འདྲ་མཉེ་

བཤད་དེབས་ཀྱི་དགེ་བཙོན་: ཨིག་ཆ་འདིའི་ནང་ **རྒྱལ་ཡོངས་ནང་སྨན་ཀྱེབའི་རྩོལ་དཔྱད་ལས་ཁུངས་ བྷུག་བྱམ་ཀྱི་** སྡུས་ཚད་ 'ཨན་ཏི་བྲ་སྐོའི་གནད་ ཚད་ཆུ་བཀོད་ དེ་ཡོད་པ་ཞིན། ཨིག་ཆ་དེ་འབྲེལ་ཡོད་ 'ཡས་བྱེད་པ་ཆུ་ཀྱི་ བརྡ་དོན་དུ་ཡག་ལེགས་ཀྱི་དོན་ལུ་རྒྱབ་ཁྱབ་ཨིག་མ་གཏོགས་ འདི་ནང་ཡོད་ 'པའི་བདག་གཅན་ཨན་ཏི་བྲ་ཨན་ཀྱི་བརྡ་དོན་ ཆུ་ གཤམ་འཁོད་ དེ་བཙན་འཛིན་ཡས་ ཨིག་ཐོག་གི་གནད་བ་ཨེ་ 'པར་ ཡག་ལེགས་འཐབ་ཀྱིད་ དེ་བཙན་འཛིན་ཡས་ ཁག་ལེགས་འཐབ་ཀྱིད་ ཁར་བཏབ་ཀྱི་ པར་ཁྲབ་ཀྱིད་ འབྲེལ་ཆ་ལེའུ་ཀྱི་ ཡང་ན་ གསར་འཛུགས་དང་ཡྱིར་བཏོན་ཆུ་འབདཝ་ཨི་ཚོག།

བྷ་བའི་གནད་ཚྱོད་ཡིན།	བརྡ་དོན།	ཐོག་རྟེན།	ཚོགས་ཁྲིམས་ཡོངས་བསྡོམས།
ནང་སྡེབ/རྩོལ་དཔྱད/མེ་བྱམ/བྷུག་བྱམ/০২	བྷུག་བྱམ་ཀྱི་ཚད་ 'གཞི་ཅན་ཀྱི་བྷ་སྐོའི་ཡམ་ཀུག།	০২	০৫

སྒྲུབ་ཚོས།	འགོ་བཙུགས་ཟླ་ཚོས།	བསྒྱུར་ཞིབ་གནས་ཡུན།
০২/০৫/২০২৫	০৭/০৯/২০২৫	ལོ་དེ་རེ།

ལས་འགན།	འགན་འཛིན་པའི་མིང་།	གོ་གནས།	མཚན་རྟགས།
བྱ་སྤྱིག་འབད་ཀི	དཔྱ་རས་ཅན་ཀུ་ཨོ།	འགོ་འཛིན།	
བདེན་ཁྲབ་དཔྱད་ཀི	རྒྱུ་འཚོ་འག་དང་རྣམ་རྒྱལ	རྩོལ་དཔྱད་མཁས་མཚོག།	
	རྒྱུ་འཚོ་བདེ་སྐྱིད་ཚོས་སྤྱོད།	སྡུས་ཚད་ 'ཁས་ལེགས་དེ་ཚབ	
ཆ་འཛོག་གནད་ཀི	རྒྱུ་འཚོ་ཀུམ་དུ་གེ་ལེགས།	ཁྱི་འཛིན། སྡུས་ཚད་ 'ཁས་ལེགས་ཚོགས་རྒྱུ།	

བཀྲམ་སྟེལ	མེ་བྱམ་ཀུ་ཐྲན།
མ་དུ་པེ་དེ་མ།	སྡུས་ཚད་ 'ཁས་ལེགས་ཡིག་ཚད་།། རྒྱལ་ཡོངས་ནང་སྨན་ཀྱེབ།

བསྒྲུབ་ཞིབ་བཏུབ་བསྟུན།			
སྒྲིག་ཡིམ་ཡང་།	འགོ་བཙུགས་ཟླ་ཚོས།	འགྲིལ་སྤྱོད་འབད་དུ་གོ་པའི་གནད་དོན།	འགྲིལ་སྤྱོད་པ་གནས།
০২	০৭/০৯/২০২৫	བྱ་ཡིམ་ཀྱི་ནང་ཁུ་གོང་ཁ་ཤས་འབྲུལ་ཡོད་པ་ཡས།	ཉེན་སྐྱེད་/ཀྱི་རྡེས་/བྱ་ཡིམ་དུ་བཙོ་བཟོ་དེ་ཆུ་འགྲིལ་སྤྱོད་འབད་ཡོད།

དཀའ་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་གཞན།
8. བྱ་རིམ།
9. ཟླར་སྤྲགས།
10. རྒྱབ་རྟེན་ཡིག་ཆ།

1. ཁྲབ་ཚད།

1.1 ཚད་གཞི་ཨ་ཀྲི་བྱ་སྨོའི་ལམ་ལུགས་འདི་ནི། བྱ་ཏོག་ཁུལ་བའི་སྐབས་ཀྱི་ཚད་གཞི་ཨ་ཀྲི་བྱ་སྨོའི་རིམ་པ་སོ་རྒམ་ཡིན།

2. དམིགས་ཡུལ།

2.1 ཁྲད་ཅིག་གི་ཐོབ་ལས་སྤུས་ཚད་དང་པོ་ནི་བྱ་ཏོག་ཁུལ་བའི་ཐབས་དེ་གཞི་ཆགས་ཡིན།

3. འགྲེལ་བཤད།

ཨང་།	ལས་འགན།	འགྲེལ་བཤད།
1	མེ་ཏོག་སོ་ཐུན་གྱི་ལས་བྱེད་པ།	ཚད་གཞི་ཨ་ཀྲི་བྱ་སྨོའི་ལམ་ལུགས་ཀུར་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།
2	རྩོལ་དཔྱད་འགེ་འཛིན/འགེ་དགོན།	ཚད་གཞི་ཨ་ཀྲི་བྱ་སྨོའི་ལམ་ལུགས་བསྐར་སྒྲུབ་དང་ལམ་སོར་ན་ བྱ་རིམ་ཚུ་ཀུ་རྟོག་འབད་དེ་སྤུས་ཚད་ཆོག་ཤེར་ལུ་ལག་ལས་སོར་འབད་དགོ།

༨. ཡེས་ཆོག

ཐུགས་ཏོག ཅེའུ་ཚི་འདི་རྒྱུ་ཤེས་ལས་གྲུབ་པའི་ཐུགམ་པ་ཁ་རྒྱུམ་པ་འབའུ་བཅའ་བཅེས་གྲུས་ཤུན་སྐར་ཆ་གཉིས་བཀལ་ཏེ་ནུ་དམིགས་ཤེའེ་ཐུག་པ་འབའུ་བའི་བཅོམ་ཐབས་ཉིས་ལྡེ་གོ་དགོ།

༤. གཞི་རྩ།

༤.༡ ཁྲུའ་ཅིག་ཀུན་པའི་སྤུས་ཚད་ཨན་ཀྱི་བྱུག་ཏུམ་ཀྱི་ཤུབས་རྟོག་ཟླལ་ཀྱི

༥. ཡེས་པར་དུ་ཚང་དགོ་པ།

༥.༡ རྒྱུ་ཁྱགས་ཤའ།[༩.༡] ཨན་ཀར་དུ་ཚང་དགོ།

༦. བྱ་ཅིམ་ཤོག་ཁྲམ།

༦.༡ དགོས་མཁོ་མེད

༧. བྱ་ཅིམ།

༧.༡ སྔོན་འགྲོ།

༧.༡.༡ འབྲུལ་སྐྱོར་ཤོག་འཛིན་ལེན་ཏེ་ ཚོགས་ཐོག་ནང་པའི་བརྟ་དོན་ཅིམ་ཡུགས་ནང་ལུ་བའེན་དུ་ཕྱུར་འབའུ་ཀི/ ནུ་པའི་ཁ་གསལ་ཐོ་བཀོད་ས་ཡིག་ནང་ལུ་བཀོད་དེ་རེའུ་མིག་བཅོ་དགོ།

༧.༡.༢ ཐུམ་པའི་ཁ་ཆག་དུག་ཡོད་མེད་བརྟག་དུས་ཐབས་འབའུ་དགོ།

༧.༡.༣ ཁ་རས་དུང་ཁག་ཀྱབས་བཏུགས་ཐོག་ཁས་ཚ་ཆས་ཀྱ་སྐྱིག་འབའུ་དགོ།

༧.༢ དུངས་གཞི།

༧.༢.༡ ནུ་པ་འདི་ཤུང་ཁྱི/ཉལ་ཁྱིས་ཀུར་བའེ་རྐྱེ་ཅེ་ཚེ་སྔོད་བཏུག་གོ།

༧.༢.༢ དུས་ཀྱི་ཁས་ལུགས་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་ཚེ་ཐབ་དུ་བྱིན་དགོ།

༧.༢.༣ གསང་དུ་མིགས་དང་དུ་མིགས་ཀུ་ཉན་འཚེལ་བཅོ་དགོ།

༧.༢.૯ ནུ་དུ་མིགས་ཀུར་ཅིལ་སྐྱམ་དུ་བྱར་དགོ།

༧.༢.૫ ཐུམ་པ་འབའུ་བཅེས་ཀུར་དུས་ཡུན་སྐར་ཆ་གཉིས་བཀལ་ཏེ་ནུ་དུ་མིགས་ཀུར་བྱུག་པ་དུས་ཡུན་ སྐར་མ་༡૫-૩૦བར་ནུ་དུ་མིགས་དུང་བསྡུན་འབའུ་དགོ།

༧.༢.૬ ནུ་དུ་མིགས་འཕྱག་དགོ།

༧.༣ ཐྱི་རྟེས།

༧.༣.༡ བླུག་བྱམ་འབད་ཚར་བའི་ཤུལ་ལུ་རྟམ་དེ་རེ་ནི་ཐྱི་ མཐའ་ཀི་དང་ ཤ་མདོག་སྐྱུར་ཀི་ཡོད་མི་ཚུ་ངང་བཞིན་ཡིན་པའི་ བསྟབ་བྱ་བྱིན་དགོ།།

༧.༤ ཉེན་སྲུང་།

༧.༤.༡ སྨོབ་ཨྱོང་པ་ཚུ་ ཁཀ་ལེགས་ཨྱོང་བརྟན་སྐབས་ སྡུག་པའི་ཁམ་ཨོན་མེད་པར་ རང་དབང་གི་ཐོག་ཁས་ འབད་བཙུག་ཀི་ཝི་འདུ།།

༧.༤.༢ ཅ་ཆས་ཚུ་གནོད་ཉེན་ཐེབས་གྲི་ཁམ་ལྟགས་དང་འབྲེལ་འཕྲུག་དགོ།།

༨. ཟླར་སྡུགས།

༨.༡ རེས་པར་དུ་ཚོད་དགོཔ། ཟླར་སྡུགས་ (༨.༡) དང་བསྟུན་དགོ།།

༡༠. རྒྱབ་རྟེན་ཡིག་ཆ།

༡༠.༡ ནང་སྡུག་ཁབས་ཉོག་གི་ཚད་གཞི་ཅན་གྱི་བྱ་སྒོའི་ཁམ་ལྟགས། ཐོག་རིམ་དང་པ། རྒྱལ་ཡོངས་ནང་པའི་སྡུག་ཁང་ལྟེ་བ། ༢༠༡༤ ཅན་མ།

༡༠.༢ སྒྲིར་བཅུད་སྒྲིར་གནས་ནད་པའི་ཁས་ལྷབས་འཛིན་སྒྲུང་གི་ཚད་གཞི་ཅན་གྱི་བྱ་སྒོའི་རིམ་པ། འཛིགས་མེད་རྩོ་རྗེ་བང་སྒྲག་རྒྱལ་ ཡོངས་གཏོ་བསྟེན་སྡུག་ཁང་། ཐོག་རིམ་དང་པ། ༢༠༡༤ ཅན་མ།

༡༠.༣ སྒྲིར་བཅུད་སྒྲིར་གནས་ནད་པའི་ཁས་ལྷབས་འཛིན་སྒྲུང་གི་ཚད་གཞི་ཅན་གྱི་བྱ་སྒོའི་ཁམ་ལྟགས། སྐྱིད་དགོ་གོངས་ནང་སྡུག་ ཤ་ཐུན། ཐོག་རིམ་དང་པ། ༢༠༡༤ ཅན་མ།

༡༠.༤ ཚད་གཞི་ཅན་གྱི་བྱ་སྒོའི་ཁམ་ལྟགས་ཀྱི་ཁམ་ཨོན། གསོ་བའི་ཉམས་ཁུའི།

ཐེམ་པར་དུ་ཚོང་དགོས།

༡ འབྲི་ཁྲི།

༢ ཉལ་ཁྲི་དང་ཐེམ་སྐས་ཆ་ཚང་།

༣ སྟོད་ཁྲི།

༤ ནད་པའི་ཐོ་དེབ།

༥ ཡག་པ་འཚུལ་ཤིའི་མཐུན་ཚྭེན་ཆ་ཚང་།

༦ སྨོག་རིག་ཀྱམ་པ་ཡིད་ངར་ཆ་ཚང་།

༧ ཚང་བཙུན། (Spirit)

༨ ཆུ་སྐོལ་ཀྱི་ཁི་ཧེར།

༩ ཤིག་བྱམ་ཆེཆུང་ཆ་ཚང་།

༡༠ ཉིལ་སྐྱམ།

༡༡ བཤྲུད་འབོར་མདུན་བཅོག།

༡༢ འཕྲོམ།

༡༣ འབར་བ་ཉེག།

༡༤ མེ་ཀྱི།(Lighter)

༡༥ སྣབ་ར་བ་ཤག་སྟོད།