

མེ་ཚན་གཉིས་པ། ལྷན་ཅིས་ཁང་མ་གཏོགས་ས་གནས་གཞིས་འགོ་བདེ་དོན་ལ་འབྲུལ་མ་དགོས།

- 1. ལྷན་དང་། རིན་ཆེན་རིལ་བུ། རྒྱུ་དེབ་བཅས་ལམ་སྟོན་བཞིན་མ་རྫོགས་ཕྱིན་དབྱེས་སུ་མངགས་ཀྱི་ཡོད་དམ། ཡོད། མེད།
- 2. ཕྱིར་ཚོང་དངོས་ཟོག་ལམ་སྟོན་བཞིན་མ་རྫོགས་ཕྱིན་དབྱེས་སུ་མངགས་ཀྱི་ཡོད་དམ། ཡོད། མེད།
- 3. ལྷན་དང་། རིན་ཆེན་རིལ་བུ། ཕྱིར་ཚོང་དངོས་ཟོག་ རྒྱུ་དེབ་བཅས་ལྷན་ལྟུང་གླུག་བསྐྱད་ཐོག་ཚད་པ་ཡོད་དམ། ཡོད། མེད།
- 4. ལྷན་དང་ཕྱིར་ཚོང་དངོས་ཟོག་ལ་ཚོང་ཁུལ་འབྲུལ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་དམ། ཡོད། མེད།
- 5. ཚོང་ཁུལ་འབྲུལ་དགོས་ཡོད་ཆེ་ལྷངས་སོ་སོར་འབྲུལ་གྱི་ཡོད་དམ། ཡོད། མེད།
- 6. ལྷན་དང་། རིན་ཆེན་རིལ་བུ་དབྱེས་སུ་མངགས་པ་བཞིན་དུས་ཐོག་འབྱོར་གྱི་ཡོད་དམ། ཡོད། མེད།
- 7. ཕྱིར་ཚོང་དངོས་ཟོག་དབྱེས་སུ་མངགས་ལྷན་དུས་ཐོག་འབྱོར་གྱི་ཡོད་དམ། ཡོད། མེད།
- 8. ལྷན་དང་ཕྱིར་ཚོང་དངོས་ཟོག་ལ་འབྲུ་སྟོན་དང་། རྟེན་སོང་རྣམས་འཚོར། དུས་རྒྱུགས། འགོ་རྒྱུགས་མེད་རིགས་ཡོད་དམ། ཡོད། མེད།
 ཡོད་ཆེ། ལྷན་ལ། 1 ཕྱིར་ཚོང་ལ། 1 འགོངས་ཤོག་བཀའ་ནས་འབྲུལ་ཡོད་དམ། ཡོད། མེད།
- 9. ལྷན་སྟོན་དང་། ཅིས་པས་སོ་སོའི་ཉིན་རེའི་ཅིས་ཀྱི་བྱེད་སྒོ་ལག་འཇུག་གཙུག་ལག་གི་ཡོད་དམ། ཡོད། མེད།
- 10. ཉིན་རེའི་འགོ་སོང་གཏོང་ཆེད་དུལ་ཕྱན་བྱ་ཉར་ཚོག་པ་ལྟར། ཡོང་འབབ་རྣམས་འགན་འཛིན་ལྷན་པས་མཁུན་གསལ་ཐོག་དུས་ཐོག་དུལ་ཁང་ནང་འཇུག་གི་ཡོད་དམ། ཡོད། མེད།
- 11. ལྷན་དང་། དངོས་ཟོག་དུལ་ཚད། ཅིས་ཁྲ་ཅིས་གཙུག་མེད་རིགས་གང་གི་ཐོག་སྐྱབ་དགོས་པ་ཡོད་དམ། ཡོད། མེད།
 ཡོད་ཆེ། འགོངས་ཤོག་ཁབ་ཀའ་ནས་འབྲུལ་ཡོད་དམ། ཡོད། མེད།
- 12. གནས་ཁྲིམ་འབྱོར་བ་དང་། བཏང་བ་རྣམས་འཚམས་ལུས་མེད་པ་དེབ་བཀོད་གནང་གི་ཡོད་དམ། ཡོད། མེད།
- 13. ལྷན་རེའི་ཅིས་ཁྲ་ཁོངས་སོ་སོར་དུས་ཐོག་བཏང་གི་ཡོད་དམ། ཡོད། མེད།
- 14. མེར་གྱི་ལྷན་དང་། དངོས་ཟོག་ཚོང་བསྐྱར་གནང་གི་ཡོད་དམ། ཡོད། མེད།
- 15. གསལ་བསྐྱུགས་འབྱོར་བ་དུས་ཐོག་ལྷན་ལས་རྣམས་ནས་བཟུགས་ནས་ས་རྟགས་འགོད་ཀྱི་ཡོད་དམ། ཡོད། མེད།
- 16. ལྷན་འཁོར་དང་། སྐབས་སྐབས་ཡོད་ཆེ་འབྲུལ་བཞུད་ཐོ་འགོད་ (Log Book) ལམ་སྟོན་ལྷན་འབྲི་ཉར་གནང་གི་ཡོད་དམ། ཡོད། མེད།
- 17. ལ་པར་ཡོད་པ་དང་། དེ་ལ་རྒྱུད་འབྲོག་ (STD) ཅན་ལ་དེབ་འགོད་གནང་རྒྱ་མ་ཟད། ལྷན་དོན་གཏོང་མི་ནས་དུལ་ལེན་པ་བཅས་ཀྱི་ལས་དོན་འཇུག་ཤོར་མེད་པ་གནང་གི་ཡོད་དམ། ཡོད། མེད།
- 18. ལྷན་ལས་དང་། ལས་མི་ལ་ཐོགས་སྲ་འདོན་ཕྱན་བྱ་སྟོན་འཇུག་ཕྱད། སྲིད་ཀྱི་ཡོད་མེད་ལ་མ་བཞུགས་པར་དུལ་གཡམ་བ་ཡོད་དམ། ཡོད། མེད།
 ཡོད་ཆེ། འགོངས་ཤོག་ག་བཀའ་ནས་འདི་མཉམ་འབྲུལ་གྱི་ཡོད་དམ། ཡོད། མེད།
- 19. ལྷན་ཅ་རྫོགས་དང་། རྫོགས་ལ་ཉེ་བའི་ལྷན་མིང་ཆ་ཚང་ཡོད་པའི་ནང་ཀྱང་རྟགས་བཀོད་པ་དེ་དུས་ནས་དུས་སུ་ལྷན་པ་རྣམས་ལ་འབྲུལ་གྱི་ཡོད་དམ། ཡོད། མེད།
- 20. ལྷན་དང་། ཕྱིར་ཚོང་དངོས་ཟོག་རིགས་མངགས་ལྷན་བཏང་ནས་ལྷན་གྲངས་གཉིས་ལྷག་སོང་ཡང་མ་འབྱོར་བ་ཡོད་དམ། ཡོད། མེད།
 ཡོད་ཆེ། ལྷན་ལ། 1 དང་། ཕྱིར་ཚོང་དངོས་ཟོག་ལ། 1 འགོངས་ཤོག་བཀའ་ནས་འབྲུལ་གྱི་ཡོད་དམ། ཡོད། མེད།
- 21. དབྱེས་ཀྱི་ཤེས་རྟོགས་མེད་པར་ས་གནས་ལས་བྱེད་པའི་བདེ་ཆའི་ཆེད་དུལ་ཉར་ཡོད་དམ། ཡོད། མེད།
- 22. ལས་བྱེད་དང་། ལས་མི་ཐོགས་ལེན་པས་བོད་མིའི་རང་དབང་གཅེས་འཛིན་གྱི་བསྐྱེད་འབབ་བརྒྱ་ཆ་སྲིག་གཞི་ལྷན་དུས་ཐོག་ས་གནས་རང་བཅོན་ཚོགས་ཚུང་ལ་འབྲུལ་གྱི་ཡོད་དམ། ཡོད། མེད།
- 23. ལས་བྱེད་དང་། ལས་མི་རྣམས་ནས་ལྷན་བའདིའི་ནང་རིན་ཆེན་རིལ་བུ་ཉོས་ཡོད་དམ། མེད། ཡོད་ཆེ་འགོངས་ཤོག་ཅ་བཀའ་སྟོན་འདི་མཉམ་འབྲུལ་དགོས། ཡོད། མེད།
- 24. ལྷན་ཅིས་ཁང་གི་ལས་དོན་རྣམས་གྲངས་འདོན་སྤེལ་གནང་བཤོག་གཅིག་མ་ (Leaflet) ལྷག་བསྐྱད་ཡོད་དམ། ཡོད། མེད།
 ཡོད་ཆེ། ལྷག་བསྐྱད་གྲངས་རོབ་ཅམ། _____

