

ཀླུ་ཡོངས་སྒྲིབ་གྲི་ཅ་གཞུང་།

ཐོང་ཁ་སྟོབ་སྟོན་ལམ་སྟོན།

སྒྲོ་གསར་ལས་ ༣ པའི་དོན་ལྟ།

ཞེས་ཟིན།

ཕ་གཞུང་དང་བྱད་རིག་གོང་འཕེལ་ལས་བྱེད་ས།

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་གྲིཾ་ཙ་གཞུང་།

ཐོང་ཁ་སློབ་སྟོན་ལམ་སྟོན་།

སློབ་གསར་ལས་ ༣ པའི་དོན་ལུ།



ཤེས་རིག་

ཙ་གཞུང་དང་བྱད་རིག་གོང་འཕེལ་ལས་བྱུངས།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་གཞུང་། ཤེས་རིག་ལྷན་ཁག།

དཔེ་སྟུང་།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་གཞུང་།

ཤེས་རིག་ལྷན་ཁག་།

ཙུ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིག་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས་།

ཐིམ་ཕུ།

མོ་བཏབ་དཔེ་སྟུང་། ༡༠༡༡

ལེགས་བཅོས་དཔེ་སྟུང་། ༡༠༡༢

www.education.gov.bt

© ༡༠༡༢ ཙུ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིག་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས་།

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

སོགས་འབད་ནི་མེད་པའི་ དཔེ་སྟུང་གྱི་དབང་ཆ་ཚད་འཛིན་ཡོད།

དགའ་ཚེར་ངོས་ལེན།

ཀླུ་འཛིན་ཤེས་རིག་ཚོགས་སྡེའི་ཁ་ཐུག་ལས་ རྫོང་ཁའི་རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས་ ལག་ལེན་ལེགས་ཤོམ་འཐབ་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ སློབ་སྟོན་ལམ་སྟོན་ཅིག་ ཕྱི་སྒྲིག་འབད་ནིའི་ལཱ་ནང་ ལུང་རིག་གི་ཁྲོམ་སྟོན་དང་ བན་འདེབས་ཀྱི་ཁྲོགས་རམ་མཛད་མི་ གཤམ་གསལ་ ཤེས་ཡོན་མཁས་མཆོག་སློབ་དཔོན་ཡོངས་ ལུ་ བཀའ་ཤིན་ཚེར་ཞུམ་ཨིན།

སློབ་སྟོན་ལམ་སྟོན་བཟོ་མི་སློབ་དཔོན།

༡༠༡༡				༡༠༡༢			
ཨང་།	མིང་གསལ།	བརྒྱུད་འཕྲིན།	ཨི་ཁུངས།	ཨང་།	མིང་གསལ།	བརྒྱུད་འཕྲིན།	ཨི་ཁུངས།
༡	འཛིགས་མེད་རྟོ་རྩེ།	17493548	dorji@education.gov.bt	༡	ཚོམ་བུ་ལྷ་མོ།	17721481	tshoselma@gmail.com
༢	རྟོ་རྩེ་མེད་གོ།	17687561	dorjisingye@education.gov.bt	༢	པམ་ལྷ་མོ།	17746981	pema_lhamo@education.gov.bt
༣	སངས་ཀླུ་མ་བདེ་ སྒྲིབ།	17273600	Sangaydeki2@education.gov.bt	༣	ཀུན་ལེགས་སློབ་མ།	17698919	kinleydem200803070@education.gov.bt
༤	རྟོ་རྩེ་དཔལ་སྟོན།	17293357	dorjipeldon@education.gov.bt	༤	མཁའ་འགྲོ་བཟང་མོ།	17841484	khandumzang2009@education.gov.bt
༥	ཡེ་ཤེས་ཚོས་སྟོན།	17955993	yeshey.choden@education.gov.bt	༥	ཕུབ་རྟོ་རྩེ།	17840824	phubdorji1968@education.gov.bt
༦	ཚེ་རིང་།	17346315	tsherings15@education.gov.bt	༦	ཚེ་རིང་།	17346315	tsherings15@education.gov.bt
༧	བསོད་ནམས་མཚོ་ མོ།	17770104	somtshomo@education.gov.bt	༧	སྐལ་བཟང་དབང་པོ།	77311105	kelzangwangpo@education.gov.bt
༨	སྐལ་བཟང་དབང་ པོ།	77311105	kelzangwangpo@education.gov.bt	༨	ཚེ་རིང་བཟང་མོ།	77458620	tshezangmo87@education.gov.bt
༩	བདེ་ཆེན་དབང་ འདུས།	17691920	dechenwangdi@rec.gov.bt	༩	ཕུར་པ་རྟོ་རྩེ།	17627049	phubdorji_sps@education.gov.bt
༡༠	རྟོ་རྩེ།	17435998	dorji@rec.gov.bt	༡༠	ཨུ་རྒྱན་དཔལ་ འབྱེར།	17407341	ugvenpenjor2017@education.gov.bt
༡༡	བསྟན་འཛིན་རྟོ་རྩེ།	77277150	tenzindorji@rec.gov.bt	༡༡	བདེ་ཆེན་དབང་ འདུས།	17691920	dechenwangdi@rec.gov.bt
				༡༢	བསྟན་འཛིན་རྟོ་རྩེ།	77277150	tenzindorji@rec.gov.bt

ISBN 99936-0-243-4

ཆེད་བརྗོད།

༣ ང་བཅས་པའི་ འབྲུག་གི་ན་གཞོན་ མ་འོངས་ཀྱི་ལབ་ལུ་ཕྱག་ལྷ་མི་ གཙོ་ཅན་ཅིག་འབད་ནི་དེ་གིས་ ཁོང་གི་རྒྱད་ལུ་
རང་བཙན་ཀྱི་ལབ་ཀྱི་རྟེན་གས་ ཀྱི་ཡོངས་སྐད་ཡིག་ཚོང་ཁའི་ཤེས་ཡོན་ སྤུས་དག་འཐོབ་ཚུགས་པ་ བཟོ་དགོཔ་འདི། ད་རེས་
ནངས་པའི་ ཤེས་རིག་གི་འགྱུར་བ་དང་འཁྲིལ་མ་ད། ཤེས་ཡོན་ནང་དོན་བ་ཡང་ལྷག་པ་ ཅུད་དབྱད་དང་ མི་མི་སྡེའི་ རིག་ཅུལ་
ལྟ་བུ་སྟོན་འབད་ནི་འདི་ ལག་ཆེམ་ལུ་རྒྱུར་ཡོད་མི་དང་འཁྲིལ་བའི་ ལྟ་བུ་སྟོན་ལམ་ལུགས་ རྒྱུར་བཅོས་ འབད་དགོཔ་འདི་ ལག་
ཆེམ་འབད་ཐོན་ཏེ་ཡོད།

དེ་གིས་འབད། རྩོན་མ་ལས་ཡོད་པའི་ རྫོང་ཁའི་ཆོས་ཚན་ཅུ་གཞུང་འདི། ད་ལེས་ནངས་པའི་ གནས་སྐབས་འཛུབ་ཆེན་ ག་ཅི་
བརྒྱུ་འབྱུང་རུང་། ཐོ་མ་ཐོག་པ་འབད་ ལྷབ་སྟོན་འབད་ཚུགས་པའི་ གནད་དོན་ལུ་ དམིགས་གཏད་འབད་དེ་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་
ཡོད་པའི་ ཐབས་ལམ་ཅིག་ཡིན།

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

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

Robert Langford

(བཀྲ་ཤིས་རྒྱལ་ལ་)
མདོ་ཆེན།

དགའ་ཚེར་ཙམ་ལེན།	i
ཆེད་བཟོད།	ii
དཀར་ཆག།	iii
ངོ་སྤྲོད།	1
དང་པ་། ལྷ་བ་སྤྱད་རིག་ཅུལ་དམིགས་དོན་མངོན་གསལ།	1
གཉིས་པ་། ནང་དོན་གཙོ་རིམ་སྤྲིག་ཐངས།	1
གསུམ་པ་། ལྷ་བ་སྤྱད་གི་ལྷ་བ།	2
བཞི་པ་། ལྷ་བ་སྤྱད་ལམ་ལུགས།	2
དམིགས་ལུལ།	2
གནས་རིམ་, བའི་གནས་ཚད།	3
ཉན་སྤྱབ་ཀྱི་དགོས་པ།	3
ལྷ་ག་རིག་གི་དགོས་པ།	3
ཐི་ཞིའི་དགོས་པ།	4
སྒོ་གསར་ སྒོ་བ་རིམ།	6
ཕྱོགས་གྲུབ།	6
སྒོ་བ་དཔོན་གྱིས་འབད་དགོཔ།	6
ལས་དོན།	8
ལ་པ་། སྒོ་བ་སྟོན་ལམ་སྟོན།	9
སྒོ་བ་རིམ་, པ།	38
ཕྱོགས་གྲུབ།	38
སྒོ་བ་དཔོན་གྱིས་འབད་དགོཔ།	38
ལས་དོན།	40
ལ་པ་། སྒོ་བ་སྟོན་ལམ་སྟོན།	42
སྒོ་བ་རིམ་, བ།	69
ཕྱོགས་གྲུབ།	69
སྒོ་བ་དཔོན་གྱིས་འབད་དགོཔ།	69
ལས་དོན།	71
ལ་པ་། སྒོ་བ་སྟོན་ལམ་སྟོན།	73
སྒོ་བ་རིམ་, བ།	102

ཕྱོགས་གྲུབ།.....	102
སློབ་དཔོན་གྱིས་འབད་དགོབ།.....	102
ལས་དོན།.....	104
ལ་པ། སློབ་སྟོན་ལམ་སྟོན།.....	105
ཟུར་སྒྲུག་༡ པ། སློབ་སྟོན་དོན་ཚན།.....	132
སློགས་ར།	132
སློབ་རིམ་དང་པ།	136
སློབ་རིམ་གཉིས་པ།	139
སློབ་རིམ་གསུམ་པ།.....	140
ཟུར་སྒྲུག་༢ པ། ལྟ་སྒྲུབ་ཐབས་ལམ་༡༠ 	141
ལྟ་བ་༡ པ། བཟོ་བཀོད་མཐོ་ལུགས། Design Thinking.....	141
ལྟ་བ་༢ པ། མི་སྡེ་འདི་ ལྟ་སྒྲུབ་གིས་གོ་ཡིན་མ། Community as class room.....	143
ལྟ་བ་༣ པ། ལྟ་བ་མི་གཙོ་བཏོན། Learner centered.....	145
ལྟ་བ་༤ པ། ཆོས་ཚན་ནང་སྒྲིལ། Interdisciplinary Approach.....	147
ལྟ་བ་༥ པ། མི་ཆོ་ངོ་མའི་གནས་སྤངས་གདོང་ལེན། Real world Challenge.....	149
ལྟ་བ་༦ པ། མཉམ་རུབ། Partnership.....	151
ལྟ་བ་༧ པ། མི་སྡེ་དང་འབྲེལ་བ་/ཤ་ཞེན། connections.....	152
ལྟ་བ་༨ པ། ནང་དོན་གཏིང་ཟབ། Content Rich.....	153
ལྟ་བ་༩ པ། ནང་འཁོད་ལས་རྒྱལ་སྤྱིའི་གནས་སྤངས། local to global context.....	154
ལྟ་བ་༡༠ པ། འདི་དབྱེད་གཞི་བཞག། Inquiry Based.....	155
ཟུར་སྒྲུག་༣ པ། ཞར་འབྱུང་རིག་ཅུལ།.....	157

རྩམ་ཞུ་།

ཀླུ་ཡོངས་སློབ་གྲུ་ ཅུ་གཞུང་འདི། ལེགས་ཉེས་ཀྱི་གནས་སྤངས་ ག་ཅི་བཟུམ་ར་འབྱུང་རུང་། ལྷ་བ་སྤྱང་འབད་ནི་ལུ་ བར་ཁྱེན་མེད་པར་ རང་བཞིན་ ག་ཡིན་མ་འབད་ ལྷ་བ་སྤྱང་འབད་ཚུགས་ནི་གི་ རྟོན་ལཱ། དུམ་ག་ཅིག་ ཁ་སྤྱོད་དོ་བཟུམ་ཅིག་ མ་གཏོགས། ཅུ་བ་ཉིད་ལས་ གསར་པ་བཟོ་བཟོཝ་ཅིག་ མེད་པ་ལས། འབྱུར་བ་གསར་པ། ཟེར་རུང་། དམིགས་བསལ་འབད་ འོག་གི་རྟོན་ཚན་ཚུ་ནང་ལུ་ བཅུད་བསྐྱེལ་ཏེ་ སྟོན་མི་འདི་ ཉ་གོ་སྟེ་ ལག་ལེན་ འཐབ་པ་ཅིན། འབྱུར་བ་ཟེར་རུང་ འདི་ལས་ལྷག་པ་ གཞན་མེད།

དང་པ་༽ ལྷ་བ་སྤྱང་རིག་ཅུལ་དམིགས་རྟོན་མངོན་གསལ།

ལྷ་བ་སྤྱང་།	འབྲི་སྟོག།				བད་སྟོར།					ཚུམ་གཞུང་།				ལྷ་བ་སྤྱང་།
	སྤྱར་བྱ་ཡི་གུའི་རྣམ་གཞག།སྟོར་སྟོག་ ཚིག་སྟུད། ཡི་གུའི་འདེན་བཀལ། མི་ཚིག་རྫོང་པ།				ལྷག་ཚུམ་དང་ ཡིག་འབྲལ་ རྒྱུ་ཡིག་གི་ རང་བཞིན་ལུ་ མཁས་སྤྱང་།					ལྷག་ཚུམ་ཡིག་འབྲལ་རྣམ་ཐར་རྟོགས་རྫོང་འབྱུང་རབས་ཚུ་ ལུ་མཁས་སྤྱང་།				
	༠	༡	༢	༣	༤	༥	༦	༧	༨	༩	༡༠	༡༡	༡༢	
	དང་པ།				གཉིས་པ།			གསུམ་པ།		བཞི་པ།		ལྔ་པ།		
	༡. ཉན་སྒྲིབ། ༢. འབྲི་ཅུལ། ༣. ལྷག་ཚུམ། ༤. རྒྱུ་ཡིག་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ།													
ལྷ་བ་སྤྱང་།	ལྷ་བ་སྤྱང་།													

གནས་རིམ་༡ པ། (༠-༣) ལྷ་བ་སྤྱང་གཙོ་བོ་ འབྲི་ལྷོག་གཉིས་དང་། (སྟོར་ལྷོག་ཚིག་སྟུད་)

གནས་རིམ་༢-༣ པ། (༤-༦) ལྷ་བ་སྤྱང་གཙོ་བོ་ བད་སྟྱར། (ཐད་དང་སྟྱར་བ། ཚིག་མཛོད་ལག་ལེན་)

གནས་རིམ་༤-༥ པ། (༧-༡༢) ལྷ་བ་སྤྱང་གཙོ་བོ་ ཚུམ་རིག། (ཕར་ཕྱིན་དུག། སྤྱང་། རྣམ་ཐར། ལྷག་ཚུམ་སོགས་) ལྷ་བ་སྤྱང་འབད་ནི་གི་ དམིགས་རྟོན་གསུམ་ལུ་བཀལ་ཏེ་ཡོད།

གཉིས་པ་༽ རང་དོན་གཙོ་རིམ་སྒྲིག་ཐངས།

📖 ལྷ་བ་སྤྱང་གི་དུས་ཚོད་ མངམ་འབད་ཐོབ་སྟེ་ གོམས་སྤང་ཚུང་ནི་དོན་ལཱ། རང་དོན་ལྷ་བ་སྤྱང་ འབད་ཐངས་ཡང་། གཙོ་རིམ་གསུམ་ལུ་ གཞི་ བཟུང་ཡོད།

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

ཁ་ གནས་ཚུལ་འབད་ལྷ་བ་མི། སྤྱང་གཏམ་རྒྱུད། རྣམ་ཐར། གཞན་གྱི་ བྲིས་ཡོད་མི་ འབྲི་ཚུམ་སོགས། ཚིག་བཅུགས་ཐངས། འབྲི་བཀོད་ སོགས་ཀྱི་ དཔེ་ལེན་ནི་དོན་ལཱ། སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ ལམ་སྟོན་རེ་བྱེད་སྟེ། ཞར་དང་ཞོར་ཁར་ རང་སྤྱོད་འབད་ ལྷ་བ་ནི་མ་གཏོགས། ལཱ་ ལག་འབད་ དུས་ཚོད་བཏོན་ཏེ་ ལྷ་བ་སྤྱང་འབད་དགོཔ་མེད།

ཉན་སྒྲུབ་ཀྱི་དགོས་པ།

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

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

ཉན་སྒྲུབ་གནས་ཚད།

1. བཀོད་རྒྱ་ཚུ་ཉན་ཏེ་ ལཱ་འབད་ཐངས་དང་ ཞེ་སའི་ཆོག་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ བད་དོན་སྟོན་ལེན་འབད་ཚུགས།
2. མཐའ་འཁོར་གྱི་ ལོ་རྒྱུས་དང་གནས་ཚུལ་ཚུ་ ཉན་ཏེ་ མཐའ་འཁོར་ལུ་ གཅེས་འཛིན་འབད་དགོ་པའི་ ལོ་རྒྱུས་ཚུ་
འབྲི་ལན་དང་ ཉན་སྒྲུབ་འབད་ཚུགས།
3. རང་གི་ཉམས་ཐྱོང་དང་ བསྐྱུན་པའི་ གནད་དོན་ཚུ་གི་སྒྲོར་ལས་ བསམ་བཤད་འབད་ནི་དང་ པར་དང་ བྱི་གཟུགས་
ཀྱི་ ཅ་དངོས་ལུ་བཟུ་སྟེ་ བཤད་པ་དང་ བསམ་དོན་བཀོད་ཚུགས།
4. འཇམ་དབྱངས་གསོལ་འདེབས་དང་ བརྟན་བཞུགས་ སྐྱང་དང་སྟོ་སྒྲུ་ཚུ་ཉན་ཏེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།
5. གྲུངས་ཁ་༡༠༠ ཚུན་ ལྷབ་སྟེ་ ཕྱིས་ཀྱི་ལཱ་དང་འབྲེལ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།

ལྷག་རིག་གི་དགོས་པ།

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

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

ལྷག་རིག་གནས་ཆད།

1. དཔེ་དེབ་དང་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལུ་ཡོད་པའི་ པར་རིས་དང་བད་བྱང་ཚུ་ལྷག་སྟེ་ བད་སྤྱད་འབད་ཚུགས།
2. དཔེ་དེབ་དང་ སློག་རིག་ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལུ་ཡོད་པའི་ སྤྱད་དང་ ཞབས་ཁྲ་ བཤད་པ་ཚུ་ སློ་དག་གསལ་གསུམ་
 འབད་ལྷག་སྟེ་ གོ་བ་ལེན་ཚུགས།
3. གྲུངས་ཁ་ ༡༠༠ ཡང་ཡིག་དང་ ཡིག་གཟུགས་ནང་ ལྷག་སྟེ་ ལག་ལེན་འབབ་ཚུགས།

བྱི་མིའི་དགོས་པ།

བྱི་མིའི་རིག་ཅུལ་འདི། ཚུམ་རིག་གི་ འབྱུང་ཁུངས་རོ་མ་ཅིག་འབད་ནི་དེ་གིས། དེར་རབས་དང་ སྤྱོན་འབྱོན་སྒྲེས་བྲུ་དམ་པ་རྣམས་
 གྱི་མཛད་རྣམ་དང་། རྟོགས་ཆོད་ རྣམ་ཐར་ཚུ་དང་ ངག་བཤད་ལུ་མཁས་པའི་ སྒྲེས་བྲུ་ཚུ་གིས་བཅུམས་པའི་ ལོ་རྒྱུས་དང་
 གཏམ་རྒྱུད་ རྒྱལ་ཁབ་གྱི་ཆོས་ལུགས་དང་ སྲིད་ལུགས་གྱི་འབྱུང་རབས་ཚུ། ད་ལྟོ་དངོས་སུ་ཡོད་པ་བཟུམ་ གསལ་ཚུགས་མི་འདི་
 བྱི་མིའི་རིག་ཅུལ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཨིན།

དེ་གིས་འབད་ ད་ལྟོ་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་ དུས་ནམ་ཡང་ཡལ་མ་བཅུག་པར་ བཞག་ནིའི་ཐབས་ལམ་དང་། རང་སེམས་གྱི་འཆར་སྤྱང་
 དང་། ཉམས། སློ་ཅལ་ཚུ་ ཀྱན་གྱི་ མིག་ལམ་ལུ་བཟོ་ཚུགས་མི་འདི། བྱི་མི་གི་ རིག་ཅུལ་ཨིན་མ་ལས། ལྷབ་སྤྱད་འབད་ནི་གི་
 དོན་ཆན་གཙོ་ཅན་ཅིག་འབད་ བཙུགས་དགོ་མི་ འདི་ལས་བརྟེན་ཨིན།

བྱི་མི་གནས་ཆད།

1. དབྱངས་གསལ་དང་ རྟེན་འདོགས་ ལོག་ཡིག་གི་རིགས་ བྲི་ཚུགས།
2. ཉིན་བསྟར་ལག་ལེན་འབབ་མི་ མིང་ཆོག་ཚུ་ ཡིག་ཐོག་ལུ་སྟེབ་དང་བཅས་ བྲི་ཚུགས།
3. འབྲེལ་ཡོད་གནད་དོན་གྱི་ བཤད་པ་ ཤད་དང་ གཅད་མཚམས་དང་འཁྲིལ་ བྲི་ཚུགས།
4. གྲུངས་ཁ་ ༡༠༠ ཡང་དང་ ཡིག་གཟུགས་ནང་ བྲི་ཚུགས།
5. འབྲི་བཀོད་དང་ འཁྲིལ་བའི་ལན་ཚུ་ འོས་འབབ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ བྲི་ཚུགས།

དགོ། 7. ཉན་སྒྲུབ་ཀྱི་ རིག་ཅུལ་ཡར་རྒྱས་གཏང་ནིའི་ རྟོན་ལུ་ སློབ་སྟོན་ཅིད་རིགས་ མ་འདུལ་ཚུ་ ལག་ལེན་ འཐབ་དགོ།	7. ཏུས་མཐུན་གྱི་ མིང་ཚིག་འབྲེལ་ གང་མང་ལྟག་སྟེ་ རྒྱ་སྐད་ འབད་བཅུག་དགོ། 8. ཚིག་མཛོད་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ མིང་ཚིག་གི་གོ་ རྟོན་ འཚལ་བཅུག་ནིའི་ ཐབས་ལམ་ཚུ་ སྟོན་ ཕྱིན་དགོ། 9. ལྷག་ནི་ལུ་ སློབ་བསྐྱེད་བཅུག་ནིའི་ ཐབས་ལམ་ ཚུ་ བཏོན་ཏེ་ ཏུས་རྒྱུན་ལྷག་ནི་ལུ་ གོམས་སྦྱང་ ཚུད་བཅུག་དགོ།	8. རང་གི་བསམ་འཆར་ཚུ་ གཞན་ལུ་ བན་སྟོན་ འབད་ནིའི་རྟོན་ལུ་ བར་དང་རི་མོ་ཡི་གུའི་ཐོག་ བྲི་ རྟོན་ དང་འདྲོད་ བསྐྱེད་བཅུག་དགོ། 9. བྱངས་ཁ་ ༡༠༠ ཚུན་ཨང་ཡིག་ནང་ བྲི་ནིའི་སྦྱང་བ་ གང་མང་ ཕྱིན་དགོ།
--	---	---

ལས་དོན།

ཉན་སྒྲུབ།	ལྟ་བུ་སྒྲུབ་དོན་ཚན།
1. བན་དོན་སྤྱོད་ལེན་ འབད་ཐངས་ཚུ་ལྟ་བུ་སྒྲུབ་པ་རྒྱུ་ཆ་ ཆ་རོགས་ཚུ་གི་སྐོར་ རོ་སྤྱོད་འབད་ཚུ་གས་དགོ། 2. དབྱིབས་དང་ ལ་དོག་ལ་སོགས་པའི་ དབྱེ་བ་དང་ བཅུང་ཚུ་གི་ སྐོར་ བན་དོན་མ་འཛུལ་བར་ཉན་སྒྲུབ་འབད་ཚུ་གས་དགོ། 3. འདི་ཞིབ་འབད་དེ་ འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ དོན་ཚན་ཐོག་ལུ་ དོགས་སེལ་དང་ འཆར་སྐྱར་བཀོད་ཚུ་གས་དགོ། 4. ཉིན་བསྐྱར་བྱ་རིམ་དང་ བཞེས་སྒྲིལ་སོགས་པའི་ སུན་ཐོགས་དང་ འབྱུང་ཁུངས་ ལུན་བརྟན་གྱི་སྐོར་ ཉན་སྒྲུབ་ འབད་ཚུ་གས་དགོ། 5. ཟ་འབྱུང་དང་ ཁྱུན་ཆས་ མཐའ་འཁོར་ གཙང་སྒྲིལ་གི་ སུན་ཐོགས་དང་ དགོས་པ་ཚུ་ ཉན་སྒྲུབ་ འབད་ཚུ་གས་དགོ། 6. ལ་བཟང་དང་ ཞེས་འབད་ཐངས་ཚུ་ ལྟ་བུ་མི་ལུ་བརྟེན་ གཞན་དང་འབྲེལ་བ་འཐབ་པའི་སྐབས་ ལུས་ངག་ ལྷན་བཅུང་གི་ སྒོ་ལས་ ཉན་སྒྲུབ་འབད་ཚུ་གས་དགོ། 7. ལཱ་འགན་ རོས་འཛིན་དང་ འགན་འཁུལ་ཚུ་གི་སྐོར་ ཉན་སྒྲུབ་དང་ འདི་ལན་ འབད་ཚུ་གས་དགོ། 8. སྤྱད་དང་བཤད་པ་ སྤྱོ་སྒྲུ་ཉན་ཏེ་ རྣམ་འབྱུར་དང་ ལད་སྐུལ་བསྐྱར་ཏེ་ བན་དོན་སྤྱོད་ལེན་གྱི་ ཤེས་ཡོན་དང་ རིག་ལཱ་ ཡར་ཀླུ་ས་ གཏང་ཚུ་གས་དགོ། 9. གནས་གཤིས་དང་གཟུང་ཆེས་ཀྱི་སྐོར་ གནས་སྤྱངས་དང་བསྐྱར་ སུན་ཐོགས་དང་དགོས་པ་ཚུ་ ཉན་སྒྲུབ་འབད་ཚུ་གས་དགོ། 10. བྱ་དང་སེམས་ཅན་ཚུ་གི་ སུན་ཐོགས་དང་ གཞོད་ཉན་ གསོ་ སྐྱོང་ ཕྱི་ལཱ་རྒྱུ་ འབད་ཐངས་ཚུ་ ཉན་སྒྲུབ་ འབད་ཚུ་གས་དགོ། 11. གྲངས་ཁ་ལ་ལྟ་ ཚུན་ལྟ་བུ་སྒྲུབ་པ་ མ་འཛུལ་བར་ ཉན་སྒྲུབ་ འབད་ཚུ་གས་དགོ། 12. ཉན་སྒྲུབ་ཀྱི་ རིག་ལཱ་ལྟ་བུ་སྒྲུབ་པ་ བཀོད་བྱ་ཚུ་ཉན་ཏེ་ ལད་སྐུལ་བསྐྱར་ནི་དང་ དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ ལཱ་ འབད་ཚུ་གས་དགོ།	དབྱངས་གསལ་གྱི་ རྒྱུ་ཚུ་ ཅ་དངོས་ཚུ་ གི་ མིང་ རང་དང་ཆ་རོགས་པས་སྤྱན་ ཆ་མཐའ་ འཁོར་གྱི་རོ་སྤྱོད་ གནང་བ་ལུ་ བྱི་ ཟ་ལ་འབྱུང་ཁུངས་སྤྱད་ འདི་ལན་ ལཱ་ལག་ ཁྱུན་ཆས་ ལ་བཟང་དང་ ཞེ་ ས་འབད་ཐངས་ སྤྱད་ཉན་ཏེ་གཞན་ལུ་ སྒྲུབ་ནི་ དབྱིབས་དང་ལ་དོག་གནས་ གཤིས་དང་ གཟུང་ཆེས་ རྒྱུ་ བཤད་ནི་ གྲངས་ལ།
ལྟ་བུ་རིག།	ལྟ་བུ་སྒྲུབ་དོན་ཚན།
1. མིག་ཅུལ་ ཡར་ཀླུ་གཏང་ཐབས་ལུ་ གསལ་བྱེད་ཀྱི་ རྒྱུ་ཚུ་བཀོད་ནི་ ཡར་དང་མེ་མོ་ མ་འདམ་ཚུ་ རོས་འཛིན་ འབད་ཚུ་གས་དགོ། 2. གསལ་བྱེད་ལྟ་ རོས་འཛིན་ འབད་དེ་ ལྟ་བུ་ཚུ་གས་དགོ། 3. དབྱངས་བཞི་ རོས་འཛིན་ འབད་དེ་ གསལ་བྱེད་ལྟ་ ལྟ་བུ་ཚུ་ ལྟ་བུ་ཚུ་གས་དགོ། 4. ཅེག་འདོགས་ཀྱི་ མིང་ཆོག་ཚུ་ སྤྱོར་ གྲོག་ རྒྱུ་ ལྟ་བུ་ཚུ་གས་དགོ། 5. མཐའ་འཁོར་དང་ འབྲེལ་བའི་ མིང་ ཆོག་གི་རིགས་ རོས་འཛིན་ འབད་དེ་ ལྟ་བུ་ཚུ་གས་དགོ། 6. སྤྱད་ཚུ་ ལྟ་བུ་སྒྲུབ་པ་ རྣམ་འབྱུར་གྱི་ ཐོག་ལས་ གཏང་ཚུ་གས་དགོ། 7. སྤྱོ་སྒྲུ་ཚུ་ལྟ་བུ་སྒྲུབ་པ་ རྣམ་པའི་ཐོག་ལས་ རྒྱུ་ཚུ་གས་དགོ། 8. དབྱིབས་དང་ ལ་དོག་གི་མིང་ཚུ་ དབྱེ་བ་ལྟེ་ ལྟ་བུ་ཚུ་གས་དགོ། 9. ཡར་ཀླུ་ལྟ་ ཚུན་ཡང་ཡིག་ནང་ ལྟ་བུ་ཚུ་གས་དགོ།	གསལ་བྱེད་དང་ འདི་གི་རྒྱུ་ཚུ་སྤྱན་མི་ ཡར་རིས་དང་ མིང་ཆོག་ སྤྱོར་གྲོག་ ཆོག་སྤྱད་ སྤྱོ་སྒྲུ་ ཞབས་ཁ་སྤྱན་ཅོས་ སོགས་ དབྱིབས་དང་ ལ་དོག་གི་མིང་ ཚུ་ དབྱེ་བ་ ལྟ་བུ་དེ་ ཡར་ཀླུ་ བཤད་པ་ བན་བྱང་།
བྱི་ནི།	ལྟ་བུ་སྒྲུབ་དོན་ཚན།
1. ལག་ཅུལ་ཡར་ཀླུ་ཀྱི་དོན་ལུ་ ཡར་དང་མེ་མོའི་ བཟོ་རྣམ་ མ་འདམ་ཚུ་ བྱི་ནི་ལུ་ སྤྱན་སྐྱར་ ཚུད་ཚུ་གས་དགོ། 2. བྱི་ནི་ལུ་སྤྱན་སྐྱར་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ དབྱིབས་མ་འདམ་ཚུ་བྱིས་ཏེ་ ཚོན་གཏང་ནི་སོགས་ བྱི་ནི་ལུ་ལག་ཅུལ་ ཚུད་ཚུ་གས་དགོ། 3. མཐོག་ས་ཡིག་ནང་ གསལ་བྱེད་སྐུ་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ འབྲེལ་བས་སྤྱད་བའབད་དེ་ འདེན་དང་འབྲེལ་ བྱི་ཚུ་གས་དགོ། 4. དབྱངས་བཞི་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ གསལ་བྱེད་ལུ་ དབྱངས་བཞི་ བཀལ་ཏེ་ བྱི་ཚུ་གས་དགོ། 5. ཆོག་དང་ཤད་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ འཐོབ་ལམ་དང་འབྲེལ་ བྱི་ཚུ་གས་དགོ། 6. འདེན་བཤུས་རྒྱུ་བྱི་ནི་ལ་སོགས་པའི་ འབྲེལ་བས་ཚུ་ལྟ་བུ་ ཅེག་འདོགས་ཀྱི་ཡི་གུ་ཚུ་ བྱི་ཚུ་གས་དགོ། 7. བྱི་ནི་ སྤྱད་བའབད་དེ་ དབྱངས་གསལ་ལས་ འབྲུབ་མི་ མིང་ཆོག་ཚུ་ བསྐྱ་སྤྱི་འབད་ཞིན་མ་ལས་ རྒྱུ་ཚུ་ བྱི་ཚུ་གས་དགོ། 8. ཉན་ཏེ་བྱི་ནི་ སྤྱད་བའབད་དེ་ སྤྱོབ་ཁང་དང་ མཐའ་འཁོར་གྱི་ ལུལ་དང་འབྲེལ་བའི་ བཀོད་བྱ་དང་ ཅ་དངོས་ཀྱི་ མིང་ ཚུ་ བྱི་ཚུ་གས་དགོ། 9. ཉེ་འབྲེལ་མིང་ཆོག་ ལྟ་བུ་སྒྲུབ་འབད་དེ་ སྤྱོབ་ཁང་གི་ ཅ་ཆས་དང་ཟ་ཆས་ཚུ་ དབྱེ་བ་ལྟེ་ རྒྱུ་ཚུ་ བྱི་ཚུ་གས་དགོ། 10. ཡར་ཀླུ་ལྟ་བུ་ཞིན་མ་ལས་ ཡར་ཀླུ་ལྟ་ ཚུན་ བྱི་ཚུ་གས་དགོ།	ཡི་གུ་ལུ་སྤྱན་སྐྱར་ དབྱངས་གསལ་ཅེག་ འདོགས་ ལ་ཡིག་ འདེན་བཤུས་ རྒྱུ་ ཆོག་ མིང་ཆོག་ ཡར་རིས་ མིང་ གཞུ་ ཚོན་གཏང་ནི་ ཡར་ཀླུ་

དོན་ཚན། བྱིན་པེ་སྟོན་སྒྲུབ།

༡༽ རྩོགས་གྲུབ།

- ✓ བྱིན་པེ་སྟོན་སྒྲུབ་ཚུད་དེ་ པར་དང་རིམ་མེད་བཟོ་ནམ་དང་ དབྱངས་གསལ་གྱི་འདྲེན་དང་འཁྲིལ་ འབྲི་ཐངས།

༢༽ ལས་དོན།

- ✓ ལག་ཟུལ་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་དོན་ལུ་ པར་དང་རིམ་མེད་བཟོ་ནམ་མ་འདྲམ་ཚུ་ བྱིན་པེ་སྟོན་སྒྲུབ་ཚུད་ཚུགས་དགོ།
- ✓ ཐིག་མ་འདྲམ་ཚུ་ འདྲེན་བཀལ་ཐངས་མ་འཛོལ་བར་ བྱིན་ཚུགས་དགོ།
- ✓ པར་དང་རིམ་མེད་བྱིབས་མ་འདྲམ་ཚུ་ བྱིན་པེ་དང་། དེ་ཚུ་ལུ་ ཚོན་གཏང་ནི་ལ་སོགས་པའི་ བྱིན་པེ་ལག་ཟུལ་ ཚུད་ཚུགས་དགོ།
- ✓ མཉམ་རུབ་འབད་དེ་ ལྷ་མོ་དང་། མཁས་སྒྲུབ་ཚུད་ནི་གི་དོན་ལུ་ སེམས་ཤུགས་བསྐྱེད་ཚུགས་དགོ།

༣༽ མཐུན་ཁྱེན།

- ✓ པར་རིས་ཚོག་མཛོད་དང་གློག་བརྟན་ཐུང་ཀྲ།
- ✓ ལྷ་མོ།
- ✓ ཚོགས་པར།

༤༽ ལྷ་མོ་སྒྲུབ་ལམ་ལུགས།

དཔེ་སྟོན་འབད་མི་ལུ་བརྟ་སྟེ། ལད་སྟོལ་རྒྱབ་སྟེ་ ཐིག་མ་འདྲམ་འཐེན་ཐངས་ ལྷ་མོ་སྒྲུབ་འབད་བཅུག་ནི།
(རང་སའི་གནས་སྤངས་དང་བསྐྱེད། རྩོགས་གྲུབ་དང་ ལས་དོན་འགྲུབ་ཚུགས་པའི་ སྒྲོང་ལྷ་གསར་པ་བཟོ་དགོ།)

ལག་ཟུལ་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་དོན་ལུ་ བྱིན་པེ་སྟོན་སྒྲུབ་སྟོན་ནི་ཨིན་པ་ཅིན།

༡. ཐིག་མ་འདྲམ་ | ↑ ལྷ་མོ་ སྟོན་པེ་ སོགས། གནས་སྟོང་དང་། སའི་མཁུ་བྱིན་པེ་གི་ སྒྲུབ་བའོ་སྟོན། (འདི་གི་སྐབས་ལུ་ ཡི་གའི་
སྟོན་སྒྲུབ་དང་གཅིག་ཁར། ཁ་དང་ལག་པ་སྒྲགས་ཏེ། མདའ་ཕྱོགས། གཡམ། གཡོན། བར། ཚུར། ཡར། མར། རྒྱུ་ཐིག།
སྟོན་ཕྱོད་གཡམ། རྒྱུ་ཕྱོད་གཡོན། རྒྱུ་ཕྱོད་མར། རྒྱུ་ཕྱོད་ཡར། སོགས་ཏེ་གོ་དགོ།)

༢. པར་དང་དབྱིབས་མ་འདྲམ་ཡོད་མི་ ལྷ་མོ་གྲོག་བཟོ་ནི་ཨིན་པའི་ བཞོད་རིས་ཀྱི་ནང་ལས་མ་བཟུལ་བར་ ཚོན་གཏང་ནི།

༣. (ལཱ་ཤོག་ ཤོག་གངས་ ༢-༥ ཚུན་འབྲི་སྒྲུབ་ འབད་བཅུག་ནི་) ལཱ་ཤོག་དང་ འབྲི་དེབ་ནང་ལཱ་ ལག་ཅུལ་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་
དོན་ལཱ་ སར་དང་རིམ་མེད་བཟོ་ནམ་མ་འདྲམ་ཚུ་ བྲི་བཅུག་སྟེ་ སྤྱད་བ་འབད་ནི།
༤. ཐང་བ་དེ་རྟོག་རྟོ་ཅིག་ནང་ ཁྱིད་ཞིན་མ་ལས། ཆ་འབད། མད་འཕྱོགས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ སའི་མགུར་ བྲི་ནི་ལྟ་བུ་སྤྱད་།
ཡང་ན། ས་བྱར་ཏེ་ འཐིག་འཐེན་ནི་དེ་ ལྟ་བུ་སྤྱད་།

དེ་སྟེ་རིམ་པ་བཞིན།

ག་	གསལ་བྱེད།	ཁ་	དང་ལག་པ་སྒྲགས་ཏེ་	བྲི་ནི་དེ་ལྟ་བུ་སྤྱད་།
ཁ་	དབྱངས།	„	„	„
ག་	མགོ་ཅན།	„	„	„
ང་	འདོགས་ཅན།	„	„	„

འདྲ་བཤུས་རྒྱུ་སྟེ་ འབྲི་དེབ་ནང་ བཀོད་ནི་ལ་སོགས་པའི་ གོ་སྐབས་ཚར་གཅིག་དང་གཉིས་འབད་ མེན་པར། གོ་མས་
གཉིས་མ་ཚུད་ཀྱི་རིང་ ལྟ་བུ་སྤྱད་འབད་ནི་ལཱ་ སེམས་ཤུགས་བསྐྱེད་ཚུགས་པ་ བཟོ་དགོས་ཨིན།

༥༽ དབྱེ་ཞིབ།

- ཡི་གུ་འདྲེན་བཀལ་ མད་འཕྱོགས་དང་འཁྲིལ་ བཀལ་ཚུལ།
- སྒྲུལ་མི་མེད་པར་ རང་གིས་འབད་ བྲིས་ཏེ། སློབ་དཔོན་དང་ ཆ་རོགས་ཚུ་ལཱ་སྟོན་ནི་སོགས།
- ཆ་རོགས་དང་ མཉམ་འབྲེལ།
- བཀོད་རྒྱ་དང་ འཁྲིལ་འབད་ནི།
- བཀོལ་སྟོན་འབད་མི་ ཅ་ལ་ཚུ་ རང་འཇགས་འབད་བཞག་ནི།
- མད་འཕྱོགས་ མ་འཇོལ་བར་ དཔེ་སྟོན་འབད་ནི།
- དུས་ཚོད་ ག་དེ་མང་མང་བྲི་ནི།

དོན་ཚན། བན་དོན་སྤྱོད་ལེན།

༡༽ རྩོགས་གྲུབ།

- ✓ བན་དོན་སྤྱོད་ལེན་ འབད་ཐངས་ལུ་ཉམས་ཚུད་དེ་ རང་གཞན་དང་ མཐའ་འཁོར་དང་འབྲེལ་བའི་ དོན་ཚན་ཚུ་གི་
སྐོར་ལས་ བན་དོན་མ་འཛོལ་བར་ ཉན་སྒྲུབ་འབད་ཚུགས།

༢༽ ལས་དོན།

- ✓ བན་དོན་སྤྱོད་ལེན་ འབད་ཐངས་ཚུ་ལྟ་བུ་སྟེ་ རང་དང་ཕམ་སྤྱན་ཆ་ ཆ་རོགས་ཚུ་གི་སྐོར་ རོ་སྤྱོད་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ✓ གྲུས་ཚིག་དང་ ཁ་བཟང་གི་ཚིག་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རང་གི་རོ་སྤྱོད་ རྩོད་སྒྲུ་དག་ཏྲ་ཏྲ་འབད་ སྒྲུབ་ཚུགས་དགོ།
- ✓ ཕམ་སྤྱན་ཆ་དང་ སྟེ་རོགས་ཚུ་ལུ་ བརྟེ་གཏུང་དང་ ཡིད་ཆེས་བསྐྱེད་ཚུགས་དགོ།

༣༽ མཐུན་ཁྱེན།

- ✓ སྒོ་ག་རིག་ཡོངས་འབྲེལ།
- ✓ རོ་སྤྱོད་ཐོག་བྱང་།

༤༽ ལྷབ་སྦྱང་ལམ་ལུགས།

- བྱ་སྤྱོད་ཚུ་ལ་མཐུན་ སྟོན་ནི་གི་དོན་ལུ་ གྲུས་ཚིག་ཁ་བཟང་དང་བཅས་ རོ་སྤྱོད་འབད་ཐངས་ཅིག་སྟོན་ནི་ཨིན་པ་
ཅིན།

- དང་པ། ཁ་བཟང་དང་། གྲུས་ཚིག་ཚུ་ལྷབ་སྦྱང་།

ལགས། ལགས་སོ། རྒྱ། བཞུགས། བཞེངས། མཚན། འབྱོན། གནང་། མཛད། གཟིགས། སྐྱ་གཟུགས་བཟང་པོ། ཅང་ན་
འོང་ ཆོག་ག་ལགས་? ཕྱི་ཁར་འགྱོ་ཆོག་ག་? སོགས། གནས་སྤངས་བསྐྱུན་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་ནི་དང་། དེ་དང་གཅིག་ཁར་
འབད་ཐངས། མགྱུ་ཏྲ་བསྐྱར་ནི། ཀངས་གཞིབ་ནི། མཛུབ་བན་བཏོན་ཐངས། ལགས་ གདོང་ཁར་ མཛུབ་མོ་ལྟ་སྟེ་ རྩོད་
ཐངས། ཁ་བསྐྱབ་དགོ་པའི་ བྱ་རིམ་ཚུ་ རོ་སྤྱོད།

- གཉིས་པ། རོ་སྤྱོད་གོ་རིམ་ལྷབ་སྦྱང་།

སྒོ་བ་དཔོན་གྱིས་ རོ་སྤྱོད་འབད་ཐངས་ཀྱི་དཔེ་སྟོན་འབད་ནི།

༡) མིང་།

ཁ) གཡུས།

ག) ལོ།

ང) སྒོ་བ་ཟླ་གི་མིང་སོགས་.....

- རོ་སྤྱོད་ལྷན་སྐྱེས་ སྤྱང་བ་གི་དོན་ལུ་ རང་སོའི་གཡུས་དང་ ལོ་ཚུ་ཕམ་ལུ་ངེས་ཏེ་ སྤྱང་བ་འབད་འོང་ནི། སྤྱོབ་དཔོན་གྱིས་ སྤྱོད་ལུ་འདི་གི་སྐོར་ལས་ སྤྱོབ་ཁང་གི་སྤྲེ་ཚན་ (wechat.telegram.watsapp) གི་ཐོག་ལས་ ལྷན་ཁུ་འབད་དེ་ སྤྱང་བ་འབད་ནི་ལུ་ ཁོགས་རམ་འབད་བཅུག་ནི།

སྤྱོད་ལུ་༡ པ།

སྤྱོབ་ཕྱག་ནང་དོག་ རོ་སྤྱོད་འབད་བཅུག་ནི། ཅེད་མོ་གི་རིགས་ བརྒྱད་འཕྲིན་ནང་ལུ་ གོ་སྐབ་དོ་བཟུམ་ གུས་ཚིག་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རང་གི་རོ་སྤྱོད་འབད་ནིའི་སྐོར་རྒྱབ་ལེན་ཏེ་ སྤྱོབ་བཅུག་ནི།

- ❖ རང་རྒྱུ་རོ་སྤྱོད།
- ❖ ཆ་རོགས་ཀྱི་རོ་སྤྱོད།
- ❖ ཕམ་གི་རོ་སྤྱོད།

སྤྱོད་ལུ་༢ །

སྤྱོད་ཐངས་དང་ནམ་འགྱུར་ཚུ་ཚུལ་མཐུན་འབད། ཆ་རོགས་ གཞོང་ཁར་ཁྱིད་དེ་ རོ་སྤྱོད་འབད་ནིའི་སྤྱང་བ། དེ་ལས་ ཤོག་བྱང་ནང་ ལྷན་མི་ཚུ་གི་ མིང་དང་། གཡུས་ཚུ་ཐོ་བཀོད་འབད་ནི་ནམ་ལས།

- མིང་དང་། གཡུས་ཀྱི་མིང་ཚུ་ ལྷན་ནིའི་ལྷན་སྐྱེས་། (སྤྱོད་གྲོགས་ ཚིག་སྤྱད་)
- མིང་དང་གཡུས་ འབྲ་བཤུས་རྒྱབ་ བྱི་ནིའི་སྤྱང་བ་དང་།
- མིང་འབྲ་མི། མིང་ཕྱེད་འབྲ་མི། གཡུས་གཅིག་ལས་ཨིན་མི། ག་དེམ་ཅིག་ཡོད་ག་? ཕྱི་སེལ་རྒྱབ་སྟེ་ སྤྲེ་ཚན་བཟོ་སྟེ་ ལྷན་ཁུ་འབད་ནི་སོགས།

༥༽ དེ་ཕྱི་ཞིབ།

- རང་དང་ ཆ་རོགས་ཀྱི་ རོ་སྤྱོད།
- མིང་ཚིག་ སྤྱོད་གྲོགས་དང་ཚིག་སྤྱད།
- མིང་ཚིག་འབྲ་བཤུས།
- ཁ་བཟང་ལག་ལེན།
- གུས་བརྟུད་ཀྱི་ཚིག་དང་ནམ་འགྱུར།
- བན་བཤད་ རྒྱབ་ནི་སོགས།
- རྫོད་སྒྲ་དག་ཉིང་དང་ གསལ་ཉོག་ཉོ་ ཡོད་མེད།
- རང་གི་ སྐོར་རྒྱབ་བསྐྱུག་ནི།
- རོས་ལེན་དང་རལ་རངས།

དོན་ཚན། བན་དོན་སྤྱོད་ལེན།

༡༽ རྩོགས་གྲུབ།

- ✓ བན་དོན་སྤྱོད་ལེན་ འབད་ཐངས་ལུ་ཉམས་ཚུད་དེ་ རང་གཞན་དང་ མཐའ་འཁོར་དང་འབྲེལ་བའི་ དོན་ཚན་ཚུ་གི་
སྐོར་ལས་ བན་དོན་མ་འཛོལ་བར་ ཉན་སྒྲུབ་འབད་ཚུགས།

༢༽ ལས་དོན།

- ✓ བན་དོན་སྤྱོད་ལེན་ འབད་ཐངས་ཚུ་ལྟ་བུ་སྟེ་ མཐའ་འཁོར་དང་འབྲེལ་བའི་རིགས་ རོ་སྤྱོད་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ✓ བཤད་པ་གཏང་པའི་སྐབས་ གུས་ཚིག་དང་ ཁ་བཟང་གི་ཚིག་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
- ✓ ཆ་ཤས་ཡན་ལག་གི་ མིང་ཚུ་གི་ བཤད་པ་རྒྱབ་ཚུགས་དགོ།
- ✓ མཉམ་འབྲེལ་དང་ བཅའ་མར་གཏོགས་སྟེ་ འགན་ཁུར་འབག་ཚུགས་དགོ།

༣༽ མཐུན་སྦྱོར།

- ✓ འབྲེལ་ཡོད་ ཅ་དངོས་ཀྱི་རིགས།
མེ་རྒྱ། ཤིང་། ཅ་ལ། མི། དར་ཤིང་། མཚོད་རྟེན་སོགས།

༤༽ ལྷན་སྒྲུབ་ལམ་ལུགས།

- ཅ་ལ་ཚུ་གི་མིང་དང་། བྱེད་ལས། སྐད་སྒྲུབ་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ ལྷན་ཁྱེ་ཡིན་པ་ཅིན།
ཤིང་དང་མེ་རྒྱ། ཚོད་སྟེ། སྒྲོབ་ཁང་། སྒྲོབ་གྲུའི་སའ་ཁ་ཚུ་ཡོད་སར་ བྱེད་ཞིན་མ་ལས། འག་གི་གོ་རིམ་དང་ལྟར་ གྲོས་
སྒྲུབ་འབད་ནི།

ཀ་ སྒྲེ་ཤིང་ཡིན་པ་ཅིན།

༡. འདི་ལུ་ འདབ་མ། ཟེར་སྒྲུབ་ཡིན། འདི་འ་ཁྱི་གི་.....དོན་ལུ་ཡིན།
༢. འདི་ལུ་ ཅ། ཟེར་སྒྲུབ་ཡིན། འདི་འ་ཁྱི་གི་.....དོན་ལུ་ཡིན།
༣. འདི་ལུ་ སྤྱང་པོ། ཟེར་སྒྲུབ་ཡིན། འདི་འ་ཁྱི་གི་.....དོན་ལུ་ཡིན།

ཁ་ སྒྲོབ་གྲུའི་མཐའ་འཁོར་ལུ་ཡིན་པ་ཅིན།

༡. འདི་ལུ་ ལྷགས་མ། ཟེར་སྒྲུབ་ཡིན། འདི་འ་ཁྱི་གི་.....དོན་ལུ་ཡིན།
༢. འདི་ལུ་ རྒྱལ་དར་། ཟེར་སྒྲུབ་ཡིན། འདི་འ་ཁྱི་གི་.....དོན་ལུ་ཡིན།
༣. འདི་ལུ་ ཡིག་ཚང་། ཟེར་སྒྲུབ་ཡིན། འདི་འ་ཁྱི་གི་.....དོན་ལུ་ཡིན།

ག་ སྒྲོབ་ཁང་ནང་ལུ་ཡིན་པ་ཅིན།

༡. འདི་ལུ་ འབྲི་ཁྲི། ཟེར་སྐྱབ་ཡིན། འདི་འ་ལྷི་གི་.....དོན་ལུ་ཡིན།
༢. འདི་ལུ་ ཡིག་གེག། ཟེར་སྐྱབ་ཡིན། འདི་འ་ལྷི་གི་.....དོན་ལུ་ཡིན།
༣. འདི་ལུ་ ཀང་ཁྲི། ཟེར་སྐྱབ་ཡིན། འདི་འ་ལྷི་གི་.....དོན་ལུ་ཡིན།

ང་ ཟུགས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཅིག་ལུ་ཡིན་པ་ཅིན།

༡. འདི་ལུ་ ལྷ་པ། ཟེར་སྐྱབ་ཡིན། འདི་འ་ལྷི་གི་.....དོན་ལུ་ཡིན།
༢. འདི་ལུ་ རྣམ་ཅོ། ཟེར་སྐྱབ་ཡིན། འདི་འ་ལྷི་གི་.....དོན་ལུ་ཡིན།
༣. འདི་ལུ་ ལག་པ། ཟེར་སྐྱབ་ཡིན། འདི་འ་ལྷི་གི་.....དོན་ལུ་ཡིན།

ཐབས་ལམ་གཞན། ག་སྐར་འབད་ དེ་བཟུང་བཟུག་སྟེ། བཟོ་རྣམ་དང་ དེ་བཟུང་ ཁ་དོག་ མང་ཅུང་གི་ ཟུང་
པར་ འབྲི་སྐྱབ་འབད་བཟུག་ནི་སྟེ། ག་ཅི་བཟུམ་ ལག་ལེན་འཐབ་རུང་བཟུག།

༥༽ དེ་བཟུང་གི་ལམ་

- བཟུང་པ་རྒྱུ་ཐངས།
- ལད་སྟོལ་རྒྱུ་ཐངས།
- མིང་ཆོག་སྐྱབ་ནི།
- ཁ་བཟང་ལག་ལེན།
- གུས་བཟུང་གི་ཆོག་དང་རྣམ་འགྱུར།
- རང་གི་ རྟོར་རྒྱུ་བཟུག་ནི།
- རོས་ལེན་དང་ལམ་རངས།

དོན་ཚན། མིག་ཅུལ་སྤང་བ།

༡༽ རྩོགས་གྲུབ།

- ✓ མིག་ཅུལ་ཡར་རྒྱས་ཚུད་དེ་ གསལ་བྱེད་ཀྱི་ པར་དང་རིམ་གསལ་བྱེད་པའི་ རོལ་འཛིན་འབད་དེ་རྩོགས་ཚུགས།

༢༽ ལས་དོན།

- ✓ མིག་ཅུལ་ ཡར་རྒྱས་གཏང་ཐབས་ལུ་ གསལ་བྱེད་ཀྱི་རྩོད་སྒྲུབ་བཏོན་མི་ པར་དང་རིམ་མ་འདྲམ་ཚུ་ རོལ་འཛིན་འབད་དེ་ རྩོགས་ཚུགས་དགོ།
- ✓ མཉམ་འབྲེལ་འབད་དེ་ འདི་ལན་ འབད་ཚུགས་དགོ།

༣༽ མཐུན་ཁྱེད།

- ✓ **ཡོངས་འབྲེལ་སློབ་སྟོན།** འགྲུལ་འཕྲིན་རིམ་ལུགས། /Kids learn Dzongkha ཤོག་ཁམ། ཤོག་རྒྱུང་། རྩོག་བྱང་། སློབ་སྟོན།

༤༽ རྩོགས་སྤང་ལམ་ལུགས།

- རྩོད་སྒྲུབ་དང་འབྲེལ་བའི་ རྩོགས་ཚུགས་ཞིའི་དོན་ལུ་ གསལ་བྱེད་དང་པར་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ རྩོགས་ཐངས་སྟོན་ནི་ཨོན་པ་ཅིན།
 1. གསལ་བྱེད་ཀྱི་ རྩོད་སྒྲུབ་སྤང་བ།
ཀ- ཀ་ཤ། ཁ- ཁབ། ག- གངས་རི། ང- ངང་པ། དེ་ལས་ འདྲ་བཤུས་རྒྱུ་བཟུག་ནི།
 2. གསལ་བྱེད་པའི་ ཤོ་རིམ་འབད་ རྩོགས་ཚུགས་ཞིའི་དོན་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ རྩོགས་ཞིའི་དཔོན་སྟོན་ འབད་ཞེན་མ་ལས་
ཨ་ལོ་སྒྲོར་རྒྱུ་འབད་ལྟག་བཟུག་ནི།
 3. གསལ་བྱེད་པའི་ འདྲ་བཤུས་རྒྱུ་ བློ་ཞུ་སྤང་བ་དང་།
གསལ་བྱེད་ རིང་ཐུང་ཚུ་དབྱེ་བ་བྱེས་ཏེ་བློ་ཞུ་སྤང་བ། (ཀ་ག་ཉ་ཏ་ད་ན་ཞ་ཤ་ཉ་)
(ཁ་ང་ཅ་ཆ་ཇ་མ་པ་ཕ་མ་ཙ་འ་ཡ་ར་ལ་ས་ཨ) (ཁོ་ཕན་ཡོད་པ་ཅིན། རྒྱུང་མ་གཅིག་ དབྱེ་བ་བྱེས་)
 4. སློབ་དཔོན་གྱིས་ གསལ་བྱེད་དང་པར་རིམ་ཡོད་པའི་ རྩོགས་བྱང་འདི་ རྩོན་ཞེན་མ་ལས། སློབ་སྤྱུག་ཚུ་དང་མཉམ་
བློ་སྤང་བ་ འབད་ནི།

- གསལ་བྱེད་ག་དམ་ཅིག་ཡོག་ག?
- སྡེ་པ་རེ་ནང་ལུ་ གསལ་བྱེད་ག་དམ་རེ་འདུག་ག?
- གསལ་བྱེད་ཀྱི་ཡི་གུ་ཚུ་གི་ སློམ་ཚུང་ རིང་ཐུང་ཚུ་ཅོག་འཐད་པས་ག?
- སློབ་དཔོན་གྱིས་ གསལ་བྱེད་དང་པར་རིས་ཡོད་པའི་ ཤོག་ཁམ་ཅིག་བཟོ་སྟེ་ འབག་ཞིན་མ་ལས་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ གསལ་བྱེད་དང་པར་རིས་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ལྷག་མ་ཚུགས་པ་ཚུན་ སྦྱང་བ་འབད་ བཅུག་ནི།

5. སློབ་དཔོན་གྱིས་ གསལ་བྱེད་དང་པར་རིས་གཉིས་ ཆ་འཛོལ་ནིའི་ སྦྱང་ལཱ་ཅིག་བཟོ་ཞིན་མ་ལས། ཅེད་མོ་ བཟུམ་འབད་ ཅེ་བཅུག་ནི། དེ་ཡང་ ཤོག་ཚུང་རེ་རེའི་ནང་ གསལ་བྱེད་ཀྱི་ཡི་གུ་རེ་རེ་ བྲི་ནི་དང་། ཤོག་ ཚུང་སོ་སོའི་ནང་ གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲ་དང་འཁྲིལ་བའི་ པར་བྲི་ནི། དེ་ལས་ ཨ་ལུ་ ལ་ལུ་གི་རྒྱབ་ཁར་གསལ་ བྱེད་ཀྱི་ཡི་གུ་སྦྱར་ནི་དང་། ལ་ལུ་གི་རྒྱབ་ཁར་ པར་ཚུ་ སྦྱར་ཏེ་ གསལ་བྱེད་ཀྱི་ཡི་གུ་དང་འཁྲིལ་བའི་ པར་ རིས་ཚུ་ འཛོལ་ཏེ་ ཆ་བསྟམ་བཅུག་ནི། ཆ་འཛོལ་མ་འཐོབ་མི་ཚུ་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ རྒྱབ་སྦྱར་འབད་དེ་ ལོག་འཛོལ་བཅུག་ནི།



6. གསལ་བྱེད་ངོས་འཛིན་འབད་ནི་དོན་ལུ།
 འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་ ཅུས་ཐུང་སློག་བརྟན་འདི་ ཐུན་ཚན་རེའི་ནང་ སྡེ་པ་གཉིས་རེ་འབད་བཟུགས།
 སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལུ་ ཤོག་ཁམ་ལུ་བཟྭ་སྟེ་ སྒྲ་སོར་ཡི་ར། སློབ་ཕྲུག་གཅིག་གིས་སྟོན་ གཞན་མི་ཚུ་གིས་ལང་
 སྟོལ་རྒྱབ་སྟེ་ ག་ར་གིས་ཡི་གུ་ངོས་འཛིན་འབད་མ་ཚུགས་ཚུན། ལྷག་བཅུག་ནི།

<https://youtu.be/UtYP1AJLqQM?list=PL8WWTToQ5Kvkea-a3QdyRkXrRUxOE2ic1N>



ka kha ga nga.wma

ཅན་གསོ། འདི་ལས་ རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ ཚྭ་གས་གྲུབ་དང་འབྲེལ་བའི་ འོས་འབབ་ཅན་གྱི་ སྦྱང་ལཱ་གཞན་ ཡང་ སློབ་དཔོན་རང་གིས་ གསར་གཏོད་འབད་དེ་ བྲིན་དགོ།

༥༽ དབྱེ་ཞིབ།

- གསལ་བྱེད་ ༣༠ གི་ ལྷག་ཐངས་དང་ རྫོང་སྒྲ་དག་ཉིད།
- གསལ་བྱེད་ངོས་འཛིན་དང་ དབྱེ་བ།
- མཉམ་འབྲེལ་/ ཆ་རོགས་དང་གཅིག་ཁར་འབྲེལ་བ་འཐབ་ཐངས།

- གསལ་བྱེད་ འབྲེན་བཀལ་ཐངས།
- འབྲི་ལྟག་ལུ་ རོན་གཉེར།

དོན་ཚན། འགན་ཁུར་དང་ འགན་འཁུ།

༡༽ རྩོགས་གྲུབ།

- ✓ བན་དོན་སྤྱོད་ལེན་ འབད་ཐངས་ལུ་ཉམས་ཚུད་དེ་ རང་གཞན་དང་ མཐའ་འཁོར་དང་འབྲེལ་བའི་ དོན་ཚན་ཚུ་གི་ རྒྱུ་ལས་ བན་དོན་མ་འཛོལ་བར་ ཉན་སྒྲུབ་འབད་ཚུགས།

༢༽ ལས་དོན།

- ✓ ལཱ་འགན་ རོས་འཛིན་དང་ འགན་འཁུ་ཚུ་གི་རྒྱུ་ལས་ ཉན་སྒྲུབ་དང་འབྲེལ་ལན་ འབད་ཚུགས་དགོ།
- ✓ ལཱ་འགན་ལུ་ ཡིད་ཆེས་དང་ལེན་ འབད་ཚུགས་དགོ།
- ✓ མཉམ་འབྲེལ་དང་ གསལ་གཏོགས་ཀྱི་ འགན་ཁུར་ འབག་ཚུགས་དགོ།

༣༽ མཐུན་ཁྱེན།

- ✓ འབྲེལ་ཡོད་ ཅད་རོས་ཀྱི་རིགས།
- ✓ རོག་ཐང་།

༤༽ ལྷན་སྒྲུབ་ལས་ལུགས།

- ལཱ་འགན་གྱི་མིང་དང་། ལཱ་འགན་འདི་ ག་ཅི་ལས་བརྟེན་ འབྱུངས་ཡིན་ནམ་གྱི་ གྲོས་སྒྲུབ་འབད་དེ་ བསམ་ཞིབ་འབད་ནི་ ཡིན་པ་ཅིན།

ཀ་ ལཱ་འགན། ཟེར་མི་འདི་ ག་ཅི་ཡིན་ནམ་གྱི་ གྲོས་སྒྲུབ་འབད་དེ་ ཐོ་བརྟོན་ནི།

ཁ་ ལཱ་འབད་མི་ལུ་ འགན་ཁུར་ག་ཅི་ར་ཐོག་པ་ཡིན་ནམ་གྱི་ གྲོས་སྒྲུབ་དང་ཐོ་བརྟོན།

ག་ ལཱ་འགན་ འབག་མི་འདི་ མེད་པ་ཅིན། གཞོད་པ་ག་ཅི་ར་ འོང་ནི་མས་ག་ག་ ཐོ་བརྟོན།

ང་ ལཱ་འགན་འདི་ ང་བཅས་ཀྱིས་ འབག་པ་ཅིན། འབག་ནི་གི་འོས་འབབ་ཡོད་ག་ག་ གྲོས་སྒྲུབ་འབད་དེ་བཟོ་སྦྱོར་མེད་ཅི་། (དཔེར་ན། ཁྱིམ་སྒྲུབ་གི་ལཱ་འགན་འདི་ འབག་ནི་གི་སྤྱོད་པ་ཡོད་ཅུང་། འབག་ནི་གི་འོས་འབབ་མེད་པ། ཐབ་ཚངས་བཟུམ་ཅིག་འབད་བཟོ་ཅིན། ང་བཅས་ག་ར་གིས་ འབག་ཚུགས་པའི་ལཱ་ འགན་ཡིན་མ་འབད། གྲོས་སྒྲུབ་ ཐོག་ རོས་འཛིན་འབད་ནི་)

འོག་གི་ མགུ་ཡིག་དང་འབྲེལ་ སྒྲུབ་གྲོས་འབད་དེ་ ལཱ་འགན་དེ་བཟོ་ཅི་ནི།

འགན་ཁུར་ལེན་ནི་གི་འོས་འབབ་ཡོད་མི།	འགན་ཁུར་ལེན་ནི་གི་འོས་འབབ་མེད་མི།

--	--

ལཱ་ལུ་རྒྱབ་གདོང་བལྟ་ནི་མེད་པ་དང་། གཞན་གྱི་ལཱ་ལུ་ ཞན་མདོག་བལྟ་ནི་མེད་པ། ག་ར་ ཅོག་འཐད་པ་འབད་ ང་
བཅས་མི་སྡེ་ལུ་ ཁག་ཆེ་བའི་སྐོར་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ གོ་སྤྱར་འབད་དེ་ ཡིད་ཆེས་འདྲོང་ནི།
ཐབས་ལམ་གཞན། སློབ་དཔོན་དང་། སྤན་པ་གཉིས་ ག་སྤྱར་འབད་དེ། ལཱ་འགན་གྱི་ཁྱད་པར་སྒྲིབ་ བཅུག་ནི་ལ་
སོགས་པ་ ག་ཅི་བཟུམ་ ལག་ལེན་འཐབ་རུང་བཏུབ།

༥༽ དབྱེ་ཞིབ།

- མིང་ཆོག་སྒྲིབ་ནི།
- ལཱ་འགན་ལུ་ཡིད་ཆེས།
- ཁ་བཟང་ལག་ལེན།
- བྱུས་བཏུད་ཀྱི་ཆོག་དང་ནམ་འགྱུར།
- རང་གི་ སྐོར་རྒྱབ་བསྒྲིག་ནི།
- ངོས་ལེན་དང་ངལ་རངས།

དོན་ཚན། དབྱངས་གསལ་གྱི་སྒྲ་གདངས།

༡༽ རྩོགས་གྲུབ།

✓ སྒྱུར་གྲོག་རྒྱབ་སྟེ་ དབྱངས་གསལ་ཅིག་འདོགས་ཀྱི་མིང་ཆིག་དང་སྒྲ་གདངས་ཚུ་ ལྷག་ཚུགས།

༢༽ ལས་དོན།

✓ དབྱངས་གསལ་དང་ ཅིག་འདོགས་ཀྱི་ མིང་ཆིག་ཚུ་ སྒྱུར་གྲོག་དང་ཆིག་སྟེང་རྒྱབ་སྟེ་ ལྷག་ཚུགས་དགོ།

✓ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ མཉམ་འབྲེལ་འབད་དེ་ ལྷག་སྒྱུར་འབད་ཚུགས་དགོ།

༣༽ མཐུན་རྒྱུན།

✓ ལྷོག་བྱང་། ལྷོག་རིག་ཡོངས་འབྲེལ། གསལ་བྱེད་དང་། ཅིག་འདོགས་ཤོག་ཁྲམ།

༤༽ ལྷག་སྒྱུར་ལམ་ལུགས།

- དབྱངས་གསལ་དང་ ཅིག་འདོགས་ལས་ འགྲུབ་མི་མིང་ཆིག་ཚུ་ ལྷག་ཐངས་སྟོན་ནི་ཨིན་པ་ཅིན།

1. སྒྲོབ་དཔོན་གྱིས། གསལ་བྱེད་རྒྱུར་པ་ལས་ འགྲུབ་མི་ང་ཆིག་གི་ ལཱ་ཤོག་ ཤོག་གངས་༤ པ་དང་༥ པའི་ནང་ ཡོད་མི་ཚུ་ སྒྱུར་གྲོག་རྒྱབ་སྟེ་ ལྷག་ཐངས་སྟོན་ནི།

2. སྒྲོབ་ཕྱག་སྟེ་ཆན་རེ་ལུ་ གསལ་བྱེད་རྒྱུར་པ་ལས་གྲུབ་པའི་ མིང་ཆིག་ཆན་རེ་ སྒྲོབ་དེ་ སྟེ་གོགས་ནང་ལུ་ ལྷག་ བྱེད་མི་ སྒྱུར་བ་འབད་བཅུག་ནི།

ཡང་ན།

ཤོག་ཐང་ནང་བྱིས་ཏེ་ སྒྲོབ་སྟེ་ནང་ སྒྲོབ་ཕྱག་རེ་རེ་བཞིན་ལུ་ ལུན་དག་འབད་ མ་འགྱུ་ཚུན་ སྒྲོབ་རྒྱབ་འབད་

ལྷག་བཅུག་ནི། (ལྷག་ཚུགས་མི་དང་ མ་ཚུགས་མི་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ། ལྷག་མ་ཚུགས་མི་ཚུ་ལུ། དམིགས་

བསལ་གྱི་ རྒྱབ་སྒྱུར་དང་ གོགས་རམ་འབད་དེ་ ག་ར་གིས་ཤོ་མཉམ་ ལྷག་ཚུགས་པ་བཟོ་དགོ།) མིང་ཆིག་མེན་

པར་ ཡིག་རིགས་གཞན་ ལྷག་བཅུག་རུང་ མ་འཐུས་པ་མེད།

3. སྒྲོབ་དཔོན་གྱིས། དང་པ། དབྱངས་བཞི་འོ་སྒྲོབ་འབད་ བྱིན་ཞིན་མ་ལས། གསལ་བྱེད་སྟེང་ལུ་ དབྱངས་བཞི་ བཀལ་ཏེ་ སྒྱུར་གྲོག་རྒྱབ་སྟེ་ ལྷག་ཐངས་སྒྱུར་བ་ ལེགས་ཤོམ་བྱིན་དགོ། དེ་ཡང་ ལྷོག་བྱང་ཤོག་གངས་༣ པའི་ནང་ ཡོད་མི་འདི་ སྒྲོབ་ཕྱག་ཚུ་ལུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ སྒྱུར་གྲོག་རྒྱབ་སྟེ་ ལྷག་མ་ཚུགས་ཚུན། སྒྱུར་བ་ ལོག་ཅི་ལོག་ཅི་ འབད་བཅུག་ནི།

5ན་གསོ། འོག་ལུ་ བཀོད་དེ་ ཡོད་མི་ མཐུན་རྒྱུ་ཚུ་ སློབ་ཕྲུག་སྟོར་བཅར་ཏེ། (གཅིག་གིས་སྟོན། གཞན་མི་ཚུ་ ལད་སྲོལ་རྒྱབ་སྟེ་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་ནི་)

1. མཐོག་ས་ཡིག་གསལ་བྱེད་སྐུམ་ཅུའི་འོག་ཁམ།
2. གསལ་བྱེད་སྐུམ་ཅུའི་མིང་གི་འོག་ཁམ།
3. ཡ་བཏགས། ར་བཏགས། ལ་བཏགས་ཀྱི་འོག་ཁམ།
4. ར་ལ་ ས་མགོའི་འོག་ཁམ།
5. ཅིག་འདྲོགས་པར་ཆེག་འོག་ཁམ།

སྟོར་ལྷོག་རྒྱབ་ལྷག་ཐངས་ཀྱི་སྦྱང་བ་མ་ཚུད་ཚུན། ལུ་ཚུགས་བསྐྱེད་དེ།

- རང་རྒྱང་འབད་ ལྷབ་སྦྱང་།
- ཆ་འབད་ ལྷབ་སྦྱང་།
- ལད་སྲོལ་རྒྱབ་སྟེ་ ལྷབ་སྦྱང་།

བྲི་ནིའི་ལྷབ་སྦྱང་།

- ཡི་གུ་འདྲ་བཤུས་རྒྱབ་བྲི་ནི།
- ཆ་རོགས་དང་ནང་མཐུན་འབད་བྲི་ནི།
- རང་གིས་ འབྲི་མི་འདི་ དམངས་ཁར་ སྟོར་རྒྱབ་འབད་ ལྷག་ནི་སྟགས།

༥། དབྱེ་ཞིབ།

- དབྱེ་ཞིབ་འབད་མ་ད།

- གསལ་བྱེད་མགོ་འདྲོགས་ཅིག་ལྷོག་འབད་ ལྷག་ཐངས་དང་།
- རང་རོག་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ ལེགས་བཅོས།
- རང་གི་ སྟོར་རྒྱབ་ལེན་ཏེ་ འབྲི་ལྷག་ལད་སྲོལ།
- སྐྱའི་དབྱེ་བ།
- འབྲི་ལྷག་ལུ་ དོན་གཉེར།

- ཅུ་སྟོན། ༼སྟོན་ཐངས། ཆ་རོགས་ཚུ་དང་ཅིག་ཁར་སྟོན་ཐངས་དང་། རོས་ལེན་འབད་ཐངས། ལུས་ཞབས་དང་ཡིད་ཆེས་༽ བར་སྟོན་འབད་ ཐངས་དང་ འབྲེལ་བ་འཐབ་ཐངས་ཚུ་ དོན་ཚན་འོས་འབབ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་པའི་ཁར་སྟོན་ཕྲུག་ཚུ་གི་ ལྷབ་སྦྱང་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་དོན་ལུ། སྟོན་སྟོན་པ་དང་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་མི་ཚུ་ མཉམ་རུབ་འབད་ ཆད་གཞི་བཟོ་ནི་སྟགས།

༥༽ དཔེ་ཞིབ།

- དཔེ་ཞིབ་འབདཝ་ད།
 - སྒྱུར་གྲོག་འབད་ ལྷག་ཐངས་དང་།
 - བཤེད་གྲོག་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ ལེགས་བཅོས།
 - རང་གི་ སྒྲིབ་ཀྱི་ལེན་ཏེ་ འབྲི་ལྷག་ལད་སྟོལ།
 - གསལ་གཏོགས། མཉམ་འབྲེལ། གུས་ཞབས། སློ་གཏད་ཡིད་ཆེས།

དོན་ཚན། ཁ་བཟང་དང་གྲུས་བརྟན་འབད་ཐངས།

༡༽ ཟློགས་གྲུབ།

- ✓ ཁ་བཟང་དང་ ཞེ་ས་འབད་ཐངས་སྒྲིབ་མི་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ གཞན་དང་ཉན་སྒྲིབ་ཀྱི་ འབྲེལ་བ་འཐབ་པའི་སྐབས་ ལུས་ རག་གྲུས་བརྟན་ཀྱི་ཐོག་ལས་ འབད་ཚུགས།

༢༽ ལས་དོན།

- ✓ ཁ་བཟང་གི་ཆོག་དང་ ཞེ་ས་ཚུ་ གནས་སྤངས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཉན་སྒྲིབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ✓ གནས་སྤངས་དང་བསྐྱུན་པའི་ ཞེ་སའི་ཆོག་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ཉན་སྒྲིབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ✓ མཉམ་འབྲེལ་དང་ སྤྱི་རུབ་འབད་ སྤྱོད་ནི་ལུ་ བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་འགྱུར་བ་ འོང་ཚུགས་དགོ།

༣༽ མཐུན་ཁྱེན།

- ✓ པར་རིས་ཆོག་མཛོད། གློག་བརྟན་ཐུང་གྲུ།

༤༽ ལྷབ་སྦྱང་ལམ་ལུགས།

- སློབ་ཕྱག་ཚུ་ལུ་ ཁོང་ར་གིས་ ཏེ་མ་ལས་ ཤེས་མི་དང་། དུས་རྒྱུན་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ཡོད་པའི་ ཁ་བཟང་དང་ གྲུས་ཆོག་ཚུ་ སྒྲིབ་བཟུག་ནི། འདི་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཁ་སྐོང་འབད་ དུས་རྒྱུན་ལག་ལེན་འཐབ་དགོཔའི་ ཁ་ བཟང་དང་ཞེ་སའི་ཆོག་ཚུ་ གནས་སྤངས་དང་བསྐྱུན་པའི་ ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་ཚུ་ སློབ་སྟོན་འབད་ནི། ཡང་ བ། ཁོང་ལུ་ རོ་སྤྱོད་སྐབས་ཀྱི་ ཁོ་རིམ་དང་ འཁྲིལ་ཏེ་འབད་རུང་ བྱ་སྐབས་བདེ་ཏྲོག་ཏྲོ་འོང་།

སྤྱིང་ལཱ་༡ པ། གློག་བརྟན་ཐུང་གྲུ།

- ཡོངས་འབྲེལ་སློབ་སྟོན་ (e-Learning) སློབ་སྟོན་འབད་ཡོད་པའི་ཁ་བཟང་དང་ཞེ་ས་ཟེར་མི་འདི་བཟུག་ བ།
- དེ་ལས། ག་ཅི་ཏྲ་གོ་ཡི་ག་? གོས་སྦྱར་འབད་དེ། གློག་བརྟན་ལས་འཐོན་མི་ མིང་ཆོག་ཐོ་བཀོད་འབད་དེ་ ལྷག་ བ། བྱི་ནི་སོགས་ཀྱི་ ལྷབ་སྦྱང་།
- སློབ་ཕྱག་ རང་དོག་ཁ་བཟང་དང་ཞེ་ས་ ལག་ལེན་དངོས་འཐབ་འབད་དེ་ ལྷབ་སྦྱང་། ཁ་བཟང་དང་ ཞེ་སའི་ མིང་གི་སྐབས། ཐོ་བཀོད་གང་མང་འབད་དེ་ སྤྱིར་གྲོག་དང་ ཆོག་སྦྱང་འབད་ ལྷབ་སྦྱང་།

སྤྱིང་ལཱ་༢ པ། འཁྲབ་ཅེད།

ལ་ལུ་ཅིག་ཆན་ཤོས། ལ་ལུ་ཅིག་གཞན་ཤོས་བཟོ་སྟེ། གཞན་ཤོས་ཀྱིས་ ཆན་ཤོས་ལུ་ གྲུས་ཞབས་འབད་ཐངས་དང་། གྲུས་ཞབས་ཀྱི་ཆོག་སྒྲིབ་ཐངས་ཚུ་གི་ཐོག་ལུ་ ཆབ་ཅེད་ཚུ་འབད་དེ་ ལྷབ་སྦྱང་།

སྒྲིབ་ལཱ་ལྔ པ། སྒྲོ་སྒྲུ་དང་ཞབས་ཁྲ།

- སྒྲོ་སྒྲུ། ཨ་ལོ་ཕྱི་ཨ་ལོ། ཟེར་མི་འདི་ སྒྲོབ་དཔོན་རང་གིས་འཐེན་ནི། ཡང་ན། སྒྲ་ བརྒྱུད་ཡོད་མི་འདི་ ཉན་བཅུག་ རྟེ་ཁ་བཟང་འབད་ནི་དང་། ཞེ་ས་སྒྲུབ་ཐངས་ཚུ་སྟོན་ནི། དེ་ནང་ལས་ ཞེ་ས་འི་ཆོག་ག་ཅི་ར་འདུག་ག་? སྒྲུབ་བཅུག་ནི། ཐོ་བཀོད་འབད་ནི།
- དེ་ལས། སྒྲོ་སྒྲུ་འདི་ལུ་ རེ་རེ་བཞིན་གྱིས་ མ་ཤེས་ཚུན། སྒྲོར་གྲོག་དང་ ཆོག་སྤྱད་རྒྱབ་སྟེ། ལྷག་ནིའི་གོ་སྐབས་ ག་ ར་གིས་ འཐོབ་བཅུག་སྟེ། རྟོར་རྒྱབ་འབད་སྟོན། གཞན་མི་ཚུ་གི་ ལད་སྒོལ་རྒྱབ་བཅུག་ནི།
- སྒྲོ་སྒྲུ་གི་ཆོག་ཚུ་ འབྲི་དེབ་ནང་ འབྲ་བཤུས་རྒྱབ་བཅུག་ནི། འབྲ་བཤུས་རྒྱབ་མི་འདི་ ལྷག་བཅུག་ནི།

འཇགས་པ། ཁ་བཟང་དང་ཞེ་ས་འི་ཆོག་གྲུས་ཞབས་འབད་ནི་ཚུ་དུས་རྒྱུན་ར་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ལུ་ཤུམ་ཚུད་བཅུག་ནི།

༥། དཔྱེ་ཞིབ།

- ཡི་གུའི་རིགས་ ཁོང་ར་གིས་ རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ ལྷག་ཐངས།
- སྒྲ་གདངས་ འག་པ་དང་ཞན་པ།
- ཞེ་ས་འི་ཆོག་ ལག་ལེན།
- འགོ་འཁྲིད།
- གྲུས་པའི་རྣམ་འགྲུར།
- ཡིག་བཟོ་དང་ འབྲེན།

དོན་ཚན། ཚག་དང་ལག་ལེན།

༡༽ རྩོགས་གྲུབ།

- ✓ ཚག་དང་ཤད་ ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ འཐོབ་ཐངས་དང་འཁྲིལ་ འབྲི་ཐངས།

༢༽ ལས་དོན།

- ✓ ཚག་དང་ཤད་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ མིང་ཚིག་གི་བར་ན་ ཚག་དང་ རྩོད་ཚིག་གི་ཤུལ་ལུ་ ཤད་ཀྱི་ འཐོབ་ལས་ དང་འཁྲིལ་ བྲི་རྩོགས་དགོ།
- ✓ ཅང་དོག་ ག་སྤར་འབད་དེ་ སྒྲོན་ཡོན་དབྱེ་བ་ བྲི་རྩོགས་དགོ།

༣༽ མཐུན་ཁྱེན།

- ✓ གསལ་བྱེད་^{༣༠} གི་རྩོག་བྱང་།
- ✓ ཡིག་བཟོ་སྦྱང་དེབ།
- ✓ ལཱ་ཤོག།
- ✓ ཁྱིལ་གྱི་ཡིག་གཟུགས།

༤༽ ལྷ་བ་སྤྱང་ལམ་ལུགས།

- ♣ གསལ་བྱེད་^{༣༠} གི་བར་ན་ཚག་རྒྱབ་ནི་དང་། སྤེ་པའི་མཇུག་ལུ་ཤད་འཐེན་ཏེ་ འབྲི་ཐངས་དཔེ་སྒྲོན་འབད་ནི།
 - ♣ གསལ་བྱེད་རྒྱང་པའི་མིང་ཚིག་རྩི་ ཚག་དང་ཤད་བཙུགས་ཏེ་ འབྲི་ཐངས་སྒྲོབ་སྒྲོན་འབད་ནི།
 - ♣ ཚིག་གོགས། ཡོད། མེད། ཡིན། མེན། བདུབ། མི་བདུབ། ལང་། མི་ལང་། འདུག། མིན་འདུག། རྩོད་ཚིག་སྤྱང་གུ་ འབད་ བྲི་ཐང་། ཤད་འཐེན་དགོ་པའི་ ལྷ་བ་སྤྱང་།
 - ང་ ལྷ་ཡོད། སྒྲོབ་དཔོན་ ལྷ་མེད།
 - ཁོ་མེན། པར་ ཡིན།
 - ཀྱང་ཁྱི་ ཡིན། འབྲི་ཁྱི་ མེན།
 - བཟའ་ བདུབ། བཟའ་ མི་བདུབ་.....སོགས། ལྷ་སྤྱང་དང་།
1. ཁྱིལ་གྱི་ཡིག་གཟུགས་ཀྱི་ གསལ་བྱེད་ ཚག་དང་ཤད་རྩི་ལྷོད་ཞིན་མ་ལས། གསལ་བྱེད་^{༣༠} ཚག་དང་ཤད་རྩི་བཙུགས་ ཏེ་ གོ་རིམ་བསྒྲིག་ནི།
 2. གསལ་བྱེད་^{༣༠} ཚགས་པར་རྒྱབ་ བར་ན་ལུ་ཚག་དང་ སྤེ་པའི་མཇུག་ལུ་ཤད་འཐེན་ཏེ་ བྲི་བཙུག་ནི།

3. མིང་ཚིག་གི་བར་ན་ ཚག་བཙུགས་ཏེ་ འབྲི་ཐངས་ ལྟ་བུ་སྤྱད་འབད་ནི་འདི་དོན་ལྷན་ ལཱ་ཤོག་ ཤོག་གངས་^{༡༧} ལས་^{༡༩} ཚུན་ ཡོད་མི་ སྤྱོད་ལཱ་བབྱམ་ འབད་བཙུག་ནི།
4. གོང་གི་ཚིག་གོས་ཚུ་དང་ གཅིག་ཁར། དབྱངས་གསལ་རྒྱུ་པ་ལས་འགྲུབ་མི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ། རྫོང་ ཚིག་བར་ན་ཚག་དང་ མཇུག་ལུ་ཤད་འཐེན་ཏེ་ བི་ནི་འུ་བུ་བ།
 - ❖ འདི་ ཀ་ཤ་ ཨིན།
 - ❖ ཨ་ལུ་ གཉིས་ འདུག།
5. རང་གིས་འབྲི་མི་འདི་ སྐྱོར་རྒྱུ་འབད་ དམངས་ཁར་ ལྷག་ནི།

༥༽ དབྱེ་ཞིབ།

- དབྱེ་དབྱེད་ཀྱི་དཔེ།
 - o ཚག་རྒྱུ་འབྲི་ཐངས།
 - o ཤད་འཐེན་འབྲི་ཐངས།
 - o ལྷག་ནི།
 - o བི་ནི།
 - o ཆ་རྫོགས་དང་ག་སྤྱད་འབད་དེ་ ལེགས་བཅོས་འབད་ནི།
 - o མཉམ་འབྲེལ་འབད་ནི་སོགས།

དོན་ཚན། ཡང་གྲངས།

༡༽ རྩོགས་གྲུབ།

✓ ཡང་གྲངས་_{༣༠} རྩོག་ཡང་ཡིག་ནང་ མ་འཛོལ་བར་ ལྷག་ཚུགས།

༢༽ ལས་དོན།

✓ ཡང་གྲངས་_{༣༠} རྩོག་ཡང་ཡིག་ནང་ མ་འཛོལ་བར་ ལྷག་ཚུགས་དགོ།

༣༽ མཐུན་ཆུང་།

✓ ལྷག་བྱང་། བར་རིས་ཆོག་མཛོད། བད་དོན་འཕུལ་རིག། ཤོག་ཁམ།

༤༽ ལྷག་སྤྱང་ལམ་ལུགས།

✓ སློབ་དཔོན་གྱིས་ རྩུངས་ཁ་_{༣༠} རྩོག་ ལྷག་ཐངས་ སློབ་སྟོན་འབད་དེ། འོག་གི་ སློབ་ལུ་ཚུ་ འབད་བཅུག་ནི།

སློབ་ལུ་དཔེ་དང་པ།

རྩུངས་ཁ་_{༣༠} རྩོག་ ལྷག་ནི་སྟོན་ནི་ཨིན་པ་ཅིན།

1. ཤོག་ཁམ་ནང་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ལྷག་ཐངས་སྟོན་ཞིན་མ་ལས་ སློབ་ལུ་ཚུ་ལུ་ ཉིང་ཤུལ་བདའ་ ལྷག་བཅུག་ནི།
2. ཨ་ལུ་ ཆ་འབད། སྟེ་ཚན་འབད། ག་ར་གཅིག་ཁར་འབད་ ལྷག་ནིའི་སྤྱང་བ་འབད་བཅུག་ནི།
3. རང་སའི་འབྲི་དེབ་ནང་ འབྲ་བཤུས་རྒྱབ་ཞིན་མ་ལས་ ལྷག་ནི།
4. རྩུངས་ཁ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ལྷག་ཚུགས་པ་བཅོ་ཞིའི་དོན་ལུ་ སློབ་ལུ་ཚུ་སློབ་གྲུའི་ མཐའ་འཁོར་ལུ་ བྱིད་དེ། སློབ་དཔོན་གྱིས་བཀོད་རྒྱ་དང་བསྟན་ ཉན་སྒྲུབ་འབད་བཅུག།

དཔེར་ན། སློབ་དཔོན་གྱིས། དར་ཤིང་། ཐབ་ཚང་། སློབ་ཁང་། ཆབ་གསང་། ལུ་མ་ར། དར་ཤིང་། ཅེད་ཐང་ལ་ སོགས་པ་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ།

- ག་དེམ་ཅི་ འདུག་?
- ག་ཉེ་ འདུག་? (རེ་འདོད་ཀྱི་ལན། གསུམ་ ཡིག་ཚང་གི་གདོང་ཁར་འདུག། གཉིས་ སློབ་ཁང་གི་རྒྱབ་ཁར་ འདུག་ སོགས་)
- ག་དེ་སྟེ་ འདུག་? (རེ་འདོད་ཀྱི་ལན། སྟོན་_༣ | རྩུང་ཀྱང་_༡ | རིང་མོ་_༤ སོགས་)

5. སྟོ་རུང་ ག་དེམ་ཅི་ འདུག་? ཟེར་བྲིམ་ད་ལུ་ སློབ་ལུ་ཚུ་གིས་རྩུངས་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ སྒྲུབ་བཅུག་ནི།

6. རི་མགུ་ལས་ མེ་འབར་དོ། རྒྱགས། རྒྱགས། ཟེར་མི་ ཅེད་མོ་འདི་ ཅེ་བཅུག། དེ་ཡང་ ཨ་ལུ་ཕྱི་ཁ་ལུ་
ཁྱིད། སློབ་སློབ་མ་ནང་ལུ་ བརྒྱག་བཅུག་ཞིན་མ་ལས། སློབ་དཔོན་གྱིས་བཏོན་མི་གྲངས་ཁ་དང་འཁྲིལ་
བསྟོམ་བཅུག་ནི། དཔེར་ན། སློབ་དཔོན་གྱིས་ གྲངས་ཁ་བདུན་བཏོན་པ་ཅིན་ ཨ་ལུ་²⁰ གཅིག་ཁར་བསྟོམ་
ནི། གྲངས་ཁ་ མ་ཚང་མི་ཚུ་ ཕྱི་ཁར་བཏོན་བཞག་ནི།

7. སློབ་དཔོན་གྱིས། ཤོག་རྒྱང་ནང་ གྲངས་ཁ་⁴⁰ ཚུན་ གོ་རིམ་བཞིན་ བྲིས་ཏེ། སློམ་རྒྱང་ཅིག་ནང་
བཅུགས། དེ་ལས། སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ཆ་སྡེ་ནང་ སྟོད་བཅུག་སྟེ་ ཆ་སྡེ་ནང་ལས་ མི་ངོམ་གང་རུང་གཅིག་གིས་
སློམ་རྒྱང་ནང་ལས་ ཤོག་རྒྱང་རེ་འབྲུ་བཅུག། ཤོག་རྒྱང་ནང་ བྲིས་ཡོད་མི་འདི་ རང་སོའི་ ཆ་རོགས་ལུ་
སྟོན་ཞིན་མ་ལས་ རྟག་བཅུག། དེ་བཟུམ། ཆ་རོགས་ནང་དོག་སྟོར་སོར་ཡི་ར་ འབད་བཅུག་པ་ད། མ་ཤེས་
མི་རེ་ཡོད་ན་ ཆ་རོགས་ཤེས་མི་དང་སློབ་དཔོན་གང་རུང་གིས་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་དེ་ རྟག་ཚུགས་པ་ བཟོ་དགོ།

༥༽ དབྱེ་ཞིབ།

- ✓ གྲངས་ཁ་ རོས་འཛིན་དང་ འབྲི་ལྷག།
- ✓ སྡེ་ཚན་བརྩོ་ཤུགས།
- ✓ མཉམ་རུབ།
- ✓ སྤྱི་ནོར་བདག་འཛིན།
- ✓ དི་བ་བཀོད་ནི་སོགས།
- ✓ སྤྱིང་རུས་དང་ གོ་སྐབས་ལེན་ནི་ལུ་སྟོ་བ།

དོན་ཚན། ཡང་ཡིག་འབྲི་ཐངས།

༡༽ རྩོགས་གྲུབ།

- ✓ གྲངས་ཁ་༣༠ རྩོན་ མ་འཛོལ་བར་ བེ་རྩོགས།

༢༽ ལས་དོན།

- ✓ གྲངས་ཁ་༣༠ རྩོན་ མ་འཛོལ་བར་ བེ་རྩོགས་དགོ།
- ✓ གྲངས་ཁ་༣༠ རྩོན་ འབྲེན་བཀལ་ཐངས་ མ་འཛོལ་བར་ བེ་རྩོགས་དགོ།
- ✓ གྲངས་༣༠ རྩོན་ གོ་རིམ་ མ་འཛོལ་བར་ བེ་རྩོགས་དགོ།

༣༽ མཐུན་ཀློན།

- ✓ གྲངས་ཁ་གི་ ཤོག་ཁམ།
- ✓ པར་རིས་ཚིག་མཛོད།
- ✓ གྲིབ་ཀྱི་ ཡིག་གཟུགས།
- ✓ ཡིག་བཅོ་སྦྱང་དེབ།
- ✓ ལཱ་ཤོག།

༤༽ ལྷ་བ་སྦྱང་ལམ་ལུགས།

- ~ སློབ་དཔོན་གྱིས་ གྲངས་ཁ་ཚུ་ རེ་རེ་བཞིན་བྱ་འབད་ བད་ཚུགས་བཀལ་ཏེ་ འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ དཔེ་སྟོན་འབད་བའི་
སྐབས་ལུ་ སློབ་ལྷ་བ་ཚུ་གིས་ཡང་ རང་སྲིད་འབྲི་དཔེ་ནང་བེས་ཏེ་ གཅིག་ཁར་ལྷ་བ་སྦྱང་ འབད་བཅུག་ནི།
 - ~ རུས་སྦྱང་སློག་བརྟན་གི་ཐོག་ལས་ གྲངས་ཁ་༠-༣༠ རྩོན་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ བད་ཚུགས་ཚུ་སྟོན་ཞིན་མ་ལས་
ཡིག་བཅོ་སྦྱང་དེབ་ནང་ལུ་ ཚགས་པར་རྒྱབ་སྟེ་ བེ་ནི།
 - ~ སྟེ་གོགས་ནང་ལུ་ ཤོག་ཁམ་རེ་སྟོན་ཞིན་མ་ལས་ སློབ་སློང་མ་བསམ་བཞོད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ གྲངས་ཁ་༣༠
རྩོན་ ཡང་གྲངས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ བེ་བཅུག་ནི། བེས་ཚར་ཞིན་མ་ལས་ གྲངས་ཁ་༣༠ རྩོན་ཡོད་པའི་ ཤོག་
ཁམ་ལུ་བཟྭ་སྟེ་ དཔྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།
 - ~ ལཱ་ཤོག་ ཤོག་གྲངས་༢༤-༢༧ ལུ་བཟྭ་ཞིན་མ་ལས་ པར་ཚུ་གྲངས་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ ཡང་གྲངས་ཚུ་བེ་བཅུག་ནི།

༥༽ དབྱེ་ཞིབ།

- བྱངས་༥༠ འབྲི་ལྟག།
- སློབ་དང་བཙོན་ལྷགས་ཀྱིས་ ལྷག་ཐངས་དང་འབྲི་ཐངས།
- གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ འཛོལ་མི་ལུ་ ལེགས་བཅོས།
- རང་གི་ སློབ་རྒྱུ་ལེན་ཏེ་ འབྲི་ལྟག།
- སླེའི་དབྱེ་བ།
- འབྲི་ལྟག་ལུ་ རོན་གཉེར།
- བྱ་སློད་ ༼སློབ་སླུབ་ཐངས། ཆ་རྒྱལ་ཚུ་དང་ཅིག་ཁར་སློད་ཐངས་དང་། རོས་ལེན་འབད་ཐངས། གྲུས་ཞབས་དང་ ཡིད་ཆེས་༽ བད་སློད་འབད་ཐངས་དང་ འབྲེལ་བ་འཐབ་ཐངས་ཚུ་ རོན་ཆན་འོས་འབབ་དང་འབྲིལ་ཏེ་ལག་ལེན་ འཐབ་དགོ་པའི་ཁར། སློབ་སླུག་ཚུ་གི་ ལྷབ་སླུང་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་དོན་ལུ། སློབ་སློན་པ་དང་ ལྷབ་སླུང་འབད་མི་ཚུ་ མཉམ་རུབ་འབད་ ཆད་གཞི་བཟོ་སྟེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི།

དོན་ཚན། གནམ་གཤིས་དང་གཟའ་ཚེས།

༡༽ རྩོགས་གྲུབ།

- ✓ དབྱིབས་དང་ལ་དོག། གནམ་གཤིས། གཟའ་དང་ཚེས་གངས་ཀྱི་སྐོར་ལས་ལྟ་བུ་གནམ་སྒྲུབ་དང་བསྟན་ ཚོར་སྒྲུབ་ཉན་སྒྲུབ་འབད་ཚུགས།

༢༽ ལས་དོན།

- ✓ གནམ་གཤིས་ཀྱི་སྐོར་ལས་ རྩོགས་ཚུགས་དགོ།
- ✓ གཟའ་དང་ཚེས་གངས་ཚུ་ བཅི་ཚུགས་དགོ།
- ✓ གནམ་སྒྲུབ་དང་བསྟན་ ཚོར་སྒྲུབ་ཉན་སྒྲུབ་འབད་ཚུགས་དགོ།

༣༽ མཐུན་ཁྱེན།

- ✓ པར་རིས་ཚིག་མཛོད། བད་དོན་འཕུལ་རིག། གློག་བརྟན་བྱང་ཀྱ། ཅ་ཆས་རོ་མ།

༤༽ ལྟ་བུ་སྒྲུབ་ལམ་ལུགས།

- སྒྲོབ་དཔོན་གྱིས། གནམ་གཤིས་དང་གཟའ་བདུན་ཀྱི་སྐོར་ལས་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ལྟ་བུ་སྒྲུབ་འབད་ཡོད་མི་འདི་སྟོན་ཏེ་ གོ་བདེ་སྟོན་ནི། ཡང་ན། པར་རིས་ཀྱི་ཐོག་ལས། ཡང་ན། དོན་ཚན་གྱི་ཐོག་ གཞོད་ཉན་དང་ ག་སྒྲིག་སོགས་ ལྟ་བུ་སྒྲུབ་འབད་ནི།

སྒྲོབ་ལཱ་༡ པ།

གནམ་གཤིས་དང་ གཟའ་སྐར་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ལྟ་བུ་སྒྲུབ་འབད་ཚུགས་ནི་གི་དོན་ལུ་ སྟོན་ནི་ཨིན་པ་ཅིན།

- དང་པ། ཉིམ་ཤར་མ། ཆར་པ་རྒྱབ། རྒྱུ་འཕུར་མ། ལམ། ས་སྒྲུག་སྒྲུབ། མེར་མ། གློག་ཀུམ། སོགས་ཀྱི་ སུམ་གཞོད་དང་། ཉན་སྒྲུབ་གི་དོན་ལུ་ ག་ཅི་ར་འབད་དགོ་ག ?གཞི་རྟེན་ བཅའ་སྒྲིག་ག་ཅི་ར་ རྒྱབ་དགོ་ག ?གོས་སྟུན་འབད་དེ་ ཐོ་བཀོད་ནི།

གནམ་གཤིས།	གཞོད་པ།	སུམ་པ།	ཉན་སྒྲུབ་བཅའ་སྒྲིག།
ཆར་པ་རྒྱབ་པ་ཅིན།	རྒྱུ་འཕུར་པ།	ལོ་ཐོག་ལུ་ཕན་འོང་།	ཉི་གཟུགས། མཐུགས་སུ་འབད་ བྱིམ་ནང་འབྱོར་གོ།
ཉིམ་ཤར་པ་ཅིན།	གཟུགས་འཛིག་འོང་།	གཟུགས་ལུ་ཕན་འོང་།	ཉི་ཤེལ། ཉི་གཟུགས།

❖ གོས་སྟུན་གྱི་ དོན་ཚན།

- ཉིམ་ཡོད་པ་ཅིན་? མ་པ་ལས་མེད་པ་ཅིན། ཁེ་ཕན་ ག་ཅི་བརྩམ་འོང་ག།
- ཆར་པ་ཡོད་པ་ཅིན་? མེད་པ་ཅིན། ཁེ་ཕན། ག་ཅི་བརྩམ་འོང་ག།
- ❖ གནམ་གཤིས་དང་འབྲེལ་བའི་ གཞོད་རྒྱུ་ཚུ་ གློག་ཐུང་སྟོན་ཏེ།
 - འཚུབ་ཉེན་ ཐོ་བཀོད་འབད་ནི།
 - ཉེན་སྲུང་ ཐོ་བཀོད་འབད་ནི་སོགས།
- ❖ གནམ་གཤིས་དང་འབྲེལ་བའི་མིང་ཆིག་ གློག་རྒྱུ་འབད་ ལད་སྟོལ་རྒྱུ་ལྷག་ནི་དང་། འབྲི་དེབ་དང་འདྲ་བཤུས་ རྒྱུ་ཞིནམ་ལས་ དམངས་ཁར་ལྷག་ནི།
- ❖ ཉིན་རིམ་བཞིན་ གློབ་ཁང་ནང་ གནམ་ཚུལ་ཁྱེ་གི་དོན་ལུ་ གནམ་གཤིས་ཤོག་ཁམ་ བཟོ་ནི། གནམ་གཤིས་ཐོག་ ལུ་ གྲིབ་འབྲི་ལན་འབད་ནི། གནམ་གཤིས་མ་འདྲུ་གི་པར་རིམ་ཚུ་ལུ་བལྟ་ཞིནམ་ལས་ འབད་དགོཔ་དང་ སྤང་ དགོཔ་ཚུ་སྤྲོལ་བཅུག་ནི།
- ❖ གཉིས་པ།གཟའ་དང་ ཆོས་ གྲིས་འབག་འོངས་ཞིནམ་ལས། གློག་རྒྱུ་འབད་ སྤྲོལ་དང་གཅིག་ཁར་ལྷག་ནི་དང་། ངལ་གསོ་ནམ་བཞག་པ་ཨིན་ནསོགས་ གྲོས་སྦྲུན་འབད་ཞིནམ་ལས། ?
 - འདས་པའི་གཟའ་ཚུ་ནང་ ག་ཅི་འབད་ཡི་ག་?
 - མ་འོངས་པའི་གཟའ་ཚུ་ནང་ ག་ཅི་འབད་ནི་ཨིན་ན་?
 - གཟའ་གཅིག་ནང་ འབད་ཡོད་པའི་ ལཱ་གི་གོ་རིམ་ཚུ་ གྲིས་ཏེ།
 - ཏུས་བཟང་ཚུ་གི་གློག་སྤྲོལ་ནི།

དེ་ལས། གློབ་ཁང་ནང་ ཆ་མཉམ་གྱིས་ གཟའ་ཆོས་ཤེས་ནི་གི་དོན་ལུ་ གཟའ་ཆོས་ཀྱི་ཤོག་ཁམ་བཟོ་ནི་སོགས།
སྟོན་ལུ་བྱི་ནི་སོགས།

གཟའ།	ག་ཅི་འབད་ཡི།	ག་ཅི་མ་འབད།	
གཟའ་ཁྲི་ལ།			
ཆོས།			

- ❖ གྲོས་སྦྲུང་གི་ དོན་ཚན།
 - ཉིམ་ཡོད་པ་ཅིན་ མ་པ་ལས་མེད་པ་ཅིན།/ཁེ་ཕན་ ག་ཅི་བརྩམ་འོང་ག་?
 - ཆར་པ་ཡོད་པ་ཅིན་མེད་པ་ཅིན། ཁེ་ཕན། ག་ཅི་བརྩམ་འོང་ག། ?
- ❖ གནམ་གཤིས་དང་འབྲེལ་བའི་ གཞོད་རྒྱུ་ཚུ་ གློག་ཐུང་སྟོན་ཏེ།
 - འཚུབ་ཉེན་ ཐོ་བཀོད་འབད་ནི།
 - ཉེན་སྲུང་ ཐོ་བཀོད་འབད་ནི་སོགས།
- ❖ གནམ་གཤིས་དང་འབྲེལ་བའི་མིང་ཆིག་ གློག་རྒྱུ་འབད་ ལད་སྟོལ་རྒྱུ་ལྷག་ནི་དང་། འབྲི་དེབ་དང་འདྲ་བཤུས་ རྒྱུ་ཞིནམ་ལས་ དམངས་ཁར་ལྷག་ནི།

- ❖ ཉམ་རིམ་བཞིན་ སློབ་ཁང་ནང་ གནས་ཚུལ་ཁྱ་ཅི་གི་དོན་ལུ་ གནམ་གཤིས་ཤོག་ཁམ་ བཟོ་ནི། གནམ་གཤིས་ཐོག་ ལུ་ སྤྱི་བ་འདྲི་ལན་འབད་ནི། གནས་གཤིས་མ་འདྲཝ་གི་པར་རིམ་ཚུ་ལུ་བཟླ་ཞེན་ལས་ འབད་དགོཔ་དང་ སྤང་ དགོཔ་ཚུ་སླབ་བཅུག་ནི།

སློབ་ལཱ་ ༣ པ།

དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་ སློག་བརྟན་བྱང་ཀྱ་དང་ སློ་སྒྲུ་ཚུ་བཟླ་ནི་དང་། ཉམ་ཅི་ཚུ་འབད་བཅུག་ཞེན་ལས།
ཨ་ལུ་ཚུ་ལུ་ རྟིང་ཤུལ་ བདའ་འཐེན་ནི་དང་། དེ་ནང་ལས་ གཟའ་དང་གནམ་གཤིས་ཚུ་
ཤེས་མ་ཤེས་སྤྱི་བ་འདྲི་ལན་འབད་ནི། དཔེར་ན། ད་རེས་ གཟའ་ ག་ཅི་ སློ་ ནངས་པ་ གཟའ་ག་ཅི་སློ་ རེ་གཟའ་
བདུན་ལས་ ངལ་གསོ་ གཟའ་ག་ཅི་དང་ག་ཅི་ལུ་ སོགས་སློ་ ད་རེས་ གནམ་གཤིས་ ག་དེ་སླེ་འདུག། སོགས།

སློབ་ལཱ་ ༣ པ།

གནས་གཤིས་ཀྱི་པར་དང་མིང་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་ཉན་སླབ་འབད་དེ་ འདྲ་བཤུམ་རྒྱབ་བྲི་ནི།

འདྲ་གསོ། གནམ་གཤིས་གཟའ་དང་དབྱིན་ཆོས་ཚུ་སླབ་ནི་ལུ་ཤུམ་ཚུད་ནིའི་དོན་ལུ་ཉམ་ལྟར་བཞིན་དུ་ད་རེས་གནམ་
གཤིས་ག་དེ་སླེ་འདུག་ ད་རེས་གཟའ་ག་ཅི་སློ་ ཟེར་དྲིས་ཏེ་སླབ་བཅུག་ནི།

༥༽ དེ་ཕྱེ་ཞིབ།

- ❖ གནམ་གཤིས་མ་འདྲཝ་ཚུ་རོས་འཛིན།
- ❖ མིང་ཆིག་སློབ་སློག་དང་ ཆིག་སྒྱུད།
- ❖ ཕན་གཞོད་དེ་ཕྱེ་བ།
- ❖ བད་དོན་སློད་ལེན་འབད་ཐངས།
- ❖ དུས་རྒྱུན་ལག་ལེན།
- ❖ ཆོར་སྤང་བཤའ་ནི།
- ❖ གུས་ཞབས་སོགས།
- ❖ བྲི་བཀོད།

དོན་ཚན། བཀོད་གྱུ་དང་ སྤྱི་ཞོར་བདག་འཛིན་སྒོར།

༡༽ རྩོགས་གྲུབ།

✓ སློབ་ཁང་གི་ ཅ་ཆས་དང་ཟ་ཆས་ཀྱི་ མིང་ཚུ་བློ་ཞིའི་སྤྱང་བ་འབད་དེ་ སྤེབ་མ་འཛོལ་བར་ ཁ་ཡིག་བཏགས་ཚུགས།

༢༽ ལས་དོན།

✓ ཉན་ཏེ་བློ་ཞིའི་སྤྱང་བ་འབད་དེ་ སློབ་ཁང་དང་ མཐའ་འཁོར་གྱི་ཡུལ་དང་འཁྲིལ་བའི་ བཀོད་གྱུ་དང་ ཅ་དོས་ཀྱི་ མིང་ཚུ་ བློ་ཚུགས་དགོ།

✓ སློབ་ཁང་གི་ཅ་ཆས་སོགས་ སྤྱི་ཞོར་ལུ་ བདག་འཛིན་དང་ གཅེས་འཛིན་འབད་ནི་ལུ་ དང་འདོད་བསྐྱེད་ཚུགས་དགོ།

༣༽ མཐུན་ཁྱེན།

✓ དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་པར་རིགས། ཅ་ཆས་རོ་མ། པར་རིས་ཆོག་མཛོད། བརྟམ་དོན་འཕྲུལ་རིགས།

༤༽ ལྷོ་སྤྱང་ལས་ལུགས།

✓ སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་ཁང་ནང་གི་ཅ་ཆས་ མ་འབྲམ་ཚུ་གི་མིང་དང་ ལག་ལེན་ཚུ་ ལྷོ་སྤྱང་འབད་ནི། དཔེར་ན།

འདི་བྱང་ཤིང་ཡིན། བྱང་ཤིང་འདི་ ཡི་གུ་བློ་ཞིའི་དོན་ལུ་ ཡིན། བྱང་ཤིང་འདི་ ཤིང་གིས་ བཟོ་མ་ཡིན།

དེ་བཟུམ་འབད། སློབ་ཁང་ནང་གི་ཅ་ཆས་ རྩོན་ཆས། ཡན་ལག། རྩེ་ཤིང་། བྱིས་ནང་གི་ཅ་ཆས། ཤིང་འབྲས།

ཆོད་སྟེ། སློ་ཞོར་སེམས་ཅན་ཚུ་ རོ་སྤྱོད་འབད་ཞིན་མ་ལས། ཨ་ལུ་ཚུ་ལུ་ སྤེབ་དང་སྤྲུགས་ སྤྱོད་བཟུག་ནི།

དཔེར་ན།

1. སློབ་དཔོན་གྱིས་ སྤྱང་། ཟེར་སྤྱོད་པའི་སྐབས་ལུ། ཨ་ལུ་ཚུ་གིས་ སྤྱང་གི་སྤེབ་སྤྱོད་སྒོག་རྒྱབ་ སྤྱོད་ནི་ སོགས།

2. སློབ་ཁང་ནང་གི་ ཅ་ཆས་ཚུ་རོས་འཛིན་འབད་ཞིན་མ་ལས་ ཡིན། མེན། བློ་བཟུག་ནི།

འོག་གི་པར་ཚུ་ལུ་བལྟ་ཞིན་མ་ལས། སློབ་ཁང་གི་ཅ་ལ་ཚུ་ངོས་འཛིན་འབད་སྟེ་ ཡི་མེན་བྲི་ནི།













3. སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་ཁང་/ མཐའ་འཁོར་གྱི་ ཅ་དངོས་གྱི་མིང་ཚུ་སློབ་པའི་སྐབས་ལུ་ ཡི་མེན་གྱིས་ཉན་ ཞིན་མ་ལས་ པར་བྲི་ནི།

4. ཡི་མེན་གྱིས་ སློབ་ཁང་ནང་གི་ཅ་ཆས་རེ་གི་ འདྲ་གཞུགས་བཟོ་ཞིན་མ་ལས་ ཚོན་གཏང་ནི། ཟླ་ཚན་ནང་ ལུ་བཟོ་ཡོད་པའི་ འདྲ་གཞུགས་གསུམ་གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ པར་བྲིས་ཞིན་མ་ལས། རྫོང་ཚིག་བྲི་བཅུག་ནི། དཔེར་ན།

ཀ་ འདི་ ཀླང་ཁྲི་ ཡིན། འདི་ དཔེ་དེབ་ ཡིན།

ཁ་ འདི་ ཀླང་ཁྲི་ མེན། འདི་ དཔེ་དེབ་ མེན།

ག་ འདི་ ཀླང་ཁྲི་ ཡིན། དཔེ་དེབ་ མེན། འདི་ དཔེ་དེབ་ཡིན་ ཀླང་ཁྲི་ མེན།

5. ཅ་ཆས་གྱི་ པར་དང་མིང་ འདྲ་བཤུས་རྒྱབ་བཅུག་ནི།

༥༽ དབྱེ་ཞིབ་གྱི་དཔེ།

- ཅ་ཆས་ཚུ་གི་མིང་ འབྲི་ལྟག།
- སློབ་དང་བཙོན་ཤུགས་གྱིས་ ལྟག་ཐངས་དང་འབྲི་ཐངས།
- གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ འཛོལ་མི་ལུ་ ལེགས་བཅོས།
- རང་གི་ རྫོང་རྒྱབ་ལེན་ཏེ་ འབྲི་ལྟག།
- འབྲི་ལྟག་ལུ་ དོན་གཉེར།

- སྤྱི་ཚེ་ བདག་འཛིན་དང་ གཅེས་གཞན།

ལམ་སྟོན་པལ་གསལ།

ཀ་ སློ་གསར་ཚུ་གིས་ ལོ་མཇུག་བསྟུལ་ད། ཟུར་སྒྲུག་ནང་བཀོད་ཡོད་མི་ སློབ་སྟོན་དོན་ཚན་འདི་ ཐོགས་ཆགས་མེད་
པར་ འབྲི་ལྷག་འབད་ཚུགས་དགོཔ་ཨིན། ག་དེམ་ཅིག་འབད། འོག་གི་ དོན་ཚན་ལས་ ཆ་ཤས་ལའབྲི་ལྷག་འབད་མ་ཚུགས་
རུང་། སློབ་ཅིམ་གོང་མའི་ནང་ འབྲུ་ནི་གི་གོ་སྐབས་མེད་པ་ཨིནམ་ སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་གོ་དགོ།

ཁ་ དེ་འབད་ཞིནམ་ལས། ཨ་ལོ་ལུ་རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་དགོཔ་འདི་ སློབ་གྲུའི་ཁ་བྱུག་ལས་ རྒྱུ་མ་གཅིག་མེན་པར། བྱིམ་
ནང་ལས་ཡང་ དགོཔ་ཁག་ཆེས་ལས། “བྱིམ་ནང་ལྷབ་དགོ་པའི་དོན་ཚན་” ཟེར་མི་ ལཱ་ཤོག་གི་མཇུག་ལུ་ བཅུགས་ཡོད་པ་
ལས། སློ་གསར་གྱི་དོན་ལུ་ཨིན་པ་ཅིན། བྱིམ་ནང་ལྷབ་དགོ་པའི་ དོན་ཚན་བཞི་ཡོད། རྒྱལ་གསུམ་གྱི་རྒྱབ་ལས་ འགོ་བཅུགས་
སྟེ། སློད་བཏང་ཞིནམ་ལས། བདུན་ཕྱག་རྒྱུག་(རྒྱལ་ཕྱོད་དང་གཉིས་ཀྱི་) རྒྱབ་ལས་ ལོག་ལེན་ཞིནམ་ལས། ཞིབ་དཔྱད་འབད་
དེ་ དུས་རྒྱུན་གཞི་བཟོ་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་ བཟོ་དགོཔ་ཨིན།

ཕྱོགས་གྲུབ།

ཉན་སྒྲུབ།	ལྷན་རིག།	བྱིན།
1. སུའ་ཁྱུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ རང་གི་གཞུང་དང་ ཆེད་འོག་ རྒྱུ་ལག་ལེན་ རིམ་འཛིན་འབད་དེ་ ཉན་སྒྲུབ་ འབད་ཚུགས།	1. ཚེག་འདོགས་ལས་གྲུབ་པའི་མིང་ཆོག་དང་ རྩོན་རྒྱུ་ ཡང་འབྲུག་ཡོད་པའི་མིང་ཆོག་ལུ་ རྩོམ་གྲྭ་གཞིག་ སྤྱད་ཀྱང་ལྟེ་	1. འབྲུན་བཀའ་ ལྷན་སྤྱད་འབད་དེ་ ཚེག་ འདོགས་ལས་འབྲུབ་མི་མིང་ཆོག་ལུ་དང་ ཉེ་འབྲེལ་དང་ ཅད་དོས་ཀྱི་མིང་ཆོག་ལུ་ ཡིག་སྐབ་འཛུལ་བ་ མེད་པར་ བྱིན་ལུ་ ལག་ཅུལ་འཐོབ་ཚུགས།
2. སྤྱིར་བཏང་ བཞོན་ཀྱི་འདོགས་ཉན་ཞིན་ན་ལད་སྒྲིལ་ཀྱང་ མི་དང་ འདྲི་ཞིབ་འབད་ནི་ དོགས་སེལ་ཚུ་འབད་དེ་བན་ དོན་འཛུལ་ཚུགས།	2. སྤྱི་གདངས་མ་འཛུལ་བར་ལྷན་ནི་ལུ་ རྩོག་སྤྱད་ཚུ་ ཚུགས།	2. མཐའ་འཁོར་གྱི་ ཅད་དོས་དང་སེམས་ ཅན་ཚུ་གི་ དབྱེ་བ་དང་ བཅོ་ལྷན་གྱི་བར་ དང་ མིང་གི་བཤད་པ་ལུ་ བྱི་བའི་སྐབས་ ཚད་ཤད་དང་ གཅད་མཚམས་ལུ་ ལག་ ལེན་འཐབ་སྟེ་ བྱི་ཚུགས།
3. བཤད་པ་ཀྱབ་ཐངས་ཀྱི་ རིག་ཅུལ་ཚུ་ལྷན་སྟེ་ སྤྱད་དང་སྟོ་ སྟུ་ ཅད་དོས་དང་ རང་གི་ལུ་ཚུ་འདི་ ལེགས་ཉམས་ཀྱི་ཉམས་ མྱོང་ཚུ་ རྣམ་འབྱུར་དང་བཅས་ གཞན་ལུ་བན་སྟོན་འབད་ ཚུགས།	3. མིང་མཐའ་ཡོད་མི་མིང་ཆོག་གི་རིགས་དང་ སྤྱད་ དང་སྟོ་སྟུ་ ཅད་དོས་ཀྱི་བཤད་པ་ལུ་ལྷན་སྟེ་མོ་དོན་ ལེན་ཚུགས།	3. སྤྱི་གདངས་ལུ་ ཡིག་གཞུགས་དང་ ཨང་ཡིག་ནང་བྱིན་གི་ སྤྱད་པ་འབད་དེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།
4. ཉེར་མཁོའི་ཞེ་ས་དང་ ལ་བཟང་གི་ཆོག་ལུ་ལག་ལེན་འཐབ་ སྟེ་ ལུས་རག་གྲུས་བཏུང་གི་ རྣམ་པ་བཏོན་ཚུགས།	4. རྩོ་མོར་སེམས་ཅན་དང་ རི་ཁའི་སེམས་ཅན་ཚུ་གི་ མིང་དང་ དབྱེ་བ་ སན་ཐོགས་ལུ་ལྷན་སྟེ་སེམས་ཅན་ ཚུ་ལུ་ གཅེས་	
5. རང་གི་ནང་མི་ཚུ་གི་སྤྱིར་ལས་ལྷན་སྟེ་ ཉེ་ཆར་གྱི་མིང་དང་ ཡོག་ལས་ ལུ་འགན་ཚུ་འཛིན་ལས་ བཤད་པ་ཀྱབ་ནི་དང་ བཅེ་གཏུང་ ལྷན་སྤྱད་ཚུ་ དགོ་པའི་གཞི་རྟེན་འཐོབ་ ཚུགས།	5. འཛུལ་འབད་ཚུགས།	
6. སེམས་ཅན་གྱི་སྤྱིར་ལས་ལྷན་སྟེ་ རྩོ་མོར་དང་ རི་ཁའི་ སེམས་ཅན་གྱི་དབྱེ་བ་དང་ དེ་ཚུ་འདི་སན་ཐོགས་ལུ་ ཉེ་གོ་སྟེ་ སེམས་ཅན་ཚུ་ལུ་ བྱམས་སྟོན་ འབད་ཚུགས།	6. ཨང་ཕྱིས་ལྷན་ནི་ལུ་བཙུན་ཏེ་ ཨང་གྲངས་40 ཚུན་ ཨང་ཡིག་ནང་མ་འཛུལ་བར་ ལྷན་སྟེ་ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས།	
7. གྲངས་ཁ་40 ཚུན་ ལྷན་སྟེ་ ཅེས་དང་འབྲེལ་བའི་ལུ་ནང་ འཛུལ་བ་མེད་པར་ སྤྱད་ཚུགས།	7. ཏུས་རྒྱུན་ལག་ལེན་འཐབ་མི་ ཞེ་སའི་ བྱ་ཆོག་ལུ་ ལྷན་སྟེ་ གྲུས་ཞབས་འབད་ནི་དང་ མིང་ཆོག་གོང་ འཕེལ་གཏང་ཚུགས།	
	8. ཡོངས་འབྲེལ་ནང་ཡོད་མི་ གཞི་རིམ་རྒྱུ་འཛུལ་ སྟོན་ཚུ་ལྷན་སྟེ་ ཐོས་པའི་ཡོན་ཏན་ རྒྱ་སྟེད་འབད་ ཚུགས།	

སློབ་དཔོན་གྱིས་འབད་དགོ་པ།

ཉན་སྒྲུབ།	ལྷན་རིག།	བྱིན།
1. དབྱངས་གསལ་དང་ མགོ་ཅན་ འདོགས་ཅན་ལུ་ གི་རྩོད་སྒྲུ་ དག་རྟོག་རྟོ་འབད་ འཐོན་ཚུགས་ནི་འདི་ དོན་ལུ་ རག་ཐོག་གི་ སྤྱད་པ་གང་མང་ བྱིན་དགོ།	1. དཔེ་དེབ་ལག་པར་བཞེད་ཐངས་དང་ རྟོག་ལེབ་ རྩོག་ཐངས་ གཡས་གཡོན་ གཉེ་ལས་འགོ་ བཙུགས་ཏེ་ ལྷན་ནི་ཞིན་ན་? འགྲོ་ལུགས་ལུ་ རྩོན་ བྱིན་དགོ།	1. དབྱངས་གསལ་ ཚེག་འདོགས་ལུ་ མགྱོགས་ ཡིག་ནང་ བཀའ་ཐངས་མ་འཛུལ་བར་ བྱིན་ནི་ སྤྱད་པ་ གང་མང་ བྱིན་དགོ།
2. འཇམ་རྟེང་རྟོ་འབད་ ཉེ་གོ་ཚུགས་ནི་དོན་ལུ་ ཨ་ ལོ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ གནད་དོན་ལུ་ གང་མ་ ལ་ཀྱབ་སྟེ་ བྱིན་དགོ།	2. དབྱངས་གསལ་ ཚེག་འདོགས་ མགོ་ཅན་གྱི་རྩོད་ སྒྲུ་དང་ མིང་ཆོག་གི་རྩོད་སྒྲུ་ དག་རྟོག་རྟོ་འབད་ འཐོན་ཚུགས་ནི་དོན་ལུ་ རྩོམ་གྲྭ་གི་སྤྱད་པ་ གང་མང་ བྱིན་དགོ།	2. གྲུལ་ཐིག་དང་འབྲེལ་ཏེ་ བཅོ་འཁོད་པ་འབད་ རྟེང་ཐངས་སེམས་འབད་ བྱིན་ནི་སྤྱད་པ་ བྱིན་དགོ།
3. མཐའ་འཁོར་ གནས་སྤངས་ལུ་ཡོད་པའི་ བར་དང་ ཅེ་ལའི་མིང་ཆོག་ལུ་ འགོ་བཙུགས་ཏེ་ མིང་ ཆོག་གསལ་པ་300 ཚུན་རྒྱ་སྟེད་ འབད་བཙུག་ དགོ།	3. མིང་ཆོག་གི་རྩོད་སྒྲུ་ དག་རྟོག་རྟོ་འབད་འཐོན་ ཚུགས་ནི་དོན་ལུ་ ཆོག་སྤྱད་ཀྱང་ལྟེ་ལྷན་སྟེ་ སྤྱད་པ་གང་མང་ བྱིན་དགོ།	3. ཚེག་འདོགས་ལུ་འཛུལ་བར་ བྱིན་ནི་སྤྱད་པ་ གང་ མང་ བྱིན་དགོ།
4. རྩོད་ཆོག་ འཇམ་རྟེང་རྟོ་ལུ་ ཉན་སྒྲུབ་འབད་དེ་ དི་བའི་ལན་འབད་ནི་ལུ་ གོ་མས་འདིས་འཐོབ་ བཙུག་དགོ།	4. བར་དང་རིམ་ བན་བྱང་དང་ བན་རྟགས་ལུ་ བལྟ་སྟེ་ བན་སྤྱད་འབད་ནི་འདི་ རིག་ཅུལ་ལུ་ གང་ མང་བྱིན་དགོ།	4. མིང་དང་ བྱ་ཆོག་ལུ་བྱིན་ནི་སྤྱད་པ་གང་མང་ བྱིན་དགོ།
5. རྩོ་བའི་ཐོག་ལས་ ལྷན་ཚུགས་ནི་དོན་ལུ་ རྩོ་སྟུ་ འཐོན་ནི་དང་ སྤྱད་ཉན་ནི་ གཏང་ནི་ ཞབས་ཁྲ་		5. འདི་ ཞིན་ མེན་ བས་ མས་ལུ་དང་གཅིག་ཁར་ མིང་དང་བྱ་ཆོག་ བྱ་ལུ་ལུ་སྤྱད་ཏེ་ རྩོད་ཆོག་བྱི་ ནི་དེ་ སྤྱད་པ་ གང་མང་ བྱིན་དགོ།
		6. འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ དི་བའི་འབྲེལ་བའི་ ལན་ལུ་ འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ རིག་ཅུལ་ལུ་ རྩོན་བྱིན་དགོ།

6. ཚབ་ཅེད་མེ་ འབད་བཅུག་དགོ། རྫོང་ཁ་ ཤར་ཤར་སྐབ་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ གཞན་ དང་གཅིག་ཁར་ ཁ་སྐབ་ནི་དང་ འབྲེལ་བ་འབད་ ཐངས་ཚུ་སྟོན་ཏེ་ ལག་ལེན་ འཐབ་བཅུག་དགོ། 7. ཉན་སྐབ་ཀྱི་ རིག་ཚུལ་ཡར་ཤུགས་གཏང་ནིའི་དོན་ ལུ་ རྫོབ་སྟོན་ཅེད་རིགས་ མ་འདྲུལ་ཚུ་ ལག་ལེན་ འཐབ་དགོ།	5. སྤང་དང་ ལྷག་དེབ་ཚུ་ལྷག་ནིའི་དུས་ཚོད་ཕྱིན་ཏེ་ ག་དེམང་མང་ ལྷག་བཅུག་དགོ། 6. སྤང་བུང་ཀྱུ་ཚུ་དང་ ལྷག་དེབ་ཚུ་ལྷག་ལྟེ་ སྤང་གི་ གནད་དོན་དང་ སྤང་ཅེད་པ་ཚུ་གི་སྟོར་ལས་ ལོ་ རྒྱུས་རེ་ སྐབ་བཅུག་དགོ། 7. དུས་མཐུན་གྱི་མིང་ཚིག་འཐབ་ གང་མང་ལྷག་ལྟེ་ རྒྱ་སྟེད་ འབད་བཅུག་དགོ། 8. ཚིག་མཛོད་ལག་ལེན་འཐབ་ལྟེ་ མིང་ཚིག་གི་གོ་ དོན་འཚོལ་བཅུག་ནིའི་ ཐབས་ལམ་ཚུ་ སྟོན་ ཕྱིན་དགོ། 9. ལྷག་ནི་ལུ་ རྫོབ་བསྟེད་བཅུག་ནིའི་ཐབས་ལམ་ཚུ་ སྟོན་ཏེ་ ཨ་རྟག་ར་ལྷག་ནི་ལུ་ གོམས་སྦྱང་ ཚུད་ བཅུག་དགོ།	7. རྒྱུ་ནང་དང་ རྫོབ་ཁང་ནང་ ལག་ལེན་འཐབ་མི་ བར་དང་ཅ་ལ་གི་བཤད་པ་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་ བྱི་ བྱིའི་སྦྱང་བ་མང་སུ་ ཕྱིན་དགོ། 8. རང་གི་བསམ་འཆར་ཚུ་ གཞན་ལུ་བན་སྟོད་ འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ བར་དང་རི་མོ་ཡི་གཱའི་ཐོག་ བྱི་ནིའི་ དང་འདྲོད་ བསྟེད་ བཅུག་དགོ། 9. བྱངས་ཁ་ ༡༠༠ ཚུན་ཨང་ཡིག་ནང་ བྱི་ནིའི་སྦྱང་ བ་ གང་མང་ ཕྱིན་དགོ།
---	--	--

ཉན་སྒྲུབ།	ལྷ་སྒྲུབ་དོན་ཚན།
1. འབྲེལ་ཡོད་དོན་ཚན་ཐོག་ལུ་ འདྲི་ལན་ཚུ་འབད་དེ་ བན་དོན་ཚུ་ལེན་ཚུགས་དགོ། 2. མཐའ་འཁོར་གྱི་སྐྱེ་ཤིང་དང་ ཅད་དོས་ཚུ་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་བཤད་པ་བྱུང་ལཱ་ལྷན་ རྒྱལ་ཚུགས་དགོ། 3. སྤང་དང་ ལོ་རྒྱུས་ཚུ་ཉན་ཏེ་ བསྐྱར་བཤད་ འབད་ཚུགས་དགོ། 4. གཤུགས་ཁམས་དང་ མཐའ་འཁོར་ ཁྱོན་ཆས་ ཟ་འཐུང་གི་གཙང་སྤང་དང་ ཟ་འཐུང་སྟེན་ཐངས་ སྤྱིག་གི་སྟོར་ལས་ ཉན་སྒྲུབ་འབད་ཚུགས་དགོ། 5. ཉིན་བསྐྱར་ ལཱ་གི་བྱ་རིམ་གྱི་སྟོར་ལས་ གནས་ཚུ་ལུ་ གཞན་ལུ་བཤད་ཚུགས་དགོ། 6. ཉེར་མཁའའི་ ཞེས་འདྲི་ཚུ་གྲུས་བདུན་གྱི་སྟོན་ལས་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ སན་ཚུན་མཛེལ་བཅེའི་སྤྱོད་ལས་བཏོན་ཚུགས་ དགོ། 7. མཐའ་འཁོར་དང་འབྲེལ་བའི་ཅ་དངོས་ཚུ་གི་ མིང་དང་གཅིག་ཁར་ ཁྱད་ཆོག་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ཉན་སྒྲུབ་འབད་ ཚུགས་དགོ། 8. མི་སྤྱིའི་ལཱ་དང་འགན་ཁུར་ལུ་ མཉམ་རུབ་དང་ཉེ་མིང་མེད་པར་ འདྲ་མཉམ་འབད་ འབག་དགོ་པའི་སྟོར་ལས་ ཉན་ སྒྲུབ་འབད་ཚུགས་དགོ། 9. རང་གི་ཉེ་ཆོན་ ཐོག་ལས་དང་ བཅེ་གཏུང་ དག་སྤྱང་ཁག་ཆེ་བའི་སྟོར་ སྤྱབ་ཚུགས་དགོ། 10. སྟོན་མེས་མཉམ་ཚན་གྱི་མིང་དང་ དབྱེ་བ་དང་ཡན་པ་ མཉམ་ཚན་ཚུ་ལུ་ བྱམས་སྦྱང་འབད་དགོ་པའི་སྟོར་ ཉན་སྒྲུབ་ འབད་ཚུགས་དགོ། 11. རི་ཁའི་མཉམ་ཚན་གྱི་མིང་དང་ སན་གཞོན་ཚུ་གི་སྟོར་ལས་ཏ་གོ་སྟེ་ གཅན་གཟན་དང་རི་དྲགས་ཚུ་ སྤང་སྦྱོབ་འབད་ བྱེད་སྟོར་ལས་ ཉན་སྒྲུབ་འབད་ཚུགས་དགོ། 12. སྤང་ཉན་ཏེ་ སྤང་གི་མིང་དང་ སྤང་ཅེད་པ་ཚུ་གི་སྟོར་ལས་ གཞན་དང་ བན་དོན་ཇེ་སོར་ འབད་ཚུགས་དགོ། 13. ཁྱད་ས་ཁ་ལྟེ་ ཚུན་ མ་འཛོལ་བར་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ སྤྱབ་ཚུགས་དགོ། 14. མིང་ཆོག་རྒྱ་སྤྱོད་ཀྱི་དོན་ལུ་ སྟོན་སྤྱོད་ཀྱི་ལཱ་ འཐོན་ཞི་དང་སྤྱོད་ཏེ་ མིང་ཆོག་ལྷ་བ་ཐོག་ལས་ ལག་ལེན་ནང་ བཅུགས་ཏེ་ ཉན་སྒྲུབ་འབད་ཚུགས་དགོ།	བཀོད་ཀྱི་ འདྲི་ལན། མཐའ་འཁོར་དང་། ཅད་དོས་ གྱི་བཤད་པ། ཞེས། རོ་སྤྱོད། རྒྱུ་ཆོག། རང་གི་ རང་མིའི་ ལཱ་གི་སྟོར། ཉེ་ཆོན་གྱི་མིང། ཐོག་ལས། སྟོན་མེས་མཉམ་ཚན་གྱི་དབྱེ་བ་ དང་ཡན་པ། རི་ཁའི་ མཉམ་ཚན་ གྱི་ མིང་དང་ཡན་གཞོན་ཐོག་ལས།
ལྷ་ག་རིག།	ལྷ་སྒྲུབ་དོན་ཚན།
1. འདོགས་ཚན་དང་ མགོ་ཚན་ སྟོན་འཇུག་ ཇེས་འཇུག་ ཡང་འཇུག་ཡོད་པའི་མིང་ཆོག་ཚུ་ ཆོག་སྤྱད་རྒྱལ་སྟེ་ ལྷ་ག་ ཐོག་ལས་ གྲོག་སྤྱང་གི་རིག་ཅུལ་གོང་འཕེལ་གཏང་ཚུགས་དགོ། 2. རྒྱུ་ཆོག་འཇུག་སངས་ཚུ་ ཆོག་མཚན་མས་དང་འཕྲིལ་ལྷ་ག་སྟེ་གོ་བ་ལེན་ཚུགས་དགོ། 3. མིང་མཐའ་ཡོད་པའི་ མིང་ཆོག་ཚུའི་ སྤྱོད་ཀྱངས་དང་བཅས་ལྷ་ག་སྟེ་ སྤྱོད་ཀྱངས་སྤྱང་ཚུགས་དགོ། 4. གནས་རིམ་དང་འབྲེལ་བའི་ ལྷ་ག་དེབ་ལྷ་ག་སྟེ་ གོ་དོན་ལེན་ཚུགས་དགོ། 5. སྤང་ བྱང་ལཱ་ལྷ་ག་སྟེ་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ནི་དང་ རྒྱུ་འཐུར་གྱི་སྟོན་ལས་སྤྱོད་ལྷ་ག་སྤྱང་དང་ མི་ཆོའི་ནང་མཁོ་ བའི་བན་དོན་ཚུ་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ། 6. སྟོན་སྤྱོད་ལྷ་ག་སྟེ་ རྒྱུ་འཐུར་གྱི་ཐོག་ལས་ འཐོན་ཏེ་ མིང་ཆོག་ལྷ་ག་སྤྱང་འབད་ཚུགས་དགོ། 7. ཚུམ་རིག་བྱང་ལཱ་ལྷ་ག་སྟེ་ རྒྱུ་འཐུར་གྱི་ཅ་བ་གསུམ་དང་ལམ་སྟེལ་ལུ་ ཅེས་མཐོང་དང་ག་ཞེན་བསྐྱེད་ཚུགས་དགོ། 8. སྟོན་མེས་དང་ རི་ཁའི་མཉམ་ཚན་ཚུ་གི་ དབྱེ་བ་དང་ཡན་ཐོག་ལས་ལྷ་ག་སྟེ་ གཅེས་འཛིན་འབད་ཚུགས་དགོ། 9. ཨང་བྱངས་ལྟེ་ ཚུན་ ཨང་ཡིག་ནང་ མ་འཛོལ་བར་ལྷ་ག་སྟེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ། 10. རྒྱུ་ཆོན་ལག་ལེན་ནང་ ལག་ཆེ་བའི་ཞེས་ཚུ་ལྷ་ག་སྟེ་ ལག་ལེན་མ་འཛོལ་བར་འཐབ་ཚུགས་དགོ། 11. རྒྱུ་ཆོན་ལག་ལེན་འཐབ་མི་བྱ་ཆོག་ཚུ་ལྷ་ག་སྟེ་ མིང་ཆོག་གོང་འཕེལ་གཏང་ནི་དང་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ལུ་གོམས་ འདྲིས་ རྒྱུ་ཆོན་ཚུགས་དགོ།	སྤང་། གཏམ་བརྒྱུད། འབྲི་ཚུམ། གནས་ཚུལ། ཞབས་བྲ། ཅན་མོ། སྤྱོད་དེབ། ལྷ་ག་དེབ་ལ་ཐོག་ལས་ པའི་ཡིག་རིགས།
བྲི་མི།	ལྷ་སྒྲུབ་དོན་ཚན།
1. འདོགས་ཚན་དང་མགོ་ཚན་གྱི་ཡི་གུ་ཚུ་སྤྱང་བ་འབད་ཞེན་མ་ལས་ མིང་དང་ ཆོག་བྲི་ཚུགས་དགོ། 2. ཉེ་འབྲེལ་ཅ་དངོས་ཚུ་དོས་འཛིན་འབད་དེ་མིང་དང་བཤད་པ་བྱེད་ལས་ཚུ་བྲི་ཚུགས་དགོ། 3. མཐའ་འཁོར་གྱི་ཅ་དངོས་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་རྒྱུ་ཆོན་ཚུ་ གཅན་མཚན་མས་དང་ ཆག་ཤད་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ བྲི་ ཚུགས་དགོ།	འདོགས་ཚན་དང་མགོ་ཚན། ཉེ་འབྲེལ་ཅ་དངོས་ཚུ་ དོས་ འཛིན་དང་ བཤད་པ་ བྱེད་ལས། མཐའ་ འཁོར་གྱི་ཅ་དངོས་ཚུ་གི་རྒྱུ་ཆོན། སྟོན་མེས་ ཚན་དང་། རི་ཁའི་མཉམ་ཚན་གྱི་བཤད་པ། ཨང་

4. ཡིག་བཟོའི་སྤྱད་བའབད་དེ་ མཁུགས་ཡིག་ནང་ ཅུག་འདྲགས་ཀྱི་ཡི་གུ་ཚུ་ འདྲན་བཀལ་ཐངས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཡིག་རྩོགས་ལ་ཏྲག་ཏྲ་འབད་དེ་ བི་ཚུགས་དགོ། 5. མིང་མཐའ་ཡོད་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་རྩོམ་འཛིན་འབད་དེ་སྤྲེལ་དང་བཅས་ བཛྲོད་པའི་ནང་ བི་ཚུགས་དགོ། 6. སློན་མེམས་ཅན་གྱི་སློན་ལས་ལྟ་བུ་མིང་ཚུ་རྩོམ་འཛིན་འབད་དེ་ལས་ བཟོ་ནམ་དང་བྱ་སྤྱོད་ དེའི་ཕན་ཐོགས་ གསོ་སྦྱོང་འབད་ཐངས་དང་ དེ་ཚུ་ལུ་བྱམས་སྦྱོང་སྦྱེད་ཐངས་ཀྱི་སློན་ལས་ བཤད་པ་བི་ཚུགས་དགོ། 7. རི་ཁའི་སེམས་ཅན་ཚུ་གི་སློན་ལྟ་བུ་ཞིན་མ་ལས་ བཟོ་ནམ་དང་བྱ་སྤྱོད་ དེའི་ཕན་ཐོགས་ བདག་འཛིན་འབད་དགོ་པའི་སློན་ལས་བཤད་པ་ བི་ཚུགས་དགོ། 8. ཨང་གངས་ཚུ་ལྟ་བུ་ཨང་ཡིག་⁴⁰ ཚུན་ཨང་ཡིག་དང་⁷⁰ ཚུན་ཡིག་གཟུགས་ནང་ གོ་རིམ་དང་སྤྲེལ་མ་འཛོལ་བར་ བྲིས་ཏེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།	ཡིག། སྤྲེལ་སྦྱོར། ཉན་སྒྲིབ། སྤྱད་བསྐྱར་བཤད། རང་གི་ ལཱ་གི་སློན་ལས་བཤད་པ།
--	--

དོན་ཚན། རྒྱུ་ཆས།

༡༽ རྒྱུ་ཆས་གྲུབ།

- ✓ སྤྱིར་བཏང་ བཀོད་རྒྱུ་འཛིན་ཉན་ཞིན་ན་ལད་སྟོལ་རྒྱུ་ཞི་དང་ འདྲི་ཞིབ་འབད་ནི་ དོགས་སེལ་ཚུ་འབད་དེ་ བན་དོན་འཛོལ་ཚུགས།

༢༽ ལས་དོན།

- ✓ རྒྱལ་ཡོངས་ རྒྱུ་ཆས་ག་ཅི་ཡིན་ནེ་ སྒྲུབ་ཚུགས་དགོ།
- ✓ རྒྱུ་ཆས་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ སྒྲུབ་ཚུགས་དགོ།
- ✓ རྒྱུ་ཆས་ རྒྱུ་ཐངས་ཀྱི་ རིམ་པ་དང་འབྲེལ་ རྒྱུ་ཚུགས་དགོ།
- ✓ རྒྱལ་ཡོངས་ རྒྱུ་ཆས་ཀྱི་ཕན་པ་དང་ དགོས་པ་ཚུ་ སྒྲུབ་ཚུགས་དགོ།

༣༽ མཐུན་རྒྱུ་དགོས།

- ✓ རྒྱུ་ཆས་རོ་མ།
- ✓ རྒྱུ་ཆས་ཀྱི་པར།
- ✓ བན་དོན་འཕུལ་རིག།
- ✓ ཨ་ལཱ་འི་སྤྱོད་སྤྱོད།

༤༽ ལྷ་བ་སྤྱད་ལམ་ལུགས།

- དོན་ཚན་ རྒྱལ་ཡོངས་རྒྱུ་ཆས་ཀྱི་སྐོར་ལས་ སློབ་སྟོན་འབད་ཅང་ད། ལྷ་བ་སྤྱད་པ་ཚུ་གིས་ རྒྱལ་ཡོངས་རྒྱུ་ཆས་ རོས་འཛིན་འབད་ནི། རྒྱུ་ཆས་རྒྱུ་ཐངས་ཀྱི་ རིམ་པ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ རྒྱུ་བཅུག་ནི། རྒྱུ་ཆས་ཀྱི་ཕན་པ་དང་ དགོས་པ། དེ་ལས་ རྒྱུ་ཆས་མེད་པ་ཅིན། གནས་སྤངས་ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ལུ་འགྱུར་འོང་ག་? གི་སྐོར་ལས་ ལྷ་བ་སྤྱད་འབད་ནི་ ཡིན་པ་ཅིན།

སྤྱོད་ལཱ་༡ པ།

- རྒྱལ་ཡོངས་རྒྱུ་ཆས་ ཆ་ཚད་ཅིག་འབག་ནི། ཡང་ན། འཕར་གཟུགས་ སྟོན་འཕུལ་ཀྱི་ཐོག་ལས་ རྒྱུ་ཆས་ཚུ་ རེ་རེ་བཞིན་སྟོན་ཞིན་ལས་ བན་དོན་སྤྱོད་ནི།
- ཨ་ལོ་ བུ་ཆ་དང་བུ་མོ་ ཁོང་ར་གིས་ རྒྱུ་ཆི་ རྒྱུ་ཆས་ཀྱི་མིང་ཚུ། སྒྲུབ་བཅུག་ནི། བྲི་བཅུག་ནི། ཡང་ན། པར་རིས་ ཆོག་མཛོད་ལས་ འཛོལ་སྤྱོད་ འད་བཤུས་རྒྱུ་ཅི། དཔེར་ན།

ཕོ་ཆས།	མོ་ཆས།	གཉིས་ཆ་རེ་ཆས།

- དེ་ལས་ ཁྱོན་ཆས་ཀྱི་རིགས་ཚུ་ སོ་སོར་ ཕྱེས་ཞིན་མ་ལས། སྒེབ་བཅས་འབད། རྫོང་ཚོག་བཟོ་ནི། རང་རང་སོ་སོ་གིས་ བྱིས་ཡོད་མི་ཚུ་ དམངས་ཁར་ ཚར་རེ་ལྷག་ནི།

སྒྱུར་ལཱ་ ༥

- འཕར་གཞུགས་སྟོན་འཕུལ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྡེ་ རྒྱལ་ཁབ་དག་པ་ཅིག་གི་ ཕོ་མོ་ཁྱོན་ཆས་ཚུ་ གསལ་སྟོན་འབད་ ཞིན་མ་ལས། ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ བཟླ་བཅུག་ནི།
- དེ་ལས་ ཁྱོན་ཆས་ཀྱི་པར་ཚུ་ལུ་བཟླ་སྟེ། སྡེ་ཚན། ཡང་ན། ཆ་འབད་གོ་སྤྱར་འབད་དེ། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་མིང་བྲི་བཅུག་ནི།
- དེ་ཚུ་ལི་ ཁུད་པར་ ཐོ་བཀོད་འབད་དེ། དམངས་ཁར་སྟོན་ཞུ་འབད་ནི།
- གྲུས་ཞབས་དང་ཕྱིས་བཀྱར་ སྟོན་བཅུག་ནི་དེ་དོན་ལུ་ འོག་གི་གནད་དོན་ཚུ་ཁྱོད་ཐོག་ལུ་ ཞིབ་བརྟག་འབད་བཅུག་ནི།
 - ✓ ཁྱོན་ཆས་མེད་པ་ཅིན་ ག་ཅི་འབད་འོང་?
 - ✓ ཁྱོན་ཆས་ཡོད་པ་ད་ ང་བཅས་ལུ་ སན་པ་ག་དེ་སྟེ་ར་ ཡོད་པ་སྟོ?
 - ✓ ང་བཅས་ཀྱིས་ ཁྱོན་ཆས་ལུ་ གྲུས་ཞབས་དང་ཕྱིས་བཀྱར་ ག་དེ་སྟེ་ འབད་དགོ་པ་སྟོ?



སྒྱུར་ལཱ་ ༥

གོ་ཁྱོན་ཐངས་དང་ དཀྱི་ར་དཀྱི་ཐངས་ཀྱི་ རིམ་པ་དང་འཁྲིལ་ཏེ། དངོས་སྤྱད་འབད་ནི།

དཀྱི་ར་དཀྱི་ཐངས།



གོ་གྱོན་ཐངས།



༥། དཔེ་ཞིབ།

✓ དཔེ་ཞིབ་ཀྱི་སྐབས།

- གྱོན་ཆས་ཀྱི་མིང་ སྤེབ་དང་སྒྲགས་ འབྲི་ལྷག་དང་། རྫོང་ཚོག་བཟོ་ནི་སྐགས།
- སོ་མོའི་ གྱོན་ཆས་ཀྱི་དཔེ་བ།
- གྱོན་ཆས་ངོ་རྒྱལ་ཁག་ཆེ་བའི་ཕྱིས་བཀྲ།

དོན་ཚན། ཅེག་འདོགས་སྒྲིབ་ལྟུང་། སྒྲ་གདངས།

༡༽ ལྷན་ལྟུང་གྲུབ།

- ✓ ཅེག་འདོགས་ལས་གྲུབ་པའི་མིང་ཚིག་དང་། སྒྲ་ཐུག་ཡོད་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ སྒྲིབ་ལྟུང་དང་ ཚིག་སྒྲིབ་ཀྱི་ སྒྲ་གདངས་ མ་འཛོལ་བར་ལྷན་ནི་ལུ་ ལྟུང་སྒྲིབ་ཚུད་ཚུགས།

༢༽ ལས་དོན།

- ✓ ཅེག་འདོགས་ལས་གྲུབ་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ཕྱི་སེལ་ཀྱི་སྒྲ་ ལྷན་ཚུགས་དགོ།
- ✓ རྒྱུ་སྒྲ་ འདག་པ་འབད་ ལྷན་ཚུགས་དགོ།

༣༽ མཐུན་ཆུན་དགོང་།

- ✓ མིང་ཚིག་ཤོག་ཁམ།
- ✓ གྲིབ་གྲིགས་ལ་བྱེད་དང་ ཅེག་འདོགས་ཡི་གུ།

༤༽ ལྷན་སྒྲིབ་ལས་ལུགས།

- ཅེག་འདོགས་ལས་གྲུབ་པའི་ མིང་ཚིག་དང་། སྒྲ་ཐུག་ ཡང་འཇུག་ཡོད་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ སྒྲིབ་ལྟུང་དང་ ཚིག་སྒྲིབ་ ཀྱི་སྒྲ་ ལྷན་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ དཔེ་སྟོན་འབད་ནི། སྒྲིབ་སྒྲུག་ཁོང་ར་ལུ་ ལྷན་བཅུག་ནི་དང་། ཅེད་མོ་གི་ཐོག་ལས་ ལྷན་སྒྲིབ་འབད་ནི་ ལ་སོགས་པའི་ སྒྲིབ་སྟོན་ཐབས་ལམ་ མ་འདྲམ་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ ལྷན་དེབ། རྒྱུད་དེབ་དང་ དོན་ཚན་གཞན་ཡང་ རིག་ཅུལ་དེའི་ཐོག་ལས་ ལྷན་སྒྲིབ་འབད་བཅུག་ནི།

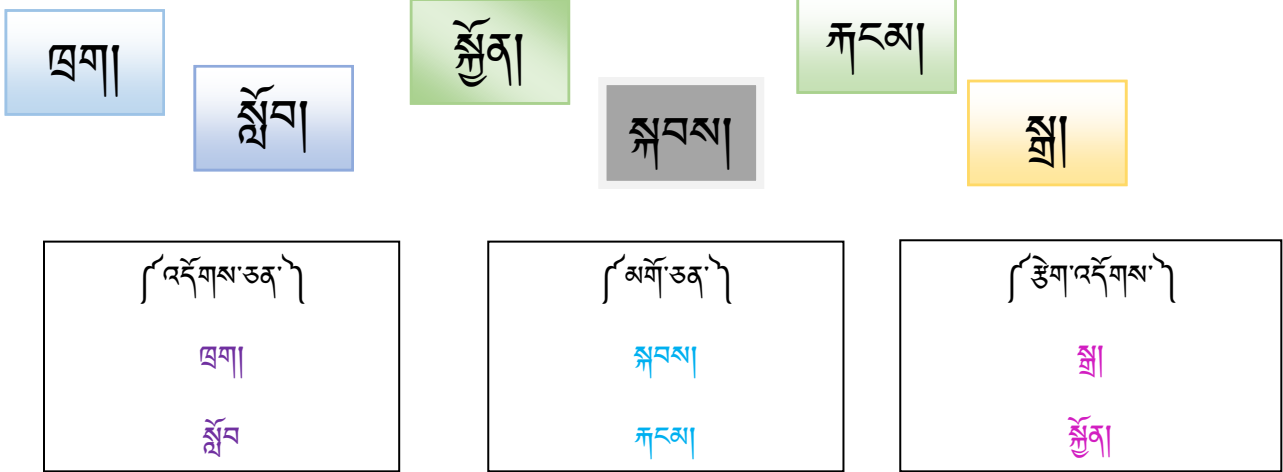
སྒྲིབ་ལྟུང་༡ པ།

- མགོ་ཅན་དང་འདོགས་ཅན། དེ་ལས་ ཅེག་འདོགས་ཅན་གྱི་ཡི་གུ་ཚུ་ གསལ་ཏོག་ཏོ་འབད་ ཤོག་ཁམ་ནང་བྲི་ནི།
- ཨ་ལོ་རེ་རེ་བཞེན་གྱི་རྒྱབ་ཁར་ མིང་ཚིག་མ་འདྲམ་རེ་རེ་སྒྲིབ་འབྱེད་ནི།
- དེ་ལས་ ཨ་ལོ་ག་ར་ ཐང་བདེ་ཏོག་ཏོ་ཅིག་ནང་ཁྱེད་ཞིན་ལས། ཆ་རོགས་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ རྒྱབ་ཁར་སྒྲིབ་ཏེ་ ཡོད་མི་ ཅེག་འདོགས་ཅན་གྱི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ལྷན་ཅི་ར་ ཆ་རོགས་ ག་ར་གི་རྒྱབ་ཁར་ཡོད་མི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ལྷན་ནིའི་ གོ་སྐབས་བྱེད་ནི།

སྒྲིབ་ལྟུང་༢ པ།

- སྒྲིབ་དཔོན་གྱིས་ ཅེག་འདོགས་ཀྱི་མིང་ཚིག་ ཡང་ཅིན། གྲིབ་གྲིགས་ལ་བྱེད་དང་ ཅེག་འདོགས་ཚུ་ག་ར་སྒྲ་བསྐྱེས་ཏེ་ ཐོག་ཏོ་ ཅིག་ནང་བཅུགས་སྟེ་ སྒྲ་ཚན་རེ་རེ་ སྒྲིབ་ཏོ་རེ་རེ་སྒྲིབ་ནི།

- དེ་ནང་ཡོད་མི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ རེ་རེ་བཞིན་འབྲུ་ཡི་ར་ ལྷག་སྟེ་ ཅིག་པ་དང་ འདྲགས་ཅན་ཚུ་ ཕྱི་སེལ་བརྒྱབ་བཅུག་ བྱི་ ཡང་ན། ལྷག་དེབ་དང་། ཡིག་འབྲིམ་གཅིག་སྟོན་ཞིན་མ་ལས། མགོ་ཅན། འདྲགས་ཅན། ཅིག་འདྲགས་ཚུ། མགུ་ ཡིག་དང་འཁྲིལ་ སོ་སོར་བརྟོན་བཅུག་ནི། དཔེར་ན།



- དེ་ལས། སྟོབ་ཕྱག་ཚུ་ལུ་ ལྷག་བཅུག་ནི། འབྲུ་བཅུག་ཀྱང་བཅུག་ནི། རྫོང་ཚིག་བཟོ་བཅུག་ནི་སོགས་.....།

༥༽ དབྱེ་ཞིབ།

- ✓ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནིའི་དོན་ལཱ། དབྱེ་ཚད། དབྱེ་དཔྱད། རྒྱུ་ཐོ། སོགས་ དོན་ཚན་དང་འཁྲིལ་བའི་ དབྱེ་ཞིབ་མཁོ་ཆས་ གང་རུང་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ཨ་ལཱའི་ རྟན་ཡིག་དང་ནང་དོན། མི་ཚེའི་རིག་ཅུལ། བྱ་སྟོན་ རྟོག་བ་བསྟེན་དེ་ ལྷག་ཐངས་། ཚུ་ཡང་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།

དོན་ཚན། གྲངས་གནས་དང་། ཡིག་གཟུགས་འབྲི་ཐངས།

༡༽ ཟློགས་གྲུབ།

- ✓ གྲངས་གནས་ཚུ་ ཡིག་གཟུགས་དང་ ཨང་ཡིག་ནང་བྱི་ཞི་གི་ སྤྱང་བ་འབད་དེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།

༢༽ ལས་དོན།

- ✓ གྲངས་ཁ་^{༡༠} ཡིག་གཟུགས་ནང་ མ་འཛོལ་བར་བྱི་ཚུགས་དགོ།
- ✓ གྲངས་ཁ་^{༤༠} ཚུན་ཨང་ཡིག་ནང་གོ་རིམ་ མ་འཛོལ་བར་བྱི་ཚུགས་དགོ།

༣༽ མཐུན་ཉེན་དགོས།

- ✓ ཨང་གྲངས་དང་ ཡིག་གཟུགས་བྲིས་ཏེ་ཡོད་པའི་ཤོག་གྲུ།
- ✓ ཡིག་བཟོ་སྦྱང་དེབ།
- ✓ བཅད་དོན་འཕུལ་རིག།
- ✓ གྲངས་ཁའི་ལྷག་དེབ།

༤༽ ལྷབ་སྦྱང་ལམ་ལུགས།

- ✓ སློབ་དཔོན་གྱིས། དོན་ཚན་ གྲངས་ཁ་སྟོན་མ་ད། སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ གྲངས་ཁ་^{༡༠} ཚུན་ ཡིག་གཟུགས་ནང་། ཡིག་སྟེབ་མ་འཛོལ་བར་བྱི་ཞི་དང་། འབྲི་མེ་ཚུ་ ལྷག་ནི།
 - གྲངས་ཁ་^{༤༠} ཚུན་ གོ་རིམ་མ་འཛོལ་བར་ བྱི་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ སློབ་ཕྲུག་ཁོང་ར་ལུ་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་བཅུག་སྟེ། དེ་གི་ ཐོག་ལུ་ རྫོང་ཆེག་བཟོ་བཅུག་ནི་ལ་སོགས་པའི་ བྱི་ཞིའི་སྦྱང་བ་གང་མང་བྱིན་ནི། དཔེར་ན།
 - སློབ་ཁང་ནང་ བུ་ཚ་^{༡༥} ཡོད།
 - བུ་མོ་^{༡༣} ཡོད།
 - སློབ་དཔོན་^༢ མེད།
 - ཞག་^{༣༠} ལུ་ལྷམ་གཅིག་བཟི་འོང་།
 - བདུན་ཕྱག་^༡ ཞག་^༢ འོང་། སོགས་ རིགས་བསྟེན་དགོ།

སྦྱོང་ལཱ་^༡ པ།

- ཡོངས་འབྲེལ་སློབ་སྟོན་ (e-learning) འབད་ཡོད་པའི་ སློབ་སྟོན་དོན་ཚན་ཨང་གྲངས་འདི་ ལེགས་ཤོམ་འབད་བལྟ་བཅུག་སྟེ། འདི་ལས་ ཁོང་རང་གིས་ ག་ཅི་ཏོ་གོ་ཡི་ག་? གྲོས་སྦྱར་འབད་དེ་ ཨང་གྲངས་^{༡༠} ཚུན། ཡིག་གཟུགས་ཐོག་ རེ་རེ་བཞིན་དུ་ བལྟ་སྟེ་ བྱི་བཅུག་ནི།

- སློབ་ཕྲག་ཚུ་ སློབ་ཁང་ཕྱི་ཁར་བྱིད་དེ་ རི་མགུ་ལས་མེ་འབར་དོ། རྒྱགས། རྒྱགས། ཟེར་སྒྲུབ་སྟེ་ སློབ་དཔོན་ བྱིས་ཨང་གངས་། ལས་ ༡༠ ཚུན་སྒྲུབ་སྟེ་ བྱངས་ཁ་བསྐྱོམ་བཅུག་ནི།
- ཡིག་བཅོ་ སློབ་དེབ་ནང་ཡོད་པའི་ ཨང་ཡིག་ཚུ་འདྲ་བཤུས་རྒྱབ་སྟེ་ བི་བཅུག་ནི།
- བྱངས་ཁ་། ལས་༥༠ ཚུན་ གོ་རིམ་བཞིན་དུ་ བིས་ཏེ་ རྒྱག་བཅུག་ནི།

སློབ་ལཱ་༩ པ།

འོག་གི་བྱངས་ཁ་ཨང་ཡིག་ནང་ཡོད་མི་ཚུ་ཡིག་གཟུགས་ནང་བི་ནི།

༩	༩	༤	༩	༩
-----	-----	-----	-----	-----

གོ་རིམ་བསྒྲིག་ནི། རྒྱངས་ཁ་ རྒྱང་ཀྱ་ལས་སྒྲོམ། ཡང་ན། སྒྲོམ་ལས་རྒྱང་ཀྱ།

༩༠	༩༩	༤༩	༩༩	༩༩
-----	-----	-----	-----	-----

བྱངས་ཁ་མ་ཚང་མི་ཚུ་ ས་སློབ་ནང་བཅུགས་ནི། རྒྱ།

༩	-----	༩	-----	༩༠
༥	-----	༩	-----	༥

(བཅུ་ཚན་) བྱངས་ཁ་མ་ཚང་མི་ཚུ་ ས་སློབ་ནང་བཅུགས་ནི། རྒྱ།

-----	༩༠	-----	༥༠	-----
-------	----	-------	----	-------

༥། དབྱེ་ཞིབ།

- དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནིའི་དོན་ལཱ། རྒྱ་ཡིག་གི་ནང་དོན། བྱ་སློབ་རྒྱ་སློབ་བསྐྱེད་དེ་ རྒྱག་ཐངས་། ཕྱིས་བཞག་ཚུ་ བདེ་ རྒྱ་ཚུགས་པ་འབད་ བཟླ་དགོཔ་ཨིན། དཔེར་ན།

དབྱེ་ཚད་ཀྱི་དཔེ།

	མང་བྱང་།	རིམ་བྱུག་།	ཏེ་འབྱོར་།	གཞི་འཛུགས།	དན་གསོ།
མིང་།	ཨང་གངས་༩-༩༠ ཚུན་ ཡིག་གཟུགས་ནང་ བི་བའི་ རྒྱགས། སློབ་ལཱ་ཚུ་ རྒྱ་ ཚོད་ནང་ དང་བདེན་ཐོག་ ལས་ མ་འཛོལ་བར་འབྱེ་ནི།	ཨང་གངས་ཚུ་༩-༩༠ ཚུན་ ཡིག་ གཟུགས་ནང་ བི་བའི་རྒྱགས། འཛོལ་བ་ རེ་རེ་ གཉིས་གཉིས་ ཡོད་རུང་ རྒྱ་ཚོད་ཁར་ དང་ བདེན་ཐོག་ལས་ བྱ་ཚུགས་ནི།	ཨང་གངས་ཚུ་༩-༩༠ ཚུན་ ཡིག་ གཟུགས་ནང་ བི་བའི་རྒྱགས། རྒྱ་ མང་རབས་ཅིག་ འཛོལ་ཡོད་རུང་ རྒྱ་ཚོད་ཁར་ དང་བདེན་ཐོག་ བྱ་ ཚུགས་ནི།	ཨང་གངས་ཚུ་༩-༩༠ ཚུན་ ཡིག་གཟུགས་ནང་ བི་མ་ ཚུགས་ནི།	
སངས་རྒྱས།			✓	འཛོལ་བ་ཡོད་མི་ཚུ་ཡིག་ཅིར་སློབ་པ་འབད་བཅུག་ནི།	
ལྷ་མོ།	✓	✓			

དོན་ཚན། ཁ་བཟང་དང་ཞེ་ས།

༡༽ ཟློགས་གྲུབ།

- ✓ ཉེར་མཁའི་ཞེ་ས་དང་ ཁ་བཟང་གི་ཚིག་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ལུས་ངག་གུས་བརྟུང་གི་ རྣམ་པ་བརྟོན་ཚུགས།

༢༽ ལས་དོན།

- ✓ གཟུགས་ཀྱི་ཡན་ལག་༡༠ གི་ ཞེ་སའི་ཚིག་ འབྲི་སྒྲུབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ✓ ཞེ་སའི་ཚིག་ ལག་ལེན་འཐབ་སའི་ཡུལ་དང་ འཐབ་དགོ་པའི་ཕན་པ་ཚུ་ སྒྲུབ་ཚུགས་དགོ།
- ✓ གཟུགས་ཀྱི་ཡན་ལག་གུ་ ཞེ་ས་སྒྱུར་བའི་སློ་སྒྱུ་ ཉན་ཞིན་ན་ ཞེ་ས་ངོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ✓ སློ་སྒྱུ་འཐེན་ཚུགས་དགོ།

འཇགས་ཀྱི་ གཞན་ཡང་ མིང་གི་ཞེ་ས། བྱ་ཚིག་གི་ཞེ་ས། ཞེ་སའི་ཚིག་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ཁ་བཟང་འབད་ཐངས་ ལ་སོགས་པའི་དོན་ཚན་ཚུ་འཐོག་ལུ་ཡང་
རིགས་བསྒྲེས་ཏེ་ སློབ་སྟོན་འབད་རུང་བརྟུབ།

༣༽ མཐུན་ཁྱེན་དགོ་པ།

- ✓ སློ་སྒྱུ་འཐེན་དེ་བ།
- ✓ ཕལ་སྐད་དང་ཞེ་སའི་ལྷག་དེ་བ།
- ✓ བད་དོན་འཕུལ་རིག།

༤༽ ལྷ་བ་སྒྱུར་ལམ་ལུགས།

- གཟུགས་ཀྱི་ཡན་ལག་གུ་ཞེ་ས་སྒྱུར་ཐངས་ ལྷ་བ་སྒྱུར་འབད་དེ་ ལུས་ངག་གུས་བརྟུང་གི་ རྣམ་པ་བརྟོན་ཚུགས་པ་བཟོ་
ནིའི་དོན་ལུ་ སློབ་ལཱ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་ནི་ཨིན་པ་ཅིན།

སློབ་ལཱ་༡ པ།

- གཟུགས་ཀྱི་ཡན་ལག་གི་ ཞེ་ས་སྒྱུར་ཏེ་ཡོད་པའི་སློ་སྒྱུ་འདི། སློབ་ཕྲུག་དམངས་ལུ་ འོག་ཅི་འོག་ཅི་ ཉན་
བརྟུག་ནི།
- དེ་ལས་ འོག་གི་ གནད་དོན་ཚུ་འཐོག་ལུ་ ཞིབ་བརྟག་འབད་བརྟུག་ནི།
 - ✓ གཟུགས་ཀྱི་ཡན་ལག་ ག་ཅི་ར་འཐོན་ནི་འདུག་ག་?
 - ✓ དེ་ཚུ་རེ་རེ་བཞིན་ཏུ་ ཞེ་ས་ནང་ ག་དེ་སྟེ་ཞུམ་ཨིན་ན་? ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ འབྲི་སྒྲུབ་འབད་
བརྟུག་ནི།

སྒྲིབ་ལུ་པ།

སྒྲིབ་ཕྱག་ཚུ་ལུ་ འོག་གི་དྲི་བ་ཚུ་བཀོད་ནི།

- 1) ཞེ་ས་འདི་ ག་དང་ག་ལུ་ར་ ལུ་དགོཔ་སྟེ་?
- 2) ག་ལྷག་ས་ཀྱི་ཡན་ལག་གུ་ ཞེ་ས་སྐྱར་དགོཔ་པའི་ ཁྱད་ས་དང་དགོཔ་པ་ སྒྲིབ།
- 3) གུས་བརྟུང་གི་ཐོག་ལས་ ཞེ་ས་འབད་བ་ཅིན་ བན་པ་ག་ཅི་ར་ཡོད་པ་ཨིན་ནེ་ གོ་སྐྱར་ ལེགས་ ཤོམ་འབད་ཞིན་མ་ལས།

འོག་གི་ དོན་ཚན་ཚུ་ སྒྲིབ་ཕྱག་རང་རང་སོ་སོ་ལུ་ ཐོ་བཀོད་འབད་བཅུག་ནི།

ག་ ཁྱོན་ཆས་ཀྱི་མིང་ ༡༠ །

ཁ་ ག་ལྷག་ས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཀྱི་མིང་ ༧ །

ག་ བཞེས་སྟོ་གི་མིང་ ༥ །

ང་ ཟ་ཆས་ཀྱི་མིང་ ༥ །

ཅ་ བཀའ་བཀོད་མིང་ ༧ །

- སྒྲིབ་ཕྱག་རེ་རེ་བཞིན་གྱིས་ ཐོ་བཀོད་ཡོད་མི་ཚུ་ དམངས་ཁར་ལྷག་། སྒྲིབ་སྒྲིབ་བཅུག་། འཛོལ་བ་ ཡོད་མི་ཚུ་ བཅོལ་རྒྱབ་སྟེ། ཡིག་སྒྲིབ་ གཏན་འཁེལ་བཟོ་ནི།
- དེ་ལས། ལེགས་བཅོས་འབད་མི་འདི་ མཐའ་དབྱེད་འབད་ཞིན་མ་ལས། ཉེ་འདབས་ལུ་ཡོད་མི་ སྒྲིབ་དཔོན་དང་། ཆ་རོགས། ཆས་ཤོས་ཚུ་ལས་ ཞེ་ས་འཛིན་ག་ བསྐྱེད་འབད་ནི།
- སྒྲིབ་སོགས་འཛོལ་བ་མེད་པ་འབད་ བཟོ་ཞིན་མ་ལས། སྐྱོན་ལུ་འབད་ནི།
- སྐྱོན་ལུ་སྐྱབས་ལུ་ གཞན་གྱིས་བཀོད་མི་ བསམ་འཆར་དང་། ཁྲོས་འཆར་ཚུ་ འབྲི་སྟོན་འབད་ ཞིན་མ་ལས། ལུན་དག་འབད་དེ་ མཐའ་དབྱེད་འབད་ བྲི་ནི་སོགས་.....། དེ་གི་ཤུལ་ལས། ཆ་ རོགས་ནང་རོགས་ འབྲི་དེབ་སོར་སྟེ། རེ་རེ་བཞིན་དུ་ རྒྱུར་བཅར་ཏེ་ དམངས་ཁར་ ལྷག་བཅུག་སྟེ་ མཐུག་བསྐྱེད་ནི།

༥༡ དབྱེ་ཞིབ།

✓ དབྱེ་ཞིབ་འབད་བའི་སྐབས་ རང་དོན་དང་གཅིག་ཁར་ ཨ་ལུ་འཁྱེད་སྟེད་དང་ མི་ཚེ་འཛིན་ཅུ་ཚུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་ ཚུ་ ཚུད་ར་ཚུད་དགོ།

ཨང་།	མིང་།	མད་བྱང་།	རེ་མཐུན།	ཉེ་འཕྲོར།	གཞི་འཛུགས།	
དབྱེ་ཚན།		ག་ལྷག་ས་ཀྱི་ཡན་ལག་ ༥ དང་ ༡༠ གྱི་བར་ན་ ཞེ་ ས་སྐྱར་ཤེས་པའི་ཁར་ ཨ་ལྷག་ར་ སྒྲིབ་དཔོན་ དང་ ཆས་ཤོས་ བཅུ་ཚུ་ ལུ་ གུས་བརྟུང་འབད་	ག་ལྷག་ས་ཀྱི་ཡན་ལག་ ༥ དང་ ༧ གྱི་བར་ན་ ཞེ་ས་ སྐྱར་ཤེས་པའི་ཁར་ ཏུས་ མང་ཤོས་ར་ སྒྲིབ་དཔོན་ དང་ ཆས་ཤོས་ བཅུ་ཚུ་ ལུ་	ག་ལྷག་ས་ཀྱི་ཡན་ལག་ ༩ དང་ ༤ གྱི་བར་ན་ ཞེ་ས་ སྐྱར་ཤེས་པའི་ཁར་ སྒྲིབ་ དཔོན་དང་ ཆས་ཤོས་ བཅུ་ཚུ་ལུ་ རེ་ཆེ་སྐྱབས་ རྒྱུར་ལུ་གཅིག་གུས་བརྟུང་	ག་ལྷག་ས་ཀྱི་ཡན་ལག་ ༡ དང་ ༥ རྒྱུར་ལུ་གཅིག་ ཞེ་ ས་སྐྱར་ཤེས་པའི་ཁར་ སྒྲིབ་དཔོན་དང་ ཆས་ཤོས་ བཅུ་ཚུ་ལུ་ ཞེ་ས་སྐྱར་མི་ ཤེས་པས།	

		དགོ་པའི་ དགོས་པ་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཉ་གོ་ མེ་ དག་སྤང་ཐོག་ལས་ ཞེ་ས་ལག་ལེན་འཐབ་ ཤེས་པས།	གུས་བདུད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ ཞེ་ས་སྤྱར་ཤེས་པས།	ཀྱི་ཐོག་ལས་ ཞེ་ས་ སྤྱར་ ཤེས་པས།		
༡	པ་སྒྲ།		✓			
༢	ལྷ་མོ།			✓	གཟུགས་ཀྱི་ཡན་ལག་༣ རྒྱུ་མ་གཅིག་གྱ་ ཞེ་ ས་སྤྱར་ཤེས་པའི་ཁར་ རང་གི་གོང་མ་དང་ ཡམ་ སློབ་དཔོན་དང་ ཆས་ཤོས་ཚུ་ལུ་ ཞེ་ས་གནམ་ མེད་ས་མེད་ཅིག་ལྷ་མི་ཤེས་པས།	

སྒྲིབ་ལུ་ན་ པ།

- དང་པ་ར་ སྒྲིབ་ཕྱག་ཚུ་ མི་༡༠ རེ་ཡོད་པའི་ སྡེ་ཚན་ནང་བགོ་བཤའ་རྒྱབ་ནི། རྒྱུ་མེད་མིའི་གྲངས་ལ་ རང་གི་སྒྲིབ་ས་བདེ་སྒྲིབ་དང་འཁྲིལ་ནི་།
- དེ་ལས་ སྒྲིབ་དཔོན་གྱིས་ ཡང་གྲངས་༡ ལས་༡༠ རྒྱུ་མེད་མིའི་གྲངས་ལ་དང་འཁྲིལ་ནི་། ཚུན་ ཤོག་ཚུང་གྲུ་བྲིས་ཏེ་ གོ་རིམ་བཞིན་དུ་ ས་ཁར་བཀྲམ་ཞིན་ན། དེ་ཚུ་ རེ་རེ་བཞིན་གྱི་རྩ་བར་ ཨ་ལུ་རེ་རེ་ཡོངས་སྤོང་ནི།
- སྒྲིབ་དཔོན་གྱི་ བཀོད་རྒྱ་དང་འཁྲིལ་ ག་ར་གིས་ རང་གི་གདོང་ཁར་ཡོད་པའི་ ཡང་གྲངས་ཀྱི་ཡིག་ཚུང་རེ་འབྲུ་ཞིན་ན། མདུན་གཟང་སྟེ་འགྱུར་ནི།
- ཐང་གི་ མཚུག་མཚམས་ཅིག་ནང་ སྒྲིབ་དཔོན་གྱིས་ གྲངས་ལ་ཡིག་གཟུགས་ནང་བྲིས་ཏེ་ཡོད་པའི་ ཡིག་ཚུང་ གོ་རིམ་དཀྲུགས་བཞག་ཞིན་ན། སྒྲིབ་ཕྱག་ཚུ་ལུ་ རང་སེའི་ལག་པར་ཡོད་མི་ གྲངས་ལའི་ ཡིག་གཟུགས་འཛོལ་བཅུག་ནི། རྒྱ་ཡོད་མི་གིས་ རྒྱ་ཅིག་། འཛོལ་ནི། རྒྱ་ཞན་གྱིས་ ཆ་རོགས་འབད་མི་ཚག་།
- ག་ཏེ་མ་འཐོན་མི་ཚུ་ལུ་ ལེགས་སོ་བྱིན་ནི་དང་ རྒྱལ་མར་ལུས་མི་ཚུ་ལུ་ཡང་ སེམས་བྱུགས་བསྐྱེད་བཅུག་ནི།
- དེ་ལས་ སྡེ་ཚན་གཞན་ལུ་ཡང་ གོ་སྐབས་འདྲན་འདྲན་བྱིན་ནི།

མཚུག་ལུ་ རྟོག་བྱང་ནང་ཡོད་མི་སྤྱང་ཅིག་ སྒྲིབ་ཕྱག་ཆ་མཉམ་གྱིས་ གོ་སྐབས་འཐོབ་ཚུགས་པ་འབད་ སྤྱིར་གྲོག་ཚིག་སྤྱད་ གང་རུང་ཐོག་ རྟུག་བཅུག་ཞིན་མ་ལས། སྤྱང་གི་ནང་དོན་སྐོར་ གྲངས་ལ་དང་འབྲེལ་བ་བཟོ་སྟེ། རྟོ་སྒྲིབ། བསམ་འཆར་བཤའ་བཅུག་སྟེ་ མཚུག་བསྐྱེད་ནི།

༥། དཔྱེ་ཞིབ།

- དཔྱེ་ཞིབ་འབད་ནིའི་དོན་ལུ།
 - o ཡང་ཡིག་འབྲི་སྒྲིབ་འབད་ནི།
 - o ཡང་ ཡིག་གཟུགས་ནང་ འབྲི་སྒྲིབ།
 - o ཡིག་ཚུགས་སྒྲིབ་ཐངས།
 - o སྡེ་ཚན་གྲས་གཏོགས།
 - o ཆ་རོགས་དང་ རང་སྤྱོད།
 - o སྒྲིབ་དཔོན་ལུ་ཞུ་ཐངས་སོགས་.....།

དཔྱེ་ཚད་ཀྱི་དཔེ།

ཡང་།	མིང་།	མཉམ་བྱུང་།	རེ་མཐུན།	ཉེ་འབྱུང་།	གཞི་འཛུགས།	བཞག་གསོ།
		ཡང་ཡིག་༡ ལས་༢༠ ཚུན་ ཆ་ཚང་འབད་ སྒྲིབ་ཚུགས་མི།	ཡང་ཡིག་༢༠ ལས་ ༡༥ ཚུན་ རྟུག་ ཚུགས་མི།	ཡང་ཡིག་༢༠ ལས་༡༠ ཚུན་ རྟུག་ཚུགས་མི།	ཡང་ཡིག་༢༠ ལས་༩ ཚུན་ རྟུག་ཚུགས་མི།	

༡	དོན་ཐོག	✓				
༢	ཚོམ་བྱ།				✓	སྒོ་བ་སྒོ་ན་ཐབས་ལྟས་ མོར་ཏེ་ སྒོ་བ་སྒོ་ན་ འབད་ནི་ཨིན།

དོན་ཚན། ཅ་དངོས་དང་སེམས་ཅན།

༡༽ རྩོགས་གྲུབ།

- ✓ མཐའ་འཁོར་གྱི་ ཅ་དངོས་དང་སེམས་ཅན་ཚུ་གི་ དབྱེ་བ་དང་ མིང་གི་བཤད་པ་ཚུ་ བྱི་བའི་སྐབས་ ཚག་ཤད་དང་ གཅད་མཚམས་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ བྱི་ཚུགས།

༢༽ ལས་དོན།

- ✓ མཐའ་འཁོར་གྱི་ ཅ་དངོས་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ རྫོང་ཚིག་ཚུ་ གཅད་མཚམས་དང་ ཚག་ཤད་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ བྱི་ཚུགས་ དགོ།
- ✓ ཉེ་འབྲེལ་ཅ་དངོས་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ མིང་དང་བཤད་པ་ བྱེད་ལས་ཚུ་ བྱི་ཚུགས་དགོ།

༣༽ མཐུན་ཆུན་དགོས།

- ✓ ལྷག་དེབ་དང་དཔེ་དེབ།
- ✓ པར་རིས་ཚིག་མཛོད།
- ✓ བརྟེན་འབྲུལ་རིགས། ༼དུས་ཟུང་གྲོག་བརྟན་༽
- ✓ ལཱ་ཤོག།
- ✓ ཡིག་བཟོ་སྦྱོང་དེབ། ལ་པ།

༤༽ ལྷབ་སྦྱང་ལམ་ལུགས།

- ✓ རང་གི་ མཐའ་འཁོར་ལུ་ཡོད་པའི་ སེམས་ཅན་དང་ཅ་དངོས་ ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རིགས་སྐྱེ་བཤད་པ་བྱི་ནིའི་ ལྷབ་ སྦྱང་འབད་ནི་ཨིན་པ་ཅིན།
- ཁོང་ར་གི་མཐའ་འཁོར་ལུ་ཡོད་པའི་ སེམས་ཅན་དང་ ཅ་དངོས་སོགས་ ག་ཅི་ར་འབད་རུང་ བྱེད་ལས་དང་ བཤད་པ་ ཚུ་བྱི་བཅུག་ནི།
- ཚག་ཤད་དང་ གཅད་མཚམས་ཚུ་ ལྷ་རྟོག་འབད་དེ་ བྱི་བཅུག་ནི། དཔེར་ན།

༧༽ སེམས་ཅན་ཅིག་ ཨིན་པ་ཅིན།

- མིང་།
- སྤྱུ་ཁ།
- བཟོ་ནམ།
- བཞེས་སྒྲོ།
- བྱ་སྦྱོང་།

- ཕན་ཐོགས།

ལ། ཤིང་འབྲས་ཅིག་ ཡིན་པ་ཅིན།

- མིང་།
- ལ་དོག།
- དབྱིབས།
- བཟོ་རྒྱུ།
- ཐོ་ལྷ།
- ཕན་གཞོན།

ག། མི་ཅིག་ ཡིན་པ་ཅིན།

- མིང་།
- བཟོ་རྒྱུ།
- གོ་གནས།
- ལུ་འགན།
- ལུ་འབད་ས།
- ཕན་ཐོགས་སོགས་ གཞན་ཡང་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ སྤང་བ་འབད་ནི།

འབད་ཐངས་རིམ་པ།

1. བྱི་ནི།
2. དམངས་ཁར་ལྷག་ནི།
3. གོས་འདེབས་ལེན་ནི།
4. འཕྲི་སྒྲོན་འབད་དེ་མཐའ་དབྱུང་འབད་ བྱི་ནི།

༥། དབྱེ་ཞིབ།

- དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་སྐབས།
- མིང་ཆོག་གི་སྒྲེབ་དང་། ཡིག་བཟོ། ཤད་དང་ གཅད་མཚམས།
- མཉམ་རུབ། འབྲི་ལན། དབྱེ་དབྱུང་འབད་ཐངས། རང་སྒྲོབས་ཀྱིས་ ལུ་འབད་ནི་སོགས།

དབྱེ་ཞིབ་འབད་བའི་སྐབས་ རང་དོན་དང་ གཅིག་ཁར་ ཨ་ལཱ་འེ་བྱ་སྤྱད་དང་ མི་ཆེ་རིག་ཅུལ་ཚུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་ ཚུ་ཚུད་ར་ཚུད་དགོ།

དཔེ་ཚད་ཀྱི་དཔེ།

	མད་བྱང་།	རེ་མཐུན།	ཉེ་འབྱོར།	གཞི་འཛུགས།	བླ་གསོ།
མཐོ་བཟུག་གི་ མིང་།	པར་ལུ་བཟུ་སྟེ་ མིང་དང་ ཚོད་ཆོག་ཚུ་ དུས་ཚོད་ནང་ ལུ་ བླ་བཟུ་ཐོག་ལས་ མ་ འཛོལ་བར་བྱི་ཚུགས།	པར་ལུ་བཟུ་སྟེ་ མིང་གི་ ཚུགས་རུང་ ཚོད་ཆོག་གི་ ནི་ལུ་ དཀའ་ངལ་དུ་ ག་རེ་ཡོད་མི།	པར་ལུ་བཟུ་སྟེ་ མིང་གི་ཚུགས་རུང་ ཚོད་ཆོག་ཚུ་གི་ ལུ་དཀའ་ངལ་ ཡོད་མི།	པར་ལུ་བཟུ་སྟེ་ མིང་ དང་ ཚོད་ཆོག་ཚུ་གི་ ནི་ལུ་ དཀའ་ངལ་ ཡོད་མི།	
སངས་རྒྱལ།	✓				
དོ་ཆེ།		✓			

དོན་ཚན། སློན་ཁྲིམས་དང་། རི་ཁའི་སེམས་ཚན།

༡༽ རྩོགས་གྲུབ།

- ✓ སེམས་ཚན་གྱི་སློན་ལས་ལྟ་བུ་སློན་ཁྲིམས་དང་། རི་ཁའི་སེམས་ཚན་གྱི་དབྱེ་བ་ དེ་ཚུའི་ཕན་ཐོགས་ཚུ་ ཉ་གོ་སྟེ་ སེམས་ཚན་ཚུ་ལུ་ བྱམས་སྦྱང་འབད་ཚུགས།

༢༽ ལས་དོན།

- ✓ སློན་ཁྲིམས་ཚན་དང་རི་ཁའི་སེམས་ཚན་གྱི་མིང་ སྒྲུབ་ཚུགས་དགོ།
- ✓ སེམས་ཚན་ཚུ་ལུ་ བྱམས་སྦྱང་འབད་དགོ་པའི་སློན་ ཉན་སྒྲུབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ✓ སློན་ཁྲིམས་ཚན་དང་རི་ཁའི་སེམས་ཚན་གྱི་དབྱེ་བ་བྱེ་ཚུགས་དགོ།
- ✓ སེམས་ཚན་གྱི་ ཕན་པ་དང་གཞོན་པ་ཚུ་ སྒྲུབ་ཚུགས་དགོ།
- ✓ སློན་ཁྲིམས་ཚན་དང་ རི་ཁའི་སེམས་ཚན་གཅིག་ར་ མེད་རུང་། ང་བཅས་རའི་ འཛོ་བའི་འཁོར་རིམ་ (Food Chain) ཅན་ གཞོན་ལུགས་ཚུ་ ཉན་སྒྲུབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ✓ སློན་ཁྲིམས་ཚན་དང་ རི་ཁའི་སེམས་ཚན་གྱི་མིང་ཚུ་ ཡིག་སྒྲུབ་ མ་འཛོལ་བར་སྒྲུབ་ཚུགས་དགོ།

༣༽ མཐུན་ཆུན་དགོས།

- ✓ སེམས་ཚན་གྱི་པར་རིས།
- ✓ སློན་ཁྲིམས་ཚན་རྩིས།
- ✓ སློན་ཁྲིམས་ཀྱི་འཐོན་སྐྱེད།
- ✓ བན་དོན་འཕུལ་རིག།

༤༽ ལྷན་སྐྱུང་ལས་ལུགས།

- སློབ་ཕྲུག་གིས་ རི་ཁའི་སེམས་ཚན་དང་ སློན་ཁྲིམས་ཚན་གྱི་ཁྱད་པར་དང་ ཕན་ཡོན་ཚུ་ ལྷན་སྐྱུང་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ སྦྱང་ལུ་འགོ་འདྲན་འཐབ་དགོ་པ་ཅིན། དཔེར་ན།

སྦྱང་ལུ་ པ།

- སེམས་ཚན་གྱི་པར་རིས་ཚུ་བཤུད་བརྟན་གྱི་ཐོག་ལས་ གསལ་སྟོན་འབད་ནི། ཡང་ན། པར་ཤོག་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ སྟོན་ནི།
- འདི་ནང་ལས་ སློན་ཁྲིམས་ཚན་དང་ རི་ཁའི་སེམས་ཚན་ཚུའི་སློན་ལས། ཁོང་རའི་སྡེ་ཚན། ཡང་ན། ཆ་འབད། གོ་སྐྱུང་འབད། འོག་གི་ གོ་རིམ་དང་འབྲེལ་ དབྱེ་བ་བྱེས་ཏེ་ སྒྲུབ་བཟུགས་ནི། དཔེར་ན།

- ✓ སེམས་ཅན་གྱི་མིང་དང་ བཟོ་རྒྱུ།
- ✓ ལ་དོག།
- ✓ སེམས་ཅན་གྱི་དབྱེ་བ།
- ✓ སྟོད་ས།
- ✓ བཞེས་སྟོ།
- ✓ ཕན་གཞོད།

	
..... 	
	
..... 	
	

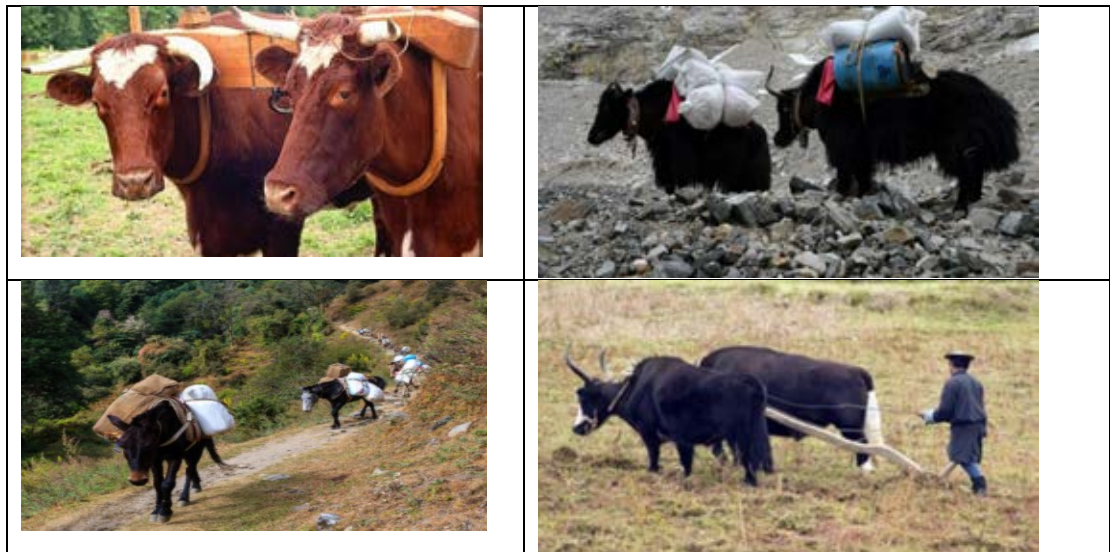
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

སྒྲིང་ལཱ་ ༣ པ།

- སྒོ་བ་ཕྱག་ཚུ་ལུ་ འོག་གི་རི་བ་ཚུ་འཛི་ལན་ བྱིས།
 - ✓ སེམས་ཅན་ཚུ་གིས་ ལཱ་འབད་མི་འདི་ ཁོང་ར་གིས་ འབད་དགོ་མནོ་སྒྲེ་འོང་ག།
 - ✓ ལཱ་འབད་མི་ཚུ་གས་ནི་བཟུམ་ཡོད་པ་ཅིན། འབད་མི་ཚུ་གས་ནི་མས། ཟེར་ སྒྲུབ་ནི་གི་རང་ དབང་ཡོད་ག། སོགས་ སྒོ་བ་ཕྱག་ཚུ་འབད་དེ་ ལན་ཉན་སྒྲུབ་འབད་ཚུ་གས་དགོ།

ཨ་ལུ་ཚུ་ལུ་ རྒྱང་མཐོང་། ཡང་ན། འཕར་གཟུགས་སྟོན་འབྲུལ་གྱི་ཐོག་ལས་ སེམས་ཅན་བཀོལ་སྤྱོད་འབད་བའི་ པར་དང་སྒོག་བརྟན་བྱང་ཁྱུ་སྟོན་ནི། དེ་ལས་ བཟུམ་ཤེས་གཞན་ ཞིང་མོ་སར་དང་ ཁྱུང་ཆ་བཀལ་སའི་ས་ ཁོངས་ནང་ལས་ཡར་ཁྱིད་ཞིན་མ་ལས་ ལཱ་ཁྱོག་འབད་དེ་ཚོར་སྤང་ཚུ་བཤད་བཟུག་ནི།

དཔེར་ན།



དན་གསོ། གཞན་ཡང་ སེམས་ཅན་བཀོལ་སྤྱོད་འབད་དེ་ཡོད་མི་ རྒྱང་མ་གཅིག་མེན་པར་ རོ་ཁྱིད་བྱི་ལི་ བཟུམ་གྱི་བཀོལ་ མ་དགོ་པའི་སེམས་ཅན་དང་། གཞན་ཡང་ འགོ་བ་མི་དང་སེམས་ཅན་ག་ར་ལུ་ བྱམས་དང་སྤྱིང་ཇེ་བསྐྱེད་ཚུ་གསལ་བཟོ་དགོ།

སྒྲིང་ལཱ་ ༣ པ།

- སྒོ་བ་ཕྱག་ཚུ་ སྒོ་བ་ལུ་ཉེ་འདབས་ལུ་ཡོད་པའི་ གཡུས་དང་མི་སྡེ་ཚུ་ནང་ཁྱིད་དེ་ སེམས་ཅན་མ་འབྲམ་ ཚུ་འོ་རྒྱུ་ལས་ མི་ཚུ་ལུ་ འོག་གི་གནད་དོན་ཚུ་འོ་ཐོག་ལུ་ འདི་དབྱེད་འབད་བཟུག་ནི།

- ✓ སེམས་ཅན་ཚུ་ དཀའཕ་ ག་དེ་སྒེ་ར་ སྤྱད་ནི་འདུག་?
 - ✓ སེམས་ཅན་ ཀྱངས་ཅིག་ མེན་པར་ མི་ཚུ་ལུ་ཡང་ སྤྱག་བསྐྱེད་ག་ཅི་བཟུམ་ར་ མྱོང་ནི་ཡོད་?
 - ✓ སྤྱག་བསྐྱེད་ཚུ་ ག་ཅི་ལས་བཏེན་ཏེ་ མྱོང་དགོ་དོ་ བཟུམ་འདུག་?
 - ✓ སེམས་ཅན་གྱི་སྤྱག་བསྐྱེད་ མར་ཕབ་རྒྱུ་ནི་དེ་ ཆ་རོགས་ང་བཅས་ཀྱིས་ འབད་ཚུགས་པས་?
- ག་དེ་སྒེ་?

- ལོག་སྒོ་བ་ཁང་ནང་སྒྲོད་པ་ད་ དམངས་ཁར་སྤྱན་ཏུ་འབད་བཅུག་ནི།

༥༽ དབྱེ་ཞིབ།

- དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་དེ་དོན་ལུ་ དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་དབྱེ་ཞིབ་མཁོ་ཆས་གང་རུང་ག་ཅིག་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།
དཔེར་ན། དབྱེ་ཚད། དབྱེ་དཔུད། རྒྱུ་ཐོ། དབྱེ་ཞིབ་འབད་བའི་སྐབས་ ནང་དོན་དང་ག་ཅིག་ཁར་ ཨ་ལུ་འཁྱེད་སྤྱོད་
དང་མི་ཚེ་རིག་ཅུལ་ཚུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་ཚུ་དང་ཚུད་དགོ།

ཉན་སྐབ་དབྱེ་དཔུད་ཀྱི་དཔེ། (✓/x)

དབྱེ་ཞིབ་དོན་ཚན།	ཨ་ལུ་འཁྱེད་སྤྱོད་ཐོ།	དབྱེ་བ་བྱེ་ནི།	ཕན་གཞོན་བཤད་ནི།	ཚོད་སྒྲ།	སེམས་ཅན་ལུ་བྱམས་སྦྱོང་། ༼ལྟ་བཤུ་སྐབས་༽	དྲན་གསོ།
སྒོ་ནོར་སེམས་	དབང་མོ།	✓	✓	✓	✓	
ཅན་དང་ རི་ཁའི་ སེམས་ཅན།	དཔལ་འབྱོར།	✓	x	✓	✓	སྤྱབ་ནི་དེ་སྤྱོད་ལུ་ཚུ་ནང་ག་དེ་ མང་མང་ ག་གཏོགས་ འབད་བཅུག་ནི།

དོན་ཚན། དབྱིབས་ཁ་དོག།

༡༽ རྩོགས་གྲུབ།

- ✓ དབྱིབས་དང་ ཁ་དོག་གི་མིང་ཚུ་ དབྱེ་བ་བྱས་ཏེ་ ལྷན་ཞིན་མ་ལས་ མ་འཛོལ་བར་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།

༢༽ ལས་དོན།

- ✓ དབྱིབས་དང་ ཁ་དོག་གི་མིང་ཚུ་ དབྱེ་བ་བྱས་ ལྷན་ཞིན་མ་ལས་ མ་འཛོལ་བར་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།

༣༽ མཐུན་ཆེན་དགོས།

- ✓ དབྱིབས་ཀྱི་མིང་དང་ ཁ་དོག་ཡོད་པའི་ཤོག་བྱང་།
- ✓ སློབ་ཁང་ནང་ལས་པར་ དབྱིབས་མ་འདྲམ་འབད་ཡོད་པའི་ཅ་ཆས།

༤༽ ལྷན་སྐྱུང་ལམ་ལུགས།

- དོན་ཚན་ དབྱིབས་དང་ཁ་དོག་ ལྷན་སྐྱུང་འབད་དེ་ ཚོན་གཏང་བཅུག་ནིའི་ སྐྱུང་ལཱ་ཅིག་ འགོ་འདྲེན་འཐབ་ནི་ཨིན་པ་ཅིན།

སྐྱུང་ལཱ་༡ པ།

- ཤོག་གུ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་བཟོ་ཡོད་པའི་ དབྱིབས་མ་འདྲམ་ཚུ་ རེ་རེ་བཞིན་དུ་སྟོན་ཞིན་མ་ལས་ མིང་སྐབ་བཅུག་ནི། ག་དེམ་ཅིག་འབད་ སྐབ་མ་ཚུགས་པ་ཅིན་ དབྱིབས་ཀྱི་འོག་ལས་མར་བྲིས་སྟེ་ཡོད་པའི་ མིང་ཚུ་ལྷན་བཅུག་ནི།
- དེ་ལས་ དབྱིབས་ཀྱི་མིང་ཚུ་ག་ར་ལྷན་ཚར་ཞིན་ན་ ལོག་སྟེ་སློབ་དཔོན་པན་གྲོགས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ ལེགས་ཤོམ་འབད་སློབ་སྟོན་འབད་དེ་ གོ་བརྟེན་མེད་ནི།

སྐྱུང་ལཱ་༢ པ།

དབྱིབས་དང་ཁ་དོག་གི་ དཔེ་གཞུགས་བཟོ་སྟེ་ ལག་ཅུལ་འཐོབ་ནི་དང་ མིང་གི་སྟེབ་ རྩོང་ཁ་དང་ཨིང་སྐད་ ནང་ཤེས་ནིའི་ དོན་ལུ་ སྐྱུང་ལཱ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་པ་ཅིན།

- ཤོག་གུ་ཅིག་གུ་ བྲིས་ཏེ་ཡོད་པའི་དབྱིབས་དང་ཁ་དོག་མ་འདྲ་བའི་ཐོ་ཚུ་ རེ་རེ་བཞིན་དུ་ལྷན་ཅི་ར་ འདམ་གྱི་དཔེ་གཞུགས་བཟོ་བཅུག་ནི།
- ཨིང་སྐད་ན་འབད་ན་ དབྱིབས་དང་ ཁ་དོག་དེ་ཚུ་ལུ་ ག་ཅི་བཟུང་སྐབ་ཨིན་ན་ བྲིས་ཏེ་ལྷན་བཅུག་ནི།

༥༽ དབྱེ་ཞིབ།

- དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ རོན་ཚན་དང་འཁྲུལ་བའི་དབྱེ་ཞིབ་མཁོ་ཆས་གང་རུང་ག་ཅིག་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།
དཔེར་ན། དབྱེ་ཚད། དབྱེ་དཔྱད། རྒྱལ་ཐོ།
- དབྱེ་ཞིབ་འབད་བའི་སྐབས་ རན་དོན་དང་ག་ཅིག་ཁར་ ཨ་ལུའི་བྱ་སྡོད་དང་མི་ཆེའི་རིག་ཅུལ་ཚུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་ཚུ་ད་ར་ཚུ་དགོ།

དབྱེ་ཚད་ཀྱི་དཔེ།

ཨང་།	མིང་།	མད་བྱང་།	རེ་མཐུན།	ཉེ་འབྱོར།	གཞི་འཛུགས།	བཅ་གསོ།
		དབྱིབས་དང་ཁ་ དོག་མ་འདྲམ་ཚུ་ དཔེ་ག་ཟུགས་ཡང་ བཟོ་ཤེས་པའི་ཁར། དེ་ཚུ་ ལྷག་ཡང་ ཤེས་པས།	དབྱིབས་དང་ཁ་དོག་ མ་འདྲམ་མང་ཤོས་ ཅིག་གི་ དཔེ་ ག་ཟུགས་ བཟོ་ཤེས་ པའི་ཁར་ མིང་ཚུ་ ཡང་ མང་ཤོས་ཅིག་ ལྷག་ཤེས་པས།	དབྱིབས་དང་ཁ་དོག་ མ་འདྲམ་དག་པ་ཅིག་ གི་ དཔེ་ག་ཟུགས་ བཟོ་ཤེས་པའི་ཁར་ མིང་ཚུ་ཡང་ དག་པ་ ཅིག་ལྷག་ཤེས་པས།	དབྱིབས་དང་ཁ་དོག་ མ་འདྲམ་མང་ཤོས་ ཅིག་གི་ དཔེ་ ག་ཟུགས་ བཟོ་མ་ ཤེས་པའི་ཁར་ མིང་ ཚུ་ཡང་ མང་ཤོས་ ཅིག་ལྷག་མི་ཤེས་ པས།	
༡	རྫོ་རྩེ།	√				
༢	ཚོམ་བྲ།				√	ཅུང་དུམ་དང་ རྫོ་རྩུང་ ཅ་ཆས་ག་ཞན་ཚུ་ གྲངས་ཁ་རྒྱབ་བྲངས་ ཀྱི་སློབ་སྟོན་ལོག་སྟེ་ འབད་ཞིན་མ་ལས། ཏ་ལམ་ཅིག་ཤེས་ ཚུགས་པ་བཟོ་སྟེ་ རེ་ མཐུན་གྱི་གསལ་ཁར་ བཅུགས་ནི།

དོན་ཚན། ཡིག་བཅོམ་སྤྱད་བ།

༡༽ རྩོག་སྤྱད་བ།

- ✓ འདྲེན་བཀའ་ལྟར་སྤྱད་འབད་དེ་ རྩོག་འདྲེན་ལས་སྤྱད་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ཡིག་སྤྲེལ་འཛོལ་བ་མེད་པར་ བློ་ཞུ་ལག་ཅུལ་འཐོབ་ཚུགས།

༢༽ ལས་དོན།

- ✓ ཡིག་བཅོམ་སྤྱད་བ་འབད་དེ་ མཁྱོག་སྤྱད་ལཱ་ནང་ རྩོག་འདྲེན་གྱི་ཡི་གུ་ཚུ་ འདྲེན་ བཀའ་ཐང་སྤྱད་འཁྲིལ་ཏེ་ ཡིག་རྩོག་སྤྱད་ཏེ་འབད་ བློ་ཞུགས་དགོ།
- ✓ འདྲེན་ཚན་དང་མགོ་ཚན་གྱི་ ཡི་གུ་ཚུ་སྤྱད་བ་འབད་ཞིན་མ་ལས་ མིང་དང་ ཚིག་བློ་ཞུགས་དགོ།

༣༽ མཐུན་ཆེན་དགོས།

- ✓ རྩོག་འདྲེན་ཚན་གྱི་ཡི་གུ་ཡོད་པའི་ལྟ་བུ་དེ།
- ✓ རྩོག་སྤྱད་བ།
- ✓ བཅོམ་དོན་འཕྲུལ་རིགས། རྩོག་ཏུ་སྤྱད་སྤྱོད་བཟུལ་༽
- ✓ ལཱ་ཤོག།
- ✓ ཡིག་བཅོམ་སྤྱད་དེ། ལ།
- ✓ ཁྱིལ་གྱི་ཡིག་གཞུགས།

༤༽ ལྟ་བུ་སྤྱད་ལས་ལཱ་གས།

- ✓ རྩོག་སྤྱད་ཚུ་ ཡི་གུ་འདྲེན་བཀའ་ལྟར་སྤྱད་འབད་དེ། རྩོག་འདྲེན་ཚན་གྱི་ཡི་གུ་ཚུ་ ལྟ་བུ་མཐུན་འབད་བློ་ཞུགས་ནིའི་ དོན་ལུ་ རྩོག་དཔོན་གྱིས་དཔེ་རྩོག་འབད་ནི་དང་། རྩོག་སྤྱད་ཁོང་ར་ལུ་ སྤྱད་བ་འབད་བཅུག་ནི། ལ་སོགས་པའི་ རྩོག་ རྩོག་ཐབས་ལམ་ཚུའི་སྤྱོད་ལས་ འོག་གི་ རྩོག་ལཱ་ཚུ་གོ་འདྲེན་འཐབ་ནི། རྩོག་ལཱ་གཞན་ཡང་ རྩོག་དཔོན་ རང་སེའི་ རིག་པའི་ རྩོག་སྤྱད་དང་ གནས་སྤྱད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ མཛད་རུང་བཏུབ་༽

སྤྱོད་ལཱ་༡ པ།

སྤྱོད་ཚན་ནང་ལུ། ཁྱིལ་གྱི་ཡིག་གཞུགས་ཚུ་ རྩོག་དེ་མགོ་ཚན་དང་ འདྲེན་ཚན་ལས་སྤྱད་པའི་ མིང་ཚིག་བཅོམ་ཞིན་མ་ལས། ཡིག་སྤྲེལ་མ་འཛོལ་བར་ འབྲི་དེ་ནང་བློ་ཞུགས་ནི།

སྤྱོད་ལཱ་༢ པ།

ལཱ་ཤོག་ནང་ཡོད་པའི་ པར་ལུ་བཟུ་སྤྱོད་ མགོ་ཚན་དང་ འདྲེན་ཚན་ལས་སྤྱད་པའི་ ཡིག་སྤྲེལ་ཚུ་བློ་ཞུགས་ནི།

སྒྲིབ་ལཱ་ནང་ རིག་ཅུལ་གཙོ་བོ་ ཉན་སྒྲུབ་ཨིན་རུང་། ཞོར་ཁར་ བྱིན་དང་། ལྷག་ནི་ཚུ་ཡང་ རང་བཞིན་གྱིས་ ལྷབ་སྒྲུབ་ འབད་ཚུགས་པའི་ ལམ་ལུགས་ཅིག་དམིགས་གཏང་འབད་དེ་ ལེགས་བཅོས་འབད་གནང་།

༥༽ དབྱེ་ཞིབ།

- དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་ དབྱེ་ཞིབ་མཁོ་ཆས་ གང་རུང་གཅིག་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ། དཔེར་ན། དབྱེ་ཚད། དབྱེ་དབྱུང། རྒྱས་ཐོ།
- དབྱེ་ཞིབ་འབད་བའི་སྐབས་ ནང་དོན་དང་ གཅིག་ཁར་ ཨ་ལུའི་བྱ་སྒྲོན་དང་ མི་ཚེ་རིག་ཅུལ་ཚུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་ ཚུ་ ཚུད་ ར་ཚུད་དགོ།

དབྱེ་དབྱུང་གི་དཔེ།

སྒྲོབ་ཕྱག་གི་མིང་།	སྒྲོ།	རྒྱ།	སྒྲུབ་ཕྱ།	ཁྱིམ།	སྒྲུམ།	ཀར་གྱི།	བྱ་ཕོད།	དཔེ་གསལ་བར་འཇུག།
སངས་རྒྱལ་མཆོག་གི་སྐུ་ལྷ་སྐུ་ལྷ།	X	✓	X	✓	✓	X	X	མིང་ཚིག་མ་ཤེས་མི་ཚུ་སྒྲོབ་སྒྲོག་བྱ་བ་སྒྲེ་ ལོག་ཅི་ར་འབྲེལ་ལྷག་འབད་བཅུག་ནི།
པ་སྐྱེ།	✓	✓	✓	✓	✓	X	✓	མིང་ཚིག་འདི་ འབྲི་དེ་བཙུག་ ཚར་ལྷ་དེ་ ཅིག་བྱིས་ཏེ་ སྒྲུབ་བཅུག་ནི།

དོན་ཚན། གཞི་རྟེན་སྒྲུབ་ཅིས་དང་། སུབ་ཅིས་སོགས།

༡༽ རྩོགས་གྲུབ།

- ✓ གྲངས་ཁ་༥༠ རྩོན་ ལྟ་བུ་སྟེ་ ཅིས་དང་འབྲེལ་བའི་ལྟ་ནང་ འཛོལ་བ་མེད་པར་ འབྲི་སྒྲུབ་འབད་ཚུགས།

༢༽ ལས་དོན།

- ✓ གྲངས་ཁ་༥༠ རྩོན་ མ་འཛོལ་བར་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ སྒྲུབ་ཚུགས་དགོ།
- ✓ གྲངས་ཁ་ བསྐྱེད་ནི་དང་ སུབ་ཅིས་རྒྱབ་སྟེ་ སྒྲུབ་ཚུགས་དགོ།
- ✓ དདུལ་ཀམ་གྲངས་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ སྒྲུབ་ཚུགས་དགོ།

༣༽ མཐུན་རྒྱུན་དགོས།

- ✓ རྩེད་དུམ།
- ✓ དདུལ་ཀམ།
- ✓ རྩེད་ཀྱི་རྩེད་མོ་རྩེད་ཀྱི་འཕྲུལ་ ལོག་སྒྲིབ་བརྒྱབ་པའི་ཅ་ཆས་དག་པ་ཅི།
- ✓ རྩེད་རྩུག།
- ✓ བཟད་དོན་འཕྲུལ་རིག།
- ✓ པར་རིས། ལ་སོགས་པ།

༤༽ ལྟ་བུ་སྒྲུབ་ལམ་ལུགས།

- སྒྲོབ་དཔོན་གྱིས་ དོན་ཚན་ གྲངས་ཁ་༥༠ རྩོན་ སྒྲོན་ཞིན་མ་ལས། སྒྲོབ་ཕྱག་གིས་ ཅིས་དང་འབྲེལ་བའི་ལྟ་རྒྱ་ ལོགས་ མོམ་འབད་ ཤེས་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ སྒྲོབ་སྒྲོན་ཐབས་ལམ་ སྒྲོན་ལུ་འབད་ནི། སྒྲོབ་བཞུགས་ནི་དང་། གནས་སྒྲངས་ གསར་གཏོད་འབད་ནི་དང་། རྩེད་དཔོན་དང་ རྩེད་མོ་མེད་ཅེས་ཅེ་ ཅིས་དང་འབྲེལ་བའི་ལྟ་རྒྱ་ གོམས་སྒྲུབ་ཚུད་ མེད་དོན་ལུ་ ལོག་ལུ་བཞུགས་དེ་ཡོད་པའི་ སྒྲོབ་ལུ་འབད་དག་པ་ཅིག་ཡོད་མེད་ནང་ལས། ལྟ་བུ་བཟད་སྒྲུག་དང་འབྲེལ་ཏེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་དཔེར་ན།

སྒྲོབ་ལྟ་བུ་ པ།

སྒྲོབ་དཔོན་གྱིས་ བཟད་བརྟན་གྱི་ཐོག་ལས་ ཡང་ན། རྩེད་དུམ་དང་ རྩེད་རྩུག་ལ་སོགས་པའི་ ཅ་ཆས་རོམ་འབད་སྒྲོན་ཏེ། ཨེ་ལྟ་ལྟ་ དང་ རྩེད་ལྟ་ སྒྲོན་ཞིན་མ་ལས་ འདི་གཉིས་བསྐྱེད་ད། གྲངས་ ཁ་དེ་མ་ཅིག་འདུག་? ཟེར་ སྒྲོབ་བཞུགས་ དེ་ སྒྲོབ་ཅིས་རྒྱ་གཞི་མང་མང་ སུབ་སྟེ་སྒྲུབ་བརྟན་ནི། དེ་དང་རིགས་བསྐྱེད་ཏེ་ སུབ་ཅིས་ཀྱི་རིགས་ཡང་ གོང་གི་ཐབས་ ལམ་དང་འབྲེལ་ སྒྲོབ་ལྟ་རྒྱ་འགོ་འབྲེན་འཐབ་ནི། དཔེར་ན།



$$4 + 3 = 7$$

སྒྲིབ་ལཱ་ ༣ པ།

ཡིད་འོང་ལུ་ ཉེ་མ་ལས་ བི་སི་ ༣ འདུག། ཨའི་དང་གཅིག་ཁར་ ཁྲོམ་ཁར་འགྲོལ་ད་ ཨའི་གིས་ བི་སི་ ༢ ཉེ་བྱིན་ཅུག།
སྒྲོབ་གྲན་ མོ་གི་ཆ་རོགས་འཇིགས་བྲལ་ལུ་ བི་སི་མེད་པ་ལས་ མོ་གིས་ ཁོ་ལུ་ བི་སི་ ༡ བྱིན་ཅུག། ད་མོ་ལུ་ བི་སི་ག་
དེ་ཅིག་འདུག། ཟེར་བ་ལ་སོགས་པའི་དཔེ་བཟུམ་ གཞན་ཡང་བཟོ་སྟེ་བྱིན་དགོས་ཡིན།

སྒྲིབ་ལཱ་ ༤ པ།

སྒྲོབ་ཁང་ནང་ སྒྲོབ་ཕྱག་ག་འབད་རུང་ཅིག་ ཚོང་དཔོན་ཡིན་མ་བཟོ་སྟེ་ ཁོ་གི་གཞི་ཁར་ འབྲི་ཁྲི་གུ་ ཚོང་ཆས་ཚུ་བཟུམ་
བཞག་ཞིན་ན། གཞན་མི་ཚུ་འི་ལག་པར་ སྒྲོབ་དཔོན་གྱིས་ཉེ་མ་ལས་ དདུལ་གྲམ་ ༥༠ འབད་མི། ༢༠ ༡༠ དང་ ༥ འབད་
མི་ དག་པ་རེ་སྒྲོད་བཞག་སྟེ་ ཉེ་ཚོང་གི་ཕྱི་ཕྱོད་མོ་ཕྱོད་ལས་ དདུལ་ཕྱིས་གྱི་ལཱ་ནང་ གོམས་སྤྱང་ཚུད་བཅུག་ནི།
དཔེར་ན། ཅ་ལ་ཅིག་ལུ་ ཉི་རུ་ ༢༥ ཡིན་མ་འབད་བཞག། ཚོང་ཉེ་མི་ཅིག་ལུ་ ཉི་རུ་ ༥༠ སྒྲོད་བཅུག་ཞིན་ན་ སྒྲོག་སྒྲོག་ག་དེ་
ཅི་འཐོབ་པས་གོ་? ཟེར་བ་ལ་སོགས་པ།

༥.༡ དབྱེ་ཞིབ།

- དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་འི་དོན་ལུ་ དོན་ཚན་དང་འཁྲིལ་བའི་དབྱེ་ཞིབ་མཁོ་ཆས་གང་རུང་གཅིག་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།
དཔེར་ན། དབྱེ་ཚད། དབྱེ་དཔུད། རྒྱུ་ཤོ། དབྱེ་ཞིབ་འབད་བའི་སྐབས་ ནང་དོན་དང་གཅིག་ཁར་ ཨ་ལུ་འི་བྱ་སྒྲོད་
དང་མི་ཚེ་འི་ཕྱི་ཕྱོད་ཚུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་ཚུད་ར་ཚུད་དགོ།

དཔེར་ན།

ཨང་།	མིང་།	སྒྲོམ་ཕྱིས།	ཕབ་ཕྱིས།	བཟོ་གསོ།
༡	སངས་རྒྱལ་དབང་ཡུལ་གས།	✓	X	གྲངས་ཁ་ཉུང་སུ་འབད་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ཕབ་ཕྱིས་ལོག་སྟོན་ དགོ་པས།
༢	རྫོང་དཔལ་འབྱོར།	X	X	སྒྲོམ་ཕྱིས་དང་ཕབ་ཕྱིས་གཉིས་ཆ་ར་ ལོག་ཅིར་ དབྱེ་སྟོན་འབད་ དེ་ སྟོན་དགོས་འདུག།
༣	ཀྱན་བཟང་དབང་མོ།	✓	✓	དཀའ་ངལ་མིན་འདུག།

ལམ་སྟོན་དྲན་གསལ།

ཀ། སློབ་རིམ་, པ་རྩུ་གིས་ ལོ་མཚུག་བསྐྱུལ་ད། ཟུར་སྒྲག་ནང་བཀོད་ཡོད་མི་ སློབ་སྟོན་དོན་ཚན་འདི་ ཐོག་མ་ཆགས་
མེད་པར་ འབྲི་ལྷག་འབད་ཚུགས་དགོཔ་ཨིན། ག་དེམ་ཅིག་འབད། འོག་གི་ དོན་ཚན་ལས་ ཆ་གས་ལའབྲི་ལྷག་འབད་མ་
ཚུགས་རུང་། སློབ་རིམ་གོང་མའི་ནང་ འགྱུ་ཞི་གི་གོ་སྐབས་མེད་པ་ཨིནམ་ སློབ་དཔོན་རྩུ་གིས་གོ་དགོ།

ཁ་ དེ་འབད་ཞིནམ་ལས། ཨ་ལོ་ལུ་རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་དགོཔ་འདི་ སློབ་གྲུའི་ཁ་བྱུག་ལས་ རྒྱུམ་གཅིག་མེན་པར། བྱིམ་
ནང་ལས་ཡང་ དགོཔ་ཁག་ཆེན་ལས། “བྱིམ་ནང་ལྷབ་དགོ་པའི་དོན་ཚན་” ཟེར་མི་ དོན་ཚན་དུག་ ལཱ་ཤོག་གི་མཚུག་ལུ་
བརྩུགས་ཡོད། ཉག་ཕུ་ བདུན་ཕྱག་དུག། ཡང་ན། ལྷམ་ཕྱེད་དང་གཉིས་ཀྱི་ དོན་ལུ་ ལྷབ་འོང་དགོཔ་འབད་ སློབ་དེ། བདུན་
ཕྱག་དུག་གི་རྒྱབ་ལས་ ལོག་ལེན་ཞིནམ་ལས། ཞིབ་དབྱེད་འབད་དེ་ དུས་རྒྱུ་གཞི་བཟོ་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ རྒྱབ་སྐྱོན་འབད་ བཟོ་
དགོཔ་ཨིན།

ཕྱོགས་གྲུབ།

ཉན་སྒྲུབ།	ལྷན་རིག།	བྱིན།
1. བན་བཤད་ཀྱི་རིག་པ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ སར་དང་ཅ་དངོས་ གནས་ཚུལ་ སར་དང་གཞན་གྱི་ཉམས་སྦྱོར་དང་འབྲེལ་བའི་ ལོ་རྒྱུས་ཚུ་ བན་དོན་མ་འཛོལ་བར་ བཤད་ཚུགས། 2. ཁ་བཟང་དང་ཞེས་འདོད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ གོ་གནས་དང་ ལཱ་འགན་གྱི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ གུས་བཏུད་བཅས་ སྒྲུབ་ཚུགས། 3. ཤིང་དང་མེ་ཏྲོག་ འབྲུ་སྒྲུ་དང་ཚོད་བཟེ་ ཤིང་འབྲས་ཚུ་གི་སྒྲོར་ལུ་ཞེན་མ་ལས་ དེ་ཚུ་ གནས་སྤངས་དང་འབྲེལ་ཏེ་ ཉན་སྒྲུབ་འབད་དེ་ བན་དོན་སྦྱོར་ཚུགས། 4. ཟླ་མོ་ལྷ་ཐངས་ལྷ་བཟེ་ སར་གི་ལཱ་དང་འབྲེལ་བའི་ ཚེས་བཟང་དུས་བཟང་ཚུ་ རྒྱ་མོག་པ་ཡིན་ནུ་ དེ་ཚུ་གི་སྒྲོར་ལས་ ཉན་སྒྲུབ་འབད་དེ་ ཡིད་ཆེས་བསྐྱེད་ཚུགས། 5. སར་གི་ཉེན་སྲུང་འབད་ནི་དང་ གསོལ་འདེབས་དང་ བརྟན་བཞུགས་གཏང་ཐངས་ལུ་ གོ་མས་སྒྲུང་ཚུ་དེ་ རྒྱལ་གཅེས་ཤེས་ཀྱི་སྒྲོར་ལས་ སྒྲུར་ཚུགས། 6. བྲངས་ཁ་༡༠ ཚུན་ལྷ་བཟེ་ མ་འཛོལ་བར་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ཉན་སྒྲུབ་འབད་ཚུགས།	1. མིང་དང་བྱ་ཚིག་ སྤྱང་དེབ་དང་ ཞབས་ཁ་ཚུ་ ཚིག་མཚམས་བཅད་དེ་ རྫོང་སྒྲུང་བཅས་ ལྷན་ཉི་ལུ་སྒྲོབ་བསྐྱེད་ཚུགས། 2. ཅ་དངོས་ཚུ་གི་བཤད་པ་དང་ བན་བྱང་ བན་རྟགས་ སར་རིས་ཚུ་ལྷན་སྟེ་ བན་སྒྲུར་འབད་ཚུགས། 3. སྤྱང་ཅན་གྱི་ཡི་གུ་དང་ ཡོག་ཡིག་ མཐུག་ཡིག་ཚུ་ སྒྲུར་སྒྲིག་ཀྱང་སྟེ་ མ་འཛོལ་བར་ ལྷན་ཚུགས། 4. ལ་བཏགས་ཡོད་མི་ཡི་གུ་ལུ་ དབྱངས་དང་ རྒྱུ་འབྱུག་ལྷན་པ་དགི་རྫོང་སྒྲུ་བརྟན་ཏེ་ ལྷན་ཚུགས། 5. ཨང་ཕྱིས་ལྷ་བཟེ་ལུ་བརྟན་ཏེ་ ཨང་བྲངས་༡༠ ཚུན་ཨང་ཡིག་དང་ ༡༠ ཚུན་ཡིག་གཟུགས་ནང་ལྷན་སྟེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས། 6. དུས་རྒྱུན་ལག་ལེན་འཐབ་མི་ ཉེར་མཁོའི་ཞེ་སའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ལྷན་སྟེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས། 7. ཡོངས་འབྲེལ་ནང་ཡོད་མི་ གཞི་རིམ་རྫོང་ཁའི་ ལྷ་བཟེ་སྒྲོན་མཁོ་ཆས་ཚུ་ལྷན་སྟེ་ ཐོས་པའི་ཡོན་ཏན་ རྒྱ་སྒྲུང་འབད་ཚུགས།	1. མཐོག་མའི་ཕྱོགས་ལྷན་པ་འབད་དེ་ སྤྱང་ཅན་ ཡོག་ཡིག་དང་མཐུག་ཡིག་ཚུ་ འབྲེན་བཀའ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ གཙང་དགའ་བད་ བྱིན་ལུ་ལྷན་སྟེ་ཚུགས། 2. ཉེ་ཚན་དང་ གོ་ས་གོ་གནས་ཀྱི་མིང་ལཱ་འགན་ཚུ་གི་ སྒྲོར་ལས་འཛོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ སུན་ཐོགས་དང་ དགོས་པ་ཏེ་གཞུ་ ཕྱིས་བཀྱུར་དང་ དག་སྒྲུང་དམ་ཚིག་བསྐྱེད་ཚུགས། 3. ས་གནས་ཀྱི་ ཤིང་དང་མེ་ཏྲོག་ འབྲུ་སྒྲུ་དང་ཚོད་བཟེ་ ཤིང་འབྲས་ཚུ་གི་ མིང་དང་ ཁ་དོག་ དེའི་མན་ཐོགས་དང་ ཟས་བཅུད་སྒྲོར་ལས་ འཛོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ སར་དང་སྒྲུགས་ཏེ་ བཤད་པ་ཚུ་ གཙང་མཚམས་དང་ ཚིག་ཤད་བཅས་ མ་འཛོལ་བར་བྱི་ཚུགས། 4. བྲངས་ཁ་ལྷ་བཟེ་ བྲངས་ཁ་༡༠ ཚུན་ ཨང་ཡིག་ནང་དང་༡༠ ཚུན་ཡིག་གཟུགས་ནང་ སྒྲུང་བ་འབད་དེ་ སྒྲུབ་མ་འཛོལ་བར་བྱི་ཚུགས། 5. ཞེས་འདོད་ཀྱི་ལྷ་བཟེ་ དུས་རྒྱུན་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ སྤྱལ་ཡོད་པའི་ སལ་སྤྱང་དང་ཞེས་ཚུ་ རྫོང་ཚིག་ནང་ བཅུགས་ཏེ་བྱི་ཚུགས།

སློབ་དཔོན་གྱིས་འབད་དགོཔ།

ཉན་སྒྲུབ།	ལྷན་རིག།	བྱིན།
1. དབྱངས་གསལ་དང་ མགོ་ཅན་ འདོགས་ཅན་ ཚུ་གི་རྫོང་སྒྲུ་ དགའ་ཏྲོག་ཏེ་འབད་ འཛོན་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ རག་ཐོག་གི་ སྒྲུང་བཀའ་མང་ བྱིན་དགོ། 2. འཇམ་ཏིང་ཏྲོ་འབད་ ཏེ་གོ་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ ཨ་ལོ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ གནད་དོན་ཚུ་ གཤམ་ཁ་རྒྱུབ་སྟེ་ བྱིན་དགོ། 3. མཐའ་འཁོར་ གནས་སྤངས་ལུ་ཡོད་པའི་ སར་དང་ཅ་ལའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ལས་ འགོ་བཅུགས་ཏེ་ མིང་ཚིག་གསལ་ལུ་༡༠ ཚུན་རྒྱ་སྒྲུང་ འབད་བཅུག་དགོ། 4. རྫོང་ཚིག་ འཇམ་ཏིང་ཏྲོ་ཚུ་ལུ་ ཉན་སྒྲུབ་འབད་དེ་ ཅི་བ་འདི་ལན་འབད་ནི་ལུ་ གོ་མས་འདིས་ འཛོབ་བཅུག་དགོ།	1. དཔེ་དེབ་ལག་པར་བཤད་ཐངས་དང་ ཤོག་ལེབ་ལྷན་ཐངས་ གཡས་གཡོན་ གཏེ་ལས་འགོ་བཅུགས་ཏེ་ ལྷན་ཉི་ཡིན་ནུ་ འགོ་ལུགས་ཚུ་ སྒྲོན་ བྱིན་དགོ། 2. དབྱངས་གསལ་ ཕྱག་འདོགས་ མགོ་ཅན་གྱི་རྫོང་སྒྲུ་ དང་ མིང་ཚིག་གི་རྫོང་སྒྲུ་ དགའ་ཏྲོག་ཏེ་འབད་ འཛོན་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ སྒྲུར་སྒྲིག་གི་སྒྲུང་བ་ གང་མང་ བྱིན་དགོ། 3. མིང་ཚིག་གི་རྫོང་སྒྲུ་ཚུ་ དགའ་ཏྲོག་ཏེ་འབད་འཛོན་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ ཚིག་སྒྲུང་རྒྱུབ་སྟེ་ལྷན་ཉི་ སྒྲུང་བཀའ་མང་ བྱིན་དགོ། 4. སར་དང་ཅི་མོ་ བན་བྱང་དང་ བན་རྟགས་ཚུ་ལུ་བཟུ་སྟེ་ བན་སྒྲུར་འབད་ནིའི་ རིག་ཅུལ་ཚུ་ གང་མང་ བྱིན་དགོ།	1. རྫོང་ཁའི་དབྱངས་གསལ་ ཕྱག་འདོགས་ཚུ་ མཐོག་མའི་ཕྱོགས་ནང་ བཀའ་ཐངས་མ་འཛོལ་བར་ བྱི་ནིའི་སྒྲུང་བ་ གང་མང་ བྱིན་དགོ། 2. བྲལ་ཐོག་དང་འབྲེལ་ཏེ་ བཟོ་འཁོད་པ་འབད་ ཉིང་སངས་ས་འབད་ བྱི་ནིའི་སྒྲུང་བ་ བྱིན་དགོ། 3. མིང་ཚིག་གི་བར་ན་ཚིག་དང་ རྫོང་ཚིག་གི་ལུ་ལས་ཤད་ཚུ་མ་འཛོལ་བར་ བྱི་ནིའི་སྒྲུང་བ་ གང་མང་ བྱིན་དགོ། 4. མིང་དང་ བྱ་ཚིག་ཚུ་བྱི་ནིའི་སྒྲུང་བ་གང་མང་ བྱིན་དགོ། 5. ཚིག་ཐུད་ འདི་ ཡིན་ མེན་ སེས་ མས་ཚུ་དང་ གཅིག་ཁར་ མིང་དང་བྱ་ཚིག་ བྲལ་ལུ་ཚུ་སྒྲུར་ཏེ་ རྫོང་ཚིག་བྱི་ནིའི་ སྒྲུང་བ་ གང་མང་ བྱིན་དགོ།

5. སྤོ་བའི་ཐོག་ལས་ ལྷ་བརྒྱུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ སྤོ་སྤྱུ་འཐེན་ནི་དང་ སྤྱད་ཉན་ནི་ གཏང་ནི་ ཞབས་ཁྲ་ ཚབ་ཅེད་མེ་ འབད་བཅུག་དགོ། 6. རྫོང་ལ་ བར་ཁར་སྤྱབ་རྒྱུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ གཞན་དང་གཅིག་ཁར་ ལ་སྤྱབ་ནི་དང་ འབྲེལ་བ་འབད་ཐངས་ཚུ་སྟོན་ཏེ་ ལག་ལེན་ འཐབ་བཅུག་དགོ། 7. ཉན་སྤྱབ་ཀྱི་ རིག་ཙམ་ཡར་དཀས་གཏང་ནིའི་དོན་ལུ་ སྤོ་བ་སྟོན་ཅེད་རིགས་ མ་འདམ་ཚུ་ ལག་ལེན་ འཐབ་དགོ།	5. སྤྱད་དང་ ལྷག་དེབ་ཚུ་ལྷག་ནིའི་དུས་ཚོད་བྱིན་ཏེ་ ག་དེ་མང་མང་ ལྷག་བཅུག་དགོ། 6. སྤྱད་བྱང་ཀྱུ་ཚུ་དང་ ལྷག་དེབ་ཚུ་ལྷག་སྟེ་ སྤྱད་གི་ གནད་དོན་དང་ སྤྱད་ཅེད་པ་ཚུ་གི་སྟོར་ལས་ ལོ་རྒྱུས་མེ་ སྤྱབ་བཅུག་དགོ། 7. དུས་མཐུན་གྱི་མིང་ཚིག་འཐབ་ གང་མང་ལྷག་སྟེ་ རྩ་སྟེད་ འབད་བཅུག་དགོ། 8. ཚིག་མཛོད་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ མིང་ཚིག་གི་གོ་དོན་ འཚོལ་བཅུག་ནིའི་ ཐབས་ལམ་ཚུ་ སྟོན་ བྱིན་དགོ། 9. ལྷག་ནི་ལུ་ སྤོ་བ་བསྟེད་བཅུག་ནིའི་ཐབས་ལམ་ཚུ་ སྟོན་ཏེ་ ཨ་རྟག་ར་ལྷག་ནི་ལུ་ གོ་མས་སྤྱད་ ཚུད་བཅུག་དགོ།	6. འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ གི་བ་དང་འབྲེལ་བའི་ ལན་ཚུ་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ རིག་ཙམ་ཚུ་ སྟོན་བྱིན་དགོ། 7. བྱིས་ནང་དང་ སྤོ་བ་ཁང་ནང་ ལག་ལེན་འཐབ་མི་ པར་དང་ཅ་ལ་གི་བཤད་པ་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་ བྱི་ནིའི་ སྤྱད་བམང་སྤྱ་ བྱིན་དགོ། 8. རང་གི་བསམ་འཆར་ཚུ་ གཞན་ལུ་བད་སྟོད་འབད་ ནིའི་དོན་ལུ་ པར་དང་རི་མོ་ཡི་གཱའི་ཐོག་ བྱི་ནིའི་ དང་འདྲོད་ བསྟེད་ བཅུག་དགོ། 9. བྱངས་ཁ་༡༠༠ ཚུན་ཨང་ཡིག་ནང་ བྱི་ནིའི་སྤྱད་བ་ གང་མང་ བྱིན་དགོ།
--	---	---

ཉན་སྒྲུབ།	ལྟ་སྒྲུབ་དོན་ཚན།
1. ཉན་ནི་དེ་རིག་ཅུལ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ མཐའ་འཁོར་དང་འབྲེལ་བའི་མིང་ཚིག་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ བཤད་པ་དང་ དྲི་བ་རྒྱ་ ཉན་ཏེ་ ལན་ སྒྲུབ་ཚུགས་དགོ། 2. མཐའ་འཁོར་གྱི་ ཅ་དངོས་ཚུ་ལུ་བརྟེན་ དེ་ཚུ་གི་མིང་དང་ རྒྱུ་དབྱེ་བ་ མཁོ་བུད་ཚུ་གི་སྒྲོར་ལས་ བཤད་ པ་རྒྱབ་ཚུགས་དགོ། 3. འབྲུ་སྒྲུབ་ ཚོད་སྟེ་ཤིང་འབྲས་ཚུ་གི་ མིང་དང་དབྱིབས་ཁ་དོག་ འཛོ་བཟུང་དང་ འཛོ་སའི་ ས་གནས་ ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ འབྲེལ་ཡོད་གནས་སྤངས་ནང་བཟུགས་ཏེ་ ཉན་སྒྲུབ་འབད་ཚུགས་དགོ། 4. མཐའ་འཁོར་ལུ་ཡོད་པའི་འབྲུ་སྒྲུབ་ ཚོད་སྟེ་ ཤིང་འབྲས་ཚུ་ལུ་ བརྟེན་དབྱེད་འབད་དེ་ འཕེལ་རིམ་ལྟ་ རྟོག་གི་ གནས་ཚུལ་ཚུ་ སྒྲུབ་ཚུགས་དགོ། 5. གོ་ས་གོ་གནས་ཀྱི་མིང་དང་ལཱ་འགན་ཚུ་རོས་འཛིན་འབད་དེ་ དེ་ཚུ་ལུ་ ལྷན་བཀུར་དང་ ཡིག་ཆེས་དག་ སྤང་ བསྐྱེད་ཚུགས་དགོ། 6. ཁློ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་ལྟ་བུ་ ལོ་དང་ཁྲིམ་ གཞུང་དང་ཆོས་གྲངས་ ཕྱིས་ཐངས་དང་ ཆོས་བཟང་ དུས་བཟང་ གཞུང་འབྲེལ་དལ་གསེལ་ཚུ་གི་དགོས་པ་ཚུ་ ཉན་སྒྲུབ་འབད་ཚུགས་དགོ། 7. སྤང་ཚུ་ཉན་ཞེན་ལས་ ལེགས་ཉེས་ དབྱེ་དབྱེད་འབད་དེ་ བསྐྱར་བཤད་ འབད་ཚུགས་དགོ། 8. མིང་ཚིག་ལྟ་བུ་སྤང་གི་དོན་ལུ་ ཞབས་ཁྲ་དང་ སྤྱོ་སྤྱུ་ཚུ་ འཐེན་ཏེ་ མིང་ཚིག་རྒྱ་སྐྱེད་གཏང་ཚུགས་དགོ། 9. ཅ་བ་གསུམ་གྱི་དོན་ལུ་ འཇམ་དབྱངས་གསོལ་འདེབས་དང་ རྒྱལ་པོའི་བརྟན་བཞུགས་ཚུ་ལུ་ སྤང་བ་ཚུལ་ མཐུན་འབད་དེ་ འཐེན་ནིའི་ གཤེད་ཞེན་བསྐྱེད་ཚུགས་དགོ། 10. ཨང་ཡིག་གི་སྒྲོར་ལས་ལྟ་བུ་སྤྱེད་ཀྱངས་ཁ་༡༠ ཚུན་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ཉན་སྒྲུབ་ འབད་ཚུགས་དགོ།	མཐའ་འཁོར་གྱི་ བཤད་པ་ ཉན་བསྐྱར་ ལཱ་གི་སྒྲོར་ལས་ ལོ་ རྒྱུ་ ཅ་དངོས་ཚུ་གི་ མིང་དང་ རྒྱུ་དབྱེ་བ་ ལག་ལེན་ སྒྲོར་ ཆ་རོགས་དང་ གཞུང་ ཀྱི་སྒྲོར་ལས་ ལོ་རྒྱུ་ འབྲེལ་ཡོད་ པར་རིས་ཚུ་ ལྟ་སྟེ་བད་སྒྲུབ་ དྲི་བ་ ཉན་ཏེ་ལན་སྒྲུབ་ནི། འབྲུ་སྒྲུབ་ ཚོད་སྟེ་ ཤིང་འབྲས་ཚུ་གི་ མིང་དང་ དབྱིབས་ ཁ་དོག་ འཛོ་བཟུང་དང་ འཛོ་སའི་གནས་མོགས། ཆོས་གྲངས། གཞུང་ ཆོས་བཟང་དུས་བཟང་། དྲི་བ་འདྲི་ལན། གྲངས་ཁ། སྤྱོ་ སྤྱུ། ཞབས་ཁ།
ལྟ་སྒྲུབ།	ལྟ་སྒྲུབ་དོན་ཚན།
1. ལྟ་སྒྲུབ་ལུ་འབད་དེ་ རྫོང་ཚོགས་ཐུང་ཀྱ་ལེ་ ཚོགས་མཆོམས་བཟད་དེ་ ཚོགས་གི་གཙུག་མཆོམས་འཛོལ་བ་ མེད་པར་ལྟ་སྒྲུབ་ཚུགས་དགོ། 2. ཉན་བསྐྱར་ ལག་ལེན་འཐབ་མི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ལྟ་སྟེ་ གོ་དོན་ལེན་ཞེན་ལས་ མིང་ཚིག་རྒྱ་སྐྱེད་འབད་ དེ་ ལྟ་སྒྲུབ་ཚུགས་དགོ། 3. སྤང་ཐུང་ཀྱ་ཚུ་ལྟ་སྟེ་ གོ་དོན་ལེན་ཞེན་ལས་ རང་གི་གནས་སྤངས་ནང་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ། 4. གནས་རིམ་དང་བསྐྱར་ ལྟ་སྟེ་བཟུགས་ གོ་དོན་ལེན་ནི་དང་ ཐོས་པའི་ཡོན་ཏན་གོང་འཕེལ་གཏང་ ཚུགས་དགོ། 5. ཞབས་ཁྲ་དང་སྤྱོ་སྤྱུ་ལྟ་སྟེ་ འཐེན་ནི་དང་ མིང་ཚིག་རྒྱ་སྐྱེད་ཚུ་འབད་ཚུགས་དགོ། 6. ཅ་དངོས་ཚུ་གི་བཤད་པ་དང་ བད་བུང་ བད་རྟགས་ པར་རིས་ཚུ་ལྟ་སྟེ་ གོ་དོན་ལེན་ཚུགས་དགོ། 7. རྫོང་འའི་ཡིག་རིགས་ཚུ་ ལྟ་སྒྲུབ་ལུ་འབད་དེ་ སྤང་དང་ ལོག་ཡིག་ མཐུག་ཡིག་ཚུ་དང་ མིང་ མཐའ་ཡར་ འདྲེན་མི་དང་ མ་འདྲེན་མི་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ ཐོགས་ཆགས་མེད་པར་ ལྟ་སྒྲུབ་ དགོ། 8. ལ་བཏགས་ལུ་ དབྱངས་ཞབས་ཀྱི་དང་ན་རོ་ རྫོང་འའི་ཡིག་རིགས་ལུ་འཇམ་དབྱངས་ལུ་འཇུགས་པ་དགི་རྫོང་སྤྱོ་ མ་འཛོལ་ པར་ལྟ་སྒྲུབ་ཚུགས་དགོ། 9. དུས་རྒྱུན་ལག་ལེན་འཐབ་མི་བྱ་ཚིག་ཚུ་ལྟ་སྟེ་ མིང་ཚིག་གོང་འཕེལ་གཏང་ནི་དང་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ལུ་ གོ་མས་འདྲིས་ཚུ་ཚུགས་དགོ། 10. རྒྱུ་རིག་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་ཡོད་མི་ སྤྱོ་སྤྱུ་མཁོ་ཆས་ཚུ་ལྟ་སྟེ་ མིང་ཚིག་ཤེས་ཡོན་རྒྱ་སྐྱེད་ གཏང་ ཚུགས་དགོ། 11. རྫོང་རིག་ཚུ་ལྟ་སྟེ་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ ཅ་བ་གསུམ་དང་ལམ་སྟེལ་ལུ་ ཕྱིས་མཐོང་དང་ཤ་ཞེན་ བསྐྱེད་ཚུགས་ དགོ། 12. གོ་ས་གོ་གནས་ཀྱི་མིང་དང་ ལཱ་འགན་ཚུ་ལྟ་སྟེ་ གོ་དོན་ལེན་ཞེན་ལས་ ཕྱིས་བཀུར་ འབད་ཚུགས་ དགོ། 13. གྲངས་ཁ་༡༠ ཚུན་ཨང་ཡིག་ནང་དང་༡༠ ཚུན་ཡིག་གཞུགས་ནང་ལྟ་སྟེ་ ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས་དགོ།	ལོག་ཡིག། སྤང་ཐུང་ཚན། མཐུག་ཡིག། རྫོང་འའི་ཡིག་རིགས་དང་དབྱངས་ ཅེག་འདོགས་ཀྱི་སྤྱོ་སྤྱུ་གཏང་སྤྱོ་སྤྱུ་འཐོ་མི། སྤང་ཐུང་། འཐོ་ཕྱོམ། ཕྱོམ། བཤད་པ། ཞབས་ཁ། མཐའ་འཁོར་གྱི་མིང་ཚིག། རྫོང་ ཚོགས་གཙུག་མཆོམས། ཨང་ཡིག། སྤྱོ་སྤྱུ།
ཐེ་ནི།	ལྟ་སྒྲུབ་དོན་ཚན།

1. མཁུགས་ཡིག་འདེན་བཀལ་ ལྷ་བ་སྤང་ལུ་བཞེན་ཏེ་ ཅེག་འདོགས་དང་ ལ་བུར་ ལོག་ཡིག་དང་མཁུགས་ ཡིག་ཚུ་ རོགས་ལ་རྟོག་ཏོ་འབད་ བི་ཚུགས་དགོ། 2. རྟོབ་ཁང་ནང་ལག་ལེན་འཐབ་མི་ཅ་དངོས་ཚུ་གི་མིང་དང་ བྱ་ཚོག་གི་བཤད་པ་ཚུ་སྤེབ་མ་འཛོལ་བར་བི་ ཚུགས་དགོ། 3. གི་བའི་ལན་ཚུ་ ཚག་ཤད་དང་ གཅད་མཚམས་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ བི་ཚུགས་དགོ། 4. ཚག་ཤད་དང་བན་རྟགས་ཚུ་ འཐབ་ལམ་དང་འབྲིལ་ཏེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ། 5. འབྲེལ་ཡོད་དོན་ཚན་གྱི་ཐོག་ལུ་ རྫོང་ཚོག་དང་བཤད་པ་བྱང་ཀྱང་ཚོག་མཚམས་བཅད་དེ་བི་ཚུགས་དགོ། 6. ཉིན་བསྟར་ལག་ལེན་འཐབ་མི་མིང་དང་བྱ་ཚོག་ཚུ་དབྱེ་བ་དབྱེ་དེ་ སེམས་ཁར་བཞག་ཞིན་མ་ལས་བརྫོད་ པའི་ནང་ བི་ཚུགས་དགོ། 7. ལོག་ཡིག་དང་ མཁུགས་ཡིག་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ མིང་དང་རྫོང་ཚོག་ཚུ་ བི་ཚུགས་དགོ། 8. གོ་ས་གོ་གནས་ཀྱི་མིང་དང་ནང་མི་ལཱ་འགན་ཚུ་གི་སྟོར་ལས་ ལྷ་བ་སྤང་འབད་དེ་གོང་འོག་མ་འཛོལ་བར་ བི་ ཚུགས་དགོ། 9. ཤིང་དང་མེ་རྟོག་འབྲུ་སྤྱ་དང་རྫོང་མེ་ཤིང་འབྲས་ཚུ་འེ་མིང་དང་ བཟོ་ནམ་གྱི་པར་དང་པན་ཐོགས་ཀྱི་བཤད་པ་ ཚུ་ བི་ཚུགས་དགོ། 10. དུས་རྒྱུན་ལག་ལེན་འཐབ་མི་ གཞུགས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཀྱི་ སལ་སྤྲད་དང་ཞེ་སའི་མིང་ཚོག་ཚུ་ བི་ཚུགས་དགོ། 11. གངས་གནས་༡༠ ཚུ་ཨང་ཡིག་དང་༤༠ ཚུ་ཡིག་གཞུགས་ནང་ བི་ཚུགས་དགོ།	ཅེག་འདོགས། ལོག་ཡིག་དང་མཁུགས་ཡིག་གི་འདེན། བི་ རྫོང་ ཚོག། བཤད་པ། རིག་སྤྲེ་བཤད་པ། ཅ་དངོས་ཀྱི་བཤད་པ། གནས་ཚུལ། རོ་རྫོང། ཨང་ཡིག།
---	---

དོན་ཚན། ཡང་གངས་དང་། ཡིག་གཟུགས།

༡༽ རྩོགས་གྲུབ།

- ✓ གྲངས་ཁ་ལྟ་བུ་གྲངས་ཁ་༡༠ རྩོན་ ཡང་ཡིག་ནང་དང་༤༠ རྩོན་ ཡིག་གཟུགས་ནང་ སྤྱང་བ་འབད་དེ་ སྤེབ་མ་ འཛོལ་བར་ བྱི་རྩོགས།

༢༽ ལས་དོན།

- ✓ གྲངས་གནས་༡༠ རྩོན་ ཡང་ཡིག་དང་༤༠ རྩོན་ ཡིག་གཟུགས་ནང་ བྱི་རྩོགས་དགོ།
- ✓ གྲངས་ཁ་ གོ་རིམ་དགྲུགས་ཏེ་ཡོད་མི་རྩོན་ བསྐྱེགས་ཏེ་བྱི་རྩོགས་དགོ།
- ✓ གྲངས་ཁ་འི་གྲངས་གནས་ མ་འཛོལ་བར་ བྱི་རྩོགས་དགོ།

༣༽ མཐུན་རྒྱུན་དགོས།

- ✓ རྩུང་རྩུང་དང་ རྩོ་རྩུག།
- ✓ བད་དོན་འཕུལ་རིག།
- ✓ ལུ་ཤོག།
- ✓ ཡང་ཡིག་དང་ ཡིག་གཟུགས་བྱིས་ཡོད་པའི་ ཤོག་ཁྲམ།

༤༽ ལྟ་བུ་སྤྱང་ལམ་ལུགས།

- ཡང་གངས་༡༠ རྩོན་ ཡང་ཡིག་དང་༤༠ རྩོན་ ཡིག་གཟུགས་ནང་འབྲི་ཐངས་ ལྟ་བུ་སྤྱང་འབད་དགོ་པ་ཅིན།
 - ✓ ཡང་ཡིག་༡ ལས་༡༠ རྩོན་ ལྟ་བུ་ཞི་དང་བྱི་ནི།
 - ✓ གྲངས་ཁ་ ལྟ་བུ་སྤྱང་འབད་དགོ་པའི་ བན་པ་དང་དགོས་པ་སྤྱབ་ནི།
 - ✓ ཡང་ཡིག་རྩོན་ ཡིག་གཟུགས་ནང་ བྱི་ནི།
 - ✓ ཡང་ཡིག་རྩོན་གྲངས་གནས་ རོས་འཛིན་འབད་བཅུག་ནི། མོགས་ འོས་འབབ་དང་འབྲིལ་བའི་ ཐབས་ལམ་དང་ རིག་ཅུལ། དེ་ལས་ སྤྱིང་ལུ་འཛིན་མཉམ་འབྲེལ་རྩོན་ ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ ལྟ་བུ་སྤྱང་འབད་ནི། དཔེར་ན།

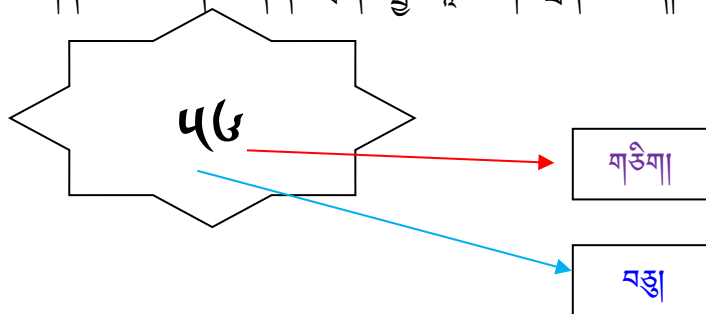
སྒྲིང་ལཱ་ ༡ པ།

- སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཨ་ལུ་རེ་རེ་བཞིན་ལུ་ ཨང་ཡིག་༡ ལས་༡༠ ཚུན་ གོ་རིམ་བཞིན་ སྡེ་ཚན། ཡང་ན། ཆ་འབད་ སྡོད་དེ་ལྷག་བརྒྱུ་ཞིན་མ་ལས། འབྲི་དེ་བ་ནང་འདྲ་བཤུས་རྒྱབ་སྟེ་ བི་བརྒྱུ་ནི།
- ཨ་ལུ་ཚུ་གིས་ གྲངས་ཁ་ལྟ་བུ་དགོ་པའི་ཁྱད་སྤངས་དང་དགོས་པ་ཚུ་ སྡེ་ཚན་ནང་གོ་སྐྱར་འབད་དེ་ དམངས་ཁར་ གསལ་ཁུ་འབད་བརྒྱུ་ནི།
- དེ་ལས་ ཨང་ཡིག་བྲིས་ཡོད་པའི་ ལཱ་ཤོག་གི་ཤོག་ཁམ་རེ་སློད་ཞིན་མ་ལས། དེ་ལྷག་ཅི་ར་ ཨང་ཡིག་ཚུ་ ཡིག་ གཞུགས་ནང་ ཡིག་སྟེབ་མ་འཛོལ་བར་བི་བརྒྱུ་ཞིན་མ་ལས་ ལྷག་བརྒྱུ་ནི། དཔེར་ན།

ཨང་ཡིག་ཚུ་ཡིག་གཞུགས་ནང་བྲིས།				
༡	༢	༣	༤	༥
.....				

སྒྲིང་ལཱ་ ༢ པ།

སློབ་དཔོན་གྱིས། གྲངས་གནས་ གཅིག། བརྒྱ། བརྒྱ། ཚུན་ཚེད་ ཐབས་ཤེས་གང་མང་གི་ཐོག་ལས་ སློབ་སྟོན་འབད་ ཞིན་མ་ལས། གྲངས་གནས་རིས་འཛིན་འབད་དེ་ བི་ནིའི་སྒྲིང་ལཱ་ འགོ་འདྲེན་འཐབ་ནི། དཔེར་ན།



འདི་ལས་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ སྒྲིང་ལཱ་གཞན་ཡང་

1. ལཱ་ཤོག་ནང་ལུ་ཡོད་པའི་ གྲངས་ཁ་གོ་རིམ་དཀྱགས་ཏེ་ཡོད་མི་ཚུ་ གོ་རིམ་བསྐྱེས་ཏེ་ བི་བརྒྱུ་ནི།
2. སློབ་ཕྲག་ཚུ་ལུ་ རང་སའི་ཅ་ཆས་ཚུ་ གྲངས་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ ཨང་ཡིག་དང་ཡིག་གཞུགས་ནང་ བི་བརྒྱུ་ནི།
3. དེ་བརྒྱུ་འབད་ ཨམ་ལྷན་ལུ་ བྱི་ལི་༡༠ དང་རེ་ཁྱི་༡༥ བཅོ་༡༠ ཡོད་ས་ལས། བྱི་ལི་༤ དང་ རེ་ཁྱི་ ༥ མོ་རའི་ཆ་རོགས་ལུ་ བྱི་ད་རུག། དེ་ལས་ མོ་ལུ་སེམས་ཅན་བསྐྱེས་ག་དེམ་ཅི་འདུག་? ཟེར་བའི་ངོ་ བ་བརྒྱུ་བཀོད་དེ་ ལན་བི་ནིའི་སྒྲིང་ལཱ་ ག་དེ་མང་མང་ འགོ་འདྲེན་འཐབ་ནི།

༥༽དབྱེ་ཞིབ།

- དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ དབྱེ་ཚད། དབྱེ་དབྱུང། ལྷན་ཐོ། སོགས་ དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་དབྱེ་ཞིབ་མཁོ་ཆས་ གང་རུང་ ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ ཨ་ལུའི་ ལྷན་ཡིག་དང་ནང་དོན། ཕྱིས་མཐོང་། དེ་ལས་ དེ་དང་འབྲེལ་བའི་རིག་ཅུལ་ དང་ ཨ་ལུའི་བྱ་སྤྱོད་ཚུ་ཡང་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི། དཔེར་ན།

དབྱེ་ཚད་ཀྱི་དཔེ།

སློབ་ཕྱག་གི་ མིང་།	མད་བྱུང་།	རེ་མཐུན།	ཉེ་འཕྱོར།	གཞི་འཛུགས།	དཔེ་གསལ།
	གྲངས་གནས། གྲངས་ཁའི་གོ་རིམ་ དང་ཡིག་གཟུགས་ཚུ་ ག་ར་མ་འཛོལ་བར་ བྲི་ཚུགས་མི།	གྲངས་གནས། གྲངས་ཁའི་གོ་རིམ་ དང་ཡིག་གཟུགས་ ཚུ་ མང་ཤོས་ཅིག་ ར་ མ་འཛོལ་བར་ བྲི་ཚུགས་མི།	གྲངས་གནས། གྲངས་ཁའི་གོ་རིམ་ དང་ ཡིག་གཟུགས་ ཚུ་ མང་ཤོས་ཅིག་ར་ འཛོལ་ཏེ་འབྲི་མི།	གྲངས་གནས། གྲངས་ ཁའི་གོ་རིམ་དང་ ཡིག་ གཟུགས་ཚུ་ གནམ་ མེད་ས་མེད་འཛོལ་ཏེ་ འབྲི་མི།	
སངས་རྒྱལ།			✓		གྲངས་ཁ་འདི་ ལོག་ཅི་ར་བྲིས་ཏེ་ འབྲི་སྐབ་འབད་ཚུགས་པ་ བཟོ་ནི།
		✓			
པ་མྱ།			✓		ཡིག་གཟུགས་དང་ཨང་གྲངས་བྲི་ ནིའི་རིགས་ ལྷན་བ་འབད་བཅུག་ ནི།
		✓			

དོན་ཚན། ཡང་གནས་ཅིམ་པ་དང་སྐད་སྒྱུར།

༡༽ ཚུགས་གྲུབ།

- ✓ གྲངས་ཁ་༡༠ ཚུན་ལྟ་བུ་མ་འཛོལ་བར་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ཉན་སྒྲུབ་འབད་ཚུགས།

༢༽ ལས་དོན།

- ✓ ཡང་ཡིག་༡ ལས་ ༡༠ ཚུན་ ཐོགས་ཆགས་མེད་པར་ ཉན་སྒྲུབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ✓ གྲངས་ཁ་ཚུ་ ཡིང་སྐད་ལས་ཚོང་ཁའི་ནང་ སྐད་སྒྱུར་འབད་དེ་ སྒྲུབ་ཚུགས་དགོ།
- ✓ ཡང་ཡིག་བཟླ་སྟེ་ དེའི་ཡིག་སྟེབ་ཚུ་ མ་འཛོལ་བར་ སྒྲུབ་ཚུགས་དགོ།

༣༽ མཐུན་ཁྱེན་དགོས།

- ✓ གྲངས་ཁའི་ཤོག་ཁམ།
- ✓ གློ་སྒྲུའི་སྒྲ་གཟུང་།
- ✓ འགྲུལ་འཕྱིན།
- ✓ གློག་རིག།

༤༽ ལྟ་སྒྲུབ་ལམ་ལུགས།

- གྲངས་ཁ་གི་སྟོར་ལས་ ཉན་སྒྲུབ་ཀྱི་ཐོག་ལས་ ལྟ་སྒྲུབ་འབད་དགོ་པ་ཅིན།
- གྲངས་ཁ་གི་སྒྲ་གཟུང་ ཉན་བཅུག་ནི།
- ཡང་གྲངས་ཚུ་ ཡིང་སྐད་ལས་ཚོང་ཁའི་ནང་ སྐད་སྒྱུར་འབད་དེ་ སྒྲུབ་ནི།
- གྲངས་ཁ་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ སྒྲུབ་ནི།
- གྲངས་ཁ་ལད་སྟོལ་རྒྱབ་སྟེ་ སྒྲུབ་ནི།
- རིམ་གྲུ་ལས་མེ་འབར་དོ། རྒྱགས། རྒྱགས། རྒྱགས་ཀྱི་ཕྱེད་མོ།
- ཤོ་མིག་གི་ཕྱེད་མོ། ལ་སོགས་པའི་ཐབས་ལམ་དང་ རིག་ཅུལ་གང་རུང་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ལྟ་སྒྲུབ་འབད་ནི།
དཔེར་ན།

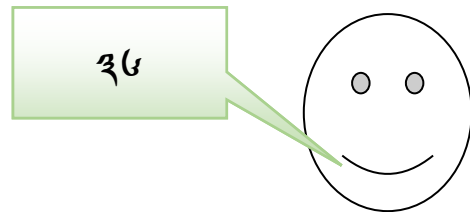
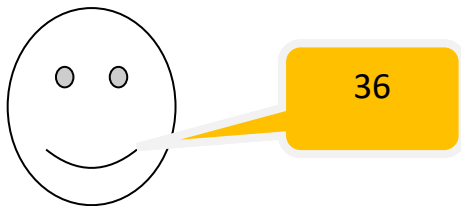
སྒྲོབ་ལྟ་༡ པ།

སྒྲོབ་དཔོན་གྱིས། གྲངས་ཁ་༡-༡༠ ཚུན་ སྒྲུབ་ཐངས་ཀྱི་སྟོར་ལས། སྒྲོབ་སྟོན་འབད་ཞིན་མ་ལས། སྒྲ་གཟུང་ འབད་ཡོད་པའི་ གྲངས་ཁ་དང་འབྲེལ་བའི་སྒྲོ་སྒྲུ་ཚུ་ འགྲུལ་འཕྱིན། ཡང་ན། གློག་རིག་གི་ཐོག་ལས་ ལོག་ཅི་ར་ཉན་བཅུག་ནི། དེ་མ་ཚད།

ཐབས་ཤེས་ གཞན་ གློབ་དཔོན་རང་གིས་སློབ་མ་ལ་མང་མ་མེད་ གསར་ཚོམ་འབད་དེ་ ཨ་ལུ་ཚུ་ལུ་ག་དེ་མང་མང་ འཐེན་
བཟུག་ཞིན་མ་ལས་ གྲངས་ཁ་སྤྲོད་ནི་ལོ་ཤོས་སྤྲོད་ཚུད་བཟུག་ནི།

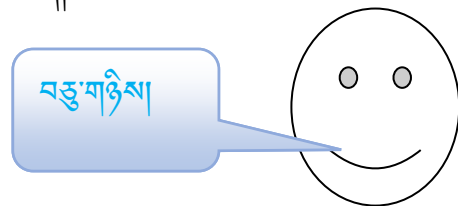
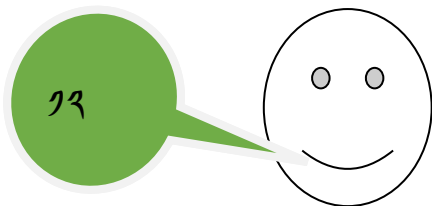
སློབ་ལཱ་༢ པ།

ཨ་ལུ་ཚུ་ རང་གི་དཔུང་ཆ་དང་གཅིག་ཁར་ ཆ་བསྐྱེལ་བཟུག་ཞིན་མ་ལས། དང་པ་ར་ ཨ་ལུ་གཅིག་གིས་གྲངས་ཁ་འདི་ཤོག་
ཁྲམ། ཡང་ན། དག་ཐོག་ལས་ གྲངས་ཁ་༡ ལས་༡༠ ཚུན་ གོ་རིམ་དཀྱགས་ཏེ་ ཨིང་སྐད་ཀྱི་ཐོག་ལས་སྤྲོད་ཅི་ར་ ཨ་ལུ་
གཞན་མི་འདི་གིས་ གྲངས་ཁ་ཚུ་ སྐད་སྐད་འབད་དེ་ཚོང་ཁའི་ནང་ སྤྲོད་བཟུག་ནི། དེ་ལས་ སྐྱོར་ཐངས་དང་པ་འདི་མཚུག་
བསྐྱེལ་ཅིག་ སྐྱོར་ཐངས་གཉིས་པའི་ནང་ལུ་ དང་པ་ར་ ཚོང་ཁའི་ཐོག་ལུ་སྤྲོད་ཞིན་མ་ལས། དེ་ལས་ཨིང་སྐད་ནང་ སྐད་
སྐད་འབད་དེ་སྤྲོད་བཟུག་ནི། དཔེར་ན།



སློབ་ལཱ་༣ པ།

ཨ་ལུ་ཚུ་སྤྲོད་ཚུ་ ཡང་ན། ཆ་འབད་སྤོད་བཟུག་ཞིན་མ་ལས། ཨ་ལུ་གཅིག་གིས་ གྲངས་ཁ་ཚུ་ ཨང་ཡིག་ནང་འབད་སྤྲོད་
བཟུག་ཏེ་ གཞན་མི་ཚུ་གིས་ ཡིག་སྤྲོད་ཀྱི་ཐོག་ལས་སྤྲོད་བཟུག་ནི། དཔེར་ན།



སློབ་ལཱ་༤ པ།

སློབ་དཔོན་གྱིས། སློབ་ཕྲུག་གི་རིག་པ་གཡོག་བཀོལ་ཚུགས་པའི་ གནས་སྤངས་གསར་གཏོད་འབད་དེ་ སློབ་ཕྲུག་ལུ་ངེ་བའི་
ལན་རྒྱབ་བཟུག་ནི། དཔེར་ན།

ཤིང་སྤོང་ཅིག་གི་ཞལ་ལག་གུ་ བྱི་ལེ་ལྷིང་ཚད་ གེ་ཇི་ ༥ འབད་མི་ཅིག་འཛེགས་སྤོད་ཅུག། དེ་གུ་ ཨོ་ལ་ ལྷིང་ཚད་ གེ་ཇི་ ༣ འབད་མི་
གཉིས་ཆགས་ཅུག། ཨ་ཅི་ཅིག་ཁ་ལས་ ཕུ་ཀྱ་ ༣ ཆགས་པ་ད་ ཤིང་གི་ཞལ་ལག་ མར་གྲུག་པ་ ཡར་སོ་ཅུག། ཨིན་རུང་། ཨོ་ལ་༡ འཕུར་
འཁྱུལ་ད་ བསྐྱེལ་ཏེ་ ཤིང་གི་ཞལ་ལག་གུ་ ལྷིང་ཚད་གེ་ཇི་ ༡༢ ལངས་སོ་ཅུག། ཕུ་ཀྱ་ གཉིས་པ་འདི་ ལྷིང་ཚད་ གེ་ཇི་ ག་དེ་འོང་ནི་
མས་? ཟེར་བའི་ངེ་བ་དང་རིགས་བསྐྱེལ་ཏེ་ སློབ་དཔོན་རང་གི་ རིག་པའི་སྤྱོད་ཀྱིས་གྲུབ་དང་འཁྲིལ་ སློབ་ལཱ་གང་མང་བཙུམས་ཏེ་ ཉན་སྐབ་
འབད་བཟུག་དགོཔ་ཨིན།

༥༽ དབྱེ་ཞིབ།

- དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ དབྱེ་ཚད། དབྱེ་དབྱད། རྒྱུ་ཐོ། སོགས་ དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་དབྱེ་ཞིབ་མཁོ་ཆས་ གང་རུང་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ཨ་ལུའི་ རྟོག་ཡིག་དང་ནང་དོན། ཕྱིས་མཐོང་། དེ་ལས་ དེ་དང་འབྲེལ་བའི་རིག་ཅུལ་ དང་ ཨ་ལུའི་བྱ་སྟོན་ཚུ་ཡང་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།

དབྱེ་དབྱད་ཀྱི་དཔེ།

ཨང་།	མིང་།	གྲངས་ཁ་སྐབ་ནི།	གྲངས་ཁ་སྐད་སྒྱུར།	ཡིག་སྟེབ།	ཤན་གསོ།
༡	མཁའ་འགྲོ།	✓	✓	X	སྟེབ་སྒྱུར་བ་འབད་བཅུག་ནི།
༢	དོ་རྩེ།	✓	X	X	སྐད་སྒྱུར་འབད་ནི་དང་ ཡིག་ སྟེབ་སྐབ་ནིའི་སྒྱུར་བ་བྱིན་ནི།

དོན་ཚན། ཞེ་ས་ལག་ལེན།

༡༽ རྩུག་སྒྲིག་པ།

- ✓ དུས་རྒྱུན་ལག་ལེན་འཐབ་མི་ ཉེར་མཁོའི་ཞེ་སའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ལྷན་སྟེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།

༢༽ ལས་དོན།

- ✓ དུས་རྒྱུན་ལག་ལེན་འཐབ་མི་ ཉེར་མཁོའི་ཞེ་སའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ལྷན་སྟེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
- ✓ གཞུགས་ཀྱི་ཡན་ལག་༥ གྱི་མིང་ ཞེ་སའི་ནང་ལྷན་སྟེ་ སྤབ་ཚུགས་དགོ།
- ✓ སྤལ་ཚིག་དང་ཞེ་སའི་ཚིག་ཚུ་ སྦྱོར་གྲོག་རྒྱུ་སྟེ་ ལྷན་ཚུགས་དགོ།
- ✓ སྤལ་སྐད་དང་ཞེ་སའི་ཚིག་ཚུ་ ཡུལ་ག་བཟུམ་ཅིག་ལུ་སྤབ་དགོཔ་ཨིན་ན་ སྤབ་ཚུགས་དགོ།

༣༽ མཐུན་ཆུན་དགོཔ།

- ✓ གཞུགས་ཀྱི་ཡན་ལག་གི་པར་ཡོད་མི་ཤོག་ཐང་།
- ✓ ཞེ་ས་དང་སྤལ་ཚིག་གཉིས་ཆ་ར་ཡོད་པའི་ ཤོག་ཐང་།
- ✓ ཞེ་ས་དང་སྤལ་ཚིག་གི་ཤོག་ཆུང་།
- ✓ ལྷན་དེབ།
- ✓ བད་དོན་འཕུལ་རིག།

༤༽ ལྷན་སྦྱང་ལམ་ལུགས།

- དུས་རྒྱུན་ལག་ལེན་འཐབ་མི་ ཉེར་མཁོའི་ཞེ་སའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ལྷན་ཞུ་ ལྷན་སྦྱང་འབད་དགོཔ་ཅིན།
 - ✓ མིང་གི་ཞེ་ས། བྱ་ཚིག་གི་ཞེ་ས། སྟོན་ཆས་ཀྱི་ཞེ་ས། བཟུང་བཅའ་འགོ་གསུམ་དང་ སྒྲིག་ལམ་ཚོས་གསུམ་དང་འབྲེལ་བའི་ཞེ་སའི་མིང་ཚུ་ དབྱེ་བ་རེ་རེ་བཞིན་དུ་ ཐོ་བཀོད་འབད་ནི།
 - ✓ ཐོ་བཀོད་འབད་དེ་ཡོད་མི་ཚུ་ སྐད་ལུགས་འབད་བཏོན་ཏེ་ སྦྱོར་གྲོག་དང་ ཚིག་སྦྱང་རྒྱུ་སྟེ་ལྷན་ནི།
 - ✓ རྩོད་ཚིག་བཟོ་སྟེ་ ལྷན་ནི།
 - ✓ ལཱ་སྤལ་རྒྱུ་སྟེ་ ལྷན་ནི།
 - ✓ ཞེ་སའི་ཚིག་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་ཀྱི་ ཚབ་ཅེད་འབད་བཟུག་ནི།
 - ✓ མིང་དང་ཚིག་གི་སྟེབ་དང་སྒྲགས་ འབྲི་ལྷན་འབད་ནི།
 - ✓ ཡིག་སྟེབ་འགྲན་སྦྱར་འབད་ནི།
 - ✓ ཐབས་ལམ་དང་ རིག་ཅུལ་གཞན་ཚུ་ཡང་ འོས་འབབ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ སྦྱོར་ལཱ་འགོ་འདྲེན་ཐོག་ ལྷན་སྦྱང་འབད་ནི།

དཔེར་ན།

སྒྲིང་ལཱ་༡ པ།

སློབ་དཔོན་གྱིས། གཞུགས་ཀྱི་ཡན་ལག་གི་པར་དང་མིང་ཚུ་ བཤུད་བརྟན། ཡང་ན། ཤོག་བྱང་ནང་ལུ་བྲིས་ཏེ་
འབག་འོངས་ཞིན་མ་ལས་ མིང་ཚོག་ཚུ་རེ་རེ་བཞིན་དུ། སྡེ་ཚན། ཆ། རང་རྒྱུང་། སློབ་སྡེ་ལ་སོགས་པའི་ ཐབས་ལམ་
གི་ཐོག་ལས་ འོག་ཅི་ར་སློབ་གྲོགས་རྒྱུ་སྟེ་ ལྷག་བརྟན་ནི། དེ་ལས། སལ་ཚོག་ མགུ་རྟོ། སྤྱ། མིག་རྟོ། ལ་སོགས་པ་
ཡུལ་གོང་མ་ལུ་ ག་དེ་སྡེ་ཁྱེ་ནི་ཨིན་ནེ་? སྡེ་ཚན་དང་ཆ་སྡེ་ གོ་སྤྱར་འབད་དེ་ སླབ་བརྟན་ནི།

སྒྲིང་ལཱ་༢ པ།

སློབ་དཔོན་གྱིས། ཨ་ལུ་རེ་རེ་བཞིན་ལུ་ གཞུགས་ཀྱི་ཡན་ལག་གི་ལྷག་དེབ་སློབ་ཞིན་མ་ལས། སལ་སྐད་དང་ཞེ་སའི་ཚོག་
ཚུ་ སློབ་སློབ་མ་བསམ་བཤད། ཡང་ན། རང་རྒྱུང་གི་ཐོག་ལས་ ག་དེ་མང་མང་ རྫོང་སྤྱ་དག་རྟོག་རྟོ་འབད་ལྷག་བརྟན་
ནི། དེ་གི་ཤུལ་ལས། ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་རང་སའི་སྡེ་ཚན། ཡང་ན། དམངས་ཁར་ལྷག་བརྟན་ཅི་ར་ གཞན་མི་ཚུ་གིས་ ལད་
སྲོལ་རྒྱུ་སྟེ་ལྷག་བརྟན་ནི།

སྒྲིང་ལཱ་༣ པ།

ཞེ་ས་དང་ སལ་སྐད་ཀྱི་སློབ་ལས་ ལྷག་སྤྱད་འབད་ནི་ཨིན་པ་ཅིན།

- སློབ་དཔོན་དང་སློབ་སྤྱུག་ གོས་སྤྱད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ མིང་ཚོག་གི་ཐོ་ བཏོན་ནི།
- ཞེ་ས་དང་ སལ་ཚོག་ སོ་སོར་བྱེས་ཏེ་ ཞེ་ས་འདི་ སལ་སྐད་ནང་བྲི་ནི་དང་ སལ་སྐད་འདི་ ཞེ་ས་ནང་ བྲི་
ནི།

སལ་སྐད།

ལྷ་པ། མགུ་རྟོ། མིག་རྟོ། སྤྱ། དཔུལ་ལ། ལྷ། སོ། རྒྱུ་ལ། ལག་པ། ལྷག་ཀོ། འཁར་ལ། སྤྱད་ས། སྤྱེ་ས། གོ་ལ། ལྷམ།
ཨོམ་སོ། སྤྱད། སོང། བྲི། ཤོག། འབག། ཀྱི་རྒྱུང་། སྤྱད་གོ། བཀའ་ནི།

ཞེ་ས།

གཟིམ་རྒྱུང་། བཞུགས་གདན། ན་བཟའ། བཞེས་བང་། བཞེས་ཆ། གསོལ་ལ། ཆབ་རྒྱ། གསོལ་ཁྱུ། གསོལ་སྤྱེས།
གསོལ་ཇ། སྤྱ་བཅིང་། སྤྱ་མཆེད། སྤྱ་དོར་ལ། ལུར་སྤྱལ། སྤྱལ་མོ། མནལ་གཟིམ། མནལ་ལམ། སྤྱ་སྤྱོད། སྤྱ་སྤྱད།
གསོལ་སྤྱད། གསོལ་རྒྱུ། གསོལ་བཅོ། འཆིབ་རྒྱ། གཟིམ་ཁྱི། ལྷག་དཔེ། ལྷག་ཐེང་། ལྷག་སྤྱེས། བཀའ་ཁྲེལ།

གཞན་ཡང་ དེ་དང་རིགས་བསྡེས་ཏེ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ འདི་བརྩམ་ཀྱི་ཚོག་ གང་མང་ འཆོལ་ཞིན་ན་བྲིས་ཏེ་ ལྷག་
བརྟན་དགོ།

༥། དབྱེ་ཞིབ།

- དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ དབྱེ་ཚད། དབྱེ་དཔྱད། རྒྱུ་མོ། སོགས་ དོན་ཚན་དང་འཁྲིལ་བའི་ དབྱེ་ཞིབ་མཁོ་ཆས་ གང་རུང་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ཨ་ལུའི་ རྟེན་ཡིག་དང་ནང་དོན། ཕྱིས་མཐོང་། དེ་ལས་ དེ་དང་འབྲེལ་བའི་རིག་ལུ་ དང་ ཨ་ལུའི་བྱ་སྤྱོད་ཚུ་ཡང་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི། དཔེར་ན།

དབྱེ་དཔྱད་ཀྱི་དཔེ།

ཨང་།	མིང་།	དབྱ།	དབྱ་སྒྲ།	སྟན།	སྤྱན།	གངས།	ཞལ།	བྱག་	ཞབས།	བན་གསོ།
༠༡	དཔལ་འབྱོར།	√	√	√	×	√	√	×	√	ལྷག་མ་ཚུགས་མི་ཚུ་བྱུང་
༠༢	དཔལ་མོ།	√	√	√	√	×	√	√	√	འཐབ་སྟེ་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་ཐོག་
༠༣	སྟོལ་མ།	×	√	√	√	×	√	√	√	ལས་ལྷག་ཚུགས་པ་བཟོ་ ནི། ཡང་ན། ཁྱིམ་ནང་ ལས་ལྷག་འོང་ནིའི་སྤྱོད་ ལཱ་འབད་སྤྱོད་གཏང་ནི།

དོན་ཚན། གོ་ས་དང་ལཱ་འགན།

༡༽ རྩོགས་གྲུབ།

- ✓ ཉེ་ཚཱ་དང་ གོ་ས་གོ་གནས་ཀྱི་མིང་ལཱ་འགན་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་འཆོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ ཡན་ཐོགས་དང་དགོས་པ་ཉ་གོ་སྟེ་
ཕྱིས་བཀྱར་དང་ དག་སྤང་དམ་ཚིག་བསྟེན་ཚུགས།

༢༽ ལས་དོན།

- ✓ གོ་ས་གོ་གནས་ཀྱི་མིང་དང་ རང་མིའི་ལཱ་འགན་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་དེ་ བློ་མཁོ་གནས་དགོ།
- ✓ རང་གིས་དགའ་མི་ ལཱ་གཡོག་གཟིག་གི་སྐོར་ལས་ བཤད་པ་རྒྱབ་ཚུགས་དགོ།
- ✓ ལཱ་འགན་ལུ་ ཡིད་ཆེས་ངལ་རངས་དང་ དགོས་པ་ལྷན་ འབྲི་སྦྱབ་འབད་ཚུགས་དགོ།

༣༽ མཐུན་ཆུན་དགོས།

- ✓ ལྷག་དེབ།
- ✓ བར་དོན་འཕུལ་རིག།
- ✓ ལཱ་གཡོག་ཡོད་པའི་པར་ཤོག།

༤༽ ལྷབ་སྦྱང་ལས་ལུགས།

- དོན་ཚན་ལཱ་གཡོག་གི་སྐོར་ལས་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་དགོ་པ་ཅིན།
- ✓ སྟོབ་དཔོན་གྱིས། ལཱ་གཡོག་མ་འདམ་ ག་ཅི་བཟུམ་ར་ཡོད་ག་?
- ✓ ལཱ་གཡོག་ཚུ་ག་ཅི་འབད་ འབད་དགོ་པ་ཨིན་ན?
- ✓ ལཱ་གཡོག་འབདམ་ད་ ཁེ་ཕན་ག་ཅི་ར་ཡོད་པ་ཨིན་ན? དེ་ཚུའི་སྐོར་ལས་འོས་འབབ་དང་འབྲེལ་བའི་ ཐབས་ལམ་དང་
རིག་ཐུལ། དེ་ལས་སྦྱོང་ལཱ་འཕྲུལ་མ་འདམ་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་དང་།
- ✓ དེ་དང་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ རང་མིའི་འགན་ཁུར།
- ✓ ལཱ་གཡོག་དང་འབྲེལ་བའི་འགན་ཁུར།
- ✓ འབྲུག་པའི་མི་ཁྲུངས་དང་འབྲེལ་བའི་ འགན་ཁུར་ཚུའི་སྐོར་ལས་ཡང་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་ནི། དཔེར་ན།

སྦྱོང་ལཱ་༡ པ།

༡. ལཱ་གཡོག་མ་འདུལ་གི་པར་ཚུ་ འཕར་གཞུགས་སྟོན་འཕུལ། པར་རིས་ཚོགས་མཛོད། ཡང་ན། པར་ཤོག་ཚུ་ སྟོན་ཞིན་མ་
ལས ལཱ་གཡོག་གི་མིང་དང་བཤད་པ་ གི་བཅུག་ནི། དཔེར་ན།



ཕྱགས་བདར་བ།

དེད་གཡོག་པ།

སྟོབ་དཔོན།

.....		
.....		

སྟོབ་ལཱ་༡ པ།

སྟོབ་ཕྱག་ཚུ་ སྟོབ་གྲུ་ནང་འཁོད་ནང་ལུ་ དཔེར་ན། དཔེ་མཛོད་བདག་འཛིན་འཐབ་མི། ཚན་རིག་ལས་རྟགས་པ། ཡིག་
ཚང་ལས་རྟགས་པ། བདག་སྟོབ་ལས་རྟགས་པ། དབུ་འཛིན། སྟོབ་དཔོན། རྩ་གཉེར་པ། ཐབ་ཚང་པ། ཕྱགས་མ་འཕུག་མི་ལ་
སོགས་པ་དང་ སྟོབ་གྲུ་ཉེ་འདབས་ལུ་ ལྷ་བཤལ་ལུ་ཁྱིད་ཞིན་མ་ལས། དེ་ནང་ཡོད་མི་ ཚོང་ཁང་དང་ཡིག་ཚང་། སྤྲུལ་ཁང་།
མོར་རྩེ་པ། བུ་རྩེ་པ་ཚུ་དང་ གི་བ་འདྲི་ལན་འབད་དེ་ གནས་ཚུལ་ བསྟུ་ལེན་འབད་ནི།

- ✓ ལཱ་གཡོག་རེ་རེ་བཞིན་གི་མིང་དང་ དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ལཱ་འགན་ ག་དེ་སྟེ་ར་འདུག་ག་? འདྲི་དཔྱད་འབད་ནི།
 - ✓ དེ་གིས་མི་སྟེ་ལུ་ཁེ་སྤྲོད་ག་དེ་སྟེ་ར་འདུག་ག་?
 - ✓ དེ་ཚུ་འོ་སྟོར་ལས་ འདྲི་དཔྱད་དང་ ལྷ་རྟོག་འབད་བཅུག་ནི།
 - ✓ དེ་ལས། ལྷ་བཤལ་ལས་ འོག་སྟོབ་ཁང་ནང་སྟོད་པ་ད་ འོག་གི་གི་བ་ཚུ་ སྟེ་གོགས་རེ་ལུ་ འོག་ཁྲམ་རེ་སྟོད་དེ་
གི་བཅུག་ཞིན་མ་ལས། ལྷ་སྟོར་ལས་ཐོབ་པའི་ཡོན་ཏན་ཚུ་ ཐོ་བཀོད་འབད་དེ་ གི་བཅུག་ནི།
 - ✓ སྟོབ་དཔོན་ སྟོབ་ཕྱག་རང་གིས་ཡང་ དེ་བཟུམ་མའི་ ལཱ་ག་ཅི་བཟུམ་ར་ འབད་ཚུགས་པ་འདུག་ག་? དང་། འབད་
མ་ཚུགས་པ་ག་ཅི་ར་འདུག་ག་? དབྱེ་བ་དཔྱད་དེ་ བསམ་བཀོད་འབད་བཅུག་ནི།
- ༼འོག་གི་ གི་བའི་དཔེ་འདི་ ཕྱགས་མ་འཕུག་མི་འོ་སྟོར་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ བཟོ་སྟེ་ཡོད་པ་ཨིན། ལཱ་གཡོག་གཞན་གི་དོན་ལུ་ འོས་
འབབ་དང་འཁྲུལ་བའི་གི་བ་ཚུ་ བཟོ་སྟེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་༽

གི་བའི་དཔེ།

- ✓ སྟོབ་གྲུ་འདི་ ཉིང་སངས་ས་མཐོང་མ་མས་ག་?

- ✓ འདི་ ག་གི་བཀའ་ངེན་ལས་ཡིན་ནེ་ ཡང་ན། ག་ལུ་བཀའ་ངེན་བསམ་དགོཔ་འདུག་ག་?
- ✓ གཙང་སྤྱ་མེད་པ་ཅིན་ གཞོད་པ་ག་ཅི་ར་འོང་ནི་མས་ག་?
- ✓ རྒྱལ་ལས་ལཱ་གཡོག་ ག་ཅི་བཟུམ་ར་འབད་ནིའི་ རེ་བ་ཡོད་པ་ཡིན་ནེ་?
- ✓ འབད་དགོཔ་འི་ ཁྲངས་ག་ཅི་ཡིན་ནེ་?
- ✓ འབད་བ་ཅིན་ འབད་ཚུགས་པའི་ལཱ་ བཟུམ་ཅིག་མཐོང་མ་མས་ག་?
- ✓ དེ་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ བཅའ་སྤྱི་ཁྲིམ་ཆུབ་དགོཔ་ ག་ཅི་ར་འདུག་?

སྤྱོད་ལཱ་³ པ།

རང་སེའི་བཟའ་ཚང་ནང་ལུ་ ནང་མི་ཉེ་ཚན་ཚུ་གི་ལཱ་གཡོག་ག་ཅི་ར་འབད་ནི་ཡོད་ག་? དེ་ཚུའི་སྒྲོར་ལས་རེ་རེ་བཞིན་དུ་ སྒོ་བཀོད་བཟུག་ཞིན་མ་ལས། ལཱ་གཡོག་དེ་ཚུ་གིས་ བཟའ་ཚང་ནང་ལུ་ སུན་ཐོགས་ག་དེ་སྤྱོད་ར་འདུག་ག་? རྫོང་ཆོག་ཐུང་ཀྱ་ནང་ལུ་བྱི་བཟུག་སྤྱོད། སྒྲོར་སྒྲོར་མ་བསམ་བཤད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ རང་སེའི་སྤྱོད་ཚན་ནང་ ལྷག་བཟུག་ནི།

ཅན་གསོ། ཨ་ལཱ་ཚུ་ལུ་ ཕྱི་མ་ནང་གི་གཡོག་ལཱ་འདི་ ཨའི་དང་བུ་ཚུ་གིས་རྒྱང་མ་གཅིག་མེན་པར་ ཨ་པ་དང་བུ་ཚུ་གིས་ཡང་ འབད་ནི་ཡོད་པའི་ཁར། ཞིང་ལཱ་དང་ཕྱི་ཁའི་ལཱ་ཚུ་ ཨ་པ་དང་བུ་ཚུ་གིས་རྒྱང་མ་གཅིག་མེན་པར་ ཨམ་སྤུ་ཚུ་གིས་ཡང་འབག་ནི་ཡོད་པའི་སྒྲོར་ལས་བདེ་དོན་སྤྱོད་དགོཔ་ཡིན།

༥༽ དབེལ་བུ།

- དབེལ་བུ་འབད་ནིའི་དོན་ལུ། དབེལ་ཚད། དབེལ་ཐུང་། རྒྱུ་སྒོ། སོགས་ དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་དབེལ་བུ་མཁོ་ཆས་གང་རུང་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ཨ་ལུའི་ རྒྱུ་ཡིག་དང་ནང་དོན། ཕྱིས་མཐོང་། དེ་ལས། དེ་དང་འབྲེལ་བའི་རིག་ཅུལ་དང་ ཨ་ལུའི་བྱ་སྤྱོད་ཚུ་ཡང་ དབེལ་བུ་འབད་ནི།

དབེལ་ཚད་ཀྱི་དཔེ།

	མེད་བྱུང་།	རེ་མཐུན།	ཉེ་འཕྱོར།	གཞི་འཛུགས།	ཅན་གསོ།
སྤྱོད་ལཱ་གི་མིང་།	ལཱ་གཡོག་ ¹⁰ གྱི་མིང་རེ་རེ་བཞིན་ དུས་ཚོད་ཁར་ འབད་བཞེན་གྱི་ཐོག་ལས་བྱི་ཚུགས་མི།	ལཱ་གཡོག་ ⁴ གྱི་མིང་རེ་རེ་བཞིན་ དུས་ཚོད་ཁར་ འབད་བཞེན་གྱི་ཐོག་བྱི་ཚུགས་མི།	ལཱ་གཡོག་ ⁴ གྱི་མིང་རེ་རེ་བཞིན་དུས་ཚོད་ཁར་ འབད་བཞེན་གྱི་ཐོག་ལས་བྱི་ཚུགས་མི།	ལཱ་གཡོག་ ³ གྱི་མིང་རེ་རེ་བཞིན་དུས་ཚོད་ཁར་ འབད་བཞེན་གྱི་ཐོག་ལས་བྱི་ཚུགས་མི།	
སངས་རྒྱལ།			✓		
		✓			མིང་ཚུ་ ལོག་ སྤྱན་ནི།
ལྷ་མོ།	✓				

ཉན་སྤྱོད་གནས་ཚད།

དོན་ཚན། འབྲུ་སྒྲ། ཚོད་སྒྲ། ཤིང་དང་མེ་རྒྱ།

༡༽ རྩོགས་སྒྲུབ།

~ ཤིང་དང་མེ་རྒྱ། འབྲུ་སྒྲ་དང་ཚོད་སྒྲ། ཤིང་འབྲས་ཚུ་གི་སྒྲོར་ལྷུ་བ་ཞིན་མ་ལས་ དེ་ཚུ་ གནས་སྤངས་དང་འཁྲིལ་ ཉན་སྒྲུབ་འབད་དེ་ བད་དོན་སྤྱོད་ཚུ་གས།

༢༽ ལས་དོན།

- ✓ མཐའ་འཁོར་ལུ་ཡོད་པའི་ མེ་རྒྱ། ༡༠ དེ་ཅིག་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ མིང་སྒྲུབ་ཚུ་གས་དགོ།
- ✓ མེ་རྒྱ་བཙུགས་ཐངས་ཀྱི་ བྱ་རིམ་ཚུ་ སྒྲུབ་ཚུ་གས་དགོ།
- ✓ མེ་རྒྱ་གི་འཕེལ་རིམ་ ལྷ་རྒྱ་འབད་དེ་སྒྲུབ་ཚུ་གས་དགོ།

(**འབྲུ་གསོ།** དོན་ཚན་གཞན་ (ཚོད་སྒྲ། ཤིང་འབྲས། འབྲུ་སྒྲ་) ལ་སོགས་པའི་དོན་ཚན་ཚུ་ལུ་ཡང་ གོང་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ ལས་དོན་དང་ རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ ལག་ལེན་འཐབ་བརྟུབ་པའི་ཁར་ ལས་དོན་གཞན་ཡང་ཡོད་རུང་ བཀོད་དགོཔ་ཨིན་)

༣༽ མཐུན་ཁྱེན་དགོཔ།

- ✓ རིམ་ལུགས། རྒྱ་ལཱ་འི་དོན་ལུ་རྒྱ་ཚུང་ལ།/Dzongkha for kids ༽
- ✓ མེ་རྒྱ་ངོ་མ།
- ✓ པར་རིས་ཚིག་མཛོད།
- ✓ གྲོག་རིག་ཡོངས་འབྲེལ།
- ✓ བད་དོན་འཕུལ་རིག།

༤༽ ལྷུ་བ་སྤྱད་ལམ་ལུགས།

- དོན་ཚན་ མེ་རྒྱ་གི་སྒྲོར་ལས་ ལྷུ་བ་སྤྱད་འབད་དགོཔ་ཅིན།
- ✓ མཐའ་འཁོར་ལུ་ཡོད་པའི་ མེ་རྒྱ་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ མིང་སྒྲུབ་ནི།
- ✓ མེ་རྒྱ་གི་ ཡན་ལག་ཚུ་འི་མིང་སྒྲུབ་ནི།
- ✓ མེ་རྒྱ་བཙུགས་པ་ད་ ཅ་ཆས་ག་ཅི་ར་དགོཔ་ཨིན་ན་? སྒྲུབ་ནི།
- ✓ མེ་རྒྱ་བཙུགས་ཐངས་ཀྱི་ བྱ་རིམ་ཚུ་ སྒྲུབ་ནི།
- ✓ མེ་རྒྱ་གི་འཕེལ་རིམ་ ལྷ་རྒྱ་འབད་དེ་སྒྲུབ་ནི། ལ་སོགས་པའི་སྤྱོད་ལུ་ཚུ་ འགོ་འབྲེན་འཐབ་སྟེ་ སྤྱོད་ལུ་འབད་ནི། གསལ་བཤད་འབད་ནི། གྲིབ་འབྲི་ལན། ལྷ་བཤལ། ལ་སོགས་པ་ འོས་འབབ་དང་འཁྲིལ་བའི་ རིག་ཅུལ་དང་ཐབས་ལམ་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ལྷུ་བ་སྤྱད་འབད་ནི། དོན་ཚན་འདི་དང་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ ཤིང་། འབྲུ་སྒྲ། ཚོད་སྒྲ་དང་ ཤིང་འབྲས་ཚུ་འི་སྒྲོར་ལས་ཡང་ ལྷུ་བ་སྤྱད་འབད་བཙུག་ནི། དཔེར་ན།

སྦྱང་ལུ་ ༥༥

སྦྱབ་དཔོན་གྱིས། ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་མེ་རྟག་གི་མིང་སྦྱབ་སྟོན་ནི་དེ་དོན་ལུ་ མེ་རྟག་གི་པར་ཤོག། ཨ་ལུ་འེ་དོན་ལུ་རྫོང་ལ། ཟེར་མི་གི་
 རིམ་ལུགས། མེ་རྟག་ངོ་མ། ཡང་ན། བར་དོན་འཕུལ་རིག། ལ་སོགས་པའི་མཁོ་ཆས་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ སྦྱབ་བཅུག་
 བྱི།

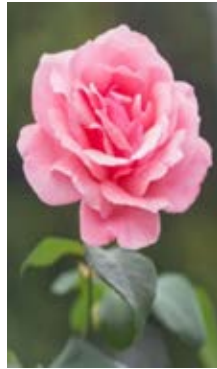
དཔེར་ན།

༡༽ རིམ་ལུགས་ནང་ལས་ མེ་རྟག་གི་མིང་ཚུ་ཉན་ཞེན་ལས་ ལད་སྟོལ་རྒྱབ་སྟེ་ སྦྱབ་བཅུག་བྱི།

༢༽ འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕུལ་ནང་ལས་ མེ་རྟག་གི་པར་རིས་ཚུ་སྟོན་ཏེ་ མིང་སྦྱབ་བཅུག་བྱི།

༣༽ ཤོག་ཁམ་ནང་ པར་བྲིས་ཞེན་ལས་ མིང་སྦྱབ་བཅུག་བྱི།

༡༽ Dzongkha for Kids App ༢༽ འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕུལ་ལག་ལེན།



༣༽ ཤོག་ཁམ་ལག་ལེན།



སྦྱང་ལུ་ ༥༦

ཨ་ལོ་ཚུ་ སྦྱབ་གྲའི་ཉེ་འདབས་ལུ་ཡོད་པའི་ མེ་རྟག་གསལ་སྦྱང་འཐབ་མི། མེ་རྟག་བཙོང་མི། མེ་རྟག་གི་སྟོར་ལས་ཤེས་མི།
 མེ་རྟག་ལུ་དགའ་མི། ག་འབད་རུང་ དེ་ཁར་ལྟ་བཤལ་ནང་ཁྱེད་དེ་ དོན་ཚན་འདི་གི་སྟོན་ལུ་ འོག་གི་གནད་དོན་ཚུ་གི་སྟོར་
 ལས་ འབྲི་དཔུང་འབད་བཅུག་བྱི། དཔེར་ན།

✓ མེ་རྟག་གི་འཕེལ་རིམ།

✓ འོང་འབབ།

✓ མིང་དང་རིགས།

- ✓ བཙུགས་ནི་དང་ཤར་ནི་འདྲ་ཆོད།
- ✓ མེ་རྟོག་བཙུགས་ནི་འདྲོན་ལུ་ ཅ་ཆས་དགོས་ག་ཅི་ར་འདུག་ག།
- ✓ མེ་རྟོག་བཙུགས་ཐངས་ཀྱི་བྱ་རིམ།
- ✓ མེ་རྟོག་བཙུགས་དགོས་པའི་ དགོས་པ། ལ་སོགས་པའི་སྐོར་ལས་ འདྲི་དཔྱད་འབད་ནི་འདྲོན་ལུ་ འོག་གི་རྩི་བ་
བཟུམ་བཞོད་དགོ།

རྩི་བ་གི་དཔེ། རྒྱུ་ལོ་འབབ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ རྩི་བ་གཞན་ཡང་ལག་ལེན་འཐབ་བཏུབ། །

- ༡༽ མེ་རྟོག་གི་རིགས་ ག་ཅི་ར་ཡོད་ག?
- ༢༽ མེ་རྟོག་ཚུ་ བཙུགས་པ་ཡིན་ན?
- ༣༽ མེ་རྟོག་ནམ་ཤར་ཡིན་ན?
- ༤༽ མེ་རྟོག་ཚུ་ ག་ཅི་འདྲོན་ལུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ཡོད་ག?
- ༥༽ ཁྱིམ་གྱི་མཐའ་འཁོར་ལུ་ མེ་རྟོག་བཙུགས་མི་འདི་ ག་ཅི་འབད་ ཡིན་ན?
- ༦༽ མེ་རྟོག་ལས་བརྟེན་པའི་ འོང་འབབ་ག་དེ་སྤེལ་འདུག་ག?
- ༧༽ མེ་རྟོག་བཙུགས་ཐངས་ ག་དེ་སྤེལ་ར་ཡིན་ན?
- ༨༽ མེ་རྟོག་གི་འཕེལ་རིམ་ཚུ་ ག་དེ་སྤེལ་ར་ཡིན་ན?

སྦྱོང་ལཱ་ ༣ པ།

ཨ་ལུ་ཚུ་སྤེལ་ནི་ཡང་ ཡང་ན། ཆ་འབད་བསྐྱེམས་ཞིན་མ་ལས། མཉམ་རུབ་ཀྱི་ཐོག་ལས་ སློབ་གྲུའི་ས་ཁོངས་དང་སློབ་ཁང་ནང་
ལུ་ མེ་རྟོག་བཙུགས་ཏེ། དེ་འཕེལ་རིམ་དང་གསལ་སྦྱོང་འབད་ཐངས་ཚུ་ ལག་ལེན་དངོས་འཐབ་ཀྱི་ཐོག་ལས་ སྦྱང་བ་དང་
ལྟ་རྟོག་འབད་དེ། གསལ་སྦྱོང་འབད་ཐངས་ ག་དེ་སྤེལ་ར་ཡིན་ན? སློབ་བཟུག་ནི། དེ་དང་འབྲམ་འབད་ སམ་དང་མཉམ་འབྲེལ་
འབད་དེ་ ཁྱིམ་ནང་ལུ་ མེ་རྟོག་གསལ་སྦྱོང་འབད་ཞིན་མ་ལས། དེ་འཕེལ་རིམ་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ བཤད་པ་རྒྱབ་སྤེལ་སློབ་བཟུག་
ནི།

༥༽ དབྱེ་ཞིབ།

- དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་འདྲོན་ལུ་ དབྱེ་ཆད། དབྱེ་དཔྱད། རྒྱུ་ཐོ། སོགས་ དོན་ཚན་དང་འཁྲིལ་བའི་ དབྱེ་ཞིབ་མཁོ་ཆས་
གང་རུང་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ཨ་ལུ་འི་ རྒྱ་དཔྱད་དང་ནང་དོན། ཕྱི་ས་མཐོང་། དེ་ལས་ དེ་དང་འབྲེལ་བའི་རིག་ཅུལ་
དང་ ཨ་ལུ་འི་བྱ་སྤྱོད་ཚུ་ཡང་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི། དཔེར་ན།

དབུ་ཚད་ཀྱི་དཔེ།

ཡང་།	མིང་།	མད་བྱང་།	རེ་མཐུན།	ཉེ་འཕྲེ།	གཞི་འཛུགས།	ངན་གསོ།
དབུ་ཚད།		མེ་ཏྲག་བཙུགས་ཐངས་ ཀྱི་བྱ་རིམ་གར་སྐབ་ ཚུགས་པས།	མེ་ཏྲག་བཙུགས་ ཐངས་ ཀྱི་བྱ་རིམ་མང་ཤོས་ ཅིག་ སྐབ་ཚུགས་པས།	མེ་ཏྲག་བཙུགས་ཐངས་ ཀྱི་བྱ་རིམ་ཉ་ལམ་ ཅིག་ སྐབ་ཚུགས་པས།	མེ་ཏྲག་བཙུགས་ཐངས་ ཀྱི་བྱ་རིམ་དུམ་གར་ སྐབ་ཚུགས་པས།	
༡	མཁའ་འགྲོ།		✓			
༢	རྫོ་རྩེ།				✓	

དོན་ཚན། བད་སྐྱར།

༡༽ རྩོགས་གྲུབ།

- ✓ ཅ་དངོས་ཚུ་གི་བཤད་པ་དང་ བད་བྱང་ བད་ཉགས་ པར་རིས་ཚུ་ལྷན་སྟེ་ བད་སྐྱར་འབད་ཚུགས།

༢༽ ལས་དོན།

- ✓ ཅ་དངོས་ཚུ་གི་བཤད་པ་དང་ བད་བྱང་ བད་ཉགས་ པར་རིས་ཚུ་ལྷན་སྟེ་ བད་སྐྱར་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ✓ ཡིག་སྐྱེབ་ མ་ཞོར་བར་ འབྲི་སྒྲིབ་འབད་ཚུགས་དགོ།

༣༽ མཐུན་ཆུན་དགོང་།

- ✓ བད་བྱང་།
- ✓ བད་ཉགས་།
- ✓ པར་རིས་།
- ✓ ཅ་དངོས་།
- ✓ པར་ཆས་།
- ✓ འགྲུལ་འཕྲིན་།

༤༽ ལྷན་སྐྱར་ལས་ལུགས་།

- དོན་ཚན་ བད་ཉགས་དང་བད་བྱང་། པར་རིས་ཚུ་ལྷན་སྟེ་ བད་དོན་ཚུ་བད་སྐྱར་འབད་ནིའི་སྐོར་ལས་ ལྷན་སྐྱར་འབད་དགོ་པ་ཅིན།
- ✓ བད་ཉགས་དང་བད་བྱང་ཡོད་པའི་ ས་ཁོངས་ཚུ་ནང་ཁྱེད་དེ་ ལྷན་ནི།
- ✓ བད་བྱང་དང་བད་ཉགས་ཀྱི་ཁེ་ཕན་ སྒྲིབ་ནི།
- ✓ བད་བྱང་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ བད་སྐྱར་འབད་ནི།
- ✓ བད་བྱང་གི་པར་ལུ་བལྟ་སྟེ་ མིང་བྲིས་ཞེན་མ་ལས་ལྷན་ནི།

རྩོན་གསོ། དེ་ལས་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ རོས་འབབ་དང་བསྐྱེད་པའི་ རྩོད་ལཱ་གཞན་ཡང་ འགོ་འདྲེན་འཐབ་ནི།

རྩོད་ལཱ་༡ པ།

སྒྲིབ་དཔོན་གྱིས་སྒྲིབ་ཕྱག་ཚུ་ སྤེ་ཚན་ཁག་བཞི་ལུ་བཟོ་ནི། སྤེ་ཚན་ནང་ལས་གཅིག་འགོ་འཁྲིད་པ་འབད་དེ་ སྒྲིབ་གྲུའི་ནང་འཁོད་དང་ ལྷན་སྐྱར་རིའི་ཕྱི་ཁ་ལས་ཡར་ བད་བྱང་དང་བད་ཉགས་ཚུ་ ག་ཅི་ར་འདུག་ག་འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ ལྷན་ཞུ་འཕྲིན་གནས་ལས། འབྲི་དེབ་ནང་ལུ་ ཐོ་བཀོད་བཅུག་ནི། ཡང་ན། སྒྲིབ་དཔོན་གྱིས་པར་རིས་ བད་ཉགས་ཀྱི་སྐོར་ལས་ཡོད་

མི་ དཔེ་དེབ་དང་བརྟན་དོན་འཕུལ་རིག་ ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ བརྟན་བྱང་དང་བརྟན་ཉགས་མ་འདུལ་ཆུ་ གསལ་སྟོན་ འབད་དེ་ལྷག་བཅུག་ནི་དང་ ཐོ་བཀོད་འབད་བཅུག་ནི། དཔེར་ན།



སྒྲིབ་ལཱ་༡ པ།

ས་གནས་ནང་ལུ་ཡོད་པའི་ འབྲེལ་ཡོད་ཉམས་སྒྲིབ་ཅན་ཆུ་ འབོ་ཞིན་མ་ལས། བརྟན་བྱང་ཟེར་མི་འདི་ ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ ལུ་སྒྲིབ་ཨིན་ན? བརྟན་བྱང་དང་བརྟན་ཉགས་དགོ་པའི་ཁྲངས་ ག་ཅི་ཨིན་ན? དེ་ཚུ་འོ་སྒྲིབ་ལས་མ་ཤེས་པ་ཅིན་ ག་ཅི་ འབད་འོང་ག? གི་སྒྲིབ་ལས་ གསལ་བཤད་འབད་བཅུག་སྟེ་ སྒྲོབ་ཕྱག་ཚུ་ལུ་ ཉན་བཅུག་ནི་ཨིན། དེ་ལས། སྒྲོབ་ཕྱག་ ཆུ་ སྒྲེ་ཚན་ན་ བགོ་བཤའ་རྒྱབ་སྟེ་ སྒྲེ་ཚན་རེ་རེ་ལུ་ བརྟན་ཉགས་/བརྟན་བྱང་རེ་སྒྲོད་ཞིན་ན། སྒྲོབ་ཕྱག་ཚུ་ལུ་ དེ་གི་པར་ བྲི་བཅུག་ནི་དང་ དེའི་ལག་ལེན་གྱི་བཤད་པ་ཐུང་ཀྱ་རེ་ བྲི་བཅུག་ནི། དེ་ལས་ རང་སེའི་སྒྲེ་ཚན་གྱི་ལཱ་ལུ་ཆུ་ བྱང་གུ་ སྒྱར་ཞིན་མ་ལས། སྒྲེ་ཚན་ག་ར་ སྒྲོབ་ཁང་ནང་ལྷ་སྒྲིབ་གྱི་ཐོག་ལས་ ལྷག་བཅུག་ནི།

༥། དབྱེ་ཞིབ།

- དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ དབྱེ་ཚད། དབྱེ་དབྱད། རྒྱུ་ཐོ། སོགས་ དོན་ཚན་དང་འཁྲིལ་བའི་དབྱེ་ཞིབ་མཁོ་ཆས་ གང་རུང་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ཨ་ལུའི་ རྟན་ཡིག་དང་ནང་དོན། ཕྱིས་མཐོང་། དེ་ལས་ དེ་དང་འབྲེལ་བའི་རིག་ཅུལ་ དང་ ཨ་ལུའི་བྱ་སྟོན་ཆུ་ཡང་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི། དཔེར་ན།

སྒྲིབ་ལཱ་གཉིས་པའི་ དབྱེ་དབྱད་གྱི་དཔེ། །སྒྲེ་ཚན་རེ་རེ་བཞིན་གྱིས་ ལྷག་པ་ད་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།

ཨང་།	མིང་གསལ།	རྫོང་སྤྱོད།	ཐོགས་ཆགས།	མགྲོགས་སྟོད།	རྟན་གྱི་སེང་པལ།	བརྟན་གསོ།
༠༡	སྒྲེ་ཚན་ཀ།	√	√	√	√	
༠༢	སྒྲེ་ཚན་ལ།	×	√	√	√	
༠༣	སྒྲེ་ཚན་ག།	√	√	√	×	

དོན་ཚན། ཤིང་འབྲས་སོགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་དང་། བྱ་རིམ།

༡༽ རྩོགས་གྲུབ།

- ✓ ས་གནས་ཀྱི་ ཤིང་དང་མེ་ཉེག་ འབྲུ་སྒྲ་དང་ཚོད་མེ་ ཤིང་འབྲས་ཚུ་གི་ མིང་དང་ ལ་དོག་ དེའི་ཕན་ཐོགས་དང་ ཟས་བཅུད་ཀྱི་སྒོར་ལས་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་ཞིན་ན་ པར་དང་སྒྲགས་ཏེ་ བཤད་པ་ཚུ་ གཅད་མཚམས་དང་ ཚག་ཤད་བཅས་ མ་འཛོལ་བར་བྱི་ཚུགས།

༢༽ ལས་དོན།

- ✓ ཤིང་འབྲས་ཚུའི་མིང་དང་ བཟོ་ནམ་ཀྱི་པར་ཚུ་བྱི་ཚུགས་དགོ།
- ✓ ཤིང་འབྲས་ཀྱི་ཕན་ཐོགས་ཚུ་ བཤད་པ་རྒྱབ་སྟེ་འབྱི་ཚུགས་དགོ།
- ✓ ཤིང་འབྲས་ཀྱི་དབྱེ་བ་དང་ཁྱད་པར་ཚུ་ བྱེས་ཏེ་འབྱི་ཚུགས་དགོ།
- ✓ ཤིང་འབྲས་གསོ་སྦྱང་འཐབ་ཐངས་ཀྱི་བྱ་རིམ་ཚུ་ཐོ་བཀོད་ཚུགས་དགོ།

༣༽ མཐུན་ཉེན་དགོཔ།

- ✓ ཤིང་འབྲས་ཀྱི་ལྷག་དེབ་དང་དཔེ་དེབ།
- ✓ ཤིང་འབྲས་ཀྱི་པར་རིས་ཡོད་པའི་ ཤོག་ཁམ།
- ✓ བན་དོན་འཕུལ་རིག།
- ✓ པར་རིས་ཆོག་མཛོད།
- ✓ ལཱ་ཤོག།
- ✓ ཤིང་འབྲས་ངོ་མ།

༤༽ ལྷབ་སྦྱང་ལམ་ལུགས།

- དོན་ཚན་ཤིང་འབྲས་ཀྱི་སྒོར་ལས་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་དགོ་པ་ཅིན།
- ✓ རང་སེའི་ ས་གནས་ནང་ ཤིང་འབྲས་མ་འདྲཱ་ ག་ཅི་ར་འཚོ་ནི་ཡོད་ག་ ལྷབ་བཅུག་ནི།
- ✓ ཤིང་འབྲས་ཀྱི་པར་དང་མིང་ བྱི་བཅུག་ནི།
- ✓ ཤིང་འབྲས་ཚུའི་བར་ན་ ཁྱད་པར་བྱེས་ཏེ་ བཤད་པ་བྱི་བཅུག་ནི།
- ✓ ཤིང་འབྲས་ཚུ་ གསོ་སྦྱང་འཐབ་ཐངས་ ག་དེ་སྟེ་ཨིན་ན་? དེའི་བྱ་རིམ་བྱི་བཅུག་ནི།

✓ ཤིང་འབྲས་ལས་བརྟེན་པའི་ གཟུགས་ཁམས་དང་ འོང་འབབ་ལུ་ཁེ་ཕན། ལ་སོགས་པའི་སྐོར་ལས་ལྟ་བུ་འབད་ནི་
དང་ དེ་ལས་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ འོས་འབབ་དང་འཁྲིལ་བའི་ཐབས་ལམ་དང་རིག་ཅུལ། དེ་ལས། སྤྱིང་ལྷའི་རིགས་མ་
འབྲས་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་དང་།

དེ་བརྩམ་ ཚད་སྟེ། སྤྱི་ཤིང་། མེ་ཏྲོག། ལ་སོགས་པའི་དོན་ཚན་གཞན་ཡང་ དེ་དང་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ ལྟ་བུ་འབད་ནི།

སྤྱིང་ལྷ་༡ པ།

ཤིང་འབྲས་ཀྱི་སྐོར་ལས་ཡོད་མི་ ལྟ་བུ་དེ་ལྟོ་སྤྱིང་མི་དེ་ལྟ་བུ་ཞིན་མ་ལས། ཤིང་འབྲས་ཀྱི་མིང་དང་སྐྱགས་ཏེ་ པར་ཚུ་བྲི་
བརྩལ་ནི། ཡང་ན། ཨ་ལུ་རང་སོའི་གཡུས་སྐོར་ནང་ལས་འཐོབ་མི་ ཤིང་འབྲས་ཚུ་གི་མིང་ཚུ་ཐོ་བཀོད་འབད་དེ། དེ་གིས་
གཟུགས་ལུ་ཕན་ཐོགས་དང་ དཔལ་འབྱོར་ལུ་འོང་འབབ། ལ་སོགས་པའི་ཁེ་ཕན་ཚུ་ སྤེ་གོགས། ཡང་ན། ཆ་འབད་གོས་
སྤྱར་འབད་དེ་ བྲི་བརྩལ་ནི། དེ་ལས་ ཐབས་ལམ་གཞན་ཡང་ ཉེ་འདབས་ལུ་ཡོད་མི་ གསོ་བའི་ལས་བྱེད་པ། སྤྱོད་གྲའི་
ནང་འཁོད་ནང་ཡོད་མི་ ཚན་རིག་སྤྱོད་དཔོན། ཡང་ན། གསོ་བའི་མཁས་མཆོག་ཚུ་མགྲོན་ཏེ་འབད་དེ་ ཤིང་འབྲས་ལས་
བརྟེན་པའི་ པར་ཐོགས་ཚུ་ སྤྱབ་བརྩལ་སྟེ་ ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་གནས་སྤྱད་ཚུ་ ཐོ་བཀོད་བརྩལ་ནི།
དཔེར་ན།



ཨ་ལུལ།



ཁམ།

བཟོ་ནྟམ།
ཁ་དོག།
བྱོ་ལྟ།
སོན་གྱི་དབྱེ་བ།
བརྩལ།
འོང་འབབ།
འཚོ་ས།

བཟོ་ནྟམ།
ཁ་དོག།
བྱོ་ལྟ།
སོན་གྱི་དབྱེ་བ།
བརྩལ།
འོང་འབབ།
འཚོ་ས།

སྒྲིང་ལུ་དཔ།

ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ རང་སེའི་ཁྱིམ་ནང་ལས་ ཤིང་འབྲས་རེ་འབག་འོང་བཅུག་ནི། ཡང་ན། སློབ་དཔོན་གྱིས་ཤིང་འབྲས་རོ་མ་དང་
དེ་མེན་ པར་རིས་ཤོག་ཁྲམ། དེ་ལས་ སློག་རིག་ཡོངས་འབྲེལ་ལ་སོགས་པའི་ནང་ལས་ པར་རིས་ཚུ་སྟོན་ཞིན་མ་ལས་ ཤིང་
འབྲས་ཚུ་འི་ སོན་གྱི་དབྱེ་བ་དང་ཚོས་གཞི། སློམ་ཚུང་། པགས་ཀོ་སྒྲ་ཀྱག་ཀྱ་དང་འཇམ་ཅུག་ཅུ། རང་བཞིན་གྱིས་སྟེ་མི་དང་
འཇུགས་སྒྲིང་འབད་དགོཔ། གསོ་སྒྲིང་འབད་ཐངས་དང་ ཅུས་ཚེད་ནམ་འཚེལ་ཡིན་ནེ་ ཚུ་འི་ཁྱད་པར་དང་དབྱེ་བ་ཚུ་ སྟེ་
ཚན་ནང་གོ་སྐར་འབད་དེ་ བཤད་པ་བྲི་བཅུག་ནི།

དན་གསོ། སློབ་དཔོན་གྱིས་ འོས་འབབ་དང་འཁྲིལ་བའི་སྒྲིང་ལུ་གཞན་ཡང་ འགོ་འདྲེན་འཐབ་དགོཔ་ཡིན།

༥༽ དབྱེ་ཞིབ།

- དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ དབྱེ་ཚད། དབྱེ་དཔྱད། རྒྱས་ཐོ། སོགས་ དོན་ཚན་དང་འཁྲིལ་བའི་དབྱེ་ཞིབ་མཁོ་ཆས་
གང་རུང་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ཨ་ལུ་འི་ རྟེན་ཡིག་དང་ནང་དོན། ཕྱིས་མཐོང་། དེ་ལས་ དེ་དང་འབྲེལ་བའི་རིག་ཅུལ་
དང་ ཨ་ལུ་འི་བྱ་སྒྲིད་ཚུ་ཡང་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི། དཔེར་ན།

དབྱེ་ཚད་ཀྱི་དཔེ།

	མེད་བྱུང་།	རེ་མཐུན།	ཉེ་འབྱོར།	གཞི་འཇུགས།	དན་གསོ།
མིང་།	རང་སེའི་ས་གནས་ནང་ལུ་ འཚོ་བའི་ཤིང་འབྲས་ཀྱི་ བཤད་པ་རྒྱབ་ད་ དེའི་བས་ བཅུད་ཀྱི་པན་པ་ཚུ་ ཚག། ཤད་དང་ཚིག་མཚམས་གཅན་ ཐངས་ལུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ བཅད་དེ་ བྲི་ཚུགས་མི།	རང་སེའི་ས་གནས་ནང་ ལུ་འཚོ་བའི་ཤིང་འབྲས་ ཀྱི་ བཤད་པ་རྒྱབ་ད་ དེའི་བས་བཅུད་ཀྱི་པན་ པ་ཚུ་ ཚག། ཤད་དང་ ཚིག་མཚམས་གཅན་ ཐངས་ལུ་ ཨ་ཙཱ་རེ་ འཚོལ་བ་ཡོད་མི།	རང་སེའི་ས་གནས་ནང་ལུ་ འཚོ་བའི་ཤིང་འབྲས་ཀྱི་ བཤད་པ་རྒྱབ་ད་ དེའི་བས་ བཅུད་ཀྱི་པན་པ་ཚུ་ ཚག། ཤད་དང་ཚིག་མཚམས་ གཅན་ཐངས་ལུ་ འཚོལ་བ་ ལེ་ཤེད་མི།	རང་སེའི་ས་གནས་ནང་ ལུ་འཚོ་བའི་ཤིང་འབྲས་ ཀྱི་ བཤད་པ་རྒྱབ་ད་ དེའི་བས་བཅུད་ཀྱི་པན་ པ་ཚུ་ རྒྱབ་ད་ཚག། ཤད་དང་ཚིག་མཚམས་ བཅད་དེ་ བྲི་མ་ཚུགས་ མི།	
སངས་རྒྱས།	✓				
དོན་ཐོ།			✓		ལོག་སློབ་ སྟོན་ འབད་ནི།
		✓			

དོན་ཚན། གཟའ་ཆེས་དང་། ཆེས་བཟང་ ཅུས་བཟང་།

༡༽ རྩོགས་གྲུབ།

- ✓ ཟླ་ཐོ་ལྟ་ཐངས་ལྟ་ལྟ་ རང་གི་ལུ་དང་འབྲེལ་བའི་ ཆེས་བཟང་ཅུས་བཟང་ཚུ་ བཅ་ཕྱག་པ་ཡིན་ནེ་ དེ་ཚུ་གི་སྒྲོར་ལས་ ཉན་སྒྲུབ་འབད་དེ་ ཡིད་ཆེས་བསྐྱེད་ཚུགས།

༢༽ ལས་དོན།

- ✓ ཟླ་ཐོ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་ལྟ་ལྟ་ ལོ་དང་ཟླ་མ་ གཟའ་དང་ཆེས་གྲངས་ ཕྱིས་ཐངས་དང་ ཆེས་བཟང་ཅུས་བཟང་ གཞུང་འབྲེལ་ངལ་གསོ་ཚུ་འི་དགོས་པ་ཚུ་ ཉན་སྒྲུབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ✓ ཟླ་ཐོ་བཟླ་ལྟ་ རང་གི་སྐྱེ་བའི་ཉིན་མ་ ཆེས་དང་སྤྱི་ཆེས་ དེ་ལས་ རེས་གཟའ་ག་ཅི་ནང་ཕྱག་པ་ཡིན་ནེ་ སྒྲུབ་ཚུགས་ དགོ།
- ✓ ཆེས་བཟང་ཅུས་བཟང་ཚུ་འི་སྐབས་ ལྟ་ཁང་དང་རྫོང་གཞིས་མཇལ་ཏེ་ དཀར་མེ་མཆོད་མེ་ཕུལ་དགོ་པའི་ ཟུ་མཚན་ སྒྲུབ་ཚུགས་དགོ།

༣༽ མཐུན་ཆུན་དགོས།

- ཟླ་ཐོ།
- ཟུ་ཆོམ། ཡང་ན་ འགྲུལ་འཕྱིན་དང་ སྐད་འཕྲུལ།

༤༽ ལྟ་བུ་སྒྲུབ་ལས་ལུགས།

- ཟླ་ཐོ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་ ལྟ་བུ་སྒྲུབ་འབད་དགོ་པ་ཅིན།
- ✓ སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ ཟླ་ཐོ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་ཀྱི་ དཔེ་སྟོན་འབད་ནི།
- ✓ ཟླ་མ་གཅིག་གི་ཟླ་ཐོ་སྟོན་ཞིན་མ་ལས། གཟའ་དང་ཆེས་གྲངས། ཆེས་བཟང་ཅུས་བཟང་། ཆེས་ལྟག་ཆད། གཞུང་འབྲེལ་ ངལ་གསོ་ཚུ་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ སྒྲུབ་བཅུག་ནི།
- ✓ འབྲུག་ཟླ་དང་ སྤྱི་ཟླ། ཆེས་དང་སྤྱི་ཆེས་ཚུ་འི་ ཁྱད་པར་ཕྱེས་ཏེ་ སྒྲུབ་བཅུག་ནི།
- ✓ ཆེས་གྲངས་ཀྱི་ བརྟུང་ བཟོ་བཅུག་ནི།
- ✓ དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ངི་བ་བཀོད་དེ་ ཉན་སྒྲུབ་འབད་བཅུག་ནི། དཔེར་ན།

སྟོང་ལཱ་༡ པ།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ སྟེ་ཚན་རེ་ལུ་ ཟླ་ཐོ་རེ་སྟོན་ཞིན་ན། འོག་གི་ངི་བ་ཚུ་བཀོད་ཕྱག་ལས་ ལན་འཛོལ་ཏེ་ སྒྲུབ་བཅུག་ནི།

༡༽ ཟླ་ཐོ་ནང་ལས་ ཅུས་ཅི་ ཁྱད་པར་སྐྱེ་བའི་ཉིན་མ་འདི་ རེས་གཟའ་ག་ཅི་ནང་ཕྱག་པ་མས་?

- ༡ ། ཅུས་ཅི་ མི་དབང་འཇིགས་མེད་གེ་སར་ནམ་རྒྱལ་དབང་ཕུག་མཆོག་གི་ འབྲུང་སྐར་དུས་སྟོན་འདི་ ཆོས་གངས་དང་
སྤྱི་ཆོས། དེ་ལས་ རེས་གཟའ་ནམ་ཕོག་པ་ཡིན་ན་ བཟ་སྟེ་སྤྲེའུ་བཅུག་ནི།
- ༢ ། མི་དབང་རྒྱལ་པོའི་ འབྲུང་སྐར་དུས་སྟོན་ག་ཅི་འབད་ ཅིས་སྤང་ཞུམ་ཡིན་ན་
- ༣ ། འབྲུང་སྐར་དུས་སྟོན་གྱི་སྐབས་ལུ་ ག་ཅི་ར་འབད་ནི་ཡོད་ག་?

5ན་གསོ། རོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་ གནད་དོན་གཞན་ཡང་འདི་དབྱེད་འབད་དེ་ སྤྲེའུ་བཅུག་དགོཔ་ཡིན།

སྤྱིང་ལཱ་༡ པ།

སྤྲེའུ་བཅུག་གིས། འོག་གི་དྲི་བ་ཚུ་ སྤྲེའུ་བཅུག་ལུ་བཀོད་དེ་

1. ཟླ་ཐོ་ནང་ལས་ ཟླ་མ་གཅིག་ནང་ ཅུས་བཟང་ག་དེམ་ཅིག་འདུག་ག་? བཟ་ཞིན་མ་ལས། དེ་ཚུ་རེ་རེ་བཞིན་ཐོ་བཀོད་
འབད་དེ་ སྤྲེའུ་བཅུག་ནི།
2. ཆོས་བཟང་དུས་བཟང་གི་སྐབས་ལུ་ ག་ཅི་ར་ འབད་ནི་ཡོད་ག་? གོ་སྤྱར་འབད་དེ་ འབྲི་སྤྲེའུ་བཅུག་ནི།
3. ཆོས་བཟང་དུས་བཟང་ཚུ་གི་ནང་ལས་ ཆོས་༡༠ | ཆོས་༡༥ ལ་སོགས་པའི་དུས་བཟང་ཚུ་ ག་ཅིའི་དུས་བཟང་
ཡིན་ན་? དེ་ཚུ་འོ་སྤྲེའུ་བཅུག་གི་ གོ་སྤྱར་འབད་བཅུག་ནི།
4. ཅུས་ཅི་གི་ལོའི་ནང་ལུ་ གཞུང་འབྲེལ་ངལ་གསོ་ཚུ་ གཟའ་དང་ཆོས་ནམ་དང་ ནམ་ར་ཕོག་པ་ཡིན་ན་? བཟ་བཅུག་
ནི།

སྤྱིང་ལཱ་༢ པ།

སྤྲེའུ་བཅུག་གིས། སྤྲེའུ་བཅུག་ཚུ་ ཉེ་འདབས་གྱི་ལྷ་ཁང་། ཡང་ན། རྫོང་གཞིས་ཅིག་ནང་ཁྱིད་དེ་ ལྷ་ཁང་གི་དགོན་གཉེར་ཚུ་
ལུ་

དྲི་བ་བཀོད་ནིའི་དོན་ལུ་ སྤྲེའུ་བཅུག་ནང་ བཀོ་བཤའ་རྒྱུ་ཞིན་ན་ དྲི་བ་བཟོ་བཅུག་ནི། ཡང་ན། སྤྲེའུ་བཅུག་རང་གིས་ དྲི་བ་
ཉེ་མ་ལས་བཟོ་སྟེ་བྱིན་ཞིན་ན་ དྲི་བ་བཀོད་ཐངས་སྟོན་བྱིན་ཐོག་ལས་ འཁྱིད་ནི།

དྲི་བ་སྤྲེའུ་བཅུག་རང་གིས་བཟོ་དགོན།

1. ཅུས་བཟང་ཟེར་བའི་གོ་དོན།
2. ཟླ་མ་གཅིག་ནང་ ཅུས་བཟང་ཉིན་མ་ག་དེ་ཅིག་ཡོད་? ག་ཅི་དང་ག་ཅི་ར་ཡིན་ན་?
3. ཅུས་བཟང་ མ་འདྲ་བའི་བཤད་པ། (སྤྲེའུ་བཅུག་དེ་ཅིག་བཟོ་ཞིན་ན། སྤྲེའུ་བཅུག་རེ་ལུ་ ཅུས་བཟང་ཉིན་མ་རེ་འབད་
བཞག་ནི་)
4. ཅུས་བཟང་གི་སྐབས་ལུ་ མི་ཚུ་ལྷ་ཁང་དང་རྫོང་གཞིས་ཚུ་ནང་ འགྱོད་གོ་པའི་རྒྱུ་མཚན་ ག་ཅི་ཡིན་ན་? (དེ་ལས།
སྤྲེའུ་བཅུག་ནང་ཁྱིད་པ་ད། སྤྲེའུ་བཅུག་ཁོང་ར་གིས་ ཉེ་མ་ལས་ཤེས་པའི་ རྒྱུ་མཚན་དང་ ལྷ་ཁང་དགོན་གཉེར་ཚུ་ལས་
གོ་བའི་གནད་དོན་ཚུ་ ག་སྤྱར་འབད་དེ་མཐའ་དབྱེད་འབད་ཞིན་ན། ཡིག་ཐོག་ལུ་བཀོད་བཅུག་ནི་)

སྒྲིང་ལཱ་ ༤ པ།

ལྷ་སྒྲིམ། ཡང་ན། འབྲུལ་འཕྱིན་དང་ རྒྱུ་འཕྲུལ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ དེག་གསར་གྱི་ཞབས་ཁྲ་ སྐྱེ་པར་ཟེར་མི་འདི་ (ཆོས་ གངས་ཡོད་པའི་ཞབས་ཁྲའི་དེག་ས་ ལྷ་བས་ག་བདེ་བལྟ་སྟེ་ ལག་ལེན་འཐབ་རུང་བརྟུབ་) བཏང་ཞིན་ན། འོག་གི་བློ་བཟུ་ བཞོད་ནི།

བཞོད་ཀྱི། དྲི་བ་རེ་རེ་ མི་རེ་རེ་ལུ་བྱིན་བཞག་ཞིན་ན། སློབ་ཕྲུག་དག་པ་ཅིག་ལུ་ ཁས་བླང་གི་ཐོག་ལས་ མི་ངོ་གདམ་ཁ་ རྒྱབ་བཟུག་སྟེ་ དེ་ནང་ཡོད་པའི་དྲི་བ་འདི་ ལྷག་བཟུག་སྟེ་ ལན་སླབ་བཟུག་ནི་ཡིན།

1. ཞབས་ཁྲ་འཐབ་མི་འདི་གིས་ རྒྱལ་པོའི་སྐྱེ་པར་མངལ་ཅུག་?
2. ར་ཉིང་ རང་ལུགས་གནམ་ལོ་ལྷགས་མོ་བླང་ལོ་ནང་འབདན་ ཆོས་གངས་ག་ཅི་ནང་ ཐོག་པ་མས་?
3. དེའི་བསྐྱང་ རེས་གཟའ་ག་ཅི་ཐོག་པ་མས་?
4. ཞབས་ཁྲ་འཐབ་མི་འདི་གིས་ རྒྱལ་པོའི་སྐྱེ་པར་མངལ་མ་ད། ག་ཅི་འབད་ སེམས་འཁྲུལ་འཁྲུལ་མ་བཟུམ་ཅིག་ འབྱུག་?

སྒྲིང་ལཱ་ ༥ པ།

སློབ་དཔོན་གྱིས། ལྷ་སྒྲིམ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་ སློབ་སྟོན་འབད་ནིའི་དོན་ལས་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ རུས་ཅི་གི་ལོ་འཁོར་ལྷ་སྒྲིམ་ གཅིག་ བཏོན་ཞིན་མ་ལས། ཡམ་དང་གཅིག་ཁར་ འབྲེལ་བ་འཐབ་སྟེ་ ལྷག་བཟུག་དགོ། དེ་གི་སྐབས་ལུ་ འོག་གི་དོན་ཚན་ ཚུ་ ཁ་གསལ་བཞོད་བཟུག་དགོ།
དཔེར་ན།

JANUARY འབྲུག་རྒྱ་བཟུག་ཅིག་པ་དང་ བཟུག་ཉིས་པ།							
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	
30 30	31 31	1 : Nyika				1 1	
2 2	3 3	4 4	5 5	6 6	7 7	8 8	
9 9	10 10	11 11	12 12	13 13	14 14	15 15	
16 16	17 17	18 18	19 19	20 20	21 21	22 22	
23 23	24 24	25 25	26 26	27 27	28 28	29 29	

FEBRUARY འབྲུག་རྒྱ་བཟུག་ཉིས་པ།							
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	
		1 1	2 2	3 3	4 4	5 5	
6 6	7 7	8 8	9 9	10 10	11 11	12 12	
13 13	14 14	15 15	16 16	17 17	18 18	19 19	
20 20	21 21	22 22	23 23	24 24	25 25	26 26	
27 27	28 28	2 : Traditional Day of Offering 21-23 : 86th Anniversary of His Majesty the King					

- ✓ ལྷ་སྒྲིམ་གྱི་ཁྱེད་པར་ལྷ་སྒྲིམ་
- ✓ ལྷ་སྒྲིམ་གི་གོ་རིམ་ ག་དེ་སྟེ་ བཞོད་ཅུག།
- ✓ རལ་གསོ་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ ཉགས་ག་དེ་སྟེ་ བཀལ་ཅུག་ག་?
- ✓ དབྱིན་ཆོས་དང་ ཆོས་གངས་གཉིས་ ག་དེ་སྟེ་བསྐྱེགས་ཅུག།

དེད་འདམ་འབད་ སྤྱོད་སྤྱོད་མཐུད། ཤེས་རིག་ཡོངས་འབྲེལ་ཁ་བྱང་ www.bhutanelearning.com ལ་སོགས་
པའི་ཐོག་ལས་ཉན་སྒྲུབ་འབད་བཅུག་དགོ།

༥༽ དབྱེ་ཞིབ།

 དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་འདི་དོན་ལུ་ དབྱེ་ཚད། དབྱེ་དཔྱད། རྒྱུ་མོ། སོགས་ དོན་ཚན་དང་འཁྲིལ་བའི་དབྱེ་ཞིབ་མཁོ་ཆས་
གང་རུང་ ལག་ལེན་འཐབ་

 སྟེ་ ཨ་ལུ་འི་ རྟེན་ཡིག་དང་ནང་དོན། ཕྱིས་མཐོང་། དེ་ལས་ དེ་དང་འབྲེལ་བའི་རིག་ཅུལ་དང་ ཨ་ལུ་འི་བྱ་སྤྱོད་ཚུ་ཡང་
དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི། དཔེར་ན།

དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་དོན་ཚན། ལྷན་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ཆོས་གངས་དང་རེས་གཟའ་བལྟ་ནི།

མིང་།	ལོ་རྒྱུས།	བསམ་འཆར།	རྒྱབ་སྐྱོར།	བན་གསོ།
ཆོས་བླ།	འབྲུག་ཆོས་བལྟ་ནི་ལུ་ ལཱ་ཁག་གཏང་མ་མས།	ཕྱི་པའི་ཆོས་གངས་ར་ བལྟ་སྟེ་སྤྱད་པ་ལས་ འབྲུག་ཆོས་བལྟ་ནི་ ལཱ་ ཁག་གཏང་དོ་ཡོད་པ་ མས།	སྤྱོད་པུག་འདི་ལུ་ འབྲུག་ཆོས་ བལྟ་ནི་འདི་ནང་ རྒྱབ་སྐྱོར་ འཐབ་བྱིན་ཡོད།	ཨ་ལོ་འདི་ལུ་ འབྲུག་ཆོས་བལྟ་ ནི་འདི་ནང་ དམིགས་བསལ་གྱི་རྒྱབ་ སྐྱོར་ ཚར་གཉིས་གསུམ་དེ་ཅིག་ བྱིན་ཏེ་ བདུན་ཕྲག་གཅིག་གི་རིང་ སྤྱོད་ལཱ་སྤྱོད་པ་ད་ འབྲུག་ཆོས་བལྟ་ ནི་འདི་ནང་ སྤྱང་བ་ཏ་ལམ་ཐོབ་ཅི།
ལྷ་མོ།	མི་དབང་རྒྱལ་པོའི་ འབྲུང་སྐར་དུས་སྟོན་ ཕྱིས་སྤྱང་འབད་དགོ་ པའི་རྒྱ་མཚན་ བཞོད་ རྒྱུགས་པར་ ལཱ་ཁག་ གཏང་མ་མས།	མིང་ཆོག་ལག་ལེན་གྱི་ གོ་མས་གཤིས་མེད་པ་ བཟུམ་ཅིག་འདུག།	ཨ་ལུ་འདི་ལུ་ ཉིན་མ་རེ་ལུ་ མིང་ཆོག་གསར་གཉིས་གཉིས་ དེ་རེ་ བྱིན་ཡི། དེ་ལས་ ལྷ་ག་ དེབ་དང་ སྤྱང་ ལ་སོགས་ པའི་ཚུ་མ་རིག་ཚུ་ལྟུབ་ད་ མིང་ ཆོག་ཚུ་ག་དེ་སྟེར་ ལག་ལེན་ འཐབ་ཅུག་ག་ ཚུ་སྟོན་བྱིན་ཏེ་ སྤྱང་བ་བྱིན་ཡི།	བདུན་ཕྲག་གཉིས་དེ་ཅིག་གི་ རྒྱབ་ ལས་ ཁྲངས་བཀལ་ནི་ཚུ་ ཡར་ བྱག་སོང་ཡོད།

དོན་ཚན། ཡང་དང་ཡིག་གཟུགས།

༡༽ རྩོགས་གྲུབ།

- ✓ ཡང་ཕྱིས་ལྷབ་ནི་ལུ་བཙོན་ཏེ་ ཡང་གངས་ཡེ་ རྩོན་ཡང་ཡིག་དང་༢༠ རྩོན་ཡིག་གཟུགས་ནང་ལྷན་སྟེ་ ལག་ལེན་ འཐབ་རྩོགས།

༢༽ ལས་དོན།

- ✓ གྲངས་ཁ་༡༠ རྩོན་ཡང་ཡིག་ནང་དང་༢༠ རྩོན་ཡིག་གཟུགས་ནང་ལྷན་སྟེ་ ལག་ལེན་འཐབ་རྩོགས་དགོ།
- ✓ ཡང་གནས་དང་ ཡིག་སྟེབ་བཅས་ བྱི་རྩོགས་དགོ།

༣༽ མཐུན་རྒྱུན་དགོས།

- ✓ ཡང་ཡིག་༡ ལས་༡༠ རྩོན་ཡོད་པའི་ ཤོག་ཁྲུམ།
- ✓ ཡང་ཡིག་༡ ལས་༢༠ རྩོན་ ཡིག་གཟུགས་ནང་ཡོད་པའི་ ཤོག་ཁྲུམ།
- ✓ ཡང་ཡིག་༡༠ རྩོན་ཡོད་པའི་ ཤོག་རྒྱུང་།
- ✓ རྩེ་རུམ། རྩོ་རུམ། ལ་སོགས་པའི་ཅ་དངོས།
- ✓ པར་རིས་ཆོག་མཛོད།
- ✓ འབྲི་ཤོག།

༤༽ ལྷབ་སྦྱང་ལམ་ལུགས།

-  གྲངས་ཁ་༡༠ རྩོན་ཡང་ཡིག་ནང་དང་༢༠ རྩོན་ཡིག་གཟུགས་ནང་ལྷན་ཐངས་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་དགོ་པ་ཅིན།
- ✓ གྲངས་ཁ་༡ ལས་༡༠ རྩོན་ ཡང་ཡིག་དང་ ཡིག་གཟུགས་ནང་ཡོད་མི་རྩོན་ ལྷན་བཅུག་ནི།
- ✓ གྲངས་ཁ་རྩོན་ རྩོན་ཕྱིས་དང་ཕབ་ཕྱིས། རྩོན་ཕྱིས་དང་བགོ་བཤའི་ཕྱིས་རྩོན་ བཏོན་བཅུག་ནི། ལ་སོགས་པའི་ཐོག་ལས་ ཐབས་ལམ་སྤྱོད་ཆོགས་བཏོན་ཏེ་ རྩོན་ལུ་གཞན་ཡང་འགོ་འབྲེན་འཐབ་ཞེན་ལས་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་ནི། དཔེར་ན།

རྩོན་ལུ་༡ པ།

གྲངས་ཁ་༡ ལས་༡༠ རྩོན་ ཡང་ཡིག་དང་ཡིག་གཟུགས་ནང་ལུ་ ཤོག་ཁྲུམ། ཡང་ན། བཤུད་བརྟན། ལ་སོགས་པའི་ མཁོ་ ཆས་ཀྱི་རིགས་རྩོན་ བཅའ་སྤྱི་ཁྱབ་ཞེན་ལས། རྩོན་ཐོགས། ཆ་དང་ རང་རྒྱུ་གི་ཐོག་ལས་ ལྷན་ཞིའི་རྩོན་ལུ་རྩོན་འབྲེན་ འཐབ་ནི། ཡང་ན། ཡང་ལུ་རྩོན་ རྩོན་ལུ་ལུ་ཞེན་ཞེན་ལས་ ཡང་ཡིག་དང་ཡིག་གཟུགས་ནང་ བྱིས་ཡོད་པའི་ཤོག་རྒྱུང་རེ་རེ་རྩོན་ དེ་ རང་གིས་ ག་འཐོབ་མི་འདི་ལྷན་བཅུག་ནི།

འཛིན་གསོ། རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ འོས་འབབ་ཡོད་པའི་རྩོན་ལུ་གཞན་ཡང་བཏུབ།

སྒྲིང་ལཱ་ ༥

འོག་གི་དྲི་བ་ཚུ་ བྱང་ཤིང་། ཤོག་ཁྲམ། བཤུད་བརྟན་ཚུ་འོག་ལས་ བྲིས་འབག་ཞིན་མ་ལས། དྲི་བ་ཚུ་ལྷག་ཅིར་ ལན་
སྒྲིབ་ནི་དང་ བྲི་ནི་འོག་སྒྲིང་ལཱ་འབད་བཅུག་ནི། དཔེར་ན།

དྲི་བ།

པར་རྫོང་ཆེ་ལུ་ ཀ་ཀྱར་ ༡༩ ཡོད་པའི་ཀྱ་ ཁོ་རའི་ཆ་རོགས་དབང་ལྷག་གིས་ རོ་རུང་ཀ་ཀྱར་ ༣༥ ཕྱིན་ཅུག། དེ་འབད་མ་དང་། པར་རྫོང་ཆེ་གི་ཁྱིམ་
ཚང་ ཨམ་དབང་མོ་གིས་ ཀ་ཀྱར་ ༡༩ ཉི་གོ། ཟེར་སྒྲིབ་ནི་དེ་གིས། ཀ་ཀྱར་ ༡༩ འདི་མོ་ལུ་བཙོང་མ་དང་། པར་རྫོང་ཆེ་ལུ་ ཀ་ཀྱར་ལྷག་ལུས་ག་
དེ་མ་ཅིག་ལུས་སོ་ཅུག་?
དེ་མ་ཚད། ཁོ་གིས་ཀ་ཀྱར་ ༡༩ བཙོང་མ་དང་། དབུལ་ཁྲམ་ ༥༩ ཐོབ་སྟེ་ཡོད་པ་ཅིན། ཀ་ཀྱར་ལྷག་མ་ལུས་མི་དེ་གིས། ཁོ་ལུ་འོང་འབབ་ ག་དེ་མ་
ཅིག་ བཙོ་ཚུགས་ནི་མས་?

དན་གསོ། ཨ་ལུ་འི་ཤེས་ཚད་ཀྱི་སྒྲིབ་སྒྲིབ་ཀྱི་དང་བརྟན་གོང་གི་དཔེ་ལས་ རིགས་བསྒྲིབ་ཏེ་ སྒྲིང་ལཱ་གང་མང་འགོ་འདྲེན་
འཐབ་སྟེ་སྒྲིབ་བ་འབད་བཅུག་ནི།

༥༽ དབྱེ་ཞིབ།

 དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་འོག་ལུ་ དབྱེ་ཚད། དབྱེ་དབྱེ། རྒྱུ་ཐོ། སོགས་ རོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་དབྱེ་ཞིབ་མཁོ་ཆས་
གང་རུང་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ཨ་ལུ་འི་ རྒྱུད་ཡིག་དང་ནང་དོན། ཕྱིས་མཐོང་། དེ་ལས་ དེ་དང་འབྲེལ་བའི་རིག་ཅུལ་
དང་ ཨ་ལུ་འི་བྱ་སྒྲིབ་ཚུ་ཡང་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི། དཔེར་ན།

དབྱེ་ཚད་ཀྱི་དཔེ།

ཨང་།	མིང་།	མཉན་བྱུང་།	རེ་མཐུན།	ཉེ་འབྱོར།	གཞི་འཛུགས།	དན་གསོ།
		སྒོ་མ་ཕྱིས་དང་ཕབ་ཕྱིས་ཚུ་ ག་ར་ད་ག་འང་ལ་མེད་པར་ ཕབ་ཚུགས་མི།	སྒོ་མ་ཕྱིས་དང་ཕབ་ ཕྱིས་མང་ཤོས་ཅིག་ར་ ཕབ་ཚུགས་མི།	སྒོ་མ་ཕྱིས་དང་ཕབ་ཕྱིས་ཚུ་ ཀྱིག་གི་ཅིག་ཕབ་ཚུགས་མི།	སྒོ་མ་ཕྱིས་དང་ཕབ་ཕྱིས་ ཚུ་རུམ་གྱི་རེ་ ཕབ་ ཚུགས་མི།	
༡	རྫོང་ཆེ།	√				
༢	ཚུ་ལྷག་			√		ཕབ་ཕྱིས་ ལོག་སྟེན་ ནི།

དོན་ཚན། སལ་སྐད་ཞེས།

༡༽ རྩོགས་གྲུབ།

- ✓ ཞེས་འཛི་ཚིག་ཚུ་ལྟ་བུ་སྟེ་ ཏུས་རྒྱུན་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟོལ་ཡོད་པའི་ སལ་སྐད་དང་ཞེས་ཚུ་ རྩོད་ཚིག་ནང་བཅུགས་ཏེ་
བློ་ཚུགས།

༢༽ ལས་དོན།

- ✓ ཏུས་རྒྱུན་ལག་ལེན་འཐབ་མི་ གཟུགས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཀྱི་ སལ་སྐད་དང་ཞེས་འཛི་ཚིག་ཚུ་ བློ་ཚུགས་དགོ།
- ✓ ཞེས་འཛི་ཚིག་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རྩོད་ཚིག་བཟོ་ ཚུགས་དགོ།

༣༽ མཐུན་ཁྱེན་དགོས།

- ✓ སལ་སྐད་ ཞེས་འཛི་ཤོག་ཁྲམ།
- ✓ བད་དོན་འཕུལ་རིག།
- ✓ ལུ་ཤོག།
- ✓ རྩོ་ལྷ།

༤༽ ལྷ་བ་སྦྱང་ལམ་ལུགས།

-  དོན་ཚན་ཞེས་དང་ སལ་སྐད་ཀྱི་སྐོར་ལས་ ལྷ་བ་སྦྱང་འབད་དགོ་པ་ཅིན།
- ✓ སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ ཞེས་འཛི་དབྱེ་བ་མ་འདྲམ་ ག་ཅི་ར་ཡོད་ག་?
- ✓ ཞེས་ག་ལུ་ འབད་དགོ་པ་ཨིན་?
- ✓ ག་ཅི་འབད་ འབད་དགོ་པ་ཨིན་ན་?
- ✓ ཞེས་འབད་བ་ཅིན་ བན་པ་ག་ཅི་ར་ཡོད་ག་? ལ་སོགས་པའི་སྐོར་ལས་བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ། ལག་ལེན་དངོས་འཐབ་
འབད་ཚུགས་པའི་ ཐབས་ལམ་དང་རིག་ཅུལ། དེ་ལས། སྦྱང་ལུ་འཛི་རིགས་ མ་འདྲམ་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ ལྷ་བ་
སྦྱང་འབད་ནི། དཔེར་ན།

སྦྱང་ལུ་༡ པ།

སྟོབ་དཔོན་གྱིས། སྟོབ་རིམ་དང་པའི་ནང་ལྷ་བ་མི་ སལ་སྐད་དང་ཞེས་འཛི་ཚིག་ཚུ་ ཅི་བ་འདྲི་ལན་དང་གོ་སྐྱར་ ལ་སོགས་པའི་
ཐབས་ལམ་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་བའི་ཁར་ ཨ་ལོ་གིས་མ་ཤེས་མི་ཞེས་འཛི་ཚིག་གསར་པ་ཚུ་ཡང་
སྟོབ་སྟོན། ཡང་ན། ལྷག་དེབ། དེ་ལས་ བམ་ལ་སོགས་པ་ལུ་ འདྲི་དབྱེད་འབད་དེ་ ཁོང་རའི་འབྲི་དེབ་ནང་ལུ་ཐོ་བཞོད་
འབད་བཅུག་ནི།

སྒྱུར་ལཱ་ ༥

སྒྱུར་ལཱ་ ༥ པའི་ནང་ལུ་ ཨ་ལོ་གིས་འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ཡོད་མི་ གཞུགས་དང་ཞེ་སའི་མིང་ཚིག་གསར་པ་ཚུ་ ལག་ལེན་ འཐབ་སྟེ་ རྫོང་ཚིག་ག་དེ་མང་མང་བཟོ་སྟེ་ གི་བཅུག་ནི། ཐབས་ཤེས་གཞན་ཡང་ རྫོང་ཚིག་གི་ཐོག་ལས་ རྒྱུང་མ་གཅིག་ མེན་པར་ ཨ་ལོ་ཆ་འབད་བཞག་ཞིན་མ་ལས། གཅིག་རྒྱུང་འཚོ་དང་། གཅིག་ནད་པ། ལ་སོགས་པའི་ཐོག་ལས་ ཚབ་ཅེད་ འབད་བརྟུབ་པའི་སྒྲོ་ཚིག་ཚུ་ གཞུགས་དང་ཞེ་སའི་ནང་ལུ་ གོ་སྐྱར་འབད་དེ་ གི་བཅུག་ནི།

༥། དབྱེ་ཞིབ།

~ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ དབྱེ་ཚད། དབྱེ་དབྱུང། རྒྱུ་ཐོ། སོགས་དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་ དབྱེ་ཞིབ་མཁོ་ཆས་ གང་རུང་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ཨ་ལཱའི་སྐད་ཡིག་དང་ནང་དོན། ཕྱི་ས་མཐོང་། དེ་ལས་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་རིག་ཅུལ་དང་ ཨ་ལཱའི་བྱ་སྒྲིབ་ཚུ་ཡང་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།

སྒྱུར་ལཱ་ ༥ པའི་དོན་ལུ་ དབྱེ་དབྱུང་གི་དཔེ།

སྒྲོབ་སྐྱུག་གི་མིང་།	ཞེ་སའི་ཚིག།	ཡིག་སྟེབ།	ནང་དོན།	དབྱེ་གསོ།/བར་འཇུག།
སངས་རྒྱལ།	X	✓	X	ལོག་སྒྲོབ་སྒྲོན་འབད་ནི།
	✓		✓	
པ་མ།	✓	✓	✓	

ལམ་སྟོན་དབྱ་གསོ།

ཀ་ སྒྲོབ་རིམ་ ༥ པ་ཚུ་གིས་ ལོ་མཇུག་བསྟུན་ད། ཟུར་སྒྲག་ནང་བཀོད་ཡོད་མི་ སྒྲོབ་སྟོན་དོན་ཚན་འདི་ ཐོགས་ཆགས་ མེད་པར་ འབྲི་ལྷག་འབད་ཚུགས་དགོཔ་ཨིན། ག་དེམ་ཅིག་འབད། འོག་གི་ དོན་ཚན་ལས་ ཆ་ཤས་ལ་འབྲི་ལྷག་འབད་མ་ཚུགས་ རུང་། སྒྲོབ་རིམ་གོང་མའི་ནང་ འབྲེ་ནི་གི་གོ་སྐབས་མེད་པ་ཨིནམ་ སྒྲོབ་དཔོན་ཚུ་གིས་གོ་དགོ།

ཁ་ དེ་འབད་ཞིན་མ་ལས། ཨ་ལོ་ལུ་རྒྱུབ་སྐྱོར་འབད་དགོཔ་འདི་ སྒྲོབ་བྱའི་ལ་བྱག་ལས་ རྒྱུང་མ་གཅིག་མེན་པར། བྱིམ་ནང་ ལས་ཡང་ དགོཔ་ལག་ཆེས་ལས། “བྱིམ་ནང་ལྷག་དགོཔ་པའི་དོན་ཚན་” ཟེར་མི་ དོན་ཚན་དུག་ ལཱ་ཤོག་གི་མཇུག་ལུ་ བཅུགས་ ཡོད། ཉག་བྱ་ བདུན་ཕྱག་དུག། ཡང་ན། ལྷན་ཕྱེད་དང་གཉིས་ཀྱི་ དོན་ལུ་ ལྷག་འོང་དགོཔ་འབད་ སྤྱོད་དེ། བདུན་ཕྱག་དུག་ གི་རྒྱུབ་ལས་ ལོག་ལེན་ཞིན་མ་ལས། ཞིབ་དཔྱད་འབད་དེ་ དུས་རྒྱུན་གཞི་བཟོ་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ རྒྱུབ་སྟོན་འབད་ བཟོ་དགོཔ་ཨིན།

ཕྱོགས་གྲུབ།

ཉན་སྒྲུབ།	ལྷག་རིག།	མི་ནི།
1. བཤད་པ་རྒྱབ་ཐངས་ཀྱི་སྐོར་ལས་ལྟ་བུ་འབྲེལ་ ཡོད་ལས་རིམ་དང་ ཉམས་སྦྱང་ གནས་ཚུལ་ཚུ་ གནད་དོན་གཞན་གྱི་ཐོག་ འདི་ལན་དང་ བར་དོན་ འཛུལ་བ་མེད་པར་ སྨོད་ལེན་འབད་ཚུགས།	1. ད་རུང་ཡོད་མི་ཡིག་རིགས་དང་ མིང་མཐའ་ ཡར་འབྲེན་འབད་དགོ་པའི་རིགས་ འབྲེན་ན་ དགོ་པ་ཚུ་ ཝས་འཛུན་འབད་དེ་ ལྷག་ནི་ལུ་སྒྲིག་ སྦྱང་ཚུད་ཚུགས།	1. པ་ཚེད་པ་བཅོ་ཐངས་ཚུ་སྦྱང་བ་འབད་དེ་ ཚུག་ ཤད་དང་ ཚིག་མཆོམས་གཙང་ཐངས་ཚུ་ ཚུལ་ མཐུན་འབད་ རྩོད་ཚིག་དང་ བཤད་པ་ཚུ་ མི་ ཚུགས།
2. རིགས་སྡེ་བཤད་པ་ལྟ་བུ་ མཐའ་འཁོར་གྱི་མི་དང་ མེམས་ཕན་ ཅད་དོས་ཀྱི་ཐོག་ལུ་ གནད་དོན་གཞན་ མི་དེ་ཐོག་ལུ་གཞི་བཙུབ་སྡེ་ སྦྱང་ཚུགས།	2. འབྲི་སྒྲིག་སྦྱང་བ་འབད་དེ་ སྦྱང་དང་ཞབས་ཁ་ གནས་ཚུལ་པར་རིམ་དང་ ཡི་གཱ་དེ་ཐོག་ལུ་ཡོད་ པའི་ བར་བྱ་དང་བར་རྟགས་ཚུ་ལྷག་སྡེ་ གོ་ བརྟ་མ་འཛུལ་པར་ བར་སྦྱར་འབད་ཚུགས།	2. འབྲེལ་བཤད་རྒྱབ་ཐངས་ཚུ་ལུ་ སྦྱང་བ་ཚུད་དེ་ ཁྱིམ་ནང་དང་ སློབ་ཁང་ནང་ ལག་ལེན་འཐབ་ མི་ པར་དང་ཅལ་གྱི་བཤད་པ་ མི་ཚུགས།
3. ལྗ་ཐོ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་ལྟ་བུ་ གཞུང་འབྲེལ་ གྱི་རལ་གསོ་དང་ དུས་སྟོན་རྒྱུ་མི་སྐོར་ལས་ གསལ་པོ་ག་ ག ཉན་སྒྲུབ་འབད་ཚུགས། ?	3. གཞུང་འབྲེལ་གྱི་རལ་གསོ་དང་ དུས་སྟོན་རྒྱུ་ སྐོར་ལས་ལྷག་སྡེ་ ཁྱུང་དོན་ཚུ་ ཏཱ་གོ་ཚུགས།	3. བསྐྱར་ཞིབ་དང་ དབྱེད་ཕྱད་ཀྱི་རིག་ཅལ་ལུ་ བརྟན་ སྦྱང་དང་ ཞབས་ཁ་ ཚུ་མ་རིག་རྒྱུ་ཀྱི་ ཚུ་ལྷག་སྡེ་ དོགས་མེལ་མནོ་འདོད་ཀྱི་ འདི་ ལན་དང་ བདུབ་པ་བདུབ་ཀྱི་ བསམ་འཆར་ བཀོད་ཚུགས།
4. བྱའི་རིགས་ཀྱི་སྐོར་ལས་ལྟ་བུ་ དེ་གི་དབྱེ་བ་དང་ ཕན་གནོད་ དེ་དང་འབྲེལ་བའི་བར་དོན་སྒྲུབ་ནི་དང་ གནོད་འཚེ་སྦྱང་དགོ་པའི་སྐོར་ལས་ སྦྱང་ཚུགས།	4. ཁྱེ་མི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ལྷག་ཞིན་མ་ལས་ ཡུལ་ དང་འབྲེལ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྡེ་ གྲུས་བདུད་ཀྱི་ སྨོད་པ་བརྟན་ཚུགས།	4. གནས་ཚུལ་བསྐྱེལ་གཞུག་འབད་ཐངས་ལུ་བརྟན་ བཅད་ཁྲམ་དང་ མིག་ཁྲམ་ནང་ གསལ་སྟོན་ འབད་ མི་ཚུགས།
5. ཟ་འབྲུང་གི་ ཕན་གནོད་ཚུ་ ཏཱ་གོ་སྡེ་ ཟ་འབྲུང་ཚུལ་ མཐུན་ རྟེན་ཐངས་ཀྱི་སྐོར་ ཞེས་དང་ ཁ་བཟང་ ཉན་སྒྲུབ་འབད་ཚུགས།	5. ཨང་ཅིས་ལྟ་བུ་འུ་བཙོན་ཏེ་ ཨང་གྲངས་ ༡༠༠ ཚུན་ཨང་ཡིག་དང་ཡིག་གཟུགས་ནང་ལྷག་སྡེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།	5. ཟུངས་ཁ་ ༡༠༠ ཚུན་ ཨང་ཡིག་དང་ཨང་གནས་ ཚུ་ ཡིག་གཟུགས་ནང་ མི་ཚུགས།
6. སྦྱང་ཉན་ཏེ་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ཞིན་མ་ལས་ སྟོན་ ཡོན་སྒྲུབ་ཚུགས།	6. སྒྲིག་རིག་ཡོངས་འབྲེལ་ལས་འཛོན་པའི་གཞི་ རིམ་རྩོད་ཁའི་སྟེན་མཁོ་ཆས་ཚུ་ ལྷག་སྡེ་ མིང་ཚིག་རྒྱ་སྟེད་འབད་ཚུགས།	
7. ཟུངས་ཁ་ ༡༠༠ ཚུན་ལྟ་བུ་ ཨང་ཅིས་ མ་འཛུལ་ པར་ སྦྱང་ཚུགས།		

སྒྲོབ་དཔོན་གྱིས་འབད་དགོཔ།

ཉན་སྒྲུབ།	ལྷག་རིག།	ཡེ་ཤི།
1. དབྱངས་གསལ་དང་ མགོ་ཅན་ འདྲེགས་ཅན་ ཚུ་གི་ཚོང་སྒྲུ་ དག་ཏྲིག་ཏྲི་འབད་ འཛོན་ ཚུ་གསའི་དོན་ལུ་ དག་ཅོག་གི་ སྤྱང་བ་གང་ མང་ བྱིན་དགོ།	1. དཔེ་དེབ་ལག་པར་བཞེད་ཐངས་དང་ ཤོག་ལེབ་ ལྟོག་ཐངས་ གལ་མ་གཡོན་ ག་ཏྲི་ལས་འགོ་ བཅུགས་ཏེ་ ལྷག་ནི་ཨིན་ན་? འགོ་ལུགས་ཚུ་ ལྟོན་ བྱིན་དགོ།	1. རྫོང་ཁད་དབྱངས་གསལ་ ཅུག་འདྲེགས་ཚུ་ མཁྱོགས་ཡིག་ནང་ བགལ་ཐངས་མ་འཛོལ་བར་ བྱི་ ཞིའི་སྤྱང་བ་ གང་མང་ བྱིན་དགོ།
2. འཇམ་རྟེན་ཏྲི་འབད་ ཏུ་གོ་ཚུ་གསའི་དོན་ལུ་ ཨ་ལོ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ གནད་དོན་ཚུ་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ བྱིན་དགོ།	2. དབྱངས་གསལ་ ཅུག་འདྲེགས་ མགོ་ཅན་གྱི་ཚོང་སྒྲུ་ དང་ མིང་ཆོག་གི་ཚོང་སྒྲུ་ དག་ཏྲིག་ཏྲི་འབད་ འཛོན་ཚུ་གསའི་དོན་ལུ་ རྫོང་ཁོག་གི་སྤྱང་བ་ གང་མང་ བྱིན་དགོ།	2. བྱུལ་ཐིག་དང་འཁྲུལ་ཏེ་ བཟོ་འཁོད་པ་འབད་ ཉིང་ མངས་ས་འབད་ བྱི་ཞིའི་སྤྱང་བ་ བྱིན་དགོ།
3. མཐའ་འཁོར་ གནམ་སྤངས་ལུ་ཡོད་པའི་ པར་ དང་ཅ་ལའི་མིང་ཆོག་ཚུ་ལས་ འགོ་བཅུགས་ཏེ་ མིང་ཆོག་གསར་པ་༣༠༠ ཚུ་རྒྱ་སྟེད་ འབད་ བཅུག་དགོ།	3. མིང་ཆོག་གི་ཚོང་སྒྲུ་ཚུ་ དག་ཏྲིག་ཏྲི་འབད་འཛོན་ ཚུ་གསའི་དོན་ལུ་ ཆོག་སྤྱད་རྒྱབ་སྟེ་ལྷག་ནིའི་ སྤྱང་བ་གང་མང་ བྱིན་དགོ།	3. མིང་ཆོག་གི་བར་ན་ཆག་དང་ རྫོང་ཆོག་གི་ལུལ་ ལས་ གད་ཚུ་མ་འཛོལ་བར་ བྱི་ཞིའི་སྤྱང་བ་ གང་ མང་ བྱིན་དགོ།
4. རྫོང་ཆོག་ འཇམ་རྟེན་ཏྲི་ཚུ་ལུ་ ཉན་སྒྲུབ་འབད་ དེ་ སྤྱབ་འདྲི་ལན་འབད་ནི་ལུ་ གོ་མས་འདྲིས་ འཛོལ་བཅུག་དགོ།	4. པར་དང་རི་མོ་ བན་བྱང་དང་ བན་རྟགས་ཚུ་ལུ་བཟླ་ སྟེ་ བད་སྤྱད་འབད་ནིའི་ རིག་ཙུལ་ཚུ་གང་མང་ བྱིན་དགོ།	4. མིང་དང་ བྱ་ཆོག་ཚུ་བྱི་ཞིའི་སྤྱང་བ་གང་མང་ བྱིན་ དགོ།
5. རྫོ་བའི་ཐོག་ལས་ ལྷབ་ཚུ་གསའི་དོན་ལུ་ རྫོ་ སྤྱང་ཐེན་ནི་དང་ སྤྱང་ཉན་ནི་ གཏང་ནི་ ཞབས་ཁྲ་ ཚབ་ཅེད་མེ་ འབད་བཅུག་དགོ།	5. སྤྱང་དང་ ལྷག་དེབ་ཚུ་ལྷག་ནིའི་དུས་ཚོད་བྱིན་ཏེ་ ག་དེ་མང་མང་ ལྷག་བཅུག་དགོ།	5. ཆོག་ཕྱད་ འདི་ ཨིན་ མེན་ བས་ མས་ཚུ་དང་ གཅིག་ཁར་ མིང་དང་བྱ་ཆོག་ བྱ་ལུལ་ཚུ་སྤྱད་ཏེ་ རྫོང་ཆོག་བྱི་ཞིའི་ སྤྱང་བ་ གང་མང་ བྱིན་དགོ།
		6. འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ སྤྱབ་དང་འཁྲུལ་པའི་ ལན་ཚུ་འབྲི་ ཐངས་ཀྱི་ རིག་ཙུལ་ཚུ་ ལྟོན་བྱིན་དགོ།

6. རྫོང་ཁ་ ཤར་ཤར་སྐབ་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ གཞན་དང་གཅིག་ཁར་ ཁ་སྐབ་ནི་དང་ འབྲེལ་ བ་འབད་ཐངས་ཚུ་སྟོན་ཏེ་ ལག་ལེན་ འཐབ་ བཅུག་དགོ། 7. ཉན་སྐབ་ཀྱི་ རིག་ཚུལ་ཡར་དྲགས་གཏང་ནིའི་ དོན་ལུ་ རྫོབ་སྟོན་ཅེད་རིགས་ མ་འདྲམ་ཚུ་ ལག་ལེན་ འཐབ་དགོ།	6. སྲུང་ཐུང་ཀྱུ་ཚུ་དང་ ལྷག་དེབ་ཚུ་ལྷག་སྟེ་ སྲུང་གི་ གནད་དོན་དང་ སྲུང་ཅེད་པ་ཚུ་གི་སྟོར་ལས་ ལོ་ རྒྱུས་རེ་ སྐབ་བཅུག་དགོ། 7. ཏུས་མཐུན་གྱི་མིང་ཆོག་འཐབ་ གང་མང་ལྷག་སྟེ་ བྱ་སྟེད་ འབད་བཅུག་དགོ། 8. ཆོག་མཛོད་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ མིང་ཆོག་གི་གོ་དོན་ འཆོལ་བཅུག་ནིའི་ ཐབས་ལམ་ཚུ་སྟོན་ བྱིན་དགོ། 9. ལྷག་ནི་ལུ་ རྫོབ་བསྟེད་བཅུག་ནིའི་ཐབས་ལམ་ཚུ་ སྟོན་ཏེ་ ཨ་ཉག་ར་ལྷག་ནི་ལུ་ གོམས་སྦྱང་ ཚུད་ བཅུག་དགོ།	7. ཁྱིམ་ནང་དང་ རྫོབ་ཁང་ནང་ ལག་ལེན་འཐབ་མི་ པར་དང་ཅལ་གི་བཤད་པ་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་ ཟྱི་ ནིའི་སྦྱང་བ་མང་སྟེ་ བྱིན་དགོ། 8. རང་གི་བསམ་འཆར་ཚུ་ གཞན་ལུ་བན་སྟོད་འབད་ ནིའི་དོན་ལུ་ པར་དང་རི་མོ་ཡི་གཱའི་ཐོག་ ཟྱི་ནིའི་ དང་འདྲོད་ བསྟེད་བཅུག་དགོ། 9. བྱངས་ཁ་²⁰⁰ ཚུན་ཨང་ཡིག་ནང་ ཟྱི་ནིའི་སྦྱང་བ་ གང་མང་ བྱིན་དགོ།
--	--	--

ཉན་སྒྲིག།	ལྷ་སྤྱད་དོན་ཚན།
1. རང་དང་འབྲེལ་བའི་ ཉན་བསྐྱར་ལས་ཤིང་ཉན་གྱི་སྒྲིག་ལས་ བཤད་པ་ རྒྱལ་ཚུགས་དགོ། 2. རང་གི་ཉམས་སྤྱོད་དང་ འབྲེལ་བའོད་པའི་ གནད་དོན་ཚུ་ཉན་ཏེ་ རྒྱལ་ཚུགས་དགོ། 3. འབྲེལ་ཡོད་ གནད་དོན་ཚུ་གྱི་སྒྲིག་ལས་ འདྲི་ཆོག་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ དེ་བ་བཟོ་ཚུགས་དགོ། 4. ལག་ཆེ་བའི་ ཞེ་སའི་ཆོག་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ གྲུས་བདུད་ འབད་ཚུགས་དགོ། 5. པར་དང་ཅལ་ཚུ་ལུ་ བཟུ་སྟེ་ བཤད་པ་བུང་ཀྱ་རེ་ རྒྱལ་ཚུགས་དགོ། 6. གནས་ཚུལ་བསྐྱེད་ལེན་འབད་དེ་ བན་སྐྱར་འབད་ རྒྱལ་ཚུགས་དགོ། 7. གནད་དོན་ ག་ཅི་འཛིན་ལས་འབད་རུང་ རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ བཤད་པ་རྒྱལ་ཚུགས་དགོ། 8. བྱ་རིགས་ཀྱི་ མིང་དང་དབྱེ་བ་ ཡན་ལག་ སྤྱོད་ནམ་ཚུ་གྱི་སྒྲིག་ལས་ རྒྱལ་ཚུགས་དགོ། 9. ཟ་འབྲུང་གི་ འཕྲོད་སྟེན་ ཉ་གོ་སྟེ་ སན་གཞོན་ཚུ་ རྒྱལ་ཚུགས་དགོ། 10. སྤྱང་ཉན་ཏེ་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ རྒྱལ་ཚུགས་དགོ། 11. གོ་གནས་ཚུ་གི་མིང་དང་ ལཱ་འགན་ཚུ་འོ་སྒྲིག་ལས་ རྒྱལ་ཚུགས་དགོ། 12. གྲུང་ས་ཁ་༡༠༠ ཚུན་ རྒྱལ་ཚུགས་དགོ། 13. སྤྱོ་སྤྱད་ ཞབས་ཁ་ཚུ་ འཐོན་ཚུགས་དགོ།	ལས་ཤིང་ཉན་གྱི་བཤད་པ། ཉམས་སྤྱོད་བཤད་པ། འདྲི་ལན། ཅན་དོས་ལཱ་ཚུ་འབད་པ། གནས་ཚུལ། བན་སྐྱར་འབད་པ། རིགས་སྐྱེ་བཤད་པ། འཕྲོད་སྟེན། ཉན་སྤྱང་། གོ་གནས་དང་། ལཱ་འགན། གྲུང་ས་ཁ། སྤྱོ་སྤྱད་དང་ ཞབས་ཁ།
ལྷ་ག་རིག།	ལྷ་སྤྱད་དོན་ཚན།
1. དོན་ཚན་ འཇམ་རྟེན་ཏོ་ཡོད་པའི་ སྤྱང་བུང་ཀྱ་དང་བཤད་པ་ཚུ་ལྷ་ག་སྟེ་ གོ་དོན་ལེན་ཚུགས་དགོ། 2. གནས་ཤིང་དང་འབྲེལ་བའི་ ལྷ་ག་དེ་བ་ལྷ་ག་སྟེ་ གོ་དོན་ལེན་ཞེ་ཞེ་ལས་ ཐོས་པའི་ཡོན་ཏྲ་ གོང་འཕེལ་གཏང་ ཚུགས་དགོ། 3. མཐའ་འཁོར་ལུ་ཡོད་པའི་ པར་བྱི་བད་བུང་ཚུ་ ལྷ་ག་སྟེ་ བན་སྐྱར་ འབད་ཚུགས་དགོ། 4. འཆུང་ཡོད་མི་ ཡིག་རིགས་ཚུ་འི་ སྤྱ་གདངས་བཅས་ ལྷ་ག་ཚུགས་དགོ། 5. ཉན་བསྐྱར་ ལག་ལེན་འཐབ་མི་ མིང་ཆོག་ཚུ་ ལྷ་ག་སྟེ་ གོ་དོན་ལེན་ཞེ་ཞེ་ལས་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ། 6. ཡིག་རིགས་ ཐོགས་ཆགས་མེད་པར་ ཆོག་སྤྱད་རྒྱལ་སྟེ་ ལྷ་ག་ཚུགས་དགོ། 7. འབྲེལ་ཡོད་ གནས་ཚུལ་ཚུ་ལྷ་ག་སྟེ་ གོ་དོན་ལེན་ཞེ་ཞེ་ལས་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ། 8. ཞེ་སའི་ མིང་ཆོག་ཚུ་ལྷ་ག་ཞེ་ཞེ་ལས་ གྲུས་བདུད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ། 9. མིང་མཐའ་ འདྲེན་དགོ་མི་དང་ མ་དགོ་མི་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ ལྷ་ག་ཚུགས་དགོ། 10. གཞུང་འབྲེལ་གྱི་ངལ་གསོ་དང་ རུས་སྤྱོད་ཚུ་འོ་སྒྲིག་ལས་ལྷ་ག་སྟེ་ གོ་དོན་སྤྱོད་ཚུགས་དགོ། 11. སྤྱོ་ག་རིག་ཡོངས་འབྲེལ་ལས་འཐོན་མི་དང་ ལྷ་ག་སྤྱོད་མཁོ་ཆས་ཚུ་ལྷ་ག་སྟེ་ མིང་ཆོག་ཚུ་སྤྱོད་འབད་ཚུགས་དགོ། 12. གྲུང་ས་ཁ་༡༠༠ ཚུན་ཨང་ཡིག་དང་ ཡིག་གཟུགས་ནང་ མ་འཛོལ་བར་ ལྷ་ག་སྟེ་ ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས་དགོ།	ལྷ་ག་དེ་བ། ཉེ་འབྲེལ་གྱི་མིང་ཆོག། ཁང་ཆས་དང་ཟུ་ཏོད་ཐབ་ཆས་ཚུ། རྒྱ་ཆོས་དང་ལོ་རྒྱུགས། ཅུང་རིགས་དང་ ཅུང་ཆས། གཉེར་ཆ་དང་ཉོ་ཆོང་། ཡིག་ཆ་མཁོ་ཆས། ལཱ་འགན་དང་འགན་ཁག། ཉེར་མཁོ་ཞེ་སའི་ཆོག། ཨང་ཡིག། སྤྱོར་སྤྱོད་ཆོག་སྤྱད། སྤྱང་དང་། བཤད་པ་བུང་ཀྱ། བན་བུང་། སྤྱོ་སྤྱད།
མི་ནི།	ལྷ་སྤྱད་དོན་ཚན།
1. རྒྱུང་ཁའི་ དབྱངས་གསལ་མགོ་ཅན་འདོགས་ཅན་ ཆ་མཉམ་མཁྱེགས་ཡིག་ འདྲེན་བཀའ་ཐངས་དང་འཁྲུལ་ཏེ་ གྲུལ་ཐིག་ནང་ བེ་ཚུགས་དགོ། 2. ཆོག་ཤད་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ བཞེད་པ་བུང་ཀྱ་རེ་ ཆོག་མཆོམས་བཅད་དེ་ བེ་ཚུགས་དགོ། 3. འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ དེ་བའི་བཞེད་པ་འབད་ བེ་ཚུགས་དགོ། 4. འབྲེལ་ཡོད་ དེ་བའི་བཞེད་པ་འབད་ ལན་ཚུ་ བེ་ཚུགས་དགོ། 5. རྒྱུ་ནང་དང་ སྤྱོ་ཁང་ནང་ ལག་ལེན་འཐབ་མི་ པར་དང་ཅལ་གི་ བཤད་པ་ བེ་ཚུགས་དགོ། 6. འཆུང་ཡོད་མི་ ཡིག་རིགས་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ དགོ་པ་དང་འཁྲུལ་ བེ་ཚུགས་དགོ། 7. སྤྱང་དེ་བུ་ ལྷ་ག་སྟེ་ མིང་ཆོག་ ཉ་མ་གོ་མི་ཚུ་ ཐོ་བཀོད་འབད་ཚུགས་དགོ། 8. སྤྱང་ཚུ་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་འཆར་ བེ་ཚུགས་དགོ། 9. འབྲེལ་ཡོད་ གནས་ཚུལ་ཚུ་ བསྐྱེད་ལེན་འབད་དེ་ བཅད་ཁམ་ནང་ བེ་ཚུགས་དགོ། 10. ཞེ་སའི་མིང་ཆོག་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ བཞེད་པ་འབད་ བེ་ཚུགས་དགོ། 11. མིང་མཐའ་ཡང་འདྲེན་དང་ མ་འདྲེན་མི་ཚུ་ དབྱེ་བ་དབྱེད་དེ་ འཐོབ་ལམ་དང་འཁྲུལ་ བེ་ཚུགས་དགོ། 12. གྲུང་ས་ཁ་༡༠༠ ཚུན་ ཨང་ཡིག་ནང་ བེ་ཚུགས་དགོ། 13. ཨང་ཡིག་དང་ ཨང་གནས་ཚུ་ ཡིག་གཟུགས་ནང་ བེ་ཚུགས་དགོ།	དབྱངས་གསལ་ཕྱེག་འདོགས་ཀྱི་ ཡིག་བཟོ། རྒྱུང་ཀྱ། ཅན་དོས་ཀྱི་བཤད་པ། བན་དོན་ཐོ་བཀོད། འདྲ་བཤུས། ཨ་ཡིག། སལ་སྐད་དང་ཞེ་ས། ཨང་ཡིག།

དོན་ཚན། རིགས་སྒྲེ་བཤད་པ།

༡༽ རྩོགས་གྲུབ།

- ✓ རིགས་སྒྲེ་བཤད་པ་ལྟ་བུ་ མཐའ་འཁོར་གྱི་མི་དང་སེམས་ཅན་ ཅ་དངོས་ཀྱི་ཐོག་ལུ་ གནད་དོན་གཞན་མིའི་ཐོག་ལུ་ གཞི་བཙུལ་སྒྲེ་ སྒྲུབ་ཚུགས།

༢༽ ལས་དོན།

- ✓ གནད་དོན་ ག་ཅིའི་ཐོག་ལས་འབད་རུང་ རིགས་བསྒྲེས་ཏེ་ བཤད་པ་རྒྱབ་ཚུགས་དགོ།
- ✓ ཚུམ་རིག་བྲི་ནི་ལུ་ དང་འདོད་བསྐྱེད་དེ་ བཙོན་ཤུགས་ བསྐྱེད་ཚུགས་དགོ།

༣༽ མཐུན་ཆུང་།

- ✓ རྩོག་བྱང་།
- ✓ རྩོག་རིག་ཡོངས་འབྲེལ།
- ✓ རོག་ཁམ།
- ✓ པར་རིས་ཆོག་མཛོད།

༤༽ ལྷ་བ་སྒྲུབ་ལམ་ལུགས།

 གནད་དོན་གཞན་མིའི་ ཐོག་ལུ་ གཞི་བཙུལ་འབད་དེ་ རིགས་སྒྲེ་བཤད་པ་རྒྱབ་ནིའི་དོན་ལུ་

1. སློབ་དཔོན་གྱིས་ རིགས་སྒྲེ་བཤད་པའི་རྩོག་བྱང་ (ཤོག་གངས་ལྷ་ པ་འདི་) དཔེ་སྟོན་འབད་དེ་ ལྷ་བ་སྒྲུབ་འབད་ནིའི་ སྒྲུབ་བ་ གང་མང་ བྱིན་དགོ།
2. བཤད་པ་རྒྱབ་ཐངས་ཀྱི་ གོ་རིམ།
དང་པ། དབྱིབས་དང་བཟོ་རྒྱུ།
གཉིས་པ། ལ་དོག་དང་ཕན་ཐོགས།
གསུམ་པ། སྒྲེ་ཐངས་/འཇུགས་སྒྲིང་ ས་ཁོངས་འབད་ཐངས་སོགས།
3. འདི་ལས་ རིགས་བསྒྲེས་ཏེ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ མེ་རྟོག་གི་བཤད་པ། ཤིང་གི་བཤད་པ། སློབ་གྲུའི་སྒྲུབ་གྲུའི་བཤད་པ་ལ་སོགས་པ་དང་། པར་དང་དབྱིབས་ཀྱི་བཤད་པ་ཚུ་ འབྲི་སྒྲུབ་འབད་དགོ།
4. སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ སློབ་གྲུའི་མཐའ་འཁོར་ལས་ཕར་ བྱིད་དེ། ཁོང་རའི་དགའ་མི་ དོན་ཚན་གཅིག་ གདམ་ལ་རྒྱབ་སྟེ་ གནད་དོན་ཐོག་ལུ་ དབྱིབས་དང་བཟོ་རྒྱུ། ལ་དོག་དང་ཕན་ཐོགས། སྒྲེ་ཐངས་དང་འཇུགས་སྒྲིང་འབད་ཐངས་ སོགས་ཀྱི་ གནས་ཚུལ་བསྒྲུ་ལེན་འབད་དེ་ སློབ་ཁང་ནང་སྒྲུབ་བཟུག་ནི།

༥༽ དེ་ཕྱི་ཞིབ།

- རོན་ཚན་འབྲེལ་བ།
- ཉན་སྒྲུབ་ཀྱི་རིག་ཅུལ།
- མཉམ་འབྲེལ་དང་ངོས་ལེན།
- སྒོར་རྒྱབ་ལེན་ནི།
- ལ་བ་ཀོད་དང་འབྲིལ་ མ་དགོ་པར་ འགན་ཁུར་འབག་ནི།
- སློབ་དཔོན་དང་ ཆ་རོགས་ཚུ་དང་ འབྲེལ་བ་འཐབ་པའི་སྐབས་ཀྱི་ བྱ་བ་སྦྱོད་ལམ།
- དཔེ་ཆ་རྟོག་ལུགས་དང་ བཅོམ་འགྲུགས་སོགས།

༡༽ རྩོམས་བྲུང།

༡ ལས་དོན།

३) མཐུན་སྦྱོར།

༤། ལྷ་བ་སྤྱད་ལམ་ལྟགས།

7. ཚལ་ཤད་ཀྱི་འཐོབ་ལམ་དང་ ཚོག་མཚམས་ གཙད་ཐངས་ཀྱི་དཔེ་སྟོན།
- ཚོག་གི་གཙད་མཚམས་འདི། སྤྱབ་རུང་ བྱི་རུང་ ལྷག་རུང་ ཚོག་གཅིག་ཁར་སྤྲགས་ཏེ་ མཚམས་ གཙད་མི་ལུ་སྤྱབ་ཨིན།
 - ཚོག་མཚམས་ གཙད་ཐངས་འདི། སྤྱབ་ངོ་དང་ ལྷག་ངོ་བདེ་མི་ལུ་བལྟ་སྟེ་ མཚམས་བཞགཔ་ཨིན་ རུང་། མང་ཤོས་ཅིག་ ཐད་དང་རྣམ་དབྱེ་གུ་ལྟོདཔ་ད་དང་། ཡི་གུ་བྱི་བའི་སྐབས་ བརྗོད་དོན་གཙོ་བོ་ /གཙོ་ཚོག་མིང་འབད་ འགྱུར་མི་ཚུ་ལུ་ ཚོག་མཚམས་གཙདཔ་ཨིན།
 - ཤད་འདི། སྤྱིར་བཏང་མཇུག་བསྟུ་མི་གི་ཚོག་/རྫོགས་ཚོག། གྲྀ་ཤོ། ཚུགས། ཅི། ཚི། ཡི། ཅུག། གོ། དེས། བྱི། འོང་། གོ། ཨིན། མེན། བས། མས། བས། བཅུག། འཕུག། གོ། གོ། བོ། འོ་། ཚུ་ གི་ཤུལ་ལས་འཐོབ།

༡. འོག་གི་ ཡིག་རྒྱགས་བརྩམ་ ལྷག་སྟེ་ འོས་འབབ་ཡོད་པའི་ ཚག་ཤད་དང་ ཚིག་མཚམས་གཅད་ཐངས་ཚུ་
བཙུགས་ཏེ་ བྲི་

བཙུག་ནི།

ད་རིས་ངའི་ཁྱིམ་ནང་ལོ་ཚོག་གཏང་མ་ཡིན་ཏེ་པར་འོང་མ་དུ་ལམ་ཁར་སྐྱུ་མ་འཁོར་ཅིག་
མཐོང་ཡིད་ཅི་བརྟན་བཞུགས་ནང་ཉིན་མར་སྟོ་བཟའ་ཞིན་མ་ལས་ལྷུ་ར་ནང་ལཱ་འབད་
བར་སློབ་རིམ་༣ པ་ཚུ་འོང་དག་ཟེར་དབུ་འཛིན་གྱིས་བྱུ་བ་བསྐྱགས་འབད་ཡི།

༣. དེ་ལས་ རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ ཁྱིམ་རྩུང་། མ་གཞི་མ་པ། ཡང་ན། ཡང་ཅིན། གལ་སྲིད། དེ་འབདམ་ད།
གཅིག་འབདན། ལ་སོགས་པའི་ མིང་ཚིག་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རྫོང་ཚིག་བཟོ་བཙུག་ནི།

དཔེར་ན།

- ང་ སྟོ་ བཟའ་ཡི། ཁྱིམ་རྩུང་། རོམ་མ་འགྲང་།
- མོ་གིས་ ལཱ་ འབད་ཚུགས་པས། དེ་འབདམ་ད། ཚ་རོགས་ འབད་མི་ མིན་འདུག།
- མ་གཞི་ སར་ མི་འགྱོ། ཁྱིམ་རྩུང་། ད་རིས་ ཡར་སོ་ནི། ཟེར་དོ་བཟུམ།

༤. ལྷོག་བྱང་གི་ འོག་གངས་དང་པ་ནང་ ཡོད་པའི་ པར་ལུ་བལྟ་སྟེ་བཤད་པ་བྲི་བའི་སྐབས། ཚག་དང་ཤད་
ཚིག་མཚམས་གཅད་ཐངས་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་སྦྱང་བ་འབད་བཙུག་ནི།

༥. སློབ་དཔོན་རང་གིས་ གྲི་བ་འདྲི་ལན་ བཟོ་ཐངས་ཀྱི་དཔེ་སྟོན་འབད་ཞིན་མ་ལས། ལཱ་འོག་འོག་གངས་༡༣
འདྲི་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ སྟེ་གོགས་ནང་ པར་ལུ་བལྟ་སྟེ་ གྲི་བ་འདྲི་ལན་བཟོ་མ་ད། ཚག་དང་ཤད་
ཚིག་མཚམས་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་འབད་ ལག་ལེན་འཐབ་ནིའི་ སྦྱང་བ་འབད་བཙུག་ནི། དེ་ལས། ཚག་ཤད་བྲི་
ནིའི་ སྦྱང་བ་ཚུ་ད་མ་ཚུ་ད་བལྟ་ནིའི་དོན་ལཱ།

ཀ་ རིགས་སྟེ་བཤད་པ་འདམ་བྲི་བཙུག་ནི།

ཁ་ གཡུས་དང་ ས་གནས་ལུ་བལྟ་སྟེ་ བཤད་པ་རྒྱབ་བཙུག་ནི་སོགས།

ག་ བསམ་འཆར་དང་ ལོ་རྒྱུས་ཚུ་བྲི་བའི་སྐབས། ཚག་ཤད་ ག་དེ་སྟེ་བཙུགས་དོ། བལྟ་དགོས་དང་།
ལྷག་ལུ་ ལོགས་སུ་བརྟོན་ཡོད་མི་ རྫོགས་ཚིག་ཚུ་ དན་གསོ་འབད་དེ་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་ནི།

༥། དཔེ་ཞིབ།

- ཡི་གའི་འདྲེན་བཀལ་ མདའ་ཕྱོགས་དང་འཁྲུལ་ བཀལ་ཚུལ།
- སྐུལ་མི་མེད་པར་ རང་གིས་འབད་ བྲིས་ཏེ། སློབ་དཔོན་དང་ ཚ་རོགས་ཚུ་ལུ་སྟོན་ནི་སོགས།
- ཚ་རོགས་དང་ མཉམ་འབྲེལ།
- བཀོད་རྒྱ་དང་ འཁྲུལ་འབད་ནི།
- བཀོད་སྟོན་འབད་མི་ ཅ་ལ་ཚུ་ རང་འཇགས་འབད་བཞག་ནི།
- མདའ་ཕྱོགས་ མ་འཛོལ་བར་ དཔེ་སྟོན་འབད་ནི།

- ཅུས་ཚོད་ ག་དེ་མང་མང་བྲིན།
- འཕྲོབ་ལམ་དང་བསྐྱུན། གཅད་མཚམས་དང་ ཤད་བཙུགས་ཐངས།
- མིང་ཚིག་གི་ ཡིག་སྒྲེབ།

དོན་ཚན། ཞེ་ས་དང་གྲུས་བརྟན།

༡༽ རྩོགས་གྲུབ།

- ✓ ཞེ་ས་འི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ལྷག་ཞིན་མ་ལས་ ཡུལ་དང་འཁྲིལ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ གྲུས་བརྟན་གྱི་སྦྱོད་པ་བརྟོན་ཚུགས།

༢༽ ལས་དོན།

- ✓ ཞེ་ས་འི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ལྷག་ཞིན་མ་ལས་ གྲུས་བརྟན་གྱི་ཐོག་ལས་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
- ✓ མིང་ཚིག་གི་ ཡིག་སྐྱེབ་ མ་ཞོར་བར་ འབྲི་སྒྲུབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ✓ མིང་ཚིག་གི་ གོ་དོན་ སྒྲུབ་ཚུགས་དགོ།

༣༽ མཐུན་ཁྱེན་དགོང་།

- ✓ དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་འི་པར།
- ✓ ཞོག་ཁམ།
- ✓ ལྷག་དེབ།
- ✓ བན་དོན་འཕུལ་རིག།

༤༽ ལྷག་སྒྲུབ་ལམ་ལུགས།

 དུས་རྒྱུན་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུལ་ཡོད་པ་འི་ ཞེ་ས་འི་ཚིག།

- ཁྱོན་ཆས།
- གཞུགས་གྱི་ཡན་ལག།
- ཚོར་སྒྲུང་།
- ཉེ་འཁོར་ནང་ཚན།

བྱ་ཚིག་གི་ཞེ་ས་ལ་སོགས་པ། འཚོལ་ཞིབ་དང་ བསྐྱེད་ལུགས་འབད་དེ་ ལྷག་ཐངས་གྱི་དེཔ་སྟོན་དང་ དེའི་གོ་དོན་ དང་ ལག་ལེན་གྱི་སྦྱོབ་སྟོན་འབད་ནི།

༡. ཞོག་ཁམ་ནང་ ཞེ་ས་འི་མིང་ཚིག་ཚུ་ སྦྱར་གྲོག་རྒྱབ་སྟེ་ལྷག་བཅུག་ནི།
༢. ཞེ་ས་འི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རྩོད་ཚིག་བཟོ་ཞིན་མ་ལས་ ལྷག་བཅུག་ནི།
༣. སྒྲུང་དོན་མཚམས་སྒྲུང་ཀུལ་ཞབས་ཁ་ཚུ་ནང་ལས་ ཞེ་ས་འི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ཐོ་བཀོད་འབད་དེ་ ལྷག་བཅུག་ནི།
༤. ཞེ་ས་འི་ཚིག་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ལོ་རྒྱུས་བྲི་བཅུག་ནི་སོགས།
༥. དུས་རྒྱུན་ ཞེ་ས་འི་ཚིག་ཚུ་ལག་ལེན་དང་ གྲུས་བརྟན་གྱི་སྦྱོད་པ་བརྟོན་ནི་ལུ་ ཉམས་ཐུང་ཚུད་བཅུག་ནི།

༥། དབྱེ་ཞིབ།

- མིང་ཚིག་འདྲ་བ་ལྟས།
- ཁ་བཟང་ལག་ལེན།
- ལྟས་བརྟན་གྱི་ཚིག་དང་ནམ་འགྱུར།
- བད་བཤད་ རྒྱབ་ནི་སོགས།
- རྩོད་སྐྱོད་དག་ཉིང་དང་ གསལ་ཉོག་ཉོ་ ཡོད་མེད།
- རང་གི་ རྟོར་རྒྱབ་བསྐྱུག་ནི།
- རོས་ལེན་དང་ངལ་རངས།
- མིང་ཚིག་གི་ ཡིག་སྟེབ།
- ཚིག་ཤད།

དོན་ཚན། སྤྱང་ལེགས་ཉེས་དབྱེད་བྱ།

༡༽ རྩོགས་སྤྱབ།

 སྤྱང་ཉན་ཏེ་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ཞིན་མ་ལས་ སྤྱོན་ཡོན་སྤྱབ་ཚུགས།

༢༽ ལས་དོན།

 སྤྱང་ཉན་ཏེ་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ ལེགས་ཉེས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ སྤྱབ་ཚུགས་དགོ།

 གཅད་མཚམས་དང་ གློ་གི་ཉམས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ལྷག་ཚུགས་དགོ།

 མིང་ཆོག་གི་ ཡིག་སྒྲུབ་དང་ བྱ་ཆོག་གི་དབྱེ་བ་ ཕྱེ་ཚུགས་དགོ།

 བཅུད་དོན་གྱི་ ཉམས་དང་འཁྲིལ་ སྤྱང་སྤྱང་ འབད་ཚུགས་དགོ།

༣༽ མཐུན་ཁྱེན།

 རྩོག་བྱང་།

 གློག་རིག་ཡོངས་འབྲེལ།

 ལྷག་དེབ། ཡང་ན། སྤྱང་དེབ།

༤༽ ལྷབ་སྤྱང་ལམ་ལུགས།

- ✓ གློག་རིག་ཡོངས་འབྲེལ་/སྤྱབ་གཟུང་འཕུལ་ཆས། ཡང་ན། སྤྱོབ་དཔོན་དང་ཆ་རྩོགས་ཚུ་གིས་གཏང་མི་སྤྱང་ཚུ་ལུ་ ཉན་ཏེ་
- ✓ དི་བའི་ལན་སྤྱབ་ནི།
- ✓ བཅོད་དོན་ མི་ཆེ་དང་འབྲེལ་མཐུད་འབད་ནི།
- ✓ སྤྱོན་དང་ཡོན་ཏན་ཚུ་དབྱེ་བ་དབྱེད་ནི།

༡. སྤྱང་དེབ་ཚུ་ སྤྱོབ་སྤྱུག་ཚུ་ལུ་སྤྱོད་དེ་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ནི། སྤྱོབ་སྤྱུ་རུ་ རང་སྤྱོད་འབད་ནི་གི་དོན་ལུ་ གནད་ དོན་དང་འཁྲིལ་ནི།

- འགོ་བཅུགས་ཐངས།
- གཤམ་འབེབས་དང་པའི་ གནད་དོན། འདི་བཟུམ་འབད། ༡ པ། ༢ པ། ༣ པ། མོགས་ཀྱི་གནད་ཐོ།
- སྤྱང་ཅེད་པ་བྱངས་ཁ་དང་། དེ་ཚུ་འི་ལཱ་འགན།
- ས་གནས་ངོས་འཛིན་སོགས་.....།

༢. ལྷག་དེབ་ ༼ཉན་ཁ་ཅན་༽ དེ་བཟུམ་ ལྷག་བཅུག་སྟེ་ འོག་གི་ གནད་དོན་ཚུ་གི་ཐོག་ལུ་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ འབྲི་སྤྱབ་འབད་བཅུག། དཔེར་ན།

1. སྤྱང་འདི་ ག་ཅི་གི་སྒྲོར་ལས་ ཡིན་མ་མས་?
 2. སྤྱང་གི་ བཅུད་དོན་ བཏོན་ནི།
 3. བྱ་ཚིག་ལས་འགྲུབ་མི་ མིང་ཚུ་ ལོགས་སུ་བཏོན་ནི།
 4. འགོ་བཅུགས་ཐངས།
 5. གཤམ་འབེབས་ཚུ་གི་གནད་དོན།
 6. སྤྱང་ཅེད་པ་གྲངས་ཁ་དང་། དེ་ཚུའི་ལྷ་འགན།
 7. ས་གནས་ངོས་འཛིན་སོགས་.....།
༣. ལྟོག་བྱང་གི་ ཤོག་གྲངས་^༥ པ་ནང་ ཡོད་པའི་སྤྱང་འདི་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ སྟོབ་དཔོན་ལམ་སྟོན་ ཤོག་གྲངས་^{༥༡} ལས་^{༥༢} ནང་ ཡོད་པའི་ སྤྱང་ལྷ་འདི་ འབད་བཅུག་ནི།
༤. སྤྱ་གཟུང་ཐོག་ལས་ སྤྱང་ཐུང་ཀྱ་གཅིག་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཉན་བཅུག་ཞིན་མ་ལས། ལོག་སྟེ་ དམངས་ཁར་ གཏང་བཅུག་ནི།

ཐོན་གསོ། འདི་ལས་ རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ ལྷབ་དགོ་པའི་ ལྷག་དེབ་དང་གཞན་ཡང་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི།

༥༽ དབྱེ་ཞིབ།

- དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཐངས་འདི་ཡང་ སྤྱང་ལྷའི་གནས་སྤངས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་
 -  སྐད་ཡིག་གི་རིག་ཅུལ་དང་།
 -  མི་ཚེའི་རིག་ཅུལ།
 -  བྱ་སྟོན་སོགས་ དབྱེ་ཞིབ་གྱི་ལམ་ལུགས་དང་ཚད་གཞི་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་འབད་དེ་ དབྱེ་ཞིབ་ངེས་པར་དུ་ འབད་དགོ།

དོན་ཚན། གནས་ཚུལ་སྐོར་བཞུགས་སྐབས་སྐྱུར།

༡༽ རྩོག་སྐྱུར།

- ✓ འབྲི་སྒྲིག་སྐྱུར་བ་འབད་དེ་ སྐྱུར་དང་ཞབས་ཁྲ་ གནས་ཚུལ་པར་རིས་དང་ ཡི་གཱའི་ཐོག་ལུ་ཡོད་པའི་ བན་བྱང་དང་བན་རྟགས་ཚུ་ལྷག་སྟེ་ གོ་བན་མ་འཛོལ་བར་ བན་སྐྱུར་འབད་ཚུགས།

༢༽ ལས་དོན།

1. དོན་ཚན་ འཇམ་རྟེན་རྟོ་ཡོད་པའི་ སྐྱུར་བྱང་ཁྲ་དང་བཤད་པ་ཚུ་ལྷག་སྟེ་ གོ་དོན་ལེན་ཚུགས་དགོ།
2. གནས་རིམ་དང་འབྲེལ་བའི་ ལྷག་དེབ་ལྷག་སྟེ་ གོ་དོན་ལེན་ཞེན་མ་ལས་ ཐོས་པའི་ཡོན་ཏན་ གོང་འཕེལ་གཏང་ཚུགས་དགོ།
3. མཐའ་འཁོར་ལུ་ཡོད་པའི་ བར་གྱི་བན་བྱང་ འཇམ་རྟེན་རྟོ་ཡོད་མི་ཚུ་ལྷག་སྟེ་ བན་སྐྱུར་ འབད་ཚུགས་དགོ།

༣༽ མཐུན་སྦྱོར་དགོས།

- ✓ སྐྱུར་གི་ལྷོག་བྱང་།
- ✓ དུས་མུང་སྒྲིག་བརྟན།
- ✓ །སྐྱུར་བྱང་ཁྲ་། མིང་ཆོག་ལྷོག་བྱང་།

༤༽ ལྷག་སྐྱུར་ལམ་ལུགས།

1. གནས་ཚད་དང་འབྲེལ་བའི་ སྐྱུར་དེབ། ཞབས་ཁྲའི་ཆོག་དང་ གནས་ཚུལ་ཚུ་ འཛོལ་ཞེབ་འབད་དེ་ ལྷག་ཞི་དང་ བན་སྐྱུར་འབད་བཅུག་དགོ།
 - ཞབས་ཁྲའི་ཆོག་སྐབས་བཅད་དང་པ་འདྲི། ལེགས་ཤོམ་འབད་ ལྷག་སྟེ་ གོ་བ་དང་འབྲེལ་ བར་རིས་བྲི་བཅུག།
 - ཞབས་ཁྲའི་ བཅུད་དོན་ སྐབས་བཅུག་ནི།
 - ཡན་ཚུན་གཡོ་སྐྱུ་ཚུ་ སྐང་དགོ་པའི་ དོན་དག་ འཛོལ་ཏེ་ བྲི་བཅུག།
2. ལྷ་བཤལ་ཁྱིད་དེ་ མཐའ་འཁོར་ལུ་ ཡོད་པའི་ བན་བྱང་དང་བན་རྟགས་ཚུ་ ལྷག་བཅུག་ཞེན་མ་ལས། བན་སྐྱུར་འབད་ནིའི་ སྐྱུར་བ་ཚུ་ བྲིན་དགོ།
3. སློབ་དཔོན་ལམ་སྟོན་ ཤོག་གངས་༤༥ ནང་ཡོད་མི་དང་འབྲེལ་ཏེ་ སྐྱུར་ལཱ་ འབད་བཅུག་ནི། སྐྱུར་ལཱ་འདི་གིས་ དོན་ལུ་ ལྷག་དེབ་ (རྒྱལ་ཡོངས་) ཟེར་མི་འདི་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི།
4. བན་སྐྱུར་འབད་ནིའི་ སྐྱུར་ལཱ་འདི་ སློབ་ཕྲུག་ཁོང་ར་ལུ་ འབྲི་ལྷག་འབད་བཅུག་ནི། དཔེར་ན།

- སློབ་དཔོན་གྱིས་སྤྱད་དེ་བ་གཅིག་ སྟོན་ཞིན་མ་ལས་ པར་ལུ་བལྟ་སྟེ་ ཨ་ལུ་ ཁོང་རའི་བསམ་འཆར་སྒྲུབ་བཅུག་ནི།
(པར་རིས་ལྷག་ནི་)
- སྤྱད་གི་འདྲ་རེ་ སྟེ་ཚན་ནང་ལུ་སྟོན་ཞིན་མ་ལས་ སྤྱད་ཅེད་པ་མ་འདྲཱ་གི་སྟོ་ཚུ་/དོན་མཚམས་བགོ་བཤའ་རྒྱབ་ ཨ་
ལུ་སྟེ་ཚན་/ཆ་བསྟོམས་ཏེ་ ལྷག་ནི་འེ་སྤྱད་བ་འབད་ནི། (ལྷག་ནི་ཚབ་ཅེད་)

༥༽ དཔྱེ་ཞིབ།

- ✓ སྤྱད་ཐུང་ཀྱང་དང་བཤའ་བ་ཚུ་ གོ་དོན་ལེན་ཐངས།
- ✓ ལྷག་དེ་བ་ལུ་བརྟེན་པའི་ མིང་ཚིག་གི་ཡིག་སྟེབ།
- ✓ བན་སྐྱུར་ འབད་ཐངས།
- ✓ ལྷག་ནི་ལུ་ སྟོ་བ།
- ✓ མཉམ་འབྲེལ་དང་ གྲུས་ཞབས། བཅེ་གཏུང་།

དོན་ཚན། ལན་དང་། ཐོ་བཀོད། བསམ་འཆར་དབྱེ་དཔྱད།

༡༽ རྩོགས་གྲུབ།

- ✓ བསྐྱར་ཞིབ་དང་ དབྱེ་དཔྱད་ཀྱི་རིག་ཅུལ་ལུ་བརྟེན་ སྤང་དང་ ཞབས་ཁྲ་ ཕྱི་རིག་ཚུང་ཀྱང་ཚུ་ལྷག་སྟེ་ དོགས་སེལ་ མཐོ་འདོད་ཀྱི་ འདྲི་ལན་དང་ བརྟུབ་མ་བརྟུབ་ཀྱི་ བསམ་འཆར་ བཀོད་ཚུགས།

༢༽ ལས་དོན།

1. འབྲེལ་ཡོད་ སྤོ་བ་དང་འབྲེལ་བའི་ ལན་ཚུ་ བློ་ཚུགས་དགོ།
2. སྤང་དེབ་ཚུ་ ལྷག་སྟེ་ མིང་ཆོག་ ཏ་མ་གོ་མི་ཚུ་ ཐོ་བཀོད་འབད་ཚུགས་དགོ།
3. སྤང་ཚུ་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་འཆར་ བློ་ཚུགས་དགོ།
4. བྱིས་ནང་དང་ སློབ་ཁང་ནང་ ལག་ལེན་འབབ་མི་ སྤང་དང་ཅ་ལ་གི་ བཤད་པ་ཐུང་ཀྱང་རེ་ བློ་ཚུགས་དགོ།

༣༽ མཐུན་སྦྱོར།

- ✓ ལཱ་ཤོག།
- ✓ བཤུད་བརྟན།
- ✓ སྤང་རིས།
- ✓ ཅ་ཆས་རོ་མ།
- ✓ རྩོག་བྱང་།
- ✓ ལྷག་དེབ།

༤༽ ལྷག་སྤང་ལམ་ལུགས།

- སློབ་དཔོན་གྱིས་ སྤང་ཚུ་ ལྷག་དེབ་དང་རྩོག་བྱང་ནང་ཡོད་མི་ཚུ་ ལྷག་སྟེ་ གོ་བ་སློད་ཞིན་མ་ལས། འོག་གི་ སློབ་ལཱ་ ཚུ་གི་ཐོག་ལུ་ ལྷག་སྤང་འབད་བཅུག་ནི།
 - o འགལ་མིང་གི་ནི།
 - o རྣམ་གངས་གི་ནི།
 - o ས་སློང་བསྐྱབ་ནི།
 - o མཐུན་སྦྱོར་འབད་ནི།
 - o སྤེབ་བཅོ་ཁ་རྒྱབ་ནི།
 - o མིང་ཆོག་གསར་པ་དག་པ་ཅིག་ཐོ་བཀོད་འབད་དེ་ རྩོད་ཆོག་བཟོ་ནི།
 - o སྤང་ཅེད་པ་ཚུ་གི་མཐོ་བསམ་གཏང་ཐངས་ དབྱེ་དཔྱད་འབད་བཅུག་ནི།

o སྤྱང་ འཕྲོ་མཐུད་དེ་བློ་བཅུག་ནི།

ཐན་གསོ། སྤྱང་ལཱ་འདི་ཚུ་ ཐུན་ཚན་གཅིག་ནང་ མཐུག་བསྐྱེད་གོ་པ་མེད། (སྤྱང་ལཱ་འདི་ལས་ རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ ཞབས་ཁྲ་ཚུ་ཡང་ སྤོབ་སྤོན་ འབད་དགོ་)

སྤྱང་ལཱ་ན པ། བྱིས་ནང་གི་ཅ་ལ་ རོ་མ་ཚུ་ལུ་བཟླ་སྟེ་ རང་གི་བྱིས་ནང་གི་མི་ལུ་ངེས་ཞིན་མ་ལས། བཤད་པ་ཐུང་ཀྱ་རེ་ བྲི་ནི། དཔེར་ན། མཚོད་ཆས་ཀྱི་པར་དང་མིང་བྲིས་ཞིན་མ་ལས་ ཅ་ལ་འདི་གིས་ག་ཅི་འབད་བརྟུབ་ཨིན་ན་? བྲི་ནི།

སྤྱང་ལཱ་ན པ། འཕར་གཞུགས་སྤོན་འཕྲུལ། ཡང་ན། པར་རིས་ཀྱི་ཤོག་ཁམ་ལུ་བཟླ་སྟེ་ སྤྱང་ཐུང་ཀྱ་པར་སྤྱང་། comic དང་ བཤད་པ་ཐུང་ཀྱ་རེ་ བྲི་ནི་འཕྲུལ་སྤྱང་འབད་ནི།

༥། དཔྱེ་ཞིབ།

- དཔྱེ་ཚད་ཀྱི་དཔེ།

གཞན་གྱི་ལན་ ལུ་ རོ་མ་ལེན་ འབད་དེ་ རལ་རངས་ བསྐྱེད་ཚུགས།	མད་འབྱུང་།	རེ་མཐུན།	ཉེ་འབྱོར།	གཞི་འཛུགས།	ཐན་གསོ།/ བར་འཛུལ།
	ཡིག་སྐྱེབ་དང་ ཚག་ ཤད་ གཅད་མཚམས། ཡིག་སྐྱེབ། ལན་གྱི་ འོས་འབབ་ཚུ་འཛོལ་བ་ མེད་པར་བྲི་ཚུགས་མི།	ཡིག་སྐྱེབ་དང་ཚག་ ཤད། གཅད་མཚམས། ལན་གྱི་འོས་འབབ་ཚུ་ རེ་མ་གཉིས་མ་རེ་མ་ གཏོགས་མང་ཤོས་ འཛོལ་བ་མེད་པར་བྲི་ ཚུགས་མི།	ལ་ལུ་ཅིག་ འཛོལ་རུང་ ལ་ལུ་ཅིག་མ་ འཛོལ་བར་བྲི་ ཚུགས་མི།	ཡིག་སྐྱེབ་དང་ཚག་ཤད། གཅད་མཚམས། ལན་གྱི་ འོས་འབབ་ཚུ་ ག་ཅི་འཛུལ་ ལས་ཡང་སྤོན་ སྤོས་ཆགས་ ཏེ་ ཤེས་ནི་ལུ་ ཅུས་ཚོད་ དང་ཁྱབ་སྤྱོད་སྤོས་འབད་ དགོ་མི།	དཀའ་ངལ་ཡོད་མི་ཚུ་ ཐབས་ཤེས་ལེགས་འགྱུར་ འབད་དེ་ བྲི་ཚུགས་པ་བཅོ་ ནི།
ལྟ་འཛིན།					
རབ་རྒྱས།					

དོན་ཚན། ལཱ་འགན།

༡༽ རྩོགས་གྲུབ།

- ✓ གོ་གནས་ཚུ་གི་མིང་དང་ ལཱ་འགན་ཚུ་འོ་སྐྱོར་ལས་ སྒྲུབ་ཚུགས།

༢༽ ལས་དོན།

- ✓ གོ་གནས་ མ་འདྲམ་གི་མིང་ ཡིག་སྒྲུབ་དང་སྒྲུགས་ འབྲི་སྒྲུབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ✓ ལཱ་འགན་དང་ འགན་འཁུ་ཚུ་འོ་སྐྱོར་ལས་ འབྲི་སྒྲུབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ✓ ལཱ་གི་བཤད་པ་དང་ རྫོང་ཆེག་ བི་ཚུགས་དགོ།

༣༽ མཐུན་ཁྱེན།

- ✓ རྩོག་བྱང་།
- ✓ རྩོག་རིག་ཡོངས་འབྲེལ།

༤༽ ལྷ་བ་སྒྲུབ་ལམ་ལུགས།

1. གོ་གནས་ཚུ་གི་མིང་དང་ ལཱ་འགན་ཚུ་འོ་སྐྱོར་ལས་སྒྲོབ་སྒྲོན་འབད་ནི་ཨིན་པ་ཅིན།
 - ✓ གོ་གནས་ཀྱི་མིང་ཐོ་བཀོད།
 - ✓ ལཱ་འགན་གྲོས་སྤྱད།
 - ✓ གོ་གནས་ཀྱི་མིང་དང་ ལཱ་འགན་ཚུ་བི་བཅུག་ནི།
2. རྩོབ་ཕྱག་ཚུ་གིས་ རྩོབ་བྲུ་ནང་ ལཱ་འགན་ ཡོད་མི་ཚུ་ལུ་ འབྲི་དཔྱད་འབད་དེ་ འོག་གི་ གནད་དོན་ཚུ་གི་ ཐོག་ལུ་ གནས་ཚུ་ལ་བསྐྱུ་ལེན་འབད་དེ་ སྒྲུབ་བཅུག་ནི།

གོ་གནས་ཀྱི་མིང་།	ལཱ་འགན།	དགོས་པ།

3. འདི་ལས་ རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ རི་བ་གཞན་ཡང་
 - མ་འོངས་པ་ན་ རྩོད་ ག་ཅི་ འབད་ནི་སྒོ་ ག་ཅི་འབད་?
 - འདི་ འབད་ཚུགས་ནི་དོན་ལུ་ ག་ཅི་འབད་དགོ་? ལ་སོགས་པའི་ ཐོག་ལུ་ སྒྲུབ་བཅུག་ནི།
4. ཕམ་ཀྱི་ལཱ་འགན་སྐྱོར་ རི་བ་རིས་ལན་འབད་དེ་ བིས་ཞིན་མ་ལས་ གསལ་ལུ་འབད་ནི།

༥༽ དབྱེ་ཞིབ།

- དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཐངས་འདི་ཡང་ སྒྲོང་ལཱ་འི་གནས་སྤངས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ལམ་ལུགས་དང་ཚད་གཞི་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་འབད་དེ་ དབྱེ་ཞིབ་ངེས་པར་དུ་ འབད་དགོ།

དོན་ཚན། ཡང་དང་། ཡིག་གཟུགས།

༡༽ རྩོགས་གྲུབ།

- ✓ ཡང་རྩོགས་ལྟ་བུ་བཅོམ་དེ་ ཡང་གངས་༡༠༠ རྩོག་ཡང་ཡིག་དང་ཡིག་གཟུགས་ནང་ལྟ་སྟེ་ ལག་ལེན་འཐབ་རྩོགས།

༢༽ ལས་དོན།

- ✓ གྲངས་ཁ་༡༠༠ རྩོག་ཡང་ཡིག་དང་ ཡིག་གཟུགས་ནང་ མ་འཛོལ་བར་ ལྟ་སྟེ་ ལག་ལེན་འཐབ་རྩོགས་དགོ།
- ✓ ཡང་གནས་ཚུ་ བཅི་རྩོགས་དགོ།

༣༽ མཐུན་རྒྱུ་དགོས།

- ✓ གྲངས་ཁ་གི་ཤོག་ཁམ།
- ✓ ལཱ་ཤོག།
- ✓ བད་དོན་འཕུལ་རིག།

༤༽ ལྟ་སྟེ་ལས་ལྟ་སྟེ།

- གྲངས་ཁ་ཡང་ཡིག་ནང་ཡོད་པའི་ ཤོག་ཁམ་འདི་ རྩོག་ཞིན་ལས་ ག་ར་ ཅིག་ཁར་ ལྟ་སྟེ་འབད་ནི།

༡. གྲངས་ཁ་༡༠༠ རྩོག་ཡང་གངས་དང་ ཡིག་གཟུགས་ནང་ལཱ་ལྟ་སྟེ།

༢. ཡང་གངས་མ་འདྲམ་ཚུ་ རོས་འཛོན་འབད་དེ་ ལྟ་སྟེ།

༡༩	༣༩	༥༧	༧༤	༩༩
----	----	----	----	----

༣. ཡང་གངས་ཡིག་གཟུགས་ནང་ རྩོག་རྒྱུ་ལྟ་སྟེ་ལྟ་སྟེ།

ཉེ་དགྲ།	སྐ་གསུམ།	ཞེ་བཞི།	བཅུ་དྲུག་	གོ་དྲུག་
---------	----------	---------	-----------	----------

༤. རྩོག་སྟེ་གི་ གྲངས་ཁ་རྩོག་ཐངས་ ༡-གང་། ༢- དོ། ཆ། ཟུང་། ༣༥- ལལ་གོ་ཏ་གཉིས།

༤༠- ལལ་གཉིས། ༥༠- ལལ་གོ་ཏ་གསུམ། ༧༠- ལལ་གོ་ཏ་བཞི། ༩༠- ལལ་བཞི། ༡༠༠-ལལ་ལྔ།

༢༠༠-ཉི་ཤུ་གཅིག། ཟེར་མི་རྩོག་རྒྱུ་ རྩོག་སྟེ་དག་ཏོག་ཏོ་འབད་ལྟ་སྟེ།

༥༽ དེ་ལྟེ་ཞིག་

- དེ་ལྟེ་ཞིག་འབད་མ་དུ།
 - ཡང་གནས་རོས་རྩོག་ཐངས།
 - ཡང་ཡིག་ལག་ལེན།

- མིང་ཚིག་གི་སྒྲེབ།
- ཆ་རོགས་སློབ་དཔོན་ཚུ་ལུ་ གྲུས་ཞབས་དང་ དག་སྦྱང་།

དོན་ཚན།

༡༽ རྩོགས་གྲུབ།

- ✓ གྲངས་ཁ'༡༠༠ རྩོག་ ཡང་ཡིག་དང་ཡང་གནས་རྩོག་གཟུགས་ནང་ བེ་རྩོགས།

༢༽ ལས་དོན།

- ✓ གྲངས་ཁ'༡༠༠ རྩོག་ ཡང་ཡིག་ནང་ བེ་རྩོགས་དགོ།
- ✓ ཡང་ཡིག་དང་ཡང་གནས་རྩོག་གཟུགས་ནང་ བེ་རྩོགས་དགོ།
- ✓ ཡང་གནས་ རོས་འཛིན་ འབད་རྩོགས་དགོ།

༣༽ མཐུན་རྒྱུ།

- ✓ ལཱ་ཤོག།
- ✓ ཅ་ཆས་རོ་མ།
- ✓ པར་རིས་ཆོག་མཛོད།

༤༽ ལྷ་བ་སྤྱང་ལས་ལུགས།

1. རྩོག་དཔོན་གྱིས་ གྲངས་ཁ' ༤༠ ལས་༡༠ རྩོག་འབྲི་ཐངས་དཔེ་རྩོག་འབད་ཞིན་མ་ལས་ འདི་གི་འཕྲོ་མཐུད་ ཡ་ལཱ་ ཁོང་ར་གིས་ གྲངས་ཁ'༡༠༠ རྩོག་ བེ་བཅུག་ནི།

ལཱ་ཤོག་བཅའ་སྤྲིན་རྒྱུ་ནི།

༤༠	༤༡	༤༢	༤༣	༤༤	༤༥	༤༦	༤༧	༤༨	༤༩
༥༠	༥༡								
༦༠	༦༡								
༧༠	༧༡								
༨༠	༨༡								
༩༠	༩༡								
༡༠༠									

2. སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཡང་ཡིག་དང་ ཡང་གནས་ཚུ་ཡིག་གཟུགས་ནང་ འབྲི་ཐངས་སྟོན་ཞེན་ལས་ ལཱ་ཤོག་ ཤོག་གངས་
 ༡ དང་ ༡༣ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ སྟེ་གོགས་ནང་ གོས་སྤྱར་འབད་དེ་ བི་བཅུག་ནི།
3. གོམ་ཚད། འདོམ། མཐོ། ལག་ལེབ། སོར། གྱི་གང་ ལྷ་གང་སོགས་ ཚད་འཇལ་ཐངས་ཀྱི་དཔེ་སྟོན་འབད་ཞེན་
 ལས་ སློབ་ཁང་ཕྱི་ཁ་དང་ ནང་ནི་ཅ་ཆས་ཚུ་ ཚད་འཇལ་ནི་འདི་ སྤྱིང་ལཱ་ཚུ་སྟེ་གོགས་ནང་འབད་དེ་ ཐོ་བཀོད་དེ་
 གསལ་ལྷུ་འབད་བཅུག་ནི།
 དཔེར་ན། འབྲི་ཁྲི་འདི་ མཐོ་༤ ཡིན་པས།
 བྱང་ཤིང་ འདོམ་༡ དང་ བྱེད་ཀ་ ཡིན་པས།

༥༽ དབྱེ་ཞིབ།

- དབྱེ་ཞིབ་འབད་མ་ད།
 - ཡང་གནས་པོས་འཛིན།
 - ཡང་ཡིག་ལག་ལེན།
 - མིང་ཆོག་གི་སྟེབ།
 - ལྷ་བ་ནི་ལུ་དང་འདོད།
 - ཆ་རོགས་སློབ་དཔོན་ཚུ་ལུ་ གྲུས་ཞབས་དང་ དག་སྦྱང་།

དོན་ཚན། དུས་སྟོན།

༡༽ རྩོག་སྒྲུབ།

- ✓ ཟླ་ཐོ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་སྒྲུབ་སྟེ་ གཞུང་འབྲེལ་གྱི་ངལ་གསོ་དང་ དུས་སྟོན་ཚུ་ནམ་ཐོག་པ་ཡིན་ནམ་གྱི་གྲོ་ལམ་ ཉན་སྒྲུབ་འབད་ཚུགས།

༢༽ ལས་དོན།

- ✓ ཟླ་ཐོ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་སྒྲུབ་སྟེ་ གཞུང་འབྲེལ་གྱི་ངལ་གསོ་དང་ དུས་སྟོན་ཚུ་ནམ་ཐོག་པ་ཡིན་ནམ་གྱི་གྲོ་ལམ་ ཉན་སྒྲུབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ✓ དུས་བཟང་སྐབས་ དག་སྤྲིག་སྤང་བྱེད་ འབད་དགོ་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་དགོ།

༣༽ མཐུན་ཁྱེན།

- ✓ རྩོག་བྱང་།
- ✓ རྩོག་རིག་ཡོངས་འབྲེལ།
- ✓ ཟླ་ཐོ་གི་ཤོག་ཁམ།

༤༽ ལྷན་སྒྲུབ་ལམ་ལུགས།

• སྒྲུབ་ལཱ་དཔེ་དང་པ།

༡༽ ཟླ་ཐོ་ལྷན་སྒྲུབ་ གཞུང་འབྲེལ་ངལ་གསོ་དང་ དུས་སྟོན་ཚུ་ལྷན་སྒྲུབ་ ཟླ་ཐོ་བཟུང་གཉིས་འདི་ དུས་བཞི་ནང་ཚུ་ལྷན་སྒྲུབ་ ཉེ་བར་མཁོ་བའི་ ཟླ་ཐོ་ལྷན་སྒྲུབ་། ཏྲ་ཤི་སྒྲུབ་། ལྷན་གཟུགས་། རྩོག་གཟུགས་། གཞུང་འབྲེལ་སྤྲེལ་པའི་ རྩོག་སྒྲུབ་བཟོ་ བྱི་ ཡང་ན། ལྷན་བཟུང་སྟེ་ གྲུབ་པའི་གཞུགས་སྟོན་འབྲུལ་། ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རྩོག་སྟོན་འབད་ཚར་བའི་ ལྷན་ལུ་ འོག་ བྱི་ དེ་བཟུང་གི་ ཐོག་ལུ་ལན་ ལྷན་བཟུགས་ལྷན་།

- ༡ དུས་སྟོན་གྱི་མིང་།
- ༢ དུས་སྟོན་གྱི་དགོས་དོན།
- ༣ རྩོག་འབད་དགོ་པའི་ལོ་རྒྱུས།
- ༤ ཚུ་སྒྲུབ་འབད་དགོ་པ།

༢༽ རྩོག་སྒྲུབ་ཁོང་ར་གིས་ ས་གནས་ཀྱི་དུས་སྟོན་སྤྲེལ་ འཛུལ་ཞིབ་འབད་དེ་ འབྲེལ་སྒྲུབ་འབད་བཟུགས་ལྷན་།

དུས་སྟོན་གྱི་མིང་།	ཚུ་སྒྲུབ་གི་ཆོས་གངས་།	དགོས་པ།	ཉན་མ་འདི་ལུ་ ག་ཅི་འབད་དགོ་པ།

༣༽ སྤྱི་ཁྱོད་དང་ འབྲུག་ཁྱོད་ ཆོས་གངས་ཚུ་ རོ་སྤྱོད་འབད་ནི། དེ་གི་ཤུལ་ལས། གཤམ་འཁོད་དོན་ཚན་ཐོག་ལུ་ འདི་ལན་ འབད་

བཅུག་ནི།

✓ སྤྱི་ཁྱོད་དང་ འབྲུག་ཁྱོད་གཉིས་ཀྱི་ བྱད་པར།

✓ སྤྱི་ཆོས་དང་ འབྲུག་ཆོས་གཉིས་ཀྱི་ བྱད་པར་ཕྱེས་ཏེ་ སྤྱབ་བཅུག་ནི།

༤༽ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ ཅུས་ཆེན་དང་ ཅུས་བཟང་ཚུ་གི་ སྐབས་ལུ་ ག་ཅི་ར་ འབད་ནི་ ཡོད་ག་? སྤྱབ་བཅུག་ནི།

སློབ་དཔོན་གྱིས། ཅུས་བཟང་གི་ སྐབས་ལུ་ དགོ་བའི་ལཱ་འབད་དགོ་པའི་སྐོར་ལས་ བཤད་བྱིན་ནི།

འདི་ལས་ འགོ་བཟུང་སྟེ། ཉིན་མ་རེ་བཞིན་ འབྲུག་ཆོས་སྤྱབ་བཅུག་ནི་དང་། ཅུས་བཟང་ཚུ་གི་སྐོར་ སྤྱབ་ནི་གི་ སྐོར་

ཀྱབ་བཟོ་སྟེ། ཉིན་རེ་མ་བཞིན་སྟེ་ལཱ་འབད་བཅུག་དགོ།

ཅན་གསོ། འདི་ལས་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ སྤྱི་ལཱ་གཞན་ཡང་ སློབ་དཔོན་རང་གིས་ གསར་བཏོད་འབད་དེ་ བྱིན་དགོ།

༥༽ **དབྱེ་ཞིབ།**

- དབྱེ་ཞིབ་འབད་མ་དུ། དབྱེ་དབྱེད་དང་དབྱེ་ཚད། རྒྱུ་ཐོ་ཚུ་ སློབ་དཔོན་རང་གིས་ དོན་ཚན་དང་བསྟུན་ བཟོ་སྟེ་ དབྱེ་ ཞིབ་གནང་དགོ།

དོན་ཚན། ཟ་འཐུང་སྟེན་ཐངས།

༡༽ རྩོགས་གྲུབ།

1. ཟ་འཐུང་གི་ སན་གཞོད་ཚུ་ ཉ་གོ་སྟེ་ ཟ་འཐུང་ཚུལ་མཐུན་སྟེན་ཐངས་སྒོར་ ཞེ་ས་དང་ ཁ་བཟང་ ཉན་སྒྲུབ་འབད་ ཚུགས།

༢༽ ལས་དོན།

- ✓ ཟ་འཐུང་གི་ འཕྲོད་སྟེན་ ཉ་གོ་སྟེ་ སན་གཞོད་ཚུ་ སྒྲུབ་ཚུགས་དགོ།
- ✓ ཞེ་ས་འི་ཚེག་ཚུ་ འཛེལ་ཞིབ་འབད་དེ་ སྒྲུབ་ཚུགས་དགོ།

༣༽ མཐུན་ཁྱེན།

- ✓ རྩོག་བྱང་།
- ✓ རྩོག་རིག་ཡོངས་འབྲེལ།
- ✓ ཤོག་ཁམ།

༤༽ སྒྲུབ་སྒྲུབ་ལམ་ལུགས།

- ཟ་འཐུང་འཕྲོད་སྟེན་གྱི་སན་གཞོད་ཚུ་ སྒྲུབ་སྟེན་འབད་ནི་ཨིན་པ་ཅིན།

༡༽ ཟ་འཐུང་ འཕྲོད་སྟེན་གྱི་(food Pyramid) ཤོག་ཁམ་ལག་ལེན་འཐབ་ཞིན་མ་ལས། སྒྲུབ་སྒྲུག་ཚུ་གིས་ འོག་ལུ་ ཡོད་མི་ གནད་དོན་ཚུ་འི་ ཐོག་ལུ་ སྒྲུབ་བཟུག་ནི།

༢༽ ས་གནས་གྱི་ མཁས་མཆོག་ཚུ་ལུ་ འབྲི་ཞིབ་འབད་དེ། འོག་གི་བཀོད་ཤོག་ནང་ ཟ་འཐུང་གི་རིགས་ བཀོད་དེ། སྒྲུབ་ ཁང་ནང་ སྒྲུན་ཁུ་འབད་དེ་ ཟ་འཐུང་རོས་འཛིན་དང་སྟེན་ཐངས་འབྲི་ལན་ འབད་ནི།

རུས་སྟོབས་ཀྱི་རིགས།	བཟུད་ཀྱི་རིགས།	ཁྲག་བཏགས་ནི་འི་རིགས།	མིག་རྟོ་ལུ་སན་པ་འི་རིགས།

༣༽ སྒྲུབ་སྒྲུག་ཚུ་གིས་ ཟ་འཐུང་གི་ཞེ་ས་ཚུ་ འཛེལ་ཞིབ་འབད་དེ་ སྒྲུབ་ཁང་ནང་གསལ་ཁུ་འབད་ནི།

- ✓ གསོལ་ཤ།
- ✓ ཚོགས།
- ✓ གསོལ་ཇ།

- ✓ བཞེས་བྲུག།
- ✓ གསལ་རྒྱུ། མོགས།
- ✓ ཞེས་འོ་ཚོག་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རྫོང་ཚོག་བཟོ་ནི།

༥༽ དབྱེ་ཞིབ།

- དབྱེ་ཞིབ་འབདམ་ད། དབྱེ་དབྱད་དང་དབྱེ་ཚད། རྒྱུས་ཐོ་ཚུ་ རྫོག་དཔོན་རང་གིས་ དོན་ཚན་དང་བསྐྱུན་ བཟོ་སྟེ་ དབྱེ་ ཞིབ་གནང་དགོ།

དོན་ཚན། གནས་ཚུལ་བསྐྱེད་ལེན།

༡༽ རྩོགས་གྲུབ།

- ✓ གནས་ཚུལ་བསྐྱེད་ཀྱིས་འབད་ཐངས་ལུ་བརྟེན་ བཅད་ཁྲམ་ནང་ ཐིག་ཁྲམ་ནང་ གསལ་སྟོན་འབད་ཚུགས།

༢༽ ལས་དོན།

- ✓ འབྲེལ་ཡོད་ གནས་ཚུལ་ཚུ་ བསྐྱེད་ལེན་འབད་དེ་ བཅད་ཁྲམ་ནང་ བློ་འཁོར་དགོ།
- ✓ བཅད་ཁྲམ་ཚུ་ལུ་ བཟུ་སྟེ་ སྤྱི་བའི་ལན་ཚུ་ བློ་འཁོར་དགོ།

༣༽ ཐུན་ཆུང་།

- ✓ ཐོག་ཁྲམ།
- ✓ འབྲི་དེབ།

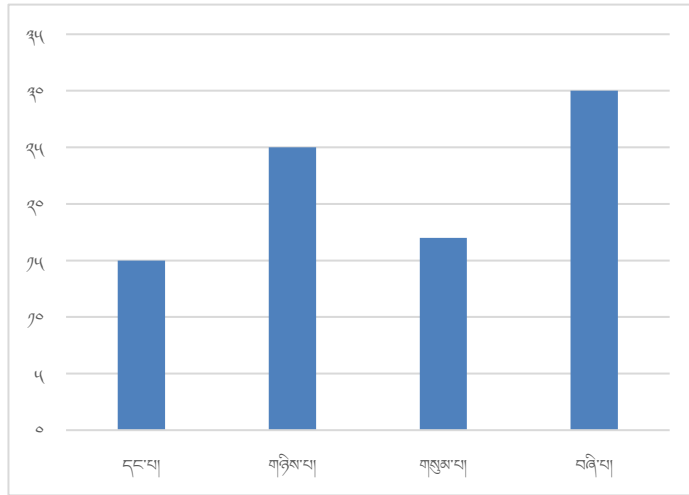
༤༽ ལྷོ་བ་སྐྱེད་ལས་ལུགས།

- སྟོན་དཔེ་གྱིས། གནས་ཚུལ་བསྐྱེད་ལེན་གཅིག་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ བཅད་ཁྲམ་བཟོ་ཐངས་ནང་ བཅད་ཁྲམ་ལུ་ བཟུ་སྟེ་ བརྒྱུར་འབད་ཐངས་ཚུ་ སྟོན་སྟོན་འབད་བའི་ ལུ་ལུ་ འོག་གི་ སྐྱོང་ལུ་ཚུ་ འབད་བཅུག་ནི།
དཔེར་ན།

༡༽ གནས་ཚུལ་བསྐྱེད་ཀྱིས་འབད་ཞིན་ལས་ ཐིག་ཁྲམ་ནང་བློ་འཁོར་ དེ་ལས་ བཅད་ཁྲམ་ནང་ལུ་བཟོ་བཅུག་དགོ།

དཔེར་ན།

ཨང་།	སྟོན་པུ་ལོ་ལོ་	ཨ་ལོ་ལོ་གྲངས་ལ།
༡	དང་པ།	༡༥
༢	གཉིས་པ།	༢༥
༣	གསུམ་པ།	༣༥
༤	བཞི་པ།	༤༥



༡༽ ཤིང་འབྲས་དག་པ་ཅིག་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་ཞིན་མ་ལས། སློབ་ཕྲུག་ཨ་ལུ་ཚུ་གིས་ ག་ཅི་དགའ་ཕྱ་ཡིན་ན་? སླབ་བཅུག་སྟེ་
བཅད་ཁྲམ་བཟོ་ཐོག་ལས་ འོག་གི་སྒྲིང་ལུ་ཚུ་འབད་བཅུག་ནི།

➤ ཇི་བའི་ལན་བྲི་ནི། ༡ ཤིང་འབྲས་ ཨེ་ཕུལ་དགའ་མི་ ག་དེམ་ཅིག་འདུག་?

༡ ཨ་ལུ་ མང་ཤོས་ཀྱི་ཤིང་འབྲས་ ག་འདི་ དགའ་བས་?

༢ ཨེ་ཕུལ་དགའ་མི་དང་ ཚལ་ལུ་དགའ་མི་གཉིས་ བསྟོམ་ད་ ག་དེམ་ཅིག་འདུག་?

༣ ཨམ་རུ་ཀྱ་ལི་དགའ་མི་དང་ ཚལ་ལུ་དགའ་མི་བསྟོམ་ད་༡༢ ཡིན་པས། ཚལ་ལུ་དགའ་མི་

ག་དེམ་

ཅིག་ཡིན་པས་?

༢༽ ཚོད་སྟེ་དག་པ་ཅིག་ གདམ་འབྲུ་འབད་དེ་ ཨ་ལུ་ཁོང་རའི་བཟའ་ཚང་ནང་ལུ་ ཇི་བ་བཀོད་ཞིན་མ་ལས་ གནས་ཚུལ་
བསྟུ་ལེན་ འབད་དེ་ བཅད་ཁྲམ་བཟོ་ བཅུག་ནི།

༥༽ དབྱེ་ཞིབ།

- གནས་ཚུལ་བསྟུ་སྒྲིག་འབད་ཐངས། ཐིག་ཁྲམ་ནང་བཅུགས་ཐངས། བཅད་ཁྲམ་བཟོ་སྟེ་ གནས་ཚུལ་ཕབས་ལེན་འབད་
ཐངས། གསལ་ཁུ་འབད་ཐངས་ཚུ་ལུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།

དོན་ཚན། བྱའི་རིགས།

༡༽ རྩོགས་གྲུབ།

- ✓ བྱའི་རིགས་ཀྱི་སྐྱོར་ལས་ལྟ་བུ་ རེ་གི་དབྱེ་བ་དང་ སན་གཞོད་ རེ་དང་འབྲེལ་བའི་བད་དོན་སྒྲུབ་ནི་དང་ གཞོད་འཆེ་སྤང་དགོ་པའི་སྐྱོར་ལས་ སྒྲུབ་ཚུགས།

༢༽ ལས་དོན།

- ✓ བྱའི་རིགས་ཀྱི་སྐྱོར་ལས་ལྟ་བུ་ རེ་གི་དབྱེ་བ་དང་ སན་གཞོད་ རེ་དང་འབྲེལ་བའི་བད་དོན་སྒྲུབ་ ཚུགས་དགོ།
- ✓ བྱའི་རིགས་ལུ་ གཞོད་འཆེ་སྤང་དགོ་པའི་སྐྱོར་ལས་ སྒྲུབ་ཚུགས་དགོ།

༣༽ མཐུན་ཁྱེན།

- ✓ རྩོག་བྱང་།
- ✓ རྩོག་རིག་ཡོངས་འབྲེལ།
- ✓ པར་རིས་ཆོག་མཛོད།

༤༽ ལྟ་བུ་སྤྱད་ལམ་ལུགས།

- ཨ་ལུ་གི་ཉེ་མའི་ཤེས་ཚད་ བྱའི་རིགས་ཀྱི་སྐྱོར་ལས་ བྱའི་མིང་ཚུ་ག་ཅི་ར་ཤེས་ག་? སྒྲུབ་བཅུག་ནི།
- སྒྲོབ་དཔོན་གྱིས། རང་སེའི་མཐའ་འཁོར་ལུ་ ཡོད་པའི་བྱའི་རིགས་གཅིག་གི་སྐྱོར་ལས་ བཤད་པ་མདོར་བསྡུས་ཏེ་བཤད་ཕྱིན་ནི།
 - ༡. མཐའ་འཁོར་ནང་ཡོད་པའི་ བྱའི་རིགས་ཚུ་བཟླ་ནིའི་དོན་ལུ་ ལྟ་སྐྱོར་ན་ ཁྱིད་ཞིན་མ་ལས། འཆོལ་ཞིབ་འབད་ནི་དང་། དཔེ་མཛོད་ནང་ ཁྱིད་ཞིན་མ་ལས། འབྲུག་པའི་བྱའི་རིགས་འཆོལ་ཏེ་ སྒྲུབ་པའི་སྒྲུབས། འོག་གི་ དོན་ཚན་ཚུ་ ཚུད་དགོ།
 - མཐའ་འཁོར་ན་ ཡོད་པའི་ བྱའི་རིགས་ཀྱི་ མིང་། དེ་ཚུ་གི་ སན་པ། བྱ་ཚུ་ལུ་ གཞོད་འཆེ་སྤང་དགོ་པ། དེ་ལས་ རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ སྤོ་བ་གཞན་ཡང་ བཏོད་དེ་ སྒྲུབ་བཅུག་ནི།
 - ༢. བྱའི་པར་དང་ མིང་ཚུ་བྲི་བཅུག་ནི།
 - ༣. དེ་མ་ཚད། རྩོ་ལྟ་གནས་སྤངས་ རིམ་ལུགས་ཀྱི་སྐྱོར་ལས། ཁག་ཆེ་ཉིང་དང་ སེམས་ཅན་ལུ་ གཞོད་འཆེ་སྤང་ དགོ་པའི་སྐྱོར་ལས། འཆོལ་ཞིབ་འབད་བཅུག་ནི།
 - ༤. ལས་ཚུ་འབྲས་ཀྱི་སྐྱོར་ལས་ སྤྱད་། རྩོག་བྱང་ཚུ་ འཆོལ་ཞིབ་འབད་དེ། ཡང་ན། རྩོག་བྱང་ཚུ་བཏང་སྟེ་ ཡིད་ཆེས་ འཛོང་བཅུག་དགོ།

5ན་གསོ། འདི་ལས་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ རྩོང་ལུ་གཞན་ཡང་ རྩོབ་དཔོན་རང་སེའི་ གསར་གཏོད་འབད་དེ་ ཕྱིན་དགོ།

༥༽ དབྱེ་ཞིབ།

- སྒྲིང་ལཱ་འི་དབྱེ་ཞིབ་འདི་ སྒྲོབ་དཔོན་རང་གིས་ སྒྲིང་ལཱ་འི་གནས་སྤངས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ མཁོ་ཆས་ དབྱེ་དབྱུད་དང་དབྱེ་ཚད། རྒྱས་ཐོ་དང་རང་རིག་དབྱེ་ཞིབ་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་གནང་དགོ།

ཕྱིར་ཕྱག་པུ་ སྒྲིབ་སྟོན་དོན་ཚན།

ཐོག་མཐའ་།

༡. གསལ་བྱེད་རིམ་འཛིན།

ཀ་ཁ་ག་ང་།	ཅ་ཆ་ཇ་ཉ།	ད་ཐ་ད་ན།	པ་ཕ་བ་མ།	ཅ་ཆ་ཇ་ཉ།	ཞ་ཟ་འ་ཡ།
ར་ལ་ཤ་ས།	ཏ་ཨ།				

མིང་ཚིག་། (གསལ་བྱེད་ལས་གྲུབ་པའི་མིང་ཚིག་སྒྲིབ་སྟོན་ཀླབ་སྟེ་ལྷག་ནི་)

ཀ་ལ། ཀ་ཤ། ཁ་ཇ། ཁ་ཚ། ཁ་ཅ། ཁ་ཤ། ཅ་ལ། ཇ་པ། ཕ་མ། ཨ་པ། ང་། ང་པ། ཅ་ ལ། ཆ་པ། ཉ་ལ། ཉ་ཤ། ཏ་པ། ཐ་ན། ཐ་ལ། ད་པ། ན་ག།
ན་ཚ། ན་ས། པ་པ། པ་མ། པ་ཤ། མ་ཏ། མ་པ། ཆ་ཁ། ཆ་ཚ། ཆ་ལ། ཆ་ས། པ། ས་ཁ། ས་པ། ཟ་ཁ། ཟ་ད། ཟ་པ། ཟ་མ། ཡ་ཁ། ཡ་པ། ཡ་ལ།
ར་ཤ། ལ་ཁ། ལ་པ། ལ་ཆ། ཤ་ཁ། ཤ་པ། ཤ་ཚ། ཤ་ས། ཏ་པ། ཨ་པ། ཨ་མ། ཨ་ཅ། ཨ་ཡ། ཨ་ལ།

༢. དབྱངས་བཞི་རིམ་འཛིན།

ཨ། གི་གྲ།	ཨ། ཞབས་གྲ།	ཨ། འགྲེང་གོ།	ཨ། ར་སོ།
-----------	------------	--------------	----------

གསལ་བྱེད་ལུ་དབྱངས་བཞི་སྒྲིབ་སྟོན་ཚུལ།

ཀི་ཀུ་ཀེ་ཀོ།	ཁི་ཁུ་ཁེ་ཁོ།	གི་གུ་གེ་གོ།	དི་དུ་དེ་དོ།	ཅི་ཅུ་ཅེ་ཅོ།	ཆི་ཆུ་ཆེ་ཆོ།	ཇི་ཇུ་ཇེ་ཇོ།
ཉི་ཉུ་ཉེ་ཉོ།	ཏི་ཏུ་ཏེ་ཏོ།	ཐི་ཐུ་ཐེ་ཐོ།	དི་དུ་དེ་དོ།	ནི་ནུ་ནེ་ནོ།	བི་བུ་བེ་བོ།	མི་མུ་མེ་མོ།
བི་བུ་བེ་བོ།	མི་མུ་མེ་མོ།	ཅི་ཅུ་ཅེ་ཅོ།	ཆི་ཆུ་ཆེ་ཆོ།	ཇི་ཇུ་ཇེ་ཇོ།	ཉི་ཉུ་ཉེ་ཉོ།	ཏི་ཏུ་ཏེ་ཏོ།
ཐི་ཐུ་ཐེ་ཐོ།	དི་དུ་དེ་དོ།	ནི་ནུ་ནེ་ནོ།	བི་བུ་བེ་བོ།	མི་མུ་མེ་མོ།	ཉི་ཉུ་ཉེ་ཉོ།	ཏི་ཏུ་ཏེ་ཏོ།
ཉི་ཉུ་ཉེ་ཉོ།	ཏི་ཏུ་ཏེ་ཏོ།					

དི་ མོ་ མ། ལུ་ ཁོ་ མོ་ མོ་ མོ། ཀེ་པ། གེ་ཟ། གོ་ལ། རོ་མ། ཏུ་ཏ། ཇོ་ལ། ཨོ་མ། ཞོ་མ། ཨོ་ལ། ཀི་ལི། དི་མི། ཅི་གྲ། ཏི་སྐ། ཇོ་པོ། དེ་གི། ཨི་གྲ། ཨི་ཅི།

མིང་ཚིག་། (དབྱངས་གསལ་ལས་གྲུབ་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་རིམ་འཛིན་དང་གཅིག་ཁར་ཚིག་གད་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་སྒྲིབ་སྟོན་ཀླབ་སྟེ་ལྷག་ནི་)

ཁམ། ཁབ། གང་། ཆད། ཆང་། ཉན། ཉལ། ཐང་། ཐབ། དར། བད། བད་། བར། བམ། བལ། མར། ཆང་། ཆག། མང་། ཞལ། ཞན། ཟམ།
ཟས། འམ། ཡར། རན། རང་། ལམ། ཤར། སག། ཏལ། ཏམ། ཨང་།
རང་ལག། དན་པ། ཇལ་པ། ཏན་ཏན། པལ་པ། མལ་ཆ། ཅང་ཅ། ཅན་དན། གུར། གོན། ཆུམ། ཆོས། ཉིམ། ཉུང་། ཉིང་། ཐིག། ཐོག། རོམ། རོང་།
བུང་། གོར། བུག། བུག། བུང་། བུང་། བུང་། བུང་། བུང་། བུང་། བུང་། བུང་། བུང་། བུང་། བུང་། བུང་། བུང་། བུང་། བུང་།
ཤེས། ཤེས། ཤོག། ཤོང་། ཤོན། ཏུམ། ཏིང་། ཏོང་། ཨམ།

ཀ་ཀུར། ཀོང་ཅོ། ཏུར་ཆ། ཁབ་ཏོ། ཅོག་ཅོ། ཆུང་གྲ། ཏོག་ཅོ། བུང་གྲ། བེན་མོ། བུས་མོ། བུད་ཏ། བད་ཅོ། བེ་ཏོག། ཆལ་ལྷ། ཏུག་པ། ཏོག་ཀ།
ཨེན་ཏ། ཇོབ་ཇོབ། ཇོབ་ཇོབ། ཇོབ་ཇོབ། ཇོབ་ཇོབ། ཇོབ་ཇོབ། ཇོབ་ཇོབ། ཇོབ་ཇོབ།

༣. ཡ་བཏགས་པུ་ རིམ་འཛིན།

ཀ།	ཁ།	ག།	ལ།	ཕ།	ཆ།	ཇ།
----	----	----	----	----	----	----

མིང་ཚིག་། (ཡ་བཏགས་ཡོད་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་སྒྲིབ་སྟོན་ཀླབ་སྟེ་ལྷག་ནི་)

ཀང་། ཏུབ། ཏུང་། ཏུག། ཏུང་། ཏུང་།

ཁྱིམ། ཁྱོག་མོ། ཕྱི་མང། ལྷག་ཐམ། བྱང་ཁོག། ལྷ་ངན།

༤. ར་བྱུགས་ལྔ་རྩ་འཛིན།

ཀ།	ཁ།	ག།	ང།	ཅ།	ཆ།	ཇ།	ཉ།	ཏ།	ཐ།	ཕ།	ཁ།	ཉ།	ཏ།
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

མིང་ཚིག། (ར་བྱུགས་ཡོད་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ཕྱོར་ལྷོག་རྒྱབ་སྟེ་ལྷག་ནི་)

ཀམ། ཁག། ཁལ། ཁཡ། ཁུབ། ཁུང། ཁུང། ཁལ། ཁུག། ཁེང། ཁང། ཁག། ཁཡ། ཁུང། ཁལ། ཁུག། ཁེང།
ཁང་གི། པ་ཏ། ཁུང་པ། པ་མོ། མོམ།

༥. ལ་བྱུགས་ལྔ་རྩ་འཛིན།

ལ།	ལ།	ལ།	ལ།	ལ།	ལ།
----	----	----	----	----	----

མིང་ཚིག། (ལ་བྱུགས་ཡོད་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ཕྱོར་ལྷོག་རྒྱབ་སྟེ་ལྷག་ནི་)

ལ། ལ། ལང། ལམ། ལུང། ལུབ། ལུང་ཀོང། ལུག། ལུབ། ལུམ།

༦. ར་མགོ་དེ་ཡི་གུ་ལྔ་རྩ་འཛིན།

ར།	ཀ།	ང།	ཆ།	ཉ།	ཏ།
ཏ།	ན།	པ།	མ།	ཅ།	ཇ།

མིང་ཚིག། (ར་མགོ་ཡོད་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ཕྱོར་ལྷོག་རྒྱབ་སྟེ་ལྷག་ནི་)

ར། ཀ། ཏ། ཏ། ཏང། ཏུང། ཏུབ། ཏུལ། ཏུམ། ཏུལ། ཏུལ། ཏུལ། ཏུལ། ཏུལ། ཏུལ། ཏུལ། ཏུལ།
ཏུལ། ཏུལ།

༧. ལ་མགོ་དེ་ཡི་གུ་ལྔ་རྩ་འཛིན།

ལ།	ལ།	ལ།	ལ།	ལ།
ལ།	ལ།	ལ།	ལ།	ལ།

མིང་ཚིག། (ལ་མགོ་ཡོད་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ཕྱོར་ལྷོག་རྒྱབ་སྟེ་ལྷག་ནི་)

ལ། ལ། ལ། ལ། ལ། ལ། ལ། ལ། ལ། ལ། ལ། ལ། ལ། ལ། ལ། ལ། ལ། ལ།

༨. ས་མགོ་དེ་ཡི་གུ་ལྔ་རྩ་འཛིན།

ས།	ས།	ས།	ས།	ས།
ས།	ས།	ས།	ས།	ས།
ས།				

མིང་ཚིག། (ས་མགོ་ཡོད་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ཕྱོར་ལྷོག་རྒྱབ་སྟེ་ལྷག་ནི་)

ས། ས། ས། ས། ས། ས། ས། ས། ས། ས། ས། ས། ས། ས། ས། ས། ས། ས།
ས། ས། ས། ས། ས། ས། ས། ས། ས། ས། ས། ས། ས། ས། ས། ས། ས།
ས། ས། ས། ས། ས། ས། ས། ས། ས། ས། ས། ས། ས། ས། ས། ས། ས།

༩. ཡང་ཡིག་པོ་༣༠ རྩིས་འཛིན།

༡	༢	༣	༤	༥	༦	༧	༨	༩	༡༠
༡༡	༡༢	༡༣	༡༤	༡༥	༡༦	༡༧	༡༨	༡༩	༢༠

ཡང་ཡིག་གི་གོ་དོན།

ལམ།	༡		ངང་ལག།	༩	
མེ་རྟོག།	༩		བྱི་མི།	༤	
ཀེ་བ།	༥		ཚལ་ལུ།	༤	
ཀ་ཀུར།	༧		མི་མི།	༩	
ཨེ་ལུ།	༩		ལུག།	༡༠	

༡༠. ཉེ་འབྲེལ་མིང་ཚིག་ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ལྟག་ནི།

ཡ་པ། ཡའི། མོ་ཁྱེད། ཡ་ཞེས། ལུ་གུང་། ལུ་མོ། སྤང་མོ། ཡ་ཁྱས། ཡང་ཁྱས། ཡ་ཙོ།
 ཁང་ཁྱ། འབྲེཁྱ། བྱང་ཤིང་། དཔེ་དེབ། སྒྲོབ་དེབ། ལྟག་དེབ། སྒྲིང་དེབ། ལུ་ཤོག། ཤོག་ཐང་། འབྲི་དེབ། དི་མི། ཡིག་ཀྲེ། ས་སྒྲུག། ལྷགས་མ།
 ལུ་མ་ར། མེ་རྟོག། ཤིང་། འདབ་མ། རྒྱ། གསང་སྒྲིང་། ཡིག་ཚང་། རྒྱལ་དར། རྩེ་ཐང་། སྒྲོག་མེ། ལམ། ཐབ་ཚང་། ར་བ། ལུ་རི། རྩོད་ཁྱིམ། རྩོ་རྒྱ།
 རྩོ་པ། ཉིན་མ། བྱི་རྒྱ། ལུ་མོ། རངས་པ། ལ་ཙོ། ལུ་མ། ད་ལྟོ། ད་ཅི། ལྟོ། ཚོད་མ། ར། བཞེས་སྒྲོ། གསོལ་ལྟ། ཚོགས། རྩོ་མཛེས། གསོལ་མ།
 དཀར་པོ། སེར་པོ། གནག་པོ། ལུང་ལ། རྩོ་མོ། ལྷུ་པོ། ལྷུ་གསུམ། ལྷུ་གསུམ། ལྷུ་བཞི།
 མགུ་རྩོ། མིག་རྩོ། ལུ་པ། རྩོ་ཙོ། སོ། སྒྱ། ཁང་མ། ལ། ལྷེ། ལགས།
 ལོ། རྩོད་ལོ། འོན་ལྷ། རྩང་། ལུ་མ། ཨོམ་སོ། གདན། མལ་ཆ། མགུ་ཤང་། སོ་ལྷ། སོ། སྒྲན། ལེན་མ།
 ཐ་ལི། ཐོ། ར་བ། ཐུང་མ། རྩམ། ཨོན་ཙོ། བྱི་རྩང་། ཨོ་ལུ། ཚལ་ལུ། རང་ལག། སེར་ཤོག་མེ་རྟོག། སྒྲིང་། ཉིན་གང་ཤར། འཁན་པ་མེ་རྟོག།
 ལ་ལུ། རོ་ལོམ། ཨོམ། ཀེ་བ། ཀེ་པོ། ལྟོ། ཚོད་མ། ཨོམ།
 ཕགས། ལྷང་། བྱི་མི། རྟ། རོ་ཁྱི། བ། བྱ་ཤོད། བྱ་མོ། ར། རྩོད། དག་སྒྲིང་། ལོ། མོ། སྒྱ།
 ལྟག་པ། ལུང་ལུ། པ་སངས། སྒྲན་པ། ཉིན། ལྷུ་བ།
 ཡོད། མེད། འདུག། མི་རྒྱ། ལུ་གེ། མི་རྒྱ། བཀའ་འདྲིན་ཆེ། སྒྲུ་གཟུགས་བཟང་པོ། ལགས། འབག། ཡོང་། སོང་། རྩོད། འཐུང་། བཟུལ། ཤོག། འགྲོ།
 སྒྲུབ། ལྟུབ། ཉམ། ཐོབ། འབད། འོང་། གཏང་། ལྟག། འབྲི། ལེན། རྩོད། ཉལ། བཟ། ཨོན། མེན། ལྟག།

༡༡. སྒྲོབ་སྒྲོན་གྱི་དགོས་མཁོ་དང་འབྲེལ།

- ~ སྒྲོ་སྒྲུ་གདངས་དང་ལེའུ་སྒྲུགས་སྒྲོབ་སྒྲོང་འབད་ནི།
- ~ སྒྲོབ་ཁང་ནང་གི་ལུ་ཚུ་བཀོད་ཀྱི་ཉན་ཏེ་འབད་ནི།
- ~ དབྱངས་གསལ་མགོ་ཚན་འདོགས་ཚན་ཡི་གུ་ཚུ་རྩིས་འཛིན་འབད་དེ་ལྟག་ནི།
- ~ སྒྲོ་གསར་གྱི་ལྟག་དེབ་ཚུ་ལྟག་ནི།
- ~ དི་བའ་འདྲི་ལན་གྱི་ཐོག་ལས་རོ་སྒྲོད་འབད་ཚུགས་པའི་སྒྲོབ་སྒྲོང་འབད་ནི།

- ~ སྤང་ཐུང་ཀྱ་ཚུ་ཉན་ཏེ་ལོག་གཏང་ནི།
- ~ གསལ་བྱེད་༣༠ ནང་རང་གི་མིང་ ཨང་ཡིག་༣༠ ཚུན་རང་སྟོབས་ཀྱིས་བྲི་ནི།
- ~ དབྱངས་གསལ་ མགོ་ཚན་འདོགས་ཚན་གྱི་ ཡི་གུ་ཚུ་ འདྲེན་བཀལ་ཐངས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ འདྲ་བཤུས་རྒྱབ་ཚུགས་པའི་སྟོབ་སྟོང་འབད་ནི།

༡. སློབ་གསར་ སློབ་རིམ་ནང་ ལྷ་བ་མི་ ཉན་སྒྲུབ་ཀྱི་ རིག་ཅུལ་བསྐྱར་ཞིབ།
༢. སློབ་གསར་ སློབ་རིམ་ནང་ ལྷ་བ་མི་ལྷག་ནིའི་ རིག་ཅུལ་བསྐྱར་ཞིབ།
༣. སློབ་གསར་ སློབ་རིམ་ནང་ལྷ་བ་མི་ གི་ནིའི་རིག་ཅུལ་བསྐྱར་ཞིབ།
༤. སློབ་འཇུག་ཡོད་པའི་མིང་ཆོག་ཚུ་ སྦྱར་གྲོག་དང་ཆོག་སྤྱད་རྒྱབ་སྟེ་ལྷག་ནི།
(འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ ཡོད་མི་མིང་ཆོག་ཚུ་གཙོ་བོ་ སྦྱར་གྲོག་དང་ཆོག་སྤྱད་རྒྱབ་སྟེ་གི་དོན་ལུ་ཨིན་)
༥. སློབ་འཇུག་ཡོད་པའི་ མིང་ཆོག་ཚུ་ལས་ སློབ་འཇུག་ ག་དེ་མ་ གསུམ་ཡོད་མི་གི་མིང་ཆོག་ ལ་ལུ་ཅིག་རྫོང་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་
བཏོན་དགོས་ཡོད་མི་ཚུ་ལུ་ སྦྱར་གྲོག་དང་ ཆོག་སྤྱད་སྤྱོད་སྤྱོད་རྒྱབ་སྟེ་ ལྷག་ནི།

གཉའ། གཉིས། གཉེན། གཉོས། གནང་། གཞོད། གཡའ། གཡིབ། གཡུས། གཡེང་། གཡོན། དངངས། དདུལ། དཛོས། དབང་། དབྱངས། དབྱིག། དབྱུགས། དབྱེ། དཔོན། དམའ། དམིགས། དམུས། དམོད། མངའ། མངོན། མཉམ། མཉེན། མནའ། མནོ།

གཅིག། གཉེན། གཏང་། གཏོང་། གཞོད། གཙོ་བོ། གཞུང་། གཟིམ། གཡག། གཤོང་། གསོན། གསུམ། དཀར།
 དགའ། དཛོས། གཏོང་། གཏོན། དཔོན། དབང་། དམར། དཀྱིར། དབྱེས། དབྱངས། དབྱུལ་མ། དབྱེ། དལུམ་མ།
 བཀའ། བགའ། བསྟོ། བར། བཅར། བཟེ། བརྟ། བཏབ། བདེན། བསྐྱམ། བཅར། བརྟུན། བཞུགས། བཟང་།
 བསྐྱུག། བཤལ། བསོད། བསྐྱུལ། བསྐྱོགས། བགེས། བསྐྱང་། བརྒྱང་། བསྐྱོམ། བསྐྱི། བརྒྱད། བསྐྱང་། བསྐྱིང་།
 མཁས། མགྲ། མགོན། མངར། མཆོད། མཇལ། མཉམ། མཐོང་། མདའ། མནོ། མཆོ། མཇོང་། མཇུབ། མཉེན།
 འབྲུ། འགོ། འཆམ། འཇམ། འཐུང་། འདུག། འཕུ། འཕྱོག། འཕྱོ། འབར། འཆལ། འཇོང་། འབྱིལ། འབྱེལ།
 འཛོགས། འཕུལ།

༦. ཡང་འཇུག་ཡོད་པའི་མིང་ཆོག་ཚུ་ སྦྱར་གྲོག་དང་ཆོག་སྤྱད་རྒྱབ་སྟེ་ལྷག་ནི། (འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ ཡོད་མི་མིང་ཆོག་ཚུ་སྦྱར་
གྲོག་དང་ཆོག་སྤྱད་རྒྱབ་སྟེ་གི་དོན་ལུ་རྒྱང་མ་གཅིག་ཨིན་)
- སྐྱུགས། ལམས། གངས། བཅགས། ཁྱིམས། རངས། ཉམས། ཕྱོགས། ཁྱངས། རོགས། དབྱངས། བཤགས།
 བསགས། ཐབས། བཏགས། བསྐྱམས། སེམས། རྫོགས།
༧. མིང་མཐའ་ཡོད་པའི་ མིང་ཆོག་ཚུ་ སྦྱར་གྲོག་དང་ཆོག་སྤྱད་རྒྱབ་སྟེ་ལྷག་ནི། མིང་ཆོག་ཚུ་ སྦྱར་གྲོག་རྒྱབ་སྟེ་ ལྷག་ནི།
(འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་མིང་ཆོག་ཚུ་གཙོ་བོ་སྦྱར་གྲོག་དང་ཆོག་ སྤྱད་རྒྱབ་སྟེ་གི་དོན་ལུ་ཨིན་)
- ཡོད་པ། མེད་པ། ཐག་པ། འག་པ། ལག་པ། དཀར་པོ། དམར་པོ། གཡོག་པོ། བདག་པོ། ཕམ། ལྷམ། རྫམ།
 ཏག་མ། འཐག་མ། མཐོན་མ། གཡོག་མོ། ཐུམོ། ལྷམོ། ལུམོ། སྤང་མོ། བདུད་མོ། ཀམ། ལམ། དགའ་མ། ལུམ། རུམ།
 གསོལ་མ། སེར་མ། དབྱུལ་མ།
༨. རྫོང་འཇུག་ དཔོན་མི་དང་ དབྱངས་ཞབས་ཀྱི་དང་ན་རོ་ཡོད་མི་ མིང་ཆོག་ཚུ་གི་རྫོང་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་

སྒྲ་ སྒྲ་ བཞོད་ ཟུང་ ཟུང་ ཁོད་ གད་ གུད་ ཞོད་ རད་ ཅུད་ རྩད་ ཅོད་ མད་ མུད་
 ཚོད་ རད་ ཅུད་ རྩད་ ཅོད་ གད་ གུད་ ཞོད་ རད་ ཅུད་ རྩད་ ཅོད་ མད་ མུད་ ཚོད་ རད་ ཅུད་
 རྩད་ ཅོད་ གད་ གུད་ ཞོད་ རད་ ཅུད་ རྩད་ ཅོད་ མད་ མུད་ ཚོད་ རད་ ཅུད་ རྩད་ ཅོད་ མད་ མུད་
 ཚོད་ རད་ ཅུད་ རྩད་ ཅོད་ གད་ གུད་ ཞོད་ རད་ ཅུད་ རྩད་ ཅོད་ མད་ མུད་ ཚོད་ རད་ ཅུད་
 རྩད་ ཅོད་ གད་ གུད་ ཞོད་ རད་ ཅུད་ རྩད་ ཅོད་ མད་ མུད་ ཚོད་ རད་ ཅུད་ རྩད་ ཅོད་ མད་ མུད་
 ཚོད་ རད་ ཅུད་ རྩད་ ཅོད་ གད་ གུད་ ཞོད་ རད་ ཅུད་ རྩད་ ཅོད་ མད་ མུད་ ཚོད་ རད་ ཅུད་ རྩད་ ཅོད་
 མད་ མུད་ ཚོད་ རད་ ཅུད་ རྩད་ ཅོད་ གད་ གུད་ ཞོད་ རད་ ཅུད་ རྩད་ ཅོད་ མད་ མུད་ ཚོད་ རད་ ཅུད་
 རྩད་ ཅོད་ གད་ གུད་ ཞོད་ རད་ ཅུད་ རྩད་ ཅོད་ མད་ མུད་ ཚོད་ རད་ ཅུད་ རྩད་ ཅོད་ མད་ མུད་

༩. རྩེས་འབྲུག་ད་དང་ དབྱངས་ཞབས་ཀྱི་ན་རོ་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་ སྒྲིང་གྲོག་རྒྱབ་སྒྲེ་ ལྷག་ནི།

བཞོད་རྒྱ། ཟུང་པར། ཁྱོད་རྒྱད། གཅད་མཚམས། འཛོམས་ཆད། བཛོད་པ། སྒྲིག་ཏད། དད་པ། རེ་འདོད། གཞོད་
 པ། པལྒ། ཡད་ཅོ། འབོད་སྒྲ། ཅད་གཅད། ཅོད་འགྲུ། ཚོད་མ། མཛད་བྱ། ཟད་འགྲོ། བཟོད་པ། འོད་ཟེར། ཡོད་
 མི། རུད་ཆད། ལད་སྒོལ། ལུད་སྒྲགས། ཚག་ཤད། བསོད་བདེ། རྟོད་ཆ། ལྷུལ།

༩. འ་རྒྱུ་ཡོད་མི་མིང་ཚིག།

ག་རི། ལྷ། ལྷ། ལྷ། ལྷ། ལྷ། ལྷ། ལྷ། ལྷ། ལྷ།

༩. མཐོགས་ཡིག་འདྲན་བཀའ་ཐངས།

༡༠. ཡང་ཡིག་₄₀ རྩེས་འཛིན་འབད་དེ་ལྷག་ནི།

༡	༢	༣	༤	༥	༦	༧	༨	༩	༡༠
༡༡	༡༢	༡༣	༡༤	༡༥	༡༦	༡༧	༡༨	༡༩	༢༠
༢༡	༢༢	༢༣	༢༤	༢༥	༢༦	༢༧	༢༨	༢༩	༣༠
༣༡	༣༢	༣༣	༣༤	༣༥	༣༦	༣༧	༣༨	༣༩	༤༠
༤༡	༤༢	༤༣	༤༤	༤༥	༤༦	༤༧	༤༨	༤༩	༥༠

༡༡. ཡང་ཡིག་₁₀ རྩེས་ཡིག་གཟུགས་ནང་བྲི་ནི།

གཅིག། གཉིས། གསུམ། བཞི། ལྔ། ལྔལ། བཟུང། དགྲ། བཟུ་ཐམ།

༡༢. ལག་ཆེ་བའི་ཞེ་སའི་མིང་ཚིག་རྩེ་ལྷག་ནི།

ན་བཟུ། ཞབས་ལྷུམ། ཞབས་སོ། སྒྲི་སྒྲི། དབྱ་ལྷ། སྒྲི་བཅིང། བཞུགས་གདན། གཟིམ་ཆ། དབྱ་ཏང། དབྱ་སྒྲ།
 ལྷགས། ཞབས། ལྷག། ལྷག། བཞེངས། གཟིམ། གསོལ་བ། ཚོགས། གསོལ་ཇ། གསོལ་ཚོགས། བཞེས་ཐུག།

ཉི་འབྲེལ་མིང་ཚིག་།

རྫོང་། ཉིན་མ། ཕྱི་རུ། ད་རིམ། བསམ་པ། ཁ་ཅི། བདང་ཞག། བ་ཉིང་། དུས་ཅི། སང་པོད། རྒྱལ་ལས། ཉི་མ།
ཤར། མོ། ལུག། བྱང་། ཡར། མར། སར། རྩར། གཡས། གཡོན། གཏོང་ལ། རྒྱལ་ལ། ལུང་ལ། སྤོ་ལོགས་ལ།
ལྷག་ལ། འོག་ལ།

སློབ་གྲུའི་མིང་། སློབ་ཁང་། དཔེ་མཛོད་ཁང་། ཆབ་གསང་། ཡིག་ཆང་། ཅེད་ཐང་། རྒྱལ་དར། སྤྱི་དོན་ཁང་། བརྟན་
བཅུགས། དབུ་འཛིན། སློབ་དཔོན། སློབ་ཕྲུག། རྩེ་ཀ་ལི། མེ་རྟོག་ལུས་ར།

ཀ་ལ་ཇམ། གཟར་རྒྱ། གཟན་སྒྱ། བུར་མ། ཐ་ལི། ཐོར་པ། ཞེན་ཅི། ཅི་ཀླ། རྩེ་ལ། ལག་ལྷ།
ཨམ་རྩུང་མ། ཨ་ལྷ། ཨ་ཞང་། ཨ་ཞེ། མགཔ། མནའ་མ། སྤྱད་པོ། ཆ་པོ། ཨ་ཆས། ཨང་ཆས། ཨ་ཞེམ། སྤང་མོ།
ལུམ། ཐོ་ཆན་མ། ཆ་མོ། སྤེད་པ། གཏོང་། སྒྱ། ལྷེ། ཀང་མ། ལགཔ། མགུ་རྟོ། རྩམ་ཅི། མིག་རྟོ། ལྷ་པ། སོ། སྤལ་
རྟོ། བྱང་ཁོག། ཕྱག་ལྷག། སེན་མོ།

ལུང་མ། སི་སི། སྤར་ཤིང་། ཅན་དན། རྒྱགཔ། སྤོང་ཕྱ། སྤྱིས་ཤིང་། སྤྱི་ཤིང་། སྤྱ་ཤིང་། གཏུང་ཤིང་། ཞེ་རྟོ་ཤིང་།

སྤ་རེ། རྟོག་ཅི། གྱི་རྩུང་། རོར་ཕ། དཔའ་རྟགས། ཀོ་རྟི། གན་རྟི། ལྷགས་ངར། ཀང་ཀ། གཉའ་ཤིང་། ཅི་ལྷ།

ཕྱགཔ། མངར་ཇ། སྤྱ་ཇ། འཛར་ཕ། སྤལ། རྟོ་སྤྱེས། དར་ཕ། ཞེམ། ཞེ་མ་དར་ཆོལ། སྤགས། བྱ་རྒྱ།

ཀང་ཁྱི། འབྲི་ཁྱི། བྱང་ཤིང་། དཔེ་དེབ། འབྲི་དེབ། ས་སྤྱུག། ཕྱགས་རས། སྤོ། སྤོ་རྩུང་། ཕྱགས་མ། ཤོག་ཀླ།

ཞེ་པུལ། ཁམ། སྤྱི། ཨམ་རྩུ་ཀླ་ལི། ངང་ལག། ཆལ་ལྷ། བལ་པོ་སེལ། གུན་ཆ། ཨ་འབྲས། གོན།

རྟོན་ཆོད། ལ་ཕྱ། མེ་རྟོག་ཀོ་པི། ཞེ་མ། སྤོགཔ། ལྷམ་བན་ད། སྤན་མ་རྩུམ། པད་ཆོད། ཀི་རྩུང་མ། སི་སི་ཤ་ཕྱ།
སངས་རྒྱས་ཤ་ཕྱ།

ཀར། བག། རེད། གེ་བ། རྒྱ་རེད། ཞིམ་ཅི། མོན་ལྷ།

གདན། མལ་ཆ། ཉང་། འོན་རྒྱ། ལག་རྒྱན། སྤེད་རགས། གདན་ཁེབས། མལ་བྱབས། ཉང་། རྒྱབས།

ལྷ་བ། མིག་དམར། ལྷག་པ། བུར་བྱ། པ་སངས། སྤེན་པ། ཉི་མ།

བྱི་ཅི། ཞེ་ལ། ལྷག། གཟིག། དོམ། སྤྱ། སྤང་། བ་མེན། དི་སྤང་། གཡག། ལྷག།

ཤིག། ཀི་ཤིག། འཛེ་ཤིག། སྤྱག་མོ། སྤལ་པ། ཉ། སྤལ། འབུཔ།

སྟག་ཆོར་མེ་ཏྲོག། ཉིམ་གང་ཤར། སེར་ཤོག་མེ་ཏྲོག། འཁམ་པ་མེ་ཏྲོག། ཀེ་བ་མེ་ཏྲོག། ཨེ་ཏྲོ་མེ་ཏྲོག།
 དཀར་པོ། དམར་པོ། སེར་པོ། གནག་པོ། རྟོན་པོ། ལུང་ལ།

༡༩. ཉེར་མཁོའི་བྱ་ཆོག།

འཇུལ། འཛོམ། གཅད། འཐུ། ཉལ། བཅག། འབད། གཏང། ཕྱི། བཀལ། འཐེན། འཐུང། བཟལ། སྤི། ལེན།
 འཕྱོ། ལྟག། འཐུ། སྟོན། གཏུབ། ཡོང། ཤར། སྤུབ། རྩབ། འཐུ། ཆ། བྱང། འབར། སྤར། བཀུག། བཤྲ། ཏུམ།
 ཉན། ཆོར།

༡༥. མཐའ་འཁོར་དང་ ཉེ་འབྲེལ་གྱི་མིང་ཆོག་༡༠༠ ཡིག་སྟེབ།

༡༦. སྟོབ་སྟོན་གྱི་དགོས་མཁོ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི།

སྟོབ་རིམ་གཉིས་པ།

༡. སྟོབ་རིམ་དང་པ་ནང་ལྟབ་མི་ཉན་སྟབ་དང་། ལྟག་ནི། བྱི་ནིའི་རིག་ཅལ་ཚུ་བསྐྱར་ཞིབ།
༢. ཡོག་ཡིག་ལྟ་ངོས་འཛིན་དང་ མིང་ཆོག་ལྟག་ནི།
༣. མ་ཟུར་ཅན་གྱི་ཡིག་རིགས་ངོས་འཛིན་དང་མིང་ཆོག་ལྟག་ནི།
༤. མཐུག་པའི་ཡི་གུ་ལྟ་དང་ ཀ་ཤ་ལོག་བཏགས་པའི་ ཡི་གུ་ངོས་འཛིན་དང་ མིང་ཆོག་ལྟག་ནི།
༥. ཇེས་འཇུག་ན་ཡོད་མི་དང་དབྱངས་ཞབས་ཀྱི་ན་རོ་ཡོད་མི་གི་ཇོད་སྟོབ་བཏོན་ཏེ་ལྟག་ནི།
༦. ཇེས་འཇུག་ལ་དང་དབྱངས་ཞབས་ཀྱི་ན་རོ་ཡོད་མི་གི་ཇོད་སྟོབ་བཏོན་ཏེ་ལྟག་ནི།
༧. ཇེས་འཇུག་ས་དང་ དབྱངས་ཞབས་ཀྱི་ན་རོ་ཡོད་མི་གི་ཇོད་སྟོབ་བཏོན་ཏེ་ལྟག་ནི།
༨. ཉེར་མཁོའི་ཞེ་སའི་མིང་ཆོག་ཚུ་ལྟབ་ནི།
༩. མཐའ་འཁོར་དང་ཉེ་འབྲེལ་གྱི་མིང་ཆོག།
༡༠. ཉེར་མཁོའི་བྱ་ཆོག།
༡༡. ཡང་ཡིག།
༡༢. བྱངས་ལ་༥༠ ཚུན་ཡིག་གཟུགས་ནང་བྱི་ནི།
༡༣. མཐོག་ས་ཡིག་འདྲེན་བཀལ་ཐངས།
༡༤. ཉིན་བསྐྱར་ལག་ལེན་འཐབ་མི་མཐའ་འཁོར་དང་ཉེ་འབྲེལ་གྱི་མིང་ཆོག་༡༠༠ འི་ཡིག་སྟེབ།
༡༥. སྟོབ་སྟོན་གྱི་དགོས་མཁོ་དང་འབྲེལ་བའི་སྟོབ་སྟོན་གྱི་དགོས་མཁོ་དང་འབྲེལ།

༡. སློབ་རིམ་གཉིས་ནང་ ལྟ་མི་ཉན་སླབ་རིག་ཅུ་ཕྱུར་ཞིབ་འབད་དེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༢. གཉིས་པ་འིན་ ལྟ་མི་ལྟག་ནིའི་རིག་ཅུ་ཕྱུར་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༣. སློབ་རིམ་གཉིས་པ་ནང་ ལྟ་མི་བྲི་ནིའི་རིག་ཅུ་ཕྱུར་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༤. ཉན་བསྐྱར་ལག་ལེན་འཐབ་མི་ མཐའ་འཁོར་དང་ ཉེ་འབྲེལ་གྱི་མིང་ཆོག།
༥. ཁང་ཆས་དང་ཟ་རྟོད་ཐབ་ཆས་ཚུ།
༦. ཟླ་ཆོས་དང་ལོ་རྟགས།
༧. ཕྱེད་རིགས་དང་ཕྱེད་ཆས།
༨. གཉེར་ཚང་།
༩. ཡིག་ཚང་མཁོ་ཆས།
༡༠. ལཱ་འགན།
༡༡. ཞེས་འི་ཆོག།
༡༢. ཡང་གྲངས་༡༠༠ ཚུན་འབྲི་ལྟག་འབད་ནི།
༡༣. ཡང་ཡིག་༡༠༠ ཚུན།
༡༤. ཉེར་མཁོའི་མིང་ཆོག་གཞན།
༡༥. བྱ་ཆོག་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ནི།
༡༦. སློབ་སྟོན་གྱི་ དགོས་མཁོ་དང་འཕྲིལ་ཏེ་ སློ་སྒྲུག་དང་ས་འཐེན་ཏེ་ ལེའུ་བསྐྱར་ནི།
༡༧. ཉེ་འབྲེལ་དང་ མཐའ་འཁོར་གྱི་ མིང་ཆོག་གསལ་པ་༡༠༠ བཀལ་ཏེ་སློམ་༣༠༠ འི་ ཡིག་སྒྲེབ་ཤེས་ནི།

གོ་བ། བཅོ་བཀོད་མནོ་ལུགས་ཀྱི་ལྷ་བ་འདི་གིས་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ ལྷ་བ་སྒྲུང་འབད་ཅང་ད། དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས་ཀྱི་ ཐབས་ལམ་ཚུ་ བརྟན་ཚུགས།

དཔེ། སློབ་ཕྲུ་ནང་ལུ་ ཕྱགས་སྒྲིགས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་ཡོད་པ་ཅིན། འོག་གི་ བཅོ་བཀོད་མནོ་ལུགས་ཀྱི་ བྱ་རིམ་/འཁོར་རིམ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ཕྱགས་སྒྲིགས་ཀྱི་ དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས་ བརྟན་ལྷོ་བཟུམ་ཨིན།

སློབ་སྟོན་སློང་ལཱ་གི་དཔེ།

སློབ་རིམ་༣ པ།

དོན་ཚན། མཐའ་འཁོར་གཙང་སྒྲ།

ལས་དོན།

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

བཅོ་བཀོད་མནོ་ལུགས་ཀྱི་སློང་ལཱ།

སློབ་དཔོན་གྱི་ལཱ།

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

- གཙང་སྒྲ་ཟེར་མི་འདི་ ག་དེམ་ཅིག་ལུ་ ཉ་གོ་མ་སྟོ་?
- གཙང་སྒྲ་འདི་ ག་ཅི་འབད་ ལག་ཆེམ་སྟོ་?
- གཙང་སྒྲ་མེད་པ་ཅིན། དཀའ་ངལ་ ག་ཅི་ར་ འབྱུང་འོང་གོ་?
- སློབ་ཕྲུ་འཐབ་འཁོར་ལུ་ གཙང་སྒྲ་དང་འབྲེལ་བའི་ དཀའ་ངལ་ག་ཅི་ར་འདུག་གོ་? ཟེར་བའི་དྲི་བ་ཚུ་བཀོད།
- སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ སྟེ་ཚན་ནང་ལུ་ ལྷ་ར་མ་དུ་ གི་རིང་ དྲི་བ་ཚུ་གི་ལན་ ཁྱོས་སྒྲུར་འབད་བཅུག་ནི།

སློབ་ཕྲུག་གི་སློང་ལཱ།

དྲི་བ་གི་ལན།

དང་པ། སྟོར་སྟོར་མ་ བསམ་བཤད་དང་།
གཉིས་པ། མགུ་མང་མཉམ་མཐུད་འབད་ ཁྱོས་སྒྲུར་འབད་ཞིན་མ་ལས།
གསུམ་པ། སྟེ་ཚན་རེ་ལས་ ཨ་ལོ་རེ་གིས་ དམངས་ཁ་ལུ་ གསལ་བཤད་འབད་བཅུག་ནི།
དེའི་སྐབས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ གསལ་བཤད་ཀྱི་ཁྱོས་འཛིན་འབད་དེ་ གཙང་སྒྲ་འོ་དོན་དང་ དགོས་དོན་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཉ་གོ་བཅུག་དགོ།

སློབ་དཔོན་གྱི་ལཱ།

སློབ་དཔོན་གྱིས། སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལུ་ གཙང་སྒྲ་དང་འབྲེལ་བའི་ ལས་འགུལ་ཅིག་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ བཅོ་བཀོད་མནོ་ལུགས་ཀྱི་ བྱ་རིམ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་ཀྱི་སྟོར་ལས་ སྟོན་ཅིན་ནི།

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

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

གོ་བ། རྩུབ་རྩུབ་གི་ས་ཤོ་འདི་ རྩོལ་ཁང་གི་ ཕྱི་ཁ་དང་ནང་ན་ ཕན་ཐོག་ས་གཏེ་ཆེ་སར་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོས་ཡིན།

དཔེ། གྲོ་བ་ཤུག་ཚུ་གིས་ ལྷ་གཡོག་དང་ལྷ་འགན་ ལ་འབྲམ་ཚུ་འོ་སྟེད་ མིང་ཆོག་ཚུ་ལྟ་བུ་ཞི་དོན་ལུ་དང་། ལྷ་གཡོག་གི་སྟེད་ ༡༥༠་ཞི་དོན་ལུ་ ལམ་པ་
འཁོར་ལྱི་ ༡༥༠་ཞེད་དང་། ཆོང་པ། མི་ལྟེ་འོ་འགྲོ་འཁྲིད་པ་ཚུ། གྲོ་བ་ཁང་ནང་ ལུ་ཞིན་ལམ་ལས། ལས་པ་ལམ་དང་འབད་བཅུག་སྟེ་ ལྷ་བ་ཚུ་དབད་
བཅུག་དོ་བཅུག།

སློབ་སྟོན་སྦྱང་ལུ་གི་དཔེ། activity

སྟོབ་རིམ་ ༣ པ།

དོན་ཚན། ལཱ་གཡོག།

ལས་དོན། Objective

1. མཐང་འཁོར་གྱི་ གཤེག་ལུ་ མ་འད་བའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ འཇི་སྒྲུབ་ འབད་ཚུ་གས་དགོ།
2. གཤེག་ལུ་ མ་འདམ་ཚུ་གི་ཅེས་མཐོང་ཏེ་གོ་སྡེ་ བཤད་པ་ཐུང་ཀུ་མེ་ རྒྱབ་ཚུ་གས་དགོ།
3. གཤེག་ལུ་ འབད་ཐངས་ཚུ་གི་སྒྲིང་ལས་ ཅི་བ་འདི་ལན་ འབད་ཚུ་གས་དགོ།
4. གཤེག་ལུ་ མ་འདམ་ཚུ་གི་ འགན་འཇུག་གི་སྒྲིང་ལས་ དཔེ་དཔྱད་ འབད་ཚུ་གས་དགོ།

སྟོབ་དཔོན་གྱི་ལྷ།

སྒོ་བ་དཔོན་ལྱིས། སྒོ་བ་རྩལ་མུ་ གྲོ་ཚན་འདད་བཞེ་ཞིན་པ་ལས། གྲོ་ཚན་པེ་ལུ་ རང་ལོ་འི་ཁྱིམ་ནང་ལུ་ བྲང་མི་ཉེ་ཚན་ རེ་རེ་བཞིན་ཏུ་གིས་ འགན་ཁག་ ག་ཅིར་འབག་པ་
ཞིན་ནེ་ ཁྱི་པ་འདི་ལན་འདད་བཅུག་ནི། དེ་འི་ལུ་པ་ལས། གྲོ་ཚན་པེ་ལས་སྒོ་བ་རྩལ་པེ་གིས་ དམངས་འཇ་སྤུན་ལུ་ འདད་བཅུག་ནི།

ཕྱོད་ཕྱུག་གི་ཕྱོད་ལྔ།

སྒྲོབ་དཔོན་གྱི་ བཀོད་སྒྲུ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ གྲོས་སྤྱར་འབད་ནི། དེའི་བྱལ་ལས་ དམངས་ཁར་སྤྱན་ལྷུ་འབད་ནི།

སྟོབ་དཔོན་གྱི་ལྷ།

དེའི་སྐབས། མྱོང་དཔོན་གྱིས། གཡོག་ལུ་ཚུ་ བྱང་ཁིང་ཀྱ་ཐོ་བཀོད་འབད་ནི། ཐོ་བཀོད་འབད་ཡོད་མི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ བཤད་པ་ཐུང་ཀྱ་རེ་རྒྱབ་བྱིན་ཏེ་ འབ་བཤུས་རྒྱབ་
བརྩམ་ནི།

ཕྱོད་ཕྱུག་གི་ཕྱོད་ལྔ།

ལྷ་གཡོག་གི་མིང་ཚིག་རྒྱ་ འབྲི་དབ་ནང་ གོ་བཞོད་འབད་ནི། གོ་བཞོད་འབད་ཡོད་པའི་ ལྷ་གཡོག་དང་འབྲེལ་བའི་བཤད་པ་ཉམ་ནི།

ཕྱོད་དཔོན་གྱི་ལྷ།

སྒྲིབ་དཔོན་གྱིས། ལུ་གཡོག་དེ་ཚུ་ ག་ཅི་འབད་ མི་དེ་གིས་ར་འབད་དགོང་ཡིན་ནེ། དེ་བྱེ་བ་དཔུང་བཅུག། ལན་མ་ཤེས་མི་ཚུ་ སྒྲིབ་དཔོན་གྱིས། མ་སྒྲིབ་པར། ཁོང་རའི་
ཆ་ཚད་གས་དང་ བམ་སྒྲུན་ཆ་ བྱིས་ཆ་ཚད་ཚུ་ལུ་ཕྱིས་དེ་ འཛོལ་བཅུག་ནི། དེའི་སྐབས་ གཞན་དང་འའི་ལན་འབད་ཤ་ད། གུས་ཁབས་ཐོག་ལས་ སྒྲུབ་ཐངས་ཚུ་ཉོན་དགོ།

ཕྱོད་ཕྱུག་གི་ཕྱོད་ལྔ།

མཐའ་འཁོར་གྱི་ གཡོག་ལུ་ཚུ་ མང་ཤོས་གཤིས་ར་ འབད་མ་ཡིན་ན་? དང་། གཡོག་ལུ་འདྲི་ཚུ་ ཁོང་གིས་ར་ ག་ཅི་འབད་? འབད་དགོ་པ་ཡིན་ན་? དང་། གཞན་གྱིས་ ག་ཅི་འབད་? འབད་མ་བརྟབ་ཡིན་ན་? གཡོག་ལུ་འདྲི་ཚུ་ འབད་མི་མེད་པ་ཅིན། མ་བརྟབ་ག་ཅི་ར་འོང་ནི་ཡིན་ན་? ཚུ་ འདྲི་ལན་ཐོག་ལས་ དབྱེ་བ་དཔྱད་ནི་དང་། ཆ་ རོགས་ནང་དོག་ལུ་ངེས་ཏེ་ མ་ཤེས་པ་ཅིན། ནང་མི་ཚེ་ཆན་དང་ བྱིས་ཆང་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་འདྲི་ལན་འབད་དེ་ ཤེས་ཐབས་འབད་ནི།

སྟོབ་དཔོན་གྱི་ལྷ།

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

སློབ་ཕྱག་གི་སྦྱོར་ལྷ།

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

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

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

སློབ་སློན་སློབ་ལཱ་གི་དཔེ།

སློབ་རིམ་ལ།

དོན་ཚན། དེའི་གཡུས།

ལས་དོན།

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

སློབ་དཔོན་གྱི་ལཱ།

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

གཉིས་པ། གཡུས་ཁའི་ གོ་ཤེས་ཉན་ཤེས་ཚུ་ འབད་སར་སོང་སྤེ་ ལྟ་བུ་སྤང་འབད། དེའི་སྐབས་ གཡུས་ཀྱི་སློབ་ལས་ པར་རེ་བཏབ། སློབ་བརྟན་ཚུ་བཟོ། དི་བའི་ལན་ ཀྱི་ སློབ་བརྟན་བྱུང་ཀྱི་རེ་བཟོ་སྤེ། སློབ་ཁང་ནང་ དང་པ་སྤེ་ཚན་ནང་བཤད་པ་སྤྱང་བ་འབད། དེ་ལས་ ག་ཅིག་གིས་ དམངས་ཁར་ གཡུས་ཀྱི་པར་དང་སླུགས་ཏེ་ བཤད་ པ་རྒྱབ་བཅུག་ནི།

སློབ་ཕྲུག་གི་སློབ་ལཱ།

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

སློབ་དཔོན་གྱི་ལཱ།

སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ ཁོང་རའི་གཡུས་ཀྱི་སློབ་ལས་ བཤད་པ་ཚུ་སྤྱད་ཏེ་འབད་ནེ་ད། འདི་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ རྒྱབ་སྐྱོར་ཐོག་ལས་ ལེགས་བཅོས་འབད་དེ་བྱིན་ནི་དང་། འདི་ ལུ་ སློབ་ཕྲུག་གཞན་མི་ཚུ་གིས་ འདི་བཀོད་དང་དོགས་སེལ་ཚུ་འབད་ནིའི་ གོ་སྐབས་ཚུ་བཟོ་སྤེ། ཁོང་རའི་ གཡུས་ཀྱི་སློབ་ལས་ ལྟ་བུ་འདི་ནང་ སུན་ཚུན་མཐུན་འབད་དགོ་པ་ ཡིན།

སློབ་ཕྲུག་གི་སློབ་ལཱ།

བཤད་པ་སྤྱད་ཏེ་འབད་ནི། ཆ་རོགས་ཚུ་གིས་ སྤྱད་ཏེ་འབད་ནེ་ད། འདི་བཀོད་དང་དོགས་སེལ་འབད་དེ་ གཡུས་ཀྱི་སློབ་ལས་ ལྟ་བུ་སྤང་འབད་ནི།

སློབ་དཔོན་གྱི་ལཱ།

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

གོ་བ། ལྟའ་སྦྱང་ནང་ ཆོས་ཚན་གར་རྩྭ་དཔ་འབད་སྟོན་ནི།

དཔལ། ཆོད་མེ་གི་སྒོར་ལྟུང་འབད་པའི་སྐབས་ལུ་ རྟེན་ཡིག་ཆོས་ཆེན་གྱི་དོན་ལུ་ ཆོད་མེ་གི་སྒོར་ལམས། མིང་ཆོག་ ཡིག་ཕྱེབ་ གྲོབ་ཉལ་དང་ ཆོད་ཆོག་མཐོ་བུ་གྲུ་ ཆོན་མེ་གི་ཆོས་ཆེན་གྱི་དོན་ལུ་ ཆོད་མེ་གི་ འབྲས་ལྟགས་ཐངས་དང་ ཟས་བཅུད་ག་ཅི་ཡོད་ག? དབྱིབས་དང་ ལ་དོག་ཚུ་ གི་སྒོར་གྲོབ་ཉལ་དབད། ས་གནས་ཆགས་ཚུ་ལ་ ཆོས་ཆེན་གྱི་དོན་ལུ་ ལ་ རམོ་དཔལ་དང་བསྐྱེད་པའི་ ཆོད་མེ་འཆོ་ཐངས་ཚུ་ གྲོབ་ཉལ་དབད། ཅིས་ཆོས་ཆེན་གྱི་དོན་ལུ་ སོན་དང་འབྲས་ལྟུང་ བང་ལྟང་ཆོང་འབྲེལ་ཚུ་ གྲོབ་ཉལ་དབད། ལམ་སོལ་ཤེས་ཡོན་གྱི་དོན་ལུ་ ཆོད་མེ་ཚུ་ རྒྱལ་ཁབ་ རང་སོའི་ ལམ་ལུགས་དང་འབྲེལ་ཏེ། ཟ་ཐངས་ཉལ་དོ་བཟུམ་ཡིན། ཆོས་ཆེན་ལྟུང་གི་ཚུ་ དོན་ཆེན་གྱི་ འབྲེལ་པ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ ཆོས་ཆེན་མང་ ལྟུང་ ག་དེ་སྤྲེལ་དང་འབྲེལ་ཏེ།

སྒྲོབ་སྒྲོན་སྒྲུང་ལུ་གི་དཔེ།

སྒྲོབ་རིམ་ ——— ༡

དོན་ཆན། ———— །

ལས་དོན།

1. ས་རྒྱུ་འབྲེལ་བ་དང་ རྒྱ་ཤིང་གི་འབྲེལ་བ་ཚུ་ ལྷ་བ་ལྷུང་འབད་ཚུ་གས་དགོ།
2. དོར་ཚུ་དང་འབྲེལ་བའི་ ཁིང་ཚོག་ཚུ་ རྒྱ་ཡིག་གཉིས་ཆ་འདི་ནང་ ལྷ་བ་ལྷུང་འབད་ཚུ་གས་དགོ།
3. རྒྱ་དང་འབྲེལ་བའི་ ས་གོ་གི་འིང་ཐུང་དང་ གློམ་རྒྱུང་ འོང་ཚད་ཚུ་ ལྷ་བ་ཚུ་གས་དགོ།

ਸ਼੍ਰੀ.ਸ਼੍ਰੀ.

Service learning གནས་ཏོག་ལྷན་ཁྲིམས། ཞིང་ལིག་དང་ཚོང་ཁ་ ཅུས་ཚུལ་ཚན་ཁྲི། སློབ་དཔོན་གསུམ་གཅིག་ཁར་བསྐྱོམས་ཏེ། རྒྱུ་ལྡན་བདག་འཛིན་ འབད་དགོས་པ་
ཁག་ཆེ་བའི་སྐྱོར་ སྤྱོན་ནིའི་ གཅིག་སྤྱོམ་ སློབ་སྤྱོན་འཆར་གཞི་བཟོ་ནི།

སྟོབ་དཔེན་གྱི་ལྷ།

ལྷོ་བྱུང་ཆེ། རྒྱའི་རྩ་བ་དག་པོ་ནི་འཐབ་ཐང་སེམས་པ་སྟེ། རྩལ་ཞི་བོ་དོན་ལུ། དོན་ཚན་གྱིས་བཞག་ཞིན་པ་སྟེ། འོག་གི་ཁྲི་བ་རྩེ་བཀོད་མེད། སྤྱོད་ལྡན་འཕད་ནི། དཔེ་ན།

1. མི་དང་ སེམས་ཅན་གྱིས་ འཐུང་མིན་ཚུ་ཚུ་ ཅོག་ར་འཐད་ག་? ག་ཅི་འབད་?
2. སེམས་ཅན་ལུ་ རྒྱ་བཅོག་པ་ ཕིན་རུང་ བརྟུབ་ག་?
3. གྲོ་བ་གྲུ་འི་ རྒྱ་འདི་ ག་ཏེ་ལས་ འཛོམས་སྟེ་?
4. རྒྱ་འདི་ གྲོ་བ་གྲུ་ནང་ ག་ཏེ་སྟེ་ རྟོད་རྟོད་པ་སྟེ་?
5. རྒྱ་རུང་ ག་ཏེ་ལས་ འཛོམས་སྟེ་?
6. རྒྱ་རུང་གི་ རིན་གོང་ ག་དེ་མ་ཅིག་ འཕྱོ་འཕྱོམ་ འོང་གོ།
7. རྩིས་ལས་ རྒྱ་འི་རྒྱ་ཚུ་ ཐག་ ག་དེ་མ་ཅིག་ འོང་ནི་བཟུམ་འདུག།
8. རྒྱ་འདི་ལག་ཆེ་ག་? རྒྱ་འི་རྒྱ་ལུ་ ག་ཅི་འབད་དགོ་པ་འདུག་ག་?
9. ང་བཅས་གྱིས་ དེ་འི་དོན་ལུ་ འགན་ལག་ ག་ཅིར་ འབག་ཚུགས་འོང་གོ?
10. རྒྱ་བདག་འཛིན་ མ་འབད་བ་ཅིན། དཀའ་ངལ་ག་ཅི་འོང་ནི་ བཟུམ་འདུག་གོ?

མེད་པའི་བྱི་བ་དང་། རྩོམ་སྤྱད་ཐོག་ལས་། རྒྱ་དང་འབྲེལ་བའི་ གོ་བ་རྟ་གོ་དགོས་དང་། རྒྱའི་དཀའ་ངལ། རྒྱའི་དོན་ལུ་ འབྲེམ་པ་གཏང་དགོས། འགན་ཁལ་འབག་དགོས།
ཚ་གུང་ལང་དགོས་ཚུ་གི་སྒྲིབ་ལས་། ལེགས་ཤོམ་འབད་རྟ་གོ་བརྒྱལ་ནི།

ལྷ་སྒྲིབ་ མ་འགྱུ་བའི་རྟེ་མར་ འབད་དགོཔ།

དེ་ལས་ རྒྱུ་རྒྱུ་ལྟ་བུ་ལྟོན་མི་དོན་ལུ་ འོག་གི་དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་བཅའ་སྒྲིག་དང་ འཆར་གཞི་ཚུ་བཙུམ་མི།

- ཟ་འབྱུང་དང་འབྲེལ་བའི་བཅའ་སྒྲིག།
- ཉེན་སྲུང་ཐབས་ལམ། ཉི་གཏུགས། སྤྲོད་རྒྱུ་མེ། འོས་འབབ་ཆེ་བའི་བྱོན་ཆས།
- ལཱ་འབད་ཅི་འི་ཅ་ཆས། སྤུང་ཉི། ཉི་གའི་གན་ཉི། ལྷགས་ངར། ཉལ་མ། དཔའ་རྒྱགས་ཚུ། ཀོ་ཉི།
- སྤེ་ཚན་འགོ་འཁྲིད། ལྷ་མོར་སྤྲོད་སྤྲོད་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ། ལཱ་འགན་བཀོ་བཤའ། སྤེ་ཚན་བཟོ་ཅི། རྒྱ་ཁའི་ལམ་སྤོན་འབད་མི། བཞེས་སྤོ་འབད་མི། ལཱ་གི་བཀོད་
རྒྱ་གཏང་མི།

ལྷ་སྒྲོར་ངོ་མའི་སྐབས་འབད་དགོཔ།

དེ་ལས་ རྒྱུ་འཛིན་པ་ཡོད་པར་འགྱུར། རྒྱུ་འཛིན་ཁང་ལྟོད་པ་དང་ འོག་གི་རྩི་པ་རྒྱ་གཞི་ཐོག་ལས་ གྲོས་རྒྱུ་དང་འབད་དེ་ ཆ་ཁུང་དང་འགན་ཁག་བཀལ་ལོ། དཔེར་ན་

1. རྒྱུ་ཁྲི་ཁྲ་ལའང་དཀའ་ངལ་ག་ཅི་འདུག་གོ་?
2. རྒྱུ་ཁྲི་ཁྲ་ཡོད་པའི་དཀའ་ངལ་མ་བསལ་བ་ཅི་ན། ལྷ་བསམ་མ་བདེས་ག་ཅི་འོང་ནི་མས་གོ་?
3. ད་ལྟོ་འབད་དགོལ་ག་ཅི་འདུག་གོ་?
4. རྒྱུ་ཁྲི་ཁྲ་ཤིང་ཡོད་པ་དང་མེད་པའི་ཁྱད་པར་ག་ཅི་འདུག་གོ་? ཤིང་དང་རྒྱུ་ཁྲ་པར་ག་དེ་སླེ་འདུག་གོ་?
5. ཏུ་གོ་དགོལ་ག་ཅི་འདུག་ག་?
6. བྱལ་ལས་འབད་དགོལ་ག་ཅི་འདུག་གོ་?
7. གོ་བ་བརྩོད་འབད་དགོལ་ག་ཅི་འདུག་གོ་?

ཟེང་པའི་ ལྷན་ཁྲིམ་ཚུ་ འབད་ཞིན་མ་ལས། ད་ལྟོ་འབད་དགོ་པའི་ ལཱ་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་ཐོག་ལས་ འགན་ཁག་བཀལ་ཏེ་ ལཱ་འབད་དགོ་པ་ཚུ་ རྩི་ཚན་འགོ་འཁྲིད་པ་
བཏོན་ཏེ་ འབད་བཟུག་ནི། དེའི་སྐབས་ རྒྱུ་ཆ་ཀའ་ རྩི་བསལ་ནི། ཕྱིག་པ་རྒྱབ་དགོས་དང་། ཡང་ན། ཉམས་བཅོས་འབད་དགོ་པ། ལྷགས་སྟྭགས་འབྱུ་ནི། རྒྱུ་ཆ་ལྟེ་
སྤང་ལཱ་ནམ་ བཟོ་ཆོའི་ ལཱ་ ཚུ་འཐོན་འོང་།

ལུ་ཚུ་འབད་མང་། གློབ་དཔོན་གཅིག་གིས་ ལཱ་གི་ལམ་སྟོན་དང་ བཀོད་རྒྱ་ཚུ་ཕྱིན། གཅིག་གིས་ ཨ་ལོ་ཉེན་སྲུང་དང་ཐུན་ཡོད་མེད་བཟུ་སྟེ་ རྒྱབ་སྐྱོར་ཚུ་འབད། གློབ་
དཔོན་གཅིག་གིས་ ཟ་འཐུང་དང་། ལཱ་གི་སྟོན་ཉམས་ཀྱི་དོན་ལཱ་ ཐབས་ལམ་ཤེ་བཏོན་ནི། གློ་སྒྲུ་ཤེ་འཐེན་བཟུག་ནི། ལཱ་དང་འབྲེལ་བའི་ ཨིང་རྩོང་གི་མིང་ཆོག་ཚུ་ ལག་ལེན་
འཐབ་སྟེ་ གློ་སྒྲུབ་ནིའི་རྒྱུད་སྒྲུལ་འབད་དེ། ལཱ་དང་འབྲེལ་བའི་ རྐྱང་ཡིག་ལྟུབ་སྒྲུབ་ འབད་བཟུག་དགོལ་ཨིན། རྒྱའི་རྒྱལ་ལས་ རྒྱའི་དཔེ་ཆ་དང་ བསྐྱེལ་འབད་དེ་ གློབ་
ཁང་ནང་འབག་འོངས་ཞིན་མ་ལས། ཚུ་རིག་ བརྟན་དཔྱད་ཁང་ནང་ལས་ རྒྱ་བརྟན་དཔྱད་འབད་དེ་ འཐུང་བརྟབ་ཡོད་མེད་བཟུ་ནི།

ལྷ་སྒྲོར་ལས་ རོག་ཏུ་ སྒྲོབ་བྱ་ནང་སྒྲོད་པ་ད། འབད་དགོཔ།

དེ་ལས། ལཱ་ མཚུགས་བཅུ་ལྔ་ རྩོམ་ཐུན་པ་ལྟར་དང་། ལཱ་གི་སྒྲིལ་བྱ་ཚུ་ རྩོམ་བཅུག་དམངས་ལཱ་ རག་ཐོག་ གསལ་བཤད་དང་། སང་འིས་བཀའ་སྤྱོད་ མཐོང་ཐོས་སྒྲིག་བརྒྱན་
ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ ལྷན་ལུ་འབད་ཅི་དང་། རྒྱུ་ཆ་ཁང་ དཀའ་ངལ་ག་ཅི་ཡོད་ག་? དང་། འབད་དགོ་པ་ག་ཅི་ཡོད་ག་? རྒྱ་ ཡིང་ཡིག་དང་རྩོང་ཁའི་ནང་བཟེས་ཏེ་ མི་སྡེ་འགོ་
འཁྲིད་པ་ཚུ་ལཱ་སྤུལ་ཅི་དང་། ཐོ་བ་ བརྩ་སྤྱོད་འབད་དགོ་པ་ཚུ་འབད་ནི།

མཐའ་མཆུག་ལུ་ གྲང་ཡིག་སློབ་དཔོན་གསུམ་གྱིས་ ལྷ་སྐོར་གྱི་དོན་ཚན་སོག་ལུ་ རང་སེའི་ཚེས་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་ ཡོན་ཏན་ག་ཅི་རྒྱལ་ཅིག་? དེ་ཚུ་འི་སྐོར་ གི་མ་ཚུ་
བཅའ་ལྷོག་རྒྱལ་ལྷེ་ དཔེ་ཞིབ་འབད་དགོ།

སྒྲུབ་ལྗེ་དཔེ་ ༣ ། Activity example 2

སྒྲོབ་རིམ་ ༣ པ།

དོན་ཆེན། ཟ་འཁུང་།

ལས་དོན།

1. ཏུས་རྒྱུན་ཟ་མི་ ཟ་འཕྲུང་གི་ མིང་ཆེན་ འཕྲི་སྒྲུབ་ འཕད་རྒྱུ་གས་དགོ།
2. ཟ་འཕྲུང་རྒྱུ་གི་ ཞེས་དང་མཁའ་སྒྲུབ་ དཔེ་བ་སྒྲུབ་རྒྱུ་གས་དགོ།

3. ཟ་འཐུང་ སྒྲིང་ཐངས་དང་ གཙང་རྒྱ་ བསྐྱེད་དགོང་ཚུ་ ཉ་གོ་རྒྱལ་ས་དགོ།

སྒོ་བ་དཔོན་གྱི་ལྷ།

སྒོ་བ་དཔོན་གྱི་ སྒོ་བ་ཕྱག་རྒྱ་ལུ་ ཟ་འཐུང་གི་སྒོ་ར་ལས་ ཆོས་ཚན་ནང་སྒྲིལ་འབད་ ལྷ་བ་སྒྲིལ་འབད་ནི་དེ་དོན་ལུ་ ཨ་ལོ་རྒྱ་ སྒྲིལ་འབད་འབད་བཟོ་ནི།

གཤེད་ཡིག་སྒྲིལ་ཚན། ལ། ལམ་སྒོ་ལ་སྒྲིལ་ཚན། གཤེད་ཚན་རིག་སྒྲིལ་ཚན། ང་ གསོ་བའི་སྒྲིལ་ཚན།

དེ་ལས། སྒོ་བ་དཔོན་གྱིས་ སྒྲིལ་ཚན་རེ་ལུ་ དི་བ་གསུམ་གསུམ་རེ་བཀོད་དེ་ ལན་སྒོ་སྒྲིལ་ཐོག་ལས་ གྲི་བཅུག་ནི། དེ་ལས་ དམངས་ཁར་ སྒྲིལ་ཞུ་ཞུ་འབད་བཅུག་ནི། དི་བ་རྒྱ་ཡང་། དཔེར་ན།

གསེད་ཡིག་སྒྲིལ་ཚན་ལུ་ དི་བ།

- ༡- ཟ་འཐུང་ལུ་ ཅུས་ཕོགས་གསུམ་ ཟེར་སྒྲིལ་ནི་ཡོད་མི་འདི་ ག་ཅི་དང་ག་ཅི་ར་ཨིན་ནེ་
- ༡- གྲོ་བ་ ཉིན་མ་ ཕྱི་རུ་ གསུམ་ལུ་ཟེ་མི་ བཞེས་སྒོ་ལུ། མིང་ མ་འདམ་ ག་དེ་སྒྲིལ་ཡོད་པ་སྒོ་
- ༡- བཟའ་ནི་འདི་བཞེས་སྒོ་ལུ་ དང་། འཐུང་ནི་འདི་བཞེས་སྒོ་ལུ་ གྲི་མིང་གིས།

ལ། ལམ་སྒོ་ལ་སྒྲིལ་ཚན་ལུ་དི་བ།

- ༡- བཞེས་སྒོ་འདི་ ཉིན་མ་གཅིག་ནང་ ཆར་ག་དེ་མ་ཅིག་ ཟ་སྒོ་ལ་ཡོད་པ་སྒོ་
- ༡- གྲོ་བ་ ཉིན་མ་ ཕྱི་རུ་ གསུམ་ལུ་བཟའ་བའི་ བཞེས་སྒོ་ལུ་ ཞེས་འདི་ནང་ ག་དེ་སྒྲིལ་ཡོད་པ་སྒོ་
- ༡- བཞེས་སྒོ་བཟའ་བའི་སྐབས། བཏུབ་དང་ མ་བཏུབ་ ག་དེ་སྒྲིལ་ཡོད་པ་སྒོ་

གཤེད་ཚན་རིག་སྒྲིལ་ཚན་ལུ་དི་བ།

- ༡- འདབ་མ་བཞེས་སྒོ་འབད་ བཟའ་བཏུབ་མི་ལུ་ བྲིས།
- ༡- ར་རྟོ་ བཞེས་སྒོ་འབད་ བཟའ་བཏུབ་མི་ལུ་ བྲིས།
- ༡- སྒྲིང་ཕོ་ བཞེས་སྒོ་འབད་ བཟའ་བཏུབ་མི་ལུ་ བྲིས།

ང་། གསོ་བའི་སྒྲིལ་ཚན་ལུ་དི་བ།

- ༡- བཞེས་སྒོ་ མ་བཟའ་བའི་རྟེ་མར་ ག་ཅི་ར་ འབད་དགོང་སྒོ་
- ༡- བཞེས་སྒོ་ བཟའ་ཞིན་མ་ལས་ ག་ཅི་ར་ འབད་དགོང་སྒོ་
- ༡- བཞེས་སྒོ་རྒྱ་ གཙང་རྒྱ་ མ་བསྐྱེད་པ་ཅིན་ གཙོད་པ་ ག་ཅི་ འཐུང་ནི་སྒོ་

སྒོ་བ་ཕྱག་རྒྱ་ རང་མའི་སྒྲིལ་ཚན་ནང་ སྒོ་སྒྲིལ་འབད་བའི་སྐབས། སྒོ་བ་དཔོན་ཡང་ སྒྲིལ་ཚན་བཤུལ་འགྱུར་སྒོ་ སྒོ་བ་ཕྱག་རྒྱ་གིས་ ལན་བེ་ནི་དེ་ནང་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་དགོ།

སྒོ་བ་ཕྱག་གི་སྒྲིང་ལྷ།

སྒོ་བ་ཕྱག་རྒྱ་ རང་མའི་སྒྲིལ་ཚན་ནང་འབད་ དི་བའི་ལན་རྒྱ་ གོ་སྒྲུར་འབད་ནི། གོ་སྒྲུར་འབད་ཆར་མ་དང་། ཤོག་ཐང་གུ་བྲིས་ཏེ་ དམངས་ཁར་སྒྲིལ་ཞུ་ཞུ་འབད་ནི། ཆ་རོགས་རྒྱ་གིས་ དི་བ་རེ་བཀོད་པ་ཅིན། ལན་སྒྲིལ་བྱེད་ནི།

སྒོ་བ་དཔོན་གྱི་ལྷ།

སྒོ་བ་ཕྱག་རྒྱ་ སྒྲིལ་ཚན་ནང་ གོ་སྒྲུར་འབད་མ་དང་། ཤོག་ཐང་དང་ རྒྱགས་སྒྲིལ་ཚུ་ བྲིན་ནི་དང་། ལན་མ་ཤེས་མི་རྒྱ་ལུ་ ཅུམ་གྲུ་རེ་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་དེ་ སྒྲིལ་ཞུ་ཞུ་འབད་དེ་ ག་ཤིག་རྒྱ་བཅུག་ནི། དེ་ལས། ག་སྒྲིལ་འགྱུར་ཆར་མ་དང་། སྒྲིལ་ཞུ་ཞུ་འབད་བཅུག་ནི། དེའི་སྐབས། སྒོ་བ་དཔོན་གྱིས་ སྒྲིལ་ཞུ་ཞུ་འབད་ཆར་མ་དང་། བཅུད་དོན་རྒྱ་ སྒོ་བ་ཕྱག་གར་ གིས་ ཉ་གོ་རྒྱལ་ས་འབད་ སྒྲིལ་ཞུ་ཞུ་འབད་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་དགོ།

གོ་བ། ལྷ་བ་སྒྱུང་འདི་ ནང་འཁོད་དང་། ཡང་ན། ལུང་ཕྱགས་ཀྱི་ གནས་སྤངས་དང་འཁྲིལ་བའི་ གདོང་ལེན་འབད་ནི་ཚུ་ལུ་ དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་ནི།

དཔེ། འབྲུང་ཚུ་ གཙུག་ཏྲུ་མེད་པའི་ དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས་ལུ་ འོག་གི་བྱ་རིམ་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས་ལུ་ ལས་འགུལ་
 ཅིག་ བཟོ་བཅུག་ནི་བཟུམ། དེ་ཡང་།

ཀ་ འབྲུང་ཚུ་དཀའ་ངལ་ངོས་འཛིན།

- དཀའ་ངལ་གྱི་འབྲུང་ཁྱེད་ཞིབ་འཛོལ་འབད།

ཁ་ སེལ་ཐབས་འཆར་གཞི་བཅུམ།

- དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས་ཐོབ་ཀོད་འབད། གཙོ་རིམ་གཟུང་ནི། འབྲེལ་བ་འཐབ། རྒྱབ་སྐྱོར་ལེན།

ག་ ཐབས་ཤེས་ལག་ལེན་འཐབ། དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས་འབད།

ང་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད།

སློབ་སྟོན་སྒྱུར་ལཱ་གི་དཔེ།

སློབ་རིམ། འབྲིང་རིམ་སློབ་ཟུག་གོང་མའི་གནས་ཚད་ནང་།

དོན་ཚན། ན་གཞོན་ལཱ་གཡོག་མེད་པའི་དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས།

ལས་དོན།

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

སྒྱུར་ལཱ།

སློབ་དཔོན་གྱིས། ལོ་རེ་འུ་ སློབ་ཁང་ནང་ལུ་ ན་གཞོན་ཚུ་ ག་དེ་སྟེ་ མཐོང་ཤེས་ཡོན་ མཐར་འཁྱེད་དོག་? དེ་ཚུ་ལས་ ག་དེ་མ་ཅིག་གིས་ ལཱ་གཡོག་འཐོབ་དོ་
 ག་? ག་དེ་མ་ཅིག་གིས་ མ་འཐོབ་པར་ཡོད་ག་? དེ་འུ་ནང་ལུ་ ཉེ་འདབས་དང་། ཡང་ན། གཡུས་ཁའི་ ན་གཞོན་ ག་དེ་མ་ཅིག་ཚུ་དོད་ག་? དེ་ཚུ་གི་ ལཱ་གཡོག་ཐོབ་མ་
 འཐོབ་ཀྱི་ གནས་སྤངས་ ག་དེ་སྟེ་ཡོད་ག་? ཚུ་གི་སྟོར་ལས་ བཤད་པ་རྒྱབ་ཅིན།

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

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

མཐའ་མཇུག་ལུ་ འདྲི་ལན་འབད་ཡོད་པའི་ གནད་སྤྱད་ཚུ་ བསྐྱེད་ལེན་འབད་དེ། མཐའ་དཔྱད་ གོ་སྐྱར་འབད་ཞིན་མ་ལས། ཞིབ་འཛོལ་གྲུབ་འབྲས་ཚུ། སློབ་ཕྲག་དམངས་
 དང་ མཐའ་འཁོར་གྱི་མི་སྡེ་ ན་གཞོན་ཚུ་ མི་སྡེ་འགོ་འཁྲིད་པ་ཚུ་ འཛོམ་བཅུག་སྟེ། དེ་ཚུ་ལུ་ གསལ་བཤད་འབད་ནི་དང་ གོ་སྐྱར་ཚུ་འབད་དེ་ བཅུད་དོན་བཏོན་ནི་
 དང་། འབྲེལ་ཡོད་ ལས་སྟེ་དང་ འགོ་འཁྲིད་པ་ཚུ་ལུ་ ལཱ་གཡོག་གི་ དཀའ་ངལ་བསལ་དགོ་པའི་ འགན་འཁུལ་འཁྲིལ་ལེ་ ལ་སོགས་པའི་ཐོག་ལས་ དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས་
 ཀྱི་ ཐབས་ལམ་བཏོན་ནི།

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

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

སློབ་སྦྱོར་སྤྱི་ལཱ་གི་དཔེ།

སློབ་རིམ་ན་ པ།

དོན་ཚན།

བཞེས་སློབ་རག་རྟོག་པ།

ལས་དོན།

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

སྦྱོར་ལཱ།

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

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

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

སྐོབ་སྐྱོན་སྐྱོང་ལཱ་གི་དཔེ།

སྐོབ་རིམ་⁷⁰ པ།

དོན་ཚན། མི་སྡེ་གི་སྤྱི་ཁྱབ་བཟོ་ནི།

དོན་ཚན། གྲུ་ཕན་ཞབས་རྟེན་ལྷ། SUPW

ལས་དོན།

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

སྐྱོང་ལྷ།

སྐོབ་དཔོན་དང་སྐོབ་ལྷུག་ཚུ་གིས། སྐོབ་ཁང་ནང་ལུ་ སྤྱིང་ག་ ཟེར་བའི་གོ་དོན་དང་། སྤྱིང་གའི་ཁེ་ཕན། སྤྱིང་ག་ནང་ ག་ཅིར་ འོང་དགོཔ་ཨིན་ནམ་གྱི་ སྤྱིང་ག་ ག་ཉེ་ལུ་ བཟོ་ནི་ཨིན་ནམ་ ས་ ག་ལས་ ལེན་ནི་ཨིན་ནམ་ ག་དང་འབྲེལ་བ་འཐབ་དགོཔ་ཨིན་ནམ་ ག་དེ་སྤྱི་ འབྲེལ་བ་འཐབ་ནི་ཨིན་ནམ་ རྒྱབ་སྐྱོར་ ག་དང་ག་ལས་ར་ དགོཔ་ཨིན་ ནམ་ རྒྱབ་འབྲས་ ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ འབྱུང་དགོཔ་ཨིན་ནམ་ རྒྱ་སྐྱོན་སྐྱོང་ལྷ་གསལ་འབད་དེ་ བཟུང་དོན་བརྟེན།

དེ་ལས། མི་སྡེ་དང་མི་སྡེ་འགོ་འཁྲིད་པ་ཚུ་དང་ འབྲེལ་བ་འཐབ་སྡེ་ སྤྱིང་ག་བཟོ་སའི་ ས་ཁོངས་ལེན་ནི་དང་། རྒྱ་དང་སྐྱུང་གི་ རྒྱབ་སྐྱོར་ ག་ཅི་འཐོབ་ཚུགས་པ་ཅིག་ ལེན་ ཐབས་འབད་ནི། དེ་ལས། སྐོབ་ལྷུག་ཚུ་ དལ་གསལ་འཐབ་ས་ སྤྱིང་གའི་ས་ཁོངས་ནང་སོང་སྡེ་ ཚན་རིག་སྐོབ་དཔོན་ཚུ་གི་ རྒྱབ་སྐྱོར་ཐོག་ལས་ ལས་སེལ་རྒྱལ། རྩི་ཤིང་ རིགས་སྐྱེད་དང་ མཉེན་མ་འདྲམ་ཚུ་ ཁ་ཡིག་བརྟགས་ཏེ་ མཛེས་ཆ་དང་ལྷན་མ་འབད་བཙུགས།

སྐོབ་འབྲེལ་སའི་སྐྱེད་དང་ རྒྱ་སྐྱོང་ཚུ་བཟོ། དལ་འཛོ་སྐྱོང་སའི་ ས་གོ་དང་ རྩིབ་ཚལ་ཚུ་ ཐངས་ཁང་ཁང་བཟོ། སྤྱིང་གའི་ཕྱི་ཁ་ལས་ ཉེན་སྲུང་གི་ ར་བ་ཚུ་ བསྐྱོར། ཨ་ལོ་ ཚུ་ཅེ་སའི་ ཅེད་ཐང་རྒྱུད་ཀྱི་འཛོ་བཟོ། ཆན་ཤོས་ཚུ་ རྐྱེད་ཉམས་སྐྱོང་སའི་ས་ཁོངས་རེ་བཟོ། རྩི་ཤིང་དང་མཉེན་མ་ཚུ་གི་སྐོར་ལས། ལྷ་བ་སྐྱུང་འབད་སའི་ ས་གོ་ཚུ་བཟོ། དེའི་ སྐབས། མཐའ་འཁོར་གྱི་ མི་སྡེ་ཚུ་ལས་ མ་དདུལ་གྱི་གྲོགས་རམ་དང་། ཟ་འཐུང་ རྒྱུ་ཆས་ ཅ་ལ་ རྩི་ཤིང་མཉེན་མ་གི་ རྩུང་སོན་ཚུ་ ག་ཅི་འཐོབ་ཚུགས་ཚུགས་ རྒྱབ་སྐྱོར་ ལེན་ཏེ་ སྤྱིང་ག་ལེགས་ཤོམ་ཅིག་བཟོ་ནི།

སྤྱིང་ག་འདི་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ བཟོ་ཚར་ཞིན་མ་ལས། མི་སྡེ་ལུ་ ཅིས་སྐྱོང་འབད་དེ་ ཉེ་འདབས་ཀྱི་ མི་སྡེ་དང་སྐོབ་ལྷུག་ བྱ་གཞོན་ ཆན་གཞོན་ཚུ་ ག་ར་རྐྱེད་ཉམས་ རྐྱོང་སྡེ་སྐྱོང་ནི་དང་། བྱ་གཞོན་ཚུ་ རྩི་ཤིང་གི་སྐོར་ལས་ ལྷ་བ་ནིའི་ ལྷ་བ་སྐྱུང་ས་གོ་ཅིག་འབད་བཞག་ནི། མི་སྡེ་ལུ་ སྤྱིང་ག་འདིའི་སྐོར་ ལྷན་བརྟན་གྱི་ འགན་འཁུའི་ཚུ་ཡང་ བཀའ་ཏེ་ ཉམས་འགྱུར་མེད་པར་ གནས་ཚུགས་པའི་ ཐབས་ལམ་ཚུ་བརྟེན་བཟུགས་ནི།

སྤྱིང་ག་ སུ་ཐོག་སུ་ཆེན་ནི་དེ་གིས་ བདག་འཛིན་དང་ལྷན་བརྟན་འབད་ བཞག་ནི་གི་དོན་ལུ་ བཤད་པ་བྲིས་ཏེ་སྐྱོན་ལུ་ འབད་བཟུགས་ནི།

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

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

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

ལས་དོན།

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

སློབ་ཕྲག་གི་སྤྱོད་ལཱ།

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

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

སློབ་དཔོན་གྱི་ལཱ།

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

སློབ་དཔོན་དང་ སློབ་ཕྲག་གི་སྤྱོད་ལཱ།

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

སློབ་ཕྲག་གི་སྤྱོད་ལཱ།

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

གོ་བ། རང་འཁོད་ལྷ་པོ་པ་འདི་ ལུང་ཕྱགས་དང་ རྒྱལ་སྤྱིའི་གནས་སྤངས་ཀྱི་སྐོར་ལས་ ཉ་གོ་ནི་དང་ གདོང་ལེན་འབད་ནི་ཚུ་གི་ གཞི་རྒྱུ་ཨིན།

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

སློབ་སྦྱོར་སྤྱི་ལཱ་གི་དཔེ།

སློབ་རིམ་ུ་པ།

དོན་ཚན། ཤིང་འབྲས་བཙུགས་ནིའི་ཕན་ཐོགས།

ལས་དོན།

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

སློབ་ཕྲུག་གི་སྦྱོང་ལཱ།

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

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

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

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

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

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

སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་ལཱ་གི་དཔེ།

སྤྱོད་རིམ།

དོན་ཚན། ཉེ་འབྲེལ་མིང་ཚིག་ལྷ་བ་སྤྱང་།

ལས་དོན།

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

སྤྱོད་དཔོན་གྱི་ལཱ།

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

- ལྷ་ཁང་ལྷ་བཤལ་འབྱེད་པའི་ འཕྲོ་ཐངས་ ག་དེ་སྤེལ་ར་ཡིན་ནེ་
- ལྷ་ཁང་སྤོ་ལོགས་ཁར་ལྟོད་པ་ད། ག་ཅི་ར་ འབད་དགོཔ་ཡིན་ནེ་
- ལྷ་ཁང་ནང་ན་ལྟོད་པ་ད། ག་ཅི་འབད་དགོཔ་ཡིན་ནེ་
- རྒྱུ་ཆས་ ག་ཅི་བཟུམ་རྒྱུ་ཏེ་ འཕྲོ་ནི་ཡིན་ནེ་
- ཇི་བ་ ག་དང་ ག་གིས་བཀོད་ནི་ཡིན་ནེ་
- ལྷ་ཁང་གི་སྐོར་ལས་ ག་ཅི་ར་ཤེས་དགོ་ མཐོམ་ཡོད་ག་
- ལྷ་ཁང་གི་སྐོར་ལས་ ཤེས་ནིའི་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་བཤལ་འབྱེད་པ་ ཟ་འཐུང་འབག་དགོཔ་ ག་ཅི་ར་ཡོད་ག་
- ཅུས་ཚོད་ ནམ་འབྱེད་ནི་ཡིན་ནེ་ ག་དེ་སྤེལ་ འབྲོ་ནི་ཡིན་ནེ་
- ལྷ་བཤལ་ མཇུག་བསྟུ་བའི་ཤུལ་ལས་ ག་ཅི་འབད་ནི་ཡིན་ནེ་

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

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

དེ་ལས། ལྷ་བཤལ་མཐུག་བསྐྱེ་ སློབ་ཁང་ནང་སྟོད་པ་ད་ སློབ་གྲ་དམངས་ལུ་ སྤྱན་ཁྱེད་དང་འགྲེམ་སྟོན་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ གསལ་བཤད་དང་ འདྲི་ལན་ བར་རིས་འགྲེམ་
སྟོན་ཚུ་ བཅའ་སྤྱི་གྲུབ་བཅུག་སྟེ་ ལྷ་བཤལ་ལས་འཛོལ་མི་ ཡོན་ཏན་ཚུ་ སློབ་ཕྱག་དམངས་ཀྱིས་ ཉ་གོ་བཅུག་དགོ།

ཟུར་སྒྲུག་པ། ཞར་འབྲུང་རིག་ཅུལ།

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

ལྷོ་སྟོན་འབད་མཉམ་། སེམས་ཁར་ངེས་དགོ་པའི་མི་ཚེའི་རིག་ཅུལ། ༡. རང་རིག་རང་ཤེས། Self-Awareness ༢. ཚོར་ཤུགས་དང་ལེན། Coping with Emotion ༣. སྒྲུག་བསྐལ་ཚུ་ ཟུང་དང་ལེན། Coping with Stress ༤. གཞན་གྱི་གནས་སྤངས་ཏེ་དགོ་དགོ། Empathy ༥. འོས་ལྟན་ཐག་གཅོད། Decision making ༦. དྲག་འཇལ་སེལ་ཐབས། Problem solving ༧. རིག་པའི་ནུས་དཔྱད། Creative thinking ༨. སྟོན་དཔྱད། Critical thinking ༩. དོན་སྟོན་ཚུ་ལྟན་པ་བཅུག་ཏེ་འཕྲོད། Effective Communication ༡༠. ཅན་མཐུན་འབྲེལ་བ། Interpersonal Relationship

༡༽ སྒྲིའི་རིག་ཅུལ།

(Intellectual skills)

༡. འཆར་གཞི་དང་བཅའ་སྒྲིག།

(Decision making)

ང་— ལུ་དགའ།མི་དགའ། ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ སློབ་ལུ་དང་ ལུ་འགན་ཚུ་ ག་དང་ཅིག་ཁར་འབད་ནི་ཨིན་ནེ། ག་དམ་ཁ་རྒྱབ་ནི།

༢. འགོ་འབྲེན་འཐབ་ནི།

(Organisation)

ཉིན་བསྟར་གྱི་ལས་རིམ། པར་གྱི་ཁྲི་རིམ་བསྒྲིག་ནི། ཅེད་མོ་སྟོན་ཆས་ སྤྱི་མཐུན་འབད་སྟོད་ནི། སློབ་བྱ་དང་རང་གི་ཅ་ལུ་ཚུ་ བསྐྱབ་ཐུག་ནི།

༣. འཆར་གཞི་བཟོ་ནི།

(Planning)

དམིགས་བསལ་ལས་རིམ་དོན་ལུ་ སྟེ་ཚན་འཆར་གཞི་བཟོ་ནི། སྟེ་ཚན་གྱི་དྲི་བ་བཟོ་ནི། ལུ་གི་དོན་ལས་ ཅ་ཆས་དགོ་པ་ཚུ་གི་ གོ་རིམ་བསྒྲིག་ནི། དང་པ་ར་བཅས་ཀྱིས་— ། དེ་ལས་ ར་བཅས་ཀྱིས་— །

༤. བཀོད་རྒྱ་དང་ འཁྲེལ་ནི།

(Following Direction)

བཀོད་རྒྱ་ཕྱིན་ནི་དང་ བཀོད་རྒྱ་ཉན་ནི། (ནོར་བུ་འཆོལ་ནི་) ཅེད་མོ་ཅེ་ནི།

ཁ༽ འབད་ཐངས།

(Procedural Skills)

༡. ལྟ་རྟོག་འབད་ནི།

(Observing)

འདི་ག་ཅི་སྟོ་? དབང་པོ་ག་ར་ གཡོག་བཀོལ་དགོ་པའི་ བཞག་རིག་ཅེད་མོ། ལྟ་བཤུལ། ལས་མ་སངས་ སློབ་བྱ་ གཞིས་ཁར་ ཅ་ལ་བཞག་སའི་ཅོག་ཁྲི།

༢. བསྐྱ་ལེན་འབད་ནི།

(Collecting)

དོ་ བཟོ་དབྱིབས་ འདབ་མ་ གཡོག་ སེམས་ཅན་ཚུ་གི་གནས་ཚུལ། དབྱར་རིས་ བསྐྱ་ལེན་འབད་མི་དེ་ཚུ་ ཨང་ཅུས་དོན་ལུ་ཡང་ ལག་ལེན་འཐབ་བརྟུབ།

༣. ཞིབ་དཔྱད།

(Investigation)

དཔེ་དཔེ་ནང་པར་ག་ཏེ་ཡོད་ག་བཟུ་ནི། ག་ཅི་བསྐྱ་ལེན་འབད་ཡིག་བཟུ་ནི། བརྟག་དཔྱད་འཇམ་ཏིང་ཏོ།

༤. ཚད་འཇལ་ནི།

(Measuring)

རགས་ཚད་ཀྱི་འཇལ་ཚད་ལག་ལེན་འཐབ་ནི། གོ་ཚད་ མོ་ཚད་ རུང་རུས་ འཁར་མ་ མོ་ཚད་ ལ་སོགས་པ།

༥. དབྱིབས་ཕྱེ་ནི།

(Classifying)

བཟྱག་དང་བཟོ་དབྱིབས་ སློམ་རྒྱུང་ པར་ནང་ལས་ཡི་གུ་བརྟོན་ནི། (ཡི་གུ་ཅོག་འཐད་པ་གིས་ འགོ་བཙུགས་མི་ཚོག་ཚུ་) ར་བཅས་ཀྱིས་ཟམ་མི་དང་འབྲུང་མིའི་རིགས། བུ་ཚ་བུ་མོ།

༦. བརྟག་དཔྱད་འབད་ནི།

(Experimentation)

ཐིམ་མི་དང་ སྤྲིང་མི། ཡང་སྤྲིང་ འདས་ཀྱི་ཅེད་མོ། མགོ་འཐོམ་གྱི་ལུ། མོ་བཏབ་དང་འཇོལ་བ།

༧. མོ་བཀོད་ནི།

(Recording)

པར་ཁྲུ་ ཐིག་ཁྲུ་ བཅད་ཁྲུ་ ཤད་ཁྲུ་ ལྷོ་མོ་ ཉིན་བསྟར་གྱི་གནས་ཚུལ། མིང་བྱང་ཤོག་ཁྲུ་ གནས་གཤིས་ཤོག་ཁྲུ་ཚུ་ ཨ་ལོ་གིས་སྤྱོད་དང་ སློབ་དཔོན་གྱིས་བྲི་ནི།

༨. གོ་བཤད་རྒྱབ་ནི།

(Interpretation)

རྟགས་མཚན་ངོས་འཛིན། གནས་གཤིས་ཤོག་ཁྲུ་ ཐིག་ཁྲུ་འཇམ་ཏིང་ཏོ་ཚུ་ལྟ་ནི། མང་ཅུང་དང་སློམ་རྒྱུང་ཚུ།

༩. རིག་ཤེས་བཟུ་ནི།

(Inferring)

པར་དང་ རྟམ་འབྲུར་འབད་བའི་ཐོག་ལས་ ཉིན་མའི་རུས་ཚོད་དང་ རྟམ་རུས་ཏེ་གོ་ནི།

༡༠. སྟོན་ཤེས་བཟུ་ནི།

(Prediction)

ཞབས་ཁྲང་ སྤང་ཚུ་ནང་ལུ་ཡོད་པའི་ བསྐྱར་ཆོག་ལུ་བཟུ་སྟེ། ཤུལ་ལས་ག་ཅི་འོང་ནི་ཨིན་ནེ། མོ་ཚད་དཔག་ནི།

ག༽ བན་དོན་རྒྱུན་འབྲེལ།

(Communication Skills)

༡. བན་བཤད་རྒྱབ་ནི།

(Expressive) (ཐི་ནི་དང་སྒྲུབ་ནི་)

པར་གྱི་ཉིན་དེབ་ ལ་ཡིག་བཏགས་ནི། འབག་པ་བཟོ་ཞབས་ཁྲུ་འཐོན་ནི། སྤང་དང་རྟགས་མཚན་ མཐུན་སྒྲིག་ སྤང་དང་ཨ་ལོའི་སྟོན་ལུ་ཚུ།

༢. གོ་བཤད་ལེན་ནི།

(Receptive) (ལྟ་ག་ནི་དང་། ཉན་ནི་)

ད་ལྟ་ག་ནི། པར་དང་མིང་ཆོག་བསྒྲིག་ནི། ལ་འཐོན་ཉན་ཏེ་ཡོག་སྤྱོད་དང་ སེམས་ཅན་གྱི་སྤྱད་རིགས་ངོ་ཤེས་ནི།

༣. སྤྲུ་ཅུལ་བརྟོན་ནི།

(Artistic/Performance)

རྟམ་འབྲུར་གྱི་ཐོག་ལས་ སྤང་གཏང་ནི། ཤོག་འདས་ཀྱིས་བཟོ་ནི། པར་ཚོན་གཏང་ནི། སྤྲུ་སྒྲིག་ སྤང་དང་འཁྲེལ་ཏེ་འཁྲུ་ནི། རྟམ་འབྲུར་སྟོན་ནི། འབག་པ་བཟོ་ཅེ་ནི།

ང་། མི་སྡེ་རིག་ཙུལ། (Social Skills)

༡. ལཱ་གཅིག་ཁར་འབད་ནི། (Working together)

ཅིང་མི་ཚོང་ཁང་། རྫོན་ཆས་སྤྱོད་ཁར་སྤྱོད་ནི། སྡེ་ཚན་དང་ ཆ་འབད་ ལཱ་འབད་ནི། རྫོང་སྡེ་འཁྱམ་སྤྱོད་སྤྱོད་དེ།

༢. གཞན་ལཱ་གསལ་ཞབས། (Respect for others)

རང་གི་སྤྱོད་ཀྱི་ལཱ་ལེན་ནི་དང་ གཞན་ལཱ་ཉན་ནི།

༣. འགན་ཁུར་འབག་ནི། (Taking Responsibility)

ཉིན་མ་གཅིག་གི་ ལཱ་རྒྱ་སྤྲོད་དང་། ཅ་ལ་ཚུ་བདག་འཛིན་འཐབ་ནི། ལ་འཐབ་དང་ ཡིག་འཐབ་ ལཱ་འགན་འབག་ནི་ཚུ།

༤. བཅའ་མར་གཏོགས་ནི། (Participation)

ལུས་ཙུལ་ཤེས་ཡོན། ལཱ་བཞུགས་འགྲོ་ནི། རྫོང་སྡེ་ནང་དང་ གཞིས་ཁང་གི་ལཱ་འགན། ཚུལ་མཐུན་གྱི་སྤྱོད་ལམ་ཚུ།

༥. གཙང་སྤྱ། (Cleanliness)

གོ་ལ་དང་གཟུགས་ཉིང་སངས་སྤྱོད་ནི། སོ་དང་མེན་མོ་ཉིང་སངས་སྤྱོད་ནི། རང་སྤྱོད་སྤྱོད་སངས་སྤྱོད་བཞག་ནི།

ཅ་། ལུས་ཙུལ། (Physical Skills)

༡. ཞིབ་ཙུལ། (Fine Motor)

སོ་བཟུ་རྒྱ་བཞག་ནི། མཁུ་འཐོམ་ཅེད་མོ། འདམ་གྱི་ཅེད་མོ། སྤྱིན་དབྱར་ནི་དང་སྤྱོད་ནི།

༢. འབྲི་ཙུལ། (ལག་པ་མིག་རྒྱ་མཉམ་འབྲེལ་)

སྤྱོད་ལཱ་ཅེད་རིགས་འཇམ་རྒྱུ་ཉིང་། ཐུབ་ཇི་བཟུ་ནི། ལྷམ་སྤྱོད་བཞག་ནི་དང་ ཤེབ་ཤེ་འཐོམ་ནི།

༣. རགས་ཙུལ། (Gross Motor) གཟུགས་རྒྱལ་བུམ་གཡོག་བཞག་ནི།

བརྒྱུག་ནི། ཡར་འཕགས་རྒྱ་བཞག་ནི། མཚོང་ནི། གཡུར་མ་གཡུ་ནི། འཛོག་ནི། ཞབས་ཁ་བརྒྱུག་ནི། ལྷུ་རྒྱུ་བཞག་ནི། རོས་སྤྱོད་རྒྱུ་བཞག་ནི། ལེའུ་དང་སྤྱོད་པའི་ཞབས་ཁ།