

ལས་ལྷ་རབ་འབྱམས་པའི་སློབ་སྦྱོང་པའི་ལག་ལེན་ཚད་  
གཞི་ཐོ་དེབ།



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

༢༠༢༡

སློབ་སྦྱོང་པའི་མིང་.....

ནང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

འབྲུག་ ཐིམ་ཕུག

ཡིག་སློམ་ཨང་ ༢༧༢

བརྗེད་འཕྲིན་ཨང་+༧༧༥ ༩ ༩༩༡༧༢༩/༩༩༧༩༧༡

པར་འཕྲིན་ཨང་༧༧༥ ༩ ༩༩༡༧༡༩

ཡོངས་འབྲེལ་ཁ་བྱང་ [www.ftm.edu.bt](http://www.ftm.edu.bt)

པར་ཐོངས་དང་པ། ༢༠༢༡

དཀར་ཆག།

ཡང་	ཚ་དོན།	ཤོག་གྲངས།
༡	དོ་སྲོད་བྲན་གསོ།	
༢	ལས་ལྷ་རབ་འབྱམས་པའི་སྲོབ་སྲོང་ལོ་རིམ་ ༡ པའི་སྲོབ་རྩས་ ༡ པ།	
༣	ལས་ལྷ་རབ་འབྱམས་པའི་སྲོབ་སྲོང་ལོ་རིམ་ ༡ པའི་སྲོབ་རྩས་ ༢ པ།	
༤	ལས་ལྷ་རབ་འབྱམས་པའི་སྲོབ་སྲོང་ལོ་རིམ་ ༢ པའི་སྲོབ་རྩས་ ༡ པ།	
༥	ལས་ལྷ་རབ་འབྱམས་པའི་སྲོབ་སྲོང་ལོ་རིམ་ ༢ པའི་སྲོབ་རྩས་ ༢ པ།	
༦	ལས་ལྷ་རབ་འབྱམས་པའི་སྲོབ་སྲོང་ལོ་རིམ་ ༣ པའི་སྲོབ་རྩས་ ༡ པ།	
༧	ལས་ལྷ་རབ་འབྱམས་པའི་སྲོབ་སྲོང་ལོ་རིམ་ ༣ པའི་སྲོབ་རྩས་ ༢ པ།	

# དོན་སྤྲོད་པའི་གསལ་བཤུགས།

1. ལས་ལཱ་རབ་འབྱམས་པའི་སློབ་སྦྱོང་པའི་ལག་ལེན་ཚད་གཞི་ཐོ་དེབ་འདི་ སློབ་སྦྱོང་འབད་བའི་དུས་ ལུ་ ལག་ལེན་རིག་ཚུལ་གྱི་ཉམས་སྦྱོང་ཐོ་དེབ་འདི་དོན་ལུ་ཨིན་མ་ལས་ ཐོ་དེབ་འདི་ནང་ལག་ལེན་ འབད་བའི་སྐབས་དུས་རྒྱུན་ཐོ་བཀོད་འབད་དེ་ ཟස་རིམ་བཞིན་སློབ་བཅར་འགོ་འཛིན་པ་ལུ་ གཞིགས་སུལ་འབད་དགོཔ་འདི་ སློབ་སྦྱོང་པ་རང་སེའི་འགན་ཁུར་ཨིན།
2. 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་ཨིན་མ་ལས་ སློབ་སྦྱོང་པ་ཚུ་གིས་མཚན་ ཉམས་ལུ་མཉམ་དགོཔ་གི་ལས་དོན་རིམ་པ་ལག་ལེན་འབྲེལ་སྟེ་ལུ་དགོ།
3. བདེན་དཔུང་གྱི་དགོས་མཁོ་ཚད་འདི་དོན་ལུ་ ལས་དོན་རིམ་པ་འཁྲིལ་བའི་ཤོག་ཁུམ་ནང་ ལག་ ལེན་འབད་སའི་སྟེ་ཚན་འགོ་དཔོན་ལས་མཚན་ཉམས་ལུ་དགོཔ་དང་ དེ་མིན་འབྲེལ་ཡོད་ལས་ཚན་ འགོ་དཔོན་ལས་མཚན་ཉམས་ལུ་སྟེ་ བསྐྱར་ཞིབ་གྱི་དོན་ལུ་ རང་སེའི་སློབ་བཅར་འགོ་འཛིན་པ་ལུ་ ཟස་རིམ་བཞིན་སུལ་དགོ།
4. སློབ་བཅར་མཚུག་བསྐྱེད་ སློབ་སྦྱོང་པ་ཚུ་མཉམ་གྱིས་ རང་སེའི་ལག་ལེན་གྱི་ཐོ་དེབ་ཚུ་ཉམས་ སྦྱོང་རིག་ཚུལ་གྱི་གྲུབ་བྱེད་སྟེ་གསལ་བཤུགས་ལུ་བཏོན་འབད་དགོཔ་ཨིན། ལག་ལེན་ཚད་གཞི་ཐོ་དེབ་ནང་ ཉམས་ལུ་མཉམ་འབྲེལ་ཡོད་པའི་གྲངས་ཁ་མ་ཚད་མི་དང་ཐོ་བཀོད་ཚུལ་མཐུན་མེད་པ་ཅིན་ཚེས་རྒྱུགས་ བཅར་བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ཚོགས།

# ལས་ལཱ་རབ་འབྱམས་པའི་སློབ་སྦྱོང་ལོ་རིམ་,པའི་སློབ་དུས་,པ།

## ཕྱིར་སློབ་སྦྱོང་བཅུ་ལ་ ཚ་ཚུ་སློབ་ཚུ།

༣ རྒྱུད་ཀྱི་སློབ་སྦྱོང་ལོ་རིམ་ལྟར་བཤམ་ལག་དེབ་ནང་བཀོད་ཡོད་པའི་དུས་ཚོད། ཉིན་གྲངས་དང་འབྲེལ་གཤམ་གསལ་བཀོད་ཡོད་པའི་ས་གནས་ཚུ་ནང་ཕྱིར་སློབ་སྦྱོང་ལབ་དེ་ཚ་ཚུ་དང་སློབ་ཚུ་ཚུ་རོས་འཛིན་འབད་ནི།

ཨང་	རྫོང་ལག།	ཚ་ཚུ་དང་སློབ་ཚུའི་དབྱེ་བ།	ཉིན་གྲངས། ༩	སློབ་ཚུ་ལ།	བྱ་བུ་གསོ།
༡	ལག་པ་ས་ཚ་ཚུ།	ཚ་ཚུ་རྫོང་གོང་ལོག། སློབ་སྦྱོང་སློབ་ཚུ་ལ་ སོགས་པ་སློབ་ཚུ་ཡོད་ཚད།			
༢	སློབ་ཚུ་སློབ་ཚུ།	ཚ་ཚུ་རྫོང་གོང་ལོག་༢། པ་ཚ་ཚུ།			
	སློབ་ཚུ་ཀོ་མ་ཚ་ཚུ།	ཚ་ཚུ་རྫོང་གོང་ལོག་༢། ཀོ་མ་སློབ་ཚུ།			

སློབ་བཅུ་ལ་འགོ་འདྲེན་པའི་རྒྱགས།  
ནང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚུ་ལ།

སློབ་བཅུ་ལ་འགོ་འཛིན་པའི་རྒྱགས།  
ནང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚུ་ལ།

## ལས་ལྟ་རབ་འབྲམས་པའི་སློབ་སྦྱོང་ལོ་རིམ་༥ པའི་སློབ་རུས་, པ།

༣ བཤད་རྒྱུད་རུས་པ་རྒྱུད་སེལ་སློབ་སྦྱོང་འབད་བའི་སྐབས་ཚུ་གཞུང་གི་དགོས་མཁོ་དང་འཁྲིལ་སྤོང་གི་རྒྱ་རྒྱུ་ལོ་རྒྱུ་རུས་པ་ལ་སོགས་པ་རྒྱ་གཞུང་གསལ་ལྟར་དོས་འཛིན་དང་སློབ་སྦྱོང་འབད་དགོ་པ་ཨིན།

<b>སློབ་སྦྱོང་།</b>	.....								
<b>སྤྱི་ལོ་འཛིན་རུས་ལྟུང་།</b>				<b>ལྷན་ཚུལ་ལས་པ་</b>			<b>ཚུན།</b>		
<b>ལྷན་ཚུལ་འབད་མི་</b>									
ཨང་	དོན་ཚན།	དམིགས་གཏང་།			གྲུབ་འབྲས།			ཤན་གསོ།	མཚན་རྟགས།
		བཟླ་ ཞིབ།	མཉམ་ རུབ།	ལག་ བསྟར།	བཟླ་ རྟོག།	མཉམ་ རུབ།	ལག་ བསྟར།		
	སྤྱི་ལོ་འཛིན།	༡༠༠	༡༠༠	༡༠༠					
༡	སྤྱི་སར་སྤྱི་སར་པ།								
༢	རུས་སྤྱི་བརྒྱུ་པ།								
༣	སྐྱམ་གསེད་ལེགས་པ།								
༤	སོ་མ་རྟེན་པ།								
༥	རུག་འདོན་པ།								
༦	འཇམ་བཙལ་པ།								
༧	འཕྲོད་པར་སྦྱར་པ།								

སློབ་བརྗེ་འགོ་འདྲེན་པའི་རྟགས།  
ནང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

སློབ་བརྗེ་འགོ་འཛིན་པའི་རྟགས།  
ནང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

# ཁྲོག་སྐྱོད་དོན་འཛིན།

སྐྱོད་པ་སྐྱོད་ཀྱི་གནས་ཀྱི་སྐྱོད་སྐྱོད་དང་འབྲེལ་ཁྲོག་སྐྱོད་ཀྱི་རྩུ་ལྷན་ལ་ལ་སོགས་པ་ཚུ་གསལ་

གསལ་ལྟར་དོན་འཛིན་དང་སྐྱོད་སྐྱོད་འབད་དགོཔ་ཨིན།

སྐྱོད་སྐྱོད།		.....									
ལག་ལེན་དུས་ཡུན།					ལྷན་ཚོས་		ལས་		ཚུན།		
ལྷན་ཚོས་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།				
	སྐྱོད་དོན་འཛིན།	༥༠	༥༠	༥༠							
༡	སྐྱེ་སར་སྐྱེས་པ།										
༢	དུས་སྐུ་བདུས་པ།										
༣	སྐྱམ་གསེད་ལེགས་པ།										
༤	སོ་མ་རྟིངས་པ།										
༥	དུག་འདོན་པ།										
༦	འཇམ་བཙལ་བ།										
༧	འཕྲོད་པར་སྐྱུར་བ།										

སྐྱོད་བནར་འགོ་འདྲེན་པའི་རྟགས།

སྐྱོད་བནར་འགོ་འཛིན་པའི་རྟགས།

ནང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སྐྱོབ་ཚོགས།

ནང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སྐྱོབ་ཚོགས།

ལས་ལུ་རབ་འབྲམས་པའི་སློབ་སྦྱོང་ལོ་རིམ་༥ པའི་སློབ་དུས་༥ པ།

བརྟུག་ཐབས། བརྟུག་དཔུང་ཁང་ནང་ཡོད་པའི་དྲུང་འཚོ་ཚུ་གིས་ བལྟ་རེག་ཏེ་བ་གསུམ་གྱི་  
 ཐོག་ལས་ནད་པ་བརྟུག་ཞིབ་འབད་བའི་སྐབས་མཉམ་ཚུབ་དང་། རང་གི་དངོས་སྤྱོད་ལག་བསྟར་  
 འབད་ནི།

སྤྱི་ཚུན་:		བརྟུག་དཔུང་ཁང་།							
ལག་ལེན་དུས་ཡུལ།		ཟླ་ཚེས་			ལས་			.....ཚུན།	
ལྟ་རྟོག་འབད་མི་									
	བརྟུག་པའི་ཐབས།	དམིགས་གཏང།			གྲུབ་འབྲས།			དབ་གསོ།	མཚན་ རྟགས།
		བལྟ་ ཞིབ།	མཉམ་ ལས།	ལག་ བསྟར།	བལྟ་ ཞིབ།	མཉམ་ ཚུབ།	ལག་ བསྟར།		
		༡༥	༡༠						
༡	ཐོས་པ་རྒྱ་རིག								
༢	དཔྱོད་པ་དོན་རིག								
༣	མཐོང་བ་ཡུལ་རིག								
༤	ཟས་སྦྱོང་བསྐབ་བྲ།								
༥	ཁ་དམར་གདགས་ ཐངས།								

སློབ་བཅོས་འགོ་དཔོན་གྱི་རྟགས།  
 རྒྱལ་ཡོངས་ནང་པའི་སློབ་ཁང་ལྟེ་བ།

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



སྤྱོད་ཕྱེད་ལས་ལྷ། སྤྱོད་ཕྱེད་ལས་ཁང་ནང་ཡོད་པའི་རྩུང་འཚོ་ཚུ་གིས་ བཤལ་ སྐྱུགས་ལག་ལེན་  
 དངོས་བསྟར་འབད་བའི་སྐབས་ འབད་ཐངས་ཚུ་ཚུལ་བཞིན་ཏུ་གོ་ནི་གི་དོན་ལུ་བལྟ་ཞིབ་དང་མཉམ་  
 འབྲེལ་འབད་ནི།

ལས་ཁུངས།									
སྤོབ་སྤོང་།		སྤོབ་རུས་							
བལྟ་རྟོག་པའི་མཚན་									
ཨང་།	ལས་ལུགས།	དམིགས་གཏང།			གྲུབ་འབྲས།			ངན་གསོ།	མཚན་ རྟགས།
		བལྟ་ ཞིབ།	མཉམ་ འབྲེལ།	ལག་ བསྟར།	བརྟག་ ཞིབ།	མཉམ་ འབྲེལ།	ལག་ བསྟར།		
༡	བཤལ།	༥	༩						
༢	སྐྱུགས།	༩	༡						

སྤྱོད་ཕྱེད་འགོ་དཔོན་གྱི་རྟགས།  
 རྒྱལ་ཡོངས་ནང་པའི་སྤྲོད་ཁང་ལྟེ་བ།

སྤྱོད་བརྟན་འགོ་འཛིན་པའི་རྟགས།  
 རྣམ་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སྤོབ་ཚོགས།

གསོ་རིག་ཞི་གནས་དང་ལུས་སྦྱོང་། སློབ་སྦྱོར་པ་རྒྱ་གིས་ ལུས་སྦྱོང་འབད་པའི་སྐབས་ཉེ་མ་བཟུ་  
 ཞིབ་དང་ མཉམ་འབྲེལ། དེ་ལས་རང་གིས་དངོས་སུ་འབད་ནི།

སྡེ་ཚན་:		ཞི་གནས་ཁང་།							
ཞི་གནས་དང་ལུས་སྦྱོང་དུས་ལུན།			ཟླ་ཚེས་		ལས་...		.....ཚུན།		
ལྷ་རྟེན་འབད་མི་									
ཨང་།	ལམ་ལུགས།	དམིགས་གཏང།			གྲུབ་འབྲས།			དབྱ་གསོ།	མཚན་ རྟགས།
		བཟུ་ ཞིབ།	མཉམ་ འབྲེལ།	ལག་ ལེན།	བཟུ་ ཞིབ།	མཉམ་ འབྲེལ།	ལག་ ལེན།		
༡	སློན་འགྲུའི་ལུས་སྦྱོང་།	༡	༡	༡					
༢	མི་ན་བར་གནས་པའི་ ལུས་སྦྱོང་།	༡	༡	༡					
༣	ནད་གཞི་སེལ་ཐབས་ ཀྱི་ལུས་སྦྱོང་།	༡	༡	༡					
༤	སེམས་ཁམས་ཀྱི་ལུས་ སྦྱོང་།	༡	༡	༡					

ལུས་སྦྱོང་སློབ་སྦྱོར་པའི་རྟགས།  
 རང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚཱགས།

སྦྱོང་བརྟེན་འགོ་འཛིན་པའི་རྟགས།  
 རང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚཱགས།

ལས་ལུ་རབ་འབྲམས་པའི་སློབ་སྦྱོང་ལོ་རིམ་ ༣ པའི་སློབ་རུས་ ༡ པ།

ཚུ་རྟགས་བརྟག་ཐབས།    ཚུ་རྟགས་ཁང་ནང་ཡོད་པའི་དྲུང་འཚོ་ཚུ་གིས་    ཚུ་རྟགས་བརྟག་ཞིབ་  
འབད་བའི་སྐབས་    མཉམ་རུབ་དང་    རང་གི་དངོས་སྲུ་ལག་བསྟར་འབད་ནི།

ཕྱི་ཚེན་:		ཚུ་རྟགས་བརྟག་དཔྱད་ཁང་།							
ལག་ལེན་རུས་ལུ་ལ།		ལྷ་ཚེས་			ལས་་་			.....ཚུ་ལ།	
ལྷ་རྟོག་འབད་མི་									
	བརྟག་པའི་	དམིགས་གཏང།			སྐབ་འབྲམས།			དུན་གསོ།	རྟགས།
	ཐབས།	བལྟ་ ཞིབ།	མཉམ་ འབྲེལ།	ལག་ བསྟར།	བལྟ་ ཞིབ།	མཉམ་ འབྲེལ།	ལག་ བསྟར།		
		༡༥	༡༠						
༡	ཚན་དེའི་རུས་སྐྱུ། མདོག་ ལྡངས་པ། ཇི་ལ། ལྷོ་ལ།								
༢	དང་ཡལ་རུས་སྐྱུ། ཀྱ་ཡ། ལྷོ་ལ།								
༣	གང་མེད་རུས་སྐྱུ། ལྷོ་རུས། ལྷོ་ཚུ་ལ། ལོག་རྗེས།								
༤	གདོན་ལྷ།								

ཚུ་རྟགས་འགོ་དཔོན་གྱི་རྟགས།

རྒྱལ་ཡོངས་ནང་པའི་སློབ་ཁང་ལྟེ་བ།

སློབ་བཅར་འགོ་འཛིན་པའི་རྟགས།

ནང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

བྱུག་པ།                      བྱུག་པའི་ཁང་མིག་ནང་ལུ་ ལས་བྱེད་པ་ཚུ་གིས་བྱུག་པ་འབད་བའི་སྐབས་ ཉེ་མ་  
 བལྟ་ཞིབ་དང་ མཉམ་འབྲེལ་ དེ་ལས་རང་གི་དངོས་སྲུ་ལག་བསྟར་འབད་ནི།

སྡེ་ཚན་:	དབྱུང་བཙུག་ཁང་།								
ལག་ལེན་དུས་ལུན།	ལྷོ་ཚེས་			ལས་			.....ཚུན།		
ལྟ་རྟོག་འབད་མི་									
ཨང་།	ལམ་ལུགས།	དམིགས་གཏང།			གྲུབ་འབྲས།			བློན་གསོ།	མཚན་ རྟགས།
		བལྟ་ ཞིབ།	མཉམ་ འབྲེལ།	ལག་ བསྟར།	བལྟ་ ཞིབ།	མཉམ་ འབྲེལ།	ལག་ བསྟར།		
༡	མགོ་བོའི་བྱུག་པ།	༣	༣	༡					
༢	གདོང་གི་བྱུག་པ།	༣	༣	༡					
༣	སྐལ་པའི་བྱུག་པ།	༣	༣	༡					
༤	རྒྱ་པའི་བྱུག་པ།	༣	༣	༡					
༥	ལག་པའི་བྱུག་པ།	༣	༣	༡					

འཇམ་དབྱུང་འགོ་དཔོན་གྱི་རྟགས།

སྤོང་བརྟམ་འགོ་འཛིན་པའི་རྟགས།

རྒྱལ་ཡོངས་ནང་པའི་སྐབས་ཁང་ལྟེ་བ།

ནང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

སྤྱོད་ཕྱེད་ལས་ལྷ། སྤྱོད་ཕྱེད་ལས་ཁང་ནང་ཡོད་པའི་རྩེ་འཛོལ་ཚུ་གིས་ ལྷ་སྤྱོད་ས་ འཇམ་ཕྱི་ བི་རུ་ཉ་  
 ཚུ་ལག་ལེན་དངོས་བསྟར་འབད་བའི་སྐབས་ མཉམ་རྩེབ་དང་ལག་བསྟར་འབད་ནི།

ལས་ཁུངས།									
སྤོབ་སྤྱོད།		སྤོབ་རུས་							
བཟོ་རྒྱུ་པའི་མཚན་									
ཨང་།	ལས་ལུགས།	དམིགས་གཏང།			གྲུབ་འབྲས།			བྲན་གསོ།	མཚན་ རྟགས།
		བཟོ་ ཞིབ།	མཉམ་ ལས།	ལག་ བསྟར།	བཟོ་ ཞིབ།	མཉམ་ ལས།	ལག་ བསྟར།		
༡	ལྷ་སྤྱོད་ས།	༡༥	༡༥	༡༠					
༢	འཇམ་ཕྱི།	༣	༣	༢					
༣	བི་རུ་ཉ།	༣	༣	༡					

སྤྱོད་ཕྱེད་འགོ་དཔོན་གྱི་རྟགས།  
 རྒྱལ་ཡོངས་ནང་པའི་སྤོབ་ཁང་ལྷེ་བ།

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

ལས་ལྟ་རབ་འབྲམས་པའི་སློབ་སྦྱོང་ལོ་རིམ་ ༣ པའི་སློབ་དུས་ ༣ པ།

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

སྡེ་ཚོན།	དབྱུང་བཅོས་ཁང་།										
ལག་ལེན་དུས་ཡུལ།			ལྷ་ཚོས་			ལས་་་			.....ཚུན།		
ལྷ་རྟོག་འབད་མི་											
ཨང་།	ལས་ལུགས།	དམིགས་གཏང།			གྲུབ་འབྲས།			བཅོས་གསོ།	མཚན་རྟགས།		
		བལྟ་ ཞིབ།	མཉམ་ འབྲེལ་	ལག་ བསྟར།	བལྟ་ ཞིབ།	མཉམ་ འབྲེལ་	ལག་ བསྟར།				
༡	མགོ་བོའི་བྱུག་པ།	༥	༥	༥							
༢	གདོང་གི་བྱུག་པ།	༥	༥	༥							
༣	སྐལ་རྒྱུ་ཀྱི་བྱུག་པ།	༥	༥	༥							
༤	རྒྱ་པའི་བྱུག་པ།	༥	༥	༥							
༥	ལག་པའི་བྱུག་པ།	༥	༥	༥							

འཇམ་དབྱུང་འགོ་དཔོན་གྱི་རྟགས།

སྦྱོང་བརྗེས་འགོ་འཛིན་པའི་རྟགས།

རྒྱལ་ཡོངས་ནང་པའི་སློབ་ཁང་སྡེ་བ།

ནང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

བཤམ་སྐྱུགས་ཞིབ་སློབ་། སློབ་བྱེད་ལས་ཁང་ནང་ཡོད་པའི་བྱང་འཛོལ་ཚུ་གིས་ བཤམ་སྐྱུགས་ལག་ལེན་  
 དངོས་བསྟར་འབད་བའི་སྐབས་ མཉམ་འབྲེལ་དང་ལག་བསྟར་འབད་ནི།

ལས་ཁུངས།									
སློབ་སློབ་།		སློབ་བྱེད་							
བལྟ་རྟོག་པའི་མཚན་									
ཨང་།	ལས་ཁུངས།	དམིགས་གཏང།			གྲུབ་འབྲས།			དྲན་གསོ།	མཚན་ རྟོགས།
		བལྟ་ ཞིབ།	མཉམ་ འབྲེལ།	ལག་ བསྟར།	བརྟག་ ཞིབ།	མཉམ་ འབྲེལ།	ལག་ བསྟར།		
༡	བཤམ།		༢	༥					
༢	སྐྱུགས།		༡	༡					

སློབ་བྱེད་འགོ་དཔོན་གྱི་རྟོགས།  
 རྒྱལ་ཡོངས་ནང་པའི་སྐྱུག་ཁང་ལྟེ་བ།

སློབ་བརྟན་འགོ་འཛིན་པའི་རྟོགས།  
 རྣམ་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

སྐྱ་སྐྱོན་དང་འཇམ་ཕྱི་ནི་རུ་ཉེ་ཞིབ་སྦྱོང་། སྦྱོང་བྱེད་ལས་ཁང་ནང་ཡོད་པའི་བྱུང་འཚོ་ཚུ་གིས་ སྐྱ་  
 སྦྱོངས་ འཇམ་ཕྱི་ བྱི་རུ་ཉེ་ཚུ་ལག་ལེན་དངོས་བསྟར་འབད་བའི་སྐབས་ མཉམ་འབྲེལ་དང་ལག་  
 བསྟར་འབད་ནི།

ལས་ཁུངས།									
སྦྱོང་སྦྱོང་།		སྦྱོང་བྱེད་							
བཟོ་རྒྱུ་པའི་མཚན་									
ཨང་།	ལས་ཁུངས།	དམིགས་གཏང་།			གྲུབ་འབྲས།			བྱ་གཞི།	མཚན་ རྟགས།
		བཟོ་ ཞིབ།	མཉམ་ འབྲེལ།	ལག་ བསྟར།	བརྟག་ ཞིབ།	མཉམ་ འབྲེལ།	ལག་ བསྟར།		
༡	སྐྱ་སྦྱོངས།		༢༠	༡༥					
༢	འཇམ་ཕྱི།		༥	༥					
༣	བྱི་རུ་ཉེ།		༥	༥					

སྦྱོང་བྱེད་འགོ་དཔོན་གྱི་རྟགས།  
 རྒྱལ་ཡོངས་ནང་པའི་སྐྱོན་ཁང་ལྟེ་བ།

སྦྱོང་བརྟག་འགོ་འཛིན་པའི་རྟགས།  
 རང་པའི་གཞི་བཅིག་པའི་སྦྱོང་ཚོགས།



ལས་ལྟ་རབ་འབྲམས་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་སློབ་ཨང་ ༢༧

བརྒྱུད་འཕྲིན་ཨང་+༧༧༥ ༩ ༩༩༧༧༩༩/༩༩༧༩༧༩

པར་འཕྲིན་ཨང་༧༧༥ ༩ ༩༩༧༧༩

ཡོངས་འབྲེལ་ཁ་བྱང་ [www.ftm.edu.bt](http://www.ftm.edu.bt)

པར་ཐོངས་དང་པ། ༢༠༢༡

བླ་གསོ་: སློབ་སྦྱོང་པའི་དགོས་མཁོ་དང་སློབ་སྟོན་གོང་འཕེལ་གྱི་ལྗེས་བཟོས་དང་འབྲེལ་ པར་དབང་གིས་  
བྱ་ནང་སློབ་གསོ་རིག་སློབ་ཚོགས་ལུ་ཡོད་པའི་ལས་ལཱ་རབ་འབྲེལ་པའི་སློབ་སྦྱོང་པའི་ལག་ལེན་ལས་  
སྟོན་འདི་ ནང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས་ཀྱིས་གསར་སྐྱེགས་འབད་ཡོད།

དཀར་ཆག

ཨང་	ཚདོན།	ཤོག་གྲངས།
༡	ནད་གཞི་བརྟག་ཐབས་བྱ་སྒྲིའི་རིམ་པ།	
༢	ལས་ལུ་སློང་བྱེད་ལག་ལེན་བྱ་སྒྲིའི་རིམ་པ།	
༣	གསོ་རིག་བྱུག་པ་ལག་ལེན་བྱ་སྒྲིའི་རིམ་པ།	
༤	གསོ་རིག་ཞི་གནས་དང་ལུས་སློང་ལག་ལེན་བྱ་སྒྲིའི་རིམ་པ།	
༥	ཕྱིར་བསྐྱོད་སློང་བརྟན་བྱ་སྒྲིའི་རིམ་པ།	
༦	ཟུར་སྒྲགས།	

ལམ་སྟོན་དང་པ།  
བརྟུན་དུད་འབད་ཐངས།

དམིགས་ལུལ།

- བད་ཀྱི་རྒྱ་དང་རྒྱུ་འཕེལ་ཟད་འཁྲུགས་གསུམ་གྱིས་བད་ལྷན་ཚུལ་ཚུ་བཟླ་རེག་ཏུ་བ་གསུམ་གྱི་སྐོ་ལས་ལུས་ཀྱི་སྟོད་སྟོད་ཕྱི་ནང་བར་གསུམ་གྱི་བད་ཀྱི་ལྷན་འཁྲུལ་མེད་པའི་འཛིན་འབད་ནི།
- སྟོབ་ཁང་ནང་ལུ་སྟོབ་དཔོན་ཚུ་གིས་སྟོབ་སྟོན་འབད་བའི་སྐབས་སུ་མན་ངག་མཛུབ་མིའི་ལྷན་འབད་ཐུག་ཚུ་མེས་ཁ་ལས་མ་བརྗེད་པར་ལག་ལེན་འབབ་ནི།
- རང་ལུགས་ནང་པའི་སྐྱེན་བཙུན་སྟོང་བྱེད་ལས་ལཱ་འབྲེལ་ལས་མི་སྡེ་ཡོངས་ལུ་ཞབས་ཏེ་ག་སྐྱེས་ཚད་དང་ལྡན་མེ་ལུ་འདྲི་འཇུག་ལུ་ཨིན།

སྟོང་ལུ་འདྲི་མཛུགས་བསྐྱེད་ལུ་སྟོབ་སྟོང་པ་ཚུ་གིས་གཤམ་གསལ་བཀོད་ཡོད་པའི་ལས་དོན་ཚུ་ལག་ལེན་འབབ་ཚུགས།

1. བཟླ་རེག་ཏུ་གསུམ་གྱི་ཐོག་ལས་ནད་གཞིའི་སྟོང་རྒྱུ་དང་ན་ལུགས་ན་ཐངས་ཚུ་ཚུལ་བཞིན་ཤེས་ཚུགས།
2. བད་པ་གི་ཏུ་ལུ་བཟླ་ཐོག་ལས་ནད་གཞི་ཚ་གྲང་གི་དབྱེ་བ་ཚུ་ཤེས་ཚུགས།
3. གསོ་རེག་ཞི་གནས་དང་ལུས་སྟོང་གི་ཕན་པ་དང་ལག་ལེན་ཚུལ་བཞིན་ཤེས་ཚུགས།
4. ལྷན་འབད་པའི་ཕན་པ་དང་ལག་ལེན་རིམ་པ་མ་འདྲམ་ཚུ་ཚུལ་བཞིན་ཤེས་ཚུགས།
5. སྟོང་བྱེད་ལས་ལཱ་འབྲེལ་བཞིན་གྱི་ཕན་པ་དང་ལག་ལེན་འབད་ཐངས་ཡང་དག་སྟེ་ཤེས་ཚུགས།

1. བད་གཞི་བརྟག་ཐབས།

ཨང་།	བྱ་སྟེའི་རིམ་པ།	སྐྱགས།		
		༡	༡	༠
1.1	བད་པ་ལུ་གུས་ཞབས་ཀྱི་སྐོ་ལས་གདོང་བསུ་འབད་དེ་རྐང་མི་གུ་སྟོད་བརྟག་དགོ།			
1.2	བད་པ་ལས་སྐྱེན་བཙུན་བཀོད་འཛིན་ལེན་ཏེ་ བད་པ་ལུ་བྱི་བ་ཚུ་གཤམ་གསལ་ལྟར་ཁ་གསལ་སྟེ་ཏུ་དགོ།			
1.2.1	ད་ལྟོའི་ན་ལུགས་ན་ཐངས་ག་དེ་སྟེ་ བཟླ་སྟོ།			

1.2.1	དུས་ཚོད་ནམ་ལས་ན་ཡི།			
1.2.2	ཉེ་མ་སྐྱེན་བཅོས་ག་ཅི་ར་འབད་ཡི་ག།			
1.2.3	ཉེ་མ་འི་དུང་འཚོ་གིས་སྐྱེན་བཅོས་དང་བསྐྱབ་བྱ་ག་ཅི་ར་གནང་ཡི་ག།			
1.2.4	དུས་གདོན་ཟམ་སྤོད་ཀྱི་རྒྱུན་ག་ཅི་ལས་བརྟེན་ཉེ་ན་ནམ་ཨིན་ན།			
1.2.5	གཟུགས་ཀྱི་སྤོད་སྤྲོད་དང་ཕྱི་ནང་། མགོ་དང་ཡན་ལག་ཚུ་ག་ཉེ་ལུ་ན་དོ་ག།			
1.2.6	ས་གནས་མཐོ་དམན་ག་ཉེ་ལུ་སྤོད་པ་ད་ནམ་ཨིན་ན།			
1.2.7	ཟམ་དང་སྤོད་ལམ་ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་གིས་ཕན་པ་དང་གཞོན་པ་འབྱུང་དོ་ག།			
1.3	<b>དྲི་བའི་བརྟག་ཐབས་མཚུག་བསྟུ་ལྟེ་ མིག་གིས་བལྟ་བའི་ཐོག་ལས་བརྟག་དབྱད་འབད་ནི་འགོ་བཙུག་དགོ།</b>			
1.3.1	ནད་པ་གི་རྐྱེད་མཁྲིས་བད་ཀན་ལྡན་འདུས་སོགས་ཀྱི་རང་བཞིན་བལྟ་དགོ།			
1.3.2	ནད་པའི་གཟུགས་དང་གདོང་གི་བཟུག་ཚུ་ལུ་བལྟ་དགོ།			
1.3.3	ནད་པའི་དབང་པོ་སྤོ་ལྡོ་དང་ ལྷག་པར་དུ་ཕྱེ་དང་མིག་ཉོ་ཚུ་ལུ་བལྟ་དགོ།			
1.3.4	ནད་པ་ཨ་ལོ་ཨིན་པ་ཅིན་ རྣམ་ཚའི་ཚ་ལུ་བལྟ་ནིའི་དོན་ལུ་འཕྲུལ་མེ་ལ་སོགས་པའི་ཅ་ཆས་ཚུ་ག་སྤྲིག་འབད་དགོ།			
1.3.5	ཨ་ལོའི་རྣམ་ཚུ་འབྱུང་ཞིན་མ་ལས་རྒྱབ་ཁ་ལས་སྤེ་འཕྲུལ་མེ་དཔག་ལྟེ་བལྟ་དགོ།			
1.3.6	ནད་པ་ཉལ་ཁྲི་གུ་ཉལ་བཙུག་ཞིན་མ་ལས་ རད་གཞི་དང་འཁྲིལ་སྔོན་དང་རྒྱུ་ལག་སྤོད་པ་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ལུ་ལག་པ་གིས་མནན་ཉེ་ ར་ཚ་དོ་མ་ག་ཉེ་ ཉོངས་ལུ་འདུག་ག་བལྟ་དགོ།			
1.4	<b>དྲི་རྒྱ་བརྟག་ཐབས།</b>			
1.4.1	དྲི་རྒྱ་བརྟག་དབྱད་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་སྤོན་འགོའི་ཟམ་སྤོད་སྤྲོད་སྤྲང་རྒྱུ་ལ་གསལ་སྤེ་བྱིན་དགོ།			
1.4.2	དྲི་རྒྱ་འབག་འོང་ནིའི་དོན་ལུ་དྲི་རྒྱའི་ཉོད་འགྲིབ་དུང་སྤོད་དགོ།			
1.4.3	དྲི་རྒྱའི་ཉོད་མེད་པ་ཅིན་ རད་པ་རང་སོའི་དྲི་རྒྱ་རྒྱུ་ཤེལ་དུང་གཙང་ཉོག་ཉོ་ཅི་ནང་འབག་འོང་དགོ་པའི་བསྐྱབ་བྱ་བྱིན་དགོ།			

1.1.1	ནད་པ་གིས་དྲི་ཚུ་འབག་འོང་ཞིན་མ་ལས་དྲི་ཚུའི་བརྟུག་དཔུང་འབྲི་ཤོག་ནང་ ནད་པའི་ཁ་གསལ་བཀོད་དགོ།			
1.1.2	དྲི་ཚུ་བརྟུག་དཔུང་མ་འབད་བའི་སྡེ་གོང་ལས་ལག་ཤུབས་དང་སྐྱིག་བཤོ་ལ་ སོགས་པ་ཉེན་སྲུང་གི་ཅ་ཆས་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།			
1.1.3	དྲི་ཚུ་བལྟ་ཞིའི་ཅ་ཆས་གཙང་སྐྱ་དང་ལྗན་པའི་སྡོད་དཀར་ཡོལ་དང་ཤེལ་ དུང་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།			
1.1.4	དྲི་ཚུ་ལུ་ཉི་མའི་འོད་དང་ཡང་ཅིན་སྐྱོག་འོད་ཕོག་ས་ལུ་བལྟ་དགོ།			
1.1.5	དྲི་ཚུ་དཀར་ཡོལ་ནང་སྐྱགས་ཞིན་མ་ལས་ ཤིང་བུ་ཚད་ལྗན་གྱིས་དཀྲུགས་ ཉེ་བལྟ་དགོ།			
	<b>ཚན་དེའི་དུས་སྟུ།</b>			
1.1.6	ཁ་དོག་ལུ་བལྟ་སྟེ་ དྲི་ཚུ་བརྟུག་དཔུང་གི་ཤོག་ཁམ་ནང་བཀའ་དགོ།			
1.1.7	རྒྱངས་ས་ལུ་བལྟ་སྟེ་ དྲི་ཚུ་བརྟུག་དཔུང་གི་ཤོག་ཁམ་ནང་བཀའ་དགོ།			
1.1.8	དྲི་མ་ལུ་བལྟ་སྟེ་ དྲི་ཚུ་བརྟུག་དཔུང་གི་ཤོག་ཁམ་ནང་བཀའ་དགོ།			
1.1.9	ལྷ་བ་ལུ་བལྟ་སྟེ་ དྲི་ཚུ་བརྟུག་དཔུང་གི་ཤོག་ཁམ་ནང་བཀའ་དགོ།			
	<b>དད་ཡལ་དུས་སྟུ།</b>			
1.1.10	ཀྱ་ཡ་ལུ་བལྟ་སྟེ་ དྲི་ཚུ་བརྟུག་དཔུང་གི་ཤོག་ཁམ་ནང་བཀའ་དགོ།			
1.1.11	སྐྱིས་མ་ལུ་བལྟ་སྟེ་ དྲི་ཚུ་བརྟུག་དཔུང་གི་ཤོག་ཁམ་ནང་བཀའ་དགོ།			
	<b>གང་དེའི་དུས་སྟུ།</b>			
1.1.12	ལྷོག་པའི་དུས་ལུ་བལྟ་སྟེ་ དྲི་ཚུ་བརྟུག་དཔུང་གི་ཤོག་ཁམ་ནང་བཀའ་དགོ།			
1.1.13	ལྷོག་ཚུལ་ལུ་བལྟ་སྟེ་ དྲི་ཚུ་བརྟུག་དཔུང་གི་ཤོག་ཁམ་ནང་བཀའ་དགོ།			
1.1.14	ལོག་རྗེས་གར་བ་དང་སྐྱ་བ་ཀྱ་ཡ་མཐུག་ས་སྐབ་པ་ཚུ་བརྟུག་ཐོག་ལས་ཚ་བ་ དང་གང་བའི་རྒྱ་འཛིན་འབད་དགོ།			
1.1.15	དྲི་ཚུ་བརྟུག་དཔུང་འབད་ཚར་ཞིན་མ་ལས་ ཆབ་གསང་ནང་འབོ་ནི་དང་ ཡང་ཅིན་གཞོན་ཉེན་བཀག་ཐབས་གི་ལམ་ལུགས་ལྟར་བཀོག་བཟུག་དགོ།			
1.1	<b>རེག་པ་ཚུའི་སྐོ་ལས་བརྟུག་ཐབས།</b>			

༡.༥.༡	ནད་པ་ལུ་ཚ་མ་བཟ་བའི་རྟེ་མ་ནད་པ་སྟོན་མི་གུ་བདེ་རྟོག་རྟོ་སྟེ་སྟོན་བཅུག་ རྟེ་སྐར་མ་ <sup>༡-༣</sup> གྱི་རིང་ངལ་གསོ་བཅུག་དགོ།			
༡.༥.༢	ཚ་བཟ་བའི་སྐབས་ནད་པ་ཕོ་ལུ་གཡོན་དང་མོ་ལུ་གཡམས་ལུ་བཟ་དགོ།			
༡.༥.༣	ཚ་བཟ་བའི་སྐབས་ནད་པ་དང་རླུང་འཚོ་གཉིས་ཕན་ཚུན་སློ་མ་སྐབ་པར་ རིག་པ་བསྐྱེམས་རྟེ་བཟ་དགོ།			
༡.༥.༤	ཚ་བཟ་བའི་སྐབས་ མནན་ཚད་དང་བཟ་ནི་ཚུ་མ་འཛོལ་བར་ ཚུལ་ མཐུན་མ་སྟེ་བཟ་དགོ།			
༡.༥.༥	ཚ་བཟ་བའི་སྐབས་ རུས་ཡུན་ཉུང་མཐའ་སྐར་མ་ <sup>༡-༣</sup> གྱི་རིང་བཟ་དགོ།			
༡.༥.༦	ནད་པའི་ལག་པའི་འཕར་ཚུ་མནན་ཞིན་ལས་ རླུང་འཚོ་རང་གི་ཕྱི་ ནད་གི་དབུགས་གཏོང་ལེན་ལན་ཐངས་ <sup>༡</sup> ལུ་ཚ་འཕར་གངས་ <sup>༤</sup> (སྐར་མ་ <sup>༡</sup> ནང་ ཚུའི་འཕར་ཚད་ <sup>༤༥-༥༥</sup> )མང་ཉུང་གི་ཐོག་ལས་ཚ་བ་དང་ གང་བའི་དབྱེ་བ་ངོས་འཛིན་འབད་དགོ།			
༡.༥.༧	བྲག་རྒྱས་འབྲིལ་མགྲོགས་དང་ཞན་བྱིང་རྒྱད་བུལ་སོགས་འཕར་གངས་ མང་ཉུང་གི་ཐོག་ལས་ཚ་གང་གི་ནད་གཞི་ཚུ་ངོས་འཛིན་འབད་དགོ།			
༡.༥.༨	ནད་གཞི་ངོས་འཛིན་འབད་ཞིན་ལས་ནད་གཞིའི་ཨང་རྟགས་བཀོད་ ཐངས་འདི་སྐྱན་བཅོས་བཀོད་འཛིན་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་བྱ་བའི་གནད་སྟོན་ཤོག་ གངས་ <sup>༡༩-༢༢</sup> དང་འབྲིལ་བཀོད་དགོ།			
༡.༥.༩	ནད་པའི་གཟུགས་ལུ་ ཤ་པགས་འཇམ་རྩུབ་དང་རྩེན་སྐྱན་ཚ་སྐྱན་ སྐངས་ འབྲུར་ནད་དམིགས་ཚུ་ལུ་ཉེན་སྲུང་གི་ཐོག་ལས་ལག་པ་གིས་བརྟག་ཞིབ་ འབད་དགོ།			



ལམ་སྟོན་གཉིས་པ།  
སྦྱང་བྱེད་ལས་ཀྱི་མདོ།

**སྲོང་བྱེད་ལས་ཀྱི་མདོ། ལག་ལེན་གྱི་ལམ་ལུགས་ལམ་སྟོན།**

**དམིགས་ལུལ།**

ན་བ་གསོ་བར་འདོད་པའི་ནད་པ་ཞི་བྱེད་ཀྱི་སྐྱེན་གྱིས་ནད་ཞི་མ་ཚུགས་པར་ཡོད་མི་དང་། སྐབས་ཐོབ་དང་འཁྲིལ་ནད་གཞི་ཕྱིར་སྲོང་འབད་དགོ་མི་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ སྲོང་བྱེད་སྐྱུམ་འཚོས་ བཤལ་ སྐྱུགས་ སྐྱ་སྐྱེན་ འཇམ་ཚེ་ བློ་རྩ་ཉ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་ཚུ་མ་ཞོར་བར་ཤེས་ནིའི་དོན་ལུ་ཨིན།

**སྲོབ་སྲོང་འདི་མཚུགས་བསྐྱེད་དེ་སྲོབ་སྲོང་པ་ཚུ་གིས་གཤམ་གསལ་བཀོད་ཡོད་པའི་ལས་དོན་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།**

༡. ལས་ལྗེའི་ལག་ལེན་མ་འབད་བའི་ཉེ་མ་རྒྱུང་སོགས་ཞི་བྱི་དོན་ལུ་འབྲུ་མར་སོགས་ཀྱི་སྐྱུམ་གཟུགས་ལུ་འཕུར་ནི་དང་། བྱ་གར་དགང་བ། ཁོང་ལུ་བཏང་ཐབས་ཤེས་ཚུགས།
༢. བཤལ་གྱི་སྲོན་འགོ། དངོས་གཞི། རྗེས་བཙུག་ཚུ་བྱ་རིམ་དང་འཁྲིལ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།
༣. སྐྱུགས་ཀྱི་སྲོན་འགོ་དང་དངོས་གཞི་སྐྱེན་བཏང་ཐངས་ སྐྱུགས་ཀྱི་རྗེས་བཙུག་གོ་རིམ་དང་འཁྲིལ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།
༤. སྐྱ་སྲོངས་ཀྱི་སྲོན་འགོ། དངོས་གཞི། རྗེས་བཙུག་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།
༥. འཇམ་ཚེ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་ཚུ་བྱ་རིམ་དང་འཁྲིལ་འབད་ཚུགས།
༦. བློ་རྩ་ཉ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་བྱ་རིམ་དང་འཁྲིལ་འབད་ཚུགས།

**༡ ལས་ལྗེའི་སྲོན་འགོ་སྐྱུམ་འཚོས་འབད་ཐངས་ཀྱི་བྱ་སྟེའི་རིམ་པ།**

	རིམ་པ།	སྐྱུགས།		
		༡	༡	༠
༡.༡	སྐྱུམ་འཚོས་འདི་གཟུགས་ཀྱི་ཤ་དང་པགས་ཀོ་ལུ་ནད་ཡོད་པ་ཅིན་ཕྱི་ལས་དབྱུར་དགོ།			
༡.༢	ནམ་ཚོང་ཡན་ཚད་ཀྱི་ནད་ལུ་མགུ་ཉོ་ལུ་བྱུག་དགོ།			
༡.༣	ཞེད་པ་མན་ཚད་ཀྱི་ནད་གཞི་ལུ་འཇམ་ཚེ་བཏང་དགོ།			

༡.༤	བྱང་ཁོག་སྟོན་སྟེན་གྱི་ནད་ལུ་ཁོང་ལུ་བཏང་དགོ།			
༡.༥	ན་བ་དང་སྤར་གོང་གི་ནད་ལུ་ན་བའི་ནད་ལུ་སྒྲུགས་དགོ།			
༡.༦	མིག་ཉོ་གི་ནད་ལུ་མིག་ཉོ་ནད་ལུ་སྒྲུགས་དགོ།			
༡.༧	ཁ་ལྗེ་དང་ སེའི་ནད་ལུ་ངོད་འཇམ་སྟེ་ཁ་ནད་ལུ་བཀའ་དགོ།			
༡.༨	སེར་ཀ་དང་། རྒྱ་སྐྱབས། དཔལ་བ། མིག་སྦྱིབས། ལྷན་པ། ལྷ་བྱུག་ཚུ་ལུ་ ནད་ཡོད་པ་ཅིན་ངོད་འཇམ་བཟོ་སྟེ་ལྷ་པ་ནད་ལུ་སྒྲུགས་དགོ་པ་ཚུ་ནད་ དམིགས་དང་བསྐྱུན་རིག་པས་འཕྲུལ་ཤེས་དགོ།			

༡ བཤལ་ལག་ལེན་འབད་ཐངས་གྱི་བྱ་སྟེའི་རིམ་པ།

	རིམ་པ།	༣	༢	༠
༡.༡	བཤལ་མ་བཏང་པའི་ཞག་༣་གྱི་སྤྱ་གོང་ལས་བཤལ་གྱི་སྟོན་འགོ་ཚུ་གཞུང་ལྷན་ ཏུ་འབད་བཅུག་དགོ།			
༡.༢	ནད་པ་ལུ་གྲུས་ཞབས་གྱི་སྟོན་ལས་གདོང་བསུ་འབད་དེ་རྒྱ་མི་གྲུ་སྟོན་བཅུག་ དགོ།			
༡.༣	བཤལ་གྱི་ཐོ་དེབ་ནང་ནད་པའི་མིང་དང་ལོ་གཡུས་ནད་གཞི་ཚུ་ཐོ་བཀོད་ འབད་དགོ།			
༡.༤	བཤལ་གཏང་ནིའི་དོན་ལུ་གཤམ་གསལ་བཤལ་སྟོན་གྱི་ཅ་ཆས་ཚུ་གྲ་སྦྲིག་ འབད་དགོ། <ul style="list-style-type: none"> <li>• ཨ་ཅོ་སྟོ་རས།</li> <li>• བཤལ་སྟོན།</li> <li>• བཤལ་གཅོད་སྟོན།</li> <li>• འཕྲུག་ཤོག།</li> <li>• ལག་པ་འཕྲུ་ནིའི་མཐུན་སྟེན་ཆ་ཚང་།</li> <li>• ལག་ཤུབས།</li> <li>• ཁ་རས།</li> </ul>			

2.5	བཤམ་གྱིས་མགུ་ལུ་འཁོར་ནི་དང་དྲན་མེད་བརྒྱལ་ནི་ཚུ་བཀག་ནི་འཛུང་སྐོབ་དང་ཚུང་དུགས་ཚུ་ག་སྒྲིག་འབད་དགོ།			
2.6	བཤམ་སྐོབ་བཟའ་བཅས་ཀྱི་ལམ་སྟོན་བྱིན་ཏེ་སྐོབ་གྱི་བྱམ་ཚད་ལྟོ་བ་སྟེ་དང་འབྲིལ་སྐོབ་བྱམ་ཉལས་ལྟུན་གཏང་དགོ།			
2.7	བཤམ་སྐོབ་བཏང་ཚར་མ་ཅིག་སེམས་སྟོན་སྟོན་སྟེ་སྟོན་དགོབ་སྟེ་སྐོབ་དགོ།			
2.8	བཤམ་འོང་ནི་འབད་མ་ཅིག་བཤམ་ཁང་ནང་ལུ་ཚོག་ལུ་སྟོན་དེ་བཤམ་བཟུག་དགོ།			
2.9	བཤམ་ཚར་མ་ད་བྱངས་ཚད་(རབ་བྱེ་3། འབྲིང་བྱེ་3། བ་མ་བྱེ་9།) ཐོ་བཀོད་འབད་དགོ།			
2.10	བཤམ་མདོག་རབ་ཚུ་བཟུམ་སྟོ་ལ་སྐོབ་དང་། འབྲིང་བད་ཀའ་ཅན། བ་མ་མཁྲིས་པ་ཚུ་ག་དེ་སྟེ་འཐོན་ཡི་ག་ཐོ་བཀོད་འབད་དགོ།			
2.11	བཤམ་བཅངས་(རབ་30། འབྲིང་20། བ་མ་90།) ཐོ་བཀོད་འབད་གོ།			
2.12	བཤམ་ཚད་མ་བཏུབ་པ་ཅིན་བཤམ་གཙོད་གྱི་སྐོབ་གཏང་དགོ།			
2.13	བཤམ་བཏང་ཚར་ཞིན་མ་ལས་གཙོད་སྐོབ་དང་ལྷན་མ་སྟེ་འཕྲུག་དགོ།			
2.14	བཤམ་གྱི་རྒྱུ་བཙོས་བསྐྱབ་བྱ། <ul style="list-style-type: none"> <li>• རངས་པར་འབྲས་བུག་ལྟ་སི་སི་འབྲུང་དགོབ།</li> <li>• ཉིམ་2པར་འབྲས་བུག་ཚུང་གར་བ།</li> <li>• ཉིམ་3པར་འབྲས་བུག་སྐོབ་འབྲུང་དགོབ།</li> <li>• ཉིམ་4པར་ལས་ཨ་རྟག་གི་བཟུ་བཟུབ་བཏུབ།</li> </ul>			
2.15	སྟོན་ལམ་ཉལ་པོ་སྟོན་པ་དང་དྲག་བཤམ་གྱི་ལུ་འཛོམ་དགོ་པའི་བསྐྱབ་བྱ་བྱིན་དགོ།			

3 སྐྱགས་ལག་ལེན་འབབ་བཅས་ཀྱི་བྱ་སྐྱོའི་རིམ་པ།

	རིམ་པ།	སྐྱགས།
--	--------	--------

3.1	སྐྱུགས་མ་བཏང་བའི་ཞག་ 3 གི་སྤྱོད་ལས་སྐྱུགས་ཀྱི་སྡོན་འགོ་ཚུ་གཞུང་ ལྟར་དུ་འབད་བཅུག་དགོ།	3	1	0
3.2	ནད་པ་ལུ་གུས་ཞབས་ཀྱི་སློབ་ལས་གདོང་བསུ་འབད་དེ་རྐྱང་མི་གུ་སྡོན་བཅུག་ དགོ།			
3.3	སྐྱུགས་ཀྱི་ཐོ་དེབ་ནང་ནད་པའི་མིང་ལོ་གཡུས་ནད་གཞི་ཚུ་ཁ་གསལ་བཀོད་ དགོ།			
3.4	སྐྱུགས་སློན་གཏང་ནིའི་དོན་ལུ་གཤམ་གསལ་སྐྱུགས་སློན་དང་ཅ་ཆས་ཚུ་ག་ ལྟོག་འབད་དགོ། <ul style="list-style-type: none"> <li>• ཨ་ཙོ་སློབ་རས།</li> <li>• སྐྱུགས་སློན།</li> <li>• སྐྱུགས་གཙོན་སློན།</li> <li>• འཕུག་ཤོག།</li> <li>• ལག་པ་འཇུ་ནིའི་མཐུན་རྐྱེན།</li> <li>• ལག་ཤུབས།</li> <li>• ཁ་རས།</li> </ul>			
3.5	ཕོ་རབ་ཚད་ལྡན་གཅིག་ནང་སྐྱུགས་སློན་ཚད་དང་ལྡན་མ་སླེ་སྐྱུགས་ཞིན་ན་ ནད་པ་ལུ་འཇུང་བཅུག་དགོ།			
3.6	གལ་སྲིད་འཇུང་མ་ཚུགས་པ་ཅིན་ ཅི་ཞིམ་དང་སྐྱུར་རྩིས་ཚུ་སྐྱར་བཏུག་པ་ དང་མནམ་པ་སོགས་འབད་དེ་འཇུང་བཅུག་དགོ།			
3.7	སྐྱུགས་སློན་འཇུང་ཚར་ཞིན་མ་ལས་སྐྱུགས་ཁང་ནང་ལུ་སྐྱུགས་ཀྱི་སྡོན་མི་གུ་ བཞག་སྟེ་སྐྱུགས་བཅུག་དགོ།			
3.8	སྐྱུགས་ཀྱི་ཚད་གཞི་ཁངས་ལ་བཏུག་པ། <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ རབ་ 2།</li> <li>➤ འབྲིང་ 6།</li> <li>➤ ཐ་མ་ 2། ཐོ་བཀོད་འབད་དགོ།</li> </ul>			

<p>3.12</p>	<p>རྒྱལ་ཁབ་གི་ཚད་གཞི་ཁ་དོག་ལ་བརྟེན་པ།</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• རབ་རྒྱ་བཟུམ།</li> <li>• འབྲིང་མཁྲིས་པ།</li> <li>• བ་མ་བད་ཀའ་ཅན་རྒྱ་ཐོ་བཀོད་འབད་དགོ།</li> </ul>			
<p>3.10</p>	<p>རྒྱལ་ཁབ་གི་ཚད་གཞི་བྱངས་ཚད་ལ་བརྟེན་པ།</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• རབ་བྲེ་༡།</li> <li>• འབྲིང་བྲེ་༡།</li> <li>• བ་མ་བྲེ་ཕྱིད་གང་འཕོན་རྒྱ་ཐོ་བཀོད་འབད་དགོ།</li> </ul>			
<p>3.11</p>	<p>རྒྱལ་ཁབ་ཚད་མ་བདུབ་པ་ཅིན་རྒྱལ་ཁབ་གཙོ་བོ་གི་སྐོར་གཏང་དགོ།</p>			
<p>3.12</p>	<p>རྒྱལ་ཁབ་གིས་རྒྱུ་རྐྱེད་སྤོངས་ཏེ་མགུ་ཡུ་འཁོར་བ་དང་དྲན་མེད་བརྒྱལ་བ་ལ་སོགས་པ་བྱུང་པ་ཅིན་རྒྱུ་རྐྱེད་དང་རྒྱུ་བདུག་རྒྱ་བཟུམ་བཟུག་དགོ།</p>			
<p>3.13</p>	<p>རྒྱལ་ཁབ་ཚད་ཞིན་མ་ལས་གཞོན་ཉེན་བཀག་ཐབས་གི་ལམ་ལུགས་ལྟར་བྱ་གཙོ་བོ་དང་ལྷན་དང་ལྷན་མཉམ་སྤྲོད་འབྲེག་དགོ།</p>			
<p>3.14</p>	<p>རྒྱལ་ཁབ་གི་རྒྱུ་རྐྱེད་བཅོས་བསྐྱབ་བྱ་ཚུ་གཤམ་གསལ་ལྟར་བྱིན་དགོ།</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ ནངས་པར་འབྲས་བུ་ལྟ་སི་སི་འབྲུང་དགོ།</li> <li>➢ ཉིམ་༢པར་འབྲས་བུ་ལྟ་སྐྱ་བ།</li> <li>➢ ཉིམ་༣པར་འབྲས་བུ་གར་བ་འབྲུང་དགོ།</li> <li>➢ ཉིམ་༤པ་ལས་ཨ་རྟེན་གི་ཟས་ཟ་བདུབ།</li> </ul>			
<p>3.15</p>	<p>སྤྱོད་ལམ་ཉལ་པོ་སྤྱོད་པ་དང་དྲག་བཤུལ་གི་ལྷ་འཛོམ་དགོ་པའི་བསྐྱབ་བྱ་འབྲིན་དགོ།</p>			

༤ ལྷ་སྐྱོངས་ལག་ལེན་འབད་བའམ་གྱི་བྱ་སྤོའི་རིམ་པ།

	རིམ་པ།	སྐྱགས་ཐོབ།		
		༡	༡	༠
༤.༡	ནད་པ་ལུ་དག་འཇམ་པའི་སྐོ་ལས་གདོང་བསུ་འབད་དེ་རྐང་མི་གུ་སྐོད་བཅུག་དགོ།			
༤.༢	ནད་པ་ལས་སྐྱན་བཅོས་བཀོད་འཛིན་ལེན་ཞིན་ལས་སྐྱ་སྐྱོངས་གྱི་ཐོ་དེབ་ནང་ནད་པའི་མིང་ལོ་གཡུས་ནད་གཞི་ཉིན་གའམ་སྐྱན་བཅོས་གྱི་ཁ་གུངས་ཚུ་ཁ་གསལ་བཀོད་དགོ།			
༤.༣	<p>སྐྱ་སྐྱོངས་གཏང་ནི་གི་དོན་ལུ་གཤམ་གསལ་སྐྱ་སྐྱོངས་གྱི་ཅ་ཆས་ཚུ་གྲམ་སྐྱིག་འབད་དགོ།</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ཨ་ཙོ་ལྷོ་རས།</li> <li>• ལྷ་སྐྱོངས་སྐྱན།</li> <li>• རྒྱགས་སྐྱན་ཉིལ་སྐྱུམ།</li> <li>• འབྲས་རྩེ་མ།</li> <li>• སྐྱམ་ཚུགས་གྱི་ཅ་ཆས་ཆ་ཚང།</li> <li>• འགྲིབ་གྱི་དུང་ཚུང།</li> <li>• བཏེག་ཤིང་། སངས་ཕོང།</li> <li>• འཕྲུག་ཤོག།</li> <li>• ལག་པ་འལུ་ཞིའི་མཐུན་རྐྱེན་ཆ་ཚང།</li> <li>• ལག་ཤུབས།</li> <li>• ཁ་རས།</li> </ul>			
༤.༤	སྐྱ་སྐྱོངས་གྱི་དོན་ལུ་ཉིལ་སྐྱུམ་གྱི་བྱུག་པ་སྐར་མ་ཡི་རིང་འབད་དགོ།			
༤.༥	ནད་པ་རྐང་མི་གུ་བདེ་ཉོག་ཉོ་སྤོའི་བཅུག་སྤོའི་དུས་ལུན་སྐར་མ་རྩ་དེ་ཅིག་གི་རིང་ལྷ་པ་ནང་སྐྱོངས་བཅུག་བརྒྱབ་དགོ།			

༤.༦	རྒྱལ་སྲིད་ཀྱི་དྲུང་ཕྱི་དྲུང་དང་ལྷ་པ་གི་བར་ན་རྒྱལ་ཐག་སེལ་གྱི་མི་ཀྱང་ ༣༠ལས་༤༠གི་བར་ན་བཞག་དགོ།			
༤.༧	རྒྱལ་སྲིད་ཀྱི་སྲིད་འཇཉག་ཚུལ་ཚུལ་ཅིག་ནད་པ་ ཉལ་མི་གྲུ་གན་རྒྱལ་སྲིད་བདེ་ཉེ་ག་ ཉེ་སྲིད་ཉལ་བཅུག་དགོ།			
༤.༨	ཉལ་ཚུལ་ཅིག་གཞོན་གྱི་ཆགས་ཡོད་པའི་རྒྱ་རྒྱ་ཨ་ཙོ་ལྷོ་རས་རྒྱ་ཚན་སྲངས་ ཉེ་རྒྱ་བཅོར་སྲིད་གཞོན་གྱི་སྲིད་ཡི་ར་འབྲུག་དགོ།			
༤.༩	གན་རྒྱལ་སྲིད་མཁུ་ཉེ་ག་བཀྲུ་ཚད་༤༥° དེ་ཅིག་རྒྱལ་ཁར་ལྷོ་ག་ཞིན་ན་སྲིད་ པའི་ལགས་གཡོན་གྱིས་ལྷ་པའི་དོང་གེན་དུ་བཀའ་ཉེ་འཕྲང་སྲིད་བཟུང་སྲིད་ འབྲུག་གི་དྲུང་ཕྱི་དྲུང་གིས་འབད་སྲིད་སྲིད་གི་སྲིད་ཐིགས་པ་༣སྲིད་བཀྲུ་གཡམས་དང་ ཐིགས་པ་༣སྲིད་བཀྲུ་གཡོན་ནང་སྲིད་དགོ།			
༤.༡༠	སྲིད་སྲིད་ཚུལ་ཅིག་ སྲིད་པའི་ལག་མཐེབ་གྱིས་སྲིད་བཀྲུ་གཡམས་པ་ བཟུང་སྲིད་གཡོན་ལས་ནང་ན་འཐེན་ནི་དང་། སྲིད་བཀྲུ་གཡོན་མ་བཟུང་སྲིད་ གཡམས་པའི་སྲིད་དུགས་ནང་ན་འཐེན་བཅུག་དགོ།			
༤.༡༡	ལྷ་པ་ནང་སྲིད་སྲིད་ཚུལ་ཅིག་ཞིན་ལས་ནད་པའི་སྲིད་གཞོན་དང་དུལ་ཐ་ མཁུར་ཚོས་སྲིད་གོང་ལག་པའི་མཐེབ་རྒྱ་ལུ་བཀྲུ་པ་སྲིད་མ་༣དེ་ཅིག་གི་རིང་ བཟུབ་དགོ།			
༤.༡༢	སྲིད་སྲིད་བཟང་ཚུལ་ཞིན་ན་ མ་སྲིད་བར་དུས་ལུན་སྲིད་མ་༥དེ་ཅིག་གི་རིང་ ཉལ་བཞག་དགོ།			
༤.༡༣	གཡམས་སྲིད་སྲིད་མའི་ནང་སྲིད་དང་སྲིད་ཚོ་འབྲུག་འོང་པ་ཅིན་སྲིད་མ་ཉིང་སངས་ སང་མ་འབྲུག་རིང་ལུ་ཚོལ་མའི་སྲིད་ནང་བཀོག་བཅུག་དགོ།			
༤.༡༤	དེ་ལས་ནད་པ་ལགས་གཡམས་གཡོན་མཉམ་རུབ་སྲིད་སྲིད་ཉེ་འབྲུག་གིས་སྲིད་ འཕྲང་སྲིད་རྒྱ་ལྷོ་སྲིད་བཅུག་དགོ།			
༤.༡༥	སྲིད་སྲིད་ཀྱི་སྲིད་སྲིད་མའི་ནང་སྲིད་མི་རྒྱ་ཉིང་སངས་ས་འབྲུག་ཐབས་ལུ་འབྲུག་ གསུམ་སྲིད་མའི་བཟུང་ཐང་ཁའི་ནང་བཀའ་སྲིད་གར་གར་སྲིད་སྲིད་མ་བཞག་ གཞོན་བཅུག་དགོ།			



༤.༡༤	མགུ་ཡུ་འཁོར་བ་ཅིན་ཨ་གར་སོ་ལྷའི་ཕྱེ་མ་མེ་བཏང་ཞིན་མ་ལས་དུ་པ་བརྟུག་ བརྟུག་ནི་དང་ཡང་ན་སྐྱུ་མ་ཚུགས་བརྟུག་དགོ།			
༤.༡༥	ནད་པ་རྐང་ཁྲི་གུ་བདེ་ཏྲི་ཏྲི་སྤོ་སྤོ་བཞག་ཞིན་ན་དུས་ཡུན་རྒྱུ་མ་མ་༤་ཀྱི་རིང་ ལྷ་པ་ནང་རྒྱངས་མ་བརྟུག་བརྟུག་དགོ།			
༤.༡༦	གོང་གི་བྱ་རིམ་ཚུ་གར་འབད་ཚར་བའི་མཇུག་ལུ་ནད་པ་དེ་དུས་ཡུན་རྒྱུ་མ་མ་༥ ལས་༡༠་ཀྱི་རིང་ལུ་དཔ་འཚོ་བརྟུག་དགོ།			
༤.༡༧	སྐ་སྦྱོངས་འདི་ནད་པ་ལེ་ལུ་ཉུང་མཐའ་ཉིན་གངས་གསུམ་གྱི་རིང་བརྟུག་དགོ།			
༤.༡༨	ནད་པ་ལུ་ཟས་དང་སྦྱོད་ལམ་གྱི་བསྐྱབ་བྱ། <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ བཞེས་སྦྱོ་སྦྱ་ཀྱག་གི་རིགས་དང་ལུ་ལྷགས་ཅན་གྱི་རིགས་འབད་ནི་ ཚུ་སྦྱང་དགོ།</li> <li>➢ དུས་ཡུན་ཚུ་ཚོད་གཅིག་གི་རྒྱབ་ལས་ཚུ་དོད་འཇམ་གྱིས་ཁ་ལག་ འཇུ་སྦྱེ་སྦྱེ་དང་སྦྱོ་ཚེ་ཚུ་བཏོན་གཏང་བརྟུག་དགོ།</li> <li>➢ སྐ་སྦྱོངས་འབད་ཚར་བའི་ལུ་ལུ་ཐད་ཀར་དུ་གཟུགས་འཇུ་མ་ བརྟུག་པའི་བསྐྱབ་བྱ་བྱིན་དགོ།</li> </ul>			

༥ འཇམ་རྩི་ལག་ལེན་འབད་ཐངས་གྱི་བྱ་སྦྱོའི་རིམ་པ།

	རིམ་པ།	སྐྱགས་ཐོབ།		
		༡	༡	༠
༥.༡	འཇམ་རྩི་མ་བཏང་པའི་ཞག་༤་ཀྱི་སྐ་གོང་ལས་སྦྱོན་འགོ་ཚུ་གཞུང་ལྷན་དུ་ འབད་བརྟུག་དགོ།			
༥.༢	ནད་པ་ལུ་གུས་ཞབས་གྱི་སྦོ་ལས་གདོང་བསུ་འབད་དེ་རྐང་ཁྲི་གུ་སྦྱོད་བརྟུག་ དགོ།			

4.3	སྐྱེན་བཅོས་བཀོད་འཛིན་ལེན་ཞིན་ལས་འཇམ་རྩི་ཐོ་དེབ་ནང་ནད་པའི་ མིང་ལོ་གཡུས་ནད་གཞི་ཉིན་གྲངས་སྐྱེན་བཅོས་ཀྱི་ཁ་གྲངས་ཚུ་ཁ་གསལ་ བཀོད་དགོ།			
4.4	འཇམ་རྩི་མ་བཏང་པའི་རྟེན་ལས་ཆབ་གསང་རྒྱས་པ་བཏང་བཅུག་སྟེ་བཤང་ ལམ་རྟེན་སངས་ས་བཟོ་དགོ།			
4.5	འཇམ་རྩི་གཏང་ནི་གི་དོན་ལུ་སྐྱེན་དང་ཅ་ཆས་ཚུ་ཆ་ཚང་ (ཨ་ཙོ་ལྷོ་རས། འཇམ་རྩི་གི་སྐྱེན། གཅེལ། སྐྱེན་ཁབ་ཀྱི་དྲུང་གཅུང་ཆེ་བ། གྱིབ་དྲུང་རྩུང་རྩུང་ བ། འབྲུག་ཤོག། ལག་པ་འབྲུ་ཞིའི་ཐུན་རྒྱུ་ཆ་ཚང་། ལག་ཤུབས་ཚུ་ག་སྐྱིག་ འབད་དགོ།			
4.6	འཇམ་རྩི་གཏང་ནིའི་དོན་ལུ་ནད་པ་བྱུར་གཏང་སྟེ་ཉལ་བཅུག་སྟེ་ རྒྱང་མ་ གཡས་པ་དུམ་ག་ཅིག་བསྐྱེན་སུ་ཅིག་སྟེ་བཞག་དགོ།			
4.7	འཇམ་རྩི་བཏང་མ་ད་གཞོན་ཉིན་བཀག་ཐབས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་ལྟར་དུ་གཅོང་ སྤྱོད་དང་ལྷན་སྟེ་འབད་དགོ།			
4.8	ནད་བབ་དང་བསྐྱེན་འཇམ་རྩི་སྐྱེན་ཁྱོད་གང་/སྐྱེན་གང་/སྐྱེན་ལུ་བྱེད་ཀྱི་བར་ དྲུང་རྩུང་ནད་འདེགས་ཏེ་བཤང་ལམ་ནང་མ་བཅུགས་པའི་རྟེན་མར་སྐྱེན་ཐིགས་ པ་གཅིག་སྤྱིར་བཏོན་གཏང་དགོ།			
4.9	དེ་ལས་གཅེལའི་མགོ་སྐྱེན་ནད་སྤངས་ཞིན་ན་ བཤང་ལམ་ནད་ནད་པའི་སོར་ བཞི་ལས་ དྲ་གི་བར་ན་བཅུགས་ཏེ་སྐྱེན་དྲུང་ལས་འགོས་ཀྱིས་སྟེ་འབྲུལ་དགོ།			
4.10	སྐྱེན་བཏང་ཚར་མ་ཅིག་ གཅེལ་བཤང་ལམ་ནད་ལས་བཏོན་ཏེ་གཅེལ་བཞག་ སྟོན་ནད་བཞག་དགོ།			
4.11	སྐྱེན་པོ་ཆེ་དང་ལྷོ་བ་ལོང་ཐེར་གསང་ཚུ་ནད་ལག་མཐིལ་དང་ཡང་ན་དུ་བུ་ གིས་འགོས་ཀྱིས་སྟེ་བརྩུང་མན་ན་རན་ཏོག་ཏོ་འབད་དགོ།			
4.12	འཇམ་རྩི་བཏང་ཞིན་ལས་དུས་ལུན་སྐར་མ་ དེ་ཅིག་གི་རིང་ཉལ་ཏེ་ར་ བཞག་ཞིན་ན་བསྐྱེན་བྱ་ཚུ་བྱིན་ཏེ་གཏང་དགོ།			
4.13	རྩིས་བཅོས་བསྐྱོད་ཀྱི་བསྐྱེན་བྱ་ཚུ་གཤམ་གསལ་ལྟར་བྱིན་དགོ།			

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ འཇམ་ཚིའི་རྗེས་ལུ་ཞག་གཅིག་འབྲས་བུག་ལྟ་སི་སེ། ། ། རྩུག་རོན་གྱི་སྒྲིའི་མདོག་ལྟ་བུ།</li> <li>➢ ཞག་གཉིས་པར་འབྲས་བུག་སྐ་བ།</li> <li>➢ ཞག་གསུམ་པར་འབྲས་བུག་གར་བ་བསྟེན།</li> <li>➢ རྩོད་ལམ་དྲག་ལྷུང་རིགས་འཛོམ།</li> </ul>			
--	--	--	--	--

༤ བོ་རུ་ཉ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་གྱི་བྱ་སྒྲིའི་རིམ་པ།

	རིམ་པ།	སྐྱག་པ།		
		༩	༧	༠
༤.༡	ངག་འཇམ་པའི་སྒོ་ལས་ནད་པ་གདོང་བསུ་འབད་དེ་རྒྱ་མཚོ་གྱི་ལྷ་སྒྲོད་བཅུག་ནི།			
༤.༢	བོ་རུ་ཉ་གཏང་བོ་གི་དོན་ལུ་སྟོན་འགྲོ་འབད་མ་འབད་ཅིས་ཞེན་ན་གལ་སྲིད་མ་འབད་བ་ཅིན་སྟོན་འགྲོ་འབད་བཅུག་དགོ།			
༤.༣	བོ་རུ་ཉའི་ཐོ་དེབ་ནང་ནད་པའི་མིང་ལོ་གཡུས་ནད་གཞི་ཉིན་གྲངས་སྟོན་བཙུག་གི་ཁ་གྲངས་ཚུ་ཁ་གསལ་བཀོད་དགོ།			
༤.༤	བོ་རུ་ཉ་མ་བཏང་པའི་རྗེ་མར་ཆབ་གསང་རྒྱལ་བཏང་བཅུག་སྟེ་བཤང་ལམ་ཉིང་སངས་ས་བཟོ་ནི།			
༤.༥	སྟོན་དང་ཆས་(ཨ་ཅོ་སྟོ་རས། ཉལ་མི། འཕྲུག་ཤོག་གཅེའུ། ལག་ལུབས། མྱིག་བཤོ་དཀར་པོ། ཁ་རས།འཕྲུག་སྟོད།) ཚུ་ཆ་ཚང་ག་སྐྱིག་འབད་ནི།			
༤.༦	<p>བོ་རུ་ཉ་གཏང་བོ་འི་དོན་ལུ་ནད་པ་ཉལ་མི་གྱི་ཉལ་བཅུག་ཐངས་དེ་ཡང་།</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ཉང་དམའ་སུ་སྟེ་གཞོགས་གཡོན་འོག་བཅུག་བྱུར་གཏང་སྟེ་ཉལ་བཅུག་ནི།</li> <li>• རྒྱ་མཚོ་གཞོན་མ་བརྒྱུམ་པའི་གྲུ་རྒྱུ་ལམ་པ་དུམ་གྲུ་ཅིག་བསྐྱུམ་སུ་སྟེ་རྒྱ་མཚོ་གཞོན་པའི་ངར་གདོང་ཐད་བྱུར་བཀལ་བཞག་དགོ།</li> </ul>			
༤.༧	བོ་རུ་ཉའི་སྟོན་སྟོར་ཐངས་དེ་ཡང་།			

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ལྷན་གཏུན་ནང་ཚྭ་མཚུབ་ཚད་གང་དང་སྤྱང་ཕྱི་མི་ལི་ལི་ཀར་ ལུགས་ཏེ་དེ་གཉིས་ཞིབ་པར་གདུལ་ནི།</li> <li>• དེ་རྗེས་ལྷན་མར་མི་ལི་ལི་ཀར་༥༥ལུགས་ཏེ་ཡང་བསྐྱར་བདུལ་དགོ།</li> <li>• དེ་རྗེས་མར་ལུ་མི་ལི་ལི་ཀར་༥༠ལུགས་ཏེ་ཡང་བསྐྱར་བདུལ་དགོ།</li> <li>• དེ་རྗེས་སྤྱན་གྱི་ལྷེ་གུ་གར་མ་༤༠ལུགས་ཏེ་ཡང་བསྐྱར་བདུལ་དགོ།</li> <li>• དེ་རྗེས་སྤྱན་ཚུ་མི་ལི་ལི་ཀར་༥༥ལུགས་ཏེ་ཡང་བསྐྱར་བདུལ་དགོ།</li> <li>• དེ་རྗེས་བ་གཅིན་མི་ལི་ལི་ཀར་༥༥ལུགས་ཏེ་ཞིབ་པར་བདུལ་ཏེ་ནི་རུ་ ཉའི་སྤྱོད་བ་བཟོ་དགོ།</li> </ul>			
༤.༥	སྤྱན་དེ་སྤྱན་དུང་ནང་འདེགས་ཏེ་བཤང་ལམ་ནང་མ་བཅུགས་པའི་ཉེ་མར་ སྤྱན་ཐིགས་པ་གཅིག་ཕྱིར་བཏོན་གཏང་དགོ།			
༤.༧	དེ་ལས་གཟུངས་ལྷི་ཏོག་སྤྱུ་ནང་སྤངས་ཏེ་ བཤང་ལམ་ནང་མོར་༤ ལས་ ༥ གྱི་བར་ན་བཅུགས་ཏེ་གཟུངས་དེ་ནི་རུ་ཉའི་སྤྱན་གྱང་ལོགས་ལུ་དབྱངས་ཏེ་ ཡོད་མི་ལུ་མཐུན་དགོ།			
༤.༡༠	གཟུངས་མཐུན་ཚར་མ་ཅིག་ནད་པ་གིས་ མོ་བའི་ནང་གི་དབྱགས་ནང་ན་འཐེན་ ཏེ་ནི་རུ་ཉ་གི་སྤྱན་བཤང་ལམ་ནང་ལས་ཡར་འཛུལ་བཅུག་དགོ།			
༤.༡༡	སྤྱན་རྫོགས་མཚམས་ལུ་སྟོད་པ་ཅིག་ བཤང་ལམ་ནང་ལས་གཟུངས་བཏོན་ཏེ་ ལག་མཐིལ་གྱིས་འགོས་གྱིས་སྟེ་སྤྱན་པོ་ཆེ་དང་ལྷེ་བ་ལོང་ཐེར་གསང་ཚུ་ནང་ ཚད་རན་ཏོག་ཏོ་སྟེ་བཅུང་ནི།			
༤.༡༢	ནི་རུ་ཉ་བཏང་ཞིན་མ་ལས་དུས་ལུན་སྐར་མ་༥དེ་ཅིག་གི་རིང་ཉལ་ཏེ་བཞག་ དགོ།			
༤.༡༣	ནི་རུ་ཉ་བཏང་མ་ད་གཞོན་ཉེན་བཀག་ཐབས་གྱི་ལམ་ལུགས་ལྟར་དུ་གཙང་སྤྱོད་ དང་ལྷན་སྟེ་འབད་དགོ།			
༤.༡༤	རྗེས་བཅོས་ཟས་སྟོད་གྱི་བསྐྱབ་བྱ་ཚུ་གཤམ་གསལ་ལྟར་བྱིན་དགོ། <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ འཇམ་ཕྱིའི་རྗེས་ལུ་ཞག་གཅིག་འབྲས་ཐུག་ལྟ་སི་སི།</li> <li>➢ ཞག་གཉིས་པར་འབྲས་ཐུག་སྐྱབ།</li> </ul>			

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ཞག་གསུམ་པར་འབྲས་བུག་གར་བ་བསྟེན།</li> <li>➤ ལྷོད་ལམ་དག་ལུལ་རིགས་འཛོམ།</li> </ul>			
--	--	--	--	--

ལམ་སྟོན་གསུམ་པ།  
གསོ་རིག་བྱུག་པ།

**དམིགས་ལུལ།**

འངམ་དབྱེད་བྱུག་པའི་སློབ་ལས་བཅོས་གཞན་གྱིས་རྟུགས་པའི་ནད་གཞི་བཅོས་ཐབས་སྐོར་མ་ལོར་བར་ཡང་དག་སྟེ་ཤེས་ཞིའི་དོན་ལུ་ཡིན།

**སློབ་སྦྱོང་འདི་མཇུག་བསྟུན་ད་སློབ་སྦྱོང་པ་ཚུ་གིས་གཤམ་གསལ་བཀོད་ཡོད་པའི་ལས་དོན་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།**

- བྱུག་པ་བསྟེན་རུང་བ་དང་མི་རུང་བའི་ནད་གཞི་དབྱེ་བ་དང་བསྟེན་བྱུག་པ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།
- ལྷུ་མ་བྱུགས་ཀྱི་སྐྱེན་སྦྱོར་དང་སྐྱུ་མ་བྱུག་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།
- རྩེ་གུའི་བྱུག་པའི་སྐྱེན་སྦྱོར་ཚུལ་དང་རྩེ་གུའི་བྱུག་པ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།
- གསེ་རིག་བྱུག་པ་དང་གཞན་གྱི་བྱུག་པའི་ཁྱད་པར་སྐོར་དོགས་དབྱེད་འབད་ཚུགས།
- བཅོས་གཞན་གྱིས་རྟུགས་པའི་ནད་གཞི་ལུ་བྱུག་པའི་ཐོག་ལས་བཅོ་ཁ་རྒྱབ་ཐངས་ཤེས་ཚུགས།

**༡ རྩོན་འགྲོ།**

**༡.༡ གསེ་བ་པོ་སྐྱེན་པའི་རྩོན་འགྲོ།**

ཨང་།	བྱ་སློབ་འཛིན་པ།	སྐུགས།		
		༡	༡	༠
༡.༡.༡	ལུས་རྣམ་སྐྱེད་ཚོས་བདུན།			
༡.༡.༢	ཀངམ་དོ་རྩི་སྐྱིལ་ཀྱང་སྟེ་སྦོད་དགོ།			
༡.༡.༣	སྐལ་ཚོགས་མདའ་བཟུམ་པར་སྟེ་སྦོད་དགོ།			
༡.༡.༤	ལག་པ་མཉམ་བཞག་སྟེ་བའི་འོག་ལུ་སྦྱར་ཏེ་བཞག་དགོ།			
༡.༡.༥	ལྷེ་ཚེ་ཡ་རྒྱལ་ལུ་འབྱར་དགོ།			
༡.༡.༦	ཕྱག་ལྟག་ཤོད་གཤོག་བཟུམ་བརྒྱུད་དགོ།			
༡.༡.༧	ཨོལ་སྐོག་ཨ་ཙི་བཀྱག་དགོ།			
༡.༡.༨	མིག་ཏོ་ལྷ་པ་གི་ཚེ་ལུ་ཡབ་སྟེ་བལྟ་དགོ།			

<p>1.1.9</p>	<p>ལུས་རྣམས་སྤང་ཆོས་བདུན་བཅའ་བཞི་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་གྲགས་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། །དྲུག་ལྷོ་ ཨོ་རྟེ་པ་རྩེ་རྟེ་པ་རྩེ་ལ་རྟེ་རྟེ་པ་རྩེ་ རྟེ་པ་རྩེ་རྟེ་རྟེ་ལེ་ ས་སྤྲུན་ཏེ་སྤྲུན་ ཟེར་འདོན་ཏེ་སྤྲུན་རྟེ་འི་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་སྤྱད་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་མཐེལ་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>			

2.1.3	མཐེ་བོང་སྐྱུམ་དང་བཅས་ སྤྱི་གཙུག་གི་གསང་ལུ་སྐོར་མཉེ་ཚར་དགུ་འབད།			
2.1.4	མཐེ་བོང་སྐྱུམ་དང་བཅས་ མཚོགས་གསང་ལུ་སྐོར་མཉེ་ཚར་དགུ་འབད།			
2.1.5	མཐེ་བོང་གིས་རྣ་ལྟག་དང་གུང་མོ་གིས་ལུང་གོང་གཉིས་ལུ་ཚར་བདུན་རེ་སྐོར་མཉེ་འབད།			
2.1.6	མགོར་སྐྱུམ་བྱུག་ཉེ་ལགས་གཉིས་ཀྱིས་མགོ་ལས་ཕྱག་རྩོམ་ཚུན་འཕྲི་མཉེ་འབད།			
2.1.7	ལག་གཡོན་དཔལ་བར་བཀའ་བ་ ལག་མཐིལ་གཡས་ཀྱིས་སྤྱི་བོ་ལས་ལྟག་པ་ཚུན་མཉེ།			
2.1.8	སོར་སྤྱད་ཀྱིས་ལྟག་ཟུར་སྤྱི་འབྲེལ་ལས་སྤྱི་གཙུག་ཚུན་སྐོར་མཉེ་འབད།			
2.1.9	གོང་བཞིན་རྣ་ལྟག་གཡས་གཡོན་རེས་མོས་སྤྲེ་མཉེ།			
2.1.10	ལག་གཉིས་ཀྱིས་མགོ་ཡོངས་རྫོགས་མཉེ།			
2.1.11	ཡང་བསྐྱར་ལགས་གཉིས་ཀྱིས་མགོ་ལས་ཕྱག་རྩོམ་ཚུན་འཕྲི་མཉེ་འབད།			
2.1.12	མཐེབ་དགུང་གིས་རྣ་རྩེ་དང་ལུང་གོང་གཉིས་ལས་མཚོགས་མ་ཚུན་ཚར་བདུན་རེ་འཕྱར་མཉེ་འབད་དེ་ལྟག་པར་བཀའ།			
2.1.13	མགོ་ལས་ལྟག་པ་ཚུན་མཚུབ་བསྐྱོལ་འབད།			
2.1.14	མཚུབ་མོ་གིས་མགོ་ཡོངས་རྫོགས་ལུ་སྐོར་མོར་འབྱུང་པ་འབད།			
2.1.15	མགོ་ཡོངས་རྫོགས་ལུ་པད་འགོས་ཀྱི་ཚུལ་ལུ་མཚུབ་འགོས་འབད།			
2.1.16	ཡང་བསྐྱར་ལགས་གཉིས་ཀྱིས་མགོ་ལས་ཕྱག་རྩོམ་ཚུན་འཕྲི་མཉེ་འབད།			
2.1.17	མཚུབ་བསྐྱོལ་སྤྲེ་སྤྲེ་འབྲེལ།			
2.1.18	མཚུབ་མོ་གིས་མགོ་ཡོངས་རྫོགས་ལུ་མཉེ་འབྲེལ་འབད།			
2.1.19	ལགས་ཐལ་སྤྱི་གཉིས་མགོ་ཡོངས་རྫོགས་ལུ་དལ་གྱིས་ཐག་རྒྱབས།			
2.1.20	ཡང་བསྐྱར་ལགས་གཉིས་ཀྱིས་མགོ་ལས་ཕྱག་རྩོམ་ཚུན་འཕྲི་མཉེ་འབད།			
2.1.21	ལག་མཐིལ་སྤྱི་བོར་བཀའ་བུ་ བད་ལས་ཐོལ་བའི་སྐོར་ཚོག་འདོན།			

2.2 གདོང་གི་བྱུག་པ།

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

		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་ཏེ་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་དཔལ་མཉེ་འབད།			
༡.༡.༦	སྤྱོད་དབྱག་ལས་སྤྱོད་མཚུག་ཚུན་ སྤྱོད་མ་ཚར་གསུམ་རེ་གཅུས་མཉེ་འབད་དེ་ སྤྱོད་གོང་ལུ་དཔལ་མཉེ་འབད།			
༡.༡.༧	སྤྱོད་གོང་ལས་རྣ་ཙེ་ཚུན་གྲུང་མོ་གིས་སྤྱོད་མཉེ་འབད།			
༡.༡.༨	སྤྱོད་མཚམས་ 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་དཔལ་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་བརྒྱུད་རྣ་ཤལ་ཚུན་གཅུས་འཐེན་འབད།			

2-2-76	མ་མཚུའི་འོག་གསང་ལས་ ཡ་མཚུའི་གཤོང་། ལྷ་གཤོག་འགྲམ། ལྷོན་དབྱུག་ བཅས་ལྷོན་ཕྱོགས་སུ་མནན་མཉེ་འབད།			
2-2-77	མ་མགལ་ལས་དཔལ་བ་ཚུན་ལག་མཐེལ་གྱིས་ཚར་གསུམ་འཕྱི་མཉེ་འབད།			
2-2-78	ན་རྒྱབ་གཤོང་ལུ་སློར་མཉེ་འབད་དེ་ན་རྒྱབ་རྒྱུད་དེ་ན་ཅེ་ཚུན་མནན་མཉེ་ཚར་ གསུམ་འབད།			
2-2-79	ན་བ་ཡས་མས་དབྱ་གསུམ་དུ་བགོ་སྟེ་ན་ཅེ་ལས་ན་ཤལ་ལུ་ཚར་གསུམ་རེ་འཕུར་ མཉེ་འབད།			
2-2-80	ན་བའི་རྒྱ་དབྱ་ལུ་བགོ་སྟེ་མཐེབ་མཚུབ་གྱིས་མནན་མཉེ་འབད།			
2-2-81	ན་བའི་ཕྱི་ནང་སྟོན་ཤིང་བཞི་ལུ་མནན་མཉེ་འབད།			
2-2-82	ན་ཤལ་འོག་རྒྱའི་ཅེ་མགོ་ལུ་དལ་མཉེ་འབད།			
2-2-83	མ་མགལ་ལས་དཔལ་བ་ཚུན་ལག་མཐེལ་གྱིས་ཚར་གསུམ་འཕྱི་མཉེ་འབད།			
2-2-84	ལག་མཐེལ་དཔལ་བར་བཀའ་སྟེ་ནད་ལས་གྲོལ་བའི་སྟོན་ཚིག་འདོན།			

2-3 སྐལ་པའི་བྱུག་པ།

5ན་གསོ། བྱུག་པ་འབད་མི་ནད་པའི་མགོ་ཕྱོགས་ལུ་སྟོན་ནི།

ཨང་།	བྱ་སྟོའི་རིམ་པ།	སྐུག་པ།		
		1	2	0
2-3-1	ནད་པ་ཉལ་ཁྲི་གུ་ག་སྐབ་བརྒྱབ་བདེ་ཉོག་ཉོ་སྟེ་ཉལ་བཅུག།			
2-3-2	བྱུག་པ་འབད་མི་རང་ཉིད་སངས་རྒྱས་སྟོན་སྐར་གསལ་བཏབ་སྟེ་གཟུངས་ སྐུག་པ་བཅུང་ཐོག་ལས་ནད་པའི་ཚིགས་པ་དང་པོའི་ཐད་ལུ་ལག་མཐེལ་ གཡས་པ་གིས་བཀའ་སྟེ་སྐར་ཆ་ལུ་རིང་བཞག།			
2-3-3	ལག་གཉིས་ཚིགས་པ་དང་པོ་ལས་ཉིང་པའི་ཕྱོགས་སུ་འཕྱུག་སྟེ་གདོན་བགོགས་ བསྐྱད་པར་བསམ།			
2-3-4	ལག་པ་གཉིས་གྱིས་དལ་གྱིས་འབད་ལུས་འགྲུལ་བསྐྱོད་འབད།			

2.3.4	ལག་གཡས་སོག་པ་དང་ ལག་གཡོན་དམི་མིག་ཁར་སྤྱིང་མནན་འབད།			
2.3.5	ལག་མཐིལ་གཉིས་ཀྱིས་སྒྲུལ་ཚིགས་གཡས་གཡོན་ལུ་སྤྱིང་མནན་འབད།			
2.3.6	སྒྲུལ་པའི་བྱུལ་ཤ་བརྒྱད་དེ་རྟིང་པ་ཚུན་ལག་མཐིལ་གྱི་མཐིལ་འགྲོས་འབད་དེ་ མཇུག་ལུ་རྟིང་པ་འབེན་ཏེ་སྤྱད་སྐོ་ལས་སྲུ་འབྱེལ་ཚུན་མཇུག་གོང་གིས་མནན་ མཉེ་ཚར་གསུམ་འབད།			
2.3.7	ལག་པར་སྲུམ་རླུགས་ཏེ་ཕྱག་རྒྱ་དང་བཅས་ལྷག་པ་དང་སྒྲུལ་པར་ཞལ་ཞལ་སྤྱེ་ འཕྱི།			
2.3.8	གཉེན་ལྷག་ལུ་མཐེ་བོང་གིས་དལ་གྱིས་མནན་མཉེ་འབད།			
2.3.9	གཉེན་ལྷག་གི་ཚིགས་མཚམས་ལུ་དལ་གྱིས་སྐོར་མཉེ་འབད།/གཉེན་ཤ་གུ་མཐེ་ བོང་གིས་སྤྱིང་མནན་འབད།			
2.3.10	གཉེན་ཤ་གུ་མཇུག་སོར་གྱིས་བརྗི་འབེན་འབད།			
2.3.11	དཔུང་འཇུག་དང་གཉེན་ཤའི་གསང་ལུ་མནན་མཉེད་འབད།			
2.3.12	ཨན་སྟོང་ཚིགས་པ་དང་བོང་མཐེ་བོང་གིས་ཚར་བཅུ་གཅིག་སྐོར་མཉེ་འབད།			
2.3.13	གཉེན་ཤའི་མཇུག་ལས་སོག་པ་གཡས་ཀྱི་མེ་ལོང་ཁ་འཁོར་མཐེ་བོང་གིས་འབྱུད་ མཉེ་འབད།			
2.3.14	གཉེན་ཤའི་མཇུག་ལས་སོག་པ་གཡོན་གྱི་མེ་ལོང་ཁ་འཁོར་མཐེ་བོང་གིས་འབྱུད་ མཉེ་འབད།			
2.3.15	གཉེན་ཤའི་མཇུག་ལས་སོག་པའི་མེ་ལོང་ཁ་འཁོར་མཐེ་བོང་གཉིས་མཉམ་གིས་ འབྱུད་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་མཐིལ་གྱིས་ཚིགས་པའི་གཡས་གཡོན་བརྒྱད་མནན་མཉེ་འབད།			
2.3.18	མཐེ་བོང་གཉིས་ཀྱིས་ཚིགས་པའི་གཡས་གཡོན་བརྒྱད་དེ་སྐོར་མཉེ་འབད།			
2.3.19	མཐེ་བོང་གཉིས་བརྗེག་གིས་ཚིགས་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་ལྷག་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་སྐྱེ་བའི་གསལ་བཟུང་སྟེ་གཟུངས་ སྐྱུགས་བཟུང་ཐོག་ལས་ནད་པའི་ཚིགས་པ་དང་པོའི་ཐད་ལུ་ལག་མཐིལ་ གཡས་པ་གིས་བཀའ་སྟེ་སྐར་ཆ་ལཱའི་རིང་བཞག			
<b>5ན་གསོ། བྱུག་པ་འབད་མི་ནད་པའི་བུར་ལུ་སྟོད་དེ།</b>				
2-3-37	ལག་པར་སྐྱུམ་སྐྱུགས་ཏེ་བྱུག་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།			

2.3.31	མཚུབ་མོ་གིས་མཉེ་འབྲེལ་བྱས།			
2.3.32	མཚུབ་མོ་གིས་ཐག་བརྒྱུབ།			
2.3.33	ཞེད་པའི་ཐད་ལུ་ལག་མཐེལ་གྱིས་འདྲུང་འབྲེལ་བྱས་ཏེ་ཞེད་ཚིགས་ལས་ཚོར་པ་དང་པོ་ཚུན་དེད་མཉེ་འབྲེལ།			
2.3.34	ཚིགས་པ་བཅུ་བཞི་པའི་ཐད་ལུ་ལག་ཟུར་གྱིས་བདར་མཉེ་འབྲེལ།			
2.3.35	སྐྱུག་པོ་ཚེའི་སྤྲོད་ལུ་གྲུ་མོ་གིས་མནན་མཉེད་འབྲེལ།			
2.3.36	ལག་པ་གཉིས་ཀྱིས་ཞེད་པ་ལས་གྲུང་ཕྱོགས་སུ་འཕྱི་མཉེ་འབྲེལ།			
2.3.37	སྐྱེལ་ཚིགས་ཀྱི་དབྱུང་ལས་ལག་པ་ཐར་སྐྱར་ཚུལ་གྱིས་སྤྲིང་མནན་འབྲེལ།			
2.3.38	ལག་མཐེལ་མཐེལ་ཡུལ་ལུ་བཀའ་སྟེན་ལས་གྲོལ་བའི་སྟོན་ཚིག་འདོན།			

2.4 ལག་པའི་བྱུག་པ།

ཨང་།	བྱ་སྐྱོའི་རིམ་པ།	སྐྱུག་པ།		
		1	2	0
2.4.1	ལག་པར་སྐྱུམ་སྐྱུག་ཏེ་ཕྱག་རྒྱ་དང་བཅས་ལག་པར་ཞལ་ཞལ་སྤེལ།			
2.4.2	གྲུ་མོ་དང་ལག་མཐེལ་འཕྲུར་མཉེ་འབྲེལ།			
2.4.3	དཔྲུང་ཚིགས་ནང་གསང་ལུ་མཐེལ་བོང་གིས་མནན་མཉེ་འབྲེལ།			
2.4.4	མཐེལ་བོང་གིས་དཔྲུང་ཚིགས་སྐྱོར་མཉེད་འབྲེལ།			
2.4.5	མཐེལ་བྱུང་གིས་མཐེལ་ཚིགས་ལུ་སྐྱོར་མཉེ་འབྲེལ།			
2.4.6	མཐེལ་བོང་གིས་ལག་མོར་བར་ལས་མཐེལ་ཚིགས་ཚུན་འདེད་མཉེ་འབྲེལ་དེ་མཐེལ་ཚིགས་མནན།			
2.4.7	མཐེལ་མཚུབ་གྱིས་མོར་མོའི་སྤྲོད་འོག་དང་ཡས་མས་ཡོངས་རྫོགས་འབྲེལ་མནན་འབྲེལ།			
2.4.8	མཐེལ་བོང་གིས་ལག་མཐེལ་ཡོངས་རྫོགས་སྐྱོར་མཉེ་འབྲེལ།			
2.4.9	ལག་མཐེལ་གྱིས་ནད་པའི་ལག་མཐེལ་འཕྲུར་མཉེ་འབྲེལ།			

2.1.10	རང་དང་ནད་པའི་ལག་སོར་བསྐྱོལ་ཏེ་མཁྲིག་ཚིགས་གཡས་གཡོན་མདུན་རྒྱབ་ ལུ་སྤྱིང་སྟེ་དལ་གྱིས་གཡས་སྐྱོར་བདུན་དང་གཡོན་སྐྱོར་བདུན་འབད།			
2.1.11	མཐེབ་མཚུབ་ཀྱིས་སོར་བར་ཤ་ཡོངས་ཚྛོགས་འཐེན་མནན་འབད།			
2.1.12	ལག་པ་གཉིས་ཀྱིས་མཁྲིག་ཚིགས་ལུ་འདྲིལ་མཉེ་འབད།			
2.1.13	གྲུ་ཚིགས་གཡས་སྐྱོར་གཡོན་སྐྱོར་འབད།			
2.1.14	མཐེ་བོང་གིས་ཉུ་ཤ་ལུ་སྤྱིང་མནན་འབད།			
2.1.15	མཐེ་བོང་གིས་ལག་རར་ཉུ་རྒྱབ་དང་མདུན་ཉུ་ལུ་དེད་མཉེ་འབད།			
2.1.16	ལག་མཐིལ་གྱིས་ལག་རར་དང་དཔུང་པའི་ཉུ་དེད་མཉེ་འབད།			
2.1.17	མཐེབ་སོར་གྱིས་ལག་རར་དང་དཔུང་པའི་ཉུ་བརྗེ་འཐེན་འབད།			
2.1.18	ལག་མཐིལ་གྱིས་མནན་མཉེ་འབད།			
2.1.19	མཐེ་བོང་གཉིས་བརྗེགས་བརྒྱབ་སྟེ་མནན་མཉེ་འབད།			
2.1.20	མཐེ་བོང་གིས་གྲུ་མའི་ནང་དོས་འཐེན་མཉེ་འབད།			
2.1.21	སྤིན་ཚིགས་དང་སྤིན་ཚེ་ལུ་མནན་མཉེ་འབད།			
2.1.22	ལག་པ་ཡོངས་ཚྛོགས་འཕྱི་མཉེ་འབད།			
2.1.23	ལག་པ་དལ་གྱིས་གཡུག་སྟེ་མར་འཐེན་སྐྱར་ཡོག་འཕུལ་འདེད་འབད།			

2.4 ཀྱང་པ། (ཀྱང་པའི་རྒྱབ)

ཨང།	བྱ་སྤྱོད་རིམ་པ།	སྐྱགས།		
		༡	༡	༠
2.4.1	ལག་པར་སྐྱམ་སྐྱུགས་ཏེ་ཕྱག་རྒྱ་དང་བཅས་ཀྱང་པར་ཞལ་ཞལ་སྟེ་འཕྱི།			
2.4.2	ཀྱང་མ་གཉེན་ཕྱོགས་སྟོང་སྟེ་རྟིང་པ་ལུ་ལག་པ་གིས་ཚར་གསུམ་བརྒྱུངས།			
2.4.3	ཀྱང་མ་དལ་གྱིས་གཡུག་སྟེ་གཡས་གཡོན་ལུ་སྤྱིང་བཞེན་མ་ལས་ཀྱང་མཐིལ་ལུ་ བརྒྱུང།			
2.4.4	ལག་སོར་བསྐྱོལ་ཏེ་མཐིལ་གྱིས་རྟིང་པར་འཐེན་མཉེད་འབད།			
2.4.5	སོར་མཚུབ་ཀྱིས་ཡོང་བུ་གཉིས་ལུ་སྐྱོར་མཉེ་འབད།			



2.4.6	མཐེབ་བྱུང་རེ་མོས་གྲིས་བྱིན་ཉེ་དང་བརྒྱ་ཤ་ལུ་དེད་མཉེ་འབད།			
2.4.7	ལག་མཐིལ་རེ་མོས་གྲིས་བྱིན་ཉེ་དང་བརྒྱ་ཤ་ལུ་དེད་མཉེ་འབད།			
2.4.8	མཐེབ་སོར་གྲིས་བྱིན་ཉེ་དང་བརྒྱ་ཤ་ལུ་བཟྱེ་འབེན་འབད།			
2.4.9	ལག་མཐིལ་དང་མཐེ་བོང་སོར་རྒྱབ་ཚུ་གིས་རིམ་བཞིན་སྤྱིང་མནན་འབད།			
2.4.10	མཐེ་བོང་གིས་སྤྱིད་ཁྱུང་དལ་གྲིས་འདྲུད་འབེན་འབད།			
2.4.11	མཐེ་བོང་གིས་རྟིང་པའི་དྲེག་མཚམས་དང་བྱིན་སྤྱིང་། སྤྱིད་ཁྱུང་། བརྒྱའི་ཕྱི་སུལ། བརྒྱའི་རྒྱབ་གསང་།			
2.4.12	ལག་མཐིལ་གྲིས་མནན་མཉེ་འབད།			
2.4.13	མཐེ་བོང་གཉིས་བརྟེན་གྲིས་མནན་མཉེ་འབད།			
2.4.14	མཐེ་བོང་རེ་མོས་བསྐྱེལ་ཏེ་རྒྱང་མཐིལ་ལུ་འཕུར་མཉེ་འབད།			
2.4.15	མཐེབ་བྱུང་གིས་རྒྱང་མཐིལ་གཡམས་གཡོན་ལས་དུས་མཉམ་དུ་འབྲོས་མནན་ འབད།			
2.4.16	རྒྱང་མཐིལ་དཀྱིལ་གསང་ལུ་མཐེ་བོང་གིས་མནན་མཉེ་འབད།			
2.4.17	རྒྱང་མཐིལ་ཡོངས་རྫོགས་འབྲི་མཉེ་འབད།			
<b>(རྒྱང་པའི་མདུན།)</b>				
2.4.18	ལག་པ་དབྱི་མིག་དང་ལུས་མོ་ལུ་བཀའ་སྟེ་སྤྱིང་མནན་འབད།			
2.4.19	ལག་པར་སྐྱུམ་སྐྱུགས་ཏེ་ཕྱག་རྒྱ་དང་བཅས་རྒྱང་པར་ཞལ་ཞལ་སྟེ་འབྲི།			
2.4.20	མཐེབ་མཚུབ་གྲིས་སོར་བར་ཤ་ཡོངས་རྫོགས་འབེན་མནན་འབད།			
2.4.21	མཐེ་བོང་གིས་རྒྱང་སོར་བར་ལས་གདོང་གི་རྒྱ་བར་གསང་ཚུན་འདྲེད་མཉེ་འབད་ དེ་གདོང་གི་རྒྱ་བར་གསང་ལུ་མནན་ཏེ་ མཚུག་ལུ་མཐེ་བོང་སྐྱེས། ཡོང་གོང་ ཡོང་ཚིགས་གསང་དང་ གཉན་གོང་གསང་ཚུ་ལུ་མནན་མཉེ་འབད།			
2.4.22	མཐེབ་མཚུབ་གྲིས་རྒྱང་པའི་སོར་མོའི་ཕྱི་ནང་དང་ཡས་མས་ཡོངས་རྫོགས་འབེན་ མཉེ་འབད།			
2.4.23	རྒྱང་པ་གཡམས་གཡོན་མདུན་རྒྱབ་ལུ་སྤྱིང་སྟེ་ དལ་གྲིས་གཡམས་སྐྱོར་བདུན་དང་ གཡོན་སྐྱོར་བདུན་འབད།			

२.५.१९	མཐེ་བོང་གིས་ངར་གདོང་ཟུར་དང་བརྒྱ་ཤ་ལུ་དེད་མཉེ་འབད།			
२.५.२५	ལག་མཐེལ་གྱིས་ངར་གདོང་ཟུར་དང་བརྒྱ་ཤ་ལུ་དེད་མཉེ་འབད།			
२.५.२८	མཐེབ་སོར་གྱིས་ངར་གདོང་ཟུར་དང་བརྒྱ་ཤ་ལུ་བརྗི་འབེན་འབད།			
२.५.२७	ལག་མཐེལ་གྱིས་མནན་མཉེ་འབད།			
२.५.२९	མཐེ་བོང་གཉིས་བརྗེག་གིས་མནན་མཉེ་འབད།			
२.५.२९	མཐེབ་སོར་གྱིས་ངར་གདོང་དང་བརྒྱ་ཤར་འབྲིལ་མཉེ་འབད།			
२.५.३०	མཐེ་བོང་གིས་ལུས་མེའི་ལྷ་ངར་སྐོར་མཉེད་འབད་དེ་ལྷ་ངའི་ཕྱོགས་བཞི་དང་གཉན་གོང་གསང་ལུ་མནན་མཉེད་འབད།			
२.५.३१	རྒྱལ་ཡོངས་རྗོགས་འབྲི་མཉེ་འབད།			
२.५.३२	རྒྱལ་མར་འབེན་སྟེ་སྐར་ལོག་འཕུལ་འདེད་འབད།			

३ མཇུག་བསྟུ།

ཡང་།	བྱ་སྐྱེའི་རིམ་པ།	སྐྱག་སུ།		
		१	१	०
३.१	<p>བྱུག་པའི་བཅོས་འབད་ཚར་བའི་མཇུག་ལུ་ནད་པའི་ལུས་སེམས་ལུ་འཆོ་བའི་ནད་རིགས་དང་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ཐམས་ཅད་ལས་གྲོལ་བཅུག་ཟེར་བའི་སློབ་ཚིག་འོག་ལུ་བཀོད་ཡོད་མི་དང་བཅས་མཇུག་བསྟུ་དགོས་པ་ཡིན།</p> <p>སེམས་ཅན་ནད་པ་ཇི་སྟེད་པ།། ལྷུང་ཏུ་ནད་ལས་ཐར་གྱུར་ཅིག།།</p> <p>འགྲོ་བའི་ནད་རྣམས་མ་ལུས་པ།། རྟག་ཏུ་འབྱུང་བ་མེད་པར་ཤོག།།</p>			

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་ བད་མེད་དང་བད་ཅན་གཉིས་ཆ་ར་ལུ་ཕན་ཐོག་ཡོད་པའི་ཞབས་ ཏོག་ཅིག་སྤུལ་ནིའི་དོན་ལུ་ཨིན། ཞི་གནས་ཟེར་མི་འདི་སེམས་གཞན་ལུ་མ་གཡོངས་པར་རིག་པ་རྩེ་ གཅིག་ཏུ་སྐྱེམ་སྟེ་སྟོན་མི་ལུ་སྐྱབ་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་སྤྲིམ་ ཐར་པའི་གོ་འཕང་ཐོབ་ནི་གི་གོ་སྐབས་ཡང་ལེ་ཤུ་ཡོད་པ་ཨིན།

གསོ་རིག་ལུས་སྐྱོང་ཟེར་མི་འདི་གཟུགས་ཀྱི་འབྱུང་ཁམས་སྟོམས་སྐྱིག་འབད་དེ་ མི་ན་བར་ཚེ་སྐོག་ལུན་ རིང་འཚོ་ནི་དང་ བ་བའི་ལུས་སེམས་གསོ་ནི་ སྐོག་རྒྱུང་འབྲུགས་པའི་རྒྱུན་གྱིས་འཐོབ་པའི་སེམས་ ཁམས་ཀྱི་ན་ཚ་འདི་ཚུ་སེལ་ཐབས་ལུ་ ལུས་སྐྱོང་དབྱེ་བ་ཁག་མ་འདྲཱ་གསུམ་གྱི་ཐོག་ལས་སྟོན་འགོག་ དང་བཅོས་ཐབས་འབད་ཚུགས་པ་ཨིན།

**སྐྱོང་བདར་འདི་མཇུག་བསྟུལ་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།
- བད་གཞི་སེལ་ཐབས་ཀྱི་ལུས་སྐྱོང་སྟོབ་སྟོན་དང་གོ་བད་སྟོན་ཚུགས།
- སེམས་ཁམས་ལུས་སྐྱོང་གི་ཐབས་ལམ་ཤེས་ཏེ་གོ་བད་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་རྩེ་སྐྱེལ་ཀྱང་སྟེ་སྟོན་དགོ།			

༡.༡	སྐལ་ཚོགས་མདའ་བཟུམ་སྤང་སྟེ་སྟོང་དགོ།			
༡.༢	ལགཔ་མཉམ་བཞག་སྟེ་བའི་འོག་ལུ་སྦྱར་ཏེ་བཞག་དགོ།			
༡.༣	ལྷེ་ཚེ་ཡ་རྒན་ལུ་འབྱར་དགོ།			
༡.༤	ཕུག་ལྷག་ཚོད་གཤོག་བཟུམ་བརྒྱུང་དགོ།			
༡.༥	ཨོལ་སྟོག་ཨ་ཙི་བཀྲུག་དགོ།			
༡.༦	མིག་ཏེ་རྟ་པ་གི་ཚེ་ལུ་ཕབ་སྟེ་བཟླ་དགོ།			

༡ གསོ་རིག་ཞི་གནས།

ཨང་།	བྱ་སྟོའི་རིམ་པ།	སྐྱགས།		
		༡	༡	༠
༡.༡	ལུས་སྦྱོང་འགོ་མ་བཅུགས་པའི་ཉེ་མ་ ལུས་རྣམ་སྤང་ཚོས་བདུན་ཐོག་ལས་གསོ་རིག་ཞི་གནས་སྐར་མ་ <sup>༣</sup> ལས་ <sup>༤</sup> དེ་ཅིག་གི་རིང་བསྟོམ་དགོ།			
	<b>སྟོན་འགྲའི་ལུས་སྦྱོང་།</b>			
༡.༢	ལུས་སྦྱོང་རོ་མ་ མ་འབད་བའི་ཉེ་མར་ ཚ་དང་ཚུ་རྒྱས་ཤུ་སྦྱིམ་འདི་ཚུ་མཉེན་ཏེ་ཏེ་འཁྱོ་བཅུག་ཞིའི་དོན་ལུ་ ལུས་སྦྱོང་འཇམ་སུ་ཅིག་འབད་དགོ།			
	<b>ཚོལ་ཅག་དང་པ།(སྐྱན་སྒྲ་གུས་བཏུད།)</b>			
༡.༣	ཞི་གནས་བསྟོམ་ཚར་ཞིན་མ་ལས་ཡར་ལོང་སྟེ་རྒྱུ་མཉེས་གཉིས་གཅིག་ཁར་ཞིབ་ལགཔ་སྦྱར་བཅམ་སྟེ་ལགཔ་གཡས་པ་ཕྱི་ལས་རྒྱ་གམ་སྟེ་བྱང་ལོག་གུར་བཀལ་གཟུགས་སྤང་སྟེ་དགོ།			
༡.༤	རྒྱ་གམ་བཤུབ་སྟེ་ལགཔ་སྦྱར་བཅམ་ཡོད་མི་འདི་ གཡས་གཡོན་བརྒྱུང་ ལོག་གཤོང་ཁ་ཐུག་སྦྱིང་མ་དང་གཅིག་ཁར་ལགཔ་སྦྱར་བཅམ་ཡོད་མི་གཉིས་གཅིག་ཁར་མཐུད་དགོ། (ཚར་གསུམ།)			
༡.༥	དེ་ལས་ལགཔ་སྦྱར་བཅམ་སྟེ་གཡས་གཡོན་བརྒྱུང་ལོག་གཤོང་ཁ་ཐུག་བཀྲུམ་རྒྱ་གམ་སྟེ་ཕུག་ལྷག་དང་སྦྱག་སྟེ་ཕར་རྒྱུར་གཡུག་དགོ། (ཚར་གསུམ།)			

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

ཨང་།	བྱ་སྐོའི་རིམ་པ།	སྐུགས།		
		༡	༡	༠
ལེའུ་དང་པ་ཅ་སྤོང་འཕྲུལ་འཁོར།				
3.1	རང་ལུས་དྲང་པོར་བསྐང་ལགཔ་གཉིས་ཤུས་མོ་གུ་བཀའ་སྟེ་སྤོང་དགོ།			
3.2	ལགཔ་གཡསཔ་དེ་གིས་ལྷ་པ་གཡོན་པའི་དོང་བསུབ་ཞིནམ་ལས་སྐྱ་བུག་གཡསཔ་པ་ལས་ཕྱིའི་རླུང་གཙང་མ་འཇམ་པོ་ནང་དུ་རྩུབ་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་གཡསཔ་པའི་དོང་བསུབ་ཞིནམ་ལས་སྐྱ་བུག་གཡོན་པ་ལས་ཕྱིའི་རླུང་གཙང་མ་འཇམ་པོ་ནང་དུ་རྩུབ་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་བཀའ་བཞུག་ཞིནམ་ལས་ལྷ་པ་གཉིས་ཆ་ར་ལས་རླུང་ནང་དུ་རྩུབ་ལྟེ་འོག་མནན་ཙམ་བྱས་ཏེ་ཁ་ལས་སྟེ་ཕྱི་ཁར་བཏོན་གཏང་དགོ། (ཚར་གསུམ།)			
ལེའུ་གཉིས་པ་དབུ་རྒྱུང་ལོ་གསུམ་བཀྱ་བཤལ།				
3.5	རྒྱུང་སྐྱེལ་རྒྱུང་འབད་སྤོང་ཞིནམ་ལས་ལགཔ་གཉིས་གཡསཔ་དང་གཡོན་ལུ་སྤྱིང་སྟེ་དུས་ཡུན་རྒྱར་ཆ་པ་གི་རིང་དམིགས་པ་བསྐྱེད་དགོ།			
3.6	དེ་ལས་ལགཔ་གཉིས་སྐར་བཞུག་ཤུས་མོ་གུ་བཀའ་ལགཔ་སྐར་བཙམ་ཞིནམ་ལས་དབུགས་ནང་དུ་རྩུབ་དེ་ཅིག་ཁར་ལགཔ་གཉིས་ཆ་ར་ལོད་སྤོང་ཁ་སྐྱག་ལུ་འབེན་དབུགས་སིང་སྐྱ་དང་བཙམཔ་སྟེ་ཕྱི་ཁར་གཏང་བའི་སྐབས་ལུ་ལགཔ་སྐར་བཙམ་སྟེ་ཡོད་མི་གཡསཔ་གཡོན་གཉིས་ཆ་ར་གདོང་ཤང་སྟེ་སྤྱིང་དགོ། དེ་ལས་ལགཔ་གཡསཔ་དེ་མཛོག་རྒྱུང་མ་ཞིནམ་ལས་འཁོད་སྤོང་གཡོན་ཕྱོགས་སུ་བཀའ་ལགཔ་གཡོན་པ་གིས་ལྷ་པ་གཡསཔ་པའི་དོང་བསུབ་ཞིནམ་ལས་ལྷག་པ་གཡོན་པ་ལས་ཕྱིའི་རླུང་གཙང་མ་འཇམ་པོ་ནང་དུ་རྩུབ་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་ལོད་སྟོད་ལ་ཐུག་ལུ་ འཐེན་དབུགས་སིང་སྒྲ་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་ལོག་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།			
<b>ལེའུ་གསུམ་པ་གཞུ་འགྲིང་།</b>				
3.11	ཀང་མ་སྒྲིལ་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་ལོད་སྟོད་ལ་ཐུག་ལུ་འཐེན་ ཞེན་ལས་དབུགས་སིང་སྒྲ་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་ལ་ཐུག་འགོར་ཏེ་དབུགས་ནང་དུ་ལྷོང་དང་ཅིག་			



	ཁར་ལག་པ་ཡང་གཡོན་ཁ་ཐུག་ལུ་སྤྱིང་ཞིན་མ་ལས་(མདའ་བཀའ་དོན་བརྒྱུ་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།			
<b>ལེའུ་བཞི་པ་གནམ་སའི་འཕྲུལ་འཁོར།</b>				
3.73	ཤུས་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་རྒྱབ་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་སྤུས་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་གུ་དུ་བལྟ་ཏེ་ཡུད་ཅམ་ཅིག་སྤྱིང་པའི་ཤུལ་ལུ་མཛུབ་མོ་བསྟོལ་ཏེ་ཡོད་མི་འདི་མར་ཕབ་ཏེ་བྱང་ལུ་ཡུད་ཅམ་ཞིག་བཞག་ཞིན་མ་ལས་ཁ་དང་སྤྱིང་ལས་དབུགས་ཤུགས་སྤྱོད་ཕྱིར་བྱང་མ་དང་ཅིག་ཁར་ལག་མཛུབ་བསྟོལ་ཡོད་མི་འདི་ཤུགས་སྤྱོད་ས་ཁར་བཀའ་དགོ།(ཚར་གསུམ)			
<b>ལེའུ་ལྔ་པ་མོ་བའི་མེ་དོད་འཕྲུལ་འཁོར།</b>				
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་བརྒྱང་ཞིན་མ་ལས་ མོ་བའི་ནང་རྒྱང་གཡམས་བསྐོར་ཚར་གསུམ་དང་གཡོན་བསྐོར་ཚར་གསུམ་གཉེན་ཐུར་ཚར་གསུམ་འབད་དགོ།(ཚར་གསུམ)			
<b>ལེའུ་དུག་པ་ཐུར་མེར་རྒྱང།</b>				
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་སྤུས་མོ་འགྲུར་བཀའ་བ་ཞིན་མ་			

	ལས་ཀྱི་སྐྱོད་ཀྱི་ལྷན་པོ་ལ་དབུགས་ཡར་འཐེན་དང་ཅིག་ཁར་ཚར་གསུམ་མཚོངས་དགོ། (ཚར་གསུམ་)			
	<b>ལེའུ་བདུན་པ་འོད་ལྷགས་ངན་པ་ཕྱིར་བཏོན།</b>			
༣.༡༥	གོང་བཞིན་ལུས་དང་པོར་སྤང་ལགས་གཉིས་སྤུས་མོ་གྲུ་བཀའ་སྟེ་ལྷ་པ་ནང་ལས་དབུགས་རིང་མོ་སྟེ་ནང་ན་འཐེན་ཞིན་མ་ལས་ཁ་དང་ལྷ་པ་གཉིས་ཆ་ར་ལས་ཕྱི་ཁར་བཏོན་གཏང་བའི་སྐབས་ལུ་༡༩༩༩༩༩་ཟེར་བའི་སྐབས་དང་བཅས་པ་སྟེ་ཕྱིར་བཏོན་གཏང་དགོ། (ཚར་གསུམ་)			
	<b>ལེའུ་བརྒྱད་པ་བདུད་ཅི་འབེབས་སྦྱོང་།</b>			
༣.༡༧	རབ་འབྱུང་པ་ཅིན་ཀངས་དོ་རྩེ་སྐྱོད་ཀྱི་ལྷན་སྟེ་སྦོད་དགོཔ་ད་འབད་མ་ཚུགས་པ་ཅིན་སྐྱོད་ཀྱི་ལྷན་སྟེ་སྦོད་ཞིན་མ་ལས་ལག་གཉིས་སྤྱི་པོར་བཀོད་དེ་སྤུར་ཞིན་མ་ལས་མགོ་ལས་ཀྱང་པའི་བར་འཕུགས་དགོ།			

༤ མི་ན་བར་གནས་པའི་ལུས་སྦྱོང་།

ཨང་།	བྱ་སྤྲོད་རིམ་པ།	སྐྱགས།		
		༡	༡	༠
	<b>མིག་ཕྱི་བ།</b>			
༤.༡	ཀངས་དོ་རྩེ་སྐྱོད་ཀྱི་ལྷན་འབད་སྦོད་དགོ།			
༤.༢	རྒྱང་རོ་སེལ་དགོ། (རྒྱང་རོ་སེལ་ཐངས།) ལགས་གཉིས་སྤུར་བཅམ་ཞིན་མ་ལས་གཡོན་ནང་དང་གཡས་ཕྱི་ལས་འབད་རྒྱ་གམ་བཟོ་དང་པ་རང་རྒྱང་ནང་ན་འཐེན་དང་གཅིག་ཁར་ལགས་གཡས་པའི་མཚུབ་མོ་གིས་ལྷ་པའི་དོང་གཡོན་མ་གྱི་སྐྱོད་ཤོག་གཡེབ་སྟེ་བསུབ་ཞིན་མ་ལས་གཡས་པ་ལས་འགྲོས་ཀྱིས་འབད་ཕྱི་ཁར་བཏང་ནི། དེ་བཟུམ་འབད་རང་གཡས་པ་བསུབ་ཞིན་མ་ལས་གཡོན་ལས་བཏང་ནི། མཚུགས་རང་ལགས་གཉིས་རྒྱ་གམ་ཐོག་རྒྱང་ནང་ན་འཐེན་ཞིན་མ་ལས་			

	ལྷ་པའི་དོང་གཡས་གཡོན་གཉིས་ཆ་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་ཐང་ཏང་ཏེ་སྡོད་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་ལ་དང་གཅིག་ཁར་ལོག་ཕུ་བར་སྡོད་དེ་ལགཔ་གཉིས་མཉམ་བཞག་ཐོག་ལུ་དབུགས་ཡང་འགྲོས་ཀྱིས་འབད་བཏང་དགོ།			
	<b>ཐོ་བ་བསྐྱར་བ།</b>			
༤.༦	གཞུགས་ཐང་རྒྱང་སྤྱིལ་ཀྱང་སྡོད་དགོ།			
༤.༧	རྒྱང་རོ་སེལ་དགོ།			
༤.༨	ལགཔ་ཐུས་མོ་གུར་བཀའ་ཐོས་གཡས་སྐྱོར་ཚར་གསུམ་བསྐྱར་གཡོན་སྐྱོར་ཚར་གསུམ་བསྐྱར་མར་བལུད་ཚར་གསུམ་ཡར་བལུད་ཚར་གསུམ་འབད་དགོ།			
༤.༩	དེ་ལས་ལག་མཚུབ་བརྒྱུད་སྟེ་གཡས་གཡོན་སྐྱོར་སོར་སྟེ་རྣམ་ཅོ་ཐད་ཐང་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་ཐང་དཀྱིལ་ལ་ཐུག་ལྷོད་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་གྲུང་བརྒྱུད་ཚར་མ་ཅིག་ལོག་ལགས་ལྷགས་སྟེ་གདོང་ཁར་སྦྱིང་དགོ། ། རྩེ་གསུམ། །			
༤.༡༡	ལགས་མཉམ་བཞག་ཐོག་ལུ་སྟོད་དགོ།			
	<b>ན་བ་དཔུང་རེག།</b>			
༤.༡༢	ཀར་མ་རྩེ་རྩེ་སྦྱིལ་གྲུང་འབད་སྟོད་དགོ།			
༤.༡༣	རྒྱུང་རོ་སེལ་དགོ།			
༤.༡༤	ལགས་གཉིས་རྒྱ་གམ་ཐོག་རྒྱུང་ནང་ན་འགྲོས་ཀྱིས་འབད་འཐེན་ཏེ་བཀག་ནམ་ ཚོ་ཕྱག་ལྷག་གཡས་པ་གྲུང་རེག་སྟེ་མགྲུ་ཏོ་གཡས་བསྐོར་བསྐྱིར་དགོ། ། རྩེ་ གསུམ། །			
༤.༡༥	ནམ་ཚོ་ཕྱག་ལྷག་གཡོན་མ་གྲུང་རེག་སྟེ་མགྲུ་ཏོ་གཡོན་བསྐོར་བསྐྱིར་དགོ། ། རྩེ་གསུམ། །			
༤.༡༦	མགྲུ་ཏོ་རྒྱབ་གདོང་མ་མཁལ་བྱང་ལོག་གྲུང་སྟོད་པ་སྟེ་བརྒྱུང་དགོ། ། རྩེ་ གསུམ། །			
༤.༡༧	མ་མཁལ་ཕྱག་ལྷག་གཡས་པ་གྲུང་རེག་སྟེ་མགྲུ་ཏོ་གཡས་བསྐོར་བསྐྱིར་དགོ། ། རྩེ་གསུམ། །			
༤.༡༨	མ་མཁལ་ཕྱག་ལྷག་གཡོན་མ་གྲུང་རེག་སྟེ་མགྲུ་ཏོ་གཡོན་བསྐོར་བསྐྱིར་དགོ། ། རྩེ་གསུམ། །			
༤.༡༩	མིག་ཏོ་ཕྱག་ལྷག་གཡས་པ་ལ་ཐུག་པ་སྟེ་བལྟ་དགོ། ། རྩེ་གསུམ། །			
༤.༢༠	མིག་ཏོ་ཕྱག་ལྷག་གཡོན་ལ་ཐུག་པ་སྟེ་བལྟ་དགོ། ། རྩེ་གསུམ། །			
༤.༢༡	གདོང་པར་བལྟ་ཞིན་མ་ལས་དབྱགས་འགྲོས་ཀྱིས་འབད་བཏང་མ་དང་གཅིག་ ཁར་ལགས་མཉམ་བཞག་ཐོག་ལུ་སྟོད་དགོ།			
	<b>ལག་སོར་མགོར་སྐོར།</b>			
༤.༢༢	ཀར་མ་རྩེ་རྩེ་སྦྱིལ་གྲུང་འབད་སྟོད་ནི།			
༤.༢༣	རྒྱུང་རོ་སེལ་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་ཞེནམ་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་ཞེནམ་ལས་གཡསཔ་གཡོན་སྤྱིང་ལོག་ཕྱག་ལྷག་ལོག་ལུ་ལག་མཚུབ་བརྒྱུང་སྟེ་བརྒྱུང་དགོ། ལོག་ལག་མཐིལ་གྱིས་བྱང་ལོག་ཕྱག་སྟེ་ལོང་ཞེནམ་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།			
	<b>སྦྱིལ་ཀྱང་བཞིག་པ།</b>			
༤.༢༠	རྒྱུང་རྩེ་རྩེ་སྦྱིལ་ཀྱང་འབད་སྟོན་དགོ།			
༤.༢༡	རྒྱུང་རྩེ་སེལ་དགོ།			
༤.༢༢	རྒྱུང་བཟུངམ་དང་གཅིག་ཁར་ད་གྱིལ་ཀྱང་བཤུབ་ཞེནམ་ལས་ཨ་བུས་ཁར་བརྒྱུང་སྟེ་ཡར་ལོང་དགོ།			
༤.༢༣	རྒྱུང་གཡསཔ་པའི་རྟིང་པ་ཨ་བུག་གུར་ཚར་གཅིག་བརྒྱུང་ཞེནམ་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་གཡོན་མ་གྱི་རྟིང་པ་ཨ་བུག་གུར་ཚར་གཅིག་བརྟུང་ཞིན་མ་ལས་གདོང་ལ་ ཐུག་ལུ་གཡས་བསྐྱོར་ཚར་གསུམ་དགུག་དགོ། གཡས་པ་གྱིས་རྒྱབ་ལ་ཐུག་ལུ་ གཡོན་བསྐྱོར་ཚར་གསུམ་དགུག་དགོ།			
༤.༣༥	ཀངམ་གཡས་པ་གྱིས་གཡོན་མ་གྱི་ལོང་བུ་ལས་བརྟུང་ལུག་རྒྱན་ཡར་བཤུད་མར་ བཤུད་ཚར་གསུམ་འབད་ཞིན་མ་ལས་གཡས་བསྐྱོར་ཚར་གསུམ་དགུག་དགོ། གཡོན་མ་གྱིས་རྒྱབ་ལ་ཐུག་ལུ་གཡོན་བསྐྱོར་ཚར་གསུམ་དགུག་དགོ།			
༤.༣༦	ཀངམ་གཡོན་མ་གྱིས་གཡས་པ་འི་ལོང་བུ་ལས་བརྟུང་ལུག་རྒྱན་ཡར་བཤུད་མར་ བཤུད་ཚར་གསུམ་འབད་ཞིན་མ་ལས་གཡོན་བསྐྱོར་ཚར་གསུམ་དགུག་དགོ། གཡས་པ་གྱིས་རྒྱབ་ལ་ཐུག་ལུ་གཡོན་བསྐྱོར་ཚར་གསུམ་དགུག་དགོ།			
༤.༣༧	ཅུ་བར་སྔོན་ཞིན་མ་ལས་ཀངམ་དོ་རྗེ་སྐྱེལ་གྱང་ཐོག་ལས་ ལག་པ་གཉིས་མཉམ་ བཞག་འབད་དེ་དབུགས་བཏང་དགོ།			
	<b>ལྷ་རྒྱུ་གྲེན་འབྲུད།</b>			
༤.༣༨	ཀངམ་དོ་རྗེ་སྐྱེལ་གྱང་འབད་སྔོན་དགོ།			
༤.༣༩	རྒྱང་རོ་སེལ་དགོ།			
༤.༤༠	རྒྱང་རོ་སེལ་ཚར་མ་ཅིག་ལག་པ་གཉིས་ཕུས་མོ་གུར་བཀའ།			
༤.༤༡	དབུགས་ནང་ན་འཐེན་ཏེ་བཀའ་གཉིས་ལས་ ཕུས་མོ་གུར་བཀའ་ཡོད་མི་ལག་པ་ གཉིས་པོ་འདི་ཕུས་མོ་ལས་ཡར་ཨེ་ཙོ་འོག་རྒྱན་འཐེན་ཞིན་མ་ལས་ གདོང་ལ་ ཐུག་ལུ་སྤྱིང་ལོག་བྱང་ལོག་གུར་ལག་མཐིལ་གྱིས་བརྟུང་དགོ།(ཚར་གསུམ)			
༤.༤༢	ད་རྒྱང་ཕུས་མོ་གུར་བཀའ་ཡོད་མི་ལག་པ་གཉིས་པོ་འདི་སྤར་བཅམ་དང་གཅིག་ ཁར་ཕུས་མོ་ལས་ཡར་ཨེ་ཙོ་འོག་རྒྱན་འཐེན་ཞིན་མ་ལས་གདོང་ལ་ཐུག་ལུ་སྤྱིང་ ལོག་སྒྲོག་ཕུས་འོག་ཚམ་ལུ་ལག་པ་སྤར་བཅམ་དང་གཅིག་ཁར་བརྟུང་ དགོ།(ཚར་གསུམ)			
༤.༤༣	ཕུས་མོ་གུར་བཀའ་ཡོད་མི་ལག་པ་འདི་ཕུས་མོ་ལས་ངར་གདོང་ལ་ཐུག་བཤུད་དེ་ གཅིག་ཁར་བསྐྱམས་ཞིན་མ་ལས་ཡར་བྱང་ལོག་ལ་ཐུག་རྟོན་དཔ་ད་ཐལ་སྤར་ འབད་འཕུར་དགོ།(ཚར་གསུམ)			

༤.༤༤	དབྱུགས་ཐོས་ཀྱིས་འབད་བཏང་ཐོག་ལས་ ལགཔ་མཉམ་བཞག་ཐོག་ལུ་སྡོད་ དགོ			
	<b>གྲུ་མོ་བརྒྱུང་པ།</b>			
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་ཕྱག་ལྷག་གཡམ་གཡོན་ལུ་སྤང་ ཁོད་སྡོད་གཡམ་གཙུག་གཡོན་གཙུག་ཚར་ལཱ་རེ་འབད་དགོ།			
༤.༤༨	ཅུ་བར་སྡོད་དེ་ ཀངམ་སྤྱིལ་ཀྱང་ལགཔ་མཉམ་བཞག་ཐོག་ལས་ དབྱུགས་ འགྲོས་ཀྱིས་འབད་བཏང་དགོ།			
	<b>བརྒྱུང་བསྐྱུམ་བྱུང་འཇུག།</b>			
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་སྤྱར་ 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།	སྤྱིགས།		
		༡	༡	༠
	<b>སྤྱིལ་མཉེ།</b>			
༥.༡	ཀངམ་རྩོམ་སྤྱིལ་ཀྱང་འབད་སྡོད་དགོ།			

4.2	རྒྱུང་རོ་སེལ་དགོ།			
4.3	ལགཔ་གཉིས་མགུ་ཉོ་ཁར་བཀའ་ཞིན་མ་ལས་མགུ་ཉོ་འཇུ་དོ་བཟུམ་སྡེ་ རྒྱུང་གསང་ཚུ་གུར་དུས་ཡུན་སྐར་མ་ <sup>3</sup> གི་རིང་འཕུར་དགོ།			
4.4	ལགཔ་གཉིས་མཉམ་བཞག་ཐོག་ལུ་སྡོད་དགོ།			
	<b>ཐོ་རྒྱལ།</b>			
4.5	རྐང་མ་དོ་རྗེ་སྦྱིལ་ཀྱང་འབད་སྡོད་དགོ།			
4.6	རྒྱུང་རོ་སེལ་དགོ།			
4.7	དབུགས་བཀགཔ་དང་གཅིག་ཁར་ ཡར་ལོང་ཞིན་མ་ལས་ ལག་མཚུབ་གཉིས་བསྡོལ་ཉེ་ལྷག་གོ་གུར་ལས་གཡས་བསྐྱོར། (ཚར་གསུམ)			
4.8	གཡོན་བསྐྱོར།(ཚར་གསུམ)			
4.9	ཅ་བར་སྡོད་དེ་རྐང་མ་སྦྱིལ་ཀྱང་དང་ དབུགས་གྲོས་ཀྱིས་སྡེ་བཏང་ཐོག་ལས་ ལགཔ་གཉིས་མཉམ་བཞག་སྡེ་སྡོད་དགོ།			
	<b>གསོ་བ་ཁྲིམ་ན།</b>			
4.10	རྐང་མ་དོ་རྗེ་སྦྱིལ་ཀྱང་འབད་སྡོད་དགོ།			
4.11	རྒྱུང་རོ་སེལ་དགོ།			
4.12	དབུགས་བཀགཔ་སྡེ་ ཡར་ལོང་ཞིན་མ་ལས་ གཟུགས་སྤང་བུང་ཁོག་བཙོར་ ལགཔ་གཉིས་ཀྱིས་གཡས་གཡོན་སྐྱོར་སོར་སྡེ་རྒྱབ་གདོང་ཚར་ལྗ་རེ་བརྟུང་དགོ།			
4.13	ཅ་བར་སྡོད་དེ་ དབུགས་འགྲོས་ཀྱིས་སྡེ་བཏང་ཐོག་ལས་ རྐང་མ་སྦྱིལ་ཀྱང་ ལགཔ་གཉིས་མཉམ་བཞག་སྡོད་དགོ།			
	<b>རྒྱ་མིག།</b>			
4.14	རྐང་མ་དོ་རྗེ་སྦྱིལ་ཀྱང་འབད་སྡོད་དགོ།			
4.15	རྒྱུང་རོ་སེལ་དགོ།			
4.16	ལགཔ་གཉིས་སྤར་བཅམ་རྒྱ་གམ་ཐོག་རྒྱང་བཟུང་སྡེ་མིག་འབྲས་ཐད་ཀར་དུ་བལྟ་ཞིན་མ་ལས་གཡས་བསྐྱོར་ཚར་གསུམ།			
4.17	མིག་འབྲས་ཐད་ཀར་བལྟ་སྡེ་གཡོན་བསྐྱོར་ཚར་གསུམ།			



4.15	མིག་འབྲས་ཐད་ཀར་བལྟ་ཞིན་མ་ལས་གཡས་ཕྱོགས་ལུ་ཚར་གསུམ་གཡོན་ ཕྱོགས་ལུ་ཚར་གསུམ་བལྟ་དགོ།			
4.16	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།			
	<b>གྲུ་གྲུ་བརྒྱུད་བཞག་</b>			
4.21	རྒྱུ་ཚུ་རྩི་སྒྲིལ་གྲུང་འབད་སྟོན་དགོ།			
4.22	རྒྱུ་རེ་སེལ་དགོ།			
4.23	ལགས་གཡོན་མ་གཡས་པའི་ཕྱག་ལྟག་གྲུར་བཀའ་ལགས་གཡས་པ་མཛོ་ཕུ་ བཅམ་ཞིན་མ་ལས་ཨེ་ཙི་འོག་ལུ་བརྩམས་ཀི་ལི་མཚན་ལོགས་བརྒྱུད་དགོ།(ཚར་ གསུམ)			
4.24	ལགས་གཡས་པ་གཡོན་པའི་ཕྱག་ལྟག་གྲུར་བཀའ་ལགས་གཡོན་མ་མཛོ་ཕུ་ བཅམ་ཞིན་མ་ལས་ཨེ་ཙི་འོག་ལུ་བརྩམས་ཀི་ལི་མཚན་ལོགས་གྲུར་བརྒྱུད་ དགོ།(ཚར་གསུམ)			
4.25	ལགས་གཡས་པ་གཡོན་གཉིས་ཆ་རང་མཛོ་ཕུ་བཅམ་ཞིན་མ་ལས་ཨེ་ཙི་འོག་ལུ་ བརྩམས་སྟབས་གཅིག་ཁར་གྱི་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་བརྩམས་སྟེ་འབྲེན་ཏེ་ཡར་ཚུར་སྦྲིང་མ་དང་གཅིག་ཁར་ལགས་སྟར་ བཅམ་ཡོད་མི་འདི་བརྒྱུད་དགོ། གཡས་གཡོན་བསྐྱོར་སོར་(ཚར་གསུམ་རེ)			
4.27	ཚུ་བར་སྟོན་དེ་རྒྱུ་ཚུ་རྩི་སྒྲིལ་གྲུང་དང་ལག་གཉིས་མཉམ་བཞག་སྟེ་སྟོན་དགོ།			
	<b>སྟེག་མོ་དབྱེ་བཞག་</b>			
4.28	རྒྱུ་ཚུ་རྩི་སྒྲིལ་གྲུང་འབད་སྟོན་དགོ།			
4.29	རྒྱུ་རེ་སེལ་དགོ།			
4.30	དབྱགས་བཀའ་གཉིས་མཉམ་དུ་འབྱུང་བའུ་སྟེ་ཡར་ལོང་ལགས་གཞུ་ལར་ འཕྲུ་རྟེན་ལྱུ་ལར་བཅགས་དང་གཅིག་ཁར་ལགས་འགྲོས་ཀྱིས་འབད་ལྱུ་བཞག་			

	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་ཤ་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་ཤ་དང་གཅིག་ཁར་ལོད་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་ ལོད་སྟོད་དང་སྤྲུགས་བསྐྱེར་དགོ།			
པ-༣༥	ཅུ་བར་སྟོད་དེ་ དབུགས་འགྲོས་ཀྱིས་སྟེ་བཏང་ཐོག་ལས་ རྐང་མ་རྩེ་རྩིལ་ཀྱང་ ལག་གཉིས་མཉམ་བཞག་ཐོག་ལུ་སྟོད་དགོ།			
	<b>མཐེ་བོང་རྟེན་པ།</b>			
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་བརྒྱུད་དགོ་མཚོ་སུ་ཚར་གསུམ་			

	བརྩམ་ཅིག་བཞི་པ་བརྩམ་དང་གཅིག་ཁར་ལག་པ་གཡས་པ་གཡུག་སྡོད་མི་དེ་ ཡང་གདོང་ལ་ཐུག་ 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་ དབུགས་སྡོད་བཏང་སྟེ་ལག་པ་གཉིས་ མཉམ་བཞག་སྟེ་སྡོད་དགོ།			
	<b>སྐར་བདའ་བསྐྱོལ་བ།</b>			
4.41	ཀང་མ་རྩོམ་སྐྱེལ་ཀྱང་འབད་སྡོད་དགོ།			
4.42	རྩུང་རོ་སེལ་དགོ།			
4.43	དབུགས་བཀག་ཞིན་མ་ལས་ ལག་པ་གཉིས་ཆ་རའི་མཚུབ་མོ་ རང་སྟོགས་ཀྱི་ ཕྱག་ལྟག་གུ་བཀལ་ཏེ་ དཀྱིལ་ལི་གཡས་གཡོན་སྐོར་སོར་སྟེ་མཆན་ལོག་གུར་ བརྩམ་དགོ། ཚར་གསུམ་ཤེ།			
4.44	དཀྱིལ་ལི་རྩུང་འཇུག་སྟེ་ མཆན་ལོག་གུར་བརྩམ་དགོ། ཚར་གསུམ།			
4.45	ལག་མཚུབ་ཕྱག་ལྟག་གུ་རང་བཞག་སྟེ་ དཀྱིལ་ལི་གཉིས་གདོང་ལ་ཐུག་ མཐུད་པ་ ལོག་དཀྱིལ་ལི་གཉིས་གདོང་ལ་ལས་ཡར་འབྲུ་ཞིན་མ་ལས་ རྒྱབ་ལ་ ཐུག་བསྐྱར་དགོ། ཚར་གསུམ།			
4.46	དེ་བཟུམ་སྟེ་ ལོག་གདོང་ལ་ལས་མར་རྒྱབ་ལ་ཐུག་བསྐྱར་དགོ། ཚར་གསུམ།			
4.47	དབུགས་བཏང་མ་དང་ཅིག་ཁར་ ལག་པ་གཉིས་མཉམ་བཞག་ཐོག་ལུ་སྡོད་དགོ།			
	<b>ལི་རི་བརྩམ་པ།</b>			
4.48	ཀང་མ་རྩོམ་སྐྱེལ་ཀྱང་འབད་སྡོད་དགོ།			
4.49	རྩུང་རོ་སེལ་དགོ།			
4.50	དབུགས་བཀག་པ་དང་ཅིག་ཁར་ ལག་པ་གཉིས་ཀྱི་མཚུབ་མོ་ཀི་ལི་གཡས་ གཡོན་གུར་བཟུང་ མཐུ་ཏོ་སྐྱི་གཚུག་ཚུན་བཀལ་ཞིན་མ་ལས་རྣམ་ཅོ་གཡས་ གཡོན་གུར་ཚར་ལུ་བརྩམ་སྟེ་ ལོག་བྱང་ལོག་གུ་ཐབ་དགོ།(ཚར་གསུམ)			

4.47	དེ་ལས་ལག་པའི་མཚུབ་མོ་གེར་བརྐང་སྟེ་ལག་མཚུབ་གང་རྒྱལ་སྟེ་མཐེ་བོང་ སྲིན་ལག་གི་ཚུ་བར་བཀལ་ཏེ་ བརྐང་དེའི་གི་ལྷག་གུར་བཞག་ཞིན་མ་ལས་ ལྷག་ལྷག་ཡར་འབྱུ་ ཀི་ལི་གདོང་ཁ་ལས་རྒྱབ་ཁ་བྱུག་བསྐྱིར་དགོ། ཚར་གསུམ།			
4.48	དེ་བརྐང་སྟེ་གི་ལི་རྒྱབ་ཁ་ལས་གདོང་ཁ་བྱུག་བསྐྱིར་དགོ། ཚར་གསུམ།			
4.49	དབུགས་བཏང་ཐོག་ལས་ ལག་པ་གཉིས་མཉམ་བཞག་ཐོག་ལུ་སྟོན་དགོ།			
	<b>སྐྱིང་བུ་འབྱུང་བ།</b>			
4.50	རྐང་མ་རྩོམ་སྐྱིལ་གྱང་འབད་སྟོན་དགོ།			
4.51	རྐང་རོ་སེལ་དགོ།			
4.52	དབུགས་བཀག་ཞིན་མ་ལས་ ལག་པ་གཡོན་མ་གྱིས་ལྷག་ལྷག་གཡས་པ་གུར་ བརྐང་ལག་པ་གཡས་པ་གིས་ལྷག་མོ་གཡོན་མ་གུར་བརྐང་། ཁོད་སྟོན་གཡས་ གཡོན་གཟུས་དགོ།(ཚར་གསུམ)			
4.53	ལག་པ་གཡས་པ་གིས་ལྷག་ལྷག་གཡོན་མ་གུར་བརྐང་། ལག་པ་གཡོན་མ་གྱིས་ ལྷག་མོ་གཡས་པ་གུར་བརྐང་། ཁོད་སྟོན་གཡས་གཡོན་གཟུས་དགོ།(ཚར་གསུམ)			
4.54	དབུགས་བཏང་ཐོག་ལས་ ལག་པ་གཉིས་མཉམ་བཞག་ཐོག་ལུ་སྟོན་དགོ།			
	<b>ག་རྐང་སྐྱར་བ།</b>			
4.55	རྐང་མ་རྩོམ་སྐྱིལ་གྱང་འབད་སྟོན་དགོ།			
4.56	རྐང་རོ་སེལ་དགོ།			
4.57	དབུགས་བཀག་ཞིན་མ་ལས་ཡར་ལོང་སྟེ་ རྐང་པའི་རྐྱང་མ་ཡར་སེང་མ་དང་ གཅིག་ཁར་ ལག་མཚུབ་བསྐྱོལ་ཏེ་ཡོད་མི་འདི་ལྟེ་བ་ལས་ཡར་ལྷི་ཀེ་འབད་སྐྱི་ གཟུག་ཚུན་བཀལ་སྐར་ཚ་ལྷི་རིང་བཞག་ཞིན་མ་ལས་ལོག་མར་སྟེ་བའི་གུར་ བརྐང་སྟེ་ཐེ་བོང་གཉིས་གྱིས་ལྷེ་ལྷེ་འཕུར་དགོ།(ཚར་གསུམ)			
4.58	ཚུ་བར་སྟོན་དེ་སྐྱིལ་གྱང་སྟེ་ ལག་པ་གཉིས་མཉམ་བཞག་ཐོག་ དབུགས་བཏང་ དགོ།			
	<b>རྩོམ་འགྲོམ།</b>			

4.63	ཀངམ་དོ་རྗེ་སྐྱིལ་ཀྱང་འབད་སྟོན་དགོ།			
4.64	རྒྱང་རོ་སེལ་དགོ།			
4.65	དབྱུགས་བཀག་པ་དང་གཅིག་ཁར་ ཀངམ་ཡར་བསྐྱམ་སྟེ་བསྟོལ་ཞིན་མ་ལས་ ལག་པ་གཉིས་ཡང་བསྟོལ་ཏེ་ཀངམ་གྱི་སྐྱིད་ཁྲུང་གཉིས་ལུ་བརྩུང་ དེ་ལས་ཡར་ ཡོང་སྟེ་ ཀངམ་བསྟོལ་ཡོད་མི་འདི་ཕྱང་སྟོན་ཞིན་མ་ལས་ ལག་པ་གཉིས་ཀྱིས་ སྐྱིད་ཁྲུང་བརྩུང་མ་བརྩུང་ས་རང་གཡམ་ཁ་ཐུག་ལས་གཡོན་ཕྱོགས་ཀྱི་རྩུར་ཁར་ མཐོང་རྒྱལ་སྟེ་ཚར་གཅིག་བསྐྱར་གཡོན་ཁ་ཐུག་ལས་གཡམ་ཕྱོགས་ཀྱི་རྩུར་ ཁར་མཐོང་རྒྱལ་སྟེ་ཚར་གཅིག་བསྐྱར་ཞིན་མ་ལས་ཚུ་བར་སྟོན་དགོ།(ཚར་ གསུམ)			
4.66	ཀང་སྐྱིལ་ཀྱང་ ལག་པ་གཉིས་མཉམ་བཞག་ཐོག་ལུ་དབྱུགས་བཏང་དགོ།			
	<b>རྒྱ་སྐྱོན་བརྒྱུང་བསྐྱམས།</b>			
4.67	ཀངམ་དོ་རྗེ་སྐྱིལ་ཀྱང་འབད་སྟོན་དགོ།			
4.68	རྒྱང་རོ་སེལ་དགོ།			
4.69	དབྱུགས་བཀག་ཞིན་མ་ལས་ ལག་པ་སྤར་བཅམ་རྒྱ་གྲམ་ཐོག་བྱང་ལོག་གྱུར་ བཞག་ཀངམ་གཉིས་ཚར་བརྒྱུང་མཚུབ་མོ་ཕྱང་སྟེ་ཕུས་མོ་གི་རྩུར་གཉིས་སར་ རེག་ཙམ་འབད་ ཀང་རྟིང་གསང་གནས་རྒྱན་རྩུང་འཇུག་བསྐྱམ་པའི་སྐབས་ རྟེན་པ་ཡང་ཚར་རེ་ཕྱང་དགོ། ཚར་གསུམ།			
4.70	དེ་བརྩམ་སྟེ་གཡམ་བརྒྱུང་གཡོན་བསྐྱམ་ གཡོན་བསྐྱམ་གཡམ་བརྒྱུང་ཚར་ ༡༠འབད་དགོ།			
4.71	ཡོག་ཀངམ་གཉིས་ཚར་བརྒྱུང་ ཀང་པའི་རྟིང་པ་ཡར་འབུ་ ཀང་མཚུབ་གཉིས་ ཚར་སྤྱིང་ཞིན་མ་ལས་གཡམ་སྟོར་ཚར་གསུམ་ གཡོན་སྟོར་ཚར་གསུམ་ བསྐྱར་ ཡར་མར་ཚར་གསུམ་བཀྱག་དགོ།			
4.72	ཀངམ་སྐྱིལ་ཀྱང་ལག་པ་གཉིས་མཉམ་བཞག་ཐོག་ལུ་རྒྱང་རོ་གཏང་དགོ།			

ལམ་སྟོན་ལྔ་པ།  
ཕྱིར་བསྐྱོད་སྐྱོད་བཅུ་པ།

## ༡ ཚ་རྒྱ་དང་སྐྱེ་བའི་ཕྱིར་སྐྱོད་སྐྱོབ་སྐྱོང་གི་ལམ་ལུགས་ལམ་སྟོན།

### ༡.༡ རྒྱུ་ལུངས།

ཕྱིར་བསྐྱོད་སྐྱོབ་བཅས་འདི་རྒྱུ་གྱི་སྤྱི་དོན་ལུང་ལུགས་ཀྱི་དེ་བོ་མ་ལ་ཡ་ཟེར་མི་ནང་ལུ་ བྱང་ཐམས་ ཅད་ཞི་བར་བྱེད་པའི་སྐྱེ་བའི་ཚོང་ཞི་རིགས་ལྟ་དང་ བྱལ་ལུགས་རིགས་ལྟ་ སྐྱེ་བའི་རིགས་ལྟ་ རྒྱ་ཚོང་རིགས་ ལྟ་དང་ལྟན་པའི་དེ་བོ་ཡོད་དོ་ཟེར་མི་འདི་སྐྱོབ་སྐྱོང་པ་རྒྱ་གོས་དཔེ་ཚ་གི་ཐོག་ལས་སྐྱོབ་སྐྱོང་འབད་ཚར་ ཞེན་ལས་ དེ་སྤུ་མཐོང་བ་རྒྱུད་པའི་ལག་ལེན་གྱི་དོན་ལུ་ཕྱིར་བསྐྱོད་གཤམ་གསལ་གྱི་ས་གནས་རྒྱ་ བྱང་འགྲོ་དགོས་ཨིན། དེ་ཡང་ཚ་རྒྱ་དང་སྐྱེ་བའི་ལུངས་དང་དགོས་པ་ སྤྱིར་རྒྱ་ཚོང་འདི་ལུ་ རང་བྱུང་ རྒྱ་ཚོང་དང་བཅས་མའི་རྒྱ་ཚོང་ཟེར་ནམ་པ་གཉིས་ཡོད་པའི་ནང་ལས་ ད་སྟོ་སྐབས་སུ་བབས་པ་ རང་ བྱུང་རྒྱ་ཚོང་དང་སྐྱེ་བའི་སྐྱོབ་སྐྱོང་འབད་ནི་ཨིན།

### ༡.༢ དམིགས་ལུལ།

ཕྱིར་སྐྱོད་སྐྱོབ་བཅས་འདི་མཚུག་བསྐྱུ་ད་སྐྱོབ་སྐྱོང་པ་རྒྱ་གོས།

- ཚ་རྒྱ་དང་སྐྱེ་བའི་རྒྱ་གཉིས་ཀྱི་འབྱུང་ལུངས་ཤེས་ཚུགས་ནི།
- ཚ་རྒྱ་དང་སྐྱེ་བའི་རྒྱ་གཉིས་ཀྱི་ཕན་ལུས་ཤེས་ཚུགས་ནི།
- ཚ་རྒྱ་དང་སྐྱེ་བའི་རྒྱ་གང་རུང་ སྤང་ཐངས་དང་ སྤང་རུང་བའི་དུས་ཚོད་ཤེས་ཚུགས་ནི།
- ཚ་རྒྱ་དང་སྐྱེ་བའི་དོ་བོ་སྐྱེ་བའི་རྒྱ་ཚོང་འཛིན་འབད་ཚུགས་ནི།

### ༡.༣ ཕྱིར་སྐྱོད་སྐྱོབ་སྐྱོང་གི་དོན་ལུ་སྐྱོབ་སྟོན།

ནང་སྐྱེ་བའི་གསོ་རིག་སྐྱོབ་ཚོགས་ནང་ལུ་འཇུག་བཀུགས་འབད་ཡོད་པའི་སྐྱོབ་སྐྱོང་པ་ ལོ་ངོ་དང་པའི་སྐྱོབ་ དུས་ལ་ནང་ལུ་ཚོས་ཚན་རྒྱུད་གྱི་སྤྱི་དོན་སྐྱོབ་སྐྱོང་འབད་བའི་སྐབས་ ལུང་ལུགས་ཀྱི་དེ་བོ་མ་ལ་ཡ་ཟེར་ མི་ནང་ལུ་ བྱང་ཐམས་ཅད་ཞི་བར་བྱེད་པའི་སྐྱེ་བའི་ཚོང་ཞི་རིགས་ལྟ་དང་ བྱལ་ལུགས་རིགས་ལྟ་ སྐྱེ་བའི་ ບིགས་ལྟ་ རྒྱ་ཚོང་རིགས་ལྟ་དང་ལྟན་པའི་དེ་བོ་ཡོད་དོ་ཟེར་བའི་སྐབས་ སྐྱེ་བའི་རིགས་ལྟ་དང་ རྒྱ་ ཚོང་རིགས་ལྟ་འདི་སྐྱོབ་སྐྱོང་སྟོན་ཚུ་ལ་བཞེན་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་བཅའ་སྐབས་ རོས་འཛིན་དང་སྐྱོང་བཅའ་གྱི་དོན་ལུ་  
གཤམ་འཁོད་ས་གནས་གྱི་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།
			10		
1	མགར་ས་ཚ་ཚུ།	ཚ་ཚུ་རྫོང་གོང་འོག་།༡།			
		སྤོབས་སྐྱེད་སྐབ་ཚུ།			
		བྱ་ཤོད་སྐབ་ཚུ།			
		ཡ་མ་སྐབ་ཚུ།			
		བད་ཀའ་སྐབ་ཚུ།			
		མཁའ་འགྲོ་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་མ་དང་པ་ལུ་ ལུ་ཟླེ་ལ་  
སོགས་པའི་སྐབ་རྫོང་ག་ཅི་གི་དྲིམ་ཡོད་པ་ཨིན་ན་ ལུ་ཐབ་སྤྱོད་ལོག་ཅི་ལོག་ཅི་རང་  
བལྟ་ཞིན་མ་ལས་མཐའ་དབྱེད་འབད་དགོ། ཉིན་མ་གཉིས་པ་དེ་ཅིག་ལས་བལྟ་བ་  
ཅིན་དྲིམ་འདི་གསལ་ཉོག་ཉོ་ཅུ་ལས་རང་མཐོང་མི་ཚུ་གས།



གཉིས་པ།           བཀྲག་ལུ་བལྟམ་ད་   རྫོ་ཞོ་ལ་སོགས་པའི་རྒྱ་མདོག་རྒྱ་སྐྱོན་རྣམས་ག་ཅི་གི་བཀྲག་དང་  
འབྲམ་ཨིན་ན་བལྟ་དགོ།

གསུམ་པ།           བོམ་ལུ་བལྟམ་ད་   བྲག་ལུ་ལ་སོགས་པའི་སྐྱོན་རང་རང་གི་བོམ་འདི་ཚ་རྒྱའི་རྒྱ་དང་  
འཁྲིལ་བའི་སྐྱོན་རྣམས་འདི་གི་བོམ་ཨིན་ན་མེན་ན་བལྟ་དགོ།

བཞི་པ།           ས་ཕྱོགས་ལུ་བལྟམ་ད་   ཚ་རྒྱ་ཡོད་སའི་ས་ཕྱོགས་འདི་རྒྱ་ལུ་ཅ་བའི་རྒྱ་ཚན་རིགས་  
ལུ་རྫོ་སོལ་ཚོང་ཞི་ལ་སོགས་པའི་སྐྱོན་རྣམས་རྒྱུང་མ་ཅིག་དང་གཅིག་འབྲེས་གཉིས་  
འབྲེས་གསུམ་འབྲེས་བཞི་འབྲེས་རྒྱ་ག་དེ་སྟེ་ཡོད་ག་འདི་ལུ་བལྟ་དེ་   ངོས་འཛིན་  
འབད་དགོ།

ལྔ་པ།           ཚ་རྒྱའི་རྫིང་དང་རྒྱའི་གར་ལྟ་བལྟམ་ད་   ཚ་རྒྱ་འདི་དང་ས་ཉོག་ཉོ་ཡོད་ག་ཉོག་མ་  
ཅན་ཨིན་ན་   རྫིང་གི་མཐའ་བསྐྱར་ལུ་སོག་ཆགས་དང་རི་དྲགས་འཁོར་མ་འཁོར་  
ཚ་རྒྱའི་མཚན་ཉིད་རྒྱུད་གཞུང་གི་ལུང་དང་འཁྲིལ་ཉེ་   བཏག་དཔུང་འབད་དགོཔ་མ་  
ཚད་ཚོད་ཚད་རྒྱ་ཡང་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ།

**༡.༤ ཚ་རྒྱ་སྐྱོན་རྒྱ་བསྐྱོན་ཐངས་དང་བསྐྱབ་བྱ།**

ནམ་ལྷུ་དུས་ཚོད་   ན་ཚོད་   དོད་ཚད་ལྷགས་རྒྱལ་   ནད་གཞི་དམིགས་བསལ་གྱི་བསྐྱོན་ཐབས།   ནད་  
རིགས་སོ་སོ་དང་དང་འཁྲིལ་བའི་ལག་ལེན།   བས་དང་སྦྱོད་ལམ།   ཚ་རྒྱ་བསྐྱོན་པའི་དུས་ལུ་   ལྷུ་རྫིས་  
བཅད་ཐབས་ལ་སོགས་པ་རྒྱ་གྲོལ་ལས་སྦོལ་སྦོལ་དང་སྦོལ་སྦོལ་རྒྱ་འབད་དགོ།

**༡.༥ སྐྱོན་རྒྱ་སྦྱིང་བཏང་གི་ངོས་འཛིན།**

སྐྱོན་རྒྱ་ངོས་འཛིན་འབད་ཐངས་འདི་   དྲི་   རོ་   ཐོན་སའི་ཕྱོགས་   ཉ་སྦྱིབས་   ཁ་དོག་   སྦྱིང་ཚད་   མཐའ་  
སྐྱོར་རྒྱ་ལས་རིགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་དང་ཕན་ལུ་རྒྱ་རྒྱུ་རྒྱ་བཏག་དཔུང་འབད་དགོ།

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

ཚ་རྒྱ་དང་སྐྱོན་རྒྱ་ངོས་འཛིན་   སྦྱོང་ལུ་འབྲི་ནི་གི་དོན་ལུ་རྒྱ་བསྐྱོན་ལུངས་གཏུགས་   ཚ་རྒྱ་དང་སྐྱོན་རྒྱའི་

གཉེན་པོ་རྒྱུ་ལཱ་འབྲི་ནི་གི་དོན་ལུ་ འབྲི་དེ་བ་དང་སྐྱུག་འབྲི་ཚུ་གྱ་སྐྱིག་འབད་དགོ། སློབ་སློབ་པ་ག་ར་  
གིས་སློབ་ལཱ་གི་འགོ་རིམ་འདི་ དང་པ་དཀར་ཆག་ དེ་ལས་ཕྱིར་སློབ་སློབ་བརྟེན་དང་འབྲེལ་ཡོད་པའི་དོ་  
སློབ་ དམིགས་ལུ་ དངོས་གཞི་ཚུ་གོ་རིམ་གྱི་ཨང་རྟགས་ཚུ་ཉིང་སངས་ས་སླེ་འབྲི་དགོཔ་མ་ཚད་  
སློབ་ལཱ་བརྟེན་བསྟུ་སྟེ་མཚུག་བསྟུ་ནང་བཀོད་ཞིན་མ་ལས་མཚུག་བསྟུ་ནི་དང་ དེ་དང་འབྲེལ་བའི་རྒྱབ་  
རྟེན་གཉེན་པོ་ཚུ་ཡང་ཚུལ་བཞིན་དུ་བཀོད་དགོ།

### ༡.༧ སློབ་ལཱ་གི་ཀུན་སློབ།

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

### ༡.༡༠ སློབ་ལཱ་གི་སྐྱུགས།

སློབ་ལཱ་སྐྱུགས་ཀྱི་ཚད་གཞི་འདི་བརྒྱ་ཆ་ ཚེས་ཚན་ཅ་གཞུང་དང་འབྲེལ་ སློབ་དུས་ཀྱི་ཚེས་རྒྱུགས་ཀྱི་  
སྐབས་བསྟོན་དགོ།

### ༡.༡༡ སློབ་ལཱ་སྟོན་ལུ།

སློབ་ལཱ་འདི་ཕྱིར་བསྐྱོད་སློབ་བརྟེན་ལས་ལོག་སྟེ་སླེལ་ཁང་ནང་ལྟོད་ཞིམ་ལས་བདུན་ཕྲག་གཅིག་གི་ནང་  
འཁོད་ལུ་དགོ།

### ༡.༡༢ བརྟེན་དོན་གསལ་བཤད།

ཕྱིར་བསྐྱོད་སློབ་བརྟེན་སྐབས་ཉིན་བསྟར་བཞིན་དུ་ལཱ་འབད་ཡོད་པའི་དོན་ཚན་ཚུ་ཆ་ཚང་མདོར་བསྟུས་  
ཏེ་ དེས་གཟུང་སྟོན་པ་ལུ་གསལ་བཤད་ལས་རིམ་གྱི་སྐབས་སུ་གསལ་བཤད་འབད་དགོ།

### ༡.༡༣ ཕྱིར་བསྐྱོད་སྐབས་སུ་སྐྱིག་གཞི་ཀུན་སློབ།

ཕྱིར་བསྐྱོད་མ་འབད་བའི་ཉེ་མ་ ཕྱིར་བསྐྱོད་འབད་སའི་ས་གནས་གཞུང་གི་འགོ་ཁྲིད་པ་ཚུ་ལུ་སྟོན་ལུ་

འབད་དགོ་པའི་ཁར་ གསོ་རིག་གཞུང་ལས། རྒྱུ་ལྗོངས་བརྟམ་འགྲོ་ལམ་བརྟམ་ཅིང་། །ཞེས་སོགས་  
 གསུངས་ཡོད་པ་བཞིན་དུ་ ཕྱིར་བསྐྱོད་སྐབས་ཚུལ་མཐུན་གྱི་སློབ་ལས་ཉེན་སྲུང་འབད་དགོ་པ་དང་ གཅིག་  
 གིས་གཅིག་ལུ་མཉམ་འབྲེལ་དང་རོགས་རམ་འབད་དགོ་པ་ཨིན། གཞན་མ་རུང་པའི་རིགས་ཆང་འཐུང་  
 དང་ ཤོ་དང་ཏ་སེ་ཚུ་ཅེད་ནི་དང་འཐབ་འཛིང་ལ་སོགས་པའི་སྤྱོད་འཇུག་དགོ་པ་མ་ཚད་ ལས་རིམ་  
 ལ་བཞོད་དེ་ཡོད་པའི་ས་ཁུལ་ལས་བཞུལ་ཏེ་འགྲོ་འགྲུལ་འབད་ནི་ཚུ་ཚུ་ལས་མི་ཚོག་ གལ་སྲིད་ཕྱིར་  
 བསྐྱོད་ལམ་ལུགས་ལས་འགལ་བའི་སྐབས་མ་བདེ་བའི་གནད་དོན་ལེ་ཐོན་ཚེ་ཉེས་ཚབས་ཚེ་རྒྱུང་དང་  
 བསྐྱོན་སྤེལ་ཁང་གི་ཉེས་འགལ་ལམ་ལུགས་ལྟར་དུ་རོལ་ལེན་འབད་ནི།

**1.73 བཟའ་འཐུང་ རྒྱུ་ཆས་དང་གཞུགས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་དོན་ལུ་མཁོ་སྦྱབ།**

འགོ་འབྲེན་པ་ཚུ་གིས་ཉལ་ནིའི་དོན་ལུ་སྤྲོས་ཚད་དང་ལྡན་པའི་གུར་ག་སྒྲིག་རྒྱུ་དགོ་པ་དང་ བཟའ་  
 འཐུང་གི་དོན་ལུ་གཉེར་ཚང་ཚུ་ཕྱིས་སྤེལ་ཤོམ་སྤེལ་བཏོན་ཏེ་འབག་དགོ་པའི་ཁར་ རྟོས་གྱི་ཅ་ཆས་ཚུ་  
 ཡང་ཕྱིས་རྒྱུ་ཏེ་ལང་མ་འབག་དགོ་པ་ཨིན། རྒྱུ་ཆས་ཀྱི་ཐད་རང་གི་བྱ་སྤྲོས་ག་བདེམ་ ཚད་ལྟག་མེད་  
 པར་ཚད་ལྡན་སྤེལ་ག་སྒྲིག་རྒྱུ་འབག་དགོ་པ་ཨིན། དེ་བཟུམ་གཞུགས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་དོན་ལུ་ཕྱི་  
 སྤོར་དང་ནང་སྤོར་གང་རུང་གི་ཐོག་ལས་ ལྷག་ཤེད་གཅོག་པའི་སྤོར་དང་ རྒྱུང་ཁ་གཞོན་པའི་སྤོར་ ཐོ་  
 སྤོར་གྱི་རིགས་ཚུ་ག་སྒྲིག་རྒྱུ་ཏེ་འབག་དགོ་པ་དང་ གོང་གི་དོན་ཚན་དང་འཇུག་ཏེ་ལག་ལེན་འཐབ་  
 དགོ་པ་མ་ཚད་དེ་ནང་མ་ཚང་པའི་གནད་དོན་ལེ་ཡོད་རུང་རང་སོ་གིས་འགན་ཁུར་འབག་དགོ།

**1.74 བརྟམ་བསྐྱུས།**

གོང་གི་གནད་དོན་ཚུལ་བཞིན་དུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་སློབ་སྦྱོང་པ་ཚུ་གི་རྒྱུད་ལུ་ཚུ་དང་སྤོར་  
 རྒྱུའི་ཤེས་ཡོན་གོང་འཕེལ་བཏང་ཐོག་ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྦྱོང་དཔལ་འཛོམས་ཀྱི་ལྷ་བ་སྤར་སྤོལ་ལམ་  
 ལུགས་མི་ཉམས་གོང་འཕེལ་དང་ འབྲུག་མི་ཡོངས་ཀྱི་སེམས་དང་གཞུགས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་བདེ་  
 རང་ལུ་བཞག་ཚུགས་པའི་དམིགས་གཏང་བསྐྱོད་དགོ།

## १ རྩོམ་མཁོན་དང་ཞོག་སྐྱོན་ཕྱིར་སྐྱོད་སྐོབ་སྐྱོད་གི་ལས་རིམ།

### १.१ རྩོམ་སྐོབ་སྐྱོད་གི་རྒྱུ་ལུངས།

གསོ་བ་རིག་པའི་དགོངས་པ་ལྟར་དུ་སྐྱོན་གྱི་ངོ་བོའི་ངོས་འཛིན་དང་སྐྱོན་གྱི་སྐྱུར་ཐབས་སྐྱོན་བཙོས་རིང་ལུགས་གྱི་ལག་ལེན་བཅས་ཏེ་གོ་དོན་རྟོགས་དགོས་ག་ནི་བ་གལ་ཅན་ཨིན་མ་ལས་བརྟེན་ས་གནས་སྤྱིར་གཞི་དུང་ཁག་དང་གོང་གསར་རྫོང་ཁག་དགེ་ལེགས་སྤྱུག་དུང་ཁག་ནང་ལུ་རྩོམ་མཁོན་སྐྱོན་ངོས་འཛིན་གྱི་ཕྱིར་བསྐྱོད་སྐྱོད་བརྟན་འབད་བར་འགྱུར་གོ་མི་འདི་རང་སེའི་ཚེས་ཚན་ཚུ་གཞུང་དང་འབྲེལ་ཏེ་སྐྱོར་བ་སྐྱོན་གྱི་གནས་དང་བྱི་མེད་ཤེལ་ཐེང་བཅས་སྐོབ་ཁང་ནང་ལུ་གོ་བ་བརྟན་སྐྱོད་དང་དཔེ་སྐོན་གསལ་བཤད་ལ་སོགས་པའི་སྐོབ་སྐོན་ཐབས་ལམ་གྱི་ཐོག་ལས་མཚུག་བསྟུ་ཡོད་མི་འདི་རིག་པ་དཔེ་ཐོག་དང་ཁ་རྒྱུན་ཅམ་མིན་པར་སྐྱོན་གྱི་ངོ་བོ་རེ་རེ་བཞེན་དང་སྐྱོན་གྱི་རོ་སྐྱོན་འབྲུངས་སའི་ས་གནས་གྱི་དབྱེ་བ་སྐྱོན་འབྲུངས་ཚུལ་ཚུ་དངོས་སུ་མཚན་མ་མིག་མཐོང་ལག་བཟུང་སྟེ་ཏེ་གོ་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་སྐྱོན་ངོས་འཛིན་ཕྱིར་བསྐྱོད་སྐྱོད་བརྟན་ཟེར་གསོ་བ་རིག་པའི་དམིགས་གསལ་གྱི་ཁྱད་ཚོས་ཅིག་ཨིན། ལས་རིམ་འདི་གིས་མན་པ་གཞན་ཡང་ལུས་དང་སེམས་ལུ་ཉམས་སྦྱང་ཚུང་ནི་ཨིན་མ་མ་ཚད་མི་སྟེ་དང་འབྲེལ་བ་འཐབ་ནི་གནས་ཚུལ་ཤེས་ནི་དང་རིག་ཚུལ་མང་རབ་ཅིག་ཡར་རྒྱས་བཏང་ཚུགས་པའི་དགོས་པ་ཡོད་པ་ཨིན། ཏེ་མ་གི་གཏམ་རྒྱུད་ལས་འབད་རུང་ཐོས་པ་བརྒྱུ་ལས་མཐོང་བ་གཅིག་ལྟག་མཐོང་བ་བརྒྱུ་ལས་སྦྱང་བ་གཅིག་མཚོག་ཟེར་སྐོབ་སྐོན་ཡོད་དོ་བཟུམ་དངོས་མཐོང་ལག་བཟུང་གི་ཕྱིར་བསྐྱོད་སྐོབ་སྐྱོད་འདི་ག་ནི་བ་གལ་ཅན་ཨིན།

### १.२ དམིགས་ལུལ།

- སྐྱོན་རེ་རེ་བཞེན་གྱི་ངོ་བོ་ངོས་འཛིན་གྱི་དབྱེ་བ་ཕྱེ་ཚུགས་ནི།
- སྐྱོན་གྱི་རོ་རུས་ས་གནས་གྱི་ཁྱད་པར་ཚུ་ཤེས་ཚུགས་ནི།
- གཅེས་པའི་ཡན་ལག་ལས་སྐྱེ་སར་སྐྱེས་པ། དུས་སུ་བརྟན་པ། རྣམ་གསེད་ལེགས་པ། མ་ཕབ་ཐངས་ལ་སོགས་པ་ཚུ་གཞུང་དང་འབྲེལ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་ནི།

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

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

१.ॣ སློབ་ལཱ་གི་མཁོ་ཆས།

སློབ་དོན་འཛིན་དང་སློབ་ལཱ་གི་དོན་ལུ་རྒྱ་བ་སྟོན་ཁྲུངས་གཏུགས་ཀི་དེ་བ་འི་མེད་ཤེལ་ཕྱེད་རེ་རེ་དང་ སློབ་  
བསྟོན་མས་ཀི་དེ་བ་འཁྲུངས་དཔེ་འི་མེད་ཤེལ་གྱི་མེ་ལོང་ གཞན་ཡང་འབྲེལ་ཡོད་ཀི་དེ་བ་ཚུ་དང་ རྟོགས་  
བརྗོད་སློབ་ལཱ་གི་དོན་ལུ་འབྲི་དེ་བ་རེ་རེ་དང་ སློབ་འབྲི་དང་བཅས་ཚང་སློབ་འབག་དགོ།

१.॥ ཕྱིར་སྐྱོད་སློབ་སྦྱོང་གི་ས་གནས།

१.॥.१ སློབ་སློབ་ཕྱིར་བསྐྱོད་སློབ་སྦྱོང་འདི་སྤྱིང་གཞི་བྱུང་ཁག་གི་ས་གནས་ཁག་མ་འབྲམ་ལེ་ཤ་ཡོད་ཅུང་  
གཤམ་གསལ་ལྟར་བདུན་ཕྲག་གསུམ་གྱི་རིང་ལུ་ཕྱིར་བསྐྱོད་འབད་དགོ།

ཨང་	རྒྱུང་ཁག།	ས་གནས།	ཉིན་གྲངས།	སློབ་ཚུལ།	བཟུགས།
१	སློབ་སློབ་དོན་འཛིན།	མེ་ས་ཡུལ།			
	སྤྱིང་གཞི་བྱུང་ཁག།	གཅེས་པའི་ས།			
		ཕྱིའུ་ལ།			
		རྟོ་བློང་།			
		ཕྱིའུ་ཕུག།			
		གངས་བུ་ལ།			
		གཡལ་ལ།			
	རྟོགས་བརྗོད་གྱི་དོན་ལུ།				

१.५.१ ལྷོག་སྐྱོན་གྱི་དོན་ལུ་ ཀྲོང་གསར་དང་དགེ་ལེགས་སྐྱུག་གི་ས་གནས་གཉིས་ནང་གཤམ་འཁོད་  
ལྷར་ཉིན་གྲངས་ ༡༠ འི་རིང་ཕྱིར་བསྐྱོད་འབད་དགོ།

१	ལྷོག་སྐྱོན་དོས་	སྐྱང་ཐལ།			
	འཛིན།	གཡུ་རྒྱུང་ཚོས་གླིང་།			
	ཀྲོང་གསར།	ཀོ་ཤ་ལ།			
		སྐྱར་བུང་།			
३	དགེ་ལེགས་སྐྱུག།	དགེ་ལེགས་སྐྱུག།			
		ལྷོམ་གྱི་ཉེ་འདབས།			
		ཚ་རྒྱའི་ཉེ་འདབས་རོངས་ རྒྱའི་ཕར་ཁ་ཚལ་ལཱའི་ ལྷུམ་རའི་ལྷག་ལས།			
	རྟོགས་བརྗོད་འབྲི་ནི་.....				

**१.८ ལྷོན་དོས་འཛིན་གྱི་ཐབས་རིག**

ཁྱེད་ལུ་ལྷོན་གྱི་རྟོགས་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་ རྐྱད་གཉིས་ཤུན་སྐྱར་ རྟོག་རིག་ཡོངས་འབྲེལ་བཅས་  
གྱི་ཐོག་ལས་འབད་དགོ།

**१.༩ ལྷོན་དོས་འཛིན་གྱི་ཀུན་སྲོད།**

སྤོ་ལྷོག་སྐྱོན་གྱི་རིགས་ག་ཅི་རང་ཨིན་རུང་ དོས་འཛིན་སྐབས་སུ་སློབ་དཔོན་དང་འབྲལ་བ་མེད་པར་  
ལམ་སྟོན་དང་འབྲེལ་རོ་བོའི་དོས་འཛིན་སྐབས་སུ་རྩ་བ་སྤོང་པོ་ལོ་མ་མེ་རྟོག་འབྲས་བུ་བཅས་མཛུབ་  
རྒྱུགས་སུ་འབད་དགོ་པའི་ཁར་ གཅིག་མཚུངས་ཡོད་པ་ཅིན་རོ་ལ་སོགས་པའི་ཐོག་དབྱེ་ཞིབ་མཐིལ་ཕྱིན་  
འབད་དགོ།

१.५ རྒྱུང་ལུ་འགོ་ལྷན་གྱི་འགོ་རིམ།

རྒྱུང་ལུ་གི་འགོ་རིམ་ཐོབ་ཐངས་ དང་པ་དཀར་ཆག་ མཚན་དོན་ ཕྱིར་རྒྱུང་རྒྱུང་བརྟན་དང་འབྲེལ་བ་  
ཡོད་པའི་རོ་རྒྱུང་ རོ་རྒྱུང་དང་འབྲེལ་བའི་དམིགས་ཡུལ་དེ་ལས་དངོས་གཞི་འགོ་རིམ་གྱི་ཨང་རྟགས་ཚུ་  
ཉིང་སངས་ས་སྤེ་འབྲི་དགོཔ་མ་ཚད་ རྒྱུང་ལུ་བརྟུན་བསྐྱེ་མཚུག་བསྐྱེ་ནང་བཀོད་ཞེན་མ་ལས་མཚུག་  
བསྐྱེ་ནི་དང་ དེ་དང་འབྲེལ་བའི་རྒྱབ་རྟེན་གི་དེ་བ་ཚུ་ཡང་ཚུལ་བཞིན་དུ་བཀོད་དགོ།

१.१२ རོས་འཛིན་དབྱེ་ཞིབ་དང་རྒྱུང་ལུ་གི་ཀུན་རྒྱུང།

- སྤུན་རོས་འཛིན་འབད་ཡོད་མི་ཚུ་སེམས་ལས་བརྗེད་མ་བརྗེད་མཐའ་དབྱེད་གྱི་དབྱེ་ཞིབ་འབད་  
དགོ་པའི་ཁར་སྤྲུགས་ཡང་རྒྱུང་ལུ་འཛིན་སྤྲུགས་དང་བསྐྱོམས་ནི།
- སྤུན་རོས་འཛིན་ཐོབ་ཡོད་མི་ཚུ་ སྤུན་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་ཕན་ཡོན་ རོ་རུས་ རོ་བོའི་བཤད་པ་  
རིགས་གྱི་དབྱེ་བ་ འཁྲུངས་གནས་བཅས་གྱི་རྟོགས་བརྗེད་གསལ་རྟོག་རྟོ་འབད་འབྲི་དགོཔ་མ་  
ཚད་ རྒྱུ་སྤུན་རོས་འཛིན་གྱི་རྟོགས་བརྗེད་ཨིན་པ་ཅིན་གདམ་ཁའི་ཐོག་ལས་སྤུན་སྤུ་ཉུང་མཐའ་  
༡༠༠འབྲི་ནི་དང་ཁོག་སྤུན་རོས་འཛིན་ཨིན་པ་ཅིན་གདམ་ཁའི་འབྲུ་འབད་དེ་སྤུན་སྤུ་ཉུང་མཐའ་  
༥༠རེ་འབྲི་དགོ།

१.१० རྒྱུང་ལུ་གི་སྤྲུགས།

དབྱེ་ཞིབ་དང་རྒྱུང་ལུ་སྤྲུགས་གྱི་ཚད་གཞི་འདི་བརྒྱུ་ཆ་ ཚོས་ཚན་རྩ་གཞུང་དང་འབྲེལ་ རྒྱུ་ལུ་གི་  
ཚོས་རྒྱུགས་གྱི་སྤྲུགས་བསྐྱོམ་དགོ།

१.११ རྒྱུང་ལུ་སྤུན་ལུ།

རྒྱུང་ལུ་འདི་ཕྱིར་རྒྱུང་རྒྱུང་བརྟན་ལས་ལོག་སྤེ་སྤེལ་ཁང་ནང་ལྟོད་ཞེན་ལས་བདུན་ཕྱག་གཅིག་གི་ནང་  
འཁོད་ལུ་དགོ།

१.१२ བརྟུན་དོན་གསལ་བཤད།

ཕྱིར་རྒྱུང་རྒྱུང་བརྟན་སྐབས་ཉིན་བསྐྱར་བཞིན་དུ་ལུ་འབད་ཡོད་པའི་དོན་ཚན་ཆ་ཚང་ཐོག་ལས་མདོར་  
བསྐྱེ་ཉེ་ རེས་གཟའ་སྤེན་པ་ལུ་གསལ་བཤད་ལས་རིམ་གྱི་སྐབས་སུ་གསལ་བཤད་འབད་དགོ།

१.१३ ཕྱིར་སྐྱོད་སྐབས་སུ་སྒྲིག་གཞི་ཀྱན་སྐྱོད།

ཕྱིར་སྐྱོད་མ་འབད་ཉེ་མ་ས་གནས་གཞུང་གི་འགོ་བློན་པ་ཚུ་ལུ་སྐྱོན་ལྷན་ལུ་འབད་དགོཔ་པའི་ཁར་ གསོ་རིག་གཞུང་ལས། སྐྱོད་ན་ས་བརྟམ་འགོ་ན་ལམ་བརྟམ་ཅིང་། །ཞེས་སོགས་གསུངས་ཡོད་པ་བཞིན་དུ་ཕྱིར་སྐྱོད་སྐབས་ཚུལ་མཐུན་གྱི་སྐོ་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་ཆང་འཐུང་དང་ ཤོ་དང་ཉ་སེ་ཅུད་ནི་དང་འཐབ་འཛིང་ལ་སོགས་པའི་སྐྱོད་རན་སྤང་དགོཔ་མ་ཚད་ སྐྱེན་རོས་འཛིན་ལེགས་ཤོམ་འབད་ཚུགས་ནི་གི་དོན་ལུ་འགོ་འགྲུལ་གྱི་སྐབས་རང་སོ་ཁ་ཐོར་མིན་པར་ སློབ་དཔོན་གང་ཡོད་གྱི་སྟེ་ཚན་དང་ཅིག་ཁར་འགྲོ་དགོཔ་ཨིན་ དེ་མ་ཚད་ལས་རིམ་ནང་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་ས་ཁུལ་ལས་བཟུལ་ཉེ་འགོ་འགྲུལ་འབད་ནི་དང་ ལྷག་པར་དུ་འབྲུག་གི་ས་མཚམས་ལས་བཟུལ་ཉེ་འགོ་འགྲུལ་འབད་བ་ཅིན་ལོག་སྟེ་གསོ་རིག་སློབ་ཚོགས་ནང་ལྟོད་ཞེམ་ལས་ཉེས་ཚབས་ཆེ་ཚུང་དང་བརྩམ་སློབ་ཚོགས་གྱི་ཉེས་འགལ་ལམ་ལུགས་ལྟར་དུ་སྒྲིན་དགོ།

१.१ॣ བཟའ་འཐུང་དང་ཉལ་ཆས་ལ་སོགས་པའི་མཁོ་སྐྱབ།

འགོ་འབྲེན་པ་ཚུ་གིས་ཉལ་ཁང་གི་དོན་ལུ་སྐྱུས་ཚད་དང་ལྡན་པའི་གྲུ་ག་སྒྲིག་རྒྱབ་དགོཔ་དང་ བཟའ་འཐུང་གི་དོན་ལུ་གཉེར་ཚད་ཚུ་ཕྱིས་ཕྱ་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་བཏོན་ཉེ་འབག་དགོཔ་པའི་ཁར་ ཅ་ཆས་ཚུ་ཡང་ཕྱིས་བརྒྱབས་ཉེ་ལངས་མ་སྟེ་འབག་དགོ།

१.१। ཁྱོན་ཆས་གྱི་མཁོ་སྐྱབ།

ཁྱོན་ཆས་དང་ ཆར་ཁེབས་ ལྷན་གཤེར་བཀག་པའི་ལྷམ་ཚུ་རང་གི་བྱ་སྤྲུལ་ག་བདེམ་ག་སྒྲིག་རྒྱབ་འབག་དགོ།

१.१॥ གཞུགས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་དོན་ལུ་མཁོ་སྐྱབ།

ཕྱི་སྐྱེན་དང་ནང་སྐྱེན་གང་རུང་གི་ཐོག་ལས་ ལྷག་ཤེད་གཅོག་པའི་སྐྱེན་དང་ ལྷང་ཁ་གཞོན་པའི་སྐྱེན་སྐྱེན་གྱི་རིགས་ཚུ་ག་སྒྲིག་བརྒྱབས་ཉེ་འབག་དགོ། ཤོང་གི་དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་ཉེ་ལག་ལེན་འཐབ་



དགོས་མ་ཚད་དེ་ནང་མ་ཚང་པའི་གནད་དོན་རེ་ཡོད་ཟུང་རང་སོ་སོ་གིས་འབག་དགོ།

### ༡.༡༧ བརྒྱད་བསྐྱུས།

གོང་གི་གནད་དོན་ཚུ་ཚུལ་བཞིན་དུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་སློབ་སྦྱོང་པ་ཚུ་གི་རྒྱུད་ལུ་སློན་ངོས་འཛིན་  
གྱི་ཤེས་ཡོན་གང་དྲག་སྟེ་ཉེ་ནད་གཞི་དང་སློན་ངོ་མ་འཛོལ་བར་ནད་པའི་ཞབས་ཏོག་ལུ་ཚུགས་པའི་  
དམིགས་གཏང་སྦྱོང་དགོ།

བྱུང་སྐྱབས།

ལག་ལེན་དབྱེ་ཞིབ་དང་སྙན་ཏུ་འབྲི་ཤོག།

གེ་སར་རྒྱལ་པོ་གསོ་རིག་གཙུག་ལག་སློབ་སྡེ།

ནང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚན་གསལ།

སྤོང་འབྲེམས་སྐྱུགས་ཤོག། ཅུས་ཡུན་སྐར་མ་ ༡༥།

ཨང་	མིང་གསལ་	ཅུས་ཡུན་ ཚུ་ཚོད།	བརྗོད་སྒྲ། ༡×༣=༤	ཅུས་ཡུན། ༡×༣=༤	བཀའ་ཐངས། ༥+༥+༢=༡༢	བསྐྱེམས། ༣༠	བློན་གསོ།
༡							
༢							
༣							
༤							
༥							
༦							
༧							
༨							
༩							
༡༠							
༡༡							

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

ནང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚུགས།

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

སློབ་སློབ་པའི་རིམ་ཨང་.....ཚུལ་

ཚན་.....

སྐྱགས་ཐོབ་ཚད་༢༠།

ངེས་ཐོབ་༡༠།

སློབ་ཚུལ་

.....

༤ བྱང་གཞིའི་རྒྱགས་

.....

.....

.....

.....

.....

༡. བྱང་གཞི་ ( ༥ ) .....

༢. སློབ་བཅོས་ ( ༥ ).....

.....

...

.....

...

༣. དཔྱད་བཅོས་ ( ༥ ).....

.....

...

.....

...

༤. ཟས་སྦྱོང་སྤང་བྱེད་( ༥ ).....

.....

...

.....

...

བཀྲིས་བདེ་ལེགས།

ནང་པའི་གསོལ་སྦྱོར་ཚོགས།

ལག་ལེན་དངོས་བསྟར་སྟུན་ལུ་འབྲི་ཤོག།

༤ སློབ་སྦྱོང་པ་ཚུ་སློབ་དུས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་དང་འཕྲིལ་སྒྲན་ཁང་དང་འབྲེལ་ཡོད་ལས་སྡེ་ཚུ་ནང་ལག་ལེན་དངོས་  
བསྟར་སྦྱོང་བརྟེན་འབད་བཞིན་མ་ལས་མཚུགས་བསྟུ་བའི་སྐབས་གདོང་ལེན་དང་མ་འོངས་ལེགས་བསྟུར་གྱི་དོན་ལུ་གཤམ་  
གསལ་གྱི་འབྲེལ་ཡོད་རྗེས་ལྷན་དང་བསམ་དཔྱད་དང་སྟུན་ལུ་ཚུལ་བཞིན་དུ་བཀའ་དགོ།

སློབ་སྦྱོང་པའི་མིང་.....སློབ་སྦྱོང་.....

ཡོ་རིམ་.....སློབ་དུས་.....།

༡	ཞི་ཕྱེད་སྟུན་གྱི་ ལག་ལེན། (...../...../.....)	གདོང་ལེན།	
		བསམ་ལན།	
༢	བརྟུག་དཔྱད་ཁང་། (...../...../.....)	གདོང་ལེན།	

		བསམ་ལན།	
༤	ཚུ་བརྟག་ཁང་། (...../...../.....)	གདོང་ལེན།	
		བསམ་ལན།	
༥	སྦྱོང་བྱེད་ལས་ཁང་། (...../...../.....)	གདོང་ལེན།	
		བསམ་ལན།	
༦	གཏུར་དཔྱད་ཁང་། (...../...../.....)	གདོང་ལེན།	
		བསམ་ལན།	
༧	བསྐྱེད་མཁའ་ལྔ་སྐྱེད་ཁང་། (...../...../.....)	གདོང་ལེན།	
		བསམ་ལན།	
༨	ཚུ་གསལ་མཁའ་ལྔ་སྐྱེད་ཁང་། (...../...../.....)	གདོང་ལེན།	
		བསམ་ལན།	
༩	འཇམ་དཔྱད་ཁང་། རྒྱ་གསལ་ལུ་མས་ཁང་།	གདོང་ལེན།	

	(...../...../.....)	བསམ་ལན།	
༡༠	ལྷན་པ། (...../...../.....)	གདོང་ལེན།	
		བསམ་ལན།	

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

ནང་པའི་གསོལ་རིག་སློབ་ཚོགས།  
 ཕྱིར་བསྐྱོད་ལག་ལེན་སློབ་བཟུང་སྟུན་ལུ་འབྲི་ཤོག།

༣      སློབ་སློབ་པ་ཚུ་སློབ་དུས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་དང་འབྲིལ་རྗེས་ལག་སྟུན་ཁང་ནང་ཕྱིར་བསྐྱོད་ལག་ལེན་སློབ་བཟུང་  
 འབད་བཞིན་མ་ལས་མཚུག་བསྐྱབ་བའི་སྐབས་ གདོང་ལེན་དང་ མ་འོངས་ལེགས་བསྐྱུར་གྱི་དོན་ལུ་གཤམ་གསལ་གྱི་འབྲེལ་  
 ཡོད་རེའུ་མིག་ནང་བསམ་དཔུང་དང་སྟུན་ལུ་ཚུལ་བཞིན་དུ་བཀའ་དགོ།

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

༡	བརྟག་དཔུང་ ཁང་།	གདོང་ལེན།	
		བསམ་ལན།	
༢	ཚུ་བརྟག་ཁང་།	གདོང་ལེན།	
		བསམ་ལན།	
༣	ལས་ལྗེ་ཁང་།	གདོང་ལེན།	
		བསམ་ལན།	



༤	གསོ་རིག་ཞི་ གནས་དང་ལུས་ སྐྱོད།	གདོང་ལེན།	
		བསམ་ལན།	
༥	འཇམ་དཔུང། བྱུག་པ།	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།

སློབ་ཚོགས་སྐྱོབ་དང་ཚ་ཚུ་སྐྱོབ་ཚུའི་ཕྱིར་བསྐྱོད་སྐྱོང་བདུན་སྟེན་ལུ་འབྲི་ཤོག།

༣ སློབ་སྐྱོང་པ་ཚུ་སློབ་ཁྲིམ་གྱི་དགོས་མཁོ་དང་འཇཉ་ལ་སློབ་སྐྱོབ་དང་ཚོགས་སྐྱོབ། ཚ་ཚུ་སྐྱོབ་ཚུའི་ཕྱིར་བསྐྱོད་སྐྱོང་བདུན་འབད་བཞིན་མ་ལས་མཇུག་བསྟུ་བའི་སྐབས་གདོང་ལེན་དང་མ་འོངས་ལེགས་བསྐྱུར་གྱི་དོན་ལུ་གཤམ་གསལ་གྱི་འབྲེལ་ཡོད་རེའུ་མིག་ནང་བསམ་དབྱེད་དང་སྟེན་ལུ་ཚུལ་བཞིན་ཏུ་བཀའ་དགོ།

སློབ་སྐྱོང་པའི་མིང་.....སློབ་སྐྱོང་.....  
 ལོ་རིམ་.....སློབ་ཁྲིམ་.....།

༡	ཚ་ཚུ་སྐྱོབ་ཚུའི་ ཕྱིར་བསྐྱོད་སྐྱོང་ བདུན།	གདོང་ལེན།	
		བསམ་ལན།	
༢	སློབ་སྐྱོབ་རྩིས་ འཛིན་ཕྱིར་ བསྐྱོད་སྐྱོང་ བདུན།	གདོང་ལེན།	
		བསམ་ལན།	
༣	ཚོགས་སྐྱོབ་རྩིས་ 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་བསྐྱོད་སློབ་བཅུ་དེ།)

༤ སློབ་སློབ་པ་ཚུ་སློབ་དུས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་དང་འཕྲིན་སྲོ་སློབ་དང་ཚོགས་སློབ་ལོ་འཛིན་གྱི་དོན་ལུ་ཕྱིར་བསྐྱོད་འབད་  
 དེ་སློབ་བཅུ་འབད་ཚར་བཞིན་མ་ལས་ མཐའ་དབྱེ་དབྱེ་ཞིབ་གྱི་དོན་ལུ་ གཤམ་གསལ་གྱི་རེ་འུ་མིག་ལྟར་བཀའ་དགོ།  
 སློབ་སློབ་པའི་མིང་.....ལོ་རིམ་.....སློབ་དུས་.....

སྤྱི་ཚེས་.....།

ཨང་།	སློབ་མིང། ( འུ )	རྩི། ( འུ )	སྤྱི་གསལ།	དབྱེ་གསོ།
༡				
༢				
༣				
༤				
༥				
༦				
༧				
༨				
༩				
༡༠				
༡༡				
༡༢				
༡༣				
༡༤				
༡༥				
༡༦				
༡༧				
༡༨				
༡༩				
༢༠				
			སྤྱི་གསལ་བསྐྱོར་མཁུ།	

ནང་པའི་གསོལ་སྐབ་ཚོགས།

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

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་བཅས་འབད་ཚར་བ་ཞིན་མ་ལས་ མཐའ་དབྱེ་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་དོན་ལུ་ གཤམ་གསལ་གྱི་  
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་སྐྱོད་

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

བཀྲིས་བདེ་ལེགས།