འབྲེལ་མཚར།

བཤད་དེ་བཞིན་གྱི་འགན་ཁྱེར་: ཡིག་ཆ་འདིས་ **རྒྱལ་ཡོངས་ཁྱད་སྡུག་ཅི་བའི་རྩོལ་དཔྱད་ལས་འཛིན་** འཛོམ་ཐུན་མོང་གི་ **སྤུས་ཚད་ཞུ་ཞུ་** བྱ་སྐྱོའི་གནད་ཚད་ཞུ་ཚུལ་བཀོད་དེ་ཡོད་པ་ཞིག། ཡིག་ཆ་དེ་འབྲེལ་ཡོད་ལས་སྡེའི་པཱུ་ཚུལ་གི་ **བརྡ་དོན་དང་ལས་ཀ་ལེ་ཀྱི་དོན་ལུ་རྒྱུ་མཚན་ཞིག་ལ་གཏོན་གསལ་** འདི་ཁྱད་ཡོད་ པའི་བཤད་ཁྲན་ཀྱི་བརྡ་དོན་ཚུ་ **རྒྱབ་རྟེན་** ཐོག་ཁྲབ་འཁོད་དེ་བཞིན་ཡོད་ **ཡིག་ཐྲེག་ཀྱི་གནད་བ་ཚེའི་** ལས་ཀ་ལེ་འབྲེལ་ཀྱི་དོན་ལུ་རྒྱུ་མཚན་ཞིག་ཡོད་ཚུལ་ **ཁྱབ་ཁྱབ་** ཀྱི་ཐོག་ལས་ **ཡིག་ཆ་** འདི་ཁྱད་ཡོད་ **ཡིག་ཐྲེག་** ཀྱི་ཐོག་ལས

དཀའ་ཚགས

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

1. ཁྲབ་ཚད།

1.1 ཚད་གཞི་ཨེན་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ལམ་ལུགས་འདི་ནི། འཛོམ་ཐུམ་ནས་བཟས་ཏེ་གཞུང་ཚད་ལྡན་ཀྱི་ཚད་གཞི་ཨེན་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་རིམ་པ་སོ་ནམ་ཡིན།

2. དམིགས་ཡུལ།

2.1 ཁྲུད་རིག་གི་ཐོབ་ལས་སྤུས་ཚད་དང་ཉན་པའི་འཛོམ་ཐུམ་ཀྱི་ནས་ཏེ་ཀུན་སྤྱོད་ཀྱི་ཡུལ་ནི།

3. འགྲེལ་བཤད།

ཨང་།	ལས་འགན།	འགྲེལ་འཕྲིན།
1	མེ་ཏྲམ་སྟེ་ཟླན་ཀྱི་ལས་བྱེད་པ།	ཚད་གཞི་ཨེན་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ལམ་ལུགས་ཀྱང་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།
2	རྩིས་དཔྱད་འགེ་འཛིན/འགེ་དགོ།	ཚད་གཞི་ཨེན་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ལམ་ལུགས་བསྟར་སྤྱད་དང་ལམ་སྟེན་ བྱ་རིམ་ཚུ་ཀུ་རྟོག་འབད་དེ་སྤུས་ཚད་ཆོགས་ཆུང་ལུ་གསལ་སྟེན་འབད་དགོ།

༥. ཐེམ་ཚོག

འཛོམ་བྱེད་ ཟེར་མི་འདི། རྒྱུ་ཟངས་ཀྱང་ཤེལ་ལ་སོགས་པ་ལས་སྐྲུན་པའི་བྱེམ་པའི་ཤུང་ཁུ་ ཚང་བཏྲུ་ཤུང་ཁབ་ བའི་ཁག་བཅ་ཀྱིས་དུབ་ མེ་ཁར་ཁ་ཞིམ་ལས་ ཤུད་དུ་མིག་ས་གྲུ་སུབ་ཟུ་ཤུད་ཀྱི་སྟངས་པ་ཡིན་དུ་བྱུང་ བའི་སྣ་བཅོས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ལུ་གོ་དུ་གོ ཡང་ན་ དེང་རྩེས་ཀྱི་ཆ་བྱུད་ལག་ལེན་ཀྱི་ཐོ་ག་ ཁྲུ་ཏིག་ཀི་དཔྱད་བཅོས་འབབ་ཚི་ལུ་གོ་དུ་གོ།།

༦. གཞི་ཚུ།

༦.༡ ཁྲུ་ཏིག་ཀུན་པའི་སྤུས་ཚད་ཅན་ཀྱི་འཛོམ་བྱེམ་ཀི་ཤུབས་ཅོག་ཡུལ་ནི།

༧. ཐེས་པར་དུ་ཚང་དགོ་པ།

༧.༡ ཟུར་ཁྱབས་ཡིན་ [༩.༡] ཅན་ལ་ཀུར་དུ་ཚང་དགོ།།

༨. བྱ་ཚིམ་ཆོག་ཤྱམ།

༨.༡ དགོས་མཁོ་མེད།

༡. བྱ་རིམ།

༡.༡ སྔོན་འགྲོ།

༡.༡.༡ འགྲུལ་སྐྱོར་ཤོག་འཛིན་ལེ་ཅེ་ སྤྲོག་ཐོག་ཀུར་ཡའི་བརྡ་དོན་རིམ་ཁྲག་ཁུར་ཁྲུ་ བཅེད་དཔྱད་འབད་ནི་/ཀུར་ཡའི་ཁ་གསལ་ཐོག་བཀོད་ཡ་ཡིག་ཀུར་ཁྲ་བཀོད་དེ་རེད་ཟེ་ཞིག་བཟོ་དགོ།

༡.༡.༢ འཛོམ་ཏོག་ཀུས་ཤའི་ཀུར་དུ་མིག་ཁྲ་ མདོག་ཡ་ཐོ་རེ་འགྲུར་ཀྱི་ཡོད་ཡའི་ ཚོ་བརྟ་སྡུད་དུ་དགོ།

༡.༡.༣ ཁ་ཤས་དུང་ཡག་ཀྱབས་བཙུགས་ཐོག་ ཅ་ཚས་ཀྱ་སྐྱིག་འབད་དུ་ཚོ།

༡.༢ དུངས་ཀ་ཁྲི།

༡.༢.༡ ཀུད་པ་སྟོད་ཁྲི/ཀུལ་ཁྲི་ཀྱར་ བའེ་ཅོག་ཅོ་ཤེ་ སྟོད་/ཀུལ་བརྟུག་དུ་ཚོ།

༡.༢.༢ རྒྱུ་འཆོའི་བཤོད་རྒྱ་རྐྱ་དང་འཁྲིལ་ ཁ་ཤང་དུ་མིག་ས་ངོས་འཛིན་འབད་དུ་ཚོ།

༡.༢.༣ ཆང་བཏུག་ཀུང་ཤང་བའི་ཀ་བབ་ཀྱི་མ་ཁ་ཤང་དུ་མིག་ས་ཏེ་ས་ངས་ས་ཤེ་ འཕྲག་དུ་ཚོ།

༡.༢.༤ བྱམ་པའི་ནུང་ཁྲ་ ཆང་བཏུད་དུ་བུས་པོཏ་ མེ་ཤུས་དུ་ཚོ།

༡.༢.༥ རེ་ངེས་ཡས་འཐོབ་ཀྱི་ཆ་བྱུད་ཁ་ཁེ་ལེ་ཐབས་པའི་སྐབས་འཐེབ་ཀྱ་ཁ་ཤས་ཚོ་ཤེས་ཚོ་ཀྱ་ འཐེབ་དུ་ཚོ།

༡.༢.༦ ཀུད་དུ་མིག་ས་ཀྱུ་ སྤུབ་ཤུ་ དུས་ཡུན་སྐུ་ས་མ་ ༣༠ ནིང་ཐཀ་ཀེ་ཀྱམ་ཁས་ ཀུད་དུ་མིག་ས་ཁས་ཤོག་དུ་ཚོ།

༡.༣ ཀྱི་རྡེས།

༡.༣.༡ འཛོམ་བྱམ་ཆུབ་ཚོས་བའི་ཀྱལ་ཁྲུ་ཀུད་དུ་མིག་ས་ཀྱུ་ཁ་ཡའ་ཀྱི་དུ་ཤ་སྟོག་བསྒྲུ་ས་ཀྱི་ཡིན་པའི་བསྒབ་བྱ་ཀྱིན་དུ་ཚོ།

༡.༤ ཀྱེན་སྤུང་།

༡.༤.༡ སྤོབ་ཤྲོང་པ་ཚུ་ ཁཁ་ཁེ་ཤྲོང་བརྟུ་སྐྱབས་ སྣ་ཤ་པའི་ཁམ་ཤོ་ཤ་ལེ་པས་ རང་དབང་ཁི་ཐོག་ཁས་འབད་ བཏུག་ཀི་ལི་ཧོང་།

༡.༤.༢ ཅ་ཚས་ཚུ་ཁ་རྐེད་ཀྱེན་བཁ་ཁ་བཙས་ཀྱི་ཁམ་ཀྱབས་དུ་འཁྲིལ་འཕྲག་དུ་ཁོ

༡.༤.༣ འཛོམ་བྱམ་རྩོས་ཡུན་སྐུ་ས་མ་ ༣༠ཁས་ཀྱ་ཁ་པ་ཆིཁ་ཆུ་འབྱུ་འབྱོན་ཁ་ཀྱི་ཀྱེན་ཁ་ཡོད།

༡.༤.༤ ཁ་ལ་ལྷེ་འཛོམ་བྱམ་ཆུབ་ཚོས་བའི་ཀྱལ་ ཀུད་དུ་མིག་ས་ཀྱུ་འབྱུ་འབྱོན་པ་ཆིཁ་ པོ་ཁི་རྡིཁ་ཡའི་ཡོ་རྡིཁ་ཁིས་ འཕྲག་དུ་ཚོ།

༢. བྱུང་སྐྱབས།

༢.༡ རྐེས་པར་དུ་ཚོད་དུ་ཁོ་པ། བྱུང་སྐྱབས་ (༢.༡) དུ་བསྡུན་དུ་ཚོ།

༡༠. རྒྱབ་རྟེན་ཡིག་ཆ།

༡༠.༡ ནང་སྣོད་ཁབས་ཉོག་གི་ཚད་གཞི་ཞུ་ཐུབ་ལྟེ་གནས་ཀྱི་ལས་ཀ་ཞུ་ཐུབ་པའི་ཡིག་ཆ། ༢༠༢༣ ཟེག་མ།

༡༠.༢ སྒྲིར་བཏང་སྒྲིར་གནས་ནད་ཟའི་ལས་ཀ་འཛིན་སྐྱོང་གི་ཚད་གཞི་ཞུ་ཐུབ་པའི་རིམ་པ། འཛིགས་མེད་རྡོ་རྗེ་དབང་ཕྱུག་རྒྱལ་ཡོངས་གཙོ་བཟོའི་སྐབས། ༢༠༡༩ ཟེག་མ།

༡༠.༣ སྒྲིར་བཏང་སྒྲིར་གནས་ནད་ཟའི་ལས་ཀ་འཛིན་སྐྱོང་གི་ཚད་གཞི་ཞུ་ཐུབ་པའི་ལས་ཀ། སྒྲིད་དགུ་གོངས་ནང་སྣོན་ སྤེ་ཐུན། ཐོག་རིམ་དུ་པ། ༢༠༡༩ ཟེག་མ།

༡༠.༤ ཚད་གཞི་ཟེག་ཞུ་ཐུབ་པའི་ལས་ཀ་ཀྱི་ལམ་སྟོན། གསོ་བའི་ཤུན་གཏན།

ཐེམ་པར་དུ་ཚོང་དགོས།

༡ ཀུ་པའི་སྦོ་ཀེབ།

༢ སྤྲོག་རིག་ཀྱམ་པ་ཡིད་ངར་ཆ་ཚང་།

༣ ཡག་པ་འཚུལ་ཤིའི་མཐུན་ཏྲེ་ཏུ་ཆ་ཚང་།

༤ ཁ་རམས།

༥ ཚང་བཏྲུད།

༦ ཅ་ཡ་ཁྱི་དང་ཐེམ་སྐྱས།

༧ ཀ་བཡ།

༨ འཕྱོམ།

༩ དེང་རྒྱས་ཀྱི་ཆ་བྱུད།

༡༠ ཤིལ་བྱམ་དུ་བཟར་བྱམ།

༡༡ མེ་ཀྱིག། (lighter)

༡༢ ཡག་ཀྲིབས།

༡༣ བཀྲུད་འཁོར་མདུན་བཅོག།

༡༤ སྤྲོག་རིག་ཡོངས་འབྲེལ།

༡༥ བརྒྱ་བརྒྱད་ཚུ་ཚོད།