

ལམ་སྟོན་དང་པ།
བརྟག་དཔྱད་འབད་ཐངས།
སྐྱོན་བཅོས་བཀོད་འཛིན་འབྲི་ཐངས།

དམིགས་ལུལ།

- སློབ་ཁང་ནང་ལུ་སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་སློབ་སྟོན་འབད་བའི་སྐབས་སུ་མན་ངག་མཛུབ་མིང་ལྟུབ་པའི་ཁྱད་ཚོས་གྲུབ་འབྲས་ཉམས་སྤོང་ཚུ་སེམས་ཁུ་ལས་མ་བརྟེན་པར་ལག་ལེན་འབབ་ནི།
- ནད་ཀྱི་རྒྱ་དང་རྒྱུན་འཁེལ་ཟད་འཁྲུགས་གསུམ་གྱིས་ནད་རྒྱང་ཚུལ་ཚུ་བཟླ་རེག་ངེ་བ་གསུམ་གྱི་སློལ་ས་ལུས་ཀྱི་སྟོན་སྲོད་ཕྱི་ནང་བར་གསུམ་གྱི་ནད་ཀྱུན་འཁྲུལ་མེད་ངོས་འཛིན་འབད་ནི།
- ནད་པ་བརྟག་ཞིབ་འབད་ནི་དང་། སྤུན་བཅོས་བཀོད་འཛིན་ནང་ལུ་འབྲི་ནི། སྤུན་དཔུང་གི་བཅོས་ཐབས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ཚུ་གཅིག་མཚུངས་སྟེ་ལག་ལེན་འབབ་ནིའི་དོན་ལུ་ཨིན།

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

1. ངེ་བའི་ཐོག་ལས་ནད་གཞིའི་སློབ་རྒྱུན་དང་ན་ལུགས་ན་ཐངས་ཚུ་ཚུལ་བཞིན་ཤེས་ཚུགས།
2. མིག་རྟོ་དང་ལྗེ་གཟུགས་ཀྱི་སྐྱངས་འབྲུང་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ལུ་བཟླ་ཐོག་ལས་ནད་གཞི་གི་དབྱེ་བ་དང་གཟུགས་ཀྱི་གནས་གཏེ་ལུ་ནམ་ཨིན་ན་ཚུ་ཤེས་ཚུགས།
3. ནད་པ་གི་ངེ་ཚུ་ལུ་བཟླ་ཐོག་ལས་ནད་གཞི་ཚ་གང་གི་དབྱེ་བ་ཚུ་ཤེས་ཚུགས།
4. ནད་པ་གི་རྩ་ལུ་རེག་ཐོག་ལས་ཉེས་གསུམ་གྱི་དབྱེ་བ་ལ་སོགས་པ་རྒྱུང་པ་དང་ལྷན་འདུས་ཚ་གང་ལ་སོགས་པའི་ནད་ཀྱི་དབྱེ་བ་ཚུ་ཕྱེ་ཚུགས།
5. ནད་པའི་ཞབས་རྟོག་སྤྲོས་ཚད་དང་ལྷན་སྟེ་སློབ་ནིའི་ཐབས་ལམ་སྤུན་བཅོས་བཀོད་འཛིན་ལག་ལེན་འབབ་ཐངས་ཤེས་ཚུགས།
6. ནད་པ་ལུ་སྤུན་དཔུང་གི་བཅོས་ཐབས་ནད་གཞི་དང་འཁྲུལ་ཚུལ་བཞིན་འབད་ཚུགས།
7. ནད་པ་ལུ་ཟས་སློབ་སྤྱང་བྱང་གི་སྤུན་བཟླ་ཚུ་གསོ་རེག་གི་དགོངས་དོན་དང་འཁྲུལ་འབྲིན་ཚུགས།

1.3.6	ནད་པ་ཉལ་མི་གྲ་ཉལ་བརྒྱལ་ཞིན་པ་ལས་ནད་གཞི་དང་འཁྲིལ་སོལ་དང་ རྐང་ལག་སྐྱེད་པ་ལ་སོགས་པ་རྩ་ལུ་ལག་པ་གིས་མཉན་ཏེ་ན་ཚ་ངོ་མ་ག་ཏེ་ ཉོངས་ལུ་འདུག་ག་བལྟ་དགོ།			
1.4	དྲི་རྒྱ་བརྟག་ཐབས།			
1.4.1	དྲི་རྒྱ་བརྟག་དཔུང་འབད་ཞིའི་དོན་ལུ་སྤོན་འགྲོའི་ཟས་སྦྱོད་སྤང་སྤང་རྩ་ལུ་ གསལ་སྤེ་བྱིན་དགོ།			
1.4.2	དྲི་རྒྱ་འབག་འོང་ཞིའི་དོན་ལུ་དྲི་རྒྱའི་ཉོད་འབྲིབ་དུང་སྦྱོད་དགོ།			
1.4.3	དྲི་རྒྱའི་ཉོད་མེད་པ་ཅིན་ནད་པ་རང་སེའི་དྲི་རྒྱ་རྩ་ལུ་ཤེལ་དུང་ག་ཚང་ཏོག་ཏོ་ཅི་ ནད་འབག་འོང་དགོ་པའི་བསྐྱབ་བྱ་བྱིན་དགོ།			
1.4.4	ནད་པ་གིས་དྲི་རྒྱ་འབག་འོང་ཞིན་པ་ལས་དྲི་རྒྱའི་བརྟག་དཔུང་འབྲི་ཤོག་ནད་ ནད་པའི་ཁ་གསལ་བཀོད་དགོ།			
1.4.5	དྲི་རྒྱ་བརྟག་དཔུང་མ་འབད་བའི་སྤྲོ་གོང་ལས་ལག་ཤུབས་དང་སྤྲིག་བཤོ་ལ་ སོགས་པ་ཉེན་སྲུང་གི་ཅ་ཆས་རྩ་ལུ་ལེན་འཐབ་དགོ།			
1.4.6	དྲི་རྒྱ་བལྟ་ཞིའི་ཅ་ཆས་ག་ཚང་སྤྲོ་དང་ལེན་པའི་སྦྱོད་དཀར་ཡོལ་དང་ཤེལ་ དུང་རྩ་ལུ་ལེན་འཐབ་དགོ།			
1.4.7	དྲི་རྒྱ་ལུ་ཉི་མའི་འོད་དང་ཡང་ཅིན་སྤོག་འོད་སོགས་ལུ་བལྟ་དགོ།			
1.4.8	དྲི་རྒྱ་དཀར་ཡོལ་ནད་སྤྲིགས་ཞིན་པ་ལས་ཤིང་བྱ་ཚད་ལེན་གྱིས་དཀྱགས་ཏེ་ བལྟ་དགོ།			
	ཚན་དེའི་དུས་སྟེ།			
1.4.9	ཁ་དོག་ལུ་བལྟ་སྟེ་དྲི་རྒྱ་བརྟག་དཔུང་གི་ཤོག་ཁམ་ནད་བཀང་དགོ།			
1.4.10	རྒྱངས་པ་ལུ་བལྟ་སྟེ་དྲི་རྒྱ་བརྟག་དཔུང་གི་ཤོག་ཁམ་ནད་བཀང་དགོ།			
1.4.11	དྲི་མ་ལུ་བལྟ་སྟེ་དྲི་རྒྱ་བརྟག་དཔུང་གི་ཤོག་ཁམ་ནད་བཀང་དགོ།			
1.4.12	སྤྲོ་བ་ལུ་བལྟ་སྟེ་དྲི་རྒྱ་བརྟག་དཔུང་གི་ཤོག་ཁམ་ནད་བཀང་དགོ།			
	དད་ཡལ་དུས་སྟེ།			
1.4.13	ཀྲུ་ཡ་ལུ་བལྟ་སྟེ་དྲི་རྒྱ་བརྟག་དཔུང་གི་ཤོག་ཁམ་ནད་བཀང་དགོ།			

༡.༤.༡༤	སྤྲིས་མ་ལུ་བལྟ་སྟེ་དྲི་ཚུ་བརྟག་དཔུང་གི་ཤོག་ཁམ་ནང་བཀང་དགོ།			
	གང་དེའི་དུས་སྟེ			
༡.༤.༡༥	ལྷོག་པའི་དུས་ལུ་བལྟ་སྟེ་དྲི་ཚུ་བརྟག་དཔུང་གི་ཤོག་ཁམ་ནང་བཀང་དགོ།			
༡.༤.༡༦	ལྷོག་ཚུལ་ལུ་བལྟ་སྟེ་དྲི་ཚུ་བརྟག་དཔུང་གི་ཤོག་ཁམ་ནང་བཀང་དགོ།			
༡.༤.༡༧	ལོག་རྗེས་གར་བ་དང་སླ་བ་ཀྱ་ཡ་མཐུག་པ་སྲབ་པ་ཚུ་བརྟག་ཐོག་ལས་ཚ་བ་ དང་གང་བའི་ཚུ་རོས་འཛིན་འབད་དགོ།			
༡.༤.༡༨	དྲི་ཚུ་བརྟག་དཔུང་འབད་ཚར་ཞིན་མ་ལས་ཚབ་གསང་ནང་འབོ་ནི་དང་ ཡང་ཅིན་གཞོན་ཉེན་བཀག་ཐབས་གི་ལམ་ལུགས་ལྟར་བཀོག་བཟུག་དགོ།			
༡.༥	རེག་པ་ཅུའི་སློལ་ས་བརྟག་ཐབས།			
༡.༥.༡	ནད་པ་ལུ་ཚ་མ་བལྟ་བའི་རྟེ་མ་ནད་པ་སྟོན་མི་གུ་བདེ་རྟོག་རྟོ་སྟེ་སྟོན་བཟུག་ རྟོ་སྐར་མ་༡-༣་གི་རིང་ངལ་འཚོ་བཟུག་དགོ།			
༡.༥.༢	ཚ་བལྟ་བའི་སྐབས་ནད་པ་ཕོ་ལུ་གཡོན་དང་མོ་ལུ་གཡས་ལུ་བལྟ་དགོ།			
༡.༥.༣	ཚ་བལྟ་བའི་སྐབས་ནད་པ་དང་རྩུང་འཚོ་གཉིས་པན་ཚུན་གློ་མ་སྲབ་པར་ རིག་པ་བསྐྱིམས་ཏེ་བལྟ་དགོ།			
༡.༥.༤	ཚ་བལྟ་བའི་སྐབས་མནན་ཚད་དང་བལྟ་ནི་ཚུ་མ་འཛོལ་བར་ཚུལ་མཐུན་མ་ སྟེ་བལྟ་དགོ།			
༡.༥.༥	ཚ་བལྟ་བའི་སྐབས་དུས་ཡུན་ཉུང་མཐའ་སྐར་མ་༡-༣་གི་རིང་བལྟ་དགོ།			
༡.༥.༦	ནད་པའི་ལག་པའི་འཕར་ཚུ་གུ་མནན་ཞིན་མ་ལས་རྩུང་འཚོ་རང་གི་ཕྱི་ནང་ གི་དབུགས་གཏོང་ལེན་ལན་ཐངས་༡་ལུ་ཚ་འཕར་གངས་༥ (སྐར་མ་༡་ནང་ ཅུའི་འཕར་ཚད་(༤༥-༧༥)མང་ཉུང་གི་ཐོག་ལས་ཚ་བ་དང་གང་བའི་དབྱེ་བ་ རོས་འཛིན་འབད་དགོ།			
༡.༥.༧	དྲག་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།			

༡.༥.༡	ནད་གཞི་ངོས་འཛིན་འབད་ཞིན་ལས་ནད་གཞིའི་ཨང་རྟགས་བཀོད་ ཐངས་འདི་སྐྱེན་བཅོས་བཀོད་འཛིན་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་བྱ་བའི་གནད་སྲོད་ཤོག་ གངས་༡༩-༢༤དང་འབྲིལ་བཀོད་དགོ།			
༡.༥.༢	ནད་པའི་གཞུགས་ལུ་ག་པགས་འཇམ་རྩལ་དང་སྐྱེན་སྐྱོན་ཅ་སྐྱོན་སྐྱེད་ས་ འབྲུང་ནད་དམིགས་རྩ་ལུ་ཉེན་སྲུང་གི་ཐོག་ལས་ལགས་གིས་བརྟག་ཞིབ་ འབད་དགོ།			

༡ སྐྱེན་བཅོས་བཀོད་འཛིན།

	བྱ་སྐྱེད་རིམ་པ།	སྐྱགས།		
		༡	༡	༠
༡.༡	ནད་སྐྱེན་ཁང་ནང་སྐྱོད་པ་ཅིག་གུས་ཞབས་ཀྱི་སྐོ་ལས་གདོང་བསུ་འབད་དེ་ སྲོད་ཁི་གུ་སྲོད་བཅུག་དགོ།			
༡.༢	ནད་གཞི་ངོས་འཛིན་འབད་ཞིན་ལས་སྐྱེན་བཅོས་བཀོད་འཛིན་གཡོན་ཁ་ ཐུག་གི་ས་སྐོ་ནང་ཀ་རྟགས་ཡོད་ས་ལུ་ནད་གཞིའི་ཨང་རྟགས་ངེས་པར་དུ་འབྲི་ དགོ།			
༡.༣	སྐྱེན་བཅོས་བཀོད་འཛིན་གྱི་ཐིག་ཁྲམ་དང་པའི་ནད་ནད་གཞིའི་མངོན་རྟགས་ ཟེར་སར་ན་ལུགས་ན་ཐངས་རྩ་ཁ་གསལ་སྤེ་ངེས་པར་དུ་འབྲི་དགོ།			
༡.༤	སྐྱེན་བཅོས་བཀོད་འཛིན་གྱི་ཐིག་ཁྲམ་གཉིས་པའི་ནད་སྐྱེན་བཅོས་འབད་ཡོད་ པའི་ཁ་གསལ་ཟེར་སར་སྐྱེན་གྱི་མིང་། སྐྱེན་གྱི་ཐུན་ཚད། ལུས་ཚོད་གྱི་རྟགས་ རྩ་ཁ་གསལ་སྤེ་འབྲི་དགོ། ཨིན་རུང་སྐྱེན་གྱི་ཐུན་ཚད་ནད་པ་གསར་པ་ལུ་ཉེན་ གངས་ལྷ་དང་བདུན་གྱི་བར་ན་དང་། རྟིང་ལུ་ཨིན་པ་ཅིན་མཐོ་ཤོས་ལྷ་རོ་ གཅིག་ལས་སྟག་བྱིན་མི་ཚོག			
༡.༥	བྱུགས་སྐྱོན། ཐང་སྐྱོན། འབྲུང་སྐྱོན་ལ་སོགས་པའི་སྐྱེན་རྩ་རྩོ་པ། ཉི་མ། རྩ་ ཚོད་༧ ལྷི་རུ་སྤེ་བཟའ་ཐངས་རྩ་གི་དོན་ལུ་ འོག་ལུ་བཀོད་མི་དཔེ་བརྩམ་ཨང་ རྟགས་ཁ་གསལ་བཀོད་དགོ།			

	<ul style="list-style-type: none"> • བྱགས་སྐྱེན་གྱི་རྟགས་ལུ་ (བ) • འཕྱང་སྐྱེན་གྱི་རྟགས་ལུ་ (ཐ) • བསྐོལ་འཕྱང་དགོ་པའི་རྟགས་ལུ་ (ཀཐ) • བཏབ་སྐྱེན་གྱི་རྟགས་ལུ་ (ཏ) • ལྟོ་མ་བཟའ་བའི་རྟེ་མ་བཟའ་དགོ་པའི་རྟགས་ལུ་ (ཏཏ) • ལྟོ་བཟའ་ཚར་བའི་ཤུལ་ལས་བཟའ་དགོ་པའི་རྟགས་ལུ་ (ཏཤ) • ལམ་ར་ཨིན་རུང་བཟའ་བཏུབ་ཟེར་བའི་དགོ་པའི་རྟགས་ལུ་ (ན) • ལམ་ཚོ་དང་མིག་རྩོ་ཚུ་ལུ་སྐྱུགས་ནི་ཨིན་པའི་རྟགས་ལུ་ (ལ) • རྩོ་པ་གི་རྟགས་ལུ་ (ད) • ཉི་མ་གི་རྟགས་ལུ་ (ཉ) • རྩོ་ཚོད་ལྷགི་རྟགས་ལུ་ (མལ) • ཕྱི་རུ་གི་རྟགས་ལུ་ (མ) འབྲི་དགོ་པ་ཨིན། • སྐྱེན་འདི་རྩོ་པ་དང་ཕྱི་རུ་བཟའ་དགོ་པ་ཨིན་པ་ཅིན་ (དམ) རྩོ་ རིགས་འདྲེས་རྟེ་འབྲི་དགོ། དཔེར་ན་ • -x- ཡང་ན་ (-+x-) (-) (-) 			
<p>༢.༤</p>	<p>སྐྱེན་གཉིས་སྐྱེ་བསྐྱེས་བཏང་དགོ་པ་ཅིན་གཤམ་གསལ་ལྟར་བཀོད་དགོ། དཔེར་ན་ ལྷུང་ལྷུང་བཏུན་སྐྱེག་གཅིག་གི་དོན་ལུ་བཏང་ནི་ཨིན་པ་ཅིན་ ༢+༢x༧ (ད) ཟེར་རིགས་འདྲེས་རྟེ་འབྲི་དགོ།</p>			
<p>༢.༧</p>	<p>སྐྱེན་བཅོས་བཀོད་འཛིན་གྱི་ཐིག་ལྷམ་གསུམ་པའི་ནང་ དཔུད་བཅོས་ལ་ གསལ་ཟེར་སར་ ཅན་གཞི་དང་འཁྲིལ་བའི་ སྐྱེན་དང་དཔུད་རིགས་གྱི་གསང་ དམིགས་ཚུ་ལ་གསལ་སྐྱེ་བཀོད་དགོ།</p>			
<p>༢.༨</p>	<p>རྒྱངས་དུགས་འབད་དགོ་པའི་ནད་པ་ཚུ་ ཐང་ཀར་གྱི་ནད་དམིགས་གཅིག་ལུ་ མ་གཏོགས་ ཅན་དམིགས་ལེ་ལྷ་སྐྱེ་བཀོད་ནི་མེད།</p>			
<p>༢.༩</p>	<p>ལབ་རིགས་ཚུ་བཀོད་འཛིན་འབད་བའི་སྐབས་སྤྱིར་བཏང་གསང་དམིགས་དང་ འཁྲིལ་རྟེ་ཨིན་རུང་ དམིགས་བསལ་གྱི་ནད་པ་ཚུ་ལུ་ནད་མིག་གུ་རྟགས་བཀལ་ རྟེ་བཏང་དགོ།</p>			

<p>༢.༡༠</p>	<p>ལྷན་གཞི་དང་འཁྲིལ་བའི་ཟས་སྲོད་ཀྱི་བསྐྲུབ་བྱ་གལ་ཅན་དང་ བཟི་སྲན་ལས་བརྟེན་པའི་ བཟའ་འཐུང་གི་སྤང་བྲང་ཚུ་ལ་གསལ་སྤེལ་བཞིན་དགོ།</p>			
<p>༢.༡༡</p>	<p>སྲན་སྲིར་བཏང་དང་ལྷག་པར་དུ་བཟི་སྲན་རིགས་ཚུ་ལྟོ་བཟའ་ཚར་བའི་ཤུལ་ལས་ཉུང་མཐའ་སྐར་མ་^{༣༠} གི་རྒྱབ་ལས་རྒྱང་མ་ཅིག་བཟའ་དགོ་པའི་བསྐྲུབ་བྱ་བྱིན་དགོ།</p>			

ལམ་སྟོན་གཉིས་པ།

ཞི་བུད་སྐྱེན་གྱི་མདོ།

ཞི་བྱེད་སྐྱོན་གྱི་མདོ། ལག་ལེན་གྱི་ལམ་ལུགས་ལམ་སྟོན།

དམིགས་ལུལ།

གཤམ་གསལ་བཀོད་ཡོད་པའི་སྐྱོན་བཟོ་བྱེད་ཀྱི་བྱ་སྐྱོན་འཛིན་པ་དང་འཕྲིལ་ཏེ་སྐྱོབ་སྐྱོང་པ་ཚུ་གིས་སྤྱིར་
བཏང་སྐྱོན་བཟོ་ཞིའི་རིམ་པ་ཉ་གོ་ནི། དཔེ་འབད་བ་ཅིན། དེལ་བུ། སྐྱོར་ལེབ། སྐྱོན་ཐུམ་(ཀེབ་སུལ་)།
བྱུག་སྐྱོན། རུས་བསྐྱེག་ རུག་འདོན། ཉར་བསྐྱེག་ཚུ་ལག་ལེན་འབབ་བཅས་ཤེས་ཚུགས་པ་ཨིན།

སྐྱོང་ལཱ་འདི་མཇུག་བསྐྱེད་ལུ་སྐྱོབ་སྐྱོང་པ་ཚུ་གིས་གཤམ་གསལ་བཀོད་ཡོད་པའི་ལས་དོན་ཚུ་ལག་ལེན་
འབབ་ཚུགས།

- ༡ སྤྱིར་བཏང་སྐྱོན་བཟོ་ཞིའི་འཕྲུལ་རིགས་ཅ་ཆས་ཀྱི་སྐྱོར་ལས་ཤེས་ནི།
- ༢ སྐྱོན་བཟོ་ཞི་གི་བྱ་རིམ་དང་ལམ་ལུགས་ཚུ་ཤེས་ཚུགས་ནི།
- ༣ ཅང་པའི་སྐྱོན་གྱི་སྲང་ཚད་ཚུ་དང་སང་ཕྱིའི་སྲང་ཚད་ལྟར་བྱ་ལག་ལེན་འབབ་བཅས་ཉ་གོ་ནི།
- ༤ སྐྱོན་སྐྱོང་ཚུ་སྐྱོན་གྱི་སྐྱོར་སྐྱོང་ཚད་དང་འཕྲིལ་ཏེ་སྐྱུགས་ཚུགས་ནི།
- ༥ སྐྱོན་བཟོ་བའི་སྐབས་སྐྱོན་གྱི་སྐྱུས་ཚད་ཚད་གཞི་དང་ལྷན་ཏྲོག་ཏྲོ་བཟོ་ཚུགས་ནི།
- ༦ སྐྱོན་བཟོ་བའི་སྐབས་ཉེན་སྲུང་ལྷན་སྐྱོང་བཟོ་དགོས་ཚུ་ཉ་གོ་ནི།

སྤྱིར་བཏང་ཞི་བྱེད་སྐྱོན་ག་ཅི་ར་བཟོ་རུང་ལག་ལེན་འབབ་དགོ་པའི་བྱ་སྐྱོན་འཛིན་པ།

བྱ་རིམ།		སྐྱུགས།		
		༡	༡	༠
སྤྱིར་བཏང་ཞི་བྱེད་སྐྱོན་ཚུ་བཟོ་བའི་སྐབས་ལུ་ སྐྱུས་ཚད་འཆར་གཞི་གི་བྱ་རིམ།				
༡	སྐྱོན་རྣམས་ཚུ་ལུ་ལག་པ་མ་འདོགས་པའི་ཉེ་མ་ ཉེན་སྲུང་ལྷན་པའི་སྐྱིག་བཟོ་ཚུ་ གྱོན་དགོ།			
༢	སྐྱོན་སྐྱོང་ཚུ་གཅོད་ཏྲོག་ཏྲོ་སྐྱོང་ཚུ་ལག་ལེན་འབབ་དགོ།			

3	འངལ་ཚད་མཐོ་བྱད་ཚུ་ལཱ་འབད་བརྟུབ་མ་བརྟུབ་ ལཱ་འགོ་མ་བཅུག་པའི་ཉེ་ མ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ།			
༤	སྐབ་རྩམ་སྒྲུགས་ནི་གི་ཅ་ཆས་ཚུ་ཚུལ་བཞིན་ཡོད་མེད་བཟུ་ཞིབ་འབད་དགོ།			
སྦྱིར་བཏང་ནི་ལཱ་ལྟེན་སྐབ་ཚུ་བཟོ་བའི་སྐབས་ལུ་ སྐབ་ཚུ་གི་སྦྱོར་སྡེ་གི་བྱ་རིམ། སྐབ་ཀྱི་སྦྱོར་སྡེ།				
༥	ཉོད་ཀྱི་སྦྱིར་ཚད་ཚུ་སྐབ་ཀྱི་ཕྱིས་ནང་མ་བཅུག་པར་བཞག་དགོ།			
༦	སྐབ་ཀྱི་རྩམ་སྦྱོར་ཚུ་སྐབ་ཀྱི་སྦྱོར་སྡེ་དང་འབྲེལ་ཏེ་གྲ་སྒྲིག་འབད་དགོ།			
༧	སྐབ་ཀྱི་རྩམ་སྦྱོར་ཚུ་མཚོན་ཁང་ལས་བཏོན་མ་ད་ རེ་རེ་བཞིན་དུ་ཐོ་དེ་བཞག་ ཁམ་ནང་མཚན་རྟགས་(ས་ཡིག་)བཀོད་དགོ།			
སྐབ་ཀྱི་སྦྱོར་སྡེའི་དགོས་མཁོ་དང་འབྲེལ་ སྐབ་འཐག་ནི་རིམ་པ།				
༨	ཕྱེ་མ་བཟོ་ནིའི་དོན་ལུ་རྩམ་སྦྱོར་སྒྲུགས་ཚར་མི་ཚུ་ཚུལ་ལྟར་སྡེ་ཕྱིས་ལེན་དགོ།			
༩	སྐབ་རྩམ་ཉོད་གཙང་ཏོག་ཏོ་གཙུག་ནང་སྐྱ་བསྐྱེས་རྒྱབ་དགོ། (ཕྱི་སྐབ་དང་སྡེ་ འབྲུ་ཚུ་ཡོད་མི་སྦྱོར་སྡེ་རྒྱབ་ཅིག)			
10	སྐབ་འཐག་གཉིས་པ་ནང་བཏང་དགོ་པའི་རིགས་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ སྐབ་མ་ འཐག་པའི་ཉེ་མ་འབྲུལ་ཆས་ཚུ་གཙང་ཏོག་ཏོ་བཟོ་དགོ།			
11	འབྲུལ་ཆས་ཚུ་ལཱ་འབད་བའི་སྐབས་རྒྱབ་མ་ཚད་པར་སྐབ་ཀྱི་ཕྱེ་མ་ཚུ་ཨ་ཅི་རེ་ སྒྲུགས་དགོ།			
12	སྐབ་ཚུ་སྐྱ་བསྐྱེས་མི་འགྲོ་ནི་གི་དོན་ལུ་ འབྲུལ་ཆས་ཚུ་སྐབ་སྡེ་ཚན་ཚར་རེ་ བཟོ་ཚར་ཞིན་མ་ལས་གཙང་ཏོག་ཏོ་བཟོ་དགོ།			

2. ལྷག་སྐབ་བཟོ་ནིའི་བྱ་སྦྱོར་རིམ་པ།

2.1	སྐབ་བཟོ་ཐངས།			
2.1.1	སྐབ་ཉོད་(ཞིས་ཀྱི་མ་ཇ་གེ་གི་)ནང་སྒྲུགས་ཏེ་ཚུ་སྒྲུགས་དགོ།			
2.1.2	ཚུ་སྒྲུགས་ཞིན་མ་ལས་དུས་ཡུན་ཚུ་ཚོད་བཞི་གི་རིང་སྐབ་བཟོ་དགོ།			

1.1.3	བཙོ་ཚར་ཞིན་མ་ལས་སྐྱོན་ཐང་བཙགས་དགོ།			
1.2	སྐྱོན་ཉ་དང་སྐྱོན་སྐྱུགས་ནི།			
1.2.1	སྐྱོན་ཐང་བཙགས་ཡོད་མི་དང་གཞན་སྐྱོན་ཉ་ཚུ་ཉོད་(ཨིསི་གིམ་ཇ་གེགི་))ནང་སྐྱུགས་དགོ།			
1.2.2	སྐྱོན་འདི་ད་རུང་བཀོལ་ཞིན་མ་ལས་ཚུ་བསྐྱམ་དགོ།			
1.2.3	བྱུག་སྐྱོན་འདི་ནང་སྐྱོན་ཆ་བལྟ་དགོ།			
1.3	འགྱིབ་དམ་ནང་འདེགས་ཐངས།			
1.3.1	སྐྱོན་གྱི་འགྱིབ་དམ་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་སྤེ་བཙོ་ཞིན་མ་ལས་ས་སྐོ་གཙང་སྤྱི་ དང་ལྷན་མ་ཅིག་ནང་སྤེ་འདེགས་དགོ།			
1.3.2	སྐྱོན་འདི་དོད་མ་གྱུང་མ་ལས་ཁབ་ཉོ་བསྐྱམ་དགོ།			
1.3.3	སྐྱོན་འདེགས་ཚར་མི་འགྱིབ་དམ་ཚུ་ལུ་རོ་རྟགས་སྤྱར་དགོ།			
1.4	ཤོག་སྐོམ་ནང་བསྐྱམ་ཞིན་མ་ལས་ཁ་བྱང་བཏགས་ཐངས།			
1.4.1	སྐྱོན་གྱི་དབྱེ་བ་དང་འཁྲིལ་ཉེ་རང་མོའི་ཁ་བྱང་བཏགས་དགོ།			
1.4.2	ཚད་གཞི་ནང་བཀོད་མི་ལྟར་ཤོག་སྐོམ་ནང་བསྐྱམ་དགོ།			

2. **སྐྱོན་བྱུམ་(ཀེབ་སྤུལ)བཙོ་ནིའི་བྱ་སྤྱིའི་རིམ་པ།**

	རིམ་པ།	སྐྱུགས།		
		1	2	0
2.1	སྐྱོན་ཕྱེ་དང་སྐྱོན་ཉ་གཞན་སྐྱུགས་ཐངས།			
2.1.1	སྐྱོན་ཕྱེ་སྤྱི་བསྐྱེས་ནི་དང་འདམ་བཏགས་མ་འབད་བའི་ཉེ་མ་སྐྱོན་ཚི་དང་ སྐྱོན་སྐྱུ་སྐྱུགས་དགོཔ་ཚུ་སྐྱུགས་དགོ།			
2.1.2	ཚུ་ཚད་འཇལ་ཞིན་མ་ལས་སྐྱོན་ཕྱེ་ནང་སྐྱུགས་དགོ།			

2.1.3	སྐྱམ་སྐྱ་རིན་པོང་སྐོམ་སྐྱུགས་པའི་སྐབས་ལུ་སྐྱམ་སྐྱ་བསྐྱེས་མ་རྒྱབ་པའི་རྟེ་ མ་སྐྱུས་ཚད་བརྟག་དཔྱད་པ་དང་ཡང་ཅིན་སྐོས་དཔོན་གང་རུང་འཛོམས་ ཐོག་སྐྱུགས་དགོ།			
2.1.4	རིན་པོང་ཆེ་བའི་སྐྱམ་སྐྱ་སྐྱུགས་དགོས་ཚུ་ཕྱེ་འཐག་སྟེ་སྐྱུགས་དགོ།			
2.2	སྐྱ་བསྐྱེས་རྒྱབ་ཐངས།			
2.2.1	སྐྱམ་གྱི་ཕྱེ་མ་འདི་སྐྱ་བསྐྱེས་འཕྲུལ་ཆས་ནང་དུས་ལུན་སྐར་མ་བཅུ་ཐམ་ དང་བཅོལ་གི་རིང་ལུ་སྐྱ་བསྐྱེས་རྒྱབ་དགོ།			
2.2.2	སྐྱམ་ཅི་སྐྱུགས་ཞིན་མ་ལས་སྐྱ་བསྐྱེས་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་རྒྱབ་དགོ།			
2.2.3	ཤོ་མཚུངས་བཟོ་བྱིའི་དོན་ལུ་ཚུ་ཚད་འཇལ་ཞིན་མ་ལས་དུམ་གྲ་རེ་སྐྱུགས་ རྟེ་སྐྱ་བསྐྱེས་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་རྒྱབ་དགོ།			
2.3	སྐྱམ་སྐྱམ་ཐངས།			
2.3.1	སྐྱམ་སྐྱམ་ནི་གི་རྟོད་ཚུ་རྟིང་སངས་ས་བཟོ་དགོ།			
2.3.2	སྐྱམ་སྐྱམ་ད་ལུ་ཤོད་ཚད་ རྟིག་རི་སེལ་ཤེསི་༧༠ནང་སྐྱམ་དགོ།			
2.3.3	སྐྱམ་ཚུ་སྐོམས་རྟོག་རྟོ་སྟེ་བདལ་ཞིན་མ་ལས་སྐྱམ་ལེགས་ཤོམ་མ་སྐྱམ་ཚུན་ ཚོད་ ཤོད་ཚད་བཟུ་རྟོག་འབད་དེ་སྐྱམ་དགོ།			
2.3.4	སྐྱམ་ཚུ་སྐོམས་རྟོག་རྟོ་སྟེ་སྐྱམ་ནི་གི་དོན་ལུ་འཕལ་འཕལ་ར་ད་ཀྱགས་དགོ།			
2.3.5	སྐྱམ་གྱི་རྫོན་གཤེར་བཟུ་ཞིབ་འབད་ཐོག་ལས་འཚོག་བཅུག་ནི་མི་འོང་།			
2.4	སྐྱམ་གཟུགས་(གཱ་རེ་ལུལ་)བཟོ་ཐངས།			
2.4.1	སྐྱམ་འདི་སྐྱམ་ཞིན་མ་ལས་གསིག་མ་ཚད་གཞི་མི་ལི་མི་ཀར་༡༢་ནང་ གསིག་དགོ།			
2.4.2	གསིག་མ་ནང་གསིག་ཚར་མི་སྐྱམ་འདི་ལྗིད་ཚད་འཇལ་དགོ།			
2.5	སྐྱམ་ཅི་སྐྱུགས་ཐངས། (ལུབ་རི་ཀེན་གྱི་)			
2.5.1	སྐྱམ་ཅི་འདི་བརྒྱ་ཆ་༢་སྐྱུགས་ཞིན་མ་ལས་སྐར་མ་༥་གི་རིང་སྐྱ་བསྐྱེས་རྒྱབ་ དགོ། སྐྱམ་དང་སྐྱམ་ཅི་ཚུ་ཆ་སྐོམས་རྟོག་རྟོ་འཕྱོ་བྱི་དོན་ལུ་སྐར་མ་༥་ ལས་ལྷག་སྐྱ་བསྐྱེས་བརྒྱབ་ནི་མི་འོང་།			

2.4.1	སྐྱེ་སྐྱེ་བསྐྱེས་བརྒྱབས་ཚར་མི་འདི་ལྗིད་ཚད་འཇལ་ཞིན་མས་ལས་ཐོ་ བཀོད་འབད་དགོ།			
2.4.2	སྐྱེ་སྐྱེ་འདི་ནངས་པ་བཟོ་ནི་ཨིན་པ་ཅིན་ རྒྱུ་མ་ཐལ་བའི་རྟོད་ནང་ བསྐྱེས་བཞག་དགོ།			
2.6	སྐྱེ་སྐྱེ་འདེགས་ཐངས།			
2.6.1	སྐྱེ་སྐྱེ་བཟོ་ནིའི་འཕྲུལ་ཆས་ཚུ་རོ་རྟགས་དང་སྐྱེགས་གཙང་སྐྱེ་དང་ལྷན་ རྟོག་རྟོ་སྐྱེ་ལག་ལེན་འབབ་དགོ།			
2.6.2	སྐྱེ་སྐྱེ་གྱི་འབྲུལ་འདི་མཚོན་ཁང་ལས་ལེན་ཞིན་མས་ལས་རྒྱུང་ཤོར་མ་ བཅུག་པར་བཞག་དགོ།			
2.6.3	སྐྱེ་སྐྱེ་གྱི་འབྲུལ་རེ་རེ་ནང་ལུ་སྐྱེ་གྱི་སྐྱེ་མ་གྱི་ལྗིད་ ཚད་གཞི་དང་ འཁྲིལ་ཏེ་བཀའ་དགོ།			
2.6.4	ལྗིད་ཚད་གཅིག་མཚུངས་འགྲོ་ནིའི་དོན་ལུ་སྐྱེ་མ་སྐྱེ་མ་ལུ་གི་བར་ན་སྐྱེ་ སྐྱེ་བཅུ་ཐམ་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་ལྗིད་ཚད་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཞིན་མས་ལས་ཐོ་ བཀོད་བཞག་དགོ།			
2.6.5	སྐྱེ་སྐྱེ་བཅུ་ཐམ་གྱི་ལྗིད་ཚད་ཆ་སྟོམས་ལུ་བརྒྱ་ཆ་+/-4ནང་འཁོད་ནང་ འོང་དགོ།			
2.6.6	སྐྱེ་སྐྱེ་འདི་བཀའ་ཚར་བའི་འབྲུལ་ལུ་ཐལ་ཐལ་འཕྲུག་ཞིན་མས་ལས་སྐྱེ་སྐྱེ་ འདེགས་མི་རྟོད་གྲུ་རོ་རྟགས་བཀའ་དགོ།			
2.6.7	སྐྱེ་སྐྱེ་གྱི་འབྲུལ་སྐྱེ་གྱི་ལུས་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་བཞག་ནིའི་དོན་ལུ་མཚོན་ ཁང་ལུ་ཕྱི་སྐྱེ་དགོ།			
2.6.8	སྐྱེ་བཟོ་ཚར་ཞིན་མས་ལས་སྐྱེ་ཚད་བཞག་དཔྱད་གྱི་དོན་ལུ་ལག་ལེན་མ་ འབབ་པར་མཚོན་ཁང་སོ་སོ་ནང་བཞག་དགོ།			
2.7	རྟོད་དང་ཤོག་སྐྱོམ་ནང་བསྐྱེས་ཞིན་མས་ལས་ཁ་བྱུང་བཞགས་ཐངས།			
2.7.1	སྐྱེ་གྱི་དབྱེ་བ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་རང་སོའི་ཁ་བྱུང་བཞགས་དགོ།			

2.2.2	སྐྱེད་ཐུམ་རྟོན་རེ་ནང་བསྐྱེད་ཚད་ཀེ་ཇི་རང་སོའི་སྐྱེད་ཀྱི་ཚད་གཞི་ནང་ བཀོད་མི་ལྟར་བསྐྱེད་དགོ།			
2.2.3	སྐྱེད་རིགས་ཚུ་ཤོག་སྐྱོམ་ནང་གྲངས་ལ་ཚད་གཞི་དང་འཁྲིལ་བསྐྱེད་དགོ།			

3 སྐྱོར་ལེབ་བཟོ་ནིའི་བྱ་སྐྱོའི་རིམ་པ།

3.1	སྐྱེད་ཕྱི་དང་སྐྱེད་ཏུ་གཞན་སྐྱུགས་ཐངས།			
3.1.1	སྐྱེད་ཕྱི་སྐྱེད་བསྐྱེད་ཞི་དང་འདམ་བཏགས་མ་འབད་བའི་རྟེ་མ་སྐྱེད་ཅི་དང་ སྐྱེད་སྐྱེད་སྐྱུགས་དགོཔ་ཚུ་སྐྱུགས་དགོ།			
3.1.2	ཚུ་ཚད་འཇལ་ཞིན་མ་ལས་སྐྱེད་ཕྱི་ནང་སྐྱུགས་དགོ།			
3.1.3	སྐྱེད་སྐྱེད་རིན་པོང་སྐྱོམ་སྐྱུགས་པའི་སྐབས་ལུ་སྐྱེད་སྐྱེད་བསྐྱེད་མ་རྒྱུ་པའི་རྟེ་ མ་སྐྱེད་ཚད་བཏགས་དབྱུད་པ་དང་ཡང་ཅིན་གོས་དཔོན་གང་རུང་འཛོམས་ ཐོག་སྐྱུགས་དགོ།			
3.1.4	རིན་པོང་ཆེ་བའི་སྐྱེད་སྐྱེད་སྐྱུགས་དགོཔ་ཚུ་ཕྱི་འབག་སྐྱེད་སྐྱུགས་དགོ།			
3.2	སྐྱེད་བསྐྱེད་རྒྱུ་ཐངས།			
3.2.1	སྐྱེད་ཕྱི་ཕྱི་ལ་འདྲི་སྐྱེད་བསྐྱེད་འཕྲུལ་ཆས་ནང་དུས་ཡུན་སྐར་མ་བརྟུ་ཐམ་ དང་བཅོམ་ལྷོ་གི་རིང་ལུ་སྐྱེད་བསྐྱེད་རྒྱུ་ཐངས་དགོ།			
3.2.2	སྐྱེད་ཅི་སྐྱུགས་ཞིན་མ་ལས་སྐྱེད་བསྐྱེད་ལེགས་ཤོམ་སྐྱེད་རྒྱུ་ཐངས་དགོ།			
3.2.3	ཤོམ་རྒྱུ་ཐངས་བཟོ་ནིའི་དོན་ལུ་ཚུ་ཚད་འཇལ་ཞིན་མ་ལས་དུམ་གྲ་རེ་སྐྱུགས་ རྟེ་སྐྱེད་བསྐྱེད་ལེགས་ཤོམ་སྐྱེད་རྒྱུ་ཐངས་དགོ།			
3.3	སྐྱེད་སྐྱེད་ཐངས།			
3.3.1	སྐྱེད་སྐྱེད་ནི་གི་རྟོན་ཚུ་ཉིང་སངས་ས་བཟོ་དགོ།			
3.3.2	སྐྱེད་སྐྱེད་ད་ལུ་ཤོད་ཚད་ རྟེ་གི་རི་སེལ་ཤོས་༤༠་ནང་སྐྱེད་དགོ།			
3.3.3	སྐྱེད་ཚུ་སྐྱེད་སྐྱེད་ཏེ་གཏོ་སྐྱེད་བཟོལ་ཞིན་མ་ལས་སྐྱེད་ལེགས་ཤོམ་མ་སྐྱེད་ཚུན་ ཚོད་ ཤོད་ཚད་བཟོ་རྟོག་འབད་དེ་སྐྱེད་དགོ།			

3.3.4	སྐྱེ་ཆུ་སྟོམས་རྟོག་རྟོ་སྤེ་སྐྱེ་ཆུ་ཞི་གི་དོན་ལུ་འཕལ་འཕལ་ར་ད་ཀྱགས་དགོ།			
3.3.5	སྐྱེ་ཆུ་སྟོམས་གཤེར་བལྟ་ཞིབ་འབད་ཐོག་ལས་འཚོག་བཅུག་ནི་མི་འོང་།			
3.4	སྐྱེ་ཆུ་གསུགས་(གེ་རེ་རུལ་)བཟོ་བངས།			
3.4.1	སྐྱེ་ཆུ་འདི་སྐྱེ་ཆུ་ཞིན་མ་ལས་གསུགས་མ་ཚད་གཞི་མི་ལི་མི་ཀར་།༡༢་ནང་གསུགས་དགོ།			
3.4.2	གསུགས་མ་ནང་གསུགས་ཚར་མི་སྐྱེ་ཆུ་འདི་ལྗིད་ཚད་འཇལ་དགོ།			
3.5	སྐྱེ་ཆུ་ཕྱི་སྐྱེ་ཆུ་བངས། (ལུབ་རི་ཀེན་གྱི་)			
3.5.1	སྐྱེ་ཆུ་ཕྱི་འདི་བརྒྱ་ཆ་༢་སྐྱེ་ཆུ་ཞིན་མ་ལས་སྐར་མ་༥་གི་རིང་སྐྱེ་བཟེས་རྒྱབ་དགོ། སྐྱེ་ཆུ་དང་སྐྱེ་ཆུ་ཕྱི་ཆུ་སྟོམས་རྟོག་རྟོ་འཕྱོ་ཞི་གི་དོན་ལུ་སྐར་མ་༥་ལས་ལྷག་སྐྱེ་བཟེས་བརྒྱབ་ནི་མི་འོང་།			
3.5.2	སྐྱེ་ཆུ་སྐྱེ་བཟེས་བརྒྱབས་ཚར་མི་འདི་ལྗིད་ཚད་འཇལ་ཞིན་མས་ལས་ཐོ་བཀོད་འབད་དགོ།			
3.5.3	སྐྱོར་ལེབ་འདི་ནངས་པ་བཟོ་ནི་ཨིན་པ་ཅིན་ ལྷུང་མ་ཐལ་བའི་རྟོད་ནང་བསྐྱེ་བཞག་དགོ།			
3.6	སྐྱོར་ལེབ་བཟོ་བངས།			
3.6.1	སྐྱོར་ལེབ་བཟོ་ནི་འཕུལ་ཆས་ཚུ་གཙུག་རྟོག་རྟོ་སྤེ་ མཁོ་ཆས་ཀྱི་རོ་རྟགས་དང་བཅས་པ་སྐྱེ་བཞག་དགོ།			
3.6.2	སྐྱོར་ལེབ་བཟོ་ནི་གི་དོན་ལུ་སྐྱེ་ཆུ་འདི་གཤམ་ལུ་བཀོད་ཡོད་པའི་ཚད་གཞི་དང་འཕྲིལ་བཟོ་དགོ། <ul style="list-style-type: none"> • ལྗིད་ཚད་ མི་ལི་གུ་རམ་སྐྱེ་ཆུ་ཚད་གཞི་ལྟར་བྱ། • ལྗིད་ཚད་བརྒྱ་ཆ་±༥་ནང་འཁོད། • མཐུག་ཚད། • སྐྱོར་ཚད། • ལྷ་ཚད། 			

3.6.3	སྤྱི་ཚད་ལེགས་ཤོམ་འཕོན་ནི་དོན་ལུ་སྐར་མ་30་གི་བར་ན་ཚར་རེ་བཟུ་ རྟོག་འབད་ཐོག་ལས་ཤོག་ཁམ་ནང་ཐོ་བཀོད་བཞག་དགོ།			
3.6.4	སྤྱི་ཚད་བཟུ་ཐམ་གྱི་ལྷིད་ཚད་ཆ་སྤོམས་ལུ་བརྒྱ་ཆ་+/-4་ནང་འཁོད་ནང་ འོང་དགོས་དང་གཞན་ཡང་མཐུག་ཚད། སྤྱི་ཚད། སྤྱི་ཚད་ཚུ་ཚད་ གཞི་ཚུལ་མཐུན་ཡོད་མེད་དེ་བྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ།			
3.6.5	སྤྱི་ཚད་བཟོ་ཚར་ཞིན་མ་ལས་སྤྱན་བྱེ་ཐལ་མ་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་སྤྱི་འཕུག་ དགོ།			
3.6.6	རྟོད་གཙང་རྟོག་རྟོ་ནང་འདེགས་ཞིན་མ་ལས་སྤྱན་ཚུ་གི་རོ་རྟགས་སྤྱི་ཚད་དགོ།			
3.6.7	སྤྱན་བཟོ་ཚར་ཞིན་མ་ལས་སྤྱི་ཚད་བཟུ་དཔུང་གི་དོན་ལུ་ལག་ལེན་མ་ འཐབ་པར་མཚོད་ཁང་སོ་སོ་ནང་བཞག་དགོ།			
3.7	རྟོད་དང་ཤོག་སྤོམ་ནང་བསྐྱམ་ཞིན་མ་ལས་ཁ་བྱང་བཏགས་ཐངས།			
3.7.1	སྤྱན་གྱི་དེ་བུ་དང་འཁྲིལ་རྟེ་རང་སོའི་ཁ་བྱང་བཏགས་དགོ།			
3.7.2	སྤྱི་ཚད་ལེབ་རྟོད་རེ་ནང་བསྐྱམ་ཚད་ཀའི་རང་སོའི་སྤྱན་གྱི་ཚད་གཞི་ནང་ བཀོད་མི་ལྟར་བསྐྱམ་དགོ།			
3.7.3	སྤྱན་རིགས་ཚུ་ཤོག་གྲུ་སྤོམ་ནང་གྲངས་ཁ་ཚད་གཞི་དང་འཁྲིལ་བསྐྱམ་ དགོ།			

༤ བྱེ་མ་བཟོ་ཞིའི་བྱ་སྤྱོད་རིམ་པ།

	རིམ་པ།	སྤྱི་གས།		
		༡	༡	༠
4.1	སྤྱི་བསྐྱེས་བརྒྱབ་ནི།			
4.1.1	སྤྱན་གྱི་བྱེ་མ་ཚུ་སྐར་མ་10དང་14འི་རིང་ལུ་སྤྱི་བསྐྱེས་ལེགས་ཤོམ་སྤྱི་ རྒྱབ་དགོ།			
4.1.2	སྤྱན་གྱི་ཁ་བྱང་དང་བཅས་སྤྱན་བཟོ་ཚར་བའི་གྲངས་སྤྱི་བཏང་དགོ།			
4.2	རྟོད་དང་ཤོག་སྤོམ་ནང་བསྐྱམ་ཞིན་མ་ལས་ཁ་བྱང་བཏགས་ཐངས།			

༤.༡.༡	སྐྱམ་གྱི་དབྱེ་བ་དང་འཁྲིལ་ཉེ་རང་སོའི་ཁ་བྱང་བཏགས་དགོ།			
༤.༡.༢	ཕྱེ་མ་རྟོད་རེ་ནང་བསྐྱམ་ཚད་ཀེ་རི་རང་སོའི་སྐྱམ་གྱི་ཚད་གཞི་ནང་བཀོད་མི་ལྟར་བསྐྱམ་དགོ།			
༤.༡.༣	སྐྱམ་རིགས་ཚུ་ཤོག་གྲུ་སྐྱོམ་ནང་གྲངས་ཁ་ཚད་གཞི་དང་འཁྲིལ་བསྐྱམ་དགོ།			

༥ རིལ་བུ་བཟོ་ཞིའི་བྱ་སྐྱོའི་རིམ་པ།

	རིམ་པ།	སྐྱགས།		
		༡	༡	༠
༥.༡	སྐྱམ་སྐྱ་བསྐྱེས་བརྒྱབ་ཐངས།			
༥.༡.༡	རིལ་བུ་བཟོ་ཞི་གི་གཞི་གྲུ་གི་དོན་ལུ་གྲྭ་སྐྱིག་འབད་དགོ།			
༥.༡.༢	སྐྱམ་ཕྱེ་སྐྱ་བསྐྱེས་བརྒྱབ་ཞི་འཕྲུལ་ཆས་ནང་སྐར་མ་ཡུལ་ས་༡༠་ཀྱི་རིང་ལུ་སྐྱ་བསྐྱེས་རྒྱབ་དགོ།			
༥.༢	གཞི་རྟེན་ རིལ་བུ་བཟོ་ཐངས།			
༥.༢.༡	གཞི་རྟེན་རིལ་བུ་བཟོ་ཞི་གི་དོན་ལུ་ཚུ་གཙང་དང་སྐྱམ་གྱི་ཕྱེ་མ་ཚུ་ཚད་གཞི་ལྟར་ཉེ་བཟོ་དགོ།			
༥.༢.༢	གཞི་རྟེན་རིལ་བུ་ཚུ་དབྱིབས་གཅིག་མཚུངས་བཟོ་ཞིའི་དོན་ལུ་རིལ་བུ་བཟོ་སའི་རྟོད་ནང་ཚུ་དུམ་གྲ་རེ་བཏབ་སྟེ་སྐྱམ་ཕྱེ་མ་ཡང་སྐྱགས་ཞིན་མ་ལས་ལགས་གིས་དཀྱགས་ཉེ་བཟོ་དགོ།			
༥.༢.༣	གཞི་རྟེན་རིལ་བུ་བཟོ་ཚར་མི་ཚུ་མི་ལི་མི་ཀར་༤.༥ལས་ མི་ལི་མི་ཀར་༥་ཚུ་འབད་མི་ཚད་གཞི་ཅན་གྱི་གསེག་མ་ནང་གསེག་དགོ།			
༥.༢.༤	ཡང་བསྐྱར་དུ་མི་ལི་མི་ཀར་༤.༥་འབད་མི་ནང་གསེག་དགོ།			
༥.༣	སྐྱམ་སྐྱ་དང་སྐྱམ་རྟ།			
༥.༣.༡	སྐྱམ་སྐྱ་དང་སྐྱམ་རྟ་སྐྱགས་དགོ་མི་ཚུ་ཕྱེ་འཐག་ཞིན་མ་ལས་ཚུ་ཚད་འཇལ་ཉེ་ཡོད་མི་ནང་གཏུས་ཉེ་སྐྱགས་དགོ།			

4.3.1	སྐྱོན་སྐྱོར་འོད་གློག་སྐྱུགས་པའི་སྐབས་ལུ་སྐྱོན་སྐྱོར་བཟེས་མ་རྒྱུ་པའི་རྟེ་ མ་སྐྱུས་ཚད་བཟླ་དབྱུང་པ་དང་ཡང་ཅིན་མོས་དཔོན་གང་རུང་འཛོམས་ ཐོག་སྐྱུགས་དགོ།			
4.4	འིལ་བུ་བཟོ་བྲངས།			
4.4.1	སྐྱོན་བཟོ་འཕྲུལ་ཆས་ནང་འིལ་བུ་བཟོ་བའི་སྐབས་ལུ་ཚུ་རྟོད་འཇམ་གཏོར་ དགོ།			
4.4.2	འིལ་བུའི་མྱིད་ཚད་མི་ལི་ག་རམ་༥༠༠་ལས་༧༠༠་མ་ལངས་ཚུན་སྐྱེན་གྱི་བྱེ་ མ་ཨ་ཅི་རེ་ལ་སྐྱོན་སྐྱུགས་ཐོག་ལས་ཚུ་སྐྱུགས་བཟོ་དགོ།			
4.4.3	སྐྱོན་གྱི་བྱེ་མ་ལ་སྐྱོན་རྒྱུ་པའི་སྐབས་འཕྲུལ་འཕྲུལ་རང་འིལ་བུ་གི་མྱིད་ ཚད་བཟླ་རྟོག་འབད་དགོ།			
4.4.4	འིལ་བུ་འདི་ཚད་གཞི་དང་ལྷན་ཏོག་ཏོ་ཡོད་པ་ཅིན་འཕྲུལ་ཆས་འདི་ལུ་ འཕྲོ་མཐུད་འབད་བའི་བསྐྱང་རང་ཉོད་ཉིང་སངས་ས་ནང་འབྱོ་དགོ།			
4.4.5	འིལ་བུ་འདི་འཕྲུལ་ཆས་ནང་ལས་བཏོན་པའི་སྐབས་ལུ་བཟོ་དབྱིབས་ཚུ་ མེད་པ་འབྱོ་བཟུག་ནི་མི་འོང་།			
4.5	འིལ་བུ་སྐྱམ་བྲངས།			
4.5.1	འིལ་བུ་སྐྱམ་སའི་ས་ཁོངས་ལུ་རས་གཙང་རྟོག་ཏོ་འཐིང་ཞིན་མ་ལས་སྐྱམ་ དགོ།			
4.5.2	འིལ་བུ་སྐྱམ་སའི་ཉོད་ཚུ་ལུ་རང་སའི་སྐྱོན་གྱི་རོ་རྟོགས་སྐྱུར་དགོ།			
4.5.3	འིལ་བུ་ཚུ་སྐྱོམས་རྟོག་ཏོ་བརྟམ་ཞིན་མ་ལས་འཕྲུལ་འཕྲུལ་དགྲུགས་ཏེ་ སྐྱམ་དགོ།			
4.5.4	འིལ་བུ་ཚུ་ཉན་བཏགས་མི་བཏགས་ཉིན་བསྐྱར་བཟླ་རྟོག་འབད་དགོ།			
4.5.5	འིལ་བུ་ཚུ་ཉིན་མ་བདུན་ལས་བཟུ་བམ་གྱི་རིང་ལུ་ལེགས་ཤོམ་སྐྱེ་སྐྱམ་ བཟུག་དགོ།			
4.6	འིལ་བུ་ཆགས་རྒྱུ་བྲངས།			

4.6.1	རིལ་བུ་སྐྱམ་མི་ཚུ་འཕུལ་ཆས་ནང་སྲུགས་ཏེ་རྩ་ལ་ཙཱ་ལེ་བཏང་བཞུགས་ལས་ཆགས་རྒྱབ་དགོ།			
4.6.2	ཆགས་རྒྱབ་པའི་སྐབས་ལུ་རྩ་ཚེད་གཅིག་ལས་ལྷག་སྟེ་ཆགས་རྒྱབ་ནི་མི་འོང་།			
4.6.3	ཆགས་རྒྱབ་ཚར་ཞེན་ལས་ཉིན་ལ་ཡང་འགྲི་བར་ན་སྐྱམ་དགོ།			
4.6.4	སྐྱམ་ཚར་ཞེན་ལས་རིལ་བུ་གི་སློན་གཤེར་བཟུ་ནི་གི་དོན་ལུ་སྲུས་ཚད་ལུ་བཏང་དགོ།			
4.མ	རིལ་བུ་བཙགས་ཐངས།			
4.6.1	སྐྱམ་ཚར་ཞེན་ལས་རིལ་བུ་རྩ་མི་ལི་མི་ཀར་3.4་དང་མི་ལི་མི་ཀར་4.5་གི་བར་ན་འབད་མི་གསེག་མ་ནང་བཙགས་དགོ།			
4.6.2	རིལ་བུ་ཚེ་རྩུང་ཚད་གཞི་ལས་བཟུལ་མི་ཚུ་མཛེད་ཁང་ལུ་ཅེས་སློད་དགོ།			
4.6.3	རིལ་བུ་སྐྱམ་ཚར་ཞེན་ལས་སློད་ཚད་འཇལ་ཏེ་ཐོ་བཞེད་འབད་དགོ།			
4.6.4	རིལ་བུ་བཙོ་ཚར་ཞེན་ལས་སྲུས་ཚད་བཟུག་དབྱེད་ཀྱི་དོན་ལུ་ལག་ལེན་མ་འཐབ་པར་མཛེད་ཁང་སོ་སོ་ནང་བཞག་དགོ།			
4.6.	ཉོད་དང་ཤོག་སློམ་ནང་བསྐྱམ་ཞེན་ལས་ཁ་བྱང་བཏགས་ཐངས།			
4.6.1	སྐྱམ་ཀྱི་དབྱེ་བ་དང་འཇུལ་ཏེ་རང་སོའི་ཁ་བྱང་བཏགས་དགོ།			
4.6.2	རིལ་བུ་ཉོད་རེ་ནང་བསྐྱམ་ཚད་ཀེ་རི་རང་སོའི་སྐྱམ་ཀྱི་ཚད་གཞི་ནང་བཞེད་མི་ལྟར་བསྐྱམ་དགོ།			
4.6.3	སྐྱམ་རིགས་རྩ་ཤོག་གི་སློམ་ནང་གྲངས་ཁ་ཚད་གཞི་དང་འཇུལ་བསྐྱམ་དགོ།			

༤ ཙྴ་ཞི་མཛོ་འོ་འདམ་བཏགས་ བཟོ་བངས་ཀྱི་བྱ་སྒྲིའི་རིམ་པ།

	རིམ་པ།	སྒྲིགས།		
		༡	༡	༠
༤.༡	སྐྱམ་སྐྱོར་སྡེ་འབད་ནིའི་ཉོད་ཉིང་སངས་ས་ཚུ་རོ་རྟགས་བཀལ་དགོ།			
༤.༢	ཉོད་ཀྱི་སྡིད་ཚད་ཚུ་སྐྱམ་གྱི་ཚུམ་ནང་མ་བཅུག་པར་བཞག་དགོ།			
༤.༣	སྐྱམ་གྱི་རྩལ་སྐྱོར་ཚུ་སྐྱམ་གྱི་སྐྱོར་སྡེ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་གྲ་སྒྲིག་འབད་དགོ།			
༤.༤	སྐྱམ་གྱི་རྩལ་སྐྱོར་ཚུ་སྐྱོད་པ་ད་ལུ་རེ་རེ་བཞིན་དུ་ས་ཡིག་བརྒྱབ་དགོ།			
༤.༥	དུག་འདོན་འབད་ཡོད་མི་ཙྴ་ཞི་ཀེ་ཇི་འཇལ་ཞིནམ་ལས་སྡེ་འཐག་དགོ།			
༤.༦	ཙྴ་ཞི་སྡེ་འཐག་ཚར་ཞིནམ་ལས་ཀེ་ཇི་འཇལ་ཏེ་འཕྲོ་བརྒྱག་བརྒྱ་ཆ་བཏོན་དགོ།			
༤.༧	ཙྴ་ཞི་སྡེ་མ་ཀེ་ཇི་༡ལུ་འོར་གྱིས་ཨོམ་ལི་ཀར་༣ཀལ་རྩམ་ནང་སྒྲིགས་ཏེ་སྒྲོམས་ཏོག་ཏེ་སྡེ་བསྐྱེས་དགོ།			
༤.༨	རང་སྐྱོ་༢པའི་ཚེས་༡༥འི་ཕྱི་ལུ་སྐྱེས་ཤར་ཕུག་ཕྱི་ཁར་བཏོན་བཞིནམ་ལས་རྩ་སྐྱེས་མ་འཇུལ་ཚུན་ཚོད་སྐྱོ་བའི་འོད་ནང་སྡེ་བཏུལ་དགོ།			
༤.༩	ཙྴ་ཞི་དང་ཨོམ་ལེགས་ཤོམ་སྐྱོ་བསྐྱེས་ཞིནམ་ལས་ལག་ཤུབས་དང་ཁ་རས་ལཱོ་ཚུ་བཅུགས་ཏེ་བཀྲག་དཀར་པོ་ལས་ནག་པོ་འཚམས་མ་འཕྱོ་ཚུན་ཚོད་ལག་པ་གིས་མཉེས་དགོ།			
༤.༡༠	ཙྴ་ཞི་ཨོམ་དང་ཕུག་ཁར་མཉེས་ཚར་བའི་ཤུལ་ལུ་སྐྱོར་ལེབ་ལག་པ་གིས་བཟོ་སྡེ་ཁ་ཤ་དར་རས་ནང་གྱིབ་མ་ནང་ལུ་སྐྱེས་དགོ།			
༤.༡༡	སྐྱོར་ལེབ་འདི་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་སྐྱེས་མ་ནི་དོན་ལུ་ཉིནམ་གཉིས་རེ་གི་བར་ན་ཕྱི་ནང་ལོག་སྡེ་ལོག་ཅི་ལོག་ཅི་རང་བདུན་ཕྱག་༢ཀྱི་རིང་སྐྱེས་བཞག་དགོ།			
༤.༡༢	ཙྴ་ཞི་མཛོ་འོ་འདམ་འཐག་འདི་ཀེ་ཇི་འཇལ་ཞིནམ་ལས་འཕྲོ་བརྒྱག་ག་དེམ་ཕུག་ཡོད་ག་བརྒྱ་ཆ་བཏོན་དགོ།			
༤.༡༣	འདམ་འཐག་འབད་ཚར་བའི་ཙྴ་ཞི་འདི་ཀེ་ཇི་འཇལ་ཞིནམ་ལས་སྐྱེས་ཚད་སྡེ་ཚན་ལུ་སྐྱེས་ཚད་དང་སྐྱོན་ཆ་བཏག་ཞིབ་འབད་བར་བཏང་དགོ།			

༤.༡༤	སྤྱི་ཚང་གི་སྐྱེ་བའི་ཐོབ་བཞེན་ལས་ལ་ཡིག་བཏགས་ཏེ་མཛོད་ཁང་ལུ་ ཚིས་སྒྲིབ་དགོ།			
------	---	--	--	--

ཧ ཚང་ཞི་འཕུལ་ཐལ་བཟོ་ཐངས་ཀྱི་བྱ་སྐྱེའི་རིམ་པ།

	ཚང་ཞི་འཕུལ་ཐལ་བཟོ་ཐངས་འདི་གཤམ་གསལ་བྱ་སྐྱེའི་རིམ་པ་བཞེན་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།			
ཧ.༡	དུག་འདོན་འབད་ཡོད་མི་ཚང་ཞི་ཀཱི་ཇི་ཉུ་སྐྱེན་སྐྱ་གཞན་སྤྱུགས་དགོ་མི་ཚུ་ ཚང་གཞི་དང་འཇེལ་སྐྱེན་ཚུ་སྤྱུགས་ཏེ་ཕྱེ་འཐབ་དགོ།			
ཧ.༢	གོང་གི་ཕྱེ་མ་ཀཱི་ཇི་འཇེལ་ཏེ་ལུགས་ཀོང་ནང་དབྱ་ལྷོ་དབྱ་ཅིག་ནང་ སྐྱེན་སྤྱུགས་ཏེ་དབྱ་ལྷོ་དམ་སྤེ་བཞག་སྤེ་ཁབ་ཏྲོ་བཅད་ཞེན་ལས་ ལུགས་སྤྱད་ཀྱིས་བསྐྱེད་དགོ།			
ཧ.༣	ལུགས་ཀོང་དང་ཁབ་ཏྲོ་ཚུ་འདམ་གྱིས་རྒྱུང་མ་ཐལ་ཕ་སྤེ་དབྱར་ཏེ་ཉིམ་ནང་ སྐྱེ་སྤེ་གས་མི་ཚུ་འདམ་གྱིས་འཕུལ་འཕུལ་རང་བསུབ་སྤེ་ཉིམ་ ལྷོ་སྐྱེ་ དགོ།			
ཧ.༤	སྐྱེ་ཚར་ཞེན་ལས་རྩོ་སོལ་གྱིས་འགྲོས་ཀྱི་སྤེ་མེ་ལུགས་ཚང་སང་སྤེ་དུས་ ལུག་ཚུ་ཚོད་ལྷོ་གི་རིང་འཕུལ་འཕུལ་རང་ཕྱོགས་བསྐྱེད་ཏེ་མེ་བཏར་དགོ།			
ཧ.༥	མེ་བཏར་བའི་སྐབས་ལུ་བཏུབ་མ་བཏུབ་པའི་རྟགས་མཚན་འདི་སྤྱི་ཅི་གི་ དྲིམ་མ་མནམ་པ་ཅིན་ལུག་ཀོང་མེ་ནང་ལས་བཏོན་ཏེ་བྱོད་གུང་བཏུག་དགོ།			
ཧ.༦	བྱོད་གུང་ཞེན་ལས་ལུག་ཀོང་ཁ་ཕྱེ་སྤེ་བཏུམ་དང་ལུག་ཀོང་གང་མོ་སྤེ་ ཡོད་པ་ཅིན་སྐྱེན་འདི་ལེགས་ཤོམ་ཚོ་བའི་རྟགས་ཨིན།			
ཧ.༧	སྤྱི་ཚང་འདི་ལེགས་ཤོམ་འགྱུ་བ་ཅིན་དུང་དཀར་གྱི་ཕྱེ་བཟུམ་སྤྱི་སི་སི་ སྤེ་འོང་དགོཔ་མ་ཚང་ལྷག་པར་དུ་ཕྱེ་འདི་ཚུའི་ནང་སྤྱུགས་པ་ད་འཁོལ་པ་ ཅིན་ལེགས་ཤོམ་འགྱུ་བའི་རྟགས་ཨིནམ་ལས་འདི་ཚུ་བཏུ་དགོ།			
ཧ.༨	བཏུག་ལུག་སྤེ་ཡོད་པ་ཅིན་མ་འཚོ་བའི་སྤྱོད་ཨིནམ་ལས་ལོག་སྤེ་རང་ གོང་བཞེན་མེ་བཏར་དགོ།			
ཧ.༩	ཚང་ཞི་འཕུལ་ཐལ་བཟོ་ཚར་མི་འདི་ཀཱི་ཇི་འཇེལ་ཞེན་ལས་སྤྱི་ཚང་སྤེ་			

	ཚན་ལུ་སྐྱུས་ཚད་བརྟག་ཞིབ་འབད་བར་བཏང་དགོ།			
ཧ.༡༠	སྐྱུས་ཚད་ཀྱི་སྐྱེན་ལུ་ཐོབ་བཞིན་མ་ལས་ཁ་ཡིག་བཏགས་ཏེ་མཛོད་ཁང་ལུ་ ཚུལ་སྤྲོད་དགོ།			

༡ ཏར་བསྐྱེད་ལུ་སྐྱོའི་རིམ་པ།

	ཏར་བསྐྱེད་འབད་དགོཔ་འདི་ཡང་འཇམ་ཏེང་ཏེ་སྐྱེ་བུ་འབྲུག་ཚུགས་ནི་དོན་ལུ་ཨིན་མ་ལས་ གཤམ་གསལ་གྱི་བྱ་སྐྱོའི་རིམ་པ་ལྟར་ལག་ལེན་འབྱེད་དགོ།			
༡.༡	སྐྱེན་ཐོག་ལུ་ཚུལ་བཏོག་ཞིན་མ་ལས་ཀའི་འཇམ་ཏེ་ལུ་གསལ་ཐབ་ནང་ ལུ་གསལ་གྱི་བྱ་མིག་གུ་སྐྱེལ་ཏེ་མེར་བསྐྱེད་དགོ།			
༡.༢	སྐྱེན་མདོག་སྐྱེ་སི་མ་འབྱོར་ཚུན་མེར་བསྐྱེད་དགོ།			
༡.༣	སྐྱེན་མེ་ནང་ལས་མ་བཏོན་པའི་ཏེ་མ་མེ་འདི་མ་དགུགས་པར་ཞག་གཅིག་ བཞག་སྟེ་རང་བཞིན་གྱིས་མེ་དོད་ཡལ་བཅུག་སྟེ་སྐྱེ་སི་མེ་འབྱོར་མི་ཚུ་འགོས་ གྱིས་འབད་འཛིན་གྱིས་རེ་རེ་སྟེ་འཕུ་བཏབ་སྟེ་བཏོན་དགོ།			
༡.༤	སྐྱེན་གནག་པོ་སྟེ་ཡོད་པ་ཅིན་ལོག་སྟེ་རང་གོང་བཞིན་མེར་བསྐྱེད་དགོ།			
༡.༥	སྐྱེན་ཏར་བསྐྱེད་བཟོ་ཚར་ཞིན་མ་ལས་ཀའི་འཇམ་ཏེ་འཕྲོ་བཟླག་བརྒྱུ་ཆ་ ནང་བཏོན་དགོ།			
༡.༦	སྐྱེན་ཏར་བསྐྱེད་བཟོ་ཚར་མི་འདི་ཀའི་འཇམ་ཏེ་ཞིན་མ་ལས་སྐྱུས་ཚད་སྟེ་ཚན་ ལུ་སྐྱུས་ཚད་བརྟག་ཞིབ་འབད་བར་གཏང་དགོ།			
༡.༧	སྐྱུས་ཚད་ཀྱི་སྐྱེན་ལུ་ཐོབ་བཞིན་མ་ལས་ཁ་ཡིག་བཏགས་ཏེ་མཛོད་ཁང་ལུ་ ཚུལ་སྤྲོད་དགོ།			

༢ ལུས་བསྐྱེད།

	སྐྱེན་ལུས་བསྐྱེད་གཤམ་གསལ་གྱི་བྱ་སྐྱོའི་རིམ་པ་ལྟར་ལག་ལེན་འབྱེད་དགོ།			
༢.༡	སྐྱེན་ཚུན་མེ་ཀའི་འཇམ་ཏེ་ཞིན་མ་ལས་སྐྱེད་ཀའི་ཚུ་བཟུབས་ཏེ་བསལ་དགོ།			

༧.༢	ལྷགས་ཀོ་བཤུབས་ཡོད་མི་སྐྱེན་འདི་ཀེ་ཇི་འཇལ་ཞིན་མ་ལས་གཉིས་ཀ་ བརྒྱབས་ཏེ་སྐྱེན་དགོ།			
༧.༣	སྐྱེན་ཞིན་མ་ལས་སྐྱོན་ཆ་བཟུང་བར་སྐྱེན་ཚད་སྤེ་ཚན་ལུ་བཏང་དགོ།			
༧.༤	ས་འདི་གསལ་མ་ནང་སྐྱེན་ཏེ་གསལ་ཞིན་མ་ལས་ཚུ་སྐྱེན་ཏེ་འདམ་པ་ བཟོ་ནི་འགོ་གཙུགས་དགོ།			
༧.༥	འདམ་པ་འདི་གར་སྐྱེ་རན་ཏེ་གཏོ་སའི་རྩམ་གུ་སྤོད་བཏུབ་ཅིག་བཟོ་དགོ།			
༧.༦	སྐྱེན་གྱི་སྐྱོན་ཆ་ཚད་དང་ལྷན་ཏེ་ཏོ་ཡོད་པ་ཅིན་ཀེ་ཇི་འཇལ་ཏེ་སའི་རྩམ་ ནང་སྐྱེན་ཏེ་སོར་དེ་ཅིག་མ་གང་སྤེ་སྤོང་མ་བཞག་དགོ།			
༧.༧	ཁ་ཤ་དར་རས་འདམ་དང་ཅིག་ཁར་སྐྱེ་བསྐྱེས་ཏེ་སྐྱེན་ནང་ན་ཡོད་མི་སའི་ རྩམ་འདི་ཁབ་ཏོ་བཅད་ཞིན་མ་ལས་ཕྱི་ཁ་ལས་གར་སྐྱེར་ཏེ་སྐྱེན་དགོ།			
༧.༨	སྐྱེན་ཐག་མ་ཚོད་པ་ཅིག་ལས་ད་རུང་ཚར་གསུམ་ལོག་ཅི་ལོག་ཅི་རང་རྒྱང་ མ་ཐལ་ཕ་སྤེ་ཁ་ཤ་འདམ་གྱིས་སྐྱེར་ཏེ་ལེགས་ཤོམ་སྤེ་སྐྱེན་དགོ།			
༧.༩	ལེགས་ཤོམ་སྤེ་སྐྱེན་ཞིན་མ་ལས་ས་དོང་གི་གཤམ་ལུ་ཤིང་བཀམ་སྤེ་སྐྱེན་གྱི་ རྩམ་ཚུ་སྐྱེལ་ཏེ་ས་རྩམ་ཚུ་གི་ལྷག་ལུ་ད་རུང་ཤིང་བཀམ་ཏེ་མིག་གིས་མ་ མཐོང་མ་སྤེ་བཟོ་དགོ།			
༧.༡༠	མེ་འཕུ་ཞིན་མ་ལས་ས་རྩམ་ནང་གི་སྐྱེན་འདི་དུས་ལུ་རྩེད་པའི་རིང་མེ་ བཏང་དགོ།			
༧.༡༡	མེ་བཏང་མི་སྐྱེན་འདི་མ་དགོགས་པར་ཞག་གཉིས་རང་བཞིན་གྱིས་བྱོད་ གུང་བཏུག་དགོ།			
༧.༡༢	བྱོད་གུང་ཞིན་མ་ལས་སའི་རྩམ་བཏོན་ཏེ་ཁབ་ཏོ་ཕྱེ་བའི་སྐབས་སྐྱེན་གྱི་ནང་ ན་ས་འཇུལ་མ་བཏུག་པར་ཁ་ཕྱེ་སྤེ་འགྱིབ་དོབ་ནང་ལུ་སྐྱེན་དགོ།			
༧.༡༣	ས་རྩམ་གྱི་ནང་ན་རྒྱང་ཤོར་མི་སྐྱེན་འདི་ཐལ་ཕ་སྤེ་ཡོད་མི་ཚུ་ཀེ་ཇི་འཇལ་ཏེ་ བཀོ་ནིའི་བྱ་སྤོའི་ལས་རིམ་ལྟར་འབད་དགོ།			
༧.༡༤	རུས་བསྐྱེག་འབད་མི་ཚུ་ཚར་ཅིག་འཕྱར་ཏེ་རག་རོག་ཚུ་བསལ་བཏང་ ཞིན་མ་ལས་ཀེ་ཇི་འཇལ་ཏེ་འཕྱོ་བརྒྱག་བརྒྱ་དཔུ་ནང་ཕབ་དགོ།			

1.75	སྐྱེན་ལུས་བསྐྱེད་འབད་ཚར་ཞིན་ལས་སྐྱུས་ཚད་སྤེ་ཚན་ལུ་སྐྱུས་ཚད་ བརྟག་ཞིབ་འབད་བར་བཏང་དགོ།			
1.76	སྐྱུས་ཚད་ཀྱི་སྐྱེན་ལུ་སྐྱེན་ལས་ལ་ཡིག་བཏགས་ཏེ་མཛོད་ཁང་ལུ་ ཚིས་སྤྱོད་དགོ།			

70 ལན་བཟོ་བའི་བྱ་སྤྱོད་རིམ་པ།

70.1	སྐྱེན་ནང་ཚུ་དང་རག་རོག་ཚུ་བསལ་ཞིན་ལས་མཐོ་གང་ཚམ་བཟུམ་དགོ།			
70.2	སྐྱེན་བཟུམས་ཏེ་གེ་ཇི་འཇལ་ཞིན་ལས་ཀ་ལ་ནང་སྐྱུགས་སྤེ་འདི་གུ་ཚུ་ སྐྱུགས་དགོ།			
70.3	ཚུ་སྐྱུགས་ཞིན་ལས་དུས་ལུན་ཚུ་ཚོད་3ལས་6ཚུན་དགུགས་ཏེ་བཙོ་དགོ།			
70.4	སྐྱེན་གྱི་ཚུ་འདི་ཁ་ཤ་དར་རས་ནང་བཙགས་ཏེ་ཤིང་རག་རོག་ཚུ་བཏོན་བཀོ་དགོ།			
70.5	སྐྱེན་གྱི་ཚུ་བཙགས་ཡོད་མི་འདི་ཀ་ལ་ཟུམ་ནང་སྐྱུགས་ཏེ་སྐྱོལ་དགོ།			
70.6	སྐྱེན་གྱི་ལན་འདི་སློན་ཆ་བརྒྱ་ཆ་པབ་སྤེ་ཚད་དང་ལྷན་ཏོག་ཏོ་མ་སྐྱེན་ཚུན་ འཕལ་འཕལ་དགུགས་ཏེ་སྐྱོལ་དགོ།			
70.7	ལན་སྐྱོལ་བའི་སྐབས་འཚོག་བཅུག་ནི་མི་འོང།			
70.8	ལན་བཀོལ་བའི་སྐབས་འཕྲོ་བཞུ་ཆ་ནང་པབ་སྤེ་ཐོ་བཞག་དགོ།			
70.9	ལན་བཟོ་ཚར་མི་འདི་སློན་ཆ་བརྒྱ་ཆིའི་དོན་ལུ་སྐྱུས་ཚད་སྤེ་ཚན་ལུ་བཏང་དགོ།			
70.10	སྐྱུས་ཚད་ཀྱི་སྐྱེན་ལུ་སྐྱེན་ལས་ལ་ཡིག་བཏགས་ཏེ་མཛོད་ཁང་ལུ་ཚིས་སྤྱོད་ དགོ།			

११ གཞུང་ནང་ཡོད་པའི་ཐང་ཕྱེ་རིལ་བུ་གསུམ་བཟོ་ཐངས་ཀྱི་བྱ་སྤྲོད་རིམ་པ།

	བྱ་སྤྲོད་རིམ་པ།	རྒྱགས།		
		༩	༡	༠
११-१	ཐང་ཐང་གི་བྱ་སྤྲོད་རིམ་པ།			
११-१-१	སློབ་ཚན་ཚུ་རྒྱ་ལ་སོགས་པའི་དྲེག་པ་དང་རྒྱམ་མེད་པའི་རྟོད་ནང་ལུ་ ཐངས་ཞེན་ལས་ལུ་བ་འཐོན་བཅུག་ནི།			
११-१-२	ཐང་གཏུ་ནི་གི་དོན་ལུ་ཚུ་ག་དེམ་ཅིག་ཡོད་མི་འདི་ཆ་གསུམ་ལུ་བགོ་བའི་ སུམ་གཉིས་གཏུ་ཞེན་ལས་སུམ་ཆ་ཅིག་ལུས་པའི་བར་བསྐོལ་དགོ།			
११-१-३	ཐང་སེལ་གྱི་ཐང་ཚུ་ཚ་རྟོམ་སྡེ་བཏང་དགོ།			
११-२	ཚ་སེལ་ཐང་གི་བྱ་སྤྲོད་རིམ་པ།			
११-२-१	གོང་སློབ་ཚུ་ཚ་སེལ་གྱི་སྐབས་ལུ་བྱོད་ཐང་ཞེན་ལས་བཏང་དགོ།			
११-२-२	ཚ་ཐང་འབྲེས་པའི་ནད་ལུ་སོ་སོའི་ནད་དང་མཐུན་པར་དཔེར་ན་སྤྱད་སློབ། འབྲེད་སློབ། སློབ་བྱེད་ནད་ལུ་རྩོམ་སློབ་བཏང་དོ་བཟུམ་སྡེ་བཏང་དགོ།			
११-३	ཕྱེ་མའི་བྱ་ཐབས་ཀྱི་བྱ་སྤྲོད་རིམ་པ།			
११-३-१	སྤུང་ཚད། སློབ་གཞན་ཚུ་ཆ་སྤོམས་སྡེ་བཏང་རུང་སློབ་གཙོ་བོ་འདི་སྤུང་ ཚད་ཉིས་འགྱུར་གྱི་མངམ་སྡེ་བཏང་དགོ།			
११-३-२	བརྒྱུང་ཐངས། ར་ཅོའི་རིགས་ཚུ་ག་ཅི་བཏང་རུང་མེ་ཐུར་ཐལ་ཚན་ནང་ལུ་ ཕྱིའི་རྩི་རྩོག་ཙམ་བསྐྱེད་དགོ།			
११-३-३	ར་དང་ཤིང་ལ་སོགས་པ་སྤ་བའི་རིགས་ཚུ་རྟེ་མ་བརྒྱུང་ནི་དང་། རློབ་ཚན་ སུམ་བག་གི་རིགས་ཚུ་ཤུལ་མ་བཞག་སྟེ་རྒྱུར་ལུ་འཐག་དགོ།			
११-३-༤	སློབ་ལུས་ཆེ་བ་དང་རྒྱུར་བ་ལ་སོགས་པ་ཚུ་གསེར་འགྱུར་གྱི་རྩི་བཟུམ་སྡེ་ ཞིབ་པར་འཐག་དགོ།			
११-३-༥	སློབ་རྟེན། གཉན་མེད་པའི་དབང་གིས་ཚ་སེལ་ཐམས་ཅད་ཤེལ་ཀ་ར་ གཙོ་བོའི་སློབ་ལས་རྒྱག་འགྱུར་གྱིས་མངམ་སྡེ་སྤྱར་དགོ།			

17-3.6	གང་སེལ་ཐམས་ཅད་གཙོ་བོའི་སྐྱེན་ལས་བྱ་རམ་བཞི་འགྱུར་གྱིས་མངམ་སྐྱེ་སྐྱུར་དགོ།			
17-3.7	སྤྱིར་སྐྱེན་ཐམས་ཅད་ལུ་སྐྱེན་ཏེ་མེད་པར་མ་བརྟུབ་པའི་ཁར་ལྷག་པར་དུ་གཉན་ནད་ག་ཏེ་ལས་འགྱུར་མ་ཤེས་པ་ལས་བརྟེན་སྐྱེན་ཏེ་ངེས་པར་དུ་དགོ།			
17-3.8	འཕུལ་བྱེད་ནི། ཆ་སེལ་ཐམས་ཅད་ལུ་ཚུ་སྐྱོལ་གྱང་གིས་བཏང་ནི་དང་། མེ་བོད་རྒྱུང་བའི་རིགས་ལུ་ཚུ་སྐྱོལ་གྱིས་བཏང་དགོ།			
17-3.9	གཏོང་བའི་དུས། ཟས་ལུ་བའི་དུས་ལུ་སྐྱེན་བཏང་ནི་དང་། སྐྱེན་ལུ་བའི་དུས་ལུ་ཟས་བསྐྱེན་དགོ།			
17-4	རིལ་བྱའི་བྱ་སྐྱོལ་རིམ་པ།			
17-4.1	འཐག་ཐངས། དང་པོ་སྐྱེན་ཚུ་སོ་སོར་ཞིབ་པར་བཏགས་ལ་ཁུ་དང་། སྐྱེད་ཅི་སོགས་ཏེ་མེད་མི་ཚུ་ཚུ་སྐྱོལ་ལ་སོགས་པ་སྐྱེན་ཏེ་གར་སྐྱེ་ཞོ་ཙམ་ཅིག་ལུ་འདམ་བཏགས་འབད་དགོ།			
17-4.2	བསྐྱིལ་ཐངས། དུག་ཤས་མེད་མི་ཚུ་ལུ་ཆེ་རྒྱུང་སྐྱེན་མ་འཕོས་ཙམ་དང་། དུག་ཤས་གཙོ་ཆེ་བའི་སྐྱེན་ཚུ་སྐྱེན་མ་རྒྱུང་གྱའི་ཚད་ཙམ་བསྐྱིལ་དགོ།			
17-4.3	ཀ་ར་དང་བྱ་རམ་སྐྱེད་ཅི་ཚུ་གིས་སྐྱེན་ཏེ་འབད་དེ་རིལ་བྱ་སྐྱིལ་བརྟུབ་ཙམ་བཟོ་སྟེ་རིལ་བྱ་རྒྱུང་བའི་རིགས་ཚུ་ལུག་རིལ་ཙམ་དང་། ཆེ་བ་སེར་རུས་ཙམ་ཅིག་སྐྱིལ་དགོ།			
17-4.4	བཏང་ཐངས། རིལ་བྱ་རྒྱུང་བའི་རིགས་ཚུ་ལུ་མེད་བཏང་བརྟུག་ནི་དང་། ཆེ་བའི་རིགས་ཚུ་རྐྱུར་ཏེ་བཏང་དགོ།			

ལམ་སྟོན་གསུམ་པ།
སྦྱོང་བྱེད་ལས་ཀྱི་མདོ།

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

དམིགས་ལུལ།

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

སྦོབ་སྦྱོང་འདི་མཚུགས་བསྐྱེད་དེ་སྦོབ་སྦྱོང་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་གྱི་སྐྱུམ་ གཞུགས་ལུ་འཕུར་ནི་དང་། བྱ་གར་དགང་བ། ཁོང་ལུ་བཏང་ཐབས་ཤེས་ཚུགས།
༢. བཤལ་གྱི་སྦོན་འགོ། དངོས་གཞི། རྗེས་བཙུག་ཚུ་བྱ་རིམ་དང་འཁྲིལ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།
༣. སྐྱུགས་གྱི་སྦོན་འགོ་དང་དངོས་གཞི་སྐྱེན་བཏང་ཐངས་ སྐྱུགས་གྱི་རྗེས་བཙུག་གོ་རིམ་དང་ འཁྲིལ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།
༤. ལྷ་སྐྱེད་ཀྱི་སྦོན་འགོ། དངོས་གཞི། རྗེས་བཙུག་ཚུ་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་སྦོན་འགོ་སྐྱུམ་འཚོས་འབད་ཐངས་གྱི་བྱ་སྟེའི་རིམ་པ།

	རིམ་པ།	སྐྱུགས།		
		༡	༡	༠
༡.༡	སྐྱུམ་འཚོས་འདི་གཞུགས་གྱི་ཤ་དང་པགས་ཀོ་ལུ་ནད་ཡོད་པ་ཅིན་ཕྱི་ལས་ དབྱར་དགོ།			
༡.༢	ནམ་ཚོང་ཡན་ཚད་གྱི་ནད་ལུ་མགུ་ཉོ་ལུ་བྱུག་དགོ།			
༡.༣	ཞེད་པ་མན་ཚད་གྱི་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་སྒྲགས་དགོ།			
༡.༦	མིག་ཉོ་གི་ནད་ལུ་མིག་ཉོ་ནད་ལུ་སྒྲགས་དགོ།			
༡.༧	ཁ་ལྗེ་དང་ སེའི་ནད་ལུ་ངོད་འཇམ་སྟེ་ཁ་ནད་ལུ་བཀང་དགོ།			
༡.༨	སེར་ཀ་དང་། རྒྱ་སྐྱབས། དཔལ་བ། མིག་སྦྱིབས། ལྷང་པ། ལྷ་བྱག་ཚུ་ལུ་ ནད་ཡོད་པ་ཅིན་ངོད་འཇམ་བཟོ་སྟེ་ལྷ་པ་ནད་ལུ་སྒྲགས་དགོ་པ་ཚུ་ནད་ དམིགས་དང་བསྐྱུན་རིག་པས་འཕྲུལ་ཤེས་དགོ།			

༩ བཤལ་ལག་ལེན་འབད་ཐངས་གྱི་བྱ་སྤྱི་རིམ་པ།

	རིམ་པ།	༩	༧	༠
༩.༡	བཤལ་མ་བཏང་པའི་ཞག་༩་གྱི་སྤྱ་གོང་ལས་བཤལ་གྱི་སྟོན་འགོ་ཚུ་གཞུང་ལྷན་ དུ་འབད་བཅུག་དགོ།			
༩.༢	ནད་ལུ་གྲུས་ཞབས་གྱི་སྟོ་ལས་གདོང་བསྐྱེད་འབད་དེ་རྐང་མི་གྱུ་སྟོན་བཅུག་ དགོ།			
༩.༣	བཤལ་གྱི་ཐོ་དེབ་ནང་ནད་པའི་མིང་དང་ལོ་གཡུས་ནད་གཞི་ཚུ་ཐོ་བཀོད་ འབད་དགོ།			
༩.༤	བཤལ་གཏང་ནིའི་དོན་ལུ་གཤམ་གསལ་བཤལ་སྟེན་གྱི་ཅ་ཆས་ཚུ་ག་སྟེ་ག་ འབད་དགོ། <ul style="list-style-type: none"> • ལ་ཚོ་སྟོ་རས། • བཤལ་སྟེན། བཤལ་གཙོད་སྟེན། • འཕྲག་ཤོག ལག་པ་འབྲུ་ནིའི་མཐུན་སྟེན་ཆ་ཚང་། • ལག་བྱབས། ལ་རས། 			
༩.༥	བཤལ་གྱིས་མགྲུ་ལུ་འཁོར་ནི་དང་བྱམ་མེད་བརྒྱལ་ནི་ཚུ་བཀག་ནིའི་ཚུང་སྟེན་ དང་ཚུང་དུགས་ཚུ་ག་སྟེ་ག་འབད་དགོ།			

2.6	བཤམ་སྐྱོན་བཟའ་བཅས་ཀྱི་ལམ་སྟོན་བྱིན་ཏེ་ སྐྱོན་གྱི་སྐྱོན་ཚད་སྟོང་བ་ལྟ་སྟེ་ དང་འཕྲིལ་སྐྱོན་སྐྱོན་ལས་ལྷུན་གཏང་དགོ།			
2.7	བཤམ་སྐྱོན་བཏང་ཚུལ་ཅིག་ སེམས་སྟོན་སྟོན་སྟེ་སྟོན་དགོས་སྟེ་སྐྱབ་དགོ།			
2.8	བཤམ་འོང་ནི་འབདམ་ཅིག་ བཤམ་ཁང་ནང་ལུ་ཚོག་པུར་སྟོན་དེ་བཤམ་ བཟུག་དགོ།			
2.9	བཤམ་ཚུལ་ད་ བུངས་ཚད་ (རབ་བློ་༣། འབྲིང་བློ་༣། ཐ་མ་བློ་༡།) མོ་ བཀོད་འབད་དགོ།			
2.10	བཤམ་མདོག་ རབ་ཚུ་བཟུམ་སྟོང་སྐྱབ་དང་། འབྲིང་བད་ཀའ་ཅན་། ཐ་མ་ མཁྲིས་པ་ཚུ་ག་དེ་སྟེ་འཐོན་ཡི་ག་མོ་བཀོད་འབད་དགོ།			
2.11	བཤམ་ཐེངས་ (རབ་༣༠། འབྲིང་༣༠། ཐ་མ་༡༠།) སྟེ་སྟེ་བཀོད་འབད་གོ།			
2.12	བཤམ་ཚད་མ་བཏུབ་པ་ཅིན་བཤམ་གཅོད་ཀྱི་སྐྱོན་གཏང་དགོ།			
2.13	བཤམ་བཏང་ཚུར་ཞིན་མ་ལས་གཅོད་སྐྱོན་དང་ལྷན་མ་སྟེ་འཕྱག་དགོ།			
2.14	བཤམ་གྱི་རྗེས་བཅོས་བསྐྱབ་བྱ། <ul style="list-style-type: none"> • རྣངས་པར་འབྲས་ཐུག་ལྟ་སི་སི་འབྲུང་དགོས། • ཉིམ་༢པར་འབྲས་ཐུག་ཅུང་གར་བ། • ཉིམ་༣པར་འབྲས་ཐུག་སྐྱབ་འབྲུང་དགོས། • ཉིམ་༤པ་ལས་ཨ་རྟག་གི་ཟས་ཟ་བཏུབ། 			
2.15	སྟོན་ལམ་ཉལ་པོ་སྟོན་པ་དང་དྲག་བཤམ་གྱི་ལྷ་འཛོམ་དགོ་པའི་བསྐྱབ་བྱ་བྱིན་ དགོ།			

3 སྐྱགས་ལག་ལེན་འཐབ་བཅས་ཀྱི་བྱ་སྐྱོད་རིམ་པ།

ཨང་།	རིམ་པ།	སྐྱགས།		
		1	2	0
3.1	སྐྱགས་མ་བཏང་བའི་ཞག་༣ ཀྱི་སྤྱོད་ལས་སྐྱགས་ཀྱི་སྟོན་འགོ་རྒྱ་གཞུང་ ལྟར་དུ་འབད་བཟུག་དགོ།			

3.2	ནད་པ་ལུ་གྲུས་ཞབས་ཀྱི་སློལ་ས་གདོང་བསུ་འབད་དེ་རྐང་མི་གྲུ་སྡོད་བཅུག་དགོ།			
3.3	སྐྱུགས་ཀྱི་ཐོ་དེབ་ནད་ནད་པའི་མིང་ལོ་གཡུས་ནད་གཞི་ཚུ་ཁ་གསལ་བཀོད་དགོ།			
3.4	<p>སྐྱུགས་སློན་གཏང་འི་དེ་དོན་ལུ་གཤམ་གསལ་སྐྱུགས་སློན་དང་ཅ་ཆས་ཚུ་ག་སློག་འབད་དགོ།</p> <ul style="list-style-type: none"> • ཨ་ཅེ་ལྷོ་རས། • སྐྱུགས་སློན། • སྐྱུགས་གཅོད་སློན། • འཕུག་ཤོག། • ལག་པ་འཁྱུ་འི་མཐུན་རྒྱུ། • ལག་ལུབས། • ཁ་རས། 			
3.5	ཕོ་རབ་ཚད་ལཱ་གཅིག་ནད་སྐྱུགས་སློན་ཚད་དང་ལཱ་མ་སླེ་སྐྱུགས་ཞིན་ན་ནད་པ་ལུ་འཐུང་བཅུག་དགོ།			
3.6	གལ་སྲིད་འཐུང་མ་ཚུགས་པ་ཅིན་ དེ་ཞིམ་དང་སྐྱུར་རྩམ་ཚུ་སྐྱུར་བཏུག་པ་དང་མནམ་པ་སོགས་འབད་དེ་འཐུང་བཅུག་དགོ།			
3.7	སྐྱུགས་སློན་འཐུང་ཚར་ཞིན་ལས་སྐྱུགས་ཁང་ནད་ལུ་སྐྱུགས་ཀྱི་སྡོད་མི་གྲུ་བཞག་ཉེ་སྐྱུགས་བཅུག་དགོ།			
3.8	<p>སྐྱུགས་ཀྱི་ཚད་གཞི་གངས་ལ་བརྟག་པ།</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ རབ་༥། ➤ འཕྲིང་༤། ➤ ཐ་མ་༤། ཐོ་བཀོད་འབད་དགོ། 			
3.9	<p>སྐྱུགས་ཀྱི་ཚད་གཞི་ཁ་དོག་ལ་བརྟག་པ།</p> <ul style="list-style-type: none"> • རབ་ཚུ་བཟུམ། 			

	<ul style="list-style-type: none"> • འཕྲིང་མཁྲིས་པ། • བ་མ་བད་ཀན་ཅན་ཚུ་ཐོ་བཀོད་འབད་དགོ། 			
3.70	<p>སྐྱུགས་ཀྱི་ཚད་གཞི་བྱངས་ཚད་ལ་བརྟེན་པ།</p> <ul style="list-style-type: none"> • རབ་བྲེ་༥། • འཕྲིང་བྲེ་༡། • བ་མ་བྲེ་བྱེད་གང་འཐོན་ཚུ་ཐོ་བཀོད་འབད་དགོ། 			
3.71	སྐྱུགས་ཚད་མ་བརྟེན་པ་ཅིན་སྐྱུགས་གཙོ་བོ་ཀྱི་སྐྱེན་གཏང་དགོ།			
3.72	སྐྱུགས་ཀྱིས་རླུང་སློངས་ཏེ་མགུ་ཡུ་འཁོར་བ་དང་བྲན་མེད་བརྒྱལ་བ་ལ་སོགས་པ་བྱུང་པ་ཅིན་རླུང་སྐྱེན་དང་རླུང་བརྟེན་ཚུ་བསྐྱེན་བརྟེན་དགོ།			
3.73	སྐྱུགས་ཚོར་ཞིན་མ་ལས་གཞོན་ཉེན་བཀག་ཐབས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་ལྟར་དུ་གཙོ་བོ་སྐྱེད་ལྷན་མ་སྤེལ་བཟུགས་དགོ།			
3.74	<p>སྐྱུགས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེས་བཙུགས་བསྐྱེད་བྱ་ཚུ་གཤམ་གསལ་ལྟར་བྱེན་དགོ།</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ བྲན་པར་འབྲས་བུ་ལྟ་སྤྱི་སྤྱི་འབྲུང་དགོས། ➢ ཉེན་པར་འབྲས་བུ་ལྟ་སྤྱི་སྤྱི་བ། ➢ ཉེན་པར་འབྲས་བུ་གར་བ་འབྲུང་དགོས། ➢ ཉེན་པར་འབྲས་བུ་ལྟ་སྤྱི་སྤྱི་བ་བརྟེན་པ། 			
3.75	སློད་ལམ་ཉལ་པོ་སློད་པ་དང་བྲན་པ་བཟུལ་གྱི་ལམ་ལྟར་དུ་འཕྲིང་བཟུགས་བྱ་འབྲུག་དགོ།			

༤ ལྷན་སྐྱེད་ལག་ལེན་འབད་ཐངས་ཀྱི་བྱ་སྤྲོད་རིམ་པ།

	རིམ་པ།	སྐྱུགས་ཐོབ།		
		༡	༡	༠
༤.༡	ནད་པ་ལུ་ངག་འཇམ་པའི་སློལ་སའ་གཞོན་བསྐྱེད་འབད་དེ་རྒྱ་ལྷན་སྐྱེད་བརྟེན་དགོ།			

༤.༡	<p>ནད་པ་ལས་སྐྱོད་བཅོས་བཀོད་འཛིན་ལེན་ཞིན་མ་ལས་སྐྱོད་སྐྱོངས་ཀྱི་ཐོ་དེབ་ནང་ ནད་པའི་མིང་ལོ་གཡུས་ནད་གཞི་ཉིན་གྲངས་སྐྱོད་བཅོས་ཀྱི་ཁ་གྲངས་རྒྱ་ཁ་ གསལ་བཀོད་དགོ།</p>			
༤.༢	<p>སྐྱོངས་གཏང་ནི་གི་དོན་ལུ་གཤམ་གསལ་སྐྱོངས་ཀྱི་ཅ་ཆས་ཚུ་གྲ་སྒྲིག་ འབད་དགོ།</p> <ul style="list-style-type: none"> • ཨ་ཚོ་ལྟོ་རས། • སྐྱོངས་སྐྱོད། • བྱགས་སྐྱོད་ཉིལ་སྐྱུམ། • འབྲས་རྩེ་མ། • སྐྱུམ་ཚུགས་ཀྱི་ཅ་ཆས་ཆ་ཚང། • འབྲིབ་ཀྱི་དུང་ཅུང། • བཏེག་ཤིང། སངས་མོང། • འཕྲུག་ཤོག། • ལག་པ་འཕྲུ་མིའི་མཐུན་རྐྱེན་ཆ་ཚང། • ལག་ལྷབས། • ཁ་རས། 			
༤.༣	<p>སྐྱོངས་ཀྱི་དོན་ལུ་ཉིལ་སྐྱུམ་གྱི་བྱག་པ་སྐར་མ་ལ་གི་རིང་འབད་དགོ།</p>			
༤.༤	<p>ནད་པ་རྒྱ་ལྷོ་ལྷོ་བདེ་ཏོག་ཏོ་སྐྱོད་བཟུགས་སྐྱོངས་ལུ་ལྷོ་སྐར་མ་རྩ་དེ་ཅིག་གི་ རིང་ལྷོ་པ་ནང་རྒྱངས་བཟུགས་བཟུབ་དགོ།</p>			
༤.༥	<p>རྒྱངས་དུགས་ཀྱི་དུང་ཅུང་དང་ལྷོ་པ་གི་བར་ན་རྒྱང་ཐག་སེན་གི་མི་གར་ ༣༠ལས་༥༠གི་བར་ན་བཞག་དགོ།</p>			
༤.༦	<p>རྒྱངས་དུགས་བཟུབས་ཚར་མ་ཅིག་ནད་པ་ ཉལ་ལྷོ་ལྷོ་གན་རྒྱལ་སྐྱོད་བདེ་ཏོག་ཏོ་ སྐྱོད་ཉལ་བཟུགས་དགོ།</p>			
༤.༧	<p>ཉལ་ཚར་མ་ཅིག་གཏོང་གུ་ཆགས་ཡོད་པའི་རྒྱ་ཚུ་ཨ་ཚོ་ལྟོ་རས་རྒྱ་ཚན་སྐྱོངས་ ཏོ་རྒྱ་བཅོས་སྐྱོད་གཏོང་གུ་སྐྱུར་ཡི་ར་འཕྲུག་དགོ།</p>			

༤.༧	གན་རྒྱལ་སྤེལ་གྱི་འགྲུག་ཚད་༤༥ དེ་ཅིག་རྒྱུ་ལར་རྫོག་ཞིན་ན་སྤོང་པའི་ ལག་པ་གཡོན་གྱིས་ལྟ་པའི་དོང་གེན་དུ་བཀའ་ཏེ་འཕྲང་སྟེ་བཟུང་སྟེ་འབྲིབ་ཀྱི་ དུང་ཅུང་གིས་འབད་སྟེ་སྤོང་གི་སྤོང་ཐིགས་པ་ ༣ ལྟ་བུ་གཡལ་དང་ཐིགས་པ་ ༣ ལྟ་བུ་གཡོན་ནང་ལྷུག་དགོ།			
༤.༡༠	སྤོང་ལྷུགས་ཚར་མ་ཅིག་ སྤོང་པའི་ལག་མཐེབ་ཀྱིས་སྤོང་བུ་གཡལ་པ་བསྐྱབས་ ཏེ་གཡོན་ལས་ནང་ན་འཐེན་ནི་དང་། ལྟ་བུ་གཡོན་མ་བསྐྱབས་ཏེ་གཡལ་པའི་ སྤོང་བུ་གས་ནང་ན་འཐེན་བཅུག་དགོ།			
༤.༡༡	ལྟ་པ་ནང་སྤོང་ལྷུགས་ཚར་ཞིན་མ་ལས་ནང་པའི་སྤོང་གཤོང་དང་དབྱལ་མ་ལུང་ ཚོས་ལུང་གོང་ལག་པའི་མཐེབ་ཚུ་ལུ་བུག་པ་སྐར་མ་ ༣ དེ་ཅིག་གི་རིང་བརྒྱབ་ དགོ།			
༤.༡༢	སྤོང་སྤོང་བཏང་ཚར་ཞིན་ན་ མ་སྤོང་བར་དུས་ལུན་སྐར་མ་ ༥ དེ་ཅིག་གི་རིང་ཉལ་ བཞག་དགོ།			
༤.༡༣	གཡལ་སྤོང་སྤོང་མའི་ནང་སྤོང་དང་སྤོང་ཚུ་འབྲུག་འོང་པ་ཅིན་སྤོང་མ་ཉིང་སངས་ སང་མ་འགྲོའི་རིང་ལུ་ཚེལ་མའི་སྤོང་ནང་བཀོག་བཅུག་དགོ།			
༤.༡༤	དེ་ལས་ནང་པ་ལག་པ་གཡལ་གཡོན་མཉམ་ཅུབ་སྟེ་སྤོང་ཏེ་འགོས་ཀྱིས་སྟེ་ འཕྲང་སྟེ་རྒྱ་ལྷོ་བུ་སྤོང་བཅུག་དགོ།			
༤.༡༥	སྤོང་སྤོང་གི་སྤོང་སྤོང་མའི་ནང་སྤོང་མུ་ཚུ་ཉིང་སངས་ས་འགྲོ་ཐབས་ལུ་འབྲས་ གསུམ་ཕྱེ་མའི་བསྐྱབས་ཐང་ལའི་ནང་བཀའ་སྟེ་གར་གར་སྟེ་སྤོང་མ་བཞུལ་གཏང་ བཅུག་དགོ།			
༤.༡༦	མགྲུ་ལུ་འཁོར་བ་ཅིན་ཨ་གར་སོ་ལུ་ཕྱེ་མ་མེ་བཏང་ཞིན་མ་ལས་དུ་པ་བཅུག་ བཅུག་ནི་དང་ཡང་ན་སྤོང་ཚུ་གས་བརྒྱབ་དགོ།			
༤.༡༧	ནད་པ་རྒྱ་ལྷོ་བུ་བདེ་ཏེ་ཏེ་སྤོང་བཞག་ཞིན་ན་དུས་ལུན་སྐར་མ་ ༣ ཀྱི་རིང་ ལྟ་པ་ནང་རྒྱང་སམ་བཅུག་བཅུག་དགོ།			
༤.༡༨	གོང་གི་བུ་རིམ་ཚུ་གར་འབད་ཚར་བའི་མཇུག་ལུ་ནད་པ་དེ་དུས་ལུན་སྐར་མ་ ༥ ལས་ ༡༠ ཀྱི་རིང་ལུ་ངལ་འཚོ་བཅུག་དགོ།			

༤.༡༩	སྤྱི་སྡོད་འདི་ནད་པ་རེ་ལུ་ཉུང་མཐའ་ཉིན་གྲངས་གསུམ་གྱི་རིང་བརྒྱབ་དགོ།			
༤.༢༠	<p>ནད་པ་ལུ་ཟས་དང་སྤྱོད་ལམ་གྱི་བསྐྱབ་བྱ།</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ བཞེས་སློ་སྤྲ་ཀྲག་གི་རིགས་དང་ལུ་ཤུགས་ཅན་གྱི་རིགས་འབད་ནི་ཚུ་སྤང་དགོ། ➢ ཏུས་ལུན་ཚུ་ཚོད་གཅིག་གི་རྒྱབ་ལས་ཚུ་དོད་འཇམ་གྱིས་ཁ་ལག་འཇུ་སྟེ་ལྷུ་དང་སློ་ཚོ་ཚུ་བཏོན་གཏང་བཅུག་དགོ། ➢ སྤྱི་སྡོད་འབད་ཚར་བའི་ཤུལ་ལུ་ཐད་ཀར་དུ་གཟུགས་འཇུ་མ་བཏུབ་པའི་བསྐྱབ་བྱ་བྱིན་དགོ། 			

༥ འཇམ་ཚུ་ལག་ལེན་འབད་ཐངས་གྱི་བྱ་སྤྱི་རིམ་པ།

	རིམ་པ།	སྤྱགས་ཐོབ།		
		༡	༡	༠
༥.༡	འཇམ་ཚུ་མ་བཏང་པའི་ཞག་༣་གྱི་སྤྱོད་ལས་སྤོན་འགོ་ཚུ་གཞུང་ལྷན་དུ་འབད་བཅུག་དགོ།			
༥.༢	ནད་པ་ལུ་གུས་ཞབས་གྱི་སློ་ལས་གདོང་བསྐྱུ་འབད་དེ་རྒྱ་མི་གུ་སྤོད་བཅུག་དགོ།			
༥.༣	སྤོན་བཅོས་བཀོད་འཛིན་ལེན་ཞིན་ལས་འཇམ་ཚུ་ཐོ་དེབ་ནང་ནད་པའི་མིང་ལོ་གཡུས་ནད་གཞི་ཉིན་གྲངས་སྤོན་བཅོས་གྱི་ཁ་གྲངས་ཚུ་ཁ་གསལ་བཀོད་དགོ།			
༥.༤	འཇམ་ཚུ་མ་བཏང་པའི་ཉེ་མ་ལས་ཆབ་གསང་རྒྱས་པ་བཏང་བཅུག་སྟེ་བཤང་ལམ་ཉིང་སངས་ས་བཟོ་དགོ།			
༥.༥	འཇམ་ཚུ་གཏང་ནི་གི་དོན་ལུ་སྤོན་དང་ཅ་ཆས་ཚུ་ཆ་ཚང་ (ཨ་ཅོ་ལྷོ་རས། འཇམ་ཚུ་གི་སྤོན། གཅེ་ལྷ། སྤོན་ལབ་གྱི་དུང་གཅུང་ཆེ་བ། གྱིབ་དུང་ཚུང་ཆུང་བ། འཇུག་ཤོག། ལག་པ་འཇུ་མི་ཐུན་རྒྱུ་ཆ་ཚང་། ལག་ཤུབས་ཚུ་གསྐྱིག་འབད་དགོ།			
༥.༦	འཇམ་ཚུ་གཏང་ནི་དོན་ལུ་ནད་པ་ལུ་གཏང་སྟེ་ཉལ་བཅུག་སྟེ་རྒྱ་མི་གུ་ལས་པ་དུམ་གྱི་ཚུ་བསྐྱུ་སྤོན་གྱི་སྤོན་ལེན་དགོ།			

4.2	འངམ་ཚེ་བཏང་མ་དུ་གཞོན་ཉེན་བཀག་ཐབས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་ལྟར་དུ་གཙོ་བོ་སྒྲིབ་པ་དང་སྤྲུལ་སྣང་སྟེ་འབད་དགོ།			
4.4	ནད་བབ་དང་བསྐྱེད་འཇམ་ཚིའི་སློབ་ཚྱུ་གདངས་/སྐྱུ་གདངས་/སྐྱུ་ལུ་སྤུང་གི་བར་དུ་རྩེ་རྩེ་ནད་འདེགས་ཏེ་བཤུག་ལམ་ནད་མ་བརྩུགས་པའི་ཏེ་མར་སློབ་ཐོགས་པ་གཅིག་གྱུར་བཏོན་གཏང་དགོ།			
4.7	དེ་ལས་གཅེ་ལྡོ་མགོ་སླུ་ནད་སྤངས་ཞིན་ན་བཤུག་ལམ་ནད་ནད་པའི་སོར་བཞི་ལས་༥གི་བར་ན་བརྩུགས་ཏེ་སློབ་དུང་ལས་འགོས་ཀྱིས་སྟེ་འབྱུང་དགོ།			
4.70	སློབ་བཏང་ཚར་མ་ཅིག་གཅེ་ལྡོ་བཤུག་ལམ་ནད་ལས་བཏོན་ཏེ་གཅེ་ལྡོ་བཞག་སྟོད་ནད་བཞག་དགོ།			
4.71	སློབ་པོ་ཆེ་དང་ལྟེ་བ་ལོང་ཐེར་གསང་ཚུ་ནད་ལག་མཐོལ་དང་ཡང་ན་དུ་བྱ་གིས་འགོས་ཀྱིས་སྟེ་བརྩུག་མནན་རན་ཏོག་ཏོ་འབད་དགོ།			
4.72	འངམ་ཚེ་བཏང་ཞིན་མ་ལས་དུས་ལུ་རློབ་སློབ་མ་༥དེ་ཅིག་གི་རིང་ཉལ་ཏེ་ར་བཞག་ཞིན་ན་བསྐྱབ་བྱ་ཚུ་བྱིན་ཏེ་གཏང་དགོ།			
4.73	རྗེས་བཙོས་བས་སྟོད་གི་བསྐྱབ་བྱ་ཚུ་གཤམ་གསལ་ལྟར་བྱིན་དགོ། <ul style="list-style-type: none"> ➢ འངམ་ཚེའི་རྗེས་ལུ་ཞག་གཅིག་འབྲས་བུ་ག་ལྟ་སི་སི། །སྐྱུ་ལུ་རྩོམ་ཏོག་ལྟ་བུ་༽ ➢ ཞག་གཉིས་པར་འབྲས་བུ་ག་ལྟ་བུ་༽ ➢ ཞག་གསུམ་པར་འབྲས་བུ་ག་ལྟ་བུ་༽ ➢ སྟོད་ལམ་པར་ལྷུ་ལྷུ་རིགས་འཛོམ། 			

6 གི་རྩེ་ལྟ་ལག་ལེན་འབྲས་བུ་མངས་ཀྱི་བྱ་སྟེ་འཛོམ་པ།

	རིམ་པ།	སྒྲིག་པ།		
		༡	༡	༠
6.7	རག་འངམ་པའི་སྟོ་ལས་ནད་པ་གདོང་བསྐྱེད་འབད་དེ་རློང་ལྷུ་སྟོད་བརྩུག་གི།			

6.2	འི་རུ་ཉ་གཏང་ནི་གི་དོན་ལུ་སློན་འགྲོ་འབད་མ་འབད་ཟིམ་ཞིན་ན་གལ་སྲིད་མ་ འབད་བ་ཅིན་སློན་འགྲོ་འབད་བཅུག་དགོ།			
6.3	འི་རུ་ཉ་འི་ཐོ་དེ་བ་ནང་ནང་པའི་མིང་ལོ་གཡུམ་ནང་གཞི་ཉིན་གྲངས་སྤྲོན་བཅོས་གི་ ཁ་གྲངས་ཚུ་ཁ་གསལ་བཀོད་དགོ།			
6.4	འི་རུ་ཉ་མ་བཏང་པའི་ཉེ་མར་ཆབ་གསང་རྒྱལ་པ་བཏང་བཅུག་སྟེ་བཤང་ལམ་ཉིང་ སངས་ས་བཟོ་ནི།			
6.5	སྤྲོན་དང་ཆས་(ཨ་ཅོ་སྟོ་རས། ཉལ་ཁྲི། འཕྲུག་ཤོག་གཅེའུ། ལག་ཤུབས། སྤྲིག་ བཤོ་དཀར་པོ། ཁ་རས།འཕྲུག་སྟོད།) ཚུ་ཆ་ཚང་ག་སྤྲིག་འབད་ནི།			
6.6	འི་རུ་ཉ་གཏང་ནི་འི་དོན་ལུ་ནད་པ་ཉལ་ཁྲི་གུ་ཉལ་བཅུག་ཐངས་དེ་ཡང་། <ul style="list-style-type: none"> • ཉང་དམའ་སུ་སྟེ་གཞོགས་གཡོན་འོག་བཅུག་ཟུར་གཏང་སྟེ་ཉལ་བཅུག་ནི། • ཀངས་གཡོན་མ་བརྒྱངས་པའི་གུ་ཀངས་གཡམས་ཤུམ་གྱི་ཅིག་བསྐྱམ་སུ་སྟེ་ ཀངས་གཡོན་པའི་ངར་གདོང་ཐད་ཐང་བཀལ་བཞག་དགོ། 			
6.7	འི་རུ་ཉ་འི་སྤྲོན་སྟོར་ཐངས་དེ་ཡང་། <ul style="list-style-type: none"> • སྤྲོན་གཏུན་ནང་ཚུ་མཚུབ་ཚད་གང་དང་སྤྲོད་ཚུ་མི་ལི་ལི་ཀར་ ༥༠ལྷགས་ཏེ་དེ་གཉིས་ཞིབ་པར་གཏུལ་ནི། • དེ་རྗེས་ལྷན་མར་མི་ལི་ལི་ཀར་༥༠ལྷགས་ཏེ་ཡང་བསྐྱར་བཏུལ་དགོ། • དེ་རྗེས་མར་ལུ་མི་ལི་ལི་ཀར་༥༠ལྷགས་ཏེ་ཡང་བསྐྱར་བཏུལ་དགོ། • དེ་རྗེས་སྤྲོན་གྱི་སྟེ་གུ་གར་མ་༦༠ལྷགས་ཏེ་ཡང་བསྐྱར་བཏུལ་དགོ། • དེ་རྗེས་སྤྲོན་ཚུ་མི་ལི་ལི་ཀར་༥༠ལྷགས་ཏེ་ཡང་བསྐྱར་བཏུལ་དགོ། • དེ་རྗེས་བ་གཅིན་མི་ལི་ལི་ཀར་༥༠ལྷགས་ཏེ་ཞིབ་པར་བཏུལ་ཏེ་འི་རུ་ཉ་འི་ སྟོར་བ་བཟོ་དགོ། 			
6.8	སྤྲོན་དེ་སྤྲོན་ཤུང་ནང་འདེགས་ཏེ་བཤང་ལམ་ནང་མ་བཅུགས་པའི་ཉེ་མར་ སྤྲོན་ ཐིགས་པ་གཅིག་ཕྱིར་བཏོན་གཏང་དགོ།			

6.7	དེ་ལས་གཅེ་ལུ་ལྷི་རྟོག་སྐྱུ་མ་ནང་སྤངས་ཏེ་ བཤང་ལམ་ནང་སོར་ལམ་དུ་གྱི་ བར་ན་བཅུ་གས་ཏེ་གཅེ་ལུ་དེ་ལི་རུ་ཏེ་སྐྱུ་མ་གྲང་ལོགས་ལུ་དཔུངས་ཏེ་ཡོད་མི་ལུ་ མཐུན་དགོ།			
6.70	གཅེ་ལུ་མཐུན་ཚར་མ་ཅིག་ནད་པ་གིས་ མོ་བའི་ནང་གི་དབུགས་ནང་ན་འཐེན་ཏེ་ལི་ རུ་ཏེ་གི་སྐྱུ་མ་བཤང་ལམ་ནང་ལས་ཡར་འཇུ་ལ་བཅུ་ག་དགོ།			
6.71	སྐྱུ་མ་རྒྱུ་གས་མཚམས་ལུ་སྤོད་པ་ཅིག་ བཤང་ལམ་ནང་ལས་གཅེ་ལུ་བཏོན་ཏེ་ལག་ མཐིལ་གྱིས་འགོས་གྱིས་སྐྱུ་མ་པོ་ཆེ་དང་ལྷོ་བ་ལོང་ཐེར་གསང་ཚུ་ནང་ཚད་རན་ རྟོག་རྟོ་སྐྱེ་བརྟུང་ལོ།			
6.72	ལི་རུ་ཏེ་བཏང་ཞིན་མ་ལས་དུས་ལུ་ལྷན་སྐར་མ་དེ་ཅིག་གི་རིང་ཉལ་ཏེ་བཞག་དགོ།			
6.73	ལི་རུ་ཏེ་བཏང་མ་དག་ལོད་ཉེན་བཀག་ཐབས་གྱི་ལམ་ལུ་གས་ལྷན་དུ་གཙང་སྐྱ་དང་ ལྷན་སྐྱེ་འབད་དགོ།			
6.74	རྒྱུ་མ་བཅོས་ཟས་སྤོད་ཀྱི་བསྐྱབ་བྱ་ཚུ་གཤམ་གསལ་ལྷན་ཅིན་དགོ། <ul style="list-style-type: none"> ➢ འཇམ་ཅི་ལི་རྒྱུ་མ་ལུ་ཞག་གཅིག་འབྲས་བུ་ག་ལྟ་སི་སི། ➢ ཞག་གཉིས་པར་འབྲས་བུ་ག་སྐ་བ། ➢ ཞག་གསུམ་པར་འབྲས་བུ་ག་གར་བ་བརྟེན། ➢ ལྷོད་ལམ་དྲག་ལུ་ལུ་རིགས་འཇོམ། 			

ལམ་སྟོན་བཞི་པ།
འཇམ་རྩུབ་དབྱེད་ཀྱི་མདོ།

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

དམིགས་ལུལ།

འཇམ་རྩལ་དབྱེད་ཀྱི་མདོ་འདི་ནང་ལས་ གཏར་ མེ་འཚེང་ གསེར་ཁབ་དང་དངུལ་ཁབ་ སྤྲ་ལྡན་གསེར་ ཁབ་ མེ་བུམ་ རབ་རུ་ ཉལ་པ་ ལྷུ་མ་རྒྱལ་ལ་སོགས་པའི་རྩལ་དབྱེད་དང་། དུགས་ ལུམས་ བྱུག་ པ་ལ་སོགས་པའི་འཇམ་དབྱེད་རྒྱ་འགོ་བ་ནད་པའི་སློབ་ལུ་ཉེན་ཁ་མེད་པའི་སློབ་ལས་ ཡང་དག་སྤྱོད་ལག་ ལེན་འཐབ་རྒྱལ་མིའི་དོན་ལུ་ཨིན།

སྦྱོང་བཅུ་འདི་མཇུག་བསྐྱེད་སྦྱོང་པ་རྒྱ་གཞི།

༡. གཏར་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་ཀྱི་བྱ་སློབ་འི་མ་པ་དང་འཁྲིལ་ལག་ལེན་འཐབ་རྒྱལ་ས།
༢. རབ་རུའི་བྱ་སློབ་འི་མ་པ་དང་འཁྲིལ་ལག་ལེན་འཐབ་རྒྱལ་ས།
༣. མེ་བཚའི་ལག་ལེན་བྱ་སློབ་འི་མ་པ་དང་འཁྲིལ་བསྐྱེད་སྦྱོང་འཐབ་རྒྱལ་ས།
༤. གསེར་ཁབ་དང་དངུལ་ཁབ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་བྱ་སློབ་འི་མ་པ་དང་འཁྲིལ་འཐབ་རྒྱལ་ས།
༥. སྤྲ་ལྡན་གསེར་ཁབ་བྱ་སློབ་འི་མ་པ་དང་འཁྲིལ་ལག་ལེན་དངོས་བསྐྱེད་འཐབ་རྒྱལ་ས།
༦. ཉལ་པ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་བྱ་སློབ་འི་མ་པ་དང་འཁྲིལ་འཐབ་རྒྱལ་ས།
༧. བྱ་སློབ་འི་མ་པ་དང་འཁྲིལ་མེ་བུམ་ ལྷུ་མ་རྒྱལ་ས་ བསིལ་དུགས་ རྩོད་དུགས་ རྒྱུ་ལུམས་ རྒྱུ་ལུམས་ བཅོང་ལུམས་རྒྱ་ལག་ལེན་འཐབ་རྒྱལ་ས།
༨. བྱུག་པའི་བྱ་སློབ་འི་མ་པ་དང་འཁྲིལ་ལག་ལེན་འཐབ་རྒྱལ་ས།

༡ གཏར་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་ཀྱི་བྱ་སློབ་འི་མ་པ།

	རིམ་པ།	སྐུགས།		
		༡	༡	༠
༡.༡	གཏར་ཀྱི་རིང་བའི་སྟོན་འགོ།			
༡.༡.༡	གཏར་ཀྱི་ལེ་ཉེན་སྟོན་ནད་པ་ལུ་ཁ་གསལ་སྤྲོ་སྤྱོད་ལས་ལེན་གྱིས་ཤོག་བཀང་སྤྱོད་ ས་ཡིག་ལེན་དགོ།			

	ནད་ཁྲག་དང་ཟུངས་ཁྲག་ སོ་སོར་ཕྱེ་ནི་དོན་ལུ་ ཉེན་མ་པ་དང་། གྱི་རིང་ འབྲས་གསུམ་ཕྱེ་མ་མི་ལི་ག་རམ་ ༡༥༠༠ཚུ་མི་ལི་ལི་ཀར་ ༡༥༠ནད་ལྷགས་ཏེ་ བསྐོལ་ཞིན་མ་ལས་རྩོད་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་ཤུབས་དང་ཁ་རས་ སྐྱིག་བགོ་ཚུ་རེས་པར་དུ་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།			
༡.༢.༢	ནད་པ་ལུ་གྲུས་ཞབས་གྱི་སྐོ་ལས་གདོང་བསྐྱེད་འབད་དེ་རྐང་ཁྲི་གྲུ་སྟོན་བཅུག་ནི།			
༡.༢.༣	གཏར་གྱི་ཐོ་དེབ་ནང་ ནད་པའི་མིང་ ལོ་ གཡུས་ ནད་གཞི་ གཏར་དམིགས་ ཚུ་ཁ་གསལ་བཀོད་ནི།			
༡.༢.༤	གཏར་གྱི་དོན་ལུ་བྱིན་མི་སྤོང་ཚུ་རྩོགས་པ་སྟེ་ཟ་མ་ཟ་བྱི་དགོ།			
༡.༢.༥	གཏར་ལུ་དངངས་སྐྱེག་མི་བསྐྱེད་ནི་འཐབས་ལམ་བསྐྱབ་བྱ་ཚུ་བྱིན་དགོ།			
༡.༣	ཉེ་བའི་སྤོང་འཕྲོ།			
༡.༣.༡	ཁྲག་གཏར་རན་མ་ད་ གཞུགས་ཤོད་བཏག་ནི་དོན་ལུ་ཉུང་མཐའ་སྐར་མ་ ༡༥ལས་ ༡༠དེ་ཅིག་གི་རིང་མེ་དང་ཉིམ་གང་རུང་ལུ་བསྐོ་བཅུག་དགོ།			
༡.༣.༢	ནད་པ་གཏར་གྱི་སྟོན་ཁྲི་གྲུ་ བདེ་ཏོག་ཏོ་སྟེ་སྟོན་བཅུག་དགོ།			
༡.༣.༣	ཉེ་བར་མཁོ་བའི་རླུང་སྐྱེན་གྱི་རིགས་ཚུ་ག་སྐྱིག་འབད་བཞག་དགོ།			
༡.༣.༤	རང་ཉེན་སྲུང་གི་དོན་ ལག་ཤུབས་བཅུགས་ཏེ་ ཉེན་སྲུང་ལྷན་པའི་གཙམས་བྱ་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།			
༡.༣.༥	གཏར་གྱི་དོན་ལུ་གཤམ་གསལ་ཅ་ཆས་ཚུ་ག་སྐྱིག་འབད་དགོ། བསྐྱེད་ཐག ཤིང་བྲུ། བསྐྱེད་གདམ། ཚུ་གང། མ་དགེས། ཁྲག་གཙམ་གྱི་སྐྱེན། ཨིསི་པི་ རིད། མཁལ་དབྱིབས་སྟོན། ཚུ་ཚོན། ཀ་བལ་ཚུ།			
༡.༣.༦	ཨ་ཡོ་བྱིན། ཨིསི་པི་རིད་དང་རླུང་གཙམ་ཏོག་ཏོ་འདི་ མཁལ་དབྱིབས་འདྲ་བའི་ སྟོན་ནང་ སོ་སོ་སྟེ་ལྷགས་ཏེ་ ཀ་བལ་སྐངས་བཏབ་བཞག་དགོ།			
༡.༣.༧	ཨིསི་པི་རིད་ནང་སྐངས་ཡོད་པའི་ཀ་བལ་གྱིས་གསང་དམིགས་དང་ཆ་བྱད་ཚུ་ ཉིང་སངས་ས་སྟེ་འཕྲུག་དགོ།			

1.3.1	ཨིསི་པི་རིད་ནང་སྤངས་ཡོད་པའི་ཀ་བལ་གྱིས་གསང་དམིགས་དང་རྩུ་རྟིང་སངས་སངས་སྤེ་འབྲུག་དགོ།			
1.4	གཏར་ག་ལག་ལེན་དངོས་གཞི།			
1.4.1	སོར་དང་ཚོན་གང་རུང་གིས་འཇལ་ཏེ་གསང་དམིགས་གཏན་འབེབས་འབད་དགོ།			
1.4.2	བསྐྱལ་ཐག་གིས་ཞུག་གཏར་སའི་སྤྲང་འོག་གང་རུང་ལས་རང་སོར་རྟེན་ཡང་ན་དམིགས་བསལ་གསང་དམིགས་དང་འཇུག་བསྐྱལ་དགོ།			
1.4.3	གཏར་ནིའི་རྩ་དེ་ལག་པ་གིས་འཕུར་མཉེ་འབད་དེ་རྩ་རྩུད་ལྷང་གིས་མཐོང་མ་བཟོ་ནི།			
1.4.4	གཏར་དམིགས་དང་འཇུག་སྤོད་ཁྲི་གུ་སྤོད་བཅུག་ཞིན་ན་གསང་དམིགས་འདི་ཨིསི་པི་རིད་དང་ཨ་ཡོ་རྩིན་གྱིས་དུག་སེལ་འབད་དགོ།			
1.4.5	གཏར་ཞུག་འཐོན་ནི་ཨིན་མའི་འོག་ལུ་མཁལ་དབྱིབས་ཀྱི་སྤོད་བཟེད་ཚོག་ཚོ་སྤེ་ཟུ་འགྲིག་འབད་དགོ།			
1.4.6	གཙགས་བུ་ལག་པ་གཡས་པ་གིས་འབྲུ་སྤེ་གཙགས་བུ་ལུ་ཉེས་སྤོན་མི་འབྱུང་ནིའི་སྐབས་ཨོ་ཙཱཱ་དེ་ལ་ཨི་མ་གི་སྤྲུ་ཨོ་ཏི་ཁྲེ་ནི་རྩི་ཟེར་ཉུང་མཐའ་ཚར་ཞབས་ཏེ་འཕུ་བཏབ་དགོ།			
1.4.7	གཏར་རྩ་དངོས་འཛིན་སྤེ་ཡོད་མི་འདི་གཏར་གའི་ཆ་བྱད་གང་འོས་ཀྱིས་གློ་ཕུག་དང་། སྐང་གཤམ་གསལ། རོལ་ཚོད། ཉིས་ལེན་གང་འཚམས་སྤེ་གཏར་དགོ།			
1.4.8	གཙགས་བུ་གིས་གཏར་དམིགས་གུ་བརྟེན་པའི་སྐབས་ལུ་མཐོང་བ་བརྒྱུད་པའི་ལག་ལེན་ལྷང་འབྲུགས་ཚད་རན་པའི་ཐོག་ལས་པགས་པ་དང་ཤ་གདན་མ་བསྐྱད་པ་སྤེ་གཏར་དགོ།			
1.4.9	གཏར་ཐེབས་པའི་རྟེན་གསལ་འཐོན་མ་ཅིག་གཙགས་བུ་ཕྱིར་བཏོན་ཏེ་གཙགས་བུའི་སྤྲིགས་སྤོད་ནང་བཀོག་དགོ།			
1.4.10	ནད་པ་དེ་ཁོང་རའི་ཞུག་ལུ་བལྟ་མ་བཅུག་པར་བཞག་དགོ།			

1.4.11	ཁྲག་དང་ནད་པའི་གནས་སྤངས་ལུ་བཟོ་རྟོག་འབད་དེ་ བད་ལུངས་གཉིས་ཀྱི་ ཁྲག་ཕྲ་བཟོ་དགོ།			
1.4.12	ནད་ཁྲག་གནག་པོ་ཚུ་ཚོགས་ཏེ་ལུངས་ཁྲག་དམར་པོ་འཕྱོན་ནི་འགོ་བཙུགས་པ་ ཅིག་བསྐྱལ་ཐག་འགོས་ཀྱིས་སྡེ་སྡོད་དགོ།			
1.4.13	གཏར་ཤུལ་ཨ་ཡོ་ཟིན་ནང་སྤངས་པའི་ཀ་བལ་གྱིས་འཕྱག་དགོ།			
1.4.14	ཀ་བལ་རས་ལྡན་ལུ་མ་སྤྲོད་དང་སྤྲོད་ལུ་གཟུངས་སྤྲོད་པ་བསྐྱེད་ཏེ་འཕུ་བཏབ་ ཞིན་ན་མ་རས་ཀྱིས་རན་རྟོག་རྟོ་སྡེ་བསྐྱེད་དགོ།			
1.4.15	གཏར་དཔུང་འབད་བའི་ཤུལ་ལུ་མགུ་ལུ་འཁོར་ རྣམ་ཚོ་སྐད་བརྒྱབ། གཉིད་ ལོག་མ་བཏབ་ལ་སོགས་པ་བྱུང་པ་ཅིན། ཀར་ལག་གི་མཐིལ་བཞི་དང་སྦྱི་ གཙུག་ལ་སོགས་པའི་རྒྱང་གསང་ཚུ་ལུ་འབྲུ་མར་ལ་སོགས་པའི་བསྐྱེད་མཉེ་ འབད་ནི་དང་ ཨ་གར་སོ་ལཱ་ལྷེ་མ་མེ་བཏང་སྡེ་རུ་པ་བཏུག་ནི། རྒྱང་གསང་ཚུ་ ནང་སྐྱུམ་ཚུགས་བརྒྱབ་དགོ།			
1.4.16	མཁལ་དབྱིབས་ཀྱི་སྡོད་ནང་བཟེད་དེ་ཡོད་མི་ཁྲག་དེ་(ཀོལ་རིན་སོ་ལུ་ཤུན་)ཟེར་ མི་སྤྲོད་སྤྲོད་ཏེ་སྐར་མ་ 20བཞག་ཞིན་མ་ལས་བཀོ་ཐངས་ཚུ་གསོ་བའི་གཞོན་ ཉེན་བཀག་ཐབས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་ལྟར་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།			
1.4	གཏར་གའི་བྱི་རྗེས།			
1.4.1	ཁྲག་གཏར་ཞིན་མ་ལས་སྐར་མ་ 20-30འི་བར་ཉལ་ཁྲི་གུ་བསྐྱལ་བཞག་དགོ།			
1.4.2	ཉིན་ཤས་རིང་རྒྱང་སྡེ་བའི་ཟས་དང་སྦྱོད་ལམ་ཚུ་ལྷག་པར་དུ་གཟབ་དགོ་པའི་ བསྐྱེད་བྱ་བྱིན་དགོ།			
1.4.3	ཆང་དང་བསིངས་ཆང་ དེང་སང་གི་ཆང་རིགས་ཚོ་འངམ་འཐུང་ནི་ཚུ་སྤང་ དགོ་སྡེ་བསྐྱེད་བྱ་བྱིན་དགོ།			
1.4.4	བཙུན་ཅན་གྱི་བཞེས་སྡོད་དང་ རུས་ཐང་ ཤགསར་གྱི་ལུ་བ་ལ་སོགས་པ་ལྟ་སི་ སི་གི་རིགས་ཚུ་བསྡེན་དགོ་སྡེ་བསྐྱེད་བྱ་བྱིན་དགོ།			
1.4.5	ཉིན་ཞག་ 3རིང་ལུས་འབྲེལ་དང་ སྦྱོད་ལམ་དྲག་ཤུལ་འབད་ནི་ཚུ་འརྩམ་ དགོ་སྡེ་བསྐྱེད་བྱ་བྱིན་དགོ།			

༡ རབ་རྩ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས།

	འཛིན་པ།	སྒྲིག་ས།		
		༡	༡	༠
༡.༡	ནད་པ་ལུ་གདོང་བསྐྱེད་འབད་ཐངས།			
༡.༡.༡	ནད་པ་ལུ་ངག་འཇམ་གྱི་སྐྱོ་ལས་གདོང་བསྐྱེད་འབད་དེ་རྒྱ་ཁྱོད་བཅུག་དགོ།			
༡.༡.༢	ནད་པའི་མིང་ ལོ་ གཡུས་ ནད་གཞི་ གསང་དམིགས་ཚུ་ཐོ་དེབ་ནང་ཁ་གསལ་བཀོད་དགོ།			
༡.༡.༣	རང་གཞན་གཉིས་ཆ་རའི་ཉེན་སྲུང་གི་དོན་ལུ་ ལག་ལུབས་དང་ཁ་རས་ སྒྲིག་བཟོ་ཚུ་དེས་པར་དུ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།			
༡.༢	སྐྱེན་དང་ཆ་བྱད་གྲ་སྒྲིག་			
༡.༢.༡	རབ་རྩ་རྒྱུ་པའི་སྐབས་ཉེ་བར་མཁོ་བའི་གཙགས་བྲ། ལྷག་གཙོད་ཀྱི་སྐྱེན། ཨིསི་པི་རིད། མཁལ་དབྱིབས་སྐྱོད། ཀ་བལ། ཉལ་ཁྱི་ལ་སོགས་པའི་ཅ་ཆས་ཚུ་གྲ་སྒྲིག་འབད་དགོ།			
༡.༢.༢	མཁལ་དབྱིབས་ཀྱི་སྐྱོད་ནང་ཨ་ཡོ་རིན་སྒྲུགས་ཉེ་ཀ་བལ་སྐྱང་བཏབ་བཞག་དགོ།			
༡.༢.༣	ནད་པ་སྐྱོད་ཁྱི་གུ་སྐྱོད་བཅུག་སྟེ་ ཨིསི་པི་རིད་ནང་སྐངས་ཡོད་པའི་ཀ་བལ་གྱིས་ ནད་དམིགས་དང་ཆ་བྱད་ཚུ་ཉིང་སངས་ས་སྟེ་འཕྱག་དགོ།			
༡.༣	དངོས་གཞི་རབ་རྩ་ལག་ལེན།			
༡.༣.༡	རབ་རྩ་རྒྱུ་པའི་ནད་དམིགས་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་དུག་སེལ་འབད་དགོ།			
༡.༣.༢	ནད་དམིགས་གཏན་འཁེལ་འབད་ཡོད་མི་གུ་ རབ་རྩ་གི་ཁ་མཐོ་དམའ་དང་ཡ་ཡོ་མེད་པ་སྟེ་སྐྱུར་དགོ།			
༡.༣.༣	རབ་རྩ་ནད་དམིགས་གུ་སྐྱུར་ཚར་མ་ཅིག་ལགས་གཡོན་མ་གིས་རབ་རྩ་བཞེད་ལགས་གཡམས་པ་གིས་རབ་རྩའི་ཐགས་གི་མཇུག་གི་འཐེན་འཕྲུལ་གྱིས་འཇེབ་འཐེན་འབད་ནི།			
༡.༣.༤	འཇེབ་འཐེན་འབད་མ་དེ་ རབ་རྩ་སྐྱིད་སྐྱིད་འཕྲོམ་ཅིག་རིག་པས་དབྱེད་དེ་འཐེན་ནི་མཚམས་འཇོག་འབད་དགོ།			

2.3.4	རབ་རྩ་གིས་འཛིབ་འཐེན་འབད་དེ་སྐར་མ་༡༠་བཞག་དགོ།			
2.3.6	རབ་རྩ་བཏོན་མ་ད་ རབ་རྩ་ལྷག་ལས་ལག་གཡོན་མ་མཐེ་བོང་གིས་ཤ་དུམ་གྱ་ ཅིག་གཡེབས་ཏེ་རབ་རྩ་ནང་འབྱེད་ཏེ་ཡོད་པའི་རླུང་མ་ཕྱིར་བཏོན་ཐོག་ལས་ ལགས་གཡེབས་གིས་སློབ་དགོ།			
2.3.8	རབ་རྩ་དུག་སེལ་འབད་ཡོད་པའི་སྡོད་ནང་བཞག་ཞིན་ན་ རབ་རྩ་གིས་འཐེན་ཏེ་ ཡོད་པའི་ཤ་འབྱར་གྱ་དུག་བསལ་འབད་དེ་ཡོད་པའི་ཆ་བྱང་གཅགས་བྱ་གིས་ ཁག་ལྗང་ཅིག་བྱ་སྟེ་དེ་གྱ་ཡང་བསྐྱར་རབ་རྩ་གིས་འཛིབ་འཐེན་འབད་དགོ།			
2.3.9	ཆ་བྱང་གིས་བྱ་སྟེ་དེ་ལུས་ཀྱི་ཚུའི་གནས་ལུགས་དང་འབྲེལ་ཚུ་བཏོག་ནི་ལས་ འབྱོལ་ཐབས་ལུ་ཡར་མར་སྟེ་བྱ་སྟེ་དེ་ལས་པར་རྒྱུར་རིང་མོ་སྟེ་བྱ་སྟེ་དེ་ལས་ དགོ།			
2.3.12	ཡང་བསྐྱར་རབ་རྩ་གོང་བཞིན་ནང་དམིགས་གྱ་སྐྱར་ཏེ་འཐེན་དགོ།			
2.3.10	རབ་རྩ་གིས་འཐེན་པའི་སྐབས་དུས་ཡུན་སྐར་མ་༡༠་གི་རིང་འཛིབ་འཐེན་འབད་ བཞག་དགོ།			
2.3.11	མཁལ་དབྱིབས་ཀྱི་ཚོད་འདི་རབ་རྩ་གི་འོག་ལུ་བཟེད་ཞེན་མ་ལས་ རབ་རྩ་འི་ རླུང་ཁ་ལས་ལག་གཡོན་མ་མཐེ་བོང་གིས་གཡེབས་ཏེ་ལགས་གཡེབས་གིས་འགྲོས་ གིས་སྟེ་སློབ་དགོ།			
2.4	རབ་རྩ་ཕྱི་རྗེས།			
2.4.1	རབ་རྩ་སློབ་ཞེན་མ་ལས་ ཞུག་བུལ་དང་བཅོམ་པ་རྩུ་ཀ་བལ་ཨ་ཡོ་འི་འིན་ནང་ སྐངས་མི་གིས་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་འཕུག་སྟེ་ སྐྱེན་སྲིད་གཟུངས་སྐྱགས་གིས་འཕུ་ བཏབ་སྟེ་ཀ་བལ་རས་ལྡན་གྱ་མ་སྐྱེན་བཏབ་སྟེ་སྐྱར་བཞག་དགོ།			
2.4.2	རབ་རྩ་ལས་བཏོན་པའི་ཞུག་དེ་ཀོལ་རིན་སོ་ལུ་ཤེན་ ཟེར་བའི་སྐྱེན་སྐྱགས་ཏེ་ སྐར་མ་༡༠་བཞག་ཞེན་མ་ལས་གཞོད་ཉེན་བཀག་ཐབས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་ལྟར་ བཀོག་དགོ།			
2.4.3	ཞུག་གསུམ་གྱི་རིང་ཆང་གི་རིགས་འབྱུང་ནི་རྩུ་འཛོམ་དགོལ་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་བརྟུབ་ལ་སོགས་པ་བྱུང་པ་ཅིན་ ཀླང་ལག་གི་མཐིལ་བཞི་ དང་ སྤྱི་གཙུག་ལ་སོགས་པའི་རླུང་གསང་ཚུ་ལུ་ འབྲུ་མར་དང་སྤྱུ་མ་ཚུགས་ལ་ སོགས་པའི་བསྐྱེ་མཉེ་དང་ཨ་གར་སོ་ལྷའི་ཕྱེ་མ་མེ་བཏང་སྟེ་བརྟུག་བཟུག་དགོ།			
2.4.5	བརྟུད་ཅན་གྱི་བཞེས་སློང་དང་རུས་ཐང་ འགསར་གྱི་ཁུ་བ་ལ་སོགས་པ་ལྟ་སི་ སི་གི་རིགས་ཚུ་བསྟེན་དགོ་པའི་བསྐྱབ་བྱ་བྱིན་དགོ།			

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

	བྱ་རིམ།	སྐྱགས།		
		1	2	0
3.1	སྟོན་འགྲུའི་བྱ་རིམ།			
3.1.1	ནད་པ་ལུ་ངག་འཇམ་ཞི་ལྟོད་ཀྱི་སློང་ལས་གདོང་བསུ་འབད་སྟོད་མི་གུ་སྟོད་བཟུག་ དགོ།			
3.1.2	ནད་པའི་མིང་ ལོ་ གཡུས་ ནད་གཞི་ཚུ་ཁ་གསལ་བཀོད་དགོ།			
3.1.3	ནད་པ་ལུ་མེ་བུམ་བརྒྱབ་དགོ་པའི་གནད་དོན་ཚུ་སྐབ་དགོ།			
3.1.4	ནད་དམིགས་ཀྱི་གནས་སྤངས་དང་བསྐྱུན་ ཉལ་ཏེ་བརྒྱབ་དགོ་པ་ཅིན་ཉལ་མི་གུ་ གན་རྒྱལ་ག་ཕུབ་ཟུར་ཉལ་སྟེ་ཉལ་བཟུག་དགོ།			
3.1.5	ཚོན་ ཕུན་ ཆག་ སོར་ མཚུབ་སོགས་ཀྱིས་འཇལ་ཏེ་ནད་དམིགས་གཏན་ འབེབས་འབད་དགོ།			
3.1.6	ནད་དམིགས་དང་འབྲེལ་བའི་བུམ་པ་དང་། གཙམས་བུ། རླུང་སྐྱེན་གྱི་རིགས། ཚུ་ཟང་། མ་དགིས། ལྷག་གཙོད་ཀྱི་སྐྱེན། ཨིསི་པི་རིད། མཁལ་དབྱིབས་སྟོད། ཀ་བལ་ལ་སོགས་པའི་ཅ་ཆས་ཚུ་གྲ་སྐྱིག་འབད་དགོ།			
3.1.7	མཁལ་དབྱིབས་ཀྱི་སྟོད་ནང་ཨིསི་པི་རིད་སྐྱགས་ཏེ་ དེ་ནང་ཀ་བལ་སྐྱངས་བཏབ་ སྟེ་བཞག་དགོ།			

<p>3.1.18</p>	<p>ཨིསི་པི་རིད་ནང་སྤངས་ཡོད་པའི་ཀ་བལ་གྱིས་གསང་དམིགས་དང་ཆ་བྱང་ཚུ་ འཕྲུག་སྟེ་དུག་སེལ་འབད་དགོ།</p>			
<p>3.1.19</p>	<p>བྱམ་པ་དང་ཨིསི་པི་རིད་ཀ་བལ་ཚུ་ནང་པའི་བྱམ་པ་ལའང་བཞག་སྟེ་ ཤིང་གི་ཚེར་ ཀ་བལ་ཚགས་པ་སྟེ་དཀྱིས་ཏེ་ཡོད་མི་དེ་ཨིསི་པི་རིད་ནང་སྤངས་ཏེ་ དེ་གིས་བྱམ་ པའི་ནང་ན་མེ་བྱུན་ཆེད་ཨིསི་པི་རིད་དབྱུར་ཏེ་བྱམ་པ་ག་དེ་ཅིག་བརྒྱབ་ནི་ཨིན་ན་ དེ་དང་འཁྲུལ་བའི་གངས་གྲུལ་རིམ་སྟེ་བཞག་དགོ།</p>			
<p>3.1.20</p>	<p>ནད་དམིགས་གྲུ་ལས་ཁག་བཏོན་དགོས་ཨིན་པ་ཅིན་ གཙམ་གས་བྱ་གངས་ ལས་ལྟེ་ཅིག་གདབ་སྟེ་བྱམ་པ་སྤྱབས་ཚོག་ཚོག་བཟོ་དགོ།</p>			
<p>3.1.21</p>	<p>ཨིསི་པི་རིད་མེད་སར་ཨིན་པ་ཅིན་ རྒྱ་ཤོག་སྤྱབ་འཕྲོས་འཕྲོས་རིང་ཚད་སོར་ བཅུ་དང་། རྒྱ་ཚད་སོར་ལྟེ་བཏོག་སྟེ་ དེ་ཉིས་ལྟེ་བརྒྱབ་བརྒྱབ་ཏེ་ཅེ་གཉིས་འགྲན་ འང་སྟེ་ཡོད་མི་ལགས་གཡོན་མ་གིས་ལྟེ་ཚོགས་གྲུ་བཟུང་། ལགས་གཡས་པ་ གིས་བྱམ་པ་འབྲུ་སྟེ་ དེ་ནང་མེ་འབར་རོས་དེ་བྱམ་པའི་ནང་བཅུ་གསལ་དང་ཅིག་ ཁར་ལགས་གཡས་པ་གིས་བྱམ་པ་དེ་ནད་དམིགས་གདམ་ཁ་བརྒྱབས་ཡོད་མི་གྲུ་ སྤྱབས་ཏེ་ ལྷན་མ་༡༠གྱི་རིང་བཞག་དགོ།</p>			
<p>3.1.22</p>	<p>གཙམ་གས་བྱ་གིས་མ་ཏུ་བར་ནད་དམིགས་གྲུ་བྱམ་པ་རྒྱང་པ་བརྒྱབ་ནི་ཨིན་པ་ཅིན་ བྱམ་རྒྱང་འདི་ལྷན་མ་༡༠བཞག་དགོ།</p>			
<p>3.1.23</p>	<p>གཟུངས་སྤགས་ རོར་འཕྲེང་ལས་ཨོ་མེ་རི་དམར་པོ་སོད། ལྷགས་རི་སྟོན་པོ་ སོད། ཐམ་སོད། བྱམ་སོད། ཟེར་གསུངས་ཡོད་མི་འདི་བརྒྱ་དགོ།</p>			
<p>3.1.24</p>	<p>གཟུངས་སྤགས་བརྒྱས་ཚར་བའི་ཤུལ་ལུ་དྲུང་འཚོ་སྤྱན་པ་གི་ལགས་གཅིག་གིས་ ཤ་པགས་བརྒྱང་ལགས་གཅིག་གིས་མེ་བྱམ་བཞེད་དེ་འགྲོས་གྱིས་སྟེ་སྟོག་དགོ།</p>			
<p>3.1.25</p>	<p>མེ་བྱམ་བརྒྱབས་སར་ཤ་མདོག་དམར་སྤྱུག་སྟེ་དོ་བཟུམ་སྟེ་འབྱུང་འཕྲོན་ཡོད་མི་ ཁག་རན་ཚུ་སེར་ཚུར་འཕྲོན་ཡོད་མི་གྲུ་ གཙང་སྤྱད་ལྟེ་པའི་གཙམ་གས་བྱ་ གིས་ཤུན་པགས་ལུ་ལྟོད་ཅམ་ གཡས་གཡོན་དབྱུས་དང་བཅས་པའི་ཁག་ལྟེ་ ཞེན་ལས་ ཡང་བརྒྱར་མེ་བྱམ་གོང་བཞིན་ ནད་དམིགས་གྲུ་བརྒྱབས་ཏེ་ ཁག་རན་དང་ཚུ་སེར་ཚུ་བཏོན་དགོ།</p>			

<p>3.1.12</p>	<p>བུམ་པ་སློབ་པ་དང་ ལྷག་ལས་བུམ་པའི་སོ་ག་གྱ་འབྲུང་བའི་མཐའ་མར་ལག་གཡོན་མ་གྱི་མཐེ་བོང་གིས་གཡེབས་ཏེ་རླུང་ཕྱིར་བཏོན་འབད་མ་དང་གཅིག་ཁར་ལག་པ་གཡེབས་པ་གིས་བུམ་པ་བཞེད་དེ་ བུམ་པའི་ཁ་གྲོལ་ཕྱོགས་ལུ་གཏང་དེ་ རྣམ་ཐར་ལྷན་ལྷན་མ་ཤོར་མ་སྡེ་བཟེད་དེ་ངོས་འཛིན་ཅན་གྱི་སྡོད་ནང་བཀོག་དགོ།</p>			
<p>3.1.13</p>	<p>ནད་ཐུག་གནག་པོ་དང་བྱ་མང་རྒྱབ་འདྲ་མཚོགས་པར་ཡོད་པ་ཅིན་ བུམ་པ་སླར་གདབ་དགོཔ་དང་། རླངས་ཐུག་དམར་པོ་འཐོན་པ་ཅིན་མཚམས་འཛོག་འབད་དགོ།</p>			
<p>3.1.14</p>	<p>མེ་བུམ་བརྒྱབས་ཚར་ཞིན་མ་ལས་ སྤོམ་བྱའི་གཟུངས་སྤྲུགས་བརྒྱས་ཏེ་འཕུ་བརྟབ་དགོཔ་དང་ ཐུག་ཚད་ཐབས་ལུ་ རྒྱ་བསེལ་གཙུག་ཏོག་ཏོག་གིས་སྤོམ་ནི་དང་ དེ་ལས་རྫོང་ལོང་མི་སི་གིས་བསེལ་དུགས་བརྒྱབས་ཞིན་མ་ལས་ ཀ་བལ་དང་མ་དགུས་ཀྱིས་སྤྲུང་དགོ།</p>			
<p>3.1.20</p>	<p>ཐུག་ཚད་མ་བརྟབ་པ་ཅིན་ ཐུག་གཙུག་གི་སྤྲུགས་བརྟབ་ནི་དང་ གཏར་ཁ་མ་རས་ཀྱིས་བསྐྱམ་ནི་ ཐུག་གཙུག་སྤོམ་བྱེད་ནི་ རྒྱ་ལྷག་བརྟབ་སྡེ་ཐུག་གཙུག་འབད་དགོ ནད་ཐུག་འདི་ཟངས་གཞོང་ནང་བཟེད་དེ་ (ཀོལ་རིན་སོ་ལུ་ཤུན་ཟེར་མི་སྤོམ་སྤྲུགས་ཏེ་ངོས་འཛིན་ཅན་གྱི་ཏོད་ནང་སྤྲུག་དགོ།</p>			
<p>3.2</p>	<p>ཕྱི་རྗེས།</p>			
<p>3.2.1</p>	<p>གཡེལ་སྤིད་རྒྱ་འབྲུང་འཐོན་སོང་པ་ཅིན་ གཙུགས་བུ་ཨང་༡༡་ཅན་མ་གིས་རྒྱ་འབྲུང་རྟོལ་ཞིན་ན་མ་བཅོས་འབད་དགོ།</p>			
<p>3.2.2</p>	<p>མེ་བུམ་བརྒྱབས་ཚར་ཞིན་མ་ལས་ ཚང་གི་རིགས་དང་བཞེས་སློའི་ལོད་མ་རྒྱ་བཟེད་ནི་དང་ འཕྲུང་ནི་རྒྱ་སྤང་དགོཔ་པའི་བསྐྱབ་བྱ་བྱེད་དགོ།</p>			
<p>3.2.3</p>	<p>བརྒྱུད་ཅན་གྱི་བཞེས་སློའི་བསྐྱབ་དགོཔ་དང་བྲག་ཤུལ་གྱི་ལཱ་འཛོམ་དགོཔ་པའི་བསྐྱབ་བྱ་བྱེད་དགོ།</p>			

༤ གསེར་ཁབ་དང་དངུལ་ཁབ་ལག་ལེན་འབད་ཐངས་ཀྱི་བྱ་སྒྲིབ་ཅིང་མ་པ།

	བྱ་རིམ།	སྒྲིག་པ།		
		༡	༡	༠
༤.༡	སྒོམ་འགྲོའི་བྱ་རིམ།			
༤.༡.༡	ནད་པ་ལུ་ངག་འཇམ་འཇུམ་དུ་སྤུལ་གྱི་སྒོ་ལས་གདོང་བསྐྱེད་འབད་དེ་རྒྱ་མཚོ་གི་གྲུ་རང་གི་ལོ་ལྷན་ལུ་ཚུགས་སུ་གདོང་གཏང་དེ་སྒོད་བཅུག་དགོ།			
༤.༡.༢	ནད་པའི་ཐོ་དེབ་ནང་ ནད་པའི་མིང་ལོ་གཡུས་ནད་གཞི་ཚུ་ལ་གསལ་བཀོད་དགོ།			
༤.༡.༣	གསེར་ཁབ་བརྒྱབ་ནིའི་དོན་ལུ་ ཁབ་བརྒྱབ་སའི་སྒོད་ལྷི་གྲུ་ལེགས་ཤོམ་སྤེ་སྒོད་བཅུག་དགོ།			
༤.༡.༤	གསེར་ཁབ་དང་དངུལ་ཁབ་མ་བརྒྱབ་པའི་རྟེ་མར་ཚེས་གངས་དང་འཁྲིལ་སྤྱོད་གནས་ག་རྟེ་ཕོག་པ་བལྟ་དགོ།			
༤.༡.༥	ནད་པ་ལུ་གསེར་ཁབ་བརྒྱབ་དགོ་པའི་སྒོར་གོ་བཅད་སྒོད་དགོ།			
༤.༡.༦	གསེར་ཁབ་དང་འཛིན་མ་ལ་སོགས་པའི་ཆ་བྱད་ཚུ་ག་སྤྱི་གཞི་འབད་དགོ།			
༤.༡.༧	བཀོད་འཛིན་གྱི་ནད་གཞིའི་གསང་དམིགས་དང་འཁྲིལ་ཚོན། ལུག་ ཆག་ སོར་མཇུབ་སོགས་ཀྱིས་འཇལ་རྟེ་ནད་དམིགས་གཏན་འབེབས་འབད་དགོ། གསང་མིག་འཚོལ་རྟེ་གཏན་འབེབས་འབད་དགོ།			
༤.༡.༨	བསྐྱོག་གི་སྐྱབས་འགོ་དུག་དལ་རན་རྟོག་རྟོ་སྤེ་བཟང་དགོ།			
༤.༡.༩	གཙང་སྤྱོད་དང་ལྷན་མ་སྤེ་ལག་པ་གཡས་པ་ཀྱིས་འཛིན་མ་གྱི་གཡུག་པ་ལས་བཤེད་དེ་འཛིན་མ་གྱིས་སྤེ་གསེར་ཁབ་འབྲུ་དགོ།			
༤.༡.༡༠	འགོས་ནད་ལས་བསྐྱེད་ནིའི་དོན་ལུ་གསེར་ཁབ་ཀྱི་སྤྱི་རྟོག་ཚོས་པའི་རྟོགས་དམར་པོ་མ་འགྱུར་ཚུན་ཚོད་བཏགས་དགོ།			
༤.༢	དངོས་གཞིའི་བྱ་རིམ།			
༤.༢.༡	ནད་དམིགས་གྲུ་གདབ་པའི་སྐབས་ལུ་གསང་དམིགས་ལྷ་འགྲམ་སྤེ་བརྒྱབ་ནི་ཨིན་མིའི་ནང་ལས་དང་པ་ར་ཚུགས་བཞི་བརྒྱབ་རྟེ་ དེ་ལས་སྤྱི་གཞི་གསང་			

	དམིགས་ལོ་མ་གུ་བརྒྱབ་དགོ། བརྒྱབ་པའི་ཡུན་ཡང་དུས་ཡུན་ཨོ་ཨྱ་རྩེ་ཚར་ ལྷ་བརྒྱུངས་ཚར་བའི་རིང་བཞག་དགོས་དང་ ཡང་ན་འཚིག་སྐྱོད་ཀྱི་ཟེར་འཕྲོན་ པའི་རིང་བཞག་དགོ།			
༤.༢.༢	ལྷ་འགྲམ་སྤེ་རྒྱབ་པའི་སྐབས་ལུ་བར་ན་ས་སྟོང་ནས་འབྲུ་རེ་ཤོང་ཚད་ལས་ལྷག་ བཞག་ནི་མི་འོང་།			
༤.༢.༣	བྱ་སྐབས་བདེ་སར་ཨིན་པ་ཅིན་ གསེར་ཁབ་འཛིན་མ་གྱི་བཤེད་དེ་ཁབ་ཀྱི་སྤྱི་ ཉོག་ནད་དམིགས་གུ་བཀལ་ཉེ་མཇུག་ཉོ་ལས་མེ་སྲར་ཉེ་པགས་ཀོ་གི་འཚིག་སྐྱོ་ མ་འཕྲོན་གྱི་རིང་བརྒྱབ་དགོ།			
༤.༢.༤	དམིགས་བསལ་གྱིས་མཛོར་པ་དང་སྐྱོན་གྱི་རིགས་ཚུ་ལུ་མཐའ་ནས་དབྱས་སུ་ བསྐྱུ་བའི་ཚུལ་གྱིས་ཉིམ་དང་པར་མཛོར་པའི་མཐའ་འཁོར་ལུ་བརྒྱབས། དེ་ལས་ རིམ་གྱིས་ནང་ན་ལུ་བརྒྱབ་ཞིན་ན་ མཇུག་བསྐྱུལ་ད་སྐྱུག་ན་བརྒྱབས་ཉེ་ནད་ལྷག་ མེད་བསྐྱེག་དགོ།			
༤.༢.༥	གསེར་ཁབ་བརྒྱབས་ཚར་མ་ཅིག་གཟུངས་སྐྱུགས་བསྐྱུ་བཞིན་དུ་ཡོད་པའི་རག་ རུས་པ་དང་ལྷན་པས་མཐེ་བོང་གཡས་པར་འབྲུ་བཏབ་སྟེ་མཐེ་བོང་དེ་གིས་ཁབ་ བརྒྱབས་ལུ་ལུ་མཐེན་ཉེ་རྒྱས་གདབ་དགོ།			
༤.༢.༦	གསེར་ཁབ་བརྒྱབས་ཚར་མ་ད་ ཁབ་དང་འཛིན་མ་ཚུ་བཞག་སྟོད་ནང་ཚུལ་ མཐུན་སྟེ་བཞག་དགོ།			
༤.༢.༧	གསེར་ཁབ་བརྒྱབ་ཚར་བའི་ལུ་ལུ་ གདོང་གཏད་སྐྱོགས་སུ་གོམ་པ་བདུན་སྟོ་ བཅུག་དགོ།			
༤.༣	ཕྱི་རྗེས་ཀྱི་བྱ་རིམ།			
༤.༣.༡	ཟས་སྟོད་སོགས་ཀྱི་བསྐྱབ་བྱ། ➢ ཉིམ་ལྷ་གྱི་རིང་གཟུགས་ཚུ་འཇུ་མ་བཏུབ་སྟེ་སྐྱབ་དགོ། ➢ ཉིམ་ལྷ་གི་རིང་ཚུ་སྟོལ་མ་གཏོགས་ཚུ་བསིལ་འཇུང་མ་བཏུབ་སྟེ་སྐྱབ་ དགོ། ➢ ཆང་རིགས་ཚུ་འཇུང་མ་བཏུབ་སྟེ་སྐྱབ་དགོ།			

	➤ གསེར་ཁབ་ཚར་ག་དེ་ཅིག་བརྒྱབ་དགོས་ཡིན་ན་ཚུ་གོ་བན་འཕྲོད་པ་སླེ་སྤྲོད་དགོ།			
--	--	--	--	--

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

	བྱ་རིམ།	སྤྲུག་སྤྲོད་		
		༡	༡	༠
༥.༡	སྤྲོད་འགྲུའི་བྱ་རིམ།			
༥.༡.༡	ནད་པ་ལུ་དག་འཇམ་གྱི་སློ་ལས་གདོང་བསྐྱེད་འབད་དགོ།			
༥.༡.༢	ནད་པའི་མིང་ ལོ་ གཡུས་ ནད་གཞི་ཚུ་ཁ་གསལ་བཀོད་དགོ།			
༥.༡.༣	བྲ་གནས་དང་ཉ་སློང་བརྒྱུད་གསུམ་ཕོག་མ་ཕོག་བལྟ་དགོ།			
༥.༡.༤	ནད་པ་སྤྲུལ་གསེར་ཁབ་རྒྱབ་སའི་སློང་ཁྲི་གྲུ་རང་གི་ལོ་ལྷའི་ཕྱོགས་སུ་གདོང་གཏང་དེ་བདེ་ཉོག་ཉོ་སླེ་སློང་བཅུག་དགོ།			
༥.༡.༥	གསེར་ཁབ་དང་འཛིན་མ་ མེ་ཀྲོག་ སྤྲུ་བ་ཚུ་ལྷ་སྤྲུལ་འབད་དགོ།			
༥.༡.༦	ཚད་འཇལ་ཉེ་སྤྲུལ་གཞུག་གི་གསང་དམིགས་གཏན་འཁེལ་བཟོ་དགོ།			
༥.༡.༧	གསེར་ཁབ་འདི་སྤྲུ་བ་བཟོ་ཡོད་པའི་སྤྲུག་ལས་མར་བཅུགས་ཞིན་ན་ ཁབ་ཀྱི་མཚུག་ཉོ་གཏུས་སློང་གུ་ ལེགས་ཤོམ་སླེ་སྤྲུལ་ཞིན་མ་ལས་ སྤྲུ་བའི་ཚེ་རྩོམ་སླེ་བཟོ་སྤྲུལ་དགོ།			
༥.༡.༨	སྤྲུལ་གསེར་ཁབ་བརྒྱབ་ནིའི་དོན་ལུ་ ལགས་གཡོན་མ་གིས་ཁབ་ཡར་འཐུ་སྤྲེ་གསང་དམིགས་གུ་ཡ་ཡོ་མེད་པར་འཕྲང་སྤྲེ་བཀལ་བཞག་ཞིན་ན་ འཛིན་མ་གྱིས་བཟུང་བཞག་དགོ།			
༥.༡.༩	སྤྲུ་བའི་མེ་རོ་ལས་ཉེན་སྲུང་གི་དོན་ལུ་སྤྲུ་མའི་འོག་ལུ་ཤོག་གཏན་མཚུག་ཕོ་འཐིང་བཞག་དགོ།			
༥.༡.༡༠	སྤྲུ་བའི་ཚེ་གུ་མེ་ཀྲོག་གིས་སླེ་མེ་སྤྲུར་ཉེ་ སྤྲུ་བ་འཚོག་མ་ཚར་གྱི་རིང་བཞག་དགོ། ཡིན་རུང་ནད་པའི་གནས་སྤྲུངས་དང་འཁྲིལ་སྤྲུ་བ་མཚམས་འཛོག་འབད་ནི་ཚུ་རིག་པས་དབྱུད་དགོ།			

4.1.11	སྤྱི་བ་མེ་སྤྱད་པ་ཅིག་ མེ་བཙའི་སྤྱད་པ་འགོ་དང་ སྤྱན་སྒྲིའི་གཟུངས་སྤྲུགས་ བཟུང་ནི་འགོ་བཅུགས་ཏེ་སྤྱི་བ་འཚོག་མ་ཚར་གྱི་རིང་བཟུང་དགོ།			
4.1.12	སྤྱི་མེ་འཚོག་ཚར་ཏེ་ཁབ་གུ་ཤོད་གུང་སྤྱི་འགྲོམ་ཅིག་ཁབ་དང་ཤོག་གདན་ཡར་ འབྲུ་སྟེ་ཁབ་དང་འཛིན་མ་བཞག་སའི་སྟོན་ག་ཨིན་མི་ནང་བཞག་ཞིན་མ་ལས་ མཐེ་བོང་གཡས་པར་འབྲུ་བཏབ་སྟེ་མཐེ་བོང་གིས་ཁབ་བརྒྱབས་ལྷུ་ལ་མནན་ཏེ་ རྒྱས་གདབ་དགོ།			
4.2	ཕྱི་རྗེས།			
4.2.1	མཚུག་བསྐྱའི་སྟོན་ཚོག་འདི་གསེར་ཁབ་དང་ཅོག་འབད་པ་སྟེ་བཟོད་དགོ།			
4.2.2	ཉིན་ཞག་3ཀྱི་རིང་གཟུགས་འཇུ་ནི་ཚུ་སྤྱད་དགོ་པའི་ཁར་ ཚུ་སྟོལ་ཤོད་འཇམ་ སྟེ་འབྲུང་དགོ་པའི་བསྐྱབ་བྱ་བྱིན་དགོ།			
4.2.3	སྤྱི་ལྷན་གསེར་ཁབ་བརྒྱབས་པའི་ལྷུ་ལྷུ་ ཉིན་ཞག་གཅིག་གི་རིང་ བཟུང་ འབྲུང་ཁོད་མ་གི་རིགས་སྤྱད་དགོ།			
4.2.4	སྤྱི་ལྷན་གསེར་ཁབ་བརྒྱབས་ཚར་མ་ཅིག་ལོ་ལྷའི་ཕྱོགས་ལྷུ་གོ་མ་པ་བཅུན་སྟོ་ བཅུག་དགོ།			
4.2.5	སྤྱི་ལོག་སྤྱི་ལྷན་གསེར་ཁབ་བརྒྱབ་དགོ་པ་ཡོད་མེད་གོ་བར་འཕྲོད་པ་སྟེ་སྤྱི་བ་སྟེ་ མཚུག་བསྐྱུ་དགོ།			

6 མེ་བཙའ་ལག་ལེན་འབབ་ཐངས་ཀྱི་བྱ་རིམ།

	བྱ་རིམ།	སྤྲུགས།		
		1	2	0
6.1	ནད་པ་གདོང་བསྐྱུ་འབད་ཐངས།			
6.1.1	ནད་པ་ལྷུ་རག་འཇམ་འཇུམ་དུ་སྤུལ་གྱི་སྟོ་ལས་གདོང་བསྐྱུ་འབད་དེ་རྒྱ་མི་གུ་ སྟོན་བཅུག་དགོ།			
6.1.2	ནད་པའི་ཐོ་དེབ་ནང་ནད་པའི་མིང་ལོ་གཡུས་ནད་གཞི་ཚུ་ཁ་གསལ་བཀོད་དགོ།			
6.1.3	ནད་པ་རང་གི་ལོ་ལྷའི་ཕྱོགས་སུ་གདོང་གཏད་དེ་སྟོན་བཅུག་དགོ།			

༤.༡.༤	སྤྱ་བ་དང་ཚད་འཇལ་ནིའི་ཙམ་ཚུ་གསྐྱིག་འབད་དགོ།			
༤.༡.༥	ནད་དམིགས་གྲུ་བྲུ་གནས་དང་ཚེས་ཉ་སྟོང་བརྒྱད་ཚུ་ཕོག་མ་ཕོག་བལྟ་དགོ།			
༤.༡.༦	ཚོན་ ཆག་ སོར་ལ་སོགས་པ་གིས་འཇལ་ཏེ་ནད་དམིགས་གཏན་འཁེལ་བཟོ་སྟེ་ ཏྱགས་བཀལ་དགོ།			
༤.༡.༧	སྤྱ་བ་ཉེ་མ་ལས་གསྐྱིག་སྟེ་བཞག་ཡོད་མི་འདི་ལག་པ་གིས་འཇུ་སྟེ་གསང་ དམིགས་གྲུ་བཀལ་ཏེ་ནད་པ་མ་སྤར་བར་སྟོན་བརྟུག་དགོ།			
༤.༡.༨	སྤྱ་བ་བརྒྱབ་ཐངས་ནད་བཅད་བསྐྱེད་དང་ཐད་བསྐྱེད་ཟེར་ཁག་གཉིས་སྟེ་ཡོད་པ་ ལས་ཐད་བསྐྱེད་འདི་སྤྱ་བ་ཐད་ཀར་ནད་དམིགས་གྲུ་བཀལ་དགོས་དང་ བཅད་ བསྐྱེད་དེ་སྤྱ་སྟོན་དང་སྟོན་པ་གང་རུང་འཐིང་སྟེ་བརྒྱབ་དགོ།			
༤.༡.༩	སྤྱ་བས་འགོ་སེམས་སྟེད་དང་སྤྱོད་ཀྱི་གཟུངས་སྤྱུགས་སྤྱ་བ་མཇུག་མ་བསྟུ་ཚུན་ སྤྱ་གོ་ཙམ་སྟེ་བཟུང་དགོ།			
༤.༡.༡༠	སྤྱ་བས་འགོའི་ཚིག་བཟུང་ནི་འདི་དབྱེད་བཅོས་ལམ་སྟོན་ཤོག་གངས་ ^{༩༧} ནད་ ཡོད་མི་ལྟར་ སྤྱ་བའི་གྲུ་མེ་སྤར་ཏེ་སྤྱ་བ་མ་རྫོགས་ཀྱི་རིང་བཟུང་དགོ།			
༤.༡.༡༡	སྤྱ་བ་དང་པ་ཕྱེད་དེ་ཅིག་འཚིག་ཚར་མ་ད་ ད་རུང་གཉིས་པམ་ལུ་མེ་སྤར་ནི་དང་། གཉིས་པམ་ཕྱེད་འཚིག་ཚར་མ་ད་གསུམ་པ་རིམ་བཞིན་སྤྱ་བ་ག་དེ་ཅིག་ཡོད་པ་ ཅིག་དེ་སྟེ་སྤར་དགོ།			
༤.༡.༡༢	སྤྱ་བ་འཚིག་ཚར་མ་ད་རིམ་པ་བཞིན་སྤྱ་རོ་ཁབ་མགོས་གསེང་སྟེ་དེ་གྲུ་འཕུ་བཏབ་ སྟེ་མཐེབ་རྗེས་མནན་དགོ།			
༤.༡.༡༣	མེ་བཅའ་བརྒྱབས་ཚར་མ་ཅིག་ལོ་ལྟེ་ལྷོགས་ལུ་གོམ་པ་བདུན་སྟོ་བརྟུག་དགོ།			
༤.༢	ཕྱི་རྗེས་ཀྱི་བསྐྱབ་བྱ།			
༤.༢.༡	སྤྱ་བ་བརྒྱབས་པའི་ཤུལ་ལུ་ཉིན་བཞག་གཅིག་གི་རིང་ཚུ་སྟོལ་འཇུང་དགོས་ལས་ ཚུ་ཁོད་མ་དང་བཞེས་སྟོ་ཁོད་མ་གྱི་རིགས་སྤར་དགོ་པའི་བསྐྱབ་བྱ་བྱིན་དགོ།			
༤.༢.༢	ཉིན་གངས་ ^༩ གྱི་རིང་གཟུགས་འཇུ་ནི་ཚུ་མ་བཏུབ་པའི་བསྐྱབ་བྱ་བྱིན་དགོ།			

༤.༡.༣	སྤྱོད་བརྒྱུ་ཚུལ་ལོ་ལྷན་ལྷན་གྱི་ལཱ་འབད་དེ་གཞུགས་ཁ་ལས་རྩལ་ ནག་བཏོན་ནི་ཚུ་ཉེན་ཞག་སྤྱུགས་གཅིག་གི་རིང་འཛེམ་དགོ་པའི་བསྐྱབ་བྱ་བྱིན་ དགོ།			
༤.༡.༤	གཤམ་སྲིད་སྤྱོད་ལས་བརྟེན་ནད་པའི་གཞུགས་ཁར་མ་རེ་ཐོན་པ་ཅིན་དཔུང་ བཙམ་འགོ་དཔོན་དང་ ཡང་ཅིན་རྩུང་འཚོ་ཚུ་ལུ་སྤྱོད་ལུ་འབད་དགོ།			
༤.༡.༥	ཅ་ཆས་ཚུ་གཞོན་ཉེན་བཀག་ཐབས་གྱི་ལམ་ལུགས་ལྟར་ལག་ལེན་འཐབ་ དགོ།			

ཨན་གསོ།

- སྤྱོད་བརྒྱུ་ཐངས་ནད་བཅད་བསྐྱེད་དང་ཐད་བསྐྱེད་ཟེར་ཁག་གཉིས་སྤྱོད་ལོ་ལྷན་ལས་བཅད་
བསྐྱེད་འདི་སྤྱོད་དང་ནད་དམིགས་གྱི་བར་ན་སྤྱོད་ལེབ་མོ་སྤྱོད་འཕྲོས་འཕྲོས་བཀལ་ཏེ་དེ་གུ་
སྤྱོད་བཀལ་ཏེ་བརྒྱུ་དགོས་ཨིན།
- སྤྱོད་མེ་སྤྱོད་ཐངས་འདི་གོང་གསལ་ལྟར་དབྱེ་བ་མེད་རུང་ བཅད་ལུ་ཐད་ཀར་མི་འཚོག་ནིའི་
ཐབས་ལམ་འདི་བཅད་བསྐྱེད་འདི་ཨིན།
- སྤྱོད་འདི་ཆེ་ཚུང་གི་ཚད་གཞི་འདི་གསང་དམིགས་དང་ནད་གཞི་ཚབས་ཆེ་ཚུང་དང་འཕྲིལ་ཏེ་བརྒྱ་
དགོས་དང་། སྤྱོད་བཏང་བཅད་བསྐྱེད་གི་དོན་ལུ་སྤྱོད་བསྐྱེད་སྤྱོད་དགོས་དང་ ཐད་བསྐྱེད་ལུ་སྤྱོད་
བ་ཚུང་སྤྱོད་དགོ།

ལ སྤྱོད་ཚུགས་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་གྱི་བྱ་སྤྱོད་རིམ་པ།

	རིམ་པ།	སྤྱུགས།		
		༡	༡	༠
༡.༡	ནད་པ་ལུ་གུས་ཞབས་གྱི་སྤྱོད་ལས་གཞོང་བསྐྱེད་ལུ་འབད་དེ་རྒྱ་ལྷོད་བརྒྱུ་དགོ།			
༡.༢	ནད་པའི་མིང་ ལོ་ གཡུས་ ནད་གཞི་ཚུ་ལ་གསལ་བཀོད་དགོ།			
༡.༣	སྤྱོད་ཚུགས་བརྒྱུ་དགོ་པའི་སྤྱོད་ལས་ནད་པ་ལུ་སྤྱོད་དགོ།			

ཧ.༤	གོ་སློང་དང་། ཉིལ་སྐྱུལ། སྐྱུ་བཙུག་སློང་། ཨ་ཙོ་ལྟོ་རས། ཀ་བལ། འཛིན་མ། མ་རས་ལ་སོགས་པའི་ཅ་ཆས་ཚུ་གྲ་སྒྲིག་འབད་དགོ།			
ཧ.༥	སྐྱུ་བཙུག་བཀོད་འཛིན་དང་འབྲེལ་ ཅན་དམིགས་གཏན་ཁེལ་བཟོ་དགོ།			
ཧ.༦	གོ་སློང་གི་ཐུམ་འདི་ ཅུས་ཡུན་སྐར་མ་ལ་དེ་ཅིག་བྱོད་བཏགས་ཞིན་མ་ལས་ འཛིན་གིས་འབྲུ་སྐྱུ་བཙུག་བཙུག་ཏེ་སྐྱུ་ཐིག་མ་འཛགས་པ་སྐྱེ་ ཅན་པ་གིས་ བཟོད་ཚུགས་པ་ཡོད་མེད་རང་གི་ལག་མཐེལ་གྱ་ཚོད་བཏགས་འབད་ཞིན་ན་ ཅན་ དམིགས་གཏན་མ་བསལ་འབད་དེ་ཡོད་མི་གྱ་བཀལ་དགོ།			
ཧ.༧	ཅན་པ་གིས་བཟོད་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་གསང་དམིགས་གཞན་ཚུ་ནང་སྐྱོ་ཡི་ར་ བརྒྱབ་དགོ།			
ཧ.༨	ཅན་དམིགས་གཅིག་ལུ་ར་ཚར་ལས་ལ་གི་བར་ན་བརྒྱབ་དགོཔ་དང་། ལན་ ཐངས་རེ་གི་ཅུས་ཡུན་དེ་ཚོ་བྱོད་ཆེ་སྐྱུ་ཡོད་པ་ཅིན་ རིང་སྐྱུ་དང་ཚོ་བྱོད་ཚུང་སྐྱུ་ སྐྱེ་ཡོད་པ་ཅིན་ཅུས་ཡུན་སྐྱུ་སྐྱེ་བཀལ་དགོ།			
ཧ.༩	སྐྱུ་ཚུགས་བརྒྱབས་ལུ་ལུ་ཆགས་ཡོད་པའི་སྐྱུ་རོ་ཚུ་ཀ་བལ་གྱིས་འབྲུག་སྐྱེ་ ལུན་ལྷན་མ་དག་པའི་རྣམ་པ་མེད་པ་བཟོ་དགོ།			
ཧ.༡༠	སྐྱུ་ཚུགས་རྒྱབ་ཚར་བའི་ལུ་ལུ་བཞེས་སྐྱོ་བྱོད་བཅུད་དང་ལུན་ཏོག་ཏོ་སྐྱེ་ ཟ་ དགོཔ་དང་ ལ་ཟས་ཁོད་མ་གྱི་རིགས་ཚུ་བསྐྱེན་མ་བཏུབ་པའི་བསྐྱབ་བྱ་བྱིན་དགོ།			

༤ ཉིལ་པ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་གྱི་བྱ་སློང་རིམ་པ།

	ལག་ལེན་བྱ་རིམ།	སྐྱུགས།		
		༡	༡	༠
༤.༡	སློན་འགྲོའི་བྱ་རིམ།			
༤.༡.༡	ཅན་པ་ལུ་གྲུས་ཞབས་གྱི་སློ་ལས་གདོང་བསྐྱུ་འབད་དེ་རྐང་ཁྱི་གྱ་སློང་བཅུག་སྐྱེ་ རྗེས་ལན་འབད་དགོ།			
༤.༡.༢	ཅན་པའི་མིང་ ལོ་ གཡུས་ ཅན་གཞི་ཚུ་ལ་གསལ་བཀོད་དགོ།			

1.2.3	ནད་པ་སྔོན་ཁྲི་གྲུ་རང་གི་ལོ་ལྷན་ལྷན་ལྷན་གསུ་གདོང་གཏང་དེ་བདེ་རྟོག་རྟོ་སྟེ་སྔོན་བརྩམས་དགོ།			
1.2.4	ཚོན་ སུན་ སོར་སོགས་ཀྱིས་འཇལ་ཏེ་བསྐྱེད་དམིགས་གཏན་འབེབས་བཟོ་དགོ།			
1.3	དངོས་གཞིའི་བྱ་རིམ།			
1.3.1	ཉེལ་པ་རྫོང་བཏགས་ནིའི་དོན་ལུ་འབར་བཏགས་གི་མེ་སྐར་དགོ།			
1.3.2	ཉེལ་པའི་གཡུག་པ་དང་མགོ་བོ་རྩ་གོ་རིམ་དང་འཇམ་མཐུད་ཞིན་ན་ གཡུག་པ་ལས་བཤེད་དེ་ཉེལ་པའི་རྩེ་དམར་པོ་མ་གྲུར་རྩེ་ལྷན་འབར་བཏགས་གི་མེ་སྐར་རྫོང་བཏགས་དགོ།			
1.3.3	ཉེལ་པའི་མགུ་རྟོག་དམར་པོ་འགྱུར་མ་དུ་ ལག་གཡམས་པ་གིས་ཉེལ་པ་བཟུང་སྟེ་ལག་པ་གཡོན་པ་གིས་ཉེལ་གདན་ནད་དམིགས་ལུ་བཀལ་ཡོད་མི་གྲུ་འགྲོས་ཀྱིས་སྟེ་ཨོ་ཨུ་རྩུ་གི་ཡུན་གདབ་དགོ།			
1.3.4	ཉེལ་པ་དང་གཡུག་པ་རྩེ་དངོས་འཛིན་འབད་དེ་ཡོད་མི་བཞག་སྔོན་ནང་བརྩམས་དགོ།			
1.3.5	ཉེལ་པ་གདབ་ལུ་ལུ་མཐེ་བོང་གྲུ་འཕུ་བཏབ་སྟེ་རྒྱས་གདབ་དགོ།			
1.3.6	ཉེལ་པ་བརྒྱབས་ཚར་མ་ཅིག་ལོ་ལྷན་ལྷན་ལྷན་གསུ་གོམ་པ་བདུན་སྟོ་བརྩམས་དགོ།			
1.3	ཕྱི་རྗེས་ཀྱི་རིམ་པ།			
1.3.1	མཇུག་བསྐྱེད་སྔོན་ཚོག་འདི་གསེར་ཁབ་དང་ཅོག་འབད་པ་སྟེ་བཟོ་དགོ།			
1.3.2	གསང་དམིགས་དང་ཉེལ་པ་གདབ་གྲངས་རྩེ་བོ་དེ་བཟོ་བ་ལོ་དེ་དགོ།			
1.3.3	སྐྱ་ལྡན་གསེར་ཁབ་བརྒྱབས་པའི་ལུ་ལུ་ ཉིན་ཞག་གཅིག་གི་རིང་ བཟུང་འཕུང་ཁོད་མ་གི་རིགས་སྐར་དགོ།			
1.3.4	ཉིན་ཞག་གི་རིང་གཞུགས་འཇུ་ནི་རྩེ་མི་བདུབ་པའི་ཁར་ རྩེ་སྟོལ་རྫོང་འཇམ་སྟེ་འཕུང་དགོ་པའི་བསྐྱབ་བྱ་བྱིན་དགོ།			
1.3.5	སྐར་ལོག་ཉེལ་པ་བརྒྱབ་དགོཔ་ཡོད་མེད་གོ་བདེ་འཕྲོད་པ་སྟེ་སྐབ་སྟེ་མཇུག་བསྐྱེད་དགོ།			

༧ དུགས་ལུ་བསིལ་དུགས་དང་རྫོགས་དུགས་གཉིས་ལས་དང་པ་བསིལ་དུགས་༡༡ལག་ལེན་འབྲེལ་བ་
 བངས་གྱི་བྱ་སྐྱོའི་རིམ་པ།

	རིམ་པ།	སྐྱགས་།		
		༡	༡	༠
	<p>བསིལ་དུགས་༡༡་གི་དབྱེ་བ། ༡སྐར་ཚུ་མོད་བཀང་གི་དུགས། ༢སྐར་ཚུས་བཟན་པའི་དུགས། ༣ཚུ་བསིལ་མོད་བཀང་གི་དུགས། ༤མོད་དཀར་དང་གངས་ཚུའི་དུགས། ༥མོད་དཀར་དང་ལུ་མཁན་སྤངས་པའི་དུགས། ༦ཚུ་དོ་གང་མོའི་དུགས། ༧བྱང་མའི་མོས་ལྷགས་གྱི་དུགས། ༨ཚན་དང་ཞོ་སྦྱར་གྱི་དུགས། ༩སྐར་ཚུའི་ལྷགས་དུགས། ༡༠འདག་པ་ནག་པོའི་དུགས། ༡༡སྤྲོ་རྩེས་བ་ལྷུའི་དུགས།</p>			
༧.༡	ནད་པ་ལས་སྤོན་བཅོས་བཀོད་འཛིན་ལེན་ཏེ་ དུགས་གྱི་ཐོ་དེབ་ནང་ཐོ་བཀོད་འབད་དགོ།			
༧.༢	སྤོན་བཅོས་བཀོད་འཛིན་ནང་ དུགས་གྱི་ཉིན་གངས་བཀོད་མི་ལྟར་དུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཐོག་ལས་ ཉིན་གངས་གྱི་ཨང་རྟགས་བཀོད་དགོ།			
༧.༣	ནད་པ་ སྤོད་མི་དང་ཉལ་མི་གང་རུང་གུ་བདེ་ཏོག་ཏོ་སྤྲོ་བཞག་ཞིན་མ་ལས་ ནད་དམིགས་གཏན་འཁེལ་བཟོ་དགོ།			
༧.༤	དེང་སངས་སྐར་ཚུ་མེན་རུང་ ལྷགས་སྐྱོམ་ནང་ལས་འབྱིབ་དམ་བཏོན་ཏེ་ ལག་པ་གཡས་པ་གིས་གཡུག་པ་གུ་བཤེད་དེ་ནད་དམིགས་གུ་འབྱིབ་དམ་གྱི་གཤམ་ངོས་ནད་དམིགས་གུ་འགོས་གྱིས་སྤྲོ་བཟུང་དགོ།			
༧.༥	འབྱིབ་དམ་ནད་དམིགས་གུ་འབྱུང་ཞིན་མ་ལས་ ནད་དམིགས་གུ་འབྱུང་བཞག་ནི་མ་གཏོགས་ལྷགས་གཞོན་འབད་ནི་མི་རུང་།			
༧.༦	ནད་དམིགས་གུ་འབྱུང་ཏེ་དུས་ལུན་སྐར་མ་༣དང་༤གི་བར་ན་ནད་འཚོབས་དང་བསྐྱུན་གཟེར་དམིགས་ཡོད་སར་སྤོ་བཤུད་འབད་དགོ།			

10.2	དུས་ཡུན་ཚང་མ་དང་འབྲིབ་དམ་དེ་ཤིང་སློབ་ཤོད་བཞག་ཞིན་ན་ བྱད་དམིགས་ཀྱི་ ཆ་ཤས་ནང་ཡོད་པའི་ཚུ་བེལ་ཚུ་དུག་བསལ་འབད་ཡོད་པའི་ཨ་ཙོ་ལྷོ་རས་ཀྱིས་ འཕུག་དགོ།			
10.3	བྱད་དེ་ཉལ་མི་གུ་ཉེང་བཞག་ཞིན་ན་ བཟོ་རྟོག་འབད་དེ་བྲུག་གཟེར་མ་ཆག་ པ་ཅིན་ཡང་བསྐྱར་གོང་བཞིན་བསེལ་དུགས་བརྒྱབ་དགོཔ་དང་། གལ་སྲིད་དེམ་ ཅིག་གིས་བརྒྱབ་པ་ཅིན་ བསྐྱབ་བྱ་བྱིན་ཉེ་སྤྱར་ལོག་བྱུང་འཚོའབད་སར་གཏང་ དགོ།			

10 གཉིས་པ་རྫོད་དུགས་ཀྱི་ལལ་ལེན་འཐབ་ཐངས་ཀྱི་བྱ་སྤྲོད་རིམ་པ།

	རིམ་པ།	སྐྱགས།		
		1	2	0
	<p>གཉིས་པ་རྫོད་དུགས་ཀྱི་དབྱེ་བ།</p> <p>1ཚུ་བསྐྱོས་ཀྱི་དུགས། 2ཚུ་རྫོ་བསྐྱོས་པའི་དུགས། 3གོག་ཤིང་ཡོས་དུགས། 4སྤངས་སྐྱམ་དུགས། 5བྱི་ས་ཤར་བཟོས་དུགས། 6ཉེ་བོ་ཚུ་ལོ་ལྷོ་མཐུན་ དུགས། 7སོ་མག་གི་དུགས། 8སྤྱོ་མའི་རྩ་བ་ལོ་མའི་དུགས། 9ལྷུང་མོང་རྩ་ སྤངས་བསྐྱོས་དུགས། 10སྤྱོ་གོང་གི་དུགས། 11བྱིང་པ་སྤྱོ་ལྷན་གྱི་དུགས། 12ཚུ་རྫོ་མེར་བསྐྱོས་དུགས། 13གཡི་སྤྱང་སྤྱ་དུགས། 14ལལ་མཐེལ་གྱི་དུགས། 15ཤག་མ་ཆང་བཟོ་དུགས། 16སྤངས་སྐྱམ་གོག་ཤིང་བསྐྱོས་དུགས། 17འབའ་ ཆ་བྱ་བའི་དུགས། 18འཁར་གོང་རུས་རྩིང་དུགས། 19ལུག་རིལ་ཆང་བཟོ་ དུགས།</p>			
10.1	བྱད་པ་ལས་སྤོམ་བཅོས་བཀོད་འཛིན་ལེན་ཉེ་ དུགས་ཀྱི་ཐོ་དེབ་ནང་ཐོ་བཀོད་ འབད་དགོ།			
10.2	སྤོམ་བཅོས་བཀོད་འཛིན་ནང་ དུགས་ཀྱི་ཉིན་གྲངས་བཀོད་མི་ལྟར་དུ་ དབྱེ་ ཞིབ་འབད་ཐོག་ལས་ ཉིན་གྲངས་ཀྱི་ཨང་རྟགས་བཀོད་དགོ།			

10.3	ནད་པ་ མྱོད་མི་དང་ཉལ་མི་གང་རུང་གུ་བདེ་ཉོག་ཉོ་སྤེལ་བཞག་ཞིན་མ་ལས་ ནད་ དམིགས་གཏན་འཁེལ་བཟོ་དགོ།			
10.4	ཚོད་དུགས་༡༧ལས་རང་སོའི་ནད་གཞི་དང་འབྲེལ་བའི་ཚོད་དུགས་ གསལ་གྱི་ འབད་དགོ།			
10.5	དུགས་རིགས་གང་རུང་རང་སོའི་ལག་པ་བཞེད་སའི་གཡུག་པ་གུ་ལག་པ་བཞེད་ དེ་ཚ་ཚོད་བརྟག་དཔུང་འབད་ཞིན་ན་ནད་དམིགས་གུ་འགྲོས་ཀྱིས་སྤེལ་བཞག་ དགོ།			
10.6	ཚོད་དུགས་ནད་དམིགས་གུ་བཞག་ཞིན་མ་ལས་ ནད་པ་གིས་བཟོད་ཚད་དང་ བསྐྱེད་ནད་དམིགས་པར་རྒྱུ་སྤོ་སོར་འབད་དགོ།			
10.7	ནད་དམིགས་གུ་བཞག་ཏེ་དུས་ཡུན་སྐར་མ་3དང་4གི་བར་ན་ནད་འཚབས་དང་ བསྐྱེད་བརྒྱབ་དགོ།			
10.8	ཚོད་དུགས་ཀྱི་བཞག་སྤོད་ནང་བཞག་ཞིན་ན་ ནད་དམིགས་ཀྱི་ཚ་གས་ནད་ ཡོད་པའི་རྗེས་རོ་རྒྱ་དུག་བསལ་འབད་ཡོད་པའི་ཨ་ཙོ་ལྷོ་རས་ཀྱིས་འབྲུག་དགོ།			
10.9	ནད་པ་དེ་ཉལ་མི་གུ་ཉེང་བཞག་ཞིན་ན་ བཟོ་ཉོག་འབད་དེ་བྱུག་གཟེར་མ་ཚག་ པ་ཅིན་ཡང་བསྐྱར་གོང་བཞིན་བརྒྱབ་དགོས་དང་། གལ་སྲིད་དེ་མ་ཅིག་གིས་ བརྟུབ་པ་ཅིན་ བསྐྱབ་བྱ་བྱིན་ཏེ་སྤྲོད་ལོག་དུང་འཚོ་འབད་སར་གཏང་དགོ།			

11 རྒྱུ་དུགས་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་ཀྱི་བྱ་སྤོའི་རིམ་པ།

	རིམ་པ།	སྐྱགས་ཐོབ།		
		1	2	0
11.1	ནད་པ་ལས་སྐྱེན་བཅོས་བཞོད་འཛིན་ལེན་ཏེ་ རྒྱུ་དུགས་ཀྱི་ཐོ་དེབ་ནང་ཐོ་ བཞོད་འབད་དགོ།			
11.2	སྐྱེན་བཅོས་བཞོད་འཛིན་ནང་ རྒྱུ་དུགས་ཀྱི་ཉིན་གྲངས་བཞོད་མི་ལྟར་དུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཐོག་ལས་ ཉིན་གྲངས་ཀྱི་ཨང་རྟགས་བཞོད་དགོ།			

11.3	ནད་པ་ རྗོད་མི་གྱ་བདེ་རྟོག་རྟོ་སྟེ་སྟོན་བརྟུག་ཞིན་མ་ལས་ ནད་མིག་གཏན་ འཁེལ་བཟོ་དགོ།			
11.4	ལྷངས་དུགས་ཀྱི་དུང་རྩུང་ ནད་དམིགས་དང་ཐང་འཕྲང་ནད་དམིགས་ལས་ལྷ་ གང་དེ་ཅིག་གི་སར་བཞག་སྟེ་ལྷངས་མ་བདུག་བརྟུག་དགོཔ་ཡིན་རུང་ ལྷངས་ པའི་ཤུགས་ཚད་དང་བསྟུན་བར་ཚད་རིང་ཐུང་དུམ་ག་རེ་བདེ་ཞིབ་འབད་དགོ།			
11.5	ནད་པ་ལུ་འཕྲལ་ཕྲལ་ར་བལྟ་རྟོག་འབད་བའི་ཐོག་ དུས་ལུན་ ལྷང་མ་ ༡༠འི་ རིང་བདུག་བརྟུག་དགོ།			
11.6	ཡན་ལག་བརྒྱུ་བསྐྱུམ་དང་ འགྲལ་བསྐྱོད་འབད་མ་ཚུགས་པའི་ནད་པ་ཡིན་པ་ ཅིན་ ལྷངས་མ་བདུག་ཅིང་རང་འགོས་ཀྱིས་སྟེ་ བརྒྱུ་བསྐྱུམ་འབད་བརྟུག་དགོ།			
11.7	ལྷངས་མ་བདུག་པ་དང་ཅིག་ཁར་ འགོས་ཀྱི་སྟེ་འཕུར་མཉེ་འབད་དེ་ ཅ་རྒྱས་ དང་རྒྱང་ཁག་གི་རྒྱ་བ་རྒྱ་བསལ་ཐབས་འབད་བརྟུག་དགོ།			
11.8	ལྷངས་དུགས་བརྒྱབས་ཚར་བའི་ཤུལ་ལུ་ ནད་དམིགས་དང་ གཟུགས་ཀྱི་ཆ་ ཤས་རྒྱ་ནང་ཆགས་ཡོད་པའི་ རྒྱ་བའི་རྒྱ་ལ་ཅོ་ལྟོ་རས་ཀྱིས་འཕུག་བྱིན་དགོ།			
11.9	ལྷངས་དུགས་བརྒྱབས་ཚར་བའི་ཤུལ་ལུ་ བཞེས་སྟོ་རྟོན་བརྟུང་དང་ལྷན་མ་བཟ་ དགོ་པའི་ཁར་ ཁོད་མ་གི་རིགས་མི་རུང་བའི་བསྐྱབ་བྱ་བྱིན་དགོ།			
11.10	ལྷངས་དུགས་ཀྱི་ཤུལ་ལུ་རྒྱ་ཁོད་མ་གིས་འཁྱུ་མི་རྒྱ་མི་རུང་བའི་བསྐྱབ་བྱ་དང་གཤམ་ སྟོན་འཁྱུ་དགོཔ་ཐོན་པ་ཅིན་རྟོ་འཇམ་གྱི་འཁྱུ་དགོཔ་པའི་བསྐྱབ་སྟོན་བྱིན་དགོ།			
11.11	ལྷངས་དུགས་ ནད་པ་རེ་ལུ་ཉིན་གངས་ལྷའི་རིང་བདུག་ཚར་ཐང་ད་ ལྷང་ལོག་ སྟུན་བཅོས་འབད་མི་དུང་འཚོ་འབད་སར་བཏང་དགོ།			

12 རྒྱ་ལུམས་ལག་ལེན་འབབ་ཐངས་ཀྱི་བྱ་སྟོའི་རིམ་པ།

	ལག་ལེན་འབད་ཐངས་ཀྱི་གནད་དོན་རིམ་པ།	སྐྱགས་ཐོབ།		
		༡	༡	༠
12.1	ནད་པ་ལས་སྟུན་བཅོས་བཀོད་འཛིན་ལེན་ཏེ་ དཔུང་གི་ཐོ་དེབ་ནང་ཐོ་བཀོད་ འབད་དགོ།			

12.2	སྐྱམ་བཅོས་བཀོད་འཛིན་ནང་ རྒྱ་ལུམས་ཀྱི་ཉིན་གྲངས་བཀོད་མི་ལྟར་དུ་ དབྱེ་ ཞིབ་འབད་ཐོག་ལས་ ཉིན་གྲངས་ཀྱི་ཨང་རྟགས་བཀོད་དགོ།			
12.3	རྒྱ་ལུམས་ཀྱི་མ་རྟོག་སངས་ས་སྤེལ་ཡོད་མེད་བཟུ་ཞིན་ན་ འདི་ནང་རྒྱ་ཚན་ ལི་ཀར་1905དང་1900འི་བར་བཀང་དགོ།			
12.4	རྒྱ་བཀང་ཚར་ཞིན་མ་ལས་བདུད་རྩི་ལྷ་ལུམས་ཀྱི་སྐྱམ་ལི་ཀར་4ལྷགས་ཏེ་བྱོད་ ཚད་33°Cལས་24°Cབར་བཟོ་དགོ།			
12.5	རྒྱ་མ་སྤངས་པའི་རྟེ་མ་ལས་ནད་པ་དང་ནད་གཤམ་གསུ་རྒྱ་སྤངས་ཐངས་དང་ དུས་ལུན་ཀྱི་སྐོར་ལས་བསྐྱབ་སྟོན་བྱིན་དགོ།			
12.6	རྒྱ་ལུམས་ནང་མ་འཇུག་པའི་རྟེ་མར་གཟུགས་ཡོངས་རྫོགས་དོས་འཛིན་ཅན་གྱི་རྒྱ་ འབྲུ་སར་གྲང་ལེབ་བཏབ་སྟེ་རྒྱ་འབྲུ་བཅུག་དགོ།			
12.7	ནད་པའི་གཟུགས་ཁར་ནད་གོས་མ་གཏོགས་བགོ་ལ་གཞན་ག་ར་ཕུད་བཅུག་ དགོ་པའི་ཁར་མ་རེའི་ནད་ནད་པ་རེ་རེ་ལས་ལྷག་འཇུག་བཅུག་ནི་མི་འོང་།			
12.8	རྒྱ་ལུམས་ཁང་ནང་ནད་པ་དང་ནད་གཤམ་མ་གཏོགས་གཞན་འགྲུལ་བསྐྱོད་ བཀག་དགོ།			
12.9	རྒྱ་ལུམས་ཀྱི་དུས་ལུན་ ནད་པ་རེ་ལུ་སྐར་མ་30འི་རིང་སྤང་བཅུག་དགོ།			
12.10	ནད་པ་སྐྱམ་རྒྱ་ནད་ལས་མ་ཐོན་རིང་འཕལ་འཕལ་ར་བཟླ་རྟོག་འབད་དགོ།			
12.11	ཡན་ལག་བརྒྱུད་བསྐྱུམ་དང་ འགྲུལ་བསྐྱོད་འབད་མ་རྒྱུགས་པའི་ནད་པ་ཨིན་པ་ ཅིན་རྒྱ་ལུམས་སྤངས་པའི་ཞོར་ཁར་འགོས་ཀྱིས་སྟེ་ བརྒྱུད་བསྐྱུམ་དང་འཕུར་ མཉེ་འབད་བཅུག་དགོ།			
12.12	རྒྱ་སྤངས་ཚར་བའི་ཤུལ་ལས་ནད་པ་འདི་བགོ་ལ་ཚ་རྟོག་རྟོ་གིས་སྤུར་ཏེ་སྐར་ མ་10་དང་14འི་བར་ཉལ་ཁྲི་གུ་བཞག་སྟེ་དལ་འཚོ་བཅུག་དགོ།			
12.13	རྒྱ་ལུམས་སྤངས་ཚར་བའི་ཤུལ་ལུ་ བཞེས་སྒོ་བྱོད་བཅུད་དང་ལུན་མ་བཟོ་དགོ་པའི་ ཁར་ ཁོད་མ་གི་རིགས་མི་རུང་བའི་བསྐྱབ་བྱ་བྱིན་དགོ།			
12.14	རྒྱ་ལུམས་ཀྱི་ཤུལ་ལུ་ རྒྱ་ཁོད་མ་གིས་འབྲུ་ནི་རྒྱ་མི་རུང་བའི་བསྐྱབ་བྱ་དང་ གལ་ སྲིད་འབྲུ་དགོས་ཐོན་པ་ཅིན་རྩོམ་མ་གྱི་འབྲུ་དགོ་པའི་བསྐྱབ་སྟོན་བྱིན་དགོ།			

12.14	ཕྱི་ལུ་མས་འདི་ བླ་པ་རེ་ལུ་ཉིན་གྲངས་ལཱ་འི་རིང་སྤངས་ཚར་མ་ད་ སྤྲོ་ལོག་ སྤོན་བཅོས་འབད་སའི་དྲུང་འཚོ་འབད་སར་གཏང་དགོ།			
-------	---	--	--	--

13 རྒྱངས་ལུ་མས་ལག་ལེན་འབད་ཐངས་ཀྱི་བྱ་སྤྲོའི་རིམ་པ།

	ལག་ལེན་འབད་ཐངས་ཀྱི་གནད་དོན་རིམ་པ།	སྒྲིག་སྤྲོའི་རིམ་པ།		
		1	2	0
13.1	བླ་པ་ལས་སྤོན་བཅོས་བཀོད་འཛིན་ལེན་ཏེ་ དཔུང་གི་ཐོ་དེབ་ནང་ཐོ་བཀོད་ འབད་དགོ།			
13.2	སྤོན་བཅོས་བཀོད་འཛིན་ནང་ རྒྱངས་ལུ་མས་ཀྱི་ཉིན་གྲངས་བཀོད་མི་ལྟར་དུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཐོག་ལས་ ཉིན་གྲངས་ཀྱི་ཨང་རྟུགས་བཀོད་དགོ།			
13.3	རྒྱངས་ལུ་མས་ཀྱི་ཁྲི་དང་ཉལ་གདན་གཡོག་ཆས་ཚུ་ཚུལ་མཐུན་ཡོད་མེད་དབྱེ་ ཞིབ་འབད་དགོ།			
13.4	བླ་པ་ལའི་གཞུགས་ཁང་ བླ་པ་ལའི་མ་གཏོགས་གཞན་གྱི་ཆས་ག་ར་ཕུད་དེ་ རྒྱངས་ལུ་མས་ཁང་ནང་བཅུག་དགོ།			
13.5	བཟོ་རྒྱུ་གི་ཐོག་ བླ་པ་རེ་ལུ་དུས་ལུན་སྐར་མ་30་རེ་སྤངས་བཅུག་དགོ།			
13.6	རྒྱངས་ལུ་མས་ཁང་ནང་ བླ་པ་དང་བླ་པ་གཡོགས་མ་གཏོགས་ གཞན་འགྲུལ་ བསྐྱོད་བཀག་དགོ།			
13.7	བླ་པ་རེ་རྒྱངས་ལུ་མས་འབད་ཚར་མ་ད་ གདན་དང་ཏང་ གདན་ལེབས་ཚུ་སོར་ དགོ།			
13.8	རྒྱངས་ལུ་མས་ཀྱི་སྤོན་འདི་ དུས་ལུན་ཚུ་ཚོད་གསུམ་གྱི་བར་ན་ཚར་རེ་སོར་དགོ།			
13.9	རྒྱངས་ལུ་མས་སྤངས་ཚར་བའི་ལུ་ལུ་ བླ་པ་དམིགས་དང་ གཞུགས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ གཞན་ཚུ་ནང་ཆགས་ཡོད་པའི་ཚུ་ཟླུ་ཚུ་ དུག་སེལ་འབད་ཡོད་པའི་ཨ་ཚོ་ལྟོ་ རས་ཀྱིས་འཕུག་དགོ།			
13.10	ཡན་ལག་བརྒྱུ་བསྐྱུ་དང་ འགྲུལ་བསྐྱོད་འབད་མ་ཚུགས་པའི་བླ་པ་ཨིན་པ་ ཅིན་ཚུ་ལུ་མས་ སྤངས་ཡི་ར་འགོས་ཀྱི་སྤེ་བརྒྱུ་བསྐྱུ་འབད་བཅུག་དགོ།			

13.11	རྒྱལ་ཁབ་ལྷན་ཁག་གི་འཕུལ་འཕྲོག་གི་ལས་འགན་ལ་ཚོད་གཏོག་གིས་སྤུང་ཏེ་ སྐར་མ་ ༡༠ ལས་ ༡༥ འི་བར་དལ་འཚོ་བཅུག་དགོ།			
13.12	རྒྱལ་ཁབ་ལྷན་ཁག་གི་འཕུལ་འཕྲོག་གི་ལས་འགན་ལ་ཚོད་གཏོག་གིས་སྤུང་ཏེ་ པའི་ཁར་ ཁོད་མ་གཅིག་གི་རིགས་མི་རུང་བའི་བསྐྱབ་བྱ་བྱིན་དགོ།			
13.13	རྒྱལ་ཁབ་ལྷན་ཁག་གི་འཕུལ་འཕྲོག་གི་ལས་འགན་ལ་ཚོད་གཏོག་གིས་སྤུང་ཏེ་ གལ་སྲིད་འཕུལ་འཕྲོག་ཐོན་པ་ཅིན་ཏེ་འཇམ་གྱིས་འཕུལ་འཕྲོག་པའི་བསྐྱབ་བྱ་བྱིན་ དགོ།			
13.14	རྒྱལ་ཁབ་ལྷན་ཁག་གི་འཕུལ་འཕྲོག་གི་ལས་འགན་ལ་ཚོད་གཏོག་གིས་སྤུང་ཏེ་ ལོག་སྐྱོན་བཅོས་འབད་མི་རུང་འཚོ་འབད་སར་གཏང་དགོ།			

14 བཅོམ་ལུ་མས་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་ཀྱི་བྱ་སྤོམ་རིམ་པ།

	རིམ་པ།	སྐྱག་པ།		
		༡	༡	༠
14.1	ནད་པ་ལུ་དག་ཚོག་སྐྱོན་པའི་སྐོ་ལས་གདོང་བསྐྱེད་འབད་དེ་རྒྱ་ཁྱོད་བཅུག་ དགོ།			
14.2	ནད་པའི་མིང་ ལོ་ གཡུམ་ ནད་གཞི་ཚུ་ཁ་གསལ་བཀོད་དགོ།			
14.3	ནད་པའི་གནས་སྐབས་དང་འཕྲིལ་ཉལ་མི་དང་སྤོང་མི་གང་རུང་གུ་བཞག་དགོ།			
14.4	བཅོམ་ལུ་མས་བརྒྱབ་དགོ་པའི་ནད་དམིགས་ཚུ་མི་འདི་འཛིན་པ་དང་ལག་པ་གང་བདེ་ གིས་བཏོན་ཞིན་ན་ཏོང་ཚད་ནད་པ་གིས་བཟོད་ཚུགས་ཅམ་སྤོང་ནད་དམིགས་གུ་ བཀལ་དགོ།			
14.5	བཅོམ་ལུ་མས་ནད་དམིགས་གུ་སྐར་མ་ ༡༠ ཀྱི་རིང་བསྐྱེད་པས་ཀྱིས་བཅོམ་བཞག་ དགོ།			

19.7	བཅིང་ལུམས་ཀྱི་རྫོད་ཡལམ་ད་ བསྐྱམ་རས་ཚུ་སྟོད་དེ་ ཚུ་ཟིལ་དང་སྐྱན་རོ་ཚུ་ ཨ་ཙོ་ལྷོ་རས་ཀྱིས་འབྲུག་དགོ།			
19.8	ལྷལ་མའི་ནད་པ་གི་དོན་ལུ་གདན་ཁེབས་དང་ཉང་ ཨ་ཙོ་ལྷོ་རས་ཚུ་སོར་དགོ།			
19.9	བཅིང་ལུམས་བརྒྱབས་ཚརམ་ད་ སྟོད་ཁྲི་གུ་ལས་འགོས་ཀྱིས་སྟེ་ལོང་སྟེ་འགྲོ་ བརྒྱག་དགོ།			
19.10	བཅིང་ལུམས་ཀྱི་ཉིན་གངས་ཚང་ཞེན་མ་ལས་བརྟག་ཞིབ་ཀྱི་དོན་ལུ་སྐར་ལོག་ སྐྱན་བཙོས་འབད་མི་རྩུང་འཚོ་འབད་སར་གཏང་དགོ།			

ལམ་སྟོན་ལྔ་པ།
གསོ་རིག་བྱུག་པ།

དམིགས་ལུལ།

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

**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་བསྟུན་བྱུག་པ་ལག་ལེན་འཐབ་
ཚུགས།
- ལྷུམ་བྱུགས་ཀྱི་སློབ་སྦྱོང་དང་སླུམ་བྱུག་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།
- རྗེ་གུའི་བྱུག་པའི་སློབ་སྦྱོང་ཚུལ་དང་རྗེ་གུའི་བྱུག་པ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།
- གཤམ་རིག་བྱུག་པ་དང་གཞན་གྱི་བྱུག་པའི་ཁྱད་པར་སྐོར་དོགས་དཔྱོད་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 གཤམ་བ་པོ་སློབ་པའི་རྩོན་འགྲོ།

ཨང་།	བྱ་སློབ་འཛིན་པ།	སྐུགས།		
		༡	༡	༠
༡.༡.༡	ལུས་རྣམ་སྤང་ཚོས་བདུན།			
༡.༡.༢	རྐང་མ་དོ་རྩི་སྤྱིལ་ཀྱང་སྟེ་སྟོད་དགོ།			
༡.༡.༣	སྤལ་ཚོགས་མདའ་བཟུམ་པར་སྟེ་སྟོད་དགོ།			
༡.༡.༤	ལག་པ་མཉམ་བཞག་སྟེ་བའི་འོག་ལུ་སྦྱར་ཏེ་བཞག་དགོ།			
༡.༡.༥	ལྷེ་ཚེ་ཡ་རྐན་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་མབ་སྟེ་བལྟ་དགོ།			

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

༡.༢ གསོ་བྱ་ནད་པའི་སྒོམ་འགྲོ།

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་ རད་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་རྩལ་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་ རད་པའི་རླུང་ལག་གི་ སྒོམ་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>ནད་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་སྐྱོང་གསལ་བཏབ་སྟེ། གཟུངས་ ལྷགས་བཅུང་ཐོག་ལས་ནད་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་རྒྱང་པའི་ཚྱོགས་སུ་འཕུག་སྟེ་གདོན་བཞགས་བསྐྱེད་པར་ བསམ།</p>			

2.1.3	མཐེ་བོང་སྐུམ་དང་བཅས་ སྤྱི་གཙུག་གི་གསང་ལུ་སྐོར་མཉེ་ཚར་དགུ་འབད།			
2.1.4	མཐེ་བོང་སྐུམ་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་སྐུམ་བྱུག་ལྟེ་ལགས་གཉིས་ཀྱིས་མགོ་ལས་ཕྱག་རྩོམ་ལྟེ་མཉེ་འབད།			
2.1.7	ལག་གཡོན་དཔལ་བར་བཀའ་བ་ ལག་མཐེལ་གཡས་ཀྱིས་སྤྱི་བོ་ལས་ལྟག་པ་ཚུན་མཉེ།			
2.1.8	སོར་སྐུང་གིས་ལྟག་ཟུར་སྐུ་འཁྱིལ་ལས་སྤྱི་གཙུག་ཚུན་སྐོར་མཉེ་འབད།			
2.1.9	གོང་བཞིན་རྣ་ལྟག་གཡས་གཡོན་རེས་མོས་སྤེ་མཉེ།			
2.1.10	ལག་གཉིས་ཀྱིས་མགོ་ཡོངས་རྫོགས་མཉེ།			
2.1.11	ཡང་བསྐྱར་ལགས་གཉིས་ཀྱིས་མགོ་ལས་ཕྱག་རྩོམ་ལྟེ་མཉེ་འབད།			
2.1.12	མཐེབ་དགུང་གིས་རྣ་ཚེ་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་འདུད་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་ལྟེ་མཉེ་འབད།			
2.1.17	མཚུབ་བསྐྱོལ་སྤེ་སྤྱི་འབེན།			
2.1.18	མཚུབ་མོ་གིས་མགོ་ཡོངས་རྫོགས་ལུ་མཉེ་འབེན་འབད།			
2.1.19	ལགས་ཐལ་སྐྱར་གིས་མགོ་ཡོངས་རྫོགས་ལུ་དལ་གིས་ཐག་རྒྱབས།			
2.1.20	ཡང་བསྐྱར་ལགས་གཉིས་ཀྱིས་མགོ་ལས་ཕྱག་རྩོམ་ལྟེ་མཉེ་འབད།			
2.1.21	ལག་མཐེལ་སྤྱི་བོར་བཀའ་བ་ བད་ལས་ཐོལ་བའི་སྐོན་ཚོག་འདོན།			

१.१ གདོང་གི་བྱུག་པ།

མང།	བྱ་སྐྱེའི་རིམ་པ།	སྐུགས།		
		१	१	०
१.१.१	ནད་པ་ཉལ་མི་གུར་ གན་རྒྱལ་སྟེ་བཞག			
१.१.२	བྱུག་པ་འབད་མི་རང་ཉིད་སངས་རྒྱལ་སྟེ་གསལ་བཏབ་སྟེ་གཟུངས་ སྟེ་གསལ་བཏབ་ཐོག་ལས་ནད་པའི་དཔལ་བར་ལག་མཐེལ་གཡས་པ་གིས་བཀའ་ སྟེ་སྐར་ཆ་ལྷའི་རིང་བཞག			
१.१.३	ལག་གཉིས་དཔལ་བ་ལས་ཕྱིར་ཕྱོགས་སུ་འཕྱལ་སྟེ་གདོན་བགོགས་བསྐྱད་པར་ བསམ།			
१.१.༤	ལག་པ་བྱུག་རྒྱ་དང་བཅས་གདོང་རྣམ་ཚོག་གུ་སྐྱུམ་དབྱར་ཏེ་ཞལ་ཞལ་འབད།			
१.१.༥	དཔལ་བ་དབྱ་གསུམ་ལུ་བགོ་སྟེ་ དབྱ་རེར་ཚར་གསུམ་རེ་མཐེ་བོང་གིས་སྐྱོར་ མཉེ་འབད་དེ་སྐར་གོང་ལུ་དལ་མཉེ་འབད།			
१.१.༦	སྐྱེན་དབྱག་ལས་སྐྱེན་མཇུག་ཚུན་ སྐྱེན་མ་ཚར་གསུམ་རེ་གཟུམ་མཉེ་འབད་དེ་ སྐར་གོང་ལུ་དལ་མཉེ་འབད།			
१.१.༧	སྐར་གོང་ལས་ན་ཅེ་ཚུན་གྱང་མོ་གིས་སྐྱོར་མཉེ་འབད།			
१.१.༨	སྐྱེན་མཚམས་ དཔལ་བའི་དབྱས་དང་ སྐྱེན་དབྱག་ལུ་མཉེ་མཉེ་འབད།			
१.१.༩	སྐྱེན་དབྱག་ལས་སྐྱ་ཅེ་ཚུན་མཐེ་བོང་ངམ་མཇུབ་མོ་གཡས་གཡོན་གཉིས་ཀྱིས་ ཚར་གསུམ་རེ་སྐྱོར་མཉེ་			
१.१.१༠	སྐྱེན་ལུང་ལུང་དང་མཁུར་ཚོས་རུས་པའི་མས་བྱར་ལས་བ་འགམ་ལུ་དལ་མཉེ་ འབད།			
१.१.१༡	མཁུར་ཚོད་དབྱ་གསུམ་ལུ་བགོ་སྟེ་ མཐེབ་མཇུབ་ཀྱིས་ཡ་ལས་མར་བཟླ་པད་ འགོས་ཚར་གསུམ་རེ་ལག་མཐེལ་གྱིས་མཁུར་ཚོས་བསྐྱོར་གྲེན་ཕྱོགས་སུ་ཚར་ གསུམ་རེ་མཉེ།			
१.१.१༢	སོར་མོ་གིས་མཁུར་ཚོས་བསྐྱོར་གྲེན་ཕྱོགས་སུ་ཚར་གསུམ་རེ་མཉེ།			
१.१.१༣	chew muscle སོར་མཇུབ་ཀྱིས་མཉེ་མཉེ་འབད།			

२-२-१८	ནདཔ་ཉལ་མི་གུར་ གན་རྒྱལ་སྡེ་བཞག			
२-२-१५	མ་མགལ་རུས་པ་བརྒྱད་ན་ཤལ་ཚུན་གཙུས་འཐེན་འབད།			
२-२-१८	མ་མཚུའི་འོག་གསང་ལས་ ཡ་མཚུའི་གཤོང་། ལྷ་གཤོག་འགྲམ། ལྷོན་དབྱག་ བཅས་གྲེན་ཕྱོགས་སུ་མནན་མཉེ་འབད།			
२-२-१७	མ་མགལ་ལས་དཔལ་བ་ཚུན་ལག་མཐེལ་གྱིས་ཚར་གསུམ་འཕྱི་མཉེ་འབད།			
२-२-१२	ན་རྒྱབ་གཤོང་ལུ་སྐོར་མཉེ་འབད་དེ་ན་རྒྱབ་རྒྱུད་དེ་ན་ཅེ་ཚུན་མནན་མཉེ་ཚར་ གསུམ་འབད།			
२-२-१९	ན་བ་ཡས་མས་དབྱ་གསུམ་དུ་བགོ་སྟེ་ན་ཅེ་ལས་ན་ཤལ་ལུ་ཚར་གསུམ་རེ་འཕུར་ མཉེ་འབད།			
२-२-२०	ན་བའི་རྒྱ་དབྱ་ལུ་བགོ་སྟེ་མཐེབ་མཚུབ་གྱིས་མནན་མཉེ་འབད།			
२-२-२१	ན་བའི་ཕྱི་ནང་ལྷོན་ཤིང་བཞི་ལུ་མནན་མཉེ་འབད།			
२-२-२२	ན་ཤལ་འོག་རྒྱའི་ཅེ་མགོ་ལུ་དལ་མཉེ་འབད།			
२-२-२३	མ་མགལ་ལས་དཔལ་བ་ཚུན་ལག་མཐེལ་གྱིས་ཚར་གསུམ་འཕྱི་མཉེ་འབད།			
२-२-२८	ལག་མཐེལ་དཔལ་བར་བཀའ་སྟེ་ནད་ལས་མོལ་བའི་སྟོན་ཚིག་འདོན།			

२-३ སྐལ་པའི་བྱུག་པ།

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

ཨང་།	བྱ་སྟོའི་རིམ་པ།	སྐུགས།		
		༡	༡	༠
२-३-१	ནདཔ་ཉལ་མི་གུ་ག་སྐབ་བརྒྱབ་བདེ་རྟོག་རྟོ་སྟེ་ཉལ་བཅུག			
२-३-२	བྱུག་པ་འབད་མི་རང་ཉིད་སངས་རྒྱས་སྐྱེན་སྲུང་གསལ་བཏབ་སྟེ་གཟུངས་ སྐྱགས་བགྱང་ཐོག་ལས་ནད་པའི་ཚིགས་པ་དང་པོའི་ཐད་ལུ་ལག་མཐེལ་ གཡས་པ་གིས་བཀའ་སྟེ་སྐར་ཆ་ལའི་རིང་བཞག			

2.3.3	ལག་གཉིས་ཚིགས་པ་དང་པོ་ལས་རྟིང་པའི་ཕྱོགས་སུ་འཕྲུག་སྟེ་གདོན་བགོགས་བསྐྱད་པར་བསམ།			
2.3.4	ལག་པ་གཉིས་ཀྱིས་དལ་གྱིས་འབད་ལུས་འགྲུལ་བསྐྱོད་འབད།			
2.3.5	ལག་གཡས་སོག་པ་དང་ལག་གཡོན་དེ་མིག་ཁར་སྤྱིང་མནན་འབད།			
2.3.6	ལག་མཐེལ་གཉིས་ཀྱིས་སྐལ་ཚིགས་གཡས་གཡོན་ལུ་སྤྱིང་མནན་འབད།			
2.3.7	སྐལ་པའི་ལུལ་ཤ་བརྒྱུད་དེ་རྟིང་པ་ཚུན་ལག་མཐེལ་གྱི་མཐེལ་འགོས་འབད་དེ་མཚུག་ལུ་རྟིང་པ་འཐེན་ཏེ་སྤྱད་སྐོ་ལས་སུ་འབྱེད་ཚུན་མཚུབ་གོང་གིས་མནན་མཉེ་ཚར་གསུམ་འབད།			
2.3.8	ལག་པར་སྐྱམ་རྒྱུགས་ཏེ་ཕྱག་རྒྱ་དང་བཅས་ལྷག་པ་དང་སྐལ་པར་ཞལ་ཞལ་སྟེ་འཕྱི།			
2.3.9	གཉའ་ལྷག་ལུ་མཐེ་བོང་གིས་དལ་གྱིས་མནན་མཉེ་འབད།			
2.3.10	གཉའ་ལྷག་གི་ཚིགས་མཚམས་ལུ་དལ་གྱིས་སྐོར་མཉེ་འབད།/གཉའ་ཤ་གུ་མཐེ་བོང་གིས་སྤྱིང་མནན་འབད།			
2.3.11	གཉའ་ཤ་གུ་མཚུབ་སོར་གྱིས་བརྗིད་འཐེན་འབད།			
2.3.12	དཔུང་འཇུམ་དང་གཉའ་ཤའི་གསང་ལུ་མནན་མཉེད་འབད།			
2.3.13	ཨན་སྟོང་ཚིགས་པ་དང་པོར་མཐེ་བོང་གིས་ཚར་བཅུ་གཅིག་སྐོར་མཉེ་འབད།			
2.3.14	གཉའ་ཤའི་མཚུག་ལས་སོག་པ་གཡས་ཀྱི་མེ་ལོང་ཁ་འཁོར་མཐེ་བོང་གིས་འདྲུད་མཉེ་འབད།			
2.3.15	གཉའ་ཤའི་མཚུག་ལས་སོག་པ་གཡོན་གྱི་མེ་ལོང་ཁ་འཁོར་མཐེ་བོང་གིས་འདྲུད་མཉེ་འབད།			
2.3.16	གཉའ་ཤའི་མཚུག་ལས་སོག་པའི་མེ་ལོང་ཁ་འཁོར་མཐེ་བོང་གཉིས་མཉམ་གྱིས་འདྲུད་མཉེ་འབད།			
2.3.17	པད་འགོས་ཚུལ་དུ་སོག་པའི་མེ་ལོང་ཁ་འཁོར་མཐེ་བོང་གིས་གཙུག་འཐེན་འབད།			

१.३.१५	ལག་མཐིལ་གྱིས་ཚིགས་པའི་གཡས་གཡོན་བརྒྱད་མནན་མཉེ་འབད།			
१.३.१८	མཐེ་བོང་གཉིས་ཀྱིས་ཚིགས་པའི་གཡས་གཡོན་བརྒྱད་དེ་སྐོར་མཉེ་འབད།			
१.३.१०	མཐེ་བོང་གཉིས་བརྟེན་གྱིས་ཚིགས་པའི་གཡས་གཡོན་མནན་མཉེ་འབད།			
१.३.११	མཐེ་བོང་སྟེང་ལུ་ལག་མཐིལ་བཀའ་སྟེ་ཚིགས་པའི་གཡས་གཡོན་མནན་མཉེ་འབད།			
१.३.१२	མཐིལ་མཇུག་གིས་ཚིགས་པའི་གཡས་གཡོན་མནན་མཉེ་འབད།			
१.३.१३	མཇུག་གུང་བཀའ་པའི་བར་ཚེད་ཀྱིས་སྐལ་ཚེད་གཡས་གཡོན་བརྒྱད་ཐུར་ལུ་དེད་མཉེད་ཚར་གསུམ་རེ་འབད།			
१.३.१८	ཚིགས་པ་དང་པོ་ལས་ཀླད་ཚིགས་ཚུན་མཐེ་བོང་གིས་མནན་མཉེ་འབད།			
१.३.१५	གོང་བཞིན་ཚིགས་པའི་བར་མཚམས་ལུ་བཐེ་བོང་རེ་མོས་ཀྱིས་བསྐོལ་མཉེ་འབད།			
१.३.१८	སོར་རྒྱབ་ཀྱིས་རྒྱབ་ལ་མནན་མཉེ་འབད།			
१.३.१०	མཐེབ་སོར་གྱིས་གཉའ་ལྟག་ལས་ཀླད་པ་ཚུན་པད་འགྲོམ་འབད།			
१.३.१५	ཚིགས་པ་དང་པོའི་ཐད་ལས་ཀླད་ཚིགས་ཚུན་དང་སྐར་གྲེབ་ལུ་འཕྱི་སྟེ་སྟུང་སྟོ་ལུ་མནན་མཉེ་འབད།			
१.३.१८	ནད་པ་ཉལ་ཁྲི་གྲ་ག་སྐབ་བརྒྱབ་བདེ་ཉོག་ཉོ་སྟེ་ཉལ་བཅུག			
१.३.३०	བྱུག་པ་འབད་མི་རང་ཉིད་སངས་རྒྱས་སྐྱེ་བའ་གསལ་བཏབ་སྟེ་གཟུངས་སྐྱེགས་བཟང་ཐོག་ལས་ནད་པའི་ཚིགས་པ་དང་པོའི་ཐད་ལུ་ལག་མཐིལ་གཡས་པ་གིས་བཀའ་སྟེ་སྐར་ཆ་ལཱི་རིང་བཞག			
ཕན་གསོ། བྱུག་པ་འབད་མི་ནད་པའི་བྱུར་ལུ་སྟོན་དེ།				
१.३.११	ལག་པར་སྐྱུམ་བྱུགས་ཏེ་ཕྱག་རྒྱ་དང་བཅས་སྐལ་པར་ཞལ་ཞལ་སྟེ་འཕྱི།			
१.३.१२	མཐེ་བོང་བསྐོལ་ཏེ་ཡས་མས་སྤྱིང་མནན་འབད།			
१.३.१३	ལག་མཐིལ་བསྐོལ་ཏེ་ཡས་མས་སྤྱིང་མནན་འབད།			
१.३.१८	ཀླད་པའི་ཐད་ལུ་ལག་མཐིལ་གྱིས་འདྲུད་འཐེན་འབད་དེ་ཀླད་ཚིགས་ལས་ཚེད་པ་དང་པོ་ཚུན་དེད་མཉེ་འབད།			

१.३.३५	ཚོགས་པ་བརྒྱ་བཞི་པའི་གཡས་གཡོན་ལུ་མཐེ་བོང་གིས་སྤྱིང་མནན་འབད།			
१.३.३६	གོང་བཞིན་སོར་རྒྱབ་ཀྱིས་སྤྱིང་མནན་འབད།			
१.३.३७	མཚུབ་མོ་གིས་མནན་བརྗི་འབད།			
१.३.३८	མཚུབ་མོ་གིས་མཉེ་འབྲེན་འབད།			
१.३.३९	མཚུབ་མོ་གིས་ཐག་བརྒྱབ།			
१.३.ॣ०	ཤེད་པའི་ཐད་ལུ་ལག་མཐིལ་གྱིས་འདྲུད་འབྲེན་འབད་དེ་ཤེད་ཚོགས་ལས་ཚོར་ པ་དང་པོ་རྒྱན་དེད་མཉེ་འབད།			
१.३.ॣ१	ཚོགས་པ་བརྒྱ་བཞི་པའི་ཐད་ལུ་ལག་རྩུར་གྱིས་བརྒྱར་མཉེ་འབད།			
१.३.ॣ२	སྒྲུག་པོ་ཆེའི་སྟེང་ལུ་གྲུ་མོ་གིས་མནན་མཉེད་འབད།			
१.३.ॣ३	ལག་པ་གཉིས་ཀྱིས་ཤེད་པ་ལས་ཀྱང་ཕྱོགས་སུ་འཕྱི་མཉེ་འབད།			
१.३.ॣॣ	སྒྲུལ་ཚོགས་ཀྱི་དབུས་ལས་ལག་པ་ཐར་སྦྱར་རྒྱུ་གྱིས་སྤྱིང་མནན་འབད།			
१.३.ॣ५	ལག་མཐིལ་མཐའ་ཡུལ་ལུ་བཀའ་སྟེན་ལས་གྲོལ་བའི་སྒྲོན་ཚོག་འདོན།			

१.ॣ ལག་པའི་བྱུག་པ།

ཨང་།	བྱ་སྤྱིའི་རིམ་པ།	སྒྱུག་པ།		
		१	१	०
१.ॣ.१	ལག་པར་སྦྱུམ་སྒྲུག་ཏེ་ཕྱག་རྒྱ་དང་བཅས་ལག་པར་ཞལ་ཞལ་སྟེ་འཕྱུ།			
१.ॣ.२	གྲུ་མོ་དང་ལག་མཐིལ་འཕུར་མཉེ་འབད།			
१.ॣ.३	དབུང་ཚོགས་ནང་གསང་ལུ་མཐེ་བོང་གིས་མནན་མཉེ་འབད།			
१.ॣ.ॣ	མཐེ་བོང་གིས་དབུང་ཚོགས་སྐོར་མཉེད་འབད།			
१.ॣ.५	མཐེབ་རྩུང་གིས་མཐིལ་ཚོགས་ལུ་སྐོར་མཉེ་འབད།			
१.ॣ.६	མཐེ་བོང་གིས་ལག་སོར་བར་ལས་མཐིལ་ཚོགས་རྒྱན་འདེད་མཉེ་འབད་དེ་ མཐིལ་ཚོགས་མནན།			
१.ॣ.७	མཐེབ་མཚུབ་ཀྱིས་སོར་མའི་སྟེང་འོག་དང་ཡས་མས་ཡོངས་རྫོགས་འབྲེན་མནན་ འབད།			

༢.༤.༤	མཐེ་བོང་གིས་ལག་མཐེལ་ཡོངས་ཚོགས་སྐོར་མཉེ་འབད།			
༢.༤.༥	ལག་མཐེལ་གྱིས་ནད་པའི་ལག་མཐེལ་འཕུར་མཉེ་འབད།			
༢.༤.༡༠	རང་དང་ནད་པའི་ལག་སོར་བསྐོལ་ཏེ་མཐོག་ཚོགས་གཡམས་གཡོན་མདུན་རྒྱབ་ ལུ་སྤྱིང་སྟེ་དལ་གྱིས་གཡམས་སྐོར་བདུན་དང་གཡོན་སྐོར་བདུན་འབད།			
༢.༤.༡༡	མཐེབ་མཚུབ་གྱིས་སོར་བར་ཤ་ཡོངས་ཚོགས་འཐེན་མནན་འབད།			
༢.༤.༡༢	ལག་པ་གཉིས་གྱིས་མཐོག་ཚོགས་ལུ་འདྲིལ་མཉེ་འབད།			
༢.༤.༡༣	གྲུ་ཚོགས་གཡམས་སྐོར་གཡོན་སྐོར་འབད།			
༢.༤.༡༤	མཐེ་བོང་གིས་ཉུ་ཤ་ལུ་སྤྱིང་མནན་འབད།			
༢.༤.༡༥	མཐེ་བོང་གིས་ལག་རར་ཉུ་རྒྱབ་དང་མདུན་ཉུ་ལུ་དེད་མཉེ་འབད།			
༢.༤.༡༦	ལག་མཐེལ་གྱིས་ལག་རར་དང་དཔུང་པའི་ཉུ་དེད་མཉེ་འབད།			
༢.༤.༡༧	མཐེབ་སོར་གྱིས་ལག་རར་དང་དཔུང་པའི་ཉུ་བརྗི་འཐེན་འབད།			
༢.༤.༡༨	ལག་མཐེལ་གྱིས་མནན་མཉེ་འབད།			
༢.༤.༡༩	མཐེ་བོང་གཉིས་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་ཚོགས་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།	སྐྱག་པ།		
		༡	༡	༠
༢.༥.༡	ལག་པར་སྐྱམ་རྒྱགས་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་གཡམས་གཡོན་ལུ་སྤྱིང་བཞིན་མ་ལས་ཀྱང་མཐེལ་ལུ་ བརྟུང།			

१.५.९	ལག་སོར་བསྐྱོལ་ཏེ་མཐིལ་གྱིས་རྟིང་པར་འབེན་མཉེད་འབད།			
१.५.५	སོར་མཚུབ་གྱིས་ལོང་བུ་གཉིས་ལུ་སྐོར་མཉེ་འབད།			
१.५.६	མཐེབ་བྱུང་ལེ་མོས་གྱིས་བྱིན་ཉུང་བསྐྱེད་ལུ་དེད་མཉེ་འབད།			
१.५.མ	ལག་མཐིལ་ལེ་མོས་གྱིས་བྱིན་ཉུང་བསྐྱེད་ལུ་དེད་མཉེ་འབད།			
१.५.ད	མཐེབ་སོར་གྱིས་བྱིན་ཉུང་བསྐྱེད་ལུ་བརྗེ་འབེན་འབད།			
१.५.འ	ལག་མཐིལ་དང་མཐེ་བོང་སོར་རྒྱབ་ཚུ་གིས་རིམ་བཞིན་སྦྱིང་མནན་འབད།			
१.५.༡༠	མཐེ་བོང་གིས་སྦྱིད་ཁྱུང་དལ་གྱིས་འབྱུང་འབེན་འབད།			
१.५.༡༡	མཐེ་བོང་གིས་རྟིང་པའི་དྲེག་མཚམས་དང་བྱིན་སྦྱིང་། སྦྱིད་ཁྱུང་། བསྐྱེད་མཉེ་སྤུལ། བསྐྱེད་རྒྱབ་གསང་།			
१.५.༡༢	ལག་མཐིལ་གྱིས་མནན་མཉེ་འབད།			
१.५.༡༣	མཐེ་བོང་གཉིས་བརྗེག་གིས་མནན་མཉེ་འབད།			
१.५.༡༤	མཐེ་བོང་ལེ་མོས་བསྐྱོལ་ཏེ་རྒྱང་མཐིལ་ལུ་འཕུར་མཉེ་འབད།			
१.५.༡༥	མཐེབ་བྱུང་གིས་རྒྱང་མཐིལ་གཡམས་གཡོན་ལས་དུས་མཉེམ་དུ་འགོས་མནན་ འབད།			
१.५.༡༦	རྒྱང་མཐིལ་དཀྱིལ་གསང་ལུ་མཐེ་བོང་གིས་མནན་མཉེ་འབད།			
१.५.༡༧	རྒྱང་མཐིལ་ལོངས་རྗེགས་འབྱི་མཉེ་འབད།			
(རྒྱང་པའི་མདུན།)				
१.५.༡༨	ལག་པ་དམི་མིག་དང་ལུས་མོ་ལུ་བཀའ་སྟེ་སྦྱིང་མནན་འབད།			
१.५.༡༩	ལག་པར་སྐྱུམ་སྐྱུགས་ཏེ་ཕུག་རྒྱ་དང་བཅས་རྒྱང་པར་ཞལ་ཞལ་སྦྱི་འབྱི།			
१.५.༢༠	མཐེབ་མཚུབ་གྱིས་སོར་བར་ལེ་ལོངས་རྗེགས་འབེན་མནན་འབད།			
१.५.༢༡	མཐེ་བོང་གིས་རྒྱང་མོར་བར་ལས་གདོང་གི་རྒྱ་བར་གསང་རྒྱན་འདེད་མཉེ་འབད་ དེ་གདོང་གི་རྒྱ་བར་གསང་ལུ་མནན་ཏེ་ མཚུགས་ལུ་མཐེ་བོང་སྐྱེས་ལུ་ ཡོང་གོང་ ལོང་རྗེགས་གསང་དང་ གཉན་གོང་གསང་རྒྱ་ལུ་མནན་མཉེ་འབད།			
१.५.༢༢	མཐེབ་མཚུབ་གྱིས་རྒྱང་པའི་སོར་མོའི་བྱི་ནང་དང་ཡས་མས་ལོངས་རྗེགས་འབེན་ མཉེ་འབད།			

2.4.23	ཀར་པ་གཡས་གཡོན་མདུན་རྒྱབ་ལུ་སྒྲིབ་སྟེ་ དལ་གྲིས་གཡས་སྐོར་བདུན་དང་ གཡོན་སྐོར་བདུན་འབད།			
2.4.24	མཐེ་བོང་གིས་ངར་གདོང་བྱུར་དང་བསྐྱེད་ལུ་དེད་མཉེ་འབད།			
2.4.25	ལག་མཐིལ་གྲིས་ངར་གདོང་བྱུར་དང་བསྐྱེད་ལུ་དེད་མཉེ་འབད།			
2.4.26	མཐེབ་སོང་གྲིས་ངར་གདོང་བྱུར་དང་བསྐྱེད་ལུ་བརྗིད་འབེན་འབད།			
2.4.27	ལག་མཐིལ་གྲིས་མནན་མཉེ་འབད།			
2.4.28	མཐེ་བོང་གཉིས་བརྗེད་གིས་མནན་མཉེ་འབད།			
2.4.29	མཐེབ་སོང་གྲིས་ངར་གདོང་དང་བསྐྱེད་ལུ་འདྲིལ་མཉེ་འབད།			
2.4.30	མཐེ་བོང་གིས་སྤུས་མོའི་ལྷ་ངར་སྐོར་མཉེད་འབད་དེ་ལྷ་ངའི་ཚུགས་བཞི་དང་ གཉན་གོང་གསང་ལུ་མནན་མཉེད་འབད།			
2.4.31	ཀར་མ་ཡོངས་རྗོགས་འཕྲི་མཉེ་འབད།			
2.4.32	ཀར་མ་མར་འབེན་སྟེ་སྤྲོད་ལོག་འཕུལ་འདེད་འབད།			

3 མཇུག་བསྟུན།

ཨང་།	བྱ་སྐོའི་རིམ་པ།	སྐྱགས།		
		1	2	0
3.1	བྱུག་པའི་བཅོས་འབད་ཚར་བའི་མཇུག་ལུ་ནད་པའི་ལུས་སེམས་ལུ་འཛེ་བའི་ ནད་རིགས་དང་སྤྱུག་བསྐྱེད་ཐམས་ཅད་ལས་གྲོལ་བཅུག་ཟེར་བའི་སློན་ཚིག་ འོག་ལུ་བཀོད་ཡོད་མི་དང་བཅས་མཇུག་བསྟུན་གོས་པ་ཨིན། སེམས་ཅན་ནད་པ་ཇི་སྟེད་པ།། ལྷ་རྩུ་ནད་ལས་ཐར་གྱུར་ཅིག། འགྲོ་བའི་ནད་རྣམས་མ་ལུས་པ།། ཉག་རྩུ་འབྱུང་བ་མེད་པར་ཤོག།			

ལམ་སྟོན་དུག་པ།
གསོ་རིག་ཞི་གནས་དང་ལུས་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་གཡེངས་པར་རིག་པ་ཚེ་
 གཅིག་ཏུ་སྐྱིམ་ལྟེ་སྤོང་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་། ཆེ་ཕྱི་མ་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་ཆེ་སྐོག་ཡུན་
 རིང་འཚོ་ནི་དང་ ན་བའི་ལུས་སེམས་གསོ་ནི་ སྐོག་རྒྱུང་འཇུགས་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་སྤོན་འགོག་དང་
 བཅོས་ཐབས་འབད་ཚུགས་པ་ཨིན།

སྐྱོང་བདར་འདི་མཇུག་བསྐྱུལ་ད་སྐོབ་སྐྱོང་པ་ཚུ་གིས།

- གསོ་བ་རིག་པའི་དགོངས་པ་ལྟར་ལུས་རྣམ་སྤྱང་ཚོས་བདུན་གནས་ཐངས་ཤེས་ཚུགས།
- གསོ་བ་རིག་པའི་སྤོན་འགོའི་ལུས་སྐྱོང་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།
- མི་ན་བར་གནས་པའི་ལུས་སྐྱོང་དུས་རྒྱུན་འབད་ཚུགས།
- བད་གཞི་སེལ་ཐབས་ཀྱི་ལུས་སྐྱོང་སྐོབ་སྤོན་དང་གོ་བད་སྤོན་ཚུགས།
- སེམས་ཁམས་ལུས་སྐྱོང་གི་ཐབས་ལམ་ཤེས་ཏེ་གོ་བད་སྤེལ་ཚུགས།

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

ཨང་།	བྱ་སྐྱོའི་རིམ་པ།	སྐུགས།		
		༡	༡	༠
༡.༡	རྒྱལ་ལོ་རྒྱུ་ལྷུང་སྤེ་སྤོད་དགོ།			
༡.༢	སྐལ་ཚོགས་མདའ་བཟུམ་ཕྱང་སྤེ་སྤོད་དགོ།			
༡.༣	ལག་པ་མཉམ་བཞག་ལྷེ་བའི་འོག་ལུ་སྦྱར་ཏེ་བཞག་དགོ།			
༡.༤	ལྷེ་ཚེ་ཡ་རྒྱལ་ལུ་འབྱར་དགོ།			
༡.༥	ཕུག་ལྷག་ཚོད་གཤོག་བཟུམ་བརྒྱུད་དགོ།			
༡.༦	ཨོལ་སྒོག་ཨ་ཙི་བཀྲུག་དགོ།			
༡.༧	མིག་ཏོ་ལྷ་པ་གི་ཚེ་ལུ་ཕབ་སྤེ་བལྷ་དགོ།			

༢ གསོ་བ་རིག་ཞི་གནས།

ཨང་།	བྱ་སྐྱོའི་རིམ་པ།	སྐུགས།		
		༡	༡	༠
༢.༡	ལུས་སྦྱོང་འགོ་མ་བཅུགས་པའི་ཉེ་མ་ ལུས་རྣམ་སྤང་ཚོས་བདུན་ཐོག་ལས་ གསོ་བ་རིག་ཞི་གནས་སྐར་མ་ ^༣ ལས་ ^༥ དེ་ཅིག་གི་རིང་བསྐྱོམ་དགོ།			
	སྦོན་འགྲོའི་ལུས་སྦྱོང་།			
༢.༢	ལུས་སྦྱོང་ངོ་མ་ མ་འབད་བའི་ཉེ་མར་ ཚད་དང་ཚུ་རྒྱུས་ཤི་སྤོམ་འདི་ཚུ་མཉེན་ ཏོང་ཏོ་འགྱོ་བཅུག་ནིའི་དོན་ལུ་ ལུས་སྦྱོང་འཇམ་སུ་ཅིག་འབད་དགོ།			
	ཚོལ་ཅག་དང་པ།(སྦོན་སྒྲ་གུས་བཏུད།)			
༢.༣	ཞི་གནས་བསྐྱོམ་ཚར་ཞེན་ལས་ཡར་ཡོང་སྤེ་རྒྱུ་ལུ་གཉིས་གཅིག་ཁར་ཞིབ་ ལག་པ་སྦྱར་བཅམ་སྤེ་ལག་པ་གཡས་པ་ཕྱི་ལས་རྒྱ་གམ་སྤེ་བྱང་ཁོག་གུར་བཀལ་ གཟུགས་ཕྱང་སྤོད་དགོ།			

2.3	<p>ཀྱི་གྲུ་བཤུབ་སྟེ་ལག་པ་སྤར་བཅམ་ཡོད་མི་འདི་ གཡས་གཡོན་བརྒྱུད་ ལོག་གཤོང་ཁ་ཐུག་སྤྱིངམ་དང་གཅིག་ཁར་ལག་པ་སྤར་བཅམ་ཡོད་མི་གཉིས་གཅིག་ཁར་མཐུད་དགོ། (ཚར་གསུམ།)</p>			
2.4	<p>དེ་ལས་ལག་པ་སྤར་བཅམ་སྟེ་གཡས་གཡོན་བརྒྱུད་ལོག་གཤོང་ཁ་ཐུག་བུལ་ཀྱི་གྲུ་སྟེ་ཕྱག་ལྷག་དང་སྤྲུག་སྟེ་ཕར་རྩུར་གཡུག་དགོ། (ཚར་གསུམ།)</p>			
2.5	<p>དེ་ལས་ལོག་ལག་མཚུབ་བརྒྱུད་སྟེ་གཡས་གཡོན་སྤྱིང་ཞེན་ལས་ སྤྱི་གཙུག་གུ་ལས་ཐལ་མོ་སྤྱར་ཏེ་ ཐུས་མོ་གཉིས་བསྐྱམ་དང་གཅིག་ཁར་ ལག་པ་ཐལ་མོ་སྤྱར་སྟེ་ཡོད་མི་འདི་ཡང་གཅིག་ཁར་འབག་འོང་སྟེ་ ལུབ་ས་ཁར་མ་སྟོད་པ་ཅིག་ལས་ ལོག་ཡར་འོངམ་དང་གཅིག་ཁར་ལག་པ་ཐལ་མོ་སྤྱར་སྟེ་ཡོད་མི་འདི་ཡང་བཤུབ་སྟེ་ལོག་འབད་དགོ། (ཚར་གསུམ།)</p>			
<p>ཚུལ་བཅག་གཉིས་པ།</p>				
2.6	<p>ཉེ་མ་བཟུམ་སྟེ་རང་ཡར་འོང་སྟེ་རྒྱུ་གཉིས་གཅིག་ཁར་ཞེབ་ ལག་པ་སྤར་བཅམ་ཀྱི་གྲུ་སྟེ་གཟུགས་ཕྱང་སྟོད་དགོ།</p>			
2.7	<p>ཚུལ་བཅག་དང་པའི་སྐབས་བཟུམ་སྟེ་རང་ ཀྱི་གྲུ་བཤུབ་སྟེ་ལག་པ་སྤར་བཅམ་ཡོད་མི་འདི་ གཡས་གཡོན་བརྒྱུད་ ལོག་གཤོང་ཁ་ཐུག་སྤྱིངམ་དང་གཅིག་ཁར་ལག་པ་སྤར་བཅམ་ཡོད་མི་གཉིས་གཅིག་ཁར་མཐུད་དགོ། (ཚར་གསུམ།)</p>			
2.8	<p>དེ་ལས་ལོག་ལག་པ་སྤར་བཅམ་སྟེ་གཡས་གཡོན་སྤྱིང་ གཤོང་ཁ་ཐུག་བསྐྱམ་ཀྱི་གྲུ་སྟེ་ཕྱག་ལྷག་དང་སྤྲུག་སྟེ་ཕར་རྩུར་གཡུག་དགོ། (ཚར་གསུམ།)</p>			
2.9	<p>ལག་པ་གཉིས་སྤར་བཅམ་སྟེ་ ཕྱག་ལྷག་དང་སྤྲུག་སྟེ་གཡུག་པ་ད་ལུ་ བྱངས་ཁ་དང་སྤྲུག་སྟེ་ ལག་པ་ནང་ཁ་ཐུག་འོངམ་ད་རྒྱུ་གཉིས་ཡར་བསྐྱམ་ནི་དང་གཅིག་ཁར་བྱངས་ཁ་། ཚུལ་ནི་དང་ ལག་པ་ཕྱི་ཁ་ཐུག་གཡུག་པ་ད་རྒྱུ་གཉིས་གཡས་པོ་ཡར་བསྐྱམ་དང་བྱངས་ཁ་ ༡ སྟེ་ཚུལ་ཏེ་ བྱངས་ཁ་ལྟ་བུ་ཟེར་ཕ་ཅིག་ལག་པ་གཡས་གཡོན་བསྐྱམ་ རྒྱུ་གཉིས་ཡར་འབྱུ་ བྱངས་ཁ་ལྟ་བུ་ཟེར་ཕ་ད་ལག་པ་གཡས་གཡོན་ཕྱི་ཁར་སྤྱིངམ་ད་གཅིག་ཁར་རྒྱུ་གཉིས་པོ་ཡར་བྱུགས་སྟེ་ཡར་བསྐྱམ་དགོ། (ཚར་གསུམ།)</p>			

སེམས་ཁམས་གི་ལུས་སྣོད།

མང།	བྱ་སྐོའི་རིམ་པ།	སྐྱགས།		
		༡	༡	༠
ལེའུ་དང་པ་ཅ་སྣོད་འབྲུལ་འཁོར།				
3.1	རང་ལུས་དྲང་པོར་བསྐང་ལགཔ་གཉིས་ཤུས་མོ་གུ་བཀའ་སྟེ་སྣོད་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་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་གཡསཔ་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་བཀའ་བཞུག་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་རྒྱུང་ལོ་གསུམ་བཀྲ་བཤལ།				
3.5	རྒྱུང་སྐྱེལ་རྒྱུང་འབད་སྣོད་ཞིནམ་ལས་ལགཔ་གཉིས་གཡསཔ་དང་གཡོན་ལུ་སྐྱིང་སྟེ་དུས་ཡུན་རྒྱར་ཆ་པ་གི་རིང་དམིགས་པ་བསྐྱེད་དགོ།			
3.6	དེ་ལས་ལགཔ་གཉིས་སྐར་བཞིན་ཤུས་མོ་གུ་བཀའ་ལགཔ་སྐར་བཙམ་ཞིནམ་ལས་དབུགས་ནང་དུ་རྩལ་ད་ཅིག་ཁར་ལགཔ་གཉིས་ཆ་ར་ལོད་སྣོད་ཁ་བུག་ལུ་འབེན་དབུགས་སིང་སྐྱ་དང་བཙསཔ་སྟེ་ཕྱི་ཁར་གཏང་བའི་སྐབས་ལུ་ལགཔ་སྐར་བཙམ་སྟེ་ཡོད་མི་གཡསཔ་གཡོན་གཉིས་ཆ་ར་གདོང་ཤང་སྟེ་སྐྱིང་དགོ། དེ་ལས་ལགཔ་གཡསཔ་དེ་མཛོག་རྒྱུང་མ་ཞིནམ་ལས་འཁོད་སྣོད་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་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་སྤར་བཞིན་གྱི་ཕུག་ལེན་ཐོག་ལས་སྤ་བུག་གཡམ་པ་ལས་སྟེ་ལྷོང་ ནང་དུ་ལྷོང་སྟེ་སྤ་བུག་གཡོན་པ་ལས་ཕྱིར་བཏོན་གཏང་ནི།(ཚར་གསུམ)			
3.3	མཇུག་རང་ལགཔ་གཉིས་སྤར་བཞིན་ཕུས་མོ་གྲུ་བཀའ་པའི་ཤུལ་ལགཔ་སྤར་ བཅམ་དབུགས་ནང་དུ་ལྷོང་ད་ཅིག་ཁར་ལགཔ་གཉིས་ཆ་ར་ཁོད་སྟོན་ཁ་ཐུག་ལུ་ འཐེན་དབུགས་སིང་སྤྱ་དང་བཅས་པ་སྟེ་ཕྱི་ཁར་གཏང་བའི་སྐབས་ལུ་ལགཔ་སྤར་ བཅམ་སྟེ་ཡོད་མི་གཡམ་གཡོན་གཉིས་ཆ་རང་གཏོང་ཕྱང་སྟེ་སྤྱིང་དགོ།དེ་ལས་ ལགཔ་མཛོག་བཅམ་སྟེ་ཡོད་མི་འདི་བསྟོལ་ཏེ་བྱང་ཁོག་འགྲུར་བཀའ་དགོ།དེ་ ལས་སྤ་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་ སྤ་བུག་གཡམ་གཡོན་གཉིས་ལས་ཕྱིར་ལྷོང་གཚང་མ་ འཇམ་པོ་ནང་དུ་ལྷོང་པའི་སྐབས་སུ་གཟུགས་མདུན་སྤར་ཚར་གཅིག་བཀའ་བའི་ དང་ལྷོང་ལྷ་པ་གཉིས་ལས་ཕྱི་ཁར་བཏང་མ་དང་ཅིག་ཁར་གཟུགས་འཕྲང་ནི།			
3.5	ད་རུང་ སྤ་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་།				
3.6	ཀང་མ་སྤྱིལ་དགྲུང་སྟེ་སྟོན་དགོ།			
3.7	ལགཔ་གཉིས་སྤར་བཞིན་ཕུས་མོ་གྲུ་བཀའ་པའི་ཤུལ་ལགཔ་སྤར་བཅམ་སྟེ་ དབུགས་ནང་དུ་ལྷོང་ད་ཅིག་ཁར་ལགཔ་གཉིས་ཆ་ར་ཁོད་སྟོན་ཁ་ཐུག་ལུ་འཐེན་ ཞེན་ལས་དབུགས་སིང་སྤྱ་དང་བཅས་པ་སྟེ་ཕྱི་ཁར་གཏང་བའི་སྐབས་ལུ་ ལགཔ་སྤར་བཅམ་ཡོད་མི་གཡམ་གཡོན་གཉིས་ཆ་རང་གཏོང་ཕྱང་སྟེ་སྤྱིང་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་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།			
ལེའུ་བཞི་པ་གནམ་སའི་འཕྲུལ་འཁོར།				
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་བཀུག་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་ཁོང་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་ཁོང་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་སྤུ་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་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)			
ལེའུ་དུག་པ་ཐུར་མེར་རྒྱང།				
3.77	རབ་འབྱུང་པ་ཅིན་རྐང་མ་རྩོད་དཀྱིལ་གྱང་སྤྱོད་དགོཔ་ད་འབད་མ་ཚུགས་པ་ཅིན་སྤྱིལ་གྱང་སྤྱོད་པའི་ཤུལ་ལུ་ལག་པ་གཉིས་སྤུས་མོ་འགྲུར་བཀའ་བ་ཞིན་མ་			

	ལས་ཀྱི་སྐྱོལ་ཀྱང་མ་ལྷོད་པར་དབྱེགས་ཡར་འཐེན་དང་ཅིག་ཁར་ཚར་གསུམ་མཚོངས་དགོ། (ཚར་གསུམ)			
	ལེའུ་བདུན་པ་འོད་ལྷགས་ངན་པ་ཕྱིར་བཏོན།			
༣.༡༥	གོང་བཞིན་ལུས་དང་པོར་སྤང་ལགས་གཉིས་སྤུས་མོ་གྲུ་བཀའ་སྟེ་ལྷ་པ་ནང་ལས་དབྱེགས་རིང་མོ་སྟེ་ནང་ན་འཐེན་ཞེན་ལས་ཁ་དང་ལྷ་པ་གཉིས་ཆ་ར་ལས་ཕྱི་ཁར་བཏོན་གཏང་བའི་སྐབས་ལུ་༡༧༧༧༧༧་ཟེར་བའི་སྐབས་དང་བཅས་པ་སྟེ་ཕྱིར་བཏོན་གཏང་དགོ། (ཚར་གསུམ)			
	ལེའུ་བརྒྱད་པ་བདུད་ཅི་འབེབས་སྦྱོང་།			
༣.༡༧	རབ་འབྱུང་པ་ཅིན་ཀངས་དོ་རྩེ་སྐྱོལ་ཀྱང་སྟེ་སྦོད་དགོཔ་ད་འབད་མ་ཚུགས་པ་ཅིན་སྐྱོལ་ཀྱང་སྟེ་སྦོད་ཞེན་ལས་ལག་གཉིས་སྤྱི་པོར་བཀོད་དེ་སྤུར་ཞེན་ལས་མགོ་ལས་ཀྱང་པའི་བར་འཕྱགས་དགོ།			

༤ མི་ན་བར་གནས་པའི་ལུས་སྦྱོང་།

ཨང་།	བྱ་སྐྱོལ་རིམ་པ།	སྐྱགས།		
		༡	༡	༠
	མིག་ཕྱི་བ།			
༤.༡	ཀངས་དོ་རྩེ་སྐྱོལ་ཀྱང་འབད་སྦོད་དགོ།			
༤.༢	རླུང་རོ་སེལ་དགོ། (རླུང་རོ་སེལ་ཐངས།) ལགས་གཉིས་སྤུར་བཅམ་ཞེན་ལས་གཞུག་ལོན་ནང་དང་གཡས་ཕྱི་ལས་འབད་ཆུ་གམ་བཟོ་དང་པ་རང་རླུང་ནང་ན་འཐེན་དང་གཅིག་ཁར་ལགས་གཉིས་པའི་མཚུབ་མོ་གིས་ལྷ་པའི་དོང་གཞུག་གི་སྤྱོད་ལུ་གཞུག་གཞུག་སྟེ་བསྐྱབ་ཞེན་ལས་གཡས་པ་ལས་འགྲོས་ཀྱིས་འབད་ཕྱི་ཁར་བཏང་ནི། དེ་བཟུམ་འབད་རང་གཡས་པ་བསྐྱབ་ཞེན་ལས་གཞུག་ལས་གཞུག་གི་མཚུབ་ལུ་འཐེན་ཞེན་ལས་བཏང་ནི། མཚུབ་རང་ལགས་གཉིས་ཀྱི་གམ་ཐོག་རླུང་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་ཐང་ཏང་ཏེ་སྟོན་ལགཔ་གཉིས་གདོང་ཁ་ཐུག་ལུ་སྤྱིང་ལག་མཐེལ་གཉིས་ཕྱི་ཕྱི་འབད་དེ་མིག་ཏོ་གུ་ཚར་གསུམ་ཕྱག་དགོ། ༼ཚར་གསུམ༽			
༤.༤	སྦྱིལ་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་རྒྱུན་ཚོད་ལོང་ཞིན་མ་ལས་མགུ་ཏོ་ཚར་གསུམ་ཕྱག་དེ་ལས་ལོག་ལགཔ་གཉིས་ཀྱིས་ཕྱག་ལྷག་ལས་མར་རྒྱང་ཕེ་རྒྱུན་ཕྱག་འོང་དགོ། ༼ཚར་གསུམ༽			
༤.༥	དེ་སྤྱི་འབད་ཚར་མ་ཅིག་རྒྱང་མ་སྦྱིལ་ཀྱང་དང་གཅིག་ཁར་ལོག་ཕུ་བར་སྟོན་དེ་ལགཔ་གཉིས་མཉམ་བཞག་ཐོག་ལུ་དབུགས་ཡང་འགྲོས་ཀྱིས་འབད་བཏང་དགོ།			
	ཐོ་བ་བསྐྱར་བ།			
༤.༦	གཞུགས་ཐང་རྒྱང་སྦྱིལ་ཀྱང་སྟོན་དགོ།			
༤.༧	རྒྱང་རོ་སེལ་དགོ།			
༤.༨	ལགཔ་ཐུས་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་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་ཁ་ཐུག་ལག་མཚུབ་བརྒྱུད་སྟེ་སྤྱིང་དགོ། ལགཔ་གཉིས་སྤྱིང་མ་སྤྱིང་ས་རང་ག་སྤུབ་རྒྱུ་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་ཁ་ཐུག་ལྟོད་པ་དང་མཚོ་སྤུ་གང་རྒྱུ་འབད་བཅམ་ལོག་མཚུབ་ལོག་ཁ་ཐུག་འཐེན་ཞིན་མ་ལས་དཀྱིལ་ལི་གཉིས་མཚུབ་ལོག་གུར་བརྒྱུད་དཀྱིལ་ལི་			

	མཚན་ལོག་གྲུང་བརྒྱུ་ཚར་མ་ཅིག་ལོག་ལགས་ལྷགས་སྟེ་གདོང་ཁར་སྦྱིང་དགོ། ། རྩེ་གསུམ། །			
༤.༡༡	ལགས་མཉམ་བཞག་ཐོག་ལུ་སྟོང་དགོ།			
	ན་བ་དཔུང་རེག།			
༤.༡༢	ཀར་མ་རྩེ་རྩེ་སྦྱིལ་གྲུང་འབད་སྟོང་དགོ།			
༤.༡༣	རྒྱུང་རོ་སེལ་དགོ།			
༤.༡༤	ལགས་གཉིས་རྒྱ་གམ་ཐོག་རྒྱུང་ནང་ན་འགོས་ཀྱིས་འབད་འཐེན་ཏེ་བཀག་ནམ་ ཚོ་ཕྱག་ལྷག་གཡས་པ་གྲུང་རེག་སྟེ་མགྲུང་ཏེ་གཡས་བསྐྱོར་བསྦྱིར་དགོ། ། རྩེ་ གསུམ། །			
༤.༡༥	ནམ་ཚོ་ཕྱག་ལྷག་གཡོན་མ་གྲུང་རེག་སྟེ་མགྲུང་ཏེ་གཡོན་བསྐྱོར་བསྦྱིར་དགོ། ། རྩེ་གསུམ། །			
༤.༡༦	མགྲུང་རྒྱུང་གདོང་མ་མཁལ་བྱང་ལོག་གྲུང་སྟོང་བ་སྟེ་བརྒྱུང་དགོ། ། རྩེ་ གསུམ། །			
༤.༡༧	མ་མཁལ་ཕྱག་ལྷག་གཡས་པ་གྲུང་རེག་སྟེ་མགྲུང་ཏེ་གཡས་བསྐྱོར་བསྦྱིར་དགོ། ། རྩེ་གསུམ། །			
༤.༡༨	མ་མཁལ་ཕྱག་ལྷག་གཡོན་མ་ལ་ཕྱག་ཕྱང་སྟེ་བལྟ་དགོ། ། རྩེ་གསུམ། །			
༤.༡༩	མིག་ཏེ་ཕྱག་ལྷག་གཡས་ལ་ཕྱག་ཕྱང་སྟེ་བལྟ་དགོ། ། རྩེ་གསུམ། །			
༤.༢༠	མིག་ཏེ་ཕྱག་ལྷག་གཡོན་ལ་ཕྱག་ཕྱང་སྟེ་བལྟ་དགོ། ། རྩེ་གསུམ། །			
༤.༢༡	གདོང་ཕྱང་བལྟ་ཞིན་མ་ལས་དབྱགས་འགོས་ཀྱིས་འབད་བཏང་མ་དང་གཅིག་ ཁར་ལགས་མཉམ་བཞག་ཐོག་ལུ་སྟོང་དགོ།			
	ལག་སོར་མགོར་སྐྱོར།			
༤.༢༢	ཀར་མ་རྩེ་རྩེ་སྦྱིལ་གྲུང་འབད་སྟོང་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་ཕུག་དགོ།			
༤.༡༥	ད་རུང་ལགཔ་གཡོན་མ་གིས་མགུ་ཉོ་གཡསཔ་བསྐྱོར་ཚར་གསུམ་གཡོན་བསྐྱོར་ཚར་གསུམ་ཕུག་དགོ།			
༤.༡༦	ལགཔ་གཉིས་ཚར་གིས་མགུ་ཉོ་གཡསཔ་གཡོན་ཚར་གསུམ་ཕུག་ཞིན་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་ཞིན་ལས་གཡསཔ་གཡོན་སྤྱིང་ལོག་ཕུག་ལྷག་ལོག་ལུ་ལག་མཚུབ་བརྒྱུང་སྟེ་བརྒྱུང་དགོ། ལོག་ལག་མཐིལ་གྱིས་བྱང་ལོག་ཕུག་སྟེ་ལོང་ཞིན་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་བཏང་མ་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་བཟུང་མ་དང་གཅིག་ཁར་ད་གྱིལ་ཀྱང་བཤུབ་ཞིན་ལས་ཨ་བུས་ཁར་བརྒྱུང་སྟེ་ཡར་ལོང་དགོ།			
༤.༢༣	རྒྱུང་གཡསཔ་པའི་རྟིང་པ་ཨ་བུག་གུར་ཚར་གཅིག་བརྒྱུང་ཞིན་ལས་གཤོང་ཁ་ཐུག་ལུ་གཡསཔ་བསྐྱོར་ཚར་གསུམ་ད་ཀྱུག་དགོ། གཡོན་མ་གྱིས་རྒྱབ་ཁ་ཐུག་ལུ་གཡོན་བསྐྱོར་ཚར་གསུམ་ད་ཀྱུག་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། གཡས་པ་གྱིས་རྒྱབ་ལ་ཐུག་ལུ་ གཡོན་བསྐྱོར་ཚར་གསུམ་དགུག་དགོ།			
༤.༣༥	ཀངམ་གཡས་པ་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། གཡས་པ་གྱིས་རྒྱབ་ལ་ཐུག་ལུ་གཡོན་བསྐྱོར་ཚར་གསུམ་དགུག་དགོ།			
༤.༣༧	ཅུ་བར་སྟོན་ཞིནམ་ལས་ཀངམ་དོ་རྗེ་སྐྱེལ་གྲུང་ཐོག་ལས་ ལགཔ་གཉིས་མཉམ་ བཞག་འབད་དེ་དབུགས་བཏང་དགོ།			
	ལྷ་རྒྱུ་གྲེན་འབྲུད།			
༤.༣༨	ཀངམ་དོ་རྗེ་སྐྱེལ་གྲུང་འབད་སྟོན་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་ གཉིས་པོ་འདི་ཕུས་མོ་ལས་ཡར་ཨེ་ཙོ་འོག་རྒྱན་འཐེན་ཞིནམ་ལས་ གདོང་ལ་ ཐུག་ལུ་སྤྱིང་ལོག་བྱང་ལོག་གུར་ལག་མཐིལ་གྱིས་བརྟུང་དགོ།(ཚར་གསུམ)			
༤.༤༢	ད་རྒྱུང་ཕུས་མོ་གུར་བཀའ་ཡོད་མི་ལགཔ་གཉིས་པོ་འདི་སྤར་བཅམ་དང་གཅིག་ ལར་ཕུས་མོ་ལས་ཡར་ཨེ་ཙོ་འོག་རྒྱན་འཐེན་ཞིནམ་ལས་གདོང་ལ་ཐུག་ལུ་སྤྱིང་ ལོག་སྟོག་ཕུས་འོག་ཚམ་ལུ་ལགཔ་སྤར་བཅམ་དང་གཅིག་ལར་བརྟུང་ དགོ།(ཚར་གསུམ)			
༤.༤༣	ཕུས་མོ་གུར་བཀའ་ཡོད་མི་ལགཔ་འདི་ཕུས་མོ་ལས་ངར་གདོང་ལ་ཐུག་བཤུད་དེ་ གཅིག་ལར་བསྐྱམས་ཞིནམ་ལས་ཡར་བྱང་ལོག་ལ་ཐུག་རྟོན་དཔ་ད་ཐལ་སྤར་ འབད་འཕུར་དགོ།(ཚར་གསུམ)			

༤.༤༤	དབུགས་ཐོས་ཀྱིས་འབད་བཏང་ཐོག་ལས་ ལགས་མཉམ་བཞག་ཐོག་ལུ་སྡོད་ དགོ			
	གྲུ་མོ་བརྒྱུང་པ།			
༤.༤༥	རྒྱལ་ཤོ་རྩིས་ཀྱང་འབད་སྡོད་དགོ།			
༤.༤༦	རྒྱུང་རོ་སེལ་དགོ།			
༤.༤༧	དབུགས་བཀག་དང་གཅིག་ཁར་ཡར་ལོང་སྟེ་ལག་མཚུབ་གཉིས་པར་རྒྱུར་ བསྐོལ་ཏེ་སྤྱི་གཙུག་ལུ་བཀག་ ཀེ་ལི་གཉིས་ཕྱག་ལྷག་གཡས་གཡོན་ལུ་ཕྱང་ ཁོད་སྡོད་གཡས་གཙུག་གཡོན་གཙུག་ཚར་ལུ་རེ་འབད་དགོ།			
༤.༤༨	ཅེ་བར་སྡོད་དེ་ རྒྱལ་ཤོ་རྩིས་ཀྱང་ལགས་མཉམ་བཞག་ཐོག་ལས་ དབུགས་ འགྲོས་ཀྱིས་འབད་བཏང་དགོ།			
	བརྒྱུང་བསྐྱུམ་བྱུང་འཇུག།			
༤.༤༩	རྒྱལ་ཤོ་རྩིས་ཀྱང་འབད་སྡོད་དགོ།			
༤.༥༠	རྒྱུང་རོ་སེལ་དགོ།			
༤.༥༡	ལགས་གཉིས་སྤར་བཅམ་རྒྱ་གྲུ་སྟེ་རྒྱུང་བཟུང་ཞིན་མ་ལས་རྒྱུང་བརྒྱུ་ ཕུས་མོ་གཉིས་གཅིག་ཁར་སྤར་ རྒྱུང་བ་ཡར་འབྱུ་ཞིན་མ་ལས་བརྒྱུང་བསྐྱུམ་བྱུང་ འཇུག་ཚར་༡༠འབད་དགོ།			
༤.༥༢	དཀྱིལ་ཀྱང་སྟེ་སྡོད་དེ་ལགས་མཉམ་བཞག་ཐོག་ དབུགས་འགྲོས་ཀྱིས་འབད་ བཏང་དགོ།			

༥ བད་གཞི་སེལ་ཐབས་ཀྱི་ལུས་སྡོད་།

ཨང་།	བྱ་སྡོལ་རིམ་པ།	སྐྱགས།		
		༡	༡	༠
	སྐྱུལ་མཉེ།			
༥.༡	རྒྱལ་ཤོ་རྩིས་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་རྩིལ་གུང་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་སྟོད་དང་ དབུགས་ཐོས་ཀྱིས་སྟེ་བཏང་ཐོག་ལས་ ལགཔ་གཉིས་མཉམ་བཞག་སྟེ་སྟོད་དགོ།			
	གསོ་བ་ཁྲིམ་ན།			
4.10	རྒྱུང་རོ་རྩིལ་གུང་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་འཐོས་ཀྱིས་སྟེ་བཏང་ཐོག་ལས་ རྒྱུང་རོ་སྟོད་དང་ ལགཔ་གཉིས་མཉམ་བཞག་སྟོད་དགོ།			
	རྒྱུ་མིག།			
4.14	རྒྱུང་རོ་རྩིལ་གུང་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་བཟུ་ཞིན་མ་ལས་གཡས་བསྟོར་ཚར་གསུམ།			
4.17	མིག་འབྲས་ཐད་ཀར་བཟུ་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	ཀང་མ་རྩོ་རྩེ་སྦྱིལ་ཀྱང་འབད་སྟོད་དགོ།			
4.22	རྒྱུང་རོ་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་པ་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་རྒྱུར་སྦྱིང་མ་དང་གཅིག་ཁར་ལགས་སྟར་ བཅམ་ཡོད་མི་འདི་བརྒྱུད་དགོ། གཡས་གཡོན་བསྐྱོར་སོར་(ཚར་གསུམ་རེ)			
4.27	ཚུ་བར་སྟོད་དེ་ཀང་མ་སྦྱིལ་ཀྱང་དང་ལག་གཉིས་མཉམ་བཞག་སྟེ་སྟོད་དགོ།			
	སྦྱིག་མོ་དབྱེ་བ།			
4.28	ཀང་མ་རྩོ་རྩེ་སྦྱིལ་ཀྱང་འབད་སྟོད་དགོ།			
4.29	རྒྱུང་རོ་སེལ་དགོ།			
4.30	དབྱགས་བཀའ་ཞིན་མ་ལས་དབྱིལ་ཀྱང་བལྟལ་སྟེ་ཡར་ལོང་ལགས་གཞུམ་ཁར་ འཕྲུར་ཆེད་པ་རྒྱུ་ཁར་བཅགས་དང་གཅིག་ཁར་ལགས་འགྲོམ་གྱིས་འབད་རྒྱུ་			

	ཁ་ཐུག་བཏང་ལོག་གཟུགས་དང་ལག་ཡར་ཡར་སྟེ་གདོང་ཁར་བཀྲུག་པ་དང་ ལག་མཚུབ་འདི་རྒྱ་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་ཞེན་ལས་ལག་པ་གཡམས་པའི་མཚུབ་མོ་རྒྱུ་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་གཟུགས་ཞེན་ལས་ལག་པ་གཡམས་པའི་མཚུབ་མོ་རྒྱུ་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་ རྒྱ་མཚུབ་ཅེ་ལས་ཡར་འཐུ་ཞེན་ལས་རྒྱུ་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་འགྲོས་ཀྱིས་སྟེ་བཏང་ཐོག་ལས་ རྒྱུ་མ་རྩི་སྐྱེལ་ཀྱང་ ལག་གཉིས་མཉམ་བཞག་ཐོག་ལུ་སྟོད་དགོ།			
	མཐེ་བོང་རྟེན་པ།			
པ-༣༦	རྒྱུ་མ་རྩི་སྐྱེལ་ཀྱང་འབད་སྟོད་དགོ།			
པ-༣༧	རྒྱུ་མ་རྩི་སྐྱེལ་དགོ།			
པ-༣༨	དབུགས་བཀག་པ་དང་གཅིག་ཁར་ཡར་ལོང་སྟེ་ རྒྱུ་མ་གཡོན་མ་གདོང་ཁར་ བཞག་ལག་པ་གཡམས་ལུ་རྩི་རྩི་གཡུག་དོ་བཟུམ་གཡོན་སྐྱོར་སྟེ་གཡུག་པ་དང་ གཅིག་ཁར་ལག་པ་གཡོན་མ་གྱིས་རྒྱུ་མ་ལུ་མཚོ་སྐྱེལ་བཏང་དགོ་མཚོ་སྐྱེལ་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་རྩོ་བཀོ་དོ་བཟུམ་བཀོ་དགོ།(ཚར་གསུམ)			
4.39	དེ་བཟུམ་སྟེ་གཡོན་མ་གྱི་ཡང་འབད་དགོ།(ཚར་གསུམ)			
4.40	སར་སྡོད་ཞིན་མ་ལས་ སྦྱིལ་ཀྱང་ཐོག་ དབུགས་ལྗོད་བཏང་སྟེ་ལག་པ་གཉིས་ མཉམ་བཞག་སྟེ་སྡོད་དགོ།			
	སྐར་བདའ་བསྟོལ་བ།			
4.41	ཀང་མ་རྩོ་རྩེ་སྦྱིལ་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་ལྷག་གུ་བཀལ་ཏེ་ དཀྱིལ་ལི་གཡས་གཡོན་སྐོར་སོར་སྟེ་མཆན་ལོག་གུར་ བརྩུང་དགོ། ཚར་གསུམ་ཤེ།			
4.44	དཀྱིལ་ལི་རྩུང་འཇུག་སྟེ་ མཆན་ལོག་གུར་བརྩུང་དགོ། ཚར་གསུམ།			
4.45	ལག་མཚུབ་ཕྱག་ལྷག་གུ་རང་བཞག་སྟེ་ དཀྱིལ་ལི་གཉིས་གདོང་ཁ་ལྷག་ མཚུང་པ་ ལོག་དཀྱིལ་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	དབུགས་བཏང་མ་དང་ཅིག་ཁར་ ལག་པ་གཉིས་མཉམ་བཞག་ཐོག་ལུ་སྡོད་དགོ།			
	ལི་རི་བརྩུང་པ།			
4.48	ཀང་མ་རྩོ་རྩེ་སྦྱིལ་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་ མཚུང་ཏེ་སྦྱི་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་ སྤྱིན་ལག་གི་ཚུ་བར་བཀལ་ཏེ་ བརྒྱུད་དེའི་གི་ལྷག་གྱུར་བཞག་ཞིན་མ་ལས་ ལྷག་ལྷག་ཡར་འཕུ་ ཀི་ལི་གདོང་ལ་ལས་རྒྱབ་ལ་ཕྱག་བསྐྱེར་དགོ། ཚར་གསུམ།			
4.48	དེ་བཟུམ་སྟེ་ཀི་ལི་རྒྱབ་ལ་ལས་གདོང་ལ་ཕྱག་བསྐྱེར་དགོ། ཚར་གསུམ།			
4.49	དབུགས་བཏང་ཐོག་ལས་ ལག་པ་གཉིས་མཉམ་བཞག་ཐོག་ལུ་སྟོན་དགོ།			
	སྐྱིད་བྱ་འཕུད་བ།			
4.50	རྒྱུང་རྩེ་རྒྱུལ་གྱུང་འབད་སྟོན་དགོ།			
4.51	རྒྱུང་རྩེ་སེལ་དགོ།			
4.52	དབུགས་བཀག་ཞིན་མ་ལས་ ལག་པ་གཡོན་མཁྱིས་ལྷག་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་ལྷག་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་རྒྱུང་སྐྱུར་བ།			
4.55	རྒྱུང་རྩེ་རྒྱུལ་གྱུང་འབད་སྟོན་དགོ།			
4.56	རྒྱུང་རྩེ་སེལ་དགོ།			
4.57	དབུགས་བཀག་ཞིན་མ་ལས་ཡར་ལོང་སྟེ་ རྒྱུང་པའི་རྒྱུང་མ་ཡར་སེང་མ་དང་ གཅིག་ལར་ ལག་མཚུབ་བསྐྱོལ་ཏེ་ཡོད་མི་འདི་ལྟེ་བ་ལས་ཡར་ལྷི་ཀེ་འབད་སྐྱི་ གཟུག་ཚུན་བཀལ་སྐར་ཆ་དགི་རིང་བཞག་ཞིན་མ་ལས་ལོག་མར་སྟེ་བའི་གྱུར་ བརྟེན་སྟེ་ཐོང་གཉིས་གྱིས་ལྷེས་འཕུར་དགོ།(ཚར་གསུམ)			
4.58	ཚུ་བར་སྟོན་དེ་རྒྱུལ་གྱུང་སྟེ་ ལག་པ་གཉིས་མཉམ་བཞག་ཐོག་ དབུགས་བཏང་ དགོ།			

	དོ་རྗེའི་འགོ་སྐོར།			
4.63	ཀར་མ་དོ་རྗེ་སྐྱེལ་ཀྱང་འབད་སྡོད་དགོ།			
4.64	རྒྱུ་རོ་སེལ་དགོ།			
4.65	དབྱུགས་བཀག་པ་དང་གཅིག་ཁར་ ཀར་མ་ཡར་བསྐྱུམ་སྟེ་བསྐྱོལ་ཞིན་མ་ལས་ ལག་པ་གཉིས་ཡང་བསྐྱོལ་ཏེ་ཀར་མ་གྱི་སྐྱིད་ཁུང་གཉིས་ལུ་བཟུང་ དེ་ལས་ཡར་ ཡོང་སྟེ་ ཀར་མ་བསྐྱོལ་ཡོད་མི་འདི་ཕྱང་སྡོད་ཞིན་མ་ལས་ ལག་པ་གཉིས་ཀྱིས་ སྐྱིད་ཁུང་བཟུང་མ་བཟུང་ས་རང་གཡས་ཁ་ཐུག་ལས་གཡོན་ཕྱོགས་ཀྱི་ཟུར་ཁར་ མཐོང་ཚུགས་སྟེ་ཚར་གཅིག་བསྐྱིར་གཡོན་ཁ་ཐུག་ལས་གཡས་ཕྱོགས་ཀྱི་ཟུར་ ཁར་མཐོང་ཚུགས་སྟེ་ཚར་གཅིག་བསྐྱིར་ཞིན་མ་ལས་ཅུ་བར་སྡོད་དགོ།(ཚར་ གསུམ)			
4.66	ཀར་སྐྱེལ་ཀྱང་ ལག་པ་གཉིས་མཉམ་བཞག་ཐོག་ལུ་དབྱུགས་བཏང་དགོ།			
	ཚུ་སྐྱོན་བརྒྱུང་བསྐྱུམ།			
4.67	ཀར་མ་དོ་རྗེ་སྐྱེལ་ཀྱང་འབད་སྡོད་དགོ།			
4.68	རྒྱུ་རོ་སེལ་དགོ།			
4.69	དབྱུགས་བཀག་ཞིན་མ་ལས་ ལག་པ་སྲུང་བཅམ་ཚུ་གམ་ཐོག་བྱང་ཁོག་གྱུར་ བཞག་ཀར་མ་གཉིས་ཆ་ར་བརྒྱུང་མཚུབ་མོ་ཕྱང་སྟེ་སྲུང་མོ་གི་ཟུར་གཉིས་སར་ རེག་ཅམ་འབད་ ཀར་རྟིང་གསང་གནས་ཚུན་ཟུང་འཇུག་བསྐྱུམ་པའི་སྐབས་ ཀེད་པ་ཡང་ཚར་རེ་ཕྱང་དགོ། ཚར་གསུམ།			
4.70	དེ་བཟུམ་སྟེ་གཡས་བརྒྱུང་གཡོན་བསྐྱུམ་ གཡོན་བསྐྱུམ་གཡས་བརྒྱུང་ཚར་ ༡༠འབད་དགོ།			
4.71	ཡོག་ཀར་མ་གཉིས་ཆ་རང་བརྒྱུང་ ཀར་པའི་རྟིང་པ་ཡར་འབུ་ ཀར་མཚུབ་གཉིས་ ཆ་རང་སྤྱིང་ཞིན་མ་ལས་གཡས་སྐྱོར་ཚར་གསུམ་ གཡོན་སྐྱོར་ཚར་གསུམ་ བསྐྱིར་ ཡར་མར་ཚར་གསུམ་བཀྱག་དགོ།			
4.72	ཀར་མ་སྐྱེལ་ཀྱང་ལག་པ་གཉིས་མཉམ་བཞག་ཐོག་ལུ་རྒྱུ་རོ་གཏང་དགོ།			

ལམ་སྟོན་བདུན་པ།
ཕྱིར་བསྐྱོད་སྐྱོང་བཅུ་པ།

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

༡.༡ རྒྱུ་ལུངས།

ཕྱིར་བསྐྱོད་སྐྱོབ་བརྟམ་འདི་ རྒྱུད་ཀྱི་སྤྱི་དོན་ལུངས་ཀྱི་དེ་བོ་མ་ལ་ཡ་ཟེར་མི་ནང་ལུ་ བད་ཐམས་ཅད་ ཞི་བར་བྱེད་པའི་སྐྱེ་བའི་ཚང་ཞི་དུགས་ལྟ་དང་ བྲག་ལྷན་དུགས་ལྟ་ སྐྱེ་བའི་དུགས་ལྟ་ རྒྱ་ཚན་དུགས་ལྟ་ དང་ལྷན་པའི་དེ་བོ་ཡོད་དོ་ཟེར་མི་འདི་སྐྱོབ་སྐྱོང་པ་རྒྱ་གཉིས་དཔེ་ཆ་གི་ཐོག་ལས་སྐྱོབ་སྐྱོང་འབད་ཚར་ ཞེན་ལམ་ དེ་ལོ་སྤུ་མཐོང་བ་རྒྱུད་པའི་ལག་ལེན་གྱི་དོན་ལུ་ཕྱིར་བསྐྱོད་གཤམ་གསལ་གྱི་ས་གནས་རྒྱ་ བད་འགྱུར་གོ་བ་ཨིན། དེ་ཡང་ཚ་རྒྱ་དང་སྐྱེ་བའི་ལུངས་དང་དགོས་པ་ སྤྱིར་རྒྱ་ཚན་འདི་ལུ་ རང་བྱུང་རྒྱ་ ཚན་དང་བཅོས་མའི་རྒྱ་ཚན་ཟེར་ནམ་པ་གཉིས་ཡོད་པའི་ནང་ལས་ ད་ལྟོ་སྐབས་སྤུ་བབས་པ་ རང་བྱུང་ རྒྱ་ཚན་དང་སྐྱེ་བའི་སྐྱོབ་སྐྱོང་འབད་ནི་ཨིན།

༡.༢ དུགས་ལུལ།

ཕྱིར་སྐྱོད་སྐྱོབ་བརྟམ་འདི་མཚུག་བསྐྱུ་ད་སྐྱོབ་སྐྱོང་པ་རྒྱ་གཉིས།

- ཚ་རྒྱ་དང་སྐྱེ་བའི་གཉིས་ཀྱི་འབྱུང་ལུངས་ཤེས་ཚུགས་ནི།
- ཚ་རྒྱ་དང་སྐྱེ་བའི་གཉིས་ཀྱི་ཕན་ལུས་ཤེས་ཚུགས་ནི།
- ཚ་རྒྱ་དང་སྐྱེ་བའི་གཤམ་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་དུགས་སྐྱོབ་ཚོགས་ནང་ལུ་འཛུལ་བཞུགས་འབད་ཡོད་པའི་སྐྱོབ་སྐྱོང་པ་ ལོ་ངོ་དང་པའི་སྐྱོབ་ དུས་ལ་ནང་ལུ་ཚོས་ཚན་རྒྱུད་ཀྱི་སྤྱི་དོན་སྐྱོབ་སྐྱོང་འབད་བའི་སྐབས་ ལུངས་ཀྱི་དེ་བོ་མ་ལ་ཡ་ཟེར་ མི་ནང་ལུ་ བད་ཐམས་ཅད་ཞི་བར་བྱེད་པའི་སྐྱེ་བའི་ཚང་ཞི་དུགས་ལྟ་དང་ བྲག་ལྷན་དུགས་ལྟ་ སྐྱེ་བའི་

རིགས་ལྡན་ ཚུ་ཚན་རིགས་ལྡན་དང་ལྡན་པའི་རི་བོ་ཡོད་དོ་ཟེར་བའི་སྐབས་ སློན་ཚུ་རིགས་ལྡན་དང་ ཚུ་ཚན་
 རིགས་ལྡན་སྐོར་སྐོར་སྐོར་ཚུ་ལ་བཞིན་ཏུ་འབད་དགོ།

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

འབྲུག་ལུ་ཚུ་ལེ་གཞི་ལུ་ཕྱིར་བསྐྱོད་སྐྱོང་བཅར་སྐབས་ རོས་འཛིན་དང་སྐྱོང་བཅར་གྱི་དོན་ལུ་
 གཤམ་འཁོད་ས་གནས་གྱི་ཚུ་དང་སློན་ཚུ་ཡོད་སའི་ས་ཁོངས་ཚུ་ནང་ཕྱིར་སྐྱོད་འབད་དགོ།

ཨང་	རྫོང་ཁག།	ཚུ་ཚུ་དང་སློན་ཚུ་འི་དབྱེ་ བ།	ཉིན་གྲངས། ༡༠	སྤྱི་ཚེས།	དྲན་གསལ།
༡	མགར་ས་ཚུ་	ཚུ་ཚུ་རྫོང་གོང་འོག་༡།			
		སྐྱོབ་ས་སྐྱོད་སློན་ཚུ་			
		བྱ་མོད་སློན་ཚུ་			
		ཡ་མ་སློན་ཚུ་			
		བད་ཀའ་སློན་ཚུ་			
		མཁའ་འགོ་སློན་ཚུ་			
		སྤྱི་ཚུ་			
༢	སྤུ་ན་ཁ་ཚུ་སྤུ་ག་ཚུ་	ཚུ་ཚུ་རྫོང་གོང་འོག་༢།			
		དྲ་ཚུ་			
༣	སྤུ་ན་ཁ་གོ་མ་ཚུ་	ཚུ་ཚུ་རྫོང་གོང་འོག་༢།			
		གོ་མ་སློན་ཚུ་			

༡.༥ ཚུ་ཚུ་སློན་ཚུ་རོས་འཛིན་གྱི་ཐབས་རིག

དང་པ། དྲིམ་ལུ་བལྟམ་ད་ ཚུ་ཚུ་གི་ས་ཁོངས་ནང་ནོད་པའི་ཉིན་མ་དང་པ་ལུ་ ལུ་བྱི་ལ་སོགས་

པའི་སྐྱེན་རྫས་ག་ཅི་གི་དྲིམ་ཡོད་པ་ཡིན་ན་ ལྷ་ཐབས་སྤོང་ལོག་ཅི་ལོག་ཅི་རང་བཟླ་ཞིན་མ་
ལས་མཐའ་དབྱེད་འབད་དགོ། ཉིན་མ་གཉིས་པ་དེ་ཅིག་ལས་བཟླ་བ་ཅིན་དྲིམ་འདི་
གསལ་ཉོག་ཉོ་ཚུ་ལས་རང་མཐོང་མི་ཚུ་གསལ།

གཉིས་པ། བཀྲག་ལུ་བཟླཱ་ད་ རོ་ཞོ་ལ་སོགས་པའི་ཚུ་མདོག་ཚུ་སྐྱེན་རྫས་ག་ཅི་གི་བཀྲག་དང་
འབྲམ་ཡིན་ན་བཟླ་དགོ།

གསུམ་པ། བྲོམ་ལུ་བཟླཱ་ད་ བྲག་ལུ་སོགས་པའི་སྐྱེན་རང་རང་གི་བྲོམ་འདི་ཚུ་ཚུ་ཚུ་དང་
འཁྲིལ་བའི་སྐྱེན་རྫས་འདི་གི་བྲོམ་ཡིན་ན་མེན་ན་བཟླ་དགོ།

བཞི་པ། ས་ཕྱོགས་ལུ་བཟླཱ་ད་ ཚུ་ཚུ་ཡོད་སའི་ས་ཕྱོགས་འདི་ཚུ་ལུ་ཚུ་བའི་ཚུ་ཚན་རིགས་ལུ་
རོ་སོལ་ཅོང་ཞི་ལ་སོགས་པའི་སྐྱེན་རྫས་རྒྱུ་མ་ཅིག་དང་གཅིག་འབྲེས་གཉིས་འབྲེས་
གསུམ་འབྲེས་བཞི་འབྲེས་ཚུ་ག་དེ་སྤོང་ག་འདི་ལུ་བཟླ་དེ་ རོས་འཛིན་འབད་དགོ།

ལྔ་པ། ཚུ་ཚུ་འདི་དང་ཚུ་ཚུ་གར་ལྷ་བཟླཱ་ད་ ཚུ་ཚུ་འདི་དང་ས་ཉོག་ཉོ་ཡོད་ག་ཉོག་མ་ཅན་
ཡིན་ན་ རྫོང་གི་མཐའ་བསྐྱོར་ལུ་སྤོང་ཆགས་དང་རི་དྲགས་འཁོར་མ་འཁོར་ ཚུ་ཚུ་འི་
མཚན་ཉིད་རྒྱུད་གཞུང་གི་ལུང་དང་འཁྲིལ་ཉེ་ བཟླ་དབྱེད་འབད་དགོཔ་མ་ཚད་བོད་
ཚད་ཚུ་ཡང་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ།

༡.༤ ཚུ་ཚུ་སྐྱེན་རྫས་བསྐྱེན་ཐངས་དང་བསྐྱབ་བྱ།

ནམ་ཟེན་དུས་ཚོད་ བ་ཚོད་ བོད་ཚད་ལྷགས་ཚུ་ལ་ བད་གཞི་དམིགས་བསལ་གྱི་བསྐྱེན་ཐབས། བད་
རིགས་སོ་སོ་དང་དང་འཁྲིལ་བའི་ལག་ལེན། ཟས་དང་སྦྱོད་ལམ། ཚུ་ཚུ་བསྐྱེན་པའི་དུས་ལུ་ ཕྱི་རྗེས་
བཅད་ཐབས་ལ་སོགས་པ་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་སྐོར་སྐོར་དང་སྐོར་སྐོར་ཚུ་འབད་དགོ།

༡.༥ སྐྱེན་རྫས་སྤྱིར་བཏང་གི་རོས་འཛིན།

སྐྱེན་རྫས་འཛིན་འབད་ཐངས་འདི་ དི་ རོ་ ཐོན་སའི་ཕྱོགས་ ཉ་ལྷེབས་ ལ་དོག་ རྫོང་ཚད་ མཐའ་
སྐོར་ཚུ་ལས་རིགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་དང་ཕན་ལུ་ཚུ་བཟླ་དབྱེད་འབད་དགོ།

༡.༤ རྩོད་ལུ་གི་མཁོ་ཆས་དང་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་འགོ་རིམ།

ཚ་ཚུ་དང་སྐྱེན་ཚུ་དོས་འཛིན་ རྩོད་ལུ་འབྲི་ནི་གི་དོན་ལུ་རྒྱབ་སྐྱོན་ལྷངས་གཏུགས་ ཚ་ཚུ་དང་སྐྱེན་ཚུ་འི་གི་
དེབ་རེ་ རྩོད་ལུ་འབྲི་ནི་གི་དོན་ལུ་ འབྲི་དེབ་དང་སྐྱུག་འབྲི་ཚུ་ག་སྐྱིག་འབད་དགོ། རྩོབ་རྩོད་པ་ག་ར་གིས་
རྩོད་ལུ་གི་འགོ་རིམ་འདི་ དང་པ་དཀར་ཆག་ དེ་ལས་ཕྱིར་རྩོད་རྩོད་བནར་དང་འབྲེལ་ཡོད་པའི་རྩོད་
དམིགས་ཡུལ་ དངོས་གཞི་ཚུ་གོ་རིམ་གྱི་ཨང་རྟགས་ཚུ་ཉིང་སངས་ས་སྤེའབྲི་དགོཔ་མ་ཚད་ རྩོད་ལུ་
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་ཏུ་བཀོད་དགོ།

༡.༥ རྩོད་ལུ་གི་ཀུན་རྩོད།

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

༡.༡༠ རྩོད་ལུ་གི་སྐྱུགས།

རྩོད་ལུ་སྐྱུགས་ཀྱི་ཚད་གཞི་འདི་བརྒྱ་ཆ་ ཚོས་ཚན་ཅུ་གཞུང་དང་འབྲེལ་ རྩོབ་ཏུས་ཀྱི་ཚོས་རྒྱགས་ཀྱི་
སྐབས་བསྐོམ་དགོ།

༡.༡༡ རྩོད་ལུ་སྐྱེན་ལུ།

རྩོད་ལུ་འདི་ཕྱིར་བསྐྱོད་རྩོད་བནར་ལས་ལོག་སྟེ་སྟེལ་ཁང་ནང་སྟོད་ཞིམ་ལས་བདུན་ཕྱག་གཅིག་གི་ནང་
འཁོད་ཕུལ་དགོ།

༡.༡༢ བཅུད་དོན་གསལ་བཤད།

ཕྱིར་བསྐྱོད་རྩོད་བནར་སྐབས་ཉིན་བསྟར་བཞིན་ཏུ་ལུ་འབད་ཡོད་པའི་དོན་ཚན་ཚུ་ཆ་ཚང་མདོར་བསྟུས་ཏེ་
རེས་གཟུལ་སྟེན་པ་ལུ་གསལ་བཤད་ལས་རིམ་གྱི་སྐབས་སུ་གསལ་བཤད་འབད་དགོ།

1.13 ཕྱིར་བསྐྱོད་སྐབས་སུ་སྒྲིག་གཞི་ཀུན་སྐྱོད།

ཕྱིར་བསྐྱོད་མ་འབད་བའི་ཉེ་མ་ ཕྱིར་བསྐྱོད་འབད་སའི་ས་གནས་གཞུང་གི་འགོ་ཁྲིད་པ་ཚུ་ལུ་སྟོན་ཅུ་
འབད་དགོ་པའི་ཁར་ གསོ་རིག་གཞུང་ལས། རྒྱུ་ཅིན་ས་བརྟམ་འགོ་ཅིན་ལམ་བརྟམ་ཅིང་། །ཞེས་སོགས་
གསུངས་ཡོད་པ་བཞིན་དུ་ཕྱིར་བསྐྱོད་སྐབས་ཚུལ་མཐུན་གྱི་སྒོ་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་ཚང་འབྲུང་
དང་ ཤོ་དང་ཏ་སེ་ཚུ་ཅེད་ནི་དང་འབྲེལ་འཛིང་ལ་སོགས་པའི་སྐྱོད་པའི་སྲུང་དགོ་པ་མ་ཚད་ ལས་རིམ་ནང་
བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་ས་ཁུལ་ལས་བརྟམ་ཏེ་འགོ་འགྲུལ་འབད་ནི་ཚུ་ཅུ་ལས་མི་ཚོགས་ གལ་སྲིད་ཕྱིར་བསྐྱོད་
ལམ་ལུགས་ལས་འགལ་བའི་སྐབས་མ་བདེ་བའི་གནད་དོན་རེ་ཐོན་ཚེ་ཉེས་ཚབས་ཚེ་རྒྱུང་དང་བསྐྱུན་སྲེལ་
ཁང་གི་ཉེས་འགལ་ལམ་ལུགས་ལྟར་དུ་ངོས་ལེན་འབད་ནི།

1.14 བཟའ་འཁྲུང་ ཁྱོན་ཆས་དང་གཞུགས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་དོན་ལུ་མཁོ་སྐྱབ།

འགོ་འདྲེན་པ་ཚུ་གིས་ཉལ་ནིའི་དོན་ལུ་སྐྱུ་ཚད་དང་ལྷན་པའི་ཀུར་ལྷན་གྱི་ཀྲུང་དགོ་པ་དང་ བཟའ་འཁྲུང་
གི་དོན་ལུ་གཉེར་ཚང་ཚུ་ཕྱིས་ཕྱ་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་བཏོན་ཏེ་འབག་དགོ་པའི་ཁར་ ཉོས་ཀྱི་ཅ་ཆས་ཚུ་ཡང་
ཕྱིས་ཀྲུང་ཏེ་ལངས་འབག་དགོ་པ་ཨིན། ཁྱོན་ཆས་ཀྱི་ཐད་རང་གི་བྱ་སྐབས་ག་བདེམ་ ཚད་ལྷག་མེད་པར་
ཚད་ལྷན་སྟེ་ལྷན་གྱི་ཀྲུང་འབག་དགོ་པ་ཨིན། དེ་བཟུམ་གཞུགས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་དོན་ལུ་ཕྱི་སྐྱོད་
དང་ནང་སྐྱོད་གང་རུང་གི་ཐོག་ལས་ ལྷག་ཤེད་གཅོག་པའི་སྐྱོད་དང་ རྒྱུང་ཁ་གོན་པའི་སྐྱོད་ ཕོ་སྐྱོད་གྱི་
རིགས་ཚུ་ལྷན་གྱི་ཀྲུང་ཏེ་འབག་དགོ་པ་དང་ གོང་གི་དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་ཏེ་ལག་ལེན་འབྲེལ་དགོ་པ་མ་
ཚད་དེ་ནང་མ་ཚང་པའི་གནད་དོན་རེ་ཡོད་རུང་རང་སོ་གིས་འགན་ཁུར་འབག་དགོ།

1.15 བརྟམ་བསྐྱུས།

གོང་གི་གནད་དོན་ཚུ་ཚུལ་བཞིན་དུ་ལག་ལེན་འབྲེལ་ཐོག་ལས་སྐོབ་སྐྱོད་པ་ཚུ་གི་རྒྱུད་ལུ་ཚ་རྒྱུ་དང་སྐྱོད་
རྒྱུའི་ཤེས་ཡོན་གོང་འཕེལ་བཏང་ཐོག་ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྐྱིད་དཔལ་འཛོམས་ཀྱི་ལྟ་བུ་སྤར་སྟོལ་ལམ་
ལུགས་མི་ཉམས་གོང་འཕེལ་དང་ འབྲུག་མི་ཡོངས་ཀྱི་སེམས་དང་གཞུགས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་བདེ་དང་
ལུ་བཞག་རྒྱུགས་པའི་དམིགས་གཏད་བསྐྱེད་དགོ།

१ སྡོམ་སྡོམ་དང་ལོག་སྡོམ་ཕྱིར་སྐྱོད་སྐྱོད་སྐྱོད་གི་ལས་རིམ།

१.१ སྐྱོབ་སྐྱོད་གི་རྒྱུ་ལུངས།

གསོ་བ་རིག་པའི་དགོངས་པ་ལྟར་དུ་སྡོམ་གྱི་ངོ་བོའི་ངོས་འཛིན་དང་སྡོམ་གྱི་སྐྱུར་ཐབས་སྡོམ་བཙོས་རིང་ལུགས་གྱི་ལག་ལེན་བཙུག་ཏུ་གོ་དོན་རྟོགས་དགོས་པ་ནི་བ་གལ་ཅན་ཨིན་མ་ལས་བརྟེན་ས་གནས་གླིང་གཞི་དུང་ལག་དང་གྲོང་གསར་རྫོང་ལག་དགེ་ལེགས་སྤྱད་དུང་ལག་ནང་ལུ་སྡོམ་ལོག་སྡོམ་ངོས་འཛིན་གྱི་ཕྱིར་བསྐྱོད་སྐྱོད་བརྒྱུད་འབད་བར་འགྱུར་གོ་མི་འདི་རང་སོའི་ཚོས་ཚན་ཅུ་གཞུང་དང་འབྲེལ་ཏེ་སྐྱོར་བ་སྡོམ་གྱི་གནས་དང་བྱི་མེད་ཤེལ་ཐོང་བཙུགས་སྐྱོབ་ལང་ནང་ལུ་གོ་བ་བརྟེན་སྐྱོད་དང་དཔེ་རྟོག་གསལ་བཤད་ལ་སོགས་པའི་སྐྱོབ་སྐྱོད་ཐབས་ལམ་གྱི་ཐོག་ལས་མཚུགས་བསྐྱེད་མི་འདི་རིག་པ་དཔེ་ཐོག་དང་ལ་རྒྱུན་ཅན་མིན་པར་སྡོམ་གྱི་ངོ་བོ་རེ་བཞེན་དང་སྡོམ་གྱི་རོ་སྡོམ་འཁྲུངས་སའི་ས་གནས་གྱི་དབྱེ་བ་སྡོམ་འཁྲུངས་ཚུལ་ཚུ་དངོས་སུ་མཚན་མ་མིག་མཐོང་ལག་བབྱུང་སྟེ་གོ་རྟོགས་ཞིའི་དོན་ལུ་སྡོམ་ངོས་འཛིན་ཕྱིར་བསྐྱོད་སྐྱོད་བརྒྱུད་ཟེར་གསོ་བ་རིག་པའི་དམིགས་གསལ་གྱི་ཁྱད་ཚོས་ཅིག་ཨིན། ལས་རིམ་འདི་གིས་ཕན་པ་གཞན་ཡང་ལུས་དང་སེམས་ལུ་ཉམས་སྦྱང་ཚུད་ནི་ཨིན་མ་མཚན་མི་སྟེ་དང་འབྲེལ་བ་འཐབ་ནི་གནས་ཚུལ་ཤེས་ནི་དང་རིག་ཅུལ་མང་རབ་ཅིག་ཡར་རྒྱས་བཏང་ཚུགས་པའི་དགོས་པ་ཡོད་པ་ཨིན། ཏེ་མ་གྱི་གཏམ་རྒྱུད་ལས་འབད་རུང་ཐོས་པ་བརྒྱུ་ལས་མཐོང་བ་གཅིག་ལྟག་མཐོང་བ་བརྒྱུ་ལས་སྐྱོང་བ་གཅིག་མཚོག་ཟེར་སྐྱབ་སྐྱོལ་ཡོད་དོ་བཟུམ་དངོས་མཐོང་ལག་བབྱུང་གི་ཕྱིར་བསྐྱོད་སྐྱོབ་སྐྱོད་འདི་ག་ནི་བ་གལ་ཅན་ཨིན།

१.२ དམིགས་ལུལ།

- སྡོམ་རེ་རེ་བཞེན་གྱི་ངོ་བོ་ངོས་འཛིན་གྱི་དབྱེ་བ་ཕྱེ་རྟོགས་ནི།
- སྡོམ་གྱི་རོ་རུས་ས་གནས་གྱི་ཁྱད་པར་ཚུ་ཤེས་རྟོགས་ནི།
- གཅེས་པའི་ཡན་ལག་ལས་སྐྱེ་སར་སྐྱེས་པ། དུས་སུ་བརྟུས་པ། རྣམ་གསེད་ལེགས་པ། མ་ཐབ་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་རུང་ ཕྱིར་བསྐྱོད་སློབ་སྦྱོང་གི་སྐོར་
ལས་ཁུངས་དང་དགོས་པ་ཚུ་ཁ་གསལ་སྟེ་བཤད་དེ་སློབ་སྦྱོང་པའི་སེམས་ལུ་སློབ་བསྐྱེད་བཅུག་དགོ།

१.ॣ སྦྱོང་ལུ་གི་མཁོ་ཆས།

སྐྱོན་དོས་འཛིན་དང་སྦྱོང་ལུ་གི་དོན་ལུ་རྒྱབ་སྐྱོན་ཁུངས་གཏུགས་ཀི་དེབ་ཅི་མེད་ཤེལ་ཕྱང་རེ་རེ་དང་ ལྷི་
བསྟོམས་ཀེ་དེབ་འཁུངས་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་ ལྷུག་འབྲི་དང་བཅས་ཚང་སྤྲིག་འབག་དགོ།

१.॥ ཕྱིར་སྐྱོད་སློབ་སྦྱོང་གི་ས་གནས།

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

ཨང་	རྗོང་ཁག།	ས་གནས།	ཉིན་གྲངས།	སྤྱི་ཚེས།	ངན་གསོ།
१	རྩོ་སྐྱོན་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་ གྲོང་གསར་དང་དགེ་ལེགས་སྤྱག་གི་ས་གནས་གཉིས་ནང་གཤམ་འཁོད་ལྟར་
 ཉེན་གངས་ ༡༠འི་རིང་ཕྱིར་བསྐྱོད་འབད་དགོ།

१	ལྷོག་སྐྱོན་ངོས་	གྲང་ཐལ།			
	འཛིན།	གཡུ་བྱང་ཚོས་གྲིང་།			
	གྲོང་གསར།	ཀོ་ཤ་ལ།			
		སྐར་བུང་།			
३	དགེ་ལེགས་སྤྱག།	དགེ་ལེགས་སྤྱག།			
		ལྷོམ་གྱི་ཉེ་འདབས།			
		ཚ་རྒྱའི་ཉེ་འདབས་རོངས་ རྒྱའི་ཕར་ཁ་ཚལ་ལུའི་ ལྷུམ་རའི་ལྷག་ལས།			
	རྟོགས་བརྗོད་འབྲི་ནི་.....				

१.६ སྐྱོན་ངོས་འཛིན་གྱི་ཐབས་རིག

ལྷངས་ལྷན་སྐྱོན་གྱི་རྟོགས་བརྗོད་ སྐྱོན་གྱི་དཔེ་རིས་ སློབ་དཔོན་མཁས་པའི་ཞལ་རྒྱན་ རོ་བོའི་བཤད་པ་
 སྐྱོན་གྱི་རོ་དང་རུས་པ་ ཚན་རིག་གི་མིང་དང་ རྐྱད་གཉིས་ཤམ་སྐར་ རྟོག་རིག་ཡོངས་འབྲེལ་བཅས་གྱི་
 ཐོག་ལས་འབད་དགོ།

१.༧ སྐྱོན་ངོས་འཛིན་གྱི་ཀུན་སྲོད།

སྲོད་བརྗོད་འཕྲོད་པའི་སློབ་སྟོན་པ་གིས་གྲོང་གསར་གྲང་ཐལ་ཕྱིར་བསྐྱོད་སྲོད་བརྗོད་ལྟེ་བའི་ནང་སྐྱོན་
 ངོས་འཛིན་དང་བཅུ་སྲོད། ངོས་འཛིན་གྱི་ཐབས་ལམ་གྱི་གསལ་བཤད་དང་དཔེ་ཁྲིད་ཚུ་འབད་དགོཔ་མ་
 ཚད། ལྷོག་སྐྱོན་གྱི་རིགས་ག་ཅི་རང་ཨིན་རུང་ ངོས་འཛིན་སྐབས་སུ་སློབ་དཔོན་དང་འབྲེལ་བ་མེད་པར་
 ལམ་སྟོན་དང་འབྲེལ་རོ་བོའི་ངོས་འཛིན་སྐབས་སུ་རྩ་བ་སྲོད་པོ་ལོ་མ་མེ་རྟོག་འབྲས་བུ་བཅས་མཛུབ་ཚུགས་

སྲུ་འབད་དགོ་པའི་ཁར་ གཅིག་མཚུངས་ཡོད་པ་ཅིན་རོ་ལ་སོགས་པའི་ཐོག་དབྱེ་ཞིབ་མཐིལ་ཕྱིན་འབད་
དགོ།

༡.༤ སྦྱོང་ལཱ་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་འགོ་རིམ།

སྦྱོང་ལཱ་གི་འགོ་རིམ་ཐོབ་ཐངས་ དང་པ་དཀར་ཆག་ མཚན་དོན་ ཕྱིར་སྦྱོང་སྦྱོང་བཟར་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་
པའི་རོ་སྦྱོང་ རོ་སྦྱོང་དང་འབྲེལ་བའི་དམིགས་ཡུལ་དེ་ལས་དངོས་གཞི་འགོ་རིམ་གྱི་ཨང་རྟགས་ཚུ་ཉིང་
སངས་ས་སྟེ་འབྲི་དགོཔ་མ་ཚད་ སྦྱོང་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་བཀོད་དགོ།

༡.༥ རོས་འཛིན་དབྱེ་ཞིབ་དང་སྦྱོང་ལཱ་གི་ཀྱན་སྦྱོང།

- སྤོན་རོས་འཛིན་འབད་ཡོད་མི་ཚུ་སེམས་ལས་བརྗེད་མ་བརྗེད་མཐའ་དབྱུད་ཀྱི་དབྱེ་ཞིབ་འབད་
དགོ་པའི་ཁར་སྤྱུགས་ཡང་སྦྱོང་ལཱ་ལཱ་སྤྱུགས་དང་བསྐྱོམས་ནི།
- སྤོན་རོས་འཛིན་ཐོབ་ཡོད་མི་ཚུ་ སྤོན་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་ཕན་ཡོན་ རོ་རུས་ རོ་བོའི་བཤད་པ་
རིགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ འབྲུངས་གནས་བཅས་ཀྱི་རྟོགས་བརྗེད་གསལ་ཉོག་ཉོ་འབད་འབྲི་དགོཔ་མ་
ཚད་ རོ་སྤོན་རོས་འཛིན་གྱི་རྟོགས་བརྗེད་ཨིན་པ་ཅིན་གདམ་ཁའི་ཐོག་ལས་སྤོན་སྤྱི་ཉུང་མཐའ་
༡༠༠འབྲི་ནི་དང་ཁོག་སྤོན་རོས་འཛིན་ཨིན་པ་ཅིན་གདམ་ཁའི་ཐོག་ལས་སྤོན་སྤྱི་ཉུང་མཐའ་༥༠རེ་
འབྲི་དགོ།

༡.༡༠ སྦྱོང་ལཱ་གི་སྤྱུགས།

དབྱེ་ཞིབ་དང་སྦྱོང་ལཱ་སྤྱུགས་ཀྱི་ཚད་གཞི་འདི་བརྒྱ་ཆ་ ཚོས་ཚན་ཅུ་གཞུང་དང་འབྲེལ་ སྦྱོབ་བུས་ཀྱི་ཚོས་
རྒྱགས་ཀྱི་སྤྱུགས་བསྐྱོམ་དགོ།

༡.༡༡ སྦྱོང་ལཱ་སྟན་ལྷ།

སྦྱོང་ལཱ་འདི་ཕྱིར་སྦྱོང་སྦྱོང་བཟར་ལས་ལོག་སྟེ་སྟེལ་ཁང་ནང་ལྟོད་ཞིམ་ལས་བདུན་ཕྱག་གཅིག་གི་ནང་
འཁོད་ཐུལ་དགོ།

१.११ བརྩུང་དོན་གསལ་བཤད།

ཕྱིར་སྐྱོད་སྐྱོད་བརྩུང་སྐབས་ཉིན་བསྟར་བཞིན་དུ་ལཱ་འབད་ཡོད་པའི་དོན་ཚན་ཚ་ཚང་ཐོག་ལས་མདོར་བསྟུང་ཏེ་ དེས་གཟུང་སྟེན་པ་ལུ་གསལ་བཤད་ལས་རིམ་གྱི་སྐབས་སུ་གསལ་བཤད་འབད་དགོ།

१.१३ ཕྱིར་སྐྱོད་སྐབས་སུ་སྒྲིག་གཞི་ཀུན་སྦྱོང།

ཕྱིར་སྐྱོད་མ་འབད་ཏེ་མ་ས་གནས་གཞུང་གི་འགོ་ཁྲིད་པ་ཚུ་ལུ་སྟོན་ཞུ་བའི་འབད་དགོཔ་པའི་ཁར་ གསོ་རིག་གཞུང་ལས་། སྐྱོད་ན་ས་བརྟག་འགོ་ན་ལམ་བརྟག་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་འབྲུང་དང་ འོ་དང་ཏ་སེ་ཅེད་ བེ་དང་འབྲུབ་འཛིང་ལ་སོགས་པའི་སྐྱོད་རན་སྐྱེད་དགོཔ་མ་ཚད་ སྤྱོད་རོས་འཛིན་ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཚུགས་ནི་གི་དོན་ལུ་འགོ་འགྲུལ་གྱི་སྐབས་རང་སོ་ལ་ཐོར་མེན་པར་ སློབ་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་བཟུལ་ཏེ་འགོ་འགྲུལ་འབད་ནི་དང་ ལྷག་པར་དུ་འབྲུག་གི་ས་མཚམས་ལས་བཟུལ་ཏེ་འགོ་འགྲུལ་འབད་བ་ཅིན་ལོག་སྟེ་ གསོ་རིག་སློབ་ཚོགས་ནང་ལྟོད་ཞེས་ལས་ཉེས་ཚབས་ཚེ་ཚུང་དང་བསྟུན་སློབ་ཚོགས་ཀྱི་ཉེས་འགལ་ལམ་ ལུགས་ལྟར་དུ་སྒྲིན་དགོ།

१.१२ བཟུང་འབྲུང་དང་ཉལ་ཆས་ལ་སོགས་པའི་མཁོ་སྐྱབ།

འགོ་འབྲེན་པ་ཚུ་གིས་ཉལ་ཁང་གི་དོན་ལུ་སྦྲུམ་ཚད་དང་ལྷན་པའི་གུར་གྲ་སྒྲིག་ཀྱབ་དགོཔ་དང་ བཟུང་འབྲུང་གི་དོན་ལུ་གཉེར་ཚང་ཚུ་ཕྱིས་སྤོམ་སྟེ་བཏོན་ཏེ་འབག་དགོཔ་པའི་ཁར་ ཅ་ཆས་ཚུ་ཡང་ཕྱིས་བཀྱབས་ཏེ་ལངས་མ་སྟེ་འབག་དགོ།

१.१५ ལྟོན་ཆས་ཀྱི་མཁོ་སྐྱབ།

ལྟོན་ཆས་དང་ ཆར་ལེབས་ ལྷན་གཤེར་བཀག་པའི་ལྷམ་ཚུ་རང་གི་བྱ་སྤྲུལ་ག་བདེམ་གྲ་སྒྲིག་ཀྱབ་འབག་དགོ།

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

ཕྱི་སྐྱེན་དང་ནང་སྐྱེན་གང་རུང་གི་ཐོག་ལས་ བྲག་ཤེད་གཙོག་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 བརྩུང་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་དྲག་སྟེ་ནད་གཞི་དང་སྐྱེན་ངོ་མ་འཛོལ་བར་ནད་པའི་ཞབས་ཏོག་ལུ་ཚུགས་པའི་
དམིགས་གཏད་སྦྱོང་དགོ།

ལེས་སྐྱབས་ལྷོ་གསལ་

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

ནང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

སྤོང་འགྲེམས་སྐྱགས་ཤོག། ཅུས་ཡུན་རྒྱུ་མ་ ༡༥།

ཨང་	མིང་གསལ་	ཅུས་ཡུན་ ཚུ་ཚོད།	བརྗོད་སྒྲ། $2 \times 3 = 6$	ཅུས་ཡུན། $2 \times 3 = 6$	བཀའ་མ་ཐངས། $4+4+2=10$	བསྐྱེམས། 30	བློན་གསོ།
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							

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

ནང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚཱ་གསལ།

བྱང་འཛོལ་ལོ་རིམ་.....སློབ་ཏུ་ས་.....པའི་ལག་ལེན་འབྲི་རྒྱ་གསལ།

སློབ་སློབ་པའི་རིམ་ཨང་.....ཚཱ་ཚན་.....

རྒྱ་གསལ་ཐོབ་ཚད་ ༥༠།

ངེས་ཐོབ་ ༥༠།

སློབ་ཚཱ་.....

༤ རྣ་གཞིའི་རྒྱ་གསལ་.....

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

༡. རྣ་གཞི་ (༥)

༢. སླན་བཙོས་ (༥).....

.....
.....

༣. དཔྱད་བཙོས་ (༥).....

.....
.....

༤. ཟས་སློད་སྐང་སྐང་(༥).....

.....
.....

བཀྲིས་བདེ་ལེགས།

ནང་པའི་གསོ་རིག་སློབ་ཚོགས།
ལག་ལེན་དངོས་བསྟར་སྟན་ལུ་འབྲི་ཤོག།

༣ སློབ་སློབ་པ་ཚུ་སློབ་དུས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་དང་འབྲིལ་སྟན་ཁང་དང་འབྲེལ་ཡོད་ལས་སྡེ་ཚུ་ནང་ལག་ལེན་དངོས་
བསྟར་སློབ་བརྟན་འབད་བཞིན་མ་ལས་མཚུག་བསྟུ་བའི་སྐབས་ གནོད་ལེན་དང་ མ་འོངས་ལེགས་བསྟུར་གྱི་དོན་ལུ་གཤམ་
གསལ་གྱི་འབྲེལ་ཡོད་རེའུ་མིག་ནང་བསམ་དབྱེད་དང་སྟན་ལུ་ཚུལ་བཞིན་དུ་བཀའ་དགོ།

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

༡	ཞི་ཕྱེད་སྟན་གྱི་ ལག་ལེན། (...../...../.....)	གནོད་ལེན།	
		བསམ་ལན།	
༢	བརྟག་དབྱེད་ཁང་། (...../...../.....)	གནོད་ལེན།	
		བསམ་ལན།	
༣	ཚུ་བརྟག་ཁང་། (...../...../.....)	གནོད་ལེན།	
		བསམ་ལན།	
༤	སློབ་ཕྱེད་ལས་ ཁང་། (...../...../.....)	གནོད་ལེན།	
		བསམ་ལན།	
༥	གཏུར་དབྱེད་ཁང་།	གནོད་ལེན།	

	(...../...../.....)		
		བསམ་ལན།	
ཉ	བསྐྱེག་རིགས། (...../...../.....)	གདོང་ལེན།	
		བསམ་ལན།	
༡	ཚུགས་རིགས། (...../...../.....)	གདོང་ལེན།	
		བསམ་ལན།	
༢	འཇམ་དུད། རྒྱལ་ལུམས། (...../...../.....)	གདོང་ལེན།	
		བསམ་ལན།	
༡༠	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་རིག་སློབ་ཚོགས།
 ཕྱིར་བསྐྱོད་ལག་ལེན་སློབ་བཟང་སྟུན་ལུ་འབྲི་ཤོག།

༣ སློབ་སློབ་པ་ཚུ་སློབ་དུས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་དང་འབྲིལ་ཚོང་ལག་སྦྲུལ་ཁང་ནང་ཕྱིར་བསྐྱོད་ལག་ལེན་སློབ་བཟང་འབད་
 བཞིན་མ་ལས་མཚུག་བསྡུ་བའི་སྐབས་གདོང་ལེན་དང་ མ་འོངས་ལེགས་བརྒྱུར་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་.....
 ཡོ་རིམ་.....སློབ་དུས་.....།

༡	བཏག་དཔུང་ ཁང་།	གདོང་ལེན།	
		བསམ་ལན།	
༢	ཚུ་བཏག་ཁང་།	གདོང་ལེན།	
		བསམ་ལན།	
༣	གཏར་དཔུང་ ཁང་།	གདོང་ལེན།	
		བསམ་ལན།	

༤	བསྐྲུན་རིག་སྐྱོང་།	གཞི་རྒྱ་ལྡན་པའི་ལས་འགན།	
		བསམ་ལན།	
༥	འཇམ་དཔལ་དུ་སྐྱེས་པའི་ལས་འགན།	གཞི་རྒྱ་ལྡན་པའི་ལས་འགན།	
		བསམ་ལན།	

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

ནང་པའི་གསོལ་རིག་སློབ་ཚོགས།

སློབ་ཁྲིམས་སློབ་དཔུག་ཚུ་སློབ་ཚུའི་ཕྱིར་བསྐྱོད་སློབ་བཅར་སློབ་ལུ་འབྲི་ཤོག།

༤ སློབ་སློབ་པ་ཚུ་སློབ་དུས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་དང་འཇུག་སློབ་སློབ་དཔུག་ཚུ་སློབ་ཚུའི་ཕྱིར་བསྐྱོད་སློབ་བཅར་འབད་བཞིན་མ་ལས་མཚུག་བསྐྱབ་བའི་སྐབས་གདོང་ལེན་དང་མ་འོངས་ལེགས་བསྐྱར་གྱི་དོན་ལུ་གཤམ་གསལ་གྱི་འབྲེལ་ཡོད་རེའུ་མིག་ནང་བསམ་དབྱེད་དང་སློབ་ལུ་ཚུལ་བཞིན་དུ་བཀའ་དགོ།

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

༡	ཚུ་སློབ་ཚུའི་ ཕྱིར་བསྐྱོད་སློབ་ བཅར།	གདོང་ལེན།	
		བསམ་ལན།	
༢	སློབ་སློབ་དོན་ འཛིན་ཕྱིར་ བསྐྱོད་སློབ་ བཅར།	གདོང་ལེན།	
		བསམ་ལན།	
༣	ཁྲིམས་སློབ་དོན་ འཛིན་ཕྱིར་ བསྐྱོད་སློབ་ བཅར།	གདོང་ལེན།	
		བསམ་ལན།	

གོང་གི་འབྲི་ནང་མ་གོང་པ་ཅིན་ ཤོག་ལེབ་སོ་སོ་ལག་ལེན་འབྲེལ་སླེ་འབྲི་དགོ།

ནང་པའི་གསོལ་རིག་སློབ་ཚུགས།
སློབ་ཚུགས་འཛིན་དབྱེ་ཞིབ་འབྲི་ཤོག། (ཕྱིར་བསྐྱོད་སློབ་བཅུ་དུ།)

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

ཨང་།	སློབ་མིང་། (༠.༥)	ལོ། (༠.༥)	སློབ་ཤུགས།	ཤུགས་ཤོག།
༡				
༢				
༣				
༤				
༥				
༦				
༧				
༨				
༩				
༡༠				
༡༡				
༡༢				
༡༣				
༡༤				
༡༥				
༡༦				
༡༧				
༡༨				
༡༩				
༢༠				
	སློབ་ཤུགས་བསྐྱོམ་ཤུགས།			

ནང་པའི་གསོལ་རིག་སློབ་ཚོགས།

ཚ་ཚུ་སྐྱེན་ཚུ་རོས་འཛིན་དབྱེ་ཞིབ་འབྲི་ཤོག། (ཕྱིར་བསྟོད་སློབ་བཟང་།)

༣ སློབ་སློབ་པ་ཚུ་སློབ་དུས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་དང་འབྲེལ་ཚ་ཚུ་དང་སྐྱེན་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ཕྱིར་བསྟོད་
འབད་དེ་སློབ་བཟང་འབད་ཚར་བཞིན་མ་ལས་ བཟང་དབྱེ་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་དོན་ལུ་ གཤམ་གསལ་གྱི་རེའུ་
མིག་ལྟར་བཀའ་དགོ།

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

ལོ་རིམ་.....སློབ་དུས་.....།

༡ ཚ་ཚུ།

ཨང་།	ཇིང་ ཨང་།	ཇུས། (༠.༥)	དྲི། (༠.༥)	མདོག། (༠.༥)	རྩོ། (༠.༥)	གར་སྒྲ། (༠.༥)	རུས་པ། (༠.༥)	སྐྱེག་ ས།

༢ སྐྱེན་ཚུ།

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

བགྲིས་བདེ་ལེགས།