

ཀྱུལ་ཡོངས་སློབ་གྲུའི་ཚ་གཞུང་།

རྫོང་ཁ་སློབ་སློན་ལམ་སློན།

སློབ་རིམ་ ༥-༦ པའི་དོན་ལྷན།



ཤེས་རིག

ཚ་གཞུང་དང་བྱད་རིག་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་གཞུང་། ཤེས་རིག་ལྷན་ཁག།



“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་ཚ་གཞུང་།

ཚོང་ཁ་སློབ་སྟོན་ལམ་སྟོན།

སློབ་རིམ་ ༥-༦ པའི་དོན་ལུ།



ཤེས་རིག་

ཚ་གཞུང་དང་བྱད་རིག་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས།
དཔལ་ལྷན་འབྲུག་གཞུང་། ཤེས་རིག་ལྷན་ཁག།

དཔེ་སྐྱུག

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་གཞུང་།

ཤེས་རིག་ལྷན་ཁག།

ཙུ་གཞུང་དང་བྱད་རིག་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས།

ཐིམ་ཕུ།

མོ་བཏབ་དཔེ་སྐྱུག། ༢༠༢༡

ལེགས་བཅོས་དཔེ་སྐྱུག། ༢༠༢༡

www.education.gov.bt

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

ཚོང་སྐྱུར་གྱི་དོན་ལུ་མེན་ནི་དེ་གིས། འདི་ལས་ཆ་ཤས་རྒྱུ་ཀྱི་ཅིག་ཡང་། ཤེས་རིག་ལྷན་ཁག་ལས་གནང་བ་མེད་པར་སྤར་ལོག་རྒྱབ་ནི་

སོགས་འབད་ནི་མེད་པའི་དཔེ་སྐྱུག་གི་དབང་ཆ་ཚད་འཛིན་ཡོད།

དགའ་ཚེར་ངོས་ལེན།

རྒྱལ་འཛིན་ཤེས་རིག་ཚོགས་སྡེའི་ལ་ཐུག་ལས་ རྫོང་ལའི་ཕ་གཞུང་བཀོད་རིས་ ལག་ལེན་ལེགས་ཤོམ་འཐབ་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ སློབ་སློན་ལམ་སློན་ཅིག་ ཕྱོགས་སྡེ་འབད་ནིའི་ལཱ་ནང་ རྒྱ་དྲིལ་གི་སློན་དང་ ཡན་འདེབས་ཀྱི་སློན་མཉམ་མཛད་མི་ གཤམ་གསལ་ ཤེས་ཡོན་མཁས་མཚོ་གསློབ་དཔོན་ཡོངས་ ལུ་ བཀའ་དྲིན་ཚེར་ལྷམ་ཨིན།

སློབ་སློན་ལམ་སློན་བཅོམ་སློབ་དཔོན།

༡༠༡༡				༡༠༡༩			
ཨང་།	མིང་གསལ།	བརྒྱད་འཕྲིན།	ཨིལ་བྱང་།	ཨང་།	མིང་གསལ།	བརྒྱད་འཕྲིན།	ཨིལ་བྱང་།
༡	འཛིགས་མེད་དོ་ཇེ།	17493548	dorjj@education.gov.bt	༡	ཚོམ་བུ་ལྷ་མོ།	17721481	tshoselma@gmail.com
༢	དོ་ཇེ་མེད་གོ།	17687561	dorjisingye@education.gov.bt	༢	པ་ལྷ་ལྷ་མོ།	17746981	pema_lhamo@education.gov.bt
༣	སངས་རྒྱལ་བདེ་སྦྱིད།	17273600	Sangaydeki2@education.gov.bt	༣	ཀུན་ལེགས་སློལ་མ།	17698919	kinleydem200803070@education.gov.bt
༤	དོ་ཇེ་དཔལ་སློན།	17293357	dorjipeldon@education.gov.bt	༤	མཁའ་འགྲོ་བཟང་མོ།	17841484	khandumzang2009@education.gov.bt
༥	ལེ་ཤེས་ཚོས་སློན།	17955993	yeshey.choden@education.gov.bt	༥	ཕུའལ་དོ་ཇེ།	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་ཚེན་དབང་འཁྱུགས།	17691920	dechenwangdi@rec.gov.bt	༩	ཕུའལ་དོ་ཇེ།	17627049	phubdorji_sps@education.gov.bt
༡༠	དོ་ཇེ།	17435998	dorji@rec.gov.bt	༡༠	ལུ་རྒྱན་དཔལ་འབྱོར།	17407341	ugyenpenjor2017@education.gov.bt
༡༡	བསྐྱན་འཛིན་དོ་ཇེ།	77277150	tenzindorji@rec.gov.bt	༡༡	བདེ་ཚེན་དབང་འཁྱུགས།	17691920	dechenwangdi@rec.gov.bt
				༡༢	བསྐྱན་འཛིན་དོ་ཇེ།	77277150	tenzindorji@rec.gov.bt

ISBN 99936-0-243-4

ཚེད་བརྗོད།

༤ ང་བཙམ་པའི་ འབྲུག་གི་ན་གཞོན་ མ་འོངས་རྒྱལ་ཁབ་ལུ་ལྷག་ལུ་མི་ གཙོ་ཅན་ཅིག་འབད་ནི་དེ་གིས་ ཁོང་གི་རྒྱུད་ལུ་
རང་བཙན་རྒྱལ་ཁབ་གི་རྟེན་གསུམ་ རྒྱལ་ཡོངས་སྐད་ཡིག་རྫོང་ཁའི་ཤེས་ཡོན་ སྤུས་དག་འཐོབ་ཚུགསཔ་ བཟོ་དགོཔ་འདི། ད་ལྟོ་
ནངས་པའི་ ཤེས་རིག་གི་འབྲུག་བ་དང་འཁྲིལ་མ་ད། ཤེས་ཡོན་ནང་དོན་བ་ཡང་ལྷག་པ་ ཅུད་དཔུད་དང་ མི་མི་སྡེའི་ རིག་ཅུལ་
ལྷོ་ལྷོ་ལའབད་ནི་འདི་ ཁག་ཆེས་ལུ་རྒྱུར་ཡོད་མི་དང་འཁྲིལ་བའི་ ལྷོ་ལྷོ་ལམ་ལུགས་ རྒྱུར་བཙོམ་ འབད་དགོཔ་འདི་ ཁག་
ཆེས་འབད་ཐོན་ཏེ་ཡོད།

དེ་གིས་འབད། རྩོམ་ལས་ཡོད་པའི་ རྫོང་ཁའི་ཚོས་ཚན་ཅུ་གཞུང་འདི། ད་ལྟོ་ནངས་པའི་ གནས་སྤངས་འཚུབ་ཆེན་ ག་ཅི་
བརྩམ་འབྲུང་རུང་། ཐོ་མ་ཕོག་པ་འབད་ ལྷོ་ལྷོ་ལའབད་ཚུགས་པའི་ གནད་དོན་ལུ་ དམིགས་གཏང་འབད་དེ་ བརྒྱུར་ཞིབ་འབད་
ཡོད་པའི་ ཐབས་ལམ་ཅིག་ཨིན།

སྤོ་ལྷོ་ལམ་སྤོ་ལྷོ་ བརྒྱུར་ཞིབ་འབད་བའི་གནས་སྐབས་ལུ། རྩོ་གསར་ལས་འགོ་བཙུགས་ རྩོ་ལྷོ་ལའབད་མི་ མཁས་མཚོ་ག།
ཉམས་སྤོང་ཅན་གྱི་ རྩོ་དཔོན་ བཙམ་མར་གཏོགས་མི་ ག་ར་ལུ་ བཀའ་རིན་ཆེ། ཟེར་ལུ་ནི་དང་། དམིགས་བསལ་ ཕོ་མ་སྤྲིག་
མ་འབད་བའི་སྤྲོ་གོང་ལས་ར་ ལམ་སྤོ་དང་བཀོད་བྱུང་གི་མི་ ཅུ་གཞུང་སྤྲིག་འཛིན་དང་། འབྲེལ་ཡོད་མཁས་མཚོ་ག་ ཆ་མཉམ་
ལུ་ ཉིང་གི་དཀྱིལ་ལས་ དགའ་ཚོར་བསམ་མི་བྱུང་འབད་ཡོད།

ད་ལས་པར། དུས་ཚོད་འཚུབ་ཅན་ ག་ཅི་བརྩམ་འབྲུང་རུང་། ཤེས་ཡོན་སྤྲོ་སྤྲོ་འབད་ནི་ལུ་ བར་སྤོ་མེད་པར། དགའ་དགའ་
སྤོ་སྤོ་གི་རང་ལུ་ ཤེས་ཡོན་སྤྲོ་ལུ་ ལྷོ་ལྷོ་ལམ་སྤོ་ལྷོ་ འབྲུང་ཚུགས་པའི་ བཀའ་ཤིས་རེ་སྤོ་ལྷོ་གི་ ལྷོ་ལྷོ་ལམ་ལུ་

(བཀའ་ཤིས་རྣམ་རྒྱལ་)
མདོ་ཆེན།

Table of Contents

དགའ་ཚོར་ངོས་ལེན། i

ཆེད་བརྗོད། ii

དཀར་ཆག། iii

ངོ་སློབ། 1

དང་པོ། ལྷ་བ་སྐྱུང་རིག་ཅུལ་དམིགས་དོན་མངོན་གསལ། 1

གཉིས་པོ། ལང་དོན་གཙོ་རིམ་སློག་ཐངས། 1

གསུམ་པོ། ལྷ་བ་སྐྱུང་གི་ལྟ་བ། 1

བཞི་པོ། ལྷ་བ་སྐྱུང་ལམ་ལུགས། 2

དམིགས་ལུལ། 2

གནས་རིམ་^༡ པའི་གནས་ཚད། 2

 ཉན་སྐབ་ཀྱི་དགོས་པ། 2

ལྷ་ག་རིག་གི་དགོས་པ། 3

 གི་ཞི་དགོས་པ། 4

 རྒྱད་ཡིག་གི་དགོས་པ། 4

སློབ་རིམ་^༢ པ། 6

 ལྷོགས་ཀྱུབ། 6

 སློབ་དཔོན་གྱིས་འབད་དགོ་པ། 8

 ལས་དོན། 9

ལ་པོ། སློབ་སྟོན་ལམ་སྟོན། 11

ལབས་ལྟ་^༣ པ། ལྷ་ལས་ལེགས་པའི་བྱམོ་མཐོང་རུང། 26

 མ་^༤ པ། 37

 ལྷོགས་ཀྱུབ། 38

 སློབ་དཔོན་གྱིས་འབད་དགོ་པ། 39

 ལས་དོན། 40

ལ་པོ། སློབ་སྟོན་ལམ་སྟོན། 42

 ལྷ་ག་རིག་གནས་ཚད། 56

སློབ་རིམ་^༤ པ། 66

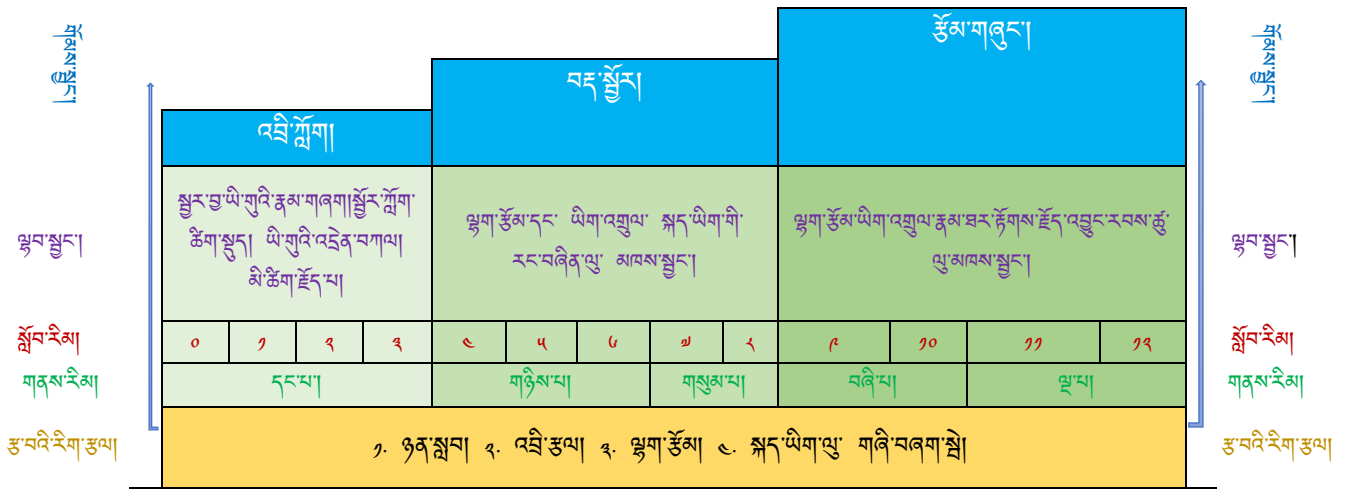
 ལྷོགས་ཀྱུབ། 66

 སློབ་དཔོན་གྱིས་འབད་དགོ་པ། 67

ལས་དོན།.....	68
ལྟ་བུ་། སློབ་སྟོན་ལམ་སྟོན།.....	70
རྒྱན་ཡིག་གནས་ཚད།.....	70
ལྟ་བུ་། ལྟོགས་གྲུབ་དབྱེ་དབྱེ་བོ།.....	93
ལྟ་བུ་། ལྟ་བུ་སྐྱེད་ཐབས་ལམ།.....	101
ལྟ་བུ་། བཟོ་བཀོད་མནེ་ལུགས། Design Thinking.....	101
ལྟ་བུ་། མི་སྡེ་འདི་ ལྟ་བུ་སྐྱེད་གི་ས་གོ་ཡིན་མ། Community as class room.....	103
ལྟ་བུ་། ལྟ་བུ་མི་གཙོ་བོ་དོན། Learner centered.....	105
ལྟ་བུ་། ཚོས་ཚན་ནང་སྒྲིལ། Interdisciplinary Approach.....	107
ལྟ་བུ་། མི་ཚོ་དོ་མའི་གནས་སྐབས་གདོང་ལེན། Real world Challenge.....	110
ལྟ་བུ་། མཉམ་འབྲེལ། Partnership.....	111
ལྟ་བུ་། མི་སྡེ་དང་འབྲེལ་བ་ཤ་ཞེན། connections.....	112
ལྟ་བུ་། བདེ་དོན་གཏིང་ཟབ། Content Rich.....	113
ལྟ་བུ་། བདེ་འཕོད་ལས་རྒྱལ་སྤྱིའི་གནས་སྐབས། local to global context.....	114
ལྟ་བུ་། འདྲི་དབྱེད་གཞི་བཞག། Inquiry Based.....	115
ལྟ་བུ་། ཞུར་འབྱུང་རིག་ཅུལ།.....	116

རྫོགས་པ།

དང་པོ། ལྷ་བ་སྐྱུང་རིག་ཚུལ་དམིགས་དོན་མངོན་གསལ།



- གནས་རིམ་༡ པ། (༠-༣) ལྷ་བ་སྐྱུང་གཙོ་བོ་ འབྲི་ལྷོག་གཉིས་དང་། (སྐོབ་ལྷོག་ཚིག་སྐྱུང་།)
- གནས་རིམ་༢-༣ པ། (༤-༦) ལྷ་བ་སྐྱུང་གཙོ་བོ་ བརྟུན་ལྷོག་གཉིས་དང་། (ཕན་དང་སྐོར་བ། ཚིག་མཛོད་ལག་ལེན་)
- གནས་རིམ་༤-༥ པ། (༧-༡༢) ལྷ་བ་སྐྱུང་གཙོ་བོ་ ཚུམ་གཞུང་། (ཡར་ཕྱིན་དུ་གྱུ་ སྐྱུང་། རྣམ་ཐར། ལྷ་ག་ཚུམ་སོགས་) ལྷ་བ་སྐྱུང་འབད་ཞི་གི་དམིགས་དོན་གསུམ་ལུ་བཀའ་ཏེ་ཡོད།གཉིས་པ། བར་དོན་གཙོ་བོ་སྐྱེ་བའི་གསུམ་པ།

ལྷ་བ་སྐྱུང་གི་དུས་ཚོད་ མངམ་འབད་ཐོབ་སྟེ་ གོམས་སྐྱུང་ཚུད་ཞི་དོན་ལུ། བར་དོན་ལྷ་བ་སྐྱུང་ འབད་ཐངས་ཡང་། གཙོ་བོ་གསུམ་པ་ གཞི་བཞག་ཡོད།

ག་ སྐྱེ་བའི་ལྷ་བ་སྐྱུང་། ཡི་གུ་སྐྱུང་བའི་རིགས་དང་། ཕན་གྱི་འཕྲོ་ལམ་སོགས། བརྟུན་ལྷོག་གི་རིགས་ཡིན་པ་ཅིན། དེ་ཚུ་ལུ་ བསམ་ཞིབ་དང་བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ འབྲི་ལྷོག་འབད་ཞི་སོགས་གྱི་ ས་གོ་མེད་པ་ལས། ཚར་གཅིག་སྟོན་ཞིན་པ་ལས། བསྐྱར་ཞིབ་བྱ་གསོ་ལེ་ འབད་ན་མ་གཏོགས། འོག་ཅི་འོག་ཅི་ ལྷོན་དགོས་མེད།

མ་ གནས་ཚུལ་འབད་ལྷ་བ་སྐྱུང་། སྐྱུང་གཏམ་རྒྱུད། རྣམ་ཐར། གཞུང་གི་ བྱིས་ཡོད་མི་ འབྲི་ཚུམ་སོགས། ཚིག་བཟུགས་ཐངས། འབྲི་བཀོད་སོགས་གྱི་ དཔེ་ལེན་ཞི་དོན་ལུ། སྐོབ་དཔོན་གྱིས་ ལམ་སྟོན་ལེ་བྱེན་སྟེ། ཞར་དང་ཞོར་ལར་ རང་སྐྱུང་འབད་ ལྷ་བ་ཞི་མ་གཏོགས། ལུ་ལག་འབད་ དུས་ཚོད་བཏོན་ཏེ་ ལྷ་བ་སྐྱུང་འབད་དགོས་མེད།

ག་ མཁམ་སྐྱུང་གི་དོན་ལུ་ལྷ་བ་སྐྱུང་། བརྟུན་ལྷོག་དང་ཡིག་འགྲུལ། འབྲི་ཚུམ་དང་སྐྱུང་ཚུམ། སྐྱུང་གསར་ཚུམ་གྱི་རིགས་ཡིན་པ་ཅིན། ལྷ་བ་སྐྱུང་འབད་ཞི་དེ་ དུས་ཚོད་ག་དེ་མང་མང་བཏོན་ཏེ། ལག་ལེན་ དོས་སུ་འབབ་ཚུགས་པ་བཟོ་ཞི་གི་དོན་ལུ་ དོན་གཉེར་འབད་དགོས་ཡིན།

གསུམ་པ། ལྷ་བ་སྐྱུང་གི་ལྷ་བ།

ས་གནས་གཞི་བཞག་གི་ཤེས་ཡོན་གྱི་ལྷ་བ་ 'མི་སྡེ་ ལྷ་བ་སྐྱུང་གི་ས་གོ་' 'སྐོབ་དཔོན་ ཕན་གོགས་འབད་མི་' 'ལྷ་བ་མི་གཙོ་བཏོན་' ལུ་གཞི་བཟོས་ཏེ་ བསྐྱེད་ཡོད་པ་ལས། ལེགས་པའི་འགྲུར་བ། ཟེར་རུང་ དེ་ཚུ་ཡིན་པ་ལས། ལྷ་བ་སྐྱུང་ཐབས་ལམ་ཚུ་ རིམ་པ་བཞིན་བཀོད་དེ་ཡོད།

རང་གིས་མ་ཤེས་ མ་གོ་བའི་བདེ་དོན་ཚུ་ ག་ར་ན་བའི་དབང་པོ་གིས་ཉན་ཏེ་ གོ་དོན་ཉ་གོ་དགོ་པ་ལས་ ཐོས་པའི་ཤེས་རབ་གོང་
འཕེལ་གྱི་དོན་ལུ་ ཉན་ནིའི་རིག་ཚུལ་འདི་ མཁས་པའི་ངང་ཚུལ་དགུའི་ནང་ལས་དང་པ་ཨིན།

གཉིས་པ། སླབ་ནིའི་རིག་ཚུལ་འདི་ཡང་ འཆད་པ་དང་ཚོད་པའི་ རིག་པའི་སྐོར་མ་ཅིག་ཨིན་མ་ལས། དང་པ། རང་གི་ སེམས་
ཀྱི་མནོ་དོན་ འཆར་སྐྱང་དང་ཉམས་སྐྱང་ དངོས་མཐོང་གི་ཉམས་སྐྱོང་ཚུ་དང་། ཉན་ཏེ་བདེ་དོན་ལེན་ཡོད་པའི་ ཤེས་བྱའི་ཡོན་ཏན་
དང་ རིག་ཚུལ་ཚུ་ག་ར་ གཞན་པར་ལོག་སམ་ལུ་ གོ་བདེ་འཕྲོད་པ་འབད་ སྲེལ་ནི་དང་བཤད་ནི་ལུ་ མེད་ཐབས་མེད་པའི་ ཐབས་
ལམ་གཙོ་བོ་ཅིག་ རག་གི་སྐོར་ སླབ་ནིའི་རིག་ཚུལ་འདི་ཨིན་མ་ལས། ལྷབ་སྐྱང་འབད་དགོ་པའི་ དོན་ཚན་ གཙོ་ཅན་ཅིག་འབད་
བཅུག་ས་དགོ་མི་ དེ་ལས་བརྟེན་ཨིན།

ཉན་སླབ་གནས་ཚད།

1. བཀོད་རྒྱ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དྲི་བའི་ལན་དང་ དོགས་སེལ་ སྡེ་ཚན་གྱི་ལཱ་ནང་ གསལ་གཏོགས་འབད་ནིའི་ ལཱ་སྐྱང་ཚུད་
ཚུགས།
2. གནད་དོན་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ གོ་སྐྱར་དང་ གོས་སྐྱེན་ཚུ་འབད་དེ་ བསམ་འཆར་བཀོད་ནིའི་ སློབས་འཐོབ་ཚུགས།
3. གསལ་བཤད་དང་ སྐྱང་ རྒྱབ་བསྐྱགས་དང་ གནས་ཚུལ་ཚུ་ཉན་ཏེ་ བསྐྱར་བཤད་འབད་ནིའི་ ཉམས་སྐྱོང་ཚུ་ཚུགས།
4. ཞེ་ས་སོགས་ཀྱི་ མིང་ཚིག་གསར་པ་ གང་མང་ ཉན་སླབ་འབད་བའི་སྐབས་ གནས་སྐྱངས་དང་སྐྱེན་ ལག་ལེན་འཐབ་
ནི་གི་ སློབ་རིག་འཐོབ་ཚུགས།
5. བརྟེན་བཞུགས་དང་ རྒྱལ་སྐྱེད་སྐྱོང་བ་འབད་དེ་ འཐེན་ནི་དང་ དགོས་དོན་ ཉན་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།

ལྷག་རིག་གི་དགོས་པ།

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

ཚུམ་རིག་ལུ་ལྷག་མིའི་ གྲུབ་འབྲས་འདི་གིས། མཁས་པའི་བྱ་བ་ འཆད་ཚོད་ཚུམ་གསུམ་གྱིས་མ་ཚད་པར། ལས་རྒྱ་འབྲས་དང་
སྲང་དོར་གྱི་གནས་ལུ་མཁས་ཏེ་ ཚོས་དང་ལམ་སྲོལ་ལུ་ཡིད་ཆེས་དང་། སྐོག་སྐྱེམ་བག་ཡོད་ལུ་གྱུར་ཏེ། སྲིད་ཀྱི་བྱ་གཞན་ ག་ཅི་
ར་འབད་དགོ་རུང་། ཐོས་རྒྱ་ཆེ་བའི་ཉམས་སྐྱོང་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ གང་མ་ཁ་མ་ནོར་བར་ འཇུག་ཤེས་པའི་ རྣམ་དཔྱོད་ཀྱི་ ཤེས་རབ་
འཐོབ་ཚུགས་པ་ཨིན། རྒྱ་མཚན་ འདི་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ ལྷབ་སྐྱང་འབད་དགོ་པའི་ ནང་དོན་གཙོ་ཅན་ཅིག་འབད་ བཅུག་ས་དགོ་མི་
ལྷོ་ལས་བརྟེན་ཨིན།

ལྷག་རིག་གནས་ཚད།

1. འབྲི་ཚུམ་དང་ ལྷན་ཚུམ་ སྲུང་ལ་སོགས་པའི་ཚུམ་རིགས་ཚུ་ལྷག་སྟེ་ གནད་དོན་དང་ འབྲི་ཐངས་ཀྱི་སློབ་ཡོན་ཚུ་ དབྱེ་ དཔུང་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བཀོད་ཚུགས།
2. ཡིག་ཐོག་དང་ ས་ཁྲ་ པར་རིས་ ཐིག་ཁྲམ་ ཤད་ཁྲམ་ པར་ཁྲམ་ཚུ་ལུ་ལྷག་སྟེ་ བན་སྐྱར་འབད་ཚུགས།
3. ཚུམ་རིགས་མང་སུ་ལྷག་སྟེ་ རྫོང་ཁའི་མིང་ཚང་རྒྱ་སྐྱེད་འབད་དེ་ རང་གི་གནས་སྤངས་ནང་ ལག་ལེན་འབབ་ཚུགས།
4. ལོ་དོན་ལེན་ནིའི་དོན་ལུ་ ལྷག་ནིའི་ཐབས་ཤེས་མ་འདྲམ་ཚུ་ ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ ཚུམ་རིགས་ཚུ་ལྷག་སྟེ་ མི་ཚེ་ལུ་མཁོ་ བའི་བན་དོན་ལེན་ཚུགས།

བྲི་ནིའི་དགོས་པ།

བྲི་ནིའི་རིག་ཚུལ་འདི། ཚུམ་རིག་གི་ འབྲུང་ཁྲུངས་དོ་མ་ཅིག་འབད་ནི་དེ་གིས། དེང་རབས་དང་ སློབ་འབྲོན་སྐྱེས་བུ་དམ་པ་ནམས་ ཀྱི་མཛད་ནམ་དང་། རྟོགས་རྫོང་ རྣམ་ཐར་ཚུ་དང་ རག་བཤད་ལུ་མཁས་པའི་ སྐྱེས་བུ་ཚུ་གིས་བརྩམས་པའི་ ལོ་རྒྱུས་དང་ གཏམ་རྒྱུད་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཚོས་ལུགས་དང་ སྲིད་ལུགས་ཀྱི་འབྲུང་རབས་ཚུ། ད་ལྟོ་དངོས་སུ་ཡོད་པ་བཟུམ་ གསལ་ཚུགས་མི་འདི་ བྲི་ནིའི་རིག་ཚུལ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཨིན།

དེ་གིས་འབད་ ད་ལྟོའི་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་ ཏུས་ནམ་ཡང་ཡལ་མ་བཅུག་པར་ བཞག་ནིའི་ཐབས་ལམ་དང་། རང་སེམས་ཀྱི་འཆར་སྐྱེད་ དང་། ཉམས་སྤོང་ཚུ་ ཀུན་གྱི་ མིག་ལམ་ལུ་བཟོ་ཚུགས་མི་འདི། བྲི་ནི་གི་ རིག་ཚུལ་ཨིན་མ་ལས། ལྷབ་སྐྱུ་འབད་ནི་གི་ དོན་ཚན་གཙོ་ཅན་ཅིག་འབད་ བརྩམས་དགོ་མི་ འདི་ལས་བརྟེན་ཨིན།

བྲི་ནི་གནས་ཚད།

1. གནད་དོན་ག་ཅི་ར་ཨིན་རུང་ གཙང་དག་སྟོམ་གསུམ་འབད་ བཀོད་ཚུགས།
2. ཉེན་བསྐྱར་ ལག་ལེན་འབབ་མི་ མིང་ཚོག་ཚུའི་ ལོ་དོན་དང་འཁྲིལ་ རྫོང་ཚོག་ཚུ་ ཤད་དང་ གཙང་མཚམས་ ཚུལ་ མཐུན་ ལག་ལེན་འབབ་ཚུགས།
3. བན་དོན་སློབ་ལེན་གྱི་དོན་ལུ་ ལུ་ཡིག་དང་ གཏམ་ཡིག་ གསལ་བཤད་ཚུའི་ཐོག་ བན་དོན་སློབ་ཚུགས།
4. རང་གི་ མཐོ་དོན་ཚུ་ འབྲི་ཚུམ་དང་ སྲུང་ ལྷན་ཚུམ་ཚུ་ སྤེབ་སྐྱོར་དང་བཅས་པ་འབད་ བཀོད་ཚུགས།
5. མཚུབ་གཞོན་སྐྱེད་པ་འབད་དེ་ སློག་རིག་ནང་ རྫོང་ཁའི་ཡི་གུ་ བྲི་ཚུགས།

སྐད་ཡིག་གི་དགོས་པ།

ལུང་སྟོན་པ་ཅ་བ་སུམ་ཅུ་པ་ལས། བསྐྱབ་པ་ཀུན་གྱི་གཞི་འཛིན་ཅིང་། །རིག་བྱེད་སྐྱབ་བ་ནམས་ཀྱི་རྒྱ། །མིང་ཚོག་བཛོད་པ་ཀུན་གྱི་ གཞི། །ཡི་གེའི་སྐྱོར་བ་བཤད་པར་བྲ། །ཟེར་གསུངས་ཡོད་པ་བཟུམ། །ཤེས་བཛོད་འཇུག་གསུམ་གྱི་ཐ་སྟེད། འབྲི་སྐྱབ་གཉིས་ཀྱི་ཐོག་ ལས་ མ་ཞོར་བར་ བན་དོན་སློབ་ལེན་འབད་ནི་འདི། སྐད་ཡིག་གི་ སྐྱིག་རྣམ་གཞག་ལུ་ རག་ལས་པ་ལས། སྐད་ཡིག་གི་སྐྱོར་ བ་ ལྷབ་སྐྱུང་འབད་དགོ་པ་འབད་ རང་དོན་གཙོ་ཅེ་ཤོས་ཅིག་འབད་ བརྩམས་དགོ་མི་ གནད་དོན་འདི་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ཨིན།

དེ་གིས་མ་ཚད། རྒྱལ་ཁབ་གྱི་རོ་རྟགས་ ཕྱི་ལྷན་རོམ་དུ་རུང་མི་ཅིག་དང་། བྱང་ལྷན་ སྐབ་ལུགས་གཅིག་དང་ འབྲི་ལུགས་གཅིག་ གིས་ འབངས་མི་སེར་ཆ་མཉམ་ མཐུན་སྦྲང་གཅིག་ལུ་གྱུར་ཏེ། ཕུགས་སུ་ རང་དབང་བཙན་བབས་གྱི་ གཞི་རྟེན་ཡང་འདི་ཡིན་མ་ ལས། ང་བཙས་ འབྲུག་མི་ཡོད་རིགས་ ཆ་མཉམ་གྱིས་ གོང་ལས་གོང་དུ་ ཡར་དྲགས་བཏང་སྟེ་ ཉམས་སུང་འབད་དགོས་ འབྲུག་མི་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་ ཚུ་བའི་འགན་འཁྲི་འབད་ནི་ དེ་གིས་ཨིན།

སྐད་ཡིག་གནས་ཚད།

1. སྐར་བུ་ ཡི་གའི་རྣམ་གཞག་དང་ སྲོན་འཇུག་གི་འཇུག་ཡུལ་ བྱད་རྣམ་དབྱེ་གི་འཕྲོ་ལམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ བྱ་ཚིག་ སྲོར་ཚུལ་ཚུ་ ཉ་གོ་སྟེ་ ལག་ལེན་འབབ་ཚུགས།
2. བྱ་ཚིག་དང་ ལས་ཚིག་ལུ་བརྟེན་པའི་ མིང་འགྲུབ་ཚུལ་དང་ ཞེ་སའི་མིང་ཚིག་གི་འཕྲོ་ལམ་ཚུ་ ཉ་གོ་སྟེ་ ལག་ ལེན་འབབ་ཚུགས།
3. རྫོང་ཚིག་ནང་ལུ་ འད་དང་ གཙང་མཚམས་གྱི་འཕྲོ་ལམ་ཚུ་ལྟ་བུ་ ལག་ལེན་ཚུལ་མཐུན་འབབ་ཚུགས།
4. ཚིག་མཚོན་ ལག་ལེན་ལྟ་བུ་སྐར་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ འབྲེལ་ཡོད་མིང་ཚིག་གི་གོ་དོན་འཚོལ་ཏེ་ ལག་ལེན་འབབ་ཚུགས།

ཕྱོགས་གྲུབ།

ཉན་སྒྲུབ།	ལྷན་རིག།	མི་ནི།	སྐད་ཡིག།
1. འདི་དཔུང་གི་རིག་ཚལ་ལུ་བརྟེན་ བཀོད་རྒྱ་དང་འཁྲིལ་བའི་ སྲི་བའི་ལན་ སྒྲུབ་ནི་དང་ རྟོགས་སེལ་འབད་ནི་ཚུ་ ཉ་ལོ་སྟེ་ གནད་དོན་གྱི་ཐོག་ལུ་ འདི་ དཔུང་འབད་དེ་ བརྟེན་ཚུ་འཐོབ་ ཚུགས།	1. རྫོང་སྲུང་ཁྱེད་པར་ལྷན་གཞི་ནམ་ ལས་ མགོ་ཚན་དང་འདོགས་ཚན་ སྲོན་རྗེས་ལུགས་པ་ད་གི་སྒྲུབ་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་འབད་ལྷན་སྟེ་ བརྟེན་ དོན་སྲོད་ཚུགས།	1. ཡི་གུའི་ བཀའ་ཐངས་ཀྱི་སྐོར་ལས་ ལྷན་སྟེ་ གནད་དོན་ཚུ་ཚུང་གི་ རིགས་ ག་ཅི་རྩི་རུང་ གཙུང་དག་ སྲོམ་གསུམ་གྱི་ཐོག་ བྱི་ཚུགས།	1. སྲུང་ལུ་གུའི་ རྣམ་གཞག་ལུ་ ལྷན་སྒྲུབ་འབད་དེ་ སྲོན་རྗེས་མིང་ གཞི་ ཡང་འཇུག་ ཚུགས་འདོགས་ སོགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་དང་ སྒྲུབ་ཀྱི་དང་ ལྷན་འཕྲོ་མི་ཚུ་ ལྷན་དབྱེ་སྟེ་ ཚུལ་ བཞིན་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།
2. མཉམ་འབྲེལ་ལྷན་སྒྲུབ་གི་རིག་ཚལ་ཚུ་ ལྷན་སྟེ་ སྟེ་ཚན་གྱི་ལྷན་ བཅའ་ མར་གཏོགས་ཐོག་ལས་ གནད་དོན་ མ་འདམ་ཚུ་ ལྷན་སྒྲུབ་འབད་ཚུགས།	2. གནས་ཚུང་དང་འཁྲིལ་བའི་ཚོམ་ རིག་ཚུ་ལྷན་གཞི་ནམ་ལས་ མི་ཚོ་ བཟང་པོའི་ལམ་ལུ་འབྲེལ་བ་ བཟོ་ ཚུགས།	2. འཕྲི་ཐངས་ཀྱི་ འཐོབ་ལམ་ཚུ་སྲུང་ བ་འབད་དེ་ བྱི་བའི་སྐབས་ ཚོགས་ དང་བརྟེན་ གཙུང་མཚམས་དང་ འཁྲིལ་ འབྲེལ་བཤད་དང་ ལོ་རྒྱུས་ འཕྲི་ཚོམ་ཚུ་ བྱི་ཚུགས།	2. བརྟེན་ཚུ་གི་ སྒྲུང་ དོན་གྱི་ སྲོད་ཚུལ་ (བྱ་ཚོགས་སོགས་) ཚུ་ལུ་ ལྷན་སྒྲུབ་འབད་དེ་ འཇུག་པ་ འཁྲིལ་ དབྱེ་དཔུང་འབད་དེ་ འཕྲི་ སྒྲུབ་འབད་ནིའི་ལོ་མཉམ་སྲུང་ཚུང་ ཚུགས།
3. བརྟེན་ཚུ་ལུ་རིག་ཚལ་ཚུ་ སྲུང་བ་ འབད་དེ་ སྲུང་གཏང་གི་ གནས་ཚུལ་ ཉན་སྒྲུབ་འབད་ནི་དང་ ཉིན་བསྐྱར་ལུ་ གི་ བཤད་པ་རྒྱབ་ནི་ཚུ་ གསལ་ཏོག་ ཏོ་འབད་དེ་ གོ་བརྟེན་ཚུགས།	3. སྲུང་དང་གཏང་རྒྱུད་ འཕྲི་ཚོམ་ དང་གསལ་བཤད་ ཞབས་ཁྲུང་དང་ ཅུང་མོ་ཚུ་གི་ གོ་དོན་དང་ཉམས་ ལུ་ཚོས་ཚུ་ལྷན་སྟེ་ ཚོམ་རིག་ བསྐྱར་ཞིབ་དང་ གསལ་ཚོམ་གྱི་ གཞི་རྟེན་རིག་ཚལ་ འཐོབ་ ཚུགས།	3. ཡིག་འགྲུལ་གྱི་ ལྷན་རྣམ་ཚུ་ལྷན་སྟེ་ ལུ་ཡིག་དང་ གཏང་ཡིག་གི་རིགས་ འཐོབ་ལམ་དང་བསྐྱར་ བྱི་ཚུགས།	3. བྱ་ཚོགས་དང་ ལས་ཚོགས་བརྟེན་ ཏེ་འགྲུབ་མི་མིང་ཚུ་དང་ ཞེ་སའི་ རྣམ་གཞག་དང་ལྷན་པར་ ཡིག་ ཐོག་ལས་ གྲུས་བཏུང་གི་རྣམ་པ་ བཏོན་ཚུགས།
4. གསལ་བཤད་ཀྱི་ གཞི་རྟེན་རིག་ཚལ་ ཚུ་ལྷན་སྟེ་ གནད་དོན་འཇམ་སམ་ཚུ་ གི་ཐོག་ལུ་ གསལ་བཤད་གཏང་ ཚུགས།	4. ཚོགས་མཛོད་ ལག་ལེན་འཐབ་ ཐངས་ཚུ་ལྷན་སྟེ་ མིང་ཚོགས་གི་གོ་ དོན་འཚོལ་ནི་དང་ ཡིག་སྟེལ་ འཚོལ་ནི་ཚུ་སྲུང་བ་ཚུང་དེ་མིང་ ཚོགས་རྒྱུད་འབད་ཚུགས།	4. ཨང་གནས་༡༠༠ ཚུན་ལག་ལེན་ འཐབ་སྟེ་ ཨང་དང་ཡིག་གཞུགས་ ནང་ མ་འཚོལ་བར་བྱི་ཚུགས།	3. བྱ་ཚོགས་དང་ ལས་ཚོགས་བརྟེན་ ཏེ་འགྲུབ་མི་མིང་ཚུ་དང་ ཞེ་སའི་ རྣམ་གཞག་དང་ལྷན་པར་ ཡིག་ ཐོག་ལས་ གྲུས་བཏུང་གི་རྣམ་པ་ བཏོན་ཚུགས།
5. མིང་ཚོགས་ལྷན་སྒྲུབ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ གནས་ རིམ་དང་འཁྲིལ་བའི་ མིང་ཚོགས་ གསལ་བ་ཚུ་ ག་དེ་མང་མང་ལག་ལེན་ འཐབ་སྟེ་ གནས་སྐྱངས་དང་འཁྲིལ་ ཉན་སྒྲུབ་འབད་ཚུགས།	5. ལུ་ཡིག་དང་ གཏང་ཡིག་ལྷན་ ཞེས་ལས་ འཕྲི་ཐངས་ཀྱི་ལྷན་ རྣམ་ཚུ་ཉ་ལོ་སྟེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ ནི་ལུ་ སྲོ་བ་བསྐྱེད་ཚུགས།	5. མཚུབ་གཏོན་སྲུང་བ་འབད་དེ་ གཞི་ རྟེན་ བཀའ་ཐངས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ སེམས་འར་དེས་ཚུགས།	4. མིང་ཚོགས་བརྟེན་ཏེ་དབྱེ་བ་ཉ་ལོ་སྟེ་ ཤད་དང་ ཚོགས་མཚམས་གཙུག་ཏེ་ གི་ལྷན་པར་དང་བསྐྱར་ ཚོམ་རིག་ ཚུ་ནང་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།
6. བལ་སྐད་ཞེས་ལྷན་སྒྲུབ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ གནས་རིམ་དང་བསྐྱར་པའི་ཞེས་འདི་ ཚོགས་ཚུ་གི་འཐོབ་ལམ་དང་འཁྲིལ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ཉན་སྒྲུབ་འབད་ ཚུགས།	6. དཔེ་དེབ་མང་སུ་ལྷན་སྟེ་ མིང་ ཚོགས་རྒྱུད་འབད་ནི་དང་ ལྷན་ ནི་ལུ་ དང་འདོད་བསྐྱེད་ཚུགས།	6. བལ་སྐད་དང་ཞེས་ལ་སོགས་པའི་ མིང་ཚོགས་གསལ་འཐབ་༡༠༠ བྱི་ ཚུགས།	5. མཉམ་སྲུང་དང་ ཤད་ བརྟེན་ཉན་སྟེ་ རིགས་ཚུ་གི་ འཐོབ་ལམ་ཉ་ལོ་སྟེ་ ཡིག་འགྲུལ་གྱི་སྐབས་ ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས།
7. རྒྱལ་པོའི་བརྟེན་བཞུགས་དང་ རྒྱལ་སྲུ་ ཚུ་ལྷན་ཞེས་ལས་ གོ་དོན་དང་ འཁྲིལ་རྒྱལ་གཙུག་གཞི་ཞེན་བསྐྱེད་ ཚུགས།	7. རྒྱལ་རིག་ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལུ་ ཡོད་པའི་ གནས་རིམ་དང་འཁྲིལ་ བའི་ རྫོང་ཁའི་ལྷན་སྐྱོད་མཁོ་ཆས་ ཚུ་ ལྷན་སྟེ་ ཤེས་ཡོན་བརྟེན་ ལེན་ཚུགས།	7. མིང་ཚོགས་ཀྱི་ རྫོང་ཁའི་ལྷན་སྐྱོད་མཁོ་ཆས་ ཚུ་ ལྷན་སྟེ་ ཤེས་ཡོན་བརྟེན་ ལེན་ཚུགས།	6. ཚོགས་མཛོད་ ལག་ལེན་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ མིང་ཚོགས་གི་གོ་དོན་དང་ཡིག་སྟེལ་ ཚུ་འཚོལ་ཏེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ ཚུགས།
8. རྒྱལ་པོའི་འབྲེལ་བ་ཚུ་སྲུང་བ་འབད་ མི་ལུ་བརྟེན་ དེ་ལས་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ རང་གིས་ཡང་ རྒྱལ་པོའི་འབྲེལ་བ་ ཚུ་ འཐོབ་ནི་ བསྐྱར་ནི་དང་ ཚོམ་			

ལྷན་འབད་ནིའི་ ཚུ་འཐོབ་ཚུགས།	གཞི་རྒྱུ་རིག་ཚུལ་		
--------------------------------	-------------------	--	--

སློབ་དཔོན་གྱིས་འབད་དགོཔ།

ཉན་སྒྲུབ།	ལྷན་འགྲུལ།	ཡི་ནི།	སྐད་ཡིག།
1. རྫོང་སྐྱོད་དག་ཏུ་གྱོད་འབད་སྐབ་ ཚུགས་ཞིའི་དོན་ལུ་ མིང་གཞི་ལུ་ དབྱེད་པ་དང་ རྫོན་འཇུག་ རྫོང་ འཇུག་ཚུ་ ལྷན་པ་པའི་ རྫོང་སྐྱོད་ ལྷན་པ་ཚུ་ དབྱེ་བ་ལྟེས་ཏེ་ ལག་ ལེན་ འཐབ་བཅུག་དགོ།	1. པར་དང་རི་མོ་ སའལ་ལྷ་ པར་ལྷམ་ མིག་ ལྷམ་ རྫོང་ལྷམ་ཚུ་ལུ་བརྟེན་ལྟེ་ པར་སྐྱོད་ འབད་ཞིའི་ རིག་ཚུ་ལུ་ གང་མང་ ཕྱིན་ དགོ།	1. མ་ཕྱོགས་ཡིག་ ཉིང་སངས་མ་ འབད་ ལྲུལ་མིག་ལྷན་ལྟེ་ མི་ བཅུག་དགོ།	1. ཡི་གུ་སྐྱོད་པའི་སྐོར་ལས་ རྫོང་སྐྱོད་ འབད་ཕྱིན་དགོ།
2. འབྲེལ་ཡོད་ གནད་དོན་ཚུ་གི་སྐོར་ ལས་ རྫོང་སྐྱོད་དང་གོ་སྐྱོད་ཚུ་ འབད་པའི་སྐབས་སྐོབ་དཔོན་གྱིས་ འགོ་འཁྲིད་འབད་ཐངས་དང་ ལམ་སྐོན་གྱི་ཐབས་ལམ་ཚུ་ རྫོན་ ཏེ་ ཕྱིན་དགོ།	2. དངོས་རྩོམ་དང་ འཆར་རྩོམ་མ་འདྲམ་ཚུ་ ལྷན་ཞིའི་དུས་ཚོད་ ག་དེ་མང་མང་ཕྱིན་ཏེ་ དེ་ནང་གི་བརྗོད་དོན་དང་ རིག་པ་ བསམ་འཆར་ཚུ་ དཔེ་དེབ་གཞན་ལུ་ ཁྱེད་ལུ་གཏུགས་འབད་དེ་ འོས་འབབ་ ཡོད་མེད་ཀྱི་ ཁྱེད་ལུ་གཏུགས་པ་ བཟོ་དགོ།	2. མིང་ཚིག་ཚུ་ ལྷན་ཐངས་དང་ འཇུག་པའི་ གཙང་མཚམས་བཟོ་ སྟེ་ མི་ཞིའི་ ལྷན་པ་ ཕྱིན་དགོ།	2. དབྱེད་པ་གསལ་དང་ བཅུགས་ འདོགས་ རྫོན་འཇུག་ རྫོང་ འཇུག་ མིང་གཞི་ ཡང་འཇུག་ཚུ་ གི་དབྱེ་བ་དང་ འཇུག་ཚུ་ལུ་ རྫོན་ ཕྱིན་དགོ།
3. ཨ་ལེའི་ མཚན་དོན་དང་ མཚན་དོན་ ཚུ་ གཞན་ལུ་བཤད་ཚུགས་ཞིའི་ དོན་ལུ་ རྫོབ་དཔོན་གྱིས་ རྒྱབ་ སྐྱོར་དང་ རྫོགས་རམ་ཕྱིན་ཏེ་ ལག་ལེན་ འཐབ་བཅུག་དགོ།	3. དངོས་རྩོམ་དང་ འཆར་རྩོམ་མ་འདྲམ་ཚུ་ ལྷན་ལྟེ་ ལྷན་གི་གནད་དོན་དང་ འབྲུང་ རིམ་ ལྷན་ཚུ་དཔེ་གི་ལྷན་ཚོས་ཚུ་ མི་ཚེའི་ སྐོར་ཚུ་དང་འབྲེལ་བ་འཐབ་བཅུག་ཞིའི་ གོ་སྐྱབས་ཚུ་ ཕྱིན་དགོ།	3. དཔེ་གསལ་དང་ གཏང་ཡིག་ འཇུག་སངས་ཚུ་ མི་ཞིའི་སྐྱོད་པ་ ཕྱིན་དགོ།	3. འབྲེལ་སྐྱོད་དང་ ཕྱེད་སྐྱོད་ ལྷན་ བཅས་དོན་གྱི་འཇུག་ཚུ་ལུ་ དཔེ་བརྗོད་དང་ བཅུགས་འབད་ སྐྱོད་པ་ ཕྱིན་དགོ།
4. ཨ་ལེ་ཚུ་གིས་ མིང་ཚིག་དང་ རྫོང་ཚིག་ དག་ཏུ་གྱོད་འབད་ སྐབ་ཚུགས་ཞིའི་དོན་ལུ་ འཛེལ་བ་ ཡོད་མི་ཚུ་ རྫོབ་དཔོན་གྱིས་ རོས་ འཛིན་འབད་ཞེན་ལས་ དག་ བཅོས་ འབད་ཕྱིན་དགོ།	4. དུས་མཐུན་གྱི་ མིང་ཚིག་གསལ་འབྲེལ་ གང་མང་ལྷན་ལྟེ་ མིང་ཚིག་རྒྱ་སྐྱོད་ འབད་བཅུག་དགོ།	4. འབྲེལ་ཡོད་ དོན་ཚུ་ཚུ་གི་ བཤད་པ་ འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ གོ་རིམ་ ཚུ་སྐོན་ཕྱིན་ཏེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ བཅུག་དགོ།	4. མིང་ཚིག་དང་ རྫོང་ཚིག་འཇུག་ སངས་ཚུ་ རྫོགས་པོ་དང་འབད་ ཐངས་དང་ མིང་ཚིག་གི་བར་ན་ ཚིག་དང་ བརྗོད་པ་ཚུ་གི་ མཐའ་ མར་ ཤད་ཚུ་ འཐོབ་ལམ་དང་ འཇུག་ཏེ་ རྫོན་ཕྱིན་དགོ།
5. ཨ་ལེའི་ རྫོང་ཚིག་དང་འཇུག་ཏེ་ གནད་དོན་ཚུ་ གང་མ་ལ་རྒྱབ་སྐྱོད་ སྐབ་ཞི་དང་དེ་ལུ་འཛིན་འབད་ ཞི་ཚུ་ རྫོབ་དཔོན་གྱིས་ ལམ་སྐོན་ ཐོག་ལས་ གང་མང་ལག་ལེན་ འཐབ་བཅུག་དགོ།	5. ཚིག་ བཅུད་ལྷན་ ལྷན་ཐངས་ཀྱི་ ཐབས་ལམ་ཚུ་ རྫོན་ ཕྱིན་དགོ།	5. དེ་ལུ་དང་བསྐྱེད་པའི་ ལན་ཚུ་ ཕོགས་འབད་ མི་ཚུགས་ཞིའི་ རིག་ཚུ་ལུ་ རྫོན་ཕྱིན་དགོ།	5. མིང་དང་ རྒྱ་ཚིག་ རྫོང་ཚིག་ཚུ་ གི་ དབྱེ་བ་དང་འཇུག་ཚུ་ལུ་ ཁྱེད་ལུ་གཏུགས་ཏེ་ རྫོན་ཕྱིན་དགོ།
6. མིང་ཚིག་གསལ་པ་ གང་མང་རྒྱ་ སྐྱོད་འབད་དེ་ ལག་ལེན་ འཐབ་ བཅུག་དགོ།	6. ཚིག་མཛོད་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ མིང་ཚིག་ གི་གོ་དོན་འཛེལ་བཅུག་ཞིའི་ ཐབས་ལམ་ ཚུ་ རྫོན་ ཕྱིན་དགོ།	6. མིང་ཚིག་གི་བར་ན་ ཚིག་དང་ རྫོང་ཚིག་གི་ལྲུལ་ལས་ ཤད་ཚུ་མ་ འཛེལ་བར་ མི་ཞིའི་སྐྱོད་པ་ གང་ མང་ཕྱིན་དགོ།	6. ལ་དོན་གྱི་ལྷན་ཚུ་གི་ རོས་འཛིན་ དང་ རྫོབ་དཔོན་ཚུ་ལུ་ རྫོང་སྐྱོད་ འབད་དེ་ རྫོབ་དཔོན་ ཕྱིན་དགོ།
	7. ལྷན་གི་དང་གོ་དོན་ལེན་ཞིའི་དོན་ལུ་ ལྷན་གིའི་ ཐབས་ལམ་མ་འདྲམ་ཚུ་ ལག་ ལེན་འཐབ་སྟེ་ལྷན་ཐངས་ལུ་གཏུགས་དགོ།	7. དུས་རྒྱུན་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་ པའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་གི་ ཡིག་སྐྱོད་ མ་འཛེལ་བར་ མི་ཚུགས་ཞིའི་ སྐྱོད་པ་ ཕྱིན་དགོ།	7. མིང་མཐའི་འཇུག་ཚུ་ལུ་དང་ འབྲེལ་སྐྱོད་དང་ ཕྱེད་སྐྱོད་ ལྷན་ བཅས་ཀྱི་ རྫོབ་དཔོན་ཚུ་ལུ་ རོ་ སྐྱོད་འབད་དེ་ རྫོབ་དཔོན་ ཕྱིན་དགོ།
	8. ཚོམ་རིག་གི་དཔེ་དེབ་ མང་སུ་ལྷན་གི་ལུ་ སྐོབ་བསྐྱེད་བཅུག་ཞིའི་ ཐབས་ལམ་ཚུ་ རྫོན་ཏེ་ ཨ་ཉུག་ར་ལྷན་གི་ལུ་ དག་སྐྱོད་ བསྐྱེད་ཞི་དང་ གོ་མས་སྐྱོད་ ཚུ་དབྱེད་ དགོ།	8. ཡི་གུའི་སྐྱོད་པ་ལས་ ཤད་དང་ ནམ་དབྱེ་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རྫོང་ཚིག་དག་ཏུ་གྱོད་འབད་ མི་ ཚུགས་པའི་སྐྱོད་པ་ ཕྱིན་དགོ།	8. རྒྱ་ཚིག་གི་ ཚིག་ཐོགས་དང་ འཇུག་ཏེ་ དུས་གསུམ་གྱི་ དབྱེ་ བཅུས་ཏེ་ རྫོན་ཕྱིན་དགོ།
	9. ཁོང་ར་གིས་ལྷན་གི་ དཔེ་དེབ་ཚུ་ལྷན་གི་ གནད་དོན་ཚུ་དང་ རིག་པ་ འབྲུང་རིམ་ ཚུ་ལུ་དབྱེ་དབྱེད་འབད་དེ་ ཞིན་ཞིན་དང་ རྫོན་ཡོན་གྱི་ ཐབས་འཆར་ཚུ་ བཤོད་ བཅུག་དགོ།	9. རང་གི་བསམ་འཆར་ཚུ་ གཞན་ ལུ་བརྗོད་འབད་ཞིའི་དོན་ལུ་ པར་དང་ རི་མོ་ ཡིག་ཐོག་ལས་ རང་སྐྱོབས་ཀྱིས་ མི་ཞིའི་ དང་ འདོད་ བསྐྱེད་བཅུག་དགོ།	9. ཚིག་མཛོད་ ལག་ལེན་འཐབ་ ཐངས་དང་ རྫོང་སྐྱོད་ལུ་འབད་ ཚུ་ རྫོན་ཕྱིན་དགོ།
		10. ལྷན་པ་ལ་༡༠༠ ཚུ་ ཡིག་ གཞུགས་ནང་མི་ཞིའི་ ལྷན་པ་ཕྱིན་ དགོ།	

ལས་དོན།

ཉན་སྐབས།	ལྟ་སྐབས་དོན་ཚན།	ལྟ་སྐབས་འགྲེལ་བཤེས།	ལྟ་སྐབས་དོན་ཚན།
<ol style="list-style-type: none"> 1. ཉན་ཞིའི་རིག་ཚལ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ བཀོད་རྒྱ་ཚུ་ ཉན་ཞིའི་ བ་ ཇི་བ་བཀོད་ཞི་དང་ ཇི་བའི་ལན་ སྐབས་ནི་ཚུ་ མཚོ་ བསམ་བཏང་སྟེ་ སྐབས་ཚུགས་དགོ། 2. འདི་དབྱེད་ཀྱི་རིག་ཚལ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ རང་གིས་ཉམ་གོ་ བའི་གནད་དོན་ཚུ་ རོགས་སེལ་འབད་དེ་ བད་དོན་ལེན་ ཚུགས་དགོ། 3. མཉམ་འབྲེལ་གྱི་རིག་ཚལ་ཚུ་ལྟ་བུ་སྟེ་ སྟེ་ཚན་གྱི་ལུ་ནང་ བཅའ་མར་གཏོགས་ཐོག་ལས་ གོ་སྐྱར་དང་དོགས་སེལ་ གོས་བཅུད་བཏོན་ནི་ཚུ་འབད་ཚུགས་དགོ། 4. མོས་ཐག་གཅད་ནིའི་ རིག་ཚལ་ཚུ་ལྟ་བུ་སྟེ་ མཉམ་ རོགས་ཚུ་ལུ་ བསམ་འཆར་རྩོམ་འབྲི་ཐོག་ལས་ ཐག་ གཅད་ཀྱི་མོས་འཆར་བཀོད་ཚུགས་དགོ། 5. སྤྱད་དང་ འབྲི་ཚུམ་ སྤྱན་ཚུམ་ཚུ་གི་གོ་དོན་ལེན་ཞིན་མ་ ལས་ དེའི་བརྗོད་དོན་དང་ བཅུད་དོན་ཚུ་ གཞན་ལུ་ བཤད་པ་རྒྱབ་ཚུགས་དགོ། 6. ཉན་ཞིའི་རིག་ཚལ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ གནས་ཚུལ་ཚུ་ཉན་ ཞིན་མ་ལས་ གོ་བ་ལེན་ཏེ་ གཞན་ལུ་བཤད་པ་རྒྱབ་ ཚུགས་དགོ། 7. ཇུས་རྒྱུན་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་པའི་མིང་ཚིག་གསལ་པ་ ཚུ་ རྒྱུད་འབད་ཐོག་ལས་ གནས་སྤངས་དང་འཇུག་ ཏེ་ ཉན་སྐབས་འབད་ཚུགས་དགོ། 8. མི་དང་འབྲེལ་བའི་ཞེས་དང་ ཅད་དོས་དང་ བྱ་ཚིག་ལུ་ བརྟེན་པའི་ཞེས་ཚུ་ལྟ་བུ་སྟེ་ ཉན་སྐབས་ནང་ ལུས་བཏུང་ ཀྱི་ རྫོད་ལམ་བཏོན་ཚུགས་དགོ། 9. རྒྱལ་པོའི་བརྟེན་བཞུགས་དང་ རྒྱལ་སྤྱི་ཚུ་གི་འཐེན་ ཐངས་དང་དགོས་པ་ཚུ་ ལྟ་བུ་ཐོག་ལས་ ཚུམ་མཐོང་ བསྐྱེད་དེ་ འཐེན་ཚུགས་དགོ། 10. ཅུང་མོ་དང་ཞབས་ཞུའི་རྫོད་དང་ དབྱེ་བ་ཚུ་ ལྟ་བུ་ ཐོག་ལས་ ལམ་སྲོལ་གྱི་རྫོད་ལས་ ཉན་སྐབས་འབད་ནི་ དང་ སྤྱན་ཚུམ་བཤད་ཐངས་ཀྱི་ གཞི་རྟེན་རིག་ཚལ་ འཐོབ་ཚུགས་དགོ། 11. ཉན་སྐབས་ཀྱི་རིག་ཚལ་སྤྱད་བརྗོད་ནིའི་དོན་ལུ་ ཉིན་ བསྐྱར་ རང་གི་ལུ་གི་རྫོད་ལས་ གནས་ཚུལ་ཚུ་ གཞན་ ལུ་ བཤད་ཚུགས་དགོ། 	<p>བསམ་འཆར། གསལ་བཤད། བད་སྐྱར་ན། ཚོད་ སྤྱད། འདི་ལན། ལད་སྲོལ་དང་། རྣམ་འགྲུབ། གནས་ཚུལ་སྐབས་ དོ་སོགས།</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. མིང་གཞི་ལུ་ སྟོན་འཇུག་ མགོ་ཅན་ཞུགས་པ་ད་ རྫོད་སྐྱོ་སོར་ འབྲུ་མིའི་ཁྱད་པར་དབྱེ་བ་དབྱེད་དེ་ རྫོད་སྐྱོ་དགལ་འབད་ ལྷག་ ཚུགས་དགོ། 2. ཡ་བཏགས་བདུན་ལུ་ དབྱངས་དང་རྩེ་འཇུག་ཞུགས་པ་ད་ རྫོད་སྐྱོ་སོར་འབྲུ་མིའི་ཁྱད་པར་ཚུ་ དབྱེ་བ་དབྱེད་དེ་ རྫོད་སྐྱོ་ དགལ་འབད་ ལྷག་ཚུགས་དགོ། 3. ཚིག་མཚོད་ལྷག་ཐོག་ལས་ མིང་ཚིག་གི་གོ་དོན་དང་ ཇུས་ གསལ་གྱི་དབྱེ་བ་ མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཚུ་ འཚོལ་ཚུགས་དགོ། 4. སྤྱད་དང་གཏམ་རྒྱུད་ཚུ་ལྷག་སྟེ་ ཚུམ་རིག་གི་ཁྱད་རྣམ་དང་འབྲི་ ཐངས་ མིང་ཚིག་ཡིག་སྲེབ་ཚུ་ཏེ་གོ་སྟེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་ དགོ། 5. འབྲེལ་བཤད་འབྲི་ཚུམ་དང་ ཞབས་ཞུ་ ཅུང་མོ་ཚུ་ལྷག་སྟེ་ སྤྱན་ཚུམ་གྱི་གཞི་འགྲམ་རིག་ཚལ་ འཐོབ་ཚུགས་དགོ། 6. འབྲི་ཚུམ་དང་གསལ་བཤད་ ཞབས་ཞུ་ཚུ་ལྷག་སྟེ་ གནས་ལུ་ དང་འཇུག་ ཚུམ་རིག་བསྐྱར་ཞིབ་དང་ གསལ་ཚུམ་འབད་ནིའི་ གཞི་འགྲམ་འཐོབ་ཚུགས་དགོ། 7. ལུ་ཡིག་དང་གཏང་ཡིག་ལྷག་སྟེ་ གནས་སྤངས་དང་འཇུག་ ཁྱད་ཚོད་དང་ལྷན་མ་འབད་མི་ནི་ལུ་ ཉམས་སྤོང་འཐོབ་ཚུགས་ དགོ། 8. ཇི་བ་དང་བསྐྱར་ གནད་དོན་ཚུ་ལྷག་སྟེ་ བཅུད་དོན་བཏོན་ ཚུགས་དགོ། 9. མོ་ག་རིག་ཡོངས་འབྲེལ་ལས་འཐོན་པའི་ རྫོད་ལའི་རྒྱབ་སྟོན་མཁོ་ ཚས་ཚུ་ལྷག་ཐོག་ལས་ ཤེས་ཡོན་ལེན་ཚུགས་དགོ། 10. འཐོབ་ཉུང་ཤོས་ ༡༠༠ ལྷག་སྟེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ། 11. དཔེ་དེབ་ཉུང་ཤོས་ ༡༠ ལྷག་སྟེ་ གོ་དོན་ལེན་ནི་དང་ བསྐྱར་ ཞིབ་འབད་ནི་ བཅུད་དོན་བཏོན་ནི་ཚུ་ འབད་ཚུགས་དགོ། 	<p>འབྲི་ཚུམ་གྱི་རིགས། སྤྱད་གི་རིགས། ཞབས་ཞུ་ ཅུང་མོ་ ལ་སོགས་པའི་ སྤྱན་ ཚུམ་གྱི་རིགས།</p>
མི་ནི།	ལྟ་སྐབས་དོན་ཚན།	སྐད་ཡིག།	ལྟ་སྐབས་དོན་ཚན།
<ol style="list-style-type: none"> 1. མཚོ་གསལ་ཡིག་ བཟོ་འཐོད་ཏོག་ཏོ་འབད་ མི་ཚུགས་དགོ། 2. ཐིག་ཕྱང་སྟེ་ འབྲི་ཐངས་ཚུ་ལྷག་སྟེ་ མིང་ཚིག་དང་ རྫོད་ ཚིག་ཚུ་ ག་ཅི་ར་མི་དུང་ ལུ་ཐིག་ཕྱང་སྟེ་ མི་ཚུགས་ དགོ། 	<p>གཏང་ཡིག་དང་ ལུ་ཡིག། འབྲི་ ཚུམ་ སྤྱན་ཚུམ།</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. དབྱངས་གསལ་ ཚུག་འདོགས་ སྟོན་རྩེས་ཡང་འཇུག་སོགས་ ཀྱི་ གོ་དོན་དང་ འཇུག་པ་ཚུ་ ཁྱད་པར་དང་བསྐྱར་འབྲི་ ཐངས་ཚུ་ ལག་ལེག་འཐབ་སྟེ་ སྤྱད་ལུ་གཞི་རྣམ་གཞག་གི་ རྫོད་ གོ་དོན་དང་དབྱེ་བ་ རོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་དགོ། 	<p>སྤྱད་ལུ་ཡི་གེའི་རྣམ་ གཞག། ཡི་གེའི་སྐྱོ་ གདངས། འབྲེལ་སྐྱོ། ཕྱེད་སྐྱོ། རྒྱབ་སྐྱོད་ ལྷག་བཅས། ལ་དོན།</p>

<p>3. འདི་ལན་འབྲི་ཐངས་ ལྟ་བུ་ལྟེ་ ཇི་བཤད་བསྐྱོད་པའི་ ལན་ཡིག་ཐོག་ལུ་བྲིས་ཏེ་ ལན་རྒྱུ་བཟུགས་དགོ།</p> <p>4. རྫོང་ཚོགས་ཚུ་གི་འབྲི་སྐབས་ ཚག་དང་བདེ་ཤད་མཚམས་ གཅད་ཐངས་ ལག་ལེན་འབབ་ལྟེ་ བརྟེན་འཛོལ་ འབད་ བེ་ཚུགས་དགོ།</p> <p>5. བཤད་པ་འབྲི་ཐངས་ཚུ་ལྟ་བུ་ སར་དང་ཅའ་ལུ་བཟུ་ ལྟེ་ རྫོང་ཚོགས་ ཇི་གསུང་གི་ བཤད་པ་ཚུ་ བེ་ཚུགས་ དགོ།</p> <p>6. འབྲེལ་བཤད་དང་ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚུ་ཚུ་ ལྷན་ཚུ་དང་ འབྲེལ་ཏེ་ བེ་ཞིའི་ གཞི་ཉེན་ཇི་གཅའ་འཛོལ་ཚུགས་ དགོ།</p> <p>7. སྲུང་ཐུང་ཀུ་ཚུ་ལྟེ་གཞིན་ལས་ སྲུང་ཚུ་དང་ སྲུང་བཤད་པ་གི་ རྫོང་ཚོགས་ དབྱེ་བུ་ཞི་དང་ མིང་དང་ བཟོག་ཚུ་ དབྱེ་བུ་ལྟེ་ འདི་ལན་བེ་ཚུགས་དགོ།</p> <p>8. དལ་གསོ་ལ་སོགས་པའི་ ལྷན་བཤད་ལྟེ་གཞིན་ཚུ་ བཟུགས་ཏེ་ ལུ་ཡིག་ བེ་ཚུགས་དགོ།</p> <p>9. ཅུང་མོ་ ཞབས་ཁྲ་ གསལ་བཤད་ཚུ་ལས་ དཔེ་ལེན་ཏེ་ སལ་ཚུ་དང་ ལྷན་ཚོགས་བཟུགས་ཏེ་ བེ་ཞིའི་གཞི་ཉེན་ འཛོལ་ཚུགས་དགོ།</p> <p>10. ཨང་གནས་ཀྱི་རྫོང་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ཏེ་ ཨང་གངས་ ༡༠༠ ཨང་ཡིག་དང་ ཡིག་གཞུགས་ནང་ བེ་ཚུགས་དགོ།</p> <p>11. མིང་ཚོགས་འབྲེལ་ ༡༠༠ ཡིག་སྐབ་ཚངས་འབད་ བེ་ཚུགས་ དགོ།</p> <p>12. ལོ་གཅིག་གི་ནང་ལུ་ རང་གི་སྤྱིང་ལཱ་དག་ཤོས་ ༥ ལས་ མ་ཉུངས་ཅིག་ དཔེ་སྤྱོད་ནང་ བསྐྱར་གསོག་འབད་ཏེ་ ལྷ་ རྫོག་འབད་ཏེ་ རང་གི་སྤྱོད་ལྷན་ ཡར་རྒྱས་དབྱེ་ཞིབ་ འབད་ཚུགས་དགོ།</p>	<p>སྲུང་། མཚུ་བ་ གཞིན་རྒྱུ་བཟུགས་ཀྱི།</p>	<p>2. རྫོན་འཇུག་ཅན་གྱི་ ཡི་གུ་ཚུ་གི་ རྫོང་སྐྱོབ་ལྟེ་ མིང་གཞི་ ལུ་ རྫོན་རྗེས་དང་ཅེག་འདོགས་ལུགས་པ་དང་ རྫོང་སྐྱོབ་འཇུག་ མི་དབྱེ་བུ་ལྟེ་ འབྲི་སྐབ་འབད་ཚུགས་དགོ།</p> <p>3. བཟོག་དང་ ལས་ཚོགས་གི་དབྱེ་བཤད་དང་ བཟོག་ལས་བཟོན་ཏེ་ མིང་འབྲུབ་ཚུ་ལུ་གྱོམ་ལས་ ཉ་གོ་སྟེ་ བཟོག་ལས་གྲུབ་པའི་ མིང་གི་ཡིག་སྐྱེ་བཟུ་འཛོལ་བཟེད་པར་ འབྲི་སྐབ་འབད་ཞིའི་ གཞི་ཉེན་འཛོལ་ཚུགས་དགོ།</p> <p>4. འབྲེལ་སྐྱོབ་དང་ལྷན་སྐྱེའི་ རྫོང་ལས་ལྷན་ལྟེ་ སྤང་ཚུ་ ཡི་གུ་ག་ ཅིའི་ནང་ཡང་ འཛོལ་བཟེད་པར་བཟུགས་ཏེ་ བརྟེན་འཛོལ་ ཚུགས་དགོ།</p> <p>5. ལྷན་བཅས་ཀྱི་དབྱེ་བཤད་ སྐྱེའི་སྤྱིར་ཚུ་ལུ་ཉ་གོ་སྟེ་གསོག་ལས་ སྤང་ཚུ་ རྗེས་འཇུག་དང་འབྲེལ་ཏེ་ འདས་ཚོགས་དང་གཅིག་ ཁར་ ལག་ལེན་འབབ་ཚུགས་དགོ།</p> <p>6. རྒྱན་སྐྱོབ་ཀྱི་ བར་གསེས་དང་ དོན་གྱི་སྤྱིར་ཚུ་ལུ་ཉ་གོ་སྟེ་ སྤང་ཚུ་ རྗེས་འཇུག་དང་འབྲེལ་ཏེ་ མ་འོངས་པའི་ཚོགས་དང་ གཅིག་ཁར་ ལག་ལེན་འབབ་ཚུགས་དགོ།</p> <p>7. ལ་དོན་གྱི་སྤང་ཚུ་གི་རྫོང་ལས་ ཉ་གོ་སྟེ་ སྤང་ བར་ལུ་ གསུམ་གྱི་འཇུག་པ་དང་ སྤང་ ར་འདི་ །ཁ་ བ་ བ་ ས་ ། ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་སྐྱོབ་ཏེ་ བཟུགས་ཀྱི་ཚོགས་དང་གཅིག་ཁར་ ལག་ལེན་འབབ་ཚུགས་དགོ།</p> <p>8. མིང་དང་ ཚོགས་ བརྫོད་པ་གི་ དབྱེ་བུ་ལྟེ་ ཉ་གོ་སྟེ་ ཇུས་ གསུམ་གྱི་ཡིག་སྐྱེ་བཤད་དང་ ཚོགས་ལོགས་ ཚོགས་ཤད་ སྤང་ཚུ་ དབྱེ་ཚུ་ དེ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ བརྟེན་འཛོལ་ཞིའི་ གཞི་ཉེན་ འཛོལ་ཚུགས་དགོ།</p> <p>9. ཚོགས་མཚོན་ལྟ་ཐངས་ལྟ་བུ་ མིང་ཚོགས་ཚུ་གི་གོ་དོན་དང་ ཡིག་སྐྱེ་བ་ རྣམ་གསལ་ འགལ་མིང་ ཇུས་གསུམ་གྱི་དབྱེ་བ་ དང་འབྲེལ་ ལག་ལེན་འབབ་ཚུགས་དགོ།</p>	<p>མིང་དང་མིང་ཚབ་ མང་ཚོགས། གཅིག་ ཚོགས། ཤད། གཏང་ ཡིག། ལུ་ཡིག། ཚོགས་མཚོན་ ལག་ ལེན།</p>
---	---	--	--

སྐད་ཡིག་གནས་ཚད།

དོན་ཚན། སྐྱར་བྱ་ཡི་གཏའི་ནམ་གཞག།

༡༽ རྩོགས་གྲུབ།

■ སྐྱར་བྱ་ཡི་གཏའི་ ནམ་གཞག་ལུ་ ལྷོ་སྐྱར་འབད་དེ་ སློན་རྗེས་མིང་གཞི་ ཡང་འཇུག་ ཚུག་འདོགས་སོགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ དང་ སྐྱ་གདངས་ལྱུར་འགྲོ་མི་ཚུ་ གླུ་དབྱེ་སྟེ་ ཚུལ་བཞིན་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།

༢༽ ལས་དོན།

- ✓ དབྱངས་གསལ་ ཚུག་འདོགས་ སློན་རྗེས་ཡང་འཇུག་སོགས་ཀྱི་ གོ་དོན་དང་ འཇུག་པ་ཚུ་ ལྷན་པར་དང་བསྟན་ འབྲི་ ཐངས་ཚུ་ ལག་ལེག་འཐབ་སྟེ་ སྐྱར་བྱ་ཡི་གཏའི་ནམ་གཞག་གི་སྐྱར་ལས་ གོ་དོན་དང་དབྱེ་བ་ རོས་འཛོན་འབད་ཚུགས་ དགོ།
- ✓ སློན་འཇུག་ཅན་གྱི་ ཡི་གུ་ཚུ་གི་ རྗོད་སྐྱོ་ལྟ་སྟེ་ མིང་གཞི་ལུ་ སློན་རྗེས་དང་ཚུག་འདོགས་ལུགས་པ་ད་ རྗོད་སྐྱོ་ལྱུར་ འགྲོ་མི་ དབྱེ་བ་ལྟེ་ འབྲི་སྐྱབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ✓ འབྲེལ་སྐྱོ་དང་བྱེད་སྐྱའི་ སྐྱར་ལས་ལྟ་སྟེ་ སྤང་ཚུ་ ཡི་གུ་ག་ཅིའི་ནང་ཡང་ འཛོལ་བ་མེད་པར་བྲིས་ཏེ་ བད་དོན་སློད་ ཚུགས་དགོ།
- ✓ ལྷག་བཅས་ཀྱི་དབྱེ་བ་དང་ སྐྱའི་སྐྱོར་ཚུལ་ཚུ་ཏེ་གོ་བོག་ལས་ སྤང་ཚུ་ རྗེས་འཇུག་དང་འབྲིལ་ཏེ་ འདས་ཚིག་དང་ གཅིག་ཁར་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།

(རྩོན་གསོ། གོང་གི་ལས་དོན་ཚུ་ འགྲུབ་ནིའི་དོན་ལུ་ ཉིན་བསྐྱར་སློབ་སྟོན་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ དོན་ཚན་དང་འབྲིལ་ཏེ་ ལས་དོན་ཚུ་ལག་ དབྱེ་སྟེ་ གསལ་རྩོམ་འབད་རུང་ མ་འབྲས་པ་མེད་)

༣༽ མཐུན་ཁྱེན།

- སློབ་དེབ།
- སློབ་དཔོན་ལམ་སྟོན།
- ལྷག་དེབ་དང་།
- ཚིག་མཛོད།
- སྐད་དང་ཡི་གུ་སྐྱོར་བའི་ཤོག་ཁམ།
- ལྷག་ནིའི་རིགས་ ག་ཅི་བརྩམ་ཡོད་རུང་ ལག་ལེན་འཐབ་བཏུབ།

(**དན་གསོ།** ལྷ་བ་སྐྱུང་འབད་པའི་སྐབས་ལུ་ དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ མཐུན་ཞུན་ཚུ་ རང་གིས་འཚོལ་ཏེ་ བཅའ་ལྷོག་རྒྱབ་དགོ།)

༤༽ ལྷ་བ་སྐྱུང་ལམ་ལུགས།

📖 སློབ་དཔོན་དང་ སློབ་སྐྱུག་ ལོ་སྦྱར་དང་ འབྲི་ལན་སོ་འབད་དེ་ མཉམ་ཚུབ་ལྷ་བ་སྐྱུང་གི་ ཐོག་ལས།

༡. སློབ་སྐྱུག་ཚུ་ལུ་ སློན་འཇུག། རྗེས་འཇུག། མིང་གཞི། ཡང་འཇུག། མགོ་ཅན། འདོགས་ཅན། དབྱངས་ཚུ་རོས་འཛིན་འབད་བཟུག་ནི་ཨིན་པ་ཅིན།

- ✓ སློབ་དེབ་ནང་གི་ཡིག་རྒྱུགས། ལྷ་བ་དེབ། གསལ་ཤོག་དང་ ལྷ་བ་ཞིའི་རིགས་ག་ཅི་ཡོད་རུང་ སློབ་དེབ་ལུ་ བཟུག་ནི།
- ✓ དེ་ནང་ལས་ མིང་ཚོག་ག་དེ་མང་མང་འཚོལ་ཏེ་ ཐོ་བཀོད་བཟུག་ནི།
- ✓ ཐོ་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་མིང་ཚོག་ཚུ་ འོག་གི་དཔེ་ནང་ཡོད་དོ་བཟུམ་ ཐོག་ལམ་ནང་བཟུགས་ཏེ་ སློན་རྗེས། ཡང་འཇུག། མགོ་ཅན། འདོགས་ཅན་དང་ དབྱངས་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ བྲི་བཟུག་ནི།

མིང་ཚོག།	སློན་འཇུག།	མིང་གཞི།	རྗེས་འཇུག།	ཡང་འཇུག།	མགོ་ཅན།	འདོགས་ཅན།	དབྱངས།
བསྐྱབས།	བ	ག	བ	ས	ས	ཱ	ུ
དཀོགས།							
དལ།							
འབག།							

༢. སློབ་སྐྱུག་ཚུ་ སློན་འཇུག་གི་འཇུག་ལུལ་མིང་གཞི་ ལྷ་བ་སྐྱུང་འབད་བཟུག་ནི་ཨིན་པ་ཅིན།

- ✓ སློབ་སྐྱུག་ཚུ་ སླེ་ཚན་ལུ་ བཅའ་བཀོ་བཤའ་རྒྱབ་ནི།
- ✓ སློབ་དེབ། ལྷ་བ་དེབ། གསལ་ཤོག་དང་། ལྷ་བ་ཞིའི་རིགས་ག་ཅི་ཡོད་རུང་ སློབ་ཞིན་ན་ ལྷ་བ་བཟུག་ནི།
- ✓ སླེ་ཚན་རེ་རེ་ལུ་ སློན་འཇུག་གི་ཡི་གུ་རེ་རེ་སློབ་ཞིན་མ་ལས་ དེའི་འཇུག་ལུལ་མིང་གཞི་ཚུ་ འཚོལ་བཟུག་ནི།
- ✓ སློབ་སླེ་དམངས་ཁར་ སླེ་ཚན་སློབ་རྒྱབ་འབད་དེ་ སློབ་ལུ་འབད་བཟུག་ནི་ཨིན།

དན་གསོ། སློབ་སྐྱུག་ཚུ་སློབ་ལུ་འབད་མ་དང་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ལྷ་རྟོག་ལེགས་ཤོམ་ འབད་དེ་ ལེགས་ཉེས་གྱི་བསམ་འཆར་བཀོད་ཐོག་ལས་ ཐག་གཅད་འབད་དགོཔ་ཨིན།

ཐག་གཅད་འབད་དེ་ཡོད་པའི་མིང་ཚོག་ཚུ་ འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་དཔེ་ནང་བཟུམ་ མིང་ཚོག་གི་དོན་དག་དང་ རྫོང་ཚོག་ཚུ་ ཚོག་མཛོད་ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ བྲི་བཟུག་ནི། དཔེར་ན།

མིང་ཚོག།	གོ་དོན།	རྫོང་ཚོག།
----------	---------	-----------

གནས།	(ཚོག་མཛོད་ལག་ལེན་)	༡ ། མིང་། ང་བཅས་ ཉངས་པར་ གནས་མཇལ་བར་འགྲོ་ནི། ༢ ། བྱ་ཚོགས། ང་བཅས་ སློབ་གྲུའི་རྒྱུག་ལུ་ གནས་དགོ།
------	--------------------	---

(རྩོམ་གསལ།) མིང་ཚོགས་ཀྱི་སྐྱེད་དང་གོ་དོན་ཚུ་ མཁམས་སྐྱེད་ཚུད་མིའི་དོན་ལུ་ སྐྱེད་བ་གང་མང་ འབད་དགོ།

3. སློབ་སྦྱོང་གུ་ལུ་ མིང་འགྲུབ་ཚུལ་ སློབ་སློབ་འབད་དགོ་པ་ཅིན།

དང་པར་ སློབ་སྦྱོང་གུ་ལུ་ འོག་གི་མིང་འགྲུབ་ཚུལ་གྱི་ལམ་ལུགས་ཚུ་ ལྟོན་ཅིན་ནི།

- མིང་རྒྱུད་ ། རྩམས། རྒྱུད་། ལྷག། ཅོག་ཅེ། རྩམས་ཅེ། གཞུགས་ ། ཟེར་བ་ལ་སོགས་པ་ ག་ཅི་ཡིན་མི་འདི་ བྲི་ནི་མ་གཏོགས། འཕྲི་བ་དང་སློབ་པ་མེད་ནི་དེ་གིས་ སློབ་སྦྱོང་ལུ་ དཀའ་ངལ་མེད།
- མིང་གི་རྟེ་མར་ བྱ་ཚོགས་ལུ་བརྟེན་མིང་འགྲུབ་མི་ ། རྩམས་ཚུགས། འཕྲི་ལན། ཟེར་ཆས། འཕྲི་ལྷོ། ། ཟེར་བ་ལ་སོགས་པ་ རྩམས་ལས་གྱི་མིང་གི་སློབ་ལུ་ འགྱུར་བ་མེད་ཅུང་། རྟེ་མའི་བྱ་ཚོགས་ལུ་ འགྱུར་བ་ཡོད་པ་ ལས། རུས་ད་ལྟ་བུའི་ ཡིག་སློབ་བྲི་དགོ་པ་ཡིན།
- མིང་གི་ལུལ་མ་བྱ་ཚོགས་ཅིག་ལུ་ བརྟེན་ཏེ་ མིང་འགྲུབ་མི་ ། རྩམས་པ་ཅོས། གསར་སྐྱབ། དབང་སྐྱེད། ཉང་ འགྲུགས། རྩམས་ལུ་ ལ་སོགས་པ་ཡང་ རྟེ་མའི་མིང་གི་སློབ་ལུ་ འགྱུར་བ་མེད་ཅུང་། ལུལ་མའི་བྱ་ཚོགས་ཚུ་ ལུ་ འགྱུར་བ་ཡོད་ནི་དེ་གིས། རུས་ད་ལྟ་བུའི་ ཡིག་སློབ་ བྲི་དགོ་པ་ཡིན།
- བྱ་ཚོགས་གཉིས་ཅེག་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ མིང་འགྲུབ་མི་ ། རྩམས་འབབ། འགྲུགས་ཚོད། དབ་གསལ། འཕྲི་སྦྱོང་། ཅོ་མ་ རྩམས་ ། ལ་སོགས་པ་ བྱ་ཚོགས་གཉིས་ཆ་ར་ རུས་ད་ལྟ་བུའི་ ཡིག་སློབ་བྲི་དགོ་པ་ཡིན།

ལྷག་དེབ། སྐྱེད་དེབ། སློབ་དེབ་ནང་གི་ཡིག་རྒྱུགས། གསར་ཤོག་དང་ གཞུགས་ཡང་ ལྷག་མིའི་རིགས་ག་ཅི་ཡོད་ཅུང་ སློབ་ཞིན་ན། མིང་གི་དབྱེ་བ་ག་ར་ཚུད་པའི་ དཔེ་ག་དེ་མང་མང་ འཚོལ་ཏེ་ རང་སེའི་འབྲི་དེབ་ནང་ འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ ཡོད་པའི་དཔེ་བཟུམ་ དབྱེ་བ་སོ་སོར་སློབ་ཏེ་ བྲི་བཅུག་ནི།

མིང་རྒྱུད།	མིང་གི་རྟེ་མ་བྱ་ ཚོགས་ལས་འགྲུབ་མི་ མིང་།	མིང་གི་ལུལ་མ་ བྱ་ ཚོགས་ལས་འགྲུབ་མི་ མིང་།	བྱ་ཚོགས་གཉིས་ཅེག་ ལས་འགྲུབ་མི་མིང་།	བྱ་ཚོགས།	ལས་ཚོགས།	བྱ་ཚོགས།
རྒྱུ་	འཕྲི་ལྷོ།	རྩམས་འཕྲི་ལན།	འཕྲི་སྦྱོང་།	སྐྱེད་།	རྩམས་	མིང་ཚོ།
ཤིང་།	སྐྱེ་ཤིང་།	ལམ་འགྲུལ།	འགྲུགས་ཚོད།	གཏང་།	མཐོང་།	ལེགས་པ།

4. སློབ་སྦྱོང་གུ་ལུ་ རུས་གསུམ་རྣམ་གཞག་གི་སློབ་ལས་ སློབ་སློབ་འབད་དགོ་པ་ཅིན།

- དང་པར་ འོག་གི་གནད་དོན་ཚུ་ སློབ་སྦྱོང་གུ་ལུ་ གོ་བཤུན་སློབ་དགོ་པ་ཡིན།
 - རུས་གསུམ་དང་ སྐྱེད་ཚོགས་གི་ གོ་དོན་དོ་སློབ།

- ཡིག་སྐབ་འགྱུར་བ་མེད་མི་དང་ ཡོད་མི་གཉིས་ རོ་སྒྲོན།
- འགྱུར་མེད་གྱི་ཡིག་སྐབ་དང་ འགྱུར་བ་ཡོད་མི་ རོ་སྒྲོན་འབད་ཚར་ཞིན་མ་ལས།

སྲུང་དེབ། ལྷག་དེབ། རྒྱུ་དེབ་ནང་གི་ཡིག་རྒྱུགས། གསར་ཤོག་དང་ གཞན་ལྷག་ནིའི་རིགས་ ག་ཅི་ར་ཡོད་ རུང་། ལྷག་བརྒྱུག་ཞིན་ན། མིང་ཚིག་ག་དེ་མང་མང་འཚོལ་ཏེ་ བྱི་བརྒྱུག་པའི་ལུལ་ལུ། འོག་ལུ་ ཐིག་ལྷམ་ བྲང་ལུ་ ཏུས་དང་འཁྲིལ་བའི་ཡིག་སྐབ་ ཚིག་མཛོད་ནང་ལས་ འཚོལ་ཏེ་ བྱི་བརྒྱུག་ནི་ཨིན།

མ་འོངས་པ།	ད་ལྟ་བ།	འདས་པ།	སྐྱུལ་ཚོགས།
ཡི།			
	སྐྱེལ		
		འབྲུངས།	
			ཟུར།

༥. རྒྱུ་ལྷག་གི་རྒྱུད་ལུ་ མིང་ཚིག་གྱ་སྐྱེད་གཏང་ནིའི་རྒྱུང་ལུ་ འབད་བརྒྱུག་དགོ་པ་ཅིན།

- ✓ དཔུང་ཆ། ཡང་ན། མཐུན་ཆ་ བསྐྱོམ་བརྒྱུག་ནི།
- ✓ དེ་ལས་འོག་གི་ དཔེ་ནང་བཀོད་དེ་ཡོད་དོ་བཟུམ་ ཐིག་སྐྱོམ་ནང་བཀོད་ཡོད་མི་ གསལ་བྱེད་དག་པ་ཅིག་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་མིང་ཚིག་བྱི་བརྒྱུག་ནི། ཡང་ན། རང་གི་མིང་ནང་ཡོད་པའི་གསལ་བྱེད་ཚུ་ལག་ལེན་ འཐབ་སྟེ་ མིང་ཚིག་བཟོ་བརྒྱུག་ནི་ཨིན།

ད	མ	ང	བ	ཇ
འ	ས	ག	ཡ	ཤ

དཔེར་ན། འབད། གཡམ། དམངས། འབངས། དམའ། བགའ། དམ། འདམ། ལ་སོགས་པ།

1. མིང་དེ་ཚུ་ རང་སོའི་འབྲི་དེབ་ནང་ ཐོ་བཀོད་དེ་ བཞག་བརྒྱུག་ཞིན་ན། འོག་གི་གནད་དོན་ཚུ་ འཚོལ་ བརྒྱུག་ནི།
 - མིང་དང་ཚིག་གི་དབྱེ་བ།
 - མིང་ཚིག་གི་ཤོ་དོན་གྱི་ནི།
 - མིང་གི་རྣམ་གྲངས།
 - རྒྱུ་ཚིག་བཟོ་ནི།
 - འགལ་མིང་གྱི་ནི།

6. འབྲེལ་སྒྲིལ་དང་ རྩེད་སྒྲིལ་འཕྲོད་ཚུལ་ལུ་ གོམས་སྒྲུབ་ཚུད་ནི་གི་དོན་ལུ་ ལྷན་སྒྲུབ་འབད་བ་ཅིན།

- ✓ ཡི་གུ་སྒྲིལ་བའི་ འོག་ཁམ། འབྲེལ་སྒྲིལ་དང་རྩེད་སྒྲིལ་སྒོར་ ལྷོན་ཞིན་མ་ལས། ཡན་དོ་སྒྲིལ་འབད་ནི།
- ✓ ཡན་ཚུ་ རྩེས་འཇུག་ག་ཅིའི་མཐའ་མ་ར་ འཇུག་ལུག་ག་? བསམ་ཞིབ་དང་། གོས་སྒྲུབ་ཐོག་ ཐོ་གོད་བཅུག་ནི།
- ✓ མིང་ག་ཞི་དང་ རྩེས་འཇུག་གི་སྒོར་ལས་ བསྒྲུབ་ཞིབ་འབད་དེ། ཡན་གྱི་འཐོབ་ལམ་ གཏན་འཁེལ་འབད་ འོག་ཁམ་ དོ་སྒྲིལ་འབད་དེ། ད་ལས་མར་ ཡིག་རིགས་ ག་ཅི་ར་བྲི་དགོ་ཚུང་ འབྲེལ་སྒྲིལ་དང་ རྩེད་སྒྲིལ་འཐོབ་ལམ་ འདི་དང་བསྐྱེད་བྲི་དགོ་བའི་ ལ་ཚོག་བཟོ་ཞིན་མ་ལས། འོག་ཁམ་འདི་ རྒྱབ་རྟེན་དང་ ག་ཞི་རྟེན་འབད་ས་ ཨིན་པའི་སྒོར་སྒྲུབ་སྟེ་ དབྱེད་ས་བཞག་དགོ།

▪ འབྲེལ་སྒྲིལ་འཇུག་ཚུལ་སྒྲུབ་བ།

ཀ་ འོག་ལུ་བཀོད་མི་ ཐིག་ཁམ་བཟུམ་ཅིག་ བཟོ་སྟེ། འདི་ནང་ དཔེར་བཅོལ་ བཀོད་ནི།

རང་སོའི་ཁ་སྐད།	མིང།	འབྲེལ་སྒྲིལ།	མིང།
རྫོང་ཁ།	རྒྱན་གྲུབ་	ཀྱི་	དོ་རིས།
ཚངས་ལ།			
སྟོ་མཚམས་པ།			
བུམ་ཐང་པ།			

ཁ་ དཔེར་བཅོལ་འདི། རང་སོའི་ ཁ་སྐད་ནང་ བསྒྲུབ་བལྟ་སྟེ། འབྲེལ་སྒྲིལ་གི་ ས་གོ་ནང་ ག་ཅི་ཐོག་ པས་ག་? རང་སོའི་ཁ་སྐད་ཀྱི་ འབྲེལ་སྒྲིལ་འདི་ དོས་འཛིན་འབད་ནི།

▪ རྩེད་སྒྲིལ་འཇུག་ཚུལ་སྒྲུབ་བ།

ཀ་ འོག་ལུ་བཀོད་མི་ ཐིག་ཁམ་བཟུམ་ཅིག་ བཟོ་སྟེ། འདི་ནང་ དཔེར་བཅོལ་ བཀོད་ནི།

རང་སོའི་ཁ་སྐད།	མིང།	རྩེད་སྒྲིལ།	བྱ་ཚོག་
རྫོང་ཁ།	རྒྱན་གྲུབ་	ཀྱིས་	འབད་དེས།
ཚངས་ལ།			
སྟོ་མཚམས་པ།			
བུམ་ཐང་པ།			

--	--	--	--

ཁ་ དཔེར་བཅོམ་འདི། རང་སོའི་ ཁ་སྐད་ནང་ བསྐྱར་བལྟ་སྟེ། རྩེད་སྐྱའི་ ས་གོ་ནང་ ག་ཅི་སོག་པས་ ག་གེ་ རང་སོའི་ཁ་སྐད་ཀྱི་ རྩེད་སྐྱ་འདི་ རོས་འཛིན་འབད་མི།

དེ་ལས་འབད་ན། འབྲེལ་སྐྱ་དང་ རྩེད་སྐྱའི་དཔེར་བཅོམ་སྟེ། རང་སོའི་སྐད་ཡིག་ནང་ བསྐྱར་བཟུགས། རྩེད་སྐྱ་ དང་ འབྲེལ་སྐྱ་ག་འདི་སོག་པ་ཡིན་ནེ་ སྐབ་བཟུགས་སྟེ། སྐབ་སྐྱར་འབད་ནི། དེ་སྟེ་ འབད་ཚར་བའི་ཤུལ་ལྷ། འོག་ གི་ སྐྱོང་ལཱ་ བཟུམ་ བཟོ་སྟེ། ལྷ་བསྐྱར་འབད་ནི། དཔེར་ན།

- ཡུ་ རོ་ལྱི་ ཉལ་དེས།
- དཔལ་སྐྱོན་ དེ་ དཀྱི་ར་ འབག་ཡར་སོ་ལུགས།
- རྒྱལ་ཁབ་ ས་ཚ་བལྟ་བར། ར་ སོང་ཡི།
- ར་ སོང་། ཟེམས་ད། ཁོ་ མ་འགྲོ་བས།
- དེ་ བེག་ནང་། སྐྱལ་ པགས་ཀོ་ བཟུགས་བཞག་ལུགས།
- རང་ མ་འབད་བར། ག་ འབད་ནི་?
- རང་རང་སོ་སོ་ ལཱ་ རང་རང་སོ་སོ་ ར་འབད་དགོ།
- མེམས་ མཚོ་དོ་བཟུམ། ལུས་ འབད་མི་ཚུགས།
- སྤང་ མེ་ཉོགས། སྤང་ སྐྱལ་ལས་ཤར།
- གཡུས་འབགས་ དཀྱི་ར་ རལཔ་མིན་འདུགས།
- དྲག་ཤོས་ ལུག་གཡོག་ ཉ་འབྱང་ད་ལུགས།

ཡ. **ལྷག་བཙས་** ལྷ་བསྐྱར་ཡང་། གོ་རིམ་འདི་ལས་ རིགས་བསྐྱེས་ཉེ་ འབད་བ་ཅིན། ཤེས་པ་མཚུགས་ནི་དགོས་ པ་སྐྱོམ་ཡོད་པ་ལས། འདི་ལས་རིགས་བསྐྱེ་བར་ལུ།

༥༽ དབྱེ་ཞིབ།

- ✓ དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་སྐབས་ལུ་ སྐོབ་དཔོན་གྱིས་བལྟ་དགོས།
 - སྐོན་འཇུགས། རྗེས་འཇུགས། ཡང་འཇུགས། ཚེག་པ། འདོགས་ཅན། དབྱངས་ཚུ་རོས་འཛིན།
 - མིང་ཚིག་ལྷག་ཐངས་ཀྱི་ རྗོད་སྟེ།
 - སྤེ་ཚན་དང་ མཉམ་འབྲེལ་འབད་ཐངས་ཀྱི་བྱ་སྟོན།
 - འགན་ཁུར་འབག་ཐངས།

- འབྲི་དེ་བ་ཚུ་ ཆ་རོགས་པར་ཚུར་ སོར་བཅུག་སྟེ་ སྲོན་འཇུག་གི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ཡིག་རྒྱུགས་དང་ ག་སྦྱར་འབད་དེ་ བཟླ་བཅུག།
- འོག་ལུ་བཀོད་ཡོད་མི་ དབྱེ་ཞིབ་ཐབས་ལམ་ཚུ་ དོན་ཚན་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ལག་ལེན་འཐབ་བཏུབ།

རང་ཉིད་དབྱེ་ཞིབ། Self Assessment

Oral Assessment དག་ཐོག་ལས་ངོ་བའ་འདྲི་ལན་འབད་ནི།

འོག་ལུ་བཀོད་ཡོད་པའི་ སྐྱགས་ཀྱི་ཚད་གཞི་འདི་ གོང་གི་དོན་ཚན་དང་ དེ་དང་འབྲེལ་བའི་དོན་ཚན་གཞན་ཚུ་ནང་ ཡང་ ལག་ལེན་འཐབ་བཏུབ།

ཨང་གྲངས།	སྡེ་ཚན།	མཉམ་འབྲེལ།	འགན་ཁུར་འབག་ཐངས།	ནང་དོན།	དབྱ་གསོ།
༡	སྡེ་ཚན་དང་པ།				
༢	སྡེ་ཚན་གཉིས་པ།				

གོང་གི་ དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ཚད་གཞི་འདི་ སྐྱགས་བྱིན་ཐོག་ལས་འབད་ནི། ཡང་ན། སྐྱགས་མེད་པར་ སློབ་དཔོན་རང་གི་ སྐབས་བདེ་སྦྱག་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ འབད་རུང་བཏུབ།

དབྱ་གསོ།

1. གོང་ལུ་བཀོད་ཡོད་མི་འདི་ སློབ་རིམ་བཞི་པའི་ རྟེན་ཡིག་གི་ རིག་ཅུལ་ལྷོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན་ཚུ་ འགྲུབ་ནིའི་དོན་ལུ་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་ ཐངས་ཀྱི་ ཐབས་ལམ་གྱི་དཔེ་ཅིག་ཨིན།
2. དེ་ལས་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ རྟེན་ཡིག་གི་ ལྷོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན་གཞན་མི་ཚུ་ཡང་ གཞི་འདི་ལུ་བཞག་སྟེ་ ལྷབ་སྦྱང་གི་ལམ་ལུགས་ཚུ་ སློབ་ དཔོན་རང་གི་སྐབས་བདེ་ཉིད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ གསར་ཅུལ་གྱི་ཐོག་ལས་ ལྷབ་སྦྱང་དང་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོཔ་ཨིན།
3. གོང་ལུ་བཀོད་མི་ ལྷབ་སྦྱང་ལམ་ལུགས་ཀྱི་སློབ་ལཱ་དཔེ་ཚུ་ བུན་ཚན་གཅིག་གི་ནང་ མཇུག་བསྐྱེད་གོཔ་འབད་མེན་པར། མཁས་སྦྱང་མ་ཚུད་ ཚུན་ཚོད་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་དགོཔ་ཨིན།
4. ལྷོགས་གྲུབ་གཞི་བཞག་ལྷབ་སྦྱང་ནང་ བད་དོན་འཕུལ་རིག་གི་ཐབས་ལམ་དང་ མཐུན་ཆུན་ཚུ་ འོས་འབབ་དང་འཁྲིལ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ སློབ་སློན་འབད་ནི་ལུ་བཙུན་དགོ།
5. ལྷོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན་གཅིག་ཁར་ འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ཡོངས་འབྲེལ་སློབ་སློན་ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ སླེལ་མཐུད་འབད་དེ་ མཐུན་ ཆུན་འབད་ལག་ལེན་འཐབ་དགོཔ་ཨིན།

དོན་ཚན། འཕྲོད་སྟེན་དང་། རྒྱུ་ཉམ་ཁུ་སོགས།

༡༽ ལྷོགས་གྲུབ།

- 1. འདྲི་དབྱུང་གི་རིག་ཚལ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ བཀོད་རྒྱ་དང་འཁྲིལ་ དྲི་བའི་ལན་སྒྲུབ་ནི་དང་ དོགས་སེལ་འབད་ནི་ཚུ་ ཉ་གོ་ ཞེན་མ་ལས་ གནད་དོན་གྱི་ཐོག་ལུ་འདྲི་དབྱུང་འབད་དེ་ བད་དོན་ཚུ་འཐོབ་ཚུགས།

༢༽ ལས་དོན།

- ✓ ཉན་ནིའི་རིག་ཚལ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ བཀོད་རྒྱ་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ཉན་ཞེན་ན་ དྲི་བ་བཀོད་ནི་དང་ དྲི་བའི་ལན་སྒྲུབ་ནི་ ཚུ་ མཐོ་བསམ་བཏང་སྟེ་ སྒྲུབ་ཚུགས་དགོ།
- ✓ འདྲི་དབྱུང་གི་རིག་ཚལ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ རང་གིས་ཉམ་མ་གོ་བའི་གནད་དོན་ཚུ་ དོགས་སེལ་འབད་དེ་ བད་དོན་ལེན་ཚུགས་ དགོ།

(རྩན་གསལ། བོང་གི་ལས་དོན་ཚུ་ འགྲུབ་ནིའི་དོན་ལུ་ ཉན་བསྐྱར་སློབ་སློབ་འབད་བའི་སྐབས་སུ་ དོན་ཚན་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ལས་དོན་ཚུ་ལག་ དཔེ་སྟེ་ གསར་འཐོབ་བཟོ་རུང་ མ་འབྲས་པ་མེད་)

༣༽ མཐུན་རྒྱུ་

- ✓ ཡོངས་འབྲེལ།
- ✓ གསར་ཤོག།
- ✓ སློབ་དེབ།
- ✓ སློབ་དཔོན་ལམ་སྟོན།
- ✓ དེ་ལས། ཉན་སྒྲུབ་རིག་ཚལ་ནང་ འདྲི་དབྱུང་འབད་བརྟུབ་པའི་ དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་མི་ཚུ་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་ དེ་ ལྷབ་སྐྱུང་འབད་དགོ།

(རྩན་གསལ། སློབ་སྟོན་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ མཐུན་རྒྱུ་ཚུ་ རང་གིས་འཚོལ་ཏེ་ བཅའ་སྲིག་རྒྱབ་དགོ།)

༤༽ ལྷབ་སྐྱུང་ལམ་ལུགས།

- ✓ སློབ་སྐྱོད་ཚུ་གི་ ཉན་སྒྲུབ་ཀྱི་ལྷོགས་གྲུབ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཉན་སྒྲུབ་ཀྱི་ལས་དོན་ཚུ་དང་འབྲེལ་བའི་ ཐབས་ལམ་བཏོན་ཏེ་ ལྷབ་སྐྱུང་འབད་དགོཔ་ཨིན། དཔེར་ན།

༡༽ ཉམ་ཁུ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ བད་གཞི་འཐོབ་ཨིན། ཟེར་མི་འདྲི། ག་དེ་སྟེ་ཨིན་ན་? བདེན་དབྱུང་འབད་ནི་ཨིན་པ་ཅིན།

སློབ་དཔོན་དང་སློབ་སྐྱོད་ མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས་ འོག་གི་དོན་ཚན་ཚུ་འཐོག་ལུ་ གོས་སྐྱུང་འབད་ནི།

- ཉམ་ཁུ་ཟེར་མི་འདྲི་ ག་ཅི་ཨིན་ན་? དང་ སློབ་སྐྱོད་ལུགས་ ག་དེ་སྟེ་ཨིན་ན་?

- ཡང་ཤོར་ ཐལ་བའི་རྒྱ་རྒྱུན།
- ཕན་གཞོན།

ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས། དཔེ་མཚན་ཁང་ནང་ལས། ཡང་ན། འོས་འབབ་ཡོད་པའི་མི་ངོམ་ཅིག་འབོ་སྟེ་ སློབ་ཕྲུག་རྩེ་
ལུ་ གོང་གི་དྲི་བ་རྩེ་ཐོག་ལུ།

- དང་པ་ར། ག་དེ་སྟེ་འགོ་བརྩུགས་ནི་ན་? འཆར་གཞི་ཁ་གསལ།
- འབྲི་དཔུང་འབད་ནི།
- གནས་རྒྱལ་ལེན་ནི།
- བདེན་དཔུང་འབད་ནི།
- བསྐྱ་སྒྲིག་འབད་ནི།
- ལྷན་ལུ་བཟོ་སྟེ་ ལྷན་ལུ་འབད་ནི།

ཁ༽ རྫོང་གཞིས། ལྷ་ཁང་དང་ མཚོན་རྟེན་རྩེ་འི་ འབྲུང་རབས་ཅིག་ བསྐྱ་སྒྲིག་འབད་ནི་ཨིན་པ་ཅིན།

- དང་པ་ར། ག་དེ་སྟེ་ འགོ་བརྩུགས་ནི་ན་? འཆར་གཞི་ཁ་གསལ།
- མིང་དང་ ས་གནས།
- བཞེངས་མི་དང་ བཞེངས་པའི་དུས་ཚོད།
- ཕན་ཐོགས།
- ག་ཅི་གི་དོན་ལུ་ ལག་ལེན་ འཐབ་ཨིན་ན་?
- ད་ལྟོ་འི་ གནས་སྐྱེད་ས་ ག་དེ་སྟེ་ ཡོད་ག་?
- ག་གིས་ བདག་འཛིན་ འབད་མ་ཨིན་ན་?

དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་མི་ མི་དང་གཅིག་ཁར་ འབྲི་ལན་དང་། ཡང་ན། རྩེ་མ་རིག་བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ།

- ✓ གནས་རྒྱལ་ལེན་ནི།
- ✓ བདེན་དཔུང་འབད་ནི།
- ✓ བསྐྱ་སྒྲིག་འབད་ནི།
- ✓ ལྷན་ལུ་བཟོ་ནི་དང་ ལྷན་ལུ་འབད་ནི།

དོན་ཚན་གཞན་ཡང་། སློབ་གྲུའི་སློབ་ དབུ་འཛིན་རིམ་འབྲོན། ལ་སོགས་པ། དེ་ལས་ རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ ལྷན་སྐྱེད་
འབད་ནི།

ག༽ སྐྱུང་དང་རྣམ་ཐར་ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ། ཡང་ན། སྐྱ་གཟུང་གི་ཐོག་ལས་ ཉན་བཅུག་སྟེ་ གནས་ཚུལ་བསྟུ་ལེན་ འབད་བཅུག་ནི་ཨིན་པ་ཅིན།

➤ དེ་གི་དོན་ལུ་ འོག་གི་རི་བ་ཚུ་ བཅའ་སྤྱི་ག་རྒྱབ་བཞག་ནི།

- སྐྱུང་། ཡང་ན། རྣམ་ཐར་འདི་ ག་ཅི་གི་སྐོར་ལས་ཨིན་པས་?
- སྐྱུང་ཅེད་པ་གཙོ་བོ་འདི་ ག་ཨིན་པས་? དེའི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་སྐོར་ལས་ གྲིས།
- འབྱུང་རིམ་ཚུའི་ གསལ་ལས་ རྩོད་ཀྱི་དགའ་ཤོས་གཅིག་དང་ མ་དགའ་མི་གཅིག་ རོས་འཛིན་འབད་ཞིན་ན་ རྩད་པར་བྱེས།
- སྐྱུང་གི་ཉམས་ག་ཅི་ནང་ཚུད་པ་མས་? ག་ཅི་འབད་?
- སྐྱུང་ཅེད་པ་གཙོ་བོ་འདི་ རྩོད་ཨིན་པ་ཅིན། ག་དེ་སྟེ་ འབད་འབད་མ་འོང་? ལུངས་ བཀལ།

➤ གོང་གི་རི་བ་ཚུའི་ལན་ གྲི་ནི།

➤ སྐོར་རྒྱབ་འབད་དེ་ ལན་དམངས་ཁར་ སྐྱབ་བཅུག་ནི།

ང༽ ཞབས་ཁྲ་ཉན་ཞིན་མ་ལས་ སློབ་ཡུག་གི་ཉན་ནིའི་རིག་ཅུལ་ ལྷ་རྟོག་འབད་ནི་ཨིན་པ་ཅིན།

- འོག་ལུ་བཀོད་ཡོད་པའི་ ཞབས་ཁྲའི་དཔེ་བཟུམ་ཅིག་ ཉེ་མ་ལས་ སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་སྤོད་ནི།
- སྐྱ་སྟོལ། ཡང་ན། འགྲུལ་འཕྱིན་གྱི་ཐོག་ལས་ ཞབས་ཁྲ་ཚར་ གཉིས་དེ་ཅིག་ གཏང་ནི།
- སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་ ཞབས་ཁྲ་ཉན་ཉེ་ ས་སྟོང་བསྟུབ་ནི།

༣ ཨ་ཞེ་.....ཚུ་རི་སྐྱུག་མ་འདྲ། ཚུ་རི་སྐྱུག་མ་.....ག་ནས་ཡོང། ཚུ་རི་སྐྱུག་མ་.....ལས་ཀྱིས་བསྐོས། ལྷ་མ་ འདི་འདྲ་མ་.....ཚོས་གིག་གཏང། ཨ་ཞེ་.....མེར་ལིང་ལྷང་པ་འདྲ།

མེར་ལིང་.....ལྷ་ཚོས་ག་ནས་ཡོང། མེར་ལིང་ལྷང་པ་.....སྟོན་ལས་ཀྱི་.....། ལྷ་མ་འདི་འདྲ་མ་གསུངས་ཚོས་གིག་།

- སློབ་ཡུག་དག་པ་ཅིག་ལུ་ ཞབས་ཁྲའི་ཚོག་ ལྷག་བཅུག་ནི།
- ཚོག་རོ་མ་འདི་ སྟོན་ཞིན་ན། ཐོག་མ་ཐོག་ བལྷ་ནི།

ཅ༽ སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ ལཱ་འགན་གྱི་སྐོར་ལས་ རོ་སྤོད་ཅིག་འབད་ནི་ ཨིན་པ་ཅིན། ཕུགས་བདར་བ།

- ཕུགས་བདར་བ་གི་ ལཱ་འགན་ག་ཅི་ཨིན་ན? ཐོ་བཀོད་འབད་ནི།
 - མཐའ་འཁོར་ཉིང་སངས་ས་བཞག་ནི།

- ཁང་མིག་ཚུ་ ཉིང་སངས་ས་བཞག་ནི།
 - ཕྱགས་སྟིགས་ལྷག་སའི་ས་གོ་བཟོ་ནི།
 - ཅ་ཆས་མཁོ་སྐྱབ་འབད་ནི།
 - ཕྱགས་སྟིགས་ཕྱི་སེལ་རྒྱབ་ནི་ལ་སོགས་པའི་ཤེས་ཡོན་བྱིན་ནི།
 - ཕྱགས་སྟིགས་ལྷག་ས་ལུ་ བཀོ་ནི།
 - ཕྱགས་སྟིགས་ཀྱི་སྐྱིག་གཞི་བཟོ་ནི།
- ཕྱགས་བདར་བ་ ཡོད་ནི་དེ་གིས་ ང་བཅས་ལུ་ཕན་ཐོགས།
 - གཙང་སྐྱ་དང་ལྷན་པའི་མཐའ་འཁོར།
 - མངོས་ཆ་དང་ལྷན་མ།
 - ཅན་གཞི་བཀག་ཚུགས།
 - སེམས་ཁམས་ཉིང་སངས་ས།
 - རིག་པ་དྲངས།
 - ཕྱགས་བདར་བ་མེད་པ་ཅིན་ ང་བཅས་ལུ་གཞོད་པ།
 - མཐའ་འཁོར་ ཁམས་ལོག་སི་སི།
 - ཅན་མང།
 - གནས་སྤངས་དང་འབྲེལ་བ།
 - ✓ ཕྱགས་མ་འཕྱག་མི་ ག་ཅི་འབད་ འཚོལ་ཕ་ཡིན་ན་?
 - ✓ མཐའ་འཁོར་ ཁམས་ལོག་སི་སི་ ག་གིས་བཟོ་ཕ་སྟོ་?
 - ✓ མཐའ་འཁོར་ གཙང་ཉོག་ཉོ་ ག་དེ་སྐྱེ་བཟོ་ནི་སྟོ་?
 - ཕྱགས་སྟིགས་བཀག་ནིའི་ ཐབས་ལམ་འཆར་གཞི་ སྤྱི་རུབ་ཀྱི་ཐོག་ལས་ བཟོ་ཞིན་མ་ལས། སྟོབ་བགྲའི་ གནས་ཚད་ལུ་ སྐྱུན་འབྲུལ་ འབད་ནི།

༥། དབྱེ་ཞིབ།

📖 ལྷོ་ལྷོ་གསལ་སྐྱུན་ལུ་འབད་བཅུག་ནི།

སྐྱུན་ལུ་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ རོ་སྐྱོད་འབད་ཐངས། གནད་དོན་གོ་རིམ། སྐྱུན་ལུ་གི་མང་ཉུང་། སྐབས་ཐངས་ཀྱི་རིག་ཅུལ།
འཛི་དབྱེད་འབད་དེ་ རྒྱབ་ཁྲུངས་བཀལ་ཐངས། བཅུད་དོན་ལེན་ཐངས་ཚུ་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ དབྱེ་ཚད་དང་དབྱེ་དབྱེད་
ཐོ་ཚུ་བཟོ་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།

ལྷོ་སྐྱོར་དབྱེ་ཞིབ། Galery Walk

Oral Assessment རག་ཐོག་ལས་ངི་བ་འཛི་ལན་འབད་ནི།

འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ སྐྱུགས་ཤོག་གི་ཚད་གཞི་འདི་ སྐྱོང་ལུ་ ག་པའི་སྐྱུན་ལུ་འཛི་དོན་ལུ་ཨིན།

ལྷོ་ ཚན།	རྫོང་སྐྱུ།	སྐོབས་པ།	སྐྱུན་ལུ་འབད་ ཐངས།	ནང་དོན།	མཉམ་ འབྲེལ།	བཟོ་གསོ།
༡						
༢						

བཟོ་གསོ། གོང་གི་ དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ཚད་གཞི་འདི་ སྐྱུགས་བྱིན་ཐོག་ལས་འབད་ནི། ཡང་ན། སྐྱུགས་མེད་པར་ སྐོབ་དཔོན་རང་གི་ སྐབས་བདེ་
སྐྱུག་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ མཛད་རྩུང་བཅུ་བ།

བཟོ་གསོ།

- གོང་ལུ་བཀོད་དོད་མི་འདི་ སྐོབ་རིམ་བཞི་པའི་ ཉན་སྐབས་ཀྱི་རིག་ཅུལ་ལྷོ་གསལ་གྲུབ་དང་ལས་དོན་ཚུ་ འགྲུབ་མི་དོན་ལུ་ ལྷོ་སྐྱུང་
འབད་ཐངས་ཀྱི་ ཐབས་ལམ་གི་དཔེ་ཅིག་ཨིན།
- དེ་དང་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ ཉན་སྐབས་ཀྱི་ལྷོ་གསལ་གྲུབ་དང་ལས་དོན་ གཞན་མི་ཚུ་ཡང་ གཞི་འདི་ལུ་བཞག་སྟེ་ ལྷོ་སྐྱུང་གི་ལམ་ལུགས་
ཚུ་ སྐོབ་དཔོན་རང་གི་སྐབས་བདེ་ཉིང་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ གསར་ཚུལ་གི་ཐོག་ལས་ ལྷོ་སྐྱུང་དང་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ་པ་ཨིན།
- གོང་ལུ་བཀོད་མི་ཚུ་ དཔེ་ཚམ་ཅིག་ཨིན་མཁམ་ལས་ ཐུན་ཚན་གཅིག་ནང་སྐོབ་སྐྱོན་འབད་ཚར་དགོ་པ་མེན་པར་ དེ་ལས་རིགས་བསྐྱེས་
ཏེ་ ཐབས་ལམ་བཏོན་ཏེ་ ལྷོ་སྐྱུང་འབད་དགོ།
- ལྷོ་གསལ་གྲུབ་གཞི་བཞག་ལྷོ་སྐྱུང་ནང་ བརྟེན་འཕུལ་རིག་གི་ཐབས་ལམ་དང་ འཕུལ་རིག་གི་ མཐུན་ཚུལ་ཚུ་ འོས་འབབ་དང་
འཁྲིལ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ལྷོ་སྐྱུང་འབད་ནི་ལུ་བརྟེན་དགོ།
- ལྷོ་གསལ་གྲུབ་དང་ལས་དོན་གཅིག་ཁར་ འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ཡོངས་འབྲེལ་སྐོབ་སྐྱོན་ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་སྐྱེལ་མཐུད་འབད་དེ་
མཐུན་ཚུལ་འབད་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་པ་ཨིན།

དོན་ཚན། རྩོམ་འཇུག་དང་མགོ་ཚན་ལས་བརྟེན་སྐྱ་གདངས་འགྱུར་མི།

༡༽ ལྷོགས་གྲུབ།

■ རྩོད་སྐྱེའི་ཁྱད་པར་ལྷག་ཞིན་མ་ལས་ མགོ་ཚན་དང་འདོགས་ཚན་ རྩོམ་རྗེས་ལྷགས་པ་ད་གི་སྐྱ་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་འབད་ལྷག་ རྩེ་ བད་དོན་སྤོད་ཚུགས།

༢༽ ལས་དོན།

- ✓ མིང་གཞི་ལུ་ རྩོམ་འཇུག་དང་ མགོ་ཚན་ལྷགས་པ་ད་ རྩོད་སྐྱ་སོར་འབྱོམ་མིའི་ཁྱད་པར་ཚུ་ དབྱེ་བ་དབྱེ་དེ་ རྩོད་སྐྱ་ འདག་པ་འབད་ ལྷག་ཚུགས་དགོ།
- ✓ སྲུང་དང་གཏམ་རྒྱུད་ཚུ་ལྷག་སྟེ་ ཚུམ་རིག་གི་ཁྱད་ནམ་དང་འབྲི་ཐངས་ མིང་ཚིག་ཡིག་སྟེ་བ་ཚུ་ཉ་གོ་སྟེ་ ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས་དགོ།

༼དན་གསལ༽ གོང་གི་ལས་དོན་ཚུ་ འགྲུབ་ནིའི་དོན་ལུ་ ཉེན་བསྟར་སློབ་སྟོན་འབད་བའི་སྐབས་སུ་ དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་ཏེ་ ལས་དོན་ཚུ་ལག་དབྱེ་སྟེ་ གསུང་འཐབ་བཟོ་རུང་ མ་འབྲུགས་མེད་༽

༣༽ མཐུན་རྐྱེན།

- ལྷག་དེབ།
- ཚིག་མཚོད།

(དན་གསལ༽ རྩོབ་སྟོན་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ མཐུན་རྐྱེན་ཚུ་ རང་གི་འཚོལ་ཏེ་ བཅའ་སྲིག་རྒྱབ་དགོ༽

༤༽ ལྷག་སྲུང་ལམ་ལུགས།

- ✓ རྩོབ་སྟོན་ཚུ་གི་ ལྷག་ཞིའི་རིག་ཚུལ་ལྷོགས་གྲུབ་དང་དཀའ་ངལ་ཚུ་ལུ་ བལྟ་ཞིན་མ་ལས། འོས་འབབ་ཡོད་པའི་དོན་ཚན་ ཚུ་ རྩོབ་སྟོན་འབད་དགོ། རྩོབ་དེབ། ལྷག་དེབ་སོགས་ནང་ཡོད་པའི་ འབྲི་ཚུམ། སྲུང་དང་གཏམ་རྒྱུད། ལྷག་ཚུམ་ཚུ་ ལྷག་བཟུག་སྟེ་ ཚུམ་རིག་གི་ཁྱད་ནམ་དང་འབྲི་ཐངས་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས་པ་བཟོ་དགོ།

དཔེར་ན།

༡༽ མིང་གཞི་ (ར་ཉ་ན་མ་) བཞི་ལུ་ མགོ་ཚན་ལྷགས་པ་ད་དང། རྩོམ་འཇུག་ལྷགས་པ་ད་གི་ རྩོམ་འཇུག་དང་ རྩོབ་ རྩོམ་འབད་དགོ་པ་ཅིན། དཔེར་ན། རྩེ། མངའ། བརྟེན། ལྷག་ རྩེ། མཐུན། དམར།

- ✓ རྩོབ་དེབ། ལྷག་དེབ། སྲུང་དེབ། གསུང་ཤོག་དང་ གཞན་ལྷག་ཞིའི་རིགས་ཚུ་སྤོད་དེ་ ལྷག་བཟུག་ནི།
- ✓ ཡིག་རྒྱུགས་ནང་ལས་ མིང་གཞི་ རྩོམ་འཇུག་ཤོག་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ འཚོལ་ཏེ་བྲི་བཟུག་ནི།
- ✓ རྩོབ་སྟོན་ཚུ་གིས་ བྲིས་ཏེ་ཡོད་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ རྩོབ་རྒྱབ་འབད་དེ་ ལྷག་བཟུག་ནི།

- ✓ ཁོང་གིས་ལྷགས་ད་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ བྱང་ཤིང་གུ་ཐི་ནི།
- ✓ མིང་ཚིག་ཚུ་ སློབ་སྦྱོང་ཁོང་ར་ལུ་ རྒྱང་པ་འབད་ལྷགས་ད་གི་སྐྱེ་དང་། མགོ་ཅན་དང་ སློབ་འཇུག་ལྷགས་པ་ ད་གི་ སྐྱེ་ལྷན་པར་ དབྱེ་བ་ཕྱེ་ཤེས་ནིའི་དོན་ལུ་ སློབ་སྦྱོང་ཚུ་ རེ་རེ་བཞིན་དུ་ སྐྱོར་རྒྱབ་འབད་དེ་ ལྷག་ བཅུག་ནི།

ཁ། མིང་གཞི་གུ་རྗེས་འཇུག་ (ད་ན་ལ་ས) ལྷགས་པ་ད་ དབྱངས་མེད་རུང་ དབྱངས་ཡོད་པའི་རྫོང་སྐྱེ་བཏོན་དགོས་ཚུ་ ལྷག་སྐྱེ་འབད་བཅུག་ནི་ཨིན་པ་ཅིན། **དཔེར་ན།** བཀའ་ལ། གསལ། ལམ། སྐྱེ། སྐྱེ། ལས། མས། བལ།

- སློབ་དེབ། ལྷག་དེབ། སྐྱེ་དེབ། གསལ་ཤོག་དང་ གཞན་ལྷག་ནིའི་རིགས་ཚུ་སློབ་དེ་ ལྷག་བཅུག་ བྱི།
- ཡིག་རྒྱུགས་ནང་ལས་ མིང་གཞི་གུར་རྗེས་འཇུག་ །ད་ན་ལ་ས་། ལྷགས་ཡོད་པའི་མིང་ཚིག་ འཚོལ་བཅུག་ནི།
- སློབ་སྦྱོང་ཚུ་གིས་ བྱིས་ཏེ་ཡོད་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ སྐྱོར་རྒྱབ་འབད་དེ་ ལྷག་བཅུག་ནི།
- ཁོང་གིས་ལྷགས་ད་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ བྱང་ཤིང་གུ་ ཐི་ནི།
- སློབ་སྦྱོང་ཚུ་ ག་ར་ག་ཅིག་ཁར་ལྷག་སྐྱེ་ སྐྱེ་བ་གང་མང་བྱིན་ནི།

ག། ལྷག་མིང་ཚིག་གི་ སློབ་འཇུག་གི་སྐྱེ་འདི་ ཏེ་མིང་ཚིག་གུ་ སྐྱེ་ཏེ་སྐྱེ་དགོས་དང་ ཏེ་མིང་ཚིག་འདི་ མཐའ་མེད་ འབད་རུང་ རྗེས་འཇུག་། ཡོད་པའི་ རྫོང་སྐྱེ་བཏོན་མི་ཚུ་ སློབ་སློབ་འབད་དགོས་ཅིན།

- ✓ དང་པ་ར་ འདི་བཟུམ་གྱི་ཚིག་དག་པ་ཅིག་ སློབ་དཔོན་གྱིས་དཔེ་འབད་ བཏོན་ནི། དཔེར་ན། །འགོ་མཇུག་=གོ་མཇུག། ཞབས་འདེན་=ཞལ་དེན། ཏ་མགོན་=ཏུན་དེན། ལྷག་མཇུག་=ལྷན་ཚུ་ །
- ✓ དེ་ལས་ དཔེ་དག་པ་ཅིག་ ཨ་ལུ་རྒྱུའི་ཁ་ལྷག་ལས་ སྐྱབ་བཅུག་ནི།
- ✓ ལྷག་དེབ། སློབ་དེབ། སྐྱེ་དེབ། གསལ་ཤོག་དང་ ལྷག་ནིའི་རིགས་གང་རུང་ཅིག་ ལྷག་བཅུག་ བྱི།
- ✓ ཡིག་རྒྱུགས་ཚུ་ལྷག་སྐྱེ་ དེ་བཟུམ་གྱི་ཚིག་གི་དཔེ་ ག་དེ་མང་མང་ འཚོལ་ཏེ་ བྱི་བཅུག་ནི།
- ✓ དེ་ལས་ ཆ་རོགས་དམངས་ཁར་ སྐྱབ་བཅུག་ནི།

༨༽ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལུ་ ཞབས་ཁའི་ཐོག་ལས་ ལྷག་ནིའི་རིག་ཅུལ་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་བཅུག་དགོ་པ་ཅིན།

1. ཞབས་ཁའི་ཚོག་ཚུ་ ལྷག་བཅུག་ནི།

2. སློབ་དེབ་ནང་ཡོད་པའི་ཞབས་ཁའ་ ར་བཅས་དགའ་བའི་སློབ་གྲྭ། ཟེར་མི་འདི་འཐེན་བཅུག་ནི། ཡང་ན། སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཞབས་ཁའི་ཚོག་ཅིག་ པར་བཏབ་ཏེ་ འབག་འོངས་ཞིན་ན། སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ འཐེན་བཅུག་ནི།

3. དེ་ལས་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལུ་ འོག་གི་ངོ་བོ་ཚུའི་ལན་ གི་བཅུག་ནི།

📖 ཞབས་ཁའ་ཚུ་མི་འདི་གིས་ ཞབས་ཁའ་བཅུམ་ད། སེམས་ཁར་ ཚོར་སྣང་ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ ཤར་ཏེ་ བཅུམས་བཅུམ་ འོང་ནི་མས་གོ་?

📖 ཞབས་ཁའ་འདི་གིས་ བཅུད་དོན་ག་ཅི་ བཏོན་མ་སློ་?

📖 ཞབས་ཁའ་འདི་ནང་ལས་ རྩོད་ཀྱི་སེམས་ཁར་འབབ་པའི་ ཚོག་ཁྲམ་གཉིས་ གིས་ཏེ་ དེའི་དོན་བཤད་ པ་རྒྱལ།

📖 སློབ་ཕྲུག་གིས་ འབྲི་མི་ལན་ཚུ་ དམངས་ཁར་ ལྷག་བཅུག་ནི།

ཅེ་འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕུལ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རྫོང་ཁའི་གོ་རོ་གི་ཅིག་ བཏང་ཞིན་ན། ཞབས་ཁྲའི་ཐོག་ལས་
ལྷག་ནིའི་རིག་རྩལ་ ཡར་དྲགས་གཏང་ནི་ཨིན་པ་ཅིན། དཔེར་ན།

ཞབས་ཁྲ་ལ། སྟེ་ལས་ལེགས་པའི་བུམ་མཐོང་རུང་།
 ལྷ་ལས་ལེགས་པའི་བུམ་མཐོང་རུང་། རེ་གི་སེམས་འདི་ཤོར་མ་མུངས། ལྷ་ལས་འཇའ་བའི་བུམ་མཐོང་རུང་། རེ་གི་སེམས་འདི་
ཆགས་མ་མུངས། །
 བུམ་མཐོང་མཐོང་པའི་ཉིན་ལས་ཚུར། རྩོད་ཀྱི་ལེགས་པའི་ཡོན་ཏན་གྱིས། རེ་གི་ལྷས་སེམས་གཉིས་ཆར། རྩོད་ཀྱི་དབང་དུ་འདུ་ཆི་
 རྒྱལ། །
 རེའི་སེམས་ཁར་ལྟོད་ར་དམ། རེའི་མིག་ཁར་ལྟོད་ར་མཐོང་།
 བུམ་མཐོང་འགྲོ་བའི་འགྲོ་བའི་ཐངས་འདི། བྱ་སྐྱོ་རྒྱུད་གིས་འབག་དོ་བཟུམ། རྟེན་པར་རུ་རྟོ་ཡང་མེད་པ་བཟུམ་སྟེ། འདེ་མའི་གཡུག་ཐངས་
འཇའ་མི་འཇའ། །
 ལྷག་པའི་མི་གི་བུམ་མཐོང་ཟེར། ལྷ་ལོར་དབང་ལུ་ཡང་ང་མ་ཆགས། ལྷ་ལྷང་མི་གི་བུམ་མཐོང་ཟེར། ལྷ་ལྷང་མི་གི་བུམ་མཐོང་དེ་ཡང་ང་མ་
ཆགས། །
 མིག་ཁར་མཚོད་པ་ལྟོད། རེའི་མིག་ཁར་མཚོད་པ་སྤུལ། ལྷ་འཕུལ་མིག་འཕུལ་སྟོན་མི་གིས། ལྷ་ལྷང་ཏེ་བཏང་གཏང་མ་མེན་ན་ ལྟོད།
ལྷ་རིས་མཁས་པ་རྩོད་འཇོམས་ཏེ་གིས། རྩོད་ཀྱི་པར་བྱི་རུང་བྱི་མི་རྩོགས། །
 རྫོགས་སོ།
 །རྩོག་མཚོད་ལག་ལེན་གྱི་ རྫོང་ལྷ་རྩོད་ལོ་རྩུང་བཏུབ་ེ།

གོང་གི་ ཞབས་ཁྲ་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ འོག་གི་གནད་དོན་ཚུའི་ཐོག་ལུ་ འབྲི་ལྷག་འབད་བཟུག་ནི།

1. དཔེ་དང་དོན་ སོ་སོ་ཕྱེས་ཏེ་བྲི་ནི།
2. བུམ་མཐོང་གི་ལས་འགྲོ་བའི་ཐངས་འདི་ བྱ་སྐྱོ་རྒྱུད་གིས་འབག་དོ་བཟུམ། ཟེར་བའི་སྐབས་ མོ་གི་ལས་འགྲོ་
 ཐངས་ ག་དེ་སྟེ་ཡོད་དོ་བཟུམ་ཅིག་འདུག་?
3. ལྷ་ལས་ལེགས་པའི་བུམ་མཐོང་རུང་། རེ་གི་སེམས་འདི་ཤོར་མ་མུངས།
 ལྷ་ལས་འཇའ་བའི་བུམ་མཐོང་རུང་། རེ་གི་སེམས་འདི་ཆགས་མ་མུངས།
 རྫོགས་བཅད་འདི་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ། ལན། ཤོ་ལོ་ག་གཅིག་བཟུམ།
4. ཞབས་ཁྲ་འདི་གིས་ དོན་དག་ངོ་མ་ ག་ཅི་བཏོན་མ་མས་?
 - i. རྫོག་ལྷག་རྩོད་ལུ་ ལྷ་སྐྱོམ། ཡང་ན། འགྲུལ་འཕྲིན་དང་ རྟེན་འཕུལ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ གོང་གི་
 ཞབས་ཁྲ་འདི་བཏང་ཞིན་ན། ལྷ་ལྷང་ ག་ར་གཅིག་ཁར་ འཐབ་བཟུག་ནི།

ii. དེ་ལས་ གོང་གི་ཞབས་ཁུ་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ འོག་གི་དཔེ་བཟུམ་གྱི་ འབྲི་ཤོག་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ཚོག་གསར་ཚོམ་འབད་བཟུག།

5ན་གསོ། སློང་ལཱ་འདི་ ཨ་ལུ་ཚུ་ རང་རྒྱུད་ ཆ། སྟེ་ཚན། ཡང་ན། ག་ར་སྤྱི་རུབ་ཀྱི་ཐོག་ལས་ བཟོ་སྟེ་བྱི་རུང་བཏུབ།

བྱམ་མཐོང་རུང།།	དེ་གི་སེམས་འདི་
སྤྱ་ལས་འཇའ་བའི་	དེ་གི་སེམས་འདི་
	ཉིན་མ་ལས་ཚུར།། རྒྱུད་ཀྱི་
དེ་གི་ལུས་	དབང་དུ་བསྐྱེ་ཆི་ལུག།།
དེའི་སེམས་	རྒྱུད་ར་མཐོང་།།
བྱམ་རྒྱུད་	འབག་དོ་བཟུམ།།
	མེད་པ་བཟུམ་འབད།། འདེ་མའི་གཡུག་ཐངས་
	བྱམ་མས་ཟེར།། ང་མ་ཆགས།།
ཉམ་རྒྱུད་	ཆགས།། ༩
མིག་ཁར་	མཚོད་པ་སུལ།།

དེ་གི་བྱུལ་ལས་ ཨ་ལུ་ཚུ་གིས་བྲིས་ཡོད་མི་ཚུ་ ཚར་གཅིག་ལྷག་བཟུག་ཞིན་ན་ འོག་གཞུངས་ དབྱངས་ངོ་མའི་ནང་ འཐེན་བཟུག་ནི།

ཆ། འབྲི་ཚོམ་དང་སྤྱང་གི་རིགས་ལྷག་ཐོག་ལས་ མིང་ཚོག་རྒྱ་སྤྱིད་ གཏང་འི་དེ་ སློང་ལཱ་ཅིག་འགོ་འདྲེན་འཐབ་པ་ཅིན།

སྤྱང་། འབྲི་ཚོམ། ལྷག་དེབ། གསར་ཤོག་དང་ གཞན་ལྷག་ཞིའི་རིགས་ག་ཅི་ཡོད་པ་ཅིག། ལྷག་སྟེ་ འོག་གི་ གཞན་དོན་ཚུ་ བྲི་བཟུག་ནི།

- i. ཚོམ་རིག་འདི་ནང་ལས་ མིང་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ བྲི་ནི།།
- ii. བྱ་ཚོག་དང་ ལས་ཚོག་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ བྲི་ནི།
- iii. རྒྱུད་ཚོག་ རོས་འབད་དེ་ བྲི་ནི།

སློབ་ཡུག་གིས་ ཐོ་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་ མིང་ཚོག་ཚུ་ ཚོག་མཛོད་ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ འོག་གི་གཞན་ དོན་ཚུ་ འབྲི་ལྷག་འབད་བཟུག་ནི།

1. འགལ་མིང་ གི་བཅུག་ལོ།
2. རྣམ་གྲངས་ གི་བཅུག་ལོ།
3. ལོ་དོན་ གི་བཅུག་ལོ།
4. རྫོང་ཚིག་དང་ འདྲི་ཚིག་ བཟོ་བཅུག་ལོ།
5. སློབ་ཡུག་གི་ལན་ཚུ་ སློབ་སྡེ་དམངས་ཁར་ ལྷག་བཅུག་ལོ།

༤༽ སློབ་དེབ་ནང་ཡོད་པའི་ སྲུང་ཚུ་ལྷག་སྟེ་ ལྷག་འི་འོ་འོ་འོ་འོ་འོ་ ཡང་དགས་གཏང་འི་དོན་ལུ་ སྲུང་ལྷ་ཅིག་ འགོ་ འཕྲོད་འབབ་པ་ཅིན།

1. སློབ་ཡུག་ཚུ་ སྲུང་གི་གནས་སྤངས་དང་། དགོས་དོན་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ སྟེ་ཚན་ནང་བགོ་བཤའ་རྒྱབ་ལོ།
2. དེ་ཡང་ སྲུང་གཏང་མི་གི་སྟེ་ཚན་དང་། སྲུང་ཚུ་དཔ་ཚུ་གི་སྟེ་ཚན་ སོ་སོ་འབད་བཟོ་ཞིན་མ་ལས། རང་སོའི་སྟེ་ ཚན་ནང་ལྷག་བཅུག་ལོ།
3. སྟེ་ཚན་རང་སོའི་ ལྷག་དགོ་པའི་སློབ་ཚིག་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ ཚོན་རྟགས་ བཀའ་ལོ།
4. **དཔེ་ན།** སྲུང་གཏང་མིའི་སྟེ་ཚན་གྱི་ སློབ་ཚིག་གུ་ ཚོས་གཞི་**རྟོན་མོ་** བཀའ་ལོ། སྲུང་ཚུ་དཔ་ རྒྱལ་པོའི་སྟེ་ ཚན་གྱི་ སློབ་ཚིག་གུ་ ཚོས་གཞི་**མེད་པོ་** བཀའ་ལོ། དེ་ལས་ སྲུང་ཚུ་དཔ་ བུ་ཚོ་གི་སྟེ་ཚན་གྱི་སློབ་ཚིག་གུ་ ཚོས་ གཞི་**ལྷང་ལ་** བཀའ་ལོ།

དེ་ལས་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ གཞན་ཡང་ སློབ་ཁང་ནང་ སྲུང་ལྷག་ཐངས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ སློབ་ཆེ་ཏོག་ཏོ་འབད་ སློབ་ རྟོན་འབད་དགོ།

ཏེ་མ་ རྒྱལ་པོ་ཅིག་ ཁམས་སངས་ལུ་འཕྲོན་མ་ད། སྲུང་ཀའི་བུ་ཚོ་ཅིག་གི་ རྒྱུ་ནང་མེབས་ལུག། རྒྱལ་པོ་གིས།
 བུ་ཚོ་ལུ་གཟིགས་ཏེ་ **ཚུང་ག་ཅི་འབད་མ་སྟོན་?** ཟེར་གསུངས་ལུག།
 བུ་ཚོ་དེ་གིས། **ང་ རྒྱུ་སྲུང་པ་ཨིན།** ཟེར་ལུ་ལུག།
 རྒྱལ་པོ་གིས། **ཚུང་གི་ཨམ་དང་ཨའི་ ག་ཏེ་སོང་ཡི།** ཟེར་གསུངས་ད།
 བུ་ཚོ་གིས། **དེའི་ཨ་པ་ མིག་ཏོ་འཚོལ་བར་ ཡང་སོ་ཡི།** ཨའི་ **མོལ་འཚོལ་བར་ ཡང་སོ་ཡི་ལགས།** ཟེར་ལུ་ལུག།
 རྒྱལ་པོ་གིས། བུ་ཚོ་གི་ལན་འདི་ **དབྱེ་བ་དབྱེ་འི་དོན་ལུ་** རྒྱུ་འདི་ནང་ར་ བསྐྱུགས་བཞུགས་ལུག། དེ་ལས་ རྩི་རུ་ཁམས་ཅིག་
 ཁར་ ཨ་པ་གིས་ **མེ་བཏེག་འི་འི་** མེ་བྱི་ཁུང་ཆ་གཅིག་དང་། ཨའི་གིས་ **སྟོ་འཚོལ་ཏེ་** འབག་འོངས་འོངས་ཨིན་མས།

1. ལོ་དོན་གི་སྲུང་འདིའི་ བཅུད་དོན་གིས་ཏེ་ དམངས་ཁར་ལྷག་ལོ།
2. སྲུང་གི་ སློ་ རོས་འཛིན་ འབད་བཅུག་ཞིན་མ་ལས། འཁྲབ་སྲུང་ གི་བཅུག་ལོ།

༥༽ རྒྱལ་བསྐྱུགས་དང་ གནས་ཚུལ་ཚུ་ བཅུད་དོན་བཏོན་བཅུག་ལོ། ཨིན་པ་ཅིན།

ཀུན་གསལ། སྤྱི་ལོ་ ༢༠༡༡ ཟླ་ ༡༢ པའི་ཚེས་ ༧ རེས་གཟའ་པ་སངས།

མིམང་ལུ་སྒྲན་སྒྲོན།

ལུ་དོན་དེ་ཡང་ སྤྱིར་བཏང་མིམང་ལུ་ཕན་པའི་ གནད་དོན་
 དང་ བསམ་འཆར་རྒྱ་ གྲུག་གསལ་གསལ་ཤོག་གི་ཐོག་ལས་
 གསལ་བཀོད་གནང་འདོད་ཡོད་པ་ཅིན་ བར་འཕྲིན་ཡང་
 ༩༩༩༧༧༥ ཐོག་ལས་དང་ ཡང་ཅིན་ སྒྲོག་ཡིག་ཁ་བང་
 dzkuensel@gmail.com ཐོག་ལུ་ གཏང་གནང།

Figure 1 དཔེ་དང་པ།

༡. དཔེ་དང་པ་འདི། ག་ཅི་གི་དོན་ལུ་ ཨིན་མ་མས་? འདི་གིས་ ག་ཅི་སྒྲུབ་མས་?

༥༽ དབྱེ་ཞིབ།

- ✓ སློབ་སྒྲུག་རང་རྒྱུ་གི་ ལྷག་ཞིའི་རིག་ཚུལ་ བརྟག་དབྱེ་འབད་ཞིའི་དོན་ལུ་ ལྷག་ཞིའི་དབྱེ་ཚད་དང་དབྱེ་དབྱེ་ཐོ་རྒྱུ་
 བཟོ་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི། ལན་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་རིག་ཚུལ་རྒྱ་ཡང་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ།

སློབ་དཔོན་གྲུལ་བཤལ་ལྷ་རྟོག་དབྱེ་ཞིབ། Teacher Monitoring

Rapid fire འགྲན་སྒྲུར་འབད་ཐོག།

ལྷག་རིག་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་དཔེ།

ཨང་ གྲངས།	མིང།	རྫོད་སྒྲི།	སྐད་མེང་ ཕབ།	ཐོགས་ ཆགས།	གཙང་ མཚམས།	བརྩུད་དོན།	བཟོ་གསོ།
༡	སངས་རྒྱལ།						
༢	བཟང་མོ།						

བཟོ་གསོ།

- ✓ གོང་ལུ་བཀོད་ཡོད་མི་འདི་ སློབ་རིམ་བཞི་པའི་ ལྷག་ཞིའི་རིག་ཚུལ་ལྷོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན་རྒྱུ་ འགྲུབ་ཞིའི་དོན་ལུ་ ལྷག་སྒྲུབ་འབད་
 ཐངས་ཀྱི་ ཐབས་ལམ་གྱི་དཔེ་ཅིག་ཨིན།
- ✓ དེ་དང་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ ལྷག་ཞིའི་ལྷོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན་ གཞན་མི་རྒྱུ་ཡང་ གཞི་འདི་ལུ་བཞག་སྟེ་ ལྷག་སྒྲུབ་གི་ལམ་ལུགས་རྒྱུ་
 སློབ་དཔོན་རང་གི་སྒྲུབ་སྟེ་ལྷོགས་གྲུབ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ གསལ་རྒྱུ་ཀྱི་ཐོག་ལས་ ལྷག་སྒྲུབ་དང་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོཔ་ཨིན།
- ✓ གོང་ལུ་བཀོད་མི་རྒྱུ་ དཔེ་ཚམ་ཅིག་ཨིན་མ་ལས་ བཟོ་ཚན་གཅིག་ནང་ སློབ་སྒྲོན་འབད་ཚར་དགོཔ་མེན་པར། དེ་ལས་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་
 ཐབས་ལམ་གཞན་ཡང་བཏོན་ཐོག་ལས་ ལྷག་སྒྲུབ་འབད་དགོཔ་ཨིན།
- ✓ ལྷོགས་གྲུབ་གཞི་བཞག་ལྷག་སྒྲུབ་ནང་ བརྟན་དོན་འབྲུལ་རིག་གི་ཐབས་ལམ་དང་ འབྲུལ་རིག་གི་ མཐུན་རྐྱེན་རྒྱུ་ འོས་འབབ་དང་འབྲེལ་
 ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ སློབ་སྒྲོན་འབད་ནི་ལུ་བརྟན་དགོ།

✓ ལྷོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན་གཅིག་ཁར་ འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ཡོངས་འབྲེལ་སློབ་སྟོན་ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་སློབ་མཐུན་འབད་དེ་
མཐུན་རྐྱེན་འབད་ལག་ལེན་འཐབ་དགོཔ་ཨིན།

དོན་ཚན། འབྲེལ་བཤད་དང་། བརྟེན་སྡོད་ལེན། འཛི་ལན།

༡༽ ཚུགས་གྲུབ།

- ✓ འབྲི་བའམ་གྱི་ འཕྲོ་བའམ་ཚུ་སྤྱད་བའམ་འབད་དེ་ བྱི་བའི་སྐབས། ཚུག་དང་ཤད་ གཅད་མཚམས་ཚུ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་འབྲེལ་བཤད་དང་ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚོམ་ཚུ་ བྱི་ཚུགས།

༢༽ ལས་དོན།

1. འཛི་ལན་འབྲི་བའམ་ཚུ་ ལྟ་བུ་ བྱི་བའམ་བསྟན་པའི་ ལན་ཚུ་ཡིག་སྐོག་ལུ་ བྱིས་ཏེ་ ལན་རྒྱབ་ཚུགས་དགོ།
2. རྫོང་ཚིག་ཚུ་བྱི་བའི་སྐབས་ ཚུག་དང་ཤད་ ཚིག་མཚམས་གཅད་བའམ་ ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ བརྟེན་སྡོད་འབད་དེ་ བྱི་ཚུགས་དགོ།
3. འབད་བའམ་འབྲི་བའམ་ཚུ་ལྟ་བུ་ པར་དང་ ཅ་ལ་ལུ་བལྟ་སྟེ་ རྫོང་ཚིག་དང་ རིགས་སྟེ་གི་ འབད་བའམ་ བྱི་ཚུགས་དགོ།
4. འབྲེལ་བཤད་དང་ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚོམ་ཚུ་ ལྷན་ནམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ བྱི་མིའི་ གཞི་ཉེན་རིག་ཚུ་ལ་འཕྲོ་བའམ་ཚུགས་དགོ།

། **དྲན་གསལ།** མོང་གི་ལས་དོན་ཚུ་ འབྲུབ་མིའི་དོན་ལུ་ ཉེན་བསྟར་སྤྱད་འབད་བའི་སྐབས་སུ་ དོན་ཚན་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ལས་དོན་ཚུ་ལག་དཔེ་སྟེ་ གསལ་ཚོམ་བཟོ་ཏེ་ མ་འབྲུས་པ་མེད་ །

༣༽ མཐུན་ཚུན།

- ✓ སློབ་དེབ།
- ✓ ཚིག་མཚོ།
- ✓ འབྲེལ་བའམ་ཡོད་པའི་ལྷག་དེབ།

། **དྲན་གསལ།** སློབ་སྟོན་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བའམ་ཡོད་པའི་ མཐུན་ཚུན་ཚུ་ རང་གི་འཚོལ་ཏེ་ བཅའ་སྲིག་རྒྱབ་དགོ་ །

༤༽ ལྷན་སྦྲུང་ལམ་ལུགས།

- ✓ བྱི་མིའི་རིག་ཚུལ་ནང་ལུ་ གནད་དོན་ཚུ་ག་ཅི་ར་ཨིན་ཏེ་ རྫོང་ཚིག་ཚུ་བྱི་བའི་སྐབས་ རྫོང་མཚམས་བཟོ་བའམ་ ཚུག་དང་ཤད་ཚུལ་མཐུན་ལག་ལེན། ཚིག་མཚམས་དང་དོན་མཚམས་གཅད་བའམ་ཚུ་ལུ་ དམིགས་གཏང་འབད་དེ་ སློབ་སྟོན་འབད་དགོ་པ་ཨིན། དོན་ཚན་ འབྲི་ཚོམ། སྤྱད་ ལྷན་ཚོམ་སོགས་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ བྱི་མིའི་རིག་ཚུལ་ལྟུ་སྤྱད་འབད་དགོ། **དཔེ་ན།**

། སྤྱད་དང་འབྲི་ཚོམ་འབྲི་བའམ་ ཡར་འགས་གྱི་དོན་ལུ་ རྫོང་པ་འཇམ་སངས་གུ་ སློབ་བཏགས་མིའི་ སྤྱོད་ལུ་ཅིག་འབད་བཅུག་པ་ཅིན།

སློབ་ལྷག་ཚུ་ལུ་ རོག་ལུ་བཞོད་ཡོད་པའི་ དཔེ་བཟུམ་འཚོལ་ཏེ་ སྤྱོད་ཞིན་ན་ སློབ་བཏགས་བཅུག་ནི། **དཔེ་ན།**

✓ མི་ འདྲིལ་སི་སི་ཅིག་ འདུག། ཟེར་མི་གི་ ཚབ་ལུ། སློབ་བཏགས་སྟེ་ ཟི་བ་ཅིན།

ལན། ཤ་ ཉོ་མ་འཚམས། སྐྱ་ ཡོ་རོག། ལག་པ་ སྐྱག་ཤོས་ གོ་ཡི་ སུ་དྲུང་ནང་ལས་ ཤོང་ མི་ཤོང་ཅིག། སྐྱ་
སོག་སོ། ལ་ཚུ་ ལ་ལས་མར་ ཞལ་སྟེ། མིག་ཉོ་ ཐོད་པར་ འགྲིམས་ ལྟ་མི་ཅིག་ སྟོད་སྟོད་པ་མས།

- ✓ ས་ཚགས་ ཉིང་སངས་ས་ ཡིན་པས།
- ✓ ལོ་ གནམ་མེད་ས་མེད་ བ་ཚི་ལུག།
- ✓ ལོ་གིས་ མོ་ལུ་ དགའ་བས།
- ✓ སློབ་དཔོན་གྱིས་ གནམ་མེད་ས་མེད་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ལ་མས།
- ✓ རེ་གི་ གཡུས་འདི་ དགའ་ར་དགའ།

ལ། པར་རིས། གནམ་སྐྱངས། སློ་ཚིག་དང་ གཞི་རྟེན་ བཏུབ་པའི་ཡིག་རིགས་ཅིག་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ ལོ་རྒྱུས་
མདོར་སྟུང་རེ་ ཟི་ནིའི་སློང་ལཱ་ཅིག་ འགོ་འདྲེན་འཐབ་དགོ་པ་ཅིན།

འོག་ལུ་ བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་ པར་བཟུམ་གྱི་དབེ། སློབ་དཔོན་གྱིས་ འཚོལ་འབག་ཞིན་ན། ལོ་རྒྱུས་མདོར་སྟུང་རེ་ ཟི་
བཟུག་ནི།



སློབ་སྐྱོད་ཚུ་གིས་ ཟི་ས་ཉེ་ཡོད་པའི་

ལོ་རྒྱུས་ཚུ་ སློབ་ཁང་གི་བན་བྱང་གུ་ སྐྱར་བཞག་བཟུག་ནི།

ག། སློག་བརྟན་གྱི་ trailer བཟོ་སྟེ་ སྐྱང་བྱང་གུ་རེ་ ཟི་ནིའི་སློང་ལཱ་ འགོ་འདྲེན་འཐབ་དགོ་པ་ཅིན།

སློབ་དཔོན་གྱིས་ འཕར་གཞུགས་སྟོན་འཕུལ་གྱི་ཐོག་ལས་ འབྲུག་པའི་སློག་བརྟན་གང་རུང་ཅིག་གི་ trailer སྟོན་
ནི།

སློབ་སྐྱོད་ཚུ་གིས་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ བཟོ་སྟེ་ trailer འདི་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ སྐྱང་བྱང་གུ་རེ་ གསར་ཚུམ་
འབད་བཟུག་ནི།

སློབ་སྐྱོད་ཚུ་གིས་ ཟི་ས་ཉེ་ཡོད་པའི་ སྐྱང་ཚུ་ དམངས་ཁར་ གཏང་བཟུག་ནི།

ང། ཏུས་སྟོན་དང་ དགའ་སྟོན་ཚེས་སྲུང་གིས་སྐོར་ལས་ སྟན་ལུ་ བི་ནིའི་ སྲོང་ལུ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་དགོ་པ་ཅིན།
དཔེར་ན།

- ✓ རྒྱལ་པོའི་འཁྲུང་སྐར་ཏུས་སྟོན།
- ✓ རྒྱལ་ཡོངས་ཏུས་ཆེན།
- ✓ ཆོས་བརྒྱ། རྒྱལ་ཆེན།
- ✓ གཞན་ཡང་ རང་སོའི་གཡུས་སྐོར་དང་ལས་པར་གྱི་ ཏུས་སྟོན་ཚུ།
 - i. ག་ཅི་ཨིན་ན་?
 - ii. ག་ཅི་གི་དོན་ལུ་ཨིན་ན་?
 - iii. ག་གིས་ འབད་མ་ ཨིན་ན་?
 - iv. ག་དེ་སྟེ་ འབད་མ་ ཨིན་ན་?
 - v. ག་གིས་ འགོ་འདྲེན་ འཐབ་ཨིན་ན་?
 - vi. དཀའ་ངལ་ ག་ཅི་ མཐོང་ཡི་?
 - vii. ཁེ་ཕན་ ག་ཅི་ འདུག་? མོགས་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ བི་བཅུག་ནི།

ཅ། འོག་གི་ གཏང་ཡིག་འདི་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ལྷག་སྟེ། ལན་བི་ནི་ཨིན།

༣ རོ་ཀླན་མ་རྒྱལ་མཚན་མཚོག་ལུ།

ལུ་དོན་འདི་ནི། རོ་ཀླན་མ་རྒྱུད་ཡང་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ར་ ཡོད་པ་
འོང་མནོ་བའི་རེ་བ་ཡོད། ང་ཡང་ རོ་ཀླན་མ་ལེ་ཡང་མེད་པར་ དཔེ་ཆ་ལྷབ་པའི་བསྐྱང་ཡོད།

འཁྲུངས་སྐར་ཏུས་ཆེན་ལུ་ ང་ ཞབས་ཁྲ་རྒྱབ་མི་ ཨིན་མ་ལས། རོ་ཀླན་མ་རྒྱུད་ཀྱིས་ ང་ལུ་
ལྷམ་གནག་པོ་ སྲོམ་ཚད་ཨང་༢ འབད་མི་ཆ་གཅིག། ག་དེ་འབད་རུང་ བསྐྱལ་གནང་། ཟེར་
ལུ་ནི་དང་གཅིག་ཁར། སྤྱི་ཚེས་ ༢༠.༡༠.༠༧ ལུ་

སུལ།

ཀུན་ལེགས།
དབྱངས་ཅན་སུག་འབྲིང་རིམ་སློབ་ལྷན་གོང་མ།

ཚེ་མཚན་གྱི་དོན་ལུ་ ཚིག་མཚན་ ལག་ལེན་གྱི་སྤྱོད་ལུ་ཅིག་ འགོ་འདྲེན་འབབ་དགོ་པ་ཅིན།

ཚིག་མཚན་ལག་ལེན་འབབ་བཅུག་སྟེ། འོག་གི་བཀོད་མི་བཟུམ། མིང་ཚིག་གི་ ལོ་དོན་གྱི་ཅི་གི་ སྤྱད་བ་འབབ་དགོ།

མིང་ཚིག།	གོ་དོན།
བཀའ།	(བྱ་ཚིག་) ༡. ཉ་ལུ་ལྷན་ཆ་ བཀའ་ལྟེ། ༢. གཞན་ལུ་ རོ་ཚ་བཀའ་ལྟེ། ༣. སེམས་ལར་སྤྲོད་བསྐྱེད་བཀའ་ལྟེ། ༤. ས་མར་ རྒྱད་བཀའ་ལྟེ། ༥. བྱ་ཉིང་ལུ་ ཅིན་བཀའ་ལྟེ། ཟེར་མི་ཚུ་ཡང་ དེ་སྟེ་ཨིན།
སྤྱེལ།	(བྱ་ཚིག་) ༡. གཞན་ལས་བརྒྱུད་དེ་ ཅལ་ སར་དང་རྒྱུར་ བསྐྱེད་བའི་ད་ལྟ་བུ། དཔེར་ན། ཡི་གུ་ སྤྱེལ་དོ།
དྲི།	(མིང་) ལྷ་པ་གིས་ ཚོར་མི་དྲིམ། དཔེར་ན། སྟོན་དྲི། བསང་དྲི། (བྱ་ཚིག་) གཞན་ལུ་ རྟོ་དྲི་མེད་རྒྱབ་ནིའི་ མ་འོངས་པ། དཔེར་ན། ཞོ་ལུ་ དྲི་ནི།
སྤྱད།	(མིང་) ལོ་རྒྱུས་ཉིང་མ། གནས་ཚུལ་ཉིང་མ། དཔེར་ན། ང་ལུ་ སྤྱད་ གཏང་གནང། (བྱ་ཚིག་) བདག་འཛིན་འབབ་ནིའི་ད་ལྟ་བུ། དཔེར་ན། སྤྱད་ས་ སྤྱད་དོ།

ཚིག་མཚན་།

✓ ལོ་དོན་གི་ ཚིག་མཚན་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ། འོག་གི་གནད་དོན་ཚུའི་ཐོག་ལུ་ དཔུང་དེ་གིས།

- ༡. **དེ་གི་ དོན་ལུ་ སྟོན་ས་ བསྐྱེད་གནང།** ཟེར་བའི་སྐབས། བསྐྱེད་འདི་ མིང་དང་ བྱ་ཚིག་གཉིས་ལས་ ག་ཅི་སྟོན་?
- ༡. བྱ་ཚིག་ (བཀའ་ལ) ལག་ལེན་འབབ་སྟེ། དཔེར་བཅོལ་ གསར་པ་ཅིག་བཟོ།
- ༡. **ག་ཅི་གི་ ཅི་ཨིན་ནེ་** ཟེར་ ཞོ་ལུ་ ཅི་དགོ་པས། ཟེར་བའི་སྐབས། ཉེ་མའི་ ཅི་དང་ འུལ་མའི་ ཅི་ གཉིས་གྱི་ཁྱད་པར་ ག་ཅི་མས་?

ལན། ༡.
 ༢.

འོག་གི་ ཡིག་སྟེབས་/ཚིང་སྐྱོད་ གཅིག་རུང་ དོན་མ་འདྲ་བའི་མིང་ཚིག་ གཉིས་ལེ་བཅུག་ས་ཉེ་ཡོད་མི་ཚུ་ལས་ རོ་མ་ ག་ ཨིན་མི་འདི་ གིས།

- ༡ ་ ང་གིས་ ཞོ་ལུ་ ཅི་/གི་ ལྟེ། _____
- ༢ ་ ལག་པ་ མགུ་ཉོ་གུ་ བཀའ་ལ་/བསྐྱེད་ ལྟེ། _____
- ༣ ་ སངས་རྒྱལ་གྱིས་ ཚོས་སྤྱད་/གསྐྱེད། _____

ཚེ། སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལུ་ སྤྱང་གསར་བཟོའི་ རིག་ཚུལ་འཐོབ་ཚུགས་པའི་ སྤྱིང་ལཱ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་དགོ་པ་ཅིན།
 དང་པ་ར། འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་ སྤྱང་གི་ཁྱད་ནམ་ཚུ་ ལྷབ་སྤྱང་འབད་བཅུག་ནི།

- སྤྱང་གི་ཁྱད་ནམ།**
1. གནས་དུས།
 2. སྤྱང་ཚེད་པ།
 3. རྫོང་དོན།
 4. ཚོར་ཤུགས།
 5. ཚོག་གཞི།
 6. ཞི་ཐབས།

- ✓ འོག་གི་ སློ་ཚིག་བརྩམ་ཅིག་ བཀོད་ཞིན་ན་ དེའི་ཐོག་ལུ་ པར་སྤྱང་གི་བཅུག་ནིའི་ སྤྱིང་ལཱ་འབད་བཅུག་པ་ཅིན།
- ✓ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ ལྷེ་ཚན་ནང་ བགོ་བཤའ་རྒྱབ་ནི།
- ✓ འགན་ཁུར་ བགོ་བཤའ་རྒྱབ་ནི།
- ✓ འཆར་གཞི་བཟོ་ནི།
- ✓ པར་མི་ནི།
- ✓ སྤྱང་མི་ནི།



- ✓ དེ་ལས། སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ སྤྱིང་ལཱ་འབད་ཚར་མ་ད། ལྷེ་ཚན་རེ་མེ་བཞིན་དུ་ རྫོང་རྒྱབ་འབད་དེ་ སྤྱན་ལུ་འབད་ནི།

37 དཔེ་གཏམ་ལྟ་བུ་ལྟེ་ འབྲི་ལྟ་གི་ རིག་ཅུལ་ ཡར་བྲག་གཏང་ནི་ཡིན་པ་ཅིན།

- ✓ འོག་གི་ དཔེ་གཏམ་བརྒྱུ་གྱི་ དཔེ་བཀོད་ཞིན་ན། སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལུ་ ལྟ་ག་བརྒྱུ་ནི།

བསོད་ནམས་ཟད་དེ་བསམ་ངན་འཆར།། རིགས་རྒྱུད་ཟད་དེ་བྱ་ངན་རྒྱ།།

- ✓ དེ་ལས་ འོག་གི་གནད་དོན་ཚུ་འི་ཐོག་ལུ་ རྩོམ་སྐྱར་འབད་དེ་ བྲི་བརྒྱུ་ནི།
- ✓ ལོང་གི་ དཔེ་གཏམ་འདི་ གནས་སྤངས་ག་ཅི་བརྒྱུ་ཅིག་ནང་ སླབ་ནི་སློེ་?
- ✓ དཔེ་གཏམ་ ཤེས་པའི་ བན་པ་ག་ཅི་ར་འོང་ནི་སློེ་?
- ✓ རྩོད་ར་གིས་ ཤེས་པའི་ དཔེ་གཏམ་ལུ་ དེ་ཅིག་བྲིས།

དེ་ལས་རིགས་བརྒྱུས་ཏེ་ ཐབས་ལམ་གཞན་ཡང་ སློབ་དཔོན་ལམ་སྟོན་དང་ཡོངས་འབྲེལ་ཚུ་ལས་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ ལྟ་བུ་སྐྱར་འབད་དགོ།

47 དབྱེ་ཞིབ།

- ✓ བྲི་ནིའི་རིག་ཅུལ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ བྲི་ནིའི་དབྱེ་དབྱུད་དང་དབྱེ་ཚད་ཚུ་བཟོ་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།

སྟེ་ནང་དོག་དབྱེ་ཞིབ། Team Assessment

Oral Assessment རག་ཐོག་ལས་བྲི་བ་འདི་ལན་འབད་ནི།

སློབ་ལཱ་ལུ་ པའི་དོན་ལུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་མི་སློབ་ཕྲུག་གིས་ ལག་ལེན་འཐབ་ནིའི་དབྱེ་ཚད།

སློབ་ཕྲུག་གི་མིང་.....། སློབ་རིམ་ལུ་ པ་.....ཟེ།						དབྱ་གསོ།
བརྒྱུད་དོན།	ནང་དོན།	ཡིག་བཟོ།	གཙང་སྒྲ།	སྟེབ་སྟོར།	གཙང་མཚམས།	

དབྱ་གསོ།

- ✓ ལོང་ལུ་བཀོད་ཡོད་མི་འདི་ སློབ་རིམ་བཞི་པའི་ བྲི་ནིའི་རིག་ཅུལ་ལྟོགས་སྐྱབ་དང་ལས་དོན་ཚུ་ འགྲུབ་ནིའི་དོན་ལུ་ སློབ་སྟོན་འབད་ཐངས་གྱི་ ཐབས་ལམ་གྱི་དཔེ་ཅིག་ཡིན།
- ✓ དེ་དང་རིགས་བརྒྱུས་ཏེ་ བྲི་ནིའི་ལྟོགས་སྐྱབ་དང་ལས་དོན་ གཞན་མི་ཚུ་ཡང་ གཞི་འདི་ལུ་བཞག་སྟེ་ ལྟ་བུ་སྐྱར་གི་ལམ་ལུགས་ཚུ་ སློབ་དཔོན་རང་གི་སྐབས་བདེ་ཉིང་དང་འཁྲུལ་ཏེ་ གསམ་ཅུལ་གྱི་ཐོག་ལས་ སློབ་སྟོན་དང་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོཔ་ཡིན།
- ✓ ལོང་ལུ་བཀོད་མི་ཚུ་ དཔེ་ཚམ་ཅིག་ཡིན་མཁམ་ ཟུན་ཚན་གཅིག་ནང་ སློབ་སྟོན་འབད་ཚར་དགོཔ་མེན་པར། དེ་ལས་རིགས་བརྒྱུས་ཏེ་ ཐབས་ལམ་བཟོ་ནི་ལྟེ་ ལྟ་བུ་སྐྱར་འབད་དགོ།

- ✓ ལྗོགས་གྲུབ་གཞི་བཞག་ལྟ་བུར་ནང་ བན་དོན་འཕུལ་རིག་གི་ཐབས་ལམ་དང་ འཕུལ་རིག་གི་ མཐུན་རྐྱེན་ཚུ་ འོས་འབབ་དང་འཁྲིལ་ལག་
ལེན་འཐབ་སྟེ་ སློབ་སྟོན་འབད་ནི་ལུ་བརྩོན་དགོ།
- ✓ ལྗོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན་གཅིག་ཁར་ འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ཡོངས་འབྲེལ་སློབ་སྟོན་ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་སྐྱེལ་མཐུན་འབད་དེ་ མཐུན་རྐྱེན་
འབད་ལག་ལེན་འཐབ་དགོཔ་ཨིན།

སློབ་དཔོན་གྱིས་འབད་དགོཔ།

ཉན་སྒྲུབ།	ལྷན་འགྲུལ།	མི་འདི།	སྐད་ཡིག།
<p>༡. རྫོང་སྐྱོད་ དག་ཉོག་ཉོ་འབད་ སྐབ་ ཚུགས་ཞིའི་དོན་ལུ་ མིང་གཞི་ལུ་ དབྱངས་དང་ སློན་འཇུག་ རྫོང་ འཇུག་ཚུ་ ལུགས་པའི་ རྫོང་སྐྱོད་ ལྷན་པར་ཚུ་ དབྱེ་བ་ལྟེ་ཉེ་ ལག་ ལེན་ འཐབ་བཟུག་དགོ།</p>	<p>༡. པར་དང་རི་མོ་ སཔ་ཁྱ་ པར་ཁྱ་ ཐིག་ཁྱ་ རྫོང་ཁྱ་ལུ་བཟུ་ བརྟུ་འབད་ཞིའི་ རིག་ཚུ་ལུ་ གང་མང་ ལྷན་དགོ།</p>	<p>༡. མཁྱེན་པ་ཡིག་ ཉིང་སངས་ས་ འབད་ ལུ་ཐིག་ཐང་སྟེ་ མི་བཟུག་ དགོ།</p>	<p>1. ཡི་གུ་སྐྱོད་པའི་སྐོར་ལས་ རོ་སྐྱོད་ འབད་ལྷན་དགོ།</p>
<p>༢. འབྲེལ་ཡོད་ གནད་དོན་ཚུ་གི་སྐོར་ ལས་ མོས་སྟུན་དང་ ལོ་སྐྱོད་ཚུ་ འབད་བའི་སྐབས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ འགོ་འཁྲིད་འབད་ཐངས་དང་ ལས་ སློན་གྱི་ཐབས་ལམ་ཚུ་ སྟོན་ཉེ་ ལྷན་ དགོ།</p>	<p>༢. དངོས་ཚུམ་དང་ འཆར་ཚུམ་མ་ འདམ་ཚུ་ ལྷན་ཞིའི་དུས་ཚོད་ ག་དེ་ མང་མང་ལྷན་ཉེ་ དེ་ནང་གི་བརྗོད་ དོན་དང་ རིག་པ་ བསམ་འཆར་ཚུ་ དཔེ་དེ་བ་གཞན་ལུ་ འཇུག་གཏུགས་ འབད་དེ་ འོས་འབབ་ཡོད་མེད་གི་ འཇུག་བཀའ་ཚུ་གསལ་ བཟོ་དགོ།</p>	<p>༢. མིང་ཚོགས་ཚུ་ སྐབ་ཐངས་དང་འཇུག་ བའི་ གཅད་མཚམས་བཟོ་སྟེ་ མི་ ཞིའི་ སྐབ་བ་ ལྷན་དགོ།</p>	<p>2. དབྱངས་གསལ་དང་ བཟུགས་ འདོགས་ སློན་འཇུག་ རྫོང་འཇུག་ མིང་གཞི་ ཡང་འཇུག་ཚུ་གི་དབྱེ་བ་ དང་ འཇུག་ཚུ་ལུ་ སློན་ལྷན་དགོ།</p>
<p>༣. ཨ་ལོའི་ མནོ་དོན་དང་ མཁོ་དོན་ཚུ་ གཞན་ལུ་བཤད་ཚུགས་ཞིའི་དོན་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ རྒྱབ་སྐྱོར་དང་ ཐོགས་རམ་ལྷན་ཉེ་ ལག་ལེན་ འཐབ་བཟུག་དགོ།</p>	<p>༣. དངོས་ཚུམ་དང་ འཆར་ཚུམ་མ་ འདམ་ཚུ་སྟེ་ སྐྱོད་གི་གནད་ དོན་དང་ འབྲུང་རིམ་ སྐྱོད་ཚུ་ གི་ལྷན་ཚོས་ཚུ་ མི་ཚེའི་སྐྱོད་ཚུ་ དང་ འབྲེལ་བ་འཐབ་བཟུག་ཞིའི་ གོ་སྐབས་ཚུ་ ལྷན་དགོ།</p>	<p>༣. རལ་གསོ་དང་ གཏང་ཡིག་ འཇམ་ སངས་ཚུ་ མི་ཞིའི་སྐྱོད་བ་ ལྷན་དགོ།</p>	<p>3. འབྲེལ་སྐྱོད་ ལྷན་ ལྷན་ བཅས་དོན་གྱི་འཇུག་ཚུ་ལུ་ དཔེར་བརྗོད་དང་ བཅས་པ་འབད་ སྐབ་བ་ ལྷན་དགོ།</p>
<p>༤. ཨ་ལོའི་ མནོ་དོན་དང་ མཁོ་དོན་ཚུ་ གཞན་ལུ་བཤད་ཚུགས་ཞིའི་དོན་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ རྒྱབ་སྐྱོར་དང་ ཐོགས་རམ་ལྷན་ཉེ་ ལག་ལེན་ འཐབ་བཟུག་དགོ།</p>	<p>༤. དངོས་ཚུམ་དང་ འཆར་ཚུམ་མ་ འདམ་ཚུ་སྟེ་ སྐྱོད་གི་གནད་ དོན་དང་ འབྲུང་རིམ་ སྐྱོད་ཚུ་ གི་ལྷན་ཚོས་ཚུ་ མི་ཚེའི་སྐྱོད་ཚུ་ དང་ འབྲེལ་བ་འཐབ་བཟུག་ཞིའི་ གོ་སྐབས་ཚུ་ ལྷན་དགོ།</p>	<p>༤. མི་བཟུག་པའི་ ལན་ཚུ་ཕོག་པ་ འབད་ མི་ཚུགས་ཞིའི་ རིག་ཚུ་ལུ་ སློན་ལྷན་དགོ།</p>	<p>4. མིང་ཚོགས་དང་ རྫོང་ཚོགས་འཇམ་ སངས་ཚུ་ སྐྱིག་བཀོད་འབད་ཐངས་ དང་ མིང་ཚོགས་གི་བར་ན་ ཚོགས་ དང་ བརྗོད་པ་ཚུ་གི་ མཐའ་མང་ ཤད་ཚུ་ འཐོབ་ལམ་དང་འཇུག་ཉེ་ སྟོན་ལྷན་དགོ།</p>
<p>༥. ཨ་ལོའི་ མནོ་དོན་དང་ མཁོ་དོན་ཚུ་ ཚོགས་ དག་ཉོག་ཉོ་འབད་ སྐབ་ ཚུགས་ཞིའི་དོན་ལུ་ འཇོམ་བ་ཡོད་མི་ ཚུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ རོས་འཇོན་ འབད་ཞིན་མ་ལས་ དག་བཅོས་ འབད་ལྷན་དགོ།</p>	<p>༥. རལ་གསོ་ལུ་ མིང་ཚོགས་གསར་ འཐོབ་ གང་མང་སྐྱུག་སྟེ་ མིང་ཚོགས་ རྒྱ་སྐྱོད་ འབད་བཟུག་དགོ།</p>	<p>༥. མིང་ཚོགས་གི་བར་ན་ ཚོགས་དང་ རྫོང་ ཚོགས་གི་ཤུལ་ལས་ ཤད་ཚུ་མ་འཇོམ་ བར་ མི་ཞིའི་སྐྱོད་བ་ གང་མང་ལྷན་ དགོ།</p>	<p>5. མིང་དང་ རྒྱ་ཚོགས་ ལྷན་ཚོགས་གི་ དབྱེ་བ་དང་འཇུག་ཚུ་ལུ་ ལྷན་ པར་ལྷན་ཉེ་ སྟོན་ལྷན་དགོ།</p>
<p>༦. ཨ་ལོའི་ མནོ་དོན་དང་ མཁོ་དོན་ཚུ་ གཞན་དོན་ཚུ་ གང་མ་ལ་རྒྱབ་སྟེ་ སྐབ་ཞི་དང་འི་བ་འདི་ལན་འབད་ཞི་ ཚུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ལས་སྟོན་ཐོག་ ལས་ གང་མང་ལག་ལེན་ འཐབ་ བཟུག་དགོ།</p>	<p>༦. ཚོགས་མཚོད་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ མིང་ ཚོགས་གི་གོ་དོན་འཚོལ་བཟུག་ཞིའི་ ཐབས་ལམ་ཚུ་ སྟོན་ ལྷན་དགོ།</p>	<p>༦. རལ་གསོ་ལུ་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་ པའི་ མིང་ཚོགས་ཚུ་གི་ ཡིག་སྟེབས་ འཇོམ་བར་ མི་ཚུགས་ཞིའི་ སྐབ་བ་ ལྷན་དགོ།</p>	<p>6. ལ་དོན་གྱི་ཐང་ཚུ་གི་ རོས་འཇོན་ དང་ སྐྱོད་སྐྱོར་ཚུ་ལུ་ རོ་སྐྱོད་འབད་ དེ་ སྐབ་བ་ ལྷན་དགོ།</p>
<p>༧. མིང་ཚོགས་གསར་པ་ གང་མང་རྒྱ་སྐྱོད་ འབད་དེ་ ལག་ལེན་ འཐབ་བཟུག་ དགོ།</p>	<p>༧. ཚོམ་རིག་གི་དཔེ་དེ་བ་ མང་སྐྱུ་སྐྱུག་ ཞི་ལུ་ སློབ་བསྐྱོད་བཟུག་ཞིའི་ ཐབས་ལམ་ཚུ་སྟོན་ཉེ་ ཨ་རྟག་ར་ སྐྱུག་ཞི་ལུ་ དག་སྐྱོད་བསྐྱོད་ཞི་དང་ གོ་མས་སྐྱོད་ ཚུད་བཟུག་དགོ།</p>	<p>༧. རང་གི་བསམ་འཆར་ཚུ་ གཞན་ལུ་ བརྟུ་སྐྱོད་འབད་ཞིའི་དོན་ལུ་ པར་ དང་ རི་མོ་ ཡིག་ཐོག་ལས་ རང་ སློབས་གིས་ མི་ཞིའི་ དང་འདོད་ བསྐྱོད་བཟུག་དགོ།</p>	<p>7. མིང་མཐའའའཇུག་ཚུ་ལུ་དང་ འབྲེལ་ སྐབ་བ་ ལྷན་ ལྷན་བཅས་ཀྱི་ སྐྱོད་སྐྱོར་ཚུ་ལུ་ རོ་སྐྱོད་འབད་དེ་ སྐབ་བ་ ལྷན་དགོ།</p>
<p>༨. མིང་ཚོགས་གི་ ཚོགས་ཐོགས་དང་འཇུག་ ཉེ་ རལ་གསལ་ལུ་ དབྱེ་བ་ལྟེ་ཉེ་ སྟོན་ལྷན་དགོ།</p>	<p>༨. འོང་ར་གིས་སྐྱུག་མི་ དཔེ་དེ་བ་ཚུ་ ནང་གི་གནད་དོན་ཚུ་དང་ རིག་པ་ འབྲུང་རིམ་ཚུ་ལུ་དབྱེ་དབྱུད་འབད་དེ་ ཡིན་མེན་དང་ སློན་ཡོན་གྱི་ བསམ་ འཆར་ཚུ་ བཀོད་བཟུག་དགོ།</p>	<p>༨. རང་གི་བསམ་འཆར་ཚུ་ གཞན་ལུ་ བརྟུ་སྐྱོད་འབད་ཞིའི་དོན་ལུ་ པར་ དང་ རི་མོ་ ཡིག་ཐོག་ལས་ རང་ སློབས་གིས་ མི་ཞིའི་ དང་འདོད་ བསྐྱོད་བཟུག་དགོ།</p>	<p>8. རྒྱ་ཚོགས་གི་ ཚོགས་ཐོགས་དང་འཇུག་ ཉེ་ རལ་གསལ་ལུ་ དབྱེ་བ་ལྟེ་ཉེ་ སྟོན་ལྷན་དགོ།</p>
<p>༩. ཚོགས་མཚོད་ ལག་ལེན་འཐབ་ ཐངས་དང་ རྫོང་སྐྱོད་ལྷན་པར་ཚུ་ སྟོན་ལྷན་དགོ།</p>	<p>༩. འོང་ར་གིས་སྐྱུག་མི་ དཔེ་དེ་བ་ཚུ་ ནང་གི་གནད་དོན་ཚུ་དང་ རིག་པ་ འབྲུང་རིམ་ཚུ་ལུ་དབྱེ་དབྱུད་འབད་དེ་ ཡིན་མེན་དང་ སློན་ཡོན་གྱི་ བསམ་ འཆར་ཚུ་ བཀོད་བཟུག་དགོ།</p>	<p>༩. རང་གི་བསམ་འཆར་ཚུ་ གཞན་ལུ་ བརྟུ་སྐྱོད་འབད་ཞིའི་དོན་ལུ་ པར་ དང་ རི་མོ་ ཡིག་ཐོག་ལས་ རང་ སློབས་གིས་ མི་ཞིའི་ དང་འདོད་ བསྐྱོད་བཟུག་དགོ།</p>	<p>9. ཚོགས་མཚོད་ ལག་ལེན་འཐབ་ ཐངས་དང་ རྫོང་སྐྱོད་ལྷན་པར་ཚུ་ སྟོན་ལྷན་དགོ།</p>
		<p>༡༠. ལུངས་ཁ་ ༡༠༠ ཚུན་ ཡིག་གཞུགས་ ནང་མི་ཞིའི་ སྐབ་བ་ལྷན་དགོ།</p>	

ལས་དོན།

ཉན་སྒྲུབ།	ལྟབ་སྒྲུབ་དོན་ཚན།	ལྟག་རིག།	ལྟབ་སྒྲུབ་དོན་ཚན།
<ol style="list-style-type: none"> 1. བོད་རྒྱ་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་འབད་ཉན་ཞིན་ན་ ཇི་བའི་ལན་དང་ ཉ་མ་གོ་བའི་གནད་དོན་ཚུ་ སྒྲུག་མང་མེད་པར་དོགས་སེལ་འབད་དེ་ བད་དོན་ལེན་ཚུགས་དགོ། 2. མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ རིག་ཚུལ་ལྟབ་སྒྲུབ་ སྤེལ་ཚུགས་ལཱ་ནང་ ཚམས་གསུང་དང་ མཉམ་སྦྲེན་གྱི་ཐོག་ལས་གོ་སྐྱར་དང་ བསམ་འཚར་ཇེ་སྤོང་གྱི་ཐོག་ལས་ ཐག་གཅད་གྱི་ཐོག་འཚར་བཞེད་ཚུགས་དགོ། 3. སྤྱང་གི་རིག་ཚུལ་ལཱ་བརྟེན་ཏེ་ ཚབ་ཅེད་འབད་ནི་དང་ བསྐྱར་བཤད་འབད་ནི་ འདི་ལན་འབད་ནི་ ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ རྫོང་ལ་ཉན་སྒྲུབ་གྱི་ རིག་ཚུལ་ ཡར་ཚུམ་གཏང་ཚུགས་དགོ། 4. གསལ་བཤད་འབད་ཐངས་ཀྱི་སྤྱང་བ་ལཱ་བརྟེན་ གནས་སྤངས་དང་བསྐྱར་བའི་དོན་ཚན་ གནས་ལ་དང་ རྫོང་སྤྱང་གྱི་སེང་ཡབ་ཞེས་དང་གུས་བཏུང་གྱི་རྣམ་འགྲུབ་བཅས་ གཞན་སེམས་མཁུ་ཚུགས་པའི་ གནད་དོན་བཤད་ནིའི་ གཞི་རྒྱ་སྤྱང་བ་ཚུད་ཚུགས། 5. དུས་མཐུན་མིང་ཚིག་ཚུ་སྤྱད་ལཱ་བརྟེན་ཏེ་ དེ་དུས་ཀྱི་ཚུམ་དང་མཁོ་ཚུ་ཚུ་དང་འབྲེལ་བའི་ མིང་ཚིག་གསལ་པ་ཚུ་ གང་མང་ལྟབ་སྒྲུབ་ རང་གི་སློབ་གྲས་སྤངས་ནང་བཏུགས་ཏེ་ ཉན་སྒྲུབ་འབད་ཚུགས་དགོ། 6. མི་དང་འབྲེལ་བའི་ཞེས་འཛིན་གྲང་ ཅད་དོས་དང་ བྱ་ཚིག་དང་འབྲེལ་བའི་ཞུ་སའི་ཚིག་ཚུ་ གང་མང་ལྟབ་སྒྲུབ་ལས་ སློབ་གྲས་སྤངས་ནང་བཏུགས་ཏེ་ ཉན་སྒྲུབ་འབད་ཚུགས་དགོ། 7. རྒྱལ་པོའི་བརྟན་བཞུགས་དང་ རྒྱལ་སྤྱི་ཚུ་ ལུལ་དགོ་པའི་དགོས་པ་ཉ་གོ་སྤྱི་ལུས་དག་གསལ་བཏུང་གྱི་ཐོག་ལས་ ཚུམ་མཐོང་དང་ དག་སྐྱར་བསྐྱེད་དེ་ དག་ཉོག་ཉོ་འབད་སྤྱིར་ཚུགས་དགོ། 8. ལྷན་ཚུམ་ལྟབ་མི་ལཱ་བརྟེན་ཏེ་རྩེ་མོ་ ཞབས་ཁྲ་དང་འབྲེལ་བའི་ ཚུམ་གྱི་དཔེ་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ལམ་སྤོལ་ཤེས་ཡོན་དང་སྤྱན་ཚིག་ སྤྱབ་ཐངས་ཀྱི་གཞི་འགྲུམ་འཐོབ་ཚུགས་དགོ། 9. ཨང་ཡིག་ལྟབ་སྤྱང་ལཱ་བརྟེན་ཏེ་ རྒྱུང་ལ་།༡༠༠༠ ཚུན་ ལེགས་ཤོམ་འབད་བཅུམ་ཏེ་ ཉན་སྒྲུབ་འབད་ཚུགས་དགོ། 	<p>བསམ་འཚར། གསལ་བཤད། བད་སྐྱར་དང་། ཚོད་སྐྱར། འདི་ ལན་འབད་ནི། ཉན་ཏེ་ ལད་སྤོལ་ དང་རྣམ་འགྲུབ་ སྤོན་ནི། གནས་ ཚུལ་སྤྱབ་ནི་ སོགས།</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ཞབས་ཁྲ་དང་རྩེ་མོ་ཚུ་ལྟག་སྤྱི་ རང་གི་ལས་སྤོལ་ལཱ་ཚུམ་མཐོང་བསྐྱེད་དེ་ ལག་ལེན་འབབ་ཚུགས་དགོ། 2. སྤྱང་ཚུ་ལྟག་སྤྱི་ བད་དོན་ལེན་ཞིན་ལས་ཀྱི་ལྷན་ཚུམ་དེ་ཚུ་ལས་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ གསལ་ཚུམ་འབད་ཚུགས་དགོ། 3. འབྲེལ་བཤད་དང་ ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚུ་ལྟག་སྤྱི་ དེ་ཕྱི་དཔུང་འབད་ཐོག་ལས་ གསལ་ཚུམ་འབད་ཚུགས་དགོ། 4. པར་ཁམ་ ཐོག་ཁམ་ རི་མོ་ཚུ་ལྟག་སྤྱི་ གོ་དོན་བད་སྐྱར་ འབད་ཚུགས་དགོ། 5. ཚིག་མཐོང་ལག་ལེན་གྱི་ རིག་ཚུལ་ལྟབ་སྒྲུབ་ མིང་ཚིག་གི་གོ་དོན་ཚུ་ འཛོལ་ཚུགས་དགོ། 6. ཚིགས་བཅད་ རྩེ་མོ་ སྤོ་སྤྱོད་ ལྟག་ཐངས་ ཀྱི་ལྷན་པར་ཕྱེས་ཏེ་ ལྟག་ཚུགས་དགོ། 7. སློབ་རིག་ཡོངས་འབྲེལ་ལས་འཐོན་པའི་ རྫོང་ལའི་ལྟབ་སྤྱི་ལཱ་མཁོ་ཚུ་ ལྟག་སྤྱི་ ཤེས་ཡོན་དང་བད་དོན་ ལྟག་ཚུགས་དགོ། 	<p>བརྫོང་དོན་ གལུས་དང་ཉེ་ཚན། མཉམ་འབྲེལ། བདག་འཛིན། རང་གི་ལས་སྤོལ། ཞབས་ཉོག། ཉན་ སྤྱང་། འབྲེལ་ བཤད་དང་། ལོ་ རྒྱུས་འབྲི་ཚུམ། དོར་སྤྱང་དང་ འཚར་སྤྱང་ཚུ་ ཞབས་ཁྲ། རྩེ་མོ་ ལ་ སོགས་པའི་ སྤྱན་ཚུམ་གྱི་ རིགས།</p>
<p>ཐི་ནི།</p>	<p>ལྟབ་སྒྲུབ་དོན་ཚན།</p>	<p>སྤྱང་ཡིག།</p>	<p>ལྟབ་སྒྲུབ་དོན་ཚན།</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. ཇི་བའི་ལན་ཚུ་ ལེགས་ཉེས་འཛི་སྤྱོད་འབད་དེ་ དོས་འབབ་ཡོད་པ་བཟོ་སྤྱི་ ལན་ཐི་ཚུགས་དགོ། 2. མཉོགས་ཡིག་ བཀལ་ཐངས་དང་འབྲེལ་ཏེ་ ཡིག་བཟོ་བཏོན་ཏེ་ ཉིང་སངས་ས་ ཐི་ཚུགས་དགོ། 3. གཅིག་ལས་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ ཅད་དོས་ཀྱི་བཤད་པ་ཚུ་ ཡིག་ཐོག་ལཱ་བཤད་པ་རྒྱབ་ཚུགས་དགོ། 4. བཟོ་དེ་ཕྱི་བས་དང་རྣམ་འགྲུབ་ བྱ་སྤྱོད་གྱི་ཐོག་ལཱ་ སྤོས་ཚིག་ཚུ་བཏགས་ཏེ་ འཛི་ཚུམ་ཚུ་ ཐི་ཚུགས་དགོ། 5. གཞན་གྱིས་ཐིས་ཡོད་མི་ སྤྱང་དང་ཚུམ་རིགས་ཚུ་གི་ ལྷན་རྣམ་དང་ ཉམས་ཚུ་ལཱ་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ ལེགས་ཉེས་ཀྱི་ཚུ་ འཛི་སྤྱོད་འབད་དེ་ ཚུམ་རིག་ཚུ་ ཡིག་ཐོག་ལཱ་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ཚུགས་དགོ། 6. ཞབས་ཁྲ་དང་རྩེ་མོ་ལ་སོགས་པའི་ ལྷན་ཚུམ་ཚུ་ལས་ལེགས་པའི་ཚུ་ལེན་ཏེ་ ཚུམ་རིག་ཚུ་ གསལ་ཚུམ་འབད་ཚུགས་དགོ། 	<p>གཏང་ཡིག་དང་ ཞུ་ ཡིག་གི་ རིགས། འཛི་ ཚུམ། ལྷན་ ཚུམ།སྤྱང་། འདི་ ལམ། མཛུབ་ གཞོན་རྒྱབ་ནི།</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. མིང་མཐའ་ལཱ་བརྟེན་ཏེ་ འབྲུབ་མིའི་མིང་དང་ མིང་གི་ཐོག་མཐའ་ལཱ་ བྱ་ཚིག་དང་ ལས་ཚིག་གཅིག་ལཱ་བརྟེན་ཏེ་ འབྲུབ་མི་མིང་དང་ བྱ་ཚིག་དང་ལས་ཚིག་ གཉིས་ཅེག་ལས་གྲུབ་པའི་མིང་ དེ་ཕྱི་དཔུང་ཏེ་ ལག་ལེན་འབབ་ཚུགས་དགོ། 2. མིང་གི་ལྷན་ཚིག་དང་ བྱ་བའི་ལྷན་ཚིག་གི་ ལྷན་པར་ཕྱེས་ཏེ་ ལག་ལེན་འབབ་ཚུགས་དགོ། 3. གང་ཟག་དང་དོར་པོའི་ཞེས་ དེ་ཕྱི་དཔུང་འབད་དེ་ ལག་ལེན་འབབ་ཚུགས་དགོ། 4. བྱ་ཚིག་གི་ཚིགས་ཐོགས་(ནི་དོང་གོ། པས་བས་མས་) (ཅི་ཡི་རུག་ ཚི་ད་སོ་) (དོ་དེས་ 	<p>མིང་མཐའ་ལཱ། མིང་། བྱ་ཚིག། ལས་ ཚིག། དེ་ལས་ འབྲུབ་པའི་མིང་། ལྷན་ཚིག་གི་དེ་ཕྱི་ ལ། བྱ་ཚིག་གི་ ཚིགས་ཐོགས། འབྲུབ་ལུངས། ད་ དང་ དང་སྤྱི། དེ་ དང་ འདི་སྤྱི། ཅ་ དང་ནིའི་སྤྱི། ཞུ་ ཡིག། ཚིག་ མཐོང་ལག་ལེན།</p>

<p>7. ལྷབས་བདེ་སྤྲུག་གི་ ཚོག་ཚུ་བཟུགས་ཏེ་ ངལ་གསའི་ལྷ་ཡིག་ཚུ་ བི་ཚུགས་ དགོ།</p> <p>8. གནས་ཚུལ་བེ་འི་ སྤོང་ལཱ་ཚུ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ རང་གི་མཐའ་འཁོར་ལུ་ཡོད་མི་ གནས་སྤངས་ནང་གི་དཀའ་ངལ་དང་ལོ་རྒྱུས་ལ་སོགས་པའི་ གནས་ཚུལ་ཚུ་ བི་ཚུགས་དགོ།</p> <p>9. སྤོང་རིམ་ བཞི་པའི་ནང་ལྷབ་མི་ མིང་ཚོག་གུ་ གསར་འབྲེལ་ཉུང་ཤོས་ ༡༠༠ བཀའ་ཏེ་ མིང་ཚོག་སྡེ་ ༤༠༠ དེ་ཅིག་ ཡིག་སྐབ་དང་བཅས་ ལག་ལེན་ ཚུགས་དགོ།</p> <p>10. དཔེ་སྤོང་ ལོ་གཅིག་གི་ནང་ལུ་ རང་གི་སྤོང་ལཱ་དག་ཤོས་ ༥ ལས་ མ་ཉུང་མ་ ཅིག་དཔེ་སྤོང་ནང་ བསྐྱ་གསོག་འབད་དེ་ རང་གི་སྤོང་གསུབ་ དབྱེ་དབྱེ་ འབད་ཚུགས་དགོ།</p> <p>11. སྤོང་རིག་ལག་ལེན་གྱི་ སྤང་བ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ རང་གི་ལས་འགུལ་དང་ལྷིམ་ ལཱ་ཚུ་ འཕམ་འཕམ་ སྤོང་རིག་ནང་མཚུབ་གནོན་འབད་དེ་ ཕུལ་ཚུགས་ དགོ།</p>		<p>) ཚུ་ ཏུས་གསུམ་གྱི་བྱ་ཚོག་དང་གཅིག་ ལར་ འཐོབ་ལམ་དང་བསྐྱུན་བི་ཚུགས་དགོ།</p> <p>5. འབྲུང་ཁུངས་གྱི་ སྤྱད་ཚོས་འཛིན་དང་ རྒྱ་ མཚན་ལུ་འཇུག་པའི་སྐབས་གྱི་ བྱ་ཚོག་དང་ གཅིག་ལར་འཇུག་ཚུལ་ ལག་ལེན་འཐབ་ ཚུགས་དགོ།</p> <p>6. ད་སྤྱོད་དང་ དང་སྤྱིའི་བྱད་པར་དང་ སྤོར་ ཚུལ་དང་འཇུག་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་ དགོ།</p> <p>7. དེ་དང་ འདི་སྤྱིའི་བྱད་པར་དང་བསྐྱུན་ སྤོར་ ཚུལ་དང་འཇུག་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་ དགོ།</p> <p>8. བི་དང་ བྱ་སྤྱིའི་བྱད་པར་དང་ སྤོར་ཚུལ་ དང་འཇུག་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།</p> <p>9. འབྲེལ་ཡོད་ ལྷ་ཡིག་གི་རིགས་ འཐོབ་ལམ་ དང་འཇུག་ཏེ་ བི་ཚུགས་དགོ།</p> <p>10. ཚོག་མཚོན་ ལག་ལེན་འཐབ་ཞིན་མ་ལས་ གནས་སྤངས་དང་འཇུག་བའི་ ཚོག་གི་ གདམ་འཇུག་འབད་དེ་ ཚོན་པ་ཚུ་གི་ནང་ལག་ ལེན་འཐབ་ ཚུགས་དགོ།</p>
---	--	---

༢༽ མིང་གི་ཐོག་མར་/ཉེ་མར་ བྱ་ཚོག་ཅིག་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ འགྲུབ་མི་མིང་།

མྱིག་ཁིམས། འབྲུང་ཁྲུངས། འབྲི་ཁྲི། འདྲི་ཤོག། མྱེ་ཤིང་། མྱེ་ཉིན། བཞུགས་ཁྲི།

ཟེར་དོ་བཟུམ། མིང་། ཁིམས། ཁྲུངས། ཁྲི། ཚུ་གི་ཉེ་མར། མྱིག། འབྲུང་། འབྲི། ཟེར་མི་བྱ་ཚོག་ཚུ་ལུ་
བརྟེན་ཏེ་ མིང་འགྲུབ་མི་ལུ་སྐྱབ་ཨིན།

༣༽ མིང་གི་མཐའ་མར་/ཤུལ་མར་ བྱ་ཚོག་ཅིག་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ མིང་འགྲུབ་མི།

ཁྲིམ་སྐྱབ། ས་སྐྱང་། སྐད་སྐྱར། རང་འབྲོན། དེས་འབྲུང་། ཚོམ་སྐྱིག། ཤོས་སྐྱབ། གོ་སྐྱར། འཛོམ་དེབ།

ཟེར་དོ་བཟུམ། མིང་། ཁྲིམ། ས། སྐད། ཚུ་གི་ཤུལ་ལུ། སྐྱབ། སྐྱང་། སྐྱར། ཟེར་མི་བྱ་ཚོག་ཚུ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་
མིང་འགྲུབ་མི་ལུ་སྐྱབ་ཨིན།

༤༽ བྱ་ཚོག་གཉིས་སྐྱེལ་/ གཉིས་ཚེག་ལས་བརྟེན་མིང་འགྲུབ་མི།

དབ་གསིག། མཐུན་སྐྱིག། འཛོམ་འདུ། གསོལ་འདེབས། སྐྱང་འཛོམ། འདུ་བྲང་། བསྐྱ་གསོག། སྐྱང་བྲང་།

ཟེར་དོ་བཟུམ། བྱ་ཚོག་གཉིས་ཚེག་ལས་བརྟེན་ མིང་འགྲུབ་མི་ལུ་ སྐྱབ་ཨིན།

སྐྱོང་ལྷ།

ཀུན་གསལ། ལྷན་ཚོམ། སྐྱང་གཏམ་རྒྱུད། ཡང་ན། ཏུས་དེབ་འབྲམ་ ཡིག་རྒྱུགས་ཅིག་ལྷག་ཞིན་མ་ལས་ :

༡) མིང་མཐའ་ལུ་བརྟེན་ མིང་འགྲུབ་མི།

- ཀ་ མིང་མཐའ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ འགྲུབ་མི་མིང་ བོ་
བཀོད་འབད་ནི།
- ཁ་ མིང་ཚུ་གི་ གོ་དོན་བི་ནི།
- ག་ (x) འགལ་མིང་། (=) རྣམ་གྲངས།
- ང་ གོ་དོན་དང་ འཁྲིལ་ཏེ་ རྫོང་ཚོག་བཟོ་ནི།

དཔེ
 ༡) རྫོང་
 ༢) མིང་ཚུ་གི་རྫོང་
 ༣) x རྣམ་ = རྫོང་
 ༤) རྫོན་དན་མིང་གི་ རྫོང་ལུ་ མོ་ལ་ཚགས་
 རྒྱུ།

2) མིང་གི་རྟེ་མར་/ཐོག་མར་ བྱ་ཚོ་ཅིག་ལུ་བརྟེན་ མིང་འགྲུབ་མི།

ཀ) མིང་གི་རྟེ་མར་བྱི་ཚོགས་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ འགྲུབ་མི་

མིང་ ཐོ་བཀོད་འབད་ནི།

ཁ) མིང་ཚུ་གི་ གོ་དོན་བྲི་ནི།

ག) (x) འགལ་མིང་། (=) རྣམ་གྲངས།

ང) གོ་དོན་དང་ འཕྲིལ་ཏེ་ རྫོང་ཚོགས་བཟོ་ནི།

དཔེ།

ཀ) འབྲུང་རྒྱུ།

ཁ) ཞེ་མ་ལས་ རྒྱ་བའི་ཉེན་མ།

ག) $x - 1 = -1$

ང) འབྲུག་རྒྱལ་ཁྲུང་ ཡེ་ འབྲུང་རྒྱུ་ ཅིག་ རྫོང་ རྒྱ་རྩེ་ཡོད།

3) མིང་གི་འབྲུབ་མར་ བྱ་ཚོགས་ཅིག་ལུ་བརྟེན་ མིང་འགྲུབ་མི།

ཀ) མིང་གི་འབྲུབ་མར་ བྱ་ཚོགས་ཅིག་ལུ་བརྟེན་ མིང་

འགྲུབ་མི་ ཐོ་བཀོད་འབད་ནི།

ཁ) མིང་ཚུ་གི་ གོ་དོན་བྲི་ནི།

ག) (x) འགལ་མིང་། (=) རྣམ་གྲངས།

ང) གོ་དོན་དང་ འཕྲིལ་ཏེ་ རྫོང་ཚོགས་བཟོ་ནི།

དཔེ།

ཀ) རྣམས་རྒྱེ།

ཁ) རྣམས་ཚོས་ རྒྱང་རང་བཞིན་གྱིས་རྒྱུ་མི་ རྫོང་ རྒྱུ་ རྫོང་མི་འབད་བཟུལ་བཏུབ་མི་ཅིག།

ག) $x - 1 = -1$

ང) རྣམས་རྒྱེ་ རྫོང་མི་ཚུ་ལ་ལས་ ཉེ་ནི་ འཛོལ་བས།

4) བྱ་ཚོགས་གཉིས་ཅེག་ལུ་བརྟེན་ མིང་འགྲུབ་མི།

ཀ) བྱ་ཚོགས་གཉིས་ཅེག་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ འགྲུབ་མི་མིང་

ཐོ་བཀོད་འབད་ནི།

ཁ) མིང་ཚུ་གི་ གོ་དོན་བྲི་ནི།

ག) (x) འགལ་མིང་། (=) རྣམ་གྲངས།

ང) གོ་དོན་དང་ འཕྲིལ་ཏེ་ རྫོང་ཚོགས་བཟོ་ནི།

དཔེ།

ཀ) རྫོང་རྒྱུ།

ཁ) ལུ་ངན་པ་ བཀོ་བཞག་ནི་དང་། ལུ་བཟང་ མོ་ དང་ལེན་འབད་ནི།

ག) $x - 1 = 3 - 1$

ང) དཔེ་བཏུང་ མི་དགོ་བའི་ལུ་ རྫོང་རྒྱུ་ འབད་ཞེས་དགོ།

རང་ཉིད་དབྱེ་ཞིབ། ཐོ་བཀོད་ཡོད་མི་ མིང་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ རྫོང་ཡོད་མི་ བྱ་ཚོགས་རྒྱུ། ཚོགས་མཛོད་ལག་ལེན་འཐབ་ སྤེ་ ད་ལྟ་བའི་ཚོགས་ ཡིན་ནམ་ མེན་ནམ་ བཟུང་ནི།

o མིང་དང་གཅིག་ཁར་རྫོང་ཡོད་མི་ བྱ་ཚོགས་རྒྱུ་ ད་ལྟ་བའི་ཚོགས་ཡིན་པ་ཅིན། བཅོ་ལ་རྒྱབ་མི་དགོ། རོར་བ་མེན།

- མིང་དང་གཅིག་ཁར་ཚུད་ཡོད་མི་ བྱ་ཚོགས་ཚུ་ ད་ལྟ་བུའི་ཚོགས་མཉམ་པ་ཅིན། རོར་བ་ཡིན། ཚོགས་མཛོད་བཟུང་སྟེ་ ད་ལྟ་བུའི་ཚོགས་འཚོལ་ཏེ་ བཅོམ་ཆུབ།

5ན་གསོ། དེ་བཟུང་ བྱ་ཚོགས་ལས་བརྟེན་ འཇུག་མི་མིང་གི་རིགས་ ག་ཅི་ཡིན་རུང་ ད་ལྟ་བུའི་ཚོགས་ལག་ལེན་འབྲེལ་དགོས་ཡིན།

འོག་གི་མགུ་ཡིག་དང་འབྲིལ་ མིང་གི་ཐོ་བཏོན།

ཐབ་ཆས།	གྲོན་ཆས།	མཚོད་ཆ།	ལག་ཆ།	ཐགས་ཆས།	རྒྱན་ཆ།	བཟོ་ཆས།	ཡིག་ཆས།	བཟ་ཆས།

ཐོ་བཏོན་ཚར་བའི་ཤུལ་ལྷ། ཚོགས་མཛོད་ལག་ལེན་འབྲེལ་སྟེ་ སྟེལ་འཛོལ་བ་ ག་དེ་མ་ཅིག་འདུག་ག་? བཅོམ་ཆུབ་སྟེ་ རྫོང་པ་བཟོ་ནི།

ནི་དང་ བ་སྐྱའི་ཁྱད་པར་དང་ སྦྱོར་ཚུལ།

✓ དང་པ། བྱི་སྐྱ་འདྲི། ལུས་མ་འོངས་པ་སྟོན་མི། བྱ་ཚོགས་གི་ཚོགས་གོགས་དང་། དེས་གཟུང་གི་སྐྱ་འབད་འཇུག་པ་ཡིན།

༡༽ (ནི་) བྱ་ཚོགས་ མ་འོངས་པའི་ཚོགས་གོགས་འབད་འཇུག་ཚུལ།

མི་ནི། འཇུང་ནི། འཚོགས་ནི། གཏང་ནི། དཀྱུག་ནི། བཅོང་ནི། འབད་ནི། སྟོན་ནི། ལྷག་ནི།
ཟེར་དོ་བཟུམ།

ཁ༽ (ནི་) དེས་གཟུང་གི་སྐྱ་འབད་འཇུག་ཚུལ་ལས།

༡༽ བྱ་ཚོགས་དང་གཅིག་ཁར་འཇུག་པ། དཔེར་ན།

བྱ་ཚོགས།	ཕྱད།	ཤུལ་མཉམ་ཚོགས་གོགས།
ཚུམ་	ནི་	སྟེལ་རུག།
		མ་སྟེལ་བས།
		སྟེལ་དེས།
		སྟེལ་འོང།
ཕྱང་	ནི་	མ་ཚུགས།
		སྐངས་ཡི།
		མི་སྐང་པས།
		སྐང་དོ་འོང།

མི་ནི་ མིས་རུག། བཟུང་ནི་ མ་བཟུང་བས། བསྐྱལ་ནི་ སྟེལ་དོ། བསྐྱལ་ནི་ སྟེལ་དེས། ཟེར་དོ་བཟུམ།

* (ནི་) གི་རྟེ་མའི་བྱ་ཚིག་འདི་ མ་འོངས་པ་འོང་དགོས་དང་། བྱལ་མམ་གྱི་ ཚིག་གོགས་དང་ འཁྲིལ་ རླུལ་ཚིག་མ་གཏོགས་ དུས་གསུམ་ཆ་ར་འོང་།

༡༽ མིང་གི་རིགས་དང་གཅིག་ཁར་འཇུག་པ། དཔེར་ན།
 ཁོ་ནི་ དྲག་པས། ང་ནི་ ཉམ་ཚུང་ཨིན། ལྟོ་ནི་ མིན་འདུག།
 ཤིང་ནི་ དགོན་པས། ལྟོ་ནི་ མང་པས། ཟེར་དོ་བཟུམ།

སྒྲིབ་ལྟ་

ཀ་ བོ་སྐྱུ། བྱ་ཚིག་དང་གཅིག་ཁར་འཇུག་པའི་ དཔེ་དང་སྒྲགས་སྟེ་ དོན་མཚན་ཅིག་གི་ནི།
 ཁ་ བོ་སྐྱུ། མིང་དང་མིང་ཚབ་ གཅིག་ཁར་འཇུག་པའི་དཔེ་༡༠ བྲིས།

ན་སྐྱེའི་འཇུག་ཚུལ་ལས།

༡༽ **ན་སྐྱེའི་** འཇུག་ཚུལ། དཔེར་ན།

བྱ་ཚིག།	ཕྱད།	བྱལ་མའི་ཚིག་གོགས།	ཚིག་གི་དབྱེ་བ།
འབག།	ན་	འབག་དགོས་འོང་།	མ་འོངས་པའི་ཚིག།
		འབག་ཤིག།	རླུལ་ཚིག།
བདའ།	ན་	མི་བདུབ།	མ་འོངས།
		བདའ་ད།	རླུལ་ཚིག།
ཕྱ།	ན་	ཕྱ།	རླུལ་ཚིག།
		ཕྱ་ནི་རྩམ།	མ་འོངས་པ།

ཕྱིན་ ཕྱི་ནི། བཟའན་ བཟའ་གོ། ལྷགན་ ལྷག་བཟུག། ལྷོདན་ ལྷོད་ཚུགས།
 ཕྱིན་ ཕྱིས་ཤིག། བཟའན་ བཟའ་ས། ལྷགན་ ལྷགས་ད། ལྷོདན་ ལྷོད་ཤིག།

** ཕྱད་གྱི་ རྟེ་མར་ བྱ་ཚིག་མ་འོངས་པ་དང་། བྱལ་མམ་འདི་ མ་འོངས་པ་དང་ རླུལ་ཚིག་གི་ ཚིག་གོགས་ཡོད་མི་འཇུག་འོང་།

དོན་ཚན། སྤྱིར་བཏང་དུས་གསུམ་གྱི་བྱ་ཚོག་ཚོག་གོགས།

༡༽ རྩོགས་གྲུབ།

བྱ་ཚོག་གི་ ཚོགས་གོགས་དང་གཅིག་ཁར་ དུས་གསུམ་གྱི་ བྱ་ཚོག་སྤྱིར་ཚུལ་མ་ཞོར་བར་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།

༢༽ ལས་དོན།

བྱ་ཚོག་གི་ཚོགས་གོགས་(ནི་འོང་གོ། བས་བས་མས་) (ཅི་ཡི་རུག་ ཆི་ད་སོ་) (དོ་དེས་) ཚུ་ དུས་གསུམ་གྱི་

བྱ་ཚོག་དང་གཅིག་ཁར་ འཐོབ་ལམ་དང་བསྐྱུན་བྱི་ཚུགས་དགོ།

༣༽ མཐུན་རྐྱེན།

ཚོག་མཚོན།

ལྷག་དེབ་དང་ལྷག་ནིའི་རིགས་ ག་ཅི་བརྩམ་ཡོད་རུང་ ལག་ལེན་འཐབ་བཏུབ།

༼དྲན་གསོ། ལྷག་སྤྱད་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ མཐུན་རྐྱེན་ཚུ་ རང་གིས་འཚོལ་ཏེ་ བཅའ་རྒྱིག་རྒྱབ་དགོ།༽

༤༽ ལྷག་སྤྱད་ལམ་ལུགས།

ལས་དོན་འདི་འགྲུབ་ནིའི་དོན་ལུ་ འོག་གི་དོན་ཚན་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ལྷག་སྤྱེ་ འདི་དང་འབྲེལ་ལག་ལེན་འཐབ་ དགོས་ཨིན།

༡༽ མ་འོངས་པའི་ཚོག་གོགས། (ནི་འོང་གོ)

▪ (ནི་འོང་གོ) མ་འོངས་པའི་ ཚོག་གོགས་ཨིན་མ་མ་ཚད། རྫོང་ཚོག་མཇུག་བསྐྱུ་མི་ རྫོགས་ཚོག་ཡང་ ཨིན་མ་ལས། རྫོགས་ཚོག་ཨིན་པ་ཅིན། འདི་གི་ཤུལ་ལུ་ ཤད་དེས་པར་འཐོན་དགོ། དཔེར་ན།

• བྱི་ སྤྱད་བྱི། འཐོབ་བྱི།

འོང། འཐོན་འོང། དགོག་འོང། བརྩམ་ཨིན་པ་ཅིན། (ནི་འོང་) གཉིས་ རྫོང་ཚོག་མཇུག་བསྐྱུ་ མི་ རྫོགས་ཚོག་འབད་ནི་དེ་གིས་ ཤད་འཐོན་དགོ།

• སྤི་བྱི་ དེ་གིས། སྤི་འོངས་ཏེ་ འབད་རུང་། བརྩམ་ཨིན་པ་ཅིན། འབྲེན་ཚོག་འབད་ འཇུག་ནི་དེ་ གིས་ (ནི་དང་འོང་) གི་ ཤུལ་ལུ་ ཤད་བྱི་བ་ཅིན་ ཞོར་བ་ཨིན།

▪ མ་འོངས་པའི་ ཚོག་གོགས་འབད་ནི་དེ་གིས། (ནི་འོང་གོ) གི་ ཉེ་མའི་བྱ་ཚོག་འདི་ མ་འོངས་པའི་ ཚོག་བྱི་དགོ། དཔེར་ན།

༡༽ བྱི་ ལོ་རྒྱུས་ འདི་བྱི་ ལ་འཐོན་ གཏང་བྱི།

གོ། དགོ་བ་ བསྐྱུབ་གོ། ར་ བསྐྱུ་གོ།

འོང། ཐུན་ གཏང་འོང། ཟིང་འཇུག་ ལང་འོང། བཟུམ་ཚོགས་ཚིག་དང།

མ་འོངས་པའི་ཚིག།	ཚིག་གྲོགས།	མ་འོངས་པའི་ཚིག།	ཚིག་གྲོགས།
གཏང་	ག།	འཕྱོང་	འོང།
ཟི་	ཟི།	བཟུག་	ག།
འདག་	འོང།	འདག་	ག།

སྒྲིབ་ལྟ།

ཀ། བྱི་འོང་གོ། ཚོགས་ཚིག་འབད་འཇུག་མི་ ཤད་ཀྱི་འཕྱོང་ལམ་དང་འཇུག་ཏེ་ དཔེ་བྱི་ཟི།

༡.-----	༢.-----	༣.-----	༤.-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----

ཁ། བྱི་དང་འོང། འབྲེན་ཚིག་འབད་ འཇུག་མི་དང། མ་འོངས་པའི་ཚིག་གྲོགས་ ཚོགས་ཚིག་ འབད་ འཇུག་པའི་ དཔེ་རེ་བྱི་ཟི།

༡༽ ཚོགས་ཚིག། (པས། མས། བས་)

- ✓ འདི་གསུམ་ ཚིག་མཇུག་བསྐྱེ་མི་ ཚོགས་ཚིག་ངོ་མ་ཡིན་མ་ལས། མཇུག་ལུ་ཤད་ཅེས་པར་ འཕྱོང་དགོ།
- ✓ (པས། མས། བས་) གསུམ་གྱི་ ཏེ་མའི་བྱ་ཚིག་ཡང་ བྱ་ལས་འབད་ནི་དེ་གིས་ མ་ འོངས་པ་བྱི་དགོཔ་ཡིན། དཔེ་རེ།

པས། འཇུག་པས། མ་སྐྱབ་པས། མ་གཅད་པས། མི་འགྲུབ་པས།

མས། བྱིམ་མས། འབདམ་མས། བཟུམ་མས། འཕྱོང་མས། སྐྱེམ་མས།

*** མས་ཀྱི་ ཏེ་མའི་ མ་འོངས་པའི་བྱ་ཚིག་ལུ་ མིང་མཐའ་ཅིག་ཅེས་པར་ འོང་དགོ། ཡང་། མིང་མཐའི་འཕྱོང་ལམ་དང་ མ་འཇུག་པར། དཔེ་རེ། འཕྱོང་ད། བཟུམ་ད། བྱིམ་ད། བཟུམ། ལག་ལེན་འཐབ་པ་ཅིན། ལྷན་ཡིག་གི་ མཛེས་ཆ་དང་མི་ལྟན་མ་ལས་ འཛོལ་བ་ཡིན།*

བས། མ་བྱི་བས། སྐྱོ་བས། མཐོ་བས། དམའ་བས། མི་བཟོ་བས།

སྒྲིབ་ལྟ།

- ✓ ཚིག་མཛོད་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ (པས་ མས་ བས་) འཇུག་པའི་ རྫོང་ཚིག་བྱི་ཟི།
- ✓ (པས། མས། བས་) གསུམ་གྱི་ ཏེ་མར་སྐྱར་མི་བྱ་ཚིག་ལུ་ ལྱད་པར་ག་ཅི་འདུག། བཟུང་དོན་བྱིས།

ཁ། ཅི་ཡི་རུག། ཚིག་མཚུག་བསྐྱེ་མི་ རྫོགས་ཚིག་ རོ་མ་ཡིན།

- མཚུག་ལུ་ འད་ རེས་པར་འབྲེན་དགོ།
- ཉེ་མའི་བྱ་ཚིག་ འདས་ཚིག་གི་དགོཔ་ཡིན། དཔེར་ན།

ཅི ཅ་ལ་ ཐོབ་ཅི། བསམ་དོན་ ལྷུང་ཅི། ལྷ་ ལྷུགས་ཅི།

ཡི། ཐོས་ འགྲངས་ཡི། གསོལ་ལྷ་ འདས་ཡི། ལྷ་དམོ་ བསྐྱེ་ཡི།

རུག། རོགས་ཀྱི་ལ་ལུ་ བསྐྱེ་བས་རུག། ཡོམ་ དཀྱིགས་རུག། ལྷོམ་པ་ བསྐྱེ་བས་རུག།

འདས་ཚིག།	འདས་པའི་ཚིག་གྲོགས།	འདས་ཚིག།	འདས་པའི་ཚིག་གྲོགས།
བཏང་	ཡི།	འཕྱིས་	རུག།
འཕྱིས་	རུག།	བཙོངས་	ཡི།
སྤངས་	ཡི།	ཐལ་	ཡི།

ག། ཚི་ད་སོ་གསུམ། (ཡི། རུག་)

- ✓ ཡི། རུག་དང་ གཅིག་ཁར་འཇུག་ནི།
- ✓ (ཚི་ད་སོ་) ཉེ་མའི་བྱ་ཚིག་འདི་ འདས་ཚིག་ར་འོང་དགོ།

ཚི། དོན་ ལྷུང་ཚི་ཡི། དོན་ ལྷུང་ཚི་རུག།

ད། ཡི་གུ་ བསྐྱེལ་ད་ཡི། ལྷོམ་གྱ་ལས་ བཏང་ད་ཡི།

སོ། བསངས་སོ་ཡི། ཚོམས་སོ་རུག།

འདས་ཚིག།	ཚི་ད་སོ།	འདས་པའི་ཚིག་གྲོགས།	འདས་ཚིག།	ཚི་ད་སོ།	འདས་པའི་ཚིག་གྲོགས།
བཏང་	ད་	ཡི།	བཙོངས་	ཚི་	ཡི།
སྤངས་	ད་	ཡི།	ཐལ་	སོ་	ཡི།

ང། ད་ལྷ་བའི་ཚིག་གྲོགས། རོ། དེས།

- ✓ འདི་ ཚིག་མཚུག་བསྐྱེ་མི་ རྫོགས་ཚིག་ཡིན།
- ✓ ཚིག་གི་ མཚུག་ (དོ་དེས་) ཀྱི་མཚུག་ལུ་ འད་འབྲེན་དགོཔ་ཡིན།

རོ། ལྷར་ འཆམ་དོ། སེམས་ ཡེང་དོ།

དེས། ཅ་ལ་ བསྐྱེལ་དེས། ཅ་ལ་ གཞིབ་དེས།

ད་ལྷ་བའི་ཚིག།	ཚིག་གྲོགས།	ད་ལྷ་བའི་ཚིག།	ཚིག་གྲོགས།
འབྲི་	དེས།	རྗེད་	རོ།
ཚིག་	དེས།	སྤང་	རོ།
ལྷུག་	རོ།	གསུང་	དེས།
འད་	རོ།	འཕྲོབ་	དེས།

--	--	--	--

༥༽ དབྱེ་ཞིབ།

- 📖 ཇུས་རྒྱུན་གྱི་ ལྷན་སྐྱོང་སྤྱོད་ལུ་ཚུ་ འབད་བའི་སྐབས། ལམ་སྟོན་དང་འཁྲིལ་མ་འཁྲིལ་གྱི་ལག་ལེན་ བལྟ་ བློ་ ཆ་རོགས་དང་ འབྲི་སྤྱན་འབད་དེ་ ལུ་འབད་ཐངས།
- 📖 འདས་པའི་ཚེག་གོགས་ (ཅི་ཡི་རུག་) རྫོགས་ཚེག་ངོ་མ་འབད་འཇུག་པ་ཨིནམ། ཤེས་མ་ཤེས་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།
- 📖 (པས་མས་བས་) མ་འོངས་པའི་ཚེག་དང་འཇུག་ཚུ་ལ་ དཔེ་བྲི་བཅུག་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི། ཡང་ན།

འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ ཐིག་ཁམ་བཟུམ་བཟོ་སྟེ་ སྤྱོད་ལུ་འབད་བཅུག་རུང་བཅུག།

ཨང།	མིང།	འདས་པའི་ཚེག་གོགས་ ཅི་ ཡི་རུག། དཔེ་ལ	ཚིག་སོ་གསུམ། ཡི་རུག། དཔེ་ལ །	ད་ལྟ་བའི་ཚེག་གོགས། རོ་དེས། དཔེ་ལ །
༡	དོ་ཚེ།			
༢	ནམ་རྒྱལ།			

ཉན་སྒྲུབ་གནས་ཚད།

དོན་ཚན། བད་དོན་སྤོང་ལེན། (ལོ་རྒྱུས། གནས་ཚུལ་)

༡༽ རྩོགས་གྲུབ།

མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་སྤྱི་གོ་རིག་རྩལ་ཐོག་ལས་ སྤེ་ཚན་སྤོང་ལེན་གྲས་གཏོགས་འབད་དེ་ སྤྱོད་གྲོས་དང་ གོ་སྤྱོད་ འབད་ནི་ དོགས་སེལ་གྱི་ དྲི་བ་རྒྱ་བཀོད་ནི་དང་ ཐག་གཅད་གྱི་གྲོས་འཆར་རྒྱ་བཀོད་དེ་ མཉམ་འབྲེལ་འབད་ཚུགས།

༢༽ ལས་དོན།

བཀོད་རྒྱ་རྒྱ་ལེགས་ཤོམ་འབད་ཉན་ཞིན་ན་ དྲི་བའི་ལན་དང་ ཉམ་གོ་བའི་གནད་དོན་རྒྱ་ སྤྱོད་གསལ་མེད་པར་དོགས་ སེལ་འབད་དེ་ བད་དོན་ལེན་ཚུགས་དགོ།

༣༽ མཐུན་ཀྱེན།

- འབྲི་དེབ།
- རྩོག་ནིའི་རིགས།
- ཤོག་ཐང་སོགས།

༤༽ རྩོག་སྤྱོད་ལམ་ལུགས།

ལོ་རྒྱུས་དང་གནས་ཚུལ་ གང་རུང་ཅིག་ སྤོབ་སྤྱོད་ཁོང་ར་ལུ་ འཚོལ་ཏེ་རྩོག་བཟུག་ཞིན་མ་ལས་ དྲི་དབྱེད་གྱི་

སྤོང་ལུ་ འགོ་འདྲེན་འཐབ་ནི། དཔེར་ན།

- གཟུང་སྒྲུབ་འཕེལ་ རལ་གསོའི་སྐབས་ལུ་ ག་ཅི་ར་འབད་ཡོད་ག་? གོ་སྤྱོད་འབད་དེ་ ཐོ་བཀོད་ནི།

ལུགས་བདེན་.....

- ཐོ་བཀོད་

འབད་ཡོད་མི་རྒྱ་ གོ་རིམ་བསྐྱོགས་ཏེ་ འོག་གི་ཐིག་ཁྲམ་ནང་ བཟུགས་བཟུག་ནི།

རང་དོན་ལུ་ཕན་མི།	སྤྱིར་བཏང་ལུ་ཕན་མི།	ཕན་ཚུལ་ཉུང་བའི་ལུ།
	༡	༡
	༢	༢
	༣	༣

གོང་གི་ དོན་ཚན་རྒྱ་ལས་ ག་འདི་ཁག་ཆེན་འབད་ མཐོང་མ་མས་ག་? ག་ཅི་འབད་ཨིན་ན་? གྲོས་སྤྱོད་འབད་དེ་ བདེན་ཁྲུངས་གཟུང་བཟུག་ནི་སོགས།

ཡང་ན།

རང་གི་གཡུས་སྐོད་དང་ མཐའ་འཁོར་ལས་པར་ འབད་སྲོལ་ཡོད་པའི་ ལམ་ལུགས་སྲོལ་ཚུའི་སྐོར་ལས་ བཅ་རྒྱུ་ཤོས་
ཚུ་ལུ་ འདྲི་ཞིབ་འབད་ཞིན་མ་ལས། སྲོལ་ཁང་ནང་བཤད་ནི།

ཡང་ན། མི་ཅེ་གཤམ། གུ་གུ་ལ་སྲོལ་ཁང་། གེ་ལི་གར་ལ། ཅུས་ཐུང་སྲོལ་བརྟན། བཤུད་བརྟན་ལ་སོགས་པའི་སྲོལ་ལས་ སྲོལ་
བརྟན་ཚུ་བཟླ་བཅུག་ཞིན་མ་ལས་འོག་གི་དྲི་བ་ཚུ་བཀོད་ནི།

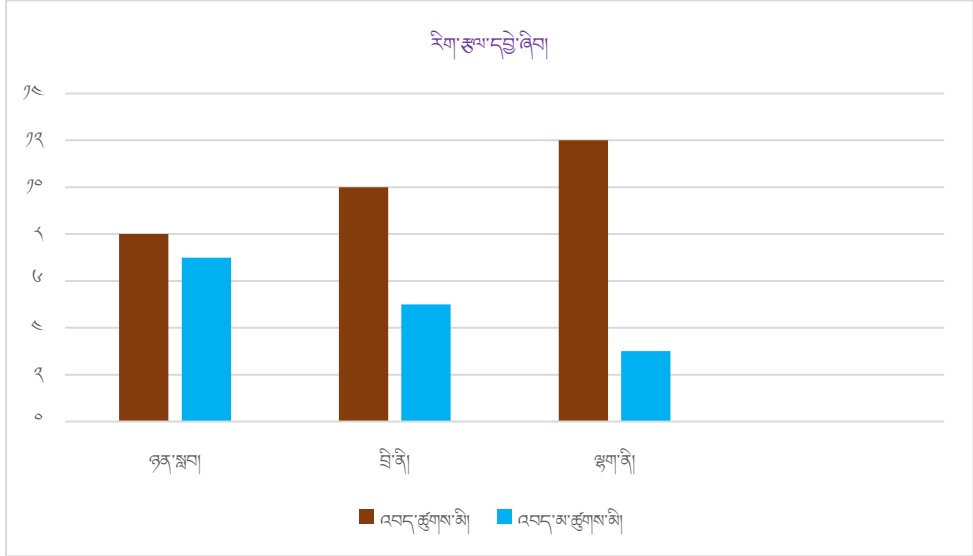
༡ དོན་ཚན་འདི་ ག་ཅིའི་སྐོར་ལས་ཨིན་མ་མས་?

༢ མཐོང་སྣང་འདི་ནང་ལས་ ཡོན་ཏན་ག་ཅི་ར་སྲོལ་ཅི་?

༣ རྩོད་ཀྱི་འབད་བ་ཅིན་ མཐོང་སྣང་། ཡང་ན། འགྲེལ་བཤད་རྒྱབ་ཡོད་མི་འདི་ གནས་སྣངས་ག་ཅི་བཟུམ་ཅི་འོང་ནི་
མས་?

བད་སྐྱུར་འབད་ནི་གི་ རིག་ཅུལ་སྐྱུང་བ་ འབད་ནི་ཡིན་པ་ཅིན།

ཀ། རྒོ་གསར་ནང་སློབ་ཕྱུག་ ༡༥ ལྷན་ བྱི་ནི། ལྷག་ནི། ཉན་སྐྱབ་ཀྱི་ རིག་ཅུལ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་མ་དུ། འོག་གི་བརྒྱུ་མ་ ཐོན་ལུག། གནད་སྲུང་འདི་ཚུ་ ག་སྐྱུར་འབད་བཟུ་སྟེ་ ཉན་ལུ་ཁ་གསལ་བཟོ་ནི། (འག་ཤོས། རྒྱ་ཤོས། སྤྱིར་བཏང་། དབྱ་སྟོམ་སོགས་)



ཁ། ཉམ་ལུ་ བཀག་དམ་ འབད་དགོ། ཟེར་བའི་ དོན་དག་འདི་ ག་ཅི་ལུ་བརྟེན་འོང་ནི་མས་? འདི་གི་སྐྱབ་བྱེད་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་ལས་ཕར་ ཞིབ་འཇོལ་འབད་དེ་ གནད་སྲུང་ལུ་ གཞི་བཙུག་ཏེ་ བདེན་ལུངས་ཁ་གསལ་བཏོན་ནི།

https://www.google.com/search?q=What+are+the+statistics+of+smoking?&tbm=isch&source=iu&ictx=1&vet=1&fir=GyV8WruE5Ek5sM%252Cb0bVY0PrXtGmHM%252C_&usg=AI4_-kRN-sv1lZond9i1UbTcVZRM6yTFsg&sa=X&ved=2ahUKEwjK4a6T_Zf2AhUgIbcAHeoYDgoQ9QF6BAgiEAE&biw=1536&bih=722&dpr=1.25#imgrc=GyV8WruE5Ek5sM

༥། དབྱེ་ཞིབ།

དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་དོན་ལུ་ འོག་གི་ཐིག་ལྷན་འདི་ལག་ལེན་འཐབ་ནི།

ཨང་།	མིང་།	རྫོང་རྒྱ།	མགོ་གསལ་སྟོན།	སྐད་ཀྱི་སེང་པབ།	གཅད་མཚམས།	ཡིག་སྟེབ།
༡	ལྷ་མོ།					
༢	མཚོ་མོ།					

- རིག་ཅུལ་ལྷོ་གསལ་གྲུབ་ གྲུབ་མ་འགྲུབ་ལྷ་ཞིའི་དོན་ལུ་ དབྱེ་ཚད་ཐོ་བཟོ་སྟེ་ ཡོད་མི་བཟུམ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི། ཡང་ན། སློབ་ཡུག་གི་ གནས་སྐབས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དབྱེ་ཞིབ་ཚད་གཞི་ བཟོ་ནི།

ཅན་གསོ།

- �གོང་ལུ་བཀོད་ཡོད་མི་འདི་ སློབ་རིམ་ལྷ་པའི་ ཉན་སྐབ་ཀྱི་རིག་ཅུལ་ལྷོ་གསལ་གྲུབ་དང་ལས་དོན་ཚུ་ འགྲུབ་ཞིའི་དོན་ལུ་སློབ་སྟོན་འབད་ཐངས་ཀྱི་ ཐབས་ལམ་གྱི་དཔེ་ཅིག་ཨིན།
- དེ་དང་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ ཉན་སྐབ་ཀྱི་ལྷོ་གསལ་གྲུབ་དང་ལས་དོན་ གཞན་མི་ཚུ་ཡང་ གཞི་འདི་ལུ་བཞག་སྟེ་ལྷོ་གསལ་གྱི་ལམ་ལུགས་ཚུ་ སློབ་དཔོན་རང་གི་སྐབས་བདེ་ཉིང་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ གསར་ཅུལ་གྱི་ཐོག་ལས་ སློབ་སྟོན་དང་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོས་ཨིན།
- གོང་ལུ་བཀོད་མི་ཚུ་ དཔེ་ཚམ་ཅིག་ཨིན་མ་ལས་ བྱམ་ཚན་གཅིག་ནང་ སློབ་སྟོན་འབད་ཚར་དགོས་མེན་པར། དེ་ལས་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ ཐབས་ལམ་བཏོན་ཏེ་ སློབ་སྟོན་འབད་དགོ།
- ཐབས་ལམ་འདི་གིས་ རིག་ཅུལ་ལྷོ་གསལ་གྲུབ་དང་ལས་དོན་ཚུ་ འགྲུབ་མ་ཚུགས་པ་ཅིན་ ཐབས་ལམ་གཞན་གྱི་ཐོག་སྤོང་ལུ་གསར་ཅུལ་འབད་དེ་ ལོག་སློབ་སྟོན་འབད་ཞིན་མ་ལས་ འགྲུབ་དགོས་ཨིན།
- ལྷོ་གསལ་གྲུབ་གཞི་བཞག་ལྷོ་གསལ་སྐབ་ནང་ བན་དོན་འཕུལ་རིག་གི་ཐབས་ལམ་དང་ འཕུལ་རིག་གི་ མཐུན་ཆུན་ཚུ་འོས་འབབ་དང་འཁྲིལ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ སློབ་སྟོན་འབད་ནི་ལུ་བཙུན་དགོ།
- ལྷོ་གསལ་གྲུབ་དང་ལས་དོན་གཅིག་ཁར་ འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ཡོངས་འབྲེལ་སློབ་སྟོན་ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ སྟེལ་མཐུད་འབད་དེ་ མཐུན་ཆུན་འབད་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས་ཨིན།

དོན་ཚན། ལྷན་ཚོམ་དང་ཚོམ་རིགས།

༡༽ ལྷོགས་གྲུབ།

1. ཚོམ་གྱི་བཅད་ལྷག་སྐྱེལ་མ་སོགས་ལྷག་ཐངས་ལུ་ གོམས་སྐྱུང་ཚུད་དེ་ གསལ་བཤད་ ཞབས་ཁྲ་ ཅུང་མོ་ སློབ་ཐེང་ འབྲེལ་བའི་ ཚོམ་རིགས་ཚུ་ ཉམས་དང་འབྲེལ་ ལྷག་ཚུགས།
2. ཚོམ་རིག་བསྐྱར་ཞིབ་དང་ གསར་ཚོམ་གྱི་གཞི་འགྲུམ་རིག་ཅུལ་ ཐོབ་སྟེ་ སྐྱུང་དང་གཏམ་རྒྱུད་ འབྲི་ཚོམ་དང་གསལ་ བཤད་ ཞབས་ཁྲ་དང་ཅུང་མོ་ཚུ་གི་ གོ་དོན་དང་ཉམས་ལེན་ཏེ་ ལྷག་ཐངས།

༢༽ ལས་དོན།

1. རང་གི་ལས་སྐོམ་དང་འབྲེལ་བའི་ ཞབས་ཁྲ་དང་ཅུང་མོ་ཚུ་ལྷག་ནི་ལུ་ དང་འདོད་དང་ ཤེལ་བསྐྱེད་ཚུགས་དགོ།
2. སྐྱུང་ཚུ་ལྷག་སྟེ་ བད་དོན་ལེན་ཞིན་ལས་ དེ་ལས་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ བྱུང་ཚོས་དང་ལྷན་མ་ གསར་ཚོམ་འབད་ཚུགས་ དགོ།

༣༽ མཐུན་ཉེན།

- ❖ ལྷག་དེབ།
- ❖ ཚོམ་མཚོན།

། རྒྱུ་གསོ། སློབ་སྟོན་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ མཐུན་ཉེན་ཚུ་ རང་གི་འཚོལ་ཏེ་ བཅའ་སྲིག་རྒྱབ་དགོ།

༤༽ ལྷབ་སྐྱུང་ལམ་ལུགས།

- ❖ སློབ་སྟོན་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ སློབ་ཚུ་གི་ ལྷག་ཞིའི་རིག་ཅུལ་ལྷོགས་གྲུབ་དང་དཀའ་ངལ་གྱི་ གནས་སྐབས་ལུ་ བལྟ་ཞིན་ལས། ལྷོགས་གྲུབ་དང་ ལས་དོན་འགྲུབ་ཚུགས་པའི་ ཐབས་ལམ་གྱི་ཐོག་ལས་ ལྷབ་སྐྱུང་འབད་དགོ།

དཔེར་ན།

ཞབས་ཁྲ་དང་ ཅུང་མོ་ཚུ་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ ལྷག་ཐངས་གྱི་ སྐྱུང་བ་འབད་ནི་ཨིན་པ་ཅིན།

- ✓ དང་པ་ར་ ལྷག་སྟེ་ གོ་བ་ལེན་བཅུག་ནི།
- ✓ དོགས་པ་ཡོད་མི་ཚུ་ ཆ་གཟུང་བསམ་བཤད་གྱི་ཐོག་ལས་ སེལ་ཐབས་འབད་ནི།
- ✓ ཆ་གཟུང་བསམ་བཤད་གྱི་སྐབས་ བསལ་མ་ཚུགས་མི་ཚུ་ སློབ་དཔོན་དང་ སློབ་སྟོན་འབད་ནི།
- ✓ རེ་རེ་བཞིན་དུ་གིས་ལྷག་པའི་སྐབས། རྫོང་སྐྱུ་ གཙུང་མཚམས། ཉམས་དང་འབྲེལ་ཏེ་ རྐྱད་སེང་པམ་ཚུ་བལྟ་ནི།

- ✓ ལུས་གསུམ་གྱི་ བྱ་ཚོག་དང་ལས་ཚོག་གི་སྐོར་ འཇུག་ཚུལ་དང་སྡེ་བའི་གྱི་ གོས་སྐྱར་འབད་དེ་ ཐོ་བཀོད་དེ་ དཔེར་བཅོམ་ལྷོད་ཀྱི་སྐོར་གསུམ་གྱི་ བཅོམ་ལྷོད་ཀྱི་སྐོར་གསུམ་གྱི་ ཡིག་སྡེ་བའི་གྱི་སྐོར་གསུམ་གྱི་ གོས་སྐྱར་འབད་དེ་ ཐོ་བཀོད་དེ་ གོས་སྐྱར་འབད་བཟུ་སྡེ་ སྐོར་ལཱ་ལག་ལེན་འཐབ་པ་གིས་འཐུས།

སྐོར་ལཱ་༡ པ། ཇི་བ།

1. མི་སྡེ་འདི་ནང་ལུ་ ཞབས་ཁའི་ལས་སྐོར་འདི་མེད་པ་ཅིན། ག་དེ་སྡེ་འོང་གི་མས་ཤེ་
2. ཞབས་ཁའི་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ མི་ཚོ་སྐོར་ཚུགས་ཀྱི་བཟུམ་ཅིག་འདུག་གམ་ག་གམ་ གནས་ཚུལ་བསྐྱེད་འབད་དེ་ སྐྱེན་ལུ་ཅིག་བཅོམ་ནི།
3. ཞབས་ཁའི་ཅིག་ལས་ རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ གསར་རྩོམ་འབད།

སྐོར་ལཱ་༢ པ།

- o ཞབས་ཁའི་ཐོག་ལས་ མིང་ཚོག་ཀྱི་སྐོར་ལཱ་ཅིག་ འགོ་འདྲེན་འཐབ་པ་ཅིན།
- 1. འོག་ལུ་བཀོད་མི་ཞབས་ཁའི་བཟུམ་ གང་རུང་ཅིག་བཏང་ཞིན་མ་ལས་ ཉན་བཟུག་ནི།

39. མནོན་མེད་པའི་སེམས་ལུ་.avi

མནོན་མེད་པའི་ སེམས་ལུ་ མིག་འཕྲུལ་ རྒྱུ་སྟེ། འཛམ་གླིང་འདི་ནང་ རེ་གི་སེམས་ འབྲུང་དུ་ཡི། དོན་ཉིང་དགའ་བའི་ སེམས་ཀྱི་ ས་གཞི་འདི་ནང་། བརྟེན་གཏུང་ ཆར་ཆུ་ འབབ་དུ་ལྷུ། དམ་ཚོག་ལོ་ཐོག་ལེགས། མནོན་མེད་པའི་ སེམས་ལུ་མིག་འཕྲུལ་ རྒྱུ་སྟེ། འཛམ་གླིང་འདི་ནང་ རེ་གི་སེམས་འབྲུང་དུ་ཡི། མི་ཚོ་འདི་ འཕྲོ་བའི་ ལམ་བཟུམ། འཕྲོ་ཡི་འཕྲོ་ཡི་རྒྱུ་སྟེ། རྒྱ་ཡི་ཟེལ་པ་ འདྲ་བའི་མི་ཚོ། དམ་ཚོག་ སེམས་སུ་རྒྱུ་རྒྱུ་ བསྐྱེད་གོ། ཤོག་མཉམ་རོགས་ཤོག། སེམས་ཀྱི་ཕང་མར་ ཤོག། ཕང་མ་བཏབ་སྟེ་མི་ཚོ་རྒྱུ་སྟེ། རྒྱ་ལོ་དགའ་སེམས་སྐྱབ་མི་ཉམ་རྒྱུང་རང་འབད་ན། སྐྱེམ་བརྒྱུ་འབད་ལེན་རུང་། རྒྱུ་ལས་གཞན་ལུ་དགའ་ས་མེད། སྐྱི་བསེར་རྒྱུང་ རང་ལམ་ཅིག་བསལ་ཞི་འདི། རྒྱུང་དང་རང་འབད་འཕྲོ་དགོ་མནོ། གནས་ལར་ཨེ་ལུག་དཔགས་ཏེ་ལྷི་གཏུགས་བཟུང་། དགའ་བའི་ཉམ་འདི་རྒྱུ་ལས་བཟུག། ལུས་སེམས་ལེགས་ པས། འཇུག་ལུ་ ཡིད་འོང་མ། རེ་གི་སེམས་ཀྱི་རྒྱུ་རྒྱུ་ བསྐྱེད་པ་ལུ་ཞི་ཚོག་ལང་རྒྱུ་སྟེ། ཨའེ་ ལེགས་ར་ལེགས་པའི་སྐྱེན་རྒྱུང་ལུ། ཨའེ་ ཤོག་མཉམ་ རོགས་ཤོག། སེམས་ཀྱི་ཕང་མར་ཤོག། ཕང་མ་བཏབ་སྟེ་ མི་ཚོ་རྒྱུ་སྟེ། 2 དོན་ཉིང་དགའ་བའི་ སེམས་ཀྱི་ ས་གཞི་འདི་ནང་། བརྟེན་གཏུང་ ཆར་ཆུ་འབབ་དུ་ལྷུ། དམ་ ཚོག་ལོ་ཐོག་ལེགས། རྒྱ་ལོ་དགའ་སེམས་སྐྱབ་མི་ཉམ་རྒྱུང་རང་འབད་ན། སྐྱེམ་བརྒྱུ་འབད་ལེན་རུང་། རྒྱུ་ལས་གཞན་ལུ་དགའ་ས་མེད། དོན་ཉིང་དགའ་བའི་ སེམས་ཀྱི་ ས་གཞི་འདི་ནང་། བརྟེན་གཏུང་ཆར་ཆུ་ འབབ་དུ་ལྷུ། དམ་ཚོག་ལོ་ཐོག་ལེགས།

རྒྱུ་སྟེ།

➤ ཞབས་ཁའི་ཚོག་ མ་ཚང་མི་ཚུ་ གྲིས་ཏེ་ལྷག་བཟུག་ནི།

མནོན་མེད་པའི་ སེམས་ལུ་ _____ རྒྱུ་སྟེ། འཛམ་གླིང་འདི་ནང་ རེ་གི་ _____ འབྲུང་དུ་ཡི།
 དོན་ཉིང་ _____ སེམས་ཀྱི་ ས་གཞི་འདི་ནང་། _____ ཆར་ཆུ་ འབབ་དུ་ལྷུ། དམ་ཚོག་ _____ ལེགས།
 མནོན་མེད་པའི་ སེམས་ལུ་ མིག་འཕྲུལ་ _____ ། འཛམ་གླིང་འདི་ནང་ རེ་གི་སེམས་ _____ དུ་ཡི།
 མི་ཚོ་འདི་ _____ ལམ་བཟུམ། འཕྲོ་ཡི་འཕྲོ་ཡི་ _____ འདུག། རྒྱ་ཡི་ཟེལ་པ་ _____ མི་ཚོ། དམ་ཚོག་ སེམས་ཀྱི་ _____
 _____ བསྐྱེད་གོ། ཤོག་ _____ རོགས་ཤོག། སེམས་ཀྱི་ _____ ཕང་མ་ཤོག། ཕང་མ་བཏབ་སྟེ་ _____ རྒྱུ་སྟེ།

➤ འོག་གི་མིང་ཚིག་ཚུ་གི་གོ་དོན་ ཚིག་མཛོད་ནང་ལས་འཚོལ་ཏེ་ བྲི་བཅུག་ནི།

མིང་ཚིག།	གོ་དོན། མིང་། བྱ་ཚིག། ལྷན་ཚིག་གི་དབྱེ་བ།
མཐོ།	
འབྱང།	
དམ་ཚིག།	
རོགས།	
ཟློལ་པ།	
མིག་འཕྲུལ།	
ཡང་མ།	
ཡངས་མ།	

❖ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཞབས་ཁྲའི་འདྲ་རེ་སློབ་དེ་ ཞབས་ཁྲ་འདི་བཏང་ཞིན་མ་ལས་ ག་ར་གཅིག་ཁར་ ཚར་གཉིས་དེ་ཅིག་ འཐེན་བཅུག་ནི།

- འོག་ཞབས་ཁྲ་འདི་ རང་སེའི་འབྲི་དེབ་ནང་ལུ་ འདྲ་བཤུས་རྒྱབ་བཅུག་ནི།
- རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ ལྷན་ཚུམ་གཞན་ཡང་།
 - ཅུང་མོ།
 - ལྷོ་ཟེ།
 - བཤད་པ།
 - གསལ་བཤད།
 - ལོ་རྒྱུས།
 - ཀ་ཚུམ། སོགས་གོང་གི་ སློབ་ལཱ་ལོ་རིམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་བཏུབ།

❖ སློབ་དེབ་ནང་ལུ་ཡོད་མི། གཡུས་བཟང་ཁྲ་མོའི་ནང་ལུ། ཟེར་མི་འདི་ ཚིག་མཚམས་བཅད་དེ་ ལྷག་ཐངས་ སྦྱང་བ་ འབད་ནི།

དཔེར་ན།

གཡུས་བཟང་ ཁྲ་མོའི་ ནང་ལུ། དིན་ཅན་ ས་མ་ བཞུགས་ཡོད།། ལྷང་ལྷང་ གཏུང་གཏུང་ དན་ ཏུང་། མཇལ་བའི་ རང་དབང་ མིན་འདུག། སློབ་པའི་ རྒྱལ་ཁབ་ འདི་ནང་། དགའ་བའི་ སློབ་ལྷན་ ཆགས་ཡོད།། བཞུགས་ བྱ་དང་ བྱ་མོ། སེམས་ཀྱི་ སློབ་ འཕེལ་དོ།། དགའ་བ་ རང་གཡུས་ དགའ་ཏུང་། མི་གཡུས་ ལས་ཀྱིས་ འཁོར་སོང་།། བཟུ་སེམས་ ལྷན་པའི་ ཆ་རོགས།། ར་ལུ་ སློབ་ རོགས་ གནང་ད།།

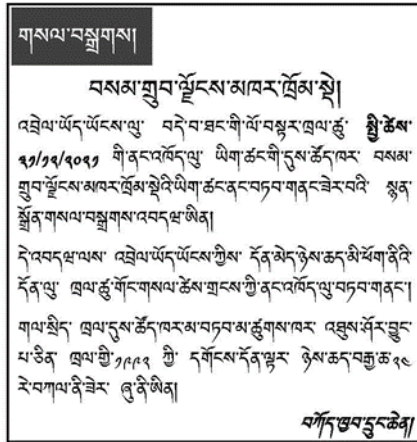
གོང་གི་

ཚིག་ལུ་གཞི་

བཞག་སྟེ་ ཚིག་འཕྲུ་ཏུག་མ་ གསར་ཚུམ་འབད་ནི་སོགས། འགོ་འདྲེན་འབབ་ནི།

- ❖ དེ་ལས་ རང་གིས་ལྷག་མི་འདི་ འགྲུལ་འཕྲིན་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ སྐྱབ་བྱུང་ཞིན་མ་ལས། རང་གི་ལྷག་ཐངས་ནང་ མ་བརྟུབ་པའི་ སློན་ཚུ་ ཐོ་བཀོད་འབད་དེ་ བཅོ་ལ་རྒྱབ་བཅུག་ནི།
 དེ་མ་ཚད། དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ ལྷག་ཞིའི་སྐྱུང་བ་འབད་དགོཔ་དང་། སློབ་དཔོན་གྱིས་ བཅའ་སྒྲིག་འབད་དེ་ རོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་ ལྷག་སྐྱུང་གི་དོན་ལུ་ མི་ཚུ་ཤོས་དང་ རང་གི་ཕམ་ཚུ་ལས་ ཅུང་མོ་ལྷབ་སྐྱུང་འབད་དེ་ སྐྱབ་བྱུང་སྟེ་ སློབ་དཔོན་གྱི་འགྲུལ་འཕྲིན་ནང་ལུ་ གཏང་ཞིའི་སྐྱུང་ལུ་ཚུ་ཡང་ འགོ་འབྲེན་འཐབ་ནི།

སྐྱུང་ལུ་ཕ། བཅུད་དོན་བཏོན་ནི་གི་ ལྷབ་སྐྱུང་འབད་བ་ཅིན།



- གསལ་བསྐྱགས་འདི། ལེགས་ཤོམ་འབད་ ལྷག་ཞིན་མ་ལས།
- རྫོང་ཚིག་གཉིས་ནང་ བརྟུན་འབད་ཚུགས་པ་འབད་ བཟོ་ནི།
 - གསལ་བསྐྱགས་འདི་ལུ་ གཞི་རྟེན་འབད་དེ། བསམ་གྱོངས་ཁྲོམ་ཁ་ལས་ཨིན་མི། ཆ་རོགས་ཚུ་ལུ་ ཅན་གསོ་ཡི་གྲུ་ཅིག་བྲི་ནི།
 - གསལ་བསྐྱགས་འདི་ལས་ དཔེ་ལེན་སྟེ། སློབ་སྐྱུག་ཚུ་ དབྱིན་ཚེས་༡.༢.༢༢ ལུ་ འཛོམ་གནང་། ཟེར་བྲིས།

༥༧ དབྱེ་ཞིབ།

- མཉམ་འབྲེལ་འབད་ཐངས་/བཅའ་མར་གཏོགས་ནི།
- ཡིག་སྟེབ།
- དུས་གསུམ་གྱི་དབྱེ་བ།
- ཚིག་མཚམས་དང་རྫོང་མཚམས་ དོན་མཚམས་དང་རྫོང་སྐྱ་ རྐྱང་ཡིག་སྐྱ་དག་སྐྱུས་དག་ཡོད་མེད་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ འོག་གི་དབྱེ་ཚད་འདི་བཟུམ་བཟོ་སྟེ་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།
- གྲུས་ཞབས་དང་ བརྟེ་གཏུང་སོགས།

- ཞབས་ཁྲ་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་དོན་ལུ་ འོག་གི་ཐིག་ཁྲམ་འདི་ལག་ལེན་འབབ་ནི།

ཨང་།	མིང་།	ཚིག་མཚམས།	རྫོང་མཚམས།	དོན་མཚམས།	རྫོང་རྒྱ།	བྲན་གསོ།
༡	དབང་པོ།					

- ༡༽ རྩང་མོ་ཀྱི་དོན་ལུ་ འོག་གི་ཐིག་ཁྲམ་འདི་ལག་ལེན་འབབ་ནི།

ཨང་།	མིང་།	གཅད་ཐངས།	རྫོང་མཚམས།	གདངས་དབྱངས།	རྫོང་རྒྱ།	བྲན་གསོ།
༡	དབང་པོ།					
༢	དཔལ་མོ།					

བྲན་གསོ།

- གོང་ལུ་བཀོད་ཡོད་མི་འདི་ རྫོབ་རིམ་^༥ པའི་ ལྷག་མིའི་རིག་ཙམ་ལྷོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན་ཚུ་ འགྲུབ་མིའི་དོན་ལུ་ རྫོབ་སྟོན་འབད་ཐངས་ཀྱི་ ཐབས་ལམ་གྱི་དཔེ་ཅིག་ཨིན།
- ལྷག་མིའི་ལྷོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན་ གཞན་མི་ཚུ་ཡང་ གཞི་འདི་ལུ་བཞག་སྟེ་ ལྷབ་སྦྱང་གི་ལམ་ལུགས་ཚུ་ རྫོབ་དཔོན་རང་གི་ ལྷབས་བདེ་ ཉིང་དང་འཁྲུལ་ཏེ་ གསར་ཚུལ་གྱི་ཐོག་ལས་ རྫོབ་སྟོན་དང་དབྱེ་ཞིབ་ འབད་དགོཔ་ཨིན།
- གོང་ལུ་བཀོད་མི་ཚུ་ དཔེ་ཚམ་ཅིག་ཨིནམ་ལས་ རྩན་ཚན་གཅིག་ནང་ རྫོབ་སྟོན་འབད་ཚར་དགོཔ་མེན་པར་ དེ་ལས་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ ཐབས་ ལམ་བཏོན་ཏེ་ རྫོབ་སྟོན་འབད་དགོ།
- ཐབས་ལམ་འདི་གིས་ རིག་ཙམ་ལྷོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན་ཚུ་ འགྲུབ་མ་ཚུགས་པ་ཅིན་ ཐབས་ལམ་གཞན་གྱི་ཐོག་སྦྱོང་ལུ་གསར་ཚུལ་འབད་ དེ་ ལོག་རྫོབ་སྟོན་འབད་ཞིནམ་ལས་ འགྲུབ་དགོཔ་ཨིན།
- ལྷོགས་གྲུབ་གཞི་བཞག་ལྷབ་སྦྱང་ནང་ བདེ་དོན་འཕུལ་རིག་གི་ཐབས་ལམ་དང་ འཕུལ་རིག་གི་ མཐུན་ཚུལ་ཚུ་ འོས་འབབ་དང་འཁྲུལ་ལག་ ལེན་འབབ་སྟེ་ རྫོབ་སྟོན་འབད་ནི་ལུ་བརྩོན་དགོ།
- ལྷོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན་གཅིག་ཁར་ འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ཡོངས་འབྲེལ་རྫོབ་སྟོན་ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་སྐྱེལ་མཐུན་འབད་དེ་ མཐུན་ཚུལ་ འབད་ལག་ལེན་འབབ་དགོཔ་ཨིན།

དོན་ཚན། འཛི་ལན་སྐྱུང་བ།

༡༽ ལྷོགས་གྲུབ།

- བཤད་པ་རྒྱབ་ཐངས་ཀྱི་ རིག་ཚུལ་ཚུ་ལྟ་བུ་སྟེ་ པར་དང་ ཅ་དངོས་ཚུ་གི་ཐོག་ལུ་ བཟོ་ནམ་དང་ནམ་འགྱུར་ཚུ་ ཡིག་ཐོག་ལུ་ བཤད་པ་རྒྱབ་སྟེ་ བྲི་ཚུ་གས།

༢༽ ལས་དོན།

- ཇི་བའི་ལན་ཚུ་ ལེགས་ཉེས་འཕྲི་སྟོན་འབད་དེ་ འོས་འབབ་ཡོད་པ་བཟོ་སྟེ་ ལན་བྲི་ཚུ་གས་དགོ།
 །དྲན་གསོ། བོང་གི་སྟོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན་ཚུ་ འགྲུབ་ཞིའི་དོན་ལུ་ ཉེན་བསྐྱར་ལྟ་བུ་འབད་བའི་སྐབས་སུ་ དོན་ཚན་དང་འཕྲིལ་ཏེ་ ལས་དོན་ཚུ་ཁག་དེ་སྟེ་ གསར་བཟོ་སྟེ་ སྟོན་དགོ།

༣༽ མཐུན་རྒྱུ་

- 📖 པར་ཁྲམ།
- 📖 སྟོབ་དེབ།
- 📖 འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ལྷག་དེབ།

།དྲན་གསོ། ལྷབ་སྐྱུང་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ མཐུན་རྒྱུ་ཚུ་ རང་གི་འཚོལ་ཏེ་ བཅའ་སྒྲིག་རྒྱབ་དགོ།

༤༽ ལྷབ་སྐྱུང་ལམ་ལུགས།

- ✓ པར་རིས། ཅ་དངོས། སྟོ་ཚོག་གང་རུང་ཅིག་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ འབྲེལ་བཤད་རྒྱབ་ཞིའི་སྐྱུང་ལུ་ཅིག་འབད་བཅུག་པ་ ཅིན།
 - འོག་ལུ་ བཀོད་ཡོད་མི་པར་བཟུམ་ཅིག་ སྟོབ་སྐྱུག་ལུ་སྟོན་ནི།



- པར་འདི་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ འོག་གི་བོ་རིམ་དང་འཕྲིལ་ཏེ་ བཤད་པ་ རྒྱབ་བཅུག་ནི།
 - ✓ ས་གནས་འདི་གི་ ཆགས་ཚུལ་ ག་དེ་སྟེ་ མཐོང་མ་མས་?
 - ✓ ཁྲོམ་དང་ ས་གནས་འདི་གི་ ལྷན་པར་ག་ཅི་ར་འདུག་? དེ་བུ་བ།

✓ ས་གནས་འདི་ནང་གི་རྒྱལ་ཁོངས་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱས་ལཱ་རྒྱུ་ལེན་གྱི་སྒོ་ནས་

ཀ། སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལུ་ འོག་ལུ་ཡོད་པའི་ དཔེ་བཅུ་མ་འཚོལ་ཏེ་ སློབ་ཞིན་ན་སློབ་བཏགས་བཅུ་གཞི་
དཔེ་རྒྱ།

“དེ་གི་གཡུས་འདི་དགའ་ར་དགའ།” ཟེར་བ་ཅིན།

(ས་ཞིང་སྤྱོད་ལུ་ལྷན་པའི་ཁར་ འབྲུ་སྤྱོད་ ལྷན་སྤྱོད་ཚོགས་པ་ལུ་ དེང་སང་ནང་ཡམས་མེད་པའི་གཡུས་ཡིན།)

- ✓ མི་སེར་ཚུ་འཆམ་ཏོག་ཏོ་སློབ་པ་མས།
- ✓ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་དགའ་བས།
- ✓ རང་མགོ་རང་འབྲོང་འདུག།
- ✓ རྒྱ་གཞི་དགའ་བའ་མེད་པ། དགའ་བའི་རྒྱུ་ཚུ་ བཤད་པའི་ ཚོགས་ནང་ཚུད་དགོ་པའི་སློབ་པ།

ཁ། རིགས་སྒྲིལ་ འབྲི་ཚོམ་གྱི་ དཔེ་གཅིག་བྱིན་ཞིན་མ་ལས་ མིང་དང་ལྷན་ཚོགས་ བྱ་ཚོགས་དང་ རྫོང་ཚོགས་འབྲི་ཐངས་
གྱི་ སྤྱད་བ་ཚུ་བྱིན་ནི། དཔེ་རྒྱ།

༥ བུ་ཐང་སྤངས་ཀྱི་ གཡུས་ཚན་ཅིག་ནང་ཡོད་མི་ དབུ་ཅེ་ལྷ་ཁང་ཟེར་མི་འདི་ སྤང་ཏོག་ཅིག་མགུ་ལུ་ ཆགས་ཏེ་ཡོད། དེ་གི་ཅ་བར་ གཡུས་ཁ་ཐུག་ ཁང་རབ་ཟེར་མི་ གཡུས་དང་། གཡོན་ ཁ་ཐུག་ལུ་ སྤངས་སུད། དེའི་གདོང་ཕྱོགས་ལུ་ སྤངས་ཐོང་ཟེར་མི་ གཡུས་ཚུ་ གིས་ མཐའ་ བསྐྱར་ཏེ་འདུག། གཡུས་ཚན་འདི་གི་ གཡུས་གཡོན་ལས་ སྤངས་ཚུ་ ཞེ་ཚུ་ཟེར་མི་གཅིང་ཚུ་ སྤངས་གཉིས་ ལྷ་ཁང་ལུ་ ཡོན་ཆབ་སྤུལ་སྤུལ་བཅུ་མཐོང་མ་ཡིན།

ལྷ་ཁང་དེ་ དང་སྤུལ་ལས་ར་ བཞེངས་ཏེ་ཡོད་པའི་ལྷ་ཁང་ རྫོང་མ་ཅིག་ཡིན་པས། ལྷ་ཁང་འདི་ལུ་ བབ་ཤན་མ་གི་ཚང་ཚུ་ཡང་ལེ་ཤ་བསྐྱར་ ཏེ་འདུག། ལྷ་ཁང་གི་འཇུ་ལ་སྤོ་རྒྱབ་ལས་ཡིན་མས། ཕྱི་ཁ་ལས་བལྟས་ད་ཐོག་གཉིས་མ་འབད་མཐོང་རུང་། བུ་ལ་སྤོད་པ་ད་ ཐོག་གཅིག་ ར་ཡིན་པས། དེ་ནང་ སྤྱོད་ཏེ་ལོ་ར་ ཟངས་གསེར་གྱིས་བཞེངས་བཞེངས་པའི་ སངས་རྒྱལ་གྱི་སྤྱད་དང་ སྤྱོད་ལེ་ཤ་འདུག།

ཡིན་རུང་། ལྷ་ཁང་འདི་ གནམ་མེད་ས་མེད་ རྫོང་མ་འབད་ར་ མཐོང་མ་ཡིན་པས། དེ་གིས་འབད་ ལྷ་ཁང་གི་སྤོ་ལོགས་ཁར་ མི་དག་ པ་ཅིག་གིས་ སྤོ་ཤིང་ཏོན་སྤོང་ཚུ་བཟུམ། དག་པ་ཅིག་གིས་ འདམ་པ་བསྐྱད་དེ་ ལྷ་ཁང་གི་ཅིག་པ་ ས་སྤོང་འཐོན་མི་ཚུ་ བསུབས་མ་ ཚད་ ལ་ལུ་ཅིག་གིས་ ཀ་ར་དང་ཚོན་ ལེ་ཤ་ཅིག་ར་ འབག་འོངས་ཏེ་ ཏོན་སྤོང་ཅིག་ནང་ སྤོང་བའི་བསྐྱར་ཡིན་པས།

ལྷ་ཁང་གི་ ཕྱི་ཁའི་གྲང་མགུ་ལས་ ཞེ་ལྷག་རེ་ཡང་དཔགས། ལུ་ཞི་ཚུ་ཡང་ དབྱངས་སྤྱེ། མི་དེ་ཚུ་གི་ལག་པར་ རྫོང་རེ་དང་ ཕྱིར་རེ་ འབག་སྤེ། ཀ་ར་དང་ ཚོན་གཏང་དེས། ལྷ་ཁང་རྫོང་མ་འདི་ ཀ་ར་དང་ཚོན་ བཏང་ཚར་མི་ཚུ་འོད་ཆེམ་ཆེམ་ སེམས་ར་དགའ་ཏོག་ཏོ་ འབད་ མཇལ་མས། མི་ཚུ་གིས་ དབུ་ཅེ་ལྷ་ཁང་ལུ་ ཞབས་ཏོག་ལྷོ་དོ་བཅུམ། ང་བཅས་ར་ ཆ་ལྷབ་ཡང་ འདི་བཅུམ་མའི་གནས་དང་ དགོན་པ་ལྷ་ཁང་ཚུ་ཆེ་ཏོག་ཏོ་ཞབས་ཏོག་ལྷོ་ནི་ལུ་ སྤོ་བ་འཐོབ་ཅིག་ར་ བསྐྱེད་དགོ་པ་ཡིན།

- ༢༽ མོང་གི་ འབྲི་ཚུམ་འདི་ ལྷག་ཞེན་མ་ལས།
- འབྲི་ཐངས་ཀྱི་གོ་རིམ་ ལྷན་ལུ་བྲི་ནི།
 - མིང་དང་ལྷན་ཚིག་ བྱ་ཚིག་ཚུ་ ཐིག་ཁམ་ནང་ལུ་ བྲི་བཅུག་ནི། དཔེར་ན།

མིང་།	ལྷན་ཚིག།	ལས་ཚིག།	བྱ་ཚིག།
བུམ་ཐང་།	ལྷོམ།	འཕོན།	བསྐྱེད།

- ༣༽ ཨ་ལུ་ ཁོང་ར་གིས་ འབྲི་མི་ མིང་དང་ ལྷན་ཚིག་ཚུ་བཅུགས་ཏེ་ རྫོང་ཚིག་བྲི་བཅུག་ནི། དཔེར་ན།

མིང་།	མིང་གི་ལྷན་ཚིག།	མིང་ལུ་ ལྷན་ཚིག་སྦྱར་བའི་དཔེ།
བུམ་ཐང་སྣངས།	དགའ་ཏོག་ཏོ།	བུམ་ཐང་སྣངས་ཀྱི་ གཡུམ་འདི་ དགའ་ཏོག་ཏོ། འདུག།
ལྷ་ཁང་།	འོད་ཚེམ་ཚེམ།	ལྷ་ཁང་རྗེ་མ་ ཀ་ར་ བཏང་ཚར་མི་འདི་ འོད་ཚེམ་ཚེམ་ འདུག།

- ༤༽ འབྲི་ཚུམ་འདི་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ རང་སོའི་གཡུམ་ཀྱི་ བཤད་པ་བྲི་ནི།

- ༥༽ མྱེད་སྦྱར་འབད་ཐངས་ཀྱི་ རྫོང་ལུ་ཅིག་འགོ་འདྲེན་འཐབ་པ་ཅིན།

དཔེར་ན།

- ༡) མིང་གི་མྱེད་སྦྱར།

མིང་།	མྱེད་སྦྱར།
སློབ་གྲྭ་ཚུང་བ།	
དབུ་འཛིན།	
སློབ་དཔོན།	
རྒྱང་ཡིག།	
ཁང་གཡོག།	
ཐབ་ཚང་།	

ཕྱགས་མ།	
ཕྱགས་མ་འཕྱག་མི། སོགས་ རིགས་སྐྱེས།	

༢) ཚིག་གི་ རྐྱད་སྐྱུར།

ཚིག།	རྐྱད་སྐྱུར།
དྲི་བ་འདྲི་ལན།	
སློབ་སྟོན་འབད་མི་སློབ།	
ཚེས་རྒྱུགས་ཕུལ་ནི།	
ངལ་གསོ་འབྱེ་ནི།	
སློབ་དཔོན་དང་ སམ་གྱི་འབྲེལ་བ།	
ཕྱགས་བདར་གྱི་ ལས་རིམ།	
ཞབས་ཁྲ་ འགོ་འདྲན་འཐབ་མི།	
འཆམ་རྒྱུ་ནི། ལ་སོགས་པ་རིགས་ སྐྱེས།	

༧) དབྱེ་ཞིབ།

- འབྲི་ཚུམ་གྱི་ཐངས་འདི་ གོང་གི་དཔེ་བཀོད་མི་འདི་བརྩམ་ཅིག་འོང་དགོ། འདི་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་འདི་དོན་ལུ་ འོག་གི་དབྱེ་
ཚང་འདི་བརྩམ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྡེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ།

མིང།	གནད་དོན།	ཚིག་མཚམས།	དོན་མཚམས།	ཡིག་སྐྱེབ།	ཕྱད།	བྲན་གསོ།
སངས་རྒྱུས།						
དབང་འཇགས།						

བྲན་གསོ།

- གོང་ལུ་བཀོད་ཡོད་མི་འདི་ སློབ་རིམ་ལུ་ པའི་ བྱི་ཞི་འདི་རིག་ཚུལ་ལྟོགས་སྐབ་དང་ལས་དོན་ཚུ་ འགྲུབ་ནི་འདི་དོན་ལུ་ལྷབ་སྐྱུང་འབད་ཐངས་ཀྱི་ ཐབས་ལམ་གྱི་དཔེ་ཅིག་ཨིན།
- དེ་ལས་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ བྱི་ཞི་འདི་ལྟོགས་སྐབ་དང་ལས་དོན་གཞན་མི་ཚུ་ཡང་ གཞི་འདི་ལུ་བཞག་སྡེ་ ལྷབ་སྐྱུང་གི་ལམ་ལུགས་ཚུ་ སློབ་དཔོན་རང་གི་སྐབས་བདེ་ཉིང་དང་
འཁྲིལ་ཏེ་ གསལ་ཚུལ་གྱི་ཐོག་ལས་ ལྷབ་སྐྱུང་དང་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོཔ་ཨིན།
- གོང་ལུ་བཀོད་མི་ཚུ་ དཔེ་ཅིག་ཅིག་ཨིན་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་ཚུལ་ལྟོགས་སྐབ་དང་ལས་དོན་ཚུ་ འགྲུབ་མ་ཚུགས་པ་ཅིན་ ཐབས་ལམ་གཞན་གྱི་ཐོག་ སློབ་ལུ་གསལ་ཚུལ་འབད་དེ་ ལོག་སྐྱུང་སྐྱུང་འབད་
ཞེན་མ་ལས་ འགྲུབ་དགོཔ་ཨིན།
- ལྟོགས་སྐབ་གཞི་བཞག་སྐབ་སྐྱུང་ནང་ བཟོ་དོན་འབྲུལ་རིག་གི་ཐབས་ལམ་དང་ འབྲུལ་རིག་གི་ མཐུན་ཚུལ་ཚུ་འོས་འབབ་དང་འཁྲིལ་ལག་ལེན་འཐབ་སྡེ་ ལྷབ་སྐྱུང་འབད་
ནི་ལུ་བཅུན་དགོ།

- ལྷོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན་གཅིག་ཁར་ འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ཡོངས་འབྲེལ་སློབ་སྟོན་ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་སྐྱེལ་མཐུན་འབད་དེ་ མཐུན་ཚུན་འབད་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་ཨིན།

ལྷོགས་སྒྲུབ།

ཉན་སྒྲུབ།	ལྷོགས་རིག།	མི་འོ།	སྐད་ཡིག།
1. བད་དོན་སྤོང་ལེན་གྱི་རིག་ཙམ་ལུ་ བརྟེན་ཏེ་སྤོང་སྤྱད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ རང་གི་མཚོ་དོན་དང་འབྲེལ་ཡོད་ གནད་དོན་ཚུ་ལུ་ རྒྱུ་སྤྱོད་དང་ དོགས་སེལ་འབད་དེ་སྤོང་འཆར་ ཚུ་ བཀོད་ཚུགས།	1. འབྲི་ཚོམ་སྤྱན་ཚོམ་སྤྱད་ལ་སོགས་ པའི་ ཚོམ་རིག་ཚུ་ལྷོག་ཞིན་མ་ ལས་ དེ་ལས་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ ཚོམ་རིགས་མ་འདམ་ཚུ་བཅུམ་ འི་འོ་ གཞི་རྟེན་ འཐོབ་ཚུགས།	1. འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ཁྱད་རྣམས་འཐོབ་ལས་ ཚུ་སྤྱད་བའམ་འབད་དེ་ ལྷོག་དང་ གཏང་ཡིག་ འབྲེལ་བཤད་དང་ ལོ་ རྒྱུས་འབྲི་ཚོམ་ཚུ་ སྤོང་པ་དང་ བཅས་ ཤོག་ཐོག་དང་ ལྷོག་ཐོག་ ལུ་བེས་ཏེ་ བད་དོན་ སྤོང་ཚུགས།	1. ཚེག་དང་ དོན་ རྫོང་མཚམས་ གཅན་ ཐངས་ཀྱི་རིམ་པ་ཚུ་ ཚུལ་བཞིན་དུ་ དབྱེད་དབྱེད་འབད་དེ་ ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས།
2. དབྱེད་དབྱེད་འབད་ཐངས་ཀྱི་ རིག་ ཙམ་ལུ་བརྟེན་བཀོད་རྒྱ་དང་རྩི་བ་ དེ་ལས་གཞན་གྱི་གཏམ་ཚིག་ཚུ་ལུ་ ཨིན་མེན་ བཏུ་མ་བཏུ་བ་ འཐད་མི་འཐད་ཀྱི་དབྱེད་དབྱེད་ཀྱི་ བསམ་ལམ་བཀོད་ཚུགས།	2. ཚོམ་རིག་ཚུ་ལྷོག་སྤེ་ བརྫོང་དོན་ དང་ ལྷོག་ཚོམ་ཚུ་ དབྱེད་དབྱེད་ འབད་དེ་ སྤྱད་སྤྱད་འབད་ཞི་དང་ ལྷོག་པར་ལེ་ཞི་ཚུ་ འབད་ཚུགས།	2. བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ཐངས་ཀྱི་རིག་ ཙམ་ལས་བརྟེན་ དོན་ཚན་དབྱེ་ དབྱེད་དང་ འཕྲི་སྤོན་ ལེགས་ བཅས་ཚུ་འབད་དེ་ མི་འོའི་ ལྷོག་བ་ འཐོབ་ཚུགས།	2. མིང་དང་བྱ་བའི་ལྷོག་ མིང་མཐའ་ དང་བདག་སྤྱོད་ དགག་སྤྱོད་ དབྱེ་བ་ཏུ་ གོ་སྤེ་ མ་ཚོར་བར་ལག་ལེན་ འཐབ་ ཚུགས།
3. མིང་ཚིག་ལྷོག་སྤྱད་ལུ་བརྟེན་ ཉེར་ མཁའི་མིང་ཚིག་གསར་པ་ཚུ་ ག་ དེ་མང་མང་ལག་ལེན་འཐབ་སྤེ་ ཉན་སྒྲུབ་ཀྱི་ཐོག་ལས་ མིང་ཚིག་ རྒྱ་སྤྱོད་ གཏང་ཚུགས།	3. ལྷོག་ཐངས་ཀྱི་ ཐབས་ཤེས་ཚུ་ སྤྱད་བའམ་འབད་དེ་ བཅད་ལྷོག་སྤེལ་ མ་ཚུ་ ཐོགས་ཚགས་མེད་པར་ ལྷོག་ཚུགས།	3. སྤོ་བྱེད་དང་ཙུང་མོ་ ཞབས་ཁ་ གསལ་བཤད་ ལ་སོགས་པའི་ ལྷོག་ ཚོམ་ཚུ་ལྷོག་སྤེ་ ཚོམ་སྤྱད་ཀྱི་རེ་ སྤོན་ཚིག་བཅུགས་ཏེ་ གསར་ཚོམ་ འབད་ཚུགས།	3. བྱ་ཚིག་གི་ ཚིག་ཐོགས་དང་འཕྲེལ་ཏེ་ དུས་གསུམ་ཀྱི་ཚིག་མ་འཛོལ་བར་ ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས།
4. སྤྱད་གི་རིག་ཙམ་ཐོག་ ཚབ་ཕྱེད་ དང་ བསྐྱར་བཤད་ འདི་ལན་ཚུ་ འབད་དེ་ ཉན་སྒྲུབ་ཀྱི་རིག་ཙམ་ ཡར་རྒྱས་ གཏང་ཚུགས།	4. ཚོམ་མཚོན་ལྷོག་སྤེ་ མིང་ཚིག་གི་ གོ་དོན་དང་ ལྷོག་ཐངས་ དུས་ གསུམ་ཀྱི་ཡིག་སྤེལ་འཛོལ་ཞི་ཚུ་ འབད་ཚུགས།	4. མིང་ཚིག་འཐབ་ 200 བཀའ་ཏེ་ སྤོན་ 600 ཡིག་སྤེལ་བཅས་ མི་ ཚུགས།	4. ཞེ་སའི་ མིང་ཚིག་གི་འཐོབ་ལས་ ལྷོག་ ཞིབ་འབད་དེ་ ལག་ལེན་ འཐབ་ ཚུགས།
5. ཉེར་མཁའི་ཞེ་སའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ལྷོག་སྤྱད་འབད་མི་ལུ་བརྟེན་ འཐོབ་ལས་དང་བསྐྱར་ ཉན་སྒྲུབ་ ནང་ ལུས་བཏུད་ཀྱི་སྤོང་ལམ་ཚུ་ གསལ་སྤོན་ འབད་ཚུགས།	5. ཡིག་འབྲེལ་ཀྱི་ཁྱད་རྣམས་ཚུ་ལྷོག་ སྤེ་ རང་གི་གནད་དོན་ཚུ་ གཏང་ ཡིག་དང་ལྷོག་ཐོག་ལུ་བཀོད་ ཐོག་ལས་ བད་དོན་ སྤོང་ཚུགས།	5. མིང་ཚིག་འཐབ་ 300 བཀའ་ཏེ་ སྤོན་ 700 ཡིག་སྤེལ་བཅས་ མི་ ཚུགས།	5. དགག་ཚིག་དང་ ལྷོག་ཚིག་དབྱེད་དབྱེད་ འབད་དེ་ ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས།
6. ཙུང་མོ་ ཞབས་ཁ་ གསལ་བཤད་ ཚུ་ལྷོག་སྤེ་ ཉན་སྒྲུབ་དང་འབྲེལ་ བའི་ ལམ་སྤོང་ཤེས་ཡོན་དང་ ཚོམ་གྱི་གཞི་རྟེན་རིག་ཙམ་ཚུ་ སྤྱད་ཚུགས།	6. ལྷོག་རིག་ཡོངས་འབྲེལ་ལས་ འཐོན་པའི་ གནས་རིམ་དང་ འཕྲེལ་བའི་ རྫོང་འདེལ་སྤོན་ མཁོ་ཚུ་ ལྷོག་སྤེ་མིང་ཚིག་ ཡིག་སྤེལ་རྒྱ་སྤོང་དང་ བད་དོན་ ལེན་ཞི་ཚུ་ འབད་ཚུགས།	6. མིང་ཚིག་འཐབ་ 400 བཀའ་ཏེ་ སྤོན་ 800 ཡིག་སྤེལ་བཅས་ མི་ ཚུགས།	6. ཡིག་འབྲེལ་ཀྱི་ འཐོབ་ལས་དང་ འཕྲེལ་ཏེ་ མི་འོའི་ལུ་ཡིད་ཆེས་ བསྐྱོད་ ཚུགས།
7. ལྱངས་ཁ་ 2000 ཚུན་ བཅི་ ཚུགས།			7. ཚིག་མཚོན་ ལག་ལེན་འཐབ་སྤེ་ མིང་ ཚིག་གི་གོ་དོན་དང་ རྒྱ་སྤོང་ ཚིག་གི་ འབྲུད་བཅུ་ དབྱེ་བ་ལྷོག་ཏེ་ མི་ ཚུགས།

	མེན་དང་སྒྲོན་ཡོན་གྱི་བསམ་འཆར་ རྒྱ་བཀོད་བཅུག་དགོ།		
--	---	--	--

ལས་དོན།

ཉན་སྒྲུབ།	ལྟ་བུ་སྒྲུབ་དོན་ཚན།	ལྟ་གཞི།	ལྟ་བུ་སྒྲུབ་དོན་ཚན།
1. བད་དོན་སྒྲོན་ཡོན་གྱི་ རིག་པ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ བཀོད་རྒྱ་རྒྱ་ ཉན་ཞེན་ན་ བསམ་ཞེབ་ཀྱི་ཐོག་ལས་ ཇི་བའི་ལན་སྒྲུབ་ ཉི་དང་ ཇི་བ་བཀོད་ཉི་རྒྱ་དང་ ཉ་མ་གོ་བའི་གནད་དོན་ རྒྱ་ སྒྲུབ་མེད་པར་དོགས་སེལ་འབད་དེ་བད་དོན་ ལེན་རྒྱགས་དགོ།	བསམ་འཆར་ བཤད་ཉི་ གསལ་ བཤད། བད་ རྒྱུར། རྒྱུ་ལྷུར། འདྲི་ལན། རྣམ་ འགྲུར། གནས་ རྒྱལ་མོགས།	1. ཚིགས་བཅད་དང་ ཚིག་ལྷུག་གི་ ལྷག་ཐངས་མ་འདྲམ་རྒྱ་ སྒྲུབ་བ་འབད་ཐོག་ལས་ རྫོང་པ་མ་འདྲམ་རྒྱ་ ལྷག་དངས་ གསལ་གསུམ་གྱི་ ཐོག་ལས་ ལྷག་རྒྱགས་དགོ། 2. འབྲེལ་ཡོད་གནད་དོན་ འཇམ་ཏེང་ཏོ་ཡོད་པའི་ སྤྱང་ཐུང་ ཀྱུ་རྒྱལ་སྤྱེ་ རང་གི་སྤོ་ལུ་འབབ་མི་སྤྱང་ཚེད་པ་དང་ འབྱུང་རིམ་རྒྱ་གོ་སྒྲོར་ལས་ ལོ་རྒྱུས་རྒྱ་ཏོ་གོ་ཞེན་ལས་ མི་ཚེ་གནས་སྤྱངས་དང་འཇམ་ཏེ་ཡག་ལེན་ འཐབ་རྒྱགས་ དགོ། 3. ཞབས་ཁྲོ་སྤོ་ཐུང་མོ་དང་ གསལ་བཤད་ཀྱི་རྒྱུ་རིག་ འཇམ་ཏེང་ཏོ་རྒྱལ་སྤྱེ་དེ་ནང་གི་བརྫོང་དོན་དང་སྤྱང་ ཚེད་པ་གི་ལྷན་ ཚོས་རྒྱ་ དབྱེད་ལྷན་འབད་དེ་བཟང་རན་ ཀྱི་ དབྱེ་བུ་རྒྱུ་གསུམ་དགོ། 4. འབྲེལ་བཤད་དང་ འཆར་སྤྱང་ ལོ་རྒྱུས་འབྲི་རྒྱུ་རྒྱལ་ སྤྱེ་ དབྱེད་ལྷན་འབད་ཉི་དང་ རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་བཟམ་ རྒྱུ་གསུམ་དགོ། 5. གསལ་བཤད་དང་ཞབས་ཁྲོ་ རྒྱུ་མོ་རྒྱལ་སྤྱེ་ ཚིག་ དོན་བཟུགས་ཐངས་ཀྱི་རིག་རྒྱལ་དང་ལམ་སྤོལ་ཤེས་ཡོན་ རྒྱ་ཐོབ་སྤྱེ་རང་གི་མི་ཚེ་འི་གནས་སྤྱངས་ནང་ ལག་ལེན་ འཐབ་རྒྱགས་དགོ། 6. གཏང་ཡིག་ ལྷ་ཡིག་རྒྱ་ ལྷག་ཞེན་ལས་ དེ་རྒྱ་ ལྷན་ ཚོད་དང་ལྷན་མི་ལུ་ ཉམས་སྤོང་ འཐོབ་རྒྱགས་དགོ། 7. ཚིག་མཛོད་རྒྱལ་སྤྱེ་ མིང་ཚིག་གི་གོ་དོན་དང་རྣམ་གྲངས་ ཚིག་ཆ་འདྲ་མི་རྒྱ་འཚོལ་ཏེ་ལག་ལེན་ འཐབ་རྒྱགས་དགོ། 8. རྫོང་ཁའི་རྒྱལ་སྤྱེ་ལོ་རྒྱུས་རྒྱ་ ལྷག་སྤྱེ་མིང་ཚིག་རྒྱལ་ཉི་ དང་ ཤེས་ཡོན་བད་དོན་རྒྱ་ ལེན་རྒྱགས་དགོ། 9. གོ་དོན་ལེན་ཉི་དོན་ལུ་རྒྱལ་ཉི་འི་ཐབས་ཤེས་མ་འདྲམ་རྒྱ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྤེ་ རྒྱུ་རིག་རྒྱལ་སྤྱེ་ བད་དོན་ལེན་ རྒྱུ་གསུམ་དགོ། 10. སབ་ཁྲོ་དང་པར་རིས་ཐིག་ལྷམ་ ཤད་ལྷམ་པར་ལྷམ་འཇམ་ ཏོང་ཏོ་རྒྱལ་སྤྱེ་ བད་སྤྱང་ འབད་རྒྱགས་དགོ། 11. མིང་ཚིག་གསུམ་པ་༤༠༠ ལྷག་སྤྱེ་ རྒྱུ་མཐུན་གྱི་མིང་ཚིག་ གསུམ་པ་རྒྱལ་ཉི་ལུ་ ཤེས་སུ་ལྷགས་བསྐྱེད་དེ་ མིང་ ཚིག་རྒྱུ་ འབད་རྒྱགས་དགོ།	རྫོང་དོན་ རེ་མི་ཚོ་ དལ་ སྤོ། དགའ་ཚོར། བད་དོན་བརྒྱུད་འབྲེལ། འགན་ལག། རང་གི་ ལམ་སྤོལ། འབྲེལ་ བཤད། ལོ་རྒྱུས། འཆར་སྤྱང་། ཞབས་ཁྲོ། སྤོ་ཐེ། རྒྱུ་མོ། གསལ་ བཤད་ཐོགས་སྤྱེ་རྒྱུ་ ཀྱི་རིགས།

མི་ནི།	ལྷ་བསྐྱེད་དོན་ཚན།	སྐད་ཡིག།	ལྷ་བསྐྱེད་དོན་ཚན།
<ol style="list-style-type: none"> 1. གནད་དོན་གཅིག་མཚམས་ལྟར་ སྐབས་ཐངས་དང་འཁྲིལ་བའི་ འདད་དང་གཅད་མཚམས་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་བཅད་དེ་ མི་ ཚུགས་དགོ། 2. ཕམ་སྐུན་ཆ་དང་ ཆ་རོགས་ཚུ་ལུ་ གཏང་ཡིག་གི་ ལྷན་ རྣམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ མི་ཚུགས་དགོ། 3. འབྲེལ་ཡོད་དོན་ཚན་ཚུ་གི་ཐོག་ལུ་ སློབ་པ་དང་བཅས་ མི་ཚུགས་དགོ། 4. འབྲེལ་བའད་དང་ལོ་རྒྱུས་འཆར་སྐྱབ་འབྲི་ཚོམ་ཚུ་མི་ ཚུགས་དགོ། 5. གཞན་གྱིས་ཐོབ་ཡོད་པའི་ཞབས་ཁུ་ ཅུང་མོ་ གསལ་ བཤད་ཚུ་ལས་དཔེ་ལེན་ཏེ་ རང་གི་འཆར་སྐྱབ་ཚུ་ ཚོག་ བཅད་ལྷུག་སྲེལ་མའི་ སྐྱོན་ཚོམ་ནང་བཅུགས་ཏེ་ མི་ ཚུགས་དགོ། 6. སྤྱང་སྤྱང་ཀུ་རེ་ གསར་ཚོམ་དང་ ཚོམ་སྐྱིག་པའི་ འགན་ འཁྲིལ་འབག་ནིའི་ཉམས་སྲུང་ ཚུད་ཚུགས་དགོ། 7. ཚོམ་རིག་མ་འདམ་ཚུ་ བསྐྱེད་ཞིབ་འབད་དེ་ བན་དོན་ ལེགས་ཤོམ་ཚུ་ལེན་ནི་དང་ ལེགས་ཉེས་ཀྱི་བསམ་འཆར་ ཚུ་ ཡིག་ཐོག་ལུ་ བཞེད་ཚུགས་དོ། 8. ཅུས་མཐུན་མིང་ཚོག་ སློབ་རིམ་ལུ་འདྲ་བའི་ནང་ལྷན་མི་ མིང་ཚོག་གུ་ གསར་འབྲེལ་ཉེས་པའི་ ༡༠༠ བཀའ་ཏེ་ སློབ་༤༠༠ ཡིག་སྲེབ་བཅས་ མི་ཚུགས་དགོ། 9. ལོ་གཅིག་གི་ནང་ལུ་ རང་གི་སྤྱོད་ལུ་དྲག་ཤོས་ལ ལས་ མ་ཉུང་མ་ཅིག་བསྐྱུག་ཐོག་འབད་ཞེན་མ་ལས་ རང་གི་ ཚོམ་གསུབ་ དེ་བཅུད་ འབད་ཚུགས་དགོ། 10. ལས་འགུལ་དང་ལྷིམ་ལུ་ སྤྱོད་ལུ་དང་སྐྱུན་ལུ་ སློབ་ རིག་ཐོག་ལས་ ལག་ལེན་ འབབ་ཚུགས་དགོ། 	<p>གཏང་ཡིག། ལུ་ ཡིག་གི་རིགས་ སྐར་སྐལ་དང་དེང་ སང་གི་འབྲི་བཞེད་ རྣང་ འབྲི་ཐངས། འབྲི་ཚོམ། སྐྱུན་ ཚོམ། སྤྱང་སྐྱོགས་ ཚོམ་རིགས། འབྲི་ ལམ། མཛུབ་ གཞོན་རྒྱབ་ནི།</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. མིང་དང་ཚོག་ བཞེད་པ་ བཞེད་དོན་གཅོམ་ བྱ་ཡུལ་དང་ དོན་མཚམས་ཚུ་གི་བར་ན་ འོས་འབབ་དང་བསྐྱུན་པའི་ གཅད་མཚམས་དང་ འདད་ཚུ་ལག་ལེན་ འབབ་ཚུགས་དགོ། 2. མིང་དང་ བྱ་བའི་ལྷན་ཚོག་གཉིས་ དེ་བཅུད་འབད་དེ་ ལག་ལེན་ འབབ་ཚུགས་དགོ། 3. ཕོ་མོའི་ཚོག་དང་ གཅིག་ཚོག་ མང་ཚོག་ཚུ་ འབྲོབ་ལམ་ དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ལག་ལེན་ འབབ་ཚུགས་དགོ། 4. མིང་མཐའ་ཚུ་ བདག་སྐྱུད་དང་ བྱ་ཚོག་དང་གཅིག་ཁར་ འཇུག་ཚུལ་ རོས་འཛུན་འབད་དེ་ ལག་ལེན་ འབབ་ ཚུགས་དགོ། 5. དམིགས་བསལ་ (བ/མ)དང་ (ལུ) གཉིས་ཀྱི་ལྷན་པར་ བྱེ་ཚུགས་དགོ། 6. དགག་ཚོག་དང་སྐྱབ་ཚོག་ དེ་བཅུད་འབད་དེ་ མ་འཛོལ་ བར་མི་ཚུགས་དགོ། 7. བྱ་ཚོག་དང་ལས་ཚོག་ལས་སྐབ་པའི་ཞེས་དང་ མིང་གི་ཞེ་ ས་ དེ་བཅུད་འབད་དེ་འབྲི་སྐྱབ་ འབད་ཚུགས་དགོ། 8. བྱ་ཚོག་གི་དབྱེ་བ་ (མ་འོངས་པ་དང་འདས་པ། ད་ལྟོ་བ་ དང་མ་འོངས་པ། མ་འོངས་པ་དང་སྐུལ་ཚོག་) ལ་སོགས་ པ་ སྲེབ་གཅིག་འབད་དེ་འཇུག་མིའི་ དེ་བཅུད་དང་ཚོག་ མོགས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཅུས་གསུམ་གྱི་ཚོག་ མ་འཛོལ་བར་ ལག་ལེན་ འབབ་ཚུགས་དགོ། 9. འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ཡུལ་དང་བསྐྱུན་གཏང་ཡིག་དང་ལྷ་ཡིག་གི་ རིགས་འབྲོབ་ལམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ལག་ལེན་འབབ་ཚུགས་ དགོ། 10. ཚོག་མཛོད་ལག་ལེན་འབབ་སྲེ་ ཚོག་གཏང་མ་འབྲེལ་འབད་དེ་ བཞེད་པ་ཚུ་གི་ནང་ལག་ལེན་འབབ་ཚུགས་དགོ། 	<p>མིང་ཚོག་བཞེད་པའི་ རྣམ་ གཞུག། མིང་ དང་བྱ་བའི་ལྷན་ཚོག་གི་ དེ་བཅུད་ལུ་ ཕོ་མོ་དང་ གཅིག་ཚོག་ མང་ཚོག་ གི་འབྲོབ་ལམ། མིང་ མཐའ་དང་ བདག་སྐྱུད་ དགག་ཚོག་དང་སྐྱབ་ ཚོག། མིང་དང་བྱ་ཚོག་ ལས་ཚོག་གི་རིགས། གཏང་ཡིག། ལྷ་ཡིག། ཚོག་མཛོད་ལག་ལེན།</p>

སྐད་ཡིག་གནས་ཚད།

དོན་ཚན། ཕན་ནུམ་དབྱེ།

༡༽ ལྷོགས་གྲུབ།

- ཚིག་མཚམས་ དོན་མཚམས་ཚོད་མཚམས་ གཅད་ཐངས་ཀྱི་རིམ་པ་ཚུ་ ཚུལ་བཞིན་དུ་ དབྱེ་དབྱད་འབད་དེ་ ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས།

༢༽ ལས་དོན།

- མིང་དང་ ཚིག་ ཚོད་པ་ བཟོད་དོན་གཙོ་བོ་ བྱ་ལུལ་དང་ དོན་མཚམས་ཚུ་གི་བར་ན་ འོས་འབབ་དང་བསྟུན་པའི་ གཅད་མཚམས་དང་ ཤད་ཚུ་ ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས་དགོ།
 - མིང་མཐའ་ (པ་པོ་མ་མོ་ལ་བ་བོ་) ཚུ་ བདག་སྐྱེ་དང་ བྱ་ཚིག་དང་གཅིག་ཁར་ འཇུག་ཚུལ་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས་དགོ།
- དབྱ་གསོ།** གོང་གི་ལྷོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན་ཚུ་ འགྲུབ་མིའི་དོན་ལུ་ ཉེན་བསྟར་སློབ་སྟོན་འབད་བའི་སྐབས་སུ་ དོན་ཚན་དང་འཇུག་ཏེ་ ལས་དོན་ཚུ་ཁག་དབྱེ་སྟེ་ གསར་པ་བཟོ་སྟེ་ ལྷབ་སྐྱེ་འབད་དགོ།

༣༽ མཐུན་ཁྱེན་དགོས།

- ✓ བན་དོན་འཇུག་རིག
 - ✓ སློབ་དེབ་དང་ལམ་སྟོན།
- དབྱ་གསོ།** ལྷབ་སྐྱེ་འབད་བའི་སྐབས་སུ་ དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ མཐུན་ཁྱེན་ཚུ་རང་གིས་འཚོལ་ཏེ་ བཅའ་སྲིག་ཁྱབ་དགོ།

༤༽ ལྷབ་སྐྱེ་ལམ་ལུགས།

- འདྲི་ལན་དང་། ཡིག་རྒྱུགས་ལ་སོགས་པའི་ཐོག་ དབྱེ་བ་དབྱད་དེ། བསམ་ཞིབ་ཀྱི་ཐོག་ལས། ཤད་དང་ ཚིག་མཚམས་ གཅད་ཐངས་ ལྷབ་སྐྱེ་འབད་ནི།
- ཚིག་གི་གཅད་མཚམས་འདྲི། སྐབ་རུང་ བྱི་རུང་ ལྷག་རུང་ ཚིག་གཅིག་ཁར་སྐྱགས་ཏེ་ མཚམས་གཅད་མི་ལུ་སྐབ་ཨིན། དེ་ཡང་།
- སྐབ་རོ་དང་ ལྷག་རོ་བདེ་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཕན་དང་ནུམ་དབྱེ་གི་ལུལ་ལས་དང་། ཡི་གུ་བྲི་བའི་སྐབས་ ཚོད་དོན་ གཙོ་བོ་གཙོ་ཚིག་/མིང་འབད་ འགྲུར་མི་ཚུ་ལུ་ ཚིག་མཚམས་གཅད་པ་ཨིན། རིམ་པ་བཞིན་ དཔེ་ཁ་གསལ་ འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད།

གཅད་མཚམས་དཔེ་། པ། ཕྱད་དང་ རྣམ་དབྱེ་མགྲུ་ལས་ མཚམས་བཞག་ཐངས།

གམ་གི་ བྱིམ་ནང་ ག་ཅི་ཡང་ འདུག། ཐིམ་ཕུ་ལས་ ལོག་སྟེ་ སྤོ་རོ་ལུ་ རྫོང་རུག། ཁོ་གིས་ སྤྲུམ་མི་འདི་
མོ་ལུ་ མི་བཏུབ་པས། ཉེ་མ་ལས་ར་ ལྷ་ལུ་ རྫོང་མི་ཅིག་ ཡིན། ད་རིས་ལས་ ཁོང་ཡང་ འཐོན་འོང། ལུལ་
ལས་ ལོག་ མཇལ་གོ། སློབ་ལྷན་ནང་ འཕྲོ་མི་ ཡེ་པ་དང་ ཡའི་ཡིན། ལྷན་མོ་ ལྷ་མི་ མང་ཤོས་ར་ ཕྱི་གླིང་པ་
ཡིན། པསྟེ་གིས་ སྤྲུམ་རུག།

སྦྱོང་ལྷན།

དཔེ་འདི་ལུ་ དབྱེ་དབྱུད་ འབད་ཞིན་མ་ལས། ཕྱད་དང་རྣམ་དབྱེ་ལས་ མཚམས་གཅད་ཐངས་ དཔེ་བཀོད་
ནི།

གཅད་མཚམས་དཔེ་༢ པ། རྫོང་དོན་གཙོ་བོ་/གཙོ་ཚིག་/མིང་འབད་ འགྲུར་མི་ཚུ་ལས་ ཚོག་མཚམས་བཞག་
ཐངས།

གནས་སྐོར་ འཕྲོ་ནི། གནས་ བསྐོར་ནི། གཡུས་བཤལ་ རྒྱབ་ནི། གཡུས་ བཤལ་ནི། ང་ མི་འཕྲོ། མལ་ཆ་
བཀའ་སྟེ་ ཉལ་རུག། བསྐྱབ་བྱ་ ཕྱིན། ཡི་གུ་ ཐིམ་ནི། སེམས་ རྣམ་མས། ང་བཅས་ མི་ལུ་ རྫོག་ དགོ། འཕྲོ་
ནི་གི་ ཅལ་ བསྐྱིག་དགོ། ཁོ་ ལྷ་ར་ རྫོང་རུག། སན་ཐོགས་ རྫོམ་འདུག། སན་ ཐོགས་ནི་ ཡིན་པས། རྫོང་
མི་དགོ། སྤྲུམ་མི་ མེད། སེམས་ཁར་ ཡོད། རྫོང་མི་ དགོ། ཡི་གུ་ ཐིམ་ ཚར་དགོ།

སྦྱོང་ལྷན།

དཔེ་འདི་ལུ་ དབྱེ་དབྱུད་འབད་ཞིན་མ་ལས། རྫོང་དོན་གཙོ་བོ་/གཙོ་ཚིག་/མིང་འབད་ འགྲུར་མི་ཚུ་ལས་ ཚོག་
མཚམས་བཞག་ཐངས་ དཔེ་ བཀོད་ནི།

- ཤད་འདི། སྤྱིར་བཏང་རྫོང་ཚིག་ ག་ཅི་བརྩམ་འབད་རུང། མཇུག་བསྟུལ་ད་དང།
རྫོང་ཚིག་མཇུག་བསྟུལ་མི་ རྫོགས་ཚིག་ ཁྲོད་གོ། ཚུགས། བཏུབ། ཅི། ཚི། ཡི། ད། ཚོག། ལུག། ཉོ། ཉེས།
ནི། འོང། གོ། ཡིན། མེན། པས། མས། བས། གོ། ཉོ། རོ། འོ་ རྫོག་གི་ལུལ་ལས་ འཐོབ། དཔེར་ན།

ཤད་འཐོབ་ལམ་གྱི་དཔེ།

1. དཔེ་ཆ་ བལྟ་ཚར་སྟེ། རྣོམ་ཁ་ལས་པར་ བཤལ་བར་ འཕྲོ་ནི།
2. ས་ཆ་འདི་ དགའ་བས་པ། འདི་ནང་གི་ མི་ ལེགས་ཤོམ་མིན་འདུག།

3. འཚམ་ཡང་ རྒྱུ་ཤེས། དེ་འབདམ་ད། ད་རིས་ གཟུགས་བདེ་ཉོག་ཉོ་ མེད།
4. འབྲུག་པ་ཨིན། ཕྱི་ཁ་གི་ མི་ མེན།
5. འབད་དོ། འབད་དོ། ཟེར་མ་ད། སེམས་ དགའ་དགོས་ འདུག་ག་?
6. རོ་རུང་། མི་འདི་ ལྷ་ ལྷོད་ལུག།
7. ཆང་ སྤང་དགོ། ཟེར་ གསུངས་ལུག།
8. འདི་གིས་ ག་ཅི་ཡང་ནི? རོ་རུང་ཡང་ ལེན་དགོས་འོང་།
9. ལྷོད། ཨ་འི་ ལོག་ ལྷོད་ཞིན་མ་ལས། ང་ཡང་ འཕྱོ་ནི།
10. སྐར་རུང་ཉོ་ཆང་མ་འཕུང་། ཟེར་ འཕྱོ་ནི་འདུག།
11. སྤབ་ནི། སྤབ་ནི། ཟེར་མ་ད། ང་ འདོག་པས།
12. ཕྱིན་གོ། ཕྱིན་གོ། ཟེར་རུང་། ལེན་མི་ སུད་དོག་ག་ཅིག་ཡང་ མ་འཕྱོ་ན་པས།
13. སྤབ་མི་ མེད།
14. གུ་རུང་གིས་ཡང་ གོ་ཅིག་ ཕྱོན་སྤེ་ ལུག་དེས།
15. དགའ་བ་ལུ། སྤྱིད་པ་ལུ། མཐོང་བ་ལུ། བདེ་བ་ལུ།
16. མེད། མེད། ཡང་ན། དགོ། དགོ།

སྤོང་ལུ།

རྫོད་ཚིག་འདི་ལས་ རིགས་བསྐྱེས་ཏེ། ཤད་ཀྱི་འཕྱོ་བ་ལམ་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ དབྱེ་བ་ དབྱེད་ཞིན་མ་ལས།
སྤོབ་གྲུའི་ས་ཆ་ལུ་གཞི་བཞག་སྤེ་ འགོལ་བཤད་འབྲི་རྩོམ་ཅིག་ ཚིག་མཚམས་ས་སྤོང་དང་ ཤད་ཀྱི་འཕྱོ་བ་ལམ་
དང་འཁྲིལ་ བྲི་ནི།

༡༽ མིང་དང་། མིང་གི་ཐོག་མཐའ་བྱ་ཚིག་དང་། བྱ་ཚིག་གཉིས་ཅེག་ལས་འགྲུབ་མི་ མིང་ཚུ་ཉ་གོ་སྤེ་ ལག་ལེན་
འཐབ་ཚུགས་ནི་གི་དོན་ལུ།

- སྤོབ་སྤོན་པ་གིས། མིང་དང་། མིང་འགྲུབ་ཚུལ་གྱི་ དབྱེ་བ་ཚུ་ གོ་བད་སྤོད་ཞིན་མ་ལས། འོག་གི་དྲི་བ་ཚུའི་
ལན་ བྲི་བཅུག་དགོ།
- ✓ མིང་རྒྱང་། མིང་གི་ཉེ་མར་ བྱ་ཚིག་ཅིག་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ མིང་འགྲུབ་མི། མིང་གི་ཤུལ་མར་ བྱ་ཚིག་ཅིག་ལུ་
བརྟེན་ཏེ་ མིང་འགྲུབ་མི། བྱ་ཚིག་ གཉིས་ཅེག་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ མིང་འགྲུབ་མི་ཚུའི་ཁྱད་པར་བྲི་ནི།
- ✓ སྤོབ་དེབ་དང་ལྷག་དེབ་ནང་ལས་ འཚོལ་ཏེ་ མིང་རྒྱང་གི་དཔེ་༢༠ བྲི་ནི།

- ✓ མིང་གི་རྟེ་མར་ བྱ་ཚོག་ཅིག་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ མིང་འགྲུབ་མི་གི་དཔེ་།༠ བྲི་ནི།
- ✓ མིང་གི་ཤུལ་མར་ བྱ་ཚོག་ཅིག་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ མིང་འགྲུབ་མི་གི་དཔེ་།༠ བྲི་ནི།
- ✓ བྱ་ཚོག་ གཉིས་ཅེག་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ མིང་འགྲུབ་མི་གི་དཔེ་།༠ བྲི་ནི།
- ✓ གསུང་། བྲི། དྲི། བསྐྱུལ། ཐོན། སྐྱེས། བཙོང་། ཟེར་མི་ བྱ་ཚོག་ཚུ་གིས་ འཐོབ་ལམ་དང་བསྐྱུན་ མིང་བཟོ་ནི།

- འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ མིང་ཚུ་ ཐིག་ཁྲམ་བཟོ་ཞིན་མ་ལས་ དབྱེ་བ་སོ་སོར་བྱེས་ཏེ་ བྲིས།
 བརྒྱུད་ལུགས། གཅེས་སྦྱོང་། འཛིན་སྦྱོང་། འཐོན་སྐྱོ། འཕུལ་སྐྱོ། སྐྱོར་ཚོང་། ཤིང་། འབྲི་ཁྲི། འབྲོན་ལམ།
 འཐོན་འཆམ། ལྷག་དེབ། ལེགས་བཙོས། ལ་བཀོད། ཞལ་བཀོད། འཕྲུང་ཚུ། ཉལ་ཁྲི། བྲིས་སྐྱེས། བ།
 གསར་སྐྱེས། རྒྱ་སྦྱོང་། གསར་འཐོན། གནས་སྐྱོར། རླུང་རྒྱུ་བ། བཟང་མོ། འབྲི་ལྷགས། ཉན་སྐྱེས།

མིང་གི་རྟེ་མར་བྱ་ཚོག་ཡོད་མི།	མིང་གི་ཤུལ་མར་བྱ་ཚོག་ཡོད་མི།	བྱ་ཚོག་གཉིས་ཅེག་འབད་མི།

༢། ཚོག་དང་ རྫོང་པ་ཏ་གོ་སྟེ་ ལག་ལེན་འབྲུག་ཚུ་གི་དོན་ལུ།

ཚོག་གི་གོ་དོན་དང་ དབྱེ་བ་ཚུ་གི་སྐྱོར་ལས་ སྐྱོབ་དེབ་དང་ ཀི་དེབ་གཞན་ལས་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ ལྷབ་
 བཅུག་ཞིན་མ་ལས་ སྐྱོང་ལུ་ ལྷམ་པ་མ་འདྲམ་ཚུ་ བྲིན་ནི།

དཔེར་ན།

- ✓ ཚོག་གི་དབྱེ་བ་ཚུ་ལི་ གོ་དོན་ སྐྱོབ་དེབ་ནང་ལས་ གོ་བ་ལེན་ཏེ་ བྲི་ནི།
- ✓ “སྐྱོབ་ལྷ་ནང་ རྫོང་པ་ལི་སྐྱབས་ ང་བཅས་ ག་ར་འབད་རུང་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ རྫོང་དགོས་ཅིག་
 ཡིན།” ཟེར་མིའི་ནང་ མིང་དང་ཚོག་ ག་ཅི་ར་ཚུ་ད་ཅུག་གོ་ ལོགས་སུ་ བཏོན་ནི།
- ✓ མིང་གི་བྱ་ཚོག་ བྱ་ཚོགས། ལས་ཚོགས། གཅིག་ཚོགས། མང་ཚོགས། ཐོ་མའི་ཚོག་ཚུ་གི་ དཔེ་༥ རེ་ བྲི་ནི།
- ✓ ཚོག་གི་དབྱེ་བ་ཚུ་ ཤེས་པ་ཅིན་ བན་པ་ག་ཅི་ར་ འོང་ནི་ཡིན་མ་མས་? བསམ་འཆར་ དོན་མཚམས་
 ཅིག་ བྲི་ནི།

༣༽ སློབ་རྒྱུན་པ་གིས་ བརྗོད་པ་གི་གོ་དོན་དང་ དབྱེ་བ་ཚུ་ སློབ་དེ་བ་ནང་ཡོད་མི་འདི་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ལྷག་ བརྒྱུག་ཞིན་མ་ལས། ཉམ་གོ་ལྷ་ལོད་པ་ཅིན། ལྷོས་སྤྱད་འབད་དེ་ ལ་གསལ་ལ་རྒྱབ་ཞིན་མ་ལས་ འོག་གི་གོ་དོན་དང་ འཁྲིལ་ཉེ་ ལྷོས་སྤྱད་འབད་ནི།

དཔེར་ན།

དང་པ་༽ བརྗོད་པའི་ དབྱེ་བ་ བྱེ་ནི། དཔེར་ན།

ང་ མེན། ཁོ་ ཨིན། ཁོ་ ས་ཁར་ གྲེལ་ལུག། ང་ སྦྱོང་བརྗོད་ འབད་ནི་དེ་གིས་ ཡོན་ཏན་ ཐོབ་ཅི། ཁོ་ མེན། ང་ ལ་ཚ་ ལཱ་འབད་བར་ མོང་ཞིན་མ་ལས། ད་རེས་ གླེང་ལེན་ཉེ་ འབག་འོངས་ཡི། ལེགས་ཤོམ་ འདུག། སྤྱད་མ་ མེ་ཉོག་གུ་ ཆགས་དེས། མ་འབད། མ་འབད། ཟེར་མ་ད། ཉམ་མི་བརྒྱབ་པས། ལྱིམ་ལཱ་ འབད་ཡི་ག?

རྗོད་པ་རྒྱུང་པ།	རྗོད་པ་ཆ་ཚང་བ།	རྗོད་པ་སྤྱ་སྤྱད།

གཉིས་པ་༽

✓ སློབ་དེ་བ་ནང་ལས་ སྤྱད་དང་ཡིག་རྒྱུགས་གང་རུང་ཅིག་ ལྷག་ཞིན་མ་ལས། རྗོད་པ་རྒྱུང་པ། རྗོད་པ་ཆ་ ཚང་བ། རྗོད་པ་སྤྱ་སྤྱད་ཀྱི་ དཔེར་བརྗོད་བྱི་ནི།

✓ དེ་ལས་ ཡིག་རྒྱུགས་ནང་ལས་བྱེ་ཆོག།

- དུས་མ་འོངས་པ་དང་ ད་ལྟོ་བ་ གཅིག་འབད་ འཇུག་མི།
- མ་འོངས་པ་དང་ འདས་པ་ གཅིག་འབད་ འཇུག་མི།
- མ་འོངས་པ་དང་ སྤྱི་ཚོགས་ གཅིག་འབད་ འཇུག་མི།
- འདས་པ་དང་ སྤྱི་ཚོགས་ གཅིག་འབད་ འཇུག་མི་ཚུ་ ལོགས་སུ་བཏོན་ནི།

✓ བཅོམ་དོན་གཙོ་བོ་གཙོ་ཚིག་མིང་འབད་ འགྱུར་ས་ལུ་ ཚིག་མཚམས་ གཅད་ཐངས་ཀྱི་ དཔེ།.....
.....

༤༽ ཚིག་མཚམས་དང་ཤད་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུལ་ བཟུ་ནི་ཨིན་པ་ཅིན།

- སྤྱད་དང་འབྲི་ཚུམ་ ག་ཅི་ར་ཨིན་རུང་ འོག་གི་ གོ་རིམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ལག་ལེན་དབྱེ་དཔྱད་ འབད་ནི།
 - ✓ རོ་སྤྱོད།
 - ✓ གནད་དོན།
 - ✓ མཚུག་བསྟུ།
- ཨ་ལུ་དག་པ་ཅིག་ལུ་ ཁས་སྐྱེད་གི་ཐོག་ལས་ དམངས་ཁར་ གསལ་ལུ་འབད་མ་དུ། སྤྱི་རུབ་ཀྱི་ཐོག་ལས་ བདེན་དཔྱད་འབད་བཟུག་ནི།
- ཁོང་གིས་ བྱིས་ཏེ་ཡོད་མི་ཚུ་ བུལ་ལས་འཕེལ་རིམ་བཟུ་ནིའི་དོན་ལུ་ དཔེ་སྟོན་ནང་ བཞག་ནི།

5ན་གསོ། རྫོང་ལྷག་གི་ ཁམས་དབང་དང་འཁྲིལ་བའི་ སྤྱོད་ལུ་བཟོ་སྟེ་ རྫོང་དགོལ་ཨིན།

❖ (པ་ལོ་མ་མོ་ལ་བོ་) ཚུ་གི་ འཇུག་ཚུལ་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ ལག་ལེན་ འཐབ་ཐངས།

སྤྱིར་བཏང་ མིང་མཐའ། ཟེར་སྐབ་ཨིན་རུང་། དེ་གིས་མ་དོ་བར་ བདག་སྐྱེད་དང་། བ་རོ་མེད་མི་³ གྱིས་ བྱ་ལས་ཅམ་ རྟོན་མི་འབད་ བྱ་ཚིག་དང་གཅིག་ཁར་ཡང་ འཇུག་པ་ཨིན། དེ་ཚུ་རེ་རེ་བཞིན་དུ་ དབྱེ་བ་བྱེ་བ་ཅིན་ :

1. མིང་མཐའ་འབད་ འཇུག་པ་ཨིན། མིང་མཐའ། ཟེར་མི་འདི་ མིང་འགྱུབ་ནི་གི་ ཆ་རོགས་འབད་ འཇུག་མི་ ལུ་ སྐབ་ཨིན་པས། དཔེར་ན།

ཐག་པ། རྩལ་ལོ། ལྷགས་མ། གཙོ་མོ། ལྷམ། བདེ་ལ། ཞེ་ལ། ཞེ་བ། གཙོ་བོ། བརྩམ།

ཐག་པ། ཟེར་བའི་སྐབས། པ་འདི་ མེད་པ་ཅིན། ‘ཐག་པ་ ཟེར་མི་ མིང་ མི་འཐོན་ནི་ཨིན་མ་ལས། མིང་ འགྱུབ་ནི་ལུ་ ཆ་རོགས་འབད་མི་ལུ་སྐབ་ཨིན།

སྤྱོད་ལུ།

མིང་མཐའ་ལས་བརྟེན་ འགྱུབ་མི་ མིང་ ལྷག་དེབ་ལ་སོགས་པའི་ ཡིག་རྒྱུགས་ལྷག་སྟེ་ བསྐྱེད་འབད་ནི།

2. བདག་སྐྱེད་འབད་ འཇུག་པ་ཨིན། བདག་སྐྱེད་ ཟེར་མི་འདི་ སྤྱིར་བཏང་ ཏེ་མ་ལས་ མིང་ཅིག་གྲུབ་ཡོད་མི་གྲ། (པ་ལོ་མ་མོ་ལ་བོ་) དེ་ཚུ་བཀའ་ལམ་ད། མི་ལུ་ ཡང་ན། དོན་སོ་སོ་ལུ་ ཏེ་གོ་མི་ཅིག་ ཨིན་མ་ལས། དཔེར་ན།
བཟུ་ཤེས་སྐྱེད། བརྩམ། མིང་།

བཟུ་ཤེས་བསྐྱེད་པ། བརྩམ། བདག་སྐྱེད།

སྦྱོང་ལུ།

བདག་སྐྱོ་ ལྷག་དེབ་ལ་སོགས་པའི་ ཡིག་རྒྱུགས་ལྷག་སྐྱེ་ བསྐྱེད་ལུགས་འབད་ནི།

3. (པ་མ་ཕ་) གསུམ། བྱ་ཚིག་དང་གཅིག་ཁར་ བྱ་ལས་ཚམ་ སྟོན་མི་འབད་ འཇུག་པ་ཡིན། དཔེར་ན།
 བྱིས་ཡིན། གཏང་མ་མེན། ངལ་གསོ་ བསྐྱེད་པ་མས། སྦྱོལ་མས། བདུལ་ཕ་མས། ཤར་ཕ་ཡིན། བསྐྱོར་ཕ་
 ཅིག། འཁྱེད་པ་ད། བརྩམ།

སྦྱོང་ལུ།

1. བྱ་ལས་ཚམ་སྟོན་པའི་དཔེར་བཞེད་བྲི་ནི།

.....

.....

2. རོག་གི་ཐིག་སྟོན་ནང་། མིང་མཐའ། བདག་སྐྱོ། ལས་ཚམ་སྟོན་མི་ཚུ་ སོ་སོར་བྱེས།
 རོགས་པ། དལ་ཕ། འབད་ཕ། སྟོབས་པ། ཐལ་ཕ། རྒྱུ་པ། ལྷན་ལོ། འཇིག་རྟེན་པ། ཚོས་པ།
 མགར་ཕ། ཤ་བ། སྟོང་ཕ། གསུང་ཕ། འཛོལ་ཕ། སྟོན་ཕ། སྟོད་ཕ། བསྟོན་ཕ། དབྱ་འཁྱེད་ཕ། ཏག་ཕ།
 ལྷག་པོ། བཤད་ཕ། ཉ་ཕ། ཤིང་ཕ། སོང་ཕ། ཚོང་ཕ། ཆག་ཕ། རྩམ། ཟམ་ཕ། ཤར་ཕ། འབག་ཕ།
 ཐེར་ཕ། ཐོད་ཕ། སྟོན་ཕ། རོར་རྩེ་ཕ། ལྷན། འཇའ་རིས་ལོ། འཕེལ་ཕ། གསོལ་ཕ། དཀར་པོ། དཔོན་
 པོ། རོ་པོ། བརྩམ་ལོ། གཙོ་པོ། སྟོབ་ལྷག་པ།

༥༽ དབྱེ་ཞིབ།

- སྦྱོང་ལུ་འབད་བའི་སྐབས་ སྟེ་ཚན་མཉམ་འབྲེལ་འབད་ཐངས། བཙའ་མར་གཏོགས་ཐངས། བསམ་འཆར་བཀོད་ཐངས།
 ཚིག་མཚམས་གཅད་ཐངས། ཤད་འབྲི་ཐངས། མིང་ཚིག་དང་གཙོ་ཚིག་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ དབྱེ་དབྱེད་འབད་ཐངས།
 དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ དབྱེ་དབྱེད་ཐོ་དང་དབྱེ་ཚད་ ཚུ་བཟོ་ཐོག་ལས་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།
- བྲི་ནིའི་སྦྱོང་ལུ་གི་སྐབས་ ཡིག་བཟོ་ ཡིག་སྟོབ་ཚུ་ཡང་ཞིབ་དབྱེད་འབད་དེ་ ཕན་ལུ་ཚན་གྱི་བསམ་ལན་ཚུ་དུས་ཐོག་
 ལུ་བྱིན་དགོ།
- དུས་གསུམ་གྱི་དབྱེ་བ།
- ལྷག་ཐངས། དོན་གཉེད།
- གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ གུས་ཞབས་དང་ བཙེ་གཏུག་དག་སྤོང་ བསྐྱེད་ནི་སོགས།

དོན་ཚན། སྤང་སོགས་ཀྱི་དོན་ཚན་གྱི་བསྐྱར་དཔྱད། (གྲོས་སྤྱད། འདྲི་ལན་)

༡༽ རྩོགས་གྲུབ།

- བད་དོན་སྤོང་ལེན་གྱི་རིག་ཚུལ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ གྲོས་སྤྱད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ རང་གི་མཐོ་དོན་དང་ འབྲེལ་ཡོད་གནད་དོན་ཚུ་ ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་དང་ དོགས་སེལ་འབད་དེ་ གྲོས་འཆར་ཚུ་ བཀོད་ཚུགས།

༢༽ ལས་དོན།

- བཀོད་ཚུ་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ཉན་ཞིན་ན་ བསམ་ཞིབ་ཀྱི་ཐོག་ལས་ ཅི་བའི་ལན་སྒྲུབ་ནི། ཅི་བ་བཀོད་ནི་ཚུ་དང་ ཉ་ མ་གོ་བའི་གནད་དོན་ཚུ་ སྤྲོ་གསལ་མེད་པར་དོགས་སེལ་འབད་དེ་ བད་དོན་ ལེན་ཚུགས་དགོ།
- མཉམ་འབྲེལ་རིག་ཚུལ་ཐོག་ལས་ སྤེ་ཚན་གྱི་ལཱ་ནང་ ཆ་རོགས་ཚུ་དང་མཉམ་ སྤྱད་གྲོས་དང་གོ་སྐྱར་ དོགས་སེལ་དང་ བསམ་འཆར་རྩིས་འབད་དེ་ ཡོན་ཏན་དང་བད་དོན་ རྩིས་འབད་ཚུགས།

དོན་གསོ། གོང་གི་ལས་དོན་ཚུ་འགྲུབ་ནིའི་དོན་ལུ་ ཉན་བསྐྱར་ལྷབ་སྤྱད་འབད་བའི་སྐབས་སུ་ དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་ཏེ་ ལས་དོན་ཚུ་ལག་དབྱེ་སྟེ་ གསལ་འབྲེལ་བཟོ་རུང་བཏུབ།

༣༽ མཐུན་ཚུན་དགོས།

- ✓ བད་དོན་འཕུལ་རིག
- ✓ སློབ་དེབ་དང་ལམ་སྟོན།

༤༽ ལྷབ་སྤྱད་ལམ་ལུགས།

✚ སློབ་དེབ། སྤྱད། འབྲི་ཚུམ། སྤྱད་ཚུམ། ལོ་རྒྱུས་དང་། གནས་ཚུལ། གང་རུང་ཅིག་འཚོལ་ཏེ་ ལྷག་བརྒྱུག་ཞིན་མ་ལས། འདྲི་དཔྱད་ཀྱི་སྤོང་ལཱ་ འགོ་འདྲེན་འབབ་པ་ཅིན། དཔེར་ན།

༡. སྤང་སྤྱད་ཀྱི་གཅིག་ ལྷག་ཚར་བའི་ཤུལ་ ཞིབ་བརྟག་གི་མཐོ་བསམ་གཏང་ཐངས་ འཕེལ་ནིའི་དོན་ལུ་ འོག་གི་ཅི་བ་ཚུ་ བཀོད་ནི།

- ✓ སྤང་འདྲི་ རྩོད་ཀྱི་ཉམས་སྤོང་དང་ འཕྲིལ་མ་ད། མ་འདྲམ་ ག་ཅི་ར་འདུག་གོ? རྒྱད་པར།
- ✓ རྩོད་ སྤང་འདྲི་ནང་གི་ སྤང་ཚེད་པ་ འདྲི་ ཡིན་པ་ཅིན། གནས་སྤངས་འདྲི་གི་སྐབས་སུ་ སྤང་ ཚེད་པ་གིས་འབད་མི་དང་ མ་འདྲམ་འབད་ ག་ཅི་ར་ག་དེ་སྟེ་ར་ འབད་འབད་མ་འོང་?

- ✓ འབྲུང་རིམ་ཅིག་གི་ཐོག་ལུ་ བརྟན་ཐུང་ཅིག་བཟོ་དགོ་པ་ཅིན། འཕྲབ་ཅེད་པ། ས་གནས། དུས་ཚོད། རྒྱུ་ཚུལ། མཁོ་ཆས་སོགས་ ག་ཅི་ར་དགོ་ནི་བཟུམ་ འདུག་? མཐོང་སྒྲུང་བཤད་པ།
- ✓ སྤྱང་འདི་ནང་ འབྲུང་རིམ་ཚུ་གི་གྲས་ལས་ དགའ་ཤོས་ར་ ག་འདི་མཐོང་ཡི། བྲངས་བཤད།
- ✓ རྩོད་ཀྱིས་ སྤྱང་འདི་ནང་ལས་ ཐབས་དང་གནས་སྐབས་ ག་ཅི་ར་འཐོབ་ཚུགས་ཅི་?
- ✓ སྤྱང་ཅེད་པ་གཉིས་ གདམ་ལ་རྒྱབ་ཞེན་ལས། ཁོང་གི་ བྱ་སྤྱོད་ལུ་བལྟ་སྟེ་ རྩོད་ཀྱིས་དཔེ་བལྟ་བཏུབ་པའི་ བསམ་སྤྱོད་ག་ཅི་ར་འདུག་? ཐོ་བཀོད།
- ✓ སྤྱང་འདི་ འཕྲབ་སྤྱང་ལུ་ སྤྱིར་བཙུན་འབད།

༡༽ སྤྱང་དང་འབྲི་ཚུམ་འབྲི་ཐངས་ ཡར་ཤུགས་ཀྱི་དོན་ལུ་ རྫོང་པ་འཇམ་སངས་ཀྱི་ སྤྱོས་བཏགས་ནི་འབྲུང་ལུ་ཅིག་ འབད་ བཟུག་པ་ཅིན།

- སྤོབ་ཕྱུག་ཚུ་ལུ་ ཚུམ་རིག་ཚུ་ལྟག་ཞེན་ལས། འོག་ལུ་བཀོད་ཡོད་པའི་ དཔེ་བཟུམ་འཚོལ་ཏེ་ སྤྱོད་ཞེན་ན། སྤོས་བཏགས་བཟུག་ནི།
- ✓ མོ་ **སྤྱང་ཀྱི་**ཅིག་གི་ བུམ་ཡིན། ཟེར་ ཐད་རི་བ་རི་ མ་སྤྱབ་པར། སྤོས་བཏགས་ཏེ་ བཤད་པ་གིས་འབད་ ཏ་གོ་བཟུག་པ་ཅིན།

སྤོད་སའི་ ཁྱིམ་ཡང་ ཉེམ་ ནང་ན་ མ་གཏང་། ཆར་པ་ ཕྱི་ལུ་ མ་གཏང་ཅིག་ཡིན་པའི་ཁར། སོ་རལ་ རལ་མ་གི་དཀྱིར་ སྤྱི་ཐལ་ཐལ་ཐོན། རྩོད་པ་ ཉེན་མ་ ཕྱི་རུ་གསུམ་གྱི་ བཞེས་སྤོ་ཡང་། རོགས་ཀྱི་གཡོག་ལུ་ བཟུགས་ཏེ་ བཟུང་དགོ་མི། གདོང་ཡང་ སེར་ཐང་ཐང་ ཐལ་ཏེ། སངས་སི་སི་འབད་ སྤོད་མི་ཅིག་ཡོད་པ་ མས། བཟུམ།

- ✓ སྤོས་བཏགས་ཐངས་ དེ་ལས་ རིགས་བསྐྱེས་ཏེ། འོག་གི་ཉམས་ཚུང་སྤྱང་རྣམ་འགྱུར་ཚུ་ མ་སྤྱབ་པར་ སྤོས་ བཏགས་པ་ཅིན།
 - འདྲོག་སི་སི།
 - **དོག་ཤུགས།**
 - **སྤོ་སི་སི།**
 - དགའ་ཉོག་ཏོ།
 - འཇམ་རིས་མོ།
 - ལམས་འོག་སི་སི།
 - ག་ཅིག་བྱུང་ཚོད་པ།
 - ཚོགས་སྤྱི་ལུ།

➢ སྤོབ་ཕྱུག་ཚུ་གིས་ བྲིས་ཡོད་མི་ཚུ་ རྫོང་རྒྱབ་འབད་དེ་ ལྟག་བཟུག་ནི།

➤ ཁོང་གིས་ འབྲི་མི་ཚུ་ བཀའ་སློན་འབད་དེ། ལེགས་ཤོས་ གནམ་འབྲུ་ འབད་བཅུག་ནི།

༣༽ འོག་གི་ པར་རིས་/ས་ཁྲ་བརྩམ་ལུ་ སློས་བཏགས་ཏེ་ སྤྱང་དང་ལོ་རྒྱུས་གི་ནིའི་ སློང་ལུ་ཅིག་འབད་བཅུག་པ་ཅིན།



✓ སྤེ་ཚན་ནང་འབད་:

- སློས་སྤྱང་འབད་བཅུག་ནི།
- སློས་བཏགས་ཏེ་ སྤྱང་/ལོ་རྒྱུས་ གི་བཅུག་ནི།
- སྤེ་ཚན་གསལ་ལུ་ འབད་བཅུག་ནི།
- གསལ་ལ་སློན་འབད་དེ་ སྤྱི་རུབ་འབད་ ལེགས་བཅོས་གི་དོན་ལུ་ བསམ་འཆར་བཀོད་བཅུག་སྟེ། སློས་སྤྱང་ཐོག་ མོས་མཐུན་གི་ སློན་ཡོན་འབྲི་སློན་འབད་དེ། མཐའ་དཔྱད་བཟོ།
- དག་ཐོག་ཡིག་སྟེབ་འགྲན་སྤྱང་གི་དོན་ལུ་:
 - གྲབ་གྲབ་མཁས་པ། དཔེར་ན། ལྷ་ཁང་དཀར་པོ་དཀར་པོ་ཅིག་ནང་ ཨ་ཁིམ་སེར་པོ་ཅིག་ ཡོད་མི་འདི་ ག་ཅི་སྟོན་ ལན། སློང་དོག་ ཨིན། ཟེར་དོ་བརྩམ།
 - སློན་འཇུག་ ལ། མིང་གཞི་ རའི་འདོགས་ཅན། དབྱངས་ ཞབས་ཀྱི། རྗེས་འཇུག་ ར། དོན་དག། སློབ་འདི་ དོན་བཏོན་མི། ག་ཅི་སྟོན།
ལན། འབྲུང།
 - མིང་གཞི་ རྗེས་པ། དབྱངས་ ར་རོ། རྗེས་འཇུག་ ག། ཡང་འཇུག་ ཡོད་མི། དོན་དག། འཛོམས་པའི་ དོན་བཏོན་མི། ག་ཅི་སྟོན།
ལན། ཚོགས།
 - སློན་འཇུག་ ད། མིང་གཞི་ རྗེས་པ། རྗེས་འཇུག་ ལ། དོན་དག། སློབ་འདི་ དོན་བཏོན་མི། ག་ཅི་སྟོན།
ལན། དགའ།

དེ་བརྩམ།

འགྲུབ། ཟེར་མི་ ཚོག་འབྲུ་འདི་ནང་གི་ སིལ་བྱ་ལས་ མ་བརྒལ་བར། དཔུང་ཆ་/མདུན་ཆ་འབད་ མིང་ཚོག་
བཟོ་ནི་སོགས། དཔེར་ན།

ཀ་གིས། འབད། ཟེར་སྐབ་པ་ཅིན། མིང་དང་བྱ་ཚོག་ ག་ཅི་ཡིན་ནེ་ དོན་དག་ག་ཅི་ཡིན་ནེ་ སྐབ་བཅུག།
ཐོ་བཀོད་ཞིན་མ་ལས། རྟོན་རྒྱབ་ ལ་གིས་ལེན་སྟེ།

ལ་གིས། ལྷ། ཟེར་སྐབ་པ་ཅིན། མིང་དང་བྱ་ཚོག་ ག་ཅི་ཡིན་ནེ་ དོན་དག་ག་ཅི་ཡིན་ནེ་ སྐབ་བཅུག། ཐོ་
བཀོད་ཞིན་མ་ལས། རྟོན་རྒྱབ་ ཀ་གིས་ལེན་སྟེ། རིགས་བསྟེན་ནི་.....

ཡང་ན། ཐོང་གི་ ཅོག་འབད་པ་འབད། འོག་ལུ་ བཀོད་མི་ མིང་ཚོག་ལས་ མ་བརྒལ་བར། མིང་
ཚོག་བཟོ་ནི།

ག ང ད པ ཅ ོ ན ུ ས

དཔེར་ན། གདང། དཔང། དག། མིང་ཚོག་འདི་ ཡིག་སྟེབ་དང་སྐྱགས། མིང་དང་བྱ་ཚོག་ ག་ཅི་ ཡིན་
ནེ་ ལ་གསལ་སྐབ་ནི་སོགས། ཡིག་སྟེབ་སྐབ་ནི་དོན་ལུ་ འོག་ཅི་འོག་ཅི་ འབད་དགོས་ཡིན།

ཡམ་བྱ་གཞིས་དང། སྐྱུ་ཆ་ཚུ་གི་བར་ན་ བཅེ་གདུང་དགོ། ཟེར་མི་འདི་ ག་དེ་སྟེ་ མཚོ་མས་མས་? དོན་ཚན་འདི་
ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ གསལ་བཤད་ འགྲན་སྐྱུར་འབད་ནི།

དེ་གི་སྐབས། མདངས་གསལ་ཐོག་ ག་དྲག་པས་ག་? བཟླ་ནི་གི་དོན་ལུ། སྟོབ་དཔོན་དང་ སྟོབ་སྐྱག་སྐྱི་རུབ་འབད་
ཚད་གཞི་བཟོ་སྟེ། ལྷ་རྟོག་འབད་ དག་ཤོས་གདམ་འབྲུ་ འབད་དགོ།

༥༽ དབྱེ་ཞིབ།

- སྟོང་ལུ་འབད་བའི་སྐབས་ སྟེ་ཚན་མཉམ་འབྲེལ་འབད་ཐངས། བཅའ་མར་གཏོགས་ཐངས། བསམ་འཆར་བཀོད་ཐངས།
འོས་འཛིན་དང་དབྱེ་དཔྱད་འབད་ཐངས། ཡིག་སྟེབ་དང་སྟོར་བ། ཚུ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་དོན་ལུ་ དབྱེ་དཔྱད་ཐོ་དང་དབྱེ་
ཚད་ཚུ་བཟོ་ཐོག་ལས་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ།
- ✓ འགྲེལ་བཤད་འབྲི་ཚོམ་ གི་བའི་སྐབས། བཤད་པ་རྒྱབ་ཐངས། ཚོག་གི་གོ་རིམ། ཚོག་མཚམས་གཅད་ཐངས། ཤད།
ཡིག་སྟེབ། ཤད། མིང་དང་བྱ་ཚོག་ལག་ལེན་འབབ་ཐངས་ཚུ་ ཚད་གཞི་འབད་ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ།
- ✓ འོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚོམ་ གི་བའི་སྐབས། འོ་རྒྱུས་ཀྱི་གོ་རིམ་སྐྱིག་ཐངས། ཚོག་མཚམས་གཅད་ཐངས། ཤད། དོན་མཚམས།
ཡིག་སྟེབ། ཤད། མིང་དང་བྱ་ཚོག་ལག་ལེན་འབབ་ཐངས་ཚུ་ ཚད་གཞི་འབད་ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ།

དོན་ཚན། བཅད་ལྷག་གི་ སྐྱ་གདངས་དང་གཅད་མཚམས།

༡༽ ལྷག་སྐྱབ་

- ✓ འབྲི་ཚུམ་སྐྱལ་ཚུམ་སྐྱབ་ལ་སོགས་པའི་ ཚུམ་རིག་ཚུ་ལྷག་ཞིན་ལ་ལས་ དེ་ལས་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ ཚུམ་རིག་མ་འདྲམ་ཚུ་ བཅུམ་ཞིའི་གཞི་རྟེན་འཕྲོ་ལ་ཚུགས།

༢༽ ལས་དོན།

- ✓ ཚིགས་བཅད་དང་ ཚིག་ལྷག་གི་ ལྷག་ཐངས་མ་འདྲམ་ཚུ་སྐྱབ་བ་འབད་ཐོག་ལས་ རྫོང་པ་མ་འདྲམ་ཚུ་ སྐྱ་གདངས་ གསལ་གསུམ་གྱི་ཐོག་ལས་ ལྷག་ཚུགས་དགོ།
དབ་གསོ། གོང་གི་ལྷག་སྐྱབ་དང་ལས་ དོན་ཚུ་འགྲུབ་ནིའི་དོན་ལུ་ ཉིན་བསྟར་སློབ་སྟོན་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་ཏེ་ ལས་ དོན་ཚུ་ཁག་དབྱེ་སྟེ་ གསལ་པ་བཟོ་སྟེ་ སློབ་སྟོན་འབད་དགོ།

༣༽ མཐུན་ཀློན་དགོས།

- ✓ བད་དོན་འཕྲུལ་རིག། ཞབས་ཁྲ་དང་རྩང་མོའི་དཔེ་དེབ།
- ✓ སྐྱོང་ལཱའི་ཤོག་ཁམ།སློབ་དེབ།སྐྱང་དེབ།
- ✓ ཚིག་མཛོད།
དབ་གསོ། ལྷག་སྐྱབ་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ མཐུན་ཀློན་ཚུ་ རང་གིས་བཟོ་སྟེ་ བཅད་སྐྱིག་ཀྱབ་དགོ།

༤༽ ལྷག་སྐྱབ་ལམ་ལུགས།

- ✓ སྐྱིར་བཏང་ ལྷག་ཚུམ་འདི་ ལྷག་སྐྱབ་འབད་ནིའི་དོན་ལུ།
- ✓ དང་པ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ལྷག་ཚུམ་གྱི་གོ་དོན་དང་ དབྱེ་བ་ཚུ་གི་ སྐྱོར་ལས་ ཁ་གསལ་འབད་ ལྷག་སྐྱབ་འབད་ནི།
- ✓ སློབ་དེབ་དང་ལྷག་དེབ་ འད་གི་དོན་ཚན་ ཞབས་ཁྲ་དང་ རྩང་མོ་ཚུ་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ ཚིགས་བཅད་ལྷག་པའི་སྐབས་ ཚིག་འབྲུ་དང་བསྟུན་པའི་ གཅད་ཐངས། དཔེར་ན།

1. གོས་ཚེན་དར་གྱི་མདུད་མོད།། རི་མོ་འབྲུག་རིས་ཁ་འཐབ།། ཟེར་དོ་བཟུམ། ཚིག་འབྲུ་༤ མ་ཨིན་པ་ ཅིན། ཆ་འབད་ ལྷག་དགོས་དང་།
2. སྐང་གི་ཨ་ཏོ་མེ་ཏོག་འདི།། གཏན་རྒྱུང་སྐང་ལུ་ཤར་ནི་མེད།། ཟེར་དོ་བཟུམ། ཚིག་འབྲུ་༥ མ་འདི་ འད་ མགྲུ་གི་ཚིག་འབྲུ་ཚུ་ ཆ་དང་། མཐུག་གི་འདི་ ཡ་འབད་ ལྷག་དགོ།
3. ཡ་གངས་ལས་འབབ་པའི་རྒྱ་མོ།། ཨའེ་འཕྱོ་ས་རྒྱ་གར་ལུང་པ།། ཟེར་དོ་བཟུམ། ཚིག་འབྲུ་༦ མ་

- འདི་ནང་ མཇུག་གི་ཚིག་འབྲུ་གཅིག་ཡང་དང་། མཇུག་གི་ཚུ་ ཆ་འབད་ ལྷག་དགོ།
- 4. ས་འབྲུག་གི་རྒྱལ་ས་ལྷོ་བ་ལྷ། མི་བརྒྱ་འཛོམ་སྤོང་འཛོམ་སྤོང་ས་མེ། ཟེར་དོ་བཟུམ། མཇུག་དང་ མཇུག་གི་ ཚིག་འབྲུ་འདི་ ཡང་དང་། བར་ནའི་ཚུ་ ཆ་འབད་ ལྷག་དགོ།
- 5. གངས་དགར་ཅེ་ལས་འབབ་པའི་རྒྱ་མོ། མ་འབབ་གངས་ཀྱི་རྒྱུ་ཆ་བརྟུབ་པས། ཟེར་དོ་བཟུམ། ཚིག་འབྲུ་གར་ ཆ་འབད་ ལྷག་དགོ་པ་ཨིན།

5ག་གསོ། དེ་ལས་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ ཚིག་འབྲུ་བརྟུན་ལ། བརྒྱད་ལ། དགུ་མ་སོགས། ཚིག་འབྲུ་ངལ་གསོ་/གཅད་མཚམས་བཞག་ རྗེ་ ལྷག་ནི་དང་ མི་ནི་ཚུ་ ལྷག་སྤྱང་འབད་དགོ་པ་ཨིན།

1) སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཚུམ་རིག་མ་འདམས་ ཚིགས་བཅད། ཚིག་ལྷག་དང་ སྤེལ་མ་གསུམ་གྱི་དཔེ་ སློབ་དེབ་ནང་ ཡོད་མི་འདི་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ།

- ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ སྐད་བཏོན་ཏེ་ ལོག་ཅི་ར་ ལྷག་བཟུག་སྟེ་ གོ་དོན་སླབ་ནི།
- དེ་གསུམ་གྱི་བར་ན་ མ་འདམས་ ག་དེ་སྟེ་འདུག་ག་? (ལྷག་ཐངས་དང་འབྲི་ཐངས་) གི་དབྱེ་བ་ཚུ་ སླབ་བཟུག་སྟེ། སློབ་དཔོན་གྱིས་ འདི་ཚུ་དོ་སྤོང་འབད་ནི།

2) ཚིགས་བཅད་ལྷག་སྟེ་ བཤད་པ་རྒྱབ་ནི་ འབྲི་ལྷག་འབད་ཐངས་ སློབ་ནི་ཨིན་པ་ཅིན།

- འོག་ལུ་བཀོད་ཡོད་པའི་ ཚིགས་བཅད་ཀྱི་དཔེ་བཟུམ་ཅིག་ ཏེ་མ་ལས་ སློབ་ལྷག་ཚུ་ལུ་སྤོང་ནི།
- བར་དོག་ ལྷག་བཟུག་ནི།
- འཆམ་ཚེ་ཉིང་གཏམ་མ་བཤད། རྒྱག་ཚེ་ལ་ལན་མི་འབྱོར།

“བྱི་ལི་བརྒྱ་ཤེས་པར། མཇུག་མ་སྤྱ་ཤེས་པ་འབད་དགོ།” ཟེར་མི་དབྱེ་གཏམ་གཉིས་འདི་ ལག་ལེན་འཐབ་ ཞིན་མ་ལས་ འབྲེལ་བཤད་རྒྱབ་སྟེ་ མི་བཟུག་ནི།

- དམངས་ཁར་ གསལ་ལུ་འབད་བཟུག་ནི།

3) སློབ་ཚུམ་གྱི་ཐོག་ལས་ མིང་ཚིག་རྒྱ་སྤྱད་འབད་ནི། རྫོང་ཚིག་བཟོ་ནི། དཔེ་དང་དོན་ དབྱེ་བ་ཕྱེ་ནི་སོགས་ཀྱི་ སྐོར་ལས་ལྷག་སྤྱང་འབད་ནི་ ཨིན་པ་ཅིན།

- འོག་གི་ གནད་དོན་ཚུ་ ཐོ་བཀོད་བཟུག་ནི།
 - ✓ མིང་ རོས་འཛིན།
 - ✓ བྱ་ཚིག་དང་ལས་ཚིག་ རོས་འཛིན།
 - ✓ ལྷན་ཚིག་ རོས་འཛིན།
 - ✓ དཔེ་དང་དོན་ རོས་འཛིན།

- ✓ སྐྱ་གཏམ་དང་ སྐྱོར་གཏམ་ངོས་འཛིན་འབད་ནི།
- ✓ དུས་གསུམ་གྱི་ཚིག་ ངོས་འཛིན་འབད་ནི།
- སློབ་ཡུག་གིས་ ཐོ་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ ཚིག་མཛོད་ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ འོག་གི་གནད་དོན་ཚུ་ འཚོལ་ཏེ་ གི་བཅུག་ནི།
 - ✓ གོ་དོན་གྱི་ནི།
 - ✓ འགལ་མིང་གི་ནི།
 - ✓ རྣམ་ཐངས་གི་ནི།
 - ✓ རྫོད་ཚིག་བཟོ་ནི།

➤ དེ་ལས་ སློབ་ཡུག་གིས་ གིས་ཏེ་ཡོད་མི་ཚུ་ སྐྱོར་རྒྱབ་འབད་ དམངས་ཁར་ ལྷག་བཅུག་ནི།
 ལྷག་པའི་སྐབས། མིང་ཚིག་གཙོ་ཚིག་ལ་ལུ་ སྤང་དང་ཚིག་གོགས་ཚུ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ ཆ་འབད་ལྷག་དགོ་མི་དང་། ལ་ལུ་
 སྤང་དང་ཚིག་གོགས་ལུ་ཏེ་ ཚིག་གཅིག་འབད་ ལྷག་དགོས་ཚུ་ དབྱེ་བ་བྱེ་ཤེས་དགོས་ལས་ འོག་གི་ ཐབས་ཤེས་ཚུ་
 ལག་ལེན་འབབ་ནི།

- ✓ རང་གིས་འབད་ལྷག་ནི།
- ✓ ཆ་འབད་ལྷག་ནི།
- ✓ སྤེ་གོགས་ནང་ལུ་འབད་ལྷག་ནི།

ཚིག་གི་ གཙང་མཚམས་ཚུ་ འོག་གི་བཟུམ་ ཡིན་མ་ལས། ཡིག་རྒྱགས་ཚུ་ ལྷག་པའི་སྐབས། དེ་ལས་
 རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ ལྷག་ནི།

སྤང་དང་ཚིག་གོགས་ཚུ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ ཆ་དང་ ལྷག་དགོ་མི།

ར་གིས་ འབད་ཡི། ར་ལུ་ གནང་ལུག། ར་ལུ་ ལྷ་དེས། བན་ཐོགས་ སློམ་འདུག། ས་འདི་ དགའ་བས།
 མོ་གི་ བྱིམ་ནང་ མི་འདུག། གཅིག་གིས་ གཅིག་ལུ་ རུབ་དགོ།

བརྫོད་དོན་གཙོ་བོ་གཙོ་ཚིག་ སྤང་དང་ཚིག་གོགས་ལུ་ཏེ་ ཡ་འབད་ ལྷག་དགོ་མི། དཔེར་ན།

ར་ འཇུ་ནི། ར་ ལྷ་ར་ཡོད། བན་ ཐོགས་ལུག། ལྷ་དམོ་ ཆེ་ར་ ཆེ་བས། ཤིང་ ལེ་ཤ་ བན་བས་ལུག།
 སེམས་ དགའ་ར་ དགའ་བས། སེམས་ བདག་འཛིན་ འབད་དགོ། ལྷ་ ལེ་ཤ་འདུག།

༤། འབྲི་ཚོམ་དང་ སྤྱང་གི་རིགས་ལྷན་ཐོག་ལས་ མིང་ཚིག་རྒྱ་སྐྱེད་ གཏང་ནིའི་ སྤྱོད་ལུ་ཅིག་འགོ་འདྲན་འབྲེག་
པ་ཅིན།

- སྤྱང་། འབྲི་ཚོམ། ལྷན་དེབ། གསར་ཤོག་དང་ གཞན་ལྷན་གྱི་རིགས་ག་ཅི་ཡོད་པ་ཅིག་ ལྷན་སྟེ་ འོག་གི་ གནད་དོན་ཚུ་ མི་བརྒྱུག་ནི།
 - ✓ ལྷན་སྟེ་མིང་ཚིག་འཚོལ་ནི།
 - ✚ མིང་ཚིག་ སྤྱོད་འབྲེག་རྒྱུ་ རོན་དག་མ་འདྲམ།
 - ✚ ཏུས་གསུམ་དང་འཁྲིལ་བའི་ ཡིག་སྟེབ་གྲུར་འགྲོ་མི།
 - ✚ ཡིག་སྟེབ་འགྲུར་བ་མེད་མི།
 - ✚ རོན་ཚ་འདྲ་མི། རྒྱུ་ཤེས་ལ། དཀྱོག་ལ། འདོགས་ལ། རོལ་ རེག་། ཟེར་དོ་བརྩམ་ལ།
 - ✚ ལྷན་པར་ཕྱེ་ནི། རྒྱུ་ཤེས་ལ། ལྷན་དང་མཐོང་། འགྲུབ་དང་བསྐྱུབ། ཏུས་དང་མནལ་། ཟེར་དོ་བརྩམ་ལ།
 - ✓ ཚབ་ཅེད་པ་འབད་ལྷན་ནི།
 - ✓ ངོ་བོ་འདྲི་ལན།

༥། དབྱེ་ཞིབ།

- ཚིག་གི་གཙང་མཚམས་ ཡ་དང་ཆ་ གསུམ། བཞི་འབད་ གཙང་དགོ་མི་ཚུ་ དབྱེ་བ་ཕྱེ་ཐངས།
- བྱ་སྟོན།
- བཙོན་འགྲུལ།
- ཡིག་སྟེབ་དང་སྟོར་བ།
- ལྷན་ཐངས།

དན་གསོ།

- གོང་ལུ་བཀོད་ཡོད་མི་འདི་ སྟོབ་རིམ་བཞི་པའི་ ལྷན་གྱི་རིགས་ཚུལ་ལྷོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན་ཚུ་ འགྲུབ་ནིའི་དོན་ལུ་ སྟོབ་སྟོན་འབད་ཐངས་གི་ ཐབས་ལམ་གྱི་དཔེ་ཅིག་ཨིན།
- དེ་ལས་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ ལྷན་གྱི་རིགས་ཚུལ་ལྷོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན་ གཞན་མི་ཚུ་ཡང་ གཞི་འདི་ལུ་བཞག་སྟེ་ ལྷན་སྤྱང་གི་ལས་ལུགས་ཚུ་ སྟོབ་དཔོན་རང་གི་སྟེབས་བདེ་ཉིང་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ གསར་ཚུལ་གྱི་ཐོག་ལས་ སྟོབ་སྟོན་དང་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ་པ་ཨིན།
- གོང་ལུ་བཀོད་མི་ཚུ་ དཔེ་ཚམ་ཅིག་ཨིནམ་ལས་ ཐུན་ཚམ་གཅིག་ནང་ སྟོབ་སྟོན་འབད་ཚར་དགོ་པ་མེན་པར་ དེ་ལས་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ ཐབས་ལམ་བཏོན་ཏེ་ སྟོབ་སྟོན་འབད་དགོ།
- ཐབས་ལམ་འདི་གིས་ རིག་ཚུལ་ལྷོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན་ཚུ་ འགྲུབ་མ་ཚུགས་པ་ཅིན་ ཐབས་ལམ་གཞན་གྱི་ཐོག་ སྤྱོད་ལུ་གསར་ཚུལ་འབད་དེ་ ལོག་སྟོབ་སྟོན་འབད་དེ་ འགྲུབ་དགོ་པ་ཨིན།

- ཉིན་བསྟར་འཆར་གཞི་བཟོ་བའི་སྐབས་ སྒྱིར་བཏང་འཆར་གཞི་གི་ཆ་ཤས་ཚུ་ ཚང་དགོ་པའི་ཁར་ དཔེ་རིས་འདི་ནང་ བཀོད་ཡོད་མི་ཆ་ཤས་ཚུ་ རེས་པར་དུ་ཚང་དགོ།
- ལྷོགས་གྲུབ་གཞི་བཞག་ལྟ་བུ་སྤང་ནང་ བརྟེན་འཕུལ་རིག་གི་ཐབས་ལམ་དང་ འཕུལ་རིག་གི་ མཐུན་རྐྱེན་ཚུ་ འོས་འབབ་དང་འཁྲིལ་ལག་ ལེན་འཐབ་སྟེ་ སློབ་སྟོན་འབད་ནི་ལུ་བཙུན་དགོ།
- ལྷོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན་གཅིག་ཁར་ འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ཡོངས་འབྲེལ་སློབ་སྟོན་ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་སྟེལ་མཐུད་འབད་དེ་ མཐུན་རྐྱེན་ འབད་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས་ཨིན།

གི་ཞི་ལོ་གནས་ཚད།

དོན་ཚན། ཡིག་འགྲུལ།

༡༽ ལྷོགས་གྲུབ།

- འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ལྷན་ཚུལ་/འཐོབ་ལམ་ཚུ་སྤྱད་བ་འབད་དེ་ ལྷ་ཡིག་དང་ གཏང་ཡིག་ འབྲེལ་བཤད་དང་ ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ ཚུམ་ཚུ་ སློབ་པ་དང་བཅས་ སློག་ཤོག་གཉིས་ཀྱི་ཐོག་ལུ་བྲིས་ཏེ་ བད་དོན་ སློབ་ཚུགས།

༢༽ ལས་དོན།

1. ལམ་སྤྱོད་ཚད་དང་ ཆ་རྟོགས་ཚུ་ལུ་ གཏང་ཡིག་གི་ ལྷན་ཚུལ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ བྲི་ཚུགས་དགོ།
2. འབྲེལ་ཡོད་དོན་ཚན་ཚུ་གི་ཐོག་ལུ་ སློབ་པ་དང་བཅས་ བྲི་ཚུགས་དགོ།
3. འབྲེལ་བཤད་དང་ ལོ་རྒྱུས་ འཆར་སྤྱད་འབྲི་ཚུམ་ཚུ་ བྲི་ཚུགས་དགོ།

ཨན་གསོ། གོང་གི་ལྷོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན་ཚུ་འགྲུབ་ཞི་དོན་ལུ་ ཉམ་བཟུང་སློབ་སློབ་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་ཏེ་ ལས་ དོན་ཚུ་འགྲུབ་དེ་ལྟེ་ གསར་པ་བཟོ་སྟེ་ སློབ་སློབ་འབད་དགོ།

༣༽ མཐུན་ཚུན་དགོས་པ།

- ✓ རྫོང་ཁའི་ཡིག་སྐར་རྣམ་གཞག།
- ✓ སློབ་དེབ།
- ✓ སློག་རིག་ཡོངས་འབྲེལ།
- ✓ ཚིག་མཛོད།

ཨན་གསོ། ལྷོགས་གྲུབ་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ མཐུན་ཚུན་ཚུ་རང་གིས་འཚོལ་ཏེ་ བཅའ་སྒྲིག་ཚུབ་དགོ།

༤༽ ལྷོགས་ལམ་ལུགས།

- དོན་ཚན་ ལྷ་ཡིག་དང་ གཏང་ཡིག་ འབྲེལ་བཤད་དང་ ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚུམ་ཚུ་ སློབ་པ་དང་བཅས་ བྲི་ཞི་ལོ་རིག་ཚུལ་ ལྷོགས་ལམ་ འབད་དགོ།

༡༽ འབྲེལ་བཤད་འབྲི་ཚུམ་གི་ཞི་སློབ་ཞི་ཡིན་པ་ཅིན། སློབ་དེབ་ནང་ལུ་ ཡོད་པའི་འབྲི་ཚུམ་ཚུ་ ལྷོགས་བཅུག་ནི།

- ✓ བཟོད་དོན་ག་ཅི་ཡིན་ན?
- ✓ འབྲི་ཚུམ་འདི་ དབྱེ་བ་ག་ཅིའི་ནང་ ཚུད་པ་ཡིན་ན?
- ✓ འབྲི་ཚུམ་འདི་ གནས་སྤངས་ག་ཅི་བཟུམ་ཅི་ནང་ལུ་ བྲིས་ཅུག་ནི། འདི་ཚུ་ ཐོ་བཀོད་ འབད་བཅུག་ ཞིན་ལས། སློབ་དེབ་ནང་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ ཅི་བ་ཚུ་གི་ལན་ བྲི་དགོ།

- ✓ ཡ་ལོ་ཚུ་གིས་ དེ་ལས་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ རོན་ཚན་སོ་སོའི་ འགྲེལ་བཤད་འབྲི་ཚུ་ གི་བཅུག་དགོ།
འགྲེལ་བཤད་གི་བའི་སྐབས་ རང་གི་དངོས་མཐོང་དང་ ཉམས་ཚུང་ཚུ་བཅུགས་ཏེ་ འགྲེལ་བཤད་རྒྱབ་ནི་
གི་ གན་གསོ་འབད་དགོ།

༣༽ སློབ་དེབ་ནང་ལུ་ ཡོད་པའི་ གཏང་ཡིག་ཚུ་ ལྷག་ཞིན་མ་ལས། འོག་གི་དྲི་བ་ཚུ་བཀོད་དེ་ ལན་གི་བཅུག་ནི་
དྲི་བ།

- ✓ གཏང་ཡིག་འདི་ གནད་དོན་ རོ་མ་ག་ཅི་ཡིན་པས་?
- ✓ རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་ གནད་དོན་ ག་ཅི་ར་བཀོད་ཅུག་?
- ✓ གཏང་ཡིག་འབྲི་མི་ ག་ཡིན་པས་? ག་ལུ་བྲིས་ཅུག་?
- ✓ བྲམ་བསྐྱུལ་ཅུག་?

༤༽ ལས་འགྲུལ་གཞི་བཞག་གི་ཐོག་ལུ་ སློབ་ལཱ་འབད་བཅུག་ནི་ ཡིན་པ་ཅིན།

- རང་གི་མཐའ་འཁོར་ལུ་ཡོད་པའི་ ལྷ་ཁང་། རྫོང་གཞིས། གནས། མཚོད་རྟེན། ལ་སོགས་པའི་ རོན་
ཚན་ གང་རུང་གི་ཐོག་ ལས་འགྲུལ་གི་ནི་གི་དོན་ལུ།
 - ✓ གནས་ཚུལ་བསྐྱེད་ལེན་འབད་ནི།
 - ✓ བདེན་དཔུང་འབད་ནི།
 - ✓ འབྲི་ཐངས་ཀྱི་བྱ་རིམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ སློབ་ལུ་བཅའ་སྲིག་རྒྱབ་ནི།
 - ✓ སློབ་ལུ་འབད་ནི།

༥༽ སློབ་དེབ་ནང་ ཡོད་པའི་ལྷ་ཡིག་ཚུ་ལྷག་སྟེ་ འབྲི་ཐངས་ ག་སྐྱུར་འབད་དེ་ བལྷ་བཅུག་ཞིན་མ་ལས། འོག་
གི་དྲི་བ་ཚུ་ སློབ་དེབ་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་བཅུག་ནི།

དཔེ་རྟེན།

- ✓ ལྷ་ཡིག་ ག་ལུ་སྐྱུལ་ཅུག་?
- ✓ ལྷ་དོན་རོ་མ་ ག་ཅི་ཡིན་མ་ལས་?
- ✓ རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་དོན་ཚན་ ག་ཅི་བཀོད་ཅུག་?
- ✓ དེ་དང་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ ལྷ་ཡིག་གི་ནི།
- ✓ ལྷ་ཡིག། གཏང་ཡིག་ཚུའི་ ལན་གི་ནི།

༦༽ མིང་ཚིག་རྒྱ་སྐྱོད་ཀྱི་ སློབ་ལཱ་འབད་ནི་ ཡིན་པ་ཅིན།

- འོག་གི་ ཡི་གུ་ཚུ་ལས་མ་བརྒྱལ་བར་ ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ མིང་ཚིག་ག་དེ་མང་མང་ བཟོ་ནིའི་འགྲན་སྐྱུར།

སློབ་དཔོན་གྱི་ཉིན་མཉམས།	
ཞབས་ཁྲ་འབྲེན་ནི།	
འཆམ་རྒྱབ་ནི། ལ་སོགས་པ་ རིགས་སྐྱེས།	

༣༽ དོན་སྐྱུར། (དཔུང་ཆ་འབད་ སྐྱོན་གྲོས་གྱི་ཐོག་ལས་)

༡. Based on Kuensel’s record, all the six Covid related deaths took place in the last 13 months since January 7, 2021. There are three males and three females and all of them had underlying medical conditions.

.....

༢. Meanwhile, the country recorded 521 new cases in the last 24 hours, the second one-day highest in the daily record till date. Of the 10,078 confirmed cases so far, 3,617 are still active with six deaths. A total of 6,455 recovered. (ཡིག་རྒྱུགས། ཀྱན་གསལ་ལས་བཏོན་ཡོད་)

.....

༣༽ རང་གིས་འབད་ གཏང་ཡིག་དང་ ལྷ་ཡིག་གི་རིགས་ཅིག་ ཟིན་ཡིན་པ་ཅིན།

- དང་པ་ར་ ལྷ་ཡིག་གཏང་ཡིག་ ག་ཅི་འབད་རུང་ ལྷག།
- ལྷག་ཞིན་མ་ལས་ གོ་རིམ་རེ་རེ་བཞིན་དུ་ ཐོ་བཀོད་ནི།
- གོ་རིམ་གྱི་ ཐོ་དང་འཁྲིལ་ དཔེ་ ག་ཡིན་མི་དང་འཁྲིལ་ ཟིན་ནི།
- དེ་སླེ་ ཟིན་ཚར་བའི་ལུ་ལྷ། ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་ བམ་དང་སྐྱུན་ཆ་ལུ་ འབྲི་མི་ གཏང་ཡིག་དང་། ག་སྐྱུར་འབད་དེ་ གོ་རིམ་ག་དེ་སླེ་འདུག་ག་? ལྷ་པར་ཚུ་ ཐོ་བཀོད་ཞིན་མ་ལས། ལེགས་བཅོས་འབད་དེ་ གཏང་ཡིག་གི་ ལྷ་རྣམ་དང་ འཁྲིལ་འབད་ བཟོ་ནི།

3. བཞེ་བའི་དྲིན་ཅན་ལམ་དང་སྤྱན་འཁོར་ཚུ་ལ།

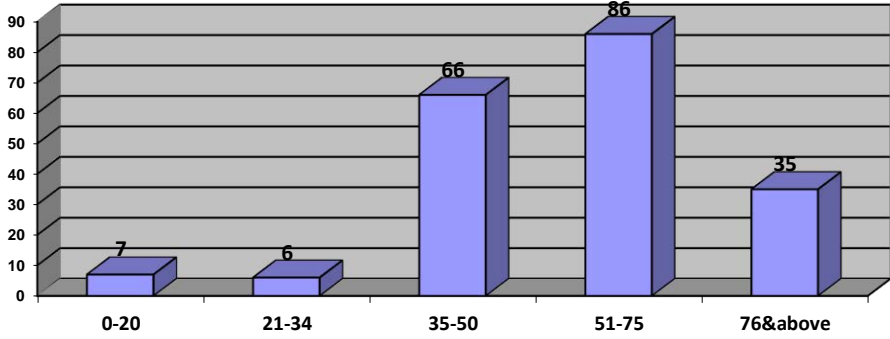
ཞུ་དོན་འདི་ནི། ད་རིམ་ ལམ་གཉིས་དང་ སྤྱན་ཚ་ཚུ་ཡང་། དཀོན་མཚོ་གཤིས་ལྷགས་
 རྗེ་ལས་ གཞུགས་ལམས་ བཟང་ཏོག་ཏོ་འབད་ཡོད་པའི་ རེ་བ་སྤོམ་ཡོད། ད་ཡང་ ཞུང་ལམ་གཉིས་ཀྱི་ སྤོམ་ལམ་ལས་བཞེན་
 ད་རིམ་སྐབས་ཅིག་ རྒྱན་དན་ག་ནི་ཡང་མེད་བར་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ར་ཡོད།

ད་རིམ་ ལེགས་ར་དགའ་སྟོན་གྱི་དོན་ལ། ཞུང་ལམ་དང་ སྤྱན་ཚ་ཚུ་ལ། དཔུལ་གྲུ་ཡུ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ (ལྔ་སྟོང་ཐམས་པ་) བསྐྱུལ་
 གཏང་དོ། དུས་སྟོན་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ བཞེ་འོང་མན་བའི་ རེ་བ་དང་གཅིག་ལར། དལ་གསའི་སྐབས་ གཞུགས་བཟང་པོ་
 འབད་ མཇལ་ཚུགས་པའི་ རེ་བ་དང་སྤོམ་ལམ་ཡོད། ཟེར་ ཞུ་ནི་ཡིན། ཞུ་རང་ལྷ་ཧེ་ བའི་ཚེས་ཡུ ལ། ལུ་བཟོ་ཡི་ཤེས་ཀྱིས་

ལུ་ལ།

༤། བན་སྐྱར་ འབད་ཚུགས་ནི་གི་དོན་ལུ་ སྤྱོད་ལཱ་ཅིག་ འབད་བ་ཅིན།

འོག་གི་བཅད་ཁྲམ་འདི། སྐབ་ནིའི་རིག་ཅུལ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་བའི་སྐབས། སྐྱགས་ཐོབ་ཡོད་མི་ སློབ་ཕྱུག་གི་
 གྲངས་ཁ་ཡིན། ད་ འདི་ལུ་བཟུ། ག་སྐྱར་འབད་དེ་ བཅུད་སྐྱད་སྐྱབ་ལུ་ཅིག་ ཟློབ་ཕྱུག་ནི།



༥། ཐོ་མོའི་ འབྲ་མཉམ་དགོ། ཟེར་སྐབ་མི་འདི་ ག་ཅི་ལས་བཞེན་ ཡིན་ནེ་

ཁྲུངས་འཚོལ་ནི་གི་དོན་ལུ། འདྲི་ཞིབ་ཀྱི་དྲི་བ་དང་། ག་དང་། གོས་སྐྱོན་འབད་ནི་ན་? འཆར་གཞི་བཅའ་སྒྲིག་
 རྒྱབ་བཅུག་སྟེ། དམངས་ཁར་ རྒྱབ་འབྲས་གསལ་སྟོན་ འབད་དེ། མཉམ་འཛོམ་ཐོག་ ལེགས་བཅོས་ འབད་
 དེ། མཐའ་དབྱུང་བཟོ་བཅུག་སྟེ། སློབ་གྲུའི་གནས་ཚད་འབྲམ་ནང་ འབྲེམ་སྟོན་དང་ རྒྱན་འབྲུལ་འབད་བཅུག་
 དགོ་.....།

༥། དབྱེ་ཞིབ།

རང་གིས་འབྲི་མི་གཏང་ཡིག་འདི་དང་། འོག་ལུ་བཀོད་མི་གཏང་ཡིག་གི་དཔེ་གཉིས་ ག་སྐྱར་འབད་དེ་ དོན་ཚན་གོ་རིམ་
 ཚུ་ ག་དེ་སྟེ་འབད་འདུག་ག་? རྒྱད་པར་བྱེ་བཅུག་ནི།

ཅན་གསོ།

- གོང་ལུ་བཀོད་ཡོད་མི་འདི་ སློབ་རིམ་བཞི་པའི་ བྱི་ཞིའི་རིག་ཚུལ་ལྟོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན་ཚུ་ འགྲུབ་ནིའི་དོན་ལུ་ སློབ་སྟོན་འབད་ཐངས་ཀྱི་
 ཐབས་ལམ་གྱི་དཔེ་ཅིག་ཨིན།
- དེ་དང་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ བྱི་ཞིའི་ལྟོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན་ གཞན་མི་ཚུ་ཡང་ གཞི་འདི་ལུ་བཞག་སྟེ་ ལྷབ་སྦྱང་གི་ལམ་ལུགས་ཚུ་ སློབ་དཔོན་
 རང་གི་སྤྲུལ་བཤེས་པའི་ཉིང་དང་འཁྲུལ་ཏེ་ གསར་ཚུལ་གྱི་ཐོག་ལས་ སློབ་སྟོན་དང་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོཔ་ཨིན།
- གོང་ལུ་བཀོད་མི་ཚུ་ དཔེ་ཅན་ཅིག་ཨིནམ་ལས་ རྒྱན་ཚན་གཅིག་ནང་སློབ་སྟོན་འབད་ཚར་དགོཔ་མེན་པར་ དེ་ལས་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ ཐབས་
 ལམ་བཟོན་ཏེ་ སློབ་སྟོན་འབད་དགོ།
- ཐབས་ལམ་འདི་གིས་ རིག་ཚུལ་ལྟོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན་ཚུ་ འགྲུབ་མ་ཚུགས་པ་ཅིན་ ཐབས་ལམ་གཞན་གྱི་ཐོག་སྦྱོང་ལུ་གསར་ཚུལ་འབད་
 དེ་ ལོག་སློབ་སྟོན་འབད་ཞིནམ་ལས་ རྒྱབ་དགོཔ་ཨིན།
- ཉིན་བསྐྱར་འཆར་གཞི་བཟོ་བའི་སྐབས་ སྤྱིར་བཏང་འཆར་གཞི་གི་ཆ་ཤས་ཚུ་ ཚང་དགོཔ་པའི་ཁར་ དཔེ་རིས་འདི་ནང་ བཀོད་ཡོད་མི་ཆ་ཤས་ཚུ་
 རེས་པར་དུ་ཚང་དགོ།
- ལྟོགས་གྲུབ་གཞི་བཞག་ལྷབ་སྦྱང་ནང་ བརྟེན་འབྲུལ་རིག་གི་ཐབས་ལམ་དང་ འབྲུལ་རིག་གི་ མཐུན་ཉེན་ཚུ་ འོས་འབབ་དང་འཁྲུལ་ལག་
 ལེན་འཐབ་སྟེ་ སློབ་སྟོན་འབད་ནི་ལུ་བཅོན་དགོ།
- ལྟོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན་གཅིག་ཁར་ འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ཡོངས་འབྲེལ་སློབ་སྟོན་ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་སྟེལ་མཐུད་འབད་དེ་ མཐུན་ཉེན་
 འབད་ལག་ལེན་འཐབ་དགོཔ་ཨིན།

ཟུར་སྐྱུག་། ཕ། ལྷོགས་གྲུབ་དབྱེ་དབྱེ་ཐོ།

འདི་ སློབ་ཡུག་རང་གིས་འབད། རང་སོའི་ཤེས་ཚད་ལྷོགས་གྲུབ་ཀྱི་ གནས་ཚད། ག་ཅི་བཟུམ་ནང་སྡོད་དེ་ཡོད་ག་? ཉ་གོ་ནི་གི་
དོན་ལུ། དབྱེ་བ་དབྱེ་དེ་གི་དོན་ལུ་ཨིན། འབད་ཚུགས་པ་ཅིན། སམ་འདི་ཚུ་གིས་ཡང་ ལག་ལེན་འཐབ་སྡེ་ འབད་བ་ཅིན།
ཉེང་སྐལ་ ཨ་ལོ་ལུ་ ཤེས་ཡོན་རྒྱབ་སྐྱོར་ ཕྱིན་ཚུགས་པའི་ དགོས་པ་སློབ་ཡོད།

དེ་གིས་འབད་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཚར་ཞིན་མ་ལས། སྤང་མེད་འབད་ བཀོ་མ་བཞག་པར། ལྷོགས་གྲུབ་ཀྱི་སྐྱུ་ཚད་ འག་ཞུ་
ལག་དབྱེ་སྡེ་ དམིགས་བསལ་ བརྩོན་ལྷུགས་ཀྱི་ དམིགས་གཏང་འབད་དེ་ ཆ་སློབ་བཟོ་ཚུགས་པ་ཅིན་ རབ་ཨིན། འདི་གི་
དོན་ལུ་ རིག་རྩལ་ལྷོགས་གྲུབ་བཞིའི་ དབྱེ་དབྱེ་ཐོ་ བཟོ་ཡོད་མི་འདི་ འཕྲལ་འཕྲལ་ འཕྲལ་འཕྲལ་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོས་
ཨིན།

སློབ་རིམ་༤ ཕ།
ཉན་སྐབ་།

སྡེ་ཚན་གྱི་ལཱ་འབད་ཐངས་ཀྱི་ལཱ་.....

- བཅའ་མར་གཏོགས་ནི། □ ཆ་རོགས་ཚུ་དང་སྤྱན་གྲོམ་འབད་ནི། □ ལཱ་འགན་བཀོ་བཤའ་འབག་ནི། □ ཨིན་མ་མེན་མ་བདེན་དབྱེ་འབད་ནི། □
- བརྟུབ་མ་བརྟུབ་གོ་སྐྱར་འབད་ནི། □ ཆ་རོགས་ཀྱིས་སྐབ་མི་ལུ་ ཕྱིས་བཀུར་འབད་ནི། □ གནས་སྐབས་ཇེ་སྤོང་འབད་ནི། □ གོ་ས་ཐག་གཅད་ནི། □
- ཁ་མ་འཆམ་མི་གནད་དོན་ཚུ་ སློབ་དཔོན་ལུ་བྲི་ནི།

བརྟུན་དོན་སློབ་ལེན་.....

- གནད་དོན་ཚུ་སྐྱོ་གསང་མེད་པར་སྐབ་ནི། □ སྐྱོ་གསང་ལ་འབད་སྐབ་ནི། □ ཚིག་མཚན་སྤང་འཁྲིལ་སྐབ་ནི། □ སྐད་སྤང་པར་རྣམ་འགྱུར་དང་
སྐྱུགས་སྐབ་ནི། □ ལུས་ཚིག་དང་བཅས་སྐབ་ནི། □ སེམས་ཁར་མཐོ་མི་ཤར་ར་བཤའ་ནི། □ སློ་སེམས་ཁར་འབབ་ཏོག་ཏོག་སྐབ་ནི།

བརྟུན་འབྲེལ་གྱི་ཡིག་རིགས་བརྟུན་སྐྱུར་.....

- ལྷུ་བ་བསྐྱུགས་གསལ་བསྐྱུགས་ཚུའི་གནད་དོན་སློབ་ནི། □ གཏང་ཡིག་ཚུ་ལྷུ་ག་སྡེ་གནད་དོན་སློབ་ནི། □ བརྟུན་ཚུ་གི་བརྟུན་དོན་སློབ་འབད་ནི།
- ལ་འཐེན་སོགས་བརྟུན་མ་མོར་བརྟུན་ནི། □ རྒྱུང་བསྐྱུགས་གནས་ཚུ་ལ་ཚུ་བདེན་དབྱེ་འབད་དེ་རྒྱུང་སྐྱུ་འབད་ནི། □ ཅི་བ་དང་སློབ་གི་ལན་ཚུ་
དབྱེ་བ་དབྱེ་སྡེ་སྐབ་ནི།

དོགས་སེལ་དང་ འདི་ཞིབ་.....

- ཐག་གཅད་ཀྱི་སློབ་ལེན་ནི། □ ཅི་བ་ལོག་བཀོད་ནི། □ གཞན་པར་གྱི་བསམ་འཆར་བཤའ་ནི། □ ག་སྐབ་མི་གཉེན་ཉེ་སྡོད་ནི། □ དགའ་ཚོར་
ཀྱི་ཚིག་སྐབ་ནི། □ ལ་བཟང་འབད་ནི། □ ཚིག་རྩལ་ལེ་སྐབ་ནི། □ ལ་འཆལ་གྱི་ཚིག་མི་སྐབ་ནི།

མིང་ཚིག་..... (ཉུང་ཤོས་།༡༠ ལས་།)

- བྱོན་ཆས་མིང་། □ ཟ་ཆས་ཀྱི་མིང་། □ ཉེ་ཚན་གྱི་མིང་། □ སྐྱུ་འཁོར་གྱི་མིང་། □ བཟང་ཆས་ཀྱི་མིང་། □ བཀའ་བཀོད་མིང་། □ ལུས་ཚོད་
ཀྱི་མིང་། □ ལོ་འཁོར་།༡༢ སོགས་།། □ ཞེ་སའི་མིང་། □ བྱུ་ཚིག་གི་ཞེ་སའི་

ལ་ཐུན་ལོ་

- འངམ་གསོལ། □ རྒྱལ་མཁུ། □ ཕྱི་རུའི་ཐུན། □ ར་མཚོད། □ ལྷོ་མཚོད། □ ཚོགས་མཚོད།

ལྷག་ཚོམ་།

མིང་གཞིའི་དབྱེ་བ་དང་འཁྲིལ་ལྷག་ཐངས་ལོ་

- རྩོན་འཇུག་ལྷགས་པ་དའི་སྐྱ་གདངས། □ མགོ་ཚན་ལྷགས་པ་དའི་སྐྱ་གདངས། □ དབྱངས་ན་རོ་དང་ཞབས་ཀྱི་ལུ་རྗེས་འཇུག་ད་ན་ལ་ས་ལྷགས་པ་དའི་སྐྱ་གདངས། □ མཚུ་བཅུ་མ་མིའི་དབྱེ་བ་ཕྱེ་ནི། □ རྩོན་འཇུག་ཡར་འབྲེན་གྱི་ཚིག་དང་འཁྲིལ་ལྷག་ནི། □ མིང་དང་ཚིག་མཚམས་བཅད་དེ་ལྷག་ནི།

ཚིག་མཚོད་ ལག་ལེན་ལོ་

- མིང་ཚིག་གི་གོ་དོན་འཚོལ་ཏེ་ལག་ལེན་འཐབ་ནི། □ མིང་བྱ་ཚིག་ལྷན་ཚིག་དོས་འཛིན་འབད་ནི། □ ཚིག་གི་གོ་དོན་དང་འཁྲིལ་གཅད་མཚམས་བཞག་སྟེ་ལྷག་ནི། □ བྱ་ཚིག་དུས་གསུམ་ལུ་འགྱུར་བ་ཡོད་མི་ཚུ་དབྱེ་བ་ཕྱེས་ཏེ་ལག་ལེན་འཐབ་ནི།

སྤྱད་དང་ གཏམ་རྒྱུད་ཚུ་ལྷག་ཐངས་ལོ་

- བཅུད་དོན་བཏོན་ཏེ་འབྲི་སྐབ་འབད་ནི། □ ཚིག་གི་ཉམས་དང་དཔེ་ཚུ་ལེན་སྟེ་རང་གི་ཚོམ་རིགས་ནང་ལག་ལེན་འཐབ་ནི། □ དཔེ་ལེན་ཏེ་རིགས་བསྟེ་ནི། □ མིང་ཚིག་གསལ་རབ་རྒྱ་སྟེད་འབད་ནི། □ རྒྱུན་ཡོན་གྱི་བསམ་འཆར་བཞད་ནི། □ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ནི།

འབྲི་ཚོམ་ གསལ་བཞད་ ལྷན་ཚོམ་ཞབས་ཁྲ་ཚུ་ལོ་

- ཚིགས་བཅད་གྱི་བཅུད་དོན་སྐབ་ནི། □ དཔེ་དོན་བཏོད་ནི། □ དཔེ་ལེན་ཏེ་བྲི་ནི། □ རྒྱ་སྟེད་ཚིག་གི་དོན་སྐྱར་ཤེས་ནི། □ དཔེ་དང་དོན་དབྱེ་ནི། □ ལྷན་ཚོམ་ལས་ལུང་ཤང་ནི།

དྲི་བ་དང་བསྐྱུན་པའི་ གནད་དོན་ཚུ་ དབྱེ་དབྱེད་དང་ གདམ་འཇུ་ལོ་

- ལན་ཚུ་འབྲི་སྟོན་འབད་དེ་ གདམ་འཇུ་འབད་ནི། □ དབྱེ་བ་དབྱེད་དེ་ བསམ་ལན་བཏོད་ནི། □ མིང་ཚིག་གསལ་རབ་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི། □ རྒྱུན་ཡོན་དབྱེད་དེ་ འབྲི་སྟོན་འབད་ནི། □ གནད་དོན་བཅུད་ལེན་ནི།

མི་ནི་།

མིང་ཚིག་དང་ རྫོང་ཚིག་ཚུ་འབྲི་ཐངས་སྟེ་བ་དང་བཅས་ལོ་

- མིང་ཚིག་དབྱེ་སྟེ་བྲི་ནི། □ རྫོང་ཚིག་ཚད་ལྡན་བྲི་ནི། □ འབྲི་སྐབ་མི་འོང་ནི། □ རྫོང་ཚིག་གི་ནང་ རྫོང་དོན་གཙོ་བོ་ ཕྱེ་ཤེས་ནི། □ ལག་ཆེ་བའི་ཟིན་ཐོ་བཏོད་ཚུགས་ནི།

དྲི་བའི་ལན་འབྲི་ཐངས་ལོ་

- དྲི་བ་དང་བསྐྱུན་པའི་ འབྲི་སྟོན་འབད་བྲི་ནི། □ གསལ་ཏོག་ཏོ་ བྲི་ནི། □ རྒྱས་སྤྱད་རན་པ་བཅུད་བསྐྱུ་སྟེ་ བྲི་ནི།

ཡི་གུ་ བཀའ་ཐངས་དང་ ཡིག་བཟོ་བཏོན་ཏེ་ སྟེ་བ་ཚུ་ལོ་

- ཡི་གུ་ཐིག་ཚད་ལྡན་ཏོག་ཏོ་བྲི་ནི། □ རྫོམ་ཏོག་ཏོ་བྲི་ནི། □ སྟེ་བ་དག་ཏོག་ཏོ་བྲི་ནི།

ཚོག་དང་བདེ་ཤད་ ཚོག་མཚམས་གཅད་ཐངས་ ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་.....

- མཁོ་ཆེ་བའི་བདེ་ཤད་ལག་ལེན་འཐབ་ནི།
- མིང་དང་ཚོག་དབྱེ་སྟེ་ མཚམས་གཅད་ནི།
- ཤད་ཀྱི་འཐོབ་ལམ་ མཚོར་བར་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི།

འབྲི་ཚོམ་འབྲི་ཐངས་.....

- འདས་པའི་ལོ་རྒྱུས་རིགས་ ཡིག་ཐོག་ལུ་བཀོད་ནི།
- ཉམས་མྱོང་བྲན་སྟེ་ ཡིག་ལམ་ལུ་བཀོད་ནི།
- མཐོང་སྣང་གི་ འགྲེལ་བཤད་རྒྱུ་ནི།
- འབྲི་སྟེན་ཚོམ་གྱི་ཉམས་དང་རྒྱན་ཚུ་ལས་ རིགས་བསྟེན་ནི།
- འབྲི་ལན་འབད་དེ་ ཟིན་ཐོ་བཀོད་ནི།
- མཐོང་སྣང་དང་འཁྲུལ་བའི་བཟོ་དབྱིབས་གྱི་ རྣམ་འགྲུར་ཚུ་ཡིག་ཐོག་ལུ་བཀོད་ནི།
- ལན་སྐབ་མིའི་རྣམ་འགྲུར་ཟིན་ཐོ་བཀོད་ནི།
- ལན་སྐབ་མིའི་བློ་གློ་གདངས་ (ཐེམ་ཆགས་ཚུ་ལ་) ཚུ་བདའ་ ཟུན་ནི།
- ཚོར་སྣང་ཚུ་ ཚོམ་གྱི་ཐོག་ལུ་ བཤད་ནི།

ལུ་ཡིག་དང་ གཏང་ཡིག་འབྲི་ཐངས་.....

- ལུ་ཡིག་གི་རིགས་བྲི་ནི།
- བཀའི་ལན་ལུ་ལུ་ཡིག་ལོག་བྲི་ནི།
- གཏང་ཡིག་གི་རིགས་བྲི་ནི།
- ལྷོ་ལྷོ་ར་དག་ཏྲི་ག་ཏྲི་འབད་བྲི་ནི།
- གཏང་ ཡིག་གི་ལན་ལོག་བྲི་ནི།
- གྲངས་༥༠ ཚུན་ཡིག་གཟུགས་ནང་བྲི་ནི།

སྤྱོད་ལུ་བསྟུ་གསོག་.....

- བསྟུ་བུ་དང་དབྱེ་གཏམ་ཚུ་བསྟུ་སྟོན་གྱི།
- བེམས་དགའ་མི་ཞབས་ཁྲ་ཚུ་བསྟུ་གསོག་གི།
- རང་གིས་བྲིས་ཡོད་མི་འབྲི་ཚོམ་གྱི་དཔེ་ལེགས་ཤོམ་ཚུ་ བདག་འཛིན།
- སྤྱོད་དང་འབྲི་ཚོམ་ཚུ་བསྟུ་ཞིབ་འབད་མིའི་ ལུ་བཤུལ།
- ལས་འགུལ་སོགས་གྱི་ འཆར་གཞི་དང་ བསྟུ་ཞིབ་འབད་ཡོད་པའི་ ལུ་བཤུལ་སོགས།

སྐད་ཡིག་༽

སྤྱི་བུའི་ཡི་གུའི་རྣམ་གཞག་གི་སྟོར་.....

- སྟོན་འཇུག་གི་འཇུག་ལུལ་ མིང་གཞི་དོས་འཛིན།
- མིང་གཞིའི་དབྱེ་བ་ཚུ་དོས་འཛིན།
- རྗེས་འཇུག་གི་ འཇུག་ཚུལ།
- ཡང་འཇུག་གི་འཇུག་ ལུལ།

འབྲེལ་སྤྱི་དང་བྱེད་སྤྱི་ ལྷག་བཅས་གྱི་སྤྱི་ཚུལ་.....

- འབྲེལ་སྤྱི་ཚུལ་མ་ལག་ལེན།
- བྱེད་སྤྱི་ཚུལ་མ་ལག་ལེན།
- ལྷག་བཅས་དང་ (འདྲི་) སྤྱི་ཚུལ་མ་ལག་ལེན།

མང་ཚོག་དང་ བྱ་ཚོག་དང་ བྱ་ཚོག་ལག་ལེན་.....

- གང་ཟག་དང་ དོས་པའི་མང་ཚོག་དོས་འཛིན་དང་ལག་ལེན།
- སྤྱི་བུའི་བྱ་ཚོག་འགྲུར་བ་ཡོད་མི་དང་འགྲུར་མེད་ཀྱི་དབྱེ་བ་དོས་འཛིན།
- སྤྱི་ བཏང་བྱ་ཚོག་དོས་འཛིན་ལག་ལེན།
- ལས་ཚོག་དོས་འཛིན་ལག་ལེན།

མིང་དང་ མིང་ཚབ་ཚུ་ བྱ་དང་.....

- མིང་གི་དབྱེ་དཔྱད།
- མིང་ཚབ་ དབྱེ་དཔྱད།
- ལུལ་གྱི་མིང་ཚབ་ ལག་ལེན།
- སྤྱི་འཇུག་གི་མིང་ཚབ་ དབྱེ་དཔྱད།
- ཉེ་འབྲེལ་གྱི་མིང་ ཚོག་ཚུ་སྤྱི་བུའི་སྤྱི་གས་ལག་ལེན།

ཚིག་མཛོད་ ལག་ལེན་

- ཚིག་མཛོད་གོ་རིམ། □ ཚིག་མཛོད་ཀྱི་དགོས་པ། □ མིང་དང་ཁྱད་ཚིག་དབྱེ་སྟེ་ལག་ལེན། □ ཚིག་གི་གོ་དོན་འབྲེལ་ཞི། □ མ་འོངས་པའི་ཚིག་གོགས་དང་འཇུག་བྱ་ཚིག་ལག་ལེན། □ ད་ལྟ་བུའི་ཚིག་གོགས་དང་འཇུག་བྱ་ཚིག་ལག་ལེན། □ འདས་པའི་ཚིག་གོགས་དང་འཇུག་བྱ་ཚིག་ལག་ལེན། □ སྐུལ་ཚིག་དང་འདྲི་གི་བྱ་ཚིག་ལག་ལེན།

སློབ་རིམ་ལ པ།

ཉན་སྐབ།

1. བཤད་ཐངས་

- ལང་མཚོ་མི་ བཤད་ནི། □ གཞན་གྱི་སེམས་ཁར་ཚུད་པ་འབད་ གཏམ་ བཤད་ནི། □ ཡུལ་དང་འཇུག་ཏེ་ སློབ་པ་ནི། □ གནས་སྤངས་ལྟ་རྟོག་འབད་དེ་བཤད་ནི། □ ལུབ་/གསལ་བསྐྱུགས་གནས་ཚུལ་སོགས་བརྗེ་བའི་བཤད་ནི། □ གུས་བཏུང་ཞེ་ས་དང་བཅས་བཅའ་མར་གཏོགས་ནི།

2. གོ་སྐབ་

- རྩེ་ཚན་ནང་གོ་སྐབ་འབད་ནི། □ སུན་གཞོན་དབྱེ་བ་དཔྱད་དེ་ཐག་གཅད་ནི། □ རི་བ་དང་བཀོད་ཀྱི་ཚུ་ཉན་སྐབ་སེལ་འབད་ནི། □ གཞན་གྱི་ཚོད་ཚིག་ཚུ་དབྱེ་བ་དཔྱད་དེ་དགག་ལན་བཀོད་ནི། □ དགའ་མ་དགའ་/བཏུབ་མ་བཏུབ་བསམ་འཆར་བཤད་ནི། □ གནད་དོན་བཀའ་སྐྱོབ་སྐབ་ནི།

3. སྐྱུན་ལུ་དང་སྐྱུན་ལུ་

- ལཱ་གི་འཕེལ་རིམ་སྐོར་སྐབ་ནི། □ གནས་ཚུལ་དང་ལུབ་/གསལ་བསྐྱུགས་ཚུ་གཞན་ལུ་བརྗེ་སྤོད་ནི། □ རང་སྐད་དང་མིང་སྐད་ཚུ་ལས་སྐད་སྐྱུ་འབད་དེ་སྐབ་ནི། □ ལྷག་ཡོད་པའི་སྐད་གཏམ་ཚུ་ཚུའི་བཏུང་དོན་སྐབ་ནི། □ སྐྱུན་ཚོམ་ལས་འཐོན་མི་བསྐབ་བྱ་ཚུ་དང་བསྐྱུན་ཚུ་སྐྱུ་འབད་ནི། □ སློབ་གྲངས་དང་བསྐྱུན་ཚབ་ཅེད་འབད་ནི། □ སྐྱ་བཏགས་སྤེལ་ཆེས་ཀྱི་སློབ་པ་ནི།

ལྷག་ཚུམ།

1. ཚིག་མཛོད་ ལག་ལེན་

- མིང་གི་དབྱེ་བ། □ བྱ་ཚིག་གི་དབྱེ་བ། □ ལུད་ཚིག་གི་དབྱེ་བ། □ གོ་དོན་འཚོལ་ནི།

2. གོ་བ་ལེན་ཚུལ་

- འཕྲི་སྐྱོན་འབད་དེ་ ལན་བཟོ་ནི། □ ཕྱི་སེལ་ཀྱབ་སྟེ་ གནད་དོན་གདམས་ཁ་འབད་ནི། □ གནད་དོན་བཏུང་ལེན་ནི། □ ཐིག་ལྷན་དང་པར་རིམ་ཚུའི་བརྗེ་དོན་ལེན་ནི། □ དཔེ་དོན་གོ་བ་ལེན་ནི། □ སྐྱ་དང་སྐོར་ཚིག་ཚུ་གོ་ཚུགས་ནི། □ ཚིག་མཚམས་ཚུ་བཅད་དེ་ལྷག་ནི། □ སྐད་ནང་གི་ལུད་ཚོས་ཚུ་བཤད་ནི། □ འཕྲི་ཚོམ་ཚུ་གི་གོ་དོན་བཤད་ནི། □ དཔེ་ལེན་ཏེ་བཟོ་ནི།

3. གོ་དོན་འཕྲོས་ནི་

- ཞབས་ཁྲ་དང་གོ་དོན་བརྗེ་བའི་བཤད་ནི། □ ཅུང་མོ་ཚུའི་སྐྱ་དང་སྐོར་ཚིག་ཚུ་གོ་དོན་ལེན་ནི། □ བསྐབ་བྱ་དང་ལེགས་བཤད་དང་བསྐྱུན་ཚུ་སྐྱུ་འབད་ནི། □ ཚིགས་བཅད་དང་བསྐྱུན་ལྷག་ཐངས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ལེན་ནི། □ སྐད་ཀྱི་འཇུག་བ་འཇུག་ནམ་འཇུག་སྟོན་ནི། □ རྩོད་སྐྱུ་འདག་པས།

4. གཏང་ཡིག་ ལུ་ཡིག་

- གཏང་ཡིག་གི་གནད་དོན་ཚུ་མ་ཞོར་བར་བཤད་ནི། □ ལུ་ཡིག་གི་ནང་དོན་ཚུ་ལས་འཕྲོས་ནི། □ བརྗེ་ལུ་ཡིག་རིགས་ཚུའི་ བརྗེ་དོན་ལས་འཕྲོས་ནི། □ མིང་ཚིག་གསལ་པ་ལག་ལེན་འབབ་ནི།

1. ཇི་བ་དང་བསྐྱུན་པའི་ ལན་ལོ།

- ཇི་བ་དང་བསྐྱུན་ལན་འཛིན་སྐྱོན་འབད་བྱིན། □ ལན་བསལ་ཤེས་པས། □ སྐྱོམ་འགྲིག་དང་བཀལ་ཐངས་ཚུལ་ལྡན་བྱི་ཚུགས་ནི། □ རྒྱལ་སྤྱད་རན་པར་བྱི་ཚུགས་ནི། □ གཙང་དག་འབད་བྱི་ནི།

2. བཤད་པ་ལོ།

- མཐོང་ཡུལ་དང་འཁྲིལ་མ་ནོར་བའི་བཤད་པ་བྱི་ནི། □ མཐོང་ཡུལ་གྱི་རྣམ་འགྲུར་ག་ཡིན་མ་ལེན་ཏེ་བཀོད་ཚུགས་ནི། □ བཟོ་དབྱིབས་སྒྲིམ་བཏགས་བྱི་ཚུགས་ནི། □ སྒྲོ་བཏགས་ཏེ་སྒྲོ་བ་ཚན་ལུ་བཟོ་ཚུགས་པས། □ གནད་དོན་དང་འཁྲིལ་བའི་མཐོང་སྐྱོར་བྱི་ཚུགས་ནི། □ འབྲི་ཚུམ་ཚུ་བྱུང་རྣམ་དང་འཁྲིལ་བྱི་ཚུགས་ནི། □ ལུ་ཡིག་གཞན་གྱི་དོན་ལུ་བྱི་ཚུགས་ནི། □ གཏང་ཡིག་གཞན་མི་གི་དོན་ལུ་བྱི་ཚུགས་ནི། □ གཏང་ཡིག་གི་ཡོག་བྱི་ཚུགས་ནི། □ འབྲི་ཚུམ་གྱི་རིགས་ལེགས་བཅོས་འབད་ཚུགས་ནི།

3. རྫོང་ཚིག་ལོ།

- འཐོབ་ལམ་དང་བསྐྱུན་ཤད་ལག་ལེན་འཐབ་ནི། □ མིང་དང་ཚིག་ཤད་རྣམ་དབྱེ་དང་བསྐྱུན་ མཚམས་གཙང་ཚུགས་ནི། □ རྫོང་པ་གསལ་ཏྲོག་ཏྲོ་བྱི་ཚུགས་ནི། □ ཇི་དོན་མཚམས་བཟོ་སྒྲེ་བྱི་ཚུགས་ནི།

4. མིང་ཚིག་ གསར་འཐབ་ལོ།

- ཡིག་ཆས་མིང་གི་རིགས། □ ཟ་ཆས་མིང་གི་རིགས། □ བྱོན་ཆས་མིང་གི་རིགས། □ བཟའ་ཚན་མིང་གི་རིགས། □ སྐྱེ་སྒྲོ་ཤིང་མིང་གི་རིགས། □ མཚོད་ཆས་མིང་གི་རིགས། □ སེམས་ཚན་མིང་གི་རིགས།

5. སྒྲོང་ལུ་བསྐྱུ་གསོག་ལོ།

- འབྲི་ཚུམ་གྱི་དཔེ། □ སྒྲོ་བེ། □ ལས་འགུལ། □ གཏང་ཡིག། □ རྩེ་མོ། □ ཞབས་ཁྲ་སོགས། □ ཞབས་ཏྲོག་ལས་འཆར། □ མ་འོངས་པར་ལེགས་བཅོས་འབད་དགོ་པའི་རིགས། □ སྒྲོབ་ཁང་གི་སྒྲིག་གཞི་ལ་སོགས་པ། □ རང་གི་ཉིན་དེབ་སོགས་ལོ།

1. མིང་དང་ མིང་གི་བྱུང་ཚིག་ལོ།

- མིང་གི་བྱུང་ཚིག་དོས་འཛིན་ཏེ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་ནི། □ མིང་གི་ཏེ་མ་བྱ་ཚིག་ལས་བརྟེན་འགྲུབ་མི་མིང་ཤེས་པས། □ མིང་གི་ཤུལ་མ་བྱ་ཚིག་ལས་བརྟེན་འགྲུབ་མི་མིང་ཤེས་པས། □ བྱ་ཚིག་གཉིས་ཅུག་ལ་འགྲུབ་མི་མིང་ཤེས་པས། □ མིང་བྱུང་ཚིག་ལས་འགྲུབ་དགོས་ཤེས་པས།

2. ལ་དོན་དང་ འབྲུང་ཁུངས་ལོ།

- འབྲུང་ཁུངས་དོས་འཛིན་འབད་དེ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་ནི། □ ལ་དོན་དོས་འཛིན་འབད་དེ་ཤད་དང་བསྐྱུན་ཚིག་གི་སྒྲོར་ཚུལ། □ དགོས་ཚེད་ཀྱི་དོན་ལུ་བྱ་ཚིག་འཇུག་ཚུལ་ལག་ལེན། □ ཤད་ར་སྒྲོར་ཚུལ་ལག་ལེན།

3. མིང་མཐའ་ (པ་མ་ལྷ) གསུམ་ལོ།

- མིང་མཐའ་འཇུག་ཚུལ་ལག་ལེན། □ མིང་མཐའ་བྱ་ཚིག་དང་སྐར་ཚུལ། □ བདག་སྐྱེ་ལུ་འཇུག་ཚུལ། □ མིང་མཐའ་དང་བདག་སྐྱེའི་དབྱེ་བ་བྱེས་ཏེ་ལག་ལེན།

4. ཚིག་མཛོད་ ལག་ལེན་ལོ།

- གོ་དོན་འབྲེལ་ཚུགས་པས། □ མིང་ཚིག་གི་བྱུང་རྣམ་ཚུ་ཤེས་པས། □ ལས་ཚིག་དང་བྱ་ཚིག་ཚུ་དབྱེ་ཚུགས་པས། □ བྱ་ཡུལ་གྱི་ཚིག་དོས་འཛིན་ཏེ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་པས། □ བྱེད་པ་པོའི་ཚིག་དོས་འཛིན་ཏེ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་པས།

5. མིང་ཚིག་ཚུ་གི་ཡིག་སྐབ་ཚུ་.....

- ལྷ་གི་སྟོན་དང་འབྲེལ་བའི་མིང་ཚིག་ལག་ལེན། □ ཚོད་སྲེ་གི་མིང་། □ འབྲུ་སྐྱ་གི་མིང་། □ རྩོན་ཆས་ཀྱི་མིང་། □ གཟའ་དང་ལོ་འཁོར། □ ཤིང་དང་མེ་ཏོག་རིགས། □ ཏུས་ཚོད་ཀྱི་མིང་། □ ས་གནས་ཀྱི་མིང་། □ ལོ་གནས་ཀྱི་མིང་།

སློབ་རིམ་ ༤ པ།

ཉན་སྐབ།

1. ཉེན་བསྐྱར་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་པའི་ ལཱ་དང་འབྲེལ་བའི་སྐྱོར་.....

- ལཱ་གི་འགྲུར་རིམ་སྐྱོར་གསལ་སྟོན་འབད་ཚུགས། □ ལེགས་ཉེས་སྐྱོར་སློབ་ཚུགས། □ འགན་ཁུར་ལེན་སྤྲོ་སྐྱོས་སྐྱུ་ནད་བཅའ་མར་གཏོགས་པ་མས།
- ཐ་གཟུགས་མ་ཚུགས་མི་ཚུ་ ལོ་ཚུད་སྐྱར་མཐེལ་ཕྱིན་འབད་མ་མས། □ འཕེལ་འགྲུར་གྱི་དོན་ལུ་ སློབ་མཉམ་མས། □ སློབ་ཤོང་གི་སྐྱོས་སྐྱུ་ནད་འབད་མ་མས།
- ལེགས་བཅོས་ཀྱི་སྐྱོས་འཆར་ཚུ་བཀོད་པ་མས།

2. རང་གི་མཚོ་དོན་དང་ མཐོ་འདོད་ཡོད་པའི་གནད་དོན་ཚུ་དབྱེ་བ་དཔྱད་དེ་.....

- ལ་གསལ་ཉིང་གསལ་སྐབ་ཚུགས་པ་མས། □ སྐྱོད་གསལ་ལ་འབད་དེ་སྐབ་ཚུགས་པ་མས། □ རྒྱས་སྐྱུད་རན་པར་སྐབ་མས། □ ལན་སྐབ་དགོཔ་ཚུ་ ཐར་ལོགས་མ་གི་ལན་ལུ་བསྐྱགས་སྐབ་མས། □ བཀོད་རྒྱ་དང་འཕྲིལ་རང་དང་གཞན་རྒྱུལ་འབད་མ་མས། □ བསལ་མ་ཚུགས་པར་ཡོད་མི་དོགས་གཅོད་འབད་མ་མས།

3. རང་སོའི་སློབ་འདོད་ལྟར་གྱི་ གནད་དོན་ཚུ་གདམ་འུ་བ་སྟེ་.....

- གཞན་ལུ་གསལ་སྟོན་འདམ་མས། □ སློབ་འཚམས་པར་ སྐབ་མས། □ ལེགས་ཉེས་ཀྱི་སྐྱོས་བཀོད་པ་མས། □ འོས་འབབ་ཡོད་མེད་ཚུ་འཆོར་སྐྱར་མེད་པར་བཀོད་ཚུགས་པ་མས།

4. མིང་ཚིག་གསར་པ་.....

- གཟའ་སྐར་སོགས་ཀྱི་མིང་། □ སོ་ནམ་དང་འབྲེལ་བའི་མིང་། □ ཚོས་དང་འབྲེལ་བའི་མིང་། □ ཉེ་འབྲེལ་གྱི་མིང་སོགས།

5. ཕར་མོ་དང་སློབ་ཟེ་ ཞབས་ཁའི་གོ་དོན་ཚུ་.....

- ཕར་མོའི་གདངས་དབྱངས། □ ཞབས་ཁའི་གདངས་དབྱངས། □ དཔེ་གཏམ་གྱི་གོ་དོན། □ དཔེ་གཏམ་སྐྱར་ཤེས་པ་མས། □ སྐྱུང་དང་གཏམ་རྒྱུད་སོགས།

ལྷག་ཚུམ་།

1. ཡིག་རིགས་དང་ སྐྱུང་གཏམ་རྒྱུད་ཚུ་ལྷག་ཐངས་.....

- གསལ་བསྐྱགས་/ཁུབ་བསྐྱགས་ཚུའི་ གོ་དོན་ལེན་མ་མས། □ སྐྱུང་ཚུ་ལྷག་སྟེ་ གོ་དོན་ལེན་མ་མས། □ ཁུང་ཚོས་ཚུ་དབྱེ་བ་དཔྱད་པ་མས། □ ཇི་བ་དང་འཕྲིལ་བཀོད་པ་མས། □ འབྲུང་རིམ་བཤད་པ་མས། □ བརྗོད་དོན་བཟང་པོ་དབྱེ་བ་ཕྱེ་ཚུགས་པ་མས། □ དཔེ་དོན་ལེན་ཚུགས་པ་མས། □ བརྗོད་དོན་གྱི་གནད་སྤང་སྤང་དོས་འཛིན་ཚུགས་པ་མས།

2. གསལ་བཤད་དང་ཞབས་ཁ། ཕར་མོ་སོགས་སྐྱར་ཚུམ་ཚུ་ལྷག་སྟེ་.....

- ཚུམ་རིག་གི་ཡོན་ཏན་ལེན་ཚུགས་པ་མས། □ དཔེ་དོན་སྐྱག་ཤེས་པ་མས། □ སྐྱུང་དོན་དཔྱད་ཚུགས་པ་མས། □ ཚིགས་རྐང་དང་འཕྲིལ་ ལྷག་ཚུགས་པ་མས།
- མིང་ཚིག་གི་སྐྱུང་བཏོན་ཚུགས་པ་མས།

3. ཚོག་མཛོད་ ལག་ལེན་འབྲེལ་སྟེ་.....
 - གོ་དོན། □ རྣམ་གྲངས། □ རྫོང་ཚོགས། □ འགལ་མིང། □ བྱ་ཚོགས། □ བྱེད་ཚོགས། □ ལས་ཚོགས། □ ལྷན་ཚོགས་སོགས་ ལེགས་ཤོ་འབད་ བྱ་ཚུགས་པས།
4. གོ་དོན་ལེན་ནིའི་དོན་ལུ་ལྷག་ནིའི་ཐབས་ཤེས་མ་འདྲམ་ཚུ་.....
 - མིག་བཤམ་རྒྱབ་ལྷག་ནི། □ བརྟུང་ལེན་ནི། □ དཔེ་སྟོན་དོན་ལུ། □ ལྷོག་སྐྱེད་གི་དོན་ལུ་ལྷག་ནི་སོགས་།
5. བད་སྐྱེད་འབད་ནིའི་ རིག་རྩལ་ཐོབ་སྟེ་.....
 - སམ་ཁ་བཟླ་སྟེ། □ ཐིག་ཁམ་བཟླ་སྟེ། □ ཤད་ཁམ་བཟླ་སྟེ། □ རྫོང་ཁམ་ཚུ་ལུ་བཟླ་སྟེ། □ གནད་སྐྱེད་བཟླ་སྟེ་འབད་ནི་སོགས།
6. མིང་ཚོགས་རྒྱ་སྐྱེད་.....
 - ༢༠༠ □ ༢༥༠ □ ༣༠༠ □ ༤༠༠ ལས་ཡུལ་སོགས།
7. ལྷག་དེབ་ལྷག་ནི་བསྐྱར་ཞིབ་.....
 - ལྷག་ཡོད་པའི་ཐོ། □ དགའ་ཤོས་ཀྱི་ཐོ། □ བརྫོད་དོན་ཐོ། □ ཞབས་ཁ། □ བསྐྱབ་བྱ། □ དཔེ་གཏམ། □ ཚུང་མོ། □ གཞན་.....།

ཐོན་ཏེ།

1. མིང་/རྫོང་ཚོགས་ཚུ་ སྐབ་ཐངས་དང་འཁྲུལ་སྟེ་.....
 - མིང་གི་དབྱེ་བ། □ རྫོང་ཚོགས། □ ཤད་ལག་ལེན། □ ཚོགས་མཚམས། □ ཚོགས་གི་དབྱེ་བ། □ རྟེན། □ ཚོགས་ལག་ལེན་སོགས་.....།
2. ཡིག་འགྲུལ་གྱི་རིག་རྩལ་སྟེ་ སྟེབ་སྐྱོར་དང་སྐྱུགས་.....
 - ལུ་ཡིག། □ གཏང་ཡིག། □ གསལ་བཤད། □ གནས་ཚུལ། □ ཟིན་ཐོ། □ དབྱ་སྐྱུལ་རིགས་.....།
3. འགྲུལ་བཤད་དང་ ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚོམ་ལྷན་ཚུ་ལྷག་སྟེ་ སྟེབ་སྐྱོར་དང་སྐྱུགས་.....
 - བཤད་པ། □ ལོ་རྒྱུས། □ དབྱ་གསལ། □ སྟོན་བཏགས་ནི། □ དོན་མཚམས་/གྲལ་འབེབས་གཙམ་ནི། □ རིགས་བརྒྱུ་ནི། □ ཚོགས་བཙམ་མི་ནི། □ དཔེ་དོན་བཏོད་ནི། □ གདམ་ལ་མ་ཞོར་བར་མི་ནི། □ བརྟུང་བསྐྱེད་ཀྱི་སོགས་.....།
4. མིང་ཚོགས་ རྒྱ་སྐྱེད་.....
 - ཚོགས་འབྲུ་༢༠༠ | □ ཚོགས་འབྲུ་༣༠༠ | □ ཚོགས་འབྲུ་༤༠༠ |
5. དཔེ་སྟོན་.....
 - སྐྱོང་ལུ་ དག་ཤོས་ཀྱི་དཔེ། □ དཔེ་དེབ་བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ཡོད་པའི་ཐོ། □ ལས་འགྲུལ་སོགས་ཀྱི་འཆར་གཞི། □ ཚུམ་གྱི་རིགས། □ ལྷོགས་གྲུབ་འཕེལ་རིམ་གྱི་ཐོ། □ ཞབས་ཏྲུག་འབྲེལ་ཡོད་པའི་དོས་ལེན་སོགས།

སྐད་ཡིག།

1. མིང་ཚོགས་བརྫོད་པའི་ལག་ལེན་.....
 - མིང་གི་ཐོག་མར་བྱ་ཚོགས་ལས་འགྲུབ་མི་མིང། □ མིང་གི་འབྲུལ་མར་བྱ་ཚོགས་ལས་འགྲུབ་མི་མིང། □ བྱ་ཚོགས་གཉིས་ཅུག་ལས་འགྲུབ་མི་མིང། □ བྱ་ཚོགས། □ ལྷན་ཚོགས། □ བྱ་ཚོགས་དང་འཇུག་མི་མིང། □ བརྫོད་པ་རྒྱུད་པ། □ བརྫོད་པ་ཆ་ཚང། □ བརྫོད་པ་སྐྱ་སྐྱེད། □ གྲལ་འབེབས། □ ཚོགས་ཤད། □ མ་འོངས་ཚོགས་སྟོན་དང་འཇུག་ཚུ། □ ད་ལྟོ་བའི་ཚོགས་སྟོན་དང་འཇུག་ཚུལ། □ འདས་པའི་ཚོགས་སྟོན་དང་འཇུག་ཚུལ།

ཕྱི་རྒྱུག་པ། ལྷོ་བྱུང་ཐབས་ལམ།

གོ་བ། བཟོ་བཞོན་མནོ་ལུགས་ཀྱི་ལྷོ་བྱུང་གིས་ ལྷོ་བྱུང་ལྷོ་བྱུང་ ལྷོ་བྱུང་ལྷོ་བྱུང་། དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས་ཀྱི་ ཐབས་ལམ་ལྟེ་ བཟོ་བཞོན་མནོ་ལུགས།

དཔེ། ལྷོ་བྱུང་ལྷོ་བྱུང་ ལྷོ་བྱུང་ལྷོ་བྱུང་ཀྱི་དཀའ་ངལ་ཡོད་པ་ཅིན། འོག་གི་ བཟོ་བཞོན་མནོ་ལུགས་ཀྱི་ བྱ་རིམ་/འཁོར་རིམ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ལྷོ་བྱུང་ལྷོ་བྱུང་ཀྱི་ དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས་ བཟོ་བཞོན་བཟུམ་ཡིན།

ལྷོ་བྱུང་ལྷོ་བྱུང་ལྷོ་བྱུང་ལྷོ་བྱུང་།

ལྷོ་བྱུང་ལྷོ་བྱུང་ལྷོ་བྱུང་།

དོན་ཚན། མཐའ་འཁོར་གཙང་སྒྲ།

ལས་དོན།

1. མཐའ་འཁོར་གྱི་ མིང་ཚིག་ལྟེ་ ལྷོ་བྱུང་ལྷོ་བྱུང་།
2. མཐའ་འཁོར་གྱི་ མིང་ཚིག་ལྟེ་ལྷོ་བྱུང་ ལྷོ་བྱུང་ ལྷོ་བྱུང་ལྷོ་བྱུང་།
3. མཐའ་འཁོར་གྱི་ མིང་ཚིག་ལྟེ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ བཟོ་བཞོན་ལྷོ་བྱུང་ ལྷོ་བྱུང་ལྷོ་བྱུང་།
4. མཐའ་འཁོར་ གཙང་སྒྲ་གི་ལེ་ལན་ ལྷོ་བྱུང་ལྷོ་བྱུང་།
5. གཙང་སྒྲ་བཞུགས་ཐབས་ཀྱི་ ཐབས་ལམ་ལྟེ་ བཟོ་བཞོན་ལྷོ་བྱུང་ ལྷོ་བྱུང་ལྷོ་བྱུང་ གཙང་སྒྲ་དང་ལྷོ་བྱུང་ ལྷོ་བྱུང་ལྷོ་བྱུང་།
6. དེ་ལྟེ་དེ་ལྟེ་ལྷོ་བྱུང་ ལྷོ་བྱུང་ ལྷོ་བྱུང་ལྷོ་བྱུང་ལྷོ་བྱུང་།

བཟོ་བཞོན་མནོ་ལུགས་ཀྱི་ལྷོ་བྱུང་ལྷོ་བྱུང་།

ལྷོ་བྱུང་ལྷོ་བྱུང་ལྷོ་བྱུང་།

ལྷོ་བྱུང་ལྷོ་བྱུང་ གཙང་སྒྲ་དང་འབྲེལ་བའི་ དེ་བཞུགས་ལྷོ་བྱུང་ལྷོ་བྱུང་། དཔེར་ན།

- གཙང་སྒྲ་ཟེར་མི་འདི་ གཙང་སྒྲ་ལྷོ་བྱུང་ ལྷོ་བྱུང་ལྷོ་བྱུང་?
- གཙང་སྒྲ་འདི་ གཙང་སྒྲ་ ལག་ལེན་སྟེ་?
- གཙང་སྒྲ་ལྷོ་བྱུང་ལྷོ་བྱུང་ དཀའ་ངལ་ གཙང་སྒྲ་ འབྲེལ་ལྷོ་བྱུང་?
- ལྷོ་བྱུང་ལྷོ་བྱུང་ལྷོ་བྱུང་ གཙང་སྒྲ་དང་འབྲེལ་བའི་ དཀའ་ངལ་གཙང་སྒྲ་ལྷོ་བྱུང་ ལྷོ་བྱུང་ལྷོ་བྱུང་།
- ལྷོ་བྱུང་ལྷོ་བྱུང་ ལྷོ་བྱུང་ལྷོ་བྱུང་ ལྷོ་བྱུང་ དེ་བཞུགས་ ལྷོ་བྱུང་ལྷོ་བྱུང་།

ལྷོ་བྱུང་ལྷོ་བྱུང་ལྷོ་བྱུང་།

དེ་བཞུགས་ལྷོ་བྱུང་།

དང་ལ། ལྷོ་བྱུང་ལྷོ་བྱུང་ ལྷོ་བྱུང་ལྷོ་བྱུང་།

གཙང་སྒྲ་ལ། ལྷོ་བྱུང་ལྷོ་བྱུང་ལྷོ་བྱུང་ ལྷོ་བྱུང་ལྷོ་བྱུང་ ལྷོ་བྱུང་ལྷོ་བྱུང་།

གཙང་སྒྲ་ལ། ལྷོ་བྱུང་ལྷོ་བྱུང་ ལྷོ་བྱུང་ལྷོ་བྱུང་ ལྷོ་བྱུང་ལྷོ་བྱུང་ ལྷོ་བྱུང་ལྷོ་བྱུང་།

དེ་ལྟེ་ལྷོ་བྱུང་ ལྷོ་བྱུང་ལྷོ་བྱུང་ ལྷོ་བྱུང་ལྷོ་བྱུང་ ལྷོ་བྱུང་ལྷོ་བྱུང་ ལྷོ་བྱུང་ལྷོ་བྱུང་ ལྷོ་བྱུང་ལྷོ་བྱུང་ ལྷོ་བྱུང་ལྷོ་བྱུང་།

ལྷོ་བྱུང་ལྷོ་བྱུང་ལྷོ་བྱུང་།

ལྷོ་བྱུང་ལྷོ་བྱུང་ལྷོ་བྱུང་ ལྷོ་བྱུང་ལྷོ་བྱུང་ལྷོ་བྱུང་ ལྷོ་བྱུང་ལྷོ་བྱུང་ལྷོ་བྱུང་ ལྷོ་བྱུང་ལྷོ་བྱུང་ལྷོ་བྱུང་ ལྷོ་བྱུང་ལྷོ་བྱུང་ལྷོ་བྱུང་།

ལྷོ་བྱུང་ལྷོ་བྱུང་།

ལས་འགུལ་དོན་ཚན། མཐའ་འཁོར་ གཙང་སྒྲ་དང་ལྷོ་བྱུང་ ལྷོ་བྱུང་ ལྷོ་བྱུང་ལྷོ་བྱུང་།

སློབ་དཔོན་གྱི་ལྷ།

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

སློབ་ཚུག་གི་སློབ་ལྷ།

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

གཡུས་དང་འབྲེལ་བའི་ བཤད་པ་ཚུ་རྒྱབ་པའི་སྐབས། མིང་ཚིག་གལ་ཅན་ཚུ་ མོ་བཀོད་འབད་དེ་ བྱང་ཤིང་གུ་ བྲིས་ཡི་ར་ བཞག་ཞིན་མ་ལས། མཐའ་མཚུག་ལུ་ མིང་
ཚིག་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ སློབ་ཚུ་གུ་ལུ་ རྫོད་ཚིག་བཟོ་ནིའི་ ལྷིམ་ལཱ་རེ་བྱིན་ཏེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།

གོ་བ། ལྷ་བ་སྐྱེས་ལོ་ ཚེས་ཚན་གར་ཚུད་པ་འབད་ལྷོན་ནི།

དཔེ། ཚོད་མེ་གི་སྐོར་ལྷ་བ་སྐྱེས་ལོ་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ སྐད་ཡིག་ཚེས་ཚན་གི་དོན་ལུ་ ཚོད་མེ་གི་སྐོར་ལུ་ མིང་ཚིག་ ཡིག་ཟེབ་ སྐོབ་ལྷོན་དང་ རྫོང་ ཚིག་བཟོ་བཅུག། ཚོད་མེ་གི་སྐོར་གི་དོན་ལུ་ ཚོད་མེ་གི་ འབྲས་བུ་བཏགས་ཐངས་དང་ ཟས་བཅུད་ག་ཅི་ཡོད་ག་? དབྱིབས་དང་ ལ་དོག་ཚུ་ གི་སྐོར་སྐོབ་ལྷོན་འབད། ས་གནས་ཚུལ་ལུ་ ཚེས་ཚན་གི་དོན་ལུ་ ལ་ མཐོ་དམའ་དང་བསྐྱེད་པའི་ ཚོད་མེ་འཚོ་ཐངས་ཚུ་ སྐོབ་ལྷོན་འབད། ཕྱིས་ཚེས་ཚན་གི་དོན་ལུ་ མོན་དང་འབྲས་བུའི་ མང་ཉུང་ཚོང་འབྲེལ་ཚུ་ སྐོབ་ལྷོན་འབད། ལམ་སྲོལ་ཤེས་ཡོན་གི་དོན་ལུ་ ཚོད་མེ་ཚུ་ རྒྱལ་ཁབ་ རང་མེད་ ལམ་ལུགས་དང་འབྲེལ་ཏེ། ཟ་ཐངས་ལྷོན་དོ་བཟུམ་ཡིན། ཚེས་ཚན་སྐོབ་ལུ་ དོན་ཚན་གི་ འབྲེལ་བ་དང་འབྲེལ་ཏེ། ཚེས་ཚན་མང་ ཉུང་ ག་དེ་སྤོལ་ཡང་འབྲོན་འོང།

སྐོབ་ལྷོན་སྐྱོད་ལཱ་གི་དཔེ།

སྐོབ་རིམ་ —— |

དོན་ཚན། —— |

ལས་དོན།

1. ས་ཚུའི་འབྲེལ་བ་དང་ རྒྱ་ཤིང་གི་འབྲེལ་བ་ཚུ་ ལྷ་བ་སྐྱེས་ལོ་འབད་ཚུགས་དགོ།
2. དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ སྐད་ཡིག་གཉེས་ཆ་རའི་ནང་ ལྷ་བ་སྐྱེས་ལོ་འབད་ཚུགས་དགོ།
3. རྒྱ་དང་འབྲེལ་བའི་ ས་གོ་གི་རིང་ཐུང་དང་ སྐོར་ཚུང་ ཤོང་ཚད་ཚུ་ ལྷ་བ་ཚུགས་དགོ།

སྐྱོད་ལཱ།

Service learning ཞབས་ཏོག་ལྷ་བ་སྐྱེས་ལོ་ ཡིང་ཡིག་དང་རྫོང་ལ་ ཕྱིས་ཚེས་ཚན་གི་ སྐོབ་དཔོན་གསུམ་གཅིག་ཁར་བསྐྱོམས་ཏེ། རྒྱའི་ཁྱེད་ལྷོན་ འབད་དགོཔ་ ལག་ཆེ་བའི་སྐོར་ ལྷོན་ནིའི་ གཅིག་སྐོར་ སྐོབ་ལྷོན་འཆར་གཞི་བཟོ་ནི།

སྐོབ་དཔོན་གི་ལཱ།

སྐོབ་ལྷོན་ཚུ་ རྒྱའི་ཁྱེད་ལྷོན་འཆར་ཐངས་སྐོར་ལས། ལྷ་བ་མིའི་དོན་ལུ་ དོན་ཚན་ཐོས་བཞག་ཞིན་མ་ལས། འོག་གི་རྒྱ་བཅུ་བཞེད་སྤོ་ ཐོས་སྐྱེད་འབད་ནི། དཔེར་ན།

1. མི་དང་ སེམས་ཚན་གིས་ འཐུང་མིའི་ཚུ་ཚུ་ ཅོག་ར་འཐུང་ག་? ག་ཅི་འབད?
2. སེམས་ཚན་ལུ་ རྒྱ་བཅོག་པ་ རྒྱུ་རུང་ བཏུབ་ག་?
3. སྐོབ་ལྷོན་ རྒྱ་འདི་ ག་ཏེ་ལས་ འཐོན་མ་སྤོ?
4. རྒྱ་འདི་ སྐོབ་ལྷོན་ནང་ ག་དེ་སྤོ་ རྫོང་ལྷོན་པ་སྤོ?
5. རྒྱ་རུང་ ག་ཏེ་ལས་ འཐོན་མ་སྤོ?
6. རྒྱ་རུང་གི་ སིན་ཤོང་ ག་དེ་མ་ཅིག་ འཕྱོ་འཕྱོམ་ འོང་གོ།
7. རྒྱུ་ལས་ རྒྱའི་ཁྱེད་ལྷོན་ ཐུག་ ག་དེ་མ་ཅིག་ འོང་ནི་བཟུམ་འདུག།
8. རྒྱ་འདི་ལག་ཆེ་ག་? རྒྱའི་ཁྱེད་ལྷོན་ ག་ཅི་འབད་དགོཔ་འདུག་ག་?
9. ར་བཅས་ཀྱིས་ དེའི་དོན་ལུ་ འགན་ལག་ ག་ཅི་ར་ འབག་ཚུགས་འོང་གོ?
10. རྒྱ་བཅུ་བཞེད་ མ་འབད་བ་ཅིན། དཀའ་ངལ་ག་ཅི་འོང་ནི་ བཟུམ་འདུག་གོ?

ཟེར་བའི་རྒྱ་བཅུ་ ཐོས་སྐྱེད་ཐོག་ལས་ རྒྱ་དང་འབྲེལ་བའི་ གོ་བ་ཏུ་གོ་དགོཔ་དང། རྒྱའི་དཀའ་ངལ། རྒྱའི་དོན་ལུ་ འགོ་སོང་གཏང་དགོཔ། འགན་ལག་འབག་དགོཔ། ཚུ་ཐུང་ལང་དགོཔ་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ཏུ་གོ་བཅུག་ནི།

གོ་བ།	ལྷ་བ་སྤྱང་འདི་ རྣང་འཁོད་དང་། ཡང་ན། ལུང་ཕྱོགས་ཀྱི་ གནས་སྤངས་དང་འཁྲིལ་བའི་ གདོང་ལེན་འབད་ནི་ཚུ་ལུ་ དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་ནི།
དཔེ།	འཕྲུང་ཚུ་ གཙང་ཉོག་ཉོ་མེད་པའི་ དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས་ལུ་ འོག་གི་བྱ་རིམ་ཚུ་ ལག་ལེན་འབད་སྟེ་ དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས་ལུ་ ལས་འགུལ་ ཅིག་ བཟོ་བཅུག་ནི་བཟུམ། དེ་ཡང་།
ཀ།	འཕྲུང་ཚུ་དཀའ་ངལ་རོས་འཛིན།
	▪ དཀའ་ངལ་གྱི་འཕྲུང་ཁྲུངས་ཞིབ་འཚོལ་འབད།
ཁ།	སེལ་ཐབས་འཆར་གཞི་བཅུམ།
	▪ དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས་ཐོ་བཀོད་འབད། གཙོ་རིམ་གཟུང་ནི། འབྲེལ་བ་འབད། རྒྱབ་སྐྱོར་ལེན།
ག།	ཐབས་ཤེས་ལག་ལེན་འབད། དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས་འབད།
ང།	བསྐྱར་ཞིབ་འབད།

སློབ་སྟོན་སློབ་ལཱ་གི་དཔེ།

- སློབ་རིམ། འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲོགས་མའི་གནས་ཚད་ནང་།
- དོན་ཚན། ར་གཞོན་ལཱ་གཞི་ག་མེད་པའི་དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས།

ལས་དོན།

1. ལཱ་གཞི་ག་དང་ འབྲེལ་བའི་མིང་ཚོག་ ལྷ་བ་སྤྱང་ འབད་ཚུགས་དགོ།
2. དཀའ་ངལ་ སེལ་ཐབས་ཀྱི་གཞི་རྟེན་རིག་ཅུལ་ འཐོབ་ཚུགས་དགོ།
3. ཁ་ སྤེལ་ཐབས་ཀྱི་ བདེ་དོན་སློབ་ལཱ་ཀྱི་ ཤེས་ཡོན་ འཐོབ་ཚུགས་དགོ།

སློབ་ལཱ།

སློབ་དཔོན་གྱིས། ལོ་རེའི་ནང་ སློབ་ཁང་ནང་ལུ་ ར་གཞོན་ཚུ་ ག་དེ་སྟེ་ མཐོ་རིམ་ཤེས་ཡོན་ མཐར་འཁྲུལ་དོག་? དེ་ཚུ་ལས་ ག་དེམ་ཅིག་གིས་ ལཱ་གཞི་ག་འཐོབ་དོག་? ག་དེམ་ཅིག་གིས་ མ་འཐོབ་པར་ཡོད་ག་? དེའི་ནང་ལུ་ ཉེ་འདབས་དང་། ཡང་ན། གཡུས་ཁའི་ ར་གཞོན་ ག་དེམ་ཅིག་ཚུང་ཡོད་ག་? དེ་ཚུ་གི་ ལཱ་གཞི་ག་ཐོབ་མ་འཐོབ་ཀྱི་ གནས་སྤངས་ ག་དེ་སྟེ་ཡོད་ག་? ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ བཤད་པ་རྒྱབ་བྱིན།

སློབ་ལཱ་ག་ར་གཞོན་ཚུ་ སློབ་ལཱ་ག་ཚུ་ལུ་ ཁོང་རའི་ཉེ་འདབས་དང་། ཡང་ན། གཡུས་ཁ་ལུ་ཡོད་པའི་ ར་གཞོན་ཚུ་དང་འདྲི་ལན་འབད་དེ། དཀའ་ངལ་ཡོད་མི་ ར་གཞོན་ ག་དེམ་ཅིག་ཡོད་ག་? ལཱ་གཞི་ག་ ག་ཅི་འབད་ མ་འཐོབ་ཨིན་ན་? ལཱ་གཞི་ག་ག་ཅི་བཟུམ་ར་ རེ་བསྐྱེད་དོག་? གཞུང་སྐྱེད་དང་ མི་སྡེའི་ཁ་ཐུག་ལས་ རྒྱབ་སྐྱོར་དགོཔ་ ག་ཅི་འདུག་ག་? ཚུ་གི་སྐོར་ལས། འདྲི་ལན་འབད་དེ་ གནད་སྤྱད་བསྐྱེད་ལེན་འབད། དེ་ལས། ལཱ་གཞི་ག་བྱིན་མི་ འབྲེལ་ཡོད་ལས་སྟེ་དང་ མི་སྡེའི་འགོ་འཁྲིད་པ་ཚུ་དང་ གཅིག་ཁར་ཕྱད་དེ། ལཱ་གཞི་ག་གི་ དཀའ་ངལ་ག་ཅི་འབད་ འབྲུང་མ་ཨིན་ན་? དཀའ་ངལ་ བསལ་དགོཔ་ཅིན། ཐབས་ཤེས་ བཏོན་དགོཔ་ ག་ཅི་འདུག་ག་? ལཱ་ཡོད་ རུང་ འབད་མི་མེད་པའི་ ལཱ་ག་ཅི་བཟུམ་ར་ཡོད་ག་? ལཱ་དེ་ཚུ་ ག་ཅི་འབད་ གནམ་ཁ་ མ་རྒྱབ་ཨིན་ན་? སློབ་གྲྭ་ནང་ལུ་ ལཱ་གཞི་ག་དང་འབྲེལ་བའི་ ཤེས་ཡོན་བྱིན་ དགོཔ་ ག་ཅི་འདུག་ག་? ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ འདྲི་ལན་འབད།

དེ་ལས། ཉེ་འདབས་ཀྱི་སྐྱེར་གྱི་ལས་སྟེ་དང་ མི་སྡེ་ གོ་ཤེས་ཉན་ཤེས་ཅན་ཚུ་ འབད་མར་སོང་སྟེ། ར་གཞོན་ལུ་ ལཱ་གཞི་ག་བྱིན་ནིའི་དོན་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་ཚུགས་པ་ ག་ཅི་ར་ཡོད་ག་? ར་གཞོན་ཚུ་གི་ཁ་ཐུག་ལས་ མཐོ་བསམ་གཏང་དགོཔ་དང་། འབད་དགོཔ་ག་ཅི་ར་ཡོད་ག་? གཡུས་ཁ་ལུ་ རས་པར་ འབད་དགོཔ་འི་ ལཱ་ག་ཅི་བཟུམ་ར་ ཡོད་ག་? ལཱ་འདི་ཚུ་ ར་གཞོན་ཚུ་གིས་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ ག་ཅི་འབད་དགོཔ་འདུག་ག་? དེ་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ འདྲི་ལན་འབད།

མཐའ་མཇུག་ལུ་ འདྲི་ལན་འབད་ཡོད་པའི་ གནད་སྤྱད་ཚུ་ བསྐྱེད་ལེན་འབད་དེ། མཐའ་དཔུང་ གོ་སྐྱར་འབད་ཞིན་མ་ལས། ཞིབ་འཚོལ་གྲུབ་འབྲས་ཚུ། སློབ་ལཱ་ག་དམངས་ དང་ མཐའ་འཁོར་གྱི་མི་སྡེ་ ར་གཞོན་ཚུ་ མི་སྡེའི་འགོ་འཁྲིད་པ་ཚུ་ འཛོལ་བཅུག་སྟེ། དེ་ཚུ་ལུ་ གསལ་བཤད་འབད་ནི་དང་ གོ་སྐྱར་ཚུ་འབད་དེ་ བཅུད་དོན་བཏོན་ནི་ དང་། འབྲེལ་ཡོད་ ལས་སྟེ་དང་ འགོ་འཁྲིད་པ་ཚུ་ལུ་ ལཱ་གཞི་ག་གི་ དཀའ་ངལ་བསལ་དགོཔ་འི་ འགན་འཁུན་ལུ་མི་ ལ་སོགས་པའི་ཐོག་ལས་ དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས་ ཀྱི་ ཐབས་ལམ་བཏོན་ནི།

གོ་བ། ལྷ་བུ་འདི་ལུ་ གཞུང་དང་། ཉེ་འདབས་ཀྱི་ལས་སྡེ། ཚོང་པ། མི་སྡེ། གཙུག་ལྷན། མཉམ་ཚུབ་ཐོག་ལས་ ཡོན་ཏན་ ཕྱིན་ཚུགས་པ་ཅིག་དགོ།

དཔེ། ཉེ་འདབས་ཀྱི་མི་སྡེ་ཚུགས་ སློབ་གྲྭ་ལྷ་བུ་གི་ ལས་རིམ་ཚུ་ནང་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་ནི་དང་། གཞུང་སྐྱེར་གྱི་ཡིག་ཚང་། བཀག་ཚུལ། སོ་ནམ། གསོ་བ། བཟོ་སྐྱེལ་ལུ་ ཚོང་འབྲེལ། ལྷ་བུ་ལས་སྡེ་ཚུགས་ རང་སོའི་ཁྱད་རིག་གི་ཤེས་ཡོན་ སློབ་སྦྱོར་འབད་ནི་དང་ རྒྱབ་སྐྱོར་ཕྱིན་ནི།

སློབ་སྦྱོར་སློབ་ལཱ་གི་དཔེ།

སློབ་རིམ་ ༩ བ།

དོན་ཚན། བཞེས་སློབ་རག་རོགས།

ལས་དོན།

1. ཚན་ཤད་ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ བཞེད་པ་ཐུང་ལུ་ ཚོག་མཚམས་བཅད་དེ་ བྱི་ཚུགས་དགོ།
2. འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ གྲིབ་དང་འབྲེལ་བའི་ ལན་ བྱི་ཚུགས་དགོ།
3. བྱི་ཚུ་དང་ སློབ་ཁང་ནང་ ལག་ལེན་འབབ་མི་ བར་དང་ཅ་ལ་གི་བཤད་པ་ བྱི་ཚུགས་དགོ།

སློབ་ལཱ།

དང་པ་ར། བཞེས་སློབ་བཟའ་དགོ་བའི་ རྒྱ་མཚན་ག་ཅི་ཡིན་ནེ་ བྲོས་སྤར་འབད། ཨ་ཉག་ར་ མ་བཟའ་བའི་ ཟས་གཞན་ ག་ཅི་ར་ཉེ་སྟེ་ ཟད་ག་ ཐོ་རྒྱལ། དེ་ཚུ་ ག་ཉེ་ ལས་ར་འབྲེལ་སྟེ་ བཞེས་སློབ་ ག་གིས་ར་ ཉམ་མས་གོ་ ག་ཅི་ལས་བཞེན་ཉེ་ ཉམ་ཡིན་ནེ་ བཞེས་སྤར་འབད་གོ་དང་། དེའི་བྲོས་སྤར་བཟུང་ དོན་བཏོན། འབྲེལ་ཡོད་ས་གོ་ནང་ ལྷ་བུ་ལས་སྡེ་ ཚོང་པ་དང་ ཉེ་མི་ ༥ དང་། གི་བར་ན་འདྲི་ལན་འབད། སློབ་ཁང་ནང་ལོག་པ་ད། གནད་སྤྱད་བསྐྱེད་ལུ་ སྟེ་ ཚན་གྱི་གནད་སྤྱད་ཚུ་ གནད་དོན་ ཚོག་འབྲེལ་ག་ མི་འབྲེལ་བཟུ་ནི། བཞེས་སྤར་འབད་གོ་ སློབ་དཔོན་ཚོ་གས་སྤར་ཚུ་ལས་ རྒྱབ་སྐྱོར་ལེན་ཉེ་ བཞེས་སྤྱད་ཚུ་ནང་ གནས་ཚུལ་ ཡོད་མེད་དང་། ཡོངས་འབྲེལ་ཚུ་ནང་ ཚན་རིག་དང་འབྲེལ་བའི་ གནས་ཚུལ་ཡོད་མེད་བཟུ། རག་རོག་གི་སློབ་ལས་ ཤེས་མི་དུང་འཚོ་ སྤར་པ་འབྲེལ་འབྲེལ་ བཤད་འབད་བཟུགས། ཞལ་འཚོམ་ནང་ གནད་དོན་འདི་ལྟོས་ ཞལ་འཚོམ་ནང་ལས་ འ་ནེ་སྟེ་འབྲེལ་དེས། བཞེས་སྤྱད་ནང་ལས་ འ་ནེ་སྟེ་འབྲེལ་དེས། ཟེར་ལ་འབྲེལ་རྒྱལ་ སྤྱོད་ བཞེས་སྤྱོད་ལུ་ འགན་འབྲེལ་གཞུང་། དུས་རྒྱུ་ལས་མར་ དེ་ཚུ་ བཞེས་སྤྱོད་འབད་ནིའི་ གོ་བཞེད་ཚེངས་ཡིག་བཟོ་སྟེ་ མཚན་ཉག་ས་བཞེད་བཟུགས། འདི་གིས་ ཕྱིས་མཐོང་ ལམ་སྟོལ་ ཡིག་སྟེལ། མིང་ཚོག་ ཉེན་སྲུང་ ལ་སོགས་པ་དང་འབྲེལ་བའི་ ཤེས་ཡོན་འབྲེལ་ཚུགས།

གོ་བ། ལྷ་བ་སྐྱེད་འདི་ ཉེ་འདབས་ཀྱི་མི་སྲེད་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཅིག་དགོ།

དཔེ། ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ མི་སྲེད་ནང་ལུ་ ཤིང་འབྲས་ཀྱི་ལྷ་མ་ར་བཟོ་ནི་དེ་ ལས་འགུལ་ཅིག་ཅིན་ནི། ལས་འགུལ་འདི་ འགོ་བཙུགས་པའི་སྐབས། སམ་དང་ མི་སྲེད་ཚུ་ལས། རྒྱ་དང་སྐྱེད་ ལྷ་དེ་གི་གི་ རྒྱ་བསྐྱོར་ཚུ་ལེན་ནི་དང་། ཤིང་འབྲས་ཀྱི་ལྷ་མ་ར་ འཇུགས་སྐྱོང་འབད་བཅས་ཀྱི་ བྱ་རིམ་ཚུ་གི་སྐོར་ མི་སྲེད་དང་། སྐོབ་དཔོན་ཚུ་གིས་ སྐོབ་སྐོར་འབད་ནི། རྩུལ་ལས། ཤིང་འབྲས་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་བཏགས་པ་ད། འདི་གི་འོང་འབབ་ཀྱིས་ མི་ སྲེད་ལུ་མན་པའི་ལུ་འབད་ནི། ལས་འགུལ་འདི་གིས་ ལྷ་བ་མི་ཁོང་རའི་ ཚོས་ཚན་ལྷ་བ་སྐྱེད་ལུ་ སན་པ་ཡོད་པ་མ་ཚད། མི་སྲེད་ནང་ལུ་ཡང་ སན་ པ་ཡོད་པ་ཨིན།

སྐོབ་སྐོར་སྐྱོང་ལུ་གི་དཔེ།

སྐོབ་རིམ་༡༠ བ།

དོན་ཚན། མི་སྲེད་གྲིང་ག་བཟོ་ནི།

དོན་ཚན། གྲུན་པན་ཞབས་རྟོག་ལྷ། SUPW

ལས་དོན།

1. གྲུན་པན་ཞབས་རྟོག་ལུ་ནི་ལུ་ སེམས་རང་ བསྐྱེད་ཚུགས་དགོ།
2. མིང་ཚིག་ཚུ་ རྒྱ་སྐྱོང་ འབད་ཚུགས་དགོ།
3. སྐྱིང་ག་ བཟོ་བཅས་དང་ བདག་འཛིན་ རྒྱན་སྐྱོང་གི་ བཤད་པ་ བྲི་ཚུགས་དགོ།
4. མི་སྲེད་ལུ་ སྐྱོང་ཚུ་བཟོ་ནི་གི་ སེམས་ལུགས་ བྱིན་ཚུགས་དགོ།

སྐྱོང་ལྷ།

སྐོབ་དཔོན་དང་སྐོབ་ལྷུག་ཚུ་གིས། སྐོབ་ཁང་ནང་ལུ་ སྐྱིང་ག་ ཟེར་བའི་གོ་དོན་དང་། སྐྱིང་གའི་ལེ་སྟོན། སྐྱིང་ག་ནང་ ག་ཅི་ར་ འོང་དགོ་པ་ཨིན་ནེ་ སྐྱིང་ག་ ག་ཉེ་ལུ་ བཟོ་ནི་ཨིན་ནེ་ ས་ ག་ལས་ ལེན་ནི་ཨིན་ནེ་ ག་དང་འབྲེལ་བ་འབྲེལ་དགོ་པ་ཨིན་ནེ་ ག་དེ་སྐྱེ་ འབྲེལ་བ་འབྲེལ་ནི་ཨིན་ནེ་ རྒྱ་བསྐྱོར་ ག་དང་ག་ལས་ར་ དགོ་པ་ཨིན་ བ་ རྩུབ་འབྲས་ ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ འབྲེལ་དགོ་པ་ཨིན་ནེ་ ཚུ། ལྷ་བ་སྐོབ་ཁང་གསལ་འབད་དེ་ བཟུང་དོན་བཏོན།

དེ་ལས། མི་སྲེད་མི་སྲེད་འགོ་འཁྲིད་པ་ཚུ་དང་ འབྲེལ་བ་འབྲེལ་སྐྱེ་ སྐྱིང་ག་བཟོ་སའི་ ས་ཁོངས་ལེན་ནི་དང་། རྒྱ་དང་སྐྱེད་གི་ རྒྱ་བསྐྱོར་ ག་ཅི་འཐོབ་ཚུགས་པ་ཅིག་ ལེན་ བཅས་འབད་ནི། དེ་ལས། སྐོབ་ལྷུག་ཚུ་ དལ་གསེའི་སྐབས་ སྐྱིང་གའི་ས་ཁོངས་ནང་སོང་སྐྱེ་ ཚན་རིག་སྐོབ་དཔོན་ཚུ་གི་ རྒྱ་བསྐྱོར་ཐོག་ལས་ ལས་སེལ་རྒྱུ། སྐོབ་ཤིང་ རིགས་སྐྱེད་ མེ་རྟོག་མ་འདྲམ་ཚུ་ ལ་ཡིག་བཏགས་ཉེ་ མཛེས་ཚད་ལྷན་མ་འབད་བཏགས།

སྐོབ་འབྲེལ་སའི་སྐྱེད་དང་ རྒྱ་སྐྱོང་ཚུ་བཟོ། དལ་འཚོ་སྐྱོང་སའི་ ས་གོ་དང་ རྩུབ་ཚུ་ བཅས་འབད་བཟོ། སྐྱིང་གའི་ཕྱི་ཁ་ལས་ ཉེན་སྲུང་གི་ ར་བ་ཚུ་ བསྐོར། ཨ་ལོ་ ཚུ་ཅེ་སའི་ ཅེད་བཅས་ལུ་འཕྲོ་བཟོ། རྒྱ་བསྐྱོར་ཚུ་ སྐྱིད་ཉམས་སྐྱོང་སའི་ས་ཁོངས་རེ་བཟོ། སྐོབ་ཤིང་དང་མེ་རྟོག་ཚུ་གི་སྐོར་ལས། ལྷ་བ་སྐྱེད་འབད་སའི་ ས་གོ་ཚུ་བཟོ། དེའི་ སྐབས། མཐའ་འཁོར་གི་ མི་སྲེད་ཚུ་ལས་ མ་དངུལ་གི་ལྷོགས་རམ་དང་། ཟ་འབྲུང་ རྒྱ་ཚས་ ཅལ་ སྐོབ་ཤིང་མེ་རྟོག་གི་ ལུང་སོན་ཚུ་ ག་ཅི་འཐོབ་ཚུགས་ཚུགས་ རྒྱ་བསྐྱོར་ ལེན་ཉེ་ སྐྱིང་ག་ལེགས་ཤོམ་ཅིག་བཟོ་ནི།

སྐྱིང་ག་འདི་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ བཟོ་ཚར་ཞིན་མ་ལས། མི་སྲེད་ལུ་ ཅིས་སྐྱོང་འབད་དེ་ ཉེ་འདབས་ཀྱི་ མི་སྲེད་སྐོབ་ལྷུག་ བཟོ་ཞེན་ རྒྱ་བསྐྱོར་ཚུ་ ག་ར་སྐྱིད་ཉམས་ སྐྱོང་སྐྱོང་ནི་དང་། བཟོ་ཞེན་ཚུ་ སྐོབ་ཤིང་གི་སྐོར་ལས་ ལྷ་བ་ནིའི་ ལྷ་བ་སྐྱེད་ས་གོ་ཅིག་འབད་བཞག་ནི། མི་སྲེད་ སྐྱིང་ག་འདིའི་སྐོར་ ལུན་བཟུན་གི་ འགན་འཁུལ་ལང་ བཀའ་ཉེ་ ཉམས་འབྲུར་མེད་པར་ གནས་ཚུགས་པའི་ བཅས་ལས་ཚུ་བཏོན་བཟུག་ནི།

སྐྱིང་ག་ སན་ཐོགས་ཚེ་ནི་དེ་གིས་ བདག་འཛིན་དང་ལུན་བཟུན་འབད་ བཞག་ནི་གི་དོན་ལུ་ བཤད་པ་བྲིས་ཉེ་སྐྱོན་ལུ་ འབད་བཟུག་ནི།

གོ་བ། ས་གནས་གཞི་བཞག་ཐོག་ ལྷ་བ་སྐྱུང་འབད་བ་ཅིན། ཚེས་ཚན་ནང་རྟོན་དང་ རིག་ཅུལ་ཚུ་གཏིང་ཟབ་དང་ རྒྱ་ཆེམ་འབད་ ལྷ་བ་སྐྱུང་འབད་ཚུགས།

དཔེ། གཡུམ་ཚན་གྱི་ ལྷ་ཁང་སྐོར་ལས་ ལྷ་བ་ཞིའི་དོན་ལུ་ ལྷ་ཁང་རོ་མའི་ནང་གི་ དཀོན་གཉེར་དང་ ལྷ་ཁང་དང་གཅིག་ཁར་ འདྲི་ལན་འབད་ནི་དང་། ཉེ་འདབས་གྱི་ གོ་ཤེས་ཉན་ཤེས་ཚུ་ལས་ བསམ་འཆར་བསྐྱེ་ལེན་འབད་ནི།

དེ་ལས། རྒྱུ་ཁུངས་དཔེ་དེ་བ་ཚུ་ལྷག་སྟེ་ ལྷ་ཁང་གི་སྐོར་ལས་ ལྷ་བ་སྐྱུང་འབད་དེ་ ལྷ་བ་ལུ་འབད་བཅུག་ནི་དང་། ལྷ་བ་ལུ་ཚུ་ དཔེ་དེ་བ་ཐོག་ལུ་ བཏོན་ནི་དང་། ཡང་ན། རྒྱུ་ཁུངས་ལུ་ མཐོང་ཐོས་ཐོག་ལས་བཏོན་ཏེ། དཔེ་མཛོད་ནང་ བཞག་བཅུག་སྟེ་ ལྷ་བ་བཅུག་དོ་བཟུམ་ཡིན། དེ་གིས་ རྒྱུ་ཁུངས་ལོ་རའི་ ཚེས་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་ རྣམ་རྟོན་ཚུ་ གཏིང་ཟབ་དང་རྒྱ་ཆེམ་འབད་ ལྷ་བ་ཞིའི་གོ་སྐབས་འཐོབ་ཡིན།

སྐོབ་སྟོན་སྐྱོང་ལཱ་གི་དཔེ།
 སྐོབ་རིམ་ལ། བ།
 དོན་ཚན། སྐོབ་གྲུའི་ཆགས་རབས།

- ལས་དོན།
1. ཚག་ཤད་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ བཛོད་པ་ཐུང་ལུ་འེ་ ཚོག་མཚམས་བཅད་དེ་ བྱི་ཚུགས་དགོ།
 2. འབྲེལ་ཡོད་གྱི་ སྲི་བ་དང་འཁྲིལ་བའི་ ལན་ཚུ་ བྱི་ཚུགས་དགོ།
 3. ལྷ་ཁང་ནང་ སྐོབ་ཁང་ནང་ ལག་ལེན་འཐབ་མི་ བར་དང་ཅུལ་གི་ བཤད་པ་འེ་ བྱི་ཚུགས་དགོ།

སྐོབ་སྟོན་གི་སྐྱོང་ལཱ།

ག་ སྐོབ་དཔོན་གྱི་ ལམ་སྟོན་ཐོག། སྐོབ་གྲུ་འདི་ རམ་ཆགས་ཅིག་གཤེད་ ག་ཅི་འབད་ཀྱང་ཅིག་གཤེད་ ག་གིས་ རྒྱུ་ཁུངས་ལུ་ རྟེ་མ་ལས་བཏབ་ཡོད་པའི་པར། ག་དེ་སྟེ་རྒྱུ་ཁུངས་ལུ་ དེ་ལྟེ་དཔེ་འཛིན་ག་ཡིན་ནམ་ རྟེ་མ་ལས་ དཔེ་འཛིན་ག་ར་ཕྱོད་ཡོད་གཤེད་ དེ་ཚུ་གི་པར། སྐོབ་སྟོན་ག་དེ་མ་ཅིག་ འདུག་གཤེད་ རྟེ་མར་ ག་དེ་མ་ཅིག་འབད་ འགོ་བཅུགས་ཅིག་གཤེད་ སྐོབ་རིམ་ ག་དེ་ཅིག་ཚུན་ ཡོད་གཤེད་ སྐོབ་དཔོན་ ག་དེ་མ་ཅིག་ སྐོབ་ལུག་གཤེད་ ག་དང་ འདྲི་ལན་འབད་ནི་ཡིན་ནམ་ དེ་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ རྒྱུ་ཁུངས་ཤེས་མི་ རྣམ་ཤེས་འབྲེ་སྟེ་ གསལ་བཤད་འབད་ནི། དེ་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ གོ་སྐབས་འབད་དེ་ འཆར་གཞི་བཟོ་ནི།

ཁ་ དེ་ལས་ ལྷ་འགན་ བཟོ་བཤམ་རྒྱུ་ལུ་ འགན་འཁུན་སྐོབ་ནི། གནས་ཚུལ་ བསྐྱེ་ལེན་འབད་བར་ འཕྱོ་ནི།

སྐོབ་དཔོན་གྱི་ལཱ།

སྐོབ་དཔོན་གྱིས། ལྷ་འགན་ བཟོ་བཤམ་ཚུ་ ག་དེ་སྟེ་ མོང་ལུག་གཤེད་ ལྷ་ཁྲོག་འབད་དགོ་པ་དང་། སྲི་བ་དང་ འདྲི་ཤོག་ཚུ་ ཚུལ་ལྟན་ཡོད་མེད། གནས་ཚུལ་འཐོབ་མའི་ ལུལ་ཚུ་ རྒྱུངས་ལྟན་བཏུག་དཔུང་འབད་ཞིན་མ་ལས། གནས་ཚུལ་བསྐྱེ་ལེན་འབད་བར་ གཏང་ནི།

སྐོབ་དཔོན་དང་ སྐོབ་སྟོན་གི་སྐྱོང་ལཱ།

མཐའ་འཁོར་དང་ འབྲེལ་ཡོད་ཚུ་ལས་ གནས་ཚུལ་བསྐྱེ་ལེན་འབད་ཡོད་མི་ཚུ། དམངས་ཁར་སྐྱུན་ལུ་འབད་ནི་དང་། སྐོབ་གྲུའི་སྐོར་ལས་ཤེས་མི་ རྣམ་ཤེས་ཚུ་འབྲེ་སྟེ་ ཆགས་རབས་སྐབ་གྱི་ ཉམས་སྦྱོང་ གསལ་བཤད་འབད་བཅུག་ནི་དང་། འདྲི་ལན་འབད་བཅུག་ནི།

གོས་སྐྱུར་ཐོག་དང་ གསལ་བཤད་ཐོག་ལས་ ཐོབ་པའི་གནས་ཚུལ་ཚུ་ སྐོབ་དཔོན་ལས་རྒྱུ་ཁུངས་ལེན་ཏེ་ ལེགས་བཅོས་འབད་དེ་ གོ་རིམ་བསྐྱིག་ནི་དང་། ལུན་དག་འབད་ནི། ཟིན་འབྲེལ་དང་པ་ བཏོན་ནི་གི་དོན་ལུ། ལྷ་བ་དང་ རྒྱུག་བཟོ་དེ་ བཟོ་ནི་ལུ་ ལམ་སྟོན་དང་ རྒྱུ་ཁུངས་འབད་དེ། མཐའ་དཔུང་འབད་ནི།

སྐོབ་སྟོན་གི་སྐྱོང་ལཱ།

གནས་ཚུལ་ཚུ་ ཤོག་བྱང་དང་། ཡང་ན། དེ་བཟུགས་འབད་ བཟོ་སྟེ་ རྒྱུ་ཁུངས་འབད་ བཟོ་ནི།

གོ་བ། ལྷ་བ་སྤྱང་ནང་ལུ་ རང་བཞེན་གནས་སྤངས་ མི་སྤེལ་ལམ་སྤོལ་ སྤྱོད་རྩིས་རིག་པ་ དཔལ་འབྱོར་ཚུ་ལུ་གཞི་བཟུང་ཐོག་ལས་ ལྷ་བ་སྤྱང་འབད་བ་ཅིན།
བཟླག་ཞིབ་ འདྲི་དཔྱད་ དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས་དང་ གསར་གཏོད་ཀྱི་རིག་ཚུལ་ཚུ་འཐོབ་ཚུགས།

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

སྤོབ་སྤོན་སྤྱོད་ལུ་གི་དཔེ།

སྤོབ་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. སྤོབ་སྤོན་ཉེ་འབྲེལ་ལུ་ཡོད་པའི་ ལྷ་ཁང་གི་གནས་ཚུལ་ཚུ་ ཉན་སྐབ་ འབད་ཚུགས་དགོ།
3. རང་ལུ་ཕན་པའི་ཡོན་ཏན་འདི་ འདྲི་དཔྱད་ཐོག་ལས་ལྷ་བ་ཞིའི་ གཞི་འགྲམ་ འཐོབ་ཚུགས་དགོ།

སྤོབ་དཔོན་གྱི་ལཱ།

སྤོབ་སྤྱོད་ཚུ་ ལྷ་བཤེན་ལུ་འབྲེལ་ཞིའི་དོན་ལུ་ གནད་དོན་ག་ཅི་ར་ཡིན་རུང་། རང་གིས་ རོམ་འབད་ར་སོང་སྟེ་ འདྲི་མེད་རྒྱབ། ཞིབ་འཚོལ་འབད་དེ་ ལྷ་བ་ཚུགས་པ་ཅིན།
དེ་ལས་འཐོབ་མི་ ཡོན་ཏན་འདི་ བཅའ་ཡང་ མ་བཟེད་པར་ལུས་ཞིའི་གོ་སྐབས་ཡོད་པའི་སྐོར་ལས་ བཤད་པ་རྒྱབ་ཅིན། དེ་ལས་ ལྷ་ཁང་ལྷ་བཤེན་འབྲེལ་ཞིའི་སྐོར་
ལས། འོག་གི་དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་ཏེ་ སྤོབ་སྤོན་འབད་ནི་དང་ འགན་ཁག་བཀལ་ནི། དཔེར་ན།

- ལྷ་ཁང་ལྷ་བཤེན་འབྲེལ་གི་ འཕྲོ་ཐངས་ ག་དེ་སྤེལ་ཡིན་ནེ་
- ལྷ་ཁང་སྤོབ་སྤོན་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་
- རྒྱུན་ཆས་ ག་ཅི་བཟུམ་རྒྱུན་ཏེ་ འཕྲོ་ནི་ཡིན་ནེ་
- ཇི་བ་ ག་དང་ ག་གིས་བཀོད་ནི་ཡིན་ནེ་
- ལྷ་ཁང་གི་སྐོར་ལས་ ག་ཅི་ར་ཤེས་དགོ་ མཚོ་སྤོད་ག་
- ལྷ་ཁང་གི་སྐོར་ལས་ ཤེས་ཞིའི་དོན་ལུ་ ཇི་བ་ག་ཅི་བཟུམ་ར་ བཀོད་པ་བྲག་ག་
- པར་ག་དང་ག་གིས་ བཏབ་ནི་ཡིན་ནེ་
- ག་ཅི་གི་ པར་ར་ བཏབ་དགོཔ་ཡིན་ནེ་
- ལྷ་བཤེན་འབྲེལ་ད་ ཟ་འབྲུང་འབག་དགོཔ་ ག་ཅི་ར་ཡོད་ག་
- ཏུས་ཚོད་ བཅའ་འཕྲོ་ནི་ཡིན་ནེ་ ག་དེ་སྤེལ་ འཕྲོ་ནི་ཡིན་ནེ་
- ལྷ་བཤེན་ མཚུགས་སྤྱོད་ལུ་ལས་ ག་ཅི་འབད་ནི་ཡིན་ནེ་

གོང་གི་གནད་དོན་ཚུ་གི་ཐོག་ལུ་ སྤོབ་སྤོན་ལེགས་ཤོམ་ འབད་དགོཔ་དང་ འཆར་གཞི་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་འབད་བཟུམ་དགོ།
དེ་ལས། འཆར་གཞི་དང་འབྲེལ་ཏེ་ བཅའ་སྤྱོད་ཚུ་རྒྱབ་ཞིན་མ་ལས། ལྷ་བཤེན་རོམ་འབད་ར་ འཕྲོ་དགོ། དེའི་སྐབས་ འགན་ཁག་དང་ འབྲེལ་ཏེ་ འབད་དོ་ཡོད་མེད་ཀྱི་ལྷ་
རྟོག་དང་ རྒྱབ་སྤོད་ཚུ་ སྤོབ་དཔོན་གྱིས་འབད་དགོ།

