རྒྱལ་བའི་ཞིག་བཅོལ་ཐབས་ཡམ།

རྒྱལ་བས་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས།

བོད་ལྗོངས་གནས་གནས་ཡོངས་ཁྱབ་ཀྱི་ཚོགས། ཟླཿ་ལོ་ ༢༠༢༢ ཟླ་བ་ ༠༦ པ།

དཔེ་སྐྱོན་ཞིབ་དཔེ་པ།　　２０２２

དཔེ་སྐྱོན་འབད་མི།　　རྡོ་རྒས་ཁོང་འཚེལ་ཀུན་ཚོགས་ཀྱི་ཞིབ་འཚོལ་རྒྱ་ཚན།
ཕྱོགས་སྒྲིག་དང་བཀྲེན་དཔྱད།

１. རྒྱ་མཚོ་རྡོར་གདན་བཀྲིས་ཐང་ནང་དོན་རིག་ཡའི་ཀུན་ཁྱབ་ལས་ཀྱི་ཤྲཱི་འཛིན་ཏོག་མ།　མཱཥ་ཡོ་ཏི་མ་ཤ་ཀ།
２. ཤུག་ཙོ་སྐད་དེ་ཡིག་དང་ཡིག་གཞུང་མཐོ་ཡིམ་སློབ་གྲྭའི་ལེགས་ཚན་པ།　མཱཥ་དབང་ཚེ་ཡིར་དོན་གྲུབ།
３. ས་ཏོ་ཤེས་ཡིག་མཐོ་ཡིམ་སློབ་གྲྭའི་ལེགས་ཚན་པ།　ཤ་ཀ་དབང་རྒྱ་མཚོ།
４. ས་ཏོ་ཤེས་ཡིག་མཐོ་ཡིམ་སློབ་གྲྭའི་ལེགས་ཚན་པ།　བཀྲ་ཤིས་ཁྱོབས་རྒྱས།
５. རྡོ་རྒས་ཁོང་འཚེལ་ཀུན་ཚོགས་ཀྱི་ཞིབ་འཚོལ་གཙོ་འཛིན་འགོ་དཔོན།　ཕྱོགས་བཅུན་འཛིན།
６. རྡོ་རྒས་ཁོང་འཚེལ་ཀུན་ཚོགས་ཀྱི་ཞིབ་འཚོལ་འགོ་དཔོན་གོང་མ།　བསོད་ནམས་ཡིན་ཆེན།
７. རྡོ་རྒས་ཁོང་འཚེལ་ཀུན་ཚོགས་ཀྱི་ཤུད་ཡིག་གོང་འཚེལ་འགོ་དཔོན་གོང་མ།　ཡུམ་ཐྲི་ཀུ་ཚོ།
８. རྡོ་རྒས་ཁོང་འཚེལ་ཀུན་ཚོགས་ཀྱི་ཞིབ་འཚོལ་འགོ་དཔོན།　འཛིགས་མེད་རྡོ་རྗེ།
９. རྡོ་རྒས་ཁོང་འཚེལ་ཀུན་ཚོགས་ཀྱི་ལས་ཡིམ་འགོ་དཔོན།　ཀུན་རྒྱལ་མཚན།
１０. རྡོ་རྒས་ཁོང་འཚེལ་ཀུན་ཚོགས་ཀྱི་ཤུད་ཡིག་གོང་འཚེལ་འགོ་དཔོན།　ཚེ་བརྟན་རྡོ་རྗེ།
１１. རྡོ་རྒས་ཁོང་འཚེལ་ཀུན་ཚོགས་ཀྱི་ཞིབ་ཡིག་ཞིབ་འཚོལ་འགོ་དཔོན།　པཎ་རྒྱལ་པོ།
１２. རྡོ་རྒས་ཁོང་འཚེལ་ཀུན་ཚོགས་ཀྱི་ཞིབ་ཡིག་ཞིབ་འཚོལ་འགོ་དཔོན།　བསོད་ནམས་རྡོར་བྱ།
１３. རྡོ་རྒས་ཁོང་འཚེལ་ཀུན་ཚོགས་ཀྱི་ཞིབ་ཡིག་ཤུད་ཡིག་གོང་འཚེལ་འགོ་དཔོན།　ས་ངས་རྒྱས་དབང་ལྷུག།

མཐའ་དཔྱད་ཁུངས་ཁྱབ་དག།
　　རྡོ་རྒས་ཁོང་འཚེལ་ཀུན་ཚོགས་ཀྱི་ཁྱབ་དག་ཚོགས་ཆུང་།

© ལར་དབང་།　　རྡོ་རྒས་ཁོང་འཚེལ་ཀུན་ཚོགས།

ISBN 978-99936-15-47-7

རྫོང་ཁ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས། དཔལ་ལྡན་འབྲུག་གཞུང་།
DZONGKHA DEVELOPMENT COMMISSION
ROYAL GOVERNMENT OF BHUTAN

རྫོང་གོང་/ཞིག་འཚོལ/02/657 ཟླས་ཚེས་ ᲨᲔ/ᲝᲫ/ᲨᲝᲨᲨ

ཆེད་བརྗོད།

Შ ཡ་བཅས་པ་ དཔལ་ལྡན་འབྲུག་པའི་རྒྱལ་ཞབས་འདི་ནི། རྒྱལ་ཡོངས་སྐྱེད་ཡིག་རྫོང་དང་། གོང་འཕེལ་འགྲོ་ཁང་། ཞིག་ཏུ་ཡོད་ཀྱི་ཐོག་ཏུ། རྒྱལ་ཞབས་ནས་རྫོང་ཁའི་ཐོག་ཏུ་ཞིག་ཏུ་ཡོད་ཅེས། རྒྱལ་ཞབས་ནས་རྫོང་ཁའི་ཐོག་ཏུ་ཞིག་ཏུ་ཚོགས་པ། ཐོག་ཁ་ཁ་ཤེས་ཀྱི་ལུ་ལུ་སྒོ་ཁ་ལྟེ་ཀ་ཏེ་རྒྱ་ཆེ་རྒས་ཚེ་ཐོན་ཏེ་ཡོད་པ་ཚིན། ཚེས་དུས་རྒྱུ་ཆགས་ཀྱི་ཐོག་ལས་དཔེ་ཅན་བཏོན་གྱི་ཡུ། ཞིག་ཏུ་ཡོད་ཕན་ཚུན་ཁ་གཏམ་ཁ་ཐེག་ཆགས་ཤེས་ཀྱི་ལུ་བརྟེན། ཞིག་ཏུ་ཡོད་པ་དང་དེ་བཞིན་ཐོག་ཁ་ཤེས་ཀྱི་ཡོད། རང་ཝོ་ལེ་ཝིག་པ་དང་ལྷོན་ཁག་ཀྱང་། ཞིག་ཏུ་ཡོད་ཅིང་ཁ་ཤེ་ཅན་ཡོད་ཀྱི། ཤ་ཚེས་ལྷོ་ཡིག་ཁ་ཤ་ཅན་ཡོད་ཀ་ཆགས་ཚོགས་ཀྱིས། ཆ་ལས་ལྷ་ཡ་ཁ་ཤ་ཅན་ཡོད་ཀ་ཆགས་ཚོགས་ཀྱི། ཁ་ཤ་ལ་ཐ

དཀར་ཆག།

ལེའུ་དང་པོ། ཞིས་འཚོལ་གྱི་དམིགས་དོན། ༡

༡. ཞིས་འཚོལ་གྱི་གོ་དོན། ༡

༢. ཞིས་འཚོལ་གྱི་དམིགས་ཡུལ། ༡

༣. ཞིས་འཚོལ་གྱི་ཚེ་ལས། ༡

༤. ཞིས་འཚོལ་གྱི་དབྱེ་བ། ༡

  ༤.༡ ཞིས་འཚོལ་གྱི་རང་གསེས་དབྱེ་བ། ༥

༥. ཞིས་འཚོལ་གྱི་དོན་ཚན། ༥

  ༥.༡ དོན་ཚན་གཅིག་ཁ་ཅིག་ཐུན་ཐང་། ༥

  ༥.༢ ཞིས་འཚོལ་གྱི་དོན་ཚན་ལྡན་ཚང་དགོ་པའི་ཁྱད་ཆོས། ༥

༦. དཀའ་འབལ་གསལ་བཤད། ༧

  ༧. ཞིས་འཚོལ་གྱི་ཏི་བ། ༧

  ༧.༡ ཞིས་འཚོལ་གྱི་ཏི་བའི་ཁྱད་ཆོས། ༧

ལེའུ་གཉིས་པ། ཐོས་པའི་བསྒྲུབ་ཞིག ༡༡

  ༡. ཐོས་པའི་བསྒྲུབ་ཞིག་ཀྱི་གོ་དོན། ༡༡

  ༢. ཐོས་པའི་བསྒྲུབ་ཞིག་ཀྱི་དགོས་པ། ༡༡

  ༣. ཐོས་པའི་བསྒྲུབ་ཞིག་ཀྱི་དབྱེ་བ། ༡༡

།།ཤ། ཐུགས་ཀྱི་ལས་ཀྱི་ཁ་ཕྱེ།..... ། ། །

๙.๓ གྲངས་བཅོས་གནས་སྟངས་བསྟན་ལེན་འབད་ཐབས། ๓๗

๫. ཞིབ་འཚོལ་དཔེ་ཚད། ๓๓

๫.๑ ཞིབ་འཚོལ་དཔེ་ཚད་ཀྱི་རིགས། ๓๓

๫.๒ ཞིབ་འཚོལ་དཔེ་ཚད་ཀྱི་གོ་རིམ། ๓๓

๫.๓ དཔེ་ཚད་ཀྱི་བཅད་མཚམས། ๓๓

๫.๔ དཔེ་ཚད་ཀྱི་ཚད། ๓๓

๫.๕ དཔེ་ཚད་ཀྱི་དབྱེ་བ། ๓๓

๫.๖ དཔེ་ཚད་ཡོད་གས་ལུང་། ๓๔

ལེའུ་འགས། གནས་སྟངས་དབྱེ་དཔྱད། ๓๔

๑. གནས་སྟངས་དབྱེ་དཔྱད་ཀྱི་གོ་རིམ། ๓๔

๒. གནས་སྟངས་དབྱེ་དཔྱད་དང་བྱ་རིམ་ཀྱི་དབྱེ་བ། ๓๔

๒.๑ ཁྱད་པར་བཅོས་གནས་སྟངས་དབྱེ་དཔྱད། ๓๔

๒.๒ གྲངས་བཅོས་གནས་སྟངས་དབྱེ་དཔྱད། ๓๒

ལེའུ་དྲུག་པ། ཞིབ་འཚོལ་ཀུན་སྡུད་རྒྱུ་རྣམ་གཞག། ๓๖

๑. ཞིབ་འཚོལ་ཀུན་སྡུད་རྒྱུ་རྣམ་གཞག་གི་གོ་རིམ། ๓๖

๒. ཀུན་སྡུད་རྒྱུ་རྣམ་གཞག་གི་ཐོ་རེའུ། ๓๖

๒.๑ ཐོ་རེའུ་དང་པ། གཏོར་ཁེ་མར་ཕབ། ๓๖

།།.། རྩ་དེན་གཉིས་པ། ངོས་ལེན་ཀྱི་གནད་བ། ..... །།།

།།.། རྩ་དེན་གསུམ་པ། གསང་མཚན་དང་གསང་བ་སྤང་སྐྱོན། ..... །།།

།།.། རྩ་དེན་བཞི་པ། གཡོ་སྒྲུ་ལྷང་ཐབས། ..... །།།

།།.། རྩ་དེན་ལྔ་པ། ཕྱིར་ཐོན་ཀྱི་ཐོབ་དབང། ..... །།།

ལེའུ་བཅུ་པ། འགྲོ་འཚོ་གྲུབ་འབྲས་དང་གྲོས་བསྟན། ..... །།།

།. འགྲོ་འཚོ་གྲུབ་འབྲས་ཀྱི་གོ་དོན། ..... །།།

།. འགྲོ་འཚོ་གྲོས་བསྟན་ཀྱི་གོ་དོན། ..... །།།

མཇུག་དོན། ..... །།།

འགྲོ་འཚོ་ཀྱི་བསྟན་དོན། ..... །།།

འགྲོ་འཚོ་གདོང་ལེན་ཀྱི་གོ་དོན། ..... །།།

འགྲོ་འཚོ་གྲོས་འདེབས་ཀྱི་གོ་དོན། ..... །།།

འགྲོ་འཚོ་བཤད་དོན། ..... །།།

གཏོ་ཚོགས་ཀྱི་གོ་དོན། ..... །།།

ལེའུ་དང་པ། གཞི་འཛིན་གྱི་དམིགས་རྟེན།

༡. གཞི་འཛིན་གྱི་གོ་རིམ།

གཞི་འཛིན་ཟེར་མི་འདི། གཤེད་ཡོན། ཡར་ཁ། དཀའ་འཚལ་ཏིག་གི་སྐོར་ལས། རྒྱ་མཚན་དང་གོ་རིམ་གྱི་ཐོག་ལས། གནས་ཚུལ་གསར་གཏོད་དང་གཅིག་འབེལས་འབད་ཀྱི་ཐབས་ཀམ་ཏིག་ཡུ་སྣབ་ཡིན། དེ་ཡང་ཤེས་ཡོན་གསར་པ་འཐོབ་ཀྱི་དང་། ཏེ་བའི་ཀན་འཛིན་ཀྱི་ཏེ་རྟེན་ཡུ། གནས་ལུང་བསལ་ཡེན་འབད་ཀྱི་རྒྱམ་ལས། དབྱེ་ཁྱད་ཀྱི་བདེ་ཁ་ཁ་ཤས། ཐུན་ཚོད་ཀན་ཡིན་ཏེ་ཁྱེ་ཀྱི་ཡམ་ཡུག་ལས་ཏིག་ཡིན།

༢. གཞི་འཛིན་གྱི་དམིགས་ཡུལ།

ལྷན་བཅུང་གཞི་འཛིན་གྱི་དམིགས་ཡུལ་འདི། ཁྱེ་ཁ་ཁ་ཤ་ཁ་ཁ་ཤ་ཁ་ཤ་ཁ་ཤ། ཁ་ཡང་ཁ

- གནས་ཚུལ་གསར་འཛིན།
- ཞག་ཆེ་བའི་ཁ་ཤད་ཏོན་ཚུལ་བདེན་དཔྱད་དང་བརྟག་དཔྱད།
- གནས་ཆུར། ཡར་ཁ། ཐུ་རིམ། ཡར་ཁ། འབྲུང་རིམ་ཚུལ་དབྱེ་དཔྱད།
- རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཇོས་འཛིན།
- གོ་རྟོག་ལས་དང་རྒྱམ་གཤད་ཁ་ལས་ཁ་ཅིག
- དཀའ་འཚལ་ཤེལ་ཕྱས།

༣. གཞི་འཛིན་གྱི་ཞེ་ཡན།

ཁ

ཁ. གཞི་འཛིན་ཀྱི་ཁ

ཁ

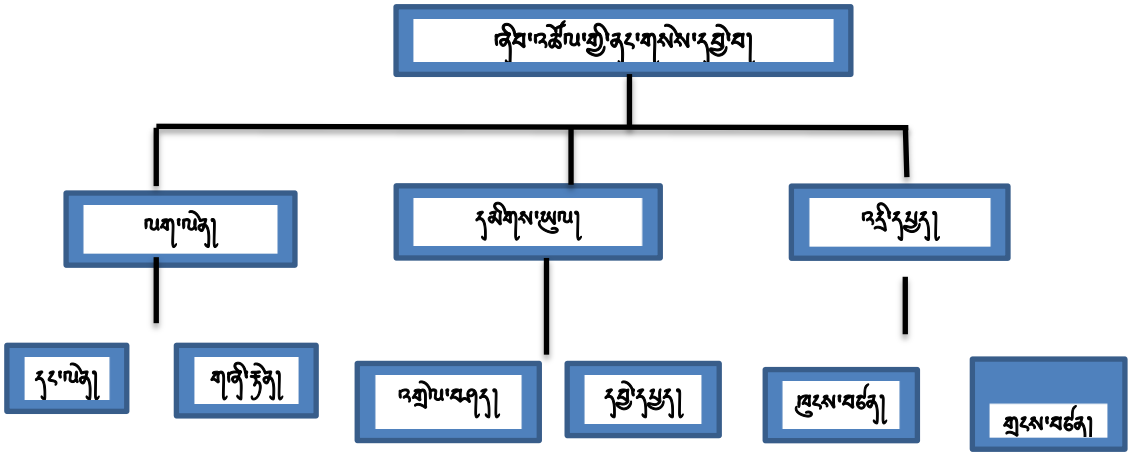
ཁ. ཁ

ཁ

དཀའ་ཐུབ་ཀྱི་དཀའ་འབལ་སེལ་བྱེད། ཡང་། གསར་གཏེར་ཀྱི་སྒྲུབ་ཚམ་དབྱེ་ཞིབ་འགྲུལ། ཞིབ་འཚོལ་སྒྲུབ་ཚམ་ཏིག་ཙམོན།

༥.༢ ཞིབ་འཚོལ་ཀྱི་རྩེ་གསེས་དབྱེ་བ།

སྒྲིར་བཅུང་ཞིབ་འཚོལ་ཀྱི་རྩེ་གསེས་དབྱེ་བ་ཡུ། གཞི་རྟེན་ཞིབ་འཚོལ་དང་། རེས་འཇལ་ཞིབ་འཚོལ་རིམ་དབྱེ་བ་གཉིས་ཡོད་རྒྱུང་། ཞ་གསལ་ཁ་དབྱེ་བ་ཅིན། ཡན་ལེན། དཔེགས་གཏུན། གནས་ཚུལ་འཚོལ་ཞིབ་དང་། གནས་ཆུ་དང་འབྲུང་ཁུངས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་བཞི་ཡུ་གཞི་བཞག་ཀྱི། གཤམ་གསལ་ཡར་རིས་ཀྱར་དབྱེ་ཚུལ་ཡོད་པ་ཙམོན།



རྒྱུ་གཞི། ཞིབ་འཚོལ་ཀྱི་དབྱེ་བ་ཚུ་ཞ་གསལ་ཁ། ཐབས་ལམ་ཀྱི་སྐོར་ལུ་བཤད་དེ་ཡོད།

༤. ཞིབ་འཚོལ་ཀྱི་རྟེན་ཚན།

ཞིབ་འཚོལ་ཀྱི་རྟེན་ཚན་བཅས་མི་འདི། བརྟག་ཞིབ་འབད་ནི་ཙམ་མིའི་གནད་དོན། ཡང་། ཞིབ་འཚོལ་པ་གིས་ཞིབ་དཔྱད་ཀྱི་རྟེན་ལུ། རེས་འཇལ་ཕྱིན་འབད་ཡོད་པའི་གནད་དོན་ཏིག་ལུ་སྟོན་ཙམོན།

༤.༡ རྟེན་ཚན་གཏམ་ཁ་ཆུས་ཐཡེས།

- རྟེན་ཚན་རིག་བསྡུར།
- རྟེན་ཚན་ལེགས་བཅོས།
- རྟེན་ཚན་ཀྱོས་བསྡུར།
- འབྲུང་ཁུངས་འཚོལ་ནི་དང་ཚན་ཀྱི།
- རྟེན་ཚན་རྩོད་རྩོམ།

༤.༢ ཞིབ་འཚོལ་ཀྱི་རྟེན་ཚན་ལུ་ཚང་དགོ་པའི་ཁྱད་ཆོས།

- ས་ཁ་ནང་རྟེན་ཚན་ཀྱི་ཀེས་ཡོན་ཡོད་མི

- གཞི་འཛིན་དུས་མཐུན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་མི།
- དམིགས་བསལ་ཀྱིས་ཡན་ཁྱད་ཕྱེས་ཡོད་པ།
- དུས་ཡུན་ནང་འཚོད་འགོ་འདྲེན་འཐབ་ཚུགས་པ།

༦. དཀའ་ངལ་གསལ་བཤད།

དཀའ་ངལ་གསལ་བཤད་ཟེར་མི་འདི། གཤམ་གསུམ་ཡིན། གཞི་འཛིན་ཁབས་དེ་ཡོད་ཚུལ། ཁ་གསལ་བཀོད་མི་ཐེག་ཡུ་སྒྲབ་ཡིན། དཀའ་ངལ་གསལ་བཤད་ནང་། གཞི་འཛིན་ཀྱི་དཀའ་ངལ། རྒྱ་ཁྲུངས། དམིགས་ཡུལ་དང་གཅེ་ཡན་ཚུ་ཁ་གསལ་ཁྱེ་དགོ།།

༧. གཞི་འཛིན་ཀྱི་རྒྱ་བ།

གཞི་འཛིན་ཀྱི་རྒྱ་ཟེར་མི་འདི། གཞི་འཛིན་ཀྱི་དཀའ་ངལ་དེ་བསལ་ནི་ཡོད་ཡུ། གཞི་འཛིན་དཀའ་ངལ་གསལ་བཤད་ཀྱི་ཁུར་གན་ཁ་ཤེ་བཤད་ཀྱི། གནད་ཡོད་ཀྱི་ལས་ཀྱི་ཡོད་ཡུ། ཏི་བཀོད་འབད་མི་ཐེག་ཡུ་སྒྲབ་ཡིན། གཞི་འཛིན་ཏི་བ་དེ་ཀྱི་གཞི་འཛིན་དམིགས་ཁ་ཅད་དང་། ཚུལ་མཐུན་འགོ་འདྲེན་འཐབ་ནི་ཡུ་མེད་སྐད་མེད་པ་ཐེག་ཡིན།།

༧.༡ གཞི་འཛིན་ཀྱི་ཏི་བའི་ཁྱད་ཆོས།

གཞི་འཛིན་ཀྱི་ཏི་བའི་ནང་། ཇོག་གི་ཁྱད་ཆོས་ཚུ་ཚང་དགོས་ཡིན།།

- གཞི་འཛིན་དཀའ་ངལ་དང་འབྲེལ་མཐུན་ཡོད་པ།
- གནད་ཡོད་ཐེག་ཡུ་དམིགས་ཁ་ཅད་ཡོད་པ།
- གཞི་འཛིན་ཀྱི་རྒྱས་ཚོད་འགོ་འདྲེན་འཐབ་ཚུགས་པ།
- གོ་ཡངས་དང་ཁ་ཅེ་ཟབ་ཀྱི་ཡན་ཁྱབ་ཚུགས་པ།
- ཁ་གསལ་དང་འཇོག་ཐུབ་འཐབ་ཚུགས་པ།

ལེའུ་གཉིས་པ། སྟོན་པོས་བསྟན་རྒྱས།

༡. སྟོན་པོས་བསྟན་རྒྱས་ཀྱི་གོ་རིམ།

སྟོན་པོས་བསྟན་རྒྱས་ཟེར་མི་འདི། རྒྱས་འཛིན་གྱི་རྟེན་ཚན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་སྟོན་པོས་ཚུལ། ཁྲོས་བསལ་དང་གཙུག་བསལ་འབར་མི་དེ་ལྟ་སྦྱན་ཙམ། བསྟན་རྒྱས་ཀྱི་དམིགས་ཡུལ་དེ། གཏོང་བོ་རྟེན་ཚན་གྱི་གོ་རིམ་གཅིག་ཏུ་གོ་རྒྱུ་ཙམ། དེ་མ་ཚན་རྒྱས་འཛིན་འབར་དེ་ཡོད་པའི་རྒྱུ་ཐམ་གཅིག་དང་ཐབས་ཀམ། རྒྱས་འཛིན་འབར་གྱི་ཁོ་གོ་སྐྱབས་ཚུལ། གཅིག་ལྟ་ར་ཡོད་པ་ཙམ་ན། གསལ་ཡོན་འབར་ལ་ཙམ།

༢. སྟོན་པོས་བསྟན་རྒྱས་ཀྱི་དཀོན་པ།

རྒྱས་འཛིན་པ་ཕྱིག་ཀོས། རྟེན་ཚན་ཕྱིག་གི་སྐྱོར་ཡས། རྒྱས་འཛིན་འབར་དཀོ་པ་ཕྱིན། དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཉེས་ཡོན་ཚུལ་ཉེས་དཀོ་པ་ཡོད་པ་ཡས། སྟོན་པོས་བསྟན་རྒྱས་འབར་དཀོ་པ་ཙམ། སྟོན་པོས་བསྟན་རྒྱས་ཀྱི་ཞེ་ཡན་ཡང་།

- ❀ རྟེན་ཚན་དེ་གི་སྐྱོར་ཡས། གོ་རྟེན་ཚན་དང་རྒྱས་གཙུག་ཏུ་ཕྱིག་ཡོད་པ་ཙམ་ཁ་ཉེས་ཚུགས།
- ❀ རྒྱས་འཛིན་གྱི་གཞི་བཀོད་དང་ཐབས་ཀམ་བཟོ་ནི་ལུ་ཡན་ཐོགས།
- ❀ རང་གི་རྒྱས་འཛིན་གྱི་བདེན་ཏཱཥ་ཞེས་གཟུགས།
- ❀ རྒྱས་འཛིན་གྱི་དཀའ་ཤལ་གསར་ཡོས་འཛིན་འབར་ཚུགས།
- ❀ རྟེན་ཚན་དེ་ཀུར། ཐོ་བསྡུར་འབར་ནི་ཀུ་ལམ་ཅི་ཡོད་ཚུགས།

༣. སྟོན་པོས་བསྟན་རྒྱས་ཀྱི་དབྱེ་བ།

སྟོན་པོས་བསྟན་རྒྱས་ལུ་དབྱེ་བ་ཕྱིན་ཏུ་གཅིག་ཡོད། དེ་ཡང་།

༣.༡ ཐོ་དེ་གླེང་བསྟན་རྒྱས།

སྟོན་པོས་ཚུལ་དུ་གཏན་སྒྲུབ་ཀྱི་ཐོག་ཡས་བསྟན་རྒྱས་འབར་མི་ལུ་སྦྱན་ཙམ།

༣.༢ གཏན་བཤད་ཐམས་བསྟན་རྒྱས།

རྟེན་ཚན་གཏན་གྱི་ཐོག་ལུ་སྟོན་པོས་ཚུལ་གྱི་ནང་འཚོད་བསྟན་རྒྱས། དཔྱད་བརྗོད་དང་མཉམ་ཟླ་བ་འབར་མི་ལུ་སྦྱན་ཙམ།

༣.༣ འབྲུང་པོམ་བསྟན་རྒྱས།

རྒྱས་འཛིན་གྱི་གནད་རྟེན་དེ། འབྲུང་པོམ། ཡང་། ཤུས་པོམ་གྱི་གོ་པོམ་དང་འཁྱོལ་བསྟན་རྒྱས་འབར་མི་ལུ་སྦྱན་ཙམ།

༣.๔ ཐབས་ཀམ་བསྟན་རྒྱས།

སྟོན་པོས་ཚུལ་ཁུ། རྒྱས་འཛིན་ཐབས་ཀམ། གཏི་ཕ་ལག་ལེན་འཐབ་ཡོད་པ་ཙམ་ན། བསྟན་རྒྱས་འབར་མི་ལུ་སྦྱན་ཙམ།

༣.๕ ལུགས་མཐུན་བསྟན་རྒྱས།

རྒྱས་འཛིན་གྱི་ཏཱི་བ་དང་འབྲེལ་བའི་སྒྲུབ་བྱེད་ཡོད་མི་ཚུལ། ལུགས་མཐུན་གྱི་སྐྱོ་ཀས་ཡོད་ཆེད་བསྟན་རྒྱས་འབར་མི་ལུ་སྦྱན་ཙམ།

ཀ.ཆ རྒྱམ་གཏགས་བསྐྱར་ཞིག

ཞིག་འཚོལ་ཀྱི་གཏུད་དོན། གོ་རིམ་གས། གཏམ་རྒྱུད་དང་འབྲེལ་བའི་ རྒྱམ་གཏགས་བསྐྱར་ཞིག་འབད་ཚལ་ལྟར་སྒྲུབ་ཨིན།

ཉ. ཐོག་རིགས་བསྐྱར་ཞིག་འབད་ཐབས།

ཐོག་རིགས་བསྐྱར་ཞིག་འབད་བའི་སྐབས། དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ཐོག་རིགས། དཔེར་ན། དཔེ་དེབ། རྩོམ་དེབ། གཏམ་དེབ། ཐོག་འབྲི་དང་ཡིག་ཆའི་རིགས་ཚུ་བསྐྱར་ཞིག་འབད་དགོ། ཐོག་རིགས་བསྐྱར་ཞིག་འབད་བའི་སྐབས། བྱ་རིམ་བཤད་ཀྱ་གི་ བཀྲ་ཤིས་འབད་ལྷོད་ཡོད།

- ❀ བྱ་རིམ་དང་པ། འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ཐོག་རིགས་ཚུ་འཚོལ་ནི།
- ❀ བྱ་རིམ་གཉིས་པ། ཐོག་རིགས་ཚུ་དགོས་མཚོ་དང་འཁྱོལ་ཕྱི་སེལ་ཀྱི་ནི།
- ❀ བྱ་རིམ་གསུམ་པ། ཐོག་རིགས་བསྐྱར་ཞིག་འབད་ནི།
- ❀ བྱ་རིམ་བཞི་པ། གཏམ་གར་ཀྱི་ཡོད་པའི་ ཐོག་རིགས་ཚུ་ཀློག་ཞིན་ལས། ནང་གསེས་ཀྱི་དོན་ཚན་ཚུ་གོ་རིམ་བསྒྲིག་ནི།
- ❀ བྱ་རིམ་ལྔ་པ། ནང་གསེས་དོན་ཚན་ཁེལ་བརྗེན་བཟོ་ནི།
- ❀ བྱ་རིམ་དྲུག་པ། ནང་གསེས་དོན་ཚན་ཚུ་གོ་རིམ་བསྒྲིགས་ཏེ་བཀོད་རིམ་བཟོ་ནི།
- ❀ བྱ་རིམ་བདུན་པ། ཐོག་རིགས་བསྐྱར་ཞིག་བྱེ་ནི།

ཉ.༡ བྱ་རིམ་འགྲེལ་བཤད།

བྱ་རིམ་དང་པ། འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ཐོག་རིགས་ཚུ་འཚོལ་ནི།

ཐོག་རིགས་མ་འཚོལ་བའི་ཉེས་ཀ། ཞིག་འཚོལ་དོན་ཚན་ཀྱི་གོ་དོན་གསལ་ཏོག་ཏོ་ཁ་ཀློ་འབྲེལ་བཤད་ཀྱི་བདག་ཏུ། ཐོག་རིགས་བསྐྱར་ཞིག་དེ། ཐོ་ཡིག་ ཐོག་ཨ། ཡང་། ཞིག་འཚོལ་པར་སྐྱན་ཀྱི་དོན་ལུ་ཙམ་པ་ཅིག་ ཞིག་འཚོལ་དེ་གི་དཀའ་ཚལ་དང་ཏི་བ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་རིགས་འཚོལ་དགོ། དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་གཙོ་ཆེས་གཙོ་ལག་ཁེན་འཛིན་ཁ་ཤེས་ཞིག་ ཐུགས་ཀ་ཅི་ཡིན་ལུ། ཡིག་ཆ་དེ་གི་བཙུན་དོན། ངོ་ལྷོད་དང་། མཇུག་བསལ་ཚུ་ཀློ་ཁ་ཤེས། ཀུན་ལྡེན་ལུ། ཡིག་ཆ་ཅི་ཡང་ཟུ་ཏོན། ཤེས་ལྡེད་ཀ། ཞིག་ཁ་ཤས། ཁ་ཡེ་ཏེས། ཡང་། ཐོག་འབྲི་དེ་ཁག་ཆེས་ཆུ་ཚད་ཀྱི་ཡིན་ཚུ། ཐོག་ཨ་ཏེ་ཁ་ཤས་ཀ་ཅི ཡ་ཐུ་ཏེ་ཁ་ཤས་ཀ ཐོག་ཨ་ཏེ་ཁ་ཤས་ཀ ཐ་ཡ་ཏ ཐ་ཡ་ཏ ཐ་ཡ་ཏ

(གཅིག) འབྲེལ་བ་ཡོད་མེད་ཀྱི་དབྱེ་ཞིག།

- རྒྱས་ཐོག་ཡོད་མེད།
- ཞིག་འཚོལ་ཀྱི་དཀའ་ཤལ། དམིགས་གཏད། དགོས་པ་ཚུ་དང་འབྲེལ་བ།

(གཉིས) ཆ་གནས་དབྱེ་ཞིག།

- ཡོངས་འབྲེལ་ནང་ཡོངས་གྲགས་ཡོད་མེད།
- ཐོག་པ་པོ་དང་དཔེ་སྐྱེན་པའི་རྒྱབ་ལྟར།
- ཕྱོགས་ལྷུང་གི་ཚད།
- གནས་ཀྱི་ངོ་ཚྭར་དང་ངོས་ལེན།
- ནང་དོན་གཏི་ཏིང་ཟབ།

བྱ་རིམ་གཤམ་པ། ཐོག་རིགས་བསྒྲུར་ཞིག་འབད་ཀྱི

ཐོག་རིགས་ཚུ་ནང་ གཙོ་བོ་ཞིག་འཚོལ་ཀྱི་ཐབས་ལམ། གནས་ལུང་བསལ་ལེན། གནས་ལུང་དབྱེ་རྒྱུད། གྲུབ་འབྲས་དང་ཞིག་ འཚོལ་པ་ཚུ་གི་བར་ནས་ཐོག་ཁ་ཐོན་ཚུ་ ག་ཅིར་འདུག་ག་ ད་ལྟ་ཀྱིས་ནང་ཡོན་ཏན་ཚུ་དབྱེ་རྒྱུད་འབད་དགོ།

བྱ་རིམ་བཞི་པ། གཏམ་ཁ་ཏྲྀབ་ཡོད་པའི་ ཐོག་རིགས་ཚུ་ཀློག་ཞིན་ལས་ ནང་གསེས་ཀྱི་དོན་ཚན་ཚུ་གི་རིམ་བསྒྲིག་གི

ཐོག་རིགས་བསྒྲུར་ཞིས་དེ་ཡུ་ གོ་རིམ་སྒྲིག་ཐང་ཡིན་ཤད་ཡོད། ཐོག་རིགས་བསྒྲུར་ཞིས་དེ་བྱི་ཀི་འགོ་མ་བཏུགས་པའི་ཉེ་མ་ཡས་ གོ་ རིམ་ཀྱི་མཇུ་བས་མ་བཏང་ཟེ་ གྲུབ་འབྲས་གཏིག་མཚུངས་ཡོད་མི་དང་ གྲུབ་འབྲས་ནང་འགལ་ཡོད་མི་ཚུ་བཀོད་དགོ།། དེ་ཡང་ བཏོད་དོན། འབྲུང་རིམ་དང་ ཐབས་ལམ་ཀྱི་ཐོག་ལས་གོ་རིམ་བསྒྲིག་བཏུབ།

༡. བཏོད་དོན་ཀྱི་གོ་རིམ།

ཐོག་རིགས་གི་བཏོད་དོན་ཚུ་གོ་རྟེགས་དང་འཕྲིན་ གོ་རིམ་སྒྲིག་མི་ཡུ་སྨན་ཙམ།

༢. འབྲུང་རིམ་ཀྱི་གོ་རིམ།

གནད་དོན་ཀྱི་འབྲུང་རིམ་དང་ ཡང་ དཔེ་སྐྱེན་ཀྱི་ཡོ་རིམ་དང་འཕྲིན་ཏེ་ གོ་རིམ་སྒྲིག་མི་ཡུ་སྨན་ཙམ།

༣. ཐབས་ལམ་ཀྱི་གོ་རིམ།

ཞིག་འཚོལ་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ལག་ལེན་ཡུ་དམིགས་གཏད་བསྐྱེད་ཏེ་ སྒྲིག་བཀོད་འབད་མི་ཡུ་སྨན་ཙམ།

བྱ་རིམ་འཆི་བ། རང་གསེས་དོན་ཚན་ཁེས་བརྟན་བཤོ་ནི།

ཞིབ་འཚོལ་དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི། ཐོག་རིགས་ཀྱི་ཞིབ་ཕྲན་ཁག་ཁེས་བརྟན་བཤོ་ནི་ཡུལ་སྲབ་ཙམ།

བྱ་རིམ་རྒྱག་པ། རང་གསེས་དོན་ཚན་ཁྲོ་གོ་རིམ་བསྒྲིགས་ཏེ་བཀོད་རིམ་བཤོ་ནི།

ཞིབ་འཚོལ་ཀྱི་དོན་ཚན་གཏོང་བཅས། རང་གསེས་ཀྱི་དོན་ཚན་ཁྲོ་ཐོ་བཀོད་འབད་དེ། བཀོད་རིམ་བཤོ་ནི་ཡུལ་སྲབ་ཙམ། དེ་གི་སྐབས་ཡུ། ཐོག་རིགས་བསྡུར་ཞིབ་ནང་ཁས་ཐོན་ཁྲོ་ཐོས། རང་གསེས་དོན་ཚན་ཁྲོ་ཡུལ་ཁྱབ་ཁྲོན་ཁང་མི་ཁྲོན་གས་བཀྱ་ནི་དང་ མ་ཁྲོན་པ་ཅིག་རང་གསེས་ཀྱི་དོན་ཚན་གསར་པ་བཀོད་དགོ།

བྱ་རིམ་བརྒྱན་པ། ཐོག་རིགས་བསྡུར་ཞིབ་ཕྲི་ནི།

ཡིད་ཚན་དང་། རང་གསེས་དོན་ཚན་ཁྲོ། བཏོད་དོན་ཡུ་གའི་བཞག་རྒྱ་རྡེ། གོ་རིམ་དང་འབྲེལ་བ་ཁྲོ། ཇོས་འབབ་ཡོད་པ་ཚེ་བཟོ་ཞིན་ཡས། རང་གསེས་དོན་ཚན་ཁྲོ་ཀི་ཚན་ཤ་རྒྱས་རྡེ་དགོ།

བསྡུར་ཞིབ་འབད་མི་ཁག་ནང་དོན་ཁྲོ། ཚན་ཤ་རྒྱས་ཀྱི་ཐོག་མེད་ཡར། ཁྱོས་བསལ་དང་དབྱེ་དཔྱད་ཀྱི་ཐོག་ཡས་ཕྱིས་ཏེ་ཡོད་དེ་ མེད་དགོ།

ཡིད་ཚན་དང་། རང་གསེས་དོན་ཚན་ཁྲོ་ནང་ གནས་ཁྲོལ་གས་ཀར་ཤ་དང་ཆོག་ཁྲོ། ཆུ་ཀྱ་ཡོད་མེད་བཀྱ་དགོ། ཡི་གྲལ་ཕྱོར་བ་ དང་ རྗེད་ཆོག་ཁྲོ་ལེགས་བཅོས་འབད་དེ། ཀྱ་ཏོ་བདེ་ཏོ་བཟོ་དགོ།

ཅ.བ ཐོག་རིགས་བསྡུར་ཞིབ་ཀྱི་ཐུན་ཚད་ཀོད།

ཐོག་རིགས་བསྡུར་ཞིབ་ཀྱི་ཐུན་ཚད་ཀོད་ནང་ཡུ། ཏོ་ལྷོད། ཐུན་ཕྲད། ཐུན་ཆུ་ཚོད། མཇུག་ལས། ཐུན་ཆུ་ཚོད་དགོས་ཡིན།

- **ཏོ་ལྷོད་ནང་** ཐོག་རིགས་བསྡུར་ཞིབ་དོན་ཚན་ཀྱི་ལྷན་བཅར་ཏོ་ལྷོད་ནང་། ཐོག་རིགས་བསྡུར་ཞིབ་འབད་ཀྱི་ཐོ་རིམ་ཏོ་ལྷོད་ འབད་དགོ།
- **ཐུན་ཕྲད་ནང་** ཐོག་ཁྲོ། འབྲུང་རིམ། བཏོད་དོན། ཐབས་ལམ་ཁྲོ་ཐང་རྩང་གི་ཐོག་ཡུ་ བྱོས་བསལ་དང་དབྱེ་དཔྱད་འབད་ དགོ།
- **མཇུག་བསལ་ནང་** ཐོག་རིགས་བསྡུར་ཞིབ་ལས་ ཐུན་ཕྲད་དོན་ལས་ཐུ་ཆེ་བ་ཁྲོ། ཐུན་ཚོར་བར་ཅེ་ཅ་ཁྱོས་བསལ་འབད་ དགོ།

༢. ཞིས་འཚོལ་ཐབས་ཀྱམ་གྱི་གོ་རིམ།

སྒྲིས་བཅུང་ཞིས་འཚོལ་ཐབས་ཀྱམ་རིས་མི་འདི། ཞིས་འཚོལ་དང་འབྲེལ་བའི་སྒྲིས་བཅུང་གི་ཐབས་ཀྱམ་དང་། དགོས་དོན་རྒྱུ་གྱི་གནད་དོན་ཅིག་ཡུལ་སྣབ་ཡིན། **ཞིས་འཚོལ་ཐབས་ཀྱམ་**རིས་མི་འདི། ཞིས་འཚོལ་ནང་། གནས་སྟངས་བསྟུད་ལེན། གནས་སྟངས་དབྱེ་དཔྱད་ཀ་ལས་པའི་རྣམཁས་བསལ་ཀྱི་བྱ་རིམ་ནང་། ཡན་ལེན་འཐབ་དགོ་པའི་མཚོ་ཆས་དང་བྱ་རིམ་ཚུ་ཡུལ་སྣབ་ཡིན།

༣. ཞིས་འཚོལ་ཐབས་ཀྱམ་གྱི་དབྱེ་བ།

ཞིས་འཚོལ་ཐབས་ཀྱམ་ཡུ་གཤམ་བཅོན་ཐབས་ཀྱམ། ཁྲུངས་བཅོན་ཐབས་ཀྱམ་དང་། ཐབས་ཀྱམ་ལྷག་མ་རིས་གསུམ་ཡོད།

༣.༡ གཤམ་བཅོན་ཐབས་ཀྱམ།

༣.༡.༡ གཤམ་བཅོན་ཐབས་ཀྱམ་གྱི་གོ་རིམ།

གཤམ་བཅོན་ཐབས་ཀྱམ་རིས་མི་འདི། གཏོ་བོ་གཤམ་གཅུ་གཏི་བཀྲ་ཤིས། དེ་བྱེ་ཞིས་འབར་མིའི་ཞིས་འཚོལ་ཐབས་ཀྱམ་ཅིག་ཡུ་ཡུལ་སྣབ་ཡིན། དེ་ཡང་། བརྟག་ཞིས། ཁོར་ཆོག་དང་དཔྱི་ཆོག་ལ་སོགས་པའི་ གཤམ་ཐོག་གནས་སྟངས་ཀྱི་མཚོ་ཆས་ལག་ལེན་འཐབ་ཤེས། གཤམ་ཁ་དང་འབྲེལ་བའི་གནས་སྟངས་བསྟུད་ལེན་དང་དེབྱེ་ཞིས་འབར་མི་ཡུ་ཡུལ་སྣབ་ཡིན། གཤམ་བཅོན་ཐབས་ཀྱམ་དེ། ཚན་རིག། ཚོང་འབྲེལ། དཔལ་འབྱོར་དང་གསོ་བ་ལ་སོགས་པ། གཏོ་བོ་ཚན་རིག་དང་འབྲེལ་བའི་ཞིས་འཚོལ་ནང་ལག་ལེན་འཐབ་ཡིན།

༣.༡.༢ གཤམ་བཅོན་ཐབས་ཀྱམ་གྱི་ཁྱད་རྣམ།

- གནད་དོན་གྱི་མཐའ་ཁྱད། འབྲུང་གཤམ། འབྲུང་ཚད་ཚུ་འཚོལ་ནི།
- གྲུབ་འབྲས་དང་རོགས་ཐོག་ཡུལ་ཡོད་པ།
- རྒྱུ་མཚན་ཁྲུངས་ཀན་གྱི་ཐབས་ཀྱམ།
- ཚོད་དཔག་བརྟག་དཔྱད་ཅན།
- གཤམ་ཁ་དང་འབྲུང་གཤམ་ཚད་འཛིན།
- རྒྱུ་ཀུན་གྱི་འབྲེལ་བཤད་འཛིན།

༣.༡.༣ གཤམ་བཅོན་ཐབས་ཀྱམ་གྱི་དབྱེ་བ།

ཞིས་བཅོན་ཐབས་ཀྱམ་ཡུ་དབྱེ་བ་ཅིག་ འབྲེལ་ཟླཔ་ཅན། ཡན་ཚུན་གྱི་འབྲེལ་བ། རྒྱུ་ཀུན་ཀ་བསལ། བརྟག་ཞིས། བརྟག་དཔྱད་ཐབས་ཀྱམ་རིས་ལ་ཡོད།

འབྲེལ་ཟླཔ་ཅན། དཀོ་ཡོད་པའི་འགྲུར་བའི་རྒྱུམ་གཤམ། ཡང་། གནས་ཆེས་ཀྱི་གནས་ཚད་ཟླཔ་པ་ཀུན་མི་ཡུ་ཡུལ་ཡིན།

ཡན་ཚུན་གྱི་འབྲེལ་བ། ཐོག་དཔྱད་ཀྱི་དབྱེ་དཔྱད་ཐབས་ཀྱམ་ལག་ལེན་འཐབ་ཞིན་ན་ འགྲུར་བའི་རྒྱུམ་གཤམ་ཀྱི་བར་ན་ འབྲེལ་བ་ དེ་ཕྱི་ཞིས་འབར་མི་ཡུ་ཡུལ་ཡིན།

རྒྱ་ཁྱེད་གཅིག་བསྡུར། སྔ་ཚན་གཅིས་ཀྱི་བར་ན་ ཁྱད་པར་ཡོད་མི་རུང་གི་གཞི་རྩེ་ཡུ་ རེའི་རྒྱ་མཚན་དང་རྒྱ་ཁྱེད་གཅིག་བསྡུར་འབད་མི་ཡུ་སྒྲབ་ཡིན།

བརྗེ་ཀྱི། དཔེ་ཚད་ཅིག་གིར་གཞི་བཤད་ཀྱི་ན་ ཏི་ཧོ་ག་ ཡང་ ཏིས་ཀན་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ དམིགས་གཏད་མང་ཚོགས་ཀྱི་གནས་སྟངས་བརྗེ་ཞིབ་འབད་མི་ཡུ་སྒྲབ་ཡིན།

བརྗེ་དཔྱད། གནད་དོན་ ཡང་ སྔ་ཚན་གཅིས་ཀྱི་བར་ན་ ཐབས་བྱེས་མ་འདམ་ལག་ལེན་འཐབ་ཀྱི་མ་ལས་ ག་བསྡུར་ འབད་དེ་བརྗེ་དཔྱད་འབད་མི་ཡུ་སྒྲབ་ཡིན།

༣.༣ ཁྱད་པར་བཅུད་ཐབས་ལམ།

༣.༣.༡ ཁྱད་པར་བཅུད་ཐབས་ལམ་ཀྱི་གོ་དོན།

ཁྱད་པར་བཅུད་ཐབས་ལམ་བཤད་མི་འདི་ གཙོ་བོ་ཁྱད་པར་བཅུད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ཡུ་གཞི་བཤད་སྟེ་ གཏིང་ཟབ་ཀྱི་དབྱེ་དཔྱད་འབད་ཞིས་ཞིས་ འཚོལ་ཐབས་ལམ་ཅིག་ཡུ་སྒྲབ་ཡིན། དེ་ལར་ ཏི་བ་ཏིས་ལན། ཡིག་ཆ་དབྱེ་དཔྱད་ལ་སོགས་པའི་ ཁྱད་པར་བཅུད་ཀྱི་མཚོ་ཆས་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རྒྱ་མཚན་དང་འབྲེལ་བའི་གནས་སྟུད་བསྡུ་ལེན་དང་ དབྱེ་ཞིས་འབད་མི་ཡུ་སྒྲབ་ཡིན། ཁྱད་པར་བཅུད་ཐབས་ལམ་འདི་ མི་རྒྱུ་རིག་པ། ཚྭི་སྨྱོན་རིག་པ། ཀེས་རིག་སྨོན་ཕྱོར། རྩལ་ཡིག་རིག་པ། ཁྲིམས། འཕྲོད་བསྟེན་ཚན་རིག།། ཐུང་བཅས་དང་རྒྱལ་ རབས་ལས་བོད་ཐག་པ་ དང་མི་སྟེ་ཚན་རིག་དང་འབྲེལ་བའི་ཞིས་འཚོལ་ནང་ ལག་ལེན་འཐབ་ཡིན།

༣.༣.༢ ཁྱད་པར་བཅུད་ཐབས་ལམ་ཀྱི་ཁྱད་རྫོགས།

- བསམ་ཚུལ། འཆར་སྒང་། གོ་བ། ཐུ་ལྷོད་ཚུ་དབྱེ་ཞིས།
- ཀུན་འབྲས་དང་རོས་ཐོག་ཡུ་མེད་པ།
- ཚོད་དཔག་གས་ཀ་ཅོ་དང་ཐབས་ལམ།
- ཁྱད་པར་བཅུད་ཀུན་སྟུད་ལག་ལེན།

༣.༣.༣ ཁྱད་པར་བཅུད་ཐབས་ལམ་ཀྱི་དབྱེ་བ།

ཁྱད་པར་བཅུད་ཐབས་ལམ་ཡུ་དབྱེ་བ་ཅིག་ འབྲེལ་ཚན་ཁ་ཤས་ཞིས་ལན། ཚོད་སྒང་ཞིས་ལན། གནད་དོན་ཞིས་ལན།། མི་རྒྱུ་ཞིས་ལན། དང་ གཞི་རྩིག་རྒྱུ་ཁ་ཤས་ཚུ་ཡིན།

༣.༤ འབྲེལ་ཚན་ཁ་ཤས་ལན།

འབྲེལ་ཚན་ཁ་ཤས་ལན་བཤད་མི་འདི་ གནད་དོན་གཅིག་གི་སྐོར་ལས་ ལྷན་ཐོག་ལམ་འདམ་ཚུ་ ག་བསྡུར་འབད་ཞིས་ལས་ འབྲེལ་ མཐུན་ཡོད་ཡས་ཀྱི་ལས་བཟུམ་ལ་འབྲེལ་ཚན་ཁ་ཤས་ཀྱི་ཐུབ་མི་ཡུ་སྒྲབ་ཡིན།

ཁ། ཚོར་སྒྲུབ་ཀྱི་བཅོལ།

ཚོར་སྒྲུབ་ཀྱི་བཅོལ་རིས་མི་འདི། གནས་ཆུར་ཕན་ཐོག་ཡུ་ མི་ལེ་ཤ་གི་ཚོར་སྒྲུབ་ཅོག་འཐད་པ་ཐོབ་ཡོད་པའི་གནད་དོན་ཐོག་ཡུ་ ཀྱི་བཅོལ་ འབད་མི་ལུ་སྨན་ཡིན། གནད་དོན་ཡལ་ཐོག་ནང་ གནད་དོན་ཏེ་གཏི་ཐང་ཟས་ལྟར་ལས་ཀྱི་ཁོ་ཏོ་ཀྱི་ཡིན་དོན་ལུ་ མི་གཞན་ཀྱི་ཚོར་སྒྲུབ་ཀྱང་མཐོང་ སྒྲུབ་ཚུ་ཡང་ བསྟུ་ལེན་འབད་ཏེ་ཀྱི་བཅོལ་འབད་ལྟ་ཡིན།

ག། གནད་དོན་ཀྱི་འཛིན།

གནད་དོན་ཀྱི་འཛིན་རིས་མི་འདི། མི་ཏོམ། བཟའ་ཚང་། ཚོ་ལུ། ཡས་ལྟེ། ཏུས་ལྟོན་ལ་སོགས་པའི་ དེམོགས་བསལ་ཀྱི་གནད་དོན་ གཅིག་ལུ་གཞི་བཞག་ཀྱི་ ཆུས་ཤིང་ཆུས་པ་ལྟ་ ཀྱི་འཛིན་ལུ་བསྟན་ཡིན། གནད་དོན་ཀྱི་ཚོར་ཏེ་ ཁྱབ་ཆེ་ཏོས་ཐེག་ མི་ལྟ། ཤེས་པིག། གསོ་བ་དང་ཚོ་ལུ་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ལན་ལེན་འཐབ་ཡོད།

ང། མི་ཆུང་ཀྱི་འཛིན།

མི་ཆུང་ཀྱི་འཛིན་རིས་མི་འདི། དེམོགས་བསལ་ཀྱི་མི་ལྟ་ཐེག་གི་ཤུགས་ཡིག། ཡམ་ལྷོག། མི་ཆུང་ཀྱི་འབྲུང་པོམ་ལ་སོགས་པའི་ཤུགས་ལས་ ཀྱི་འཛིན་འབད་མི་ལུ་སྨན་ཡིན།

ཅ། གཞི་རྩེན་རྒྱས་གཞུ།

གཞི་རྩེན་རྒྱས་གཞུ་རིས་མི་འདི། གནས་ལུ་ལུ་གཞི་བཞུ་ལྟ་ ཆུས་གཞུ་ཀུས་ཀར་གཏོང་འབད་ཀྱི་ཚོར་འཛིན་ཐམ་ཅིག་ལུ་ ལྟ་ཡིན།

ཅ.ཀ ཐབས་ལམ་ལྷོག་མ།

ཐབས་ལམ་ལྷོག་མ་རིས་མི་འདི། ཀྱི་འཛིན་ཀྱི་ཤོས་པ། ཟང་བཀྲེན། གནས་ལུ་ཟང་ཟང་བསྟན་ཏེ། ཁྱད་པར་བཅོན་ཟང་ཟང་བཅོན་ཀྱི་ ཐབས་ལམ་ཟུང་འབྲེལ་ལྷོ་ལག་ལེན་འཐབ་མི་ཏེ་ལུ་སྨན་ཡིན། ཤྱིར་བཏང་ཐབས་ལམ་ལྷོག་མ་དེ། ཁྱད་པར་བཅོན་ཟང་ཟང་བཅོན་ཐབས་ ལམ་ཟུང་འབྲེལ་ལྷོ་ལག་ལེན་འཐབ་མི་ཐེག་ཡིན་དུང་། ཀྱི་འཛིན་པ་ཚུ་གིས་ ཟུང་འབྲེལ་ཀྱི་འཛིན། ཆུ་མཐུད་ཀྱི་འཛིན་དང་ རྒྱས་གཞུ་གཞི་གཟུང་ཀྱི་འཛིན་རིས་ཀར་ཐམ་ལྷོ་དབྱི་ཚུལ་འདུ།

ཟུང་འབྲེལ་ཀྱི་འཛིན་རིས་མི་འདི། ཐབས་ལམ་ལྷོག་མའི་ཐོག་ལུ་གནས་ཚུལ་བསྟུ་ལེན་འབད་ཚར་བའི་ཤུལ་ལུ། གནས་ལུ་ཚུ་ཚུ་གི་བསྟུར་ འབད་དེ། ཐབས་ལམ་གཅིས་ཆ་རའི་གྲུབ་འབྲས་བཏུང་བསྟན་ཏེ། ཡོད་མི་ལུ་སྨན་ཡིན།

ཆུ་མཐུད་ཀྱི་འཛིན་རིས་མི་འདི། ཁྱད་པར་བཅོན་ཐབས་ལམ་ཐོག་ལས། གནས་ལུ་ཚུ་བསྟུ་ལེན་འབད་ཚར་བའི་ཤུལ་ལུ། གྲུབ་འབྲས་ལྟུས་ ཚད་ཅན་བཟོ་གིའི་དོན་ལུ། ད་རུང་གཟར་བཅོན་ཐབས་ཤེས་ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས། དོན་ཚན་དེའི་ཤུར་གནས་ལུ་ བསྟུ་ལེན་འབད་ཏེ་ ཀྱི་འཛིན་འབད་མི་ལུ་སྨན་ཡིན།

རྒྱམ་གཤོག་གི་གཟུང་ཁྱོད་འཚོལ་རིམ་མི་འདི། ཡིད་ཚེས་དང་མཉེན་ཚུལ་ཀྱི་རིང་ལུགས་ཚུ་གི་ཐོག་ལུ། ཁྱེད་ཚོ་བཀལ་ཚུ་གས་པའི་སྒྲུབ་བྱེད་འཚོལ་ཏེ། ཁྱོད་འཚོལ་འབད་མི་ལུ་སྒྲབ་ཨིན།

ལེའུ་བཅུ་པ། གཤོག་ལྟ་བསྡུ་ལེན།

༡. གཤོག་ལྟ་ཀྱི་གོ་དོན།

གཤོག་ལྟ་རིམ་མི་འདི་ཁྱོད་འཚོལ་གྱི་བཏགས་བཅོན་ཁ་ཤིའི་དོན་ལུ། གཤོག་ལྟ་བསྡུ་ལེན་ཀྱི་ཐབས་ཀན་སྒྲ་ཚོགས་ཀན་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ བསྡུ་ལེན་འབད་བའི་གཤོག་ཚུལ་ལུ་གཤོག་ལྟ་རིམ་སྒྲབ་ཨིན། གཤོག་ལྟ་དེ་ཡང་ ཐོག་འཚོལ་རྒྱས་དེབ། ཡིག་ཚ། པར། ཐོས་ཐོ། གླར་ཐོ། ཅིན་ཐོ། ཏི་བཱ་ཏིས་ཀན་དང་ཀ་ཅོ་ཀུ་ལ་སོགས་པའི་ཐོག་ལས་ བསྡུ་ལེན་འབད་བའི་ གཤོག་ལྟ་ཚུ་ལུ་སྒྲབ་ཨིན།

༢. གཤོག་ལྟ་བསྡུ་ལེན་ཀྱི་གོ་དོན།

གཤོག་ལྟ་བསྡུ་ལེན་རིམ་མི་འདི། ཁྱོད་འཚོལ་འབད་ཀྱི་ཤེས་ཐག་བཞུ་ཚར་བའི་ཏོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་གཤོག་ལྟ་ཚུ། འབྲུང་ཁུངས་སོ་སོ་ལས་བསྡུ་ལེན་འབད་བའི་བྱ་དེམ་ཅིག་ལུ་སྒྲབ་ཨིན།

༣. གཤོག་ལྟ་ཀྱི་དབྱེ་བ།

གཤོག་ལྟ་ལུ་དབྱེ་བ་ཅིག་ ཤྱེས་བཅུང་ལུ། ཉེ་བརྒྱུད་གཤོག་ལྟ་དང་ བརྒྱུད་པའི་གཤོག་ལྟ་རིར་གཏོས་ཡོད། དེ་རེ་རེ་ལུ་ཡང་ ནང་ གསེས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ ཁྱེད་ཀར་ཕན་གཤོག་ལྟ་དང་ གཞན་ཕན་གཤོག་ལྟ་རིར་གཏོས་རེ་ཡོད།

༣.༡ ཉེ་བརྒྱུད་གཤོག་ལྟ།

ཉེ་བརྒྱུད་གཤོག་ལྟ་རིམ་མི་འདི། ཁྱོད་འཚོལ་པ་གིས་གཤོག་ཚུལ་འབྲུང་ཁུངས་ཀན་ཐད་ཀར་དུ། ཏི་བཱ་ཏིས་ཀན། བཅུག་ཁོག། ཀ་ཅོ་ཀུ། བཅུག་དཔྱད་ལ་སོགས་པའི་ཐོག་ལས་ བསྡུ་ལེན་འབད་བའི་གཤོག་ལྟ་ལུ་སྒྲབ་ཨིན།

༣.༢ བརྒྱུད་པའི་གཤོག་ལྟ།

བརྒྱུད་པའི་གཤོག་ལྟ་རིམ་མི་འདི། དཔེ་རྟེན། གཤོག་ཚུལ་གསར་ཅོག། ཁལ་འཛོམས་གྲོས་ཚོད། ཤུས་དེབ། ཐོ་དེབ་ལ་སོགས་པའི་ འབྲུང་ཁུངས་ནང་ ཉེ་མ་ལས་ཡོད་པའི་གཤོག་ཚུལ་ལག་ལེན་འཐབ་མི་དེ་ལུ་སྒྲབ་ཨིན།

༤. གཤོག་ལྟ་བསྡུ་ལེན་འབད་ཐབས།

གཤོག་ལྟ་བསྡུ་ལེན་འབད་ཐབས་ལུ། ཁྱེད་བཅོན་གཤོག་ལྟ་བསྡུ་ལེན་དང་གྲངས་བཅོན་གཤོག་ལྟ་བསྡུ་ལེན་ཅིར་དབྱེ་བ་ཅིག་ཡོད།

༤.༡ ཁྱེད་བཅོན་གཤོག་ལྟ་བསྡུ་ལེན་འབད་ཐབས།

ཁྱོད་འཚོལ་ཀྱི་གཤོག་ལྟ་བསྡུ་ལེན་ཀྱི་དོན་ལུ། ཐབས་ཀན་གཏམ་གཏ་ཁྱབ་ཐབས་དེ་ཡང་ གཙོ་བོ་ཁྱོད་འཚོལ་ཀྱི་དགོས་པ། ཇི་བཞིན། མཐུན་ཆེན་དང་དེབ་ཀྱི་ཐུག་ཚན་ལས་ཨིན། དེ་ཨིས་ནང་ལས་པ་ཁྱོད་འཚོལ་པ་མང་ཏོས་ཀྱི་ཐད་གིས་ ཁྱེད་བཅོན་ཁྱོད་འཚོལ་ཀྱི་དོན་ལུ་

གཤམ་སྒྲ་བསྡུ་ལེན་གྱི་ཐབས་ཀམ་ལེ་ཤེས་ཕྱིག་ཡོད་པའི་གྲས་ཀས། རྒྱ་བོད་ལས་ཀན། ཀུ་ཏྲི་ཀ། ཡིག་ཆ་དཔྱད་དཔྱད་ཚུལ་ཀག་ལེན་འཐབ་ཚེན།

ཅ.༡.༡ དུང་པ་རྒྱས་ཀན་གྱི་མཚོ་ཆས།

རྒྱ་བོད་ལན་ཟེར་མི་འདི། ཞིབ་འཚོལ་པ་དང་གཤས་ཚུལ་བྱེད་མི་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ རྒྱས་ཀན་གྱི་བྱ་རིམ་ཅིག་ལུ་སྤྲོན་ཚེས། རྒྱ་བོད་ལན་འདི་ནུ། ཤུངས་བཅན་དང་གྲངས་བཅན་གྱི་ཞིབ་འཚོལ་གཉིས་ཆ་རའི་དོན་ལུ་ ཀག་ལེན་འཐབ་མི་ཐབས་ཀམ་ཁྱབ་ཆེ་ཏོས་ཅིག་ཡིན། ཤུངས་བཅན་གནས་རྒྱ་སྐྱེས་ལུ་ རྒྱ་བོད་ལན་གྱི་ཐབས་ཀམ་འདི། ཞིབ་འཚོལ་པ་མང་ཏོས་ཅིག་གིས་ མི་ཚུ་གི་ཡིད་ཆེས། མཐོང་ཚུལ། ཀུ་ཚུལ། འདོད་ཚུལ། བསམ་འཆར། གོས་འཆར། མཆོ་ལྷན་ས་ཚུ་ཁ་གོ་ཀྱི་ཡིད་དོན་ལུ་ཀག་ལེན་འཐབ་ཡིན།

ཅ.༡.༡.༡ རྒྱ་བོད་ལན་འབད་ཐབས།

ཞིབ་འཚོལ་བརྗེད་གཞི་དང་འབྲེལ་བའི་གཤས་རྒྱ་ཚུ་མི་ངོ་ཀྱང་དང་། ཡང་ཅིག་ དམིགས་གཏད་ཀྱི་ལྟ་ཚན་དང་གཅིག་བས་ རྒྱ་བོད་ལན་འབད་དེ་གཤས་ཚུལ་བརྒྱ་ལེན་འབད་ཀྱི་ཡོད། རྒྱ་བོད་ལན་དེ་ཡང་ མི་ངོམ་དང་ཁ་ངོས་འབྲེལ། བརྒྱུ་འགྲེན། ཡོངས་ཐོག་གི་ཐོག་ལས་རྒྱ་བོད་ལན་འབད་བཏུབ།

རྒྱ་བོད་ལན་ལུ་ ཅིམ་ལྷོག་གི་རྒྱ་བོད་ལན། ཅིམ་ལྷོག་ཆ་ཚོམ་གྱི་རྒྱ་བོད་ལན། ཅིམ་ལྷོག་མེད་པའི་རྒྱ་བོད་ལན་བཅས་གསུམ་ཡོད།

༣། དུང་པ་ཅིམ་ལྷོག་གི་རྒྱ་བོད་ལན་འབད་ཐབས།

ཅིམ་ལྷོག་གི་རྒྱ་བོད་ལན་ཟེར་མི་འདི། ཞིབ་འཚོལ་པ་གིས་ ཟང་གི་དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་རྒྱ་ཚུ་ཁ་ལས་གྲ་ལྷོག་ཏྲི་ཨ་ཝ་ རྒྱ་ཚུ་ གོ་ཅིམ་བཞིན། ཡིག་ཐོག་བཀོད་ཀྱི་ཞིན་ལས། རྒྱ་བོད་ལན་འབད་བའི་སྐབས། རྒྱ་བོ་ལུ་འགྲེ་ལྷོན་ཀ་ཐེ་ཡང་མ་འབད་བས། ཁ་ཕེན་ཟམ་ སྒེ་ལན་ལེན་འཐབ་ཨེ། རྒྱ་བོད་ལན་འབད་མི་དེ་ལུ་སྤྲོན་ཡིན།

ཀ། ཁ་ཏེས་པ་ཅིམ་ལྷོག་ཆ་ཚོམ་གྱི་རྒྱ་བོད་ལན་འབད་ཐབས།

ཅིམ་ལྷོག་ཆ་ཚོམ་གྱི་རྒྱ་བོད་ལན་ཟེར་མི་འདི། ཞིབ་འཚོལ་པ་གིས་ཞིབ་འཚོལ་དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་ རྒྱ་ཁ་ཟམ་ཡས་ཁོ་ཅིམ་བཞིན། ཡིག་ཐོག་བཀོད་དེ་ཁ་བཟོ་ཡོད་རྐུང་ རྒྱ་བོད་ལན་འབད་བའི་སྐབས། ལན་སྦྱོར་མི་ཁ་ཁན་ལས་ཁ་ཤར་ལ་ཁ་ཕྱིལ་ཏེ་ ཁ་ཟམ་ཡས་བཟོ་ཡོད་ ཡའི་རྒྱ་ཀུར་ཀ་སྐོར་བཀལ། ལ་ཡུ་བསྐྱུར་བཅོས་ཀྱི་ལན་སྦྱོར་མི་ཁ་ཁན་ལས་ཁ་ཤར་ལ་ཁ་ཕྱིལ་ཏེ། རྒྱ་ཚུ་འགྲེ་ལྷོན་ཀྱི་ལན་ཀྱི་རྒྱ་བོད་ ལན་འབད་མི་དེ་ལུ་སྤྲོན་ཡིན།

ཁ། ཁམས་པ་ཅིམ་ལྷོག་མེད་པའི་རྒྱ་བོད་ལན་འབད་ཐབས།

ཅིམ་ལྷོག་མེད་པའི་རྒྱ་བོད་ལན་ཟེར་མི་འདི། ཞིབ་འཚོལ་པ་གིས། ཞིབ་འཚོལ་དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་རྒྱ་ཚུ། ཤ་ཁོ་ཤས་ཁ་ནི་ཡང་ ཁ་ལྷོག་མ་ཀྱི་པར། ཞིབ་འཚོལ་ཀྱི་རྒྱ་ཆེན་ལས་ཡུལ་ས་ཆེན་ཁར་ཡོད་མི་དེ་ལུ་ཁ་ནི་ཁ་ཕན་ཁ་ཤར་ཀྱང་ ཞིན་ལས། ལན་སྦྱོར་མི་ཁ་ཁན་ལས་ཁ་ཤར་ལ་ཁ་ཕྱིལ་ཏེ། རྒྱ་ནས་ལྷོ་ཁོ་ལས་ཁ་ནི་ཡང་ རྒྱ་བོད་ལན་འབད་མི་དེ་ལུ་སྤྲོན་ཡིན།

༩.༢.༢.༣ དྲི་བ་བཀོད་ཐལས།

དྲི་བ་དྲིས་ཡན་ཀྱི་རྟེན་ཡིན། དྲི་བ་བཀོད་ཐལས་དང་དྲི་བའི་རྒྱུ་བོར་འགལ་འབབ་ཡོད་པའི། ཚིར་ཆོག་ལག་ལེན་འཐབ་ཐལས་ཀྱིས་དགོས་གལ་ཆེན་ཏོས་ཅིག་ཡིན། དྲི་བའི་སྒྲིག་བཀོད་དང་དྲི་བ་ཚུ། ཚི་ཚུ་གིས་འཛམ་ཅིག་ཅོ་ཁ་གོ་ཚུ་གས་པ་བཟོ་དགོ། དྲི་བའི་རྒྱུ། ཚི་ཚུ་གིས་ཁ་གོ་མ་ཚུ་གས་པའི་ཚིར་ཆོག་དང་རྗེ་ཆོག་ལག་ལེན་འཐབ་ཀྱི་ལྷང་དགོས་ཡིན། དྲི་བ་དེ་ཡང་གཅིར་ཐབ་ཀྱི་ལན་ཐོབ་པའི་དྲི་བ་དང་། ཤྱིར་བཅད་གི་གནས་ཚུལ་ཅམ་འཐོབ་ཚུ་གས་པའི་དྲི་བ་བཀོད་ཀྱི་ཡོད། དྲི་བ་བཀོད་ཐལས་ཡུ་ཐོ་ལས་ཀྱི་དྲི་བ་བཀོད་ཐལས་དང་། ཐོ་ཡངས་ཀྱི་དྲི་བ་བཀོད་ཐལས་ལས་དབྱེ་བ་གཉིས་ཡོད།

༣། དང་པོ་ཡངས་ཀྱི་དྲི་བ་བཀོད་ཐལས།

ཐོ་ཡངས་ཀྱི་དྲི་བ་ཐེར་མི་འདི། ལན་ཐུང་ཀ་མེད་པར་གཅིར་ཐབ་ཀྱི་ལན་དེར་འཐོབ་ཚུ་གས་པའི་དྲི་བ་བཀོད་མི་དེ་ཡུ་སྨན་ཡིན། དཔེ་འབད་བ་ཅིག། གཅིག་ཁ། གང་ཅི་ཁ། ཐེར་བའི་དྲི་ཚོགས་ཀྱི་ལན་ཐབ་ཐུས་འཐོབ་ཚུ་གས་པའི་དྲི་བ་ཐོ་ཡངས་ཅོ་ཁ་ཅོ་ཁ་ཡིན་ཡང་ཡོད། ཏེ་མ་ཚང་། ལན་དེང་གི་དྲི་བ་ཏེ་མང་ཏོས་ཅིག་ཁུངས་ནས་ཐགས་ཁ་ཆོད་ཀྱི་ཏེ་ཁ་ཡན་ལག་ལེན་འཐབ་ཡོད།

༢། གཅིས་པ་སྒོ་གཅིག་གི་དྲི་བ་བཀོད་ཐལས།

སྒོ་གཅིག་གི་དྲི་བ་ཐེར་མི་འདི། དྲི་བའི་ལན་འདགས་པ་ཤཱུ་ད་དང་གནས་ཚུལ་ཁ་གནས་ལ་ཁ་ཅིག་ཡང་མེད་པའི་རྗེ་ཆོག་ཐུང་ཀ་ཙམ། ཡང་ཅིག་དྲི་བའི་ལན་ཡིན་དང་མེད་ལ་ས་བོགས་པ་གནས་ཚུལ་ཐུང་ཀ་འཐོབ་ཚུ་གས་པའི་དྲི་བ་བཀོད་མི་དེ་ཡུ་སྨན་ཡིན། སྒོ་གཅིག་གི་དྲི་བ་འདི། ཏོན་ཆུ་ཁ་གཅིག་གི་སྐོར་ལས་ཅེས་ཅིག་ཁ་གི་ལན་འཐོབ་ཀྱིའི་ཏོན་ཡུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཡོད།

༩.༢.༢.༤ ཡན་ཆད་ཅན་ཀྱི་དྲི་བ་བཟོ་ཐལས།

དྲི་བའི་ནང་ཚོག་ཤྱོར་དང་ཁ་སྐད་ཚུ་ལམ་ཐུན་ལག་ལེན་འཐབ་ཆེ། དྲི་བ་བཟོ་ཀྱི་དེ་ཁ་ལ་ཅན་ཏེ་ཡིན། ཡན་ཆད་ཅན་ཀྱི་དྲི་བ་བཟོ་ཀྱིའི་ཏོན་ཡུ། ཁ་ཤས་འབོད་ཀྱི་ཁ་ནང་ཏོན་ཚུ་ཝེམས་ཁར་ཏེས་དགོས་ཡོད།

- ཚིར་ཆོག་དང་ཁ་སྐད་འཛམ་ཅིག་ཅོ་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།
- ཁ་གནས་ལམ་མེད་པའི་ཆོག་དང་ཐོ་རྟེན་ཆུ་ཀ་དགས་ཀྱི་དྲི་བ་བཟོ་ཀྱི་མི་འདེ།
- དྲི་བ་ཐོ་ཁ་ཅིས་མ་བཀོད་ཀྱི་མི་འདེ། དཔེ་འབད་བ་ཅིག། ཁྱོད་ཀ་ཁ་ཁ་ཕྱིས་ཁ་ཁ་ཏེ་ཆིག་ཁ་ཏེ་ཆགས་ཁ་ཁ་ཅི་ཁ་ཅི་ཁ་ལ་ཁ་ཅི་ཁ་ལ་ཁ་ལ།
- ཁུངས་བཅན་ཀྱི་དྲི་བ་ཚུ། ཐོ་ཡངས་ཁ་ཐོ་བཟོ་དགོ།
- གཞུང་བཅན་ཀྱི་དྲི་བ་ཡིན་པ་ཅིག། སྒོ་ཁ་ཅིག་ཁ་ཐོ་བཟོ་དགོ།
- ལག་ལེན་མ་འཐབ་པའི་ཆེ་མ། མོ་བཅས་ཀྱི་བརྗེ་ཁ་ཡུ་ཁ་ཅན་ཏེ་ཡིན།

༩.༡.༣ གཉིས་པ་ ཀུ་རྟོག་གི་མཚོན་ཆས།

ཀུ་རྟོག་ཟེར་མི་འདི་ ཞིབ་འཚོལ་ཀྱི་དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་གནས་རྒྱལ་འཛིན་རྒྱུ། ཀུ་རྟོག་གི་སྒོ་ལས་ གནས་རྒྱལ་བསྟུ་ལེན་འབད་མི་ཕྱིག་ཡུ་སྒྲབ་ཡིན། ཀུ་རྟོག་ཡུ་ཐུར་གྱི་ཀུ་རྟོག་དང་ གྲལ་གཏོན་གས་ཀྱི་ཀུ་རྟོག་བཞེས་གཉིས་ཡོད།

དང་པ་ ཐད་ཀར་ཀུ་རྟོག་ཟེར་མི་འདི་ ཞིབ་འཚོལ་པ་ཨང་ ལས་རིམ་ནང་ཐད་ཀར་གྲལ་གཏོན་མ་འབད་བས་ ཤྱིར་བཅུར་ཀུ་རྟོག་ འབད་ཞིན་ལས་ གནད་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་གནས་རྒྱལ་བསྟུ་ལེན་འབད་མི་ཡུ་སྒྲབ་ཡིན།
གཉིས་པ་ གྲལ་གཏོན་གས་ཀུ་རྟོག་ཟེར་མི་འདི་ ཞིབ་འཚོལ་པ་དེ་ ལས་རིམ་ནང་དཔོན་སྤུ་གྲལ་གཏོན་གས་འབད་ཞིན་ལས་ གནད་དོན་ དང་འབྲེལ་བའི་གནས་རྒྱལ་བསྟུ་ལེན་འབད་མི་ཡུ་སྒྲབ་ཡིན།

༩.༡.༤ གསུམ་པ་ ཡིག་ཆ་དཔྱད་དཔྱད།

ཡིག་ཆ་དཔྱད་དཔྱད་ཟེར་མི་འདི་ ངང་གི་ཞིབ་འཚོལ་དོན་ཚན་དང་ཐད་ཀར་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་དཔེ་དེབ། གྲོས་ཚོད། གསར་ཧོ་གཏ། འཆར་གཞི། ཤེས་ཕྱུས་དང་ཁྱིམས་ཡིག་ཡར་ཚིགས་པའི་ཡིག་ཆ་ དཔེ་སྐྱན་འབད་དེ་ཡོད་མི་དང་མེད་པའི་རིགས། གཙན་ཡང་ མཐོང་ཐོས་བྱན་ རིག་གི་མཚོན་ཆས་ཡས་གནས་རྒྱལ་བསྟུ་ལེན་འབད་མི་དེ་ཡུ་སྒྲབ་ཡིན།

༩.༢ གྲངས་བཅོན་གནས་སྟུང་བསྟུ་ལེན་འབད་ཐངས།

གྲངས་བཅོན་གྱི་གནས་སྟུང་བསྟུ་ལེན་འབད་ཀྱི་དོན་ཡུ། ཐབས་ལམ་གཉིས་པོ་བོ་ཏི་བ་ཏིས་ཡན། བརྟག་ཞིག། བརྟག་དཔྱད་དང་ཀུ་རྟོག་ཚུ་ཁྱབ་ ཆེའི་གས་ཁྱེ་ལག་ལེན་འཐབ་མི་ཡོད།

གྲངས་བཅོན་གནས་སྟུང་ཀྱི་སྐབས་ཡུ། ཏི་བ་ཚུ་ཏིམ་ལྷོག་དང་སྒོ་གཏེག་གི་ཏི་བ་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཀྱི་གནས་ཚུལ་བསྟུ་ལེན་འབད་དགོ།། བརྟག་ཞིག་ཀྱི་གནས་སྟུང་ཚུ་ ཞིབ་འཚོལ་མཁོ་ཡོད་ཀྱི་ཐད་ཀར་ ཡང་ན་ ཤེ་ཚན་ཕྱེ་ཏེག་ཏིག་ཡོ་ཏོ་འཐད་པ། ཡང་ན་ འབྲུ་བ་གྲངས་ཀཏེག་ལག་ལེན་འཐབ་ཀྱི། ཀྱེས་ཨའི་ཕྱོ་ལས་ཀུ་ཏེ་ལ་ ཡང་ ཤེ་ཚན་ཕྱེ་ཏེག་ལག་ལེན་འཐབ་ཀྱི།

བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་གནས་སྟུང་ཚུ་ བརྟག་དཔྱད་ཨང་ནང་ཁ། ཚོ་དེ་ཡས་ཀ་བརྟག་དཔྱད་འབད་དེ། གནས་ཚུལ་བསྟུ་ལེན་འབད་དགོ།། ཀུ་རྟོག་གི་གནས་སྟུང་ཚུ་ ཀྱེས་ཨའི་ཚད་འཛལ་ཀྱི་མཚོན་ཆས་ལས་ལག་ལེན་འཐབ་ཀྱི། གནད་དོན་ཏེ་འབྲུ་རིམ་དང་འཕྲིལ་ཏེ་ཀྱེས་ཨ་ཀ་ཀྱི་ ཡང་ ཀུ་རྟོག་གི་གནས་སྟུང་དེ། ཀྱེས་ཨའི་ནང་ཡན་ཀྱིའི་དོན་ཡུ། རྟགས་བཀོད་དེ་ཏེ་གནས་སྟུང་བསྟུ་ལེན་འབད་དགོ།།

༥. ཞི་བ་འཚོལ་དུ་པེ་ཚད།

༥.༡ ཞི་བ་འཚོལ་དུ་པེ་ཚད་ཀྱི་ངོ་སྤྲོད།

སྒྲིས་བཅུང་དུ་པེ་ཚོད་ཀྱི་ནང་ཡུ་ མང་ཚོགས།(ཞི་བ་འཚོལ་འབད་ཀྱི་དམིགས་གཏད་རྒྱ་ཆུང་ལྟ་ཡིན།) རྒྱ་ཕྱན།(དམིགས་གཏད་མང་ཚོགས་ནང་འཛིན་ནང་ཚུད་པའི་ རྒྱ་ཚན་ཚུ་ཡུ་སྣབ་ཡིན།) དུ་པེ་ཚད་བཅུ་མཚམས། (དུ་པེ་ཚད་ལེན་གྱི་ཡིན་པའི་དམིགས་གཏད་མང་ཚོགས་ཡུ་སྣབ་ཡིན།) དུ་པེ་ཚད། (དམིགས་གཏད་མང་ཚོགས་ལས་གཏམ་བ་རྒྱུབ་ཡོད་པའི་རྒྱ་ཚན་ཡུ་སྣབ་ཡིན།) དུ་པེ་ཚད་ཀྱི་ ཚད།(དུ་པེ་ཚད་ནང་འཛིན་ཀྱི་ རྒྱ་ཚན་མང་ཆུང་གི་ཚད་ཡུ་སྣབ་ཡིན།) དུ་པེ་ཚད་ཀྱི་ཕྱོགས་ཆུང་།(དུ་པེ་ཚད་གཏམ་འཐུ་དང་ལན་ལེན་ནང་ ཚུལ་མཐུན་མེད་པའི་རིགས་ཡུ་སྣབ་ཡིན།) ཟེར་མི་ཚོགས་ཚུ་ལན་ལེན་འཐབ་གྱི་ཡོད།

༥.༢ ཞི་བ་འཚོལ་དུ་པེ་ཚད་ཀྱི་གོ་རིམ།

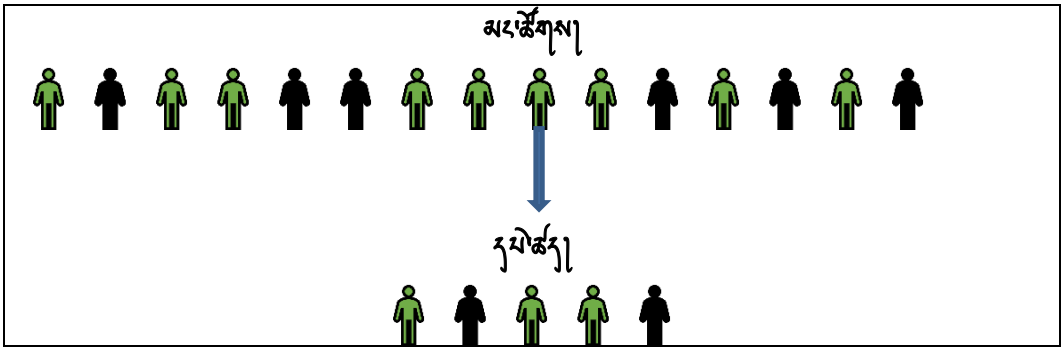
ཞི་བ་འཚོལ་དུ་པེ་ཚད་ཟེར་མི་འདི་ མང་ཚོགས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོད་པའི་མི་གི་རྣམ་ཚད་ ཅ་དཔེར་ས་ཀྱི་པེ་ཚད་ བྱེ་བྲག་པ་དེ་ཚུ་གིས་ སྒྲིས་བཅུང་ཡུ་ ཁྱབ་ཡོད་ཞི་བ་འབད་གྱི་ཡིན་ཡུ་ ལན་ལེན་འཐབ་པའི་དུ་པེ་ཚད་ཡུ་སྣབ་ཡིན། དུ་པེ་ཚད་ཡུ་བཅུན་ཏེ་ མང་ཚོགས་ཀྱི་གནས་དོན་ཚུ་ཐེ་ལ་ཡོད་ཀྱི་ཡུ་ཁ་ལེ་ལ་ཡོད།། དཔེ་འབད་ན། དུ་པེ་ཚད་ཁེ་ལན་ལེན་འཐབ་མི་ཅ་དཔེར་བྱེ་བྲག་པ་ཅིག་ཡུ་ ཞི་བ་འཚོལ་འབད་མི་ཁྱབ་འཛིན་ལ་ཡོད།། ཁ་ཡེ་འབད་ན། དུ་པེ་ཚད་ཁེ་ལན་ལེན་འཐབ་ཀུན་ལ་ཡོད་ཀྱི་ཚོགས་ཡོད་ཡུ་ ཞི་བ་འཚོལ་ལ་ ལན་ལེན་འཐབ་དགོས་ཡོད། ཕྱིམས་ཡུ་གས། ཕུ་ལུ་ཏང་ དཔལ་ཚོད་ཀྱི་ཁ་ལས་བདེ་ཁ་ཕུ་ཐུ་ཚུ་ཀྱི་གནད་ཡུ་ བཅུན་ཏེ་ མང་ཚོགས་ནང་འབྲེལ་བ་འཐབ་མ་ཚུགས་པའི་སྐྱེས་ཡུ་ དུ་པེ་ཚད་དེ་ལན་ལེན་འཐབ་ཡོད།།

༥.༣ དུ་པེ་ཚད་ཀྱི་བཅུ་མཚམས།

དུ་པེ་ཚད་ཀྱི་བཅུ་མཚམས་ཟེར་མི་འདི་ དུ་པེ་ཚད་ལེན་གྱི་ཡིན་པའི་དམིགས་གཏད་མང་ཚོགས་ཡུ་སྣབ་ཡིན།། དུ་པེ་ཚད་བཅུ་ མཚམས་བཟོ་བའི་སྐྱེས་ཡུ་ དམིགས་གཏད་མང་ཚོགས་ནང་ཚུད་མི་མ་གཏོགས་ གཙུག་བཏུགས་ཀྱི་མི་འདོ།།

༥.༤ དུ་པེ་ཚད་ཀྱི་ཚད།།

དུ་པེ་ཚད་ཀྱི་ཚད་དེ་ དམིགས་གཏད་མང་ཚོགས་དང་འཕྲོད་དགོ་པ་དང་ དེ་བཟུམ་ལ་ ཞི་བ་འཚོལ་འབད་ཀྱི་ཡིན་མི་ མང་ཚོགས་ཀྱི་ཁྱད་པར་གང་ཡང་འཕྲོད་ཏེ་བཟོ་དགོ་པ་ཡིན།། མང་ཚོགས་དང་འཕྲོད་ཏེ་ དུ་པེ་ཚད་ གཙོ་མང་མང་ལེན་ཚུགས་པ་ཅིག་ ཞི་བ་འཚོལ་ཀྱི་ཁྱབ་འབྱམ་ ཆ་གནས་དང་ཡོད་ཚེས་བསྐྱེད་ཚུགས་པ་ཡིན།། དེ་མ་ཚད་ དུ་པེ་ཚད་མང་ཆུང་ གཙོ་ཅིག་ ལན་ལེན་འཐབ་ཀྱི་ཡིན་ན་དེ་ གཙོ་བོ་པར་ ཞི་བ་འཚོལ་ཀྱི་དམིགས་ཡུལ་དང་འཕྲོད་ཀྱི་དང་ དེ་ལས་ མ་དཔྱད། རྒྱས་ཚོད།། ཕྱིམས་ལུགས་དང་ཆུན་འབྲེལ་ཀྱི་ཤེས་བདེ་ཤུག་དང་འཕྲོད་ཏེ་ ལན་ལེན་འཐབ་དགོ་པ་ཡིན།།



༥.༥ དཔེ་ཚད་ཀྱི་དབྱེ་བ།

ཤྱི་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་འཚོལ་དཔེ་ཚད་ཡག་ལེན་འཐབ་ཐུབ་པར་ཀྱི་དབྱེ་བ་མ་འདྲཔ་ཡོད།། དེ་ཡང་ རྒྱ་མཚན་ལྔན་པའི་དཔེ་ཚད་དང་རིགས་ཁེ་ཀྱི་དཔེ་ཚད་ཅེས་ གཅིག་ཏུ་དབྱེ་ཚུལ་དང་ གཞན་ཡང་ ཡོངས་གྲགས་ཏུ་ བོས་ལྔན་དཔེ་ཚད་དང་ བོས་མེད་དཔེ་ཚད་ཅེས་གཅིག་ཡོད།།

རྒྱ་མཚན་ལྔན་པའི་དཔེ་ཚད་ཅེས་མི་འདི་ ཁྱོད་འཚོལ་ཀྱི་རྟེན་ཏུ་ མཁོ་བའི་གནས་ཚུལ་ཕྱི་ཕྱི་ཚུགས་པའི་དཔེ་ཚད་གཏིན་ཡོད་གས་སུ་ཁེ་གདམ་ཀ་རུ་མ་ཀྱི་ཕན་ལྷན་ཡིན།། དཔེ་ཚད་དེ་གཏོ་ཐོ་བོ་བ་ ཁྲུང་ཁ་ཐཎ་ཕན་ཚམ་རྩང་ཏུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཡིན།། དཔེ་ཚད་དེ་གོས་ རོད་ཚན་མཐོ་ཡྱིན་ཁེ་ནས་ཁེ་ཕན་ཁེ་ཅན་ཁ་ཤེ་ཡང་ ཤུ་བས་བདེ་ཐུགས་ཀར་ཡོད་ཀྱང་། ཀུན་བཟང་དེ་གོས་ཁ་བར་ལུ་ འགན་མ་ཚུགས་པའི་སྐྱོན་ཡོད།།

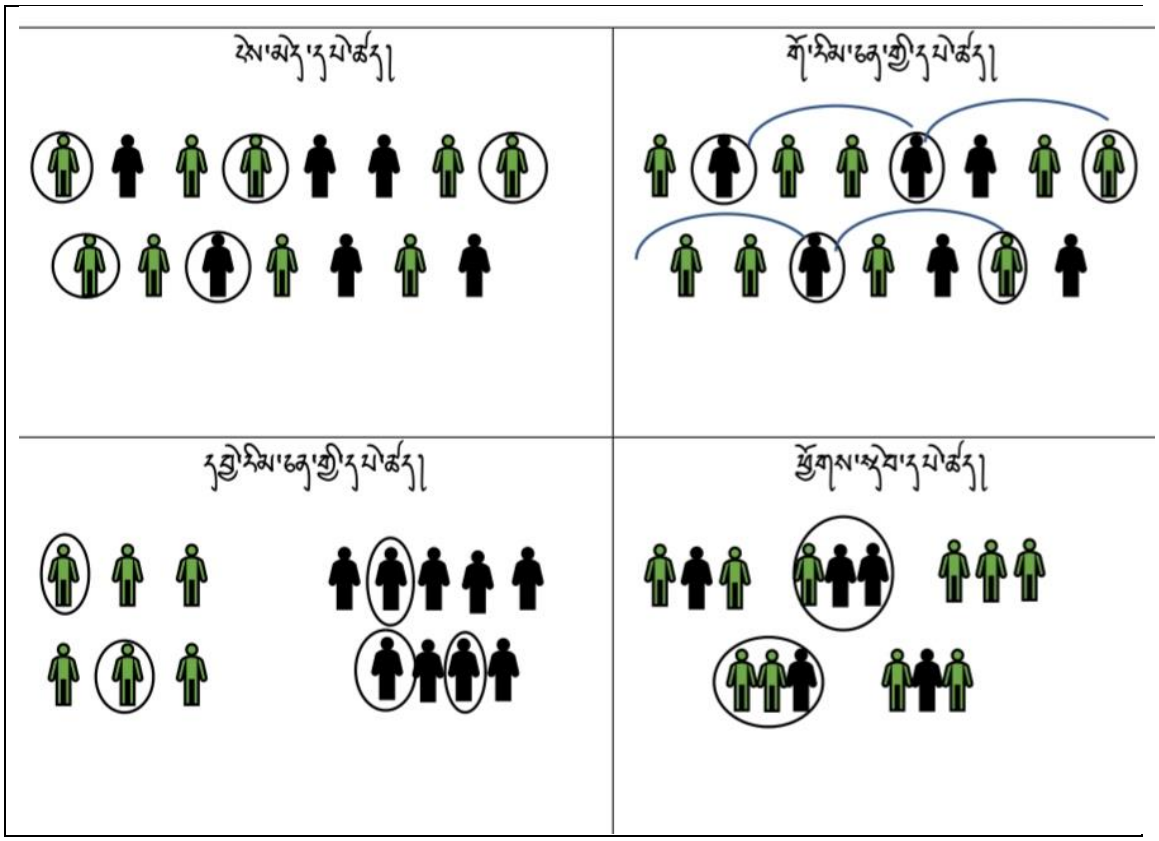
ཅེས་མེད་ཀྱི་དཔེ་ཚད་ཅེས་མི་འདི་ ཁྱོད་འཚོལ་ཀྱི་རྟེན་ཚན་ལུ་མཁོ་བའི་ ཁྱབ་ཚུལ་ཕྱི་ཕྱི་ཚུགས་པའི་དཔེ་ཚད་གཏིན་ཡོད་གས་སུ་ ཁེ་མེད་པར་ ཁ་ཐོག་ཁེ་ཁ་ཤུ་ཁ་ཆུ་ཁ་མི་ལུ་སྨན་ཙེན། དཔེ་ཚད་དེ་གོས་ ཁ་བར་ལུ་འགན་ཚུགས་ཏེ་འབད་ཀྱི་རྟེ། ཤུ་ཁ་ཐཎ་ཕན་ཚམ་ཁ་ཤེ་ཡང་ ཤ་ཁ་ལུ་ཁ་ཁ་ལ་ཡོད་པ་ཙེན། དཔེ་ཚད་དེ་གཏོ་ཐོ་བོ་བ་གཤར་ཕན་ཚམ་ཁ་ཤེ་ལུ་ལག་ལེན་ འཐབ་ཙེན།།

༥.༥.༡ ཅོས་ལྔན་དཔེ་ཚད།།

ཅོས་ལྔན་དཔེ་ཚད་ཅེས་མི་འདི་ ཁྱོད་འཚོལ་ཀྱི་རྟེན་ཚན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ མང་ཚོགས་གཏམ་ དཔེ་ཚད་ཀྱི་གྲས་ཁར་ཚུད་ གཞི་ཁོ་ཁྱོན་ཡོད་པ་ཡས་ ཅོས་ལྔན་དཔེ་ཚད་ཅེས་སྨན་ཙེན། དཔེ་ཚད་དེ་ཡང་། ཁྱོད་འཚོལ་དམིགས་ཡུལ་ཀྱི་ཚད་གཞི་དང་ འཕྲོལ་ཏེ་ ཇོས་འཛིན་འབད་ཅོང་། དཔེ་ཚད་འདི་ དམིགས་གཏུ་ཀྱི་མང་ཚོགས་ཇོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་པའི་སྐྱབས་དང་ ཁྱོད་འཚོལ་གྱི་ཁ་འབྲས་འདི་ དམིགས་གཏུ་མང་ཚོགས་ཀྱི་གནས་ཆུངས་ ཁྱད་ཚོད་པ་ཚེ་དང་ཁ་ཤེ་ལུ་ལག་ལེན་འཐབ་ ཙེན།།

༥.༥.༡.༡ ཅོས་ལྔན་དཔེ་ཚད་ཀྱི་དབྱེ་བ།

ཅོས་ལྔན་དཔེ་ཚད་ལུ་དབྱེ་བ་ཆེན་ ཇེས་མེད་དཔེ་ཚད།། ཁོ་རིམ་ཅན་ཀྱི་དཔེ་ཚད།། དབྱེ་རིམ་ཅན་ཀྱི་དཔེ་ཚད།། ཕྱོགས་ཆེ་ཀྱི་ དཔེ་ཚད་དང་ཁོ་རིམ་ཆུ་ཚོགས་ཀྱི་དཔེ་ཚད་ཅེས་ལ་ཡོད།།



༥.༥.༢.༢.༢ ཕྱེས་མེད་དཔེ་ཚད།

ཕྱེས་མེད་དཔེ་ཚད་ཟེར་མི་འདི། དམིགས་གཏད་མཐུན་ཚོགས་ཤེད་ཡས། དཔེ་ཚད་གཏམ་གྱི་ཁྱབ་པའི་སྐབས་ཀྱང་། གོ་རིམ་མེད་པར་གཅོད་ཐུབ། གཏམ་གྱི་ཁྱབ་པའི་དཔེ་ཚད་ཀྱང་སྟབས་ཙམ། དཔེ་ཚད་འདི། ལྷན་བཅར་གཱི་དཔེ་ཚད་གཏམ་གྱི་ཁྱབ་ཐུབས་ཅིག་དང་། དཔེ་ཚད་གཞན་གྱི་ཆ་ཤས་ཀྱི་ཡང་ཡག་ཡིན་འཐད་པར་རྟོག། དཔེ་ཚད་འདི་གཏམ་འཐུ་འགྱུར་ཆས་དང་། ཁ་རྟེ་གཏམ་འཐུ་ཚུ་ལག་ཡིན་འཐད་པ་ཀྱི་གཏམ་གྱི་ཁྱབ་བཏུག།

༥.༥.༢.༢.༣ གོ་རིམ་ཅན་གྱི་དཔེ་ཚད།

གོ་རིམ་ཅན་གྱི་དཔེ་ཚད་ཟེར་མི་འདི། དམིགས་གཏད་མཐུན་ལས་དཔེ་ཚད་གཏམ་གྱི་ཁྱབ་པའི་སྐབས་ཀྱང་འགོ་བཞུགས་དང་། རྒྱས་མཚམས་ཕྱེས་གཏན་གྱི་ཐོག་ལས། དཔེ་ཚད་ཕྱེས་བརྟན་ཀྱི་གཏམ་གྱི་ཁྱབ་མི་ཅིག་ཀྱང་སྟབས་ཙམ།

༥.༥.༢.༢.༣ དབྱེ་རིམ་ཞུ་ཀྱི་དཔེ་ཚད།

དབྱེ་རིམ་ཞུ་ཀྱི་དཔེ་ཚད་འདི། དམིགས་གཏད་མངོན་ཚུལ་པའི་སྒྲས་ཀྱང་། མངོན་ཚིགས་དེ་ཡི་ཚན་ཆུང་བ་ཡོས་ཡོ་ཀྱང་དབྱེ་བ་ཕྱེས་ཤིན་རྒྱས་ཡས། གདམ་ཁའི་ཐབས་ཡམ་གང་རྟེན་ཅིག་ལག་ལེན་འཐབ་པ། དཔེ་ཚད་གདམ་ཁ་ཀུན་པ་ལྟ་ལྟར་ལྡན་པ།

༥.༥.༢.༢.༤ ཕྱོགས་ལྟེབ་དཔེ་ཚད།

ཕྱོགས་ལྟེབ་དཔེ་ཚད་ཟེར་མི་འདི། དམིགས་གཏད་མངོན་ཚིགས་ཡས་དཔེ་ཚད་གདམ་ཁ་ཀུན་པ་ལྟ་ལྟར་ལྡན་པ། མངོན་ཚིགས་དེ་ལྟ་རིམ་སོ་སོ་ཡུ་བཏོ་ལྟ། ལྟ་རིམ་ནུང་ཡས་དཔེ་ཚད་ཀ་ཐོབ་ཨེ། གདམ་ཁ་ཀུན་མི་ཡུ་སྒྲབ་ཡིན།

༥.༥.༢.༢.༥ ཏོ་རིམ་སྐུ་ཚོགས་ཀྱི་དཔེ་ཚད།

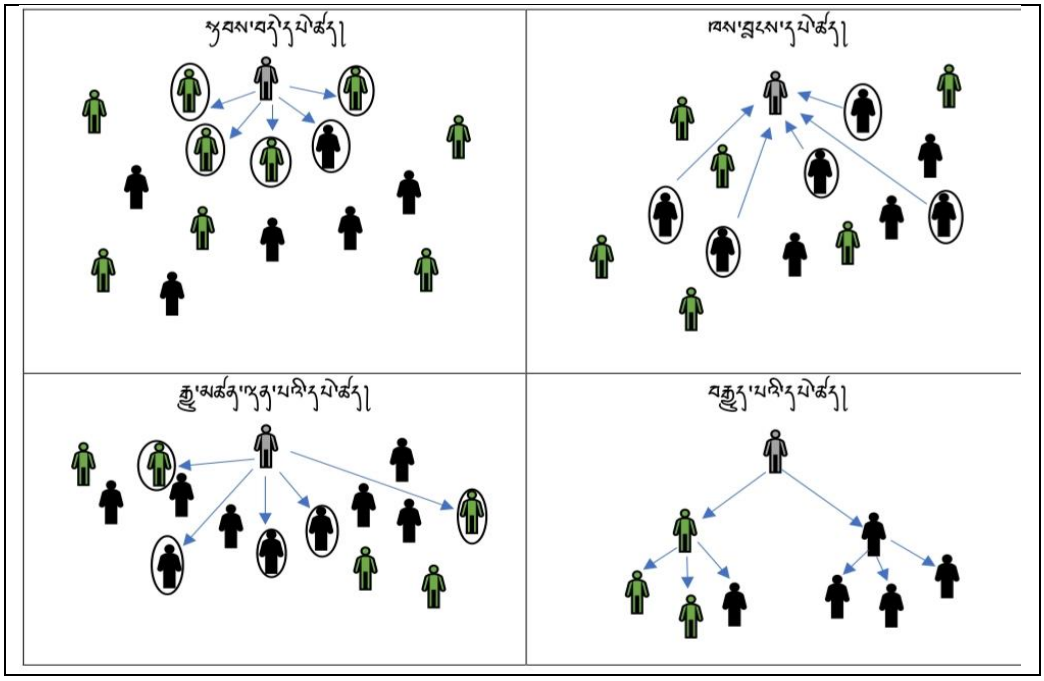
ཏོ་རིམ་སྐུ་ཚོགས་ཀྱི་དཔེ་ཚད་ཟེར་མི་འདི། དམིགས་གཏད་མངོན་ཚིགས་ཡས། དཔེ་ཚད་གདམ་ཁ་ཀུན་པ་ལྟ་ལྟར་ལྡན་པ། ཏོང་གི། དཔེ་ཚད་གདམ་ཁའི་ཐབས་ཡམ་སྐུ་བསྡུས་ཁེ་ལག་ལེན་འཐབ་ཨེ། དཔེ་ཚད་གདམ་ཁ་ཀུན་མི་ཡུ་སྒྲབ་ཡིན།

༥.༥.༣ ཁོས་མིན་དཔེ་ཚད།

ཁོས་མིན་དཔེ་ཚད་ཟེར་མི་འདི། ཁྱོད་འཚོལ་ཀྱི་རྟེན་ཚན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི། བཅའ་མར་གཏོན་མི་གཅ། དཔེ་ཚད་ཀྱི་ཀུས་ཁར་ཁྱོད་ཀྱི་ཁོས་འབབ་མེད་པ་ཡས། ཁོས་མིན་དཔེ་ཚད་ཟེར་སྒྲབ་ཡིན། དེ་ཡང་། ཁྱོད་འཚོལ་ནང་བཅའ་མར་གཏོན་མི། དམིགས་གཏད་མངོན་ཚིགས་གཅ་ཇོས་འཛིན་འབད་མ་ཁྱོགས་པའི་སྒྲབ་ཡས་ཡུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཡིན།

༥.༥.༣.༢ ཁོས་མིན་དཔེ་ཚད་ཀྱི་དབྱེ་བ།

ཁོས་མིན་དཔེ་ཚད་ཡུ་དབྱེ་བ་ཅིག། ཐོབ་སྐལ་དཔེ་ཚད། ཤུབས་བདེ་དཔེ་ཚད། ཆུ་མཚན་ཅན་པའི་དཔེ་ཚད། བཆུད་པའི་དཔེ་ཚད་ཅང་ཁས་བླངས་དཔེ་ཚད་ཟེར་ཡོད།



༥.༥.༣.༢.༢ ཐོབ་སྐལ་དཔེ་ཚད།

ཐོབ་སྐལ་དཔེ་ཚད་ཟེར་མི་འདི། དམིགས་གཏད་ལྟེ་ལས། དཔེ་ཚད་བསྡུ་ལེན་འབད་བའི་སྐབས་ཡུ། དམིགས་བསལ་ཀྱིས་ཐོབ་སྐལ་བཞག་ཤེས་དཔེ་ཚད་གཏམ་ཁ་ཆུས་མི་དེ་ཡུ་སྒྲན་ཞིག།

༥.༥.༣.༢.༣ ཤུན་བདེ་དཔེ་ཚད།

ཤུན་བདེ་དཔེ་ཚད་ཟེར་མི་འདི། དཔེ་ཚད་ཚུ་ཁྱོད་འཚོལ་པའི་ཤུན་བདེ་ཅིང་དང་བསྡུན་དཔེ་ཚད་གཏམ་ཁ་ཆུས་མི་ཡུ་སྒྲན་ཞིག། དཔེ་ཚད་འདི། གནས་ཡུན་བསྡུ་ལེན་འབད་ཀྱི་ཡུ། ཁེ་ཏོས་ཅིག་དང་འཛམ་ཏོས་ཅིག་ཁེ་ཐོག་ཞིག་ཞིག། དཔེ་ཚད་འདི་གིས། མང་ཚོགས་ཀྱི་ཁྲུད་མི་ཆོད།

༥.༥.༣.༢.༤ རྒྱ་མཚན་ལྟན་པའི་དཔེ་ཚད།

རྒྱ་མཚན་ལྟན་པའི་དཔེ་ཚད་ཟེར་མི་འདི། ཁྱོད་འཚོལ་ཀྱི་དགོས་མཁོ་དང་འཕྲོད་ཅེ། གནད་དོན་བཟློ་འཛིན་དང་རྒྱ་ཆུ་ཁྲི་འབད་ཀྱི་ཁིད་དོན་ཡུ། ཁོས་འབབས་ཡོད་པའི་དཔེ་ཚད་ཀྱང་མ་གཏིག་གཏམ་ཁ་ཆུས་མི་ཡུ་སྒྲན་ཞིག།

༥.༥.༣.༢.༥ བརྒྱུད་པའི་དཔེ་ཚད།

བརྒྱུད་པའི་དཔེ་ཚད་ཟེར་མི་འདི། ཁྱོད་འཚོལ་ཀྱི་དགོས་མཁོ་དང་འཕྲོད་ཅེ། དཔེ་ཡོད་པའི་དཔེ་ཚད་ཀྱི་མི་ཧམ་དེ་ནི། གཏན་ཁོ་ཕྱིས། དང་རྒྱ་ཆ་ཡོད་མི་གཏིག་ཁིས་གཏིག་ཁྱབ་ནི་ཁོས་འབད་བཤད་ཀྱི། དཔེ་ཚད་རྒྱ་ཆ་ཡུ་ཆུ་ཅིག་ཡོ།

५.५.३.१.५ ཞལ་ལྷངས་དཔེ་ཚད།

ཞལ་ལྷངས་དཔེ་ཚད་ཟེར་མི་འདི། གདན་གཙང་ཁྱེ་མེད་པར། མི་ངོམ། ཡང་། ཁས་ལྡེ་ཚུ། རང་མོས་དང་འཁྲིལ་ཏེ། ཞིབ་འཚོལ་ནང་། བཅའ་མར་གཏོག་གིས་ཀྱི་ཁོ་སྐྱབས་ཀྱིན་ཏེ། དཔེ་ཚད་བསྡུ་མི་ཡུ་སྒྲབ་ཡིན།

༥.༦ དཔེ་ཚད་ཁྱོན་གས་ཀྱང་།

༥.༦.༡ དཔེ་ཚད་ཁྱོན་གས་ཀྱང་གི་གོ་རིམ།

ཞིས་འཚོལ་བཀོད་རིས་དང་། གཞན་སྡུད་བསྡུ་ལེན་གྱི་ཐབས་ལམ། གཏམ་གཅིག་ཁྱབ་ཐང་ལྟར་བརྗེན་ཏེ། དཔེ་ཚད་ནང་ཁྱོན་གས་ཀྱང་འབྲུང་གྲོན། དཔེ་ཚད་ཀྱི་ཁྱོན་གས་ཀྱང་ཏེ། འོས་ལྡན་དཔེ་ཚད་དང་། འོས་མིན་དཔེ་ཚད་གཏིས་ཆ་འདི་ནང་འོང་གྲོན། དེ་གོ་རིམ་ལྟ། ཞིས་འཚོལ་གྱི་བཀོད་རིས་དང་། དཔེ་ཚད་གཏམ་གཅིག་ཁྱབ་རིམ་ཚུ། ཞིས་ཞིས་ཤེས་ལན་ལེན་འཐབ་པ་ཅིན། དཔེ་ཚད་ཀྱི་ཁྱོན་གས་ཀྱང་ལས་འཛིན་ཚུ་གས། དེ་ཡང་།

- ཞིས་འཚོལ་དགོས་གཏན་དུ་ཀྱི་མང་ཚོགས་དང་། དཔེ་ཚད་ཀྱི་བཅུ་མཚམས་ཚུ། གས་ལར་རིས་ཤེས་བཀོད་དགོ།།
- དཔེ་ཚད་ཀྱི་བཅུ་མཚམས་དང་། མང་ཚོགས་ཀྱི་དཔེ་ཚད་ཚུ། གཅིག་ཏུ་ཆ་ཤས། མཐུན་སྒྲིག་བཟོ་དགོ།།
- ཤུགས་བདེ་དཔེ་ཚད་ལག་ལེན་འཐབ་མི་ལས་འཛིན་ལས་དགོ།།

ལེའུ་དང་པ། གཙོ་སྦྱོར་དུས་ཀྱི་རྒྱུད།

༡. གཙོ་སྦྱོར་དུས་ཀྱི་ཁོ་ཡིན།

གཙོ་སྦྱོར་དུས་ཀྱི་རྒྱུད་ཟེར་མི་འདི། ཁྱོད་འཚོལ་པ་གོས། ཁྱོད་འཚོལ་གྱི་གཙོ་ཚུལ་བསྟན་ལེན་འབར་མི་ཚུ་གི། གྲུབ་འབྲས་གསལ་ལར་ཡོད། འབར་ཀྱི་ཡི་ཡིན་ཡུ། གང་སར་བཅུ། ཡང་། ཁྲུང་སར་བཅུ་གྱི་དུས་ཀྱི་རྒྱུད་མཁོ་ཆས་ཀན་ལེན་འཐབ་ཀྱི། གཙོ་སྦྱོར་ཐུན་ཚེས་དང་དུས་ཀྱི་རྒྱུད། འབར་ཀྱི་ཕྱི་རིམ་ཅིག་ཡུས་སྒྲབ་ཅིག། གཙོ་སྦྱོར་དུས་ཀྱི་དགོས་པ་གཏོང་བའི། གཙོ་སྦྱོར་ཡས་གཙོ་ཚུལ་འོས་འབབ་དང་གལ་ཆུ། ཕྱིར་བཏོན་འབར་ཀྱི་དང་། གཙོ་སྦྱོར་དུས་ཀྱི་ཡུ་གཤོ་བཞག་ཀྱི། མཐའ་དོན་གྱི་གྲུབ་འབྲས་གསལ་ལར་ཡོད་འབར་ཀྱི་ཡི་ཡིན་ཡུ་ཅིག།

༢. གཙོ་སྦྱོར་དུས་ཀྱི་ཁང་བྱ་རིམ་གྱི་རྒྱུད་བ།

ཕྱིར་བཏང་། གཙོ་སྦྱོར་དུས་ཀྱི་ཁང་འདི་ཡུ། གཙོ་སྦྱོར་གྱི་རྩམ་པ་དང་འགྲིལ་ཏེ། ཁྲུང་སར་བཅུ་གྱི་གཙོ་སྦྱོར་དུས་ཀྱི་ཁང་། གྲུང་ས་བཅུ་གྱི་གཙོ་སྦྱོར་ཟེར་ཐབས་ཀན་ཀྱིས་ཡོད། གཙོ་སྦྱོར་དུས་ཀྱི་བྱ་རིམ་ཡུ་ཡང་། ཁྲུང་ས་བཅུ་དང་གྲུང་ས་བཅུ་གྱི་ཀྱི་ཕ་ལ། ཏེ་བཟུམ་ཁ་ཤེས་ཁོ་ཡིན་ཏེ། ཁ་ཤེ་ཀ་ཡ་ལ་ཁ་ཤ་ཀ ཁ ཤ ཀ ཡ ལ ཁ ཤ ཀ ཡ ལ ཁ ཤ ཀ ཡ ལ

གནས་ལུང་དབྱེ་དཔྱད་གཅིག་ཏུ། གཙོ་བོ་གནས་ལུང་གྲངས་ཀྱི། གནས་ལུང་དབྱེ་དཔྱད་དང་རོལ་དང་། གནས་ལུང་གོ་དོན་འགྲེལ་བཤད་ཚུལ་ཚང་དགོ།།

༣.༢.༢.༢ ནང་དོན་དབྱེ་དཔྱད།

ནང་དོན་དབྱེ་དཔྱད་འདི། ཞིབ་འཚོལ་ནང་ཡོངས་གྲགས་ཤེས་ལན་ལྟར་འཕྲལ་ཡོད་པའི་ཐབས་ལམ་ཅིག་ཡིན། དབྱེ་དཔྱད་འདི། གནས་ལུང་ནང་ཡོད་པའི་གནས་ཚུལ་ཚུ། ནང་དོན་དང་འབྲེལ་དོས་འདྲི་ན་འབད་ཀྱི། དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཞིའི་ཐབས་ལམ་ཅིག་ཡུ་སྒྲ་ཡིན། ཐབས་ལམ་འདི། ཡིག་ཆ། ཟིན་ཕྱིས། པར། གླིག་བཅུན་དང་། ཚ་དངོས་ཚུ་ལས་ཐུང་བའི། ཡིག་ཐོག་གི་གནས་ཚུལ་ཚུ། དབྱེ་དཔྱད་འབད་ཀྱི་ཡུ་ཡང་། ལག་ལེན་འཐབ་བཏུབ། དབྱེ་དཔྱད་འདི། ནམ་དང་གཅིག་ཏུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཀྱི་ཡིན་ན་འདི། ཞིབ་འཚོལ་ཀྱི་རྒྱ་རན་ལས། ནང་དོན་དབྱེ་དཔྱད་འགོ་འདེན་འཐབ་ཀྱིའི་དོན་ཡུ་ཡིག་ཐོག། རན་ཚུན། ཡང་། པར་བཅུན་ལས་སོགས་པའི་གནས་ལུང་ཚུ། རིམ་གྱིས་ཐུན་ཕྱེ་ལེན་འབད་དགོ། དབྱེ་དཔྱད་འདི། ཁྲལས་བཅན་ནང་ཁྲལས་བཅན་གཅིས་ཆ་ར་ཡོད། དབྱེ་བ་གཅིས་ཆ་རའི་ནང་། ཡིག་ཆ་ནང་ཡོད་པའི་ གནས་ཚུལ་ཚུ། མིང་ཚོག། བཤད་དོན་ནང་། གོ་དོན་ཀྱི་དགོས་པ་དང་འབྲེལ་ཤེས་ཚན། ཡང་། དབྱེ་ཞིས་བཀོད་ཞིན་མཚལ། དབྱེ་དཔྱད་འབད་དགོ།།

ཤྱིར་བཏང་། གནས་ལུང་བསལ་ལེན་དང་དབྱེ་དཔྱད་འབད་དེ། ཁྲལས་ལུན་ཀྱི་བཏུང་དོན་བཏོན་གཅིའི་དོན་ཡུ། བྱ་བའི་རིམ་པ་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ། ནང་དོན་དབྱེ་དཔྱད་ཀྱི་བྱ་རིམ་ཡུ། རིམ་པ་ལྔ་ཡོད། དེ་ཡང་།

- ❀ བྱ་རིམ་དང་པ། གནས་ཚུལ་འོས་འཚོལ་ནང་བསལ་ལེན།
- ❀ བྱ་རིམ་གཉིས་པ། དབྱེ་ཞིས་ཀྱི་དབྱེ་ཐག་གཅད་འབད་ཐབས་འབད་ནི།
- ❀ བྱ་རིམ་གསུམ་པ། དབྱེ་ཞིས་བཀོད་ནི།
- ❀ བྱ་རིམ་བཞི་པ། ཆ་གནས་དང་བློ་གཏད་ཀྱི་ལྟ་ཤུལ།
- ❀ བྱ་རིམ་ལྔ་པ། དབྱེ་དཔྱད་དང་གྲྭ་འབྲས་གསལ་ཡོད།

༣.༢.༢.༣ ཤུལ་ཡིག་དབྱེ་དཔྱད།

ཤུལ་ཡིག་དབྱེ་དཔྱད་ཟེར་མི་འདི། མི་རིགས་ནང་འབྲེལ་བའི་ཤུལ་ཡིག་དབྱེ་དཔྱད་འབད་ནི་ཞིབ་འཚོལ་ཐབས་ལམ་ཅིག་ཡིན། ཤུལ་ཡིག་ དབྱེ་དཔྱད་ཀྱི་རྒམིགས་དོན་གཏོ་བོ་དེ། ཞ་ཤུལ་ཚུ་ཚི་ཆོས་གནས་ཆུར་ཡོ་མ་ནང་། གཅེ་ལྷ་ལག་ལེན་འཐབ་ཡིན་ན། ཇ་གོ་ཞིའི་དོན་ཡུ། དམིགས་གཏད་ཀྱི་ཐེངས་ཡིན། དབྱེ་དཔྱད་དེ། མི་ཤེ་འབྲེལ་བའི་རིགས་པའི་ནང་། ཞ་ཤུལ། ཤྱི་ལྷོ་མས་རིགས་པ། མི་རིགས་རིགས་པ། ས་ཁམས་ ཞམས་རིགས་པ་དང་། ལམ་སྲོལ་ཞིག་འཚོལ་ཚུ་ནང་། ལག་ལེན་འཐབ་སྲོལ་ཡོད། ཤུལ་ཡིག་དབྱེ་དཔྱད་དེ། ཞིག་འཚོལ་པ་ཚུ་གིས་ ཡིག་ཆ་དབྱེ་དཔྱད་འབད་ནི། ཁྲལས་བཅན་ནང་གོ་དོན་འགྲེལ་ཆུ་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ཅིག་ཡིན་ལས་ ཡིག་ཆ་ནང་དུ་གོ་རས་དོན་ཀྱི་ཁྱད་ཚན་ ཡུ་ཀྱི་བཀྲན་ཝ་ལ་ གོ་དོན་འགྲེལ་ཤེས་ཡོད། དེ་ཡང་ཁ་ཡིག་ཐུམ་པ་བཀྲི་ཡོད། དེ་ཡང་།

- ❀ བྱ་རིམ་དང་པ། ཞིབ་འཚོལ་དཔྱད་ཡོ་བར་ཡིན་ནང་ནང་དོན་གཏམ་ཀ
- ❀ བྱ་རིམ་གཉིས་པ། གནས་ཚུལ་བསལ་ལེན་དང་གོ་ཇོ་གས་ཀྱི་རྒྱུ་མ་ཀན་ཀ་བཟོ་ནི།
- ❀ བྱ་རིམ་གསུམ་པ། བཤད་དོན་ནང་རྒྱུ་མ་པ་དབྱེ་དཔྱད།

- བྱ་རིམ་བཞི་པ། གྲུབ་འབྲས་བསྟན་ཞིབ་དང་བཞུད་བསྡུས།

༣.༢.༢.༣ ཡིག་ཆ་དབྱེ་དཔྱད།

ཡིག་ཆ་དབྱེ་དཔྱད་འདི། ཡིག་ཆའི་རིགས་ཡུ་གཞི་བཤད་གཅིག་ཏུ། ཞིབ་འཚོལ་གྱི་གནད་དོན་དབྱེ་དཔྱད་འབད་ཀྱི་ཐབས་ཀུན་ཏེག་ཙམ། ཁྱད་པར་བཅན་གྱི་ཐབས་ཀུན་གཞན་ཚུ་བཟུམ་ལ། ཡིག་ཆ་དབྱེ་དཔྱད་འདི། ཞིབ་འཚོལ་གནད་དོན་དེ་གི། གོ་དོན་གསལ་ཡོད་འབད་ཀྱི། གོ་བ་ལེན་ཀྱི་དང་། ཡན་ལེན་གྱི་ཤེས་ཡོན་གསར་གཏོད་འབད་ཀྱི་རིའི་ཐུག་ཡུ། ཡིག་ཆ་ཚུ་བསྟར་ཞིབ་དང་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོས་ཙམ། ཡིག་ཆ་དབྱེ་དཔྱད་འབད་ཐངས་ཡུ། བྱ་རིམ་མ་འདྲཔ་ལེ་ཤེས་ཡོད་རྒྱང་། ཤྱིར་བཏང་། བྱ་རིམ་རྣམ་པ་ཀུ་ལན་ལེན་འཐབ་ཙམ། དེ་ཡང་།

- བྱ་རིམ་དང་པ། གནས་སྟངས་གླ་ཐྲིག་དང་རིམ་ཐྲིག་འབད་ཀྱི།
- བྱ་རིམ་གཉིས་པ། གནས་སྟངས་ཞིབ་དང་དབྱེ་རྒྱས་བཀོད་ཀྱི།
- བྱ་རིམ་གསུམ་པ། གནས་སྟངས་ཀྱི་འགྲེལ་ཤཱཀ་དང་བཤད་དོན་བཟོ་ཀྱི།
- བྱ་རིམ་བཞི་པ། གནས་སྟངས་བརྗེ་མཚོན་བཀོད་ཀྱི།
- བྱ་རིམ་ལྔ་པ། གནས་སྟངས་ཀྱི་དོན་འགྲེལ་ཆུན་ནས།

༣.༢.༢.༤ བཤད་དོན་དབྱེ་དཔྱད།

བཤད་དོན་དབྱེ་དཔྱད་འདི། ཁྱད་པར་བཅན་གྱི་གནས་སྟངས་དབྱེ་དཔྱད་ཐབས་ཀུན་ཏེག་ཙམ། དབྱེ་དཔྱད་ཐབས་ཀུན་འདི། ཏྲི་ཅན་ལན་ལས་ཀྱི་གས་པའི་ཡིག་ཆ་ཚུ་དབྱེ་དཔྱད་འབད་ཀྱི་ཡུ་ལན་ལེན་འཐབ་ཙམ། དེ་གི་ནང་། ཞིབ་འཚོལ་པ་གོས་ གནས་སྟངས་ནང་ཡུ། དོན་ཚན། བསམ་ཚུལ་དང་གོ་དོན་ལས་ཀྱི་ཤེས་ཀུན་ཡོད་ཀྱི། དབྱེ་དཔྱད་ཐབས་ཀུན་འདི། ཏྲི་ཅ་ཏྲི་ཅན་ཀྱི་ཡིག་ཆ། མི་ཆེ་བར་བརྒྱུད་ཀྱི་གནད་དོན་དང་ བཅུག་ཞིབ་ཀྱི་ཀན་གསལ་ཡས་ཀྱི་ཤེས་ཀུན་ཡིན་ཡིག་ཆ་ཚུ་ནང་། མི་ཚུ་གི་ བསམ་ འཆར། མཁོ་ཡིག། ཤེས་ཡོན། ཅམས་ཚོར་དང་། བཟློ་མཐོང་ཡས་ཀྱི་ཤེས་ཀུན་ ཅ་གོ་ཀྱིའི་དོན་ཡུ་ལྟོས་འབད་ཡོད། བཤད་དོན་ དབྱེ་དཔྱད་འབད་ཐངས་ཡུ། བྱ་རིམ་དཀྱུ་ཡོད། དེ་ཡང་།

- བྱ་རིམ་དང་པ། གནས་ཚུལ་ཀྱི་རྒྱུས་ཆ་ལེན་ཀྱི།
- བྱ་རིམ་གཉིས་པ། དབྱེ་རྒྱས་བཀོད་ཀྱི།
- བྱ་རིམ་གསུམ་པ། བཤད་དོན་བཟོ་ཀྱི།
- བྱ་རིམ་བཞི་པ། བཤད་དོན་བསྟན་ཞིབ།
- བྱ་རིམ་ལྔ་པ། བཤད་དོན་ཀྱི་མིང་དང་ལྷན་ཚོགས་འགྲེལ་ཀྱི།
- བྱ་རིམ་དྲུག་པ། གྲུབ་འབྲས་བྱི་ཀྱི།

༣.༢.༢.༥ འགྲེལ་བཤད་ཆུ་ཀྱི་དབྱེ་དཔྱད།

འཕྲུང་ཁུངས་སྣ་ཚོགས་ཡས་བསལ་ཡུལ་གྱི་འབད་ཡོད་པའི་ རྒྱང་དོན་དབྱེ་དཔྱད་འབད་ཀྱིས་ ཁྱད་པར་ཆེ་ཤས་ཡལ་ཕྱི་ཐབས་ལམ་ཁྱེད་ཙམ་ཡིན། དེ་ཡང་ ཞིབ་འཚོལ་གནད་དོན་དེ་གི་སྐོར་ལས་ ཚེ་ཚུལ་གྱི་ཤན་ཐང་ཚུད་དབྱེ་དཔྱད་འབད་ཀྱི་ཡུལ་ལག་ལེན་འཐབ་ཡིན། འཕྲུང་ཁུངས་འདི་ ཏོ་ཀྱང་ཀྱི་ཕྱི་བཅོས་ལན། ས་ཁོངས་ཀྱ་རྒྱུ་གཏ། ཐུག་ཀུང་དང་ བརྟག་དཔྱད་ཚུལ་ཁོངས་གོ།

༣.༢.༢.༦ རྒྱམ་གཞུག་གཞི་གཟུང་གི་དབྱེ་དཔྱད།

རྒྱམ་གཞུག་གཞི་གཟུང་གི་དབྱེ་དཔྱད་འདི་ གནས་ཚུལ་བསལ་ཡུལ་གྱི་འབད་ཚིན། གལ་ཐུང་ཀྱི་ཐོག་ལས་དབྱེ་དཔྱད་འབད་ཚེ་ཏེ་ཁྱད་གཞི་བཟུང་ཀྱེ་ རྒྱམ་གཞུག་གསར་བཏོན་འབད་ཀྱིའི་ཐབས་ལམ་ཁྱེད་ཙམ་ཡིན། དེ་ཡང་ཁྱད་འདི་ གནས་ཀྱང་ཤར་སོ་ཤ་ནང་ ཆ་མཚུངས་ཀྱི་གནད་དོན་ཐུག་ ཚེ་ཚུལ་གྱི་ གནས་ལྟ་དང་དེ་ཡང་ཁྱད་འབད་ཀྱི་ཡུལ་ལག་ལེན་འཐབ་ཡིན། དེ་བཟུམ་ལ་ དམིགས་བསལ་ཀྱི་གནད་དོན་དེ་ འཕྲུང་དགོ་པའི་ འགྲེལ་བཤད་ཀྱི་ལག་ཁྱེ་ཁ་ཕྱེ་ཡོད། ཁྱད་ཕྱིས་ཀྱི་ཐུ་ རིམ་འདི་ ཏོས་འབབ་དང་བསྡུན་གོང་གི་ཐུ་རིམ་ཚུལ་ལག་ལེན་འཐབ་བཤད།

༣.༣ ཐུང་སས་བཤད་གནས་ལྟ་དང་ཁྱད།

ཐུང་ས་བཤད་གནས་ལྟ་དང་ཁྱད་ཟེར་མི་འདི་ ཞིབ་འཚོལ་ཀྱི་གནད་དོན་གཅིག་ཏུ། ཐུང་ས་ཁ་ཐོག་ཡུ་ཡོད་པའི་གནས་ལྟ། ཡང་། དོན་དུ་ལུ་འགྱུར་བ་མེད་པར། ཐུང་ས་ཁ་དང་བསྟུར་བ་པའི་གནས་ལྟ་དང་ཁྱད་དང་བཏུ་དོན་བཏོན་གྱིས། ཐུ་རིམ་དང་ཐབས་ལམ་ལུ་སྟོན་ཡིན།

༣.༣.༡ ཐུང་ས་བཤད་དང་ཁྱད་ཀྱི་དཔྱད།

ལྷོར་བཅུ། ཐུང་ས་བཤད་གནས་ལྟ་དང་ཁྱད་འབད་ཐང་ཤར་ལུ། ཕ་བའི་དཔྱད་པ་འགྲེལ་བཤད་ཆུ་ཀྱི་གནས་ལྟ་དང་ཁྱད་དང་། ཚོར་ དཔག་ཆུ་ཀྱི་དཔྱད་ཟེར་གཏོས་ཡོད། ཡག་ལེན་ཀྱི་ཐད་ལས། ཞིབ་འཚོལ་ཀྱི་ཕྱི་བར་དང་དམིགས་ཡུལ་དང་འཁྲིལ། གང་རྟེ་ཏིག་དང་ ཡང་། གཏོས་ཆ་ར་ཡག་ལེན་འཐབ་ལྷོལ་ཡོད། དཔྱད་ཐབས་ལམ་ཡག་ལེན་འཐབ་ཀྱིའི་ཐད་ལས། དང་པ། ཐུང་ས་ཚད་གནས་ལྟ་ ཧཥལ་ཀྱིའི་རྒྱམ་པ་དང་ གཏོས་པ། ཞིབ་འཚོལ་ཀྱི་ཕྱི་བ་དང་ཚོར་དང་པ་གི་གནས་ལྟ་ཡུ་ཞིག་ལ་ཡོད་ཅིང་ ཡག་ལེན་འཐབ་དགོ་པ་ཡིན། ཐུང་ས་བཤད་དཔྱད་འདི་ ལྷོར་བཅུ། དགོས་དོན་གསུམ་ཀྱི་དོན་ལུ་ཡག་ལེན་འཐབ་ཡིན། དེ་ཡང་ དང་པ། ལྟ་ཚན་ཀྱི་བར་ན་ཁྱད་ པར་ཧཥལ་ཀྱི། གཏོས་པ། རྒྱམ་པ་ཡོ་ཡོའི་བར་ན་འཁྲིལ་བ་ཧཥལ་ཀྱི། གསུམ་པ། ཚོར་དང་པ་གི་རྒྱམ་གཞུ་ཀ་ཁྱེ་ཞིག་འབད་ཀྱི་ལུ་ལག་ ལེན་འཐབ་ཡིན། དཔྱད་པ་འབད་བའི་སྐབས་ལུ། གནས་ལྟ་ཁ་ཐོག་ལས་ཀྱང་ཁ་ཕྱི་ལས་ཀྱང་ཁ་ཕྱི་ལ། གནས་ལྟ་ནང་ གི་ བརྟེན་དོན་ཀྱང་རྒྱམ་པ་ཚུ་གི་ གོ་རིམ་གས། ཚད་པ་ཡང་ གོ་དོན་འཕྲིལ་ཚད་ཚུ་ཡོད་པ་ཨཱི་ཁ་ཏོ།།

༣.༣.༢.༢ འགྲེལ་བཤད་ཟན་ཀྱི་གཞན་སྟོས་དབྱེ་རྒྱུད།

འགྲེལ་བཤད་ཟན་ཀྱི་གནས་སྟུད་ཁོས་འཇུག་ནང་འབད་བ་ཅིན། འབྲུང་གཞན། དཔྱ་སྐྱོམས་དང་། ཨན་ཚུན་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཅོ་ཀོ་ཀིའི་དོན་ཡུ་ཡག་ཡེན་འཐབ་ཨིན། དེ་བཟླམ་ཨི། འགྲེལ་བཤད་ཟན་ཀྱི་གནས་སྟུད་ཀྱིས། དཔེ་ཚད་ཀྱི་འགྲེལ་བཤད་ཡུ་གཏོ་བོར་བཅོན་མ་ཨིན། འགྲེལ་བཤད་ཟན་ཀྱི་དབྱེ་རྒྱུད་འདི། གཞན་ཚད་ཟན་ཀྱི་གནས་སྟུད་ཀྱི་གནད་དོན་དེ། ཁེ་ཡན་ཟན་དང་ཡན་ཐོག་ཡོད་པའི་སྒྲོ་ཡས་ གནས་སྟུད་ཀྱི་འགྲེལ་བཤད་དང་། ཡང་། བཟླ་དོན་བཅོན་ཀོ་ཀིའི་དོན་ཡུ་ཡག་ཡེན་འཐབ་ཨིན། དཔྱ་ཁ་ཡུ་ཡེ། ཁ་ཡེ་ཚད་ཀྱི་ཡོད། མི་ཏེ་ཀི་གནད་དོན་ཅ་ཀོ་ཀིའི་དོན་ཡུ་ཡག་ཡེན་འཐབ་མ་གཏོ་གས། ཁ་ཡེ་ཚད་ཀྱི་ཡོད་པའི། ཆེ་ཚད་ཡོངས་ཐོག་གས་ཡུ། གནད་དོན་ཏེ་ཏེ་ཁ། ཁ་ཡག། ཡང་། ཆོ་ཁ་ཁ་ཡག་མི་འབད།

དཔྱ་ཁ་ཡུ་འདི་ནང། ཡོངས་གཅིག་ཡུ། འབྲུང་གཞན(གཞན་ཐོག། བཏུ་ཆ། འབྲུང་གཞན།) བར་ཀུ་ཤི(སྐྱོམས་གཞན། བར་ཆ། བསྐྱར་གཞན།) ཁང་ འབྲུར་ཆའི་ཚད་འཛལ(ཡས་མས་བར་ཚད། དཔྱ་ཁ། ཅ་འབྲུར་ཐོབ་གཞན།) གསུམ་ཡོད།

༣.༣.༢.༣ གཞན་ཐོས་ཏེས་ཁ་ཡག་དཔྱ་ཁ།

ཏེས་ཁ་ཡག་དཔྱ་ཁ་འདི། ཁ་ཡེ་ཚད་ཡུ་བཅུན་ཅ། ཁ་ཡེ་ཚད་དེ་ཀི་མཇུ་ཚོགས་ཀྱི་གནས་ཆ་ཁས། ཏེས་ཁ་ཡག། ཡང་། ཨོན་ཁ་ཡག་འབད་ཀིའི་ཐབས་ཀན་ཅིག་ཨིན། ཏེས་ཁ་ཡག་དཔྱ་ཁ་ཁ་ཡ་ཀིའི་ཐབས་ཀན་ཀལ་ཀེ་ཏ་ཅིག་ཡོད་རྡུང་། ཡོངས་གཅིག་ཡུ། ཁིས་འཆོལ་དཔྱ་ཁ་ཀྱི་ཁ་ཀོས་མཚོ་ཁ་ཁ་ཕྲིས་ཐབས་ཀན་བཀྲི་ཡོད། ཏེ་ཡང།

༣.༣.༢.༣.༡ ཏི་ཏེས། (T-Test)

ཐབས་ཀན་འདི། གནས་ཆ་ཁ་ཚད་ཀཏོས་ཀྱི་བར་ན། གལ་ཆེ་ཀྱི་དཔྱ་སྐྱོམས། ཚད་ལན་ཀྱི་གནས་ཚད་ཁ་ཁ། གནས་ཏོས་ཁ་ཡ་ཡོད་མེད་ཁ་ཁ་ཀིའི་ཐབས་ཀན་ཅིག་ཨིན། ཐབས་ཀན་འདི། གནས་ཆ་ཁ་ཁ་ཚད་ཀཏོས་ཀྱི་བར་ན། ཆ་ མཚན་ཁ་ཁ་ཡ་ཀོ་ཀིའི་དོན་ཡུ་ཡག་ཐོག་ཡོད།

༣.༣.༢.༣.༢ ཨེ་ནོ་ཝ། (ANOVA)

ཐབས་ཀན་འདི། ཏི་ཏེས་ཀི་ཁ་ཆ་མཚན་ཁ། ཏེ་ཀོས། ཁ་ཚད་ཀཏོས་ཀས་ཀ་ཆ་ཁ་ཀྱི་ཁ་ཁ་ཀིའི་ཐབས་ཀན་ཅིག་ཨིན།

༣.༣.༢.༣.༣ ཡན་ཚུན་འབྲེལ་བ།

ཐབས་ཀན་འདི། འབྲུར་བའི་རྒྱུ་ཀ་ཐུགས་ཀཏོས་ཀྱི་བར་ན། ཡན་ཚུན་ཀྱི་འབྲེལ་བ(ཀལ་ཕྲེ། རྒྱ་ཡ་ཀ་ཅིག་ཡར་འཡར་བ་ཅིག་ རྒྱ་ཡ་ཀ་ཁན་ཆ་ཀི་འདི་ཡང། ཡར་འཡར། མར་འབབ་ཁ། འབྲུར་བ་མེ་ཡར་ཀན།) ཁ་ཀྱི་ཁིས་འབད་ཀིའི་ཐབས་ཀན་ཅིག་ ཨིན།

༣.༣.༢.༣.༥ འགྲུར་བའི་འབྲེལ་བ།

ཐབས་ལམ་འདི། ཡན་ཏན་ཐབས་ལམ་དང་ཆ་མཚུངས་ཅིག་ཡིན་ཏེ། ཐབས་ལམ་དེ་གིས་ ཡན་ཏན་གྱི་འབྲེལ་བ་དབྱེ་ཞིག་ལས་ ཀློག་པོ། འགྲུར་བའི་རྒྱུ་མ་གཞན་ཏན་གི་ཕར་ན། རྒྱུ་འབྲས་ཅ་ཙོ་ཀ་ཤི་དབྱེ་ཞིག་ཐབས་ལམ་ཅིག་ཡིན།

༣.༣.༣ གཞན་བཅོས་གནས་སྟངས་དབྱེ་དཔྱད་ཀྱི་བྱ་རིམ།

གཞན་བཅོས་གནས་སྟངས་དབྱེ་དཔྱད་འདི། རྒྱུན་ཁའི་ཐོག་ཏུ་ཡོད་པའི་གནས་སྟངས་དབྱེ་དཔྱད་འབར་ཤིས་བྱ་རིམ་ཏུ་སྤྲས་ཡིན། གཞན་བཅོས་ གནས་སྟངས་དབྱེ་དཔྱད་འབར་ཤིས་ བྱ་རིམ་མ་འདྲ་ཕན་ཁ་ཡོད་ཏེང་། ཚྱིར་བཤད་ཏུ། གནས་སྟངས་གཅིག་ཏུ། གནས་སྟངས་དབྱེ་དཔྱད་ གཉིས་ཡོད། དེ་ཡང་།

བྱ་རིམ་དང་པོ། གནས་སྟངས་གཅིག།

གནས་སྟངས་དབྱེ་དཔྱད་ཀྱི་བྱ་རིམ་དང་པ་གནས་སྟངས་གཅིག་འབར་ཤིས་ཡིན། གཅིག་གི་དམིགས་ཡུལ་འདི། གནས་སྟངས་ཚུ་ཡན་ཕྱིགས་ དང་། ཀློག་ཚུགས་པ་བཟོ་ནི་དེ་ཡིན། དེ་གི་ནང་ཏུ་བྱ་རིམ་གཟུམ་ཡོད། དེ་ཡང་།

༡. གནས་སྟངས་ཆ་འཛིན།

གནས་སྟངས་ཆ་འཛིན་འདི། གནས་སྟངས་བསྡུ་ལེན་འབར་མི་ཚུ། ཕྱོགས་རིས་མེད་པར་ཚད་གཞི་དང་འཕྲོད་ཏེ། ཡོད་མེད་བཀྲ་ཤིའི་རྟེན་ཏུ་ཡིན། དེ་གི་རྟོག་ཏུ་རིམ་པ་གཞི་ཏུ།

- བདེན་ཐུན། ཡན་ཏན་མི་གཅིག། དེ་བཏོས་ཡན་ཏན་འབར་མ་འབར་བཀྲ་དགོ།།
- ཕྱི་ལོག། ཡན་ཏན་མི་ཚུ་ཁྱོད་ཀྱི་ཁམས་ཀྱི་ཁ་ཁྱད་འཕྲོད་གཏན་མ་ཁ་ཏན་ཏན་ཀྱ་ཏ་ཁོ།།
- བྱ་རིམ། གནས་སྟངས་བསྡུ་ལེན་ཀྱི་བྱ་རིམ་ཚུལ་མཐུན་ཡག་ལེན་འཐབ་མ་འཐབ་བཀྲ་ཏ་ཁོ།།
- ཆ་ཚད། དྲིས་ཡན་འབར་མི་གཅིག ཡན་གསལ་ཀྱིན་མི་ཚུ་ལུ། དྲི་བ་ཀ་ར་དྲིས་མ་དྲིས་ཁེས་བརྗེན་བཟོ་ཏ་ཁོ།།

༢. གནས་སྟངས་ཞུན་ཏ།

གནས་སྟངས་ཚུ། བརྗེ་ཏ་དཔྱད་འབར་ཏེ། ཆོར་འཕྲལ་མེད་པར་ཇོས་འཛིན་ཏང་ཕྱི་ལོག་འབར་ནི་ཞུན་ཏ་ཀློ་ཏ་ཁོ།།

༣. ཏན་ཏོ་ནས་བཀལ་ནི།

གནས་སྟངས་ཚུ་ཕྱི་ལོག་འབར་ཚར་བའི་ཤུལ་ལུ། ཁྱོད་འཛོལ་ཀྱི་ཏ་ཁོས་མཁོ་ཏང་འཕྲལ་ཏེ། གནས་སྟངས་ཤེ་ཚན་ལོ་ལོ་ལུ། ཙར་ བྱང་། ཡར། མཚན་ཏ་ནས་ཚུ་བཀལ་ཏ་ཁོ།།

བྱ་རིམ་གཉིས་པ། གནས་སྟངས་ཏན་ཏོ་དཔྱད།

གནས་སྟངས་ཏན་ཏོ་དཔྱད་ནང་། གནས་སྟངས་ཏན་ཏོ་དཔྱད་ཏང་། ཐུབ་འབྲས་གནས་ལས་ཤེན་ཀྱི་བྱ་རིམ་གཉིས་ཡོད། དེ་ཡང་།

༡. གནས་སྟངས་ཏན་ཏོ་དཔྱད།

གནས་སྟངས་ཐུ་ཕྱིག་འབར་ཚར་བའི་ཤུལ་ལུ། གནས་སྟངས་ཀྱི་གནས་ཤེར་ཏང་འཕྲལ། ཐུབ་ཁྱོས་འཐུལ་ཐཱུ་ཏན་ཏོ་དཔྱད། ཡར། ཐུབ་ཁྱོས་ཏྲེས་ཏ་ཡག་ཏན་ཏོ་ཐབས་ལམ་ལག་ལེན་འཐབ་ཤེ། ཏན་ཏོ་དཔྱད་འབར་ཏ་ཁོ།།

། དགེས་སྡུར་འགྲེལ་ཚན་དུ་དེ་གྲོས་བསྡུར་འབར་གྱི།

གཙུག་སྡུར་དུ་བྱ་རྒྱུ་འབར་ཚོར་བའི་ཉུལ་ཡུ། གཙུག་སྡུར་ཀྱི་གྲྭབ་འབྲས་ཚུ། ཁྱོད་འཚོལ་ཀྱི་དགོངས་དོན་དང་འཕྲོད་ཏེ། འགྲེལ་ཚན་དུ་དེ་གྲོས་བསྡུར་འབར་དེ་གསལ་སྟོན་འབར་དགོ།།

། ཁྱོད་འཚོལ་ཀྱི་སྡུམ་ཚད་དང་ཆ་གཙུམ།

ཁྱོད་འཚོལ་སྡུམ་ཚད་ཆུ་བཅོ་གྲོའི་དོན་ཡིན། ཁྱེར་བཅུ་དང་གྲངས་བཅུ་ཁྱོད་འཚོལ་ནང་ཡུ། ཐབས་ལམ་སོ་སོ་ཁྲི་ལན་ལྔ་འཐབ་ཀྱི་ཡོད། ཁྱེར་བཅུ་ཁྱོད་འཚོལ་ནང། ཐབས་ལམ་བཀྲི་ལན་ལྔ་འཐབ་གྲོལ་ཡོད། དེ་ཡང།

། ཆ་གཙུམ་དང་ཕེལ་བདེན།

ཆ་གཙུམ་དང་ཕེལ་བདེན་ཀྱི་དོན་ཡུ། ཁྱོད་འཚོལ་ནང་གྲལ་གཏོར་གྱས་ཡོད་མི་ཚུ་དང་འབྲུང་ཁྱེར་ཚུ་ཡུ། བསྐྱར་ཁྱོད་འབར་དེ་ གཙུམ་ཚུལ་ཚུ་ཕེལ་བདེན་བཅོ་དགོ།།

། བདེན་ཁྱེར།

ཁྱོད་འཚོལ་གྱི་བཅས་ཚུ། གཙུམ་ཆེན་ཁ་ཁྱམ་ཡུ་ཡང། ཡན་ལྔ་ནས་ཁ་ཁྱམ་ཀྱི་དོན་ཡུ། གཙུ་དོན་དང་འགྲེལ་བའི་ འགྲེལ་ཚན་ཆུ་ཀྱི་གཙུམ་ཁྱེ་ལེ་ཤེ་བསྡུ་ལེན་དང། བདེན་ཁྱེར་ཆུ་ཀྱི་འགྲེལ་ཚན་ཁ་ཁྱེ་ཁ་གསལ་བཀོད་དགོ།།

། ཟླ་ཁ་ཏུ།

ཟླ་ཁ་ཏུ་ཀྱི་དོན་ཡུ། གཙུམ་ཁྱེ་ཐབས་ལམ་ཚུ། ཁ་ཕེག་མཚུངས་ཤེ་ལན་ལྔ་འཐབ་དགོ།།

། ཁ་ཏུ་འཚེལ།

ཁ་ཏུ་འཚེལ་ཀྱི་དོན་ཡུ། ཁྱོད་འཚོལ་ཀྱི་གྲྭབ་འབྲས་ཚུ། བཅའ་མར་ཁ་ཏོག་མི་ཚུ་ཁི་ཇོ་ཁོ་ཁ་དང་ཚན་ཁ་ཡ་ཡུ་ཁ་ཁྱེ་ འགྲེལ་ཚན་ཁ་ཏུ་ཀ་ཁོ། དེ་བཟུམ་ཤེ། ཁ་གསལ་ཚུལ་བསྡུ་ལེན་ཀྱི་མཁོ་ཆས་ཁ་ཤ་མཁ་ལན་ལྔ་འཐབ་ཁྱེད་མ་ལས། ཁ་གསལ་ཁ་ ཚུ་ཕྱོགས་ཁ་ལྷུམ་ཁ་བསྡུ་འབར་ཁ་ཏོ།།

ལེའུ་དགུ་པ། ཞི་བ་འཚོལ་ཀུན་སྡུད་རྒྱུས་ཁྲམ་གཞུག།

༡. ཞི་བ་འཚོལ་ཀུན་སྡུད་རྒྱུས་ཁྲམ་གཞུག་གི་གོ་རིམ།

ཞི་བ་འཚོལ་ཀུན་སྡུད་རྒྱུས་ཁྲམ་གཞུག་ཅེས་མི་འདི། ཞི་བ་འཚོལ་ནང་ཡུ་ འགྲོ་བ་མི་དང་ལེགས་ཚུལ་ བཅའ་མར་གཏོན་གས་མི་ཤེ་ ཡན་ལེན་འཐབ་པའི་སྐབས་ཡུ་ ཕྱིམས་དང་མི་ཤེས་ཀྱི་ཡམ་ཡུན་གས་ གྲོ་བ་ཐུན་དང་འབྲེལ་བའི་འབད་ཚོགས་དང་མཚོན་པའི་རྒྱུ་ གཞུ་ཡུ་བློས་ཡིན།

ཀུན་སྡུད་རྒྱུ་ཁྲམ་གཞུ་འདི། ཞི་བ་འཚོལ་ནང་ཡུ་ མེད་ཐབས་མེད་པའི་གཞི་རྩེ་ནས་གཏོ་ཐེག་ཡིན། དེ་ཡང་ དང་པ་ ཞི་བ་ འཚོལ་ནང་ཡུ་ བཅའ་མར་གཏོན་གས་མི་ཚུ་ ཉེན་གྱུང་འབད་ཐབས་ཡུ་ཡིན། གཉིས་པ་ ཞི་བ་འཚོལ་དེ་གིས་ མི་ཏོ་ཀྱི་དང་ཕྲེ ཐག་ཀར་གི་ཏེ་ཏོ་ཚུ་འབྱུས་ཐབས་ཡུ་ཡིན། གསུམ་པ་ དམིགས་བསལ་ཞི་བ་འཚོལ་གྱི་ཡས་ལྡ་དེ་གིས་ ཀུན་སྡུད་ཚུ་ལ་ མཐུན་དང་། ཉེ་ཁ་འཛིན་ཁྱོད། གསར་བ་བཞུ་ཀ་ཞི་དང་། ཁས་ལེན་ཀྱི་ཐུན་བ་ལེན་ཀ་ཞི། བཅའ་མར་གཏོན་གས་མི་ཚུ་གི་ཐོག་ དབང་ཚུ་ ཏོས་ལེན་འབད་ཐབས་ཡུ་ཡིན། དེ་འབད་ལ་ཡས་ ཞི་བ་འཚོལ་འགོ་བཏུགས་ཏེ་མཇུག་མ་བསྡུ་ཚུན་ཚོད་ ཀུན་སྡུད་ ཁྲམ་གཞུ་དང་འཕྲོལ་ཏེ་འབད་དགོས་ཡིན།

༢. ཀུན་སྡུད་ཁྲམ་གཞུ་གི་ཐུན་རྩེ།

ཞི་བ་འཚོལ་འབད་བའི་སྐབས་ཡུ་ ཀུན་སྡུད་ཁྲམ་གཞུ་དང་ལེན་འབད་དགོས་པའི་ཐུན་ཀ་ཡོད། དེ་ཡང་ གཏོད་ཏེན་མར་ ཡབ། ཏོས་ལེན་ཀྱི་ཐུན་བ། གསར་མོ་དང་གསར་བ་སྤྱང་ཀྱི་བ། གཡོ་ཐུལ་ལྡན་ཐབས། ཕྱིར་ཐོག་ཀྱི་ཐོབ་དང་ཚུ་ཡིན།

༢.༡ ཐུ་ཏོན་དང་པ། གཏོད་ཏེན་མར་ཡབ།

ཞི་བ་འཚོལ་ནང་ བཅའ་མར་གཏོན་གས་མི་ཚུ་ ཉེན་ཁ་ཆེ་ཀྱི་ས་ཁོར་ས་ནང་ཡུ་བཏུགས་ཀྱི་མི་ཁོར། དེ་ཡང་ བཅའ་མར་གཏོན་གས་ མི་ཚུ་ཡུ་ ཕྱི་ཁི་གཟུགས། ནང་གི་ས་ཆེས། ཐོབ་དང་ཐང་ཁ་ཁ་ཁ་ཁ་ཡན་ལ་ས་ཡུ་གཏོད་ཏེན་མེད་པ་ཤེས་ཅན་ཐཙོ་དགོ། གཏོད་ཏེན་ ཉེན་ཐུང་གི་ཏོན་ཡུ་གྲ་ལྷོག་འབད་དགོས་ཤས་ཆད་ མི་ཤེས་ཀྱི་ནམ་ཤུར་ནང་ཡུ་གཏོད་པ་དང་། དཔལ་འབྲེལ་ཀྱི་གཏོད་པ་ཚུ་ཡོད་གི་ བཏུག་གི་མི་ཁོར། བཅའ་མར་གཏོན་གས་མི་ཚུ་གི་ ལྷེར་ཀྱི་གས་ཤ་དང་ཤ་ཤ་དང་ཐང་ཡུ། བཅཱན་འཛིན་འབད་ཀྱི་ཚུ་ ཤས་དགོས་ཡིན།

༢.༢ ཐུ་ཏོན་གཉིས་པ། ཏོས་ལེན་ཀྱི་ནམ་ཤ།

ཏོས་ལེན་ཀྱི་ནམ་ཤ་ལེན་ཀྱི་འདི། ཞི་བ་འཚོལ་ཀུན་སྡུད་ཁྲམ་གཞུ་གི་ ནང་ཏོ་ཐུ་ཏོ་ཐེ་ཐེ་ཡིན། ཏོས་ལེན་ཀྱི་ནམ་ཤ་ ཅེས་མི་དེ་ བཅའ་མར་གཏོན་གས་མི་ཚུ་གིས་ ཞི་བ་འཚོལ་ནང་ཡུ་ བཅའ་མར་གཏོན་གས་པ་ཡིན་ཁྱེད་ཀྱིས་ དགོ་པ་ཡིན་ཨང་ ཁོང་གིས་ ཞི་བ་འཚོལ་ནང་ཡུ་ འབད་དགོ་པ་ཀ་ཏི་ཡོད་པ་ཡིན་ནུ་ཚུ་ཡང་ཁྱེད་ཀྱིས་ དགོ་པ་ཡིན། དེ་འབད་ཀྱི་འདི་གིས་ ཞི་བ་འཚོལ་ནང་ཡུ་ བཅའ་མར་གཏོན་གས་མི་ཚུ་ཡུ་ ཤ་ཁོ་ལས་ ཞི་བ་འཚོལ་ཀྱི་ཏོན་ཚུ། ལས་ཏོན། དགོ་ས་པ་དང་དམིགས་ཡུལ་ལ་ལོ་གས་པའི

འཕགས་འཚོལ་ཀྱི་སྒྲིག་གཞི་དང་། གསར་བ་བཞག་ཐང་ཁང་ཚུ་ཨ་གསལ་ལྟ་བུར་དེ་ཕྱིན་དགོ།། འཕགས་འཚོལ་ནང་ཡུ་ བཅའ་མར་ གཏོགས་མི་ཚུ་གི་ཁེན་སྦྱང་དང་། བཅའ་མར་གཏོགས་མི་གི་གྲས་ལས་ ནམ་མཁའ་བདེ་རྩེ་ ཕྱིར་ཐོན་འབད་ཆོག་པའི་ཐོབ་དགོས་ཚུ་བཀོད་དེ་ བཅའ་མར་གཏོགས་ཀྱི་ཡུ་ ཇོས་ལེན་ཡོད་པའི་ཡི་གྲུ་ཚུ་ ལྷོད་ལེན་འབད་དགོ།།

༣.༣ ཐོ་དེན་གཙུམ་པ། གསང་མིང་དང་གསང་བསྡུར་སྒྲོག

འཕགས་འཚོལ་ནང་ཡུ་ བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ཚུ་གི་མི་ཧོ་དང་ ས་གནས་ཚུ་གསལ་ཡོད་མ་འབད་བར་ གསང་བ་ལྷ་བཞག་དགོ།། དེ་གི་ནང་ལས་ཡང་ སྐེར་ཀྱི་གནས་ཚུལ་དང་ གསང་བའི་གནས་ཚུལ་ཚུ་ འཕགས་འཚོལ་པ་གིས་ གསང་བ་ལྷ་བཞག་ཀྱི་འགན་ལེན་འབད་བ་ཅིག་ཀྱང་མ་གཏོག་ གནས་ཚུལ་ཚུ་ཇོས་བདེན་འཛིན་ཚུགས་ཀྱི་ཚེད་མ་ལས་ གསང་མིང་དང་གསང་བ་སྡུར་སྒྲོག་འབད་དགོ་པ་འདི་གལ་ཆེར་བཤད་ཀས་ཅིག་ཚེད།

ཚེད་ཀྱང་ བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ཚུ་གི་ མི་ཧོ་དང་ གསང་བའི་གནས་ཚུལ་ཚུ་གསལ་ཡོད་འབད་ཀྱིས་གནང་བ་ཐོན་པ་ཅིག་ དེ་ དང་བསྟུན་པའི་ཕན་གཏོད་ཚུ་ཟད་ཀ་དགོ།། བསྟུ་ལེན་འབད་དེ་ཡོད་པའི་གནས་སྟུང་ཚུ་ ཡོ་ཡའི་ཨིང་བདག་འཛིན་འཕན་ཀྱི་ དེ་ གི་ཤུལ་ལས་གནས་སྟུང་ཚུ་ གཞན་ཀྱི་ལག་པར་ཚུད་མ་བཏུག་པར་ མེད་པ་གཏང་དགོ།།

༣.༤ ཐོ་དེན་བཞི་པ། གཡོ་སྒྲུ་ལངས་ཐབས།

འཕགས་འཚོལ་ཀྱི་བྱ་ཨིམ་ནང་ ནམ་མཁའ་བདེ་ཀུ་ གཡོ་སྒྲུ་དང་འབྲེལ་བའི་ཀུན་སྡོད་ཚུ་ལངས་དགོས་པ་ཙམ་ཡིན།། དེ་ཡང་།

- འཕགས་འཚོལ་ཀྱི་དེན་ཚན་དེས་འཛིན་འབད་ལ་། འཕགས་འཚོལ་པ་རང་རྒྱལ་ཁ་ལ། ཡན་ཐོག་ལས་ཀྱི་དམིགས་པ་མ་བསྐྱེད་པས་ འཕགས་འཚོལ་གནད་དེ་ནང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་དེན་ཚན་དེ་ལུ། ཡན་ཐོག་ལས་ཡོད་པ་ཅིག་དགོ།།
- འཕགས་འཚོལ་ཀྱི་གྲྭ་འབྲས་ལུ་བརྟེན་ཏེ། གནས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ཀྱི་ཁ་ཤས་ཀྱི་ དབང་ཚད་འཕྲོག་གི་ནད་ཀྱི་ཁ་ཤས་ལ་ བསྐྱེད་དེ། འཕགས་འཚོལ་ གནད་དེ་ནང་ཨ་ཅི་ཀ་ཏ་ཀི་ཝི་ཏ།
- འཕགས་འཚོལ་པ་ཚུ་གིས་ ཟང་གི་དགོས་དེན་ཧོ་མ་ཚུ་གསང་བཞག་ཏེ། བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ཚུ་ལུ་ དགོས་དེན་སོ་སོ་ཐེག་སྒྲབ་ཏེ། མཁྱེ་སྐོར་ཀྱི་ཁ་ཤས་ཀི་ཝི།། གལ་གྱི། འཕགས་འཚོལ་ཀྱི་དམིགས་ཡུལ་དང་འཕྲོད་ཏེ། ཏེ་བཟླུམ་འབད་དགོས་པ་ཐོག་ དམིགས་ཡུལ་དང་དགོས་པ་ཚུ། གལ་གསལ་ལྟ་བུ་ཁ་ཤས་ཀྱི་ ཁོ་ཚ་ཁ་ཤས་ཀྱི་ ཐུན་ཚན་ཁ་ཤས་ཀ་ཝ།
- གནས་ལྟ་ཚུ་ཚད་ལྡན་ཀྱི་ཐབ་ཤའི་སྐྱབས། ཐུན་ཀ་ཚུ་ཚུ་ཇོས་བདེན་ལྟ་བཀོད་དགོ།། གནས་ཚུལ་ཚུ། ཇོས་བདེན་ཚུ་ལ་མ་ཚུ་བཀ་ གིས་ཏོན་ཡུ། བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ཚུ་དང་ ལོག་ལྟ་ཀྱི་ཐབ་ཅ་ཉན་ཐབ་ཀྱིས་ཁ་ལས། བསམ་ཀློར་ལེན་དགོ།།
- འཕགས་འཚོལ་ཐུན་ཀ་ཐུ་ཀ་ཐབ་ཤའི་ཐུན་ལུ། ཕྱོགས་ཀྱི་ནང་ཅ་ཅོ་ཝ་གི་མིང་ཚོགས་ཚུ་ལག་ལེན་འཛིན་མ་བཏུབ་པའི་ཕར། འཕགས་འཚོལ་ པ་དང་མི་དག་པ་ཐེག་གི་ཡན་ཐོག་ལུ་དམིགས་ཏེ། འཕགས་འཚོལ་ཀྱི་ཀུན་ཁ་ཤས་བཅོས་འབད་ཀྱི་དང་ ཀུན་ཁ་ཤས་ཀྱི་ཐུན་ཀ་ལུ་མ་འཕྲོད་ཕར། ལྷོན་བཅུགས་ཏེ་གསར་བཅོས་འབད་ཀྱི་མི་ཧོ།།
- འཕགས་འཚོལ་ཀྱི་ཐུན་ནང་ལུ། འཕགས་འཚོལ་པ་དང་། འཕགས་འཚོལ་མཁན་ཏོ་གས་ཀྱི་མཐུན་ལུ་འབད་མི་ཏི་ལ།ཚུ། དཔེ་ཐུན་འབད་བའི་ ཐུན་ལས་ལུ། འཕགས་འཚོལ་པ་གཏོ་བོའི་མིང་འདི། དང་པ་བཀོད་དགོ་པ་དང་།། གལ་ཐུའི་ འཕགས་འཚོལ་ཀྱི་ཁ་ཤས་ཀི་ལས་འབྲན་འབྲ་ཀྱ

འབད་བའི་ཞིས་འཚོལ་ནང་ཚིད་པ་ཅིན། མི་འདི་ཀ་རྒྱས་དང་འཕྲིལ་ཏེ་བཅོད་ཁ་ཞིན་མཁས། བདག་དང་བང་ཡང། ཞིས་འཚོལ་པ་གར་ཡུལ་ཕྱིན་དགོ།

- ཞིས་འཚོལ་སྒྲུན་ཁུ་འདི། ཚར་གཅིག་དེ་པོ་སྒྲུན་འབད་ཞིན་མཁས། ཡོག་ཅེ (ཆ་ཤས་དང་ཡོངས་རྫོགས།) དེ་པོ་སྒྲུན་འབད་མ་ཆོག་པ་ཚིན།
- སྨོན་རིག་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོན་རིག་ནང། ཐོང་ཁ་ནོང་འགེལ་ཁ་ཅན་ཆོས་ཀྱི་མ་སྒྲིག་བཅོད་ཁ་འབད་དེ་ཡོད་པའི། ཐོང་ཁ་ཡུང་འདྲེན། དང་ཆུབ་རྡེན་ཀྱི་ཡམ་ཡུན་དང་འཕྲིལ་ཏེ་དང་ལེན་འབད་དགོ་པ་ཚིན།

༣.༥ ཐོ་དེན་ལ་པ། ཤྲི་ཐོན་ཀྱི་ཐོབ་དགོ།

ཞིས་འཚོལ་ནང་བཅའ་མར་གཏོན་ས་གི་ཡས། ནམ་བ་འབད་རྩེ། ཤྲི་ཐོན་འབད་ཆོག་པའི་ཐོབ་དགོ་ཕྱིན་དགོ།། བཅའ་མར་གཏོན་མི་ཚུ་ཡུ། དཔེར་ཤུགས་གཅིག་ཅི་ཀི་ཐོན་ཡས་ཡང། ཤྲི་ཐོན་འབད་ཀྱི་ཡས་བཀག་ཐབས་འབད་ཀྱི་མི་འདུག།

ལེའུ་བཅུ་པ། གཤིས་འཚོལ་གྱི་འབྲས་དང་གྲོས་བསྡུར།

༡. གཤིས་འཚོལ་གྱི་འབྲས་ཀྱི་གོ་རིམ།

གཤིས་འཚོལ་གྱི་འབྲས་ཞེས་མི་འདི། གཤམ་སྟེང་དུ་བྱ་དགོས་པས་ཐུང་བའི་གྱི་འབྲས་ཡུལ་སྣོན་ཡིན།

༡.༡ གཤིས་འཚོལ་གྱི་འབྲས་ཀྱི་ཁྱད་རྫོགས།

- གཤིས་འཚོལ་གྱི་འབྲས་ཀྱི་སྐོར་ལས་ཤེས་རྒྱམ་ཡིན།
- གཤམ་སྟེང་ཡོངས་ཤོག་གིས་གསལ་སྟོན་འབད་ཆ་ཡིན།
- འདས་ཚོགས་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་བྱེད་དགོ།
- གྱི་འབྲས་ཁུ། གཤམ་སྟེང་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ཕན་དུ་པ་ཀྱི་དགོ།
- ཀྱེར་ལ་ཁ་དང་ ཐིག་ཁྱམ་ཁུ།གཤིས་འཚོལ་ཀྱི་གྱི་འབྲས་ནང་བཀོད་དུ་དགོ།

༢. གཤིས་འཚོལ་གྲོས་བསྡུར་ཀྱི་གོ་རིམ།

གཤིས་འཚོལ་གྲོས་བསྡུར་ཞེས་མི་འདི། གཤིས་འཚོལ་ཀྱི་གྱི་འབྲས་ཐུང་མི་གྱུར་ ཅགྱེལ་བཤད་ཁ་ཁ་གསལ་ཀྱི་ནུས་ལས་ སར་ཀྱི་གཤིས་འཛིན་དང་ཕྱིལ་ཏེ་ ཁ་བསྡུར་འབད་དེ་ཁྱིས་མི་ལུ་སྣོན་ཡིན།

༢.༡ གཤིས་འཚོལ་གྲོས་བསྡུར་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས།

- ཁལ་ཆེན་ཀྱི་གྱི་འབྲས་ཁུ། གྲོས་བསྡུར་འབད་དེ་ཁྱི་དགོ།
- ཁ་ཤན་ཀྱི་ལར་ཡ་སྒྲན་འབད་དེ་ཡོད་པའི་གཤིས་འཚོལ་ཁུ་དང་ ཁ་བསྡུར་འབད་དེ་ཁྱི་དགོ།
- གཤིས་འཚོལ་ཀྱི་ཡན་ཁེད་དང་དགོས་པ་ཁུ་ཁྱི་དགོ།
- ཏྲི་བ་བཀོད་མི་ཁུ་ཁི་ལན་ཕན་པ་ཀྱི་དགོ།

མཇུག་རྟགས།

གཤིས་འཚོལ་ཀྱི་མཇུག་རྟགས་ཞེས་མི་འདི། གཤིས་འཚོལ་ཀྱི་མཐའ་རྟགས་ཀྱི་ཁན་ཤད་ཀྱི་ཐིག་ཡུ་སྣོན་ཡིན། གཤིས་འཚོལ་མཇུག་རྟགས་ཤུ་ གཤིས་འཚོལ་ཀྱི་བསྡུས་རྟགས། གཤིས་འཚོལ་ཁ་རྟེ་ལེན་དང་ཆ་ཤད་པའི་གྲོས་འདེས་ཁུ་ཁྱི་ཁུ་པ་ཡིན།

ཞི་བ་འཚོལ་གྱི་བསྟན་པོད།

ཞི་བ་འཚོལ་བསྟན་པོད་ནང་ཡུ། གོང་གི་ཞི་བ་འཚོལ་ནང་གྲོས་བསྟར་འབད་དེ་ཡོད་པའི་གནད་དོན་གཙོ་བོ་ཚུ། བཤད་བསྟན་ཏེ་བཀོད་དགོ། དེའི་ནང་ཡུ། གྲོས་བསྟར་འབད་ཡོད་པའི་གནད་དོན་མ་གཏོགས། གནད་དོན་གསར་པ། ཐོག་བྱམ་དང་ཀྱར་པའི་མིག་ཚུ་བཤད་གོ་མི་འདུ།

ཞི་བ་འཚོལ་གཏོང་ལེན་གྱི་གོ་དོན།

ཞི་བ་འཚོལ་གཏོང་ཟེར་མི་འདི། ཞི་བ་འཚོལ་འབད་བའི་སྐབས་ཡུ་དགོ་པའི་མཐུན་ཏྲེན། དཔེ་ཚད་ཀྱི་ཚད། ཐབས་ལམ། གནས་སྟངས་བསྟུ་ལེན། ཅ་ཆས། རྒྱས་ཚོད། མ་དཔྱད་ཡ་སོགས་པའི་གཏོང་ལེན་འབྲེང་མི་ཡུ་སྣབ་ཡིན། ཞི་བ་འཚོལ་ཚད་འཛིན་ནང་ཡུ། གཏོང་ལེན་འབྲེང་མི་ཚུ། ཆུ་མཚན་དང་བཅས་པ་ཁེ་བཀོད་དགོ།

ཞི་བ་འཚོལ་གྲོས་འདེབས་ཀྱི་གོ་དོན།

ཞི་བ་འཚོལ་གྲོས་འདེབས་འདི་གིས། རང་གི་ཞི་བ་འཚོལ་དང་འཕྲོད་བའི་གྲྭ་བྱེད། ཡན་ལེན། ནུས་གཏན་ནང་། ཡང་ཀུན་བཟོ་བ་ཡོད། པའི་ཕྱོགས་མའི་ཞི་བ་འཚོལ་ནང་། གཏི་ཅིར་འབད་དགོས་འདུ་ཤེས་ཀྱི་ཐོག་ཡར་ཡིན། དེ་ཡང་། གནད་དོན་གཙང་ཤུར་གྱི་ཐོག་ཡུ། དཀའ་ལས་ཁུངས་པའི་ཞི་བ་འཚོལ་ཀྱི་ལམ་ཁྲོན་ལམ་ཁའི་ཞི་བ་འཚོལ་ནང་། ཏཱ་ཡང་ཁ་ཤས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་འཆར་བཀོད་དགོ་མི་ཡུ་སྣབ་ཡིན།

ཞི་བ་འཚོལ་གྲོས་འདེབས་ཀྱི་ཕྱོགས་ཚོས།

- ཞི་བ་འཚོལ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཚུ། གྲོས་འདེབས་བཀོད་དགོ།
- བདེན་ཤུར་ཡོད་པའི་གྲོས་འདེབས་བཀོད་དགོ།
- ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་པའི་གྲོས་འདེབས་བཀོད་དགོ།

ཞི་བ་འཚོལ་བཤད་དོན།

ཞི་བ་འཚོལ་བཤད་དོན་ཟེར་མི་འདི། ཞི་བ་འཚོལ་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་གལ་ཆེན་བཤད་བསྟན་ཏེ་བཀོད་མི་ཡུ་སྣབ་ཡིན། དེ་ནང་ཡུ། ཞི་བ་འཚོལ་གྱི་དོན་ཚན་ཁ་ཤས། དཀའ་ངལ་གས་ལས་བརྗེད། དམིགས་གཏད། ཐབས་ལམ། ཀུན་འབྲས་དང་། མཇུག་དོན་ཚུ། བཤད་བསྟན་ཏེ་བཤད་དགོ་པ་ཡིན། དེ་གི་མཇུག་ཡུ། གཏོ་ཚོགས་ཚུ་ཁོ་བཀོད་འབར་དགོ།

གཏོ་ཚོགས་གི་གོ་དོན།

གཏོ་ཚོགས་ཟེར་མི་འདི། ཞི་བ་འཚོལ་ཐོག་ལས་ཡིག་ནང་། མི་ཚོགས་གཏོ་བོ་ཁེ་ལག་ལེན་འཐབ་མི་ཡུ་སྣབ་ཡིན། གཏོ་ཚོགས་བཀོད་དགོ་མི་དེ་ཡང་། གནད་དོན་ནང་གནས་ཚུལ་ཚུ་འཛམ་ཏེ་ཁ་ཁེ་ཞི་བ་འཚོལ་འཐོབ་ཀྱི་གོ་དོན་ཡུ་ཡིན།

གཞི་འཛིན་དང་འབྲེལ་བའི་མིང་ཚིག་གི་ཐ་སྙད།

རིམ་གྱངས།	ཨིང་ལིཤ།	རྒྱ་གར།
༡	Abstract	བསྡུད་དོན།
༢	Action Research	དཔལ་ལྡན་གཞི་འཛིན།
༣	Actual Data Analysis	གནས་སྟངས་དཔྱད་དཔྱད་དངོས།
༤	Aim	དམིགས་གཏད།
༥	Analysis	དཔྱད་དཔྱད།
༦	Anonymity	གསང་རྒྱ།
༧	Appendix	ཟུར་སྦྱོར།
༨	Application	ལག་ལེན།
༩	Applied Action Research	རྩེས་འཐབ་དཔལ་ལྡན་གཞི་འཛིན།
༡༠	Applied Research	རྩེས་འཐབ་གཞི་འཛིན།
༡༡	Argumentative Review	རྩོད་བླང་བསྐྱར་གཞི།
༡༢	Article	རྩོམ་འབྲི།
༡༣	Audio Visual	མཐོང་ཐོས།
༡༤	Author	རྩོམ་པ་པོ།
༡༥	Average	དཔྱ་སྒྲོམས།
༡༦	Bibliography	འབྲེལ་ཡོད་དཔེ་ཆེ།
༡༧	Body	གཙུག་དོན།
༡༨	Brainstorm	རིག་བསྒྲུབ།
༡༩	Case Study	གནས་དོན་གཞི་འཛིན།
༢༠	Cause-Effect	རྒྱུ་འབྲས།
༢༡	Central Tendency	བར་གཏམ།
༢༢	Challenge	གདོང་ལྡན།
༢༣	Chronological Review	འབྱུང་རིམ་བསྐྱར་གཞི།
༢༤	Citation	ཡང་འདྲེན།
༢༥	Close-ended Question	སྒོ་གཏན་དྲི་བ།

২৬	Cluster Sampling	ཁྱོགས་སྡེབ་དཔེ་ཚད།
২৮	Clustered Sampling	ཁྱོགས་སྡེབ་དཔེ་ཚད།
২৭	Conclusion	མཇུག་དོན།
২৮	Confidential	གསང་བ།
৩০	Consent Form	གནང་ལེན་འབྲི་རྒྱག།
৩১	Content Analysis	ནང་དོན་དཔྱད་རྒྱུད།
৩২	Contrast	ཁྱད་པར།
৩৩	Convenience Sampling	སྟབས་བདེ་དཔེ་ཚད།
৩৪	Correlation	ཨན་ཚུན་འབྲེལ་བ།
৩৫	Credibility	ཆ་གནས།
৩৬	Critique	དཔྱད་བརྗོད།
৩৮	Data	གནས་སྡུད།
৩৭	Data Analysis	གནས་སྡུད་དཔྱད་རྒྱུད།
৩৮	Data Coding	གནས་སྡུད་བྱེད་རྒྱས།
৪০	Data Collection	གནས་སྡུད་བསྡུ་ལེན།
৪১	Data Description	གནས་སྡུད་འགྲེལ་བཤད།
৪২	Data Interpretation	གནས་སྡུད་དོན་འགྲེལ།
৪৩	Data Presentation	གནས་སྡུད་གསལ་སྟོན།
৪৪	Degree	འབྲུང་ཚད།
৪৫	Descriptive Statistics	གྲངས་སྟོན་འགྲེལ་བཤད།
৪৬	Descriptive Study	འགྲེལ་བཤད་ཀྱི་འཛིན།
৪৮	Direct Quotation	ཚིག་ལྡེ།
৪৭	Discourse Analysis	སྐད་ཡིག་དཔྱད་རྒྱུད།
৪৮	Discussion	གླེང་བཤད།
৫০	Document Analysis	ཡིག་ཆ་དཔྱད་རྒྱུད།
৫১	Empirical Research	སྒྲུབ་འབྲེས་ཀྱི་འཚོལ།
৫২	Endnote	མཇུག་མཆན།
৫৩	Evaluation Research	དཔྱད་ཀྱི་ཀྱི་འཚོལ།
৫৪	Experiment	ཚོད་བརྟག།

५५	Explanatory	རྒྱས་བཤད།
५६	Exploratory	གསར་འཚོལ།
५७	Factual	དངོས་བདེན།
५८	Feature	ཁྱད་རྫས།
५९	Finding	གྲུབ་འབྲས།
६०	Focus Group	དམིགས་གཏད་ཚོགས་སྡེ།
६१	Footnote	ཞབས་མཆན།
६२	Frequency	འབྱུང་གངས།
६३	Generalize	སྤྱི་ཁྱབ་བཟོ་ནི།
६४	Glossary	མིང་ཚིག་སྒྲོ་ཡིག
६५	Grounded Theory	རྩམ་ག
་ཁ་ཞི་གཏན།
६६	Historical Review	བྱུང་རབས་བསྐྱར་ཞིབ།
६७	Hypothesis	རྒྱུ་མཚན་ཚོད་དཔག
६८	Index	ཀ་རིམ་བྲོ་ཤོག
६९	Indirect Quotation/ Paraphrase	དོན་ལྡན།
७०	Inferential Statistics	གངས་སྟོས་རྟོག་པཁ
७१	Informant	གནས་ཚུལ་བྱིན་མི
७२	Integrative Review	གཅིག་བསྡོམས་བསྐྱར་ཞིབ
७३	Interpretation	དོན་འགྲེལ
७९	Interpretative philosophy	གོ་དོན་འགྲེལ་བཤད་ཀྱི་གྲུབ་མཐའ། དོན་འགྲེལ་ཀྱི་ གྲུབ་མཐའ།
७५	Interview	རྒྱ་བ་རྒྱས་ཁན
७६	Keyword	གཙོ་ཚིག
७७	Limitation	གཏོང་ལྡན
७८	Literature Review	སྒྲོམ་རིག་བསྐྱར་ཞིབ
७९	Map	སབ་ཁ
८०	Master Dissertation	གཙུག་ལག་མཐོ་རིམ་སྒྲོམ་ཡིག
८१	Mean	སྒྲོམས་གངས
८२	Median	བར་ཆ

༥༣	Method	སྒོམས་ལམ།
༥༨	Methodological Review	སྒོམས་ལམ་བསྐྱར་གཞིག
༥༤	Methodology	ཤེས་བཅུར་གཞིག་འཚོལ་སྒོམས་ལམ།
༥༦	Mixed Method	སྒོམས་ལམ་ཡིས་མ།
༥༩	Mode	བསྐྱར་གྱེས།
༥༥	Monitoring	ཉར་རྟོག
༥༨	Narrative Analysis	འགྱེལ་བཤད་དང་བྱེ་དཔྱད།
༨༠	Narrative Research	འགྱེལ་བཤད་གཞིག་འཚོལ།
༨༡	Non-Probability Sampling	འཚམ་མིན་དུ་པེ་ཚད།
༨༢	Observation	ཉར་རྟོག
༨༣	Open-ended Question	གོ་ཡངས་རྩིས།
༨༤	Outcome	གྲུབ་འབྲས།
༨༥	Pattern	གནད་དོན་མང་ཁུངས།
༨༦	PhD Thesis	མཁས་དབང་རྩོམ་ཡིག
༨༩	Phenomenological Research Method	ཚོར་སྣང་གཞིག་འཚོལ་སྒོམས་ལམ།
༨༥	Population	མང་ཚོགས།
༨༨	Primary Data	ཁེ་བརྒྱུད་གནས་སྡུད།
༡༠༠	Primary Source	ཁེ་བརྒྱུད་འབྱུང་ཁུངས།
༡༠༡	Probability Sampling	འཚམ་ལྡན་དུ་པེ་ཚད།
༡༠༢	Problem Statement	དཀའ་འཚལ་གསལ་བཤད།
༡༠༣	Process	བྱ་རིམ།
༡༠༤	Purposive Sampling	དགོས་ལྡན་དུ་པེ་ཚད།
༡༠༥	Qualitative Data	ཁུངས་བཅད་གནས་སྡུད།
༡༠༦	Qualitative Method	ཁུངས་བཅད་སྒོམས་ལམ།
༡༠༧	Quantitative Data	གྲངས་བཅད་གནས་སྡུད།
༡༠༨	Quantitative Data	གྲངས་བཅད་གནས་སྡུད།
༡༠༩	Quantitative Method	གྲངས་བཅད་སྒོམས་ལམ།
༡༡༠	Questionnaire	དྲི་རྒྱུ།
༡༡༡	Quota Sampling	ཐོན་སྐལ་དུ་པེ་ཚད།

११२	Range	ཡས་མས་བར་ཚད།
११३	Recommendation	གྲོས་འདེབས།
११८	Regression	འགྱུར་བའི་འབྲེལ་བ།
११५	Reliability	བློ་གཏིད།
११६	Research Design	ཞིབ་འཚོལ་གཞི་བཀོད།
११९	Research Ethics	ཞིབ་འཚོལ་ཀུན་སྤྱོད་རྒྱུན་ལུགས།
१२०	Research Proposal	ཞིབ་འཚོལ་གྲོས་འཆར།
१२१	Research Report	ཞིབ་འཚོལ་སྐོར་གྱི།
१२२	Research Scope	ཞིབ་འཚོལ་གོ་སྐབས།
१२३	Researcher	ཞིབ་འཚོལ་པ།
१२४	Respondents	དངོས་ལེན་འབད་མི།
१२५	Sample	དཔེ་ཚད།
१२६	Sample Size	དཔེ་ཚད་ཀྱི་ཚད།
१२७	Sampling	དཔེ་ཚད།
१२८	Sampling Bias	དཔེ་ཚད་ཀྱི་ཕྱོགས་ཀྱང་།
१२९	Sampling Frame	དཔེ་ཚད་ཀྱི་བཤེ་མཚམས།
१३०	Scientific	རྒྱུ་མཚན་གྱི་ཤེས་རབ།
१३१	Secondary Data	བརྒྱུད་པའི་གནས་སྡུད།
१३२	Secondary Source	བརྒྱུད་པའི་འབྱུང་ཁུངས།
१३३	Semi-Structured Question	རིམ་སྒྲིག་ཆ་ཚམ་གྱི་དྲི་བ།
१३४	Significance of Research	ཞིབ་འཚོལ་གྱི་གལ་ཆེན།
१३५	Simple Random Sampling	སྒྱེར་བཏང་རེས་མེད་ཀྱི་དཔེ་ཚད།
१३६	Snowball Sampling	བརྒྱུད་པའི་དཔེ་ཚད།
१३७	Sources	འབྱུང་ཁུངས།
१३८	Standard Deviation	ཏེ་འགྱུར་ཐོན་གྱངས།
१३९	Statistics Analysis	གྲངས་སྟོན་དཔྱད་རྒྱུད།
१४०	Stratified Sampling	དཔྱད་རིམ་ཅན་གྱི་དཔེ་ཚད།
१४१	Structure	སྒྲིག་བཀོད།
१४२	Structured Question	རིམ་སྒྲིག་དྲི་བ།

༡༨༡	Summary	བསྡུས་དོན།
༡༨༢	Survey	བརྩི་ཞིབ།
༡༨༣	Synthesize	མཉམ་སྡེབ།
༡༨༨	Systematic Review	ལུགས་མཐུན་བསྐྱར་ཞིབ།
༡༨༥	Systematic Sampling	གོ་རིམ་ཅན་གྱི་དཔེ་ཚད།
༡༨༦	Table	ཐིག་ཁྱམ།
༡༨༧	Target Population	དམིགས་གཏད་མང་ཚོགས།
༡༨༨	Tertiary Data	ཡང་བརྒྱུད་གནས་སྡུད།
༡༨༩	Tertiary Source	ཡང་བརྒྱུད་འབྱུང་ཁུངས།
༡༥༠	Thematic Analysis	བརྗེད་དོན་དབྱེ་དཔྱད།
༡༥༡	Theoretical Research	རྩམ་གཞན་ཞིབ་འཚོལ།
༡༥༢	Theoretical Review	རྩམ་གཞན་བསྐྱར་ཞིབ།
༡༥༣	Theory	རྩམ་གཞན།
༡༥༤	Thesis	རྩོད་ཚོམ།
༡༥༥	Thesis Statement	རྩོད་ཚོམ་གསལ་བཤད།
༡༥༦	Title	མཚན་བྱང་།
༡༥༧	Tools	མཁོ་ཆས།
༡༥༨	Topic	དོན་ཚན།
༡༥༩	Triangulation	ཕྱོགས་གསུམ་གྱ་བསྡུད།
༡༦༠	Unit	སྡེ་ཕྲན།
༡༦༡	Un-structured Question	རིམ་མེད་དྲི་བ།
༡༦༢	Variable	འགྱུར་བའི་རྩམ་གྱར།
༡༦༣	Variance	དབྱེ་ཁྱད།
༡༦༤	Variation	འགྱུར་ཆ།
༡༦༥	Voluntary Response Sampling	ཁས་བླངས་དཔེ་ཚད།
༡༦༦	Conceptual	གོ་རྟོག་ལ།