འབྲེལ་ཡང་།

བཤད་དུ་བང་གི་དགེ་བཙུན།: ཡིག་ཆ་འདི་ནི་ **རྒྱལ་ཡོངས་ཤད་སྨན་ཀུ་བའི་སྐྱབས་གནས་ལམ་ལུང་ཡི་ མེ་ཏྲམ་སྐྱམ་གནས་ཀྱི་** སྤྱས་ཚད་ཅན་ཐུབ་སྒོ་འཕྲིལ་གག་ལེའི་ཐུབ་པའི་ཡིག་ཆ་ཤེས་ཡོན། ཡིག་ཆ་དེ་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ཉིན་ལུ་རྒྱུན་ལྡན་ཞུ་ཐུབ་ཀི་ བརྡ་ཉིན་དུ་བཀག་ལེའི་ཐུབ་པ་ཤེས་ཡོན། ཡིག་ཆ་དེ་ཡང

དཀའ་ཚན།

1. ཁྲབ་ཚད།
2. དམིགས་ཡུལ།
3. འགྲེ་འབྲུར།
4. ཐེམ་ཚོག
5. གཞི་རྩ།
6. ཐེམ་པར་དུ་ཚང་དགོ་པ།
7. བྱ་རིམ་ཤོག་ཁྲམ།
8. བྱ་རིམ།
9. ཟུར་ལྷགས།
10. རྒྱབ་རྟེན་ཡིག་ཚ།

1. ཁྲབ་ཚད།

1.1 ཚད་གཞི་ཨེན་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ལམ་ལུགས་འདི་ནི། མེ་ཏོག་སྐྱམ་གབ་ཀྱི་ཞབས་ཏོག་ཡུལ་བའི་སྐབས་ཀྱི་ཚད་གཞི་ཨེན་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་རིམ་པ་རྣམ་ཡིག།

2. དམིགས་ཡུལ།

2.1 ཁྲུད་རིག་སྦོག་གསལ། སྡུས་ཚད་དང་འབྲེལ་བའི་མེ་ཏོག་སྐྱམ་གབ་ཀྱི་ཞབས་ཏོག་ཡུལ་ཀྱི།

3. འགྲེ་འབྲུར།

ཨང་།	ལམ་འགྲིན།	འགྲེ་འབྲི།
1	སྐྱམ་གབ་ཀྱི་ལམ་བྱེད་པ།	ཚད་གཞི་ཨེན་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ལམ་ལུགས་ཀྱང་ལག་ལེན་འཐབ་ཀི།
2	སྐྱམས་གབ་མགས་མཚོག/སྐྱམ་གབ་འགོ་དཔོན།	ཚད་གཞི་ཨེན་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ལམ་ལུགས་ བསྟར་ལྟོད་དང་ལམ་སྟེགས་ བྱ་རིམ་ཚུལ་བཀོད་རྟོག་འབད་ཀི་དང་ སྡུས་ཚད་གབས་ལེན་ཚོགས་རྩིང་ལུ་གསལ་སྟེན་འབད་ཀི།

༤. ཐེབ་ཚོགས

༤.༡ མེ་ཏྲལ་སྐྱབ་གནས། ཁྱད་ཅིག་གི་ཐོག་ནས་ཤུར་ནས་དང་བསྟུན་ གལང་དུ་མིག་ནས་དང་ཁུ་མིག་ས་ཚུ་ཡིས་ཤེ་ཡོད་མེད་ཀྱི་ རྒྱུ་ཀེའ་ཡ་ལོག་ས་ཡ་ཡས་སྐྱུབ་པའི་ཏྲལ་པའི་ཁུ་ཚུ་ཁུ་ཚུ་བཏྲེག་དུ་ཚུད་ནས་བའི་ཀ་བབ་ཀྱིས་དུབ་ནས་ཀྱིན་ཡ་ལས་མེ་ཤས་ཏེ་ སྐྱབ་གནས་ཀྱི་གྲུ་ཁུ་ཤུན་ཡུན་སྐྱ་ས་༤ཡས་༡༠་བའ་སྤུབས་བ་ཁག་པའི་སྐྱ་བཅོས་ཆིག་ཁུ་ཞོ་དུ་ཞོ།།

༥. གཞི་རྩ།

༥.༡ ཁྱད་ཅིག་ཤུན་པའི་མེ་ཏྲལ་སྐྱབ་གནས་ཀྱི་ཁབས་ཅོག་ཡུལ་ཀྱི།

༦. ཐེབ་པར་དུ་ཚུད་དུ་ཞོ་ཡ

༦.༡ ཟླར་ཞུགས་[༩.༡] ཁེག་ས་ཀྱར་དུ་ཚུད་དུ་ཞོ

༧. བྱ་ཅིམ་ཏོག་གཞན།

༧.༡ དུ་ཞོ་ས་ཚགོ་ཚེ།

༨. བྱ་ཅིམ།

༨.༡ སྔོན་འགྲོ།

༨.༡.༡ འགྲུལ་བསྐྱོད་ཏོག་འཛིན་ལེ་ཁེག་ཁེག་ལས་ བློག་ཐོག་ཁྱད་པའི་བརྡ་དོན་ཅིམ་ཡུགས་ཁྱད་བའེ་དུ་ཕྱུད་འབའ་ དུ་ཞོ/ཁྱད་པའི་ཐོ་བཞོད་ས་ཡིག་ཁྱད་ཁྱད་པའི་ཁ་གསལ་བཞོད་དེ་དེའི་ཐུ་ཚིག་བཅོ་དུ་ཞོ།།

༨.༡.༢ ཁྱད་པ་ཚུ་ཤར་ལོའི་སྐྱ་བཅོས་ཁར་ཁྱད་ བའེ་ཅིག་ཅི་ཤེ་ སོད་ཀྱི/ཅལ་ཀྱི་ཀུར་ཅལ་བཏྲེག་དུ་ཞོ།།

༨.༡.༣ ཁྱད་པ་ཡུ་ སྐྱབ་གནས་ཀྱི་བྱ་ཅིམ་དང་བསྟུན་པའི་ཁ་ཤེས་ཁ་ཤེས་ཚུ་ཀི་སྐོར་ བཤད་དུ་ཞོ།།

༨.༡.༤ མེ་ཏྲལ་ཀུབ་ས་འའི་ཁྱད་དུ་མིག་ས་ཡུ་ ཤ་ལ་ཤེ་ཁ་ཐུབ་ས་ཀྱི་ཡོད་ཁ་ཚུ་ཤར་ཁ་ཐབས་ཀྱི་ཡིན་ སོ་བར་ལྷོད་ དུ་ཞོ།།

༨.༡.༥ མེ་ཏྲལ་དུ་དང་སྐྱབ་གནས་ཀྱི་ཅ་ཚས་ཁ་སྒྲིག་འབའ་དུ་ཞོ།།

༨.༡.༦ གནས་ཀྱི་ཤུས་སྟོད་ཐུ་ཚགས་དུ་བྱེ་ཁེའ་འབའ་དུ་ཞོ།།

५.३ དེར་གཞི།

५.३.१ ནུད་པ་སོར་ཁྱི/ཉལ་ཁྱིགྲུ་ བདེ་རྐྱེག་རྐྱེ་ཁ་ སོར་/ཉལ་བཏུག་དགོ།

५.३.२ གསང་དུམིགས་ཇོས་འཛིན་འབད་དགོ།

५.३.३ གཏོར་ཉེན་བཀག་ཐབས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་ཀྱང་ གསང་དུམིགས་ཚུ་འཕྲག་རྟེ་གནས་བཏུགས་དགོ།

५.३.४ བཟུམ་པའི་ནད་ཀུ་ ཆང་བཏུག་དབབ་ཐོག་ མེ་སྣར་དགོ།

५.३.५ ཁབ་ཀྱབ་རྟེ་ཡོད་ཀི་གྲུབ་བཟུམ་པ་འདི་ངས་ཡུན་སྐྱེས་མ་༡༠ ཀྱབ་བཀག་དགོ།

५.३.६ ངས་ཡུན་སྐྱེས་མ་༡༠ ལངམ་དུ་ བཟུམ་པ་འདི་ཀྱང་དུམིགས་ཀུ་ལས་སྡོག་དགོ།

५.३.७ གཡ་ས྄ིད་ཟགོ་འཁོར་ཀི་དུང་ཁ་ལས་སྐྱུགས་ཀི་རྐྱགས་ཚུ་བྱུང་པ་ཕིན་ངས་འཐོ་ལས་ཁབ་བཏུན་དགོ།

५.३.८ བཟུམ་པ་ཀྱབ་སའི་གསངདུམིགས་འདི་ པོ་ཞི་ཏྲིན་ཨའི་ཨོ་ཏྲིན་ཀིས་འཕྲག་དགོ།

५.४ ཐྱི་ཏྲེས།

५.४.१ ནུད་པ་ཟགོ་འཁོར་བ་དུ་ཁ་ལས་སྐྱུགས་པ་ཕིན་ ཆུ་ཏྲེད་འཁམ་དུང་ཀུ་ཟམ་ཀྱི་རིགས་ཚུ་བྱིན་རྐྱེ་ཁ་འཆོ་བཏུག་དགོ།

५.४.२ ནུད་གཡེ་དུང་བསྡུན་ ཟས་ས྄ྱོད་བསྡབ་བྱ་བྱིན་དགོ

५.४.३ སྡན་བཅོས་འཐོ་ཟཕྱད་ཀྱི་དེོན་ཁྱ་ ནུད་པ་ཁྱགོ་བརྡ་ས྄ྱོད་དགོ

५.५ ཉེན་སྐྱང་།

५.५.१ སྨོག་ས྄ྱོད་པ་ཚུ་ ལག་ལེན་ས྄ྱོད་བརྡར་སྐྱབས་ དུང་འཚོའི་ལམ་སོོན་ཟེ་ལེ་པར་ ནང་དབང་གི་ཐོབ་ལས་ བཏུགས་བཏུག་ཀི་ཚིག་ཀྱེད།

५.५.२ ཁབ་ཀྱབ་པའི་སྐྱབས་དུང་བཅོན་པའི་སྐྱབས་ཁུ་ནང་དུ་ཉན་པའི་ཉུང་ དམིགས་ཟེན་ཟས་ཡོག་གི་ཉེན་ཁ་ཡོད་པའས་གཟབ་དགོ།

५.५.३ ཅ་ཚས་ཚུ་གཏོར་ཉེན་བཀག་ཐབས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་དུང་འཁྱིལ་འཕྲག་དགོ

୯. ཟླུར་སྒགས།

୯.୨ རེས་པར་དུ་ཚང་དགོ། ཟླུར་སྒགས་ (୯.୨) དང་བསྟུན་དགོ།

୨୦. རྒྱབ་རྟེན་ཡིག་ཆ།

୨୦.୨ ནང་སྡེ་འཁབས་ཀོག་གི་ཚད་གཞི་ཨེན་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ལམ་ལུགས། འཛོག་རིམ་དང་པ། རྒྱབ་ཡོངས་ནང་པའི་སྡེ་གཞུང་གཙ་ལྟ། ୨୦୨୨ ཨེན་མ།

୨୦.୨ སྒྲིར་བཅད་ཕྱིར་གཏས་ནང་པའི་ལས་ལུངས་འཛིན་སྟོང་གི་ཚད་གཞི་ཨེན་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་རིམ་པ། འཛིགས་མེད་རྡོ་རྗེ་དཔང་ཕྱག་རྒྱབ་ཡོངས་གྲོ་བཅུན་སྡེ་གཞུང་གཙ། འཛོག་རིམ་དང་པ། ୨୦୨୧ ཨེན་མ།

୨୦.୩ སྒྲིར་བཅད་ཕྱིར་གཏས་ནང་པའི་ལས་ལུངས་འཛིན་སྟོང་གི་ཚད་གཞི་ཨེན་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ལམ་ལུགས། སྒྲིད་དག་གོངས་ནང་སྡེ་གཞུང་ལྟ་ལྷག། འཛོག་རིམ་དང་པ། ୨୦୨୧ ཨེན་མ།

୨୦.୯ ཚད་གཞི་ཨེན་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ལམ་ལུགས་ཀྱི་ལམ་ལྟོག། གསོ་བ་ཉན་གསག

ཟླ་ཤུགས་༡.༡

ཐེམ་པར་དུ་ཚོང་དཀོན།

1. ལས་བྱེད་པའི་ཤུལ་ཁྱི
2. འབྲི་ཁྱི
3. ཀུད་བརྟག་འགྲུལ་མེ
4. སྒོག་རིག་ཀྱམ་པྱ་ཀེར་ཆ་ཚོང་དུ་ཡོངས་འབྲེལ།
5. མེ་ཀྱེག(lighter)
6. ལག་པ་འབྲུ་ནིའི་ཅ་ཆས་ཆ་ཚོང་
7. འཕྲག་ཇོག/འཕྲག་རྩེ།
8. ཕྲག་སྐྱིགས་ཀྱི་གཏོར་སྐ་ཚོང་།
9. ལག་ཤེན་ས།
10. ཁ་རྩེ།
11. ཀུད་པའིསྟོད་ཁྱི
12. ཀུད་པ་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་ཉལ་ཁྱིད་ཐེམ་སྐུས་ཆ་ཚོང་།
13. ཆང་བཞེད་ཀུན་པའི་ལག་བཅའ་སྡུག་ཆུ།
14. ལྟེ་བརྟག་ཤིང་ལེབ།
15. ཉེན་སྲུང་གཙ་སྟོད།
16. སྐྱམ་གནས།
17. གྲུ་སྒོམ།
18. མཁལ་དབྱིབས་སྟོད་ཆེ་ཆུང་།
19. ཀ་བཅ།
20. འཛིམ་མ།
21. ཤེལ་ཟླམ་དང་ཐབས་ཟླམ།
22. དེང་ཟུས་ཆ་ཁྱོད། (plastic cupping set)
23. པོ་ཐི་རྡེག་ཨའི་ཨོ་དྲེག
24. འཁྱིལ་གཀྱེག(Mackintosh)