

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



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

༢༠༢༡

སློབ་སྦྱང་པའི་མིང་.....

ནང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

འབྲུག་ ཐིམ་ཕུག

ཡིག་སློབ་ཨང་ ༢༧༢

བརྗེད་འཕྲིན་ཨང་+༧༧༥ ༩ ༩༩༡༤༢༩/༩༩༤༩༧༡

པར་འཕྲིན་ཨང་༧༧༥ ༩ ༩༩༡༧༡༩

ཡོངས་འབྲེལ་ཁ་བྱང་ www.ftm.edu.bt

པར་ཐོངས་གསུམ་པ། ༢༠༢༡

དཀར་ཆག།

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

དོ་སློབ་དྲན་གསལ།

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

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

ཕྱིར་སྦྱོང་སྦྱོང་བཅུ་ཚ་ཚུ་སློབ་ཚུ།

རྒྱུད་ཀྱི་སློབ་སྦྱོང་སྦྱོང་འབད་བའི་སྐབས་ལག་དེབ་ནང་བཀོད་ཡོད་པའི་དུས་ཚོད། ཉེན་གངས་དང་འབྲེལ་གཤམ་གསལ་བཀོད་ཡོད་པའི་ས་གནས་ཚུ་ནང་ཕྱིར་སྦྱོང་འབད་དེ་ཚ་ཚུ་དང་སློབ་ཚུ་ཚུ་ངོས་འཛིན་འབད་ནི།

ཨང་	ཚུ་ལག་ལུ།	ཚ་ཚུ་དང་སློབ་ཚུ་འཛིན་པའི་དབུ་བ།	ཉེན་གངས།	སློབ་ཚུ་ལ།	དབུ་གསལ།
༡	མགར་ས་ཚ་ཚུ།	ཚ་ཚུ་ཚིང་གོང་འོག།			
		སློབ་སྦྱོང་སློབ་ཚུ་ལ་ སོགས་པ་སློབ་ཚུ་ཡོད་ཚད།			
༢	སློབ་ཚུ་ལ་ཚུ་སློབ་ཚུ།	ཚ་ཚུ་ཚིང་གོང་འོག་༢།			
	ཚ་ཚུ།	ད་ཚ་ཚུ།			
༣	སློབ་ཚུ་ལ་ཀོ་མ་	ཚ་ཚུ་ཚིང་གོང་འོག་༢།			
	ཚ་ཚུ།	ཀོ་མ་སློབ་ཚུ།			

སྦྱོང་བཅུ་འགོ་འདྲེན་པའི་རྟགས།
ནང་པའི་གསལ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚུ་ཚུ་གསལ།

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

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

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

སློབ་སྦྱོང་།								
སྲུང་ངོས་འཛིན་དུས་ལུག།				ལྷན་ཚུལ་		ལས་		རྒྱུ།	
ལྷན་ཚུལ་འབད་མི་									
ཨང་	དོན་ཚན།	དམིགས་གཏང།			གྲུབ་འབྲས།			དབུ་གསོ།	མཚན་རྟགས།
		བཟུ་ཞིབ།	མཉམ་རུབ།	ལག་བསྟར།	བཟུ་རྟོག	མཉམ་རུབ།	ལག་བསྟར།		
	སྲུང་ངོས་འཛིན།	100	100	100					
༡	སྐྱེ་སར་སྐྱེས་པ།								
༢	དུས་སྡུ་བདུས་པ།								
༣	སྐམ་གསེད་ལེགས་པ།								
༤	སོ་མ་རྟིངས་པ།								
༥	དུག་འདོན་པ།								
༦	འཇམ་བཙུལ་པ།								
༧	འཕྲོད་པར་སྦྱར་པ།								

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

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

ཁོག་སྐྱོན་ངོས་འཛིན།

སྐྱོང་བ་སྐྱོན་གྱི་གནས་ཀྱི་སྐྱོབ་སྐྱོང་དང་འབྲེལ་ཁོག་སྐྱོན་གྱི་དོ་བོ། ལུས་པ་ལ་སོགས་པ་ཚུ་གཤམ་གསལ་

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

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

སྐྱོང་བ་དར་འགོ་འདྲེན་པའི་རྟགས།
ནང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སྐྱོབ་ཚོགས།

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

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

བརྟག་ཐབས།

བརྟག་དཔྱད་ཁང་ནང་ཡོད་པའི་དྲུང་འཚོ་རྩོམ་གསལ་བཟོ་རྟེན་གྱི་བ་གསུམ་གྱི་ཐོག་ལས་ནད་པ་བརྟག་ཞིབ་འབད་བའི་སྐབས། བཟོ་ཞིབ་དང་། མཉམ་རུབ་འབད་ནི།

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

སློབ་བཅོས་འགོ་དཔོན་གྱི་རྟགས།

རྒྱལ་ཡོངས་ནང་པའི་སློབ་ཁང་གླེ་བ།

སྦྱོང་བརྟེན་འགོ་འཛིན་པའི་རྟགས།

ནང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

རྒྱ་མཚོ་རྒྱ་མཚོ་རྒྱ་མཚོ་

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

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

འཇམ་དཔལ་ཁང་འགོ་དཔོན་གྱི་རྒྱ་མཚོ།
 རྒྱ་མཚོ་འཇམ་དཔལ་ཁང་འགོ་དཔོན་གྱི་རྒྱ་མཚོ།

རྒྱ་མཚོ་འཇམ་དཔལ་ཁང་འགོ་དཔོན་གྱི་རྒྱ་མཚོ།
 རྒྱ་མཚོ་འཇམ་དཔལ་ཁང་འགོ་དཔོན་གྱི་རྒྱ་མཚོ།

གསོ་རིག་ཞི་གནས་དང་ལུས་སྐྱོང་།

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

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

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

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

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

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

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

ཚུ་རྟགས་འགོ་དཔོན་གྱི་རྟགས།

སྦྱོང་བཅར་འགོ་འཛིན་པའི་རྟགས།

རྒྱལ་ཡོངས་ནང་པའི་སློབ་ཁང་ལྟེ་བ།

ནང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

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

སྡེ་ཚན :		དཔྱད་བཅོས་ཁང་།							
ལག་ལེན་དུས་ཡུན།				ཟླ་ཚེས་		ལས་	ཚུན།	
ལྷ་རྟོག་འབད་མི་									
ཨང་།	ལམ་ལུགས།	དམིགས་གཏད།			གྲུབ་འབྲས།			དཔྱད་གསོ།	མཚན་ རྟགས།
		བཟུ་ ཞིབ།	མཉམ་ འབྲེལ།	ལག་ བསྟར།	བཟུ་ ཞིབ།	མཉམ་ འབྲེལ།	ལག་ བསྟར།		
༡	མགོ་སྐྱེའི་གསང་དམིགས། • སྤྱི་གཙུག • མཚོག་གསང་། • སྤྱད་རྩོ།	༡༠	༡༠	༥					
༢	མདུན་གསང་། • སྐྱོད་ཚ་ར་ཁུང་། • བང་གཞུང་དཀར་ནག་ མཚམས། • རྩེན་གསང་། • སྐྱོན་གསང་། • མེ་མཉམ་གསང་། • ལོང་ཐེར་གྱི་གསང་། • ལོང་ལུག་གསང་། • རྩེན་ལྷོད་ཀྱི་གསང་། • རྩེན་ལྷོད་ཀྱི་གསང་། • ལྷང་པའི་གསང་།	༡༠	༡༠	༦					

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

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

རྒྱུ་དབྱུང་འགོ་དཔོན་གྱི་རྟགས།
 རྒྱུ་ལོངས་ནང་པའི་སྐྱེ་བ་ལང་ལྟེ་བ།

རྒྱུར་བརྟེན་འགོ་འཛིན་པའི་རྟགས།
 རང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སྒྲོ་བ་ཚོགས།

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

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

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

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

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

སྤྲེའུ་ཚུན་ :		དབྱུད་བཙུགས་ཁང་།							
ལག་ལེན་རུས་ཡུམ།		ལྷོ་ཚེས་		ལས་	ཚུན།			
ལྷོ་རྒྱུགས་འབད་མི་									
ཨང་།	ལམ་ལུགས།	དམིགས་གཏང།			གྲུབ་འབྲས།			བཟོ་གསོ།	མཚན་ རྟགས།
		བཟུ་ ཞིབ།	མཉམ་ རུབ།	ལག་ བསྟར།	བཟུ་ རྒྱུགས།	མཉམ་ རུབ།	ལག་ བསྟར།		
༡	མགོ་བའི་གསང་ དམིགས། • སྤྱི་གཙུག • མཚོག་གསང་། • རྣ་བའི་ལྷོན་ ཤིང་།	༥ ༥ ༩	༥ ༥ ༩	༥ ༥ ༩					
༢	རྒྱབ་གསང་། • ཨན་སྟོང་དང་ པོ། • རྟིང་དང་སྟོག་ ཚུའི་གསང་།	༥ ༥	༥ ༥	༣ ༣					

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

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

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

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

ཚུབ་དབྱེད་འགོ་དཔོན་གྱི་ཉམས།
 རྒྱལ་ཡོངས་ནང་པའི་སློབ་ཁང་ལྷན་ལཱ་

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

སྦྱོང་བརྗེས་འགོ་འཛིན་པའི་རྟགས།
 རྣམ་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སྦྱོབ་ཚོགས།

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

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

རྒྱལ་དབྱེད་འགོ་དཔོན་གྱི་ཉམས།
 རྒྱལ་ཡོངས་ནང་པའི་སྤྱི་ལཱ་ཁང་ལྟེ་བ།

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

ཚོགས།

ལུམས་དང་འཕྲུལ་འཁོར།

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

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

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

འཇམ་དབྱེད་འགོ་དཔོན་གྱི་རྟགས།
རྒྱལ་ཡོངས་ནང་པའི་སྐབས་ཁང་ལྷོ་བ།

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

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

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

འཇམ་དཔྱད་འགོ་དཔོན་གྱི་ཉུགས།

རྒྱལ་ཡོངས་ནང་པའི་སྐབས་ཁང་གྲེ་བ།

རྒྱུང་བརྒྱུད་འགོ་འཛིན་པའི་ཉུགས།

ནང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚུགས།

འཇམ་རྒྱལ་རབ་འབྱམས་པའི་སློབ་སྦྱོང་ལོ་རིམ་ ༣ པའི་སློབ་དུས་ ༢ པ།

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

སྡེ་ཚན་:		རྒྱལ་དབྱེད་ཁང་།							
ལག་ལེན་དུས་ཡུན།		ཟླ་ཚེས་		ལས་	ཚུན།			
ལྷ་རྟོག་འབད་མི་									
ཨང་།	ལམ་ལུགས།	དམིགས་གཏང།			ཟུབ་འབྲས།			བླ་གསོ།	མཚན་ཉགས།
		བཟུ་ ཞིབ།	མཉམ་ འབྲེལ།	ལག་ བསྟར།	བཟུ་ ཞིབ།	མཉམ་ འབྲེལ།	ལག་ བསྟར།		
༡	<p>མགོ་སྐྱེ།</p> <ul style="list-style-type: none"> • མཚོག་གསང་། • ལྷ་ཙེ། • མཐོང་ཟ། • ལྷ་བའི་སློབ་ཤིང་། • ལྷ་ལ་རྒྱ་ལྷ་ལ་རལ། • ལྷ་ལེན་གཏུང་དབྱེད་ གཏུང་། • ལྷ་རྒྱ་ལོ་ཟ། • ལིག་ཟ། • ཚེ་རྒྱང་། 	༥	༩						
༢	<p>ལག་པའི་གཏང་ག།</p> <ul style="list-style-type: none"> • དཔྱད་ཟ། • ལྷ་ལ་ཟ། • ལྷ་ལ་ལོ། • ལྷ་ལ་ལ། 	༣	༩						

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

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

རྒྱུ་འཚོ་དབྱེད་འགོ་དཔོན་གྱི་ཉམས།
 རྒྱུ་འཚོ་འཇམ་དབྱེད་འགོ་དཔོན་གྱི་ཉམས།

སྡེ་ཚོལ་བཙེས་འགོ་འཛིན་པའི་ཉམས།
 རྒྱུ་འཚོ་འཇམ་དབྱེད་འགོ་དཔོན་གྱི་ཉམས།

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

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

འཇམ་དབྱེད་འགོ་དཔོན་གྱི་རྟགས།
རྒྱལ་ཡོངས་ནང་པའི་སྐབས་ཁང་ལྷེ་བ།

སྐྱོད་བརྒྱུ་འགོ་འཛིན་པའི་རྟགས།
ནང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སྐོབ་ཚོགས།

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

སྡེ་ཚན་ :		དབྱེད་བཅོས་ཁང་།							
ལག་ལེན་དུས་ཡུན།		རྒྱ་ཚེས་ལས་		ཚུན།				
ལྟ་རྟོག་འབད་མི་									
ཨང་།	ལམ་ལུགས།	དམིགས་གཏང།			གྲུབ་འབྲས།			བཅོས་གསོ།	མཚན་ཉགས།
		བལྟ་ ཞིབ།	མཉམ་ ལས།	ལག་ བསྟར།	བལྟ་ ཞིབ།	མཉམ་ ལས།	ལག་ བསྟར།		
༡	མེ་བུམ།		༡༠	༡༠					
༢	མེ་བཅོའ།		༡༠	༥					
༣	རབ་ར།		༡༠	༥					

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

སྒྲིང་བཅོས་འགོ་འཛིན་པའི་ཉགས།
ནང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

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



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

༢༠༢༡

ནང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

འབྲུག་ ཐིམ་ཕུག་ ཡིག་སྐྱོམ་ཨང་ ༢༧

བརྒྱུད་འཕྲིན་ཨང་+༧༧༥ ༩ ༩༩༧༧༩༩/༩༩༧༩༧༩

པར་འཕྲིན་ཨང་༧༧༥ ༩ ༩༩༧༧༩༩

ཡོངས་འབྲེལ་ཁ་བྱང་ www.ftm.edu.bt

པར་ཐོངས་དང་པ། ༢༠༢༡

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

དཀར་ཆག

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

ལམ་སློན་དང་པ།
བརྟུག་དུད་འབད་ཐངས།

དམིགས་ཡུལ།

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

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

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

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

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

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

ལམ་སྟོན་གཉིས་པ།
འཇམ་དབྱེད་ཀྱི་མདོ།

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

དམིགས་ལུལ།

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

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

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

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

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

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

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

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

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

	<p> ༡_ལྟོ་བསྐྱོད་ཀྱི་དུགས། ༢_ལྟོ་རྩོད་བསྐྱོད་པའི་དུགས། ༣_གྲོག་ཤིང་ཡོས་དུགས། ༤_སྤངས་སྐྱམ་དུགས། ༥_བྱིས་ཤར་བལྟས་དུགས། ༦_ཏ་བོ་ལྷ་ལོ་ལྷ་མཁན་དུགས། ༧_སོ་ཕག་གི་དུགས། ༨_སྐྱ་མའི་ཕ་བ་ལོ་མའི་དུགས། ༩_སྤར་མོང་རྟ་སྤངས་བསྐྱོད་ དུགས། ༡༠_སྐྱུ་ཀོང་གི་དུགས། ༡༡_བྱིང་པ་སྐྱུ་ལྟན་གྱི་དུགས། ༡༢_ལྟོ་རྩོད་ བསྐྱོད་དུགས། ༡༣_གཡི་སྤྱང་སྤྱ་དུགས། ༡༤_ལག་མཐེལ་གྱི་དུགས། ༡༥_ཤག་མ་ ཆང་བཟན་དུགས། ༡༦_སྤངས་སྐྱམ་གྲོག་ཤིང་བསྐྱོད་དུགས། ༡༧_འབའ་ཆ་བྱ་བའི་ དུགས། ༡༨_འཁར་གོང་རུས་རྩིང་དུགས། ༡༩_ལྷག་ཤིང་ཆང་བཟན་དུགས། </p>			
༡༠.༡	<p> བྱང་པ་ལས་སྐྱམ་བཅོས་བཀོད་འཛིན་ལེན་ཏེ་ དུགས་ཀྱི་ཐོ་དེབ་ནང་སོ་བཀོད་འབད་ དགོ། </p>			
༡༠.༢	<p> སྐྱམ་བཅོས་བཀོད་འཛིན་ནང་ དུགས་ཀྱི་ཉིན་གྲངས་བཀོད་མི་ལྟར་དུ་ དབྱེ་ཞིབ་ འབད་ཐོག་ལས་ ཉིན་གྲངས་ཀྱི་ཨང་རྟགས་བཀོད་དགོ། </p>			
༡༠.༣	<p> བྱང་པ་ སྤོད་མི་དང་ཉལ་མི་གང་རུང་གུ་བདེ་ཏོག་ཏེ་སྤེལ་བཞག་ཞིན་མ་ལས་ བྱང་ དམིགས་གཏན་འཁེལ་བཟོ་དགོ། </p>			
༡༠.༤	<p> སྤོད་དུགས་༡༩ ལས་རང་སེའི་ནང་གཞི་དང་འཁྲིལ་བའི་སྤོད་དུགས་ ག་སྐྱིག་འབད་ དགོ། </p>			
༡༠.༥	<p> དུགས་རིགས་གང་རུང་རང་སེའི་ལག་པ་བཤེད་སའི་གཡུག་པ་གུ་ལག་པ་བཤེད་དེ་ཆ་ སྤོད་བརྟམ་དཔུང་འབད་ཞིན་ན་བྱང་དམིགས་གུ་འགོ་སྤྱོད་ཀྱིས་སྤེལ་བཀའ་དགོ། </p>			
༡༠.༦	<p> སྤོད་དུགས་བྱང་དམིགས་གུ་བཀའ་ཞིན་མ་ལས་ བྱང་པ་གིས་བཟོད་ཚད་དང་བསྐྱུན་ བྱང་དམིགས་པར་རྒྱུ་སྤོད་སེའི་འབད་དགོ། </p>			
༡༠.༧	<p> བྱང་དམིགས་གུ་བཀའ་ཏེ་དུས་ལུན་སྐར་མ་༣དང་༤གི་བར་ན་ནང་འཚབས་དང་ བསྐྱུན་བརྒྱབ་དགོ། </p>			
༡༠.༨	<p> སྤོད་དུགས་ཀྱི་བཞག་སྤོད་ནང་བཞག་ཞིན་ན་ བྱང་དམིགས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ནང་ཡོད་པའི་ རྩིས་རོ་རྩི་དུག་བསལ་འབད་ཡོད་པའི་ཨ་ཚོ་སྤོད་སེའི་ཀྱིས་འཕུག་དགོ། </p>			

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

3 རྒྱལ་ཁྲིམས་ལྟར་ལམ་ལུགས་ལེན་འཐབ་ཐངས་ཀྱི་བྱ་སྐྱེའི་རིམ་པ།

ཨང་།	རིམ་པ།	སྐྱག་སྐུལ།		
		1	2	0
11.1	ནད་པ་ལས་སྐྱུན་བཅོས་བཀོད་འཛིན་ལེན་ཏེ་ རྒྱལ་ཁྲིམས་ཀྱི་ཐོ་དེབ་ནང་ཐོ་བཀོད་ འབད་དགོ།			
11.2	སྐྱུན་བཅོས་བཀོད་འཛིན་ནང་ རྒྱལ་ཁྲིམས་ཀྱི་ཉིན་གྲངས་བཀོད་མི་ལྟར་དུ་ དབྱེ་ ཞིབ་འབད་ཐོག་ལས་ ཉིན་གྲངས་ཀྱི་ཨང་རྟོགས་བཀོད་དགོ།			
11.3	ནད་པ་ རྩོད་མི་གུ་བདེ་ཏོག་ཏེ་སྤྲོ་སྤོད་བཟུག་ཞིན་ལས་ ནད་མིག་གཏན་འཁེལ་ བཟོ་དགོ།			
11.4	རྒྱལ་ཁྲིམས་ཀྱི་དྲུང་རྒྱུང་ ནད་དམིགས་དང་ཐད་འཕྲང་ནད་དམིགས་ལས་ལྷུ་གང་ དེ་ཅིག་གི་སར་བཞག་སྟེ་རྒྱལ་ཁྲིམས་བརྟུག་བཟུག་དགོཔ་ཨིན་རུང་ རྒྱལ་ཁྲིམས་ ཚད་དང་བསྐྱུན་བར་ཚད་རིང་རྒྱུང་དུམ་གྱི་མེ་བདེ་ཞིབ་འབད་དགོ།			
11.5	ནད་པ་ལུ་འཕྲལ་ཕྱལ་ར་བཟླ་རྟོག་འབད་བའི་ཐོག་ དུས་ཡུན་ རྒྱུར་མ་30འི་རིང་ བརྟུག་བཟུག་དགོ།			
11.6	ཡན་ལག་བརྒྱུམ་དང་ འགུལ་བསྐྱོད་འབད་མ་ཚུགས་པའི་ནད་པ་ཨིན་པ་ཅིན་ རྒྱལ་ཁྲིམས་བརྟུག་ཅིང་རང་འགོས་ཀྱིས་སྟེ་ བརྒྱུང་བསྐྱུམ་འབད་བཟུག་དགོ།			
11.7	རྒྱལ་ཁྲིམས་བརྟུག་པ་དང་ཅིག་ཁར་ འགོས་ཀྱི་སྟེ་འཕྲུར་མཉེ་འབད་དེ་ ཚ་རྒྱུས་དང་རྒྱུང་ ལྷག་གི་རྒྱ་བ་རྒྱ་བསལ་ཐབས་འབད་བཟུག་དགོ།			
11.8	རྒྱལ་ཁྲིམས་བརྟུག་པ་ཚར་བའི་ལུ་ ནད་དམིགས་དང་ གཟུགས་ཀྱི་ཆ་ཤས་རྒྱ་ ནང་ཆགས་ཡོད་པའི་ རྒྱ་ལྷོ་ལྷོ་ཨ་ཚོ་རྒྱུ་རྒྱུས་ཀྱིས་འཕྱག་བྱིན་དགོ།			

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

4 སྤངས་ལུ་མས་ལག་ལེན་འབད་བའི་སྤངས་ཀྱི་བྱ་སྟེའི་རིམ་པ།

ཨང་།	ལག་ལེན་འབད་བའི་སྤངས་ཀྱི་གནད་དོན་རིམ་པ།	སྤྱགས།		
		1	2	0
12.1	ནད་པ་ལས་སྐྱོན་བཙོས་བཞོད་འཛིན་ལེན་ཉེ་དཔུད་ཀྱི་ཐོ་དེབ་ནང་ཐོ་བཞོད་འབད་དགོ།			
12.2	སྐྱོན་བཙོས་བཞོད་འཛིན་ནང་ སྤངས་ལུ་མས་ཀྱི་ཉིན་གངས་བཞོད་མི་ལྟར་དུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཐོག་ལས་ ཉིན་གངས་ཀྱི་ཨང་རྟོགས་བཞོད་དགོ།			
12.3	སྤངས་ལུ་མས་ཀྱི་ཁྲི་དང་ཉལ་གཞན་གཡོག་ཆས་ཚུ་ཚུལ་མཐུན་ཡོད་མེད་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ།			

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

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

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

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

ལམ་སྟོན་གསུམ་པ།
གསོ་རིག་བྱུག་པ།

དམིགས་ཡུལ།

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

**སློབ་སྦྱོང་འདི་མཚུག་བསྐྱེད་དེ་སློབ་སྦྱོང་པ་རྒྱ་གཞི་གཤམ་གསལ་བཀོད་ཡོད་པའི་ལས་དོན་རྒྱ་ལག་ལེན་འཐབ་
 རྒྱུགས།**

- བྱུག་པ་བསྐྱེད་རུང་བ་དང་མི་རུང་བའི་ནད་གཞི་དབྱེ་བ་དང་བསྐྱེད་བྱུག་པ་ལག་ལེན་འཐབ་རྒྱུགས།
- རྒྱམ་བྱུགས་ཀྱི་སྐྱེད་སྦྱོར་དང་རྒྱམ་བྱུག་ལག་ལེན་འཐབ་རྒྱུགས།
- རྗེ་གྱའི་བྱུག་པའི་སྐྱེད་སྦྱོར་རྒྱལ་དང་རྗེ་གྱའི་བྱུག་པ་ལག་ལེན་འཐབ་རྒྱུགས།
- གསེ་རིག་བྱུག་པ་དང་གཞན་གྱི་བྱུག་པའི་ཁྱད་པར་སྐོར་དོགས་དབྱེད་འབད་རྒྱུགས།
- བཅོས་གཞན་གྱིས་རྟུགས་པའི་ནད་གཞི་ལུ་བྱུག་པའི་ཐོག་ལས་བཅོ་ལ་རྒྱབ་ཐངས་ཤེས་རྒྱུགས།

༡ རྩོན་འགོ།

༡.༡ གསོ་བ་པོ་སྐྱེད་པའི་རྩོན་འགོ།

ཨང་།	བྱ་སྐྱེད་རིམ་པ།	སྐུགས།		
		༡	༡	༠
༡.༡.༡	ལུས་རྣམ་སྤང་ཚོས་བདུན།			
༡.༡.༢	ཀངས་དོ་རྗེ་སྐྱིལ་གྱུང་སྡེ་སྡོད་དགོ།			
༡.༡.༣	སྐལ་ཚོགས་མདའ་བཟུམ་ཕྱང་སྡེ་སྡོད་དགོ།			
༡.༡.༤	ལག་པ་མཉམ་བཞག་སྡེ་བའི་འོག་ལུ་སྦྱར་ཏེ་བཞག་དགོ།			
༡.༡.༥	ལྷེ་ཚེ་ཡ་ཀན་ལུ་འབྱར་དགོ།			
༡.༡.༦	བྱུག་ལྟག་ཚོད་གཤོག་བཟུམ་བརྒྱུད་དགོ།			
༡.༡.༧	ཨོལ་སྐོག་ཨ་ཙི་བཀྱག་དགོ།			
༡.༡.༨	མིག་ཏོ་ལྷ་པ་གི་ཚེ་ལུ་ཕབ་སྡེ་བལྟ་དགོ།			

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

༡.༢ གསོ་བྱ་ནད་པའི་སྒོན་འགོ།

ཨང་།	བྱ་སྒོའི་རིམ་པ།	སྐྱགས།		
		༡	༡	༠
༡.༢.༡	<p>རླུང་ལམ་བསལ་ནི་དང་ངན་པའི་རླུང་ཕྱིར་བཏོན་འབད་ནིའི་ཐབས་ལུ་ 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་རྒྱུ་ལག་གི་ སྒོན་མཚུབ་བཞི་ལུ་སྐྱེད་པ་མདོག་དམར་པོ་གིས་ལྟོད་སུ་ཅིག་སྟེ་བསྐྱམ་དགོ།</p>			

༢ དངོས་གཞི།

༢.༡ མགོ་བོའི་བྱུག་པ།

ཨང་།	བྱ་སྒོའི་རིམ་པ།	སྐྱགས།		
		༡	༡	༠
༢.༡.༡	<p>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་ སྐྱགས་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་རྒྱུ་ལུ་ཕྱོགས་སུ་འཕྲུག་སྟེ་གདོན་བཞགས་བསྐྱེད་པར་ བསམ།</p>			

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

२.२ གདོང་གི་བྱུག་པ།

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

		༡	༡	༠
༡.༡.༡	ནདཔ་ཉལ་མི་གུར་ གན་རྒྱལ་སྤྲེ་བཞག			
༡.༡.༢	བྱུག་པ་འབད་མི་རང་ཉིད་སངས་རྒྱལ་སྤྲེ་བྱུག་གསལ་བཏབ་སྤྲེ་གཞུངས་ སྤྲེ་གསལ་བཏབ་ཐོག་ལས་ནད་པའི་དཔལ་བར་ལག་མཐེལ་གཡསཔ་གིས་བཀའ་ སྤྲེ་སྐར་ཆ་ལྷའི་རིང་བཞག			
༡.༡.༣	ལག་གཉིས་དཔལ་བ་ལས་ཕྱིར་ཕྱོགས་སུ་འཕྱག་སྤྲེ་གདོན་བགོགས་བསྐྱད་པར་ བསམ།			
༡.༡.༤	ལག་པ་ཕྱག་རྒྱ་དང་བཅས་གདོང་རྣམ་ཚོག་གུ་སྤྲེ་དབུར་ཏེ་ཞལ་ཞལ་འབད།			
༡.༡.༥	དཔལ་བ་དབུ་གསུམ་ལུ་བགོ་སྤྲེ་ དབུ་རེར་ཚར་གསུམ་རེ་མཐེ་བོང་གིས་སྐོར་ མཉེ་འབད་དེ་སྤྲེ་གོང་ལུ་དལ་མཉེ་འབད།			
༡.༡.༦	སྤྲེ་དབུག་ལས་སྤྲེ་མཚུག་ཚུན་ སྤྲེ་མ་ཚར་གསུམ་རེ་གཅུས་མཉེ་འབད་དེ་ སྤྲེ་གོང་ལུ་དལ་མཉེ་འབད།			
༡.༡.༧	སྤྲེ་གོང་ལས་རྩ་ཕྱི་ཚུན་གུང་མོ་གིས་སྐོར་མཉེ་འབད།			
༡.༡.༨	སྤྲེ་མཚམས་ དཔལ་བའི་དབུས་དང་ སྤྲེ་དབུག་ལུ་མཉེ་མཉེ་འབད།			
༡.༡.༩	སྤྲེ་དབུག་ལས་སྤྲེ་ཕྱི་ཚུན་མཐེ་བོང་ངམ་མཚུབ་མོ་གཡས་གཡོན་གཉིས་ཀྱིས་ ཚར་གསུམ་རེ་སྐོར་མཉེ་			
༡.༡.༡༠	སྤྲེ་ལྷང་ལྷང་དང་མཚུབ་ཚོས་རུས་པའི་མས་བྱུར་ལས་བ་འགམ་ལུ་དལ་མཉེ་ འབད།			
༡.༡.༡༡	མཚུབ་ཚོད་དབུ་གསུམ་ལུ་བགོ་སྤྲེ་ མཐེབ་མཚུབ་ཀྱིས་ཡ་ལས་མར་བལྟ་བད་ འགོས་ཚར་གསུམ་རེ་ལག་མཐེལ་གྱིས་མཚུབ་ཚོས་བསྐོར་གྲེན་ཕྱོགས་སུ་ཚར་ གསུམ་རེ་མཉེ།			
༡.༡.༡༢	སོར་མོ་གིས་མཚུབ་ཚོས་བསྐོར་གྲེན་ཕྱོགས་སུ་ཚར་གསུམ་རེ་མཉེ།			
༡.༡.༡༣	chew muscle སོར་མཚུབ་ཀྱིས་མཉེ་མཉེ་འབད།			
༡.༡.༡༤	ནདཔ་ཉལ་མི་གུར་ གན་རྒྱལ་སྤྲེ་བཞག			
༡.༡.༡༥	མ་མགལ་རུས་པ་བརྒྱད་རྩ་ཤལ་ཚུན་གཅུས་འཐེན་འབད།			

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

१.३ ལྷལ་པའི་བྱུག་པ།

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

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

2-3-4	ལག་གཡས་སོག་པ་དང་ ལག་གཡོན་དམི་མིག་ཁར་སྤྱིང་མནན་འབད།			
2-3-5	ལག་མཐེལ་གཉིས་ཀྱིས་སྐལ་ཚོགས་གཡས་གཡོན་ལུ་སྤྱིང་མནན་འབད།			
2-3-6	སྐལ་པའི་བྱུལ་ཤ་བརྒྱན་དེ་རྟིང་པ་ཚུན་ལག་མཐེལ་གྱི་མཐེལ་འགྲོས་འབད་དེ་ མཇུག་ལུ་རྟིང་པ་འབེན་ཏེ་སྤྱད་སྐོ་ལས་སུ་འབྱེལ་ཚུན་མཇུག་གོང་གིས་མནན་ མཉེ་ཚར་གསུམ་འབད།			
2-3-7	ལག་པར་སྐུམ་གྲུགས་ཏེ་ཕྱག་རྒྱ་དང་བཅས་ལྷག་པ་དང་སྐལ་པར་ཞལ་ཞལ་སྤེ་ འཕྱི།			
2-3-8	གཉེན་ལྷག་ལུ་མཐེ་བོང་གིས་དལ་གྱིས་མནན་མཉེ་འབད།			
2-3-9	གཉེན་ལྷག་གི་ཚོགས་མཚམས་ལུ་དལ་གྱིས་སྐོར་མཉེ་འབད།/གཉེན་ཤ་གུ་མཐེ་ བོང་གིས་སྤྱིང་མནན་འབད།			
2-3-10	གཉེན་ཤ་གུ་མཇུག་སོར་གྱིས་བཟྱེ་འབེན་འབད།			
2-3-11	དཔུང་འཇུག་དང་གཉེན་ཤའི་གསང་ལུ་མནན་མཉེད་འབད།			
2-3-12	ཨན་སྟོང་ཚོགས་པ་དང་བོར་མཐེ་བོང་གིས་ཚར་བཅུ་གཅིག་སྐོར་མཉེ་འབད།			
2-3-13	གཉེན་ཤའི་མཇུག་ལས་སོག་པ་གཡས་ཀྱི་མེ་ལོང་ཁ་འཁོར་མཐེ་བོང་གིས་འདྲུད་ མཉེ་འབད།			
2-3-14	གཉེན་ཤའི་མཇུག་ལས་སོག་པ་གཡོན་གྱི་མེ་ལོང་ཁ་འཁོར་མཐེ་བོང་གིས་འདྲུད་ མཉེ་འབད།			
2-3-15	གཉེན་ཤའི་མཇུག་ལས་སོག་པའི་མེ་ལོང་ཁ་འཁོར་མཐེ་བོང་གཉིས་མཉམ་གིས་ འདྲུད་མཉེ་འབད།			
2-3-16	པད་འགྲོས་ཚུལ་དུ་སོག་པའི་མེ་ལོང་ཁ་འཁོར་མཐེ་བོང་གིས་གཙུག་འབེན་ འབད།			
2-3-17	ལག་མཐེལ་གྱིས་ཚོགས་པའི་གཡས་གཡོན་བརྒྱན་མནན་མཉེ་འབད།			
2-3-18	མཐེ་བོང་གཉིས་ཀྱིས་ཚོགས་པའི་གཡས་གཡོན་བརྒྱན་དེ་སྐོར་མཉེ་འབད།			
2-3-19	མཐེ་བོང་གཉིས་བརྟེན་གིས་ཚོགས་པའི་གཡས་གཡོན་མནན་མཉེ་འབད།			

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

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

१.ॣ ལག་པའི་བྱུག་པ།

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

༢.༤.༧	ལག་མཐིལ་གྱིས་ནད་པའི་ལག་མཐིལ་འཕུར་མཉེ་འབད།			
༢.༤.༡༠	རང་དང་ནད་པའི་ལག་སོར་བསྐྱོལ་ཏེ་མཁྲིག་ཚོགས་གཡས་གཡོན་མདུན་རྒྱབ་ལུ་སྤྱིང་སྟེ་དལ་གྱིས་གཡས་སྐྱོར་བདུན་དང་གཡོན་སྐྱོར་བདུན་འབད།			
༢.༤.༡༡	མཐེབ་མཚུབ་གྱིས་སོར་བར་ཤ་ཡོངས་རྫོགས་འཐེན་མནན་འབད།			
༢.༤.༡༢	ལག་པ་གཉིས་གྱིས་མཁྲིག་ཚོགས་ལུ་འདྲིལ་མཉེ་འབད།			
༢.༤.༡༣	གྲུ་ཚོགས་གཡས་སྐྱོར་གཡོན་སྐྱོར་འབད།			
༢.༤.༡༤	མཐེ་བོང་གིས་ཉུ་ཤ་ལུ་སྤྱིང་མནན་འབད།			
༢.༤.༡༥	མཐེ་བོང་གིས་ལག་ངར་ཉུ་རྒྱབ་དང་མདུན་ཉུ་ལུ་དེད་མཉེ་འབད།			
༢.༤.༡༦	ལག་མཐིལ་གྱིས་ལག་ངར་དང་དཔུང་པའི་ཉུ་དེད་མཉེ་འབད།			
༢.༤.༡༧	མཐེབ་སོར་གྱིས་ལག་ངར་དང་དཔུང་པའི་ཉུ་བརྗེ་འཐེན་འབད།			
༢.༤.༡༨	ལག་མཐིལ་གྱིས་མནན་མཉེ་འབད།			
༢.༤.༡༩	མཐེ་བོང་གཉིས་བརྟེགས་བརྒྱབ་སྟེ་མནན་མཉེ་འབད།			
༢.༤.༢༠	མཐེ་བོང་གིས་གྲུ་མོའི་ནང་ངོས་འཐེན་མཉེ་འབད།			
༢.༤.༢༡	སྤོན་ཚོགས་དང་སྤོན་རྩེ་ལུ་མནན་མཉེ་འབད།			
༢.༤.༢༢	ལག་པ་ཡོངས་རྫོགས་འཕྲི་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།	སྐྱུགས།		
		༡	༡	༠
༢.༥.༡	ལག་པར་སྐྱུམ་སྐྱུགས་ཏེ་ཕྱག་རྒྱ་དང་བཅས་ཀྱང་པར་ཞལ་ཞལ་སྟེ་འཕྱི།			
༢.༥.༢	ཀྱང་མ་གྱེན་ཕྱོགས་སྟོང་སྟེ་རྟིང་པ་ལུ་ལག་པ་གིས་ཚར་གསུམ་བརྟུངས།			
༢.༥.༣	ཀྱང་མ་དལ་གྱིས་གཡུག་སྟེ་གཡས་གཡོན་ལུ་སྤྱིང་བཞེན་མ་ལས་ཀྱང་མཐིལ་ལུ་བརྟུང།			
༢.༥.༤	ལག་སོར་བསྐྱོལ་ཏེ་མཐིལ་གྱིས་རྟིང་པར་འཐེན་མཉེད་འབད།			

2.4.4	སོར་མཚུབ་ཀྱིས་ལོང་བུ་གཉིས་ལུ་སྐོར་མཉེ་འབད།			
2.4.5	མཐེབ་བྱུང་རེ་མོས་ཀྱིས་བྱིན་ཉེ་དང་བཟླ་ཤ་ལུ་དེད་མཉེ་འབད།			
2.4.6	ལག་མཐིལ་རེ་མོས་ཀྱིས་བྱིན་ཉེ་དང་བཟླ་ཤ་ལུ་དེད་མཉེ་འབད།			
2.4.7	མཐེབ་སོར་ཀྱིས་བྱིན་ཉེ་དང་བཟླ་ཤ་ལུ་བཟླ་འབེན་འབད།			
2.4.8	ལག་མཐིལ་དང་མཐེ་བོང་སོར་རྒྱབ་ཚུ་གིས་རིམ་བཞིན་སྤྱིང་མནན་འབད།			
2.4.9	མཐེ་བོང་གིས་སྤྱིད་ལུང་དལ་ཀྱིས་འབྱུང་འབེན་འབད།			
2.4.10	མཐེ་བོང་གིས་རྟིང་པའི་རྟེག་མཚམས་དང་བྱིན་སྤྱིང་། སྤྱིད་ལུང་། བཟླ་འི་ཕྱི་ལུ་ལ། བཟླ་འི་རྒྱབ་གསང་།			
2.4.11	ལག་མཐིལ་ཀྱིས་མནན་མཉེ་འབད།			
2.4.12	མཐེ་བོང་གཉིས་བརྟེན་གིས་མནན་མཉེ་འབད།			
2.4.13	མཐེ་བོང་རེ་མོས་བསྐྱོལ་ཏེ་རྒྱང་མཐིལ་ལུ་འཕུར་མཉེ་འབད།			
2.4.14	མཐེབ་བྱུང་གིས་རྒྱང་མཐིལ་གཡམས་གཡམས་ལས་དུས་མཉམ་དུ་འགྲོས་མནན་ འབད།			
2.4.15	རྒྱང་མཐིལ་དཀྱིལ་གསང་ལུ་མཐེ་བོང་གིས་མནན་མཉེ་འབད།			
2.4.16	རྒྱང་མཐིལ་ལོངས་རྫོགས་འབྱི་མཉེ་འབད།			
(རྒྱང་པའི་མཉམ་ཉེ།)				
2.4.17	ལག་པ་དམི་མིག་དང་ལུས་མོ་ལུ་བཀའ་སྟེ་སྤྱིང་མནན་འབད།			
2.4.18	ལག་པར་སྐྱུ་སྐྱུ་གསལ་ཏེ་ཕུག་རྒྱ་དང་བཅས་རྒྱང་པར་ཞལ་ཞལ་སྟེ་འབྱི།			
2.4.19	མཐེབ་མཚུབ་ཀྱིས་སོར་བར་ཤ་ལོངས་རྫོགས་འབེན་མནན་འབད།			
2.4.20	མཐེ་བོང་གིས་རྒྱང་སོར་བར་ལས་གཤོང་གི་རྒྱ་བར་གསང་རྒྱན་འདེད་མཉེ་འབད་ དེ་གཤོང་གི་རྒྱ་བར་གསང་ལུ་མནན་ཏེ་ མཚུག་ལུ་མཐེ་བོང་སྐྱེ་སྐྱེས། ཡོབ་གོང་ ལོང་རྫོགས་གསང་དང་ གཉན་གོང་གསང་རྒྱ་ལུ་མནན་མཉེ་འབད།			
2.4.21	མཐེབ་མཚུབ་ཀྱིས་རྒྱང་པའི་སོར་མོའི་ཕྱི་ནང་དང་ལས་མས་ལོངས་རྫོགས་འབེན་ མཉེ་འབད།			

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

3 མཇུག་བསྟུན།

ཨང་།	བྱ་སྐྱོའི་རིམ་པ།	སྐྱུགས།		
		1	2	0
3.1	བྱུག་པའི་བཅོས་འབད་ཚར་བའི་མཇུག་ལུ་ནད་པའི་ལུས་སེམས་ལུ་འཆེ་བའི་ ནད་རིགས་དང་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ཐམས་ཅད་ལས་གྲོལ་བཅུག་ཟེར་བའི་སློན་ཚིག་ འོག་ལུ་བཀོད་ཡོད་མི་དང་བཅས་མཇུག་བསྐྱེད་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་བཞི་པ།
གསོ་རིག་ཞི་གནས་དང་ལྷུས་སྦྱོང་།

གསོ་རིག་ཞི་གནས་དང་ལུས་སྐྱོང་།

དམིགས་ལུལ།

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

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

སྐྱོང་བརྟམ་འདི་མཇུག་བསྟམ་ད་སྐོབ་སྐྱོང་པ་ཚུ་གིས།

- གསོ་བ་རིག་པའི་དགོངས་པ་ལྟར་ལུས་རྣམ་སྣང་ཚོས་བདུན་གནས་ཐངས་ཤེས་ཚུགས།
- གསོ་བ་རིག་པའི་སྦྱོན་འགྲུའི་ལུས་སྐྱོང་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།
- མི་ན་བར་གནས་པའི་ལུས་སྐྱོང་དུས་རྒྱུན་འབད་ཚུགས།
- བླ་གཞི་སེལ་ཐབས་ཀྱི་ལུས་སྐྱོང་སྐོབ་སྐོབ་དང་གོ་བདེ་སྦྱོང་ཚུགས།
- སེམས་ཁམས་ལུས་སྐྱོང་གི་ཐབས་ལམ་ཤེས་ཏེ་གོ་བདེ་སྦྱེལ་ཚུགས།

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

ཨང་།	བྱ་སྐོའི་རིམ་པ།	སྐྱགས།		
		༡	༡	༠
༡.༡	རྒྱུ་རྒྱུས་ཀྱི་སྦྱོང་དགོ།			

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

༩ གསོ་རིག་ཞི་གནས།

ཨང་།	བྱ་སྐྱོའི་རིམ་པ།	སྐྱག་སྐུལ།		
		༡	༡	༠
༡.༡	ལུས་སྦྱོང་འགོ་མ་བཅུགས་པའི་ཉེ་མ་ ལུས་རྣམ་སྤང་ཚོས་བདུན་ཐོག་ལས་གསོ་རིག་ཞི་གནས་སྐར་མ་ ^༣ ལས་ ^༤ དེ་ཅིག་གི་རིང་བསྐྱོམ་དགོ།			
	སྟོན་འགྲུའི་ལུས་སྦྱོང་།			
༡.༢	ལུས་སྦྱོང་རོ་མ་ མ་འབད་བའི་ཉེ་མར་ ཚ་དང་ཚུ་རྒྱས་ཤུ་སྐྱིམ་འདི་ཚུ་མཉེན་ཏོང་ཏེ་འཁྱོ་བཅུག་ཞིའི་དོན་ལུ་ ལུས་སྦྱོང་འཇམ་སུ་ཅིག་འབད་དགོ།			
	ཚོལ་ཅག་དང་པ།(སྐྱེན་སྐྱེ་གུས་བཏུང་།)			
༡.༣	ཞི་གནས་བསྐྱོམ་ཚར་ཞིན་མ་ལས་ཡར་ལོང་སྟེ་རྒྱུ་རྒྱུ་གཉིས་གཅིག་ཁར་ཞིབ་ལག་པ་སྦྲར་བཅམ་སྟེ་ལག་པ་གཡས་པ་ཕྱི་ལས་རྒྱ་གྲམ་སྟེ་བྱང་ལོག་གུར་བཀལ་གཟུགས་སྤང་སྟེ་དགོ།			
༡.༤	རྒྱ་གྲམ་བཤུབ་སྟེ་ལག་པ་སྦྲར་བཅམ་ཡོད་མི་འདི་ གཡས་གཡོན་བརྒྱུང་ ལོག་གཞོང་ཁ་ཐུག་སྦྱིང་མ་དང་གཅིག་ཁར་ལག་པ་སྦྲར་བཅམ་ཡོད་མི་གཉིས་གཅིག་ཁར་མཐུད་དགོ། (ཚར་གསུམ།)			
༡.༥	དེ་ལས་ལག་པ་སྦྲར་བཅམ་སྟེ་གཡས་གཡོན་བརྒྱུང་ལོག་གཞོང་ཁ་ཐུག་བཀལ་རྒྱ་གྲམ་སྟེ་ཕུག་ལྷག་དང་སྦྲུག་སྟེ་ཕར་རྒྱུར་གཡུག་དགོ། (ཚར་གསུམ།)			

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

མང་།	བྱ་སྤོང་རིམ་པ།	སྐྱགས།		
		༡	༡	༠
ལེའུ་དང་པ་ཅ་སྤོང་འཕྲུལ་འཁོར།				
3.1	རང་ལུས་དྲང་པོར་བསྐང་ལགཔ་གཉིས་ཤུས་མོ་གུ་བཀའ་སྤྲེ་སྤོང་དགོ།			
3.2	ལགཔ་གཡསཔ་དེ་གིས་ལྷ་པ་གཡོན་པའི་དོང་བསུབ་ཞིནམ་ལས་སྤྲ་བྱག་གཡསཔ་པ་ལས་ཕྱིའི་རླུང་གཙང་མ་འཇམ་པོ་ནང་དུ་རྩལ་རླུང་འདི་ལྷེ་འོག་ལུ་མནན་ཙམ་བྱས་ཏེ་ཁ་ལས་སྤྲེ་ཕྱི་ཁར་བཏོན་གཏང་དགོ། (ཚར་གསུམ།)			
3.3	ལགཔ་གཡོན་པ་གིས་ལྷ་པ་གཡསཔ་པའི་དོང་བསུབ་ཞིནམ་ལས་སྤྲ་བྱག་གཡོན་པ་ལས་ཕྱིའི་རླུང་གཙང་མ་འཇམ་པོ་ནང་དུ་རྩལ་རླུང་འདི་ལྷེ་འོག་ལུ་མནན་ཙམ་བྱས་ཏེ་ཁ་ལས་སྤྲེ་ཕྱི་ཁར་བཏོན་གཏང་དགོ། (ཚར་གསུམ།)			
3.4	དེ་ལས་ལགཔ་སྤུས་མོ་འགྲུར་བཀའ་བ་ཞིནམ་ལས་ལྷ་པ་གཉིས་ཆ་ར་ལས་རླུང་ནང་དུ་རྩལ་ལྷེ་འོག་མནན་ཙམ་བྱས་ཏེ་ཁ་ལས་སྤྲེ་ཕྱི་ཁར་བཏོན་གཏང་དགོ། (ཚར་གསུམ།)			
ལེའུ་གཉིས་པ་དབུ་རྒྱུང་ལོ་གསུམ་བཟུ་བཤལ།				
3.5	རྐངམ་སྦྱིལ་རྒྱུང་འབད་སྤོང་ཞིནམ་ལས་ལགཔ་གཉིས་གཡསཔ་དང་གཡོན་ལུ་སྤྲིང་སྤྲེ་དུས་ཡུན་རྐར་ཆ་4 གི་རིང་དམིགས་པ་བསྤྲེད་དགོ།			
3.6	དེ་ལས་ལགཔ་གཉིས་སྤར་བཞིན་ཤུས་མོ་གུ་བཀའ་ལགཔ་སྤར་བཙམ་ཞིནམ་ལས་དབུགས་ནང་དུ་རྩལ་ད་ཅིག་ཁར་ལགཔ་གཉིས་ཆ་ར་འོད་སྤོང་ཁ་ལུ་ལུ་འབེན་དབུགས་སིང་སྤྲ་དང་བཙམཔ་སྤྲེ་ཕྱི་ཁར་གཏང་བའི་རྐབས་ལུ་ལགཔ་སྤར་བཙམ་སྤྲེ་ཡོད་མི་གཡསཔ་གཡོན་གཉིས་ཆ་ར་གདོང་ཤང་སྤྲེ་སྤྲིང་དགོ། དེ་ལས་ལགཔ་གཡསཔ་དེ་མཛོག་རྒྱུངམ་ཞིནམ་ལས་འཁོད་སྤོང་གཡོན་ཕྱོགས་སུ་བཀའ་ལགཔ་གཡོན་པ་གིས་ལྷ་པ་གཡསཔ་པའི་དོང་བསུབ་ཞིནམ་ལས་ལྷག་པ་གཡོན་པ་ལས་ཕྱིའི་རླུང་གཙང་མ་འཇམ་པོ་ནང་དུ་རྩལ་སྤྲེ་རླུང་ལྷེ་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་སྤྲ་བུག་གཡམ་པ་ལས་སྟེ་ལྷོང་ ནང་དུ་ལྷོང་སྟེ་སྤྲ་བུག་གཡོན་པ་ལས་ཕྱིར་བཏོན་གཏང་ནི།(ཚར་གསུམ)			
3.3	མཇུག་རང་ལགཔ་གཉིས་སྤར་བཞིན་ཕུས་མོ་གྲུ་བཀའ་པའི་ཤུལ་ལུ་ལགཔ་སྤར་ བཅམ་དབུགས་ནང་དུ་ལྷོང་ད་ཅིག་ཁར་ལགཔ་གཉིས་ཆ་ར་ཁོད་སྟོད་ཁ་ཐུག་ལུ་ འཐེན་དབུགས་སིང་སྐྱ་དང་བཅས་པ་སྟེ་ཕྱི་ཁར་གཏང་བའི་སྐབས་ལུ་ལགཔ་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་སྤྲ་བུག་གཡམ་གཡོན་གཉིས་ལས་ཕྱིར་ལྷོང་གཙང་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་ སྤྲ་བུག་གཡམ་གཡོན་གཉིས་ལས་ཕྱིར་ལྷོང་གཙང་མ་ འཇམ་པོ་ནང་དུ་ལྷོང་པའི་སྐབས་སུ་གཟུགས་མདུན་སྤང་ཚར་གཅིག་བཀའ་པ་ནི་ དང་ལྷོང་ལྷ་པ་གཉིས་ལས་ཕྱི་ཁར་བཏང་མ་དང་ཅིག་ཁར་གཟུགས་འཕྲང་ནི།			
3.10	ད་རུང་ སྤྲ་བུག་གཡམ་གཡོན་གཉིས་ལས་ཕྱིར་ལྷོང་གཙང་མ་འཇམ་པོ་ནང་དུ་ ལྷོང་སྟེ་ལྷོང་སྟེ་འོག་ལུ་མནལ་ཚམ་འབད་ལྷ་པ་གཡམ་གཡོན་གཉིས་ལས་ཕྱི་ཁར་ བཏོན་གཏང་དགོ།			
ལེའུ་གསུམ་པ་གཞུ་འགྲིང་།				
3.11	ཀང་མ་སྐྱིལ་དགྲུང་སྟེ་སྟོད་དགོ།			
3.12	ལགཔ་གཉིས་སྤར་བཞིན་ཕུས་མོ་གྲུ་བཀའ་པའི་ཤུལ་ལུ་ལགཔ་སྤར་བཅམ་སྟེ་ དབུགས་ནང་དུ་ལྷོང་ད་ཅིག་ཁར་ལགཔ་གཉིས་ཆ་ར་ཁོད་སྟོད་ཁ་ཐུག་ལུ་འཐེན་ ཞེན་ལས་དབུགས་སིང་སྐྱ་དང་བཅས་པ་སྟེ་ཕྱི་ཁར་གཏང་བའི་སྐབས་ལུ་ ལགཔ་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་བརྩམ་སྤྱིང་གཙོ་བོ་རུས་ཤུགས་འདི་སྤྱིང་ཁ་ཚོས་ཀྱི་འཁོར་ལོའི་སྤྱིང་དུ་འོང་བཅུག་དགོ། དབུགས་དེ་སྐར་ ཆ་གཅིག་གི་ཡུན་བཀག་བཞག་པའི་ཤུལ་ལག་པ་གཡོན་མ་སྤྱིང་སྤྱོད་མི་འདི་སྤྱིང་བྱང་ཞིན་མ་ལས་སུས་མོ་གུ་བཀའ་དགོ། གཡས་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་རྩལ་དང་ཅིག་ཁར་ མཛུབ་མོ་བསྟོལ་ཏེ་ཡོད་མི་འདི་ཁོད་སྤྱིང་ཁ་ཐུག་འབྲེན་ཞིན་མ་ལས་བྱང་གཞུང་འགྲུར་བཀའ་ཏེ་དབུགས་བཀག་ནི།			
3.75	དེ་ལས་སྤུས་མོ་བཅུག་པ་བཅུག་ས་ར་ཁོད་སྤྱིང་འཕྲང་ཏེ་ལག་མཛུབ་སྟོལ་མི་འདི་ཕྱི་ཀེ་སྤྱོད་མགོའི་སྤྱིང་གི་གནམ་ཁར་སྤྱིང་ཞིན་མ་ལས་མིག་རྟོ་གུ་དུ་བལྟ་ཏེ་ཡུད་ཅམ་ཅིག་སྤྱིང་པའི་ཤུལ་ལུ་མཛུབ་མོ་བསྟོལ་ཏེ་ཡོད་མི་འདི་མར་ཕབ་ཏེ་བྱང་ལུ་ཡུད་ཅམ་ཞིག་བཞག་ཞིན་མ་ལས་ཁ་དང་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་རླུང་བཀག་འོག་རླུང་བསྐྱན་བར་རླུང་སུམ་པ་ཅན་བརྩུང་ཞིན་མ་ལས་ མོ་བའི་ནང་རླུང་གཡས་བསྐྱོར་ཚར་གསུམ་དང་གཡོན་བསྐྱོར་ཚར་གསུམ་གཉེན་ཐུར་ཚར་གསུམ་འབད་དགོ།(ཚར་གསུམ)			
ལེའུ་དུག་པ་ཐུར་མེར་རླུང།				
3.77	རབ་འབྱུང་པ་ཅིན་རྐང་མ་རྩོད་དཀྱིལ་གྱུང་སྤྱོད་དགོཔ་ད་འབད་མ་ཚུགས་པ་ཅིན་སྤྱིལ་གྱུང་སྤྱོད་པའི་ཤུལ་ལུ་ལག་པ་གཉིས་སྤུས་མོ་འགྲུར་བཀའ་བ་ཞིན་མ་			

	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་བརྒྱུང་ཞིན་མ་ལས་གཞུགས་པར་ཏང་ཏེ་སྡོད་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	སྐྱེལ་ཀྱང་བལྟལ་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་སྐྱེལ་ཀྱང་དང་གཅིག་ཁར་ལོག་ཅུ་བར་སྡོད་དེ་ལགཔ་གཉིས་མཉམ་བཞག་ཐོག་ལུ་དབུགས་ཡང་འགྲོས་ཀྱིས་འབད་བཏང་དགོ།			
	ཐོ་བ་བསྐྱར་བ།			
༤.༦	གཞུགས་པར་རྒྱང་སྐྱེལ་ཀྱང་སྡོད་དགོ།			
༤.༧	རྒྱང་རོ་སེལ་དགོ།			
༤.༨	ལགཔ་ཕུས་མོ་གུར་བཀའ་ཐོས་གཡས་སྐྱོར་ཚར་གསུམ་བསྐྱར་གཡོན་སྐྱོར་ཚར་གསུམ་བསྐྱར་མར་བལྟད་ཚར་གསུམ་ཡར་བལྟད་ཚར་གསུམ་འབད་དགོ།			
༤.༩	དེ་ལས་ལག་མཚུབ་བརྒྱུད་སྟེ་གཡས་གཡོན་སྐྱོར་སོར་སྟེ་རྣམ་ཅོ་ཐད་པར་ཡར་འཐུ་ནི། ༼ཚར་གསུམ༽			
༤.༡༠	དེ་ལས་ལགཔ་གཉིས་མཚོ་སྤུ་ག་སྤུབ་སྟེ་བཅམ་སྟེ་གཡས་ཕྱི་ལས་སྟེ་རྒྱ་གམ་བཟོ་ལོག་གདོང་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་པར་དཀྱིལ་ཁ་ཐུག་ལྗོད་པ་དང་མཚོ་སྤུ་གང་རྒྱལ་འབད་བཅམ་ལོག་མཚུབ་ལོག་ཁ་ཐུག་འཐེན་ཞིན་མ་ལས་དཀྱིལ་ལི་གཉིས་མཚུབ་ལོག་གུར་བརྒྱུང་དཀྱིལ་ལི་			

	མཚན་ལོག་གྲུང་བརྒྱུ་ཚར་མ་ཅིག་ལོག་ལགས་ལྷགས་སྟེ་གདོང་ཁར་སྦྱིང་དགོ། ། ཚེར་གསུམ། །			
༤.༡༡	ལགས་མཉམ་བཞག་ཐོག་ལུ་སྟོད་དགོ།			
	ན་བ་དཔུང་རེག།			
༤.༡༢	ཀར་མ་རྩེ་རྩེ་སྦྱིལ་གྲུང་འབད་སྟོད་དགོ།			
༤.༡༣	རྒྱུང་རོ་སེལ་དགོ།			
༤.༡༤	ལགས་གཉིས་རྒྱ་གམ་ཐོག་རྒྱུང་ནང་ན་འགོས་ཀྱིས་འབད་འཐེན་ཏེ་བཀག་ནམ་ ཚོ་ཕྱག་ལྷག་གཡས་པ་གྲུང་རེག་སྟེ་མགྲུ་ཏོ་གཡས་བསྐྱོར་བསྦྱིར་དགོ། ། ཚེར་ གསུམ། །			
༤.༡༥	ནམ་ཚོ་ཕྱག་ལྷག་གཡོན་མ་གྲུང་རེག་སྟེ་མགྲུ་ཏོ་གཡོན་བསྐྱོར་བསྦྱིར་དགོ། ། ཚེར་གསུམ། །			
༤.༡༦	མགྲུ་ཏོ་རྒྱུབ་གདོང་མ་མཁལ་བྱང་ལོག་གྲུང་སྟོད་པ་སྟེ་བརྒྱུང་དགོ། ། ཚེར་ གསུམ། །			
༤.༡༧	མ་མཁལ་ཕྱག་ལྷག་གཡས་པ་གྲུང་རེག་སྟེ་མགྲུ་ཏོ་གཡས་བསྐྱོར་བསྦྱིར་དགོ། ། ཚེར་གསུམ། །			
༤.༡༨	མ་མཁལ་ཕྱག་ལྷག་གཡོན་མ་ལ་ཐུག་པ་སྟེ་བརྒྱུང་དགོ། ། ཚེར་གསུམ། །			
༤.༡༩	མིག་ཏོ་ཕྱག་ལྷག་གཡས་ལ་ཐུག་པ་སྟེ་བརྒྱུང་དགོ། ། ཚེར་གསུམ། །			
༤.༢༠	མིག་ཏོ་ཕྱག་ལྷག་གཡོན་ལ་ཐུག་པ་སྟེ་བརྒྱུང་དགོ། ། ཚེར་གསུམ། །			
༤.༢༡	གདོང་པ་བརྒྱ་ཞིན་མ་ལས་དབྱགས་འགོས་ཀྱིས་འབད་བཏང་མ་དང་གཅིག་ ཁར་ལགས་མཉམ་བཞག་ཐོག་ལུ་སྟོད་དགོ།			
	ལག་སོར་མགོར་སྐྱོར།			
༤.༢༢	ཀར་མ་རྩེ་རྩེ་སྦྱིལ་གྲུང་འབད་སྟོད་ནི།			
༤.༢༣	རྒྱུང་རོ་སེལ་ནི།			

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

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

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

༥ བད་གཞི་སེལ་ཐབས་ཀྱི་ལུས་སྡོད་།

ཨང་།	བྱ་སྡོལ་རིམ་པ།	སྤྱིགས།		
		༡	༢	༣
	སྤྱིལ་མཉེ།			
༥.༡	ཀངམ་རྩོམ་སྤྱིལ་ཀྱང་འབད་སྡོད་དགོ།			

4.2	རྒྱུང་རོ་སེལ་དགོ།			
4.3	ལགཔ་གཉིས་མགུ་རྟོ་ཁར་བཀའ་ཞིན་མ་ལས་མགུ་རྟོ་འཕྱུ་རྟོ་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	རྐང་མ་རྟོ་རྗེ་རྒྱུལ་ཀྱང་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་རྐང་མ་རྒྱུལ་ཀྱང་དང་ དབུགས་ཐོས་ཀྱིས་སྟེ་བཏང་ཐོག་ལས་ ལགཔ་གཉིས་མཉམ་བཞག་སྟེ་སྟོད་དགོ།			
	གསོ་བ་ཁྲིའོན།			
4.10	རྐང་མ་རྟོ་རྗེ་རྒྱུལ་ཀྱང་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་ རྐང་མ་རྒྱུལ་ཀྱང་ ལགཔ་གཉིས་མཉམ་བཞག་སྟོད་དགོ།			
	རྒྱ་མིག།			
4.14	རྐང་མ་རྟོ་རྗེ་རྒྱུལ་ཀྱང་འབད་སྟོད་དགོ།			
4.15	རྒྱུང་རོ་སེལ་དགོ།			
4.16	ལགཔ་གཉིས་སྤར་བཅམ་རྒྱ་གམ་ཐོག་རྒྱང་བཟུང་སྟེ་མིག་འབྲས་ཐད་ཀར་དུ་བལྟ་ཞིན་མ་ལས་གཡས་བསྟོར་ཚར་གསུམ།			
4.17	མིག་འབྲས་ཐད་ཀར་བལྟ་སྟེ་གཡོན་བསྟོར་ཚར་གསུམ།			

	ཁ་ཐུག་བཏང་ལོག་གཟུགས་དང་ལག་ཡར་ཡར་སྟེ་གདོང་ཁར་བཀྲུག་དང་ ལག་མཚུབ་འདི་རྐང་པའི་མཐེ་བོང་གུར་རེག་དགོ། (ཚར་གསུམ)			
པ-༣༡	གཟུགས་སྤང་ལག་གཡོན་གནམ་ཁར་འཕྱར་ཤ་དང་གཅིག་ཁར་གཡམས་ཁ་ ཐུག་ཟུར་བཏེག་འབད་གཡོ་ཞེན་ལས་ལག་གཡམས་པའི་མཚུབ་མོ་རྐང་མ་ གཡམས་པའི་ལོང་བུ་ལུ་སྟོད་པ་སྟེ་བཀལ་དགོ། གཡམས་གཡོན་བསྐྱོར་སོར་ཚར་ གསུམ་རེ།			
པ-༣༢	གཟུགས་སྤང་ལག་གཡོན་གནམ་ཁར་འཕྱར་ཤ་དང་གཅིག་ཁར་ལོང་སྟོད་ གཡོན་ཁ་ཐུག་གཟུམ་ཞེན་ལས་ལག་གཡམས་པའི་མཚུབ་མོ་རྐང་མ་གཡོན་ པའི་ཐེབ་མཚུབ་ཚུན་བཀལ་དགོ། གཡམས་གཡོན་བསྐྱོར་སོར་ཚར་གསུམ་རེ།			
པ-༣༣	དེ་ལས་གདོང་ཁ་ཐུག་ལག་གཉིས་ཀྱིས་ ཅ་ལ་(སྟོལ་)བཟུམ་ཅིག་འཐུ་བའི་ སྤང་བ་སྟེ་ རྐང་མཚུབ་ཅེ་ལས་ཡར་འཐུ་ཞེན་ལས་རྒྱབ་ཁ་ཐུག་བཀོ་བའི་ཚུལ་ འབད་ནི་ལོག་ལག་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་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་སྤྲུགས་བསྐྱེར་དགོ།			
པ-༣༥	ཅ་བར་སྟོད་དེ་ དབུགས་འགྲོས་ཀྱིས་སྟེ་བཏང་ཐོག་ལས་ རྐང་མ་རྩེ་རྩེ་ལྱེལ་ཀྱང་ ལག་གཉིས་མཉམ་བཞག་ཐོག་ལུ་སྟོད་དགོ།			
	མཐེ་བོང་རྐྱེད་པ།			
པ-༣༦	རྐང་མ་རྩེ་རྩེ་ལྱེལ་ཀྱང་འབད་སྟོད་དགོ།			
པ-༣༧	རྒྱང་རོ་སེལ་དགོ།			
པ-༣༨	དབུགས་བཀག་དང་གཅིག་ཁར་ཡར་ལོང་སྟེ་ རྐང་མ་གཡོན་གདོང་ཁར་ བཞག་ལག་གཡམས་ལུ་རྩེ་རྩེ་གཡུག་དོ་བཟུམ་གཡོན་སྐྱོར་སྟེ་གཡུག་དང་ གཅིག་ཁར་ལག་གཡོན་གྱིས་རྒྱབ་ལུ་མཚོ་སྤུ་བརྒྱུད་དགོ་མཚོ་སྤུ་ཚར་གསུམ་			

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

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

4.63	ཀངས་དོ་རྗེ་རྒྱལ་ཀྱང་འབད་སྟོད་དགོ།			
4.64	རྒྱང་རོ་སེལ་དགོ།			
4.65	དབྱུགས་བཀག་པ་དང་གཅིག་ཁར་ ཀངས་ཡར་བསྐྱམ་སྟེ་བསྟོལ་ཞིན་མ་ལས་ ལག་པ་གཉིས་ཡང་བསྟོལ་ཏེ་ཀངས་ཀྱི་རྒྱིད་ཁྲུང་གཉིས་ལུ་བརྩུང་ དེ་ལས་ཡར་ ཡོང་སྟེ་ ཀངས་བསྟོལ་ཡོད་མི་འདི་ཕྱང་སྟོད་ཞིན་མ་ལས་ ལག་པ་གཉིས་ཀྱིས་ རྒྱིད་ཁྲུང་བརྩུང་མ་བརྩུང་ས་རང་གཡམ་ཁ་ཐུག་ལས་གཡོན་ཕྱོགས་ཀྱི་རྩུར་ཁར་ མཐོང་རྒྱལ་སྟེ་ཚར་གཅིག་བསྐྱར་གཡོན་ཁ་ཐུག་ལས་གཡམ་ཕྱོགས་ཀྱི་རྩུར་ ཁར་མཐོང་རྒྱལ་སྟེ་ཚར་གཅིག་བསྐྱར་ཞིན་མ་ལས་ཅུ་བར་སྟོད་དགོ།(ཚར་ གསུམ)			
4.66	ཀངས་རྒྱལ་ཀྱང་ ལག་པ་གཉིས་མཉམ་བཞག་ཐོག་ལུ་དབྱུགས་བཏང་དགོ།			
	ཚུ་སྟོན་བརྒྱུང་བསྐྱམ།			
4.67	ཀངས་དོ་རྗེ་རྒྱལ་ཀྱང་འབད་སྟོད་དགོ།			
4.68	རྒྱང་རོ་སེལ་དགོ།			
4.69	དབྱུགས་བཀག་ཞིན་མ་ལས་ ལག་པ་སྤར་བཅམ་རྒྱ་གྲམ་ཐོག་བྱང་ལོག་གུར་ བཞག་ཀངས་གཉིས་ཆ་ར་བརྒྱུང་མཚུབ་མོ་ཕྱང་སྟེ་སྤུས་མོ་གི་རྩུར་གཉིས་སར་ རེག་ཅམ་འབད་ ཀངས་རྒྱིང་གསང་གནས་རྒྱན་རྩུང་འཇུག་བསྐྱམ་པའི་སྐབས་ རྒྱུང་ཡང་ཚར་རེ་ཕྱང་དགོ། ཚར་གསུམ།			
4.70	དེ་བརྩམ་སྟེ་གཡམ་བརྒྱུང་གཡོན་བསྐྱམ་ གཡོན་བསྐྱམ་གཡམ་བརྒྱུང་ཚར་ ༡༠འབད་དགོ།			
4.71	ཡོག་ཀངས་གཉིས་ཆ་རང་བརྒྱུང་ ཀངས་པའི་རྒྱིང་པ་ཡར་འབྱུ་ ཀངས་མཚུབ་གཉིས་ ཆ་རང་སྤྱིང་ཞིན་མ་ལས་གཡམ་སྟོར་ཚར་གསུམ་ གཡོན་སྟོར་ཚར་གསུམ་ བསྐྱར་ ཡར་མར་ཚར་གསུམ་བཀྲུག་དགོ།			
4.72	ཀངས་རྒྱལ་ཀྱང་ལག་པ་གཉིས་མཉམ་བཞག་ཐོག་ལུ་རྒྱང་རོ་གཏང་དགོ།			

ལམ་སྟོན་ལྔ་པ།
རྩལ་དཔྱད་ཀྱི་མདོ།

རྒྱལ་དབྱུང་གི་མདོ། ལག་ལེན་ལམ་ལུགས་གི་ལམ་སྟོན།

དམིགས་ལུལ།

རྒྱལ་དབྱུང་གི་མདོ་འདི་ནང་ལས། མེ་བཙའ། གསེར་ཁབ་དང་དངུལ་ཁབ། སྤྲ་ལྷན་གསེར་ཁབ། མེ་བུམ། རབ་
 རྟལ་པ། ལྷུ་རྒྱུགས། གཏར་(དངོས་གཞི་མེད།)ལ་སོགས་པའི་རྒྱལ་དབྱུང་ཚུ་འགོ་བ་ནད་པའི་སོག་ལུ་
 ཉེན་ལ་མེད་པའི་སོག་ལས་ ཡང་དག་སྟེ་ལག་ལེན་འཐབ་རྒྱུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ཨིན།

སྤོང་བརྒྱུད་འདི་མཇུག་བསྟུན་ད་སྟོང་སྤོང་པ་རྒྱ་གིས།

༡. རབ་རུའི་བྱ་སྟོའི་རིམ་པ་དང་འཁྲིལ་ལག་ལེན་འཐབ་རྒྱུགས།
༢. མེ་བཙའི་ལག་ལེན་བྱ་སྟོའི་རིམ་པ་དང་འཁྲིལ་བསྟར་སྤོང་འབད་རྒྱུགས།
༣. གསེར་ཁབ་དང་དངུལ་ཁབ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་བྱ་སྟོའི་རིམ་པ་དང་འཁྲིལ་འཐབ་རྒྱུགས།
༤. སྤྲ་ལྷན་གསེར་ཁབ་བྱ་སྟོའི་རིམ་པ་དང་འཁྲིལ་ལག་ལེན་དངོས་བསྟར་འབད་རྒྱུགས།
༥. ཉེལ་པ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་བྱ་སྟོའི་རིམ་པ་དང་འཁྲིལ་འབད་རྒྱུགས།
༦. བྱ་སྟོའི་རིམ་པ་དང་འཁྲིལ་མེ་བུམ། ལྷུ་རྒྱུགས། རྒྱུགས་རིགས་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་རྒྱུགས།
༧. གཏར་སྟོན་འགོ་དང་ཕྱི་རྗེས་གི་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་གི་བྱ་སྟོའི་རིམ་པ་དང་འཁྲིལ་ལག་ལེན་འབད་
 རྒྱུགས།

༡ གཏར་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་གི་བྱ་སྟོའི་རིམ་པ།

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

	ནད་ཁྲག་དང་རྩུངས་ཁྲག་ སོ་སོར་སྤྲེལ་འདོད་ལྟ་ ཉེན་མེད་ དང་ལྷན་ རྒྱ་རིང་འབྲས་གསུམ་སྤེམ་མི་ལི་ག་རམ་ ༡༥༠༠ ལྷ་མི་ལི་ལི་ཀར་ ༢༥༠ ནད་རླུགས་ཏེ་བསྐྱོལ་ཞེན་མ་ལས་ཚོ་པ་དང་ཕྱི་རུ་ཚར་རེ་འབྲུང་བཅུག་དགོ།			
༡.༢	ནད་པ་ལུ་གདོང་བསྐྱེད་འབད་ཐངས།			
༡.༢.༡	རང་གཞན་གཉིས་ཆ་རའི་ཉེན་སྲུང་གི་དོན་ལུ་ ལག་ཤུབས་དང་ཁ་རས། སླིག་བགོ་ཚུ་རེས་པར་བྱ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།			
༡.༢.༢	ནད་པ་ལུ་གྲུས་ཞབས་ཀྱི་སློལ་ས་གདོང་བསྐྱེད་འབད་དེ་རྐང་ཁྲི་གྲུ་སྤོད་བཅུག་ནི།			
༡.༢.༣	གཏར་གྱི་ཐོ་དེབ་ནད་ནད་པའི་མིང་། ལོ། གཡུས། ནད་གཞི། གཏར་དམིགས་ཚུ་ཁ་གསལ་བཀོད་ནི།			
༡.༢.༤	གཏར་གྱི་དོན་ལུ་བྱིན་མི་སྤོང་ཚུ་རྩོགས་པ་སྤེལ་མ་མ་མ་བྱི་དགོ།			
༡.༢.༥	གཏར་ལུ་དངངས་སྐྱེག་མི་བསྐྱེད་ནིའི་ཐབས་ལམ་བསྐྱབ་བྱ་ཚུ་བྱིན་དགོ།			
༡.༣	ཉེ་བའི་སྤོང་འགོ།			
༡.༣.༡	ཁྲག་གཏར་རན་པ་ད་ གཞུགས་ཚོད་བཏག་ནིའི་དོན་ལུ་ཉུང་མཐའ་སྐར་མ་ ༡༥ ལས་ ༢༠ དེ་ཅིག་གི་རིང་མེ་དང་ཉེམ་གང་རུང་ལུ་བསྐྱོལ་བཅུག་དགོ།			
༡.༣.༢	ནད་པ་གཏར་གྱི་སྤོང་ཁྲི་གྲུ་བདེ་ཏོག་ཏོ་སྤེལ་སྤོད་བཅུག་དགོ།			
༡.༣.༣	ཉེ་བར་མཁོ་བའི་རླུང་སྐྱེན་གྱི་རིགས་ཚུ་ག་སླིག་འབད་བཞག་དགོ།			
༡.༣.༤	རང་ཉེན་སྲུང་གི་དོན་ལུ་ལག་ཤུབས་བཅུགས་ཏེ་ ཉེན་སྲུང་ལྷན་པའི་གཙགས་བྱ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།			
༡.༣.༥	གཏར་གྱི་དོན་ལུ་གཤམ་གསལ་ཅ་ཆས་ཚུ་ག་སླིག་འབད་དགོ། བསྐྱེད་ཐབས་ཤིང་བྱ། བསྐྱེད་གདན། ཚུ་གང་། མ་དགིས། ཁྲག་གཙོད་ཀྱི་སྐྱེན། ཞི་མི་པེ་རིང། མཁལ་དབྱིབས་སྤོད། ཚུ་ཚན། ཀ་བལ་ཚུ།			
༡.༣.༦	ཨ་ཡོ་བྱིན། ཞི་མི་པེ་རིང་དང་ཚུ་གཙོད་ཏོག་ཏོ་འདི་ མཁལ་དབྱིབས་འབྲེལ་བའི་སྤོང་ནད་ སོ་སོ་སྤེལ་གསུམ་ཏེ་ ཀ་བལ་སྤངས་བཏབ་བཞག་དགོ།			
༡.༣.༧	ཞི་མི་པེ་རིང་ནད་སྤངས་ཡོད་པའི་ཀ་བལ་གྱིས་གསང་དམིགས་དང་ཆ་བྱད་ཚུ་ཉིང་སངས་ས་སྤེལ་བཅུག་དགོ།			

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

2 རབ་རུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས།

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

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

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

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

ཨང་།	བྱ་རིམ།	སྤྱགས།		
		1	2	0
3.1	སྟོན་འགྲའི་བྱ་རིམ།			
3.1.1	ནད་ལུ་ངག་འཇམ་ཞི་སྟོན་གྱི་སྟོ་ལས་གདོང་བསུ་འབད་སྟོན་ཁྱི་གུ་སྟོན་བཅུག་དགོ།			
3.1.2	ནད་པའི་མིང་། ལོ། གཡུས། ནད་གཞི་ཚུ་ཁ་གསལ་བཀོད་དགོ།			

3.7.3	ནད་པ་ལུ་མེ་བུམ་བརྒྱབ་དགོ་པའི་གནད་དོན་ཚུ་སྦྲེལ་དགོ།			
3.7.4	ནད་དམིགས་ཀྱི་གནས་སྟངས་དང་བསྟུན། ཉལ་ཏེ་བརྒྱབ་དགོ་པ་ཅིན་ཉལ་ལྷི་གྲུ་གན་ རྒྱལ་བུར་ཉལ་སྟེ་ཉལ་བརྒྱབ་དགོ་ག་སྟེ།			
3.7.5	ཚོན། ལུ་མེ། ཚག། སོར། མཚུབ་སོགས་ཀྱིས་འཇལ་ཏེ་ནད་དམིགས་གཏན་འབེབས་ འབད་དགོ།			
3.7.6	ནད་དམིགས་དང་འཁྲིལ་བའི་བུམ་པ་དང་། གཙམ་གསུམ་ལུ་རྒྱུ་སྦྲེལ་གྱི་རིགས། རྒྱ་ ལང་། མ་དགེས། ལྷག་གཙོད་ཀྱི་སྟེན། ཨིསི་པི་རིད། མཁལ་དབྱིབས་སྟོད། ཀ་ བལ་ལ་སོགས་པའི་ཅ་ཆས་ཚུ་ག་སྟེ་ལའབད་དགོ།			
3.7.7	མཁལ་དབྱིབས་ཀྱི་སྟོད་ནང་ཨིསི་པི་རིད་སྟེ་གསུམ་ཏེ་ དེ་ནང་ཀ་བལ་སྦྲེལ་བཏབ་སྟེ་ བཞག་དགོ།			
3.7.8	ཨིསི་པི་རིད་ནང་སྦྲེལ་ཡོད་པའི་ཀ་བལ་གྱིས་གསང་དམིགས་དང་ཆ་བུད་ཚུ་འཕུག་ སྟེ་དུག་སེལ་འབད་དགོ།			
3.7.9	བུམ་པ་དང་ཨིསི་པི་རིད་ཀ་བལ་ཚུ་ནད་པའི་བུར་ཁར་བཞག་སྟེ་ ཤིང་གི་ཚེར་ཀ་བལ་ ཚག་པ་སྟེ་དམིགས་ཏེ་ཡོད་མི་དེ་ཨིསི་པི་རིད་ནང་སྦྲེལ་ཏེ་ དེ་གིས་བུམ་པའི་ནད་ན་མེ་ བུམ་ཚེད་ཨིསི་པི་རིད་དབུར་ཏེ་བུམ་པ་ག་དེ་ཅིག་བརྒྱབ་ནི་ཨིན་ན་ དེ་དང་འཁྲིལ་ བའི་གངས་གྲུལ་རིམ་སྟེ་བཞག་དགོ།			
3.7.10	ནད་དམིགས་གྲུ་ལས་ལྷག་བཏོན་དགོ་པ་ཨིན་པ་ཅིན་ གཙམ་གསུམ་གྲངས་ ⁴ ལས་ ² དེ་ཅིག་གདབ་སྟེ་བུམ་པ་སྦྲེལ་ཚོག་ཚོག་བཟོ་དགོ།			
3.7.11	ཨིསི་པི་རིད་མེད་སར་ཨིན་པ་ཅིན་ རྒྱ་ཤོག་སྦྲེལ་འཕྲོས་འཕྲོས་རིང་ཚད་སོར་བརྒྱ་ དང་། རྒྱ་ཚད་སོར་ ² སྟེ་བཏོག་སྟེ་ དེ་ཉིས་ལྷག་བརྒྱབས་ཏེ་ཚེ་གཉིས་འགྲན་འབྲེ་ ཡོད་མི་ལགས་གཤོན་གིས་ལྷག་ཚོགས་གྲུ་བཟུང་། ལགས་གཤོན་གིས་བུམ་པ་ འཕུ་སྟེ་ དེ་ནང་མེ་འབར་རོས་དེ་བུམ་པའི་ནད་བརྒྱབས་དང་ཅིག་ཁར་ལགས་ གཤོན་གིས་བུམ་པ་དེ་ནད་དམིགས་གདམ་ཁ་བརྒྱབས་ཡོད་མི་གྲུ་སྦྲེལ་ཏེ་ རྒྱ་ མ་ ¹⁰ གྱི་རིང་བཞག་དགོ།			

<p>3-7-72</p>	<p>གཙུག་ལྷན་པུ་གིས་མ་འདྲ་བར་ནད་དམིགས་གྲུ་བུམ་པ་རྒྱུ་པ་བརྒྱབ་ནི་ཡིན་པ་ཅིན་ བུམ་རྒྱུ་འདི་སྐར་མ་༡༠ བཞག་དགོ།</p>			
<p>3-7-73</p>	<p>གཟུངས་སྐྱགས་ རྣམ་འཕྲེང་ལས། (ཨོ་མེ་རི་དམར་པོ་སོད། ལྷགས་རི་སྐྱོན་པོ་སོད། ཐམ་སོད། ཐུམ་སོད།) ཟེར་གསུངས་ཡོད་མི་འདི་བཟུང་དགོ།</p>			
<p>3-7-74</p>	<p>གཟུངས་སྐྱགས་བཟུངས་ཚར་བའི་ཤུལ་ལུ་ རྒྱུ་འཚོ་སྐྱོན་པ་གི་ལགས་གཅིག་གིས་ཤ་/ པགས་བཟུང་ ལགས་གཅིག་གིས་མེ་བུམ་བཤེད་དེ་འགྲོས་ཀྱིས་སྤྲེ་སྤྲོག་དགོ།</p>			
<p>3-7-75</p>	<p>མེ་བུམ་བརྒྱབས་སར་ཤ་མདོག་དམར་སྐྱུག་སྤོ་དོ་བཟུམ་སྤེ་འབྱུང་འཐོན་ཡོད་མི་ལྷག་ རན་རྒྱ་སེར་རྒྱུར་འཐོན་ཡོད་མི་གྲུ་ གཙུང་སྐྱུ་དང་ལྷན་པའི་གཙུག་ལྷན་པུ་གིས་ཤུན་ པགས་ལུ་སྤོད་ཅམ་ གཡས་གཡོན་དབུས་དང་བཅས་པའི་ལག་ལྷ་ཏེ་ཞིན་མ་ལས་ ཡང་བསྐྱར་མེ་བུམ་ཤོང་བཞིན་ རྣམ་དམིགས་གྲུ་བརྒྱབས་ཏེ་ ལྷག་རན་དང་རྒྱ་སེར་ རྒྱ་བཏོན་དགོ།</p>			
<p>3-7-76</p>	<p>བུམ་པ་སྤྲོག་པ་ད་ ལྷག་ལས་བུམ་པའི་སོ་ཤ་གྲུ་འབྱུང་བའི་མཐའ་མར་ལག་གཡོན་མ་ གྱི་མཐེ་བོང་གིས་གཡེབས་ཏེ་རྒྱུང་ཕྱིར་བཏོན་འབད་མ་དང་གཅིག་ཁར་ ལག་པ་ གཡས་པ་གིས་བུམ་པ་བཤེད་དེ་ བུམ་པའི་ལ་གྱེན་ཕྱོགས་ལུ་གཏང་དེ་རྣག་ལྷག་རྒྱ་ ཕྱིར་མ་ཤོར་མ་སྤེ་བཟེད་དེ་དོས་འཛིན་ཅན་གྱི་སྤོད་ནང་བཞག་དགོ།</p>			
<p>3-7-77</p>	<p>ནད་ལྷག་གཞག་པོ་དང་བྱ་མང་རྒྱུ་འདྲ་མ་རྣམས་པར་ཡོད་པ་ཅིན་ བུམ་པ་སྐྱར་ གདབ་དགོས་དང་། རྒྱུངས་ལྷག་དམར་པོ་འཐོན་པ་ཅིན་མཚམས་འཛིན་འབད་དགོ།</p>			
<p>3-7-78</p>	<p>མེ་བུམ་བརྒྱབས་ཚར་ཞིན་མ་ལས་ སྐྱོན་སྤེའི་གཟུངས་སྐྱགས་བཟུངས་ཏེ་འཕུ་བཏབ་ དགོས་དང་ ལྷག་ཆད་ཐབས་ལུ་ རྒྱ་བསེལ་གཙུང་ཏོག་ཏོག་གིས་སྐྱོན་ནི་དང་ དེ་ལས་ རྣམ་ཤེས་འོད་སི་སི་གིས་བསེལ་དུགས་བརྒྱབས་ཞིན་མ་ལས་ ཀ་བལ་དང་མ་དགིས་ ཀྱིས་སྐྱར་དགོ།</p>			
<p>3-7-79</p>	<p>ལྷག་ཆད་མ་བཏབ་པ་ཅིན་ ལྷག་གཙུང་གི་སྐྱགས་བཏབ་ནི་དང་ གཏར་ལ་མ་རས་ ཀྱིས་བསྐྱམ་ནི་ ལྷག་གཙུང་སྐྱོན་ཕྱིན་ནི་ རྒྱ་ལྷག་བཏབ་སྤེ་ལྷག་གཙུང་འབད་དགོ ནད་ལྷག་འདི་ཟངས་གཞོང་ནང་བཟེད་དེ་ (ཀོལ་རིན་སོ་ལུ་ཤུན) ཟེར་མི་སྐྱོན་སྐྱགས་ ཏེ་དོས་འཛིན་ཅན་གྱི་ཏོད་ནང་སྐྱུག་དགོ།</p>			

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

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

ཨང་།	བྱ་རིམ།	སྐྱགས།		
		༡	༡	༠
༤.༡	སྒོམ་འགྲོའི་བྱ་རིམ།			
༤.༡.༡	ནད་པ་ལུ་ངག་འཇམ་འཇུག་དམུལ་གྱི་སྒོ་ལས་གདོང་བསུ་འབད་དེ་རྒྱ་ཁྱི་རང་གི་ ལོ་ལྷའི་ཕྱོགས་སུ་གདོང་གཏང་དེ་སྤོང་བཅུག་དགོ།			
༤.༡.2	ནད་པའི་ཐོ་དེབ་ནང་ ནད་པའི་མིང་ལོ་གཡུས་ནད་གཞི་ཚུ་ཁ་གསལ་བཀོད་དགོ།			
༤.༡.3	གསེར་ཁབ་བརྒྱབ་ནིའི་དོན་ལུ་ ཁབ་བརྒྱབ་སའི་སྤོང་ཁྱི་གུ་ལེགས་ཤོམ་སྤོང་ བཅུག་དགོ།			
༤.༡.4	གསེར་ཁབ་དང་དདུལ་ཁབ་མ་བརྒྱབ་པའི་རྟེ་མར་ཚེས་གངས་དང་འཁྲིལ་སྒྲ་གནས་ ག་རྟེ་ཕོག་པ་བཟླ་དགོ།			
༤.༡.5	ནད་པ་ལུ་གསེར་ཁབ་བརྒྱབ་དགོ་པའི་སྒོར་གོ་བདུན་སྤོང་དགོ།			
༤.༡.6	གསེར་ཁབ་དང་འཛིན་མ་ལ་སོགས་པའི་ཆ་བྱད་ཚུ་གྲ་སྒྲིག་འབད་དགོ།			
༤.༡.7	བཀོད་འཛིན་གྱི་ནད་གཞིའི་གསང་དམིགས་དང་འཁྲིལ་ ཚོན་ སུན་ ཆག་ སོར་ མཇུབ་སོགས་ཀྱིས་འཇལ་རྟེ་ནད་དམིགས་གཏན་འབེབས་འབད་དགོ གསང་མིག་ འཚོལ་རྟེ་གཏན་འབེབས་འབད་དགོ།			

༤.༡.༡	བསྐྱེད་གི་སྐྱབས་འགོ་བྱས་དལ་རྒྱ་རྒྱ་སྐྱེ་བའུ་དགོ།			
༤.༡.༢	གཙུག་ལྷན་དང་ལྷན་པོ་སྐྱེ་ལག་པ་གཡམས་ཀྱིས་འཛིན་མ་གྱི་གཡུག་པ་ལས་བཤེད་དེ་ འཛིན་མ་གྱིས་སྐྱེ་གསེར་ཁབ་འབྲུ་དགོ།			
༤.༡.༡༠	འགོས་ནད་ལས་བསྐྱེད་ཅི་དེ་དོན་ལུ་གསེར་ཁབ་ཀྱི་སྐྱེ་རྒྱ་ཚོས་པའི་རྟུགས་དམར་པོ་ མ་འབྲུར་ཚུན་དོད་བཏགས་དགོ།			
༤.༡	དངོས་གཞིའི་བྱ་རིམ།			
༤.༡.༡	ནད་དམིགས་གྲུ་གདབ་པའི་སྐབས་ལུ་གསང་དམིགས་ལྷ་འགྲམ་སྐྱེ་བརྒྱུ་ནི་ཨིན་ མིའི་ནང་ལས་དང་པ་ར་ཚོགས་བཞི་བརྒྱབ་ཏེ་ དེ་ལས་སྐྱེ་གི་གསང་དམིགས་རོ་མ་ གྲུ་བརྒྱབ་དགོ། བརྒྱབ་པའི་ཡུན་ཡང་དུས་ཡུན་ཨོ་ཨུ་རྩེ་ཚར་ལྷ་བའུ་ཚར་བའི་རིང་ བཞག་དགོས་དང་ ཡང་ན་འཚིག་སྐྱེ་རྒྱ་ཟེར་འཐོན་པའི་རིང་བཞག་དགོ།			
༤.༡.༢	ལྷ་འགྲམ་སྐྱེ་བརྒྱུ་པའི་སྐབས་ལུ་བར་ན་ས་སྟོང་ནས་འབྲུ་རེ་ཤོང་ཚད་ལས་ལྷག་ བཞག་ནི་མི་འོང་།			
༤.༡.༣	བྱ་སྐྱབས་བདེ་སར་ཨིན་པ་ཅིན་ གསེར་ཁབ་འཛིན་མ་གྱི་བཤེད་དེ་ཁབ་ཀྱི་སྐྱེ་རྒྱ་ ནད་དམིགས་གྲུ་བཀལ་ཏེ་མཚུག་ཏེ་ལས་མེ་སྤར་ཏེ་པགས་ཀོ་གི་འཚིག་སྐྱེ་མ་འཐོན་ གྱི་རིང་བརྒྱབ་དགོ།			
༤.༡.༤	དམིགས་བསལ་གྱིས་མངོར་པ་དང་སྐྱོན་གྱི་རིགས་ཚུ་ལུ་མཐའ་ནས་དབུས་སུ་བསྐྱེ་ བའི་ཚུལ་གྱིས་ཉིམ་དང་པར་མངོར་པའི་མཐའ་འཁོར་ལུ་བརྒྱབ་ས། དེ་ལས་རིམ་གྱིས་ ནད་ན་ལུ་བརྒྱབ་ཞིན་ན་ མཚུག་བསྐྱེད་སྐྱེ་ག་ན་བརྒྱབ་ཏེ་ནད་ལྷག་མེད་བསྐྱེ་ དགོ།			
༤.༡.༥	གསེར་ཁབ་བརྒྱབ་ཚར་མ་ཅིག་གཟུངས་སྐྱེ་བརྒྱབ་བཞིན་དུ་ཡོད་པའི་རྒྱ་ལུ་པ་ དང་ལྷན་པས་མཐེ་བོང་གཡམས་པར་འབྲུ་བཏབ་སྐྱེ་མཐེ་བོང་དེ་གིས་ཁབ་བརྒྱབ་ས་ལུ་ ལུ་མནན་ཏེ་རྒྱས་གདབ་དགོ།			
༤.༡.༦	གསེར་ཁབ་བརྒྱབ་ཚར་མ་ད་ ཁབ་དང་འཛིན་མ་ཚུ་བཞག་སྟོན་ནང་ཚུལ་མཐུན་སྐྱེ་ བཞག་དགོ།			

༤.༡.༧	གསེར་ཁབ་བརྒྱབ་ཚར་བའི་ལུལ་ལུ་གདོང་གཏང་ཚོགས་སུ་གོམ་པ་བདུན་སྟོ་བཅུག་དགོ།			
༤.༢	ཕྱི་རྗེས་ཀྱི་བྱ་རིམ།			
༤.༢.༡	ཟས་སྟོན་སོགས་ཀྱི་བསྐྱབ་བྱ། ➤ ཉིམ་༣་ཀྱི་རིང་གཟུགས་ཚུ་འལུ་མ་བདུབ་སྟེ་སྐྱབ་དགོ། ➤ ཉིམ་༡་ཀྱི་རིང་ཚུ་སྐོལ་མ་གཏོགས་ཚུ་བསིལ་འཐུང་མ་བདུབ་སྟེ་སྐྱབ་དགོ། ➤ ཚང་རིགས་ཚུ་འཐུང་མ་བདུབ་སྟེ་སྐྱབ་དགོ། ➤ གསེར་ཁབ་ཚར་ག་དེ་ཅིག་བརྒྱབ་དགོས་ཨིན་ན་ཚུ་གོ་བན་འཕྲོད་པ་སྟེ་སྐྱབ་དགོ།			

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

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

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

6 མེ་བཙའ་ལག་ལེན་འབབ་ཐངས་གྱི་བྱ་རིམ།

མངའ།	བྱ་རིམ།	སྐྱགས།		
		༡	༡	༠
༤.༡	ནད་པ་གདོང་བསྐྱེད་འབད་ཐངས།			
༤.༡.༡	ནད་པ་ལུ་ངག་འཇམ་འཇུམ་དམུལ་གྱི་སློལ་ས་གདོང་བསྐྱེད་དེ་རྐང་ཁྲི་གྱུ་སྡོད་བརྩལ་དགོ།			
༤.༡.༢	ནད་པའི་ཐོ་དེབ་ནང་ ནད་པའི་མིང་ལོ་གཡུས་ནད་གཞི་ཚུ་ཁ་གསལ་བཀོད་དགོ།			
༤.༡.༣	ནད་པ་རང་གི་ལོ་ལྷན་ལྷན་སྐྱོལ་ས་སྐྱོང་གདོང་གཏང་དེ་སྡོད་བརྩལ་དགོ།			
༤.༡.༤	སྐྱ་བ་དང་ཚད་འཇམ་འཇུམ་ཅུ་གྲི་སྐྱིག་འབད་དགོ།			
༤.༡.༥	ནད་དམིགས་གྱུ་སྐྱ་གནས་དང་ཚེས་ཉ་སྟོང་བརྒྱད་ཚུ་སོག་མ་སོག་བལྟ་དགོ།			
༤.༡.༦	ཚོན་ ཆག་ སོར་ལ་སོགས་པ་གིས་འཇམ་ཏེ་ནད་དམིགས་གཏན་འཁེལ་བཟོ་སྟེ་རྟགས་བཀལ་དགོ།			
༤.༡.༧	སྐྱ་བ་ཏེ་མ་ལས་གྲ་སྐྱིག་སྟེ་བཞག་ཡོད་མི་འདི་ལག་པ་གིས་འཇུ་སྟེ་གསང་དམིགས་གྱུ་བཀལ་ཏེ་ནད་པ་མ་སྐྱར་བར་སྡོད་བརྩལ་དགོ།			
༤.༡.༨	སྐྱ་བ་བརྒྱབ་ཐངས་ནང་བཅད་བསྐྱེད་དང་ཐད་བསྐྱེད་ཟེར་ཁག་གཉིས་སྟེ་ཡོད་པ་ལས་ཐད་བསྐྱེད་འདི་སྐྱ་བ་ཐད་ཀར་ནད་དམིགས་གྱུ་བཀལ་དགོཔ་དང་ བཅད་བསྐྱེད་དེ་སྐྱ་སྟོན་དང་སྐྱོག་པ་གང་རུང་འཐིང་སྟེ་བརྒྱབ་དགོ།			
༤.༡.༩	སྐྱབས་འགོ་སེམས་སྟེད་དང་སྐྱབ་སྒྲིའི་གཞུངས་སྐྱགས་སྐྱ་བ་མཇུག་མ་བསྐྱེད་ཚུན་སྐྱ་གོ་ཅམ་སྟེ་བཟང་དགོ།			
༤.༡.༡༠	སྐྱབས་འགོའི་ཚིག་བཟང་ནི་འདི་དབྱེད་བཅོས་ལམ་སྟོན་ཤོག་གྲངས་ ^༧ ནང་ཡོད་མི་ལྟར་ སྐྱ་བའི་གྱུ་མེ་སྐྱར་ཏེ་སྐྱ་བ་མ་རྫོགས་ཀྱི་རིང་བཟང་དགོ།			
༤.༡.༡༡	སྐྱ་བ་དང་པ་ཕྱེད་དེ་ཅིག་འཚིག་ཚར་ཕ་ད་ ད་རུང་གཉིས་པམ་ལུ་མེ་སྐྱར་ནི་དང་། གཉིས་པམ་ཕྱེད་འཚིག་ཚར་ཕ་ད་གསུམ་པ་རིམ་བཞིན་སྐྱ་བ་ག་དེ་ཅིག་ཡོད་པ་ཅིག་དེ་སྟེ་སྐྱར་དགོ།			
༤.༡.༡༢	སྐྱ་བ་འཚིག་ཚར་ཕ་ད་རིམ་པ་བཞིན་སྐྱ་རོ་ཁབ་མགོས་གསེང་སྟེ་དེ་གྱུ་འཕུ་བཏབ་སྟེ་མཐེབ་རྗེས་མནན་དགོ།			

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

བྱ་གསོ།

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

ལྷ་སྤྱམ་ཚུགས་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་ཀྱི་བྱ་སྟོའི་རིམ་པ།

ཨང་།	རིམ་པ།	སྤྱགས།		
		༡	༡	༠
1.1	ནད་པ་ལུ་གུས་ཞབས་ཀྱི་སྟོ་ལས་གདོང་བསྐྱེད་འབད་དེ་རྐང་ལྷི་གུ་སྟོན་བཅུག་དགོ།			
1.2	ནད་པའི་མིང་། ལོ། གཡུས། བྱ་གཞི་ཚུ་ཁ་གསལ་བཀོད་དགོ།			

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

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

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

1.1 རྒྱབ་ཁྲུངས།

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

1.2 དམིགས་ལུལ།

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

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

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

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

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

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

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

1.4 ཚ་ཚུ་སྐབས་ཚུ་རོས་འཛིན་གྱི་ཐབས་ལུ་གྲུག་

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

གཉིས་པ། བཟུག་ལུ་བལྟམ་ད་ རོ་ཞོ་ལ་སོགས་པའི་ཚུ་མདོག་ཚུ་སྐབས་རྫོང་གི་བཟུག་དང་འབྲམ་

ཡིན་ན་བཟུང་དགོ།

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

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

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

༡.༤ ཚ་རྒྱ་སྐྱེན་རྗེས་ཐངས་དང་བསྐྱབ་བྲ།

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

༡.༥ སྐྱེན་རྗེས་སྦྱིར་བཏང་གི་རོས་འཛིན།

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

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

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

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

1.9 སྦྱང་ལུ་གི་ཀུན་སྦྱོང།

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

1.10 སྦྱང་ལུ་གི་སྐྱུག་སྐྱེ།

སྦྱང་ལུ་སྐྱུག་སྐྱེ་གི་ཚད་གཞི་འདི་བརྒྱ་ཆ་ ཚོས་ཚན་ཅ་གཞུང་དང་འཁྲིལ་ སློབ་དུས་གི་ཚོས་རྒྱགས་གི་སྐབས་
བསྐྱོམ་དགོ།

1.11 སྦྱང་ལུ་སྟན་ལུ།

སྦྱང་ལུ་འདི་ཕྱིར་བསྐྱོད་སྦྱོང་བཅར་ལས་ལོག་སྟེ་སྟེལ་ཁང་ནང་ལྟོད་ཞིམ་ལས་བདུན་ཐུག་གཅིག་གི་ནང་འཁོད་
ཕུལ་དགོ།

1.12 བཅུད་དོན་གསལ་བཤད།

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

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

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

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

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

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

1.14 བཅུད་བསྐྱུས།

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

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

१.१ རྩོམ་སྐྱོང་གི་རྒྱལ་ཁུངས།

གསོ་བ་རིག་པའི་དགོངས་པ་ལྟར་དུ་སྒྲིག་གི་ངོ་བོའི་ངོས་འཛིན་དང་སྒྲིག་གི་སྐྱར་ཐབས་སྒྲིག་བཅོས་རིང་
ལུགས་གི་ལག་ལེན་བཅས་ཏེ་གོ་དོན་རྟོགས་དགོས་ག་ནི་བ་གལ་ཅན་ཨིན་མ་ལས་བརྟེན་ས་གནས་གྲིང་གཞི་
བྱུང་ལག་དང་གྲོང་གསར་རྫོང་ལག་དགེ་ལེགས་ལུགས་བྱུང་ལག་ནང་ལུ་རྩོམ་སྒྲིག་སྒྲིག་ངོས་འཛིན་གི་ཕྱིར་
བསྐྱོད་སྐྱོང་བཅུ་ལྟར་འབད་བར་འགྲོ་དགོ་མི་འདི་རང་སོའི་ཚོས་ཚན་ཅུ་གཞུང་དང་འབྲེལ་ཏེ་སྐྱོར་བ་སྒྲིག་གི་
གནས་དང་དྲི་མེད་ཤེལ་ཐོང་བཅས་སྐོབ་ཁང་ནང་ལུ་གོ་བ་བཅུ་སྐྱོད་དང་དཔེ་སྟོན་གསལ་བཤད་ལ་སོགས་
པའི་སྐོབ་སྐྱོན་ཐབས་ལམ་གི་ཐོག་ལས་མཇུག་བསྐྱོད་ཡོད་མི་འདི་རིག་པ་དཔེ་ཐོག་དང་ཁ་རྒྱུན་ཚམ་མིན་པར་
སྒྲིག་གི་ངོ་བོ་རེ་རེ་བཞེན་དང་སྒྲིག་གི་རོ་སྒྲིག་འཁྲུངས་སའི་ས་གནས་གི་དབྱེ་བ་སྒྲིག་འཁྲུངས་ཚུལ་ཚུ་དངོས་
སུ་མཚན་མ་མིག་མཐོང་ལག་བཟུང་སྟེ་ཏེ་གོ་རྟོགས་ཞིའི་དོན་ལུ་སྒྲིག་ངོས་འཛིན་ཕྱིར་བསྐྱོད་སྐྱོང་བཅུ་ལྟར་
གསོ་བ་རིག་པའི་དམིགས་གསལ་གི་ཁྱད་ཚོས་ཅིག་ཨིན། ལས་རིམ་འདི་གིས་སྐད་པ་གཞན་ཡང་ལུས་དང་
སེམས་ལུ་ཉམས་ཚུང་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་རྟོགས་པའི་དགོས་པ་ཡོད་པ་ཨིན། ཏེ་མ་གི་གཏམ་རྒྱུད་ལས་འབད་རུང་ཐོས་པ་
བརྒྱུ་ལས་མཐོང་བ་གཅིག་ལྟག་མཐོང་བ་བརྒྱུ་ལས་ཚོང་བ་གཅིག་མཚོག་ཟེར་སྐོབ་སྐོལ་ཡོད་དོ་བཟུམ་དངོས་
མཐོང་ལག་བཟུང་གི་ཕྱིར་བསྐྱོད་སྐོབ་སྐྱོང་འདི་ག་ནི་བ་གལ་ཅན་ཨིན།

१.२ དམིགས་ལུལ།

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

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

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

१.ॣ སློབ་ལུ་གི་མཁོ་ཆས།

སྐྱེན་རོས་འཛིན་དང་སློབ་ལུ་གི་དོན་ལུ་རྒྱབ་སྐྱོན་བྱངས་གཏུགས་ཀི་དེབ་ཅི་མེད་ཤེལ་ཕྱང་རེ་རེ་དང་ སློབ་སྟོན་གི་དེབ་འབྲུངས་དཔེ་ཅི་མེད་ཤེལ་གྱི་མེ་ལོང་ གཞན་ཡང་འབྲེལ་ཡོད་ཀི་དེབ་ཚུ་དང་ རྟོགས་ བརྗོད་སློབ་ལུ་གི་དོན་ལུ་འབྲི་དེབ་རེ་རེ་དང་ སྐྱུག་འབྲི་དང་བཅས་ཚང་སྤྲིག་འབག་དགོ།

१.॥ ཕྱིར་སྐྱོད་སློབ་སློང་གི་ས་གནས།

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

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

१.५.१ ལྷོག་སྐྱོན་གྱི་དོན་ལུ་ རྒྱང་གསལ་དང་དགོ་ལེགས་སྤྱད་གི་ས་གནས་གཉིས་ནང་གཤམ་འཁོད་ལྟར་ཉིན་
གངས་ཀྱི་འི་རིང་ཕྱིར་བསྐྱོད་འབད་དགོ།

१	ལྷོག་སྐྱོན་དོས་	རྒྱང་ཐལ།			
	འཛིན།	གཡུ་རྒྱང་ཚོས་གྲིང་།			
	རྒྱང་གསལ།	ཀོ་ཤ་ལ།			
		སྐར་བུང་།			
३	དགོ་ལེགས་སྤྱད།	དགོ་ལེགས་སྤྱད།			
		ལྷོམ་གྱི་ཉེ་འདབས།			
		ཚ་རྒྱུའི་ཉེ་འདབས་རོངས་ རྒྱུའི་ཕར་ཁ་ཚལ་ལུའི་ རྒྱུམ་རའི་ལྷག་ལས།			
	རྫོགས་བརྗོད་འབྲི་ནི་.....				

१.८ ལྷོན་དོས་འཛིན་གྱི་ཐབས་རིག

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

१.९ ལྷོན་དོས་འཛིན་གྱི་ཀུན་སྦྱོང་།

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

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

༡.༤ སྤོང་ལཱ་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་འགོ་རིམ།

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

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

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

༡.༦ སྤོང་ལཱ་གི་སྤྱུགས།

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

༡.༧ སྤོང་ལཱ་སྟན་ལུ།

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

१.११ **བཅུད་དོན་གསལ་བཤད།**

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

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

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

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

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

१.१४ **ཕྱོན་ཆས་ཀྱི་མཁོ་སྦྱབ།**

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

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

ཕྱི་སྐྱན་དང་ནང་སྐྱན་གང་རུང་གི་ཐོག་ལས་ ལྷག་ཤེད་གཙོག་པའི་སྐྱན་དང་ རླུང་ལ་གཞོན་པའི་སྐྱན་ ཐོ་
སྐྱན་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 བརྩུན་བསྐྱུས།

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

བྱུང་སྐྱབས་ལས།

སྐྱེ་བའི་ལུང་ལྟེ་ཞིབ་འབྲི་ཤོག།

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

ནང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚན་གསལ།

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

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

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

ནང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚན་གསལ།

བྱང་འཇོ་ལོ་རིམ་.....སློབ་དུས་.....པའི་ལག་ལེན་འབྲི་རྒྱུ་གསལ།

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

རྒྱུགས་ཐོབ་ཚད་ ༣༠

ངེས་ཐོབ་ ༡༠

སློབ་ཚེས་.....

༤ བྱང་གཞིའི་རྒྱུགས་.....

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

༡. བྱང་གཞི་ (༥)

༢. སློབ་བཅོས་ (༥).....

.....
.....

༣. དཔྱད་བཅོས་ (༥).....

.....
.....

༤. ཟས་སྦྱོར་སྲངས་(༥).....

.....
.....

བསྐྱིས་བདེ་ལེགས།

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

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

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

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

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

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

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

≡ སློབ་སློབ་པ་ཚུ་སློབ་དུས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་དང་འཕྲིལ་སྡོམ་སློབ་དང་ཞོག་སློབ་འཇུག་གི་དོན་ལུ་ཕྱིར་བསྟོན་འབད་དེ་སློབ་བཅུ་འབད་ཚར་བཞིན་ལས་ མཐའ་དབྱེ་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་དོན་ལུ་ གཤམ་གསལ་གི་རེ་འུ་མིག་ལྟར་བཀའ་དགོ།
སློབ་སློབ་པའི་མིང་.....ལོ་རེམ་.....སློབ་དུས་.....
སྤྱི་ཚེས་.....།

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

ནང་པའི་གསོལ་སྐྱོབ་ཚོགས།

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

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

སྐོབ་སྐྱོང་པའི་མིང་.....སྐོབ་སྐྱོང་.....

ཡོ་རིམ་.....སྐོབ་དུས་.....།

༡ ཚ་ཚུ།

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

༢ སྐོབ་ཚུ།

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

བཀྲིས་བདེ་ལེགས།