འབྲལ་ཨང་།

བཤད་དབང་གི་རིགས་བཏོན་: ཡིག་ཆ་འདི་ཧེ་ཨ་ལོ་ **རྒྱལ་ཡོངས་ནང་སྨན་ཀློ་བའི་ སྐྱིས་བཀའ་བཅག་དཔྱད་ཁས་ལྡེར་མ། རྒྱུན་བཅག་དཔྱད་ཀྱི་** སྤྱན་ཚད་ཞུ་ ཞུ་ཞུ་ཞུ་སྒྲིའི་ཁས་ལྡེར་ཁ་ཚན་ཞུ་ཚད་ཀྱི་ དེ་ཡོད་པ་ཨིན། ཡིག་ཆ་དེ་འབྲེལ་ཡོད་ཁས་ལྡེར་ཁ་ཚན་ཞུ་ཚད་ཀྱི་ བཅུ་དྲུག་དང་ལས་ལྡེར་ཞུ་ཞུ་ཞུ

དཀའ་ཚན།

1. ཁྲབ་ཚད།
2. དམིགས་ཡུལ།
3. འགྲེལ་བཤད།
4. ཆེས་ཚོགས།
5. གཞི་རྩ།
6. ཆེས་པར་དུ་ཚད་དེགས་པ།
7. བྱ་རིམ་ཤོག་ཁྲམ།
8. བྱ་རིམ།
9. ཟུར་སྣབས།
10. རྒྱབ་རྟེན་ཡིག་ཚ།

1. ཁྲབ་ཚད།

1.1 ཚད་གཞི་ཨེ་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ལམ་ལུགས་འདི་གིས་ རྒྱལ་ཡོངས་ནང་སྨན་ཀུ་བའི་ རྒྱུན་བརྟག་དཔྱད་བའི་སྐབས་ཀྱི་ཚད་གཞི་ཨེ་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་རིམ་པ་ཤོད་ནས་ཡིན།

2. དམིགས་ཡུལ།

2.1 རྒྱུན་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་ཁག་སྤུས་ཚད་དུ་ཡོན་ཏན་ཤོ་སྦྱད་ཀྱིཁེད་ལུ།

3. འགྲེལ་བཤད།

ཨང་	ལས་འགན།	འགྲེལ་འཕྲིན།
1	རྒྱུན་བརྟག་དཔྱད་པ།	ཚད་གཞི་ཨེ་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ལམ་ལུགས་ཀྱི་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ
2	སྐྱེས་བུང་བརྟག་དཔྱད་ཁང་གི་འགོ་དཔོན།	ཚད་གཞི་ཨེ་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ལམ་ལུགས་བསྟར་སྤྱད་དུ་དང་ལམ་སྟོན། བྱ་རིམ་ཚུ་ཀྱ་རྩེ་གཅད་འགྲིལ། སྤུས་ཚད་འཛིན་སྐྱོང་ཚོགས་ཆུང་ལུ་གསལ་སྟོན་འབད་དགོ

༨. ཐེམ་ཚོག

༨.༡ རྒྱུན་ ཟེར་མི་འདི་ ཚབ་གསར་བསྟུལ་ལ་ལུ་གོ་སྟ་ཡིན།

༥. གཞི་རྩ།

༥.༡ སྐྱིས་བཀུར་བརྟག་དཔྱད་ལས་ཁུངས་ནང་ལུ་ ཁྱད་ཅིག་དང་འབྲེལ་བའི་ཆ་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་དཔའ་བཅས་ལུ་གོ་སྟ་ཡིན།

༦. ཐེམ་ཡར་རྒྱུན་དུ་གོ་པ།

༦.༡ ཟླར་སྒྲིག་ཡང་། (༨.༡) ཨེན་ཀུར་རྒྱུན་དུ་གོ།

༩. བྱ་ཅིམ་ཤོག་ཁྲམ།

༩.༡ དུ་གོ་ས་ཚོ་ཟེད་པ།

༧. བྱ་ཅིམ།

༧.༡ སྟོན་འཛིན།

༧.༡.༡ འབྲུལ་བསྒྱོད་ཤོག་འཛོམ་ལེན་ཀྱི་ནད་པའི་བརྟེན་རིམ་ལུགས་ནང་ལུ་བཟེན་དུ་ཡུད་འབད་ཀི/ནད་པའི་ཁ་གསལ་ཐོ་བཀོད་ཟ་ཡིག་ནང་ལུ་ བཀོད་དུ་གོ།

༧.༡.༢ ནད་པ་ཚུ་ལུ་ ཆུ་བརྟག་ཁང་ཀི་ ཐབ་རྟུལ་དུ་ཟླུམ་རིགས་ཟེད་པའི་སྤུལ་ཚད་ཨེན་ཀྱི་འབྱིས་སྟོད་ཀྱི་ཉིར་སངས་ས་ ཉིམ་མ་གཅིག་གི་ཀྱེམ་ཁས་སྟོད་དུ་གོ།

༧.༡.༣ རྒྱུན་འདི་ནམ་ཡུངས་ཟེར་ རྒྱབ་མོ་ཆུ་ཚོད་ ༡༢ ཡན་ཆད་ཀྱི་ཆུ་འདི་བཏང་ཁ་ཤིམ་ཁས་ ནམ་སྐད་ནད་ཀི་ལི་ལི་ཀྱར་ ༤༠ ཚམ་འབག་འོང་དགོ་པ་དང་ དེ་ཚོ་རྒྱབ་ཐེག་ཀི་ཐབ་སྟོད་ཁང་ངང་ཁ་བསྟབ་བྱ་ཚ་ཤད་དགུ་ཐྱིན་དགོ།

༡.༣ དངོས་གཞི།

རྒྱུ་ཚུ།

༡.༣.༡ ཡག་ཤུགས་དང་ཁ་ཤས་ལག་ལེན་འཐབ་སྐྱེ་རྒྱུ་ཚོ་ཨ་ཚས་ཚུ་གཡོག་འབད་དེ།

༡.༣.༢ རྒྱུན་རྟེད་བཏགས་ཀྱིའི་སྒོག་འཐུལ(water bath machine)འདི་རྟེད་ཚད་ 37degree ལུ་རྟེད་བཏགས་དགོ།

༡.༣.༣ རྒྱུ་འདི་ཀེལ་དང་ཚུང་ཀུ་གཉིས་ནང་བླུགས་དགོ།

༡.༣.༤ ཀེལ་དང་ཚུང་ཀུ་གཅིག་པ་འདི་ སྒོག་འཐུལ(water bath machine) ནང་བཙུགས་འབད་རྟེད་བཏགས་དགོ།

༡.༣.༥ ཀེལ་དང་ཚུང་ཀུ་ནང་གི་རྒྱུ་འདི་ རྟེད་ཚད་37degreeལུ་ཉོད་པ་དེ་སྒོག་འཐུལ་ནང་ལས་བསྐྱོན་ཚེམ་རེག་བཀྱ་དགོ།

༡.༣.༦ དེ་ལས་དུཀ་ཡོལ་ ནང་བླུགས་ཚེ་ཤུ་བ་བཀྱ་ཀི་རྟེན་ལུ་ཚུད་དུམ་ཀྱི་དཀྱུགས་དགོ།

༡.༣.༧ ཀེལ་དང་ཚུང་ཀུ་ས་སོ་ཏིག་ནང་ཡོད་པའི་རྒྱུ་ཚུ་ལས་ ཀུ་ཡ་ སྒྲི་མ་དང་ལོག་རྟེ་ཚུ་རྟེས་འཛིན་དགོ།

༡.༣.༨ རངས་འཛིན་ཡོད་པའི་རྒྱུའི་སྐྱན་ཁུ་ཚུ་ འབྲི་ཤོག་ནང་བཀོད་དགོ།

གཏོག་ཚུ་ཡིག་པ་ཚིག

༡.༣.༡ རྒྱུ་བཏགས་དྲྭ་པ་ཀིས་ དཀའ་ཡོལ་ཀྱི་ཅ་ཆས་བཀལ་ཡོད་ཚེ་ དནང་པ་ཀེལ་ཆ་འའི་ཐྲོན་ཁས་ཤ་ཁ་ཐུན་ འགོ་བ་ཅེ་དཀའ་ཡོལ་ནང་ཚུ་བཅང་དགོ།

༡.༣.༢ གཏོག་ཚུའི་རྒྱུའི་ཚད་ གཞི་ཡོལ་ཐྲེའ་ཀྱག་ཚོམ་ཚིག་ཁ་ཤས་ཀྱི་ཐོག་བཀང་དགོ།

༡.༣.༣ སྐོར་ནང་བཅང་ཡོད་པའི་ཚུ་འདི་ ཤིད་པའི་རྩལ་ཐབ་ གཏན་ཚུལ་དུ་གནས་པའི་ཚུལ་བཟང་ཅི་ ཚུ་སྐོར་ཁབ་ལེའུ་ཚོ་དགྲའི་ཤ་དགུ་བཞུ་ནེ་བཀྱ་དགོ།

༡.༣.༤ རྒྱུ་བཏགས་དྲྭ་འབད་བའི་སྐུབས་ ཀྱང་ཐཐའ་དུ་པེ་ཚད་ཅེ་ལུ་དུས་ཡུན་ སྐར་མ་ ༡༠ བེ་བྱིན་དགོ།

༡.༣.༥ གྲོ་ཤུར་གྱི་ནད་པ་མ་གཏོགས་ཤྱིར་བཏང་གི་ནད་པ་ཚུ་གི་རྟེན་ལུ་ཅིན་ཟའི་ཚུ་ཚོ་ཁོ་ཚད་ཁས་ལེན་འབད་ཀི་མེད།

༡.༣ སྐྱོ་རྗེས།

༡.༣.༡ རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་ལུགས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་གྱང་དགོ།།

༡.༣.༢ རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་ལུགས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ཡོད་པའི་ཚེ་ཁོ་ཚོའི་ཐབས་ལམ་ཁོ་ན་ཐོག་ཏུ་ཉམས་ལེན་བྱེད་དགོ།།

༡.༣.༣ གཡོ་སྒྱུ་ཡིས་བཟུང་བའི་རྗེས་སུ་ རྒྱུ་འབྲེལ་གཅིག་ཏུ་ཡ་ལུ་གཡོ་ཀུ་རམ་ཕིག་མ་གཏོགས་ གཡོ་ཀ་བཅོས་ཀྱི་སྐོར་ལས་སློབ་ཀྱི་མེད།།

༡.༤ ཉེན་སྲུང་།

༡.༤.༡ ཤེལ་ཏུང་དང་དཀར་ཡོལ་ གཞན་ཏི་ཆུ་བཀུ་ཀིའི་ཅ་ཆས་ཚུལ་ གཤོད་ཉེན་ཉེན་གཡོ་བཀག་ཐབས་ཀྱི་ལམ་སོོན་བཤད་ལས་ཀྱང་ཡོད་པ་ཡིན།།།

༡.༤.༢ བརྒྱུད་རྒྱུན་འབད་ཚོར་བའི་ཏི་ཆུ་འདི་ གསར་སྒྲུ་ཁུར་འབོ་ཁེཀམ་ལས་ ཅ་ཆས་ཚུལ་གཤོད་ཉེན་ཉེན་གཡོ་བཀག་ཐབས་ཀྱི་ལམ་སོོན་བཤད་ ཤུར་ཁ་ ༠.༤ བཅོ་ཡོད་ཚི་ཁུར་ སྐར་མ་ ༡༠ གི་རིང་ཐཞག་ཁེཀམ་ལས་བཅོད་དགོ།།

༡.༤.༣ ཆུ་བརྒྱུད་ཁང་ཁུམ་རང་འབད་རུང་ ཉེན་སྲུང་གི་རོོག་ལུ་སྐྱེ་ཁང་གི་སྒྲིག་གོ་དང་ཉེན་སྲུང་མཁོ་ཆས་ཚུལ་ཁེལ་པར་དུ་ལས་གལ་ཆེ་བ་ཨིན་པའི་ཐབས་ཤེས་ཀྱིས་ འཐབ་དགོ།།

༢. རྩིས་སྒྲིག།

༢.༡ རྩིས་སྒྲིག་༢.༡ དུ་བསྟན་དགོ།།

༢.༢ རྩིས་སྒྲིག་༢.༢ དུ་བསྟན་དགོ།།

༢.༣ རྩིས་སྒྲིག་༢.༣ དུ་བསྟན་དགོ།།

༣. རྒྱབ་རྟེན་ལས་རིགས།

༣.༡ ཁོ་ཚོས་ཁྱབ་ཁོངས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ཁག་ལས་ཁ་ཐོག་ཏུ་ཡོད་པའི

ཐེམ་པའི་དུག་ཚའི་དོག

༡ ཁང་ཚིག

༢ རྩིཆུའི་ཐོ་དེབ/སྒོ་རིམས་ཀྱམ་པའི་འུག་ཚ་ཚའི།

༣ བསིལ་འཕྲལ (ཨེ་ས)།

༤ ཁ་རྟས།

༥ རྒྱུ་འགྲིམ།

༦ ལག་ཤེས།

༧ དཀར་ཡོལ།

༨ ཀེལ་དུང་ཆེ་ཆུང་།

༩ ཀེལ་ཐོར་པ།

༡༠ ཚང་ཆུ།

༡༡ ཆུ་དཀྲུགས་ཅ་ཚས།

༡༢ གདོང་ཁབ།

༡༣ ཀེལ་སྒོམ།

༡༤ འཇིག་རྟེན།

༡༥ ཆུ་རྡོའ་བཏག་འཕྲལ་ཚས།

༡༦ ལག་པ་ཆུ་མིའི་མཐྲུག་རྐྱེན་ཚ་ཚའི།

༡༧ འབིག་ཤུགས་དུང་བཏབ་ཤུགས།

༡༨ ཀེལ་དུང་བཏེགས་ཤིང་།

༡༩ རྡོའ་ཚའ་བརྟག་ཚས།

༢༠ ཕྱགས་སྐོའ།

ཟླ་པ་སྒྲིག་རྣམ་དཔྱད་ ༢.༡

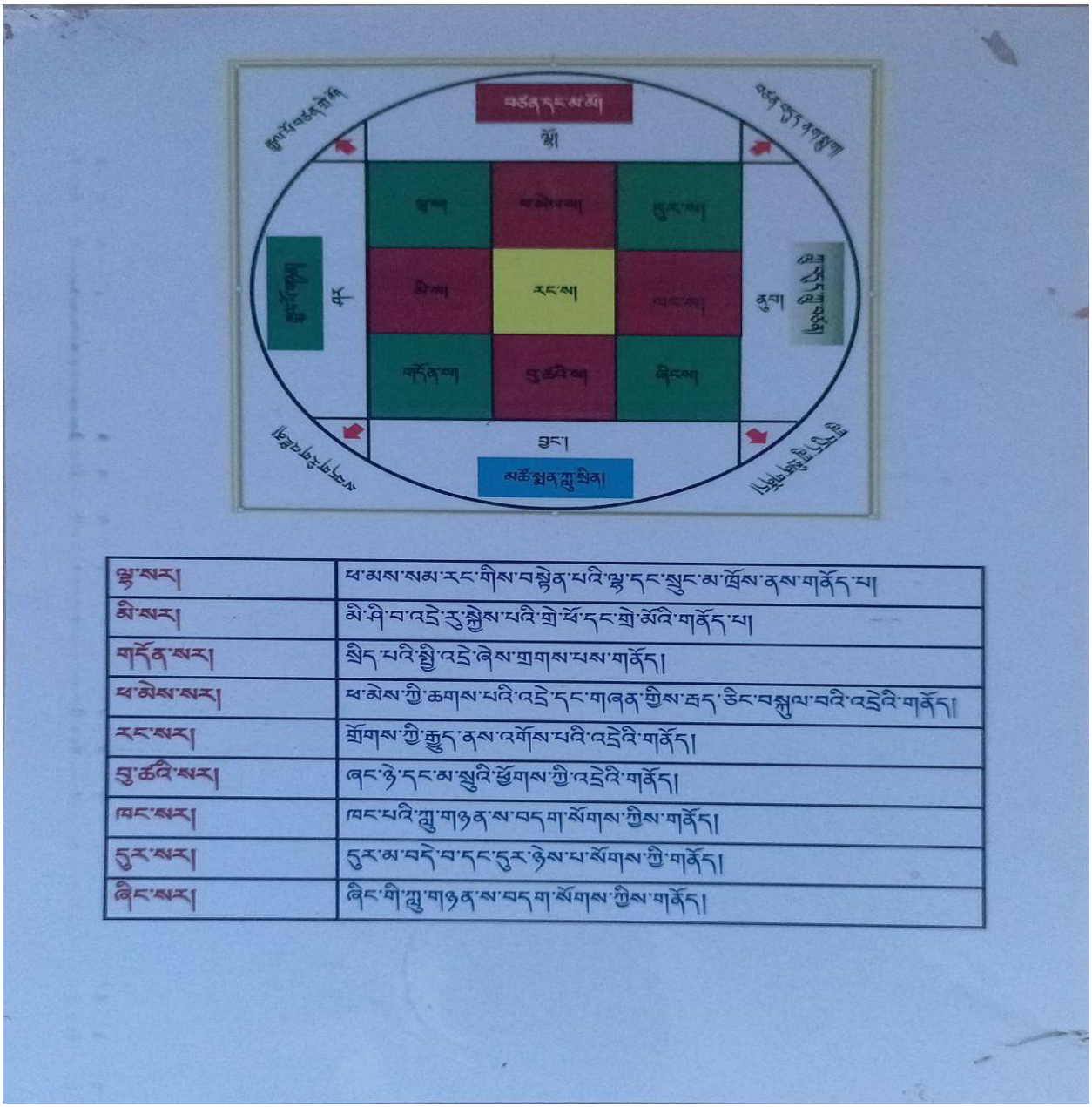
གདུ་བའི་དཔེ་ཆ་བརྟག་དཔྱད་ཁའི་ཞོག།

ཁ་གསལ།			ཚུན་མོག།		
སྐྱེས་ཚེས།			ཚེ།	ནུས་ཚད།	ཚེ།
ཁྱབ་སའི་མིང་།			ཚེ།		ཚེ།
ཁ་གསལ།			ཁྱིམ་ཚང་།		

ཁྱབ་སའི་ཡིག་ཆ།			དཔལ་ལྡན་ཁང་།		ཐུན་ཚོད།		
མཚོན་རྟགས།	ཚད་ལྡན།	དེ།	མིང་རྟགས།	ཁྱབ་ས།	ཁྱབ་ཐུག	ཁྱབ་ཚེས།	མཚོན་རྟགས།
ཀུ་ཚ།	ཁ།	དེ་ཁ།	ཁ་ཤས་ཀྱི་ཚེ།	ཁྱབ་ས།	ཁ་ཤས་ཀྱི་ཚེ།	ཁ་ཤས་ཀྱི་ཚེ།	ཁ་ཤས་ཀྱི་ཚེ།
ཁ་ཤས་ཀྱི་ཚེ

ཤོག་གྲངས་༡.༣

གོང་གཙུ་འབྲི་ཚོགས།



ཤར།	ཨ་མས་སམ་རང་གིས་བསྟེན་པའི་ལྟ་དང་སྤྱང་མ་ཁོས་ནས་གནོད་པ།
མི།	མི་ཤི་བ་འདྲེ་རྒྱུས་པའི་གྲེ་ཙོ་མོ་དང་གྲེ་མོའི་གནོད་པ།
གདོན།	སྲིད་པའི་སྤྲུ་འདྲེ་ཞེས་གྲགས་པས་གནོད།
ཨ་མེས།	ཨ་མེས་ཀྱི་ཆགས་པའི་འདྲེ་དང་གཞན་གྱིས་ཟད་ཕོངས་བསྐུལ་བའི་འདྲེའི་གནོད།
དང་།	ཁོགས་ཀྱི་རྒྱུད་ནས་འགོས་པའི་འདྲེའི་གནོད།
བྱ་ཚའི།	ཞང་ཉེ་དང་མ་སྡུའི་ཙོགས་ཀྱི་འདྲེའི་གནོད།
ཁང་།	ཁང་པའི་གླུ་གཅན་ས་བདག་སོགས་ཀྱིས་གནོད།
དྲུར།	དྲུར་མ་བདེ་བ་དང་དྲུར་ཉེས་པ་སོགས་ཀྱི་གནོད།
ཁེངས།	ཁེང་གི་གླུ་གཅན་ས་བདག་སོགས་ཀྱིས་གནོད།