

རྒྱལ་ཡོངས་སློབ་གྲིལ་ཙུང་ལཱ་གཞི་

རྒྱལ་ཡོངས་སློབ་གྲིལ་ཙུང་ལཱ་གཞི་

སློབ་རིམ་ ༡-༥ པའི་དོན་ལྟ་



ཞེས་འགྲེལ་

ཙུང་ལཱ་གཞི་ལྟ་བུ་གྲིལ་གྲིལ་ལཱ་གཞི་

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་གཞི་ ཞེས་འགྲེལ་ལྟ་



“Your parents, relatives, and friends would be very proud of what you have achieved. At your age, to have completed your studies is your personal accomplishment. Your knowledge and capabilities are a great asset for the nation. I congratulate you for your achievements. Finally, your capabilities and predisposition towards hard work will invariably shape the future of Bhutan. You must work with integrity, you must keep learning, keep working hard, and you must have the audacity to dream big.”

- His Majesty Jigme Khesar Namgyel Wangchuck

རྒྱལ་ཡོངས་སློབ་གྲིལ་ཙ་གཞུང་།

ཐོང་ཁ་སློབ་སྟོན་ལམ་སྟོན།

སློབ་རིམ་ ༡-༥ པའི་དོན་ལུ།



ཤེས་རིག

ཙ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིག་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་གཞུང་། ཤེས་རིག་ལྷན་ཁག།

དཔེ་སྐྱུན།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་གཞུང་།

ཤེས་རིག་ལྷན་ཁག།

ཙུ་གཞུང་དང་བྱད་རིག་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས།

ཐིམ་ཕུ།

མེ་བཏབ་དཔེ་སྐྱུན། ༢༠༢༡

ལེགས་བཅས་དཔེ་སྐྱུན། ༢༠༢༡

www.education.gov.bt

© ༢༠༢༡ ཙུ་གཞུང་དང་བྱད་རིག་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས།

ཚོང་སྐྱར་གྱི་དོན་ལུ་མེན་ནི་དེ་གིས། འདི་ལས་ཆ་ཤས་རྒྱུ་ཅིག་ཡང་། ཤེས་རིག་ལྷན་ཁག་ལས་གནང་བ་མེད་པར་སྤར་ལོག་རྒྱུ་ནི་སོགས་འབད་ནི་མེད་པའི་དཔེ་སྐྱུན་གྱི་དབང་ཆ་ཚད་འཛིན་ཡོད།

དགའ་ཚེར་ངོས་ལེན།

རྒྱལ་འཛིན་ཤེས་རིག་ཚོགས་སྡེའི་ཁ་བྱག་ལས་ རྫོང་ཁའི་ཕ་གཞུང་བཀོད་རིས་ ལག་ལེན་ལེགས་ཤོམ་འཐབ་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ སློབ་སྟོན་ལམ་སྟོན་ཅིག་ ཕྱོང་སྒྲིག་འབད་ནིའི་ལཱ་ནང་ ལུང་རིག་གི་ཁྲོམ་སྟོན་དང་ ཡན་འདབས་ཀྱི་ཁྲོགས་རམ་མཛད་མི་ གཤམ་གསལ་ ཤེས་ཡོན་མཁས་མཚོག་སློབ་དཔོན་ཡོངས་ ལུ་ བཀའ་བྲིན་ཚེར་ཞུམ་ཨིན།

སློབ་སྟོན་ལམ་སྟོན་བཟོ་མི་སློབ་དཔོན།

༡༠༩༡				༡༠༩༢			
ཨང་།	མིང་གསལ།	བརྒྱུད་འཕྲིན།	ཨིལ་བྱང་།	ཨང་།	མིང་གསལ།	བརྒྱུད་འཕྲིན།	ཨིལ་བྱང་།
༡	འཛིགས་མེད་དོ་ཤེ།	17493548	dorji@education.gov.bt	༡	ཚོམ་བུ་ལྷ་མོ།	17721481	tshoselma@gmail.com
༢	དོ་ཤེ་མེད་གོ།	17687561	dorjisingye@education.gov.bt	༢	པཎ་ལྷ་མོ།	17746981	pema_lhamo@education.gov.bt
༣	སངས་རྒྱལ་བདེ་སྒྲི།	17273600	Sangaydeki2@education.gov.bt	༣	ཀླན་ལེགས་སློབ་མ།	17698919	kinleydem200803070@education.gov.bt
༤	དོ་ཤེ་དཔལ་སྟོན།	17293357	dorjipeldon@education.gov.bt	༤	མཁའ་འགྲོ་བཟང་མོ།	17841484	khandumzang2009@education.gov.bt
༥	ལེ་ཤེས་ཚོས་སྟོན།	17955993	yeshey.choden@education.gov.bt	༥	ཕུབ་དོ་ཤེ།	17840824	phubdorji1968@education.gov.bt
༦	ཚེ་རིང་།	17346315	tsherings15@education.gov.bt	༦	ཚེ་རིང་།	17346315	tsherings15@education.gov.bt
༧	བསོད་ནམས་མཚོ་མོ།	17770104	somtshomo@education.gov.bt	༧	སྐལ་བཟང་དབང་པོ།	77311105	kelzangwangpo@education.gov.bt
༨	སྐལ་བཟང་དབང་པོ།	77311105	kelzangwangpo@education.gov.bt	༨	ཚེ་རིང་བཟང་མོ།	77458620	tshezangmo87@education.gov.bt
༩	བདེ་ཆེན་དབང་འདུས།	17691920	dechenwangdi@rec.gov.bt	༩	ཕུར་པ་དོ་ཤེ།	17627049	phubdorji_sps@education.gov.bt
༡༠	དོ་ཤེ།	17435998	dorji@rec.gov.bt	༡༠	ལྷ་རྒྱན་དཔལ་འབྱེད།	17407341	ugyenpenjor2017@education.gov.bt
༡༡	བསྟན་འཛིན་དོ་ཤེ།	77277150	tenzindorji@rec.gov.bt	༡༡	བདེ་ཆེན་དབང་འདུས།	17691920	dechenwangdi@rec.gov.bt
				༡༢	བསྟན་འཛིན་དོ་ཤེ།	77277150	tenzindorji@rec.gov.bt

ISBN 99936-0-243-4

ཆེད་བརྗོད།

༣ ང་བཅས་པའི་ འབྲུག་གི་ན་གཞོན་ མ་འོངས་རྒྱལ་ཁབ་ལུ་ཕྱག་ཁྱེ་མི་ གཙོ་ཅན་ཅིག་འབད་ནི་དེ་གིས་ ཁོང་གི་རྒྱུད་ལུ་
རང་བཙན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་དོན་གས་ རྒྱལ་ཡོངས་སྐད་ཡིག་ཚོང་ཁའི་ཤེས་ཡོན་ སྤྱི་དག་འཐོབ་ཚུགས་པ་ བཟོ་དགོས་འདི། ད་རེས་
ནངས་པའི་ ཤེས་རིག་གི་འགྱུར་བ་དང་འཁྲིལ་མ་ད། ཤེས་ཡོན་ནང་དོན་བ་ཡང་ལྷག་པ་ ཅད་དབྱད་དང་ མི་མི་སྡེའི་ རིག་ཚུལ་
ལྷག་སྟོན་འབད་ནི་འདི་ ཁག་ཆེམ་ལུ་རྒྱུར་ཡོད་མི་དང་འཁྲིལ་བའི་ ལྷག་སྟོན་ལམ་ལུགས་ རྒྱུར་བཅོས་ འབད་དགོས་འདི་ ཁག་
ཆེམ་འབད་ཐོན་ཏེ་ཡོད།

དེ་གིས་འབད། སྤོན་མ་ལས་ཡོད་པའི་ རྫོང་ཁའི་ཚོས་ཚན་ཅུ་གཞུང་འདི། ད་རེས་ནངས་པའི་ གནས་སྐྱངས་འཚུབ་ཆེན་ ག་ཅི་
བཟུམ་འབྱུང་བྱུང་། ཐོ་མ་ཐོག་པ་འབད་ ལྷབ་སྟོན་འབད་ཚུགས་པའི་ གནད་དོན་ལུ་ དམིགས་གཏད་འབད་དེ་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་
ཡོད་པའི་ ཐབས་ལམ་ཅིག་ཡིན།

སྟོབ་སྟོན་ལམ་སྟོན་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་བའི་གནས་སྐབས་ལུ། གྲོ་གསར་ལས་འགོ་བརྩམས་ སྟོབ་སྟོན་འབད་མི་ མཁས་མཆོག།
 ཉམས་སྦྱང་ཅན་གྱི་ སྟོབ་དཔོན་ བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ ག་ར་ལུ་ བཀའ་བྲིན་ཆེ། ཟེར་བྱ་ནི་དང་། དམིགས་བསལ་ ཕྱི་སྒྲིག་
 མ་འབད་བའི་སྤྲ་གོང་ལས་ར་ ལམ་སྟོན་དང་བཀོད་བྱ་བྱིན་མི་ ཅ་གཞུང་སྒྲིག་འཛིན་དང་། འབྲེལ་ཡོད་མཁས་མཆོག་ ཆ་མཉམ་
 ལུ་ ཉིང་གི་དབྱེལ་ལས་ དགའ་ཆོར་བསམ་མི་བྱུང་འབད་ཡོད།

དཔལ་པར། ཏུས་ཚོད་འཚུབ་ཅན་ ག་ཅི་བཟུམ་འབྱུང་རྒྱུ། ཤེས་ཡོན་རྣམས་སྤྱང་འབད་ནི་ལུ་ བར་སྐྱེན་མེད་པར། དགའ་དགའ་
ཕྱོད་ཕྱོད་གི་ངང་ལུ་ ཤེས་ཡོན་སྤྱང་ནི་ལུ་ རྟན་ཐབས་ཕྱོམ་ འབྱུང་ཚུགས་པའི་ བཟ་ཤིས་རེ་སློན་གྱི་ ལྷན་བརྒྱད་བཙས་ལྟ།

Arthur Langford

(བཀྲ་ཤིས་རྒྱལ་ཁྲུང་།)
མདོ་ཆེན།

དཀར་ཆག།

དཀར་ཆོར་རྩ་ལེན།	i
ཆེད་བརྗོད།	ii
དཀར་ཆག།	iii
རྩོམ་སྒྲིག་པ།	1
དང་པོ། ལྷ་བ་སྐྱུང་རིག་ཅུལ་དམིགས་དོན་མཛོན་གསལ།	1
གཉིས་པོ། ནང་དོན་གཙོ་རིམ་སྒྲིག་ཐངས།	1
གསུམ་པོ། ལྷ་བ་སྐྱུང་གི་ལྷ་བ།	2
བཞི་པོ། ལྷ་བ་སྐྱུང་ལམ་ལུགས།	2
དམིགས་ལུལ།	2
གནས་རིམ་ ³ པའི་ གནས་ཚད།	3
ཉན་སྐྱབ་ཀྱི་དགོས་པ།	3
ལྷ་ག་རིག་གི་དགོས་པ།	3
ཐིམ་ཞི་དགོས་པ།	4
སྐད་ཡིག་གི་དགོས་པ།	5
ཕྱོགས་ཁྱབ།	6
སློབ་དཔོན་གྱིས་འབད་དགོས།	7
ལས་དོན།	8
ལྷ་བ། སློབ་སྟོན་ལམ་སྟོན།	10
ཞབས་ཁྲ་ ³⁴ པ། དེའི་གསར་རིས་མོ། དེའི་འཇའ་རིས་མོ།	24
སློབ་རིམ་ ⁴ པ།	43
ཕྱོགས་ཁྱབ།	43
སློབ་དཔོན་གྱིས་འབད་དགོས།	44
ལས་དོན།	46
ལྷ་བ། སློབ་སྟོན་ལམ་སྟོན།	47
ཟུར་སྒྲིག་ ⁵ པ། ཕྱོགས་ཁྱབ་དབྱེ་དབྱེ་ཐོ།	73
ཟུར་སྒྲིག་ ⁶ པ། ལྷ་བ་སྐྱུང་ཐབས་ལམ།	76
ལྷ་བ་ ⁷ པ། བཟོ་བཀོད་མཛོ་ལུགས། Design Thinking	76
ལྷ་བ་ ⁸ པ། མི་སྡེ་འདི་ ལྷ་བ་སྐྱུང་གིས་གོ་ཞིན་ལ། Community as class room	78
ལྷ་བ་ ⁹ པ། ལྷ་བ་མི་གཙོ་བཟོན། Learner centered	80
ལྷ་བ་ ¹⁰ པ། ཆོས་ཚན་ནང་སྒྲིལ། Interdisciplinary Approach	82

ལྟ་བ་༤ བ། མི་ཆེ་ངོ་མའི་གནས་སྤངས་གདོང་ལེན། Real world Challenge	84
ལྟ་བ་༥ བ། མཉམ་ཐུབ། Partnership.....	86
ལྟ་བ་༦ བ། མི་སྡེ་དང་འབྲེལ་བ་/ཤ་ཞེན། connections	87
ལྟ་བ་༧ བ། རྣ་དོན་གཏིང་ཟབ། Content Rich	88
ལྟ་བ་༨ བ། རྣ་འཁོད་ལས་རྒྱལ་སྤྱིའི་གནས་སྤངས། local to global context	89
ལྟ་བ་༩ བ། འདི་དཔྱད་གཞི་བཞག། Inquiry Based.....	90
རྩ་སྐད་༣ བ། ཞར་འབྱུང་རིག་ཅུལ།	91
རྩ་སྐད་༤ བ། སྒྲེང་གཞི། (ཁོ་གིང་པོའི་ནྲ་).....	92

རྩོམ་པ།

ཀླུ་ཡོངས་སློབ་གྲྭ་ཙུ་གཞུང་འདི། ལེགས་ཉེས་ཀྱི་གནས་སྐབས་ ག་ཅི་བཟུམ་ར་འབྱུང་རུང་། ལྷ་བ་སྐྱུང་འབད་ནི་ལུ་ བར་ཁྱེན་མེད་པར་ རང་བཞིན་ག་ཡིན་མ་འབད་ ལྷ་བ་སྐྱུང་འབད་ཚུགས་ནི་གི་ རོན་ལཱ། དུམ་ག་ཅིག་ ལ་སྐྱུར་དོ་བཟུམ་ཅིག་ མ་གཏོགས། ཙུ་བ་ཉིད་ལས་ གསར་པ་བཟོ་བཟོཝ་ཅིག་མེད་པ་ལས། འགྱུར་བ་གསར་པ། ཟེར་རུང་། དམིགས་བསལ་འབད་ འོག་གི་རོན་ཚན་ཚུ་ནང་ལུ་ བཅུད་བསྐྱེལ་ཏེ་ སློན་མི་འདི་ ཉ་གོ་སྟེ་ ལག་ལེན་འཐབ་པ་ཅིན། འགྱུར་བ་ཟེར་རུང་ འདི་ལས་ལྷག་པ་ གཞན་མེད།

དང་པ། ལྷ་བ་སྐྱུང་རིག་ཙུལ་དམིགས་རོན་མངོན་གསལ།

ལྷ་བ་སྐྱུང་།	འབྲི་ལྷོག།				བད་སྐྱོར།					ཙུ་མ་གཞུང་།				ལྷ་བ་སྐྱུང་།
	སྐྱུར་བྱ་ཡི་གུའི་རྣམ་གཞག་སྐྱོར་ལྷོག་ཆོག་སྟེ། ཡི་གུའི་འདྲེན་བཀའ། མི་ཆོག་རྫོང་པ།				ལྷག་ཙུ་མ་དང་ ཡིག་འབྲུལ་ རྒྱུད་ཡིག་གི་ རང་བཞིན་ལུ་ མཁས་སྐྱུང་།					ལྷག་ཙུ་མ་ཡིག་འབྲུལ་རྣམ་ཐར་རྟོགས་རྫོང་འབྱུང་རབས་ཚུ་ ལུ་མཁས་སྐྱུང་།				
	༠	༡	༢	༣	༤	༥	༦	༧	༨	༩	༡༠	༡༡	༡༢	
	དང་པ།				གཉིས་པ།			གསུམ་པ།		བཞི་པ།		ལྷ་པ།		
	༡. ཉན་སྐྱབ། ༢. འབྲི་ཙུལ། ༣. ལྷག་ཙུ་མ། ༤. རྒྱུད་ཡིག་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ།													

གནས་རིམ་༡ པ། (༠-༣) ལྷ་བ་སྐྱུང་གཙོ་བོ་ འབྲི་ལྷོག་གཉིས་དང་། (སྐྱོར་ལྷོག་ཆོག་སྟེ།)

གནས་རིམ་༢-༣ པ། (༤-༦) ལྷ་བ་སྐྱུང་གཙོ་བོ་ བད་སྐྱོར། (ཐད་དང་སྐྱོར་བ། ཆོག་མཛོད་ལག་ལེན་)

གནས་རིམ་༤-༥ པ། (༧-༡༢) ལྷ་བ་སྐྱུང་གཙོ་བོ་ ཙུ་མ་རིག། (ཕར་ཕྱིན་དུག། སྐྱུང་། རྣམ་ཐར། ལྷག་ཙུ་མ་སོགས་) ལྷ་བ་སྐྱུང་འབད་ནི་གི་ དམིགས་རོན་གསུམ་ལུ་བཀའ་ཏེ་ཡོད།

གཉིས་པ། རང་དོན་གཙོ་བོ་སྐྱེལ་ཐངས།

ལྷ་བ་སྐྱུང་གི་དུས་ཚོད་ མངམ་འབད་ཐོབ་སྟེ་ གོམས་སྐྱུང་རྫོང་ནི་དོན་ལཱ། རང་དོན་ལྷ་བ་སྐྱུང་ འབད་ཐངས་ཡང་། གཙོ་བོ་གསུམ་ལུ་ གཞི་བཟུང་ཡོད།

ག་ སྐྱེལ་འབད་ལྷ་བ་མི། ཡི་གུ་སྐྱོར་བའི་རིགས་དང་། ཐད་ཀྱི་འཐོབ་ལམ་སོགས། བད་སྐྱོར་གྱི་རིགས་ཡིན་པ་ཅིན། དེ་ཚུ་ལུ་ བསམ་ཞིབ་དང་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ འབྲི་སྐྱོན་འབད་ནི་སོགས་ཀྱི་ ས་གོ་མེད་པ་ལས། ཚར་གཅིག་སྐྱོན་ཞིན་མ་ལས། བསྐྱར་ཞིབ་བྱུང་གསེ་ལེ་ འབད་ན་ མ་གཏོགས། འོག་ཅི་འོག་ཅི་ སྐྱོན་དགོཔ་མེད།

ལ་ གནས་ཚུལ་འབད་ལྷ་བ་མི། སྐྱུང་གཏམ་རྒྱུད། རྣམ་ཐར། གཞན་གྱི་ བྲིས་ཡོད་མི་ འབྲི་ཙུ་མ་སོགས། ཆོག་བཅུགས་ཐངས། འབྲི་བཀོད་སོགས་ཀྱི་ དཔེ་ལེན་ནི་དོན་ལཱ། སྐྱོབ་དཔོན་གྱིས་ ལམ་སྟོན་ལེ་བྱེད་སྟེ། ཞར་དང་ཞོར་ལར་ རང་སྐྱོང་འབད་ ལྷ་བ་ནི་མ་གཏོགས། ལུ་ ལག་འབད་ དུས་ཚོད་བཏོན་ཏེ་ ལྷ་བ་སྐྱུང་འབད་དགོཔ་མེད།

ཉན་སྒྲུབ་ཀྱི་དགོས་པ།

ཆོས་དང་འཇིག་རྟེན་གྱི་བྱ་བ་ ག་ཅི་ར་འབད་དགོ་རུང་། དང་པ། རྣ་བའི་དབང་པོ་གིས་ཉན་ཏེ་ བན་དོན་ཚུར་ལེན་ཚུགས་པ་
འབད་ནི་འདི་ ག་ནི་ལས་གཤམ་ཆེ་ནི་དེ་གིས། སྒྲུབ་རབས་ལས། ཐོས་པ་མ་རིག་མཉམ་སེལ་སྒྲོན་མེ་སྟེ། ཟེར་གསུངས་ཡོད་དོ་བཟུམ།
རང་གིས་མ་ཤེས་ མ་གོ་བའི་བན་དོན་ཚུ་ ག་ར་རྣ་བའི་དབང་པོ་གིས་ཉན་ཏེ་ གོ་དོན་ཏ་གོ་དགོ་པ་ལས་ ཐོས་པའི་ཤེས་རབ་གོང་
འཕེལ་གྱི་དོན་ལུ་ ཉན་ནི་འདི་རིག་ཚུལ་འདི་ མཁས་པའི་རང་ཚུལ་དགའི་ནང་ལས་དང་པ་ཡིན།

གཉིས་པ། སྒྲུབ་ནི་འདི་རིག་ཚུལ་འདི་ཡང་ འཆད་པ་དང་ཚུད་པའི་ རིག་པའི་སྒོ་རོ་མ་ཅིག་ཡིན་མ་ལས། དང་པ། རང་གི་ སེམས་
ཀྱི་མཐོ་དོན་ འཆར་སྐར་དང་ཉམས་སྐར་ དངོས་མཐོང་གི་ཉམས་ཚུང་ཚུ་དང་། ཉན་ཏེ་བན་དོན་ལེན་ཡོད་པའི་ ཤེས་བྱའི་ཡོན་ཏན་
དང་ རིག་ཚུལ་ཚུ་ག་ར་ གཞན་པར་ལོགས་མ་ལུ་ གོ་བན་འཕྲོད་པ་འབད་ སྟེལ་ནི་དང་བཤད་ནི་ལུ་ མེད་ཐབས་མེད་པའི་ ཐབས་
ལམ་གཙོ་བོ་ཅིག་ ངག་གི་སྒོ་ སྒྲུབ་ནི་འདི་རིག་ཚུལ་འདི་ཡིན་མ་ལས། ལྷབ་སྒྲུབ་འབད་དགོ་པའི་ དོན་ཚན་ གཙོ་ཅན་ཅིག་འབད་
བཟུགས་དགོ་མི་ དེ་ལས་བརྟེན་ཡིན།

ཉན་སྒྲུབ་གནས་ཚད།

1. གནད་དོན་ཚུ་གི་སྒོར་ སྒོ་སྒྲུབ་ཐངས་ཀྱི་ཉམས་དང་འབྲེལ་ཏེ་ གོ་སྒྲུབ་དང་དོགས་གཙོད་ རང་གི་བསམ་འཆར་ཚུ་
བཀོད་དེ་ བན་དོན་རྗེ་སོར་འབད་ནི་ སྒྲོ་བ་འཐོབ་ཚུགས།
2. ཚུམ་རིགས་ཚུ་ ལྷབ་སྒྲུབ་འབད་དེ་ དབྱེ་དབྱེ་གི་ཐོག་ལས་ ལེགས་ཉེས་ཀྱི་ བསམ་འཆར་ཚུ་བཀོད་ནི་གི་ སྒོ་སྒྲུབ་
འཐོབ་ཚུགས།
3. ཚུམ་རིགས་ཚུ་ ལྷག་ཞེན་ལས་ མིང་ཆོག་མ་འདམ་ཚུ་ རང་གི་གནས་སྐངས་ནང་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ཉན་སྒྲུབ་
འབད་ནི་ལུ་ གོམས་ཚུད་ཚུགས།
4. གཞན་དང་གཅིག་ཁར་ སྒོ་ཚུ་སྒྲུབ་པའི་སྐབས་ མིང་ཆོག་ལག་ལེན་ སྐད་སེང་པ་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་ཐོག་ལས་ གནད་
དོན་ཚུ་ ཞེས་དང་ གྲུས་བརྟེན་བཅས་ ཉན་སྒྲུབ་འབད་དེ་ བན་དོན་སྟོན་ལེན་ཚུལ་མཐུན་གྱི་འབད་ནི་གི་ ཉམས་
ཚུད་ཚུགས།

ལྷག་རིག་གི་དགོས་པ།

འབྲི་གྲོག་ཡོན་ཏན་ཀུན་གྱི་གཞི། ཟེར་དོ་བཟུམ། རྒྱལ་བའི་བཀའ་དང་ རྗེས་འཇུག་མཁས་པའི་ བསྟན་བཅོས་སོགས་ ཚུམ་གྱི་
རིགས་ ལྷག་མི་ལུ་བརྟེན། དེ་ཚུའི་ནང་ཡོད་མི་ནང་དོན་ཚུ་ རང་རྒྱུད་ལུ་འཐོབ་ཚུགས་པ་འབད་ནི་དོན་ལུ་ ཐབས་ལམ་བྲག་ཤོས་
འདི་ར་ ལྷག་ནི་འདི་རིག་ཚུལ་འདི་ཡིན།

ཚུམ་རིག་ལུ་ལྷག་མིའི་ གྲུབ་འབྲས་འདི་གིས། མཁས་པའི་བྱ་བ་ འཆད་ཚད་ཚུམ་གསུམ་གྱིས་མ་ཆད་པར། ལས་རྒྱ་འབྲས་དང་
 བླང་དོར་གྱི་གནས་ལུ་མཁས་ཏེ་ ཆོས་དང་ལམ་སྒོལ་ལུ་ཡིད་ཆེས་དང་། རྫོགས་པ་བཟུང་ཡོད་ལུ་གྱུར་ཏེ། སྲིད་གྱི་བྱ་གཞག་ ག་ཅི་
 ར་འབད་དགོ་རུང་། ཐོས་རྒྱ་ཆེ་བའི་ཉམས་མྱོང་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ གདམ་ཁ་མ་ནོར་བར་ འཇུག་ཤེས་པའི་ རྣམ་དཔྱད་གྱི་ ཤེས་རབ་
 འཕྲོ་ཚུགས་པ་ཨིན། རྒྱ་མཚན་ འདི་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ ལྷབ་སྤྱང་འབད་དགོ་པའི་ རང་དོན་གཙོ་བོ་ཅན་ཅིག་འབད་ བཙུགས་དགོ་མི་
 རྣེ་ལས་བརྟེན་ཨིན།

ལྷག་རིག་གནས་ཆད།

1. ལྷག་ཐངས་གྱི་ ཐབས་ཤེས་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ ཆོག་པ་བཅད་དང་ ཆོག་ལྷག་ སྤེལ་མ་ཚུ་ གཅད་མཚམས་གྱི་ ལམ་ལུགས་
 དང་འབྲེལ་ལྷག་ཚུགས།
2. ཚུམ་རིགས་ལྷག་སྟེ་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ནི་དང་ གནད་དོན་བཟང་ལན་ཚུ་ ཁུངས་དོན་དབྱེད་དེ་ ཚུམ་སྒྲིག་འབད་ནི་
 དང་ རྫོགས་ཡོན་སྤང་བླང་ འབད་ཚུགས།
3. ལྷག་སྟེ་ ཡིག་ཐོག་དང་ སབ་ཁྲ་ ཐིག་སྒྲོམ་ ཐིག་ཁྲམ་ ཤད་ཁྲམ་ རྫོང་ཁྲམ་ཚུ་གི་གནད་དོན་ བརྒྱུར་འབད་
 ཚུགས།
4. ཏུས་མཐུན་མིང་ཆོག་གསར་པ་ཚུ་ལྷག་ནི་ལུ་ སེམས་བྱགས་བསྐྱེད་དེ་ མིང་ཆོག་རྒྱ་སྐྱེད་འབད་དེ་ ལག་ལེན་ འཐབ་
 ཚུགས།

བྲི་ནིའི་དགོས་པ།

བྲི་ནིའི་རིག་ཅུལ་འདི། ཚུམ་རིག་གི་ འབྲུང་ཁུངས་རོ་མ་ཅིག་འབད་ནི་དེ་གིས། དེང་རབས་དང་ རྫོན་འབྲོན་སྐྱེས་བུ་དམ་པ་རྣམས་
 གྱི་མཇད་རྣམ་དང་། རྟོགས་རྫོང་ རྣམ་ཐར་ཚུ་དང་ བག་བཤད་ལུ་མཁས་པའི་ སྐྱེས་བུ་ཚུ་གིས་བརྩམས་པའི་ ལོ་རྒྱུས་དང་
 གཏམ་རྒྱུད་ རྒྱལ་ཁབ་གྱི་ཆོས་ལུགས་དང་ སྲིད་ལུགས་གྱི་འབྲུང་རབས་ཚུ། ད་ལྟོ་དངོས་སུ་ཡོད་པ་བཟུམ་ གསལ་ཚུགས་མི་འདི་
 བྲི་ནིའི་རིག་ཅུལ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཨིན།

དེ་གིས་འབད་ ད་ལྟོའི་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་ ཏུས་ནམ་ཡང་ཡལ་མ་བཟུག་པར་ བཞག་ནིའི་ཐབས་ལམ་དང་། རང་སེམས་གྱི་འཆར་སྤྱང་
 དང་། ཉམས། རྫོགས་ཚུ་ ཀྱན་གྱི་ མིག་ལམ་ལུ་བཟོ་ཚུགས་མི་འདི། བྲི་ནི་གི་ རིག་ཅུལ་ཨིན་མ་ལས། ལྷབ་སྤྱང་འབད་ནི་གི་
 དོན་ཆན་གཙོ་བོ་ཅན་ཅིག་འབད་ བཙུགས་དགོ་མི་ འདི་ལས་བརྟེན་ཨིན།

བྲི་ནི་གནས་ཆད།

1. གནད་དོན་ཚུ་ མཁྱོགས་ཡིག་ཐོག་ལུ་ བཟོ་འཁོད་རྟོག་ཏེ་འབད་ ཆོག་མཚམས་ བརྫོང་ མཚམས་ དོན་མཚམས་ཚུ་
 བཅད་དེ་ བྲི་ཚུགས།

2. འབྲི་ལན་དང་ འབྲི་ཤོག་ བཀོད་ཤོག་ ཐོ་ཡིག་/ཟིན་འབྲི་གི་རིགས་ཚུ་ལྟ་བུ་སྟེ་ གཙང་དག་གསལ་གསུམ་ འབད་ བཀོད་ཚུགས།
3. ཡིག་འགྲུལ་ལྟ་བུ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ ཟུ་ཡིག་ གཏང་ཡིག་ འཕྲིན་ཡིག་ཚུ་ འབྲི་ལུགས་ཀྱི་ནམ་གཞག་དང་འཁྲིལ་ ལག་ལེན་འཐབ་ ཚུགས།
4. འབྲི་ལུགས་ཀྱི་ རིག་ཅུལ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ འབྲི་ཚུམ་དང་སྤྱང་ ལས་འགྲུལ་གྱི་རིགས་ཚུ་ ལམ་ལུགས་དང་འཁྲིལ་ བྱི་ ཚུགས།
5. རང་གི་ཚེར་སྤང་ཚུ་ འབྲི་ཚུམ་དང་ སྟན་ཚུམ་གང་རུང་གི་ཐོག་ བཀོད་ཚུགས།

སྐད་ཡིག་གི་དགོས་པ།

ལུང་སྟོན་པ་ཅ་བ་སུམ་ཅུ་པ་ལས། བསྐྱབ་པ་ཀུན་གྱི་གཞི་འཛིན་ཅིང་། །རིག་བྱེད་སྤྱོད་པ་ནམས་ཀྱི་ཟུ། །མིང་ཆོག་བཟོད་པ་ཀུན་གྱི་ གཞི། །ཡི་གེའི་སྟོར་བ་བཤད་པར་བྱ། །ཟེར་གསུངས་ཡོད་པ་བཟུམ། །ཤེས་བཟོད་འཇུག་གསུམ་གྱི་ཐ་སྟད། །འབྲི་སྤྱོད་གཉིས་ཀྱི་ཐོག་ ལས་ མ་ནོར་བར་ བརྟེན་སྟོན་ལེན་འབད་ནི་འདི། སྐད་ཡིག་གི་ སྤྱི་གནས་གཞག་ལུ་ རག་ལས་པ་ལས། སྐད་ཡིག་གི་སྟོར་ བ་ ལྟ་བུ་སྤྱང་འབད་དགོཔ་འབད་ བརྟེན་གཙོ་ཆེ་ཤོས་ཅིག་འབད་ བཟུགས་དགོ་མི་ གནད་དོན་འདི་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ཨིན།

དེ་གིས་མ་ཆད། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྩ་རྒྱུ་ ཕྱི་ལྷན་རྒྱུ་རྩུང་མི་ཅིག་དང་། བར་ལྷན་ སྤྱོད་ལུགས་གཅིག་དང་ འབྲི་ལུགས་གཅིག་ གིས་ འབདས་མི་སེར་ཆ་མཉམ་ མཐུན་སྤྱང་གཅིག་ལུ་གྱུར་ཏེ། ཕུགས་སུ་ རང་དབང་བཙན་ཐབས་ཀྱི་ གཞི་རྟེན་ཡང་འདི་ཨིན་མ་ ལས། ར་བཙས་ འབྲུག་མི་ཡོད་རིགས་ ཆ་མཉམ་གྱིས་ ཁོང་ལས་ཁོང་རུ་ ཡར་དྲགས་བཏང་སྟེ་ ཉམས་སྤང་འབད་དགོཔ་ འབྲུག་མི་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་ ཅུ་བའི་འགན་འཁྲིལ་འབད་ནི་ དེ་གིས་ཨིན།

སྐད་ཡིག་གནས་ཚད།

1. བྱ་ཆོག་དང་ལས་ཆོག་ ཏུས་གསུམ་གྱི་ ཆོགས་ཐོགས་/འབྲེན་ཆོག་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ སྟོར་ཚུལ་དང་འཁྲིལ་ བཀོད་ ཚུགས།
2. མིང་ཆོག་བཟོད་པའི་ དབྱེ་བ་དང་ ཆག་ཤད་ གཙང་མཆམས་ཚུ་ ལྟ་བུ་སྟེ་ ཚུམ་རིགས་ཚུ་ འབྲི་བཀོད་མཛུ་ཆ་ ལྟམ་འབད་ བྱི་ཚུགས།
3. ཚུམ་རིག་ཚུ་ལྟག་པ་ད་ ཆོག་མཛོད་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རྩོད་ཁའི་མིང་ཆོག་ཚུ་ ཉིན་བསྟར་ཁྱེད་ འབད་ཚུགས།

ཕྱོགས་གྲུབ།

ཉན་སྒྲུབ།	ལྷན་རྒྱུ།	བི་ནི།	སྐད་ཡིག།
1. བསམ་ཞིབ་ཀྱི་རིག་ཙུལ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ འབྲེལ་ཡོད་གནད་དོན་ཚུ་གི་ཐོག་ལུ་ ཁྲོ་གི་ཁྲོས་དང་བསྐྱུན་ གོ་སྤྱོད་ དོགས་གཙོད་ རང་གི་བསམ་འཆར་ བཀོད་ནི་ཚུ་འབད་ཐོག་ལས་ བརྟེན་ དོན་སྤྱོད་ལེན་འབད་ཚུགས།	1. འཕྲི་ཚུ་མ་ ཁྲོ་ཟླ་ ཅུང་མོ་ དེ་ཕྱི་ གཏམ་ གསལ་བཤད་ཚུ་ལ་མོགས་ པའི་ ཚུ་མ་རིག་ཚུ་ལྷན་ཁྲོ་ གོ་དོན་ དང་ དཔེ་དོན་ སྤྱོད་དོན་ལེན་ཏེ་ རང་གི་གནས་སྤངས་ནང་ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས།	1. འབྲེལ་བཤད་ ཡོ་རྒྱུས། འཆར་སྤྱོད་ རྒྱུད་སྤུལ་འབྲེལ་བའི་རིགས་དང་ སྤྱང་ཚུ་ལྷན་འབད་དེ་ གཙོ་རང་ དག་སྤྱོད་གསུམ་དང་ སྤྱི་གཤེད་ ལུན་སྤུམ་ཆོགས་པ་ བྱི་ཚུགས།	1. ཕྱད་ནམ་དཔེ་གི་ སྤྱི་འབྲེལ་ཚུ་ལུ་ དང་ དོན་ཀྱི་སྤྱོད་ཚུ་ལུ་ ལྷན་ སྤྱང་འབད་དེ་ འཇུག་པ་དང་འཕྲེལ་ སྤྱོད་ཚུ་ལུ་ འཛོལ་བ་མེད་པར་ བྱིས་ཏེ་ བརྟེན་ཏེ་འབད་ཚུགས།
2. དུས་མཐུན་གྱི་ མིང་ཆོག་གསལ་རུ་ ཤེས་ཏེ་ བརྟེན་དོན་སྤྱོད་ལེན་ནང་ འདི་ཞིབ་དང་ དོགས་གཙོད་ གོ་ སྤྱོད་ཚུ་འབད་ལུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ ཚུགས།	2. བརྟེན་ཏེ་འབད་ཐངས་ཚུ་སྤྱང་བ་ འབད་དེ་ སུལ་ཁྲོ་དང་ བྱི་གསྐྱོམ་ བྱི་གསྐྱོམ་ ཤེད་ཁྲོ་ ཤེད་ཁྲོ་ ཤེད་ཁྲོ་ སྤྱོད་ཚུ་གི་ བརྟེན་དོན་ བརྟེན་ སྤྱོད་འབད་ཚུགས།	2. ཁྲོ་ཟླ་ ཅུང་མོ་ ཞབས་ཁྲོ་ གསལ་ བཤད། དཔེ་གཏམ་དང་འབྲེལ་བའི་ སྤྱོད་ཚུ་ལུ་མཐུན་དཔེ་ལེན་ཏེ་ རང་ སྤྱོད་ཚུ་ལུ་ སྤྱོད་དང་བཅས་ གསལ་ཚུ་འབད་དེ་ གཤེད་ བཀོལ་ཚུགས།	2. སྤྱི་སྤྱོད་ མིང་ཆོག་ མཐུངས་ གསལ་གྱི་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱོད་ལས་ ལྷན་ ཏེ་ འཕྲེལ་བའི་གནས་སྤངས་ཚུ་ ནང་ དེ་དང་ འཕྲེལ་བའི་སྤྱོད་ཚུ་ ཚུ་ མ་འཛོལ་བར་ ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས།
3. བརྟེན་ཏེ་རིག་པ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ གསལ་བཤད་ གསལ་ལུ་ཚུ་ གསལ་ ཏོག་ཏེ་སྤྱོད་ཚུ་བཤད་ བསྐྱུར་ བཤད་འབད་ཚུགས།	3. ཆོག་ བཅད་ལྷན་སྤུལ་མའི་ཐོག་ལུ་ ཡོད་མི་ ཐུན་དང་ ར་མཚོད་ སྤྱོད་ མཚོད་ཚུ་ལྷན་ཏེ་ ཡིད་ཆེས་ཀྱི་ཐོག་ ལས་ དུས་རྒྱུན་གནས་སྤངས་ནང་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།	3. ཞུ་ཡིག་དང་ གཏང་ཡིག་ འཕྲིན་ ཡིག་ལ་མོགས་པའི་ ཡིག་འབྲུལ་གྱི་ རིགས་ཚུ་ རྒྱུད་ནམ་དང་ལྷན་ ལྷན་ཏེ་ རང་གཞན་གྱི་དགོས་མཁོ་ དང་བསྐྱུན་ བྱིས་ཏེ་ གཏོང་ལེན་ འབད་ཚུགས།	3. བྱ་ཆོག་དང་ལས་ཆོག་གི་ དཔེ་བ་ དང་ འཕྲེལ་ཆོག་ དུས་གསུམ་དང་ འཕྲེལ་བའི་ཆོག་གི་སྤྱོད་ཚུ་ལུ་ སྤྱང་བཅུད་དེ་ བྱ་ཆོག་ཚུ་ ཆོག་ ཐོགས་དང་འཕྲེལ་ཏེ་ ཡིག་སྤུལ་ འཛོལ་བ་མེད་པར་བྱིས་ཏེ་ བརྟེན་ དོན་སྤྱོད་ཚུགས།
4. བསམ་ཞིབ་འབད་ནི་གི་ རིག་ཙུལ་ ཐོབ་སྤྱོད་ གནས་ཚུལ་དང་ཁྲོ་ བསྐྱུགས་ཚུ་ བརྟེན་དཔེ་འབད་དེ་ གཞན་ལུ་སྤྱོད་ཚུགས།	4. ཆོག་མཚོད་ལག་ལེན་འཐབ་སྤྱོད་ མིང་ ཆོག་དང་གོ་དོན་ རྒྱུ་མཐུངས་ དུས་ གསུམ་གྱི་ཡིག་སྤུལ་ཚུ་འཛོལ་ཏེ་ རང་གི་གནས་སྤངས་ནང་ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས།	4. དུས་རྒྱུན་ འཕྲིན་ཡོད་པའི་ བསྐྱུ་ ཡིག་གི་ རྒྱུ་མཐུན་ཚུ་ལྷན་ཏེ་ བྱིས་འབྲེལ་བཤད་ཀྱི་དང་ དུས་ ཐོག་ལུ་བྱིས་ཀྱི་དགོས་མཐུངས་ཚུ་ ནང་ བསྐྱུ་ཡིག་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་ བྱི་ ཚུགས།	4. མིང་ ཆོག་ བརྟེན་པའི་དཔེ་བཤད་ དེ་དང་འཕྲེལ་བའི་ཞེས་པའི་འཐོབ་ ལས་ཚུ་ལྷན་ཏེ་ འཕྲེལ་བའི་ གནས་སྤངས་ཚུ་ནང་ ཆོག་དོན་གྱི་ སྤྱོད་པ་ཚུ་ རེ་རེ་བཞེན་ མོ་མོར་ ལྷན་ཏེ་ མ་འཛོལ་བར་ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས།
5. ལྷན་ཚུལ་གྱི་རིག་པ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ དཔེ་ གཏམ་དང་ ལུང་འཕྲིན་ ཅུང་མོ་དང་ ཁྲོ་ཟླ་ དེ་ལས་ ཞབས་ཁྲོ་ལྷན་གོ་ དོན་ཏེ་གོ་པའི་ལར་ དེ་ཆུང་ལེན་གི་ མིང་ཆོག་གསལ་རུ་ཚུ་ ཁྲོ་སྤྱོད་པའི་ གནས་སྤངས་ནང་ ལག་ལེན་འཐབ་ ཚུགས།	5. ཚུ་མ་རིག་དོན་ཚུ་ཚུ་ལྷན་ཏེ་ གལ་ ཆེ་བའི་ཤེས་ཡོན་དང་ བརྟེན་ རིག་ཙུལ་ ལེགས་ཤོམ་ཚུ་ གདམ་ ལ་རྒྱུ་བཞེད་ལས་ རང་གི་མི་ཆོ་ ལེགས་ཤོམ་བཟོ་ནི་ལུ་བརྟེན་ཚུགས།	5. རྫོང་ཁའི་ཐོག་ལུ་ ཁྲོ་གི་རིག་ལག་ ལེན་གྱི་ སྤྱང་བ་འབད་དེ་ འགྲུལ་ དང་ལྷིང་ལྷ་ སྤྱན་ལུ་ཚུ་ ཁྲོ་གི་རིག་ བརྟེན་དོན་ལུ་རིག་ཐོག་ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས།	5. མིང་མཐའ་དང་ བདག་སྤྱི་ལུང་ པར་ལུས་ཏེ་ སྤྱོད་ཚུལ་ཚུ་ལག་ལེན་ ཚུལ་མཐུན་འཐབ་ཚུགས།
	6. ཁྲོ་གི་རིག་ཡོངས་འབྲེལ་ལས་འཐོན་ པའི་ གནས་འཇུག་དང་འཕྲེལ་བའི་ རྫོང་ཁའི་ལྷན་ལེན་ཚུ་ ལྷན་ ཏེ་ མིང་ཆོག་ལྷན་ལྷན་ཏེ་ སྤྱོད་ ཏེ་དང་ བརྟེན་ཏེ་ལེན་ནི་ཚུ་ འབད་ཚུགས།	7. ཡིག་འབྲུལ་གྱི་ལུང་རྒྱུ་ལྷན་ཏེ་ རང་གི་གནད་དོན་ཚུ་ གཏང་ཡིག་ དང་ཞུ་ཡིག་ཐོག་ལུ་བཀོད་ཐོག་ལས་ བརྟེན་དོན་སྤྱོད་ཚུགས།	6. ཆོག་མཚོད་ ལག་ལེན་འཐབ་སྤྱོད་ མིང་ཆོག་གི་གོ་དོན་དང་རྒྱུ་མཐུངས་ ཡིག་སྤུལ་ཚུ་འཛོལ་ཏེ་ མིང་ཆོག་ཚུ་ འཛོལ་བ་མེད་པར་ ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས།

སློབ་དཔོན་གྱིས་འབད་དགོཔ།

ཉན་སྒྲུབ།	ལྷན་འགྲུལ།	བྱིན།	སྐད་ཡིག།
1. བསམ་འཆར་ཚུ་ གཞན་ལུ་ བཤད་ནིའི་དོན་ལུ་ ཅུས་ཚུན་ ཕྱིན་ཏེ་ གློ་སྒྲུབ་ནི་དང་ ཚུན་ འགྲན་ཚུ་ འབད་བཅུག་དགོ།	1. པར་དང་རི་མོ་ སམ་ཁྲ་ པར་ཁྲམ་ ཐིག་ཁྲམ་ རྫོང་ཁྲམ་ཚུ་ལུ་ལྷན་སྟེ་ བར་ སྐྱར་འབད་ནིའི་རིག་ཅུལ་ཚུ་ གར་མང་ ཕྱིན་དགོ།	1. མཐོག་མའི་གཞུང་ བཟོ་འཁོད་ཏོག་ཏོ་དང་ མཐོག་མའི་དགའ་འབད་ བྱི་ཚུ་གསལ་ནིའི་སྐྱེད་ བ་ ཕྱིན་དགོ།	1. མིང་ཚིག་བཟོ་དུ་ཚུ་ ལག་ ལེན་འཐབ་ཐངས་སྟོན་ཏེ་ སྐྱེད་བ་ ཕྱིན་དགོ།
2. རང་མི་དང་གཅིག་ཁར་ ཉན་ སྒྲུབ་ཀྱི་ སྐྱེད་བ་འཐོབ་ནི་གི་ ཐབས་ལམ་ཚུ་ སྟོན་ཕྱིན་དགོ།	2. དངོས་ཚུམ་དང་ འཆར་ཚུམ་མ་འདམ་ ཚུ་ལྷན་སྟེ་ སྐྱེད་བ་འཐོབ་དོན་དང་ འབྱུང་རིམ་ སྐྱེད་ཅེད་པ་གི་ཁྱད་ཚེས་ཚུ་ མི་ཚའི་སྤྱོད་རྣམས་དང་ འབྲེལ་བ་འཐབ་ སྟེ་ ལས་རྒྱ་འབྲས་དང་ ཐང་མ་ཚིག་ བསྟེན་དགོཔ་ཚུ་ ཉ་གོ་བཅུག་དགོ།	2. འབྲེལ་ཚུམ་གྱི་སྐྱེད་བ་ བཟོ་དུ་མཚམས་ ཚིག་མཚམས་ རོན་མཚམས་ཚུ་ གནད་ དོན་དང་འབྲེལ་ དབྱེ་བ་ཕྱིན་ཏེ་ བྱི་ཚུ་གསལ་ ནིའི་ སྐྱེད་བ་ ཕྱིན་དགོ།	2. ཉེར་མཁའི་བྱ་ཚིག་ཚུ་ ཅུས་ གསུམ་གྱི་དབྱེ་བ་དང་ བསྟེན་ པའི་ཡིག་སྟེབ་ཀྱི་ འཐོབ་ ལམ་ཚུ་སྟོན་ཏེ་ སྐྱེད་བ་ ཕྱིན་ དགོ།
3. ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ གསལ་འབད་ དང་གསལ་ཞུ་ ལུ་བསྐྱེད་མ་ཚུ་ བསྐྱར་བཤད་འབད་དེ་ ཉན་ སྒྲུབ་ འབད་ཚུགས་ནིའི་ཐབས་ ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ དབྱེ་སྟོན་ འབད་ཐོག་ལས་ སྐྱེད་བ་གར་ མང་འབད་ནིའི་ གོ་སྐབས་ འཐོབ་བཅུག་དགོ།	3. ཚིག་མཚོ་དང་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ མིང་ ཚིག་གི་གོ་དོན་འཚོལ་བཅུག་ནི་དང་ ཅུས་མཐུན་གྱི་མིང་ཚིག་གསལ་འཐོབ་ གར་མང་ལྷན་སྟེ་ མིང་ཚིག་རྒྱ་སྐྱོད་ འབད་བཅུག་དགོ།	3. འདྲི་ཤོག་དང་བཀོད་ཤོག་བཀའ་ནི་དང་ མོ་ ཡིག་ཚུ་བཀོད་ཐངས་ཀྱི་རིག་ཅུལ་ཚུ་ སྟོན་ དགོ།	3. བྱ་བའི་ཁྱད་ཚིག་དང་ བྱ་ ཚིག་ བྱེད་ཚིག་ ལས་ཚིག་ འདྲི་ཚིག་ འབྲེལ་ཚིག་ སྐྱེད་ ཚིག་ མིང་མཐའ་ཚུ་གི་འཇུག་ ཚུལ་ཚུ་ དབྱེ་བ་ཕྱིན་ཏེ་ སྐྱེད་ བ་ འབད་བཅུག་དགོ།
4. གོ་དོན་ འཇམ་ཏོང་ཏོ་ཡོད་མི་ གློ་ཟེ་ དབྱེ་གཏམ་ ཅུང་མོ་ ཞབས་ཁྲ་ཚུ་ ཉན་སྒྲུབ་གར་མང་ འབད་བཅུག་སྟེ་ གློ་སྒྲུབ་ད་ སྐབས་འཐོབ་དང་བསྟེན་ ལག་ ལེན་འཐབ་ནིའི་ སྐྱེད་བ་ ཕྱིན་ དགོ།	4. ལྷན་གྱི་དོན་གོ་དོན་ལེན་ནིའི་དོན་ལུ་ ལྷན་གྱི་འཐོབ་ཐབས་ལུ་འདམ་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ལྷན་བཅུག་དགོ།	4. འབྲེལ་ཡོད་ གནད་དོན་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ ཞུ་ཡིག་ གཏང་ཡིག་ འབྲི་ཚུམ་ཚུ་ འབྲི་ ལུགས་ཀྱི་རྣམས་གཞག་དང་འབྲེལ་ཏེ་ བྱི་ ནིའི་སྐྱེད་བ་ ཕྱིན་དགོ།	4. གར་ཟག་དང་པ་ གཉིས་པ་ གསུམ་པའི་ ཁྱད་པར་དང་ བསྟེན་པའི་ ཚིག་གོ་སྟེ་ འབྱུར་བ་ཚུ་ ལག་ལེན་ འཐབ་ཐངས་དང་ འཇུག་ ཚུལ་ཚུ་ སྐྱེད་བ་ ཕྱིན་དགོ།
5. གློ་ སྐབས་ཐངས་ཀྱི་ ཉམས་ འབྱུར་གྱི་ཁྱད་པར་ཚུ་ ལག་ ལེན་འཐབ་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ སྐྱེད་བ་གར་མང་ ཕྱིན་དགོ།	5. ཁོང་ར་གིས་ལྷན་སྟེ་ དཔེ་དེབ་ཚུ་ནང་གི་ གནད་དོན་ཚུ་དང་ རིག་པ་ འབྱུང་རིམ་ ཚུ་ལུ་དབྱེ་དབྱེད་འབད་དེ་ ཨིན་མ་ ཨིན་མ་དང་ སྟོན་ཡོན་གྱི་ བསམ་འཆར་ ཚུ་ བཀོད་བཅུག་དགོ།	5. རི་བ་དང་བསྟེན་པའི་ ལན་ཚུ་ཐོག་ལས་འབད་ བྱི་ཚུ་གསལ་ནིའི་རིག་ཅུལ་ཚུ་ སྟོན་ཕྱིན་དགོ།	5. མིང་ཚིག་ རྒྱ་སྐྱོད་འབད་ནི་ ལུ་ རྒྱ་བསྟེན་འབད་དེ་ སྐྱེད་ བ་ ཕྱིན་དགོ།
6. ཅུས་མཐུན་གྱི་ མིང་ཚིག་ གསལ་པ་ རྒྱ་སྐྱོད་འབད་དེ་ལག་ ལེན་འཐབ་བཅུག་དགོ།	6. ཚུམ་རིག་མ་འདམ་ཚུ་ལྷན་བཅུག་སྟེ་ གནད་དོན་བཀོད་ཐངས་ཀྱི་རིག་པ་མ་ འདམ་ཚུ་ ག་སྐྱར་ འབད་བཅུག་དགོ།	6. འབྲི་ཚུམ་གྱི་སྐྱེད་བ་ འཆར་གཞི་བཟོ་ནི་ ཟིན་ཐོབ་བཀོད་ནི་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ནི་ ཞུ་དག་རྒྱ་བཟངས་ཚུ་གི་ རིག་ཅུལ་ འཐོབ་ཚུགས་པའི་ སྐྱེད་བ་ ཕྱིན་དགོ།	6. དག་ཐོག་དང་ ཡིག་ཐོག་གི་ བར་དོན་སྟོན་ལེན་ནང་ སྐྱེད་ གཏམ་དང་ རྫོང་གཏམ་ དབྱེ་གཏམ་ ཞེས་དང་ སམ་ སྐད་ཚུ་ དགོས་མཁོ་དང་ འབྲེལ་ ཞིབ་འཚོལ་ འབད་ ཞིན་མ་ལས་ ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས་པ་བཟོ་ནི་ལུ་ སྐྱེད་བ་ ཕྱིན་དགོ།
7. འབྲེལ་ཡོད་ གནད་དོན་ཚུ་གི་ སྐོར་ལས་ གོ་སྐྱར་དང་ ཚུན་ སྐྱེད་ཚུ་ འཐོ་འདྲེན་འཐབ་སྟེ་ བཅའ་མར་ གཏོགས་བཅུག་ དགོ།	7. ཁོང་ར་གིས་དག་འམི་ ཚུམ་འབྲེལ་ག་ ཨིན་ན་དང་ དེའི་ཚུམ་རིག་ཚུ་གི་སྐོར་ ལས་ ལོ་རྒྱུས་ཚུ་སྐབས་ནིའི་ གོ་སྐབས་ འཐོབ་བཅུག་དགོ།	7. འབྲི་ཚུམ་གྱི་སྐྱེད་བ་ འཆར་གཞི་བཟོ་ནི་ ཟིན་ཐོབ་བཀོད་ནི་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ནི་ ཞུ་དག་རྒྱ་བཟངས་ཚུ་གི་ རིག་ཅུལ་ འཐོབ་ཚུགས་པའི་ སྐྱེད་བ་ ཕྱིན་དགོ།	7. མིང་ཚིག་ ལྷ་ལག་ཚུ་གི་ ཚོད་སྐྱེད་ སྟོན་ཕྱིན་ཏེ་ སྐྱེད་བ་ ཕྱིན་དགོ།
	8. ཚུམ་རིག་ཚུ་ཁྱད་པར་དོན་དབྱེད་ནིའི་དོན་ ལུ་ འབྲེལ་ཡོད་དཔེ་དེབ་ཚུ་ལྷན་སྟེ་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་བཅུག་དགོ།	8. རང་གི་ཕྱོགས་སྐྱེད་པ་ཡར་རྒྱས་ ལྷ་ཏོག་ འབད་ནི་དང་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ སྐྱེད་ བ་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ རང་གི་འབྲི་ཚུམ་གྱི་ རིགས་ཚུ་ དཔེ་སྟོན་ནང་ བསྐྱར་གསལ་ འབད་ནིའི་ གོ་སྐབས་འདིས་ ཚུད་བཅུག་ དགོ།	
	9. ཚུམ་རིག་གི་དཔེ་དེབ་ མང་སྤྱད་ལྷན་ནི་ ལུ་ སློབ་པ་སྐྱོད་བཅུག་ནིའི་ ཐབས་ ལམ་ཚུ་སྟོན་ཏེ་ ཨ་རྒྱུར་ལྷན་ནི་ལུ་ དག་སྐྱེད་དང་ གོ་སྐབས་སྐྱེད་ ཚུད་བཅུག་ དགོ།	9. བྱི་ནིའི་རིག་ཅུལ་འདི་ མཉོ་བསམ་གཏང་ནི་ དང་ ཞེས་ཡོན་འཐོབ་ནིའི་རིག་ཅུལ་ཚིག་ ཨིན་མ་ ཉ་གོ་སྟེ་སྐྱེད་བ་ འབད་བཅུག་ དགོ།	
		10. རང་གི་བསམ་འཆར་ཚུ་གཞན་ལུ་བརྟེན་ འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ པར་དང་རི་མོ་ ཡིག་ ཐོག་ལས་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་བྱི་ནི་ལུ་ དང་ འདོད་ བསྐྱོད་བཅུག་དགོ།	

ཉན་སྒྲུབ།	ལྷ་བསྐྱེད་དོན་ཚན།	ལྷ་ག་རིག།	ལྷ་བསྐྱེད་དོན་ཚན།
1. བསམ་ཞིབ་ཀྱི་ཐོག་ལས་ གནད་དོན་ཚུ་དང་འབྲེལ་བའི་ དོགས་གཙང་གི་དོན་ལུ་ སྤྱི་བ་མེ་ བཀོད་ཚུགས་དགོ། 2. འབྲེལ་ཡོད་གནད་དོན་གྱི་ཐོག་ལུ་ གོ་སྐྱེད་དང་བསམ་ འཆར་ཚུ་བཀོད་དེ་ བསམ་འཆར་ཆེ་མོར་འབད་ཚུགས་ དགོ། 3. མིང་ཆོག་གསར་པ་གང་མང་ རྒྱ་སྐྱེད་འབད་དེ་ འབྲེལ་ ཡོད་དོན་ཚན་ལུ་ འདྲི་ཞིབ་དང་ གོ་སྐྱེད་ཚུ་འབད་མཐུན་ ཉན་སྒྲུབ་ འབད་ཚུགས་དགོ། 4. སྤྱི་ཚན་འགོ་འདྲེན་གྱི་རིག་ཙམ་ལུ་བརྟེན་ སྤྱི་ཁྱེད་འབད་ བྱི་མིང་ཆོག་ཚུ་ཉན་སྒྲུབ་འབད་ཚུགས་དགོ། 5. ལུང་བསྐྱགས་དང་ཆོང་བསྐྱགས་ཚུ་ལུ་དཔྱད་པ་བཏང་སྟེ་ བསྐྱེད་འབད་ཚུགས་དགོ། 6. གསལ་བཤད་དང་ གསལ་ལུ་ཚུ་ ཉན་ཞིན་ན་ དེ་ཚུ་ ལས་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ རང་གིས་གཏང་ཚུགས་དགོ། 7. སྤྱི་ཚན་གྱི་རིག་ཙམ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ རྒྱ་སྐྱེད་ ལག་ལེན་ འཐབ་སྲོལ་ཡོད་པའི་སྤྱོད་ནང་ལུ་ དཔྱད་གཏམ་དང་ལུང་ འདྲེན་ཚུ་བཟུགས་ཏེ་ ཉན་སྒྲུབ་འབད་ཚུགས་དགོ། 8. སྤྱི་ཚན་ལས་ རྩལ་མོ་ སྤྱོ་ཟེ་དང་ཞབས་ཁྲ་ཚུ་གི་གོ་ དོན་ཏེ་གོ་སྟེ་ འཐེན་ནི་དང་ཉན་སྒྲུབ་འབད་ཚུགས་པའི་ ཁར་ དེ་ཚུ་ལུ་བརྟེན་པའི་མིང་ཆོག་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ ཚུགས་དགོ། 9. སྤྱི་དང་ གཏམ་རྒྱུད་ཉན་ཏེ་ ཡོག་སྟེ་གཏང་ནི་དང་ དེ་ དང་འབྲེལ་བའི་ འདྲི་ལན་འབད་ནི་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ ཆོང་ཁའི་ཉན་སྒྲུབ་རིག་ཙམ་གྱི་སྐྱེད་བ་འཐོབ་ཚུགས་ དགོ།	བསམ་འཆར་ བཤད་ནི། གསལ་ བཤད་དང་བར་ སྐྱེད། རྩལ་སྤྱི་ དང་ འདྲི་ལན། ལུང་སྲོལ་དང་རྩམ་ འགྲུལ། གནས་ ཚུལ་སྒྲུབ་ནི་ མོགས།	1. ལྷ་ག་ནི་ལྷ་བསྐྱེད་པ་འབད་དེ་ ཆོགས་བཅད་ཀྱི་དཔྱེ་བ་མ་ འདྲེལ་ཚུ་ ཐོགས་ཆགས་མེད་པར་ལྷ་ག་ཚུགས་དགོ། 2. འབྲེལ་བཤད། ལོ་རྒྱུས། རྒྱུད་སྐྱེལ། འཆར་སྤྱི་དཔྱེ་ཚོམ་ ཚུ་ལྷ་ག་སྟེ་ དཔྱེ་དཔྱད་འབད་ཚུགས་དགོ། 3. ལྷ་ག་ཐངས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་མ་འདྲེལ་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ ཐོག་ལས་ ལྷ་ག་ནི་ལུ་གོམས་འདྲིས་ཚུ་དེ་ ཚོམ་རིག་ཚུ་ ལྷ་ག་སྟེ་ གོ་དོན་ལེན་ཚུགས་དགོ། 4. ཚོམ་རིག་གི་གནད་དོན་བཅུ་དེ་དཔྱེ་དཔྱད་འབད་དེ་རང་ གི་གནས་སྤངས་དང་གཅིག་ཁར་འབྲེལ་བ་འཐབ་ཚུགས་ དགོ། 5. སྤྱོ་ཟེ། རྩལ་མོ། དཔྱེ་གཏམ། ཁ་བཤད། གསལ་བཤད་ཚུ་ ལྷ་ག་སྟེ་ སྤྱི་ཚན་གྱི་ ཡོན་ཏན་གྱི་གཞི་རྒྱ་ ལེན་ཚུགས་ དགོ། 6. གཏང་ཡིག་ ལྷ་ཡིག་དང་འཕྲིན་ཡིག་ཚུ་ ལུང་ཚད་དང་ ལུང་མཐོ་ཟེ་ནི་ལུ་ ཉམས་སྦྱང་འཐོབ་ཚུགས་དགོ། 7. སལ་ཁ་དང་། ཐིག་སྒྲིམ། ཐིག་ཁྲུམ། ཤད་ཁྲུམ། པར་ཁྲུམ། རྩམ་ཁྲུམ་ཚུ་ལུ་བཟུ་སྟེ་གནད་དོན་ཚུ་ བད་སྐྱེད་འབད་ ཚུགས་དགོ། 8. སྤྱོ་བཟུ་ནང་གཏང་མི་ ཐུན་དང་ཇ་མཚོད་ སྤྱོ་མཚོད་ཚུ་ ལྷ་ག་སྟེ་ གསོལ་འདེབས་དང་ ལྷ་ག་མཚོད་ཚུ་ལུ་ཏེ་ སྤྱི་བས་མགོན་ལུ་ཚུགས་དགོ། 9. ཆོག་མཚོད་ལྷ་ག་སྟེ་ མིང་ཆོག་གི་གོ་དོན་དང་ རྩམ་གསལ་ མིང་ཆོག་གསར་པ་ཚུ་འཚོལ་ཏེ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ། 10. གནས་རིམ་དང་འཁྲེལ་བའི་ཆོང་ཁའི་ལུང་སྤྱི་ཚན་སྤྱོད་མཁོ་ཆས་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ མིང་ཆོག་ཡིག་སྤྱི་བ་རྒྱ་སྐྱེད་དང་ བར་ དོན་ལེན་ནི་ཚུ་འབད་ཚུགས་དགོ། 11. མིང་ཆོག་གསར་པ་སྤྱི་མ་₄₀₀ ལྷ་ག་སྟེ་ལག་ལེན་འཐབ་ ཚུགས་དགོ། 12. ལྷ་ག་ནི་གི་དཔེ་དེབ་ཉུང་ཤོས་₄₀ ལྷ་ག་སྟེ་གོ་དོན་ལེན་ནི་ བསྐྱེད་ཞིབ་འབད་ནི་བཟུད་དོན་བཏོན་ནི་ཚུ་འབད་ཚུགས་ དགོ།	བཟོད་དོན་ ར་ དང་མེད་ཀྱལ་ཁབ། རང་ལུ་དཔྱེ། མཐའ་འཁོར་ གནས་སྤངས། རང་གི་ལམ་སྟོན། དཔྱད་ཞིབ། བཟོན་ལྷ་གས། བཅས་སྤྱོད། དཔོན་སྤྱི་དང་ འཆར་སྤྱི། སྤྱོ་ ཟེ། རྩལ་མོ། དཔྱེ་ གཏམ། སྤྱི་ཚན་ གྱི་རིགས། གཏང་ ཡིག། འཕྲིན་ཡིག།
བྱི་ནི།	ལྷ་བསྐྱེད་དོན་ཚན།	སྤྱི་ཡིག།	ལྷ་བསྐྱེད་དོན་ཚན།
1. མཁྱེགས་ཡིག་གི་ཐོག་ལུ་ གཙང་དག་གསལ་གསུམ་ འབད་ བྱི་ཚུགས་དགོ། 2. འབྲེལ་བཤད་ ལོ་རྒྱུས་ འཆར་སྤྱི་ རྒྱུད་སྐྱེལ་འབྲི་ ཚོམ་གྱི་རིགས་ གང་རུང་ནང་བཟུགས་ཏེ་ བད་དོན་ འཕྲོད་རྟག་ཏེ་འབད་ བྱི་ཚུགས་དགོ། 3. ཞབས་ཁྲ། སྤྱོ་ཟེ། རྩལ་མོ། དཔྱེ་གཏམ། གསལ་ བཤད་ཚུ་ རང་གི་གནས་ཚད་ནང་ གནད་དོན་ཚུ་ སྤྱི་ཚན་དང་སྤྱི་མ་དང་སྤྱི་བཏགས་ཏེ་ སྤྱི་ཚན་གྱི་ ཚུགས་དགོ།	གཏང་ཡིག། ལྷ་ ཡིག། སྤྱི་ཚུལ་ དང་དེང་སང་ ལམ་ལུགས། འབྲི་ཚོམ། སྤྱི་ ཚོམ། སྤྱི་དང་ འདྲི་ལན། འབད་ དགོལ་ཡིན།	1. རྒྱུ་སྤྱི་དང་ ལྷ་ག་བཅས་ཀྱི་སྤྱི་མ་ལས་ལྷ་བ་སྟེ་ བཅད་དེ་ ཚུ་ ཆེས་འཇུག་དང་འཁྲེལ་ཏེ་ སྤྱི་མ་ཐངས་དང་ བྱ་ཆོག་ རྩམ་གསུམ་གྱི་དཔྱེ་བ་དང་འཁྲེལ་ཏེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ ཐངས་ཚུ་ འཚོལ་བ་མེད་པར་ གནད་དོན་ བད་སྤྱོད་ འབད་ཚུགས་དགོ། 2. འབྲེལ་སྤྱི་དང་ བྱི་དཔྱེ་ ལ་དོན་ འབྲུང་ལུངས་ཀྱི་ སྤྱི་མ་ ཚུལ་ཚུ་ ལྷ་བསྐྱེད་འབད་དེ་ བཅད་ནས་དཔྱེ་ཚུ་ ཆེས་འཇུག་ དང་འཁྲེལ་ཏེ་སྤྱི་མ་ཐངས་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་ལག་ལེན་འཐབ་ ཐོག་ལས་ གནད་དོན་ཚུ་ གོ་བ་ལེན་དགོ་བདེ་རྟག་ཏེ་བཅོ་ ཚུགས་དགོ།	འཁྲེལ་སྤྱི། བྱི་ད་ སྤྱི། ལྷ་ག་ བཅས། རྒྱུ་སྤྱི་དང་ ལ་དོན། འབྲུང་ ལུངས། བྱི་སྤྱི། མིང་ཚབ། ད་ དང་དང་སྤྱི། དེ་ དང་ འདྲི་སྤྱི། ར་ དང་ བྱི་སྤྱི། མཚུངས་གསལ།

4. གཞན་གྱིས་བྱས་ཏེ་ཡོད་པའི་ སྤང་གི་ཁྱད་ནམ་དང་ ཉམས་ཚུ་ཚུ་ལས་དཔེ་ལེན་སྟེ་ སྤང་གསར་ཚུ་མ་འབད་ ཚུགས་དགོ། 5. འབྲེལ་ཡོད་འགོ་དཔོན་ཚུ་ལུ་ ཞུ་ཡིག་དང་ གཏང་ ཡིག་ འཕྲིན་ཡིག་ཚུ་གི་ ཁྱད་ནམ་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ རྟེ་ གཞན་ལུ་ཅེ་མ་དགོ་པར་རང་སྤོབས་ཀྱིས་བྱས་ཏེ་ ཡར་ཚུར་གཏོང་ལེན་འབད་ཚུགས་དགོ། 6. ལན་འབྲི་ཐངས་ཚུ་གི་དབྱེ་བ་ལྟར་ ཇི་བ་དང་བསྟན་ པའི་ ལན་ཚུ་ རང་གི་བསམ་འཆར་བཟུགས་ཏེ་ བྱི་ ཚུགས་དགོ། 7. ལས་འགུལ་ འབྲི་ཐངས་ཀྱི་རིག་ཅུལ་དང་འབྲེལ་ འབྲེལ་ཡོད་དོན་ཚན་ཐོག་ ལས་འགུལ་ བྱི་ཚུགས་ དགོ། 8. ཏུས་རྒྱན་འབྲི་ཐོལ་ཡོད་པའི་ བསྟུ་ཡིག་གི་འབྲི་ཐངས་ ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ གནད་དོན་ཚུ་ བྱི་དགོ་པ་ འཐོན་མ་ད་ དཀའ་ངལ་མེད་པར་ བྱི་ཚུགས་དགོ། 9. ཏུས་མཐུན་མིང་ཚིག་ སྟོབ་རིམ་ལུ་ པའི་ནང་ལྟ་བ་མི་ མིང་ཚིག་གུ་ གསར་འཐབ་ཉུང་ཤོས་⁴⁰⁰ བཀལ་ཏེ་ སྟོམ་ མིང་ཚིག་⁴⁰⁰ དེ་ཅིག་ ཡིག་སྟེབ་བཅས་ མ་ འཛོལ་བར་བྱི་ཚུགས་དགོ། 10. ལོ་གཅིག་ནང་ རང་གི་སྤྱོད་ལཱ་དག་ཤོས་⁴ ལས་ མ་ ཉུང་མ་ཅིག་ བསྟུ་གསོག་འབད་ཞིན་མ་ལས་ བྱི་ནིའི་ ཚུགས་གྲུབ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཚུགས་དགོ། 11. རྫོང་ཁའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ གློག་རིག་ཐོག་ལས་ མཚུབ་ གཞོན་རྒྱབ་ནིའི་སྤྱང་བ་འབད་དེ་ རང་གི་ ལྟ་བ་སྤྱང་ སྤྱོད་ལཱ་ཚུ་བད་དོན་འབྲུལ་རིག་ཐོག་ལས་ གཏོང་ལེན་ འབད་དེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།	མཚུབ་གཞོན་རྒྱབ་ ནི།	3. ད་སྤང་དང་ དང་སྤྱོད་ དེ་སྤང་དང་འདི་སྤྱོད་ བ་སྤྱོད་ ནི་སྤྱོད་ མོགས་ཀྱི་ཁྱད་པར་དང་ སྤྱོད་ཚུལ་ཚུ་ལུ་ གོ་མས་སྤྱང་ཚུ་ དེ་ འབྲི་སྤྱོད་ཀྱི་གནས་སྤངས་ཚུ་ནང་ དེ་ཚུ་ འཛོལ་བམེད་ པར་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ བད་དོན་སྤྱོད་ལེན་འབད་ཚུགས་ དགོ། 4. བྱི་སྤྱོད་ མིང་ཚབ་ མཚུངས་གསལ་གྱི་སྤྱོད་ཚུ་གི་སྟོར་ ལས་ དབྱེ་དབྱེད་འབད་དེ་ འབྲི་སྤྱོད་ཀྱི་གནས་སྤངས་ཚུ་ ནང་ དེ་དང་འབྲེལ་བའི་སྤྱོད་ཚུལ་ཚུ་ མ་འཛོལ་བར་ ལག་ ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ། 5. ཚིག་ཤོགས་དང་འབྲེལ་ཏེ་ ཏུས་ད་ལྟ་བའི་ལས་ཚིག་དང་ བྱ་ཚིག་གི་སྤྱོད་ཚུལ་ཚུ་ ལྟ་བ་སྤྱང་འབད་དེ་ ཏུས་དང་བསྟན་ པའི་ བྱ་ཚིག་གི་ཡིག་སྟེབ་ འཛོལ་བམེད་པར་ ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས་དགོ། 6. མཚུངས་གསལ་གྱི་སྤྱོད་ཚུ་ ཚུ་མ་སྤྱིག་གི་སྤྱོད་ལུ་ ལག་ ལེན་འཐབ་སྟེ་ དཔེ་དོན་སྤྱོད་ཚུགས་པའི་ ཉམས་སྤོང་དང་ དབྱེ་དབྱེད་འབད་དེ་ ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས་དགོ། 7. ཚིག་ཤོགས་དང་འབྲེལ་ཏེ་ ཏུས་མ་འོངས་པའི་ལས་ཚིག་ དང་ བྱ་ཚིག་གི་སྤྱོད་ཚུལ་ཚུ་ ལྟ་བ་སྤྱང་འབད་དེ་ ཏུས་དང་ བསྟན་པའི་ བྱ་ཚིག་གི་ཡིག་སྟེབ་མ་འཛོལ་བར་ ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས་དགོ། 8. ཚིག་ཤོགས་དང་འབྲེལ་ཏེ་ ཏུས་འདས་པའི་ལས་ཚིག་དང་ བྱ་ཚིག་གི་ སྤྱོད་ཚུལ་ཚུ་ ལྟ་བ་སྤྱང་འབད་དེ་ ཏུས་དང་ བསྟན་པའི་ བྱ་ཚིག་གི་ཡིག་སྟེབ་ འཛོལ་བམེད་པར་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ། 9. ཚིག་མཛོད་ལག་ལེན་འཐབ་ཞིན་མ་ལས་ གནས་སྤངས་དང་ འབྲེལ་ཏེ་མཛོས་ཆ་ལྟན་པའི་ མིང་ཚིག་གཞན་མ་འབྲུ་འབད་ དེ་ བྱི་ཚུགས་དགོ།	རྫོང་པ་རྒྱང་པ་ཆ་ ཆང་སྤྱ་སྤྱད། དགག་ཚིག། སྤྱབ་ ཚིག། ད་ལྟ་མ་ འོངས་འདས་པའི་ འབྲན་ཚིག། གཏང་ཡིག། ཞུ་ ཡིག། འཕྲིན་ཡིག། ཚིག་མཛོད་ལག་ ལེན།
---	----------------------------	---	---

སྐད་ཡིག་གནས་ཚད།

དོན་ཚན། ཕྱད་དང་དུས་གསུམ་གྱི་སྒྱུར་བ།

༡༽ ལྷོགས་གྲུབ།

- ཕྱད་ནམ་དཔེ་གི་ སྒྲིའི་སྒྱུར་ཚུལ་དང་ དོན་གྱི་སྒྱུར་ཚུལ་ཚུ་ལུ་ ལྷབ་སྒྱུར་འབད་དེ་ འཇུག་པ་དང་འཁྲིལ་ སྒྱུར་ཚུལ་ཚུ་ འཛོལ་བ་མེད་པར་ བྲིས་ཏེ་ བན་སྒྲོན་འབད་ཚུགས།

༢༽ ལས་དོན།

- **ཟུན་སྒྱུད་དང་ ལྷག་བཅས་**གྱི་སྐོར་ལས་ལྷབ་སྟེ་ ཕྱད་དེ་ཚུ་མེས་འཇུག་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ སྒྱུར་བཅས་དང་ བྱ་ཚིག་དུས་ གསུམ་གྱི་དཔེ་བ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ལག་ལེན་འབབ་བཅས་ཚུ་ འཛོལ་བ་མེད་པར་ གནད་དོན་ བན་སྒྲོན་ འབད་ཚུགས་ དགོ།

(**བན་གསལ།** ཁོང་གི་ལྷོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན་ཚུ་ འབྲུབ་ནིའི་དོན་ལུ་ ཉིན་བསྟར་ལྷབ་སྒྱུར་འབད་བའི་སྐབས་སུ་ དོན་ཚན་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ལས་ དོན་ཚུ་ཁག་དཔེ་སྟེ་ གསར་བ་བཟོ་སྟོན་དགོ།)

༣༽ མཐུན་ཁྱེན།

- སློབ་དེབ།
- སློབ་དཔོན་ལམ་སྟོན།
- རྫོང་ཁའི་བན་གཞུང་།
- ཆོག་མཛོད།

(**བན་གསལ།** སློབ་སྟོན་སྐབས་ལུ་ དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ མཐུན་ཁྱེན་ཚུ་ རང་གིས་འཛོལ་ཏེ་ བཅའ་སྒྲིག་ཀྱབ་ དགོ།)

༤༽ ལྷབ་སྒྱུར་ལམ་ལུགས།

- ཕྱད་ནམ་དཔེ་གི་ སྒྲིའི་སྒྱུར་ཚུལ་དང་ དོན་གྱི་སྒྱུར་ཚུལ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ཤེས་ནིའི་དོན་ལུ་ ཟུན་སྒྱུད། ལྷག་བཅས། འབྲེལ་སྒྲི། བྱེད་སྒྲི། ལ་དོན་དང་འབྲུང་ཁུངས་གྱི་སྐོར་ལས་ ལྷབ་སྒྱུར་འབད་ནི་ཨིན་པ་ཅིན། **དཔེར་ན།**

དང་པ། ཟུན་སྒྱུད།

- ✓ ཕྱད། ཡང་ རུང་ རུང་ ཚུ་ མེས་འཇུག་དང་འཁྲིལ་མ་དགོ་པར་ རང་དབང་ཅན་འབད་ འཇུག་པ་ཨིན།
- ✓ ཕྱད་འདི་ཚུ་གི་ ཉེན་ལས་འཇུག་མི་ བྱ་ཚིག་ཚུ་ བྱ་བཅས་ལས་ཅམ་ཅིག་ སྟོན་མ་མ་གཏོགས། བྱ་ཚིག་དུར་ཅན་ མེན་ནི་དེ་གིས་ མ་འོངས་པའི་ བྱ་ལས་གྱི་ཆོག་འདི་ འཇུག་པ་ཨིན།

ཡིན་ཅུང་། (རུང་) གི་ཐད། རྒྱལ་མའི་ རྩོམ་གྲགས་དང་འབྲེལ་སྟེ། འདས་པ་དང་། མ་འོངས་པའི་ བྱ་ཚིག་གཉིས་
གང་ཅུང་དང་འཇུག་པ་ཡིན།

༡༽ ཡང་ བྱ་ཚིག་དང་འཇུག་ཚུལ། དཔེར་ན།

ཕྱད་ཀྱི་རྟེ་མའི་བྱ་ཚིག།	ཕྱད།	ཕྱད་ཀྱི་རྒྱལ་མའི་བྱ་ཚིག།
བྱི་	ཡང་	བྱི་ནི།
		འབྱི་དོ།
		བྱིས་ཡི།

༠ ཕྱད་ཀྱི་ རྟེ་མའི་བྱ་ཚིག་འདི་ མ་འོངས་པ་དང་།

༠ རྒྱལ་མའི་ བྱ་ཚིག་འདི་ ཏུས་དང་འབྲེལ་འགྱུར་འོང་།

བཟླ་ཡང་ བཟླ་ནི། ཇི་ཡང་ ཇི་དགོ། བསྐྱབ་ཡང་ བསྐྱབ་འོང་། བསྐྱལ་ཡང་ སྐྱལ་དོ། བཙོང་ཡང་ བཙོང་དེས།
བཟའ་ཡང་ བཟའ་ཡི། བྱི་ཡང་ བྱིས་ཅུག། ལྷག་ཡང་ ལྷགས་ཅི། ཇི་ཡང་ མ་བྱི།

༢༽ མིང་དང་འཇུག་ཚུལ། དཔེར་ན།

ཕྱད་ཀྱི་རྟེ་མར་མིང་།	ཕྱད།	ཕྱད་ཀྱི་རྒྱལ་མའི་བྱ་ཚིག།
ཀམ་	ཡང་	གཏང་ནི།
		གཏང་དོ།
		བཏང་ཡི།

རྒྱན་གྲུབ་ཡང་ མོང་ཅུག། བསང་ཡང་ བཏང་ཅུག། ཁོ་ལུ་ཡང་ རྟོད་ཅུག། མོ་གིས་ཡང་ བྱིས་ཅུག།

༣༽ ར་རང་ བྱ་ཚིག་དང་འཇུག་ཚུལ། དཔེར་ན།

ཕྱད་ཀྱི་རྟེ་མའི་བྱ་ཚིག།	ཕྱད།	ཕྱད་ཀྱི་རྒྱལ་མའི་བྱ་ཚིག།
བྱི་	ར་རང་	བྱི་ནི།
		འབྱི་དོ།
		བྱིས་ཡི།

༠ ཕྱད་ཀྱི་ རྟེ་མའི་བྱ་ཚིག་འདི་ མ་འོངས་པ་དང་།

༠ རྒྱལ་མའི་ བྱ་ཚིག་འདི་ ཏུས་དང་འབྲེལ་འགྱུར་འོང་།

བཙོན་ར་ བཙོན་ནི། འབད་ར་ མི་འབད་དོ་ཡིན་པས། འགྱུར་ མ་འགྱུར་པས། ཉན་ར་ ཉན་ནི་མས། གཟུང་ར་ བཟུང་
ཡི། བཟླ་ར་ བཟླ་ནི། ཇི་ར་ ཇི་ནི།

ང་། མིང་གཅིག་ཁར་འཇུག་ཚུལ། དཔེར་ན།

ཁོ་ར་ ཡིན། བདའ་བུན་ནི་ར་ འབད་ཅུག། ཁྱོད་ལུ་ར་ སྤྲོད་ཅི། ཏྲག་བུ་ར་ སྤྲོད་ནི།

ཅ། བྱ་ཚིག་དང་གཅིག་ཁར་ མིང་མཐའ་ མཐའ་རྟེན་གྱི་ཚིག། (པ་མ་ཐ) དང་ འཇུག་ཚུལ། དཔེར་ན།

བེམ་ར་ ཡིན་མ་མས། ཡར་མ་ར་ ཡིན། བཟའ་མ་ར་ ཡིན། ལག་པ་འདྲོགས་པ་ར་ ཡིན། མཐོང་མ་ར་ ཡིན།

བེམ་ར་ ཡིན། འཇར་མ་ར་ མས། གཏར་མ་ར་ མས། གར་མ་ར་ མས། སྤར་མ་ར་ མས། བསྐྱེམ་ར་ ཡིན།

སྒྲིང་ལྷ།

གོང་ལུ་བཀོད་མི་ འཐོབ་ལམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ (ར་) བྱ་ཚིག་དང་། མིང་མཐའ་མཐའ་རྟེན་གྱི་ཚིག། མིང་དང་

ཕད་ཚུ་དང་འཇུག་ཚུལ་ ལྷབ་སྒྲིང་འབད་ནི།

ཆ། རུང་། ལག་ལེན་འཐབ་པའི་སྐབས་ལུ་ སེམས་ཁར་བཞག་དགོཔ་གཉིས་ཡོད།

༡) རུང་གི་ བྱལ་མའི་ཚིག་ཚུ་ མ་འོངས་པའི་ འབྲེན་ཚིག་དང་། སྐལ་ཚིག། མ་འོངས་ཀྱི་ སྒྲོ་འབད་

ཡོད་པ་ཅིན། རུང་གི་ ཏེ་མམ་གི་ བྱ་ཚིག་འདི་ མ་འོངས་པའི་ཚིག་ བྲིད་གོ། དཔེར་ན།

བྲི་རུང་ བྲི་ཚུགས། བལྟ་རུང་ བལྟ་བཅུག། བསག་རུང་ བསག་ཤིག། གཏར་རུང་ མི་འགྲོ་ནི་འོང་།

༢) རུང་གི་ བྱལ་མའི་ཚིག་ཚུ་ལུ་ དགག་སྒྲ་ (མ་) ཚུད་དེ་ཡོད་པ་ཅིན། ཏེ་མམ་གི་ བྱ་ཚིག་འདི་

འདས་པའི་ཚིག་ བྲིད་གོཔ་ཡིན། དཔེར་ན།

དེས་རུང་ སྐབ་མ་བཏུབ། བཏར་རུང་ འགྲོ་མ་བཏུབ། བསྐྱལ་རུང་ མ་ལྟོད་པས། བཅུམས་རུང་

འབད་མ་ཚུགས།

སྒྲིང་ལྷ།

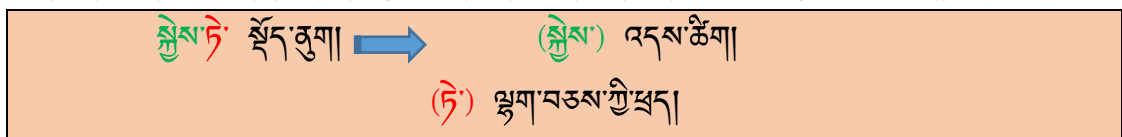
རུང་། ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་ཀྱི་ ལམ་ལུགས་ཚུ་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ རྫོང་ཚིག་གང་མང་ བཟོ་བཅུག་སྟེ་ ལྷབ་སྒྲིང་

འབད་བཅུག་དགོ།

ལྷག་བཅས།

ལྷག་བཅས་ཀྱི་གོ་དོན་དང་ ཕད་ (སྟེ་ཏེ་དེ་སྟེ) བཞི་གི་འཇུག་ཚུལ་ཚུ་ ལྷབ་སྒྲིང་འབད་དགོ། ལྷག་བཅས་ཀྱི་ ཏེ་མའི་

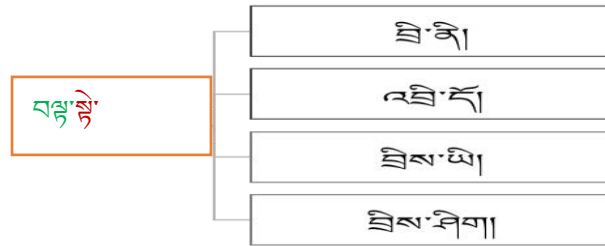
བྱ་ཚིག་འདི་ འདས་པ་བྲིད་གོཔ་དང་། བྱལ་མ་གི་འདི་ ཚིག་གོགས་དང་འཁྲིལ་ ལྷར་འགྲོམ་ཡིན། དཔེར་ན།



ཁ་བྱལ་ཏེ་ སོང་ཅུག། བྱ་རུ་བཏགས་ཏེ་ འདུག། བཀག་སྟེ་ མ་ཐལ། བཏར་སྟེ་བཞག་ཅུག། མལ་ཆ་བཀག་སྟེ་ ཉལ་

ཅུག། སྐམ་སྟེ་ བཞག་ཅུག། དགའ་སྟེ་ སྤྲོད་ཅུག། བལྟ་སྟེ་ འདུག། སྤ་སྟེ་ བཞག་ཅུག། སྤོད་དེ་ བེས་ཅུག། ལྷག་

ཕྱིན་ལུག། བཙུངས་ཕྱི་ ཚར་ལུག། དགའ་ཕྱི་ སོང་ལུག། ཟེར་དོ་བཟུམ་ སྤྱིར་བཏང་ ལྷག་བཙས་དང་གཅིག་ ཁར་ འདས་ཚིག་འཐོབ་ཡིན།



སྤྱོད་ལྷ།

༡༽ ལྷག་བཙས་ཀྱི་སྤྱོད་ཚུལ་ཚུ་ ལྷ་བ་སྤྱད་བ་ :

- ❖ ལྷག་བཙས་ གཞན་དབང་ཅན་དང་། རང་དབང་ཅན།
- ❖ གཞན་དབང་ཅན་ རྗེས་འཇུག་དང་འཁྲིལ་ འཐོབ་ལམ།
- ❖ ཚིག་མཛོད་ལུ་གཞི་རྟེན་འབད་དེ་ འདས་ཚིག་དང་སྤྱར་ཏེ་ དཔེར་བཞིན།

༢༽ ལྷག་བཙས་ སྤྱི་ཏེ་དེ་དང་ འདི་ གཉིས་འཛོལ་ཏེ་འགྱུ་ཞི་ཡོད། མི་འཛོལ་ནི་གི་དོན་ལུ་ རང་སོའི་ཁ་སྐད་ ནང་ ལྷག་བཙས་ག་ཅི་ཕོག་པ་མས་ག་? ཏ་གོ་ནི་གི་དོན་ལུ་ རྫོང་ཁའི་ནང་བཀོད་ཡོད་མི་འདི་ སྐད་སྤྱར་ འབད་དེ་ ཐིག་ཁམ་ནང་བཟུགས་བཟུ་ནི།

དེ་ལས་ ལྷག་བཙས་ཀྱི་ས་གོ་ནང་ རང་སོའི་སྐད་ཡིག་ལས་ ག་ཅི་འདི་ ཕོག་པས་ག་? དབྱེ་བ་དཔྱད་དེ་ བཅ་ར་འབད་རུང་། རྫོང་ཁའི་ནང་བྱི་བའི་སྐབས་ འཛོལ་ཕ་མས། མཐོལ་ཅིག། སྐད་སྤྱར་འབད་ནི་འདི་ སེམས་ཁར་བཞག་སྟེ་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།

རང་སོའི་ཁ་སྐད།	འདས་ཚིག།	ལྷག་བཙས།	ཤུལ་མའི་ཚིག་གོགས།
རྫོང་ཁ།	བྱིས་	ཏི་	སྤྱད་ཅི།
སྟོ་མཚམས།			
ཚངས་ལ།			
བུམ་ཐང་/ཁངས།			
ཁྱེད་ཅག་རེད་ཅག།			

དེ་བཟུམ་འབད། (འདི་) ཏ་གོ་ནི་གི་དོན་ལུ་ རྫོང་ཁའི་ནང་བཀོད་ཡོད་མི་འདི་ སྐད་སྤྱར་འབད་དེ་ ཐིག་ ཁམ་ནང་བཟུགས་བཟུ་ནི། དེ་ལས་ (འདི་) གི་ས་གོ་ནང་ རང་སོའི་སྐད་ཡིག་ལས་ ག་ཅི་འདི་ ཕོག་པས་

ག? དབྱེ་བ་དཔྱད་དེ་ བཅ་ར་འབད་རུང་། རྫོང་ཁའི་ནང་བའི་སྐབས་ འཛོལ་ཕ་མས། མཁོ་ཕ་ཅིག་། སྐད་
སྐར་འབད་ནི་འདི་ སེམས་ཁར་བཞག་སྟེ་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།

རང་སའི་ཁ་སྐད།	མིང་/ཕྱད་/བྱད་ཆོག་ སོགས།	ངེས་གཟུང་གི་སྒྲ།	ཤུལ་མའི་ཆོག་གོགས།
རྫོང་ཁ།	མེ་ཏྲག་	འདི་	ལེགས་པས།
སྟོ་མཚམས།			
ཚངས་ལ།			
བུམ་ཐང་/ཁེངས།			
བྱེད་ཅག་ངེད་ཅག།			

ངན་གསོ།

ལྷག་བཅས་ སྟེ་ཏེ་དེ་ ཡིན་རུང་། སྐབ་ད། ‘དི’ ཟེར་བའི་ སྐ་འཐོན་ནི་དེ་གིས་ (སྟེ་ཏེ་དེ་) དང་ (འདི་)
གཉིས་འཛོལ་ཕ་ཡིན། དེ་སྟེ་ མི་འཛོལ་ནི་གི་དོན་ལུ་ རང་སའི་ཁ་སྐད་ནང་ ངེས་འཛིན་འབད་ཚུགས་པ་ཅིན།
དཀའ་ངལ་ མི་འཐོན།

འདི་གཉིས་ཀྱི་འཇུག་ཚུལ་བྱད་པར།

** ལྷག་བཅས་ཀྱི་ཕྱད། འདས་ཆོག་གི་ཤུལ་ལས་འཇུག་ནི་དང་།

** འདི། མིང་དང་ བྱད་ཆོག་ ཕྱད་ཚུ་གི་ ཤུལ་ལས་འཇུག་ནི་ཡིན།

༣༽ འོག་གི་ས་སྟོང་ནང་ ལྷག་བཅས་ དང་ ‘འདི’ གཉིས་ག་འདི་ཕོག་ག? དབྱེ་དཔྱད་འབད་དེ་
བཅུགས་ནི། **དཔེར་ན།**

ཀངས་ བརྒྱུད་ས་ ——— རྫོང་ཅུག། དཀྱི་ར་ ——— མ་དཀྱི་བས། མ་ཁི་ བཟུངས་ ——— འབུམ་
ཐོན་ཅུག། ཕོ་ཕ་ ——— སྟོ་ར་ཐལ་ཅུག། ཕོ་ཕ་ འབུངས་ ——— བཟུང་མ་ཚུགས། ཏི་རུ་ ———
— འཐོབ་མི་ཚུགས། ཏི་རུ་ བསྐྱིས་ ——— འབག་འོངས་ཅུག། ཇ་ ——— མི་སྟོལ་དོ་འོང་། ལག་པ་
བསྐྱུམས་ ——— རྫོང་དགོ། ཅ་ལ་ཡོད་ཆད་ བསྐྱུམས་ ——— འབག་ཅུག། བྲམ་ ——— བསྐྱུངས་
ཅུག། ཆོད་སྟེ་ ——— གཏུབ་གཏུབ་ར་མིན་འདུག། གོ་ ——— བལྟ་བས་ ——— བཞག་དགོ་པས།

དཔེ་ཆ་ ——— ཞེས་པས། མགུ་ འཕྲོམས་ ——— མ་སྟོད། བརྩུང་ནི་ ——— མ་བརྩུང་པས། ས་ སྒྲུག་ ——— སྒྲུབ་ནི་མེད། ཐགཔ་ སྤྱིངས་ ——— གོ་སྐུལ་ལུག།				
ཆོག་མཛོད་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ། འོག་གི་ འདས་ཆོག་ཚུ་གི་ གོ་དོན་གྱིས་ཏེ་ ད་ལྟ་བའི་ཆོག་ལུ་ སྒྲུབ་བཅོས་འབད་ དེ་ རྫོང་ཆོག་རེ་བཟོ།				
འཕྲིས།	འཕྲུགས།	བཙུམས།	ཆོམས།	བརྩུས།
གཞིབས།	བཟུར།	བཤུམས།	བསངས།	བསད།
བསལ།	བསྟོ།	བསེས།		

༥༽ དབྱེ་ཞིབ།

- དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་སྐབས་ལུ་ སྟོབ་སྒྲུག་ཚུ་གིས་ རྒྱལ་སྤྱད་ཀྱི་ཕྱད་ཀྱི་འཐོབ་ཐངས་ ལམ་ལུགས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ རྫོང་ཆོག་བཟོ་
ཐངས་ཚུ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།
- ལྷག་བཅས་ཀྱི་ཕྱད་ཚུ་ རྫོང་འཕྲུག་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས།
- ལྷག་བཅས་ཀྱི་ཕྱད་ཀྱི་ཏེ་མ་ འདས་ཆོག་གི་ཐངས་ཚུ་ལུ་བལྟ་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།
- སྟོང་ལུ་ཚུ་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ བན་དོན་སྟོན་ཐངས། མཉམ་འབྲེལ་འབད་ཐངས་ཀྱི་ བྱ་སྟོན་ཚུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།
- གཞན་ཡང་ འོག་ལུ་བཀོད་ཡོད་མི་བཟུམ་ དོན་ཚན་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ།
- རང་ཉིད་དབྱེ་ཞིབ། Self Assessment
- Individual Assessment སྟོབ་སྒྲུག་རེ་རེ་བཞིན་བྱ།

དོན་ཚན། དུས་གསུམ་དང་ ཆོག་གོགས།

༡༽ ཟླ་གསུམ་གྱི་

- ❖ བྱ་ཆོག་དང་ལས་ཆོག་གི་ དབྱེ་བ་དང་ འབྲེན་ཆོག་ དུས་གསུམ་དང་འབྲེན་ཆོག་གི་སྒྲིབ་ཚུལ་ལུ་ སྒྲུབ་བ་ཚུད་ དེ་ བྱ་ཆོག་ཚུ་ ཆོག་གོགས་དང་འབྲེན་ཆོག་ ཡིག་སྒྲིབ་འཛོལ་བ་མེད་པར་བྲིས་ཏེ་ བད་དོན་སྒྲིབ་ཚུགས།

༢༽ ལས་དོན།

1. ཆོག་གོགས་དང་འབྲེན་ཆོག་ དུས་མ་འོངས་པའི་ལས་ཆོག་དང་ བྱ་ཆོག་གི་ སྒྲིབ་ཚུལ་ཚུ་ ལྟ་བུ་སྒྲུབ་འབད་དེ་ དུས་ དང་བསྟུན་པའི་ བྱ་ཆོག་གི་ཡིག་སྒྲིབ་ འཛོལ་བ་མེད་པར་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
2. ཆོག་གོགས་དང་འབྲེན་ཆོག་ དུས་འདས་པའི་ལས་ཆོག་དང་ བྱ་ཆོག་གི་ སྒྲིབ་ཚུལ་ཚུ་ ལྟ་བུ་སྒྲུབ་འབད་དེ་ དུས་ དང་བསྟུན་པའི་ བྱ་ཆོག་གི་ཡིག་སྒྲིབ་ འཛོལ་བ་མེད་པར་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
3. ཚུམ་རིག་ཚུ་བྲིས་ད་ ཆོག་མཛོད་ ལག་ལེན་འཐབ་ཞིན་ལས་ གནས་སྤངས་དང་འབྲེན་ཆོག་ དགོས་མཁོ་ཆེ་བའི་ མིང་ཆོག་གདམ་འབྲུ་འབད་དེ་ འོས་འབབ་ལྟན་ཏོག་ཏོ་འབད་ བྲི་ཚུགས་དགོ།

༣༽ མཐུན་ཁྱེན།

- ♣ སྒྲིབ་དེ་བ།
- ♣ ལས་སྟོན།
- ♣ ཆོག་མཛོད།

༤༽ ལྟ་བུ་སྒྲུབ་ལམ་ལུགས།

- དུས་གསུམ་དང་བསྟུན་པའི་ བྱ་ཆོག་ཚུ་ འབྲེན་ཆོག་དང་འབྲེན་ཆོག་ ཡིག་སྒྲིབ་འཛོལ་བ་མེད་པར་ ལག་ལེན་འཐབ་ ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ དུས་གསུམ་གྱི་འབྲེན་ཆོག་དང་འཛོལ་བ་མེད་པར་ དུས་གསུམ་གྱི་བྱ་ཆོག་དང་བསྟུན་པའི་ བྱ་ཆོག་ སྒྲུབ་ཐངས་ ལྟ་བུ་སྒྲུབ་འབད་དགོཔ་ཨིན།

༡༽ འོག་གི་ ཐིག་སྒྲིམ་ནང་ཡོད་མི་ཚུ་ ད་ལྟ་བའི་ ཆོག་གོགས་/འབྲེན་ཆོག་ཨིན།

(དོ། དེས་) (ཚུལ། སྤངས་/ཐངས། ཐབས། ལུགས། སྒྲིབ་) (མཁན་ བ་ མ་ མི་) (དབང་། ཡོང་།

བྱ་ཆོག་གི་ཤུལ་ལས་ ཆོག་འདི་ཚུ་ འཐོན་པ་ཅིན། ཏེ་མའི་བྱ་ཆོག་འདི་ ཨིན་ཅི་མིན་ཅི་ ད་ལྟ་བའི་ཆོག་བྲི་དགོཔ་ཨིན།

དཔེར་ན།

ཀ། ར་གིས་ བལྟམ་ད། ཁོ་གིས་ དཀོག་དེས་པ།

བྱའི་གཞི་ ད་ལྟ་བུ།

ཆོག་གྲོགས་/འདྲེན་ཆོག།

ཁ། ཡི་གུ་ འབྲི་བྲངས་ ཞེས་ཅིག་ར་ ཡིན་མ་མས།

བྱའི་གཞི་ ད་ལྟ་བུ།

ཆོག་གྲོགས་/འདྲེན་ཆོག།

ག། པར་ འབྲི་མི་ ཁོ་ ཡིན་པས།

བྱའི་གཞི་ ད་ལྟ་བུ།

ཆོག་གྲོགས་/འདྲེན་ཆོག།

སྒྲིང་ལྷ།

འདྲེན་ཆོག་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར། ཆོག་མཛོད་ནང་ལས་ ད་ལྟ་བུའི་བྱའི་གཞི་འཛོལ་སྟེ་ དཔེར་བཞིན་བྲིས།

༡། འོག་གི་ ཐིག་སྒྲོམ་ནང་ཡོད་མི་ཚུ་ མ་འོངས་པའི་ ཆོག་གྲོགས་/འདྲེན་ཆོག་ཡིན།

(དགོ། ཆོག། ཚུགས། བཅུག། ཤེས། སྤྱད། བཅུག། དབང། ལུས། རྩུ། རྩུ། རྩུ། སྤྱད། སྤྱད། སྤྱད། སྤྱད།
(ནི། འོང། གོ།) (པས། བས། མས།) (ཡང། ར། རུང།) (ན་ནི།) (པ་མ་བ་མ་) (ས་) (ག་) (མ་མི།)

བྱའི་གཞི་གི་ཤུལ་ལས་ ཆོག་འདི་ཚུ་ འཛོན་པ་ཅིན། ཉེ་མའི་བྱའི་གཞི་འདི་ ཡིན་ཅི་ཡིན་ཅི་ མ་འོངས་པའི་ཆོག་གི་དགོས་ ཡིན། དཔེར་ན།

ཀ། ར་གིས་ བལྟམ་ད། མོ་ལུ་ གཏང་བཅུག་པ་ཅིན་ དག་ནི་མས།

བྱའི་གཞི་ མ་འོངས་པ།

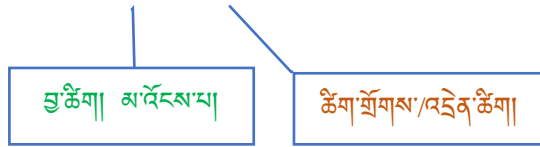
ཆོག་གྲོགས་/འདྲེན་ཆོག།

ཁ། ཡི་གུ་ སྤྱི་འོང་། ཟེར་སྒྲུབ་དེས།

བྱའི་གཞི་ མ་འོངས་པ།

ཆོག་གྲོགས་/འདྲེན་ཆོག།

ག། ཁོ་བཟའ་བཅུག་མེན་ན?



སྒྲིང་ལྷ།

འདྲེན་ཚིག་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར། ཚིག་མཛོད་ནང་ལས་ མ་འོངས་པའི་བྱ་ཚིག་འཛོལ་སྟེ་ དཔེར་བཅོལ་བྱེད་བཅུག་ནི།

༣། འོག་གི་ ཐིག་སྒྲིམ་ནང་ཡོད་མི་ཚུ་ འདས་པའི་ ཚིག་གྲོགས་/འདྲེན་ཚིག་ཡིན།

(ཅི། ཅི། ཡི། རུག་) (ཆི་ད་སོ་) (ཡོད། སྟོད། ཚར། བཟ། བདལ། འགྲོ། བཀོ། འབག། གཏང། ལུས།
བཞག། ཕྱི། ཞིན་) (རུང་) (ཉི་ཉེ་དེ་སྟེ་) (ནས་) མ་ཐག། བཟལ། སྟོད། འོང། བཞུགས།

བྱ་ཚིག་གི་ཤུལ་ལས་ ཚིག་འདི་ཚུ་ འཐོན་པ་ཅིན། ཉེ་མའི་བྱ་ཚིག་འདི་ ཡིན་ཅི་མིན་ཅི་ འདས་པའི་ཚིག་བྲི་དགོཔ་ཡིན། དཔེར་ན།

ག། ར་གིས་ བལྟམ་ད། ཀམ་དོ་རྩེ་གིས་ བྲིས་སྟོད་ལུག།



ཁ། ཡི་གུ་ བྲིས་བཞག། ཟེར་སྒྲུབ་དེས།



ག། ཁོ་ བཟའ་སྟེ་ སོང་ལུག།



སྒྲིང་ལྷ།

༡། འདྲེན་ཚིག་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར། ཚིག་མཛོད་ནང་ལས་ འདས་པའི་བྱ་ཚིག་འཛོལ་སྟེ་ དཔེར་བཅོལ་བྱེད་བཅུག་ནི།

༡༽ འོག་གི་ ཡིག་རྒྱལ་ས་བཟུམ་ཅིག་ གློད་དེ། ཉོན་མཚམས་རེ་རེ་བཞིན་དུ་ འདྲེན་ཆོག་དང་འཁྲིལ་ གླེབ་སྦྱོར་
 ཚུ་ ག་དེ་སྤྲེ་འདུག་ག་? བཟླ་ཞིན་མ་ལས། འཛོལ་བ་ཡོད་མི་ཚུ་ འོག་ས་སུ་ཐོ་བཀོད་བཟུག་ནི། དེ་ལས་ འོག་
 བཅོ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ བྲི་བཟུག་ནི། དཔེར་ན།
 འཐོན་ཏེ་..... ཐོན་ཏེ། བསྐྱར་མི་..... སྤང་མི། བརྟུང་སྟེ་..... བརྟུང་ས་ཏེ། བཙོང་སྟེ་.....བཙོང་ས་ཏེ།
 ལྷག་ཕྱིན་ལུག་..... ལྷག་ས་ཕྱིན་ལུག།

༣ འོ་ཐོག་ལུ་གཞོད་པ་བཀལ་མི་ ཕྱི་ཙི་ ཤིང་འབྲེལ་ཏ་ (ཏྲར་ཏྲར་ལ) འཐོན་ཏེ་ འོ་ཐོག་བསྐྱར་ནི་ར་མེད་པ་
 བཅོ་ནི་འབད་ལུག། བུཛ་དབང་ཕུག་གིས་ ཕྱི་ལི་ དམར་མདོག་ཆེ་རིང་འདི་ ཐོག་བསྐྱར་མི་ ཆ་རོགས་འབད་
 འཁྱིད་འབྱོར་ལུག། གེ་ཟ་ ཞིང་གི་སྤྲུག་ལུ་སྟོད་ཆེ་ དམར་མདོག་ཆེ་རིང་གིས་ ཉལ་ཉལ་བརྟུང་སྟེ་ སར་ཚུར་
 སྤར་རུང་ བང་བཙོང་སྟེ་ འཁྱིད་འབྱོར་ད། ཁོ་ལུ་ ལྷན་ལུག་ ཐོང་ས་ཐོག་གསུམ་ ལྷག་ཕྱིན་ལུག།
 ཁོང་གཉིས་ འོ་ཐོག་སྤྱང་སར་སྟོད་དེ་ ཨ་ཙི་ཙིག་ཁ་ལས་ བྱང་ཕྱད་ ཏྲར་ཏྲར་ལ་ཚུ་ མཇུག་མ་གེར་གེར་
 འབད་ གནམ་ཁར་འཕྱར་ཡི་ར་ འོ་ཐོག་ནང་ མནོ་མནོ་ཕ་ཅིག་ འཇུལ་སར་མཐོང་ལུག། དེ་ལས་ ཁོང་
 གཉིས་རུབ་སྟེ་བདའ་འབྱོར་ད། ཕྱི་ཙི་ག་ར་ ཤིང་དུམ་འབྲེལ་ཡོད་སའི་དོང་ནང་ འཇུལ་སོ་ལུག། དམར་
 མདོག་ཆེ་རིང་གིས་ འཇུལ་སྟོེ་ལས་མཇུག་མ་ ཐོག་ཐོག་ ཟེར་ས་ཁར་བརྟུང་ རྣམ་ཙི་ ཁྲོང་ཁྲོང་འབད་སྟོད་
 ཁ་དང་ལྷ་པ་དོང་ནང་བཙུགས་སྟེ་ ག་སྤྲིགས་འབད་སྟོད་ལུག།
 དེ་ལས་ དབང་ཕུག་གིས་ ཐོན་སྟོེ་ལུ་ དེ་འཕྲལ་ལས་ རོ་བསུབ་རྒྱབ་སྟེ་ མཇུག་ལས་ཡར་ ཉས་ཐག་གིས་
 ཤིང་དུམ་གུ་ གྲག་གྲག་ཟེར་རུང་མ་ད། ཕྱི་ཙི་ཚུ་ འར་ལུར་གཏང་སྟེ་ འཇུལ་སྟོེ་འབྲིམ་འོང་ལུག། ཕྱི་ཙི་ཨ་
 པ་ཚུ་གིས་ དམར་མདོག་ཆེ་རིང་གི་ལྷ་པ་གུ་ སོ་བཏབ་ ཨའི་དང་བུམོ་ཚུ་གིས་ རྒྱལོ་གུ་ བཤེད་དེ་འཐོན་
 བུཛ་ཚུ་གིས་ ལྷེ་དམར་ལྷ་པ་ལྷ་པ་གུ་ སོ་བཏབ་ད་ལུག།
 དེ་བསྐྱར་ དམར་མདོག་ཆེ་རིང་ ཁོར་ ལྷ་ལུག་གིས་དེགས་མ་རྒྱལ་ས་པར་ མེའུ་ མེའུ་ ཟེར་ མཇུག་མ་
 གནམ་ཁར་ འཕྱར་ཏེ་ སྤྲད་འོག་ཤོར་ཡི་ར་ ལྷིམ་འབྲིམ་ ཁ་མེད་མིག་མེད་འབད་ ཕྱོག་ཡར་སོ་ལུག་གོ། །

གཞན་ཡང་། ཀུན་གསལ། དུས་དེབ། ཚུ་ནང་ལས་ དབྱེ་དཔྱད་འབད་དེ་བྲིས།

ཆོག་མཛོད་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས།

མིང་ཆོག་གི་གོ་དོན། མིང་དང་བྱ་ཆོག་གི་དབྱེ་བ། དུས་གསུམ་གྱི་བྱ་ཆོག་གི་ཡིག་སྟེབ་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ཤེས་ནིའི་
 དོན་ལུ་ ཆོག་མཛོད་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་ ལྷབ་སྤྱང་འབད་དགོ། དཔེར་ན།

ཚིག་མཛོད་དཔེ།

བཀལ། བྱ་ཚིག། (སྟེབ་འགྱུར་མེད་) ། ཐོག་ཁར་བཞག་པའི་དོན། » ཏྲ་གྱ་ ལུར་ཆ་ བཀལ་ཅུག། ༡ ལལ་དང་ཉེས་བྱ་ཚུ་ཕོག་བཅུག་པའི་དོན། » ཆད་འཐུས་ ཏི་རུ་ ལ་བཟུ་བཀལ་ཅུག།

དགྲོག། བྱ་ཚིག། <མ་འོངས་/ད་ལྟ་= དགྲོག། འདས་/སྐུལ་= དགྲོགས་> ། ཅད་མ་བཞག་པར་ བར་ཆད་རྒྱབ་པའི་དོན། » ཐུན་ གཏང་མི་ ལུ་ མ་དགྲོགས། ༡ བར་ན་ཕུང་བཟོ་བའི་དོན། » འཆམ་མཐུན་མ་གི་བར་ན་དགྲོག་ནི་མི་འོང་།

ལག། ལས་ཚིག། (སྟེབ་འགྱུར་མེད་) ། དཀའ་ལས་གཏང་ནི། » ཤིང་བཀག་ནི་གི་ ལུ་འདི་ ལག་ར་ལག་པས། ༡ རྩོམ་མངར་མོ་མེན་མ་ འབད་མེད་ནི། » ཚོད་སྟེ་གི་ རྩོམ་ ལག་པས།

བརྒྱག། བྱ་ཚིག། <མ་འོངས་= བརྒྱག། ད་ལྟ་= རྒྱག། འདས་= བརྒྱགས། སྐུལ་= རྒྱགས་> ། གོམ་པ་མཐོགས་པར་སྟོ་སོང་བའི་དོན། » སྟོབ་ཕུག་ཚུ་རྒྱག་དེས། ༡ བརྒྱ་ལེན་འབད་བའི་དོན། » དམངས་ཀྱི་དོན་ལུ་ཏི་རུ་ལ་བཟུ་རེ་བརྒྱག་དགོ་པས། ༢ ཚོང་ལམ་ཡོད་པའི་དོན། » ཚོས་བཅུ་གི་སྐབས་ལུ་ཚོང་བརྒྱག་པས། ༣ རྣམ་ཅོ་མིག་ཁར་རྒྱད་པའི་དོན། » ཨ་ཕེ་གོ་འདི་ཁོ་གི་མིག་ཁར་བརྒྱག་ནི་མས། ༤ ལུ་འབད་བའི་

ཀ༽ གོ་བ་དང་འཁྲིལ་བའི་ཨང་རྟགས་བཀལ།

༡. མི་ཅིག་ལུ་ ཁྲིམས་ བཀལ་ཅུག། ཟེར་བ་ཅིན།.....
༡. སྤྱི་མའི་ཕུག་ མགྱ་ལུ་ བཀལ་དེས།

ཁ༽ རྩོད་ཚིག་ནང་རྒྱད་མི་ ཚིག་གི་ གོ་དོན་ངོས་འཛིན་འབད།

༡. རོ་མ་ཤེས་མི་ མི་ལུ་ དགྲོག་ནི་ མི་འོང་། ཟེར་བའི་དགྲོག་གི་དོན་དག་.....
༡. དགྲོགས་སྟེ་ ཆ་རོགས་གཉིས་ འཐབ་བཅུག་ཅུག། ཟེར་བའི་དགྲོགས་ཀྱི་དོན་.....

ག༽ གོ་དོན་དང་ འཁྲིལ་ཏེ་ དཔེ་བཀོད།

བརྒྱག། ཟེར་མི་བྱ་ཚིག།

༡. བརྒྱ་ལེན་འབད་བའི་དོན་ བཏོན་རྒྱགས་པའི་ དཔེ་ཅིག་བཀོད།
༡. གོམ་པ་མཐོགས་པར་སྟོ་སོང་བའི་དོན་ བཏོན་རྒྱགས་པའི་ དཔེ་ཅིག་བཀོད།

ང༽ རྩོད་སྒྲ་གཅིག་རུང་ ཡིག་སྟེབ་མ་འབྲམ་གི་ འཇུག་པ།

༡. མི་གི་ལག་པ་ལས་ བརྒྱད་/རྒྱད་དེ་ འོངས་པའི་ ཅ་ལ་ཅིག་ཨིན།
༡. དམངས་ཀྱི་ སྐུག་ལུ་ ལྟངས་ བཏོན་/སྟོན་མི་ཅིག་ ཁོ་ཨིན།
༡. ཨ་ལོ་འདི་ ཁྲིམ་ནང་ བཀལ་/བསྐུལ་/སྟེལ་ བཞག་སྟེ་འོངས་ཡི།
༡. ཁྲིམ་ནང་གི་ རྒྱ་ཆ་ བསྐྱབ་/བསྐྱབས་/སྐྱབ་མི་ཅིག་ མོ་ཨིན།

(ཚིག་མཛོད་དཔེ་)

བཀག། བྱའི་གྲ་ (འཇུར་མེད་) ཉེ་བར་ཆད་ཀྱི་འཇུར་མེད་ - ལམ་གྱིས་ ལམ་བཀག་སྟེ་ མ་ཐལ་བས། ༡ ཤིང་ལ་སོགས་པ་ གཤག་སྟེ་ རྒྱུ་ཀྱ་བཟོ་ནི། གསལ་ནི། - ཨ་ཀས་ཀྱིས་ ཤིང་ བཀག་དེས།

བཀྱག། བྱའི་གྲ་ (འཇུར་མེད་) ཉེ་བར་གཅིག་ལ་འཇོག་པ་བཀྱག་ནི། འཛོམ་བཀྱག་ནི། འཕོ་ནི། - རྒྱལ་གྱིས་ མི་སེར་ཚུ་ བཀྱག་ཅུག། ༡ མགུ་ས་ཁར་ཕབ་བཀྱག་ནི། ལྷག་ནི། - གཞུ་བཀྱག་སྟེ་ གཞུ་ཐག་ བཀྱལ། ༡ ཚོས་གཞིའི་བཀྱག་ཕབ་ནི། - དམར་པོ་ ལ་བཀྱག་སྟེ་ རྒྱ་སྟུག་བཟོ་ཅུག།

ཚ། མིང་། བྱའི་གྲ་ མིང་། ཉེ་བར་གསལ་བྱེད་སྟུམ་ཅུ་ལས་བཙོ་བརྒྱད་པ། - ཨ་ལོ་གིས་ ཚ་ཚུན་ ཡིག་ངོ་ བྱེ་ཚུགས་པས། ༡ མནོ་སར་ཕྱག་ཚུགས་མི། འབའ་ཁར་ཕྱག་མི། - འབའི་མགུ་ལུ་ ཚ་གཏད་དགོ།

བྱའི་གྲ་ (འཇུར་མེད་) ཉེ་བར་བྱུགས་ཆེ་ནི། རྒྱུངས་ནི། - མི་དམངས་ འཛོམ་སར་ རོ་ཆ་ཡི། ༡ བྱམས་སེམས་ཆེ་ནི། ཕངས་ནི། - བུམོ་འདི་ ཉིང་ ཚ་ར་ཆ་བས། ༡ དམིགས་གཏད་ འབད་སར་ ཕྱག་ནི། མནོ་སར་ཕྱག་ནི། - གཞེན་མ་འབད་ རྟོད་པའི་སྐབས་ མདའ་གནམ་མེད་ས་མེད་ ཚ་བས། ༤ ཕྱག་དྲོག་ཆེ་ནི། མིག་རྟོ་ཆེ་ནི། - ཕོ་རྒྱས་ལས་ ཨམ་སྟུ་ར་ མིག་སེར་ ཚ་བས། ༥ གཞུགས་ཁར་ཁབ་གསལ་དོ་བཟུམ་དང་། རྒྱ་ཚན་རྟེན་དོ་བཟུམ་མའི་ཚོར་བ། - ཨེ་མ་གྱིས་ ཁ་ཆམ་མས།

བཏགས། བྱའི་གྲ་ (འཇུར་མེད་) ཉེ་བར་བསྐྱུལ་ནི། - རོར་ ཐག་པ་གིས་ བཏགས་ཡི། ༡ བརྒྱན་ནི། - རྒྱུ་ཚ་ བཏགས་ཏེ་ རྩོམ་ཁར་སོང་ཡི། ༡ གཉེན་སྦྱོར་ནི། - ཁོང་གཉིས་ གཉེན་ བཏགས་ཅུག ༤ ཐོགས་ནི། - གཞན་ལུ་ ཕན་ བཏགས་དགོ། ༥ རྒྱས་ནི། - ཨེ་མ་ དོག་མ་ བཏགས་ཅུག ༤ རྒྱབ་འཛོལ་ནི། - གཞུང་ལུ་ མགུ་ བཏགས་དགོ།

བཏབ། བྱའི་གྲ་ (འཇུར་མེད་) ཉེ་བར་སོན་ཏེ་ནི། - ཞིང་ནང་ ཀར་ བཏབ་ཅི། ༡ གསོལ་འདེབས་ལུ་ནི། ལུ་ནི། - རྩོབ་དཔོན་ལུ་ གསོལ་ཕྱི་ བཏབ་དགོ། ༡ བསྐྱུན་ནི། - དཔེ་ཆ་ པར་ བཏབ་དཔེ། ༤ གཞུང་ནི། ཕྱག་ནི། - ཤིང་མགུར་ ཀོ་མ་ བཏབ་ཆི་ཅུག། ༥ ཡོག་སྦྱོད་ནི། འཇལ་ནི། - ཕ་མའི་བུ་ཡོན་ ཨ་ལོ་གིས་ བཏབ་ཅུག ༤ རྒྱུག་ནི། ༤ ཚོད་མ་ནང་ ཚུ་ བཏབ་དཔེ། ༥ མོ་བཟུ་ནི། - ང་ ཕྱིས་པ་འབད་སར་ མོ་བཏབ་པར་ འགྱོདོ། ༡ ར་ཆ་ཕྱག་ནི། རྟན་ཐེབས་ནི། - ལོ་ན་ རྒྱུ་ལས་ རྟན་གཏུག་ཕྱགས་ཅིག་ བཏབ་ཅུག།

ཐག་གསོ། རྩོབ་ཁང་ནང་རྩོབ་སྟོན་འབད་བའི་སྐབས་ ཚིག་མཛོད་ངོ་མ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རྩོབ་སྟོན་འབད་དགོ། ཨིན་ཅུང་ ཚོས་རྒྱུགས་ཀྱི་ སྤོ་བ་ཚུ་ནང་ ཨིན་པ་ཅིན་ དེ་བཟུམ་ཀྱི་ ཚིག་མཛོད་ཀྱི་གཞི་བཟོ་སྟེ་ རྩོབ་སྟུང་འབད་དགོཔ་ཨིན།

༡༡ གོ་དོན་ལེན་ཏེ་ རོས་འཛོན་འབད་བཅུག་ནི།

༡. རྩོབ་དཔོན་གྱིས་ ལུ་མི་ལུ་ **བཀག་ཀྱབ་སྟེ་** རྩོར་སྐབ་མ་སྟེར་བས། ཟེར་བའི་སྐབས་ **བཀག་གི་** དོན་དག།
༢. མེ་རྟོག་ས་ཁར་**བཏབ་སྟེ།** །ས་གཞི་འོད་ཀྱིས་གང་སོང་། ཟེར་བའི་སྐབས་ **བཏབ་ཀྱི་**དོན་དག།
༣. མདའ་ཡི་གསེར་མིག་ཉ་མོར། །ལྷགས་ཀྱས་**བཏབ་**པའི་ན་རྒྱུག། ཟེར་བའི་ **བཏབ་ཀྱི་**དོན།
༤. སྤྲན་བཙོས་ ག་ནི་གིས་ཡང་ འབད་མ་ཚུགས་པའི་ རྟན་**བཏབ་སྟེ་** ག་ཏེ་ཡང་ འགྱོམ་ཚུགས་པས། ཟེར་བའི་ **བཏབ་ཀྱི་**དོན།

ཁ། གོ་དོན་ལེན་ཏེ་ མིང་ཚིག་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རྫོང་ཚིག་གསར་པ་བྲིས།

༡ བཏགས། རྒྱུ་ཆ་བརྒྱུན་པའི་དོན།

༢ བཏབ། བསྐྱུན་པའི་དོན་ལུ་འཇུག་མི།

༣ བཀྱག། འབོ་བའི་དོན་བཏོན་མི།

༤ བཏབ། སོན་གཏོར་བའི་དོན་བཏོན་མི།

པ། དབྱེ་ཞིབ།

- བྱ་ཚིག་དུས་གསུམ་ལུ་ འབྲེན་ཚིག་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཡིག་སྟེབ་འཇུར་འབྲེན་ཐངས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ འབྲེན་ཐངས་བཟུ་ནི།
- ཚིག་མཛོད་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ མིང་ཚིག་གི་གོ་དོན་ལེན་ཐངས།
- དུས་གསུམ་གྱི་ཡིག་སྟེབ་ཚུ་ལུ་ བཟུ་སྟེ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།

ཐན་གསོ།

- གོང་ལུ་བཀོད་ཡོད་མི་འདི་ སྟོབ་རིམ་བདུན་པའི་ རྒྱུ་ཆ་ཡིག་དང་ཡི་གུ་སྟོར་བའི་ རིག་ཅུལ་ཚུ་གསུམ་གྱུབ་དང་ལས་དོན་ཚུ་ འབྲུབ་ནིའི་དོན་ལུ་ སྟོབ་སྟོན་འབད་ཐངས་གྱི་ ཐབས་ལམ་གྱི་དཔེ་ཅིག་ཨིན།
- དེ་དང་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ རྒྱུ་ཆ་ཡིག་དང་ཡི་གུ་སྟོར་བའི་ ཚུ་གསུམ་གྱུབ་དང་ལས་དོན་གཞན་མི་ཚུ་ཡང་ གཞི་འདི་ལུ་བཞག་སྟེ་ ལྷོ་ལྷོ་གི་ལམ་ལུགས་ཚུ་ སྟོབ་དཔོན་རང་གི་ ཐབས་བཤེ་ཉིང་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ གསར་ཅུལ་གྱི་ཐོག་ལས་ སྟོབ་སྟོན་དང་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོཔ་ཨིན།
- གོང་ལུ་བཀོད་མི་ཚུ་ དཔེ་ཅན་ཅིག་ཨིན་མ་ལས་ རྒྱུ་ཆ་ཚན་གཅིག་ནང་སྟོབ་སྟོན་འབད་ཆར་དགོཔ་མེན་པར་ དེ་ལས་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ ཐབས་ལམ་བཏོན་ཏེ་ སྟོབ་སྟོན་འབད་དགོ།
- ཐབས་ལམ་འདི་གིས་ རིག་ཅུལ་ཚུ་གསུམ་གྱུབ་དང་ལས་དོན་ཚུ་ འབྲུབ་མ་ཚུ་གསུམ་པ་ཅིན་ ཐབས་ལམ་གཞན་གྱི་ཐོག་ལས་ སྟོབ་ལཱ་གསར་ཅུལ་འབད་དེ་ འོག་སྟོབ་སྟོན་འབད་དགོ།
- ཉིན་བསྟར་འཆར་གཞི་བཟོ་བའི་སྐབས་ སྤྱིར་བཏང་འཆར་གཞི་གི་ཆ་གསུམ་ཚུ་ ཆར་དགོཔ་པའི་ཁར་ དཔེ་རིས་འདི་ནང་ བཀོད་ཡོད་མི་ཆ་གསུམ་ཚུ་ རེས་པར་བྱ་ཆར་དགོ།
- ཚུ་གསུམ་གྱུབ་གཞི་བཞག་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ནང་ བཤེ་དོན་འཇུལ་རིག་གི་ཐབས་ལམ་དང་ མཐུན་ཆུན་ཚུ་ འོས་འབབ་དང་འཁྲིལ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ སྟོབ་སྟོན་འབད་ནི་ལུ་བཙོན་དགོ།
- ཚུ་གསུམ་གྱུབ་དང་ལས་དོན་གཅིག་ཁར་ འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ཡོངས་འབྲེལ་སྟོབ་སྟོན་ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ སྟོབ་མཐུད་འབད་དེ་ མཐུན་ཆུན་འབད་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོཔ་ཨིན།

དོན་ཚན། འབྲི་ལན་དང་ གོ་སྤྱོད།

༡༽ རྩོགས་གྲུབ།

- ♣ བསམ་ཞིབ་ཀྱི་རིག་ཙུལ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ འབྲེལ་ཡོད་གནད་དོན་ཚུ་གི་ཐོག་ལུ་ སློ་གི་གྲོས་དང་བསྐྱུན་ གོ་སྤྱོད་ དོགས་ གཙོད་ རང་གི་བསམ་འཆར་བཀོད་ནི་ཚུ་འབད་ཐོག་ལས་ བད་དོན་སྤྱོད་ལེན་འབད་ཚུགས།

༢༽ ལས་དོན།

1. བསམ་ཞིབ་ཀྱི་ཐོག་ལས་ གནད་དོན་ཚུ་དང་འབྲེལ་བའི་ དོགས་གཙོད་ཀྱི་དོན་ལུ་ སྤྱི་བ་རེ་ བཀོད་ཚུགས་དགོ།
2. འབྲེལ་ཡོད་གནད་དོན་ཀྱི་ཐོག་ལུ་ གོ་སྤྱོད་དང་ བསམ་འཆར་ཚུ་བཀོད་དེ་ བསམ་འཆར་ཇེ་སྤར་འབད་ཚུགས་དགོ།
3. མིང་ཆོག་གསར་པ་གང་མང་ ཟུ་སྤྱོད་འབད་དེ་ འབྲེལ་ཡོད་དོན་ཚན་གྱི་ འབྲི་ལན་དང་ གོ་སྤྱོད་ཚུ་འབད་དེ་ ཉན་སྒྲུབ་ འབད་ཚུགས་དགོ།

༼དྲན་གསོ༽ གོང་གི་རྩོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན་ཚུ་ འགྲུབ་ནིའི་དོན་ལུ་ ཉན་བསྐྱུར་སློབ་སྟོན་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་ཏེ་ ལས་དོན་ཚུ་ཁག་དེ་ཕྱེ་སྟེ་ གསར་པ་བཟོ་སྟེ་ སྟོན་དགོ།

༣༽ མཐུན་ཁྱེན།

- ♣ སློབ་དེབ།
- ♣ ལྷག་དེབ།
- ♣ སྤྱང་།
- ♣ ཡོངས་འབྲེལ་ལ་སོགས་པ།

༼དྲན་གསོ༽ སློབ་སྟོན་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ མཐུན་ཁྱེན་ཚུ་ རང་གིས་འཛོལ་ཏེ་ བཅའ་སྤྱི་གཞུབ་དགོ།

༤༽ ལྷབ་སྤྱང་ལམ་ལུགས།

- ♣ བསམ་ཞིབ་ཀྱི་རིག་ཙུལ་ ཡར་རྒྱས་ཀྱི་དོན་ལུ་ འབྲེལ་ཡོད་གནད་དོན་ཚུ་ འཛོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ གོ་སྤྱོད་དང་ བསམ་ འཆར་བཀོད་ནི། བསམ་འཆར་ཇེ་སྤར་འབད་ནི། མིང་ཆོག་གསར་པ་ འབྲི་སྒྲུབ་འབད་ནིའི་ཐབས་ལམ་ཚུ་བཏོན་ཏེ་ ལྷབ་ སྤྱང་འབད་དགོཔ་ཨིན། དཔེར་ན།

༡༽ ཞབས་ཁྲ་སྟན་ཆོག་ཡོད་མི་ཅིག་ འབག་འོངས་ཞིན་མ་ལས། དང་པ་ ཞབས་ཁྲ་འདི་ འཐེན་བཅུག་ནི། དེ་ ལས་ ཞབས་ཁྲ་འདི་ཆོག་དང་འབྲེལ་ཏེ་ བསམ་ཞིབ་འབད་བཅུག་ནི།

དཔེར་ན། གཉེན་ཤོགས་གཉེན་ཤོགས། མི་ཆེ་གཅིག་གི་གཉེན་ཤོགས། ཏན་ཏན་འཐོབ་པར་ལཱ་ཁག་འདུག། ཟེར་བའི་ ཞབས་ཁྲ་འདི་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ བསམ་ཞིབ་འབད་དེ་ འབྲི་སྒྲུབ་འབད་བཅུག་པ་ཅིན།

༡༽ གཉེན་ཤོགས་ཟེར་མི་འདི་ ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ལུ་ ཏ་གོམ་ཨིན་ན་?

ཁ། གཉེན་ཤོགས། ཉན་ཉན་འཐོབ་པར་ལྷ་ཁག་འདུག། ཟེར་མི་འདི་ གནས་སྤངས་ ག་ཅི་བཟུམ་ལུ་
ཐལ་སྟེ་ སྒྲབ་སྒྲབ་འོང་ག་?

ག། མི་ཚེ་གཅིག་གི་གཉེན་ཤོགས། ཉན་ཉན་འཐོབ་པར་ལྷ་ཁག་འདུག། ཟེར་མི་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ ལོ་
རྒྱས་ཅིག་གིས།

ང་། ཞབས་ཁྲ་གི་ཚིག་ བཅུམ་མི་འདི་གིས་ མཉོ་བསམ་ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ བཏང་སྟེ་ བྲིས་ཅུག་?

ཅ། ཞབས་ཁྲ་འདི་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ མཐོང་སྤང་ཅིག་བཟོ་བཅུག་པ་ཅིན།

- ✓ སྟེ་ཤོགས་ནང་ བཏང་བུམ་སྒྲ་བསྟེས་ཏེ་ མི་༥-༥ གི་བར་ན་བཟོ་ནི།
- ✓ རང་སོའི་སྟོགས་གྲུབ་དང་བསྟན་ ཁས་སྤང་གི་ཐོག་ལས་ འགན་ཁུར་འབག་ནི།
- ✓ འཁྲབ་གཞུང་བཟོ་ནི།
 - གནས་སྤངས་བཟོ་ནི།
 - སྤང་ཅེད་པ་ངོས་འཛིན་འབད་ནི།
 - སྤང་ཅེད་པ་གི་བཟོ་ནམ་དང་ རྣམ་འགྱུར། རྟོན་ཆས་ཀྱི་བཤད་པ།
 - སྟོ་ཚིག་བཟོ་ནི།
- ✓ འཁྲབ་ཅེ་ ད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ སྤྱན་ཞུ་འབད་བཅུག་ནི།

༡། ཡོངས་འབྲེལ་/འཕར་གཞུགས་སྟོན་འཕྲུལ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ཀའོ་གི་བཟོ་ཡོད་མི་ཞབས་ཁྲ་ཅིག་
(karaoke བཅའ་སྒྲིག་རྒྱབ་ནི།

ཞབས་ཁྲ་༣༣༩ པ། དེའི་གསར་རིས་མོ། དེའི་འཇའ་རིས་མོ།
 རྟོད་བཟུམ་མི་ཡི་ལུས་སུ་མ་སྟེ་བ་ཅིན། གསར་རིས་མོ་ཟེར་བའི་ཚིག་ཡང་མ་འབྱུང་མ་འོང་།
 དེའི་གསར་རིས་མོ། དེའི་གསར་རིས་མོ། ༡
 རྟོད་བཟུམ་མི་ཡི་ལུས་སུ་མ་སྟེ་བ་ཅིན། འཇའ་རིས་མོ་ཟེར་བའི་ཚིག་ཡང་མ་འབྱུང་མ་འོང་།
 དེའི་འཇའ་རིས་མོ། དེའི་འཇའ་རིས་མོ། ༡
 སེམས་ཆགས་པའི་ཕྱག་རྒྱ། སྤྱ་ཡ་ལ། ལེགས་པས་ས། གཡུགས་ད་ས།
 སེམས་ཤོར་བའི་རྟོང་གཏམ། སྤྱ་ཡ་ལ། ཉན་པས་ས། བཤད་ད་ས།
 ཕྱག་རྒྱ་གཡུགས་ས། སྟོན་རྒྱུ་བུམོ།
 རྟོང་གཏམ་བཤད་ས། སྟག་ཤར་གཞོན་མ།
 སྤང་མེ་རྟོག། ལེགས་པའི་སྒྲུབ་རྩུང་འདི། གནམ་སེར་ཁའི། དུས་ལུ་ཡལ་བ་ཕངས།
 རྟོད་སྟོན་རྒྱུང་། ལེགས་པའི་མེ་རྟོག་འདི། གནམ་བྱར་དགུན། མེད་པར་ཤར་མས་སྟོ།
 རྟོད་སྟག་ཤར། ལེགས་པའི་མེ་རྟོག་འདི། གནམ་བྱར་དགུན། མེད་པར་ཤར་མས་སྟོ།
 སྤང་མེ་རྟོག། ལེགས་པའི་སྒྲུབ་རྩུང་འདི། གནམ་སེར་ཁའི། དུས་ལུ་ཡལ་བ་ཕངས།
 རྟོད་སྟག་ཤར། ལེགས་པའི་མེ་རྟོག་འདི། གནམ་བྱར་དགུན། མེད་པར་ཤར་མས་སྟོ།
 རྟོད་སྟོན་རྒྱུང་། ལེགས་པའི་མེ་རྟོག་འདི། གནམ་བྱར་དགུན། མེད་པར་ཤར་མས་སྟོ།

ཁྱོད་དང་འཁྱོ་བའི་ལམ་ཁར། མ་འཕྱད་པ་ཅིན། འཇིག་རྟེན་དགའ་བའི། དགའ་སྤོམ་ཆོར་མ་འོང་།
 ཁྱོད་གཟུགས་བཟླ་བའི། མིག་ཁར་མ་མཐོང་པ་ཅིན། དེའི་སེམས་ཆགས་པའི། རྣ་ཟུག་མ་སྤྱང་མ་འོང་།
 དེའི་གསར་རིས་མོ། དེའི་གསར་རིས་མོ། ན
 དེའི་འཇའ་རིས་མོ། དེའི་འཇའ་རིས་མོ། ན
 སེམས་ཆགས་པའི་ཕྱག་རྒྱ། ལྷ་ཡ་ལ། ལེགས་པས་ས། གཡུགས་ད་ས།
 སེམས་ཤོར་བའི་རྟེན་གྲུལ། ལྷ་ཡ་ལ། ཉན་པས་ས། བཤད་ད་ས།
 ཕྱག་རྒྱ་གཡུགས་ས། སྒྲིན་རྒྱུང་བུ་མོ།
 རྟེན་གྲུལ་བཤད་ས། ལྷག་ཤར་གཞོན་མ།
 །།རྫོགས་སོ།།

- ✓ དང་པ་ར་ ཀེ་རོ་ཀི་གཅིག་ཁར་འཐེན་ནི།
- ✓ ཞབས་ཁྲ་ཉན་ཏེ་ ཆོག་བྲི་ནི།
- ✓ ཞབས་ཁྲའི་མ་དང་ ག་བསྐྱར་ཏེ་ འཕྲི་སྒྲོན་དང་སྤེབ་བཅོས་འབད་ནི།
- ✓ སྤྱི་རྩལ་གྱི་ཐོག་ལས་ དིགས་སྡེ་ གསར་ཚུ་མ་འབད་དེ་ འཐེན་བཅུག་ནི།
- ✓ གོང་གི་ཞབས་ཁྲ་ནང་ལས་ བྱ་ཆོག། ཁྱད་ཆོག། མིང་། ཐོ་བཀོད་འབད་བཅུག་ནི།

༣༽ ཞབས་ཁྲ། སྒོ་བྲེ། ཕར་མོ་རྩ་ སྐྱ་གཟུང་གི་ཐོག་ལས། ཆར་གཅིག་ལུ་ ཆོག་ཉན་ཏེ་ བྲི་ནིའི་སྤྱོད་ལཱ་ཅིག་ འབད་
 བཅུག་པ་ཅིན།

- ✓ ཆ་གཟུང་བཅུག་ནི།
- ✓ ཆོག་བདའ་བུན་ནིའི་དོན་ལུ་ འཆར་གཞི་བརྩམ་བཅུག་ནི།
- ✓ སྐྱ་གཟུང་ཉན་ཏེ་ ཆོག་སེམས་ཁར་བཞག་བཅུག་ནི།
- ✓ ཆོག་རྩ་ ལོག་འབྲི་སྐྱབ་ འབད་བཅུག་ནི།

༤༽ མི་དབང་མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེ། སྒོན་ཆེན། འཕྲོ་སྤྱོད། སྐམ་དང་སྤྱུལ་སྤྱུ་ ལ་སོགས་པའི། སྐྱ་འཛིན་གསུང་བཤད་
 རྩ་ བཅའ་སྤྱི་གཞུག་ འབག་འོངས་ཞིན་མ་ལས།

དགས་ལ་བཤད་གྱི་གནད་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་ རི་བ་རྩ་བཅོ་སྟེ། ཆ་གཟུང་། སྤེ་གོགས་ནང་ལུ་འབད།

གསལ་བཤད་འདི།

- གནས་སྤངས་ག་ཅི་བཟུམ་ནང་བཏང་གཏང་མ་ཡིན་ན་?
- བན་དོན་ངོ་མ་ག་ཅི་ཡིན་ན་?
- གསལ་བཤད་ནང་ལས་འཐོན་མི་ གནད་དོན་འདི་ ཡིན་མ་མེན་མ། བསམ་འཆར་བཤད་ནི།

- བདེན་དཔྱད་འབད་དེ་ བཅུད་སྤྱད་གསལ་བཤད་ བཟོ་སྟེ་ དམངས་ཁར་གཏང་བཅུག་ནི།
- གནད་དོན་འདི་གི་ ཐོག་ལུ་ ལེགས་བཅོས་ཀྱི་ བསམ་འཆར་ཚུ་འབྲེལ་བཀལ་ཏེ་ ཞུན་དག་འབད་ཚར་བའི་ རྒྱལ་ལུ་ འབྲེལ་སྟོན་འབད་ནི།

༥༽ དཔེ་གཏམ་ལ་སོགས་པའི་ སྟན་ཚུམ་གྱི་རིགས་ ལྟ་བུ་སྤྱད་འབད་བཅུག་ནི་ ཨིན་པ་ཅིན།

ཨ་ལོ་ ཆ་གཟུང་/སྟེ་གོགས་སོགས་ནང་ སྟོན་བཅུག་ཞིན་མ་ལས། ཏེ་མ་ལས་ སྤྱབ་སྟོན་ཡོད་པའི་དཔེ་གཏམ་ཚུ་ འཛོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ བྲི་བཅུག་ནི། ཡང་ན། སྤྱབ་དཔོན་རང་གིས་འཛོལ་འབག་འོང་ནི། དེ་ལས་ དཔེ་གཏམ་ཚུ་ གི་ དོན་དག། གནས་སྤངས་ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ནང་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ཨིན་ནེ་ གནས་སྤངས་ཀྱི་ གྲོ་ཆོག་བཟོ་ བྲི་སྟོང་ལཱ་ཚུ་འབད་དེ་ ལྟ་བུ་སྤྱད་འབད་ནི།

ལཱ་ ག་ཅི་ར་འབད་རུང་། རོགས་འབད་ས་ དཀའ་ངལ་དང་ ལཱ་ཁག་ དཀའ་ཕམ་ག་དེ་སྟེ་ སྤྱད་དོ་ག་? བཟླ་ར་མ་བཟླ་མ་ ལས། རོགས་ཀྱིས་འབད་དོ་བཟུམ་ འབད་ནི་གི་ཕྱིས་རྒྱབ་དོ་བཟུམ་འབད་མ་ད། ལཱ་ཨ་པས་འབད་ཆེ་འང་མ་འང་མ་འང་། གྲོ་ཨ་མས་བཟུང་ཆེ་ཞིམ་ཞིམ་འང་། སྤྱབ་ནི་གི་ དཔེ་གཏམ་ཨིན།

ལཱ་ཨ་པས་འབད་ཆེ་འང་མ་འང་མ་འང་། གྲོ་ཨ་མས་བཟུང་ཆེ་ཞིམ་ཞིམ་འང་།
 དཔེ་རོགས་ལུ་བཞག་ཆེ་བརྟུབ་པས་པ། དོན་རང་ལུ་འཁོར་ཆེ་མནོ་མ་ཚུགས།
 སྤྱིད་ན་ནམ་མཁའི་བྱ་ཡང་འཁོར། སྤྱག་ན་མཆན་གྱི་བྱ་ཡང་སྤང་།
 བྱོ་ལྷ་ཚུ་གིས་བཏོན། མང་ཉིང་ཚུ་གིས་སེང་། (བྱོ་ལྷ་ཚུ། མ་ཉིང་ཚུ།)
 རང་གི་དཔུལ་བར་རྟ་འགྲོ་རུང་མི་ཚོར། རོགས་ཀྱི་དཔུལ་བར་ཞིག་འགྲོ་རུང་མཐོང་།
 (རིགས་བསྟེན་ཏེ་ དཔེ་གཏམ་ཚུ་རང་གིས་འཛོལ་ཏེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་)

གོང་གི་དཔེ་གཏམ་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ།

- ✓ དཔེ་དང་དོན་ ག་ཅི་བཏོན་མ་མས་ག་? དབྱེ་བ་བྱེ་ནི།
- ✓ གནས་སྤངས་ཅིག་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ གྲོ་ཆོག་བཟོ་ནི།
- ✓ སྤྱིད་ན་ནམ་མཁའི་བྱ་ཡང་འཁོར། སྤྱག་ན་མཆན་གྱི་བྱ་ཡང་སྤང་། ཟེར་མི་འདི་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ ཁྱེད་རའི་ མཐོང་ཐོས་ཀྱི་ ཉམས་སྦྱང་དང་འབྲེལ་བའི་ ལོ་རྒྱུས་ཅིག་བྲིས།

༦༽ འོག་ལུ་བཀོད་ཡོད་མི་བཟུམ་ བཟོད་དོན་བཏོན་ཚུགས་མི་པར་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ བསྐྱ་སྤྱིག་འབད་དེ། ཆ་ སྟེ་གོགས་སོགས་ནང་ བྲི་ཞིན་མ་ལས། པར་གྱི་ཐོག་ལས་ བཟོད་དོན་ཚུ་ ག་ཅི་ར་བཏོན་མ་མས། དེ་ལས་

བཅོད་དོན་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ བསམ་ཞིབ་དང་དཔྱད་ཞིབ་འབད་དེ་ རྩོམ་དཔག་གི་ བསམ་འཆར་བཀོད་དེ་
དམངས་ཁར་ སྤྱོད་ཁུ་འབད་བཅུག་ནི།

(ཀ)



(ཁ)



(ག)



(ང)



དཔེར་ན། ཀ་ནང་ཡོད་པའི་ པར་འདི་གིས། ང་མཚས་ར་ གློ་སྤྲོད་པའི་སྐབས་ལུ་ སྤྱོད་ཚུག་ཞེ་སའི་ཚུག་སོགས་ག་ནི་
ཡང་ ལག་ལེན་མ་འབྲེལ་པར། ཚུག་ རྩལ་དགས་འབད་ སྤྲོད་པ་ཅིན། རོགས་ཉན་མི་ཚུ་གི་ན་བར་ པར་ནང་ཡོད་
པའི་ རྩལ་བཟུམ་འབད་ རྩལ་དགས་འབད་ གོ་ནི་ཡིན་མ་ལས། དུས་ཡུལ་ཉུག་ར་ སྤྲོད་ནི་ཡིན་པའི་གནད་དོན་ཆེ་རྩལ་
ག་ཅི་ར་ཡིན་རུང་། རོགས་ཀྱི་ན་བར་ ཉན་ཏྲོང་ཏྲོང་འབད་སྤྲོད་དགོ་པའི་ དོན་དག་བཏོན་མ་མས། དེ་ལས་ རོགས་བསྐྱེས་
ཏེ་ མི་ཚའི་གནས་སྤངས་བཤད་བཅུག་ནི། འཆར་སྤྲོད་བྱེ་ནི་ཚུ་གི་ གོ་སྐབས་བཟོ་སྤྱོད་དགོ།

དཔྱད་ཆ་མཉུན་ཆ་འབད་བཟོ་ཞིན་མ་ལས། ག་དེ་སྤྱོད་ སྤྲོད་དགོ་པ་ཡིན་ནེ་ གོ་སྤྲོད་ཐོག་ བཤད་པ་རེ་
བྱི་བཅུག་སྤྱོད་ སྤྱོད་ཁུ་འབད་བཅུག་ནི།

ག་དག་མི་འདི་ སྤྱོད་མཐུན་འབད་ ག་དམ་ཁ་རྒྱུ་ཞིན་མ་ལས། ནམ་ར་འབད་རུང་ གློ་སྤྲོད་དེ་གི་ དཔེ་དང་གཞི་རྟེན་
འབད་ས་ བཞག་དགོ།

༥༽ དཔྱད་ཞིབ་

- བསམ་ཞིབ་འབད་ཐངས། བསམ་འཆར་རྩི་སྤྲོད་འབད་ཐངས། ཅི་བའི་ལན་སྤྲོད་ཐངས།
- མཉོ་རིག་གསར་པ་གི་རྒྱུ་ལུངས་བཀལ་ཐངས། དཔེ་དང་དོན་ལག་ལེན་འབྲེལ་ཐངས་ཚུ་ལུ་གཞི་བཞག་སྤྱོད་ དཔྱད་དཔྱད་
དང་དཔྱད་ཚད་ཐོ་ཚུ་བཟོ་སྤྱོད་ དཔྱད་ཞིབ་འབད་ནི།
- པར་ཀྱི་ཐོག་ལས་ བཅོད་དོན་ལེན་ཐངས་དང་ བཅོད་དོན་ཀྱི་འོས་འབབ།
- གཞན་ཀྱི་བསམ་འཆར་ལུ་ རོས་ལེན་འབད་ཐངས་ཚུ་ལུ་གཞི་བཞག་སྤྱོད་ དཔྱད་ཞིབ་འབད་དགོ།
- རྩོད་ལཱ་འོས་སྤྲོད་ བཅའ་མར་གཏོགས་ཐངས། གུས་ཞབས་དང་ མཉམ་འབྲེལ་འབད་ཐངས་ཚུ་ལུ་ གཞི་བཞག་སྤྱོད་ དཔྱད་
ཞིབ་འབད་དགོ།

- འོག་ལུ་བཀོད་མི་ དབྱེ་ཞིབ་ཐབས་ལམ་ཚུ་ འོས་འབབ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ཡིན།

སློབ་དཔོན་གྱིས་གྲུལ་བཤལ་ལྟ་རྟོག་དབྱེ་ཞིབ། Teacher Monitoring

Model བཟོ་བཀོད་ལྟ་རྟོག་དབྱེ་ཞིབ།

5ན་གསོ།

- ཁོང་ལུ་བཀོད་ཡོད་མི་འདི་ སློབ་རིམ་བདུན་པའི་ ཉན་སླབ་ཀྱི་རིག་ཅུལ་ཚུགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན་ཚུ་ འགྲུབ་ནིའི་དོན་ལུ་ སློབ་སྟོན་ འབད་ཐབས་ཀྱི་ ཐབས་ལམ་ཀྱི་དཔེ་ཅིག་ཡིན།
- དེ་དང་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ ཉན་སླབ་ཀྱི་ཚུགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན་གཞན་མི་ཚུ་ཡང་ གཞི་འདི་ལུ་བཞག་སྟེ་ ལྷབ་སྤྱང་གི་ལམ་ལུགས་ཚུ་ སློབ་དཔོན་རང་གི་སྤྱབས་བདེ་ཉིང་དང་འབྲེལ་ཏེ་ གསར་ཅུལ་གྱི་ཐོག་ལས་ སློབ་སྟོན་དང་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོཔ་ཡིན།
- ཁོང་ལུ་བཀོད་མི་ཚུ་ དཔེ་ཅན་ཅིག་ཡིན་མ་ལས་ ཐུན་ཚན་གཅིག་ནང་སློབ་སྟོན་འབད་ཚར་དགོཔ་མེན་པར་ དེ་ལས་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ ཐབས་ལམ་བཏོན་ཏེ་ སློབ་སྟོན་འབད་དགོ།
- ཐབས་ལམ་འདི་གིས་ རིག་ཅུལ་ཚུགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན་ཚུ་ འགྲུབ་མ་ཚུགས་པ་ཅིན་ ཐབས་ལམ་གཞན་གྱི་ཐོག་ལས་ སྤྱོད་ལཱ་གསར་ ཅུལ་འབད་དེ་ ཡོག་སློབ་སྟོན་འབད་དགོ།
- ཉིན་བསྐྱར་འཆར་གཞི་བཟོ་བའི་སྐབས་ སྤྱིར་བཏང་འཆར་གཞི་གི་ཆ་ཤས་ཚུ་ ཆང་དགོ་པའི་ཁར་ དཔེ་རིམ་འདི་ནང་ བཀོད་ཡོད་མི་ཆ་ ཤས་ཚུ་ དེས་པར་དུ་ཆང་དགོ།
- ཚུགས་གྲུབ་གཞི་བཞག་ལྷབ་སྤྱང་ནང་ བན་དོན་འཕྲུལ་རིག་གི་ཐབས་ལམ་དང་ མཐུན་ཆུན་ཚུ་ འོས་འབབ་དང་འབྲེལ་ ལག་ལེན་འཐབ་ སྟེ་ སློབ་སྟོན་འབད་ནི་ལུ་བརྩོན་དགོ།
- ཚུགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན་གཅིག་ཁར་ འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ཡོངས་འབྲེལ་སློབ་སྟོན་ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ སླེལ་མཐུད་འབད་དེ་ མཐུན་ཆུན་འབད་ལག་ལེན་འཐབ་དགོཔ་ཡིན།

དོན་ཚན། དབྱེ་དབྱེད་དང་། ལྷན་ཚུལ་འབྲི་ལྷག།

༡༽ ལྷག་སྒྲིག་གྲུབ།

- ♣ འབྲི་ཚུལ། གློ་བཟེ། རྩེ་མོ། དབྱེ་གཏམ། གསལ་བཤད་ལ་སོགས་པའི་ ཚུལ་རིག་ཚུ་ལྷག་སྒྲིག་གོ་དོན་དང་ དཔེ་དོན་ སྒྲིག་དོན་ཚུ་ལེན་ཏེ་ རང་གི་གནས་སྤངས་ནང་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།

༢༽ ལས་དོན།

1. ལྷག་ནིའི་སྒྲུབ་བཤད་དེ་ ཚིགས་བཅད་ཀྱི་དབྱེ་བམ་འདམ་ཚུ་ ཐོགས་ཆགས་མེད་པར་ ལྷག་ཚུགས་དགོ།
2. འབྲེལ་བཤད། ལོ་རྒྱུ། རྒྱུ་སྒྲུལ། འཆར་སྤང་འབྲི་ཚུལ་ཚུ་ལྷག་སྒྲིག་ དབྱེ་དབྱེད་འབད་ཚུགས་དགོ།
༼**དོན་གསལ།** གོང་གི་ལྷག་སྒྲུབ་དང་ལས་དོན་ཚུ་ འབྲེལ་གྱི་དོན་ལུ་ ཉིན་བསྐྱར་སྒྲོལ་སྒྲོན་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་ཏེ་ ལས་དོན་ཚུ་ལག་དབྱེ་སྒྲིག་ གསར་པ་བཟོ་ཞིན་མ་ལས་ སྒྲོན་དགོ་༽

༣༽ མཐུན་ཁྱེན།

- ♣ སྒྲོལ་དེབ།
- ♣ ལྷག་དེབ།
- ♣ སྤྱང་།
- ♣ ཚིག་མཛོད།
- ♣ ཡོངས་འབྲེལ་ལ་སོགས་པ།

༼**དོན་གསལ།** སྒྲོལ་སྒྲོན་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ མཐུན་ཁྱེན་ཚུ་ རང་གིས་འཚོལ་ཏེ་ བཅའ་སྤྱིལ་རྒྱབ་དགོ་༽

༤༽ ལྷག་སྒྲུབ་ལམ་ལུགས།

- ❖ འབྲི་ཚུལ། གློ་བཟེ། རྩེ་མོ། དབྱེ་གཏམ། གསལ་བཤད་ལ་སོགས་པའི་ ཚུལ་རིག་ཚུ་ ཚིག་མཚམས་བཅད་དེ་ ལྷག་ ཐངས། ལྷག་ཞིན་མ་ལས། གོ་དོན་དང་དཔེ་དོན། སྒྲིག་དོན་ཚུ་ལེན་ཏེ་ ཐོགས་ཆགས་མེད་པར་ ལེན་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ ཐབས་ལམ་ཚུ་བཏོན་ཏེ་ ལྷག་སྒྲུབ་འབད་དགོ། **དཔེར་ན།**

༡༽ འོག་ལུ་བཀོད་ཡོད་མི་བཟུམ་ གློ་བཟེ་དང་རྩེ་མོ་ཚུ་འཚོལ་ཏེ་ དེ་དང་འབྲེལ་ ཚིག་མཚམས་བཅད་དེ་ ལྷག་ བཟུག་ནི།

ཚིགས་བཅད་ལྷག་ཐངས་ཀྱི་དཔེ།

༥༽ རང་སོའི་གཡུས་སྒོ་སོ་སོའི་ནང་ འབད་སྒོལ་ཡོད་མི་ ཁ་བཤད། ལོ་ལེགས། སྤང་སྤྱད། སྤྱུ་མཚན། ཨོ་ཕུད་སོགས། མི་ཆས་ཤོས་ཚུ་དང་ འབྲེལ་བ་འཐབ་སྟེ། འབྲི་ཞིབ་འབད་ཞིན་མ་ལས་ བསྐྱེད་ཀྱི་འབད་ནི།

- ✓ ཁ་བཤད་ཟེར་བའི་གོ་དོན།
- ✓ ཁ་བཤད་ཀྱི་ དབྱེ་བ།
- ✓ ཁུངས་དང་དགོས་པ། འབྱུང་ཁུངས།
- ✓ ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས།
- ✓ དཔེ་སྟོན་འབད་ནི།

༦༽ སྤྱང་། འབྲི་ཚུ་མ། གསར་ཤོག་ལ་སོགས་པ་ནང་ལས་ ལྷག་བཅུག་ཞིན་མ་ལས། བྱ་ཚིག་འཛུལ་བཅུག་ནི། དེ་ལས་ བྱ་ཚིག་ཚུ་ ཏུས་གསུམ་ལུ་ ཡིག་སྟེབ་ག་དེ་སྟེ་ འབྱུར་འབྱོམ་ཨིན་ནེ་ ཡིག་སྟེབ་དང་ ཏུས་དང་ འཁྲུལ་བའི་ རྫོང་པ་ཚུ་ ཐིག་ཁམ་གྱི་མགུ་ཡིག་དང་འཁྲུལ་ཏེ་ བཟོ་བཅུག་ནི། དཔེར་ན།

མིང་ ཚིག་	གོ་དོན།	མ་འོངས།	ད་ལྟ་བ།	འདས་པ།
བསྐྱུལ།	ཡི་གུ་སོགས་བཏང་བའི་དོན།	ཡི་གུ་བསྐྱུལ་འོང།	ཡི་གུ་སྐྱུལ་དོ།	ཡི་གུ་བསྐྱུལ་ཅུག།
བགོམ།	ཐོག་ཁ་ལས་འཛོགས་འབྱོ་བའི་ དོན།	ཀྱང་མ་བགོམ་ནི་མི་ འོང།	ཀྱང་མ་འགོམ་དེས།	ཀྱང་མ་བགོམས་ཅུག
ཚོགས།	འཛོམས་པའི་དོན།	ཞལ་འཛོམ་འཚོགས་ ནི།	ཞལ་འཛོམ་འཚོགས་ དོ།	ཞལ་འཛོམ་ཚོགས་ཅི།
བསྐྱོར།	རྟ་ཞོར་ཚུ་ལོགས་ཅིག་ཁར་བཏང་ བའི་དོན།	ཞོར་བསྐྱོར་བར་ གཏང།	ཞོར་སྐྱོར་དོ།	ཞོར་བསྐྱོར་ཡི།

(དཔེ་གསལ། རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ ལྷག་སྤྱང་གི་གོ་སྐབས་མངམ་བྱིན་དགོ་)

༥༽ དབྱེ་ཞིབ།

- ✓ ལྷག་པའི་སྐབས་ལུ་ སྤྱང་གི་ཉམས་དང་འཁྲུལ་ཏེ་ལྷག་ཐངས། ཚིག་མཚམས་གཅད་ཐངས།
- ✓ ལྷན་ཚུ་མ་ གློ་བཟེ། རྩེ་མོ། དཔེ་གཏམ་ཚུ་ ཚིགས་བཅད་དང་འཁྲུལ་ཏེ་ ལྷག་ཐངས།
- ✓ སྤྱན་ལུ་འབད་ཐངས་ཀྱི་གོ་རིམ།
- ✓ འགན་ཁུར་འབད་སྟེ་ ལཱ་ཏུ་མཛོད་ཁར་འབད་ཐངས་དང་ སྤྱད་ཚན།
- ✓ སྤྱོད་ལཱ་གི་སྐབས་ལུ་ མཉམ་འབྲེལ་འབད་ཐངས། བཅའ་མར་གཏོག་ཐངས་ཚུ་ལུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།
- ✓ འོག་ལུ་བཀོད་མི་ཐབས་ལམ་མ་འདུལ་ཚུ་ འོས་འབབ་དང་འཁྲུལ་ཏེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།
- ✓ རང་ཉིད་དབྱེ་ཞིབ། Self Assessment

དན་གསོ།

- 32

དོན་ཚན། འབྲི་ཚུལ་སྤྱད་པ།

༡༽ རྩོགས་གྲུབ།

- ❖ འགྲེལ་བཤད་ ལོ་རྒྱུས། འཆར་སྤྱད་ རྒྱུད་སྤྱུལ་འབྲི་ཚུལ་གྱི་རིགས་དང་ སྤྱང་ཚུ་ལྟ་བུ་སྤྱད་འབད་དེ་ གཙང་དག་སྟོམ་ གསུམ་དང་ སྤྲིག་བཀོད་ཕུན་སུམ་ཚུགས་པ་ བྲི་ཚུགས།

༢༽ ལས་དོན།

1. མཐོགས་ཡིག་གི་ཐོག་ལུ་ གཙང་དག་གསལ་གསུམ་འབད་ བྲི་ཚུགས་དགོ།
2. འགྲེལ་བཤད་ ལོ་རྒྱུས་ འཆར་སྤྱད་ རྒྱུད་སྤྱུལ་འབྲི་ཚུལ་གྱི་རིགས་ གང་རུང་ནང་བཅུགས་ཏེ་ བད་དོན་འཕྲོད་ཏོག་ཏོ་ འབད་ བྲི་ཚུགས་དགོ།
3. ཞབས་ཁ། གློ་ཟེ། ཕུང་མོ། དབྱེ་གཏམ། གསལ་བཤད་ཚུ་ རང་གི་གནས་ཚད་ནང་ གནད་དོན་ཚུ་ སྟན་ཆེག་དང་ སྤྲོས་ དང་སྤྲོ་བཏགས་ཏེ་ སྟན་ཚུམ་བྲི་ཚུགས་དགོ།
༼དན་གསོ༽ གོང་གི་རྩོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན་ཚུ་ འགྲུབ་ནི་དོན་ལུ་ ཉིན་བསྐྱར་སྤོབ་སྟོན་འབད་བའི་སྐབས་སུ་ དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་ཏེ་ ལས་ དོན་ཚུ་ཁག་དབྱེ་སྟེ་ གསར་པ་བཟོ་སྟེ་ སྟོན་དགོ༽

༣༽ མཐུན་ཁྱེན།

- ❖ སློབ་དེབ།
- ❖ ལྷག་དེབ།
- ❖ ཆེག་མཛོད།
- ❖ ལམ་སྟོན།
- ❖ སྤྱང་།
- ❖ འོངས་འབྲེལ་ལ་སོགས་པ།

༤༽ ལྷབ་སྤྱང་ལམ་ལུགས།

- ❖ ཚུམ་རིག་གི་དོན་ཚན་ འབྲི་ཚུལ། སྤྱང་། སྟན་ཚུམ་ཚུ་ དཔེ་ལེན་ཏེ་ གསར་ཚུམ་འབད་ཚུགས་ནི་དོན་ལུ། སློབ་ དཔོན་གྱིས་ འབྲི་ཐངས་གྱི་ལམ་ལུགས་ གོ་རིམ། ཆེག་གཞི་བཅུགས་ཐངས། བཅུད་དོན་ལེན་ཐངས་ཚུ་གི་ ཐངས་ལམ་ བཏོན་ཏེ་ ལྷབ་སྤྱང་འབད་བཅུག་དགོ། **དཔེར་ན།**
༡༽ སློབ་དེབ། ཡང་ན། སློབ་དཔོན་རང་གིས་ འགྲེལ་བཤད་འབྲི་ཚུལ་ཅིག། བྲིས་འབག་ འོངས་ཞིན་ལས། ལེགས་ཤོམ་འབད་ ལྷག་བཅུག་ནི།
 - འབྲི་ཚུལ་འདི་གི་ དོན་མཚམས་རེ་རེ་བཞིན་དུ་འཛིན་ནང་ གནད་དོན་ག་ཅི་ར་བཅུགས་ཏེ་ བྲིས་ཅུག་ག་? གོ་ རིམ་ག་དེ་སྟེ་ བསྐྱེགས་ཅུག་ག་? ལ་སོགས་པ་ ཞིབ་ཞིབ་འབད་ ཐོ་བཀོད་འབད་ཚར་ཞིན་ལས།

- དེ་ལས་ དཔེ་ལེན་ཏེ། འབྲི་ཚུལ་གྱི་འབྲི་བཀོད་ཚུ་ འདི་དང་ཚུག་འཐད་པ་ཅིག་ བྲི་ནི།
- དེ་ལས་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ འབྲི་ཚུལ་གྱི་དབྱེ་བ་གཞན་དང་ འབད་བཅུག་ནི།

- ༡༽ སློབ་དཔ་ནང་གི་ སྤང་ཅིག་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ལྷག་ཞིན་མ་ལས།
- དེ་ལས་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ སྤང་གསར་ཚུལ་འབད་ནི།

༢༽ སློབ་དཔ་ནང་གི་ སྤང་ཚུ་ལྷག་བཅུག་ཞིན་མ་ལས། དོན་མཚམས་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་ བཅུད་དོན་ལོགས་སུ་
བཏོན་ནི།

1. དོན་མཚམས་དང་པའི་བཅུད་དོན།.....
2. དོན་མཚམས་གཉིས་པའི་བཅུད་དོན།.....
3. དོན་མཚམས་གསུམ་པའི་བཅུད་དོན།.....
4. དོན་མཚམས་བཞི་པའི་བཅུད་དོན།.....

དོན་མཚམས་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་ བཅུད་དོན་ཚུ་ དམངས་ཁར་གསལ་ཁུ་འབད་དེ་ གོས་འཆར་ལེན་སྟེ་ བསྐྱར་
སྤྱོད་འབད་ནི།

- ༣༽ སློབ་ཕྱག་ཚུ་ ཆ་འབད་སྟོད་བཅུག་ཞིན་མ་ལས་ འཁྲབ་སྟོན་གྱི་དོན་ལུ་ སྤང་འདི་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ གློ་
སྤྲོད་པའི་ཚུལ་འབད་བྲི་བཅུག་ནི། **དཔེར་ན།**

ཉེ་མ་ གཡུས་ཅིག་ནང་ལུ་ ཨཔ་བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའ། ཟེར་ བསམ་པ་སེམས་སྦྱེད་བཟང་དགས་ཅིག་ཡོད་པ་
མས། ཨཔ་འདི་གིས་ བྱད་ རོ་རིས་ལེགས་ཤོམ་ ཁོ་རའི་མིག་གཞི་དང་མཐུན་པའི་ ཨམ་སྤྱ་ ཡིད་འཕྲོག་མ།
ཟེར་མི་ཅིག་ འཆོལ་སྟེ་ སྟོད་པའི་ཤུལ་ལུ།

ཡིད་འཕྲོག་མ་གིས།

ད་རེས་སྐབས་ཅིག་ གཟུགས་རྩ་ལས་མ་བདེ་བ་ ཞག་ཨོ་དྲག་དྲོ་ཅིག་ ཡར་ལོ། རྩ་
ཟེ་བརྒྱུ་ད་ ཨ་ཨ་ཅིག་སྦྱེ་ནི་འབད། མིན་མ་འདྲས།

ཉ་ཉ!! དེ་ཟེ་འདི་མི་འོང་མེན་ན་? མིན་ཅང་། འདི་འདི་ གནམ་མེད་ས་མེད་ལེགས་ཤོམ་
ཅིག་མིན། ག་ཅི་འབད་? ཟེར་བ་ཅིན། ང་བཅས་གཉིས་ལུ་ བྱ་གཞིས་ཅིག་འདིན་ དགོ་ར་
དགོ་མེན་ན་?

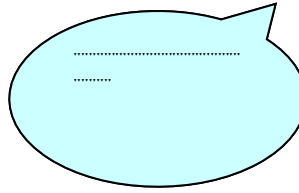
བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའ་གིས།

ཡིག་འཕྲིན་མ་གཤིས།



མིན་མ་གཤིས།

བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་གཤིས།



དེ་ལས་ རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ གློ་སྤྲོད་ཚུལ་ཚུ་ བཟོ་བཅུག་ཞིན་མ་ལས། འཁྲབ་སྟོན་ཅེ་བཅུག་སྟེ་ ཁོང་གིས་འབྲི་
མི་ གློ་ཚུ་ བྱུལ་ལས་ མཐོ་བསམ་བཏང་སྟེ་ ལོག་ལེགས་བཅོས་འབད་ནི་གི་དོན་ལུ་ དཔེ་སྟོན་ནང་ བསྟུ་
བཞག་ནི། དུས་ཚོད་འཐོབ་ད་ལུ་ གློ་བ་སྤྲོད་འདི་འབོ་སྟེ་ ལེགས་བཅོས་འབད་དགོཔ་ཚུ་གི་སྒྲིབ་ལས་ མཐོ་
བསམ་གཏང་བཅུག་དགོ།

༥༽ གློ་བ་དཔེ་ནང་ཡོད་པའི་ གསལ་བཤད། ཡང་ན། གློ་བ་དཔོན་རང་གིས་ གསལ་བཤད་ལེགས་ཤོམ་འབད་
བྲིས་ཡོད་མི་ཅིག་ འབག་འོངས་ཞིན་མ་ལས།

- སྡེ་གོགས་ནང་ གོ་སྐྱར་འབད་བཅུག་ནི།
- གསལ་བཤད་འདི་ལས་ དཔེ་ལེན་ཏེ་ དོན་ཚན་གཞན་མི་ཅིག་གི་ཐོག་ལས་ གསལ་བཤད་བྲི་བཅུག་
ནི།
- རེ་རེ་བཞེན་དུ་གིས་ གསལ་བཤད་འབད་ནིའི་ དཔེ་སྟོན་འབད་བཅུག་ནི། (གསལ་བཤད་གཏང་
པའི་སྐབས་ཀྱི་ཁྱད་ཚུལ། སྐད་ཀྱི་སྲོལ་པལ། མིག་ཏྱི་གི་འབྲེལ་བ། གཟུགས་ཀྱི་རྣམ་འགྲུར་དང་གུས་
ཞབས། རྫོད་སྒྲ། མཁྱོགས་ལྟོད་སོགས་ གློ་བ་དཔོན་དང་གློ་བ་སྤྲོད་ཆ་མཉམ་གྱིས་ བཟླ་དགོ།)

༦༽ མི་ཉམས་ཚུང་ཅན། ཡང་ན། དཔེ་མཛོད་དང་ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ གློ་བེད་རང་མོ་ཚུ་ བསྟུ་སྒྲིག་འབད་
ཞིན་མ་ལས་ བུཛ་དང་བུམོ་/སྡེ་གོགས་ནང་ གློ་བ་ཐངས་ཀྱི་གོས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ འགན་སྐྱར་འབད་བཅུག་ནི།

- ༧༽ ཞབས་ཁ། རྩེ་མོ། གློ་བེ་སོགས་ གསར་ཚུམ་འབད་བཅུག་ནི།
- དོན་མཚམས་གཅིག་ནང་ ཆོག་འབྱུག་གི་བྱངས་ཁ་འཐོབ་ཐངས། (རལ་གསོ་འཐོབ་ཐངས་ཚུ་སྟོན་བྱིན་
ནི་)
 - དཔེ་དང་དོན་སྐྱར་བཅུགས་ཏེ་ འབྲི་ཐངས།
 - སྟོན་ཆོག་ཡོད་པའི་ཞབས་ཁ་ཚུ་ བྲིས་འབག་འོངས་ཞིན་མ་ལས་ དབྱེ་དབྱེད་འབད་དེ་ ལྷག་བཅུག་
ནི།
 - རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ གསར་ཚུམ་འབད་ནིའི་ ལྷག་སྐྱར་འབད་བཅུག་དགོ།

༨༽ སྡེ་གོགས་ནང་ སྟོན་ཚུམ་གྱི་རིགས་ གང་རུང་ཅིག་ལྷག་བཅུག་ཞིན་མ་ལས།

- བྱ་ཆོག།
- བྱད་ཆོག།
- མིང་།
- ལས་ཆོག་ཚུ་ བརྟོན་བཅུག་ཞིན་མ་ལས། ཆོག་མཛོད་ལག་ལེན་འབབ་སྟེ། གོ་དོན། དུས་གསུམ་གྱི་དབྱེ་བ། བྱ་ཆོག་དང་ལས་ཆོག་གི་བྱད་པར། མིང་དང་ཆོག་གི་དབྱེ་བ་ཕྱེ་ནི་གི་ སྒྲིང་ལྷ་འབད་བཅུག་ནི།

9) སྒྲོས་བཏགས་ཏེ་ སྤང་དང་འབྲི་ཚུ་མ་ཚུ་ འབྲི་ཐངས་སྤང་བ་འབད་དེ་ ལྷ་བ་སྤང་འབད་དགོ།

སྒྲོས་བཏགས་ཐངས།

སྤང་དང་ཚུ་གི་རིགས་ ག་ཅི་ར་འབད་རུང་ གྲྲོས་ཀྱི་ ཟེར་ འབྲི་མི་འདི་གིས་ དངོས་སྤང་འབད་མཐོང་མི་བཟོ་ནམ་དང་། བྱ་སྒྲོད་ཚུ་ག་ཡིན་མི་ག་མཐོང་མི་འདི། ཡིག་ཐོག་ལུ་ བཤད་པ་རྒྱབ་འབྲི་མི་དང་། ཡང་ན། འབྲི་མི་འདི་གིས་ ཆོད་དཔགས་ཏེ་ སེམས་ཀྱི་འཆར་སྤང་འབད་ སྒྲོ་བཏགས་ཏེ་ འབྲི་མི་འདི་ལུ་ སྒྲིབ་ཡིན།

བྱད་ཆོས་འདི་ མེད་པ་ཅིན། དཔེར་ན།

- མི་གནག་པོ་ཅིག་འདུག།
- ཁམས་ཡོད་མི་ཅིག་ཡིན་པས།
- འཇའ་རིས་མོ་ཅིག་འདུག།
- ལྷོ་མ་བཀྲེས་མི་ཅིག་འདུག། ཟེར་དོ་བཟུམ།

ཆོག་གི་ཉམས་མཉམ་ཁྱུག་མེད་པ་ཅིན། ཐང་ཀར་གྱི་ཆོག་ཚུ་ ཚུ་གི་བཛོད་དོན་ ག་ཅི་འདེ་ལེགས་ཤོམ་ཡོད་རུང་། སྤང་ཀྱི་འབད་ མཐོང་མ་ཡིན། དེ་གིས་འབད་ སྤང་དང་འབྲི་ཚུ་གི་རིགས་ནང་ སྒྲོས་ཆོག་ཚུ་བཅུགས་ཏེ་ བྲི་ཤེས་དགོཔ་ ཁག་ཆེ། སྤྱིར་བཏང་ ང་བཅས་ར་ རྫོང་ཁའི་འབྲི་ཚུ་མ་ཚུ་གི་ནང་ལུ་ སྒྲོས་བཏགས་ནི་གི་བྱད་ཆོས་ ཆང་མ་ཚུགས་ནི་དེ་གིས། **རྫོང་ཁ་ཏེ་མི་གོ་བས། སྒྲོ་བ་མི་འོང་པས། ལྷག་ངོ་མ་བདེ་ཁག་ཁ་འདུག།** ཟེར་ཕ་ལ་སོགས་པའི་ ལོ་རྒྱུས་ཚུ་ག་ར་ སྒྲོ་བཏགས་དང་ སྒྲོས་བཏགས་ནི་གི་ བྱད་ཆོས་ མ་ཆང་ནི་དེ་གིས་ ཡིན་པས། ད་ལས་ཕར་ ང་བཅས་སྒྲོ་བ་དཔོན། ལྷ་རྒྱ་ མཐོང་རྒྱ་ ཐོས་རྒྱ་ ག་ཅིའི་ཐད་ལས་འབད་རུང་ ཅ་སྒྲིང་སྒྲིང་ ཅུལ་དྲགས་འབད་ཡོད་པ་ལས་ བྱད་ཆོས་འདི་ བཅུགས་ཤེས་དགོ།

སྒྲོས་བཏགས་ཐངས་ལུ་དབྱེ་བ་ཅིན།

དུས། ས་གནས། (འབྲུབ་སྟེགས་སོགས་) འབད་གཞག། བཟོ་ནམ། སྐད། རྒྱུ་འགྲུར་སོགས། ཁྲོ་བ་དང་ སྒྲོ་བ་ དགའ་བ་སོགས་ཀྱི་ ཉམས་བརྟོན་ནི་གི་དོན་ལུ་ སྒྲོ་སྒྲོས་བཏགས་དགོཔ་ཡིན་པས། དཔེར་ན།

སྒྲོས་མ་བཏགས་པ།	སྒྲོས་བཏགས་བཏགས་པ།
-----------------	--------------------

ཕྱོད་བཀྲེས་མི་ཅིག་ སྒོ་ཁ་ལས་ འགྱུ་སར་ མཐོང་པའི་འཕྲལ་ལས་ ལོག་འཕོ་སྟེ་ བཞེས་སྒོ་བྱིན་ཅུག།	མི་ཅིག་ མིག་རྟོ་ ནང་ན་བདེ་བས། ཁ་སྒྲམ། རྒྱུག་གིས་ གཟུགས་ ཀྱི་ལྗིད་ མ་ཐེག་པར། ཁོ་སྒོ་ག་ར་ འཁར་ཕ་ལུ་བརྟེན་མི་ ན་འཐན་ ཐང་ཆད་ཆད་པ་ཅིག། སྒོ་ཁ་ལས་འགྱུ་སར་ མཐོང་པའི་འཕྲལ་ལས་ ལོག་འཕོ་སྟེ་ བཞེས་སྒོ་བྱིན་ཅུག།
གོ་ལ་རྒྱ་རྒྱུགས་ཅིག་གྱོན།	གོ་ མཐའམ་བདེ་ལྟེ་ སྤྱད་རོ་དང་ འཇའ་ནར་ཞོར་བཏང་ དཔུངས་ དཔུངས། མ་མགུ་ལས་ ང་དུམ་ལྷུ་མ་འདྲུལ་གིས་ གང་གངས། སྤྱ་ ཐལ་ཐལ་ ཐལ་བའི་ གོ་རྟོན་མོ་ཅིག་གྱོན།

ག།

སྤྱང་འདི་ནང་ བལྟམ་ད། བྱ་སྤྱོད་ རྣམ་འགྱུར་ ཡུལ་ འབད་གཞག་ཚུ་ལུ་ ག་དེ་སྟེ་ སྒྲོས་བཏགས་ཅུག་ག་? བལྟ་

སྒྲོས་མ་བཏགས་པ།	སྒྲོས་བཏགས་པ།
དགེ་བསྟེན་ཁ་ཟེར་བའི་གཡུས་ཚན་འདི་ རྒྱལ་ས་ཐིམ་ཕུ་ལུ་ཉེ་འདབས་ལུ་ ཆགས་ ཏེ་ ཡོད་པ་ཨི་ནམ་མས། གཡུས་འདི་ནང་ པར་ ཟེར་མི་ཕོ་སྒྲེས་ལཱ། བུ་མོ་འཇའ་ རིས་མོ་ཅིག་ ཡོད་པ་ཨིན་མས། ཁོང་གི་ ཁྱིམ་ཚང་ ཞལ་འཇམ་དཔལ། ཟེར་ འདྲོག་སི་སི་ ང་རྒྱལ་ ཆེ་དགས་ ཅིག་ཡོད་མི་འདི་གིས། བུ་མོ་འདི་གི་ ཁྱིམ་ ནང་ ཚར་གཅིག་ལུ་ འཇུལ་འོངས་ཅུག། དེ་ལས། མོ་ལུ་བཟྭ་སྟེ། ཞལ་འདི་གིས། ཕའི། ད་ལྟོ་ ཁྱོད་ ལོ་ན་རྒྱུ་ཀྱ་ཨིན། ད་ ལྟོ་ལས་ར་ དེའི་ བུ་གི་མནའམ་འབད་ སྤྱོད་ནི་གི་ ཐག་གཅན་པ་ཅིན་དགའ། ཟེར་སྒྲུབ་ད། བུ་མོ་འདི་ ཕའི་ག་ཅི་ཨིན་ན? ཟེར་ འདྲོགས་ཏེ་ ཞལ་འདི་བསྐྱེམས། ལན། ཞ་ ཞང་ཁྱོད་ཀྱིས་ དེ་སྟེ་མ་གསུངས། དེ་གི་ ལྷག་ལས་	དགེ་བསྟེན་ཁ་ཟེར་བའི་གཡུས་ཚན་འདི་ རྒྱལ་ས་ཐིམ་ ཕུ་ལས་ ཐག་མ་རིང་མོ་གཅིག་ཁར་ སའི་དབྱིབས་ གསེར་གྱི་གཞོང་མ་བཟུམ་ཅིག་ནང་ ཆགས་ཏེ་ ཡོད་པ་ ཨི་ནམ་མས། གཡུས་འདི་ནང་ པར་ ཟེར་མི་ཕོ་སྒྲེས་ ཁྱིམ་ཚང་ཉམ་རྒྱུང་ཚུ་ལུ་ རྒྱོགས་རམ་གང་བས་ཆེས་ འབད་ འབད་མི་ཅིག་ལུ་ བུ་མོ་འཇའ་རིས་མོ་ ཕོ་སྒྲེས་ ཚུ་འདི་ ག་ཅི་འབད་ སེམས་མ་ཤོར་བ། ཐ་ན་ ཞལ་ སྤྱ་ ཆ་རོགས་ཚུ་གི་ སེམས་ཡང་ བཀྲུག་ཚུགས་པའི་ བུ་མོ་ འཇའ་རིས་མོ་གི་ཆད་ རེམ་ཅིག་ཨིན་པས། ཟེར་ ཚུངས་སྤྱལས་ སྤྱབ་མ་རྒྱུགས་མི་ཅིག་ ཡོད་པ་ཨིན་མ་ མས། ཁོང་གི་ ཁྱིམ་ཚང་ ཞལ་འཇམ་དཔལ། ཟེར་ ག་ གནག་པོ་འབད་ གཟུགས་ག་ནི་བ་སྒྲོམ། ནམ་ར་འབད་ རུང་ གཡུས་འདི་ནང་གི་ ལྷག་པོ་གཞན་དང་ འགྲན་ ནི་གི་མཉེ་བསམ་མ་གཏོགས་ མཉེ་བསམ་གཞན་ གཏང་མ་ཤེས་མི་འདི་གིས། བུ་མོ་འདི་གི་ ཁྱིམ་ནང་ བང་ཆེ་ཆེ་ར་འདྲུལ་འབད་ ཚར་གཅིག་ལུ་ སྒོ་འཁྱུ་ལུ་ རྟོག་ཐལ་རྒྱུ་ སྒོ་འཁྱུགས་འབད་ བྱེས་བཏང་པའི་འཕྲོ་ ལས་ གོ་མ་ཐེངས་རེ་སྤྱོད་པའི་ བྱེས་པུགས་ ས་ཡོམ་

	རྒྱུ་ལྡོ་བ་བྱུ་མ་འབད་དེ། སྤང་དག་ག་ནི་ཡང་མ་བསྐྱེད་ པར་ བྱིས་ནང་འཇུག་འོངས་ཅུག། དེ་ལས། མོ་ལུ་བལྟ་སྟེ། ཡཔ་འདི་གིས་ ལག་པ་ གཡོན་པ་སྟེད་པར་རྒྱབ། ལག་པ་གཡས་པ་ མོའི་གོད་ བསྐྱེམས་ དཔག་ས་སྟེ། སྤང་ནང་ན་ལས་བཙོར་ཏེ། མའི། ད་ལྟོ་ ཁྱོད་ ལོ་ན་ཚུང་ཀྱ་མེན། ད་ལྟོ་ལས་ར་ དེའི་ བྱ་གི་མནའམ་འབད་སྟོན་ནི་གི་ མནོ་བསམ་ གཏང་། དེ་མེན། ཁྱོད་ གཡུས་འདི་ནང་ ད་ལྟོ་བྱུ་མ་ སྤང་ཅན་ཅིག་འབད་ སྟོན་ནི་གི་རང་དབང་ཁྱོད་ལུ་ མེད་མེ། གོ་ཡི་ག་? འ་རྒྱ་ སེམས་ཁར་བཞག་སྟེ། (ཁོ་ ར་གི་ མཇུབ་མོ་ཁོ་རའི་བྱང་ཁོག་ལུ་ དཔག་ས་སྟེ།) ར་ གིས་ སྤྲུབ་མི་འདི་ལུ་ ད་ལྟོ་ལས་ཐག་གཅད་པ་ཅིན་ དགའ། ཟེར་སྤྲུབ་ད། བུ་མོ་འདི་གིས། རྒྱང་སེམས་ལས་ མའི་ག་ཅི་ཡིན་ན་? ཟེར་འདྲོགས་པའི་ཤུགས་ཀྱིས། ཡཔ་འདི་བསྐྱེམས་ མིག་རྟོ་ཐད་རི་བ་རི་ བལྟ་ མ་ཚུགས་པར། ལྷག་གོ་ མར་ཕབ་ མིག་རྟོ་འོག་ལས་ཡར་ ཡཔ་འདི་བསྐྱེམས་ བལྟ་སྟེ། སྤང་འདར་སྤྲུ་ཅིག་འབད་ ལན་དེ་སྟེ་སྤྲུབ་ ཅུག། ཡ་ཞང་ཁྱོད་ཀྱིས་ དེ་སྟེ་མ་གསུངས། དེ་གི་ལྷག་ ལས་
--	--

* སྤང་སྟོས་བཏགས་སྟེ་བྲིམ་ད། ལྷ་རྟོག་དང་། འཆར་སྤང་དབྱེ་བ་བྱེ་ཤེས་དགོས་ ལག་ཆེ། དབྱེ་བ་ངོས་འཛིན་ *

འཆར་ཆོག། ཅུ་ཁྱས་བྱུ་མ་ འབད་ནི་འདུག། འཆོལ་ལོང་ བྱུ་མ་འབད་དེས། ལྷ་ཡི་སྤྲུམ་མོ་བྱུ་མ་ཡོད།
 ལྷ་རྟོག། སྟོ་སྤྲུབ་རུང་ ལན་ཡང་སྤྲུབ་ནི་མེད། བལྟ་ཟེར་ན་ བལྟ་ནི་ཡང་མེད། ཁོ་མོ་ར་ མིག་རྟོ་འོགས་ཅིག་
 ལུ་ བལྟ་ཞེན་མ་ལས་ སྟོ་མ་ཤེས་པར་ སྟོན་ནི་འདུག།

(རི་བ་འདི་ལན་ཚུ་ འབད་བའི་སྤྲུབ་ས་ ཁ་ལས་སྤྲུབ་མི་ རྒྱང་མ་གཅིག་མེན་པར། མིག་གིས་མཐོང་མི་ བྱ་
 སྟོན་ནམ་འགྱུར་ཚུ་ཡང་ ཡིག་གཟུགས་ནང་ལུ་ བཀོད་དགོས་ཡིན་མ་མས་)

སྟོང་ལྷ།

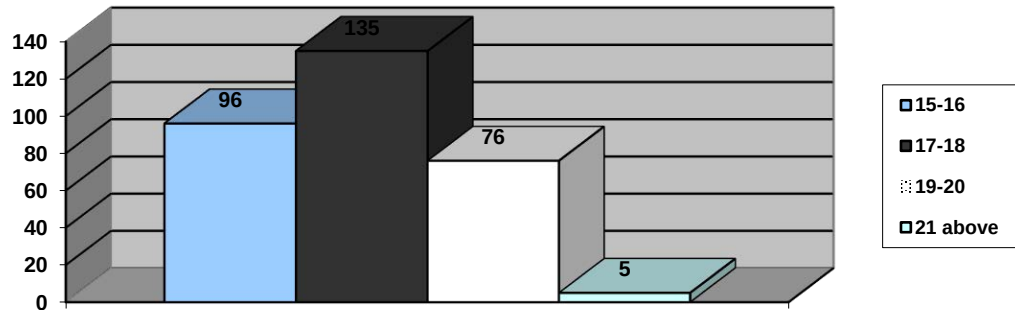
སྤྱི་བཏགས་ཏེ་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་རིག་ཙམ་ཚུ་ སྤྱི་བ་ཚུད་ནི་དོན་ལུ་ སྤྱི་ལཱ་ཚུ་ རིམ་པ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ལྷབ་སྤྱང་ འབད་བཅུག་དགོ།

- དང་པ་ར་ རྫོང་ཆོག་ཐུང་ཀྱང་ སྤྱི་བཏགས་ཏེ་ བྱི་བཅུག་ནི། (དཔེར་ན། མི་སྤྱང་ཀ་ཅིག་འོང་དེས། ཁོ་གནམ་ མེད་ས་མེད་འདྲོག་ཅུག་) ཟེར་དོ་བཟུམ་གྱི་ རྫོང་ཆོག་ཚུ་ སྤྱི་བཏགས་ཏེ་བྱི་ནི།
- སྤྱང་སྤྱི་མ་བཏགས་པར་ བྲིས་ཡོད་མི་ཅིག་ ཕྱིན་ཞིན་མ་ལས། སྤྱི་བཏགས་ནང་ སྤྱི་བཏགས་ཏེ་ བྱི་བཅུག་ནི།
- འབྲེལ་བཤད་འབྲི་ཚུ་དང་ ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚུ་ཡང་ སྤྱི་བཏགས་ཏེ་ བྱི་ནི་སྤྱང་བ་ཕྱིན་དགོ།

འདི་དང་ ཆ་འབྲེལ་སྤྱི་ལཱ་གཞན། བརྟེན་ འབད་ནི་གི་རིག་ཙམ་ཅིག་ ཕྱིན་ནི་ཨིན་པ་ཅིན།

ཀ༽ ༣.༡.༡ གནས་ཚུལ་བསྐྱེད་ཀྱི་སྐབས་ ལོ་ཚད་ག་དེ་ལེ་འབད་མི་ ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ བཅའ་མར་གཏོགས་ ཅིག་? དེ་ལྟེན།

བཅའ་ཁྲམ་ལས་ བརྟེན་འབད་ནི།



ཁ༽ ཚུམ་གྱི་རིགས་ ལྷག་སྤེ་ ལན་བྱི་ནི། (ཀྱན་གསལ་ལས་བཏོན་ཡོད་)

བཅའ་ཁྲམ་གྱི་ ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༡ ལྷ།

ཚུང་མོ།

༥ ཐང་ཅིག་པད་མའི་ཐང་ལུ། ། ཕྱི་ཚུ་སྤྱོད་ཤིག་ཤིག་ །
 ཐུགས་སེམས་འབྲུལ་བ་མ་གནང་། ། སྤྱོད་ཤིག་པད་པ་ཐོན་འོང་། །

ཏྲུང་གི་སྤྱབ་པའི་གཏམ་འདི། ། དེ་གི་སེམས་ཁ་བཞག་ཡོད། །
 ངགས་སྤྱབ་པའི་གཏམ་འདི། ། ཏྲུང་གི་སྤྱབ་པའི་གཏམ་འདི། །

ད་ལྟོ་མི་ལུས་རིན་ཆེན། ། ཐོབ་པའི་དུས་སྐབས་འདི་ནང་། །
 སེམས་མཐུན་ངའ་ཅས་གཉིས་ཀྱ། ། སྤྱོད་ཤིག་པད་པ་ཐོན་འོང་། །

ཕྱི་མ་མི་ལུས་སྤྱང་མ་ད། ། བཅུ་བའི་སེམས་ཅིག་ཡོད་ཅུང་། །
 སེམས་ཀྱིས་མཐོ་ན་མ་གཏོགས། ། མཉམ་ཅུ་ཐོད་དབང་མེན་འདུག་ །

འཆི་མེད་དབང་མོ། སྤྱ་ཁ།

ག༽ ཚུམ་འདི་ལྷག་སྟེ་ ཚུམ་པ་པོའི་ འཆར་སྤང་བྱི་ནི། ཡང་ན། ཚིག་དང་སྟེབ་ཚུ་ བཅོལ་རྒྱབ་སྟེ་ ལེགས་ཤོམ་
བཟོ་བ་ཅིན། (ཀྱན་གསལ་ལས་བརྟན་ཡོད་)

སྟག་ཤར་ཡིད་སེམས་དགོགས་ཚུམ།

༥ གནམ་བྱར་ཤར་བའི་སེར་ཤོག་མེ་རྟག་འདི། ། རུས་ཚད་མེད་པར་
གདོང་སྒྲོར་རྒྱབ་འོང་ཡི། ། བྱ་རྒྱུད་ལས་ངན་ཁོག་པའི་སེམས་ཁ་ལྟ། །
མཛེས་ཆ་སྟོང་པའི་སྤྱུམ་ལས་འཁོར་སོ་ཡི། །

བྱ་རྒྱུད་གིས་སྟོད་པའི་ནམ་དུས་ལྟ། ། མཛེས་པའི་རྒྱལ་མེ་རྟག་ཁ་ཆེམ་
ཆེམ། ། རྒྱུད་རྒྱུབས་སྟོགས་བཞེར་སྒྲོར་ཏེ་འཕུར་བའི་ཆོ། ། སར་གཡོ་རྒྱར་
གཡོ་རྒྱུད་པོ་སྟོད་དབང་མེད། །

ད་ལྟོ་ཤར་བའི་མེ་རྟག་པདྨ་འདི། ། སྒྲིན་རྒྱུད་ལེགས་པའི་མཛེས་ལྗན་ཁྱོད་
ལུ་ཨིན། ། བྱང་གི་ཁྲི་གདུགས་ཉི་མའི་འོད་ཟེར་བབུམ། ། འཛམ་གླིང་ཀྱན་
ལུ་ཁྱབ་ཤོག་མཛེས་ལྗན་མ། །

ཚས་སྒྲིད་དོན་གྲུབ།
བཀའ་ལྷན་།

ང་༽ དོན་ཚན་ག་ཅི་གི་ཐོག་ལས་འབད་རུང་། ཞིབ་འཆོལ་དང་ འདྲི་སྒྲུན་འབད་དེ། བདེན་དཔྱད་འབད་བྱི་ནི།
དཔེར་ན།

དཀའ་ངལ། སློབ་སྦྱོང་ཚུ་གིས་ རུས་ཚད་ལུ་ གིག་གི་ མི་འོང་པས། ཟེར་བ་ཅིན།

- མ་སྟོད་མི་ བྱ་དང་བྱམོ་ ག་དེམ་ཅིག་འདུག་ག་?
- ག་ཅི་ལས་བརྟན་ཨིན་ན་? རྒྱ་རྒྱུན།
- སེལ་ཐབས།
- སྟན་ལུ་འབད་ནི་.....

ཅ༽ སྐད་ཡིག་གཞན་མི་ནང་ བྲིས་ཡོད་མི་ :

སྤྱང་། ཞབས་ཁ། རྩང་མོ་ སོགས། སྟན་ཚུམ་དང་ལོ་རྒྱུས་གཞན་མི་རྩ་ སྐད་སྒྱུར་འབད་ནི།

ཆ༽ སློབ་དཔོན་ཚུ་ལས་ ལྷག་དེབ་དང་ འབྲེལ་བའི་ དཀའ་ངལ་ག་ཅི་ར་འདུག་གོ? ཟེར། བསམ་འཆར་བཀོད་
བཅུག་པ་ད། འོག་ལུ་བཀོད་མི་ དཀའ་ངལ་དང་བསམ་འཆར་ཚུ་ བྱང་ཅུག།

ད། དཀའ་ངལ་དང་ བསམ་འཆར་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ དཔྱད་ཞིབ་འབད་ཞིན་མ་ལས། དཀའ་ངལ་ངོ་མ་
འདི་ ག་ཅི་འོང་ནི་ཨིན་མས་ག? བཅུད་བསྐྱ་སྤེ་ སྟན་ལུ་བྲིས།

དཀའ་ངལ་བསམ་འཆར།

ལྷག་དེབ་ཚང་མ་འབད་མེད་པ། ལྷག་སྟོན་དཔེ་དེབ་མེད་པ། ལྷག་དེབ་ལ་ལུ་ཅིག་མ་འབྲ་བའི་
དཀའ་ངལ། རྒྱབ་རྟེན་མེད་པ་ལས། ལང་མ་འབད་མེད་པ། ཡིག་སྒྲེབ་འཛེལ་ཤ། མིང་ཚིག་ལཱ་
ལས། ལྷག་དེབ་ཅིག་གི་ནང་སྤྱང་ལེ་ཤ་འདུག། ལྷག་དེབ་མེད་པ། ལྷག་དེབ་ཅུང་མ་མས། ཡིག་
རྒྱགས་ཆད་ཆད་པ་དང་། འོག་གངས་མ་ཚང་མ། ལྷག་དེབ་མ་འབྲ་བའི་དཀའ་ངལ། ལྷག་དེབ་
དང་སྟོག་བྱང་མེད་པའི་དཀའ་ངལ། སྤྱི་ཚད་མེད་པའི་པར་དང་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་ཡོད་པ། ཤེས་ཚད་
དང་མ་འཁྲུལ་བའི་སྟོན། ལྷག་དེབ་གཞན་མེད་པ། བདག་འཛིན་འཐབ་ནི། སྒྲེབ་མ་འབྲ་བའི་
དཀའ་ངལ། ཚིག་མཛོད་ཀྱི་མིང་ཚིག་དང་འཁྲུལ་ཏེ་མེད་པ། དུས་ཚོད་མེད་པ། སྤྱི་ཚད་ལྷགས་དང་
བན་གཞུང་གི་འབྲེལ་བ་མེད་པ། ཤེས་ཚད་དང་མ་འཁྲུལ་ཤ། ཡིག་སྒྲེབ་ནོར་བ། ལྷག་དེབ་
གསར་རྟེན་གི་བྱང་པར། ལྷག་དེབ་ནང་ཡིག་སྒྲེབ་མ་འབྲམ་ཡོད་པ། ཨ་ལོ་རེ་ལུ་བྲབ་མ་
རྒྱགས་པ། རེ་གཉིས་ལས་མེད་པ། ཞིབ་ཞིབ་འབད་ལག་ལེན་འཐབ་མ་རྒྱགས་པ། ལག་དེབ་དང་
འཁྲུལ་མ་རྒྱགས་པའི་དཀའ་ངལ་དང་ རོན་ཚན་ཡང་འོས་འབབ་མ་མཐོང་། འཆར་གཞི་དང་
འཁྲུལ་ཏེ་སློབ་སྟོན་འབད་མི་རྒྱགས་པས། ལྷག་དེབ་ལ་ལུ་ཅིག་ཨ་ལོ་རེ་གིས་ལྷག་མི་རྒྱགས་
པས། ལྷག་དེབ་ལ་ལུ་ཅིག་དོན་ཚན་དང་མ་འཁྲུལ་བས། ལྷག་དེབ་ལ་ལུ་ཅིག་ཨ་ལོ་གི་ཤེས་
ཚད་ལས་དམའ་སྟེ་ཡོད། སློབ་རིམ་༡༡ པ་དང་༡༢ པའི་དོན་ལུ་ལྷག་དེབ་མིན་འདུག། སྤྱི་
ཚད་མིན་འདུག།

༥༽ དབྱེ་ཞིབ།

- འབྲི་ནིའི་རིག་རྒྱལ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ ཚུམ་རིག་དང་འབྲེལ་བའི་ཚད་གཞི་ཚུ་བཟོ་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ།

- ཡིག་བཟོ། ཚིག་མཚམས་དང་དོན་མཚམས་གཅད་ཐངས།
- ཡིག་སྒྲིབ་དང་ སྔད་དང་ནམ་དབྱེ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས།
- ལུད་ནམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཚིག་གཞི་བརྩམས་ཐངས།
- དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་པའི་ གནད་དོན་བརྩམས་ཐངས་དང་འོས་འབབ།
- གྲྲིས་བཏགས་ཏེ་ འབྲི་ཐངས།
- ཆ་གཟུང་། སྒྲེ་གྲོགས། རྩ་ནང་ མཉམ་འབྲེལ་འབད་ཐངས། བཅའ་མར་གཏོགས་ཐངས། ལ་སོགས་པའི་ ཚད་གཞི་
དང་དབྱེ་དཔྱད་བཟོ་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- འོག་ལུ་བཀོད་མི་ དབྱེ་ཞིབ་ཐབས་ལམ་ཚུ་ དོན་ཚན་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ལག་ལེན་འཐབ་བཏུབ།
- སྒྲེ་ཚན་རྩིས་དབྱེ་ཞིབ། Inter team Assessement |
- Individual Asseament གྲྲིབ་ཕྱག་རེ་རེ་བཞིན་དུ།

ཕྱོགས་གྲུབ།

ཉན་སྒྲུབ།	ལྷན་རྒྱུ།	མི་ནི།	སྐད་ཡིག།
1. བསམ་ཞིབ་ཀྱི་རིག་ཙམ་ལུ་བརྟེན་ ཏེ་ འབྲེལ་ཡོད་གནད་དོན་ཚུ་གི་ ཐོག་ལུ་ གྲོ་གི་འགྲོམ་དང་བསྐྱུན་ གོ་སྐྱར་ དོགས་གཙོད་ རང་གི་ བསམ་འཆར་བཀོད་ནི་ཚུ་ སྤྱི་ གསལ་མེད་པར་ འབད་ཚུགས།	1. ཚུམ་རིག་ཚུ་ལྷན་སྤྱོད་ ཚུམ་རིག་དབྱེ་ བ། གོ་དོན། དཔེ་དོན། སྤྱི་དོན། དེ་ ནང་གི་གནད་དོན་བཟང་པན་ཚུ་ དབྱེ་དཔྱད་དང་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ དེ་ སྤྱི་བཟང་ འབད་ཚུགས།	1. འབྲི་ཚུམ་འབྲི་ཐངས་ཚུ་ལྷབ་སྤྱོད་ འབྲེལ་བཤད། ལོ་རྒྱུས། རྒྱུད་སྤྱུལ་ ཚུ་ བི་ནི་འེ་རིག་ཙམ་ཀྱི་བྱ་རིམ་དང་ ཁྱེད་ཀྱི་དང་འབྲེལ་ཏེ་ གསལ་ སྤྱོམ་ཀྱི་ཚིག་གིས་བརྒྱན་ཏེ་ མི་ ཚུགས།	1. བྱ་ཚིག་ཚུ་ ཏུས་གསུམ་ཀྱི་ ཚིག་ གྲགས་(འདྲིན་ཚིག་) དང་འབྲེལ་ ཏེ་ བི་ནི་ལུ་ གན་ཞིབ་འབད་དེ་ ཚིག་གྲགས་དང་འབྲེལ་བའི་ ཏུས་ གསུམ་ཀྱི་བྱ་ཚིག་ཚུ་ འཛོལ་བ་ མེད་པར་ ལག་ལེན་འཐབ་ ཚུགས།
2. མིང་ཚིག་གསལ་པ་ རྒྱ་སྤྱོད་འབད་ མི་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ བརྟེན་སྤྱོད་ལེན་ ནང་ འདྲི་ཞིབ་དང་ དོགས་ གཙོད། གོ་སྐྱར་ཚུ་འབད་མང་ ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས།	2. དག་ཐོག་དང་ཡིག་ཐོག་གི་ བརྟེན་ སྤྱོད་ལེན་ནང་ སྤྱི་གཏམ་དང་ སྤྱི་རྒྱ་ གཏམ། དབྱེ་གཏམ། ཞེས་ཚུ་ བརྟེན་གསལ་ཏེ་ འོས་འབབ་དང་འབྲེལ་ བརྟེན་འབྲེལ་སྤྱོད་ ལག་ལེན་ འཐབ་ ཚུགས།	2. བསྐྱེད་ལྷན་འབྲི་ཐངས་ཚུ་ལྷབ་སྤྱོད་ ཏུས་ཐོག་ལུ་བྱི་དགོ་པའི་གནས་ སྤངས་ཚུ་ནང་ འདྲི་ཤོག་དང་ བཀོད་ཤོག་ ཐོ་ཡིག་དང་ཐིན་འབྲི་ གི་རིགས་ཚུ་ནང་ ལག་ལེན་ འཐབ་ ཚུགས།	2. བྱེད་འབྲེལ་བྱ་ཚིག་དང་ བྱེད་མེད་ ལས་ཚིག་ཚུ་གི་ཁྱེད་པར་དང་ འབྲེལ་པ་ལུ་གན་ཞིབ་འབད་དེ་ གནས་སྤངས་དང་འབྲེལ་ཏེ་ ལག་ ལེན་འཐབ་ཚུགས།
3. གསལ་བཤད། གསལ་ལྷུ་ ཚོང་ བསྐྱུགས་ཚུ་ཉན་ཏེ་ དབྱེ་དཔྱད་ འབད་ཞིན་མ་ལས་ སྤྱོད་ཡོན་ཀྱི་ བསམ་འཆར་ བཀོད་ཚུགས།	3. བརྟེན་འབད་ཐངས་ཚུ་སྤྱི་བ་ འབད་དེ་ ཡིག་ཐོག་དང་ སལ་ཁ། ཐིག་སྤྱོམ། ཐིག་ཁ། ཤད་ཁ། པར་ཁ། སྤྱི་ཁ་ལུ་བྱ་བཟླ་སྤྱོད་ བརྟེན་དང་འབྲེལ་ བརྟེན་མ་ འཛོལ་བར་ འབད་ཚུགས།	3. ཞུ་ཡིག་དང་གཏང་ཡིག་ འབྲིན་ ཡིག་གི་རིགས་ཚུ་ལྷབ་སྤྱོད་ འཐོབ་ ལམ་དང་བསྐྱུན་ རང་གཞན་དགོས་ འདོད་ཀྱི་གནས་སྤངས་ནང་ ཁྱེད་ ནམ་དང་ལྷན་ཐུག་ཏེ་ གཏོང་ལེན་ འབད་ཚུགས།	3. ཚིག་མཚམས་ རྒྱུ་མཚམས་ དོན་མཚམས་ཀྱི་རིགས་ཚུ་ མ་ ཐོང་བར་ལག་ལེན་འཐབ་སྤྱོད་ ཚུམ་རིག་ཚུ་ འབྲི་བཀོད་ཚུལ་ མཐུན་བྱི་ཚུགས།
4. དབྱེ་གཏམ་དང་ལུང་འདྲིན། རྒྱུ་ མོ་དང་སྤྱོད་ལེན་ ཞབས་ཁ་ ལ་སོགས་པའི་ ཚུམ་རིག་ལྷབ་ སྤྱོད་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ ཚིག་གི་སྤྱོད་ཆ་ ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་སྤྱོད་ཏེ་ རང་ གི་གནས་སྤངས་ནང་བརྟེན་ཏེ་ ཉན་སྤྱོད་ འབད་ཚུགས།	4. ཚིག་མཚོད་ལག་ལེན་འཐབ་སྤྱོད་ མིང་ ཚིག་དང་གོ་དོན། རྒྱུ་མཚམས་ ཏུས་ གསུམ་ཀྱི་ཡིག་སྤྱོད་ཚུ་འཛོལ་ཏེ་ གནས་སྤངས་ནང་ལག་ལེན་ འཐབ་ ཚུགས།	4. སྤྱི་དང་སྤྱི་ཚུམ་ཀྱི་ ཁྱེད་ཀྱི་ དང་ འབྲི་ཐངས་ཚུ་ ལྷབ་སྤྱོད་ འབད་དེ་ དོན་ཚན་དེ་ཚུ་ལས་ རིགས་བསྐྱུས་ཏེ་ ཚུམ་རིག་གཞན་ ཚུ་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ གསལ་ ཚུམ་ འབད་ཚུགས་དགོ།	4. བརྟེན་པ་ ཆ་ཆར་ སྤྱི་སྤྱོད་དང་ ཚིགས་བཅད་ཀྱི་བརྟེན་པའི་ རིགས་ཚུ་ དབྱེ་དཔྱད་འབད་དེ་ ཚུམ་རིག་ཚུ་ བརྟེན་པ་གང་རུང་ ནང་བརྟེན་ཏེ་ འོས་འབབ་དང་ ལྷན་པ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།
5. གནས་རིམ་དང་འབྲེལ་བའི་ ཞེ་ སའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ལྷབ་སྤྱོད་ འབྲེལ་ ཡོད་གནས་སྤངས་ནང་ ཐོག་ལམ་ དང་བསྐྱུན་ཏེ་ ལག་ལེན་ འཐབ་ ཚུགས།	5. སྤྱོད་རིག་ཡོངས་འབྲེལ་ལས་འཐོན་ པའི་ གནས་རིམ་དང་འབྲེལ་བའི་ རྒྱུ་མཚམས་སྤྱོད་མཚམས་ཚུ་ ལྷན་ སྤྱོད་ མིང་ཚིག་ཡིག་སྤྱོད་ཚུ་སྤྱོད་དང་ བརྟེན་ཏེ་ལེན་ནི་ཚུ་ འབད་ཚུགས།	5. རྒྱུ་མཚམས་ཐོག་ལུ་ སྤྱོད་རིག་ལག་ ལེན་ཀྱི་ སྤྱི་བ་འབད་དེ་ ལས་ འགུལ་དང་ཁྱེད་ལུ་ སྤྱོད་ལུ་ཚུ་ འཕམ་འཕམ་ སྤྱོད་རིག་བརྟེན་ འཕམ་འཕམ་ ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས།	5. མཚུངས་གསལ་སྤྱོད་ ཚུམ་སྤྱོད་ གི་སྤྱོད་ལུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྤྱོད་ དཔེ་དང་དོན་སྤྱོད་ཏེ་ གོ་དོན་ བརྟེན་ཏེ་འབད་ཚུགས།
	6. ཡིག་འགྲུལ་ཀྱི་སྤྱོད་ལས་ ལྷན་ ཞེས་ལས་ གཏང་ཡིག་དང་ལུ་ ཡིག་ཚུ་ ཁྱེད་ཀྱི་དང་འབྲེལ་ བྱིས་ ཏེ་ བརྟེན་ སྤྱོད་ཚུགས།		6. ཚིག་མཚོད་ ལག་ལེན་ཀྱི་ ཉམས་ ཚུང་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ མིང་ཚིག་གི་གོ་ དོན་དང་ ཡིག་སྤྱོད་ རྒྱུ་མཚམས་ འགུལ་མིང་ཚུ་འཛོལ་ཏེ་ ལག་ ལེན་འཐབ་ཚུགས།

སྒྲིབ་དཔོན་གྱིས་འབད་དགོཔ།

ཉན་སྒྲིབ།	ལྷན་འཇུག།	མི་ནི།	སྐད་ཡིག།
1. བསམ་འཆར་ཚུ་ གཞན་ལུ་བཤད་ ནི་དོན་ལུ་ ཅུས་ཚད་ཕྱིན་ཏེ་ བློ་ སྒྲིབ་ནི་དང་ ཚུད་འབྲེན་ཚུ་ འབད་ བཅུག་དགོ།	1. སུ་དང་རི་མོ་ སུ་ལུ་ སུ་ལུ་ ཐིག་ལུ་ སྒྲིབ་ཚུ་ལུ་ལྷན་ལྷེ་ བཅུ་སྒྲིབ་འབད་ནི་དེ་ རིག་ཅུལ་ཚུ་ གང་མང་ ཕྱིན་དགོ།	1. མཐུགས་ཡིག་ བཟོ་འཁོད་ཏྲུག་ཏྲ་ དང་ མཐུགས་ཏྲུགས་འབད་ མི་ ཚུ་གསལ་ནི་ལུ་ ཕྱིན་དགོ།	1. མི་ཚེག་བཟོད་པ་ཚུ་ ལག་ལེན་ འབབ་ཐངས་སྒྲིབ་ཏེ་ སྒྲིབ་བ་ ཕྱིན་དགོ།
2. རྒྱ་མི་དང་གཅིག་ཁར་ ཉན་སྒྲིབ་ཀྱི་ སྒྲིབ་བ་འཐོབ་ནི་གི་ ཐབས་ལམ་ཚུ་ སྒྲིབ་ཕྱིན་དགོ།	2. དངོས་ཚུམ་དང་ འཆར་ཚུམ་མ་ འབྲེན་ཚུ་ལྷན་ལྷེ་ སྒྲིབ་གི་བཟོད་ དོན་དང་ འབྲེན་རིམ་ སྒྲིབ་ཅེད་པ་ གི་ཁྱད་ཚུལ་ཚུ་ མི་ཚེད་སྒྲིབ་ནམ་ དང་ འབྲེན་བ་འབབ་ལྷེ་ ལམ་ཚུ་ འབྲེན་དང་ ཐ་དམ་ཚེག་བཟྱེན་ དགོཔ་ཚུ་ ཏ་ གོ་བཅུག་དགོ།	2. འབྲི་ཚུམ་གྱི་སྒྲིབ་ལུ་ བཟོད་ མཚུམས་ ཚེག་མཚུམས་ དོན་ མཚུམས་ཚུ་ གནད་དོན་དང་འབྲེན་ དཔྱེ་བཅུས་ཏེ་ བློ་སྒྲིབ་ནི་དེ་ སྒྲིབ་ བ་ ཕྱིན་དགོ།	2. ཉེར་མཁོ་ཕྱི་ཚེག་ཚུ་ལུ་གསུམ་ གྱི་དཔྱེ་བ་དང་བསྒྲིབ་པའི་ཡིག་ ལྷེ་བ་ འཐོབ་ལམ་ཚུ་སྒྲིབ་ཏེ་ སྒྲིབ་བ་ ཕྱིན་དགོ།
3. ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ གསལ་འབད་དང་ གསལ་ལུ་ ལྷབ་བསྒྲིབ་ཚུ་ བསྒྲིབ་ བཤད་འབད་དེ་ ཉན་སྒྲིབ་ འབད་ ཚུ་གསལ་ནི་ཐབས་ལུ་ སྒྲིབ་དཔོན་ ཀྱིས་ དཔྱེ་སྒྲིབ་འབད་ཐོག་ལམ་ སྒྲིབ་བ་གང་མང་འབད་ནི་དེ་ གོ་ སྒྲིབ་ས་ འཐོབ་བཅུག་དགོ།	3. ཚེག་མཚོད་ ལག་ལེན་འབབ་ལྷེ་ མི་ཚེག་གི་ཐོ་དོན་འཚོལ་བཅུག་ནི་ དང་ ཅུས་མཐུན་གྱི་མི་ཚེག་ གསལ་འབབ་ གང་མང་ལྷན་ལྷེ་ མི་ཚེག་ཚུ་སྒྲིབ་ འབད་བཅུག་ དགོ།	3. འབྲི་ཤོག་དང་བཀོད་ཤོག་བཀང་ནི་ དང་ ཐོ་ཡིག་ཚུ་བཀོད་ཐངས་ཀྱི་ རིག་ཅུལ་ཚུ་ སྒྲིབ་དགོ།	3. ཕྱི་བའི་ལྷན་ཚེག་དང་ ཕྱི་ཚེག་ ཕྱེད་ཚེག་ ལམ་ཚེག་ འབྲི་ཚེག་ འབྲེན་ཚེག་ སྒྲིབ་ཚེག་ མི་དང་ མཐའ་ཚུ་གི་འཇུག་ཚུལ་ཚུ་ དཔྱེ་ བཅུས་ཏེ་ སྒྲིབ་བ་ འབད་བཅུག་ དགོ།
4. གོ་དོན་ འཇམ་རྟེན་ཏྲུ་ཡོད་མི་ བློ་བཟེ་ དཔྱེ་གཏམ་ ཅུང་མོ་ ཞབས་ཁྲ་ཚུ་ ཉན་སྒྲིབ་གང་མང་ འབད་བཅུག་ལྷེ་ བློ་སྒྲིབ་ད་ སྒྲིབ་ས་འཐོབ་དང་བསྒྲིབ་ ལག་ལེན་འབབ་ནི་དེ་ སྒྲིབ་བ་ ཕྱིན་ དགོ།	4. ལྷན་ལྷེ་དང་གོ་དོན་ལེན་ནི་དོན་ལུ་ ལྷན་ལྷེ་ ཐབས་ཤེས་མ་འབྲེན་ཚུ་ ལག་ལེན་འབབ་ལྷེ་ལྷན་ལྷེ་བཅུག་དགོ།	4. འབྲེན་ཚུ་ གནད་དོན་ཚུ་གི་སྒྲིབ་ ལམ་ ལྷ་ཡིག་ གཏང་ཡིག་ འབྲི་ ཚུལ་ཚུ་ འབྲི་ལུགས་ཀྱི་རྒྱུ་མཁུག་ དང་འབྲེན་ཏེ་ བློ་སྒྲིབ་བ་ ཕྱིན་ དགོ།	4. གང་ཟག་དང་པ་ གཉིས་པ་ གསུམ་པའི་ ལྷ་པར་དང་བསྒྲིབ་ པའི་ཚེག་ཐོགས་ཀྱི་འབྲེན་བ་ཚུ་ ལག་ལེན་འབབ་ཐངས་དང་ འཇུག་ཚུལ་ཚུ་ སྒྲིབ་བ་ཕྱིན་དགོ།
5. བློ་ སྒྲིབ་ཐངས་ཀྱི་ ཉམས་འགྱུར་གྱི་ ལྷན་པར་ཚུ་ ལག་ལེན་འབབ་ཚུ་གསལ་ ནི་དོན་ལུ་ སྒྲིབ་བ་གང་མང་ ཕྱིན་ དགོ།	5. ཁོང་ར་གིས་ལྷན་ལྷེ་ དཔེ་དེ་བ་ཚུ་ ནང་གི་ གནད་དོན་ཚུ་དང་ རིག་པ་ འབྲེན་རིམ་ཚུ་ལུ་དཔྱེ་དཔྱེད་འབད་ དེ་ མི་ནམ་མཁུག་དང་ སྒྲིབ་ཡོན་ གྱི་ བསམ་འཆར་ཚུ་ བཀོད་བཅུག་ དགོ།	5. འབྲི་ཚུམ་གྱི་སྒྲིབ་ས་ འཆར་གཞི་བཟོ་ ནི་ བློ་སྒྲིབ་བཀོད་ནི་ བསྒྲིབ་ཞིབ་ འབད་ནི་ ལྷན་དག་ཀྱི་ཐངས་ཚུ་གི་ རིག་ཅུལ་འཐོབ་ཚུ་གསལ་པའི་ སྒྲིབ་བ་ ཕྱིན་དགོ།	5. མི་ཚེག་ ལྷ་སྒྲིབ་འབད་ནི་ལུ་ ལྷ་བསྒྲིབ་འབད་དེ་ སྒྲིབ་བ་ ཕྱིན་ དགོ།
6. ཅུས་མཐུན་གྱི་མི་ཚེག་གསལ་པ་ཚུ་ ལྷ་སྒྲིབ་འབད་དེ་ལག་ལེན་ འབབ་ བཅུག་དགོ།	6. ཚུམ་རིག་མ་འབྲེན་ཚུ་ལྷན་ལྷེ་ ལྷེ་ གནད་དོན་བཀོད་ཐངས་ཀྱི་ རིག་པ་མ་འབྲེན་ཚུ་ གསུར་འབད་ བཅུག་དགོ།	6. འབྲི་ཚུམ་གྱི་སྒྲིབ་ས་ འཆར་གཞི་བཟོ་ ནི་ བློ་སྒྲིབ་བཀོད་ནི་ བསྒྲིབ་ཞིབ་ འབད་ནི་ ལྷན་དག་ཀྱི་ཐངས་ཚུ་གི་ རིག་ཅུལ་འཐོབ་ཚུ་གསལ་པའི་ སྒྲིབ་བ་ ཕྱིན་དགོ།	6. རྒྱ་མཐོང་དང་ ལག་ལེན་འབབ་དགོ་པའི་ མི་ཚེག་ཚུ་གི་ ཡིག་ལྷེ་མ་འཚོལ་ བར་ བློ་སྒྲིབ་ནི་དང་ མཁོ་ཆེ་པའི་ བསྒྲིབ་ལྷན་ཚུ་བློ་སྒྲིབ་ སྒྲིབ་བ་ ཕྱིན་ དགོ།
7. འབྲེན་ཡོད་གནད་དོན་ཚུ་གི་སྒྲིབ་ ལམ་ གོ་སྒྲིབ་དང་ཚུད་སྒྲིབ་ཚུ་འགོ་ འབྲེན་འབབ་ལྷེ་ བཅའ་མར་ གཏོགས་བཅུག་དགོ།	7. ཁོང་ར་གིས་དག་འཕེ་ ཚུམ་འབྲེན་ ག་མི་ནམ་དང་ དེ་འབྲེན་རིག་ཚུ་གི་ སྒྲིབ་ལམ་ ལོ་རྒྱུས་ཚུ་སྒྲིབ་ནི་དེ་ གོ་ སྒྲིབ་ས་ འཐོབ་བཅུག་དགོ།	7. འབྲི་ཚུམ་གྱི་སྒྲིབ་ས་ འཆར་གཞི་བཟོ་ ནི་ བློ་སྒྲིབ་བཀོད་ནི་ བསྒྲིབ་ཞིབ་ འབད་ནི་ ལྷན་དག་ཀྱི་ཐངས་ཚུ་གི་ རིག་ཅུལ་འཐོབ་ཚུ་གསལ་པའི་ སྒྲིབ་བ་ ཕྱིན་དགོ།	7. རྒྱ་མཐོང་དང་ ལག་ལེན་འབབ་དགོ་པའི་ མི་ཚེག་ ལྷ་སྒྲིབ་འབད་དེ་ སྒྲིབ་བ་ ཕྱིན་ དགོ།
	8. ཚུམ་རིག་ཚུ་ལྷན་ལྷེ་དཔྱེ་དཔྱེད་ནི་དེ་ དོན་ལུ་ འབྲེན་ཡོད་དཔེ་དེ་བ་ཚུ་ ལྷན་ལྷེ་ བསྒྲིབ་ཞིབ་འབད་བཅུག་ དགོ།	8. རྒྱ་མཐོང་དང་ ལག་ལེན་འབབ་དགོ་པའི་ མི་ཚེག་ ལྷ་སྒྲིབ་འབད་དེ་ སྒྲིབ་བ་ ཕྱིན་ དགོ།	8. གང་ཟག་དང་པ་ གཉིས་པ་ གསུམ་པའི་ ལྷ་པར་དང་བསྒྲིབ་ པའི་ཚེག་ཐོགས་ཀྱི་འབྲེན་བ་ཚུ་ ལག་ལེན་འབབ་ཐངས་དང་ འཇུག་ཚུལ་ཚུ་ སྒྲིབ་བ་ ཕྱིན་དགོ།
		9. བློ་སྒྲིབ་རིག་ཅུལ་འབྲི་ མཁོ་བསམ་ གཏང་ནི་དང་ ཤེས་ཡོན་འཐོབ་ནི་དེ་ རིག་ཅུལ་ཕྱི་མི་ནམ་ ཏ་གོ་སྒྲིབ་ བ་ འབད་བཅུག་དགོ།	9. མི་ཚེག་ ལྷ་སྒྲིབ་ཚུ་གི་ ཚོད་སྒྲིབ་ སྒྲིབ་ཏེ་ སྒྲིབ་བ་ ཕྱིན་དགོ།
		10. རྒྱ་མཐོང་དང་ ལག་ལེན་འབབ་དགོ་པའི་ མི་ཚེག་ ལྷ་སྒྲིབ་འབད་དེ་ སྒྲིབ་བ་ ཕྱིན་ དགོ།	

	9. ཚུམ་རིག་གི་དཔེ་དབ་ མང་སུ་ལྷག་ ཞི་ལུ་ སྤོ་བ་བསྐྱེད་བརྒྱུག་ནི་འི་ ཐབས་ལམ་ཚུ་སྟོན་ཏེ་ ཨ་ཏག་ར་ ལྷག་ནི་ལུ་ དག་སྤང་དང་ གོམས་ སྤང་ ཚུད་བརྒྱུག་དགོ།	སྟོབས་ཀྱིས་ཐི་ནི་ལུ་ དང་འདོད་ བསྐྱེད་བརྒྱུག་དགོ།	
--	---	--	--

9ན་སྒྲུབ།	ལྷ་བསྐྱེད་དོན་ཚན།	ལྷ་ལ་རྒྱུ།	ལྷ་ལ་རྒྱུ།
1. བྱ་སྒྲུབ་བཟང་རྒྱ་ལུ་ བསམ་ཞིབ་འབད་དེ་ སྤར་བྱེད་འབད་དགོ་པའི་གནད་དོན་ཚུ་དང་འབྲེལ་པའི་ དྲགས་གཙོ་ཉི་དོན་ལུ་ ཇི་བཅུ་ སྤར་བཅུ་ མེད་པར་ བཀོད་ཚུགས་དགོ། 2. འབྲེལ་ཡོད་གནད་དོན་ཚུ་གི་ཐོག་ལུ་ གཡང་ཟ་བག་ཟམ་མེད་པར་ གོ་སྐྱར་དང་ བསམ་འཆར་ བཀོད་ཚུགས་དགོ། 3. མིང་ཚིག་གསལ་པ་གང་མང་ཆ་སྒྲེད་འབད་དེ་སྤར་བཅུ་ལས་ འབྲེལ་ཡོད་དོན་ཚན་གྱི་ འདི་ཞིབ་དང་ གོ་སྐྱར་ དྲགས་གཙོ་ཚུ་འབད་མཉམ་ ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ ཉན་སྒྲུབ་ འབད་ཚུགས་དགོ། 4. རྒྱབ་བསྐྱེད་པ་དང་ ཚོང་བསྐྱེད་པ་ཚུ་དེ་བཟུང་དེ་ ཉན་སྒྲུབ་དང་བསྐྱེད་པ་དག་ འབད་ཚུགས་དགོ། 5. གསལ་པ་འདྲ་དང་ གསལ་ལུ་ཉན་ ཉན་ནི་དང་ སྤར་བཅུ་གསལ་ལུ་སྤར་བཅུ་གསལ་ གཏང་ཚུགས་དགོ། 6. དཔེ་གཏམ་དང་ ལུང་འདོན་ཚུ་ལྟ་བུ་ སྤར་བཅུ་ སྤོ་གི་གནས་སྤངས་ནང་ དཔེ་གཏམ་དང་ལུང་འདོན་ཚུ་ བཅུགས་དེ་ ཉན་སྒྲུབ་འབད་ཚུགས་པའི་གྲ་ དཔེ་གཏམ་དང་ ལུང་འདོན་གསལ་པ་ཚུ་ལང་ གང་མང་སྤར་བཅུ་ལག་ལེན་ འབབ་ཚུགས་དགོ། 7. རྩ་མོ། སྤོ་བེད་ ཞབས་ལུ་ཐོག་གི་གོ་དོན་ཉི་མོ་སྟེ་ འཐོན་ནི་དང་ཉན་སྒྲུབ་ འབད་ཚུགས་པའི་ལང་ དེ་ཚུ་ལུ་བཞུན་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ སྤོ་སྒྲུབ་པའི་སྤར་བཅུ་ ལག་ལེན་ འབབ་ཚུགས་དགོ། 8. སྤར་དང་ གཏམ་སྤྱད་ཉན་དེ་ བསྐྱེད་ཞིབ་འབད་དེ་ བཏུབ་དང་མ་བཏུབ་ཀྱི་ བསམ་འཆར་ཚུ་བཀོད་ནི་དང་ བསྐྱེད་པ་དག་ འབད་ཚུགས་དགོ། 9. གོ་སྐྱེད་དང་འདི་ཞིབ་ གསལ་པ་འདྲ་དང་ གསལ་ལུ་ཉན་འབད་མཉམ་ སྤར་བཅུ་ འཐོབ་ཀྱི་ཞི་མེ་ཚིག་ཚུ་ མོག་ལས་དང་འབྲེལ་དེ་ ལག་ལེན་ འབབ་ཚུགས་དགོ།	ལྷ་ལ་འབྲུལ། ལྷ་ལྷའི་ སྤོར་བཅུ་ འབྲེལ་ཚུ་ སྤོར་བཅུ་ འབྲེལ་ཚུ་ འབྲེལ་ཚུ་གི་ཐོག་ བསམ་འཆར། གསལ་ པ་དག་ འབྲེལ་ཚུ་ ཚུང་སྤར། འདི་ལན་ འབད་ནི། ཉན་དེ་ལང་ ཐོག་ གནས་ཚུ་ལུ་	1. ཚིག་ བཅད་ལྷ་ལ། སྤོར་མ་ཚུ་ ལྷ་ལ་ཞིབ་ཞིབ་འབྲེལ་ཚུ་དེ་ ཚུ་མ་རིག་ཚུ་ ཚིག་གི་གཟུང་མཚམས་དང་འབྲེལ་དེ་ རྒྱུ་དང་གཏོག་དོ་འབད་ ལྷ་ལ་ཚུགས་དགོ། 2. འབྲེལ་པ་འདྲ། ལོ་རྒྱུས། འཆར་སྤྱད་ སྤྱད་སྤོར་འབྲེལ་ཚུ་ལྷ་ལ་ དཔེ་དཔེ་འབད་ཐོག་ལས་ སྤོར་ཚུ་དོན་དོན་འདྲི་ འབད་ཚུགས་དགོ། 3. དག་ལྷེད་དང་ཞི་བའི་དེ་ཉན་སྤོར་ལུ་ སྤོར་ཚིག་དང་ སྤོར་བཅུགས་ཚུ་བཅུགས་དེ་ ཚུ་མ་རིག་འབྲེལ་ནི་དང་ དེ་ནང་གི་གནད་དོན་བཟང་རྒྱ་ཚུ་ དཔེ་བཟེམ་དེ་ སྤར་བྱེད་ འབད་ཚུགས་དགོ། 4. ལྷ་ལ་འབྲུལ་ཀྱི་སྤོར་ལྷ་ལ་སྤོར་ གཏང་ལྷ་ལ་ལྷ་ལ་ཚུ་ རྒྱུ་ཚུ་དང་ལྷ་ལ་ཚུ་ ཉན་སྤོར་ འཐོབ་ཚུགས་དགོ། 5. ཞབས་ལ། སྤོ་བེད། དཔེ་གཏམ། གསལ་པ་འདྲ། ཚུ་ལྷ་ལ་སྤོར་ ཉན་ཚུ་མ་འདྲ་ཐངས་ ཀྱི་ཡོད་ནུ་ འཐོབ་ཚུགས་དགོ། 6. སྤོར་གཏམ་དང་ སྤོར་གཏམ། དཔེ་གཏམ། ཞེས་དང་ མལ་སྤྱད་ཀྱི་དཔེ་བཅུ་ལྷ་ལ་སྤོར་ རྒྱུ་གཏམ་དང་ ལྷ་ལ་ཚུ་ འབད་ཚུགས་དགོ། 7. མལ་ལུ་དང་ཐིག་སྤོར། ཐིག་ལུ། འདྲ་ལུ། མལ་ལུ། སྤོར་ཚུ་ལྷ་ལ་ལྷ་ལ་སྤོར་ བཅུ་ འབད་ཚུགས་དགོ། 8. ཚིག་མཚོ་ལྷ་ལ་སྤོར་ མིང་ཚིག་གི་གོ་དོན་དང་ རྒྱུ་གཏམ། མིང་ཚིག་གསལ་པ་ཚུ་ འཚོལ་དེ་ ལག་ལེན་འབབ་ཚུགས་དགོ། 9. གནས་མེས་དང་འབྲེལ་པའི་ ལྷ་ལ་སྤོར་མཚོ་མཚོ་ཚུ་ ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ མིང་ཚིག་ལྷ་ལ་སྤོར་དང་ བཅུ་དོན་ལེན་ནི་ཚུ་ འབད་ཚུགས་དགོ། 10. མིང་ཚིག་འབབ་ཀྱི་ ལྷ་ལ་སྤོར་ ཉན་ གོ་ཚུགས་དགོ། 11. ལྷ་ལ་ཞིབ་ དཔེ་དཔེ་ལྷ་ལ་སྤོར་ལྷ་ལ་ ལྷ་ལ་སྤོར་དོན་ལེན་ནི་དང་ བསྐྱེད་ཞིབ་འབད་དེ་ བཅུ་དོན་བཏོན་ནི་ཚུ་ འབད་ཚུགས་དགོ།	བཅོད་དོན་གཏམ་ལ་དང་། སྤོར་མེས། རང་གི་ལས་ སྤོར། ཐབས་ཤེས། སྤོར་ སྤོར། ར་བཅས་རའི་ འཚོལ་སྤྱད། དག་ལ་ སྤོར་དང་འབྲེལ་པའི་ འབྲེལ་པ་འདྲ། ལོ་རྒྱུས། སྤོར་སྤོར། འཆར་

དོན་ཚན། དུས་གསུམ་གྱི་ཚིག་དང་འབྲེན་ཚིག་སྒྱར་ཐངས།

༡༽ ཟླ་གསུམ་གྱི་ཚིག་གི་ཐངས་ལྟར།

- བྱ་ཚིག་ཚུ་ དུས་གསུམ་གྱི་ཚིག་གོགས་(འབྲེན་ཚིག་) དང་འབྲེན་ཏེ་ བྱ་ཞི་ལུ་ བྱ་ཞི་ལུ་འབད་དེ་ ཚིག་གོགས་དང་འབྲེན་ལུ་ དུས་གསུམ་གྱི་བྱ་ཚིག་ཚུ་ འཛེལ་བ་མེད་པར་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།

༢༽ ལས་དོན།

- ད་ལྟ་བའི་ འབྲེན་ཚིག་/ ཚིག་གོགས་དང་འབྲེན་ཏེ་ དུས་ད་ལྟ་བའི་ ལས་ཚིག་དང་བྱ་ཚིག་གི་ སྒྱར་ཚུལ་ལུ་དབྱེད་དེ་ འབྲེན་ཚིག་དང་འབྲེན་ ད་ལྟ་བའི་བྱ་ཚིག་ཚུ་ ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས་དགོ།
- མ་འོངས་པའི་ འབྲེན་ཚིག་/ ཚིག་གོགས་དང་འབྲེན་ དུས་མ་འོངས་པའི་ལས་ཚིག་དང་ བྱ་ཚིག་གི་ སྒྱར་ཚུལ་ལུ་ དབྱེད་དེ་ འབྲེན་ཚིག་དང་འབྲེན་ མ་འོངས་པའི་བྱ་ཚིག་ཚུ་ ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས་དགོ།
- འདས་པའི་ འབྲེན་ཚིག་/ ཚིག་གོགས་དང་འབྲེན་ཏེ་ དུས་འདས་པའི་ལས་ཚིག་དང་ བྱ་ཚིག་གི་ སྒྱར་ཚུལ་ལུ་དབྱེད་དེ་ འབྲེན་ཚིག་དང་འབྲེན་ འདས་པའི་བྱ་ཚིག་ཚུ་ ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས་དགོ།

༣༽ མཐུན་ཞུན་ཚང་དགོ།

- སློབ་དེབ་དང་ལམ་སྟོན།
- ཞོག་བྱང་དང་ལཱ་ཞོག།
- ཚིག་མཛོད།
- བཅུ་དོན་འཕུལ་རིག།

དཔེ་གསལ། ལྷ་པ་སྒྱུར་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ དོན་ཚན་དང་འབྲེན་པ་ཡོད་པའི་ མཐུན་ཞུན་ཚུ་ རང་གིས་འཛོལ་ཏེ་ བཅའ་སྒྲིག་ཀྱང་དགོ།

༤༽ ལྷ་པ་སྒྱུར་ལམ་ལུགས།

- དོན་ཚན་ མ་འོངས་པ། ད་ལྟ་བུ། འདས་པ་གསུམ་གྱི་ཚིག་གོགས་/འབྲེན་ཚིག་དང་ འབྲེན་ཚུལ་གོ་རིམ་འབད་ལྷ་པ་སྒྱུར་འབད་དགོ་པ་ཅིན།
- ✓ དུས་གསུམ་གྱི་འབྲེན་ཚིག་ རོས་འཛོན་འབད་ནི།
- ✓ དུས་མ་འོངས་པའི་འབྲེན་ཚིག་དང་གཅིག་ཁར་ མ་འོངས་པའི་བྱ་ཚིག་དང་ དུས་ད་ལྟ་བའི་འབྲེན་ཚིག་དང་གཅིག་ཁར་ ད་ལྟ་བའི་བྱ་ཚིག་ དེ་ལས་ དུས་འདས་པའི་ འབྲེན་ཚིག་ལུ་ འདས་པའི་བྱ་ཚིག་ཚུ་སྒྱར་ཐངས།
- ✓ དུས་གསུམ་གྱི་འབྲེན་ཚིག་ཚུ་ བྱ་ཚིག་དང་སྒྱར་ཏེ་འབྲེན་ཚུལ་དང་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་ ལྷ་པ་སྒྱུར་འབད་ནི། དཔེར་ན།

༡༽ མ་འོངས་པའི་འདྲེན་ཚིག་གི་ འཕྲུག་ཚུལ།

(དགོ། ཚོག། ཚུགས། བཅུག། ཤེས། སྤྱོད། བཏུབ། དབང། རུམ། རྒྱ། རྩེ། སག་ས། དབང། རན། རྩོང། རྩོ། རྩོང། རྩོ།) (པས། བས། མས།) (ཡང། ར། རྩང།) (ན་ནི།) (པ་མ་བ་
/མ་) (ལ་) (ག་) (མ་མ་)

མ་འོངས་པའི་འདྲེན་ཚིག་དང་འབྲེལ་བའི་ བྱ་ཚིག་ག་ཅི་འཐོབ་ནི་ཡིན་ནེ། ཚིག་མཛོད་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ སྤྱོད་ལྟ་
འབད་བཅུག་ནི། དཔེར་ན།

- རྩ་ རྩུག་ཚུགས་པ་ཅིན། རྩ་ རྩུག་ མ་ཚུགས་པ་ཅིན།
- མཚོད་བཤམ་ཅིག་ བསྐྱེག་དགོ།
- ལཱ་རི་ གཏང་ཚོག། ལཱ་རི་ གཏང་ མི་ཚོག།
- ལྷ་ལོ་ བལྷ་བཅུག། བལྷ་ མི་བཅུག།
- ཡི་གུ་ བྱི་ཤེས། བྱི་ མི་ཤེས།
- དལ་གསོ་ གཏང་བཏུབ། གཏང་ མ་བཏུབ།
- ཁོ་ལུ་ དགོག་རུམ། དགོག་ མི་རུམ།
- དགིས་ མི་བྱི། བྱི་འོང།
- ད་ལྟོ་ མ་སྟེ།
- ལྷམ་ མ་འཕྱོན།
- སྤྱལ་སྤྱུ་ མ་འཁྱུང།
- ལྷ་དབང་ལོ་ལུ་ བྱི་ག་?
- བྱི་མ་ཡིན།
- བཏུག་ར་ བཏུག་ནི། ཟེར་དོ་བཟུམ།

༢༽ མ་འོངས་པའི་འདྲེན་ཚིག་དང་འབྲེལ་བའི་ བྱ་ཚིག་ག་ཅི་འཐོབ་ནི་ཡིན་ནེ། ཚིག་མཛོད་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ དཔེ་
བཏོད་ནི། དཔེར་ན།

༣ ། ད་ལྟ་བའི་ཚིག་གྲོགས་/འདྲེན་ཚིག་དང་འཇུག་ཚུལ།

(དོ། དེས་) (ཚུལ། ལྟངས་/ཐངས། ཐངས། རྟགས། རྟོལ་) (མཁན་ ང་ མ་ མི་) (དབང་། མོང་)

ཡི་གུ། བློ་བཟང་སྐལ་བཟང་། འཕྲོ་ཆོས་དང་གཅིག་ཁར་། འདྲན་ཆོས་/ཆོས་སྒོ་གསེས་།
འདི་ཚུ་། འཛོན་པ་ཅིན། ད་ལྟ་བཞི་ཆོས་། རྒྱུ་དཔེ། ད་ཤེར་ན།

- [illegible]

༤ རྟེན་འོངས་པའི་འདྲེན་ཆོག་དང་འཁྲིལ་བའི་ བྱ་ཆོག་ག་ཅི་འཐོབ་ནི་ཡིན་ནམ་? ཆོག་མཛོད་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ དཔེ་
བཀོད་ནི། དཔེར་ན།

ཀ་ མ་འོངས་པའི་ འདེན་ཚིག་ (པ་མ་བ་/ཨ་) དང་། ད་ལྟ་བའི་ འདེན་ཚིག་ (པ་མ་བ་/ཨ་) གི་ བྱད་པར་
ཕྱེས་ཏེ་ བྱངས་དང་སྒྲུགས་ དཔེ་རེ་བཀོད།

༥༽ འདས་པའི་ཚིག་གྲོགས་/འབྲེན་ཚིག་དང་འཇུག་ཚུལ།

[illegible]

ཡི་གུ་བྲི་བའི་སྐབས་ བྱ་ཚིག་དང་གཅིག་ཁར་ འདྲན་ཚིག་/ཚིག་གོགས་འདི་ཚུ་ འཛོན་པ་ཅིན། འདས་པའི་ཚིག་
སྤྱད་དགོ། དཔེར་ན།

- ༡ ཚུ་ སྤྱགས་གཏང་པ་ཅིན་ ལེགས་ཤོམ་འོང་།
- ༡ འགྱོ་ཆས་ བསྐྱེགས་ཅི་ར་ འགྱོ་ མ་ཚུགས་པར་ འདུག།
- ༡ བཅོངས་ད་པ་ཅིན་ ག་དེ་སྤྱེ་ འོང་ག་? མི་ཤེས་པས།
- ༡ བྱིམ་ནང་ལས་ ད་ལྟོ་ ཐོན་ཚར་མ་ཅིག་ ཡིན།
- ༡ བཟའ་རུང་ འགྱོ་མི་བདུབ་པས།
- ༡ བསྐྱེལ་མ་ཐག་ ཁོ་གིས་ ཐོབ་ཆི་ཅུག།
- ༡ རྟག་བྱ་ར་ ཅེད་མོ་ ཅེས་སྤྲོད་པ་མས།
- ༡ བཏོགས་བྱིན་གོ། ཟེར་མ་ད་ དགའ་དགོཔ་མེད།
- ༡ འགྱོ་ མ་བདུབ་པ་ཅིན། བཏང་བཞག་ད།
- ༡ ལེགས་ཤོམ་མེད་རུང་ གཡུགས་བཀོ་ནི་ མི་འོང་། ཟེར་དོ་བཟུམ།

སྒྲིང་ལྷ།

༡) མ་འོངས་པའི་ འདྲན་ཚིག་གི་མཐའ་མར་འཐོབ་མི་ བྱ་ཚིག་ངོས་འཛིན་འབད།

- ✓ ཏ་སག་ (འོངས་/འོང་) བཅུག་ནི་དེ་གིས་ དཔེ་ཆ་ལྟ་བུ་ཚུགས་པས།
- ✓ འོ་རྒྱས་ (དྲི་/འདྲི་/དྲིས་) ཤེས་ནི་ཡིན་པས།
- ✓ མཉོ་བསམ་ (བཏང་/གཏང་) མ་ཤེས་རུང་།
- ✓ ཆ་རོགས་ངན་པ་ཚུ་ལས་ དཔེ་ངན་པ་ཡང་(ལྟ་/བལྟ་) སྤྲོད།
- ✓ ཚུ་དྲུང་ནང་ལས་ ཚུ་(འཐོན་/ཐོན་) བདུབ་ནི་འདས་མེན་ན།
- ✓ སྤྱིག་པའི་ལྷ་ (སྤྲང་/སྤྲངས་) ལུ་མ་པ་ཅིན་ རབ་ཡིན།
- ✓ སྒོ་བ་ཕྱག་ཚུ་ བྱི་ཁར་ (འཐོན་/ཐོན་) སག་ས་ཅིག་འབད་དེས།
- ✓ སྤྱ་འཁོར་ནང་ ལག་རྟགས་ (བསྐྱེལ་/སྐྱེལ་) བདུབ།
- ✓ ཡི་གུ་ (བྲིས་/འབྲི་/བྲི) བཅུག།
- ✓ བསོད་ནམས་ (བསགས་/གསག་) བྱིར་ དགོ་བ་ལུ་བཅོན།

༢) ད་ལྟ་པའི་འདྲན་ཚིག་གི་མཐའ་མར་འཐོབ་མི་ བྱ་ཚིག་ངོས་འཛིན་འབད།

- ✓ རྒྱ་ཅ་ལ་ (བསྐྱབས་/བསྐྱབ་/སྐྱབ་/སྐྱབས་) ཐངས་ ག་དེ་སྤྱེ་འདུག?
- ✓ སྒོ་ཟེ་བྱད་ (བཛེ་/ཛེ་/ཛེས་/བཛེས་) མི་ ག་དང་ག་ཡིན་མ?
- ✓ འཁྲུང་པའི་ (འཁྲུང་/འཁྲུངས་) ལུགས་ བཤད་དགོཔ་མེད།

- ✓ ཁོ་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ (སྒྲིག་/བསྒྲིགས་/བསྒྲིག་/སྒྲིགས་) ཐབས་ཅིག་ འབད་དགོ་པས།
- ✓ སེམས་ཁ་ལས་ (བརྗོད་/རྗོད་) རོ།
- ✓ གྱི་ སྤྱི་ཚེ་འབད་ (བཅར་/ཅར་) དེས།

3) འབྲེན་ཆོག་དང་འཁྲིལ་བའི་ བྱ་ཆོག་ག་ལོག་མི་འདི་བཙུགས།

- ཉ་བཟུང་མི་ཚུ་གིས་ ཉ་མ་བཟུང་ཟེར་སྐབ་ད། ཉ་ར་བཟུང་སྟེ་ སྟོད་པ་མས།

- སེམས་ཅན་གསལ་མི་ཚུ་གིས་ སེམས་ཅན་མ་གསལ་ཟེར་ཤ་ད། སེམས་ཅན་ར་གསལ་དེ་ སྟོད་པ་མས།

- བཟིཔ་གིས་ བཟི་རྒྱབ་ད་ བཟི་ཐངས་མ་འཛོལ་བར་ བཟི་ལུག།

- ཕྱིག་པ་གི་ལོགས་ལུ་ རོ་ཕྱིག་པ་ད་ ཕྱིག་མི་དགོ་པས། ཟེར་སྐབ་རུང་། ཕྱིག་ད་ལུག།
(བཟིག་/ཕྱིག་/བཟིགས་/ཕྱིགས་)

- ✓ རྗེ། བརྗེ། བརྗེས། རྗེས། བྱ་ཆོག་ཚུ་ ཏུས་གསུམ་གྱི་འཇུག་ཚུལ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ རྗོད་ཆོག་བཟོ།

4) འོག་གི་ཏུས་འདས་པ་གི་ བྱ་ཆོག་དང་བསྐྱུན་པའི་ འབྲེན་ཆོག་སྤྱར་ཏེ་ རྗོད་ཆོག་རེ་བཟོ།

བཏང་། ཐངས། བྲངས། བཞགས། འཆམས། བྱར། བཟིས། འཛོགས། གཞིབས།

- 4) (པ་མ་བ་/མ་) བྱ་ཆོག་དང་
འཇུག་པའི་ དཔེར་བཞིན་རྒྱབ།
དཔེར་ན། ལཱ་ཁག་གཏང་མ་མས། ལྷག་པ་མས། བཟུམ།
- 5) འོང་། འོང་། འཐོབ། འབྲེ། བརྗེ། རྗོད། སྤྱིལ་ཚུ་གི་ འདས་ཆོག་གིས།
དཔེར་ན། འོངས། ཐོབ། བཟུམ།

ཡ) (རུང་) འདས་པ་དང་། མ་འོངས་པ་ལུ་ འཇུག་ཚུལ་གྱི་ དཔེ་གཉིས་རེ་ བྲིས།
དཔེར་ན། བཏང་རུང་ འགྲོ་མ་བཏུབ། གཏང་རུང་ མི་འགྲོ་ནི་འོང་།

༥) འདྲེན་ཆོག། འགྲོ། འོང་། མཁན། མ། ཕྱི། ཚུགས། ག། ཡང་། ར་ ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ བྱ་ཆོག་སྒྲུར་
ཏེ་དཔེར་བཞིན་རེ་ བྲིས།

དཔེར་ན། ཐོན་འགྲོམ་མས། འཐོན་འོང་། བཟུམ།

ཅན་གསོ། སྒྲོང་ལུ་འདྲི་གིས་ ལས་དོན་འགྲུབ་མ་ཚུགས་པ་ཅིན་ སྒྲོང་ལུ་མ་འདམ་ཆུ་བསྐྱེད་འབད་དེ་ སྒོ་བ་སྒྲོན་འབད་དགོ།

སྒྲུར་བཏང་ ཡི་གཱའི་ སྒྲེབ་དང་། བདག་གཞན་དུས་གསུམ་ མིང་དང་ བྱ་ཆོག་གི་ཁྱད་པར་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ སྒྲུར་བ་ཚུ་དེ་གི་དོག་ལཱ།

1. མིང་འགྲུབ་ཚུལ།
2. བྱ་ཆོག་དང་ལས་ཆོག་དུས་གསུམ་གྱི་འགྲུར་བ་ཡོད་མི་གི་ཁྱད་པར།
3. མིང་དང་ཁྱད་ཆོག།
4. ཅན་དང་ནི་སྒྲ། བྱ་ཆོག་དང་སྒྲོར་ཚུལ།
5. དེ་དང་འདྲི་སྒྲ།
6. ལྷག་བཅས་འཐོབ་ལམ་དང་ བྱ་ཆོག་དང་སྒྲོར་ཚུལ།
7. ཆུན་སྒྲུད་བྱ་ཆོག་དང་སྒྲོར་ཚུལ།
8. བདག་སྒྲུད་དང་མིང་མཐའ། མིང་དང་བྱ་ཆོག་དང་སྒྲོར་ཚུལ།
9. ཆོག་ཤད་དང་གཅད་མཚམས། ཆོག་མཛོད་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་སོགས་ སྒྲོབ་རིམ་འོག་མ་ལས་མར་ དཔེ་བཀོད་ཡོད་མི་ཚུ་ སྒྲོང་ལུ་
འབད་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོས་ཡིན།

༥༽ དབྱེ་ཞིབ།

༡ མིང་དང་བྱ་ཆོག་ངོས་འཛིན། དུས་གསུམ་གྱི་ཆོག་གོགས་/འདྲེན་ཆོག་ངོས་འཛིན།

༢ བྱ་ཆོག་དང་བསྐྱེད་པའི་ འདྲེན་ཆོག་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་ ལ་སོགས་པ་ བྲི་ནི་དེ་སྒྲོང་ལུ་གི་སྐབས་སུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་
དགོ།

༣ དེ་འོ་ཞོར་ལ་ ཡིག་བཟོ་དང་ཆོག་ཤད། ཆོག་མཚམས་ཚུ་ཡང་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ། དཔེར་ན།

མིང་།	དུས་གསུམ་གྱི་ འདྲེན་ཆོག་ངོས་ འཛིན།	འདྲེན་ཆོག་དང་བསྐྱེད་ པའི་ བྱ་ཆོག་གི་ཡིག་སྒྲེབ་ ངོས་འཛིན།	བྱ་ཆོག་དང་བསྐྱེད་པའི་འདྲེན་ ཆོག་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས།	ཅན་གསོ།
དཔལ་འབྱོར།	ཚུགས་པས།	ཚུགས་པས།	ཏ་ལམ་ཅིག་ལག་ལེན་འཐབ་ ཚུགས་པས།	སྒྲུང་བ་འབད་དགོས་ འདུག
རྫོང་དབང་མོ།				
རིན་ཆེན།				
དཔལ་ལྷན།				

ཅན་གསོ།

- གོང་ལུ་བཀོད་ཡོད་མི་ སློབ་རིམ་བརྒྱུད་པའི་ རྐང་ཡིག་དང་ཡི་གུ་སྦྱོར་བའི་ རིག་ཅུལ་ཚུགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན་ཚུ་ འགྲུབ་ནིའི་དོན་ལུ་
ལྷན་སྦྲུང་འབད་ཐངས་གྱི་ ཐབས་ལམ་གྱི་དཔེ་ཅིག་ཨིན།
- དེ་དང་རིགས་བརྒྱུས་ཏེ་ རྐང་ཡིག་དང་ཡི་གུ་སྦྱོར་བའི་ ཚུགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན་གཞན་མི་ཚུ་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ ལྷན་སྦྲུང་གི་ལམ་
ལུགས་ཚུ་ སློབ་དཔོན་རང་གི་སྤྲུལ་བའི་དྲིང་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ གསར་ཅུལ་གྱི་ཐོག་ལས་ སློབ་སྟོན་དང་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོཔ་ཨིན།
- ཐབས་ལམ་འདི་གིས་ རིག་ཅུལ་ཚུགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན་ཚུ་ གྲུབ་མ་ཚུགས་པ་ཅིན་ ཐབས་ལམ་གཞན་གྱི་ཐོག་ལས་ སློབ་ལཱ་གསར་
ཅུལ་འབད་དེ་ ལོག་སློབ་སྟོན་འབད་དགོ།
- ཚུགས་གྲུབ་གཞི་བཞག་ལྷན་སྦྲུང་ནང་ བན་དོན་འཕུལ་རིག་གི་ཐབས་ལམ་དང་ འཕུལ་རིག་གི་མཐུན་ཁྱེན་ཚུ་ འོས་འབབ་དང་འཁྲིལ་
ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ སློབ་སྟོན་འབད་ནི་ལུ་བརྩོན་དགོ།

དོན་ཚན། ལས་འབྲས་བསམ་ཞིབ། འདྲི་ལན་དང་ གོ་སླུང།

༡༽ རྩོགས་གྲུབ།

- ❖ བསམ་ཞིབ་ཀྱི་རིག་ཅུལ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ འབྲེལ་ཡོད་གནད་དོན་ཚུ་གི་ཐོག་ལུ་ གློ་གི་འགྲོས་དང་བསྒྲུན་ གོ་སླུང། དོགས་གཙོད། རང་གི་བསམ་འཆར་བཀོད་ནི་ཚུ་ སླ་གསང་མེད་པར་ འབད་ཚུགས།

༢༽ ལས་དོན།

- ❖ བྱ་སྤྱོད་བཟང་པོ་ལུ་ བསམ་ཞིབ་འབད་དེ་ སྤང་བྱུང་འབད་དགོ་པའི་ གནད་དོན་ཚུ་དང་འབྲེལ་བའི་ དོགས་གཙོད་ ཀྱི་དོན་ལུ་ སྤྱི་བ་ཚུ་སླ་གསང་མེད་པར་ བཀོད་ཚུགས་དགོ།

༣༽ མཐུན་ཁྱེན་ཚང་དགོ་པ།

- གློ་བ་དེབ།
- སྤྱང་དེབ།
- ཆོག་མཛོད།
- གློག་རིག།
- གློག་བྱུང་།

དཔེ་གསལ། ལྷ་བ་སྤྱང་འབད་བའི་སྤྱི་བསམ་ལུ་ དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ མཐུན་ཁྱེན་ཚུ་རང་གིས་འཛོལ་ཏེ་ བཅའ་སྤྱི་ག་ཉུང་དགོ།

༤༽ ལྷ་བ་སྤྱང་ལམ་ལུགས།

- ❖ གློ་བ་དེབ། དཔེ་དེབ། སྤྱང་དེབ། འབྲི་ཚུམ། ཚུ་ལས་ རྒྱུད་སྤྱུལ་འབད་ཚུགས་པའི་ ཚུམ་རིགས་དང་ ཕྱིས་མཐོང་ཤེས་ ཡོན་ཀྱི་ བསྐྱབ་སྤྱོད་ལས་རིམ། ཆོས་བཤད་ལས་རིམ། གསལ་བའི་བསྐྱབ་སྤྱོད་ལས་རིམ་ཚུ་ འགོ་འདྲེན་འབྲེལ་བའི་ ལུ་རང་མའི་ བྱ་སྤྱོད་བཟང་པོ་ལུ་ བསམ་ཞིབ་འབད་དེ་ སྤང་བྱུང་འབད་དགོ་པའི་ གནད་དོན་ཚུ་དང་འབྲེལ་བའི་ དོགས་གཙོད་ཀྱི་དོན་ལུ་ སྤྱི་བ་ཚུ་སླ་གསང་མེད་པར་ བཀོད་དེ་ལྷ་བ་སྤྱང་འབད་ནི།

དཔེར་ན།

གློ་བ་དེབ་ནང་གི་འབྲི་ཚུམ་དོན་ཚན། དགོ་བ་བརྩ། ཟེར་མི་འདི་ ལྷ་བ་སྤྱང་འབད་དགོ་པ་ཅིན།

- ✓ དགོ་བ་བརྩ་ ཟེར་མི་ག་ཅི་འབད་ ཡིན་ནམ་?
- ✓ འདི་ཚུ་ག་ཅི་ར་ཡིན་ནམ་?
- ✓ དགོ་བ་བརྩའི་ སྤྱི་ཡོན།
- ✓ དགོ་བ་བརྩའི་ཉེས་དམིགས།

- ✓ དགེ་བ་བཅུ་ལས་ རྟོན་ཚན་རེ་རེ་སྟོན་དེ་ རང་སེའི་རྟོན་ཚན་འདི་ སྡེ་ཚན་ནང་དོག་གི་ རྟོན་དང་འབྲེལ་བའི་ སྤང་བྲང་འབད་དགོཔ་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ གོ་སྐྱར་འབད་དེ་ཐོ་བཀོད་བཅུག་ནི།
- ✓ སྡེ་ཚན་ནང་གོ་སྐྱར་འབད་ཡོད་མི་ཚུ་ དམངས་ཁར་སྤྱན་ལུ་འབད་བཅུག་ནི།
- ✓ དགེ་བ་བཅུ་དང་འབྲེལ་བའི་ སྤང་བྲང་འབད་དགོཔ་ཚུ་ རང་གི་བྱ་སྟོན་བཟང་ལྷན་དང་གཅིག་ཁར་ སྡེ་ལ་མཐུད་འབད་དེ་ བསམ་ཞིབ་འབད་ཞིན་མ་ལས་ དོགས་གཙོད་ཀྱི་རྟོན་ལུ་ གི་བ་བཀོད་དེ་ ཁྲོས་སྐྱར་དང་ཚུད་སྐྱར་འབད་བཅུག་ནི།

སྟོང་ལཱ་གི་དཔེ།

རྟོན་ཚན།	ཚུད་སྐྱར་པ། ཀ༽	ཚུད་སྐྱར་པ། ཁ༽
སྟོག་གཙོད་པ།	ཤ་མ་བཟའ་བ་ཅིན། གཟུགས་ཁམས་ལུ་ ཕན་པའི་ཟས་བཅུད་མི་འཐོབ། དེ་ འབདལ་ལས་ ཤ་བཟའ་ར་བཟའ་དགོ།	གཟུགས་ཁམས་ལུ་ ཕན་པའི་ཟས་ བཅུད་འདི་ ཤིང་འབྲས་དང་ ཚོད་སྡེའི་ རིགས་ཡང་ ལེ་ཤ་ཡོད་པ་ལས་ ཤ་ བཟའ་དགོཔ་མེད། སྟོག་པའི་ལས་སྟོམ་ ཅིག་ཨིན། ཟེར་ བྲམ་ཚོས་པ་ཚུ་གིས་ ཡང་གསུང་ནི་འདུག།
མ་བྱིན་པ་ལེན་པ།		
ཤོབ།		

མི་དགེ་བ་བཅུ་ལས་བརྟེན་པའི་ རྣམ་སྤྲིན་ཕྱོད་ཚུལ་ གོ་སྐྱར་དང་བསམ་ཞིབ་འབད་བཅུག།

- བསམ་ཞིབ་འབད་དགོཔའི་གི་བ་ ཁག་ལཱ་དེ་ཅིག་གི་ལན་བྲི་བཅུག་ནི། དཔེར་ན།
 - རྟོན་གྱི་མི་ཚེའི་ནང་ མི་དགེ་བ་བཅུ་ལས་ སྟོག་པ་མང་ཤོས་ཅིག་ ག་ཅིའི་ནང་བསམགས་བྱུག་?
 - རྟོན་རའི་ ཆ་རོགས་ཅིག་གིས་ ཨརལ་བརྒྱ་སར་མཐོང་པ་ཅིན་ རྟོན་གྱིས་བསྐྱབ་སྟོན་ ག་དེ་སྟེ་བྲིན་ནི།
 - མི་ཚངས་སྟོན་པ་ མི་དགེ་བ་ཨིན། ཟེར་མི་འདི་ རྟོན་གྱིས་ ག་དེ་སྟེ་ཏ་གོ་ཡི་?
 - ཡིད་གྱི་མི་དགེ་བ་ལས་ བརྒྱབ་སེམས་དང་གཞོན་སེམས་གཉིས་ལུ་ རྟོན་པར་ག་ཅི་འདུག་?
 - བྱ་སྟོན་བཟང་ལྷན་ལས་བརྟེན་པའི་ ལས་རྒྱ་འབྲས་ཚུ་ ག་དེ་སྟེ་ར་འོང་ག་? བསམ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲིས།

མི་དགེ་བ་བཅུ་སྤངས་ཏེ་ དགེ་བ་བཅུ་སྤང་ནིའི་ཁས་སྤང་ག་ཅི་འབད་ནི།

འཇགས་ཤོག། སྟོང་ལཱ་འདི་གིས་ ལས་དོན་འགྲུབ་མ་ཚུགས་པ་ཅིན་ རྟོན་ཚན་མ་འདམ་གི་སྟོག་ལུ་ སྟོང་ལཱ་ཚུ་སྟེད་འབད་དེ་སྟོབ་སྟོན་འབད་དགོ།

ཉན་ཏེ་བྱི་ནི་ཞིན་པ་ཅིན་

- ཡོངས་འབྲེལ་དང་། སྒྲིམ་སྒྲིལ་གྱི་གཞི་ཅིན་ལས་འབད་རུང་། ཉན་ཞིན་ལས།
 ༡. གནས་ཚུལ་ཚུ་ གོ་མི་ ཐོ་བཀོད་ནི།
 ༢. ཡིག་སྐད་ཀྱི་དག་ཆ་བཟླ་ནི།
 ༣. མི་སྡེ་ལུ་མི་འཕྲོད་པའི་ གནས་ཚུལ་ཚུ་ཕྱི་སེལ།
 ༤. གནས་ཚུལ་གྱི་བཅུད་རོ་མ་གྲུལ་ཐེངས་དག་པ་ཅིག་ནང་བཏོན་ནི།
 ༥. སློབ་ཁང་ནང་འབད་རུང་། ཁྱབ་བསྐྱགས་དང་ གསལ་བསྐྱགས་ཀྱི་ས་གོ་ནང་བཞག་སྟེ། བསམ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་འཆར་བཀོད་བཅུག་ནི་སྒྲིལ།
- ཞབས་ཁྲ་ཉན་ཏེ།
 ༡. ཆོག་བྱི་ནི།
 ༢. འདི་ནང་ལས་ མིང་དང་ཁྱད་ཆོག་ ཏུས་གསུམ་གྱི་ ཆོག་ག་ཅི་ར་འདུག་ག་?
 ༣. དཔེ་དོན་ ག་དེ་སྟེ་བཀོད་ཅུག་ག་?
 ༤. མཐོང་སྒྲུབ་བྱི་ནི་སྒྲིལ།
- སྒྲིང་ཉན་ཏེ།
 ༡. སྒྲོ་ཆོག་བྱི་ནི།
 ༢. འཁྲབ་ཅེད་པ་གི་སྒྲོ་དབྱེ་བ་ཕྱེ་ནི།
 ༣. སྒྲིང་གི་གྲོས་དང་འཁྲིལ་སྒྲོས་བཏགས་ནི།
 ༤. ཉམས་ལེགས་བཅོས།
 ༥. འཁྲབ་སྒྲིང་བཟོ་ནི།
- སློབ་དཔོན་དང་སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ སློབ་ཁང་ནང་ ལས་རིམ་སྒྲིལ་གྲོས་སྒྲུབ་འབད་བའི་སྐབས།
 ༡. རང་སོ་གིས་ གྲོས་ཆེད་ཐོ་བཀོད་ནི།
 ༢. བཏུབ་མ་བཏུབ་ཅི་བ་འབད་དེ་ལེགས་བཅོས།
 ༣. སློབ་སྒྲིང་དང་ཆོག་ལེགས་བཅོས་འབད་དེ། འགྲེམ་སྟོན་འབད་ནི།
 ༤. འདི་དང་འཁྲིལ་ ཁྱབ་བསྐྱགས་དང་ གསལ་བསྐྱགས་བྱི་ནི་སྒྲིལ།

ཉན་སྒྲུབ་དང་འབྲེལ་བའི་སྒྲིང་ལྷ། ༢༽

- སློབ་ཕྲུག་ གཉིས་དང་གསུམ་གྱི་སྟེ་ཆན་ བཟོ་ཞིན་ལས། ཀུན་གསལ་གསར་ཤོག་གི་ འབྲི་བཀོད་འདི་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ བཟླ་བཅུག་ཞིན་ལས། འབྲི་བཀོད་འདི་དང་ ཅོག་འཐད་པ་ནང་། གནས་ཚུལ་

ཀ་ རྫོང་ལག་གནས་ཚད།
 ལ་ གེད་འོག་ཁྲོམ་སྒེ།
 ག་ ཉེ་འདབས།/མཐའ་འཁོར།
 ང་ སློབ་གྲུའི་གནས་ཚད་ཀྱི་ གནས་ཚུལ། བསྐྱེད་འབད་དེ་ གྲུག་གསལ་བཟུམ་ནང་ བཏོན་ཏེ།
 འགྲེམ་སྟོན་ འབད་བཟུག་ནི་སོགས།

ཉན་སྒྲུབ་དང་འབྲེལ་བའི་སྒྲིང་ལྷ། ག།

 ཉན་སྒྲུབ་ཀྱི་དོན་ལུ་ བསམ་ཞིབ་འབད་དེ། བསམ་སྒྲོམ་མེ་སོར་འབད་ནི་གི་དོན་ལུ་ དོན་ཚན་ དཔེ་འབད་བ་ཅིན།
 གསོ་བ། སོ་ནམ། ཤེ་རིག། ཁྲིམས་སྒྲུང་འགག་སྒྲེ་བཟུམ་ཚུ་ ཡིད་ནི་དེ་གིས་ ང་བཅས་ལུ་
 ཀ་ ག་དེ་སྒྲེ་ཕན་ཐོགས་དོ་ག་?
 ལ་ མེད་པ་ཅིན། ང་བཅས་ཀྱི་གནས་སྒྲུངས་འདི་ ག་དེ་སྒྲེ་ འཁྱོ་འཁྱོམ་ འོང་ག་?
 ག་ དེ་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ ང་བཅས་ཀྱིས་ཁོང་ལུ་ཕན་པའི་ རྒྱབ་སྐྱོར་ ག་ཅི་ར་འབད་དགོ་པ་འདུག་ག་? དབྱེ་དབྱེ་
 འབད་བཟུག་སྒེ། ཡིད་ཆེས་དང་། དེས་ཤེས་འདྲོང་བཟུག་དགོ།

དེ་བཟུམ་འབད། དོན་ཚན་གཞན།

སློབ་དཔོན། སློབ་ཕྲུག། ཞིང་ལྷ་འབད་མི། བཟོ་བོ། མགར་མ་ སོགས་ དོན་ཚན་ག་ཅི་གི་ཐོག་ལས་འབད་རུང་།
 གོས་སྒྲུང་འབད་དེ་ ཡིད་ཆེས་འདྲོང་བཟུག་ནི། གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ མ་བརྟེན་པར་ ཐབས་མེད་ཨིན་པའི་སྐོར་
 བཤད་བྱིན་དགོ།

དོ་རུང་གཞན།

- ✓ དགེ་སྤྱི་གསུང་དོར།
- ✓ ལས་རྒྱ་འབྲས།
- ✓ སློ་གཏད་ཡིད་ཆེས།
- ✓ བཟོ་ད་སེམས།
- ✓ སྤྱིང་སྒྲོབས་སཉིན་རུས་བཙོན་འགྲུས་སོགས་ ལག་ཆེ་བའི་སྐོར། གོས་སྟོན་འབད་ འབྲི་སྒྲུབ་གཉིས་ཆ་ར་
 དུས་མཉམ་འབད་ ཡར་རྒྱས་གཏང་ནི་གི་དམིགས་གཏད་འབད་ནི།

༥༽ དབྱེ་ཞིབ།

- སྡེ་ཚན་སྒྲིབ་ལཱ་འབད་བའི་སྐབས་ བཅའ་མར་གཏོགས་ཐངས། འགན་ཁུར་འབག་ཐངས། བསམ་འཆར་བཀོད་ཐངས། དྲི་བ་དང་འཁྲིལ་བའི་ལན་སྒྲུབ་ཐངས། རྩོད་སྒྲུབ་འབད་ཐངས་ཀྱི་རིག་ཕུལ་ ལ་སོགས་པ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ དབྱེ་དབྱུད་ཐོ་དང་ དབྱེ་ཚད་བཟོ་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།
- ཨ་ལུའི་བསམ་ཞིབ་ལུ་བལྟ་སྟེ་ བྱ་སྒྲིབ་བཟང་ལན་གྱི་སྤང་བྲལ་ ཏ་གོ་མ་གོ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།
- བྱི་ནིའི་སྒྲིབ་ལཱ་འབད་བའི་སྐབས་ ཡིག་བཟོ། ཚན་ཤད། ཚེག་མཚམས་གཅད་ཐངས་ ལ་སོགས་པ་ཡང་ དབྱེ་ཞིབ་ འབད་དགོ། དཔེར་ན།

མིང།	དགེ་བ་བརྩ་ ཕྱིས་ཐངས།	དགེ་བ་བརྩ་གི་གོ་ དོན།	དགེ་བ་བརྩ་དང་འབྲེལ་བའི་ སྤང་བྲལ་ཏ་གོ་ཐངས།	བླ་གསོ།
ཀ་ཀ།				
རྩོ་ཐེ།				

བླ་གསོ།

- གོང་ལུ་བཀོད་ཡོད་མི་ སྒྲིབ་རིམ་བརྒྱུད་པའི་ ཉན་སྒྲུབ་རིག་ཕུལ་ལྟོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན་ཚུ་ འགྲུབ་ནིའི་དོན་ལུ་ སྒྲིབ་སྟོན་འབད་ ཐངས་ཀྱི་ ཐབས་ལམ་གྱི་དཔེ་ཅིག་ཨིན།
- དེ་དང་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ ཉན་སྒྲུབ་རིག་ཕུལ་ལྟོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན་གཞན་མི་ཚུ་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ ལྟ་བུ་སྤང་གི་ལམ་ལུགས་ཚུ་ སྒྲིབ་ དཔོན་རང་གི་སྒྲུབས་བདེ་ཉིང་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ གསར་ཕུལ་གྱི་ཐོག་ལས་ སྒྲིབ་སྟོན་དང་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོཔ་ཨིན།
- ཐབས་ལམ་འདི་གིས་ རིག་ཕུལ་ལྟོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན་ཚུ་ འགྲུབ་མ་ཚུགས་པ་ཅིན་ ཐབས་ལམ་གཞན་མི་ཐོག་ལས་ སྒྲིབ་ལཱ་གསར་ ཕུལ་འབད་དེ་ ཡོག་སྒྲིབ་སྟོན་འབད་དགོ།
- ཉིན་བསྟར་འཆར་གཞི་བཟོ་བའི་སྐབས་ སྤྱིར་བཏང་འཆར་གཞི་གི་ཆ་ཤས་ཚུ་ ཚང་དགོཔ་འེེ་ཁར་ དཔེ་རིས་འདི་ནང་བཀོད་ཡོད་མི་ ཆ་ ཤས་ཚུ་དེས་པར་དུ་ཚང་དགོ།
- ལྟོགས་གྲུབ་གཞི་བཞག་ལྟ་བུ་སྤང་ནང་ བན་དོན་འཕུལ་རིག་གི་ཐབས་ལམ་དང་ འཕུལ་རིག་གི་ མཐུན་སྦྲེན་ཚུ་ འོས་འབབ་དང་འཁྲིལ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ སྒྲིབ་སྟོན་འབད་ནི་ལུ་བརྩོན་དགོ།

དོན་ཚན། ལྷག་ཐངས་ཐབས་ལམ།

༡༽ རྩོགས་གྲུབ།

- ❖ རྩོག་རིག་ཚུ་ལྷག་སྟེ་ རྩོག་རིག་དབྱེ་བ། གོ་དོན། དཔེ་དོན། སྒྲ་དོན། དེ་ནང་གི་གནད་དོན་བཟང་པོ་ཚུ་ དབྱེ་དཔྱད་ དང་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ཞིན་མ་ལས་ ཡིད་ཆེས་བསྐྱེད་དེ་ སྤང་བྱུང་འབད་ཚུགས།

༢༽ ལས་དོན།

- ❖ ཆོག་ བཅད་ལྷག། སྤེལ་མ་ཚུ་ ལྷག་ནིའི་གཞི་འགྲམ་ཚུད་དེ་ རྩོག་རིག་ཚུ་ ཆོག་གི་གཙང་མཚམས་དང་འབྲེལ་ཏེ་ རྩོད་སྒྲ་དག་ཏོག་ཏོ་འབད་ ལྷག་ཚུགས་དགོ།

༣༽ མཐུན་ཉེན་ཚང་དགོ།

- སྤྱང་དེབ།
- སྒྲ་དེབ།

དཔེ་གསལ། ལྷག་སྤྱང་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ མཐུན་ཉེན་ཚུ་རང་གིས་འཛོལ་ཏེ་ བཅད་སྒྲིག་ཀྱབ་དགོ།

༤༽ ལྷག་སྤྱང་ལམ་ལུགས།

- ❖ ཞབས་ཁྲའི་ཆོག། སྤྱང་། འབྲི་རྩོམ་ ལ་སོགས་པ་རྩོག་རིག་ཚུ་ ཆོག་གི་གཙང་མཚམས་དང་འབྲེལ་ཏེ་ རྩོད་སྒྲ་དག་ཏོག་ ཏོ་འབད་ ལྷག་ནིའི་དོན་ལུ་ ཐབས་ལམ་སྒྲ་ཆོགས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ སྤྱིང་ལཱ་མ་འདྲམ་ཚུ་ འགོ་འདྲེན་འཐབ་སྟེ་ ལྷག་སྤྱང་ འབད་དགོ། དཔེར་ན།

ཞབས་ཁྲ་ཉན་ཏེ་ ལྷག་ནིའི་སྤྱིང་ལཱ་ འགོ་འདྲེན་འཐབ་པ་ཅིན།

- ✓ སྒྲ་གཟུང་འབད་དེ་ཡོད་མི་ ཞབས་ཁྲ་དང་གཅིག་ཁར་ ཞབས་ཁྲའི་ཆོག་ འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕུལ་ཐོག་ གསལ་ སྟོན་འབད་དེ་ ཞབས་ཁྲ་འཐེན་བཅུག་ནི།
- ✓ ཆོག་ལུ་བཏུ་སྟེ་ གདངས་འཐེན་བཅུག་ནི།
- ✓ ཆོག་གི་གཙང་མཚམས་དང་འབྲེལ་ཏེ་ རྩོད་སྒྲ་དག་ཏོག་ཏོ་འབད་ ལྷག་ནི།

ནམ་མཁའ་ཡངས་པའི་པོ་བྱང་ལས། ཟིམ་ཟིམ་ཆར་པ་གི་བདུད་རྩི་བབས། རྒྱ་གར་ཤར་གྱི་མ་བྱ་ང་། ཉིང་ལས་དགའ་བའི་བོ་ཅིག་
 འཆམས། ང་ལེགས་པའི་མ་བྱ་འདི། མདོངས་སྒྲོ་ལེགས་མི་ལེགས། ཁྱོད་ལེགས་པའི་མདོངས་སྒྲོ་འདི། སྤྱ་ཁ་ཐུར་མ་སོ།
 ཆོ་རབས་རྟེ་མའི་ལན་ཆགས་གིས། རའི་སེམས་གསལ་བའི་མེ་ལོང་ནང་། ལྷང་ལྷང་འཁོར་རྟེ་འོང་མ་དུ་ལྷ། སེམས་གྱི་གདིང་ལས་
 དགའ་མི་དགའ། ཆོ་རྟེ་མའི་སྒྲོན་ལམ་གིས། འཛེམས་པ་སྐལ་བ་བབས། རེ་མི་ལུས་རིན་ཆེན་འདི། འཕྲོ་བསྐྱལ་མེན་པས་སྒྲོ།
 སྐབས་གནས་སྐྱམ་དང་དཀོན་མཆོག་གསུམ། བཅེ་བའི་སྤྱན་གྱིས་གཟིགས་རྟེ་གིས། དམ་ཆོག་གཙང་མའི་སྒྲོན་ལམ་གིས།
 གཅིག་ཁར་འཛོམ་མི་ང་བཅས་གཉིས། ཨའོ། ཤ་དང་སེན་མོ་བབས། འབྲལ་ས་མེད་པ་ལས་བརྟེན། ཆོ་གཅིག་གི་གཉེན་གྲོགས་
 འབད། སྒྲོད་ཐབས་མཛད་གནང་ཞུ།

ཡང་ན། སྤྱང་དེབ་ཅིག་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ ལྷག་སྤྱང་འབད་དགོ་པ་ཅིན། དཔེར་ན།

- ✓ ལྷག་པའི་སྐབས་ ཆོག་གི་ཉམས་དང་འཁྲིལ་བའི་སྤྱ་གདངས། སྤྱང་གི་སེང་ཕབ། ཆོག་མཆམས་ཚུ་ ཚུལ་དང་
 མཐུན་རྟོག་རྟོ་འབད་བཅད་དེ་ ལྷག་བཟུག་ནི།
- ✓ གསར་ཅུལ་ཐོག་ལས་ སྤྱང་དང་ཡིག་འབྲིལ་གཞན་ སྒྲོ་བ་ཆེ་རྟོག་རྟོ་འབད་མི་རེ་ འབག་འོངས་ཞིན་མ་ལས་
 འདི་གི་ཐོག་ལུ་ གཙང་མཆམས་བཅད་དེ་ ལྷག་ནིའི་སྤྱང་ལཱ་འབད་བཟུག་ནི།
- ✓ འཁྲབ་སྤྱང་འབད་ བྲི་ནི་སོགས།
- ✓ རྟོན་མཆམས་དང་ གཙང་མཆམས་བཅད་དེ་ བྲིས་ཞིན་མ་ལས་ ལྷག་བཟུག་ནི།

དབྱེ་བ་དཔྱད་དེ་ ལྷག་ནི་གི་ སྤྱང་འོག་གི་བབས་བཟོ་སྟེ་ ལྷག་བཟུག་ནི་སོགས།

རྟེ་མ་ རྟེ་མ། ཁྱིམ་བདག་ སེམས་ཅན་གསོ་སྦྱང་འབད་ནི་ལུ། གནམ་མེད་ས་མེད་ དགའ་མི་ཅིག་ལུ། བྱི་ལེ་ལྷ་དང་། འདམ་
 བྱ་གསུམ། ལུག་གཉིས་ཡོད་པ་ཨིན་པས།

ཁྱིམ་བདག་འདི་གིས། སེམས་ཅན་ཚུ་ ཉེ་རིང་མེད་པར་ གསོ་ནི་དེ་གིས། གཟུགས་གྱི་ བོངས་ཆད། སྤྱིད། སྤྱ་ཁ། ག་ཅི་
 ལས་འབད་རུང་ དབྱེ་བ་མེད་པར་ འབྲན་འབྲ་འབད་ སྒྲོམ་སྟེ་ ཡོད་པ་མས།

སྤྱིད་ཆད་ཡང་། བྱི་ལེ་གསུམ་གིས་ གེ་ཇི་བཟུ་གཉིས་དང་། འདམ་བྱ་གཅིག་དང་ བྱི་ལེ་གཅིག་གིས་གེ་ཇི་ལྷ། ལུག་གཅིག་གི་
 སྤྱིད་ཆད་ལས་ གདམ་བྱ་གཅིག་གི་ སྤྱིད་ཆད་ ཕབ་/འཕྲིས་གཏང་མ་ད་ གེ་ཇི་དགུ་བཟུ་གོ་དགུ་ འཐོན་དོ་ཡོད་པ་མས།

ལུག་གཅིག་དང་། བྱི་ལེ་གཅིག། འདམ་བྱ་གཅིག་གི་ སྤྱིད་ཆད་ བསྐྱེམ་ད། སྐྱེམ་ག་དེམ་ཅིག་ འཐོན་ནི་མས་གོ་?

ཡིག་རིགས་གཞན་ཡང་.....

5ན་གསོ། འདི་དང་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ ཚིག་ སྤེལ་མ་འབད་ཡོད་པའི་ རྩོམ་རིགས་ཚུ་ཡང་ ལྷག་ནིའི་སྤྱད་བ་བྱིན་དགོ།
སྤྱོད་འདི་གིས་ ལས་དོན་འགྲུབ་མ་ཚུགས་པ་ཅིན་ སྤྱོད་ལྷ་མ་འདམ་ཁྱ་སྤྱོད་འབད་དེ་སྤྱོད་སྤོན་འབད་དགོ།

****འོག་ལུ་བྱིན་ཡོད་མི་ ཡོངས་འབྲེལ་ཁ་བྱང་ནང་ འབྲུབ་ཅེད་པ་གི་ རྣམ་འགྱུར་དང་བཟོ་རྣམ། ཐོ་བཀོད་འབད་དེ་
འབྲུབ་སྤྱད་བཟོ་ནི་****

ཀ༽ སློག་བརྟན་གྱི་ སྤེལ་ལམ་ནང་། ལེགས་ཤོམ་འབད་ བཟུ་ཞིན་མ་ལས། སློ་ཚིག་དང་ འབྲུབ་ཅེད་པ་གི་བཟོ་
རྣམ་དང་རྣམ་འགྱུར་བཅས་ གྲིས་སྤྱོད། འབྲུབ་སྤྱད་གི་ དེབ་འབད་ བཏོན་ནི།

<https://www.youtube.com/watch?v=Aec8ZBpVRB4>

ཁ༽ བན་སྐྱུར་འབད་ནི།

འོག་གི་ འཁོར་ཁམ་ལུ་བཟུ་སྤྱོད། བན་སྤོན་ག་ཅི་བྱིན་མ་ཡིན་ན་? ལྷག་བཟུ་ཞིན་མ་ལས། དེ་དང་འབྲེལ་ བན་
སྐྱུར་གྱི་ཐོག། ཕན་གཞོན་གྱི་བསམ་འཆར་བཀོད་ནི།

༡་ ཚོས་ཚན་དང་འབྲེལ་ཏེ་འབད་མ་ད། སྤྱོད་ཁང་ནང་ལུ་ངེས་པར་ འོང་དགོ་པའི་ ཚིག་མཛོད་ཡོད་
མེད་བཟུ་བའི་སྐབས། གྲུབ་འབྲས་འོག་གི་བཟུ་ཐོན་ཅུག།



གྲུབ་འབྲས་འཁོར་ཁམ་ལུ་བཟུ་སྤྱོད། ཕན་གཞོན་གྱི་བསམ་འཆར།

ག༽ ཞིབ་བཅུད་བཏོན་ནི།

སློབ་གྲྭ་ཁག་ལུ་བཀམ་ཡོད་མི་ ལྷག་དེབ་ཚུ་དང་འབྲེལ་བའི་ དཀའ་ངལ་ག་ཅི་ར་འདུག་? ཟེར་ཤ་ད། དཀའ་
ངལ་བསམ་འཆར། ཁྱི་བཟུམ་བུ་རྒྱལ། ཞིབ་བཅུད་བཏོན་ཏེ། རྒྱབ་སློན་བསམ་འཆར་བཟོ་ནི།

ལྷག་དེབ་ཆང་མ་འབད་མེད་པ། ལྷག་སློན་དཔེ་དེབ་མེད་པ། ལྷག་དེབ་ལ་ལུ་ཅིག་མ་འདྲ་བའི་དཀའ་ངལ། རྒྱབ་
ཏེན་མེད་པ་ལས། ལང་མ་འབད་མེད་པ། ཡིག་སྒྲེབ་འཛོལ་ཤ། མིང་ཆོག་ལཱ་ཁག། ལྷག་དེབ་ཅིག་གི་ནང་སྤྱང་ལེ་
ཤ་འདུག། ལྷག་དེབ་མེད་པ། ལྷག་དེབ་ཉུང་མ་མས། ཡིག་རྒྱལ་ཆད་ཆད་པ་དང་། ཤོག་གངས་མ་ཆང་མ།
ལྷག་དེབ་མ་འདྲ་བའི་དཀའ་ངལ། ལྷག་དེབ་དང་སློག་བྱང་མེད་པའི་དཀའ་ངལ། སྤྱི་ཚད་མེད་པའི་པར་དང་
ལོ་རྒྱུ་ཚུ་ཡོད་པ། ཤེས་ཚད་དང་མ་འབྲེལ་བའི་སློན། ལྷག་དེབ་གཞན་མེད་པ། བདག་འཛིན་འཐབ་ནི། སྒྲེབ་
མ་འདྲ་བའི་དཀའ་ངལ། ཆོག་མཛོད་ཀྱི་མིང་ཆོག་དང་འབྲེལ་ཏེ་མེད་པ། དུས་ཚོད་མེད་པ། སུམ་རྟགས་དང་བཟོ་
གཞུང་གི་འབྲེལ་བ་མེད་པ། ཤེས་ཚད་དང་མ་འབྲེལ་ཤ། ཡིག་སྒྲེབ་ནོར་བ། ལྷག་དེབ་གསར་རྩིང་གི་བྱང་པར།
ལྷག་དེབ་ནང་ཡིག་སྒྲེབ་མ་འདྲ་ཡོད་པ། ཨ་ལོ་རེ་ལུ་བྱབ་མ་རྒྱལ་པ། རེ་གཉིས་ལས་མེད་པ། ཞིབ་ཞིབ་
འབད་ལག་ལེན་འཐབ་མ་རྒྱལ་པ། ལག་དེབ་དང་འབྲེལ་མ་རྒྱལ་པའི་དཀའ་ངལ་དང་། རོན་ཚན་ཡང་འོས་
འབབ་མ་མཐོང་། འཆར་གཞི་དང་འབྲེལ་ཏེ་སློབ་སློན་འབད་མི་རྒྱལ་པས། ལྷག་དེབ་ལ་ལུ་ཅིག་ཨ་ལོ་རེ་
གིས་ལྷག་མི་རྒྱལ་པས། ལྷག་དེབ་ལ་ལུ་ཅིག་དོན་ཚན་དང་མ་འབྲེལ་བས། ལྷག་དེབ་ལ་ལུ་ཅིག་ཨ་ལོ་གི་
ཤེས་ཚད་ལས་དམའ་སྟེ་ཡོད། སློབ་རིམ་༡༡ པ་དང་༡༩ པའི་དོན་ལུ་ལྷག་དེབ་མིན་འདུག། སྤྱི་ཚད་མིན་
འདུག།

༥༽ དབྱེ་ཞིབ།

- ཆོག་ གཙང་ལྷག། སྒྲེལ་མ་རྒྱ་གི་ གཙང་མཚམས་དང་འབྲེལ་ཏེ་ ལྷག་རྒྱལ་མི་རྒྱལ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།
- ལྷག་ནི་ལུ་ སློབ་དང་ དང་འདོད་ བཅོམ་ལྷགས་ ག་དེ་སྟེ་འདུག་ག་?
- གོ་དོན་ལེན་ནི་དང་ སྒྲེབ་སྒྱུར་སྒྲུགས་ ག་དེ་སྟེ་ ཡོད་ག་?
- རྩོད་སྒྲ། རྒྱ་དམར་པལ། ཆོག་གི་ཉམས། རྒྱ་གདངས་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་སྟེ་ ལྷག་རྒྱལ་མི་རྒྱལ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།
- ལྷག་པའི་སྐབས་ ཐོགས་ཆགས། ཆོག་གི་ལྷག་ཆད། བསྐྱར་བ་རྒྱ་ ཡོད་མེད་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི། དཔེར་ན།

དབྱེ་དཔྱད་ཐོ།

མིང་།	གཅད་ མཚམས།	རྫོང་སྤྱ།	སྐད་མེད་ ཕབ།	ཐོགས་ ཆགས།	ཚོག་གི་ ལྷག་ཆད།	བསྐྱར་བ།
བསོད་ནམས།						
པམ།						

དབེ་ཆད།

དབེ་ཆད།	མཚོག་གྱུར།	རབ།	འཕྲིང།	ཐ།	ཡང་ཐ།
རྫོང་སྤྱ།	རྫོང་སྤྱ་ལུ་སྤྱོན་མེད་ པ་ཅིན།	རྫོང་སྤྱ་ལུ་སྤྱོན་ཏུ་མ་ག་རེ་ འབྱུང་པ་ཅིན།	རྫོང་སྤྱ་ལུ་སྤྱོན་མང་ཤོས་ ཅིག་འབྱུང་པ་ཅིན།	རྫོང་སྤྱ་ལུ་སྤྱོན་ལེ་ཤ་ འབྱུང་པ་ཅིན།	རྫོང་སྤྱ་མ་པ་ལས་ར་མ་ བདུབ་པ་ཅིན།
གཅད་ མཚམས།	ཚོག་གཅད་ མཚམས་ལུ་སྤྱོན་ མེད་པ་ཅིན།	ཚོག་གཅད་མཚམས་ལུ་ སྤྱོན་ཏུ་མ་ག་རེ་ཡོད་པ་ ཅིན།	ཚོག་གཅད་མཚམས་ལུ་ སྤྱོན་མང་ཤོས་ཅིག་ཡོད་ པ་ཅིན།	ཚོག་གཅད་མཚམས་ལུ་ སྤྱོན་ལེ་ཤ་ཡོད་པ་ཅིན།	ཚོག་མཚམས་གཅད་ ཐངས་མ་པ་ལས་ར་མ་ ཤེས་པ་ཅིན།
སྐད་མེད་ ཕབ།	སྐད་མེད་ཕབ་ལུ་ སྤྱོན་མེད་པ་ཅིན།	སྐད་མེད་ཕབ་ལུ་སྤྱོན་ ཏུ་མ་ག་རེ་ཡོད་པ་ཅིན།	སྐད་མེད་ཕབ་ལུ་སྤྱོན་ མང་ཤོས་ཅིག་ཡོད་པ་ ཅིན།	སྐད་མེད་ཕབ་ལུ་སྤྱོན་ལེ་ ཤ་ཡོད་པ་ཅིན།	སྐད་མེད་ཕབ་ཡོད་ར་ མེད་པར་ ལྷག་པ་ཅིན།
ལྷོག་སྤྱང་ /ཐོགས་ ཆགས།	ལྷག་པ་ལི་སྐབས་ ཐོགས་ཆགས་མ་པ་ ལས་ར་མེད་མི།	ལྷག་པ་ལི་སྐབས་ཏུ་མ་ག་ རེ་ ཐོགས་ཆགས་འབྱུང་ པ་ཅིན།	ལྷག་པ་ལི་སྐབས་ ཐོགས་ ཆགས་མང་ཤོས་ཅིག་ འབྱུང་པ་ཅིན།	ལྷག་པ་ལི་སྐབས་ ཐོགས་ ཆགས་ལེ་ཤ་འབྱུང་པ་ ཅིན།	ཤ་ར་ར་ལྷག་ནི་ལུ་ གནམ་མེད་མ་མེད་ ལུ་ ལག་གཏང་པ་ཅིན།
ལྷག་ཆད།	ལྷག་པ་ལི་སྐབས་ མིང་ཚོག་རེ་རེ་ གཉིས་གཉིས་ ཆད་ སོཔ་འདྲམ། ཡང་ན། འཐེབ་བཀལ་ཏེ་ ལྷག་པ་ ཅིན།	ལྷག་པ་ལི་སྐབས་ མིང་ ཚོག་དག་པ་ཅིག་ ཆད་ སོཔ་འདྲམ། ཡང་ན། འཐེབ་བཀལ་ཏེ་ ལྷག་པ་ ཅིན།	ལྷག་པ་ལི་སྐབས་ མིང་ ཚོག་མང་ཤོས་ཅིག་ཆད་ སོཔ་འདྲམ། ཡང་ན། འཐེབ་བཀལ་ཏེ་ ལྷག་པ་ ཅིན།	ལྷག་པ་ལི་སྐབས་ མིང་ ཚོག་ལེ་ཤ་ཅིག་ར་ ཆད་ སོཔ་འདྲམ། ཡང་ན། འཐེབ་བཀལ་ཏེ་ ལྷག་པ་ ཅིན།	ལྷག་པ་ལི་སྐབས་ མིང་ ཚོག་ག་ར་ ག་ཐོབ་གུ་ ཐོབ་འབད་ ལྷག་པ་ ཅིན།

5ན་གསོ།

- གོང་ལུ་བཀོད་ཡོད་མི་ སྤྱོད་རིམ་བརྒྱུད་པའི་ ལྷག་རིག་དང་ཚུམ་རིག་གི་ རིག་ཅུལ་ལྷོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན་ཚུ་ འགྲུབ་ནིའི་དོན་ལུ་ སྤྱོད་སྤྱོན་འབད་ཐངས་ཀྱི་ ཐབས་ལམ་གྱི་དཔེ་ཅིག་ཨིན།
- དེ་དང་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ ལྷག་རིག་དང་ཚུམ་རིག་གི་རིག་ཅུལ་ ལྷོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན་གཞན་མི་ཚུ་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ ལྷག་སྤྱང་གི་ ལམ་ལུགས་ཚུ་ སྤྱོད་དཔོན་རང་གི་སྤྱབས་བདེ་ཉིང་དང་འབྲེལ་ཏེ་ གསར་ཅུལ་གྱི་ཐོག་ལས་ སྤྱོད་སྤྱོན་དང་དབེ་ཞིབ་འབད་དགོཔ་ཨིན།
- ཐབས་ལམ་འདི་གིས་ རིག་ཅུལ་ལྷོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན་ཚུ་ འགྲུབ་མ་ཚུགས་པ་ཅིན་ ཐབས་ལམ་གཞན་གྱི་ཐོག་ལས་ སྤྱོད་ལུ་གསར་ ཅུལ་འབད་དེ་ ལོག་སྤྱོད་སྤྱོན་འབད་དགོ།
- ཉིན་བསྐྱར་འཆར་གཞི་བཟོ་བའི་སྐབས་ སྤྱིར་བཏང་འཆར་གཞི་གི་ཆ་ཤས་ཚུ་ ཆང་དགོཔ་འེེའེར་ དཔེ་རིམ་འདི་ནང་བཀོད་ཡོད་མི་ ཆ་ ཤས་ཚུ་དེས་པར་དུ་ཆང་དགོ།

- ཕྱིགས་གྲུབ་གཞི་བཞག་ལྟ་བུ་སྤང་ནང་ བད་དོན་འཕུལ་རིག་གི་ཐབས་ལམ་དང་ འཕུལ་རིག་གི་ མཐུན་ཆེན་ཚུ་ འོས་འབབ་དང་འཁྲུལ་
ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ སློབ་སྟོན་འབད་ནི་ལུ་བཙོན་དགོ

དོན་ཚན། རྒྱ་སྐད་སྒྲུབ་སྒྲུབ་

༡༽ རྒྱ་སྐད་སྒྲུབ་

- ✓ འབྲི་ཚུལ་འབྲི་ཐངས་ཚུ་ལྟ་བུ་ལྟེ་ འབྲེལ་བཤད། ལོ་རྒྱུས། རྒྱ་སྐད་ཚུ་ བློ་ཞི་ལུ་རིག་ཅུལ་གྱི་བྱ་རིམ་དང་ རྒྱ་རྒྱུ་དང་ འབྲེལ་ཏེ་ གསར་སྒྲོས་ཀྱི་ཆོག་གིས་བརྒྱན་ཏེ་ བློ་ཞི་གསལ།

༢༽ ལས་དོན།

- ✓ ཚུལ་གྱི་རིགས་ དབྱེ་དབྱེད་འབད་དེ་ གནད་དོན་ཚུ་ འབྲེལ་བཤད། ལོ་རྒྱུས། འཆར་སྤང་། རྒྱ་སྐད་འབྲི་ཚུལ་གྱི་ རིགས་ བློ་ཞི་གསལ་དགོ།

༣༽ མཐུན་ཞུན་ཆང་དགོ།

- འབྲི་ཚུལ་སྒྲ་ཆོགས་ཀྱི་དཔེ།
- རྒྱ་སྐད་དང་འཕར་གཞུགས་སྒྲོན་འཕུལ།

དཔེ་གསལ། རྒྱ་བ་སྤྱད་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ མཐུན་ཞུན་ཚུ་རང་གིས་འཆོལ་ཏེ་ བཅའ་སྤྱི་གུ་བྱེད་དགོ།

༤༽ རྒྱ་བ་སྤྱད་ལམ་ལུགས།

- འབྲི་ཚུལ་གྱི་སྒྲོར་ལས་རྒྱ་བ་སྤྱད་འབད་བའི་སྐབས།
- ✓ འབྲེལ་བཤད། ལོ་རྒྱུས། འཆར་སྤང་། རྒྱ་སྐད་འབྲི་ཚུལ་གྱི་ཁྱད་པར་ཚུ་ དབྱེ་བ་དབྱེད་དེ་ཐོ་བཀོད་འབད་བཅུག་ནི།
- ✓ ཞིང་སྐད་ནང་ཡོད་མི་ ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚུལ་དང་། འབྲེལ་བཤད་འབྲི་ཚུལ་ འཕར་གཞུགས་སྒྲོན་འཕུལ་ཐོག་ལས་ རྒྱ་ག་ བཅུག་ཞིན་མ་ལས་ རྒྱ་རྒྱུ་དང་། འབྲི་ཐངས་ཀྱི་གོ་རིམ་ རྒྱ་བ་སྤྱད་བཅུག་ནི།
- ✓ འབྲི་ཚུལ་གྱི་དབྱེ་བ་དང་བསྐྱུན་པའི་ རྒྱ་རྒྱུ་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རང་གིས་དོན་ཚན་ཅེ་ གནད་ཁ་ཀྱབ་སྟེ་ འབྲི་ ཚུལ་འབྲི་ཐངས་རྒྱ་བ་སྤྱད་འབད་ནི།

དཔེ་རྒྱ།

- ༡) འབྲི་ཚུལ་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་གོ་རིམ་ཚུ་ རྒྱ་བ་སྤྱད་ཁོང་ར་གིས་གོ་སྐྱར་འབད་དེ་ ཐོ་བཀོད་འབད་བཅུག། རྒྱ་བ་དཔོན་གྱིས་ ཕན་ཐོགས་འབད་དེ་ འོག་ལུ་བཀོད་མི་གནད་དོན་ཚུ་ ཆང་མ་འབད་བཟོ་བཅུག་དགོ།

དཔེ་རྒྱ།

རོ་སྤྱོད་འབྲི་ ཐངས།	འབྲི་ཚུལ་གྱི་རོ་སྤྱོད་འདི། རྒྱ་ག་མི་ཚུ་ འབྲི་ཚུལ་ནང་འཕྱུལ་བཅུག་ནིའི་ རྒྱ་བ་སྤྱད་ཅིག་ཞིན་མ་དང་། རོ་ སྤྱོད་ཀྱི་སྒྲོ་འདི་ཕྱེ་དགོ་མན་སི་མི་བཟོ་དགོ་པ་འདི་གལ་ཆེ། རོ་སྤྱོད་ནང་ བར་གྱི་གནད་དོན་ག་ཅི་གི་སྒྲོར་ ལས་ཞིན་ནམ་? དེའི་གཙོ་ཆོག་ཚུ་ བཅུད་བསྐྱུས་ཏེ་དོན་མཚམས་གཅིག་ ཡང་ན། གཉིས་ནང་བྱི་དགོ།
བར་གྱི་གནད་ དོན་འབྲི་ཐངས།	བར་གྱི་གནད་དོན་ བློ་བའི་སྐབས། རོ་སྤྱོད་ནང་ལུ་ བཀོད་དེ་ཡོད་མི་གཙོ་ཆོག་ཅེ་ཅེ་གི་ བཤད་པ་ཉུང་ ཤོས་དོན་མཚམས་ཅེ་ བློ་ཞི་དང་། དོན་མཚམས་གོང་འོག་གི་བར་ན་ འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་འབད་བཅུགས་དགོ།

	དོན་ཚན་གྱི་རྒྱབ་རྒྱུ་ལོན་པའི་དཔེ་དང་ ལུང་འདེན་ཚུ་ཡང་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ མི་དགོ།
མཚུགས་དོན་འདི་ ཐངས།	མཚུགས་དོན་འདི་ འབྲི་ཚོམ་ལྷག་མི་ཚུ་ ཕྱི་ཁ་འཐོན་འགྲོ་སའི་སྐོ་བཟུམ་ཅིག་ཡིན། བར་གྱི་གནད་དོན་ཚུ་ བཅུད་བསྐྱུས་ཏེ་ མཚུགས་བསྐྱུད་གོ།

༢) འགྲེལ་བཤད། ལོ་རྒྱུས། འཆར་སྣང་། རྒྱུད་སྐྱུལ་འབྲི་ཚོམ་གྱི་ཁྱད་པར་ཚུ་ དབྱེ་བ་དཔྱད་དེ་ ཐོ་བཀོད་འབད་
བཅུག་ནི།

དཔེར་ན།

༡	འགྲེལ་བཤད་འབྲི་ ཚོམ།	གནད་དོན་ཅིག་གི་སྐོར་ལས་ཐེམ་ད། འདི་ག་དེ་སྟེ་ཡོད་ག་? ཡང་ན། ག་དེ་སྟེ་བྱུང་ཡི་ག་? ཁ་གསལ་ འབད་བཤད་པ་རྒྱབ་སྟེ་ འབྲི་མི་འདི་ལུ་སྒྲུབ་ཡིན། འབྲི་ཚོམ་འདི་ ལྷག་མི་ཚུ་ལུ་ གཤམ་མེད་མི་ཚུ་ མིག་ཏུ་གི་དངོས་སུ་མཐོང་དོ་བཟུམ་དང་། སྒྲ་ཡང་རྣམ་ཅོ་ཁར་ དངོས་སུ་ གོ་དོ་བཟུམ། དེ་ལས་ རེག་བྱ་ཚུ་ཡང་ ལག་པ་གིས་ དངོས་སུ་རེག་མི་དང་ཁྱད་པར་མེད་པའི་ སེམས་ཀྱི་ཚོར་སྣང་ཚུ་ འཐོབ་ཚུགས་པའི་ ཚིག་ཉམས་དང་ལྷན་ཅིག་ དགོ་པ་ཡིན།
༢	ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚོམ།	ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚོམ་ཟེར་མི་འདི། སྔོན་མར་འབད་འབད་མ་དང་། ཡང་ཅིན། བྱུང་འབྱུང་ཅིག་གི་སྐོར་ ལས་ གོ་རིམ་མ་འཛོལ་བར་ རིམ་པ་བཞིན་དུ་ བཀོད་མི་ལུ་གོ་མ་ཡིན།
༣	འཆར་སྣང་འབྲི་ ཚོམ།	འཆར་སྣང་འབྲི་ཚོམ་ཟེར་མི་འདི། དངོས་སུ་མ་འབྱུང་མི་ཅིག་དང་། ཡང་ན། མ་འོངས་པའི་ འཆར་ བཀོད་ཚུ་ རང་གི་སེམས་ཀྱིས་བཟོ་སྟེ་ བསམ་པའི་ཡུལ་ལས་ འདས་པ་ གང་རུང་ གློ་རིག་གི་ཐོག་ ལས་བཀོད་དེ་ བཤད་མི་འདི་ལུ་སྒྲུབ་ཡིན།
༤	རྒྱུད་སྐྱུལ་འབྲི་ ཚོམ།	རྒྱུད་སྐྱུལ་འབྲི་ཚོམ་ཟེར་མི་འདི། རང་གི་ བསམ་ཚུགས་ཀྱི་གནད་དོན་ལུ་ མི་གཞན་ཚུ་ ཐབས་ཤེས་ ཀྱི་ཐོག་ལས་ རྒྱུད་སྐྱུལ་འབད་ཚུགས་པའི་ བདེན་ཁུངས་གཟུང་སྟེ་ བཤད་མི་འདི་ལུ་སྒྲུབ་ཡིན།

༣) ཚོས་ཚན་ནང་སྒྲིལ་གྱི་ཐོག་ལས་ ཡིང་སྐད་དང་ཚོང་ཁའི་འབྲི་ཚོམ་གཉིས་ ག་སྐར་འབད་བཅུག་ནི། དཔེར་ན།

A SAMPLE NARRATIVE ESSAY HOW I LEARNT SWIMMING

Learning something new can be a scary experience. One of the hardest things I've ever had to do was learn how to swim. I was always afraid of the water, but I decided that swimming was an important skill that I should learn. I also thought it would be good exercise and help me to become physically stronger. What I didn't realize was that learning to swim would also make me a more confident person.

New situations always make me a bit nervous, and my first swimming lesson was no exception. After I changed into my bathing suit in the locker room, I stood timidly by the side of the pool waiting for the teacher and other students to show up. After a couple of minutes the teacher came over. She smiled and introduced herself, and two more students joined us. Although they were both older than me, they didn't seem to be embarrassed about not knowing how to swim. I began to feel more at ease.

We got into the pool, and the teacher had us put on brightly colored water wings to help us stay afloat. One of the other students, May, had already taken the beginning class once before, so she took a kickboard and went splashing off by herself. The other student, Jerry, and I were told to hold on to the side of the pool and shown how to kick for the breaststroke. One by one, the teacher had us hold on to a kickboard while she pulled it through the water and we kicked. Pretty soon Jerry was off doing this by himself, traveling at a fast clip across the short end of the pool.

Things were not quite that easy for me, but the teacher was very patient. After a few more weeks, when I seemed to have caught on with my legs, she taught me the arm strokes. Now I had two things to concentrate on, my arms and my legs. I felt hopelessly uncoordinated. Sooner than I imagined, however, things began to feel "right" and I was able to swim! It was a wonderful free feeling - like flying, maybe - to be able to shoot across the water.

Learning to swim was not easy for me, but in the end my persistence paid off. Not only did I learn how to swim and to conquer my fear of the water, but I also learned something about learning. Now when I am faced with a new situation I am not so nervous. I may feel uncomfortable to begin with, but I know that as I practice being in that situation and as my skills get better, I will feel more and more comfortable. It is a wonderful, free feeling when you achieve a goal you have set for yourself.



རྒྱལ་གྱི་ཟླ་བའམ་འབྲུག་ཟླ་བཅུ་གཉིས་པའི་ཚེས་གཅིག་ལུ་ ལོ་གསར་སྟེ་བཅུ་ལྷེ་
རལ་གསོ་བཞག་པ་ཡིན། དེ་ཡང་ འབྲུག་ཟླ་ ༡༢ པའི་ ཟླ་བའམ་ཚེས་པའི་
ལུགས་དེ་ལྷན་ཁྱེད་ལོ་གསོ་ཀྱི་ཟླ་བ་ཡིན་རུང་ ལྷག་པའི་རྒྱུ་མེད་མི་ཡིན་
པའི་ལུགས་ དེ་རྩིས་ལའ་འགྲོ་བའི་རྒྱུ་དང་ དགོངས་འདུམ་གྱི་ཕྱི་ཁ་གཞུང་ནང་ལས་
དེ་ལྷན་ཁྱེད་ར་བ་སྐྱག་གི་ཟླ་བ་འདི་ འབྲུག་ཟླ་བཅུ་གཉིས་པ་ལས་བཅུ་ལྷེ་ལོ་ལོ་དཔ་
ལས་བཅུ་གཉིས་ དེ་ལྷན་ཁྱེད་ར་བ་སྐྱག་གི་ཚེས་གཅིག་ལས་ ལོ་གསོ་རལ་འཛོལ་
འབད་དེ་བཅུ་གཉིས་པའི་ཚེས་གཅིག་ལུ་ལོ་གསར་ བཅུ་ལྷེ་ལོ་ལོ་དཔ་ཡིན།

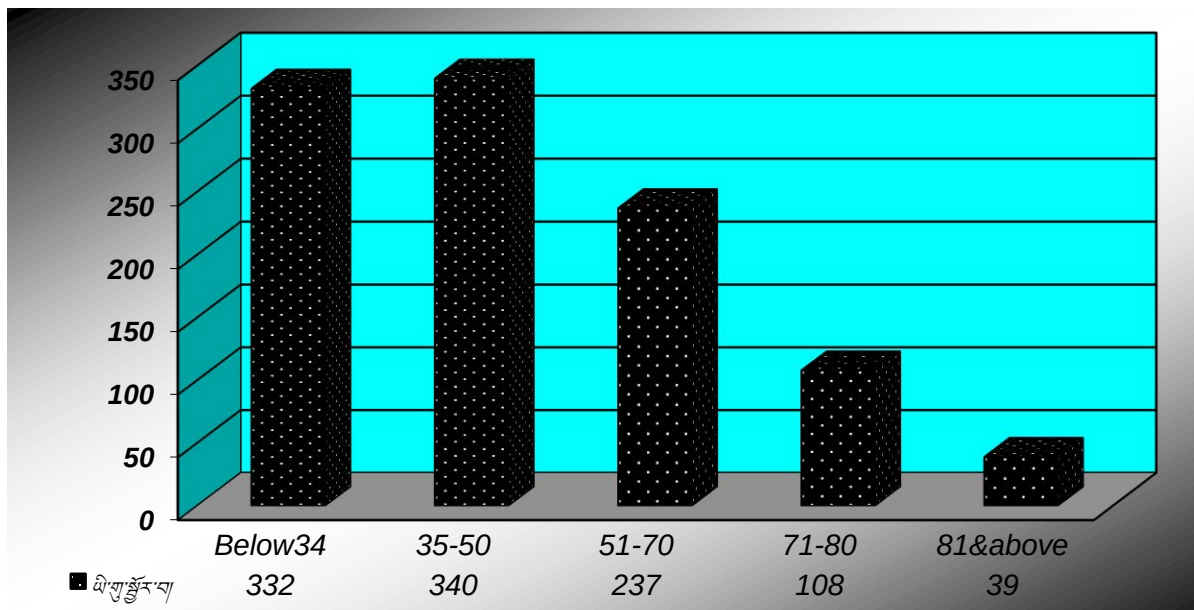
ཟླ་བཅུ་གཉིས་པའི་ཚེས་གཅིག་ལུ་ དེ་ལས་ནངས་པར་ ཤར་ཕྱོགས་པའི་ལོ་
གསར་དང་ ཟླ་བཅུ་གཉིས་པའི་ཚེས་གཅིག་ལུ་ ལྷ་དང་ཕྱུ་རོ་པའི་ལོ་འབག་ཟེར་
སྐབ་སྐལ་ལོ་དཔ་ཡིན་རུང་ ཟླ་བ་དང་པའི་ལོ་གསར་འདི་ དུས་རབས་ ༡༩ པའི་
ནང་ཏོར་སོག་གི་དབང་ཤུགས་ལས་བཅུ་གཉིས་ བཅུ་ལྷེ་ལྷང་མ་གཏོགས་ ལོ་
གསར་རལ་འདི་འབྲུག་ཟླ་བཅུ་གཉིས་པ་དང་ཡང་ན་ འབྲུག་ཟླ་བཅུ་གཉིས་པ་ལུ་
ཐོག་པ་ཡིན་མས།

དེ་ལས་བཅུ་གཉིས་ ཟླ་ ༡༩ པའི་ཚེས་ ༡ གི་ཉིམ་ཡང་གཞུང་གི་རལ་གསོ་
སྟེ་བཞག་དོ་ལོ་དཔ་བཞིན་དུ་ དང་ཕུ་ང་བཅས་རའི་མམ་ཚུ་གིས་ཡང་ དུས་ཚོད་

- 4) ཡིང་སྐད་ནང་བྲིས་ཡོད་མི་ ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚུལ་རེ་ རྫོང་ཁ་ནང་སྐད་སྦྱར་འབད་དེ་ བྲི་བཅུག་ནི།
- 5) འབྲི་ཚུལ་མ་འདྲམ་ཚུ་ སྡེ་ཚན་ནང་སྤོང་ཞིན་མ་ལས། ལྷག་བཅུག་ནི། ལྷག་པའི་སྐབས། གོང་གི་ཁྱད་ནམ་དང་ གོ་རིམ་ཚུ་ ག་དེ་སྡེ་ཚང་ལུ་ག་? དབྱེ་དབྱེ་འབད་བཅུག་དགོ། ཡང་ན། འབྲི་ཚུལ་མ་འདྲམ་ཚུ་ བཟླ་བཅུག་ རྟེ། ཁྱད་ནམ་དང་གོ་རིམ་དབྱེ་བ་བྱེ་བཅུག་ནི། ཡང་ན།
- 6) འབྲི་ཚུལ་གྱི་ཁྱད་ནམ་གྱི་ གོ་རིམ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ རང་སའི་དོན་ཚན་རེ་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ འབྲི་ཚུལ་རེ་བྲི་ བཅུག་ནི། ཡང་ན། བཅུད་དོན་བཏོན་ཏེ་ བྲི་བཅུག་ནི་སོགས།

༤.༡༡ བྲི་ནི་གི་རིག་ཚུལ་བཟླ་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཅུས་ཡུན་སྐར་མ་ ༣༠ ནང་ འབྲི་ཚུལ་ཚིག་འབྲུ་ ༣༠༠ འབད་ མི་ཅིག་ འབྲི་བཅུག་མི་འདི་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་བའི་སྐབས་ལུ། སྦྱོར་བ་ འབྲི་བཀོད་ གནད་དོན་ གཙང་དག་ བཅས་ ཚད་གཞི་ཁག་བཞི་ལུ་དབྱེ་སྟེ་ མི་རེ་རེ་གིས་ ཚད་གཞི་རེ་རེ་བཤེད་དེ་ ཞིབ་ཞིབ་འབད་ དག་བཅོས་ འབད་བའི་ གྲུབ་འབྲས་ གཤམ་གསལ་ ཕར་ཁམ་ཐོ་ནང་བཀོད་ཡོད་མི་ བརྒྱམ་བྱུང་ལུ།

འདི་ལེགས་ཤོམ་འབད་ ནན་ཞིབ་འབད་ཞིན་མ་ལས། འདི་གིས་ བརྟེན་ག་ཅི་སྟོན་མ་མས་ག་? བསམ་ འཆར་བཅུགས་སྟེ་ བཅུད་དོན་དང་། རྒྱབ་སྟོན་གྲོམ་འཆར་བཀོད།



༤.ཁ་ **ཞིབ་འཆོལ།** ‘ན་གཞོན་དང་འབྲེལ་བའི་དཀའ་ངལ་’ ཟེར་སྒྲུབ་ཨིན་མ་མས། ན་གཞོན་དང་འབྲེལ་ བའི་ གཙོ་ཅན་ཅིག་ངོས་འཛིན་འབད་ཞིན་མ་ལས། ག་ཅི་འབདམ་ད་ འབྱུང་མ་ཨིན་ན་? ག་ཅི་ལུ་

གཞི་དཔ་ཡིན་ནེ་ ཡ་ལོ་ག་དེམ་ཅིག་ལུ་ རོ་ཤོག་ཡོད་པ་ཡིན་ནེ་ སེལ་ཐབས་ ཐབས་ལམ་ཚུ་
བཏོན་ཏེ་ སྤྱན་ཁུ་བཟོ་ནི་སྟགས།

ཡང་ན།

- ༤.ཁ་༡. བཟེ་རྒྱུ་ལག་ལེན་འཐབ་མི་གི་ ར་ཁུངས་འཚོལ་བཅུག་ནི་གི་ ཞིབ་འཚོལ་འཆར་གཞི།
 - ༤.ཁ་༢. རང་གིས་ལྟེབས་ཤི་མི་ཚུ་གི་ ར་ཁུངས་འཚོལ་བཅུག་ནི་འདི་ ཞིབ་འཚོལ་འཆར་གཞི།
 - ༤.ཁ་༣. ཆང་ལག་ལེན་འཐབ་མི་ཚུ་གི་ ར་ཁུངས་འཚོལ་བཅུག་ནི་འདི་ ཞིབ་འཚོལ་འཆར་གཞི།
 - ༤.ཁ་༤. ཤེས་ཡོན་སྤྱད་ནི་བཀོ་བཞག་མི་ཚུ་གི་ ར་ཁུངས་འཚོལ་བཅུག་ནི་འདི་ ཞིབ་འཚོལ་འཆར་གཞི།
- གཞི་རྟེན་གྱི་གནས་ཚུལ། འབྲེལ་ཡོད་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་ལས་ འཐོབ་ཚུགས།

- ༤.ག་ ཀུན་གསལ་ནང་གི་ ཁྱབ་བསྐྱགས་དང་ གསལ་བསྐྱགས་ཚུ་ དཔེ་བཟླ་སྟེ། སྟོབ་གྲུ་འདི་ ཁྱབ་བསྐྱགས་དང་ གསལ་བསྐྱགས་བཟོ་ནི།
- ༤.ང་ སྟེ་ཚན་འབད་ སྤྱན་གྲོམ་འབད་དེ་ སྟོབ་གྲུ་ཡར་རྒྱས་གྱི་ ལས་རིམ་བཟོ་ནི། ཡང་ན། དུས་སྟོན་ལས་རིམ་བཟོ་ རི་སྟགས།

7) ཚོག་མཛོད་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་གྱི་ སྦྱང་ལུ་ འབད་དགོ་པ་ཅིན། དཔེར་ན།

༼ཚོག་མཛོད་ལག་ལེན། དཔེ་དང་པ་༽

སྦྱང་། སྦྱིག་། སྟེ། ཆང་། སྤྱབ་། རྟེ། ཚོགས། ར།	མིང་འབད་ འཇུག་མི་དང་། བྱ་ཚོག་འཇུག་པའི་དཔེ་རེ་བཀོད།
འདག་། འཚོགས། རྟེ། རྟོ། དཀྱི། སྦྱང་། སྦྱི། ཁོལ། སྟེབ། སྟེ།	འདས་པ་དང་། མ་འོངས་པའི་སྟེབ་ འཚོལ།
མངག་། རམ། རྟོ། སྟོ། རོམ། བཅག་། གཅད། གཅར། བཅིང་། སྟེབ།	ཚོག་མཛོད་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ། དེ་ཚུ་གི་ གོ་དོན་བྲིས་སྟེ། དཔེ་རེ་ བཀོད།
གཏང་། གཏང་། བཏང་། གཏང་། ༡ ཕྱིན་པའི་དོན། ༢ གཞན་ཅིག་ལས་བརྒྱུད་དེ་བསྐྱེལ་པའི་དོན། ༣ སྤྱགས་པའི་དོན། ༤ འབད་པའི་དོན། ༥ ཐར་པའི་དོན།	ག་ སྤྱགས་པའི་དོན་སྟོན་མི་གི་ དཔེ་ཅིག་བཀོད། ཁ་ ཐར་པའི་དོན་སྟོན་མི་གི་ དཔེ་གཉིས་བཀོད། * འོག་གི་ དཔེར་བཛོད་དོས་འཛིན་ འབད་ཞིན་མ་ལས། ཡང་རྟགས་བཀག་ལ། - ཤོག་། ཟེར་ ཁ་འཐེན་ བཏང་རུག་། ག་ཅི་གི་དོན་སྟོན་མ་སྟེ་ - པ་སངས་དང་ གཅིག་ཁར་ རོར་གཉིས་ གཏང་དེས། - མཁྱོགས་པ་ར་ ངལ་གསོ་ གཏང་ནི་ ཡིན་མ་མས།

༼ ཚིག་མཛོད་ལག་ལེན༽ དཔེ་གཉིས་པ་ ༽

ཚིག་མཛོད་དཔེ།

བཀལ། བྱེད་ཀྱི་ (སྤེལ་འགྱུར་མེད་) ། ཐོག་ཁར་བཞག་པའི་དོན། » ཉ་གུ་
ཁྱུ་ཆ་ བཀལ་ཅུག། ༡ ཁྱལ་དང་ཉེས་བྱ་ཚུ་ཐོག་བཅུག་པའི་དོན། » ཆད་འཐུས་ ཉི་ཅུ་
ཐ་བརྒྱ་བཀལ་ཅུག།

དགོག། བྱེད་ཀྱི་ <མ་འོངས་/ད་ལྟ་= དགོག། འདས་/སྤུལ་= དགོགས་> ། ཅང་མ་
བཞག་པར་ བར་ཆད་རྒྱུ་པའི་དོན། » ཐུན་ གཏང་མི་ལུ་ མ་དགོགས། ༡ བར་ན་
ཡུང་བཟོ་བའི་དོན། » འཆམ་མཐུན་གཉིས་པར་ན་དགོག་ནི་མི་འོང་།

ལག། ལས་ཚིག། (སྤེལ་འགྱུར་མེད་) ། ད་ཀྱི་ལས་གཏང་ནི། » བེང་བཀག་ནི་གི་
ལུ་འདི་ ལག་ར་ལག་པས། ༡ བོལ་མངར་མོ་མེན་མ་འབད་མེད་ནི། » ཚོད་སྤྲེག་ བོལ་
ལག་པས།

བརྒྱག། བྱེད་ཀྱི་ <མ་འོངས་= བརྒྱག། ད་ལྟ་= རྒྱག། འདས་= བརྒྱགས། སྤུལ་=
རྒྱགས་> ། གོམ་པ་མཐོགས་པར་སྤོ་སོང་བའི་དོན། » སྤོ་བ་ཕྱག་ཚུ་རྒྱག་དེས། ༡ བསྐྱ་
ལེན་འབད་བའི་དོན། » དམངས་ཀྱི་དོན་ལུ་ཉི་ཅུ་ལྟ་བུ་བརྒྱ་རེ་བརྒྱག་དགོ་པས། ༢ ཚོང་
ལམ་ཡོད་པའི་དོན། » ཚོས་བཅུ་གི་སྐྱབས་ལུ་ཚོང་བརྒྱག་པས། ༣ རྒྱུ་ཚོ་མིག་ཁར་

ཀ་ གོ་བ་དང་འཁྲུལ་བའི་ཨང་རྟགས་བཀལ།

༡. མི་ཅིག་ལུ་ ཁྲིམས་ བཀལ་ཅུག། ཟེར་བ་ཅིན། ——

༢. སྤྲེལ་མེད་ལུ་ མགུ་ལུ་ བཀལ་དེས། ——

ཁ་ རྫོང་ཚིག་ནང་ཚུད་མི་ ཚིག་གི་ གོ་དོན་ངོས་འཛིན་འབད།

༡. རོ་མ་ཤེས་མི་ མི་ལུ་ དགོག་ནི་ མི་འོང་། ཟེར་བའི་དགོག་གི་དོན་དག་

༢. དགོགས་སྤྱེ་ ཆ་རོགས་གཉིས་ འཐབ་བཅུག་ཅུག། ཟེར་བའི་དགོགས་ཀྱི་དོན་དག་

ག་ གོ་དོན་དང་ འཁྲུལ་ཏེ་ དཔེ་བཀོད།

བརྒྱག། ཟེར་མི་བྱ་ཚིག།

༡. བསྐྱ་ལེན་འབད་བའི་དོན་ བཏོན་རྒྱགས་པའི་ དཔེ་ཅིག་བཀོད།

༢. གོམ་པ་མཐོགས་པར་སྤོ་སོང་བའི་དོན་ བཏོན་རྒྱགས་པའི་ དཔེ་ཅིག་བཀོད།

༼ཚིག་མཛོད་ལག་ལེན། དཔེ་གསུམ་པ་༽

རྩོད་སྒྲག་ཅིག་རུང་ ཡིག་སྒྲེབ་མ་འདུལ་གི་ འཇུག་པ།

༡. མི་གི་ལག་པ་ལས་ བརྒྱད་/རྒྱད་དེ་ འོངས་པའི་ ཅ་ལ་ཅིག་ཡིན།
༢. དམངས་ཀྱི་ སྒྲག་ལུ་ ལྟ་མོ་ བཏོན་/སྟོན་མི་ཅིག་ ཁོ་ཡིན།
༣. ཨ་ལོ་འདི་ བྱིམ་ནང་ བཀལ་/བསྐྱལ་/སྒྲེལ་ བཞག་སྟེ་འོངས་ཡི།
༤. བྱིམ་ནང་གི་ རྒྱ་ཆ་ བསྐྱབ་/བསྐྱབས་/སྐྱབ་མི་ཅིག་ མོ་ཡིན།

༼ཚིག་མཛོད་ལག་ལེན། དཔེ་བཞི་པ་༽

སྐད་ཡིག་གི་ མཁས་ཅུལ་ཚུད་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཚིག་མཛོད་ལག་ལེན་དང་འབྲེལ་བའི་ སྦྱོང་ལུ་གཞན་ཡང་།

གོ་དོན།

འགལ་མིང་།

ནུམ་གངས།

(ཚིག་མཛོད་དཔེ)

བཀག། བྱུར་མེད་ (འབྲུར་མེད་) ༡ བར་ཆད་ཀྱི་ཕྱི་ཕྱོད་ཀྱི། འཕགས་ལམ་ལག་གི། མ་ཐམ་པམ། ༢ ཕྱི་ལ་མོགས་པ་ གཤག་ཏུ། རྒྱང་ཀྱང་མེད། གཉིས་ཀྱི། མ་ཤས་ཀྱིས་ ཤིང་ བཀག་དེས།

བཀག། བྱུར་མེད་ ༡ གཉིས་ཁར་འཇོགས་བཅུག་ནི། འཛིན་བཅུག་ནི། འཕོ་ནི། - གདོ་གིས་ མི་མེར་ཚུ་ བཀྲག་རྒྱུ། ༢ མཉུ་མ་ཁར་པབ་བཅུག་ནི། ལྷག་ནི། - གཞུ་བཀྲག་ཏུ་ གཞུ་ཐག་ བཀག་ ༣ མེས་གཉིས་འབྲག་པམ་ནི། - དཔེ་འདྲི་ འབྲག་ཏུ་ བྱུར་བཅོམ་རྒྱུ།

ཚ། མིང། བྱུར་མེད།

མིང། ༡ གཉིས་ཀྱི་དུང་ལུ་ཕྱི་ལ་མོགས་པའི་བྱུར་པ། - མ་ཕོ་གིས་ མཚན་ ཡིག་དོ་ བྱུར་གྲགས་པམ། ༢ མཚོ་མར་ བོག་ཀྱིས་མི། འབྲུར་ཁར་ཕོག་ནི། -འབྲེལ་མཉུ་ལུ་ མཚན་པ་དགོ།

བྱུར་མེད་ (འབྲུར་མེད་) ༡ མེར་ཀྱིས་ཆེ་ནི། བྱེད་པམ། - མི་དཔལ་ལ་ འཛིན་པར་ ངོ་ཚད། ༢ བྱུར་མེས་ཆེ་ནི། ཡང་མ་ནི། - བྱམ་འདྲི་ ཤིང་ མཚ་མཚ་པམ། ༢ དམིགས་གཏང་ འབྲུར་ཁར་ བོག་ནི། མཚོ་ མར་ཕོག་ནི། - གཞོན་མ་འབྲང་ རྒྱུ་ལེ་རྒྱལ་མ་ མཛད་འགན་མེད་པ་མེད་ མཚ་པམ། ༣ ཐལ་དོག་ཆེ་ནི། མིག་ ཏོ་མེད། - མི་ཤས་ལས་ མཐུ་ར་ མིག་མེར་ མཚ་པམ། ༤ གཞུ་གསལ་ཁར་འབག་པའི་བྱུར་པ་དང་། རྒྱ་མཚན་ རེག་དོ་བྱུར་མེད་མེད་པ། - མེ་མ་གིས་ ཁ་མཐུ་ཐམ།

བཀགས། བྱུར་མེད་ (འབྲུར་མེད་) ༡ བཟུམ་ནི། - རྩོམ་ ཐག་པ་གིས་ བཀྲགས་པམ། ༢ བཟུན་ནི། - བྱུན་ཆ་ བཀྲགས་ཏེ་ ཁྲོམ་ཁར་མོང་པམ། ༢ གཉིས་རྒྱུར་ནི། - ཁྲོང་གཉིས་ གཉིས་ བཀྲགས་རྒྱུ་ ༣ མོགས་ནི། - གཤམ་ལུ་ བཀྲགས་དགོ། ༤ བྱུར་ནི། - མེ་མ་ རྩོག་མ་ བཀྲགས་རྒྱུ་ ༥ བྱུར་ལུ་ ཐུ་ བཀྲགས་དགོ།

བཀྲགས། བྱུར་མེད་ (འབྲུར་མེད་) ༡ བྱུར་པམ། - བྱུར་པམ་ ཀུ་ བཀྲགས་པམ། ༢ གཞོ་ལ་ འབྲུས་ཀྱི་ ལུ་ནི། - མོ་བ་དཔོན་ལུ་ གཞོ་ལ་ བཀྲགས་དགོ། ༢ བྱུར་ནི། - དཔེ་ཆ་ བར་ བཀྲགས་པམ། ༣ གཞུར་ནི། བོག་ནི། - ཤིང་མཉུ་ར་ ཏོ་མ་ བཀྲགས་ཆེ་རྒྱུ་ ༤ མོག་རྒྱུ་ནི། འཇལ་ནི། - མ་མཐེལ་ལུ་མཚོ་ མཐོ་ གིས་ བཀྲགས་རྒྱུ་ ༥ བྱུར་ནི། ༥ མེ་མ་མཚན་ ཆོ་ བཀྲགས་པམ། ༦ མོ་བཟུ་ནི། - ང་ ཆེས་པའབྲང་མར་ མོ་ བཀྲགས་པམ་ འཕྱོད་ ༧ རྩོ་མོག་ནི། རྩོ་མེས་ནི། - འོན་ རྒྱང་ཀྱང་མེད་ རྩོ་མེས་ རྩོ་མེས་ཀྱི་དུང་ལུ་ བཀྲགས་ རྒྱུ།

(ཚིག་མཛོད་ཡག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ལན་བྱིན་གི་དཔེ)

༡༽ གོ་དོན་ལེན་ཏེ་ངོ་མ་འཛིན།

༡. སློབ་དཔོན་གྱིས་ ལུ་མི་ལུ་ བཀག་ཀྱབ་སྟེ་
སློབ་སྦྱོར་མ་སྟེར་བས། ཟེར་བའི་སྐབས་ བཀག་
གི་ དོན་དག།

.....

༢. མེ་ཏྲགས་ཁར་བཏབ་སྟེ། ལུ་གཞི་འོད་ཀྱིས་
གང་སོང།

ཟེར་བའི་སྐབས་ བཏབ་ཀྱི་དོན་དག།

.....

༣. མད་འཕྲི་གམེར་མིག་ཏུ་སོང། ལྷགས་ཀྱིས་
བཏབ་པའི་ན་བྲག། ཟེར་བའི་ བཏབ་ཀྱི་དོན།

.....

༤. སློན་བཅོས་ གཞི་གིས་ཡང་ འབད་མ་ཚུགས་
པའི་ རྩོ་བཏབ་སྟེ། གཏེ་ཡང་འཕྱོ་མ་ཚུགས་པས།
ཟེར་བའི་ བཏབ་ཀྱི་དོན།

.....

༡༢༽ གོ་དོན་ལེན་ཏེ་ལག་ལེན། (ཚོད་ཚིག་བྱིན་)

༡ བཀྲགས། རྒྱུ་ཆ་བཟུན་པའི་དོན།

.....

༡༽ དཔྱད་ཞིབ།

- རང་དོག་དཔྱད་ཞིབ་འབད་དེ་ སློན་དཔྱད་འབད་བཅུག་ནི།
 རང་དོག་དཔྱད་ཞིབ་འབད་བའི་སྐབས། ཨ་ལུ་ཁོང་ར་གིས་བྲིས་ཡོད་མི་འདི་ ཆ་ཚོགས་རང་དོག་ རྩོ་སོར་འབད་དེ་དཔྱད་ཞིབ་
 འབད་མ་ད་ འབྲི་ཚུ་མ་གྱི་གོ་རིམ། བྱུར་རྒྱུ། ཚིག་མཚམས། དོན་མཚམས། ཤད། ཡིག་སྐྱེབ། སློབ་བ་ ལ་སོགས་པ་
 དཔྱད་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བཀོད་བཅུག་ནི། དཔེར་ན།

བྱུར་རྒྱུ།	ཚིག་མཚམས།/ དོན་མཚམས།	ཤད།	ཡིག་སྐྱེབ།	དབྱ་གསོ།

- ག་སྐར་འབད་བཅུག་ནི།
 ཨ་ལུ་ཁོང་ར་གིས་བྲིས་ཡོད་མི་འབྲི་ཚུ་མ་ཚུ་ གཞན་གྱིས་བྲིས་ཏེ་ཡོད་མི་ འབྲི་ཚུ་མ་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ ག་སྐར་འབད་ཞིན་མ་ལས་
 བཏུབ་མ་བཏུབ་ཀྱི་བྱུར་པར་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་དཔྱད་བཅུས་ཏེ་ ལེགས་བཅོས་འབད་བཅུག་ནི།

དོན་མཚན།	བར་གྱི་གནད་དོན།	མཚུགས་བསྟུ།	དོན་མཚན་ལས་ལྔ་པ།
འབྲེལ་བ།	གནད་དོན་འབྲེལ་བ་ལས་ལྔ་པ་ འབྲེལ་བ། དཔེ་རྒྱ།	བཅུད་ བསྟུ་སྟེ་ མ་གྱི་བས།	དོན་མཚན་ལས་ལྔ་པ་ལས་ ཅོག་འབྲེལ་བ།

5ན་གསོ།

- གོང་ལུ་བཀོད་ཡོད་མི་ སློབ་རིམ་བརྒྱུད་པའི་ བྱིན་འཁུར་རིག་ཅུལ་ཕྱོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན་ཚུ་ འགྲུབ་མིའི་དོན་ལུ་ སློབ་སྟོན་འབད་ཐངས་
གྱི་ ཐབས་ལམ་གྱི་དཔེ་ཅིག་ཨིན།
- དེ་དང་རིགས་བསྟུལ་ཏེ་ བྱིན་འཁུར་རིག་ཅུལ་ཕྱོགས་གྲུབ་དང་ ལས་དོན་གཞན་མི་ཚུ་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ ལྷ་བ་སྤྱད་གི་ལམ་ལུགས་ཚུ་ སློབ་
དཔོན་རང་གི་སྤྱབས་བདེ་ཉིང་དང་འཁྲུལ་ཏེ་ གསར་ཅུལ་གྱི་ཐོག་ལས་ སློབ་སྟོན་དང་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོཔ་ཨིན།
- ཐབས་ལམ་འདི་གིས་ རིག་ཅུལ་ཕྱོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན་ཚུ་ གྲུབ་མ་ཚུགས་པ་ཅིན་ ཐབས་ལམ་གཞན་གྱི་ཐོག་ལས་ སྤྱོད་ལུ་གསར་
ཅུལ་འབད་དེ་ ལོག་སློབ་སྟོན་འབད་དགོ།
- ཉིན་བསྟར་འཆར་གཞི་བཟོ་བའི་སྐབས་ སྤྱིར་བཏང་འཆར་གཞི་གི་ཆ་གས་ཚུ་ ཚང་དགོ་པའི་ཁར་ དཔེ་རིམ་འདི་ནང་བཀོད་ཡོད་མི་ ཆ་
གས་ཚུ་དེས་པར་དུ་ཚང་དགོ།
- ཕྱོགས་གྲུབ་གཞི་བཞག་ལྷ་བ་སྤྱད་ནང་ བར་དོན་འཕུལ་རིག་གི་ཐབས་ལམ་དང་ འཕུལ་རིག་གི་ མཐུན་ཆེན་ཚུ་ འོས་འབབ་དང་འཁྲུལ་
ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ སློབ་སྟོན་འབད་ནི་ལུ་བཙུན་དགོ།

ཟུར་སྒྲུག་༡ པ། ལྷོགས་གྲུབ་དབྱེ་དཔྱད་ཐོ།

འདི་ སློབ་ཕྲུག་རང་གིས་འབད། རང་སེའི་ཤེས་ཚད་ལྷོགས་གྲུབ་ཀྱི་ གནས་ཚད། ག་ཅི་བཟུམ་ནང་སྟོད་དེ་ཡོད་ག་? ཉ་གོ་ནི་གི་
དོན་ལཱ། དབྱེ་བ་དཔྱད་ནི་གི་དོན་ལཱ་ཡིན། འབད་ཚུགས་པ་ཅིན། ཤམ་འདི་ཚུ་གིས་ཡང་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ འབད་བ་ཅིན། ཉེང་
སྐལ་ ཨ་ལོ་ལཱ་ ཤེས་ཡོན་རྒྱབ་སྐྱོར་ ཕྱིན་ཚུགས་པའི་ དགོས་པ་སྟོན་ཡོད།

དེ་གིས་འབད་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཚར་ཞིན་མ་ལས། སྤང་མེད་འབད་ བཀོ་མ་བཞག་པར། ལྷོགས་གྲུབ་ཀྱི་སྤྱུས་ཚད་ བཀོ་ཞན་ལག་
དབྱེ་སྟེ་ དམིགས་བསལ་ བཙུན་ལྷགས་ཀྱི་ དམིགས་གཏང་འབད་དེ་ ཆ་སྟོན་བཙུན་ཚུགས་པ་ཅིན་ རབ་ཡིན། འདི་གི་དོན་ལཱ་
རིག་ཅུལ་ལྷོགས་གྲུབ་བཞིའི་ དབྱེ་དཔྱད་ཐོ་ བཙོ་ཡོད་མི་འདི་ འཕྲལ་འཕྲལ་ འཕྲལ་འཕྲལ་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོས་ཡིན།

སློབ་རིམ་༧ པ།

ཉན་སྒྲུབ།

- དོགས་གཙོག་འབད་ནི། □ ཇི་བ་བཀོད་ནི། □ ལན་སྒྲུབ་ནི། □ གོ་སྒྲུར་འབད་ནི། □ བསམ་འཆར་ཇེ་སོར་འབད་ནི། □ མིང་ཆོག་གསར་པ་ལེན་འཐབ་
ཚུགས་པས།
- སྤྱ་དག་ཞན་དབྱེ་སྟེ་སྒྲུབ་ཚུགས་པས། □ མཚུ་བཙུན་དགོས་དང་མ་དགོས་དབྱེ་སྟེ་སྒྲུབ་མས། □ སྟོན་འཇུག་འབྲེན་དགོས་དང་འཇུག་སྒྲུབ་མས། □ ལོ་རྒྱུས་དང་
ཆོར་ གསལ་བསྒྲགས་ཚུ་བསྐྱར་བཤད་འབད་ཚུགས་པས། □ གྲུས་ཞབས་ཀྱི་སྟོ་ལས་སྒྲུབ་མས། □ སྟན་པའི་ཆོག་གིས་གྲོང་ཚུགས་པས། □ རྒྱུད་སྤྱལ་འབད་ཚུགས་
པས། □ ལུང་འབྲེན་ཚུ་གནས་སྤངས་དང་བསྟན་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་པས།

ལྷག་རིག།

- མིང་ཆོག་གི་གོ་དོན་འཇོལ་ཚུགས་པས། □ མིང་ཆོག་གི་གོ་དོན་འཇོལ་ཚུགས་དགོ། □ མིང་དང་གཙོ་ཆོག་ཕྱིས་ཏེ་ལྷག་ཚུགས་པས། □ སྤྱ་དག་ཏྱིག་ཏྱི་འབད་
ལྷག་པ་མས། □ ལྷག་ཐངས་ཐབས་ལམ་ལག་ལེན་འཐབ་མས། □ དཔེ་དོན་རྩེ་ནི། □ སྤྱ་དོན་སྒྲུག་ནི། □ འབྲི་ཚུལ་དང་ཉམས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ཚུ་ལེན་ནི། □ ཆོག་
འབྲུའི་གཙང་མཚམས་བརྩམ་ ལྷག་ནི། □ བཙུད་དོན་ལེན་ནི། □ བན་སྒྲུར་འབད་གོ་ནི། □ མིང་ཆོག་རྒྱ་སྟེད། □ ཐུན་ལ་སོགས་པའི་ཆོས་ལྷག་ནི།

ཐི་ནི།

- བཀལ་ཐངས་བསྟན་ཐི་ནི། □ སྟོན་འགྲིག་ལྷན་ཐི་ནི། □ གཙང་བ་དང་ལྷན་ཐི་ནི། □ སྟེབ་དག་ཏྱིག་ཏྱི་ཐི་ནི། □ སྟན་ལུ་ཐི་ནི། □ གཏང་ཡིག་དང་ལུ་ཡིག་
ཐི་ནི། □ ལུང་བསྒྲགས་གསལ་བསྒྲགས་ཐི་ནི། □ འཆར་གཞི་བཙོ་ནི། □ ལས་འགྲུལ་བཙོ་ནི། □ གནས་ཚུལ་བསྟན་ལེན་འབད་ནི། □ བ་དག་ཏྱིག་ཏྱི་ཐི་ནི། དག་
ཏྱིག་ཏྱི་ཐི་ནི། □ འགྲུལ་བཤད་ཐི་ནི། □ ལོ་རྒྱུས་ཐི་ནི། □ སྟོན་བཙུན་འཆར་སྤང་ཐི་ནི། □ སྟོ་ཟེ། ཅང་མོ། དབྱེ་གཏམ་ཚུ་ དཔེ་དོན་སྒྲུར་ཚུགས། □ སྤྱ་སྒྲུར་
འབད་ནི། □ བན་སྒྲུར་འབད་ནི། □ བཙུད་རིལ་ཏེ་ཐི་ནི། □ བསམ་འཆར་བཀོད་ནི། □ བན་བཤད་འབད་ནི། □ མཐོང་སྤང་བཙོ་ནི། □ འཁྲབ་སྤྱང་ཐི་ནི། □
བདག་གཞན་ཀྱི་དབྱེ་བ་སོགས་། □ ཡིག་འགྲུལ་ཐི་ནི། □ ཕྱི་རིགས་ཐི་ནི་སོགས་།

སྤྱད་ཡིག།

- མིང་གི་དབྱེ་བ། □ ཆོག་གི་དབྱེ་བ། □ བཙོད་པའི་དབྱེ་བ། □ གཙང་མཚམས། □ ཤད་འཐོབ་པ་ལས། □ མིང་ཆོག་གི་གོ་དོན་དང་ལག་ལེན། □ ཆོག་གི་དབྱེ་
བ། □ བདག་གཞན་འཇུག་ཚུལ། □ རྣམ་གྲངས། □ འགལ་མིང་སོགས། □ འབྲེལ་སྒྲ། □ ཕྱིད་སྒྲ། □ ལྷག་བཙུན། □ རྒྱུད་སྤྱུད། □ འདི་དང་དེ། □
ཞེས། □ སལ་སྤྱད། □ འབྲེན་ཆོག་དང་སྟོར་ཚུལ། □ མིང་མཐའ་དང་བདག་སྒྲ་སོགས་།

སྤྱི་ཁབ་རིག་ཅུལ།

- གྲོས་ཐག་གཅད་ནི། □ འགོ་འདྲེན་འཐབ་ནི། □ འཆར་གཞི་བཅའ་སྤྲི་ག། □ བཀོད་རྒྱ་དང་འཁྲིལ་ནི། □ ལྷ་རྟོག་འབད་ནི། □ བསྐྱ་སྤྲི་ག། □ ཞིབ་དཔྱད།
- དབྱེ་བ་ཕྱེ་ནི། □ བརྟག་དཔྱད། □ བན་སྦྱར་འབད་ནི། □ སྡོན་བརྟག། □ ཅད་དཔྱོད། □ ལཱ་གཅིག་ཁར་འབད་ནི། □ གྲུས་ཞབས་དང་ཡིད་ཆེས། □
- འགན་འཁྲིལ་ནི། □ བཅའ་མར་གཏོགས་ནི། □ གཙང་སྤྲ། □ དུས་ཚོད་འཛིན་སྟོང་། □ སྤྱི་སེམས། □ ཚོར་ཤུགས་དང་ལེན། □ དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས།

སྒྲིབ་རིམ་༥ པ།

ཉན་སྒྲུབ།

□ ཉམས་འགྱུར་ལྷན་པའི་སྒྲིབ་ཐངས། □ གྲོ་གི་འོས་འབབ་དང་བསྐྱུན་པའི་ལན། □ བན་དོན་མ་ཞོར་བར་བསྐྱར་བཤད། □ གོ་སྐྱུར་དང་གཞན་མིའི་གནད་དོན་ལུ་
ཡིད་ཆེས་ནི། □ གྲོ་ག་ཅིར་སྒྲུབ་རུང་སྒྲིབ་དག་གསལ་བ་རན་པ་སྒྲུབ་ནི། □ ལུང་འདྲེན་བཙུགས་ཏེ་བཤད་ནི། □ དག་གུས་པའི་ཆོག་གཙང་འབད་ལྷན་ནི། □ གོས་ལུ་
མཐའ་དཔུང་ བན་ཞིབ། □ འཕམ་ལས་འབྱུང་མི་མིང་ཆོག་ཚུ་ལག་ལེན། □ ལྷན་རིག་དང་འབྲེལ་བའི་མིང་ཆོག། □ མཐའ་འཁོར་གྱི་སྐད་ཡིག་གོམས་སྦྱང།

ལྷག་རིག་ཚུམ་རིག།

□ ཆོག་འབྱུང་དང་བསྐྱུན་ཆོགས་བཅད་ལྷག་ཐངས། □ གཙང་མཚམས་དང་འཁྲིལ་ལྷག་ཐངས། □ ཉམས་དང་འཁྲིལ་ལྷག་ཐངས། □ བཙུན་དོན་(མིག་བཤལ་) གྱི་དོན་
ལུ་ལྷག་ནི། □ གོ་དོན་ལེན་ནི་གི་དོན་ལུ་ལྷག་ཐངས་ཚུ་། □ སྒྲིབ་དག་གསལ་བ་ལྷག་ནི།

བློ་ཞིའི་རིག་ཅུལ།

□ གཙང་དག་སྒྲིམ་གསུམ་འབྲི་ཐངས། □ སྒྲིམ་གྱི་ཐོག་འཆར་སྤང་། □ བཤད་པ་འབྲི་ཐངས། □ དཔེ་དོན་བཙུགས་ཏེ་འབྲི་ཐངས། □ ལྷན་རྒྱུ་(བཟོ་རྒྱུ་) ལེན་ཏེ་
འབྲི་ཐངས། □ དག་གསུམ་གྱི་ལན་དང་འཁྲིལ་བྲི་ནི། □ ལྷན་ལྷག། □ གན་རྒྱ། □ འབྲི་ཐོག་དང་བཞོད་ཐོག་བཀང་ནི་། □ འཆར་གཞི་ལས་རིམ་བསྒྲིག་ནི་སོགས་
།

སྐད་ཡིག།

□ དུས་གསུམ་ཆོག་གོགས་དང་འདྲེན་ཆོག་སྒྲིབ་ཚུལ། □ བྱེད་འབྲེལ་བྱེད་མེད། □ བསྐྱུ་ཡིག། □ འབྲེལ་སྒྲ། □ བྱེད་སྒྲ། □ ལྷག་བཅས། □ རྒྱུ་སྦྱང།
□ མིང་མཐའ་སྒྲིབ་བ། □ ཆོག་ཤད་གྱི་འཐོབ་ལམ་སོགས་།

སྒྲིབ་ཐང་རིག་ཅུལ།

□ གོས་ཐག་གཙང་ནི། □ འགོ་འདྲེན་འཐབ་ནི། □ འཆར་གཞི་བཅའ་སྒྲིག། □ བཞོད་རྒྱུ་དང་འཁྲིལ་ནི། □ ལྷན་ཐོག་འབད་ནི། □ བསྐྱུ་སྒྲིག། □ ཞིབ་དཔུང།
□ དབྱེ་བ་བྱེད་ནི། □ བརྟག་དཔུང། □ བན་སྐྱུར་འབད་ནི། □ སྒྲོན་བརྟག། □ ཅད་དཔྱོད། □ ལཱ་གཅིག་ཁར་འབད་ནི། □ གུས་ཞབས་དང་ཡིད་ཆེས། □
འགན་འཁྲི་ལེན་ནི། □ བཅའ་མར་གཏོགས་ནི། □ གཙང་སྒྲ། □ དུས་ཚོད་འཛིན་སྒྲིབ་། □ སྒྲིབ་མེས། □ ཚོར་ཤུགས་དང་ལེན། □ དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས།

ཕྱི་ཕྱི་ལྟ་པ། ལྟ་བུ་སྒྲིག་ཐབས་ལམ།

ལྟ་བུ་ལ།

བཅོ་བཀོད་མཛོ་ལྟ་སྒྲིག་ Design Thinking

གོ་བ།

བཅོ་བཀོད་མཛོ་ལྟ་སྒྲིག་གི་ལྟ་བུ་འདི་གིས་ སྒྲིག་ཕྱག་ཚུ་ ལྟ་བུ་སྒྲིག་འབད་མ་དུ། དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས་ཀྱི་ ཐབས་ལམ་ཚུ་ བཏོན་ཚུགས།

དཔེ།

སྒྲིག་ཕྱག་ཚུ་ ལྟ་བུ་སྒྲིག་ཕྱག་ཚུ་དཀའ་ངལ་ཡོད་པ་ཅིན། འོག་གི་ བཅོ་བཀོད་མཛོ་ལྟ་སྒྲིག་གི་ བྱ་རིམ་འཁོར་རིམ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ལྟ་བུ་སྒྲིག་ཕྱག་ཚུ་ དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས་ བཏོན་ཐོ་བཟུམ་ཨིན།

སྒྲིག་ཕྱག་ཚུ་ལྟ་བུ་གི་དཔེ།

སྒྲིག་རིམ་༣ པ།

དོན་ཚན། མཐའ་འཁོར་གཙང་སྒྲ།

ལས་དོན།

1. མཐའ་འཁོར་གི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ སྒྲིག་ཕྱག་སྟོན།
2. མཐའ་འཁོར་གི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ལྟ་སྟེ་ གོ་དོན་ ལེན་ཕྱག་སྟོན།
3. མཐའ་འཁོར་གི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ བཤད་པ་བྱུང་ཀྱང་ བྲི་ཕྱག་སྟོན།
4. མཐའ་འཁོར་ གཙང་སྒྲ་གི་ཁེ་ཕན་ ཉ་གོ་ཕྱག་སྟོན།
5. གཙང་སྒྲ་བཞག་ཐངས་ཀྱི་ ཐབས་ལམ་ཚུ་བཏོན་ཏེ་ རང་སེལ་བྱིས་ཀྱི་མཐའ་འཁོར་ གཙང་སྒྲ་དང་ལྷན་མ་ བཞག་ཕྱག་སྟོན།
6. དབྱེ་དབྱེ་གི་ རིག་ཅུལ་ གོང་འཕེལ་གཏང་ཕྱག་སྟོན།

བཅོ་བཀོད་མཛོ་ལྟ་སྒྲིག་གི་སྒྲིག་ལྟ།

སྒྲིག་དཔོན་གི་ལྟ།

སྒྲིག་ཕྱག་ཚུ་ལུ་ གཙང་སྒྲ་དང་འབྲེལ་བའི་ དྲི་བ་དག་པ་ཅིག་བཀོད་ནི། དཔེར་ན།

- གཙང་སྒྲ་ཟེར་མི་འདི་ ག་དེམ་ཅིག་ལུ་ ཉ་གོ་མ་སྟོན་?
- གཙང་སྒྲ་འདི་ ག་ཅི་འབད་ ལག་ཆེམ་སྟོན་?
- གཙང་སྒྲ་མེད་པ་ཅིན། དཀའ་ངལ་ ག་ཅི་ར་ འབྱུང་འོང་གོ་?
- སྒྲིག་ཕྱི་མཐའ་འཁོར་ལུ་ གཙང་སྒྲ་དང་འབྲེལ་བའི་ དཀའ་ངལ་ག་ཅི་ར་འདུག་གོ་? ཟེར་བའི་དྲི་བ་ཚུ་བཀོད།
- སྒྲིག་ཕྱག་ཚུ་ སྟེ་ཚན་ནང་ལུ་ ལྷན་མ་ལྟ་ གི་རིང་ དྲི་བ་ཚུ་གི་ལན་ ཁྱོས་སྒྲིག་འབད་བཟུག་ནི།

སྒྲིག་ཕྱག་གི་སྒྲིག་ལྟ།

དྲི་བ་གི་ལན།

དང་པ། སྒོར་སྒོར་མ་ བསམ་བཤད་དང་།

གཉིས་པ། མགུ་མང་མཉམ་མཐུད་འབད་ ཁྱོས་སྒྲིག་འབད་ཞིན་མ་ལས།

གསུམ་པ། སྟེ་ཚན་རེ་ལས་ ཨ་ལོ་རེ་གིས་ དམངས་ཁ་ལུ་ གསལ་བཤད་འབད་བཟུག་ནི།

དེའི་སྐབས་ སྒྲིག་དཔོན་གིས་ གསལ་བཤད་ཀྱི་ཁྱོས་འཛིན་འབད་དེ་ གཙང་སྒྲ་འོ་དོན་དང་ དགོས་དོན་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཉ་གོ་བཟུག་དགོ།

སྒྲིག་དཔོན་གི་ལྟ།

སྒྲིག་དཔོན་གིས། སྒྲིག་ཕྱག་ཚུ་ལུ་ གཙང་སྒྲ་དང་འབྲེལ་བའི་ ལས་འགུལ་ཅིག་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ བཅོ་བཀོད་མཛོ་ལྟ་སྒྲིག་གི་ བྱ་རིམ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་ཀྱི་སྒྲོར་ལས་ སྟོན་ཅིན་ནི།

ལས་འགུལ་དོན་ཚན། མཐའ་འཁོར་ གཙང་སྒྲ་དང་ལྷན་མ་འབད་ བཞག་ཐངས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་བཏོན་ནི།

- ༡- འདྲི་དུད་འབད་ཐངས།
གཙང་སྤྱི་གནས་སྤྱངས་ག་དེ་སྤྱི་ར་འདུག་གོ་གཙང་སྤྱི་ཡོད་པ་ཅིན། ཡང་ན། མེད་པ་ཅིན། ག་ཅི་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཡིན་ན་ཟུགས་སྤྱིགས་ག་ཅི་བབྱམ་ར་ཡོད་ག་ཟེ་ཐོབ་ཀོད་འབད།
ཟུགས་སྤྱིགས་ཚུ་ག་ཏེ་ལས་འབྱེད་ཡིན་ན་དེ་ཚུ་ག་ཅི་འབད་ལག་ལེན་འཐབ་ཡིན་ན་བཀོ་མི་ག་ར་ཡིན་ན་ག་ཅི་འབད་བཀོ་མི་ཡིན་ན་ཟུགས་སྤྱིགས་ཚུ་ལས་གཞོན་པ་ཆེ་ཤོས་ག་འདྲི་ཡིན་ན་གདམ་ལ་རྒྱབ། དེ་གིས་དཀའ་ངལ་ག་ཅི་ར་བཟོ་ཡིན་ན་ཚུ་སྤྱི་ཚན་ནང་གོས་སྤྱིར་ཐོག་ལས་ཤེས་ཐབས་འབད།
- ༢- བསམ་ཞིབ་འབད་ནི། Imagine
གོང་གི་དྲི་བ་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་ལན་ཚུ། སྤྱི་ཚན་ནང་བསམ་ཞིབ་འབད་ནི། དང་པ། རང་རྒྱུང་འབད་ལན་གི་དེ་ལས་སྤྱི་ཚན་ནང་གསལ་བཤད་འབད་ནི། ལན་དྲག་ཤོས་ཅིག་མོས་མཐུན་ཐོག་ལས་ཐག་གཅད་ནི།
- ༣- འཆར་གཞི་བཟོ་ནི། Plan
ལཱ་གི་བྱ་རིམ་ཐོབ་ཀོད་འབད་ནི། ས་གོ་ག་ཏེ་འབྱེད་ནི་ཡིན་ན་དོས་འཛིན་འབད་ནི། དྲི་བ་དང་འདྲི་ཤོག་བཟོ་དགོས་ག་ཅི་འདུག་ག་ཟེ་ཐོབ་ཀོད་འབད་ནི། ག་གིས་ག་ཅི་འབད་ནི་ཡིན་ན་འགན་ཁག་བཀལ་ནི། ཐབས་ཤེས་འདི་ག་དང་འབྲེལ་བ་འཐབ་དགོས་འདུག་ག་ཟེ་ཐོབ་ཀོད་དང་གནང་བ་ལེན་ནི། ལས་ལས་འབད་ནི་ཡིན་ན་དུས་ཚོད་གཏན་འཁེལ་བཟོ་ནི། མཁོ་ཆེ་བའི་ཅ་ལ་ག་ཅི་དགོས་འདུག་ག་ཟེ་ཉེན་སྲུང་འབད་དགོས་ག་ཅི་ཡོད་ག་ཟེ་འབད་ཆོག་པ་མ་ཆོག་པ་བཟླ་ནི། ལཱ་མཐུག་ལཱ་སྤྱོད་འབྱུང་དང་འབྲེལ་སྟོན་ག་དེ་སྤྱི་ཚན་ནང་ཚུ་གི་ཐོག་ལཱ་འཆར་གཞི་བཟུམ་དགོས་ཡིན།
- ༤- ཐབས་ལམ་བཟོ་ནི། Create
ས་གོ་ནང་སོང་སྟེ་ས་གོ་ལྗོངས་འབད་ནི་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་མི་མི་དང་མཉམ་འབྲེལ་འཐབ་སྟེ་གནད་སྤྱད་བསྟུ་ལེན་འབད་ནི། གནད་སྤྱད་ཞིབ་རྟོགས་དང་འཕྲིལ་ཏེ་སྤྱོད་འབྱུང་འབད་དགོས་དང་གོ་བ་བདེ་སྤྱོད་འབད་དགོས། གྲོག་རིག་མཐོང་ཐོས་བཟོ་དགོས། ལམ་ལུགས་བཟོ་དགོས་ལ་སོགས་པའི་དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས་ཀྱི་ཐབས་ཤེས་ཚུ་བཟུམས་པའི་ཐོག་ལས་ལག་ལེན་དངོས་འཐབ་འབད་ནི།
- ༥- ལེགས་བཅས་འབད་ནི། Improve
ལག་ལེན་འཐབ་ཡོད་མི་ཐབས་ལམ་འདི་ཉེང་སྐལ་ར་ཕན་ཐོགས་ཅན་བཟོ་ཐབས་ལཱ་གོས་སྤྱིར་དང་བསྟུར་ཞིབ་ཚུ་འབད་དེ་མ་བརྟུབ་ཡོད་པ་ཅིན། འཁོར་རིམ་དང་པ་ལས་ལོག་སྟེ་ར་འགོ་བརྩམས་ལེགས་བཅས་ཚུ་འབད་དེ་ཐབས་ལམ་འདི་གིས་མཐའ་འཁོར་གཙང་སྤྱི་དང་ལྗན་མ་བཞག་ཚུགས་པ་ཅིག་འབད་དགོ།

གོ་བ། ལྷ་བ་སྤྱི་ཤེས་གྲྭ་འདི་ སློབ་ཁང་གི་ ཕྱི་ཁ་དང་ནང་ན་ ཕན་ཐོགས་གཏོ་ཆེ་མར་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོས་ཡིན།

དཔེ། སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ ལཱ་གཡོག་དང་ལཱ་འགན་ མ་འདུལ་ཚུ་འོས་སྤོང་ མིང་ཚིག་ཚུ་ལྷ་བ་ནི་དོན་ལུ་དང་། ལཱ་གཡོག་གི་སྐོར་ ཉ་གོ་ནི་དོན་ལུ་ མཐའ་ འཁོར་གྱི་ དགེ་སློང་དང་། ཆོང་པ། མི་སྡེ་འདི་འབྲེལ་པ་ཚུ་ སློབ་ཁང་ནང་ ལུ་ཞིན་མ་ལས། གསལ་བཤད་འབད་བཅུག་སྟེ་ ལྷ་བ་སྤྱི་ཤེས་ བཅུག་དོ་བཟུམ།

སློབ་སྟོན་སློང་ལཱ་གི་དཔེ། activity

སློབ་རིམ་ ༣ པ།

དོན་ཚན། ལཱ་གཡོག།

ལས་དོན། Objective

1. མཐའ་འཁོར་གྱི་ གཡོག་ལཱ་མ་འདུལ་བའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ འབྲི་སྒྲིབ་ འབད་ཚུགས་དགོ།
2. གཡོག་ལཱ་ མ་འདུལ་ཚུ་གི་ཕྱི་མཐོང་ཉ་གོ་སྟེ་ བཤད་པ་བྱང་ཀྱ་རེ་ རྒྱབ་ཚུགས་དགོ།
3. གཡོག་ལཱ་ འབད་ཐངས་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ ཅི་བ་འདྲི་ལན་ འབད་ཚུགས་དགོ།
4. གཡོག་ལཱ་ མ་འདུལ་ཚུ་གི་ འགན་འཁུན་གི་སྐོར་ལས་ དབྱེ་དཔྱད་ འབད་ཚུགས་དགོ།

སློབ་དཔོན་གྱི་ལྟུ་

སློབ་དཔོན་གྱིས། སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ སྤེ་ཚན་འབད་བཟོ་ཞིན་མ་ལས། སྤེ་ཚན་རེ་ལུ་ རང་སྤོའི་ཁྱིམ་ནང་ལུ་ ནང་མི་ཉེ་ཚན་ རེ་རེ་བཞིན་དུ་གིས་ འགན་ཁག་ ག་ཅི་ར་འབག་པ་ ཡིན་ནམ་ ཅི་བ་འདྲི་ལན་འབད་བཅུག་ནི། དེ་འདྲི་ལུ་ལས། སྤེ་ཚན་རེ་ལས་སློབ་ཕྲུག་རེ་གིས་ དམངས་ཁར་སྤྱན་ལུ་ འབད་བཅུག་ནི།

སློབ་ཕྲུག་གི་སློང་ལྟུ་

སློབ་དཔོན་གྱི་ བཀོད་རྒྱ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ མོས་སྤྱད་འབད་ནི། དེ་འདྲི་ལུ་ལས་ དམངས་ཁར་སྤྱན་ལུ་འབད་ནི།

སློབ་དཔོན་གྱི་ལྟུ་

དེ་འདྲི་ལུ་སློབ་དཔོན་གྱིས། གཡོག་ལཱ་ཚུ་ བྱང་ཤིང་ཀྱ་ཐོ་བཀོད་འབད་ནི། ཐོ་བཀོད་འབད་ཡོད་མི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ བཤད་པ་བྱང་ཀྱ་རེ་རྒྱབ་ཕྱིན་ཏེ་ འདྲི་བཙུན་རྒྱབ་ བཅུག་ནི།

སློབ་ཕྲུག་གི་སློང་ལྟུ་

ལཱ་གཡོག་གི་མིང་ཚིག་ཚུ་ འབྲི་དེབ་ནང་ ཐོ་བཀོད་འབད་ནི། ཐོ་བཀོད་འབད་ཡོད་པའི་ ལཱ་གཡོག་དང་འབྲེལ་བའི་བཤད་པ་ཉན་ནི།

སློབ་དཔོན་གྱི་ལྟུ་

སློབ་དཔོན་གྱིས། ལཱ་གཡོག་དེ་ཚུ་ ག་ཅི་འབད་ མི་དེ་གིས་ར་འབད་དགོས་ཡིན་ནམ་ དབྱེ་བ་དཔྱད་བཅུག། ལན་མ་ཤེས་མི་ཚུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ མ་སྒྲིབ་པར། ཁོང་རའི་ ཆ་རོགས་དང་ ཕམ་སྤུན་ཆ་ ཁྱིམ་ཆང་ཚུ་ལུ་དྲིས་ཏེ་ འཚོལ་བཅུག་ནི། དེ་འདྲི་ལུ་སློབ་ཕྲུག་གིས་ གཞན་དང་འདྲི་ལན་འབད་མ་དཔེ། གྲུས་ཞབས་ཐོག་ལས་ སློབ་ཐངས་ཚུ་སྟོན་དགོ།

སློབ་ཕྲུག་གི་སློང་ལྟུ་

མཐའ་འཁོར་གྱི་ གཡོག་ལཱ་ཚུ་ མང་ཤོས་ག་གིས་ར་ འབད་མ་ཡིན་ནམ་ དང་། གཡོག་ལཱ་འདི་ཚུ་ ཁོང་གིས་ར་ ག་ཅི་འབད་ འབད་དགོས་ཡིན་ནམ་ དང་། གཞན་གྱིས་ ག་ཅི་འབད་ འབད་མ་བརྟུབ་ཡིན་ནམ་ གཡོག་ལཱ་འདི་ཚུ་ འབད་མི་མེད་པ་ཅིན། མ་བརྟུབ་ག་ཅི་ར་འོང་ནི་ཡིན་ནམ་ ཚུ་ འདྲི་ལན་ཐོག་ལས་ དབྱེ་བ་དཔྱད་ནི་དང་། ཆ་ རོགས་ནང་དོག་ལུ་དྲིས་ཏེ་ མ་ཤེས་པ་ཅིན། ནང་མི་ཉེ་ཚན་དང་ ཁྱིམ་ཆང་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་འདྲི་ལན་འབད་དེ་ ཤེས་ཐབས་འབད་ནི།

སློབ་དཔོན་གྱི་ལྟུ་

མཐའ་མཇུག་ལུ་ ཉེ་འདབས་ཀྱི་ གོ་ཤེས་ཉན་ཤེས་ཅིག་ ཁྱིད་འོངས་ཏེ། གཡོག་ལུ་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ ཅི་བ་འདི་ལན་འབད་དེ་ ཉ་གོ་བཅུག་དགོ།

སློབ་ཕྱག་གི་སྦྱོར་ལྷ།

གོ་ཤེས་ཉན་ཚུ་ལུ་ བྱུས་ཞབས་ཐོག་ལས་ བཤད་པ་ཚུ་ཉན་ནི་དང་ ཉ་མ་གོ་མི་ཚུ་ འདི་ལན་འབད་དེ་ ཤེས་ཐབས་འབད་ནི།

གོ་བ། ལྟ་བུ་སྤྱད་འདི་ ལྟ་བུ་མི་རང་སེའི་ མི་ཆོད་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཅིག་དགོ། ལྟ་བུ་སྤྱད་འདི་ ལྟ་བུ་མི་ལུ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཅིན། དེ་དང་ འབྲེལ་བའི་ འགན་ཁག་འབག་ནི་དང་། སློབ་ཚུ་ རང་བཞིན་གྱིས་ འབྱུང་འོང་།

དཔེ། འབྲི་ཚུ་མ་གྱི་དོན་ཚན་ སློབ་ཕྲུག་ཁོང་རའི་ སློབ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྤེའབྲི་ཚུ་མ་གྱི་བཅུག་པ་ཅིན། ལེགས་ཤོམ་འབད་ བློ་ཚུ་གས་དོ་ བཟུམ། སློབ་སྟོན་གྱི་སྐབས་ལུ་ སློབ་ཕྲུག་ཁོང་རའི་ སྤྱི་སློབ་ཀྱི་རིག་པ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ འགན་ཁག་ཚུ་ སློབ་པ་ཅིན། ལེགས་ཤོམ་འབད་ འབད་ ཚུ་གས་དོ་བཟུམ།

སློབ་སྟོན་སློབ་ལཱ་གི་དཔེ།

སློབ་རིམ་ལ།

དོན་ཚན། དེའི་གཞུགས།

ལས་དོན།

1. རང་གི་གཞུགས་དང་ འབྲེལ་བའི་མིང་ཆོག་ཚུ་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུ་གས་དགོ།
2. རང་གཞུགས་ཀྱི་ མིང་ཆོག་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ བཤད་པ་བྱུང་ཀྱི་རེ་རྒྱབ་ཚུ་གས་དགོ།
3. ནང་མི་བཟའ་ཆང་དང་ སློབ་ཁང་ནང་འཁོད་ལུ་ སུན་ཚུ་མ་བྱུང་འབྲེལ་ ལས་ལུགས་ཁག་ཆེ་ཚུ་ དབྱེ་དབྱེ་འབད་དེ་ ཉ་གོ་ཚུ་གས་དགོ།

སློབ་དཔོན་གྱི་ལཱ།

སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་ཕྲུག་ཁོང་ར་སྟོན་སའི་ གཞུགས་ཀྱི་ས་གོ་དང་འབྲེལ་བའི་ སྤེ་ཚན་བཟོ་ནི། སྤེ་ཚན་ནང་འབད་ གཞུགས་ཀྱི་སྟོར་ལས་ གོ་དོན་ཚུ་གོས་སྤྱད་ འབད་བཅུག་ བློ་ དཔེར་ན། གཞུགས་ཟེར་མི་འདི། ག་ཅི་ཡིན་ནུ་ གཞུགས་ཀྱི་མིང་ག་ཅི་ཡིན་ནུ་ མིང་ དེ་སྤྱི་བཏགས་དགོ་པའི་ ཁྱད་ས་ག་དེ་སྤྱི་ཡིན་ནུ་ གཞུགས་ཁའི་མི་ཚུ་ ག་ཅིག་གིས་ ག་ཅིག་ལུ་ མཐུན་འབྲེལ་དང་ རྒྱབ་སྐྱོར་ གང་བྱུག་ཐོག་ལས། སྟོན་དགོ་པའི་ དགོས་པ་ ག་ཅི་ཡིན་ནུ་ དང་པ། སློབ་ཕྲུག་ཁོང་ར་ ནང་དོག་ལུ་ གོས་སྤྱད་འབད་ནི་དང་།

གཉིས་པ། གཞུགས་ཁའི་ གོ་ཤེས་ཉན་ཤེས་ཚུ་ འབད་སར་སོང་སྟེ་ ལྟ་བུ་སྤྱད་འབད། དེའི་སྐབས་ གཞུགས་ཀྱི་སྟོར་ལས་ པར་རེ་བཏབ། སྟོན་བཞུན་ཚུ་བཟོ། ཇི་བའི་འདི་ལན་ གྱི་ སྟོན་བཞུན་བྱུང་ཀྱི་རེ་བཟོ་སྟེ། སློབ་ཁང་ནང་ དང་པ་སྤེ་ཚན་ནང་བཤད་པ་སྤྱད་པ་འབད། དེ་ལས་ ག་ཅིག་གིས་ དམངས་ཁར་ གཞུགས་ཀྱི་པར་དང་སྟུགས་ཏེ་ བཤད་ པ་རྒྱབ་བཅུག་ནི།

སློབ་ཕྲུག་གི་སློབ་ལཱ།

སློབ་དཔོན་གྱི་ བཀོད་རྒྱ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ སློབ་ཁང་ནང་ གོས་སྤྱད་འབད་ནི། གཞུགས་ཁའི་མཁས་མཆོག་ཚུ་དང་ ག་ཅིག་ཁར་ འདི་ལན་འབད་ནི། ལཱ་ལུ་ཚུ་ དམངས་ཁར་ བཤད་པ་སྤྱད་ལུ་འབད་ནི།

སློབ་དཔོན་གྱི་ལཱ།

སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ ཁོང་རའི་གཞུགས་ཀྱི་སྟོར་ལས་ བཤད་པ་ཚུ་སྤྱད་ལུ་འབད་མ་དུ། འདི་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ རྒྱབ་སྐྱོར་ཐོག་ལས་ ལེགས་བཅོས་འབད་དེ་བྱིན་ནི་དང་། འདི་ ལུ་ སློབ་ཕྲུག་གཞན་མི་ཚུ་གིས་ འདི་བཀོད་དང་དོགས་སེལ་ཚུ་འབད་ནིའི་ གོ་སྐབས་ཚུ་བཟོ་སྟེ། ཁོང་རའི་ གཞུགས་ཀྱི་སྟོར་ལས་ ལྟ་བུ་འདི་ནང་ སུན་ཚུ་གས་འབད་དགོ་པ་ ཡིན།

སློབ་ཕྲུག་གི་སློབ་ལཱ།

བཤད་པ་སྤྱད་ལུ་འབད་ནི། ཆ་རོགས་ཚུ་གིས་ སྤྱད་ལུ་འབད་མ་དུ། འདི་བཀོད་དང་དོགས་སེལ་འབད་དེ་ གཞུགས་ཀྱི་སྟོར་ལས་ ལྟ་བུ་སྤྱད་འབད་ནི།

སློབ་དཔོན་གྱི་ལཱ།

གཡུས་དང་འབྲེལ་བའི་ བཤད་པ་ཚུ་རྒྱབ་པའི་སྐབས། མིང་ཚིག་གལ་ཅན་ཚུ་ རྩོམ་གྲོག་འབད་དེ་ བྱང་ཤིང་གུ་ གྲིས་ཡི་ར་ བཞག་ཞིན་མ་ལས། མཐའ་མཇུག་ལུ་ མིང་
ཚིག་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ གྲོ་བ་སྤྲུག་ཚུ་ལུ་ རྫོང་ཚིག་བཟོ་ནིའི་ ཁྱིམ་ལཱ་རེ་བྱིན་ཏེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།

གོ་བ། ལྷ་བ་སྤྱང་ནང་ ཚུལ་ཚན་གར་ཚུད་པ་འབད་ལྷོན་ནི།

དཔེ། ཚེད་མེ་གི་སྒྲོར་ལྷ་བ་སྤྱང་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ སྐད་ཡིག་ཚུལ་ཚན་གི་དོན་ལུ་ ཚེད་མེ་གི་སྒྲོར་ལམ། མིང་ཚིག་ ཡིག་སྐད་ སྤྱོད་ལྷོན་དང་ རྫོང་
ཚིག་པ་ཐོ་བཅུག། ཚན་ཅིག་ཚུལ་ཚན་གི་དོན་ལུ་ ཚེད་མེ་གི་ འབྲས་བུ་བཏགས་ཐངས་དང་ ཟས་བཅུད་ག་ཅི་ཡོད་ག་? དེ་ཕྱིབས་དང་ ལ་དོག་ཚུ་
གི་སྒྲོར་སྤྱོད་ལམ་ད། ས་གནས་ཆགས་ཚུལ་ ཚུལ་ཚན་གི་དོན་ལུ་ ལ་ མཐོ་དམའ་དང་བསྐྱུན་པའི་ ཚེད་མེ་འཚོ་ཐངས་ཚུ་ སྤྱོད་ལྷོན་འབད།
ཕྱིས་ཚུལ་ཚན་གི་དོན་ལུ་ སོན་དང་འབྲས་བུའི་ མང་ཉུང་ཚོང་འབྲེལ་ཚུ་ སྤྱོད་ལྷོན་འབད། ལམ་སྤེལ་ཤེས་ཡོན་གི་དོན་ལུ་ ཚེད་མེ་ཚུ་ རྒྱལ་ཁབ་
རང་སྤོའི་ ལམ་ལུགས་དང་འབྲེལ་ཏེ། ཟ་ཐངས་སྤྱོད་དོ་བཟུམ་ཡིན། ཚུལ་ཚན་ནང་གླིང་ཚུ་ དོན་ཚན་གི་ འབྲེལ་བ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ ཚུལ་ཚན་མང་
ཉུང་ ག་དེ་སྤེལ་ཡང་འཐོན་འོང།

སྤྱོད་ལྷོན་སྤྱང་ལཱ་གི་དཔེ།

སྤྱོད་རིམ་ —— |

དོན་ཚན། —— |

ལས་དོན།

1. ས་ཁུའི་འབྲེལ་བ་དང་ རྒྱ་ཤིང་གི་འབྲེལ་བ་ཚུ་ ལྷ་བ་སྤྱང་འབད་ཚུགས་དགོ།
2. དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ སྐད་ཡིག་གཉིས་ཆ་རའི་ནང་ ལྷ་བ་སྤྱང་འབད་ཚུགས་དགོ།
3. རྒྱ་དང་འབྲེལ་བའི་ ས་གོ་གི་རིང་ཐུང་དང་ སྤྱོད་ཚུང་ ཤོང་ཚད་ཚུ་ ལྷ་བ་ཚུགས་དགོ།

སྤྱོད་ལཱ།

Service learning ཞབས་ཏྲུག་ལྷ་བ་སྤྱང་། ཡིང་ཡིག་དང་རྫོང་ཁ་ ཕྱིས་ཚུལ་ཚན་གི་ སྤྱོད་དོན་གསུམ་ག་ཅིག་ཁར་བསྐྱེམས་ཏེ། རྒྱའི་ཁ་བདག་འཛིན་ འབད་དགོཔ་
ལག་ཆེ་བའི་སྒྲོར་ ལྷོན་ནིའི་ ག་ཅིག་སྤོམ་ སྤྱོད་ལྷོན་འཆར་གཞི་བཟོ་ནི།

སྤྱོད་དོན་གི་ལཱ།

སྤྱོད་ལཱ་ཚུ་ རྒྱའི་ཁ་བདག་འཛིན་འཐབ་ཐངས་སྒྲོར་ལམ། ལྷ་བ་མིའི་དོན་ལུ་ དོན་ཚན་ཐིམ་བཞག་ཞིན་མ་ལམ། འོག་གི་རྩི་བ་ཚུ་བཞེད་སྤོམ་ ཐོས་སྤྱང་འབད་ནི། དཔེར་ན།

1. མི་དང་ སེམས་ཅན་གྱིས་ འཐུང་མིའི་རྒྱ་ཚུ་ ཅོག་ར་འཐད་ག་? ག་ཅི་འབད་?
2. སེམས་ཅན་ལུ་ རྒྱ་བཅོག་པ་ ཕྱིན་རུང་ བཏུབ་ག་?
3. སྤྱོད་ཐུའི་ རྒྱ་འདི་ ག་ཏེ་ལས་ འཐོན་མ་སྤོམ་?
4. རྒྱ་འདི་ སྤྱོད་ཐུ་ནང་ ག་དེ་སྤོམ་ རྫོང་ལྷོད་པ་སྤོམ་?
5. རྒྱ་རུང་ ག་ཏེ་ལས་ འཐོན་མ་སྤོམ་?
6. རྒྱ་རུང་གི་ རིན་ཤོང་ ག་དེ་མ་ཅིག་ འཕྱོ་འཕྱོམ་ འོང་གོ།
7. རྒྱམ་ལས་ རྒྱའི་ཁ་ཚུན་ ཐག་ ག་དེ་མ་ཅིག་ འོང་ནི་བཟུམ་འདུག།
8. རྒྱ་འདི་ལག་ཆེ་ག་? རྒྱའི་ཁ་ལུ་ ག་ཅི་འབད་དགོཔ་འདུག་ག་?
9. ར་བཅས་ཀྱིས་ དེའི་དོན་ལུ་ འགན་ལག་ ག་ཅི་ར་ འབག་ཚུགས་འོང་གོ?
10. རྒྱ་བདག་འཛིན་ མ་འབད་བ་ཅིན། དཀའ་ངལ་ག་ཅི་འོང་ནི་ བཟུམ་འདུག་གོ?

ཟེར་བའི་རྩི་བ་དང་ ཐོས་སྤྱང་ཐོག་ལས་ རྒྱ་དང་འབྲེལ་བའི་ གོ་བ་ཏྲུག་དགོཔ་དང་། རྒྱའི་དཀའ་ངལ། རྒྱའི་དོན་ལུ་ འགྲོ་སོང་གཏང་དགོཔ། འགན་ལག་འབག་དགོཔ།
ཆ་ཐུང་ལང་དགོཔ་ཚུ་གི་སྒྲོར་ལམ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ཏྲུག་བཅུག་ནི།

ལྷ་སྒྲོར་ མ་འཕྱོ་བའི་ཏེ་མར་ འབད་དགོཔ།

དེལས་ རྒྱུ་རྒྱུ་ལྟེ་ཞི་ཤིན་ལུ་ འོག་གི་དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་བཅའ་སྒྲིག་དང་ འཆར་གཞི་ཚུ་བཅུམ་ནི།

- ཟ་འཐུང་དང་འབྲེལ་བའི་བཅའ་སྒྲིག།
- ཉེན་སྲུང་ཐབས་ལམ་ལ། ཉི་གཏུགས། སྤྲོད་མེ། འཕུལ་མེ། འོས་འབབ་ཆེ་བའི་ཁྱེན་ཆས།
- ལཱ་འབད་ནིའི་ཅ་ཆས། སྤྲོ་རེ། ཉོག་ཅོ། གན་ཉི། ལྷགས་ངར། ཉལ་མ། དཔའ་ཉགས་ཚུ། རྟོ་ཉི།
- སྤྲོ་ཚན་འགོ་འཁྲིད། ལྷ་སྟོར་སྤྲོ་སྤྲོ་ལུ་འབྲེལ་མི། ལཱ་འགན་བཞོ་བཤའ། སྤྲོ་ཚན་བཟོ་ནི། རྒྱུ་རྒྱུ་ལམ་སྟོན་འབད་མི། བཞེས་སྟོན་འབད་མི། ལཱ་གི་བཞོན་
རྒྱ་གཏང་མི།

ལྷ་སྟོར་རོམ་འེ་སྤྲོ་ཐབས་འབད་དགོཔ།

དེལས་ རྒྱུ་རྒྱུ་ལྟེ་ཞི་ཤིན་ལུ་འབྲེལ་མི། རྒྱུ་རྒྱུ་ལྟེ་ཞི་ཤིན་ལུ་ འོག་གི་དོན་ཚན་གི་ཐོག་ལས་ སྟོས་སྤྲོ་ཐབས་དེ་ ཚ་ཁྱུང་དང་འགན་ཁག་བཀའ་ནི། དཔེར་ན།

1. རྒྱུ་རྒྱུ་ལྟེ་ཞི་ཤིན་ལུ་ དཀའ་ངལ་ག་ཅི་འདུག་གོ་
2. རྒྱུ་རྒྱུ་ལྟེ་ཞི་ཤིན་ལུ་ མ་བསལ་བ་ཅིན། སྤྲོ་ཐབས་ མ་བདེམ་ ག་ཅི་འོང་ནི་མས་གོ་
3. ད་ལྟོ་འབད་དགོཔ་ ག་ཅི་འདུག་གོ་
4. རྒྱུ་རྒྱུ་ལྟེ་ཞི་ཤིན་ལུ་ ཤིང་ཡོད་པ་དང་མེད་པའི་ ལྷན་པར་ག་ཅི་འདུག་གོ་ ཤིང་དང་རྒྱུ་ལྟེ་ཞི་ཤིན་ལུ་ ག་དེ་སྟེ་འདུག་གོ་
5. ཉོག་དགོཔ་ ག་ཅི་འདུག་གོ་
6. ལུལ་ལས་ འབད་དགོཔ་ ག་ཅི་འདུག་གོ་
7. གོ་བ་ བད་སྟོན་འབད་དགོཔ་ ག་ཅི་འདུག་གོ་

ཟེར་བའི་ སྤྲོ་ཐོས་ཚུ་ འབད་ཞིན་མ་ལས། ད་ལྟོ་འབད་དགོཔ་འི་ ལཱ་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་ཐོག་ལས་ འགན་ཁག་བཀའ་ཉེ་ ལཱ་འབད་དགོཔ་ཚུ་ སྤྲོ་ཚན་འགོ་འཁྲིད་པ་
བཏོན་ཉེ་ འབད་བཅུག་ནི། དེའི་སྤྲོ་ཐབས་ རྒྱུ་རྒྱུ་ལྟེ་ཞི་ཤིན་ལུ་ མེད་བསལ་མི། ཅེག་པར་དགོཔ་དང་། ཡང་ན། ཉལ་མ་བཅོས་འབད་དགོཔ། ལྷགས་སྤྲོ་ཐབས་འབྲེལ་མི། རྒྱུ་རྒྱུ་ལྟེ་ཞི་ཤིན་ལུ་
སྤྲོ་ཐབས་ བཟོ་ནིའི་ ལཱ་ རྒྱུ་འཛོམ་འོང་།

ལཱ་ཚུ་འབད་མ་དང་། སྟོན་པ་དོན་ག་ཅིག་གིས་ ལཱ་གི་ལམ་སྟོན་དང་ བཞོན་རྒྱུ་ཚུ་ལྷན་ ག་ཅིག་གིས་ ཨ་ལོ་ཉེན་སྲུང་དང་ལཱ་མ་ཡོད་མེད་བཟུ་སྟེ་ རྒྱུ་ཐོན་རྒྱུ་ཚུ་འབད་། སྟོན་
དཔེར་ག་ཅིག་གིས་ ཟ་འཐུང་དང་། ལཱ་གི་སྟོན་ཉམས་ཀྱི་དོན་ལུ་ ཐབས་ལམ་རེ་བཏོན་ནི། སྟོན་སྟེ་འཐེན་བཅུག་ནི། ལཱ་དང་འབྲེལ་བའི་ ཨིང་ཚོང་གི་མིང་ཚོག་ཚུ་ ལག་ལེན་
འཐབ་སྟེ་ སྟོན་པ་ཞིའི་རྒྱུ་ལཱ་འབད་དེ། ལཱ་དང་འབྲེལ་བའི་ རྟོན་ཡིག་ལྷན་སྤྲོ་ འབད་བཅུག་དགོཔ་ཨིན། རྒྱུ་རྒྱུ་ལྟེ་ཞི་ཤིན་ལུ་ རྒྱུ་ལེ་ཚད་ཚུ་ བསྟུ་ལེན་འབད་དེ་ སྟོན་
ཁང་ནང་འབག་འོངས་ཞིན་མ་ལས། ཚན་རིག་ བཟླ་དཔུང་ཁང་ནང་ལས་ རྒྱུ་བཟླ་དཔུང་འབད་དེ་ འཐུང་བཏུབ་ཡོད་མེད་བཟུ་ནི།

ལྷ་སྟོར་ལས་ ལོག་སྟེ་ སྟོན་པ་ལྷན་ལྷན་དང་། འབད་དགོཔ།

དེལས། ལཱ་ མཐུག་བཟུ་སྟེ་ སྟོན་པ་ལྷན་ལྷན་དང་། ལཱ་གི་སྤྲོ་ལུ་ སྟོན་པ་ལྷན་ལྷན་ལུ་ ངག་ཐོག་ གསལ་བཤད་དང་། པར་རིས་བཀའ་སྟོན་ མཐོང་ཐོས་སྟོག་བཟུན་
ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ རྒྱུ་ལྷན་ལྷན་ལྷན་དང་། རྒྱུ་རྒྱུ་ལྟེ་ཞི་ཤིན་ལུ་ དཀའ་ངལ་ག་ཅི་ཡོད་ག་? དང་། འབད་དགོཔ་ག་ཅི་ཡོད་ག་? རྒྱུ་ ཨིང་ལེའི་དང་ཚོང་ཁའི་ནང་བེམ་ཉེ་ མི་སྤྲོའི་འགོ་
འཁྲིད་པ་ཚུ་ལུ་ལཱ་ཞི་དང་། གོ་བ་ བད་སྟོན་འབད་དགོཔ་ཚུ་འབད་ནི།

མཐའ་མཐུག་ལུ་ རྟོན་ཡིག་སྟོན་པ་དོན་གསུམ་གྱིས་ ལྷ་སྟོར་གྱི་དོན་ཚན་ཐོག་ལུ་ རང་སྤོང་ཚོས་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་ ཡོན་ཏན་ག་ཅིར་ལྷབ་ཅིག་? དེ་རྒྱུ་ཞི་སྟོར་ དི་བ་ཚུ་
བཅའ་སྒྲིག་རྒྱུ་ལུ་ དེ་ལྟེ་ཞི་བ་འབད་དགོ།

རྒྱུང་ལཱ་འེ་དཔེ་ན པ། Activity example 2

སྟོན་པ་རིས་ན པ།

དོན་ཚན། ཟ་འཐུང་།

ལས་དོན།

1. ལུས་རྒྱུན་ཟ་མི་ ཟ་འཐུང་གི་ མིང་ཚོག་ འབྲེལ་སྤྲོ་ འབད་ཚུགས་དགོ།
2. ཟ་འཐུང་ཚུ་གི་ ཞེས་དང་ལལ་སྟོན་ དེ་ལྟེ་བསྟོན་ཚུགས་དགོ།
3. ཟ་འཐུང་ རྒྱུང་ཐངས་དང་ གཙང་སྟེ་ བསྟེན་དགོཔ་ཚུ་ ཉོག་ཚུགས་དགོ།

སློབ་དཔོན་གྱི་ལྟ་

སློབ་དཔོན་གྱི་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལུ་ ཟ་འཐུང་གི་སྒོར་ལས་ ཚས་ཚན་ནང་སྤྱོད་འབད་ ལྷ་བ་སྤྱང་འབད་ནི་དོན་ལུ་ ཨ་ལོ་ཚུ་ སྤེལ་ཚན་བཞི་འབད་བཅོ་ནི།

༡༽ རྒྱ་ཡིག་སྤེལ་ཚན། ལ༽ ལམ་སྤོལ་སྤེལ་ཚན། ག༽ ཚན་རིག་སྤེལ་ཚན། ང་ གསོ་བའི་སྤེལ་ཚན།

དེ་ལས། སློབ་དཔོན་གྱིས་ སྤེལ་ཚན་རེ་ལུ་ དི་བ་གསུམ་གསུམ་རེ་བཀོད་དེ་ ལན་གྲོས་སྤྱན་ཐོག་ལས་ བྲི་བཅུག་ནི། དེ་ལས་ དམངས་ཁར་ སྤྱན་ལུ་འབད་བཅུག་ནི། དི་བ་ཚུ་ཡང་། དཔེར་ན།

རྒྱ་ཡིག་སྤེལ་ཚན་ལུ་ དི་བ།

- ༡- ཟ་འཐུང་ལུ་ དུས་ལོགས་གསུམ་ ཟེར་སྤྱབ་ནི་ཡོད་མི་འདི་ ག་ཅི་དང་ག་ཅི་ར་ཡིན་ནུ་?
- ༢- རྫོང་པ་ ཉིན་མ་ བྱི་རུ་ གསུམ་ལུ་ཟེམ་མི་ བཞེས་སློ་ལུ། མིང་ མ་འདམ་ ག་དེ་སྤེར་ཡོད་པ་སློ་?
- ༣- བཟའ་མི་དེ་བཞེས་སློ་ལུ་ དང་། འཐུང་མི་དེ་བཞེས་སློ་ལུ་ གྱི་མིང་བྲིས།

ལ༽ ལམ་སྤོལ་སྤེལ་ཚན་ལུ་དི་བ།

- ༡- བཞེས་སློ་འདི་ ཉིན་མ་གཅིག་ནང་ ཚར་ག་དམ་ཅིག་ ཟ་སྤོལ་ཡོད་པ་སློ་?
- ༢- རྫོང་པ་ ཉིན་མ་ བྱི་རུ་ གསུམ་ལུ་བཟའ་བའི་ བཞེས་སློ་ལུ་ ཞེས་འེན་ ག་དེ་སྤེར་སྤྱབ་ནི་ཡོད་པ་སློ་?
- ༣- བཞེས་སློ་བཟའ་བའི་སྐབས། བརྟུབ་དང་ མ་བརྟུབ་ ག་དེ་སྤེར་ཡོད་པ་སློ་?

ག༽ ཚན་རིག་སྤེལ་ཚན་གྱི་དི་བ།

- ༡- འདབ་མ་བཞེས་སློ་འབད་ བཟའ་བརྟུབ་མི་ལུ་ བྲིས།
- ༢- ར་ཏོ་ བཞེས་སློ་འབད་ བཟའ་བརྟུབ་མི་ལུ་ བྲིས།
- ༣- སྤྲོང་པོ་ བཞེས་སློ་འབད་ བཟའ་བརྟུབ་མི་ལུ་ བྲིས།

ང་༽ གསོ་བའི་སྤེལ་ཚན་ལུ་དི་བ།

- ༡- བཞེས་སློ་ མ་བཟའ་བའི་ཉེ་མར་ ག་ཅི་ར་ འབད་དགོ་པ་སློ་?
- ༢- བཞེས་སློ་ བཟའ་ཞེན་མ་ལས་ ག་ཅི་ར་ འབད་དགོ་པ་སློ་?
- ༣- བཞེས་སློ་ཚུ་ གཙང་སྤྱོད་ མ་བསྐྱེན་པ་ཅིན་ གཞོད་པ་ ག་ཅི་ འཐུང་ནི་སློ་?

སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ རང་མོ་དེ་སྤེལ་ཚན་ནང་ གྲོས་སྤྱད་འབད་བའི་སྐབས། སློབ་དཔོན་ཡང་ སྤེལ་ཚན་བཤུ་འགྱུར་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ ལན་བྲི་ནི་དོན་ རྒྱ་བ་སྤྱང་འབད་དགོ།

སློབ་ཕྲུག་གི་སྤྱོད་ལྟ་

སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ རང་མོ་དེ་སྤེལ་ཚན་ནང་འབད་ དི་བའི་ལན་ཚུ་ གོ་སྐྱར་འབད་ནི། གོ་སྐྱར་འབད་ཚར་མ་དང་། ཤོག་ཐང་གུ་བྲིས་ཏེ་ དམངས་ཁར་སྤྱན་ལུ་འབད་ནི། ཚཱ་གས་ཚུ་ གིས་ དི་བ་རེ་བཀོད་པ་ཅིན། ལན་སྤྱབ་བྱིན་ནི།

སློབ་དཔོན་གྱི་ལྟ་

སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ སྤེལ་ཚན་ནང་ གོ་སྐྱར་འབད་མ་དང་། ཤོག་ཐང་དང་ རྒྱ་གས་སྤྱད་ཚུ་ བྲིན་ནི་དང་། ལན་མ་ཤེས་མི་ཚུ་ལུ་ དུམ་ཟེར་ རྒྱ་བ་སྤྱང་འབད་དེ་ སྤྱན་ལུ་དོན་ལུ་ ཟ་ སྤྱད་ཚུ་བཅུག་ནི། དེ་ལས། ཟ་སྤྱོད་འགྱུར་ཚར་མ་དང་། སྤྱན་ལུ་འབད་བཅུག་ནི། དེ་དེ་སྐབས། སློབ་དཔོན་གྱིས་ སྤྱན་ལུ་ འབད་ཚར་མ་དང་། བཅུད་དོན་ཚུ་ སློབ་ཕྲུག་གར་ གིས་ ཏ་གོ་ཚུགས་པ་འབད་ སྤྱབ་མི་དོན་ རྒྱ་བ་སྤྱང་འབད་དགོ།

ལྷ་བ་ལ། མི་ཚོ་རྩ་མའི་གནས་སྤངས་གདོང་ལེན། Real world Challenge

གོ་བ། ལྷ་བ་སྤྱང་འདི་ རང་འཁོད་དང་། ཡང་ན། ལུང་ཕྱོགས་ཀྱི་ གནས་སྤངས་དང་འཁྲུལ་བའི་ གདོང་ལེན་འབད་ནི་ཚུ་ལུ་ དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་ནི།

དཔེ། འབྲུང་ཆུ་གཙང་ཉོག་ཉོ་མེད་པའི་དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས་ལུ་ འོག་གི་བྱ་རིམ་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས་ལུ་ ལས་འགུལ་
 ཅིག་ བཟོ་བཅུག་ནི་བཟུམ། དེ་ཡང་།
 ཀ་ འབྲུང་ཆུ་འདི་དཀའ་ངལ་ངོས་འཛིན།
 ▪ དཀའ་ངལ་གྱི་འབྲུང་ཁུངས་ཞིབ་འཇོལ་འབད།
 ཁ་ སེལ་ཐབས་འཆར་གཞི་བཅུམ།
 ▪ དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས་ཐོ་བཀོད་འབད། གཙོ་རིམ་གཟུང་ནི། འབྲེལ་བ་འཐབ། རྒྱབ་སྐྱོར་ལེན།
 ག་ ཐབས་ཤེས་ལག་ལེན་འཐབ། དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས་འབད།
 ང་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད།

སློབ་སྟོན་སྒྱུར་ལཱ་གི་དཔེ།

སློབ་རིམ། འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་གོང་མའི་གནས་ཚད་ནང་།
 རོན་ཚན། ན་གཞོན་ལཱ་གཡོག་མེད་པའི་དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས།

ལས་དོན།

1. ལཱ་གཡོག་དང་ འབྲེལ་བའི་མིང་ཆོག་ ལྷབ་སྒྱུར་ འབད་ཚུགས་དགོ།
2. དཀའ་ངལ་ སེལ་ཐབས་གྱི་གཞི་རྟེན་རིག་ཅུལ་ འཐོབ་ཚུགས་དགོ།
3. ཁ་ སླབ་ཐངས་གྱི་ བད་དོན་སྟོན་ལེན་གྱི་ ཤེས་ཡོན་ འཐོབ་ཚུགས་དགོ།

སྒྱུར་ལཱ།

སློབ་དཔོན་གྱིས། ལོ་རེ་འདྲ་ སློབ་ཁང་ནང་ལུ་ ན་གཞོན་ཚུ་ ག་དེ་སྟེ་ མཐོ་རིམ་ཤེས་ཡོན་ མཐར་འཁྱེད་དོག་? དེ་ཚུ་ལས་ ག་དེ་མ་ཅིག་གིས་ ལཱ་གཡོག་འཐོབ་དོ་
 ག་? ག་དེ་མ་ཅིག་གིས་ མ་འཐོབ་པར་ཡོད་ག་? དེ་འདྲེན་ལུ་ ཉེ་འདབས་དང་། ཡང་ན། གཡུས་ཁའི་ ན་གཞོན་ ག་དེ་མ་ཅིག་ཚུ་དེ་ཡོད་ག་? དེ་ཚུ་གི་ ལཱ་གཡོག་ཐོབ་མ་
 འཐོབ་ཀྱི་ གནས་སྐབས་ ག་དེ་སྟེ་ཡོད་ག་? ཚུ་གི་སྒྲོར་ལས་ བཤད་པ་རྒྱབ་བྱིན།

སློབ་ཕྲུག་ན་གཞོན་ཚུ་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལུ་ ཁོང་རའི་ཉེ་འདབས་དང་། ཡང་ན། གཡུས་ཁ་ལུ་ཡོད་པའི་ ན་གཞོན་ཚུ་དང་འདྲི་ལན་འབད་དེ། དཀའ་ངལ་ཡོད་མི་ ན་གཞོན་
 ག་དེ་མ་ཅིག་ཡོད་ག་? ལཱ་གཡོག་ ག་ཅི་འབད་ མ་འཐོབ་ཡིན་ན་? ལཱ་གཡོག་ག་ཅི་བཟུམ་ར་ རེ་བསྐྱེད་དོ་ག་? གཞུང་སྒྲེང་དང་ མི་སྡེ་ཁ་ཐུག་ལས་ རྒྱབ་སྐྱོར་དགོ་པ་
 ག་ཅི་འདུག་ག་? ཚུ་གི་སྒྲོར་ལས། འདྲི་ལན་འབད་དེ་ གནད་སྤྱད་བསྐྱེད་ལེན་འབད། དེ་ལས། ལཱ་གཡོག་བྱིན་མི་ འབྲེལ་ཡོད་ལས་སྡེ་དང་ མི་སྡེ་འགོ་འཁྲིད་པ་ཚུ་དང་
 གཅིག་ཁར་ཕྱད་དེ། ལཱ་གཡོག་གི་ དཀའ་ངལ་ག་ཅི་འབད་ འབྲུང་མ་ཡིན་ན་? དཀའ་ངལ་ བསལ་དགོ་པ་ཅིན། ཐབས་ཤེས་ བཏོན་དགོ་པ་ ག་ཅི་འདུག་ག་? ལཱ་ཡོད་
 རུང་ འབད་མི་མེད་པའི་ ལཱ་ག་ཅི་བཟུམ་ར་ཡོད་ག་? ལཱ་དེ་ཚུ་ ག་ཅི་འབད་ གདམ་ཁ་ མ་རྒྱབ་ཡིན་ན་? སློབ་གྲྭ་ནང་ལུ་ ལཱ་གཡོག་དང་འབྲེལ་བའི་ ཤེས་ཡོན་བྱིན་
 དགོ་པ་ ག་ཅི་འདུག་ག་? ཚུ་གི་སྒྲོར་ལས་ འདྲི་ལན་འབད།

དེ་ལས། ཉེ་འདབས་གྱི་སྒྲེང་གི་ལས་སྡེ་དང་ མི་སྡེ་ གོ་ཤེས་ཉན་ཤེས་ཅན་ཚུ་ འབད་མར་སོང་སྟེ། ན་གཞོན་ལུ་ ལཱ་གཡོག་བྱིན་ནི་དོན་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་ཚུགས་པ་ ག་
 ཅི་ར་ཡོད་ག་? ན་གཞོན་ཚུ་གི་ཁ་ཐུག་ལས་ མཐོ་བསམ་གཏང་དགོ་པ་དང་། འབད་དགོ་པ་ག་ཅི་ར་ཡོད་ག་? གཡུས་ཁ་ལུ་ རེས་པར་ འབད་དགོ་པའི་ ལཱ་ག་ཅི་བཟུམ་ར་
 ཡོད་ག་? ལཱ་འདི་ཚུ་ ན་གཞོན་ཚུ་གིས་འབད་ནི་དོན་ལུ་ ག་ཅི་འབད་དགོ་པ་འདུག་ག་? དེ་ཚུ་གི་སྒྲོར་ལས་ འདྲི་ལན་འབད།

མཐའ་མཇུག་ལུ་ འདྲི་ལན་འབད་ཡོད་པའི་ གནད་སྤྱད་ཚུ་ བསྐྱེད་ལེན་འབད་དེ། མཐའ་དམུད་ གོ་སྒྲུར་འབད་ཞིན་མ་ལས། ཞིབ་འཇོལ་གྲུབ་འབྲས་ཚུ། སློབ་ཕྲུག་དམངས་
 དང་ མཐའ་འཁོར་གྱི་མི་སྡེ་ ན་གཞོན་ཚུ་ མི་སྡེ་འགོ་འཁྲིད་པ་ཚུ་ འཛོམ་བཅུག་སྟེ། དེ་ཚུ་ལུ་ གསལ་བཤད་འབད་ནི་དང་ གོ་སྒྲུར་ཚུ་འབད་དེ་ བཅུད་དོན་བཏོན་ནི་
 དང་། འབྲེལ་ཡོད་ ལས་སྡེ་དང་ འགོ་འཁྲིད་པ་ཚུ་ལུ་ ལཱ་གཡོག་གི་ དཀའ་ངལ་བསལ་དགོ་པའི་ འགན་འཁུ་རེ་ཕུལ་ནི་ ལ་སོགས་པའི་ཐོག་ལས་ དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས་
 གྱི་ ཐབས་ལམ་བཏོན་ནི།

གོ་བ། ལྷ་བ་སྤྱང་འདི་ལུ་ གཞུང་དང་། ཉེ་འདབས་ཀྱི་ལས་སྡེ། ཚོང་པ། མི་སྡེ། གཞུགས་སྡེ་ཚུ། མཉམ་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ ཡོན་ཏན་ བྱིན་ཚུགས་པ་ཅིག་དགོ།

དཔེ། ཉེ་འདབས་ཀྱི་མི་སྡེ་ཚུ་གིས་ སློབ་གྲུའི་ལྷ་བ་སྤྱང་གི་ ལས་རིམ་ཚུ་ནང་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་ནི་དང་། གཞུང་སྤྱི་ཡིག་ཚང་། བཀག་ཚུལ། སོ་ནམ། གསོ་བ། བཟོ་གྲུ་འབྲུལ་ཁང་། ཚོང་འབྲེལ། ལྷ་བ་ཤུལ་ལས་སྡེ་ཚུ་གིས་ རང་སོའི་ཁྱད་རིག་གི་ཤེས་ཡོན་ སློབ་སྦྱོར་འབད་ནི་ནང་ རྒྱབ་སྐྱོར་བྱིན་ནི།

སློབ་སྦྱོར་སྤྱི་ལཱ་གི་དཔེ།

སློབ་རིམ་ན་ པ།

དོན་ཚན།

བཞེས་སློབ་རྒྱ་རོགས།

ལས་དོན།

1. ཚན་ཤད་ལག་ལེན་འཐབ་སྡེ་ བཟོད་པ་ཐུང་ཁྱེ་ ཚོག་མཚམས་བཅད་དེ་ བྱི་ཚུགས་དགོ།
2. འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ གྲིབ་དང་འབྲེལ་བའི་ ལན་ བྱི་ཚུགས་དགོ།
3. བྱི་མ་ནང་དང་ སློབ་ཁང་ནང་ ལག་ལེན་འཐབ་མི་ པར་དང་ཅ་ལ་གི་བཤད་པ་ བྱི་ཚུགས་དགོ།

སྦྱོར་ལཱ།

དང་པ་ར། བཞེས་སློབ་བཟའ་དགོ་པའི་ རྒྱ་མཚན་ག་ཅི་ཡིན་ནུ་ གོ་སྤྱོད་འབད་། ཨ་ཏྲག་ར་ མ་བཟའ་བའི་ ཟས་གཞན་ ག་ཅི་ར་ཉེ་སྡེ་ ཟད་ག་ ཐོ་ཚུ་ ག་ཏེ་ ལས་ར་འཐོབ་སྡེ་ ཞན་གཞན་ ག་གིས་ར་ ཉམ་མས་གོ་ ག་ཅི་ལས་བཟོན་ཏེ་ ཉམ་ཡིན་ནུ་ སན་པ་དང་གཞོད་པ་ཚུ་ གོ་སྤྱོད་འབད་ནི་དང་། དེའི་གོ་སྤྱོད་འབད་ དོན་བཏོན། འབྲེལ་ཡོད་ས་གོ་ནང་ ལྷ་བ་ཤུལ་སོང་སྡེ་ ཚོང་པ་དང་ ཉེ་མི་ དང་ལཱ་ གི་བར་ན་འདྲི་ལན་འབད་། སློབ་ཁང་ནང་ཡོག་པ་ད། གནད་སྤྱད་བསྐྱེད་ཀྱི་འབད་། སྤྱི་ ཚན་གྱི་གནད་སྤྱད་ཚུ་ གནད་དོན་ ཅོག་འཐབ་ག་ མི་འཐབ་བཟུ་ནི་ སམ་དང་ སློབ་དཔོན་ཆ་རོགས་སྤྱན་ཆ་ཚུ་ལས་ རྒྱབ་སྐྱོར་ལེན་ཏེ་ བན་རྒྱུད་ཚུ་ནང་ གནས་ཚུལ་ ཡོད་མེད་དང་། ཡོངས་འབྲེལ་ཚུ་ནང་ ཚན་རིག་དང་འབྲེལ་བའི་ གནས་ཚུལ་ཡོད་མེད་བཟུ། རྒྱ་རོག་གི་སློབ་ལས་ ཤེས་མི་དྲུང་འཛོ་ སྤྱན་པ་འབྲེལ་འབྲེ་ གསལ་ བཤད་འབད་བཟུགས། ཞལ་འཛོམ་ནང་ གནད་དོན་འདིའི་སློབ་ ཞལ་འཛོམ་ནང་ལས་ འ་ནེ་སྤྱོད་འཐོན་དེས། བན་རྒྱུད་ནང་ལས་ འ་ནེ་སྤྱོད་འཐོན་དེས། ཟེར་ལ་འཐབ་རྒྱུ་ སྤྱབ། སམ་ཚུ་གིས་ འདི་ལུ་ གཞོད་པ་ཡོད་པ་ཅིན། ག་དེ་སྤྱོད་ བཀག་ཅི་ཡིན་ནུ་ བསམ་འཆར་བཤད་བཟུགས། དེ་ལས་ རྒྱ་རོག་ཚུ་ བཀག་ཅིའི་དོན་ལུ་ ཚོང་པ་དང་ སམ་ འགོ་དཔོན་ཚུ་ལུ་ འགན་འཁུལ་བཀའ་ཏེ། དུས་རྒྱུ་ལས་པར་ དེ་ཚུ་ བཀག་ཐབས་འབད་ནིའི་ གོ་བཟོའི་ཆེད་སྡེ་ མཚན་རྟགས་བཀོད་བཟུགས། འདི་གིས་ ཕྱིས་མཐོང་ ལམ་སྤོལ་ ཡིག་སྤྱེལ་ མིང་ཚིག་ ཉན་སྤྱང་ ལ་སོགས་པ་དང་འབྲེལ་བའི་ ཤེས་ཡོན་འཐོབ་རྒྱུ་གས།

གོ་བ། ལྷ་བ་སྐྱུང་འདི་ ཉེ་འདབས་ཀྱི་མི་སྡེ་དང་ འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཅིག་དགོ།

དཔེ། ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ མི་སྡེ་འདི་ནང་ལུ་ ཤིང་འབྲས་ཀྱི་ལྷུ་མ་ར་བཟོ་ནི་དེ་ ལས་འགུལ་ཅིག་ཕྱིན་ནི། ལས་འགུལ་འདི་ འགོ་བཙུགས་པའི་སྐབས། སུ་མ་དང་ མི་སྡེ་ཚུ་ལས། རྒྱ་དང་སྐྱུང་ ལྷ་དེ་གི་གི་ རྒྱ་བསྐྱོར་ཚུ་ལེན་ནི་དང་། ཤིང་འབྲས་ཀྱི་ལྷུ་མ་ར་ འཛུགས་སྐྱོང་འབད་ཐངས་ཀྱི་ བྱ་རིམ་ཚུ་གི་སྐོར་ མི་སྡེ་དང་། སྐོབ་དཔོན་ཚུ་གིས་ སྐོབ་སྐྱོན་འབད་ནི། རྩུལ་ལས། ཤིང་འབྲས་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་བརྟགས་པ་ད། འདི་གི་འོང་འབབ་ཀྱིས་ མི་ སྡེ་ལུ་ཕན་པའི་ལཱ་འབད་ནི། ལས་འགུལ་འདི་གིས་ ལྷ་བ་མི་ཁོང་རའི་ ཚོས་ཚན་ལྷ་བ་སྐྱུང་ལུ་ སུ་མ་པ་ཡོད་པ་མ་ཚད། མི་སྡེ་ནང་ལུ་ཡང་ སུ་ པ་ཡོད་པ་ཨིན།

སྐོབ་སྐྱོན་སྐྱོང་ལཱ་གི་དཔེ།

སྐོབ་རིམ་༡༠ པ།

དོན་ཚན། མི་སྡེ་གི་སྤྱི་ལོ་བཟོ་ནི།

དོན་ཚན། གྲུ་ཕན་ཞབས་རྟེན་ལྷ། SUPW

ལས་དོན།

1. གྲུ་ཕན་ཞབས་རྟེན་ལྷ་ནི་ལུ་ སེམས་རང་ བསྐྱེད་ཚུགས་དགོ།
2. མིང་ཚིག་ཚུ་ རྒྱ་སྐྱོང་ འབད་ཚུགས་དགོ།
3. སྤྱིང་ག་ བཟོ་ཐངས་དང་ བདག་འཛིན་ རྒྱུ་སྐྱོང་གི་ བཤད་པ་ བྲི་ཚུགས་དགོ།
4. མི་སྡེ་ལུ་ སྐྱོང་ཚལ་བཟོ་ནི་གི་ སེམས་བྱགས་ ཕྱིན་ཚུགས་དགོ།

སྐྱོང་ལྷ།

སྐོབ་དཔོན་དང་སྐོབ་ལྷུག་ཚུ་གིས། སྐོབ་ཁང་ནང་ལུ་ སྤྱིང་ག་ ཟེར་བའི་གོ་དོན་དང་། སྤྱིང་ག་འཕམ་ན། སྤྱིང་ག་ནང་ ག་ཅི་ར་ འོང་དགོ་པ་ཨིན་ནམ་གྱི་ སྤྱིང་ག་ ག་ཉེ་ལུ་ བཟོ་ནི་ཨིན་ནམ་ ས་ ག་ལས་ ལེན་ནི་ཨིན་ནམ་ ག་དང་འབྲེལ་བ་འཐབ་དགོ་པ་ཨིན་ནམ་ ག་དེ་སྤེ་ འབྲེལ་བ་འཐབ་ནི་ཨིན་ནམ་ རྒྱ་བསྐྱོར་ ག་དང་ག་ལས་ར་ དགོ་པ་ཨིན་ ནམ་ རྒྱ་བསྐྱེད་ ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ འབྱུང་དགོ་པ་ཨིན་ནམ་ རྒྱ་ སྤྱིང་སྤོས་ཁ་གསལ་འབད་དེ་ བཟུང་དོན་བརྟེན།

དེ་ལས། མི་སྡེ་དང་མི་སྡེ་འགོ་འཁྲིད་པ་ཚུ་དང་ འབྲེལ་བ་འཐབ་སྤེ་ སྤྱིང་ག་བཟོ་སའི་ ས་ཁོངས་ལེན་ནི་དང་། རྒྱ་དང་སྐྱུང་གི་ རྒྱ་བསྐྱོར་ ག་ཅི་འཐོབ་ཚུགས་པ་ཅིག་ ལེན་ ཐབས་འབད་ནི། དེ་ལས། སྐོབ་ལྷུག་ཚུ་ དལ་གསའི་སྐབས་ སྤྱིང་ག་འཕམ་ནང་སོང་སྤེ་ ཚན་རིག་སྐོབ་དཔོན་ཚུ་གི་ རྒྱ་བསྐྱོར་ཐོག་ལས་ ལས་སེལ་རྒྱུ། སྤེ་ཤིང་ རིགས་སྤྱི་དང་ མཉམ་ཁུངས་ཚུ་ ཁ་ལྷིག་བརྟགས་ཏེ་ མཛེས་ཆ་དང་ལྷན་ཁུངས་འབད་བཙུགས།

སྤྱོད་འབྲེལ་སའི་སྤྱིང་དང་ རྒྱ་མིང་ཚུ་བཟོ། དལ་འཛོ་སྤྱོད་སའི་ ས་གོ་དང་ རྒྱ་བསྐྱོར་ཚུ་ ཐངས་ཁང་ཁང་བཟོ། སྤྱིང་ག་འཕམ་ལས་ ཉེན་སྲུང་གི་ ར་བ་ཚུ་ བསྐྱོར། ཨ་ལོ་ ཚུ་ཅེ་སའི་ ཅུང་ཐང་རྒྱུ་ཀྱ་རེ་བཟོ། ཆན་ཤོས་ཚུ་ སྤྱིང་ཉམས་སྐྱོང་སའི་ས་ཁོངས་རེ་བཟོ། སྤེ་ཤིང་དང་མཉམ་ཁུངས་ཚུ་གི་སྐོར་ལས། ལྷ་བ་སྐྱུང་འབད་སའི་ ས་གོ་ཚུ་བཟོ། དེ་འི་ སྐབས། མཐའ་འཁོར་གྱི་ མི་སྡེ་ཚུ་ལས་ མ་དདུལ་གྱི་གྲོགས་རམ་དང་། ཟ་འཐུང་ རྒྱ་ཆས་ ཅ་ལ་ སྤེ་ཤིང་མཉམ་ཁུངས་ རྒྱུང་སོན་ཚུ་ ག་ཅི་འཐོབ་ཚུགས་ཚུགས་ རྒྱ་བསྐྱོར་ ལེན་ཏེ་ སྤྱིང་ག་ལེགས་ཤོམ་ཅིག་བཟོ་ནི།

སྤྱིང་ག་འདི་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ བཟོ་ཆར་ཞེན་མ་ལས། མི་སྡེ་ལུ་ ཅིས་སྤྱོད་འབད་དེ་ ཉེ་འདབས་ཀྱི་ མི་སྡེ་དང་སྐོབ་ལྷུག་ བྲུག་ཞོན་ ཆན་ཤོན་ཚུ་ ག་ར་སྤྱིང་ཉམས་ སྐྱོང་སྤེ་སྤྱོད་ནི་དང་། བྲུག་ཞོན་ཚུ་ སྤེ་ཤིང་གི་སྐོར་ལས་ ལྷ་བ་ནི་འི་ ལྷ་བ་སྐྱུང་ས་གོ་ཅིག་འབད་བཞག་ནི། མི་སྡེ་ལུ་ སྤྱིང་ག་འདི་འོ་སྤོར་ ལྷ་བ་བརྟན་གྱི་ འགན་འཁུལ་ཚུ་ཡང་ བཀའ་ཏེ་ ཉམས་འགྱུར་མེད་པར་ གནས་ཚུགས་པའི་ ཐབས་ལམ་ཚུ་བརྟེན་བཙུག་ནི།

སྤྱིང་ག་ སུ་མ་ཐོགས་ཆེན་པོ་དེ་གིས་ བདག་འཛིན་དང་ལྷན་བརྟན་འབད་ བཞག་ནི་གི་དོན་ལུ་ བཤད་པ་བྲིས་ཏེ་སྤྱིང་ལུ་ འབད་བཙུག་ནི།

གོ་བ། ས་གནས་གཞི་བཞག་ཐོག་ ལྷ་བ་སྤང་འབད་བ་ཅིན། ཚེས་ཚན་ནང་དོན་དང་ རིག་ཅལ་ཚུ་གཏོང་བ་དང་ རྒྱ་ཆེམ་འབད་ ལྷ་བ་སྤང་འབད་ཚུ་གས།

དཔེ། གཡུས་ཚན་གྱི་ ལྷ་ཁང་སྐོར་ལས་ ལྷ་བ་ནིའི་དོན་ལུ་ ལྷ་ཁང་རོམ་འེན་གི་ དཀོན་གཉེར་དང་ སྐུམ་དང་གཅིག་ཁར་ འདྲི་ལན་འབད་ནི་དང་། ཉེ་
འདབས་གྱི་ གོ་ཤེས་ཉན་ཤེས་ཚུ་ལས་ བསམ་འཆར་བསྐྱེལ་འབད་ནི།
དེ་ལས། རྒྱབ་ཁྲུངས་དཔེ་དེབ་ཚུ་ལྷག་སྟེ་ ལྷ་ཁང་གི་སྐོར་ལས་ ལྷ་བ་སྤང་འབད་དེ་ སྤྱོད་ལུ་འབད་བཅུག་ནི་དང་། ལཱ་ཤུལ་ཚུ་ དཔེ་དེབ་ཐོག་ལུ་ བཏོན་
ནི་དང་། ཡང་ན། སློག་རིག་ མཐོང་ཐོས་ཐོག་ལས་བཏོན་ཏེ། དཔེ་མཛོད་ནང་ བཞག་བཅུག་སྟེ་ ལྷ་བ་བཅུག་དོ་བཟུམ་ཨིན། དེ་གིས་ སློབ་ཕྱག་ཁོ་
རའི་ ཚེས་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་ རང་དོན་ཚུ་ གཏོང་བ་དང་རྒྱ་ཆེམ་འབད་ ལྷ་བ་ནིའི་གོ་སྐབས་འཐོབ་ཨིན།

སློབ་སྟོན་སྤྱོད་ལཱ་གི་དཔེ།
སློབ་རིམ་༥ པ།
དོན་ཚན། སློབ་གྲུའི་ཆགས་རབས།

- ལས་དོན།
1. ཆག་ཤད་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ བཛོད་པ་ཐུང་ཀྱ་རེ་ ཆོག་མཚམས་བཅད་དེ་ བི་ཚུ་གས་དགོ།
 2. འབྲེལ་ཡོད་གྱི་ གྲིབ་དང་འཁྲིལ་བའི་ ལན་ཚུ་ བི་ཚུ་གས་དགོ།
 3. བྱིས་ནང་དང་ སློབ་ཁང་ནང་ ལག་ལེན་འཐབ་མི་ བར་དང་ཅལ་གི་ བཤད་པ་རེ་ བི་ཚུ་གས་དགོ།

སློབ་ཕྱག་གི་སྤྱོད་ལཱ།

ག་ སློབ་དཔོན་གྱི་ ལམ་སྟོན་ཐོག། སློབ་གྲུ་འདི་ རྣམ་ཆགས་ཅིག་གི་ ག་ཅི་འབད་རྒྱབ་ཅིག་གི་ ག་གིས་ རྒྱབ་ཅིག་གི་ སློབ་གྲུའི་སྐོར་ལས་ ཉེ་མ་ལས་བཏབ་ཡོད་
པའི་པར། ག་དེ་སྟེ་རྒྱབ་ཅིག་གི་ ད་ལྟའི་དབུ་འཛིན་ག་ཨིན་ན་ ཉེ་མ་ལས་ དབུ་འཛིན་ག་ར་ཕྱོན་ཡོད་ག་གི་ དེ་ཚུ་གི་པར། སློབ་ཕྱག་ག་དེ་མ་ཅིག་ འདུག་ག་?
ཉེ་མར་ ག་དེ་མ་ཅིག་འབད་ འགོ་བཅུགས་ཅིག་གི་ སློབ་རིམ་ ག་དེ་ཅིག་ཚུན་ ཡོད་ག་གི་ སློབ་དཔོན་ ག་དེ་མ་ཅིག་ སྟོན་ལུག་ག་གི་ ག་དང་ འདྲི་ལན་འབད་
ནི་ཨིན་ན་ དེ་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ རྒྱབ་ཁྲུངས་ཤེས་མི་ ཆན་ཤོས་འབྲེལ་སྟེ་ གསལ་བཤད་འབད་ནི། དེ་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ གོ་སྐྱར་འབད་དེ་ འཆར་གཞི་བཟོ་ནི།

ཁ་ དེ་ལས་ ལཱ་འགན་ བཞོ་བཤའ་རྒྱབ་སྟེ་ འགན་འཁུན་སྟོན་ནི། གནས་ཚུལ་ བསྐྱེལ་འབད་བར་ འགྱོ་ནི།

སློབ་དཔོན་གྱི་ལཱ།

སློབ་དཔོན་གྱིས། ལཱ་འགན་ བཞོ་བཤའ་ཚུ་ ག་དེ་སྟེ་ སོར་ལུག་ག་གི་ ལྷ་རྟོག་འབད་དགོཔ་དང་། གྲིབ་དང་ འདྲི་ཤོག་ཚུ་ ཚུལ་ལྷན་ཡོད་མེད། གནས་ཚུལ་འཐོབ་སའི་
ཡུལ་ཚུ་ རྒྱངས་ལྷན་བཅུག་དཔུང་འབད་ཞིན་མ་ལས། གནས་ཚུལ་བསྐྱེལ་འབད་བར་ གཏང་ནི།

སློབ་དཔོན་དང་ སློབ་ཕྱག་གི་སྤྱོད་ལཱ།

མཐའ་འཁོར་དང་ འབྲེལ་ཡོད་ཚུ་ལས་ གནས་ཚུལ་བསྐྱེལ་འབད་ཡོད་མི་ཚུ། དམངས་ཁར་སྤྱོད་ལུ་འབད་ནི་དང་། སློབ་གྲུའི་སྐོར་ལས་ཤེས་མི་ ཆན་ཤོས་ཚུ་འབྲེལ་
ཆགས་རབས་སྤྱབ་གྱི་ ཉམས་སྦྱོང་ གསལ་བཤད་འབད་བཅུག་ནི་དང་། འདྲི་ལན་འབད་བཅུག་ནི།
གོས་སྤྱར་ཐོག་དང་ གསལ་བཤད་ཐོག་ལས་ ཐོབ་པའི་གནས་ཚུལ་ཚུ་ སློབ་དཔོན་ལས་རྒྱབ་སྐྱོར་ལེན་ཏེ་ ལེགས་བཅོས་འབད་དེ་ གོ་རིམ་བསྐྱིག་ནི་དང་། ལུན་དག་འབད་
ནི། ཟིན་འབྲེལ་དང་པ་ བཏོན་ནི་གི་དོན་ལུ། སྤེབ་དང་ སློག་བཀོད་ཚུ་ བཟོ་ནི་ལུ་ ལམ་སྟོན་དང་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་དེ། མཐའ་དཔུང་འབད་ནི།

སློབ་ཕྱག་གི་སྤྱོད་ལཱ།

གནས་ཚུལ་ཚུ་ ཤོག་བྱང་དང་། ཡང་ན། དེབ་གཟུགས་འབད་ བཟོ་སྟེ་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་ བཟོ་ནི།

གོ་བ། རང་འཁོད་ལྷ་བུ་པ་འདི་ ལུང་ཕྱགས་དང་ རྒྱལ་སྤྱི་འགན་སྤངས་ཀྱི་སྐོར་ལས་ ཉ་གོ་ནི་དང་ གདོང་ལེན་འབད་ནི་ཚུ་གི་ གཞི་རྒྱ་ཨིན།

དཔེ། དཔེར་ན། རང་གི་ཁྱིམ་ནང་དང་ མཐའ་འཁོར་ལུ་ཡོད་པའི་ཚུ་དེ་ཚུ་ གཙང་རྟག་རྟོ་དགོ་པའི་སྐོར་ལས། རིག་ཅུལ་དང་ཉམས་ཐྱོང་ཡོད་པ་ཅིན། དེ་གིས་ རྒྱལ་ཁམས་ལུ་ མཐའ་འཁོར་གྱི་ རྒྱ་གཙང་སྤྱད་ལཱ་ནམ་དགོས་ ཁག་ཆེ་བའི་སྐོར་ལས་ ལྷ་བུ་པ་འདི་འཇམ་རྟོང་རྟོ་འོང་།

སློབ་སྟོན་སློབ་ལཱ་གི་དཔེ།

སློབ་རིམ་ུ་པ།

དོན་ཚན། ཤིང་འབྲས་བཙུགས་ནིའི་ཕན་ཐོགས།

ལས་དོན།

1. ཤིང་འབྲས་དང་འབྲེལ་བའི་ མཐའ་འཁོར་གྱི་མིང་ཆོག་ཚུ་ ལྷ་བུ་པ་ འབད་ཚུགས་དགོ།
2. སློབ་ལཱ་བརྟེན་པའི་ ཁེ་ཕན་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ ཉན་སྒྲུབ་ འབད་ཚུགས་དགོ།

སློབ་ཕྲུག་གི་སློབ་ལཱ།

སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ ཤིང་འབྲས་ཀྱི་ ཤིང་བཙུགས་བཙུག་ནིའི་དོན་ལཱ། དང་པ་ར། ཤིང་འབྲས་ཟེར་བའི་སྐོར་ གོ་སྐྱར་འབད་བཙུག། དཔེར་ན། མཐའ་འཁོར་ལུ་ ཤིང་འབྲས་ག་ ཅི་མཐོང་ནི་ཡོད་ག་? དེ་ཚུ་ ག་གིས་བཙུགས་ཅི་ག་? ག་ཅི་འབད་བཙུགས་ཅི་ག་? འདི་གིས་ ཕན་ཐོགས་ག་ཅི་འདུག་ག་? ཚུ་ གོ་སྐྱར་འབད་བཙུག་དགོ།

གོ་སྐྱར་ འབད་ཚར་མ་ཅིག་ བྱང་ཤིང་གུ་ ཐིག་ཁམ་བཞི་ལྷ་ཅིག་བཟོ། ཐིག་ཁམ་འདི་ནང་ ཤིང་འབྲས་ག་ཅི་ལུ་དགའ་མི་ སློབ་ཕྲུག་ག་དེ་མ་ཅིག་ཡོད་ག་? གདམ་འབུ་ འབད་དེ་ ཁམ་དང་། ཆལ་ལཱ། ཨེ་ཤུལ། གླི། ལ་སོགས་པའི་ སྤེ་ཚན་བཟོ།

དེ་ལས། ཤིང་འབྲས་འདི་ལུ་ ག་ཅི་འབད་དགའ་ཡི། ཤིང་འབྲས་འདི་ ག་རྟེ་མཐོང་ཅི་? ག་རྟེ་འདུག་? ཤིང་འབྲས་ཀྱི་ཤིང་འདི་ག་ཅི་འབད་ བཙུགས་ཅི་ག་? འ་ཁྱི་ཤིང་ འབྲས་འདི་གིས་ གཟུགས་ཁམས་ལུ་ཕན་ཐོགས་ག་ཅི་འདུག་? ཤིང་བཙུགས་མི་འདི་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་འདྲི་ལན་འབད། ཤིང་འབྲས་ཀྱི་ གཟུགས་ཁམ་ཕན་ཐོགས་ག་ཅི་ ཡོད་ག་? དེའི་སྐོར་ ཕམ་ སློབ་དཔོན་ ཏུང་འཛོ་ མཁས་མཆོག་ཚུ་ལུ་ངེས། དེ་ལས་ ཤིང་འབྲས་ཀྱི་མེན་པར་ ཤིང་འདི་གིས་ར་ ཕན་ཐོགས་ག་ཅི་འོང་ནི་མས་? དཔེར་ ན། ཁྱིམ་མ་བཅའ་ཉམས། འདབ་མ་གིས་ལུད། ཤིང་གིས་ རྒྱུ་མ་པར་བཞག་ནི། འདབ་མ་གིས་རྒྱུང་བྱིན་ནི། ལ་སོགས་པའི་ ཕན་ཐོགས་ཡོད་ཚུལ་ཚུ་ གོ་སྐྱར་ འབད་བཙུག་དགོ། དེ་ལས། སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཤིང་གཅིག་གིས་ར་ ཕན་ཐོགས་འཁེལ་ཅིག་ཡོད་པ་ཅིན། སློབ་ཕྲུག་ ག་ར་གིས་བཙུགས་པ་ཅིན། ཕན་ཐོགས་ ག་དེ་སྤེ་ འོང་ནི་མས་གོ་? དེ་མ་ཚད། སློབ་ཕྲུག་ཡོངས་ཀྱིས་ ཤིང་བཙུགས་པ་ཅིན་ ཕན་ཐོགས་ག་ཅི་འོང་ནི་མས་? ཟེར་བའི་གོ་བ་ཚུ་ ཉ་གོ་བཙུག་དགོ།

གོ་བ་བརྟེན་སྟོན་འདི་ ལེགས་ཤོམ་འབད་འབད་ཚུགས་པ་ཅིན། ཨ་ལོ་ཚུ་གིས། དང་པ། རང་གི་མཐའ་འཁོར་དང་ དེ་ལས་ མི་སྤྱེའི་ནང་། དེ་ལས། རིམ་གྱིས་ རྒྱལ་ཁབ་ དང་ ལུང་ཕྱགས་ རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་འགན་སྤངས་ཚུ་ལུ་ ཤིང་ཐོག་སྤྱོད་ཤིང་བཙུགས་དགོ་པའི་ སློབ་ཕྲུག་དང་སློབ་པ་ཚུ་ ཁོང་རའི་རྒྱུད་ལུ་ རང་བཞིན་གྱིས་སྤྱོད་ཚུགས་པའི་ ཕན་ཐོགས་ཚུ་ཡོད། དེ་ལས། སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ སློབ་གྲུའི་ས་གོ་དང་ རང་སྤྱི་ཁྱིམ་གྱི་ས་གོ་ མི་སྤྱེའི་ས་གོ་ཚུ་ནང་ ཤིང་བཙུགས་བཙུག་དགོས་ཨིན།

གོ་བ། ལྷ་བ་སྤྱང་ནང་ལུ་ རང་བཞིན་གནས་སྤངས་ མི་སྤེའི་ལམ་སྤོལ་ སྤྱོད་དོས་རིག་པ་ དཔལ་འབྱོར་ཚུ་ལུ་གཞི་བཟུང་ཐོག་ལས་ ལྷ་བ་སྤྱང་འབད་བ་ཅིན།
བརྟག་ཞིབ་ འདི་དཔྱད་ དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས་དང་ གསར་གཏོད་ཀྱི་རིག་ཅུལ་ཚུ་འཛོལ་ཚུགས།

དཔེ། དཔེར་ན། ལྷ་བ་རའི་ནང་ལུ་ ཚོད་སྤེལ་ལྷ་བ་སྤྱང་འབད་བཅུགས་པའི་སྐབས། ལ་ལུ་ཅིག་ལེགས་ཤོམ་འབད་སྤྱོད་ཡོད་པ་དང་། ལ་ལུ་ཅིག་ ལེགས་ཤོམ་
འབད་ མ་སྤྱོམ་འདི་ ག་ཅི་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ཡིན་ནེ་ དེའི་སྐོར་ཞིབ་འཚོལ་འབད་བཅུག་ནི།
དེ་ཡང་ ཚོད་སྤེལ་ག་ཅི་དང་ག་ཅི་ ག་ཅིག་ཁར་བཅུགས་པ་ཅིན་ ལེགས་ཤོམ་འབད་སྤྱོམ་ཡིན་ནེ་ དང་། ག་ཅི་དང་ག་ཅི་ མ་མཐུན་མ་ཡིན་ནེ་ འདི་
ལན་དང་ ལྷ་རྟོག་ ཞིབ་འཚོལ་ཐོག་ལས་ ལྷ་བ་བཅུག་དོ་བཟུམ་དང་།
ཡང་ན། ཚོད་སྤེལ་གསལ་འདི་ སྤྱིབ་ཆེ། ཟེར་མི་འདི་ ག་དེ་སྤེལ་ཡིན་ནེ་ འབྲེལ་ཡོད་མི་དང་ འདི་ལན་དང་ཚོད་སྤྱོད་ འདི་དཔྱད་ཚུ་འབད་བཅུག་ནི་
དང་། ས་གོ་ངོ་མའི་ནང་སོང་སྟེ་ ལྷ་རྟོག་ ཁྲུངས་གཏུགས་ ཞིབ་འཚོལ་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ ལྷ་བ་བཅུག་དོ་བཟུམ།

སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་ལུ་གི་དཔེ།

སྤྱོད་རིམ།

དོན་ཚན། ཉེ་འབྲེལ་མིང་ཚིག་ལྷ་བ་སྤྱང་།

ལས་དོན།

1. ལྷ་ཁང་དང་འབྲེལ་བའི་ ཉེ་འབྲེལ་མིང་ཚིག་ལྷ་བ་སྤྱང་ འབད་ཚུགས་དགོ།
2. སྤྱོད་ཐུག་ཉེ་འབད་པས་ལུ་ཡོད་པའི་ ལྷ་ཁང་གི་གནས་ཚུལ་ཚུ་ ཉན་སྐབ་ འབད་ཚུགས་དགོ།
3. རང་ལུ་ཕན་པའི་ཡོན་ཏན་འདི་ འདི་དཔྱད་ཐོག་ལས་ལྷ་བ་ཞིའི་ གཞི་འགྲམ་ འཛོལ་ཚུགས་དགོ།

སྤྱོད་དཔོན་གྱི་ལུ།

སྤྱོད་ཐུག་ཚུ་ ལྷ་བཤལ་ལུ་འབྱེད་ནིའི་དོན་ལུ་ གནད་དོན་ག་ཅི་ར་ཡིན་རུང་། རང་གིས་ རོམ་འབད་ར་སོང་སྟེ་ འདི་མེད་རུབ། ཞིབ་འཚོལ་འབད་དེ་ ལྷ་བ་ཚུགས་པ་ཅིན།
དེ་ལས་འཛོལ་མི་ ཡོན་ཏན་འདི་ ནམ་ཡང་ མ་བཟེད་པར་ལུས་ནིའི་གོ་སྐབས་ཡོད་པའི་སྐོར་ལས་ བཤད་པ་རུབ་ཅིན། དེ་ལས་ ལྷ་ཁང་ལྷ་བཤལ་འབྱེད་ནི་ཡིན་པའི་སྐོར་
ལས། འོག་གི་དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་ཏེ་ སྤྱོད་ཐོག་ལས་འབད་ནི་དང་ འགན་ཁག་བཀལ་ནི། དཔེར་ན།

- ལྷ་ཁང་ལྷ་བཤལ་འབྱེད་ཀྱི་ འཕྱོ་ཐངས་ ག་དེ་སྤེལ་ར་ཡིན་ནེ་
- ལྷ་ཁང་སྤོ་ལེགས་ཁར་ལྟོད་པ་ད། ག་ཅི་ར་ འབད་དགོཔ་ཡིན་ནེ་
- ལྷ་ཁང་ནང་ན་ལྟོད་པ་ད། ག་ཅི་འབད་དགོཔ་ཡིན་ནེ་
- རྒྱུ་ཆས་ ག་ཅི་བཟུམ་རྒྱུ་ཏེ་ འཕྱོ་ནི་ཡིན་ནེ་
- ཇི་བ་ ག་དང་ ག་གིས་བཀོད་ནི་ཡིན་ནེ་
- ལྷ་ཁང་གི་སྐོར་ལས་ ག་ཅི་ར་ཤེས་དགོ་ མཐོལ་ཡོད་ག་
- ལྷ་ཁང་གི་སྐོར་ལས་ ཤེས་ནིའི་དོན་ལུ་ ཇི་བ་ག་ཅི་བཟུམ་ར་ བཀོད་པ་དག་ག་
- པར་ག་དང་ག་གིས་ བཏབ་ནི་ཡིན་ནེ་
- ག་ཅི་གི་ པར་ར་ བཏབ་དགོཔ་ཡིན་ནེ་
- ལྷ་བཤལ་འབྱེད་ ཟ་འཐུང་འབག་དགོཔ་ ག་ཅི་ར་ཡོད་ག་
- ཅུས་ཚོད་ ནམ་འབྱེད་ནི་ཡིན་ནེ་ ག་དེ་སྤེལ་ འབྱེད་ནི་ཡིན་ནེ་
- ལྷ་བཤལ་ མཚུགས་སྤྱོད་པའི་ཤུལ་ལས་ ག་ཅི་འབད་ནི་ཡིན་ནེ་

གོང་གི་གནད་དོན་ཚུ་གི་ཐོག་ལུ་ སྤྱོད་ཐོག་ལས་ཤོམ་ འབད་དགོཔ་དང་ འཆར་གཞི་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་འབད་བཅུམ་དགོ།

དེ་ལས། འཆར་གཞི་དང་འབྲེལ་ཏེ་ བཅའ་སྤྱི་གཞུག་ཚུ་བཞུགས་ལས། ལྷ་བཤལ་ངོ་མའི་ནང་ འབྱེད་གོ། དེའི་སྐབས་ འགན་ཁག་དང་ འབྲེལ་ཏེ་ འབད་དོ་ཡོད་མེད་ཀྱི་ལྷ་
རྟོག་དང་ རྒྱབ་སྐྱོར་ཚུ་ སྤྱོད་དཔོན་གྱིས་འབད་དགོ།

དེ་ལས། ལྷ་བཤལ་མཇུག་བསྟེ་ སློབ་ཁང་ནང་སྟོན་པ་དྲ་ སློབ་གྲྭ་དམངས་ལུ་ སྤྱན་ལུ་དང་འགྲེམ་སྟོན་འབད་ནི་དོན་ལུ་ གསལ་བཤད་དང་ འདྲི་ལན་ བར་རིས་འགྲེམ་སྟོན་ཚུ་ བཅའ་སྤྱི་གཞུག་བཅུག་སྟེ་ ལྷ་བཤལ་ལས་འཛོལ་མི་ ཡོན་ཏན་ཚུ་ སློབ་སྦྱོང་དམངས་ཀྱིས་ ཉ་གོ་བཅུག་དགོ།

ཟུང་སྒྲག་ ༩ པ། ཞར་འབྲུང་རིག་ཅུལ།

ཞར་འབྲུང་རིག་ཅུལ་ཟེར་མི་འདི། ལུས་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ གྲིབ་མ་འབྲུང་དོ་བཟུམ། ཤེས་བྱའི་གནས་ ག་ཅི་འདི་ལྷབ་སྟེ་འབད་རུང་། འདི་དང་གཅིག་ཁར་ རང་བཞིན་ཤུགས་ཀྱིས་ འོང་དགོ་པའི་རིག་ཅུལ་ཚུ་ཨིན། དེ་གིས་འབད། སློབ་སྦྱོང་པ་གིས་ རིག་ཅུལ་ཚུ་ ཚུད་མ་ཚུད་བཟུང་དགོ་པའི་ དོན་ལུ་ཨིན།

ལྷབ་སྟོན་འབད་ཅན། བེམས་ཁར་རིས་དགོ་པའི་མི་ཚའི་རིག་ཅུལ། ༡. རང་རིག་རང་ཤེས། Self-Awareness ༢. ཚོར་ཤུགས་དང་ལེན། Coping with Emotion ༣. སྤྱུག་བསྟལ་ཚུ་ ཁྱེད་དང་ལེན། Coping with Stress ༤. གཞན་གྱི་གནས་སྤངས་ཉ་གོ་དགོ། Empathy ༥. འོས་ལྷན་ཐག་གཅད། Decision making ༦. དྲག་འཇལ་སེལ་ཐབས། Problem solving ༧. རིག་པའི་ནུས་དཔྱད། Creative thinking ༨. སྟོན་དཔྱད། Critical thinking ༩. དོན་སྤྲིན་ཚུ་ལྷན་བཅུ་འཕྲོད། Effective Communication ༡༠. རང་མཐུན་འབྲེལ་བ། Interpersonal Relationship

ཀ།	སྒྲིབ་རིག་ཅུལ། (Intellectual skills)
༡.	འཆར་གཞི་དང་བཅའ་སྤྱི་གཞུག། ཐོས་ཐག་གཅད་ནི། (Decision making) ང་ལུ་ ལུ་དགའ།མི་དགའ། ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ སློབ་ལུ་དང་ ལུ་འགན་ཚུ་ ག་དང་ཅིག་ཁར་འབད་ནི་ཨིན་ན་? གདམ་ཁ་ཀྱབ་ནི།
༢.	འགོ་འདྲེན་འཐབ་ནི། (Organisation) ཉིན་བསྟར་གྱི་ལས་རིམ། རང་གྱི་གོ་རིམ་བསྒྲིག་ནི། ཅེད་མོ་སྟོན་ཆས་ སྤྱི་མཐུན་འབད་སྟོན་ནི། སློབ་གྲྭ་དང་རང་གི་ཅ་ལ་ཚུ་ བསྟུ་བཞག་ནི།
༣.	འཆར་གཞི་བཟོ་ནི། (Planning) དམིགས་བསལ་ལས་རིམ་དོན་ལུ་ སྟེ་ཚན་འཆར་གཞི་བཟོ་ནི། སྟེ་ཚན་གྱི་དེ་བ་བཟོ་ནི། ལུ་གི་དོན་ལས་ ཅ་ཆས་དགོ་པ་ཚུ་གི་ གོ་རིམ་བསྒྲིག་ནི། དང་པ་དང་བཅས་ཀྱིས་... ། དེ་ལས་ ར་བཅས་ཀྱིས་... །
༤.	བཀོད་ཀྱི་དང་ འཕྲིལ་ནི། (Following Direction) བཀོད་ཀྱི་ཕྱིན་ནི་དང་ བཀོད་ཀྱི་ཉན་ནི། (ནོར་བུ་འཚལ་ནི་) ཅེད་མོ་ཅེ་ནི།
ཁ།	འབད་ཐངས་། (Procedural Skills)
༡.	ལྷ་རྟོག་འབད་ནི། (Observing) འདི་ག་ཅི་སྟོན་? དབང་པོ་ག་ར་ གཤམ་ག་བཀོལ་དགོ་པའི་ བཞག་རིག་ཅེད་མོ། ལྷ་བཤལ། ཁམས་སངས་ སློབ་གྲྭ་ གཞིས་ཁང་ ཅ་ལ་བཞག་སའི་ཅོག་ཁྲི།
༢.	བསྟུ་ལེན་འབད་ནི། (Collecting) རྫོ་ བཟོ་དབྱིབས་ འདབ་མ་ གཤམ་ག་ བཞག་ བེམས་ཚན་ཚུ་གི་གནས་ཚུལ། དབྱར་རིས་ བསྟུ་ལེན་འབད་མི་དེ་ཚུ་ ཨང་ཅུས་དོན་ལུ་ཡང་ ལག་ལེན་འཐབ་བཏུབ།
༣.	ཞིབ་དཔྱད། (Investigation) དཔེ་དེབ་ནང་པར་ག་ཏེ་ཡོད་ག་བཟུ་ནི། ག་ཅི་བསྟུ་ལེན་འབད་ཡི་ག་བཟུ་ནི། བཞག་དཔྱད་འཇམ་ཏིང་ཏྲོ།
༤.	ཚད་འཇལ་ནི། (Measuring) རགས་ཚད་གྱི་འཇལ་ཚད་ལག་ལེན་འཐབ་ནི། གོ་ཚད་ ཐོ་ཚད་ རུང་རུས་ འཁར་ལ་ ཐོ་ཚད་ ལ་སོགས་པ།
༥.	དབྱེ་བཟུ་ནི། (Classifying) བཞག་དང་བཟོ་དབྱིབས་ སྟོན་ཚུང་ རང་ནང་ལས་ཡི་གུ་བཏོན་ནི། (ཡི་གུ་ཅོག་འཐད་པ་གིས་ འགོ་བཅུགས་མི་ཚོག་ཚུ་) ར་བཅས་ཀྱིས་ཟ་མི་དང་འཐུང་མི་དེ་རིགས། བུཚ་བུམོ།
༦.	བཞག་དཔྱད་འབད་ནི། (Experimentation) ཐིམ་མི་དང་ རྒྱུ་མི། ཡང་ལྷེད་ འདམ་གྱི་ཅེད་མོ། མགོ་འཛོམ་གྱི་ལུ་ མོ་བཏབ་དང་འཛོམ་བ།
༧.	ཐོ་བཀོད་ནི། (Recording) པར་ཁྲམ་ ཐིག་ཁྲམ་ བཅད་ཁྲམ་ ཤད་ཁྲམ་ རྒྱ་ཐོ་ ཉིན་བསྟར་གྱི་གནས་ཚུལ། མིང་བུང་ཤོག་ཁྲམ་ གནས་གཤེས་ཤོག་ཁྲམ་ཚུ་ ཨ་ལོ་གིས་སྤྱོད་ནི་དང་ སློབ་དཔོན་གྱིས་བྲི་ནི།
༨.	གོ་བཤད་ཀྱབ་ནི། (Interpretation) རྟགས་མཚན་རིས་འཛོན། གནས་གཤེས་ཤོག་ཁྲམ་ ཐིག་ཁྲམ་འཇམ་ཏིང་ཏྲོ་ཚུ་ལྷག་ནི། མང་ཉུང་དང་སྟོན་ཚུང་ཚུ།
༩.	རིག་ཤེས་བཟུ་ནི། (Inferring) པར་དང་ རྟེན་འབྲུར་འབད་བའི་ཐོག་ལས་ ཉིན་མའི་དུས་ཚོད་དང་ རུས་ཏུས་ཉ་གོ་ནི།
༡༠.	སྟོན་ཤེས་བཟུ་ནི། (Prediction) ཞབས་ཁྲང་ སྤུང་ཚུ་ནང་ལུ་ཡོད་པའི་ བསྟར་ཚོག་ལུ་བཟུ་སྟེ། ཤུལ་ལས་ག་ཅི་འོང་ནི་ཨིན་ན་? ཐོ་ཚོད་དཔག་ནི།
ག།	བན་དོན་རྒྱུན་འབྲེལ། (Communication Skills)
༡.	བན་བཤད་ཀྱབ་ནི། (Expressive) (བྲི་ནི་དང་སྒྲུབ་ནི་) པར་གྱི་ཉིན་དེབ་ ཁ་ཡིག་བཏགས་ནི། འབག་པ་བཟོ་ཞབས་ཁྲ་འཐེན་ནི། སྤྱི་དང་རྟགས་མཚན་ མཐུན་སྤྱི་གཞུག་ སྤྱི་དང་ཨ་ལོ་ལེ་སྟོན་ལུ་ཚུ།
༢.	གོ་བན་ལེན་ནི། (Receptive) (ལྷག་ནི་དང་ ཉན་ནི་)

ང་ལྟག་ནི། ཡར་དང་མིང་ཆོག་བསྐྱེག་ནི། ལ་འཐེན་ཉན་ཏེ་ཡོག་སྐབ་ནི་དང་། སེམས་ཚན་གྱི་སྐད་རིགས་ངོ་ཤེས་ནི། ༡. སྒྲུ་ཙལ་བཏོན་ནི། (Artistic/Performance) ནམ་འགྱུར་གྱི་ཐོག་ལས་། སྤང་གཏང་ནི། ཤོག་འདམ་གྱིས་བཟོ་ནི། ཡར་ཆོན་གཏང་ནི། སྒྲུར་སྐྱེག་། སྒྲ་དང་འཁྲུག་ཏེ་འཁྱོད་ནི། ནམ་འགྱུར་སྟོན་ནི། འབག་པ་བཟོ་ཅེ་ནི།	ང་། མི་སྡེ་རིག་ཙལ། (Social Skills) ༡. ལཱ་གཅིག་ཁར་འབད་ནི། (Working together) ཅུང་མེད་ཆོང་ཁང་། སྟོན་ཆས་སྤྱི་ཐོག་ཁར་སྦྱོད་ནི། སྟེ་ཆོན་དང་། ཆ་འབད་། ལཱ་འབད་ནི། སྟོབ་སྟེའི་བཟམ་སྟོན་སྒྲུར་དེབ། ༢. གཞན་ལཱ་གུས་ཞབས། (Respect for others) རང་གི་སྐོར་རྒྱབ་ལེན་ནི་དང་། གཞན་ལཱ་ཉན་ནི། ༣. འགན་ཁུར་འབག་ནི། (Taking Responsibility) ཉིན་མ་གཅིག་གི་ ལཱ་རོགས་དང་། ཅལ་ཚུ་བདག་འཛིན་འཐབ་ནི། ལ་འཐེན་དང་། ཡིག་འཐེན་ ལཱ་འགན་འབག་ནི་ཚུ། ༤. བཅའ་མར་གཏོགས་ནི། (Participation) ལུས་ཙལ་ཤེས་ཡོན། ལཱ་བཞུགས་འཁྱོད་ནི། སྟོབ་སྟེ་ནང་དང་། གཞིས་ཁང་གི་ལཱ་འགན། ཚུལ་མཐུན་གྱི་སྦྱོད་ལས་ཚུ། ༥. གཙོང་སྒྲ། (Cleanliness) གོ་ལ་དང་གཟུགས་ཉིང་སངས་ས་སྦྱོད་ནི། མོང་མེན་མོ་ཉིང་སངས་ས་འབད་སྦྱོད་ནི། རང་སྦྱོད་ས་ཉིང་སངས་ས་འབད་བཞག་ནི།
ཅ། ལུས་ཙལ། (Physical Skills) ༡. ཞིབ་ཙལ། (Fine Motor) མོ་བཀྲ་རྒྱབ་ནི། མཁུ་འཐོམ་ཅེད་མོ། འདམ་གྱི་ཅེད་མོ། སྤྱིན་དབྱར་ནི་དང་སྒྲུར་ནི། ༢. འབྲི་ཙལ། (ལག་པ་མིག་ཏོ་མཉམ་འབྲེལ་) སྦྱོང་ལཱ་ཅེད་རིགས་འཇམ་ཏོང་ཏོ། ཐུབ་ཅི་བཏབ་ནི། ལུས་སྦྱོག་བསྐྱེག་ནི་དང་། ཤེབ་ཤེ་འཐེན་ནི། ༣. རགས་ཙལ། (Gross Motor) གཟུགས་རྩིལ་བྱམ་གཡོག་བཀོལ་ནི། བརྒྱུག་ནི། ཡར་འཕག་རྒྱབ་ནི། མཆོང་ནི། གཡུར་མ་གཡུ་ནི། འཛོག་ནི། ཞབས་ཁབ་རྒྱབ་ནི། ལུ་རུ་རྒྱབ་ནི། རྩོམ་སྒྲོར་རྒྱབ་ནི། ལེའུ་དང་སྒྲུགས་པའི་ཞབས་ཁ།	

ཟུར་སྒྲུག་༤ པ། སྒྲོང་གཞི། (ཁོ་ཀིང་པོ་འཛིན་ཀྱང་)

ལྷོ་བསྐྱེད་འབད་བའི་སྐབས། ཉན་ནི་དང་། འབྲི་སྒྲུབ་གྱི་དོན་ལཱ་ ལས་འགུལ་དང་། འབྲི་ཞིབ་འབད་དེ་ གསར་སྐྱེག་ལཱ་ འོས་རུང་བའི་དོན་ཚན། ༡. དན་ལྷན་བཀག་སྟོམ། ༢. ཕྱིས་ཞིབ་དབང་འཛིན། ༣. མི་སེར་རྒྱ་མོར་གཞི་གཟུང་། ༤. རང་བཞིན་གནས་སྤངས། ༥. ཞེས་སྤྱང་དྭག་སྟེ། ༦. རྒྱལ་གཞུང་དབུལ་ལས་དབང་འཛིན། ༧. བཅོག་འབྲུ་ལྷན་ཆོགས། ༨. རྒྱལ་ཡོངས་ཨམ་སྤྱད་ཨ་ལེའི་ཕྱོགས་གྲུབ། ༩. ས་གནས་གཞུང་སྦྱོང་། ༡༠. ཅོད་དཔོན་ཡོངས་ཁྱབ། (དེ་ལས་གཞན། དགེ་བ་དང་མི་དགེ་བ་བཟུ། ལས་རྒྱ་འབྲས། ཐང་མ་ཆོག། སྒོ་གསུམ་བག་ཡོད། ལམ་སྟོལ། མི་ངོམ་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་ཡར་རྒྱས། མཐུན་འབྲེལ་འཛིན་སྦྱོང་། མི་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་ལཱ་འགན། དགའ་སྦྱིད་མི་ཚོ། མི་སྡེ་གི་དཀར་ལ། མི་སྡེ་གི་ལཱ་འགན། རང་དང་སེམས་ཚན་གྱི་འབྲེལ་བ། སྐབ་ཐངས་བཟང་པོ་དང་དན་པ། ན་རྒྱུང་མངལ་ཆགས། གཟུགས་ལམས་འཕྲོད་སྟེན། ཆང་/ཇས་ལོག་སྦྱོང་། བད་བརྒྱུད་སྟོན་ལུ་)