འབྲལ་ཡར།

བཤད་ཁབ་ཀྱི་རིགས་བརྡོད། ཡིག་ཚ་འབྲིད། **རྒྱལ་ཡོངས་ཤང་ཁའི་སྨན་ཤུན་ཁང་ཀྱི་བའི་** **འཕྲལ་དུས་ལས་ཁུངས་** **སྤུངས་དཔྱད་**ཀྱི་ སྡུས་ཚན་ཨེ་ཀྲི་ཀྷལ་ཏི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་གནས་ཚན་ཁག་ཚུ་ཡོད་པ་ཨིན། ཡིག་ཚ་དེ་འབྲེལ་ཡོད་ལས་ཀ་ཚུ་ཡང་ཁ་ཐུག་ཁུངས་ཚུའི་ཤུལ་ལུ་གནས་ཚུལ་བཀོད་ཅན་ཅིག་ཡོད་ཀྱི་ཨིན། བཤད་ཁབ་ཨེ་ཀྲི་ཀྷལ་ཏི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ཚུ་གཤམ་འཁོད་ཁ་བཤད་འཛིན་ལས་ ཡིག་སྒོག་གི་གནད་བ་ཚེ་པར་ལས་ཀ་ལེ་འཐབ་ཀི་ཁང་ ཁྲན་ཁ་ཅན་ཀི་ཁང་འབྲ་ཁ་ཐེ་སྐེ་ལེ་ཀི་ ཡར་ན་ སྐྱིར་བཤོད་ཐུག་འབད་ཞིཌེག།

བྱ་བའི་གནད་སྡུད་ཨང་།	བཤོ་བཏུག་ཁུངས།	ཐེབས་རིམ་ཨང་།	ཆོག་གྲངས་ཡོངས་བསྡོམས།
ནང་སྨན/འཕྲལ་དུས/དཔྱད་ལྟས/སྤུངས་དཔྱད/༢༣	སྤུངས་དཔྱད་ཀྱི་ཚད་གཞི་ཨེ་ཀྲི་ཀྷལ་ཏི་བྱ་སྤྱོད་ལས་ཁུངས།	༥	༥

སྡུད་ཚོགས།	འགོ་བཙུགས་ཟླ་ཚེས།	བསྒྲུབ་གཞི་གནས་ཡུག
༠༢/༠༤/༢༠༢༤	༠༡/༠༨/༢༠༢༤	ལེ་དེ་རེ།

ལས་འགན།	འགན་འཛིན་པའི་མིང་།	ཞོ་གནས།	མཚན་རྟགས
བུ་སྐྱིག་འབད་ལི།	ཀེ་མ་རྡོ་རྗེ།	འགོ་འཛིན།	
བཟེན་ཁྲལ་དུ་སྤྱད་ལི།	རྡུང་འཚོ་ཚྭོན་དབང་ཕྱུག།	འཕྲལ་དུ་སྤྱད་འགོ་དོ་ཡོན།	
	རྡུང་འཚོ་བདེ་སྐྱིད་ཚེས་སྐྱོན།	སྤུས་ཚད་ཁས་ལེན་དེ་ཚབ།	
ཆ་འཛོག་གནད་ལི།	རྡུང་འཚོ་ཀུམ་དུ་གེ་ལེགས།	ཁྱི་འཛིན། སྤུས་ཚད་ཁས་ལེན་ཚོགས་ཆུང་།	

བཀུམ་ཤེལ།	ཆུ་ཁུམས་ས་སྲེག།
མ་དུ་ཡེ་ཤེ།	སྤུས་ཚད་ཁས་ལེན་ཡིག་ཚང་། ཆུལ་ཡོངས་ནང་སྨན་ཀེ་བ།

བསྒྲུབ་གཞི་བཟུང་བསྟུན།			
སྡོམ་རིམ་ཨང་།	འགོ་བཙུགས་ཟླ་ཚེས	འགྲིལ་སྤྱོད་འབད་དུ་གོ་པའི་གནད་དོན།	འགྲིལ་སྤྱོད་ཁ་གསལ།
༥	༠༡/༠༨/༢༠༢༤	དུས་མཐུན་བཟོ་ཡོད་པ།	ཉེན་སྐུང་དང་ཐྲི་ཧེས། བྱ་རིམ་ནང་ཁུ་འགྲིལ་སྤྱོད་འབད་ཡོད།

དཀའ་ཚན།

1. ཁྲབ་ཚད།
2. དམིགས་ཡུལ།
3. འགྲུལ་ཞུར།
4. ཐེམ་ཆོག
5. གཞི་རྩ།
6. ཐེམ་པར་དུ་ཚང་དགོ་པ།
7. བྱ་རིམ་ཤོག་ཁྲམ།
8. བྱ་རིམ།
9. ཟིར་སྒགས།
10. རྒྱབ་རྟེན་ཡིག་ཆ།

1. ཁྲབ་ཚད།

1.1 ཚད་གཞི་ཅན་གྱི་བྱ་སྒོའི་ཡམ་ལུགས་འདི་ནི། སྨངས་དཔྱད་དཔྱད་བཅོས་ཀྱི་སྡུས་ཚད་ཅན་གྱི་བྱ་སྒོའི་རིམ་པ་སོ་ནམ་ཡིན།

2. དམིགས་ཡུལ།

2.1 ཁྲད་རིགས་དང་ཀན་པའི་སྨངས་དཔྱད་བཅོས་ཀྱི་ཁབས་རྟོག་ཡུལ་ཞི།

3. འགྲུལ་ཞུར།

ཚེར་	ཡམ་འགན།	འགྲུ་འཁྲི
1	སྨངས་དཔྱད་ཡམ་བྱེད་པ།	ཚད་གཞི་ཅན་གྱི་བྱ་སྒོའི་ཡམ་ལུགས་ཀུར་ཡག་ལེན་འཐབ་དགོ
2	འཕམ་དཔྱད་འགོ་འཛིན/འགོ་དཔོན།	ཚད་གཞི་ཅན་གྱི་བྱ་སྒོའི་ཡམ་ལུགས་བསུར་སྡུད་དང་ཡམ་སོ་ན་ བྱ་རིམ་ཚུ་ཀུ་རྟེག་འབད་ཞིང་ དང་ སྡུས་ཚད་ཁས་ལེན་ཚོགས་ཆུང་ལུ་གསལ་སོ་ན་འབད་དགོ

༨. རིམ་ཚིག

༨.༡ **སྤར་རྒྱལ།:** བདུད་སྨིལ་ལུམས་ཀྱི་སྡུག་ཙོས་འདི། སྤར་བཙོའི་སྐོར་ཁང་ལུ་ བཙོ་ཞིག་ལས་ སྡུག་ཀྱི་ སྤར་པ་དུང་ཚུ་བཙུག་ཅེ་ ཁྱེ་དགེགས་གྲུབ་རྒྱས་ཚི་ལུ་གོ་དགོ།

༤. གཞི་ཙ།

༤.༡ ཁྲུད་རིག་དང་ལྡན་པའི་སྤར་རྒྱས་ཀྱི་ཞབས་རྟེག་ སྡུས་ཚད་དང་ལྡན་ཚེ་ཐུབ་ཀི།

༥. རིམ་པར་དུ་ཚང་དགོ་པ།

༥.༡ ཟླུར་ཚུགས་ཡང་(༩.༡)ཅན་ཀ་དུ་ཚང་དགོ།

༩. བྱ་རིམ་ཤོག་ཁྲམ།

༩.༡ དགོས་མཁོ་མེད།

༧. བྱ་རིམ།

༧.༡ སོན་འཛོ།

༧.༡.༡ དཔྱད་བཅོས་ཁས་རིགས་པ་ཞིས་ རྗེ་པ་ཆུ་ཚོད་ ༡:༣༠ ཁས་ སྤར་རྒྱས་ཀྱི་ཅ་ཚས་ཆུ་ཀ་སྒྲིག་འབད་དགོ།

༧.༡.༢ འགྲུལ་བསྐྱོད་ཤོག་འཛིན་ལེན་ཏེ་ སྒོག་ཐོག་ནང་པའི་བརྡ་དོན་རིམ་ཁྲག་ནང་ བདེན་དཔྱད་འབད་ནི/ཐོ་དེབ་མ་ ཡིག་ནང་ཁ་གསལ་བཀོད་དེ་རེད་ཚོ་རེད་མིག་བཅོ་དགོ།

༧.༡.༣ གོ་རིམ་དང་འཁྱིལ་ཡང་རྟགས་(ཀྱོ་ཀྲན)ལྷོད་དགོ།

༧.༡.༤ སྤར་རྒྱས་འབད་ཐཝ་ཚི་སྐོར་ཡས་བསྟབ་རྟེན་ཚུ་བྱིན་དགོ།

༥.༢ དྲོངས་གཞི།

༥.༢.༡ རྒྱུ་འབྲས་ཀྱི་ཐབས་དང་འབྲེལ་ བོ་ཁ་ཟུར་བཏུག་ཞིབ་མཐའ་ ཤུང་ཐྲིག་རུ་ བའེ་ཅོག་ཅོ་ཤེས་རྟོག་ བཏུག་དགོ།།

༥.༢.༢ སྨན་སྦོག་རྩང་ཚུང་འདི་ རྒྱ་དཀིག་/གསང་དཀིག་དང་འབྲེལ་ ཡར་ལེའུ་མར་ཡབ་ཀྱི་ཚད་ཀྱིས་ ཀྱི་བཟོ་དགོ།།

༥.༢.༣ རྒྱ་པ་དང་སྨན་སྦོག་རྩང་ཚུང་བར་ན་ རིང་ཐག་ཚ་རྒྱེད་དང་བསྟུན་ ཉུང་ཚད་ཡིན་ཞེས་ཁག་དགོ།།

༥.༢.༤ ཐན་ལག་བཏུབ་བསྐྱམ་དང་ འགྲུལ་བསྐྱོད་འཐད་མཚན་པའི་རྒྱ་ཡིག་པ་ཅིག་ སྨན་རྒྱས་འཐད་ཡི་རང་ འཆོལ་ཀྱིས་ཤེ་ འགྲུལ་བསྐྱོད་དང་ བཏུབ་བསྐྱམ་འཐད་བཏུག་དགོ།།

༥.༢.༥ སྨན་རྒྱས་འདི་ རྒྱ་པའེ་ཡུ་ རྩལ་ཡུན་སྐར་མ་༦༠ཀྱིའིང་ འཐད་དགོ།།

༥.༢.༦ དཔྱད་བཅོལ་ཁས་ངོས་པ་ཀིས་ རྒྱ་པ་འདི་འགྲལ་འགྲལ་རང་ ཀུ་རྐྱོག་འཐད་དགོ།།

༥.༣ ཡྱི་རྡེས།

༥.༣.༡ སྨན་རྒྱས་འཐད་ཚོར་ཞིམ་ཁས་ ཁྲུས་རས་ཀྱིས་འགྲུག་དགོ་པའི་བསྟབ་སྐོ་ཐྲིག་དགོ།།

༥.༣.༢ སྨན་རྒྱས་ཀྱིས་ བཤྱིར་ཐ་ཆིག་འབྲེལ་ཡོད་འཚོ་ཁྱེག་ལུ་སྐྱག་ཁྲ་འཐད་དེ་ ཐྲོ་ཁྲར་སྡུག་བཅོལ་འཐད་དགོ།།

༥.༣.༣ བཞེས་སྐོ་ཁོད་མ་ཀི་ཅིགས་དང་ ས་སྒོག་མ་ཀྲར་སོད་ཀི་ཚུ་ཁས་འཛམ་དགོ་པའི་བསྟབ་སྐོ་ཐྲིག་དགོ།།

༥.༣.༤ སྨན་རྒྱས་ཀྱི་ཉིན་གྲངས་ཚོར་ཞིམ་ཁས་ བསྐྱར་ཞིབ་ཀྱི་རོག་ལུ་ ཡོག་རྒྱུ་འཚོ་འབད་སར་གྱང་དགོ།།

༥.༤ ཉེན་སྐྱང་།

༥.༤.༡ སྐོབ་ཁྲོང་པ་ཚུ་ ཁག་ཁེའ་ཁྲོང་བརྒྱ་སྐྱབས་ སྡུག་པའི་ཁམ་སོག་ཞེ་པར་ རང་དབང་ཀི་ཐོག་ཁས་ བཏུག་ཀི་ཝི་ཁེ།

༥.༤.༢ སྨན་རྒྱས་པའི་སྐྱབས་ལུ་ བཤྱིར་ཀིའི་ཉེན་ཁ་ཡོད།།

༥.༤.༣ སྨན་རྒྱས་ཁང་ཞིག་ཤུ་ཁྱུ་པ་དང་ཁས་ཐྲེབ་པ་ཚུ་ འགྲེལ་ཅ་ཆུབ་ཀིའི་ཉེན་ཁ་ཡོད་པ་ཁས་ཐུནམ་བཏོག་དགོ།།

༥.༤.༤ སྨན་རྒྱས་ཀྱི་ཚ་ཆས་ཚུ་ཁ་ཏོད་ཉེན་ཁ་བཁ་ཁ་ཐྲབས་ཀྱི་ཁམ་ལུགས་ཀྱར་འཐུག་དགོ།།

९. ཟླར་སྡུགས།

९.१ ཐེམ་པར་དུ་ཚོད་དཔོག། ཟླར་སྡུགས་ ९.१།

१०. རྒྱབ་རྟེན་ཡིག་ཚ།

१०.१ རྒྱ་སྐྱེ་ཁབས་ཀྱི་ཀ་ཀི་ཚད་ཀཀྱི་ཞིབ་རྟོག་ཐུགས་ཁྲལ་ལས་ཁུངས། འཛོག་རིམ་དུ་པ། རྒྱལ་ཡོངས་ནང་པའི་སྐྱ་ཁང་ཀུ་བ། ২০১২ ཞེག་མ།

१०.२ སྒྲིར་བཏུང་སྒྲིར་གནས་ནུད་པའི་ཁས་ཁྲལ་འཛིན་སྐྱོང་གི་ཚད་ཀཀྱི་ཞིབ་རྟོག་ཐུགས་ཁྲལ་ལས་ཁུངས། ཆུ་ལ་ཡོངས་གཏོ་བཅེག་སྐྱ་ཁང་། འཛོག་རིམ་དུ་པ། ২০১৭ ཞེག་མ།

१०.३ སྒྲིར་བཏུང་སྒྲིར་གནས་ནུད་པའི་ཁས་ཁྲལ་འཛིན་སྐྱོང་གི་ཚད་ཀཀྱི་ཞིབ་རྟོག་ཐུགས་ཁྲལ་ལས་ཁུངས། རྒྱུ་དག་གོངས་ནང་སྐྱ་ལྟེ་ཟླ་ཀ། འཛོག་རིམ་དུ་པ། ২০১৭ ཞེག་མ།

१०.४ ཚད་ཀཀྱི་ཞིབ་རྟོག་ཐུགས་ཁྲལ་ལས་ཀྱི་ཁམ་ཅོག། གསོ་བ་ཅན་ཁག་ཁག

ཐེམ་པར་དུ་ཚོད་དཔོག

1. ཁ་རྟགས།
2. འབྲི་ཁྲིད་དང་ ཤེད་ཁྲི རྒྱུ་པའི་ཤེད་ཁྲི
3. བདུད་རྩི་ལ་ལྟས།
4. སྐྲོག་ཏིག་ཀྱམ་པོའུ་ཏར་ཆ་ཚོད།
5. ཁཐུ་འབྲུ་རྐྱེལ་ཐུན་ཀྱེན་ཆ་ཚོད།
6. ཁཐུ་བཀའ་སྐྱེ་རྩོལ།
7. ཁཐུ་ཀྱབས།
8. རླུང་འགོག
9. སྙིགས་དཔལ་ལྟས་ཀྱི་ཅ་ཆས་ཆ་ཚོད།
10. རས་དུར་དཀར་པོ།