འབྲེལ་ཡང་།

བཤད་དབང་གི་འགལ་རྐྱེན: ཡིག་ཆ་འདི་ནང་ **རྒྱལ་ཡོངས་ཞང་སྨན་ཀྱེབའི་རྩོལ་དཔྱད་ལས་ལུགས།** གསེར་ཁབ་དང་དཔུལ་ཁབ་སྨན་བཅོས་ཞོགས་རིགས་ཀྱི་ཚུལ་ཚན་ **ཞུ་ཞིབ་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་གཏན་ཚུན་ཚོད་ཀྱི་ཡོད་པ་ཞིག།** ཡིག་ཆ་དེ་འབྲེལ་ཡོད་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་གི་ ཐད་ཀྱི་ཁ་ཤས་ཀྱི་ཞུ་བ་འདི་ནང་ཚུད་ཡོད་ཅིང་ ཁོང་ཚོ་ཡང་ཞིབ་ཕྲའི་ཐོག་ལས་ ཡིག་ཆ་ཚོ་གི་ཁྲིམས་ཀྱི་ཤུགས་ཀྱིས་ ཁས་ལེན་འཐབ་ཀྱི་རེད། ཁོང་ཚོས་ཡོད་པའི་བཅུག་ཏུ་བཏང་ཚུལ་ཁྲིམས་ཟིན་ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་ ཐད་ལ་ཆ་ཚང་ཡོད་ཅིང་ ཁོང་ཚོས་ཡིག་ཆ་ཚོ་ལ་ཞུ་བ་འཇོག་ཐུབ། གཤམ་འཁོད་ཀྱི་ཞུ་བ་འཇོག་ལས་ ཡིག་ཚོག་གི་ཁྲིམས་བ་ཚེའི་ཡོད། ལག་ལེན་འཐབ་ཀྱི་རེད། ཁྱེད་ཀྱི་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ ཡར་བཀབ་ཀྱི་རེད་འབྲེལ་ཐབ་ཚོར་ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་ ཡར་ཁ་ གསར་འཛུགས་ཀྱི་རེད་འབྲེལ་ཡོད་ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་ ཡར་ཁ་ གསར་འཛུགས་ཀྱི་རེད་འབྲེལ་ཐབ་ཚོར

དཀར་ཆག

1. ཁྲབ་ཚད།
2. དམིགས་ཡུལ།
3. འགྲེལ་བཤད།
4. ཐེམ་ཆོག
5. གཞི་རྩ།
6. ཐེམ་པར་དུ་ཚང་དགོ་པ།
7. བྱ་རིམ་ཤོག་གཟན།
8. བྱ་རིམ།
9. ཟླར་སྐྱག་ས།
10. རྒྱབ་རྟེན་ཡིག་ཆ།

1. ཁྲབ་ཚད།

1.1 ཚད་གཞི་ཞུ་གྲྭ་སྨོལ་ལམ་ལུགས་འདི་ནི། གསེར་ཁབ/དཔྱ་ཁབ་ཀྱི་བྱ་སྨོལ་རིམ་པ་རེ་རྣམ་ཡིན།

2. དམིགས་ཡུལ།

2.1 ཁྲུ་རིག་ལྟ་པའི་གསེར་ཁབ/དཔྱ་ཁབ་ཀྱི་ཞབས་རྟོག་ཡུལ་ནི།

3. འགྲེལ་བཤད།

ཚེར་	ཡན་འགྲེལ།	འགྲེལ་འཁྲི།
1	བསྟེན་རེ་ཚན་ཀྱི་ཡན་ནེད་པ།	ཚད་གཞི་ཞུ་ཀྱི་སྨོལ་ལམ་ལུགས་ལྟར་ཁག་ལེན་འཐབ་ནི།
2	རྩྭ་དཔྱད་འགོ་འཛིན/འགོ་དཔོན།	ཚད་གཞི་ཞུ་ཀྱི་སྨོལ་ལམ་ལུགས་བསྟར་སྤྱོད་དང་ཡམ་རྟེན་ བྱ་རིམ་ཚུ་ལྟ་རྟོག་འབད་དེ་སྤྲུས་ཚད་ལེན་ཚོགས་ཆུང་ཁག་ལས་རྟེན་འབད་དགོ།

༩. ཡེས་ཚོག

གསེར་ཐབ/དཔྱ་ཁབ ཟེར་མི་འདི་ རྒྱུ་གསེར་དང་དཔྱ་ཁམས་བཟོ་བའི་ ཁབ་ཚེ་བཅུང་ཤེ་ནུ་པའི་ནུ་ནུ་མིག་སར་དང་གསར་ དུམིག་ས་གུ་བཀའ་ཅེ་ནུ་བཅོས་ཁ་རྒྱབ་མི་འདི་ལུ་སྤྲབ་ཡོཝ།

༡༠. གཞི་རྩ།

༡༠.༡ ཁྱད་ཅིག་ངུ་ཁའི་གསེར་ཁབ་དང་དཔྱ་ཁབ་ཀྱི་ཞབས་ཏོག་ཚུལ་མ།

༡༡. ཡེས་ཡར་རྒྱུ་ཚད་དགོ་པ།

༡༡.༡ ཟླ་བཤགས་ཡོང་ཁ ༩.༡ ཅ། ཚན་ཚུར་རྒྱུ་ཚད་དགོ།

༡༢. བྱ་རིམ་ཆོག་ཁྲམ།

༡༢.༡ དགོས་མཁོ་མེད།

༡. བྱ་རིམ།

༡.༡ སྔོན་འགྲོ

༡.༡.༡ འགྲུལ་སྐྱོར་ཤོག་འཛིན་ལེན་ཏེ་ རྩོག་ཐོག་ནང་པའི་བརྡ་དོན་རིམ་ལུགས་ནང་ལུ་ བཅེན་དཔྱད་འབད་ཞི་/ནང་པའི་ཁ་གསལ་ཐོ་བཀོད་ཟ་ཡིག་ནང་ལུ་བཀོད་དགོ།

༡.༡.༢ ཁབ་ཆུབ་པའི་སྐབས་ཀྱི་ཉེན་སྐྱེད་སྐོར་ཁ་ཕབ་དགོ།

༡.༡.༣ ཁ་ཟས་དང་ཡན་ལག་ཤ་བཏུགས་ཐོག་ ཅ་ཚས་ཀྱ་སྐྱིག་འབད་དགོ།

༡.༡.༤ བླ་གནས་ཚོགས་ཚོགས་དབྱེ་ཀྱི་ཁིབ་འབད་དགོ།

༡.༡.༥ ནད་དཀིག་ས/གསང་དཀིག་ནང་བསྡུ་ནི་ ནད་པ་ཀྱ་སྐྱིག་འབད་བཏུག་དགོ།

༡.༢ དཔེས་གཞི།

༡.༢.༡ ནད་པ་སོད་ཀྱ་/ཉལ་ཁྱིགས་ བདེ་ཉེག་ཉེ་ཚ་ སོད་/ཉལ་བཏུག་དགོ།

༡.༢.༢ རྒྱུ་འཚོའི་བཀོད་རྒྱ་/ཁྱིམ་ཁྱིགས་ཀྱི་ཁ་ཕབ་འབད་དགོ།

༡.༢.༣ སྐྱབས་འགྲོ་དང་ སྡུག་བྱའི་གཟུངས་ཤུགས་བསྐྱང་དགོ།

༡.༢.༤ ཁབ་ཀྱི་སྐྱི་ཉེག་འདི་ གསང་/ནད་དཀིག་གྱི་ཐབས་ཁྱིམ་ལས་མཚན་ཉེ་ལས་ཚ་ཤུབ་ཉེ་ཆུབ་དགོ།

༡.༢.༥ སྐྱི་མཚོགས་སོགས་ཤུབས་ཚ་བའི་བཤེས་/ནད་དཀིག་གྱི་ཁབ་བཅག་ཁྱིམ་ལས་ཆུབ་ དགོ།

༡.༣ སྐྱི་རྟེས།

༡.༣.༡ མཐེའོང་གྱ་འཁྱུ་ཚར་གཏིག་བཅུབ་ཀྱི་ མཐེབ་རྟེས་གཏུབ་དགོ།

༡.༣.༢ སོར་ཀ་ཚོག་བརྟེད་དགོ།

༡.༣.༣ ཉིམ་ ཟཀི་ཤིང་གཟུགས་འཁྱུ་ཀྱི་དང་ཉིམ་ཁག་ ཁཀི་ཤིང་ཁོད་ནང་ཆང་ཀི་ཤིགས་ཤང་དགོ་པའི་བསལ་བྱ་སྐྱིད་ དགོ།

༡.༣.༤ ཁབ་དམངས་ཡ་ཨཀྵ་ཚུན་མ་བཅུང་ཤ་ སྐྱིད་གསོད་འབད་དགོ།

༡.༤ ཉིན་སྤྱང་།

༡.༤.༡ སྤྲོབ་སྐྱོང་པ་ཚུ་ ཡག་ལེགཅ་སྐྱོང་བརྟན་སྐྱབས་ སྡུག་པའི་ཡམ་ཤོག་ཟེས་པར་ ནང་དབང་ཀི་ཐོག་ཡིག་ཆ་ བཏུག་ཀི་མི་ཉོད།

༡.༤.༢ ཅ་ཚས་ཚུ་གཏོད་ཉེན་བཀག་ཐབས་ཀྱི་ཡམ་ལུགས་ཀྱར་སྐྱིད་གསོད་འབད་དགོ།

༡.༤.༣ ཁབ་ཆུབ་པའི་སྐབས་ལུ་ནད་པ་གིས་ཤར་བ་ཆེ་ ནང་ཁ་ཐུབ་ཀི་ཐོག་ཁ་ཕབ་ཤོད་ཐབས་བཅོག་དགོ།

৯. ཟླུར་སྒྲགས།

৯.১ རེས་པར་དུ་ཚོང་དོར། ཟླུར་སྒྲགས་ (৯.১) དང་བསྟུན་དགོ།

১০. རྒྱབ་རྟེན་ཡིག་ཆ།

১০.১ ནང་སྣའ་ཁབས་ཀོག་གི་ཚད་གཞི་ཨེ་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ལམ་ལུགས། འཛོན་རིམ་དང་པ། རྒྱལ་ཡོངས་ནང་པའི་སྣའ་ཁང་ ༡༤ པ། ২০১২ ཟེའུ་མ།

১০.২ སྒྲིར་བཏང་ཕྱིར་གནས་ནང་པའི་ཁས་ལུངས་འཛིན་སྐྱོང་གི་ཚད་གཞི་ཨེ་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་རིམ་པ། འཛིགས་མེད་རྡོ་རྗེ། དབང་ཕྱུག་རྒྱལ་ཡོངས་གཙོ་བཀའ་སྣའ་ཁང་། འཛོན་རིམ་དང་པ། ২০১২ ཟེའུ་མ།

১০.৩ སྒྲིར་བཏང་ཕྱིར་གནས་ནང་པའི་ཁས་ལུངས་འཛིན་སྐྱོང་གི་ཚད་གཞི་ཨེ་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ལམ་ལུགས། སྒྲིད་དག་གོངམ་ནང་སྣའ་སྐ་སྒུག། འཛོན་རིམ་དང་པ། ২০১২ ཟེའུ་མ།

১০.৪ ཚད་གཞི་ཨེ་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ལམ་ལུགས་ཀྱི་ལམ་སྐོན། གསོ་བ་ཀྱན་ཁག

ཡེས་པར་དུ་ཚང་དགོས།

1. གསེར་ཁབ/དཀྱུག་ཁབ།
2. འབར་བཏེག
3. འཛོམ།
4. ཚང་བཞུད།
5. མེ་ཏྲེག། (Lighter)
6. ཀ་བཀ།
7. ཐིག་ཀྱ (སྐུ་པ)
8. ཁག་ཤུབས།
9. ཁ་རམས།
10. ཐུགས་སྐོར།
11. ཁག་བཤད་སྒམ་རྣ་རྫོས།
12. འཐུག་རམས།
13. བཤུད་འཁོར་མདུན་བཏོག།