NYS DEPARTMENT OF STATE - DIVISION OF LICENSING SERVICES

(ནིའུ་ཡོག་མངའ་སྡེའི་དཔུས་གཞུང་—ལག་ཁྱེར་ཞབས་ཞུའི་ཚན་ཁག)

སེན་མོའི་ཆེད་ལས་ལག་ལེན་དངོས་ཀྱི་རྒྱུགས་ལེན་བྱ་རིམ་ལས་འགན་ཐོ་གཞུང་།

རྒྱུགས་ལེན་འདིའི་དུས་ཡུན་ཧ་ལམ་ཆུ་ཚོད་ 1 3/4 ཙམ་ཡིན། བྱ་རིམ་རེ་རེར་འོག་ཏུ་གསལ་བ་བཞིན་དུས་ཚོད་བྱེ་བྲག་པ་རེ་བགོ་བཤའ་བརྒྱབ་ཡོད། བྱ་རིམ་འདི་དག་ཁྱེད་རང་ཉིད་ཀྱི་ལག་པའི་སྟེང་ (གཞི་རྩའི་སེན་བཟོ་གཅིག་པུ་) དང་། ཁྱེད་རང་ཉིད་ཀྱིས་མཉམ་འཁྱེར་བྱེད་དགོས་པའི་ལག་པའི་འདྲ་གཟུགས་ (མི་བཟོས་ལག་པ་) སྟེང་ལག་ལེན་བསྟར་དགོས། རྒྱུགས་ལེན་ཞིབ་བཤེར་པས་བྱ་རིམ་རེ་རེའི་ལག་ལེན་མ་བྱས་གོང་ལ་ངག་ཐོག་ནས་ལམ་སྟོན་གནང་གི་རེད། རྒྱུགས་ལེན་གྱི་དུས་ཡུན་ཧྲིལ་པོའི་ནང་ནིའུ་ཡོག་མངའ་སྡེའི་མཛེས་བཟོའི་ཁྲིམས་ལུགས་དང་སྲིད་གཞི་ལྟར་ཉེན་སྲུང་དང་འགོས་ནད་སྔོན་འགོག་གི་ལག་ལེན་ཚུལ་བཞིན་བསྟར་དགོས།

ལས་ཀའི་ས་ཁོངས་གྲ་སྒྲིག་བྱེད་པ། (སྐར་མ། 10)
5 ལས་འགན་ཁག་ཞིབ་བཤེར་བྱས་ཟིན།

ངག་ཐོག་ལམ་སྟོན་ཁག:

"སེན་མོའི་ཆེད་ལས་ལག་ལེན་དངོས་ཀྱི་རྒྱུགས་ལེན་གྱི་ཚན་པ་དང་པོ་ནི། ཁྱེད་ཀྱི་ལས་ཀའི་ས་ཁུལ་གྲ་སྒྲིག་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡིན། ཁྱེད་ཀྱིས་ཐེངས་གཅིག་བེད་སྤྱོད་གཏོང་བའི་མཁོ་ཆས་ལྷག་སྡོད་འཁྱིག་ཁུག་གྲ་སྒྲིག་འཛུགས་བྱེད་པ་དང་། ལས་ཀའི་སྟེགས་བུའི་ངོས་གཙང་བཟོ་བྱེད་པ་ནས་འགོ་འཛུགས་དགོས། དེ་ནས་གཞི་རྩའི་སེན་བཟོའི་ཆེད་ཀྱི་མཁོ་ཆས་རྣམས་བཤམས་ཆོག ཁྱེད་ཀྱིས་ཚར་བ་དང་། རྒྱབ་ལ་བསྒྱེལ་ནས་ཁ་ཁུ་སིམ་པོའི་སྒོ་ནས་ལམ་སྟོན་རྗེས་མ་ལ་སྒུག་རོགས། བྱ་རིམ་འདི་ལེགས་གྲུབ་བྱེད་པར་ཁྱེད་ལ་སྐར་མ་ 10 ཡོད་པས་ད་ལྟ་འགོ་བཙུགས་ཆོག"

1) **རྒྱུགས་སྤྲོད་མཁན་གྱིས་སྨད་གོས་སམ་གོས་ཐུང་གཙང་མ་གྱོན་པ་དང་། རྐང་པའི་སྟེང་ངོས་ཁེབས་པའི་རྐང་མཛུབ་ཁེབས་པའི་ལྷམ་གྱོན་དགོས། སྐྲ་རིང་པོ་ཡོད་ན་བྱ་རིམ་ལ་བར་ཆད་མི་ཡོང་བའི་ཆེད་དུ་རྒྱབ་ཏུ་བསྡམས་ནས་གདོང་པའི་ཐོག་མ་ཡོང་བ་བྱས་ཡོད་པ།***
2) **ཨི་པི་ཨེ་ (EPA) ནས་ཆོག་མཆན་ཐོབ་པའི་གནོད་འགོག་སྨན་རྫས་ (སྨན་རྫས། གཏོར་རྫས། ཕྱིས་ཤོག་སོགས་གང་རུང་) ཚོད་རྟགས་ངོ་མའི་སྣོད་ནང་ཡོད་པའམ་ཡང་ན་ལས་ཀའི་སྟེགས་བུའི་ངོས་ཡོངས་ལ་ཁེབས་པ་དང་ཡོངས་སུ་བསྐམས་པ། ལས་ཀ་འགོ་མ་བཙུགས་གོང་ (ཅོག་ཙེ་ཤོག་བུའི་ཨ་ཚོར་རམ་རས་ཀྱི་ཨ་ཚོར་གྱིས་ཕྱིས་པ།)**
3) **ཛིབ་ཅན་ (zip-lock) ཁ་བརྒྱབ་ཐུབ་པའི་འཁྱིག་ཁུག་ཅིག་གི་སྟེང་དུ་ 'ཐེངས་གཅིག་བེད་སྤྱོད་གཏོང་བའི་མཁོ་ཆས' (disposables) ཞེས་མིང་བྱང་བཀོད་དེ། ལས་ཀའི་སྟེགས་བུའི་ལག་སྐྱོབ་སར་བརྟན་པོར་བཏགས་ཡོད་པ་དང་། གཙང་བཟོའི་བྱ་རིམ་ཁྲོད་བཙོག་པ་ཆགས་པའི་མཁོ་ཆས་མཐའ་དག་དེའི་ནང་དུ་བླུག་དགོས།**
4) **འོས་འཚམ་གྱི་སེན་བཟོའི་ཨ་ཚོར་ (ཅོག་ཙེའི་སྟེང་གི་ཨ་ཚོར་ཞིག་ངེས་པར་དུ་དགོས། PST ཨ་ཚོར་རྣམས་རྗེས་སུ་རྒྱུགས་ལེན་གྱི་དགོས་མཁོ་ལྟར་ཁ་སྐོན་བྱས་ཆོག) དེ་ཅོག་ཙེའི་དཀྱིལ་དུ་ཚུལ་བཞིན་བཏིང་ཡོད་པ། (དོ་སྣང་།: ཨ་ཚོར་གྱིས་མི་བཟོས་ལག་པའི་འོག་གི་ལས་ཀ་བྱེད་སའི་ཁ་ངོས་ཁེབས་དགོས། གལ་ཏེ་ཅོག་ཙེའི་ཨ་ཚོར་གྱི་སྟེང་དུ་ཤོག་བུའི་ཨ་ཚོར་བཏིང་ན། དེ་ཉིད་ཤོག་བུའི་འཁྲིལ་མ་ལས་བཅད་དེ་ཡོངས་སུ་བརྟན་པ་ཞིག་ཡིན་དགོས།**
5) **ལས་ཀའི་ས་ཁུལ་གྲ་སྒྲིག་བྱེད་པའི་བྱ་རིམ་མཐའ་དག་གི་རིང་ཉེན་སྲུང་དང་འགོས་ནད་སྔོན་འགོག་གི་ལག་ལེན་བསྟར་ཡོད་པ།**

དོ་སྣང་།: རྒྱུགས་ལེན་ནང་ཁྲག་ཐོན་པའི་སྐབས་ཀྱི་བྱ་རིམ་ལག་ལེན་དངོས་སུ་སྟོན་རྒྱུ་དེ་ཕྱིར་འཐེན་བྱས་ཡོད། གལ་ཏེ་རྒྱུགས་ལེན་གྱི་རིང་ཁྱེད་རང་ཉིད་ཀྱི་ལག་པ་རྨས་སྐྱོན་བྱུང་ཚེ། འོས་འཚམ་གྱི་ཁྲག་ཐོན་པའི་སྐབས་ཀྱི་ཉེན་སྲུང་བྱ་རིམ་རྣམས་ལག་ལེན་བསྟར་དགོས།

གཞི་རྩའི་སེན་བཟོ་དང་བརྒྱུད་རིམ་འཕར་མའི་གྲ་སྒྲིག (སྐར་མ། 15)
17 ལས་འགན་ཁག་ཞིབ་བཤེར་བྱས་ཟིན།

ངག་ཐོག་ལམ་སྟོན་ཁག:

"རྒྱུགས་ལེན་གྱི་ཚན་པ་རྗེས་མ་ནི་གཞི་རྩའི་སེན་བཟོ་དང་ཕྱིན་ཆད་ཀྱི་བྱ་རིམ་ཆེད་གྲ་སྒྲིག་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡིན། ཁྱེད་ཀྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་ལག་པའི་སྟེང་སེན་བཟོ་བྱེད་དགོས། གལ་ཏེ་ཁྱེད་རང་ལག་པ་གཡས་པ་ཡིན་ན། ལག་པ་གཡོན་མའི་སྟེང་དང་། ལག་པ་གཡོན་མ་ཡིན་ན། ལག་པ་གཡས་པའི་སྟེང་སེན་བཟོ་བྱེད་རྒྱུའི་རེ་སྒུལ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཁྱེད་ཀྱིས་ཐོག་མར་རང་ཉིད་ཀྱི་ལག་པ་གཉིས་ཀ་གཙང་བཟོ་བྱེད་པ་ནས་འགོ་འཛུགས་དགོས། དེ་ནས་སེན་བཟོ་བྱེད་རྒྱུའི་ལག་པ་དེའི་སེན་མོ་ཐམས་ཅད་ལ་བཟོ་ལྟ་བཟོ་དགོས། བཟོ་ལྟ་བཟོས་ཚར་བ་དང་། ལག་པ་དེ་ཆུ་ནང་དུ་སྦང་དགོས། དེ་ནས་ཆུ་ནང་སྦངས་པའི་ལག་པ་དེའི་སེན་སྐྱི་རྣམས་སྐྱི་མོ་བཟོ་བ་དང་ཕྱིར་གནོན་དགོས། དེ་ནས་ལམ་སྟོན་རྗེས་མ་ལ་སྒུག་རོགས། བྱ་རིམ་འདི་ལེགས་གྲུབ་བྱེད་པར་ཁྱེད་ལ་ཁྱོན་སྐར་མ་ 15 ཡོད་པས་ད་ལྟ་འགོ་བཙུགས་ཆོག"

1) བྱ་རིམ་འདི་ལེགས་གྲུབ་བྱེད་པར་དགོས་མཁོ་ཡོད་པའི་**གཞི་རྩའི་སེན་བཟོའི་མཁོ་ཆས**་དང་ལག་ཆ་ཐམས་ཅད་ རྒྱུགས་སྤྲོད་མཁན་གྱིས་མཉམ་འཁྱེར་བྱས་ཡོད་པ་དང་། དེ་དག་**མིག་མཐོང་ལག་ཟིན་གྱིས་གཙང་མ་དང་། འཕྲོད་བསྟེན་དང་མཐུན་པ། བེད་སྤྱོད་གཏོང་བདེ་པོ་ཡོད་པ།***
2) རྒྱུགས་སྤྲོད་མཁན་ལ་རང་བྱུང་གི་སེན་མོ་ལྔ་ (ཚོན་རྩི་དང་སེན་མོ་རྫུན་མ་མེད་པ།) ཡོད་དགོས་ཤིང་། སེན་མོ་འདི་དག་གི་སྟེང་ཁྱེད་ཀྱིས་སེན་བཟོའི་ཆ་ཤས་དེ་ལག་ལེན་བསྟར་ནས་སྟོན་དགོས།
3) **རྒྱུགས་སྤྲོད་མཁན་གྱིས་ཨལ་ཁོ་ཧོལ་ (alcohol) བརྒྱ་ཆ་ 60 འམ་དེ་ལས་མང་བ་ཡོད་པའི་དུག་སེལ་སྨན་རྫས་ (གཤེར་ཁུའམ། ལྦུ་བ། ཕྱིས་ཤོག་སོགས་) བེད་སྤྱོད་བཏང་ནས་རང་གི་ལག་པ་གཙང་མ་བཟོ་དགོས།**
4) རྒྱུགས་སྤྲོད་མཁན་གྱིས་ལག་པའི་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་གཞན་དུ་སེན་མོར་བཟོ་ལྟ་འདོན་དགོས་པ་དང་། སེན་མོ་རེ་རེའི་ཕྱི་མཐའ་ནས་དཀྱིལ་དུ་ཟད་དགོས། ཟད་པའི་སྐབས་སུ་བརྟན་པོ་དང་འཇམ་པོའི་སྒོ་ནས་ཟད་དགོས་པ་ལས། ཧ་ཅང་རགས་པོ་ཟད་མི་ཆོག བཟོ་ལྟ་འདོན་པའི་སྐབས་སེན་མོའི་ལེབ་མོའི་ངོས་ (nail plate) ཟད་མི་ཆོག
5) ཟིན་པའི་སེན་མོ་ལྔ་ཀ་འཇམ་པོ་དང་། རགས་དུམ་མེད་པ། བཟོ་ལྟ་ཆ་མཚུངས་པ། དབྱིབས་དང་རིང་ཚད་འདྲ་པོ་ཡོད་པ།
6) **ལག་འཁྲུད་ཕོར་སྣོད་ནང་ཆུ་འོས་འཚམ་བླུགས་ཏེ་འཕྲོད་བསྟེན་དང་མཐུན་པར་** (འདག་ཆལ་ཡོད་མེད་གང་རུང་) གྲ་སྒྲིག་བྱེད་པ་དང་། རྒྱུགས་སྤྲོད་མཁན་གྱི་ལག་པ་སེན་གཞོང་ནང་ཚུལ་བཞིན་བཞག་ཡོད་པ།
7) ཆུ་ལ་སྦངས་རྗེས། ལག་པ་དེ་ཨ་ཚོར་གཙང་མས་སྐམ་པོ་བཟོ་དགོས།
8) **སེན་སྐྱི་སྐྱི་མོ་བཟོ་བྱེད་ (cuticle softener) དེ་འཕྲོད་བསྟེན་དང་མཐུན་པའི་སྒོ་ནས་** (དཔེར་ན། ཕྱུར་མ་ལེབ་མོའམ། སྦྲིན་བལ་ཡོད་པའི་ཤིང་ཕྱུར་དང་། སྦྲིན་བལ་ཤིང་རྐྱག་བེད་སྤྱོད་བཏང་སྟེ།) ཆུ་སེན་བཟོ་བྱེད་བཞིན་པའི་ལག་པའི་སེན་མོ་རེ་རེར་བྱུག་དགོས་པ་དང་། སེན་སྐྱིའི་ཕྱོགས་སུ་ལས་ཀ་བྱེད་བཞིན་དགོས་མཁོ་ཡོད་པའི་ས་ཁུལ་ཡོངས་ཁེབས་པར་བྱེད་དགོས།
9) སེན་སྐྱི་ཕྱིར་གནོན་ལག་ཆ་ (cuticle pusher) དེ་ཚུལ་བཞིན་བཟུང་ནས་ སེན་མོའི་ལེབ་མོའི་སྟེང་ནས་སེན་སྐྱི་རྣམས་འཇམ་པོར་ཕྱིར་གནོན་དགོས། སེན་སྐྱི་རྣམས་གཏུབ་མི་ཆོག

"ད་ལྟ། ཁྱེད་ཀྱིས་ཆུ་ལ་སྦངས་པའི་ལག་པ་དེའི་ལག་མཐིལ་དང་ལག་ངར་ལ་འཕྱུར་མཉེད་ (སྐུ་མཉེ) གཏོང་དགོས། ཁྱེད་ཀྱིས་ཉུང་མཐར་འཕྱུར་མཉེད་ཀྱི་འགུལ་སྐྱོད་རྣམ་པ་གཉིས་སྟོན་དགོས། ཁྱེད་ཀྱིས་ལམ་སྟོན་རྗེས་མ་མ་ཐོབ་བར་དུ་འཕྱུར་མཉེད་མུ་མཐུད་དགོས། དེ་ནས་ཁྱེད་ཀྱིས་ལག་པའི་སེན་མོའི་སྟེང་གི་སེན་ཤོག་ཐམས་ཅད་གཙང་སེལ་བྱས་ནས་སེན་མོའི་འགོག་སྨན་གཏོར་དགོས། དེ་ནས་ཆུ་ལ་སྦངས་པའི་ལག་པའི་སེན་མོ་རྣམས་ལ་བཀྲག་མདངས་འདོན་པའི་ཆེད་དུ་སེན་བདར་བརྒྱབ། དེ་ནས་མི་བཟོས་ལག་པའི་སེན་མོ་གསུམ་པོ། བྱ་རིམ་མཚོན་པ་བྱེད་རྒྱུ་ཡིན་པས་དེའི་སྟེང་གི་བཀྲག་མདངས་བཀལ་བའི་ཆེད་དུ་སེན་བདར་རྒྱབས། དེ་ནས་ཁྱེད་ཀྱིས་མཁོ་ཆས་སྣོད་ནང་ནས་ཕྱིན་ཆད་མི་དགོས་པའི་མཁོ་ཆས་རྣམས་ཕྱིར་བླུགས་ཆོག་པ་དང་། སེན་རྩི་དང་སེན་ཤོག་སྦྱར་བའི་ཚན་པའི་ཆེད་དུ་མཁོ་ཆས་གྲ་སྒྲིག་བྱས་ཆོག ཁྱེད་ཀྱིས་སེན་གཞོང་ནང་གི་ཆུ་དེ་ ཐེངས་གཅིག་བེད་སྤྱོད་གཏོང་བའི་མཁོ་ཆས་ལྷག་སྡོད་ནང་གི་ཨ་ཚོར་བེད་སྤྱོད་བཏང་བའི་ནང་བཙིར་ཆོག ཁྱེད་ཀྱིས་ཚར་བ་དང་། རྒྱབ་ལ་བསྒྱེལ་ནས་ཁ་ཁུ་སིམ་པོའི་སྒོ་ནས་ལམ་སྟོན་རྗེས་མ་ལ་སྒུག་རོགས།"

9) **རྒྱུགས་སྤྲོད་མཁན་གྱིས་འཕྱུར་མཉེད་བྱུག་རྩིའམ་སྣུམ་དེ་ འཕྲོད་བསྟེན་དང་མཐུན་པའི་སྒོ་ནས་རང་གི་ལག་པའི་སྟེང་བླུག**་དགོས། (དཔེར་ན། ཕྱུར་མ་ལེབ་མོའམ། བཙིར་བུམ་བེད་སྤྱོད་བཏང་སྟེ།)
10) རྒྱུགས་སྤྲོད་མཁན་གྱིས་རང་གི་ལག་པ་བེད་སྤྱོད་བཏང་ནས་ (ཆུ་སེན་བཟོ་བྱས་པའི་རང་གི་ལག་པའི་སྟེང་ཁོ་ནར་) འཕྱུར་མཉེད་ཀྱི་འགུལ་སྐྱོད་བྱེད་དགོས་པ་དང་། འགུལ་སྐྱོད་མཐའ་དག་འཇམ་པོར་ (པགས་པའི་ངོས་ཁོ་ནར་) བྱེད་དགོས།
11) མི་འདྲ་བའི་འཕྱུར་མཉེད་ཀྱི་འགུལ་སྐྱོད་ཉུང་མཐར་གཉིས་རང་གི་ལག་པ་དང་ལག་ངར་གྱི་སྟེང་ཁྱོན་བསྡོམས་སྐར་མ་གཅིག་ནས་གཉིས་བར་སྟོན་དགོས།
12) སྣུམ་མེད་སེན་ཕྱིས་སམ། ཡང་ན་སྦྲིན་བལ་ཡོད་པའི་ཤིང་ཕྱུར་ལ་སྦྱར་རྩི་ (astringent) བཀོས་ཏེ། སེན་མོ་དང་སེན་སྐྱིའི་སྟེང་གི་སེན་ཤོག་ཐམས་ཅད་བསལ་ཡོད་པ།
13) ངོས་གསུམ་སེན་བདར་ (ཡང་ན་ འོས་འཚམ་གྱི་སེན་ཟད་གཞན་) བེད་སྤྱོད་བཏང་ནས་ ཆུ་སེན་བཟོ་བྱས་པའི་ལག་པའི་སེན་མོ་རྣམས་ལ་བཀྲག་མདངས་འདོན་ཆེད་ཟད་དགོས། སེན་བདར་ཚུལ་བཞིན་བཟུང་ནས། འགུལ་

སྐྱོད་ནུས་མེད་སེན་རྩ་ནས་སེན་རྩེའི་ཕྱོགས་སུ་ "X" དབྱིབས་ལྟར་བྱེད་དགོས། བྱེད་པ་དེ་ཡང་ཡང་མི་བྱེད་པར་ཡང་མོར་བྱེད་དགོས་པ་ནི། བདར་རྡོའི་ཚ་དྲོད་དབང་གིས་མི་བདེ་བ་མི་ཡོང་བའི་ཆེད་ཡིན།

14) སེན་ཟད་བརྒྱབ་པ་དེས་ཆུ་སེན་བཟོ་བྱས་པའི་སེན་མོ་ལྟ་ཀའི་སྟེང་བཀྲག་མདངས་ཐོན་པ་བྱེད་དགོས།
→*དོ་སྣང་།: བྱ་རིམ་ལྷག་མ་རྣམས་ཀྱི་ཆེད་དུ་ད་ལྟ་མི་བཟོས་ལག་པ་བེད་སྤྱོད་གཏོང་རྒྱུ་ཡིན།*
15) སེན་བདར་/འབྲིང་བའམ་/ཞིབ་མོ་བེད་སྤྱོད་བཏང་ནས་བྱ་རིམ་མཐོ་བ་བྱེད་རྒྱུའི་མི་བཟོས་ལག་པའི་སེན་མོ་གསུམ་པོའི་སྟེང་གི་བཀྲག་རྩི་ཕྱིད་དགོས། བཀྲག་རྩི་ཕྱིད་པའི་རིང་ཤུགས་དྲག་པོ་རྒྱག་མི་ཆོག
16) **སེན་བདར་བརྒྱབ་ཚར་བའི་རྗེས་སུ་སེན་མོའི་འགོག་སྣན་དེ་འཕྲོད་བསྟེན་དང་མཐུན་**པར་ (སེན་མོའི་སྟེང་ཐད་ཀར་སྤྲིས་ནས་ཕྱིས་པའམ། ཡང་ན་སེན་ཕྱིས་སྟེང་བླུགས་ནས་བྱུག་པ་གང་རུང་) བེད་སྤྱོད་གཏོང་དགོས།
17) **གཞི་རྩའི་སེན་བཟོའི་བྱ་རིམ་མཐའ་དག་གི་རིང་ཉེན་སྲུང་དང་འགོས་ནད་སྔོན་འགོག་གི་ལག་ལེན་བསྟར་ཡོད་པ།**

སེན་རྩེ་སྒྱུར་བ་དང་བཟོ་ལྟ་འདོན་པ། (སྐར་མ། 15)
15 ལས་འགན་ཁག་ཞིབ་བཤེར་བྱས་ཟིན།

དཀའ་ཐོག་ལས་སྟོན་ཁག:
"རྒྱུགས་ལེན་གྱི་ཚན་པ་རྗེས་མ་ནི་ སེན་རྩེ་སྒྱུར་བ་དང་བཟོ་ལྟ་འདོན་རྒྱུ་དེ་ཡིན། ཁྱེད་ཀྱིས་མི་བཟོས་ལག་པའི་སེན་མོ་གང་རུང་གཉིས་འདེམས་ནས་སེན་རྩེ་གཉིས་གདམ་ག་བྱས་ཏེ་སྒྱུར་དགོས། ཁྱེད་ཀྱིས་མི་བཟོས་ལག་པའི་སེན་མོའི་ཆེ་ཆུང་དང་མཐུན་པར་སེན་རྩེའི་བཟོ་ལྟ་བསྒྱུར་བཅོས་བྱས་ཆོག སེན་རྩེ་དེས་མི་བཟོས་ལག་པའི་སེན་མོའི་ལེབ་མོའི་ཞུང་མཐར་ཁྱོད་ཀ་ཁེབས་དགོས། སེན་རྩེ་སྒྱུར་ཚར་བ་དང་། སེན་རྩེ་རེ་རེའི་མཚམས་སྙོམ་པ་དང་བཟོ་ལྟ་མཐར་ཕྱིན་པ་བཟོ་དགོས། ཁྱེད་ཀྱིས་ཚར་བ་དང་། རྒྱབ་ལ་བསྙེས་ནས་ཁ་ཞུ་སེམས་པོའི་སྒོ་ནས་ལས་སྟོན་རྗེས་མ་ལ་སྒུག་རོགས། བྱ་རིམ་འདི་ལེགས་གྲུབ་བྱེད་པར་ཁྱེད་ལ་སྐར་མ་ 15 ཡོད་པས་དཔྱད་ལྟ་འགོ་བརྩམས་ཆོག"

1) བྱ་རིམ་འདི་ལེགས་གྲུབ་བྱེད་པར་དགོས་མཁོ་ཡོད་པའི་**སེན་རྩེ་སྒྱུར་བའི་མཁོ་ཆས་དང་ལག་ཆ་**ཐམས་ཅད། རྒྱུགས་སྤྱོད་མཁན་གྱིས་མཉམ་འཁྱེར་བྱས་ཡོད་པ་དང་། དེ་དག་**མིག་མཐོང་ལག་ཟིན་གྱིས་གཙང་མ་དང་། འཕྲོད་བསྟེན་དང་མཐུན་པ། བེད་སྤྱོད་གཏོང་བདེ་པོ་ཡོད་པ།***
2) མི་བཟོས་ལག་པའི་སྟེང་ཕྱིར་དོན་པའི་ཆ་ཤིན་ཅིའི་ 1/8 ལས་མ་བརྒལ་བའི་འོས་འཚམ་གྱིས་བཞག་པའི་སེན་མོ་གསུམ་ཡོད་པ། (མི་བཟོས་ལག་པའི་སེན་གཞིའི་མཚམས་ནང་དུ་ཡོད་པ།)
3) སེན་རྩེ་རྣམས་ཚུལ་ལྡན་གྱིས་ཊེ་སྒེ་རི་ 45 ཡི་ཟུར་དུ་བཞག་ནས་བརྟན་པོར་ཡིན་ཡང་འཇམ་པོའི་སྒོ་ནས་སྐར་ཆ་ 10 ཙམ་ལ་བཙིར་ཏེ་བརྟན་པོ་བཟོ་དགོས།
4) སེན་རྩེས་སེན་མོའི་ལེབ་མོའི་ཕྱེད་ཀ་ཁེབས་ཡོད་པ།
5) སེན་རྩེ་དེ་སེན་མོའི་ཕྲེབས་ངོས་གཅིག་ནས་གཞན་དུ་ཚུལ་བཞིན་འགྲིག་པ་དང་། པགས་པའི་ཆ་ཤས་གང་གི་སྟེང་དུའང་མ་ལྷག་པ།
6) སེན་རྩེ་རེ་རེའི་དབྱིབས་དེ་རང་བྱུང་གི་སེན་མོ་དང་མཐུན་པ་འམ། ཡང་ན་ མཐུན་པར་བྱེད་པའི་ཆེད་དུ་བཟོ་ལྟ་ཚུལ་བཞིན་བསྒྱུར་བཅོས་བྱས་ཡོད་པ།
7) **སྦྱར་རྩི་དེ་སེན་མོའི་ལེབ་མཚམས་སེན་མོའི་ངོ་ངོས་སུ་འཕྲོད་བསྟེན་དང་མཐུན་པའི་སྒོ་ནས་བཀྲམ་པ།** (བླུག་སྣོད་ཀྱི་རྩེ་མོའམ། ཤིང་ཐུར་བེད་སྤྱོད་བཏང་སྟེ་) རྒྱུགས་སྤྱོད་མཁན་གྱིས་སྦྱར་རྩི་བྱུག་པའི་རིང་ཚུལ་བཞིན་སྟངས་འཛིན་ཐུབ་པ། (སྦྱར་རྩི་ཟགས་པ་དང་། ཤ་སྐྱིའམ་པགས་པའི་སྟེང་འགོས་པ་མེད་པ། སྦྱར་མཚམས་སུ་སྦྱར་རྩི་ཧ་ཅང་མང་པོ་མེད་པ།)
8) སེན་རྩེ་གཉིས་ཀའི་སྟེང་དུ་ཐིག་ཐིག་དཀར་པོའམ་ཀླུང་བུག་མེད་པ།
9) སེན་རྩེ་རྣམས་རྗེམ་ཙེ་ཆེན་པོས་ཕྲེབས་ནས་ཕྲེབས་སུ་གཏུབ་པའམ། ཡང་ན་སེན་རྩེ་འབྲེག་གཅོད་ལག་ཆས་མདུན་ཕྱོགས་ནས་ཚུལ་བཞིན་བཏོག་ཡོད་པ།
10) སེན་རྩེ་རྣམས་ཕན་ཚུན་ཕྱིར་དང་ནང་དུ་འགུལ་སྐྱོད་ནུས་པ་ཡོད་པའི་སྒོ་ནས་ཟད་ཡོད་པ།
11) **སེན་རྩེའི་མཚམས་སྙོམ་པའི་སྐབས། སེན་མོའི་ལེབ་མོར་སྐྱོན་མི་ཡོང་བའི་ཆེད་དུ་སེན་ཟད་དེ་སེན་མོའི་ལེབ་མོའི་སྟེང་ལེབ་མོར་བཟུང་ཡོད་པ།**
12) སེན་རྩེའི་མཚམས་སྙོམ་ཟིན་པའི་རྗེས། མིག་གིས་མཐོང་ཐུབ་པའི་སྦྱར་མཚམས་མེད་པ། གཉེར་ཁྲུའི་མཚམས་སྙོམ་ཐོན་རྫས་བེད་སྤྱོད་བཏང་མེད་པ།
13) ལས་ཟིན་པའི་སེན་རྩེ་རྣམས་འཇམ་པོ་དང་། རགས་དྲུམ་མེད་པ། བཟོ་ལྟ་ཆ་མཚུངས་པ། དབྱིབས་དང་རིང་ཚད་འདྲ་པོ་ཡོད་པ། ཕྱིར་དོན་པའི་ཆ་ཤིན་ཅིའི་ ¼" ནས་ ½" བར་ལྷག་ཡོད་པ།
14) **སེན་བདར་བརྒྱབ་ཚར་བའི་རྗེས་སུ་སེན་མོའི་འགོག་སྣན་དེ་འཕྲོད་བསྟེན་དང་མཐུན་**པར་ (སེན་མོའི་སྟེང་ཐད་ཀར་སྤྲིས་ནས་ཕྱིས་པའམ། ཡང་ན་སེན་ཕྱིས་སྟེང་བླུགས་ནས་བྱུག་པ་གང་རུང་) བེད་སྤྱོད་གཏོང་དགོས།
15) **སེན་རྩེ་སྒྱུར་བའི་བྱ་རིམ་གྱི་གནད་དོན་མཐའ་དག་གི་རིང་ཉེན་སྲུང་དང་འགོས་ནད་སྔོན་འགོག་གི་ལག་ལེན་བསྟར་ཡོད་པ།**

སེན་ཤོག་སྒྱུར་བ། (སྐར་མ། 20)
11 ལས་འགན་ཁག་ཞིབ་བཤེར་བྱས་ཟིན།

དཀའ་ཐོག་ལས་སྟོན་ཁག:
"རྒྱུགས་ལེན་གྱི་ཚན་པ་རྗེས་མ་ནི་ སེན་ཤོག་སྒྱུར་རྒྱུ་དེ་ཡིན། འདིའི་ནང་སེན་རྩེ་ཡོད་པའི་སེན་མོ་གཉིས་ཀྱི་སྟེང་དུ་ དར་གོས་ (silk) དང་ ཕ་ཡེ་བྷར་གླི་ལཱསི་ (fiberglass) སེན་ཤོག་སྒྱུར་རྒྱུ་ཚུད་ཡོད། ཁྱེད་ཀྱིས་ཐོག་མར་སེན་ཤོག་གཉིས་ཀ་དགོས་མཁོ་ཡོད་པའི་གཞི་རྩའི་དབྱིབས་སུ་གཏུབ་པ་དང་། སེན་མོ་གཅིག་གི་སྟེང་དུ་དར་གོས་སེན་ཤོག་ཅིག་སྒྱུར་དགོས། སེན་ཤོག་དང་པོ་དེ་སྐམ་བཞིན་པའི་རིང་། ཕ་ཡེ་བྷར་གླི་ལཱསི་སེན་ཤོག་དེ་སྦྱོར། ཕ་ཡེ་བྷར་གླི་ལཱསི་བྱ་རིམ་གྱི་རིང་། ཁྱེད་ཀྱིས་སྐུལ་བྱེད་སྨན་ (activator) ཅིག་ངེས་པར་དུ་བེད་སྤྱོད་གཏོང་དགོས། དར་གོས་སེན་ཤོག་གི་བྱ་རིམ་རིང་། སྐུལ་བྱེད་སྨན་སྤྱི་བེད་སྤྱོད་གཏོང་མི་ཆོག ཁྱེད་ཀྱིས་ཚན་པ་འདི་སེན་ཤོག་སྒྱུར་བའི་སེན་མོ་གཉིས་ཀར་བཟོ་ལྟ་འདོན་པ་དང་སེན་ཟད་རྒྱག་པ་དང་བཅས་ལེགས་གྲུབ་བྱེད་དགོས། ཁྱེད་ཀྱིས་ཚར་བ་དང་། རྒྱབ་ལ་བསྙེས་ནས་ཁ་ཞུ་སེམས་པོའི་སྒོ་ནས་ལས་སྟོན་རྗེས་མ་ལ་སྒུག་རོགས། བྱ་རིམ་འདི་ལེགས་གྲུབ་བྱེད་པར་ཁྱེད་ལ་སྐར་མ་ 20 ཡོད་པས་དཔྱད་ལྟ་འགོ་བརྩམས་ཆོག"

1) བྱ་རིམ་འདི་ལེགས་གྲུབ་བྱེད་པར་**དགོས་མཁོ་ཡོད་པའི་སེན་ཤོག་སྒྱུར་བའི་མཁོ་ཆས་དང་ལག་ཆ་**ཐམས་ཅད་རྒྱུགས་སྤྱོད་མཁན་གྱིས་མཉམ་འཁྱེར་བྱས་ཡོད་པ་དང་། དེ་དག་**མིག་མཐོང་ལག་ཟིན་གྱིས་གཙང་མ་དང་། འཕྲོད་བསྟེན་དང་མཐུན་པ། བེད་སྤྱོད་གཏོང་བདེ་པོ་ཡོད་པ།***
2) རས་ཆ་གཉིས་ཀ་མ་སྒྱུར་གོང་ལ་སེན་མོའི་ལེབ་མོའི་ཞེང་ཚད་དང་དབྱིབས་ལ་ཧ་ལམ་མཐུན་པར་གཏུབ་ཡོད་པ།
3) བྱུག་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རིང་། སྦྱར་རྩི་སྲབ་མོ་ཁོ་ན་སེན་མོའི་ངོས་ཡོངས་ལ་བྱུག་དགོས་པ་དང་། བླུག་སྣོད་ཀྱི་རྩེ་མོ་བེད་སྤྱོད་བཏང་ནས་དཀྱིལ་ནས་ཕྱིར་དོན་པའི་ཆའི་ཕྱོགས་སུ་ལས་ཀ་བྱེད་དགོས། བྱུག་པའི་རིང་གཏན་ནས་སྦྱར་རྩི་དེ་ མི་བཟོས་ལག་པའམ་རྒྱུགས་སྤྱོད་མཁན་གྱི་ཤ་སྐྱིའམ་པགས་པའི་སྟེང་འགོས་མི་ཆོག
4) རས་ཆ་གཉིས་ཀ་སེན་མོའི་སྟེང་ཚུལ་བཞིན་བཞག་ཡོད་པ་ (མཛུབ་མོའམ། སྐམ་པ། ཡང་ན་སེ་ལོ་ཕེན་ཤོག་བུ་བེད་སྤྱོད་བཏང་སྟེ་) དང་། རས་ཆ་ལྷག་མ་རྣམས་སེན་མོའི་ཕྲེབས་ངོས་དང་ཕྱིར་དོན་པའི་ཆ་ནས་ཧ་ལམ་ཤིན་ཅིའི་ 1/16 ཙམ་གྱི་སར་གཏུབ་ཡོད་པ།
5) སྐུལ་བྱེད་སྨན་དེ་ཕ་ཡེ་བྷར་གླི་ལཱསི་སྒྱུར་བའི་སྐབས་ཁོ་ནར་བེད་སྤྱོད་བཏང་ཡོད་པ། སྐུལ་བྱེད་སྨན་དེ་ངེས་པར་དུ་བེད་སྤྱོད་བཏང་བའི་རེ་སེན་ནམ་སྦྱར་རྩི་དེ་དང་མ་ལག་གཅིག་པ་ཡིན་དགོས།
6) **ཕ་ཡེ་བྷར་གླི་ལཱསི་སེན་ཤོག་སྟེང་སྐུལ་བྱེད་སྨན་རྒྱག་པའི་སྐབས། བཟོ་གྲྭའི་ལས་སྟོན་ལྟར་རྒྱང་ཐག་འོས་འཚམ་གྱི་བར་བཟུང་དགོས་པ་དང་ཧ་ཅང་མང་པོ་རྒྱག་མི་ཆོག**
7) སེན་ཤོག་གཉིས་ཀ་སེན་མོའི་སྟེང་ཚུལ་བཞིན་སྒྱུར་ཡོད་པ། སེན་ཤོག་རྣམས་སེན་མོའི་སྟེང་ནས་བགགས་ཀྱིས་ལངས་པ་མེད་པ་དང་། འཇམ་པོ། གཉེར་མ་དང་ཀླུང་བུག་མེད་པ།
8) འོས་འཚམ་གྱི་སེན་བདར་ (འབྲིང་བ་དང་དེ་ནས་ཞིབ་མོ་) བེད་སྤྱོད་བཏང་ནས་ སེན་ཤོག་སྒྱུར་བའི་སེན་མོ་རྣམས་ལ་བཟོ་ལྟ་འདོན་པ་དང་ཕྱིས་སྦྱོང་བྱེད་དགོས། **སེན་བདར་རྣམས་ཉེན་སྲུང་ལྡན་པར་བེད་སྤྱོད་གཏོང་དགོས།**
9) ཕྱོགས་གསུམ་སེན་བདར་དམ་སྨྱུམ་བེད་སྤྱོད་བཏང་ནས། སེན་མོའི་སྟེང་བཀྲག་རྩི་མཐོན་པོ་འདོན་པའི་ཆེད་དུ་རིམ་མོས་ཀྱིས་བེད་སྤྱོད་གཏོང་དགོས། སེན་བདར་དེ་ཤུགས་ཆེན་པོ་རྒྱག་མི་ཆོག་པ་ནི་སེན་ཤོག་ཟད་དེ་ཉམས་རྒུད་དུ་མི་འགྲོ་བའི་ཆེད་ཡིན།
10) **སེན་བདར་བརྒྱབ་ཚར་བའི་རྗེས་སུ་སེན་མོའི་འགོག་སྣན་དེ་འཕྲོད་བསྟེན་དང་མཐུན་**པར་ (སེན་མོའི་སྟེང་ཐད་ཀར་སྤྲིས་ནས་ཕྱིས་པའམ། ཡང་ན་སེན་ཕྱིས་སྟེང་བླུགས་ནས་བྱུག་པ་གང་རུང་) བེད་སྤྱོད་གཏོང་དགོས།
11) **སེན་ཤོག་སྒྱུར་བའི་བྱ་རིམ་གྱི་གནད་དོན་མཐའ་དག་གི་རིང་ཉེན་སྲུང་དང་འགོས་ནད་སྔོན་འགོག་གི་ལག་ལེན་བསྟར་ཡོད་པ།**

ཨེ་ཁེ་རི་ལིག་སྦྱར་བ། (སྐར་མ། 30)

18 ལས་འགན་ཁག་ཞིབ་བཤེར་བྱས་ཟིན།

ངག་ཐོག་ལམ་སྟོན་ཁག:

“རྒྱུགས་ལེན་གྱི་ཚན་པ་རྗེས་མ་ནི་ ཨེ་ཁེ་རི་ལིག་སྦྱར་རྒྱུ་དེ་ཡིན། འདིའི་ནང་པར་གཞིའི་སྟེང་དུ་ཚོན་མདོག་གཅིག་པའི་ཨེ་ཁེ་རི་ལིག་སེན་མོ་བཟོ་རྒྱུ་ཚུད་ཡོད། བཟོ་ལྟ་བརྟན་པའི་སེན་མོ་དེ་ཚོན་མདོག་གཅིག་པའི་ཨེ་ཁེ་རི་ལིག་གི་ལག་ལེན་ཞིག་ཡིན་དགོས། བྱ་རིམ་འདིའི་ཆེད་དུ་ ཁྱེད་ཀྱིས་ཨེམ་ཨེམ་ཨེ་ (MMA) *མེད་པའི་དྲི་མ་མེད་པའི་ཨེ་ཁེ་རི་ལིག་མ་ལག་ཅིག་ངེས་པར་དུ་བེད་སྤྱོད་གཏོང་དགོས། ཕྱིན་ཆད་མི་དགོས་པའི་མཁོ་ཆས་རྣམས་རང་གི་མཁོ་ཆས་སྣོད་ནང་དུ་ཕྱིར་བླུག་པ་དང་། རང་གི་ཨེ་ཁེ་རི་ལིག་མཁོ་ཆས་གྲ་སྒྲིག་བྱེད་པ་ནས་འགོ་འཛུགས་དགོས། དེ་ནས་ཁྱེད་ཀྱིས་གཤེར་ཁུ་དང་ཕྱེ་མའི་ཐོན་རྫས་རྣམས་གྲ་སྒྲིག་བྱེད་པ་དང་། གལ་ཏེ་ཨེ་ཁེ་རི་ལིག་མ་ལག་དེར་དགོས་མཁོ་ཡོད་ཚེ། མི་བཟོས་ལག་པའི་བྱ་རིམ་མཛོ་བ་བྱེད་རྒྱུའི་ལྷག་མ་ཡོད་པའི་སེན་རྩེ་ཡོད་པའི་སེན་མོའི་སྟེང་སྔོན་འགྲོའི་སྨན་* (primer) *བྱུག་དགོས། གལ་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱི་ཨེ་ཁེ་རི་ལིག་མ་ལག་དེར་སྔོན་འགྲོའི་སྨན་བེད་སྤྱོད་གཏོང་དགོས་མཁོ་མེད་ཚེ། བྱ་རིམ་མཛོ་བ་མ་བྱས་པའི་སེན་མོ་གང་རུང་གཅིག་གི་གི་སྟེང་དུ་སྔོན་འགྲོའི་སྨན་གྱི་ལག་ལེན་དེ་སྟོན་དགོས། པར་གཞིའི་སྟེང་དུ་ཚོན་མདོག་གཅིག་པའི་-ཨེ་ཁེ་རི་ལིག་སེན་མོ་བཟོས། པར་གཞི་དང་འགོག་བྱེད་རིམ་པ་* (*འབྱར་བག་ཡོད་པའི་རིམ་པ་*) *དེ་དག་ཕྱུང་ནས་བཟོ་ལྟ་བརྟན་པའི་སེན་མོར་བཟོ་ལྟ་འདོན་དགོས། ཨེ་ཁེ་རི་ལིག་སེན་མོར་སེན་ཟད་རྒྱག་པ་དང་སྣུམ་བྱུག་པ་དེ་ནས་ཚོན་རྩི་བྱུག་པའི་ཆེད་དུ་ལས་ཀའི་ས་ཁུལ་གྲ་སྒྲིག་གནང་དགོས། ཁྱེད་ཀྱིས་ཚར་བ་དང་། བཞུགས་ནས་ཁ་ཁུ་སིམ་པོའི་སྒོ་ནས་ལས་སྟོན་རྗེས་མ་ལ་སྒུག་རོགས། བྱ་རིམ་འདི་ལེགས་གྲུབ་བྱེད་པར་ཁྱེད་ལ་སྐར་མ་* 30 *ཡོད་པས་ད་ལྟ་འགོ་བཙུགས་ཆོག”*

1) བྱ་རིམ་འདི་ལེགས་གྲུབ་བྱེད་པར་**དགོས་མཁོ་ཡོད་པའི་ཨེ་ཁེ་རི་ལིག་སྦྱར་བའི་མཁོ་ཆས་དང་ལག་ཆ་**ཐམས་ཅད་ རྒྱུགས་སྐྱོང་མཁན་གྱིས་མཉམ་འཁྱེར་བྱས་ཡོད་པ་དང་། **དེ་དག་མིག་མཐོང་ལག་ཟིན་གྱིས་གཙང་མ་དང་། འཕྲོད་བསྟེན་དང་མཐུན་པ། བེད་སྤྱོད་གཏོང་བདེ་པོ་ཡོད་པ།***
2) ཨེ་ཁེ་རི་ལིག་གཤེར་ཁུ་དང་ཕྱེ་མའི་ཐོན་རྫས་རྣམས་ཕྱི་ལ་མ་ཟགས་པར་སྣོད་ལོགས་སུ་བླུགས་ཡོད་པ་དང་ སེན་མོ་གཅིག་གི་ཆེད་དུ་འོས་འཚམ་གྱི་འབོར་ཚད་བེད་སྤྱོད་བཏང་ཡོད་པ།; **གལ་ཏེ་མ་ལག་དེར་སྔོན་འགྲོའི་སྨན་དགོས་མཁོ་ཡོད་ཚེ། སྔོན་འགྲོའི་སྨན་དེ་ཉུང་ཉུང་བེད་སྤྱོད་གཏོང་དགོས་པ་མ་ཟད་ མི་བཟོས་ལག་པའི་པགས་པར་རེག་མི་ཆོག*** (*དོ་སྣང་།: གལ་ཏེ་མ་ལག་དེར་དགོས་མཁོ་མེད་ཚེ་སྔོན་འགྲོའི་སྨན་བེད་སྤྱོད་གཏོང་མི་དགོས།*)
3) བཟོ་ལྟ་འདོན་པའི་སེན་མོའི་ཆེད་ཀྱི་སེན་མོའི་པར་གཞི་དེ་ཕྱིར་དོན་པའི་ཆའི་འོག་ཏུ་འགྲིག་པོར་བཞག་ཡོད་པ་དང་། རང་བྱུང་གི་སེན་མོ་དང་མཉམ་པོར་ཡོད་པ། པགས་པའི་ནང་དུ་ཟུག་མེད་པ།
4) པིར་དེ་གཤེར་ཁུ་དང་དེ་ནས་ཕྱེ་མའི་ནང་བཏུམ་སྟེ། ཆེ་ཆུང་འོས་འཚམ་གྱི་རྡོག་རྡོག་ཆུང་ཆུང་། འབྲིང་བ། ཆེན་པོ་བཅས་བཟོ་དགོས། ཨེ་ཁེ་རི་ལིག་རྡོག་རྡོག་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གར་སླ་འོས་འཚམ་ཡིན་དགོས་པ་ནི། པིར་ལ་འབྱར་ཐུབ་པ་དང་པིར་དེ་སེན་མོའི་སྟེང་འཁྱེར་བའི་སྐབས་སུ་ཟགས་མི་འགྲོ་བའི་ཆེད་ཡིན།
5) ཨེ་ཁེ་རི་ལིག་རྡོག་རྡོག་རྣམས་ སེན་རྩེའི་ཕྱིར་དོན་པའི་ཆའི་སྟེང་བཞག་ནས་ཕྱིར་དོན་པའི་ཆའི་ས་ཁུལ་ནས་སེན་གཞིའི་ཕྱོགས་སུ་ལས་ཀ་བྱེད་དགོས། དེའི་རྗེས་ཀྱི་ཨེ་ཁེ་རི་ལིག་རྡོག་རྡོག་རྣམས་སེན་མོའི་དཀྱིལ་ནས་ལྟེབས་ངོས་དང་སེན་སྐྱིའི་ཕྱོགས་སུ་ལས་ཀ་བྱེད་དགོས།
6) ཨེ་ཁེ་རི་ལིག་ལས་ཀ་བྱེད་པའི་སྐབས། པིར་དེ་སེན་རྩེ་དང་མཉམ་གཤིབ་ཏུ་བཟུང་དགོས་པ་དང་། པིར་གྱིས་བྱུག་པའི་འགུལ་སྐྱོད་ལས་ཐོ་ཐོ་གཏོང་བའམ་འཇམ་པོར་གནོན་པའི་འགུལ་སྐྱོད་བེད་སྤྱོད་གཏོང་དགོས།
7) **ཨེ་ཁེ་རི་ལིག་ཐོན་རྫས་དེ་སེན་སྐྱིའི་ས་ཁུལ་ལས་པགས་པའི་སྟེང་གཏན་ནས་འགོས་མི་ཆོག**
8) **ཨེ་ཁེ་རི་ལིག་གཤེར་ཁུ་དང་ཕྱེ་མའི་ཐོན་རྫས་ཀྱི་བླུག་སྣོད་རྣམས་བེད་སྤྱོད་མ་བྱས་པའི་སྐབས་སུ་ཁེབས་གཅོད་བརྒྱབ་ནས་འཛོག་དགོས།**
9) པར་གཞི་དེ་བཟོ་ལྟ་བརྟན་པའི་སེན་མོ་རྩ་བ་ནས་བསྐམས་ཡོད་མེད་ཞིབ་བཤེར་བྱས་རྗེས་ཁོ་ན་ཕུད་དགོས། (དོ་སྣང་།: པིར་གྱི་ཡུ་བས་བརྡུང་བའི་སྐབས་སུ་ཏིག་ཏིག་ཅེས་པའི་སྐད་སྒྲ་ཐོན་གྱི་རེད།)
10) འགོག་བྱེད་རིམ་པ་ (འབྱར་བག་ཡོད་པའི་རིམ་པ་) དེ་ཕུད་ནས་སེན་མོ་ཕྱིས་སྦྱོང་བྱེད་དགོས། (དོ་སྣང་།: སེན་བརྡར་ཁོ་ན་བེད་སྤྱོད་གཏོང་ཆོག ཨལ་ཀོ་ཧོལ་དང་ཨེ་སི་ཊོན་ (acetone) བེད་སྤྱོད་གཏོང་མི་ཆོག)
11) འོས་འཚམ་གྱི་སེན་བརྡར་ (འབྲིང་བ་དང་དེ་ནས་ཞིབ་མོ་) བེད་སྤྱོད་བཏང་ནས་ཨེ་ཁེ་རི་ལིག་སེན་མོར་བཟོ་ལྟ་འདོན་པ་དང་ཕྱིས་སྦྱོང་བྱེད་དགོས། **སེན་བརྡར་རྣམས་ཉེན་སྲུང་ལྡན་པར་བེད་སྤྱོད་གཏོང་དགོས།**
12) ཟིན་པའི་སེན་མོའི་ངོས་ཧྲིལ་པོ་འཇམ་པོ་དང་། འབུར་རྡོག་གམ་རོབ་རོབ་མེད་པ། མཐའ་ཟུར་ཛར་ཛོར་མེད་པ།
13) ཟིན་པའི་སེན་མོ་དེ་རང་བྱུང་གི་མཐོང་སྣང་ (C-curve) ཡོང་བའི་ཆེད་དུ་ སེན་སྐྱི་དང་། ཕྱིར་དོན་པའི་ཆ། ལྟེབས་ངོས་བཅས་ཀྱི་ཕྱོགས་སུ་སྒྲུབ་པ་ཡོད་པ།
14) ཟིན་པའི་སེན་མོ་དེ་ཆ་མཚུངས་པ་དང་སེན་ཤོག་སྦྱར་བའི་སེན་མོ་གཞན་གཉིས་དང་རིང་ཚད་དང་དབྱིབས་འདྲ་པོ་ཡོད་པ།
15) སྣུམ་བྱུག་པ་དང་སེན་ཟད་ཅུང་ཟད་བརྒྱབ་པའི་རྗེས། ཕྱོགས་གསུམ་སེན་ཟད་དམ་སྣུམ་བེད་སྤྱོད་བཏང་ནས་སེན་མོའི་སྟེང་བཀྲག་མདངས་མཐོན་པོ་འདོན་པའི་ཆེད་དུ་རེས་མོས་ཀྱིས་བེད་སྤྱོད་གཏོང་དགོས། སེན་ཟད་དེ་ཤུགས་ཆེན་པོ་རྒྱག་མི་ཆོག་པ་ནི་སེན་མོ་ཟད་དེ་ཉམས་རྒྱུད་དུ་མི་འགྲོ་བའི་ཆེད་ཡིན།
16) ཚོན་རྩི་བྱུག་པའི་ལས་ཀ་མ་བྱས་གོང་ལ། ཐལ་རྡུལ་དང་ལྷག་མ་རྣམས་གཉན་འགོག་སྨན་དང་སྤུ་མེད་སེན་ཕྱིས་བེད་སྤྱོད་བཏང་ནས་གཙང་མ་བཟོ་དགོས།
17) **སེན་བརྡར་བརྒྱབ་ཚར་བའི་རྗེས་སུ་སེན་མོའི་འགོག་སྨན་དེ་འཕྲོད་བསྟེན་དང་མཐུན་པར་** (སེན་མོའི་སྟེང་ཐད་ཀར་སྤྲེས་ནས་ཕྱིས་པའམ། ཡང་ན་སེན་ཕྱིས་སྟེང་བླུགས་ནས་བྱུག་པ་གང་རུང་) བེད་སྤྱོད་གཏོང་དགོས་པ་མ་ཟད། ཐོན་རྫས་དེ་ཚུལ་བཞིན་དོར་དགོས།
18) **ཨེ་ཁེ་རི་ལིག་སྦྱར་བའི་བྱ་རིམ་གྱི་གནད་དོན་མཐའ་དག་གི་རིང་ཉེན་སྲུང་དང་འགོས་ནད་སྔོན་འགོག་གི་ལག་ལེན་བསྟར་ཡོད་པ།**

ཚོན་རྩི་བྱུག་པ་དང་གཙང་བཟོ་བྱེད་པ། (སྐར་མ། 15)

8 ལས་འགན་ཁག་ཞིབ་བཤེར་བྱས་ཟིན།

ངག་ཐོག་ལམ་སྟོན་ཁག:

“རྒྱུགས་ལེན་གྱི་ཚན་པ་མཐའ་མ་ནི་ཚོན་རྩི་བྱུག་པ་དང་གཙང་བཟོ་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡིན། ཁྱེད་ཀྱིས་མི་བཟོས་ལག་པའི་སྟེང་གི་བྱ་རིམ་མཛོ་བ་བྱས་པའི་སེན་མོ་གསུམ་པོའི་སྟེང་དུ་གཞི་རྩི་ (base coat) *གཅིག་དང་། དམར་པོ་ཚོན་རྩི་རིམ་པ་གཉིས། ཕྱི་རྩི་* (top coat) *གཅིག་བཅས་བྱུག་པ་ནས་འགོ་འཛུགས་དགོས། ཚོན་རྩི་བྱུག་པའི་རིང་། པགས་པའམ་སེན་སྐྱིའི་ས་ཁུལ་དུ་ཚོན་རྩི་ལྷག་མ་ཡོད་པ་རྣམས་དགོས་མཁོ་ལྟར་ངེས་པར་དུ་ཕུད་དགོས། ཁྱེད་ཀྱིས་ཚོན་རྩི་བྱུག་ཚར་བ་དང་། རང་གི་ལས་ཀའི་ས་ཁུལ་གཙང་མ་བཟོ་བ་དང་མཁོ་ཆས་ཐམས་ཅད་སྡུད་དགོས།*

ཁྱེད་ཀྱིས་ཚར་བ་དང་། རྒྱབ་ལ་བསྙེས་ནས་ཁ་ཁུ་སིམ་པོའི་སྒོ་ནས་ལས་སྟོན་རྗེས་མ་ལ་སྒུག་རོགས། ཁྱེད་རང་ལས་ཀའི་ས་ཁུལ་ནས་ནམ་ཐོན་ཆོག་མིན་གྱི་བརྡ་གཏོང་གི་རེད། ཕྱིར་དོན་པའི་སྐབས་སུ་རྒྱུགས་ལེན་གང་གི་ཕྱི་ལོགས་སུ་འགྲོ་ཞོར་དུ་ཐེངས་གཅིག་བེད་སྤྱོད་གཏོང་བའི་མཁོ་ཆས་བླུག་སྣོད་དེ་དོར་ཆོག བྱ་རིམ་འདི་ལེགས་གྲུབ་བྱེད་པར་ཁྱེད་ལ་སྐར་མ་ 15 *ཡོད་པས་ད་ལྟ་འགོ་བཙུགས་ཆོག”*

1) བྱ་རིམ་འདི་ལེགས་གྲུབ་བྱེད་པར་**དགོས་མཁོ་ཡོད་པའི་ཚོན་རྩི་བྱུག་པའི་མཁོ་ཆས་དང་ལག་ཆ་**ཐམས་ཅད་རྒྱུགས་སྐྱོང་མཁན་གྱིས་མཉམ་འཁྱེར་བྱས་ཡོད་པ་དང་། དེ་དག་**མིག་མཐོང་ལག་ཟིན་གྱིས་གཙང་མ་དང་། འཕྲོད་བསྟེན་དང་མཐུན་པ། བེད་སྤྱོད་གཏོང་བདེ་པོ་ཡོད་པ།***
2) ཚོན་རྩི་རྣམས་སྲབ་མོ་དང་མཉམ་པོའི་རིམ་པ་བྱས་ཏེ་ པིར་ཤུགས་ཉུང་ཤོས་ (3- 5) ཀྱིས་སེན་མོའི་དཀྱིལ་ནས་འགོ་བཙུགས་ཏེ་བྱུག་དགོས། སེན་སྐྱི་ནས་ཕྱིར་དོན་པའི་ཆའི་ཕྱོགས་སུ་ལས་ཀ་བྱེད་དགོས།
3) སེན་བཟོ་བྱས་པའི་ལག་པའི་སྟེང་། ཚོན་རྩི་རྣམས་གོ་རིམ་ཚུལ་བཞིན་བེད་སྤྱོད་བཏང་ཡོད་པ། (གཞི་རྩི་གཅིག ཚོན་མདོག་རིམ་པ་གཉིས། ཕྱི་རྩི་གཅིག་)
4) ཚོན་རྩི་དེ་པགས་པའམ་སེན་སྐྱིར་རེག་མི་ཆོག གལ་ཏེ་རེག་ཚེ་སྲིན་བལ་ཡོད་པའི་ཤིང་ཐུར་གྱིས་ཕུད་དགོས་པ་ལས་**མཛུབ་མོས་ཕུད་མི་ཆོག**
5) ལས་བྱ་ཟིན་པའི་སེན་མོ་རྣམས་ལ་མ་དག་པར་བྱུག་པ་ལས་བྱུང་བའི་མིག་གིས་གསལ་པོར་མཐོང་ཐུབ་པའི་ཀླུང་བུག་དང་། ཐིག་ཐིག འབུར་རྡོག ཡང་ན་ཚོན་རྩི་མ་འགོས་པའི་ས་ཁུལ་མེད་པ།
6) ཚོན་རྩི་བྱུག་ཚར་བའི་སྐབས། པགས་པའམ་སེན་སྐྱིའི་སྟེང་ཚོན་རྩི་གཏན་ནས་ལྷག་མེད་པ།
7) **མཁོ་ཆས་དང་ལག་ཆ་ཐམས་ཅད་ཚུལ་བཞིན་བསྡུས་ཏེ་ལས་ཀ་བྱས་ཡོད་པ། (བཙོག་པ་ཆགས་པའི་ལག་ཆ་རྣམས་ “བཙོག་པའི” སྣོད་ནང་བཞག་ཡོད་པ་དང་། ཐེངས་གཅིག་བེད་སྤྱོད་གཏོང་བའི་མཁོ་ཆས་རྣམས་གད་སྙིགས་སྣོད་ནང་བླུགས་པའམ། ཡང་ན་ རྗེས་སུ་དོར་བའི་ཆེད་དུ་རྒྱུགས་ལེན་ས་ཚིགས་ནས་ཕྱིར་འཁྱེར་བ།) ལས་ཀའི་སྟེགས་བུ་དང་ས་ཁུལ་རྣམས་གཙང་མ་དང་གོ་རིམ་ལྡན་པར་བཞག་ཡོད་པ།**
8) **ཚོན་རྩི་བྱུག་པའི་བྱ་རིམ་གྱི་གནད་དོན་མཐའ་དག་གི་རིང་ཉེན་སྲུང་དང་འགོས་ནད་སྔོན་འགོག་གི་ལག་ལེན་བསྟར་ཡོད་པ།**

རྒྱུགས་སྤྲོད་མཁན་རྣམས་ཕྱིར་ཐོན་སྐབས་བརྗོད་རྒྱུ།:

ཐེངས་པར་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ། ཁྱེད་ཀྱི་རྒྱུགས་ཡིག་གི་གྲུབ་འབྲས་ཐོན་མཚམས་ང་ཚོས་སྒྲོག་འཕྲིན་བརྒྱུད་ནས་བརྡ་གཏོང་གི་རེད། ཁྱེད་ཀྱིས་རྒྱུགས་ཡིག་སྤྱི་ཚན་གྱི་འོག་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་བལྟ་ཆེད་ ***NYS*** *ཚོག་མཚན་ལྡེ་གནས་ཀྱི་དྲ་ཚིགས་ནང་དུ་འཛུལ་དགོས། གལ་ཏེ་ཁྱེད་རང་དེ་རིང་གི་རྒྱུགས་ཡིག་འདི་འཕྲོད་པ་མི་ཟད། ཡིག་ཐོག་རྒྱུགས་ཡིག་དེའང་སྟོན་མ་ནས་འཕྲོད་ཡོད་ཚེ། ཁྱེད་ཀྱི་ལག་ཁྱེར་དེ་ཕྱག་ཐོག་ནས་འཁྱེར་གྱི་རེད། གལ་ཏེ་ཁྱེད་རང་དེ་རིང་གི་རྒྱུགས་ཡིག་འདི་མ་འཕྲོད་པའམ། ཡང་ན་ཡིག་ཐོག་རྒྱུགས་ཡིག་སྤྲོད་འདོད་ཡོད་ཚེ། ཁྱེད་ཀྱིས་དྲ་རྒྱའི་ཐོག་ནས་རྒྱུགས་ཡིག་རྗེས་མའི་དུས་ཚོད་བཟོ་བ་དང་རིན་པ་སྤྲོད་དགོས། ལམ་འགྲོ་རྒྱུག་པར་སྨོན།*