འདྲ་མིར།

བཤད་དབང་གི་རྣམ་གཞི་: ཡིག་ཆ་འདི་ནི་ **རྒྱལ་ཡོངས་ཁང་སྨན་ཀུ་ཅེའི་རྩོལ་དཔྱད་ལས་ཁུངས་ཀྱི་** སྣ་ཀུན་གསེར་ཁབ་ཀྱི་ཁེ་གཏེར་ཚད་ལྡན་ཅིག་གི་ སྤྱན་ཚད་ཞུ་ཞིབ་བྱེད་ཀྱི་གནད་ཁྲོད་ དེ་ལྟར་ཡིན་ཡང་ ཡིག་ཆ་དེ་འབྲེལ་ཡོད་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ བརྡ་དོན་དུ་ཁས་ལེན་ཅི་ཡོད་པ་ཞུགས། ཡིག་ཆ་དེ་འབྲེལ་ཡོད་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ བརྡ་དོན་ཡོད་པའི་བརྡ་གཏད་ཞུ་ཚུགས་པ་ཞུགས། ཡིག་ཆ་དེ་ཁོ་ནས་ཁ་ཤས་ཀྱི་ཆེད་ལ་ཡིག་ཆ་ཚང་བ་ཞིག་ཏུ་ཡོད་པའི་ཐོག་ནས་ ཁ་ཤས་ཀྱི་ཆེད་ལ་ཡིག་ཆ་ཚང་བ་ཞིག་ཏུ་ཡོད་པ་ཞུགས། ཁ་ཤས་ཀྱི་ཆེད་ལ་ཡིག་ཆ་ཚང་བ་ཞིག་ཏུ་ཡོད་པ་ཞུགས། ཡིག་ཆ་ཁོ་ནས་

དཀའ་ཆག

1. ཁྲབ་ཚད།
2. དམིགས་ཡུལ།
3. འགྲེལ་བཤད།
4. ཐེམ་ཚིག
5. གཞི་རྩ།
6. ཐེམ་པར་དུ་ཚང་དགོ་པ།
7. བྱ་རིམ་ཤོག་ཁྲམ།
8. བྱ་རིམ།
9. ཟེད་སྒྲིགས།
10. རྒྱབ་རྟེན་ཡིག་ཆ།

1. ཁྲབ་ཚད།

1.1 ཚད་གཞི་ཞན་ཏྲི་བྱ་སྨོའི་ལམ་ལུགས་འདི་ནི། སྨན་ཡིན་གསེར་ཁབ་ཀྱི་རིམ་པ་རེ་རེམ་ཡིན།

2. དམིགས་ཡུལ།

2.1 ཁྲུ་རིག་ལྷག་པའི་སྨ་ལྷག་གསེར་ཁབ་ཀྱི་ཞབས་རྟེག་ཡུལ་ནི།

3. འགྲེལ་བཤད།

ཚེར།	ཡིག་འགྲིག།	འགྲེལ་འཁྲི།
1	བསྡེག་རེ་ཚོན་ཀྱི་ཡིན་རྒྱེད་པ།	ཚད་གཞི་ཞན་ཏྲི་བྱ་སྨོའི་ལམ་ལུགས་ལྷར་ལག་ལེན་འཐབ་ནི།
2	རྩོལ་དཔྱད་འགྲོ་འཛིན/འགྲོ་དཔོན།	ཚད་གཞི་ཞན་ཏྲི་བྱ་སྨོའི་ལམ་ལུགས་བསྐར་སྒྲུར་དང་ལམ་རེོན། བྱ་རིམ་ཚུལ་ཁྲིམས་ཐད་ཀར་ཚོགས་ཆུང་ཁག་ཡིན་རུང་འབད་དགོ།

༥. ཡེས་ཚོགས

སྤུ་འབྲུ་གསེར་ཁབ ཟེར་མི་འདི་ སྤུ་བ་མཐེའོབ་ཀི་ཚད་ཕྱེ་ཆོག་ འདུལ་ཤོག་ཤུང་སྐྱིལ་ཁྲིམ་ལས་སྡུག་ལས་མང་གསེར་ཁབ་བཏུགས་ སྤུ་སྟོ་ལུ་མེ་ཁར་ཁྲིམ་ལས་ཁབ་ཀྱི་གཏུག་ལུ་བཀལ་ཏེ་ དཔྱད་བརྩོམ་ འབད་མི་འདི་ཡུ་ཞོ་དུ་ཞོ།།

༦. གཞི་རྩ།

༦.༡ ཁྲུ་ཅིག་འབྲུ་པའི་སྤུ་འབྲུ་གསེར་ཁབ་ཀྱི་ཞབས་ཏོ་གི།།

༧. ཡེས་པར་དུ་ཚང་དགོས།

༧.༡ ཟུར་སྣག་ཨང་[༩.༡] ཨེན་ལུར་དུ་ཚང་དགོ།།

༨. བྱ་དེམ་ཤོག་ཁྲམ།

༨.༡ དགོས་མཁོ་མེད།།

༡. བྱ་རིམ།

༡.༡ སྔོན་འགྲོ།

༡.༡.༡ འགྲུལ་སྐྱོར་ཤོག་འཛིན་ལེན་ཏེ་ སྤྲོག་ཐོག་ནང་པའི་བརྡ་དོན་རིམ་ལུགས་ནང་ལུ་བདེན་དཔྱད་འབད་ཀི་/ནང་པའི་ཁ་གསལ་ཐོ་བཀོད་མ་ཡིག་ནང་ལུ་ བཀོད་དགོ།

༡.༡.༢ སྡུ་ཀུན་གསེར་ལས་ཀྱི་ཉེན་སྐྱེར་སྐོར་ཁཱ་བཤད་བྱེད་དགོ།

༡.༡.༣ ཁ་འསམ་དང་ཁག་ཤུབས་བཏུགས་ཐོག་ ཅ་ཆས་གྲ་སྒྲིག་འབད་དགོ།

༡.༡.༤ བྱ་གནས་ཚོག་མ་ཚོག་དུབ་ཁྱེ་ཁིབ་འབད་དགོ།

༡.༡.༥ ནུབ་ཕྱོགས་ཚོག་མ་ཚོག་དུབ་ཁྱེ་ཁིབ་འབད་དགོ།

༡.༢ དུར་སྤྱི།

༡.༢.༡ ནང་པ་སོ་ཐི་གྲུར་ བདེ་ཉོག་ཉོ་ཚེ་ སོ་ཐི་བཏུག་དགོ།

༡.༢.༢ སྡུ་ཀུན་གསེར་ལས་ཁབ་བཅོ་ཁྲིན་མ་ཡས་སྐྱི་གཏུག་གྲུར་བཀལ་དགོ།

༡.༢.༣ སྐྱབས་འགྲོ་དང་ སྡུག་བྱའི་གཟུངས་ཤ་གས་བཀྱང་དགོ།

༡.༢.༤ སྡུ་གཏུག་ཐིང་ཁྲིན་མ་ཡས་སྡུ་བའི་རྩི་གྲུར་མེ་ཤས་དགོ།

༡.༢.༥ སྡུ་ཀུན་གསེར་ཁབ་གསང་དུ་མིག་གྲུར་བཀལ་ཁྲིན་མ་ཡས་ འཛིན་མ་སྐྱེས་བཟུང་དགོ།

༡.༢.༦ སྡུ་བ་གྲུར་མེ་ཤས་ཡོད་ཚེ་འདི་མ་རྩོག་ཚན་ཚུན་བཞག་དགོ།

༡.༢.༧ གཡ་གྱེད་ནུབ་པའི་གཟུགས་འབུར་ཀྱང་རྩལ་ནུབ་ཁྱེ་བཙན་ཁ་ཐེག་བསྟེག་འགྲོ་བའི་དགོ།

༡.༣ སྐྱི་རྟེས།

༡.༣.༡ མཐེབ་རྟེས་གཏུབ་དགོ།

༡.༣.༢ སྣོན་ཚོག་བརྗེད་དགོ།

༡.༣.༣ ཉིམ་ ༣ ཀི་རིང་གཟུགས་འབྲུ་ཀྱིད་ཉིམ་ཞེས་ཀི་རིགས་འཐུད་ཀི་ཚུན་སྡུང་དགོ་པའི་ བསྟབ་བྱ་བྱེད་དགོ།

༡.༤ ཉེན་སྤྱང་།

༡.༤.༡ སྤྲོབ་སྐྱེང་པ་ཚུ་ ཁག་ལེན་སྐྱེང་བརྟན་སྐུབས་ སྡུག་པའི་ཁམ་སོ་ཤ་ཟེད་ པར་དབང་ཀི་སྒོག་ཐེབ་ འབད་ཀྱི་ཆི་ཀོར།

༡.༤.༢ ཅ་ཆས་ཚུ་ཁ་ཏོན་ཉེན་བཤད་ཀྱི་ཁམ་ལུགས་ཀྱར་སྤྱི་ཁ་སོད་འབད་དགོ།

༡.༤.༣ ཁབ་ཆུབ་པའི་སྐབས་ལུ་ནུབ་ཀི་ཤ་སྡུར་བ་ཅིག་ བར་ལུ་ཁ་སོབ་ཀི་ཉི་ཉེན་ཁ་ཡོད་པ་ཁས་ཟནམ་བཏོག་དགོ།

୯. ཟླུར་སྒྲགས།

୯.୨ རེས་པར་དུ་ཚོང་དོར། ཟླུར་སྒྲགས་ (୯.୨) དུར་བསྡུན་དགོ།

୨୦. རྒྱབ་རྟེན་ཡིག་ཆ།

୨୦.୨ ནང་སྣའ་ཞབས་ཀོག་གི་ཚད་གཞི་ཨེ་ཀྱི་སྤྱོད་ལམ་ལུགས། འཛོན་རིམ་དུར་པ། རྒྱལ་ཡོངས་ནང་པའི་སྣན་ཁང་ ༡༠ པ། ༢༠༢୨ ཨོག་མ།

୨୦.୨ སྐྱིར་བཏང་ཕྱིར་གནས་ནང་པའི་ཁས་ལུངས་འཛིན་སྐྱོང་གི་ཚད་གཞི་ཨེ་ཀྱི་སྤྱོད་ཀིམ་པ། འཛིགས་མེད་རྡོ་རྗེ། དབང་ཕྱུག་རྒྱལ་ཡོངས་གཙོ་བཟོའི་སྣན་ཁང་། འཛོན་རིམ་དུར་པ། ༢༠༢୧ ཨོག་མ།

୨୦.୩ སྐྱིར་བཏང་ཕྱིར་གནས་ནང་པའི་ཁས་ལུངས་འཛིན་སྐྱོང་གི་ཚད་གཞི་ཨེ་ཀྱི་སྤྱོད་ལམ་ལུགས། སྐྱེ་དགའ་གོངམ་ནང་སྣའ་ཞབས་སྟེ་ཐག། འཛོན་རིམ་དུར་པ། ༢༠༢୧ ཨོག་མ།

୨୦.୯ ཚད་གཞི་ཨེ་ཀྱི་སྤྱོད་ལམ་ལུགས་ཀྱི་ལམ་སྟེགས། གསོ་བ་ཉན་ཁག

ཨེམ་པར་དུ་ཚོང་དོན་པ།

1. ཤུད་པའི་སྒོ་ལེབ།
2. སྐྱོག་རིག་ཀུམ་པ་ཡིའུ་ཀར་ཆ་ཚང་།
3. གསལ་བཞག
4. འཕྲིན་ཡིག
5. སྨན་བ།
6. ཚང་བཏུད།
7. མེ་ཀྱེག། (Lighter)
8. འདུ་ཤེ་ཆོག
9. ཀ་གསལ།
10. ཐི་ཀུ (སྐུད་ཐག)
11. ཁག་ཤུབས།
12. ཞ་ར་སེ།
13. ཞ་ཤ་ཅོ་ནམ་ཚི་ཀྱར་ 3 འབད་ཚི་ཆེག་དགོ།
14. བཤུད་འཁོར་མདུན་བཅོག
15. སྨན་གདུན་འདུ་ཤེ་ཆོག་ཡིད་གང་གྱུ་བཞི་གཏིག
16. ཀྱི་ཆུང་ཀུ་གཏོབ་གདུན་ཆིག