་ཡོངས་ནང་པའི་སྤྲན་ཁང་ལྟེ་བ།

སྤྱོད་བཟར་འགོ་འཛིན་པའི་རྟགས།

ནང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སྤོ་བ་ཚོགས།

བྱུག་པ། བྱུག་པའི་ཁང་མིག་ནང་ལུ་ ལས་བྱེད་པ་ཚུ་གིས་བྱུག་པ་འབད་པའི་སྐབས་ ཉེ་མ་བཟུ་
 ཞིབ་དང་། མཉམ་ཚུབ། དེ་ལས་རང་གི་དངོས་སུ་ལག་བསྟར་འབད་ནི།

ཕྱི་ ཚུན་ :	དཔྱད་བཅོས་ཁང་།									
ལག་ལེན་དུས་ཡུན།			ཟླ་ཚེས་			ལས་		ཚུན།	
ལྷ་རྟོག་འབད་མི་										
ཨང་།	ལས་ལུགས།	དམིགས་གཏད།			གྲུབ་འབྲས།			དན་གསོ།	མཚན་རྟགས།	
		བཟུ་ ཞིབ།	མཉམ་ ལས།	ལག་ བསྟར།	བཟུ་ ཞིབ།	མཉམ་ ལས།	ལག་ བསྟར།			
༡	མགོ་བོའི་བྱུག་པ།	༡	༡	༡						
༢	གདོང་གི་བྱུག་པ།	༡	༡	༡						
༣	སྐལ་པའི་བྱུག་པ།	༡	༡	༡						
༤	རྒྱ་པའི་བྱུག་པ།	༡	༡	༡						
༥	ལག་པའི་བྱུག་པ།	༡	༡	༡						

འཇམ་དཔྱད་འགོ་དཔོན་གྱི་རྟགས།
 རྒྱལ་ཡོངས་ནང་པའི་སྐབས་ཁང་ལྟེ་བ།

རྫོང་བརྟམ་འགོ་འཛིན་པའི་རྟགས།
 བྱང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚུགས།

འཇམ་རྩུབ་རབ་འབྲམས་པའི་སློབ་སྦྱོང་ལོ་རིམ་^༣ པའི་སློབ་དུས་^༢ པ།

གཏང་། རྩུབ་དབྱེད་སྡེ་ཚན་ནང་ཡོད་པའི་དུང་འཚོ་རྒྱ་གིས་གཏང་འབད་བའི་སྐབས་ ཉེ་མ་
 བཟུ་ཞིབ་དང་མཉམ་རྩུབ་འབད་ནི།

སྡེ་ཚན་:	རྩུབ་དབྱེད་ཁང་།								
ལག་ལེན་དུས་ཡུན།	ལྷན་ཚོས་	ལས་ ཚུན།						
ལྷན་ཉེན་འབད་མི་									
ཡང་།	ལམ་ལུགས།	དམིགས་གཏང།			ཟུབ་འབྲས།			བྱ་བའོ།	མཚན་ཉུགས།
		བཟུ་ ཞིབ།	མཉམ་ འབྲེལ།	ལག་ བསྟར།	བཟུ་ ཞིབ།	མཉམ་ འབྲེལ།	ལག་ བསྟར།		
༡	མགོ་སྐྱོ། <ul style="list-style-type: none"> • མཚོག་གསང། • ལྷ་ཙེ། • མཐོང་ཟ། • ལྷ་བའི་སློབ་ཤིང། • ལྷག་ཅུ་ལྷག་རལ། • གསེར་གཏུང་དུལ་གཏུང། • ལྷེ་ཅུ་སོ་ཅུ། • ལིག་ཅུ། • ཚེ་རྒྱུང། 	༥	༤						
༢	ལག་པའི་གཏང་ག། <ul style="list-style-type: none"> • དཔུང་ཅུ། • སྒྲིང་ཅུ། • ལྷག་འགོ། • ལྷོད་ཀ། 	༣	༢						

	<ul style="list-style-type: none"> • ཏུ་མུང་། • མོ་ལྷིང་འདོམ་ཅུ། • མོ་མཆིན་འདོམ་ཅུ། • མཆིན་མཁྲིས་འདོམ་ཅུ། • ག་ཤའ་འིངས་ཟ། • ཏུག་འཏུས། • སྐྱོར་གོང་། • སྤོན་ལག་རྒྱུ་ཅུ། • སྤོན་བུ་ཏུག 							
༣	<p>རྒྱུ་པའི་གཏར་ག</p> <ul style="list-style-type: none"> • ཅ་ཆེན། • སྤུང་ཅུ། • ཏུ་མུང་། • ཕྱིན་གཞུག • ཕྱིན་ཕྱོག • གདོང་ཅུ། • ལོང་ཅུ། • ལོང་གོང་། • རྒྱུ་ཅུ། 	༤	༣					
	<ul style="list-style-type: none"> • སོ་པའི་རུ་ཅུ། • སོ་མཆོན་འགམ་ཅུ། 							
	གསང་གཞན།							

རྒྱུ་པའི་གཏར་ག་ཕྱི་རྒྱུ་པའི་གཏར་ག་
རྒྱུ་པའི་གཏར་ག་ཕྱི་རྒྱུ་པའི་གཏར་ག་

སྐྱོར་བཟང་འགོ་འཛིན་པའི་རྒྱུ་པའི་གཏར་ག་
ལྷན་པའི་གསོ་བ་འགོ་འཛིན་པའི་རྒྱུ་པའི་གཏར་ག་

དུགས་ལུམས་འཕུལ་འཁོར་གྱི་ཞིབ་སྒྲིག་། འཇམ་དབྱེད་སྡེ་ཚོལ་ནང་ཡོད་པའི་རྩལ་འཚོ་རྒྱུ་གི་བཟོ་རྒྱུ་གི་
 འོག་ལུ་འཇམ་དབྱེད་གྱི་ཞབས་རྟོག་མཉམ་རུབ་དང་ལག་བསྟར་འབད་ནི།

སྡེ་ཚོལ་ :		དབྱེད་བཙུགས་ཁང་།							
ལག་ལེན་དུས་ལུ་ན།		རྒྱ་ཚོལ་ལས་ཀྱི་		ཚུན།				
ལྷ་རྟོག་འབད་མི་									
ཨང་།	ལམ་ལུགས།	དམིགས་གཏང་།			གྲུབ་འབྲས།			བཅོམ་གསོ།	མཚན་ཉམས།
		བཟོ་ ཞིབ།	མཉམ་ ལས།	ལག་ བསྟར།	བཟོ་ ཞིབ།	མཉམ་ ལས།	ལག་ བསྟར།		
༡	དུགས།		༡༠	༡༠					
༢	ལུམས།		༡༠	༥					
༣	འཕུལ་འཁོར།		༡༠	༥					

རྩལ་དབྱེད་འགོ་དཔོན་གྱི་ཉམས།
 རྒྱལ་ཡོངས་ནང་པའི་སྤྱོད་ཁང་ལྟེ་བ།

སྒྲིབ་བཅུར་འགོ་འཛིན་པའི་ཉམས།
 རྒྱལ་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སྒྲོབ་ཚོགས།

བྱུག་པའི་ཞིབ་སྐྱོད། བྱུག་པའི་ཁང་མིག་ནང་ལུ་ ལས་བྱེད་པ་ཚུ་གིས་བྱུག་པ་འབད་པའི་སྐབས་
མཉམ་རུབ་དང་། དངོས་སུ་ལག་བསྟར་འབད་ནི།

ཕྱི་ ཚུན་ :	དབྱུད་བཅོས་ཁང་།								
ལག་ལེན་དུས་ཡུན།			ཟླ་ཚེས་			ལས་ཀྱི་		ཚུན།
ལྷན་ཚུགས་འབད་མི་									
ཨང་།	ལས་ལུགས།	དམིགས་གཏང་།			གྲུབ་འབྲས།			བཟོ་གསོ།	མཚན་རྟགས།
		བལྟ་ ཞིབ།	མཉམ་ ལས།	ལག་ བསྟར།	བལྟ་ ཞིབ།	མཉམ་ ལས།	ལག་ བསྟར།		
༡	མགོ་བོའི་བྱུག་པ།	༡	༡	༡					
༢	གདོང་གི་བྱུག་པ།	༡	༡	༡					
༣	སྐལ་རྒྱུ་ཀྱི་བྱུག་པ།	༡	༡	༡					
༤	རྒྱ་པའི་བྱུག་པ།	༡	༡	༡					
༥	ལག་པའི་བྱུག་པ།	༡	༡	༡					

འཇམ་དབྱུད་འགོ་དཔོན་གྱི་རྟགས།

རྒྱལ་ཡོངས་ནང་པའི་སྐབས་ཁང་སྟེ་བ།

སྐྱོད་བརྒྱུད་འགོ་འཛིན་པའི་རྟགས།

ནང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སྐོབ་ཚོགས།

རྩུབ་དབྱེད་ཞིབ་སྒྲིལ་། འཇམ་རྩུབ་དབྱེད་ཀྱི་སྡེ་ཚན་ནང་ཡོད་པའི་བྱུང་འཚོ་དང་རྩུབ་དབྱེད་འགོ་དཔོན་ཚུ་
གི་བལྟ་རྟོག་གི་འོག་ལུ་འཇམ་རྩུབ་དབྱེད་ཀྱི་ཞབས་རྟོག་མཉམ་རུབ་དང་ལག་བསྟར་འབད་ནི།

སྡེ་ཚན་ :		དབྱེད་བཙུག་ཁང་།							
ལག་ལེན་དུས་ཡུན།		རྒྱ་ཚེས་ལས་		ཚུན།				
ལྷ་རྟོག་འབད་མི་									
ཨང་།	ལམ་ལུགས།	དམིགས་གཏང།			གྲུབ་འབྲས།			བཅ་གསོ།	མཚན་ཉགས།
		བལྟ་ ཞིབ།	མཉམ་ ལས།	ལག་ བསྟར།	བལྟ་ ཞིབ།	མཉམ་ ལས།	ལག་ བསྟར།		
༡	མེ་བུམ།		༡༠	༡༠					
༢	མེ་བཙུག་ལོ།		༡༠	༥					
༣	རྩུབ་རྩ།		༡༠	༥					

རྩུབ་དབྱེད་འགོ་དཔོན་གྱི་ཉགས།
རྒྱལ་ཡོངས་ནང་པའི་སྤྲོད་ཁང་ལྟེ་བ།

སྒྲིལ་བཅར་འགོ་འཛིན་པའི་ཉགས།
ནང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སྒྲོབ་ཚོགས།

འཇམ་རྩུབ་རབ་འབྱམས་པའི་སློབ་སྦྱོང་པའི་ལག་
ལེན་ལམ་སྟོན།



ནང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།
གེ་སར་རྒྱལ་པོ་གསོ་རིག་གཞུག་ལག་སློབ་སྟེ།

༢༠༢༡

ནང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

འབྲུག་ ཐིམ་ཕུག་ ཡིག་སྐྱོམ་ཨང་ ༢༧

བརྒྱུད་འཕྲིན་ཨང་+༧༧༥ ༩ ༩༩༧༧༧༣/༩༩༧༩༧༧

པར་འཕྲིན་ཨང་༧༧༥ ༩ ༩༩༧༧༧༩

ཡོངས་འབྲེལ་ཁ་བྱང་ www.ftm.edu.bt

པར་ཐོངས་དང་པ། ༢༠༢༡

ཅན་གསོ་ སློབ་སྦྱང་པའི་དགོས་མཁོ་དང་སློབ་སྟོན་གོང་འཕེལ་གྱི་ཇུར་བ་དང་འཁྲིལ་ པར་དབང་ཉིལ་བྱ་ནང་
སློབ་གསོ་རིག་སློབ་ཚོགས་ལུ་ཡོད་པའི་འཇམ་རྩུབ་རབ་འབྲམས་པའི་སློབ་སྦྱང་པའི་ལག་ལེན་ལམ་སྟོན་འདི་
ནང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས་ཀྱིས་གསར་སྐྱིགས་འབད་ཡོད།

དཀར་ཆག

ཨང་	ཚདོན།	ཤོག་གྲངས།
༡	ནད་གཞི་བརྟག་ཐབས་བྱ་སྐྱོའི་རིམ་པ།	
༢	འཇམ་དཔུང་ལག་ལེན་བྱ་སྐྱོའི་རིམ་པ།	
༣	གསོ་རིག་བྱུག་པ་ལག་ལེན་བྱ་སྐྱོའི་རིམ་པ།	
༤	གསོ་རིག་ཞི་གནས་དང་ལུས་སྦྱོང་ལག་ལེན་བྱ་སྐྱོའི་རིམ་པ།	
༥	རྩལ་དཔུང་ལག་ལེན་བྱ་སྐྱོའི་རིམ་པ།	
༦	ཕྱིར་བསྐྱོད་སྦྱོང་བརྟེན་བྱ་སྐྱོའི་རིམ་པ།	
༧	ཕྱིར་སྐྱུག་ས།	

ལམ་སློན་དང་པ།
བརྟུག་དུད་འབད་ཐངས།

དམིགས་ཡུལ།

- བླ་མ་གྱི་རྒྱ་དང་རྒྱུ་འཕེལ་ཟད་འཁྲུགས་གསུམ་གྱིས་ནད་བྱུང་ཚུལ་ཚུ་བཟླ་རེག་དྲི་བ་གསུམ་གྱི་སློ་ལས་ལུས་གྱི་སྟོན་སྟེན་ཕྱི་ནང་བར་གསུམ་གྱི་ནད་ཀྱུན་འབྱུང་མེད་ཅོས་འཛིན་འབད་ནི།
- སློབ་ཁང་ནང་ལུ་སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་སློབ་སྟོན་འབད་བའི་སྐབས་སུ་མན་ཅག་མཚུབ་ཁྲིད་ལྟུང་པའི་ཁྱད་ཚོས་ལྷུང་འབྲས་ཉམས་སྤོང་ཚུ་སེམས་ཁ་ལས་མ་བཟེད་པར་ལག་ལེན་འབབ་ནིའི་དོན་ལུ་ཨིན།
- རང་ལུགས་ནང་པའི་སློབ་བཅོས་གྱི་ཞབས་ཏོག་འདི་རང་ལུགས་སྲུང་སྲོལ་བཟང་པོའི་གཞིར་བཟུང་ཐོག་མི་སྡེ་ཡོངས་ལུ་སྤྱི་ཚད་དང་ལྡན་མེད་འཇམ་རྩུབ་དབྱེད་གྱི་ཞབས་ཏོག་ལུ་འདི་གལ་ཆེ་བའི་དམིགས་ཡུལ་གཙོ་བོ་ཅིག་ཨིན།

སློབ་ལུ་འདི་མཚུག་བསྟུན་དུ་ལུ་སློབ་སློབ་པ་ཚུ་གིས་གཤམ་གསལ་བཀོད་ཡོད་པའི་ལས་དོན་ཚུ་ལག་ལེན་འབབ་ཚུགས།

༡. བཟླ་རེག་དྲི་གསུམ་གྱི་ཐོག་ལས་ནད་གཞིའི་སློབ་རྒྱུ་དང་ན་ལུགས་ན་ཐངས་ཚུ་ཚུལ་བཞིན་ཤེས་ཚུགས།
༢. བླ་མ་གྱི་དྲི་རྒྱུ་ལུ་བཟླ་ཐོག་ལས་ནད་གཞི་ཚ་གྲང་གི་དབྱེ་བ་ཚུ་ཤེས་ཚུགས།
༣. བླ་མ་གཞི་དང་བསྟུན་ཟུང་སློབ་སྤྱོད་སྤང་དང་ནད་རིགས་སྟོན་འགོག་འབད་ཐངས་གྱི་གོ་བདེ་སློབ་ཚུགས།
༤. གསོ་རིགས་ཞི་གནས་དང་ལུས་སློབ་གྱི་ཕན་པ་དང་ལག་ལེན་ཚུ་ཚུལ་བཞིན་དུ་ཤེས་ཚུགས།
༥. གསོ་རིག་བྱུག་པའི་ཕན་པ་དང་ལག་ལེན་ཚུ་ཚུལ་བཞིན་དུ་ཤེས་ཚུགས།
༦. སློབ་གྱི་ཕན་སྟེན་མ་བྱུང་མི་ཚུ་ལུ་འཇམ་རྩུབ་དབྱེད་གྱི་ཕན་པ་དང་ལག་ལེན་ཚུ་ཚུལ་བཞིན་འབབ་ཚུགས།

1. བད་གཞི་བརྟག་ཐབས།

ཨང་།	བྱ་སྐྱོད་རིམ་པ།	སྒྲུགས།		
		༩	༡	༠
1.1	བདེ་ལུ་གྲུས་ཞབས་ཀྱི་སློ་ལས་གདོང་བསྐྱེད་འབད་དེ་རྐང་མི་གྲུ་སྤྱོད་བཅུག་དགོ།			
1.2	བདེ་ལས་སྐྱོན་བཅོས་བཀོད་འཛིན་ལེན་ཏེ་བདེ་ལུ་རྩི་བ་རྩུ་གཤམ་གསལ་ལྟར་ཁ་གསལ་སྤེ་རྩི་དགོ།			
1.2.1	ད་ལྟོ་ནི་ལུགས་ན་ཐངས་ག་དེ་སྤེ་ནམ་སྟོ།			
1.2.2	དུས་ཚོད་ནམ་ལས་ན་ཡི།			
1.2.3	ཉེ་མ་སྐྱོན་བཅོས་ག་ཅི་ར་འབད་ཡི་ག།			
1.2.4	ཉེ་མ་དེ་དུང་འཚོ་གིས་སྐྱོན་བཅོས་དང་བསྐྱབ་བྱ་ག་ཅི་ར་གནང་ཡི་ག།			
1.2.5	དུས་གདོན་ཟམ་སྤྱོད་ཀྱི་རྒྱུ་ག་ཅི་ལས་བརྟེན་ཏེ་ན་ནམ་ཡིན་ན།			
1.2.6	གཞུགས་ཀྱི་སྤྱོད་སྤང་དང་ཕྱི་ནང་། མགོ་དང་ཡན་ལག་རྩུ་ག་ཏེ་ལུ་ན་དོ་ག།			
1.2.7	ས་གནས་མཐོ་དམན་ག་ཏེ་ལུ་སྤྱོད་པ་ད་ནམ་ཡིན་ན།			
1.2.8	ཟས་དང་སྤྱོད་ལམ་ག་ཅི་བརྩམ་ཅིག་གིས་ཕན་པ་དང་གཞོན་པ་འབྱུང་དོ་ག།			
1.3	རྩི་བའི་བརྟག་ཐབས་མཚུགས་སྤྱི་སྤེ་ མིག་གིས་བལྟ་བའི་ཐོག་ལས་བརྟག་དཔྱད་འབད་ནི་འགོ་བཙུག་དགོ།			
1.3.1	བདེ་ལུ་གི་རྩུང་མཁྲིས་བད་ཀན་ལྟན་འདུས་སོགས་ཀྱི་རང་བཞིན་བལྟ་དགོ།			
1.3.2	བདེ་ལུ་གི་གཞུགས་དང་གདོང་གི་བཟླ་རྩུ་ལུ་བལྟ་དགོ།			
1.3.3	བདེ་ལུ་དབང་པོ་སློ་ལུ་དང་ ལྷག་པར་དུ་སྤེ་དང་མིག་ཏེ་རྩུ་ལུ་བལྟ་དགོ།			
1.3.4	བདེ་ལུ་ཨ་ལོ་ཡིན་པ་ཅིན་ རྣམ་ཅོད་ཚ་ལུ་བལྟ་ནི་དོན་ལུ་འཕྲུལ་མེ་ལ་སོགས་པའི་ཅ་ཆས་རྩུ་ག་སྤྱི་ག་འབད་དགོ།			
1.3.5	ཨ་ལོ་དེ་རྣམ་ཅོ་བརྩུང་ཞིན་ལས་རྒྱབ་ཁ་ལས་སྤེ་འཕྲུལ་མེ་དཔག་སྤེ་བལྟ་དགོ།			

1.3.6	ནད་པ་ཉལ་མི་གུ་ཉལ་བརྒྱུ་ཞིན་མ་ལས་ བད་གཞི་དང་འབྲིལ་ཕོལ་དང་རྐང་ ལག་སྐྱེད་པ་ལ་སོགས་པ་རྩ་ལུ་ལག་པ་གིས་མནན་ཏེ་ བ་ཚ་ངོ་མ་ག་ཏེ་རྟོངས་ལུ་ འདུག་ག་བཟུ་དགོ།			
1.4	དི་རྩུ་བརྟག་ཐབས།			
1.4.1	དི་རྩུ་བརྟག་དཔུང་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་སྤོན་འགྲའི་ཟས་སྦྱོང་སྤང་སྤང་རྩུ་ཁ་གསལ་ སྤྲེ་བྱིན་དགོ།			
1.4.2	དི་རྩུ་འབག་འོང་ནིའི་དོན་ལུ་དི་རྩུའི་རྟོད་འབྲིབ་དུང་སྦྱོང་དགོ།			
1.4.3	དི་རྩུའི་རྟོད་མེད་པ་ཅིན་ བད་པ་རང་སའི་དི་རྩུ་རྩུ་ཤེལ་དུང་གཙང་ཏོག་ཏོ་ཅི་ནང་ འབག་འོང་དགོ་པའི་བསྐབ་བྲ་བྱིན་དགོ།			
1.4.4	ནད་པ་གིས་དི་རྩུ་འབག་འོང་ཞིན་མ་ལས་དི་རྩུའི་བརྟག་དཔུང་འབྲི་ཤོག་ནང་ བད་ པའི་ཁ་གསལ་བཀོད་དགོ།			
1.4.5	དི་རྩུ་བརྟག་དཔུང་མ་འབད་བའི་སྤྲ་ཤོང་ལས་ལག་ཤུབས་དང་སྦྱིག་བཤོ་ལ་ སོགས་པ་ཉེན་སྲུང་གི་ཅ་ཆས་རྩུ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།			
1.4.6	དི་རྩུ་བཟུ་ནིའི་ཅ་ཆས་གཙང་སྦྱ་དང་ལྡན་པའི་སྦོད་དཀར་ཡོལ་དང་ཤེལ་དུང་རྩུ་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།			
1.4.7	དི་རྩུ་ལུ་ཉི་མའི་འོད་དང་ཡང་ཅིན་སྒོག་འོད་ཕོག་ས་ལུ་བཟུ་དགོ།			
1.4.8	དི་རྩུ་དཀར་ཡོལ་ནང་སྒྲུགས་ཞིན་མ་ལས་ ཤིང་བུ་ཚད་ལྡན་གྱིས་དཀྲུགས་ཏེ་བཟུ་ དགོ།			
	ཚན་དེའི་དུས་སྟེ།			
1.4.9	ཁ་དོག་ལུ་བཟུ་སྟེ་ དི་རྩུ་བརྟག་དཔུང་གི་ཤོག་ཁམ་ནང་བཀང་དགོ།			
1.4.10	རྒྱངས་པ་ལུ་བཟུ་སྟེ་ དི་རྩུ་བརྟག་དཔུང་གི་ཤོག་ཁམ་ནང་བཀང་དགོ།			
1.4.11	དི་མ་ལུ་བཟུ་སྟེ་ དི་རྩུ་བརྟག་དཔུང་གི་ཤོག་ཁམ་ནང་བཀང་དགོ།			
1.4.12	ལུ་བཟུ་བཟུ་སྟེ་ དི་རྩུ་བརྟག་དཔུང་གི་ཤོག་ཁམ་ནང་བཀང་དགོ།			
	དང་ཡལ་དུས་སྟེ།			
1.4.13	ཀྱ་ཡ་ལུ་བཟུ་སྟེ་ དི་རྩུ་བརྟག་དཔུང་གི་ཤོག་ཁམ་ནང་བཀང་དགོ།			

1.1.14	སྤྱི་མ་ལུ་བཟླ་སྟེ་ ཇི་ཚུ་བརྟག་དཔུང་གི་ཤོག་ཁམ་ནང་བཀང་དགོ།			
	ཁང་དེའི་དུས་སྟེ།			
1.1.15	ལྗོག་པའི་དུས་ལུ་བཟླ་སྟེ་ ཇི་ཚུ་བརྟག་དཔུང་གི་ཤོག་ཁམ་ནང་བཀང་དགོ།			
1.1.16	ལྗོག་ཚུལ་ལུ་བཟླ་སྟེ་ ཇི་ཚུ་བརྟག་དཔུང་གི་ཤོག་ཁམ་ནང་བཀང་དགོ།			
1.1.17	ལོག་རྗེས་གར་བ་དང་སྐྱ་ཡ་མཐུག་པ་སྐབ་པ་ཚུ་བརྟག་ཐོག་ལས་ཚ་བ་དང་ ཁང་བའི་ཚུ་རོས་འཛིན་འབད་དགོ།			
1.1.18	ཇི་ཚུ་བརྟག་དཔུང་འབད་ཚར་ཞིན་ལས་ ཆབ་གསང་ནང་འབོ་ནི་དང་ ཡང་ ཅིན་གཞོན་ཉེན་བཀག་ཐབས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་ལྟར་བཀོག་བཅུག་དགོ།			
1.4	རེག་པ་ཚུའི་སྐོ་ལས་བརྟག་ཐབས།			
1.4.1	ནད་པ་ལུ་ཚུ་མ་བཟླ་བའི་ཉེ་མ་ནད་པ་སྟོན་མི་གུ་བདེ་ཉོག་ཉོ་སྟེ་སྟོན་བཅུག་ཉེ་ སྐར་མ་ 3-3 ཀྱི་རིང་ངལ་གསོ་བཅུག་དགོ།			
1.4.2	ཚུ་བཟླ་བའི་སྐབས་ནད་པ་མོ་ལུ་གཡོན་དང་མོ་ལུ་གཡམ་ལུ་བཟླ་དགོ།			
1.4.3	ཚུ་བཟླ་བའི་སྐབས་ནད་པ་དང་རླུང་འཚོ་གཉིས་ཕན་ཚུན་སྐོ་མ་སྐྱབ་པར་རིག་པ་ བསྐྱེམས་ཉེ་བཟླ་དགོ།			
1.4.4	ཚུ་བཟླ་བའི་སྐབས་ མནན་ཚད་དང་བཟླ་ནི་ཚུ་མ་འཛོལ་བར་ ཚུལ་མཐུན་མ་སྟེ་ བཟླ་དགོ།			
1.4.5	ཚུ་བཟླ་བའི་སྐབས་ དུས་ལུན་ཉུང་མཐའ་སྐར་མ་ 3-3 ཀྱི་རིང་བཟླ་དགོ།			
1.4.6	ནད་པའི་ལག་པའི་འཕར་ཚུ་གུ་མནན་ཞིན་ལས་ རླུང་འཚོ་རང་གི་ཕྱི་ནང་གི་ དབུགས་གཉོང་ལེན་ལན་ཐངས་ 1 ལུ་ཚུ་འཕར་གངས་ 4 (སྐར་མ་ 1 ནད་ ཚུའི་འཕར་ཚད་ 64-74)མང་ཉུང་གི་ཐོག་ལས་ཚ་བ་དང་གང་བའི་དབྱེ་བ་རོས་ འཛིན་འབད་དགོ།			
1.4.7	ངག་རྒྱས་འབྲིལ་མཚོགས་དང་ཞན་བྱིང་རྒྱད་བུལ་སོགས་འཕར་གངས་མང་ཉུང་ གི་ཐོག་ལས་ཚ་གང་གི་ནད་གཞི་ཚུ་རོས་འཛིན་འབད་དགོ།			

<p>༡.༥.༤</p>	<p>ནད་གཞི་ཚོས་འཛིན་འབད་ཞིན་མ་ལས་ནད་གཞི་འཕང་རྟགས་བཀོད་ཐངས་འདི་ སྐྱེན་བཅོས་བཀོད་འཛིན་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་བུ་བའི་གནད་སྲོད་ཤོག་གངས་༡༩- ༢༤དང་འཁྲིལ་བཀོད་དགོ།</p>			
<p>༡.༥.༥</p>	<p>ནད་པའི་གཟུགས་ལུ་ ཤ་པགས་འཇམ་རྩུབ་དང་ལྷེན་སྐྱེན་ཅ་སྐྱེན་ སྐངས་ འབྱུང་ནད་དམིགས་ཚུ་ལུ་ཉེན་སྲུང་གི་ཐོག་ལས་ལག་པ་གིས་བརྟག་ཞིབ་འབད་ དགོ།</p>			

ལམ་སྟོན་གཉིས་པ།
འཇམ་དབྱེད་ཀྱི་མདོ།

འཇམ་དབྱེད་གྱི་མདོ། ལག་ལེན་ལམ་ལུགས་གྱི་ལམ་སྟོན།

དམིགས་ལུལ།

འཇམ་དབྱེད་གྱི་མདོ་འདི་ནང་ལས། དུགས། ལུམས། འཕྲུལ་འཁོར། ཐུག་པ་ལ་སོགས་པའི་འཇམ་དབྱེད་ཚུ་
འགོ་བ་ནད་པའི་སློབ་ལུ་ཉེན་ལ་མེད་པའི་ཐོག་ལས་ ཡང་དག་སྟེ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ཨོན།

སྟོང་བརྗེད་འདི་མཇུག་བསྟུན་ད་སྟོང་སྟོང་པ་ཚུ་གིས།

༡. བསེལ་དུགས་བྱ་སྟོའི་རིམ་པ་དང་འཁྲིལ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།
༢. རྟོད་དུགས་ལག་ལེན་བྱ་སྟོའི་རིམ་པ་དང་འཁྲིལ་བསྟར་སྟོང་འབད་ཚུགས།
༣. རྟོད་དུགས་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་བྱ་སྟོའི་རིམ་པ་དང་འཁྲིལ་འཐབ་ཚུགས།
༤. ཚུ་ལུམས་བྱ་སྟོའི་རིམ་པ་དང་འཁྲིལ་ལག་ལེན་དངོས་བསྟར་འབད་ཚུགས།
༥. རྟོད་དུགས་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་བྱ་སྟོའི་རིམ་པ་དང་འཁྲིལ་འབད་ཚུགས།
༦. བྱ་སྟོའི་རིམ་པ་དང་འཁྲིལ་བཅིང་དུགས་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།

དུགས་ལུ་བསེལ་དུགས་དང་རྟོགས་དུགས་གཉིས་ལས།

༡ དང་པ་བསེལ་དུགས་༡༡ ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་གྱི་བྱ་སྟོའི་རིམ་པ།

ཨང།	རིམ་པ།	སྟུགས།		
		༡	༡	༠
	<p>བསེལ་དུགས་༡༡་གི་དབྱེ་བ།</p> <p>༡_སྐར་ཚུ་གོད་བཀང་གི་དུགས། ༢_སྐར་ཚུས་བཟོ་པའི་དུགས། ༣_ཚུ་བསེལ་གོད་ བཀང་གི་དུགས། ༤_ཐོང་དཀར་དང་གངས་ཚུའི་དུགས། ༥_ཐོང་དཀར་དང་ལྷ་ མཁན་སྐངས་པའི་དུགས། ༦_ཚུ་རྟོ་གང་མའི་དུགས། ༧_བྱང་མའི་ཚོས་ལུགས་གྱི་ དུགས། ༨_ཚན་དང་ཞོ་སྐར་གྱི་དུགས། ༩_སྐར་ཚུའི་ཁྲེགས་དུགས། ༡༠_འདག་པ་ ནག་པའི་དུགས། ༡༡_སྟེ་ཉེས་བ་ལྱིའི་དུགས།</p>			

༧.༡	ནད་པ་ལས་སྐྱུ་བཅོས་བཀོད་འཛིན་ལེན་ཏེ་ རྒྱགས་ཀྱི་ཐོ་དེབ་ནང་ཐོ་བཀོད་འབད་ དགོ།			
༧.༢	སྐྱུ་བཅོས་བཀོད་འཛིན་ནང་ རྒྱགས་ཀྱི་ཉིན་གྲངས་བཀོད་མི་ལྟར་དུ་ དབྱེ་ཞིབ་ འབད་ཐོག་ལས་ ཉིན་གྲངས་ཀྱི་ཨང་རྟགས་བཀོད་དགོ།			
༧.༣	ནད་པ་སྣོད་མི་དང་ཉལ་མི་གང་རུང་གུ་བདེ་རྟོག་ཏེ་སླེ་བཞག་ཞིན་མ་ལས་ ནད་ དམིགས་གཏན་འཁེལ་བཟོ་དགོ།			
༧.༤	དེང་སང་སྐར་ཚུ་མེན་རུང་ ཞུགས་སྐྱོམ་ནང་ལས་འབྲིབ་དམ་བཅོམ་ཏེ་ ལག་པ་ གཡས་པ་གིས་གཡུག་པ་གུ་བཤེད་དེ་ནད་དམིགས་གུ་འབྲིབ་དམ་ཀྱི་གཤམ་ཚོས་ནད་ དམིགས་གུ་འགོས་ཀྱིས་སླེ་འབྱར་དགོ།			
༧.༥	འབྲིབ་དམ་ནད་དམིགས་གུ་འབྱར་ཞིན་མ་ལས་ ནད་དམིགས་གུ་འབྱར་བཞག་ནི་མ་ གཏོགས་ཤུགས་གོམ་འབད་ནི་མི་རུང་།			
༧.༦	ནད་དམིགས་གུ་འབྱར་ཏེ་དུས་ཡུན་སྐར་མ་ ༣ དང་ ༥ གི་བར་ན་ནད་འཚབས་དང་ བསྐྱུན་གཟེར་དམིགས་ཡོད་སར་སློ་བཤུད་འབད་དགོ།			
༧.༧	དུས་ཡུན་ཚང་མ་དང་ འབྲིབ་དམ་དེ་ཤིང་སློ་ནང་བཞག་ཞིན་ན་ ནད་དམིགས་ཀྱི་ཆ་ ཤམ་ནང་ཡོད་པའི་ཚུ་ཟེལ་ཚུ་དུག་བསལ་འབད་ཡོད་པའི་ཨ་ཙོ་ལྷོ་རས་ཀྱིས་འབྲུག་ དགོ།			
༧.༨	ནད་པ་དེ་ཉལ་མི་གུ་ཉེང་བཞག་ཞིན་ན་ བལྟ་རྟོག་འབད་དེ་ལཱ་གཟེར་མ་ཆག་པ་ ཅིན་ཡང་བསྐྱར་གོང་བཞིན་བསལ་དུགས་བརྒྱབ་དགོས་དང་། གལ་སྲིད་དེམ་ཅིག་ གིས་བརྟུབ་པ་ཅིན་ བསྐྱབ་བྱ་བྱིན་ཏེ་སྤར་ལོག་རྒྱུང་འཚོ་འབད་སར་གཏང་དགོ།			

༡ གཉིས་པ་རྩོད་དུགས་༡༧ ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་ཀྱི་བྱ་སྤོའི་རིམ་པ།

ཨང་།	རིམ་པ།	སྐྱགས།		
		༡	༡	༠
	གཉིས་པ་རྩོད་དུགས་༡༧འི་དབྱེ་བ།			

	<p> १_ལྟོ་བསྐྱོད་ཀྱི་དུགས། २_ལྟོ་རྩོད་བསྐྱོད་པའི་དུགས། ३_གྲོག་ཤིང་ཡོས་དུགས། ॣ_སྤངས་སྐྱམ་དུགས། ।_བྱིས་ཤར་བལྟས་དུགས། ॥_ཏ་བོ་ལྟོ་ཡོ་ལྷ་མཁན་དུགས། ७_སོ་ཕག་གི་དུགས། ८_སྐྱུ་མའི་ཕ་བ་ལོ་མའི་དུགས། ३_སྤར་མོང་རྟ་སྤངས་བསྐྱོད་ དུགས། १०_སྐྱུ་ཀོང་གི་དུགས། ११_བྱིང་པ་སྐྱུ་ལྟན་གྱི་དུགས། १२_ལྟོ་རྩོད་ བསྐྱོད་དུགས། १३_གཡི་སྤྱང་སྤྱ་དུགས། १ॣ_ལག་མཐེལ་གྱི་དུགས། १।_ཤག་མ་ ཆང་བཟན་དུགས། १॥_སྤངས་སྐྱམ་གྲོག་ཤིང་བསྐྱོད་དུགས། १७_འབའ་ཆ་བྱ་བའི་ དུགས། १८_འཁར་གོང་རུས་རྩིང་དུགས། १३_ལུག་རིལ་ཆང་བཟན་དུགས། </p>			
१०.१	<p> བྱང་པ་ལས་སྐྱམ་བཅོས་བཀོད་འཛིན་ལེན་ཏེ་ དུགས་ཀྱི་ཐོ་དེབ་ནང་སོ་བཀོད་འབད་ དགོ། </p>			
१०.२	<p> སྐྱམ་བཅོས་བཀོད་འཛིན་ནང་ དུགས་ཀྱི་ཉིན་གྲངས་བཀོད་མི་ལྟར་དུ་ དབྱེ་ཞིབ་ འབད་ཐོག་ལས་ ཉིན་གྲངས་ཀྱི་ཨང་རྟགས་བཀོད་དགོ། </p>			
१०.३	<p> བྱང་པ་ སྤོད་མི་དང་ཉལ་མི་གང་རུང་གུ་བདེ་ཏོག་ཏེ་སྤེ་བཞག་ཞིན་མ་ལས་ བྱང་ དམིགས་གཏན་འཁེལ་བཟོ་དགོ། </p>			
१०.ॣ	<p> རྫོང་དུགས་ १ॢ ལས་རང་སེའི་ནང་གཞི་དང་འཁྲིལ་བའི་རྫོང་དུགས་ ག་སྐྱིག་འབད་ དགོ། </p>			
१०.।	<p> དུགས་རིགས་གང་རུང་རང་སེའི་ལག་པ་བཞེད་སའི་གཡུག་པ་གུ་ལག་པ་བཞེད་དེ་ཆ་ རྫོང་བརྟག་དཔུང་འབད་ཞིན་ན་བྱང་དམིགས་གུ་འགོས་ཀྱིས་སྤེ་བཀའ་དགོ། </p>			
१०.॥	<p> རྫོང་དུགས་བྱང་དམིགས་གུ་བཀའ་ཞིན་མ་ལས་ བྱང་པ་གིས་བཟོད་ཚད་དང་བསྐྱུན་ བྱང་དམིགས་ཕར་ཚུར་སྤོ་སོར་འབད་དགོ། </p>			
१०.७	<p> བྱང་དམིགས་གུ་བཀའ་ཏེ་དུས་ལུན་སྐར་མ་ ३ དང་ । གི་བར་ན་ནང་འཚབས་དང་ བསྐྱུན་བརྒྱབ་དགོ། </p>			
१०.८	<p> རྫོང་དུགས་ཀྱི་བཞག་སྤོད་ནང་བཞག་ཞིན་ན་ བྱང་དམིགས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ནང་ཡོད་པའི་ རྩིས་རོ་ཚུ་དུག་བསལ་འབད་ཡོད་པའི་ཨ་ཚོ་སྤོ་རས་ཀྱིས་འཕུག་དགོ། </p>			

10.4	ནད་པ་དེ་ཉལ་མི་གུ་རྟེང་བཞག་ཞིན་ན་ བཟླ་རྟོག་འབད་དེ་ཟུག་གཟེར་མ་ཆག་པ་ ཅིན་ཡང་བསྐྱར་གོང་བཞིན་བརྒྱབ་དགོཔ་དང་། གལ་སྲིད་དེམ་ཅིག་གིས་བརྟུབ་པ་ ཅིན་ བསྐྱབ་བྱ་བྱིན་ཏེ་སྐར་ལོག་རྒྱུང་འཚོ་འབད་སར་གཏང་དགོ།			
------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

3 རྒྱལ་ཁྲིམས་ལྟར་ལམ་ལུགས་ལྟར་འབྲེལ་བའི་བྱ་སྤྲོད་རིམ་པ།

ཨང་།	རིམ་པ།	སྤྲུག་སྤྲོད་ཀྱི་ཁྲིམས་ལྟར་ལམ་ལུགས་ལྟར་འབྲེལ་བའི་བྱ་སྤྲོད་རིམ་པ།		
		1	2	3
11.1	ནད་པ་ལས་སྐྱོན་བཅོས་བཀོད་འཛིན་ལེན་ཏེ་ རྒྱལ་ཁྲིམས་ལྟར་ལམ་ལུགས་ལྟར་འབྲེལ་བའི་བྱ་སྤྲོད་རིམ་པ་ འབད་དགོ།			
11.2	སྐྱོན་བཅོས་བཀོད་འཛིན་ནང་ རྒྱལ་ཁྲིམས་ལྟར་ལམ་ལུགས་ལྟར་འབྲེལ་བའི་བྱ་སྤྲོད་རིམ་པ་ ཞིབ་འབད་ཐོག་ལས་ ཉམ་གྲངས་ཀྱི་ཨང་རྟོགས་བཀོད་དགོ།			
11.3	ནད་པ་ རྒྱུ་མི་གུ་བདེ་ཏོག་ཏེ་སྤྲོད་བཟུག་ཞིན་ལས་ རད་མིག་གཏན་འཁེལ་ བཟོ་དགོ།			
11.4	རྒྱལ་ཁྲིམས་ལྟར་ལམ་ལུགས་ལྟར་འབྲེལ་བའི་བྱ་སྤྲོད་རིམ་པ་ རད་མིག་སྤྲོད་ཀྱི་ཨང་རྟོགས་ལས་ལྟར་ དེ་ཅིག་གི་སར་བཞག་སྟེ་རྒྱལ་ཁྲིམས་ལྟར་འབྲེལ་བའི་བྱ་སྤྲོད་རིམ་པ་ཞིན་ལུང་ རྒྱལ་ཁྲིམས་ ཚད་དང་བསྟུན་བར་ཚད་རིང་རྒྱུང་རྟུམ་གྱི་ལམ་ལུགས་ལྟར་འབྲེལ་བའི་བྱ་སྤྲོད་རིམ་པ་ འབད་དགོ།			
11.5	ནད་པ་ལུ་འཕྲུལ་ཕྲུལ་ར་བཟླ་རྟོག་འབད་བའི་ཐོག་ རྒྱལ་ཁྲིམས་ལྟར་ལམ་ལུགས་ལྟར་ འབྲེལ་བའི་བྱ་སྤྲོད་རིམ་པ་			
11.6	ཡན་ལག་བརྒྱུ་དང་ འགུལ་བསྐྱོད་འབད་མ་ཚུགས་པའི་ནད་པ་ཞིན་པ་ཅིན་ རྒྱལ་ཁྲིམས་ལྟར་ལམ་ལུགས་ལྟར་འབྲེལ་བའི་བྱ་སྤྲོད་རིམ་པ་ རྒྱལ་ཁྲིམས་ལྟར་འབྲེལ་བའི་བྱ་སྤྲོད་རིམ་པ་ འབད་དགོ།			
11.7	རྒྱལ་ཁྲིམས་ལྟར་ལམ་ལུགས་ལྟར་འབྲེལ་བའི་བྱ་སྤྲོད་རིམ་པ་ རྒྱལ་ཁྲིམས་ལྟར་འབྲེལ་བའི་བྱ་སྤྲོད་རིམ་པ་ ཞིབ་འབད་ཐོག་ལས་ ཉམ་གྲངས་ཀྱི་ཨང་རྟོགས་བཀོད་དགོ།			
11.8	རྒྱལ་ཁྲིམས་ལྟར་ལམ་ལུགས་ལྟར་འབྲེལ་བའི་བྱ་སྤྲོད་རིམ་པ་ རྒྱལ་ཁྲིམས་ལྟར་འབྲེལ་བའི་བྱ་སྤྲོད་རིམ་པ་ ཞིབ་འབད་ཐོག་ལས་ ཉམ་གྲངས་ཀྱི་ཨང་རྟོགས་བཀོད་དགོ།			

11.9	སྤངས་དུགས་བརྒྱབས་ཚར་བའི་བུལ་ལུ་ བཞེས་སྒོ་ངོད་བརྩུད་དང་ལྡན་མ་ཟ་དགོ་ པའི་ཁར་ ཁོད་མ་གཱི་རིགས་མི་རུང་བའི་བསྐྱབ་བྱ་བྱིན་དགོ།			
11.10	སྤངས་དུགས་ཀྱི་བུལ་ལུ་ རྒྱ་ཁོད་མ་གཱིས་འཁྱུ་ནི་ཚུ་མི་རུང་བའི་བསྐྱབ་བྱ་དང་ གཡ་ མིན་འཁྱུ་དགོས་ཐོན་པ་ཅིན་ངོ་འཇམ་གྱི་འཁྱུ་དགོ་པའི་བསྐྱབ་སྟོན་བྱིན་དགོ།			
11.11	སྤངས་དུགས་ འདུལ་རེ་ལུ་ཉིན་གཤམ་ལྗོངས་རིང་བུག་ཚར་མ་ད་ སྤར་ལོག་སྤྲོན་ བཙུག་འབད་མི་རུང་འཚོ་འབད་སར་བཏང་དགོ།			

༤ རྒྱ་བྱམས་ལག་ལེན་འབད་ཐངས་ཀྱི་བྱ་སྒྲིའི་རིམ་པ།

ཨང་།	ལག་ལེན་འབད་ཐངས་ཀྱི་གནད་དོན་རིམ་པ།	སྤྱགས།		
		༡	༡	༠
12.1	འདུལ་ལས་སྤྲོན་བཙུག་བཏོད་འཛིན་ལེན་ཏེ་ དཔུད་ཀྱི་ཐོ་དེབ་ནང་ཐོ་བཏོད་འབད་ དགོ།			
12.2	སྤྲོན་བཙུག་བཏོད་འཛིན་ནང་ རྒྱ་བྱམས་ཀྱི་ཉིན་གཤམ་བཏོད་མི་ལྟར་དུ་ དབྱེ་ཞིབ་ འབད་ཐོག་ལས་ ཉིན་གཤམ་ཀྱི་ཨང་རྟུགས་བཏོད་དགོ།			
12.3	རྒྱ་བྱམས་ཀྱི་མ་རྒྱུ་ལོང་སངས་ས་སྤེ་ཡོད་མེད་བཟུ་ཞིན་ན་ འདི་ནང་རྒྱ་ཚན་ ལི་ཀར་130 དང་140 གི་བར་བཀང་དགོ།			
12.4	རྒྱ་བཀང་ཚར་ཞིན་མ་ལས་བདུད་ཅི་ལྗོངས་ཀྱི་སྤྲོན་ལི་ཀར་4 ཟུགས་ཏེ་དོད་ཚང་ 32°C ལས་44°C བར་བཟོ་དགོ།			
12.5	རྒྱ་མ་སྤངས་པའི་ཏེ་མ་ལས་འདུལ་དང་འདུལ་གཡོགས་ལུ་རྒྱ་སྤངས་ཐངས་དང་ དུས་ཡུན་ཀྱི་སྤོར་ལས་བསྐྱབ་སྟོན་བྱིན་དགོ།			
12.6	རྒྱ་བྱམས་ནང་མ་འཇུག་པའི་ཏེ་མར་གཞུགས་ཡོངས་རྒྱུགས་དོས་འཛིན་ཅན་གྱི་རྒྱ་ འཁྱུ་སར་སྤང་ལེབ་བཏང་སྟེ་རྒྱ་འཁྱུ་བརྩུག་དགོ།			
12.7	འདུལ་པའི་གཞུགས་ཁར་ནང་ལོས་མ་གཏོགས་བཟོ་ལ་གཞན་ག་ར་སྤར་བཟུག་ དགོ་ པའི་ཁར་མ་རེའི་ནང་འདུལ་པའི་ལས་ལྟུག་འཇུག་བཟུག་ནི་མི་འོང་།			

12.1	ཕྱི་ལུ་མས་ཁང་ནང་ནད་པ་དང་ནད་གཞོག་མ་གཏོགས་གཞན་འགྲུལ་བསྐྱོད་བཀག་དགོ།			
12.2	ཕྱི་ལུ་མས་ཀྱི་དུས་ལུན་ བཅའ་ཅེ་ལུ་སྐར་མ་ 30 འི་རིང་སྤང་བཅུག་དགོ།			
12.10	ནད་པ་སྐྱོན་ཕྱི་ནང་ལས་མ་ཐོན་རིང་འཕྲལ་འཕྲལ་ར་བལྟ་རྟོག་འབད་དགོ།			
12.11	ཡན་ལག་བརྒྱུ་བསྐྱུལ་དང་ འགྲུལ་བསྐྱོད་འབད་མ་ཚུགས་པའི་ནད་པ་ཨིན་པ་ཅིན་ ཕྱི་ལུ་མས་སྤངས་པའི་ཞོར་ཁར་འགྲོམ་གྱིས་སྤྲེ་ བརྒྱུ་བསྐྱུལ་དང་འཕུར་མཉེ་འབད་བཅུག་དགོ།			
12.12	ཕྱི་སྤངས་ཚར་བའི་ཤུལ་ལས་ནད་པ་འདི་བཞོ་ལ་ཚ་རྟོག་རྟོ་གིས་སྤུར་ཉེ་སྐར་མ་ 10 དང་ 14 འི་བར་ཉལ་ཁྲི་གུ་བཞག་སྟེ་ངལ་འཚོ་བཅུག་དགོ།			
12.13	ཕྱི་ལུ་མས་སྤངས་ཚར་བའི་ཤུལ་ལུ་ བཞེས་སློ་རྟོད་བཅུད་དང་ལྷན་མ་ཟ་དགོ་པའི་ཁར་ ཁོད་མ་གི་རིགས་མི་རྩུང་བའི་བསྐྱབ་བྱ་བྱིན་དགོ།			
12.14	ཕྱི་ལུ་མས་ཀྱི་ཤུལ་ལུ་ ཕྱི་ཁོད་མ་གིས་འཁྲུ་ནི་ཚུ་མི་རྩུང་བའི་བསྐྱབ་བྱ་དང་ གལ་མེད་འཁྲུ་དགོ་པ་ཐོན་པ་ཅིན་རྟོ་འཇམ་གྱི་འཁྲུ་དགོ་པའི་བསྐྱབ་སྟོན་བྱིན་དགོ།			
12.15	ཕྱི་ལུ་མས་འདི་ བཅའ་ཅེ་ལུ་ཉིན་གངས་ལྗེ་རིང་སྤངས་ཚར་མཉེ་ སྤུར་ལོག་སྐྱོན་བཅོས་འབད་སའི་རྩུང་འཚོ་འབད་སར་གཏང་དགོ།			

4 སྤངས་ལུ་མས་ལག་ལེན་འབབ་བཅའ་ཁྲི་བྱ་སློའི་རིམ་པ།

ཨང་།	ལག་ལེན་འབད་བཅའ་ཁྲི་གནད་དོན་རིམ་པ།	སྐྱག་སཱ།		
		1	2	0
13.1	ནད་པ་ལས་སྐྱོན་བཅོས་བཞོད་འཛིན་ལེན་ཉེ་དཔྱད་ཀྱི་ཐོ་དེབ་ནང་ཐོ་བཞོད་འབད་དགོ།			
13.2	སྐྱོན་བཅོས་བཞོད་འཛིན་ནང་ སྤངས་ལུ་མས་ཀྱི་ཉིན་གངས་བཞོད་མི་ལྟར་དུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཐོག་ལས་ ཉིན་གངས་ཀྱི་ཨང་རྟོགས་བཞོད་དགོ།			
13.3	སྤངས་ལུ་མས་ཀྱི་ཁྲི་དང་ཉལ་གཏུན་གཞོག་ཆས་ཚུ་ཚུལ་མཐུན་ཡོད་མེད་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ།			

13.3	ནད་པའི་གཟུགས་ཁར་ ནད་གོས་མ་གཏོགས་གཞན་གྱི་ཆས་གར་ཕུང་དེ་ རླངས་ ལུམས་ཁང་ནང་བཅུག་དགོ།			
13.4	བཟོ་རྒྱུ་གི་ཐོག་ ནད་པ་རེ་རེ་ལུ་དུས་ལུན་སྐར་མ་30 རེ་སྤངས་བཅུག་དགོ།			
13.5	རླངས་ལུམས་ཁང་ནང་ ནད་པ་དང་ནད་གཡོགས་མ་གཏོགས་ གཞན་འགྲུལ་བསྐྱོད་ བཀག་དགོ།			
13.6	ནད་པ་རེ་རླངས་ལུམས་འབད་ཚར་ཕྱི་ད་ གདན་དང་ཉང་ གདན་ཁེབས་ཚུ་སོར་དགོ།			
13.7	རླངས་ལུམས་ཀྱི་སྤོང་འདི་ དུས་ལུན་ཚུ་ཚོད་གསུམ་གྱི་བར་ན་ཚར་རེ་སོར་དགོ།			
13.8	རླངས་ལུམས་སྤངས་ཚར་བའི་ཤུལ་ལུ་ ནད་དམིགས་དང་ གཟུགས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ གཞན་ཚུ་ནང་ཆགས་ཡོད་པའི་ཚུ་ཟླུ་ཚུ་ དུག་སེལ་འབད་ཡོད་པའི་ཨ་ཙོ་ལྷོ་རས་ ཀྱིས་འཕྲུག་དགོ།			
13.9	ཡན་ལག་བརྒྱུ་བསྐྱུམ་དང་ འགྲུལ་བསྐྱོད་འབད་མ་ཚུགས་པའི་ནད་པ་ཨིན་པ་ ཅིན་ཚུ་ལུམས་ སྤངས་ཡི་ར་འགོས་ཀྱི་སྤོང་བརྒྱུ་བསྐྱུམ་འབད་བཅུག་དགོ།			
13.10	རླངས་ལུམས་སྤངས་ཚར་བའི་ཤུལ་ལས་ནད་པ་བགོ་ལ་ཚོ་རྟོག་རྟོ་གིས་སྤུར་ཏེ་སྐར་མ་ 10 ལས་14 གི་བར་ངལ་འཚོ་བཅུག་དགོ།			
13.11	རླངས་ལུམས་སྤངས་ཚར་བའི་ཤུལ་ལུ་ བཞེས་སློ་བྱོད་བཅུད་དང་ལྷན་མ་བཟོ་པའི་ ཁར་ ཁོད་མ་གི་རིགས་མི་རུང་བའི་བསྐྱབ་བྱ་བྱིན་དགོ།			
13.12	རླངས་ལུམས་ཀྱི་ཤུལ་ལུ་ ཚུ་ཁོད་མ་གིས་འཇུ་ནི་ཚུ་མི་རུང་བའི་བསྐྱབ་བྱ་བྱིན་དང་ གལ་ སྲིད་འཇུ་དགོས་ཐོན་པ་ཅིན་རྩོམ་མ་གི་འཇུ་དགོ་པའི་བསྐྱབ་སྤོན་བྱིན་དགོ།			
13.13	རླངས་ལུམས་འདི་ ནད་པ་རེ་ལུ་ཉིན་གངས་ལྷའི་རིང་སྤངས་ཚར་ཕྱི་ད་ སྤངས་ལོག་ སྤོང་བཅོས་འབད་མི་རུང་འཚོ་འབད་སར་གཏང་དགོ།			

6. བཅོམ་ལུམས་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་ཀྱི་བྱ་སྤོང་རིམ་པ།

ཨང་།	རིམ་པ།	སྤྱུག་ས།		
		1	2	3
14.1	ནད་པ་ལུ་ངག་ཚིག་སྤོང་པའི་སློལ་ས་གདོང་བསྐྱུ་འབད་དེ་རྐང་གི་གུ་སྤོང་བཅུག་དགོ།			

༡༤.༡	ནད་པའི་མིང། ལོ། གཡུས། ནད་གཞི་ཚུ་ཁ་གསལ་བཀོད་དགོ།			
༡༤.༣	ནད་པའི་གནས་སྟངས་དང་འཁྲིལ་ཉལ་ཁྲི་དང་སྡོད་ཁྲི་གང་རུང་གྱུ་བཞག་དགོ།			
༡༤.༤	བཅིང་ལུམས་བརྒྱབ་དགོ་པའི་ནད་དམིགས་ཚུ་ངོས་འཛིན་གཏན་འབེབས་འབད་དགོ།			
༡༤.༥	བཅིང་ལུམས་སྐྱེ་ཚུའི་ནད་ལུ་བཙོ་སྤོལ་མི་འདི་འཛིན་མ་དང་ལགས་གང་བདེ་གིས་བཏོན་ཞིན་ན་ངོད་ཚད་ནད་པ་གིས་བཟོད་ཚུགས་ཙམ་སྤེལ་ནད་དམིགས་གྱུ་བཀལ་དགོ།			
༡༤.༦	བཅིང་ལུམས་ནད་དམིགས་གྱུ་སྐར་མ་༡༠ གྱི་རིང་བསྐྱམ་རས་ཀྱིས་བཅིང་བཞག་དགོ།			
༡༤.༧	བཅིང་ལུམས་ཀྱི་ངོད་ཡལམ་ད་ བསྐྱམ་རས་ཚུ་སྡོད་དེ་ ཚུ་ཟིལ་དང་སྐྱེ་རོ་ཚུ་ཨ་ཙོ་སྡོད་རས་ཀྱིས་འབྲུག་དགོ།			
༡༤.༨	ཤུལ་མའི་ནད་པ་གི་དོན་ལུ་གདན་ཁེབས་དང་ཉང་། ཨ་ཙོ་སྡོད་རས་ཚུ་སོར་དགོ།			
༡༤.༩	བཅིང་ལུམས་བརྒྱབས་ཚར་མ་ད་ སྡོད་ཁྲི་གྱུ་ལས་འགྲོས་ཀྱིས་སྤོལ་སྤོལ་འགྲོ་བཅུག་དགོ།			
༡༤.༡༠	བཅིང་ལུམས་ཀྱི་ཉིན་གངས་ཚང་ཞིན་མ་ལས་བཏུག་ཞིབ་ཀྱི་དོན་ལུ་སྐར་ལོག་སྐྱེ་བཙོས་འབད་མི་རྩུང་འཚོ་འབད་སར་གཏང་དགོ།			

ལམ་སྟོན་གསུམ་པ།
གསོ་རིག་བྱུག་པ།

དམིགས་ཡུལ།

འཇམ་དབྱེད་བྱུག་པའི་སློབ་ལས་བཅོས་གཞན་གྱིས་རྟུགས་པའི་ནད་གཞི་བཅོས་ཐབས་སྐོར་མ་དོར་བར་ཡང་དག་སྟེ་ཤེས་ཤིང་དོན་ལུ་ཨོན།

སློབ་སྦྱོང་འདི་མཇུག་བསྟུན་ད་སློབ་སྦྱོང་པ་རྒྱ་གཞི་གཤམ་གསལ་བཀོད་ཡོད་པའི་ལས་དོན་རྒྱ་ལག་ལེན་འཐབ་རྒྱུ་གས།

- བྱུག་པ་བསྟེན་རུང་བ་དང་མི་རུང་བའི་ནད་གཞི་དབྱེ་བ་དང་བསྟེན་བྱུག་པ་ལག་ལེན་འཐབ་རྒྱུ་གས།
- སྐྱམ་བྱུགས་ཀྱི་སྐྱེན་སྦྱོར་དང་སྐྱམ་བྱུག་ལག་ལེན་འཐབ་རྒྱུ་གས།
- རྩེ་གུའི་བྱུག་པའི་སྐྱེན་སྦྱོར་རྒྱལ་དང་རྩེ་གུའི་བྱུག་པ་ལག་ལེན་འཐབ་རྒྱུ་གས།
- གསོ་རིག་བྱུག་པ་དང་གཞན་གྱི་བྱུག་པའི་ཁྱད་པར་སྐོར་དོགས་དབྱེད་འབད་རྒྱུ་གས།
- བཅོས་གཞན་གྱིས་རྟུགས་པའི་ནད་གཞི་ལུ་བྱུག་པའི་ཐོག་ལས་བཅོ་ལ་རྒྱབ་ཐངས་ཤེས་རྒྱུ་གས།

༡ རྩོན་འགོ།

༡.༡ གསོ་བ་པོ་སྐྱེན་པའི་རྩོན་འགོ།

ཨང་།	བྱ་སྤྲིད་རིམ་པ།	སྐུགས།		
		༡	༡	༠
༡.༡.༡	ལུས་རྣམ་སྤང་ཚོས་བདུན།			
༡.༡.༢	ཀར་མ་དོ་རྩི་སྤྱི་ལ་ལྷང་སྟེ་སྦྱོད་དགོ།			
༡.༡.༣	སྐྱལ་ཚོགས་མདའ་བཟུམ་པར་སྟེ་སྦྱོད་དགོ།			
༡.༡.༤	ལག་པ་མཉམ་བཞག་སྟེ་བའི་འོག་ལུ་སྦྱར་ཏེ་བཞག་དགོ།			
༡.༡.༥	ལྷེ་ཚེ་ཡ་ཀན་ལུ་འབྱར་དགོ།			
༡.༡.༦	བྱུག་ལྟག་ཚོད་གཤོག་བཟུམ་བརྒྱུད་དགོ།			
༡.༡.༧	ཨོལ་སྐོག་ཨ་ཙི་བཀྲུག་དགོ།			
༡.༡.༨	མིག་ཏོ་ལྷ་པ་གི་ཚེ་ལུ་མབ་སྟེ་བལྷ་དགོ།			

<p>1.1.9</p>	<p>ལུས་རྣམས་སྤང་ཆོས་བདུན་བཅའ་བཞེན་ལས་དབྱུགས་ཕྱི་ཁར་ཚར་གཅིག་གཏང་སྟེ་ ལག་གཡོན་གྱི་མཚུབ་མོ་གིས་སྤ་བྱུག་གཡོན་པ་གཡེབ་སྟེ་སྤ་བྱུག་གཡམས་ལས་དབྱུགས་ནང་ན་ལེན་ཏེ་སྤ་བྱུག་གཡོན་ལས་བཏང་བའི་སྐབས་ཞེ་སྤང་ལས་བསགས་པའི་ལས་ཉོན་སྤིག་སྤིབ་ཐམས་ཆད་རླུང་དམར་པོ་སྟེ་འཕོན་འགྲོ་བའི་བསམ་པ་དང་གཅིག་ཁར་ལན་གསུམ་འབྱུང།</p>			
<p>1.1.10</p>	<p>ལག་གཡམས་པའི་མཚུབ་མོ་གིས་སྤ་བྱུག་གཡམས་པ་གཡེབ་སྟེ་སྤ་བྱུག་གཡོན་ལས་དབྱུགས་ནང་ན་ལེན་ཏེ་སྤ་བྱུག་གཡམས་ལས་གཏང་བའི་སྐབས་འདོད་ཆགས་ལས་བསགས་པའི་ལས་ཉོན་སྤིག་སྤིབ་ཚུ་རླུང་དཀར་ལ་མོག་པའི་རྣམ་པ་དང་སྟེ་འཕོན་འགྲོ་བའི་ཚུལ་དུ་ལན་གསུམ་འབྱུང།</p>			
<p>1.1.11</p>	<p>སྤ་བྱུག་གཉིས་ཆར་ལས་དུས་མཉམ་དུ་དབྱུགས་ནང་ན་ལེན་སྟེ་ལོག་ཕྱི་ཁར་གཏང་བའི་སྐབས་སུ་གཏི་ཕྱག་ལས་བསགས་པའི་ལས་ཉོན་སྤིག་སྤིབ་ཐམས་ཅད་རླུང་ནག་པོའི་ཚུལ་སྟེ་འཕོན་པའི་བསམ་པ་དང་བཅས་ལན་གསུམ་བཅས་བསྐྱམས་ཀྱི་ལན་དགུ་འབད་དགོས་པ་ཡིན།</p>			
<p>1.1.12</p>	<p>འཛམ་བུ་གླིང་ལུ་ཡོངས་སུ་གཤམས་ཏེ་ཡོད་པའི་བྱུག་པ་སྤྱིའི་ལམ་ལུགས་ལྟར་གསོ་རིག་བྱུག་པའི་སྐབས་ལུ་ཡང་ རང་གི་ལག་པ་ནད་པའམ་མགོན་པོའི་གཟུགས་ལུ་མ་རེག་པའི་ཏེ་མ་སྟོན་འགྲོའི་བྱ་རིམ་ཅིག་ངེས་པར་དུ་འབད་དགོ།</p>			
<p>1.1.13</p>	<p>རང་གི་ལག་པ་སྟེ་བའི་ཐད་ཁར་གཡོན་འོག་དང་གཡམས་ལྷག་ལས་བཀལ་མཐེ་པོང་གཉིས་མགོ་མཐུད་རྒྱབ་སྟེ། བྱུགས་རྗེས་འགྲོ་བའི་དོན་མཛད་བཅོམ་ལྡན་འདས། །མཚན་ཅམ་ཐོས་པས་ངན་འགྲོའི་སྤུག་བསྐྱེད་སྤོངས། །དུག་གསུམ་ནད་སེལ་སངས་རྒྱས་སྤོངས་ཀྱི་སྤྱི། །འཕྲུལ་ཡི་འོད་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །ཏཱ་ཏྲ་མུ་ ཨོ་རྟེ་པ་རྩེ་རྟེ་པ་རྩེ་མུ་རྟེ་པ་རྩེ་ རྟེ་པ་རྩེ་རྟེ་མུ་རྩེ་མུ་ ས་སྤྲུན་ཏེ་སྤྲུན་ ཟེར་འདོན་ཏེ་སྤྲུན་རྟེ་མུ་ལུ་གཟུང་སྤུགས་བཟུང་དགོ།</p>			
<p>1.1.14</p>	<p>བྱུག་པའི་དབྱུང་མ་འབད་བའི་ཏེ་མ་གསོ་དབྱུང་པ་རང་གི་སྤུང་སྤྱོད་ཀྱི་དོན་ལུ་གསང་སྤུགས་ཟབ་མོའི་བྱིན་བརྒྱབས་ཡོད་པའི་སྤུང་སྤྱོད་དམ་ཡང་ན་སྤྱད་པ་</p>			

	<p>དམར་པོ་རྗེའི་མདུད་པ་བཏབ་སྟེ་སྟེ་དང་ལག་ངར་གཡོན་ཚུགས་ལུ་བསྐྱམ་དགོ། ཡང་ན་རིན་ཆེན་རིལ་བུ་ལ་སོགས་པ་ཚུ་བཏག་དགོ།</p>			
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

༡.༢ གསོ་བྱ་ནད་པའི་སྒོན་འགོ།

ཨང་།	བྱ་སྒོའི་རིམ་པ།	སྐྱགས།		
		༡	༡	༠
༡.༢.༡	<p>རླུང་ལམ་བསལ་ནི་དང་ངན་པའི་རླུང་ཕྱིར་བཏོན་འབད་ནིའི་ཐབས་ལུ་ ཅད་པ་ འདི་སྐལ་ཚོགས་ཕྱང་སྟེ་སྟོན་བཅུག་བཞིན་མ་ལས་ ལ་ལས་ཉ་གི་སྐྱ་དང་བཅས་ ཉེ་དབུགས་ཕྱི་ཁར་ཚར་གསུམ་དང་བདུན་གང་རུང་ཅིག་གཏང་བཅུག་དགོ། དབུགས་ནང་ན་རྩལ་དང་ཐུང་ཀྱ་དང་ཕྱི་ཁར་གཏང་མ་ད་རིང་སུ་འབད་གཏང་ དགོ།</p>			
༡.༢.༢	<p>ལྷ་བསྐྱེད་ནིའི་དོན་ལུ་བྱུག་པ་འགོ་མ་བཅུག་པའི་ཉེ་མ་ ཅད་པའི་རྒྱུ་ལག་གི་ སྒོན་མཚུབ་བཞི་ལུ་སྐྱེད་པ་མདོག་དམར་པོ་གིས་ལྟོད་སུ་ཅིག་སྟེ་བསྐྱམ་དགོ།</p>			

༢ དངོས་གཞི།

༢.༡ མགོ་བོའི་བྱུག་པ།

ཨང་།	བྱ་སྒོའི་རིམ་པ།	སྐྱགས།		
		༡	༡	༠
༢.༡.༡	<p>ཅད་པ་སྟོན་མི་གུར་སྐལ་ཚོགས་ཕྱང་སྟེ་བདེ་ཉོག་ཉོ་སྟེ་བཞག</p>			
༢.༡.༢	<p>བྱུག་པ་འབད་མི་རང་ཉིད་སངས་རྒྱལ་སྐྱེད་ལུ་གསལ་བཏབ་སྟེ། གཟུངས་ ལྷགས་བཅུང་ཐོག་ལས་ཅད་པའི་སྐྱེ་གཙུག་ལུ། ལག་མཐིལ་གཡས་པ་གིས་ བཀའ་སྟེ་སྐར་ཆ་ལྷའི་རིང་བཞག</p>			
༢.༡.༣	<p>ལག་གཉིས་མགོ་ལས་རྒྱུ་ལུ་ཕྱོགས་སུ་འཕྲུག་སྟེ་གདོན་བཞགས་བསྐྱེད་པར་ བསམ།</p>			

२.१.८	མཐེ་བོང་སྐྱུམ་དང་བཅས་ སྤྱི་གཙུག་གི་གསང་ལུ་སྐོར་མཉེ་ཚར་དགུ་འབད།			
२.१.५	མཐེ་བོང་སྐྱུམ་དང་བཅས་ མཚོགས་གསང་ལུ་སྐོར་མཉེ་ཚར་དགུ་འབད།			
२.१.६	མཐེ་བོང་གིས་རྣ་ལྟག་དང་གུང་མོ་གིས་ལུང་གོང་གཉིས་ལུ་ཚར་བདུན་རེ་སྐོར་མཉེ་འབད།			
२.१.७	མགོར་སྐྱུམ་བྱུག་ཉེ་ལགས་གཉིས་ཀྱིས་མགོ་ལས་ཕྱག་རྩོལ་ཚུན་འཕྱི་མཉེ་འབད།			
२.१.८	ལག་གཡོན་དཔལ་བར་བཀའ་བ་ ལག་མཐིལ་གཡས་ཀྱིས་སྤྱི་བོ་ལས་ལྟག་པ་ཚུན་མཉེ།			
२.१.९	སོར་སྤུང་གིས་ལྟག་ཟུར་སྤུང་འབྱེད་ལས་སྤྱི་གཙུག་ཚུན་སྐོར་མཉེ་འབད།			
२.१.१०	གོང་བཞིན་རྣ་ལྟག་གཡས་གཡོན་རེས་མོས་སྤེ་མཉེ།			
२.१.११	ལག་གཉིས་ཀྱིས་མགོ་ཡོངས་རྫོགས་མཉེ།			
२.१.१२	ཡང་བསྐྱར་ལགས་གཉིས་ཀྱིས་མགོ་ལས་ཕྱག་རྩོལ་ཚུན་འཕྱི་མཉེ་འབད།			
२.१.१३	མཐེབ་དགུང་གིས་རྣ་རྩེ་དང་ལུང་གོང་གཉིས་ལས་མཚོགས་མ་ཚུན་ཚར་བདུན་རེ་འཕྱར་མཉེ་འབད་དེ་ལྟག་པར་བཀའ།			
२.१.१ॣ	མགོ་ལས་ལྟག་པ་ཚུན་མཇུབ་བསྐྱོལ་འབད།			
२.१.१५	མཇུབ་མོ་གིས་མགོ་ཡོངས་རྫོགས་ལུ་སྐོར་མོར་འདུད་པ་འབད།			
२.१.१६	མགོ་ཡོངས་རྫོགས་ལུ་པད་འགོས་ཀྱི་ཚུལ་ལུ་མཇུབ་འགོས་འབད།			
२.१.१७	ཡང་བསྐྱར་ལགས་གཉིས་ཀྱིས་མགོ་ལས་ཕྱག་རྩོལ་ཚུན་འཕྱི་མཉེ་འབད།			
२.१.१८	མཇུབ་བསྐྱོལ་སྤེ་སྤེ་འབེན།			
२.१.१९	མཇུབ་མོ་གིས་མགོ་ཡོངས་རྫོགས་ལུ་མཉེ་འབེན་འབད།			
२.१.२०	ལགས་ཐལ་སྤུང་གིས་མགོ་ཡོངས་རྫོགས་ལུ་དལ་གིས་ཐག་རྒྱབས།			
२.१.२१	ཡང་བསྐྱར་ལགས་གཉིས་ཀྱིས་མགོ་ལས་ཕྱག་རྩོལ་ཚུན་འཕྱི་མཉེ་འབད།			
२.१.२२	ལག་མཐིལ་སྤྱི་བོར་བཀའ་བུ་ བད་ལས་ཐོལ་བའི་སྐོར་ཚོག་འདོན།			

२.२ གདོང་གི་བྱུག་པ།

ཨང་།	བྱ་སྐོར་རིམ་པ།	སྐུགས།
------	----------------	--------

		༡	༡	༠
༡.༡.༡	ནདཔ་ཉལ་མི་གུར་ གན་རྒྱལ་སྤྱོད་བཞག			
༡.༡.༢	བྱུག་པ་འབད་མི་རང་ཉིད་སངས་རྒྱལ་སྤྱོད་བྱུང་གསལ་བཏབ་སྤྱོད་གཞུངས་ སྤྱོད་བཞག་ཐོག་ལས་ནད་པའི་དཔལ་བར་ལག་མཐེལ་གཡས་པ་གིས་བཀའ་ སྤྱོད་སྤྱོད་ཆ་ལྡེ་རིང་བཞག			
༡.༡.༣	ལག་གཉིས་དཔལ་བ་ལས་ཕྱིར་ཕྱོགས་སུ་འབྱུག་སྤྱོད་གདོན་བཞགས་བསྐྱད་པར་ བསམ།			
༡.༡.༤	ལག་པ་བྱུག་རྒྱ་དང་བཅས་གདོང་རྣམ་ཚོག་གུ་སྤྱོད་དབྱར་ཉེ་ཞལ་ཞལ་འབད།			
༡.༡.༥	དཔལ་བ་དབྱ་གསུམ་ལུ་བཞོ་སྤྱོད་ དབྱ་རེར་ཚར་གསུམ་རེ་མཐེ་བོང་གིས་སྤྱོད་ མཉེ་འབད་དེ་སྤྱོད་གོང་ལུ་དལ་མཉེ་འབད།			
༡.༡.༦	སྤྱོད་དབྱག་ལས་སྤྱོད་མཚུག་ཚུན་ སྤྱོད་མ་ཚར་གསུམ་རེ་གཙུས་མཉེ་འབད་དེ་ སྤྱོད་གོང་ལུ་དལ་མཉེ་འབད།			
༡.༡.༧	སྤྱོད་གོང་ལས་རྣ་ཙེ་ཚུན་གུང་མོ་གིས་སྤྱོད་མཉེ་འབད།			
༡.༡.༨	སྤྱོད་མཚུམས་ དཔལ་བའི་དབྱས་དང་ སྤྱོད་དབྱག་ལུ་མཉེ་མཉེ་འབད།			
༡.༡.༩	སྤྱོད་དབྱག་ལས་སྤྱོད་ཙེ་ཚུན་མཐེ་བོང་ངམ་མཚུབ་མོ་གཡས་གཡོན་གཉིས་ཀྱིས་ ཚར་གསུམ་རེ་སྤྱོད་མཉེ་			
༡.༡.༡༠	སྤྱོད་ལུང་ལུང་དང་མཚུབ་ཚོས་རུས་པའི་མས་བྱུར་ལས་བ་འགམ་ལུ་དལ་མཉེ་ འབད།			
༡.༡.༡༡	མཚུབ་ཚོད་དབྱ་གསུམ་ལུ་བཞོ་སྤྱོད་ མཐེབ་མཚུབ་ཀྱིས་ཡ་ལས་མར་བལྟ་བད་ འགོས་ཚར་གསུམ་རེ་ལག་མཐེལ་གྱིས་མཚུབ་ཚོས་བསྤོར་གྲེན་ཕྱོགས་སུ་ཚར་ གསུམ་རེ་མཉེ།			
༡.༡.༡༢	སོར་མོ་གིས་མཚུབ་ཚོས་བསྤོར་གྲེན་ཕྱོགས་སུ་ཚར་གསུམ་རེ་མཉེ།			
༡.༡.༡༣	chew muscle སོར་མཚུབ་ཀྱིས་མཉེ་མཉེ་འབད།			
༡.༡.༡༤	ནདཔ་ཉལ་མི་གུར་ གན་རྒྱལ་སྤྱོད་བཞག			
༡.༡.༡༥	མ་མགལ་རུས་པ་བརྒྱད་རྣ་ཤལ་ཚུན་གཙུས་འཐེན་འབད།			

१.१.१८	མ་མཚུའི་འོག་གསང་ལས་ ཡ་མཚུའི་གཤོང་། ལྷ་གཤོག་འགྲམ། མྱིན་དབྱག་ བཅས་ལྟེན་ཕྱོགས་སུ་མནན་མཉེ་འབད།			
१.१.१९	མ་མགལ་ལས་དཔལ་བ་ཚུན་ལག་མཐིལ་གྱིས་ཚར་གསུམ་འཕྱི་མཉེ་འབད།			
१.१.२०	ན་རྒྱབ་གཤོང་ལུ་སློབ་མཉེ་འབད་དེ་ན་རྒྱབ་རྒྱུད་དེ་ན་ཅེ་རྒྱན་མནན་མཉེ་ཚར་ གསུམ་འབད།			
१.१.२१	ན་བ་ཡས་མས་དབྱ་གསུམ་དུ་བགོ་སྟེ་ན་ཅེ་ལས་ན་ཤལ་ལུ་ཚར་གསུམ་རེ་འཕུར་ མཉེ་འབད།			
१.१.२२	ན་བའི་རྒྱ་དབྱ་ལུ་བགོ་སྟེ་མཐེབ་མཚུབ་གྱིས་མནན་མཉེ་འབད།			
१.१.२३	ན་བའི་ཕྱི་ནང་སྟོན་ཤིང་བཞི་ལུ་མནན་མཉེ་འབད།			
१.१.२४	ན་ཤལ་འོག་རྒྱའི་ཅེ་མགོ་ལུ་དལ་མཉེ་འབད།			
१.१.२५	མ་མགལ་ལས་དཔལ་བ་ཚུན་ལག་མཐིལ་གྱིས་ཚར་གསུམ་འཕྱི་མཉེ་འབད།			
१.१.२६	ལག་མཐིལ་དཔལ་བར་བཀའ་སྟེ་ནད་ལས་གྲོལ་བའི་སྟོན་ཚིག་འདོན།			

१.३ སྐལ་པའི་བྱུག་པ།

བྱུག་པ་འབད་མི་ནད་པའི་མགོ་ཕྱོགས་ལུ་སྟོན་ནི།

ཨང་།	བྱ་སྟོའི་རིམ་པ།	སྐུག་པ།		
		१	२	०
१.३.१	ནད་པ་ཉལ་ཁྲི་གུ་ག་སྐབ་བརྒྱབ་བདེ་ཉོག་ཉོ་སྟེ་ཉལ་བཅུག།			
१.३.२	བྱུག་པ་འབད་མི་རང་ཉིད་སངས་རྒྱས་སྟོན་སྐྱེ་གསལ་བཏབ་སྟེ་གཟུངས་ སྐུག་པ་བཅུང་ཐོག་ལས་ནད་པའི་ཚིགས་པ་དང་པོའི་ཐད་ལུ་ལག་མཐིལ་ གཡས་པ་གིས་བཀའ་སྟེ་སྐར་ཆ་ལཱི་རིང་བཞག།			
१.३.३	ལག་གཉིས་ཚིགས་པ་དང་པོ་ལས་རྟིང་པའི་ཕྱོགས་སུ་འཕྱུག་སྟེ་གདོན་བགོགས་ བསྐྱད་པར་བསམ།			
१.३.ॣ	ལག་པ་གཉིས་གྱིས་དལ་གྱིས་འབད་ལུས་འགྲུལ་བསྐྱོད་འབད།			

2.3.4	ལག་གཡས་སོག་པ་དང་ ལག་གཡོན་དེ་མིག་ཁར་སྤྱིང་མནན་འབད།			
2.3.5	ལག་མཐེལ་གཉིས་ཀྱིས་སྐལ་ཚོགས་གཡས་གཡོན་ལུ་སྤྱིང་མནན་འབད།			
2.3.6	སྐལ་པའི་བྱུལ་ཤ་བརྒྱན་དེ་རྟིང་པ་ཚུན་ལག་མཐེལ་གྱི་མཐེལ་འགྲོས་འབད་དེ་ མཇུག་ལུ་རྟིང་པ་འབེན་ཏེ་སྤྱད་སྟོེ་ལས་སུ་འབྱེད་ཚུན་མཇུག་གོང་གིས་མནན་ མཉེ་ཚར་གསུམ་འབད།			
2.3.7	ལག་པར་སྐུམ་གྲུགས་ཏེ་ཕྱག་རྒྱ་དང་བཅས་ལྷག་པ་དང་སྐལ་པར་ཞལ་ཞལ་སྤེ་ འཕྱི།			
2.3.8	གཉམ་ལྷག་ལུ་མཐེ་བོང་གིས་དལ་གྱིས་མནན་མཉེ་འབད།			
2.3.9	གཉམ་ལྷག་གི་ཚོགས་མཚམས་ལུ་དལ་གྱིས་སྟོར་མཉེ་འབད།/གཉམ་ཤ་གུ་མཐེ་ བོང་གིས་སྤྱིང་མནན་འབད།			
2.3.10	གཉམ་ཤ་གུ་མཇུག་སོར་གྱིས་བཟྱེ་འབེན་འབད།			
2.3.11	དཔུང་འཇུག་དང་གཉམ་ཤའི་གསང་ལུ་མནན་མཉེད་འབད།			
2.3.12	ཨན་སྟོང་ཚོགས་པ་དང་བོར་མཐེ་བོང་གིས་ཚར་བཅུ་གཅིག་སྟོར་མཉེ་འབད།			
2.3.13	གཉམ་ཤའི་མཇུག་ལས་སོག་པ་གཡས་ཀྱི་མེ་ལོང་ཁ་འཁོར་མཐེ་བོང་གིས་འདྲུད་ མཉེ་འབད།			
2.3.14	གཉམ་ཤའི་མཇུག་ལས་སོག་པ་གཡོན་གྱི་མེ་ལོང་ཁ་འཁོར་མཐེ་བོང་གིས་འདྲུད་ མཉེ་འབད།			
2.3.15	གཉམ་ཤའི་མཇུག་ལས་སོག་པའི་མེ་ལོང་ཁ་འཁོར་མཐེ་བོང་གཉིས་མཉམ་གིས་ འདྲུད་མཉེ་འབད།			
2.3.16	པད་འགྲོས་ཚུལ་དུ་སོག་པའི་མེ་ལོང་ཁ་འཁོར་མཐེ་བོང་གིས་གཙུག་འབེན་ འབད།			
2.3.17	ལག་མཐེལ་གྱིས་ཚོགས་པའི་གཡས་གཡོན་བརྒྱན་མནན་མཉེ་འབད།			
2.3.18	མཐེ་བོང་གཉིས་ཀྱིས་ཚོགས་པའི་གཡས་གཡོན་བརྒྱན་དེ་སྟོར་མཉེ་འབད།			
2.3.19	མཐེ་བོང་གཉིས་བརྟེན་གིས་ཚོགས་པའི་གཡས་གཡོན་མནན་མཉེ་འབད།			

2-3-27	མཐེ་བོང་སྟེང་ལུ་ལག་མཐིལ་བཀའ་སྟེ་ཚིགས་པའི་གཡས་གཡོན་མནན་མཉེ་ འབད།			
2-3-28	མཐིལ་མཚུག་གིས་ཚིགས་པའི་གཡས་གཡོན་མནན་མཉེ་འབད།			
2-3-29	མཚུབ་གུང་བཀུག་པའི་བར་ཚེར་གྱིས་སྐལ་ཚེར་གཡས་གཡོན་བརྒྱད་ཐུར་ལུ་ དེད་མཉེད་ཚར་གསུམ་རེ་འབད།			
2-3-30	ཚིགས་པ་དང་པོ་ལས་ཀླད་ཚིགས་ཚུན་མཐེ་བོང་གིས་མནན་མཉེ་འབད།			
2-3-31	གོང་བཞིན་ཚིགས་པའི་བར་མཚམས་ལུ་བཐེ་བོང་རེ་མོས་གྱིས་བསྐྱོལ་མཉེ་ འབད།			
2-3-32	སོར་རྒྱབ་གྱིས་རྒྱབ་ཤ་མནན་མཉེ་འབད།			
2-3-33	མཐེབ་སོར་གྱིས་གཉའ་ལྟག་ལས་ཀླད་པ་ཚུན་པད་འགྲོས་འབད།			
2-3-34	ཚིགས་པ་དང་པོའི་ཐད་ལས་ཀླད་ཚིགས་ཚུན་དང་སྐར་གྲེན་ལུ་འཕྱི་སྟེ་སྤྱད་སྟོ་ ལུ་མནན་མཉེ་འབད།			
2-3-35	ནད་པ་ཉལ་ཁྲི་གུ་ག་སྐབ་བརྒྱབ་བདེ་རྟོག་རྟོ་སྟེ་ཉལ་བཅུག			
2-3-36	བྱུག་པ་འབད་མི་རང་ཉིད་སངས་རྒྱས་སྐྱེས་སྐྱེས་གསལ་བཏབ་སྟེ་གཟུངས་ སྐྱེས་བཏབ་ཐོག་ལས་ནད་པའི་ཚིགས་པ་དང་པོའི་ཐད་ལུ་ལག་མཐིལ་ གཡས་པ་གིས་བཀའ་སྟེ་སྐར་ཆ་ལཱའི་རིང་བཞག			
5ན་གསོ། བྱུག་པ་འབད་མི་ནད་པའི་ཟུར་ལུ་སྟོད་དེ།				
2-3-37	ལག་པར་སྐྱུམ་སྐྱུགས་ཏེ་ཕྱག་རྒྱ་དང་བཅས་སྐལ་པར་ཞལ་ཞལ་སྟེ་འཕྱི།			
2-3-38	མཐེ་བོང་བསྐྱོལ་ཏེ་ཡས་མས་སྤྱིང་མནན་འབད།			
2-3-39	ལག་མཐིལ་བསྐྱོལ་ཏེ་ཡས་མས་སྤྱིང་མནན་འབད།			
2-3-40	ཀླད་པའི་ཐད་ལུ་ལག་མཐིལ་གྱིས་འདྲུད་འཐེན་འབད་དེ་ཀླད་ཚིགས་ལས་ཚེར་ པ་དང་པོ་ཚུན་དེད་མཉེ་འབད།			
2-3-41	ཚིགས་པ་བཅུ་བཞི་པའི་གཡས་གཡོན་ལུ་མཐེ་བོང་གིས་སྤྱིང་མནན་འབད།			
2-3-42	གོང་བཞིན་སོར་རྒྱབ་གྱིས་སྤྱིང་མནན་འབད།			
2-3-43	མཚུབ་མོ་གིས་མནན་བརྗིད་འབད།			

१.३.३५	མཚུབ་མོ་གིས་མཉེ་འབྲེན་འབད།			
१.३.३८	མཚུབ་མོ་གིས་ཐག་བརྒྱབ།			
१.३.ॣ०	ཤེད་པའི་ཐད་ལུ་ལག་མཐིལ་གྱིས་འདྲུད་འབྲེན་འབད་དེ་ཤེད་ཚོགས་ལས་ཚོང་པ་དང་པོ་ཚུན་དེད་མཉེ་འབད།			
१.३.ॣ१	ཚོགས་པ་བཅུ་བཞི་པའི་ཐད་ལུ་ལག་ཟུར་གྱིས་བདར་མཉེ་འབད།			
१.३.ॣ२	སྐྱུག་པོ་ཚེའི་སྟེང་ལུ་གུ་མོ་གིས་མནན་མཉེད་འབད།			
१.३.ॣ३	ལག་པ་གཉིས་གྱིས་ཤེད་པ་ལས་གུང་ཕྱོགས་སུ་འཕྱི་མཉེ་འབད།			
१.३.ॣॣ	སྐལ་ཚོགས་ཀྱི་དབྱུས་ལས་ལག་པ་ཐར་སྐར་ཚུལ་གྱིས་སྤྱིང་མནན་འབད།			
१.३.ॣ॥	ལག་མཐིལ་མཁལ་ཡུལ་ལུ་བཀའ་སྟེན་ལས་གོལ་བའི་སྟོན་ཚོག་འདོན།			

१.ॣ ལག་པའི་བྱུག་པ།

ཨང་།	བྱ་སྟེའི་རིམ་པ།	སྐྱགས།		
		१	१	०
१.ॣ.१	ལག་པར་སྐྱུམ་སྐྱུགས་ཏེ་བྱུག་རྒྱ་དང་བཅས་ལག་པར་ཞལ་ཞལ་སྟེ་འཕྱི།			
१.ॣ.२	གུ་མོ་དང་ལག་མཐིལ་འཕྲུར་མཉེ་འབད།			
१.ॣ.३	དཔྲུང་ཚོགས་ནང་གསང་ལུ་མཐེ་བོང་གིས་མནན་མཉེ་འབད།			
१.ॣ.ॣ	མཐེ་བོང་གིས་དཔྲུང་ཚོགས་སྟོར་མཉེད་འབད།			
१.ॣ.॥	མཐེབ་བྱུང་གིས་མཐིལ་ཚོགས་ལུ་སྟོར་མཉེ་འབད།			
१.ॣ.०	མཐེ་བོང་གིས་ལག་མོར་བར་ལས་མཐིལ་ཚོགས་ཚུན་འདེད་མཉེ་འབད་དེ་མཐིལ་ཚོགས་མནན།			
१.ॣ.१	མཐེབ་མཚུབ་གྱིས་མོར་མོའི་སྟེང་འོག་དང་ཡས་མས་ཡོངས་རྫོགས་འབྲེན་མནན་འབད།			
१.ॣ.२	མཐེ་བོང་གིས་ལག་མཐིལ་ཡོངས་རྫོགས་སྟོར་མཉེ་འབད།			

༢.༤.༧	ལག་མཐེལ་གྱིས་ནད་པའི་ལག་མཐེལ་འཕུར་མཉེ་འབད།			
༢.༤.༡༠	རང་དང་ནད་པའི་ལག་སོར་བསྐྱོལ་ཏེ་མཁྲིག་ཚོགས་གཡས་གཡོན་མདུན་རྒྱབ་ལུ་སྤྱིང་སྟེ་དལ་གྱིས་གཡས་སྐྱོར་བདུན་དང་གཡོན་སྐྱོར་བདུན་འབད།			
༢.༤.༡༡	མཐེབ་མཚུབ་གྱིས་སོར་བར་ཤ་ཡོངས་རྫོགས་འཐེན་མནན་འབད།			
༢.༤.༡༢	ལག་པ་གཉིས་གྱིས་མཁྲིག་ཚོགས་ལུ་འདྲིལ་མཉེ་འབད།			
༢.༤.༡༣	གྲུ་ཚོགས་གཡས་སྐྱོར་གཡོན་སྐྱོར་འབད།			
༢.༤.༡༤	མཐེ་བོང་གིས་ཉུ་ཤ་ལུ་སྤྱིང་མནན་འབད།			
༢.༤.༡༥	མཐེ་བོང་གིས་ལག་ངར་ཉུ་རྒྱབ་དང་མདུན་ཉུ་ལུ་དེད་མཉེ་འབད།			
༢.༤.༡༦	ལག་མཐེལ་གྱིས་ལག་ངར་དང་དཔུང་པའི་ཉུ་དེད་མཉེ་འབད།			
༢.༤.༡༧	མཐེབ་སོར་གྱིས་ལག་ངར་དང་དཔུང་པའི་ཉུ་བརྗེ་འཐེན་འབད།			
༢.༤.༡༨	ལག་མཐེལ་གྱིས་མནན་མཉེ་འབད།			
༢.༤.༡༩	མཐེ་བོང་གཉིས་བརྟེན་བརྟེན་བརྟེན་སྟེ་མནན་མཉེ་འབད།			
༢.༤.༢༠	མཐེ་བོང་གིས་གྲུ་མའི་ནང་དོས་འཐེན་མཉེ་འབད།			
༢.༤.༢༡	སྤོན་ཚོགས་དང་སྤོན་རྩེ་ལུ་མནན་མཉེ་འབད།			
༢.༤.༢༢	ལག་པ་ཡོངས་རྫོགས་འཕྱི་མཉེ་འབད།			
༢.༤.༢༣	ལག་པ་དལ་གྱིས་གཡུག་སྟེ་མར་འཐེན་སྐྱར་ལོག་འཕུལ་འདེད་འབད།			

༢.༥ ཀྱང་པ། (ཀྱང་པའི་རྒྱབ)

ཨང་།	བྱ་སྤྱོད་རིམ་པ།	སྐྱུག་པ།		
		༡	༡	༠
༢.༥.༡	ལག་པར་སྐྱུམ་སྐྱུག་ཏེ་ཕྱག་རྒྱ་དང་བཅས་ཀྱང་པར་ཞལ་ཞལ་སྟེ་འཕྱི།			
༢.༥.༢	ཀྱང་མ་གྱེན་ཕྱོགས་སྟོང་སྟེ་རྟིང་པ་ལུ་ལག་པ་གིས་ཚར་གསུམ་བརྟུངས།			
༢.༥.༣	ཀྱང་མ་དལ་གྱིས་གཡུག་སྟེ་གཡས་གཡོན་ལུ་སྤྱིང་བཞེན་མ་ལས་ཀྱང་མཐེལ་ལུ་བརྟུང།			
༢.༥.༤	ལག་སོར་བསྐྱོལ་ཏེ་མཐེལ་གྱིས་རྟིང་པར་འཐེན་མཉེད་འབད།			

१.५.५	སོར་མཚུབ་ཀྱིས་ལོང་བུ་གཉིས་ལུ་སྐོར་མཉེ་འབད།			
१.५.६	མཐེབ་བྱུང་རེ་མོས་ཀྱིས་བྱིན་ཉེ་དང་བཟླ་ཤ་ལུ་དེད་མཉེ་འབད།			
१.५.७	ལག་མཐེལ་རེ་མོས་ཀྱིས་བྱིན་ཉེ་དང་བཟླ་ཤ་ལུ་དེད་མཉེ་འབད།			
१.५.८	མཐེབ་སོར་ཀྱིས་བྱིན་ཉེ་དང་བཟླ་ཤ་ལུ་བཟླ་འབེན་འབད།			
१.५.९	ལག་མཐེལ་དང་མཐེ་བོང་སོར་རྒྱབ་ཚུ་གིས་རིམ་བཞིན་སྤྱིང་མནན་འབད།			
१.५.१०	མཐེ་བོང་གིས་སྤྱིད་ལུང་དལ་ཀྱིས་འདྲུད་འབེན་འབད།			
१.५.११	མཐེ་བོང་གིས་རྟིང་པའི་རྟེག་མཚམས་དང་བྱིན་སྤྱིང་། སྤྱིད་ལུང་། བཟླ་འི་ཕྱི་ལུ། བཟླ་འི་རྒྱབ་གསང་།			
१.५.१२	ལག་མཐེལ་ཀྱིས་མནན་མཉེ་འབད།			
१.५.१३	མཐེ་བོང་གཉིས་བརྟེན་གིས་མནན་མཉེ་འབད།			
१.५.१४	མཐེ་བོང་རེ་མོས་བསྐྱོལ་ཏེ་རྒྱང་མཐེལ་ལུ་འཕུར་མཉེ་འབད།			
१.५.१५	མཐེབ་བྱུང་གིས་རྒྱང་མཐེལ་གཡམས་གཡེན་ལས་དུས་མཉམ་དུ་འགྲོས་མནན་ འབད།			
१.५.१६	རྒྱང་མཐེལ་དཀྱིལ་གསང་ལུ་མཐེ་བོང་གིས་མནན་མཉེ་འབད།			
१.५.१७	རྒྱང་མཐེལ་ཡོངས་རྫོགས་འབྱི་མཉེ་འབད།			
(རྒྱང་པའི་མཉེན།)				
१.५.१८	ལགས་དཀྱི་མིག་དང་དུས་མོ་ལུ་བཀའ་སྟེ་སྤྱིང་མནན་འབད།			
१.५.१९	ལག་པར་སྐྱུམ་སྐྱུགས་ཏེ་ཕུག་རྒྱ་དང་བཅས་རྒྱང་པར་ཞལ་ཞལ་སྟེ་འབྱི།			
१.५.२०	མཐེབ་མཚུབ་ཀྱིས་སོར་བར་ཤ་ཡོངས་རྫོགས་འབེན་མནན་འབད།			
१.५.२१	མཐེ་བོང་གིས་རྒྱང་སོར་བར་ལས་གདོང་གི་རྒྱ་བར་གསང་རྒྱན་འདྲེད་མཉེ་འབད་ དེ་གདོང་གི་རྒྱ་བར་གསང་ལུ་མནན་ཏེ་ མཚུག་ལུ་མཐེ་བོང་སྐྱེས། ཡོབ་གོང་ ཡོང་ཚེ་གསང་གསང་དང་ གཉན་གོང་གསང་རྒྱ་ལུ་མནན་མཉེ་འབད།			
१.५.२२	མཐེབ་མཚུབ་ཀྱིས་རྒྱང་པའི་སོར་མོའི་བྱི་ནང་དང་ལས་མས་ཡོངས་རྫོགས་འབེན་ མཉེ་འབད།			

2.4.23	ཀྲང་པ་གཡས་གཡོན་མདུན་རྒྱབ་ལུ་སྒྲིབ་སྟེ་ དལ་གྲིས་གཡས་སྐྱོར་བདུན་དང་ གཡོན་སྐྱོར་བདུན་འབད།			
2.4.24	མཐེ་བོང་གིས་ངར་གདོང་བྱུར་དང་བཟླ་ཤ་ལུ་དེད་མཉེ་འབད།			
2.4.25	ལག་མཐིལ་གྲིས་ངར་གདོང་བྱུར་དང་བཟླ་ཤ་ལུ་དེད་མཉེ་འབད།			
2.4.26	མཐེབ་སོང་གྲིས་ངར་གདོང་བྱུར་དང་བཟླ་ཤ་ལུ་བཟླ་འབེན་འབད།			
2.4.27	ལག་མཐིལ་གྲིས་མནན་མཉེ་འབད།			
2.4.28	མཐེ་བོང་གཉིས་བཟེག་གིས་མནན་མཉེ་འབད།			
2.4.29	མཐེབ་སོང་གྲིས་ངར་གདོང་དང་བཟླ་ཤར་འདྲིལ་མཉེ་འབད།			
2.4.30	མཐེ་བོང་གིས་སུས་མོའི་ལྷ་ངར་སྐྱོར་མཉེད་འབད་དེ་ལྷ་ངའི་ཚུགས་བཞི་དང་ གཉན་གོང་གསང་ལུ་མནན་མཉེད་འབད།			
2.4.31	ཀྲང་མ་ཡོངས་རྫོགས་འཕྲི་མཉེ་འབད།			
2.4.32	ཀྲང་མ་མར་འབེན་སྟེ་སྐྱར་ལོག་འཕུལ་འདེད་འབད།			

3 མཚུག་བསྟུ།

ཨང་།	བྱ་སྐྱོའི་རིམ་པ།	སྐྱུགས།		
		1	2	0
3.1	བྱུག་པའི་བཅོས་འབད་ཚར་བའི་མཚུག་ལུ་ནད་པའི་ལུས་སེམས་ལུ་འཛེ་བའི་ ནད་རིགས་དང་སྐྱུག་བསྟུལ་ཐམས་ཅད་ལས་གྲོལ་བཅུག་ཟེར་བའི་སློན་ཚིག་ འོག་ལུ་བཀོད་ཡོད་མི་དང་བཅས་མཚུག་བསྟུ་དགོས་པ་ཨིན། སེམས་ཅན་ནད་པ་ཇི་སྟེད་པ།། ལྷ་རྩུ་ནད་ལས་ཐར་གྱུར་ཅིག། འགྲོ་བའི་ནད་རྣམས་མ་ལུས་པ།། ཉམ་ཏུ་འབྱུང་བ་མེད་པར་ཤོག།			

ལམ་སྟོན་བཞི་པ།
གསོ་རིག་ཞི་གནས་དང་ལྷུས་སྦྱོང་།

གསོ་རིག་ཞི་གནས་དང་ལུས་སྐྱོང་།

དམིགས་ལུལ།

ཞི་གནས་དང་ལུས་སྐྱོང་གི་ཐོག་ལས་ བློ་མེད་དང་མེད་ཅན་གཉིས་ཆ་ར་ལུ་ཕན་ཐོག་ཡོད་པའི་ཞབས་ཏྲུག་ ཅིག་ལུལ་ནིའི་དོན་ལུ་ཨིན། ཞི་གནས་ཟེར་མི་འདི་སེམས་གཞན་ལུ་མ་གཡེངས་པར་རིག་པ་རྩེ་གཅིག་ཏུ་སྦྲིམ་ རྟེ་སྟོན་མི་ལུ་སྤབ་ཨིན། ཞི་གནས་དང་ལུས་སྐྱོང་འདི་སྐྱོམ་ཚུགས་པ་ཅིན་ཆེ་ད་རིས་ནད་གཞི་ཚུ་ཐོབ་ནི་ལས་ བཀག་ཚུགས་པ་མ་ཚད་ལུས་སེམས་བདེ་བའི་ཐོག་ལས་ཆེ་རིང་ནི་དང་། ཆོ་སྦྱིམ་ཐར་པའི་གོ་འཕང་ཐོབ་ནི་གི་ གོ་སྐྱབས་ཡང་ལེ་ལུ་ཡོད་པ་ཨིན།

གསོ་རིག་ལུས་སྐྱོང་ཟེར་མི་འདི་གཟུགས་ཀྱི་འབྱུང་ཁམས་སྟོམས་སྦྱིག་འབད་དེ་ མི་ན་བར་ཆེ་སོག་ལུན་རིང་ འཚོ་ནི་དང་ ན་བའི་ལུས་སེམས་གསོ་ནི་ སོག་རྒྱུང་འབྲུགས་པའི་རྒྱུ་རྐྱེས་འཐོབ་པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ན་ཆ་ འདི་ཚུ་སེལ་ཐབས་ལུ་ ལུས་སྐྱོང་དབྱེ་བ་ཁག་མ་འདྲཱ་གསུམ་ཀྱི་ཐོག་ལས་སྟོན་འགོག་དང་བཙོས་ཐབས་ འབད་ཚུགས་པ་ཨིན།

སྐྱོང་བཅར་འདི་མཇུག་བསུམ་ད་སྟོབ་སྐྱོང་པ་ཚུ་གིས།

- གསོ་བ་རིག་པའི་དགོངས་པ་ལྟར་ལུས་རྣམ་སྣང་ཚོས་བདུན་གནས་ཐངས་ཤེས་ཚུགས།
- གསོ་བ་རིག་པའི་སྟོན་འགྲོའི་ལུས་སྐྱོང་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།
- མི་ན་བར་གནས་པའི་ལུས་སྐྱོང་དུས་རྒྱུན་འབད་ཚུགས།
- བློ་མེད་སེལ་ཐབས་ཀྱི་ལུས་སྐྱོང་སྟོབ་སྟོན་དང་གོ་བདེ་སྟོན་ཚུགས།
- སེམས་ཁམས་ལུས་སྐྱོང་གི་ཐབས་ལམ་ཤེས་ཏེ་གོ་བདེ་སྟོན་ཚུགས།

༡ གསོ་བ་རིག་པའི་དགོངས་པ་ལྟར་ལུས་རྣམ་སྣང་ཚོས་བདུན།

ཨང་།	བྱ་སྟོའི་རིམ་པ།	སྐྱགས།		
		༡	༡	༠
༡.༡	རྒྱུ་རྐྱེས་སྟོན་འགྲོ་གྲུབ་སྟོན་དགོ།			

༡.༢	སྐལ་ཚོགས་མདའ་བཟུམ་སྤང་སྟེ་སྟོང་དགོ།			
༡.༣	ལག་པ་མཉམ་བཞག་སྟེ་བའི་འོག་ལུ་སྦྲར་ཏེ་བཞག་དགོ།			
༡.༤	ལྷེ་ཚེ་ཡ་རྒན་ལུ་འབྱར་དགོ།			
༡.༥	ཕྱག་ལྷག་ཚོད་གཤོག་བཟུམ་བརྒྱུང་དགོ།			
༡.༦	ཨོལ་སྒོག་ཨ་ཙི་བཀྲུག་དགོ།			
༡.༧	མིག་ཏེ་རྩ་པ་གི་ཚེ་ལུ་ཕབ་སྟེ་བལྟ་དགོ།			

༩ གསོ་རིག་ཞི་གནས།

ཨང་།	བྱ་སྐྱོའི་རིམ་པ།	སྐྱག་སྐུལ།		
		༡	༡	༠
༢.༡	ལུས་སྦྱོང་འགོ་མ་བཅུགས་པའི་ཉེ་མ་ ལུས་རྣམ་སྤང་ཚོས་བདུན་ཐོག་ལས་གསོ་རིག་ཞི་གནས་སྐར་མ་ ^༣ ལས་ ^༤ དེ་ཅིག་གི་རིང་བསྐྱོམ་དགོ།			
	སྟོན་འགྲུའི་ལུས་སྦྱོང་།			
༢.༢	ལུས་སྦྱོང་རོ་མ་ མ་འབད་བའི་ཉེ་མར་ ཚ་དང་ཚུ་རྒྱས་ཤུ་སྐྱིམ་འདི་ཚུ་མཉེན་ཏེ་ཏེ་འཁྱོ་བཅུག་ཞིའི་དོན་ལུ་ ལུས་སྦྱོང་འཇམ་སུ་ཅིག་འབད་དགོ།			
	ཚོལ་ཅག་དང་པ།(སྐྱབ་སྐྱ་གུས་བརྟུན།)			
༢.༣	ཞི་གནས་བསྐྱོམ་ཚར་ཞིན་མ་ལས་ཡར་ལོང་སྟེ་རྒྱུ་རྒྱུ་གཉིས་གཅིག་ཁར་ཞིབ་ལག་པ་སྦྲར་བཅམ་སྟེ་ལག་པ་གཡས་པ་ཕྱི་ལས་རྒྱ་གྲམ་སྟེ་བྱང་ལོག་གུར་བཀལ་གཟུགས་སྤང་སྟེ་དགོ།			
༢.༤	རྒྱ་གྲམ་བཤུབ་སྟེ་ལག་པ་སྦྲར་བཅམ་ཡོད་མི་འདི་ གཡས་གཡོན་བརྒྱུང་ ལོག་གཞོང་ཁ་ལྷུག་སྦྱིང་མ་དང་གཅིག་ཁར་ལག་པ་སྦྲར་བཅམ་ཡོད་མི་གཉིས་གཅིག་ཁར་མཐུན་དགོ། (ཚར་གསུམ།)			
༢.༥	དེ་ལས་ལག་པ་སྦྲར་བཅམ་སྟེ་གཡས་གཡོན་བརྒྱུང་ལོག་གཞོང་ཁ་ལྷུག་བཀྲུམ་རྒྱ་གྲམ་སྟེ་ཕྱག་ལྷག་དང་སྦྱག་སྟེ་ཕར་རྒྱུར་གཡུག་དགོ། (ཚར་གསུམ།)			

<p>༢.༤</p>	<p>དེ་ལས་ལོག་ལག་མཚུབ་བརྒྱུད་སྟེ་གཡས་གཡོན་སྤྱིང་ཞིན་ལས་ སྤྱི་གཙུག་གྱ་ ལས་ཐལ་མོ་སྐྱར་ཏེ་ ལུས་མོ་གཉིས་བསྐྱམ་དང་གཅིག་ཁར་ ལག་པ་ཐལ་མོ་ སྐྱར་སྟེ་ཡོད་མི་འདི་ཡང་གཅིག་ཁར་འབག་འོང་སྟེ་ ལུབ་ས་ཁར་མ་རྩོད་པ་ཅིག་ ལས་ ལོག་ཡར་ལོང་མ་དང་གཅིག་ཁར་ལག་པ་ཐལ་མོ་སྐྱར་སྟེ་ཡོད་མི་འདི་ཡང་ བཤུབ་སྟེ་ལོག་འབད་དགོ། (ཚར་གསུམ།)</p>			
<p>ཚོལ་བཅག་གཉིས་པ།</p>				
<p>༢.༥</p>	<p>ཏེ་མ་བཟུམ་སྟེ་རང་ཡར་ལོང་སྟེ་རྒྱུ་གཉིས་གཅིག་ཁར་ཞིབ་ ལག་པ་སྐྱར་ བཅམ་རྒྱ་གྲམ་སྟེ་གཟུགས་ཕྱང་སྟོད་དགོ།</p>			
<p>༢.༦</p>	<p>ཚོལ་ཅག་དང་པའི་སྐབས་བཟུམ་སྟེ་རང་ རྒྱ་གྲམ་བཤུབ་སྟེ་ལག་པ་སྐྱར་བཅམ་ ཡོད་མི་འདི་ གཡས་གཡོན་བརྒྱུད་ ལོག་གདོང་ལ་ཐུག་སྤྱིང་མ་དང་གཅིག་ཁར་ ལག་པ་སྐྱར་བཅམ་ཡོད་མི་གཉིས་གཅིག་ཁར་མཐུད་དགོ། (ཚར་གསུམ།)</p>			
<p>༢.༧</p>	<p>དེ་ལས་ལོག་ལག་པ་སྐྱར་བཅམ་སྟེ་གཡས་གཡོན་སྤྱིང་ གདོང་ལ་ཐུག་བསྐྱམ་རྒྱ་ གྲམ་སྟེ་ཕྱག་ལྷག་དང་སྐྱག་སྟེ་ཕར་རྒྱུ་གཡུག་དགོ། (ཚར་གསུམ།)</p>			
<p>༢.༡༠</p>	<p>ལག་པ་གཉིས་སྐྱར་བཅམ་སྟེ་ ཕྱག་ལྷག་དང་སྐྱག་སྟེ་གཡུག་པ་ད་ལུ་ གྲངས་ཁ་ དང་སྐྱག་སྟེ་ ལག་པ་ནང་ལ་ཐུག་འོང་མ་ད་རྒྱུ་གཡོན་མ་ཡར་བསྐྱམ་ནི་དང་ གཅིག་ཁར་གྲངས་ཁ་, ཚུམ་ནི་དང་ ལག་པ་ཕྱི་ལ་ཐུག་གཡུག་པ་ད་རྒྱུ་ གཡས་པོ་ཡར་བསྐྱམ་དང་གྲངས་ཁ་ ༢ སྟེ་ཚུམ་ཏེ་ གྲངས་ཁ་ལ་ལྷ་ཟེར་མ་ཅིག་ ལག་པ་གཡས་གཡོན་བསྐྱམ་ རྒྱུ་གཡོན་མ་ཡར་འཐུ་ གྲངས་ཁ་དུག་ཟེར་མ་ ད་ལག་པ་གཡས་གཡོན་ཕྱི་ལར་སྤྱིང་མ་ད་གཅིག་ཁར་རྒྱུ་གཡས་པོ་ཡར་ བཤུགས་སྟེ་ཡར་བསྐྱམ་དགོ། (ཚར་གསུམ།)</p>			

མང་།	བྱ་སྐོའི་རིམ་པ།	སྐྱགས།		
		༡	༡	༠
ལེའུ་དང་པ་ཅ་སྤོང་འཕུལ་འཁོར།				
3.1	རང་ལུས་དྲང་པོར་བསྐང་ལགཔ་གཉིས་ཤུས་མོ་གུ་བཀཔ་སྟེ་སྤོང་དགོ།			
3.2	ལགཔ་གཡསཔ་དེ་གིས་ལྷ་པ་གཡོན་པའི་དོང་བསུབ་ཞིནམ་ལས་སྐྱ་བུག་གཡས་པ་ལས་ཕྱིའི་རླུང་གཙང་མ་འཇམ་པོ་ནང་དུ་རྩལ་རླུང་འདི་ལྟེ་འོག་ལུ་མནན་ཙམ་བྱས་ཏེ་ཁ་ལས་སྟེ་ཕྱི་ཁར་བཏོན་གཏང་དགོ། (ཚར་གསུམ།)			
3.3	ལགཔ་གཡོན་པ་གིས་ལྷ་པ་གཡས་པའི་དོང་བསུབ་ཞིནམ་ལས་སྐྱ་བུག་གཡོན་པ་ལས་ཕྱིའི་རླུང་གཙང་མ་འཇམ་པོ་ནང་དུ་རྩལ་རླུང་འདི་ལྟེ་འོག་ལུ་མནན་ཙམ་བྱས་ཏེ་ཁ་ལས་སྟེ་ཕྱི་ཁར་བཏོན་གཏང་དགོ། (ཚར་གསུམ།)			
3.4	དེ་ལས་ལགཔ་སྐྱས་མོ་འགུར་བཀཔ་ཞིནམ་ལས་ལྷ་པ་གཉིས་ཆ་ར་ལས་རླུང་ནང་དུ་རྩལ་ལྟེ་འོག་མནན་ཙམ་བྱས་ཏེ་ཁ་ལས་སྟེ་ཕྱི་ཁར་བཏོན་གཏང་དགོ། (ཚར་གསུམ།)			
ལེའུ་གཉིས་པ་དབུ་རྒྱང་ལོ་གསུམ་བཀྱ་བཤལ།				
3.5	རྒྱང་སྐྱིལ་རྒྱང་འབད་སྤོང་ཞིནམ་ལས་ལགཔ་གཉིས་གཡས་དང་གཡོན་ལུ་སྤྱིང་སྟེ་དུས་ཡུན་རྒྱར་ཆ་པ་གི་རིང་དམིགས་པ་བསྐྱེད་དགོ།			
3.6	དེ་ལས་ལགཔ་གཉིས་སྐར་བཞིན་ཤུས་མོ་གུ་བཀཔ་ལགཔ་སྐར་བཙམ་ཞིནམ་ལས་དབུགས་ནང་དུ་རྩལ་ད་ཅིག་ཁར་ལགཔ་གཉིས་ཆ་ར་ལོད་སྤོང་ཁ་ལུག་ལུ་འབེན་དབུགས་སིང་སྐྱ་དང་བཙམཔ་སྟེ་ཕྱི་ཁར་གཏང་བའི་རྒྱབས་ལུ་ལགཔ་སྐར་བཙམ་སྟེ་ཡོད་མི་གཡས་གཡོན་གཉིས་ཆ་ར་གདོང་ཤང་སྟེ་སྤྱིང་དགོ། དེ་ལས་ལགཔ་གཡསཔ་དེ་མཛོག་རྒྱང་མ་ཞིནམ་ལས་འཁོད་སྤོང་གཡོན་ཕྱོགས་སུ་བཀལ་ལགཔ་གཡོན་པ་གིས་ལྷ་པ་གཡས་པའི་དོང་བསུབ་ཞིནམ་ལས་ལྷ་གཡས་པ་གཡོན་པ་ལས་ཕྱིའི་རླུང་གཙང་མ་འཇམ་པོ་ནང་དུ་རྩལ་སྟེ་རླུང་ལྟེ་འོག་ལུ་			

	མནལ་ཚམ་འབད་དེ་ ལྷ་པ་གཡོན་པའི་དོང་ཕུག་བསུབ་སྟེ་ ལྷོང་ལྷ་པ་གཡམ་པ་ ལས་ཕྱི་ཁར་བཏོན་གཏང་དགོ། (ཚར་གསུམ)			
3.2	དེའི་ཤུལ་ལུ་སྲར་བཞིན་གྱི་ཕུག་ལེན་ཐོག་ལས་སྣ་བུག་གཡམ་པ་ལས་སྟེ་ལྷོང་ ནང་དུ་ལྷོང་སྟེ་སྣ་བུག་གཡོན་པ་ལས་ཕྱིར་བཏོན་གཏང་ནི།(ཚར་གསུམ)			
3.3	མཇུག་རང་ལགཔ་གཉིས་སྲར་བཞིན་ཕུས་མོ་གྲུ་བཀའ་པའི་ཤུལ་ལུ་ལགཔ་སྲར་ བཅམ་དབུགས་ནང་དུ་ལྷོང་ད་ཅིག་ཁར་ལགཔ་གཉིས་ཆ་ར་ཁོད་སྟོད་ཁ་ཐུག་ལུ་ འཐེན་དབུགས་སིང་སྐྱ་དང་བཅས་པ་སྟེ་ཕྱི་ཁར་གཏང་བའི་སྐབས་ལུ་ལགཔ་སྲར་ བཅམ་སྟེ་ཡོད་མི་གཡམ་གཡོན་གཉིས་ཆ་རང་གཏོང་ཕྱང་སྟེ་སྲིང་དགོ།དེ་ལས་ ལགཔ་མཛོག་བཅམ་སྟེ་ཡོད་མི་འདི་བསྟོལ་ཏེ་བྱང་ཁོག་འགྲུར་བཀའ་དགོ།དེ་ ལས་སྣ་བུག་གཡམ་གཡོན་གཉིས་ལས་ཕྱིར་ལྷོང་གཚང་མ་འཇམ་པོ་ནང་དུ་ལྷོང་ སྟེ་ལྷོང་སྟེ་འོག་ལུ་མནལ་ཚམ་འབད་ལྷ་པ་གཡམ་གཡོན་གཉིས་ལས་ཕྱི་ཁར་ བཏོན་གཏང་དགོ།			
3.4	དེའི་ཤུལ་ལས་ཡང་ སྣ་བུག་གཡམ་གཡོན་གཉིས་ལས་ཕྱིར་ལྷོང་གཚང་མ་ འཇམ་པོ་ནང་དུ་ལྷོང་པའི་སྐབས་སུ་གཟུགས་མདུན་སྤང་ཚར་གཅིག་བཀའ་པ་ནི་ དང་ལྷོང་ལྷ་པ་གཉིས་ལས་ཕྱི་ཁར་བཏང་མ་དང་ཅིག་ཁར་གཟུགས་འཕྲང་ནི།			
3.10	ད་རུང་ སྣ་བུག་གཡམ་གཡོན་གཉིས་ལས་ཕྱིར་ལྷོང་གཚང་མ་འཇམ་པོ་ནང་དུ་ ལྷོང་སྟེ་ལྷོང་སྟེ་འོག་ལུ་མནལ་ཚམ་འབད་ལྷ་པ་གཡམ་གཡོན་གཉིས་ལས་ཕྱི་ཁར་ བཏོན་གཏང་དགོ།			
ལེའུ་གསུམ་པ་གཞུ་འགྲིང་།				
3.11	ཀང་མ་སྐྱིལ་དགྲུང་སྟེ་སྟོད་དགོ།			
3.12	ལགཔ་གཉིས་སྲར་བཞིན་ཕུས་མོ་གྲུ་བཀའ་པའི་ཤུལ་ལུ་ལགཔ་སྲར་བཅམ་སྟེ་ དབུགས་ནང་དུ་ལྷོང་ད་ཅིག་ཁར་ལགཔ་གཉིས་ཆ་ར་ཁོད་སྟོད་ཁ་ཐུག་ལུ་འཐེན་ ཞེན་ལས་དབུགས་སིང་སྐྱ་དང་བཅས་པ་སྟེ་ཕྱི་ཁར་གཏང་བའི་སྐབས་ལུ་ ལགཔ་སྲར་བཅམ་ཡོད་མི་གཡམ་གཡོན་གཉིས་ཆ་རང་གཏོང་ཕྱང་སྟེ་སྲིང་དགོ། དེ་ལས་དང་པ་རང་གཏོང་གཡོན་ཁ་ཐུག་འགོར་ཏེ་དབུགས་ནང་དུ་ལྷོང་དང་ཅིག་			

	ཁར་ལག་པ་ཡང་གཡོན་ཁ་ཐུག་ལུ་སྤྱིང་ཞིན་མ་ལས་(མདའ་བཀའ་དོན་བརྩམ་སྤྱིང་གཙོ་བོ་རུས་ཤུགས་འདི་སྤྱིང་ཁ་ཚོས་ཀྱི་འཁོར་ལོའི་སྤྱིང་དུ་འོང་བཅུག་དགོ། དབུགས་དེ་སྐར་ ཆ་གཅིག་གི་ཡུན་བཀག་བཞག་པའི་ཤུལ་ལག་པ་གཡོན་མ་སྤྱིང་སྤྱོད་མི་འདི་སྤྱིང་བྱང་ཞིན་མ་ལས་སུས་མོ་གུ་བཀའ་དགོ། གཡམས་ལུ་ཚར་གསུམ་གཡོན་ལུ་ཚར་གསུམ་འབད་དགོ།			
ལེའུ་བཞི་པ་གནམ་སའི་འཕྲུལ་འཁོར།				
3.73	སུས་མོའི་ལྷ་ང་ས་ཁར་བཅུགས་རྐང་པའི་རྟིང་པ་གཉིས་གུ་ཨ་བུ་བཀའ་ལག་པའི་མཛུབ་མོ་བཅུ་སྟོལ་ཞིན་མ་ལས་མགུ་རྟོ་ས་ཁར་བཀྱག་ལག་མཛུབ་སྟོལ་ཏེ་ཡོད་མི་འདི་ས་ཁར་བཀའ་དགོ།			
3.74	དེ་ལས་དབུགས་ནང་དུ་རྩལ་དང་ཅིག་ཁར་ མཛུབ་མོ་བསྟོལ་ཏེ་ཡོད་མི་འདི་ཁོད་སྤྱིང་ཁ་ཐུག་འབྲེན་ཞིན་མ་ལས་བྱང་གཞུང་འགྲུར་བཀའ་ཏེ་དབུགས་བཀག་ནི།			
3.75	དེ་ལས་སུས་མོ་བཅུག་པ་བཅུག་ས་ར་ཁོད་སྤྱིང་འཕྲང་ཏེ་ལག་མཛུབ་སྟོལ་མི་འདི་ཕྱི་ཀེ་སྤྱོད་མགོའི་སྤྱིང་གི་གནམ་ཁར་སྤྱིང་ཞིན་མ་ལས་མིག་རྟོ་གཉེན་དུ་བལྟ་ཏེ་ཡུད་ཅམ་ཅིག་སྤྱིང་པའི་ཤུལ་ལུ་མཛུབ་མོ་བསྟོལ་ཏེ་ཡོད་མི་འདི་མར་ཡབ་ཏེ་བྱང་ལུ་ཡུད་ཅམ་ཞིག་བཞག་ཞིན་མ་ལས་ཁ་དང་སྤྱི་ལས་དབུགས་ཤུགས་སྤྱོད་ཕྱིར་བྱང་མ་དང་ཅིག་ཁར་ལག་མཛུབ་བསྟོལ་ཡོད་མི་འདི་ཤུགས་སྤྱོད་ས་ཁར་བཀའ་དགོ།(ཚར་གསུམ)			
ལེའུ་ལྔ་པ་མོ་བའི་མེ་དོད་འཕྲུལ་འཁོར།				
3.76	ལུས་ངང་པོར་བསྐང་ལག་པ་གཉིས་སུས་མོ་གུ་བཀའ་བ་ཞིན་མ་ལས་སྤྱིང་རྒྱང་བཀག་འོག་རྒྱང་བསྐྱེན་བར་རྒྱང་སུམ་པ་ཅན་བརྩུང་ཞིན་མ་ལས་ མོ་བའི་ནང་རྒྱང་གཡམས་བསྐོར་ཚར་གསུམ་དང་གཡོན་བསྐོར་ཚར་གསུམ་གཉེན་ཐུར་ཚར་གསུམ་འབད་དགོ།(ཚར་གསུམ)			
ལེའུ་དུག་པ་ཐུར་མེར་རྒྱང་།				
3.77	རབ་འབྱུང་པ་ཅིན་རྐང་མ་རྩོད་དཀྱིལ་གྱུང་སྤྱོད་དགོཔ་ད་འབད་མ་ཚུགས་པ་ཅིན་སྤྱིལ་གྱུང་སྤྱོད་པའི་ཤུལ་ལུ་ལག་པ་གཉིས་སུས་མོ་འགྲུར་བཀའ་བ་ཞིན་མ་			

	ལས་ཀྱི་ལ་སྐྱོལ་ཀྱང་མ་ལྷོད་པར་དབུགས་ཡར་འཐེན་ནང་ཅིག་ཁར་ཚར་གསུམ་མཚངས་དགོ།(ཚར་གསུམ)			
ལེའུ་བདུན་པ་འོད་ཀྱི་གསུང་ལ་བྱིར་བཏོན།				
༩.༡༥	གོང་བཞིན་ལུས་དང་པོར་སྤང་ལག་པ་གཉིས་སུ་མོ་གྲ་བཀའ་སྟེ་ལྟ་པ་ནང་ལས་དབུགས་རིང་མོ་སྟེ་ནང་ན་འཐེན་ཞེན་ལས་ཁ་དང་ལྟ་བུ་གཉིས་ཆ་ར་ལས་བྱི་ཁར་བཏོན་གཏང་བའི་སྐབས་ལུ་ཉ་ཉ་ཉ་ཉ་ཟེར་བའི་སྐྱོད་དང་བཅས་པ་སྟེ་བྱིར་བཏོན་གཏང་དགོ།(ཚར་གསུམ)			
ལེའུ་བརྒྱད་པ་བདུད་རྩི་འབེབས་སྦྱོང་།				
༩.༡༧	རབ་འབྱུང་པ་ཅིན་ཀྱང་མ་རྗེ་རྐྱེན་སྐྱོད་དགོཔ་ད་འབད་མ་ཚུགས་པ་ཅིན་སྐྱོལ་ཀྱང་སྟེ་སྦྱོད་ཞེན་ལས་ལག་གཉིས་སྟེ་པོར་བཀོད་དེ་སྤར་ཞེན་ལས་མགོ་ལས་ཀྱང་པའི་བར་འབྱུགས་དགོ།			

༩ མི་ན་བར་གནས་པའི་ལུས་སྦྱོང་།

ཨང་།	བྱ་སྤྱིའི་རིམ་པ།	སྐྱགས།		
		༡	༡	༠
མིག་བྱི་བ།				
༩.༡	ཀྱང་མ་རྗེ་རྐྱེན་སྐྱོད་འབད་སྦྱོང་དགོ།			
༩.༢	རྒྱང་རེ་སེལ་དགོ།(རྒྱང་རེ་སེལ་ཐངས།)ལག་པ་གཉིས་སྟེ་སྤར་བཅམ་ཞེན་ལས་གཡོན་ནང་དང་གཡས་བྱི་ལས་འབད་རྒྱ་གམ་བཟོ་དང་པ་རང་རྒྱང་ནང་ན་འཐེན་ནང་གཅིག་ཁར་ལག་པ་གཉིས་པའི་མཛུབ་མོ་གིས་ལྟ་པའི་དོང་གཡོན་གྱི་སྟེ་ཤོག་གཡེབ་སྟེ་བསུབ་ཞེན་ལས་གཡས་པ་ལས་འགྲོས་ཀྱིས་འབད་བྱི་ཁར་བཏང་ནི། དེ་བཟུམ་འབད་རང་གཡས་པ་བསུབ་ཞེན་ལས་གཡོན་ལས་བཏང་ནི།མཛུག་རང་ལག་པ་གཉིས་རྒྱ་གམ་ཐོག་རྒྱང་ནང་ན་འཐེན་ཞེན་ལས་			

	ལྷ་པའི་དོང་གཡས་གཡོན་གཉིས་ཚ་རང་ལས་འགྲོས་ཀྱིས་འབད་ཕྱི་ཁར་བཏང་དགོ།			
༤.༣	ལགཔ་གཉིས་རྒྱ་གམ་ཐོག་རྒྱང་ནང་ན་ན་འགྲོས་ཀྱིས་འབད་འཐེན་ཏེ་བརྒྱང་ཞིན་མ་ལས་གཞུགས་པར་ཏང་ཏ་སྟོན་ལགཔ་གཉིས་གདོང་ལ་ཐུག་ལུ་སྤྱིང་ལག་མཐེལ་གཉིས་ཕྱི་ཕྱི་འབད་དེ་མིག་ཏོ་གུ་ཚར་གསུམ་ཕྱག་དགོ། ༼ཚར་གསུམ༽			
༤.༤	སྤྱིལ་ཀྱང་བལུབ་ཞིན་མ་ལས་ཡར་ལོང་མ་དང་གཅིག་ཁར་ལག་མཐེལ་གཉིས་རྒྱང་པའི་ཕེ་ལས་ཡར་འགོ་བཙུགས་འཕུར་ཏེ་མགུ་ཏོ་གུ་རྒྱན་ཚོད་ལོང་ཞིན་མ་ལས་མགུ་ཏོ་ཚར་གསུམ་ཕྱག་དེ་ལས་ལོག་ལགཔ་གཉིས་ཀྱིས་ཕྱག་ལྷག་ལས་མར་རྒྱང་ཕེ་རྒྱན་ཕྱག་ལོང་དགོ། ༼ཚར་གསུམ༽			
༤.༥	དེ་སྤྱིལ་འབད་ཚར་མ་ཅིག་རྒྱང་དང་གཅིག་ཁར་ལོག་ཅུ་བར་སྟོན་དེ་ལགཔ་གཉིས་མཉམ་བཞག་ཐོག་ལུ་དབུགས་ཡང་འགྲོས་ཀྱིས་འབད་བཏང་དགོ།			
	ཐོ་བ་བསྐྱར་བ།			
༤.༦	གཞུགས་པར་རྒྱང་སྤྱིལ་ཀྱང་སྟོན་དགོ།			
༤.༧	རྒྱང་རོ་སེལ་དགོ།			
༤.༨	ལགཔ་ཕུས་མོ་གུར་བཀའ་ཐོས་གཡས་སྟོར་ཚར་གསུམ་བསྐྱར་གཡོན་སྟོར་ཚར་གསུམ་བསྐྱར་མར་བལུད་ཚར་གསུམ་ཡར་བལུད་ཚར་གསུམ་འབད་དགོ།			
༤.༩	དེ་ལས་ལག་མཚུབ་བརྒྱུད་སྟེ་གཡས་གཡོན་སྟོར་སོར་སྟེ་རྣམ་ཅོ་ཐད་པར་ཡར་འཐུ་ནི། ༼ཚར་གསུམ༽			
༤.༡༠	དེ་ལས་ལགཔ་གཉིས་མཚོ་སྤུ་ག་སྤུབ་སྟེ་བཅམ་སྟེ་གཡས་ཕྱི་ལས་སྟེ་རྒྱ་གམ་བཟོ་ལོག་གདོང་ལ་ཐུག་ལག་མཚུབ་བརྒྱུད་སྟེ་སྤྱིང་དགོ། ལགཔ་གཉིས་སྤྱིང་མ་སྤྱིང་ས་རང་ག་སྤུབ་རྒྱབ་སྟེ་ལག་མཐེལ་ས་ཁར་ཚར་གཅིག་བཀའ་ཏེ་གཡེབ་ལོག་མར་ལས་ཡར་ལག་མཐེལ་གཉིས་ཀྱིས་གཞུགས་གུ་ལས་ཕྱག་སྟེ་ལགཔ་པར་དཀྱིལ་ལ་ཐུག་ལྟོད་པ་དང་མཚོ་སྤུ་གང་རྒྱལ་འབད་བཅམ་ལོག་མཚུབ་ལོག་ལ་ཐུག་འཐེན་ཞིན་མ་ལས་དཀྱིལ་ལི་གཉིས་མཚུབ་ལོག་གུར་བརྒྱང་དཀྱིལ་ལི་			

	མཚན་ལོག་གྲར་བརྟུང་ཚར་མ་ཅིག་ལོག་ལག་ལུགས་སྟེ་གདོང་ཁར་སྦྱིང་དགོ། ། རྩེ་གསུམ། །			
༤.༡༡	ལག་པ་མཉམ་བཞག་ཐོག་ལུ་སྟོང་དགོ།			
	ན་བ་དཔུང་རེག།			
༤.༡༢	རྒྱུང་རྩེ་སྦྱིལ་གྲུང་འབད་སྟོང་དགོ།			
༤.༡༣	རྒྱུང་རྩེ་སྦྱིལ་དགོ།			
༤.༡༤	ལག་པ་གཉིས་རྒྱ་གམ་ཐོག་རྒྱུང་ནང་ན་འགྲོས་ཀྱིས་འབད་འཐེན་ཏེ་བཀག་ནམ་ ཚོ་ཕྱག་ལྷག་གཡམས་པ་གྲར་རེག་སྟེ་མགྲུ་ཏོ་གཡམས་བསྐྱོར་བསྦྱིར་དགོ། ། རྩེ་ གསུམ། །			
༤.༡༥	ནམ་ཚོ་ཕྱག་ལྷག་གཡམས་པ་གྲར་རེག་སྟེ་མགྲུ་ཏོ་གཡམས་བསྐྱོར་བསྦྱིར་དགོ། ། རྩེ་གསུམ། །			
༤.༡༦	མགྲུ་ཏོ་རྒྱུང་གདོང་མ་མཁལ་བྱང་ལོག་གྲར་སྟོང་བ་སྟེ་བརྟུང་དགོ། ། རྩེ་ གསུམ། །			
༤.༡༧	མ་མཁལ་ཕྱག་ལྷག་གཡམས་པ་གྲར་རེག་སྟེ་མགྲུ་ཏོ་གཡམས་བསྐྱོར་བསྦྱིར་དགོ། ། རྩེ་གསུམ། །			
༤.༡༨	མ་མཁལ་ཕྱག་ལྷག་གཡམས་པ་གྲར་རེག་སྟེ་མགྲུ་ཏོ་གཡམས་བསྐྱོར་བསྦྱིར་དགོ། ། རྩེ་གསུམ། །			
༤.༡༩	མིག་ཏོ་ཕྱག་ལྷག་གཡམས་ལ་ཐུག་ཕྱང་སྟེ་བལྟ་དགོ། ། རྩེ་གསུམ། །			
༤.༢༠	མིག་ཏོ་ཕྱག་ལྷག་གཡམས་ལ་ཐུག་ཕྱང་སྟེ་བལྟ་དགོ། ། རྩེ་གསུམ། །			
༤.༢༡	གདོང་ཕྱང་བལྟ་ཞིན་མ་ལས་དབྱགས་འགྲོས་ཀྱིས་འབད་བཏང་མ་དང་གཅིག་ ཁར་ལག་པ་མཉམ་བཞག་ཐོག་ལུ་སྟོང་དགོ།			
	ལག་སོར་མགོར་སྐྱོར།			
༤.༢༢	རྒྱུང་རྩེ་སྦྱིལ་གྲུང་འབད་སྟོང་ནི།			
༤.༢༣	རྒྱུང་རྩེ་སྦྱིལ་ནི།			

༤.༡༤	ལགཔ་གཉིས་སྤར་བཅམ་རྒྱ་གྲམ་ཐོག་རྒྱུང་བཟུང་ལགཔ་གཡསཔ་གྱིས་མགུ་ཉོ་གཡསཔ་བསྐྱོར་ཚར་གསུམ་དང་གཡོན་བསྐྱོར་ཚར་གསུམ་ཕྱག་དགོ།			
༤.༡༥	ད་རུང་ལགཔ་གཡོནམ་གིས་མགུ་ཉོ་གཡསཔ་བསྐྱོར་ཚར་གསུམ་གཡོན་བསྐྱོར་ཚར་གསུམ་ཕྱག་དགོ།			
༤.༡༦	ལགཔ་གཉིས་ཚར་གིས་མགུ་ཉོ་གཡསཔ་གཡོན་ཚར་གསུམ་ཕྱག་ཞིནམ་ལས་ལོག་ལགཔ་གཉིས་སྤར་བཅམ་རྒྱ་གྲམ་ཐོག་བྱང་ལོག་གུར་བཞག་དགོ།			
༤.༡༧	དེ་ལས་ལགཔ་གཉིས་རྒྱ་གྲམ་ཐོག་ཡོད་མི་འདི་ཤུབ་ཞིནམ་ལས་གཡསཔ་གཡོན་སྤྱིང་ལོག་ཕྱག་ལྷག་ལོག་ལུ་ལག་མཚུབ་བརྒྱུང་སྟེ་བརྒྱུང་དགོ། ལོག་ལག་མཐིལ་གྱིས་བྱང་ལོག་ཕྱག་སྟེ་ལོང་ཞིནམ་ལས་གཡསཔ་གཡོན་སྤྱིང་སྟེ་ཉེ་མ་བཟུམ་སྟེ་བརྒྱུང་དགོ།(ཚར་གསུམ)			
༤.༡༨	ད་རུང་ལགཔ་གཉིས་སྤར་བཅམ་རྒྱ་གྲམ་ཐོག་ཡོད་མི་འདི་རྒྱ་གྲམ་སྟེ་རང་གཤོང་ཁ་ཐུག་སྤྱིང་ལོག་སྟོག་རུས་ལོག་ཚམ་ཅིག་ལུ་ལགཔ་སྤར་བཅམ་ཐོག་རང་བརྒྱུང་དགོ།(ཚར་གསུམ)			
༤.༡༩	དབུགས་འགྲོས་གྱིས་འབད་བཏངམ་དང་གཅིག་ཁར་ལགཔ་མཉམ་བཞག་ཐོག་ལུ་སྟོན་དགོ།			
	སྦྱིལ་ཀྱང་བཞིག་པ།			
༤.༢༠	རྒྱུང་ཚེ་རྗེ་སྦྱིལ་ཀྱང་འབད་སྟོན་དགོ།			
༤.༢༡	རྒྱུང་རོ་སེལ་དགོ།			
༤.༢༢	རྒྱུང་བཟུངམ་དང་གཅིག་ཁར་ད་གྱིལ་ཀྱང་བཤུབ་ཞིནམ་ལས་ཨ་བུས་ཁར་བརྒྱུང་སྟེ་ཡར་ལོང་དགོ།			
༤.༢༣	རྒྱུང་གཡསཔ་པའི་རྟིང་པ་ཨ་བུག་གུར་ཚར་གཅིག་བརྒྱུང་ཞིནམ་ལས་གཤོང་ཁ་ཐུག་ལུ་གཡསཔ་བསྐྱོར་ཚར་གསུམ་ད་ཀྱག་དགོ། གཡོནམ་གྱིས་རྒྱབ་ཁ་ཐུག་ལུ་གཡོན་བསྐྱོར་ཚར་གསུམ་ད་ཀྱག་དགོ།			

༤.༣༤	ཀངམ་གཡོནམ་གྱི་རྟིང་པ་ཨ་བུག་གུར་ཚར་གཅིག་བརྟུང་ཞིནམ་ལས་གདོང་ལ་ ཐུག་ལུ་གཡས་བསྐྱོར་ཚར་གསུམ་དགུག་དགོ། གཡསཔ་གྱིས་རྒྱབ་ལ་ཐུག་ལུ་ གཡོན་བསྐྱོར་ཚར་གསུམ་དགུག་དགོ།			
༤.༣༥	ཀངམ་གཡསཔ་གྱིས་གཡོནམ་གྱི་ལོང་བུ་ལས་བརྟུང་ལུག་རྒྱན་ཡར་བཤུད་མར་ བཤུད་ཚར་གསུམ་འབད་ཞིནམ་ལས་གཡས་བསྐྱོར་ཚར་གསུམ་དགུག་དགོ། གཡོནམ་གྱིས་རྒྱབ་ལ་ཐུག་ལུ་གཡོན་བསྐྱོར་ཚར་གསུམ་དགུག་དགོ།			
༤.༣༦	ཀངམ་གཡོནམ་གིས་གཡས་པའི་ལོང་བུ་ལས་བརྟུང་ལུག་རྒྱན་ཡར་བཤུད་མར་ བཤུད་ཚར་གསུམ་འབད་ཞིནམ་ལས་གཡོན་བསྐྱོར་ཚར་གསུམ་དགུག་དགོ། གཡསཔ་གྱིས་རྒྱབ་ལ་ཐུག་ལུ་གཡོན་བསྐྱོར་ཚར་གསུམ་དགུག་དགོ།			
༤.༣༧	ཅུ་བར་སྔོད་ཞིནམ་ལས་ཀངམ་དོ་རྗེ་སྐྱེལ་གྱུང་ཐོག་ལས་ ལགཔ་གཉིས་མཉམ་ བཞག་འབད་དེ་དབུགས་བཏང་དགོ།			
	ལུ་རྒྱུ་གྲེན་འབྲུད།			
༤.༣༨	ཀངམ་དོ་རྗེ་སྐྱེལ་གྱུང་འབད་སྔོད་དགོ།			
༤.༣༩	རྒྱུ་རོ་སེལ་དགོ།			
༤.༤༠	རྒྱུ་རོ་སེལ་ཚརམ་ཅིག་ལགཔ་གཉིས་ཕུས་མོ་གུར་བཀའ།			
༤.༤༡	དབུགས་ནང་ན་འཐེན་ཏེ་བཀའ་གཉིས་ལས་ ཕུས་མོ་གུར་བཀའ་ཡོད་མི་ལགཔ་ གཉིསཔོ་འདི་ཕུས་མོ་ལས་ཡར་ཨེ་ཙོ་འོག་རྒྱན་འཐེན་ཞིནམ་ལས་ གདོང་ལ་ ཐུག་ལུ་སྤྱིང་ལོག་བྱང་ལོག་གུར་ལག་མཐེལ་གྱིས་བརྟུང་དགོ།(ཚར་གསུམ)			
༤.༤༢	ད་རུང་ཕུས་མོ་གུར་བཀའ་ཡོད་མི་ལགཔ་གཉིསཔོ་འདི་སྤར་བཅམ་དང་གཅིག་ ཁར་ཕུས་མོ་ལས་ཡར་ཨེ་ཙོ་འོག་རྒྱན་འཐེན་ཞིནམ་ལས་གདོང་ལ་ཐུག་ལུ་སྤྱིང་ ལོག་སྒོག་ཕུས་འོག་ཚམ་ལུ་ལགཔ་སྤར་བཅམ་དང་གཅིག་ཁར་བརྟུང་ དགོ།(ཚར་གསུམ)			
༤.༤༣	ཕུས་མོ་གུར་བཀའ་ཡོད་མི་ལགཔ་འདི་ཕུས་མོ་ལས་ངར་གདོང་ལ་ཐུག་བཤུད་དེ་ གཅིག་ཁར་བསྐྱམས་ཞིནམ་ལས་ཡར་བྱང་ལོག་ལ་ཐུག་རྩོདཔ་ད་ཐལ་སྤར་ འབད་འཕུར་དགོ།(ཚར་གསུམ)			

༤.༤༤	དབྱུགས་ཐོས་ཀྱིས་འབད་བཏང་ཐོག་ལས་ ལགཔ་མཉམ་བཞག་ཐོག་ལུ་སྡོད་ དགོ།			
	གྲུ་མོ་བརྒྱུང་པ།			
༤.༤༥	ཀངམ་རྩོམ་སྤྱིལ་ཀྱང་འབད་སྡོད་དགོ།			
༤.༤༦	རྒྱུང་རོ་སེལ་དགོ།			
༤.༤༧	དབྱུགས་བཀག་པ་དང་གཅིག་ཁར་ཡར་ལོང་སྟེ་ལག་མཚུབ་གཉིས་པར་རྒྱུར་ བསྐོལ་ཏེ་སྤྱི་གཙུག་ལུ་བཀག་ ཀེ་ལི་གཉིས་ཕུག་ལྷག་གཡམ་གཡོན་ལུ་ཕྱང་ ཁོད་སྡོད་གཡམ་གཙུག་གཡོན་གཙུག་ཚར་ལུ་རེ་འབད་དགོ།			
༤.༤༨	ཅུ་བར་སྡོད་དེ་ ཀངམ་སྤྱིལ་ཀྱང་ལགཔ་མཉམ་བཞག་ཐོག་ལས་ དབྱུགས་ འགྲོས་ཀྱིས་འབད་བཏང་དགོ།			
	བརྒྱུང་བསྐྱུམ་བྱུང་འཇུག།			
༤.༤༩	ཀངམ་རྩོམ་སྤྱིལ་ཀྱང་འབད་སྡོད་དགོ།			
༤.༥༠	རྒྱུང་རོ་སེལ་དགོ།			
༤.༥༡	ལགཔ་གཉིས་སྤར་བཅམ་རྒྱ་གྲམ་སྟེ་རྒྱུང་བཟུང་ཞིན་མ་ལས་ཀངམ་བརྒྱུང་སྟེ་ ཕུས་མོ་གཉིས་གཅིག་ཁར་སྤར་ ཉིང་པ་ཡར་འབྱུ་ཞིན་མ་ལས་བརྒྱུང་བསྐྱུམ་བྱུང་ འཇུག་ཚར་༡༠འབད་དགོ།			
༤.༥༢	དཀྱིལ་ཀྱང་སྟེ་སྡོད་དེ་ལགཔ་མཉམ་བཞག་ཐོག་ དབྱུགས་འགྲོས་ཀྱིས་འབད་ བཏང་དགོ།			

༥ བད་གཞི་སེལ་ཐབས་ཀྱི་ལུས་སྡོད་།

ཨང་།	བྱ་སྡོལ་རིམ་པ།	སྐྱུགས།		
		༡	༡	༠
	སྐྱུལ་མཉེ།			
༥.༡	ཀངམ་རྩོམ་སྤྱིལ་ཀྱང་འབད་སྡོད་དགོ།			

4.2	རྒྱུང་རོ་སེལ་དགོ།			
4.3	ལགཔ་གཉིས་མགུ་རྟོ་ཁར་བཀའ་ཞིན་མ་ལས་མགུ་རྟོ་འཕྲུ་དོ་བཟུམ་སྟེ་ རྒྱུང་གསང་ཚུ་གུར་དུས་ཡུན་སྐར་མ་ ³ གི་རིང་འཕུར་དགོ།			
4.4	ལགཔ་གཉིས་མཉམ་བཞག་ཐོག་ལུ་སྟོད་དགོ།			
	ཐོ་རྒྱལ།			
4.5	རྒྱུང་རོ་རྩི་ལྷུ་ལྷུང་འབད་སྟོད་དགོ།			
4.6	རྒྱུང་རོ་སེལ་དགོ།			
4.7	དབུགས་བཀགཔ་དང་གཅིག་ཁར་ ཡར་ལོང་ཞིན་མ་ལས་ ལག་མཚུབ་གཉིས་བསྟོལ་ཏེ་ལྷག་གོ་གུར་ལས་གཡས་བསྟོར། (ཚར་གསུམ)			
4.8	གཡོན་བསྟོར།(ཚར་གསུམ)			
4.9	ཅ་བར་སྟོད་དེ་རྒྱུང་རོ་ལྷུ་ལྷུང་དང་ དབུགས་ཐོས་ཀྱིས་སྟེ་བཏང་ཐོག་ལས་ ལགཔ་གཉིས་མཉམ་བཞག་སྟེ་སྟོད་དགོ།			
	གསོ་བ་ཁྲིམ་ན།			
4.10	རྒྱུང་རོ་རྩི་ལྷུ་ལྷུང་འབད་སྟོད་དགོ།			
4.11	རྒྱུང་རོ་སེལ་དགོ།			
4.12	དབུགས་བཀགཔ་སྟེ་ ཡར་ལོང་ཞིན་མ་ལས་ གཟུགས་སྤང་བུང་ཁོག་བཙོར་ ལགཔ་གཉིས་ཀྱིས་གཡས་གཡོན་སྟོར་སོར་སྟེ་རྒྱབ་གདོང་ཚར་ལྷ་རེ་བརྟུང་དགོ།			
4.13	ཅ་བར་སྟོད་དེ་ དབུགས་འཁོས་ཀྱིས་སྟེ་བཏང་ཐོག་ལས་ རྒྱུང་རོ་ལྷུ་ལྷུང་ ལགཔ་གཉིས་མཉམ་བཞག་སྟོད་དགོ།			
	རྒྱུ་མིག།			
4.14	རྒྱུང་རོ་རྩི་ལྷུ་ལྷུང་འབད་སྟོད་དགོ།			
4.15	རྒྱུང་རོ་སེལ་དགོ།			
4.16	ལགཔ་གཉིས་སྤར་བཅམ་རྒྱ་གམ་ཐོག་རྒྱུང་བཟུང་སྟེ་མིག་འབྲས་ཐད་ཀར་དུ་བལྟ་ཞིན་མ་ལས་གཡས་བསྟོར་ཚར་གསུམ།			
4.17	མིག་འབྲས་ཐད་ཀར་བལྟ་སྟེ་གཡོན་བསྟོར་ཚར་གསུམ།			

4.13	མིག་འབྲས་ཐད་ཀར་བལྟ་ཞིན་མ་ལས་གཡས་ཕྱོགས་ལུ་ཚར་གསུམ་གཡོན་ ཕྱོགས་ལུ་ཚར་གསུམ་བལྟ་དགོ།			
4.14	མིག་འབྲས་ཐད་ཀར་དུ་བལྟ་སྟེ་སྟེང་འོག་ཚར་རེ་བལྟ་དགོ།			
4.20	དེ་ལས་ལགས་གཉིས་མཉམ་བཞག་དང་གཅིག་ཁར་དབྱགས་གཏང་དགོ།			
	གྲུ་གྲུ་བརྒྱུད་པ།			
4.21	རྒྱུ་ཚུ་རྩེ་རྩིལ་གྲུང་འབད་སྟོན་དགོ།			
4.22	རྒྱུ་རེ་སེལ་དགོ།			
4.23	ལགས་གཡོན་མ་གཡས་པའི་ཕྱག་ལྷག་གྲུར་བཀའ་ལགས་གཡས་པ་མཛོ་ཕུ་ བཅམ་ཞིན་མ་ལས་ཨེ་ཙི་འོག་ལུ་བརྩུགས་ཀི་ལི་མཚན་ལོགས་བརྒྱུད་དགོ།(ཚར་ གསུམ)			
4.24	ལགས་གཡས་པ་གཡོན་པའི་ཕྱག་ལྷག་གྲུར་བཀའ་ལགས་གཡོན་མ་མཛོ་ཕུ་ བཅམ་ཞིན་མ་ལས་ཨེ་ཙི་འོག་ལུ་བརྩུགས་ཀི་ལི་མཚན་ལོགས་གྲུར་བརྒྱུད་ དགོ།(ཚར་གསུམ)			
4.25	ལགས་གཡས་གཡོན་གཉིས་ཆ་རང་མཛོ་ཕུ་བཅམ་ཞིན་མ་ལས་ཨེ་ཙི་འོག་ལུ་ བརྩུགས་སྟབས་གཅིག་ཁར་ཀི་ལི་མཚན་ལོགས་གྲུར་བརྒྱུད་དགོ།(ཚར་གསུམ)			
4.26	ཡར་ལོང་སྟེ་ལགས་གཉིས་སྟར་བཅམ་ཞིན་མ་ལས་ཕུས་མོ་གྲུ་བཀའ་བྱང་ལོག་ བཙོར་ཏེ་ལགས་སྟར་བཅམ་ཡོད་མི་འདི་ཕུས་མོ་གྲུ་ལས་ཡར་མདའ་གཞུ་ བཀའ་དོ་བརྩུམ་སྟེ་འབྲེན་ཏེ་ཡར་ཚུར་སྤྲིང་མ་དང་གཅིག་ཁར་ལགས་སྟར་ བཅམ་ཡོད་མི་འདི་བརྒྱུད་དགོ། གཡས་གཡོན་བསྐྱོར་སོར་(ཚར་གསུམ་རེ)			
4.27	རྩ་བར་སྟོན་དེ་རྒྱུ་ཚུ་རྩེ་རྩིལ་གྲུང་དང་ལག་གཉིས་མཉམ་བཞག་སྟེ་སྟོན་དགོ།			
	སྟེག་མོ་དབྱེ་བ།			
4.28	རྒྱུ་ཚུ་རྩེ་རྩིལ་གྲུང་འབད་སྟོན་དགོ།			
4.29	རྒྱུ་རེ་སེལ་དགོ།			
4.30	དབྱགས་བཀའ་ཞིན་མ་ལས་དབྱིལ་གྲུང་བལྟུབ་སྟེ་ཡར་ལོང་ལགས་གཞུམ་ཁར་ འཕྲུར་རྟེན་པ་རྒྱུ་ལར་བཅགས་དང་གཅིག་ཁར་ལགས་འགྲོམ་གྱིས་འབད་རྒྱུ་བ་			

	ཁ་ཐུག་བཏང་ལོག་གཟུགས་དང་ལག་ཡར་ཡར་སྟེ་གདོང་ཁར་བཀྲུག་པ་དང་ ལག་མཚུབ་འདི་རྐང་པའི་མཐེ་བོང་གུར་རེག་དགོ། (ཚར་གསུམ)			
པ-༣༡	གཟུགས་སྤང་ལག་པ་གཡོན་མ་གནམ་ཁར་འཕྱར་ཕྱ་དང་གཅིག་ཁར་གཡམས་ཁ་ ཐུག་ཟུར་བཏེག་འབད་གཡོ་ཞིན་མ་ལས་ལག་པ་གཡམས་པའི་མཚུབ་མོ་རྐང་མ་ གཡམས་པའི་ལོང་བུ་ལུ་སྟོད་པ་སྟེ་བཀལ་དགོ། གཡམས་གཡོན་བསྐྱོར་སོར་ཚར་ གསུམ་རེ།			
པ-༣༢	གཟུགས་སྤང་ལག་པ་གཡོན་མ་གནམ་ཁར་འཕྱར་ཕྱ་དང་གཅིག་ཁར་ལོང་སྟོད་ གཡོན་ཁ་ཐུག་གཟུམ་ཞིན་མ་ལས་ལག་པ་གཡམས་པའི་མཚུབ་མོ་རྐང་མ་གཡོན་ པའི་ཐེབ་མཚུབ་ཚུན་བཀལ་དགོ། གཡམས་གཡོན་བསྐྱོར་སོར་ཚར་གསུམ་རེ།			
པ-༣༣	དེ་ལས་གདོང་ཁ་ཐུག་ལག་པ་གཉིས་ཀྱིས་ ཅ་ལ་(སྟོལ་)བཟུམ་ཅིག་འཐུ་བའི་ སྤང་བ་སྟེ་ རྐང་མཚུབ་ཅེ་ལས་ཡར་འཐུ་ཞིན་མ་ལས་རྒྱབ་ཁ་ཐུག་བཀོ་བའི་ཚུལ་ འབད་ནི་ལོག་ལག་པ་གཉིས་རང་ཕྱོགས་ཀྱི་ཟུར་ལས་མར་གདོང་ཁ་ཐུག་འབག་ འོང་སྟེ་ཉེ་མ་བཟུམ་སྟེ་འབད་དགོ། ཚར་གསུམ།			
པ-༣༤	དེ་བཟུམ་སྟེ་གདོང་ཁ་ཐུག་ལག་པ་གཉིས་ཀྱིས་ ཅ་ལ་(སྟོལ་)བཟུམ་ཅིག་འཐུ་ བའི་སྤང་བ་སྟེ་གཡམས་སྐྱོར་ཚར་གསུམ་དང་གཡོན་སྐྱོར་ཚར་གསུམ་གཟུགས་ ལོང་སྟོད་དང་སྟུགས་བསྐྱིར་དགོ།			
པ-༣༥	ཅུ་བར་སྟོད་དེ་ དབུགས་འགྲོམ་ཀྱིས་སྟེ་བཏང་ཐོག་ལས་ རྐང་མ་རྩེ་རྩིལ་ཀྱང་ ལག་གཉིས་མཉམ་བཞག་ཐོག་ལུ་སྟོད་དགོ།			
	མཐེ་བོང་རྟེན་པ།			
པ-༣༦	རྐང་མ་རྩེ་རྩིལ་ཀྱང་འབད་སྟོད་དགོ།			
པ-༣༧	རྒྱང་རོ་སེལ་དགོ།			
པ-༣༨	དབུགས་བཀག་པ་དང་གཅིག་ཁར་ཡར་ལོང་སྟེ་ རྐང་མ་གཡོན་མ་གདོང་ཁར་ བཞག་ལག་པ་གཡམས་ལུ་རྩེ་རྩིལ་གཡུག་དོ་བཟུམ་གཡོན་སྐྱོར་སྟེ་གཡུག་པ་དང་ གཅིག་ཁར་ལག་པ་གཡོན་མ་གྱིས་རྒྱབ་ལུ་མཚོ་སུ་བརྒྱུང་དགོ་མཚོ་སུ་ཚར་གསུམ་			

	བརྩུང་མ་ཅིག་བཞི་པ་བརྩུང་མ་དང་གཅིག་ཁར་ལག་པ་གཡས་པ་གཡུག་སྡོད་མི་དེ་ ཡང་གདོང་ཁ་ལྷག་ ལུང་རྩོམ་པོ་དོ་བཟུམ་བཞོ་དགོ།(ཚར་གསུམ)			
4.39	དེ་བཟུམ་སྟེ་གཡོན་མ་གྱི་ཡང་འབད་དགོ།(ཚར་གསུམ)			
4.40	སར་སྡོད་ཞིན་མ་ལས་ སྐྱེལ་ཀྱང་ཐོག་ དབྱུགས་ལྡོད་བཏང་སྟེ་ལག་པ་གཉིས་ མཉམ་བཞག་སྟེ་སྡོད་དགོ།			
	སྐར་བདའ་བསྐྱོལ་བ།			
4.41	ཀང་མ་རྩོམ་སྐྱེལ་ཀྱང་འབད་སྡོད་དགོ།			
4.42	རྩུང་རོ་སེལ་དགོ།			
4.43	དབྱུགས་བཀག་ཞིན་མ་ལས་ ལག་པ་གཉིས་ཆ་རའི་མཚུབ་མོ་ རང་སྟོགས་ཀྱི་ ཕྱག་ལྟག་གུ་བཀལ་ཏེ་ ཀི་ལི་གཡས་གཡོན་སྐོར་སོར་སྟེ་མཆན་ལོག་གུར་བརྩུང་ དགོ། ཚར་གསུམ་ལེ།			
4.44	ཀི་ལི་བྱང་འཇུག་སྟེ་ མཆན་ལོག་གུར་བརྩུང་དགོ། ཚར་གསུམ།			
4.45	ལག་མཚུབ་ཕྱག་ལྟག་གུ་རང་བཞག་སྟེ་ དཀྱིལ་ལི་གཉིས་གདོང་ཁ་ལྷག་ མཚུང་པ་ ལོག་ཀི་ལི་གཉིས་གདོང་ཁ་ལས་ཡར་འབྲུ་ཞིན་མ་ལས་ རྒྱབ་ཁ་ལྷག་ བསྐྱར་དགོ། ཚར་གསུམ།			
4.46	དེ་བཟུམ་སྟེ་ ལོག་གདོང་ཁ་ལས་མར་རྒྱབ་ཁ་ལྷག་བསྐྱར་དགོ། ཚར་གསུམ།			
4.47	དབྱུགས་བཏང་མ་དང་ཅིག་ཁར་ ལག་པ་གཉིས་མཉམ་བཞག་ཐོག་ལུ་སྡོད་དགོ།			
	ལི་རི་བརྩུང་པ།			
4.48	ཀང་མ་རྩོམ་སྐྱེལ་ཀྱང་འབད་སྡོད་དགོ།			
4.49	རྩུང་རོ་སེལ་དགོ།			
4.50	དབྱུགས་བཀག་པ་དང་ཅིག་ཁར་ ལག་པ་གཉིས་ཀྱི་མཚུབ་མོ་ཀི་ལི་གཡས་ གཡོན་གུར་བཟུང་ མཚུང་ཏེ་སྐྱེ་གཙུག་ཚུན་བཀལ་ཞིན་མ་ལས་རྣམ་ཅོ་གཡས་ གཡོན་གུར་ཚར་ལྷ་བརྩུང་སྟེ་ ལོག་བྱང་ལོག་གུ་ཕབ་དགོ།(ཚར་གསུམ)			

4.47	དེ་ལས་ལག་པའི་མཚུབ་མོ་གེར་བརྒྱུད་སྟེ་ལག་མཚུབ་གང་རྒྱལ་སྟེ་མཐེ་བོང་ སྲིན་ལག་གི་ཚུ་བར་བཀལ་ཏེ་ བརྒྱུད་དེའི་གི་ཁྲག་གྱུར་བཞག་ཞིན་མ་ལས་ ཕྱག་ལྷག་ཡར་འཕུ་ ཀི་ལི་གདོང་ཁ་ལས་རྒྱབ་ཁ་ཕྱག་བསྐྱིར་དགོ། ཚར་གསུམ།			
4.48	དེ་བཟུམ་སྟེ་ཀི་ལི་རྒྱབ་ཁ་ལས་གདོང་ཁ་ཕྱག་བསྐྱིར་དགོ། ཚར་གསུམ།			
4.49	དབུགས་བཏང་ཐོག་ལས་ ལག་པ་གཉིས་མཉམ་བཞག་ཐོག་ལུ་སྟོན་དགོ།			
	སྐྱིད་བྱ་འཕུད་པ།			
4.50	རྒྱུང་རོ་སེལ་དགོ།			
4.51	རྒྱུང་རོ་སེལ་དགོ།			
4.52	དབུགས་བཀག་ཞིན་མ་ལས་ ལག་པ་གཡོན་མཁྱིས་ཕྱག་ལྷག་གཡས་པ་གྱུར་ བཟུང་ལག་པ་གཡས་པ་གིས་ཕྱི་མོ་གཡོན་མ་གྱུར་བཟུང་། ཁོད་སྟོན་གཡས་ གཡོན་གཟུས་དགོ།(ཚར་གསུམ)			
4.53	ལག་པ་གཡས་པ་གིས་ཕྱག་ལྷག་གཡོན་མ་གྱུར་བཟུང་། ལག་པ་གཡོན་མ་གྱིས་ ཕྱི་མོ་གཡས་པ་གྱུར་བཟུང་། ཁོད་སྟོན་གཡས་གཡོན་གཟུས་དགོ།(ཚར་གསུམ)			
4.54	དབུགས་བཏང་ཐོག་ལས་ ལག་པ་གཉིས་མཉམ་བཞག་ཐོག་ལུ་སྟོན་དགོ།			
	ག་རྒྱུད་སྐྱར་པ།			
4.55	རྒྱུང་རོ་སེལ་དགོ།			
4.56	རྒྱུང་རོ་སེལ་དགོ།			
4.57	དབུགས་བཀག་ཞིན་མ་ལས་ཡར་ལོང་སྟེ་ རྒྱུང་པའི་རྒྱུང་མ་ཡར་སེང་མ་དང་ གཅིག་ཁར་ ལག་མཚུབ་བསྐྱོལ་ཏེ་ཡོད་མི་འདི་ལྟེ་བ་ལས་ཡར་ཕྱི་ཀེ་འབད་སྐྱི་ གཟུག་ཚུན་བཀལ་སྐར་ཆ་དགི་རིང་བཞག་ཞིན་མ་ལས་ལོག་མར་སྟེ་བའི་གྱུར་ བརྒྱུ་སྟེ་ཐོང་གཉིས་ཀྱིས་ལྷེས་འཕུར་དགོ།(ཚར་གསུམ)			
4.58	ཚུ་བར་སྟོན་དེ་སྐྱིལ་གྱུང་སྟེ་ ལག་པ་གཉིས་མཉམ་བཞག་ཐོག་ དབུགས་བཏང་ དགོ།			
	རྩོམ་འགྲོལ།			

4.63	ཀངས་དོ་རྗེ་སྦྱིལ་ཀྱང་འབད་སྟོན་དགོ།			
4.64	རྒྱ་རོ་སེལ་དགོ།			
4.65	དབྱུགས་བཀག་པ་དང་གཅིག་ཁར་ ཀངས་ཡར་བསྐྱམ་སྟེ་བསྟོལ་ཞིན་མ་ལས་ ལག་པ་གཉིས་ཡང་བསྟོལ་ཏེ་ཀངས་ཀྱི་སྦྱིད་ཁྲུང་གཉིས་ལུ་བཟུང་ དེ་ལས་ཡར་ ཡོང་སྟེ་ ཀངས་བསྟོལ་ཡོད་མི་འདི་ཕྱང་སྟོན་ཞིན་མ་ལས་ ལག་པ་གཉིས་ཀྱིས་ སྦྱིད་ཁྲུང་བཟུང་མ་བཟུང་ས་རང་གཡམ་ཁ་ཐུག་ལས་གཡོན་ཕྱོགས་ཀྱི་ཟུར་ཁར་ མཐོང་ཚུགས་སྟེ་ཚར་གཅིག་བསྐྱར་གཡོན་ཁ་ཐུག་ལས་གཡམ་ཕྱོགས་ཀྱི་ཟུར་ ཁར་མཐོང་ཚུགས་སྟེ་ཚར་གཅིག་བསྐྱར་ཞིན་མ་ལས་ཚུ་བར་སྟོན་དགོ།(ཚར་ གསུམ)			
4.66	ཀངས་སྦྱིལ་ཀྱང་ ལག་པ་གཉིས་མཉམ་བཞག་ཐོག་ལུ་དབྱུགས་བཏང་དགོ།			
	ཚུ་སྦྱོན་བརྒྱུད་བསྐྱམ།			
4.67	ཀངས་དོ་རྗེ་སྦྱིལ་ཀྱང་འབད་སྟོན་དགོ།			
4.68	རྒྱ་རོ་སེལ་དགོ།			
4.69	དབྱུགས་བཀག་ཞིན་མ་ལས་ ལག་པ་སྤར་བཅམ་རྒྱ་གྲམ་ཐོག་བྱང་ལོག་གུར་ བཞག་ཀངས་གཉིས་ཆ་ར་བརྒྱུད་མཚུབ་མོ་ཕྱང་སྟེ་ཕུས་མོ་གི་ཟུར་གཉིས་སར་ རེག་ཚམ་འབད་ ཀངས་རྟིང་གསང་གནས་ཚུན་ཟུང་འཇུག་བསྐྱམ་པའི་སྐབས་ ཀེད་པ་ཡང་ཚར་རེ་ཕྱང་དགོ། ཚར་གསུམ།			
4.70	དེ་བཟུམ་སྟེ་གཡམས་བརྒྱུད་གཡོན་བསྐྱམ་ གཡོན་བསྐྱམ་གཡམས་བརྒྱུད་ཚར་ ༡༠འབད་དགོ།			
4.71	ཡོག་ཀངས་གཉིས་ཆ་རང་བརྒྱུད་ ཀངས་པའི་རྟིང་པ་ཡར་འབུ་ ཀངས་མཚུབ་གཉིས་ ཆ་རང་སྤྱིང་ཞིན་མ་ལས་གཡམས་སྟོར་ཚར་གསུམ་ གཡོན་སྟོར་ཚར་གསུམ་ བསྐྱར་ ཡར་མར་ཚར་གསུམ་བཀྱག་དགོ།			
4.72	ཀངས་སྦྱིལ་ཀྱང་ལག་པ་གཉིས་མཉམ་བཞག་ཐོག་ལུ་རྒྱ་རོ་གཏང་དགོ།			

ལམ་སྟོན་ལྔ་པ།
རྩལ་དཔྱད་ཀྱི་མདོ།

རྩལ་དབྱེད་ཀྱི་མདོ། ལག་ལེན་ལམ་ལུགས་ཀྱི་ལམ་སྟོན།

དམིགས་ལུལ།

རྩལ་དབྱེད་ཀྱི་མདོ་འདི་ནང་ལས། མེ་བཙའ། གསེར་ཁབ་དང་དངུལ་ཁབ། སྤྲ་ལྗན་གསེར་ཁབ། མེ་བུམ། རབ་
 རྟལ་པ། སྤྲུལ་རྒྱུགས། གཏར་(དངོས་གཞི་མེད།)ལ་སོགས་པའི་རྩལ་དབྱེད་ཚུ་འགོ་བཙུན་པའི་སོག་ལུ་
 ཉེན་ལ་མེད་པའི་སོག་ལས་ ཡང་དག་སྤེལ་ག་ལེན་འཐབ་རྒྱུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ཨིན།

སྤྱོད་བཅའ་འདི་མཇུག་བསྟུན་ད་སྟོན་སྤྱོད་པ་རྒྱ་གཞི།

༡. རབ་རུའི་བྱ་སྟོན་རིམ་པ་དང་འཁྲིལ་ལག་ལེན་འཐབ་རྒྱུགས།
༢. མེ་བཙའི་ལག་ལེན་བྱ་སྟོན་རིམ་པ་དང་འཁྲིལ་བསྟར་སྤྱོད་འབད་རྒྱུགས།
༣. གསེར་ཁབ་དང་དངུལ་ཁབ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་བྱ་སྟོན་རིམ་པ་དང་འཁྲིལ་འཐབ་རྒྱུགས།
༤. སྤྲ་ལྗན་གསེར་ཁབ་བྱ་སྟོན་རིམ་པ་དང་འཁྲིལ་ལག་ལེན་དངོས་བསྟར་འབད་རྒྱུགས།
༥. ཉེན་པ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་བྱ་སྟོན་རིམ་པ་དང་འཁྲིལ་འབད་རྒྱུགས།
༦. བྱ་སྟོན་རིམ་པ་དང་འཁྲིལ་མེ་བུམ། སྤྲུལ་རྒྱུགས། རྒྱུགས་རིགས་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་རྒྱུགས།
༧. གཏར་སྟོན་འགོ་དང་ཕྱི་རྗེས་ཀྱི་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་ཀྱི་བྱ་སྟོན་རིམ་པ་དང་འཁྲིལ་ལག་ལེན་འབད་
 རྒྱུགས།

༡ གཏར་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་ཀྱི་བྱ་སྟོན་རིམ་པ།

ཨང་།	རིམ་པ།	སྤྱུགས།		
		༡	༡	༠
༡-༡	གཏར་ཀྱི་རིང་བའི་སྟོན་འགོ།			
༡-༡-༡	གཏར་ཀྱི་ཁེ་ཉེན་སྟོན་ནད་པ་ལུ་ཁ་གསལ་སྤབ་སྟེ་ཁས་ལེན་གྱིས་ཤོག་བཀང་སྟེ་ས་ ཡིག་ལེན་དགོ།			

	ནད་ཁྲག་དང་རྩུངས་ཁྲག་ སོ་སོར་བྱེ་མི་དོན་ལུ་ ཉེན་མ་ལ ༥ དང་ ༧ གྱི་རིང་འབྲས་གསུམ་ཕྱེ་མ་མི་ལི་ག་རམ་ ༡༥༠༠ ལུ་མི་ལི་ལི་གར་ ༢༥༠ ནད་རླུགས་ཏེ་བསྐྱེལ་ཞེན་མ་ལས་ཚོ་པ་དང་ཕྱི་རུ་ཚར་རེ་འབྲུང་བཅུག་དགོ།			
༡.༢	ནད་པ་ལུ་གདོང་བསྐྱེད་འབད་ཐངས།			
༡.༢.༡	རང་གཞན་གཉིས་ཆ་རེ་ཉེན་སྲུང་གི་དོན་ལུ་ ལག་ལུབས་དང་ཁ་རས། སྐྱིག་བགོ་ཚུ་རེས་པར་བྱ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།			
༡.༢.༢	ནད་པ་ལུ་གྲུས་ཞབས་གྱི་སྐོ་ལས་གདོང་བསྐྱེད་འབད་དེ་རྐང་ཁྲི་གྲུ་སྡོད་བཅུག་ནི།			
༡.༢.༣	གཏར་གྱི་ཐོ་དེབ་ནད་ནད་པའི་མིང་། ལོ། གཡུས། ནད་གཞི། གཏར་དམིགས་ཚུ་ཁ་གསལ་བཀོད་ནི།			
༡.༢.༤	གཏར་གྱི་དོན་ལུ་བྱིན་མི་སྐྱོན་ཚུ་ཚོགས་པ་སྟེ་ཟ་མ་ཟ་བྱི་དགོ།			
༡.༢.༥	གཏར་ལུ་དངངས་སྐྱེག་མི་བསྐྱེད་ནིའི་ཐབས་ལམ་བསྐྱབ་བྱ་ཚུ་བྱིན་དགོ།			
༡.༣	ཉེ་བའི་སྡོན་འགྲོ།			
༡.༣.༡	ཁྲག་གཏར་རན་པ་ད་ གཞུགས་ཚོད་བཏག་ནིའི་དོན་ལུ་ཉུང་མཐའ་སྐར་མ་ ༡༥ ལས་ ༢༠ དེ་ཅིག་གི་རིང་མེ་དང་ཉེམ་གང་རུང་ལུ་བསྐོ་བཅུག་དགོ།			
༡.༣.༢	ནད་པ་གཏར་གྱི་སྡོད་ཁྲི་གྲུ་བདེ་ཏོག་ཏོ་སྟེ་སྡོད་བཅུག་དགོ།			
༡.༣.༣	ཉེ་བར་མཁོ་བའི་རླུང་སྐྱོན་གྱི་རིགས་ཚུ་ག་སྐྱིག་འབད་བཞག་དགོ།			
༡.༣.༤	རང་ཉེན་སྲུང་གི་དོན་ལུ་ལག་ལུབས་བཅུགས་ཏེ་ ཉེན་སྲུང་ལྡན་པའི་གཙགས་བྱ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།			
༡.༣.༥	གཏར་གྱི་དོན་ལུ་གཤམ་གསལ་ཅ་ཆས་ཚུ་ག་སྐྱིག་འབད་དགོ། བསྐྱེལ་ཐག་ འིང་བྲ། བསྐྱེལ་གདན། ཚུ་གང་། མ་དགིས། ཁྲག་གཙོད་ཀྱི་སྐྱེལ། ཞི་མི་པི་རི། མཁལ་དབྱིབས་སྡོད། ཚུ་ཚན། ཀ་བལ་ཚུ།			
༡.༣.༦	ཨ་ཡོ་བྱི། ཞི་མི་པི་རི་དང་ཚུ་གཙོད་ཏོག་ཏོ་འདི་ མཁལ་དབྱིབས་འབྲུ་བའི་སྡོད་ནད་ སོ་སོ་སྟེ་རླུགས་ཏེ་ ཀ་བལ་སྐྱངས་བཏབ་བཞག་དགོ།			
༡.༣.༧	ཞི་མི་པི་རི་ནད་སྐྱངས་ཡོད་པའི་ཀ་བལ་གྱིས་གསང་དམིགས་དང་ཆ་བྱད་ཚུ་ཉིང་སངས་ས་སྟེ་འཕྱག་དགོ།			

1.3.1	ཨིས་པི་རིད་ནང་སྐབས་ཡོད་པའི་ཀ་བལ་གྱིས་གསང་དམིགས་དང་ཚུ་ཉིང་སངས་སང་སླེ་འབྲུག་དགོ།			
1.4	གཏར་གའི་ཕྱི་རྗེས།			
1.4.1	ཁྲག་གཏར་ཞིན་མ་ལས་སྐར་མ་ 20-30 འི་བར་ཉལ་མི་གུ་བསྐྱལ་བཞག་དགོ།			
1.4.2	ཉིན་ཤས་རིང་རླུང་སླེ་བའི་ཟས་དང་སྲོད་ལམ་ཚུ་ལྷག་པར་དུ་གཟབ་དགོ་པའི་བསྐྱབ་བྱ་བྱིན་དགོ།			
1.4.3	ཆང་དང་བསིངས་ཆང་། དེང་སང་གི་ཆང་རིགས་ཚོ་འཇམ་འཕྱུང་ནི་ཚུ་སྐང་དགོས་སླེ་བསྐྱབ་བྱ་བྱིན་དགོ།			
1.4.4	བརྩུང་ཅན་གྱི་བཞེས་སློང་དང་། རུས་ཐང་། ཤ་གསར་གྱི་ཁུ་བ་ལ་སོགས་པ་ལྷ་སི་སི་གི་རིགས་ཚུ་བསྐྱེན་དགོས་སླེ་བསྐྱབ་བྱ་བྱིན་དགོ།			
1.4.5	ཉིན་ཞག་3 རིང་ལུས་འབྲེལ་དང་། སྲོད་ལམ་དྲག་ཤུལ་འབད་ནི་ཚུ་འཇམ་དགོས་སླེ་བསྐྱབ་བྱ་བྱིན་དགོ།			

2 རབ་རུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས།

ཨང་།	རིམ་པ།	སྐྱགས།		
		1	2	0
2.1	ནད་པ་ལུ་གདོང་བསྐྱེད་འབད་ཐངས།			
2.1.1	ནད་པ་ལུ་ངག་འཇམ་གྱི་སློལ་ས་གདོང་བསྐྱེད་འབད་དེ་རྐང་མི་གུ་སྲོད་བརྩུག་དགོ།			
2.1.2	ནད་པའི་མིང་། ལོ། གཡུས། ནད་གཞི། གསང་དམིགས་ཚུ་ཐོ་དེབ་ནང་ཁ་གསལ་བཀོད་དགོ།			
2.1.3	རང་གཞན་གཉིས་ཆ་རའི་ཉེན་སྲུང་གི་དོན་ལུ་ ལག་ཤུབས་དང་ཁ་རས། སློག་བཀོ་ཚུ་ངེས་པར་དུ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།			
2.2	སྐྱེན་དང་ཆ་བྱང་གྲ་སྒྲིག			

2.2.1	རབ་རྩ་རྒྱུ་པའི་སྐབས་ཉེ་བར་མཁོ་བའི་གཙགས་བྲུ། ལྷག་གཙོད་ཀྱི་སྐྱེལ། ཨིསི་པི་ རིད། མཁལ་དབྱིབས་སྣོད། ཀ་བལ། ཉལ་ཁྲི་ལ་སོགས་པའི་ཅ་ཆས་ཚུ་གྲ་སྒྲིག་ འབད་དགོ།			
2.2.2	མཁལ་དབྱིབས་ཀྱི་སྣོད་ནང་ཨ་ཡོ་རིན་ལྷགས་ཏེ་ ཀ་བལ་སྤང་བཏབ་བཞག་དགོ།			
2.2.3	ནད་པ་སྣོད་ཁྲི་གྲ་སྣོད་བཅུག་སྟེ་ ཨིསི་པི་རིད་ནང་སྤངས་ཡོད་པའི་ཀ་བལ་གྱིས་ ནད་དམིགས་དང་ཆ་བྱད་ཚུ་ཉིང་སངས་ས་སྟེ་འཕུག་དགོ།			
2.3	དངོས་གཞི་རབ་རྩ་ལག་ལེན།			
2.3.1	རབ་རྩ་རྒྱུ་པའི་ནད་དམིགས་ ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་དུག་སེལ་འབད་དགོ།			
2.3.2	ནད་དམིགས་གཏན་འཁེལ་འབད་ཡོད་མི་གུ་ རབ་རྩ་གི་ཁ་མཐོ་དམའ་དང་ཡ་ཡོ་ མེད་པ་སྟེ་སྦྱར་དགོ།			
2.3.3	རབ་རྩ་ནད་དམིགས་གུ་སྦྱར་ཚར་མ་ཅིག་ལགས་གཡོན་མ་གིས་རབ་རྩ་བཞེད་ ལགས་གཡས་པ་གིས་རབ་རྩའི་ཐགས་གི་མཇུག་གི་འཐེན་འཕྲུལ་གྱིས་འཛིབ་འཐེན་ འབད་ནི།			
2.3.4	འཛིབ་འཐེན་འབད་མ་ད་ རབ་རྩ་སྦྱིང་སྦྱིང་འགྲོམ་ཅིག་རིག་པས་དབྱད་དེ་འཐེན་ནི་ མཚམས་འཛོག་འབད་དགོ།			
2.3.5	རབ་རྩ་གིས་འཛིབ་འཐེན་འབད་དེ་སྐར་མ་༡༠ བཞག་དགོ།			
2.3.6	རབ་རྩ་བཏོན་མ་ད་ རབ་རྩའི་ལྷག་ལས་ལག་གཡོན་མ་མཐོ་བོང་གིས་ཤ་དུམ་གྲ་ཅིག་ གཡེབས་ཏེ་རབ་རྩའི་ནང་འབྲེལ་ཏེ་ཡོད་པའི་རླང་མ་ཕྱིར་བཏོན་ཐོག་ལས་ལགས་ གཡས་པ་གིས་སྟོག་དགོ།			
2.3.7	རབ་རྩ་དུག་སེལ་འབད་ཡོད་པའི་སྣོད་ནང་བཞག་ཞིན་ན་ རབ་རྩ་གིས་འཐེན་ཏེ་ ཡོད་པའི་ཤ་འབྲུག་གུ་དུག་བསལ་འབད་དེ་ཡོད་པའི་ཆ་བྱད་གཙགས་བྲུ་གིས་ལག་ ལྷ་དེ་ཅིག་ཏེ་ དེ་གུ་ཡང་བསྐྱར་རབ་རྩ་གིས་འཛིབ་འཐེན་འབད་དགོ།			
2.3.8	ཆ་བྱད་ཀྱིས་བྲམ་ད་ ལུས་ཀྱི་རྩའི་གནས་ལུགས་དང་འཁྲིལ་རྩ་ཚུ་བཏོག་ནི་ལས་ འཕྲོལ་ཐབས་ལུ་ཡར་མར་སྟེ་བྲེ་ནི་ལས་པར་རྩར་རིང་མོ་སྟེ་བྲེ་ནི་རྩར་དགོ།			
2.3.9	ཡང་བསྐྱར་རབ་རྩ་གོང་བཞིན་ནད་དམིགས་གུ་སྦྱར་ཏེ་འཐེན་དགོ།			

2.3.10	རབ་རྩ་གིས་འཐེན་པའི་སྐབས་དུས་ཡུན་སྐར་མ་ ༡༠ གི་རིང་འཇིབ་འཐེན་འབད་བཞག་དགོ།			
2.3.11	མཁལ་དབྱིབས་ཀྱི་ཉོད་འདི་རབ་རྩ་གི་འོག་ལུ་བཟེད་ཞིན་མ་ལས་ རབ་རྩའི་བྱུར་ཁ་ལས་ལག་གཡོན་མཐེ་བོང་གིས་གཡེབས་ཏེ་ལག་པ་གཡས་ཀྱིས་འགོས་ཀྱིས་སྟེ་སྟོན་དགོ།			
2.4	རབ་རྩའི་ཕྱི་རྗེས།			
2.4.1	རབ་རྩ་སྟོན་ཞིན་མ་ལས་ ལྷག་ཤུལ་དང་བཙོག་པ་ཚུ་ཀ་བལ་ཨ་ཡོ་རློན་ནང་སྤངས་མི་གིས་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་འབྲུག་སྟེ་ སྤོན་སྒྲིའི་གཟུངས་སྤྲུགས་ཀྱིས་འཕུ་བཏབ་སྟེ་ཀ་བལ་རས་ལྷན་གུ་མ་སྤོན་བཏབ་སྟེ་སྤྱར་བཞག་དགོ།			
2.4.2	རབ་རྩ་ལས་བཏོན་པའི་ལྷག་དེ་ཀོལ་རིན་སོ་ལུ་ཤེན་ ཟེར་བའི་སྤོན་སྤྲུགས་ཏེ་སྐར་མ་ 30 བཞག་ཞིན་མ་ལས་གཞོད་ཉེན་བཀག་ཐབས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་ལྟར་བཀོག་དགོ།			
2.4.3	ཞག་གསུམ་གྱི་རིང་ཆང་གི་རིགས་འཕྲུང་ནི་ཚུ་འཛེམ་དགོཔ་སྟེ་བསྐྱབ་བྱ་བྱིན་དགོ།			
2.4.4	རབ་རྩ་བརྒྱབས་ཚར་བའི་ཤུལ་ལུ་ མགུ་ཡུ་འཁོར་ནི་དང་ རྣམ་ཚོ་སྐད་བརྒྱབ་ནི་གཉིད་ལོག་མ་བཏབ་ལ་སོགས་པ་བྱུང་པ་ཅིན་ ཀྱང་ལག་གི་མཐིལ་བཞི་དང་ སྤྱི་གཙུག་ལ་སོགས་པའི་རྒྱང་གསང་ཚུ་ལུ་ འབྲུ་མར་དང་སྤྱུ་མ་ཚུ་གས་ལ་སོགས་པའི་བསྐྱུ་མཉེ་དང་ཨ་གར་སོ་ལྷའི་བྱེ་མ་མེ་བཏང་སྟེ་བདུག་བཅུག་དགོ།			
2.4.5	བཅུད་ཅན་གྱི་བཞེས་སྟོ་དང་རུས་ཐང་ འགསར་གྱི་ཁུ་བ་ལ་སོགས་པ་ལྷ་སི་སི་གི་རིགས་ཚུ་བསྟེན་དགོཔའི་བསྐྱབ་བྱ་བྱིན་དགོ།			

3 མེ་བུམ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་ཀྱི་བྱ་སྒྲིའི་རིམ་པ།

ཨང་།	བྱ་རིམ།	སྤྲུགས།		
		1	2	3
3.1	སྟོན་འགྲའི་བྱ་རིམ།			
3.1.1	ནད་པ་ལུ་ངག་འཇམ་ཞི་སྟོན་གྱི་སྟོ་ལས་གདོང་བསུ་འབད་སྟོན་ཁྱི་གུ་སྟོན་བཅུག་དགོ།			
3.1.2	ནད་པའི་མིང་། ལོ། གཡུས། ནད་གཞི་ཚུ་ཁ་གསལ་བཀོད་དགོ།			

3.7.3	ནད་པ་ལུ་མེ་བུམ་བརྒྱབ་དགོ་པའི་གནད་དོན་ཚུ་སྒྲུབ་དགོ།			
3.7.4	ནད་དམིགས་ཀྱི་གནས་སྐབས་དང་བསྟུན། ཉལ་ཏེ་བརྒྱབ་དགོ་པ་ཅིན་ཉལ་ལྷི་གྲག་གན་ རྒྱལ་བུར་ཉལ་སྟེ་ཉལ་བརྒྱབ་དགོ་ག་སྟེ།			
3.7.5	ཚོན། ལུན། ཆག། སོར། མཚུབ་སོགས་ཀྱིས་འཇལ་ཏེ་ནད་དམིགས་གཏན་འབེབས་ འབད་དགོ།			
3.7.6	ནད་དམིགས་དང་འཁྲིལ་བའི་བུམ་པ་དང་། གཙམ་གས་བུ། རྒྱུ་སྐྱེན་གྱི་རིགས། རྒྱ་ ལང་། མ་དགེས། ལྷག་གཙོན་གྱི་སྐྱེན། ཨིསི་པི་རིད། མཁལ་དབྱིབས་སྟོད། ཀ་ བལ་ལ་སོགས་པའི་ཅ་ཆས་ཚུ་ག་སྐྱེག་འབད་དགོ།			
3.7.7	མཁལ་དབྱིབས་ཀྱི་སྟོད་ནང་ཨིསི་པི་རིད་སྐྱེགས་ཏེ་ དེ་ནང་ཀ་བལ་སྐབས་བཏབ་སྟེ་ བཞག་དགོ།			
3.7.8	ཨིསི་པི་རིད་ནང་སྐབས་ཡོད་པའི་ཀ་བལ་གྱིས་གསང་དམིགས་དང་ཆ་བྱད་ཚུ་འཕྱག་ སྟེ་དུག་སེལ་འབད་དགོ།			
3.7.9	བུམ་པ་དང་ཨིསི་པི་རིད་ཀ་བལ་ཚུ་ནད་པའི་བུར་ཁར་བཞག་སྟེ་ ཤིང་གི་ཚེར་ཀ་བལ་ ཆག་པ་སྟེ་ད་ཀྱིས་ཏེ་ཡོད་མི་དེ་ཨིསི་པི་རིད་ནང་སྐབས་ཏེ་ དེ་གིས་བུམ་པའི་ནང་ན་མེ་ བུམ་ཚེད་ཨིསི་པི་རིད་དབྱར་ཏེ་བུམ་པ་ག་དེ་ཅིག་བརྒྱབ་ནི་ཨིན་ན་ དེ་དང་འཁྲིལ་ བའི་གངས་གྲུལ་རིམ་སྟེ་བཞག་དགོ།			
3.7.10	ནད་དམིགས་གྲུ་ལས་ལྷག་བཏོན་དགོ་པ་ཨིན་པ་ཅིན་ གཙམ་གས་བུ་གངས་པ་ ལས་པ་ དེ་ཅིག་གདབ་སྟེ་བུམ་པ་སྐབས་ཚོག་ཚོག་བཟོ་དགོ།			
3.7.11	ཨིསི་པི་རིད་མེད་སར་ཨིན་པ་ཅིན་ རྒྱ་ཤོག་སྐབ་འཕྲོས་འཕྲོས་རིང་ཚད་སོར་བརྒྱ་ དང་། རྒྱ་ཚད་སོར་སྟེ་བཏོན་སྟེ་ དེ་ཉིས་ལྷག་བརྒྱབས་ཏེ་ཚེ་གཉིས་འགྲན་འབྲེ་ ཡོད་མི་ལགས་གཡོན་མ་གིས་ལྷག་ཚོགས་གྲུ་བཟུང་། ལགས་གཡས་པ་གིས་བུམ་པ་ འཕྱ་སྟེ་ དེ་ནང་མེ་འབར་རོས་དེ་བུམ་པའི་ནང་བརྒྱགས་པ་དང་ཅིག་ཁར་ལགས་ གཡས་པ་གིས་བུམ་པ་དེ་ནད་དམིགས་གདམ་ཁ་བརྒྱབས་ཡོད་མི་གྲུ་སྐབས་ཏེ་ རྒྱ་ མ་པ་ རྒྱ་རིང་བཞག་དགོ།			

3.7.20	ཕྱི་རྗེས།			
3.7.21	གལ་སྲིད་ཚུ་འབྱར་འཐོན་སོང་པ་ཅིན་གཙགས་བྱ་ཡང་།། ཅན་མ་གིས་ཚུ་འབྱར་རྟོལ་ཞིན་ན་མ་བཅོས་འབད་དགོ།			
3.7.22	མེ་བྱམ་བརྒྱབས་ཚར་ཞིན་མ་ལས་ ཚང་གི་རིགས་དང་བཞེས་སྒྲོ་ཁོད་མ་ཚུ་བཟའ་ནི་དང་ འཐུང་ནི་ཚུ་སྤང་དགོ་པའི་བསྐྱབ་བྱ་བྱིན་དགོ།			
3.7.23	བཅུད་ཅན་གྱི་བཞེས་སྒྲོ་བསྐྱབ་དགོ་པ་དང་འགྲུལ་གྱི་ལཱ་འཛུགས་དགོ་པའི་བསྐྱབ་བྱ་བྱིན་དགོ།			

༤ གསེར་ཁབ་དང་དདུལ་ཁབ་ལག་ལེན་འབད་ཐངས་ཀྱི་བྱ་སྤོའི་རིམ་པ།

ཨང་།	བྱ་རིམ།	སྐྱགས།		
		༡	༡	༠
༤.༡	སྤོའི་བྱ་རིམ།			
༤.༡.༡	ནད་པ་ལུ་ངག་འཇམ་འཇུག་དམུལ་གྱི་སྒྲོ་ལས་གདོང་བསུ་འབད་དེ་རྒྱ་ཁྱི་རང་གི་ལོ་ལྷའི་ཕྱོགས་སུ་གདོང་གཏང་དེ་སྤོའི་བཅུག་དགོ།			
༤.༡.༢	ནད་པའི་ཐོ་དེབ་ནང་ ནད་པའི་མིང་ལོ་གཡུས་ནད་གཞི་ཚུ་ཁ་གསལ་བཀོད་དགོ།			
༤.༡.༣	གསེར་ཁབ་བརྒྱབ་ནིའི་དོན་ལུ་ ཁབ་བརྒྱབ་སའི་སྤོའི་ལྷི་གྲུ་ལེགས་ཤོམ་སྤོའི་བཅུག་དགོ།			
༤.༡.༤	གསེར་ཁབ་དང་དདུལ་ཁབ་མ་བརྒྱབ་པའི་རྟེ་མར་ཚེས་གངས་དང་འཁྲིལ་སྒྲ་གནས་གཏེ་ཕོག་པ་བཟླ་དགོ།			
༤.༡.༥	ནད་པ་ལུ་གསེར་ཁབ་བརྒྱབ་དགོ་པའི་སྤོའི་གོ་བདེ་སྤོའི་དགོ།			
༤.༡.༦	གསེར་ཁབ་དང་འཛིན་མ་ལ་སོགས་པའི་ཆ་བྱད་ཚུ་གྲ་སྒྲིག་འབད་དགོ།			
༤.༡.༧	བཀོད་འཛིན་གྱི་ནད་གཞིའི་གསང་དམིགས་དང་འཁྲིལ་ ཚོན་ སུན་ ཆག་ སོར་ མཇུབ་སོགས་ཀྱིས་འཇལ་རྟེ་ནད་དམིགས་གཏན་འབེབས་འབད་དགོ། གསང་མིག་འཚོལ་རྟེ་གཏན་འབེབས་འབད་དགོ།			

༤.༡.༡	བསྐྱེད་གི་སྐྱབས་འགོ་དྲག་དལ་རྣམས་ཏྲོག་ཏྲོ་སྤྲེ་བཟུང་དགོ།			
༤.༡.༢	གཙང་སྤྱོད་དང་ལྷན་མ་སྤྲེ་ལག་པ་གཡས་པ་གྱིས་འཛིན་མ་གྱི་གཡུག་པ་ལས་བཤེད་དེ་ འཛིན་མ་གྱིས་སྤྲེ་གསེར་ཁབ་འབྲུ་དགོ།			
༤.༡.༡༠	འགོས་ནད་ལས་བསྐྱུང་ནིའི་དོན་ལུ་གསེར་ཁབ་གྱི་སྤྲེ་ཏྲོག་ཚོས་པའི་རྟུགས་དམར་པོ་ མ་འབྲུར་ཚུན་དོད་བཏགས་དགོ།			
༤.༡	དངོས་གཞིའི་བྱ་རིམ།			
༤.༡.༡	ནད་དམིགས་གྲུ་གདབ་པའི་སྐབས་ལུ་གསང་དམིགས་ལྷ་འགྲམ་སྤྲེ་བརྒྱབ་ནི་ཨིན་ མིའི་ནང་ལས་དང་པ་ར་ཚོགས་བཞི་བརྒྱབ་ཏེ་ དེ་ལས་སྤྲེ་གི་གསང་དམིགས་ལོ་མ་ གྲུ་བརྒྱབ་དགོ། བརྒྱབ་པའི་ཡུན་ཡང་དུས་ཡུན་ཨོ་ཨུ་རྩྱུ་ཚར་ ལྷ་བཟུངས་ཚར་བའི་རིང་ བཞག་དགོས་དང་ ཡང་ན་འཚིག་སྤྲེ་ཏྲོག་ཟེར་འཐོན་པའི་རིང་བཞག་དགོ།			
༤.༡.༢	ལྷ་འགྲམ་སྤྲེ་རྒྱབ་པའི་སྐབས་ལུ་བར་ན་ས་སྟོང་ནས་འབྲུ་རེ་ཤོང་ཚད་ལས་ལྷག་ བཞག་ནི་མི་འོང་།			
༤.༡.༣	བྱ་སྐྱབས་བདེ་སར་ཨིན་པ་ཅིན་ གསེར་ཁབ་འཛིན་མ་གྱི་བཤེད་དེ་ཁབ་གྱི་སྤྲེ་ཏྲོག་ ནད་དམིགས་གྲུ་བཀལ་ཏེ་མཚུག་ཏེ་ལས་མེ་སྤར་ཏེ་པགས་ཀོ་གི་འཚིག་སྤྲེ་མ་འཐོན་ གྱི་རིང་བརྒྱབ་དགོ།			
༤.༡.༤	དམིགས་བསལ་གྱིས་མངོར་པ་དང་སྐྱོན་གྱི་རིགས་ཚུ་ལུ་མཐའ་ནས་དབྱུས་སུ་བསྐྱུ་ བའི་ཚུལ་གྱིས་ཉིམ་དང་པར་མངོར་པའི་མཐའ་འཁོར་ལུ་བརྒྱབ་ས། དེ་ལས་རིམ་གྱིས་ ནད་ན་ལུ་བརྒྱབ་ཞིན་ན་ མཚུག་བསྐྱུ་ད་སྤྲེ་ག་ན་བརྒྱབ་ཏེ་ནད་ལྷག་མེད་བསྐྱེད་ དགོ།			
༤.༡.༥	གསེར་ཁབ་བརྒྱབ་ཚར་མ་ཅིག་གཟུངས་སྤྲེ་གས་བརྒྱབ་བཞིན་དུ་ཡོད་པའི་རག་ཅུས་པ་ དང་ལྷན་པས་མཐེ་བོང་གཡས་པར་འབྲུ་བཏབ་སྤྲེ་མཐེ་བོང་དེ་གིས་ཁབ་བརྒྱབ་ས་ལུ་ ལུ་མནན་ཏེ་རྒྱས་གདབ་དགོ།			
༤.༡.༦	གསེར་ཁབ་བརྒྱབ་ཚར་མ་ད་ ཁབ་དང་འཛིན་མ་ཚུ་བཞག་སྟོད་ནང་ཚུལ་མཐུན་སྤྲེ་ བཞག་དགོ།			

༤.༡.༡	གསེར་ཁབ་བརྒྱབ་ཚར་བའི་ལྷལ་ལུ་གདོང་གཏང་ཚོགས་སུ་གོམ་པ་བདུན་སྟོ་བཅུག་དགོ།			
༤.༢	ཕྱི་རྗེས་ཀྱི་བྱ་རིམ།			
༤.༢.༡	ཟས་སྟོན་སོགས་ཀྱི་བསྐྱབ་བྱ། <ul style="list-style-type: none"> ➢ ཉིམ་༣་ཀྱི་རིང་གཟུགས་ཚུ་འལུ་མ་བདུབ་སྟེ་སྐྱབ་དགོ། ➢ ཉིམ་༡་ཀྱི་རིང་ཚུ་སྐོལ་མ་གཏོགས་ཚུ་བསིལ་འཐུང་མ་བདུབ་སྟེ་སྐྱབ་དགོ། ➢ ཚང་རིགས་ཚུ་འཐུང་མ་བདུབ་སྟེ་སྐྱབ་དགོ། ➢ གསེར་ཁབ་ཚར་ག་དེ་ཅིག་བརྒྱབ་དགོས་ཨིན་ན་ཚུ་གོ་བན་འཕྲོད་པ་སྟེ་སྐྱབ་དགོ། 			

༥ སྤྲུལ་གསེར་ཁབ་ལག་ལེན་འབད་ཐངས་ཀྱི་བྱ་སྐྱོའི་རིམ་པ།

ཨང་།	བྱ་རིམ།	སྤྲུལ་པ།		
		༡	༡	༠
༥.༡	སྟོན་འགྲུའི་བྱ་རིམ།			
༥.༡.༡	ནད་པ་ལུ་ངག་འཇམ་གྱི་སྟོ་ལས་གདོང་བསུ་འབད་དགོ།			
༥.༡.༢	ནད་པའི་མིང་། ལོ། གཡུམ། ནད་གཞི་ཚུ་ཁ་གསལ་བཀོད་དགོ།			
༥.༡.༣	བྲ་གནས་དང་ཉ་སྟོང་བརྒྱད་གསུམ་ཕྱག་མ་ཕྱག་བལྟ་དགོ།			
༥.༡.༤	ནད་པ་སྤྲུལ་གསེར་ཁབ་རྒྱབ་སའི་སྟོང་ཁྲི་གྲུ་རང་གི་ལོ་ལྷའི་ཚོགས་སུ་གདོང་གཏང་དེ་བདེ་རྟོག་རྟོ་སྟེ་སྟོན་བཅུག་དགོ།			
༥.༡.༥	གསེར་ཁབ་དང་འཛིན་མ་མེ་ཀྲོག་སྤྲུལ་ཚུ་ལྷོག་ཀྱི་འབད་དགོ།			
༥.༡.༦	ཚད་འཇལ་ཉེ་སྤྱི་གཙུག་གི་གསང་དམིགས་གཏན་འཁེལ་བཟོ་དགོ།			
༥.༡.༧	གསེར་ཁབ་འདི་སྤྲུལ་བཟོ་ཡོད་པའི་སྤྲུག་ལས་མར་བཅུགས་ཞིན་ན་ཁབ་ཀྱི་མཚུག་རྟོ་གཙུག་སྟོར་གྱི་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་སྤྱིལ་ཞིན་མ་ལས་སྤྲུལ་འདི་ཚེ་རྗེས་སྟེ་བཟོ་སྟེ་སྤྲུལ་དགོ།			

4.1.1	སྤྱ་ལྡན་གསེར་ཁབ་བརྒྱབ་ནིའི་དོན་ལུ་ ལགས་གཡོན་མ་གིས་ཁབ་ཡར་འཕུ་སྟེ་ གསང་དམིགས་གྲུ་ཡ་ཡོ་མེད་པར་འཕྲང་སྟེ་བཀལ་བཞག་ཞིན་ན་ འཛིན་མ་གྲིས་ བཟུང་བཞག་དགོ།			
4.1.2	སྤྱ་བའི་མེ་རོ་ལས་ཉེན་སྲུང་གི་དོན་ལུ་སྤྱ་མའི་འོག་ལུ་ཤོག་གདན་མཐུག་པོ་འབྲིང་ བཞག་དགོ།			
4.1.10	སྤྱ་བའི་ཚེ་གུ་མེ་གྲེག་གིས་སྤྱེ་མེ་སྤར་ཏེ་ སྤྱ་བ་འཚོག་མ་ཚར་གྱི་རིང་བཞག་དགོ། ཨིན་རུང་ནད་པའི་གནས་སྤངས་དང་འབྲིལ་སྤྱ་བ་མཚམས་འཛོག་འབད་ནི་ཚུ་རིག་ པས་དབྱུང་དགོ།			
4.1.11	སྤྱ་བ་མེ་སྤར་པ་ཅིག་ མེ་བཙའི་སྤྱབས་འགོ་དང་ སྤྱན་གླའི་གཟུངས་སྤྲུགས་བཟང་ནི་ འགོ་བཙུགས་ཏེ་སྤྱ་བ་འཚོག་མ་ཚར་གྱི་རིང་བཟང་དགོ།			
4.1.12	སྤྱ་མེ་འཚོག་ཚར་ཏེ་ཁབ་གྲུ་བྱོད་གྲུང་སྤུ་འགྲུམ་ཅིག་ཁབ་དང་ཤོག་གདན་ཡར་འཕུ་སྟེ་ ཁབ་དང་འཛིན་མ་བཞག་སའི་སྟོན་ག་ཨིན་མི་ནང་བཞག་ཞིན་མ་ལས་མཐེ་བོང་ གཡམས་པར་འཕུ་བཏབ་སྟེ་མཐེ་བོང་གིས་ཁབ་བརྒྱབས་བུལ་མནན་ཏེ་རྒྱས་གདབ་དགོ།			
4.2	ཕྱི་རྗེས།			
4.2.1	མཚུག་བསྐྱའི་སྟོན་ཚིག་འདི་གསེར་ཁབ་དང་ཅོག་འབད་པ་སྟེ་བཟོད་དགོ།			
4.2.2	ཉིན་ཞག་ལྷི་རིང་གཟུགས་འཇུ་ནི་ཚུ་སྤར་དགོ་པའི་ཁར་ ཚུ་སྟོལ་བྱོད་འཇམ་སྟེ་ འཕྲང་དགོ་པའི་བསྐྱབ་བྱ་བྱིན་དགོ།			
4.2.3	སྤྱ་ལྡན་གསེར་ཁབ་བརྒྱབས་པའི་བུལ་ལུ་ ཉིན་ཞག་གཅིག་གི་རིང་ བཟའ་འཕྲང་ ཁོད་མ་གི་རིགས་སྤར་དགོ།			
4.2.4	སྤྱ་ལྡན་གསེར་ཁབ་བརྒྱབས་ཚར་ཕྱི་ལོ་སྤྱི་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་གསལ་ལུ་གོམ་པ་བདུན་སྟོ་བཙུག་ དགོ།			
4.2.5	སྤར་ལོག་སྤྱ་ལྡན་གསེར་ཁབ་བརྒྱབ་དགོཔ་ཡོད་མེད་གོ་བདེ་འཕྲོད་པ་སྟེ་སྤྱབ་སྟེ་ མཚུག་བསྐྱ་དགོ།			

6 མེ་བཙའ་ལག་ལེན་འབབ་ཐངས་གྱི་བྱ་རིམ།

མངའ།	བྱ་རིམ།	སྐྱགས།		
		༡	༡	༠
༤.༡	ནད་པ་གདོང་བསྐྱེད་འབད་ཐངས།			
༤.༡.༡	ནད་པ་ལུ་ངག་འཇམ་འཇུག་དཔུལ་གྱི་སློབ་ལས་གདོང་བསྐྱེད་དེ་རྒྱ་བྱེད་བརྟུག་དགོ།			
༤.༡.༢	ནད་པའི་ཐོ་དེབ་ནང་ ནད་པའི་མིང་ལོ་གཡུས་ནད་གཞི་ཚུ་ཁ་གསལ་བཀོད་དགོ།			
༤.༡.༣	ནད་པ་རང་གི་ལོ་ལྟེ་ལྟོགས་སུ་གདོང་གཏད་དེ་སློད་བརྟུག་དགོ།			
༤.༡.༤	སྐྱ་བ་དང་ཚད་འཇམ་འཇུག་ཅི་ཚུ་སྐྱ་སྐྱིག་འབད་དགོ།			
༤.༡.༥	ནད་དམིགས་གྲུ་བྱ་གནས་དང་ཚེས་ཉ་སྟོང་བརྒྱད་ཚུ་ཕོག་མ་ཕོག་བརྟུག་དགོ།			
༤.༡.༦	ཚོན་ ཆག་ སོར་ལ་སོགས་པ་གིས་འཇམ་ཏེ་ནད་དམིགས་གཏན་འཁེལ་བཟོ་སྟེ་རྟུགས་བཀལ་དགོ།			
༤.༡.༧	སྐྱ་བ་ཏེ་མ་ལས་གྲུ་སྐྱིག་སྟེ་བཞག་ཡོད་མི་འདི་ལག་པ་གིས་འཇུ་སྟེ་གསང་དམིགས་གྲུ་བཀལ་ཏེ་ནད་པ་མ་སྐར་བར་སྟོད་བརྟུག་དགོ།			
༤.༡.༨	སྐྱ་བ་བརྒྱབ་ཐངས་ནང་བཅད་བསྐྱེད་དང་ཐད་བསྐྱེད་ཟེར་ཁག་གཉིས་སྟེ་ཡོད་པ་ལས་ཐད་བསྐྱེད་འདི་སྐྱ་བ་ཐད་ཀར་ནད་དམིགས་གྲུ་བཀལ་དགོཔ་དང་ བཅད་བསྐྱེད་དེ་སྐྱ་ཚོན་དང་སྐྱོག་པ་གང་རུང་འཐིང་སྟེ་བརྒྱབ་དགོ།			
༤.༡.༩	སྐྱབས་འགོ་སེམས་སྟེད་དང་སྐྱབ་སྒྲའི་གཞུངས་སྐྱགས་སྐྱ་བ་མཇུག་མ་བསྐྱེད་ཚུན་སྐྱ་གོ་ཅམ་སྟེ་བཟང་དགོ།			
༤.༡.༡༠	སྐྱབས་འགོའི་ཚིག་བཟང་ནི་འདི་དཔུད་བཅོས་ལམ་སྟོན་ཤོག་གྲངས་ ^༧ ནང་ཡོད་མི་ལྟར་ སྐྱ་བའི་གྲུ་མེ་སྐར་ཏེ་སྐྱ་བ་མ་རྫོགས་ཀྱི་རིང་བཟང་དགོ།			
༤.༡.༡༡	སྐྱ་བ་དང་པ་ཕྱེད་དེ་ཅིག་འཚིག་ཚར་མ་ད་ ད་རུང་གཉིས་པམ་ལུ་མེ་སྐར་ནི་དང་། གཉིས་པམ་ཕྱེད་འཚིག་ཚར་མ་ད་གསུམ་པ་རིམ་བཞིན་སྐྱ་བ་ག་དེ་ཅིག་ཡོད་པ་ཅིག་དེ་སྟེ་སྐར་དགོ།			
༤.༡.༡༢	སྐྱ་བ་འཚིག་ཚར་མ་ད་རིམ་པ་བཞིན་སྐྱ་རོ་ཁབ་མགོས་གསེང་སྟེ་དེ་གྲུ་འཕུ་བཏབ་སྟེ་མཐེབ་རྗེས་མནན་དགོ།			

6.1.13	མེ་བཙའ་བརྒྱབས་ཚར་ཕྱི་ལོ་ལྷའི་ཕྱོགས་ལུ་གོམ་པ་བདུན་སྟོ་བཅུག་དགོ།			
6.2	ཕྱི་རྗེས་ཀྱི་བསྐབ་བྱ།			
6.2.1	སྤྱ་བ་བརྒྱབས་པའི་ཤུལ་ལུ་ཉིན་བཞག་གཅིག་གི་རིང་ཚུ་སྟོལ་འབྲུང་དགོཔ་ལས་ཚུ་ཁོད་མ་དང་བཞེས་སྟོ་ཁོད་མ་གྱི་རིགས་སྤང་དགོཔའི་བསྐབ་བྱ་བྱིན་དགོ།			
6.2.2	ཉིན་གྲངས་3 གྱི་རིང་གཞུགས་འཇུ་ནི་ཚུ་མ་བཏུབ་པའི་བསྐབ་བྱ་བྱིན་དགོ།			
6.2.3	སྤྱ་བ་བརྒྱབས་ཚར་བའི་ཤུལ་ལུ་དག་ཤུལ་གྱི་ལཱ་འབད་དེ་གཞུགས་ཁ་ལས་རྩལ་ནག་བཏོན་ནི་ཚུ་ཉིན་ཞག་སྤྱགས་གཅིག་གི་རིང་འཛེམ་དགོཔའི་བསྐབ་བྱ་བྱིན་དགོ།			
6.2.4	གལ་སྲིད་སྤྱ་བ་ལས་བརྟེན་ནད་པའི་གཞུགས་ཁར་མ་རེ་ཐོན་པ་ཅིན་དཔུང་བཙོས་འགོ་དཔོན་དང་ ཡང་ཅིན་རྩང་འཚོ་ཚུ་ལུ་སྟོན་ལུ་འབད་དགོ།			
6.2.5	64 ཅ་ཚས་ཚུ་གཞོན་ཉིན་བཀག་ཐབས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་ལྟར་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།.3.			

བློ་གསོ།

- སྤྱ་བ་བརྒྱབ་ཐངས་ནད་བཙན་བསྐྱེད་དང་ཐང་བསྐྱེད་ཟེར་ཁག་གཉིས་སྟེ་ཡོད་པ་ལས་བཙན་བསྐྱེད་འདི་སྤྱ་བ་དང་ནད་དམིགས་ཀྱི་བར་ན་སྐྱ་སྐྱའི་ལེབ་མོ་སྐབ་འཕྲོས་འཕྲོས་བཀལ་ཏེ་དེ་གུ་སྤྱ་བ་བཀལ་ཏེ་བརྒྱབ་དགོཔ་ཨིན།
- སྤྱ་མེ་སྤྱར་ཐངས་འདི་གོང་གསལ་ལྟར་དབྱེ་བ་མེད་རུང་ བློ་ལུ་ཐང་ཀར་མི་འཚོག་ནིའི་ཐབས་ལམ་འདི་བཙན་བསྐྱེད་འདི་ཨིན།
- སྤྱ་བའི་ཆེ་ཚུང་གི་ཚད་གཞི་འདི་གསལ་དམིགས་དང་ནད་གཞི་ཚབས་ཆེ་ཚུང་དང་འཁྲིལ་ཏེ་བཙོ་དགོཔ་དང་། སྤྱིར་བཏང་བཙན་བསྐྱེད་གི་དོན་ལུ་སྤྱ་བ་སྟོན་སྤྱ་སྟེ་དགོཔ་དང་ ཐང་བསྐྱེད་ལུ་སྤྱ་བ་ཚུང་སྤྱ་སྟེ་དགོ།

ལྷ་སྤྱོད་ཚུགས་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་ཀྱི་བྱ་སྟེའི་རིམ་པ།

ཨང་།	རིམ་པ།	སྤྱགས།		
		༡	༡	༠
1.1	ནད་པ་ལུ་གུས་ཞབས་ཀྱི་སྟོ་ལས་གདོང་བསྐྱེད་འབད་དེ་རྒྱ་ལྷོད་བཅུག་དགོ།			
1.2	ནད་པའི་མིང་། ལོ། གཡུས། བློ་གསོ་ཚུ་ཁ་གསལ་བཀོད་དགོ།			

ལ.༣	སྐྱུམ་ཚུགས་བརྒྱབ་དགོ་པའི་སྐོར་ལས་ནད་པ་ལུ་སྐྱབ་དགོ།			
ལ.༤	གོ་སྟོན་དང་། ཉིལ་སྐྱུམ། སྐྱུ་བཙོ་སྟོན། ལ་ཙོ་ལྟོ་རས། ཀ་བལ། འཛིན་མ། མ་རས་ལ་སོགས་པའི་ཅ་ཆས་ཚུ་ག་སྐྱིག་འབད་དགོ།			
ལ.༥	སྐྱུ་བཙོས་བཀོད་འཛིན་དང་འབྲེལ་ ནད་དམིགས་གཏན་ལེལ་བཟོ་དགོ།			
ལ.༦	གོ་སྟོན་གྱི་བྱུམ་འདི་ ཅུས་ཡུན་སྐར་མ་ ^༥ དེ་ཅིག་རྩོད་བཏགས་ཞིན་མ་ལས་ འཛིན་མ་གིས་འབྲེ་སྐྱུ་བཙོར་ཉེ་སྐྱུ་ཐིག་མ་འཛུགས་པ་སྟེ་ ནད་པ་གིས་བཟོད་ཚུགས་པ་ཡོད་མེད་རང་གི་ལག་མཐིལ་གྱི་ཚོད་བཏག་འབད་ཞིན་ན་ ནད་དམིགས་གཏན་མ་བསལ་འབད་དེ་ཡོད་མི་གྱ་བཀལ་དགོ།			
ལ.༧	ནད་པ་གིས་བཟོད་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་གསང་དམིགས་གཞན་ཚུ་ནང་སྟོ་ཡི་ར་བརྒྱབ་དགོ།			
ལ.༨	ནད་དམིགས་གཅིག་ལུ་ར་ཚར་ ^༣ ལས་ ^༤ གི་བར་ན་བརྒྱབ་དགོཔ་དང་། ལན་ཐེངས་རེ་གི་ཅུས་ཡུན་དེ་ཚོ་རྩོད་ཆེ་སྐྱུ་ཡོད་པ་ཅིན་ རིང་སྐྱུ་དང་ཚོ་རྩོད་ཚུང་སྐྱུ་སྟེ་ཡོད་པ་ཅིན་ཅུས་ཡུན་སྐར་སྐྱུ་སྟེ་བཀལ་དགོ།			
ལ.༩	སྐྱུམ་ཚུགས་བརྒྱབས་ལུ་ལུ་ཆགས་ཡོད་པའི་སྐྱུ་རོ་ཚུ་ཀ་བལ་གྱིས་འཕྱག་སྟེ་ལྷན་ལྷིན་མ་དག་པའི་རྣམ་པ་མེད་པ་བཟོ་དགོ།			
ལ.༡༠	སྐྱུམ་ཚུགས་རྒྱབ་ཚར་བའི་ལུ་ལུ་ བཞེས་སྟོ་རྩོད་བཅུད་དང་ལྷན་ཉོག་ཉོ་སྟེ་ ཟ་དགོཔ་དང་ ལ་ཟས་ཁོད་མ་གྱི་རིགས་ཚུ་བསྟེན་མ་བརྟུབ་པའི་བསྐྱབ་བྱ་བྱིན་དགོ།			

ལམ་སྟོན་རྒྱལ་པོ།
ཕྱིར་བསྐྱོད་སྐྱོད་བཅས།

ཚ་ཚུང་སྐྱེ་ཚུའི་ཕྱིར་སྐྱོད་སྐྱོབ་སྐྱོང་གི་ལམ་ལུགས་ལམ་སྟོན།

1.1 རྒྱབ་ཁྲུངས།

ཕྱིར་བསྐྱོད་སྐྱོབ་བརྒྱུ་འདི་ རྒྱུད་ཀྱི་སྤྱི་དོན་ལུ་ཕྱོགས་ཀྱི་རི་བོ་མ་ལ་ཡ་ཟེར་མི་ནང་ལུ་ བད་ཐམས་ཅད་ཞི་བར་བྱེད་པའི་སྐྱེ་ཚུ་ཙམ་ཞི་རིགས་ལུ་དང་། བཀ་ལྷན་རིགས་ལུ། སྐྱེ་ཚུ་རིགས་ལུ། ཚུ་ཚོ་རིགས་ལུ་དང་ལུན་པའི་རི་བོ་ཡོད་དོ་ཟེར་མི་འདི། སྐྱོབ་སྐྱོང་པ་ཚུ་གིས་དཔེ་ཆ་གི་ཐོག་ལས་སྐྱོབ་སྐྱོང་འབད་ཚར་ཞིན་མ་ལས་དངོས་སུ་མཐོང་བ་རྒྱུད་པའི་ལག་ལེན་གྱི་དོན་ལུ་ཕྱིར་བསྐྱོད་གཤམ་གསལ་གྱི་ས་གནས་ཚུ་ནང་འགྱོད་གོ་པ་ཨིན། དེ་ཡང་ཚ་ཚུང་སྐྱེ་ཚུའི་ཁྲུངས་དང་དགོས་པ་ སྤྱིར་ཚུ་ཚོ་ནང་འདི་ལུ་ རང་བྱུང་ཚུ་ཚོ་དང་བཙམ་མའི་ཚུ་ཚོ་ཟེར་ནམ་པ་གཉིས་ཡོད་པའི་ནང་ལས་ ད་ལྟོ་སྐབས་སུ་བབས་པ་ རང་བྱུང་ཚུ་ཚོ་དང་སྐྱེ་ཚུའི་སྐྱོར་ལས་སྐྱོབ་སྐྱོང་འབད་ནི་ཨིན།

1.2 དམིགས་ལུལ།

ཕྱིར་སྐྱོད་སྐྱོབ་བརྒྱུ་འདི་མཚུག་བསྐྱུལ་ད་སྐྱོབ་སྐྱོང་པ་ཚུ་གིས།

- ཚ་ཚུང་སྐྱེ་ཚུ་གཉིས་ཀྱི་འབྱུང་ཁྲུངས་ཤེས་ཚུགས་ནི།
- ཚ་ཚུང་སྐྱེ་ཚུ་གཉིས་ཀྱི་སའ་ལུས་ཤེས་ཚུགས་ནི།
- ཚ་ཚུང་སྐྱེ་ཚུ་གང་རུང་ སྤང་བཅས་དང་། སྤང་རུང་བའི་དུས་ཚོད་ཤེས་ཚུགས་ནི།
- ཚ་ཚུང་སྐྱེ་ཚུའི་དོ་བོ་སྐྱེ་ཚུ་རྗེས་ཚུ་དོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་ནི།

1.3 ཕྱིར་སྐྱོད་སྐྱོབ་སྐྱོང་གི་དོན་ལུ་སྐྱོབ་སྟོན།

ནང་སྐྱེ་ཚུ་གསོ་རིག་སྐོབ་ཚོགས་ནང་ལུ་འཇུལ་བཞུགས་འབད་ཡོད་པའི་སྐོབ་སྐྱོང་པ་ ཡོད་དང་པའི་སྐོབ་དུས་ །པ་ནང་ལུ་ཚོས་ཚོ་རྒྱུད་ཀྱི་སྤྱི་དོན་སྐོབ་སྐྱོང་འབད་བའི་སྐབས་ ལུ་ཕྱོགས་ཀྱི་རི་བོ་མ་ལ་ཡ་ཟེར་མི་ནང་ལུ་ བད་ཐམས་ཅད་ཞི་བར་བྱེད་པའི་སྐྱེ་ཚུ་ཙམ་ཞི་རིགས་ལུ་དང་། བཀ་ལྷན་རིགས་ལུ། སྐྱེ་ཚུ་རིགས་ལུ། ཚུ་ཚོ་རིགས་ལུ་དང་ལུན་པའི་རི་བོ་ཡོད་དོ་ཟེར་བའི་སྐབས་ སྐྱེ་ཚུ་རིགས་ལུ་དང་། ཚུ་ཚོ་རིགས་ལུ་འགྱོད་སྐོབ་སྐོབ་སྐོབ་ཚུལ་བཞིན་དུ་འབད་དགོ།

1.3 ཕྱིར་སྐྱོད་སྐྱོབ་སྐྱོང་གི་ས་གནས་དང་ཉིན་གྲངས།

འབྲུག་ལུ་ཚ་ཚུ་ལེ་ག་ཡོད་རུང་ ཕྱིར་བསྐྱོད་སྐྱོབ་བརྟམ་སྐབས་ རོས་འཛིན་དང་སྐྱོང་བརྟམ་གྱི་དོན་ལུ་གཤམ་
འཁོད་ས་གནས་གི་ཚ་ཚུ་དང་སྐབ་ཚུ་ཡོད་སའི་ས་ཁོངས་ཚུ་ནང་ཕྱིར་སྐྱོད་འབད་དགོ།

ཨང་	རྫོང་ཁག།	ཚ་ཚུ་དང་སྐབ་ཚུ་འི་དབྱེ་ བ།	ཉིན་གྲངས།	སྤྱི་ཚེས།	བྲན་གསོ།
1	མགར་ས་ཚ་ཚུ།	ཚ་ཚུ་རྫོང་གོང་འོག་།༡།			
		སྟོབས་སྐྱེད་སྐབ་ཚུ།			
		བྱ་ཤོད་སྐབ་ཚུ།			
		ཡ་མ་སྐབ་ཚུ།			
		བད་ཀའ་སྐབ་ཚུ།			
		མཁའ་འགོ་སྐབ་ཚུ།			
		སྤྱི་ཚ་ཚུ།			
2	སྤུ་ན་ཁ་ཚུ་སྤྲུག་ཚ་ ཚུ།	ཚ་ཚུ་རྫོང་གོང་འོག་།༡།			
		བྲ་ཚ་ཚུ།			
3	སྤུ་ན་ཁ་ཀོ་མ་ཚ་ཚུ།	ཚ་ཚུ་རྫོང་གོང་འོག་།༡།			
		ཀོ་མ་སྐབ་ཚུ།			

1.4 ཚ་ཚུ་སྐབ་ཚུ་རོས་འཛིན་གྱི་ཐབས་རིག

དང་པ། དྲིམ་ལུ་བལྟམ་ད་ ཚ་ཚུ་གི་ས་ཁོངས་ནང་ཉོད་པའི་ཉིན་གྲངས་དང་པ་ལུ་ ལུ་ཟླེ་ལ་སོགས་པའི་
སྐབ་རྫོང་ག་ཅི་གི་དྲིམ་ཡོད་པ་ཨིན་ན་ ལུ་ཐབ་སྤེལ་ལོག་ཅི་ལོག་ཅི་རང་བལྟ་ཞིན་མ་ལས་
མཐའ་དབྱེད་འབད་དགོ། ཉིན་གྲངས་གཉིས་པ་དེ་ཅིག་ལས་བལྟ་བ་ཅིན་དྲིམ་འདི་གསལ་ཉོག་
ཉོ་ཚུ་ལས་རང་མཐོང་མི་ཚུ་གསལ།

གཉིས་པ། བཀྲག་ལུ་བལྟམ་ད་ རོ་ཞོ་ལ་སོགས་པའི་ཚུ་མདོག་ཚུ་སྐབ་རྫོང་ག་ཅི་གི་བཀྲག་དང་འབྲམ་

ཡིན་ན་བཟུང་དགོ།

གསུམ་པ། བོམ་ལུ་བཟུམ་ད་ བྲག་ལྷན་ལ་སོགས་པའི་སྐྱེན་རང་རང་གི་བོམ་འདི་ཚ་རྒྱའི་རྒྱ་དང་
འཁྲིལ་བའི་སྐྱེན་རྩལ་འདི་གི་བོམ་ཡིན་ན་མེན་ན་བཟུང་དགོ།

བཞི་པ། ས་ཕྱོགས་ལུ་བཟུམ་ད་ ཚ་རྒྱ་ཡོད་སའི་ས་ཕྱོགས་འདི་རྒྱ་ལུ་ཅ་བའི་རྒྱ་ཚན་རིགས་ལུ་དོ་
སོལ་ཅོང་ཞི་ལ་སོགས་པའི་སྐྱེན་རྩལ་རྒྱུང་མ་ཅིག་དང་གཅིག་འབྲེས་གཉིས་འབྲེས་གསུམ་
འབྲེས་བཞི་འབྲེས་རྒྱ་ག་དེ་སྤོ་ཡོད་ག་འདི་ལུ་བཟུང་དེ་ རོས་འཛིན་འབད་དགོ།

ལྔ་པ། ཚ་རྒྱའི་རྒྱུང་དང་རྒྱའི་གར་ལྷ་བཟུམ་ད་ ཚ་རྒྱ་འདི་དང་ས་ཉོག་ཉོ་ཡོད་ག་ཉོག་མ་ཅན་ཡིན་
ན་ རྒྱུང་གི་མཐའ་བསྐྱོར་ལུ་སློབ་ཆགས་དང་རི་དྲགས་འཁོར་མ་འཁོར་ ཚ་རྒྱའི་མཚན་
ཉིད་རྒྱུད་གཞུང་གི་ལུང་དང་འཁྲིལ་ཉེ་ བརྟག་དཔུད་འབད་དགོཔ་མ་ཚད་ཚོད་ཚད་རྒྱ་ཡང་
དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ།

༡.༤ ཚ་རྒྱ་སྐྱེན་རྩལ་བསྐྱེན་ཐངས་དང་བསྐྱབ་བྲ།

ནམ་ལྷ་དུས་ཚོད། ན་ཚོད། རོད་ཚོད་ལྷགས་རྒྱལ། ནད་གཞི་དམིགས་བསལ་གྱི་བསྐྱེན་ཐངས། ནད་
རིགས་སོ་སོ་དང་དང་འཁྲིལ་བའི་ལག་ལེན། ཟས་དང་སྦྱོད་ལམ། ཚ་རྒྱ་བསྐྱེན་པའི་དུས་ཡུལ། ཕྱི་རྗེས་
བཅད་ཐབས་ལ་སོགས་པ་རྒྱ་གི་སྐོར་ལས་སློབ་སྦྱོན་དང་སློབ་སྦྱོང་རྒྱ་འབད་དགོ།

༡.༥ སྐྱེན་རྩལ་སྦྱིར་བཏང་གི་རོས་འཛིན།

སྐྱེན་རྩལ་འཛིན་འབད་ཐངས་འདི་ དྲི། རོ། ཐོན་སའི་ཕྱོགས། ཉ་ལྷིབས། ལ་དོག། ལྷིད་ཚད། མཐའ་སྐོར་
རྒྱ་ལས་རིགས་གྱི་དབྱེ་བ་དང་ཕན་ལུ་རྒྱ་རྒྱུ་བརྟག་དཔུད་འབད་དགོ།

༡.༦ སྦྱོང་ལུ་གི་མཁོ་ཆས་དང་འབྲི་ཐངས་གྱི་འགོ་རིམ།

ཚ་རྒྱ་དང་སྐྱེན་རྩལ་འཛིན་ སྦྱོང་ལུ་འབྲི་ནི་གི་དོན་ལུ་རྒྱུ་སྐྱེན་ལུངས་གཏུགས་ ཚ་རྒྱ་དང་སྐྱེན་རྩལ་གི་དེབ་
མེ་ སྦྱོང་ལུ་འབྲི་ནི་གི་དོན་ལུ་ འབྲི་དེབ་དང་སྐྱུག་འབྲི་རྒྱ་སྐྱིག་འབད་དགོ། སློབ་སྦྱོང་པ་གར་གིས་སྦྱོང་ལུ་
གི་འགོ་རིམ་འདི་ དང་པ་དཀར་ཆག དེ་ལས་ཕྱིར་སྦྱོང་སྦྱོང་བརྟན་དང་འབྲེལ་ཡོད་པའི་དོ་སྦྱོད། དམིགས་

ཡུལ། དངོས་གཞི་ཚུ་གོ་རིམ་གྱི་ཨང་རྟགས་ཚུ་ཉིང་སངས་ས་སྐྱེ་འབྲི་དགོཔ་མ་ཚད་ སྦྱང་ལཱ་བཅུད་བསྐྱེ་
མཚུག་བསྐྱེ་ནང་བཀོད་ཞེན་མ་ལས་མཚུག་བསྐྱེ་ནི་དང་། དེ་དང་འབྲེལ་བའི་རྒྱབ་རྟེན་གི་དེབ་ཚུ་ཡང་ཚུལ་བཞིན་
དུ་བཀོད་དགོ།

1.9 སྦྱང་ལཱ་གི་ཀུན་སྦྱོང།

སྦྱང་ལཱ་འབྲི་བའི་སྐབས་རང་གི་ཤེས་ཡོན་གོང་འཕེལ་གྱི་དོན་ལུ་ འང་བཤུས་དང་གཞན་ལུ་འབྲི་བཅུག་ནི་ལ་
སོགས་པ་ཚུ་ཅ་བ་ལས་འབད་མ་ཚོག་པའི་ཁར་ གལ་སྲིད་འདི་བཟུམ་མའི་གནད་དོན་རེ་འཐོན་ཚེ་ འང་
བཤུས་འབད་མི་དང་ འབད་བཅུག་མི་གཉིས་ཆ་ར་གི་སྦྱང་ལཱ་ཆ་མེད་བཏང་དགོ།

1.10 སྦྱང་ལཱ་གི་སྐྱེགས།

སྦྱང་ལཱ་སྐྱེགས་གྱི་ཚད་གཞི་འདི་བརྒྱ་ཆ་ ཚོས་ཚན་ཅ་གཞུང་དང་འཁྲིལ་ སློབ་དུས་གྱི་ཚོས་རྒྱགས་གྱི་སྐབས་
བསྐྱོམ་དགོ།

1.11 སྦྱང་ལཱ་སྟན་ལུ།

སྦྱང་ལཱ་འདི་ཕྱིར་བསྐྱོད་སྦྱོང་བཅར་ལས་ལོག་སྟེ་སྟེལ་ཁང་ནང་ལྟོད་ཞེམ་ལས་བདུན་ཕྱག་གཅིག་གི་ནང་འཁོད་
ཕུལ་དགོ།

1.12 བཅུད་དོན་གསལ་བཤད།

ཕྱིར་བསྐྱོད་སྦྱོང་བཅར་སྐབས་ཉིན་བསྟར་བཞིན་དུ་ལཱ་འབད་ཡོད་པའི་དོན་ཚན་ཚུ་ཆ་ཚང་མདོར་བསྐྱུས་ཏེ་
རེས་གཟུང་སྟེན་པ་ལུ་གསལ་བཤད་ལས་རིམ་གྱི་སྐབས་སུ་གསལ་བཤད་འབད་དགོ།

1.13 ཕྱིར་བསྐྱོད་སྐབས་སུ་སློབ་གཞི་ཀུན་སྦྱོང།

ཕྱིར་བསྐྱོད་མ་འབད་བའི་ཉེ་མ་ ཕྱིར་བསྐྱོད་འབད་སའི་ས་གནས་གཞུང་གི་འགོ་ཁྲིད་པ་ཚུ་ལུ་སྟན་ལུ་འབད་
དགོ་པའི་ཁར་ གསོ་རིག་གཞུང་ལས། སྲོད་ན་ས་བཅུག་འགོ་ན་ལམ་བཅུག་ཅིང་། །ཞེས་སོགས་གསུངས་
ཡོད་པ་བཞིན་དུ་ཕྱིར་བསྐྱོད་སྐབས་ཚུལ་མཐུན་གྱི་སློབ་ལས་ཉེན་སྲུང་འབད་དགོཔ་དང་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་

མཉམ་འབྲེལ་དང་རོགས་རམ་འབད་དགོཔ་ཨིན། གཞན་མ་རུང་པའི་རིགས་ཆང་འབྲུང་དང་ ཤོ་དང་ཏ་སེ་ཚུ་
ཕྱད་ནི་དང་འཐབ་འཛིང་ལ་སོགས་པའི་སྲོད་རན་སྤང་དགོཔ་མ་ཚད་ ལས་རིམ་ནང་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་ས་ཁུལ་
ལས་བཀའ་ཉེ་འགོ་འགྲུལ་འབད་ནི་ཚུ་ཅུ་ལས་མི་ཚོག་ གཤམ་སྲིད་ཕྱིར་བསྐྱོད་ལམ་ལུགས་ལས་འགལ་བའི་
སྤྲུལ་མ་བདེ་བའི་གནད་དོན་རེ་ཐོན་ཚེ། ཉེས་ཚབས་ཆེ་ཚུང་དང་བསྐྱུན་སྲེལ་ཁང་གི་ཉེས་འགལ་ལམ་ལུགས་
ལྟར་དུ་རོས་ལེན་འབད་ནི།

1.13 བཟའ་འབྲུང་ ཟྱོན་ཆས་དང་གཞུགས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་དོན་ལུ་མཁོ་སྐྱབ།

འགོ་འབྲེན་པ་ཚུ་གིས་ཉལ་ནིའི་དོན་ལུ་སྤྲུལ་ཚད་དང་ལྡན་པའི་གྲར་གྱི་སྐྱིག་རྒྱུ་དགོཔ་དང་ བཟའ་འབྲུང་གི་
དོན་ལུ་གཉེར་ཚང་ཚུ་ཕྱིས་ཕྱ་ལེགས་ཤོམ་སྤེལ་བཏོན་ཉེ་འབག་དགོཔའི་ཁར་ རོས་གྱི་ཅ་ཆས་ཚུ་ཡང་ཕྱིས་རྒྱུ་ཉེ་
ལངས་འབག་དགོཔ་ཨིན། ཟྱོན་ཆས་གྱི་ཐད་རང་གི་བྱ་སྤྲུལ་ག་བདེམ་ ཆད་ལྷག་མེད་པར་ཚད་ལྡན་སྤེལ་ག་
སྐྱིག་རྒྱུ་འབག་དགོཔ་ཨིན། དེ་བཟུམ་གཞུགས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་དོན་ལུ་ཕྱི་སྤྲུལ་དང་ནང་སྤྲུལ་གང་རུང་
གི་ཐོག་ལས་ ལྷག་ཤེད་གཙོག་པའི་སྤྲུལ་དང་ ལྷུང་ཁ་གཞོན་པའི་སྤྲུལ་ ཕོ་སྤྲུལ་གྱི་རིགས་ཚུ་གྱི་སྐྱིག་རྒྱུ་ཉེ་
འབག་དགོཔ་དང་ གོང་གི་དོན་ཚན་དང་འཁྲིལ་ཉེ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོཔ་མ་ཚད་དེ་ནང་མ་ཚང་པའི་གནད་
དོན་རེ་ཡོད་རུང་རང་སོ་གིས་འགན་ཁུར་འབག་དགོ།

1.14 བཅུད་བསྐྱུས།

གོང་གི་གནད་དོན་ཚུ་ལུ་བཞིན་དུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་སློབ་སྦྱོང་པ་ཚུ་གི་རྒྱུད་ལུ་ཚ་ཚུ་དང་སྤྲུལ་ཚུའི་
ཤེས་ཡོན་གོང་འཕེལ་བཏང་ཐོག་ རྒྱུ་ཡོངས་དགའ་སྐྱིད་དཔལ་འཛོམས་གྱི་ལྷ་བ་སྤར་སློལ་ལམ་ལུགས་མི་
ཉམས་གོང་འཕེལ་དང་ འབྲུག་མི་ཡོངས་གྱི་སེམས་དང་གཞུགས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་བདེ་དང་ལུ་བཞག་
ཚུགས་པའི་དམིགས་གཏད་བསྐྱེད་དགོ།

१ རྩོམ་སྒྲིག་དང་ཞོག་སྒྲིག་ཕྱིར་སྐྱོད་སྐོབ་སྐྱོང་གི་ལས་རིམ།

१.१ རྩོམ་སྐྱོང་གི་རྒྱུ་ལུངས།

གསོ་བ་རིག་པའི་དགོངས་པ་ལྟར་དུ་སྒྲིག་གི་ངོ་བོའི་ངོས་འཛིན་དང་སྒྲིག་གི་སྤྱི་ཐབས་སྒྲིག་བཅོས་རིང་
 ལུགས་གི་ལག་ལེན་བཅས་ཏེ་གོ་དོན་རྟོགས་དགོས་ག་ནི་བ་གལ་ཅན་ཡིན་མ་ལས་བརྟེན་ས་གནས་གྲིང་གཞི་
 རྒྱང་ལག་དང་གྲོང་གསར་རྫོང་ལག་དགེ་ལེགས་ལུགས་རྒྱང་ལག་ནང་ལུ་རྩོམ་སྒྲིག་སྒྲིག་ངོས་འཛིན་གི་ཕྱིར་
 བསྐྱོད་སྐྱོང་བཅུ་ལྔ་ལྟར་བར་འགྲོ་དགོས་འདི་རང་སོའི་ཚོས་ཚན་ཅུ་གཞུང་དང་འབྲེལ་ཏེ་སྐྱོར་བ་སྒྲིག་གི་
 གནས་དང་དྲི་མེད་ཤེལ་ཐང་བཅས་སྐོབ་ཁང་ནང་ལུ་གོ་བ་བཅུ་སྐྱོད་དང་དཔེ་སྟོན་གསལ་བཤད་ལ་སོགས་
 པའི་སྐོབ་སྟོན་ཐབས་ལམ་གི་ཐོག་ལས་མཚུགས་བསྐྱོད་མི་འདི་རིག་པ་དཔེ་ཐོག་དང་ཁ་རྒྱུ་ཚམ་མིན་པར་
 སྒྲིག་གི་ངོ་བོ་རེ་རེ་བཞེན་དང་སྒྲིག་གི་རོ་སྒྲིག་འཁྲུངས་སའི་ས་གནས་གི་དབྱེ་བ་སྒྲིག་འཁྲུངས་ཚུལ་ཚུ་
 སུ་མཚན་མ་མིག་མཐོང་ལག་བཟུང་སྟེ་ཏེ་གོ་རྟོགས་ཞིའི་དོན་ལུ་སྒྲིག་ངོས་འཛིན་ཕྱིར་བསྐྱོད་སྐྱོང་བཅུ་ལྔ་ལྟར་
 གསོ་བ་རིག་པའི་དམིགས་གསལ་གི་ལྷན་ཚོས་ཅིག་ཡིན། ལས་རིམ་འདི་གིས་ཕན་པ་གཞན་ཡང་ལུས་དང་
 སེམས་ལུ་ཉམས་ཚུང་ཚུད་ནི་ཡིན་མ་ཚད་མི་སྡེ་དང་འབྲེལ་བ་འཐབ་ནི་གནས་ཚུལ་ཤེས་ནི་དང་རིག་ཅུལ་
 མང་རབ་ཅིག་ཡར་རྒྱས་བཏང་རྟོགས་པའི་དགོས་པ་ཡོད་པ་ཡིན། ཏེ་མ་གི་གཏམ་རྒྱུད་ལས་འབད་རུང་ཐོས་པ་
 བརྒྱུ་ལས་མཐོང་བ་གཅིག་ལྟག་མཐོང་བ་བརྒྱུ་ལས་ཚོང་བ་གཅིག་མཚོག་ཟེར་སྐོབ་སྐོང་ཡོད་དོ་བཟུམ་དངོས་
 མཐོང་ལག་བཟུང་གི་ཕྱིར་བསྐྱོད་སྐོབ་སྐྱོང་འདི་ག་ནི་བ་གལ་ཅན་ཡིན།

१.२ དམིགས་ལུལ།

- སྒྲིག་རེ་རེ་བཞེན་གི་ངོ་བོ་ངོས་འཛིན་གི་དབྱེ་བ་ལྟེ་རྟོགས་ནི།
- སྒྲིག་གི་རོ་ལུས་ས་གནས་གི་ལྷན་པར་ཚུ་ཤེས་རྟོགས་ནི།
- གཅེས་པའི་ཡན་ལག་ལས་སྐྱེ་སར་སྐྱེས་པ། རུས་སུ་བརྟུས་པ། རྣམ་གསེད་ལེགས་པ། མ་པབ་
 ཐངས་ལ་སོགས་པ་ཚུ་གཞུང་དང་འབྲེལ་ལག་ལེན་འཐབ་རྟོགས་ནི།

१.३ ཕྱིར་སྐྱོད་སློབ་སྦྱོང་གི་དོན་ལུ་བསྐྱབ་སྟོན།

ཕྱིར་བསྐྱོད་སློབ་སྦྱོང་ནང་ལུ་མ་འབྲུག་བའི་ཉེ་མ་སློབ་སྟོན་པ་ག་ར་ཨིན་རུང་ ཕྱིར་བསྐྱོད་སློབ་སྦྱོང་གི་སྐོར་ལས་ བྱངས་དང་དགོས་པ་ཚུ་ཁ་གསལ་སྟེ་བཤད་དེ་སློབ་སྦྱོང་པའི་སེམས་ལུ་སློབ་བསྐྱེད་བཅུག་དགོ།

१.ॣ སྦྱོང་ལུ་གི་མཁོ་ཆས།

སྐྱེ་ལོ་འཛིན་དང་སྦྱོང་ལུ་གི་དོན་ལུ་རྒྱབ་སྐྱོན་བྱངས་གཏུགས་ཀི་དེབ་ཅི་མེད་ཤེལ་ཕྱེད་རེ་རེ་དང་ སྦྱོམས་ཀེ་དེབ་འབྲུངས་དཔེ་ཅི་མེད་ཤེལ་གྱི་མེ་ལོང་ གཞན་ཡང་འབྲེལ་ཡོད་ཀི་དེབ་ཚུ་དང་ རྟོགས་ བརྗོད་སྦྱོང་ལུ་གི་དོན་ལུ་འབྲི་དེབ་རེ་རེ་དང་ སྐྱུག་འབྲི་དང་བཅས་ཚང་སྤྱི་ག་འབག་དགོ།

१.॥ ཕྱིར་སྐྱོད་སློབ་སྦྱོང་གི་ས་གནས།

१.॥.१ སྡོ་སྐྱེན་ཕྱིར་བསྐྱོད་སློབ་སྦྱོང་འདི་གླིང་གཞི་རྒྱུང་ཁག་གི་ས་གནས་ཁག་མ་འདྲམ་ལེ་ག་ཡོད་རུང་གཤམ་ གསལ་ལྟར་བདུན་པ་གསུམ་གྱི་རིང་ལུ་ཕྱིར་བསྐྱོད་འབད་དགོ།

ཨང་	རྗོང་ཁག།	ས་གནས།	ཉིན་གྲངས།	སྤྱི་ཚེས།	ངན་གསོ།
१	སྡོ་སྐྱེན་དོས་འཛིན།	མེ་ས་ཡུལ།			
	གླིང་གཞི་རྒྱུང་ཁག།	གཅེས་པའི་ས།			
		ཕྱིའུ་ལ།			
		ཉེ་ཕྱོད།			
		ཕྱིའུ་ཕུག།			
		གངས་བུ་ལ།			
		གཡག་ལ།			
	རྟོགས་བརྗོད་གྱི་དོན་ལུ།				

१.५.१ ལྷོག་སྐྱོན་གྱི་དོན་ལུ་ རྒྱང་གསལ་དང་དགོ་ལེགས་སུག་གི་ས་གནས་གཉིས་ནང་གཤམ་འཁོད་ལྟར་ཉིན་
གངས་ཉེ་འདྲི་བཟུང་བསྐྱོད་འབད་དགོ།

१	ལྷོག་སྐྱོན་དོས་	གླང་ཐལ།			
	འཛིན།	གཡུ་རྒྱུང་ཚོས་གླིང་།			
	རྒྱང་གསལ།	ཀོ་ཤ་ལ།			
		སྐྱར་བུང་།			
३	དགོ་ལེགས་སུག།	དགོ་ལེགས་སུག།			
		ལྷོམ་གྱི་ཉེ་འདབས།			
		ཚ་རྒྱུའི་ཉེ་འདབས་རོངས་ རྒྱུའི་ཕར་ཁ་ཚལ་ལུའི་ ལྷུམ་རའི་ལྷག་ལས།			
	རྫོགས་བརྗོད་འབྲི་ནི་.....				

१.८ ལྷོན་དོས་འཛིན་གྱི་ཐབས་རིག

ལྷངས་ལྷན་སྐྱོན་གྱི་རྫོགས་བརྗོད་ ལྷོན་གྱི་དཔེ་རིས་སློབ་དཔོན་མཁས་པའི་ཞལ་རྒྱུན་ རོ་བོའི་བཤད་པ་ ལྷོན་
གྱི་རོ་དང་ལུས་པ་ ཚན་རིག་གི་མིང་དང་ རྒྱང་གཉིས་ཤུར་སྐྱོག་རིག་ཡོངས་འབྲེལ་བཅས་གྱི་ཐོག་ལས་
འབད་དགོ།

१.༩ ལྷོན་དོས་འཛིན་གྱི་ཀུན་སྦྱོང་།

སྦྱོང་བརྗོད་འཁོར་ལའི་སློབ་སྦྱོན་པ་གིས་རྒྱང་གསལ་གླང་ཐལ་ལྱིར་བསྐྱོད་སྦྱོང་བརྗོད་ལྷེ་བའི་ནང་ལྷོན་དོས་
འཛིན་དང་བཅད་སྦྱོང་། དོས་འཛིན་གྱི་ཐབས་ལམ་གྱི་གསལ་བཤད་དང་དཔེ་མིང་ཚུ་འབད་དགོཔ་མ་ཚད། ལྷོག་
སྐྱོན་གྱི་རིགས་ག་ཅི་རང་ཨིན་རུང་ དོས་འཛིན་སྐབས་སུ་སློབ་དཔོན་དང་འབྲེལ་བ་མེད་པར་ལམ་སྦྱོན་དང་

འབྲིལ་ངོ་བོའི་ངོས་འཛིན་སྐབས་སུ་རྩ་བ་སྤོང་བོ་ལོ་མ་མེ་ཉོག་འབྲས་བུ་བཅས་མཚུབ་ཚུགས་སུ་འབད་དགོ་པའི་
ཁར་གཅིག་མཚུངས་ཡོད་པ་ཅིན་ངོ་ལ་སོགས་པའི་ཐོག་དབྱེ་ཞིབ་མཐིལ་ཕྱིན་འབད་དགོ།

༡.༥ སྤོང་ལཱ་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་འགོ་རིམ།

སྤོང་ལཱ་གི་འགོ་རིམ་ཐོབ་ཐངས་ དང་པ་དཀར་ཆག་ མཚན་དོན་ ཕྱིར་སྤྱོད་སྤོང་བརྟམ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་
ངོ་སྤོང་ ངོ་སྤོང་དང་འབྲེལ་བའི་དམིགས་ཡུལ་དེ་ལས་དངོས་གཞི་འགོ་རིམ་གྱི་ཨང་རྟུགས་ཚུ་ཉིང་སངས་ས་སྤེ་
འབྲི་དགོ་པ་མ་ཚད་ སྤོང་ལཱ་བཅུད་བསྟུ་སྟེ་མཚུག་བསྟུ་ནང་བཀོད་ཞིན་མ་ལས་མཚུག་བསྟུ་ནི་དང་ དེ་དང་
འབྲེལ་བའི་རྒྱབ་རྟེན་གི་དེབ་ཚུ་ཡང་ཚུལ་བཞིན་དུ་བཀོད་དགོ།

༡.༧ ངོས་འཛིན་དབྱེ་ཞིབ་དང་སྤོང་ལཱ་གི་ཀུན་སྤོང།

- སྤོང་ངོས་འཛིན་འབད་ཡོད་མི་ཚུ་སེམས་ལས་བརྗེད་མ་བརྗེད་མཐའ་དབྱེད་ཀྱི་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ་
པའི་ཁར་སྤྱུགས་ཡང་སྤོང་ལཱའི་སྤྱུགས་དང་བསྐྱེམས་ནི།
- སྤོང་ངོས་འཛིན་ཐོབ་ཡོད་མི་ཚུ་ སྤོང་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་ཕན་ཡོན་ རོ་རུས་ ངོ་བོའི་བཤད་པ་ དེགས་
ཀྱི་དབྱེ་བ་ འཇུངས་གནས་བཅས་ཀྱི་རྟོགས་བརྗེད་གསལ་ཉོག་ཉོ་འབད་འབྲི་དགོ་པ་མ་ཚད་ སྤོ་སྤོན་
ངོས་འཛིན་གྱི་རྟོགས་བརྗེད་ཨིན་པ་ཅིན་གདམ་ཁའི་ཐོག་ལས་སྤོན་སྤོ་ཉུང་མཐའ་༡༠༠འབྲི་ནི་དང་
ཁོག་སྤོན་ངོས་འཛིན་ཨིན་པ་ཅིན་གདམ་ཁའུ་འབད་དེ་སྤོན་སྤོ་ཉུང་མཐའ་༥༠འབྲི་དགོ།

༡.༡༠ སྤོང་ལཱ་གི་སྤྱུགས།

དབྱེ་ཞིབ་དང་སྤོང་ལཱ་སྤྱུགས་ཀྱི་ཚད་གཞི་འདི་བརྒྱ་ཆ་ ཚོས་ཚན་རྩ་གཞུང་དང་འབྲིལ་ སྤོབ་དུས་ཀྱི་ཚོས་
རྒྱགས་ཀྱི་སྐབས་བསྐྱེམ་དགོ།

༡.༡༡ སྤོང་ལཱ་སྟན་ལུ།

སྤོང་ལཱ་འདི་ཕྱིར་སྤྱོད་སྤོང་བརྟམ་ལས་ལོག་སྟེ་སྤོལ་ཁང་ནང་ལྟོད་ཞིམ་ལས་བདུན་ཕྲག་གཅིག་གི་ནང་འཁོད་
ཕུལ་དགོ།

१.११ **བཅུད་དོན་གསལ་བཤད།**

ཕྱིར་སྐྱོད་སྐྱོད་བདར་སྐབས་ཉིན་བསྟར་བཞིན་དུ་ལུ་འབད་ཡོད་པའི་དོན་ཚན་ཚ་ཚང་ཐོག་ལས་མདོར་བསྟུས་ཏེ་
འཇམ་གཟའ་སྐྱེན་པ་ལུ་གསལ་བཤད་ལས་རིམ་གྱི་སྐབས་སུ་གསལ་བཤད་འབད་དགོ།

१.१२ **ཕྱིར་སྐྱོད་སྐབས་སུ་སྒྲིག་གཞི་ཀུན་སྦྱོང།**

ཕྱིར་སྐྱོད་མ་འབད་ཏེ་མ་ས་གནས་གཞུང་གི་འགོ་ཁྲིད་པ་ཚུ་ལུ་སྟོན་ལུ་འབད་དགོཔ་པའི་ཁར་གསོ་རིག་གཞུང་
ལས་ཀྱི་སྐོར་ན་ས་བཟླ་འགོ་ན་ལམ་བཟླ་ཅིང་། །ཞེས་སོགས་གསུངས་ཡོད་པ་བཞིན་དུ་ཕྱིར་སྐྱོད་སྐབས་ཚུལ་
མཐུན་གྱི་སྐོར་ལས་ཉེན་སྲུང་འབད་དགོ་གལ་ཅན་ཨིམ་མ་ཚད་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་མཉམ་འབྲེལ་དང་རོགས་
རམ་འབད་དགོཔ་ཨིན་གཞན་མ་རུང་པའི་རིགས་ཚང་འབྱུང་དང་ཤོ་དང་ཏ་སེ་ཅེད་ནི་དང་འཐབ་འཛིང་ལ་
སོགས་པའི་སྦྱོད་བན་སྲུང་དགོཔ་མ་ཚད་སྟོན་རོས་འཛིན་ལེགས་ཤོམ་འབད་ཚུགས་ནི་གི་དོན་ལུ་འགོ་འགྲུལ་
གྱི་སྐབས་རང་སོ་ཁ་ཐོར་མིན་པར་སྟོབ་དཔོན་གང་ཡོད་ཀྱི་སྟེ་ཚན་དང་ཅིག་ཁར་འགྱུར་དགོཔ་ཨིན་དེ་མ་ཚད་
ལས་རིམ་ནང་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་ས་ཁུལ་ལས་བརྒྱལ་ཏེ་འགོ་འགྲུལ་འབད་ནི་དང་ལྷག་པར་དུ་འབྲུག་གི་ས་
མཚམས་ལས་བརྒྱལ་ཏེ་འགོ་འགྲུལ་འབད་བ་ཅིན་ལོག་སྟེ་གསོ་རིག་སྟོབ་ཚོགས་ནང་ལྷོད་ཞིམ་ལས་ཉེས་
ཚབས་ཆེ་ཚུང་དང་བསྟུན་སྟོབ་ཚོགས་ཀྱི་ཉེས་འགལ་ལམ་ལུགས་ལྟར་དུ་སྦྱིན་དགོ།

१.१३ **བཟའ་འབྲུང་དང་ཉལ་ཆས་ལ་སོགས་པའི་མཁོ་སྐྱབ།**

འགོ་འབྲེན་པ་ཚུ་གིས་ཉལ་ཁང་གི་དོན་ལུ་སྟུས་ཚད་དང་ལྡན་པའི་གྲར་གྲ་སྒྲིག་རྒྱུ་དགོཔ་དང་བཟའ་འབྲུང་
གི་དོན་ལུ་གཉེར་ཚང་ཚུ་ཅིས་ཕྱ་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་བཏོན་ཏེ་འབག་དགོཔ་པའི་ཁར་ཅ་ཆས་ཚུ་ཡང་ཅིས་བརྒྱབས་ཏེ་
ལངས་མ་སྟེ་འབག་དགོ།

१.१४ **ཕྱོན་ཆས་ཀྱི་མཁོ་སྐྱབ།**

ཕྱོན་ཆས་དང་ཆར་ཁབས་རྒྱན་གཤེར་བཀག་པའི་ལྷམ་ཚུ་རང་གི་བྱ་སྟབས་ག་བདེམ་གྲ་སྒྲིག་རྒྱུ་འབག་
དགོ།

१.१८ གཞུགས་ལམས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་དོན་ལུ་མཁོ་སྐྱབ།

ཕྱི་སྐྱེན་དང་ནང་སྐྱེན་གང་རུང་གི་ཐོག་ལས་ བླ་གཤེད་གཙམ་པའི་སྐྱེན་དང་ རླུང་ལ་གཞོན་པའི་སྐྱེན་ མོ་
སྐྱེན་གྱི་རིགས་ཚུ་ག་སྐྱིག་བརྒྱབས་ཏེ་འབག་དགོ། གོང་གི་དོན་ཚན་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས་མ་
ཚད་དེ་ནང་མ་ཚང་པའི་གནད་དོན་རེ་ཡོད་རུང་རང་སོ་སོ་གིས་འབག་དགོ།

१.१९ བརྟན་བསྐྱུས།

གོང་གི་གནད་དོན་ཚུ་ཚུལ་བཞིན་དུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་སློབ་སྦྱོང་པ་ཚུ་གི་རྒྱུད་ལུ་སྐྱེན་ངོས་འཛིན་གྱི་
ཤེས་ཡོན་གང་ངམ་སྟེ་ནད་གཞི་དང་སྐྱེན་ངོ་མ་འཛོལ་བར་ནད་པའི་ཞབས་ཏྲོག་ལུ་རྒྱགས་པའི་དམིགས་
གཏད་སྦྱོང་དགོ།

བྱུང་སྐྱབས་ལས།

སྐྱེན་ལུ་དང་དབྱེ་ཞིབ་འབྲི་ཤོག།

གོ་སར་རྒྱལ་པོ་གསོ་རིག་གཙུག་ལག་སློབ་སྟེ།

ནང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚན་གསལ།

སྤོང་འགྲེམས་སྐྱུགས་ཤོག། དུས་ཡུན་སྐར་མ་ ༡༥།

ཨང་	མིང་གསལ་	དུས་ཡུན་ ཚུ་ཚོད།	བརྗོད་སྒྲ། $2 \times 3 = 6$	དུས་ཡུན། $2 \times 3 = 6$	བཀའ་ཐངས། $4+4+2=10$	བསྐྱེམས། 30	བྲན་གསོ།
༡							
༢							
༣							
༤							
༥							
༦							
༧							
༨							
༩							
༡༠							
༡༡							

ཚོས་རྒྱགས་ལེན་མིའི་མཚན་.....རྟགས་.....།

ནང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚུགས།

བྱང་འཚོ་ལོ་རིམ་.....སློབ་དུས་.....པའི་ལག་ལེན་འབྲི་རྒྱུགས།

སློབ་སྦྱང་པའི་རིམ་ཨང་.....ཚེས་ཚན་.....

རྒྱུགས་ཐོབ་ཚད་ ༣༠

ངེས་ཐོབ་ ༡༠

སློབ་ཚུགས་.....

༤ བྱང་གཞིའི་རྒྱུགས་.....

.....
.....
.....

༡. བྱང་གཞི་ (༥)

༢. སློབ་བཅོས་ (༥).....

.....
.....

༣. དཔྱད་བཅོས་ (༥).....

.....
.....

༤. ཟས་སྦྱོར་སྲངས་(༥).....

.....
.....

བསྐྱིལ་བའི་ལེགས།

ནང་པའི་གསོལ་རིག་སློབ་ཚོགས།
ལག་ལེན་དངོས་བསྟར་སྟུན་ལྷན་ལུ་འབྲི་ཤོག།

༣ སློབ་སློབ་པ་ཚུ་སློབ་དུས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་དང་འཕྲིལ་སྤོང་ཁང་དང་འབྲེལ་ཡོད་ལས་སྡེ་ཚུ་ནང་ལག་ལེན་དངོས་བསྟར་སློབ་
བརྗེས་འབད་བཞིན་མ་ལས་མཚུག་བསྟུ་བའི་སྐབས་གདོང་ལེན་དང་མ་འོངས་ལེགས་བརྗེས་གྱི་དོན་ལུ་གཤམ་གསལ་གྱི་འབྲེལ་
ཡོད་རེའུ་མིག་ནང་བསམ་དབྱེད་དང་སྟུན་ལྷན་ལུ་ཚུ་ལ་བཞིན་དུ་བཀའ་དགོ།

སློབ་སློབ་པའི་མིང་.....སློབ་སློབ་.....
ལོ་རིམ་.....སློབ་དུས་.....།

༡	བརྟག་དབྱེད་ཁང་། (...../...../.....)	གདོང་ལེན།	
		བསམ་ལན།	
༢	ཚུ་བརྟག་ཁང་། (...../...../.....)	གདོང་ལེན།	
		བསམ་ལན།	
༣	གཏུར་དབྱེད་ཁང་། (...../...../.....)	གདོང་ལེན།	
		བསམ་ལན།	
༤	བསྐྲེག་རིགས། (...../...../.....)	གདོང་ལེན།	
		བསམ་ལན།	
༥	ཚུ་གསལ་རིགས།	གདོང་ལེན།	

	(...../...../.....)		
		བསམ་ལན།	
ལ	འཇམ་དཔུང། དུགས་ལུས་ས། (...../...../.....)	གདོང་ལེན།	
		བསམ་ལན།	
༥	བྱུག་པ། (...../...../.....)	གདོང་ལེན།	
		བསམ་ལན།	
༧	གསོ་རིག་ཞི་ གནས་དང་ལུས་ སྦྱོང། (...../...../.....)	གདོང་ལེན།	
		བསམ་ལན།	

གོང་གི་འབྲི་ནང་མ་ཤོང་པ་ཅིན་ ཤོག་ལེབ་སོ་སོ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་འབྲི་དགོ།

ནང་པའི་གསོལ་སྐྱོབ་ཚོགས།

སྤོ་ཁོག་སྐྱེད་དང་ཚ་ཚུ་སྐྱེན་ཚུའི་ཕྱིར་བསྐྱོད་སྐྱོང་བདུན་སྟེན་ལུ་འབྲི་ཤོག།

༣ སྤོ་བསྐྱོང་པ་ཚུ་སྤོ་བ་དུས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་དང་འབྲེལ་སྤོ་སྐྱེད་དང་ཁོག་སྐྱེན། ཚ་ཚུ་སྐྱེན་ཚུའི་ཕྱིར་བསྐྱོད་སྐྱོང་བདུན་འབད་བཞིན་མ་ལས་མཚུག་བསྐྱུ་བའི་སྐབས་གདོང་ལེན་དང་མ་འོངས་ལེགས་བརྒྱུར་གྱི་དོན་ལུ་གཤམ་གསལ་གྱི་འབྲེལ་ཡོད་རེ་ལུ་མིག་ནང་བསམ་དཔྱད་དང་སྟེན་ལུ་ཚུལ་བཞིན་དུ་བཀའ་དགོ།

སྤོ་བསྐྱོང་པའི་མིང་.....སྤོ་བསྐྱོང་.....
ལོ་རིམ་.....སྤོ་བ་དུས་.....།

༡	ཚ་ཚུ་སྐྱེན་ཚུའི་ ཕྱིར་བསྐྱོད་སྐྱོང་ བདུན།	གདོང་ལེན།	
		བསམ་ལན།	
༢	སྤོ་སྐྱེན་དོས་ འཛིན་ཕྱིར་ བསྐྱོད་སྐྱོང་ བདུན།	གདོང་ལེན།	
		བསམ་ལན།	
༣	ཁོག་སྐྱེན་དོས་ འཛིན་ཕྱིར་ བསྐྱོད་སྐྱོང་ བདུན།	གདོང་ལེན།	
		བསམ་ལན།	

གོང་གི་འབྲི་ནང་མ་ཤོང་པ་ཅིན་ ཤོག་ལེབ་སོ་སོ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་འབྲི་དགོ།

ནང་པའི་གསོལ་རིག་སློབ་ཚོགས།
སློབ་ལོ་འཛིན་དབྱེ་ཞིབ་འབྲི་ཤོག། (ཕྱིར་བསྟོན་སློབ་བཅུ་དུས།)

≡ སློབ་སློབ་པ་ཚུ་སློབ་དུས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་དང་འཕྲིལ་སྡོམ་སློབ་དང་ཞོག་སློབ་ལོ་འཛིན་གྱི་དོན་ལུ་ཕྱིར་བསྟོན་འབད་དེ་སློབ་བཅུ་འབད་ཚར་བཞིན་ལས་ མཐའ་དབྱེ་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་དོན་ལུ་ གཤམ་གསལ་གྱི་འཕྲུལ་ལྟར་བཀའ་དགོ།
སློབ་སློབ་པའི་མིང་.....ལོ་རིམ་.....སློབ་དུས་.....
སྤྱི་ཚེས་.....།

ཨང་།	སློབ་མིང་། (༠.༥)	རྩི། (༠.༥)	སློབ་ལུགས།	ཤོད་གསོལ།
༡				
༢				
༣				
༤				
༥				
༦				
༧				
༨				
༩				
༡༠				
༡༡				
༡༢				
༡༣				
༡༤				
༡༥				
༡༦				
༡༧				
༡༨				
༡༩				
༢༠				
	སློབ་ལུགས་བསྟོམས།			

ནང་པའི་གསོལ་སྐབ་ཚོགས།

ཚ་ཚུ་སྐྱེན་ཚུ་དོས་འཛིན་དབྱེ་ཞིབ་འབྲི་ཤོག། (ཕྱིར་བསྐྱོད་སྐྱོད་བརྟུན།)

༤ སྐོབ་སྐྱོད་པ་ཚུ་སྐོབ་དུས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་དང་འཁྲིལ་ཚ་ཚུ་དང་སྐྱེན་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ཕྱིར་བསྐྱོད་འབད་དེ་
སྐྱོད་བརྟུན་འབད་ཚར་བཞིན་མ་ལས་ མཐའ་དཔུད་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་དོན་ལུ་ ག་ཤམ་གསལ་ཀྱི་རེ་ལུ་མིག་ལྟར་
བཀའ་དགོ།

སྐོབ་སྐྱོད་པའི་མིང་.....སྐོབ་སྐྱོད་.....

ལོ་རིམ་.....སྐོབ་དུས་.....།

༡ ཚ་ཚུ།

ཨང་།	ཚིང་ ཨང་།	ཚུགས། (༠.༥)	དྲི། (༠.༥)	མདོག། (༠.༥)	རྩོ། (༠.༥)	གར་སྒྲ། (༠.༥)	རུས་པ། (༠.༥)	སྐྱུག་ ས།

༢ སྐོབ་ཚུ།

ཨང་།	སྐོབ་ཚུའི་མིང་།	ཕྱོགས། (༠.༥)	དྲི། (༠.༥)	རྩོ། (༠.༥)	ཉ་ལྗེབས། (༠.༥)	ལ་དོག། (༠.༥)	རུས་པ། (༠.༥)	སྐྱུགས།

བཀྲིས་བདེ་ལེགས།