

སྲོལ་རྒྱན་གསར་པའི་ལག་གཡོག་ཚོང་ཁའི་ཅུ་གཞུང་བཀོད་རིས་གྱི་

སྲོབ་སྲོན་ལམ་སྲོན།

དམིགས་བསལ་དང་གྲུལ་བཟུགས་ཤེས་ཡོན།

སྲོབ་རིམ་སློ་གསར་ལས་སྲོབ་རིམ་༥་པ་རྒྱན།



ཀྲུལ་འཛིན་ཤེས་རིག་ཚོགས་སྒྲེ།

སྤྲོད།

# དཔེ་སྐྱོན་འབད་མི།

རྒྱལ་འཛིན་ཤེས་རིག་ཚོགས་སྡེ།

བརྒྱན་འཕྲིན་ཨང་། ༢༧༥-༤-༢༧༡༢༤༤

པར་འཕྲིན་ཨང་། ༢༧༥-༤-༢༧༡༢༢༡

སློབ་འཕྲིན་ཨང་། [www.rec.gov.bt](http://www.rec.gov.bt)

སྤར་དབང་། © ༢༠༢༡ རྒྱལ་འཛིན་ཤེས་རིག་ཚོགས་སྡེ།

དཔེ་དེབ་འདི་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྒྱལ་ཡོངས་སློབ་གྲྭ་འོག་ལུ་ཚུམ་སློབ་དང་དཔེ་སྐྱོན་འབད་ཡོད་པ་  
ལས་རྒྱལ་འཛིན་ཤེས་རིག་ཚོགས་སྡེ་ལས་གནང་བ་མེད་པར་དཔེ་སྐྱོན་དང་ཚོང་རྒྱུ་ར་སོགས་འབད་ནི་ཚུ་  
ལས་འཛུམ་གནང།

དཔེ་སྐྱོན་ཐེངས་དང་པ། ༢༠༢༡

ISBN

# དགའ་ཚེར་ངོས་ལེན།

རྒྱལ་འཛིན་ཤེས་རིག་ཚོགས་སྡེའི་ཁ་ཐུག་ལས་སྤྱི་ལོ་ ༢༠༢༠ ལུ་ དམིགས་བསལ་ཤེས་ཡོན་གྱི་དོན་ལུ་  
རྫོང་ཁའི་རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས་ ལག་ལེན་ལེགས་ཤོམ་འབྲེལ་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ སློབ་སྟོན་ལམ་སྟོན་  
ཚུམ་སྒྲིག་ནང་བྱད་རིག་གི་གོས་སྟོན་དང་ཕན་འདེབས་གྱི་གོགས་རམ་མཛད་མི་གཤམ་གསལ་ཤེས་ཡོན་  
མཁས་མཚོག་དང་བྱད་པར་ཅན་གྱི་སློབ་དཔོན་ཡོངས་ལུ་དགའ་ཚེར་དང་བཅས་པའི་ལེགས་སོ་ཡོད།

## རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས་ཚུམ་སྒྲིག་པའི་མིང་གོ།

- ༡ བསྟན་འཛིན་དོ་རྗེ། རྩ་གཞུང་མཁས་མཚོག། རྒྱལ་འཛིན་ཤེས་རིག་ཚོགས་སྡེ། ཚུམ་སྒྲིག་འགོ་  
འཁྲིད་དང་ལམ་སྟོན་པ།
- ༢ དབང་ཕྱུག། རྩ་གཞུང་ཚུམ་སྒྲིག་པ། རྒྱལ་འཛིན་ཤེས་རིག་ཚོགས་སྡེ། ཚུམ་སྒྲིག་འགོ་འཁྲིད་  
དང་ལམ་སྟོན་པ།
- ༣ བདེ་ཚེན། དབང་གསལ་སྡེལ་ཁང།
- ༤ ལྷ་སྐྱིད་སློལ་མ། བསམ་གཏན་སྐྱབ་སློབ་གྲྭ་རྒྱུང་བ།

# སྲོལ་རྒྱུན་གསར་པའི་ལག་གཡོག་ཅུ་གཞུང་།

## སྲོབ་སྲོན་ལམ་སྲོན།

### ཆད་བརྗོད།

༤ འབྲུག་གི་ན་གཞོན་ཚུ་ མ་འོངས་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ བདོག་གཏང་ཡོད་ན་མེད་ན་ཅིག་ ཡིན་མ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ དཀའ་སྲུག་ཆེ་  
བའི་གནས་སྤངས་ ག་ཅི་བརྩམ་ར་འབྲུང་རླུང་ ན་གཞོན་ཚུ་ལུ་ ཅུས་དང་འཁྲིལ་བའི་ ཤེས་ཡོན་དང་ རིག་ཅུལ་སྲུགས་  
ཤུབ་ཚུ་ རྒྱུ་ཆད་མེད་པར་ འཐོབ་རྒྱལ་པ་བཟོ་དགོས་འདི་ལག་ཆེ་བས།

དེ་འབད་མ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ ཅུས་ཅི་ འཛམ་གླིང་རྒྱལ་སྤྱིའི་ནང་ལུ་ ནད་ཡམས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ སྲོབ་ཟུའི་སྲོབ་  
སྲུག་ཚུ་ ཤེས་ཡོན་འཕྲོ་མཐུད་དེ་ ལྷབ་སྤྱང་འབད་མ་རྒྱལ་པ་ལུས་པ་ད་ ང་བཅས་རའི་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལུ་ མི་  
དབང་མང་འཁུམས་མཚོག་གིས་ ན་གཞོན་ཚུ་ལུ་ ཐབས་ལམ་སྤྲོ་ཚོགས་བཏོན་ཐོག་ལས་ ཤེས་ཡོན་འཕྲོ་མཐུད་བྱིན་དགོ་  
པའི་ བཀའ་སྲོབ་དང་ ཐུགས་ཀྱི་ཆ་ཟུང་སྲོམ་ར་བཞེས་གནང་ཡོད་མི་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ རྒྱལ་འཛིན་ཤེས་རིག་ཚོགས་སྡེ་དང་  
ཤེས་རིག་ལྷན་ཁག་མཉམ་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ གཙུ་རིམ་ཅན་གྱི་དོན་ཚད་ཚུ་གི་ཐོག་ལུ་ ཡོངས་འབྲེལ་སྲོབ་སྲོན་ལམ་རིམ་  
དང་ རང་ཉིད་ལྷབ་སྲོན་མཁོ་ཆས་ཚུ་བཟོ་ཐོག་ལས་ སྲོབ་སྲོན་འཕྲོ་མཐུད་འབད་ཡོད།

དེ་གིས་མ་ཚད་ སྲོབ་ཟུ་ནང་འགྱུ་སྟེ་ ལྷབ་སྤྱང་འབད་ནིའི་དུས་ཚོད་ཡང་ ལངས་འབད་འཐོབ་རྒྱལ་པ་ལུ་ ལཱ་ཁག་གཏང་  
ནི་ཡིན་མི་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ གཙུ་རིམ་ཅན་གྱི་ཅུ་གཞུང་ཚུ་བཟོ་ཡོད་པ་དང་། ད་ལྟོ་འི་གནས་སྤངས་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ ཅུས་རྣམས་  
པར་ ཤེས་རིག་ལམ་ལུགས་འདི་ལུ་ འགལ་རྒྱུན་ཚུ་གིས་ གཞོན་པ་མེད་པའི་ ལམ་ལུགས་བཟོ་ཐབས་ལུ་དམིགས་ཏེ་  
ཚོས་ཚན་ག་རའི་ཅུ་གཞུང་བཀོད་རིམ་ཚུ་ ལེགས་བཅོས་འབད་དེ་ གནས་སྤངས་མ་འབྲམ་ག་ཅི་བརྩམ་འབྲུང་རླུང་ བདེ་  
ཞིབ་དང་ ཐབས་ལམ་སོར་སྤྲུའ་ཐོག་ལས་ ལྷབ་སྲོན་འབད་རྒྱལ་པ་བཟོ་ཡོད་པ་ཨིན།

ཚོས་ཚན་ཅུ་གཞུང་གསར་པ་དེ་ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ སྲོབ་ཟུ་ཁག་ནང་ལས་པར་ འཐོབ་རྒྱལ་ཏེ་ཡོད་པ་ད་ ཅུ་  
གཞུང་འདི་ ཅུས་ཅི་ སྤྱི་ལོ་ ༢༠༡༡ གི་སྲོབ་དུས་དང་པ་ལས་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ འགོ་བཙུགས་ཏེ་ སྲོབ་སྲོན་ཚུལ་  
མཐུན་འབད་རྒྱལ་པ་འདི་དོན་ལུ་ ལྷབ་སྲོན་ལམ་སྲོན་གྱི་ཡིག་ཆ་འདི་ དང་པ་ ཅུ་གཞུང་ཚུ་མ་སྤྲིགས་དང་ སྲོབ་ཟུ་ཁག་གི་  
སྲོབ་དཔོན་ སྲོབ་སྲོན་ནང་ཉམས་སྲུང་ལེགས་ཤོམ་ཡོད་མི་ཚུ་གི་བར་ན་ གོ་སྐྱུར་ཞལ་འཛོམས་ཚུ་གནང་ཐོག་ལས་ ཚུམ་  
སྤྲིག་འབད་ཡོད་པའི་ ལམ་སྲོན་ཅིག་ཨིན།

ལམ་སྟོན་འདི་ནང་ སྟོན་དགོ་པའི་རིག་ཅུལ་སྟུགས་གྲུབ་རེ་བཞིན་གྱི་ཐོག་ལུ་ སྟོན་ཐངས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ཚུ་ ཚུད་ཡོད་པ་  
གིས་མ་ཚད་པར་ སྟོན་དཔོན་གྱིས་ངེས་པར་དུ་སྟོན་དགོ་པའི་དོན་ཚན་དང་ སྟོན་ཐངས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་གྱིས་མ་ཚད་པར་  
དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཐངས་དང་ སྟོན་སྤུག་རང་གིས་འབད་ ལྷབ་དགོ་པའི་དོན་ཚན་དང་ ལྷབ་ཐངས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ཚུ་ རོས་  
འཛོན་འབད་དེ་ བཟུགས་ཡོད་པ་ཨིན།

མཇུག་ར་ སྟོན་སྟོན་ལམ་སྟོན་འདི་གིས་ སྟོན་དཔོན་ཚུ་ དམིགས་བསལ་གྱི་རྫོང་ཁའི་ལག་གཞུག་ཤེས་ཡོན་ཅུ་གཞུང་  
བཀོད་རིས་གསར་པ་འདི་ ལག་ལེན་འབབ་ཞིའི་ནང་ སྟོན་སྟོན་དང་ རོས་ཤེས་ཚུ་འདྲོངས་ཏེ་ དུས་མཐུན་གྱི་སྟོན་སྟོན་  
ཚུལ་མཐུན་འབད་ཚུགས་པ་འགྲོ་ཚུགས་པའི་ རེ་སྟོན་དང་གཅིག་ཁར་ དུས་རབས་<sup>༡༡</sup> པའི་རིག་ཅུལ་དང་ བན་དོན་  
འབྲུལ་རིག་ལུ་བརྟེན་པའི་ ལྷབ་སྟོན་ལམ་སྟུགས་འདི་གིས་ བ་གཞེན་སྟོན་སྤུག་ཚུ་གི་རྒྱུད་ལུ་ ཤེས་ཡོན་དང་རིག་ཅུལ་ཚུ་  
ཚུལ་མཐུན་འབོབ་ཚུགས་པའི་ རེ་སྟོན་ལུ་ཨིན།

ཀུན་དགའ་འབྲུག་པ།

ཡོངས་ཁབ་མདོ་ཆེན།

# དཀར་ཆག་།

དཀར་ཆག་འོག་མཚམས་མཚན་།	iii
མེ་མཚོ།	iv
པོ་མཚོ།	viii
ཕྱི་ལོ་ ཕྱི་ལོ་།	༡
ཕྱི་ལོ་ལྟར་།	༩
ཕྱི་ལོ་ ལྟོ་།	༡༧
ཕྱི་ལོ་ ལྟོ་།	༢༧
ཕྱི་ལོ་ ལྟོ་།	༣༩
ཕྱི་ལོ་ ལྟོ་།	༤༩
ཕྱི་ལོ་ ལྟོ་།	༥༩
ཕྱི་ལོ་ ལྟོ་།	༧༩
ཕྱི་ལོ་ ལྟོ་།	༧༧



# དམུག

སྲོལ་རྒྱུན་གསར་པའི་ (ནི་འུ་མོ་ར་ལྷལ་) ལག་གཡོག་ཚ་གཞུང་། ཟེར་མི་འདི། ལེགས་ཉེས་ཀྱི་གནས་  
སྣངས་ ག་ཅི་བཟུམ་ར་འབྱུང་རུང་། ལྷོ་བ་སྤྱང་འབད་ནི་ལུ་ བར་རྒྱུན་མེད་པར་ རང་བཞིན་ག་ཡིན་མ་  
འབད་ ལྷོ་བ་སྤྱོན་འབད་ཚུགས་ནི་གི་ འོན་ལུ་ཡིན།

སྤྱིར་བཏང་རྒྱལ་སྤྱིའི་ ལྷོ་བ་སྤྱོན་ལམ་ལུགས་ཀྱི་ འགྱུར་བ་དང་འཁྲིལ་ཉེ་ ཤེས་རིག་གི་དམིགས་ལུལ་  
ལེ་ཤ་ཡོད་རུང་། དམིགས་གསལ་ དབང་པོ་ལུ་ཐོ་ཐོག་མི་ཚུ་གི་འོན་ལུ་ མི་ཚོ་འཚོ་སྤྱོད་འབད་ཐབས་  
ལུ་ཡིན།

འདི་ཡང་། སྲོལ་རྒྱུན་གསར་པའི་ སྲོལ་སྤྱོན་ཐབས་ལམ་འདི། བད་འོན་གཞི་བཞག་གི་ལྷོ་བ་སྤྱོན་འབད་  
ཡོད་མི་གི་ལམ་ལུགས་ལས་ ལྷོ་གས་སྤྱོད་གཞི་བཞག་དང་ སྲོལ་སྤྱོད་གཞི་བཞག་ལྷོ་བ་སྤྱོད་འབད་  
ལུགས་སྤྱོད་བཅོས་འབད་དེ་ཡོད། དེ་དང་འཁྲིལ་ སྲོལ་སྤྱོད་ཐབས་ལམ་དང་། དབྱེ་ཞིབ་ལམ་  
ལུགས་ཚུ་ཡང་ལྷོ་གས་སྤྱོད་གཞི་བཞག་དང་ སྲོལ་སྤྱོད་གཞི་བཞག་ལྷོ་བ་སྤྱོད་འབད་ལམ་ལུགས་ལུ་འགྱུར་བ་  
འོང་དགོས་འབད་ཡོད།

ལྷོ་གས་སྤྱོད་གཞི་བཞག་ལྷོ་བ་སྤྱོད་དང་ སྲོལ་སྤྱོད་གཞི་བཞག་ལྷོ་བ་སྤྱོད་འབད་ལམ་ལུགས་འདི་ཡང་ བད་ འོན་  
འཕྲུལ་རིག་གི་ཐབས་ལམ་དང་ འཕྲུལ་རིག་གི་ མཐུན་རྒྱུན་ཚུ་དང་། ཉམས་སྤོང་གི་ཐོག་ལས་ལྷོ་བ་  
སྤྱོད་འབད་དགོས་ཡིན།





སློབ་རིམ་ སློབ་གསུང་།	
སློབ་གསུང་གི་ རྩ་སྐབས་ལྟར་ལེན་འཐབ་ནིའི་ཚིག་ ཉན་སླབ་འབད་ཚུགས།	
དོན་ཚན།	ལས་དོན།
༡༽ ལ་བཟང་།	ལ་བཟང་གི་ཚིག་སྐྱབ་གཞུགས་བཟང་པོ་ལགས། བཀྲིན་ཆེ་ལགས།ལགས་སོ་ལགས། ཚུ་ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༢༽ བསམ་འཆར་བརྗེ་སོང་།	ལེགས་ཤོམ་འབད་ཡོད་ལགས། བཞེས་སློབ་བཟང་ཡི་ ལགས་ ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ ཚུགས་དགོ།
༣༽ སློབ་ཁང་མཁོ་ཆས།	སློབ་ཁང་མཁོ་ཆས་ <sup>༣</sup> སླབ་ཚུགས་དགོ།
༤༽ གནམ་གཤིས།	གནམ་གཤིས་ <sup>༣</sup> སླབ་ཚུགས་དགོ།
༥༽ རྩོན་ཆས།	རྩོན་ཆས་ <sup>༣</sup> སླབ་ཚུགས་དགོ།
༦༽ ཚོས་གཞི།	ཚོས་གཞི་ <sup>༤</sup> སླབ་ཚུགས་དགོ།
<p><b>དོན་ཚན།ལ་བཟང་།</b></p> <p><b>ལས་དོན།</b></p> <p>✓ ལ་བཟང་གི་ཚིག་སྐྱབ་གཞུགས་བཟང་པོ་ལགས། བཀྲིན་ཆེ་ལགས།ལགས་སོ་ལགས། ཚུ་ལག་ ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།</p> <p><b>ཐབས་ལམ།</b></p> <p>✓ <b>དཔེ་རྒྱུ་།</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ལ་བཟང་གི་ཚིག་ ལག་ལེན་འཐབ་ནིའི་དོན་ལུ་ དཔེ་བཟང་གི་རྒྱབ་སྐྱོར་ཚུ་ སློབ་སློབ་ འབད་ནི།</li> <li>• སློབ་དཔོན་གྱིས་ ལ་བཟང་གི་ཚིག་ སྐྱབ་གཞུགས་བཟང་པོ་ལགས།བཀྲིན་ཆེ་ལགས།</li> </ul>	

ལ་སོགས་པ་ལོག་ཅི་ལོག་ཅི་ བཞེད་སྐྱོད་དགའ་སྤེལ་ སྐྱབ་ནི་གི་སྐྱུང་བ་དང་ རྣམ་འཁྱུར་གྱི་ཐོག་  
ལས་འབད་དེ་སྐྱབ་བཅུག་ནི།

- ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ ཁ་བཟང་གི་ཚིག་ཚུ་ ཡམ་དང་མི་སྤེལ་ནང་ལུ་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་གི་  
བཟོན་ལྷགས་བསྐྱེད་དེ་སྐྱབ་བཅུག་ནི།

### དོན་ཚན། བསམ་འཆར་བཞེས་པ།

#### ལས་དོན།

- ✓ བསམ་འཆར་བཞེས་པ་གྱི་ཚིག་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ཡོད་ལགས། བཞེས་སྐྱོ་བཟང་ཡི་ལགས།  
ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།

#### ཐབས་ལམ།

- ✓ དཔེ་སྟོན།

བསམ་འཆར་བཞེས་པ་གྱི་དོན་ལུ་ སྤི་བ་སྤི་ལན་འབད་ནི།

སྤི་བ། སྐྱོ་བ་ཁང་ནང་ སྐྱོ་བ་དཔོན་གཞན་འབྱོན་པ་ཅིན་ རྩེད་ཀྱིས་ ག་དེ་སྤེལ་ལུ་ནི་?

ལན། ང་བཅས་ཀྱིས་ སྐྱ་གཟུགས་བཟང་པོ་ཟེར་ ལུ་ནི་ལགས། ལ་སོགས་པ།

- ✓ ས་གནས་གཞི་བཞག

- ཨ་ལོ་ཚུ་ ཕྱི་ཁར་འབྱིད་དེ་ ཁོང་ར་ཆ་རོགས་ནང་དོག་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ སྤི་བ་སྤི་  
ལན་འབད་བཅུག་ནི།

- ✓ སྐྱོག་བརྟན།

- སྐྱོ་བ་དཔོན་རང་དང་ཆ་རོགས་ཀྱིས་འབད་ཁ་བཟང་གི་ཚིག་ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་སྐྱོག་  
བརྟན་ཐུང་ལུ་བཟོ་སྟེ་བཟུམ་སྤེལ་འབད་དེ་སྐྱུང་བ་འབད་བཅུག་ནི།

## དོན་ཚན། སློབ་ཁང་མཁོ་ཆས།

### ལས་དོན།

- ✓ སློབ་ཁང་མཁོ་ཆས་ལྟ་ སློབ་ཚུགས་དགོ

### ཐབས་ལམ།

- ✓ དཔེ་སྟོན།

- སློབ་ཁང་གི་ མཁོ་ཆས་མིང་ཚུ་སློབ་བྱིན་ཏེ་ འདི་ཚུ་ ལོག་ཅི་ལོག་ཅི་ ལད་སྐྱེལ་རྒྱུ་སྟེ་ སློབ་བཟུག་ནི།

- ✓ འགྲེམས་སྟོན།

- སློབ་ཁང་མཁོ་ཆས་ཚུ་ པར་དང་བཅས་པ་སྟེ་ སློབ་སྟོན་འབད་དེ་ བརྗོད་སྐྱབ་བཅོམ་རྒྱུ་ སྟེ་ལོག་སློབ་བཟུག་ནི།

## དོན་ཚན། གནམ་གཤེས།

### ལས་དོན།

- ✓ གནམ་གཤེས་ལྟ་ སློབ་ཚུགས་དགོ

### ཐབས་ལམ།

- ✓ དཔེ་སྟོན།

- གནམ་གཤེས་ཀྱི་མིང་དང་པར་ཚུ་ སློབ་སྟོན་འབད་དེ་ འདི་ཚུ་ ལོག་ཅི་ལོག་ཅི་ལད་སྐྱེལ་ བརྒྱུ་བཟུག་ནི།

- ✓ ས་གནས་གཞི་བཞག

- ཨ་ལོ་ཚུ་ཕྱི་ཁར་འབྱེད་དེ་གནམ་གཤེས་དང་བསྐྱེད་པའི་ཚོར་བ་ཚུ་སློབ་བཟུག་ནི།

### ཡོངས་འབྲེལ་མཁོ་ཆས།

<https://www.youtube.com/watch?v=z2nf6Tb9Fx4>

གནམ་གཤེས་ཀྱི་མིང་ཚུ་པར་གྱི་ཐོག་ལས་ལྟ་བུ་ནི།

## དོན་ཚན། རྒྱུ་ཆས།

### ལས་དོན།

- ✓ རྒྱུ་ཆས་སྐྲུབ་ཚུགས་དགོ

### ཐབས་ལམ།

- ✓ དཔེ་སྟོན།

- རྒྱུ་ཆས་ཀྱི་མིང་དང་པར་ཚུ་སློབ་སྟོན་འབད་དེ་འདི་ཚུ་ལོག་ཅི་ལོག་ཅི་ལད་སློབ་ཀྱི་བཟུག་ནི།

- ✓ འགྲེམས་སྟོན།

- རང་གི་གཞུགས་ཁར་རྒྱུ་ཏེ་ཡོད་པའི་རྒྱུ་ཆས་ཚུ་གི་མིང་སློབ་སྟོན་འབད་དེ་སྐྲུབ་བཟུག་ནི།

## དོན་ཚན། ཚོས་གཞི།

### ལས་དོན།

- ✓ ཚོས་གཞི་ལྔ་སྐྲུབ་ཚུགས་དགོ

### ཐབས་ལམ།

- ✓ འགྲེམས་སྟོན།

- སློབ་ཁང་མཁོ་ཆས་ཀྱི་ཚོས་གཞི་དག་པ་ཅིག་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་སློབ་སྟོན་འབད་ནི།

- ✓ ས་གནས་གཞི་བཞག

- ཨ་ལོ་ཚུ་ཕྱི་ཁར་འབྱིད་དེ་མཐའ་འཁོར་ལས་མར་མཐོང་པའི་ཚོས་གཞི་དག་པ་ཅིག་རོས་འཛིན་འབད་དེ་ཚོས་གཞི་གི་མིང་སྐྲུབ་བཟུག་ནི།

**དབྱེ་ཞིབ།**

**དབྱེ་དམུད།(Checklists)**

- ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་དོན་ཚན་གྱི་ལས་དོན་ཚུ་གྲུབ་ཚུགས་མི་ཚུགས་ ལྟོ་ལྟོ་ལའབད་དེ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ།

༡༽ ལ་བཟང།

ལ༽ བསམ་འཆར་བརྗེ་སོང།

ག༽ སློབ་ཁང་མཁོ་ཆས།

ང༽ གནམ་གཤིས།

ཅ༽ རྩོད་ཆས།

ཆ༽ ཚོས་གཞི།

- ཡོངས་འབྲེལ་གྲུ་གྲུལ་ཨེ་པེ་ལཱ་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ ཟིན་བྲིས་བཏབ་ཞིན་ན་ ཐོ་བཀོད་བཞག་འབད་སྟེན་ལུ་འབད་དགོ།

**ལྷོགས་གྲུབ། ༡ འབྲི་ནི་འི་རིག་རྩལ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ འབྲི་ཚུགས།**

དོན་ཚན།	ལས་དོན།
༡༽ དི་སི་བཞེད་ཐངས།	དི་སི་བཞེད་དེ་ འབྲི་ཚུགས་དགོ།
ལ༽ ཐིག་འཐེན་ཐངས།	ཐིག་ག་དགའམ་འཐེན་ཏེ་ འབྲི་ཚུགས་དགོ།
ག༽ གསལ་བྱེད་དོས་འཛིན།	ཡིག་འབྲུ་གཅིག་གིས་དོན་དག་སྟོན་ཚུགས་པའི་གསལ་བྱེད་ལ། ང། ཆ། ར། རྩུ་པར་གྱི་ཐོག་ལས་དོས་འཛིན་འབད་དེ་ཚགས་པར་གྲུ་འབྲི་ཚུགས་དགོ།

**བྲག་གསོ། ཨ་ལོ་ལག་རྩལ་མེད་མི་ཚུ་ grip ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།**

དོན་ཚན། དེ་མི་བཤེད་ཐངས།

ལས་དོན།

- ✓ དེ་མི་བཤེད་དེ་ འབྲི་ཚུགས་དགོ།

ཐབས་ལམ།

- ✓ དཔེ་སྟོན།

- དེ་མི་བཤེད་ཐངས་ཀྱི་དཔེ་སྟོན་ཨ་ལོ་རྒྱ་རེ་རེ་བཞིན་དུ་དང་འབྲེལ་བ་འཐབ་སྟེ་སྟོན་སྟོན་འབད་དེ་འབྲི་ནིའི་སྐྱེད་བ་བྱིན་ནི།

དོན་ཚན། ཐེག་འཐེན་ཐངས།

ལས་དོན།

- ✓ ཐེག་ག་དག་འཐེན་འཐེན་ཏེ་འབྲི་ཚུགས་དགོ།

ཐབས་ལམ།

- ✓ དཔེ་སྟོན།

- ཨ་ལོ་རྒྱ་ལོང་ར་གི་བྱི་དེ་བ་ནང་ག་དག་འཐེན་འབྲི་ནི་གི་དོན་ལས་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་དཔེ་སྟོན་བྱང་ཤིང་གི་ཐོག་ལུ་སྟོན་ཏེ་འདྲ་བཤུས་རྒྱབ་བཅུག་ནི།

<https://www.youtube.com/watch?v=K2DRYYYyqLk>

ཀ་ལ་ག་ང། རློ་སྐྱེའི་ཐོག

- ✓ རློག་བརྟན་བྱང་ཀྱ།

- དེ་མི་བཤེད་ཐངས་དང་ཡི་གྲ་འབྲི་ནི་སྐྱེད་བ་ཐོབ་ནི་གི་དོན་ལས་བྱི་ཐངས་ཀྱི་དཔེ་སྟོན་རློག་བརྟན་བྱང་ཀྱ་ལེ་ཤ་བཟོ་སྟེ་འབྲེལ་འབྲིན་གྱི་ཐོག་ལས་བསྐྱེད་ཏེ་སྐྱེད་བ་འབད་བཅུག་ནི།

དོན་ཚན། གསལ་བྱེད་དོས་འཛིན།

ལས་དོན།

- ✓ ཡིག་འབྲུ་གཅིག་གིས་དོན་དག་སྟོན་ཚུགས་པའི་ གསལ་བྱེད་ལ། ང། ཆ། ར། རྒྱ་པར་གྱི་ཐོག་ལས་དོས་འཛིན་འབད་དེ་ཚགས་པར་གྲུ་འབྲི་ཚུགས་དགོ།

ཐབས་ལམ།

✓ དཔེ་སྟོན།

- ཨ་ལོ་རྩུ་ལུ་པར་དང་གསལ་བྱེད་རོས་འཛིན་འབད་དེ་མཐུན་སྲིག་འབད་བཟུག་ནི།

དབྱེ་ཞིབ།

✓ དབྱེ་དཔྱད།(Checklists)

- ཨ་ལོ་རྩུ་གིས་འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་དོན་ཚན་གྱི་ལས་དོན་རྩུ་གྲུབ་རྩུ་གས་མི་རྩུ་གས་ལུ་  
རྫོག་འབད་དེ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ

ཀུ་འུ་མི་བཤེད་ཐངས།

ལོ་ཐེག་འཐེན་ཐངས།

གཤེག་གསལ་བྱེད་རོས་འཛིན།

- ཡོངས་འབྲེལ་གྱུ་གྲུབ་ཨེཔམི་ ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ ཟིན་བྲིས་བཏབ་ཞིན་ན་ ཐོ་  
བཀོད་བཞག་འབད་སྟན་ལུ་འབད་དགོ





སློབ་ལོ་དང་བཅས།	
ལྷོགས་སྒྲིག་གི་ ཉན་སློབ་ཀྱི་རིག་ཅུལ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།	
དོན་ཚན།	ལས་དོན།
༡༽ ལ་བཟང།	སྐུ་གཟུགས་བཟང་པོ་ལགས། བཀྱིན་ཆེ་ལགས། ལགས་སོ་ལགས།ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༢༽ བསམ་འཆར་བརྗེ་སོར།	ག་དེ་སླེ་བཞུགས་ཡོད་ལགས། ལེགས་ཤོམ་འབད་ བཞུགས་ཡོད་ག་ལགས།ཟེར་བའི་ཚིག་ཚུ་ལག་ལེན་ འཐབ་སླེ་བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
༣༽ སློབ་ཁང་མའོ་ཆས།	སློབ་ཁང་མའོ་ཆས་ལུ་ སློབ་ཚུགས་དགོ།
༤༽ གནམ་གཤིས།	གནམ་གཤིས་ལུ་ སློབ་ཚུགས་དགོ།
༥༽ རྒྱུ་ཆས།	རྒྱུ་ཆས་ལུ་སློབ་ཚུགས་དགོ།
༦༽ ཚོས་གཞི།	ཚོས་གཞི་ལུ་ སློབ་ཚུགས་དགོ།
<p><b>དོན་ཚན། ལ་བཟང།</b></p> <p><b>ལས་དོན།</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ སྐུ་གཟུགས་བཟང་པོ་ལགས། བཀྱིན་ཆེ་ལགས།ལགས་སོ་ལགས་ཟེར་བའི་ཚིག་ཚུ་སློབ་ཚུགས་དགོ།</li> </ul> <p><b>ཐབས་ལམ།</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>དཔེ་སྟོན།</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• སློབ་དཔོན་གྱིས་ ལ་བཟང་གི་ཚིག་ སྐུ་གཟུགས་བཟང་པོ་ལགས། བཀྱིན་ཆེ་ལགས། ལ་སོགས་པ་ལོག་ཅི་ལོག་ཅི་ བརྗོད་སྐོར་དགའ་སླེ་ སློབ་འཇུག་གི་སྐྱེད་པ་དང་ རྣམ་འགྲུར་གྱི་ ཐོག་ལས་ འབད་བཅུག་ནི།</li> </ul> </li> </ul>	

- ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ ལ་བཟང་གི་ཚིག་ཚུ་ སམ་དང་མི་སྡེ་ནང་ལུ་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་གི་ བཟོན་ ཕྱགས་བསྐྱེད་དེ་སླབ་བཅུག་ནི།
- ལ་བཟང་གི་ཚིག་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ལུ་ དཔེ་བཟང་གི་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱིན་ཏེ་ སླབ་བཅུག་ནི།

**དོན་ཚན། བསམ་འཆར་བརྗེ་སོར།**

**ལས་དོན།**

- ✓ ག་དེ་སླེ་བཞུགས་ཡོད་ལགས། ལེགས་ཤོམ་འབད་བཞུགས་ཡོད་ག་ལགས།ཟེར་བའི་ཚིག་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྡེ་བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་སླབ་ཚུགས་དགོ།

**ཐབས་ལམ།**

✓ **དཔེ་སྟོན།**

- བསམ་འཆར་བརྗེ་སོར་གྱི་དོན་ལུ་ ངི་བ་ཇི་ལན་འབད་ནི།

ཇི་བ། སློབ་ཁང་ནང་ སློབ་དཔོན་གཞན་འབྱོན་པ་ཅིན་ རྩེད་ཀྱིས་ ག་དེ་སླེ་ལུ་ནི?

ལན། ད་བཅས་ཀྱིས་ སྐྱ་གཞུགས་བཟང་པོ་ལགས་ཟེར་ ལུ་ནི་ལགས། ལ་སོགས་པ།

✓ **ས་གནས་གཞི་བཞག**

- ཨ་ལོ་ཚུ་ ཕྱི་ཁར་འབྱིད་དེ་ ཁོང་ར་ཆ་རོགས་ནང་དོག་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ ངི་བ་ཇི་ ལན་འབད་བཅུག་ནི།

✓ **སློག་བརྟན།**

སློབ་དཔོན་རང་དང་ཆ་རོགས་ཀྱིས་འབད་ལ་བཟང་གི་ཚིག་ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་སློག་ བརྟན་ཐུང་ཀྱ་བཟོ་སྡེ་བཀམ་སྡེ་ལ་འབད་མི་ཚུ་སླབ་བཅུག་ནི།

## དོན་ཚན། སློབ་ཁང་མཁོ་ཆས།

### ལས་དོན།

- ✓ སློབ་ཁང་མཁོ་ཆས་ལྟ་ སླབ་ཚུགས་དགོ

### ཐབས་ལམ།

#### ✓ དཔེ་སྟོན།

- སློབ་ཁང་གི་ མཁོ་ཆས་མིང་དེམ་ཅིག་སླབ་བྱིན་ཏེ་ འདི་ཚུ་ ལོག་ཅི་ལོག་ཅི་ ལད་སྟོལ་ རྒྱབ་ཏེ་སླབ་བཅུག་ནི།

#### ✓ ས་གནས་གཞི་བཞག

- ཨ་ལོ་ཚུ་སློབ་གྲུ་འཛོད་ཁང་ནང་འབྱེད་དེ་སློབ་ཁང་མཁོ་ཆས་མ་འདྲམ་ཚུ་ལྟ་རྟོག་འབད་དེ་ སླབ་བཅུག་ནི།

## དོན་ཚན། གནམ་གཤིས།

### ལས་དོན།

- ✓ གནམ་གཤིས་ལྟ་ སླབ་ཚུགས་དགོ

### ཐབས་ལམ།

#### ✓ དཔེ་སྟོན།

- གནམ་གཤིས་ཀྱི་མིང་དང་པར་ཚུ་ སློབ་སྟོན་འབད་དེ་ འདི་ཚུ་ལོག་ཅི་ལོག་ཅི་ལད་སྟོལ་ རྒྱབ་ཏེ་སླབ་བཅུག་ནི།

#### ✓ ས་གནས་གཞི་བཞག

- ཨ་ལོ་ཚུ་ཕྱི་ཁང་འབྱེད་དེ་གནམ་གཤིས་དང་བསྐྱུན་པའི་ཚོར་བ་ཚུ་སློབ་དཔོན་དང་འབྲེལ་བ་ འཐབ་སྟེ་རིག་པ་བརྗེ་སོར་འབད་དེ་སླབ་བཅུག་ནི།

### ཡོངས་འབྲེལ་མཁོ་ཆས།

<https://www.youtube.com/watch?v=PE-1ud7YwXY>འབྲེལ་བཤད།གནམ་གཤིས་

སློབ་བཅུག་ནི།

## དོན་ཚན། གྱོན་ཆས།

### ལས་དོན།

- ✓ གྱོན་ཆས་སྐྱབ་ཚུགས་དགོ

### ཐབས་ལམ།

- ✓ དཔེ་སྟོན།

- གྱོན་ཆས་གྱི་མིང་དང་པར་ཚུ་སྟོབ་སྟོན་འབད་དེ་འདི་ཚུ་ལོག་ཅི་ལོག་ཅི་ལང་སྟོལ་རྒྱབ་བཅུག་ནི།

- ✓ འགྲེམས་སྟོན།

- ཆ་རོགས་དང་སྟོབ་དཔོན་གྱི་གཞུགས་ཁར་གྱོན་ཏེ་ཡོད་པའི་གྱོན་ཆས་ཚུ་གི་མིང་སྟོབ་སྟོན་འབད་དེ་སྐྱབ་བཅུག་ནི།

## དོན་ཚན། ཚོས་གཞི།

### ལས་དོན།

- ✓ ཚོས་གཞི་ལཱ་སྐྱབ་ཚུགས་དགོ

### ཐབས་ལམ།

- ✓ འགྲེམས་སྟོན།

- ཚོད་བསྐྱེད་དང་ཤིང་འབྲས་ངོ་མ་དག་པ་ཅིག་འབག་འོང་སྟེ་ཚོས་གཞི་སྟོབ་སྟོན་འབད་ནི།

- ✓ ས་གནས་གཞི་བཞག

- ཨ་ལོ་ཚུ་སྟོབ་གྲུ་འི་ཡིག་ཚང་ནང་ལས་པར་འབྲིད་དེ་ཁོང་གིས་མཐོང་པའི་ཚོས་གཞི་དག་པ་ཅིག་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་མིང་སྐྱབ་བཅུག་ནི།

### དེ་ཕྱི་ཞིབ།

- ✓ དེ་ཕྱི་དཔྱད།(Checklists)

- ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་དོན་ཚན་གྱི་ལས་དོན་ཚུ་གྲུབ་ཚུགས་མི་ཚུགས་ལྟ་རྟོག་འབད་དེ་དེ་ཕྱི་ཞིབ་འབད་དགོ

- ༡ ། ལ་བཟང།
- ༢ ། བསམ་འཆར་བརྗེ་སོར།
- ༣ ། གྲོལ་ཁང་མཁོ་ཆས།
- ༤ ། གནམ་གཤིས།
- ༥ ། རྩོམ་ཆས།
- ༦ ། ཚོས་གཞི།

- ཡོངས་འབྲེལ་གྱ་གྲུལ་ཨེཔ་སི་ ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ ཟིན་བྲིས་བཏབ་ཞིན་ན་ ཐོ་བཀོད་བཞག་འབད་ ལྷན་ལུ་འབད་དགོ

**སྒྲིགས་གྲུབ། ༡ ལྷག་ནིའི་རིག་ཅུལ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ལྷག་ཚུགས།**

དོན་ཚན།	ལས་དོན།
༡ ། གསལ་བྱེད་དག་པ་ཅིག།	➤ ལ། ད། ཆ། ར། ཉ། བ། བཟུ་ལྷག་སྟེ་ གསལ་བྱེད་དང་ པར་འབྲི་ཚུགས་དགོ

**དོན་ཚན། གསལ་བྱེད་དག་པ་ཅིག།**

**ལས་དོན།**

- ✓ ལ། ད། ཆ། ར། ཉ། བ། བཟུ་ལྷག་སྟེ་ གསལ་བྱེད་དང་ པར་འབྲི་ཚུགས་དགོ

**ཐབས་ལམ།**

✓ དཔེ་སྟོན།

- ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་པར་ཅོས་འཛིན་འབད་དེ་མིང་ལྷག་བཅུག་ནི།
- པར་དང་མིང་ལྷག་སྟེ་ཆ་བསྐྱིག་བཅུག་ནི།

**ཡོངས་འབྲེལ་མཁོ་ཆས།**

<https://www.youtube.com/watch?v=ogV9qd2MLl8>

གསལ་བྱེད་སྲུང་ཅུ་དོན་འཛིན།

དབྱེ་ཞིབ།

དབྱེ་དཔྱད།(Checklists)

- ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་དོན་ཚན་གྱི་ལས་དོན་ཚུ་གྲུབ་ཚུགས་མི་ཚུགས་ལྟ་  
 རྟོག་འབད་དེ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ།  
 ཀ་། གསལ་བྱེད་དག་པ་ཅིག།

ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་གྲུལ་ཨེལ་མི་ ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ ཟིན་ཟིན་བཏང་ཞིན་ན་ ཐོ་བཀོད་  
 བཞག་འབད་ ལྷན་ལུ་འབད་དགོ།

**ཚུགས་གྲུབ། ༣ འབྲི་ནི་འཛིན་ཅུ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ འབྲི་ཚུགས།**

<b>དོན་ཚན།</b>	<b>ལས་དོན།</b>
----------------	----------------

ཀ་། གྲུངས་ཁ་། ལས་ལ།	གྲུངས་ཁ་། ལས་ལ། དུ་ཚུན་འབྲི་ཚུགས་དགོ།
---------------------	---------------------------------------

**དོན་ཚན། གྲུངས་ཁ་། ལས་ལ།**

**ལས་དོན།**

- ✓ གྲུངས་ཁ་། ལས་ལ། དུ་ཚུན་འབྲི་ཚུགས་དགོ།

**ཐབས་ལམ།**

✓ **དཔེ་སྟོན།**

- ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་གྲུངས་ཁ་། དུ་ཚུན་འབྲི་ནི་གི་སྐྱེད་བཞག་ལས་པར་གྱི་འབྲི་བཅུག་ནི།
- གྲུངས་ཁ་། དུ་ཚུན་འབྲི་ཐབས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་གནམ་སྟོང་ནང་ནམ་འགྱུར་སྟོན་ཐོག་ལས་འབྲི་  
 བཅུག་ནི།
- མོག་བརྟན་བྱུང་གུ་སྟེ་བཟོ་སྟེ་འགྲུལ་འཕྲིན་ནང་བཏང་སྟེ་ལྷན་ལུ་འབད་བཅུག་ནི།

ཡོངས་འབྲེལ་མཁོ་ཆས།

<https://www.youtube.com/watch?v=IIUIWc6c3kc>

སློབ་སྦྱོང་ཐོག་ལས་གྲངས་ཁ་ལྷབ་སྦྱང།

དབྱེ་ཞིབ།

དབྱེ་དཔྱད།(Checklists)

- ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་དོན་ཚན་གྱི་ལས་དོན་ཚུ་གྱུབ་ཚུགས་མི་ཚུགས་ལྟ་  
ཉོག་འབད་དེ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ།

ཀུ་ཀྱངས་ཁ་ཉལས་ལ།

- ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་གྲུ་ལུ་ཨེབ་སི་ ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ ཟིན་བྲིས་བཏབ་ཞིན་ན་  
ཐོ་བཀོད་བཞག་འབད་ ལྷན་ལུ་འབད་དགོ།





སློབ་ཤིམ་ གཉེས་པ།	
ཚུགས་གྲུབ། , ཉན་སྒྲུབ་ཀྱི་རིག་ཚལ་ལག་ལེན་འབྲབ་སྟེ་ ཉན་སྒྲུབ་འབད་ཚུགས།	
དོན་ཚན།	ལས་དོན།
ཀ། ཁ་བབ་དང་བསམ་འཆར་བརྗེ་སོང།	སྐྱ་གཟུགས་བབ་པོ་ལགས། བཀྱིན་ཆེ་ལགས། ལགས་སོ་ལགས།ག་དེ་སྟེ་བཞུགས་ཡོད་ལགས། ལེགས་ཤོམ་འབད་བཞུགས་ཡོད་ག་ལགས།ག་ཉེ་ བྱོན་སློ་ལགས། གསོལ་ཇ་བཞེས་ལགས།སོགས་ཁ་ བབ་གི་ཚིག་མང་སྲུ་ཅིག་སྒྲུབ་ཚུགས་དགོ།
ཁ། དེས་གཟུལ་བདུན།	མིག་དམར། ལྷག་པ། སུར་བྲ། པ་སངས། སྟེན་པ། ཉིམ། ཟླ་བ། ཟེར་གཟུལ་བདུན་ཚུ་ སྒྲུབ་ཚུགས་དགོ།
ག། བབ་འཆང།	བབ་འཆང་༤ གི་མིང་སྒྲུབ་ཚུགས་དགོ།
ང། གིང་འབྲས།	གིང་འབྲས་༣ ཀྱི་མིང་སྒྲུབ་ཚུགས་དགོ།
ཅ། ཚོད་བཟེ།	ཚོད་བཟེ་༣ ཀྱི་མིང་ སྒྲུབ་ཚུགས་དགོ།
ཆ། རྩོན་ཆས།	རྩོན་ཆས་༥ གི་མིང་སྒྲུབ་ཚུགས་དགོ།
ཇ། ཚོས་གཞི་	ཚོས་གཞི་ ༥ ཀྱི་མིང་སྒྲུབ་ཚུགས་དགོ།
ཉ། སློབ་ཁང་གི་ སྦྱིག་གཞི།	སློབ་ཁང་གི་ སྦྱིག་གཞི་༣ ཏ་གོ་ཚུགས་དགོ།
<p><b>དོན་ཚན། ཁ་བབ་དང།</b></p> <p><b>ལས་དོན།</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ སྐྱ་གཟུགས་བབ་པོ་ལགས། བཀྱིན་ཆེ་ལགས།ལགས་སོ་ལགས།ག་དེ་སྟེ་བཞུགས་ཡོད་ལགས། ལེགས་ཤོམ་འབད་བཞུགས་ཡོད་ག་ལགས།ག་ཉེ་བྱོན་སློ་ལགས། གསོལ་ཇ་བཞེས་ལགས་ སོགས་ཁ་བབ་གི་ཚིག་མང་སྲུ་ཅིག་སྒྲུབ་ཚུགས་དགོ།</li> </ul>	

ཐབས་ལམ།

✓ དཔེ་སྟོན།

- སློབ་དཔོན་གྱིས་ ལ་བཟང་གི་ཚིག་ སྐྱ་གཟུགས་བཟང་པོ་ལགས། བཀྱིན་ཆེ་ལགས། ལ་སོགས་པ་སླབ་ཤེས་པའི་ཁར་ ཚིག་མ་འདྲམ་གསར་པ་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ལོག་ཅི་ལོག་ཅི་ བརྗོད་སྐྱ་དག་པ་སྟེ་སླབ་ནི་གི་སྐྱེད་བ་རྣམ་འགྲུར་གྱི་ཐོག་ལས་ འབད་བཅུག་ནི།

✓ ས་གནས་གཞི་བཞག

- ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ ལ་བཟང་གི་ཚིག་ཚུ་ ཡམ་དང་མི་སྟེ་ སློབ་དཔོན་དང་ཆ་རོགས་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་གི་ བཅོམ་ལུགས་བསྐྱེད་དེ་སླབ་བཅུག་ནི།

✓ དཔེ་སྟོན།

- ལ་བཟང་གི་ཚིག་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ལུ་ དཔེ་བཟང་གི་ རྒྱབ་སྐྱོར་ཚུ་ ཕྱིན་ནི། སྲི་བ། སློབ་ཁང་ནང་ མཐོན་མ་ཚུ་ འབྱོན་པ་ཅིན་ ཚུད་ཀྱིས་ ག་དེ་སྟེ་ལུ་ནི་? ལན། དབཅས་ཀྱིས་ སྐྱ་གཟུགས་བཟང་པོ་ཟེར་ ལུ་ནི་ལགས།

✓ ས་གནས་གཞི་བཞག

- ཨ་ལོ་ཚུ་ ཕྱི་ཁར་འབྱིད་དེ་ ཁོར་ར་ཆ་རོགས་ནང་དོག་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ བསམ་འཆར་བརྗེ་སོར་འབད་བཅུག་ནི།

དོན་ཚན། དེས་གཟའ་བདུན།

ལས་དོན།

- ✓ མིག་དམར། ལྷག་པ། སུར་བུ། པ་སངས། སྟེན་པ། ཉིམ། ལྷ་བ། ཟེར་གཟའ་བདུན་ཚུ་ སླབ་ཚུགས་དགོ།

ཐབས་ལམ།

✓ འགྲེམས་སྟོན།

- གཟའ་བདུན་གྱི་སློབ་སྟོན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་སྟོན་ནི།

✓ དཔེ་སྟོན།

- སློབ་དཔོན་གྱིས་ གཟའ་བདུན་ཉེ་མ་སླབ་ཅི་རང་ ལད་སྲོལ་རྒྱབ་བརྟུག་ནི།
- གཟའ་བདུན་ཤོག་ཁྲམ་ནང་བྲིས་ཏེ་ རྩོམ་ཨ་རྟག་རང་ སླབ་ནི་གི་སྦྱང་བ་འབད་བརྟུག་ནི།

ཡོངས་འབྲེལ་མཁོ་ཆས།

<http://www.elibrarybhutan.com/search/default/viewbook?fileid=MzQyMg=&hash=d0ff0f035131c132809d39f5ec8e7c1e4e43d454>

[Let's Learn Dzongkha \(DAYS\) | Nursery Rhyme - YouTube](#)

གཟའ་བདུན་གྱི་མིང་ སློ་སྦྱེད་ཐོག་ལས་ ཞབས་ཁྲ། ( ཡིང་སྐད་དང་ཚོང་ལ།)

དོན་ཚན། བཟའ་ཚང་།

ལས་དོན།

- ✓ བཟའ་ཚང་ལུ་ གི་མིང་སླབ་ཚུགས་དགོ།

ཐབས་ལམ།

✓ དཔེ་སྟོན།

- བཟའ་ཚང་གི་པར་ཐོག་ལས་ སློབ་སྟོན་འབད་ནི།

✓ ས་གནས་གཞི་བཞག།

- སློབ་གྲྭ་གི་མཐའ་འཁོར་ལུ་ཡོད་པའི་ བཟའ་ཚང་ཅིག་ནང་ འཁྱིད་དེ་བཟའ་ཚང་ རོ་སྟོད་ འབད་དེ་མིང་ཚུ་སླབ་བརྟུག་ནི།

✓ དཔེ་སྟོན།

- བཟའ་ཚང་ནང་མི་གི་མིང་ ལུ་ དེམ་ཅིག་ ལོག་ཅི་ལོག་ཅི་ སླབ་བརྟུག་ནི།

## དོན་ཚན། ཤིང་འབྲས།

### ལས་དོན།

- ✓ ཤིང་འབྲས་ལྟ་ གྱི་མིང་སྐབ་ཚུགས་དགོ

### ཐབས་ལམ།

- ✓ འགྲེམས་སྟོན།
  - སློབ་དཔོན་གྱིས་ཤིང་འབྲས་ངོ་མ་མ་འདྲམ་ལྟ་དེམ་ཅིག་འབག་འོང་སྟེ་སློབ་སྟོན་འབད་ནི།
- ✓ ས་གནས་གཞི་བཞག།
  - ཨ་ལོ་ཚུ་མཐའ་འཁོར་ལུ་འབྱིད་དེ་དེ་ནང་ཡོད་པའི་ཤིང་འབྲས་གྱི་མིང་ཚུ་སྐབ་བཅུག་ནི།

### ཡོངས་འབྲེལ་འཁོར་ཆས།

<https://www.youtube.com/watch?v=dJ8UicBnxNQ>

ཤིང་འབྲས་གྱི་མིང་དང་པར་ཡིང་སྐད་དང་ཚོང་ཁ་ག་ཅིག་ཁར་ཡོད་པའི་སློབ་བཅུག།

<https://www.youtube.com/watch?v=bYrTdUZPmlg>

ཤིང་འབྲས་གྱི་མིང་པར་དང་ག་ཅིག་ཁར་སྐབ་ནི།

## དོན་ཚན། ཚོད་བསྐྱེ།

### ལས་དོན།

- ✓ ཚོད་བསྐྱེ་ལྟ་ གྱི་མིང་ སྐབ་ཚུགས་དགོ

### ཐབས་ལམ།

- ✓ འགྲེམས་སྟོན།
  - སློབ་དཔོན་གྱིས་ཚོད་བསྐྱེ་ངོ་མ་མ་འདྲམ་ལྟ་དེམ་ཅིག་འབག་འོང་སྟེ་སློབ་སྟོན་འབད་ནི།
- ✓ ས་གནས་གཞི་བཞག།
  - ཨ་ལོ་ཚུ་མཐའ་འཁོར་ལུ་འབྱིད་དེ་དེ་ནང་ཡོད་པའི་ཚོད་བསྐྱེ་གི་མིང་ཚུ་ངོ་མ་འཛིན་འབད་དེ་སྐབ་བཅུག་ནི།

## ཡོངས་འབྲེལ་མཁོ་ཆས།

<https://www.youtube.com/watch?v=GbgPRPafTVw>

ཚོད་བསྐྱེ་གི་མིང།

### དོན་ཚན། རྒྱུ་ཆས།

ལས་དོན།

- ✓ རྒྱུ་ཆས་ ། གི་མིང་སྐབ་ཚུགས་དགོ

ཐབས་ལམ།

- ✓ དཔེ་སྟོན།

- སློབ་ཁང་ནང་ལས་ཨ་ལོ་བུ་གཅིག་དང་བུམོ་གཅིག་སྟོང་ཞིན་མ་ལས་ཁོང་གི་གཟུགས་ཁར་ཡོད་པའི་རྒྱུ་ཆས་ གི་སྐོར་ལས་སློབ་སྟོན་འབད་ནི།

- ✓ དཔེ་སྟོན།

- པར་གྱི་ཐོག་ལས་རྒྱུ་ཆས་ གི་མིང་ཚུ་སྐབ་བཟུག་ནི།

### དོན་ཚན། ཚོས་གཞི།

ལས་དོན།

- ✓ ཚོས་གཞི་ ། གི་མིང་སྐབ་ཚུགས་དགོ

ཐབས་ལམ།

- ✓ འབྲེལ་ས་སྟོན།

- ཚོས་གཞི་མ་འདྲཱ་སྟེ་ཡོད་པའི་ཅ་ལ་ངོ་མ་དང་ཚོན་སྐྱུག་ ། དེ་མ་ཅིག་ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་སློབ་སྟོན་འབད་ནི།

- ✓ ས་གནས་གཞི་བཞག

- ཨ་ལོ་ཚུ་ཕྱི་ཁར་འབྱེད་དེ་ཁོང་ར་གིས་མཐོང་མི་ཅ་ལ་ཚུ་ཚོས་གཞི་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་མིང་སྐབ་བཟུག་ནི།

✓ འགྲེམས་སྟོན།

- ཨ་ལོ་ཚུ་ཁོང་ར་གཅིག་གིས་གཅིག་གི་གཟུགས་ཁར་ཡོད་པའི་སྟོན་ཆས་ཚུ་གི་ཚོས་གཞི་  
ངོས་འཛིན་འབད་དེ་སྐབ་བཅུག་ནི།

དོན་ཚན། སྟོབ་ཁང་གི་ སླིག་གཞི།

ལས་དོན།

- ✓ སྟོབ་ཁང་གི་ སླིག་གཞི་ ༩ ལོ་ཚུགས་དགོ

ཐབས་ལམ།

✓ དཔེ་སྟོན།

- ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་སྟོབ་ཁང་ནང་འབད་ཚོགས་དང་མ་ཚོག་པའི་སྟོར་ལས་ཉིན་ལྟར་བཞིན་དུ་སྐབ་ནི།
- སྟོབ་ཁང་གི་སླིག་གཞི་པར་དང་ཡིག་གུ་ཐོག་ལས་སྟོབ་ཁང་ནང་སྐྱར་ཞིན་མ་ལས་ཨ་ཉག་རང་  
སྐབ་བྱིན་ཏེ་འདི་ཁར་བྱམས་ཚུད་སྐབ་བཅུག་ནི།

དབྱེ་ཞིབ།

དབྱེ་ཚད།

- གླེན་ཡིག་ལག་ལེན་འཐབ་མི་འཐབ་ལུ་རྟོག
- ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་དོན་ཚན་གྱི་ལས་དོན་ཚུ་གུ་ཚུགས་མི་ཚུགས་ལུ་  
རྟོག་འབད་དེ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ

༡༽ ལ་བཟང་།

༢༽ རེས་གཟའ་བཅུན།

༣༽ བཟའ་ཚང།

༤༽ ཉིང་འབྲས།

༥༽ ཚོད་བཟེ།

༦༽ རྟོན་ཆས།

༧༽ སྟོབ་ཁང་གི་ སླིག་གཞི།

ངོ་ཚོས་གཞི།

- ཡོངས་འབྲེལ་གྱ་གྲུལ་ཨེཔ་སི་ ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ ཟིན་ཟིན་བཏབ་ཞིན་ན་ ཐོ་བོད་བཞག་འབད་སྟན་ལུ་འབད་དགོ

ལྷོགས་སྒྲུབ། ༡ ལྷག་ཞི་འི་རིག་རྩལ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ལྷག་ཚུགས།

དོན་ཚན།

ལས་དོན།

གསལ་བྱེད།

གསལ་བྱེད་ ༣༠ ལས་གསལ་བྱེད་༡༢ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ ལྷག་ཚུགས་དགོ  
ལ། ང། ཅ། ཆ། ཇ། ཉ། ཐ། ག། མ། ཙ། ན། ལ། ཤ། ས།

གྲངས་ཁ།

གྲངས་ཁ་༡༡ལས་༡༠ ཚུན་ལྷག་ཚུགས་དགོ

དོན་ཚན། གསལ་བྱེད།

ལས་དོན།

- གསལ་བྱེད་ ༣༠ ལས་གསལ་བྱེད་༡༢ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ ལྷག་ཚུགས་དགོ  
ལ། ང། ཅ། ཆ། ཇ། ཉ། ཐ། ག། མ། ཙ། ན། ལ། ཤ། ས།

ཐབས་ལམ།

✓ དཔེ་སྟོན།

- ཨ་ལོ་རྩེ་ལུ་ གསལ་བྱེད་རྒྱུ་ལུ་ དོན་དག་སྟོན་ཚུགས་པའི་ མིང་དང་པར་རྩེ་སྟོན་སྟོན་འབད་ནི།
- གསལ་བྱེད་ཚུ་ ཤོག་ཐང་ནང་སྟེ་ ལྷག་ཞི་གི་སྤྱད་བའའབད་བཅུག་ནི།



## དོན་ཚན། གྲངས་ལ།

### ལས་དོན།

- ✓ གྲངས་ལ་ ༡ ལས་ ༡༠ ཚུན་ལྷན་ཚུགས་དགོ།

### ཐབས་ལམ།

- ✓ དཔེ་སྟོན།
  - ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་གྲངས་ལ་ ༡ ལས་ ༡༠ ཚུན་ སློབ་དཔོན་གྱི་ལད་སྒོལ་རྒྱབ་སྟེ་ ལྷན་བརྒྱུག་ནི།
  - ཨ་ལོ་ཁོང་ར་གི་ རྐང་མ་དང་ལག་པ་གི་ མཚུབ་མོ་གྲངས་ལ་རྒྱབ་བརྒྱུག་ནི།

### དབྱེ་ཞིབ།

### དབྱེ་ཚད།(Rubric)

#### སྐད་ཡིག་ལག་ལེན་འཐབ་མི་འཐབ་ལྟ་རྟོག

- ✓ ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་དོན་ཚན་གྱི་ལས་དོན་འདི་གྲུབ་ཚུགས་མི་ཚུགས་ལྟ་རྟོག་འབད་དེ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ།

### ཀ། གསལ་བྱེད།

### ཁ། གྲངས་ལ།

- ཡོངས་འབྲེལ་གྱུ་གྲུལ་ཨེཔ་སི་ ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ ཟིན་བྲིས་བཏབ་ཞིན་ན་ ཐོ་བཀོད་བཞག་འབད་སྟན་ལུ་འབད་དགོ།

**སྒྲིགས་གྲུབ། ༣ འབྲི་འི་འི་རིག་རྩལ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ འབྲི་ཚུགས།**

དོན་ཚན།	ལས་དོན།
༡༽ གསལ་བྱེད་ ༣༠ ཀ་ལས་ཉ་ཚུན།  དབྱངས་བཞི།  གྲངས་ཁ་༤ལས་༡༠།	གསལ་བྱེད་ཀ་ཁ་ག་ང།ཅཆ་ཇ་ཉ། ཚུན་འབྲི་ཚུགས་ དགོ།  དབྱངས་བཞི། འབྲི་ཚུགས་དགོ།  གྲངས་ཁ་༤ ལས་ ༡༠ ཚུན་འབྲི་ཚུགས་དགོ།

**དོན་ཚན། གསལ་བྱེད་ཀ་ལས་ཉ་ཚུན་ དང་གྲངས་ཁ་༡ལས་༡༠ཚུན།**

**ལས་དོན།**

- ✓ གསལ་བྱེད་ཀ་ཁ་ག་ང།ཅཆ་ཇ་ཉ། དབྱངས་བཞི། གྲངས་ཁ་༡༠ཚུན་འབྲི་ཚུགས་དགོ།

**ཐབས་ལམ།**

- ✓ དཔེ་སྟོན།
  - སློབ་དཔོན་གྱིས་གསལ་བྱེད་ཀ་ལས་ཉ་ ཚུན་དང་ དབྱངས་བཞི་ཉིན་ལྟར་བཞེན་ཏུ་ གོ་བཤའ་རྒྱབ་སྟེ་ སློབ་སྟོན་འབད་ནི།
  - གསལ་བྱེད་ལུ་བཟླ་སྟེ་པར་ཚུ་འབྲེ་བཤུས་རྒྱབ་བཟུག་ནི།
- ✓ འགྲེམས་སྟོན།
  - ཅལ་ངོམ་སྟོན་ཏེ་གྲངས་ཁ་འབྲི་བཟུག་ནི།

**ཡོངས་འབྲེལ་མཁོ་ཆས།**

<https://www.youtube.com/watch?v=BVbgHfu7yv4>

གསལ་བྱེད་ཀ་ལས་ཉ་ཚུན་འབྲི་ཐངས།

<https://www.youtube.com/watch?v=4GvQ1V4ysJw>

གསལ་བྱེད་ངོས་འཛིན་གྱི་ཞབས་ལྷན།

<https://www.youtube.com/watch?v=lAkWc3dCRc4>

གྲངས་ཁ'སྐབ་ནི།

དབྱེ་ཞིབ།

དབྱེ་དམད།

- ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་དོན་ཚན་གྱི་ལས་དོན་ཚུ་གྲུབ་ཚུ་གསལ་མི་ཚུ་གསལ་ལྟ་  
རྟོག་འབད་དེ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ།

ཀ། གསལ་བྱེད་ ༣༠ ཀ་ལས་ཉ་ཚུ་ན།

དབྱེ་ཞིབ་བཞི།

གྲངས་ཁ'ལས་༡༠།

ཡོངས་འབྲེལ་གྱ་གྲུབ་ཨེཔ་སི་ ལག་ལེན་འབྲེལ་བཞི་ག་ལས་ ཟིན་ཟིན་བཏང་ཞིན་ན་ ཐོ་བཀོད་བཞག་  
འབད་སྟན་ལུ་འབད་དགོ།

སློབ་རིམ་ གསུམ་པ།	
ལྷོགས་གྲུབ། ༡ ཉན་སླབ་ཀྱི་རིག་ཚལ་ལག་ལེན་འབྲེལ་སྟེ་ ཉན་སླབ་འབད་ཚུགས།	
དོན་ཚན།	ལས་དོན།
༡༽ ལ་བཟང།	སྐྱ་གཟུགས་བཟང་པོ་ལགས། བརྒྱུ་ཆེ་ལགས། ལགས་སོ་ལགས།ལེགས་ཤོམ་འབད་བཞུགས་ཡོད་ག་ ལགས།ག་ཏེ་ཕྱོེན་སློབ་ལགས། གསོལ་ཇ་བཞེས་ལགས། རྒྱ་ཕྱོེན་ལགས། སར་འཕྱོེན་ལགས། ལ་སོགས་ ལོ་ཏེ་ མམ་ལས་ མ་འདྲམ་དང་ མང་སྤྱ་སྟེ་ཤེས་ཚུགས་དགོ།
༢༽ རེས་གཟུང་བཅུ།	མིག་དམར། ལྷག་པ། སྤར་བ། པ་སངས། སྟེན་པ། ཉི མ། ལྷ་བ་ཚུན་ ལོ་ཏེ་མམ་གྱི་བསྐྱར་ཞིབ་བཟུམ་ཅིག་སྟེ་ སྤྱད་བ་འབད་ སླབ་ཚུགས་དགོ།
༣༽ བཟའ་ཚང།	བཟའ་ཚང་ རང་མི་ནང་ ཡོད་མི་གི་མིང་དང་ གཞན་ཡང་ མི་གཞན་གྱི་ བཟའ་ཚང་རང་མི་གི་སྐོར་ལས་ སླབ་ ཚུགས་དགོ།
༤༽ ཤིང་འབྲས།	སློབ་རིམ་གཉིས་པ་ནང་ལྟ་བུ་མི་གི་ ཤིང་འབྲས་མིང་ཚུ་ ལས་ ཐེབས་མ་འདྲམ་དག་པ་ཅིག་ཤེས་ཚུགས་དགོ།
༥༽ ཚོད་བསྟེ།	སློབ་རིམ་གཉིས་པ་ནང་ལྟ་བུ་མི་གི་ ཚོད་བསྟེ་མིང་ཚུ་ལས་ ཐེབས་མ་འདྲམ་དག་པ་ཅིག་ཤེས་ཚུགས་དགོ།
༦༽ རྩོམ་ཆས།	རྩོམ་ཆས་མ་འདྲམ་ ༡༡ དེམ་ཅིག་གི་མིང་སླབ་ རོས་ འཛིན་འབད་ཚུགས་དགོ།
༧༽ ཚོས་གཞི།	ཚོས་གཞི་གི་མིང་ དཀར་པོ་ གཞན་གསེལ་མ་དོ་བར་ གཞན་ཡང་ ཚོས་གཞི་སོ་སོ་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ འདི་ཚུ་གི་མིང་སླབ་ཚུགས་དགོ།

ཉེས་ལྡན་གྱི་སྒྲིག་གཞི།

སློབ་ཁང་གི་སྒྲིག་གཞི། འབད་ཚོགས་པ། མ་ཚོགས་ཚུ་ ཉེ་གོ་  
སྟེ་ སློབ་ཁང་གི་སྒྲིག་ཚུལ་བཞིན་དུ་ བརྒྱུ་ཚུགས་དགོ།

**དོན་ཚིག་ ཁ་བཟང་།**

**ལས་དོན།**

- ✓ སྐྱ་གཟུགས་བཟང་པོ་ལགས། བཀྱིན་ཆེལ་གས། ལགས་སོ་ལགས། ལེགས་ཤོམ་འབད་  
བཞུགས་ཡོད་ག་ལགས། ག་ཉེ་ཕྱོད་མ་སློལ་གས། གསོལ་ཇ་བཞེས་ལགས། ལྷ་ཕྱོད་ལགས།  
མར་ཕྱོད་ལགས། ལ་སོགས་ ལོ་ཉེ་མམ་ལས་ མ་འདྲཱ་དང་ མང་སྤྱི་སྤྱེ་ཤེས་ཚུགས་དགོ།

**ཐབས་ལམ།**

✓ **དཔེ་སྟོན།**

- སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཁ་བཟང་གི་ཚིག་ སྐྱ་གཟུགས་བཟང་པོ་ལགས། བཀྱིན་ཆེལ་གས།  
ལ་སོགས་སྐབ་ཤེས་པའི་ཁར་ ཚིག་མ་འདྲཱ་གསར་པ་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ལོག་ཅི་  
ལོག་ཅི་ བརྗོད་སྐད་པ་སྟེ་ སྐབ་ཞི་གི་སྤྱད་བ་དང་ ཅུས་རྒྱུན་དུ་ ལག་ལེན་འཐབ་  
བཞུག་ཞི།

✓ **ས་གནས་གཞི་བཞག་**

- ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ ཁ་བཟང་གི་ཚིག་ཚུ་ མམ་དང་མི་སྟེ་ སློབ་དཔོན་དང་ཆ་རོགས་ཚུ་དང་  
གཅིག་ཁར་ ལག་ལེན་འཐབ་ཞི་གི་ བརྗོད་ལུགས་བསྐྱེད་བཞུག་པའི་ཁར་ སྤང་སྤང་ཐོམ་  
ཁར་ལས་པར་ཡང་འབྱེ་སྟེ་ ཚོང་པ་ལ་སོགས་པ་ མི་གཞན་ཚུ་དང་འབྲེལ་བ་ འབད་ཞི་གི་  
སློབ་སྟོན་ཕྱིན་ཉེ་སྐབ་བཞུག་ཞི།

✓ **དཔེ་སྟོན།**

- ཁ་བཟང་གི་ཚིག་ ལག་ལེན་འཐབ་ཞི་ལུ་ དཔེ་བཟང་གི་ རྒྱབ་སྐྱོར་ཚུ་ ཕྱིན་ཉེ་སྐབ་བཞུག་  
ཞི།  
དྲི་བ། རྒྱེད་ཀྱིས་ཆ་རོགས་ཚུ་ལས་ ཅ་ལ་རེ་ལེན་དགོ་པ་ཅིན་ག་དེ་སྟེ་སྐབ་ཞི་ལ་སོགས་ཀྱི་  
དྲི་བ་ལེ་ཤ་དྲི་ཞི།

## དོན་ཚན། རེས་གཟུང་བདུན།

### ལས་དོན།

- ✓ མིག་དམར། ལྷག་པ། སུར་བུ། པ་སངས། སྲེན་པ། ཉིམ། ཟླ་བ་རྩེན་ ལོ་ཉེ་མམ་གྱི་  
བསྐྱེད་ཞིབ་བཟུམ་ཅིག་སྟེ་ སྐྱེད་བ་འབད་ སྐབ་རྩེན་པ་དགོ།

### ཐབས་ལམ།

#### ✓ འགྲེམས་སྟོན།

- གཟུང་བདུན་གྱི་སྟོབ་སྟོན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་དང་ སྟོ་སྐྱེད་ནང་ལས་ ལག་ལེན་འཐབ་  
སྟེ་སྟོན་ནི།

#### ✓ དཔེ་སྟོན།

- སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ གཟུང་བདུན་ཉེ་མ་སྐྱབ་ཅི་རང་ ལད་སྲོལ་རྒྱབ་བཟུག་ནི་དང་ ཉིན་ལྟར་  
བཞིན་དུ་ གཟུང་ག་ཅི་ཡིན་ན་དེ་སྟེ་སེམས་ཁར་བཞག་སྟེ་སྐྱབ་བཟུག་ནི།
- གཟུང་བདུན་ཐོག་ཁམ་ནང་དབྱེད་སྟེ་ རོ་པ་ཨ་རྟག་ར་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་དེ་སྟེ་སྐྱབ་  
བཟུག་ནི།

### ཡོངས་འབྲེལ་མཁོ་ཆས།

<http://www.elibrarybhatan.com/search/default/viewbook?fileid=MzQyMg=&hash=d0ff0f035131c132809d39f5ec8e7c1e4e43d454>

[Let's Learn Dzongkha \(DAYS\) | Nursery Rhyme - YouTube](#)

གཟུང་བདུན་གྱི་མིང་ སྟོ་སྐྱེད་ཐོག་ལས་ ཞབས་ཁ། ( ཡིང་རྒྱན་དང་རྫོང་ཁ། )

## དོན་ཚན། བཟུང་ཚང།

### ལས་དོན།

- ✓ བཟུང་ཚང་ རང་མི་རང་ ཡོད་མི་གི་མིང་དང་ གཞན་ཡང་ མི་གཞན་གྱི་ བཟུང་ཚང་རང་  
མི་གི་སྟོར་ལས་ སྐབ་རྩེན་པ་དགོ།

**ཐབས་ལམ།**

✓ **དཔེ་སྟོན།**

- བཟའ་ཚང་གི་ཤོག་ཐང་ ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ སློབ་སྟོན་འབད་ནི།

✓ **ས་གནས་གཞི་བཞག།**

- སློབ་གྲྭ་གི་མཐའ་འཁོར་ལུ་ཡོད་པའི་ བཟའ་ཚང་ཅིག་ནང་ འཁྱིད་དེ་བཟའ་ཚང་ རོ་སློད་ འབད་དེ་སླབ་བཅུག་ནི།
- ཨ་ལོ་ཁོར་ར་གི་བཟའ་ཚང་ ནང་མི་སྐོར་ལས་ སླབ་བཅུག་སྟེ་ འདི་ནང་ཉེང་བཀལ་སླབ་ བྱིན་ཏེ་ལད་སྲོལ་རྒྱབ་བཅུག་ནི།

**དོན་ཚན། ཤིང་འབྲས།**

**ལས་དོན།**

- ✓ སློབ་རིམ་གཉིས་པ་ནང་ལྷབ་མི་གི་ ཤིང་འབྲས་མིང་ཚུ་ལས་ ཐེབས་མ་འདྲམ་དག་པ་ཅིག་ ཤེས་ཚུགས་དགོ།

**ཐབས་ལམ།**

✓ **འགྲེམས་སྟོན།**

- སློབ་དཔོན་གྱིས་ཤིང་འབྲས་རོམ་མ་འདྲམ་དག་པ་ཅིག་འབག་འོང་སྟེ་སློབ་སྟོན་འབད་ནི།

✓ **ས་གནས་གཞི་བཞག།**

- ཨ་ལོ་ཚུ་མཐའ་འཁོར་ལུ་འཁྱིད་དེ་དེ་ནང་ལས་སར་ཡོད་པའི་ཤིང་འབྲས་ཚུ་རོམ་འཛིན་འབད་དེ་ འདི་ཚུ་གི་མིང་སླབ་བཅུག་ནི།

**ཡོངས་འབྲེལ་མཁོ་ཚས།**

<https://www.youtube.com/watch?v=dJ8UicBnxNQ>

ཤིང་འབྲས་ཀྱི་མིང་དང་པར་ཨིང་སྐད་དང་ཚོང་ཁ་ག་ཅིག་ཁར་ཡོད་པའི་སློབ་བརྟན།

<https://www.youtube.com/watch?v=bYrTdUZPmlg>

ཤིང་འབྲས་ཀྱི་མིང་པར་དང་ག་ཅིག་ཁར་སླབ་ནི།

<https://www.youtube.com/watch?v=ZHUAY77g5p4>

ཤིང་འབྲས་གྱི་མིང་ཞབས་ལྷ་གི་ཐོག་ལས།

### དོན་ཚན། ཚོད་བསྐྱེ།

ལས་དོན།

- ✓ སློབ་རིམ་གཉིས་པ་ནང་ལྷན་མི་གི་ ཚོད་བསྐྱེ་མིང་ཚུ་ལས་ ཐེབས་མ་འདྲམ་ དག་པ་ཅིག་ཤེས་ཚུགས་དགོ།

ཐབས་ལམ།

- ✓ འགྲེམས་སྟོན།
  - སློབ་དཔོན་གྱིས་ཚོད་བསྐྱེ་དོམ་མ་འདྲམ་དག་པ་ཅིག་འབག་འོང་སྟེ་སློབ་སྟོན་འབད་ནི།
- ✓ ས་གནས་གཞི་བཞག།
  - ཨ་ལོ་ཚུ་མཐའ་འཁོར་ལུ་འབྱིད་དེ་དེ་ནང་ཡོད་པའི་ཚོད་བསྐྱེ་གི་མིང་ཚུ་སློབ་སྟོན་འབད་དེ་ལོག་སླབ་བཅུག་ནི།

ཡོངས་འབྲེལ་མཁོ་ཆས།

<https://www.youtube.com/watch?v=GbgPRPafTVw>

ཚོད་བསྐྱེ་གི་མིང།

### དོན་ཚན། རྩོམ་ཆས།

ལས་དོན།

- ✓ རྩོམ་ཆས་མ་འདྲམ་ ། ། དེམ་ཅིག་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་སླབ་ཚུགས་དགོ།



**ཐབས་ལམ།**

✓ **དཔེ་སྟོན།**

- སློབ་ཁང་ནང་ལས་ཨ་ལོ་བུ་གཅིག་དང་བུ་མོ་གཅིག་སྟོང་ཞིན་མ་ལས་ཁོང་གི་གཟུགས་ཁར་ཡོད་པའི་ཁྱོད་ཆས་ཀྱི་སྐོར་ལས་སློབ་སྟོན་འབད་ནི།
- པར་གྱི་ཐོག་ལས་ཁྱོད་ཆས་ཀྱི་མིང་ཚུ་སླབ་བཅུག་ནི།
- ཁྱོད་ཆས་ཆ་ཚང་ཅིག་འབག་འོང་སྟེ་འདི་ཚུ་རེ་རེ་བཞེན་ཏུ་གི་མིང་སླབ་ནི་གི་སླུང་བ་འབད་དེ་སླབ་བཅུག་ནི།

**དོན་ཚན།**

**ལས་དོན།**

- ✓ ཚོས་གཞི་གི་མིང་ དཀར་པོ་ གནག་པོ་གིས་མ་དོ་བར་ གཞན་ཡང་ ཚོས་གཞི་སོ་སོ་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ འདི་ཚུ་གི་མིང་ཡང་སླབ་ཚུགས་དགོ།

**ཐབས་ལམ།**

✓ **འགྲེམས་སྟོན།**

- ཚོས་གཞི་མ་འབྲས་སྟེ་ཡོད་པའི་ཅ་ལ་རོམ་དང་ཚོན་སྐྱུག་ དེམ་ཅིག་ལག་ལེན་འབབ་ཐོག་ལས་སློབ་སྟོན་འབད་ནི།

✓ **ས་གནས་གཞི་བཞག**

- ཨ་ལོ་ཚུ་ཕྱི་ཁར་འབྱེད་དེ་རང་གིས་མཐོང་མི་ཅ་ལ་ཚུ་གི་ཚོས་གཞི་རོས་འཛིན་འབད་དེ་སླབ་བཅུག་ནི།

✓ **འགྲེམས་སྟོན།**

- ཨ་ལོ་ཚུ་ཆ་འབད་བཟོ་སྟེ་ཁོངར་ནང་ལུ་ཡོད་པའི་ཅ་ལ་ཚུ་བཏོན་ཏེ་འདི་ཚུ་གི་ཚོས་གཞི་རོས་འཛིན་འབད་དེ་སླབ་བཅུག་ནི།

## དོན་ཚན། སློབ་ཁང་གི་ སློབ་གཞི།

### ལས་དོན།

- ✓ སློབ་ཁང་གི་ སློབ་གཞི།འབད་ཚོགས།མ་ཚོགས་ཚུ་ ཏ་གོ་སྟེ་ སློབ་ཁང་གི་སློབ་ཚུལ་བཞིན་ ཏུ་བརྒྱུག་ཚུགས་དགོ།

### ཐབས་ལམ།

- ✓ དཔེ་སྟོན།
  - ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་སློབ་ཁང་ནང་འབད་ཚོགས་དང་མ་ཚོགས་པའི་སྐོར་ལས་ཉིན་ལྟར་བཞིན་ཏུ་སླབ་ནི།
- ✓ འགྲེམས་སྟོན།
  - སློབ་ཁང་གི་སློབ་གཞི་པར་དང་ཡིག་ཐོག་ལས་སློབ་ཁང་ནང་སྐྱུར་ཞིན་མ་ལས་ཨ་ཏུག་རང་ སླབ་བྱིན་ཏེ་འདི་ཁར་བྱམས་ཚུ་དེ་སླབ་བརྒྱུག་ནི།
- ✓ དཔེ་སྟོན།
  - སློབ་གཞི་གཞན་ཡང་ག་ཅི་རང་འབད་དགོས་འདུག་ག་ཨ་ལོ་ཁོངར་གིས་ཤེས་མི་རེ་ཡང་སླབ་ བརྒྱུག་ནི།

### དབྱེ་ཞིབ།

#### དབྱེ་ཚད།(Rubric)

#### སྐད་ཡིག་ལག་ལེན་འཐབ་མི་འཐབ་ལྟ་རྟོག

- ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་དོན་ཚན་གྱི་ལས་དོན་ཚུ་གྲུབ་ཚུགས་མི་ཚུགས་ལུ་ རྟོག་འབད་དེ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ།

༡༽ ལ་བཟང་།

༢༽ རེས་གཟའ་བདུན།

༣༽ བཟའ་ཚང་།

༤༽ ཤིང་འབྲས།

ཅ །ཚོད་བཟེ།

ཆ །ཚོན་ཆས།

ཇ །ཚོས་གཞི།

ཉ །ཚོབ་ལང་གི་ སྐྱིག་གཞི།

- ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་གྲུ་ལ་ཨེཔ་སི་ ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ ཟིན་ཟིས་བཏབ་ཞིན་ན་ ཐོ་བཀོད་བཞག་འབད་སྟུན་ལྷ་ལྷ་འབད་དགོ།

**ལྷོགས་སྐྱབ། ༡ ལྷག་ནི་འི་རིག་ཅུལ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ལྷག་ཚུགས།**

**དོན་ཚན།**

**ལས་དོན།**

༡ །གསལ་བྱེད་ ༣༠ དང་དབྱངས་བཞི།

གསལ་བྱེད་ ༣༠ དཔེ་བལྟ་སྟེ་ལྷག་ཚུགས་དགོ་དབྱངས་བཞི་ ི ུ ེ འོ ། དབྱངས་ཀྱི་སྐྱོ་གི་ཀྱ་གེ་གོ། ཚུ་ཡིག་ཐོག་ལས་ལྷག་ཚུགས་དགོ།

**དོན་ཚན། གསལ་བྱེད་ ༣༠**

**ལས་དོན།**

- ✓ གསལ་བྱེད་ ༣༠ དཔེ་བལྟ་སྟེ་ལྷག་ཚུགས་དགོ་དབྱངས་བཞི་ ི ུ ེ འོ ། དབྱངས་ཀྱི་སྐྱོ་གི་ཀྱ་གེ་གོ། ཚུ་ཡིག་ཐོག་ལས་ལྷག་ཚུགས་དགོ།

**ཐབས་ལམ།**

✓ **འབྲེལ་སྟོན།**

- གསལ་བྱེད་རེ་རེ་བཞིན་དུ་གི་པར་དང་བཅས་པ་སྟེ་ལྷག་ནི་གི་སྐྱུང་བ་ཡོངས་འབྲེལ་ནང་ལས་སྟོབ་སྟོན་འབད་ནི།

✓ **དཔེ་སྟོན།**

- གསལ་བྱེད་ཀ་ལས་ཨ་ཚུན་ཤོག་ཐང་ནང་སྟེ་ལྷག་ནི་གི་སྐྱུང་བ་འབད་བཅུག་ནི།
- གསལ་བྱེད་ཀ་གྱི་དབྱངས་བཞི་བཀལ་ཏེ་ལྷག་ནི་གི་སྐྱུང་བ་བྱིན་ནི།

✓ དཔེ་སྟོན།

- སློབ་དཔོན་གྱི་བྱུང་བ་དང་འཕྲེ་ལང་སློབ་ཀྱི་ཐོག་ལས་ལྷག་ནི་གི་སྦྱང་བ་བྱིན་ནི།

<https://www.youtube.com/watch?v=hduoYCmMxig>

གསལ་བྱེད་སྲུང་ཅུ་གི་བཟོད་སྒྲ།

དབྱེ་ཞིབ།

དབྱེ་ཚད།(Rubric)

སྐད་ཡིག་ལག་ལེན་འཐབ་མི་འཐབ་ལྟ་རྟོག

- ✓ ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་དོན་ཚན་གྱི་ལས་དོན་འདི་གྲུབ་ཚུགས་མི་ཚུགས་ལྟ་རྟོག་འབད་དེ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ།

ཀུ་ཀུ་གསལ་བྱེད་ ༣༠

- ཡོངས་འབྲེལ་གྱུ་གྲུལ་ཨེཔ་སི་ ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ ཟིན་བྲིས་བཏབ་ཞིན་ན་ ཐོ་བཀོད་བཞག་འབད་སྟེན་ལུ་འབད་དགོ།

ལྷོགས་སྒྲུབ། ༣ འབྲི་ནིའི་རིག་རྩལ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ འབྲི་ཚུགས།

དོན་ཚན།	ལས་དོན།
ཀུ་ཀུ་གསལ་བྱེད་ ༣༠ ཀུ་ལས་ཉ་ཚུ་ན། དབྱེད་ས་བཞི། གྲུངས་ཁ་༤ལས་༡༠།	གསལ་བྱེད་ཀུ་ཁ་ག་ང་ཅ་ཆ་ཇ་ཉ་ཚུ་ན་འབྲི་ཚུགས་ དགོ། དབྱེད་ས་བཞི། འབྲི་ཚུགས་དགོ། གྲུངས་ཁ་༤ ར ༥ ༤ ༨ ༡༠ ཚུ་ན་འབྲི་ཚུགས་ དགོ།

## དོན་ཚན།གསལ་བྱེད་ ༣༠ ཀ་ལས་ཉ་ཚུ་ན།

### ལས་དོན།

- ✓ གསལ་བྱེད་ ཀ་ལ་ག་ང་ཅ་ཆ་ཇ་ཉ་ཚུན་འབྲི་ཚུགས་དགོ།

### ཐབས་ལམ།

- ✓ དཔེ་སྟོན།
  - གསལ་བྱེད་ ༣༠ ཀ་ལས་ཉ་ཚུ་ན། ཚགས་པར་གུ་བཀལ་ཏེ་འབྲི་བཅུག་ནི།
  - སློབ་དཔོན་གྱིས་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱིན་ཐོག་ལས་གསལ་བྱེད་རེ་རེ་སྟེ་འདྲ་བཤུས་རྒྱབ་བཅུག་ནི།

## དོན་ཚན།དབྱངས་བཞི།

### ལས་དོན།དབྱངས་བཞི། འབྲི་ཚུགས་དགོ།

### ཐབས་ལམ།

- ✓ དཔེ་སྟོན།
  - ཚགས་པར་གུ་བཀལ་ཏེ་འབྲི་བཅུག་ནི།
  - སློབ་དཔོན་གྱིས་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱིན་ཐོག་ལས་དབྱངས་རེ་རེ་སྟེ་འདྲ་བཤུས་རྒྱབ་བཅུག་ནི།

### ཡོངས་འབྲེལ་མཁོ་ཆས།

<https://www.youtube.com/watch?v=BVbgHfu7yv4>

### གསལ་བྱེད་འབྲི་ཐངས།

## དོན་ཚན། གྲངས་ཁ་ུལས་༡༠ ཚུན་འབྲི་ནི།

### ལས་དོན།

- ✓ གྲངས་ཁ་ུ ཨ ༥ ༧ ༩ ༡༠ ཚུན་འབྲི་ཚུགས་དགོ།

**ཐབས་ལམ།**

✓ དཔེ་སྟོན།

- ཚགས་པར་གྱི་བཀའ་ཉེ་འབྲི་བཅུག་ནི།
- སློབ་དཔོན་གྱིས་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱིན་ཐོག་ལས་གྲངས་ལ་རེ་རེ་སླེ་འདྲ་བཤུས་རྒྱབ་བཅུག་ནི།

**ཡོངས་འབྲེལ་མཁོ་ཆས།**

<https://www.youtube.com/watch?v=lAkWc3dCRc4>

གྲངས་ཁ་གཅིག་ལས་བཅུ་ཐམ་ཚུན་ལྷག་ཐངས།

<https://www.youtube.com/watch?v=4GvQ1V4ysJw>

གསལ་བྱེད་ངོས་འཛིན་གྱི་ཞབས་ཁ།

<https://www.youtube.com/watch?v=lAkWc3dCRc4>

གྲངས་ཁ་སྐབ་ནི།

**དབྱེ་ཞིབ།**

**དབྱེ་དམུད། (Checklist)**

- ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་དོན་ཚན་གྱི་ལས་དོན་ཚུ་གྲུབ་ཚུགས་མི་ཚུགས་ལྟ་  
རྟོག་འབད་དེ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ།

༡༽ གསལ་བྱེད་ ༣༠ ཀ་ལས་ཉ་ཚུན། དབྱངས་བཞི།གྲངས་ཁ་༤ལས་༡༠།

- ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་གྲུལ་ཨེ་པེ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ ཟིན་བྲིས་བཏབ་ཞིན་ན་ ཐོ་  
བཀོད་བཞག་འབད་སྟན་ལུ་འབད་དགོ།



སློབ་རིམ་ བཞི་པ།	
སློབ་སྐབས་ ༡ གོ་བ་བདུན་སློབ་ཐོག་ལས་ ཉམ་སྐབ་འབད་ཚུགས།	
དོན་ཚན།	ལས་དོན།
༡༽ མེ་རྟོག་གི་ཡན་ལག	མེ་རྟོག་གི་ ཡན་ལག་༤ཉེས་ཚུགས་དགོ
༢༽ གནང་བ་ལུ་མི།	སློབ་དཔོན་ལས་ གནང་བ་ཚུ་ལུ་ཉེས་དགོ
༣༽ སློ་མོ་ལེ་མས་ཅན།	སློ་མོ་ལེ་མས་ཅན་པེ་ཅིག་རོས་འཛིན་འབད་དེ་མིང་སྐབ་ཚུགས་དགོ
༤༽ ཞིང་འབྲས།	ཞིང་འབྲས་༡༠ དེམ་ཅིག་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ མིང་སྐབ་ཚུགས་དགོ།
༥༽ ཚོད་བསྐྱེ།	ཚོད་བསྐྱེ་༡༠ དེམ་ཅིག་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ མིང་སྐབ་ཚུགས་དགོ།
༦༽ གཞུགས་ཀྱི་ཆ་ཤས།	གཞུགས་ཀྱི་ཆ་ཤས་༧ དེམ་ཅིག་ སྐབ་ཚུགས་དགོ
༧༽ ལྷོ་ལྷོ་བཅུ་གཉིས།	ལྷོ་ལྷོ་༡༥། ལྷོ་ལྷོ་༢༥། ལྷོ་ལྷོ་༣༥། ལྷོ་ལྷོ་༤༥། ལྷོ་ལྷོ་༥༥། ལྷོ་ལྷོ་༦༥། ལྷོ་ལྷོ་༧༥། ལྷོ་ལྷོ་༨༥། ལྷོ་ལྷོ་༩༥། ལྷོ་ལྷོ་༡༠༥། ལྷོ་ལྷོ་༡༡༥། ལྷོ་ལྷོ་༡༢༥་ཚུན་ སྐབ་ཚུགས་དགོ
<p><b>དོན་ཚན། མེ་རྟོག་གི་ཡན་ལག</b></p> <p><b>ལས་དོན།</b></p> <p>✓ མེ་རྟོག་གི་ ཡན་ལག་༤ཉེས་ཚུགས་དགོ</p> <p><b>ཐབས་ལམ།</b></p> <p>✓ འགྲེམས་སྟོན།</p>	



- ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་མེ་རྟོག་གི་ཡན་ལག་ཡོད་པའི་ མེ་རྟོག་གི་པར་དང་མེ་རྟོག་ངོ་མ་ འབག་འོང་སྟེ་  
སློབ་སྟོན་འབད་ནི།
- ✓ ས་གནས་གཞི་བཞག
- ཨ་ལོ་ཚུ་ ཕྱི་ཁར་མེ་རྟོག་ངོ་མ་ཡོད་སར་འབྱིད་དེ་ མིང་སླབ་བཟུག་ནི།

### དོན་ཚན། གནང་བ་ལུ་ནི།

#### ལས་དོན།

- ✓ སློབ་དཔོན་ལས་ གནང་བ་ཚུ་ལུ་ཤེས་དགོ

#### ཐབས་ལམ།

#### ✓ འགྲེམས་སྟོན།

- ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ ག་ཅི་འབད་ཚུར་ སློབ་དཔོན་ལས་ གནང་བ་ལུ་ནི་གི་ དཔེ་སྟོན་འབད་  
དེ་སླུང་བ་འབད་བཟུག་ནི།

#### ✓ ཚབ་ཅེད།

- ཨ་ལོ་ནང་དོག་ སློབ་དཔོན་དང་སློབ་ཕྲུག་འབད་ གནང་བ་ལུ་ནི་གི་ ཚབ་ཅེད་འབད་བཟུག་  
ནི།

### དོན་ཚན། སློ་ནོར་སེམས་ཅན།

#### ལས་དོན།

- ✓ སློ་ནོར་སེམས་ཅན་ལུ་ཅིག་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་མིང་སླབ་ཚུགས་དགོ

#### ཐབས་ལམ།

#### ✓ འགྲེམས་སྟོན།

- ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ སློ་ནོར་སེམས་ཅན་གྱི་སློབ་ལས་ པར་དང་མིང་སྟོན་ཏེ་ སློབ་སྟོན་འབད་ནི།

✓ **ས་གནས་གཞི་བཞག**

- ཇལ་ལོ་ཚུ་ སློབ་གྲུའི་མཐའ་འཁོར་ལུ་ སློ་ནོར་སེམས་ཅན་ངོ་མ་སྤྲེ་ཡོད་སར་ འབྲིད་དེ་ མིང་སྐབ་བྱིན་ཏེ་ ལད་སློལ་རྒྱབ་བཅུག་ནི།

**དོན་ཚན། ཤིང་འབྲས།**

**ལས་དོན།**

- ✓ ཤིང་འབྲས་ཏེ་ དེམ་ཅིག་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ མིང་སྐབ་ཚུགས་དགོ།

**ཐབས་ལམ།**

- ✓ **འགྲེམས་སྟོན།**

- སློབ་དཔོན་གྱིས་ཤིང་འབྲས་ངོ་མ་དང་པར་མ་འབྲམ་ལེ་ག་འབག་འོང་སྟེ་སློབ་སྟོན་འབད་ནི།

✓ **ས་གནས་གཞི་བཞག**

- ཇལ་ལོ་ཚུ་མཐའ་འཁོར་ལུ་འབྲིད་དེ་དེ་ནང་ལས་ལཱ་ལོད་པའི་ཤིང་འབྲས་ཚུ་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་འདི་ཚུ་གི་མིང་སྐབ་བཅུག་ནི།

**ཡོངས་འབྲེལ་མཁོ་ཚས།**

<https://www.youtube.com/watch?v=dJ8UicBnxNQ>

ཤིང་འབྲས་ཀྱི་མིང་དང་པར་མིང་སྐབ་དང་ཚོང་ཁ་ག་ཅིག་ཁར་ཡོད་པའི་སྟོན་བཞག་ནི།

<https://www.youtube.com/watch?v=bYrTdUZPmlg>

ཤིང་འབྲས་ཀྱི་མིང་པར་དང་ག་ཅིག་ཁར་སྐབ་ནི།

<https://www.youtube.com/watch?v=ZHUAY77g5p4>

ཤིང་འབྲས་ཀྱི་མིང་ཞབས་ཁྲ་གི་ཐོག་ལས།

## དོན་ཚན། ཚོད་བསྐྱེ།

### ལས་དོན།

- ✓ ཚོད་བསྐྱེ་ཀྱང་། དེམ་ཅིག་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ མིང་སྐབ་ཚུགས་དགོ།

### ཐབས་ལམ།

#### ✓ འགྲེམས་སྟོན།

- སློབ་དཔོན་གྱིས་ཚོད་བསྐྱེ་རོམ་དང་པར་མ་འབྲུག་ལེ་ཤ་འབག་འོང་སྟེ་སློབ་སྟོན་འབད་ནི།

#### ✓ ས་གནས་གཞི་བཞག།

- ཨ་ལོ་ཚུ་མཐའ་འཁོར་ལུ་འཁྱིད་དེ་དེ་ནང་ཡོད་པའི་ཚོད་བསྐྱེ་རོས་འཛིན་འབད་སྟེ་མིང་སྐབ་བཅུག་ནི།

### ཡོངས་འབྲེལ་ཁོ་ཚས།

<https://www.youtube.com/watch?v=GbgPRPafTVw>

ཚོད་བསྐྱེ་གི་མིང།

## དོན་ཚན། གཞུགས་ཀྱི་ཆ་ཤས།

### ལས་དོན།

- ✓ གཞུགས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཀྱི་ དེམ་ཅིག་ སྐབ་ཚུགས་དགོ།

### ཐབས་ལམ།

#### ✓ འགྲེམས་སྟོན།

- སློབ་དཔོན་རང་གི་གཞུགས་ཀྱི་ཆ་ཤས་རོམ་གྱི་གཞི་བཞག་སྟེ་སློབ་སྟོན་འབད་ནི།
- གཞུགས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཀྱི་པར་སྟོན་ཐོག་ལས་མིང་ཚུ་སྐབ་བཅུག་ནི།

ཡོངས་འབྲེལ་མཁོ་ཆས།

[https://www.youtube.com/watch?v=EiBSS1y\\_Kx4](https://www.youtube.com/watch?v=EiBSS1y_Kx4)

གཞུགས་གྱི་ཆ་ཤས་རྗེས་འདུང་ཡིང་སྐད།

དོན་ཚན། སྨི་ཟླ་བ་བཅུ་གཉིས།

ལས་དོན།

- ✓ སྨི་ཟླ་༡༥། སྨི་ཟླ་༢༥། སྨི་ཟླ་༣༥། སྨི་ཟླ་༤༥། སྨི་ཟླ་༥༥། སྨི་ཟླ་༦༥།  
སྨི་ཟླ་༧༥། སྨི་ཟླ་༨༥། སྨི་ཟླ་༩༥། སྨི་ཟླ་༡༠༥། སྨི་ཟླ་༡༡༥། སྨི་ཟླ་༡༢༥་ཚུན་སྐབ་  
ཚུགས་དགོ

ཐབས་ལམ།

✓ དཔེ་སྟོན།

- ཟླ་ཐོ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་སློབ་སྟོན་འབད་ནི།
- སྨི་ཟླ་རེ་རེ་བཞིན་དུ་ལད་སྟོལ་རྒྱབ་སྟེ་སྐབ་བཅུག་ནི།

དབུ་ཞིབ།

དབུ་ཚད།

སྐད་ཡིག་ལག་ལེན་འཐབ་མི་འཐབ་ལྟ་རྟོག

- ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་དོན་ཚན་གྱི་ལས་དོན་ཚུ་གྲུབ་ཚུགས་མི་  
ཚུགས་ལྟ་རྟོག་འབད་དེ་དབུ་ཞིབ་འབད་དགོ

༡ ། མེ་ཉོག་གི་ཡན་ལག

ལ། ། གནང་བ་ལྟ་ནི།

ག། ། སྐོ་ཚོར་སེམས་ཅན།

ང། ། སིང་འབྲས།

ཅ། ། ཚོད་བཟེ།

ཚེགས་ལྷན་པའི་ཁྲིམས་འདུགས།

རྒྱ་རྒྱུ་བརྒྱུ་གཉིས།

- ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་གྲུབ་འབྲས་ལས་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ ཟིན་ཟིན་བཏང་ཞིན་ན་ ཐོ་བཀོད་བཞག་འབད་སྟོན་ལཱ་འབད་དགོ།

སྒྲིགས་གྲུབ། ༡ གསལ་བྱེད་དང་གྲངས་ཁ་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ ལྷག་ཚུགས།

དོན་ཚན།

ལས་དོན།

༡༡ གྲངས་ཁ།

པར་དང་ཅལ་གི་ཐོག་ལས་ གྲངས་ཁ་ཚུ་ རྒྱབ་ཚུགས་དགོ།

༡ ལས་༡༠ ཚུན་གྲངས་ཁ་ལྷག་ཚུགས་དགོ།

དོན་དག་སྟོན་ཚུགས་པའི་དབྱངས་གསལ་ལས་

ཁ༡ དབྱངས་གསལ་ལས་བསྐྱབས་པའི་ མིང་

སྐྱབ་པའི་མིང་ཚིག།

ཚིག།

ལོ། ལྷ། ཉོ། སོ། བྱ། མེ། མོ། ལྷ། དི། ལོ།

ལོ། ལོ། ལོ། ལུ་ལྷག་ཐོག་ལས་ལྷག་ཚུགས་དགོ།

དོན་ཚན། གྲངས་ཁ།

ལས་དོན།

✓ པར་དང་ཅལ་གི་ཐོག་ལས་ གྲངས་ཁ་ཚུ་ རྒྱབ་ཚུགས་དགོ།

༡ ལས་༡༠ ཚུན་གྲངས་ཁ་ལྷག་ཚུགས་དགོ།

ཐབས་ལམ།

✓ འབྲེལ་སྟོན།

- ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ཅལ་དོ་མ་འབག་འོང་སྟེ་གྲངས་ཁ་རྒྱབ་ཐབས་སྟོན་སྟོན་འབད་ནི།



༡ ། རྒྱུངས་ལ།  
 ལ། ། དབྱུངས་གསལ་ལས་ བསྐྱབས་པའི་ མིང་ཚིག་

- ཡོངས་འབྲེལ་གྱ་གྲུལ་ཨེཔསི་ ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ ཟིན་བྲིས་བཏབ་ཞིན་ན་ ཐོ་བཀོད་བཞག་འབད་སྟན་ལྷ་ལྷ་འབད་དགོ།

**ལྷོགས་གྲུབ། ༣ གསལ་བྱེད་དང་རྒྱུངས་ལ་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ འབྲི་ཚུགས།**

དོན་ཚན།	ལས་དོན།
༡ ། གསལ་བྱེད་ཀ་ལས་མ་ཚུན།	གསལ་བྱེད་ཀ་ལས་མ་ཚུན་འབྲི་ཚུགས་དགོ།
༢ ། དབྱུངས་བཞི།	དབྱུངས་བཞི་འབྲི་ཚུགས་དགོ།
༣ ། རྒྱུངས་ལ་ུ ལས་༡༠ ཚུན།	རྒྱུངས་ལ་ུ ལས་༡༠ ཚུན་འབྲི་ཚུགས་དགོ།

**དོན་ཚན། གསལ་བྱེད་ཀ་ལས་མ་ཚུན།**

**ལས་དོན།**

✓ གསལ་བྱེད་ཀ་ལས་མ་ཚུན་འབྲི་ཚུགས་དགོ།

**ཐབས་ལམ།**

✓ དཔེ་སྟོན།

- ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་གསལ་བྱེད་མ་ཚུན་ཚགས་པར་གྱ་བཀལ་ཉེ་འབྲི་བཅུག་ཅི།
- སློབ་དཔོན་གྱིས་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་ཐོག་ལས་གསལ་བྱེད་རེ་རེ་སྟེ་འབྲི་བལུས་རྒྱབ་བཅུག་ཅི།

**ཡོངས་འབྲེལ་མཁོ་ཚས།**

<https://www.youtube.com/watch?v=4GvQ1V4ysJw>

**གསལ་བྱེད་དོས་འཛིན་གྱི་ཞབས་ལྗ།**

<https://www.youtube.com/watch?v=hduoYCmMxig>

**གསལ་བྱེད་སྐུམ་ཅུ་གི་བརྗོད་སྟེ།**

## དོན་ཚན། དབྱངས་བཞི།

### ལས་དོན།

- ✓ དབྱངས་བཞི་འབྲི་ཚུགས་དགོ།

### ཐབས་ལམ།

- ✓ དཔེ་སྟོན།

- ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་དབྱངས་བཞི་ཚགས་པར་གྲུ་བཀལ་ཏེ་འབྲི་བཅུག་ནི།
- སློབ་དཔོན་གྱིས་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱིན་ཐོག་ལས་དབྱངས་རེ་རེ་སླེ་འདྲ་བཤུས་རྒྱབ་བཅུག་ནི།

## དོན་ཚན། གྲངས་ཁ་ུ ལས་༡༠ ཚུན།

### ལས་དོན།

- ✓ གྲངས་ཁ་ུ ལས་༡༠ ཚུན་ འབྲི་ཚུགས་དགོ།

### ཐབས་ལམ།

- ✓ དཔེ་སྟོན།

- ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ཚགས་པར་གྲུ་བཀལ་ཏེ་འབྲི་བཅུག་ནི།
- སློབ་དཔོན་གྱིས་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱིན་ཐོག་ལས་གྲངས་ཁ་ུ་རེ་རེ་སླེ་འདྲ་བཤུས་རྒྱབ་བཅུག་ནི།

## དབྱེ་ཞིབ།

### དབྱེ་དཔྱད།

#### འབྲི་ཚུགས་ལེན་ནི།

- ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་དོན་ཚན་གྱི་ལས་དོན་ཚུ་གྲུབ་ཚུགས་མི་ཚུགས་ལྟ་  
རྟོག་འབད་དེ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ།

༡ ་ གསལ་བྱེད་ཀ་ལས་མ་ཚུན།

༢ ་ དབྱངས་བཞི།

༣ ་ གྲངས་ཁ་ུ ལས་༡༠ ཚུན།



- ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་གྲུལ་ཨེཔ་སི་ ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ ཟིན་ཟིན་བཏབ་ཞིན་ན་ ཐོ་བཀོད་བཞག་འབད་སྟན་ཞུ་འབད་དགོ

སློབ་རིམ་ ལྔ་པ།	
སློབ་ལུགས་ལྟུང་། གོ་བ་བརྟེན་སློབ་ཐོག་ལས་ ཉན་སླབ་འབད་ཚུགས།	
དོན་ཚན།	ལས་དོན།
༡༽ འདུ་ཤེས།	འདུ་ཤེས་ལྷ་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ཉ་གོ་སྟེ་སླབ་ཚུགས་དགོ།
༢༽ གནང་བ་ལུ་ཞུ།	འོས་འབབ་དང་འཁྲིལ་གནང་བ་ལུ་ཚུགས་དགོ།
༣༽ སློ་ལོར་སེམས་ཅན།	སློ་ལོར་སེམས་ཅན་གྱི་མིང་ཚུ་ སླབ་ཚུགས་དགོ།
༤༽ ཤིང་འབྲས།	ཤིང་འབྲས་༡༥ གྱི་མིང་སླབ་ཚུགས་དགོ།
༥༽ ཚོད་བསྟེ།	ཚོད་བསྟེ་གི་མིང་༡༥ སླབ་ཚུགས་དགོ།
༦༽ གཟུགས་ཀྱི་ཆ་ཤས།	གཟུགས་ཀྱི་ཆ་ཤས་༧ དེམ་ཅིག་ སླབ་ཚུགས་དགོ།
༧༽ སྤྱི་ལྷ་བརྟུག་ཉིས།	སྤྱི་ལྷ་༡༥། སྤྱི་ལྷ་༢༥། སྤྱི་ལྷ་༣༥། སྤྱི་ལྷ་༤༥། སྤྱི་ལྷ་༥༥། སྤྱི་ལྷ་༦༥། སྤྱི་ལྷ་༧༥། སྤྱི་ལྷ་༨༥། སྤྱི་ལྷ་༩༥། སྤྱི་ལྷ་༡༠༥། སྤྱི་ལྷ་༡༡༥། སྤྱི་ལྷ་༡༢༥། ཚུ་ སླབ་ཚུགས་དགོ།
<p><b>དོན་ཚན། འདུ་ཤེས།</b></p> <p><b>ལས་དོན།</b></p> <p>✓ འདུ་ཤེས་ལྷ་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ཉ་གོ་སྟེ་སླབ་ཚུགས་དགོ།</p> <p><b>ཐབས་ལམ།</b></p> <p>✓ དཔེ་སྟོན།</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• བགའ་ལོ། སྤྱི་ལྷ་ཚིགས་ཟེ་ལོ། ཉ་ལས་ལོ་སེམས་དགའ་ལོ་ལ་སོགས་པ་འདུ་ཤེས་སློབ་ལས་སླབ་བྱིན་ལོ།</li> <li>• འདུ་ཤེས་འདི་ཚུ་ ག་དེ་སྟེ་བྱུང་མ་ཡིན་ན་ སླབ་བརྟུག་ལོ།</li> </ul>	

## དོན་ཚན།གནང་བ་ལུ་ནི།

### ལས་དོན།

- ✓ འོས་འབབ་དང་འཁྲིལ་གནང་བ་ ལུ་ཚུགས་དགོ།

### ཐབས་ལམ།

- ✓ དཔེ་སྟོན།
  - ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ ག་ཅི་འབད་རུང་ སློབ་དཔོན་ལས་ གནང་བ་ལུ་ནི་ཚུ་སྟོན་ནི།
- ✓ ཚབ་ཅེད།
  - ཨ་ལོ་ནང་དོག་ སློབ་དཔོན་དང་སློབ་ཕྲུག་འབད་ གནང་བ་ལུ་ནི་གི་ ཚབ་ཅེད་འབད་བཅུག་ བྱི།

## དོན་ཚན།སློ་བྱོར་སེམས་ཅན།

### ལས་དོན།

- ✓ སློ་བྱོར་སེམས་ཅན་གྱི་མིང་ཚུ་ སླབ་ཚུགས་དགོ།

### ཐབས་ལམ།

- ✓ དཔེ་སྟོན།
  - ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ སློ་བྱོར་སེམས་ཅན་ པར་དང་མིང་གི་ཐོག་ལས་ སློབ་སྟོན་འབད་ནི།
- ✓ ས་གནས་གཞི་བཞག
  - ཨ་ལོ་ཚུ་ སློབ་གྲུའི་མཐའ་འཁོར་ལུ་ སློ་བྱོར་སེམས་ཅན་རོམ་སྒྲེ་ཡོད་སར་ འབྲིད་དེ་

### མིང་ཚུ་སླབ་བཅུག་ནི།

- ✓ དཔེ་སྟོན།
  - ཆ་རོགས་ནང་དོག་ ཁོང་རའི་ཕྱིམ་གྱི་མཐའ་འཁོར་ལུ་ཡོད་པའི་ སློ་བྱོར་སེམས་ཅན་ཚུ་གི་ མིང་སླབ་བཅུག་ནི།

## དོན་ཚན་གྱི་འབྲས་ལ།

### ལས་དོན།

✓ འི་འབྲས་ཀྱི་ གྱི་མིང་སྐབ་ཚུགས་དགོ།

### ཐབས་ལམ།

✓ དཔེ་སྟོན།

- སྐོབ་དཔོན་གྱིས་འི་འབྲས་ངོ་མ་དང་པར་མ་འབྲམ་ཀྱི་དམ་ཅིག་འབག་འོང་སྟེ་སྐོབ་སྟོན་འབད་ནི།

✓ ས་གནས་གཞི་བཞག།

- ཨ་ལོ་ཚུ་མཐའ་འཁོར་ལུ་འབྱིད་དེ་དེ་ནང་ལས་པར་ཡོད་པའི་འི་འབྲས་ཚུ་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་འདི་ཚུ་གི་མིང་སྐབ་བཟུག་ནི།

✓ དཔེ་སྟོན།

- ཨ་ལོ་སྟེ་ཚན་/ཆ་འབད་/རང་རྒྱུང་འབད་ཁོང་ར་གིས་ཤེས་པའི་འི་འབྲས་གྱི་མིང་ལེ་ག་སྐབ་བཟུག་སྟེ་རིག་པ་བརྗེ་སོར་འབད་བཟུག་ནི།

### ཡོངས་འབྲེལ་མཁོ་ཚས།

<https://www.youtube.com/watch?v=dJ8UicBnxNQ>

འི་འབྲས་གྱི་མིང་དང་པར་མིང་སྐབ་དང་ཚོང་ཁ་ག་ཅིག་ཁར་ཡོད་པའི་སྐོག་བཟུག་ནི།

<https://www.youtube.com/watch?v=bYrTdUZPmlg>

འི་འབྲས་གྱི་མིང་པར་དང་ག་ཅིག་ཁར་སྐབ་ནི།

<https://www.youtube.com/watch?v=ZHUAY77g5p4>

འི་འབྲས་གྱི་མིང་ཞབས་ཁྲ་གི་ཐོག་ལས།

## དོན་ཚན་ཚོད་བསྐྱེ

### ལས་དོན།

- ✓ ཚོད་བསྐྱེ་ཡུ གྱི་མིང་སྐབ་ཚུགས་དགོ།

### ཐབས་ལམ།

- ✓ འགྲེམས་སྟོན།
  - སློབ་དཔོན་གྱིས་ཚོད་བསྐྱེ་ངོ་མ་དང་པར་མ་འབྲམ་ཡུ་དེམ་ཅིག་བསྐྱེ་བསྐྱིག་འབད་འབག་འོང་སྟེ་སློབ་སྟོན་འབད་ནི།
- ✓ ས་གནས་གཞི་བཞག།
  - ཨ་ལོ་ཚུ་མཐའ་འཁོར་ལུ་འཁྱིད་དེ་དེ་ནང་ཡོད་པའི་ཚོད་བསྐྱེ་ངོ་མ་འཛིན་འབད་སྟེ་མིང་ཚུ་ག་ཅིག་གིས་ག་ཅིག་ལུ་སྐབ་བཅུག་ནི།
- ✓ དཔེ་སྟོན།
  - ཨ་ལོ་ཚུ་སྟེ་ཚན་/ཚའབད་/རང་རྒྱུང་འབད་ཚོད་བསྐྱེ་གི་མིང་ག་ཤེས་པ་སྐབ་བཅུག་ནི།

### ཡོངས་འབྲེལ་མཁོ་ཚས།

<https://www.youtube.com/watch?v=GbgPRPafTVw>

ཚོད་བསྐྱེ་གི་མིང།

## དོན་ཚན་གཟུགས་གྱི་ཆ་ཤས།

### ལས་དོན།

- ✓ གཟུགས་གྱི་ཆ་ཤས་ ། དེམ་ཅིག་སྐབ་ཚུགས་དགོ།

### ཐབས་ལམ།

- ✓ དཔེ་སྟོན།
  - སློབ་དཔོན་རང་གི་གཟུགས་གྱི་ཆ་ཤས་ངོ་མ་ ། དེམ་ཅིག་གུ་གཞི་བཞག་སྟེ་སློབ་སྟོན་འབད་ནི།
  - པར་གྱི་ཐོག་ལས་སློབ་སྟོན་འབད་ནི།

- ཨ་ལོ་རང་སོའི་གཞུགས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ལྷན་གཤིབ་ཞུགས་སྟེ་ཆ་ཤས་ཚུ་སྲྭ་བ་བཅུག་ནི།

ཡོངས་འབྲེལ་མཁོ་ཆས།

[https://www.youtube.com/watch?v=EtBSS1y\\_Kx4](https://www.youtube.com/watch?v=EtBSS1y_Kx4)

གཞུགས་ཀྱི་ཆ་ཤས་རྫོང་ལ་དང་ཡིང་སྐད།

**དོན་ཚན། རྩི་ཟླ་བཅུག་ཉིས།**

ལས་དོན།

- ✓ རྩི་ཟླ་༡༥། རྩི་ཟླ་༢༥། རྩི་ཟླ་༣༥། རྩི་ཟླ་༤༥། རྩི་ཟླ་༥༥། རྩི་ཟླ་༦༥། རྩི་ཟླ་༧༥། རྩི་ཟླ་༨༥། རྩི་ཟླ་༩༥། རྩི་ཟླ་༡༠༥། རྩི་ཟླ་༡༡༥། རྩི་ཟླ་༡༢༥་ཚུ་བ་ རྩི་ཟླ་ལྟར་ལྟར་དགོ།

ཐབས་ལམ།

- ✓ དཔེ་སྟོན།
  - ཟླ་ཐོ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་སློབ་སྟོན་འབད་ནི།
  - རྩི་ཟླ་རེ་རེ་བཞིན་ཏུ་ལད་སྟོལ་རྒྱབ་སྟེ་སྲྭ་བ་བཅུག་ནི།

དབེ་ཞིབ།

དབེ་ཚད།

དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་མིང་ཚུ་སྲྭ་བ་བཅུག་ནི།

- ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་དོན་ཚན་གྱི་ལས་དོན་ཚུ་སྲྭ་བ་ཚུ་གས་མི་ཚུ་གས་ལུ་ རྩི་ཟླ་འབད་དེ་དབེ་ཞིབ་འབད་དགོ།

༡༽ འདུ་ཤེས།

༢༽ ལྟུག་ཚུ་ལྟུ་ནི།

༣༽ སྐོ་ལོ་ལོ་སེམས་ཅན།

༤༽ ལིང་འབྲས་༡༥

ཅེ་ཚོ་ད་བཟེ་༡༥

ཆེ་གཟུགས་ཀྱི་ཆེ་ཤས་༥

རྟེ་ལྷོ་བཟུ་གཉིས།

- ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་གྲུ་ལ་ཨེ་པ་སི་ ལག་ལེན་འབབ་ཐོག་ལས་ ཟིན་ཟིན་བཏང་ཞིན་ན་ ཐོ་བཀོད་བཞག་འབད་སྟོན་ལུ་འབད་དགོ།

**ལྷོ་གསལ་གྱུ་བ། ༡ གསལ་བྱེད་དང་བྱངས་ཁ་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ ལྷག་ཚུགས།**

དོན་ཚན།	ལས་དོན།
༡༡ བྱངས་ཁ།	པར་དང་ཅ་ལ་གི་ཐོག་ལས་ བྱངས་ཁ་ཚུ་ ལྷག་ཚུགས་དགོ། ༡༥ས་ ༡༥ཚུན་བྱངས་ཁ་ལྷག་དགོ།
༡༢ གསལ་བྱེད་སྟེ་ཚུ། དབྱངས་གསལ་ལས་སྐྱབ་པའི་མིང་ཚིག།	གསལ་བྱེད་སྟེ་ཚུ་ལྷག་ཚུགས་དགོ། དབྱངས་གསལ་ལས་བསྐྱབས་པའི་མིང་ཚིག་ ལོ། གྲ། རྩ། ཉོ། ཐོ། བྲ། མེ། མོ། ལྷ། སི། ལྷ། ལོ། སི། སོ། སོ།ཚུ་ལྷག་ཚུགས་དགོ།

**དོན་ཚན། བྱངས་ཁ།**

**ལས་དོན།**

- ✓ པར་དང་ཅ་ལ་གི་ཐོག་ལས་ བྱངས་ཁ་ཚུ་ ལྷག་ཚུགས་དགོ།༡༥ས་ ༡༥ཚུན་བྱངས་ཁ་ལྷག་དགོ།

**ཐབས་ལམ།**

✓ **འབྲེལ་སྟོན།**

- ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ཅ་ལ་དོ་མ་འབག་འོང་སྟེ་བྱངས་ཁ་རྒྱབ་ཐབས་དང་ལྷག་ཐབས་ཀྱི་སྟོབ་སྟོན་འབད་ནི།

- ✓ ས་གནས་གཞི་བཞག
  - ཨ་ལོ་ཚུ་ཕྱི་ཁར་འབྱིད་དེ་ཅ་ལ་ག་ཅི་མཐོང་མ་ཅིག་གྲངས་ཁ་། ཡ་ཚུན་རྒྱབ་བརྩལ་ནི།  
ཡོངས་འབྲེལ་མཁོ་ཚས།

<https://www.youtube.com/watch?v=lAkWc3dCRc4>

གྲངས་ཁ་ག་ཅིག་ལས་བརྩམ་ཚུན་ལྷག་ཐངས།

<https://www.youtube.com/watch?v=lAkWc3dCRc4>

གྲངས་ཁ་སྐབ་ནི།

**དོན་ཚན།** གསལ་བྱེད་སྲུང་ཅུ་དང་དབྱངས་གསལ་ལས་བསྐྱབས་པའི་ མིང་ཚིག་  
ལས་དོན།

- ✓ གསལ་བྱེད་སྲུང་ཅུ་ལྷག་ཚུགས་དགོ།
- ✓ དབྱངས་གསལ་ལས་བསྐྱབས་པའི་མིང་ཚིག་  
ཁོ། གྲ། རྒ། ཉོ། སོ། བྲ། མེ། མོ། ལྷ། སི། ལྷ། ལོ། སོ། སོ་ཚུ་ལྷག་ཚུགས་  
དགོ།

**ཐབས་ལམ།**

- ✓ དཔེ་སྟོན།
  - གསལ་བྱེད་ཀ་ལས་ཨ་ཚུན་ཤོག་ཐང་ནང་ཡོད་མི་ཐོག་ལས་སྐྱེད་བ་ཕྱིན་ཏེ་ལྷག་བརྩལ་ནི།
  - དབྱངས་གསལ་ལས་བསྐྱབས་པའི་མིང་ཚིག་ ཁོ། གྲ། རྒ། ཉོ། སོ། བྲ། མེ། མོ། ལྷ། སི། ལྷ། ལོ། སོ། སོ་ཚུ་ལྷག་སྟེ་ ལོ་བ་སྟོན་ནི།
  - ཚིག་འདི་ཚུ་བརྗོད་སྐྱོད་དག་ནི་གི་དོན་ལུ་ལོག་ཅི་ལོག་ཅི་ལྷག་བརྩལ་ནི།



དབྱེ་ཞིབ།

དབྱེ་དམུད།

ཚིག་གི་ལྷན་ཚད་ལུ་ལྷ་རྟོག་།

- ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་དོན་ཚན་གྱི་ལས་དོན་ཚུ་གྲུབ་ཚུགས་མི་ཚུགས་ལྟ་  
རྟོག་འབད་དེ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ།

ཀ། གྲུངས་ཁ།

ཁ། གསལ་བྱེད་སུམ་ཅུ།

ག། དབྱུངས་གསལ་ལས་སྐྱབ་པའི་མིང་ཚིག་།

- ཡོངས་འབྲེལ་གྱ་གྲུལ་ཨེཔ་སི་ ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ ཟིན་བྲིས་བཏབ་ཞིན་ན་ ཐོ་  
བཀོད་བཞག་འབད་སྟེན་ལུ་འབད་དགོ།

ལྷོགས་སྐབ། ༣ གསལ་བྱེད་དང་གྲུངས་ཁ་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ འབྲི་ཚུགས།

དོན་ཚན།

ལས་དོན།

ཀ། གསལ་བྱེད་ཀ་ལས་མ་ཚུན།

གསལ་བྱེད་ཀ་ལས་མ་ཚུན་འབྲི་ཚུགས་དགོ།

ཁ། དབྱུངས་བཞི།

དབྱུངས་བཞི་འབྲི་ཚུགས་དགོ།

ག། གྲུངས་ཁ་, ལས་, གུ ཚུན།

གྲུངས་ཁ་, ལས་, གུ ཚུན་འབྲི་ཚུགས་དགོ།

དོན་ཚན། གསལ་བྱེད་ཀ་ལས་མ་ཚུན།

ལས་དོན།

- ✓ གསལ་བྱེད་ཀ་ལས་མ་ཚུན་འབྲི་ཚུགས་དགོ།

ཐབས་ལམ།

- ✓ དཔེ་སྟོན།

- ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་གསལ་བྱེད་མ་ཚུན་ཚགས་པར་གྱ་བཀལ་ཏེ་འབྲི་བཅུག་ནི།
- སློབ་དཔོན་གྱིས་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱིན་ཐོག་ལས་གསལ་བྱེད་རེ་རེ་སྟེ་འབྲི་བཅུག་རྒྱབ་བཅུག་ནི།

ཡོངས་འབྲེལ་མཁོ་ཆས།

<https://www.youtube.com/watch?v=4GvQ1V4ysJw>

གསལ་བྱེད་ངོས་འཛིན་གྱི་ཞབས་ལྗ།

<https://www.youtube.com/watch?v=hduoYCmMxig>

གསལ་བྱེད་སྲུང་ཅུ་གི་བཅོམ་སྒྲ།

དོན་ཚན། དབྱངས་བཞི།

ལས་དོན

✓ དབྱངས་བཞི་འབྲི་ཚུགས་དགོ།

ཐབས་ལམ།

✓ དཔེ་སྟོན།

- ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་དབྱངས་བཞི་ཚགས་པར་གྱུ་བཀལ་ཉེ་འབྲི་བཅུག་ནི།
- སློབ་དཔོན་གྱིས་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱིན་ཐོག་ལས་དབྱངས་རེ་རེ་སླེ་འདྲ་བཤུས་རྒྱབ་བཅུག་ནི།

དོན་ཚན། གྲངས་ཁ་། ལས་། ཚུན་འབྲི་ནི།

ལས་དོན

✓ གྲངས་ཁ་། ལས་། ཚུན་འབྲི་ཚུགས་དགོ།

ཐབས་ལམ།

✓ དཔེ་སྟོན།

- ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་གྲངས་ཁ་ཚགས་པར་གྱུ་བཀལ་ཉེ་འབྲི་བཅུག་ནི།
- སློབ་དཔོན་གྱིས་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱིན་ཐོག་ལས་གྲངས་ཁ་རེ་རེ་སླེ་འདྲ་བཤུས་རྒྱབ་བཅུག་ནི།

དབྱེ་ཞིབ།

དབྱེ་དཔྱད། འབྲི་རྒྱལ་ལེན་ནི།

- ཨ་ལོ་རྩ་གིས་འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་དོན་ཚན་གྱི་ལས་དོན་རྩ་བ་རྩ་གསུམ་མི་རྩ་གསུམ་ལྟ་  
རྟོག་འབད་དེ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ།

ཀ། གསལ་བྱེད་སུམ་རྩ།

ཁ། དབྱེད་གསལ་ལས་རྒྱབ་པའི་མིང་ཚིག།

ག། བྱེད་ལ།

- ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་གྲུ་ལ་ཨེཔ་སི་ ལག་ལེན་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ ཟིན་བྲིས་བཏབ་ཞིན་ན་ ཐོ་  
བཀོད་བཞག་འབད་སྟན་ལུ་འབད་དགོ།

སློབ་རིམ་ ལྷན་པ།	
ཚུགས་གྲུབ། , གོ་བ་བད་སློབ་ཐོག་ལས་ ཉན་སླབ་འབད་ཚུགས།	
དོན་ཚན།	ལས་དོན།
༡༽ ཞེ་ས་དང་ཕལ་སྐད།	མགུ་ཉོ་..... དབུ། ལག་པ་..... ཕུག། རྐང་མ་..... ཞབས། ཁ་.....ཞལ། གདོང་..... ཞལ། ཚུ་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ སླབ་ཚུགས་དགོ།
༢༽ རི་དྲགས་སེམས་ཅན།	རི་དྲགས་སེམས་ཅན་ལྷ དེ་མ་ཅིག་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ སླབ་ཚུགས་དགོ།
༣༽ ལྷ་གཡོག།	ལྷ་གཡོག་ལྷ དེ་མ་ཅིག་སླབ་ཚུགས་དགོ།
༤༽ ལྷ་ས་ཚོད།	ལྷ་ས་ཚོད་ལྷ་ལེ་ར་ན་ངོ་ལ། ཉི་མ། ཕྱི་ལྷ། ལྷ་ས་ཚོ་ ཚུ་སླབ་ཚུགས་དགོ།
༥༽ ལྷ་ས་ཕོད་གསུམ་གྱི་ བཞེས་སྒོ།	ལྷ་ས་ཕོད་གསུམ་གྱི་ བཞེས་སྒོ་ལྷ་ལེ་..... ལྷ་ས་ཚོད། ཉི་མ་..... ཉི་མ་འཛོམས། ཕྱི་ལྷ་ལྷ་ལེ་ལྷ་སྒོ། ། ཚུ་ངོས་འཛིན་འབད་ དེ་སླབ་ཚུགས་དགོ།
༦༽ རང་གི་དོ་སློབ།	རང་སེམས་མིང་སླབ་ཞི་ལྷ་ལེ་ ཚུ་འབད་དེ་སླབ་ཚུགས་ དགོ།
<p><b>དོན་ཚན། ཞེ་ས་དང་ཕལ་སྐད།</b></p> <p><b>ལས་དོན།</b></p> <p>✓ མགུ་ཉོ་..... དབུ། ལག་པ་..... ཕུག།རྐང་མ་..... ཞབས། ཁ་.....ཞལ། གདོང་..... ཞལ། ཚུ་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ སླབ་ཚུགས་དགོ།</p>	

ཐབས་ལམ།

✓ དཔེ་སྟོན།

- མགུ་ཉེ་ལུ་དབུ་ལ་སོགས་པ་དང་མི་གཞུགས་ངོ་མ་གྱུ་ལག་བརྟེན་འབད་དེ་སློབ་སྟོན་འབད་ནི།
- ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་པལ་ཚོག་ནང་ཡོད་པའི་ཚོག་ཚུ་ཞེ་ས་ནང་སླབ་ནི་གི་སླུང་བ་འབད་བཅུག་ནི།

དོན་ཚན། རི་དྲགས་སེམས་ཅན།

ལས་དོན།

- ✓ རི་དྲགས་སེམས་ཅན་ལྟེ་ དེམ་ཅིག་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་སླབ་ཚུགས་དགོ།

ཐབས་ལམ།

✓ དཔེ་སྟོན།

- ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ རི་དྲགས་སེམས་ཅན་ལྟེ་ དེམ་ཅིག་ པར་གྱི་ཐོག་ལས་སློབ་སྟོན་འབད་ནི།
- རི་དྲགས་སེམས་ཅན་གྱི་མིང་ཚུ་ ལད་སྲོལ་རྒྱབ་སྟེ་ སླབ་བཅུག་ནི།

ཡོངས་འབྲེལ་མཁོ་ཆས།

<https://www.youtube.com/watch?v=bvf9o3xaIXs>

རི་དྲགས་སེམས་ཅན།

དོན་ཚན། ལཱ་གཡོག

ལས་དོན།

- ✓ ལཱ་གཡོག་ནི་ དེམ་ཅིག་སླབ་ཚུགས་དགོ།

ཐབས་ལམ།

✓ དཔེ་སྟོན།

- ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ལཱ་གཡོག་གི་སྐོར་ལས་ གཞི་སློབ་དཔོན་དང་སློབ་ཚུགས་ལུ་ གཙོ་བོ་བཏོན་ཏེ་

སློབ་སྟོན་འབད་ནི།

- ལྷ་གཤམ་དང་ འདི་གི་པར་ཚུ་ མ་སློལ་སྟེ་སླབ་བཅུག་ནི།

### དོན་ཚན་ལཱ་ཚོད།

ལས་དོན།

- ✓ ལཱ་ཚོད་ལྔ་པེ་བ་ནོ་པ། ཉི་མ། ཕྱི་ཟླ། ལཱ་མོ་ཚུ་སླབ་ཚུགས་དགོ།

ཐབས་ལམ།

- ✓ དཔེ་སྟོན།
  - ཨ་ལོ་ཚུ་ལཱ་ལཱ་ཚོད་ ལྔ རྩོམ་ ཉི་མ། ཕྱི་ཟླ། ལཱ་མོ་ཚུ་སློབ་སྟོན་འབད་ནི།
  - པར་ཚུ་སྟོན་ཏེ་ལཱ་ཚོད་ལྔ་གི་མིང་ཚུ་སླབ་བཅུག་ནི།

### དོན་ཚན་ལཱ་ཚོད་གསུམ་གྱི་ བཞེས་སྒྲི།

ལས་དོན།

- ✓ ལཱ་ཚོད་གསུམ་གྱི་ བཞེས་སྒྲི་ཚུ་ལྔ་པེ་ཚུ་ རྩོམ་ཚུ་ ཉི་མ་ ཉི་མའི་གྲོ། ཕྱི་ཟླ་ཕྱི་ཟླའི་གྲོ། ལཱ་ཚོད་ཚུ་སླབ་བཅུག་དགོ།

ཐབས་ལམ།

- ✓ དཔེ་སྟོན།
  - ལཱ་ཚོད་གསུམ་གྱི་བཞེས་སྒྲི་ཚུ་ག་དེ་སྟེ་ར་བཟའ་ནི་ཡོད་ག་དང་ལཱ་ཚོད་ནམ་ར་བཟའ་མེ་མེ་མེ་ག་སླབ་བཅུག་ནི།
  - ལཱ་ཚོད་གསུམ་གྱི་བཞེས་སྒྲི་ཚུ་ལྔ་པེ་ཚུ་ཉི་མའི་གྲོ་ཕྱི་ཟླའི་གྲོ་ལྟེ་སླབ་བཅུག་ནི་གི་སླབ་འབད་བཅུག་ནི།

དོན་ཚན།རང་གི་དོ་སྤོང།

ལས་དོན།

- ✓ རང་སོའི་མིང་སྐྱབ་ལ་ འབད་དེ་སྐྱབ་ཚུགས་དགོ།

ཐབས་ལམ།

✓ དཔེ་སྟོན།

- ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་རང་གི་མིང་སྐྱབ་ཐབས་སྟོབ་སྟོན་འབད་ནི།  
 དཔེར་ན།ངའི་མིང་དགའ་སྐྱིད་ཨིན་ཟེར་སྐྱབ་སྟེ་ཨ་ལོ་རང་སོའི་མིང་སྐྱབ་བཅུག་ནི།

དབྱེ་ཞིབ།

དབྱེ་དཔྱད།

རྩི་བ་རྩི་ལན།

- ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་དོན་ཚན་གྱི་ལས་དོན་ཚུ་གྲུབ་ཚུགས་མི་ཚུགས་ལུ་  
 རྟོག་འབད་དེ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ།

ཀ། ཞེ་ས་དང་ཕལ་སྐད།

ཁ། རི་དྲགས་སེམས་ཅན།

ག། ལུ་གཡོག་གཡོག

ང། རྟུ་ས་ཚོད།

ཅ། རྟུ་ས་མོད་གསུམ་གྱི་བཞེས་སྟོ།

ཆ། རང་གི་དོ་སྤོང།

- ཡོངས་འབྲེལ་གྱུ་གྲུལ་ཨེཔ་སི་ ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ ཟིན་ཟིན་བཏབ་ཞིན་ན་ ཐོ་  
 བཀོད་བཞག་འབད་སྟེན་ལུ་འབད་དགོ།

**སྒྲིགས་གྲུབ། ༢ ལྷག་ནི་རིག་ཚུལ་ལག་ལེན་འབྲེལ་སྒྲེ་ ལྷག་ཚུགས།**

དོན་ཚན།	ལས་དོན།
༡༽ བད་བྱང།	བད་བྱང་ལྔ དེམ་ཅིག་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ ལྷག་ཚུགས་ དགོ།
༢༽ ཨང།	འགྲུལ་འཕྲིན་ཨང་དང་ ལྷུམ་འཁོར་ཨང་ཚུ་ ལྷག་ཚུགས་ དགོ།
༣༽ མིང་ཚིག།	མིང་ཚིག་འཇམ་ཉིང་ཉི་ དག་པ་ཅིག་རོས་འཛིན་འབད་དེ་ ལྷག་ཚུགས་དགོ་དཔེར་ན་ལྷོ་ ལྷ་ལྷུ་ ཀ་ཀྱུར། ལྷུམ་ལ། ཉི་ ལྷུ་ ལྷ་ལི། དི་ལི།
༤༽ ལ་བཏགས་དྲུག།	ལ་བཏགས་དྲུག་ལྷག་ཚུགས་དགོ། ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ།

**དོན་ཚན། བད་བྱང།**  
**ལས་དོན།**  
 ✓ བད་བྱང་ལྔ དེམ་ཅིག་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ ལྷག་ཚུགས་དགོ།  
**ཐབས་ལམ།**  
 ✓ ས་གནས་གཞི་བཞག་  
 • ཨ་ལོ་ཚུ་ཕྱི་ཁར་བད་བྱང་ཡོད་སའི་ས་སྐོ་ཅིག་ནང་འབྱིད་དེ་བད་བྱང་ཟེར་བའི་གོ་དོན་སྒྲོད་ནི།  
 ✓ དཔེ་སྒྲོན།  
 • བད་བྱང་ཚུ་སྒྲོབ་དཔོན་གྱིས་ལྷག་བྱིན་ཏེ་ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ལད་སྐོལ་རྒྱབ་སྐྱེ་ལྷག་བཏུག་ནི།



### དོན་ཚན། ཡང་།

#### ལས་དོན།

- ✓ འགྲུལ་འཕྲིན་ཡང་དང་ སྐྱུམ་འཁོར་ཡང་ཚུ་ ལྷག་ཚུགས་དགོ

#### ཐབས་ལམ

- ✓ ས་གནས་གཞི་བཞག
  - ཨ་ལོ་ཚུ་ཕྱི་ཁར་འབྲིད་དེ་སྐྱུམ་འཁོར་གྱི་ཡང་ཚུ་ལྷག་ནི་གི་སྐབས་བ་བྱིན་ནི།
- ✓ དཔེ་སྟོན།
  - ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་སློབ་དཔོན་དང་ཕམ་གྱི་འགྲུལ་འཕྲིན་ཡང་ཚུ་སྐབ་བྱིན་ཏེ་ལྷག་བཅུག་ནི།

### དོན་ཚན། མིང་ཚིག་

#### ལས་དོན།

- ✓ མིང་ཚིག་འཇམ་ཏྲོང་ཏྲོ་ དག་པ་ཅིག་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ལྷག་ཚུགས་དགོ་དཔེར་ན་། ལུ་སྐྱུ ཀ་ཀྱུར། ཐུར་མ། ཏི་སྐྱ ཐ་ལི། དི་སི།

#### ཐབས་ལམ

- ✓ དཔེ་སྟོན།
  - ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ དབྱེད་ས་གསལ་ལས་ བསྐྱབས་པའི་མིང་ཚིག་ ལུ་སྐྱུ ཀ་ཀྱུར། ཐུར་མ། ཏི་ སྐྱ ཐ་ལི། དི་སི་ཚུ་ སློབ་སྟོན་འབད་ནི།

### དོན་ཚན། ལ་བཏགས་ཏུག

#### ལས་དོན།

- ✓ ལ་བཏགས་ཏུག་ལྷག་ཚུགས་དགོ། ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ།

#### ཐབས་ལམ

- ✓ དཔེ་སྟོན།
  - ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ལ་བཏགས་ཏུ རེ་རེ་བཞིན་ཏུ་ སློབ་སྟོན་འབད་ནི།

- ལ་བཏགས་ལོག་ཅི་ལོག་ཅི་སྐྱོར་སྐྱོག་གི་སྐྱུང་བ་འབད་དེ་ལྷག་བཅུག་ནི།

དབྱེ་ཞིབ།

དབྱེ་དཔྱད།

སྐད་ཡིག་ལག་ལེན་འཐབ་མི་འཐབ་ལྟ་རྟོག

- ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་དོན་ཚན་གྱི་ལས་དོན་ཚུ་གྲུབ་ཚུགས་མི་ཚུགས་ལྟ་  
རྟོག་འབད་དེ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ།

ཀ། བར་བྱང།

ཁ། ཨང།

ག། མིང་ཚིག།

ང། ལ་བཏགས་རྒྱུག།

- ཡོངས་འབྲེལ་གྱ་གྲུལ་ཨེཔ་སི་ ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ ཟིན་བྲིས་བཏབ་ཞིན་ན་ ཐོ་  
བཀོད་བཞག་འབད་སྟན་ལུ་འབད་དགོ།

རྩོགས་གྲུབ། ༣ འབྲི་ནི་རིག་རྩལ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ འབྲི་ཚུགས།

དོན་ཚན།	ལས་དོན།
ཀ། པར་དང་མིང་ མཐུན་སྒྲིག།	པར་དང་མིང་ མཐུན་སྒྲིག་འབད་ཚུགས་དགོ། དཔེར་ན་... མགྱུ་རྟོ། ལ།ལག་པ། མིག་རྟོ། གདོད་ཚུ་གི་པར་དང་ མཐུན་སྒྲིག་འབད་ཚུགས་དགོ།
ཁ། ལ་བཏགས་ཀྱི་མིང་ཚིག།	ལ་བཏགས་ཀྱི་མིང་ཚིག་ དཔེར་ན་... ལྷ། ལྷང་།ལྷམ། ལྷམ། ལྷང་མ།ལྷམ། ལ་སོགས་པ་ཚུ་ འབྲ་བལུས་རྒྱབ་སྟེ་ འབྲི་ཚུགས་དགོ།
ག། ཨང་གངས་འབྲ་བལུས།	ཨང་གངས་, ལས་ ༣༠ ཚུན་ འབྲ་བལུས་རྒྱབ་སྟེ་འབྲི་ ཚུགས་དགོ།

དོན་ཚན། ཕར་དང་མིང་ མཐུན་སྒྲིག།

ལས་དོན།

- ✓ ཕར་དང་མིང་ མཐུན་སྒྲིག་འབད་ཚུགས་དགོ་ དཔེར་ན་“མགུ་རྟོ། ལ། ལག་པ། མིག་རྟོ། ག་དོང་ ཚུ་གི་ཕར་དང་ མཐུན་སྒྲིག་འབད་ཚུགས་དགོ་

ཐབས་ལམ།

- ✓ དཔེ་སྟོན།
  - སློབ་དཔོན་གྱིས་ཕར་དང་མིང་ཚུ་རེ་རེ་བཞིན་དུ་སློབ་སྟོན་འབད་ནི།
  - སློབ་དཔོན་གྱིས་ཕར་དང་མིང་ཚུ་རེ་རེ་བཞིན་དུ་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་མཐུན་སྒྲིག་འབད་བཟུག་ནི།

དོན་ཚན། ལ་བཏགས་གྱི་མིང་ཚིག།

ལས་དོན།

- ✓ ལ་བཏགས་གྱི་མིང་ཚིག་ དཔེར་ན་“ ལྷ། ལྷང་ལྷམ། ལྷམ། ལྷང་ལ། ལྷམ་ལ། ལ་སོགས་པ་ཚུ་ འདྲ་བཤུས་རྒྱབ་སྟེ་ འབྲི་ཚུགས་དགོ་

ཐབས་ལམ།

- ✓ དཔེ་སྟོན།
  - ལ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ལ་བཏགས་གྱི་མིང་ཚིག་ ལྷ། ལྷང་ལྷམ། ལྷམ། ལྷང་ལ། ལྷམ་ལ། སློབ་དཔོན་ཟེར་མི་ ཚུ་ཕར་གྱི་ཐོག་ལས་ སློབ་སྟོན་འབད་ནི།
  - ལ་ལོ་ཚུ་ མིང་ཚིག་ ལད་སོལ་རྒྱབ་སྟེ་ འདྲ་བཤུས་རྒྱབ་བཟུག་ནི།

དོན་ཚན། ཡང་གངས་འདྲ་བཤུས།

ལས་དོན།

- ✓ ཡང་གངས་ཀྱི་ལས་ ༣༠ ཚུན་ འདྲ་བཤུས་རྒྱབ་སྟེ་ འབྲི་ཚུགས་དགོ་

ཐབས་ལམ།

✓ དཔེ་སྟོན།

✓ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ཨང་གངས་། ལས་༢༠ཚུན་འབྲི་ཐངས་བསྐྱར་ཞིབ་ཀྱི་སློབ་སྟོན་འབད་ནི།

✓ ཨང་གངས་ཚུ་ཚགས་པར་གྱ་བཀའ་ཉེ་འབྲི་ཐངས་སྐྱར་བ་འབད་བཅུག་ནི།

དབྱེ་ཞིབ།

དབྱེ་དཔྱད།

འབྲི་རྒྱལ་ལེན་ནི།

- ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་དོན་ཚན་གྱི་ལས་དོན་ཚུ་གྱུ་བ་རྒྱལ་ལེན་ལུ་ རྒྱལ་ལེན་དེ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ་

ཀ། པར་དང་མིང་ མཐུན་སྦྲིག།

ཁ། ལ་བཏགས་ཀྱི་མིང་ཚིག།

ག། ཨང་གངས་འབྲ་བལུས།

- ཡོངས་འབྲེལ་གྱ་གྲུལ་ཨེཔམི་ ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ ཟིན་བྲིས་བཏབ་ཞིན་ན་ ཐོ་བཀོད་ བཞག་འབད་སྟན་ལུ་འབད་དགོ་



སློབ་རིམ། བུད་པ།	
ཚུགས་གྲུབ། ༡ གོ་བ་བརྗེས་སྤོང་ཐོག་ལས་ ཉན་སྐབ་འབད་ཚུགས།	
དོན་ཚན།	ལས་དོན།
༡༽ ཞེ་ས་དང་ཕལ་སྐད།	སྤོང་.....བཞུགས། ཡོངས་.....བཞེངས།བཟའ་..... བཞེས། འཕུང་.....བཞེས། ཉལ་.....གཟིམ།ཟེར་མི་ཚོག་ཚུ་ སྐབ་ཚུགས་དགོ
༢༽ བཟའ་ཚང་གི་མིང།	རང་སོའི་བཟའ་ཚང་ནང་ མི་གི་མིང་༥ དེམ་ཅིག་སྐབ་ཚུགས་དགོ
༣༽ ལུ་གཡོག།	སློབ་དཔོན། འུང་འཚོ། དམག་མི། ཚོང་དཔོན། བཟོ་བོ། ལྷ་བྱིས་པ། ཟེར་བའི་ཚོག་ཚུ་ སྐབ་ཚུགས་དགོ
༤༽ དུས་སྟོན།	ཡོ་གསར། རྒྱལ་དང་པའི་ཡོ་གསར།དེ་ལྟེ་ལི། ལུས་བབས། ཟེར་ བའི་ཚོག་ཚུ་ སྐབ་ཚུགས་དགོ
༥༽ ཚུགས་བཞི།	ཤར། ལྷོ། ལུབ། བྱང་ཚུ་སྐབ་ཚུགས་དགོ
༦༽ བཅ་དུས་བཞི་ལས་ བཅ་དུས་༥	བཅ་སོ་ལ་.....སྤྱི་ཟླ་༥ ༥ བཅ་དུག་.....སྤྱི་ཟླ་༡༢ ༡ ༥ ཟེར་བའི་བཅ་དུས་༥ གྱི་མིང་ཚུ་སྐབ་ཚུགས་དགོ
<p><b>དོན་ཚན། ཞེ་ས་དང་ཕལ་སྐད།</b></p> <p><b>ལས་དོན།</b></p> <p>✓ སྤོང་.....བཞུགས། ཡོངས་.....བཞེངས། བཟའ་..... བཞེས། འཕུང་.....བཞེས། ཉལ་.....གཟིམ།ཟེར་མི་ཚོག་ཚུ་ སྐབ་ཚུགས་དགོ</p> <p><b>ཐབས་ལམ།</b></p> <p>✓ དཔེ་སྟོན།</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ཨ་ཡོ་ཚུ་གིས་སལ་ཚོག་ནང་ཡོད་པའི་ཚོག་ཚུ་ཞེ་ས་ནང་སྐབ་ནི་གི་སྐྱེང་བ་འབད་བཅུག་ནི།</li> <li>• སྤོང་ལུ་བཞུགས་ལ་སོགས་པ་༥ནམ་འགྲུར་ཐོག་ལས་སྐབ་བཅུག་ནི།</li> </ul>	

དོན་ཚན། བཟའ་ཚང་གི་མིང།

ལས་དོན།

- ✓ རང་སོའི་བཟའ་ཚང་ནང་ མི་གི་མིང་ལྟ་ དེམ་ཅིག་སྐབ་ཚུགས་དགོ།

ཐབས་ལམ།

- ✓ དཔེ་སྟོན།
  - ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་སློབ་དཔོན་གྱི་བཟའ་ཚང་ནང་མི་གི་མིང་དཔེར་ན་ཨ་ཞང་དཔལ་འབྱོར་
- ལ་སོགས་པ་ཚུ་སློབ་སྟོན་འབད་ནི།
  - ཨ་ལོ་ཁོང་ར་ནང་དོག་བཟའ་ཚང་ནང་མི་གི་མིང་ཚུ་སྐབ་བཅུག་ནི།

དོན་ཚན། ལཱ་གཡོག།

ལས་དོན།

- ✓ སློབ་དཔོན། ཡུང་འཚོ། དམག་མི། ཚོང་དཔོན། བཟོ་བོ། ལྷ་བྱིས་པ། ཟེར་བའི་ཚོག་ཚུ་ སྐབ་ ཚུགས་དགོ།

ཐབས་ལམ།

- ✓ དཔེ་སྟོན།
  - ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ལཱ་གཡོག་གི་པར་དང་མིང་གི་ཐོག་ལས་སྟེ་སློབ་སྟོན་འབད་ནི།
- ✓ ས་གནས་གཞི་བཞག།
  - ཨ་ལོ་ཚུ་གྱི་ཁར་འབྱེད་དེ་སློབ་དཔོན་དང་ཚོང་པ་ལ་སོགས་པའི་ལཱ་གཡོག་དང་བསྐྱུན་པའི་མི་དང་ འབྲེལ་བ་འཐབ་སྟེ་འདི་ཚུའི་འགན་ཁུར་སྐོར་ལས་སློབ་སྟོན་འབད་དེ་ལོག་སྐབ་བཅུག་ནི།

དོན་ཚན། དུས་སྟོན། རྒྱུ་ལོ་གསལ། །

ལས་དོན།

- ✓ ལྷན་དང་པའི་ལོ་གསལ་དེ་ལྟ་ལོ། ལུས་བབས། ཟེར་བའི་ཚོག་ཚུ་ སྐབ་ཚུགས་དགོ།

ཐབས་ལམ།

✓ འགྲེམས་སྟོན།

- ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ཟླ་བོ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་དུས་སྟོན་ངལ་གསོ་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་སློབ་སྟོན་འབད་ནི།

✓ དཔེ་སྟོན།

- ཨ་ལོ་ནང་དོག་དུས་སྟོན་ངལ་གསོ་མ་འབྲམ་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་བསམ་འཆར་བརྗེ་སོར་འབད་བཟུག་ནི།

དོན་ཚན། རྩུགས་བཞི།

ལས་དོན།

- ✓ ཤར། རྩོ། རུབ། བྱང་ཚུ་སླབ་ཚུགས་དགོ།

ཐབས་ལམ།

✓ དཔེ་སྟོན།

- ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་རྩུགས་བཞི་གི་མིང་ཚུ་སློབ་སྟོན་འབད་ནི།
- ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་རྩུགས་བཞི་གི་སྐོར་ལས་སློབ་སྟོན་འབད་ནི།དཔེར་ན་ཉིམ་ཤར་ས་ལུ་ཤར་ལ་སོགས་པ་སླབ་ནི་གི་སྐྱེད་བ་འབད་བཟུག་ནི།

དོན་ཚན། བམ་དུས་བཞི།

ལས་དོན།

- ✓ བམ་སོ་ལ་སྤྱི་ཟླ་ ༣ ༥ ༧ བམ་དགུབ་སྤྱི་ཟླ་ ༡༢ ༡ ༢ ཟེར་བའི་བམ་དུས་ ༢ གི་མིང་ཚུ་སླབ་ཚུགས་དགོ།

ཐབས་ལམ།

✓ དཔེ་སྟོན།

- ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་བམ་དུས་གི་མིང་དང་སྤྱི་ཟླ་ཚུ་སློབ་སྟོན་འབད་ནི།



- ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ནམ་རུས་དང་འཕྲིལ་པའི་སྤྱི་ལྷན་བརྒྱུ་ཤེས་ནི་གི་དོན་ལུ་ལོག་ཅི་ལོག་ཅི་ལང་སྲོལ་རྒྱབ་བརྩམས་ཤིང་།

ཡོངས་འབྲེལ་མཁོ་ཚས།

<https://www.youtube.com/watch?v=yZS2O1hIxZg>

རུས་བཞི།

<https://www.youtube.com/watch?v=FWLMuLePcwE>

རུས་བཞི་སློབ་སྦྱོང་ཐོག་།

དབྱེ་ཞིབ།

དབྱེ་དཔྱད།

རྩི་བ་རྩི་ལན།

- ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་དོན་ཚན་གྱི་ལས་དོན་ཚུ་གྲུབ་ཚུགས་མི་ཚུགས་ལྟ་རྟོག་འབད་དེ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ།

ཀ། ཞེས་དང་ཕལ་རྒྱུ།

ཁ། བཟའ་ཚང་གི་མིང།

ག། ལཱ་གཡོག།

ང། རུས་སྟོན།

ཅ། རྩོགས་བཞི།

ཆ། རམ་རུས་བཞི་ལས་ནམ་རུས་༥

- ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་གྲུལ་ཞེཔ་མི་ ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ ཟིན་ཟིན་བཏབ་ཞིན་ན་ ཐོ་བཀོད་བཞག་འབད་སྟན་ལུ་འབད་དགོ།

**ལྷོགས་གྲུབ། ༡ ལྷག་ནི་རིག་ཚུལ་ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ ལྷག་ཚུགས།**

དོན་ཚན།	ལས་དོན།
༡༽ བན་བྱང།	སློབ་ལྷན། ཆབ་གསལ། སློན་ཁང་ཡིག་ཚང། ལྷ་ཁང། རྗེས་ལྷན། དངུལ་ཁང། ཟེར་བའི་ བན་བྱང་གི་ མིང་ཚུ་ལྷག་ཚུགས་དགོ།
༢༽ ཉི་རྩ།	རྒྱུ་ལོར། ལྷ་ལོར། བརྒྱ་ལོར།ལལ་ལོར། ལྷ་བརྒྱ་ལོར། ཟེར་བའི་ ཉི་རྩ་གི་ བྱངས་ཁ་ཚུ་ལྷག་ཚུགས་དགོ།
༣༽ ཡ་བཏགས་བརྟུན།	ཡ་བཏགས་བརྟུན། གྲ་བྱ་བྱ་བྱ་བྱ་བྱ་ཚུ་ལྷག་ཚུགས་དགོ།

**དོན་ཚན། བན་བྱང།**

**ལས་དོན།**

- ✓ སློབ་ལྷན། ཆབ་གསལ། ཡིག་ཚང། དངུལ་ཁང། ཟེར་བའི་ བན་བྱང་གི་ མིང་ཚུ་ལྷག་ཚུགས་དགོ།

**ཐབས་ལམ།**

- ✓ **དཔེ་སྟོན།**
  - ཨ་ལོ་ཚུ་ལྷན་བན་བྱང་ནང་ཡོད་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ལད་སྟོལ་རྒྱབ་སྟེ་ལྷག་བརྟུག་ནི།
- ✓ **ས་གནས་གཞི་བཞག།**
  - ཨ་ལོ་ཚུ་ཕྱི་ཁར་སློན་ཁང་ལ་སོགས་པའི་བན་བྱང་ཡོད་པའི་ས་ཁོངས་ཚུ་ནང་འབྱེད་དེ་ལྷག་བརྟུག་ནི།

**དོན་ཚན། ཉི་རྩ།**

**ལས་དོན།**

- ✓ རྒྱུ་ལོར། ལྷ་ལོར། བརྒྱ་ལོར།ལལ་ལོར། ལྷ་བརྒྱ་ལོར། ཟེར་བའི་ ཉི་རྩ་གི་ བྱངས་ཁ་ཚུ་ ལྷག་ཚུགས་དགོ།

ཐབས་ལམ།

✓ འགྲེམས་སྟོན།

- ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་སློབ་དཔོན་གྱིས་ཉི་ཅུ་རོ་མ་མ་འདམ་ཚུ་སྟོན་ཉི་སློབ་སྟོན་འབད་ནི།
- ཨ་ལོ་གིས་ཉི་ཅུ་གྱིས་ཉེ་ཡོད་པའི་ཨང་ཚུ་ལྷག་བཟུག་ནི།

ཡོངས་འབྲེལ་མཁོ་ཆས།

<https://www.youtube.com/watch?v=yieMVAYRd1A>

ཉི་ཅུ།

དོན་ཚན། ཡ་བཏགས་བདུན།

ལས་དོན།

- ✓ ཡ་བཏགས་བདུན། གྲ་བྱ་གྲ་བྱ་བྲ་བྲ་མུ་ཚུ་ལྷག་ཚུགས་དགོ།

ཐབས་ལམ།

✓ དཔེ་སྟོན།

- ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ཡ་བཏགས་ལྷ རེ་རེ་བཞིན་དུ་ སྦྱོར་གྲོག་རྒྱབ་སྟེ་ སློབ་སྟོན་འབད་ནི།
- ཡ་བཏགས་ལྷ་ལོག་ཅི་ལོག་ཅི་སྦྱོར་གྲོག་གི་སྦྱང་བ་འབད་བཟུག་ནི།

དབྱེ་ཞིབ།

དབྱེ་དཔྱད།

སྐད་ཡིག་ལག་ལེན།

- ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་དོན་ཚན་གྱི་ལས་དོན་ཚུ་གྲུབ་ཚུགས་མི་ཚུགས་ལྷ་རྟོག་འབད་དེ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ།

ཀ། བན་བྱང།

ཁ། ཉི་ཅུ།

ག། ཡ་བཏགས་བདུན།

- ཡོངས་འབྲེལ་གྱ་གྲུལ་ཨེཔསི་ ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ ཟིན་ཟིན་བཏབ་ཞིན་ན་ ཐོ་བཀོད་བཞག་འབད་སྟན་ལུ་འབད་དགོ

**ཚུགས་གྲུབ། ༩ འབྲི་ནི་རིག་ཚུལ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ འབྲི་ཚུགས།**

དོན་ཚན།	ལས་དོན།
ག། མིང་ཚིག་འཇམ་ཉོང་ཉོ།	ཕམ། མར། ཅམ་པ་ག། ཚལ་མ།ཞབས། ཟམ། འམ། རིང་མོ། ལོ། ལམ། ཤ་སྟུ། སོ། ཉང། ཨ་ལོ།ཟེར་བའི་མིང་ཚིག་ཚུ་འབྲི་ཚུགས་དགོ
ཁ། ཨང་གངས་འདྲ་བཤུས།	ཨང་གངས་ ༠ ལས་ ༩༥ ཚུན་འདྲ་བཤུས་ཀྱབ་སྟེ་འབྲི་ཚུགས་དགོ

**དོན་ཚན། མིང་ཚིག་འཇམ་ཉོང་ཉོ།**

**ལས་དོན།**

- ✓ ཕམ། མར། ཅམ་པ་ག། ཚལ་མ།ཞབས། ཟམ། འམ། རིང་མོ། ལོ། ལམ། ཤ་སྟུ། སོ། ཉང། ཨ་ལོ། ཟེར་བའི་མིང་ཚིག་ཚུ་འབྲི་ཚུགས་དགོ

**ཐབས་ལམ།**

- ✓ **དཔེ་སྟོན།**
  - ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་སློབ་དཔོན་གྱིས་མིང་ཚིག་ཚུ་འདྲ་བཤུས་ཀྱབ་སྟེ་འབྲི་ནི་ལྷུང་བ་འབད་བཅུག་ནི།
  - ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་པར་དང་མིང་ཚིག་དག་པ་ཅིག་མཐུན་སྒྲིག་འབད་བཅུག་ནི།

དོན་ཚན། ཡང་ཟངས་འདྲ་བལྟས།

ལས་དོན།

- ✓ ཡང་ཟངས་ ༠ ལས་ ༡༥ཚུན་འདྲ་བལྟས་རྒྱབ་སྟེ་འབྲི་རྒྱལ་ས་དགོ

ཐབས་ལམ།

- ✓ དཔེ་སྟོན།
  - ཨ་ལོ་རྩ་ལུ་སློབ་དཔོན་གྱིས་ཡང་ཟངས་རྩ་འདྲ་བལྟས་རྒྱབ་སྟེ་འབྲི་ནིའི་སྐྱེད་བ་འབད་བརྟུག་ནི།
  - ཨ་ལོ་རྩ་ལུ་ཡང་ཟངས་དག་པ་ཅིག་གཏམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་པར་འབྲི་བརྟུག་ནི།

དབྱེ་ཞིབ།

དབྱེ་དཔྱད།

འབྲི་རྒྱལ་ས།

- ཨ་ལོ་རྩ་གིས་འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་དོན་ཚན་གྱི་ལས་དོན་རྩ་གྲུབ་རྒྱལ་ས་མི་རྒྱལ་ས་ལྟ་རྟོག་འབད་དེ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ

ཀ། མིང་ཚིག་འཇམ་ཉོང་ཉོ།

ཁ། ཡང་ཟངས་འདྲ་བལྟས།

- ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་གྲུབ་ལེན་ལམ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ ཟིན་ཟིན་བཏབ་ཞིན་ན་ ཐོ་བཀོད་བཞག་འབད་སྟན་ལུ་འབད་དགོ

**སློབ་རིམ། བརྒྱད་པ།**

**ཚུགས་གྲུབ། ཉམ་བུ་བཅུ་གྲོལ་ཐོག་ལས་ ཉམ་སླབ་འབད་ཚུགས།**

དོན་ཚན།	ལས་དོན།
༡༽ རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་རྟོག་པ།	རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་བྱ་ ཨོ་རོག་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་སེམས་ཅན་ གྲོང་གྲེམ་ཅོ་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་མེ་ཏོག་ ཚོར་སློབ་མེ་ཏོག། རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་ཤིང་ ཅན་དན་ཤིང་། ཚུ་སླབ་ཚུགས་དགོ
༢༽ ཚོང་བསྐྱེ།	ལག་ཏུ་ལམ། ཉམ་ལག་བྱུང་། ལྷང་བྱུང་མཉམ། སླལ་ལ། ཨོ་ལ་མཚོ་ཏོ། ས་སྐྱལ་ལོགས་པ་ ཚུ་སླབ་ཚུགས་དགོ
༣༽ ཤིང་འབྲས།	བྱ་སྒྲི། ལུ་འབྲས། སྒྲི། བལ་པ་སེལ་བ་དམ། སེམ་འབྲས། ལུ་མ་ པ། སླལ་ཅི། ལ་ལོགས་པ་སླབ་ཚུགས་དགོ
༤༽ མེ་ཏོག།	འཁན་པ་མེ་ཏོག། ཉམ་གང་ཤར་མེ་ཏོག། ལྷག་ཚོར་མེ་ཏོག། སེར་ཤོག་མེ་ཏོག། ཨོ་ཏོག་མེ་ཏོག། ལ་ལོགས་པ་སླབ་ ཚུགས་དགོ
༥༽ ཤིང་།	སྟོང་སྐྱུག་ཤིང་། ལྷང་མ་ཤིང་། སྐགས་ཤིང་། ཅན་དན་ཤིང་། རྒྱུ་ ཤིང་། ལ་ལོགས་པ་སླབ་ཚུགས་དགོ
༦༽ ལྷ་ལུ་སྐྱེ་བའི་ལས་ སེར་ལ་དང་བྱུང་།	ལྷ་ལུ་སྐྱེ་བའི་སྐྱེ་བྱེ་ ༣ ༤ ༥ པ། ལྷ་ལུ་སྐྱེ་བའི་སྐྱེ་བྱེ་ ༦ ༧ ༨ པ། ཚུ་སླབ་ཚུགས་དགོ

**དོན་ཚན། རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་རྟོག་པ།**  
**ལས་དོན།**  
 ✓ རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་བྱ་ ཨོ་རོག་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་སེམས་ཅན་ གྲོང་གྲེམ་ཅོ་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་མེ་ཏོག་  
 ཚོར་སློབ་མེ་ཏོག།རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་ཤིང་ ཅན་དན་ཤིང་། ཚུ་སླབ་ཚུགས་དགོ

ཐབས་ལམ།

✓ དཔེ་སྟོན།

- ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ཁྱེད་ལོངས་ཀྱི་དོན་ལུ་གི་སྐོར་ལས་པར་དང་མིང་ཚུ་སློབ་སྟོན་འབད་ནི།
- ཨ་ལོ་གིས་པར་དོས་འཛིན་འབད་དེ་མིང་ཚུ་སློབ་བཟུག་ནི།

དོན་ཚན། ཚོད་བསྐྱེ།

ལས་དོན།

- ལག་ཉིག་ལ། ཉེ་ལག་ཅུང་། སྐང་ཅུ་རལ། སྐལ་ལ། ཨོ་ལ་མཚོ་ཉོ། ས་སྐ། ལ་སོགས་པ་ སླབ་ཚུགས་དགོ།

ཐབས་ལམ།

✓ དཔེ་སྟོན།

- ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ཚོད་བསྐྱེ་གི་པར་དང་མིང་སློབ་སྟོན་འབད་ནི།
- ✓ ས་གནས་གཞི་བཞག།
- ཨ་ལོ་ཚུ་སློབ་གྲུ་ཉེ་འདབས་ལུ་ཡོད་པའི་ལུ་མ་ར་ཅིག་ནང་འབྱིད་དེ་ཚོད་བསྐྱེ་གི་མིང་ཚུ་སློབ་བཟུག་ནི།

ཡོངས་འབྲེལ་མཁོ་ཚས།

<https://www.youtube.com/watch?v=GbgPRPafTVw>

ཚོད་བསྐྱེ།

དོན་ཚན། ཤིང་འབྲས།

ལས་དོན།

- ✓ ཅུ་གླི། གུན་འབྲུ། གླི། བལ་པ་སེའུ། དམ། སིན་འབྲུ། ཅུ་པ། སྐམ་ཅི། ལ་སོགས་པ་ སླབ་ཚུགས་དགོ།

ཐབས་ལམ།

✓ དཔེ་སྟོན།

- ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ཤིང་འབྲས་ཀྱི་པར་དང་མིང་སློབ་སྟོན་འབད་ནི།

✓ ས་གནས་གཞི་བཞག།

- ཨ་ལོ་ཚུ་སློབ་གྲུའི་ཉེ་འདབས་ལུ་ཡོད་པའི་ལུ་མ་ར་ཅིག་ནང་འབྱིད་དེ་ཤིང་འབྲས་ཀྱི་མིང་ཚུ་སླབ་བཟུག་ནི།

དོན་ཚན། མེ་ཏོག།

ལས་དོན།

- ✓ འཁན་པ་མེ་ཏོག། ཉིམ་གང་ཤར་མེ་ཏོག། སྟག་ཚར་མེ་ཏོག།སེར་ཤོག་མེ་ཏོག། ཨེ་ཏོག་མེ་ཏོག། ལ་སོགས་པ་སླབ་ཚུགས་དགོ།

ཐབས་ལམ།

✓ དཔེ་སྟོན།

- ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་མེ་ཏོག་གི་པར་དང་མིང་སློབ་སྟོན་འབད་ནི།

✓ ས་གནས་གཞི་བཞག།

- ཨ་ལོ་ཚུ་སློབ་གྲུའི་ཉེ་འདབས་ལུ་ཡོད་པའི་ལུ་མ་ར་ཅིག་ནང་འབྱིད་དེ་མེ་ཏོག་མ་འབྲས་གི་མིང་ཚུ་སླབ་བཟུག་ནི།

དོན་ཚན། ཤིང།

ལས་དོན།

- ✓ སྟོང་ཕུག་ཤིང། ལུང་མ་ཤིང། སྟགས་ཤིང། ཅན་དན་ཤིང། སྦྱི་ཤིང། ལ་སོགས་པ་སླབ་ཚུགས་དགོ།



ཐབས་ལམ།

✓ དཔེ་སྟོན།

- ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ཤིང་གི་པར་དང་མིང་སློབ་སྟོན་འབད་ནི།

✓ ས་གནས་གཞི་བཞག།

- ཨ་ལོ་ཚུ་སློབ་གྲུ་ཉེ་འདབས་ལུ་ཡོད་པའི་ལུ་མ་ར་ཅིག་ནང་འབྱིད་དེ་ཤིང་མ་འདྲཱ་གི་མིང་ཚུ་སླབ་བརྒྱུག་ནི།

ཡོངས་འབྲེལ་མཁོ་ཆས།

<https://www.youtube.com/watch?v=dJ8UicBnxNQ>

ཤིང་འབྲས།

དོན་ཚན། བམ་དུས་བཞི།

ལས་དོན།

- ✓ བམ་སེར་ལ་... སྤྱི་ཟླ་ ༩ ཡ ༥ པ། བམ་བུར་...སྤྱི་ཟླ་ ༤ ཡ ༩ པ། ཚུ་སླབ་ཚུ་གས་དགོ

ཐབས་ལམ།

✓ དཔེ་སྟོན།

- ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་བམ་དུས་བཞི་གི་མིང་ཚུ་སློབ་སྟོན་འབད་ནི།
- ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་བམ་དུས་བཞི་གི་སློབ་ལས་སློབ་སྟོན་འབད་ནི། དཔེར་ན་བམ་དུས་མ་འདྲཱ་ཚུ་ནང་ཟླུག་ག་ཅིར་མོག་པ་ཨིན་ན་སློབ་སྟོན་འབད་དེ་ལད་སློབ་རྒྱབ་བརྒྱུག་ནི།

ཡོངས་འབྲེལ་མཁོ་ཆས།

<https://www.youtube.com/watch?v=yZS2O1hIxZg>

དུས་བཞི།

<https://www.youtube.com/watch?v=FWLMuLePcwE>

དུས་བཞི་སྐོ་སྐོ་འོ་ཐོག

དཔེ་ཞིབ།

དཔེ་དཔྱད།

ཇི་བཞི་ལན།

- ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་དོན་ཚན་གྱི་ལས་དོན་ཚུ་གྲུབ་ཚུགས་མི་ཚུགས་ལྟ་ཉོག་འབད་དེ་དཔེ་ཞིབ་འབད་དགོ།

ཀ། རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་དོན་ལས།

ཁ། ཚོད་བཟུ།

ག། ཤིང་འབྲས།

ང། མེ་ཉོག།

ཅ། ཤིང།

ཆ། བཟ་དུས་བཞི་ལས་སེར་ཁ་དང་བྲུང།

- ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་གྲུབ་ཚུ་ཨེ་པེ་ལག་ལེན་འབྲབ་ཐོག་ལས་ཟིན་ཟིན་བཏང་ཞིན་ན་ ཐོ་བཀོད་བཞག་འབད་སྟན་ལུ་འབད་དགོ།

སྐོག་སྐོག་གྲུབ། ན ལྷག་ནི་རིག་ཚུལ་ལག་ལེན་འབྲབ་སྐོ་ ལྷག་ཚུགས།

དོན་ཚན།	ལས་དོན།
ཀ། བན་བྱང།	སྐོབ་གྲུ། ཆབ་གསལ། སྐོན་ཁང་ཡིག་ཚང། ལྷ་ཁང། དུལ་ཁང་ཚོང། ལ་སོགས་པ་ མིང་ཚུ་སྐོག་ཚུགས་དགོ།
ཁ། ཉི་མ།	ཐ་ལ། རྒྱུ་ལོར། ལྷ་ལོར། བཅུ་ལོར། ལལ་ལོར། ལྷ་བཅུ་ལོར། བཅུ་ལོར། ལྷ་བཅུ་ལོར། ལྷོང་ལོར། ཚུ་སྐོག་ཚུགས་དགོ།

ག། གཟུགས་ཀྱི་ཡན་ལག།	གཟུགས། རོལ། དུས་མོ། མཇུག་མོ། བྱང་ལོག། དབུལ་ཤ། མ་ མཁལ། ལ་སོགས་པ་ མིང་ཚུ་ལྷག་ཚུགས་དགོ
ང། ར་བཏགས་།	ར་བཏགས་། ག་ལ་ལ་འ་ལ་འ་ལ་འ་ལ་འ་ལ་འ་ལ་འ་ལ་འ་ལ་ ཚུ་ ལྷག་ཚུགས་དགོ

**དོན་ཚན། བད་བྱང།**

**ལས་དོན།**

- ✓ སློབ་གྲྭ། ཆབ་གསང། ལྷན་ཁང་། ཡིག་ཚང། ལྷ་ཁང། དབུལ་ཁང། རྫོང།  
ལ་སོགས་པ་ མིང་ཚུ་ལྷག་ཚུགས་དགོ

**ཐབས་ལམ།**

- ✓ **དཔེ་སྟོན།**
  - ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་བད་བྱང་ནང་ཡོད་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ལྷག་སྟེ་ལད་སྟོལ་རྒྱབ་བཅུག་ཅི།
- ✓ **ས་གནས་གཞི་བཞག།**
  - ཨ་ལོ་ཚུ་ཕྱི་ཁར་ཆབ་གསང་ལ་སོགས་པའི་བད་བྱང་ཡོད་པའི་ས་ཁོངས་ཚུ་ནང་འབྱེད་དེ་ལྷག་  
བཅུག་ཅི།

**དོན་ཚན། ཉི་ཟླ།**

**ལས་དོན།**

- ✓ ཐ་ལ། རྒྱང་ལོར། ལྷ་ལོར། བཅུ་ལོར། ལལ་ལོར། ལྷ་བཅུ་ལོར། བརྒྱ་ལོར།  
ལྷ་བརྒྱ་ལོར། སྟོང་ལོར། ཚུ་ལྷག་ཚུགས་དགོ

**ཐབས་ལམ།**

- ✓ **འགྲེམས་སྟོན།**
  - ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་སློབ་དཔོན་གྱིས་ཉི་ཟླ་དོམ་མ་འདམ་ཚུ་སྟོན་ཉི་སྟོབ་སྟོན་འབད་ཅི།
  - ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ཉི་ཟླ་གྱིས་ཉི་ཡོད་པའི་ཨང་ཚུ་ལྷག་བཅུག་ཅི།

ཡོངས་འབྲེལ་མཁོ་ཆས།

<https://www.youtube.com/watch?v=yieMVAYRd1A>

ཉི་ཟླ།

དོན་ཚན། གཞུགས་ཀྱི་ཡན་ལག།

ལས་དོན།

- ✓ གཞུགས། རོམ། སུས་མོ། མཚུབ་མོ། བྱང་ཁོག། དཔུལ་ལྗ། མ་མཁལ། ལ་སོགས་པ་ མིང་ཚུ་ ལྷག་ཚུགས་དགོ།

ཐབས་ལམ།

འགྲེམས་སྟོན།

- ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་སློབ་དཔོན་གྱིས་གཞུགས་ཀྱི་ཡན་ལག་རོ་མ་མ་འདུལ་ཚུ་སྟོན་ཏེ་སློབ་སྟོན་འབད་ནི།
- ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ཁོང་རའི་གཞུགས་ཀྱི་ཡན་ལག་གྲུ་ལག་བད་འབད་དེ་མིང་ལྷག་བཟུག་ནི།

ཡོངས་འབྲེལ་མཁོ་ཆས།

[https://www.youtube.com/watch?v=EtBSS1y\\_Kx4](https://www.youtube.com/watch?v=EtBSS1y_Kx4)

གཞུགས་ཀྱི་ཡན་ལག།

དོན་ཚན། ར་བཏགས་༡༤

ལས་དོན།

- ✓ ར་བཏགས་༡༤ ག་ཁ་ག་ཅ་ཐ་བ་ན་ཐ་ཐ་ཐ་ཐ་ཐ་ཐ་ཐ་ཐ། ཚུ་ལྷག་ཚུགས་དགོ།

ཐབས་ལམ།

✓ དཔེ་སྟོན།

- ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ར་བཏགས་༡༤ རེ་རེ་བཞིན་ཏུ་ སློབ་སྟོན་འབད་དེ་ལྷག་བཟུག་ནི།
- ར་བཏགས་༡༤ལོག་ཅི་ལོག་ཅི་སློབ་སྟོན་གི་སྐྱེད་པ་འབད་བཟུག་སྟེ་ལྷག་བཟུག་ནི།

དཔྱེ་ཞིབ།

དབེ་དཔྱད།

སྐད་ཡིག་ལག་ལེན།

- ཡ་ལོ་ཚུ་གིས་འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་དོན་ཚན་གྱི་ལས་དོན་ཚུ་གྲུབ་ཚུགས་མི་ཚུགས་ལྟ་རྟོག་  
འབད་དེ་དབེ་ཞིབ་འབད་དགོ
- ཀ། བད་བྱང།
- ཁ། ཉི་ཚུ།
- ག། གཞུགས་གྱི་ཡན་ལག།
- ང། ར་བཏགས་བརྩམ་ཞི།
- ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་གྲུལ་ཨེཔེེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ ཟིན་ཟིན་བཏབ་ཞིན་ན་ ཐོ་བཀོད་  
བཞག་འབད་སྟན་ལུ་འབད་དགོ

ཚུགས་གྲུབ། ༩ འབྲི་ནི་རིག་རྩལ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ འབྲི་ཚུགས།

དོན་ཚན།	ལས་དོན།
ཀ། ར་བཏགས་༡༥།	ར་བཏགས་༡༥ ག་ཁ་ཁ་འ་ཁ་འ་ཁ་ཁ་ཁ་ཁ་ཁ་ཁ་ཁ་ཁ་ ཚུ་འབྲི་ ཚུགས་དགོ
ཁ། མིང་ཚེག་འང་བལྟས།	ཀང་གི། ལྷག། ལྷ། པ་ཏ། སྤེལ་བྲུ་སྟོབ་རྩུག། བྲེ སྤྱང། ལ་ སོགས་པའི་ མིང་ཚེག་ཚུ་ འང་བལྟས་རྒྱབ་སྟེ་ འབྲི་ཚུགས་ དགོ
ག། ཞང་གྲངས་འང་བལྟས།	ཞང་གྲངས་༠ ལས་༣༠ ཚུན་འང་བལྟས་རྒྱབ་སྟེ་ འབྲི་ཚུགས་ དགོ

**དོན་ཚན།** ར་བཏགས་༡༧།

ལས་དོན།

- ✓ ར་བཏགས་༡༧ ག་ཁ་ག་ཨ་ཟ་ཨ་ཅ་ཨ་ཆ་ཨ་ཇ་ཨ་ཉ་ཨ་ཐ་ཨ་ཏ་ཨ་ད། རྩ་འབྲི་རྩུགས་དགོ

ཐབས་ལམ།

- ✓ དཔེ་སྟོན།
  - ཨ་ལོ་རྩུ་ལུ་ ར་བཏགས་ ༡༧ དཔེ་སྟོན་འབད་དེ་ འབྲི་ནིའི་རྩུང་བ་འབད་བཅུག་ནི།
  - ཨ་ལོ་རྩུ་ལུ་ ར་བཏགས་ ༡༧ མ་ཚང་བར་ཡོད་མི་རྩུ་ ས་རྩོང་བསྟུབ་བཅུག་ནི།

**དོན་ཚན།** མིང་ཚིག་འདྲ་བཤུམ།

ལས་དོན།

- ✓ གང་གི། ཟག། ལྷ། པ་ལ། སྒྲིབ་སྟོབ་སྟུག། བཤེ་ ལྷུང། ལ་སོགས་པའི་ མིང་ཚིག་རྩུ་ འདྲ་བཤུམ་རྒྱབ་སྟེ་ འབྲི་རྩུགས་དགོ

ཐབས་ལམ།

- ✓ དཔེ་སྟོན།
  - ཨ་ལོ་རྩུ་ལུ་སྟོབ་དཔོན་གྱིས་མིང་ཚིག་རྩུ་འདྲ་བཤུམ་རྒྱབ་སྟེ་འབྲི་ནིའི་རྩུང་བ་འབད་བཅུག་ནི།
  - ཨ་ལོ་རྩུ་ལུ་པར་ལུ་བཏུ་སྟེ་མིང་ཚིག་འབྲི་བཅུག་ནི།

**དོན་ཚན།** ཨང་ཁངས་འདྲ་བཤུམ།

ལས་དོན།

- ✓ ཨང་ཁངས་<sup>༠</sup> ལས་<sup>༣༠</sup> རྩུ་འདྲ་བཤུམ་རྒྱབ་སྟེ་ འབྲི་རྩུགས་དགོ

ཐབས་ལམ།

- ✓ དཔེ་སྟོན།
  - ཨ་ལོ་རྩུ་ལུ་སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ཨང་ཁངས་རྩུ་འདྲ་བཤུམ་རྒྱབ་སྟེ་འབྲི་ནིའི་རྩུང་བ་འབད་བཅུག་ནི།
  - ཨ་ལོ་རྩུ་ལུ་ཨང་ཁངས་གོ་རིམ་བསྐྱིག་བཅུག་ནི།

དཔེ་ཞིབ།

དཔེ་དཔྱད།

འབྲི་རྒྱལ་ས།

- ཨ་ལོ་རྒྱ་གིས་འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་དོན་ཚན་གྱི་ལས་དོན་རྒྱ་བ་རྒྱལ་ས་མི་རྒྱལ་ས་ལྷ་རྟོག་  
འབད་དེ་དཔེ་ཞིབ་འབད་དགོ།

ཀ། ར་བཏགས་།

ཁ། མིང་ཚིག་འབྲ་བལུས།

ག། ཨང་ཟངས་འབྲ་བལུས།

- ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་གྲུ་ལ་ཨེཔམི་ ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ ཟིན་ཟིན་བཏབ་ཞིན་ན་ ཐོ་བཀོད་  
བཞག་འབད་སྟན་ལུ་འབད་དགོ།