

སྟོལ་རྒྱན་གསར་པའི་ལག་གཡོག་རྫོང་ཁའི་རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས་ཀྱི་

སྟོབ་སྟོན་ལམ་སྟོན།

དམིགས་བསལ་དང་གྲལ་བཅུགས་ཤེས་ཡོན།

སྟོབ་རིམ་ ༩ ལས་སྟོབ་རིམ་ ༡༢ པ་ཚུན།



བྱུང་འཛིན་ཤེས་རིག་ཚོགས་སྡེ།

ཕྱ་རོ།

སྒྲིལ་རྒྱུན་གསར་པའི་ལག་གཡོག་རྫོང་ཁའི་ཙ་གཞུང་བཀོད་རིས་ཀྱི་

སྒྲོབ་སྒྲོན་ལམ་སྒྲོན།

དམིགས་བསལ་དང་གྲལ་བཅུགས་ཤེས་ཡོན།

སྒྲོབ་རིམ་^༡ པ་ལས་^{༡༢} པ།



རྒྱལ་འཛིན་ཤེས་རིག་ཆོགས་སྒྲེ།

སྤྱི་ལོ་

དཔེ་སྐྱོན་འབད་མི།

རྒྱལ་འཛིན་ཤེས་རིག་ཚོགས་སྡེ།

བརྒྱུད་འཕྲིན་ཨང་། ༩༥༥-༤-༣༧༡༣༣༤

པར་འཕྲིན་ཨང་། ༩༥༥-༤-༣༧༡༩༩༡

སློག་འཕྲིན་ཨང་། www.rec.gov.bt

སྤར་དབང་། © ༢༠༡༡ རྒྱལ་འཛིན་ཤེས་རིག་ཚོགས་སྡེ།

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

དཔེ་སྐྱོན་ཐེངས་དང་པ། ༢༠༡༡

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་ཚྱང་ཁའི་ཙ་གཞུང་
བཀོད་རིས་ ལག་ལེན་ལེགས་ཤོམ་འཐབ་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ སློབ་སྟོན་ལམ་སྟོན་ཚུམ་སྤྲིག་ནང་བྱད་རིག་གི་གྲོས་སྟོན་དང་
ཕན་འདེབས་གྱི་གྲོགས་རམ་མཛད་མི་གཤམ་གསལ་ཤེས་ཡོན་མཁས་མཆོག་དང་བྱད་པར་ཅན་གྱི་སློབ་དཔོན་ཡོངས་ལུ་དགའ་
ཚེར་དང་བཅས་པའི་ལེགས་སོ་ཡོད།

ཙ་གཞུང་བཀོད་རིས་ཚུམ་སྤྲིག་པའི་མིང་ཐོ།

- ༡ བསྟན་འཛིན་དོ་ཨེ། ཙ་གཞུང་མཁས་མཆོག་རྒྱལ་འཛིན་ཤེས་རིག་ཚོགས་སྡེ། ཚུམ་སྤྲིག་འགོ་འཁྲིད་དང་ལམ་སྟོན་པ།
- ༢ དབང་ལྷུག། ཙ་གཞུང་ཚུམ་སྤྲིག་པ། རྒྱལ་འཛིན་ཤེས་རིག་ཚོགས་སྡེ། ཚུམ་སྤྲིག་འགོ་འཁྲིད་དང་ལམ་སྟོན་པ།
- ༣ བདེ་ཆེན། དབང་གསལ་སྤེལ་ཁང་།
- ༤ ལྷ་སྤྱིད་སློལ་མ། བསམ་གཏན་སྤངས་སློབ་གྲྭ་རྒྱུང་བ།

སྒྲིབ་རྒྱུ་གསར་པའི་ལག་གཡོག་ཅ་གཞུང་།

སྒྲིབ་སྟོན་ལམ་སྟོན།

ཆེད་བརྗོད།

༤ འབྲུག་གི་ན་གཞོན་ཚུ་ མ་འོངས་ཀྱི་ལམ་གྱི་ བདོག་གཏད་ཡོད་ན་མེད་ན་ཅིག་ ཡིན་མ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ དཀའ་སྤྱད་ཆེ་
བའི་གནས་སྤངས་ ག་ཅི་བཟུམ་ར་འབྱུང་རུང་ ན་གཞོན་ཚུ་ལུ་ ཅུས་དང་འཁྲིལ་བའི་ ཤེས་ཡོན་དང་ རིག་ཅུལ་སྒྲིགས་གྲུབ་
ཚུ་ རྒྱུ་ཆད་མེད་པར་ འཐོབ་ཚུགས་པ་བཟོ་དགོཔ་འདི་ལག་ཆེ་བས།

དེ་འབད་མ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ ཅུས་ཅི་ འཛམ་གླིང་ཀྱི་སྤྱི་འོ་ནང་ལུ་ ནད་ཡམས་གྱི་དཀའ་ངལ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ སྒྲིབ་གྲུ་སྒྲིབ་ཕུག་
ཚུ་ ཤེས་ཡོན་འཕྲོ་མཐུད་དེ་ ལྷབ་སྤྱད་འབད་མ་ཚུགས་པར་ལུས་པ་ད་ ང་བཅས་ར་འི་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལུ་ མི་དབང་
མངའ་ཞབས་མཆོག་གིས་ ན་གཞོན་ཚུ་ལུ་ ཐབས་ལམ་སྤྲོ་ཆོགས་བརྟོན་ཐོག་ལས་ ཤེས་ཡོན་འཕྲོ་མཐུད་བྱིན་དགོ་པའི་
བཀའ་སྒྲིབ་དང་ ཐུགས་གྱི་ཆ་གྲངས་ར་བཞེས་གནང་ཡོད་མི་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཀྱི་འཛིན་ཤེས་རིག་ཆོགས་སྤེད་དང་ ཤེས་
རིག་ལྷན་ཁག་མཉམ་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ གཙོ་རིམ་ཅན་གྱི་དོན་ཆ་ཚུ་གི་ཐོག་ལུ་ ཡོངས་འབྲེལ་སྒྲིབ་སྟོན་ལམ་སྟོན་དང་ རང་
ཉིད་ལྷབ་སྟོན་མཁོ་ཆས་ཚུ་བཟོ་ཐོག་ལས་ སྒྲིབ་སྟོན་འཕྲོ་མཐུད་འབད་ཡོད།

དེ་གིས་མ་ཆད་ སྒྲིབ་གྲུ་ནང་འབྱོར་སྟེ་ ལྷབ་སྤྱད་འབད་ནིའི་ཅུས་ཆོད་ཡང་ ལངས་འབད་འཐོབ་ཚུགས་པར་ ལཱ་ལག་གཏད་ནི་
ཡིན་མི་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ གཙོ་རིམ་ཅན་གྱི་ཅ་གཞུང་ཚུ་བཟོ་ཡོད་པ་དང་། ད་སྟོན་གནས་སྤངས་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ ཅུས་རྒྱ་ལས་པར་
ཤེས་རིག་ལམ་ལུགས་འདི་ལུ་ འགལ་ཁྱེན་ཚུ་གིས་ གཞོད་པ་མེད་པའི་ ལམ་ལུགས་བཟོ་ཐབས་ལུ་དམིགས་ཏེ་ ཆོས་ཆན་ག་
ར་ཅི་ཅ་གཞུང་བཀོད་རིས་ཚུ་ ལེགས་བཅོས་འབད་དེ་ གནས་སྤངས་མ་འདུམ་ག་ཅི་བཟུམ་འབྱུང་རུང་ བདེ་ཞིབ་དང་ ཐབས་
ལམ་སྤོར་སྤྱོད་ཐོག་ལས་ ལྷབ་སྟོན་འབད་ཚུགས་པ་བཟོ་ཡོད་པ་ཡིན།

ཆོས་ཆན་ཅ་གཞུང་གསར་པ་དེ་ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ སྒྲིབ་གྲུ་ལག་ནང་ལས་པར་ འཐོབ་ཚུགས་ཏེ་ཡོད་པ་ད་ ཅ་གཞུང་
འདི་ ཅུས་ཅི་ སྤྱི་ལོ་༢༠༡༡ གི་སྒྲིབ་ཅུས་དང་པ་ལས་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ འགོ་བཙུགས་ཏེ་ སྒྲིབ་སྟོན་ཚུལ་མཐུན་འབད་
ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ ལྷབ་སྟོན་ལམ་སྟོན་གྱི་ཡིག་ཆ་འདི་ དང་པ་ ཅ་གཞུང་ཚོམ་སྒྲིག་པ་དང་ སྒྲིབ་གྲུ་ལག་གི་སྒྲིབ་དཔོན་
སྒྲིབ་སྟོན་ནང་ཉམས་སྤྱོད་ལེགས་ཤོམ་ཡོད་མི་ཚུ་གི་བར་ན་ གོ་སྐྱར་ཞལ་འཛོམས་ཚུ་གནང་ཐོག་ལས་ ཚོམ་སྒྲིག་འབད་ཡོད་
པའི་ ལམ་སྟོན་ཅིག་ཡིན།

ལམ་སྟོན་འདི་ནང་ སྟོན་དགོ་པའི་རིག་ཅུལ་ཚུགས་གྲུབ་རེ་བཞིན་གྱི་ཐོག་ལུ་ སྟོན་ཐངས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ཚུ་ ཚུད་ཡོད་པ་གིས་
མ་ཚད་པར་ སྟོབ་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་ སྟོབ་ཕྱག་རང་གིས་འབད་ ལྟབ་དགོ་པའི་དོན་ཚན་དང་ ལྟབ་ཐངས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་
དེ་ བཅུགས་ཡོད་པ་ཨིན།

མཚུག་ར་ སྟོབ་སྟོན་ལམ་སྟོན་འདི་གིས་ སྟོབ་དཔོན་ཚུ་ དམིགས་བསལ་གྱི་ཚོང་ཁའི་ལག་གཡོག་ཤེས་ཡོན་ཅུ་གཞུང་བཀོད་
རིས་གསར་པ་འདི་ ལག་ལེན་འཐབ་ནིའི་ནང་ སྟོ་སྟོབས་དང་ རོས་ཤེས་ཚུ་འབྲོངས་ཏེ་ དུས་མཐུན་གྱི་སྟོབ་སྟོན་ ཚུལ་
མཐུན་འབད་ཚུགས་པ་འབྱོར་ཚུགས་པའི་ རེ་སྟོན་དང་གཅིག་ཁར་ དུས་རབས་^{༢༡} པའི་རིག་ཅུལ་དང་ བད་དོན་འཕུལ་རིག་
ལུ་བརྟེན་པའི་ ལྟབ་སྟོན་ལམ་ལུགས་འདི་གིས་ བ་གཞོན་སྟོབ་ཕྱག་ཚུ་གི་རྒྱུད་ལུ་ ཤེས་ཡོན་དང་རིག་ཅུལ་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་
འཐོབ་ཚུགས་པའི་ རེ་སྟོན་ལྷན་ཨིན།



ཀྲན་དགའ་མག་པ།

ཡོངས་ཁྲབ་མདོ་ཆེན།

དཀར་ཆག།

༡. དགའ་ཚོར་ངོས་ལེན།	iii
༢. ཆེད་བརྗོད།	iv
༣. རོསྒྲོད།	vii
༤. སློབ་རིམ། དགྲ་པ།	༡
༥. སློབ་རིམ། བརྩ་པ།	༡༡
༦. སློབ་རིམ། བརྩ་གཅིག་པ།	༡༧
༧. སློབ་རིམ། བརྩ་གཉིས་པ།	༢༣

དོན་རྒྱུད།

སྲོལ་རྒྱུན་གསར་པའི་ ལག་གཡོག་ཙ་གཞུང་། ཟེར་མི་འདི། ལེགས་ཉེས་ཀྱི་གནས་སྤངས་ ག་ཅི་བཟུམ་ར་ (ནི་འུ་ལོ་ར་ལྷ་ལ་)
འབྱུང་རུང་། ལྷ་བ་སྤྱང་འབད་ནི་ལུ་ བར་རྒྱུན་མེད་པར་ རང་བཞིན་ག་ཡིན་མ་འབད་ ལྷ་བ་སྲོན་འབད་ཚུགས་ནི་གི་ རོན་ལུ་
ཡིན།

སྤྱིར་བཏང་རྒྱལ་སྤྱིའི་ ལྷ་བ་སྲོན་ལམ་ལུགས་ཀྱི་ འགྱུར་བ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཤེས་རིག་གི་དམིགས་ལུལ་ ལེ་ཤ་ཡོད་རུང་།
དམིགས་གསལ་ དབང་པོ་ལུ་ཐོ་ཐོག་མི་རྩི་གི་རོན་ལུ་ མི་ཆེ་འཆོ་སྤྱང་འབད་ཐབས་ལུ་ཡིན།

འདི་ཡང་། སྲོལ་རྒྱུན་གསར་པའི་ སྲོབ་སྲོན་ཐབས་ལམ་འདི། རང་རོན་གཞི་བཞག་གི་ལྷ་བ་སྲོན་འབད་ཡོད་མི་གི་ལམ་ལུགས་
ལས་ རྩོགས་གྲུབ་གཞི་བཞག་དང་ སྲོབ་སྤྲུག་གཙུག་པོ་བཏོན་ལྷ་བ་སྤྱང་ལམ་ལུགས་ཀྱི་སྤྱིར་བཙུན་འབད་དེ་ཡོད། དེ་དང་འཁྲིལ་
སྲོབ་སྲོན་ཐབས་ལམ་དང་། དབྱེ་ཞིབ་ལམ་ལུགས་ཚུ་ཡང་རྩོགས་གྲུབ་གཞི་བཞག་དང་ སྲོབ་སྤྲུག་གཙུག་པོ་བཏོན་ལྷ་བ་སྤྱང་ལམ་
ལུགས་ལུ་འགྱུར་བ་འོང་དགོཔ་འབད་ཡོད།

རྩོགས་གྲུབ་གཞི་བཞག་ལྷ་བ་དང་ སྲོབ་སྤྲུག་གཙུག་པོ་བཏོན་ལྷ་བ་སྤྱང་ལམ་ལུགས་འདི་ཡང་ བད་ རོན་འཕྲུལ་རིག་གི་ཐབས་ལམ་
དང་ འཕྲུལ་རིག་གི་ མཐུན་རྒྱུན་ཚུ་དང་། ཉམས་སྤྱོད་གི་ཐོག་ལས་ལྷ་བ་སྤྱང་འབད་དགོཔ་ཡིན།

སྒྲིབ་རིམ། དགུ་པ།	
ཚུགས་གྲུབ། , གོ་བ་བད་སྟོད་ ཐོག་ལས་ ཉན་སྒྲུབ་འབད་ཚུགས།	
དོན་ཚན།	ལས་དོན།
ཀ། རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་དོན་ལཱ།	རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་བྱ་ ཨོ་རྟལ་ རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་སེམས་ཅན་ རྟོང་གུམ་ཅེ། རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་མེ་ཏྲོག་ ཆོར་སྟོན་མེ་ཏྲོག་ རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་ཤིང་ ཅན་དན་ཤིང་། རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་ཕྱེད་མོ་མདའ། རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་བྱོན་ཆས་གོ་དང་དྲི་ར། རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་ཁ་སྐད་ རྩོང་ལ། ལ་སོགས་པ་ཚུ་ ཉན་སྒྲུབ་འབད་ཚུགས་དགོ
ཁ། ཆོད་བསྐྱེ།	ཁག་ཏིག་མ། ཉ་ཁག་ཅུང་། སྐང་ཅུང་མ། སྐལ་ལ། ཨོ་ལ་མཆོདྱ། ས་སྐྱ། ལ་སོགས་པ་ཚུ་ ཉན་སྒྲུབ་འབད་ཚུགས་དགོ
ག། ཤིང་འབྲས།	ཅུ་གླི། ལུན་འབྲས། གླི། བལ་པ་སེལ། བ་དམ། སེན་འབྲ། ཅུམ་པ། སྐམ་ཅི། ལ་སོགས་པ་ཚུ་ ཉན་སྒྲུབ་འབད་ཚུགས་དགོ
ང། མེ་ཏྲོག།	འཁན་པ་མེ་ཏྲོག་ ཉིམ་གང་ཤར་མེ་ཏྲོག་ ལྷག་ཆོར་མེ་ཏྲོག་ སེར་ཤོག་མེ་ཏྲོག་ ཨས་ཏྲོག་མེ་ཏྲོག་ ལ་སོགས་པ་ཚུ་ ཉན་སྒྲུབ་འབད་ཚུགས་དགོ
ཅ། རྒྱུ་འབྲེན།	ཀར། རྒྱ་འཁོར། བུས། གྲག། ཀང་འཁོར། གནམ་གྲ། རྒྱ། རེ་ལི། ལ་སོགས་པ་ཚུ་ ཉན་སྒྲུབ་འབད་ཚུགས་དགོ
ཆ། བུ་ལྷ་ས་བཞི།	ནམ་སེར་ཁ་སྐྱེ་སྟེ་ ༩ ༩ ༥ པ། ནམ་བུར་སྟེ་སྟེ་ ༤ ༧ ༩ པ། ནམ་སོ་ཁ་སྐྱེ་སྟེ་ ༩ ༡༠ ༡༡པ། ནམ་དགུན་སྟེ་སྟེ་ ༡༩ ༡ ༩ པ། ལ་སོགས་པ་ཚུ་ ཉན་སྒྲུབ་འབད་ཚུགས་དགོ

དོན་ཚན། རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་རོ་རྒྱལ་སྐད།

ལས་དོན།

- ✓ རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་བྱ་ ཞེ་རོ་ རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་སེམས་ཅན་ བྱོར་བྱེམ་ཅོ། རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་མེ་རྒྱུ་ ཆོར་སྤྲོན་མེ་རྒྱུ་ རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་ཤིང་ ཅན་དན་ཤིང་། རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་ཕྱེད་མོ་མདའ། རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་བྱོན་ཆས་གོ་དང་དྲི་ར། རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་ཁ་སྐད་ རྒྱུ་ལ། ལ་སོགས་པ་རྒྱུ་ ཉན་སྒྲུབ་འབད་ཚུགས་དགོ།

ཐབས་ལམ།

- ✓ དཔེ་སྟོན།
 - ཨ་ལོ་རྒྱུ་ལུ་ པར་དང་མིང་གི་ཐོག་ལས་ རྒྱལ་ཡོངས་རོ་རྒྱལ་སྐད་ཀྱི་བཤད་པ་ དུམ་ག་རེ་རྒྱབ་བྱིན་ཏེ་ཉན་བཅུག་ནི།
 - ཨ་ལོ་གིས་ པར་དོས་འཛིན་འབད་དེ་ མིང་སྒྲུབ་སྟེ་ འདི་རྒྱུ་གི་སྐོར་ལས་སྒྲུབ་བཅུག་ནི།

ཡོངས་འབྲེལ་མཁོ་ཆས།

<https://www.youtube.com/watch?v=a0X2h4oA9Vs>

(ཨ་ལའི་སྟོ་སྒྲུ་རྒྱལ་ཡོངས་རོ་རྒྱལ་སྐད་Dzongkha nursery rhyme: National identity).

དོན་ཚན། རྒྱུ་ལ་སྐད།

ལས་དོན།

- ✓ ལག་རྒྱུ་ལ། ཉམ་ལག་རྒྱུ་ལ། རྒྱུ་ལ་སྐད་ ཨ་ལོ་མཆོ་རྒྱུ་ ས་སྐྱ། ལ་སོགས་པ་རྒྱུ་ ཉན་སྒྲུབ་འབད་ཚུགས་དགོ།

ཐབས་ལམ།

དཔེ་སྟོན།

- ཨ་ལོ་རྒྱུ་ལུ་ རྒྱུ་ལ་སྐད་ཀྱི་ཐར་དང་མིང་གི་ཐོག་ལས་ བཤད་པ་རྒྱབ་བྱིན་ཏེ་ཉན་བཅུག་ནི།

ས་གནས་གཞི་བཞག་

- ཨ་ལོ་རྒྱུ་ རྒྱུ་ལ་སྐད་ཀྱི་ཉམ་ལག་ལུ་ ཡོད་པའི་རྒྱུ་ལ་སྐད་ཀྱི་ཐར་དང་མིང་གི་ཐོག་ལས་ བཤད་པ་རྒྱབ་བྱིན་ཏེ་ཉན་བཅུག་ནི།

ཡོངས་འབྲེལ་མཁོ་ཆས།

<https://www.youtube.com/watch?v=GbgPRPafTVw>(Vegetables name in Dzongkha).

རྒྱུ་ལ་སྐད་ཀྱི་མིང་།

དོན་ཚན། ཤིང་འབྲས།

ལས་དོན།

- ✓ ཅུ་གླི། གུན་འབྲུ། གླི། བལ་པ་སེའུ། བ་དམ། སིན་འབྲུ། ཅུམ་པ། སྤམ་ཅི། ལ་སོགས་པ་ཚུ་ ཉན་སྒྲུབ་འབད་
ཚུགས་དགོ

ཐབས་ལམ།

✓ དཔེ་སྟོན།

- ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ཤིང་འབྲས་ཀྱི་པར་དང་མིང་གི་ཐོག་ལས་ ཤིང་འབྲས་ཀྱི་ཕན་པ་ལ་སོགས་པ་སྟོབ་སྟོན་འབད་ནི།

✓ ས་གནས་གཞི་བཞག

- ཨ་ལོ་ཚུ་ སྟོབ་གྱི་ཉེ་འདབས་ལུ་ཡོད་པའི་ཤིང་འབྲས་ ལྷམ་ར་དང་ཤིང་འབྲས་བཙོང་སའི་ ཚོང་ཁང་རེ་ཡོད་པ་ཅིན་དེ་
ནང་འབྲིད་དེ་ ཤིང་འབྲས་ཀྱི་སྐོར་ལས་ ཤིང་འབྲས་ཀྱིས་ག་ཅིར་འབད་བརྟུབ་ཨིན་ན་སྒྲུབ་བཟུག་ནི།

ཡོངས་འབྲེལ་མཁོ་ཆས།

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

(Name of fruits in Dzongkha and English)ཤིང་འབྲས་ཀྱི་མིང་དང་པར་ཨིང་སྐད་དང་ཚོང་ཁ་གཅིག་ཁར་ཡོད་པའི་སྟོན་
བཟུན།

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

(Fruits in Dzongkha for students/kids)ཤིང་འབྲས་ཀྱི་མིང་པར་དང་གཅིག་ཁར་སྒྲུབ་ནི།

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

(Fruits | Dzongkha | Education in Emergency)ཤིང་འབྲས་ཀྱི་མིང་ཞབས་ཁྲ་གི་ཐོག་ལས།

དོན་ཚན། མེ་ཏྲོག།

ལས་དོན།

- ✓ འཁན་པ་མེ་ཏྲོག་ ཉིམ་གང་ཤར་མེ་ཏྲོག་ སྤྱག་ཚར་མེ་ཏྲོག་ སེར་ཤོག་མེ་ཏྲོག་ ཨས་ཏྲོག་མེ་ཏྲོག་ ལ་སོགས་པ་ཚུ་
ཉན་སྒྲུབ་འབད་ཚུགས་དགོ

ཐབས་ལམ།

✓ དཔེ་སྟོན།

- ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ མེ་ཏྲོག་གི་པར་དང་མིང་གི་ཐོག་ལས་ བཤད་པ་རྒྱབ་སྟེ་ སྟོབ་སྟོན་འབད་ནི།

✓ **ས་གནས་གཞི་བཞག**

- ཨ་ལོ་ཚུ་ སློབ་གྲྲི་ཉེ་འདབས་ལུ་ཡོད་པའི་ ལྷུ་ར་ཅིག་ནང་འབྱིད་དེ་ མེ་རྟོག་མ་འདྲཱ་གི་མིང་ཚུ་ སླབ་བཅུག་ནི་
དང་ མེ་རྟོག་གིས་ ག་ཅི་ར་འབད་བརྟུབ་ག་ ལ་སོགས་པ་སླབ་བཅུག་ནི།

དོན་ཚན། སྐྱེལ་འདེན།

ལས་དོན།

- ✓ ཀར། གྲ་འཁོར། བུས། གྲག། ཀང་འཁོར། གནམ་གྲ། གྲ། དེ་ལྟེ། ལ་སོགས་པ་ཚུ་ ཉན་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ

ཐབས་ལམ།

✓ **དཔེ་སྟོན།**

- ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ སྐྱེལ་འདེན་གྱི་པར་དང་མིང་གི་ཐོག་ལས་ བཤད་པ་རྒྱབ་སྟེ་ སློབ་སྟོན་འབད་ནི།
- ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ སྐྱེལ་འདེན་རེ་རེ་བཞིན་དུ་གིས་ ལཱ་ག་ཅི་འབད་མེན་ན་ སླབ་སྟེ་བྱིན་ནི།

དོན་ཚན། བྱས་དུས་བཞི།

ལས་དོན།

- ✓ བྱས་མེར་ཁ་.....སྤྱི་ཟླ་ ༣ ལ ༥ པ། བྱས་བྱར་..... སྤྱི་ཟླ་ ༤ ལ ༥ པ། བྱས་སོ་ཁ་.....སྤྱི་ཟླ་ ༩ ༡༠ ༡༡པ།
བྱས་དགུན་.....སྤྱི་ཟླ་ ༡༢ ༡ ༢ པ། ལ་སོགས་པ་ཚུ་ ཉན་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ

ཐབས་ལམ།

✓ **དཔེ་སྟོན།**

- ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ བྱས་དུས་བཞི་ནང་ སྤྱི་ཟླ་ག་ཅི་རང་ཐོག་པ་ཨིན་ན་ ཟླ་ཐོ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ སློབ་སྟོན་འབད་ནི།
- ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ བྱས་དུས་བཞི་དང་འབྲེལ་བའི་ ཚོར་བ་ཚུ་སླབ་སྟེ་བྱིན་ནི། དཔེར་ན། བྱས་བྱར་ལུ་ཚད་པ་འཛིག་པ་ཨིན་
ལ་སོགས་པ།

✓ **ས་གནས་གཞི་བཞག**

- ཨ་ལོ་ཚུ་ ཕྱི་ཁར་འབྱིད་དེ་ ད་ལྟོ་གི་གནམ་གཤིས་གནས་སྟངས་དང་འབྲེལ་ཏེ་ ཚོར་བ་ཚུ་སླབ་བཅུག་ནི།

ཡོངས་འབྲེལ་མཁོ་ཆས།

<https://www.youtube.com/watch?v=yZS2O1hlxZg>(དུས་བཞི།)

<https://www.youtube.com/watch?v=FWLMuLePcwE>(རུས་བཞི་སྟོ་སྟེང་ཐོག)

ཨ་ལུ་འི་སྟོ་སྟེང་གནས་ལས་ཉི་མ། Dzongkha nursery rhymes: Weather - YouTube

(ནམ་རུས་བཞི་དང་འབྲེལ་བའི་སྟོ་སྟེང་)

དབྱེ་ཞིབ།

དབྱེ་དཔྱད།

ཇི་བ་ཇི་ལན།

- ཨ་ལེ་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། རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་དོན་ཀླུ་ལ།

ཁ། ཚོད་བསྐྱེ།

ག། ཤིང་འབྲས།

ང། མེ་ཏོག།

ཅ། རྒྱལ་འབྲེལ།

ཆ། རུས་རུས་བཞི།

ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་གྲུ་ལེ་ལེ་ལེ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་བྱེད་ལས་ ཟིན་ཟིན་བཏང་ཞིན་ན་ ཐོ་བཀོད་བཞག་འབད་སྟན་ལུ་འབད་དགོ།

ཚུགས་གྲུབ། ༡ ལྷག་ནིའི་རིག་ཅུལ་ལག་ལེན་འབྲེལ་བྱེད་ ལྷག་ཚུགས།

དོན་ཚན།	ལས་དོན།
ཀ། ཇི་རྒྱལ།	ག་ཅི་སྟོ་? ག་སྟོ་? ག་ཉེ་སྟོ་? ག་དེ་སྟོ་? ག་ཅི་སྟོ་? ག་ལུ་སྟོ་? ལ་སོགས་པ་ཚུ་ ལྷག་ཚུགས་དགོ།
ཁ། ཉི་རྩ།	ཐ་ལ། རྒྱལ་ལོར། ལུ་ལོར། བཅུ་ལོར། ལལ་ལོར། ལུ་བཅུ་ལོར། བཅུ་ལོར། ལུ་བཅུ་ལོར། རྒྱལ་ལོར། ལ་སོགས་པ་ཚུ་ ལྷག་ཚུགས་དགོ།
ག། ཞེ་ས་དང་ལལ་སྐད།	སྟོད་.....བཞུགས། ལོང་.....བཞུངས། བཟང་..... བཞུས། འཕྱང་.....བཞུས། ཉལ་.....གཟིམ། ཤོག་.....ཕྱོན། འཕྱོ་..... ཕྱོན། སྐབ་.....གསུང། ལ་སོགས་པ་ཚུ་ ལྷག་ཚུགས་དགོ།
ང། ར་བཏགས་༡༤	ར་བཏགས་༡༤ ག་ཁ་ག་ཏ་ཐ་ཏ་ཏ་ཐ་ཐ་ཐ་ཐ་ཐ་ཐ་ཐ་ ལྷག་ཚུགས་དགོ།

དོན་ཚན། ཇི་རྟགས།

ལས་དོན།

- ✓ ག་ཅི་སྟོན་? ག་སྟོན་? ག་ཏེ་སྟོན་? ག་དེ་སྟོན་? ག་ཅི་སྟོན་? ག་ལུ་སྟོན་? ལ་སོགས་པ་ཚུ་ ལྷག་ཚུགས་དགོ

ཐབས་ལམ།

✓ དཔེ་སྟོན།

- ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ཇི་བ་མ་འདམ་ལེ་ག་ ཤོག་ཁམ་ནང་འབྲི་སྟེ་ སྟོབ་སྟོན་འབད་ནི། དཔེར་ན། ཅ་ལ་ཅིག་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་འདི་ག་ཅི་སྟོན་? ལ་སོགས་པ་ཇི་བ་བཀོད་ནི།

✓ ས་གནས་གཞི་བཞག་

- ཨ་ལོ་ཚུ་ ཕྱི་ཁར་འབྱིད་དེ་ ཆ་འབད་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ ཇི་བ་ཚུ་ལྷག་སྟེ་བཀོད་བཅུག་ནི། དཔེར་ན། ཆབ་གསང་ག་ཏེ་སྟོན་? ལ་སོགས་པ།

དོན་ཚན། ཏི་རྩ།

ལས་དོན།

- ✓ ཐ་ལ། རྒྱང་ལོར། ལྷ་ལོར། བརྩ་ལོར། ཁལ་ལོར། ལྷ་བརྩ་ལོར། བརྩ་ལོར། ལྷ་བརྩ་ལོར། སྟོང་ལོར། ལ་སོགས་པ་ཚུ་ ལྷག་ཚུགས་དགོ

ཐབས་ལམ།

✓ འགྲེམས་སྟོན།

- ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ ཏི་རུ་ངོ་མ་མ་འདམ་ཚུ་སྟོན་ཏེ་ སྟོབ་སྟོན་འབད་ནི།
- ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ཏི་རུ་གྲུ་བྲིས་ཏེ་ཡོད་པའི་ ཨང་ཚུ་ལྷག་བཅུག་ནི།

✓ ས་གནས་གཞི་བཞག་

- ཨ་ལོ་ཚུ་ ཏི་རུ་ངོ་ཕྱི་བཅུག་ནིའི་དོན་ལུ་ལྷག་སྟེ་ ཆོང་ཁང་ཅིག་ནང་ ཉམ་ཆོང་རྒྱབ་བཅུག་ནི།

ཡོངས་འབྲེལ་མཁོ་ཆས།

<https://www.youtube.com/watch?v=yieMVAyRd1A>(ཏི་རུ་གི་དབྱེ་བ།)

ཐབས་ལམ།

✓ དཔེ་སྟོན།

- ཡལ་ལྷ་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ མིང་ཚིག་ཚུ་འདྲ་བཤུས་རྒྱབ་སྟེ་ འབྲི་ནི་འདྲི་སྤང་བ་འབད་བཅུག་ནི།
- ཡལ་ལྷ་ ཁོང་ར་དག་འཁྱི་མིང་ཚིག་ དག་པ་ཅིག་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ བརྗོད་ཚིག་འཇམ་སངས་རེ་བཟོ་སྟེ་འབྲི་བཅུག་ནི།

དོན་ཚན། ཡང་གྲངས་འདྲ་བཤུས།

ལས་དོན།

- ✓ ཡང་གྲངས་འདྲ་བཤུས་ལས་༤༠ ཚུན་འདྲ་བཤུས་རྒྱབ་སྟེ་ འབྲི་ཚུགས་དགོ།

ཐབས་ལམ།

✓ དཔེ་སྟོན།

- ཡལ་ལྷ་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ཡང་གྲངས་ཚུ་ འདྲ་བཤུས་རྒྱབ་སྟེ་ འབྲི་ནི་འདྲི་སྤང་བ་འབད་བཅུག་ནི།
- ཡལ་ལྷ་ལུ་ སར་གྱི་འོག་ལུ་ ཡང་ཡིག་འབྲི་བཅུག་ནི།
- ཡལ་ལྷ་ལུ་ ཡང་ཡིག་མ་ཚང་པར་ཡོད་མི་ཚུ་ ས་སྟོང་བསུབ་བཅུག་ནི།

དབྱེ་ཞིབ།

དབྱེ་དཔྱད།

འབྲི་ཚུགས།

- ཡལ་ལྷ་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། ར་བཏགས་༡༤

ཁ། མིང་ཚིག་འདྲ་བཤུས།

ག། ཡང་གྲངས་འདྲ་བཤུས།

ཡོངས་འབྲེལ་གྱ་གྲུབ་ཞེས་ ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ ཟིན་ཟིན་བཏང་ཞིན་ན་ ཐོ་བཀོད་བཞག་འབད་སྟན་ལུ་འབད་དགོ།

སྒྲིབ་རིམ། བཅུ་པ།	
ཚུགས་གྲུབ། , གོ་བ་བན་སྤྱོད་ཐོག་ལས་ ཉན་སྒྲུབ་འབད་ཚུགས།	
དོན་ཚན།	ལས་དོན།
ཀ། རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་དོན་ལུ།	རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་བྱ་ཨོ་རོག་ རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་སེམས་ཅན་གྲོང་གུམ་ཅེ། རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་མེ་རྟོག་ཆེར་སྤྱོད་མེ་རྟོག་ རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་ཤིང་ཙན་དན། རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་ཕྱེད་མོ་མདའ། རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་གྲོན་ཆས་གོ་དང་དྲི་ར། རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་ཁ་སྒྲུབ་ཚུང་ཁ། ལ་སོགས་པ་ཉན་སྒྲུབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
ཁ། རྒྱུ་ལག་	ཐིམ་ཕུག། སྤྱོད་ སྤྱོད་ལ། རྒྱ། དབང་འདུས་མོ་བྲང་། དགའ་ས། བསམ་ཅེ། ཕྱི་རང་། དར་དཀར་ན། གསར་སྤང་། ལ་སོགས་པ་ཉན་སྒྲུབ་ འབད་ཚུགས་དགོ།
ག། ཤིང་འབྲས།	ཕུ་མྱི། ལུན་འབྲས། མྱི། བལ་པ་སེལ། བ་དམ། སིན་འབྲ། ལུམ་པ། སྤྱོད་ཅི། ལ་སོགས་པ་ཉན་སྒྲུབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
ང། མེ་རྟོག།	འཁན་པ་མེ་རྟོག་ ཉིམ་གང་ཤར་མེ་རྟོག་ སྤྱོད་ཆེར་མེ་རྟོག་ སེར་ཤོག་མེ་རྟོག་ ཨས་རྟོག་མེ་རྟོག་ ལ་སོགས་པ་ཉན་སྒྲུབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
ཅ། སྤྱོད་འབྲེན།	ཀར། སྤྱོད་འཁོར། ལུས། གྲུ། རྒྱུ་འཁོར། གནས་སྤྱོད། སྤྱོད་ རེ་ལི། ལ་སོགས་པ་ཉན་སྒྲུབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
ཆ། ལུས་ལྷོ་བཞི།	ལུས་ལྷོ་ལ་སྤྱོད་ སྤྱོད་ ༡ ༢ ༣ པ། ལུས་ལྷོ་སྤྱོད་ སྤྱོད་ ༤ ༥ ༦ པ། ལུས་ལྷོ་སྤྱོད་ སྤྱོད་ ༧ ༨ ༩ པ། ལུས་ལྷོ་སྤྱོད་ སྤྱོད་ ༡༠ ༡༡ པ། ལུས་ལྷོ་སྤྱོད་ སྤྱོད་ ༡༢ ༡༣ ༡༤ པ། ལ་སོགས་པ་ཉན་སྒྲུབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
ཇ། ལུས་སྤྱོད།	དཀར། གོ་ལ། རེད། ལུས། ལུས་ཅི། བད་དཀར། ལ་སོགས་པ་ ཉན་སྒྲུབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
ཉ། ལུས་གི་རྒྱལ་པོ་དང་རྒྱལ་བཅུ་ན།	ལུས་རྒྱལ་བཞི་པ་ འཛིགས་མེད་མེད་གོ་དབང་ཕུག་ ལུས་རྒྱལ་ལྷ་པ་འཛིགས་ མེད་གོ་སར་རྒྱལ་རྒྱལ་དབང་ཕུག་ རྒྱལ་སྤྱོད་འཛིགས་མེད་རྒྱལ་རྒྱལ་དབང་ཕུག་ རྒྱལ་བཅུ་རྒྱལ་བཅུ་པ་དབང་ཕུག་ ལ་སོགས་པ་ཉན་སྒྲུབ་འབད་ཚུགས་དགོ།

དོན་ཚན། རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་དོན་ཀློང་།

ལས་དོན།

- ✓ རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་བྱ་ལོ་རྒྱུ་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་སེམས་ཅན་གྱི་འཕྲིན་ལྷན་པ། རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་མེ་ཏྲག་ཆེར་སྤྲོན་མེ་ཏྲག་ རྒྱལ་ཡོངས་ ཀྱི་ཤིང་ཅན་དན་ཤིང་། རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་རྩྱུ་མོ་མདའ། རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་གྲོན་ཆས་གོ་དང་དཀྱི་ར། རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་ཁ་སྐད་ རྩོད་ལ། ལ་སོགས་པ་ཚུ་ ཉན་སྐབ་འབད་ཚུགས་དགོ།

ཐབས་ལམ།

- ✓ དཔེ་སྟོན།
 - ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ པར་དང་མིང་གི་ཐོག་ལས་ རྒྱལ་ཡོངས་དོན་ཀློང་ཀྱི་བཤད་པ་ དུམ་ག་རེ་རྒྱབ་བྱིན་ཏེ་ ཉན་བཟུག་ནི།
 - ཨ་ལོ་གིས་ པར་དོས་འཛིན་འབད་དེ་ མིང་སྐབ་སྤྱོད་ འདི་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་སྐབ་བཟུག་ནི།

ཡོངས་འབྲེལ་མཁོ་ཆས།

ཨ་ལཱ་འི་སྤྱོ་སྤྱུ་རྒྱལ་ཡོངས་དོན་ཀློང་།[Dzongkha nursery rhyme: National identity - YouTube](#)

(ཨ་ལཱ་འི་སྤྱོ་སྤྱུ་རྒྱལ་ཡོངས་དོན་ཀློང་།[Dzongkha nursery rhyme: National identity](#))

དོན་ཚན། རྩོད་ལག་།

ལས་དོན།

- ✓ ཐིམ་ཕུག་། སྤ་རོ། སྤུ་ན་ལ། རྒྱ། དབང་འདུས་པོ་བྲང་། དགའ་ས། བསམ་ཅེ། ཕྱི་རང་། དར་དཀར་ན། གསར་སྤང་། ལ་སོགས་པ་ཉན་སྐབ་འབད་ཚུགས་དགོ།

ཐབས་ལམ།

- ✓ དཔེ་སྟོན།
 - ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ རྒྱལ་ཡོངས་ས་ཁྲ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ རྩོད་ལག་གི་མིང་ཚུ་ རེ་རེ་བཞེན་བྱ་ སྐབ་སྤྱོ་སྤྱུ་ཉན་ འབད་ནི།
 - ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ ས་ཁྲ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ གྱི་བའི་ལན་ཚུ་སྐབ་བཟུག་ནི། དཔེར་ན། ཐིམ་ཕུག་རྩོད་ལག་ག་ ཏེ་ལུ་འདུག་ལ་སོགས་པ།
 - ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ རང་རང་སོ་སོ་གི་ རྩོད་ལག་ག་ཏེ་ལས་ཨིན་ན་ གདོང་ཁར་འཐོན་ཏེ་སྐབ་བཟུག་ནི།

དོན་ཚན། ཤིང་འབྲས་ཀྱི་མིང་ལྟ་བུ།

ལས་དོན།

- ✓ ཅུ་གླི། གུན་འབྲུམ། གླི། བལ་པ་སེའུ། བ་དམ། སིན་འབྲ། ཅུམ་པ། སྤུམ་ཅི། ལ་སོགས་པ་ཉན་སྒྲུབ་འབད་ཚུགས་དགོ།

ཐབས་ལམ།

✓ དཔེ་སྟོན།

- ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ཤིང་འབྲས་ཀྱི་པར་དང་མིང་གི་ཐོག་ལས་ ལས་སྒྲོབ་སྟོན་འབད་ནི། དཔེར་ན། ཤིང་འབྲས་བཟའ་བ་ཅིན་ རང་གི་གཟུགས་ལུ་ཕན་ཐོག་པའི་སྟོར།

✓ ས་གནས་གཞི་བཞག

- ཨ་ལོ་ཚུ་ སྒོ་བ་གྲའི་ཉེ་འདབས་ལུ་ཡོད་པའི་ ཤིང་འབྲས་ལྷུམ་ར་དང་ཤིང་འབྲས་བཙོང་སའི་ ཚོང་ཁང་རེ་ཡོད་པ་ཅིན་ དེ་ནང་འབྱིད་དེ་ ཤིང་འབྲས་ཀྱི་སྟོར་ལས་ ཤིང་འབྲས་ཀྱིས་ག་ཅི་ར་འབད་བརྟུབ་ཨིན་ན་ སྒྲུབ་བཟུག་ནི།

ཡོངས་འབྲེལ་མཁོ་ཆས།

<https://www.youtube.com/watch?v=dJ8UicBnxNQ>(Name of fruits in Dzongkha and English)ཤིང་འབྲས་ཀྱི་མིང་དང་པར་ཨིང་སྐད་དང་ཚོང་ཁ་ག་ཅིག་ཁར་ཡོད་པའི་སྟོན་ག་བཟུན།

<https://www.youtube.com/watch?v=bYrTdUZPMlg>(Fruits in Dzongkha for students/kids)ཤིང་འབྲས་ཀྱི་མིང་པར་དང་ག་ཅིག་ཁར་སྒྲུབ་ནི།

<https://www.youtube.com/watch?v=ZHUAY77g5p4>(Fruits | Dzongkha | Education in Emergency)ཤིང་འབྲས་ཀྱི་མིང་ཞབས་ཁྲ་གི་ཐོག་ལས།

དོན་ཚན། མེ་དྲོག།

ལས་དོན།

- ✓ འཁན་པ་མེ་དྲོག་ ཉིམ་གང་ཤར་མེ་དྲོག་ སྟག་ཚར་མེ་དྲོག་ སེར་ཤོག་མེ་དྲོག་ ཨས་དྲོག་མེ་དྲོག་ལ་སོགས་པ་ ཉན་སྒྲུབ་འབད་ཚུགས་དགོ།

ཐབས་ལམ།

✓ དཔེ་སྟོན།

- ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ མེ་དྲོག་གི་པར་དང་མིང་ཚུ་ སྟོན་ཞིན་མ་ལས་ མེ་དྲོག་བདག་འཛིན་འབད་བ་ཅིན་ འདི་གི་ཕན་ཐོག་ཡོད་པའི་སྟོར་ལས་ བཤད་པ་རྒྱབ་སྟེ་ སྒོ་བ་སྟོན་འབད་ནི།

✓ **ས་གནས་གཞི་བཞག**

- ཡལ་ཚུ་ སློབ་གྲུབ་ཉེ་འདབས་ལུ་ཡོད་པའི་ ལྷམ་ར་ཅིག་ནང་འབྱིད་དེ་ མེ་རྟོག་མ་འདམ་གི་མིང་ཚུ་ སླབ་བཅུག་ནི་དང་ མེ་རྟོག་གིས་ ག་ཅི་ར་འབད་བཅུབ་ག་ ལ་སོགས་པ་སླབ་བཅུག་ནི།

དོན་ཚན། སླེལ་འདེན།

ལས་དོན།

- ✓ ཀར། གྲ་འཁོར། བུས། གྲག། ཀང་འཁོར། གནམ་གྲ། གྲ། དེ་ལྟེ། ལ་སོགས་པ་ཉན་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ

ཐབས་ལམ།

✓ **དཔེ་སྟོན།**

- ཡལ་ཚུ་ལུ་ སླེལ་འདེན་གྱི་པར་དང་མིང་གི་ཐོག་ལས་ བཤད་པ་རྒྱབ་སྟེ་ སློབ་སྟོན་འབད་ནི།
- ཡལ་ཚུ་ལུ་ སླེལ་འདེན་རེ་རེ་བཞིན་དུ་གིས་ ལཱ་ག་ཅི་འབད་མ་ཡིན་ན་ སླབ་སྟེ་བྱིན་ནི།
- ཡལ་ཚུ་ལུ་ སླེལ་འདེན་གྱི་བཟོ་རྒྱུ་མ་འདམ་ཚུ་གི་སྟོར་ལས་ བཤད་པ་རྒྱབ་བཅུག་ནི།

དོན་ཚན། བམ་དུས་བཞི།

ལས་དོན།

- ✓ བམ་སེར་ཁ་.....སྤྱི་ཟླ་ ༣ ལ ༥ པ། བམ་བྱར་..... སྤྱི་ཟླ་ ༦ ར ༡ པ། བམ་སོ་ཁ་.....སྤྱི་ཟླ་ ༩ ༡༠ ༡༡པ།
བམ་དགུན་.....སྤྱི་ཟླ་ ༡༢ ༡ ༢ པ། ལ་སོགས་པ་ཚུ་ ཉན་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ

ཐབས་ལམ།

✓ **དཔེ་སྟོན།**

- ཡལ་ཚུ་ལུ་ བམ་དུས་བཞི་ནང་ སྤྱི་ཟླ་ག་ཅི་རང་ཕོག་པ་ཡིན་ན་ ཟླ་ཐོ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ སློབ་སྟོན་འབད་ནི།
- ཡལ་ཚུ་ལུ་ བམ་དུས་བཞི་དང་འབྲེལ་བའི་ ཚེར་བ་ཚུ་ སླབ་སྟེ་བྱིན་ནི། དཔེར་ན། བམ་བྱར་ལུ་ཚད་པ་འཛིག་པ་ ཡིན་ལ་སོགས་པ།

✓ **ས་གནས་གཞི་བཞག།**

- ཡལ་ཚུ་ ཕྱི་ཁར་འབྱིད་དེ་ ད་ལྟོ་གི་གནས་གཞིས་གནས་སྤངས་དང་འབྲེལ་ཏེ་ ཚེར་བ་ཚུ་སླབ་བཅུག་ནི།

ཡོངས་འབྲེལ་མཁོ་ཆས།

<https://www.youtube.com/watch?v=FWLMuLePcwE>(དུས་བཞི་སློ་སླུ་འཁོག)

ཨ་ལུ་འཁོ་སློ་སླུ་གནམ་ལས་ཉི་མ།Dzongkha nursery rhymes: Weather - YouTube

(ནམ་དུས་བཞི་དང་འབྲེལ་བའི་སློ་སླུ་)

དོན་ཚན། འབྲེལ་སློ་སླུ་

ལས་དོན།

✓ དཀར། གེ་ཟ། རེད། རྒྱུ། ཞིམ་ཅི། སད་དཀར། ལ་སོགས་པ་ཉན་སྒྲུབ་འབད་ཚུགས་དགོ།

ཐབས་ལམ།

✓ འབྲེལ་སློ་སླུ་

- ཨ་ལོ་ཚུ་ ལུ་འབྲེལ་སློ་སླུ་འབད་འབད་ མིང་ཚུ་སློབ་སློན་འབད་ནི།

✓ དཔེ་སློ་སླུ་

- ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ཁོང་ར་གིས་ མཐོང་མི་འབྲེལ་སློ་སླུ་གི་ མིང་སྒྲུབ་བཅུག་ནི།

✓ ས་གནས་གཞི་བཞག་ ལྷ་བཤལ།

- ཨ་ལོ་ཚུ་ མཐའ་འཁོར་ལུ་ཡོད་པའི་ འབྲེལ་སློ་ག་ཅི་འབད་རུང་ འཚོ་སའི་ས་ཁོངས་ཅིག་ནང་འབྱེད་དེ་ འབྲེལ་སློ་འདི་ གི་སློར་ལས་ སྒྲུབ་བཅུག་ནི།

དོན་ཚན། འབྲེལ་གི་རྒྱལ་པོ་དང་རྒྱལ་བཅུ་

ལས་དོན།

✓ འབྲེལ་རྒྱལ་བཞི་པ་འཛིགས་མེད་མེད་གེ་དབང་ལྷུག་ འབྲེལ་རྒྱལ་ལྷ་པ་འཛིགས་མེད་གེ་སར་ནམ་རྒྱལ་དབང་ལྷུག་ རྒྱལ་སྐུ་འཛིགས་མེད་ནམ་རྒྱལ་དབང་ལྷུག་ རྒྱལ་བཅུ་རྗེ་བཅུ་པ་སྐྱེད་དབང་ལྷུག་ ལ་སོགས་པའི་མཚན་ཉན་སྒྲུབ་འབད་ཚུགས་དགོ།

ཐབས་ལམ།

✓ འབྲེལ་སློ་སླུ་

- ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ རྒྱལ་པོ་དང་རྒྱལ་སྐུ་ལུ་ཞེ་གི་སྐུ་པར་ཚུ་སློན་ཏེ་ འདི་གི་སློར་ལས་སློབ་སློན་འབད་ནི།
- ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ སྐུ་པར་དང་འབྲེལ་ཏེ་ འདི་ཚུ་གི་མཚན་སྒྲུབ་བཅུག་ནི།

དཔེ་ཞིག

དཔེ་དཔྱད།

འི་བ་འི་ལན།

- ཡ་ལོ་ཚུ་གིས་ འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་པ་འི་ རོན་ཚན་གྱི་ལས་རོན་ཚུ་ གྲུབ་ཚུགས་མི་ཚུགས་ ལྷ་རྟོག་འབད་དེ་ དཔེ་ ཞིབ་འབད་དགོ།

ཀ། རྒྱལ་ཡོངས་གྱི་རོ་རྟགས།

ཁ། རྫོང་ཁག

ག། ཤིང་འབྲས།

ང། མེ་རྟོག།

ཅ། རྒྱལ་འབྲེན།

ཆ། བས་དུས་བཞི།

ཇ། འབྲུ་སྒྲ།

ཉ། འབྲུག་གི་རྒྱལ་པོ་དང་རྒྱལ་བཙུན།

ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་གྲུ་ལ་ཨེཔ་སི་ ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ ཟིན་ཟིན་བཏང་ཞིན་ན་ ཐོ་བཀོད་བཞག་འབད་སྟན་ཅུ་འབད་དགོ།

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

རོན་ཚན།

ལས་རོན།

ཀ། འི་རྟགས།

ག་ཅི་སྟོ་? ག་སྟོ་? ག་ཏེ་སྟོ་?ག་དེ་སྟོ་སྟོ་? ག་ཅི་སྟོ་སྟོ་? ག་ལུ་སྟོ་? བས་སྟོ་? ལ་སོགས་པ་ལྷག་ཚུགས་དགོ།

ཁ། བ་བཟའ་གི་ཚོས་གཞི།

སེར་པོ། ལི་ཁང་། རྟོན་མོ། དཀར་པོ། ལ་སོགས་པ་ལྷག་ཚུགས་དགོ།

ག། ཞེས་དང་ལལ་སྐད།

སྟོད་་་་བཞུགས། འོང་་་་བཞེངས། བཟའ་་་་་ བཞེས། འཐུང་་་་བཞེས། ཉལ་་་་གཟིམ། ཤོག་་་་་ཕྱོན། འགྱོ་་་་ ཕྱོན། སྒྲུབ་་་་་གསུང། ལ་སོགས་པ་ ལྷག་ཚུགས་དགོ།

ང། ར་མགོ་༡༢།

ཀ་ཀ་ར་ར་ར་ར་ར་ར་ར་ར་ར་ ར་ར་ར་ ལྷག་ཚུགས་དགོ།

དོན་ཚན། ཇི་ཏྲགས།

ལས་དོན།

✓ ག་ཅི་སྟོན་? ག་སྟོན་? ག་ཏེ་སྟོན་? ག་དེ་སྟོན་? ག་ཅི་སྟོན་? ག་ལུ་སྟོན་? བཅ་སྟོན་? ལ་སོགས་པ་ལྷག་ཚུགས་དགོ

ཐབས་ལམ།

✓ དཔེ་སྟོན།

- ཡ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ཇི་བ་མ་འདམ་ ལེ་ཤ་ཤོག་ཁམ་ནང་ འབྲི་སྟོན་སྟོན་འབད་ནི། དཔེར་ན། ཅ་ལ་ཅིག་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་འདི་ག་ཅི་སྟོན་? ཟླ་ཀྱི་ཨའི་ག་སྟོན་? ལ་སོགས་པ་ཇི་བ་བཀོད་ནི།

✓ ས་གནས་གཞི་བཞག

- ཡ་ལོ་ཚུ་ ཕྱི་ཁར་འབྱིད་དེ་ ཆ་འབད་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ཇི་བ་ཚུ་ལྷག་སྟེ་ བཀོད་བཅུག་ནི། དཔེར་ན། ཆབ་གསང་ག་ཏེ་སྟོན་? ཆབ་གསང་གི་དུས་ཚོད་བཅ་སྟོན་? ལ་སོགས་པ།

དོན་ཚན། རྒྱ་བཟའ་གི་ཆོས་གཞི།

ལས་དོན།

✓ སེར་པོ། ལི་ཤང་། རྟོན་མོ། དཀར་པོ། ལ་སོགས་པ་ལྷག་ཚུགས་དགོ

ཐབས་ལམ།

✓ དཔེ་སྟོན།

- ཡ་ལོ་ཚུ་ལུ་ རྒྱ་བཟའ་གི་དབྱེ་བ་ མ་འདམ་ཚུ་གི་སྒྲོར་ལས་ སྟོན་སྟོན་འབད་ནི། དཔེར་ན། རྒྱ་བཟའ་སེར་པོ་བཞེས་མི་གཉིས་ཡོད་ དེ་ཡང་ འབྲུག་རྒྱལ་པོ་དང་རྒྱལ་ས་རྩེ་ རྩེ་མཁན་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་ཨིན་ལ་སོགས་པ།

✓ འགྲེམས་སྟོན།

- ཡ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས་ རྒྱ་བཟའ་མ་འདམ་ཚུ་ འགྲེམས་སྟོན་འབད་དེ་ འདི་ཚུ་གི་ཐོབ་ཐངས་ དང་འབྲེལ་ཏེ་ རྒྱ་བཟའ་གི་ མིང་ཚུ་ལྷག་བཅུག་ནི།

དོན་ཚན། ཞེ་ས་དང་ཕལ་སྐད།

ལས་དོན།

✓ སྟོན་བཅུགས། ཡོང་བཞེངས།བཟའ་བཞེས། འབྲུང་བཞེས། ཉལ་གཟིམ། ཤོག་ཕྱོན། འབྲུ་ཕྱོན། སྟོན་གསུང་ལ་སོགས་པ་ལྷག་ཚུགས་དགོ

ཐབས་ལམ།

✓ དཔེ་སྟན།

- ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ རྣམ་འགྱུར་གྱི་ཐོག་ལས་ ཞེ་སའི་ཚིག་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ སློབ་སྟོན་འབད་ནི།
- ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ བཟོད་ཚིག་ནང་ ཞེ་སའི་ཚིག་ཚུ་བཅུགས་ཏེ་ཡོད་མི་ནང་ལས་ ཞེ་སའི་ཚིག་འདི་རྒྱང་མ་ཅིག་ལྟག་བཅུག་ནི།

✓ ཚབ་ཅེད།

- ཨ་ལོ་ཚུ་ ཁོང་ར་ཆ་རོགས་ནང་དོག་ ཤོག་ཁམ་གྱུ་བྲིས་ཡོད་པའི་ ཞེ་སའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ལྟག་སྟེ་ ཚབ་ཅེད་འབད་བཅུག་ནི།

དོན་ཚན། ར་མགོ་༡༩།

ལས་དོན།

✓ ཀ་ཀ་ར་ར་ར་ར་ར་ར་ར་ར་ར་ ཚུ་ལྟག་ཚུགས་དགོ

ཐབས་ལམ།

✓ དཔེ་སྟན།

- ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ར་མགོ་༡༩ ཤོག་ཐང་གི་ཐོག་ལུ་ རེ་རེ་བཞིན་དུ་ སློབ་སྟོན་འབད་དེ་ལྟག་ནིའི་སྒྲུབ་བ་བཅུག་ནི།
- ར་མགོ་༡༩ ལོག་ཅི་ལོག་ཅི་སྒྱུར་གྲོག་གི་སྒྲུབ་བ་ འབད་བཅུག་སྟེ་ལྟག་བཅུག་ནི།

དབྱེ་ཞིབ།

དབྱེ་དཔྱད།

རྒྱ་དམིག་ལག་ལེན།

- 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། ཇི་རྟགས།
ཁ། ར་བཟའ་གི་ཚོས་གཞི།
ག། ཞེ་ས་དང་ཕལ་རྒྱུད།
ང། ར་མགོ་༡༩།

ཡོངས་འབྲེལ་གྱ་གྲུབ་ཨེཔེས་ ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ ཟིན་ཟིན་བཏབ་ཞིན་ན་ ཐོ་བཀོད་བཞག་འབད་སྟན་ཏུ་འབད་དགོ	
ཚུགས་གྲུབ། ༩ འབྲི་ནི་འི་རིག་རྩལ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ འབྲི་ཚུགས།	
དོན་ཚན།	ལས་དོན།
ག། ར་མགོ་༡༩།	ཀ་ཀ་ང་ཇ་ཏྟ་དྲ་ན་བ་མ་ཅ་ཇ། ཚུ་འབྲི་ཚུགས་དགོ
ཁ། འདྲ་བཤུས།	ཀངས། ཀན་ཀས། ཇ། ཇེ་མཁན་པོ། ཏ། དོ། རྣམ་ཅོ། ཐབ་རིལ། མ་བྱ། ཅང། ཇོང། ལ་སོགས་པ་ མིང་ཚིག་ཚུ་འབྲི་ཚུགས་དགོ
ག། ཡང་གྲངས་འདྲ་བཤུས།	ཡང་གྲངས་༠ ལས་༤༠ ཚུན་འདྲ་བཤུས་རྒྱབ་སྟེ་ འབྲི་ཚུགས་དགོ
དོན་ཚན། ར་མགོ་༡༩། ལས་དོན། ✓ ཀ་ཀ་ང་ཇ་ཏྟ་དྲ་ན་བ་མ་ཅ་ཇ། ཚུ་འབྲི་ཚུགས་དགོ ཐབས་ལམ། ✓ དཔེ་སྟོན། - ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ར་མགོ་༡༩ འབྲི་ཐངས་ཀྱི་དཔེ་སྟོན་འབད་དེ་ འབྲི་ནི་འི་སྤྱང་བ་འབད་བཅུག་ནི། - ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ར་མགོ་༡༩ མ་ཚང་པར་བཞག་སྟེ་ འཕྲོ་མཐུད་འབྲི་བཅུག་ནི།	
དོན་ཚན། འདྲ་བཤུས། ལས་དོན། ✓ ཀངས། ཀན་ཀས། ཇ། ཇེ་མཁན་པོ། ཏ། དོ། རྣམ་ཅོ། ཐབ་རིལ།མ་བྱ། ཅང། ཇོང། ལ་སོགས་པ་ མིང་ཚིག་ཚུ་ འབྲི་ཚུགས་དགོ ཐབས་ལམ། ✓ དཔེ་སྟོན། - ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ མིང་ཚིག་ཚུ་འདྲ་བཤུས་རྒྱབ་སྟེ་ འབྲི་ནི་འི་སྤྱང་བ་འབད་བཅུག་ནི། - ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ པར་གི་འོག་ལུ་མིང་ག་ལོག་སྟེ་ འབྲི་བཅུག་ནི། དཔེར་ན། ཀངས། ཇ། དོ། རྣམ་ཅོ། ཅང།	

དོན་ཚན། ཡང་ཁྱེད་ཀྱི་འཕྲིན་ལྷན་པ་ལྟར།

ལས་དོན།

✓ ཡང་ཁྱེད་ཀྱི་འཕྲིན་ལྷན་པ་ལྟར། ཡང་ཁྱེད་ཀྱི་འཕྲིན་ལྷན་པ་ལྟར།

ཐབས་ལམ།

✓ དཔེ་ལྟར།

- ཡང་ཁྱེད་ཀྱི་འཕྲིན་ལྷན་པ་ལྟར། ཡང་ཁྱེད་ཀྱི་འཕྲིན་ལྷན་པ་ལྟར།
- ཡང་ཁྱེད་ཀྱི་འཕྲིན་ལྷན་པ་ལྟར། ཡང་ཁྱེད་ཀྱི་འཕྲིན་ལྷན་པ་ལྟར།
- ཡང་ཁྱེད་ཀྱི་འཕྲིན་ལྷན་པ་ལྟར། ཡང་ཁྱེད་ཀྱི་འཕྲིན་ལྷན་པ་ལྟར།

དཔེ་ལྟར།

དཔེ་ལྟར།

འཕྲིན་ལྷན་པ་ལྟར།

- ཡང་ཁྱེད་ཀྱི་འཕྲིན་ལྷན་པ་ལྟར། ཡང་ཁྱེད་ཀྱི་འཕྲིན་ལྷན་པ་ལྟར།

ཀ། ར་མཐོ་།

ཁ། མིང་ཚེས་ལྟར།

ག། ཡང་ཁྱེད་ཀྱི་འཕྲིན་ལྷན་པ་ལྟར།

ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་གྲུ་གྲུ་ལེ་ལོ་ ལག་ལེ་ལྟར། ལག་ལེ་ལྟར། ལག་ལེ་ལྟར།

སྒྲིབ་རིམ། བརྒྱུག་ཅིག་པ།	
ཚུགས་གྲུབ། , གོ་བ་བད་སྤྱོད་ཐོག་ལས་ ཉན་སྒྲུབ་འབད་ཚུགས།	
དོན་ཚན།	ལས་དོན།
༡༽ རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་དོན་ལས།	རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་བྱ་ཨོ་རྒྱུག་ རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་སེམས་ཅན་གྲོང་གུམ་ཅོ། རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་མེ་རྒྱུག་ཆེར་སྤྱོད་མེ་རྒྱུག་ རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་ཤིང་ཅན་དན། རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་ཕྱི་མོ་མདའ། རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་བྱ་ཆས་གོ་དང་དྲི་ར། རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་ཁ་སྒྲུབ་ཚོང་ཁ། ལ་སོགས་པ་ཉན་སྒྲུབ་འབད་ཚུགས་དགོ
ཁ༽ རྒྱུང་ལས།	ཐིམ་ཕུག། སྤ་རོ། སྤུ་ན་ལ། རྒྱ། དབང་འདུས་ཐོ་བྲང། དགའ་ས། རྒྱ་ལ། བསམ་ཅེ། ཕྱི་རང་དང་དགའ་ར། གསར་སྤང། རྒྱུང་གསར། བུམ་ཐང། གཞལ་སྤང། བཀྲིས་སྤང། མོང་སྤང། བཀྲིས་གཡང་ཅེ། སྤུ་ན་ཅེ། བསམ་གྲུབ་སྤྱོངས་མཁའ། པདྨ་དགའ་ཆལ། ལ་སོགས་པ་ཉན་སྒྲུབ་འབད་ཚུགས་དགོ
ག༽ བྱ་རིགས།	ཁྱུང་ཁྱུང་དགའ་པོ། རྒྱ་བྲ། ཕུ་ཁྱ། བག་བྲོ། བྲམོ། བྲ་པོད། མ་བྲ། ཨོ་ལ། ནལ་བཅན། ལ་སོགས་པ་ཉན་སྒྲུབ་འབད་ཚུགས་དགོ
ང༽ སྤྱོད་ཆ་གས།	ཀི་ཤིག། ཤིག། རྒྱུག་མོ། རྒྱུང་འབྲུབ། བྲམ་ལ། བབ་ཤེམ། སྤྱང་ནག། རོལ་ལེམ། གཟན་དོམ། སེར་སྤྱང་མ། ལ་སོགས་པ་ཉན་སྒྲུབ་འབད་ཚུགས་དགོ
ཅ༽ བཞེས་སྒོ་མ་འདུམ།	ཀེབ་ཏ། ཁབ་བས། ཁྱུང་ལེབ། འཛར་མ། འཛར་མ་སྤོ་ཡོ། མས་ཁ། མོ་མོ། བྲ། གེ་བ་སྤོབ། ལ་སོགས་པ་ཉན་སྒྲུབ་འབད་ཚུགས་དགོ
ཆ༽ འཕུང་ནི།	རྒྱ། ཆང། མངར་ཇ། སྤུ་ཇ། ཀོ་ཤི། བུག་པ། ལ་སོགས་པ་ཉན་སྒྲུབ་འབད་ཚུགས་དགོ
ཇ༽ མཆོད་ཆ།	སྤྱ། སྤྱ་ཐང། ཀྱང་དུང། ཇ། ཇས་རྒྱུག། ཆོས། ཉིང། དིལ་བྲ། དོ་ཇེ། སྤོས། བསང། ལ་སོགས་པ་ཉན་སྒྲུབ་འབད་ཚུགས་དགོ
ཉ༽ ལ་མགོ་༡༠།	ཀླ་ཀླ་ཕུ་ཕུ་ཕུ་ཕུ་ཕུ་ཕུ་ཕུ། རྒྱ་ཉན་སྒྲུབ་འབད་ཚུགས་དགོ
དོན་ཚན། རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་དོན་ལས། ལས་དོན། ✓ རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་བྱ་ཨོ་རྒྱུག་ རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་སེམས་ཅན་གྲོང་གུམ་ཅོ། རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་མེ་རྒྱུག་ཆེར་སྤྱོད་མེ་རྒྱུག།	

ཀླུ་ཡོངས་ཀྱི་ཤིང་ཚན་དན། ཀླུ་ཡོངས་ཀྱི་ཕྱེད་མོ་མདའ། ཀླུ་ཡོངས་ཀྱི་བྱོན་ཆས་གོ་དང་དྲི་ར།

ཀླུ་ཡོངས་ཀྱི་ལ་སྐད་ རྩོང་ལ། ལ་སོགས་པ་ཉན་སྐབ་འབད་ཚུགས་དགོ།

ཐབས་ལམ།

✓ དཔེ་སྟོན།

- ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་པར་དང་མིང་གི་ཐོག་ལས་ ཀླུ་ཡོངས་རྩྭ་གས་ཀྱི་བཤད་པ་ ཏུམ་ག་རེ་རྒྱབ་བྱིན་ཏེ་ཉན་བཅུག་ནི།
- ཨ་ལོ་གིས་པར་རོས་འཛིན་འབད་དེ་མིང་སྐབ་སྟེ་ འདི་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་སྐབ་བཅུག་ནི།

ཡོངས་འབྲེལ་མཁོ་ཆས།

ཨ་ལུ་འོ་སྟོ་སྟུ་ཀླུ་ཡོངས་རྩྭ་གས། Dzongkha nursery rhyme: National identity - YouTube

(ཨ་ལུ་འོ་སྟོ་སྟུ་ཀླུ་ཡོངས་རྩྭ་གས།Dzongkha nursery rhyme: National identity)

དོན་ཚན། རྩོང་ལག

ལས་དོན།

- ✓ ཐིམ་ཕུག། སྤ་རོ། སྤུ་ན་ལ། རྒྱ། དབང་འདུས་ཕོ་བྲང་། དགའ་ས། རྒྱ་ལ། བསམ་ཅེ། ཕྱི་རང་། དར་དཀར་ན།
གསར་སྤང་། གྲོང་གསར་། བུམ་ཐང་། གཞལ་མ་སྤང་། བགྱིས་སྤང་། མོང་སྤང་། བགྱིས་གཡང་ཅེ། ལྷན་ཅེ།
བསམ་གྲུབ་ལྗོངས་མཁར། བརྒྱ་དགའ་ཚལ། ལ་སོགས་པ་ཉན་སྐབ་འབད་ཚུགས་དགོ།

ཐབས་ལམ།

✓ དཔེ་སྟོན།

- ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ཀླུ་ཡོངས་ས་ཁྲ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ རྩོང་ལག་གི་མིང་ཚུ་རེ་རེ་བཞིན་ཏུ་ སྐབ་སྟེ་སྟོབ་སྟོན་ འབད་ནི།
- ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ ས་ཁྲ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ གི་བའི་ལན་ཚུ་སྐབ་བཅུག་ནི། དཔེར་ན། ཐིམ་ཕུག་རྩོང་ལག་ ག་ཏེ་ལུ་འདུག་ལ་སོགས་པ།
- ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ རང་རང་སོ་སོ་གི་རྩོང་ལག་ ག་ཏེ་ལས་ཡིན་ན་ གདོང་ཁར་འཐོན་ཏེ་སྐབ་བཅུག་ནི།

ཡོངས་འབྲེལ་མཁོ་ཆས།

<https://www.mapsof.net/bhutan/bhutan-districts-dzongkha>(Bhutan District Dzongkhag)

བླ་མ་གསོ། གོང་གི་ས་ཁྱེད་འདི་ནང་ལུ་སྤྱོད་བྱི་འཛོལ་བ་ཡོད་པ་ལས་ ལས་དོན་ནང་ཡོད་པའི་སྤྱོད་ལུ་ གཟིགས་གནང།

དོན་ཚན། བྱ་རིགས།

ལས་དོན།

- ✓ ལྷང་ལྷང་དཀར་པོ། ལྷ་བྱ། བག་ཐོ། བྱ་མོ། བྱ་པོད། མ་བྱ། ཨོ་ལ། ན་ལ་ཟན་མ། ལ་སོགས་པ་ ཉན་སྒྲུབ་འབད་
ཚུགས་དགོ།

ཐབས་ལམ།

✓ དཔེ་སྟོན།

- ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ བྱ་གི་མིང་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་འབད་ པར་དང་མིང་མཉམ་འབྲེལ་འབད་ སྒྲོབ་སྟོན་འབད་ནི།
- བྱ་གི་ པར་སྟོན་ཏེ་ མིང་ཚུ་སྒྲུབ་བཅུག་ནི།

ཡོངས་འབྲེལ་མཁོ་ཆས།

<https://www.youtube.com/watch?v=f62BoGF-Wbl> (Black-necked cranes in Bhutan)

https://www.youtube.com/watch?v=Tf9mM1-_RLE(Pigeons in Bhutan)

https://www.youtube.com/watch?v=X3C_hpTxRd0 (My eye is on the sparrow)

<https://www.youtube.com/watch?v=qDvFdj-pFMc>(Peacock Dance Display)

<https://www.youtube.com/watch?v=aghCiKu0Jql>(Hen and Roaster)

དོན་ཚན། སྒོག་ཆགས།

ལས་དོན།

- ✓ ཀི་ཤིག། ཤིག། སྒོག་མོ། སྒྱུང་འབྲུབ། བྱེམ་ལ། བབ་ཤེམ། སྒྱུང་ནག། རོལ་ལེམ། གཟན་དོམ། སེར་སྒྱུང་མ།
ལ་སོགས་པ་ཉན་སྒྲུབ་འབད་ཚུགས་དགོ།

ཐབས་ལམ།

✓ དཔེ་སྟོན།

- སྒོག་ཆགས་བྱི་ པར་སྟོན་ཏེ་མིང་སྒྲུབ་ཅི་ རང་ལོག་གྲུལ་བདའ་སྟེ་སྒྲུབ་བཅུག་ནི།

✓ **ས་གནས་གཞི་བཞག**

- ཨ་ལོ་ཚུ་ ཕྱི་ཁར་འབྱིད་དེ་ རང་གི་མཐའ་འཁོར་ལུ་ཡོད་པའི་ སློག་ཆགས་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ མིང་གཅིག་གིས་ གཅིག་ལུ་སྤྲོལ་བཅུག་ནི།

ཡོངས་འབྲེལ་མཁོ་ཆས།

<https://www.youtube.com/watch?v=NRBENvUCLbE>(Mosquitoes) (Lice from Client's Head)

<https://www.youtube.com/watch?v=C0s703mHdAI>(12 BEST ANT PICTURES)

<https://www.youtube.com/watch?v=mjjGoiGhIUM>(How to identify Fleas)

<https://www.youtube.com/watch?v=0Texxu3p7I8>(Earthworm)

<https://www.youtube.com/watch?v=AgS0SoSC5iU>

(Looking for the Bhutan Glory butterfly we found the Large Silver stripe)

<https://www.youtube.com/watch?v=HUy0naUUOCw>(Spider web construction)

<https://www.youtube.com/watch?v=N23E4jYTEk>(House fly eating)

<https://www.youtube.com/watch?v=LPUoojHUKew>(Cockroach pictures)

<https://www.youtube.com/watch?v=t8FRuuVyPno> (Best photo of bees)

<https://www.youtube.com/watch?v=IWU3OIgqQI4>(Name of Insects)

དོན་ཚན། བཞེས་སློམ་འདུལ།

ལས་དོན།

- ✓ ཀེབ་ཏ། ཁབ་ཟས། ཁུར་ལེབ། འཛེར་མ། འཛེར་མ་སློ་ཡོ། མས་བྲ། མོ་མོ། ཕྱ། གེ་ཟ་སྤིབ། ལ་སོགས་པ་ཉན་སྤྲོལ་ འབད་ཚུགས་དགོ།

ཐབས་ལམ།

✓ **དཔེ་སྟོན།**

- ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ བཞེས་སློམ་འདུལ་ཚུ་གི་ མིང་སྤྲོལ་བྱིན་ཡི་རང་ སློབ་སྟོན་འབད་ནི།

✓ **འགྲེམས་སྟོན།**

- ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ བཞེས་སློམ་འདུལ་ཚུ་ འབག་འོང་སྟེ་ འདི་ཚུ་གི་མིང་སྤྲོལ་བཅུག་ནི།
- ཨ་ལོ་ཁོང་ར་གི་ བྱིམ་ནང་བཞེས་སློམ་འདུལ་ ག་ཅི་ར་བཟའ་ནི་ཡོད་ག་སྤྲོལ་བཅུག་ནི།

དོན་ཚན། འཕུང་ནི།

ལས་དོན།

- ✓ རྒྱ་ཆང་། མངར་ཇ། སྤྲུང་། ཀོ་ཡི། ཐུག་པ། ལ་སོགས་པ་ སྤྲུབ་ཚུགས་དགོ།

ཐབས་ལམ།

✓ དཔེ་སྟོན།

- ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ འཕུང་ནི་མ་འདྲམ་ཚུ་གི་ མིང་སྤྲུབ་བྱིན་ཡི་རང་ སྟོབ་སྟོན་འབད་ནི།

✓ འགྲེམས་སྟོན།

- ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ འཕུང་ནི་མ་འདྲམ་ཚུ་འབག་འོང་སྟེ་ འདི་ཚུ་གི་མིང་སྤྲུབ་བཅུག་ནི།
- ཨ་ལོ་ཁོང་ར་གི་ ཁྱིམ་ནང་འཕུང་ནི་ མ་འདྲམ་ག་ཅི་ར་ཡོད་ག་སྤྲུབ་བཅུག་ནི།

ཡོངས་འབྲེལ་མཁོ་ཆས།

<https://www.youtube.com/watch?v=i1qxaSrR0-g>(Learn to make Suja)

<https://www.youtube.com/watch?v=TrDYcq0OxSc>(Mountain fresh natural)

<https://www.youtube.com/watch?v=kc950GVk94I>(Strongest alcohol)

<https://www.youtube.com/watch?v=hwwSusEAMXo> (Black Coffee)

<https://www.youtube.com/watch?v=5lwmuake7tA>(Milk tea)

https://www.youtube.com/watch?v=s4qqMDC8_sl(How to make paneerthukpa at home)

དོན་ཚན། མཆོད་ཆ།

ལས་དོན།

- ✓ སྒྱ། སྒྱ་ཐང་། ཀྲང་བྱང་། ཇ། རས་ཏྲོག་ ཆོས། ཏིང་། འིལ་བྲ། རོ་ཇེ། སྟོས། བསང་། ལ་སོགས་པ་ ཉན་སྤྲུབ་འབད་ ཚུགས་དགོ།

ཐབས་ལམ།

✓ ས་གནས་གཞི་བཞག

- ཨ་ལོ་ཚུ་ མཐའ་འཁོར་ལུ་ཡོད་པའི་ ཁྱིམ་ཅིག་ནང་འབྱིད་དེ་ དེ་ནང་གི་མཆོད་ཆ་ཚུ་གི་ མིང་སྤྲུབ་སྟོན་འབད་ནི།
- ཨ་ལོ་ཚུ་ སྟེ་ཚན་ནང་ཆ་འབད་རང་རྒྱང་འབད་ ཁོང་རའི་ཁྱིམ་ནང་ཡོད་པའི་ མཆོད་ཆ་གི་མིང་སྤྲུབ་བཅུག་ནི།

ཡོངས་འབྲེལ་མཐོ་ཆས།

<https://www.youtube.com/watch?v=5sT2xOKGoYY>

(Golden Bhodhisattavas statues stand tall at Kuenselphodrang Nature Park, Bhutan)

https://www.youtube.com/watch?v=6zb-l1P_6gs

(Intricate Buddhist motif paintings) Kuthang)

<https://www.youtube.com/watch?v=JWJeunsP8JY> (1st April 2020 (jaling)

<https://www.youtube.com/watch?v=sNsebCUt0eM>

(Monks offering evening prayer to Lord Buddha at Mindrolling Monastery)

<https://www.youtube.com/watch?v=eljTtXTCCaM>(Punakha ceremony)

<https://www.youtube.com/watch?v=FCWB87tw5H4> (Water Offering)

<https://www.youtube.com/watch?v=IQf2BWP3dJU> (Annual Ritual(choesham)

དོན་ཚན། ལ་མགོ་༡༠ །

ལས་དོན།

✓ སྐ་སྐ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ རྩ་ཉན་སྤྲུལ་འབད་ཚུགས་དགོ

ཐབས་ལམ།

✓ དཔེ་སྟོན།

- ཨ་ལོ་རྩ་ལུ་ ལ་མགོ་༡༠ སྤྲུལ་དཔོན་གྱིས་སྤྲུལ་ད་ ཉན་ཏེ་ལོག་ལོད་སྟོལ་རྒྱུ་སྟེ་ སྤྲུལ་ནིའི་སྤྲུལ་འབད་བཅུག་ནི།
- ཨ་ལོ་ཆ་འབད་ ལ་མགོ་༡༠ ལོག་ཅི་ལོག་སྤྲུལ་ནི་གི་ སྤྲུལ་འབད་བཅུག་ནི།

དབྱེ་ཞིབ།

དབྱེ་དཔྱད།

རྩི་བ་རྩི་ལན།

- ཨ་ལོ་རྩ་གིས་ ལོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་ དོན་ཚན་གྱི་ལས་དོན་རྩི་ གྲུབ་ཚུགས་མི་ཚུགས་ ལྟ་རྟོག་འབད་དེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ

ཀ། རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་དོན་ལས།

ཁ། རྩི་ལམ།

ག། བྱ་རིགས།

ང། སྟོན་ཆས།

3 ཅེ་ བཞེས་སྒོ་མ་འདུལ། 4 ཅེ་ འཕུང་ནི། 5 ཅེ་ མཆོད་ཆ། 6 ཅེ་ ལ་མགོ་༡༠། ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་གྲུ་ལ་ཨེཔ་མི་ ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ ཟིན་ཟིན་བཏང་ཞིན་ན་ ཐོ་བཀོད་བཞག་འབད་སྟན་ཅུ་འབད་དགོ།	
ཚུགས་གྲུབ། ༡ ལྷག་ནི་དེ་རིག་རྩལ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ལྷག་ཚུགས།	
དོན་ཚན།	ལས་དོན།
7 ཅེ་ ལ་མགོ་༡༠ །	ཁྱ་ཁྱ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ རྩ་ལྷག་ཚུགས་དགོ།
8 ཅེ་ ན་བཟའ་གི་ཆོས་གཞི། ན་བཟའ་བཞེས་མི།	མེར་པོ། ལི་མང། ཉོན་མོ། དཀར་པོ། སྒྱབས་ཇེ་ ཇེ་མཁན་པོ་དང་ མི་དབང་མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེ་གི་ ན་བཟའ་མེར་པོ་ཨིན། སྟོན་པོ་གི་ལི་ མང། མི་མེར་འཕུས་མི་གི་ཉོན་མོ། སྤྱིར་བཏང་པོ་ཁྱས་ཀྱི་དཀར་པོ། ལ་སོགས་པ་ལྷག་ཚུགས་དགོ།
9 ཅེ་ ལ་མགོ་གི་མིང་ཆོག	ཨོལ་སྟོག། སྒྲང་ཕུ། ལྷ་། ལྷ་ལ། ལྷ་ལྷ། ལྷག་ལྷ། ལྷེ་མིག། ལྷ། ལྷམ། ལ་སོགས་པ་ལྷག་ཚུགས་དགོ།
དོན་ཚན། ལ་མགོ་༡༠ ། ལས་དོན། ✓ ཁྱ་ཁྱ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ རྩ་ལྷག་ཚུགས་དགོ། ཐབས་ལམ། ✓ དཔེ་སྟོན། • ཨོལ་ལྷ་ལྷ་ ལ་མགོ་༡༠ ཤོག་ཁམ་ནང་ འབྲི་སྟེ་ལྷག་ནི་གི་ སྒྱུར་བ་བྱིན་ནི། • ཨོལ་ལྷ་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་ ལྷག་ནི་གི་སྒྱུར་བ་འབད་ནི་ དང་བཅོམ་སྒྲུ་ཚུ་དགམ་སྟེ་ ལྷག་བཅུག་ནི།	

དོན་ཚན ། རྩ་བཟའ་གི་ཚོས་གཞི། རྩ་བཟའ་བཞེས་མི།

ལས་དོན།

- ✓ སེར་པོ། ལི་ཤང། རྟོན་མོ། དཀར་པོ། རྩུབས་ཇེ་ ཇེ་མཁན་པོ་དང་ མི་དབང་མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེ་གི་ རྩ་བཟའ་སེར་པོ་
ཨིན། སྟོན་པོ་གི་ལི་ཤང། མི་སེར་འཕུས་མི་གི་རྟོན་མོ། སྤྱིར་བཏང་པོ་ཁྱས་ཀྱི་དཀར་པོ། ལ་སོགས་པ་ལྷག་ཚུགས་དགོ

ཐབས་ལམ།

✓ དཔེ་སྟོན།

- ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ རྩ་བཟའ་གི་ཚོས་གཞི་སེར་པོ། ལི་ཤང། རྟོན་མོ། དཀར་པོ། ཚུ་ལྷག་ནི་གི་སྤྱང་བ་བྱེན་ནི།
- ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ རྩ་བཟའ་གི་དབྱེ་བ་ མ་འདྲམ་ཚུ་གི་སྟོར་ལས་ སྟོབ་སྟོན་འབད་ནི། དཔེར་ན། རྩ་བཟའ་སེར་པོ་བཞེས་མི་
གཉིས་ཡོད་དེ་ཡང་འབྲུག་རྒྱལ་པོ་དང་ རྩུབས་ཇེ་ཇེ་མཁན་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་ཨིན་ལ་སོགས་པ།

✓ འགྲེམས་སྟོན།

- ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས་ རྩ་བཟའ་མ་འདྲམ་ཚུ་ འགྲེམས་སྟོན་འབད་དེ་ འདི་ཚུ་གི་ཐོབ་ཐངས་དང་
འབྲིལ་ཏེ་ རྩ་བཟའ་གི་ མིང་ཚུ་ལྷག་བཅུག་ནི།

ཡོངས་འབྲེལ་མཁོ་ཆས།

<http://www.bhutanforyou.com/kabney-and-rachu/>(Kabney and Rachu(History and Significance))

དོན་ཚན། ལ་མགོ་གི་མིང་ཆོག

ལས་དོན།

- ✓ ཨོལ་ཁྲོག། རྒྱང་ཕུ། ལཱ། ལྷང་ལ། ལྷང་ལུ། ལྷག་ལུ། ལྷེ་མིག། ལྷ། ལྷམ། ལ་སོགས་པ་ལྷག་ཚུགས་དགོ

ཐབས་ལམ།

✓ དཔེ་སྟོན།

- ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ པར་གྱི་ཐོག་ལས་ མིང་ཆོག་ལྷག་ནི་གི་སྤྱང་བ་བྱེན་ནི།
- ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ མིང་ཆོག་ཚུ་ལྷག་བཅུག་ནི།
- ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ པར་དང་མིང་ཆོག་ ཆ་བསྐྱིག་སྟེ་ལྷག་བཅུག་ནི།

དབུ་ཞིབ།

དབུ་དཔྱད།

སྐད་ཡིག་ལག་ལེན།

- ཡལ་ལྷ་ཆུ་གིས་ འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་ རོན་ཚན་གྱི་ལས་རོན་ཆུ་ གྲུབ་ཚུགས་མི་ཚུགས་ ལྷ་རྟོག་འབད་དེ་
དབུ་ཞིབ་འབད་དགོ

ཀ། ལ་མགོ་ ༡༠ །

ཁ། ར་བཟའ་གི་ཚེས་གཞི། ར་བཟའ་བཞེས་མི།

ག། ལ་མགོ་གི་མིང་ཆོག

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

ཚུགས་གྲུབ། ༩ འབྲི་ནིའི་རིག་ཅུལ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ འབྲི་ཚུགས།

རོན་ཚན།

ལས་རོན།

ཀ། འདྲ་བཤུས།

ཨོལ་སྒོག། སྐད་ལྷ། ལྷ་ལྷ། ལྷ་ལྷ། ལྷ་ལྷ། ལྷ་ལྷ། ལྷ་ལྷ། ལྷ་ལྷ། ལྷ་ལྷ།
ལྷ་ལྷ། ལྷ་ལྷ། ལྷ་ལྷ། ལྷ་ལྷ། ལྷ་ལྷ། ལྷ་ལྷ། ལྷ་ལྷ། ལྷ་ལྷ།

ཁ། རྒྱ་ཆོག་ཐུང་གྲ།

ཁྱོད་ཀྱི་མིང་ ག་ཅི་སྟེ། ཁྱོད་གཞུས་ ག་ཏེ་ལས་སྟེ། ཁྱོད་ལོ་ ག་དེམ་ཅིག་
སྟེ། ཁྱོད་ག་ཅི་འབད་ནི། ཁྱོད་ཀྱིས་ ག་ལུ་དགའ་? ཁྱོད་ཁྱིམ་ན་ནམ་ འགྱུ་
ནི། ལྷ་ལྷ། ལྷ་ལྷ། ལྷ་ལྷ། ལྷ་ལྷ། ལྷ་ལྷ། ལྷ་ལྷ། ལྷ་ལྷ། ལྷ་ལྷ།

ག། ཡང་གྲངས་འདྲ་བཤུས།

ཡང་གྲངས་ ༠ ལས་ ༡༠ ཚུན་འདྲ་བཤུས་རྒྱབ་སྟེ་ འབྲི་ཚུགས་དགོ

ང། ཡིག་གཟུགས།

གཅིག། གཉིས། གསུམ། བཞི། ལྷ། ལྷ། ལྷ། ལྷ།
ཚུན་འབྲི་ཚུགས་དགོ

རོན་ཚན། འདྲ་བཤུས།

ལས་རོན།

✓ ཨོལ་སྒོག། སྐད་ལྷ། ལྷ་ལྷ། ལྷ་ལྷ། ལྷ་ལྷ། ལྷ་ལྷ། ལྷ་ལྷ། ལྷ་ལྷ། ལྷ་ལྷ།
ཐབས་ལམ།

✓ དཔེ་སྟོན།

- ཡལ་ཚུ་ལུ་ ལ་མགོ་གི་མིང་ཚིག་ ཉིན་མ་རེ་ལྟ་ རེ་སྟེ་ འབྲི་ནི་གི་སྒྲུང་བ་འབད་བཅུག་ནི།
- ཡལ་ཚུ་ལུ་ མིང་ཚིག་ནང་ཡོད་པའི་ ལ་མགོ་གི་ཡི་གུ་ཚུ་ལུ་ སྒྲོར་ཐིག་བཀལ་བཅུག་ནི།
- ཡལ་ཚུ་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱི་བཀོད་ཀྱི་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ པར་གྱི་ཚཱ་གཏང་བཅུག་ནི།

དོན་ཚན། རྫོང་ཚིག་གི་ཐུང་ལྷ།

ལས་དོན།

- ✓ རྫོང་གི་མིང་ ག་ཅི་སྟོན་? རྫོང་ག་ལུས་ ག་ཏེ་ལས་སྟོན་? རྫོང་ལོ་ ག་དེ་མ་ཅིག་སྟོན་? རྫོང་ག་ཅི་འབད་ནི་? རྫོང་གིས་ ག་ལུ་ དགའ་? རྫོང་གིས་ན་ནམ་ འགྱུ་ནི་? ལ་སོགས་པ་འབྲི་ཚུགས་དགོ།

ཐབས་ལམ།

✓ དཔེ་སྟོན།

- ཡལ་ཚུ་ ལས་དོན་ནང་ཡོད་པའི་ ཅི་བ་ཚུ་གི་ལན་ སློབ་དཔོན་གྱིས་དཔེ་སྟོན་འབད་ནི།
- ཡལ་ཚུ་ལུ་ ལས་དོན་ནང་ཡོད་པའི་ ཅི་བ་ཚུ་གི་ལན་འབྲི་བཅུག་ནི།

དོན་ཚན། ཡང་ཁྱེད་ཀྱི་འདྲ་བཤུ་ལུ་

ལས་དོན།

- ✓ ཡང་ཁྱེད་ཀྱི་ ལས་དོན་ ཚུ་ལྟ་འདྲ་བཤུ་ལུ་ རྫོང་ཚིག་གི་ཐུང་ལྷ་ འབྲི་ཚུགས་དགོ།

ཐབས་ལམ།

✓ དཔེ་སྟོན།

- ཡལ་ཚུ་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ཡང་ཁྱེད་ཀྱི་འདྲ་བཤུ་ལུ་ རྫོང་ཚིག་གི་ཐུང་ལྷ་ འབྲི་ནི་ལྟ་བུ་འབད་བཅུག་ནི།
- ཡལ་ཚུ་ལུ་ པར་དག་པ་ཅིག་གི་འོག་ལུ་ ཡང་ཁྱེད་ཀྱི་འབྲི་བཅུག་ནི།
- ཡལ་ཚུ་ལུ་ ཡང་ཁྱེད་ཀྱི་ ལས་དོན་ ཚུ་ལྟ་འདྲ་བཤུ་ལུ་ རྫོང་ཚིག་གི་ཐུང་ལྷ་ འབྲི་བཅུག་ནི།

དོན་ཚན། ཡིག་གཟུགས།

ལས་དོན།

- ✓ གཅིག། གཉིས། གསུམ། བཞི། ལྔ། རྩུག། བདུན། ཚུན་འབྲི་ཚུགས་དགོ

ཐབས་ལམ།

- ✓ དཔེ་སྟོན།

- ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ཡིག་གཟུགས་ཚུ་ འབྲི་ནི་གི་སྦྱང་བ་འབད་བཅུག་ནི།
- ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ཨང་གངས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཡིག་གཟུགས་འབྲི་བཅུག་ནི།

དབྱེ་ཞིབ།

དབྱེ་དཔྱད།

འབྲི་ཚུགས།

- 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༽ འདྲ་བཤུས།

ཁ༽ རྫོང་ཆོག་བྱང་ཀྱ།

ག༽ ཨང་གངས་འདྲ་བཤུས།

ང༽ ཡིག་གཟུགས།

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

སློབ་རིམ། བཅུག་ཉིས་པ།	
ཚུགས་གྲུབ། , གོ་བ་བདེ་སྤྱོད་ཐོག་ལས་ ཉན་སྒྲུབ་འབད་ཚུགས་པ།	
དོན་ཚན།	ལས་དོན།
ཀ༽ ཁྱིམ་ནང་གི་ཅ་ལ།	ཀ་ལ། ཀ་ཀ་ལ། ར་བཅག། ར་སྒྱིས། ལུགས་གཟུར། ཕྱག་མ། ཐོར་པ། བད་ཅུང་། ཟླ་པ། ཐུར་མ། ལབ། སྤྲད་པ། ཁྱིམ་ཅོ། མགུ་ཤད། ཉིན་གཏུགས། ལ་སོགས་པ་ ཉན་སྒྲུབ་འབད་ཚུགས་དགོ
ཁ༽ རྫོང་ལག	ཐིམ་ཕུག། སྤ་རོ། སྤུ་ན་ལ། རྒྱ། དབང་འདུས་ཐོ་བྲང་། དགའ་ས། རྒྱ་ལ། བསམ་ཅེ། ཕྱི་རང་། དར་དཀར་ན། གསར་སྤང་། རྫོང་གསར་། ཐུམ་ཐང་། གཞལ་མ་སྤང་། བགྱིས་སྤང་། མོང་སྤང་། བགྱིས་གཡང་ཅེ། ལྷན་ཅེ། བསམ་གྲུབ་ལྗོངས་མཁའ་། པར་དགའ་ཚལ། ལ་སོགས་པ་ཉན་སྒྲུབ་འབད་ཚུགས་དགོ
ག༽ ཐུ་ཆོག་དང་རྫོང་ཆོག	ཕྱགས་སྒྲིགས་བཀོ། རྟོག་ཅོ་རྟོ། མདའ་རྒྱབ། ར་སྒོལ། གོ་ལ་བྱོན། ལམ་འབྱོ། བད་རྒྱགས། ཨ་ལུ་སྤྱ། ཨོམ་འཐུང་། སར་མཆོང་། དཔེ་ཆ་སྟོན། ལ་སོགས་པ་ ཉན་སྒྲུབ་འབད་ཚུགས་དགོ
དོན་ཚན། ཁྱིམ་ནང་གི་ཅ་ལ། ལས་དོན། ✓ ཀ་ལ། ཀ་ཀ་ལ། ར་བཅག། ར་སྒྱིས། ལུགས་གཟུར། ཕྱག་མ། ཐོར་པ། བད་ཅུང་། ཟླ་པ། ཐུར་མ། ལབ། སྤྲད་པ། ཁྱིམ་ཅོ། མགུ་ཤད། ཉིན་གཏུགས། ལ་སོགས་པ་ཉན་སྒྲུབ་འབད་ཚུགས་དགོ ཐབས་ལམ། ✓ འགྲེམས་སྟོན། • ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ཁྱིམ་ནང་གི་ཅ་ལ་ཉིན་མ་རེ་། རེ་འབག་འོང་སྟེ་ འདི་ཚུ་གི་མིང་ཚུ་ སྤྲབ་ནི་འི་སྤྱད་བ་བྱིན་ནི། • ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ཅ་ལ་ཚུ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ འདི་ཚུ་གི་གཡོག་བཀོལ་ཐངས་ཀྱི་ གོ་བ་སྤྱོད་དེ་ལོག་སྤྲབ་བཅུག་ནི། • ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ཅ་ལ་ཚུ་གི་ཉན་སྤྱང་ཚུ་ཡང་ སློབ་སྟོན་འབད་དེ་ལོག་སྤྲབ་བཅུག་ནི། དཔེར་ན། ལབ། ཀ་ཀ་ལ། ཁྱིམ་ཅོ་ ལ་སོགས་པ།	

དོན་ཚན། རྫོང་ཁག

ལས་དོན།

- ✓ ཐིམ་ཕུག། སྤ་རོ། སྤུ་ན་ལ། རྒྱ། དབང་འདུས་ཕོ་བྲང་། དགའ་ས། རྒྱ་ལ། བསམ་ཅེ། ཅི་རང་། དར་དཀར་ན། གསར་སྤང་། གྲོང་གསར། བུམ་ཐང་། གཞལ་མ་སྤང་། བགྲིས་སྤང་། མོང་སྤང་། བགྲིས་གཡང་ཅེ། ལྷན་ཅེ། བསམ་གྲུབ་ལྗོངས་མཁར། བརྒྱ་དགའ་ཚལ། ལ་སོགས་པ་ཉན་སྤྱབ་འབད་ཚུགས་དགོ།

ཐབས་ལམ།

✓ དཔེ་སྟོན།

- ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ རྒྱལ་ཡོངས་ས་ཁྲ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ རྫོང་ཁག་གི་མིང་ཚུ་ རེ་རེ་བཞིན་དུ་སྤྱབ་སྟེ་ སྟོབ་སྟོན་འབད་ནི།
- ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ ས་ཁྲ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ དྲི་བའི་ལན་ཚུ་སྤྱབ་བཅུག་ནི། དཔེར་ན། ལུང་ཕྱོགས་ཀྱི་ཁ་སྤྲད་དང་ཕྱོན་ཆས་མ་འབྲམ་ཚུ་གི་སྟོར་ལས་ སྤྱབ་ནི་ལ་སོགས་པ།
- ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ཁོང་རའི་རྫོང་ཁག་གི་ ཁ་སྤྲད་དང་ཕྱོན་ཆས་ ག་ཅི་ལག་ལེན་འཐབ་ཡིན་ནའི་སྟོར་ལས་ གཞོང་ཁར་འཐོན་ཏེ་སྤྱབ་བཅུག་ནི།
- ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ འབྲུག་གི་རྒྱལ་ས་ལྷེ་བ་གི་སྟོར་ལས་ སྟོབ་སྟོན་འབད་ནི། དཔེར་ན། དཔོན་དང་ལྷན་རྒྱུས་ཡོངས་ཀྱི་ ཕྱག་ལཱ་གནང་སའི་རྫོང་ཁག་ཅིག་ཡིན། ལ་སོགས་པ།

དོན་ཚན། བྱ་ཚིག་དང་རྫོང་ཚིག

ལས་དོན།

- ✓ ཕྱགས་སྟིགས་བཀོ། ཏྲག་ཅེ་ཀོ། མདའ་རྒྱབ། ར་སྟོལ། གོ་ལ་ཤོན། ལམ་འགྲོ། བར་རྒྱགས། ཨ་ལུ་སྤུ། ཨོམ་འབྲུང་། སར་མཚོང་། དཔེ་ཆ་སྟོན། ལ་སོགས་པ་ཉན་སྤྱབ་འབད་ཚུགས་དགོ།

ཐབས་ལམ།

✓ དཔེ་སྟོན།

- ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ བྱ་ཚིག་ཟེར་བའི་ཚིག་ འདི་གི་གོ་བ་སྟོན་ནི། དཔེར་ན། བྱ་ཚིག་ཟེར་མི་འདི་ ལཱ་ཅིག་ལུ་སྤྱབ་ཡིན། དཔེར་ན། བཀོ། ཀོ། རྒྱབ། སྟོལ་ལ་སོགས་པ།

✓ ཚབ་ཅེད།

- ཨ་ལོ་ཚུ་ ཆ་རང་རྒྱང་འབད་ བྱ་ཚིག་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ཚབ་ཅེད་འབད་དེ་ སྤྱབ་བཅུག་ནི། དཔེར་ན།

ཆ། རྩོམ་	མགུར་ཁྱེད་ཀྱི་ ཆར་པ་ཅིག་རྒྱུ་དེས། ལ་སྲོག་ས་པའི་ རྩོམ་ཚུ་ལྟག་ཚུགས་དགོ།
༤། བཅེགས་འདོགས་ཅན་ལོག་ ཡིག་ལྡན། མཐུག་ཡིག་དུག།	༡། རྒྱ་ རྒྱ་ རྒྱ་ རྒྱ་ རྒྱ་ རྒྱ་ རྒྱ་ རྒྱ་ རྒྱ་ རྒྱ་ རྒྱ་ ༢། འ་ཐ་ཏ་ཏ་ཏ་ ༣། མ་རྩ་རྩ་རྩ་རྩ་ ཚུ་ལྟག་ཚུགས་དགོ།
༩། བཅེགས་འདོགས་ཀྱི་ མིང་ཆོག།	༡། རྒྱུ་མ་ཅིག། རྒྱ་གར། སེམས་རྩོ། སེམས་ཅན་སྤྱ། རྒྱུ་མ། རྒྱ་དན། སྤྱོགས། རྩོ་བ། རྩུལ། ༢། འོག་འར། ཐ་ཀྱར་སིང་། ལ་སྲོག་ས་པ། ༣། ཚུ་མོ་གང་སྤྱ། ལ་སྲོག་ས་པ་ལྟག་ཚུགས་དགོ།
དོན་ཚན། ས་མགོ་༡༡། ལས་དོན། ✓ རྩོ་སྤྱ་སྤྱ་སྤྱ་སྤྱ་སྤྱ་སྤྱ་སྤྱ་ ཚུ་ལྟག་ཚུགས་དགོ། ཐབས་ལམ། ✓ དཔེ་སྟོན། • ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ས་མགོ་༡༡ འོག་ཁམ་ནང་འབྲི་སྟེ་ བཞོན་སྤྱ་དགཔ་སྟེ་ལྟག་ནི་གི་ རྒྱུ་བ་བྱིན་ཏེ་ལྟག་བཅུག་ནི། • ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ས་མགོ་༡༡ གོ་རིམ་དཀྱུགས་བཞག་སྟེ་ འོག་གོ་རིམ་བསྒྲིག་སྟེ་ལྟག་བཅུག་ནི། • ཨ་ལོ་ཚུ་ཆ་འབད་ས་མགོ་༡༡ བསྐྱོར་རྒྱུ་འབད་ལྟག་བཅུག་ནི། དཔེར་ན། རྩོ་ཨ་ལོ་གཅིག་གིས་ལྟག་ རྩོ་གཅིག་གིས་ལྟག་ནི་ལ་སྲོག་ས་པ། དོན་ཚན། ས་མགོ་གི་མིང་ཆོག ལས་དོན། ✓ རྩོ་མ། རྩོ་ རྩོ་ཅུང་། རྩོ་ ལྟན། ལྟན། རྩོང་། རྩོ་ལོ་ རྩོ་མ། ལ་སྲོག་ས་པ་ལྟག་ཚུགས་དགོ། ཐབས་ལམ། ✓ དཔེ་སྟོན། • ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ མིང་ཆོག་ཚུ་གི་གོ་བ་སྟོན་དེ་ ལྟག་ནི་གི་རྒྱུ་བ་བྱིན་ནི། དཔེར་ན། རྩོ་མ་ཟེར་མི་འདི་ གནམ་ཁ་གི་ རྩོ་མ་ལུ་སྤྱབ་ཡིན་ལ་སྲོག་ས་པ།	

- ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ མིང་ཚིག་ཚུ་ལག་ཤོག་ཚུང་ཀྱང་ནང་ འབྲི་སྟེ་འདི་འི་ ཐོག་ལས་སྟེ་ལྷག་ནི་གི་སྤྱང་བ་བྱིན་ནི།
- ལག་ཤོག་ཚུ་ཁ་སྤྱབས་རྒྱབ་སྟེ་ ཅེད་མོ་གི་ཐོག་ལས་སྟེ་ ལྷག་བཅུག་ནི།

དོན་ཚན། ཚིག་ཕྱད།

ལས་དོན།

✓ ནང་ན། ཕྱི་ཁར། གྲ། ཟུར་ཁར། གདོང་ཁར། སྟོ་ལོགས་ཁར། ལ་སོགས་པ་ལྷག་ཚུགས་དགོ

ཐབས་ལམ།

✓ དཔེ་སྟོན།

- ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ཚིག་ཕྱད་ཀྱི་ མིང་ཚིག་ཚུ་གི་ གོ་དོན་ཚུ་ ཤོག་ཁྲམ་ནང་ སྟོབ་སྟོན་འབད་དེ་ བཛོད་སྤྱད་དགའ་སྟེ་ ལྷག་བཅུག་ནི།

✓ ཚབ་ཅེད།

- ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ཚིག་ཕྱད་ཀྱི་ཚིག་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ཚབ་ཅེད་འབད་བཅུག་ནི། དཔེར་ན། སྟོབ་ཁང་གི་ནང་ན་ འཇུལ་ ཕྱི་ཁར་འཐོན་བཅུག་ནི།

དོན་ཚན། འགའ་མིང།

ལས་དོན།

✓ ཚུང་ཀྱང་སྟོམ། རིང་མོ་སྤྱང་ཀྱ། བུ་བུ་མོ། ནང་ན་ཕྱི་ཁར། དཀར་པོ་གནག་པོ། ལྷག་པོ་སྤྱང་ཀ།
ལྷག་ལུ་འོག་ལུ། གདོང་ཁར་རྒྱབ་ཁར། ལ་སོགས་པ་ལྷག་ཚུགས་དགོ

ཐབས་ལམ།

✓ དཔེ་སྟོན།

- ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ཤོག་ཁྲམ་ནང་འགའ་མིང་ཚུ་འབྲི་འབག་འོང་མི་འདི་ ལྷག་སྟེ་གོ་བ་སྟོད་ནི།

✓ ས་གནས་གཞི།

- ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ཚུང་ཀྱ། རིང་མོ་ལ་སོགས་པ་འི་ཚིག་ཚུ་སྟོད་དེ་ འདི་ཚུ་གི་འགའ་མིང་ལྷག་སྟེ་ སྟོབ་བཅུག་ནི།

དོན་ཚན། ལྷ་ཡིག།

ལས་དོན།

- ✓ ངལ་གསོའི་ལྷ་ཡིག་གི་དཔེ་ཅིག་ ལྷ་གཟུགས་དགོ

ཐབས་ལམ།

✓ དཔེ་སྟོན།

- ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ལྷ་ཡིག་གི་དཔེ་ཅིག་ ཤོག་ཁམ་ནང་བྲིས་འབག་འོང་མི་འདི་ སློབ་སྟོན་འབད་དེ་ལྷ་གཟུགས་ནི།
- ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ ལཱ་ཤོག་ནང་ ལྷ་ཡིག་གནད་དོན་མ་ཚང་པར་ བྲིས་ཡོད་མི་ནང་ ཁོང་རའི་གནད་དོན་བཟུགས་ཏེ་ ལྷ་གཟུགས་ནི།
- ཨ་ལོ་ཚུ་ ཆ་རོགས་ནང་དོག་ ལྷ་ཡིག་བརྗེ་སོར་འབད་དེ་ ལྷ་གཟུགས་ནི།

དོན་ཚན། སློབ་སྟོན།

ལས་དོན།

- ✓ མགུ་རྟོ་ཕྱག་རྟོ། ཆར་པ་ཅིག་རྒྱབ་དེས། ལ་སོགས་པའི་ སློབ་སྟོན་ལྷ་གཟུགས་དགོ

ཐབས་ལམ།

✓ དཔེ་སྟོན།

- ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ སློབ་སྟོན་གི་ཆོག་ཤོག་ཁམ་ནང་འབྲི་སྟེ་ ལྷ་གཟུགས་ཅི་རང་པག་ཐོག་ལས་ འཐེན་ཏེ་སློབ་སྟོན་འབད་ནི།

✓ འགྲེམས་སྟོན།

- ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ སློབ་སྟོན་གི་ཆོག་ལྷ་གཟུགས་ཅི་ར་ རྣམ་འགྱུར་ཐོག་ལས་ ལེའུ་འགྱུར་ཏེ་འཐེན་ནི།

✓ ཡོངས་འབྲེལ།

- ཡོངས་འབྲེལ་ལས་འཐེན་མི་ཆོག་ལུ་ ལྷ་གཟུགས་ཅི་རང་པག་ཅིག་ཁར་སྟེ་ འཐེན་བཟུགས་ནི།

ཡོངས་འབྲེལ་མཁོ་ཆས།

https://www.youtube.com/watch?v=DJ_0i0TyFK4(ཨ་ལཱའི་སློབ་སྟོན་ཆར་པ་ཅིག་རྒྱབ་དེས།

Dzongkha nursery rhyme)

https://www.youtube.com/watch?v=haIV_HvqVvg

(ཨ་ལཱའི་སློབ་སྟོན་མགུ་རྟོ་ཕྱག་རྟོ། Dzongkha nursery rhyme: head and shoulder)

དོན་ཚན། བརྟེན་པ་འདོགས་ཅན། ལོག་ཡིག་ལྷ་མཐུག་ཡིག་དུག།

ལས་དོན།

༡༽ རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་

༢༽ ར་པ་པ་པ་པ་

༣༽ ལྷ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་ ལྷ་རྒྱ་རྒྱ་ལས་དགོ

ཐབས་ལམ།

✓ དཔེ་སྟོན།

- ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ བརྟེན་པ་འདོགས་ཅན་གྱི་ཡི་གུ་ ལོག་ཡིག་དང་ མཐུག་ཡིག་ཚུ་ ཤོག་ཁམ་ནང་འབྲི་སྟེ་ རེ་རེ་བཞིན་ རྩ་སྒྲིག་གྲུབ་སྟེ་ སྟོབ་སྟོན་འབད་དེ་ ལྷག་བཟུག་ནི།

དོན་ཚན། བརྟེན་པ་འདོགས་ཀྱི་མིང་ཚིག་

ལས་དོན།

༡༽ རྒྱང་མ་ཅིག། རྒྱ་གར། སེམས་སྟོ། སེམས་ཅན་སྟུ། སྤང་མ། སྤྱང་ན། སྟོགས། སྟོ་བ། སྟུལ།

༢༽ རོག་པར། ར་ཀྱར་སིང། ལ་སོགས་པ།

༣༽ རྩ་མོ་གང་སྟུ། ལ་སོགས་པ་ལྷག་ལྷག་ལས་དགོ

ཐབས་ལམ།

✓ དཔེ་སྟོན།

- ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ བརྟེན་པ་འདོགས་ཅན། ལོག་ཡིག་ལྷ་མཐུག་ཡིག་གི་མིང་ཚིག་ཚུ་ རྩ་སྒྲིག་གྲུབ་སྟེ་ ལྷག་ཐངས་ སྟོབ་སྟོན་འབད་ནི།
- ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ བརྟེན་པ་འདོགས་ཅན། ལོག་ཡིག་ལྷ་མཐུག་ཡིག་གི་མིང་ཚིག་ཚུ་གི་ ལག་ཤོག་བཟོ་སྟེ་ འདི་ཚུ་ ཉིན་མ་རེ་བཞིན་དུ་ དག་པ་རེ་སྟེ་ ལྷག་ནི་གི་སྤྱང་བ་བྱིན་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་ལྷག་པ་མི་ཚུགས་ལྷ་རྒྱ་ལས་དགོ

དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ ༡༽ ས་མགོ་༡༡། ༢༽ ས་མགོ་གི་མིང་ཚིག་ ༣༽ ཚིག་ཕྱད། ༤༽ འགལ་མིང་། ༥༽ ལྷ་ཡིག། ༦༽ སྒྲི་ཐུ། ༧༽ བརྟེན་ས་འདྲེན་ས་ཅན་ལོག་ཡིག་ལྷ་མཐུག་ཡིག་དུག ༨༽ རྟེན་ས་འདྲེན་ས་ཀྱི་མིང་ཚིག། ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་གྲུ་ལུ་ཨེཔ་སི་ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ ཟིན་བྲིས་བཏབ་ཞིན་ན་ ཐོ་བཀོད་བཞག་འབད་སྟན་ལྷ་འབད་དགོ	
ཚུགས་གྲུབ། ༣ འབྲི་ནི་འཛིན་ཅུལ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ འབྲི་ཚུགས།	
དོན་ཚན།	ལས་དོན།
༡༽ བར་དང་ མིང་ཚིག་མཐུན་སྒྲིག།	ནང་ན། ཕྱི་ཁར། ཟུར་ཁར། འོག་ལུ། གྲུ་ལུ། རྒྱབ་ཁར། གདོང་ཁར ལ་སོགས་པ་འབྲི་ཚུགས་དགོ
༢༽ ལྷ་ཡིག་འདྲ་བཤུས།	ངལ་གསོའི་ལྷ་ཡིག་ ལ་སོགས་པ་འབྲི་ཚུགས་དགོ
༣༽ རང་གི་སྒྲིའ་ལས་ལོ་རྒྱུས་ཐུང་གྲ།	དེ་གི་མིང་ཚིག་དབང་ཨིན། རལོ་༡༥ ཨིན། ར་གིས་ ཨ་པ་དང་ཨའི་ལུ་དགའ། ལ་སོགས་པ་འབྲི་ཚུགས་དགོ
༤༽ ཨང་གྲངས་འདྲ་བཤུས།	༠ ལས་ ༡༠༠ ཚུན་འདྲ་བཤུས་རྒྱབ་ཚུགས་དགོ
༥༽ ཡིག་གཟུགས།	གཅིག། གཉིས། གསུམ། བཞི། ལྷ་། དུག། བདུན། བརྒྱད། དགྲ། བརྟེན་ཐམ། བརྟེན་གཅིག། བརྟེན་གཉིས། བརྟེན་གསུམ། བརྟེན་བཞི། བཅོ་ལྷ་། བརྟེན་དུག བརྟེན་བདུན། བཅོ་བརྒྱད། བརྟེན་དགྲ། ཉི་ཤུ། ཚུན་འདྲ་བཤུས་རྒྱབ་སྟེ་ འབྲི་ཚུགས་དགོ

དོན་ཚན། པར་དང་ མིང་ཚིག་མཐུན་སྒྲིག།

ལས་དོན།

✓ ནང་ན། ཕྱི་ཁར། ཟུང་ཁར། འོག་ལྷ། གྲུ་ལྷ། རྒྱབ་ཁར། གདོང་ཁར། ལ་སོགས་པ་འབྲི་ཚུགས་དགོ

ཐབས་ལམ།

✓ དཔེ་སྟོན།

- ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ མིང་ཚིག་གི་གོ་བ་ཚུ་ བྱང་ཤིང་གུ་འབྲི་སྟེ་ སློབ་སྟོན་འབད་ནི།
- ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ པར་དང་མིང་ཚིག་མཐུན་སྒྲིག་འབད་བཅུག་ནི་ དཔེ་ར་ན། གིན་ནང་ན་པི་སི་གི་པར་འབྲི་ནི་ལ་སོགས་པ།

དོན་ཚན། རྒྱ་ཡིག་འདྲ་བཤུས།

ལས་དོན།

✓ རལ་གསོའི་རྒྱ་ཡིག་ ལ་སོགས་པ་འབྲི་ཚུགས་དགོ

ཐབས་ལམ།

དཔེ་སྟོན།

- ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ རྒྱ་ཡིག་གི་དཔེ་ འཇམ་སངས་ཅིག་ ཤོག་ཁྲམ་ནང་འབྲི་འབག་འོང་སྟེ་ འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་ སློབ་སྟོན་འབད་ནི།
- ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ རང་སོའི་བྲི་དབ་ནང་ རྒྱ་ཡིག་གི་དཔེ་འདྲ་འདྲ་བཤུས་རྒྱབ་སྟེ་ འབྲི་བཅུག་ནི།

དོན་ཚན། རང་གི་སྐོར་ལས་ལོ་རྒྱུས་བྱང་ཀྱ།

ལས་དོན།

✓ རེ་གི་མིང་ཚེ་དབང་ཨིན། ར་ལོ་༡༥ ཨིན། ར་གིས་ ཨ་པ་དང་ཨ་འི་ལུ་དགའ། ལ་སོགས་པ་འབྲི་ཚུགས་དགོ

ཐབས་ལམ།

✓ དཔེ་སྟོན།

- ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ སློབ་དཔོན་རང་གི་སྐོར་ལས་ ལོ་རྒྱུས་བྱང་ཀྱ་ཅིག་ བྱང་ཤིང་གུ་འབྲི་སྟེ་ སློབ་སྟོན་འབད་ནི།
- ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ སློབ་དཔོན་གྱི་དཔེ་ འདྲི་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ ཨ་ལོ་རང་སོའི་སྐོར་ལས་ ལོ་རྒྱུས་བྱང་ཀྱ་ཅིག་ བྲི་དབ་ནང་འབྲི་ནི།

དོན་ཚན ། ཡང་གྲངས་འདྲ་བཤུས།

ལས་དོན།

- ✓ ༠ ལས ༡༠༠ ཚུན་ འདྲ་བཤུས་རྒྱབ་རྒྱུགས་དགོ

ཐབས་ལམ།

✓ དཔེ་སྟོན།

- ཡ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ཡང་གྲངས་སློབ་སྟོན་གྱི་དོན་ལུ་ ལཱ་ཤོག་ ཤོག་གྲང་༡༠ བཟོ་སྟེ་ འབྲི་ཐངས་ཀྱི་སློབ་སྟོན་འབད་ནི།
- ཡ་ལོ་ཚུ་གིས་ ལཱ་ཤོག་ནང་ ཉིནམ་རེ་ཡང་གྲངས་༡༠རེ་སྟེ་ ཡང་གྲངས་འདྲ་བཤུས་རྒྱབ་སྟེ་འབྲི་ནི། དཔེར་ན།
ཤོག་གྲངས་༡ ནང་ ༠ ལས་༡༠། ༡༡ ལས་༢༠ ལ་སོགས་པ།
- ཡ་ལོ་ཚུ་ལུ་ རང་སོའི་བྲི་དེབ་ནང་ ཡང་གྲངས་དང་ ཡིག་གཞུགས་མཐུན་སྒྲིག་འབད་དེ་ འབྲི་བཅུག་ནི།

དོན་ཚན། ཡིག་གཞུགས།

ལས་དོན།

- ✓ གཅིག་། གཉིས་། གསུམ་། བཞི་། ལྷག་། བདུན་། བརྒྱད་། དགུ་། བཅུ་ཐམ་། བཅུ་གཅིག་། བཅུ་གཉིས་།
བཅུ་གསུམ་། བཅུ་བཞི་། བཅོ་ལྷག་། བཅུ་དྲུག་། བཅུ་བདུན་། བཅོ་བརྒྱད་། བཅུ་དགུ་། ཉི་ཤུ་། ཚུན་འདྲ་བཤུས་རྒྱབ་སྟེ་
འབྲི་རྒྱུགས་དགོ

ཐབས་ལམ།

✓ དཔེ་སྟོན།

- ཡ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ཡིག་གཞུགས་ཉིནམ་རེ་ ༡༠ རེ་བྱང་ཤིང་གུ་ འབྲི་ཐངས་ཀྱི་སློབ་སྟོན་འབད་ནི།

✓ ས་གནས་གཞི་བཞག་

- ཡ་ལོ་ཚུ་ ཕྱི་ཁར་འབྲི་དེ་ ཡིག་གཞུགས་དང་འཁྲིལ་ རྫོ་རུ་ གྲངས་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ བྲི་དེབ་ནང་འབྲི་བཅུག་ནི།
དཔེར་ན། རྫོ་རུ་ ཡོད་སར་ ཡིག་གཞུགས་ལྷ་འབྲི་ནི་ལ་སོགས་པ།
- ཡ་ལོ་ཚུ་ རང་སོའི་བྲི་དེབ་ནང་ ཡིག་གཞུགས་ལྷག་སྟེ་ ཡང་ཡིག་འབྲི་བཅུག་ནི།

དབེཞིབ།

དབེདཔྱད།

འཕྲི་རྒྱལ་ས།

- ཡ་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་དབེཞིབ་
འབད་དགོ

ཀ། པར་དང་མིང་ཚིག་མཐུན་སྒྲིག

ཁ། ལྷ་ཡིག་འདྲ་བཤུས།

ག། རང་གི་སྐོར་ལས་ལོ་རྒྱུས་ཐུང་ཀྱ།

ང། ཡང་ཡང་ལས་འདྲ་བཤུས།

ཅ། ཡིག་གཞུགས།

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