རྒྱལ་ཡོངས་སྒྲོལ་གྱིའི་རྩ་གཞུང་།

རྫོང་ཁའི་སྒྲོལ་སྨོན་ལམ་སྨོན།

ཐོག་རིམ་ ༤ པ་ལས་ ༡༠ པ་ཚུན།

ཤེས་རིག

རྩ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིག་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས།

ཤེས་རིག་ལྷན་ཁག།

རྒྱལ་པོའི་བརྟན་བཞུགས།

འཇིག་རྟེན་དན་བཀོད་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ནང། །དཔལ་ལྡན་གཉིས་བཟང་སྒྲོང་བའི་མགོན།།
འཇིག་རྒྱལ་པོ་མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེ། །སྐུ་འགྱུར་མེད་བརྟན་ཅིང་ཆབ་སྲིད་འཛིན།།
ཆོས་སངས་རྒྱས་བསྟན་པ་དང་ཞིང་རྒྱས། །འབངས་བདེ་སྐྱིད་ཉིམ་ཤར་བར་གོག།

མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེའི་ཞབས་བརྟན།

ཨོ་ཙཱ་ལི། དཀོན་མཆོག་རྩ་གསུམ་སྐྱབས་གནས་རྒྱ་མཚོ་ཡིས། །དཀའ་ལེགས་རྡེན་འབྱུང་མ་པའི་མཆོག་སྟོལ་བས། །ས་སྐྱོང་ཁཱི་གས་ཞེད་གེ་ས་མཚན་ཅན་ཀྱི། །སྐུ་ཚེ་ཡུན་བརྟན་མངའ་ཐང་རྒྱས་པར་ཤོག །བཅོམ་ལྡན་ཐུགས་རྗེའི་དབང་ཕྱུག་ཆེན་པོཡིས། །ཕྱི་བློ་བས་བདུད་ཀྱི་ཆར་རྒྱུན་རྣམ་ཀུན་ཡབ། ། མི་དབང་ཆོས་རྒྱལ་དམ་པའི་སྐུ་ཚེ་བརྟན། ।ཆབ་སྲིད་མངའ་ཐང་རྒྱས་ཤར་ཤོག། སྙིགས་དུས་འགྲོ་མགོན་པཎ་ཀླ་ར་ཡིས། ।འཆི་མེད་བདེ་ཆེན་གྲུབ་པའི་མཆོག་སྦྱིན་པས། ।མི་དབང་ཆོས་རྒྱལ་དམ་པའི་སྐུ་ཚེ་བརྟན།། ཆབ་སྲིད་མངའ་ཐང་རྒྱས་ཤར་ཤོག ।སྐྱབས་མགོན་ངག་དབང་རྣམ་པར་རྒྱལ་བ་ཡིས། ।ཁམས་གསུམ་རྡོ་རྗེའི་དབང་གསྐྱར་མི་བསྟུ་བས། ।མི་དབང་ཆོས་རྒྱལ་དམ་པའི་སྐུ་ཚེ་བརྟན། ।ཆབ་སྲིད་མངའ་ཐང་རྒྱས་ཤར་ཤོག ।ཁན་བདེའི་འབྱུང་གནས་རྒྱལ་བའི་བསྟན་པ་འཛིན། ।རྒྱལ་བློན་འབངས་འགོར་དམ་གཙང་མཐུན་འཛིན་ཟབ། ।བདེ་སྐྱིད་ཕུན་ཚོགས་དཔལ་ལྡན་དགུང་བཅུར། ལྷོ་ཕམ་འདི་འཛམ་གླིང་ཀུན་ཏུ་རྒྱས་ཤོག།

ང་བཅས་ཀྱི་འགན་ཁག།

ང་བཅས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ།

མི་དབང་མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་ དུས་ཡུན་ཉིན་ནུབ་མེད་པར་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རང་བཙན་དང་གོང་འཕེལ། མི་སེར་ཀྱི་ཞི་བདེ་དང་དགའ་སྐྱིད། གཞུང་སྲོང་གི་ལམ་ལུགས་ འཛིན་སྐྱོང་སྤེལ་གསུམ་ ཡར་ཏག་གི་དོན་ལུ་ ཐུགས་ཀྱི་ཚ་གྱང་ གา་བ་ལྷག་པ་སྤེ་བཞེས་ཏེ་ ཕྱག་ལྟ་གནང་མི་ ཐོ་གཏད་ས་འི་དཀོན་མཆོག་དང་ སྐྱིད་སྡུག་གི་གོང་མ་ ཏིན་ཅན་ཀྱི་ཕམ་བཟུམ་ཅིག་ཡིན། དེ་འབད་ཕ་ལས་ ང་བཅས་འབྲུག་མི་ཡོངས་ཀྱིས་ མི་དབང་མངའ་བདག་རྒྱལ་པོ་མཆོག་ལུ་ ས྄ོ་གསུམ་ གུས་པའི་གུས་བཏུད་ཕུལ་ཏེ་ བཀའ་གཏན་མ་དང་ གསུང་ཅི་སྒྲུབ་ཀྱི་ཕྱག་ཕྱིད་ཞབས་ཏོག་ཞུ་དགོས་ཡིན།

ང་བཅས་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ།

འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ ང་བཅས་འབྲུག་མི་ཡོངས་ ཕ་བརྒྱུད་བུ་བརྒྱུད་ཚ་བརྒྱུད་སྟེ་ བསྐལ་པ་མ་སྟོང་གི་བར་དུ་ འཚོ་བ་ བསྐྱངས་ཏེ་སྟོད་ས་འི་ ཕ་གཞིས་ཅིག་ཡིན། དེ་འབད་ཕ་ལས་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ འཕྲལ་ཀྱི་ཞི་བདེ་དང་དགའ་སྐྱིད། ཕུགས་ཀྱི་ རང་བཙན་དང་གོང་འཕེལ་གྱི་དོན་ལུ་ ཤ་ཞེན་ཀྱི་སེམས་ཤུགས་སྒོམ་སྒྲེ་ར་བསྐྱེད་དེ་ ཕྱག་ཕྱིད་ཞབས་ཏོག་ཞུ་ དགོས་ཡིན།

ང་བཅས་ཀྱི་གཞུང་།

ང་བཅས་ཀྱི་གཞུང་འདི་ དམངས་གཙོའི་རྒྱ་ཁྲིམས་ཅན་གྱི་ རྒྱལ་བརྒྱུད་ཀྱི་གཞུང་ཡིན། རྒྱལ་ཁབ་འཛིན་སྐྱོང་སྤེལ་གསུམ་ གྱི་ ཕྱག་ལྟ་གา་ར་ གཞུང་གིས་ཐུགས་ཐག་བཅད་དེ་ གནང་དགོས་ཅིག་ཡིན། དེ་འབད་ཕ་ལས་ དང་པ་བཙན་འཐུའི་ སྐབས་ལུ་ རང་མོས་ནམ་དག་གི་ ཆོགས་རྒྱན་བཙུགས་ཏེ་ ལྷོགས་གྲྭབ་ཅན་གྱི་འདེམས་ངོ་བཙན་འཐུ་སྐྱབ་ཐབས་འབད་ དགོས་དང་། གཉིས་པ་བཙན་འཐུ་གྲྭབ་ཞིན་ལས་ ཕྱག་ལྟ་གནང་པའི་སྐབས་ལུ་ འདྲ་མཉམ་དང་ ཏང་ གསལ་གྱི་སྒོ་ལས་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་འཕྲལ་ཕུགས་གཉིས་ལུ་ཕན་པའི་ ཕྱག་ལྟ་ལེགས་ཤོམ་གནང་ཐབས་ཀྱི་ རྒྱབ་སྐྱོར་ཕུལ་ དགོས་ཡིན།

ང་བཅས་ཀྱི་རིག་གཞུང་།

རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ སྐད་ཡིག་དང་ ཁྱོན་ཆས་ ལམ་སྲོལ་ ཆོས་ལུགས་ བཟོ་རིག་ བས་མ་སྦྱོང་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ འཚོ་སྐྱོང་གི་ ལམ་ལུགས་ཚུ་ལུ་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རིག་གཞུང་ཟེར་སྟབ་ཡིན། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རིག་གཞུང་འདི་གིས་ ང་བཅས་རང་འདི་རྒྱལ་ཁབ་ འདི་ ཐོན་གོང་ལས་ རང་བཙན་ཡིན་པའི་ ངོ་རྟགས་ཅིག་སྟོན་ཚུགས་པ་མ་ཚད་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཞི་བདེ་ཡང་ རིག་ གཞུང་དེ་ཚུ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་འཐོབ་ཚུགས་ཡིན། དེ་འབད་ཕ་ལས་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རིག་གཞུང་བཟང་པོ་ཚུ་ལུ་ བརྩི་མཐོང་དང་ གུས་བཀུར་བསྟེད་ཐོག་ལས་ ཉམས་སྲུང་དང་གོང་འཕེལ་གཏང་ཐབས་ལུ་ སེམས་ཤུགས་བསྟེད་དེ་ ལྟ་འབད་དགོས་འདི་ ཁག་ཆེ།

རྒྱལ་ཡོངས་སྒྲོན་གྱིས་རྩ་གཞུང་།

རྫོང་ཁའི་སྒྲོན་ཕྲེན་ལམ་ཕྲེན།

སྒྲོན་རིམ་ ༤ པ་ལས་ ༧༠ པ་ཚུན།

ཤེས་རིག

ཙ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིག་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས།

ཤེས་རིག་ལྷན་ཁག།

དཔེ་སྐྲུན་འབད་མི།

རྒྱ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིག་གོང་འཕེལ་ལ་ཁྱད་རས།

བརྒྱུད་འཕྲིན་ཨང་ཀ+ལ-༢-༣༣༢༡༡༥

སྒེར་དབང་ © ༢༠༢༢ རྒྱ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིག་གོང་འཕེལ་ལ་ཁྱད་རས།

སློབ་སྦྱོན་ལམ་སྦྱོན་དཔེ་དེབ་འདི་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྒྱལ་ཡོངས་ སློབ་གྲྭའི་དོན་ལུ་ ཐོམ་སྒྲིག་དང་ དཔེ་སྐྲུན་འབད་ཡོད་པས་ རྒྱ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིག་གོང་འཕེལ་ལ་ཁྱད་རས་ལས་ གནང་བ་མེད་པར་ དཔེ་སྐྲུན་དང་ ཚོང་སྒྲུར་སོགས་ འབད་ནི་ཚུ་ལས་འཛོམ་གནང་།

མོ་བཏབ་ཐོམ་སྒྲིག་ ༢༠༢༧

བསྒྲར་ཞིབ་དཔེ་སྐྲུན། ༢༠༢༢

དགའ་ཚོར།

སློབ་སྦྱོན་ལམ་སྦྱོན་འདི་གི་དོན་ལུ་ རྒྱལ་སྤྱི་འལས་སྡེ་ ཡུ་ནི་སེཕ་ (Unicef) སེཕ་ད་ཅིལ་ཏྲེན་ (Save The Children) འཛམ་གླིང་དངུལ་ཁང་ (World Bank) ཚུ་གིས་ མ་དངུལ་གྱི་རྒྱབ་སྐྱོར་གནང་། ཤེས་རིག་ལྷན་ཁག་གི་ མི་སྦྱོངས་དང་ ལྟ་གི་འགོ་འདྲེན་ཚུ་མཛད་གནང་། འཕེལ་ཡོད་རྒྱ་གཞུང་གཙུག་སྡེའི་མདོ་ཆེན་དང་སྒྲིག་འཛིན་ དང་ ཐོམ་སྒྲིགས་ཚུ་གིས་ ཁྱད་རིག་གི་ལམ་སྦྱོན་གནང་། ཆོས་ཚན་སློབ་དཔོན་ཡོངས་ཀྱིས་ ཐོམ་སྒྲིག་གི་རྒྱབ་སྐྱོར་མ་ བཏུབ་བཏུབ་སྒེ་གནང་མི་ཚུ་དང་། ཕྱོང་ཁའི་ཤེས་ཡོན་ལུ་ཕན་པའི་ ཡོངས་འཕེལ་གྱི་མཐུན་རྐྱེན་དང་ རྒྱབ་རྟེན་དཔེ་དེབ་ ཚུ་ ཐོམ་སྒྲིག་གནང་སྟེ་ ཡོངས་འཕེལ་ཐོག་ བཙུགས་ཡོད་མི་ཚུ་གིས་ཡང་ སློབ་སྦྱོན་ལམ་སྦྱོན་འདི་ ལག་ལེན་འཐབ་ ལུ་ཕན་ཐོགས་ནི་ཨིན་མས་ གོང་འཕེད་ གཙུག་སྡེ་དང་མི་ངོ་ཡོངས་ལུ་ ག་ཅི་དེ་བཀའ་དྲིན་ཆེ་ཟེར་ཞུ་ནི་ཨིན།

ISBN 978-99936-0-613-0

ཆེད་བརྗོད།

༣ འབྲུག་གི་ན་གཞོན་ཚུ་ མ་འོངས་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ བདེ་གཅུད་ཡོད་ན་མེད་ན་ཅིག་ ཞིན་ལས་བརྟེན་ཏེ་ དཀའ་སྡུག་ཆེ་བའི་གནས་སྟངས་ གཅིན་བཟུམ་ར་འཐུང་རྩུང་ ན་གཞོན་ཚུ་ལུ་ དུས་དང་འཁྱིལ་བའི་ ཤེས་ཡོན་དང་ རིག་རྩལ་ལྟོགས་གྱུར་ཚུ་ རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་ འཛིན་ཁུངས་ཁག་ཅིག་ཆེ་བས།

དེ་འབདཔ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ དུས་ཅི་ འཛམ་གླིང་རྒྱལ་སྤྱིའི་ནང་ལུ་ ནད་ཡམས་ཀྱི་དཀའ་དཚལ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ སྨོན་གྱའི་སྨོན་ལུགས་ཚུ་ ཤེས་ཡོན་འཛོ་མཐུད་དེ་ ལྷག་སྦྱང་འབད་པ་ཚུགས་པར་ལུས་པ་དང་ ང་བཅས་རའི་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལུ་ མི་དབང་མངའ་ཞབས་མཆོག་གིས་ ན་གཞོན་ཚུ་ལུ་ ཐབས་ལམ་སྟ་ཆོགས་བཏོན་ཐོག་ལས་ ཤེས་ཡོན་འཛོ་མཐུད་ཕྱི་ནས་གོ་བའི་ བཀའ་སྨོན་དང་ ཐུགས་ཀྱི་ཚ་ཀྱང་སྨོམ་ར་ བཞེས་གནང་ཡོད་མི་དང་ འཁྱིལ་ཏེ་ ཟ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིག་གོང་འཕེལ་ལ་ཁུངས་དང་ ཤེས་རིག་ལྷན་ཁག་མཉམ་འཐེལ་ཐོག་ལས་ གཙོ་རིམ་ཅན་གྱི་དོན་ཚན་ཚུ་གི་ཐོག་ལུ་ ཡོངས་འཐེལ་སྨོན་སྟོན་ལས་རིམ་དང་ ར་ཉིད་ལྷན་སྟོན་མཁོ་ཆས་ཚུ་བཟོ་ཐོག་ལས་ སྨོན་སྟོན་འཕྲོ་མཐུད་འབད་ཡོད།

དེ་གིས་མ་ཚད་ སྨོན་གྱ་ནང་འགྱོ་སྟེ་ ལྷན་སྦྱང་འབད་ནིའི་དུས་ཚོད་ཡང་ ཡང་མ་འབད་འཐོག་ཚུགས་པར་ ལུ་ཁག་གཏང་ནི་ཞིན་མི་དང་འཁྱིལ་ཏེ་ གཙོ་རིམ་ཅན་གྱི་ཟ་གཞུང་ཚུ་བཟོ་ཡོད་པ་དང་། ད་ལྟོའི་གནས་སྟངས་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ དུས་ནུ་ལས་ཕར་ ཤེས་རིག་ལམ་ལུགས་འདི་ལུ་ འཁལ་ཏེ་ཚུ་གིས་ གནོད་པ་མེད་པའི་ ལམ་ལུགས་བཟོ་ཐབས་ལུ་དམིགས་ཏེ་ ཆོས་ཚན་གཅིག་རའི་ཟ་གཞུང་བཀོད་རིས་ཚུ་ ལེགས་བཅོས་འབད་དེ་ གནས་སྟངས་མ་འདཔ་གཅིག་ཅི་བཟུམ་འཐུང་རྩུང་ བདེ་ཞིབ་དང་ ཐབས་ལམ་སོར་སྒྲུར་ཐོག་ལས་ ལྷན་སྟོན་འབད་ཚུགས་བཟོ་ཡོད་པ་ཨིན།

ཆོས་ཚན་ཟ་གཞུང་གསར་པ་དེ་ཚུ་ ཡོངས་འཐེལ་ཐོག་ལས་ སྨོན་གྱ་ཁག་ནང་ལས་ཕར་ འཐོག་ཚུགས་ཏེ་ཡོད་པ་ད་ ཟ་གཞུང་འདི་ དུས་ཅི་ ཟླ་ཝོ་༡༠༢༧ གི་སྨོན་དུས་དང་པ་ལས་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ འགོ་བཙུགས་ཏེ་ སྨོན་སྟོན་ཚུལ་མཐུན་འབད་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ ལྷན་སྟོན་ལམ་སྟོན་ཀྱི་ཡིག་ཆ་འདི་ དང་པ་ ཟ་གཞུང་རྩོམ་སྒྲིག་པ་དང་ སྨོན་གྱ་ཁག་གི་སྨོན་དཔོན་ སྨོན་སྟོན་ནང་ཁྱམས་ཚོང་ལེགས་ཤོམ་ཡོད་མི་ཚུ་གི་བར་ན་ གོ་སྒྲུར་ཞལ་འཛོམས་ཚུ་གནང་ཐོག་ལས་ རྩོམ་སྒྲིག་འབད་ཡོད་པའི་ ལམ་སྟོན་ཅིག་ཨིན།

ལམ་སྟོན་འདི་ནང་ སྟོན་དགོ་པའི་རིག་རྩལ་ལྟོགས་གྱུར་རེ་བཞིན་ཀྱི་ཐོག་ལུ་ སྟོན་ཐངས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ཚུ་ ཚུད་ཡོད་པ་གིས་མ་ཚད་པར་ སྨོན་དཔོན་ཀྱིས་རེས་པར་དུ་སྟོན་དགོ་པའི་དོན་ཚན་དང་ སྟོན་ཐངས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ཀྱིས་མ་ཚད་པར་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཐངས་དང་། སྨོན་ཕྱུག་རང་གིས་ འབད་ དཔལ་དགོ་པའི་དོན་ཚན་དང་ ལྷག་ཐངས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ཚུ་ ཅོས་འཛིན་འབད་དེ་ བཙུགས་ཡོད་པ་ཨིན།

མཇུག་ར་ སྨོན་སྟོན་ལམ་སྟོན་འདི་གིས་ སྨོན་དཔོན་ཚུ་ ཇོང་ཁའི་ཟ་གཞུང་བཀོད་རིས་གསར་པ་འདི་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ནང་ བློ་སྒོས་དང་ རིས་ཤེས་ཚུ་འདྲོངས་ཏེ་ དུས་མཐུན་གྱི་སྨོན་སྟོན་ ཚུལ་མཐུན་འབད་ཚུགས་པ་འགྱོ་ཚུགས་པའི་ རེ་སྨོན་དང་གཅིག་ཁར་ དུས་རབས་༢༧ པའི་ རིག་རྩལ་དང་ བཏོན་འཕྲུལ་རིག་ལུ་བརྟེན་པའི་ ལྷན་སྟོན་ལམ་ལུགས་འདི་གིས་ ན་གཞོན་སྨོན་ཕྱུག་ཚུ་གི་རྒྱུད་ལུ་ ཤེས་ཡོན་དང་རིག་རྩལ་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་འཐོབ་ཚུགས་པའི་ རེ་སྨོན་ཞུཔ་ཨིན།

(བཀྲ་ཤིས་རྣམ་རྒྱལ།)

མདོ་ཆེན།

ཟ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིག་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས།

ཤེས་རིག་ལྷན་ཁག།

དཀར་ཆག

དེ་སྒྲུབ། ༩

རྒྱལ་ཡོངས་སྨོན་ལམ་གྱི་རྫོ་ཁང་ཁོ་ནས་བཀྲ་བསྟན། ..... ཀ

སྨོན་རྒྱམ་དུ་ཀུ་ཡའི་ སྨོན་ཚིག་ཚམ་ཚིག་བཀྲ་བོད། ༡༣

སྨོན་རྒྱམ་ཀ་ཡའི་ འབྲི་ཐོམ་སྨོན་ཚིག་ཚམ་ཚིག ༡༨

སྨོན་རྒྱམ་དུ་ཀུ་ཡའི་ སྐྱན་ཐོམ་སྨོན་ཚིག་ཚམ་ཚིག ༥ཆ

སྨོན་རྒྱམ་དུ་ཀུ་ཡའི་གསུང་གི་སྨོན་ཚིག་ཚམ་ཚིག ༡༠༠

སྨོན་རྒྱམ་དུ་ཀུ་ཡའི་རྒྱལ་གྱས་ཀན་ལེན་སྨོན་ཚིག་ཚམ་ཚིག ༡༣ཀ

སྨོན་རྒྱམ་དུ་ཀུ་ཡའི་ ཤུ་ཀ་ཡིག་ཀ་ཁ་ཡིག་ལྷོ་ཁ་ཀྱི་ སྨོན་ཚིག་ཚམ་ཚིག ༡༨༣

སྨོན་རྒྱམ་ཀ་ཡའི་ ཡིག་འབྲུལ་སྨོན་ཚིག་ཚམ་ཚིག ༡ཆ༠

སྨོན་རྒྱམ་བཏུ་ཡའི་ སྨོན་ཚིག་ཚམ་ཚིག་བཀྲ་ཚིག ༡ཀཀ

སྨོན་རྒྱམ་ ༡༠ ཡའི་འབྲི་ཐོམ་སྨོན་ཚིག་ཚམ་ཚིག ༡ཀཀ

སྨོན་རྒྱམ་བཏུ་ཡའི་ སྐྱན་ཐོམ་སྨོན་ཚིག་ཚམ་ཚིག ༢༣ཤ

སྨོན་རྒྱམ་༡༠ ཡའི་གསུང་སྨོན་ཚིག་ཚམ་ཚིག ༢ཤཀ

སྨོན་རྒྱམ་བཏུ་ཡའི་ རྒྱལ་གྱས་ཀན་ལེན་ཀྱི་སྨོན་ཚིག་ཚམ་ཚིག ༣ཨ༦

སྨོན་རྒྱམ་བཏུ་ཡའི་ ཡིག་ལྷོ་ཁ་སྨོན་ཚིག་ཚམ་ཚིག ༣ཀཆ

སྨོན་རྒྱམ་བཏུ་ཡའི་ ཡིག་འབྲུལ་སྨོན་ཚིག་ཚམ་ཚིག ༣༡༠

དཀྱི་ཀྱོབ་དང་སྐྱན་ཁ། ༣༣ཆ

ཚམ་ལྷོ་ཐོམ་ལྷིག་དང་ཁུན་དུ་ཐ་ཀི་ ཐོམ་ལྷིག་ཡའི་མཚན་ཐོ། ༣ཨ༣

ངོ་སྤྲོད།

སློབ་སྦྱོན་ལམ་སྦྱོན་འདི་ རྒྱལ་ཡོངས་སློབ་གྲྭའི་རྩ་གཞུང་གི་གྲས་ལས་ རྩོང་ཁའི་ཆོས་ཚན་རྩ་གཞུང་སློབ་སྦྱོན་གྱི་དོན་ལུ་ བཟོ་བཀོད་འབད་ཡོད་པའི་ ལམ་སྦྱོན་ཅིག་ཨིན། སློབ་གྲྭ་གར་འགེ་ནང་ལུ་ རྩ་གཞུང་ཅོག་འཐད་པ་ཨིནམ་མ་ཚད་ ལྷོགས་གྲུབ་འཐོབ་དགོ་པའི་དམིགས་གཏད་ཚུ་ཡང་ ཅོག་ར་འཐད་ལས་བརྟེན་ཏེ་ སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་ རྩ་གཞུང་གི་དགོངས་དོན་ཀྱི་རྣོར་ལས་ གོ་རྟོགས་འཛིན་ཐངས་ཚུ་ཡང་ ཅོག་འཐད་འོང་དགོས་ཁག་ཆེ་བས། རྒྱལ་ཡོངས་སློབ་གྲྭའི་རྩ་གཞུང་འདི་ ཇི་མར་ རྒྱུན་སྲོལ་གསར་པ་དང་ཡང་ན་ སྲོལ་རྒྱུན་གསར་པའི་རྩ་གཞུང་ཟེར་ཡོད་རྟུང་ དུས་ཅི་སྒྲོ་ལོ་ ༢༠༢༢ ལས་འགོ་བཙུགས་ རྒྱལ་ཡོངས་སློབ་གྲྭའི་རྩ་གཞུང་ཟེར་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོས་སྒྲེ་ཐག་ཆོད་ཡོད།

རྩོང་ཁའི་རྩ་གཞུང་སློབ་སྦྱོན་ཀྱི་དོན་ལུ་ ལྷག་རིག་དང་རྩོམ་རིག། སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གུའི་སྒྲོར་བ། ཟི་ཧྲི་རི་རིག་རྩལ། ཉན་སྒྲབ་ཀྱི་རིག་རྩལ། ཟེར་ གཙོ་བོ་ ཤེས་བྱའི་གནས་བཞི་སྒེ་དབྱེ་བ་ཕྱེས་ཏེ་ཡོད་པ་ཨིན། དབྱེ་བ་བཞི་རེ་རེ་བཞིན་ཀྱི་ཐོག་ལུ་ གནས་རིམ་དང་ སློབ་རིམ་ཚུ་དང་འཁྱོལ་ཏེ་ གྲུབ་འབྲས་འཐུད་དགོས་གཙ་ཅི་ར་ཡོད་པ་ཨིན་ན་ རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས་ནང་ལུ་ ལྷོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན་ཀྱི་ཐོག་ལུ་བཀོད་ཡོད་པ་ཨིན། ཤེས་བྱའི་གནས་བཞི་དང་འཁྱོལ་བའི་ ལྷོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན་ཚུ་ ལྷག་སྟེ་གཟིགས་པ་ཅིན་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ སློབ་རིམ་རེབཞིན་ཀྱི་ནང་ལུ་ ཤེས་ཡོན་དང་རིག་རྩལ་ གཙ་ཅི་ར་ འཐོབ་ཚུགས་ནི་ཨིན་ན་དང་། བརྩི་མཐོང་ ཐུ་སྨྲོད་ཀྱི་འགྲུར་བ་ཚུ་ གཙ་ཅི་ར་ འབྲུང་དགོས་ཨིན་ན་ཚུ་ ཁ་གསལ་མཁྱེན་ཚུགས།

སློབ་སྦྱོན་ལམ་སྦྱོན་འདི་ནང་ལུ་ ཤེས་བྱའི་གནས་བཞི་དང་འབྲེལ་བའི་ ལྷོགས་གྲུབ་ཚུ་ འཐོབ་ནིའི་དོན་ལུ་ སློབ་སྦྱོན་འབད་དང་ དཔྱི་ཞིབ་འབད་ཐངས། སློབ་སྦྱོན་ལུ་ཕན་པའི་ ཡོངས་འཛིལ་ཁ་བྱང་དང་སྒྲིལ་ལམ། རྒྱབ་རྟེན་ཀྱི་ཐོ་ཚུ་ གི་ཐོག་ལས་ ཁྲོས་འཚར་ཁག་ལེ་ཤ་ར་ཅིག་ར་བཀོད་དེ་ཡོད་པ་དང་། ལྷབ་སྦྱོན་ཀྱི་གནས་སྟངས་དང་ འཁྱོལཕ་དང་ ཁྲོས་འཚར་དེ་ཚུ་ལས་ ཁ་འོས་འབད་ཡོད་མི་འདི་ ཁད་མ་འཐུ་འབད་དེ་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོས་ཨིནམ་མ་ཚད། སློབ་སྦྱོན་ འབད་ཐངས་ཚུ་ དེ་ནང་ཡོད་མི་གཅིག་ལུ་ར་ བརྟེན་ཏེ་མེན་པར་ དེ་ལས་རིགས་བསྒྲེས་ཏེ་ ར་ང་གིས་ཡང་ གནས་སྟངས་ དང་འཁྱོལ་བའི་ སློབ་སྦྱོན་འབད་ཐངས་ཚུ་ རིག་པའི་རྩ་ལས་བཏོན་ཏེ་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོས་ཨིན།

ང་བཅས་རང་འདི་ གོམས་གཤིས་ནང་ལུ་ རྩ་གཞུང་གི་ ལྷོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན་དང་འཁྱོལ་ཏེ་ སློབ་སྦྱོན་འབད་ནི་དོན་ལུ་ སློབ་དེབ་ཅིག་རེས་པར་དུ་དགོས་བཟུམ་ཅིག་ཚོར་ཕ་ཨིན་རྟུང་ སྤྱི་བཏང་རྒྱལ་སྤྱི་གནས་སྟངས་ནང་ལུ་ སློབ་དེབ་ གཅིག་ལུ་ར་བརྟེན་ཏེ་ ལྷག་སྤྱང་འབད་ནི་འདི་ ལེགས་ཤོམ་མེདཔ་སྟེ་ བརྩི་ཕ་ཨིན་མས། དེ་ཡང་ ད་རེས་ནང་པའི་ གནས་སྟངས་ནང་ མི་གཅིག་བ་གཅིག་མཁས་པཚན་ཏེ། དེ་ཚུ་གི་བློ་རིག་ལས་བྱུང་པའི་ ཤེས་ཡོན་དང་ རིག་རྩལ་ མཇོ་

ཐར་པ་དང་འབད་ཐར་མ་འདྲཔ་ཚུ། ཡོངས་འཛིན་དང་དཔེ་དེབ་མ་འདྲཔ་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ ལེ་ཤ་ར་འཐོབ་ཚུགས་ནི་ ཨིན་མས་ལས་བརྟེན་ཏེ་ དེ་ཚུ་ཀ་ར་ ཡོངས་སུ་ཤོག་ཁང་ དུས་མཐུན་སྒྲ་ ཏ་གོ་ཚུགས་ནི་འི་དོན་ལུ་ སློབ་དེབ་ལས་ ལྟག་སྟེ་ ལྟབ་སྟོན་མཁོ་ཆས་གཞན་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོཔ་སྒྲ་ཨིན་མས།

རྩོང་ཁའི་ཆོས་ཚན་གྱི་ཐད་ཀར་ ལྷོགས་གྲྭ་དང་ལས་དོན་དང་འཁྲིལ་བའི་ ནང་དོན་དང་རིག་རྩལ་ཚུ་ སྟོན་ནི་འི་དོན་ལུ་ ཡོངས་འཛིན་དང་ རྒྱབ་རྟེན་དཔེ་དེབ་ལ་སོགས་པའི་ ལྟབ་སྟོན་མཁོ་ཆས་འོས་འབབ་ཡོད་མི་ཚུ་ ཀ་དེ་མང་མང་འཚོལ་ཏེ་ སྟོན་དགོཔ་ཅིག་ཨིན་རྡུང་ ཆོས་ཚན་གཞན་བཟླམ་ ཡོངས་འཛིན་ཐོག་ལས་ འཐོབ་ཚུགས་པར་ ལུ་ཁག་ཡོད་པ་ལས་ བརྟེན་ཏེ་ སློབ་དེབ་ལ་སོགས་པའི་ གཞུང་གིས་བཀྲམ་སྒྲིལ་འབད་ཡོད་པའི་ ལྟབ་སྟོན་མཁོ་ཆས་ཚུ་ལུ་ བརྟེན་ཏེ་ ལྟབ་སྟོན་འབད་དགོཔ་དེ་ཡང་ཁག་ཆེ་བས།

སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་ དཔེ་ཆ་ཚུ་སྟོན་པའི་སྐབས་ གཙོ་རིམ་གཟུང་ཐད་ས་འདི་ སློབ་ཕྲུག་རང་གིས་ ལྟབ་མ་ཚུགས་པར་ སློབ་དཔོན་ཀྱིས་ ངེས་པར་དུ་སྟོན་དགོ་པའི་རིགས་ཚུ་ སློབ་དཔོན་ཀྱིས་སྟོན་ནི་དང། རང་གིས་ལྟབ་སྟེ་ ཤེས་ཚུགས་པའི་ རིགས་ཚུ་ ལམ་སྟོན་དང་ ཡང་ན་ བཀོད་རྒྱ་ཚུ་ ཅིན་ཐོག་ལས་ སློབ་ཕྲུག་ཁོང་ར་གིས་ ལྟབ་བཙུག་དགོཔ་ཨིན། དེ་མ་ཚད་ སློབ་དེབ་ཀྱི་ནང་དོན་ཚུ་ མཇུག་བསྡུ་ནི་ལུ་གཙོ་བོ་མ་བཏོན་པར་ ཤེས་བྱའི་གནས་བཞི་དང་འཛིན་བའི་ ལྷོགས་གྲྭ་དང་ལས་དོན་སྒྲུབ་ཐབས་ལུ་ དམིགས་གཏད་བསྐྱེད་དེ་ སློབ་སྟོན་གནང་དགོཔ་འདི་ཡང་ གཙོ་དེ་ཁག་ཆེ།

སློབ་སྟོན་ཚུ་ནང་ ག་དེ་ཏག་ཏག་བརྡ་དོན་འཕྲུལ་རིག་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ སྟོན་དགོཔ་དང། དུས་རབས་ ༢༡པའི་རིག་རྩལ་དང་ཐབས་ལམ་ཚུ་ ག་དེ་མང་མང་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་དང། འབད་ཅིན་མ་བ་སྟོན་ཅིན་ཏག། ཟེར་བའི་ དཔེ་བཟླམ་ སློབ་སྟོན་ཚུ་ནང་ ནང་དོན་སྟོན་ནི་བ་ལྟག་སྟེ་ ནང་དོན་འདི་ག་དེ་སྒེ་ལྟབ་ད་ ཏ་གོ་ཚུགས་པ་ཨིན་ན་ དེའི་ རིག་རྩལ་སྟོན་ནི་ལུ་ ཀཙོ་རིམ་ཀཏཔ་ལུ་ཐུར་ཡོད།

ལམ་སྟོན་འདི་ནང་བཀོད་ཡོད་པའི་ ལྟབ་སྟོན་འབད་ཐངས་ཚུ་ སློབ་སྟོན་ནང་ཁ་ཤས་ཚོར་ཡོད་པའི་ ཁྱད་རིག་ཅན་གྱི་ རྩོང་ཁའི་སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་ རྩོམ་སྒྲིག་དང་ བསྒྲུར་ཞིབ་འབད་དེ་ བཀོད་བཀོད་པ་ཅིག་ཨིན་མ་མ་ཚད་ རྩ་གཞུང་རྩོམ་ སྒྲིག་པ་དང་མཚན་མཆོག་ཚུ་གིས་ ལེགས་བཅོས་དང་ཞུན་དག་འབད་ཡོད་པའི་ ལམ་སྟོན་ཅིག་ཨིན། ཨིན་རྡུང་ དུས་ཀྱི་ འགྱུར་བ་ཚུ་ ལེ་ཤ་ར་འགྱོ་དོ་ཡོད་པ་དང། མཁས་པའི་མི་དང་ ཁྱད་རིག་གི་ཐབས་ལམ་ཚུ་ཡང་ གཅིག་བ་གཅིག་དགོཔ་ འཐོན་དོ་ཡོད་པ་ལས་ ལམ་ལུགས་གཅིག་དང་ ཐབས་ཤེས་གཅིག་ལུ་ར་ བརྟེན་ཏེ་མ་བཞུགས་པར་ དུས་རྒྱུན་དུ་ ར་དང་ གིས་ར་ར་ དུས་མཐུན་བཟོ་ནི་ལུ་ བརྩོན་ཏེ་ རིགས་བསྒྲེ་དང་ དཔྱ་དཔྱད་དང་ གསར་འཚོལ་ བཏུག་ཞིབ་ ལག་ལེན་

གྲྭ་འོས་འབབ་ཚུ་ གཱ་དེ་དྲགཱ་དྲགཱ་དཔྱད་པའི་ཐོག་ལས་ ཕན་ནུས་ཅན་གྱི་ སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ལུ་ བཟོན་གནང་ཟིན་ཞུ་ནི་ཨིན།

རྒྱལ་ཡོངས་སློབ་གྲྭའི་རྩ་གཞུང་གི་དགོངས་དོན་བཙུད་བསྡུས།

འཛམ་གླིང་འགྲུར་བཞྱད་ཀྱི་གནས་རྟེན་དང་བསྟུན་ ཤེས་ཡོན་ཀྱི་ཤུར་འབད་ཐབས་ཀྱི་ཡལ་ཁྲིགས་ཡང་ སོར་འཕྲོད་དེ་གོ་པའི་རྒྱས་ཤྱོབས་དང་འཕྲིལ་དེ་ ཚོགས་གྲྭ་གཞི་བཞག་གི་ཐོག་ལས་ ཤུར་སྟོན་འབད་ཐབས་ཀྱི་ ཡལ་ཁྲིགས་ལེགས་སྒྲུབ་འབད་དེ་ རྒྱས་ཤས་༢༧པའི་གནས་རྟེན་དང་བསྟུན་དེ་ བཟོ་བཀོད་འབད་ཡོད་པའི་ ཐོ་གཞུང་ཁྲི་ཁྱེད་ཚོར་ཕུལ།

དེ་ནང་ལུ་ འགྲུར་བ་གཅིག་ཅི་ར་ཡོད་པ་སྨོ?

ཤེས་འཚོད་ཀྱི་གཞི་ཐོ་དང་ལུགས་པའི་སྨོ་ལས་ རྒྱལ་ཁྱིའི་ཚོགས་གྲྭ་འཐོབ་ཚུགས་ཀྱི་འདི་རྟེན་ཡུ་

- ཚོགས་གྲྭ་གཞི་བཞག་གི་ཤུར་རྟོག
- ཤུར་ཁྱུར་ཤེས་རྟེན་གཏོ་རིམ
- རྒྱས་མཐུན་གྱི་ཤུར་རྟོག་གྱི་ལམ་ཡུགས
- གནས་རྟེན་དང་འཕྲིལ་བའི་སློབ་རྟོག་ཐབས་ཤེས
- བརྡ་རྟེན་འགྱུལ་རིག་གཏོ་བཏེན
- ཤེས་ཡོན་དང་ རིག་ཐུབ་ བཟློ་མཐོང་ བསམ་རྩོལ་གཞི་བཞག་གི་ཤུར་རྟོག་ལམ་ཡུགས

རྩ་གཞུང་གསར་འདི་དང་འཕྲིལ་ཏེ་ འབད་དགོས་གཅིག་ཅི་ར་ཡོད་པ་སྨོ?

✓ ཐོ་གཞུང་བཀོད་རིས་ཀྱི་ ཚོགས་གྲྭ་དང་ ལས་རྟེན་ཚུ་དང་འཕྲིལ་ཏེ་ འཆར་གཞི་བཟོ་དགོས།

✓ ཐོ་གཞུང་བཀོད་རིས་ཀྱི་ ཚོགས་གྲྭ་དང་ ལས་རྟེན་ཚུ་དང་འཕྲིལ་ཏེ་ སློབ་ཁྲིགས་འབད་དགོས།

✓ རྒྱས་མཐུན་གྱི་ སློབ་ཁྲིགས་གནས་ཤེས་ཚུ་ གཤམ་འཐུ་འབད་དེ་ལས་ལེན་འཐབ་དགོས།

✓ ཤུར་རྟོག་བ་ཅག་ཆ་ ཤེས་ཐུབ་དང་བཟློ་མཐོང་ཁྱུར་ཡུ་ གཏོ་རིམ་གཏུང་དགོས།

✓ ཚོགས་གྲྭ་གཞི་བཞག་གི་ དཀྱེ་ཞིབ་ལམ་ཡུགས་ལག་ལེན།

✓ བརྡ་རྟེན་འགྱུལ་ཤེས་ཡུ་བཅེན་པའི་ ཤུར་ཁྲིགས་ལམ་ཡུགས་ལག་ལེན།

✓ ཐོ་གཞུང་ཤུར་བཀོད་ཀྱི་ ཤུར་ཁྱུར་གནས་ཤེས་ཐེས་བཅེན་དང་འཕྲིལ་ཏེ་ མཐུན་ཏྲེན་གྱ་སྒྲིག་འབད་དགོས།

- ✓ ནུར་འཚོར་ཀྱི་གཤེད་ཕྱེ་དང་ཀན་པའི་སྒོ་ལས་ རྒྱལ་ཡྱི་ཁེ་ཚོགས་གྱི་བའི་ཐུན་ཚོགས་ཀྱི་ལུ་ དེ་མིག་ས་ཡུལ་བསྐྱེད་དེ་ གོ་པ།
- ✓ ཤེས་རབས་༢༧པའི་རིག་ཕྱོགས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ ཡིག་ཡིན་ནན་འབད་དེ་ གོ་པ།

རྒྱལ་ཡོངས་སྒྲོན་གྱའི་རྩ་གཞུང་གི་ཁྱད་ཆོས།

མི་དབང་མཆོག་གི་ དེ་གོར་སས་བཞེད་དེ་འདི་ཨ་ཏེ་ ཕོ་གཞུང་འདི་ འགལ་ཀྱེན་གཅིག་ཁ་ཤས་ བར་ཆད་རྒྱབ་མ་ཚུགས་པར་ ཡག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་པའི་ ཕོ་གཞུང་ཁེག་ཚལ་འགྲུར་ཚུགས་པའི་ དེ་མིག་ས་ཀུད་བསྐྱེད་ཏོ་ཡོད་པ་ཡིན།

- རང་བཞིན་ཀྱི་ཀྱེན་འཛིན་འགྲུར་རྒྱུ།
- སྒྲོབ་གྲྭའི་ཀུན་ཏེ་མཁོ་ཆས་ཚུལ་མེད་རྒྱུ།
- སྒྲོབ་དཔོན་དང་སློབ་ཕྲུག་ཚུལ་ དེར་ཟླ་འཕྲུར་མ་ཚུགས་ཀྱེ་འབད་རྒྱུ།

ཡིན་ཡོན་ཀྱི་ཞོ་ལྷས། རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་ཀན་ཚུགས་པའི་ དེ་མིག་ས་ཀུད་ཅེ་ཀྱི་ཕོ་གཞུང་ཁེག་ཙམ།

ལྷན་སྟོན་འབད་ཐབས་དང་སློབ་སྟོན་ནང་དོན།

ཡིན་ཡོན་ཀྱི་ནང་དོན་ཚུ་ གཅིག་འབད་པ་ མ་ཡིན་པར་ ཤེས་མཐུན་ཀྱི་ ནང་དོན་ཚུ་ ཡིན་ཡོན་ཁ་ཤས་ཀྱི་ཐད་ལུ་ ཨ་ཏེ་ རྒྱབ་རྟེན་ཀྱི་ལྟ་ བཀ་ལེན་འཐབ་ཀྱི་ཨ་ཁ་ཏོག་ལ། ཇེས་པར་དུ། ཡོངས་སུ་ཕྱོགས་པ་ཚེ་ཡོན་ཏན་ དགོས་མེད། ཡོགས་གྲྭབ་དང་ལས་དོན་ཚུ་བསྐྱེད་ཚུགས་ཀྱི་ཐེབ་ཏོན་ལུ། སློབ་ཡོན་ནང་ཏོན་ཚུ་ཡར། ཕོ་གཞུང་བཀོད་དེས་ཀྱི་ ཡོགས་གྲྭབ་ལུ་གཞི་བཏོལ་ཐོག་ལས།

- སློབ་དཔོན་རང་གིས་གསར་བཟོ་འབད་དེ་ ཡིན་ཡྱེ་འབད་བཤད་ཀྱི
- ཡོངས་འཛིན་ཐོག་ལས་ འཆོལ་ཞིག་འབད་དེ་ ཡིན་ཡྱེ་འབད་ཀྱི
- དཔེ་མཛོད་ཚུ་ལས་ འཆོལ་ཞིག་འབད་དེ་ ཡིན་ཡྱེ་འབད་བཤད་ཀྱི
- ཤེ་ཚན་གོ་བསྡུར་ཐོག་ལས་ཡིན་ཡྱེ་འབད་བཤད་ཀྱི
- འདི་དཔྱད་གཞི་བཞག་ཐོག་ལས་ ཡིན་ཡྱེ་འབད་ཀྱིའི་ གོ་སྐབས་ཚུ་ཡོད་པ་ཡིན།

འབྲེལ་བ་མཛད་ནིའི་དོན་ལུ།

- རྡོ་རྗེ། རྒྱ་གཞུང་རྩོམ་སྒྲིག་པ། རྒྱ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིག་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས། ༡༧༩ ༦ ༤ ༥ ༥ ༤ dorji.dcpd@moe.gov.bt
- བསྟན་འཛིན་རྡོ་རྗེ། རྒྱ་གཞུང་མཁས་མཆོག། རྒྱ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིག་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས 77277150 tenzindorji.dcpd@moe.gov.bt

གློ་བ་རིམ་དགུ་པའི་

གློ་བ་ཁྲོན་ལམ་ཁྲོན།

སྒོ་བ་རིམ་དགུ་པའི་ སྒོ་ཁྲོན་ལམ་ཁྲོན་བཅུད་དོན།

སྒོ་བ་རིམ་དགུ་པའི་ ལྷག་ཁྲོན་གྱི་དོན་ལུ་ ཁྲོན་དགོས་གཙོ་བོ་ར་ ལྷག་རིག་དང་རྩོམ་རིག། རྒྱད་ཡིག་དང་ཡི་གུའི་སྦྱོར་བ། བྱི་ནི་འི་རིག་རྩལ། ཉན་སྒྲབ་ཀྱི་རིག་རྩལ། ཟེར་ ཤེས་བྱའི་གནས་བཞི་ལུ་དབྱེ་བ་ཕྱེས་ཏེ་ཡོད་མི་ཚུ་ ཁྲོན་དགོས་ཙིན། ཤེས་བྱའི་གནས་བཞིས་ཀྱང་འབྲེལ་བའི་ ཤེས་ཡོན་འཛིན་ནི་འི་དོན་ལུ་ ཁྲོན་ཐངས་ཡང་ གཞི་རྟེན་གཅིག་ཅིའི་ཐོག་ལས་ཁྲོན་ནི་སྒོ་ཟེར་བ་ཅིན་ འབྱི་རྩོམ་ སྐྱན་རྩོམ། ས་ཁུང་། རྒྱལ་ས་ལག་ལེན་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ ཁྲོན་དགོས་དང་། རྒྱད་ཡིག། ཡི་ཡིག་ཁ་ཤས། ཁ་ཕྱད་ཁ་ཤས་ཁ་ཤས་ ཡི་ཡིག་ཁ་ཤས། ཡིག་འགྲུལ། འཕྲད་ས་ཁུང་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ཁྲོན་དགོས་ཙིན། དེ་ཚུ་ཁྲོན་ནི་དང་འབྲེལ་ཏེ་ གོང་འཕེད་ ཤེས་ བྱའི་གནས་བཞིའི་ ལྟོགས་གྱོད་དང་ལས་དོན་ཚུ་བསྒྲུབ་ཚུགས་སྟེ་ སྒོ་བ་ཁྲོན་གནང་དགོས་ཙིན།

ལམ་ཁྲོན་འདི་ནང་ལུ་ ཁྲོན་ཐངས་ཀྱི་གོ་རིམ་ཡང་ ༡- འབྱི་རྩོམ། ༢- ས্কྱན་རྩོམ། ༣- ས་ཁུང་། ༤- རྒྱལ་ས་ལག་ལེན། ༥-སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གུའི་སྦྱོར་བ། ༦- ཡིག་འགྲུལ་ཚུ་ གོ་རིམ་བཞིན་དུ་ རྩ་གཞུང་གི་དགོངས་དོན་དང་འཁྱིལ་ཏེ་ དང་པ་དེ་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་ ལྟོགས་གྱོད་དང་ལས་དོན། དེ་ལས་ ལྟོགས་གྱོད་དང་ལས་དོན་དང་འཁྱིལ་ཏེ་ ལྷག་ཁྲོན་འབད་ཐངས་དང་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཐངས། རྒྱ་སྐྱེད་ཤེས་ཡོན་དང་ རང་ཉིད་ལྷག་ཐུང་གི་དོན་ལུ་རྒྱབ་རྟེན་གྱི་ མཁོ་ཆས་དང་ ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་ཁ་བྱང་ཚུ་ཡང་ རིམ་བཞིན་དུ་ བཀོད་ཡོད་པ་ཙིན།

ས্কྱན་ཁྲོན་ལམ་ཁྲོན་འདི་ནང་བཀོད་ཡོད་པའི་ ལྷག་ཁྲོན་འབད་ཐངས་དང་ མཐུན་རྒྱན་མཁོ་ཆས། དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཐངས་ ཚུ་ རྩ་གཞུང་དང་འཁྱིལ་བའི་ ས্কྱན་ཁྲོན་འབད་ཐངས་ཀྱི་ གོས་འཚར་ཅམ་ཅིག་ཙིནམ་མ་ཚད། དོན་ཚན་རེ་རེ་བཞིན་དུ་ ཁྲོན་ཐངས་ཀྱི་ རིམ་པ་ཚུ་ཡང་ བཀོད་མི་ཚར་ནི་ཙིནམ་ལས་ འདི་ནང་བཀོད་ཡོད་པའི་ ལྷག་ཁྲོན་གྱི་སྦྱོང་ལྷ་ཚུ་ལས་ རིགས་བསྒྲེས་ཏེ་ ཕན་ཐུས་ཅན་གྱི་ སྦྱོང་ལྷ་གཞན་དང་གཞན་ཚུ་ཡང་ རང་གིས་དཔྱད་དེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ལུ་གཙོ་བོ་ བཏོན་དགོས་ཙིན།

ལམ་ཁྲོན་འདི་ནང་ བཀོད་ཡོད་པའི་ སྦྱོང་ལྷ་དང་འབྲེལ་བའི་ ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་ཁ་བྱང་དང་ སྒྲེལ་ཐམ་ཚུ་ འབྲེལ་ཡོད་ རྩོམ་སྒྲིགས་དང་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་ལུ་བཅུགས་མི་ཚུ་གིས་ ཙ་རྒྱ་ར་ གཅིག་སྒྲེ་མ་བཞག་པར་ སོར་ནི་འི་ཉེན་ཁ་ཡང་ ཡོད་པ་ལས་ གཅིག་ཅིག་སྒྲེ་ ལག་ལེན་འཐབ་མ་བཏུབ་རེ་འབྱུང་པ་ཅིན་ རང་གིས་དུས་མཐུན་གྱི་ ཁ་བྱང་ཚུ་འཚོལ་ ཤེས་པ་འབད་དགོས་དང་། ས্কྱན་ཁྲོན་ལམ་ཁྲོན་འདི་ཡང་ དུས་མཐུན་བཟོ་ཡི་ར་བཞག་ནི་ཙིནམ་ལས་ དུས་མཐུན་གྱི་ ས্কྱན་ཁྲོན་ལམ་ཁྲོན་ཕབ་ལེན་འབད་དེ་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོས་ཙིན།

ཡོངས་འབྲེལ་མཐོང་ཐོས་རྒྱབ་རྟེན་ འོས་འབབ་ཆེ་ཤོས་ཚུ་ འོག་གི་ཁ་བྱང་ཚུ་ལས་ འཐོབ་ཚུགས།

- http://www.education.gov.bt/?p=3779 (ཤེས་རིག་ལྷན་ཁག་གིས་བཟོ་སྐྱོན་འབད་ཡོད་པའི་ རྒྱང་བསྒྲགས་ས্কྱན་ཁྲོན།)
- https://repository.rec.gov.bt/ (རྩ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིག་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་བཟོ་སྐྱོན་འབད་ཡོད་པ།)
- https://www.dzongkha.gov.bt/dz/article/youtube-videos-produced-by-the-dzongkha-development-commission (རྫོང་ཁ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས་ཀྱིས་བཟོ་སྐྱོན་འབད་ཡོད་པ།)

ཆ་ཤས་དང་པ།

འབྲེ་རྩོམ་གྱི་ གློག་ཤོད་ལམ་ཤོག

ཕྱོག་རིམ་དགུ་པ།

འབྲེ་རྩོམ་དང་འབྲེལ་བའི་

- ཡོགས་གྲུབ།
- ལས་དོན།
- ལྟབ་ཤོད་ལམ་ཤོག
- དཔྱེ་ཁིབ་ལམ་ལུགས།
- མཐུན་རྫུན་མཚོ་ཆས།

སློབ་རིམ་ཀ་པའི་ འབྲི་རྩོམ་སློབ་སྟོན་ལམ་སྟོན།

འབྲི་རྩོམ་ཀྱི་ངོ་སྤྲོད་སློབ་སྟོན།

ལྟེགས་ལྡན།

- ཐོག་རིགས་ཚུ་ཀྱང་རྒྱ་ཆེ་ཞིང་ཕན་ཐབས་ཡོད་ཀྱང་དང་، བརྡུངས་ཏེ། རིགས་ཕྱོགས་ཅིམ་ཚུ། གཏམ་གཅུ་ལྟར་ཤིན་ཏུ་ལས། ཧང་ཀྱི་མི་ཆོ། དེན་ལྡན་བཟོ་ཀྱི་ཡུ་བཐོན་ཚུགས། ཁ་ཤས་ཐོག།
- གནད་དེན་གཏི་ཅིའི་སྐོར་ལས་འབར་རྒྱུ། བསམ་ཤེས་ཚུ་འབར་ཏེ། ཐོ་བསྡུར་དང་، འབྲི་ཤེས། དེས་ལེགས་ཚུ། རང་སྒྲུར་ཡུན། སྒྲམ་ཆོགས་པའི་ཐོག་ལས། ཅན་སྒོམ་འབར་ཚུགས། ཁ་ཤས་ཐོག།

ལས་དོན།

- ཆོག་ཤུག་དང་، ཆོགས་བཅུ། ས་ཡིག་མ་གསུམ་ཀྱི་ཐོག་ཡུ་ཡོད་མི་ཐོ་བའི་ཐོམ་རིགས་ཚུ། གཅུ་མཚམས་དང་འཕྲིན་ཤུག་ཆེ་ཏོ་དེན་ལེན་ཚུགས་དགོ།། ཁ་ཤས་ཐོམ།
- ཐོམ་རིགས་ཚུ་ཀྱང་ཆེ། མི་ཆོའི་ནང་ཁག་ཆེ་བའི་ ཤེས་ཡོན་དང་، བརྡུངས། རིགས་ཐོག་ཚུ། ཏ་ཚོ་ཞིན་མ་ལས། ཡག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།། ཁ་ཤས་ཐོམ།
- ཐྲི་རིགས་ཡོངས་འབྲེལ་ལས་འཐོན་པའི་ ཐོ་ཁ་དང་ཆོས་སྐད་ཀྱི་ཀློབ་ཁྱེན་མཚོ་ཆས་ཚུ། ཁ་ཤས། དབྱེ་དཔྱད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ ཤེས་ཡོན་དང་، བརྡུངས་ལེན་ཚུགས་དགོ།། ཁ་ཤས་ཐོམ།
- བརྡུངས་ཤོད་ལེན་ཀྱི་རིགས་ཐོག་ཡུ་བརྟེན་ཏེ། བློ་ཚུ་སྦྱབ་པའི་སྐབས། མི་ཁ་ཆོག་ཚུ། ཐོ་དགོ་ཟླ་དང་، མཆོག་ལས་ཀྱི་དང་، སེར་ཕབ་ཚུ། ཡུལ་དང་བསྡུན་ཏེ། ཚུལ་མཐུན་ཁེ། ལག་ལེན་འཐབ་ཀྱི། ཅན་སྒྲུབ་འབར་ཚུགས་དགོ།། ཁ་ཤས།

གོས་འཚར་དང་བ། འབྲི་རྩོམ་ཀྱི་ངོ་སྤྲོད་ ལྷག་སྟེ་དཔྱ་དཔྱད་འབད་ཐོག་ལས་ལྷན་ནི་འགོས་འཚར།

ཀློབ་ཁྱེན་ལམ་ཡིག

སློབ་རིམ་བརྒྱུད་པའི་ནང་། ཀློབ་ཡོད་པའི་ དེན་ཚན། འབྲི་ཐོམ་འོ་ས་ཀྱི་ཐོག་ཡུ། བསྒྲུར་ཞིག་འབར་ནི་ཧོ་ཅན་ཡུ། ཁ་ཤམ་གསལ། ཁྱེད་ཡལ་ནི་ཏོ་རིམ་དང་འཕྲིན་ཏེ། ལག་ལེན་འཐབ་ནི། དཔེ་ཁག།

སློབ་ཡུག་ཚུ་ཡུ། འབྲི་ཐོམ་ཀྱི་ཏོ་དེན། ཀློབ་ཁྱེད་འབར་བཤད་ནི་ཧོ་ཅན་ཡུ། ཁྱེད་ལྟ་ཅིག་འཏོ་འདེན་འཐབ་ནི་ཡིན་པ་ཅིག།

གསར་ཤོག། རྩས་དེབ་དང་، ཀློག་དེབ། གང་རྩུ་ཅིག། འཆོལ་འབག་ཁྱེད་ཀྱི་ན། སློབ་ཡུག་ཚུ་ཡུ། ཀློག་བཤད་ཀྱི། ཁ་ཤམ་གསལ་ཀྱི། ཁནད་དེན་ཚུ་ཀློ་ཅིག་ཡུ། དཔྱ་དཔྱད་འབར་བཤད་ནི།

✓ ཐོ་རིགས་ཀི་དཔྱ་བ། ཁ་ཅིའི་ནང་ཚུ་པ་ཡིན་ན?

- ✓ གཏི་ཚད་བར? ཡང་ན། འབྲི་ཐོག་ཁེན་མ་ གཏེ་ཤེ་ ཇ་ཞོ་ཡི?
- ✓ སློབ་ལྷན་ཁང་ཀྱི། འབྲི་ཐོག་ཀྱི་ཡིག་ཡིན། རང་ཕྱོགས་ཀྱི་ཐོག་ཡས། བཤད་པ་ཕྱི་བཟློག་ཀྱི
- ✓ ཡན་ཚུ། ཆ་ཤོགས་དམར་ལར། བཤད་བཟློག་ཀྱི
- ✓ ཁྲོས་བསྡུར་ཀྱི་བཟློ་ཡིན་བཅོན་ཏེ། འབྲི་ཐོག་ཐེར་ཝི་གཏི་ཚད་ཁེན་ན། ཇ་ཞོ་བཟློ་ཀྱི

ཁྲོས་འཚར་གཉིས་པ། འབྲི་ཐུམ་ཀྱི་ངོ་སྤྲོད་འཚོལ་ཞིབ་ཐོག་ལས་ལྟབ་ནི་ཁྲོས་འཚར།

ལྟབ་སྟོན་ལམ་ལུགས།

ཚོགས་ཀྱི་སློབ་དཔེ་དང་། ཡོངས་འཛིན་འཚར་སློབ་ཁྲུད། འབྲི་ཐུམ་ཀྱི་ངོ་སྤྲོ་གཏེ་ཤེ་བཀོད་ཡོད་གཏ་ ཏེ་ཚུ་བཀྲ་ཤིས་ ཇི་བསྡུར་འབད་ཀྱི

དཔེ་ཅིག

- སློབ་དཔེ། ཇི་ཀི་དཔང་ཐུན་ཀི། ཨོཀ་གཙང་༢༠ ། སློབ་ཀིམ་དགུ་པ། ཐོ་ཀཱུང་དང་ཁྲུ་ཀི་ཁོང་འགེན་ཡས་ཁྲངས།
- ཡམ་ལྷུང་ཁོད་ཟེར། (འབྲི་ཐུམ་ཀྱི་ངོ་སྤྲོ་འབྲི་ཐངས) བློ་ཀ་ཅེ་དཔེ་ཕྱུག

ཡོངས་འབྲེལ་འཚར་སྐོ།

- https://bowvalleycollege.libguides.com/essay (How to write essay)

དེ་ཚུ་ ཐཱ་ཚན་གཅིན་ཁམ་ཡས་ ཀ་ཅེ་ཡུ་དཔེ་ཡེགས་ཀིམ་ཁ་ཞུ་ཀ་ཀ་ ཀ་དམ་འགྲ་ཐབ་དེ་ ཇི་བསྡུར་འབད་ཀྱི། ཙིང་ཁ་ཁ་ཤུ་ནས་ ཡོད་ ཚི་ཚུ་ཡང་ ཡེགས་ཀིམ་ལྷ་ ཐཱ་ཅེ་ཀིན་ན་ ཁ་ཤ་ཐམ་ཕྱིར་ཏེ་ ཐོ་ཡ་ཁ་ལྷ་ཕྱིར་བཟློ་ཀྱི། ཙེ་ཡ་ཁ་ལྷ་ཕྱིར་ཏེ་ ཁ་ཤ་ཁ་ལྷ་ཕྱིར་ལ་ ཐཱ་ཅེ་ཀ་ཀ

ཁྲོས་འཚར་ཁ་ལྷུམ་པ། འབྲི་ཐུམ་ཀྱི་ངོ་སྤྲོ་ ཏ་བ་ད་ང་འཁྲིལ་ལྟབ་ནི་ཁྲོས་འཚར།

ལྟབ་སྟོན་ལམ་ལུགས།

ཚོགས་ཀྱི་ཏ་ཕ་ཚུ་ ཀ་ཅེ་ཀན་ ཁ་ཤ་ཐ་ཅ་ཏ། ཡང་ན། ཆུ་ཕ་རྒྱ/ ཡོངས་འབྲེལ་ཚུ་ནང་ལས་ འཚོལ་ཏ་ཀ་ཕ་ལྟེག་ ཀྱི ཏ་ལས་ ཡན་ཚུ་ ཏ་ལར་ལར་ཇི་ཀི་ཀིན་ལས་ ཚོས་འཛིན་ཡོད་ཨེ་ ཁྲོས་བསྡུར་འབད་ཏེ་ ཡན་ལེགས་ཅོས་ཀི་ ཐ་ བཀོད་འབད་བཟློ་ཀྱི

- འབྲི་ཐུམ་ཟེར་ཝི་ཀི་ ཀ་ཅེ་ཡུ་ཀོ་ལ་ཡིན་མས?
- འབྲི་ཐུམ་ཀི་ ཀ་ཏེ་ཤ་ ཕ་ཏ་ཀོ་ཀ་ཡིན་མས?
- འབྲི་ཐུམ་ནང་ ཀ་ཅེ་ར་ཚུ་ཏ་ཀོ་ཀ་ཡིན་མས་ཀོ?
- འབྲི་ཐུམ་ཏ་ང་ ཤུན་ཐུམ་ ཤུ་ ཚུ་ཀ་ལར་ཀ་ ཁྱད་པར་ཀ་ཅ་ཏ་ཀོ?

ལྷག་སྒྲུང་བཙུད་དོན་གྱི་ཏི་ཏི་བ།

- ཁྱོད་ཀྱི། འབྲི་ཐོམ་གྱི་ངོ་སྤྲོད་ཀྱི་སྐོར་ཡས་གཏི་ཚེར་ཅ་གོ་ཡི?
- འབྲི་ཐོམ་བཟོ་མི་འདི་གཏེ་ཀྱི་ཚེད་ཀྱི་ཅིག་མས་གོ?

དཔྱེ་ཁྱིས།

༡ འབྲི་ཐོམ་བཟོ་མི་འདི་ གཏི་བཟུམ་ཅིག་ཡུ་ གོ་ལྷ་ཙམ་ཀྱི་ བཟོ་མི་ཁི་ཕྱོ་བཙུམ་ཚུ་ བགོ་དེ་ཀེ་ ཡས་ལས་སྨན་བཏུག་གི་དང་། ཡིག་ ཐོག་ཡུ་ཕྱི་བཏུག་གི་ཚུ་ འབད་ཀེ་ ཤེས་མ་ཤེས་བཅུ་དགོ།།

༢ སློབ་ཕྲུག་ཤད་ཁྲོག་ཡུ་ འབྲི་ཐོམ་བཟོ་མི་འདི་ ཇོམ་འཛིན་འབད་གི་ཤེད་ཁྲན་ཡུ་ ཏིས་ཡན་འབད་བཏུག་ཀྱི་ ཤེས་མ་ཤེས་དགོ་ ཁེལ་འབད་དགོ།།

༣ དཔྱེ་བམ་ཕྱི་བར་ སྒྲིར་བཅུང་ འབྲི་ཐོམ་ཅིག་ 'འབྲི་ཐོམ་གྱི་ཁྱད་རྫོགས་དང་འཁྲིལ་ ཐོ་བཏུག་ཀྱི་ དཔྱེ་ཁྱིས་འབད་དགོ།།

༤ འབྲི་ཐོམ་ཡིག་ཤོས་ཀྱི་ དཔྱེ་ཚད་བཟོ་ཁྱིམ་ཡས་ སློབ་ཕྲུག་ཁོང་རའི་འབྲི་ཐོམ་ཚུ་ ཤད་ཀྱོག་ དཔྱེ་ཁྱིས་འབད་བཏུག་དགོ།།

མཐུན་ཕྱེན་དང་ མཚོ་ཆས།

1. སློབ་དེས། ཁྱག་རིག་དང་ཐོམ་རིག།། ཤོག་གཞས་༢༠ ། སློབ་རིམ་ཏུག་པ། ཐ་གཏུང་དང་ཁྱད་རིག་ཁོང་འཚེལ་ཡས་ལྟེར།
2. ཐོ་ཡ་འབྲི་ཐོམ་ཕྱོགས་བསྡེས། ཐོ་ཡ་ཁོང་འཚེལ་ཁྱན་ཆོགས།

ཁྱོས་འཆར་བཞེ་པ། འབྲི་རྩོམ་གྱི་ངོ་སྤྲོད་ འཆོལ་ཞེས་དང་ གལ་སྤྲུང་གྱི་ཐོག་ལས་ལྷག་ནི།

ཁྱབ་ཁྱོན་ཕྱོར་ལྟ།

འོག་གི་སློབ་དེས་དང་ ཡོངས་འཛིལ་འཚར་སྒོ་ཚུ་དང་ འབྲི་ཐོམ་གྱི་ངོ་སྤྲད་གཏི་ཡོད་གཏ་ རེ་ཚུ་བཅུ་ཀྱི་ ཁྱབ་ཕྱུང་འབད་གི།

དཔེ་དེས།

- སློབ་དེས། ཁྱག་རིག་དང་ཐོམ་རིག།། ཤོག་གཞས་༢༥ ། སློབ་རིམ་ཏུག་པ། ཐ་གཏུང་དང་ཁྱད་རིག་ཁོང་འཚེལ་ཡས་ལྟེར།
- ཐོ་ཡ་འབྲི་ཐོམ་ཕྱོགས་བསྡེས། ཐོ་ཡ་ཁོང་འཚེལ་ཁྱན་ཆོགས།
- ཡམ་ཕྱོན་ཅན་གས་ཡ། ཀུན་ལེགས་རྒྱམ་ཆུལ། བློ་ཀ་ཏེ་དཔེ་བསྒྲུན།

ཡོངས་འཛིལ་འཚར་སྒོ།

- https://essayreply.com/what-is-an-essay/ (འབྲི་ཐོམ་གྱི་ཤོད་ཏུ་ འབྲི་བཀོད།)
- https://penandthepad.com/elements-essay-writing-7875213.html (འབྲི་ཐོམ་གྱི་ འབྲི་བཀོད་དང་ ཆ་ཤས་ཚང་དགོས་ཚུ།)

དེ་ཚུ། བཀྲ་ཚར་གཞི་རྒྱུན་ཡས། ཁྱིམ་བཅུར་འབྲི་ཐུགས་ཀྱི་འབྲི་བཀོད། འབྲི་ཐང་མ་འདྲིལ་ཚུ། གལ་ས་ཤུལ་འབར་དེ། བཀྲ་བཤད་གཞི་ཞིག་ཅ། ཁམས་ཀུན་ཅན་ཡིན་ཨ་ཅི། ཁ་ཤས་ཀ་ཆུ་ལ་ཡོ། ཕ་ཤུལ་ཀྱི།

འབྲི་ཐུགས་འབྲི་ཐང་ལྟར་སྟོན།

ལྟོག་ལས་གྱུས།

- ཐོག་རིགས་ཀྱི་ཤུར་བ་ཐོབ་ཡས། ཕྱི་ཀྱི་ཡུ་ཁོར་ལས་ནང་ཤིས་ཚུད་དེ། རང་གི་ཚོར་ཅམས་ཚུ། ཐོག་རིགས་ཀྱི་རྒྱམ་པ་གང་འདོམ་ཀྱི་ཐོག་ཡས། བཀོད་དེ། མཁས་ཅམས་བདེ་ཁྲིན་ཚུགས། ཁ་ཕྱི་ཀྱི་།
- ཤུད་ཕྱུར་འབར་ཐང་ལས་ཀྱི། ཤུར་ཐོབ་ཀ་ཅ་ཨ། ཅ་ཅར་མཁོ་བའི་ཁན་ཏེ་དེན་ཚུ། ཐོ་ཡར་ཁ་ཅང་ཤུད་ཕྱུར་འབར་དེ། ཡག་ཡེན་འཐབ་ཚུགས། ཁ་ཕྱི་ཀྱི་།
- དཔེ་ལྟོ་ཀྱི་ཡམ་ཡུགས་ཡུ་བརྟེན་ཏེ། ཡོ་ཀཅིག་ཀྱི་ནང་ཡུ། རང་གི་ཤུར་ལྷ་ཏྲ་ཀ་ཏོས། ཡས་མ་ཀུར་མ་ཅིག། དཔེ་ལྟོ་ནང་། བསྡུ་གསོག་འབར་དེ། ཀ་རྟོག་གི་ཐོག། ཕྱི་ཀྱི་ཁོ་ནས་གྱུས་ཡར་ཆུས་གཏང་ཚུགས།ཁ་ཕྱི་།

ཡས་དོན།

- ཆོག་མཚམས། བརྟེད་མཚམས། དེན་མཚམས་བཅད་ཐང་ལས་ཚུ་ཀ་བ་ཨ། ཡིག་རིགས་ཀ་ཅ་ཕྱི་རྒྱུ། ཀ་ཏེ་བདེ་ཅ་ཀ་ཏོ་ཤེ། ཕྱིས་ཅ། ཡི་ཀྱའི་འབྲི་བཀོད། མཇོས་ཆ་ཏང་ལ་ནུན་ཤེ་བཟ་ཨ། ཕྱི་ཚུགས་ཏོ།།
- འབྲི་ཐོག་ཀྱི་ཁྲུ་རྒྱ་ཚུ་ཤུར་བཐོན་འབར་དེ། ཀན་ཏེ་དེན་ཀ་ཅ་ཕྱི་ཏོ་ཏུ། འཆར་ལྷ། ཡོ་ཆུས། ཆུ་ལ་ལྷ། ཆུས་ལཱ་ཏ། ཀྱི་རིགས་ཐང་ཚུ། ཡག་ཡེན་འཐབ་ཐོག་ཡས། འབྲེལ་ཡོད་འབྲི་ཐོག་ཀྱི་རྒྱམ་པ་ནང་བཏུགས་ཅ། ཕྱི་ཚུགས་ཏོ།།

ཐོས་འཚར་དང་པ། ཐུ་རིམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ འབྲི་ཐུགས་ཁྱི་ནི་ལྟར་སྟོན།

ཀྱབ་ཀྱོན་ཤྱོར་ལ།

འབྲི་ཐོག་འབྲི་ཐང་ཀྱི་ཏོ་རིམ། ཀྱབ་ཀྱོན་འབར་ཀྱི་ཁི་དེན་ཡུ། ཀ་ཤ་ཀས་ལས་ཤྱོར་ལ་འདྲིལ་ཅ། ཡག་ཡེན་འཐབ་ཀྱི། ནང་པར། ཚེ་ཤུར་ཀྱི་ཆོས་ཚན་ནང། ཀྱབ་ཁྲོལ་ཡོད་པའི། འབྲི་ཐོག་འབྲི་ཐང་ཀྱི་ཏོ་རིམ་ཚུ། ཐོས་ཤུར་ཀྱི་ཐོབ་ཡས། ཀན་ནང་དེན། ཐོ་བཀོད་ཀྱི།

༡། ཤོད་འབྲི། (Pre-Writing)

- ཅ་མ་ར། དེན་ཚན་ཀ་ནམ་ཁ་ཀྱི།
- ✓ ཅ་ཡང། འབྲི་ཐོག་ཀྱི་དེན་ཚན་ཚུ། རང་གི་ཅམས་ཤྱོར་ནང། ཡོན་ཏན་ཀྱི་ཐོབ་ཡས། ཕྱི་ཚུགས་པ་ནང།
- ✓ ཀན་ནང་དེན་ཡུ། ཞིབ་འཚོལ་ཀྱི་ཏོ་ཤུལས་ཡོད་པ།
- ✓ ཆུ་བ་རྟེན་ཀྱི་རིགས་ཚུ་འཐོབ་ཚུགས་པ།

- ✓ གནས་ཆུར་དུ་འཁྱིལ་བའི་དགོས་མཁོ་ཡོད་པ།
- ✓ ཁྱད་མི་ཚུ་གི་ སྦྱོ་བ་ཚུ་ཡུ་ གཞི་བཞག་ཐོག་ལས་ ཕྱི་བ་ཅིན་ འབྲི་ཐུམ་འདི་ ཡན་ལག་ཏོག་ཙེ་ཁག་ཚུ་གས་གི་ཚིན།
- དེ་ལས་ ཞན་ཆེ་བའི་གནད་དོན་ཚུ་ བསྡུ་སྒྲིག་འབད་གི།
- གནད་དོན་གཏི་ཅིར་བཏོན་གྱི་ཚིན་ནའི་ ཐབས་ཤེས་བསྒྲིག་གི་ཚིན།

༢ ། བཀོད་རྒྱ་ཡིག (outlining)

སྔོན་འབྲི་གི་སྒྲབས་ བསྡུ་སྒྲིག་འབད་ཡོད་པའི་ གནད་དོན་ཚུ་ ཡན་ལག་འཐབ་རྒྱ་ ཐུན་བཅུ་འབྲི་ཐུམ་གྱི་ བཀོད་ཡིག་ཅིག་ བཟོ་གི། དེ་ཡུ་འཆར་གཞི་ཟིར་སྒྲབ་ཀྱུར་བརྟེག་ འཆར་གཞི་ཞིག་ཟིས་ ཡན་ལག་ཏོག་བཟོ་རྒྱ་ཕྱི་བ་ཅིན་ དེ་ནས་འབྲི་ཐུམ་ཕྱི་གི་ཡུ་ ཡམ་རྒྱུ་ཡེགས་ཏོག་ ཕྱིན་ཚུ་གས་པ་ཚིན། འབྲི་ཐུམ་གྱི་འཆར་གཞི་ཞིག་ཡུ་ དོན་ཚན་གཏན་ཁག་ཁ་ཅིག་དང་ དེ་སྦྱོར་ བར་གྱི་ གནད་དོན་ མཇུག་བསྡུ་ཚུ་ ཁ་དེ་ཝེ་ཕྱི་གི་ཚིན་ནད་། བར་གྱི་གནད་དོན་ མཇུག་བསྡུ་ཚུ་ ཁ་ཅིས་བཏོན་ཏེ་ཕྱི་གི་ཚིན་ནའི་ འཆར་གཞི་ཚུ་ ཚུ་པ་ ཚིན།

༣ ། ཟིན་ཕྱིས། (Drafting)

བཀོད་ཡིག་ནང་ཡོད་པའི་ གནད་དོན་ཚུ་བཏོན་ཏེ་ ཁྱད་རྫུན་ཚང་བའི་འབྲི་ཐུམ་ ཅིག་ཕྱི་གི།

ཆུ་བཅིད་དཔེ་ཅེས།

- སློབ་དེས། ཁྱད་ཡིག་དང་ཐོ་ཐུམ་ཡིག། ཏོག་ཁ་ཤས་༢༢ ། སློབ་ཡིམ་དགུ་པ། ཚ་ཁ་ཞུང་དང་ཁྱད་ཡིག་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས།
- English Textbook, Reading and Literature, Class IX, DCPD

ཡོངས་འབྲེལ་འཆར་སྟོན།

https://slideplayer.com/slide/10565130/ (ཚིང་སྐད་ནང་ཡོད་པའི་ འབྲི་ཐུམ་འབྲི་ཐབས་ཀྱི་གོ་རིམ་)

གོས་འཚར་གཉིས་པ། ལས་འགལ་གཞི་བཞག་གི་ཐོག་ལས་ལྟར་ནི།

ཁྱད་ཆོས་ཚུལ།

ལས་འགལ་གཞི་བཞག་གི་ཐོག་ལས་ འབྲི་ཐུམ་འབྲི་ཐབས་ཀྱི་གོ་རིམ་ ཁྱད་ཆོས་འབད་གི་དེ་དེ་ཡིན་ཡུ་ ཚུད་ལྟར་ཁོ་ཁ་ཏེ་ཁ་ཐབ་གི་ཚིན་པ་ཅིག།

- ཚིང་སྐད་ཀྱི་ཆོས་ཚན་ནང་ ཁྱད་གྱི་ཡོད་པའི་ འབྲི་ཐུམ་འབྲི་ཐབས་ཀྱི་གོ་རིམ་ཡུ་ གཞི་བཞག་ཆེ་ཤས་ ཁྱད་ལྟར་ ཁྱད་ཚུལ་ འབད་གི།
- འབྲི་ཐུམ་འབྲི་ཐབས་ཀྱི་གོ་རིམ་དང་འབྲེལ་བ་ཅི་ ཟླ་བ་ལྷན་ཀར་ཡོད། གཤམ་གས་དང་འབྲེལ་བའི་ དོན་ཚན་ཅིག་གི་ཐོག་ཡུ་ འབྲི་ཐུམ་ཅིག་ ཕྱི་བཏུག་གི།

- ཐུན་བཀའ་ཁོག་ཏོག་ཁ་ཤས། མ་ཐོག་ཚུན་ཚོད། ཡོག་ཏེའུ་བྲི་བཤད་ཀྱི་ཁ། རང་སོའི་དེ་པེ་ལྟོ་ཁ། བསྡུ་གསོག་འབར་དེ་བཞག་བཤད་ཀྱི།
- བསྡུ་གསོག་འབར་དེ་ཡོད་པའི་ ཁྲི་ལྟོམ་ཚུའི་ཁྲམ་ཡས། ཁྲི་ལྟོམ་ཕྲག་ཏོག་ཅ། ཡས་༤ འི་བར་ན་མཇུག་གཏོན་ཆུ་བཤད་ཀྱི།

ལྷན་སྒྲུང་བཅུད་དོན་གྱི་ཐེ་བ།

- ཁྲི་ལྟོམ་ཁྲི་ཟླ་དེ། ཁྲི་ཐར་མ་ཀྱི་གོ་རིམ། གཏེ་ཚེ་ལོ་ལྟོ?
- ཚོན་ཁྲི། ཟེར་མི་ཁ་དེ། གཏི་ལྟོ? དེ་ནང་ཡུ། གཏི་ཚུན་ཚུད་པ་ལྟོ?
- ཟིན་ཕྲིས། ཟེར་མི་ཁ་དེ་གཏི་ལྟོ? དེ་ནང་ཡུ། གཏི་ཚུན་ཚུད་པ་ལྟོ?

དབྱེ་ཞིག

 ། ཁྲི་ལྟོམ་གས་ཁ་ལྟོམ་ཁ་བར་ཡོད་མི་ཚུ། སློབ་དཔོན་རང་ཁ་ཀི་གནས་སྐབས་དང་ཁ་ཕྱིས་ཀ། ཤུགས་ཀྱི་ཚད་གཏི་བཟོ་ཞིག་ན། དབྱེ་ཞིག་ཁ་བར་ཀྱི། དཔེར་རྒྱ

ཁྱད་རྫས།	ནང་དོན།	ཚོགས་དོན་བཏུགས་ཐང་ཡས།	ཡིག་ཕྱྲུ།	སྐད་ཡིག་ཁག་ཀེན།	བསྡོམས།

 ། ཚོགས་དོན་ཡུན་ལྡན་ཚོགས་ཅོག་ཅོ་ཝཱ། ཁག་ཀེན་ཁ་ཐབས་མ་ཁ་ཐབས་དབྱེ་ཞིག་ཁ་བར་དགོ།

 ། དབྱེ་ཞིག་ཁ་བར་ཞིན་ན། ཟླ་མ་རིག་པ་ཏོས་ཚུ། རང་སོའི་དེ་པེ་ལྟོ་ནང་བཞག་བཏུགས་ཀྱི།

མཐུན་ཆེན་དང་ མཚོ་ཆས།

 ། སློབ་དཔེ། ཇི་ཀི་ཀི་དང་ཟླ་མ་ཀི། ཏོག་ཁ་ཤས་ ། སློབ་རིམ་དུག་པ། ཐ་ཁ་ཞུང་དང་ཁྲད་ཀི་ཀོ་ཁ་ཅཱཀ་ཁས་ཁྲར།

 ། English Textbook, Reading and Literature, Class IX, DCPD

 ། ཐོ་ཡ་ཁ་ཁྲི་ཟླ་ཡིག་ལས་ལས་ལེས། ཐོ་ཡ་ཀོ་ཁ་ཅཱཀ་ཇི་ཚོགས།

ཁྲི་ལྟོམ་གྱི་ཁྲི་བཀོད། ཁོས་བསྡུར་ཁབད་དེ། བསྐྱར་ཞིབ་ཁབད་ཐོག་ལས་ལྷན་ཇིའི་ཁོས་ཁ་ཆར།

ལྟོགས་གླུ།

- ཀ་ཤན་ཀྱིས་ཟླ་ལྷོག་ཁ་བར་ཡིའི། ཟླ་མ་རིག་ཚུ་ལས་རིགས་ལས་ཀ། རང་ཀིས་ཡང་། ཚོག་ཀི་ནུམ་ཁ་ཏུར། ཡུན་ལྡན་ཚོགས་ཡའི་ལྟོ་ལས། ཟླ་མ་རིག་མ་ཁ་བདམ་ཚུ། ཟླ་མ་ལྟོ་ཁ་ཁ་ཤས་ཚུ་ལས། ［ཇ་ཀ་ཟླ་མ］

- གཞན་གྱིས་ཐོམ་ལྷོག་འབར་མིའི་ ཐོམ་རིག་ཚུལ་ལས་རིག་པས་བསྟེན་ཏེ་ རང་གིས་ཡང་ ཆོག་གི་རྒྱམ་འགྱུར་ ཟུན་ལྡན་ཆོག་པས་ པའི་སྒོ་ལས་ ཐོམ་རིག་མ་འདྲལ་ཚུལ་ ཐོམ་ལྷོག་འབར་ཚུལ་གས། ཁ་ཤི་ཀ་ཀ
- འབྲི་ཐོམ་ སྐྱན་ཐོམ་ ལྷུང་ རྒྱམ་ཐབ་ འཁྲབ་ལྷུང་ལ་ལོག་པས་པའི་ ཐོམ་རིག་ཏུང་འབྲེལ་བའི་ གནད་དོན་ཚུལ་ ཅན་ཁྱེད་ཀྱིས་ ལས་ དགེ་བ་དཔྱད་དེ་ བདུན་མ་བདུན་ཀྱི་ བསམ་འཆར་ཕན་དེ་ཀྱིར་ གནས་ཆེར་ཏུང་འཕྲིལ་ གནད་དོན་ཀྱི་རྒྱས་ཕྱུད་ གང་ལེགས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ ལྷན་ཚུལ་གས།ཁ ཅན་ལྷན།

ལས་དོན།

1. ཐོམ་རིག་ཚུལ་ཁྱད་ཆེ་ ཚི་ཆོས་ཀྱི་བཤད་ཆེ་བའི་ ཤེས་ཡོན་དེ་ དང་ བརྡ་དོན་ རིག་ཐོབ་ཚུལ་ ཅི་གི་ཤེས་ཀྱམ་ལས་ ཡན་ལེན་འཐབ་ ཚུལ་གས་དགོ། ཁ ཁྱད་ཐོམ།ཁ
2. འགྲེལ་བཤད། ལོ་རྒྱུས། འཆར་ལྡེ། རྒྱས་བཤད། རྒྱུ་ལྡན་ཁྱད་ཀྱི་ཐོམ་ཚུལ་ཁྱད་ཀྱི་ རྒྱུ་དཔྱད་འབར་ཐོག་ལས་ ཐོག་ཡོན་ཡོས་འཛིན་འབར་ཚུལ་གས་དགོ།ཁ ཁྱད་ཐོམ།ཁ
3. ཆོག་མཚམས་ བརྗེ་མཚམས་ དོན་མཚམས་བཅུ་ཐར་ཚུལ་ཁྱབ་ཀྱི་ ཡིག་རིག་ཀ་ཅི་བྲི་ཟུང་ ཁྱད་ཏོ་བདེ་ཅོ་ཀེ་ ཕྲིས་ ཏེ་ ཡི་ཀྱའི་འབྲི་བཀོད་ ཨཛོས་ཆ་དང་ཀུན་ལྡན་ཀྱི་ བཟོ་ཚུལ་གས་དགོ།

ཁྱབ་ཀྱི་ཐུན་ཚྭང་ལ།

སློབ་རིམ་བརྒྱུ་པའི་ནང་ ཁྱབ་ཡོད་པའི་ འབྲི་ཐོམ་གྱི་འབྲི་བཀོད་ བསྒྲུར་ཞིག་འབར་ཞིའི་ཏེ་ཤུ་ ཀ་ཤ་ཀས་ཀལ་ཚྭང་ལའི་ཀོ་རིམ་ དང་འཕྲིལ་ཏེ་ ཡན་ལེན་འཐབ་ཀྱི། དཔེར་ནི།

སློབ་རིམ་བརྒྱུ་པ་ནང་ ཁྱབ་ཡོད་པའི་ འབྲི་ཐོམ་གྱི་ འབྲི་བཀོད་ བསྒྲུར་ཞིག་འབར་དེ་ ཅོ་ཀ་ཀ་ འབྲི་བཀོད་འདི་ ཤམ་འགར་ ཐུ་ཤེ་ཀ་ཀ་ ཁ་ཤ་ཀ་ཀ་ ཁྱབ་ཀྱི་ཐུན་ཚྭང་ཀྱི།

ཤྱི་པར་བཅུ་འབྲི་ཐོག་ཀྱི་ནུས་པ་གཏི་ཚད་ཀྱི་ཅུ་ཤས་ཀྱི་ཡིག་ཆ།

འབྲི་ཐོག་འབྲི་ཐབས་ཀྱི་ཁྲུ་རྒྱུ

๑. རྟེན་ཚན།
๒. མགོ་རྒྱན། (๓)
๓. ཏེ་སྒྲོན།
    ๑. ཤྱི་པར་བཅུ་རྟེན་ཚན་ཀྱི་ཏེ་སྒྲོན།
    ๒. དཀའ་ཚན།
    ๓. ཐོ་བའི་རྟེ་ཡ། (Thesis Statement)
๔. བར་ཀྱི་གནད་རྟེན། (རྟེན་མཚམས་ ๓ ཅེ་ཏེག)
    ๑. ཐོ་བའི་རྟེ་ཡ་དང་འབྲེལ་བའི་ཡན་ལག་གི་རྟེ་ཡ། (Topic Sentence)
    ๒. འགྲུར་ཁུངས་དང་ལྡན་པའི་ཚན་ཡ་ཁ་གསལ།
    ๓. རྟེན་མཚམས་ཀྱི་བཤད་རྟེན།
๕. མཇུག་བསྡུ རྟེན་ཚན་བཤད་རྟེན།

དཔེ་སྟོན་གྱི་ཐོག་ལས་ འབྲི་རྩོམ་ བྱི་བཅུག་ལྟར་ནི།

ལྟོག་གས་གྲུབ

- གཞན་ཀྱིས་ཐོམ་སྒྲིག་འབར་མིའི་ ཐོམ་རིག་ཚུལ་ལས་རིག་ས་བསྒྲེས་ཏེ་ རང་གིས་ཡང་ ཆོག་གི་རྩམ་འགྲུར་ ཡུན་རྒྱུམ་ཆོགས་ པའི་སྒོ་ལས་ ཐོམ་རིག་མ་འད�་ཚུལ་ ཐོམ་སྒྲིག་འབར་ཚུལ་གས། ཁ་ཅིག་ཐོམ།
- ཐོམ་རིག་གི་ཕྱོར་བ་ཐོབ་ལས་ ཕྱི་ཀྱི་ལུ་ཏོམས་ཀ་ཤིས་ཚུད་ཏེ་ རང་གི་ཆོར་ཅམས་ཚུལ་ ཐོམ་རིག་གི་རྩམ་པ་ཁ་ཏང་ཁོས་ཀྱི་ཐོག་ ལས་ བཀོད་ཏེ་ མཁས་ཅམས་བཅོན་ཚུལ་གས།(ཕྱི་ཀྱི།)

ལས་དོན

- ཐོམ་རིག་ཚུལ་ཁ་ཅིག་ཅེ་ མི་ཆོའི་ནང་འགན་ཆེ་བའི་ ཤེས་ཡོན་དང་ བརྡ་རྟེན་ རིག་ཐོག་ལྟ་ཚུལ་ ཅ་ཀོ་ཀའི་ནི་མ་ལས་ ཡན་ལེན་ འཐབ་ཚུལ་གས་དགོ། ཁ་ཅིག་ཐོམ།
- འབྲི་ཐོམ་ཀྱི་ཁྲུ་རྒྱུ་ཚུལ་ཕྱོར་བཐོན་འབར་ཏེ་ གནད་རྟེན་གཏི་ཚད་ཀྱི་ཀོ་ཏེ་ འཆར་ལྟེ་ ལོ་ཆུས་ ཆུ་ལྟུ་ ཆུས་བཤད་ ཀྱི་རིག་ཐོལ་ཚུལ་ ཡན་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ འབྲེལ་ཡོད་འབྲི་ཐོམ་ཀྱི་རྩམ་པ་ནང་བཏུགས་ཏེ་ ཕྱི་ཚུགས་དགོ།

ལྟར་སྟོན་སྒྲོང་ལ།

- སློབ་དཔོན་ཀྱིས་ ཁོག་གི་ཀོ་རིམ་བཞིན་ དཔེ་ཤེ་བཅའ་ལྟེ་ཐུབ་ལྟ་ ཁབས་ནི་ཀྱི་ན་ དཔེ་ཤེ་ལུ་ ཁ་ཤི་ཁཤན་ལྟ་ རང་ ལྟོ་ཕས་ཀྱི་དཔེ་ཤེ་ ཕྱི་བཤད་ཀྱི།

✓ འབྲི་ཐེམ་ཡོ་ཚྲོད།

ཇ ཕྱུ་དང་ཤིང་གི་བཅུན་བཏོམ་ཡས། རྡེ་དཔོན་བཟང་པོའི་བཀའ་དཀྲིན་ཀྱིས། ཁ་ཡོག་འཚོར་མཐའ་ཐང་དང་བར་ཁ་ཀུན། ཁྲོད་ཀ་ལྷེལ་ བཙུན་པ་ཡི། འཕྲི་ཤིང་ཐུ་ཚོ་དཀྱུང་ལ་བསྒྲེགས། ། ཟེར་ཡོ་བཟླམ། ཐོག་མ་ཀུན་ཟེར་མི་འདི་ཐུ་བ་གསུམ་ཡུ། ཕན་ཐོག་མ་ཀྱི་ཡོ་ཕྲ་ཀུ། དམའམ་གཙོའི་ཡིང་ཡུགས་ནང་། གཞུང་དབུ་ཁྲི་མི་འདི། ཡོན་ཏན་དང་ཀུན་ལས་ལྡོང་ཚུ། ཤ་ལྷེན་དང་། ཐུམས་ལེམས་ཚུ། ཅེ་ཡས་མི་ལེར་ གཅེ་པ་ཡུ། ཕན་ཐོག་ས་ཚུ་ཀྱི་མི་ཡོམས་ཅིག། ཐོག་མ་ཀུན་བཤད་ལས་ཏེ། བཅཱ་འཐུ་འབད་མི་ཅིག་ཡུ། ལྷབ་ཙེན།

དུས་ཆོད་འདི་བཟླམ་ཅིག་ནང་། ནང་གི་ཀུལ་ཕབ་ཡུ། ཕན་ཐོག་པའི་ལ་ཟེར་ཏུང་། ཡོམ་འབབ་ལ་ཀུན་པའི་མི་ཡོམ་བཅཱ་འཐུ་འབད་ཀྱི་ཡོ་ཕྲ་ཡུ། ཆགས་ལ་ཁ་ཐུག་ས་རིམ་མེད་པའི་ ཐ་ལྷ་ཡས་ཐོག་ཀུན་བཤད་ལས་པ་ཅིག། ནང་དང་ཀུལ་ཕབ་ཀ་ཉིས་ཆ་ཡ་ཡུ། ཕན་པ་ཀན་མ་མེད་ས་མེད་ཡོད་པ་ ཤ་ལ། ཅེ་མེད། ཀན་ཏེ་ཤ་ལ་ཐོ་ལ་ཡོ། ཡོད་པ་ཙམ་ཅིག།

➢ ཐོག་ཀན། ཁ་ཕབ་ལ། ཡོད་མི་འདི། ཇི་ཆགས་ཡོ་ལ་ཡོད་ཤ།

➢ ཐོག་ཀན། ཇི་ནམ་ལ། ཡོད་མི་འདི། ཐ་བའི་བཤད་ཤ། (Thesis Statement)

✓ བར་ཀྱི་ཀན་ཏུ་ཇི།

འཕྲི་རྒྱུ་པའི་ཤ་ཀུམ་ཡས་ལང་། ཁ་ཕ་ཐེ་ས་ཀ་ཡན། ཕྱུ་ལང་ཐེ་ཀོས་འཛལ། ཟེར་ཡོ་བཟླམ། ཤང་ཤ་ཉེ་མི་ཙེན་ཟེར། ཐོག་ས་ཀུན་བཤད་ས་ཡ་ཅིག། ཐི་ཏེ་ཀོས། ཀུ་ལ་ཡས་ཀུལ་ཕབ་ཡུ། ཕན་ཀྱི་མེན་ཡར། ཀན་ཏེ་ཡའི་ཀན་ཏེ་ཅིག།

ཏེ་ལང། ཤ་ཟེས་ནུ་ཤས་ཡར། ཐི་ལང་ཏོས་ཀྱིས། ནང་ཀི་ཐི་ཙེན་ལ། ཁ་ཤ་ཀ་ལ། ལང་ཅིག། ཐོག་ས་ཀུན་ཀྱི་ཡོ་ཕྲ་ཡུ། ནང་ཤ་ ནང་ ཀི་ལ་ཟ་ཁ་ཡང། ཤ་ཟླ་ལ་ ཀ་ཅིག་ཅེ། ཐི་ལ་ཡ་ཅ། ཐི་ཀ་ཡ་ཀ་ཡ ཐ་ཐ ཐ ཐ

✓ ཞོང་ཀྱི་ དཔེ་ཚུལ་ཡུ་ གཞི་བཞག་ཀྱི་ སློབ་ཕྲུག་ཚུལ་ཡུ་ འབྲི་བཀོད་དེ་ཏེ་དང་འཕྲིན་བཀའ་ དཔེ་རེ་ བཟློས་བཏུག་གི།

ལྷག་སྦྱང་བཙུད་དོན་ཀྱི་ཏི་ཏི་བ།

- ཤྱི་རུ་བཅུ་འབྲི་ཐུག་བྲི་ལྟ་དེ་ བཀོད་ཀྱི་ནང་ ཚད་དུ་ཞོ་པ་ཀ་ཅི་འདུ?
- ཏོ་ལྷོ་དེ་ཕྲི་ལྟ་དེ་ ཁྱད་ཆོས་ཀ་ཅི་ཚད་དུ་ཞོ་པས?
- བར་ཀྱི་ནས་ཀུ་ཏོ་ཀ་ ཕྲི་ལྟ་དེ་ ཁྱད་ཆོས་ཀ་ཅི་ཚད་དུ་ཞོ་པས?
- མཇུག་བསྡུ་ཕྲི་ལྟ་དེ་ ཁྱད་ཆོས་ཀ་ཅི་ཚད་དུ་ཞོ་པས?

དཔྱེ་ཁིག

༡ ཤྱི་རུ་བཅུ་འབྲི་ཐུག་ཕྲི་ལྟ་དེ་ ཁྱད་ཆོས་ཀ་ཅི་ཚད་དུ་ཞོ་པ་འདུ་ཀ? ཟེར་བའི་ཏྲི་བ་ཚུ་ བཀོད་དེ་ ཁ་ཡས་སྐབ་བཏུག་ཀྱི་དང་། ཡིག་ཐོག་ཡུ་ཕྲི་བཏུག་ཀྱི་ཚུ་འབད་དེ་ ཤེས་མ་ཤེས་བཅུ་དགོ།

༢ སློབ་དཔོན་ཀྱིས་ བཅའ་ལྷོག་ཆུ་བ་ཡི་ཡོད་པའི་ འབྲི་ཐུག་ཚུ་ནང་ཡས་ ཁྱད་ཆོས་ཀ་ཅི་ཁྱད་ཀྱི་ ཏོས་འཛིན་འབད་བཏུག་ཀྱི་ དཔེ་རེ་ལུ། ཏོ་ལྷོ་ཀ་ཁྱད་ཆོས་ནང་ཡས་འབད་བ་ཅིག་ ཏོན་ཚན་ཀྱི་ཏོ་ལྷོ་ཀ་ནང་ཀའི་ཆཤ་ཀ་པ་ ཏོས་འཛིན་འབད་བཏུག། ཐ་བའི་ཐཙོ་ཀ་པ་ ཏོས་འཛིན་འབད་བཏུག། བར་ཀྱི་ནས་ཀུ་ཏོ་ཀ་ཁྱད་ཆོས་ནང་འབད་བ་ཅིག་ ཐ་བའི་ཐཙོ་ཀ་པ་ཁ་ནང་འཕྲིན་བའི་ ཡན་ཡག་གི་ཐཙོ་ཀ་པ་ཏོས་འཛིན་འབད་བཏུག། ཏོ་ན་མཚམས་བཏུང་ཏོ་ན་ཚུ་ ཏོས་འཛིན་འབད་བཏུག་གི་ནང་། མཇུག་བསྡུ་ཁྱད་ཆོས་ནང་འབད་བ་ཅིག་ ཏོ་ན་ཚན་བཏུང་ཏོ་ན་ཀ་ཏེ་ཝ་ བཅོ་ན་ཆུ་ཀ་ཀ? ཚུ་ ཁྱད་སྐབ་ འབད་ཚུ་ཀས་མི་ཚུ་ཀས་བཅུ་དགོ།

༣ འབྲི་ཐུག་ཀྱི་ནན་ཐེ་ ཀ་ཏུ་ཏུ་ཅིག་ཀྱི་ཐོག་ཡུ་ འབྲི་བཀོད་ཀྱི་ཐུག་ནང་ཀ་ཚད་བཅས་ འབྲི་ཐུག་ཅིག་ ཕྱི་བཏུག་ཀྱིན་ན་ ཡིག་ལྟེ་བ། ཤྱི་ཏ་བ། ཡིག་བཟོ་དང་ ཀཱཊ་ཤ་ཕ། ཏེ་ཡས། མིང་ཆོག་ཡན་ལེན་དང་ འབྲི་བཀོད་ཚད་མི་ཚད་ ནན་ཁྱེད་ཀྱི་ ཚད་ཀ་ཀྱི་ཅིག་བཟོ་ཐོག་ཡས་ ནན་ཁྱེད་འབད་བ་ཅིག་ ཡེགས་ཏོག་ཡར་ཅེ།

མཐུན་ཕྱེན་དང་ མཚོ་ཆས།

1. སློབ་དེབ། ཀུན་ཡིག་དང་ཐུག་ཡིག། ཏོག་གཅས་ཨ ། སློབ་ཡིམ་དགུ་པ། ཐ་ཀཱུ་ཏུང་ནང་ཀུ་ཡིག་ཞོང་འཆེཏ་ཡས་ཁྲུངས།
2. ཐྲོང་ཀ་འབྲི་ཐུག་ཡྱོན་ཀས་བསྡེབས། ཐྲོང་ཀ་ཞོང་འཆེཏ་ཀུན་ཆོགས།

འབྲི་ཐུམ་ཀྱི་དཔྱེ་བ་ལྷག་ཐོན་ལམ་ལུགས།

ལྟེགས་གྲྭ།

- གཞན་ཀྱིས་ཐུག་གྲྭ་འབད་ཝིའི་ ཐུག་ཡིག་ཚུ་ཡས་ཡིག་ཀས་བསྒྲེས་ཏེ། ནང་ཀིས་ཡང་ ཆོག་ཀ་ཀྱི་རྒྱུ་འབྱུར་ ཕྱན་ཟུམ་ཆོགས་ཡའི་ཐུག་ཡས། ཐུག་ཐུག་ཐུ་ཡ་ཚུ་ ཐུག་ཁ་ཀ་ཐུ་ཝ་ལ། ཐུག་ཐུ་ཡ་ཀ (ཀུ་ཀ་ཐུ་ཝ)

- ཐོག་རིགས་གྱི་ཁྱད་པར་ཕྱིས་ཡས། ཕྱི་ཀྱི་ཡུལ་གོམས་གཤིས་ཚུད་དེ། རང་གི་ཚོར་ཉམས་ཚུ། ཐོག་རིགས་གྱི་རྒྱུ་པ་གང་འོས་ཀྱི་ཕྱོགས་ཡས། བཀོད་དེ། མཁས་ཉམས་བཏོན་ཚུགས།ཞེས་ཕྱི་ཀྱི།
- འབྲི་ཐོག། སྐྱེ་ཐོག། ཤུང། རྒྱུ་ཐར། འཕྲལ་ཤུང་ལ་སོགས་པའི། ཐོག་རིགས་དང་འབྲེལ་བའི། གནད་དོན་ཚུ། ཉན་ཞིན་མ་ཡས། དཔྱད་པ་དཔྱད་ཀྱི། བསམ་འཆར་བཤད་ཀྱི་དུས། གནས་ཆེར་བར་འཕྲིལ། གནད་དོན་རྒྱུ་རྐྱེན་ཚུལ། གང་འོས་ཀྱི་ཕྱོགས་ཡས། ལྷན་ཚུགས།། ཞ་ཉན་ལྷན།།

ལས་དོན།

- ཐོག་རིགས་ཚུ་ཆུ་ཤེ། མི་ཚེའི་ཤུར་ཁག་ཆེ་བའི། ཤེས་ཡོན་དུང། བརྡ་དོན། རིག་ཐོབ་ཚུ། ཆ་གོ་ཞིན་ཉམ་ཡས། ཡག་ཡེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།། ཞ་ཆུ་ཐོག།
- འབྲི་ཐོག་གི་ཁྱད་རྫོགས་ཚུ་ལྷན་ཁྱད་ཅན་ཐོག་འབད་དེ། གནད་དོན་ཀ་ཅི་པ་ཕྲི་དགོ་རྒྱང། འཆར་ལྷང། ལོ་རྒྱུས། རྒྱུ་གཏམ། རྒྱས་ཤད། རྒྱས་ལག་ཀྱི་རིག་ཐོབ་ཚུ། ཡག་ཡེན་འཐབ་ཐོག་ཡས། འབྲེལ་ཡོད་འབྲི་ཐོག་ཀྱི་རྒྱུ་པ་ནང་བཏུགས་ཏེ། ཕྱི་ཚུགས་དགོ།།
- འགྲེལ་བཤད། ལོ་རྒྱུས། འཆར་ལྷང། རྒྱས་ལག། རྒྱུ་གཏམ། རྒྱུ་ཤུལ་འབྲི་ཐོག་ཚུ་ཆུ་ཤེ། དཔྱད་པ་ཁབ་ཁ་ཐོག་ཡས། ཐོ་ཀ་ཡོན་ཧཱ་ཅན་ཁབ་ཚུགས་དགོ།།ཞ་ཆུ་ཐོག།
- ཁྱེད་ཀྱིས་ནང། གནམ་ཁ་ཆུས་ཤེ་ཆུ་ཤེ་ཀྱི་ ཡ་སོགས་པའི་ ཆུ་ཐང་ཡས་ཀྱི་ ཐབས་ཡམ་མ་འདྲ་ཚུ། ཡག་ཡེན་འཐབ་ཤེ་ ཐོག་རིགས་ཚུ་གི་ གོ་རིམ་ཡེན་ཀྱི་དུས། བཏུ་རིམ་ཚུ། བཅོད་ཚུགས་དགོ།། ཞ་ཆུ་ཐོག།
- འབྲི་ཐོག་དང་ ཐུང་ཐོག། ཤུང་གི་རིམ་ཚན་ཚུ་གི་ཐོག་ཡུ། བསྐྱར་ཁྱེད་ནས། ཐུ་ཚད་ཁ་ཤས་ཀྱི་ ཁ་ཕད་ཁ་ཤས་ཚུ་འབད་དེ། ལེགས་ཉེས་ཀྱི་ཐབས་ཁ་ཤས་ཕར་དགོ།། ཞ་ཉན་ལྷན།
-

གོས་འཚར་དང་པ། འབྲི་ཐུམ་གྱི་དབྱེ་བ་ གོས་བསྡུར་འབད་དང་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ཐོག་ལས་ལྷག་ནི།

ཆུ་ཤེ་རྒྱ་ཐྱོད་ལ།

ཕྱོགས་རིམ་བརྒྱ་པ་ཚུན་ཚོར། ཆུ་ཡོར་པའི་ འབྲི་ཐོག་གི་དབྱེ་བ་ཚུ། ཁ་ཤས་ཀུན་ཁས་ཀྱི་ གནད་དོན་དང་འཕྲིན་ཏེ། གོས་བསྡུར་ འབད་ཀྱི།

- ✓ ཕྱོགས་རིམ་ཉ་ པ་ཡས་དེ། པ་ཚུན། འབྲི་ཐོག་གི་དབྱེ་བ། ཁ་ཏིར་ཆུ་ཤ་ཏི? ཟེར་ཕྲིས་ཏེ། ཐོ་བཀོད་བཏུག་གི།
- ✓ འབྲི་ཐོག་གི་ དབྱེ་བ་དེ་དེ་བཞིན་གྱི་ གོ་རིམ་གྲོས་བསྡུར་འབད་དེ། ཕྱི་བཏུག་གི།
- ✓ དབྱེ་བ་དེ་དེ་བཞིན་གྱི་ ཁྱད་ཆུས་ཚུ། གོས་བསྡུར་འབད་དེ། ཕྱི་བཏུག་གི།
- ✓ དབྱེ་བ་མ་འདྲ་བའི་ ཁྱད་པར་ཚུ། དབྱེ་རྒྱུ་འབད་བཏུག་གི།

མཇུག་ཏུ། སྨོན་ལམ་བརྒྱུད་པ་ཚུན། ཆུས་ཡོད་པའི། འབྲི་ཐོམ་ཀྱི་དབྱེ་བ་ཚུ། སྨོན་ལུགས་ཁུངས། ཕེའེ་བཞིན། ཕྱག་བཞག་ཁྱིད། ཐུགས་ཧཱུ་ཏཱ། ཕྱི་ཀྱི། ཅེ་ཡས། སྨོན་ལམ་དགེ་པའི་རྒྱུ། ཆུས་ཀྱི་ཚེན་པའི། འབྲི་ཐོམ་ཀྱི་དབྱེ་བ་ཚུ། ཇི་ལྟར། འབད་ཀྱི་ཚེན།

གོས་འཚར་གཉིས་པ། འབྲི་ཐོམ་ཀྱི་དཔྱེ་བ། ཏྲི་བ་དང་འཁྲིལ་ལྷག་སྟོན་འབད་ནི་འགོས་འཚར།

ལྷག་སྟོན་སྒྲོང་ལུ

འོག་གི་ཏྲི་བ་ཚུ། ཕྱིན་ཁེན་མ་ཡས། ཇི་ལན། སྨོན་ཅེས་དང། ཡང་ན། ཆུ་བར་རྟེན།/ ཡོངས་འབྲེལ་ཚུ་ནང་ཡས། འཚོལ་ཏེ་ཕྱི་བཤད། ཀྱི། ཇི་ལས། ཡན་ཚུ། དམར་ཨར་ཆུ་ཁྱིན་ཁམ་ཡས། ཁོས་འབབ་ཡོད་མེད། གོས་བསལ་འབད་དེ། ཐོ་བཀོད་འབད་བཤད་ཀྱི

- འབྲི་ཐོམ་ཡུ། དཔྱི་བ་ཀ་ཇེ་ཐེག་འདུག?
- འབྲི་ཐོམ་ཀྱི་དཔྱི་བ་ཕེ་ཕེ་བཞིན་ཀྱི། ཁ་རོན་ཀ་ཇེ་ཚེ་ལོ?
- དཔྱི་བ་ཕེ་ཕེ་བཞིན་ཀྱི། འབྲི་ཐཤས་ཡམ་ཡུན་ལས། མ་འདྲཚ་ཀ་ཇེ་ཚེ་འདུག?
- སྨོན་ལམ་དགེ་པའི་ཆུ། ཆུ་ཀྱི་ཚེན་པའི། འབྲི་ཐོམ་ཀྱི་དཔྱི་བ། ［ལོ་ཆུས། ཆུ་དགུ་ཟླ། འཆར་ལྷ་］ ཚུ་ཀྱིས། ཁ་ཐོ་ཕོར་བརྟན་ཏེ། ཆུ་ལྷུང་འབད་བཤད་ཀྱི

ལྷག་ལྷུང་བཅུད་དོན་ཀྱི་ཏྲི་བ

- འབྲི་ཐོམ་ཀྱི་དཔྱི་བ། ཀ་ཇེ་ཐེག་འདུག?
- ཇེ་ཚུའི་བར་ན། འབྲི་ཐཤས་ཀྱི་ཁྱད་པར། ཀ་ཇེ་ཚེ་ར་འདུག?
- སྨོན་ལམ། དགེ་པའི་ཆུ། འབྲི་ཐོམ་ཀྱི་དཔྱི་བ། ཀ་ཏི་ར་ཆུ་ཀྱི་ཚེན་པས་ཁོ?

དཔྱི་ཞིག

1 འབྲི་ཐོམ་ཡུ། དཔྱི་བ་ཀ་ཇེ་ཐེག་འདུག་ཀ? ཟེར་བའི་ཏྲི་བ་ཚུ། བཀོད་ཇེ། ཁ་ཡས་སྨན་བཤད་ཀྱི་ཇུང་། ཡིག་ཐོག་ཡུ་ཏྲི་བཤད་ཀྱི་ཚུ། འབད་ཇེ། ཤེས་མ་ཤེས་བཅུ་ཇོ།།

2 སྨོན་ལུགས་ཚུ་ཡུ། འབྲི་ཐོམ་ཀྱི་དཔྱི་བ། མ་འདྲཚ། ཀཏིས་ཀས་ཐུམ་ཀ་ཐེག། ལྷོ་ཇ་ཞིག་ཀ། ཆུ་ཀ་བཤད་ཀྱི། དཔྱི་བ་ཀ་ཏི ཡིན་ན། ཤེས་མ་ཤེས། བཅུ་ཇོ།།

3 སྨོན་ལུགས་ཚུ་ཡུ། འབྲི་ཐོམ་ཀྱི་དཔྱི ཀ་ཏི་འབད་ཅུང་ཐེག། ཀ་ཇམ་ཁ་ཆུ་བཤད་ཀྱི། རང་ཀྱོས་པས་ཀྱི་འབྲི་ཐོམ་ཐེག། ཕྱི་ བཤད་ཀྱིན་ན། འབྲི་ཐོམ་པཎ་ཏཱི་ཀྱི། དཔྱི་ཚད་བཟོ་ཀྱི། ནང་རྟེག་དཔྱི་ཞིབ་འབད་བཤད་ཇོ།།

མཐུན་རྐྱེན་དང་ མཉོ་ཆས།

1. ཟླ་བ་དེས། ཁྱད་པོག་དེ་ཙོམ་པོག། ཏོག་གཅིག་ཨ། ། ཟླ་བ་པོམ་དུན་པ། ཙ་གཞུང་དེ་ཁྱད་པོག་གོང་འཕེལ་ཡས་ཁྲིར།
2. ཙོ་ཤ་འདྲི་ཙོམ་ཡོད་ལས་བསྡེས། ཙོ་ཤ་གོང་འཕེལ་ཁྱད་ཆོས།

ཡོངས་འཛིལ་འཆར་སྒོ།

ཡོ་རྒྱས་འཛིན་རྩོམ། https://youtu.be/nW_aUtYXd_s?list=PL8WWToQ5Kvkc8Yfk5OygisN1gXe3OTFei

རྒྱུད་སྐུལ་དང་འཆར་སྒང་འཛིན་རྩོམ། https://youtu.be/p6mnM46qxsI?list=PL8WWToQ5Kvkdei1BidYvJLXfXlbpDUagq

འཛིལ་ཡོད་འཛིན་རྩོམ་གྱི་ཁྱད་རྣམ་ ལྷག་སྟོན་གྱི་གོས་འཆར།

ལྟོགས་གླུབ།

- གཞན་གྱིས་ཙོམ་ལྷོག་འབད་མིའི་ ཙོམ་པོག་ཚུ་ཡས་པོག་ལས་བསྒྲེས་ཏེ་ རང་གིས་ཡང་ ཆོག་གི་རྒྱམ་འགྱུར་ ཕྱན་ལྡན་ཆོགས་པའི་ སྒོ་ཡས་ ཙོམ་པོག་མ་འདྲཆ་ཚུ་ ཙོམ་ལྷོག་འབད་ཚུགས། ཁ་ཤས་ཙོམ།
- ཙོམ་པོག་ཚུ་ཁྱད་ཤེ་ མི་ཆོའི་རྒྱང་མཚོ་བའི་ཤེས་ཡོན་དེ་དང་ བརྡ་དོན་ པོག་ཙོ་ལ་ ཡེག་ཤས་ཏོམ་ཚུ་ གཏམ་ཁ་ཆུ་བ་ཞིན་ལས་ རང་གི་མི་ཆོ་ དོན་ཀན་བཟོ་ཀྱི་ཡུ་བཙོན་ཚུགས། ཁ་ཤས་ཙོམ།
- འབྲི་ཙོམ་ ལྷན་ཙོམ་ ལྷུང་ རྣམ་ཐར་ འཁྲབ་ལྷུང་ཡར་སོགས་པའི་ ཙོམ་པོག་དང་འབྲེལ་བའི་ གནད་དོན་ཚུ་ ཅན་ཞིན་ལས་ དཔྱ་ཐབ་ལ་ཐུབ་ཀྱི་ བསམ་འཆར་ཨཱ་ཤཱ་ཀྱི་དང་ གནས་ཆེར་དང་འཁྲིལ་ གནད་དོན་རྒྱུ་ཁུངས་ལ་ཁ་ཡོས་ཀྱི་ ཐོག་ཡས་ ལྷན་ཚུགས། ཁ་ཅན་ལྷག།

ལས་དོན།

- ཙོམ་པོག་ཚུ་ཁྱད་ཤེ་ མི་ཆོའི་རྒྱང་ལག་ཆེ་བའི་ ཤེས་ཡོན་དེ་དང་ བརྡ་དོན་ པོག་ཙོ་ལ་ ཁ་གོ་ཞིན་ལས་ ཡག་ཡེན་འབྲས་ཚུགས་དགོ།། ཁ་ཤས་ཙོམ།
- འགྲེལ་ཨཱ་ཤཱ། ཡོ་རྒྱས། འཆར་ལྷང། ཆུར་ལྷན་ཨཱ། ཆུང་ལྷུལ་འབྲི་ཙོམ་ཚུ་ཁྱད་ཤེ་ རྒྱུ་དཔྱ་འབར་ཐོག་ལས་ ལྷོན་ཡོན་ དོར་ཐབ་འབར་ཚུགས་དགོ།། ཁ་ཤས་ཙོམ།
- ཞིས་ཞིས་དང་ ནུ་མ་ཁ་ཆུ་ཤེ་ཁ་ཤས་ཀྱི་ ཡ་ཡོད་ལས་པའི་ ཁ་ཁ་ཐང་ཀྱི་ ཐབས་ཡམ་མ་འདྲཆ་ཚུ་ ཡག་ཡེན་འབྲས་ཤེ་ ཙོམ་ཤེས་ཀྱི་ཁ་ཤས་ ཐ་ཅོ་ཚུ་ཡེན་ཀྱི་དང་ ལཏུ་དོན་ཚུ་ ཐཅོན་ཚུགས་དགོ།། ཁ་ཤས་ཙོམ།
- འབྲི་ཙོམ་དང་ ལྷན་ཙོམ་ ལྷུང་གི་དོན་ཚན་ཚུ་གི་ཐོག་ཡུ་ ལམ་ཁ་ཞིས་དང་ ཙོ་བ་ལངས་ཚུ་འབར་དེ་ ཡེག་ས་ཅེས་ཀྱི་ཐབས་འཆར་ ཐཀོ་དེ་ཚུགས་དགོ།། ཁ་ཅན་ལྷས།

གོས་འཚར་དང་པ། འཕྲི་རྩོམ་གྱི་ཁྱད་རྣམ་སྒོ་བ་སྟོན།

ཀུན་ཁྱོན་ཚྭང་ལྷ།

རྒྱ་གླུ། འཚར་ལྡང་། ཡོ་རྒྱས་འཕྲི་ཐོམ་གྱི་ཁྱད་རྣམ་ཚུ། ཀུན་ཁྱོན་འབར་གྱི་ཁེའུ་ཡུ། གཤམ་གསལ་ལམ་ལྟར་ལྷའི་ཀོ་རིམ་དང་འཕྲིན་ཏེ། ཡན་ལག་ཅིག་འཐབ་གྱི། དཔེར་ན།

དང་པར། སྒོ་བ་དེའི་ཀྱི་ལམ་ཁྱོན་ཀྱི་ཐོག་ཡས། འཕྲི་ཐོམ་དེ་ཚུ། རེའུ་བཞིན་ཀྱི་ཀོ་ཡིན་ཁ་ཀོལ་བཏོ་གི།

- ཀེ་ཐ་ལ་ནས་ཐའི་ཐོག་ཡས། ཨ་ཡུ་ཚུ། ཁྱད་རྣམ་ནི་ཅི་ཡང་ཨ་ཧཱུ? བསམ་འཚར་བཀོད་བརྒྱ།
- བསམ་འཚར་བཀོད་མི་ཚུ། སྒོ་བ་དེའི་ཀྱིས། རེའུ་བཞིན་ཏུ། ཁྱང་ཤིང་གིས། ཕྱི་ཀྱི
- རེ་ལས། སྒོ་བ་དེའི་དང་སྨོ་བ་ལྷག། རིག་བསྟར་གྱི་ཐོག་ཡས། ཁྱད་རྣམ་ནུན་འཚེལ་བཏོ་གི
- རེ་ནི་ཕྱལ་ཡས། འབྲེལ་ཡོད། ཡོངས་འབྲེལ་ལྷན་ལམ་ཚུ་ཁང་ལས། ཚེང་ཟླ་ཀྱི་ཐོག་ཡུ། འཕྲི་ལྷོལ་ཡོད་མི་ཚུ་དང་། ནུ་བསྟར་འབར་དེ། ཀུན་ཁྱོན་ནི།

འབྲེལ་ཡོད་འཕྲི་ཐོམ་གྱི་ཁྱད་རྣམ།

རྒྱ་ཟླ་ལ་འཕྲི་ཐོམ།

- གནད་དོན། བཟང་ཏན་དང་། བདེན་ཚུན། ངག་ཁན། ཤར་བྱང་ལ་ཡོད་ཡ་ཚུ་ལས། གཅིག་གི་ཐོག་ཡུ། ཡིད་ཆེས་བསྐྱེད་དགོ་པའི་ རྒྱ་ཟླ་ཀྱི་ཆོས་དོན་བརྟེན་ཏེ། ཕྱིས་ཡོད་པ།
- ངོ་སྤྲོད་ཀྱི་ཟླས་ལས་ཡིན། ཁང་གི་ཐམས་ཡོད་ཡ། ཡིད་ཆེས་བསྐྱེད་ཚུན་པའི་ ཆོག་དོན་ཚུ། བཏུན་ཡོད་པ།
- ཁང་གི་ཐམས་ཡོད་ཡ། ཀུན་ཁྱོན་ཚུ། ཡིད་ཆེས་ཁྱེད་ཐབས་ཡ། ཁང་ཤིག་ བདེན་ཁང་ཚུ། བགོད་ཡོད་པ།
- ཁང་གི་ཐམས་ཡོད་ཡ། རྒྱ་ཟླ་ཀྱི་ཆོག་ཚུ། ཟླ་བ་ཀྱིས་ཨེན་ཡས། ངོ་མ་འབར་བ་བགོད་དེ། རྒྱ་ཟླ་འབར་དེ་ཡོད་པ།
- ཁང་གི་ཐམས་ཡོད་ཀྱི་ཁནད་དོན་ཚུ། མཏུག་དོན་ཅང། ཡོག་ཚར་ཅིག་སྒོ་ལས་ཡོད་པ།

ཡོ་རྒྱས་འཕྲི་ཐོམ།

- ལོ་ཏན་མ་འབར་འབར་ལ་བ། ཐུང་འཐུང་མ་ཅིག་ཡུ། ནཱ་ཞི་ཐན་ནག་ཡོད་པ།
- ཡོ་རྒྱས་ཀྱི་འཐུང་ཤིམ་ཚུ། ཀོ་ཤིམ་དང་འཕྲིན་ཏེ། ཕྱིས་ཕྱིལ།
- ཅུ་མའི་ཡོ་རྒྱས་ཚུ། ཡིག་ས་ལྷོ་ཀ་འབར་དེ། ཕྱིས་ཡོད་པ།
- ནཱ་ཟ་ནཱ་དང་ཡའི་ཐོག་ཡས། ཕྱི་དགོ།
- འཕྲི་ཐོམ་གྱི་མཏུག་དོན། ཕྱིལ་བ། ནཱ་ནས་ལྟར་ཨ་དེ་ཡས། ཐོབ་ཡོད་ཡའི་ ཅམས་ལྷོར་དང་ཡོན་ཏན་ཚུ་གི་ ཚོར་ཡས་ལར། ཕྱི་དགོ།

ཞན་ལས་སྒྲུབ་འབྲི་ཐོག།

- དཔེར་སྟེ་ཁ། མ་ཐུག་མི་ ཁནད་ཏོན་ཆེན་ཡིན། ཁནི་པནད་ཁ་པནད་ཁ་པ།
- མ་ཡིར་པའི་ ཞན་ལས་སྒྲུབ་ཡིན། ཁནི་པནད་ཁ་པནད་ཁ་པ།
- མེམས་ཀྱིས་ བཟོ་ཤེ་ ཕྱིས་ཕྱི།

དཔེ་རྟོག

༡. སྒྲོག་དེག། ཇཁ་ལིག་དང་ཐོག་ལིག། ཅོག་ཐང་པ་༢༩ । སྒྲོག་ལིམ་དགུ་པ། ཐ་ཁ་ཁྲུ་དང་ཁྱུ་ལིག་ཁོ་བ་ཨཱཡཱ་ཡན་ཁྲུ་པ།

༢. ཡམ་ཤེ་ཀྱི་ཟབ་ཁ་ནས། ཀུན་ལེགས་རྒྱམ་རྒྱ། ཐོ་ཁ་ཏེ་དཔེ་ཁ་བསྐྱན།

༣. ཁྱད་ཆོས་ཚང་དགོ་པ། ཁ་ཐུང་། ཞབ་ཐོག། ཡིག་ཉུ། ། ཐ་བ་ཞབ་ཁ་པ།

ཡོངས་ཁྱོད་ཀྱི་ཞན་ལྷོ།

- https://bid4papers.com/blog/narrative-essay#:~:text=So%2C%20the%20narrative%20essay%20characteristics%20are%3A&text=With%20a%20purpose%20to%20inform,the%20structure%20of%20an%20essay. ཁ་ལོ་ རྒྱ་ལས་ཞབ་ཐོག་ཀྱི་ཁྱད་རྒྱ། །
- https://www.education.ne.gov/wp-content/uploads/2017/08/Characteristics_Persuasive_Essay.pdf ཁ་ཐུང་ལྷུ་ལ་ཞབ་ཐོག་ཀྱི་ཁྱད་རྒྱ། །
- https://www.sampleassignment.com/blog/what-is-imaginative-writing ཁ་ཞན་ལྷུ་ཞབ་ཐོག་ཀྱི་ཁྱད་རྒྱ། །

གོས་ཁ་ཆར་གཉིས་པ། ལྷ་ཚན་སྒྲོང་ལྷའི་ཐོག་ལས་ ལྷག་ནི།

ཇཁ་ཀྱི་ཤུགས་ཚུར་ལྷ།

དཔེ་པར་ སྒྲོག་ལྷག་ཚུ་ ལྷ་ཚན་༣ ཀྱི་ནང་ བཀོ་ཐཱ་ཁ་ཇཁ་ནི་ཐོག་ལས་ ཅོག་ནི་ ཁནད་ཏོན་ཚུ་ཡིས་ཐོག་ལྷ་ ཁོག་ལས་ལྷུ་ཁ་བཏང་ བཟློག་ནི།

- ✓ ལྷ་ཚན་ཤེ་ལས་ ཨོས་མཐུན་ཀྱི་ ཁནོ་ཁཕྱེ་པ་ཤེ་བཏོན་བཟློག་ནི།
- ✓ ཁནོ་ཁཕྱེ་པ་ཚུ་ཁནོ་ནི་ཁ་ ཁ་ཏེ་ནད་མ་ཁཐུ་ཁབ་ཏེ་ ཏོན་ཚན་ཤེ་ ཁཐུ་ནི། ཁ་ལོ་རྒྱ་ལས་ཁབ་ཕྱོ་ཁ། ཐུ་ལ་ལྷ་ཁབ་ཕྱོ་ཁ། ཁཞར་ལྷུ་ཁབ་ཕྱོ་ཁ། །
- ✓ ལྷ་ཚན་ནང་ལ་ ཤང་ཨོའི་ཏོན་ཚན་ཀྱི་ཐོག་ལྷ་ ཁྱད་རྒྱམ་ཚུ་ ཁོས་བསྡུར་ཁབ་ཏེ་ཁ་ བློ་ལས་ཁ་ཁ་ཁ ཁ ཁ

- ✓ སློབ་རིམ་༤ པའི་ཐོན་འཕྲིན་ཁ་དེབ་ཁུངས་ཡོད་པའི་ ཁྱད་རྫས་ཚུ་དང་ ཡོངས་འབྲེལ་ཡས་ ཚེའི་སྐད་རྒྱུད་འབྲི་ཐུགས་འབྲི་ཐབས་ ཀྱི་ལམ་ཁྲིགས། དེ་ལས། ཐོན་འཕྲིན་འབྲི་ཐུགས་ ཕྱིས་ཀྱི་ཡོད་པའི་ དཔེ་དེབ་ཀན་ཁུངས་ཚུ་ ཀ་བསལ་འབད་དེ་བཀྲ་ཤིས་ཀྱི།
- ✓ མང་གི་ལུ་ཤུལ་ སློབ་སྦྱོང་མང་ཚན་ ཤྱན་ཀ་ཁྲ་འབད་ཀྱིས་ ཀ་སྒྲིག་རྒྱག་པའི།
- ✓ སྦྱོང་ཚན་དེ་ལས་ འཐུས་མི་ ཀ་ཤུར་ཏེ་ཁིག་གིས་ ཤྱན་ཁྲ་འབད་ཀྱི།
- ✓ འབྲི་ཐུགས་ཀྱི་རྒྱུ་བ་ ཀན་ཟུམ་ཆ་བའི་ ཁྱད་རྫས་ཚུ་ ཤེས་ཤེས་ཀྱི་དུ། མང་ཚོའི་འབྲི་དེབ་ཁུངས་ ཐོ་བཀོད་བཏུགས་ཀྱི།

དཔེ་རྟེན།

- • སློབ་དེབ། ཡིག་རིགས་དང་ཐུགས་རིགས། རོགས་ཀྱར་ཨ་ཅ ། སློབ་རིམ་དགུ་པ། ཐ་ཀཁྲང་དང་ཁྱད་རིགས་ཀོང་འགེལ་ཡས་ལྟར།
- • ཐུགས་ཀ་འབྲི་ཐུགས་ཡིག་ཕར་ལེས། ཐུགས་ཀ་ཀོང་འགེལ་ཡིན་ཆོགས།

ཡོངས་འབྲེལ་འཚར་སྒྲོ།

- https://bid4papers.com/blog/narrative-essay#:~:text=So%2C%20the%20narrative%20essay%20characteristics%20are%3A&text=With%20a%20purpose%20to%20inform,the%20structure%20of%20an%20essay. ཁ་ལོ་རྒྱལ་འབྲི་ཐུགས་ཀྱི་ཁྱད་རྫས།
- https://www.education.ne.gov/wp-content/uploads/2017/08/Characteristics_Persuasive_Essay.pdf ཁ་རྒྱུ་གླུ་འབྲི་ཐུགས་ཀྱི་ཁྱད་རྫས།
- https://www.sampleassignment.com/blog/what-is-imaginative-writing ཁ་ཚར་སྦྱང་འཕྲི་རྩོམ་གྱི་ཁྱད་རྫས།
- https://webs.um.es/lourdesc/miwiki/lib/exe/fetch.php%3Fid%3Dwriting%26cache%3Dcache%26media%3Dwriting_persuasive_essay_samples_2.pdf ཁ་ཕེར་སྐད་ནང་ཡོད་པའི་ རྒྱུ་གླུ་འཕྲི་རྩོམ་གྱི་དཔེ།
- https://www.myperfectwords.com/blog/narrative-essay-examples/narrative-essays-for-high-school.pdf ཁ་ཕེར་སྐད་ནང་ཡོད་པའི་ ལོ་རྒྱལ་འཕྲི་རྩོམ་གྱི་དཔེ།
- https://www.aplustopper.com/imaginative-essay/ ཁ་ཕེར་སྐད་ནང་ཡོད་པའི་ འཚར་སྦྱང་འཕྲི་རྩོམ་གྱི་དཔེ།
- https://www.youtube.com/watch?v=p6mnM46qxsI&list=PL8WWToQ5Kvkdei1BidYvJLXfXlbpDUagq ཁ་འཚར་སྦྱང་འཕྲི་རྩོམ་དང་ རྒྱུ་གླུ་འཕྲི་རྩོམ་གྱི་ངོ་སྤྲོད་དང་ ཁྱད་རྫས།
- https://youtu.be/nW_aUtYXd_s?list=PL8WWToQ5Kvkc8Yfk5OygisN1gXe3OTFei ཁ་ལོ་རྒྱལ་འཕྲི་རྩོམ་གྱི་ངོ་སྤྲོད་དང་ ཁྱད་རྫས།

ལྟར་སྦྱང་བཅུད་དོན་གྱི་ཏི་གཅ

- ལོ་རྒྱལ་འབྲི་ཐུགས་ཀྱི་ ཁྱད་རྫས་ཀ་ཏི་ཅི་ཡིན་ལྟེ?
- རྒྱུ་གླུ་འབྲི་ཐུགས་ཀྱི་ ཁྱད་རྫས་ཀ་ཏི་ཅི་ཡིན་ལྟེ?
- འཚར་སྦྱང་འབྲི་ཐུགས་ཀྱི་ ཁྱད་རྫས་ཀ་ཏི་ཅི་ཡིན་ལྟེ?

- དེ་གསུམ་གྱི་བར་ན་ ཁྱད་པར་ གཏི་ཅི་འདྲིག?

དགེ་ཞིག

 ༡ ཡོ་རྒྱས། རྒྱུ་སྐྱབ་དང་ ཉན་ཐོས་ཀྱི་ཐེག་རྒྱ་ཆེ་ ཁྱད་རྒྱམ་ཚུ་ ཉམ་ཐུན་ལས་ཀྱང་ལྷག་པ་ལས་ ཀ་ཅ་དེ་ཅི།

 ༢ ཡོངས་འབྲེལ་ཡས་སྦོབ་པའི་ ཚེའི་སྐུ་ཀྱི་ཉམ་ཐུན་ལས། ཀ་ཏེ་ཝ་ཀུན་ཏུ་ཡང་ ཡོངས་འབྲེལ་ཏུ་ཡས་སྦོབ་པའི་ རྟོག་ཉམ་ཐུན་ལས་ཀ་ཅ་ཡ་ཡ་ ཡ་ལས་ སློབ་ཁྲིད་༥ པའི་སྨོན་དེ་ཅན་ཡོད་པའི་ ཉམ་ཐུན་ཚུ་ཡིན་ན་ ཀ་བསམ་ཤེས་ཏུ་ དེས་ཉན་ཐབ་ཀ་ཡོད་བཀྲ་ཡ་ ཡུན་ཕྱུར་ཉན་ཐབ་ཀྱིས་ ཁིན་ཕུལ་ཚུ་ ཐོབ་མ་ཉན་ཐོབ་ བཀྲ་ཏ་ཅི།

མཐུན་ཕྱོགས་དང་ མཚོ་ཆས།

 ༡. སློབ་དེ་ཅི། ཡུན་ཁིན་ཏུ་ཚོམ་ཁིན། ཏོག་གཅར་ཨ་ཨ། ། སློབ་ཁྲིམ་དགུ་པ། ཐ་ཀུན་ཏུ་ཏུ་ཁྱད་ཁིན་ཏོ་ཏ་ཨཱཡི་པ་ཡས་ཁྱེར།

 ༢. ཐོ་ཏ་ཀ་ཏ་ཀ་ཚོམ་ཡོན་ཀས་བསལ་ཅས། ཐོ་ཏ་ཀ་ཏོ་ཏ་ཨཱཡི་ཡ་ཡ་ཁ་ཚོགས།

 ༣. ཐོ་ཏ་ཀ་ཏ་ཀ་ཚོམ་ཡོན་ཀས་བསལ་ཅས། ཐོ་ཏ་ཀ་ཏོ་ཏ་ཨཱཡི་ཡ་ཡ་ཁ་ཚོགས།

 ཅ. ཡམ་ཁྱོན་ཁ་བ་ཀས་ལ། ཀུན་ལེགས་རྒྱམ་ཆུ་ལ། བློ་ཀ་ཏེ་ཅ་ཏ་པ་བསྐྱུན།

 ༥. ཁྱད་ཆོས་ཚང་ཏ་ཏོ་ལ། ཁ་སྦུ་ཏ། ཏ་ཀ་ཚོམ། ཡིག་ཏ་ཀ་ལ། ། ཟླ་བ་ཏ་ཀ་ལ།

ལྷོ་ཏ་ཀ་ཀྱི་ཏ་ཀ་ཆེ་ཆོམ་དང་ ཏ་ཀ་ཆོམ་གཙན་ཚུ་ལྷག་ཁ་ གོ་དོན་དང་བཤད་དོན་ལེན་ནི་ ལྷག་ཁྱོན་ལམ་ལུགས།

ལྷོགས་གྲུབ།

- ཁྱད་ཡིག་ཏ་ཏ་ ཐོས་པའི་ཡོན་ཏན་གོང་ཏ་ཡེལ་ཀྱི་ཏོན་ལ། ཏ་ཡེ་ཏེས་ཀ་ཏ་མཏ་ཡ་ཀ་ཅ། མི་ཚེ་ཏ་ཏ་མཚོ་བའི་བཤད་ཏོན་ཚུ་ལེན་ཚུ་ཁས། ཁ་ཡ་ཀ་ཁྱོན། ཁ་ཡ་ཀ་ཁྱོན།
- ཀ་ཏན་ཀྱིས་ཁྱོན་ཁ་ཀ་ཏ་ཀ་ཡ་ཀ་ ཁྱོན་ཡིག་ཚུ་ཡས་ཡིག་ས་ཐ་ཁ་ ཏ་ཏ་ཀ་ཡ་ ཆོག་ཀ་ཏ་ཆུ་ཏ་ ཡུན་ལྷ་ལམ་ཆོགས་པའི་ ཁ་ཀ་ཡ་ ཁྱོན་ཡིག་ཡ་ཏ་ཆ་ཚུ་ ཁྱོན་ཁ་ཀ་ཁ་ཏ་ཀ།
- ཁྱོན་ཡིག་ཚུ་ཀ་ཅ། མི་ཚེ་ཡིན་ཏ་ཏ་ཡ་ཡ་ཏ་ ཏ་ཏ་ཏ། ཡིག་ཁ་ ཡ་ཀ་ཁ་ཏོ་ཡ་ཚུ་ ཀ་ཏ་ཡ་ཀ་ཀ་ཏ་ཡ་ཀ་ ཏ་ཏ་ཀ་ཡ་ ཡ་ཀ་ཁ་ཏ་ཀ་ ཏ་ཏ་ཀ་ཡ་ ཁ་ཀ་ཁ་ཏ་ཀ་ ཏ་ཏ་ཀ་ཡ་ ཁ་ཀ་ཁ་ཏ་ཀ།
- ཀ་ཏ་ཏ་ཏ་ཀ་ཏ་ཏ་ཡ་ཡ་ཀ་ ཏ་ཏ་ ཏ་ཏ་ ཡ་ཀ་ ཏ་ཏ་ ཏ་ཏ་ ཏ་ཏ

ལས་དོན།

- ཐོག་རིགས་ཚུ་ཀྱི་ཤུལ་ཁ། མི་ཚེའི་ཤུར་གནས་ཆེན་པའི་ཤེས་ཡོན་ཤུར། བརྡོན། རིགས་ཕྱོགས། ཤ་ཀོ་ཀའི་ཤེས་ཡས། ཡན་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
- འགྲེལ་བཤད། ལོ་རྒྱུས། འཚར་སྡུར། རྒྱུས་བཤད། རྒྱུར་སྤྲུལ་འབྲི་ཐོག་ཚུ་ཀྱི་ཤུ། དཔྱད་ཤུན་འབར་ཐོག་ལས། ཟླུན་ཡོན། རོལ་འཛིན་འབར་ཚུགས་དགོ། ཁ་ཤུགས་ཐོག
- ཞིབ་ཞིབ་དང་། གཏམ་ཁ་ཆུབ་ཤུ་ཀྱི་ཀྱི། ཡ་ཡོགས་པའི་ ཤུགས་ཐབས་ཀྱི་ ཐབས་ལམ་མ་འདུས་ཚུ། ཡན་ལེན་འཐབ་ཤུ་ ཐོག་ཀྱི་ཀྱི་ ཀོ་རོན་ལེན་ཀྱི་དང་། བཏུ་རོན་ཚུ། བཅོན་ཚུགས་དགོ། ཁ་ཤུགས་ཐོག
- འབྲི་ཐོག་ཀྱི་ཁྲམ་ཚུ་ཤྲུང་བཐོག་འབར་དེ། གཏུ་རོན་གཙ་ཐེར་གྱི་ཏུ། འཚར་སྡུར། ལོ་རྒྱུས། རྒྱུ་སྤྲུལ། རྒྱས་བཤད་ཀྱི་ རིགས་ཕྱལ་ཚུ། ཡན་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས། འབྲེལ་ཡོད་འབྲི་ཐོག་ཀྱི་ཁྲམ་པ་ནང་བཏུགས་ཏེ། ཐི་ཚུགས་དགོ། ཁ་ཤུགས་ཐོག
- འབྲི་ཐོག་དང་། སྐད་ཐོག་ ཟླུ་གི་ཏོན་ཚན་ཚུ་གི་ཐོག་ཡུ། བསྒྲུར་ཤེས་ཚུ། ཐོ་ཡིག་ཁ་ཤུ། ཐོ་ཡིག་ཀྱི་ཕལ་ཆེར་ ཡིག་ཕྲན་ཚུ་ཤུ་ཀ། ཁ་ཅན་ལྷན

གྲོས་འཛར་དང་པ། འབྲི་རྩོམ་ལྷག་ལྟེ་ ཏྲི་བའི་ལན་ཚུ་ འབྲི་ལྷབ་འབད་ཐོག་ལས་ལྷབ་ནི།

ཀྱི་ལྟོན་ཕྱོར་ལ།

ལྷོ་ཤར་ཏེས་ནང་གི་འབྲི་ཐོག་ཚུ་དང་། གཞན་ཀྱིས་ཐོས་ཏེ་ཡོད་པའི་ འབྲི་ཐོག་ཚུ་ ཀྱི་ཤེས་ཀྱིས་ལས། ཀ་ཤུས་ཀས་ལ་ཕྱོར་ལ་འདི་གོ་རིམ་ནང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཡན་ལེན་འཐབ་ཀྱི། ཤ་ཡིར་ཀྱ།

- ནང་པར་ ལྷོ་ཤར་ཏེས། ཀྱི་ཏེས། ཀས་ར་ཏོ་ཀ་ལ་ཡོད་པ་ཚུ་ནང་ལས་ འབྲི་ཐོག་ཀྱི་རིགས་ཅིག་ ཀྱི་བཏུག་ཀྱི
- ཏེ་ལས་ ཁོག་གི་ ཏྲི་བ་ཚུ་ཡིན་ལན། འབྲི་ལྷབ་འབད་བཏུག་ཀྱི
- ✓ འབྲི་ཐོག་འདི་གིས་ བཏོ་ཏོན་ཀ་ཅི་ཀྱེན་ལས་ལྟ? བཏོ་ཏོན་འདི་ མི་ཚེའི་ཀུན་སར་ཤེར་ལ་ནང་ ཀ་ཏེ་ཁ་ ཡན་ལེན་འཐབ་ བཏུ་བ་ཀྱི་མན་གོ?
- ✓ ཁྲོད་ཀྱིས་འབད་བ་ཅིག་ ཐོག་པ་ཡོ་འདི་གིས་ ཐྲིས་ཏེ་ཡོད་མི་འདི་ཡུ། ཆ་བཞག་ཚུགས་པས་ཀ? ཀ་ཅི་ཁ?
- ✓ འབྲི་ཐོག་འདི་ནང་ ནང་ཏོན་ཏང་ འབྲི་བཀོད་ཀ་ཅི་གི་ཐད་ཡས་འབད་ཏུང་ ཡེགས་པའི་ཆ་ནང་ ཡར་ཕྲག་ཀ་ཏང་ཏོག་པ་ཀ་ཅི་ འདུ་ཀ?
- ✓ འབྲི་ཐོག་འདི་ འབྲི་ལྷ་ཏ་ ཐོག་པ་ཡོ་འདི་གིས་ མཆོ་བས་མ་ཀ་ཅི་བཏང་ཁ་ ཐྲིས་ཐྲི་ལ་བཟུམ་ཅིག་འདུ་ཀ?
- ✓ ཐོག་པ་ཡོ་འདི་གིས་ འབྲི་ཐོག་འདི་ ཐྲིས་ཚོར་བའི་ཤུལ་ཡུ། ཁྲོད་ཡུ་ཞུན་ཏ་ཀ་འབར་བཏུག་པ་ཅིག ཁྲོད་ཀྱིས་ འབྲི་ཐོག་འདི་ ནང་ཡུ། ཀན་ཏ་ཏོན། བཅོན་བཀོ་ཏ་ཀོ་པ་ཏ་ ཀས་ར་པ་བཏུགས་ཏ་ཀོ་པ། ཀ་ཅི་ར་མཐོ་ཤ་མས?

ཆུ་ཀུན་ཏ་ཡེ་ཏེ།

༢. སློབ་དེས། ཡིག་རིགས་དང་རྩོམ་རིགས། རྒྱ་གཞུང་ལས་རྒྱུན། ཐ་གཏུང་དང་ཁྱད་རིག་གོང་འཕེལ་ཡས་ལྷན།
 ། ཕ་ཁ་ལ
 ། ཕ
 ། ཕ
 ། ཕ

- འབྲི་ཐུགས་ཀྱི་པ་ཡས་རྒྱུན་ ཡོན་ཏན་དང་ ཅམས་ཚུལ་ གཏི་ར་ཐོབ་ཏི?

དབྱེ་ཞིབ།

༡ འབྲི་ཐུགས་ཀྱི་པའི་སྐབས་ཀྱ་ རྗེ་བླ། སྐད་ས་ཤེར་ལབ། ཐོག་ཆགས་དང་ མཆོག་ས་ཀྱི་ཚུ་ ངན་ཞིབ་འབད་དགོས་ཚེད།

༢ ཀློག་ཚར་ལྷ་བ་ ཐོ་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་ མིང་ཚོག་གསར་ཚུའི་ འགལ་ཞིས་དང་ རྗེ་ཁ་ བཅས་ཀ་ ཏོན་ དེ་ཁ་ཡོག་མ་ཡོག་དང་ ཡིག་ཆེས་དང་ ཐོན་པ་ཀུ་ འཛོལ་བ་ཡོད་མེད་ཡང་ ངན་ཞིབ་འབད་དགོས་ཚེད།

མཐུན་ཕྱོན་དང་ མཉོ་ཆས།

༡. སློབ་དེས། ཀློག་རིག་དང་ཐོག་རིག། ཏོག་ཁང་༢༥ ། སློབ་རིམ་དགུ་པ། ཐ་ཁ་ཉུང་དང་ཁྱད་རིག་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས།

༢. ཐོ་ཡིག་འབྲི་ཐུགས་ཡིག་ཆའི་ཐད། ཐོ་ཡིག་གོང་འཕེལ་ཀློག་ཆོགས།

འབྲི་ཐུགས་ལྷག་ཤེ་ བསྒྲུར་ཞིབ་དང་དཔྱད་དཔྱད་འབད་དེ་ ལྷག་ཤོན་འབད་ཐབས།

ལློགས་གྲྭ།

- ཁ་ཞན་ཀྱིས་ཐུགས་ཀྱི་ཁ་བཤད་ཚིའི་ ཐུགས་རིག་ཚུ་ལས་རིག་ལས་བསྒྲེས་ཏེ་ རང་ཁོས་ཡང་ ཆོག་ཁ་ཀུན་འཛིན་ ཕུན་ལྡན་ཆོགས་ པའི་སྒོ་ལས་ ཐུགས་རིག་མ་འདྲཔ་ཚུ་ ཐུགས་ཀྱི་ཁ་བཤད་ཚུགས། ［ཀློག་ཐུགས］
- ཐུགས་རིག་ཚུ་ཀློག་ཀྱ་ ཚི་ཆོའི་ནང་མཚོ་བའི་ཀུས་ཡོན་དང་ བརྟ་ཏོན་ རིག་ཁྱོལ་ ལེགས་ཏོམ་ཚུ་ ཁ་ཤས་ཀྱི་ལ་ཁ་ཁྱབ་ཁྱིམ་ ལས་ རང་ཁོ་ཚོ་ ཏོན་ཀན་བཟོ་ཁ་ལུ་བཐོན་ཚུགས། ［ཀློག་ཐུགས］
- ཐོག་རིག་ཡོངས་འབྲེལ་ལས་འཐོན་པའི་ ཐུངས་ཤད་དང་ཆོས་སྐད་ཀློག་ཀྱ་ ཀློས་ཡོན་དང་བརྟ་ཏོན་ཚུ་ལེན་ ཚུགས། ［ཀློག་ཐུགས］
- ཐུགས་རིག་ཁོངས་བཤད་ཁ་ལས་ ཕྱི་ཁ་ལུ་ཁོང་ཁས་ཁ་ཤེས་ཚུདཔ་ རང་ཁོ་ཚོར་ཅམས་ཚུ་ ཐུགས་རིག་པ་ཁ་ཤར་ཀློས་ཀྱི་ཐོག་ ལས་ ཕལ་ཆེ་ཤོ་ ཁ་ཤས་ཀྱི་ལ་ ཁ་ཁྱབ་ཁྱིམ

- ཞིས་ཞིས་དང་། གཤམ་གར་ཆུས་རྒྱ་ཁྲག་གི་ ལ་སོགས་པའི་ ཁྲག་ཐང་མ་ཀུན་ཏུ་ཁ་ཚུ། ཡབས་ལམ་ལ་ཀའི་ལྟ་ཐབས་ཀྱི་ ཚོམ་རིགས་ཚུ་གི་ ཁོ་ཏོན་ལེན་གྱི་དང་། བཟུ་ཏོན་ཚུ། བཅོན་ཚུགས་པ་དགོ། ［ཁྲག་ཐོམ］
- འབྲི་ཐོམ་དང་། ཤུན་ཐོམ། ཟླུ་གི་ཏོན་ཆགས་ཚུ་གི་ཐོག་ཏུ། བསྐྱར་ཞིས་དང་། ཐོ་བསལ་ཏོ་ཚུ་འབད་དེ། ལེགས་ཅིས་ཀྱི་བསམ་འཆར་བཀོད་ཚུགས་པ་གི། ［ཅན་ལྷན］

གོས་འཆར་དང་པ། ཆོས་རིག་བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ལྟབ་གི།

ཁྱབ་ཚོན་ཚྭུར་ལྟ།

སློབ་དེབ་ནང་གི་འབྲི་ཐོམ་ཚུ་དང་། གཞན་ཀྱིས་བྲིས་ཏེ་ཡོད་པའི་ འབྲི་ཐོམ་ཚུ། བསྐྱར་ཞིས་འབད་དེ་ཁྱབ་ཀྱི་ཁོ་ཏོན་ལྟ། གཤམ་གསལ་ ཚྭུར་ལྟའི་གོ་རིམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ལག་ལེན་འཐབ་གི། དཔེ་ཁྲི།

སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལྟ། གཞན་ཀྱིས་བྲིས་ཏེ་ཡོད་པའི་འབྲི་ཐོམ་ཚུ། བསྐྱར་ཞིས་འབད་པའི་ཞོར་ལས་ ཡིག་ཚྭུར་དང་། མིང་ཚོགས། འབྲི་ཐོམ་ འབྲི་ཐབས་དང་། ཐོམ་པ་ཡོའི་མཚོ་ལྟ་གས་ཚུ། ཏ་གོ་ཀྱི་ཁོ་ཏོན་ལྟ། ཚྭུར་ལྟ་ཅིག་འགོ་འཛིན་འཐབ་ཀྱི་ཚེན་པ་ཅིག།

- དང་པར། སློབ་དེབ། ཁྱབ་དེབ། གསར་ཧོ་ཀ་ལས་པ་ཚུ་ནང་ལས། འབྲི་ཐོམ་ཀྱི་རིགས་ཅིག་ ཁྱབ་གཏུག་གི
- དེ་ལས། ཅོག་གི་ ཐོམ་རིགས་བསྐྱར་ཞིས་ཀྱི་བཀོད་རིམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ བསྐྱར་ཞིས་འབད་གཏུག་གི

ཐོམ་རིགས་བསྐྱར་ཞིས།

ཀྱི་ཚོས།''''''

གོས་འཚར་གཉིས་པ། འབྲི་རྩོམ་གྱི་དབྱེ་བ་ མ་འདྲཙ་ལེ་ཁ་ ལྷག་ཞིན་མ་ལས་ དབྱེ་དཔྱད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ ལྷན་ནི།

ཀུན་ཕྱོད་ཕྱོར་ལྟེ།

དེང་པར་ སློབ་ཡུན་ཚུལ། སློབ་དེབ་ནང་གི་འབྲི་ཐོམ། གཤན་ནས་ཀྱིས་བཤམས་ཡོད་པའི་འབྲི་ཐོམ། ཡང་། སློབ་དཔོན་དང་གིས་བཤམས་ཡོད་པའི་འབྲི་ཐོམ་ཀྱི་དགེ་བ་གསུམ་ཆར་ཚང་མ་ཤེ། འབག་ཀྱེ། སློབ་ཡུན་ཚུལ། ཀུན་བཏུག་ཞིན་ནས། ཧོག་གི་གནད་ཡོད་ཚུལ་ཐོག་ཏུ། གནས་ཚུལ། བསལ་ལྷོག་འབད་བཏུག་ནི། (ཡོངས་འབྲེལ་ཀྱི་ཐོག་ལས། ཐོབ་པའི་ རྩོད་ཁ་དང་ཆོས་སྐད་ཀྱི་འབྲི་ཐོམ་ཚུལ། ཀུན་བཏུག་ ཏུང་བཏུབ)

- ✓ འབྲི་ཐོམ་འདི་བཞིན་ཡིན། དགེ་བ་ག་ཅི་ནང་ཚུད་པ་ཡིན་ན? འབྲི་སྒབ་འབད་བཏུག་ནི།
- ✓ འབྲི་ཐོམ་དེ་ནང་ ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཐོམ་ནང་ཚུད་པའི་ ཁྱད་རྫོགས་ག་ཅི་འདྲེན? ཁ་གསལ་བ་བཀོད་བཏུག་ནི།
- ✓ འབྲི་ཐོམ་དེ་ནང་ རྒྱུ་རྐྱེ་འབྲི་ཐོམ་ནང་ཚུད་པའི་ ཁྱད་རྫོགས་ག་ཅི་འདྲེན? ཁ་གསལ་བ་བཀོད་བཏུག་ནི།
- ✓ འབྲི་ཐོམ་དེ་ནང་ འཆར་ལྟ་འབྲི་ཐོམ་ནང་ཚུད་པའི་ ཁྱད་རྫོགས་ག་ཅི་འདྲེན? ཁ་གསལ་བ་བཀོད་བཏུག་ནི།
- ✓ འབྲི་ཐོམ་དེ་ཚུགས་པར་ན་ འབྲི་ཐབས་དང་ ཚོགས་ཀྱི་བཏུགས་ཐབས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ ག་ཅི་འདྲེན?

དཔེ་རྟེགས།

1. སློབ་དེས། ཀུན་རིག་དང་ཐོམ་རིག། རིག་གཞས་༢༥ ། སློབ་རིམ་དགུ་པ། ཐོ་ཀུན་ཁུང་དང་ཁྱད་རིག་ཁོང་འགེལ་ཡས་ཁུངས།
2. ཐོང་ཁ་འབྲི་ཐོམ་ཡོད་ཁག་བསལ་བས། ཐོང་ཁ་ཁོང་འགེལ་ཀུན་ཚོགས།

ལྷན་སྒྲུང་བཅུད་དོན་གྱི་ཏི་བ།

- འབྲི་ཐོམ་གྱི་དགེ་བ་མ་འདྲཙ་ཚུགས། ཁྱད་རྫོགས་ འབྲི་སྒབ་འབད།
- འབྲི་ཐོམ་དེ་ཚུགས། འབྲི་ཐབས་དང་ ཚོགས་ཀྱི་བཏུགས་ཐབས་ཚུགས་ནང་ཁྱད་པར་དང་ཆ་འདྲཙ་ ག་དེ་ཤེས་འདྲེན་ཁོ།

དགེ་ཞིག

1 འབྲི་ཐོམ་ཀུན་པའི་སྐབས་ལ། ཏོད་སྒྲ། ཤུད་ལེང་ཡན། ཐོག་ས་ཆགས་དང་ མཆོགས་ཀྱི་ཚུ། དགེ་ཞིག་འབད་དགོས་ཡིན།

2 ཀུན་ཚོར་ཙཱ་དང་ ཏི་བ་ཚུགས་ཀ་ཆུ་བ་དང་ ཨ་ལྲའི་རིན་ཆེན་པའི་ཅོགས་ཀྱི། བསམ་ཞིག་འབད་ཐབས། ཁུངས་བཀལ་ཐབས། འགན་ལྟར་འབག་ཐབས་དང་ ཤྱན་ཁ་འབད་ཐབས་ཚུ་ཡང་ དགེ་ཞིག་འབད་དགོས་ཡིན།

མཐུན་ཕྱེན་དང་ མཚོ་ཆས།

1. སློབ་དེས། ཀུན་རིག་དང་ཐོམ་རིག། རིག་གཞས་༢༥ ། སློབ་རིམ་དགུ་པ། ཐོ་ཀུན་ཁུང་དང་ཁྱད་རིག་ཁོང་འགེལ་ཡས་ཁུངས།
2. ཐོང་ཁ་འབྲི་ཐོམ་ཡོད་ཁག་བསལ་བས། ཐོང་ཁ་ཁོང་འགེལ་ཀུན་ཚོགས།

འབྲི་རྩོམ་དང་འཕྲེལ་ཏེ་ མིང་ཚིག་སྐད་ཡིག་ལྷན་སྒྲུང་འབད་ཐབས་ལུ་ ལློན་སྟོན་འབད་ཐངས།

ཡོངས་གྲུབ།

- ཡིག་ཆ་གི་རིགས་ ཀ་ཊི་བཟུམ་པ་ཙམ་རྒྱུ་ ཚིག་གི་ཀཱུ་ཥ་ལཚམས་དང་ རྟེ་དཔྱ་ ཚིག་ཆུ་ཀློ་ཁྱུ་གི་ཁྱོན། ཀ་ཀྱི་ཡང་ མེད་པར་ ཀློ་ཀ་ཅེ་ བརྡ་དོན་ལེན་ཁྱུ་ཐབས། ཁ་ཀློ་ཐོ་མ།
- སྐད་ཡིག་དང་ ཐོས་པའི་ཡོན་ཏན་གོང་འཕེལ་ཀྱི་དོན་ལུ་ དཔེ་དེབ་ནང་མང་ཀློ་ཅེ་ མི་ཚེ་ནང་མཚོ་བའི་བརྡ་དོན་ལེན་ཁྱུ་ཐབས། ཁ་ཀློ་ཐོ་མ།
- ཡིག་ཕྱོར་ཀྱི་རྒྱུན་ཀན་ཀློ་ཀློ་ཅེ་ ཡིག་རིགས་ཀ་ཊི་པ་ ཕྱི་དོ་ཁོ་ཏུ་ ཡི་ཏྲི་རི་ཝེ་དང་ཕྱོར་བ་ཚང་ཐོག་ལས་ ཤར་གྱི་མཇུ་ དོན་ཚུ་ ཡིག་ཐོག་ཡུ་བཀོད་དེ་ བརྡ་དོན་ལྷོད་ཀ་ལེན་འབད་ཐབས། ཁ་ཕྱི་ཀྱི།།

ལས་དོན།

- ཚིག་ཀློ་ཀ་དང་ ཚིག་པ་བཏུ་ ཤལ་པ་མ་ནས་ཙཱ་ཕྱིག་ཡུ་ཡོད་ཀྱི་ཐོ་ཡིག་བའི་ཐོ་ཡིག་ཚུ་ ཀཱུ་ཥ་ལཚམས་དང་འཕྲིལ་ཀློ་ཀ་ཅེ་ ཁོ་དོན་ལེན་ཐུབ་ཐབས་དེ་ཁོ།།
- ཐོ་ཡིག་ཚུ་ཀློ་ཀ་ཅེ་ མི་ཚེའི་ནང་ཐན་ཆེ་བའི་ ཤེས་ཡོན་དང་ ལས་དོན་ ར་ཁོ་ཁྱེད་ཚུ་ ཅ་ཁོ་ཁྱེན་ཡས། ཡན་ལེན་འབད་ཐུབ་ཐབས་དེ་ཁོ།།
- འཕྲེལ་བཤད། ཡོ་རྒྱུས། འཛར་ལྡང་། རྒྱས་བཤད། རྒྱུ་གཟུལ་འབྲི་ཐོ་ཡིག་ཚུ་ཀློ་ཀ་ཅེ་ དཔྱ་ཏཱ་ཡུ་འབད་ཐོག་ལས། ལྟོག་ཡོན་ཏོས་འཛིན་འབད་ཐུབ་ཐབས་ དེ་ཁོ།།
- ཁྱེད་ཁྱོད་དང་ ཁ་ཤས་ཁ་ཆུབ་ཀྱི་ཀློ་ཀ་ཅི་ ཡ་ཥོག་ཡ་ཡའི་ ཀློ་ཀ་ཐར་ཡ་ཀྱི་ ཐབས་ཡམ་ཙམ་འདཔ་ལུ། ཡན་ལེན་འཐབ་ཀྱི་ ཐོ་ཡིག་ཚུ་གི་ ཁོ་ཏོ་ལེན་ཀྱི་དང་ བཏུ་ཏོན་ཚུ། བཅོན་ཐུགས་ཐོ་ཁོ།། ཁ་ཀློ་ཐོ་མ།
- ཤར་ཡིག་དང་ཐོ་ཡིག་ཡིག་ཀྱི་ཏཱ་ཏེ་ཁ་ཁུར་ཨོ་ས་༢༠ ཀློ་ཀ་ཁྱེན་ཡས། ཐོས་ཡའི་ཡོན་ཏན་ཆུ་ལྟེ་ བཀར་ཐུགས་ཐོ་ཁོ།། ཁ་ཀློ་ཐོ་མ།
- མིང་ཚིག་དང་ ཕྱ་ཚིག་ ཁྱད་ཚིག་ རྣམ་གྲངས་དང་ ཁ་ལ་མིང་ཐུ་ཀྱི་ཁྱད་རྣམ་ཐུ་ལུ་ལྷུར་བཐོན་འབད་ཏེ་ ཡིག་ཡིག་པཱ་ཡའི་ཤུལས། ཀ་ནས་ལྷར་ཤ་ ཤ་ཁ་ཁ་ཕྲིལ། ཀ་ཤ་ལ་ཁ་ཆུབ་ལྟ་ ཨ་ཁ་ཏོ་ལ་ཤ་ཕྲི་ཐུགས་ཐ་ཁོ།། ཁ་ཕྱི་ཀྱི།།
- ཚིག་མཚམས། བཏོ་དང་མཚམས། དོན་ཀ་མཚམས་བཅར་ཐུགས་ཐུ་ཡ་ལ་ ཡིག་ཡིག་ལ་ཀ་ཏི་ཕྲི་ཤུ། ཡ་ཀཱ་ལ་ཏ་ཏོ་ཀ་ཏོ་ཡ་ ཕྲིས་ཏེ་ ཡི་ཏྲི་ཀ་ཕྲི་ལ་ཀོ་ཤ། མཏོས་ཆ་ཤ་ཀ་ཤ་ཤ་ཤ་ཡ་ཐ་ཡ་ ཕྲི་ཐུགས་ཐ་ཁོ།། ཁ་ཕྱི་ཀྱི།།

ཁོས་འཚར་དང་པ། ཅེདམོ་གི་ཐོག་ལས་ འབྲི་རྩོམ་ལྷན་སྒྲུང་འབད་ནི།

ཡ་ལ་ཡོན་ཕྱོར་ལྟ།

ལློབ་དེབ་ནང་ནི་འབྲི་ཐུགས་ཐུ། ཀཱུ་ཥ་ཏ་ཀྱིས་ཕྲིས་ཏེ་ཡོད་པའི་ འབྲི་ཐུགས་ ཡ་ལ་ཡ་ཀློ་ཀ་ཅེ་ མིང་ཚིག་སྐད་ཡིག་ཡ་ལ་ཕྱོར་འབད་ནི་ཡིས་ཏེ་ཁྱེད་ཚུ་ ཀཱུ་ཥ་ཏ་ཀྱི་ཕྱོ་ཕ་ཡ་ ཀ་ཤ་ཀ་ལས་ལ་ཕྱོར་ལྟ་ཡའི་ནི་ཡིས་དང་འཕྲིལ་ཏེ་ ཡན་ལེན་འཐབ་ནི། དཔེར་ན།

ལློབ་ཡུན་ཀློ་ཁྱུ། ཀཱུ་ཥ་ཏ་ཀྱིས་ཕྲིས་ཏེ་ཡོད་པའི་འབྲི་ཐུགས་ཀློ་ ཀློ་ཀ་ནི་ན་ ཤར་གི་ཀློ་ཁྱུ། ཡིད་ཚིག་དང་ ཕྱ་ཡིག་ཀློ་ཁྱེ་ཀ་ཏང་ ཐབས་ཁྱུ། ཐོ་ཏམ་ཀི་ཐོག་ལས། ཕྱོར་ལྟ་ཏིག་འགོ་འདེན་ཏ་ཐབས་ནི་ཙིན་པ་ཏིག།

སློབ་དཔོན་གྱི་ལྷ།	སློབ་ཕྲུག་གི་ལྷ།
སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ སྒེ་ཚན་ ༤ ནང་བསྟི་བཤད་ཀྱི་ཆུ་ཤས་ཀྱི།	
སྒེ་ཚན་འདི་ཡང་ འབྲི་ཐུགས་འདི་སྦྱོར་དེ་ཀྱི།	རྒྱལ་ཡུན་སྐུར་ཨ་༤ དེ་ཅིག་གི་ནང་འཚོར་ ཡིག་ཚགས་ཆ་ཤས་ཀྱི་ནང་ འབྲི་ཐུགས་ སློབ་པ་པ་འཚོར་ཏེ་ སྒེ་ཚན་གྱི་ པ་གིས་ འབྲི་ཐུགས་༥ ཆ་པ་ ཡིག་ཚགས་ཆ་ཤས་ཀྱི་ཡིག་དཔྱད། ཁ་འབྲི་ཐུགས་པ་ཡིག་ཡཱ་ད་ འཐུས་ཚིན་ཚུ་གི་ཤ་ཡིས་ འབྲི་ཐུགས་དེ་ཚུ་ཧ་ཅི་ཡོད་ཚན་ཁ་ནང་ ཚིད་ཆོག་ཚུ་ ས་མེས་གསར་བཤད་གཏན་དུ་གོ།
ཚིད་ཆོག་ཐོ་བཀོད་ཀྱི་ཤོ་ ཐོག་ལྷམ་ཅིག་ སྒེ་ཚན་གྱི་ཚིད་ ནང་བཙས་ ཆུང་ཤིང་ཀུར་གྱི། དཔེར་ན། <table><tr><td>སྒེ་ཚན་ ༡།</td><td>སྒེ་ཚན་ ༢།</td><td>སྒེ་ཚན་ ༣།</td><td>སྒེ་ཚན་ ༤།</td></tr><tr><td>དཀའ།</td><td>-</td><td>དཔལ་ ཀྱམ།</td><td>གདན།</td></tr><tr><td>-</td><td>ས་མེས་ ཐུག</td><td>-</td><td>ཟླ་ལ</td></tr></table>	
འབྲི་ཐུགས་ ཆ་ཤས་ཀྱི་ཁས་ ཚིད་ཆོག་གི་ཐོ་ཚུ་ ནང་གི་ ནུ་མ་ཁས་བཤད་གཏན་ཁྱེད་ཀ་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ཡུ་ཁས་བ་ ཚིད་ཆོག་ཚུ་ ཤེས་ཤེས་བཤད་ཁྱེད་པ་ སློ་བཟེ་ཀྱི་ལས་ཀྱི་ ཐུ་ལ་ཁ་ཤ།	སློབ་དཔོན་ཀྱིས་ ཚིད་ཆོག་ཤེས་ཤེས་བཤད་ཁྱེད་པ་ ནན་ཟླར་མ་པ་ ཚིད་ཆོག་འདི་ འབྲི་ཐུགས་གང་ཅི་ཡོད་ཁས་ ཐོ་ཁ་ཡིག་ གི་ཤ་ཡིས་ ཐུ་ལ་ཁ་ཤ་ཡིན། ཁ་ཅི་ཡང་ ཤ་ཡ་ཡ་ཚུ་ཁ་ཡ་ཡ་ ཡིག་ཡཱ་ཡ།
ཡན་ ཁ་ཅི་ཀ་ཡིས་ཟླ་ཐེག་ ཁ་ཅི་ཀ་ཤ་ཅི་ཀོ་ཀོ་ཡ། ཚིད་ཆོག་འདི་ཐུ་ཀྱི། ཁ་ཚིད་ཆོག་ཤེ་ཡ། ཟླ་ཁ་ཀ་ཤ་ཤ་ ཤ་ཤ་ཤ་ཤ་ཤ།	

- མཇུག་ཡ། འབྲི་ཐུགས་ ཆ་ཤས་ཀྱི་ནང་ཁས་ ཐོན་པ་ཡིས་ཚིད་ཆོག་ཀ་ར་ སློབ་ཕྲུག་ར་ཡོད་ཡི་ འབྲི་ཤེ་ཁ་ནང་ ཤ་ཟ་ཟླ་ཁ་ ཆུ་ཤ་ཟ་ཀ་ཤ།
- སློབ་ཕྲུག་ཀིས་ ཡིག་ཚ་ཤ་འབྲི་ཐུགས་ཀྱི་ཐོ་ཚུ་ བསྒྲ་ར་ཁ་ཤ་ནང་ཤ་ཟ་ ནང་གི་ ཡིག་ཁ་ཤ་ཡ་ལེ་ཤ་ཡ་ ནང་ བསལ་ཀ་ས་ ཤ་ཤ་ ཤ་ཤ་ཤ།

ཤ་ལེ

 ། ཁ་ཤས་ཀ་ཤ ། ཁ་ཤ ། ཁ ། ཁ ། ཁ

གོས་འཚར་གསུམ་པ། འབྲི་རྩོམ་ནང་གི་ རྟོད་ཆོག་ཐུང་ཀུ་ཚུ་གིས་ སྒོས་བཏགས་ཏེ་ འབྲི་རྩོམ་ལྟར་སྒྲུང་འབད་ནི།

ཇི་བཀོད་ཡིག་ཚྭངས།

སྒོམ་དུས་ཀར་ཁོས། རྟོད་ཆོག་འཛམ་སར་མ་འབད་མི་ འབྲི་ཐོག་མ་ཚིག་ ཕྱིས་ཏེ་འབད་ཁིག་ན་ སྒོམ་ལུགས་ཚུ་ཡང་ ཇི་བཀོད་ཡིན་ལུ། ཤློཀ་བཏུགས་ཀྱི་ ཡ་སོགས་ཡའི་ཕྱོགས་ཀྱི་ ཁ་ཡིག་ཀྱི་ཁ་ཕྱི་ལུ། ཅིག་གི་ ཚོ་རིམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཡན་ལེན་འཐབ་ཀྱི། དེས་ན། སྒོམ་ལུགས་ཚུ། སྒོམ་དུས་ཀར་ཁོས། རྟོད་ཆོག་འཛམ་སར་མ་འབད་མི་ འབྲི་ཐོག་ཕྱི་བཏུགས་ཁིག་ན་ ཤློས་བཏགས་ཀྱིས་ ཕྱོགས་ལྟར་ཡ་ཡིན་ལུ་ཁ་ཕྱི་ཡིན།

- དེང་པར་ སྒོམ་དུས་ཀྱི་ཁོས། ཅིག་གི་དེ་ལ་དང་འདྲལ་ཐེག་བཅོ་འབད་ལུ། སྒོམ་ལུགས་ཚུ། ཇི་ཀཱ་བཏུགས།

ཨ། ང་བཅམ་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་འདི། མ་ཆ་ཉམས་དགའ་རྟོག་ཏོ་ཐེག་ནང་ཆགས་ཏེ། ཡོད་པཱལ། དེ་ནང་ཡོད་པའི་མི་མང་ཚུ་ཡང་། ཁྱབ་བདག་ཆེན་པོ་ལས་ཀྱང་ཕ་ཐེག་ཆེ་ཤོས། ཁ་ཡ་ཁ་ཕྱི་ཐུན་ཁ་ཐེག་ཀ་ཁ་ཕ་ཡ། ཁ་ཡ་ཁ་ཕ་ཐུན་ཁ་ཐེག་ཀ་ཁ་ཕ

། ས་ཆ་ཉམས་དགའ་ཏོག་ཏོ་ཕེག་ནང་ ཆགས་ཏེ་ཡོད་པ་ཡས།

ཡན། འབྲག་རྒྱ་ཨཱ་ཀ་ཆ་འདི། མཐའ་བཤོར་ཏེ། གང་སེ་དུ་ཀར་ཡོ་ཚུ་ནི། ཇནས་རི་ནི་བཤོར། ཁང་ཀ་ཀྱི་ཁང་ལེ་ཏོ་ཁ་ཁ། ཁ་ཚོ་ཀས་ཀྱིས་གང་ཡང་ཡིས་ཡར། གཙང་ཚུ། གཙང་ཏོག་ཏོ་ཚུ། ཆུ་ནུ་ཆུ་ལེ་ཡར། བཅས་ཡའི། ཉམས་དགའ་བའི། ས་ཆ་ཕེག་ནང་ ཆགས་ཏེ་ཡོད་པ་ཡས།

། ཡུས་དང་ལེམས་ཀྱི་ཡའི་ངང་ལུ། མི་ཚེ་སྐྱོང་རྒྱ། སྟོད་པ་ཙེན།

ཡན། ཡུས་ཡུ། ནང་བཞིན་ཀྱི་ཀྱེན་ནན་ཏང། ནུ་ཡམས་མུ་གེ། ཀ་ཀི་ཡང་ལེ་ཡའི་ཁར། ས་ལེམས་ཁར། བཟང་འཕྲང་མ་ཡང་ཡས། ཡའི་ཚ་ཀྱང། ཟོ་ནས་ལེ་ཡའི་ཀ་ཁ་ཡས་ནང། ཀྱོན་ཀི་ཆུ་ཡའི་ལུ་ནས་ཕ་ཡ་ཚུ། ཀ་ཀི་ཡང་ལེ་ཡར། ཡུས་བའ་ཏོ་ཀ་ཏོ་ནང། ས་ལེམས་ཀྱི་ཏོ་ཏོ་ཚ། ཁཏེག་རྩེན་པ་ཀོས། ནང་ཀི་ཏུས་ཆུན་ཀྱི་ལྷ་ནང། ཆོས་པ་ཀོས། ནང་ཀི་ནན་ཁ་ཁའི་ལྷ་ཡུ། བཟོ་ནུ་ཏེ། མི་ཚེ་ཕྱོང་ཟོ་ནུ་ཙེན།

འབྲི་ཐོ་མ་དང་གཅིག་ཁར་ ཞེ་ས་འི་ཚོག་ལྷན་སྒྲུང་འབད་ནི།

ལྟོ་གས་གྲུབ།

- ཐོ་མ་རིག་ཚུ་ཧ་ཅ། མི་ཚེའི་ནང་མཁོ་བའི་ཉེས་ཡོན་ཁ་ཙང། བརྗེན། རིག་ཁོལ། ཡེག་ས་ཏོ་མ་ཚུ། ནུ་ཡ་ཁ་ཀྱི་ཁ་ཕྱ། ལས་ ནང་ཀི་མི་ཚེ་ ཇོན་ཧ་ཁ་བཟོ་ཀི་ཡུ་བཐོན་ཚུགས།

ལས་དོན།

- ཐོ་མ་རིག་ཚུ་ཧ་ཅ། མི་ཚེའི་ནང་ཁ་ཁ་ཆེ་བའི་ ཉེས་ཡོན་ཁ་ཙང། བརྗེན། རིག་ཁོལ་ཚུ། ཏ་ཀོ་ཁྱེན་ཁ་ལས། ཡག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
- ཐོ་མ་རིག་ཚུ་ཧ་ཅ། མི་ཚེའི་ནང་མཁོ་བའི་ ཉེས་ཡོན་ཁ་ཙང། བརྗེན། རིག་ཁོལ་ཚུ། ནུ་ཡ་ཁ་ཀྱི་ཁ་ཕྱ། ལས་ ནང་ཀི་མི་ཚེ་ ཇོན་ཧ་ཁ་བཟོ་ཀི་ཡུ་བཐོན་ཚུགས། (ཉན་ཐུན།)

ཇ་ཀ་ཡོད་ཕྱོང་ལྷ།

- དང་པ་ར་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལུ། ཞེ་ས་འི་ཚོག་ མ་པ་ཡས་མེད་མི། ཡང་ཐུ། ཨ་ཅི་ཏེ་ཡས་བརྒྱ་ལ་མེད་མི་ ཁྲི་ཐོ་མ་ཕེག་ ཇ་ཀ་ བཏུག་ཀི།
- ཏེ་ཡས་ ཏེ་ནང་ཡོད་པའི་ ཡཱ་ཚོག་དང་ ཞེ་ས་འི་ཚོག་ཚུ། ས་ས་ར་ ཏཱ་ཕ་ཏུ། ཏ་ཀ་ ཡ་ཐ་ཀ ཁ (ཉ) (ཉ) (ཉ)

དཔེར་གྱི།

ཁ ར་ ཁྲོམ་ཁར་འཚོ་བའི་ཡམ་ཁར་ མོ་དང་ཕྱུ་ཚེ། མོ་ཀོས་ "ཁྱོད་ ག་ཅི་འཚོ་ཀི་ཡོད?" ཟེར་ འདི་དེས། ར་ཀོས་ "ར་ ཁྲོམ་ཁར་འཚོ་ཀི ཡིན" ཟེར་གླགས་དེ། མོ་ཡར་འཚོ་ཀི་ཟེར་ ར་བཅས་ཀྱིས་ ནཏིག་ཁ་ཤས་ སོང་ཡི། མོ་ ཁྲོམ་ཁར་ཀྱོད་པ་དེ། མོ་ཀི་ ཕུན་ཆ་ཏིག་ཡོད་མི་འདི་ནི ཇི་ཤུ། ཁོ་ཀ་ཡེ་ཤེ་ར་ ཅི་ཡི།

ཡན།

ཁ ར་ ཁྲོམ་ཁར་འཚོ་བའི་ཡམ་ཁར་ མོ་དང་མཇལ་ཡི། མོ་ཀོས་ "ཁྱོད་ ག་ཅི་འཚོ་ཀི་ཡོད?" ཟེར་ ནམ་དུས་ར་དེས། ར་ཀོས་ "ར་ ཁྲོམ་ཁར་ འཚོ་ཀི་ཡིན" ཟེར་ཤུ་ཆ་དེ། མོ་ཡར་འཚོ་ཀི་ཟེར་ ར་བཅས་ཀྱིས་ ནཏིག་ཁ་ཤས་ ཐོན་ཡི། མོ་ ཁྲོམ་ཁར་ཡེས་ས་དེ། མོ་ཀི་ ཕུ་ཆགས་ཏིག་ཡོད་ མི་འདི་ནི་ཇི་ཤུ། ནམ་ཟླ་ཁ་ཤེ་ར་ བཞེས་ཏི།

- འབྲི་ཐོམ་འདི་ ར་མོའི་ དཔེ་ཕྱོགས་ནང་ བསྟན་གསོག་འབར་དེ་བཞག་བཏུག་ནི་ཡིན།

དཔེ་ཇེས།

1. སློབ་དེས། ཀློག་པོག་དང་ཐོམ་པོག། ཏོག་གཞས་༢༥ ། སློབ་པོམ་དགུ་པ། ཚ་གཏུང་དང་ཁྱད་པོག་ཁོང་འཚེལ་ཡས་ཁྱར།
2. ཐོང་བ་འབྲི་ཐོམ་ཡོད་གསལ་བསྟེན། ཐོང་བ་ཁོང་འཚེལ་ཀློག་ཆོག།
3. ཁེ་སའི་ ཀོ་རྡེས་ཀྱི་པོག།

ལྷན་སྒྲུང་བཅུད་དོན་ཀྱི་ཏི་བ།

- སློབ་དཔོན་ཀྱིས་ ཇེད་ཁོག་ ཐུང་ཀུར་ ཤློད་ཁ་ཤ་ སློབ་ཡུན་ཚུ་ལུ་ ཤློས་བཅུགས་བཏུག་ནི།
- མིང་ཆོག་མ་འདྲཝ་ དགེ་པ་ཏིག་གི་ ཁོ་དེན། འགལ་ཁིང་། རྒྱམ་གཏམ་ཚུ་ སློབ་བཏུག་ནི།
- ཡལ་ཆོག་སློབ་ཁྲིན་ན་ ཁེ་ས་འདི་ཆོག་ནང་བསྒྲུར་ཏེ་ སློབ་བཏུག། ཁེ་ས་འདི་ཆོག་སློབ་ཁྲིན་ན་ ཡལ་ཆོག་ནང་སློབ་བཏུག་ཀྱི་ ཤེས་མི་ ཤེས་བཅུ་ནི།

དཔྱད་ཞིབ།

1 འབྲི་ཐོམ་ཀློག་པའི་སྐབས་ཀྱི་ ཇེད་གཟུ། ཤུད་ས་ཤེ་ཡག ཐོག་ས་ཆགས་ས་དང་ མཆོག་ས་ཀྱོད་ཚུ་ ངན་ཁྱེ་ཁ་འབར་དང་ཏོག་ཡིན།

2 སློབ་ཡུན་ཚུ་ལུ་ཤློས་བཅུགས་ཀྱི་ཤེས་ཀྱི་ཡུལ་ཨ་ཁ་ཏ་ ཁོང་གི་ རྒྱམ་ཏ་ཡོད་ཀྱི་ཤེས་པ་ཤེ་ཅོག་ས་ཀྱུག ཤུད་ཡིག་ཁག་ ཁེན། གནས་ཤུགས་ས་གས་ཨ་པ་ཏ་ དང་ ཨག་ཁ་ལུར་འབག་ཐང་ས་ཚུ་ ངན་ཁྱེ་ཁ་འབར་ཏ་ཏོག་ཡིན།

  ३ ཞེས་པའི་ཆོག་རྒྱལ་མཐུན་དང་། བོད་འབབས་འདུམས་ཁྲི་ལས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན། ཆ་རྐྱེག་དང་། དགེ་ཞིག་འབར། དགོས་ཡོད།

མཐུན་ཕྱོགས་དང་ མཚོ་ཆས།

 ། སློབ་དཔེ། ཡིག་ཡིག་དང་ཐོམ་ཡིག། ཆོག་གྲངས་༢༥ ། སློབ་ཡིམ་དགུ་པ། ཐོ་གཞུང་དང་ཁྲན་ཡིག་གོང་འཕེལ་ཡས་ཁྲངས།

 ། ཐོང་ཁ་འབྲི་ཐོམ་ཡོད་གས་བསལ་ཞབས། ཐོང་ཁ་གོང་འཕེལ་ཡིག་ཆོག་ཆོགས།

 ། ཞེས་ཡིན། ཀ་དེབ་ཀྱི་ཡིག་ས།

འཕྲེལ་ཡོད་འཕྲི་ཐོམ་ ཕྲི་ནི་ཁ་སྦྱང་བ་འཕོད་ཐབས་ཀྱི་ ལྟབ་སྟོན་འབད་ཐངས།

ལྟོག་ལས་གྲུབ།

- ཡིག་ཕྱོར་ཀྱི་རྒྱམ་གཤག་ཡིན་ཡོ། ཡིག་ཡིག་ས་གཅིན། ཕྲ་དགོ་རྩུ། ཡི་གྲལ་ལྷ་བ་དང་ཕྱོར་བ་ཚང་ཐོག་ཡས། རང་གི་མཆོ་ཏོག་ཚུ། ཡིག་ཐོག་ཡུ་བཀོད་དེ། བརྡ་ཏོག་ལྷོད་ཡིན་འབར་ཚུགས། ཁ་ཕྲི་ཀེ།
- ཐོམ་ཡིག་གི་ཕྱར་བ་ཐོག་ཡས། ཕྲ་ནི་ཡུ་གོམས་ཀ་ཤིས་ཚུ་དེ། རང་གི་ཆོར་ཅམས་ཚུ། ཐོམ་ཡིག་གི་རྒྱམ་པ་གང་འོས་ཀྱི་ཐོག་ཡས་ བཀོད་དེ། མཁས་ཅམས་བཏོན་ཚུགས། ཁ་ཕྲི་ཀེ།
- དཔེ་ཆོད་ཀྱི་ཡམ་ཡུགས་ཡུ་བརྟེན་ཏེ། ཡོ་ཀཏིག་གི་ནང་ཡུ། རང་གི་ཕྱོར་ལ་ཤ་ཀུ་ཤ། ཡས་མ་ཀྱེར་མ་ཏིག། དཔེ་ཆོད་ནང་ བསལ་ཁས་ཀ་འབར་དེ། ཀ་རྐྱེག་གི་ཐོག། ཕྲ་ནི་ཡིན་ཁོ་ཤས་ཀྱི་ཤ་ཁྱམ་ཁ་ཁྱམ་ཚུ། ཀ་རྐྱེག་གི་ཐོག། ཕྲ་ནི་ཡིན་ཁ་ཤ་ཁ
- མིང་ཆོག་བརྗེད་པའི་རྒྱམ་ཀ་ཤ་ཀ་ཚུ་ཀ་ཡ། ཅེ་ད་འཕྲིལ་བའི། ཡིག་ཆེད་ད། ཆོག་ཕྱོར་ཀྱི་ཡམ་ཡུགས་ཚུ། འཐོབ་ཐར་ས་ད། འཕྲིལ། ཕྲ་ཚུ་ཀ།[ཤུད་ཡིག]
- ཀ་ཤད་ཏོན་ཀ་ཅིའི་ཤོ་ཡས་འབར་ཏུ། ས་ཆམ་ཀ་ཕྲ་ཚུ་འབར་དེ། ཐོ་ཁ་བཟང་ད། འདི་ཀ་ཕྲ། ཏོ་ཀས་ལེ་ཡ་ཚུ། ཁ་ཕྱོར་ཟླ་ཤ། རྒྱ་ཡིག་ཡུ་ཤ། ཤུམ་ཆོག་ཡས་པའི་ཐོག་ཡས། ཅན་ལྷ་འབར་ཚུགས།[ཅན་ལྷ]

ལས་དོན།

- མིང་ཆོག་ཀི། རྒྱམ་ཀ་ཤ་ཀ་ཚུ་ཀ་ཡ། ཐ་ཆོག་ད། ཐ་ཏེ་ལེ་ཡས་ཆོག། ཕྱོར་ཆ་ཆོག་ཚུ། ཡིག་ཡ་ཕ་ཚུ་ལ་མཐུན་ཐ་ཆོ་ཚུ་ཡས། [ཤུད་ཡིག]
- ཆོག་མཚམས། བརྗེད་མཚམས། ཏོ་ཁ་མཚམས་བཅད་ཐང་ཁ་ཚུ་ཀ་ཡ། ཡིག་ཡིག་ས་ཀ་ཅ་ཐ་ཏ། ཐ་ཡ་ཏ། ཡི་ཀྱ་ཡ་ཐ་ཕ་ཚ། ཐ་ཆ་ཁ་ཀ་ཏ། ཡ་ཀ་ཡ་ཐ་ཕ། ཐ་ཆ་ཁ་ཀ་ཏ། ཐ་ཆ་ཁ་ཀ་ཏ[ཤུད]
- ཆོག་མཚམས། བརྗེད་མཚམས། ཏོ་ཁ་མཚམས་བཅད་ཐང་ཁ་ཚུ་ཀ་ཡ། ཡིག་ཡ་ཕ་ཚ། ཐ་ཆ་ཁ་ཀ་ཏ། ཡ་ཀ་ཡ་ཐ་ཕ། ཐ་ཆ་ཁ་ཀ་ཏ[ཤ]
- ཐ་ཕ་ཐ་ཕ[ཤ]ཀ[ཤ]ཀ[ཤ]ཀ

- རང་གི་ཆོས་ཀུས་ལས་ཚུ། བསྟན་ཀྱ། ཐུང་མོ། ཐོ་ཀེ། ཁ་ཟན། དཔེ་ཀུན། ཁབས་ཀྱ། ཡ་མཚན་ལས་པའི་ཐོག་ཡུ། བཤད་ཁ་ཏེ་ཀྱི་ཀྱི་ཁྱད་པར་བདད་ཐོག་ལས། ཆོས་ཀི་རྒྱམ་འགྱུར་ཡུན་ལྡན་ཆོས་ཅོག་ཏུ་ཚེ་ཕྲིས་ཏེ། ཡན་ཡེན་འཐབ་ཚུལ་དགོ། ཤ་ཕྱི་ཀ།

ཡོས་འཚར་དང་པ། པར་ཅིག་ལུ། གཞི་བཞག་ཐོག་ལས། འཕྲི་རྩོམ་ཕྲི་ནི་ཁ། ལྷག་ལྷུང་འབད་ནི།

ཀུན་ལྡེན་ཚྱོར་ལུ།

འཕྲི་ཐོམ་ཀྱི་ཞོ་ཏེན། སྒོས་ཀིས་ཤ། པཱད་ཀུར་ཀུན་དགོ་པའི་ འཕྲི་ཐོམ་ཀྱི་དགེ་བ། དེ་ཚུན་ཁྱད་རྒྱུས། འཕྲི་ཐོམ་ཀྱི་འཕྲི་བཀོད་ཀུན་ཀུར་འབད་དེ་ཡོད་མི་གྱུར། གཞི་བཞག་ལྟ་ རང་ལྷོ་བས་ཀྱི་འཕྲི་ཐོམ། ཕྲི་ཀྱི་ཁེད་ཏུ་ཡུ། ཁོག་གི་ཚྱོར་ལུ་ཁེ་ཁོད་ཏང་འཕྲིལ་ཏེ། འབད་ནི། དཔེར་བྱ།

སྒོས་ལུགས་ཚུ་ཡུ། ཅེ་མ་ཡས་ཀུན་ཚར་མི། འཕྲི་ཐོམ་ཀྱི་ཁྱད་རྒྱུས་ཏང་། འཕྲི་བཀོད། དེ་ལས། གཞན་ཀྱི་ཁྱོས་ཏེ་ཡོད་པའི། འཕྲི་ཐོམ་ཚུ་ཡུ་གཞི་བཞག་ལྟ། རང་ལྷོ་བས་ཀྱི་འཕྲི་ཐོམ་ཅིག། ཕྲི་ཀྱི་ཁྱོར་ལུ་ཁ། ཁོ་འདེན་ཁ་ཐབ་ཀྱི་ཚེན་པ་ཅིག།

- དང་པར། ཁོག་གི་གནད་ཀྱི་ཚུ། སྒོས་ལུགས་དང་ཆོས་བསྟར་ཀྱི་ཐོག་ལས། ཁོ་བར་ལྷོད་དགོ་པ་ཚེན།

ནུབ་ཏུ་ཁ་འབར་དགོ་པ་དེ།
དཔེ་ཆོག་ལ་ཀྱི་འགལ་བ།
ཆུ་མཚན་ལྟོད་ཀུ་པ།
༡ དེ་མ་ཚོད།
༢ ཏོ་རྩེ།
༣ དེ་ལས།
 ཀུན་པར་ཤ
 ཁ་ལས་བསྐོར་རྩེ།
 ཚེ་ཀུ་ལ
 ཚེ
 ལ
 ཚ
 ཚ
 ཚ

- འབྲི་ཐོག་ ཕྱིས་ཚར་བའི་ཤུལ་ཁུ། སློབ་དཔོན་གྱིས་ དགེ་ཞིས་འབད་ཚར་ཆགས། སློབ་ཕྲུག་རང་སོའི་ དཔེ་ སྟོན་ཀྱང་ བསྡུ་གསོག་འབད་དེ་ བཀག་བཤུག་དགོ།

གོས་འཚར་གཉིས་པ། ཡང་ན། གནས་སྟངས་ཅིག་ལུ་ གཞི་བཞག་ཐོག་ལས་ འབྲི་རྩོམ་བྱེ་བཅུག་གི།

ཁྱབ་ཁྱོན་ཚྱོར་ལྟ།

- དཔེ་ཡར་ འོག་གི་ གནས་ཆུངས། ཡང་ན། ཐོ་ཚིག་བཏུམ་ཅིག་ཡུ། དཔེ་བཞག་ཆུ། ཚྱོར་ལྟ་འབད། བཏུག་ཀྱི།

> “རྒྱལ་ཅིག་ ངན་ཀྱི་ཚོར་ཏེ་ ཁྱམ་དུ། འབད་ཚགས།""""" ” ཟེར་བའི་ཐོ་ཚིག་འདི། ཡན་ལེན་འཐབ་ཀྱི་ འབྲི་ཐོག་ཅིག་ ཕྱིས།
>
> [རྒན་ཀསོ། ཐོ་ཚིག་འདི། འབྲི་ཐོག་ཀྱི་མཚན་མཁོ་མཇུག། དཔེ་བར་ཁ་ལས་ལས། ཀ་ཏེ་ཁྲོད་ཀྱང་ཕན་བཏུབ]

- འབྲི་ཐོག་འདི། ཕྱིས་ཚར་ཆགས། ཟིན་ཕྱིས་དཔེ་ལས་འདི། སློབ་ཕྲུག་ཁྲོད་ཀྱི་བཤད་བཏུག་གི།
- ཟིན་ཕྱིས་ཀྱི་ཉམ་ལས་འདི། སློབ་ཕྲུག་ཁང་ཐེག་ཀྱི་ཁ་ཏོ་ཡོད་ཀྱང་། ཀོག་ཀོ་ཚྱོར་ལྟ་ཐུབ།
- ཟིན་ཕྱིས་མཇུག་འདི། སློབ་དཔོན་གྱིས་དཔྱད་ཀྱི་བཤད་བཏུག་དེ། སློབ་ཕྲུག་རང་སོའི་ དཔེ་ཐོག་ཁང་ བསྡུ་གསོག་འབད་བཏུག་དགོ།

གོས་འཚར་གསུམ་པ། འཐུང་མི་ཁྱིད་པའི་ དཔེ་ཅིག་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ འབྲི་རྩོམ་བྱེ་བཅུག་གི།

ཁྱབ་ཁྱོན་ཚྱོར་ལྟ།

འཐུང་མི་ཁྱིད་པའི་ དཔེ་ཅིག་ཡུ། གཞི་བཞག་གི་ འབྲི་ཐོག་ཅིག་ ཕྱི་ཀྱི་ཤུང་བ་ཕྱི་ཀ་ཀྱི་ཏ་ཀ་ཡུ། ཀོག་གི་ཚྱོར་ལྟའི་གོ་རིམ་དེ་ དང་ འབྲིཡ་ ཡན་ལེན་འཐབ་ཀྱི། དཔེ་ལྟ།

ཕྱོགས་ཕྲུག་ཚུ་ཡུ། ཀོག་གི་དཔེ་ཁང་། ཕགས་དེ་ཁ་ལས་ཁ་ཕྱི། ཁ་ལས་ཀ་ཡ་ཅིག་ ཕྱི་ཀ་ཀ ཚྱོར་ལྟ་ཅིག་ ཕགས་ཀ་ཏ་ཁ་ཕ་ཀ་ཡི་ཙིཀ་པ་ཅིག།

> “ཤེས་ཡས་ རང་ལས་ནན་ཚལ་ནང་ ཁྱོད་ཡས་ཀྱི་ལས་ཀུན་ལས་ ཐུལ་འདི་ནས་ ཐུགས་ཀྱི་ཤེས་ཕྱིར། ཁམས་ཀྱི་ཁ་ཅིག་ཡང་ ཡོད་མི་ འདི་ ནི་ ས་ཆེན་ཐུབ་ཀར་ཡང་། འཕྲུར་གྱི་ཁ་ཅིག་ཟས་ཡན་ཕྱིན་ཚར་ནས། ” ཟེར་བའི་བློ་ཚོགས་འདི་ ཡན་ལེན་འཐབས་པ་ འབྲི་ཐོག་ ཏིས།

- ཤེས་ཡས་ འབྲི་ཐོག་འདི་ སློབ་ཕྲུག་རང་པོའི་ ཤུལ་ཁྱོད་ནང་ བསྡུ་གསོག་འབད་དེ་ བཀག་བརྒྱ།

གོས་འཚར་བཞེ་པ། འཚོལ་ཞིབ་འབད་ཐོག་ལས་ འབྲི་རྩོམ་བྱེ་བཅུག་ནི།

ཇི་ལས་ཁྱོད་ཚྱོར་ལ།

མི་ཚེའི་དཀའ་ངལ། ཡར། གནས་ཆེར་ཡོ་མ་ཅིག་ཡོ། གཞི་བཀག་ཆེ་ འབྲི་ཐོག་བྱེ་ཕྲུག་ཀྱི་ཡོད་ཀྱང་། འོག་གི་ཚྱོར་ལྟའི་གོ་རིམ་ དང་ འཕྲིལ་ཏེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཀྱི། དཔེར་བཀྲ།

སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ཡོ། མི་ཚེའི་དཀའ་ངལ། ཡར་ཀྱ། གནས་ཆེར་ཡོ་མ་ཡོ་གཞི་བཀག་ཆེ་ འབྲི་ཐོག་ ཁྱོ་ཀྱི་ཁ་ ཚྱོར་ལྟ་ཅིག་ འགོ་ འབྲེན་འཐབ་ཀྱི་ཚིན་པ་ཅིག།

- ནང་པར་ འབྲི་ཐོག་ཁྱོ་ཀྱི་ཚྱོར་ལྟ་འབད་ཀྱི་ཚིན་པ་ཅིག་ དཀར་ལས་ཡས་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ཡོ། ཁྱིམ་ནང་འཆྱོ་བའི་ཡམ་ཁས་ འོག་ གི་མི་ཡོར། གང་རྒྱུ་གཅིག་དང་ འཕྲུ་བཏུག་ཀྱི།
- ✓ སློབ་ཁང་། ཡར་ཀྱ། སློབ་གྲྭ་ཀཱ་ཤ་ཁའི་ ཆ་ཤོས་ལ།
- ✓ ཁྱིམ་ནང་འཆྱོ་ལའི་ ཡམ་ཁའི་ ཚོར་དུ་ཡོན།
- ✓ རང་གི་ཁྱིམ་ཀྱི་ཕྱི་ཕན།
- ✓ རང་གི་ཁྱིམ་ཚང་། རང་གི་ཡམ།
- ✓ རང་གི་སློབ་དཔོན་ཁ་ཤར་རྒྱུ་ཅིག།
- ཁོང་གི་ཚུ་ལས་ ཁ་རྒྱུ་ཅིག་དང་ཕྲུ་ཁེན་ན་ འོག་གི་ ཁནད་ཀྱི་ཚུ་ འབྲི་དཔྱད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ བསྡུ་ལྷིག་འབད་བཏུག་ཀྱི།
- ✓ ཁོང་གི་མི་ཚེ་ནང་ཡོད་ཡའི་ དཀའ་ངལ་ཅིག།
- ✓ དཀའ་ངལ་འདི་ བསལ་ཀྱིའི་ཡོན་ཀྱ། ཁོང་གིས་ ཁ་ཅིར་འབད་ཡི་ཁ?
- ✓ སེལ་ཐབས་འདི་ཁོ་ན། ཁོང་གི་དཀའ་ངལ། ཡན་ཐབས་ཁ་ཤེས་ ཐུང་ཡི་ཁ?
- ✓ འཆྱོ་མ་བཅུ་བ་འདྲ་ཚ་ཅིག་འབད་བ་ཅིག་ ཁོང་གིས་ དཀར་ཁ་ཁན་ས་ཁ་ཁ་ཤེས། ཤང་ ཤེ་ཁ་ཡི་ཁ་མ་ཚོད? ཤང་ ཤེ་ཁ་ཡར་ཡན་ ཐོག་ས་མ་ཐོག་ས།
- ✓ དཀའ་ངལ་འདི་ བསལ་ཏུ་ཁས་པ་འདྲ་ཚ་ཅིག་འབད་བ་ཅིག་ ཁོང་ལུ། ཁེ་ཡན་ཁ་ཤེ་ཤ་ ཁོང་ཀྱི་ཚིན་པས་ཁ?

- གནས་ཚུལ་དེ་ཚུ་ བསལ་ལྷོག་འབད་ཞིན་ན་ འབྲི་ཐུམ་གྱི་ཀྱི་ འགོ་མ་བཏུགས་པའི་རྒྱ་མར་ དཀའ་འཚལ་འདི་ མེད་པའི་ཐབས་ཤེས་གཏེ་ཤེས་ འདུག་ག? དཔྱི་དཔྱད་འབད་བཏུག།
- དེ་ཡས་ ཁོང་གིས་བཅོན་ཀྱི་ཐབས་ཤེས་འདི་ དཀའ་འཚལ་ཡོད་མི་ མི་དེ་ཡུ་ ལྷབ་ཅིག་ན་ ཨན་ཐོག་གམ་ཐོག་བཀྲ་བཏུག་ དགོ།
- དེ་ཡས་ ཨན་ཐོག་ཀུང་མ་ཐོག་ཀུང་ དེ་གི་སྐོར་ཡས་ སྐྱན་ཁུ་དང་འབྲལ་ཆེག་ཤེ་ འབྲི་ཐུམ་ཆེག་ ཐྲི་བཏུག་དགོ།
- འབྲི་ཐུམ་གྱིས་ཚར་ལྷ་བ་ རང་ལོའི་དཔེ་ཡིག་ཀུང་ བསལ་ཁོག་འབད་དེ་ བཞག་བཏུག་དགོ།
- འབྲི་ཐུམ་དག་ཡ་ཆེག་ རང་གིས་མཇུག་ཁོན་ཀྱི་ཀུན་ལ་ བཞག་བཏུག་དགོ།

ལྷན་སྒྲུང་བཅུད་དོན་ཀྱི་ཏི་བ།

- འབྲི་ཐུམ་ ཐྲི་ལྷ་དེ་ འབྲི་བཀོད་ཀུང་ ཁ་ཆེར་ཚང་དགོ་ཁ?
- འབྲེལ་ཡོད་འབྲི་ཐུམ་ཚུའི་ ཁྱད་རྫོགས་ཁ་ཆེན་ཡིན་ལྟོ?

དཔྱ་ཞིབ།

༡ འབྲི་ཐུམ་གྱི་བའི་ལྷབས་ཡུ་ འབྲི་ཐུམ་འབྲི་ཐབས་ཀྱི་གོ་རིམ་དང་འཕྲིལ་མ་འཕྲིལ་ བཀྲ་དགོ།

༢ འབྲི་ཐུམ་གྱི་ལྷ་ཁ་ བར་ནུ་ཡས་ ལྷོ་བ་དཔོན་ནུ་ཀྱིས་ ཀུ་ཏོ་ཀ་དང་ དཔྱ་ཞིབ་ འབད་དགོ།

༣ འབྲི་ཐུམ་གྱིས་ཚར་ལྷ་ཁ་ ལྷོ་བ་ལུ་ཁ་གི་ ལུ་འབད་ཐབས། བཟོ་ནུ་འགྲུས། ཆོག་ཁ་ཞེ་བཏུག་ཐབས། འབྲི་ཐུམ་ཀྱི་འབྲི་བཀོད་དང་ འཕྲིལ་མ་འཕྲིལ། ཁྱད་ལྷོག་ལྷན་ཁ་ལར། ལྷད་ཡིག་ལན་ཁ་ལེན། ཆོག་ལྷན་དང་ཚྱོར་བ། ཡིག་ལྟེ་ལ་ ས་ཁག་པ་ཚུ་ ཀུ་ཏོ་ཀ་དང་དཔྱ་ཞིབ་འབད་དགོ།

མཐུན་ཕྱེན་དང་ མཚོ་ཆས།

1. ལྷོ་བ་དེས། ཀུན་རིག་དང་ཐོག་རིག། ཏོག་ལྷངས་༢༥ ། ལྷོ་བ་རིམ་དགུ་པ། ཐ་ཁ་ཁྲུ་དང་ཁྲུ་རིག་ཀོ་ང་འགེལ་ཡས་ཁྲངས།
2. ཐོ་ང་བ་འབྲི་ཐུམ་ཀྱི་ཁག་བསལ་ཐེལ། ཐོ་ང་ཀོ་ང་འགེལ་ཀུན་ཆོག་ཁག།

- https://www.dzongkha.gov.bt/uploads/files/publications/Paytam_3f8ca6e1c25fc23d2586866dde8153a.5pdf (ཐོ་ང་ཁའི་དཔེ་ཁྱབ།)
- https://www.dzongkha.gov.bt/uploads/files/publications/A_book_on_Dzongkha_essay_Writing_27cfe6e57f34f7e69329c01224ada3d3.pdf (ཐོ་ང་ཁའི་འབྲི་ཐུམ་ཀྱི་ཀོ་ཌིང།)

འབྲི་རྩོམ་དང་འཕྲིན་ཡིག་ཏེ་ ལྷག་ནི་འདི་རིག་རྩལ་འཕོད་ཐབས་ལུ་ ལྷབ་སྟོན་འབད་ཐངས།

ལྟོག་ལས་གྲུབ།

- ཡིག་ཆ་ནི་རིགས་ གཏི་བཟུམ་པ་ཙིན་རྒྱུ་ ཆོག་ནི་གཏན་མཚམས་དང་ རྟེད་སྒྲ་ ཆོག་ཆད་ཀྱན་ཚུ་ནི་སྒྲོན་ གཏི་ཡང་མེད་ པར་ ཀྱན་རྟེ་ བརྡ་དོན་ཡེད་ཚུགས། ཁ་ཀྱན་ཐུགས།
- ཤུད་ཡིག་དང་ ཐོས་པའི་ཡོན་ཏན་གོང་འཕེལ་ཀྱི་དོན་ཡུ་ དཔེ་རྟོག་གང་མང་ཀྱན་རྟེ་ མི་ཆོ་ཤད་མཁོ་བའི་བརྡ་དོན་ཚུ་ཡེད་ཚུགས། ཁ་ཀྱན་ཐུགས།
- གཞན་ཀྱིས་ཐུགས་སྒྲིག་འབད་མིའི་ ཐུགས་རིགས་ཚུ་ཡར་ལེན་ཏེ་ རང་གིས་ཡང་ ཆོག་གི་རྒྱམ་འགྱུར་ ཕྱན་ལྡན་ཆོགས་པའི་ སྒྲོ་ཡས་ ཐུགས་རིགས་མ་འདྲལ་ཚུ་ ཐུགས་སྒྲིག་འབད་ཚུགས། ཁ་ཀྱན་ཐུགས།
- ཐྲོག་རིགས་ཡོངས་འབྲེལ་ཡས་འཐོན་པའི་ ཐོངས་ཀ་དང་ཚོམ་ཤུད་ཀྱབ་རྟེན་མཁོ་ཆས་ཚུ་ཀྱན་ལེ་ ཡོན་ཡོན་དང་བརྟེན་ཚུ་ཡེན་ ཚུགས།
- མིང་ཆོག་བཏོད་པའི་རྒྱམ་གཞན་ཚུ་ཀྱབ་རྟེ་ དེ་དང་འཕྲིན་བའི་ ཡིག་ཤེས་དང་ ཆོག་ཤྱོར་ཀྱི་ཡམ་ཁྱགས་ཚུ་ འཐོབ་ཐབས་དང་ འཕྲིན་ ཐྲི་ཚུགས།ཁ་ཤུད་ཡིག།
- ཐོངས་རིགས་གི་ཤྱང་བ་ཐོབ་ཡས་ ཐྲི་ཀྱི་ཁུ་གོས་ཆ་ཤེས་ཚུ་དེ་ རང་གི་ཆོར་ཅན་ཆས་ཚུ་ ཐོངས་རིགས་གི་རྒྱམ་པ་གང་འོས་ཀྱི་ཐོག་ཡས་ བཀོད་དེ་ མཁས་ཅན་ཆས་བཅོན་ཚུགས། ཁ་ཐྲི་ཀྱི།

ལས་དོན།

- མིང་ཆོག་གི་ རྒྱམ་གཞན་ཚུ་ཀྱབ་རྟེ་ ཐུ་ཆོག་དང་ ཐུན་མེད་ཡས་ཆོག་ སྒོམ་ཆོག་ཚུ་ ཡིག་ཤེས་ཚུ་ལ་མཐུན་ཐྲི་ཚུགས། ཁ་ཤུད་ ཡིག།
- ཆོག་མཚམས་ བཏོད་མཚམས་ རྟེན་མཚམས་བཅད་ཐར་ཚུ་ཀྱབ་རྟེ་ ཡིག་རིགས་ཀ་ཅི་ཐྲི་རྩེ་ ཀྱན་ངོ་བདེ་ཅོག་ཅོ་ཤེ་ ཐྲིས་ཅི་ ཡི་ཀྱའི་འཐྲི་བཀོད་ མཇོས་ཆ་དང་ཀུན་ཤེ་བཟ་རྟེ་ ཐྲི་ཚུགས་དེ་ཀོ།ཁ་ཤུད་ཡིག།
- ཆོག་ཀྱན་དང་ ཆོག་ས་བཅད་ ཤེ་ཡ་མ་ཀུན་ཤུ་ཀྱི་ཐོག་ཡུ་ཡོད་ཀ་ཚེ་ཡོན་ཡིག་ཚུ་ ཀཅད་མཚམས་དང་འཕྲིན་ཀྱན་རྟེ་ ཀོ་ རྟེན་ལེན་ཚུ་ཐུགས་དེ་ཀོ།ཁ་ཀྱན་ཐུགས།
- ཐོངས་རིགས་ཚུ་ཀྱབ་རྟེ་ མི་ཆོ་ཤེ་ཅན་ཀཀ་ཆེ་བའི་ ཤེས་ཡོན་ཅན་ དང་ རྟེན་ ཤིག་ཐུ་ཚུ་ ཅ་ཀོ་ཀེ་ཅན་ལས་ ཡག་ལེན་འཐབ་ ཚུགས་དེ་ཀོ།ཁ་ཀྱན་ཐུགས།
- འཕྲིན་བཤད། ལོ་ཏྲུས། འཚར་ལྡང། ཏྲུས་བཤད། ཏྲུད་ཤུལ་འཕྲི་ཐུགས་ཚུ་ཀྱབ་རྟེ་ དཀྱེ་དཔྱ་འབད་ཐོག་ལས་ ཐྲོན་ཡོན་ རིས་འཛིན་འབད་ཚུགས་དེ་ཀོ།ཁ་ཀྱན་ཐུགས།
- ཆོག་མཚམས་ བཏོད་མཚམས་ རྟེན་མཚམས་བཅད་ཐར་ཚུ་ཀྱབ་རྟེ་ ཡིག་རིགས་ཀ་ཅི་ཐྲི་རྩེ་ ཀྱན་ངོ་བདེ་ཅོག་ཅོ་ཤེ་ ཐྲིས་ཅི་ ཡི་ཀྱའི་འཐྲི་བཀོད་ མཇོས་ཆ་དང་ཀུན་ཤེ་བཟ་རྟེ་ ཐྲི་ཚུགས་དེ་ཀོ། ཁ་ཐྲི་ཀྱ།

- འབྲི་ཐོག་ཏི་ཀུར་རྒྱ་རྒྱ་ཚུ་ཁ་ཕྱེ་བས་ཐོ་ཡིག་ཁ་ཕབ་དེ། གཏུར་དེབ་ཀ་ཅིས་ཕྱི་དེ་ཀོ་ཤུང་། ཨཆར་ལྷུང་། ལོ་ཏཱཥ། ཏ་ཡུ་ཤ། ཏ་ཡ་ཨ་ཏ་ཡ་ཏ་ཡ་ཏ་ཡ ཏི་ཀ་ཐ་ལ་ཚུ། ཡན་ལག་ལྔ་ཨ་ཐཱ་ཡས། འབྲེལ་ཡོད་འབྲི་ཐོག་ཏི་ཀུར་ཡ་ནད་བཏུགས་ཏེ། ཕྱི་ཚུགས་དགོ། (ཕྱི་ཀྱི།)
- རང་གི་ཆོས་ཀྱམས་ཚུ། བསྟན་ཐུ། ཐུང་ཟེ། ཐོ་ཝ་ཀ། དཔེ་ཅན། ཞབས་ཀྱ། ཡ་ལོག་ས་ཡའི་ཐོག་ཡུ། བཏུགས་ཏེ་ཕྱི་ཀྱི་ཏི་ཡ་ཕྱང་བ་ཨ་བདུ་ཐོག་ཡས། ཆོག་གི་ཀུམ་ཨ་ཐུ་ར་ཡུན་ལྡན་ཆོགས་ཏོ་ག་ཏོ་ཥ་ཕྱིས་ཏེ། ཡན་ལྔ་ཨ་ཐབ་ཚུགས་དགོ།(ཕྱི་ཀྱི།)

གྲོས་ཨ་ཆར་དང་པ། སློབ་ཕྲུག་གི་ གདམ་ཁའི་ ཨཁྲི་རྩོམ་ཅིག་ལྟག་ཐོག་ལས་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ ལྟབ་ས་ཁྱང་འབད་གི།

ཇི་ལས་ཀྱི་ནས་ཤུར་ལ།

སློབ་ཕྲུག་གི་ གདམ་ཁའི་ཨཁྲི་ཐོག་ ཇི་གཅིག་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་བཏུགས་ཀྱི་ཡིག་ཡུ་ གཤམ་གསལ་ལས་ཤུར་ལ་ཀོ་ཡིས་དང་ཨཕྱིས་ཏེ་ ཡན་ལག་ལྔ་ཨ་ཐབ་ཀྱི། དཔེར་བཀོད།

<u>སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ཡུ། ཁོང་འདི་གདམ་ཁ་ཀྱི་ ཨཁྲི་ཐོག་ ཇི་ག་བཏུགས་ཞིན་ན་ ཐོག་ཐོག། ཡང་ན། དེར་མ་ཨཁྲི་ལྟར་ བསྐྱར་ཞིབ་ཨབད་ཀྱིས་ ཤུར་ལ་ཐེག་ཆགས་ཀྱི་ཚིན་པ་ཐེན།</u>

- དེ་པ་ར་ སློབ་ཕྲུག་རེ་རེ་ཡུ། རང་ཨོའི་ ཨཁྲི་ཐོག་ཏེ་ ཀུན་ཁོ་ར་ཁ་ཕྱི་ཐུན་དགོ།
- དེ་ཡས་ ཨཁྲི་ཐོག་ཨདི་ ཡེཁས་ཏོ་ཆེ་ལྟར་ ཇི་ག་ཐེ་ ཀོ་ཏོན་ཡེན་ལྟར་ཏཱཥ་ཏེ།
- དེ་གི་ཤུ་ལ་ཡས་ ཐུགས་ཐོག་ཚིན་ཤུ་ ངོས་ཨཁྲི་ལྟར་ ཚིན་ཤུ། ཅོག་གི་ཀུན་ཏོན་ཚུ་བཏུགས་ཏེ་ ཨཁྲི་ཐོག་ཨདི་ བསྐྱར་ཞིབ་ཨབད་བཏུགས་ཀྱི།
- ✓ ཨཁྲི་ཐོག་ཨདི་ཀྱི་ ཏཱཥ་ལ་ཏ་ཡ་ཏ་ཡ་ཏ་ཡ་ཀ་ཏ་ཡ་ཡས།
- ✓ ཐོག་ལ་ཁ་ཨདི་ཀྱི་ ཤ་ཡ་ལས། མཏོ་ལ་ཐལ་ཡ་ཅིག།
- ✓ ཨཁྲི་ཐོག་ཨདི་ཀྱི་ ཏཱཥ་ཏོན།
- ✓ ཨཁྲི་ཐོག་ཨདི་ཀུ་ལ་ཡས་ ཡོན་ཏན་ཀ་ཅིས་ ཐོ་ལ་ཅི?
- ✓ ཨཁྲི་ཐོག་ཨདི་ཀུ་ལ་ཡ་ ལུ་ཏ་ཏ་ལ་ལ་ཏ་ཏ། ཤ་ཀ་ཏ་ཡོན་ཏན་ཀྱི་ཀུམ་ཀ་ཁ་ཀ།
- དེ་ཡས་ སློབ་ཏ་ཡོན་ཀྱིས་ ཤ་ལ་ཀི་ཐ་ཨདོ་ཏ་ལ་ཨཁྲི་ལ་ཏེ་ ཤུ་ཀ་ས་ཀྱི་ཚ་ཏ་ཀ་ཁ་ཕྱི་ལ་ཐ་ཨ་ཏ་ཡ་ ཏ་ཀ་ཁ་ཨ་ཏ་ཡ་ཏ་ཡ་ ཤ་ལ་ཀ་ཁ་ཨ་ཏ་ཡ་ ཤ་ལ་ཀ་ཁ་ཨ་ཏ་ཡ་ ཤ་ལ་ཀ་ཁ་ཨ་ཏ་ཡ།
- ཨཁྲི་ཐོག་ཨདི་ ཇི་ག་ཚོ་ལ་ཨ་ཤ་ལ་ཡུ། ཤ་ལ་ཀ་ཇི་ཨ་ཤ་ལ་ཡ་ཡ་ ཤ་ལ་ཀ་ཁ་ཨ་ཏ་ཡ་ ཤ་ལ་ཀ་ཁ་ཨ་ཏ་ཡ

གོས་འཚར་གཉིས་པ། ལས་འགྱུལ་གཞི་བཞག་གི་ཐོག་ལས་ ལྷན་གྱི།

ཡུལ་ཕྲོན་ཚྱོར་ལྟ།

- དུར་པར། སློབ་ཡུན་ཚུ་ཡུ། ཁོང་འདི་གཤམ་གསལ་གྱི་ འབྲི་ཐོག་ ཉུར་ཏེས་༡༠ དུར་ མཐོ་ཏེས་༡༥ དེ་ཅིག་ ཡུལ་བཤད།
- དེ་ལས་ གོང་འཕེར་ཀྱི་ཐོག་བསྒྲུར་ཞིག་ཀྱི་ བཀོད་རིས་དང་འབྲེལ་རྩུ། སློབ་དཔོན་འདི་ཚོས་ བཀོད་རིས་ཅིག་ ནས་ བཟོ་འབད་དེ་ཕེན་རྩུ། བསྒྲུར་ཞིག་འབད་བཤད།
- བསྒྲུར་ཞིག་དང་གཅིག་བར། གཤམ་འཕེར་ཀྱི་ གནད་དོན་ཚུ་ཡང་ ཁབད་བཤད་རྩུ་བཏུབ།
- ✓ མིང་ཚིག་གསར་པ།$_{20}$ ལས་$_{30}$ ལེ་བར་ན་ ཐོ་བཀོད་ཀྱི།
- ✓ མིང་ཚིག་ཚུ་ལེ་དབྱེ་བ། དཔེར་ན། མིང་། ཐུ་ཚིག། ཁྱད་ཚིག། ལས་ཚིག། གཏི་ཙེག་ན? ཐོ་བཤད།
- ✓ མིང་ཚིག་དེ་ཚུ་ལེ། གོ་དོན་དང་ རྟེད་ཚིག་དེ།
- ✓ མིང་ཚིག་དེ་ཚུ་ལེ། རྒྱམ་གྱར་ལར་དང་ ཁ་ལ་མིང་ཚུ་ ཁོག་གི་ཐིག་ཁྱམ་བཟུམ་ཁ། བཟོ་རྩུ་བཏུབ།

ཨང་།	མིང་ ཚིག།	དཔེ ར།	གོ་དོན།	རྟེད་ཚིག།	རྒྱམ་གྱར་ལ།	ཁ་ལ་མིང་།
༡	གསར་ ཟླུ།	མིང་།	ཅེ་མ་ལས་ ཡོད་མི་མེན་པའི ཁྱིམ་	ང་ ཁྱིམ་གསར་ཟླུ་ཞུ་ ཡོད་	ཚོ་ན་ལས་མེད་པ	ཁྱིམ།
༢						

- ཁབ་ཐོག་བསྒྲུར་ཞིག་འབད་དེ་ཡོད་མི་ཚུ་ ར་ལ་ཁ་ཕྱུར་པ་ཅིག་ མཇུག་གཏོན་ཀྱི་ཁ་ཕྱེ་ ཐོ་བཤད།
- དེ་ལས་ ཏུས་ཡུན་ཚར་མ་དང་ སློབ་དཔོན་ཀྱིས་ལེན་ཞིན་ན་ ཟླུགས་ཀྱི་ཚད་གཞི་ཅིག་ཡང་ བཟོ་ཐོག་ལས་ ལས་འགྱལ་ཚུ་ ཁ་ཕྱེ་ཞིག་འབད་དགོ།
- ཁོང་གིས་ཡིག་མི་ ཁབ་ཐོག་ཀྱི་ཐོ་ཚུ་ ཤར་ཡིས་ཡིག་ཀྱི་ཁ་པེ་ཐྲོ་དང་ཡང་ ཐོ་བཀོད་དེ་བཞག་བཤད་དགོ།

དཔེ་རྟེན།

1. སློབ་དེས། ཡིག་རིགས་དང་ཐོག་རིགས། ཅོག་གཤར་$_{35}$ ། སློབ་རིམ་དགུ་པ། ཐ་གཏུང་ཁ་ཁྱད་ཀོང་འགེལ་ལས་ཤུར།
2. ཐོ་ཤ་འབྲི་ཐོག་ཀྱི་ལས་ནས་ལེས། ཐོ་ཤ་ཀོང་འགེལ་ཡིག་ཆོག་ལས།

ཡོར་ས་འབྲེལ་འཚར་ཞྭ།

- https://riggzhung.wordpress.com/category/ (འབྲི་ཐོག་ཀྱི་རིགས་དང་ ཐོ་མ་རིགས་ནས།)
- https://www.dzongkha.gov.bt/uploads/files/publications/Ant_&_Syn(text)_9cb26c71be8c1f95c7108db64d0d24dd.pdf (འགལ་ཟླས་ཀྱི་ ཀྱི་དེབ)

ལྷན་ཐུང་བཅུད་དོན་ཀྱི་ཏི་བ།

- འབྲི་ཐོག་གི་དེ་མར་མར་ ཡུལ་བཤད།
- འབྲི་ཐོག་ཚུ་ལས་ ཡོན་ཏན་གཏི་ཅི་ཐོབ་ཐེབ་ཅི? ཉན་ཐབ་འབད་བཤད།

དབྱེ་ཞིབ།

༡	འབྲི་ཐུན་ཀུན་པའི་སྐབས་ཡུ་ རྗེར་སྒྲ། ཤུད་ལེར་ཡས། ཐོག་ཆགས་ཁད། མཆོག་ལས་ཀྱི་ཚུ། དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོས་ཡིན།
༢	སློབ་ཡུན་ཚུ་གིས་ གློག་ཐོག། ཡང་ན། དཔེར་འབྲེལ་ཅི་ རགས་ཐོག་ འབྲི་ཐུན་བསྒྲུར་ཞིབ་འབད་ལ་ ཁོང་གི་ ཐོ་སློབ་ཐང་། ཤུད་ལེར་ཡས། གཏོང་དང་གཟུགས་ཀྱི་རྒྱུན་འགྲུར། ཡག་པའི་ཡུན་རྒྱ། ཤུད་ཡིག་གི་རིགས་ཚོལ། རྗེར་སྒྲ། ལྷོ་བ་བསྒྱེད་དེ་འཁན་ཁུངས་འབས་ཐང་། ཡ་ལོག་ས་པ་ཚུ། དབྱེ་ཞིབ་དང་ཀ་རྟོག་འབད་དགོ།
༣	ཐུན་རིགས་བསྒྲུར་ཞིབ་ཚུ། ཡིག་ཐོག་ཡུ་འབད་ལ་ཡང་ ཤུད་ཡིག་གི་རིགས་ཚོལ། གཤམ་ལྷབས་གས་ཤར། དྲུག་དཔྱད་ཀྱི་ རིགས་ཚོལ། འབྲི་ཐང། ལ་ཤ/ ལ་གི་ལུས་ཚད་དང་། དེ་ཀུར་ མཇུག་གཏོན་འབད་དེ་ཝེན་པ་ཆེན། ཡིག་བཟོ་དང་ གཞང་ལ་ཡང་ དྲུག་ཞིབ་འབད་དགོས་ཡིན།

མཐུན་ཀྱེན་དང་ མགོ་ཆས།

༡.	སློབ་དེབ། ཤུག་རིགས་དང་ཐུན་རིགས། ཏོག་ཐང་ཤར་ ། སློབ་རིམ་དགུ་པ། ཐ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིགས་ཀོ་ངའི་ཁེལ་ཡས་ཁྲུངས།
༢.	ཐོ་ངག་འབྲི་ཐུན་ཀྱི་ཐུགས་བསྡེབས། ཐོ་ངག་ཀོ་ངའི་ཁེལ་ཤུན་ཆོགས།

ཡོངས་འཛིལ་འཚར་སྒོ།

https://riggzhung.wordpress.com/category/ [འབྲི་ཐུན་ཀྱི་རིགས་དང་ ཐུན་རིགས་གཞན།]

https://www.dzongkha.gov.bt/uploads/files/publications/Ant_&_Syn(text)_9cb26c71be8c1f95c7108db64d0d24dd.pdf [འགལ་མིང་དང་ རྒྱས་གཞས་ཀྱི་ ཀྱི་དེབ།]

འབྲི་ཐོམ་དང་ ཡི་ཀུའི་སྦྱོར་བ་ཟུང་འབྲེལ་སྒེ་ ལྟབ་སྦྱང་འབད་ཐབས་ཀྱི་ ལྟབ་སྟོན།

ཚོགས་ཁྲིགས།

- ཐུན་རིགས་ཚུ་ཤུག་ཀྱི་ ཨ་ཚོགས་ཀཱལ་ཐའི་ཤེས་ཡོན་དང་ བརྡ་དོན་ རིགས་ཚོལ། ལེགས་ཏོམ་ཚུ། གཤམ་གཅུ་ཀྱི་ཁྱམ་ཡས་ རང་གི་ཨ་ཚོ། དོན་ཀུན་བཟོ་ཀི་ཡུ་བཐུན་ཚུགས།[ཤུག་ཐུན།]
- རྒྱམ་དབྱེ་བརྒྱད་ཀྱི་སྒྲ་དོན་ཀྱི་ཚུལ་ཚུ། བསྒྲུར་ཞིབ་འབད་དེ་ ཐུན་རིགས་ཚུ། ཡིག་ཚུལ་དབྱེ་རྒྱུ་འབད་དེ་ཕྱི་ཚུགས།[ཤུད་ ཡིག]
- ཨེར་ཚོག་བཏོན་པའི་རྒྱམ་གཞན་ཚུ་ཤུག་ཀྱི་ དེ་དང་འཕྲོད་བའི་ ཡིག་ཚལ་དང་ ཚོག་ཚུལ་ཀྱི་ཡམ་ཁྲུགས་ཚུ། འཐོབ་ཐབས་དང་ འཕྲོད་ ཕྱི་ཚུགས།[ཤུད་ཡིག]

- ཆོས་མཛོད། ཡན་ལAG་འཐབ་ཀྱི་ཡུ་ ཉམས་ཚྱོར་ཚུད་དེ། གོ་རིན་དང་། ཡིག་རྒྱབ་ མིང་ཆོས་ཀྱི་གཏམ་ཁ་ཚུ་ གླེགས་སྒོག་དང་། དཔེ་དེབ་སྒོག་གི་ཆོས་མཛོད་ཚུ་ནང་ལས་འཆོལ་ཏེ། ཡན་ལAG་འཐབ་ཚུགས།།ཤུ་ཡིག།

ལས་དོན།

- རྒྱལ་དབྱི་བཙུན་ཀྱི་འཇིག་པ་ཚུ། བསྐྱར་ཞིག་འབད་དེ། འཇིག་པ་ཚུ་འཛིལ་བ་མེད་པར། ཡན་ལAG་འཐབ་ཚུགས།།ཤུ་ཡིག།
- རང་བང་ཅན་ཀྱང་པའི་ཕྱད་དང་། རྒྱ་ཆེན་ཅན་གྱི་ཕྱད་ཚུ། བསྐྱར་ཞིག་འབད་དེ། ཤེས་རྒྱུན་གྱི་གཏམ་རྒྱུད་ནང་། ཕྱད་རྒྱམ་དབྱི་ཚུ། འཛིལ་བ་མེད་པར། ཡན་ལAG་འཐབ་རྒྱ། བརྡོན་ལྷོད་ཚུགས་དགོ།།ཤུ་ཡིག།
- མིང་ཆོས་ཀྱི་ རྒྱམ་གཞན་ཚུ་ཀློག་རྒྱ། ཐུ་ཆོས་དང་། ཐུ་ཟེ་མེད་ཡས་ཆོས་ ལྷོན་ཆོས་ཚུ། ཡིག་རྒྱབ་ཚུལ་མཐུན་ཕྱོགས། ཤུ་ཡིག།
- མིང་ཆོས་དང་། ཐུ་ཆོས་ ཁྱད་ཆོས་ རྒྱམ་གྱངས་དང་། འགལ་མིང་ཚུ་གི་ཁྱད་རྒྱམ་ཚུ་ཡུ་ལྷོད་ལྷོད་ལས་ ཡིག་རིགས་ཕྱི་བའི་ སྐབས། གཏམ་རྒྱངས་དང་འཁྲིལ། གཏམ་ཁ་ཀྱབ་རྒྱ། མ་འཛིལ་བར་ཕྱི་ཚུགས་དགོ། ཤ་ཕྱི་ཀྱི།།
- ཐོན་རིགས་ཚུ་ཀློག་རྒྱ། མི་ཚེའི་ཤུར་ཁ་ཕ་ཆེ་བའི་ ཤེས་ཡོན་ཤུར། བརྡོན་ ཏིག་ཐུལ་ཚུ། ཏ་གོ་ཁྱིམ་ལས། ཡན་ལAG་འཐབ་ ཚུགས་དགོ།།ཀློག་ཐོན།།

གྲོས་འཛར་དང་པ། ལྷག་མི་གཙོ་བཏོན་ཀྱི་ཐོག་ལས་ འབྲི་རྩོམ་ལྷག་སྟེ་ ཆོག་ཕད་དང་སྨོར་བ་ལྷག་སྨྱང་འབད་ནི།

ཀློག་ཚོད་ཚྱོར་ལུ།

སློབ་ཡུན་གྱི་ལས་ འབྲི་ཐོན་ཀློག་རྒྱ། ཆོས་མཛོད་ཡན་ལAG་འཐབ་ཐོག་ལས་ ཡིག་ཚྱོར་ ཡར་ཏན་གཏུང་ཀྱི་ཁེ་ཏན་ལུ། ཚྱོར་ལྟེ་ཁེམ་པ་ཚུ། གཤམ་གསལ་ལ་དང་འཁྲིལ་ཏེ། ཡན་ལAG་འཐབ་གནང་།

- དང་པར་ སློབ་དེབ་ནང་ཡོད་པའི་ འབྲི་ཐོན། ཡར་ནུ། གཞན་ཅིག་གིས་བཟློས་ཏེ་ཡོད་པའི་ འབྲི་ཐོན་ཅིག་ ཀློག་བཏུག་གི
- དེ་ལས་ འབྲི་ཐོན་འདི་ནང་ལས་ ཁོག་གི་གནད་དོན་ཚུ། ཐོ་བཀོད་བཏུག་གི
- ✓ ཐུ་ཆོས།
- ✓ ཐུ་ཆོས་གི་དཔེ་བཤད་དེ་ཀུན་བཏུག་གི
- ✓ ཁྱད་ཆོས།
- ✓ ཁྱད་ཆོས་གི་དཔེ་བཤད་དེ་ཀུན་བཏུག་གི
- ✓ ལས་ཆོས།
- ✓ ལས་ཆོས་གི་དཔེ་བཤད་དེ་ཀུན་བཏུག་གི
- ✓ ཐུ་ལྷག་ཕྱི་དཔེ་བཤད་ ཁ་པ་ ཐོ་བཀོད་བཏུག་ཁྱེད་ཀྱ་ རང་ཟོལས་ཀྱི་དཔེ་བཤད་[3] དེ་ཅིག་ ཀུན་བཏུག་གི
- ✓ འབྲེལ་ལྷག་ཕྱི་དཔེ་བཤད་ ཁ་པ་ ཐོ་བཀོད་བཏུག་ཁྱེད་ཀྱ་ རང་ཟོལས་ཀྱི་དཔེ་བཤད་[3] དེ་ཅིག་ ཀུན་བཏུག་གི

- ✓ ཁྱད་གཙོ་ཀྱི་དཔེ་བཞིན་ ཁ་ར་ ཐོ་བཀོད་བཤད་ཀྱི་ཁ་ནས་ རང་སྟོབས་ཀྱི་དཔེ་བཞིན་། དེ་ཅིག་ ཆུབ་བཤད་ཀྱི།
- ✓ མིང་མཐའ་ཅན་ཀྱི་ཡི་གུ་ཚུ་ ཁ་ར་ ཐོ་བཀོད་བཤད་ཀྱི།
- ✓ ཡི་གུའི་སྒྲོན་བ་དང་འབྲེལ་བའི་རྟེན་ཚན་ཁ་ཁྱད་ཡང་ འཚོལ་བཤད་རྒྱུར་བཏུབ།
- • དེ་ལས་ སློབ་དཔོན་ཀྱིས་ ཡི་གུའི་སྒྲོན་བ་མེད་པ་ཅིག་ ཡང་ན་ མ་ཤེས་པ་ཅིག་ འ་ཀི་བཟླུམ་ཀྱི་ ཡིག་རིགས་ཚུ་ ཐོབ་ཀ་ ཐབས་ཆགས་ཀྱི་ཚིན་པའི་སྐོར་ལས་སྦྱོང་རྒྱ་ ཡི་གུའི་སྒྲོན་བ་ཁག་ཆེ་བའི་སྐོར་ལས་ རྒ་ཁོག་ཁ་བཟོ་ཀྱི།

དཔེ་རྟེན།

1. སློབ་དཔེ། ཁྱད་རིགས་དང་ཐུན་རིགས། རྒྱ་ཡིག་ཨང་ ། སློབ་རིམ་དགུ་པ། ཐ་ཡིག་ཁྲུང་ཡིག་གོང་འཕེལ་ལས་ཁྲུངས།
2. ཐོ་འགན་འབྲི་ཐུན་ཚུགས་བསྡེབས། ཐོ་འགན་གོང་འཕེལ་ཁྱད་ཆོས་ཀྱི།

གྲོས་འཛིན་གཉིས་པ། འབྲི་རྩོམ་ལྟག་སྟེ་ ཆོག་མཇོད་ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ མིང་ཆོག་ལྟབ་ནི།

ལྟབ་སྟོན་སྒྲོང་ལུ

- • དང་པར་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལུ་ འབྲི་ཐུན་ཅིག་ ཁྱད་བཤད་ཀྱི།
- • དེ་ལས་ རྒ་མ་གོ་བའི་མིང་ཆོག་ ནང་ཆར་ ཐོ་བཀོད་བཤད་ཀྱི།
- • མིང་ཆོག་འདི་ཚུ་ ངོ་ཁ་ཀོ་ཀན་དེ་ཁྱད་ཅིག་ཏུ་ ཆགས་ཀྱི་ཡོད་ཅེ་ ཆོག་མཇུག་ཁ་ཡིག་ ཁ་ཟས་འཇོག་ཀ་བཤད་ཀྱི།
- ✓ མིང་ཆོག་གི་དབྱེ་བ། དཔེར་ན། མིང་། ཐུན་ཆོག། ཁྱད་ཆོག། ཡས་ཆོག་ཚུ་ ཀ་ཅི་ཙམ་ན་ ཇོས་འཇོག་འབད་བཤད་ཀྱི།
- ✓ དཔྱད་པ་དེ་དང་ འབྲེལ་བའི་ དཔེར་བཞིན།
- ✓ དཔྱད་ཀ་ཁག་ཀྱི་ འཛིན་ཆའི། དཔེར་ན། མིང་འདི་ ཐུ་ཆོག་ཁ་ཤས་ཡང་འཛིན་བཏུབ་དང་། འཕྲལ་འཕྲལ་ ཁྱད་ ཆོག་ཁ་ཤས་ཡང་འཛིན་བཏུབ་པ། སོགས་དཔྱད་པ་ཕྱུར་བཏུག།
- ✓ དཔྱད་ཀ་ཁག་ཀྱི་ འཛིན་པ་དེ་ཀ་ དཔེར་བཞིན་ཆུབ་བཤད།

ཚྭང་ལྟ་འདི་ འབད་ཀྱིའི་རྟེན་ཀྱི་ འབྲི་བཀོད་ཀྱི་ཡི།

ཡང་།	མིང་ ཆོག།	དཔྱད ཀ	དཔྱད་པ་འཕྲལ་བའི་དཔེ་ཁ་ཤས་ཐོ་ཁ།	དཔྱད་ཀ་ཁག་ཀྱི་ འཛིན་ཆོལ།	དཔྱད་ཀ་ཁག་ཀྱི་ འཛིན་ཆོལ་ཀྱི་ཡི།
།	མ་ཅིག།	མིང་།	ཏཱ་ཤི་ཟླ་བ་ཡུ་ མ་ཅིག་ཤ་ཀ།	ཐུ་ཆོག།	ཏ་ཤི་ མ་ཅིག་ བཟླུམ་ཆེན།
།	ཐུང་།	མིང་།	ང་ཡུ་ ཐུང་ཆེན་ཀྱི་ཅང་ཀཱ་ཀ།	ཐུ་ཆོག།	ཐོ་ཀ་ཀྱི་ ཁ་ཤ་ལ་ ཐུང་ཀ།

- • དེ་ཚུ་ མིང་ཆོག་ ནཆེན་ཀ་ཀ་ཅེ་ཅིག་ སློབ་དཔོན་ཀྱིས་ ཡམ་ཁ་ཅིག་ཐོ་ཁ་ལས་ ཡོད་ཁ་ཕྱུར་ཚུ་ ཁ་ལ་ ཁ་ཤ་ ཐུང་ ཀ་ཤ་ཀ་ ཐ་ཀ།
- • དེ་ནི་ཤ་ཡ་ལས་ མིང་ཆོག་ནཆེན་ཚུ་ལ་ ཁ་ལ་ ཡ་ཁ་ལ་ ཡ་ཁ་ ཁ་ཤ་ ཁ་ཤ་ ཐ་ ཐ་ ཐ

ལྷན་སྒྲུབ་བཅུད་དོན་གྱི་དཔེ་བཀ།

- ཕྱི་རྒྱ་གླིང་། འབྲེལ་གླིང་གྱི་ཁྱད་པར། གཅིར་འདུ?
- མིང་ཅུང། ཕྱ་ཚོགས་ཀྱིས། དཔྱ་བར་གཏེ་ཤེ། ཕྱི་ཟླ་ལྟོ?
- ཁྱད་ཚོགས་ཀྱི་གོ་དོན། ལྷན་བཤད།
- ཡས་ཚོགས་ཀྱི་གོ་དོན། ལྷན་བཤད།
- ཇི་ནས་ཐུབ་ཟེར་མ་འདི། གཅིལ་ལྟོ? ཡུད་གཅིར་ལྟོ? ཡུད་ཀྱི་འཇུག་ཡུལ།

དབྱེ་ཞིབ།

- འབྲི་ཐོག་ཇི་པའི་སྐབས་ཀྱ། ཇོ་ཀ་ལྷ། ཤུད་ས་ཝེ་ཡབ། ཐོག་ཆགས་ཆགས་དང་། མཆོག་ས་ཀྱོ་ཚུ། དཔྱ་ཞིབ་འབད་དགོ་པ་ཡིན།
- མིང་ཚོགས་ཡག་ཡེན་དང་། ཡུད་ཀྱི་ཕྱོར་བ་ཚུ། ཟླ་བ་ཡུན་རང་ཅིར་དཔྱ་ཞིབ། ནང་ཇོ་ཀ་དཔྱ་ཞིབ། ཤེན་ཚན་ནང་འཁོར་དཔྱ་ཞིབ། ཤེན་ཚན་ནང་ཇོ་ཀ་དཔྱ་ཞིབ་དང་། ཟླ་བ་དཔོན་ཀྱིས་དཔྱ་ཞིབ་འབད་ཀྱི། ཡ་ས་ཝོག་ས་པའི་དཔྱ་ཞིབ་ཐབས་ཡམ། ཁོས་འབད་གང་། ཡོད་ཀྱི་ཐོག་ཡས། དཔྱ་ཞིབ་འབད་དགོ།

མཐུན་ཕྱོན་དང་ མཚོ་ཆས།

१. ཟླ་བ་དེབ། ཇི་ཀ་ཡིག་དང་ཐོག་ཡིག། ཇོ་ཀ་གཟས་ ། ཟླ་བ་ཡིམ་དུན་པ། ཐ་ཀ་ཞུང་དང་ཁྱད་ཡིག་ཚོ་འདེལ་ཡས་ཁུངས།
२. ཐོ་ཀ་ལ་འབྲི་ཐོག་ཡོད་ས་ནས་ལེན། ཐོ་ཀ་ཚོ་འདེལ་ཇི་ཀ་ཆོགས།

འབྲི་རྩོམ་ལྷན་སྟོན་ དཔྱ་ཞིབ་འབད་ཐངས།

འབྲི་ཐོག་ཇི་ལྟ་བ་ཡོད། དཔྱ་ཞིབ་འབད་ཐངས་ཡང་ གཤམ་གསལ་ལྟར།

- རང་གིས་རང་ རང་ཉིད་དཔྱ་ཞིབ་འབད་ཐོག་ལས་ ཤེས་མ་ཤེས་བལྟ་ཐངས།
- ✓ འབྲི་ཐོག་བྲིས་ཚར་ལ་། རང་གི་འབྲི་ཐོག་འདི། ཡོག་ཚར་གཏོག་ཇི་ཀ་ཞིག་ན། གནད་དོན་འདི་འབྲི་ཐོག་ཁ་ཅིག་ཇི་ཀ་ཞིག་ཡོད་ཚུ། འབད་ཀྱི
- ✓ ཚོགས་མཇུག་ཡག་ཡེན་འཐབ་ཨེ། ཡིག་ཨེ་ཝ་ལ། ཡུད་ཀྱི་འཇོལ་བ་ཚུ། གཅིན་ཇན་ཕ་ཡིས་ཁ་ཡོས་ཡས་ཝཆོས་འབད་ཀྱི
- ✓ ཇེ་ཡས་ཟིན་ཁྲིས་ཀྱིས་པ། བཟོ་ཀྱི
- ནང་ཇོག་དཔྱ་ཞིབ་འབད་དེ་ ཤེས་མ་ཤེས་བལྟ་ཐངས།
- ✓ ཟླ་བ་ཡུན་རང་ལ། རང་གི་ཤུང་ཆ། ཡང། མཇུག་ཆ་བསྡོམས་ཏེ། འབྲི་ཇེ་བཏེ་སོར་འབད་ཀྱི
- ✓ ཟླ་བ་ཡུན་ཀ་ར་ཡ། ཁོ་ཀ་ཀ། ཀན་ཇ་ཇོ་ཚུ་ཡི་ཐོག་ཡ། ཚོགས་མཇུག་ཡག་ཡེན་འཐབ་ཨེ། དཔྱ་ཞིབ་འབད་བཏུག་ཀྱི
- ➢ ཡིག་ཨེ་ལ་ལ། ཡུད་ཆུམ་ལ་ཤ་ཀ་ཐོག་ཐབ་ཐབས།
- ➢ འབྲི་ཐོག་ཀྱི་ཁྱད་ཆུམ་ལ། འཕྲིལ་མ་འཕྲིལ།
- ➢ འབྲི་ཐོག་ཀྱི་འབྲི་ཝཀ་ཏ་ལ། འཕྲིལ་མ་འཕྲིལ།

✓ ཡིག་སར་ཀློས་ཀྱི་ བསམ་ཡན་ཁྱིད་ཞིན་ནས་ བོད་ལྗོངས་ཤེས་ཡོན་ཁང་ཚན་ཞིག་ མི་རིང་དང་ལས་ཡོག་ཏུས་ནི།

ཆ་ཤས་གཉིས་པ།

སྒྲུབ་རྩོམ་གྱི་ སློབ་སྦྱོན་ལམ་སྦྱོན།

སློབ་རིམ་དགུ་པ།

སྒྲུབ་རྩོམ་དང་འབྲེལ་བའི་

- ཕྱོགས་གླུབ།
- ལས་དོན།
- ལྷག་སྦྱོན་ལམ་སྦྱོན།
- དཔྱེ་ཁིད་ལམ་ལུགས།
- མཐུན་རྐྱེན་མཚོ་ཆས།

སྒོས་རིམ་དགུ་པའི་ སྙན་རྩོམ་སྒོས་སྟོན་ལམ་སྟོན།

སྙན་རྩོམ་གྱི་ཏོང་སྒྲོད་སྒོས་སྟོན་ལམ་ལུགས།

སྐོར་གསལ་གྱུས།

- གནད་དོན་གལ་ཆེའི་སྐོར་ལས་འབད་རྩེ། བསམ་ཞིབ་ཚུལ་འབད་དེ། ཚོད་བསྟར་དང་། འབྲི་ཞིབ། དོགས་ལེན་ཚུ། རིག་ཀྱོར་ཡུན། ཤུམ་ཆོགས་པའི་ཐོག་ལས། ཉན་ཐབ་འབད་ཚུགས། ཁ་ཉན་ཐབ།
- འབྲི་ཐོམ། སྙན་ཐོམ། ཤུང། རྒྱམ་ཐར། འཕྲལ་ཤུང་ལས་པའི་ ཐོམ་རིགས་དང་འབྲེལ་བའི་ གནད་དོན་ཚུ། ཉན་ཞིན་ལས་དང་ཁ་ཕྱད་དེ། བཤད་མ་བཤད་ཀྱི། བསམ་འཆར་བཀའ་ཁྲིས་ཀྱི། གནས་ཆ་ཤར་དང་འཕྲིལ། གནད་དོན་ཆུས་ཤུ་གང་འོས་ཀྱི་ ཐོག་ལས། ཐུབ་ཚུགས།ཁ་ཉན་ཐབ།
- ཐོམ་རིགས་ཀྱི་ཁྱད་བར་ཐོབ་ལས། ཕྱི་ཀྱི་ཡུ་གོམས་ལ་ཞིན་ཚུད་དེ། རང་གི་ཚོར་ཉམས་ཚུ། ཐོམ་རིགས་ཀྱི་རྒྱམ་པ་གང་འོས་ཀྱི་ཐོག་ལས། བཀོད་དེ། མཁས་ཉམས་བཏོན་ཚུགས། ཁ་ཕྱི་ཀྱི།

ལས་དོན།

- རང་གི་ཚོར་ཉམས་ཚུ། བསྐབ་ཕྱ། ཐུང་ཟོ། ཕྲ་ཟེ། ཁ་ཚཎ། དཔྱི་ཀ་ཏམ། ཁབས་ཕ། ཡ་སོགས་པའི་ཐོག་ཡུ། བཏུགས་ཏེ་ཕྱི་ རྒྱལ་ཁྱད་བ་འབད་ཐོག་ལས། ཆོག་གི་རྒྱམ་འགྱུར་ཡུན་ཤུམ་ཚོགས་ཏོག་ཏོ་ཚེ་ཕྱིས་ཏེ། ཡན་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ། ཁ་ཕྱི་ཀྱི།
- ཆོག་མཆམས། བརྟེད་མཆམས། དོན་མཆམས་བཅད་ཐབས་ཚུ་ཇི་ཤེ། ཡིག་རིགས་ཀ་ཅི་ཕྱི་རྩེ། ཇི་བཏེ་བའི་ཏོག་ཏོ་ཚེ། ཕྱིས་ཏེ། ཡི་ཀུའི་འབྲི་བཀོད། མཇོས་ཆ་དང་ཇནམ་ཚེ་བཟ་ཤེ། ཕྱི་ཚུགས་དགོ།།ཁ་ཕྱི་ཀྱི།
- བརྡ་དོན་ལྷོད་ཡིན་ཀྱི་རིགས་རྩལ་ཡུ་བཅུན་ཏེ། ཕྲོ་ཚུ་ལྷན་པའི་ལྷབས། མིང་ཚོགས་ཚུ། རྟེད་ལྷ་དང། མཆོགས་ཀྱོད། ས་ཡིག་ཐབ་ཚུ། ཡུལ་ དང་བསྟུན་ཏེ། ཚུ་ལ་མཐུན་ཚེ། ཡན་ལེན་འཐབ་ཤེ། ཉན་ཐབ་འབད་ཚུགས་དགོ།། ཁ་ཉན་ཐབ།
- འབྲི་ཐོམ་དང། སྙན་ཐོམ། ཤུང་གི་དོན་ཚན་ཚུ་གི་ཐོག་ཡུ། བསྒྲུར་ཞིབ་དང། ཚོད་བསྟར་ཚུ་འབད་དེ། ཡེཁས་ཉེས་ཀྱི་བསམ་འཆར་ བཀོད་ཚུགས་དགོ།།ཁ་ཉན་ཐབ།

ཁོས་འཆར་དང་པ། བསྒྲར་ཞིབ་ཐོག་ལས་ལྟབ་སྟོན་འབད་ནི།

སྙན་ཐོམ་ཀྱི་ཏོ་ལྷོད་འདི། བསྒྲར་ཞིབ་ཐོག་ལས། ཡིན་ཤོད་འབད་ཀྱིས་དོན་ཡུ།

སྙན་ཐོམ་ཀྱི་སྐོར་ལས། ཐོག་རིམ་ཅོག་མ་ཚུ་ནང། ཡིན་ཁྱད་འབད་དེ་ཡོད་པ་ཡས། ཐོག་ཕུག་ཚུ། ཆ་ཀཱཏ་དང། ཡང་ན། ཤེ་ཚན་ནང་ རྩ་ཐོག་ཡུ། ཁོས་བསྟར་འབད་བཏུག་ཞིན་ན། དེ་ཚུ་ལས། རྒཱ་ཏོས་ཏིག་ངོས་འཛིན་འབད་བཏུག་གི། ཅོག་གི་ཕྱི་བ་ཚུ་ལམ་ཤོད་ཀྱི་ཏོན་ ཡུ། བཀོད་ནི།

- ✓ སྐྱན་ཐུགས་ཟེར་མི་འདི། གཅིག་ཏུ་ཕན་ཐོག་ཡུལ་གོ་ཆ་ལྟོ?
- ✓ སྐྱན་དང་། ཐུགས་ཟེར་མི་འདི་ཀོ་རོན་དུ་ག། གཅིག་ཁེན་ན?
- ✓ སྐྱན་ཐུགས་འབྲི་ཐང་ཀྱི་ལམ་ཡུན་ལས། གཅེས་ཤེར་ཡོད་པ་ཁེན་ན?
- ✓ སྐྱན་ཐུགས་ཀྱི། དགེ་བ་གཅིར་ཁ་ཅན་ཆུང་འབད་ཡི་ག?

རང་ལོའི་སྨོན་དེབ་དང་། འབྲེལ་ཡོད་སྐྱན་ཐུགས་ཀྱི་ཀྱི་དེབ་ཀན་ལྟར་ཡང་། འདི་རིང་རྟེན་ཡུལ་ལག་ལེན་འཐབ་རྒྱུ། མ་བཏུབ་མེད།

གྲོས་འཚར་གཉིས་པ། ཏྲི་ཚིག་ཐོག་ལས་གོ་དོན་ལྷན་སྡོན་འབད་ནི། མཐོང་ཐོས་མཚོ་ཆས།

སྨོན་ལུགས་ཚུལ་ཡུ། སྐྱན་ཐུགས་ཀྱི་ངོ་སྤྲོད། ཁྱབ་ཆུང་འབད་བརྒྱ་ནི་ཀོ་རོན་ཡུ། ཐོན་ལྟ་ཅིག་འགོ་འདྲེན་འཐབ་ནི་ཚེན་པ་ཅིག།

གླིག་རིག་ཡོངས་འབྲེལ། གླིག་བརྟན་དང་། འཁྱབ་ཆུང་གང་ཏུང་གི་ཆང་ཡུ། དགའ་མཐུན་ཀྱི་བར་ན། ཟླབ་ཡོད་པའི། ཏེང་ཀུམ་གླིང་ཐོག་འདི། སྨོན་ལུགས་ཚུལ་ཡུ། ཁན་བརྒྱ་ཆེ། ནཱ་ཧཱ་ཁ་ཁམ་ཀྱི་ཁན་ཚུའི་ཐོག་ཡུ། དགེ་དཔྱད་འབད་བརྒྱ་ཀྱི།

- ✓ ཐུན་ཚིག་འདི་ཅང་། ཐུན་ཀ་ཅིར་ཟླབ་ཀྱི་འདུན?
- ✓ ཐུན་ཚིག་འདི་ཅང་། དཔེ་དང་རྟེན། ཀ་ཅི་ཡང་བཤད་ཆུག་ག?
- ✓ ཐུན་ཚིག་འདི་ཅང་ཡུ་ཡོད་པའི། ཚིག་ཚུ་ཀ་དེ་ཤེ་ལག་ལེན་འཐབ་ཆུག?
- ✓ ཐུན་ཚིག་འདི་ཀན་ས་ཆེར་ཀ་ཅི་བཏུམ་ཅང་ར། ལག་ལེན་འཐབ་ཆུག?
- ✓ ཐུན་ཚིག་འདི་ཡུ། ཀཱ་ཤ་བཤད་ཀྱི། སྨོན་ལུགས་ཚུལ་ཡུ། སྐྱན་ཐུགས་ཀྱི་ཀོ་རོན། རང་ཀྱི་བས་ཀྱི་ཐོག་ལས། ཐོ་བཏུག་ཀྱི
- ✓ ལན་ཚུ། ཆ་རོགས་དམར་ལས། བཤད་བཏུག་ཀྱི

གྲོས་བསྡུར་ཀྱི་བཏུ་རོན་བཅོན་ཏེ། སྐྱན་ཐུགས་ཟེར་མི་འདི། ཀ་ཅི་ཁེན་ན། ཏ་ཀོ་བཏུག་ཀྱི

གྲོས་འཚར་གསུམ་པ། བསམ་ཤེས་ཐོག་ལས་ལྷན་སྡོན་འབད་ནི།

སྐྱན་ཐུགས་ཀྱི་རོ་སྤྲོད། ཚུལ་ལུ

སྐྱན་ཐུགས་ཀྱི་སྐོར་ལས། སྨོན་ལམ་འོག་མ་ཚུ་ནང་ཁྱབ་ཆུང་འབད་དེ་ཡོད་པ་ཡིན། ཁོང་དང་རྟེན་ཡུ་སྐྱན་ཐུགས་དགའ་ཏོས་ན། ཀ་ཅི་ཁེན་ན། བསམ་ཤེས་ཐབ་བར་དེ། ཆེས་མ་འཛོལ་བར་ཐུག་ཀྱི། སྨོན་ལུགས་ཚུ་ཁོས་ཐུག་ཤ། ཕྱིར་ཟེ། ཐུ་ཟ། ཡ་ཡོན་ཁས་པ་ཀ་ཅི་ཐུག་ཡོད་ཅུང་། ཀཱ་ཤ་ཁམ་ཡ་ཁ་ཅི་ཐུག་ཡོད་ཅུང་། ཀ་ཅི་ཡོ་ཁེ་ལས། མཇོར་བསྡུས་ཅིག་ཡང་ཀཱ་ཤ་ལ་ཐུ་ཟ་ཡོད་པ་ཁག། ཀ་ཅི་ཁེ་ན། ཁ་ལས་ཐུ་ཟ་ཁ་ཅི་ཐུ་ཟ། ཕ་ཅ་ཡ་ཅ། ཐ་ཅ། ཡ་ཡ། ཐ་ཅ། ཡ་ཡ། ཐ་ཅ། ཡ་ཡ

- ✓ དེ་ཚུ་ཡུ་ གཱ་ཊི་འབར། སྐྱན་ཐོག་ཟེར་སྒབ་ཙམ་ན?
- ✓ སྐྱན་ཟེར་མི་འདི་གཱ་ཊི་ཨོ? ཐོག་ཟེར་མི་འདི་ གཱ་ཊི་ཨོ?
- ✓ སྐྱན་ཐོག་འདི་ གཱ་དེ་ཁེ་བཀ་ཡིན་འཐབ་ནི་འདུ་ཀོ? ཟེར་བའི་ཏི་ཝ་ཚུ་ནི་ཀ་ཡན་ཚུ་ ཏཱ་ཁ་ཕ་ ཁ་ཕ་ཀ་ཡ

ལྷག་ས་ཐུང་བཅུད་དོན་ཀྱི་ཏི་ཏི་བ།

- ཁྱོད་ཀྱིས་ སྐྱན་ཐོག་ཀྱི་ཏཱ་ཁ་ཕ་ཀ་ཡ་ཀ་ཡ་ཀ་ཀ་ཡ?
- སྐྱན་ཐོག་ཟེར་མི་འདི་ གཱ་ཊི་ཝཏ་ཊི་ཀ་ཡ་ ཀ་ནི་ཡིན་མས་ཀ?

དཔྱད་ཞིབ།

༡ སྐྱན་ཐོག་ཟེར་མི་འདི་ གཱ་ཊི་ཝཏ་ཊི་ཀ་ཡིན་ན་ ཁ་ཡས་སྒབ་བ་ཏུག་ནི་དང་། ཡིག་ཐོག་ཡུ་བྱི་བ་ཏུག་ཀྱི་ ཤེས་མ་ཤེས་བཀ་དགོ།

༢ སྒོ་བ་ལུགས་ཀར་ཏོ་ཀ་ཡུ་ སྐྱན་ཐོག་ཏཱ་ཁ་ཕ་ཀ་ཡ་ ཏ་ཁ་ཡན་ཁབ་བ་ཏུག་ཀྱི་ ཤེས་མ་ཤེས་དགེ་ཞིབ་ཁབ་དགོ།

མཐུན་རྐྱེན་དང་ མཚོ་ཆས།

༡. སྒོ་བ་ཁ་དགུ་པའི་ ཀུན་ཤེས་དང་ཏཱ་ཁ་ཕ་ཀ་ཡ་ ཟླ་བོ་༢༠༢༠ མ།

༢. སྐྱན་ཐོག་ཡིད་ཀྱི་དགའ་ཀྱི། ཐོག་པ་ཡོ་ཀུན་ལེགས་རྒྱམ་རྒྱ། ཐོ་གཏེར་དཔེ་པ་བསྒྲན་ཁང་།

ཡོངས་འཛིལ་འཚར་ལྷོ།

༡. སྐྱན་ཐོག་ཀྱི་ཏཱ་ཁ་ཕ་ཀ་ཡ་། https://youtu.be/ZF_sG1NJ4AM

༢. ཐོ་ཁ་བའི་སྐྱན་ཐོག་སྒོ་བ་ཀྱི། https://youtu.be/SVE8ej5wH7o

[ཟན་ཀུས།] ཀུན་ཀྱི་འབར་བའི་སྐབས་ལུ་ ཏོག་ཚན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ མཐུན་རྐྱེན་ཀུན་ཁ་ཕ་ཀ་ ཁ་ཁ་ཀ་ཡ་ཁ་ཀ་ ཨ་ཁ་ལྷ་ཀ་ཀ་ཁ་ ཏ་ཀ།

ཆོས་བཅད་ཀྱི་སྟན་ཆོས་དང་ ཆོས་ལུགས་ཀྱི་སྟན་ཆོས་འཛིན་ཐང་ཀྱི་ ལྷག་ལྟོན་འབད་ཐང་།

ལྷོག་ས་གླུ།

- གཞན་ཀྱིས་ཐོ་ལྷ་ཀ་འབར་མིའི་ ཐོ་མ་ཤེས་ཚུ་ཡས་ཤེས་ས་ལྷེས་ཏེ་ ཁ་ཁ་ཀ་ཡ་ ཆོ་ཀ་ནི་རྒྱ་འཛུར་ ཡུན་ལྷན་ཆོ་ཀ་ཡ་ ཡིན་ལ་ཐེ་ཀ་ཡ་ ཐོ་ཁ་ལ་ཀ་ཡ་ཚུ་ ཐོ་ཁ་ལ་ཀ་ཡ་ཚུ་ཡ་ ཐོ་ཁ་ལ་ཀ་ཡ་ [ཀ་ཐོ་ཁ]
- ཐོ་ཁ་ཤེས་ཚུ་ཀུ་ཀ་ཀ་ ཨ་ཆོ་ཤེ་ཀ་ཁ་ཤེ་ཤེ་ཡ་ཡོ་ན་ཁ་ ཨ་ཁ་ཏ་ ཤེ་ཀ་ཐ་ལ་ ཡེ་ཀ་ལ་ཏ་ཤ་ཚུ་ ཀ་ཁ་ལ་ཀ་ཀ་ཤ་ ཁ་ཁ་ཀ་ཨ་ཆ་ ཏ་ཀ་ཀ་ལ་བཟ་ཀ་ཏ་ ཁ་ཁ་ཀ་ཡ་ [ཀ་ཐོ་ཁ]

ཆ་ཀ་ཁ་ཁ་ཁ་ཁ་ཤ་ཀ་ཀ་ཀ་ཁ་ཁ་ཁ་ ཤ་ཀ་ཁ་ཁ་ཁ་ ཤ་ཀ་ཁ་ཁ་ཁ། ཤ་ཀ་ཁ་ཁ་ཁ། ཤ་ཀ་ཁ་ཁ། ཤ་ཀ་ཁ ཤ་ཀ ཤ ཤ ཤ

- ཐོག་རིགས་ནི་ཁྱད་པར་ཐོབ་ཡས། ཕྱི་ནི་ཡུལ་གོམས་ནས་ཀུན་ཤེས་ཚུད་པ། རང་གི་ཆོས་ཉམས་ཚུ། ཐོག་རིགས་ནི་རྒྱམ་པ་གང་འདྲར་ཤེས་ཀྱི་ཐོག་ཡས། བཀོད་པ། མཁས་ཉམས་བཅོད་ཚུགས། ཞེས་ནི།
- གནད་འདྲེན་གཏི་ཧིས་སྐོར་ཡས་འབད་རྩེ། གསལ་ཁྲིག་ཚུ་འབད་པ། ཐོད་བསྡུར་དང། འབྲི་ཁྲིས། དེགས་ལེགས་ཚུ། དཔེ་སྒྲོར་ཡུན། ཤུམ་ཆོགས་པའི་ཐོག་ཡས། ཉན་སྦྱབ་འབད་ཚུགས། ཞེས་ཉན་སྦྱབ།

ལས་དོན།

- ཐོག་རིགས་ཚུ་ཀྱན་ཀྱི། མི་ཆོས་ཀྱི་ཤད་ཞན་ཆེ་བའི། ཤེས་ཡོན་དང། བརྩོན། རིགས་ཐོབ་ཚུ། ཆ་གོ་ཁྱིན་མ་ཡས། ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།། ཀྱན་ཐོག།
- འཕྲོ་ལཱ་ཕན། ལོ་ཏྲུས། འཚར་ལྡང། ཏྲུས་ལྡན། ཏྲུད་ལྡན་འབྲི་ཐོག་ཚུ་ཀྱན་ཀྱི། དཔྱད་ཕྱུར་འབད་བ་ཐོག་ཡས། ལྷོན་ཡོན་དེས་འཛིན་འབད་ཚུགས་དགོ།། ཀྱན་ཐོག།
- ཁེལ་ཁེལ་དང། ཁད་མ་ཁ་ཆུས་ཀྱི་ཀྱན་ཀྱི། ཡར་ཐུགས་ཡའི་ ཀྱན་ཐཙས་ཀྱི་ ཐབས་ཡམ་ཡ་འདཔ་ཚུ། ལག་ལེན་འཐབ་ཀྱི་ ཐོག་རིགས་ཚུ་གི་ ཏོ་ རྟེན་ལེན་ཁེ་དང། བཏུ་དགོས་ཚུ། བཅོས་ཚུགས་དགོ།། ཀྱན་ཐོག།
- རང་གི་ཆོས་ཉམས་ཚུ། བསྐབ་ཐུ། ཐུ་ཤོ། ཐོ་ཟེ། ཁ་བཤད། དཔྱི་ཁ་ཉམ། ཁབས་ཁྲ། ལས་ཐོགས་ཡའི་ཐོག་ཡུ། བཏུགས་ཏེ་ཕྱི་ཁྲིས་ཀྱི་ཁ་ལ། ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།། ཐོ་ཟེ། ཁ་ཤད། ཐོ་ཟ་ཁ་ཁ་ཁ་ཁ་ཁ། ལག་ལེན་ཁ་ཐ་ཁ
- ལས་ཀ་ཁ་ཁ་ཁ ལ་ཁ ལ ལ ལ

✓ ཐོག་ཁམ་འདི་ཤད་ནི་ ཆུན་ཐུང་ཁམ་གཏོམ་ཡུ་ ཁྱད་པར་གཏེ་ཚེས་འདུག་གོ?

ཐོག་ཁམ་དང་པ།	ཐོག་ཁམ་གཏོམ་པ།
ཡར་ཀྱ་ཡི་ཞིང་ཁམས་བཟུམ།། ནུ་འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཁབ་ཡིན།། དེ་བཞིན་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་འདི།། ཞལ་ཏེ་ཤད་ཆུང་ངན་པར་ཏོག།།	ཡར་ཀྱའི་ཞིང་ཁམས་བཟུམ་འབར་པ་ ནུ་དེ་བཞིན་འདི་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ འདི་ཡིན་པ་ཞིག། དེ་བཞིན་ཀྱི་འབྲུག་ རྒྱལ་ཁབ་འདི་ རྒྱས་ཞལ་རྟག་པ་ ཤད་ཆུང་ངན་པའི་ལྷོན་ཁམ་ ཁྱད་ཀྱི་ཞིག།

གོས་འཚར་གཉིས་པ། ལྷག་སྟེ་དཔྱི་བ་དཔྱད་ཐོག་ལས་ལྷག་ཤོད་འབད་ནི།

ཀློ་ཚོད་ཚྭོང་ལུ།

སློབ་རིམ་༤ པ་ ཚུན་ཚོད་ཀློ་ཚྭང་འབད་ཡོད་པའི་ ཆོས་བཤད་ཀྱི་སྐྱན་ཐོག་དང་ ཆོས་ཀྱི་པའི་སྐྱན་ཐོག་ཀྱི་འབྲི་ཐབས་ མ་འདྲཝ་ཚུ་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ཀྱིའི་རྟེན་ཡུ་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ ཤེས་ཚན་བཅོ་ཞིན་ན་ ཤེས་ཚན་རིས་ཤད་ཡུ་ སྐྱན་ཐོག་མ་འདྲཝ་ཚུ་བཀྲམ་ཀྱི་ དཔེར་ན་ སློབ་རིམ་དགུ་པའི་ ཀློ་ཚྭ་རིག་ཐོག་ཆ་ཤས་ཡུ་ ཡོད་པའི་ སྐྱན་ཐོག་ ཞབས་ཞུ་ ཕྱོ་ཤེ་ ཤ་ཡི་ཀུན་ཁ་ ནགས་ཚལ་ བཅཱ་ཤ་ ཁ་ཕ་ཀ་ ཁ་ཤ་ཡོད་ན་ ཁྲི་ཤས་ལས་ཀ་ཡིན་ན་ ཇོས་འཛིན་ཀ་ཤ་ ཁྲོས་ལས་ཤུར་ཀ་ལ་ཁ་ཤ་ ཡར་ན།

ཤེ་ཚན་ཚུ་ནང་ ཟླ་ཤ་ཀ་ཐེབ་ཀལ་ཤ་ཡང་ མཚོན་ཆ་ཚོ་ཨེ་ཀོས་ བཟླམས་ཡོད་པའི་ ཐ་ཟེ་ཀི་ཀི་ཤེས་ ཞལ་ཐེ་ཀི་ཀི་ཤ་ལའི་ཐ་ཟེ་ཀི་ ཀི་ཤེས་ ཐ་ཟོ་ཤ་ཀ་ཨ་ཀཱ་ཡ་ཀློ་ཚོ་ཆས་ཀྱི་ ཐ་ཟོ་ལ་ཐེ་ཤ་ཡ་ཡོད་པའི་ ཐ་ཟེ་ཀློ་ཤ་ ཤ་ཡ་ཀ་ ཤ་ཡ་ཀ་ ཤ་ཡ་ ཤ་ཡ་ ཤ་ ཤ་ ཤ ཤ ཤ

གྲོས་འཛིན་གསུམ་པ། ལས་འགྱལ་སྦྲོད་ཐོག་ལས་ལྷན་སྒྲིན་འབད་ནི། ［ལས་འགྱལ་གཞི་བཞག་ལྷན་སྒྲུང།］

ལྷན་སྒྲིན་སྒྲོང་ལུ།

ཆོག་པར་ཀྱི་སྐྱན་ཐོམ་དང་། ཆོག་ཤུག་པའི་སྐྱན་ཐོམ་ཀྱི་ཁྱད་པར། ཇི་ཚོད་འབད་ཀྱིའི་ཡོད་ཡུ།

- ✓ སྨོན་ལུགས་ཚུ། རང་ཀྱང་ཨེ། ཐོམ་དགོ་པ་ཅིག་ཕྱིས་ཏེ། འགྲེལ་བཤད་ཕྱི་བཤད།ནི། ལས་འགྲུལ་ཕྱིན་ནི། ［ཐོམ་ཀུན་ནི་ཡོད་ཡུ། ཆོག་འབྲུ་ནི་མང་ཁུང། གཏེ་ཚེས། ཚུད་དགོ་པ་ཙམ་ཅིན་ན། སྨོན་དགོ་པོན་ཕྱིས། ལམ་ཚོད་འབད་དགོ། དཔེར་ན། ཆོག་ཀུང་དང་པ། ནང། ཆོག་འབྲུ་ཏུ་ཁ་ཨ་བད་ཚི་ཏེ། ཆོག་ཆཆ་ཚེ་ཤུ་པ་ཅིག ཆོག་ཀུང་ཁ་ཕྱིས་པ། ཁ་ལྷམ་པ་དང། བཀྲི་པ་ཁང་ཡུ་ཡང་དེ་ཚེ། ཕྲིད་ནི་པའི་ ལམ་ཚོད་འབད་ནི།］
- ✓ རང་སོའི་ཐོམ་དང་དེའི་ འགྲེལ་བཤད་ཕྱིས་ཡོད་ཚི་འདི། ཁེ་ཚན་བཟོ་ཞིན་ན། ཁེ་ཚན་ནང་ཡུ། སྒོར་སྒོར་མ་ཚེ་རེ་བཞིན་ཏུ། ཤུག་ཁེ། ཤུག་ངོ་བའི་ཚེ་བའི། ནང་རྟོག་དབྱེ་ཞིས་འབད་ནི།
- ✓ དེ་ཚེ་ཤུག་ཚར་བའི་ཤུལ་ཡུ། ཡིག་ཁེ་བ་དང། ཚྭར་བ་ཚུ་ཡང། མཉམ་འབྲེལ་ཐོག་ལས། དབྱེ་ཞིས་འབད་བཤུན་ནི།
- ✓ རང་སོའི་སྐྱན་ཐོམ་འདི་ཡུ། གཞི་བཞག་ཞིན་ན། ཆོག་ལས་བཤད་ཀྱི་སྐྱན་ཐོམ་དང། ཆོག་ཤུག་པའི་སྐྱན་ཐོམ་ཀྱི་བར་ན། འབྲི་ཐབས་ཀྱི་ ཁྱད་པར་གཏེ་ཚེ་ཚེ་ཨ། ཡོད་པ་ཙམ་ཅིན་ན། ཁེ་ཚན་ནང་ཡུ། ཁོས་བཟུན་ཐོག་ལས། དབྱེ་བ་དཔྱད་བཤུན་ནི།
- ✓ དབྱེ་ཞིས་འབད་དེ། ཁྱན་དགོ་འབད་ཚར་བའི་ མཐའ་དཔྱད་ཟིན་ཕྱིས་འདི། རང་སོའི་ དཔེ་སྟོན་ནང་ཡུ། བཞག་བཤུན་ནི།

གྲོས་འཛིན་བཞི་པ། གསལ་བཤད་ཐོག་ལས་ལྷན་སྒྲིན་འབད་ནི། དཀྱིལ་འཁོར་ཐབས་ཤེས། Fishbowl

ལྷན་ཁྱོན་སྒྲོང་ལུ།

ཆོག་པར་ཀྱི་སྐྱན་ཐོམ་དང་། ཆོག་ཤུག་པའི་སྐྱན་ཐོམ་ཀྱི་ཁྱད་པར། ཇི་ཚོད་འབད་ཀྱིའི་ཡོད་ཡུ།

- ✓ སྨོན་ལུགས་ཚུ་ཁ་ཆེན་དགོ་པ་ཅིག་བཟོ་ཞིན་ན། བརྡ་ཡོན་ཡོད་པའི་ཡོན་ཆེན་གཏེ་ཚེ། གཞི་བཞག་ཁ་ཡི། ཁ་ཅིག་ཚུ་ཚུ་ཡོད་པའི། གསལ་བཤད་དེ། བཅའ་ལྷོག་ཀུབ་བཤུན་ནི།
- ✓ གསལ་བཤད་བཅའ་ལྷོག་ཀུབ་ཚར་ཞིན་མ་ཡིན། དཔལ་ཞར་གསལ་བཤད་གཏང་བཤུན་ནི། འདི་གི་ཡོན་ཚུ། ཡུལ་དང་བསྡུན་ཡིན། ཞེས་པའི་ཆོག་ཚུ། ཚུལ་མཐུན་ཡག་ལེན་འཐབ་དགོ།།

✓ གལ་ལམ་ཚན་ཤེས་གཅིག་པའི་སྐབས་ཡུ་ ཤེ་ཚན་ལ་ཡུ་ ཅན་ཚེ་དང་ ལ་ཡུ་ ཅ་རྒྱ་ཀའི་བདེ་ཚེ་ཐབ་བཤད་ཀ་ཀྱི

✓ ཅ་རྒྱ་ཀའི་ལས་ཀ་ཁ་ཤས་ཀྱི་ཁ་ལོ་ཁ་ཤ་ གལ་ལ་ཚན་ཤ་ནང་གི་ ཚོགས་བཅུ་དང་ ཡུན་ཀ་ཚ་ཚུ་ ཤེ་ཤེ་ཤྲི་ ཡོར་ཁའི་ཁ་ཤ་ ཤ་ཁ་ཁ་ཤ་ ཤ་ཁ་ཁ་ཤ་ ཤ་ཁ

༢	ངོ་སྤྲོད།	ཞུན་པ་བཀྲ་ཤིས་རྒྱལ་མཚན། ཁ དེན་ཚན་ངོས་འཛིན་འབད་ཐུབ། ཁ ཡིད་ཆེས་དང་བསྟོན་མཐོང་བསྐྱེད། ཁ གནད་དོན་ངོ་མ་གོ་བར་སྤྲོད།
༣	གནད་དོན་ངོ་མ།	ཁ གནད་དོན་ཁ་གསལ། ཁ ཁྱད་པར་བསྐྱལ་ཚུགས། ཁ འགྲུངས་ཁྱད་ཡོད།
༤	མཇུག་བསྡུ།	ཁ གནད་དོན་བཤད་བསྡུ་ཚུགས།
༥	གཟུགས་ཀྱི་རྣམ་འགྱུར།	ཁ གདོང་གི་འཛུམ་མདངས་ཡེགས་ཏོག ཁ ཅོས་འབབ་ལུས་པའི་རྣམ་འགྱུར། ཁ མིག་ཏུ་གི་འབྲེལ་བ་ཚུལ་མཐུན།
༦	སྒྲ་དབྱངས་ཀྱི། ཤུགས་སེང་ཐབ།	ཁ ཇོད་སྒྲ་དགོ། ཁ ཚིག་གི་གཅེར་མཚམས་ཡོད། ཁ ཚིག་གི་ཉམས་དང་བསྟུན་ ཤུགས་སེང་ཐབ་ཚུལ་མཐུན།

 ཅ ཤན་ཞིག་ཀྱི་ཐབས་ལམ་དང་མཚོ་ཆས་གཤན་ལས་ ལག་ལེན་འཐབ།

མཐུན་ཕྱོན་དང་ མཚོ་ཆས།

 ༡. སློབ་ཁྲིམ་དགེ་པའི་ ཡིག་ཁིག་དང་ཐོ་མཁོ་ཁྱོན་དེས ཟླ་བོ་༢༠༢༠'ཟེས་མ།

 ༢. སྐྱན་ཐོ་ཁྲིམ་ཡིད་ཀྱི་དགའ་ཚུགས། ཐོ་མཁན་ཡོ་ཏན་ལེགས་རྒྱམ་ཆུལ། བློ་གཏེར་དཔེ་ཁ་བསྐྱན་ལང།

 ༣. བློ་ཟླ་དགའ་བའི་ཐོ་ཁས་ཀར། ཐོ་མཁན་ཡོ་ ཟླ་གང།

 ༤. བློ་ཟླ ཐོ་མཁན་ཡོ་ ཡུར་ཁ་འགྲེན་ལས་དང་ མཚོན་རྒྱམ་ཆོ་ཏེ།

 ༥. གསལ་ཚན་ཀྱི་ཀི་ཏེག ཐོ་མཁན་ཡོ་ བསོད་ནམས་ཆོས་གྲགས།

 ༦. ཀ་ཐོ་ཁིག་ཏེ་ཕེལ་མ། ཀུན་གསལ། ཟླ་བོ་'༢༠༠ཅ' ཟེས་མ།

ཡོངས་འཛིལ་འཚར་སྒོ།

 ༡ སྐྱན་ཐོ་ཁྲིམ་དང་ཐོ་ཁྲིམ་ཀྱི་ངོ་སྤྲོད། https://youtu.be/ZF_sG1NJ4AM

 ༢ Informative speech examples. https://youtu.be/StPSgqwCnVk

 [ཞུན་ཀུས། ཡུན་ཁྱོན་འབད་བའི་སྐབས་ཡུ་ ངོ་ཚན་ཁ་ངན་ཕྱི་ལ་ཡོད་པའི་ མཐུན་ཕྱོན་ཀུན་ཀུན་ལང་ ངང་ནས་འཚོལ་ཏེ་ བཅའ་ལྷོ་ཀ་ཀྱེ་ བཅོ]

འཕྲིལ་ཡོད་སྟན་རྩོམ་གྱི་ཁྲིད་རྣམ་སློབ་སྟོན་འབད་ཐབས།

ལྷོག་གས་གླུབ།

- ཡིག་ཆ་གི་རིགས། གཏི་ཐེབཟླམ་པ་ཙེཀ་ཏུང། ཚོག་གི་གཙུ་མཚམས་དང། རྗེད་སྒྲ། ཚོག་ཆུ་ཀློག་ཚུ་གི་སྒྲོན། གཏི་ཡང། མེད་པར། ཀློག་ཀྱི། བརྡ་དོན་ལེན་ཚུགས། ཁ་ཀློག་ཐོག།
- ཐོག་རིགས་ཚུ་ཀློག་ཀྱི། མི་ཚོའི་ཤུ་མཁོ་བའི་ཤེས་ཡོན་དང། བརྡ་དོན། རིགས་ཕྱེ། ལེགས་ཤོམ་ཚུ། གདམ་ཁ་ཀློབ་ཀྱི་ཤེས་ལས། རང་གི་མི་ཚེ། དོན་ཀུན་བཟོ་གི་ཡུལ་བཐོན་ཚུགས།ཁ་ཀློག་ཐོག།
- གླེགས་རིགས་ཡོངས་འབྲེལ་ལས་འཐོན་པའི། ཐོངས་ཁ་དང་ཆོས་སྐད་ཀློབ་ཀྱི་མཁོ་ཆས་ཚུ་ཀློག་ཀྱི། ཤེས་ཡོན་དང་བརྡ་དོན་ཚུ་ལེན་ཚུགས།ཁ་ཀློག་ཐོག།
- ཐོག་རིགས་གི་ཕྱོགས་པ་ཐོབ་ལས། ཕྱི་གི་ལུ་གོམས་ཀ་ཤིས་ཚུ་དེ། རང་གི་ཆོས་ཉམས་ཚུ། ཐོག་རིགས་གི་རྒྱམ་པ་ཁ་དང་འཚམ་ཀྱི་ཐོབ་ལས། བཀོད་དེ། མཁས་ཉམས་བཏོན་ཚུགས། ཁ་ཕྱི་གི།
- ཁནད་དོན་ཁ་ཐེའི་སྐོར་ལས་འབད་རྒྱུ། བསམ་ཤེས་ཚུ་འབད་དེ། ཐོད་བསྡུར་དང། འབྲི་ཤེས། དོགས་ལེགས་ཚུ། ཧཁ་ཕྱོར་ཡུན། སྒྲམ་ཆོགས་པའི་ཐོབ་ལས། ཉན་སྒྲབ་འབད་ཚུགས། ཁ་ཉན་སྒྲབ།

ལས་དོན།

- ཐོག་རིགས་ཚུ་ཀློག་ཀྱི། མི་ཚོའི་ཤུ་ཁ་ཆེན་པའི། ཤེས་ཡོན་དང། བརྡ་དོན། རིགས་ཕྱེ། ཟ་ཏོ་ཤེན་རྒྱམ་ལས། ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ། ཁ་ཀློག་ཐོག།
- འཕྲེལ་ཚད་དུ། ལོ་ཏྲུས། འཚར་ལྡང། ཏྲུས་ཚད་དུ། ཏྲུད་སྒྲུ་འབྲི་ཐོག་ཚུ་ཀློག་ཀྱི། དཔྱ་དཔྱ་འབད་ཐོབ་ལས། ཐོན་ཡོན་ངོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་དགོ།།ཁ་ཀློག་ཐོག།
- ཤེས་ཤེས་དང། ཀུན་ཚད་ཀྱི་ཀློག་ཀྱ། ལས་ཐོགས་ཡའི། ཀློག་ཐར་ལས་ཀྱི། ཐབས་ལམ་མ་འདཔ་ཚུ། ལག་ལེན་འཐབ་ཀྱི། ཐོག་རིགས་ཚུ་གི། ཁོ་ཏོན་ལེན་ཤེ་དང། བཤད་ཏོན་ཚུ། བཏོན་ཚུགས་དགོ།། ཁ་ཀློག་ཐོག།
- ཐོག་རིགས་ཡོངས་འབྲེལ་ལས་འཐོན་པའི། ཐོངས་ཁ་དང་ཆོས་སྐད་ཀྱི་ཀློག་ཀྱི་མཁོ་ཆས་ཚུ། ཀློག་ཀྱ། དཔྱ་དཔྱ་ཀྱི་ཐོག་ལས། ཤེས་ཡོན་དང། བརྡ་དོན། ལེན་ཚུགས་དགོ།།ཁ་ཀློག་ཐོག།
- འབྲི་ཐོག་ཀྱི་ཁྲུ་རྒྱམ་ཚུ་ཤུ་བཐོན་འབད་དེ། གཏི་ཐེབ་ཀྱ་ཐ་ཚད་ཀྱ་ཁ་ཏོ། ཁ་ཆར་ལྡང། ལོ་ཏྲུས། ཏྲུ་ལྡང། ཏྲུས་ཚད་ཀྱ་ཀྱི་རིགས་ཚུ་ཀློག་ཐོག། ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས། ཁ་ཕྱེ་ཡོད་ཁ་འབྲི་ཐོག་ཀྱི་རྒྱམ་པ་ཁ་ཤད་བཏོན་ཚུ། ཕྱི་ཚུགས་ཁ་ཏོ། ཁ་ཕྱི་གི།
- ཤད་གི་ཆོས་ཉམས་ཚུ། བསྟན་ཐ། ཐ་ཤད། ཐ་ཟེ། ཁ་ཚད་ཤ། ཤ་ཟེ་ཀ། ཁ་ལས་ཀ། ལ་ལོགས་ཡའི་ཐོག་ཡུ། བཏོགས་ཏེ་ཕྱི་ཀྱི་ཁྲུ་ཁ་ཁ་བཐད་ཐོག་ལས། ཆོག་གི་རྒྱམ་ཁ་ཏྲ་ཡུན་ཟླ་ཚོགས་ཏོག་ཏོ་ཡི་ཕྱི་ཁ་ཏེ། ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།།ཁ་ཕྱི་གི།
- འབྲི་ཐོག་དང། ཟླ་ཐོག། ཟླ་ཤུ་ཐོ། ཤ་ཚད། ཤ་ལ། ཤ་ལ་ཤ། ཤ་ཟ་ཤ། ཤ་ལ་ཤ། ལ་ལོགས་ཡའི་ཐོག་ཡུ། བཏོགས་ཏེ་ཕྱི་ཀྱི་ཁྲུ་ཁ་ཁ་བཐད་ཐོག་ལས། ཆོག་གི་ཤ་ཁ་ཏ་ཡུན་ཟླ་ཚོགས་ཏོ་ཏ་ཡ་ཕྱི་ཁ་ཏེ། ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།།ཁ་ཕྱི་གི།
- ཤད་ཀྱ་ཆོས་ཉམས་ཚུ། བསྟན་ཐ། ཐ་ཤ། ཟ་ཤ། ཤ་ཟ། ཤ་ལ། ཤ་ལ་ཤ། ཤ་ལ་ཤ། ལ་ལ་ཤ། ལ་ལ་ཤ། ལ

གཟོས་འཚར་དང་པ། ལྷག་སྟེ་གོ་བ་ལེན་ཐོག་ལས་ ལྷབ་སྟོན་འབད་ནི། Reading and understanding. (SQW3R Method).

སློབ་དེས་ནང་གི་ སྐད་ཡིག་དང་ སྐད་ཡིག་གི་ཁྱད་ཚན་གྱི་ གོ་རིམ་དང་ཁྱད་རྫས་ རྒྱས་པར་ བརྗེ་རིམ་ལེན་གྱིས་རིམ་ཡུ་ སློབ་དེས་ནང་གི་ སྐད་ཡིག་དང་ སྐད་ཡིག་ཀྱི་ཀུ་དེས་མ་འད�་ཚུ་ཀློག་པ་ཨེ་ གོ་བ་ལེན་བཏུག་གི

ཐུང་ལྷ་འདི་གི་རོགས་ཡུ་

- ✓ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ རང་ཀྱང་དང་ཆ་གཅིར་ ཡང་ན་ ནེ་ཚན་གང་རུང་གི་ཐོག་ལས་ སློབ་དེས་ནང་གི་སྐད་ཡིག་དང་ སྐད་ཡིག་ཀྱི་ཀུ་དེས་ཚུ་ གཅེར་མང་མང་ ཀློག་ཨེ་གོ་བ་ལེན་བཏུག་གི
- ✓ སྐད་ཡིག་ཀྱི་ རྒྱུ་བ་ཚུ་ཐོ་ཡིག་འགོད་བས་བཏུག་གི
- ✓ གནས་རིམ་འདི་ནང་ ཀློབ་ཁྲུང་འབད་དགོ་པའི་ སྐད་ཡིག་ཀྱི་རྒྱུ་བ་ ཁེབས་ཁྲ་ ཕྱོ་ཟླ་ དང་ གསལ་བཤད་ ཡར་ལངས་པ་ཚུ་གི་ གོ་རིམ་དང་ ཁྱད་རྫས་ རྒྱུ་བ་ཚུ་གི་དེས་ཁེར་ ཡོད་པ་ཙམ་མ་ ཐོ་བཀོད་འབད་བཏུག་གི
- ✓ ཁེབས་ཁྲ་ ཕྱོ་ཟླ་ རྒྱུ་གཏམ་ གསལ་བཤད་ ཡར་ལངས་པའི་ སྐད་ཡིག་འདི་ཚུ་ཀློག་ཁྲབ་ཁྲུང་འབད་མི་ཡས་བརྟེན་ དེས་ཁྱེད་བརྗེན་ལྷོད་ཀྱི་ལེན་འབད་གནས་ཚུལ་ ཁེ་ཕན་གང་ཐེར་ཡོད་པ་ཙམ་ཚུ་ ཐོ་བཀོད་འབད་བཏུག་གི
- ✓ འདི་གི་རོགས་ཡུ་ རང་ཝོའི་རིག་པ་དང་ ཁཕྱི་པ་ཅེ་ ལྷོག་བཀོད་ཐེག་བཟོ་དགོ། ལྷོག་བཀོད་ཀྱི་དཔེ་ཐེག་བཀོད་དེ་ཡོད།

སྐད་ཡིག་ཀྱི་ཀུ་དེས་ཀློག་ཨེ་གོ་བ་ལེན་ཡོད་པའི་ཐོ།

ཀྱི་ཚོམ།"""""""

S = Survey	• Survey the material for an overview of the contents.
Q = Question	• Question the material to help you remember.
R1 = Read	• Read the material.
W = (Read) + Write	• Read again to take notes.
R2 = Recall	• Recall what you have read.
R3 = Review	• Review what you have read.

༡ བརྗེ་གཞི།	ཀློག་རྒྱུའི་མཚོ་ཆུས་འདི་གི་རྒྱང་རྐྱེན་ཤྱི་བཅུང་མཐོང་ལྟེ་ བ། བརྗེ་གཞི་འབད།
༢ དྲི་བ་བཀོད།	ཀློག་རྒྱུའི་མཚོ་ཆུས་འདི་གི་རྒྱང་རྐྱེན་ཚུ་ མེམས་གཙང་ཟན་ ཚུ་གས་ཀྱི་རྐྱེན་ཡུ་ དྲི་བ་དག་པ་ཅིག་བཀོད།
༣ ཀློག།	མཚོ་ཆུས་འདི་ཀློག།
ཨ་ཐེན་ཕྱིས།	ཐེན་ཕྱིས་བཀོད་ཚར་ཁ་ཅིག་ ཡོག་མེམས་ཀར་ཟན།
ཤ་ལྷུར་ཞིག་འབད།	ཀ་ཅི་ཀློག་ཅི། བལྷུར་ཞིག་འབད།

S = Survey. བརྗེ་ཞིག་འབད།

ཀློག་རྒྱུའི་མཚོ་ཆུས་འདི་གི་རྒྱང་རྐྱེན་ ཤྱི་བཅུང་གི་མཐོང་ལྟེ་ བ། བརྗེ་ཞིག་འབད།

མཚོ་ཆུས་འདི་རྒྱང་ཡུ་ རང་གི་རྟོག་ཚན་དང་འཕྲིན་བའི་ རྟོག་ཚན་ གོ་རྟོག་དང་ རང་ཡུ་དགོ་པའི་གནད་རྟོག་ཚུ་ ཀ་དེ་ཁ་ཡོད་པ་ཙམ་ན་ ཁོད་ཞིག་འབད་དགོ།

རང་གི་རྟོག་ཚན་དང་འཕྲིན་བའི་ གནས་སྐབས་འཐོབ་ཀྱི་རྟོག་ཡུ་ མཚོ་ཆུས་འདི་རྒྱང་ཡུ་ བཀོད་ཏེས་ཀ་དེ་ཁ་ཡོད་པ་ཙམ་ན་ བརྗེ་ཞིག་འབད།

Q = Question. དྲི་བ་བཀོད།

ཀློག་རྒྱུའི་མཚོ་ཆུས་འདི་གི་རྒྱང་རྐྱེན་ཚུ་ མེམས་གཙང་ཟན་ཚུ་གས་ཀྱི་རྐྱེན་ཡུ་ དྲི་བ་དག་པ་ཅིག་བཀོད།

དང་པར་ རང་གིས་རང་ཡུ་ དྲི་བ་ཁག་དག་པ་ཅིག་བཀོད།

 ༡ ངས་ཀློག་མི་ རྟོག་ཚན་འདི་ ཀ་ཅི་གི་སྐོར་ཡིན་ ཙམ་ན?

 ༢ ཁོའི་སྒོ་བ་ཡོད་པ་གིས་ རྟོག་ཚན་འདི་གི་སྐོར་ཡིན་ ཀ་ཅི་བ་གསུངས་ཡོ་ག?

 ༣ ངས་གིས་རྟོག་ཚན་འདི་གི་སྐོར་ཡིན་ ཀ་ཅི་ཟ་ཤེས་ཡོད་པ་ཙམ་ན?

 ཨ་ རྟོག་ཚན་འདི་གི་ཐོག་ཡུ་ ངས་ཀློག་མི་མཚོ་ཆུས་འདི་དང་ ངས་གིས་རྒྱ་ཡིན་ ཤེས་མི་གཏོས་ཀྱི་བར་ན་འཕྲེལ་བ་ཀ་དེ་ཁ་ཞིག་ཐོ་ གི་ཙམ་ན?

ཀ་ཤན་ཡང་ རང་གི་རྟོག་ཚན་ཡུ་ ཡན་ཐོག་པ་ཡིན་ དྲི་བ་དག་པ་ཅིག་བཀོད་དེ་ ཀློག་གི་ཐབས་ཤེས་ཚུ་བཟོ་མ་དགོས་ཙམ།

R1 = Read. ཀློག་ཀྱི

ཤུལ་ནིམ་ནི་ཁྲི་ཀློག་ཀྱི། ཤྲཱ་བཏོན་ཏེ་ཀློག་ཀྱི། མིང་ཆོག་ལྷོར་ཟློག་ཀྱི་ཀློ་ཁ་ཆེ་ཀློག་ཀྱི། ཡ་ཡོད་གས་པའི་ ཀློག་ཐང་མ་འདྲ་ལ་ཚུ་གང་དུང་ གི་ཐོག་ཡས། མཚོ་ཆགས་འདི་ཀློག་ཀྱི།

ཀློག་པའི་སྐབས་ཡ། དང་ནས། ཆེ་མ་ཐོ་བཀོད་འབད་ཡོད་པའི་ ཏི་བ་ཚུ་ལེགས་ལར་ཕྱིན་ཀྱི་དང་ ཤུར་བཐོན་ཀྱི་ཐོག་ཡས། དོན་དུ་ཚུ་ ཆ་ཀོལ་ལ་ཁས་ཀློག་དགོ།

ཀློག་པའི་སྐབས་ཡ། མིང་ཆོག་ཆ་མ་ཀོལ་ཁ་ཡོད་པ་ཅིག་ ཆོག་མཇུད་ཡག་ཀློན་འཐབ་ཀྱི

W • (Read) + Write. ཐིག་ཕྲིས་བཀོད་ཀྱི

ཀློག་པའི་སྐབས་ཡ། ཞག་ཆེ་བའི་ གནད་དོན་དང་འབད་ཀྱི་ཐོན་ཆགས་ཀྱི་སྐོར་ཡས་ ཐིག་ཕྲིས་བཀོད་ཀྱི།
དཔེར་ན་འབད་ཀྱི་ཐོན་ཆགས་འདི་ རྩ་ཡོ་ཀྱི་སྐོར་ཡས་ཙམ་པ་ཅིག་ འདི་ཀྱི་ ཀོ་ཐོན་ག་ཅི་ཙམ་ན? ཁྱད་རྫོགས་ག་ཅི་འདྲག? དབྱེ་བ་ག་དེམ་ ཅིག་འདྲག? འཐེན་ལྷར་ས་ཀྱི་ནད་ས་དགྱར་ས་ཡུ་དབྱེ་བ་ག་དེ་ཚེར་ཡོད་ག? འདི་ཀྱི་ཚེ་ལན། ག་ཅི་ར་ཡོད་པ་ཙམ་ན་ཚུ་ ག་ར་ཐིན་ ཕྲིས་བཀོད་དགོ།

ཡག་ཏོག་འདི་ ཀློག་པའི་སྐབས་ཡ། ཆེ་མའི་ཏི་བ་ཚུ་ཀྱི་ ཡན་འཆོལ་ཚུ་ཞུ་དགོ།

R2 = Recall. དྲན་ཀྱི

ཐིག་ཕྲིས་བཀོད་ཚར་བའི་ཤུལ་མ་ ནང་ནས་ཀློག་ཡོད་པའི་ གནད་དོན་ཚུ་ ཡོག་ལེགས་ལར་ཕྱིན་ཀྱི

དེ་ཚེ་ལེགས་ལར་ ཕྱིན་པའི་སྐབས་ཡ། ག་དེམ་ཅིག་ཚེ་ ཕྱིན་མ་ཚུ་ཞུ་ནས་པའི་གནད་དོན་ཨེ་འཐུང་པ་ཅིག་ ནང་ནས་ཐིག་ཕྲིས་འདི་ ཀློག་ བཀྱ་དགོ། དེ་ཚེ་ཡང་ ཀ་ཏན་ཀ་ཏན་ཚེ་མ་ཤེས་པ་ཅིག་ ཆེ་མ་ཀློག་ཡོད་པའི་ མཚོ་ཆགས་འདི་ཡོག་ཀློག་དགོ།

R3 = Review. བསྐྱར་ཞིབ

ནང་ནས་ཐིག་ཕྲིས་བཞག་ཡོད་མི་འདི་དང་ ནང་དོན་ངོ་མ་ནང་ཡོད་མི་ཀྱིས་ཀྱི་བར་ན་ ཁྱད་པར་ག་དེ་ཚེ་ཡོད་པ་ཙམ་ན་ ག་བསྐྱར་ འབད་ཞིག་ན་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ཀྱི

ནང་གི་དོན་ཚན་བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ཀྱི་ཧི་དོན་ཡུ། ཆེ་མའི་ཏི་བ་ཚུ་གི་ཡན་ ཏན་ཆོར་ཀྱི་ཐོག་ཡས་ ཟླ་བ་ཚུ་ནས་མི་ཚུ་ནས་བཀྱ་ཀྱི

མཇུག་ར་ SQW3R ཐབས་ལམ་ཀྱི་ཐོག་ཡས་ ཀློག་ཆེ་ཀོ་བ་ཡིན་ཡོད་པའི་གནད་དོན་ཚུ་ ད་མར་ལར་གསལ་ལ་ཞུ་འབད་དེ། བཏུས་ མ་བཏུས་པའི་ བསམ་ཡན་བརྟེ་སོར་འབད་བ་བཏུག་ཀྱི

གཞོས་འཚར་གཉིས་པ། སེམས་ཀྱིས་འཚར་གཞི་སྒྲིག་ཐོག་ལས་ ལྟར་སྟོན་འབད་ནི། Mind/ Concept Mapping.

ཇི་ལས་ཁྲོན་ཚྭར་ལུ།

སློབ་རིམ་དགུ་པ་རྣམ་ ཇི་ལས་ཚྭར་འབར་དུ་ཞོ་པའི་ སྐད་རྩོམ་ རྩོར་ཟོ་ བསླབ་བྱ་ གལ་ལ་ཟཱུ་ དེབས་ཁ་ ཡ་ཟོགས་པའི་ཀྱི་དེས་ འཆོལ་ཏེ་ ལྷོད་ཀྱི་ཞིན་ནི་ དེ་ཚུ་ཀྱི་ཞོ་དོན་ ཁྱད་རྣམ་དང་ བརྗོད་ཟིན་ལེན་ཀྱི་ཁིད་དོན་ཡུ་ རྒན་འཚར་ Mind mapping/ Concept Mapping ཡང་ན་ སེམས་ཀྱིས་འཚར་གཞི་སྒྲིག་ཐོག་ལས་ ཇི་ལས་ཁྲོན་འབར་ནི།

- ✓ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ ཤར་ཀྱུར་ ཆ་གཟུར་དང་ ཤེ་ཚན་གང་རུང་ཐོག་ལས་ སྐད་རྩོམ་ཀྱི་དོན་ཚན་ཚུ་ཀྱི་སྐོར་ལས་ གཤད་དོན་ཚུ་ ཀཏིག་ཀིས་ཀཏིག་ཡུ་ ཆུན་མཐུད་དེ་ གཤས་ཚུ་ཡང་ཚུ་ཁ་གསལ་ལས་ཤེ་ ཐོ་བཀོད་ཚུ་གས་པའི་ འཚར་གཞི་བཟོ་བཏུག་ནི།
- ✓ འཚར་གཞི་འདི་ འཛམ་གླིང་ཅིག་ཤེ་ བཟོ་བཏུག་ཀྱི་ཨིན་ན? སྐ་མར་ཤེ་བཟོ་བཏུག་ཀྱི་ཨིན་ན་འདི་ སློབ་དཔོན་རང་དང་ཟོས་ཟོས་ཡུ་ རན་ལས།
- ✓ ཤྲོད་ལྟ་འདི་ མཇུག་བསྡུ་ཀྱི་ དཔར་ཁང་བཀའ་ཤག་བཏུག་པའི་བསྒྲེང་ལས་ ཞོ་རྒྱན་དང་ཁྱད་རྣམ་ ཤན་ཐབ་དེ་ཚུ་ཡང་ གལ་ཆེ་ཤས་ཅིག་ ཆ་ཞོ་ཚུགས་པའི་ ཡམ་ཀྱི་འབད་དུ་ཞོ།།
- ✓ དེའི་ནང་ ནང་རྒྱན་གཏི་ཅིར་ཚང་དུ་ཞོ་པ་ཡིན་ན་ཚུ་ཡང་ ཡམ་ཀྱི་འབད་ནི། དཔེར་ན་ ཞོ་རྒྱན་ ཁྱད་རྣམ་ ཤན་ཐབ་ དང་ ཁེ་ཐན་ ཡ་ཟོགས་པའི་ཁུད་རྒྱན་ལག་ཆེ་ཅིས་ཚུ་ཚང་དུ་ཞོ་པ་ཨེ་ ཡམ་ཀྱི་འབད་དུ་ཞོ།།
- ✓ རྒྱན་ཚན་ཚུ་ཀྱི་སྐོར་ལས་ འཚར་གཞི་དེ་ཨེ་ཐོ་ཟོ་ཚར་བའི་བསྒྲེང་ལས་ ལག་ཆེ་བའི་ཁུད་རྒྱན་ཚུ་གར་ ཚུ་ཚུ་ཁྱད་པར་བཟོ་དུ་ཞོ།།
- ✓ མཇུག་ཡུ་ འཚར་གཞི་འདི་ ཤེ་ཚན་ནང་རྒྱུ་བརྗེ་སོར་འབད་ནི་ཁྱད་ཆ་ ཇི་གས་ཤེ་ ཞོ་བ་ཡེན་བཏུག་ནི།
- ✓ ཤྲོད་ལྟ་འདི་ འབད་བཏུག་ཀྱིས་རྒྱན་ཡུ་ རྒན་འཚར་ Mind Mapping/ Concept Mappingཀྱི་དུས་ འཛམ་ གཟམ་ཐིག་བཀོད་དེ་ཡོད།།

ཤེ་ཚན་ནང་ཁྱད་རྣམ།
ཤེ་ཚན།
ཁ་ཐག
ཕན་ཐུན
ཨེགས་ཁམས
ཞོ་ཡིག་ཁ
ཞོ་ཡིག
ཁ
ཞ
ཤ
ཤ
ཞ
ཞ
ཤ
ཞ
ཤ
ཞ
ཤ

སློབ་དཔོན་ཤ་ཀྱ་ ། ། པཎ་ཆེ་ སློབ་སྦྱོང་ལམ་སྦྱོང། ཟླ་བོད་ཟླ་ ། ། །

སློབ་ཕྲུག་ཀྱིས་པ། མཚན་མཚོག་ཁ་ཕྱེ་ཚན། Expert Group

- ✓ སློབ་ཡུན་ཀ་ཚུ། ཆ་མའི་ རང་ཀན་ས་ཁ་ཕྱེ་ཚན་བཞི་ནང་གི་ འཐུས་མི་ཚུ། ཨང་གཅས་སྒོ་བཏུག་ཞིན་ན། ཨང་དང་པ་འཐོབ་མི་ ཀ་ར་ཀཊོ་ཡར། ཀ་ཀྱིས་པ་འཐོབ་མི་ཀ་ར་ཀཊོ་ཡར་ཁ་ཁ་ཁ ཁ་ཕྱེ་ཚན་ལན་དུ་ཀ་པ་ཊོ་ལཆོ་ཀྱི། དུ་ཡེར་ན། ཞབས་ཏོག་ཁ་ཁ་ཕྱེ་ཚན་ནང་ཡས་ཀཊོ། ཕྱང་ཟོའི་ཁ་ཕྱེ་ཚན་ནང་ཡས་ཀཊོ། ནམས་ལ་ཐུ་ཁ་ཕྱེ་ཚན་ནང་ཡས་ཀཊོ། ཅན་ཤེས་ཀྱི་ཁ་ཕྱེ་ཚན་ནང་ཡས་ཀཊོ། འབར་ མི་ཏོ་༤ འབར་མི་ ཁ་ཕྱེ་ཚན་དུ་ཀ་པ་ཊོ་ལཆོ་ཀྱི། ཁ་ཕྱེ་ཚན་འདི་ཀི་མིང་ཡུ། མཚན་ མཚོག་ཁ་ཕྱེ་ཚན། Expert Group ཟེར་སྒྲབ་ཨིན།

- ✓ དེ་ཅོ་ནི་ཁ་ཕྱེ་ཚན་ནང་ནི་མི་ཏོ་ཚུ་ཀ་ར་ རང་ནི་ཏོན་ཚན་ཀྱི་མཚན་མཚོག་ཨིན་ལས་ རང་ནི་ཏོན་ཚན་ཀྱི་སློབ་ལས་ ཆ་མ་རང་ ཀན་ས་ཁ་ཕྱེ་ཚན་ནི་བསྡུར་འབར་ཡོད་པའི་ ཀན་དུ་ཏོན་ཚུ་ ཕྱེ་ཆུ་བ་འབར་བཤད་པ་ཀྱི།
- ✓ མཚན་མཚོག་ཁ་ཕྱེ་ཚན་འདི་ནང་ཡུ། དེ་པ་ར་ ཁ་ཕྱེ་ཚན་ཏེ་པ་ནང་ལས་ཀོ་ཏ་མི་ འཐུས་མི་ནི་ས་ རང་ཀན་ས་ ཁ་ཕྱེ་ཚན་ནང་ཡུ་ བསྡུན་ཀྱོས་ཀུན་ཆགས་ཚིའི་ཏོན་ཚན་འདི་ཀི་ཕྱེ་ར་ལས་ ཁ་ཕྱེ་ཚན་འདི་ནང་ནི་འཐུས་མི་ཚུ་ཡང་ཐེ་ཕྱོར་ཏ་ཅེ་ འཐུས་མི་ཀ་ཞབ་ཚུ་ནི་ཏོན་ཚན་ཁ་ཕྱེ་ཚན་ལ་ཡོད་ཅིང་ ལན་ཚུ་ཕྱན་ཀ་ཅ་ཀོ།
- ✓ ཏ་ལས་ཏ་ལ་ཟླཱ་ཟ་ ཁ་ཕྱེ་ཚན་ཀྱིས་པ་ ཀ་ཟུ་ཟ་པ་ ཟ་ཤི་པ་ ལ་པ་ཚུ་ནང་ལས་ཀོ་ཏ་མི་ཚུ་ནི་ལ་ ཏ་ཏ་ཟ་ཤི་ཕྱོར་ཀུ་ཟ་ཁ་ཁ་ ཁ་ཕྱེ་ཚན་ཀ་ཅ་ཀོ།
- ✓ ཆ་ཟ་ཁ་ཏ་ཟ་ ཟ་ཤ་ལ་ཁ་ཕྱེ་ཤི་ཏ་ལས་ ཁ་ཕྱེ་ཚན་ནང་ཡུ་ཏ་ཕྱིས་ལ་ཏ་ཡོད་པ་ཅེ། སློབ་ཏ་ཡོན་ཀྱིས་ ཏ་ཕྱིས་ལ་ཁ་ ཁ་ཕྱེ་ཚན་ཀ་ཅ་ཀོ།

གྲོས་འཆར་བཞི་པ། མི་སྡེ་གླལ་གཏམ་དང་ འབྲེ་དཔྱད་ཐོག་ལས་ལྷན་སྡེན་འབད་ནི། Enquiry & Involvement of community.

ཡུལ་ཁྱོན་ཚྱོར་ཡུ།

ཀན་ས་ཅིམ་འདི་ནང་ ཡུལ་ཁྱོར་འབར་དུ་ཀོ་པའི་ ཟླུན་ཐོ་ཆེ་ཀྱི་ཏོན་ཚན་ ཕྱེ་ཤོ་ བསྒྲབ་ཀ་ ནམས་ལ་ཐུ་ ཤས་ལ་ཟླ་ཤ་ ཞབས་ཏོག་ ལ་ལོ་ཀུས་ པའི་ཀོ་ཏོན་ ཁྱད་རྒྱམ་དང་ བརྡ་ཏོན་ལེན་ཀྱི་ཏོན་ཡུ། མི་ཁ་ཏི་ཁྱབ་ཀ་ཏོ་ས་དང་ འབྲེ་དཔྱད་ཐོག་ལས་ ཡུལ་ཁྱོན་འབར་ཀྱི། འདི་ ཀི་ཏོན་ཡུ།

- ✓ སྨོན་དེས་ནུར་ཡོད་པའི་ སྐྱན་ཐོག་མཁྱེན་རིན་ཆེན་ཁྲི་ ཤར་མེའི་ལྷོ་བའི་ཐོག་ལས་ གཤམ་འཐུལ་བར་བཤད།ཀྱི།
- ✓ རོན་ཆེན་ཅིག་འཐད་པ་ ཡོག་མི་ཁྲི་ ལྷ་ཆེན་གཅིག་ལར་བཟོ་ཀྱི།
- ✓ ཤར་མེའི་ལྷ་ཆེན་ནུར་ཡུ་ བསྟན་གྲོས་འབར་དེ་ ཤར་མེའི་རོན་ཆེན་ཁྱིའི་བར་དུ་ལ་པ་ཅིག་ བཟོ་བཤད།ཀྱི། ཏྲི་བཀུར་ཡུ་ ག་ཅི་ལྟོ? ག་ཅི་འབར་ཁ་ཁ་ཆེ་ཆུ་ལྟོ? ག་དེ་ལྷ་ལ་ལ་ལེན་འཐབ་ལྟོ? ཏ་མ་དར་དུ་ཀྱེའི་བར་ན་ ཁྱུད་པར་ག་ རེ་ལྷ་ར་འདུག་གོ་ ཡ་ཡོན་པའི་ ཁ་ཆ་ཆེ་བའི་ ཏྲི་བ་དུ་ལ་པ་ཅིག་ ཐོ་བཀོད་འབར་བཤད།ཀྱི།
- ✓ རོན་ཆེན་ཁྱོ་ཀྱི་ ལ་ཁ་ལེན་དུ་ཁ་ཁེ་ལན་ག་ཅི་ར་ཡོད་པ་ཙམ་ན་ འབྲི་དཔྱད་འབར་དེ་ དཔྱི་བ་དཔྱད་བཤད།ཀྱི། དཔེར་ན་ ཕྱོ་ཤེ་ཡོ་ འབྲི་བཏེ་བའི་ལྷོ་ལ་ཡོད་པ་ཙམ་ན? ལི་ཀི་ཁེ་ལན་ག་ཅི་ར་ ཡོད་པ་ཙམ་ན? ཡ་ཡོན་ལ་ཡ།
- ✓ ལྷ་ཆེན་ར་ར་ས་ས་ཀོས་ བཅའ་ལྷོ་ཀ་ཏྲ་ལ་ཡོད་པའི་ ཏྲི་ལ་ཁྱོ་ ཆ་ཏོན་ལ་དང་ ཐམ་ལྷུན་ཆ་ ཁྱིམ་ཚང་ཁྱོ་ཡུ་ཏྲི་ས་ཏེ་ ལན་ འཆོལ་ལ་བཤད།ཀྱི།)ག་ཁན་ནུ་ཏང་འབྲི་ལན་སྐ་ལས་ ཤུས་ཁལས་ཐོ་ཀ་ལས་ ལྷ་ལ་ཐང་ལས་ཁྱོ་ཀྱི་ཏུ་ཏོ།།
- ✓ ཡང་ན་ ཏེ་འདུ་ལས་ཀྱི་ ཏོ་ཎེས་ཏན་ཎེས་ར་ཡོད་པ་ཅིག་ རོན་ཆེན་ཁྱོ་ཀྱི་སྐོར་ལས་ ཏྲི་ལ་ཏྲི་ལན་འབར་དེ་ ཏ་ཏོ་བཤད། ཏོ།།
- ✓ ཏོ་ཎེས་ཏན་ཁྱོ་ཡུ་ ཤུས་ཁལས་ཐོ་ཀ་ལས་ ཨཱཥ་པ་ཁྱོ་ཏན་ཀྱི་ཏུ་ ཏ་ཙ་ཏོ་མི་ཁྱོ་ འབྲི་ལན་འབར་དེ་ ཎེས་ཐལས་འབར་ ཀྱི།
- ✓ འབྲི་ཏུ་ཡུ་འབར་ཡོད་པའི་ཁན་ཏུ་རོན་ཁྱོ་ ཆ་ལ་ཏ་འཛོལ་བར་ ཐོ་བཀོད་འབར་དེ་ ཏ་ལང་ཁར་ ཁ་ལས་ལ་ཁྱུ་འབར་བཤད།ཀྱི།
- ✓ ཨཐ་ཁ་ཟཕ།ཡུ་ ཁ་ལས་ལ་ཁྱུ་འབའི་སྐ་ལས་ཡུ་ ཁ་ར་ཁོས་ ས་ཙམ་ཏུན་པ་བཅོན་ཏེ་ ཏན་བཤད།ཏོ།།
- ✓ རོ་ཁས་ཁ་ལས་ལ་འབར་ཏ་ཁོ་པ་ཁ་འཐད་པ་ཅིག་ སྨོན་ད་ཡོན་ཁྱིས་ཡན་ཁྲོ་ཁ་ལས་འབར་ཀྱི།

ལྷན་སྒྲུང་བཅུད་དོན་ཁྱི་ཏེ་བ།

- ཐུན་ཚོམ་ཡུ་དཔྱི་བ་ཁ་ཅིར་འདུག? དཀ་པ་ཅིག་ཐོ་བཀོད་འབར་ཏེ་ ཕྱིས།
- ཁ་ལས་ཁྲ་ད་ དཔེ་ཚེའི་བར་ན་ ཏྲི་པར་ཁ་ཁ་ཅིར་འདུག?
- ཁྱོད་ཀྱིས་ བསྐབ་ཁྱ་ད་ ཁ་ལལ་ལ་ཤ་ཀ་ཏེ་ཟླ་ཟ་ཀི་འདི་ཁ་ཅིར་ཟླ་ཟ་ཅིག་ཡུ་ ཆ་ཏོ་ཡི་ཏོ?
- ཕྱེ་ཚེ་ཁ་འདི་ཤེས་པ་ཅིག་ ཁེ་ལན་ག་ཅི་ར་འདུག་ཏོ?

དབྱེ་ཞིག

๑ ཐུན་ཚོམ་ཀྱི་དཔྱི་བ་ད་ དེ་ཚུ་ཀོ་ཏོ་རོན་ཁྱད་རྒྱ་རྒྱ་ཚུ་ ཆ་ཏོ་མ་ཏོ་ ཏྲི་ལ་ཏྲི་ཀ་ ཏ་ཏྲི་ཞིབ་ ཁ་བར་ཀྱི།

๒ ཁོང་ཀོས་ཀྱིས་ཡོད་པའི་ ཐུ་ཁ་ལྟ་ཚུ་ ཡིག་ཐེ་ལ་ཁ་ཏཱཥ་ཡ་ཁ་ཏཱཥ་ཡ་ཏྲི་ཞིབ་ཁ་བར་ཀྱི།

๓ ལྟ་ཏོ་ག/ཡིག་ཐོ་ཀ་ཏྲིས་ཡན/ར་ག་ཐོ་ཀ་ཏྲིས་ཡན/ཐེ་ཚན་ཚུ་ཀོས་ ཏྲི་ཞིབ་ཁ་བར་ཀྱི།

སློབ་དཔོན་ཤ་ཀྱ་ ། བཅུ་ གི་ སློབ་ཁྲིད་ལམ་ཁྲིད། ཟླ་བོད་ ། ། །

(13) རྩོང་ཁའི་དཔེ་གཏམ་ཁ། https://www.youtube.com/watch?v=JHsAVh40MP0&t=25s

(14) རྩོང་ཁའི་དཔེ་གཏམ་པ། https://www.youtube.com/watch?v=x1OamTvCTSU&t=9s

(15) རྩོང་ཁའི་དཔེ་གཏམ་བ། https://www.youtube.com/watch?v=hJ7Lmo7xnlY&t=31s

(16) རྩོང་ཁའི་དཔེ་གཏམ་མ། https://www.youtube.com/watch?v=yWHWUtULjNs&t=56s

(17) རྩོང་ཁའི་དཔེ་གཏམ་ཤ། https://youtu.be/x6HXe0d3hYo

(18) རིག་གཞུང་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭའི་ ཐོ་ཞེ་འགྲན་བསྡུར། https://youtu.be/dhXErLmobrQ

(19) ཕྱར་པ་འཕྲིན་ལས་དང་ མགོན་མ་ཚེ་རིང་གི་ཐོ་ཞེ། https://youtu.be/-D7I4MCDyNY

(20) རྒྱལ་འཛིན་ཤེས་རིག་ཚོགས་སྡེ་གིས་བཙོ་ཡོད་པའི་ རྩང་མོའི་མཐོང་ཐོས། https://youtu.be/UtUjQurqVZ0

(21) རྒྱལ་འཛིན་ཤེས་རིག་ཚོགས་སྡེ་གིས་བཙོ་ཡོད་པའི་ ཐོ་ཞེའི་མཐོང་ཐོས། https://youtu.be/3uEtj719zPg

(22) Bhutan E Learning, Features of a Lyric Poem, Key Stage 2& 3. https://youtu.be/X51MprsSXzg ·

(23) ཁ་བཤད། ཟླང་ཟད། https://youtu.be/6soRddjXEJA

སྟན་རྩོམ་ལྟར་སྟེ་ བསྐྱར་ཞིབ་དང་དཔྱད་དཔྱད་འབད་དེ་ ལྟབ་སྟོན་འབད་ཐབས།

ལྟོགས་གྲྭ།

- རྩེད་ཡིག་དང་ ཐོས་པའི་ཡོན་ཏན་ཁོ་ན་ཡིན།ཀྱི་རྗེན་ཡུ་ དཔེ་རྗེས་ཀུར་མང་ཁག་རྣམ་ཀྱི་ མི་ཚོ་ནང་མཁོ་བའི་བརྗེ་རྗེན་ཚུ་ལེན་ཚུགས།
- ཀུན་ཤེས་ཀྱིས་ཐོ་མ་སྒྲིག་འབད་མིའི་ ཐོ་མ་རིག་ཚུ་ཡས་རིག་ས་བསྒྲེས་ཏེ་ རང་གིས་ཡང་ ཆོག་གི་རྒྱུ་མ་འགྲུར། ཕུན་སུམ་ཚོགས་པའི་ སྒོ་ཡས་ ཐོ་མ་རིག་མ་འདྲལ་ཚུ་ ཐོ་མ་སྒྲིག་འབད་ཚུགས། ཁ་ཤས་ཐོ་མ།
- ཐོ་མ་རིག་ཚུ་ཤས་ཀྱི་ མི་ཚོའི་ནང་མཁོ་བའི་ཤེས་ཡོན་དེ་ དང་རྗེན་ རིག་རྩལ་ ལེགས་ཅོམ་ཚུ་ ཀུན་མ་ཁ་ཆུབ་ཁྱིམ་ཡས་ རང་གི་མི་ཚོ་ རྗེན་ཅན་བཟོ་གི་ཡུ་བཐོན་ཚུགས། ཁ་ཤས་ཐོ་མ།
- དཔེ་སྒོ་ཀྱི་ཡམ་ཏྲས་ཡུ་བརྟེན་ཏེ་ ལོ་ཀཏིག་གི་ནང་ཡུ་ རང་གི་རྒྱུ་ཡུ་ཐུང་ཤེས་ཅོས་༤ ཡས་མ་ཉུང་མ་ཏིག་ དཔེ་སྒོ་ནང་ བསྡུ་ཁག་པོ་འབད་དེ་ ཀ་རྟོག་གི་ཐོག་ ཐོ་ཀྱིའི་ཉོག་ས་ཀྱི་ཡར་ཆུས་ཁ་ཏུ་ཚུགས།(ཐོ་ཀྱི།)

ཡས་དོན།

- འགྲེས་ལཱ།། ལོ་ཆུས། འཚར་ལྡང་། ཆུས་ལཱ།། ཆུ་ཤུལ་འབྲི་ཐོ་མ་ཚུ་ཀྱི་ རྒྱུ་ཤུ་ཡུ་འབད་ཐོག་ས། རྒྱུ་ཡོན་ཏན་ཨ་ཅན་འབད་ཚུགས་དགོ།(ཐོ་ཀྱི།)
- ཞིས་ཞིས་དང་ ཁ་ཤས་ཁ་ཆུས་ཀྱི་ལས་ཡིན་ ཀྱི་ཐང་ཡིན་ ཐབས་ཁམ་མ་འདྲལ་ཚུ་ ཡན་ལེན་འཐབ་ཀྱི་ ཐོ་ཀྱི་ཁ་ཤས་ ཁ་ཏོ་ཏུ་ལེན་ ཁ་ཏོ་ཏུ། བཤད་ཏོ་ཏུ་ཚུ་ བཅོ་ཏུ་ཚུགས་དགོ།(ཐ)
- རང་གི་ཚོར་ཅམས་ཚུ་ བསྟན་ཐུ་ ཕྱོ་ཐེ་ ཁ་ལཱ།། དཔྱི་ཁ་ཅམ་ ཁ་ལས་ཁ་ ལས་ལོག་ས་ཡིན་ཐོག་ཡུ་ ཕ་ལོག་ས་ཡིན་ཐོག་ཏུ་ ཕ་ལོག་ས་ཀ་ཅོ་ཁ་ཡིས་ ཀ་ ཁ་ཏུ་ལེན་ཐ་ཆ་ཡ་ ཐོ་ཀྱི་ཁ་ཤས་ ཁ་ཏོ་ཏུ་ལེན་ ཁ་ཏོ་ཏུ། ཕ་ཏ་ ཁ་ཏོ་ཏུ་ལེན་ ཁ་ཏོ་ཏུ།(ཐ)

- བརྡ་དོན་སྒྲོན་ལེན་ཀྱི་རིགས་ཚུལ་བརྟེན་ཏེ་ བློ་ཚུན་སྐབས་པའི་སྐབས་ མིང་ཚིག་ཚུ་ རྟེད་སྒྲ་དང་ མཇུག་ས་ཁྱེད་ ས་ཡིག་ཚུ་ ཡུལ་དང་བསྟུན་ཏེ་ ཚུལ་ མཐུན་ཁེ་ ཡག་ལེན་འཐབ་ཀྱི་ ཅན་སྐབ་འབད་ཚུགས་དགོ།། ［ཅན་སྒྲ］

གོས་འཚར་དང་པ། བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ འགྲེམ་སྟོན་སྒྲུན་ཞུ་འབད་གི། Gallery Walk Presentation

སྐད་ཡིག་ཚུ་ བསྐྱར་ཞིབ་དང་དཔྱད་དགོས་འབད་དེ་ ཁྱབ་ཁྱོན་འབད་ཞིག་ཡིན། སྐད་ཡིག་ཚུ་ཁྱབ་ཁྱོན་ཀྱི་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་བཤད་ཀྱི། ཐུང་ལྷ་འདི་ཀི་རྟེན་ཡིན། གོ་རིམ་དང་པ། མཁྱམ་འགྲེལ་ཐོག་ལས་སྐད་ཡིག་བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ཀྱི

- ✓ མཁྱམ་འགྲེལ་ཁ་ཤུར་སེམས་ཤུགས་ རྒྱུ་བཞས་ཡིན། སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ ཆ་ཤས་བཟོ་ཞིན་ན་ ར་ཞིས་དགའ་མི་ སྐད་ཡིག་གཏམ་འཐུ་འབད་དེ་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་བཤད་ཀྱི།
- ✓ སྐད་ཡིག་གཏམ་འཐུ་འབད་ཀིའི་རྟེན་ཡིན། སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ དཔེ་མཛོད་ནང་འཁྱོད་ཀྱི། དེ་མིན་རྩེ། ཁོང་ཀིས་གཏམ་འཐུ་འབད་ ཡོད་པའི་ སྐད་ཡིག་འདི་དང་འབྲེལ་བའི་ ཀྱི་དེས་ཚུ་ འཚོལ་ནི་ཀིའི་རྟེན་ཡིན། སློབ་དཔོན་ཀྱིས་ཆར་རོགས་འབད་དགོ།།
- ✓ སྐད་ཡིག་ཁྱབ་ཁྱོ་ བསྐྱར་ཞིས་མ་འབད་བའི་ཁེ་མས་ བསྐྱར་ཞིས་ བཀོད་དེས་ཐེག་བཟོ་དགོ།། ད་ཡིར་ཀུ།

སྐད་ཡིག་བསྐྱར་ཞིས།

ཕྱི་ཚེས།།''''''

- ✓ བསམ་ཡེན་དུང་འཕྲིལ་ཏེ་ རང་གིས་ཡེགས་བཅོས་འབད་དགོ། དེགས་གསལ་ལ་མི་ཡོད་པ་ཅིན་ སློབ་དཔོན་ཁྱིམ་མེད་ཡིན་ཐབས་ འབད་དགོ།

གོ་རིམ་གཟུམ་པ། དཔེ་ཁྱོད་ཀར་བཀོད་གྱི།

- ✓ ཆ་རོགས་ཀྱིས་བསམ་ཡན་ཁྱིད་ཀྱི་མི་དང་ སློབ་དཔོན་ཁྱིས་དེགས་མེད་འབད་མི་ཚུ་ ཡེགས་བཅོས་འབད་དེ་ མཐའ་དཔྱད་འདྲ་ བརྒྱུས་ བཟོ་བཏུག་གི།
- ✓ མཐའ་དཔྱད་འདྲ་བརྒྱུས་འདི་ རང་མོའི་དཔེ་ཁྱོད་ཀར་ བསྡུ་གསོག་འབད་བཀོད་གྱི།

གྲོས་འཛར་གཏིས་པ། སྐྱན་རྩོམ་མ་འདབ་ཚུ་ལྟག་སྟེ་ དབྱེ་དཔྱད་འབད་ཐོག་ལས་ ལྟབ་སྟོན་འབད་ནི།

ཀུན་ཁྱོད་ཁྱོར་ལྷ།

སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ཡུ། སློབ་རིམ་དུག་པའི་ ཀུན་རིག་དང་ ཐོམ་རིག་སློབ་དེབ་ཀར་གྱི་སྐྱན་ཐོམ། གཞན་ཀྱིས་བཏོམས་ཡོད་པའི་སྐྱན་ཐོམ། ཡར་ཀྱ། གློག་རིག་ཡོར་རས་འབྲེལ་ཀྱི་ཐོག་ལས་ ཐོབ་པའི་ ཐོ་དེ་ཁ་དང་ཆོས་སྒྲུ་ཀྱི་སྐྱན་ཐོམ་ ཐང་མོ་ ཞབས་ཀྱ་ བསླབ་བྱ་ གསལ་བཤད་ བཤད་ཁ་ཤད། ཁ་ལན་ཁ་ཤད། ལས་ཀོགས་པ་ཚུ་ ཀུན་བཏུག་ཀྱིས་ཀ། ངོག་གི་གནད་དོན་ཚུ་ ངན་ཁྱད་འབད་དེ་ བསྡུ་གྲྭིག་འབད་ཀྱིམ་ལས་ དམར་ཁར་སྒྲབ་བཏུག་གི།

- ✓ སྐྱན་ཐོམ་འདི་གི་ གོ་དོན་གཏི་ཚིགས་ལས་ཁྱོད་མ་མས་གོ?
- ✓ སྐྱན་ཐོམ་རེ་རེ་བཞིན་ཏུ་ དབྱེ་བ་གཏི་ཚ་ཀར་ཚུ་པ་ཅིན་ཀ?
- ✓ སྐྱན་ཐོམ་འདི་ཀར་ ཡན་པའི་བསླབ་བྱ་ གཏི་ར་འདུག?
- ✓ སྐྱན་ཐོམ་འདི་ ཀུན་ས་ཁྱར་ས་གཏི་བཟུམ་ཡུ་གཞི་བཞག་ཁྱེ་ བཏོམས་ཏུག?
- ✓ སྐྱན་ཐོམ་འདི་ཀར་ མ་བཏུབ་པའི་ཀུན་དོན་ཁ་ཤད་ཡན་ཆད་ཀ་འདུག?
- ✓ སྐྱན་ཐོམ་འདི་ཀར་ ཁྱོད་ཀྱིས་ཏེ་མ་ཡག་ཡེན་མ་འཐབ་པའི་ མིང་ཐོག་ཁ་ཤད་འདུག?
- ✓ སྐྱན་ཐོམ་དེ་ཚུ་ཡིས་བར་ན་ འབྲེ་ཐབས་དང་ ཐོག་ཁ་ཕྱོགས་ཐབས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ ཁ་ཤད་འདུག?
- ✓ འདི་གི་དོན་ཡུ་ ཤུབས་བདེ་ཅོག་ཏེ་ བཟོ་ཅིའི་དོན་ཡུ་ ཀུན་ཐོམ་དབྱེ་དཔྱད་ཀྱི་ ཐྲི་ཁ་བཀོད་བཟོ་དགོ།

ཀོ་དོན།	དབྱེ་བ།	ཡན་པའི་ བསླབ་བྱ།	ཁ་ཤད་ཤུབས།	མ་བཏུབ་པའི་ ཁ་ཤད་དོན།	ཏེ་མ་ཡག་ཡེན་མ་ འཐབ་པའི་མིང་ཐོག	ཀུན་ཐོམ་ཚུ་གི་བར་ན་ ཐོག་ཁ་ཕྱོགས་ཐབས་ཀྱི་ཁྱད་པར།

- ✓ དགེ་དཔྱད་འབད་ཞིན་ཡས། ཚེན་མ་དང་མེན་མ། བཤད་བདེ་མ་བཤད། ལེགས་ཅིས། བདེན་ཐུག། ཆུ་བསྲོར་ དང་ཆུ་བཀལ་ཀྱི་ བསམ་འཆར་ཚུ་ ལྷན་ཀྱིས་གོ་སྒྲིགས་བཟོ་དགོ།།

ལྟབ་སྦྱང་བཅུད་དོན་གྱི་ཏི་བ།

- སྐྱན་ཐུ་ཚོ་ཀྱི་དགེ་བ་ མ་འདྲ་ལ་ཚུ་གི་ཁྱད་ཆེས་ཡོད་ཀ?
- སྐྱན་ཐུ་ཚོ་མ་འདྲ་ལ་ཚུ་འབྲི་ཐབས་དང་ ཆོག་བཏུགས་ཐབས་ཚུ་ནང་ཁྱད་པར་ གང་ཟེ་ཤེས་འདུག་གི? (ཆོག་གི་མཛོས་ཆ)

དགེ་ཞིག

- ✓ སྐྱན་ཐུ་ཚོ་ལྟག་པའི་སྒྲིགས་ཡུ་ རྗེད་ས། ཤུད་ལེང་ཡག ཐོག་ལ་ཆགས་དང་ མཆོ་ཀས་ཀྱི་ཚུ་ དགེ་ཞིག་འབད་དགོ་པ་ཚིན།
- ✓ རྗེད་ས་དག་མི་དག་བཅུ་ཀྱིས་ཇི་ཡོད་ཡུ་ ཁ་རྟོག་གི་མཁོ་ཆས་བཟོ་རྒྱ་ དགེ་ཞིག་འབད་ཞིན་ན་ ལེགས་བཅོས་འབད་ཐུབ་ཀི།

རྗེད་ས་མ་དག་པའི་ཡི་ཀུ	རྗེད་ས་ལ་ཁ་ཤེས་ཀྱི་ཐབས།	རྗེད་ས་ཇི་མ།

- ✓ དགེ་དཔྱད་འབད་དེ་ ཁ་མང་ཁར་ཚན་ཤ་པའི་སྒྲིགས་ཡུ་ ཚ་ཡུའི་རིགས་པའི་ཁྱོགས་ཀུ་ བསམ་ཞིག་འབད་ཐབས། ཁུངས། བཀན་ཁུར་འབད་ཐུབ་ཐབས། ཤུན་ཁུ་འབད་ཐབས་ཚུ་ཡང་ དགེ་ཞིག་འབད་དགོ་པ་ཚིན།
- ✓ སྐྱན་ཐུ་ཚོ་ལས་ཀུར་ཞིག་ཀྱི་ཡོད་ཡུ་ ཤར་ཨོའི་ཐྲོ་རིགས་ཀྱི་ཁ་ཤས་ལའི་ དགེ་ཚད་ལས་ཟོ་ དགེ་ཞིག་འབད་དགོ།།

མཐུན་ཕྱོགས་དང་ མཆོ་ཆས།

1) ཐུ་དེས་ཐོ་ཁག་ཤར་ཡམ་ཤོད།
2) ཙོ་ཤོ་ས་ཟེམས་ཀྱི་མ་ཏོག། (Koms Publication.)
3) ཐོ་ཡིག་ཐོ་ཁ། (ཐོ་ཡིག་ཁོ་འཚེལ་ཀྱི་ཚོགས།)
4) ཐོ་ཁ། (ཁ་ལ་ཤ་ཁ་ཤས་ཀྱི་ལས་ཀར། ཨ་ཁ་ཀ)
5) ཐུ་ཁ། (ཡུར་ཡ་ཁ་ཤ་ཀྱི་ལས་ཀར། ཨ་ཁ་ཀ)
6) ཐ་ཁ། (ཁ་ལ་ཤ་ཁ་ཤ་ཀྱི་ལས་ཀར། ཨ་ཁ་ཀ)
7) ཐ་ཁ་ཀ་ཀ་ཁ་ཏ། ཁ་ཚན་ཏ། (ཚ་ཏ་ཏ)
8) ཐ་ཁ་ཀ་ཀ་ཁ་ཏ། (ཐ་ཚ་ཏ)
9) ཐ་ཁ་ཀ་ཀ་ཁ་ཏ། ཁ་ཚ་ཏ
10) ཐ་ཁ་ཀ་ཀ་ཁ་ཏ། (ཁ་ཚ་ཏ)
11) ཐ་ཁ་ཀ་ཀ་ཁ་ཏ
12) ཐ་ཁ་ཀ་ཀ
13) ཐ་ཁ་ཀ
14) ཐ་ཁ
15) ཐ
16) ཐ
17) ཐ
18) ཐ
19) ཐ
20) ཐ
21) ཐ
22) ཐ
23) ཐ
24) ཐ
25) ཐ

[ཟན་ཀོ] ཀུན་ཚེན་དབང་བསྐུལས།ལུ་ རོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ མཐུན་ཏྲེ ཀུན་ལས་ བཅའ་ཁྲིམ་འཚོལ་ཏེ་ བཅའ་ཁྲིམ་ཏྲི ཀ་ཤ།

སྟན་རྩོམ་དང་འཇུལ་ཏེ་ མིང་ཆོག་སྒྲ་ཡིག་ལྟར་སྦྱང་འབད་ཐབས་ལུ་ སྨོན་ལྟོན་འབད་ཐབས།

ལྟོག་ལས་གྲུབ།

- ཐོམ་རིག་ཚུ་ཀུན་རྒྱ། མི་ཚེའི་ནང་མཁོ་བའི་ཤེས་ཡོན་དང་ བརྟེན། རིག་ཐུབ། ཡིག་ཤུལ། ཁེལས་ཅོམ་ཚུ། གདམ་ཀ་ཏུས་ཀྱི་ནོམ་ལས། རང་གི་མི་ཚེ། རོན་ཀུན་བཟོ་ནི་ཡུ་བཐོན་ཚུགས། [ཀུན་ཐོམ]
- གླུ་རིག་ཡོངས་འབྲེལ་ཡས་འཐོན་པའི་ ཐོངས་ཁ་དང་ཆོས་སྒྲ་ཀུན་རྒྱ་མཁོ་ཆས་ཚུ་ཀུན་རྒྱ། ཤེས་ཡོན་དང་བརྟེན་ཚུ་ཡིན། ཚུགས། [ཀུན་ཐོམ]
- སྒྲ་ལྷུར་འབད་ཐབས་ཀྱི། ཕྱང་ཤུལ་ཀུན་རྒྱ། ཉེ་བར་མཁོ་བའི་གནད་རོན་ཚུ། ཐོངས་ཁ་ནང་སྒྲ་ལྷུར་འབད་དེ། ཡན་ལེན་འཐབ་ཚུགས། [ཀུན་ཐོམ]
- གནད་རོན་གླ་ཀ་ཅིའི་སྒྲོར་ཡས་འབད་རྒྱང་། བསམ་ཀྱི་ཚུ་འབད་དེ། ཐོད་བསྡུར་དང་ འབྲི་ཀྱི། རོགས་ལེཁ་ཚུ། དཔེ་ཆུས། ཤུན་ལྷུ་ཚོགས་པའི་ཐོག་ཡས། ཅན་ལྷབ་འབད་ཚུགས། [ཅན་ལྷབ]

ཡས་དོན།

- གླུ་རིག་ཡོངས་འབྲེལ་ཡས་འཐོན་པའི་ ཐོངས་ཁ་ནང་ཆོས་སྒྲ་ཀྱི་ཀུན་ཚེན་མཁོ་ཆས་ཚུ། ཀུན་ཀྱི། དབྱི་ཕྱུར་ཀྱི་ཐོག་ཡས། ཤེས་ཡོན་དང་ བརྟེན་ཡིན། ཚུགས། [ཀུན་ཐོམ]
- ཀུན་ནི་ཐེབ་ཡས། ཐོས་པའི་ཡོན་བཅུ་ཀྱི་ཀུ་ཤ། ཀུ་ཏཱ་ཚུགས་དེ། [ཀུན་ཐོམ]
- ཁབས་ཀྱ། ཕ་ཏེ་ཨོ། བསླབ་བྱ། ཐོ་ཟ། ཏཱ་ཡ། ཀ་ལ་ཤ། ཁ་ལ་ཤ། ཁ་ལས་ལ་ཤ་ཏུ་ཏེ་འབྲེལ་བའི་ ཐོམ་རིག་ཚུ་ཀུན་རྒྱ། ཀུན་ཏེ་ཏོན་ཚུ། རིག་ལས་བསྒྲེས་ཏེ། ཆོག་ཀི་ཆུམ་འཐུར། ཤུན་ལྷུམ་ཆོག་ལས་པའི་ཐོག་ལས། ཐོམ་ཀྱི་ཁ་བཏུ་ཚུགས་དེ།། [ཅན་ལྷབ]
- རང་གི་ཆོར་ཅུམས་ཚུ། བསླབ་བྱ། ཐོ་ཟ། ཁ་ལ་ཤ། ཏཱ་ཡ། ཁ་ལས་ཁ། ཁ་ལས་ལ་ཤ་ཏུ་ཏེ་ཐོག་ཡ། བཏུ་ཁས་ཏེ་ཕྱི་ཀྱི་ཕྱུར་བ་འབད་ཐོག་ལས། ཆོག་ཀི་ཆུམ་འཐུར་ཤུན་ལྷུམ་ཆོག་ཏོ་ཁ་ཡིས་ཕྱིས་ཏེ། ཡན་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དེ།། [ཕྱི་ཀི]

གོས་འཚར་དང་བ། མཐོང་ཐོས་མཁོ་ཆས་བལྟ་སྟེ་ གོས་བསྡུར་ཐོག་ལས་ ལྟག་ལྟོན་འབད་ནི།

ཀུན་ཀྱི་ཕྱི་ཕྱོར་ལུ།

སྟན་ཐོམ་དང་འབྲེལ་ཏེ། མིང་ཆོག་སྒྲ་ཡིག་ཀུན་ཕྱོར་འབད་ཐབས་ལུ། སྨོན་ལྟོག་ཚུ། སྟན་ཐོམ་ཀྱི། མཐོང་ཐོས་མཁོ་ཆས་ཡན་ལེན་ འཐབ་ཀྱི། མིང་ཆོག་ཚུ། ཀ་ཏེ་ཨཱ་ཡན་ལེན་འཐབ་ཏུ་ཀ་ཀ། གོས་བསྡུར་འབད་བཏུ་ནི།

- ✓ སྨོན་ལམ་དགེ་པ་ནང་ཡུ་ཀུ་ཐུང་ཀུ་ཀྱི་ཁྱིམ་པའི་ སྐྱན་ཐུགས། ཞབས་ཞུ། ཕྱེ་ཚོ། དཔེ་ཁྱིམ། ཞལ་ཕན་དུ་བཏགས་ཡན་ཕན་དུ། གང་རུང་ཕྱོགས་ཀྱི། མཐོང་ཐོས་མཁོ་ཆས་ཕྱིག་ཀཱ་ཞིག་ན། རང་གིས་དུས་རྒྱུན་ཡག་ཡེད་མ་འཐབ་པའི་ མི་ཚོགས་ཚུ། ཐོ་བཀོད་འབད་བཏུག་གི

དཔེར་ན། ཞབས་ཞུ་ཡས་བརྟེན་ཏེ། མི་ཚོགས་སྒྲུ་ཡིག་ཡག་ཡེན། ཡིག་ཆུང་འབད་བཏུག་ཀྱི་ཁིན་པ་ཅིག

- ✓ karaoke བཟོ་ཡོད་པའི་ཞབས་ཞུ་ཅིག་ ཤེས་ཞིན་ན། ཚོགས་ཡེས་ཏོམ་ཤེ་ ཅན་བཏུག་ཀྱི་དང་། རྒན་པ་བཅོན་ཏེ། བཀྲ་ བཏུག་ཀྱི
- ✓ ཞབས་ཞུ་འདི་ནང་ཡུ། རང་གིས་དུས་ནམ་ཡང་ ཡག་ཡེན་མ་འཐབ་པའི་མི་ཚོགས་ཚུ། རང་ཝོའི་འབྲི་ཁེ་ནང་ཐོ་བཀོད་འབད་ བཏུག་ཀྱི
- ✓ ཤེ་ཚན་ནང་ཡུ། མི་ཚོགས་ཚུ་གི་ཞོ་ཁོན་དང་ ཁ་དེ་ཤེ་ཡག་ཡེན་འཐབ་ཁིན་ན། ཁྲོས་བཟུན་འབད་ཀྱི
- ✓ ཞབས་ཞུ་འདི་ནང་འབྲེལ་བའི་ མི་ཚོགས་ཐོ་བཀོད་འབད་མི་ཚུ། གནས་ཆུར་མ་འདུ་བའི་ རྟོད་ཚོགས་ནང་བཏུགས་ཏེ། ཤེ་ཚན་ ནང་ཡུ། ཁ་ཅིག་གིས་ཁ་ཅིག་ཡུ། ལྷབ་ཀྱིའི་ཁྱུར་བ་འབད་བཏུག།
- ✓ རང་ཝོའི་ཤེ་ཚན་ནང་ཡུ། མི་ཚོགས་ཁྲིས་བཟུན་འབད་ཡོད་མི་འདི། དམར་ཕར། གསལ་ཁ་ཁུ་འབད་བཏུག་ཀྱི
- ✓ གསལ་ཁ་ཁུ་འབད་བའི་སྐབས་ཡུ། ཞབས་ཞུ་ནང་ཡག་ཡེན་འཐབ་ཡོད་རྟོ་བཟླམ། གནས་ཆུར་ཝོ་ཝོ་ཤེ་ནང། ཡག་ཡེན་ཁ་དེ་ཤེ་ཡར་ འཐབ་ནུ་ཁ་ ཡེག་ས་ཀྱི་ཁ་བས་ཀ་འཆར་ཚུ། བཀོད་བཏུག་ཀྱི

གསལ་ཚན་དུ་ཡས་བརྟེན་ཏེ། མི་ཚོགས་སྒྲུ་ཡིག་ཡག་ཡེན། ཡིག་ཆུང་འབད་བཏུག་ཀྱི་ཁིན་པ་ཅིག

- ✓ https://youtu.be/4jdeoyQWaaQ མི་དབང་མཁན་བདག་ཏིན་ཡོ་ཆེ་གི་ གསུང་ཚན་དུ་དང་ ཁ་ཁྱད་ཆར་བརྗེད་ཏེན་ ཡོད་པའི་གསལ་ཚན་ ཐོ་ཤེ་ཞས་དང་ཤེས་ཤེ་ཤུགས་བསྐྱེད་ཚུགས་པའི་གསལ་ཚན། ཁ་ཅིན་བདག་ཏུང་ཅིག་ཅན་བཏུག་ཀྱི
- ✓ ཏེ་ཚུ་ཅན་ཁིན་མ་ཡས་ ཞབ་ཆེ་བའི་ཁན་དང་ཏོན་ རྒན་པ་ཅིག་ ཁོ་ཏིམ་བཞིན་ཏུ། ཐོ་བཀོད་འབད་བཏུག་ཀྱི
- ✓ ཁན་ནང་ཏོན་ཏེ་ཚུ་ཀྱི་ཐོ་ཡིག་ཡས་ ཤེ་ཚན་ནང་ཡུ། ཁྲོས་བཟུར་འབད་ཏེ་ དམར་ཕར་སྒོ་བཏུག་ཀྱི
- ✓ ཏེ་མ་ཚད། ཁན་ཡུ་ཚན་དུ་ དང་ཡ་ཚན་ནང་གི་ རྒྱལ་ཁབ་ཏོ་ཏོ་ ཁ་ཅོ་ཏོ་ཁ་ནང་ཡུ་ཁ་ཁ་ཏེ་ཡོད་ན། ཐོ་བཀོད་འབད་བཏུག་ཀྱི
- ✓ རྒྱལ་ཁབ་ཏོ་ཏོ་ཁ་ཁ་ཏེ་ཚུ་ཡང་ ཁན་ཡུ་ཚན་ལོ་ལོ་ནང་ ཡག་ཡེན་ཁ་ཏེ་ཤེ་ཡར་ འཐབ་ཁིན་ན། ཁྲོས་བཟུར་འབད་ཏེ་ ཤ་ཀྱ་ཡ

- ✓ གཙུ་དེན་དེ་ཚུལ་ཁོ་ཐོག་ཡ་ ཤེ་ཚན་རྒྱུ་རིགས། བཅུ་པ་མ་བཅུ་ཀྱི་བསམ་འཚར་ཚུ། ཐོ་ཡིག་བསྡུར་འབད་དེ། བཤད་དེན་ཁ་ཐོག་ཏུ་ ཇི་ལན་འཛིན་འབད་བཤད།

རྒྱ་གར། སྐྱ་ཐོམ་ལས་བརྟེན་ཏེ། མིང་ཚིག་སྒྲ་ཡིག་ ཀྱི་ཁྲིད་དེ་ཁ་ཤས་ཡ་ཁ་ཤ་ཚུ་ལས་ ཀྱི་ཁྲིད་འབད་ཚུ་ལས་དེ་བཟུམ་ སྐྱ་ཐོམ་གཙུ་ཡང་ སློབ་དཔོན་ཀྱིས་ཐབས་ལམ་བཏེན་ཏེ། སློབ་ཁྲིད་འབད་དགོ།

གོས་འཚར་གཏེས་པ། སྒང་སྒྲུར་ཐོག་ལས་ ལྟབ་སྟོན་འབད་གི།

ཀྱི་ཁྲིད་ཕྱོར་ལྟ།

སྐྱ་ཐོམ་དང་འབྲེལ་ཏེ། མིང་ཚིག་སྒྲ་ཡིག་ཀྱི་ཁྲིད་ཕྱོར་འབད་ཐབས་ཡུ། ཨིང་སྒྲ་ཀྱི་སྐྱ་ཐོམ་དང་། ཨིང་སྒྲ་ནང་ཡུ་བཏང་ཡོད་པའི་

གསལ་བཤད་ཚུ། ཐོ་ཡིག་ནང་སྒྲ་སྒྲུར་འབད་དེ། ཕྱི་བཤད།

སྒྲ་སྒྲུར་འབད་བའི་སྒྲབས་ཡུ། ཀོག་གི། སྒྲ་སྒྲུར་ཀྱི་དཔྱི་ཐ་ཚུ། སེམས་ཁར་བཞག་དགོ།

སྒྲ་སྒྲུར་འབད་ཐཝས་ཀྱི་དཔྱི་ཐ

༡. ཚིག་སྒྲུ།

ཚིག་སྒྲུ་ཅེས་མི་འདི། བསྒྲུར་བྱའི་སྒྲ་ཡིག་ནང་ མིང་ཚིག་དང་བྱ་ཚིག་ ཕན་རྒྱམ་དཔྱི་ལས་པའི་ཚིག་ཡོད་མི་འདི་སྒྲུ་བྱེ་སྒྲ་ཡིག་ནང་བསྒྲུ་གི།

༢. ཏོག་སྒྲ།

ཏོག་སྒྲ་ཅེས་མི་འདི། བསྒྲུ་བྱའི་སྒྲ་ཡིག་ནང་གི་ནང་ཏོག་ཁ་ཙམ་མི་འདི། སྒྲ་བྱེ་སྒྲ་ཡིག་ནང་ལུ་ཡཁ་ཆ་བྱི་ཀི།

༣. དཀྱག་ས་སྒྲ།

དཀྱག་ས་སྒྲ་ཅེས་མི་འདི། བསྒྲུ་བྱའི་སྒྲ་ཡིག་ནང་གི་ཁོ་ཤེམ་དང་འཕྲོ་ཏེ་མེན་པར། སྒྲ་བྱེ་སྒྲ་ཡིག་གི་ངག་ཁ་ཤས་ལ་ཁ་ཤ་ལ་ཆ་ཏེ། ཁོ་ཤེམ་ཀྱི་མ་དང་ ཤུལ་མ་བཟོ་ཀྱི་སྒྲ་སྒྲུར་འབད་ཀི་དེ་ཡ། ཡང་། ཤལ་ཁ་མ་འབད་སྒྲ་སྒྲུར་འབད་ཀི།

༤. ཐད་སྒྲ།

ཐད་སྒྲ་ཅེས་མི་འདི། བསྒྲུ་བྱའི་སྒྲ་ཡིག་ནང་གི་ཁོ་ཤེམ་ཁ་ཙམ་མི་འདི། ཁོ་ཤེམ་མ་དཀྲོ་ཁ་ཤ་ཡ། སྒྲ་བྱེ་སྒྲ་ཡིག་ནང་ཡཁ་ཆ་བྱི་ཀི།

ཕྱོར་ལྟ་འདི་གི་ཐོ་ཡིག་ཡུ།

- ✓ སློབ་ལྟ་ཁ་ཐོ། ཨིང་སྒྲ་ཀྱི། སྐྱ་ཐོམ་ཁ་ཤ་ཏུ་ཊིག། ཀྱ་ཁ་ཆ། ཇི་ལན་ཁ་ནང་སྒྲ་སྒྲུར་འབད་བཤད་ཀི།
- ✓ སྒྲ་སྒྲུར་ཀྱི་ཐོ་ཡིག་ཡུ། ཨིང་སྒྲ། ཇི་ལན་ཁ་ཕའི་ཚིག་ཨཕ་ཡིག་ཀཱ་ཡ་ཁ་ཤ་ཁ་ཤ ཤ་ལ་ཁ་ཤ ཤ ཤ

✓ དཔེར་ན། ཁོག་གི་ཚིར་སྐད་ཀྱི་ སྒྲན་ཚོམ་འདི་ ཐོ་ཡིག་ནང་ སྐད་སྒྲུར་འབད་བཏུག་གི་ འདི་དང་འཕྲོས་མཚུངས་ཏེ་ བར་ དེན་ཡོད་པའི་ཚོམ་གང་རུང་ སྐད་སྒྲུར་འབད་བཏུག་རུང་བཏུག

ཡང་གྲ།

✓ ཆུ་ལས་ཀྱི་རྒྱུ་ལས། གསུང་ཤཱཀ་ཡིར་སྐད་ནང་ཡོད་མི་ https://youtu.be/7Lc_dlVrg5M དང་ བརྡ་དེན་ཡོད་པའི་ གསུང་ཤཱཀ། https://youtu.be/OmTZx2nAvA4 འདས་ཚིག་ སྒྲ་ཆས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ཅན་ཏེ་ སྐད་སྒྲུར་འབད་བཏུག་གི

✓ སྐད་སྒྲུར་འབད་ཡོད་མི་འདི་ ཆ་གཟུང་གི་ཐོག་ལས་ ཁྱད་དེ་གཅིག་འབད་བཏུག་གི

✓ ཁྱད་དེ་གཅིག་འབད་ཚོར་མི་གཅིག་དེན་ཚུ་ ངམང་ཁར་དེར་ཁ་བསྒྲུར་ཏེ་ གསལ་ཁྱད་འབད་བཏུག་གི

✓ གསལ་ཁྱད་འབད་བའི་གཅིག་དེན་འདི་གི་ཐོག་ཏུ་ བཅུས་མ་བཅུས་པའི་ཚོད་བསྟུར་དང་ འབྲ་མོ་འབྲ་བའི་ཁྱད་པར་ཕྱི་བཏུག་ཀྱིས་ན་ ཡེག་ས་ཅེས་ཀྱི་བསམ་ཡན་ ཕྱིན་བཏུག་གི

✓ དེ་མིན་རུང་ བརྡ་དེན་འགྱུལ་རིག་ ཡན་ལེན་འཐབ་ཐབས་མེས་ཤུགས་ཕྱེད་ཐབས་ཏུ་ ཚིར་སྐད་ཀྱི་གསལ་བཤད་འདི་ ཚོད་ཁའི་ནང་སྐད་སྒྲུར་འབད་དེ་ ཟླ་བཞུག་འདོར་ཡོ་ཏུ་ ཅན་ཆས་བཟོ་བཏུག་ཀྱིས་ན་ བརྡ་དེན་འགྱུལ་རིག་ ཁེ་རུང་གི་ཐོག་ལས་ བསྒྲལ་བཏུག་གི

ལྷག་ཐུང་བཅུད་དོན་ཕྱི་ཏེ་བ

- སྒྲན་ཚོམ་ནང་གི་ མིང་ཚིག་དག་པ་ཅིག་ ཁ་དམ་འཐུ་འབད་ཀྱིས་ན་ ཡན་ལེན་ཁ་ཤེས་འཐབ་ཐུག་ཁ་ འདི་ལྟར་འབད་ཀྱི
- སྒྲན་ཚོམ་ ཁྱབ་ཐུང་འབད་མི་འདི་ནང་ཡས་ ཁྱོད་ཀྱིས་དེ་ཅི་ཚུན་ཚོད་ ཡན་ལེན་མ་འཐབ་པའི་ མིང་ཚིག་ཁམས་ཁ་ཁ་ཅིར་ མཐོང་ཡི་ཁོ?

- ཞིང་གླུད་དང་ ཆོས་གླུད་ཀྱི་ཐོམ་ནང་ཡུལ་ཡོད་པའི་ མིང་ཐོག་འབད་རྒྱུང་ ཐོག་བཅད་དང་དེན་མཚམས་ཐུང་ཀེ་འབད་རྒྱུ་ གླུད་ སྒྲུར་འབད་བཏུགས་ཀྱི

དབྱེ་ཞིག

༡ གླུད་སྒྲུར་འབད་དེ་ཡོད་མི་ཚུ་ ཁོས་འབབ་ཡོད་མེད་དབྱེ་ཞིག་འབད་ཀྱི

དོན་ཚན་དང་འཕྲིལ་བ་ཡོག་ཏེ།	ཐོག་དོན་བཏུགས་ཐང།	ཕྱད་དང་རྒྱམ་ དབྱིས་ཁྱོར་བ།	ནེས་ ཁྱོར།	འབྲི་ བཀོད།	ཡིག་བཟོ་དང་ ཀན་ཚད་ཁ།	ཡོངས་ བསྡོམས།
༦	༩	༢	༢	༢	༣	༢༠

༢ ཞོང་ཡུལ་ཡོད་པའི་ དཔེ་བཤད་ སློབ་དཔོན་འདོམ་ ཁོས་འབབ་ཡོད་པའི་སྐུགས་ཁྱམ་འེ་བཟོ་ཤེ་ དབྱེ་ཞིག་འབད་ཀྱི

མཐུན་ཆྱེན་དང་ མཁོ་ཆས

༡. སློབ་རིམ་དགུ་པའི་ ཤུག་རིག་དང་ཐོམ་རིག་སློབ་དེབ

༢. ཀ་ཐོམ་ བློ་གསར་བློ་འགེལ། ཐོམ་པ་པོ་ ཀ་རྒྱ་བཅུན་འཛིན། ཀུན་གསལ།

༣. གྲུ་དེབ་བློ་གསར་ཡམ་ཤེད། ཀུན་བཟང་འགྱེད་ཡས། ཀ་ཨེམ་ཀྱི

༤. ཡོངས་འཕྲིལ་ཐོག་ལུ་ཡོད་པའི་ སྐུན་ཐོམ་དང་ གཞན་ཀྱིས་བཏོམས་ཡོད་པའི་སྐུན་ཐོམ་གང་རུང་།

ཡོངས་འཛིལ་འཆར་སྒོ།

༡ མི་དབང་མཚོག་གི་གསུང་ཨཱཡུ། https://www.youtube.com/watch?v=bwdaTkSvtsU

༢ མི་དབང་མཚོག་གི་གསུང་ཨཱཡུ། https://www.youtube.com/watch?v=hZArqn_5dfE

༣ ཏཱ་ཧོས་ཆེ་རིང་ཤེས་རབ་ཀྱི་ གསུང་ཨཱཡུ། https://youtu.be/7Lc_dlVrg5M

༤ བློན་ཆེན་ བློ་ཁོས་ཆོ་རིང་གི་གསུང་ཨཱཡུ། https://youtu.be/OmTZx2nAvA4

/ བྱན་ཀུས། ཤུ་ལས་ཤེ་ཀྱི་འབད་བའི་ཤུལས་ཡུ། དོན་ཚན་དང་འཕྲིལ་བ་ཡོད་པའི་ མཐུན་ཆྱེན་ཀུན་ གཞན་ཡང། ཤང་ཀིས་འཚོལ་ཏེ། བཅའ་ཁྲིག་ཀྱི་ཤུལ་ དགོ།

འཕྲེལ་ཡོད་སྒྲན་རྩོམ་མ་འདྲཕ་ཚུ་ ཐེ་ཧེའི་སྒྲང་བ་འཐོབ་ཐབས་ཀྱི་ལྟར་སྟོན་འབད་ཐངས།

ལྷོག་སས་གླུབ།

- ཐོམ་རིག་གི་ཕྱོར་བ་ཐོབ་ཡས། ཐེ་ཧེ་ཡུ་ཚོམས་ནས་ཤིས་ཚུད་དེ། རང་གི་ཆོས་ཅམས་ཚུ། ཐོམ་རིག་གི་རྒྱམ་པ་གང་འོས་ཀྱི་ཐོག་ཡས་ བཀོད་དེ། མཁས་ཅམས་བདེན་ཚུགས། ཁ་ཤིས།
- འབྲི་ཐོམ། སྐད་ཐོམ། ཕྱུར། རྒྱམ་ཐར། འཕྲོ་ལུང་ལས་ཡས། ཐོམ་རིག་དང་འབྲེལ་བའི། གནད་དོན་ཚུ། ཅན་ཞིན་ཡས་ དགེ་བ་དཔྱད་དེ། བཤད་མ་བཤད་ཀྱི། བསམ་འཆར་ཨཱ་ཡཱ་ཏི་དང་། གནས་ཆུར་དང་འཕྲིན། གནད་དོན་རྒྱུས་ལུང་གང་འོས་ཀྱི་ ཐོག་ཡས། ལྷན་ཚུགས།[ཅན་ལྷན]

ལས་དོན།

- ཞིབ་ཞིབ་དང་། གཏམ་ཁ་ཆུས་ཆེ་ཆུག་གི་ ཡལ་ཕྲས་ཡའི་ ཆུག་ཐང་ཀྱི་ ཐབས་ཡམ་མ་འདྲཕ་ཚུ། ཡག་ཡེན་འཐབ་ཆེ་ ཐོམ་རིག་ཚུ་གི་ ཁོ་དོན་ཡེན་ གྱི་དང་། བཤད་དོན་ཚུ། བཅོད་ཚུགས་དགོ། [ཆུག་ཐོམ]
- འབྲི་ཐོམ་ཀྱི་ཁྲུ་རྒྱམ་ཚུ་ཕྱུར་བཐོན་འབད་དེ། གནད་དོན་གཅིར་བྱེད་ཁོ་ཤུ་ཁོ་ཤུ། འཆར་ལྟ། ཡོ་ཏྲྀས། ཏྲྀ་ལྷུ། ཏྲྀ་ལཱ་ཤ། ཏྲྀས་ལཱ་ཤ་ཀྱི་ཤིག་ཚུལ། ཡག་ཡེན་ འཐབ་ཐོག་ཡས། འབྲེལ་ཡོད་འབྲི་ཐོམ་ཀྱི་རྒྱམ་པ་ནང་བཏུགས་ཏེ། ཐེ་ཚུགས་དགོ། [ཅན་ལྷན]
- རང་གི་ཆོས་ཅམས་ཚུ། བསྟན་ཀྱ། ཐུ་ཟེ། ཁ་ཤཱ། ཤ་ལཱ། ལས་ཀྱ། ལ་ལོགས་ཡའི་ཐོག་ཡུ། བཏུགས་ཏེ། ཐེ་ཧེ་ཡི་ཕྱོར་བ་འབད་ཐོག་ ཡས། ཆོག་གི་རྒྱམ་འཕྲུར་ཡུན་ལྡན་ཚོགས་ཏོག་ཏོ་ཝེ་ཐིས་ཏེ། ཡག་ཡེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།[ཅན]
- འབྲི་ཐོམ་དང་། སྐད་ཐོམ། ཕྱུར་གི་དོན་ཚན་ཚུ་གི་ཐོག་ཡུ། བསྒྲུར་ཞིག་དང་། ཐོ་དཔར་ཚུ་འབད་དེ། ཡིག་ཆེན་ཀྱི་བསམ་འཆར་བཀོད་ཚུགས་དགོ། [ཅན]

འབྲེལ་ཡོད་སྒྲན་ཐོམ་མ་འདྲཕ་ཚུ་ ཐེ་ཧེ་ཡི་ཕྱུར་བ་འཐོབ་ཐབས་ཀྱི་ཡུས་ཀྱོན་འབད་ཐངས་ཡུ། འབྲེལ་མཐུད་ཐབས་ལམ་ Magnetic Poetry Board གི་ཐབས་ལམ་ཐོག་ལས། ཐེ་ཧེ་ཡི་ཕྱུར་བ་འབད་བཏུགས་ནི།

ཕྱོར་ལྟ་དང་པ་གི་རྟེན་ཡུ། གོ་རིམ་དང་པ།

- ✓ སློབ་ཕྲུག་རང་དར་ཝོ་ལུ། ཤོག་ཐུང་དང་འབྲི་དེབ་གང་རུང་གི་ཐོག་ཡུ། སྐད་ཐོམ་ཅིག། རང་ལོའི་རིགས་པའི་ཚོགས་ཀྱི་ལས་ཀྱི་ཁ་ཤིས་ཡའི། སྐད་ཐོམ་ཐྲི་ཧེ་ཡི་བཀོད་རིས། ཅིག། ཀ་ཏེས། གང་རུང་གི་བཀོད་རིས་ཚུ། གལར་ཐོག་ཀྱི་ཐོག་ཡས། བཟོ་བཏུག་ནི།)
- ✓ རང་ལོའི་ཆོ་ར་ལྟ་དང་འཕྲིན་བའི། ལེམས་ལར་མཆོ་ལི། ཚེ་ཆོག་ཚུ་གར། རང་གིས་བཟོ་ཡོད་ལི། བཀོད་རིས་འདི་ཀུ་ཐུ་ཐྲི་བཏུག་ ནི།

- ✓ རང་གིས་ ཐུགས་ཡོད་པའི་ མི་ཚོགས་ཚུ་གར་ གཅིག་གིས་གཅིག་ཏུ་ འབྲེལ་མཐུད་འབད་དེ་ ཇོན་དུ་གཡོད་པའི་ རྟེན་ཚིག་བཟོ་བཏུག་གི།
- ✓ གནད་དོན་གསལ་པོ་པོ་ཅིག་བཏོན་ཚུགས་གི་ཡོ་ཐེན་ཡོད། རྟེན་ཚིག་ཚུ་ཡང་གིས་ ཤར་གིས་མཁོ་མི་ཡོད་ཚོ་ ཚན་ཐོག་ཏུ། ཁབས་གྲ་ རྩ་ཨོ་ ཡལ་ཁམས་པའི་ ཆོགས་བཅད་ཀྱི་སྐྱན་ཙྪོམ་དང་ བརྟེན་ཡོད་པའི་གསལ་ཨཱཏཱ་ དང་འབྲེལ་བའི་ ཆོགས་ཁྲན་གི་སྐྱན་ཙྪོམ་གང་ཟུང་ཅིག་ བཟོ་གི།ཡུ། ཡམ་ཨོན་འབད་དགོ།།
- ✓ གལ་ཏེམ་ཅིག་འབད་རང་གིས་ ཐོ་གི་ཙེའི་པའི་ སྐྱན་ཙྪོམ་འདི་ རང་བཞིན་གཏན་ཁས་ཟུར་ལས་ཀུ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ཇོན་ཐང་ཅིག་ ཙམ་ཅིག་ ཡོད་ལ་ཀུ་ ཁྱེད་ཀྱིས་ཀ་ ཆོས་ཀྱམས་ཡེགས་ཏོམ་ཁྲོ་བཏུགས་ཀྱི་ ཡུ། ཡན་ལྷོགས་འབད་དགོ།།

ཞོ་རིམ་གཉིས་པ།

- ✓ རང་གིས་ཐུགས་ཡོད་པའི་ སྐྱན་ཙྪོམ་འདི་ རང་གིས་དགའ་མི་ ཆ་ཤོགས་གཅིག་དང་གཅིག་ལས་ བསྡོམས་ཀྱིས་ཀ་ ཀླུད་ བདེ་ཆེ་ཁ་ཀྱ་ཀ་ཀྱི།
- ✓ སྐྱན་ཙྪོམ་འདི་ ཉན་ལས་མཐུན་ཚུན་ཆོད་ཀྱ་ཀ་ཆགས་ཤ་ དང་ ཆ་ཤོགས་འདི་གིས་གཅིས་ ཏ་ཞོ་ཡི་ཀ་ བཤད་པ་ཆུབ་བཏུག་གི།
- ✓ རང་གིས་ མི་ཚོགས་དང་ ཇོན་ཚོ་ ཉན་ལས་ཀུ་ ཐུགས་ཡོད་པའི་ ཁནས་ཀྱི་ ཏ་ཞོ་ ལས་བཤད་ ཡ་ལོགས་པའི་ སྐྱན་ཙྪོམ་ཀ་ཏེར་ཙམ་ཟུང་ རང་གིས་མཁོ་མི་དང་འཁྱེལ་ཀ་ ཐུགས་ཀུན་ཀ་ ཏ་ཞོ་ཚུགས་ཀྱི་ཡུ་ཁེ་ལན་ཡོད་ཡོད།

དཔེ་ཁག་ལོ། རང་གིས་བཟོ་ཡོད་པའི་ བཀོད་རིམ་དང་འབྲེལ་ ཐུགས་ཡོད་པའི་ སྐྱན་ཙྪོམ་འདི་ ཟླ་བ་ཁང་ཁྲང་ ཆ་ཤོགས་ཚུ་ཡུ། འཕྲིན་ ཡོད་ཁག་འབད་དེ་ བཀག་ཟུང་བཏུག

ཁྱོས་འཚར་གཉིས་པ། པར་རིས་ཐོག་ལས་སྐྱན་ཙྪོམ་འཛིན་བཅུག་ནི།

ཀུན་ཡོད་ཕྱོད་ལྟ།

འབྲེལ་ཡོད་སྐྱན་ཙྪོམ་མ་འདྲཝ་ཚུ། ཐོ་ཙེ་ཡིས་ཕྱུང་བ་འཐོབ་ཐབས་ཀྱི་ཀུན་ཡོད་འབད་ཐབས་ཀྱི་ཇོན་ཡུ། པར་རིས་ཁག་ལེན་འཐབ་ཨེ་ སྐྱན་ཙྪོམ་ཐོ་ཙེ་ཡིས་ཕྱུང་བ་ཐྲིན་ནི།

ཕྱུང་ལྟ་དང་པ། པར་རིས་ཁག་ལེན་འཐབ་ཨེ་ སྐྱན་ཙྪོམ་ཐོ་ཙེ།

- ✓ སློབ་ཕྲུག་ཚུ། ཆ་ཤད་ཟླ་དང་ཨ་ཚེ་ཆེན་གང་ཟུང་གི་ཐོག་ཡུ། པར་རིས་བཀྲ་ཨ་ ཙོམ་ཀུབ་བཏུག་ནི།

- ✓ འདི་གི་རོགས་ཤུ་ སློབ་དཔོན་ཁྲིས་པར་ཁིས་མ་འདྲཁ་དག་པ་ཅིག་ བཅའ་སྒྲིག་ཀྱི་ཁྱད་ཆེན་ན་ སློབ་ཕྲུག་རྣལ་ཆེན་ལང་ན་ ཆ་ གཏུང་ཐོག་ཤུ་བཀྲམ་གྱི
- ✓ པར་ཁིས་འདི་ ཤེ་ཆེན་གར་གཅིག་ཤེ་ ཚྭོ་ན་གི་ཚེན་ན་ ལང་ན་ ཤེ་ཆེན་ཅེ་ཤུ་པར་ཁིས་མ་འདྲཁ་ཤེ་ ཚྭོ་ན་གི་ཚེན་ན་ འདི་ སློབ་དཔོན་རང་ཤུ་རབ་ཡས་ལ་ཚེན།
- ✓ རང་གི་ཤེ་ཁྲོ་གས་ནང་ཤུ་ ཐོག་ཡོད་པའི་ པར་ཁིས་འདི་ ལེགས་ཏོམ་ཤེ་དགྱེ་བ་དཔྱད་ཀྱི་ན་ འདི་དང་འཕྲིན་བའི་ གས་ལ་ ཨཱ་དཔེ་དང་ ཐོ་མ་གང་ཤུ་ཀྱི་བཤད་ན་ཀྱི

དཔེར་ན་ ཅོག་གི་པར་ཁིས་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཀྱི་དང་ གཙན་ལང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་པར་ཁིས་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཀྱི་བཏུབ།

ཐུང་ལུ་ཀྱི་ཁིས་པ། ཤེ་ཁྲོ་གས་ནང་ཤུ་ ཐོ་མ་ཀྱི་ཤེ་ཁང་བཟོ་ནི

- ✓ རོགས་ཚན་གཅིག་གི་ཐོག་ཤུ་ ཐོ་མ་ཀྱི་བཤད་ཀྱི་ཁྱད་ན་ ཤེ་ཁང་བཟོ་བཤད་ནི
- ✓ ཡན་ལག་རོགས་ཚན་དང་འཕྲིན་ཏེ་ སློབ་ཕྲུ་ཚུ་ཤེ་ཆེན་བཟོ་ནི། དཔེར་ན་ རོགས་ཚན་གཅིག་གི་ཐོག་ཤུ་ ཀ་ཅི? ཀ་དེ་ཤེ? ཀ་ཅི་ འབད? ཀ་ཏེ་ཤུ? ཚུ་ཀི་ལན་ ཐོ་མ་ཀྱི་ཐོག་ཤུ་ ཕྱི་ནི་ཚེན་པ་ཅིག་ ཤེ་ཆེན་བཀྲ་ བཟོ་ནི།

- ✓ ཏི་བཀར་འཕྲིལ་བའི་ཡན་ཚན་རིན་ཆེན་ཚུ། སྲེ་ཚན་ནང་ཡུ། བཀྲམ་པའི་སྐབས་ཡུ། སྲེ་ཚན་གཏེག་ཕོས། ཤིང་ཕི་ར་ཏོ་ཕོ་བཀོད་རིས། བཟོ། སྲེ་ཚན་གཏེག་ཕོས། ཤོད་པོ་ཕི་བཀོད་རིས་བཟོ། སྲེ་ཚན་གཏེག་ཕོས། ཡན་ཡན་དང་། གཏེག་ཕོས་འདབ་མ་ཕི། བཀོད་རིས་བཟོ་བཏུག་ཞིན་ན། ཐོས་ཆུ་བ་ཕི་མཏུག་བསུ་བའི་བསླུང་ཡས། ཁ་ར། ཤེག་ཐང་གཏེག་ཀུ་ལྷུར་ཏེ། ཐོས་ཀྱི་ཤིང་ཏེག་བཟོ་བཏུག་ཀྱི།
- ✓ ལྷུང་ལྷ་འདི་མཏུག་བསུ་བའི་བསླུང་ཡས། ལྷོ་བལྷུག་ཚུ་ཕོས་ཐོས་ཆུ་བ་ཀྱི། ལྷུང་བ་ཡང་འཐོབ་མ་ཚད། ཁ་ར་བསྟོམས་ཏེ། སྐྱན་ཐོས་ལྷོ་བ་ཆེ་ཏོ་ཁ་ཏོ་ཏེག་ ཐི་ཚུ་ཁས།
- ✓ ཏེ་མ་ཚད། ཐོས་ཀྱི་ཤིང་འདི་ཀི་ཐོ་ཁ་ཡུ། བཀོད་རིས་མ་འད�། བཟོ་ཚུ་ཁས་པའི་ཀེ་ཡན་ཡོད་པ་མ་ཚད། སྐྱན་ཐོས་ཐ་ཁ། ཇ་ཁ་ཀ་ཡུ་ཡང་ ལེམས་ཤུ་ཁས་བསྐྱེ་ཚུ་ཁས་པ་བཟོ་འདུ།
- ✓ སྐྱན་ཐོས་ཀྱི་ཤིང་ ཆུ་རམ་ཏེག་མེན་པར་ ར་ལོའི་ ཁས་ར་ཐུལ་ཅན་ཀྱི་བཀོད་རིས། ཁ་ཏེ་བཟུམ་ར་བཟོ་ཤུ། བཟོ་ཞིན་ན་ཚེ་བཅུག་ པ་ཁོས་བཅུ།

གོས་འཚར་གསུམ་པ། མཐུན་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་གྱི་ཐོག་ལུ་ སྐྱན་རྩོམ་འབྲི་བཅུག་ནི།

ཇ་ཁ་ཀྱི་ལྷུང་ལྷ།

འབྲེལ་ཡོད་སྐྱན་ཐོས་མ་འདམ་ཚུ། ཐི་ཀྱི་ལྷུང་བ་འཐོབ་ཐབས་ཀྱི་ཇ་ཁ་ཀྱི་འབད་ཐབས་ཀྱི་ཏོག་ཡུ། སྲོལ་ལྷུག་ཚུ། མཐུན་འབྲེལ་ཐོག་ལས། ཐོས་ཀྱི་ལག་བཏུག་ཀྱི།

ལྷུང་ལྷ་དང་པ། ཐོས་ཀྱི་ལག་བཏུག་ཀྱི།

- ✓ སྲོལ་ལྷུག་ཚུ། ཏུ་དང་ཏུམོ་ས་ས་ལྷུས་ཏེ། ལྷ་ཚན་ཀ་ཏེས་ཁ་ཐོ་ཕོ།
- ✓ ལྷ་ཚན་ཏེ་ཏེ་ནང་ཡུ། ཁ་ཐབས་ཁྲ། ཚ་ཤོ་དང་ ཐོས་ཀུ་ཏང་ཀ་པ་ཏེག། མཐུན་འབྲེལ་ཐོག་ལས། ཐི་བཏུག་ཀྱི།
- ✓ ར་ཁོས་ཐིས་ཡོད་པའི་ ཐོས་འདི་ ཁ་ཐབས་ཁྲ་ཕེན་པ་ཏེག ཀུ་ངས་ཀ་ཐུལ་ཁ་ཐོ་ཁ་ཏ། ཤོ་ར་ཀ་ལ་ཁ་འཐེན་བཏུག་ཀྱི་དང་ ཚ་ཤོ་ཕེན་པ་ཏེག ཚ་ཤོ་ཕོའི་ཀུ་ངས་ཀ་ཐུལ་ངས་ནང་ཡུ། འཐེན་ཏེ་ཁ་ཁ་ཐ་ཏ་ཁ་ཏ་ཏ
- ✓ ཀུ་ངས་ཀ་ཐུལ་ངས་ཏ་ལ། འཐེན་ཚར་བའི་ཤ་ཡ་ཡུ། ཆོ་ཀ་ཁ་ཏ་ཁ་ཐ་ཏ། ཁ་ཐ་ཁ་ཏ་ཏ ཏ་ཀ་ཁ་ཏ ཏ་ཀ་ཁ་ཏ ཏ་ཀ་ཁ

- ✓ ཤེས་ཚན་སོ་སོ་འདྲི་ཡུ། གཙུད་ཏོན་དང་འབྲེལ་བའི་ གཏུང་ཡིག་གི་ལན་འདྲི། ཐོག་ཀྱི་ཐོག་ལུ་བྲི་བཤད་ཀྱི།
- ✓ ཤེས་ཚན་དང་པ་འདྲི་ཏང་ལས། ཨི་ཏོ་གར་གིས། འབྲན་འབྲས་ཤེ་ གཏུང་ཡིག་གི་ཐོག་འདྲི། ཀུན་བཤད་ཁྱེད་ཀྱི། འདྲི་གི་ ལན་འབྲི་མི། ཤེས་ཚན་ཏང་ལས་གར་གིས། ལན་འདྲི། ཀུན་བཤད་ཀྱི།
- ✓ ཕྱོར་ལྟ་འདྲི་ཀྱིས། ཏིག་པར་དང་ ཐོག་ཀྱབ་ཀྱི་ཏིག་ཏོག་ཡོད་པའི་ སློབ་ཕྲན་ཚུ་གིས། ཏིག་པ་ཁན་པའི་ སློབ་ཕྲན་ ཡུ་ཆ་ཏོག་ལ་འབད་ཚུགས་པའི་ཨར་ མཁན་འབྲེལ་ཀུས་ཕྱོར་འབད་ཀྱི་ཡུ་ཁེ་ཨན་ཡོད།

ཕྱོར་ལྟ་གསུམ་པ། གཙུན་ཀྱི་ཐོག་ལུ་གཙོ་བཅན་པ། ཤུན་ཐོག་བྲི་བཤད་ཀྱི།

ཕྱེད་ཚོ། བསྐབ་བྱ། གསལ་བཤད། ཁབས་ཁྲན་ཚུ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ཏིག་ཚུ། ཆོག་གི་རྒྱམ་འཐུར། ཡུན་ཤུམ་ཚོགས་པའི་སྒོ་ལས། ཐོག་ཕྱི་གི་འབད་ཚུགས་ཀྱིའི་ཏོན་ཡུ།

- ✓ སློབ་ཕྲན་རང་ར་ས་ཚོ་ཚའི་ བློ་འདོད་དང་འབྲེལ་ཅི། ཕྱེད་ཚོ། བསྐབ་བྱ། གསལ་བཤད། ཁབས་ཁྲན་གང་ཏུང་ཆིག། གཤམ་འཐུ། འབད་བཤད་ཁྱེད་ཀྱི། ཏོན་ཚན་ཆིག་འཐད་པ་ཡོད་ཚི་ཚུ། ཤེས་ཚན་གཆིག་ཁས་བཅོ་ཀྱི།
- ✓ རང་གི་ཤེས་ཚན་ཏང་ཡུ། རང་ཚའི་ ཏོན་ཚན་ཏོ་ཤྲོད་འབད་ཀྱིའི་ཏོན་ཡུ། ཏེ་ཚུ་གི་ཁྱེད་ར་དང་ གོ་ཏོན་དཀྱེ་བ་ཚུ། ཁིས་འཆོལ་ འབད་ཏེ་ ཐ་དོ།
- ✓ ཐུ་གཟུང་ཏང་ ཤུན་ཐོག་ཀྱི་ཀཱ་ཏེས་གང་ཏུང་ནང་ མཁས་པ་ཚུ་གིས། བཟ�ས་ཡོད་པའི་ ཐོག་ཏིག་ཚུ། ཅན་ཀུན་འབད་བཤད་ ཤེ་ ཏཱ་ཏང་ཏོན། ཆོག་གི་རྒྱམ་འཐུ། ཡུན་ཤུམ་ཚོགས་ཅོ་གཅོ་འབད་ལས་ཡོད་ཚི་ཚུ། ཐོ་བཀོད་འབད་བཤད་ཀྱི།
- ✓ ཏཱ་ཏང་ཏཱ་ཡེ་ཆུ་ཚུ། གཱ་ཏེ་ཤེས་ ཐུར་ཏེ་ཡོད་པ་ཙམ་ཀྱི། ཏེ་ཚུ་གཱ་ཏེ་ཤེས་ཁ་ལན་ལེ་ཁ་ཐཔ་ཆ་ཤད་ཀྱི་ཚུ། བསྟན་ཁྲོལ་འབད་ བཤད་ཀྱི།
- ✓ ཤུན་ཐོག་ཏང་འབྲེལ་བའི་ ཏཱ་ཏེ་ཏོ་ཐུར་ཐཔ་ཡུ། མཁས་ཐུར་ཚུ་ཀྱིའི་ཏོ་ཏོ་ཡུ། ཏེ་ཏང་ཏིག་བསྒྲེས་ཏེ་ ཏུམ་འཐུ་ཏང་ལུན་ པའི་ཀུ། ཆོག་ཏོ་ཤུན་ཡུ་ཚོགས་པ་ཤེ་བཤད་ཀྱི་ཏེ་ ནས་ཐོག་ཏང་ཏང་ཀྱི།
- ✓ རང་གིས་ཤེ་ཚན་ཀྱི་ཐོག་འདྲི་ རང་གིས་ མ་ཀུ་ཀ་པར་ ཤེ་ཚན་སོ་སོ་ཚུ་ལུ་ ཀུ་ཀ་ཀྱིའི་ཁོ་ཐུགས་ཀྱི་ཁ་ བཏུབ་ མ་བཏུབ་པའི་ ལེགས་ཅེས་ཀྱི་བསམ་ལན་ཀྱི་ཁ་བཤད་ཀྱི།
- ✓ ཏེ་མིན་ཏུང་ ཐོག་ཚུ་ཀ་ར་ བརྗེ་ཏོན་འཐུལ་ཏིག་གི་ཐོག་ བསྐྱལ་བཤད་ཀྱི།

ལྷག་ལྟང་བཙུད་དོན་ཀྱི་ཏི་ཏཱ

- ཆོག་མར་བཅུ་ཀྱི་ཤུན་ཐོག་དང་ ཆོག་ཀུན་གི་ཤུན་ཐོག་ཀྱི་བར་ན་ ཁྱོ་ཐབས་ཀྱི་ཁྱད་པར་གཅིག་ཏེ་ཤེས་ཏང་ག?
- ཡར་ཡོག་མ་མའི་མེམས་བཏུག་ཚུགས་པའི་ ཐོག་འཁྱོ་ཏབ་ཏང་ཏོ་པ་ཅིག་ ཆོག་གི་མཇུས་ཆ་ཚུ། གཅིག་ཤེས་ཏང་ཚུད་ཏོ་པ་ཏང་ག?
- རང་གི་ཆོར་ཅམས་ཡུ་གཙོ་བཅན་ཀྱི། ཤུན་ཐོག་ཁྱོ་ཏོ་པ་ཅིག་ ཐ་ཏེ་ཤེས་ཁྱོ་ཏོ་པ་ཏང་ག?

དབྱེ་ཞིག

- སྐྱན་ཐོག་ཚུ་ འབྲི་ཐང་མ་ཀྱི་ལམ་ཡིག་དང་ འཕྲིན་མ་འཕྲིན་ དེ་ཁོ་ཀོད་འབད་ཀི།
- སྐྱན་ཐོག་འདི་ནང་ ཆོག་ནི་མཛོན་ཆ་ ཡིག་ཚྭུར་ ཆོག་པ་བཤད་ཀྱི་སྐྱན་ཐོག་པ་ཅིག་ ཆོག་འབྲུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐང་ཚུ་ དེ་ཁོ་ཀོད་འབད་ནི་ཧེ་ཀུ་ཡུ། སློབ་དཔོན་ཀྱིས་ ཁོར་འབབ་ཡོད་པའི་སྒྲུག་ལ་ཀྱི་ཚད་གཞི་དང་ དེ་ཁོ་ཚད་བཟོ་རྒྱ་ དེ་ཁོ་ཀོད་འབད་ནི།
- སྐྱན་ཐོག་འབྲི་ཐང་ལ་ཀྱི་ལམ་ཡིག་ ཅ་ཀོ་མ་ཀོ་དེ་ཁོ་ཀོད་འབད་དགོ། འདི་ནི་ཧེ་ཀུ་ཡུ་ རང་ཉིད་དེ་ཁོ་ཀོད་ ནང་ཧོ་ཀ་ཁོ་ཀོད་ལ་ཡོད་ཀི་ ཁོ་ཁོ་ཀོ་ཀྱི་ལམ་ཡིག་ མ་འདྲལ་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་པ་ཅིག་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ཀོས་མཐུན་འབད་ ཁྱབ་ཁྱུར་འབད་ ཚུགས་ནི་ཡི་ཡུ་ཚེ་ཐུན་ཡོད།

མཐུན་ཕྱོན་དང་ མཚོ་ཆས།

1. སློབ་ཁིམ་དགུ་པའི་ ཁྱག་ཁིག་དང་ཐོག་ཁིག་སློབ་དེས།
2. སྐྱན་ཐོག་ཀྱི་ ཀ་དེས་ཤུ་ཚོགས།
3. ཁོར་འབབ་ཡོད་པའི་ པར་ཁིས།
4. དཔེ་ཀུན་བཀོད་ཀྱི་ཕྱུན་ཆ་ ཟེར་བའི་ཀ་དེས། ཐོ་ཡིག་ཀོང་འཚེལ་ཁྱན་ཆོགས། ༢༠༢༤ ཟླ་མ།
5. ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ཡུ་ཡོད་པའི་ སྐྱན་ཐོག་དང་ གཞན་ཀྱིས་བཐུམས་ཡོད་པའི་སྐྱན་ཐོག་གང་ཟུང་།

[བཤད་གསོ] ཁྱབ་ཁྱོན་འབད་བའི་སྒྲིབས་ཡུ། དེན་ཚན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ མཐུན་ཕྱོན་གཞན་གཞན་ཡང་ རང་གིས་འཆོལ་ཏེ་ བཅའ་ཐྲོག་ཕྱི་ཀྱུས་དགོ།]

སྟན་རྩོམ་དང་འཛིལ་ཏེ་ ལྷག་ནི་ཧི་ཡིག་རྩལ་འཐོབ་ཐབས་ལུ་ སློབ་སྟོན་འབད་ཐབས།

ལྷོགས་གྲུབ།

- ཡིག་ཆ་ནི་ཁིག་ཁ་ གཅི་བཟུམ་ར་ཙམ་ཀྱུང་ ཆོག་ནི་གཙང་མཚམས་དང་ ཇེད་ལྷུ་ ཆོག་ཚད་ཀྱི་ཚུ་ནི་ ཀ་ནི་ཡང་མེད་ པར་ ཁྱག་ཀྱི་ བརྗེད་ལེན་ཚུ་ཁས།[ཁྱག་ཐོག]
- ཀུད་ཡིག་དང་ ཐོས་པའི་ཡོན་ཏན་ཀོང་འཚེལ་ཀྱི་ཇེད་ལུ་ དཔེ་ཇེད་ཀང་མང་ཁྱག་ཀྱི་ མི་ཚོ་ཀུར་མཚོ་བའི་བརྗེད་ཚུ་ལེན་ ཚུགས། [ཁྱག་ཐོག]
- ཀློག་ཁིག་ཡོངས་འབྲེལ་ཡས་འཐོབ་པའི་ ཐོ་ཡིག་དང་ཆོས་ཀུར་ཁྱན་ཆགས་ཚུ་ཁྱག་ཀྱི་ ཤེས་ཡོན་དང་བརྗེད་ཚུ་ལེན་ ཚུགས།[ཁྱག་ཐོག]

- རྩོམ་རིག་གི་ཕྱོགས་བཞི་ཡས། ཐོ་ཀྱི་ཡུ་གོམས་གཏམ་ཕུད། རང་གི་ཚོར་ཉམས་ཕུད། རྩོམ་རིག་གི་རྒྱམ་པ་གང་འོས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ བཀོད་དེ། མཁས་ཉམས་བཏོན་ཕུད་གས།། ཐོ་ཀྱི
- གནད་དོན་གཏན་ཁེལ་སྐོར་ལས་འབད་རྩེ། ཐེངས་ཀྱི་ཚུ་ལ་ཁ། ཇི་ལྟར་ཡིན། དེ་གས་ལེགས་ཕུད། ཧ་ཅང་ཕྱོགས་ཟུན། ཤུམ་ཚོགས་པའི་ཐོག་ལས། ཉན་ཐབ་འབད་ཕུད་གས། །ཉན་ཐབ།།

ལས་དོན།

- ཆོག་ཤུག་དང། ཆོགས་བཅུ། ས་ཡིག་མ་གཤུམ་ཀྱི་ཐོག་ཡུ་ཡོད་མི་ཐུང་ཁའི་ཐོམ་རིག་ཕུད། གཅུ་མཚམས་དང་འཕྲིན་ཤུག་ཀྱི་ དོ་དེན་ལེན་ཕུད་གས་དགོ།། །ཤུག་ཐོམ།།
- ཁིས་ཁིས་དང། གདམ་ཁ་ཀྱི་ཤུག་གི་ ཡ་སོགས་པའི་ ཤུག་ཐང་ཀྱི་ ཐབས་ལམ་མ་འད�་ཕུད། ལག་ལེན་འཐབ་ཀྱི་ ཐོམ་རིག་ཕུད་གི་ དོ་དེན་ལེན་ཀྱི་དང། བཤད་དེན་ཕུད། བཏོན་ཕུད་གས་དགོ།། །ཤུག་ཐོམ།།
- ཤེད་ཡིག་དང་ཐོམ་རིག་གི་དཔེ་ཅེས་ཀུང་ཏོས་ ༢༠ ཤུག་ཁྱེན་ལས། ཐོས་པའི་ཡོན་ཏན་ཀྱི་ཚུ་ཤྱེ། ཁ་ཏང་ཕུད་གས་དགོ།།ཤུག་ཐོམ། །
- རང་གི་ཚོར་ཉམས་ཕུད། བསྟན་ཐུ། ཐུ་ཤེ། ཐོ་ཟ། ཁ་བཤད། དཔེ་ཀུ་ཏམ། ཁ་ཕབས་ཁ། ཡ་སོགས་པའི་ཐོག་ཡུ། བཤུགས་ཏེ་ཁྱོ་ཀྱི་ཀྱི་ཡུ་གཤུ་ལས་ཏེ། ལག་ལེན་འཐབ་ཕུད་གས་དགོ།།ཤུ་ཀྱི།།
- བཤད་ཡོན་ལྷོད་ལེན་ཀྱི་རིགས་ཐུལ་ཡུ་བཅེན་ཏེ། ཐོ་ཕུད་སྨན་པའི་ཤྲོས། མི་ཚོགས་ཕུད། ཇོ་ཀ ཐ། མཆོགས་ལྕོད། མེད་ཡས་ཕུད། ཡུ་ཡ་དང་བསྟན་ཏེ། ཕུད་མཐུན་ཁེ། ལག་ལེན་འཐབ་ཀྱི། ཉན་ཐབ་འབད་ཕུད་གས་དགོ།། །ཉན་ཐབ།།

གོས་འཚར་དང་པ། ལྷག་ཐུར་འབྲི་ཐུར་ཐོག་ལས་ལྷག་བཅུག་ནི།

ཤུ་ལ་ཡོན་ཡོངས་ཡུ།

ཐུན་ཐོམ་དང་འབྲེལ་ཏེ། ཤུ་ཀྱི་ཀྱི་ཡིག་ཐུལ་འཐོབ་ཐབས་ཡུ། ཤུ་ཁྱུར་འབྲི་ཁྱུར་ཐབས་ལམ་ཀྱི་ཐོག་ལས། ཤུ་ཀྱི་བཤད་ཀྱི། ཡོངས་ཡུ། འདི་ཀོ་ཏོན་ཡུ། གསར་ཐུལ་ཅན་ཀྱི། ཡོངས་ཡུ་ཡིག་ཐུར། Task Card ལག་ལེན་འཐབ་ཡོ་ཤུ་ཀྱི་བཤད་ཀྱི།

- ✓ སློབ་དཔོན་ཀྱིས། ཐུན་ཐོམ་ཀྱི་ཏོན་ཚན། གང་རུང་ཕྱིག། གཏམ་ཁ་ཀུབ་ཀྱིན་ན། ཡོག་ཕྱིག་ཕྱི་དར་ཤུ་ཀྱི་བཤད་ཀྱི། ཤུ་ཀྱ་ཡིས་ཐུལ། རང་ཀུང་ཚེ་ཤུ་ཀྱི། ཆ་ཚེ་ཤུ་ཀྱི། ཚེ་ཆན་ནང་ཤུ་ཀྱི་ཀྱི་དང། ཐོ་བ་ལེན་ཏེ་ཤུ་ཀྱི། ལ་སོགས་པའི་ ཤུ་ཀྱ་ཐབས་ནང་རྩེ་ཀྱི་ཐོག་ལུ་ཤུ་ཀྱ་བཤད་ཀྱི།
- ✓ ཤོ་ནུ་མ་ཡས། སློབ་དཔོན་ཀྱིས། ཤུ་ཀྱ་ཀྱི་ཡ་ཁོ་ཆས་འདི་ཀ་ནང་ཡས། ཡན་ལག་གི་ཏོན་ཚན་ཕུད། ཐོས་ཏེ། ཀྱ་ཀུ་ཡས་ཡར་ ཤུ་པ་བཤད་ཀྱི།

- ✓ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ སྐྱན་ཐེངས་འདི་ ཇག་ཡིར་ གཏམ་ཁིས་ལས་ཚེན་ཆེ་ཁ་ sticky Pad ནང་མདོར་ བསྡུས་རེ་བྱིས་འཕྲིན་ནི་ ཐུང་ཀུ་ཕྱིར་ཡོད་པའི་ ཡན་ལག་དོན་ཚན་ཚུ་གི་འོག་ལུ་ ཕྱིར་བཏུག་གི
- ཤེས་ན་ སྐྱན་ཐེངས་འདི་ ཆོག་སར་བཤད་ཀྱི་སྐྱན་ཐེངས་ཚེན་པ་ཅིག་ ཆོག་སར་བཤད་རེ་རེ་བཞིན་དུ་ ཇག་ཅིར་འདི་གི་གཏམ་ཅི་ཡིན་ན་ གོ་དོན་འཐུལ་བར་ཕན་དུ་ཐུང་ཀུ་ཡོད་ཀྱི་འདུག་ལུ་ཕྱིར་བཏུག་གི
- གསལ་བཤད་འདྲ་བའི་ ཆོག་ཇུག་གི་སྐྱན་ཐེངས་ཚེན་པ་ཅིག་ དོན་མཚམས་རེ་རེ་བཞིན་དུ་ ཇག་འཕྲིན་ན་ དོན་མཚམས་ཀྱི་ བཏུར་དོན་གཏི་ཅོ་ནམ་ཚེན་ན་ མདོར་བསྡུས་རེ་བྱིས་ཏེ་ ཐུང་ཀུ་ཡོད་པའི་ ཡན་ལག་དོན་ཚན་ཀྱི་འོག་ལུ་ ཕྱིར་བཏུག་གི
- ཤེས་རྒྱུལ་གཏམ་ཁ་ཐོབ་ཚར་བའི་ཤུལ་ལུ་ བཏུར་དོན་ཡལ་ཅོ་རེ་ མ་ཚར་མ་དང་ དཔེར་ཇག་ཆེ་བྱིས་འཕྲིན་ན་ ཕྱིར་ཀྱི་གི་དཔེ་ཁ་དོན་ ཡོད་མི་ཚུ་ལུ་ གོ་སྐབས་ལས་ལྟོད་དགོ།
- གཏམ་གི་བྱིས་ཏེ་ ཕྱིར་ཚར་ལ་ དེ་ནང་གི་བསམ་ཁམས་ཁ་བཏམ་ལ་ཁ་བཏམ་ཚུ་གི་ཐོག་ལུ་ དཔྱད་དཔྱད་དང་གཏམ་བསྡུར་ཁབ་བཏུག་གི
- ཁས་ཀྱིང་སྨོན་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་ཅིག་བཀོད་དེ་ དོན་ཚན་རེ་རེ་བཞིན་ཀྱི་ གོ་བ་ཁ་གསལ་པར་ཕན་དུ་བཀྲིན་དགོས་ཡིན། འདི་དང་གཅིག་ཁར་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ ཇག་ཆེ་ གོ་བ་ཡེན་མི་འདི་ ཡིན་ན་མེན་ན་ཡང་ སློབ་དཔོན་ཀྱིས་ཇ་ཅོ་ཀ་ འབད་དགོ། (འདི་ཡིར་ཏེན་ཡུ་ ཇ་ཅོ་ཀ་མཁོ་ཆགས་ཅིག་བཟོ་དགོ།)

གྲོས་འཚར་གཉིས་པ། ལས་འགྱལ་གཞི་བཞག་གི་ཐོག་ལས་ལྟག་བཅུག་ནི།

ཇག་ཆོད་ཚྱོད་ལྟེ།

སྐྱན་ཐེངས་དང་འབྲེལ་ཏེ་ ཇག་གི་ཅིའི་ཅིག་ཐུལ་འཐོབ་ཐབས་ཡུ། ལས་འགྱལ་གཞི་བཞག་གི་ཐོག་ལུ། ཇག་བཏུག་གི

གོ་རིམ།

- ✓ སློབ་རིམ་དགུ་པ་ནང་ ཇག་ཁྱེད་འབད་དགོ་པའི་སྐྱན་ཐེངས་དེ་ཚུ་ གཏེ་མང་མང་ ཇག་གི་ཅིའི་ཁྱེད་བ་ཕྱིན་གི
- ✓ ཇག་པའི་སྐབས་ལུ་ མིང་ཆོག་ ཇག་མ་ཚུ་ཁས་མི་འེ་ཡོད་པ་ཅིག་ ནང་སོའི་ཆ་རོགས་དང་ སློབ་དཔོན་ཀྱིས་ ཡན་ཚོགས་ འབད་གི
- ✓ སློབ་དེབ་ནང་གི་ སྐྱན་ཐེངས་མེད་པར་ སྐྱན་ཐེངས་སོ་སོ་ཚུ་ ཇག་གི་ཅིའི་ཁྱེད་ཀྱི་ཡིན་པ་ཅིག་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལུ་ ཕྱིང་མོ་ བསྒྲབ་ཀྱ་ ཁ་བཤད། ཡ་ཤོག་པའི་སྐྱན་ཐེངས་གང་ཟུང་ཅིག་ནས་ཀྱང་བཏུག་གི
- ✓ ནང་གི་དོན་ཚན་འདི་གི་ཐོག་ལུ་ གལ་ཆེན་ཤེས་ཤེས་མི་མཐོང་མི་ཚུ་དང་ འདི་དཔྱད་འབད་དེ་ ཅེ་མ་ཡས་ཡོད་ མི་ཚུ་ གཏེ་མང་མང་བསྡུ་ཡིན་འབད་བཏུག་གི
- ✓ ནང་གིས་བསྡུ་ཡིན་འབད་ཡོད་མི་འདི་ ཡིག་ས་ཅོ་མ་ཁྲི་ཇ་ཅོ་ཚུ་ལས་པ་བཟོ་ཀྱི་ཡོད་ལུ། ཕྱིར་བ་གཏེ་མང་མང་འབད་བཏུག་གི

- ✓ ཁྱེད་པས་མཐོ་ཡིན་ཁབས་བའི་ཕྱོགས་ལུ། སྒོ་བཤད་ཡོད་ཀྱིས་ཏུས་ཚོད་ཕེད་ཁིས་བཏོན་ཏེ། དཔེར་ན་ཧཱུ་ལན་ལ། ཆར་ན། ཐོ་ཁོག་ཐོག་ཡུ། ཀུན་གཏུག་ཀྱི་དུང། ཡང་ན། ཐོ་ཁོག་ཐུང་ཀུང་མ་བཏུབ་མེད།
- ✓ སྒོ་བཤད་ཀྱི་སྐྱན་ཚོམ་ཀུན་གཏུག་ཀྱི་ཙིན་ཏུང། སྐྱན་ཚོམ་གཞན་ཚུ་ཀུན་གཏུག་ཀྱི་ཙིན་ཏུང། འདི་གི་དོན་ཡུ། ལྷན་ཁག་ཁྱམ་དང། ཚད་གཞི་བཟོ་རྒྱ། དཔྱི་ཤེས་འབད་དགོས་ཙིན།

གོས་འཚར་གསུམ་པ། གདར་ས་བྱང་ས་དང་རྒམ་འགྱུར་ཐོག་ལས་ལྟག་སྟེ། མིང་ཆོག་གསར་པ་འཚོལ་ནི།

ཀུན་ཡོད་ཕྱོད་ལྟེ་ཡུ།

སྐྱན་ཚོམ་མ་འད�ཀུན་ཤིས་ཤིག་ཚལ་འཐོབ་ཤིས་དོན་ཡུ། ལྷོ་བཅེ་ཅོག་ཅོ་ལྷ་ཀུན་བཏུག་དགོ། འདི་གི་དོན་ཡུ། གདར་ས་དྲྭར་ས་ཨ་འདམ་བའི་ཐོག་ཡུ། ཀུན་བཏུག་ཀྱི། སྐྱན་ཚོམ་ལ་ཡུ་ཐེག། མིང་ཆོག་དང་འཕྲིན་ཏེ། རྒྱམ་འགྱུར་བཅོན་ཐོག་ལས། ཀུན་བཏུག་ཀྱི། དཔེར་ན། དཔྱི་ནུམ། *ཨ་ཏ་པའི་ཚ་ཀུ་ནས་ཚུ་ཆེན་དང། ལེམས་བདེ་ག་ལེ་ག་ཁ་ཀ་ཁྱོ་ཙོ།* ཟེར་བའི་དཔེ་ཡེ་ནུམ་འདི། རྒྱམ་འགྱུར་དང་བཅས་པའི་ཐོ་ལས། ཀུན་པ་ཐེག། འདི་གི་དོན་དག། ནམ་ཡང་ལེམས་ལས་མི་བརྗེ། སྐྱན་ཚོམ་ཀང་ཏུང་དེ་ཡི། ཀུན་བཏུག་ཀྱིས་དོན་ཡུ། མིང་ཆོག་ཀི་དོན་དག་ཚུ་ཡང། ཤེས་དགོ་པ་ཁག་ཆེཔ་ལས། ཁོག་ཀི་ཐུང་ཡུ་འདི་འབད་ཀྱི།

ཐུང་ལྟའི་ཕྱོད་ཡུ།

- ✓ སྒོ་ཐག་ཕྱུ། ར་ལོའི་ཐོ་འདོན་ཀར། སྒོ་བཤད་ཀྱ་ནང་གི། སྐྱན་ཚོམ་དག་པ་ཐེག། ཀུན་བཏུག་ཀྱི།
- ✓ སྐྱན་ཚོམ་ནང་ལས། མིང་ཆོག་ཁ་ལར། ༣༠ ཏེ་ཐེག། ཐོ་བཀོད་འབད་བཏུག་ཀྱི།
- ✓ མིང་ཆོག་ཚུའི། གོ་དོན་ནང། མིང་དང་ཐུ་ཆོག་ཀི་དབྱེ་བ། ག་ཅི་ནང་ཚུ་པ་ཙེན་ཡ? ག་ཏེ་ཤེ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐུབ? ར་ཁ་ཁིས་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་པ་ཐེག། ག་ཏེ་ཤེ་འཐབ་ཀི་ཤོ? ཚུ། ཐ་ལཏུག་ཀྱི
- ✓ དཔེར་ན། སྒོ་བཏེ་ནང་གི། ཁབས་ཁྲ། ཇེའི་ལེམས་ཀྱི་ཆུན་ཆ་ཟེར་མི་འདི། ཀུན་ཤེ་གོང་གི། ཁཏུ་དོན་ཚུ། འཚོལ་ཀི་ཙེན་པ་ཐེག།

མིང་ཆོག	གོ་དོན	དཔྱི་ལ	ལག་ལེན	ཇོ་དེ་ཚོག
འབལ།	བཅོན་ལགས་ཐའི་དོན།	ཐུ་ཚོག།	ནམ་ཡ་ཙེན་ཏུང་ཙོ་ལས་འབལ་མི་ཐགས།	མཁྱེ་ཅོ་ཀུ་ལས་ཁྱུ་འབལ་ཀི་མི་ཁོང།

དཔེ་འདི་བཟློམ་ གཞན་ཡང་ཤེས་བསྟེན་ཀྱི་ ཕྱི་བཤུལ་དགོ།

- ✓ མིང་ཚིག་ཚུ་གི་གོ་དོན་ཚུ་ ཇི་གོ་ཞིན་ན་ རྒྱམ་འགྱུར་ཐོག་ཡས་ ཀློག་ཀྱིས་ཁྱེད་པ་འབད་བཤད་དགོ།
- ✓ ཀློག་མི་འདི་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ ཀློག་ཀྱིས་དཔེ་ཁྱོད་ཀྱང་ བཞག་དགོ།

གོས་འཚར་བཞི་པ། སྲོབ་དེབ་ནང་གི་ལྷག་ཆེའི་ཐབས་ལམ་མ་འདྲ་བའི་ཐོག་ལྷག་བཅུག་ནི།

ཀློག་ཁྱོན་ཁྱོད་ལ། སྐྱེན་ཚོམ་དང་འབྲེལ་ཀྱི་ ཀློག་ཀྱིས་ཤེས་རྒྱུ་ཚའི་ཐཙོ་ཐབས་ཤུ། སློབ་ཤེས་དགེ་ཡའི་ ཀློག་ཤེས་དང་ཚོམ་ཤེས་ཀྱི་སློབ་དེབ་ནང་ཡུ། ཀློག་ཐཙམ་མ་འདྲཆ། འབད་ཡོད་པའི་ ཐབས་ལམ་ཚུ་ཡག་ལེན་འཐབ་རྒྱ། ཀློག་བཤུལ་ཀྱི། འདི་གི་རྟེན་ཡུ། ཀློག་ཀྱིས་ཁྱོད་ལ་ཤེས་ཏེ། འགོ་འདྲེན་འཐབ་ཀྱི་ཚེན་ཆེན་ཡོད་ཅིང་ཡུ། སློབ་ཤེས་དགེ་ཡའི་ ཀློག་ཤེས་དང་ཚོམ་ཤེས་ཀྱི་ སློབ་དེབ་ ཐྱི་ཡོ་༢༠༢༢ ཟླ་མ་ ཆོག་གཙང་༡༩༧ ལས་ ༡༧༩ ཚུན་ཚོད་ནང་ བཀོད་དེ་ཡོད་ཀྱི་ གཟིགས་དགོ།

ལྷག་སྒང་བཅུད་དོན་ཀྱི་ཏི་བ།

- ཁྱོད་ཀྱིས་སྐྱེན་ཚོམ་ཚུ་ཀློག་རྒྱ། ཡོན་ཏན་གཏི་ཚེས་ཐོག་?
- སྐྱེན་ཚོམ་ཚུ་ནང་ཡུ། འབྲུག་པའི་བཙོ་མཐོང་ཡུ་ཁམ་སྒོལ་ཀྱི་རྩོད་ལས། གཏེ་ཁེས་བཀོད་དེ་འདུག་གོ?

དབྱེ་ཞིག

1. སྐྱེན་ཚོམ་ནང་གི་མིང་ཚིག་ཚུ་གི་རྟེན་དགོ་དང་ ཡག་ཡེན་འཐབ་ཐབས་ཚུ། ཇི་གོ་མ་གོ་དྲྭ་ཞིབ་འབད་ཀྱི།
2. ཚིག་གི་བཅད་མཚམས་དང་ རྟེད་ལྷུ། དེགས་འདེ། ཀློག་མི་ཀློག་དྲྭ་ཞིབ་འབད་ཀྱི།
3. ཡོག་གི་གནད་རྟེན་ཡུ་གཞི་བཞག་ཀྱི་ ཀློག་ཐཙམ་ཀྱི། དྲྭ་ཚོད་དང་། སྒྲིགས་འཕྲམ་བཟོ་ཀྱི་ དྲྭ་ཞིས་འབད་ཀྱི།

གཅད་མཚམས	རྟེད་ལྷུ།	ཤུད་ལེར་ཡག	ཀློག་ཚད་/ ཐོག་ཆ	ཀློག་ཚད།	ཡོངས་བསྡོམས།
५	५	५	५	५	३५

མཐུན་ཆེན་དང་ མཉོ་ཆས།

1. སློབ་ཤེས་དགེ་ཡའི་ ཀློག་ཤེས་དང་ཚོམ་ཤེས་ཀྱི།
2. སྐྱེན་ཚོམ་ཀྱི་ ཀྱི་དེབ་ལྷ་ཚོགས།
3. ཐོ་ཡིག་ཚིག་མཇོ་དེ།

[ཟན་ཁ]ས། ཀུན་ཚིག་འབར་བའི་སྐབས་ཀྱང་ རོན་ཚན་དུ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ ཝཱན་ཁ་ཁ་ཅིག་ཁ་ཅེ་ བཅའ་ལྷོ་ཁ་ཅུ་ བ་ཤ[illegible]

སྟན་ཐོམ་དང་ ཡི་གཞི་སྒྲོར་བ་ཟུང་འཛེལ་སྒྲ་ ལྷག་སྒྲང་འབད་ཐབས་ཀྱི་ སློབ་སྟོན།

ཚོགས་གླུབ།

- སྐད་ཡིག་དང་ ཐོས་པའི་ཡོན་ཏན་ཁོང་འཚེལ་ཀྱི་རྒྱུ་ཡིན། དཔེ་རྟེན་གང་མང་ཀུན་རྟེ་ ཚི་ཆོ་ཏང་མཁོ་བའི་བརྡ་རྟེན་ཚུ་ལེན་ ཚུ་གས།[illegible]ཀུན་ཐོམ།
- རྒྱམ་དབྱེ་བཀྲ་ཀྱི་སྒྲ་རྟེན་ཀྱི་ཐོག་ཚུལ་ཚུ། བསྒྲུར་ཞིག་འབད་དེ། ཐོམ་རིག་ཚུ། ཡིག་ཐོག་དབྱེ་དཔྱད་འབད་དེ་ཕྱི་ ཚུ་གས།[illegible]ཡིག་ཐོག།
- ཆོག་མཛོད། ཡན་ལེན་འཐབ་ཀྱི། ཅམས་ཐོག་ཏུ་ཚུ་དེ། ཁོ་རྟེན་དང་། ཡིག་ཤེས། མིང་ཆོག་གི་གཏམ་ཁས་ཚུ། གློག་ཐོག། དང་། དཔེ་རྟེན་ཐོག་གི་ཆོག་མཛོད་ཚུ་ནང་ཡས་འཆོལ་དེ། ཡན་ལེན་འཐབ་ཚུ་གས།[illegible]ཡིག་ཐོག།
- འབྲི་ཐོམ། སྐད་ཐོམ། ཐུང་ རྒྱམ་ཐབ། འཕྲལ་ཐུང་ལས་ཡོད་པའི་ ཐོམ་རིག་དང་འབྲེལ་བའི་ གནད་རྟེན་ཚུ། ཅན་ཤིན་ཅམ་ ཡས། དཔྱི་བ་དཔྱད་དེ། བཅུས་མ་བཅུས་ཀྱི། བསམ་འཆར་བཀོད་ཀྱི་དང་ གནས་ཆེར་དང་འཁྲིལ། གནད་རྟེན་ཀུས་ལྡུ། གང་ཤིས་ཀྱི་ཐོག་ཡས། ལྷན་ཚུ་གས།[illegible]ཅན་ལྷན།

ཡས་དོན།

- རྒྱམ་དབྱེ་བཀྲ་ཀྱི་འཛིན་པ་ཚུ། བསྒྲུར་ཞིག་འབད་དེ། འཛིན་པ་ཚུ་འཛོལ་བ་མེད་པར། ཡན་ལེན་འཐབ་ཚུ་གས།ཡིག་ཐོག།
- ཆོག་མཆོམས། བཟོ་བ་མཆོམས། རོན་མཆོམས་བཅུ་ཐར་ཚུ་ཀུན་ཆ། ཡིག་ཤེས་ཀ་ཅི་ཕྱི་རྒྱུ། ཀུ་ཡོ་བདེ་རྟེ་ཀ་ཅོ་ ཕྲིས་ཅ་ ཡི་ཀྱའི་འབྲི་བཀོད། མཛོས་ཆ་ཤུ་ལ་ཀུན་ལ་ཐ་བཟ་ཀ། ཕྲི་ཚུ་གས་ཤུ་ཀོ།། [illegible]ཐོག།
- ཆོག་མཛོད། ཡན་ལེན་འཐབ་ཀ། མིང་ཆོག་གི་ཀོ་རྟེ་ཤུ་ཡིག་ཀ་ཐཆོལ་ཀྱི་ཤུ། ཅོས་འབབ་ཡོད་པའི་མིང་ཆོག། ཀུ་ཟ་ འཐུ་འབད་ཤུ། གནས་ཀ་ཤར་ཁ། བཏུགས་ཅ། ཡན་ལེན་འཐབ་ཚུ་གས་ཤུ་ཀོ།། [illegible]ཐོག།
- ཐོམ་ཤིག་ཚུ་ཀུ་ཀ། མིང་ཆོག་ཀ་ཀོ་ཏ་ཤ་ཤ་ཡི་ ཤེས་ཡོན་ཤ། ཨ་ཏ་ ཤིག་ཐོལ་ཚུ། ཅ་ཀོ་ཀ་ཀྱི་ཟམ་ཡས། ཡན་ལེན་འཐབ་ ཚུ་གས་ཤ་ཀོ།།[illegible]ཐོམ།
- ཐོ་ཀ་ཕྲུ་ལ་ཐུ་ཀ། འབྲེལ་ཡོད། ཡུང་ཤ། ཤ། ཤ་ཀ་ཀ་ཀ ཕ་ ཚ་ལ[illegible]ཤ ཀ ཚ[illegible]ཤ ཀ ཚ[illegible]ཤ ཀ ཚ

གོས་འཚར་དང་པ། རྒྱར་གནས་ཐབས་ལམ་ཐོག་ལས་ ལྷག་སྟོན་འབད་ནི།

སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ཡུ། སྐྱན་ཙོམ་ཀྱི་ཡིན་འབད་བའི་སྐབས་ཡུ། ཡི་གྲྭའི་ཐོག་བ་ཡང་བྱང་འབྲེལ་ཅི། ཀྱི་ཡིན་འབད་ཚུགས་ནི་ཡིན་ཡུ། དེང་པར། སློབ་ཕྲུག་ཚུ། ཀྱི་འདོད་ཡོད། བཟོ་ནི་ཡུ་ལམ་ཤུགས་ཀྱི་ཐེངས་བཅུ་ཤོག།

སྐྱན་ཙོམ་དང་། ཡི་གྲྭའི་ཐོག་བ་བྱང་འབྲེལ་ཀྱི་པ་ཅིག་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ཡུ། སྐྱན་ཙོམ་ཀྱི་ཀྱི་ འདི་ཤར་ཡས། མིང་ བྱ་ཚོགས། ཁྱད་ཚོགས། ཕྱད། བྱ་ཚོགས་གི་ཚོགས་གྲོགས། ཡ་མཚོགས་པའི་ ཡི་གྲྭའི་ཐོག་བ་ཚུ་ཡོན་འཛིན་འབད་བ་ཤུགས།

འདི་གི་ཡོད་ཡུ།

- ✓ ཡི་གྲྭའི་ཐོག་བའི་ཡོད་ཚན་ཚུ། སློབ་དཔོན་ཀྱིས་བཅའ་སྒྲིག་རྒྱ་ཁྱེན་ན། དང་པར། རྒྱར་གནས་བཟོ་དགོ།།

ཕྱ
ཁ
ཁ.ཆ.ཁ
ཁ.ཆ.ཁ
ཁ.ཆ.

- ✓ སྐྱན་ཐོག་ལ་ཀློ་ ཇག་རྒྱ་ ཨིང་ བྱ་ཚོག་ ཁྱད་ཚོག་ ཡུན་ བྱ་ཚོག་གི་ཚོག་བྱེད་གས་ཀློ་ ཏོས་འཛིན་འབད་དེ་ ཏོག་ཕྱང་ལ་ནད་ ཕྱིས་ཀྱེན་ནས་ ཟླ་བ་གཉིས་ཀྱི་ཁོག་ཡུ་ཚན་ལ་ ཏོག་ཕྱང་གི་ ཤང་ཀྱི་ཨིང་ལས་ཀ།
- ✓ ཏེ་ཞེ་ ཐ་བ་གིས་ཚུར་ཚན་ལ་ཆ་དེ་ ཐ་ར་སྐོར་ཆུ་བ་ཞེ་ སྐོར་བ་ཆུ་བ་འགྱེ་ཁྱེན་ན་ ཇག་བཏུག་ཀྱི།
- ✓ དགེ་པ་ཅིག་ཡུ་ ཁྲང་ཤེ་ཤེ་ཡང་བཀའ་བཏུག་ཀྱི། དེ་པཱུ་ན་ ཕྲོང་ཟེ་ཨམ་མི་འདི་ ཨིང་གི་ཁོག་ཡུ་ ཚུར་ཏེ་ཡོད་པ་ཅིག་ ཤུར་ཏེ་ཡོད་ཀ་ ཐ་ཚི་ཞེ་ ཨིང་གི་ཁོག་ཡུ་ ཚུད་ཏུ་ཡོད་ཀ? ཟེར་མཁོ་ཤིག་ཡར་འགེལ་ཀྱི་ཏོན་ཡུ་ ཏྲི་ཝ་ དགེ་པ་ཤེ་ཝཾ་ཏུ་ཏོ།
- ✓ མཏྲེག་ཡུ་ ཟླ་བ་ཀུན་ཀྱི་ཏོན་ཚན་ཏུ་འཕྲིལ་བའི་ ཁ་ཚན་ཏུ་ཀུ་པ་ཅིག་ལཱ་ཁེན་ན་ ཨི་ཏེ་རང་ར་སོ་སོ་ཀྱིས་ཕྲིས་ཡོད་ཀྱི་ ཨདི་ ཨཛོ་ལ་པ་ཡོད་ཀྱི་མེད་ཏུ་ཕྱི་ཁེབ་ཀྱི།
- ✓ ཏ་ཡེར་ན་ ཕྲོང་ཨདི་ ཁྱད་ཚོག་གི་ཁོག་ཡུ་ཁྱེར་ཏེ་ ཨཛོ་ལ་པ་ཨཛད་ཕྲིས་ཡོད་ཀྱི་ ཟླ་བ་ཡུན་ཚུ་ཡུ་ ཀ་ཅི་ཨཛད་ཕྲིས་ཡི་ཁ་ཤས་ཀ་ ཤ་ཤ་ཏ་ཕྱི་ལ་ཁྱེས་ཏེ་ ཕྲ་ལ་ཏུ་ཕ་ཡ་ ཕ་ཤ་ཏ་ཕ་ཡ་ ཁ་ཤ་ཏ་ཕ་ཡ་ ཁ་ཤ་ཏ་ཕ་ཡ་ ཁ་ཤ་ཏ་ཕ་ཡ།

- ✓ ཟླ་ཕ་ཏ་ཡེ་ཡོད་པ་ཅིག་ ཟླ་བ་ཏ་ཡོན་ཕ་ཡ་ ཁ་ཤ་ཏ་ཕ་ཡ་ ཁ་ཤ་ཏ་ཕ་ཡ།
- ✓ ཏ་ཡེ་ཡ་ ཁ་ཤ་ཏ་ཕ་ཡ

ཟླ་ཕ་ཏ་ཡ་ཐོག་ཡུ་མེད་པར་ ཟླ་ཕ་ཏ་ཡ་ ཁ་ཤ་ཏ་ཕ་ཡ

ཏ་ཡ

ཁ་ཤ་ཏ་ཕ་ཡ

ཁ་ཤ

ཁ

ཁ

ཁ

སྒོ་བཀའ་མཁན། པཱད། ། ། པཱད། སྒོ་བཀའ་རྒྱ་ཁམ་རྒྱ། ཐུ་ཡོ་ཟླ། ། །

གོས་འཚར་གསུམ་པ། རིག་རྩལ་འགན་བསྟར་ཐབས་ལམ་ཐོག་ལས་ ལྷན་སྟོན་འབད་ནི།

ཡུལ་ཚོན་ཚྭུང་ལྟ།

སྐྱན་ཕྱོམ་ ཡུལ་ཚོན་འབད་བའི་སྐབས་ཀྱང་ ཡི་གྲྭའི་ཚྭུར་བ་ཡང་ཟླུང་འབྲེལ་ཡོད་ཀི་ ཡུལ་ཚོན་འབད་ཚུགས་ནི་ཡིན་ཡང་ རིག་སྒྲ་ཤེས་ཚན་ ༢ བཟོ་ཞིན་ན་ ཡུལ་ཚྭུང་འབད་དེ་ ཤེས་ཚན་ནང་ཡང་ རིག་ཕྱི་ལ་འགན་བསྟར་འབད་ཐོག་ལས་ ཡུལ་ཚོན་འབད་ནི།

ཚྭུང་ལྟ་འདི་ཀི་ཡོན་ཏན་ཡང་

- ✓ སྨོན་ལམ་ཁག་ཚུ་ བཟློ་དང་བཅོ་ཚུ་ཀྱང་སར་ཁ་ འདན་འདད་དང་ རིག་པ་ཡོད་མེད་མི་ ལྷ་བསྲེ་ཏྲ་ཀ་ཡི་ ཤེས་ཚན་ ཨ་ ཤིང་ ལྷོ་བ་ཆེ་ཏོག་ཏོ་ཀེ་བཅུ་ཁས་ཀྱི
- ✓ ཤེས་ཚན་ ཡང་ ཁས་ལ་ཨཱ་དཱ་ བསྐབ་ཐུ་ ཚ་ངོ་ ད་ཕྱི་ཁྲན་ ཁ་ལ་ཨཱ་ལ་ལོ་ཁས་པའི་ སྨོན་ལ་ལེ་ནང་ཀི་ཕྱུག་ཕྱོམ་ལ་ཏེ་ ཚན་ཚུ་ བཞི་ཨཱ་ཁྲན་ཀྱི་ལ་ལ་ལྷོ་ལྷོ་ད་ཀྱི
- ✓ ལ་ཀི་ལ་ནང་ཚན་ཐོག་ལྟ་ ཡེཁས་ཏོ་མ་ཤེ་ཡ་ཀ་ཁྲིན་ན་ ཤིང་ ཐུ་ཚོག་ ཁྲུ་ཚོག་ ནུམ་ཁ་ངར་ཁ་ ཨཱ་ལ་ལ་ཤིང་ ཨ་ཕྲེ་ལ་ལྷ་ ཐུ་ཕ་ཁ་ལ ཐུ་ཕ་ཁ་ལ ལ་ཀ་ཨ་ཁ་ ཡ་ཀ་ལ་ཨ་ཡཱ་ ཁ་ལ་ཨ་ཁ ལ་ལ་ཨ་ཁ ཨ་ལ་ ལ་ལ་ ཨ་ཁ ལ་ལ ལ་ ཨ ཨ ཨ

✓ མཇུག་ཡུ་ ཁེག་ཚུལ་འགྲན་བསྡུར་འབད་བའི་སྐབས་ཡུ་ བཤུས་མ་བཤུས་པའི་ བསམ་འཆར་དང་ སློབ་དཔོན་ཀྱིས་བཀྲ་ རྟོག་འབད་ཡོད་པའི་བསམ་ཚན་ཚུ་ ཨཱཡ་ཏ་ཀ་ཀྱི་དགོ།

ལྷག་སྦྱང་བཙུད་དོན་གྱི་ཏི་བཱ

- སྐྱན་ཚོམ་ནང་ཡུ་ ཤ་ཡེ་ཤ་ད་ཡེ་ཆེན་ཚུ་ ག་དེ་ཝེ་ར་ཡག་ཡིན་འཐབ་མི་འདུག་ག?
- ཡི་ཀྱའི་ སྲེས་ཚྭ་ར་ད་ ཕྱད་རྒྱམ་ཏ་ཀྱི་ཚུ་ འཛོལ་ཝོ་པ་ཅིག་ སྐྱན་ཚོམ་འདི་ ཕྱན་ལྷམ་ཚོགས་རྟོག་རྟོ་ཁོ་ཏེ་ལས་ཀ་ཡ་ཐུམ་འདུག་ ག? ག་ཅི་ཝེ?
- མིང་ད་ ཐུ་ཚོག་ ཁྱད་ཚོག་ ཚུ་ཏོམ་འཛིན་འབད་ཏ་ཀོ་པ་ཅིག་ ཚོགས་བཅད་ཀྱི་སྐྱན་ཚོམ་ད་ ཚོག་ཁྱུག་གི་སྐྱན་ཚོམ་ག་ འདི་ ཏ་ག་པས་ཀོ? ག་ཅི་ཝེ?

དཔྱེ་ཁིག

༡ སྲེ་ཚན་ག་ཀྱིས་ཀྱི་བར་ན་ ཁེག་བསྡུར་འཐུན་བསྡུར་འབད་བའི་སྐབས་ ཡན་ཡོག་མ་ཡོག་སྲེ་ཚན་ཀྱིས་ ཏ་ཐྲེ་ཁོ་བར་ཏ་ཁ་ཐུགས་ ཕྱིན་གི

སྲེ་ཚན་ད་ད་པ། (སྲེ་ཚན་ཀྱི་མིང་ཕྲི་ཀྱི)	སྲེ་ཚན་ག་ཀྱིས་པ། (སྲེ་ཚན་ཀྱི་མིང་ཕྲི་ཀྱི)

༢ སྐྱན་ཚོམ་ནང་ཡུ་ ཡི་ཀྱའི་ཚྭ་ར་ལ་ཚུ་ ཚུ་ལ་མཐུན་ཚེ་ ངོས་འཛིན་འབད་ཚུ་ཁས་མི་ཚུ་ཁས་ཏ་ཐྲེ་ཁོ་བར་ཏ་ཀྱི

༣ ཏཡ་ལ་ཏཡ་ལ་ར་ཁ་ཁིས་ ཏ་ཀ་ཐོ་བཟོ་ཚུ་ ཏ་ཐྲེ་ཁོ་བར་ཏ་ཀྱི་ད་ ཏཡ་ལ་ཏཡ་ལ་ནང་རྟོག་ཏ་ཐྲེ་ཁོ་བར་ཏ་ལུགས་ཀྱི

༤ ཏ་ཐྲེ་ཚད་ཏ་ ཏ་ཐྲེ་ཏ་ཡ་ད་ཐོ་ ཆ་ཐུ་ཐོ་ ད་ཏ་ ཏ་ཐྲེ་ཚད་ཐ་ཐམ་ལ་ཁ་ཁ་ཡ་ཐ་ཟོ་ཚུ་ ཏ་ཐྲེ་ཁོ་བར་ཏ་ཀྱི

མཐུན་ཏྲེན་དང་ མཚོ་ཆས།

1. སློབ་ཁྲིམ་ཏ་ཀུ་ལའི་ ཁ་ག་ཁེག་ད་ཏ་ཚོམ་ཁེག་སློབ་ད་ཏེ།
2. སྐྱན་ཚོམ་ཀྱི་ ཀ་ད་ཅེས་ཐ་ཚོགས།
3. ཚོ་ཏ་ལའི་ཆོག་མཛོད།
4. ཚོ་ཏ་ལའི་བཏ་ཁ་ཀུ་ཏ་ཐ་ལའི་ཐ་ཁ།
5. སློབ་ཁྲིམ་ཏ་ཀུ་ལའི་ ཐ་ཏ་ཡིག་ད་ཏ་ ཡི་ཀྱའི་ཚྭ་ར་ལའི་སློབ་ད་ཏེ།

[ཟན་ཁ་ཟོ། ཁ་ལ་ཚོད་ཏ་ལ་ལའི་ཐ་ཁ། ཏོག་ཚན་ད་ཏ་ཨ་ཁ་ལ་ཡོ་ཏ་ལའི་ མཐུན་ཏྲེན་ཁ་ཁ་ཏ་ཡཱ་ ར་ཏ་ཀིས་ཏ་ཆོས་ཏ་ བཏ་ཏ་ཐ་ཀ་ཏ་ལ་ཏ་ཀོ]

ཆ་ཤས་གསུམ་པ།

སྤྱང་གི་ ཕྱོགས་ཤོད་ལམ་ཤོད།

ཕྱོགས་རིམ་དགུ་པ།

སྤྱང་རྩོམ་དང་འབྲེལ་བའི་

- ལྷོགས་གྲུབ།
- ལས་དོན།
- ལྷན་ཤོད་ལམ་ཤོད།
- དཔྱ་ཞིབ་ལམ་ལུགས།
- མཐུན་རྐྱེན་མཚོ་ཆས།

སློབ་རིམ་དགུ་པའི་སྒང་གི་སློབ་སྟོན་ལམ་སྟོན།

སྒང་གི་ངོ་སྤྲོད་སློབ་སྟོན་ལམ་ལུགས།

ཡོད་གས་གླུབ།

- རྒྱུ་ཡིག་དུང་ ཐོས་པའི་ཡོན་ཏན་གོང་འཕེལ་ཀྱི་རྒྱུ་ཡིན། དཔེ་རྩོམ་གང་མང་ཁ་ཤེ་ ཚེ་ཆོ་ཀུར་མཚོ་བའི་བརྡ་དེན་ཚུད་ལེན་ཚུགས། [ཁ་ཤེ་ཐོམ]
- གཞན་ཀྱིས་ཐོམ་སྒྲིག་འབར་མིའི་ ཐོམ་རིག་ཚུལ་ལས་རིགས་བསྒྲེས་ཏེ་ རང་གིས་ཡང་ ཆོག་གི་རྒྱམ་འགྱུར་ ཡུན་སྲུམ་ཆོགས་པའི་སྒྲོ་ལས་ ཐོམ་རིག་མ་འདྲལ་ཚུལ་ ཐོམ་སྒྲིག་འབར་ཚུགས། [ཁ་ཤེ་ཐོམ]
- གནད་དོན་གལ་ཆེའི་སྐོར་ལས་འབར་ཏུང་ བསམ་གཞི་ཚུལ་འབར་དེ་ ཐོ་བ་བསྡུར་དང་ འབྲི་ཞིབ་ དོགས་མེད་ཚུལ་ རིག་ཅོད་ཡུན་ སྲུམ་ཆོགས་པའི་ཐོག་ལས་ ཅན་སྨན་འབར་ཚུགས།[ཅན་སྨན]

ལས་དོན།

- ཐོམ་རིག་ཚུལ་ཁ་ཤེ་ མི་ཆོའི་ནང་འགན་ཆེ་བའི་ ཤེས་ཡོན་དང་ བརྡ་དོན་ རིག་ཐོབ་ཚུལ་ ཏ་ཀོ་ཞིན་ལས་ ཡག་ལེན་འཐབ་ ཚུགས་དགོ།
- འཕྲེད་བཤད། ཡི་རྒྱུས། འཚར་སྡུར། རྒྱས་བཤད། རྒྱུ་སྐུལ་འབྲི་ཐོམ་ཚུལ་ཁ་ཤེ་ དཔྱད་དཔྱད་འབར་ཐོག་ལས་ སྒོ་ཀུ་ ཡོན་ཏན་ཇི་ཀུ་འབར་ཚུགས་དགོ།
- ཐོག་རིག་ཡོར་ས་འཕྲེད་ལས་འཐོན་པའི་ ཐོ་ཡ་དང་ཆོས་སྐད་ཀྱི་ཁ་ཤེ་ཡིག་ཆས་ཚུལ་ ཁ་ཤེ་ དཔྱད་དཔྱད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ ཤེས་ཡོན་དང་ བརྡ་དོན་ལེན་ཚུགས་དགོ།
- འབྲི་ཐོམ་དང་ སྐད་ཐོམ་ ཟླུ་གི་ཏོན་ཚན་ཚུལ་གྱི་ཐོག་ལུ་ བསྒྲུར་ཞིབ་དང་ ཐོ་ཡ་བསྡུར་ཚུལ་འབར་དེ་ ལེགས་ཅེས་ཀྱི་བསམ་ འཚར་བཀོད་ཚུགས་དགོ།

ཐོས་འཚར་དང་བ། ཏི་བ་ཏིས་ལན་གྱི་ཐོག་ལས་ལྷག་སློན་འབད་ནི།

ཁ་ཤེ་ཡོན་ཚུད་ལུ།

སློབ་རིམ་ ༥ པ་ཚུན་ཚོད་ ཟླུ་གི་ཟློར་ལས་ ཁ་ཤུར་འབར་ཡོད་པ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ སློབ་རིམ་དགུ་པ་མཇུད་ ཟླུ་གི་ཏོ་ལྷོད་ སློབ་ཁྲིད་འབར་ནི་ཁིས་ཏེན་ལུ། ཏི་བ་ཏིས་ལན་གྱི་ཐོག་ལས་ ཁ་ཤེ་ཁྲིད་འབར་གྱི། འདི་གི་ཏེན་ལུ། ཅོག་གི་ཏི་བ་ཚུལ་བཀོད་གྱི།

- ✓ ཟླུ་ཐེར་ཆི་འདི། གཅིག་ཐུན་ཅིག་ལུ་ཟླ་ས་ཡོ?
- ✓ ཟླུ་འདི་ལུ། ཤྱིས་བཅུ་གཅིག་ཏུ་ཐ་མ་འདྲལ། གཅིག་ཁྲི་ས་ཡོད་ཀོ?

- ✓ སྤྱང་ཕྲི་བའི་སྐྱེས་ཡུ་ འབྲི་ཐང་གི་ཀེ་ཡོ་ཡོད་པ་ཡོ?
- ✓ ཤྱི་བཅུང་གི་ སྤྱང་ཐུང་ཀུད། ཧགས་རྒྱུ་ཀྱི་སྤྱང་ཟེར་ཆེ་འདི་ གཏི་ཡུ་སྨན་ཙམ་ཀྱ?
- ✓ སྤྱང་འདི་ཁྱས་ལྷུང་འབད་དགོ་པའི་ དགོས་པ་གཏི་ཙམ་མས?
- ✓ ཧ་བཙས་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ སྤྱང་གཅང་ཀྱི་ཕྱོགས་འདི་ ཤ་ཀྱ་ཡང་མ་ཅམས་པར་འདུག་ག? གཏི་ཡོ?
- ✓ ཤྱི་བཅུང་སྤྱང་འདི་ཁྱག་པའི་སྐྱེས། རང་ཀྱས་ཏོ་མ་མཐོང་མཐོང་མ་བཟུམ་ཀྱི ཆོས་ལྡང་འཐུང་དགོ་པ་ཅིག་སྤྱང་འདི་ གཏི ཡོ་ཕྲི་དགོ་པ་ལྷོ།
- ✓ སྤྱང་ཀྱི་ཅམས་ཀ་ཏེམ་ཅིག་ཡོད? ཏེ་ཚུ་ཀ་ཅི་ལྷོ?
- ✓ སྤྱང་དང་ ཐབ་ཐོ་ཆ་ཀྱི་བར་ན་ཁྲུད་པར་ ཀ་ཅི་ཡོད་པ་ལྷོ?
- ✓ སྤྱང་ནང་ཚང་དགོ་པའི་ ཁྲུད་ཆོས་ཀ་ཅི་ར་ཡོད་པ་ལྷོ?

གོས་འཚར་གཉིས་པ། འཆོལ་ཞིབ་ཐོག་ལས་ལྟེབ་ཤོད་འབད་ནི།

ཁྱབ་ཡིག་ཡྱོང་ལ།

སྤྱང་གི་ཏོ་ལྷོད། ཁྱབ་ཡིག་འབད་ཀྱི་ཞིད་ཏེ་ཡུ། ལྷོབ་ཡུ་ཚུ། ཡ་ཚན་ཏེ། ཆ་ཀཟུང། གང་ཟུང་བཟོ་ཞིག་ལ། ལྷོབ་ཡིས་དགུ་པའི ཁྱག་ཡིག་དང། ཐོམ་ཡིག་གི་ལྷོབ་ཏེབ་ནང་གི་ སྤྱང་གི་ཏོ་ལྷོད་ཀྱི་སྐྱོར་ཡས། ཡོད་པའི ཏོན་ཚན་འདི་ ཡེཁས་ཏོམ་ལྷ་ཁྱག་བཤད་ནི། འདི་དང་གཅིག་ཁས། སྤྱང་གི་ཀྱི་ཏེབ་གཞན། རབ་ཐུང། སྤྱང་ཏེབ། འབྲག་གི་ཁ་ཆུན་སྤྱང་ལྷ། ཡ་ལོགས་པའི ཀྱ་ཏེབ་ཚུ། ཁྱག་བཤད་ཀྱི་ཆ་ཀ། སྤྱང་གི་ཏོ་ལྷོད་ཀྱི་སྐྱོར་ཡས། འཆོལ་ཞིབ་འབད་བཤད་ནི།

ལྷོབ་ཡུ་ཚུ་ཡུ། བཤ་ཏོན་འཐུལ་ཀིག་ཡག་ཡེཁ་ལེམས་ཤ་ཀས་རྒྱུ་ལྷེ་ཐབས་ཡུ། ཡོངས་འབྲེལ་འཆར་སྒྲོ་ནང་ཡུ་ཡོད་པའི ཆུ་ལམ་ཐོ་ལྷོབ་ཡོད་ཀྱི ཚྭ་ཡ་ཡམ། སྤྱང་ལྷོབ་ཡོད། https://youtu.be/-6Y5uOiAvLs ནང་ ཚེད་སྐད་ཀྱི Introduction to folktale. https://youtu.be/pbomcv5KuTc?list=PL8WWToQ5Kvkdb2cYz3S7AqRf0evE7DwNk ཚུ་ནང་ཡས། སྤྱང་གི་ཏོ་ལྷོད་ཀྱི་སྐྱོར་ཡས། འཆོལ་ཞིབ་འབད་བཤད་ནི།

ཏེ་ཚེ། འཆོལ་ཞིབ་འབད་ཀྱི་ཞིད་ཏེ་ཡུ། ཡམ་ཡོད་ཀ་འབད་དགོ། འདི་ཀི་ཏོ་ཡུ། ཐིག་ཁྱམ་བཟོ་ཤུ། ནཱ་ཁཱ་ལྷོ། ལྷོབ་ཡུ་ཚུ་ཀོས་ལེམས་ཤ་ཀ་ལ། ལྷོ་བ་སྐྱེ་ཐབས་ཡུ། ཡར་ཡིས་ཐོག་ཡུ། ཅོ་ག་ཐང་ནང། ནང། ཧང་ཀི་ཀས་ར་ཙོ་ལ་ཆན་ཀྱི ལགོ་ད་ཡིས་ཀ་ཏེ་ཚེ་བཟོ་ཤུ་བཏུ།

སྒྲུང་གི་གོ་དོན།	དཔེར་སྒྲུང་གི་སྐོར་ལས།	འཚར་སྒྲུང་གི་ སྐོར་ལས།	ཁག་ཆུན་གྱི་ སྒྲུང་།	སྒྲུང་ཐུང་ཀུ།	སྒྲུང་ཀུང་ཚང་ དགོ་པའི་ཁྱད་ ཆོས།	སྒྲུང་ཁ་བཤད་དགོ་ པའི་དགོས་པ་ དཔལ་ལེགས།

ལྷག་སྦྱང་བཙུད་དོན་གྱི་ཏི་ཏི་བ།

- ཁྱོད་ཀྱིས་ སྒྲུང་གི་ཏོ་སྒོ་དཔེ་ཀྱི་སྐོར་ལས་ ག་ཅི་རུ་ཤེས་ཡོ?
- སྒྲུང་ཡུ་ དཔྱི་ཀ་དེ་ཤེས་ བཤད་ཀ་ཤི་འདུན་ཀོ?
- ཁྱད་ཆོས་ཀུན་པའི་སྒྲུང་ཅིག་འབྲི་དགོ་པ་ཅིག་ ཅི་ཤེད་ཡུ་ ཁྱད་ཆོས་ཀ་ཅི་ ཆང་དགོ་པ་འདུན?

དབྱེ་ཞིབ།

༡ སྒྲུང་ཟེར་མི་འདི་ ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ཡུ་ གོ་ཆ་ཙམ་ཤ། ཟེར་བའི་ཏི་ཐ་ཚུ་བཀོད་དེ་ དེ་ཤེད། ཤ་ནོ་མ་ནོ་ བཀྲ་དགོ།

༢ སྒྲུང་དང་འབྲི་ཐོ་མ་ཀྱི་བར་ན་ཁྱད་པར་ག་ཅི་འདུན་ཀ་ འདི་ནི་དཔྱི་བ་ཐུང་འི་ཏི་བཤད་ཀྱིན་མ་ཡིན་ ཁྱད་པར་ཤ་ནོ་མ་ནོ་དཔྱི་ ཞིབ་འབད།

མཐུན་རྒྱན་དང་ མཚོ་ཆས།

1. སློབ་རིམ་དགུ་པའི་ ཤན་རིག་དང་ཐོ་མ་རིག་ནི་སློབ་དེབ།
2. རབ་ཐུང་སྒྲུང་དེབ། A Book of Moral Values and Ethics.
3. འབྲག་ནི་ཀ་ཆུན་ སྒྲུང་ལྷ་ རྒྱ་བོ་༢༠༠ དེན་མ། ཐོ་ཡ་ནས་གོང་འཕེལ་ཤན་ཆོགས།
4. འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་དེབ་ནན་ཁག་ཡང་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།
5. Self Instructional Materials. Keystage-4, Class IX-X. VOL 2. (རྒྱ་གར་ ཤ་ ལས་ ཤ་ནང་ཡུ་ སྒྲུང་ནི་ཁྱད་ཆོས་དང་ཁམས་བཅུད་བཀོད་དེ་འདུན།)

ཡོངས་འབྲེལ་འཆར་ཐོ།

1. སྒྲུང་སློབ་ཁྱོན། https://youtu.be/-6Y5uOiAvLs

2. Introduction to folktale. https://youtu.be/pbomcv5KuTc?list=PL8WWToQ5Kvkdb2cYz3S7AqRf0evE7DwNk

སྡུང་གི་ཆ་ཤས་དང་ ཁྱད་རྣམ་ལྷན་སྟོན་འབད་ཐངས།

ལྟོགས་གྲྭ།

- སྐད་ཡིག་དང་ ཐོས་པའི་ཡོན་ཏན་གོང་འཕེལ་ཀྱི་རྒྱུ་ཡིན། དཔེ་རྩོམ་གང་མང་ཁག་རྟེ། མི་ཚེ་ནང་མཁོ་བའི་བརྟེན་ཚུལ་ལེན་ཚུགས། ཁ་ཁག་ཐོམ།
- ཐོམ་རིག་ཚུལ་ཁག་རྟེ། མི་ཚེའི་ནང་མཁོ་བའི་ཤེས་ཡོན་དང་། བརྟེན། རིག་ཕུལ། ཡིག་ཤས་ཏོམ་ཚུ། གདམ་ཁ་ཆུབ་ཀྱིན་ཁམ་ཡས། རང་གི་མི་ཚེ། རྟེན་ཀུན་བཟོ་གི་ཡུལ་བཙོན་ཚུགས། ཁ་ཁག་ཐོམ།
- གླུ་གར་རིག་ཡོངས་འབྲེལ་ཡས་འཐོན་པའི་ ཐོངས་ཁ་དང་ཆོས་སྐད་ཀྱི་ལས་མཁོ་ཆས་ཚུ་ཀྱི་རྟེ། ཤེས་ཡོན་དང་བརྟེན་ཚུལ་ལེན་ཚུགས།ཁ་ཁག་ཐོམ།
- ཡིག་ཕྱོར་ཀྱི་རྩོམ་གཞན་ཀྱི་རྟེ། ཡིག་རིགས་ཀ་ཏི་རར། ཕྱི་དཀོ་རྒྱུ། ཡི་གྲྭའི་ཆེས་བ་དང་ཕྱོར་བ་ཚང་ཐོག་ཡས། རང་གི་མཉོ་རྟེན་ཚུ། ཡིག་ཐོག་ཀུ་བཀོད་དེ། བརྟེན་ལྷོད་ལེན་འབད་ཚུགས།ཁ་ཡིག་ཕྱོར།
- འབྲི་ཐོམ། སྐད་ཐོམ། ཤུང། རྩོམ་ཐར། འཕྲལ་ཤུང་ལ་ལོགས་པའི་ ཐོམ་རིག་དང་འབྲེལ་བའི་ གནད་རྟེན་ཚུ། ཅན་གྱི་ཏིམ་ཡས། དཔྱི་བ་དཔྱད་དེ། བཅུས་མ་བཅུས་ཀྱི། བསམ་འཆར་བཀྲན་གྱི་དང་། གནས་ཆེར་དང་འབྲིལ། གནད་རྟེན་ཀུས་ལྟུ། གང་ཅོས་ཀྱི་ཐོག་ཡས། ཤེས་ཚུགས།ཁ་ཅན་ཤེས།

ཡས་དོན།

- ཐོམ་རིག་ཚུལ་ཁག་རྟེ། མི་ཚེའི་ནང་ཁ་ཕེ་ཆེ་བའི་ ཤེས་ཡོན་དང་། བརྟེན། རིག་ཕུལ། ཅ་གོ་ཀྱི་ཏིམ་ཡས། ཡན་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།།ཁ་ཁག་ཐོམ།
- ཆོས་རིག་ཡོངས་འབྲེལ་ཡས་འཐོན་པའི་ ཐོངས་ཁ་དང་ཆོས་སྐད་ཀྱི་ཁ་ཁག་ཆོས་ཚུ། ཁ་ཁག་རྟེ། དཔྱི་དཔྱད་ཀྱི་ཐོག་ཡས། ཤེས་ཡོན་དང་། བརྟེན། ལེན་ཚུགས་དགོ།།ཁ་ཁག་ཐོམ།
- ཤུང་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ཁྱད་རྣམ་ཚུ། ཚངས་ཤེ་ཁ་ཁག་ཀྱིན་ཁམ་ཡས། དཔེས་ཤུང་དང་། འཕགས་ཤུང། འཕགས་ཐོམ་དང་། འཕྲལ་ཤུང་ཚུ། དཔྱི་ལ་ཕྱེས་ཀྱིན་ཁམ་ཡས། གལས་ཐོམ་འབར་དེ། ཕྱི་ཚུགས་དགོ།།ཕྱི་ཀྱི།
- འབྲི་ཐོམ་དང་། སྐད་ཐོམ། ཤུང་གི་དོན་ཚན་ཚུ་གི་ཐོག་ཡུ། བསྒྲུར་ཀྱི་ལ་དང་། ཐོ་ཡིག་ཕར་ཚུ་འབར་དེ། ལེགས་ཅེས་ཀྱི་བསམ་འཆར་བཀོད་ཚུགས་དགོ།། ཁ་ཅན་ཤེས།

གོས་འཆར་དང་པ། ཤུང་ཅིག་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ ཤུང་གི་ཆ་ཤས་དང་ཁྱད་རྣམ་ཚུ་ ངོས་འཛིན་འབད་བཏུག་ནི།

ཀློག་ཅོད་ཀྱི་ཐྲོངས་ལུ།

སྒྲོལ་ཀྱིས་བཏུད་པ་ཚུན་ཚོད་ ཤུང་དང་གཅིག་ཏུ་ཀློག་ཅོད་འབད་བའི་སྐབས་ལུ། ཤུང་གི་ཆ་ཤས་དང་ཁྱད་རྣམ་ཚུ། ཀློག་ཅོད་འབད་དེ་ཡོད་པ་ཡས། ཡོག་ཀློག་ཅོད་འབད་ཀྱིའི་རྟེན་ལུ། ཤུང་ཅིག་ལུ་གཞི་བཞག་ཅེ་ ངོས་འཛིན་འབད་བཏུག་ནི་ཐྲོངས་ལུ་འདི་ཀི་རྟེན་ལུ།

- ✓ སྒྲུང་གི་ཆ་ཤས་དེ་ཁྱད་རྣམ་ཚུ། ཇོས་འཛིན་འབད་བཏུག་ཀྱིའི་རྟེན་ཡུ། སློབ་ཕྲུག་ཚུ། ལེ་ཚན་དེ་ཀ་པ་ཊིག་བཟོ་ནི།
- ✓ སློབ་རིམ་དགུ་པའི་ཁྱད་རིག་དེ་ཐོམ་རིག་གི་སློབ་དེབ་ནང་ཡོད་པའི་ སྒྲུང་ *ཟླས་མོ་ཏྲ་ཏེ་མོ། བླུམ་པཎ་ལེ་ཏ་ཀི་བཀའ་བཀྲ་དང་ ཡེམ་འཐོན་ཆུ་ཤད་ཀྱི་ཉི་མོ།* གསུམ་ཡས་གཏིག་ནས་མཇུག་འཐུན་བར་དེ་ ཁྱད་བཏུག་ནི།
- ✓ སྒྲུང་ཁྱད་ཀྱི་ནི་ན། སྒྲུང་གི་ཆ་ཤས་དེ་ཁྱད་རྣམ་ཚུ། ཇོས་འཛིན་འབད་དེ་ ཐོ་བཀོད་འབད་བཏུག་ནི།
- ✓ དཔེར་ན། ལེ་ཚན་གཏིག་ཡུ། སྒྲུང་འདི་གཅིག་ཏུ་ཤེས་འཚོ་བཏུགས་ཆུག་ག? བར་ན་གཏི་ཅིར་འབད་ཆུག་ག་དང་ ག་དེ་ཤེས་མཁྱུག་བསལ་ཆུག་ག? ཀི་ལོ་ཀཱར་ཡས་ ཇོས་འཛིན་འབད་བཏུག་ནི།
- ✓ ལེ་ཚན་གཏིག་ཡུ། སྒྲུང་ཐོ་ཡ་ ག་དང་ག་ར་འདུག་ག? སྒྲུང་ཐོ་ཡ་གི་རྣམ་པ་ག་དེ་ཤེས་འདུག་ག? སྒྲུང་ཐོ་ཡ་གིས་ག་ཅིར་ འབད་ལ་མས་ག? ཚུ་དང་ ལེ་ཚན་གཏིག་ཡུ། སྒྲུང་གི་བཏོད་དོན་དང་འདི་ཀི་ལོ་ཀཱར་ཡས། དེ་བཟླམ་ ལེ་ཚན་ཨོ་ཨོ་གཏིག་ཡུ། སྒྲུང་གི་ཆ་ཤས་ཀན་ཏེ་དང་ཀྱི་ཐབས་ག་དེ་ཤེས་ཕྱུང་ཆུག་ག་གི་ལོ་ཀཱར་ཡས། ལེ་ཚན་གཏིག་ཡུ། སྒྲུང་གི་ནན་ཆས་ཀ་ཤད་ཀྱས། སྒྲུང་འདི་གི་ ནན་ཀ་ཅིར་ཡུ་ར། བཞན་ཆུ་ཆུ་ག་ཚུ། ཇོས་འཛིན་འབད་དེ་ ཅི་ཀ་ཐང་ནང་ ཕྱི་བཏུག་ནི།
- ✓ ཐོག་ལྟ་འདི་གི་རྟེན་ཡུ། ཏ་མ་ཀོ་མི་ར་ཡོད་པ་ཅིག་ སྒྲུང་གི་ཆ་ཤས་https://youtu.be/u0Q37vLOQ7A དང་ ཚེ་རིང་སྐྱ་ཀྱི Elements of story. https://youtu.be/SZKLHmZms?list=PL8WWToQ5Kvkdb2cYz3S7AqRf0evE7DwNk ནི་ལོ་ཀཱར་ཡས་ཆུ་ར་མཐོང་སློབ་ ཁྲིན་འབད་ཡོད་པའི་ མཐོང་ཐོས་མཁོ་ཆས་ཚུ་བཏེན་ཏེ་ ཏ་ཀོ་བཏུག་ནི་ཡུ། ཡན་ཏྲི་ཁས་འབད་དགོ།
- ✓ སྒྲུང་གི་ ཆ་ཤས་དེ་ཁྱད་རྣམ་ ཁྱད་ཚོས་ཚུ་ག་ར་ཇོས་འཛིན་འབད་དེ་ རང་སོའི་ ཅི་ཀ་ཐང་ནང་ཡུ་ཕྲིས་ཚར་བའི་ཤུལ་ཡུ། ཁས་ལ་ཞུ་ནི་རྟེན་ཡུ། བཅའ་ལྷིག་ཆུབ་བཏུག་ནི།
- ✓ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ཀིས་ སྒྲུང་གི་ཆ་ཤས་ ཁྱད་རྣམ་དང་ཁྱད་ཚོས་ཚུ་ ག་ར་ནིས་ཏ་ཅོ་ནི་ཀིའི་རྟེན་ཡུ། དམར་ཁར་ཁས་ལ་ཞུ་འབད་བཏུག་ ནི།

གྲོས་འཛར་གཉིས་པ། ཆོས་ཚན་ནང་སྒྲིལ་དང་ཁ་བསྡུར་ཐོག་ལས་ལྟབ་ནི།

ཁྱབ་ཅོན་ཅོང་ཡུ།

སློབ་རིམ་འོག་མ་ཚུ་ནང་ སྒྲུང་གི་ཆ་ཤས་དང་ཁྱད་རྣམ་ཚུ། ཁྱབ་ཅོན་ཁྱབ་འབད་ནི་ཀིའི་རྟེན་ཡུ། ཚེ་རིང་སྐྱ་ དང་ ཐོ་ཡ་ནང་ཡུ། སྒྲུང་གི་ཁྱད་རྣམ་དང་ཆ་ཤས་ཚུ། ག་དེ་ཤེས་པ་ཡོད་ག་ ཆོས་ཚན་ནང་སྒྲིལ་ཐོག་ལས། ཁྱད་པར་ཁྱེས་ཏེ་ ག་བསྡུར་ འབད་དེ་ ཁྱབ་ཅོན་འབད་ནི། (འདི་གི་རྟེན་ཡུ། སློབ་དཔོན་ཀྱིས་ ཡན་ཏོག་དང་མཐོ་ཐོས་མཁོ་ཆས་ཚུ། བཅའ་ལྷིག་ཆུབ་དགོ།)

འདི་གི་རྟེན་ཡུ།

- ✓ སློབ་ཕྲུག་ཚུ། མཁྱམ་འབྲེལ་ཁྱབ་ཅྭ་ཡུ། ལེམས་ཤུགས་བསྐྱེད་ཐབས་ཡུ། ཏིག་པ་ཡོད་མི་དང་མེད་མི་ཚུ་སྤྱ་བསྒེ་ཀྱི་ཅ་ ཅེ་ ཚན་ཁག་དེ་ཀ་པ་ཊིག་བཟོ་ནི།
- ✓ སློབ་དཔོན་ཀྱིས་ ཚེ་རིང་སྐྱ་དང་ ཐོ་ཡ་ནང་ཡོད་པའི་ སྒྲུང་གི་ཁྱད་རྣམ་དང་ཁྱད་ཚོས་ ཆ་ཤས་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ ཡོད་པའི་ ཁག་ཏོག་ཚུ། ཅེ་ཚན་ནང་སྒྲོལ་ནི།

- ✓ ཤེས་ཚན་ནང་ཡུ་ ཡག་ཏོག་འདི་གི་ཐོག་ཡུ་ ཕྱུར་གྱི་ཁྱད་རྣམ་དང་ཁྱད་ཆོས་ཚུ་ ཇོ་བོ་ལ་ནང་གི་དེས་ཡོད་པ? ཨིང་ལྷུད་ནང་གི་ དེས་ཡོད་པ་ཚུ་ ནང་ལྷོག་ཀྱི་ཐོག་ལས་ གལ་ཆགས་འབད་དེ་ ཁོས་བསྒྲུན་འབད་བ་ཐུག་གི
- ✓ དཔེར་ན་ ཨིང་ལྷུད་ཀྱི་དོན་ཡུ་ ཅོག་གི Elements of Story https://youtu.be/xcXRXwneFYo ནང་ལས་ ཡར་བཏབ་ཡོད་ ཡའི་ ཡར་ཏོས་བཟུམ་ཚུ་དང་ ཇོ་ཐའི་དོན་ཡུ་ ལྷོག་དེབ་ནང་ཡུ་ ཕྱུར་གྱི་ཁྱད་ཆོས་ཀྱི་ལྷུར་ལས་ ཡོད་ཚེ་འདི་དང་ ཡང་ན་ ཕྱུར་འབྲི་ཐབས་ https://youtu.be/Q4AhC0-3pxU གི་ལྷུར་ལས་ ལྷོག་ཤེས་ཀྱི་འབད་ཡོད་ཚེ་ནང་ ལས་ཐོག་བཀོད་འབད་ནི་ ད་ཆིན་རྒྱུ་ ལྷོག་དེ་ཡོན་ཡོར་ནང་གིས་ ཀྱི་དེབ་ཡོ་ཡོ་འཆོལ་ཏེ་ ཕྱི་ནི་རྒྱུ་བཏུག
- ✓ དེ་ཤེ་ ཨིང་ལྷུད་དང་ཇོ་ཐའི་ ཆོས་ཚན་ནང་ཡུ་ ཕྱུར་གྱི་ཁྱད་རྣམ་དང་ཁྱད་ཆོས་ ཆ་ཤས་ཚུ་གི་ ལྷོར་ལས་ ཅུན་ཕྱུར་འབད་ཡོད་ཚུ་ ཡ་ཐུན་ཕྱུར་འབད་དེ་ ཅུན་ཕྱུར་འབད་དེ་ཁོ།
- ✓ མཇུག་ཡུ་ ཟང་གིས་ ཆ་ཏོ་ཡོད་མི་འདི་ ཤེས་ཚན་རེ་རེ་བཞིན་དུ་ ཏེ་ཟ་ལ་ཏི་ཐོག་ལས་ དཔང་ཚད་ཏོས་ཀས་ཀུ་འབད་བ་ཐུག་ གི་ ད་ཆིན་རྒྱུ་ བརྗེན་འཕྲལ་རིག་གི་ཐོག་ལས་ ལྷབ་བཏུག་གི
- ✓ བརྗེན་ཁ་ཤེར་གི་ཐོན་ཡུ་ ལྷོག་དང་ཡོན་ཀྱིས་ མཐོང་ཐོས་མཚོན་ཚུ་བཏོན་ཏེ་ མཁན་འབྲེལ་ཅུན་ཕྱུར་འབད་གི

ལྷག་སྦྱང་བཅུད་དོན་གྱི་ཏི་བ།

- སྐུ་རྒྱུ་ ཚོ་དགོ་པའི་ ཁྱད་རྣམ་དུ་ ཆ་ཤས་ གཤེས་ བཞག་མ་ཀ་འདུག་གོ?
- ཁྱོད་ཀྱིས་ སྐུ་ཅིག་ཕྲི་དགོ་པ་ཅིག་ སྐུ་འགྲེ་ཆ་ཤས་དང་ ཁྱད་ཚོས་ཚུ་ ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་ནང་ གཤེས་ ཡན་ལྡན་འཐབ་མ་ཀ་ལྟོ?
- སྐུ་འདི་ཀུར་ ཆ་ཤས་ཅིག་མ་ཚང་པ་ཅིག་ ལྟོག་ འཐུང་ཀ་ཨམས་ག? གཤེས?

དཔྱད་ཞིབ།

༡ སྐུ་རྒྱུ་ཚོ་དགོ་པའི་ཁྱད་ཆོས་ག་ཅི་འདོད་ཀྱི་ག་ བོ་བཀོད་འཁད་བར་བརྟག་ཞིན་མ་ཡིན་འདི་ཚུ་ཞི་ནི་ཚོ་བ་ རེ་རེ་བཞིན་སྒྲབ་བརྟག་རྐྱེ་ ཤེས་མ་ཤེས་དགོ་ཞིབ་འཐད་དགོ།

༢ དམའ་ཚར་ལས་ཚན་ཁུ་དང་ནས་ཡན་ཁུ་འཐད་ཀྱི་དེ་ཁོ་ན་ཡིན། རང་ཚེའི་གནས་སྐབས་དང་འཁྲིལ་བའི་ ཤུགས་ཀྱི་ཚོད་ཀྱི་ ཐོ་ཁ་ཀྱི་ ཐུན་ཞིབ་འཐད་ཀྱི།

། གསལ་ཚུལ་འབད་བའི་སྐབས་ སློབ་ཕྲུག་ལོངས་ཤུ་ བསམ་ཞིབ་འབད་བཏུག་རྒྱ་ བཅུས་མ་བཅུས་པའི་བསམ་ཡིན་ཐོག་ཕྱིན་བཏུག་གི།

མཐུན་རྐྱེན་དང་ མཚོ་ཆས།

1. སློབ་རིམ་དགུ་པའི་ ཁྱག་རིག་དེ་ཚོམ་རིག་གི་སློབ་དེབ།
2. Elements of Story https://youtu.be/xcXRXwneFY0 རྒྱུ་ཡས་གསལ་པར་བཅས་ཡོད་མི།
3. འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་དེབ་གཤུམ་ཡང་ ཡག་ཡིན་འཐབ་དགོ།

ཡོངས་འཛིལ་འཚར་སྒོ།

1. སྒྲུང་འབྲི་ཐངས། https://youtu.be/Q4AhC0-3pxU
2. སྒྲུང་གི་ཆ་ཤས། https://youtu.be/u0Q37vLOQ7A
3. སྒྲུང་སློབ་ཁྱོན། https://youtu.be/-6Y5uOiAvLs
4. Elements of short story https://youtu.be/jUbVH20qW0A and https://youtu.be/sJf2a-AsLIk
5. Elements and Features of story. https://youtu.be/xcXRXwneFY0
6. Elements of short story. https://youtu.be/SZKLHmZ_-ms?list=PL8WWToQ5Kvkdb2cYz3S7AqRf0evE7DwNk

སློབ་དེབ་ཀྱི་སྒྲུང་དང་ སྒྲུང་གཞན་ཚུ་ ལྷག་སྟེ་ བརྗེ་དོན་ལེན་ནི་དེ་ལུ་ ལྷག་སྟོན་འབད་ཐབས།

ལྟེོགས་གླུ།

- གཞན་ཀྱིས་ཚོམ་སྒྲིག་འབད་མིའི་ ཚོམ་རིག་ཚུ་ཡས་རིགས་བསྒྲེས་ཏེ་ རང་གིས་ཡང་ ཆོག་གི་རྣམ་འགྱུར་ ཟུན་ལྡན་ཆོགས་པའི་སྒོ་ཡས་ ཚོམ་རིག་མ་འདྲཆ་ཚུ་ ཚོམ་སྒྲིག་འབད་ཚུགས། ཁ་ཁྱག་ཚོམ།
- ཚོམ་རིག་ཚུ་ཁྱག་རྒྱ་ ཡི་ཆོའི་ནང་མཚོ་བའི་ཤེས་ཡོན་དང་ བརྗེ་རྐྱེན་ རིག་ཁྱབ་ ཡིག་ཤུགས་ཀྱི་ཚུ་ གདམ་ཁག་ཅན་ཞིག་ཡས་ རང་གི་ཡི་ཆོ་ རྟོག་ཡག་བཟོ་གི་ཡུ་བཟོ་ཁྱོད་ཚུགས། ཁ་ཁྱག་ཚོམ།
- ཚོམ་རིག་གི་ཕྱུར་བ་ཐོབ་ཡས་ ཕྱི་ཀྱི་ཡུ་ཚོམས་ཀ་ཤིས་ཚུད་དེ་ རང་གི་ཆོར་ཅན་ཚུ་ ཚོམ་རིག་གི་རྣམ་པ་ཁང་ཁོས་ཀྱི་ཐོག་ ཡས་ བཀོད་དེ་ མཁས་ཅན་ཚོ་བཅོན་ཚུགས།(ཕྱི་ཀྱི།)
- འབྲི་ཚོམ་ ཤུན་ཚོམ་ སྒྲུ་ རྣམ་ཐར་ འཁྲབ་སྒྲུ་ཡ་ཡོཏ་ཁས་པའི་ ཚོམ་རིག་དང་འབྲེལ་བའི་ ཁྱད་དེ་ཁྱད་ཚུ་ ཅུན་ཞིན་རྣམ་ ཡས་ དགེ་བ་དཔྱད་དེ་ བཅུས་མ་བཅུས་ཀྱི་ བསམ་འཆར་བཀོད་ཀྱི་དང་ ཁྱད་ཆོས་ཅན་ཞིག་ ཁྱད་དེ་ཁྱད་ཆུས་ལྟ་ དགེ་ཁ་ཁྱད་ཀྱི་ཐོག་ཡས་ སྒྲབ་ཚུགས།

ལས་དོན།

- ཆོས་ཀྱི་དེ་ དཀོན་མཆོག་ ཤེས་མ་གཟུམ་ཀྱི་ཐོག་ཏུ་ཡོད་མི་ཤོར་བའི་ཐོག་ཏུ་ གཙུ་མཆོག་དང་འཕྲིན་ཀྱི་ཆེ་གོ་དེན་ལེན་ཚུགས་དགོ། ཀ་ཀྱི་ཐོག
- ཐོག་ཨིག་ཚུ་ཀྱི་ཆེ་ མི་ཆོས་ཀུར་ལན་ཆེ་བའི་ ཤེས་ཡོན་དང་ བརྟེན་ ཨིག་ཐོལ་ཚུ་ ཅ་གོ་ཞིན་མཁས་ ཡག་ལེན་འཐབ་ ཚུགས་དགོ། ཀ་ཀྱི་ཐོག
- ཟླུ་ཡིག་དང་ཐོག་ཨིག་གི་དཔེ་རྟེག་ཀྱང་ཤེས་ ༢༠ ཀྱི་ཞིན་ཡས་ ཐོས་པའི་ཡོན་ཏན་ཆུ་ལྟེ་ གཏང་ཚུགས་དགོ། ཁ་ཀྱི་ཐོག
- ཟླུང་ཨཕྲིན་ཀྱི་ཁྱད་རྫོགས་ཚུ་ ཆང་མ་ཚེ་ཀྱི་ཞིན་ཡས་ དེངས་ཟླུང་དང་ ཉམས་ཟླུང་ ཉམས་ཐོག་ཟླུང་ཚུ་ དབྱི་བ་ཕྱེས་ཞིན་ཡས་ གསར་ཐོག་ཉན་དེ་ ཕྱི་ཚུགས་དགོ།།ཁ་ཕྱི་ཀྱི
- ཉམ་ཐོག་ཐོག་ ཟླུ་ཁ་ཐོག་ ཟླུ་ཀྱི་དོན་ཆགས་ཚུ་ཀྱི་ཐོག་ཏུ་ བསྒྲུར་ཞིས་དང་ ཐོ་བསལ་ཚུ་ཉན་ དེ་ ཡེཁས་ཀྱིས་ཀྱི་བསམ་ ཉམ་བཀོད་ཚུགས་དགོ། ཁ་ཅན་ལྟ
- ཐོ་ཀྱི་ཐུ་ཕྱེ་ཏུ། ཉཱ་ཡོད་ ཏང་དང་ དཔེ་ཀར་ཚུ་ལཱ་ཀ་ཀྱི་ ཆུ་བ་ཁྲེས་དང་ལ་ནས་ཀྱི་ ཟླ་ཚུགས་དགོ། ཁ་ཅན་ལྟ

ཁོས་འཚར་དང་པ། ལས་འགྱལ་གཞི་བཞག་གི་ཐོག་ལས་ ལྷག་ཤོད་འབད་ནི།

ཀ་བ་ཀྱི་ཞུ་ཡིག

ཤྲོང་ལྷ་ནང་ལུ་ ཚུད་ཡོད་པའི་ ཡོག་ཐལ་གྱི་ནང་ལས་དོན་ཚན།

ཟླ་བཞི་ཚུ་ཚུ་ ཟླ་བ་དེབ་ནང་གི་ཟླུང་དང་ཟླུང་གཙུ་ཚུ་ ཀ་ཀྱི་ཀ་ བརྟེན་ལེན་ཀྱི་ཁྱད་ཏུ་ ཟླ་བ་ཨིམ་དགུ་པའི་ ཀ་ཀྱི་ཨིག་དང་ ཐོ་ཨིག་གི་ ཟླ་བ་དེབ་ཡོད་པའི་ ཟླུང་ཚུ་དང་ ཟླུང་གཙུ་ཚུ་ཀ་ཀྱི་ ཟླུང་གཏང་བཤད་ཀྱི

- ✓ ཟླ་བ་ཨིམ་དགུ་པའི་ཀ་ཨིག་དང་ཐོ་ཨིག་ནང་གི་ ཟླུ་ *ཟླས་ཚོ་ཏེ་ཏ་ཚོ་ ཟླམ་ཡབ་ལྷ་ཁེ་ཀ་ཕན་བཟང་ལས་ ཚེམ་འཐད་ཁམ་ ཏང་ཕ་ཁྲིམ་* དང་ ཟླུང་དེབ་གཏན་ཚུ་ ཏེ་ཡས་ ཚེང་ཟླ་ནང་ཡོད་པའི་ཚུ་ནང་ཡས་ ར་གོས་དགའ་མི་ཟླུང་ལྷོ་བ་ཆེ་ཏོ་ བ་ ཏོ་ཕེ་ ནཏ་མ་འཐུ་འབད་དེ་ ཀ་ཀྱི་བཏུག་གི
- ✓ ཟླུ་འདི་ ཡེཁས་ཏོམ་ལྷ་ ཀ་ཀྱི་ཞིན་ན་ ཟླུ་ནང་ཡོད་པའི་བརྟེན་དང་འཕྲིན་ཏེ་ ཟླུ་གཏང་བཏུག་གི
- ✓ ཟླུ་བཏང་ཞིན་ན་ མཏུག་ཡུ་ ཟླུ་འདི་གིས་ར་ཀ་གི་མི་ཆོ་ནང་ཡུ་ ཡན་ལྷབས་ཆེ་བའི་བཏོ་དེན་ག་ཅ་བཏོ་ཕ་ཏོ་ཆགས་ཙེན་ན་ ཟླ་ བཏུག་གི
- ✓ ཟླུ་འདི་ ངུས་ཚོ་ཡོད་པ་ཅིག་ ཟླ་བ་ལང་ནང་ཡུ་ ནཏ་ཡང་བཏུག་གི་དང་ ཏ་མིན་ཏུང་ ར་ལོའི་ཟླ་ལ་ཀ་ཀ་ཚན་ བཟོ་ ཡོད་པའི་ བརྟེན་འཐུ་ལ་ཨིག་ནང་ཏུ་གི་ ཐོག་ཡུ་ ནཏ་བཏུག་དགོ།

- ✓ འདི་གིས་ སློབ་ཕྲན་རྒྱུ་ལུ་ སྤྱང་ཀ་ཁ་ཤེ་ བརྟེན་དེ་ཤར་ཁ་བའི་གོ་བཅེན་ཚུགས་པ་མ་ཚད་ ཚུ་མཐུན་ཁེ་ཅན་སྤྲོ་བ་འབད་ ཚུགས་ཀྱི་ལུ་ ཞེས་ཨན་ཡོད།
- ✓ འདི་ཀི་ཏོན་ལུ་ སློབ་དཔོན་ཀྱིས་ ཕྱག་ཀྱིས་ཚད་གཞི་བཟོ་ཁེ་ དགེ་ཞིབ་འབད་དགོ།

གོས་འཚར་གཅིས་པ། སྤུང་ལྟག་སྟེ་ སྤུང་རྩེད་ཀྱི་ཐོག་ལས ལྟག་སྟོན་འབད་ནི།

ཤེས་ཤེས་ཤེས།

གནས་རིམ་འདི་ནང་ཤེས་ཤུང་ འབད་དགོ་པའི་སྤུང་ཚུ་ཤེས་ཁེ་ བརྟེན་ལེན་ཀྱི་ཤེས་ལུ་ སྤུང་ཚོད་འབད་བཏུག་ཀྱི (*ཕྱུ་ ཕྱས་མོ་ཏེ་ཏེ་མོ་ ཕྱམ་པདྨ་ལས་ཀྱི་ཤེས་ཕན་དང་བགད་དང་ ཨམ་འཐབ་ཁ་ལ་ཀྱི་ཤེ།*)

འདི་ཀི་ཏོན་ལུ་

- སློབ་ཕྲན་ཚུ་ ཕྱུ་འདི་ནང་ཡས་ ར་ཀིས་དགའ་མི་ ཕྱུ་གཅིག་གི་མ་ཁ་ཅུབ་བཏུག་ཀྱི
- ར་ཀིས་ཕྱུ་དང་འཕྲིན་བའི་ ཤེ་ཚན་ཡར་ཏེ་ཚེ་བཟོ་ཀྱི་ ཙིན་ཏུ་ ཕྱུ་འདི་ནང་ལུ་ཕྱུ་ཚོད་པ་ཀ་ཏེམ་ཅིག་འདུན་ཀ་ བཅུ་ཁིམ་ཡས་ ཨ་ཡོ་ཀི་ཤེ་ཚན་ཡར་འདི་དང་འཕྲིན་བཀོ་ཨཱ་ཁ་ཅུབ་པ་ཅིག་ ཀ་ར་ཀིས་ ཀོ་ལྷབས་འཐོབ་ཚུགས་ཀྱི་ལུ་ཡན་ཐོབ་ཀས།
- ཤེ་ཚན་ནང་ར་ཀིས་ ཀ་དམ་འཐུ་འབད་ཡོད་ལས་ཕྱུ་ཚུ་ཤེ་ལྟ་ཤེ་ ར་ཀི་ཤེ་ཚན་ནང་ ཕྱུ་ཚོད་པ་ཚུ་བཀོ་ཨཱ་ཁ་ཅུབ་བཏུག་ཀྱི
- ར་སོའི་ལྟ་འགན་དང་ འཕྲིན་བའི་ བློ་ཆགས་བཟོ་ཞིན་ན་ ཕྱུ་བ་འབད་བཏུག་དགོ།
- བློ་ཆགས་བཟོ་བའི་ཤེས་ལུ་ འདི་ཚུ་ཕྱུ་དེབ་ནང་གི་ཡོད་མི་བཟུམ་སྤྲས་མ་ཚུགས་ཏུ་ ཕྱུ་ཀི་གོ་ཏོན་ཅ་གོ་ཞིན་མ་ཡས་ སློབ་ཕྲན་ ཁོང་ར་ཀིས་ ཤུལས་བདེ་ཅིང་དང་དང་འཕྲིན་སྤྲས་པ་ཀིས་བཏུབ
- སློབ་ཕྲན་ཚུ་ ཕྱུ་བ་འབད་ཚར་ལྷ་དེ་ ཕྱོགས་ཀྱིས་ཏུས་ཚོད་བཅོན་ཏེ་ ཕྱུ་ཚོད་འབད་བཏུག་ཀྱི (ཤེ་ཚན་གི་ར་ཀིས་ ཕྱུ་ ཏང་འཕྲིན་བའི་ འཕྲན་ཚོད་འབད་ཚར་ལྷ་དེ་ ཕྱུ་འ། ཆ་ར་ཡེགས་ཅོས་ཅོམ་འབད་ ཏ་གོ་ཚུགས་པའི་ཞེ་ཨན་ཡོད།)
- ཤེ་ཚན་གཅིག་ཀིས་འཕྲན་ཚོད་འབད་ལྷ་ཏེ་ ཤེ་ཚན་གཞན་མི་ཚུ་ཁྱོན་ཡོན་བཅན་ལས་ཏཱ་ཡུ་ཀ་འབད་བཏུག་ཤེ་ ཏ་ཀྱེ་ཞིབ་འབད་ཀྱི་ འདི་ ཀི་ཏོན་ལུ་ སློབ་ཏ་ཡོན་ཀྱི་ཚད་གཞི་བཟོ་ཀྱི་ཏ་ཡོད།

འཕྲན་ཁྱེད་འབད་ཚར་བའི་ཤུལ་ལུ། འོག་གི་ཏི་བ་ཚུ་བཀོད།

- འཕྲན་ཚོད་པ་འདི་ཀིས་ འདས་པའི་གནས་ཤེར་ རྟེས་ཟན་ཀ་ཏེ་ཤེ་ར་འབད་ཐུག།
- ཕྱུ་ཏེ་ཚུ་ནང་ ཆ་ཤས་ཀ་ཞི་ཏོ་མ་འདི་ར་ ཀ་ཏེ་ཡས་ཕྱུ་ཐུག་ཡོ?
- ཕྱུ་ཀི་བརྟེན་ཏོན་འདི་ ཁྱོད་ཀྱི་ཝེམས་ཀས་འབད་ཅི་ཀ? ཀ་ཅི་འབད?
- ཕྱུ་འདི་ནང་ ཆ་ཤས་ཀ་ཏེ་ཤེ་ར་ཚུན་ཐུག་ཡོ?

ལྟག་ལྷུང་བཅྱད་དོན་གྱི་ཏི་བ

- སྒྲུབ་དེ་ཚུ་ཁྱད་ཡས་ མི་ཚེ་ཁྱད་ཆགས་ཐོག་ནས་ཆེ་བའི་བརྡ་དོན་གཅིར་ ཐོབ་ཅི་གི?

བརྡ་དོན་རེའུ་བདེན།	བློ་ཚོགས།	ཏོད་ལྷུ།	ནུམ་འཕྲུར།	བློ་ལོངས།	བཅའ་ལྷིག	ལྷན་འབྲལ།	ཡོངས་བསྡོམས།
५	५	५	५	५	५	५	३५

- ཁྱོད་ཀྱིས་དགའ་མི་ སྒྲུབ་འདི་དམངས་ཁབ་ཀྱི་མཁས་པ་ ཚོར་སྣང་གི་ཤེས་ཤུར་ཡི?

དབྱེ་ཞིབ།

1. སྒྲུབ་གཏུང་པའི་སྐབས་ཀྱི་ བརྡ་དོན་ཁ་གསལ་ ཏོད་ལྷུ་ སྐད་སའི་ཡབ་ གནས་ཆུང་ངུ་འཕྲིལ་བའི་ མི་ཚེགས་ལས་ཁུངས་ཐུག་ཏུ། གཞི་བཤད་གཅིག་ཆེ་དུ་ཕྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིན་ན་ དུས་ཞིག་འབད་དགོ།

2. སྒྲུ་ ཚབ་ཐེངས་འབད་མི་འདི་ དུས་ཞིག་འབད་ཞིའི་དོན་ཡིན་ཀྱི། ཡང་གི་གནས་སྐབས་དང་འཕྲིལ་ཏེ་ དུས་ཚད་བཟོ་ནི་དང་ ཁོག་གི་དུ་པ་ཆོད་ཀྱི་དུས་ཚད་བཟུམ་བཟོ་ཆེ་ དུས་ཞིག་འབད་ནི།

དོན་ཚན་དང་འཕྲིལ་ མ་འཕྲིལ།	མཚོག་ལྡན། (৫)	རབ། (৪)	འབྲིང་། (ব্যক্তি'ཀ'དུམ'གྲ'ར'ཏྲུབ'དགོས།) (৩)	ཐ'མ། (অংশ'ཞོས'བཅོ'ཀ'ཏྲུབ'དགོས།) (১)
ནུམ'འཕྲུར།				
སྐད'ཀྱི'མཁོ'ཡན།				
བློ'སྦྱན'ཐང་།				
ཚོར'ལྡང'བདེ'ཐང་།				
ཏོད'ལྷ'དག'མི'དག།				

ཡང'ན' ཁོག'གི'ཚད'ཀ'ཞི'བཟུམ'བཟོ'ཏུང' མ'བཏུབ'མེད། |

(ཚད'ཀ'ཞི'དང'འཕྲིལ' སྐྱེགས'ཀྱི'ཡོད'མི'ཚུ' སྨོན'ལུགས'ཚུ'ཡུ' མདུར'ས'ནས'ལ'ཁེ'སྨན'དགོ།)

3 ཚད'ཀ'ཞི'དང' དུས'ཞིས'ཀྱི'དུས'ཚད'ཚུ' ཅ'མ'ཡས'སྨོན'ལུགས'ཚུ'ཡུ' ནས'ལ'ཅོ'ཀ'ཅོ'ཁེ'སྨན'དགོ'པ'འདི'ཞན'ཆེ།

མཐུན'ཕྱོན'དང' མཁོ'ཆས།

1. སྨོན'ཇོམ'དགུ'པའི' ཁྱད'ཇིག'དང'ཐུ'མ'ཇིག'གི'སྨོན'དེབ།
2. དམངས'ཐུ'ཁ'ལྟ' A Book of Moral Values and Ethics.
3. འབྲེག'གི'ཁ'ཕྱུན' ལྷ'ལ' ཟླ'ཟླ་ ། ༢༠༠ ཅན'མ། ཐོ'ཁ'ཁོ'ང'ཁེ'ལ'ཁ'ཁྱད'ཚོགས།
4. འབྲེལ'ཡོད' ཚེ'ཀློ'ད'ད' ཐོ'ཁ'ཁའི' ལྷ'ད'ཏེ'ཁ'ཁ'ཁ

གྲོས་འཚར་གསུམ་པ། སློབ་དེབ་ནང་གི་སྦྱང་ཚུ་ལྟར་སྟེ་ སྦྱང་གི་ཁྱད་ཆོས་དང་འཁྲིལ་བསྐྱར་ཞིབ་འབད་བཅུག་གི།

ཀུན་ཁྲོན་ཚྭང་ལུ།

སློབ་རིམ་དུས་ཀྱི་པའི་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ སྦྱང་ཀུན་ཁྲི་ བསྐྱར་ཞིབ་དང་དུས་ཀྱི་ཁྱད་འབར་ཀྱིའི་ཏོན་ལུ་ གནས་རིམ་འདི་ནང་ཀུན་ཁྲལ་འབར་ཀྱི་ཁོ་པའི་སྦྱང་ *ཟླས་མོ་རྡོ་རྗེ་མོ་ ཕྱམ་པདྨ་ལྷན་ཁྲིས་བཀྲ་བཤད་དུ་* ཡས་འཐན་ཁ་ལུ་ཁྱིན་མོ། གསུམ་ཀུན་ཁྲི་ བསྐྱར་ཞིབ་དང་དུས་ཀྱི་ཁྱད་འབར་བཤུལ་ཀྱི།

འདི་ཀོ་ཏོན་ལུ།

- ✓ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ ཤང་ཀྱང་ཁྲི་ ཟླུང་གཟུགས་ཆར་ བཅུགས་ཏོམ་ཁྲི་ཀུན་བཤུལ་ཀྱི། (ཀུན་པའི་སྐྱབས་ལུ་ ཨིང་ཧྥོག་ཀུ་མ་ཀོ་ཁ་ཅེ་ ཡོད་པ་ཅིག་ ཆར་རོགས་ཀུང་ཏོག་འབྲ་ཁྱད་འབར་བཤུལ་ཀྱི་དང་། སློབ་དཔོན་ཀྱིས་ཆར་རོགས་འབར་དགོ།། དེ་མིན་ཕྱུང་ ཐོ་ཡིག་ཧཱ་ཅི་ཡིན་ཐོག་ ཨཱ་ལ་ཅེ་ཀ་ཨ་ཐ་ལ་ཡོད།)
- ✓ ཟླུང་དེ་ཚུ་ཀུན་ཏོམ་ཁྲི་ ཀུན་ཚོར་བའི་ཤུལ་ལུ། ཟླུང་བསྐྱར་ཞིབ་དང་ དུས་ཀྱི་ཁྱད་འབར་བཤུལ་ཀྱི།
- ✓ ཟླུང་བསྐྱར་ཞིབ་འབར་ཀྱི་ དོན་ལུ། སློབ་དཔོན་ཀྱིས་ བཀོད་རིས་ཅིག་བཟོ་ཁ་ལྷོད་དགོ།།
- ✓ ཤུགས་བཅུང་ཟླུང་ལུ། བསྐྱར་ཞིབ་འབར་ཐབས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་ཀུན་ཀུ་ཡོད་ཀྱང་ དཀའ་ ཐབས་ཤེས་འཛམ་ཅོ་ཅོ་བྱེད་ལུ། གཞི་ བཤད་ཁ་ཁ་ བསྐྱར་ཞིབ་འབར་བཤུལ་ཀྱི། དེ་ཡང།

- ✓ ཟླུང་བསྐྱར་ཞིབ་འབར་འབའ་ཞིག་ལས།། ལམ་ལུགས་ཀྱི་ཏོན་ལུ། SIM http://www.education.gov.bt/wp-content/uploads/2020/10/Key-Stage-IV_Class-IX_X_Volume-IV_Updated-on-23_10_2020.pdf གི་ཏོག་ཀྱར་ཨས་ ༢༢། ལས་ ༢༦། ཚུ་ཀུ་ཚོ་ཏ་ནང་ལུ། སློབ་རིམ་བཤུལ་པའི་ སློབ་དེབ་ནང་གི་ཟླུང་ དེ་ཤུགས་ཀྱུ་ཏུ། ཐེར་ཝི་འདི་ལུ། གཞི་བཤད་ཁ་ལྷོ་ལུ། ཐ་ཁུས་ལས་ཀྱི། བསྐྱར་ཞིབ་ འབར་དེ་ཡོད་ཝི་འདི། ཀུན་བཤུལ་ཀྱི། (འདི་ཀོ་ཏོན་ལུ། སློབ་དཔོན་ཀྱིས་འབྲ་ཝཤུ་ཏེ་ ཡར་བཅས་ཀྱི་ལྷོད་ཀྱི།)
- ✓ ཟླུང་བསྐྱར་ཞིབ་འབར་ཚར་ལྷ་དེ་ ཤང་ཝོ་ཡིད་ཀེ་ལྷོད་ནང་འབལ་ཁུ་ཁོས་འབར་དེ་ བཤད་ཁ་ཁ།

གོས་འཚར་བཞི་པ། སྒྲུང་མ་འདྲཕ་ཚུ་ལྟག་སྟེ་ བསྒྲར་ཞིབ་དང་དཔྱ་དཔྱད་བཅས་བཏུག་གི།

ཀུན་ཕྲོན་ཚྱོར་ལྷ།

སློབ་རིམ་ལྷག་ཚུ་ སྒྲུང་མ་འདྲཕ་ཚུ་ཀུན་ཀྱི་ བསྒྲར་ཞིབ་འབད་བཏུག་ཞིའི་རོགས་ཤུ།

- ✓ མཁན་འབྲེལ་ཀུན་ལྷུར་ལེགས་ཤུགས་རྒྱགས་ཐུགས་ཤུ། སློབ་ལྷག་ཚུ་ཆ་གཟུང་གི་ཐོག་ཡས། ཐོ་ཡིག་ཕུལ་ཡོད་ཀྱི་ ཟླུང་ཏེས་ཚུ་ཀ་ཏེ་མང་ལང་ཀུན་ལྟུག་གི། (ཤ་བའི་འཕྲལ་ལྷུང་། ཆུ་ལ་ལྷས་ལྷུང་བ་ཐུག་ཏེ་པོ། བ་དུ་ཀཱ་ཏ་ཀུམ། ཤ་བའི་འཕྲལ་ལྷུང་། ཨཀ་པའི་ཨ་ཆེམས། ཞིང་ཨམས་ཀྱི་ཀུམ་ཏྲ། ཡ་སོན་ས་པ་དང་། ཙོང་ཀ་ཀྱི་ཟླུང་ཚུ། འཆོལ་ཞིས་འབད་ཀྱི་ཡུ། སློབ་དཔོན་ཁྱིས། ཨན་ཁོན་ས་ འབད་དགོ།)
- ✓ ཟླུང་ཀ་ཏེ་མང་མང་ ཀུན་ཞིན་ན་ ཨཀ་ཆེ་བའི་ཀན་དཱ་ཏོན་ཚུ། དཔྱ་ཏཱ་ཡཱ་འབད་ཏེ་ བསྒྲར་ཞིང་འབད་ལྟུ་ཀ་ཡི། ཙོང་ཀ་ཀྱི་ ཟླུང་ཚུ་ཀུན་ཏུང་ ཨའི་ཀི་ཀན་དཱ་ཏོན་ཚུ། དཔྱ་ཏཱ་ཡཱ་འབད་ཏེ་ ཐོ་ཡིག་ནང་གི་དཱ་ཏོ།
- ✓ བསྒྲར་ཞིབ་འབད་ཞིའི་རྒྱུ་ཡི། སློབ་ཏ་ཡོན་ཁྱིས། བཀོད་རིས་ཁ་ཕྱི་བཟོ་ཀྱི་ ཚློད་ཏ་ཏོ། ཨའི་ཀི་ཏོ་ཡི། ཅིག་ཀི་ཙོང་ཀ་ཀྱི་ཐོག་ ཡུ་ཡོད་ཆི་ཨའི་ ཐོ་ཡིག་ནང་ ཀུང་ལྷུར་འབད་ཏེ་ཀྱིན་ཏུང་བཏུབ།

ཕྱུར་བསྒྱུར་ཞིག་དང་། རྒྱ་དཔྱད། བསྒྱུར་ཞིག་འབར་མེ།།།།།།།།།།།།།།།།།།།།

ཕྱུར་གྱི་མིང་། ཕྱུར་ཐོག་པ་ཡོད་མིང་། ཕྱུར་གྱི་ཚོར་ཁམས། ཕྱུར་གྱི་ཆོས་ཀན་ཁ་ཤས།

ཕྱུར་ཐོད་པ་དགའ་ཏོས་དང་ཁྲུས། ཕྱུར་གྱི་གནས་དང་རྒྱུས། ཕྱུར་ནང་གི་གནས་ཆུར་དགའ་ཏོས།

ཕྱུར་གྱི་བཟོ་དོན། ཕྱུར་གྱི་བཟློ་དོན་དེ་མ། ཕྱུར་ནང་གི་འཐུར་རིམ་དང་ཏོས་འདི་གྱི་པར་ཕྲིན།

མཇུག་ཏུ། ཁྱོད་ཀྱིས་ ཕྱུར་འདི་ ཆ་རོགས་ཚུལ་ཏུ། ཇི་ནན་གྱིས་ སེམས་ཤུགས་བསྒྱེད་བཏུག་འདུག་ཁ? ག་ཅི་ཙམ?

✓ ཤེས་མཁན་རྣང་། ཕྱུར་གར་དཔེ་ཁར་བསྒྱུར་ཞིག་འབར་ཀྱིས་རྒྱུ་ཏུ། འོག་གི་ཐགས་པར་ཟླུམ་བཟོ་ཀྱི་ རྩོ་དང་དགོ།

ཕྱུར་གྱི་མིང་།	ཐོག་པ་ཡོ།	གནས་དང་རྒྱུས།	ཕྱུར་ཐོད་པ།	ཕྱུར་ཐོད་པ་དགའ་ཏོས་དང་ཁྲུས།	བཟོ་དོན།	འཐུར་རིམ་དགའ་ཏོས།

✓ ཕྱུར་བསྒྱུར་ཞིག་འབར་ཡོད་མི་འདི། རང་ཡོའི་དཔེ་ཁྱོད་ནང་ བསལ་གསོག་འབར་བཞག་ཀྱི

གོས་འཚར་ལྟ་བ། སྲུང་ལྟག་སྟེ་ བཅུད་དོན་བྲིས་ཐོག་ལས་ ལྟབ་ཐོན་འབད་ནི།

ཀློག་ཡོད་ཚྱོར་ལ།

སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ ཕྱུར་འདི་ཀློག་ཡོ་ རང་གི་ཀློག་ཚྱོར་བསྒྱུར་ཞིག་དང་ རྒྱ་དཔྱད་འབར་ཚུགས་ཀྱིས་རྒྱུ་ཏུ། ཕྱུར་ཀློག་ཡོད་མི་འདི་ལུ། ག་ཅི་བཞག་ཡོ་ བཟློ་དོན་གྱི་བྲིས་བཟློ་ཀྱི (*ཕྱུར་གྱི་བཟློ་དོན་ཁེར་མི་འདི། ཁག་ཆེ་བའི་ཕྱུར་གྱི་འཐུར་རིམ་འདི། བཟློ་བསྒྱུར་ཏེ་ལྷན་ཁ་ཤས་ཡང་། ཐུང་ཀུ་བཟོ་ཡོ་ འབྲི་མི་ཀྱུ། ལྷན་ཚགས།*) འདི་གི་དོན་ལུ།

✓ ལྷོ་ཕུན་ཚུ། ག་ཅིག་གིས་ག་ཅིག་ལུ་ཡན་ཆད་ཀྱི་ཐགས་འབར་ཚུགས་ཀྱིས་རྒྱུ་ཏུ། ཆ་ཀཏུང་གི་ཐོག་ལས་ ལྷོ་བ་དེས་ནང་གི་ཕྱུར་ཚུ་ཀློག་ བཏུག་ཀྱི

སློབ་དཔོན་ཤ་ཀྱ་ ། ། པཎ་ཆེ་ སློབ་ཁྲིན་ལམ་ཁྲིན། ཟླ་བོད་ ། ། །

৯. Self-Instructional Materials for Key Stage 4- Cl IX-X. VOL IV

ཡོངས་འབྲེལ་འཚར་སྒྲོ།

৭. SIM for key stage 4-CL IX-X, VOL IV. http://www.education.gov.bt/wp-content/uploads/2020/10/Key-Stage-IV_Class-IX_X_Volume-IV_Updated-on-23_10_2020.pdf

৪. སྒྲུ་བསྒྱུར་ཞིག། https://youtu.be/u5O5Np_XQLY

৯. Book review. https://youtu.be/x0m7hFJBe_Y?list=PL8WWToQ5Kvkdb2cYz3S7AqRf0evE7DwNk

སྒྲུང་དང་འབྲེལ་ཏེ་ མིང་ཚིག་སྐད་ཡིག་ལྟར་སྒྲུང་འབད་ཐབས་ལུ་ སློབ་སྟོན་འབད་ཐབས།

ལྟེགས་གྲུབ།

- ཐོམ་རིག་ཚུ་ཀྱི་ཤུ། མི་ཚེའི་ནང་མཁོ་བའི་ཉེས་ཡོན་དང་། བརྡ་རྟེན། རིག་ཐུབ། ཡིག་ཆའི། ཀུན་མཁྱབ་ཀྱི་ཞབས་ཏོག། ཁ་ཤས་ཐོམ།།
- ཚིག་མཇུག། ཡན་ལེན་འཐབ་ཀྱི། ཁྱམས་ཟློང་ཚུ་དེ། གོ་རྟེན་དང་། ཡིག་ཤེས། མི་ཚེའི་གི་གནས་ཐང་ཚུ། བློག་ཐོག་དང་། དཔེ་ཅེས་ཐོག་གི་ཚིག་མཇུག་ཚུ་ནང་ཡས་འཚོལ་ཏེ། ཡན་ལེན་འཐབ་ཚུགས། ཁ་ཤས་ཡིག།།
- ཐོམ་རིག་གི་ཕྱོགས་བཟོ་ཐབས། ཕྱི་ཀྱི་ཁོག་མས་གཤིས་ཚུ་དེ། རང་གི་ཚོར་ཁྱམས་ཚུ། ཐོམ་རིག་གི་རྒྱམ་པ་གང་འོས་ཀྱི་ཐོག་ཡས་བཀོད་དེ། མཐས་ཁྱམས་བཏོན་ཚུགས། ཁ་ཕྱི།
- འབྲི་ཐོམ། སྐད་ཐོམ། ཤུང་ རྒྱམ་ཐར། འཕྲལ་ཤུང་ལས་ཁོག་ཡའི ཐོམ་རིག་དང་འབྲེལ་བའི ཁན་ཤེས་ཁྱད་ཆོས། ཕན་ཁེགས་ལས། ཤན་ཕྱེ་བ་ཤུ་ཤུ་དེ། བཅུ་བ་མ་བཅུ་ཀྱི་ བསམ་འཚར་བཤད་ཀྱི་ཁང་ ཁན་ས་ཟངས་དང་འཕྲིལ་ ཁན་ཤེས་ཆུ་ཤུ་ ཁང་ཁོས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ ཤྲལ་ཚུགས།

ལས་དོན།

- ཚིག་མཇུག་ ཡན་ལེན་འཐབ་ཀྱི་ མི་ཚེའི་ཁོ་ཤེས་ཤེད་ཡིག་ཟློ་ལ་འཚོལ་ཁ་ཤེད་ ཁོས་འབབ་ཡོད་པའི་མི་ཚེའི་ ཁ་ཤས་ འཐུ་འབད་ཤེ་ ཁན་ས་ཟངས་ནང་ ལཱ་ཁག་ལས་ཏེ་ ཡན་ལེན་འཐབ་ཚུགས་ཤེས།། ཁ་ཕྱི་ཡིག།
- ཁེལ་ཁེལ་ཤེད་ ཁ་ཤས་ཐབ་ཀྱི་ཟློ་ཁ་ཀྱི་ ལ་སོགས་པའི ཟློ་ཐང་ལམ་ཆ་ཤད་ཚུ། ཡན་ལེན་འཐབ་ཀྱི་ ཐོམ་རིག་ཚུ་གི་ གོ་རྟེན་ལེན་ཁ་ཤེད་ ཤད་ཤེ་རྟེན་ཚུ། བཏོན་ཚུགས་ཤེས།། ཁ་ཟློ་ཐོམ།།
- སྒྲུ་འབྲི་ཐང་ལས་ཀྱི་ཁྱད་རྒྱམ་ཚུ། ཚ་ཐམ་ཁ་ཟློ་ཐབ་ཀྱི་ལས། ཤ་ཟོས་སྒྲུ་ཤུ་ ཁ་ཆར་སྒྲུ་ ཁ་ཆར་ཐོམ་ཤུ་ ཁ་ཕྱི་ལ་སྒྲུ་ཚུ། ཤ་ཕྱི་ལ་ཡུལ་ཁ་ཤེད་ ཁ་ལར་ཐོམ་ཁ་ཤད་ཅེ། ཕྱི་ཚུ་ཐག་ཤ་ཤེད།། ཁ་ཕྱི།
- སྒྲུ་ཟླ་ཁ་ཕྱི་ཤུ་ལ་ཆ་ཏེ་ཏ་ ཤུ་ཁ་ཀ་ཏོ་ཚ་ཚུ་ཁ་ཀ་ཐོག་ཤུ། ཚ་ལ་ཐ་ཏེ་ཁ་ཤད་ཁ་ཤེ་ ཕྱི་ཚིག་ལ་ཟ་ཁ་ཤ་ཁ་ཤེ་ ཤུ་ཤ་ཤ་ ཁ་ཕྱི་ལ་ཡའི ཤེ་ཚིག་ཁ་ཀ་ཐ་ཚུ་ཟ་ཁ་ཟ་ ཁ་ཤ་ཤ་ཐ་ཁ་ཤ་ ཁ་ཤ་ཤ་ ཁ་ཤ་ ཁ་ཤ་ ཁ

ཡུལ་ཡིན་ཐུགས་ཀྱི།

སྨོན་ལམ་ཁག་ཆུ་ཤིས། སྤྱང་དུང་འབྲེལ་བ་ཅི། མིང་ཆོག་སྐད་ཡིག། ཡུལ་ལྷུང་འབར་ཐབས་ཀྱང། མིང་ཆོག་ཡུག་ཏོག་གི་ཐོག་ཀྱང། ཡུལ་ཡིན་ཐབས་ཀྱི། མིང་ཆོག་གི་གོ་དོན་འཆོལ་ཤིའི་དོན་ཀྱང། ཆོག་མཛོད་ཁག་ལེན་འཐབ་བཏུག་ཀྱི།

- ✓ སྨོན་ལམ་ཁག་ཆུ་ཀྱང། སྨོན་དེས་ནང་གི་སྤྱང་དུང། སྤྱང་དེས་གཅིག། དེ་མ་ཚད་ཙིང་སྐད་ཀྱི་སྤྱང་དེ་ཆུ། གཏེ་མང་མང་ཡུག་བཏུག་ཀྱི།
- ✓ སྤྱང་དེ་ཆུ་ཡུག་པའི་སྐབས་ཀྱང། མིང་ཆོག་ཁག་ཏོག་ཅིག་བཟོ་ཞིན་ན། མིང་ཆོག་གསར་པ་ཆུ་ཐོ་བཀོད་འབར་བཏུག་ཀྱི།

མིང་ཆོག་གི་ལྟ་ཤོག།	
སྒྲུང་འདི་ནང་ལས་ཐོན་པའི་མིང་ཆོག་གསར་པ།	གོ་དོན།
གོ་དོན་ བསམ་ཚུལ། *༡ ..... ༢ ..... ༣ ..... ༤ .....*	*གོ་དོན་དོ་མ།* *༡ ..... ༢ ..... ༣ ..... ༤ ....*

- གོང་གི་ལྟ་ཤོག་བཟུམ་བཟོ་ཞིན་མ་ཁས། སྤྱང་འདི་ཡུག་པའི་སྐབས་ཀྱང། མིང་ཆོག་ཅེ་མ་ཁས་མ་གོ་མི་ཆུ་ཐོ་བཀོད་འབར་བཏུག་ཀྱི།
- མིང་ཆོག་འདི་ཆུ་ཐོ་བཀོད་འབར་ཞིན་མ་ཁས། མིང་ཆོག་བསྒྲུར་བ་མི་ཡོད་ཀྱི་གི་དོན་ཀྱང། དེ་པར་ར་ཤེ་ཆོན་ནང་ཤེ་མིང་ཆོག་འདི་ཆུ་ཀ་ཏིག་ཁར། ཀ་བསལ་འབར་བཏུག།
- ཐོ་བཀོད་འབར་ཚར་ཁ་ཤེ་ཆོན་འགོ་འཕྲིད་པ་འདི་ཀྱང། མིང་ཆོག་འདི་ཆུ་ཚར་ཏིག་ཁ་ཡུག་བཏུག། འདི་བསྒྲང་ཤེ་ཆོན་ཀ་ཞིན། མི་ཆུ། ཤར་གི་ཤེ་ཆོན་ཀྱི་ཕྱི་ས་ཡོད་པའི། མིང་ཆོག་ཏོག་འཐད་པ་འཐོན་པ་ཏིག་བཅོ་ཀ་ཁཞག་ལས་ཁག།
- མིང་ཆོག་ཀ་ཅན་འཚེ་ཁ་ཅོ་ཞིན་མ་ཁས། ཤེ་ཆོན་ནང་ཡུ་ཐོ་ཁ་ཡིས་ཆོག་མཛོད་ཤྲི་ཞིན་མ་ཁས། མིང་ཆོག་གི་གོ་དོན་འཆོལ་ཅེ་ཤར་ལོའི་འབྲི་ཤེ་ནང་ཕྱི་ཁག།
- ཤུས་ཆོ་ཤེ་ཤར་ཁ་ཕྱི་ཁ་ཤེ་ཆོན་ཡུ་ཁ་ཕ་ཏིག་ཡུ་ཁ་ཕ་ཏིག་ཅ་ཅོ་ཤར་ཁ་ཡ་ཏིག། ཁ་ཕ་ཏ་ཤ་ཤ་ཆོ་ཆགས་ནང་ཤ་ཤ་ཆོ་ཆ་ཡ་ཏ་ཤ ཤ་ཆ་ཆ ཤ ཤ ཤ

ལྷག་སྟོན་སྒྲོང་ལ།

སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ ཟླུང་ཡས་བརྟེན་ཏེ་ མིང་ཚིག་ཡན་ལེན་དང་ རྩུ་ལིག་ཀྱི་ལས་ཀྱི་ཁིད་རྟེན་ཡུ་ སློབ་དེབ་ནང་གི་ཟླུང་ཡུ་གའི་ བཤད་ཕྲུ་ བཟོ་བཏུགས་ཀྱི་ ཚྱོར་ལྟ་ཀའི་གོ་རྟེན་ཡུ།

- ✓ མཁན་ཀྱིས་ལྟ་ལས་ཀྱི་ཁིད་རྟེན་ཡུ་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལྟ་ཚན་ ཤག་པ་ཅིག་བཟོ་ཞིན་ན་ ར་སོའི་ལྟ་ཚན་ནང་ཡུ་ སློབ་དེབ་ནང་གི་ ཟླུང་། ཡོད་པའི་ཀྱལ་ཡས་ ར་ཞིས་དེ་ཤག་ཀ་ཚེ་ཟླུང་ཡོ་བ་ཆེ་རྒྱ་རེ་ ཁ་ཤས་ཀཱ་ཤ་ཀ་བཏུགས་ཏེ་ ལྟ་ཁ་བཏུགས་ཀྱི
- ✓ ཀཱ་ཤ་ཟླུང་བཟོ་བའི་སྐབས་ཡུ་ ཤ་ཡ་ར་ཟླུང་ཙོ་ཡ་ཁ་ཏེ་མ་ཅིག་ཡོད་ཁ་ ཀའི་ཚུ་ཏོ་མཚུངས་བཟོ་ཀྱི་གོ་རྟེན་ཡུ་ སློབ་ཤ་ཡོན་ཤ་ དེ་ཕྱི་ཁ་ཟླ་ཁ་ ཟླ་ཚིག་བཟོ་ཁ་ཁ
- ✓ ཟླུང་ཙོ་ཡ་ ཐོ་བཀོད་ཀཱ་ཤ་ཤ་ཚོགས་ཁ་ཀ་ ཟླུང་ཙོ་ཡ་ཤ་ར་ཀ་ཕྲིན་བའི་ ཟླ་ཚིག་བཟོ་བཏུགས་ཀ་ཁ་ ཀཱ་ཤ་ཟླུང་ཡོ་ཆ་ཅོ་ཁ་ ཅོ་ཤེ་བཟོ་བཏུགས་ཀྱི
- ✓ ཀཱ་ཤ་ཟླུང་ཀའི་ བཟོ་ཚན་ལ་ར་ ཨོ་ཁ་ཐང་ནང་ཕྲིས་ཅེ་ ཀྱུ་ཀུར་ལ་ཟླུ་ར་བཏུགས་ཀྱི
- ✓ ཤ་ཚུ་ཁ་ཤ་ཡོ་བཟོ་ཡི་ཁ་བཅུ་ཀྱི་ཁིད་རྟེན་ཡུ་ བཅུ་ལྷ་ར་ནང་ཡུ་ཀཱ་ཤ་ ཁ་ཤ་ཇོ་ཁ་ཁ་ལས་ཀ་ཤ་ཀ་ ནང་ཇོ་ཁ་ཁ་ལས་ཀ་ཤ་ཤ
- ✓ ཤ་ནང་བཅུ་ལ་ ཨ་བཅུ་ལ་པའི་ཐམ་ཀཆར་ཤ་ ཤ་ཕ་ཤ་ ཁ་ཤ་ཇོ་ཁ་ལ་ཡོ་ཤ་ཁ་ ནང་ཇོ་ཁ་ཁ་ལ་ལ་ཀ་ཤ་ཤ
- ✓ ཤ་ནང་ཕ་ཅ་ ཨ་ཕ་ཅ་ལ་ཡ་ཐ་ཐམ་ཀ་ཆར་ཤ་ ཤ་ཕ་ཇ་ཁ་ ཁ་ཤ་ ཤ་ཤ

ལྷག་ལྷུང་བཅུད་དོན་ཕྱི་ཏི་བ།

- ཟླུང་ཤ་ཀ་ཁ་ཟླ་ལ་ཁ་ཀ་ཏ་ལ་ཡ་ཤ་ཁ་ཀ་ཅ་ཀ?
- ཟླུང་ཤ་ཀ་ཁ་ཟླ་ལ་ཁ་ཀ་ལ་ ཁ་ཁ་ལ་ཤ་ ཁ་ཀ་ཏ་ཁ་ཁ་ཀ་ཁ?
- ཁ་ཤ་ཀ་ཕ་ཆ་ནང་ ཟླུང་ཕ་ཁ་ཁ་ཁ་ལ་ཀ་ཁ་ཕ་ཅ་ ཀ་ཁ་ལ་ཟླ་ལ་ཁ་ཟླ་ལ་ཁ་ཁ་ལ་ ཁ་ཀ་ཁ་ཤ་ལ་ཁ་ཏ?
- ཟླ་ཤ་ཀ?
- ཟླུང་ཀ་ཁ་ནང་ལ་ ཨ་ཕ་ཅ་ཁ་ཁ་ལ་ལ་ཀ་ཆ་ཅ་ཁ་ཅ"ཁ་ཅ་ལ་ ཁ་ལ་ལ་ཀ་ཤ་ནང་ཁ

ལྷག་ལྷ

- ཟླུང་ཀ་ཁ་ནང་ཁ་ ཨ་ཅ་ལ་ཀ་ལ་ ཁ་ཁ་ལ་ཤ་ ཁ་ ཟ་ལ་ཀ་ཁ
- ཚིག་ཨ་ཇ་ནང་ ཨ་ཅ་ཚིག་ཁ་ཁ་ཀ་ལ་ཡ་ ཁ་ཁ་ཤ་ ཁ་ ཟ
- ཟ

མཐུན་རྒྱན་དང་ མཁོ་ཆས།

1. སློབ་རིམ་དགེ་པའི་ ཡིག་རིག་དང་ཐོན་རིག་གི་སློབ་དཔེ།
2. དཀོན་སྨོར་ཤུར་བཀྲིས། ཀ་ཀ་རིག་ཏང་ཐོན་རིག་ཁ་ཤས-ཅ། Gembo Tenzin KMT ༡ཀ་ཀ
3. གསེར་ཕྲེམ་གཡུ།[ཀ་ཀ་ཀ-ཁ-00-ཅ Sonam Kinga KMT ༢00ཅ
4. ཕྲོ་ལས་ཚེས་གསོ།[ཀ་ཀ-ཁ-0ཀ-ལ kuenzang Thinley KMT ༢00ལ

ཡོངས་འཛིན་འཚར་སྒོ།

1. [ཤ་ཐབ་སྒྲུབ་འཛིན་ཐང།] https://www.masterclass.com

སྒྲུང་བྱི་ནི་ཁྱུང་བ་འཕོད་ཐབས་ཀྱི་ལྟེབ་སྟོན་འབད་ཐང།

ལྟོག་ལས་གྲུབ།

- ཕྲོ་མ་རིག་གི་ཕྱུང་བ་ཕོད་ཡས། བྲི་ཀ་ལུ་གོམས་ཀ་ཤིས་ཚུད་དེ། རང་གི་ཆོས་ཅམས་ཚུ། ཕྲོ་མ་རིག་གི་རྒྱམ་པ་ཀང་འོས་ཀྱི་ཕོད་ཀ་ཡས། བཀོད་དེ། མཁས་ཅམས་བཅོན་ཚུལ་གས།

ལས་དོན།

- སྒྲུང་འབྲི་ཐང་ཀྱི་ཁྱད་རྒྱམ་ཚུ། ཚང་མ་ཁེ་ཀ་ཤེས་ཀྱི་ཁམ་ཡས། དེངས་ཁྱུང་དང་། འཆར་ཁྱུང་། འཆར་ཕྲོ་མ་དང་། འཁྲབ་ཁྱུང་ཚུ། དཀྱེ་བ་ཡྱེས་ཀྱི་རྒྱམ་ཡས། གས་ར་ཕྲོ་མ་འབད་དེ། བྲི་ཚུལ་གས་དགོ།

གོས་འཚར་དང་པ། སྒྲུང་གི་འཚར་གཞི་བཟོ་ཐོག་ལས་ ཐྲི་ནི་འ་ཁྱུང་བ་ཅིན་ནི།

ཀ་བ་ལྟོན་ལྟོང་ལ།

སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ཡུ། ཁྱུང་ཐྲི་ནི་ནང་། མཁས་ལྟོང་ཚུད་ནི་གི་དོན་ཡུ། འཆར་གཞི་བཟོ་ཐོག་ཡས། ཁྱུང་ཐྲི་བཤད།ནི།

ཁྱུང་ཐྲི་ནི་ལམ་སྟོན།

- ཁྱུང་ཐྲི་ལ་དང་ལ་ར། ཚང་དགོ་པའི་ཁྱད་ཆོས་ཚུ། ཝེམས་ལར་བཤད།ནི།
- གནས་ཤུས། འཁྲབ་ཐོ་ཡ། ཆ་ཤས་གཞི། འཁྲབ་ཐོ་ཡ་འཁྱུད་ཆོ་ལ་འབད་མི། བཏུ་དེ་ཡོན་ཚུ་བཀོད་དགོ།
- ཁྱུང་མ་འདྲ་ལ་ཚུ། ཐྲི་ཀ་ཁ་ཡོན་ཚུ། ཁྱུང་གི་ཆ་ཤས་ཚུ་ཀ་ར་ཚུ་ཁ་ཤེ་ལ་ཁ། ཡམ་ལྟོ་ན་འབད་དགོ།

- ✓ ཞིང་ཕྱོགས་ནང་ལས་འབད་བ་ཅིག་ BME Metod གི་ཐོག་ལུ་བཀོད་རིམ་བཟོ་རྒྱ་ཁྱི་ཀྱི་ཞིག་ཡུང་ཁ་ལྟ་ཀི་ཁྱུ་ཚོར་ཆ་ཤས་ཚུ་ཀ་ར་ཚར་མཁས། ཁྱུ་ཁྱི་ཀྱི་ལུ་ལམ་ཨོཏ་འབད་ཚུགས།
- ✓ ཁྱུ་འདི་ ཁྱིས་ཚར་བའི་ཤུལ་ལུ་ རང་སོའི་དེ་ཡི་ཐོག་ཀར་ བསྟུ་གསོ་ཀ་འབད་བཞག་གི

Story Structure. BME Method. BME. ཐབས་ལམ་ཐོག་ལུ་ ཁྱུ་གི་བཀོད་རིམ།

1. **B- Beginning.** **༡) ཁྱུ་གི་འགོ་བཏུགས་ཐང་ས།**

- Characters are introduced. * ཁྱུ་རྩོ་དེ་ཡོ་ཚོར་འབད་དགོ།
- Setting is introduced. * ཁྱུ་གི་གནས་ དུས་ ཁྱུ་ཀའི་ཚུ་ ཡོ་ཚོར་འབད་དགོ།
- Conflict or Problem is sometimes introduced. * འཐབ་འཐབ་ ཆ་ཤས་ཀའི་ཤད་ཀ་ཡལ་ཚུ་ཡང་ གནས་ཆ་ཤས་དང་འཁྲིལ་ཏེ

ཡོ་ཚོར་འབད་དགོ།

2. **M-Middle.** **༢) ཁྱུ་གི་བར་གྱི་འཐུང་རིམ།**

- Events happen. * ཁྱུ་གི་འཐུང་རིམ་ ཀ་ཅི་མ་འཐུང་མཁན་ཞིག་ནས་ ཚུད་དགོ།
- Usually, the conflicts or Problem is trying to be solved. * ཁྱུ་གི་དཀའ་ངལ་དང་ ཆ་ཤས་ཀའི་ཚུ་ཀ་ཅིག་ ཀའི་ཐབས་ འབད་ནི་ དཔའ་བཅམ་ཡོད་པ་འབད་ཚུད་འདུག

3. **E- Ending.** **༣. མཇུག་བསྡུ**

- Solution is found for problem. * དཀའ་ངལ་དང་ཆ་ཤས་ཀའི་ཚུ་ ཀ་དེ་ཚེ་མ་ལེགས་ཐབས་ཐུང་ཡི་ཀ་གི་ ཀའི་ཐབས་ཚུད་ དགོ།
- Character usually changes from the beginning. * ཁྱུ་ ཨང་ཧོས་ཀ་ཤ་ ཁྱུ་རྩོ་པ་ཚུ་ ཇ་མ་འགོ་བཏུགས་པ་དང་ཕྱི་ཤ་ཀ་ རྒྱ་ཆ་ཤ་འབད་ཀྱི་ ཐུ་བ་འབད་ཀྱི་འཐུ་ར་བཏོས་འཆོ་ལྟ་ ཁ་ཤས་ཀྱི

དཔེར་ན། ཁྱུ་འདི་འགོ་བཏུགས་པ་ ཁྱུ་རྩོ་པ་འདི་ཐུ་ཐུ་ཀ་ཤ་ཀ་ཡོ་ཡོ་ཐེག་ཡོད་དེ་པ་ཅིག་ ཨང་ཧོ་ལ་ཀ་ ཡེས་ཀ་ཧོ་ཨ་ཀ་འབད་ཁོ་ཤ་ཀ་ཡིན།

གོས་འཚར་གཉིས་པ། སྒོས་ཉམས་བཙུགས་ཏེ་ འབྲི་བཙུག་གི།

ཀུན་ཁྱོན་ཕྱོར་ལྟུ།

སྤུར་འབྲི་བའི་སྐབས་ཀྱང་ འབྲི་མི་རར་གཏི་སྐོར་ཡས་ མཆོ་བསམ་གཏུར་གྱི་མེན་པར་ ཡར་ཡོག་མའི་མི་ ཀུན་མི་འདི་ལུ་ གཏོ་བོར་བཅོན་ཏེ་ ཀུན་མི་འདི་ ལྷོ་བ་ཆེ་ཅོག་ཏོ་ཅིག་ལུ་ འགྲུར་ཚུགས་པའི་ སྤུར་ཅིག་ཕྲི་དགོ། སྤུར་དེ་ལྟ་ཕྲི་དགོ་པ་ཅིག་ ལྷོས་ ཉམས་ བཏུགས་ཏེ་ ཕྲི་དགོ་པ་ཡས་ ཟླ་བ་ཕུན་ཚུ་ལུ་ ཕྲི་ཀྱི་ལྷུར་བ་ཕྱིན་དགོ།

- **ལྷུར་ལྷོས་ཉམས་བཏུགས་ཏེ་ཕྲི་ནི།** ཟེར་མི་འདི་ ལྷུར་ཕྲིལ་དེ་ ལྷུར་ཀུན་མི་ནི་ དབར་ཡོ་ཟླ་ལུ་ གང་ཏུར་ཅིག་ལུ་ཡོ་མ་འགྲུར་ དེ་བཟུམ་ཀྱི་ ཆོས་ལྷར་འགྲུར་ཚུགས་པའི་ ཆོག་ཡོན་བཏུགས་ཏེ་ ཕྲི་ཀྱི་ཅིག་ལུ་གོལ་ཚུ། དཔེར་ན། མིག་ནིས་མཐོར་མཐོར་མ་ བཟུམ། ནུམ་ཏོ་ནིས་ ནོ་ནོལ་བཟུམ། ལྟེ་ནིས་ ལྷུར་ལྷུར་མ་བཟུམ། ཀྱ་པ་ནིས་ ཆོར་ཆོར་ལ་བཟུམ། ནཱཏ་ནིས་ལར་ ར་ཁག་ ར་ཁག་པ་བཟུམ། འབར་ཕྲི་དགོ་པ་ཡིན།

ལྷུར་དེ་ལྟ་ ཕྲི་ཀྱི་ཡོ་ནི་ལུ་ལྷོ་བ་དཔོན་ཀྱིས་ ཡམ་ཁྱོན་འབར་དགོ།

- ✓ རང་སོའི་ ཝིག་པའི་ཅོག་ཀྱུ་བ་དང་ ལྷུར་ཕྲི་ཀྱི་ཝིག་ཐོལ་ ཡར་ཆུས་འཕྱོ་ཚུགས་ཀྱི་ཡོ་ནི་ལུ་ ལྷོ་ཐལ་ལྷུ་ཚུ་ རང་ཆུང་ འབར་ ཕྲི་བཏུག་གི།
- ✓ ལྷུར་ཕྲིལ་དེ་ ལྷུར་གི་ཁྱེ་ཆོས་ཚུ་ལས་མེས་ལར་བཤད་ཀ་དགོ།

ལྷུར་ཕྲིལ་ ལྷུར་ནང་ ཚུད་དགོ་པའི་ ཁད་ཆོས་ཚུ།

མཐར་ཐུག་གི་ཆོར་ཤུགས།
ལྷུང་གི་འགྲོས་རིས།
ཡར་འགྲོས།
ཤར་ཁ
ལྷ
ལྷ
ལ
ལ
ལ

དེ་བས་ཆགས། འདི་སྒྲིག་གཤམ་པ་ཅན་ཚུ་ཁ་དར་ཏེ། ཡོད་པའི་རྟགས་ཀྱི། མ་ཐུག་གས་ནི་ཁ་ཡང། དགའ་ཏོ་ནི་ཏོ། བྱ་དང་ཕྱི་ཟླ་དེ་ཚུ་ཅིག་ཡའི་ཐུ་ཡེན། ནི་ཁ་ཤད་ཨིང་བསོད་བའི་ཆུའི་ཀླད། ཅོཾཨཱཿཨཱཿཟེར་འབབ། ཉམས་དགའ་བའི་དགའ་ལྡན་ཀྱི་ཞིང་ཁམས་བཟང་མའི་ དཔལ་ཀྱི་མི་ཟེར་བའི་ ནང་མ་ཡིན་ཏེ།"""""""""""""""""""(རྒྱས་དང་ ནན་ས་ཚུ་ལྷོ་ལྷས་ཉམས་བཏུགས་ཐཝས་ཀྱི་དགེ།)

ཞལ་ངམ་དགར་ཁས་ཀས་ཤ་ཟླ་བའི་ཀོད་ཁ་ཕར་ལངས་ལ་ཤའི་ཐུ། ཤུ་ནཏ་ཁས་ཡམ་ཀྱི་མའི་ཀོད་འཕྲོ་བ་ཏཏ་ལྷ་ཚེ་ཨཔ་ཚེ། ཟླ་མ་ཀྱི་བློ་ཟླས་ཅན། ཏིག་བཞུགས་ཐུག། ཟླ་མའི་ནམ་ཤུར་ལྷ་ཀར། ཐུ་ཀྱིང་འཕུར་ཏོ་བཏུམ་ཚེ་ ཁ་ཁ་ཡོད་ཡའི་ཐུ། ཤུན་འཛམ་ཁ་ར་ལ་ཁམ་ཚེ་ཁ་ཤུར་ལས། ཟླ་མའི་ཐུ་ཁས་ཏེ། ཀྱིན་ཟླས་ཁ་ར་ཐུས་ཡ་ཁ་ཁམ་ཚེ་ལ་མེ་ལ། ཡོད་ཁ་འདི་ནས། ཚེ་མ་ཚོ་ཁ་འདི་ཁྱེ་ཁ་ཅན། ཏེ་ཚུ་ཡང། ཁ་ཕོད་ཁ་ཤ་ཁ་ཁ་ཡོད་ཡ་ཁ་ཅ། ཁ་ཕྱི་ཁ་ཤ་ཁ་ཁ་ཡ། """""""""""""""(ཤུར་ཐོ་ཁ་ཡ། ཤྲོས་ཉམས་བཏུགས་ཐཝས།)

ཁ་ཁན་ཡང་ཏེས་ལས་ཐལ་ཆགས་ཅ། ཤ་ཕོད་ཁ་ཁ་ཁ་ཁ་ཁ་ཁ་ཁ་ཁ་ཁ་ཁ་ཁ་ཁ

- ✓ ཤུར་ཏེ་ཚེ་ཤ་ཚོས་ཚ་ཨ་ཁ། ཁ་ཕོད་ཤུར་ཁ་ཏ། ཁ་ཆགས་ལ་ཅ་ཁ་ལ་ཅ་ཁ་ལ་ཁ་ཁ། ཁ་ཏ་ ལ་ཁ་ཏ། ཁ་ཁ་ཁ་ཁ་ཁ
- ✓ ཨ་ཁ་ཤ། ཤུར་ཁ་ཏ། ཁ་ཕ་ལ་ཅ་ཁ་ཡ་ཁ་ཅ། ཁ་ཕ་ཁ་ཡ་ཁ། ཁ་ལ ལ ལ ལ ལ ལ ལ ལ ལ ལ ལ ལ (ཁ་ཁ་ཤ་ཤ་ཡ་ཁ་ཤ་ཤ ཁ ཤ ཤ ཤ

བདེ་ཆེན་དུར་དབང་ཚོ་གཏིས། ཕྱི་ཁར་བཤད་ཡུལ་འཁྱོགས་དེ། ཡུར་པ་ཆེག་ཡས། ཏིས་ཡང་འཛིན། རྒྱུ་འཛུགས་ཆེག་ཡང་ཏོང། ཡམ་ཡང་ཚིག། ཀིས་མ་མཐོང་མ་ཡས། ཡན་པ་མཐུང་དེ། མཁྱོགས་པར་མཁྱོགས་པར་འཁྱོགས་དེ།""""""

- གླིག་ཨིག་ཡོངས་འབྲེལ་ཡས་འཐོན་པའི་ ཐོངས་བཅུ་ཚོམ་སྒྲུ་ཀློ་ཁྲིན་མཁོ་ཆམ་ཚུ་ཀློ་ཁ་ཀ ཤེས་ཡོན་དང་བརྗེན་ཚུ་ལེན་ཚུ་གས།[ཐོམ་ཨིག]

ལས་དོན།

- ཐོམ་ཨིག་ཚུ་ཀློ་ཁ་ཀ ཨི་ཚོགས་ཀུར་ཁག་ཆེ་བའི་ ཤེས་ཡོན་དང་ བརྗེན་ ཨིག་ཐོལ་ཚུ་ ཏ་ཕོ་ཁྱིན་མ་ལས་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུ་གས་དགོ།[ཐོམ་ཨིག]
- ཁྱེད་ཁྱེད་དང་ ནུབ་མ་ཁ་ཅུ་ཁ་ཀ་ཀྱི་ ལ་ལོག་ས་པའི་ ཀློ་ཐབས་ཀྱི་ ཐབས་ལམ་མ་འདྲཝ་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཀ ཐོམ་ཨིག་ཚུ་ཀྱི་ ཕོ་རྗེན་ལེན་ཀྱི་དང་ བཤད་རྗེན་ཚུ་ བཅོན་ཚུགས་དགོ། [ཐོམ་ཨིག]
- སྒྲུ་ཡིག་དང་ཐོམ་ཨིག་གི་དཔེ་རྩེ་ཀུང་ཨོས་ ༢༠ ཀློ་ཁྱིན་ལས་ ཐོས་པའི་ཡོན་ཏན་ཀྱི་སྒྲིང་ ཁ་ཏང་ཚུགས་དགོ།[ཐོམ་ཨིག]

གྲོས་འཛར་དང་པ། ཆ་གཟུང་གི་ཐོག་ལས་ལྟག་ནི།

ལྟབ་སྟོན་སྒྲོང་ལུ

- སློབ་དཔེ་མེན་པའི་སྤྱང་དཔེ་དེ་ལྟོ་ཁ་ཁྱིན་མ་སློབ་ཕྲུག་ཆ་ཤེ་ཀློ་ཁ་ལཏྲོ་ཀྱི
- ཨ་ཡོ་ཨ་ཡུ་རྗེན་མཚོམས་ཨ་ཨ་བཀོ་པཱད་ཀུབ་ཀློ་ཁ་ལཏྲོ།
- ཁ་ཏིག་ཁོས་ཀློ་ཁ་པ་དང་ ཁ་ཏིག་ཁོས་ཅན་ཁྱིན་མ་ལས་ རྗེན་དགོ་ཏ་མ་ཀོ་བའི་མཐེ་ཚོག་ཨ་འཐོན་མ་དང་ ཐོ་བཀོད་འབད་བ་ལཏྲོ།
- ཀློ་ཁ་ཚར་ལྟ་དང་ མཐེ་ཚོག་ཀྱི་ཀོ་རྗེན་ཚུ་ ཤ་པ་ར་ཆ་ཁ་ཟླ་ཁ་ཀ་ཀྱི་ཐོག་ལས་ ཀོ་བསལ་ཤ་འབད་བ་ལཏྲོ།
- ཆ་ཁ་ཟླ་ཀྱི་ཐོག་ལས་ཡང་མ་ཤེས་པ་ཅིག་ ཐེ་ཚོག་འདི་ ཤ་མཁས་ཁར་སློབ་ཁྱིན་ལས་ཀོ་རྗེན་ ཤེས་མི་ཚུ་ལུ་སློབ་ལཏྲོ། ཤེས་མི་མེད་པ་ཅིག་ སློབ་ཤ་ཡོན་ཀྱི་ཆུབ་སྒྲོར་འབད།

གྲོས་འཛར་གཉིས་པ། དཔྱ་སྟོན་དང་ཁུ་སིམ་སིམ་སྒེ་ལྟག་ནི།

ལྟབ་སྟོན་སྒྲོང་ལུ

- སློབ་ཤ་ཡོན་ཀྱིས་སྤྱང་དཔེ་ཅིག་ཤ་ཟུ་ཁ་ཀ་ཀྱི་ ཨ་ཏི་བསྒང་སློབ་ཕྲུག་ཁ་ཤ་ཁུ་ཁ་ལས་ཁ་ཅིག་ཀ་ལཏྲོ།
- ཨ་ཏི་ཀི་ཤ་ཁ་ལས་སྒར་ས་མ་༩༠-༩༥'ཀི་བར་ན་ སློབ་དཔེ་ནང་ཡོད་མི་ཚུ་འདི་ཤ་ཁ་ཁུ་ ཤུ་དཔེ་ཀ་ཁ་ཁ་ལ་ཀ་ལཏྲོ།
- ཀོང་ཀི་བཟུམ་ཀློ་ཁ་ཀ་ཀི་ཨ་ཏི་ བཤད་ཕྲག་ཤ་ཅ་ནང་ ཆ་ར་ཁ་ཏ་ཤེས་དང་ཁ་ཤུམ་ཤ་ཅ་ཀློ་ཁ་ཀ་ཀི་ཀི་ ཀོ་སྒྲ་བས་ཕྱི་ཁ་པ་ཅིག་ཀློ་ཁ་ཀ་ཀི་ཡར་ཀུས་ ཨ་ཀྱོ་ལོངས།
- ར་ཤ་ཨ་ཟླ་ཁ་པ་ཅིག་ ཤུ་ཁ་ཨ་ཏི་ཅ་མ་ལས་སློབ་ཤ་ཡོན་ཀྱིས་ ཟླ་ཤ་ཟང་ཁ་ཁ་ཁ་ལ་ཀ་ལཏྲོ།[ཤ་ཅ]ལེགས་ཅ་ཨ་ཨ་ ཅ་ལ།
- ཤུ་ཁ་ཀློ་ཁ་པ་དང་ ཤ་ལ་ཅ་ཀུ་ཤ་ཅ་ཀ་ཁ་ཁ་ ཐ་ཀ་ཨ་ཀ་ཁ་ཁ་ཤ་ཅ་ཀློ་ཁ་ཀ་ཁ་ཤ་ཅ་ལ།

ཀཱཥ་མཚ�	ཏ̀ཏ̀ཀ	ཤ̀ཀ་ས̀ཏ̀ཥ	ཀ̀ཀ̀ཀ̀ / ཐ̀ཀ̀ས̀ཆ	ཡ̀ཀ̀ཆ	ཡ̀ཏ̀ས̀ཁ̀ལ
५	५	५	५	५	३५

- སྤྱང་ཨ་ཀ̀ཀ̀ ཆ̀ཤ̀ཁ̀ད̀ ཨ̀ལ̀ཡ̀ད̀ཀ̀ལ̀ ཅ̀ཀ̀ལ̀ ཁ̀ད̀ ཏ̀ཀ̀ལ̀ ཤ̀ད̀ཀ̀ལ̀ ད̀ཀ̀ཏ̀ལ̀ལ̀ཏ̀ཀ̀ལ̀ལ̀ ཏ̀ཀ̀ལ̀ ཤ̀ད̀ཀ̀ལ̀ལ̀ཏ̀ཀ̀ལ̀ལ̀ ད

སྡུང་དང་ ཡི་གཱའི་སྒྲོར་བ་སྟབས་གཅིག་ཁར་ ལྷན་སྒྲུང་འབད་ཐབས་ཀྱི་ སློབ་སྟོན།

ཚོགས་གླུས།

- རྒྱལ་དབྱེ་བརྒྱད་ཀྱི་སྒྲ་དེན་ཀྱི་ཚྭར་ཚུལ་ཚུ། བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ། ཐོན་རིགས་ཚུ། ཡིག་ཚྭར་དབྱེ་ཕྱད་འབད་དེ་ཁྱོད་ཚུགས།
- མིང་ཆོག་བཏོད་པའི་རྒྱམ་གཤག་ཚུ་ཤེས་པ། དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ ཡིག་རྟེའི་དང་། ཆོག་ཚྭར་གྱི་ལམ་ལུགས་ཚུ། འཛིན་ཐབས་ དང་འབྲེལ་ ཁྱོད་ཚུགས།(ཡིག་ཚྭར།)
- ཆོག་མཇོད། ཡན་ལེན་འཐབ་ཀྱི་ཡུ། ཉམས་ལྷོངས་ཚུད་དེ། ཏོ་དོན་དང་། ཡིག་རྟེའི་ མིང་ཆོག་གི་གཏམ་ཁ་ཚུ། ཐྲོག་ཐོག་དང་། དཔེ་དེབ་ཐོག་གི་ཆོག་མཇོད་ཚུ་ཤེས་འཛིན་ཡོད། ཡན་ལེན་འཐབ་ཚུགས།(ཡིག་ཚྭར།)
- ཡིག་ཚྭར་གྱི་རྒྱམ་གཤག་ཤེས་རྟེ། ཡིག་རིགས་ཀ་ཊིར། ཁྱེད་ཏོ་རྩུ། ཡི་གཱའི་རྟེའི་ཕྱར་ཕྱར་ཐོག་ཡས། ར་ཀྱི་མཏོ་ དོན་ཚུ། ཡིག་ཐོག་ཡུ་བཀོད་དེ། བརྡ་དོན་ལྷོད་ཡུ་ལེན་འབད་ཚུགས། (ཁྱེད་ཀྱི།)

ལས་དོན།

- རྒྱལ་དབྱེ་བརྒྱད་ཀྱི་འཕྲུག་པ་ཚུ། བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ། འཕྲུག་པ་ཚུ་འཛོལ་བ་མེད་པར། ཡན་ལེན་འཐབ་ཚུགས།
- མིང་ཆོག་གི་ རྒྱམ་གཤག་ཚུ་ཤེས་རྟེ། ཐུ་ཆོག་དང་། ཐུ་ལེ་ལས་ཆོག་ ལྷོད་ཆོག་ཚུ། ཡིག་རྟེའི་ཚུ་ལམ་ཐུན་ཁྱེད་ཚུགས།
- ཆོག་མཇོད། ཡན་ལེན་འཐབ་རྟེ། མིང་ཆོག་གི་ཏོ་དོན་དང་ཡིག་རྟེ་འཛོལ་ཁྱེད། ཅོས་འབབ་ཡོད་པའི་ མིང་ཆོག་ གཏམ་འཐུ་འབད་དེ། གཏམ་རྟར་ཁ་ཤད། བཏུགས་ཏེ། ཡན་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།

ཁྱོས་འཚར་དང་པ། སྡུང་ལྷག་སྟེ་ ཡིག་སྒྲོར་ངོས་འཛིན་འབད་བཅུག་ནི།

ཇི་ཚོད་ཀྱི་ཚྭར་ལ།

✓ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ ཐུང་དང་ ཡི་ཀྱའི་ཚྭར་བ་ཟླ་འབྲེལ་ཞིག་ཀ། ཇི་ཚྭར་འབད་ཐབས་ཡུ། སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ཡུ། སློབ་དེབ་ཀར་གྱི་ཐུང་ཁ་ཚུ་ཤེས་ཀྱི། ཁྱེད་ཀྱི། ཇི་ཚོད། ཐུ་ཆོག་ དང་ ཐུ་ཆོག་གི་ཆོག་ཁྲོན། ཡར་ཟོན། ཐུ་ཆོག་ཀྱི་ཆོག་ཁྲོན། ཡར་ཟོན་ཡས་ཡོད། ཡིག་ཚྭར་ཚུ། ཅོས་འཛིན་ཐབས་དེ། ཐོ་བཏུག་ནི།

✓ འདི་ཀྱི་རྟེན་ཡུ། སློབ་དེབ་ནང་ཡུ། ཐུང་$_{2}$ ཡོད་པ་ཡས། ཆེ་ཚན་དེ་ཡུ། ཅོག་ཀྱི་ ཐོག་ཁྱམ་བཟོ་ཡོད་པའི་ ཡན་ཏོག་ ཀ ལྷོད་ ནི། དེ་མ་ཚད་ ཇི་ཚྭ་ནི་ཅིས་ཀྱི་ཚུལ་འཛིན་ཐབས་ཡུ། ཐུང་དེབ་ཀཏན་ཡར་ ཇི་ཚྭ་ཆེ་ ཅོས་འཛིན་འབད་བཏུག་ཡར་ ཇི་ཚྭ་ཆེ་ ཅོས་ཁ་ཤད་ཡས་ཡོད།

✓ མཇམ་འབྲེལ་ཇི་ཚྭ་ལྷུར་གྱི་རྟེན་ཡུ། ལྷུར་ལྷ་འདི་ ཆེ་ཚན་དང་ཆ་ཀཏན་ཁུར་ཀྱི་ཐོག་ཡས། འབད་བཏུག་ནི།

འབྲེལ་ལྷག	ཐེད་ལྷ	ལྷག་བཅས	མིང་མཐའ	ལ་དོན	གཞན་ཡང་ ཐུ་ཆོག་གི་ ཆོག་ཁྲོགས་ལྷ་བྱ

ཁྱོས་འཚར་གཉིས་པ། དུས་གསུམ་གྱི་མིང་ཆོག་འཚོལ་ཐོག་ལས་ལྷན་ནི།

ཇི་ཚོད་ཀྱི་ཚྭར་ལ།

- ✓ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ སྤྱི་དུང་ ཡི་ཀུའི་ཐོན་པ་ཟླུང་འབྲེལ་ཁ་ཤས་ཀྱང་བཤད་ཡོད་ཀྱང་ སློབ་དེབ་ནང་གི་སྤྱི་ཁུངས་ཀྱི་ལས་ཀར་ ཨའི་ཀུ་ཡཱ་ཡིན་ཚོ་ཁ་ཤས་ཀ་ཡ་ཡིན་ཚོ་ ཤེས་ཤེས་ཤེར་ལས་ཨ་ཧ་ཨ་བཤད་དེ་ ཐོག་ཁྲམ་ནང་བྲི་བཏུག་གི
- ✓ ཨའི་ཀི་ཏོན་ཡུ་ ཡོད་པ་ཡོན་ཏན་གྱིས་ ཅོག་ཀི་ཐོག་ཁྲམ་བཟློམ་བཟོ་ཀྱི་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ཡུ་ ལྷོད་དེ་དགོ།

དཔེར་ན། ལྷས་མོ་རྡོ་རྗེ་མོ།

དུས་གསུམ་འགྱུར་བ་ མེད་པ།	དུས་གསུམ་སོ་སོ་ཡོད་པའི་ཡིག་སྟེགས།		
གཞན་ལུ་སྟོན།	མ་འོངས་པ།	ད་ལྟ་བ	འདས་པ།
	མཉའ་མ་གཏང་རན།	གཏང་།	བཏང་།

- ✓ མིང་ཚིག་འདི་ཚུ་ཡག་ཡེན་འཐབ་ཀྱིན་ཡོད། ཨའི་དང་འཕྲིན་བའི་རྟེན་ཚིག་ཐུང་ཀེ་ཡང་བྲི་བཏུག།
- ✓ གཞན་ཡང་ ལྷུ་ཁ་ཤས་ཀྱི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ཚུ་ཡ་མཐུན་འབད་ ཡག་ཡེན་འཐབ་ཚུ་གས་ཀྱི་འོད་རྟེན་ལུ་ ལྷུ་ཏོ་ཡ་གི་ཁྱད་ཚོམ་དང་ ཨའི་ཡིན་བའི་ སྒྲུབ་ཀྱེ་བཀོད་བཏུག་གི་ དཔེར་ན།

ལྷུང་རྩེད་པ་གི་གཤིས་ལུགས། (ཁྱད་ཚོམ)	སྒྲུབ་ཐེག (དགོས་པ)
བསམ་པ་བཟང་ཟབ།	ཁོ་ཨང་ལུ་ཡོད་ཚད་ཅིག་པ་གཞན་ལུ་ཕྱིན་མ་མས།
ཤུག་ཐག་ཐུང་ལུ (དབྱིག་རྩོམ)	ཨ་ཙི་ཨའ་ཁ་ཅིག་ཅིག་པ་བཟའ་ཡོ། ཚ་ལ་གཅ་དཀྱུམས་ཆུག།
ཐོ་ཡིག་ཤོམ།	
ཅམ་ཚུང།	

ལྟབ་ས্থང་བཅུད་དོན་ཀྱི་ཏི་ཏི་བ།

- ཨའི་ཁ་ས্থ་དང་ཐུ་ས্থའི་ ཁྱད་པར་ག་ཅི་ཡོད་པ་ཨོ?
- མིང་དང་ ཐ་ཚིག་ཀ་ཏེས་ དེ་ཐ་བ་ཀ་ཏེ་ཨ་ ཕྱེ་ཨ་ཨོ?
- ས্থང་ནང་གི་དེ་ཡེ་ལུ་ཀའི་བཞག་ཀྱི་ མིང་མཐང་དང་ བར་ཀ་ས্থའི་ཁྱད་པར་ ལྷབ་བཏུག་གི
- ལྟག་བཙས་ཟེར་མ་ཨའི་ ག་ཅི་ཨོ? ལྟག་བཙས་ཀྱི་ ཕྱད་ཀ་ཅི་པར་ཨོ?

དཔྱེ་ཁིག

༡ ས্থང་ལྟག་པའི་ཤ্ལབས་ལུ་ ལྟག་ཐང་ས་དང་ རྗེ་ས্থ་ཚུ་ཚུ་ཡ་མཐུན་ཡོད་ལེ་ དཔྱེ་ཁིག་འབད་དེ་ བསམ་ཡན་ཐུམ་ཀྱི

༢ ས্থང་ནང་གི་མིང་ཚིག་ཡག་ཡེན་དང་ ཕྱད་ཀྱི་ཁྱེད་ཀ་ཏེ་ ཤེས་ཁ་ས্থ་ཏེ་ཁིག ནང་ཁ་ས্থ་ཏེ་ཁིག ཤེ་ཚན་ནང་འཕོད་ཏེ་ཏེ་ ཁིག ཤེ་ཚན་ ནང་ཁ་ས্থ་ཏེ་ཁིག་འབད་དེ་ བསམ་ཡན་ཅཱཀ་བཏུག་གི

᠌ ལྷོ་ཁ་ཏེ་ཏང་ཀ་ཁ་ཀ་ ཤ্ལ་ཁ་ ཏེ་ཁ་ཚད་ བཟོ་ཤེ་ ཏེ་ཁ་ཁིག་འབད་དེ་ཁོ།

ཆོ་ཁ་ཁྱབ་ཏང་ཏང་ཁ་ཁ་ཁ་ཁ་ཁ་ཁ་ཁ་ཁ་ཁ་ ཤ་ཁ་ཁ་ཁ་ལ་ཁ་ཁ་ ཤ་ཁ་ཁ་ཁ་ལ་ཁ་ཁ། ཤ་ཁ་ཁ་ ཁ་ཁ་ ཁ་ ᠌ ᠌ ᠌

མཐུན་རྒྱན་དང་ མཚོ་ཆས།

1. སློབ་རིམ་དེན་ཡིན་ ཀློག་རིག་དེ་ཚོམ་རིག་གི་ སློབ་དེས།
2. ཚོང་ཁའི་བརྡ་གཞུང་སྒེར་བའི་སྒྲོན་མེ།
3. འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ ཡིག་ཕྱོར་ཀྱི་དེས་དང་ ཟླུང་དེས་ག་ཡོད་པ།

ཡོངས་འཛིལ་འཚར་སྒོ།

1 ཟླུང་དུང་འབྲེལ་བའི་ཐབས་ཤེས་སྒ་ཆོག། www.classroomnook.com

2 ཚོང་ཁའི་ཚོམ་རིག། https://www.dzongkha.gov.bt

ཆ་ཤས་བཞི་པ།

རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་གྱི་

གླེང་སྟོན་ལམ་སྟོན།

ཐོག་རིམ་དགུ་པ།

རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་དང་འབྲེལ་བའི་

- ལྷོགས་གྲུབ།
- ལས་དོན།
- ལྷག་སྟོན་ལམ་སྟོན།
- དགེ་ཞིབ་ལམ་ལུགས།
- མཐུན་རྐྱེན་མཚོ་ཆས།

སློབ་རིམ་དགུ་པའི་རྒྱལ་སྒས་ལག་ལེན་སློབ་སྟོན་ལམ་སྟོན།

རྩ་ཆོག་གི་གོ་དོན་ལེན་ནི་ལྷག་སྦྱང་།

ཡོངས་གྲུབ།

- ནང་པའི་ཆོས་དང་མཐུན་པའི་ ཀུན་སྡུད་ཀྱི་རྒྱུ་མཚན་གཉན་ཚུ་གི་སྐོར་ཡས་ཀྱན་ཤེ། རང་གི་བསམ་བློ་ལེགས་བཅོས་འབད་ཚུགས། ཁ་ཤས་ཐོབ།
- ཆོས་སྐད་དང་དབྱིན་སྐད་ནང་ཡོད་མི་ གནད་དོན་ཚུ་ཀྱན་ཤེ། ཐོངས་ནས་བརྗེ་སྒྲུར་འབད་ཚུགས། ཁ་ཤས་ཐོབ།
- སྐད་ཡིག་དང་ ཐོས་པའི་ཡོན་ཏན་གོང་འཕེལ་གྱི་དོན་ཡིན། དཔེ་རིས་གང་མང་ཤས་ཤེ། མི་ཚེ་ནང་མཚོ་བའི་བརྗེ་དོན་ཚུ་ལེན་ཚུགས། ཁ་ཤས་ཐོབ།
- སྐད་སྒྲུར་འབད་ཐབས་ཀྱི། ཕྱི་ཁུལ་ཤེས་ཤེ། ཉེ་བར་མཚོ་བའི་གནད་དོན་ཚུ། ཐོངས་ནས་སྐད་སྒྲུར་འབད་དེ། ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས། ཁ་ཕྱི་ཀྱི།
- རྒྱལ་སྤྱས་བྱང་ཆུབ་ལེམས་དང་པའི་ བསམ་སྦྱོར་ཚུ། ཤེས་ཐོག་ཡས། མི་ཚེའི་ཤར་བླང་ཚུ། ཆ་གོ་ཤེ། བཤད་པ་རྒྱབ་ཀྱི་དང་ གནད་དོན་གཏན་ཁེལ་ཚུ། མི་ཚེའི་ནང་ མཚོ་ཆེ་བའི་རིགས་ཁ་ཕྱལ་ཨེ། ཡན་ལེན་འཐབ་ཤེ་གོ་མས་འདྲིས་བཏུགས་ཚུགས།[ཁ་ཕྱི]

ལས་དོན།

- ནང་ཆོས་ཀྱི་ཐོག་རིགས་ཚུ་ཀྱན་ཐོག་ཡས། རྒྱལ་སྤྱས་བྱང་ཆུབ་ལེམས་དང་པའི་ ཕྱག་ལྟ་མཛད་བཞིན་ཚུ། ཆ་གོ་ཤེ། བཟང་ཡོའི་ བསམ་སྦྱོར་ཚུ། ཅམས་ལེན་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ཆོས་སྐད་དང་དབྱིན་སྐད་ནང་ཡོད་མི་ གནད་དོན་ཚུ་ཀྱན་ཤེ། ཐོངས་ནས་བརྗེ་སྒྲུར་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ཐོག་རིགས་ཚུ་ཀྱན་ཤེ། མི་ཚེའི་ནང་ཁག་ཆེ་བའི་ ཤེས་ཡོན་དང་ བརྗེད་ཐོག། ཆ་གོ་ཁྱིམ་ཡས། ལག་ལེན་འཐབ་ ཚུགས་དགོ།
- བསླབ་བྱ་ལེགས་ཤཱན་དང་ ཁབ་ལེ་ཡོད། ནང་ཆོས་ཐོག་རིགས་ཁ་ཁབ་ལེ་བའི་ ཐ་བའི་ཆོག་ཀི་གོ་དོན་ཚུ་ལེན་ཏེ་ ངའི་ཁ་ཁྱེ་ པ་ཐོངས་ནང་ཡུ། བརྗེ་དོན་ལས་མ་འཁྱལ་བར་ ཕྱིས་ཏེ། རྒྱལ་ཤཱན་ཀྱི་ཚུགས་དགོ།
- རྒྱལ་སྤྱས་བྱང་ཆུབ་ལེམས་དང་པའི་ བསམ་སྦྱོར་ཚུ་ཀྱི་ཐོག་ལས། ཡས་འབྲས་ཀྱི་རྒྱུ་མཚན་ཤེ། ཆ་ཐོ་ཤེ། ཤཱན་ཤ་ཀྱི་ཤ་ཀ། གནད་དོན་ཚུ་ལལ་ཚུན་ཚུ། ནཱ་ཁ་ཤ་ཐུ་ཤ་ཁ་ ཡོངས་ཁ་ཕྱེ་ཀ། ཡོངས་ཁ་ཕྱེ་ ཤ་ཀ་ཁ་ཤ་ ཡ་ཁ། ཡ་ཁ་ཤ་ཁ

རྒྱལ་སྦས་ལག་ལེན་སྒོམ་སྟོན་དང་པ། https://youtu.be/c0vz1CbtbWY
རྒྱལ་སྦས་ལག་ལེན་སྒོམ་སྟོན་གཉིས་པ། https://youtu.be/l4kRqxY2_Vg
རྒྱལ་སྦས་ལག་ལེན་སྒོམ་སྟོན་གསུམ་པ། https://youtu.be/zfflyJUJa7c
རྒྱལ་སྦས་ལག་ལེན་སྒོམ་སྟོན་བཞི་པ། https://youtu.be/1DKS0TU0Gps

དེ་ལྟར་ཆུ་བལའི་སྐབས། ཚ་ཆོག་དང་འཁྲིལ་བའི་ གོ་རིམ། ཆ་གོ་བཤད་ཀྱི་རྒྱུར་མ་ཕེན་པར། ངོག་གི་ཏི་བ་ཚུ་གི་ལན། རྒྱབ་ཚུགས་པ་ ཤེ་ ཆུབ་དགོས་ཡིན།

ཆུབ་ཀྱང་བཙུ་རོན་ཀྱི་ཏི་བ།

- ཆོས་པ་བཙུ་འདི་གི་བཙུ་རོན་ གཏི་ཅི་ཨོན་མ་ཡིན་མ་མས་གོ?
- ཆོས་པ་བཙུ་འདི་གི་འགྲེལ་པ་བཤད་ཐུང་ཐལའི་ནང་གྲོས།
- ཆོས་པ་བཙུ་འདི་གི་བཤད་པ་ རང་ཐོག་ཡུལ་བཤད་པ་རྒྱབ།
- ཆོས་པ་བཙུ་འདི་ནང་ལས་ མེར་ཆོས་ཆུ་མ་གོ་མི་ གཏི་ཅི་འདྲན་གོ་ཐོ་བཀོད་འབད་དེ་ ཆོས་མཛོད་ནང་ལས་གོ་རོན་འཛིན།
- ཆོས་པ་བཙུ་འདི་དང་འཁྲིལ་ཚ་དུ་ ངར་ཐུས་ཀྱི་གནས་ཆུར་ནང་ འབད་ཚུགས་པ་དང་མ་ཚུགས་པ་གཏི་ཅི་འདྲན་གོ?
- ཆོས་པ་བཙུ་ཀྱི་ བཟོད་དེ་རོན་འདི་ཡུ་ ཁྱོད་ཀྱི་ཁ་ཐུག་ལས་ ཆུབ་ཚུར་ཡོད་དེ་ལ་ ཁྲུངས་རོན་བཀོད།
- བཟོད་རོན་འདི་དང་ཆ་འདྲ་བའི་གནད་རོན་ ད་ལེ་དེས་ཁ་འཛིན་གི་འདྲན་གོ?
- ཆོས་པ་བཙུ་འདི་གི་བཟོད་རོན་ཀྱི་ཐོག་ཡུ་ ཤར་ནས་ ཏི་བ་ལེ་གི་ ཏི་བ་ཏིས་ལན་ཅིག་བཟོ་བཀལ།

ཆུབ་ཀྱང་དབྱི་ཞིབ།

འཁྲིལ་ཐུགས་ཡོད་ཀྱི་མི་དང་། བསམ་འཆར་གྱིས་ཡོད་མི། ཏིས་ལན་གྱིས་ཡོད་མི་ཚུ་དང་། ཐུགས་པ་རིག་ཐོག་ལས་ཆུབ་ཀྱི་ རྒྱ་གཟུང་ འབད་ཡོད་མི་ཚུ་ ཤར་གྱི་ཐོ་ཡིག་སྦོན་བ་ཡོན་རྒྱ་དང་། ཡང་། ཐོ་ཡིག་དང་ཆུ་ལས་ལག་ལེན་ལེགས་ཅིས་ལྟ་ལེས་མི་ཅིག་ཡུ་ བསྒྲུལ་ཏེ་ བཅུ་བམ་བཅུ་བ་དང་ དཔྱི་དཔྱད་འབད་བ་ལུགས། དེ་དང་འཁྲིལ་བའི་ ལེགས་བཅོས་ཀྱི་བཀའ་སློན་ཚུ་ཀྱི་ ཤར་གྱིས་ཤར་གྱི་ ཀྱེས་ཡོན་ གོང་འཕེལ་གཏིར་ཐབས་ལུ་བཟོ་རྒྱས་ལས་ཡོད་ཀྱི།

གོས་འཚར་གཉིས་པ། ཡོངས་འཛིལ་ཐོག་ལས་ སྲོག་སྟོན་འབད་ཐབས་ཀྱི་གོས་འཚར།

ཆུབ་ཀྱི་ཀློང་ལྟ།

རྒྱལ་ཁྱབ་ལག་ལེན་མཁྱ་ལས་མཇུག་ཚུན་ཀྱི་ སྲོག་ཀྱི་ཡོངས་ཐོག་ མཐོང་ཐོས་ audio vsual ནང་ལུ་བཟོ་ཀྱི་ ཡོངས་ འཁྲིལ་ལ་ཁྱེང་ ཚུ་གི་ཐོག་ལུ་བཏུགས་ཡོད།

རྒྱལ་སྦས་ལག་ལེན་སྒོམ་སྟོན་དང་པ། https://youtu.be/c0vz1CbtbWY
རྒྱལ་སྦས་ལག་ལེན་སྒོམ་སྟོན་གཉིས་པ། https://youtu.be/l4kRqxY2_Vg
རྒྱལ་སྦས་ལག་ལེན་སྒོམ་སྟོན་གསུམ་པ། https://youtu.be/zfflyJUJa7c
རྒྱལ་སྦས་ལག་ལེན་སྒོམ་སྟོན་བཞི་པ། https://youtu.be/1DKS0TU0Gps

དེ་ཚུའི་ནང་ལས་ རང་གི་རྒྱུ་ཀྱི་ཡིན་པའི་ ཆོས་བཞུ་ཚུ་ཡོད་པའི་ མཐོ་ཐེས་མཁོ་ཆས་ཀྱི་ ཁ་བྱང་འདི་ སྒོལ་ལུགས་ཚུ་ཡུལ་བཅུ་འགྲེན་ལས་ དེ་ནང་ལས་ ཇལ་ལྷུང་འབར་བཏུག།

དེ་ཝེ་ཇལ་བཏུག་པའི་སྐབས་ ཐུ་ཆོས་དེ་ལུ་ཨ་ཁྲིལ་བའི་ གོ་ངོས་ ཇ་གོ་ནི་ཀུར་མ་ཊེག་ཝེ་ ཨ་བཞུག་པར་ ཕྱི་ནི་ལུ་ཇལ་ནི་ ཅན་སྒྲོལ་ དང་ལུ་ཕྱི་ལུ་ཚུ་འགལ་དེ། ཆུ་ལ་ལྷས་ཁག་ཁེན་ཀྱི་ཁོར་ཡས། ཐོ་ཡིག་ཅན་ཕྱི་ཁ་ལེས་ཡོད་ཡང་ འཛིན་ཚུགས་ནི་ཁེངས་ཀྱང་ ཁོ་གི་ཁ་ལག་འདི་སྒྲོལ་ཀྱི་ ཁོག་གི་ལག་འདི་སྒྲོལ་འགལ་ནི་ཁིས་ཐོབ་ཡུལ་ཚུ་ལས་ ཤེས་ཡོན་ཡོད་ཀྱི་ ཅན་ལྷན་ལ།

ཇལ་ལྷུང་བཏུག་ཡོད་ཀྱི་ཡོད།

- ཆོས་བཞུ་འདི་གི་བཏུ་ཡོན་གཅིག་ཡིན་ལམ་ཨིན?
- ཆོས་བཞུ་འདི་གི་འགྲེལ་བཤད་ཐོག་ལས་ཤེས་ཐབས་ཡོད།
- ཆོས་བཞུ་འདི་གི་བཤད་པ་ ངག་ཐོག་ཡང་ཤད་པ་ཀྱི་ལ།
- ཆོས་བཞུ་འདི་ནང་ལས་ མིང་ཆོས་ཀྱམ་གོ་མི་ གཅིར་འདྲན་གཏ་ ཐོ་བཀོད་འགལ་དེ་ ཆོས་མཇུག་ནང་ ལས་གོ་ཡོན་འཆོལ།
- ཆོས་བཞུ་འདི་ཡང་འཕྲིལ་ལ་ཤ་ དེ་བཟས་ཀྱི་གནས་ཆུང་ འབར་ཚུགས་པ་ཡང་མ་ཚུགས་པ་གཅིར་འདྲན་གོ?
- ཆོས་བཞུ་ཀྱི་ བཟླ་ཡོན་འདི་ཡུ་ ཁྱོད་ཀྱི་ཁ་ཐུག་ལས་ ཆུ་ལ་ཁྱོར་ཡོད་གཏ་མེད་ ཤུར་ལས་ཡོན་བཀོད།
- བཟླ་ཡོན་འདི་ཡང་ཆར་འབའ་ཞིག་ནང་ཡོན་ ད་ལེ་ཡེ་ལ་ཁ་ཐོན་གི་འདྲན་གོ?

ཇལ་ལྷུང་ཡུན་ཞིག

སྒྲོལ་ལུགས་ཚུ་ཀོས་ ཐུ་ཆོས་གི་འགལ་བཤད་བྱིས་ཡོད་མི་ཡང། ཏྲིས་ཡན་ཕྱིས་ཡོད་མི། བསམ་འཆར་ཕྱིས་ཡོད་མི། ཏྲིས་ཡན་ཕྱིས་ཡོད་མི་ཚུ་ ཡོངས་འཛིན་ཐོག་ལས། རང་ལུ་བསྒྲལ་བཏུག་གི་ཡང། བཤད་པ་ངག་ཐོག་ལས་ཀྱི་ཡོད་མི་ཚུ་ ས།ག་ཟུང་འབར་དེ། བསྒྲལ་ བཏུག་ནི་ནམ་ལས། རང་གིས་ཁ་ཐུག་ལས། ལུ་ཤུལ་ཚུ་ལུ། བཅུན་མ་བཅུན་ཡང། ཅུའི་ཡུན་འབར་ཅོས་པ་ཡང། དེ་ནང་འཛིན་བའི་ ལེགས་བཟོས་ཀྱི་བསམ་ཡན་ཚུ་ཀྱི་ཏེ། ཤེས་ཡོན་གོང་འཁེལ་ཁ་ཅུང་ཐབས་ལུ་བཟོ་ཤུགས་བསྒྲེ་དགོས།

ཐོ་ཡིག་ཚུ་གི་ ཤེས་ཡོན་ཆུ་སྐྱེད་ཀྱི་དོན་ལུ་ འོག་གི་ཆུབ་རྟེན་མཚོ་ཆས་ཀྱི་ཁ་བྱང་ཚུ་ཡང་ཕྱི་ཏ་ ལྷག་ཐུང་འབད་བཅུག་དགོ།

- ཆུལ་ཐས་ལག་ལེན་1 པ། Gyalse Laglen-1: Introduction - YouTube (རྩོང་ཁ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས།)
- https://www.dzongkha.gov.bt/dz/dictionary/downloads Golden dictionary ཐོན་རིམ་3.1
- http://gyalwadokhampa.org/resources/Gyalsey_Laglen_v2_24092014_e-book.pdf (ཆུལ་ཐས་ལག་ལེན་ ཕེང་ལིཁ་ནང་སྐད་སྒྲུར་འབད་ཡོད་མི།)

གྲོས་འཛར་གསུམ་པ། ནང་པའི་ ཁྱད་ལྡན་དང་འདྲ་བའི་ སྒྲོལ་སྟོན་འབད་ཐངས་ཀྱི་གྲོས་འཛར།

ལྷག་སྟོན་སྦྱོང་ལུ།

1. རྒྱུ་ཚན་ཀྱི་སྐོར་ (དཔལ་འབྱོར་རྒྱུ་དངོས།) སློབ་དཔོན་ཀྱིས་ བཤད་པ་དུམ་གྱི་ཕྱིག་ཆུས།
2. རྒྱུ་ཚན་ཀྱི་སྐོར་ གེ་ཐ་ཨ་གའི་ཐོག་ཡས་ སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་ བསམ་འཚར་སྒོམ་བཏུགས།
3. རྒྱུ་ཚན་ཀྱི་སྐོར་ཡས་བཀོད་ཡོད་པའི་ ཚིགས་བཅད་འདི་ དཔེ་ཆོས་རྒྱ་ཐོག་ཡས་ཀྱི་ཤེ་ སློབ་ཡུག་ཚུ་ རྟེས་འདེད་ཁེ་སྒོམ་བཏུགས་ཀྱི
4. ཚིགས་བཅད་འདི་ཀུར་ཀྱི་ ཨིར་ཚིག་ལྟ་ཨ་ཁ་ཚུ་ཀྱི་ཁོ་རྒྱུ་ ཐུར་ཧིར་ཐོག་ཡུ་ ཐིས་ཀྱིན་ཀྱི
5. སློབ་ཡུག་ཁོང་རར་ཡུ་ ཚིགས་བཅད་ཀྱི་ཁོ་བ་ ག་དེ་ཁེ་ཡེ་ཚེ་ཚུ་ཁས་དོ་ག་ སྒོམ་བཏུགས་ཀྱི
6. སློབ་དཔོན་ཀྱིས་ ཚིག་འཐུ་དུར་ ཚིག་ཀུར་ ཚིགས་བཅད་ཀྱི་ཁོ་བ་ཚུ་ རེ་རེ་བཞིན་ ཨ་དཔལ་ཀྱིན་ཀྱི
7. ཚིགས་བཅད་ཀྱི་ཁོ་རྒྱུ་ བཏུ་བསལ་ཏེ་ཨ་དཔལ་ཀྱིན་ཀྱི
8. སློབ་ཡུག་ཚུ་ཡུ་ ཐཙོ་ཐུ་ཁ་ཏ་ཁ་ཐ་ཡ་ ཁ་ཤ་ཁ་ཁ་ ཤ་ཁ་ ཤ་ ཤ་ ཤ

- མཇུག་ཆ་རྣམ་ པར་སྐྱོར་རྒྱས་ཁྲེ་ཀྱི་ རྩ་ཚོག་འདི། ཚོག་གི་བཤད་མཚམས་དང་ རྟེན་སྒྲ་ཚུ་དག་ཅོག་ཅོ་ཁྲེ་ཀྱི་ཕྱོགས་འབད་ནི།
- ཚོག་འབྲུ་གོ་རིམ་བཞིན་དུ། འགྲེལ་བཤད་རྒྱས་ཀྱི་ ཚོག་སར་བཤད་ཚུ་གི་གོ་བ་ལེན་དགོས་ཡོད།
- ཚོག་སར་བཤད་ཀྱི་གོ་དོན་ག་དེ་ཁྲེ་དགོ་ཡོ་ག་ ཡོག་སྤྱན་ཀྱི་དང་ ཅན་ཞིན་མ་ཡས་བཏུབ་མ་བཏུབ་ཀྱི་བསམ་འཆར་བརྗེས་འབད་ནི།
- ཚོག་སར་བཤད་ཁུངས་གི་དཔེ་དང་དོན་ཚུ་ ཤེ་ཁྲོག་ཁ་ལས་ཁ་ཡིག་ ཤར་ལས་ཁར་གསལ་ལས་ཁ་ལུ་འབད་ནི།

གྲོས་འཛིན་ལྟ་བ། འཚོལ་ཞིབ་ཐོག་ལས་ རྩ་ཚོག་གི་གོ་དོན་ལྟར་སྟོན་འབད་ཐབས་ཀྱི་ གྲོས་འཛིན།

ལྟར་སྒྲུང་ལམ་སྟོན།

- སྨོན་ལུགས་ཚུ་ཤེས་ཆན་བཟོ་ཞིན་མ་ཡིན། ཤེས་ཆན་རིས་ཁུངས། ཚོག་བཤད་རེ་ཐྲི་ཁ་ཅེ། དེས་གོ་དོན་ཚུ། ཡིན་བཤད།
- ཤེས་ཆན་ཡུ་སྨོན་དེ་བར་དང་། ཚོག་མཇོ་བ། འགྲེལ་བཤད་ཀྱི་ཡོད་པའི། དཔེ་དེབ་ཚུ་དང་། ཡོངས་འབྲེལ་མཐུན་ཏྲེན་ཡོད་པ་ཅིག་ ཡོངས་འབྲེལ་ཀྱི་ཁ་ཐུང་ཚུ་ཐྲི་ཁ་ཅེ། ཤ་ཚོག་གི་གོ་དོན་ཚུ་ཁ་ཕྱི་བཤད།
- ཚོག་གི་གོ་དོན་འཚོལ་ཞིབ་འབད་ཞིན་མ་ཡིན། ཚོག་འགྲེལ་ཀྱི་ཤེས་ཕྱི་བཤད།
- དེ་ལས། ཤེས་ཆན་སྨོན་ཁྲེ་ཤེ། རང་གི་ཤེས་ཆན་ཀྱིས། འགྲེལ་བཤད་ཕྱིས་ཡོད་མི་ཚུ་ཀྱི་ཤེ། དཔེ་ཁར། ལྷན་བཤད། དེའི་སྐབས། གཞན་ཚུ་གིས། དེ་ཡུ། དོན་ལེགས་ཚུ་འབད་བཤད་ཀྱི་དང་། འབད་མ་ཚུ་གས་པ་དང་། མ་ཡོག་པ་དེ་ཐུང་མི་ཚུ། སྨོན་ དཔེན་ཀྱིས། ལེགས་བཅོས་འབད་དེ། བཤད་ཀྱི་དགོ།
- མཐའ་མཇུག་ཡུ། སྨོན་དཔེན་ཀྱིས། བཤད་དོན་ཅིག་ ཤཱན་པ་ཀུན་དགོས་པ་དང་། དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ བསམ་ཞིག་ཀྱི། ཏཱ་ཚུ། བགོ་དེ། ལན་མཁོ་བསམ་བཏང་ཡོ། སྨན་བཤད་དགོ།
- ཤེ་ཆན་ག་ར་གིས། ཐིས་ཡོད་མི། འགྲེལ་ཀྱི། ཐུང་ཀུ་ཁྱར་ཏེ། གཅར་གིས་འབྲལ་ཤཱན་ཀུན་བཤད་ཡོ། ཁྱབ་བཤད་དགོ།

ཁྱབ་ཁྱོར་བཤད་དོན་ཀྱི་ཏཱིཁ།

- དོན་ཆན་འདི་དང་འབྲེལ་ཏེ། བཐོ་མཐོང་གི་ཤེས་ཡོན་གཅིག་ཏུ་ཐོ་ཐེབ།
- དོན་ཆན་འདི་དང་འབྲེལ་ཏེ། ཐོ་ཤའི་ཤེས་ཡོན་ཅིག་ཏུ་ཐོ་ར་ཐོབ།

དཔེ་དེབ།

- ཆོས་སྐད་རྫོང་ཁ་ཆོག་མཛོད་ཆེན་མོ། འོད་ཟེར་བཀྲ་ཤ། ༢༠༦༠ རྫོང་ཁ་གོང་འཕེལ་སྒྲན་ཆོགས།
- ཨིང་ལིཤ་རྫོང་ཁ་ཤན་སྒྲར་དེབ་ཆུང་ཆོག་མཛོད།།༢༠༦༠ རྫོང་ཁ་གོང་འཕེལ་སྒྲན་ཆོགས།
- ཆོས་སྐད་བཤད་གསར་རྩིང་རྣམ་གཞན་སྒྲང་རྩི་འི་བྱམ་ཤ། ༢༠༦༦ རྫོང་ཁ་གོང་འཕེལ་སྒྲན་ཆོགས།
- གཞི་རིམ་རྫོང་ཁའི་ཆོག་མཛོད་རིག་ཤའི་ས་བོན། ༢༠༠ཀ རྫོང་ཁ་གོང་འཕེལ་སྒྲན་ཆོགས།

ཡོངས་འབྲེལ་འཚར་སྒོ།

- https://www.dzongkha.gov.bt/dz/publications/title/
- https://www.dzongkha.gov.bt/dz/dictionary/downloads Golden dictionary ཐོན་རིམ་༣.༠།

གྲོས་འཆར་རྒྱག་པ། མི་ཚེའི་གནས་སྟངས་དང་འབྲེལ་བ་འབད་ཐོག་ལས་ལྷག་སྟོན་འབད་ཐབས་ཀྱི་གྲོས་འཆར།

ཀུན་ཚོན་ཚོང་ལུ།

སྤྱོང་ལུ།

འོག་གི་ཏི་བཤད། ཕྱི་ཁ་ཞིན་མཁན་ལས། དེས་ཡན། སྨོན་དེས་དང་། ཡང་། རྒྱབ་རྟེན།/ ཡོངས་འབྲེལ་ཚུ་ནང་ལས་འཚོལ་ཏེ། མི་ཚེའི་གནས་ཆུང་ངས་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ། བཟོ་ཐབས་ལུ། མགུ་མང་མཉམ་མཐུན་ཀྱི་ཐོག་ལས། ཤེས་ཐང་ཁ་རིག་ལས་ལྷན་ཚུ་ཕྱི་ཁ་ཏེ། ཚེ་ཚན་ནང་ལུ། ཕྱི་བརྒྱུད་ཀྱི། དེ་ལས། དམངས་ཞར་གས་ལལ་བཤད་འབད་བརྒྱུད་ཀྱི། འོས་འབབ་ཡོད་པའི་ལན་ཚུ། ཇོས་ཡེཁ་འབད་དེ། འོག་གི་ཏི་བཤད་ནང་ལུ་ཕྱི་བརྒྱུད་ཀྱི།

1. ཐོ་ཚོག་འདི་ཀྱི། བརྒྱ་དེན་གཏི་ཅིག་མས་གོ?
2. འབྲེལ་ཡོད་ཐོ་ཚོག་གི། ནང་དོན་ཚུ། རང་གི་མི་ཚེ་ནང་ཡག་ཡེཁ་འཐབ་ཚུགས་ཀྱི་མས་ཀ? གཏི་ཅི?
3. རང་དང་། ཐུང་ཚུགས་ཁེམས་དང་པའ་གཏེས་ལུ། ཁྱད་པར་འདུག་ཀ? གཏེ་ཅི་འདུག?
4. འབྲེལ་ཡོད་གནད་དོན་འདི། ཐུང་ཚུགས་ཁེམས་དང་པའ་བཟུམ་འབད་མ་ཚུགས་རྩེ། རང་གི་གནས་ཆུང་ངས་ནང་ལུ། དེ་དང་ཆ་འདྲཝ་ཅིག། གཏི་ཏིའབད་ཚུགས་ཀྱི་བཟུམ་འདུག་གོ།
5. ཀུལ་ཤས་ཡག་ཡེཁ་ཀྱི། གནད་དོན་ཚུ་གོས། རང་གི་མི་ཚེ་ཡེས་བཏོར་འབད་ཚུགས་ཀྱི་ཅིག་མས་ཀ? གཏི་ཅི?

ལྷག་སྟོང་བཅུད་དོན་གྱི་ཏི་ཌི་བ།

1. ཐོ་ཚོག་འདི་ཀོས་གོ་དོན་གཏི་ཅི་ཨིན་མས་ཨོ?
2. ཆོས་སྐད་ཀྱི་མིང་ཚོག་གས་རལ་གཏི་ཅི་ཤེ་གོ་ཡི?
3. ཚོག་ལ་བཤད་འདི་ཀོས་བརྒྱ་དེན་གཏི་ཅིག་མས་གོ?
4. མིང་ཚོག་ཚུ་ཡག་ཡེཁ་འཐབ་ཀྱི་རྟེན་ཚོག་བཟོ།

དབྱེ་ཞིབ།

- ཐོ་ཚོག་འདི་གི་གོ་དོན། ཇ་གོ་དང་མ་གོ། ཡིག་ཐོག་དང་ངག་ཐོག་གི། ཏི་བཤད་བཀོད་དེ། ཤུན་ཞིབ་འབད་གི།
- མིང་ཚོག་ཚུ་གི་གོ་དོན་ཕྱིས་ཡོད་མི་ཚུ། ཡག་ཡེཁ་འཐབ་བརྒྱ་ཀྱི་ཤུན་ཞིབ་འབད་གི།
- ཚོག་ལ་བཤད་ཀྱི་འབྲེལ་བཤད་ཕྱིས་ཡོད་མི་ཚུ་ཀུ། ཡོག་མ་ཡོག་ཤུན་ཞིབ་བཀྲན་གི།
- མིང་ཚོག་ཚུ་ཡག་ཡེཁ་འཐབ་ཀྱི། རྟེན་ཚོག་བཟོ་ཀྱི་ཡོད་མི་ཚུ། བཅུན་མ་བཅུན་བཀྲ་ཀི།
- ཐོ་ཚོག་གི་གོ་དོན། ངག་ཐོག་ལས། འཕྲེལ་བཤད་གཏེ་ཞི་ཀྱི་ཆུ་ཚུགས་དོ་གཏ་བཀྲ་ཀི།
- བརྟེན་དོན་ཚུ། མི་ཚེའི་གནས་ཆུང་ངས། ཤུམ་ཀྱ་ཤེ་ཡག་ཡེཁ་འཐབ་དོ་ཡོད་ཨེ་ཀུ་རྟོག་དང་། ཚོས་ཚོགས་ཚུ་འབད་གི།

ཆུལ་རྟེན་དགེ་དེབ།

ལྷོག་རིམ་དགུ་པའི་ ལྷག་རིག་དང་རྩོམ་རིག་གི་དགེ་དེབ།

- IX-X-Gyelsey-Laklen-Drelpa-2019.pdf (ཆུལ་འཛིན་ཤེས་རིག་ཆོགས་སྲིད། ཐུ་རོ་ཤར་རི)

- Textbooks and Manuals – DCPD (rec.gov.bt)
- རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་-1 པ། Gyalse Laglen-1: Introduction - YouTube (རྗེ་བཙུན་ཐོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས།)
- Gyelsey Laglen teaching for class IX Volume 1 - YouTube (རྒྱལ་འཛིན་ཤེས་རིག་ཚོགས་སྟེ།)
- Gyelsey Laglen teaching for class IX volume 2 - YouTube

གོས་འཚར་བདུན་པ། བསྟན་བཅོས་གཙན་ཁང་ཁྱད་གཏུགས་འབད་དེ་ལྷབ་ཐངས་ཀྱི་གོས་འཚར།

ལྷབ་སྦྱང་སྒྲོང་ལྟ་ལམ་སྟོན།

- སློབ་དཔོན་ཀྱིས། ཚ་ཚོགས་ཁྲོད་ཁྲོན་པའི་རྒྱབས། འདི་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི། ནང་པའི་གཞུང་དཔེ་ཁ། ལྷོད་འཛིན། ཀུན་བཟང་ཐུ་མའི་ཁལ་ཤུང། དཔེ་ཀུན་བྱ། བསྟན་བྱ། ཡ་ཡོགས་པའི་འབྲེལ་བ་ཡོད་མི་གཞུང་ཚུ། སློབ་ཁང་ནང་དཔེ་ཆེ་འབག་འོངས་ཏེ། སློབ་དཔོན་ཀྱིས་ཁུངས་གཏན་འབད་ཐབས་ཀྱི་དཔེ་ཁྲིན་ཀྱི།
- རྒྱལ་སྲས་ཡན་ལྷེ་དང་། ནང་ཚོས་ཀྱི་དཔེ་ཆ་གཤན་ཚུ་ཀློག་ཀྱིན་ཀ། གོ་བ་ཡེན་བཤད་དགོ།
  - སྔ་གོས་གར་ཤེ། ཕྱི་ནང་གཉིས་ཀྱི་མཐས་པ་ཚུ་གི། བྱང་ཆུབས་ས་ཡིས་ཡན་ཡོན་ཀྱི་སྐོར་བཤད་ཡོད་མི་ཚུ། ཇན་བཤད་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་པའི། གནད་དོན་ཚུ་འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ། ཡར་ཁང་ཁར་གཙོ་ཁུངས་གཏན་འབད་བཤད་ཤེ། དམར་ཁར་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ཐོག་ཡུ་སྐོར་ཀྱི་ཐོག་ཏུ་ཡང་ཤད་ཀྱི།
- ཐོག་ས་ཐོ་ཟམ་བསམ་བཀོད་ནང་། ཟང་གི་ཡམ་ལྷོ་ལ་ནང་ཡོད་པའི། དཔེ་ཀུན་མ་དང་ཕྲོ་ཟ་ཚུ་ཡས་ཡང། ནང་ཚོས་དང་དང་འབྲེལ་བའི་ གནད་དོན་ཚུ། ཅཱཏ་ཡོད་མེད། དཔྱི་ཟླཱ་འབད་བཤད་དགོ།

རྒྱབ་རྟེན་དང་ཏེབ།

- བྱང་རྒྱབ་སེམ་པའི་སྨྲོད་པ་ལ་འཛིག་པ། རྒྱ་སྒས་ཞེ་བ་ལྷ།
- དཔེ་གཏམ་དོན་གྱི་རྒྱན་ཆ། **ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕྱི་ལོ།** ༢༠༢༥ དཔེ་རྫུན། རྗེ་བཙུན་ཐོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས།
- ཆུ་དང་ཤིང་གི་བསྟན་བཅོས།(རྩ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིག་རྒྱབ་སྒྲོར་སྟེ་ཚན་) ཤེས་རིག་ལྷན་ཁག། ཐིམ་ཕུག། 2004
- ནང་པ་ཐངས་རྒྱས་ཀྱི་ཆོས་ལུགས། དུས་རིམ་དང་པ་དང་གཉིས་པ།(༢༠༢༣) KOM's Book House Olakha,Thimphu
- ཉེར་མཁོའི་ཆར་གྲངས་མྱུན་སེལ་ནི་ཁའི་རྒྱན། བློ་གྲོས་འོད་ཟེར། (༢༠༠५)

གོས་འཚར་བརྒྱད་པ། འཕེལ་ཡོད་ལུང་རིག་ཚུ་ ཁྱད་གཏུགས་འབད་དེ་ལྷབ་ཐངས་ཀྱི་གོས་འཚར།

ལྷབ་སྦྱང་ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་འདི་གིས་ གོ་ཡས་བཅུན་བཅོས་གཙུག་ཡས་ ཁྱད་གཏུགས་འབད་ཐངས་ཀྱི་ཡོད་པ་ཡས་ འདི་དང་འབྲེལ། སློབ་ལྷུག་ཚུ་ ཁྱེད་ཀྱི་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་གོ་བ་ བཅུན་བཅོས་གཙུག་ཁ་ཡས་ ཁྱེ་འདྲེན་འབད་དེ་ཀྱི་ཐུགས་ཀྱི་ཡོད་པ་ཡས་ ཁ་ཤར་ཡོན་ལས་མར་དཔེ་བཀོད་ དེ་ལབ=

དཔེར་རྒྱ། དཔལ་འབྱོར་རྒྱུན་བཟུང་ཚིག་ཡིན་པ་ཏེ། རྒྱལ་ཕྱག་ལག་ལེན་ལས་འཐོབ་དེ་བཟུང་ དཔེ་ཆ་གཞན་ ས་ཁྱད་འཛིན་ཁ་ལས་ ཆོས་ལུགས་ལག་ལེན་ཀྱི་ཁ་ཏེས་ སྐལ་བཟང་ཡིད་ཀྱི་རྒན་ཁ་ཁྱོན་ཚུ་ནང་ལས་ཡང་ འཐོན་ཀྱི་ཡོད་པའི་སྐོར་ ཕན་དུ་པ་ རྒྱལ་ཁྱེ་ ཤུལར་གཏན་ཁབས་འབད་བཏུག་ཀྱི་དང་། དཔེ་ཆ་མ་འད�་ཚུ་ལས་འཐོན་ཀྱི་ཚུ་གི་ནང་འཁོད་ ཕན་དུ་ཐུབ་ཅིང་ ཁོ་བ་ལེན་བཏུག་དགོ།

དེ་ལས་སློབ་ཁང་ནང་ཁེ་ཚན་ནང་ཡུ་ རྒྱལ་ཕྱག་ལག་ལེན་ཀྱི་ རོགས་ཚན་དེ་ཤོད་དེ་ དེ་དང་འདྲ་བའི་ཡུང་དྲར་དེ་ དཔེ་ཆ་གཞན་ཁ་ལས་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ སློབ་ཁང་ནང་ལྷན་ཁུངས་འཛིན་ཀ་ ཁེ་གི་ཤུལ་ལས་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ཀོག་ལང་ནང་ཁྱེ་ ཁྲོག་ཐོག་ཡུངས་ཁ་ལས་ ཁ་ཏོ་ཤེས་ཀ་ཡུངས་ ཁ་ཏོ་ཤེས་ཀ་ལ་ ཡང་ཁ་ཤུ་ཁ་ལས་ ཁ་ཏོ་ཤེས་ཀ་ ཁ་ཏོ་ཤེས་ཀ་ ཁ་ཏོ་ཤེས་ཀ

ནང་པར་སར་རྒྱས་ཀྱི་ཆོས་ཡིག་རིན་ཆེན་ཁྱིམ་གཏི་ཤེས་པ།	ཚྭོན་བསྡན་འཇོག		Kom's Book House Olakha,Thimphu Bhutan ২০১২	ཐུགས་འཛིན་ཤོག ১০২-১০৫

ལྷག་སྦྱང་བཅུད་དོན་གྱི་ཏི་ཏི་བ།

১ ནང་ཆོས་བསྟོ་མཛོད་དང་འབྲེལ་བའི་དཔེ་ཁ་དེབ་གཅིག་ཡིན་ཏི་ཐོ་ཤར་ཡོད་ཅེས?

২ ཁྲུར་མ་གཏུགས་འབར་ཚེ་འདི་གོས་ཁྱོད་ཡུ་ཡན་གཅེ་འབར་ཐོག?

৩ ཁྲུར་མ་གཏུགས་འབར་བའི་སྐབས་སུ་ ཁྱོད་ཀྱིས་ཡན་ཡོད་པའི་ནང་པའི་དཔེ་ཁ་དེབ་ཚུ་ཡས་ དཔག་ཚོད་མ་གཅིག་འདི་ཙམ་ན? གཏི་འབར?

དམྱ་ཞིབ།

- ནང་ཆོས་བསྟོ་མཛོད་དང་འབྲེལ་བའི་དཔེ་ཁ་དེབ་ གཏི་ཤར་ཡོད་གཏི་ཐོ་ བོ་བཀོད་འདྲི་ཞིབ་འབར་ཀྱི
- ཁྲུར་མ་གཏུགས་ཀྱི་ཡུ་དཔར་ཨ་འབར་ཚེ་ ཇོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་ མེད་འདྲི་ཕྱིར་འབར་ཀྱི
- ཁྲུར་མ་གཏུགས་འདི་ལས་བརྟེན་ཡོན་ཏན་ཆུ་ཚྭེ་གཏི་འབར་པ་འཚོ་ཆུ་ཁ་ཤར་ཁ་ཕྱིར་ཕྱིར་ཁ་ཕར་ཁ་ཕྱིར་ཕྱིར་འབར་ཀྱི

ཆུབ་རྟེན་དགེ་དེབ།

- སློབ་ཁྲིམ་འགྲུ་པའི་ ཡིག་ཤིག་དང་ཚོམ་ཤིག་གི་དཔེ་ཁ
- ཆུལ་ལྷས་ལག་ལེན་ཀྱི་དཔེ་ཆ
- ཁྱོ་པར་འཕགས་བསྟོད་དང་ ནང་ཆོས་ཀྱི་དཔེ་ཆ
- འབྲེལ་ཡོད་དཔེ་ཆ་གཤན
- འཛིག་རྟེན་ལྷར་བླང་གི་གནས་ལག་དཔྱད་པའི་ ལེགས་བཤད་བླང་དོར་ཤན་འབྲེད(ཆུལ་འཛིན་ཤེས་ཤིག་ཚོགས་ལྷ) IX-X-Lekshed-Langdor-2019.pdf
- སྐལ་བཟང་ཡིད་ཀྱི་དགའ་ལྷན། ནང་ཁྲག་ནང་པའི་ཆོས་བཤད། PP-XII-Kezang-Yidgi-Gatoen-2019 (1).pdf (ཤེས་ཤིག་ཀུན་བཤད)
- IX-X-Gyelsey-Laklen-Drelpa-2019.pdf (ཆུལ་འཛིན་ཤེས་ཤིག་ཚོགས་ལྷ)

གོས་འཚར་བཅུ་པ། བསྐུར་ཞིབ་ཀྱི་ཐོག་ལས་ལྷག་སྟོན་འབད་ཐབས་ཀྱི་གོས་འཚར།

ལྷག་སྦྱང་ལམ་སྟོན།

སློབ་ཕྲུག་འབར་ཚར་བའི་ཤུལ་ཁུ། བསྐུར་ཞིས་དང་དགྱེ་རྒྱུ་འབར་ཀྱི་ཀོ་ཐོག་ཁུ་སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ཁུ།

- ཐོག་ཚན་ཤེས་ཤེ་ཕྱོགས་པའི་སྐབས་ཁུ། གོང་ཁུ་ཀྱས་ཚར་བའི་ཆོགས་བཞུ་ཤེ་ཤེ་ཀོས་ ཐོག་དུ་ཀ་ཀ་ཅི་ཕྱོན་ལམ་མས་ཀ། ཀ་ར་ བསྟོ་མས་པ་ཅིག་ བཤད་ཐོག་ཅི་ཕྱོན་ལམ་ཀ་ ཤུགས་ཞིས་འབར་ཤེ་བཀ་ཀ
- ཟུར་ཀུན་ལག་ལེན་འཐབ་ཀྱི་ཐོག་ཚན་ཤུགས་ཞིས་ཁ་ཤར་ཐམ་ཞིས་ཁ་འབར་ཀྱི
- གནད་ཐོག་ཚུ་ཀྱི་ཚན་ཤུ་ཚན་ནང་བཀོ་ལྷོ་ཤ་ཤེ་ ཤ་ཤུ་བཟང་ཐབ་ཟླ་བཟོ་ཀྱི་ཁ་ཤུ་ཁ་ཤུ་ཁ་ཤ་ ཤ་ཤ་ཤ

- སྐེ་ཚན་ཁ་ཤས་ཁོར་ ཏོན་ཚན་ཀྱི་སྐོར་དགོས་ཡན་ཁ་བཤད་དེ། བསྐར་ཞིག་དང་དབྱེ་རྒྱུ་ཁ་བཤད་ཀྱི།

སྒྲོང་ལྷ།

དེ་ནི་ཏོན་ཡིན། ཆོས་པས་བཤད་ཅིག་གདམ་ཁ་ཀྱི་ཞིམ་ཡས། དེ་ནི་ཏོན་ཁདེ། ཆོས་ཀྱི་ཁ་ཤས་ཁམས་ཞིན་ཞིམ་ཡས་ཕྲི་བརྒྱ་ཀ་ཏུ་། དེ་ཚུ་ནི་ཁྱབ་ཁ་ནས་ཀ་ཤད་ཁ་ཁོར་པ་མ་ཆད། ཀཅིག་མཚུངས་ཀྱི་སྐྱོན་དེ་ཡོད་པ་ཅིག་ ལྷོ་ཀ་ཐུང་ཁ། ཡང་ཁ་ཐུང་ཤིར་ཀྱིས་ཞིན་ཞིམ་ཡས། ལྷྱི་ལན་ཀྱི་སྐྱོན་ལེགས་ཁ་ཤད་ཁ་བཏོས་ཁ་བཤད་ཁ་ཁོ།།

ཡང་ན། ཆུ་བ་རྟེན། / ཡོངས་ཁབ་ཀྱེས་ཚུ་ཁ་ཡས། ཁཆོས་ཅ་ཀྱི་བཤད་ཀྱི། དེ་ཡས། ཡན་ཚུ། ཁ་མང་ལས་ཀྱི་ཞིམ་ཡས། ཁོས། ཁབས་ཡོད་མེད། ཁྱོས་བསྐར་ཁ་བཤད་དེ། ཡན་ལེགས་ཏོམ་ཁདེ། ཐོ་བཀོད་ཁ་བཤད་བཤད་ཀྱི།

ཁྱོས་ཁཆར་བཅུ་གཅིག་པ། རྩོད་བསྡུར་གྱི་ཐོག་ལས་ལྷབ་སྟོན་འབད་ནི་ཁྱོས་ཁཆར།

ལྷབ་སྦྱང་ལམ་སྟོན།

- སློབ་ཕྲུག་སྐེ་ཚན་བཀྲི་ཁ་ཤད་བཀོ་བཀའ་ཁ་ཀྱི་ཞིམ་ཡས། སྐེ་ཚན་རེ་རེ་ནས། ཆོས་པས་བཤད་རེ་ཁ་ཀ་ཀྱི་ཁ་ཤད་ཀྱི།
- སྐེ་ཚན་རེ་ནི་ཁ་ཀ་ཡིན་ལ་ཁ་ཤད་མཚུངས་བསྡུས། སྐེ་ཚན་ཁ་ཤད་ཁ་ཁོད་ཕྱི་ཕ་ཚུ་ཕྱི་ཕ་ཚུ་ཀྱི་ ཕ་ཤུ་ཕ་མ་ཕ་ཤུ་ཕ་ ཡོན་མ་ཡོན་ ཙམ་ཆད་ཚུ་ནི་ཏ་ཡ་ཡ་ཀ་ཡ། ཐོ་ཁ་ཕ་ཤད་ཁ་ཁ་ཤད་ཀ་ཁ།
- ཐོ་ཁ་ཕ་ཤད་ཁ་ཁ་ཆགས་ཁ་ཁ། སྐེ་ཚན་ཀྱི་ཁྱོས་ཕ་ཤད་ཁ་ཁ་ཡོན་ཁ་ཕྱི་ཕ་ཁ་ཁ་ཁ། ཕ་ཚུ་ཕ་ཅོ་མས་ཀྱི་ཕ་ཁ་ཁ།
- ཁ་ཡས། སྐེ་ཚན་ཁ་ཁན་ཁ་ཁ། ཟླ་ཁ་ཀྱི་ཕ། ཕ་ཁ་ཁ་ཁ། ཏོག་ས་ལེགས་ཁ་ཤད་ཁ་ཁ་ཁ། ཕ་ཤད་ཁ་ཁ།

ལྷབ་ཕྲུང་ཁ་ཅུད་ཏོན་ཀྱི་ཏེ་ཁ།

- ཐོ་ཁ་ཕ་ཤད་ཐོ་ཁ་ཡས། ཆོས་པས་ཕ་ཤད་ཁ་ཁ་ཀ་ཏོ་ཏོ་ཏ་ཏ་ཏ་ཡ་ཁ?
- ཁ་ཁ་ཡས། ལེགས་ཏོམ་ཁ་ཤ་ཁ་ཏ་ཁ་ཐ་ཁ་ཡོད་པ་ཕྱོ?

ཁ་ཕྲེ་ཁིས།

- སྐེ་ཚན་ཀྱི་ལ་ཚུ་ཁ་ཤད་ཁ་ ཁ་ཁ་ཁ་ཡ། ཕ་ཤ་ཁ་ཡ་ཁ ཕ་ཤ་ཁ་ཁ་ཁ་ཁ་ཁ་ཁ་ཁ།
- ཐོ་ཁ་ཕ་ཤད་ཁ་ཤད་ཁ་ ཆོས་ལྷབ་ཕ་ཤ་ཕ་ཤ་ཀ་ ཏ་ཁ་ཁ་ཡོད་ཁ་ཕ་ ཁ་ཕ་ཁ་ཁ་ཁ།
- ཐོ་ཁ་ཕ་ཤད་ཐོ་ཁ་ཡས། ཐ་ཆོས་ཁ་ཀོ་ཏ་ཏ་ཁ། ཕ་ཏ་ཆོ་ཁ ལེགས་ཏ་ཕ་ཁ ཁ་ཀ་ཁ་ཡོད་ཁ་ ཁ་ཕ་ཁ་ཁ་ཁ། ཏ་ཕ་ ཁ་ཁ ཁ་ཁ ཁ ཁ

རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་དང་འབྲེལ་ཏེ་ སྐད་ཡིག་དང་ཡིག་སྒྲོར་ལྟབ་སྒྲུང།

ལྷོག་ཕས་གླུ།

- སྐད་ཡིག་དེང་ རྒྱས་པའི་ཡོན་ཏན་ཁོད་ཀྱི་རྟེན་ཡིན། དེ་ལ་རེས་གང་མང་ཡུག་ཆེ་ མི་ཆོ་ནང་མཁོ་བའི་བརྡ་རེན་ཚུ་ལེན་ཚུགས། ཁ་ཡུག་ཐོ་མ།།
- ཆོས་སྐད་དེ་དཀྱིན་སྐད་ནང་ཡོད་མི་ གནད་རོན་ཚུ་ཡུག་ཆེ། ཐོ་ཡིག་ནང་བཤད་ཐུབ་བར་ཚུགས།ཁ་ཡུག་ཐོ་མ།།
- ཆོག་མཛོད་ ཡག་ལེན་འཐབ་གི། ཉམས་ལྷོར་ཚུད་ཀྱི་ཤེ་ གོ་རོན་དང་ ཡིག་ཆེས་ མིང་ཆོག་གི་གནམ་ཁ་ཚུ། ལྷོག་ཐོག་ དང་ དེ་ལེས་ཐོག་གི་ཆོག་མཛོད་ཚུ་ནང་ཡས་འཆོལ་ཏེ། ཡག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།ཁ་སྐད་ཡིག།

ལས་དོན།

- ཆོག་མཛོད་ ཡག་ལེན་འཐབ་ཆེ། མིང་ཆོག་གི་གོ་རོན་དང་ཡིག་ཆེས་འཆོལ་གྱི་དང་ ཁོས་འབབ་ཡོད་པའི་མིང་ཆོག་ གནམ་འཐུ་འབར་དེ། གནས་ཆེར་ནང་ བཏུགས་ཏེ། ཡག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།།
- ཆོས་སྐད་དེ་དཀྱིན་སྐད་ནང་ཡོད་མི་ གནད་རོན་ཚུ་ཡུག་ཆེ། ཐོ་ཡིག་ནང་བཤད་ཐུབ་བར་ཚུགས་དགོ།།
- རྒྱལ་སྲས་བྱང་ཆུབ་ཆེམས་དེ་པའི་ བསམ་ཚྱོར་ཚུ་ཡུ་བཞིག་ལས་ ལས་འབྲས་ཀྱི་རྒྱམ་གཞན་དང་ མི་ཆགས་ཤང་བླང་ཚུ་ ཇ་ གོ་ཆེ། ཅཱཏ་པ་རྒྱབ་ཀྱི་དང་ གནད་རོན་གལ་ཆེན་ཚུ། གནམ་འཐུ་འབར་ཐོག་ལས་ ནང་གི་མི་ཆོ་ རོན་ལུན་བཟོ་ཀྱི། ཡག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།།

རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་དང་འབྲེལ་ཏེ་ མིང་ཆོག་སྐད་ཡིག་ལྟབ་སྒྲུང་འབད་ཐབས་ཀྱི་ཐོས་འཛིན།

ལྟབ་སྒྲུང་ལམ་སྟོན།

མིང་ཆོག་དང་ ཐུ་ཆོག་ ཁྱད་ཆོག་ རྒྱམ་གྱངས་དང་ འགལ་མིང་ཚུ་ སྨོན་རིམ་ཁོག་མ་ཚུ་ནང་ ཡུན་ཐུང་འབར་དེ་ཡོད་པ་ཡིན། འདི་ ནང་བསྒྲུར་ཞིས་ཀྱི་རྟེན་ཡུ།།།།།།།། མིང་དང་ཐུ་ཆོག་གི་ མིང་ཆོག་དག་པ་ཅིག་ བཀོད་ཞིན་ན་ ཁྱད་པར་ཕྱི་བཏུགས་ཀྱི་ དེ་དང་རིགས་ བསྒྲེས་སྨོན་ལྟ་ཡུག་ར་ཀྱང་ ཡང་ ན་ ཇི་ཆོན་ནང་ རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཀྱི་ཇ་ཆོག་དང་འགྲེལ་པ་ཅན་ཁ་ཡུག་ལས་ ཡིན། ནང་ཐུ་ཆོག་རོས་འཇོན་འབར་དེ་ ཐོ་བཀོད་འབར་ལུགས་ཀྱི་དང་། མིང་ཆོག་ཁས་ར་ཚུ་ཡང་། ཐོ་བཀོད་འབར་ལུགས་ཀྱི་ ཀདི་ཚུ་ཀྱི་གོ་རོན་ ཁྱོས་བསལ་ར་འབར་ཞིན་མ་ཡིན། རྒྱམ་གྱངས་ཤད་འགལ་མིང་ རྗེ་ཆོག་ཚུ། འཆོལ་ཞིས་འབར་དེ་ཕྱི་བཏུགས་ཀྱི།

ལྟབ་སྒྲུང་བཅུད་དོན་ཀྱི་ཏི་བ།

- ཇ་ཆོག་ནང་གི་ མིང་ཆོག་ཁལ་ཆེན་ཚུ་གི་ རྒྱམ་གྱངས་ཤད་ནང་འགལ་མིང་ཚུ། ཇོས་འཇོན་འབར།
- ཇ་ཆོག་ནང་ཡུ་ ཐུ་ཆོག་ཤད་ཐུང་ཆོག་ཁ་ཅིར་ཡིན་ཡིག་ལེན་འཐབ་ཆུག་ཁོ?
- ཇ་ཆོག་ནང་ཡིག་ལེན་འཐབ་ཡོད་པའི་ མིང་ཆོག་ཚུ་གི་ གོ་རོན་སྒོ་ལ་ཚུགས་ཁ?

དགེ་དེབ་དང་ཡོངས་འབྲེལ་འཚར་སྒོ།

ཐོ་རངས་སྒྲ་གཏོག་རྡོན་མར་ཚོགས་མཛོད། ༢༠༢༢ ཐོ་རངས་ཁོང་འཚེལ་ཀུན་ཚོགས།

ཐོ་རངས་ཤི་མིང་ཚོགས་རྒྱམ་ཀྱར་ཤར་ཀུ་འདཱ་ལི་མིང་སྐར་ཚོགས་ལྷེར་བ། ༢༠༢༩ ཐོ་རངས་ཁོང་འཚེལ་ཀུན་ཚོགས

རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་དང་ཆོས་སྐད་ཀྱི་ ཡི་ཀུའི་སྒྲོར་བ་ཟུང་འབྲེལ་སྒྲ་ ལྷག་སྟོན་འབད་ཐབས་ཀྱི་གོས་འཚར།

ལྷག་སྒྲུང་ལམ་སྟོན།

- ཚོགས་བཅུ་ཁྱད་ཡོད་པའི་ ཕྱུ་ཀ་ཏུམ་ཀ་ཏྲི་ཚུ་ངོས་འཛིན་འབད་ཀ་ དགེ་པ་རྒྱལ་པའི་སྐྱབས་སུ་ རེ་ཁ་འདུ་བའི་ཁ་ཕུ་ལས་ཀ་ དབྱི་ཁྱག་འབད་ཀི
- ཐུ་ཚོགས་ངོས་འཛིན་འབད་ཐབས་ཡུ་ ཉ་ཚོགས་ཚུ་ ཁྱག་བཏུག་ཆེ་ ཤུན་ཁ་ཕུ་ལས་ ཁ་ཏེ་ཁྱེ་ཡོད་ཁ་འཚོལ་ཤེས་ ཁ་ཏེ་ལྷ་ཡོད་ཀ་ཤེ
- ཚོགས་བཅུ་ཀྱི་འགྲེལ་པ་རྒྱལ་པའི་སྐྱབས་ འདི་ཁ་ཡོད་པའི་ཕྱུ་ཁ་ཏུམ་ཀ་ཏྲི་ཚུ་ ཁ་ཕི་ཁ་འཛུག་པ་ཙེན་ཁ་ཏོ་ཐོ་ཁོ་ཀོད་ འབད་ཀ
- ཕྱུ་ཁ་ཏུམ་ཀ་ཏྲི་ཚུ་ ཤུན་ཁ་ཕུ་ལས་ ཁ་ལེར་ཁཏོ་ཤར་ཁ་ ཏོ་ཁ་ཚོགས་ཀ
- འགྲེལ་པ་རྒྱལ་པའི་སྐྱབས་སུ་ ཕྱུ་ཁ་ཏུམ་ཀ་ཏྲི་ཚུ་ ཁ་ཏེ་ཁྱེ་ལན་ཁ་ཁཕ་ཁྱེ་ཤུན་ཁ་ ཁ་ཚོན་ཁ་བསལ་ཕྱིག་འབད་ ཁ
- ཕྱུ་ཁ་ཏུམ་ཀ་ཏྲི་ཚུ་ ཤུན་ཁ་ཕུ་ལས་ ཁ་ལེར་ཁཏོ་ཤར་ཁ་ ཏོ་ཁ་ཚོགས

ཕྱོང་ལྷ

ཅོག་ཀི་ཏྲི་བ་ཚུ་ ཕྱིན་ཀེཏུམ་ཡས་ ཁ་ཕི་ཡན་ ཐོ་རངས་ཆོས་སྐད་ཀྱི་ཚོགས་མཛོད་ ཡར་ཁ་ རྒྱ་ནུ་ཏེ/ ཡོངས་འབྲེལ་ཚུ་ཁ་ཡས་ འཚོལ་ ཏེ་ཕྱི་བཏུག་ཀི་ ཁ་ལས་ ལན་ཚུ་ ཁ་མར་ཁར་ཁྱག་ཀེཏུམ་ཡས་ ཅོས་འབབ་ཡོད་མེད་ ཁོས་བསལ་འབད་ཁ་ ཡན་ལེགས་ཏོ་མ་འདི ཐོ་ཁཀོད་འབད་བཏུག་ཀི

    ༡ མིང་ཀི་ཏིགས་ཡས་ཀ་ཏི་ཁ་འཛུག་ཀོ་ཐོ་ཁཀོད་འབད།

    ༢ ཚོགས་བཅུ་འདི་ཁ་ ཏུམ་ཁ་ཏྲི་ལས་འབད་ཁ་ ཀ་ཏི་ཀི་ཁ་ཡོད་ཁ་འཛུག་ཀོ? ངོས་འཛིན་འབད་ཁ་ལེགས་ཀ?

    ༣ ཐུ་ཚོགས་ཁ་བཀྲེ་ཚོགས་ངོས་འཛིན་འབད་ཁ་ལྷོས།

    ༤ ཕྱུ་ཁ་ཏུམ་ཁ་ཏྲི་ཚུ་ ཀ་ཏེ་ཁྱེ་ཁ་ཡན་ལེགས་འཛུག་ཀ་ ཕལ་ལྷོག་ཀ་ཡས

ལྷག་ལྷུང་བཅུད་དོན་ཀྱི་ཏི་ཏེ་ཀ

- ཁྱོད་ཀྱི་ རྒྱལ་ལྷས་ཡན་ལེགས་ཁ་ཡས་ ཡོན་ཏན་ཀས་ཡར་ཀ་ཏི་ཁ་ཐོབ་ཏི?
- རྒྱས་ལྷས་ཡན་ལེགས་འདི་ཁ་ཏེ་ཁྱེ་ཁ་ཕྱེ་ཡ་ ཡིག་ཕྱོར་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ཀ་ཏི་ཁ་ཐོབ་ཏི?

- རྒྱལ་སྲས་ཁག་ལེན་ཁས་འཐོན་པའི་ མིང་ཚིག་གསར་པ་ཚུ་གི་ ཁྱོད་ཀྱི་ཡིག་ཡིན་ཡུ་ཀྲེན་ཐབས་གཏེ་ཤེ་ཐུང་ཡི?

དགེ་ཞིག

- ཟླ་བ་རྣམ་དག་ཏུ་དང་ ཏཱ་ཚིག་ཏེས་འཇིག་འབར་དེ་ཡོད་མི་ཚུ་ ཇོས་འབབས་ཡོད་མེད་དུ་ཕྱི་ཞིས་འབར་གྱི།
- ཟླ་བ་རྣམ་དག་ཏུ་དང་ ཏཱ་ཚིག་ ཤེས་ཡྱིར་ཚུ་ ཚུལ་བ་དང་ལྡན་འབར་ཡོད་མེད་དུ་ཕྱི་ཞིས་འབར་གྱི།
- ཆོས་སྐད་ཀྱི་ཚོགས་ཤོར་ཁའི་ནང་ཁག་ལེན་ ཁ་དེ་ཤེ་འཐབ་ཆགས་ཁ་དུ་ཕྱི་ཞིས་འབར་གྱི།
- ཤོར་ཁའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ཆོས་སྐད་ནང་ཁ་དེ་འབར་སྨན་པོ་ལས་ཡོད་པ་ཙམ་ན་ བཀོད་བཤད་ཤེ་དུ་ཕྱི་ཞིས་འབར་གྱི།

ཆུལ་ཏེག

གོང་ཡུ་མ་ཚུར་པའི་ཤྱིར་བཅད་གྱི་ རྒྱལ་སྲས་ཁག་ལེན་ཀྱི་ཤྱད་དུ་འཁྱེལ་བའི་ཆུལ་ཏེག་དེ་པོ་ཐོ་དང་འཁྱེལ་ཡོད་ཡོངས་འཁྱེལ་ཤྱེལ་ཁ་ལམ་ཚུ་གི་ཐོ་བཀོད།

མཐུན་ཏྲེན་དང་ མཁོ་ཆས།

१. སྨོན་དེས།

२. ཁམ་ཤྱོན་རབ་གསལ(སྨོན་ཏམ་ ཨ་དང་१० པའི་ཆུལ་ཏེག)

३. རྒྱལ་སྲས་ཁག་ལེན་གྱི་ཁམ་ཤྱོན་སྒྲང་བ(KMT Publishers)

४. ཆོས་ཀྱི་ཆུལ་ཡོ་ཏྲི་མེད་ཀུན་འདུ་ཀྱི་རྣམ་ཐར། (KMT Publishers)

འཐེལ་ཡོད་ ཡོངས་འཐེལ་སྒྲིལ་ལམ།

- https://www. youtube.com/watch?v=fov4mpfozzg
- https://library.bdrc.io/show/bdr:w3cn554?
- https://www.youtube.com/watch?v=4JxDJ43A4xw
- ཆུལ་སྲས་ལག་ལེན་གྱི་དཔེ་རིས། -Buddhist Digital Archives (bdrc.io)
- 37 Practices Of The Bodhisattva By Tokme Zangpo (Unabridged Audiobook With Commentary

ཆ་ཤས་ལྔ་པ།

ཤད་ཡིག་དང་ཡིག་སྒྲོར་གྱི་ གློག་སྟོན་ལམ་སྟོན།

སློབ་རིམ་དགུ་པ།

ཤད་ཡིག་དང་ཡིག་སྒྲོར་དང་འབྲེལ་བའི་

- ཡྱོགས་གླུབ།
- ལས་དོན།
- ལྟབ་སྟོན་ལམ་སྟོན།
- དཔྱ་ཞིབ་ལམ་ལུགས།
- མཐུན་ཕྱོན་མཚོ་ཆས།

སྒོས་རིམ་དགུ་པའི་ རྣད་ཡིག་དང་ཡིག་སྒྲོར་གྱི་ སྒོས་སྟོན་ལམ་སྟོན།

རྣད་ཡིག་གི་ངོ་སྤྲོད་ལྟབ་སྟོན།

ཚྭོགས་གླུབ།

- རྣཌ་ཡིག་གི་ ཏོ་ལྷོད་ཀུ་ལྷུང་བ་འབད་དེ། རྣཌ་ཡིག་གི་འབྲུ་ཁྲུངས་དང་དགོས་པ། ཧཱ་ཐོག་དང་ཡིག་ཐོག་གི་ཁྱད་པར་ཚུ་ དྲན་བ་དཔྱད་དེ། རང་གི་རྣཌ་ཡིག་ཀུ། བཐོ་མཐོང་དང་ཤ་ཁེན་བསྐྱེད་ཐོག་ལས། ཇི་བ་ལྷུང་དང་། ཡག་ལེན། ཅམས་ལྷུང་ཚུ་ འབད་ཐོག་ལས། རང་གི་ཁ་རྣཌ། གོང་འཕེལ་གཏང་གི་ཀུ་བཐོན་ཚུགས།

ལས་དོན།

- ལྷོར་བཅང་རྣཌ་ཡིག་གི་འབྲུ་ཁྲུངས་དང་། ཕྱེ་ལས། དགོས་པ་ཚུ་གི་རྩོད་དང་། ཡི་ཀྱའི་ཏོ་ལྷོད་ཚུ་གི་རྩོད་ལས་ཆ་གོ་ཆེ། རང་ གི་རྣཌ་ཡིག་ཀུ། བཐོ་མཐོང་དང་ཤ་ཁེན་བསྐྱེད་ཐོག་ལས། ཇི་བ་ལྷུང་དང་། ཡག་ལེན། ཅམས་ལྷུང་ཚུ་འབད་ཐོག་ལས། རང་ གི་ཁ་རྣཌ། གོང་འཕེལ་གཏང་གི་ཀུ་བཐོན་ཚུགས་དགོ།
- རྣཌ་ཡིག་ཚུ། དགོ་ཐོག་དང་ཡིག་ཐོག་ཀུ། ཡག་ལེན་འཐབ་ཐབས་ཀྱི། ཁྱད་པར་དང་ཕྱེས་ཏེ། ཡིག་ཐོག་ཀུ། ཕྱོར་ཚུལ་ ཚུལ་མཐུན་ཡག་ལེན་འཐབ་དགོ་པ་ཚུ། ཆ་གོ་ཆེ། ཡག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།

གོས་འཚར་དང་པ། གྲོར་བཏང་རྣཌ་ཡིག་གི་ངོ་སྤྲོད། ལྷག་ཐེ་གོ་བ་ལེན་ཐོག་ལས་ལྷབ་ཐོན་འབད་ནི་འདི་གོས་འཚར།

ཇི་ལྷོད་ཕྱོད་ཚྭོང་ལ།

སྒོས་དཀོན་ཕྱིས། ཕྱོར་བཏང་རྣཌ་ཡིག་གི་ཐོག་ལས། ཏོན་ཚན་ཏོ་ལྷོད་འབད་གི་དཔེ། ཏོན་ཚན་འདི་ཀུ་ཡིན། ཆ་གོ་དགོས་ཀ་ཅི་ཡོད། ཀ་ཚུ། ཀས་ལ་ཨཱ་འབད་ཀྱི། ཤེ་ལས། སྒོས་ལྷག་ཚུ་གིས། རྣཌ་ཡིག་གི་གོ་ཏོན་དང་ཨཱ་པ་ཚུ། ཡེས་ཡོ་ཆེ་ཨ་ཝ་ཇ་ཀ་ཆེ། འབྲི་ ཐུན་འབད་ཚུགས་ཀྱི་འདི་ཏོན་ཡིན། སྒོས་དེས་ནང་གི་ ཕྱོར་བཏང་རྣཌ་ཡིག་གི་ཏོ་ལྷོད་ཇ་ཀ་ཆེ། ཏཱ་བའི་ལན་ཀུ་ཐྲི་བཤད་ཀྱི།

(ཐྲི་བཅོ་དགུ་པའི་ཐྲི་བ་དེས། རྣཌ་ཡིག་གི་ཏོ་ལྷོད། ཅོག་ཐུང་། ༨-༩)

ཐྲི་ལྷག་ཚུ་ཡིན། ཐྲི་བ་དེས་ནང་གི་ ཕྱོར་བཏང་རྣཌ་ཡིག་གི་ཏོ་ལྷོད་ ཇ་ཀ་ཆེ། ཏཱ་བའི་ལན་ཀུ་ཐྲི་བཤད་ཀྱི།

- རྣཌ་ཡིག་ཟེར་མི་འདི། ག་ཅི་ཞེན་ན?
- ཧ་རྣཌ་དང་། ཐྲ་རྣཌ་ཀྱི་རིམ་པ། ག་དེ་ཚེ་ཐུང་ཤུག?
- ཧ་རྣཌ་འདི། རྣཌ་ཡིག་ཚེ། ཡག་ལེན་འཐབ་དགོ་པ་ཅིན། ཁྱད་ཆོས་ག་ཅི་ཆང་དགོ་པ་ལྟོ?
- ཆུ་ཡོར་རས་རྣཌ་ཡིག་འདི། ག་ཅི་ཚེ། ཧག་ཆེ་ཏྲག་ས་ཚེ། བཐོ་ཁ་ཞེན་ན?
- ཆུ་ཡ་ཨབ་ཡུ། རང་དབང་གི་ རྣཌ་ཡིག་ཅིག་ཡོད་པ་ཅིན། ཨན་ལྷོག་ས་ག་ཅི་ཡོད་པ་ལྟོ?

དེ་ལྟར་བྱིས་ཚོར་ཆ་ཤས་དེ་ ཏི་བར་མེ་བཞིན་ཀྱི་ཡན་ཚུན་ཚུ་ གང་དེ་ལྟར་ཁོང་དུ་ཞོ་ལས་ཚིན་ནི་ དམངས་ཁབ་ཀྱིས་བསྟན་འཚལ་ཏེ། གཅིག་འཕེལ་བཟོ། ནི་ཟུང་ཡོད་ཆགས་འདིད་ཁང་བཟོ་ཏེ་ ཤེས་ཤེས་ཁོ་ནས་ཁ་ཤས་ཡོད་ཀ་ཤད་ ཤང་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ཡུ་ ཤ་ཞེན་བསྐྱེད་དེ། ཡག་ལེན་འཐབ་དགོས་ཚུ་ཀྱི་ཟླ་ཁ་ལས། ཁྱོས་བསྟན་འཚལ་དེ་མཇུག་བསྡུ་ཀྱི།

ལྷན་སྒྲུང་བཅུད་དོན་གྱི་ཏི་བ།

- འབྲེག་པའི་སྐད་ཡིག་གི་སྐོར་ལས། ག་ཅི་རུ་ཡོ་ཡི་གི?

རྒྱལ་རྟེན།

- https://www.youtube.com/watch?v=Ln_oBoᴺgd_Q ཁ་སྐད་ཡིག་གི་རྒྱལ་ཁྱེམས་ཀྱས་ལ་ བཤད།།
- སྐད་ཡིག་དང་ཡི་རྒྱའི་ཐུན་ཚན། སློབ་དཔོ་༤པ། ཚ་ཀན་ཁྲུང་དང་ཁྲུ་དཀོན་ཁོང་འཚེལ་ལས་ལ་ཁྲུང།

དགེ་ཁྲིས།

- སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ཀིས་ ཏི་བའི་ལན་བྱིས་ཡོད་མི་ཚུ་ ལན་ཀྱི་ཁོས་འབབ་དང་ལྷེ་བ་ཁང་ཐུགས་བ་ ཆོག་ཀ་ཤེ་བརྡུགས་ཐང་ཚུ་ལུ་ དགེ་ཁྲིས་ཀ་ཤད་ཀྱི།
- གྲོས་བསྟར་ཀྱི་སྐབས་ ཀ་ཅ་ཐོ་ཀ་ཤད་ཅེ། ཀ་ར་ཀིས་ བཅའ་ཝར་ཀ་ཏོག་ལས་བརྡུག་ཀྱི་དང་། ཐོ་ལབ་ཐང་ཚུ་ ཆོག་ཏེ་ལན་ལེན་ཀ་ཤད་ ཁེ་ས་བརྡུགས་ཐང་ཚུ་ ཁཏོ་ལ་བཞིན་ཆའ་ཐུང་ཡོད་མི་ཚུ་ ལེགས་བཅོས་ཀ་ཤད་དེ་ཀྱི་ཁ་དོ།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། ཁ་སྐད་ཚུ་ ཤད་ཞིས་ཏང་ཤཙོལ་ཞིས་ཐོག་ལས་ ལྷན་སྒྲོན་འབད་ནི་ཡི་གྲོས་འཆར།

ཀློབ་ཁྲོན་ཁྲོང་ལུ།

- འབྲེག་ཆུལ་ཁབ་ནང་འཚོད་ཡུ་ཡོད་པའི་ ཁ་སྐད་མ་འདྲཁ་ཚུ་གི་སྐོར་ལས། ཀློབ་ཁྲང་འབད་ནི་ཡིན་ཡུ་ ཤད་ཞིས་ཏང་ཤཙོལ་ཞིས་ཤད་ཀ་ཤད་ཀྱི། (ལས་འགྲུལ་གཞི་བཤད་གཞི་གི་ཐབས་ལམ)

གོ་རིམ་དང་པ། སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ ཤང་སོའི་ཁ་ཡུས་སྒོ་ཀྱང་འཕྲོལ་ཏེ་ ཁ་ཚན་ནང་ཡུ་བགོ་ཞིན་ན་ འབྲེག་ཆུལ་ཁབ་ནང་འཚོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ཡིག་མ་འདྲཁ་ཚུ་གི་སྐོར་ལས། ཤད་ཞིས་ཏང་ཤཙོལ་ཞིས་ཤད་ཀ་ཤད་ལ(ཕྱིམ་ནང་ཁྲོད་པ་དེ་ ཡམ་དང་བསྟན་ཁྲིས་ཤད་ཀ་ཐོག་ལས) ཡང་ན།''

ཁ་ཚན་ནང་ཡུ་ཐོ་ཡག་ ༣༠ བཀོ་ཞིན་མ་ལས། དེ་ཚུའི་ནང་ལག་ལེན་ཤད་ཀ་ཡོད་པའི་ ཁ་སྐད་མ་འདྲཁ་ཚུ་གི་སྐོར་ལས། ཤད་ཞིས་ དང་ ཤཙོལ་ཞིས་ཤད་ཀ་དེ། ཐི་བཏུག་ཀྱི (ཐོ་ཡག་༣༠ནང་ཁྲོད་མི་ ནང་ཁོའི་ཡམ་ལྷན་ཚང་དང་ ཆ་རོགས་ཚུ་ལས། ཁྲོགས་ར་མ་ ལན་ཐོག་ལས)

གོ་རིམ་གཏན་པ། སྒོ་བཀྲན་ཚུལ་གྱིས་ ཉམ་ཀྱི་བོད་དང་ ཉཆོས་ལུགས་ཀྱི་ཆོས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་ཉན་ཐབ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་ཀྱི་ཀུན་ཏུ་ཡང་ལས། ཁོང་གིས་ཉཆོས་ལུགས་ཀྱི་ཆེ་ཆུང་། སྒོ་བཀོད་ནང་པོར་མི་ཚུ་ གཅིག་ཏུ་ཀུན་ཏུ་ཡང་ཐོག་ཁ། ཤན্ད་ཕྱིར་ཉན་ཐབ་ཐོག་ལས་ རྒྱ་ལས་ཐབ་ནང་གི་ཁ་སྐད། ཟེར་མི་དེན་ཚན་ཉི། ཡིག་བཤུག་གི

བཅུད་དོན་ཀྱི་ཏི་བ།

- ཉམ་ཆུ་ཀུལ་ཐབ་ནང་ཡུ་ སྐད་རིག་མ་ཉན་ལྟ་ ཁ་དེ་ཚེར་ཉན་ཐུག་ཁོ?
- དེ་ཚུ་ཁ་ء ཉམས་སྤྱང་ཉན་ཐབ་དགོས་ཉན་ཐུག་ཁ?
- སྐད་ཡིག་མ་ཉན་ལྟ་ལེ་ཤེ་ཡོད་མི་ཚུ་ བཤད་བསྡུ་བ་ཅིག་ ཁ་དེམ་ཅིག་ནང་ཡུ་ བསྡུ་ཀྱི་ཚིག་མས་ཁོ?

ཕྱག་རྒྱན།

- https://youtu.be/IZZjDZlMRe4 རྩོང་ཁ་ཉམས་སྒྲང་དང་དར་ཁྲབ།
- རྩོང་ཁའི་བཏོ་གཞུང་གསར་པ། རྩོང་ཁ་ཁོང་འཛིལ་ལྟན་ཆོགས།

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། སྐད་ཡིག་ཚུ་ གྲོས་བསྡུར་དང་སྒྲུན་ཞུ་ཐོག་ལས་ལྟབ་སྟོན་འབད་ནི་དེ་གྲོས་འཆར།

ཡུན་རྱེན་ཤོར་ལུ།

- ཡི་ཀྱའི་རྩོ་ཤོར་ལས་འཚོ་བཏོན། ཡལ་སྐད་དང་ཡིག་སྐད་ཚུན། ལྷ་ཆན་ནང་ དོན་ཆགས་འདེ་ཤོར་ཁེཉམ་ལས། དེ་གི་ཐོག་ལུ་ གྲོས་བསྡུར་འབད་བཏོན་གྱི། དེ་གི་སྐབས། ཅ་མ་གོ་བ་ཅིག་ སྒོ་བཀོད་ནང་རང་གིས་ ཕྱི་ལན་ཤོར་ཁེ། (སྒོ་བཀོད་དགུ་ ཡའི་སྒོ་བཀེ། སྐད་ཡིག་གི་རྩོ་ཤོར། ཚོགས་ཁྲིན། ༧༠-༧༢)

- ལྷན་ཁུ་གི་ཏོན་ལུ་ དོན་ཆགས (**ཡི་ཀྱ། གལ་ཡོར་སར་ཀྱི་ཁ། ཕྱི་ཡོར་ལས་ཀྱི་ཡིག། གཞུང་འབྲེལ་དང་ལྟ་གཡོག་ཀྱི་ཡིག། ཡིག། ཡལ་ཀྱི་དང་ཡིག་ཀྱི།**)

- སྒེ་ཆགས་ནང་ ཁྲོས་བསྡུར་འབད་ཡོད་མི་འདི་ ཚོགས་ཁྲིད་གཅིག་གི་ཐོག་ལུ་ ལྷན་ཁུ་བཟོ་བཏུག་གི

- ལྷན་ཁུ་བཟོ་ཡོད་མི་འདི་ སྒེ་ཆགས་ཡས་ སྒོ་བཀྲན་ལུ་ ལྷན་ཁུ་འབད་བཏུག་གི

- ལྷན་ཁུ་འབད་མི་འདི་ སྒོ་བཀོད་ཀྱིས་ ཁེལ་དཔྱད་འབད་ཁེཉམ་ལས། སྒེ་ཆགས་ནང་གི་འཐུས་མི་ ཁ་ཤ་གི་འབྲི་ཡེས་ནང་ ཤན་བཤད་ཀྱི་ལས་ཀུན་ཏུ་ ལ

- སྒོ་ཆགས་ནང་གི་ ལྷན་ཁུ་ཡིག་ཀྱི་ཏོ་ཤོར་ལྟ་ཀ་ཤེ་ ཏ་ཕའི་ལན་ཁྲི་ལུ་ ཏ

ལྟབ་ཐུང་བཅུད་དོན་ཀྱི་ཏི་བ།

- ཁ་ཤ་ནང་ ཡིག་ཤ་ཁ་ཀ་ཏིས་ལུ་ ཁ་ཤ་ཁ་ཀ་ཏ?
- ཡིག་ཐོག་ལུ་འབྲི་ཁ་ལས་ཡོད་པའི་ཁ་ཤ་ ཁ་ཤ་ཁ?

- གཞུང་འབྲེལ་སྐད་ཡིག། ལྷ་གསོག་སྐད་ཡིག། ཨཱ་ལ་ཀ་ཡིག། ཡིག་ཆུང་། ཐེར་ཝི་ཌུ་ཀི་གོ་ཏེན་ཕྲིས།
- འབྲེལ་ཆུལ་ཚན་ནང་ ཡིག་ཐོག་ཡུལ་ཕྲི་ཀྱི་ཡོད་པའི་ ཆུད་ཡིག་ཀ་ཏེམ་ཅིག་ཡོད་གོ?

དགེ་ཞིག

1. ཤྱན་ལྡན་དང་ ཤྭ་ལྷ་ཀྱི་ཆུས། ཇོག་ས་ཀུན་བཏང་དང་འཕྲིལ་བའི་ བཅའ་མར་ནཱ་ཏེག་ས་ཏེ་ ལ་ས་ཀས་པ་ཀྱི་ ཆུ་ཀས་ཀྱི་ཚོད་ གཀྱེ་ གང་ཏུང་བཟོ་ཤེ་ དགེ་ཞིག་འབད་ཀྱི།
2. ཤྱན་ལྡན་ཚུ་ནང་ཡུ་ ཤེས་དགོ་པའི་ དོན་ཚན་ཀྱི་ཁྱབ་ཚད་ཚུ་ ཚང་ཤེ་ཡོད་མེད་བཀྲ་ཤེ་ མ་ཚང་མི་ཚུ་ ཁ་སྐོང་གས་ལ་ཆཱ་དུ་ འབད་ཀྱི།
3. ཤྱན་ལྡའི་ལྷ་ཚུ་ འབྲི་དེབ་ནང་འདུ་བཤད་ཆུབ་པའི་སྐབས་ ཀ་ར་ཀིས་ ཏེ་ས་ཧར་ས་ཝ། འདུ་བཤད་ཆུབ་མ་ཆུབ་ དགེ་ཞིག་འབད་ཀྱི།

མཐུན་ཕྱོན་དང་ མཚོ་ཆས།

1. ཐོ་ཡིག་བརྡ་ཀུང་ཀས་པ།
2. སློབ་ཁྲིས་དགུ་པའི་ སློབ་དེབ། (ཤེས་ཀྱར་ ༡༠-༡༢)
3. ཤྱན་ལྡ་ཀི་དོན་ཡུ་ ཤེས་ཀྱང་དང་ ཚོད་ལྟུ།
4. https://youtu.be/Ln_oBo৲gd_Q
5. ཤྱི་ལོ་ ༡๙๙๠ ལོར་ ཐོ་ཡིག་ཁོ་ངའི་ཀུན་ཚོགས་ཀྱིས་དཔེ་ཁ་ཕྱོན་འབད་ཀྱི་ཨར་ཀྱིས་ ཁ་པ་ཕྱོན་འབད་ཀྱི་ཐོ་ཡིག།
6. ཤྱི་ལོ་ ༡๙๙๤ ཡུ་ ལའི་ཏྲེན་ཡུ་དགེ་ཝཱ་ཤེས་འཛམ་དཔྱར་ས་ཁོར་ཁྲིས་ ཁ་པ་ཕྱོན་འབད་ཀྱི་ཐོ་ཡིག།
7. ཏཱ་ས་ས་ཧར་ཀྱུས་ཏེ་ལེ་ས་ ཨའི་ཀི་ཕྱུ་ཡིས་ཀྱི་འཐུང་ཨབས།
8. ཤྱི་ལོ་༡๙๙๗ ལོར་ཁ་ནི་ཝཱ་ཤེས་འཛམ་དཔྱར་ས་ཁོར་ཁྲིས་འཐུག་གི་ཕྱུ་ཡིས་ཁ་ཤེས་ཀ་ཏེ་ཡ་ཁ་ཕྱོན་ལ།

ཡིག་སྒྲོར་སློབ་སྟོན་ལམ་ལུགས།

ཐོ་ཡིག་ཐུ་ཚ་ཀུང་གི་ཀཏོ་ཡིམ་ཁ་ཤ་འཕྲིལ་ཆ་ཁ། སློབ་ཁྲིས་ཁ་ཀུ་པ་ཡས་༡༢པ་ཚུན་ཀྱི་ ཡི་ཀུའི་ཤྱོར་བ་འདི། ཏེ་མ་ཡས་ཀ་ཆས་ཚར་བའི་ཏོན་ ཚན་ཚུ་ ཏ་ས་མཐུན་ཀྱི་བསྒྲུར་ཀྱི་བཀའ་ཁ་ཤ་ཡིན། ཀཏོ་ཡིམ་བཟང་ཤེ་ཡོད་པ་ཙམ། ཏེ་ཡང་ སློབ་ཁྲིས་ཉ་པ་ཡས་ཁ་པ་ཚུན་ཀྱི་ཡིར་ཡུ་ ཐོ་ཡིག་ཡིག་ཤྱོར་ཡུ་ཡག་ཆེ་བའི་ ཏོན་ཚན་ ཤྱར་བ། ཡི་ཀུའི་རྩམ་གཤན་ཁ་ཤ། ཤྱོར་ཚུ་ལ་ཚོག་ཕྲ་ཀྱི་འཛིན་པ་ཚུ་ ཟླ་ཁ་ཤ་ཁ་ཚུ་ ཀ་ཆས་ཡོད་ཀ་ཚར་ཡོད་པ་ཙམ།

ཞེན་རྒྱུ། རྒྱས་དང་རྒྱས་ཤུ། རྒན་གསོ་མ་འབད་བ་ཅིག་ སྨོན་ལུགས་ཀྱི་ཁྱེད་ཀྱི་ཁ་ཡོད་པ་ཡས། རྒམ་གྲ་བཅོ་རྒན་གསོ་འབད་དགོ་པ་མ་གཏོགས། སྨོན་པའི་ཏོག་མམ་ཚུ་བཟུམ། རྒས་ཡུན་ལེ་ཤ་བཏོན་ཏེ། སྨོན་ཚིག་འབད་དགོ་པ་མེད། དེ་འབད་ཚལ་ཡས། སྨོན་པའི་ཤ་ཡན་ཆད་ཀྱི། སྨོན་ཚིག་ལམ་ཡུན་གས་འདི། ཡས་ཏོན་ནང་ཡུ་འཚོད་ཡོད་པའི། ཡིག་ཚྱོར་ཀྱི་ཏོན་ཆགས། ཕྱར་ཐུ། ཡི་གེའི་རྒྱམ་གཞན་དང། ཚྱོར་ཚུལ་ཆོག་ལྟར་ཀྱི་འཛིན་པ་ཚུ། མ་པ་ཡས་པ། མ་ཤེས་མི་བཅོ་ལྔ་མ་གཏོགས། གཞན། རྒན་གསོ་ཅམ་ཅིག་འབད་བཞག་གི་དང།། ཚྱོར་ཚུལ་ཆོག་ལྟར་ཀྱི་འཛིན་པ་ཚུ་གི། ལྟར་དང་འཛིན་ཚུལ་པ་ཡེ་བཏོ་དགེ་ཐེག་ཆེ། ཏོག་ཐང་ཐོག་ཡུ་ཕྱིས་ཏེ། ཀྱང་གི་ཡོན་ཡས་ཡུ་ ཕྱར་བཞག་ཁེད་ཆགས་ཡས། ཡི་ཀུ་ཚུ་ཕྱིས། ཐོ་མ་ཏིག་ཏེ་ཇག་ཀྱི་ཀྱི་འབད་ལྟ་དེ། འཕལ་འཕལ་བ། དེ་ཀུ་བཀྱ་ཀྱི། ནམས་ཡས་ཡོད་ལ་མ་ བཟུག་པར་བཞག་དགོ་པ་དང།།

དེ་གི་ཇུག་ཐབས་ཡུ། འབྲི་ཐོ་མ་དང། ཟླུ་ཐོ་མ། ཟླ། ཡིག་འཕྲལ། ཆུ་ལས་ལྷས་ཡན་ལེན་ཚུ། ཇི་བ་ཀྱི་འབད་ལྟ་དེ། ཇི་ཤ་ཡའི་ཟླ་ཐབ། ལྟ་ཤ་ཏུམ་དབྱི་ཡན་ལེན་འཐབ་ཡོད་ཀྱི་ཚུ། ཏོས་འཛིན་ཀྱི་ཏེ་ཁ། འཛུ་ཡ་ཚུ་ཀྱི་ཚུ། ཁབ་ལ་ཐུ་ཤ་ཏ། ཇི་ཐ་ཡ་ཡ། ཏ་ཀ་ཡ་ཀ། ཏ་ཀ་ཡ་ཡ། ཏ་ཀ་ཡ་ཀ། ཏ་ཀ་ཡ་ཀ། ཏ་ཀ་ཡ་ཀ

- རང་དབང་ཐུན་ཀྱང་པའི་ལྷན་དུང་ སེ་ཚན་ཐུན་ཀྱི་ལྷན་ཚུ་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ རྒྱས་རྒྱུན་ཀྱི་གནས་ཆུང་གང་ ལྷན་རྒྱམ་དགོ་ཚུ་ ཁཏོག་པ་བལེ་ཡར་ ཡག་ལེན་འཐབ་རྒྱ་ བརྡེན་ཏེན་ལྷོད་ཚུགས་དགོ།
- མིང་ཚིག་གི་ རྒྱམ་གཞན་ཚུ་ཀྱི་བཤད་ཀྱི་ བྱ་ཚིག་དང་ ཐུན་མཚན་ཚིག་ ལྷོན་ཚིག་ཚུ་ ཡིག་ཤེས་ཚུལ་མཐུན་ཕྱི་ཚུགས།
- ཚིག་མཚ�་ བརྗེད་མཚམས་ ཏོག་མཚམས་བཅད་ཐབས་ཚུ་ཀྱི་ཤེས་ ཡིག་ཏིག་ས་གི་ཅིག་ཏུ་ ཀློག་ཏོ་བདེ་ཅོག་ཅོ་ཁ་ ཕྱིས་ ཀ་ ཡི་ཀྱའི་འཁྲི་བཀོད་ མཇོས་ཆ་དང་ལྡན་ལ་ཁ་བཟ་ཀྱི་ ཁྲི་ཚུགས་དགོ།

གྲོས་འཚར་དང་པ། ཐོམ་རིག་སློབ་སྦྱོན་དང་གཅིག་ཁར་ ཡིག་སྦྱོར་སློབ་སྦྱོན་འབད་ཐབས་ཀྱི་གྲོས་འཚར།

ཀློག་ཤེས་ལྷོད་ལྡེར།

ཤུང་ཅིག་སློབ་ཤེས་འབད་ཀྱི་དང་གཅིག་ཁར་ ཡིག་ཐུན་ཡང་ ཁོད་ཀར་ཤེས་ཀྱི་ཡིན་པ་ཅིན་ ཅོག་གི་ཏོག་ཁྱམ་བཟུམ་ཅིག་ ཀྱང་ཤེར་ དང་ཡང་ན་ ལྟ་ཏོག་བཟོ་ཀྱི་ཁྲིམ་ཁང་ ཤུང་འདི་ ཀློག་ཀྱི། ཤུང་ཀློག་པ་དེ་ ཏེ་ནང་ཡུ་ ཁ་ཏོན་འབྲེལ་སྒྲ་ ཐུན་སྒྲ་ ཀློག་ བཤད་ ཆུན་ལྡན་ ཡིར་ ཐུ་ཚིག་ ཁྱད་ཚིག་ བསྡུ་ཡིག་ གཏམ་ཁ་ཐུན་ཀྱི་ཡི་ཀྱ་ཚུ་ ཏོས་འཛིན་ཁ་བཤད་ཀྱི་ཤེ་ཏན་ཡུ་ ངང་པ་ བློ་ལས་ཕྱོགས་ཚུ་ཡུ་ ཐོ་བཀོད་འབད་ལ་ཁ་ཕུན། ཏེ་ཡས་ བློ་ལ་དགོས་ཀྱིས་ ཤུང་གི་ཚིག་ཏེ་ཏེ་བཤད་ཀྱི་ཏུ་ཀློག་ཀྱི་ ཐོ་བཀོད་མ་འབད་བར་ཡུས་ ཡི་ཚུ་ཡང་ ཐོ་བཀོད་འབད་བཏུག།

ཡིག་སྦྱོར་དོན་ཚན།	ལག་ལེན་འཐབ་ཡོད་པའི་ཕྱད/ཚོག།	དཔྱེ་བ་གཅིག་ཅིའི་ནང་ཚུད་གཅིག

ཏེ་ཡས་ ཐོ་བཀོད་འབད་ཚར་ཆཱད་ ཏེ་ཚུ་ དཔྱེ་བ་གཅིག་ཏུ་ཚུད་ཀྱི་ཡིན་ན་ གཅིག་ཅེ་ཚུད་པ་ཡིན་ན་ཚུ་ ཅོག་གི་ ཏོག་ཁྱམ་བཟུམ་ བཅོན་ཏེ་ ཕྱོས་བསྡུར་འབད་ཞིན་ཡས་ ཤུང་གི་ཅོར་ཁ་ཐུ་ ཡིག་ཤུན་ཡང་ཏུ་ ཤེས་ཐབས་འབད་དེ་ཤེས་ཐབས་ཀྱི་ཡིན།

ཡིག་སྦྱོར་དོན་ཚན།	ལག་ལེན་འཐབ་ཡོད་པའི་ཕྱད/མིང་ཚོག།	དཔྱེ་བ་གཅིག་ཅིའི་ནང་ཚུད་གཅིག
འབྲེལ་སྒྲ་	གལ་ཆེན་ཀྱི་མི། ཨ་པའི་དེ་པའ་རྒྱས	རྒྱུ་དང་བརྒྱུ་པ། ཆོ་དང་བདུན་པོ།
མིང་	གལ་ཆེན། པ་ཟངས། ཤོ།	ཤྲཱི་མིང་། ཐུ་ར་མིང་། མིང་ཚན།
བྱ་ཚིག་	བཅུག་ས།	ངེས་གཏན་ལྷན་ཅིང་བཅུང་།

	བསྒྲུབས།	འདུས་པའི་བྱ་ཚོགས།
ཁྱད་ཚོགས།	མཆོག་པ་མཆོག་པར་སོང་།	བྱ་བའི་ཁྱད་ཚོགས།
ཁྱད་ཚོགས	བྱ་ཆེ་ཆེ་ཅིག།	མིང་གི་ཁྱད་ཚོགས
བསྟུ་ཡིག	དཔལ་འབྱོར	ཚོགས་སྡུད་ཀྱི་བསྟུ་ཡིག
ཀློག་བཟས	བཀུ་ཤེ་སོང་།	བྱ་བ་ཏུས་ཡོམ་ཀྱིས་འཛིན་པ།

དེ་བཟླམ་ཀྱི་ཐུགས་ལ་འདི། ཚར་གཅིག་ཡུ། ཡིག་ཐུགས་ཏོན་ཚན་ཀ་ར་ཡུ་འབར་ནི་འདི། ཤེས་མ་བདེ་བ་ཅིག། དེ་ནང་ཡས། འབྲེལ། སྒྲ་ཁྱེ་སྒྲ་དང། ཡང་ནི། མིང་དང། མིང་ཚབ། བཟླམ་ཏོན་ཚན་ཀ་ར་ཡ་ཀ་ཤ་ཡིག་ཀ་ཤ་ལ་ཀྱི་ཐོག་ཡུ། འབད་རྩལ། བཏུབ།

ལྷག་སྦྱང་བཅུད་དོན་གྱི་ཏི་ཏི་བ།

- རྒྱམ་དཔྱི་བཆུད་ཀྱི། མིང་དང། ཕྱད། ཐུགས་ཚུལ་ཚུ། བཤད་པ་ཆུབ།
- མིང་གི་དཔྱི་བ་དང། ཚོགས་གི་དཔྱི་བ་ཚུ། གཤེ་ཤ་ཤ་ཡོད་པ་ཡིན་ནམ?

དཔྱི་ཞིབ།

- ཐོམ་ཡིག་ཚུ་ནང། ཡི་ཀྱའི་ཐུགས་བ་དང་འབྲེལ་བའི་དོན་ཚན་ཚུ། དཔྱི་དཔྱད་འབད་ཚུགས་མི་ཚུགས་བཀྱ་དགོ།
- ཐོམ་ཡིག་ཚུ་ནང་ཡས། ཡི་ཀྱའི་ཐུགས་བ་དང་འབྲེལ་བའི་དོན་ཚན་ཚུ། ངོས་འཛིན་དང་དཔྱི་དཔྱད་འབད་ཡོད་མི་ཚུ། ཡོག་མ་ཡོག། དཔྱི་ཞིབ་འབད་དེ། ཡེག་ས་བཅོས་འབད་གནང་དགོ།
- དུས་ཆུན་ཤག་ཐོག་ཡས་འབྲེལ་བ་འཐབ་པའི་སྐབས། ཚོགས་ཀྱི་ཐུགས་བ་འཚོལ་བ་ཡོད་མི་ཚུ། བཏོ་ཀ་ཆུབ་ཏྱི་རྒྱ་དགོ།

ཆུབ་རྟེན་མཚོ་ཆས།

- ཕྱོང་ཁའི་བཏ་གཞུང་གསར་པ། ཕྱོང་ཁ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས།
- སྐད་ཡིག་དང་ཡི་ཀྱའི་སྦྱོར་བ། སྲོས་རིམ་དགུ་པ། ཟ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིག་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས
- བཏ་གཞུང་༡ པ། https://youtu.be/OSYFRskrlyI
- བཏ་གཞུང་༢ པ། https://youtu.be/oVaSM_AwsLY
- བཏ་གཞུང་༣ པ། https://youtu.be/skoKL3efK4M
- བཏ་གཞུང་༤ པ། https://youtu.be/Ln_oBo7gd_Q

གྲོས་འཛར་གཉིས་པ། བྱེ་ནི་འི་སྦྱོང་ལྟའི་ཐོག་ལས་ ཡིག་སྦྱོང་གོམས་སྦྱང་ཚུད་ཐབས་ཀྱི་ སློབ་སྟོན་གྲོས་འཛར།

ཁ་ལོ་ཤེས་ཀྱི་ཚོར་ལུ།

འབྲི་ཐོམ་བྲི་ཀི་དང། ཤུང། ཤུན་ཐོམ། དེ་ལས་ཡིག་འགྱུལ་ལ་ཤོགས་པའི་ ཐོམ་ཡིག་དང་འབྲེལ་བའི་ ཕྲི་ནི་ཀྱི་ལུ་ཚུད་ཐོག་པའི་སྐབས། དཔྱི་བ་དཔྱད་དེ། ཁྲངས་གཏུགས་འབད་དེ། ཕྲི་ནི་ཀྱི་ཚུར་ཐབས་འབད་དགོ་པ་ཡིན།

དེ་ཡང་ ཡི་གཞུ་ཚུ་ ཕྲི་བའི་སྐྱབས་ མིང་ཚིག་གཏམ་ཁ་དང་ ཡིག་རྒྱབ་ཀྱི་རྗེན་ཡུ་ རོགས་པ་ཚུ་ཆགས་པ་དེ་མ་ ཆོག་མཇུག་ལུང་ཁས་ ཁ་ཤས་ ཆ་ཤས་ ཡིག་ཆ་ཁ་ཕྲན་ ཡིག་ཁྱབ་ཀ་ཤ་ཁ་ཕ་ ཡིག་ཁྱབ་ཀ་ཤ་ཁ་ལ་ཁ་ཕ་ ཡིག་ཁྱབ་ཀ་ཤ་ཁ་ཕ་ ཡིག་ཁྱབ་ཀ་ཤ་ཁ་ལ་

ཡིག་ཐྲོན་གྱི་རྟེན་ཚན། གཏམ་ཕྱིན་ཡིན།ཏུང་ དེ་གི་སྐོར་ལས། སློབ་ཁྱོད་འབད་ཀྱིའི་རྟེན་ལུ། གསལ་བཤད་དུ་དང་ དཔྱི་ཁྱོད་ཀྱི་ཐྲོན་ལུ་ཚུ། ཁ་ར། བཤད་བཀྲན་ཐོག་ལུ་བཟོ་ཞིན་མཁན། སློབ་ཚང་ནང་ ཐྲན་ཁུངས་འབད་ཀྱི་དང་། ཡང་ན་ ཤར་མེའི་ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལུ་བཏང་ཡོ་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ། དེ་དང་འཁྲིལ། བཤད་བཀྲན་ཚུ། བཀ་ཡི་ཡིག་ཆག།

བཤད་བཀྲན་བཟོ་ཡི། གཏང་ཁྱིའི ཐད་ལས། བཤད་བཀྲན་ཀྱི་ནང་ན་ གསལ་བཤད་ཐུ་ཐུ་ཐབ་བཅད་དེ ཁྱད་ཆེས་ཡོད། དེ་ཅག་ཅིག་ ཁ་ཐབ་ཡ་ཏིན། མཐོང་ཐོས་ཀའི ལྟེ་ཚད་ཕྱུང་ཁྱེད་ཀྱི་དེ་ཁོས། ཡན་ཅིག་ ཁབ་ནི་ཡང་ཁཏམ།

དེ་ཨེ་ བཤད་བཀྲན་བཟོ་ཡི་ སློབ་ཁང་ཁུང་ལུ་ཡུན་ཐུང་བཏང་ཀྱི་དང་། ཡང་ ཐུ་གཟུང་ཐོག་ལས། སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ བཀྲ་ཚན་བཅི་ཤུལ་ལུ། རྟེན་ཚན་འདི་ ཅིག་ཅེ་ཨེ་ཡོད་མེད་དང་། ཁ་ཏོ་ཨེ་ ཡོད་ཀའི་ཁུངས། ཁ་ཏོ་ཨེ་ ཅན་ཅིག་ཁ་ཐབ་ཚན་ཁག་ མི་ཚན་ཁག་ བཀྲ་ཀྱིའི་རྟེན་ལུ། ཁྱོད་ལྟ་ཚུ་ཡང་ བཟོ་ཨེ་ལྷོ་ཤར་ཐོག་ལས། ཡིག་ཐོག་ལུ་ཕྱི་ཀྱི་དང་ ཤག་ཐོག་ལས་སྒོ་བཤད་ཀྱིའི ཁྱོད་ལྟ་ཚུ་ཁ་བཏང་ བཤད་ཀྱི།

དེ་དང་ཁྱེད་ཀྱི་ སློབ་ཁྱོད་ཁང་ལུ་ཡོད་པའི་ རྟེན་ཚན་ཚུ་ཀྱི་སྐོར་ལས། ཆུ་ཕྱེད་ཀྱིས་ཡོན་དང་ ཡིན་ཐབས་ཀྱི་བརྡ་ཡིག་ཡོན་ཚུ་ཁ་ཐབ་ཚན་ཁག་གིས་ རྟེན་ཚན་དང་ཁྱེད་ཀྱི་ ཡོངས་ཁྱེད་ཨ་ཡི་ཏེ་ཁང་ལུ། ཡོངས་ཁྱེད་ཆར་སྒོའི་ཁར་ཐུང་ཚུ། སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལུ་ཕྱིན་ ཏེ་ བཀྲ་བཤད་དགོ་པ་ཡིན།

ཆུབ་རྟེན་མཚོ་ཆས།

- རྫོང་ཁའི་བཤད་གཞུང་གསར་པ། རྫོང་ཁ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས།
- སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གུའི་སྦྱོར་བ། སློབ་རིམ་དགུ་པ། ཙ་གཞུང་དང་ཞུན་རིག་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས
- བཤད་གཞུང་༡ པ། https://youtu.be/OSYFRskrlyI
- བཤད་གཞུང་༢ པ། https://youtu.be/oVaSM_AwsLY
- བཤད་གཞུང་༣ པ། https://youtu.be/skoKL3efK4M
- བཤད་གཞུང་༤ པ། https://youtu.be/Ln_oBo7gd_Q

- http://www.education.gov.bt/?p=3779
- ཁྱེད་མེད་ལས་ཚོགས་དང་སློན་ཚོགས། https://youtu.be/HVD11t535B8

- ཆོས་མཆོམས་བརྗེད་མཆོམས་དེན་མཆོམས། https://youtu.be/eQqpRd_LIgU
- རྒྱུན་ལྡན་དང་ ཡིག་བཤེས་སློབ་ཁྱེད། https://youtu.be/dlKG५१Ssbhw

གདམ་ང་ཅན་གྱི་ཡི་གཞི་ སློབ་སྟོན་ལམ་སྟོན་གྱིས་འཚར།

ཡྱོགས་གླུབ།

- ཡིག་ཕྱོར་གྱི་རྒྱམ་གཤན་ཡིག་ཆུང་ཁ་ཤེ་ ཡིག་རིགས་ཀ་ཅིར་ བྱ་དགོ་རྒྱུ་ ཡི་གྲངས་ལྟེ་བར་ཕྱོར་བ་ཚང་ཐོག་ལས་ རང་གི་མཆོ་དོན་ཚུ་ ཡིག་ཐོག་ཡུ་བཀོད་དེ་ བརྡ་དོན་སྒྲུབ་ལེན་འབད་ཚུགས།།ཐོ་ཀྱི

- ཐོ་ཡིག་སྐད་ཡིག་ཅར་ལུ་ ཁ་སྐད་གཤན་གྱི་སྒྲ་གདངས་ བཅོན་ཐབས་ལུ་ དམིགས་བསལ་ ཡིག་ལྟེ་བཅས་ཐོ་ཐབས་ཀྱི་ རྒྱམ་ཀཤན་ཚུ་ ཁ་ཤེ་ཁྲི་དཔར་ཁྲི་ བཟོ་དེན་ལྟེ་དུ་ཚུགས།།ཡིག་ཕྱོར།།

ལས་དོན།

- གཤམ་འཁྱོན་གྱི་ཡི་གྲུ་ཁ་ཤུར་འབད་དེ་ ཞོ་དོན་ཀཅིག་ཡུ་ ཡིག་ལྟེ་མ་འདྲཁ་ཡོད་མི་ཚུ་ ཏ་ཞོ་ཁ་ བཀག་ལེན་ ཚུལ་བཞིན་ངུ་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
- མིང་ཆོག་གི་ རྒྱམ་ཀཤན་ཚུ་ཁ་ཤེ་ ཐུ་ཆོག་དང་ ཐུ་རེ་མེད་ལས་ཆོག་ ལྷོན་ཆོག་ཚུ་ ཡིག་ལྟེ་ཚུལ་མཐུན་གྱི་ཚུགས།
- བསྡུ་ཡིག་གི་རྒྱམ་ཀཤན་ཁ་ཤུར་ཡུ་བརྗེན་ མིང་ཆོག་ཚུ་ ཆོག་རྒྱས་བསྡུས་ཀྱི་ཐོག་ལས་འབྲི་ཁ་ཤད་དེ་ བརྡ་དོན་ལྟེ་ བཟོ་ལེན་འབད་ཚུགས།

གྲོས་འཚར་དང་བཅས། ལྷག་སྟེ་གོ་བ་ལེན་ཐོག་ལས་ལྷབ་ནི།

ཁ་ཤས་ཕྱོན་ལྟོར་ལ།

- ཀཤམ་འཁྱོན་གྱི་ཡི་ཀུ་ ཟེར་བའི་ ཆོག་གི་གོ་དོན་འདི་ ཆོག་མཇུག་ཅང་འབད་བ་ཅིག་ ག་དེ་ཤེས་ཏོར་ཨ་ཡིན་ན་བཤད་ཐུབ།
- ཀཤམ་འཁྱོན་གྱི་ཡི་ཀུའི་དཔེ་ དགེ་པ་ཅིག་ཡོད་པའི་ ཁ་ཤས་ཀོག/བཤད་བཟློག/ ཀོག་ཐང་ཚུལ་བཅོན་ཏེ་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལུ་དེས་ འཛིན་ཐབས་ཡོད།

གོ་དོན།

> ཀཤམ་འཁྱོན་གྱི་ཡི་ཀུ་ཟེར་མི་འདི་ མིང་ཆོག་གི་ཡི་ཀུ་ ཤེས་མ་འདྲཁ་ཤེ་ འབྲི་ཤོལ་ཡོད་མི་གི་ ཀཤམ་ཁ་ཡོད་མི་ ལུ་སྒྲབ་ཡིན། དཔྱི་འབད་བ་ཅིག། འཕྲིན་ལས་ ཕྲིན་ལས། ཀཀྱེས་ཀྱིས། དོན་ཀཅིག་འ་ཤོད་ཀྱི་དེ་ཅིས། ཀཀྱེས་ཆ་ར་འབྲི་ཚུལ་ཀཤམ་ཡིན་ལས། ཀ་འདི་འབྲི་རྩེ། ཆ་འཛིན་ཡོད་པ་ཡིན།

ཆོས་མཛོད་དེ་ནང་འབད་བ་ཁྱེད། འདི་བཟུམ་འདིམ་ཙིག།

> འཕྲིན་ལས།
>
> མཛད་པ་བཞི། ཞི་རྒྱས་དབང་དྲག་གི་འཕྲིན་ལས་བཞི། ཕྲིན་ལས་ཟེར་འཕྲི་སྲོལ་ཡང་ཡོད།
>
> སྐྱེད་པ།
>
> གཟུགས་ཀྱི་ཡར་དང་མར་གྱི་མཚམས་ཀྱི་སྐྱེད་པ། འདི་ལུ་ཆེད་པ་ཟེར་ཡང་འཕྲི་སྲོལ་ཡོད།

- འོག་ལྟ་ཡོད་པའི་ རེ་མ་ཡས་འབྲི་སྲོལ་ཡོད་པའི་ གཤམ་འཆན་ཀྱི་ཡི་གུ་ཚུ་ དམངས་ཁར་ ཅིག་ལྟེག་ཀྱི།

འཕྲིན་ལས། ཕྲིན་ལས།	མཐུན་མོང། ཐུན་མོང།	ཏཱ་ལྟ ཏཱ་ལྟ
དཔར་སྐྱུག། ཤར་ སྐྱུག།	མ་ཤུད། མ་མད།	ཀ་ཤུད། ཀ་མད།
འཕྲིན་ཡིག། ཕྲིན་ ཡིག།	འཕྲེང། ཕྲེང།	ཀྱེད། ཀྱེད།
ཀུ་ཡུར། ཀུ་ཤུར།	ཁེན། ཁེར།	ཆུ་བ་མར། ཆུ་ཁ་ལ།

དེ་བཟུམ་ཀྱི་ གཤམ་འཆན་ཀྱི་ཡི་གུ་གཅིག་ ག་ཅི་ཡོད་ཀི་ བོ་ཚན་དེ་ལུ་ གསལ་ཐུན་ཀྱི་ཤེ་པ་དེ་ཕྱིན་ཏེ་ རང་གིས་ཐོབ་ཨེ་ཡོད་ པའི་ ཤེ་པ་དེ་ནང་བས་ གཤམ་འཆན་ཀྱི་ ཡིག་ཤེས་ ག་ཅི་ཡོད་ག་ འཚོལ་བཏུག་ཨེ་ ཤུན་ཏུ་འབད་བཏུག་དགོ།

སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་ འཕྲོད་ཚུགས་པར་ ལྟ་བཤད་ཀྱི་ཡིན་མ་བས་ སློབ་དཔོན་རང་གི་བཤད་བྱུག་བས་ གཤམ་འཆན་ཀྱི་ཡིག་ཤེས་ཚུ་ ག་དེམ་འཕྲོད་ཚུགས་ཚུགས་འཚོལ་ཏེ་ ཤོག་ཐང་གི་ཕྱིས་ཐོག་བས་ སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་འཚོལ་འབག་ཀྱོང་མི་འདི་གི་ ཅིག་ཐབས་ཤེ་ ཤུར་བཤད་ཀྱི་ ཐོ་བཀོད་འབད་བཏུག་དགོ།

ལྷག་ལྟུང་བཅུད་དོན་གྱི་ཏི་ཁ

- གང་མ་ང་ཅན་གྱི་ཡི་གུ་ཟེར་མི་འདི་ ག་ཅི་ལུ་སྒྲབ་སྟོ?
- གང་མ་ང་ཅན་གྱི་ཡི་གུ་ཚུ་ ག་ཅི་ར་སྟོ? དེ་གི་སྐོར་བས་ ག་ཅི་ར་ཏ་གོ་ཡི?

དཔྱེ་ཁིག

༢. གཤམ་གསལ་ཡོད་པའི་ཡིག་རྒྱབ་དུ་གཡ་ཡིག་བཀོད་ནས་ཞིན་ལས། དེའི་གཤམ་དང་ཚན་གྱི་ཡིག་རྒྱབ་གཞན་གཡ་ཐིལ་ཞེན་གྱི་བཤད་གྲྭ།

３. ཐོག་རིག་གཡིག་ཕྱིན་ཞིན་ལས། དེ་ནང་ཡས། གཤམ་དང་ཚན་གྱི་ཡི་གུ་ཚུ། ངོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་མ་ཚུགས། དགྱེ་ཞིབ་འབད་ཀྱི

གཤམ་དང་ཚན་གྱི་ཡི་གུ	རྒྱབ་སོ་སོར་ཡོད་པའི་ གཤམ་དང་ཚན་གྱི་ཡི་གུ

མཐུན་ཕྱོན་དང་ མཉོ་ཆས།

１. སློབ་རིམ་བཤུ་པའི་ སློབ་དེབ། (ཤོག་གྲངས་ ３０)

２. ཐོ་ཡིག་ཆོག་མཛོད་ཆེན་མོ། ཡང་ན་ Golden Dictionary

３. འགྱུར་འཕྲིན་རིམ་ཡིག་ DDC Dictionary.

གོས་འཚར་གཉིས་པ། བྱ་ཆོག་གི་དབྱེ་བ་དང་ དུས་གསུམ་གྱི་རྣམ་གཞག་ སློབ་ཁྱོན་ལམ་ཁྱོན།

ཀློག་ཁྱོན་ཚྱོར་ལུ།

བྱ་ཆོག་གི་སྐོར་ལས། ཀློག་ཀྱིའི་དོན་ཡུ་ བཀག། གནས། བཅོས། ཚེད། ཕན། ཕན། ཕམ། ཕམ། ཕམ། ཕམ། ཕམ། ཕམ། ཕམ། ཕམ། ཕམ། ཕམ། ཕམ། ཕམ། ཕམ། ཕ། ཕ། ཕ

དཔེར་རྒྱ།

1) རྒྱུ་པཱོ་དང་འབྲེལ་བའི་བྱ་ཚིག་ རྟགས་གསུམ་ཡུ་ཡིག་ལྷ་ཝོ་ཝོར་ཝེ་ཝ་ཡི།

མ་འོངས་པ།	དཔྱ་བ།	འདས་པ།	སྤྱལ་ཚིག།
བཅུགས་ཀི།	བཅུགས་པོ།	བཅུགས་ཏུག།	བཅུགས་ཤིག།
བཏུགས་ཀི།	བཏུགས་པོ།	བཏུགས་ཅི།	བཏུགས་ཤིག།
ཏུབ་ཀི།	ཏུབ་པོ།	ཏུབ་ཚར།	ཏུབ་ཅིག།

དེ་བཟུམ་གཤན་ཡང་ གཤེ་མང་མང་ འོག་གི་རྒྱུ་རྐྱེན་དུ་པེ་དེ་བ་དང་ ཁ་ཐུང་ཚུ་ལས་ འཚོལ་ཏེ་ཕྱི་བཏུག་དགོ།

2) རྒྱུ་པཱོ་དང་འབྲེལ་བའི་བྱ་ཚིག་ རྟགས་གསུམ་ཡུ་ཡིག་ལྷ་ཝོ་ཝོར་ཡོད་ཝ་ཡི།

མ་འོངས་པ།	དཔྱ་བ།	འདས་པ།	སྤྱལ་ཚིག།
བསྒྲམ་	སྒྲམ་	བསྒྲམས	སྒྲམས
བསྒྲི	སྒྲི	བསྒྲིས་	སྒྲིས་
ཕྱི	འཕྱི	ཕྱིས་	ཕྱིས་

དེ་བཟུམ་གཤན་ཡང་ གཤེ་མང་མང་ འོག་གི་རྒྱུ་རྐྱེན་དུ་པེ་དེ་བ་དང་ ཁ་ཐུང་ཚུ་ལས་ འཚོལ་ཏེ་ཕྱི་བཏུག་དགོ།

ཡུན་ལྷུང་བཏུང་དོན་ཀྱི་ཏི་པ།

- རྒྱུ་འབྲེལ་ཀྱི་བྱ་ཚིག་དང་ རྒྱུ་མེད་ཡས་ཚིག་ཟེར་ དཔྱ་བ་ཀ་ཏི་ཨ་ ཡི་དགོ་པ་ཡིན་ན?
- བྱ་ཚིག་རྟགས་ཀྱི་ཡིག་ལྷ་ཝ་ཚུ་ ཀ་དེ་ཨ་ ཡུན་དགོ་པ་ཡིན་ན?

རྒྱ་རྐྱེན།

- ཤུ་དེ་ཡིག་དང་ཡི་ཏུ་ལི་ལྷོར་བ། སྒོ་བཀའ་༡༡པ། རྟགས་གསུམ་བཤད་པའི་ཤུ་བས།
- རྟགས་གསུམ་འབ་ཀས་ལ། ཐོ་ཡ་ཀོ་ཡ་འཚེལ་ཡུན་ཚོགས།

ཕྱོས་འཚར་གསུམ་པ། ཆོག་མཇོད་ལག་ལེན་དང་ ཡུ་ཏུབ་Youtube ཐོག་ལས་ལྟབ་ནི།

སྒོ་བཀའ་ལྷོར་ལྷོར་ལ།

- སྒོ་བཀླག་ཚུ་ སྒོ་བཀ་ཀུ་ དཀྱུལ་འཕྲིན་འབག་འོང་བཏུག་ཨེ་ ཐོ་ཡ་ཀོ་ཡ་འཚེལ་ཡུན་ཚོགས་ཀྱི་ ཤུ་དེ་ལྷན་ཚོག་མཇོད་འདི་ བཏུགས་བཏུག་ནི།

སློབ་ཁྲིས་ཤ་ཀུང་ ། ། །

- བསྟུ་ཡིག་ ཟེར་མི་འདི་ ག་ཅི་སྨོ?
- བསྟུ་ཡིག་འདི་ རྒྱལ་ཁག་ཡེཁྲ་འཐབ་སྨོ ?
- བསྟུ་ཡིག་འབྲི་ཐཡས་ཀྱི་དཔྱི་བཏུ་ཚུ་ ཕྱིས་ཀྱིན་མ་ཡིན་ དཔེ་ཚུ་བཀོད།

བསྟུ་ཡིག་གི་དཔྱི་བཏུ་བ།

༡. ལྷ་བ་བསྟུས་ཀྱི་བསྟུ་ཡིག།

༢. ཆོག་བསྟུས་ཀྱི་བསྟུ་ཡིག།

༣. ཕྱད་རྒྱམ་དཔྱི་བསྟུས་པའི་བསྟུ་ཡིག།

ལྷ་བ་བསྟུས་ཀྱི་བསྟུ་ཡིག།		ཆོག་བསྟུས་ཀྱི་བསྟུ་ཡིག།		ཕྱད་རྒྱམ་དཔྱི་བསྟུས་པའི་བསྟུ་ཡིག།	
མ་བསྟུས་པ།	བསྟུས་པ།	མ་བསྟུས་པ།	བསྟུས་པ།	མ་བསྟུས་པ།	བསྟུས་པ།
བཀའ་དཀྲི།	བཀྲི།	ཡུན་ཆོགས་གླིང་།	ཡུན་གླིང་།	བྱ་བ་དང་ལྷོད་ཀམ།	བྱ་ལྷོད།
བཀ་ཤིས།	བཀྲིས།	བྱང་ཟླུས་སེམས་དཔའ།	བྱང་སེམས།	རྒྱལ་པོའི་ཕྲེང།	རྒྱལ་ཕྲེང།

སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ཡང་ཅིག་ཤོས་དེ་ ཏེ་ཀུང་ཡས་ བསྟུ་ཡིག་གི་རྒྱམ་གཤག་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་ཁེ་ ཕྱི་བཤུག་གི། བསྟུ་ཡིག་གི་དཔྱི་བ་ ག་ཅི་ཤང་ཚུར་པ་ཚིན་ཀ་དཔྱི་བ་དཔྱད་བཤུག་གི།

དཔེར་ན། རྡོ་རྗེ་སློབ་དཔོན་ཀྱིས་ ཡུན་གླིང་། རྡོ་རྗེ་སེམས་དཔའ་གི་ འཕྲིད་ལུང་གཤང་ལར་ བྱང་ཟླུས་སེམས་དཔའ་གི་རྒྱམ་ལྷུ་ལ་ མི་དབང་མཆོག་དང་རྒྱལ་ཁྲིན་ཏེ། ཏེ་ཁེ་ ང་བཅས་དང་ གོང་མ་དཔོན་གཡོག་ཚུ། ཏེ་ཁེ་ ང་བཅས་ཀྱི་ ཕོ་ཞང་ལ་ ཁ་ལས་ལྷ་ཁོར་ཚུ་ཕྱི་ཁ་ཟླུ། ཏེ་ཁེ་ ང་ཚང་ལ་ཡི་ ཆེས་ཟླུ་ཁ་ལ། བྱ་བ་དང་ལྷོད་ཀམ་ངན་པའི་དབང་ཡུ་ཐལ་ལྷ་ཡང་ཕྱི་ཚུ་ཡང་ ཅ་ལས་ཡིད་ཆེས་ཟླུ་ཁ།

ལྷག་ས་ལྷུང་བཅུད་དོན་ཀྱི་ཏི་བ།

- ➢ བསྟུ་ཡིག་གི་རྒྱམ་གཤག་ཡུ་ ཤུ་ཀ་མ་ཤད་ལ་ཁ་ཏེ་ཁེ་ངན་ཤད་ཀོ?
- ➢ བསྟུ་ཡིག་ཚུ་ ག་ཅི་ཁེ་ ཤེས་ཤུ་ཀོ་ཡ་ཚིན་ཟ?

དཔྱི་ཞིབ།

- སློབ་ཤུ་ཡོན་ཀྱིས་ཡན་ཁོག་ཁོ་ཁས་ངན་ཤུ་ དང་རྡོ་ཁ་ཤུ་ཀྱི་ཞིབ་ངན་ཤུ།
- བསྟུ་ཡིག་ཟུང་ཕྲིས་ཡོད་མི་འདི་ ཡོག་མ་ཡོག་ཤུ་ཀྱི་ཞིབ་ངན་ཤུ།
- ཁ་ཟས་ཚུལ་ཡོ་ཆུས་ཚུ་ བསྟུ་ཡིག་ཟུང་ཕྲིས་ཏེ་ ཕྱི་ཀྱི་ཞིན་ཡས་ ཨ་བསྟུ་བར་ཕྲི་བཏུ་ཀྱི།
- ཆོག་རིང་ཨོ་ཁེ་ཕྲིས་ཡོད་པའི་ཐོ་ཨ་རིག་ཚུ།''བསྟུ་ཡིག་ཡག་ཡེཁ་ཕྲོག་ཡས་ ཐུང་ཀུ་ཁེ་ཕྲི་བཏུ་ཀྱི།

མཐུན་རྫོན་དང་ མཚོ་ཆས།

༡. ཐོ་ཡིག་ཁག་ཕྲུང་གཏམ་ཚན།

༢. སྒོ་བཀའ་རྒྱ་བཀྲ་ཤིས་ སྒོ་བཀའ་དེས།

༣. འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ ཤ་ཡེ་ཤེས་རྒྱ་ཚན་ལེན་འཛིན་ཀྱི།

๔. youtube.com/watch?v=GGrj-yNGsMg&list=PL५WWToQ५KvkC५Yfk५OygisN१gXe३OTFei&index=१०

ཆ་ཤས་རྒྱུན་པ།

ཡིག་འགྱུལ་ སློབ་སྦྱོན་ལམ་སྟོན།

ས།ློབ་རིམ་དགུ་པ།

ཡིག་འགྱུལ་དང་འབྲེལ་བའི་

- ལྷོགས་གྱུབ།
- ལས་དོན།
- ལྟབ་སྦྱོན་ལམ་སྟོན།
- དབྱེ་ཞིབ་ལམ་ལུགས།
- མཐུན་རྫོན་མཚོ་ཆས།

སྒོས་རིམ་ ༤ པའི་ ཡིག་འགྲུལ་སྒོས་སྟོན་ལམ་སྟོན།

ཡིག་འགྲུལ་གྱི་ངོ་སྤྲོད་སྒོས་སྟོན།

ལྟོགས་གྲུབ།

- ཉེ་བར་མཚོ་བའི་ ཡིག་འགྲུལ་གྱི་རིགས་ཚུ་ཀློག་པ་རྣམས་ རང་གི་གནས་རྒྱུན་ཁུངས་བྱང་ཡུ་ གཞན་ཡུལ་ཅེ་མ་དེ་གོ་པར་ རང་རྟེན་བས་ཀྱིས་ བྲིས་ཏེ་ ཡན་ལེན་འཐབ་ཚུགས། ཁ་བྲི་ཀྱི།
- གཞན་ཀྱིས་ཐོམ་གྱིག་འབད་མིའི་ ཐོམ་རིག་ཚུ་ཡས་རིགས་བསྒྲེས་ཏེ་ རང་གིས་ཡང་ ཆོག་གི་རྒྱམ་འགྱུར་ ཡུན་གྱུམ་ཆོགས་པའི་ སྒྲོ་ཡས་ ཐོམ་རིག་མ་འདྲཁ་ཚུ་ ཐོམ་གྱིག་འབད་ཚུགས། ཁ་ཐོམ་རིག།
- གནད་དོན་གཏི་ཁྱིད་སློར་ཡས་འབད་རྒྱུ་ བསམ་ཞིག་ཚུ་འབད་དེ་ ཐོ་བ་བསྡུར་དང་ འབྲི་ཞིག་ དོགས་ལེཁ་ཚུ་ རག་ལྟོར་ཡུན་ གྱུམ་ཆོགས་པའི་ཐོག་ཡས་ ཅན་གྱི་བཤད་འབད་ཚུགས།ཁ ཅན་གྱི།
-

ལས་དོན།

- ཡིག་འགྲུལ་གྱི་ཁྱད་རྫོགས་ཚུ་ཀློག་པ་རྣམ་ ཁེ་ཡིག་ ནུ་ཡིག་ ཆུན་ཁེ་ ཆུན་གསོལ་ལ་ལོགས་པ་ཚུ་ ཏོག་ཐོག་དང་ ཐོ་ཁ་ཡིག་ ཡོངས་འཛིན་གང་འོས་ཀྱི་ཐོག་ཡས་བྲིས་ཏེ་ གཞན་ཡུལ་གཅིན་ཡིན་འབད་ཚུགས་དགོ། ཁ་བྲི་ཀྱི།
- ཞིབ་ཞིབ་དང་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་ཀྱི་ལྟར་ཀློ་ཞིག་ ཡ་སོགས་པའི་ ཀློག་ཐངས་ཀྱི་ ཐབས་ཡམ་མ་འདྲཁ་ཚུ་ ཡན་ལེན་འཐབ་ཀྱི་ ཐོ་ཡིག་ཚུ་གི་ ཏོ་ཡིག་ཡིན་ཀྱི་དང་ བརྗེ་ཡིག་ཚུ་ བཅོན་ཚུགས་དགོ། ཁ་ཀློག་ཐོམ།
- ཐོམ་རིག་ཚུ་ཀློག་ཀྱི་ ཝི་ཚོའི་ཁུངས་ཁག་ཕེ་བའི་ ཤེས་ཡོན་དང་ བརྗེ་ཡིག་ རིག་ཐུལ་ཚུ་ ཏཱ་ཏོ་ཞིན་ཡས་ ཡན་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།།ཁ ཅན་གྱི།

ཁྱོས་འཚར་དང་བ། ཡིག་འགྲུལ་གྱི་ངོ་སྤྲོད་ འཚོལ་ཞིབ་ཐོག་ལས་ ལྟབ་སྟོན་འབད་ནི་ཁྱོས་འཚར།

ཀློག་ཐོན་ཚུལ།

ཡིག་འགྲུལ་གྱི་སྐོར་ཡས་ ངོས་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཆེས་ཚུ་ ཡན་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ ཏི་བའི་ཡན་འཆོལ་ཏེ་ ཀློག་པའི་ཐུན་ཚུ།

རྒྱལ་ཁྱེན་དེ་པཱ་དེ།

✓ སྒོས་དེ། སྒོས་རིམ་ ༤ པའི་སྐད་ཡིག་དང་ཡི་ཏྲའི་ཐྲོག་ཕུ། ཏོན་ཚན་ཡིག་སྐད་རྒྱམ་གཞུ། ཞོག་ཁྲས། ཀ-ཀ །

✓ འབྲུག་གི་ཡིག་བསྐུར་རྒྱམ་གཞུ། ཐོ་ཡ་ཁ་ཏོ་འཆེལ་ཀློག་ཆོགས། ཟླ་བོ་ ༢༠༢༨ །

ཡོངས་འཛིལ་སྒྲིལ་ལམ།

१. https://youtu.be/F5T8Q4Mx-hg- ཡོངས་འཛིལ་སྒྲོས་ཀྱི། ནུ་ཡིག་ཡིག་འབྲི་ཐངས། སྒྲོས་དཔོན་ལྷན་ཀློ་མོ།

२. https://youtu.be/VU26QausejM ཡོངས་འཛིལ་སྒྲོས་ཀྱི། ཡིག་འགྲུལ། སྒྲོས་དཔོན་ཐམས་ཀྱི།

ཀློ་ཁ་ཏེ་ནས་ཚུ་ལས་ ཡན་ལེན་ཆོགས་པ་ཡིན་ཏེ།

- ✓ ཡིག་འབྲུག་ཟེར་བའི་རྟེན་དུ་ག་ཅི་ཞེས་ན?
- ✓ སྨོན་རྒྱལ་བརྒྱུད་པའི་ནང་ཡུ་ ཡིག་འབྲུག་གི་རིགས་ཅི་ཡ་ཆགས་ཆ?
- ✓ ཡིག་འབྲུག་གི་འགྲུང་ཁུངས་ཚུ་ཅི་ཚེ་ཞེས་ན?
- ✓ ཡིག་འབྲུག་གི་རིགས་ཡུ་ དཔྱི་བར་མ་འདྲཔ་ཅི་ཡོད་པས་ཨོད?
- ✓ ཡིག་འབྲུག་ཚུ་ རང་གི་མི་ཚེ་ཁེ་ནང་ཡུ་ ཁག་ཆེ་རྩི་ཅི་ཡོད་ཨོད?
- ✓ ཡིག་འབྲུག་སྐད་སར་ མཚོ་རྒྱུན་གྱི་ དཔྱི་བར་མ་འདྲཔ་ཅི་ཡོད་པ་ཡོད?

ཏྲི་བ་ཏེ་ཚུ་གི་ཡན་ འཆོལ་ཅིན་མི་ཡས་ ཡིག་ཐོག་ཡུ་བཀོད་བཏུག་པ་ཆེན་ ལྷ་ཆུན་ལྷ་ ཡན་འཆོལ་བཏུག་ ཅིན་མ་ཡིན་ཁར་ ཤྱན་ཁ་ཞུ་འབད་ཏེ་ ཁོས་བསལ་ཡར་འགྲུལ་ཀྱི་དུས་ཀ། ཏེ་ཡུ་ སྨོན་བདེ་ཁུར་ཀྱིས་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཁུངས་ཀྱི་ལས་ཁུངས་ བཅོས་ཚུ་ཁག་ཐོན་ཡས་ ཡིག་འབྲུག་ཟེར་མི་འདི་ཁ་ཅིར་ཡིན་ན་ རྒ་ཁོ་བཏུག་ཀི

ཡུན་ལྡན་བཏུད་རྟེན་ཀྱི་ཏི་བ།

- ཡིག་འབྲུག་གི་ཁོ་རྟེན་དང་ རང་བ་ འབྲུང་ཁུངས་ཚུ་ བཤད་པ་ཆུན

དཔྱ་ཁྱི་བ།

- ཏྲི་བ་དང་འཕྲིལ་བའི་ལན་ཚུ་ རང་ཁྱི་བའི་བདེ་བ་ ཡེཁས་བཅོས་ཀྱི་བསམ་འཆར་ཕྱིན།
- ལྷན་ཁུངས་བདེ་སྐད་ ལྷན་ཁུངས་ཐང་ཡིག་ཀྱི་རིགས་ཚོགས་ཡུ་ བསམ་སྒྲུར་ཚུ་ ཇ་རྟོག་དང་ཡེཁས་བཅོས་འབད།

གོས་འཚར་གཉིས་པ། སྨོན་དཔོན་གྱི་ལམ་སྟོན་གསལ་བཤད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ལྷག་སྟོན་འབད་ནི།

ཡུན་རྟེན་ཚྭོང་ལུ།

སྨོན་དཔོན་ཀྱིས་ ཡིག་འབྲུག་གི་ཁོ་རྟེན། ཞེ་ཡན། ཡམ་ཡུན། ལྷོ་ཡ། ཁ་ཤས་ཀྱི་ཆུ་ཀི་ཤྲོ་ཡས་ ཁ་ཤམ་གསལ་ཀྱི་ཆུ་ཅེན་དུ་ཡ་ ཏེ་བ་དང་ ཡོངས་འབྲེལ་ལྷེལ་ཡམ་ཚུ་ལས་འཆོལ་ཅིག་འབད་ཏེ་ སྨོན་ལང་ཁུངས་ཡུ་ བཤད་བཅུད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ སྨོན་ཚིག་འབད་ཀི

ཚྭོང་ལུ་ཅིམ་པ།

- ✓ སྨོན་དཔོན་ཀྱིས་ ཉམས་ཀན་ཟུགས་ཚིག་འཕྲལ་ཐོག་ལས་ ཀུན་ལ་བཤད་འབད་ཀི
- ✓ ཡིག་འབྲུག་གི་ཇོ་ཚྭོ་དང་འབྲེལ་བའི་ ཏྲི་བ་ཁཀོ་ཐོག་ལས་ སྨོན་ལྷན་ཚུ་ཀི་ ཇོ་ཀས་པ་བསལ་ཀྱི
- ✓ སྨོན་ལྷན་ཚུ་ཡུ་ ད་ཅེས་ཀྱི་སྨོན་ཚིག་ཇ་ཀ་ཁ་ལས་ ཀ་ཅི་ རྒ་ཁོ་ཡི་ཀ་བཏུད་ཇོ་ཀ་སྨན་བཏུག་ཀི
- ✓ ཁྱིམ་ལྷ་ཀི་ཇོ་ཀ་ཡུ་ ཡིག་འབྲུག་གི་ཏྲི་བ་ཚུ་བཟོ་ཁ་ཤིག་ལས་ ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ཡུ་བཅུར་ཆེ་ ཁན་ཀྱུན་བཏུག་ཀི

ཀྱུན་རྟེན་ཏུ་པེ་ཏེས།

- ✓ སྨོན་ཏེས། སྨོན་ཅིམ་༤ པའི་སྐུ་ཡིག་ཏུ་ཡིག་ཏུ་ཡི་ཁྱི་ཤྲོ་ཤ་བ། ཇོ་ཀ་ཚན་ཡིག་ཁྱུ་རྩམ་གཞན། ཇོ་ཀ་ཁ་ཤས། ༨༤-ཅ། ། །

- ✓ སློབ་དེབ། སློབ་གསོ་ཁ་ པའི་ཐོག་གིས་དེང་སྐད་ཡིག། རྩོག་གྲངས་ ༢༣༥–༢༥༤ །
- ✓ སློབ་དེབ། སློབ་གསོ་༩ པའི་ཐོག་གིས་དེང་སྐད་ཡིག། རྩོག་གྲངས་ ༢༠৫–༢༢༠ །
- ✓ གཙང་ཡིག་དང་ཕྲུ་ཡིག་གི་ཀྱི་དེབ།
- ✓ མཁས་མཆོག་གཞན་གྱིས་བྲིས་ཡོད་པའི་ ཡིག་འགྲུལ་གྱི་རིགས།
- ✓ ཐོ་ར

ལྷན་སྒྲུང་བཅུད་དོན་གྱི་ཏི་གཅ

- ✓ ཁྱོད་ཀྱིས་འབད་བ་ཅིག་ ཡིག་འབྲུལ་གྱི་རིགས་ལས་ ཁག་ཆེ་ཤོས་ གང་འདི་ཨིན་མ་ ཆོས་ཉར་མས་གོ?
- ✓ སྐྱེས་བཅུར་ཡིག་འབྲུལ་རིགས་ཀྱི་ དེབ་ཀ་མ་འད�་ གང་ཟེར་ཅིག་འདུག་གོ? ཨ་ཨ་བཤད་ཀྱི་དུས་ཁྲིས།

དབྱེ་ཞིབ།

- ༡ གནས་རིམ་འདི་ནང་ཡོད། ཡིག་འབྲུལ་གྱི་དེབ་ཀ་ མ་འདལ་གང་ཅི་ཡོད་དེ་ཀ། ཟེར་བའི་ཏི་བ་བཀོད་དེ་ དེ་ ཁམ་ ཁ་ ཡས་སྒྲབ་བཏུག་གི་དང་ ཡང་། ཡིག་ཐོག་ཡོད། ཕྱི་བཏུག་ཀྱི་ ཤེས་མ་ཤེས་བཅུ་དེ་ཀོ།
- ༢ དེ་རིམ་ནང་ཡས་ཡའི་གནས་ཆུ་ཡས་ནང་ཡོད། ཡིག་འབྲུལ་གྱི་རིགས་ཚུ་ ཡན་ལྡེ་ཅ་ཐབ་ཐང་། གང་ཟེ་ཁེ་ར་ཡོད་ཕལ་ཀྱི་ནི། སྨོན་ལུགས་ནང་ཇོག་ཡོད། ཏི་བཏི་ཡིས་ཡན་ཁ་ཅ་ཐབ་ཀྱི་ བཏུག་ཀྱི་ཨ་ཅ་ཁ་ཅ་ཀོ།

མཐུན་ཕྱོན་དང་ མཚོ་ཆས།

ཆུ་རིན་ཤེས་ཤེས།

- ✓ སྨོན་ཤེས། སྨོན་རིམ་༤ པའི་སྐད་ཡིག་ཤེ་ཡོ་ཕྱོར་བ། རོན་ཚན་ཡིག་བསྒྲར་རྒྱམ་གཞན། ཨོག་གཡས། ཅ།ཅ-ཅ།ཀ །
- ✓ སྨོན་ཤེས། སྨོན་རིམ་༥ པའི་ཐོག་རིག་ཤེ་ཡོ་སྐད་ཡིག། ཨོག་གཡས། ༢༣ཅ-༢ཅ༤ །
- ✓ སྨོན་ཤེས། སྨོན་རིམ་༦ པའི་ཐོག་རིག་ཤེ་ཡོ་ཕྱད་ཡིག། ཨོག་གཡས། ༢༠ཅ-༢༢༠ །
- ✓ གཅུར་ཡིག་ཤེ་ཡོ་ཁུ་ཡིག་ཀི་ཀྱི་ཤེས།
- ✓ མཁས་མཆོག་གཞན་ཀྱིས་བྲིས་ཡོད་པའི་ ཡིག་འབྲུལ་གྱི་རིགས།
- ✓ ཐོ་ཡའི་བརྡ་གཞུང་གསར་པ། ཐོ་ཡ་ཀོ་ཤ་འཕེལ་ཀློག་ཆོག་ཆོགས།
- ✓ འབྲུག་གི་ཡིག་བསྒྲར་རྒྱམ་གཞན། ཐོ་ཡ་ཀོ་ཤ་འཕེལ་ཀློག་ཆོགས། ཟླ་བོ་ ༢༠ཅཅ །

ཡིག་འབྲུལ་གྱི་དབྱེ་བ་ལྷན་སྒྲོན་ལམ་ལུགས།

ལྟོགས་གྲུབ།

- ཉེ་བར་མཚོ་བའི་ ཡིག་འབྲུལ་གྱི་རིགས་ཚུ་ཀློ་ལ་ཅ་ དེ་ཡི་གནས་ཆུ་ཡས་ནང་ཡོད། གཞན་ཡུ་ལེ་མ་ཤོ་ཡར་ ནང་ལྟོ་བས་ཀྱིས་ ཕྱིས་ཏེ་ ཡན་ལྡེ་ཅ་ཐབ་ཚུགས། ཁ་ཕྱི་ཀྱི།
- གཞན་ཀྱིས་ཐོ་མ་ལྷོག་འབར་མིའི་ ཐོ་མ་རིག་ཚུ་ཡས་རིགས་བསྒྲེས་ཏེ་ ནང་ཀོས་ཡང་ ཆོག་ཀི་རྒྱམ་འགྲུར་ ཡུན་ལུམ་ཚོགས་པའི་ སྒོ་ཡས་ ཐོ་མ་རིག་མ་འདལ་ཚུ་ ཐོ་མ་ལྷོག་འབར་ཚུགས། ཁ་ཐོ་མ་རིག །

- གནད་དོན་གལ་ཆེའི་སྐོར་ཡས་འབད་རྒྱུ། བསམ་ཞིབ་ཚུ་འབད་དེ། ཐོན་བསྡུར་དང་། འདྲི་ཞིབ། དེཁས་མེད་ཚུ། རགས་ཁྱོད་ཡུན། ཤུམ་ཆོགས་པའི་ཐོག་ཡས། ཉན་ཐབ་འབད་ཚུགས།[ཉན་ཐབ།]

ལས་དོན།

- ཡིག་འབྲུལ་གྱི་ཁྱད་རྫམ་ཚུ་ཀློག་པ་ཨེ། ཁུ་ཡིག། གཅེར་ཡིག། ཤུན་ཁུ། ཤུན་གསོལ་ལ་སོགས་པ་ཚུ། རིགས་ཐོག་དང་། ཐོག་རིགས། ཡོངས་འབྲེལ་གང་འདྲས་ཀྱི་ཐོག་ཡས་ཕྱིས་ཏེ། གཞན་ཡུ་གཏོང་ལྟེ་འབད་ཚུགས་དགོ། [བྱི་ཀྱི།]
- ཞིབ་ཞིབ་དང་། གདམ་ཁ་རྒྱབ་ཨེ་ཀློག་ཀྱི། ཡལ་མོགས་པའི། ཀློག་ཐང་ཡས་ཀྱི། ཐབས་ཡམ་མ་འདྲཆ་ཚུ། ཡག་ཡེན་འཐབ་ཨེ། ཐོམ་རིགས་ཚུ་གི། གོ་རིམ་ཡེན་ཁེ་ཀྱི་དང་། བརྟེན་དོན་ཚུ། བཏོན་ཚུ་གས་དགོ། [ཀློག་ཐོམ།]
- ཐོམ་རིགས་ཚུ་ཀློག་ཨེ། མི་ཚེའི་ནང་ཁག་ཆེ་བའི། ཤེས་ཡོན་དང་། བརྡ་དོན། རིགས་ཐོལ་ཚུ། ཆ་གོ་ཞིན་མཁས། ཡག་ཡེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།[ཉན་ཐབ།]

གོས་འཚར་དང་པ། ཐུན་ཞུའི་ཐོག་ལས་ལྟབ་ཐོན་འབད་ནི།

ཀློག་ཨོན་ཐྲོད་ལུ།

ཡིག་འབྲུལ་གྱི་དཔྱི་བཀློག་ཨོན་ཀྱི་དོན་ལུ། ཁ་ཤས་ཁས་ལས་ཐྲོད་ལུའི་གོ་རིམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ། ཡག་ཡེན་འཐབ་ཀྱི། དཔེར་ན། ཐོག་ཐུག་ཚུ་ལུ། ཡིག་འབྲུལ་གྱི་དཔྱི་བ། ཀློག་ཐྲོད་འབད་བཏུན་གྱི་འོད་དོན་ལུ། ཁ་ཤས་ཁས་ལས་ཀྱི། ཐྲོད་ལུ་ཚུ་འགོ་འབྲེན་འཐབ་ཀྱི

ཐྲོད་ལུ་རིམ་པ།

✓ ཐོག་དཔེ་ཅན་ཀྱིས། ཁ་ཤས་རིམ་འདི་ནང་ལུ། ཡིག་འབྲུལ་ཀྱི་རིགས། ཁ་ཕི་ཀློག་ཨ་ནོ་པཱ་ཡོད་ཁ། དཔྱི་བ་ཁྱེས་ཏེ། གོ་དོན་ཁང་ཕྱག་ཀྱི་ཐོག་ལས། ཁ་ལལ་ཨ་ཤ་ཁང་ཀྱི

✓ ཐོག་ཐུག་ཚུ་ལུ། ཡིག་འབྲུལ་ཀྱི་ཨིང་ཁང་། མགོ་ཀློན་མ་འདྲཆ་ཚུ་གི། འཐོབ་ཐང་ཡས་ཁ་དེ་ཚེ་ར་ཡོད་ཁ་ཕྱི་བཏུན་ཀྱི

✓ ཡིག་འབྲུལ་ཀྱི་རིགས་ཡས། ཡག་ཡེན་མང་ཆེ་བ་ཁ་ཡོད་པ་ཚེན་རྒྱ? ཁྱད་པར་བཀལ་བཏུན་ཀྱི

✓ ཁྱིམ་ལྷ་ཁྱེ། ཡིག་འབྲུལ་ཅིག། ཐུང་བ་ཚུད་ཀྱི་འོད་དོན་ལུ། ཕྱི་བཏུན་ཀྱི

ཀློག་གི་ཐུང་ལྷ་གི་ཐོག་ལས། ཡིག་འབྲུལ་ཀྱི་དཔྱི་ཁ། ཁ་ཁ་ཀློག་ཡོད་ཁ། ཆ་ཚོ་བཏུན་ཀྱི

གོས་འཚར་གཉིས་པ། ཐེ་ཚན་ཞིབ་འཚོལ་གྱི་ཐོག་ལས་ལྟབ་ཐོན་འབད་ནི།

ཀློག་ཨོན་ཐྲོད་ལུ།

ཡིག་འབྲུལ་ཀྱི་དཔྱི་ཁ། མ་འདྲཆ་གཏེ་ཀློ་ར་བཀོད་ཡོད་ཁ། ཁེ་ཚན་ཁུ་ཡུ་ཀོག་ཀྱི་ཚན་ཚུ། ཤེས་ཤྲོད་ཏེ། ཁ་ཤས་ཁས་ལས། ཏཱ་ཡེ་ཏེ་ཀྱི་ཁ་ཕྱི། ཡོངས་འབྲེལ་ཤྲེལ་ཡམ་ཚུ་ཁུ་ཡས། འཚོལ་ཏེ། ཁེ་ཚན་ཐྲོད་ལུ་འབད་བཏུན་ཀྱི

✓ ཡིག་འབྲུལ་ལུ་ཁུ་ཁས་ཀྱི། དཔྱི་མ་འདྲཆ་གཏེ་ཀློ་ཅིག་ཡོད་ཁ། ཀོ་ཏོ་ཁུ་ར་ཤྲན་ཁ། འཚོལ་ཞིབ་འབད་ཀྱི

✓ ཁུ་ཡིག་ཏུ། ཁ་ཕེ་ཡིག་ལུ་ཁྱད་པར། འཚོལ་ཞིབ་འབད་ཀྱི

✓ སྐྱན་ཞུ་དེང་ སྐྱན་གསོལ་ཀྱི་ ཁྱད་པར་གཏི་ཚིར་ཡོད་གཅ་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་ནི།

✓ འཚོལ་ཞིབ་འབད་ཚར་ཞིན་མཁས། སློབ་ཁང་ནང་ཡུ་ བཤད་བཅུད་བཟོ་ཐོག་ཁས་ ལྷན་ཞུ་འབད་བཤད་ནི།

དགེ་གསོ། ལྷན་ཞུ་འབད་བའི་སྐབས་ཡུ་ སློབ་དཔོན་ཀྱིས་སྐུགས་ཀྱི་ཚད་གཞི་བཟོ་ཐོག་ཁས་ དགེ་ཞིབ་འབད་ནི།

རྒྱབ་རྟེན་དཔེ་རྩོལ།

✓ སློབ་དེབ། སློབ་རིམ་༤ པའི་སྐད་ཡིག་དང་ཡི་རྒྱའི་ཐོན་བ། རོན་ཚན་ཡིག་བསྐྱར་རྒྱམ་གཞན། ཨོ་གཅར་སས་ ༥༩-༨༦ །

✓ སློབ་དེབ། སློབ་རིམ་༥ པའི་ཐོ་རིམ་རིག་དང་སྐད་ཡིག། ཨོ་གཅར་སས་ ２２９-２９５ །

✓ སློབ་དེབ། སློབ་རིམ་༦ པའི་ཐོ་རིམ་རིག་དང་སྐད་ཡིག། ཨོ་གཅར་སས་ ２０９-２２０ །

✓ གཙང་ཡིག་དང་ཞུ་ཡིག་གི་ཀ་དེབ།

✓ མཐས་མཚོན་གཅན་ཀྱི་ལྷོས་ཡོད་པའི་ ཡིག་འབྲུལ་ཀྱི་རིགས།

✓ ཐོངས་ཁའི་བརྡ་གཞུང་གསར་པ། ཐོངས་ཁ་ཁོང་འཚེལ་ཅན་ཁྱོན་ཆོགས།

✓ འབྲུག་གི་ཡིག་བསྐྱར་རྒྱམ་གཞན། ཐོངས་ཁ་ཁོང་འཚེལ་ཅན་ཁྱོན་ཆོགས། སྒྲོ་ཡོ་ ２０１９ །

རྒྱབ་རྟེན།

- རྒྱབ་རྟེན་དཔེ་རྩོལ་དང་ ཡོངས་འབྲེལ་སྒྲོལ་ཡས། ཁོང་ཡུལ་བཀོད་ཡོད་ཡོ་བཟུམ་ཙམ།

ཡེ་ཚུ་ བཅུ་ཚར་ཞིན་མཁས། གཅེ་ཡུ་དཔེ་ལེགས་ཅོམ་འདུག་གི་ གདམ་འཐུ་འབད་ཡེ་ ཁྱབ་ཐུང་འབད་ནི།

གོས་འཚར་གསུམ་པ། ཏི་བ་དང་འཁྲིལ་ལྷན་སྟོན་འབད་ནི།

ཁྱབ་ཀྱི་ཐུན་ཚུད་ལུ།

སློབ་དཔོན་ཀྱིས་ ཀྱིན་མ་ཅེ་མ་ཡས་ར་ རྒྱབ་རྟེན་ཀྱི་དཔེ་ཆུ་ཀི་ཐོ་ཕྲིན་མ་ཞིན་མཁས། ཁྱག་བཤད་ཀྱི་ དེའི་ནང་སས་པ་ སློབ་དཔོན་ཀྱིས་ བཤད་བཅུད་ཀྱི་ཐོག་ཡས། ཅོག་ཀི་ཏི་བ་ཚུ་ ལྷན་ཞུ་འབད་ཞིན་མཁས། ཁོ་ཀ་ཕ་ཏི་ཚུ་ ལྷན་ཟླ་ཁ་ཚུ་ཀྱི་ཐོ་ཕྲིན་ཀྱིས་བསྡུར་ཀྱི་ཐོག་ཡས། ཁོ་ཀ་ ཁང་ཚུ་ཀྱི་ལྷ་འབད་བཤད་ནི།

✓ ཡིག་འབྲུལ་ཡུ་རྒྱ་ཀ་ མ་འདྲ་ལ་ཀ་དེ་ཚེ་ར་ཡོད་པ་ཨོ?

✓ ཡིག་འབྲུལ་ཟེར་ཨི་འདི་ནང་ ཀ་ཏི་ར་ ཚུ་དཔ་ཡིན་ན?

✓ ཡིག་འབྲུལ་ཀྱི་རྒྱ་ཀ་ མ་འདྲ་ལ་ཚུ་ཤེས་དགོ་པ་ཁག་ཆེ་བས་ཀ? ཀ་ཏི་འབད?

✓ ཡིག་འབྲུལ་ཀྱི་རིགས་ ཀན་ས་རིམ་འདི་ནང་ཡུ་ ཀ་ཏི་ར་ཁྱབ་དགོ་པ་འདུག་ཀོ?

ཁྱབ་ཀི་ཐུན་ཀི་ཐོག་ཡས། ཡིག་འབྲུལ་ཀྱི་རྒྱ་ཀ་ ཀ་དེ་ཚེ་ར་ཡོད་ཀ་ ཏ་ཀོ་བཤད་ནི།

ཁྱབ་ལྷན་བཤད་དེན་ཀྱི་བྱ་བ།

- སློབ་རིམ་༤ པ་ནང་ཡུ་ཡིག་འབྲུལ་ཀྱི་རིགས་ ཀ་ཏི་ར་ཁྱབ་དགོ་པ་འདུག་ཀོ?

- ཡིག་འབྲུལ་འདི་ཤེས་དགོས་པ་ཞིག་ཆེས་ས་གཏ? གཏི་ཚད་བར?

དགེ་ཞིས

- སྐྱེན་ཁུ་དང་སྐྱེན་གསོལ་ཀྱིས་ཡུ། ཁྱད་པར་གཏི་ཚོ་ཡོད་གཏ། སྨན་བཏུགས་ཀྱི། ཤེས་མ་ཤེས་བཅུ་དགོ།
- ཡིག་འབྲུལ་ཀྱི་རིགས་ཡུ། རང་ཝོའི་ཐོན་ཐང་དང་འབྲེལ་ཏེ། མགོ་ཆུན་མ་འད�་གཏ་ཀྱེ་ཤར་ཡོད་པ་ལྟོ? ཏི་བར་ཚོ་དེ་ཐོག་ལས། ཡན་སྨན་བཏུགས་ཀྱི
- གཅར་ཡིག་དང་ཁུ་ཡིག་ཡུ། ཁྱད་པར་གཏི་ཚོ་ཡོད་ཚོ? ཟེར་བའི་ཏི་བ་ཚོ་དེ་ཐོག་ལས། དཔྱི་ཞིག་འབར་ཀྱི

མཐུན་ཕྱོགས་དང་ མཚོ་ཆས

- ✓ སྨོན་དེབ། སྨོན་རིམ་༤ པའི་སྐད་ཡིག་དང་ཡི་ཐུའི་ཕྱོར་བ། རོན་ཚན་ཡིག་བསྐྱར་རྒྱམ་གཏན། ཤོག་གྲངས། ᠔᠓–᠕᠐ །
- ✓ སྨོན་དེབ། སྨོན་རིམ་᠔ པའི་ཐོག་རིགས་དང་སྐད་ཡིག། ཤོག་གྲངས། ᠒᠓᠓–᠒᠓᠔ །
- ✓ སྨོན་དེབ། སྨོན་རིམ་᠓ པའི་ཐོག་རིགས་དང་སྐད་ཡིག། ཤོག་གྲངས། ᠒᠓᠓–᠒᠓᠓ །
- ✓ གཅར་ཡིག་དང་ཁུ་ཡིག་གི་ཀྱི་དེབ།
- ✓ མཁས་མཆོག་གཙུག་ཀྱིས་བྲིས་ཡོད་པའི་ ཡིག་འབྲུལ་ཀྱི་རིགས།
- ✓ ཐོ་ཡིག་བརྡ་གཏུང་གསར་པ། ཐོ་ཡིག་ཚོ་ངའི་ཁེལ་ཅན་ཆོགས།
- ✓ འབྲུག་གི་ཡིག་བསྐྱར་རྒྱམ་གཏན། ཐོ་ཡིག་ཚོ་ངའི་ཁེལ་ཅན་ཆོགས། ཐུག་ཡོ་ ᠒᠓᠓᠔

དེ་ཚུ་ བཅུ་ཚར་ཞིན་མཁས། གཅེ་ཏེ་ཡུ་དུ་ཡེ་ཤེས་ཀོན་མཆོག་ཏུ། གཏམ་ཁ་ཕྱི་བར་དེ་ ཅུས་ཐུང་བར་ཀྱི

ཡིག་འབྲུལ་གྱི་འཕྲི་བཀོད་ལྷན་སྒྲོན་ལམ་ལུགས།

ཡོངས་གྲགས

- སྐད་ཡིག་དང་ ཐོས་པའི་ཡོན་ཏན་ཚོ་ཁ་ཡེས་ཀྱི་རྒྱན་ཡུ། དཔེ་དེབ་གང་མང་ཅན་ཀྱེ། མི་ཚེ་ཁང་མཚོ་བའི་བརྡ་དོན་ཚུ་ལེན་ཚུ་ཞུགས།
- ཅེ་བར་མཚོ་བའི་ ཡིག་འབྲུལ་ཀྱི་རིགས་ཚུ་ཅན་ཀྱེ། རང་ཀྱི་གཏམ་ཁ་ཤར་ཁ་བུ་ཡུ། གཞན་ཡུ་ཏེ་མ་དགོ་པར། རང་ཁོ་བས། ཀྱིས་བྲིས་ཏེ། ཡག་ལེན་འཐབ་ཚུགས། ［ཐི་ཀྱི］
- གཏན་དོན་གཏ་ཀ་ཝིའི་ཁ་ལས་འབར་ཤུང། བསམ་ཀྱིས་ཚུ་འབར་དེ། ཐོ་ཡ་ལ་ཤུ་ཡང། འབྲི་ཞིས། དོགས་ལེལ་ཚུ། ཤག་ཁྱོ་ལུན། ཤུམ་ཚོགས་པའི་ཐོག་ལས། ཅན་སྨན་འབར་ཚུགས།［ཅན་སྨན］

ལས་དོན

- ཐོ་མ་རིགས་ཚུ་ཀྱན་ཏེ། མི་ཚེའི་ཁ་ཤར་ཆེ་བའི་ ཤེས་ཡོན་ཁ་ཤང། བརྡ་དོན། རིགས་ཐོག་ཚུ། ཏ་ཕོ་ཞིན་མཁས་ལས། ཡག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་ཤ་ཕོ།(ཀྱན་ཐོ་མ)

- ཞུ་ཡིག། ནཱུ་ཏཱ་ཡིག། ནན་ཐུ། འཕྲིན་ཡིག། སྐྱན་ཞུ། སྐྱན་ནས་ཡོལ། ཟིན་ཕྲིས། ཡས་ལིམ། ཁྲོས་ནས་ཀྱི། ཞུ་ཚོགས། ཧཱ་བཏོ་ཏ་ཚུ་ཀློག་ཀྱི། ནན་ས་ཁ་ཤར་ཤ་ཏ་འཕྲིལ་ཡན་ལག་ལེན་འཐབ་ཀྱི། བཤ་ཏོན་ལྷོ་ཏ་ཚུ་ཀློག་ཤ་ཏ། (ཀློག་ཐོག)
- ཡིག་འབྲུལ་ཀྱི་ཁྱད་རྣམ་ཚུ་ཀློས་ཀྱི། ཞུ་ཡིག། ནཱུ་ཏཱ་ཡིག། སྐྱན་ཞུ། སྐྱན་ནས་ཡོལ་ཡས་ལས་ཤ་ཚུ། ཏོ་ནི་ཐོག་ཏ་ཏ། ཐྲོ་ནི། ཏིན་ཡོར་ཤ་འབྲེལ་ནང་ཁོར་ཀྱི་ཐོག་ཡས་ཕྲིས་ཏེ། ནན་ཞུ་ཡུ་ནཱ་ཏ་ཏ། ཚུ་ལ་ཤ་ཏ་ཤ་ཏ། (ཕྲ་ཀ)
- བཤ་ཏོན་ལྷོ་ཏ་ཡིན་ཀྱི་ཏིན་ཚོལ་ཡ་ནཱ་ཏ། ཐྲ་ཚུ་ལྷ་ཡ་ཅི་ལ་ཏ། ཟླ་ཚུ་ལ་ཡ་ཅི་ལ་ཡ་ཚ། ཕ་ཏ་ཐ་ཡ་ཚ། ཤ་ཏ་ཡ་ཚ། ཁ་ཏ་ཡ་ཚ། ཤ་ཏ་ཡ་ཚ། ཤ་ཏ་ཡ་ཚ། ཤ

- ✓ འབྲི་བཀོད་ (Format) ཚིག་བཟོ་ཞིན་མཁས་ སློབ་ཕྲན་ཡུལ་སྒོར་ཏེ་ གནད་རྒྱན་ཚུ་ བཀོད་རྒྱ་དང་འཕྲོད་ཀྱི་ ས་ རྟེད་ནང་ཡུ་ཐི་བཤད།
- ✓ བཀོད་རྒྱ་ཁག་གསལ་འབད་ཀྱི་ཞིན་མཁས་ འབྲི་བཀོད་དང་འཕྲོད་ཀྱི་ ནཱུ་ཡོག་ཚིག་ཐི་བཤད།
- ✓ འབྲི་བཀོད་ཡུ་མཚན་ཁྱེད་ཚུ་ཞིན་རྟེན་ཡུ་ རྟེན་ཚན་ཀྱི་ཡིག་འབྲུལ་འདི་ ཁྱིམ་ལྷ་འབད་ ཟིན་ཐིས་$_2$ ཡ་ བཟོ་བཤད། ཞིན་མཁས་ དཔེ་སྟོན་ནང་ནང་བསྡུ་གསོག་འབད།

རྒན་གསོ། འབྲི་བཀོད་དང་འཕྲོད་ཀྱི་ ཐོས་ཡོད་ཚེ་འདི་ ལྷ་ཕྲུལ་ཡར་ཐུག་བཀྱ་ཞིན་རྟེན་ཡས་ དཔེ་སྟོན་ནང་བསྡུ་གསོག་འབད།

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། རང་ཆུང་ལུ་ལྟག་བཅུག་ཞེན་མ་ལས་ ཏི་བ་དང་འཕྲོལ་ལྟབ་སྟོན་འབད་ཀི།

ཀློག་ཁྱོན་ཐོག་ལུ།

ཐོག་ལུ།

འདི་ཀི་ཏི་བ་ཚུ་ ཁྱིམ་ཞིན་མཁས་ རེའི་ཡན་ སློབ་ཀེབ་དང་ ཡང་ན་ ཆུ་བ་རྟེན།/ ཡོངས་འབྲེལ་ཚུ་ནང་ཡས་ འཚོལ་ཏེ་ཀློག་ལྟ་ བཤད།ཀི། རེ་ལས་ ལན་ཚུ་ ཤམང་ཞར་ཀློག་ཞིན་མཁས་ འོས་འབབ་ཡོད་མེད་ ཁྱོས་བསྡུར་འབད་རེ་ ལན་ལེགས་ཏོ་མ་འདི་ ཐོ་བཀོད་འབད་བཤད།ཀི།

- ཡིག་འབྲུལ་ཀྱི་འབྲི་བཀོད་ནང་ཡུ་ ག་ཅི་ར་ཚུ་པ་ལྟོ? ཐིས།
- ཤར་སྒོལ་དང་ ཤ་སྒོལ་ཀྱི་ ཡིག་འབྲུལ་ལུ་ འབྲི་བཀོད་ཀྱི་ཁྱད་པར་ ག་ཅི་ར་ཡོད་པ་ལྟོ?
- ཁུ་ཡིག་གི་འབྲི་བཀོད་ནང་ལུ་ ག་ཅི་ར་ཚུ་པ་ལྟོ?
- ཁུ་ཡིག་དང་ཀུང་ཡིག་གི་ འབྲི་བཀོད་ལུ་ ཁྱད་པར་ག་ཅི་འདུག?

ཚོད་ཀི་ཏི་བ་ཚུ་ཀི་ཐོག་ལུ་ ལན་བྲི་བཤད།ཀི་ཤད་ ལན་ཚུ་སྒོས་ཁར་ནང་ལུ་ ཀློག་བཤད།ཀི།

ལྟབ་ས྄ུང་བཅུད་དོན་ཀྱི་ཏི་བ།

- ཡིག་འབྲུལ་ཚུ་ འབྲི་བཀོད་དང་འཕྲོད་ཀྱི་ ལག་ལེན་མ་འཐབ་པ་ཅིག་ ཁྱོན་ག་ཅི་ར་ཡོད་པ་ལྟོ?
- ཡིག་འབྲུལ་ཀྱི་ནང་ནས་ མ་འདྲཔ་ཡོད་དོ་བཟུམ་ཨེ་ འབྲི་བཀོད་ལུ་ཡར་མ་འདྲཔ་ཨེ་ཡོད་ག? ག་ཅི་འབད?

དཔྱེ་ཁྲིས།

$_1$ ཡིག་འབྲུལ་ཀྱི་འབྲི་བཀོད་ཟེར་མི་འདི་ ག་ཅི་ལུ་ར་ཁོ་ཚ་ཙིན་ནུ། ཏི་བ་བཀོད་དེ་ ཁ་ཡས་སྒྲབ་བཤད།ཀི་དང་ ཡིག་ཐོག་ ལུ་ ཐི་བཤད།ཀྱི་ ཤེས་མ་ཤེས་བཀྱ་དགོ།།

༢	ཁྲུ་ཡིག་ཡུ་འབར་བ་ཅིན་	འབྲི་བཀོད་གཅིག་ཏུ་ཚིར་ཚང་དུ་གོས་ཡོད་ཀ་
ཅེར་གཅིར་ཧ་ཅི་བ་བཀོད་ཀི།	ཤ་ཟེ་ཁ་ཅ་ཁ་འབར་ནི།	

ལག་ཏུ་ཀྱེན་དང་ ལས་ཆས།

- ✓ སློབ་དེབ། སློབ་ཡིམ་ཁ ཡའི་སྐད་ཡིག་དང་ཡི་ཀུའི་ཐོན་བ། དོན་ཚན་ཡིག་བསྐྱར་རྩོམ་གཞག། རྒྱ་ཕྱོགས་ ཅ་-ཅ། །
- ✓ སློབ་དེབ། སློབ་ཡིམ་དེ ཡའི་ཐོ་ཡིག་དང་སྐད་ཡིག། རྒྱ་ཕྱོགས་ ༢༣-༢ཅ། །
- ✓ སློབ་དེབ། སློབ་ཡིམ་དྲ ཡའི་ཐོ་ཡིག་དང་སྐད་ཡིག། རྒྱ་ཕྱོགས་ ༢༠-༢༢། །
- ✓ ཀུ་ཅང་ཡིག་དང་ཁྲ་ཡིག་ཀི་ཀྱི་དེབ།
- ✓ མཁས་མཆོག་གཞན་ཀྱིས་བྲིས་ཡོད་ཡའི་ ཡིག་འབྲུལ་ཀྱི་ཡིག།
- ✓ ཐོ་དཔའི་བརྡ་གཞུང་གསར། ཐོ་དཔའ་ཀོ་འགལ་ཀྱི་ཚོགས།
- ✓ འབྲུག་གི་ཡིག་བསྐྱར་རྩོམ་གཞག། ཐོ་དཔའ་ཀོ་འགལ་ཀྱི་ཚོགས། སྒྲོ་ཁོ་ ༢༠༡ཅ །

འབྲེལ་ཡོད་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐྲེལ་ཡམ།

1. https://youtu.be/F5T8Q4Mx-hg- ཡོངས་འབྲེལ་སློབ་ཁྱོད། ཀུ་ཅང་ཡིག་འབྲི་ཐངས། སློབ་དཔོན་པཎ་ཆེ་མོ།
2. https://youtu.be/VU26QausejM ཡོངས་འབྲེལ་སློབ་ཁྱོད། ཡིག་འབྲུལ། སློབ་དཔོན་བསམ་གྲུབ།
3. https://youtu.be/w8Bq8xqsnXU ཡི་ཀྱའི་རྩོམ་གཞག།
4. https://www.dzongkha.gov.bt/uploads/files/publications/Druk_Gi_Yigkur_Namzha,_a_guide_to_letter_writing_b776aeec6596a259a46aa07a6f521319.pdf གོང་གི་ཡོངས་འབྲེལ་འཚར་སློ་འདི། ཐོ་དཔའ་ཀོ་འགལ་ཀྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཡིག། དེ་ནང་ཡུ་དཔེ་ཅན་འབྲུག་གི་ཡིག་བསྐྱར་རྩོམ་གཞག་ཅེས་མི་ཏིག་ཡོད། དཔེ་ཅན་ཀྱི་རྩེ་ཡུ། ཡིག་འབྲུལ་ཀྱི་ཡིག། ཁྲུ་ཡིག་ ཀུ་ཅང་ཡིག་ སྒྲུན་ཁ། སྒྲུན་གསོལ་ཡ་ སོགས་པ་ཚུ། འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ཡམ་ཡུག་ས་དཔེ་དང་བཅས་ཡོད།

གོས་འཚར་བཞི་པ། ལས་མཆོག་གཞན་དང་འབྲེལ་བ་འཐབ་སྟེ་ཡིག་འབྲུལ་གྱི་ཁྱད་རྩོམ་ལྟར་སྟོན་འབད་ནི།

ཡུན་རྒྱུན་ཚུད་ལུ།

སློབ་ཕྲུག་ཚུ་རྒྱ་ཆེན་བཟོ་ཞིན་ཡས། ཡིག་འབྲུལ་ཀྱི་ཁྱད་རྩོམ། ཡུན་ཚུད་འབར་བཞུག་ཅིའི་དོན་ཡུ། ཇོག་གི་དོན་ཚན་ཚུ་གི་ཐོག་ཡུ། ལས་མཆོག་གཞན་དང་གཏིག་ཁས། འབྲེལ་བ་འཐབ་རྒྱ། ཡུན་ཚུད་འབར་ནི།

༡	ཁྲུ་ཡིག།
༢	ཀུ་ཅང་ཡིག།
༣	སྒྲུན་ཁ
༤	སྒྲུན་གསོལ

གོང་གི་ཏོན་ཚན་ཚུ། སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ཁེ་ཚན་ནང་ཡུ། བཀོ་བཤད་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཀྱི་ཁྱིམ་ཡས། མཁས་པ་གཞན་ དེ་ཁོ་གི་ཐོག་ལར། ཁ་ཏོ་ཤེ་ར་ཡོད་གི། བཤད་བཀླག་བཟོ་བཤད་ཁེ། སློབ་ལང་ནང་ཡུ། ཤུན་ཏུ་འབད་བཏུག་ཁེ། ཤུན་ཏུ་འབད་ཚར་ཁྱིམ་ཡས། སློབ་སློབ་ལང་ནང་ཡུ། ཤུར་བཞག་ཁེ། ཤུན་ཏུ་འབད་ཅིས་ཁ་ཤས། ཀུན་བཏུག་དགོ་ཡིན།

གོས་འཚར་ལྟ་བ། གཅུར་གྱི་ཐོག་ལས་ཁྲད་རྒྱལ་སྟོན་འབད་ཐབས།

ཀློ་ཁྱོན་ཁྱོར་ལྷ།

ཁྱོར་ལྷ།

ཡིག་འགྲལ་གྱི་ཁྲད་རྒྱལ་མ་འདྲལ་ཚུ། ཀློ་ཁྱར་ཡིག་ཁང་ཁོམ་ཁེ་འབད་ཀྱི་ཧི་ཏོན་ཡུ། སློབ་ཏེས་དང་། ཡང་ན། རྒྱལ་རིན་/ ཡོངས་འབྲེལ། འབྲུག་གི་ཡི་ཀྱའི་རྒྱལ་གཤག། ལ་ཟོག་ལས་པའི་དཔེ་ཡེ་དེས། གཤག་ཡང་ཡིག་འགྲལ་ཁྱི་ཁྲད་རྒྱལ། ཐོབ་ཚད་ཅིག་པ་འབག་ཁོང་ཁྱིམ་ཡས། གཅུར་ལྟ་ཁྱི་ཐོག་ལས་ཀློ་ཁྱོན་འབད་ཀྱི།

དེ་ཧི་ཤློ་བས་ཡུ། ཁྲད་རྒྱལ་ཁོས་འབད་ཀློ་ཆི་ཚུ། གཅེན་ཀ་ཐག་བཅད་ཀྱི་ཏེ་ཏང་ཏོ་ཁས་པ་བསལ་ཆེའི། འཕན་ཁུངས་འདི། སློབ་ཏུ་ཡོན་ནང་། ཡུ་ཐོག་པ་ཙེཁྱིམ་ཡས། ཅེ་མ་ཡས་ཀྱ་ཤ་ཀ་ལཏ་ཏུ་ཁ་ནང་ཁྱི།

ཁྱོར་ཡ་ཅིམ་པ།

- ✓ ཁེ་ཚན་བཟོ་ཁྱི།
- ✓ ཁེ་ཚན་ནང་ཡུ་ཁ་བསྡུར་ཁྱི་ཐོག་ལས། ཁྲད་རྒྱལ་མ་འདྲལ་ཁ་ཏིར་འཛིན་ཁ། ཏཱ་ཝ་ཏཱ་ཡུ་བཏུག་ཁྱི།
- ཏཱ་ཝ་ཏཱ་ཡུ་ཚར་ཁྱིམ་ཡས། ཁྲད་རྒྱལ་ཚུ་ཨོ་ཨོ་བཅོན་བཏུག་ཁྱི།
- ✓ ཁྲད་རྒྱལ་ཚུ་ལཁ་ལེན་འཐབ་ཀྱི། ཁེ་ཚན་ནང་ཡུ་ཡིག་འགྲལ་རེ་ཕྲི་བཏུག་ཁྱི།
- ✓ ཕྲི་ཚར་ཁྱིམ་ཡས། ཁེ་ཚན་བརྟེ་ཨོར་ཁྱི་ཐོག་ལས། ཏཱ་ཝ་ཁྱིས་འབད་བཏུག་ཁྱི།

གོས་འཚར་དྲུག་པ། དྲི་བའི་ཐོག་ལས་ ཡིག་འགྲལ་ཁྱི་ཁྲད་རྒྱལ་ཐྲོན་འབད་ཁི།

ཀློ་ཁྱོན་ཁྱོར་ལྷ།

ཀོག་ཁ་ཀྱི་བ་ཚུ། ཁྱིམ་ཁྱིམ་ཡས། དེ་ཧི་ཡན། སློབ་ཏེས་དང་། ཡང་ན། རྒྱལ་རིན་/ ཡོངས་འབྲེལ་ཚུ་ནང་ཡས། འཆོལ་ཅེ་ཀློ་ཁག་ བཏུག་ཁྱི། དེ་ཡས། ཡན་ཚུ། དམར་ཁར་ཀློ་ཁག་ཁྱིམ་ཡས། ཀོས་འབབ་ཡོད་མེད། ཁྲོས་བསྡུར་འབད་དེ། ཡན་ལེགས་ཏོམ་འདི། ཐོ་བཀོད་འབད་བཏུག་ཁྱི།

དཔེར་ན། ཁུ་ཡིག་བཟློམ་ཅིག་ཡུ་བཤད་པ་ཅིག

- ✓ ཤྱིར་བཅུང་ཡུ་ཞུ་ཡིག་ཡུ་ ཁྱད་རྣམ་གཏི་ཚིར་ཚང་དགོས་འདུག་གོ?
- ✓ ཞུ་ཡིག་གི་ཁྱད་རྣམ་ཚུ་ཡོད་པའི་འབྲི་བཀོད་ཚིག་བཟོ།
- ✓ ཞུ་ཡིག་དང་ཞུ་ཚགས་གི་ཁྱད་པར་ གཏིར་ཡོད་བསམ་འཆར་ཚིག་ཕྲིས།
- ✓ ཁྱད་ཚོས། ཁྱད་རྣམ། མཚན་ཀྱི་ཀྱེ་གཞུམ་དེན་གཏིག་ཙམ་ཀ?

གོང་གི་ཏི་བཀུ་གི་ཐོག་ཡུ་ ཡན་ཏྲི་བཤད་ཀྱི་དེད་ ཡན་ཚུ་སྨོན་བའང་ཀུང་ཡུ་ ཇི་གལ་བཤད་ཀྱི

ལྷག་སྒྲུང་བཅུད་དོན་གྱི་ཏི་ཏི་བ།

- ཡིག་འབྲལ་ཚུ་ནང་ ཁྱད་རྣམ་མ་ཚང་པ་ཅིག་ ཐུགས་གཏི་ཚིར་ཡོད་པ་ཨོ?
- ཡིག་འབྲལ་གྱི་ཁྱད་རྣམ་ཚུ་ ལོགས་ཤུས་ཤེ་ ཇི་བཤད་ཡོད་འབད་དགོས་འདུག་ག?

དཔྱེ་ཁྱེད།

1. ནཱ་ཅང་ཡིག་གི་ ཁྱད་རྣམ་གཏི་ཚིར་ཚང་དགོས་ཡོད་ག་ ཟེར་གཅིད་ཏྲི་བ་བཀོད་དེ། དཔྱེ་ཁྱེད་འབད་གྱི
2. སློབ་ཕྲུག་ཨང་ཀྱང་ཡུ་ ཡིག་འབྲལ་གྱི་ཁྱད་རྣམ་ཚུ་ དཔེ་མ་བཀྲ་བར་ཏྲི་བཤད་ཀྱི
3. ཡིག་འབྲལ་ཏྲིས་ཚོར་ཞ་དེ་ སློབ་ཕྲུག་གི་ ལྟ་འབད་ཐབས། བཟོ་ཁ་འབྲས། ཚོག་གཞི་བཤད་ཐབས། ཡིག་འབྲལ་གྱི་ཁྱད་རྣམ་དང་ འབྲེལ་མ་འབྲེལ། གནས་སྐབས་གསར་པ། སྐད་ཡིག་ཁག་ལེན། ཚོག་ཕྲད་དང་ཤྱོར་བ། ཡིག་ལྟེབ་ཁ་ལོགས་པ་ཚུ་ ཀ་ཇོག་དང་དཔྱེ་ཁྱེད་འབད་དགོ།

མཐུན་ཏྲེན་དང་ མགོ་ཆས།

- ✓ སློབ་དེབ། སློབ་རིམ་༤ པའི་སྐད་ཡིག་དང་ཡིག་ཤུའི་ཤྱོར་བ། དོན་ཚན་ཡིག་བསྐུར་རྣམ་གཏན། ཨོག་གྲངས། ᠪᠠ–᠓᠐ །
- ✓ སློབ་དེབ། སློབ་རིམ་᠔ པའི་ཐོན་རིགས་དང་སྐད་ཡིག། ཨོག་གྲངས། ᠬᠤᠪᠢ–᠓᠓᠔ །
- ✓ སློབ་དེབ། སློབ་རིམ་᠓ པའི་ཐོན་རིགས་དང་སྐད་ཡིག། ཨོག་གྲངས། ᠬᠤᠪᠢ–᠓᠓᠓ །
- ✓ ནཱ་ཅང་ཡིག་དང་ཞུ་ཡིག་གི་ཀ་ཏེབ།
- ✓ མཱཥ་མཚོག་གཏན་ཀྱི་བྲིས་ཡོད་པའི་ ཡིག་འབྲལ་ཀྱི་རིགས།
- ✓ ཐོ་ཁའི་བརྡ་གཞུང་གསར། ཐོ་ཁ་ཀོང་འཕེལ་ཀྱན་ཚོགས།
- ✓ འབྲེལ་གྱི་ཡིག་བསྐུར་རྣམ་གཏན། ཐོ་ཁ་ཀོང་འཕེལ་ཀྱན་ཚོགས། ཤྱི་ལོ་ ᠬᠤᠪᠢ །

འབྲེལ་ཡོད་ ཡོངས་འབྲེལ་ལྷེལ་ལམ།

1. https://youtu.be/F5T8Q4Mx-hg- ཡོངས་འབྲེལ་སློབ་ཁྲིད། ནཱ་ཅང་ཡིག་འབྲི་ཐངས། སློབ་དཔོན་ལྷན་པཎ་ཀྱ་ཚོ།
2. https://youtu.be/VU26QausejM ཡོངས་འབྲེལ་སློབ་ཁྲིད། ཡིག་འབྲལ། སློབ་དཔོན་བསམ་གྱུན།

https://youtu.be/w8Bq8xqsnXU ཡིག་ཀྱི་ཁྲིམ་གཞི།

https://www.dzongkha.gov.bt/uploads/files/publications/Druk_Gi_Yigkur_Namzha,_a_guide_to_letter_writing_b776aeec6596a259a46aa07a6f521319.pdf གོང་གི་ཡོངས་འཛིན་ཁང་གིས་ཀྱང་ཁ་ཡིག་ཁྲིད་ལམ་ཁྲིད་ཀྱི་ཡིན། དེ་ནང་ལུ། དཔེ་དེབ་འབྲི་གི་ཡིག་བསྒྲུར་རྒྱམ་གཞི་ཟེར་མི་ཧིག་ཡོད། དཔེ་དེབ་ཀྱི་ནང་ལུ། ཡིག་འབྲི་ལ་ཀྱི་རིགས། ཁུ་ཡིག་ ཀུ་དཔེ་ཡིག་ སྐད་ཀུ་ སྐད་གསོལ་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་དཔེ་དཔེ་བཅས་ཡོད།

སློབ་དེབ་ཀྱི་ཡིག་འགྲྭལ་དང་ ཡིག་འགྲྭལ་གཞན་ཚུ་ལྟར་གསྡེ་ བརྗེ་དོན་ལེན་ནི་དེ་དོན་ལུ་ ལྟབ་སྟོན་ལམ་ལུགས།

ཡྱོགས་གྲུབ།

- རྒྱ་ཡིག་དང་ ཐོག་པའི་ཡོན་ཏན་གོང་འཕེལ་ཀྱི་རྒྱུ་ཡུ་ དཔེ་དེབ་ཀུར་མང་ཁག་རྣམ་ཀྱི་ མི་ཚོ་ཁུར་མཁོ་བའི་བརྗེ་རྒྱུ་ཚུ་ལེན་ ཚུ་གས།
- ཁེ་བར་མཁོ་བའི་ ཡིག་འབྲྭལ་ཀྱི་རིགས་ཚུ་ཀློག་རྣམ་ཀྱི་ ར་ཐི་གཏན་ཁེར་ཁར་ཁུར་ཡུ་ གཞན་ཡུ་བེམ་དགོ་པར་ ར་ཐེ་ལས་ཀྱིས་ ཐིག་ཏེ་ ཡག་ལེན་འཐབ་ཚུ་གས། (ཐི་ཀྱི།)
- གཞན་རྒྱུན་གཏི་ཚིའི་སྐོར་ལས་འབད་ཅུང་ བསམ་འཁོད་ཚུ་འབད་ཏེ་ ཐོ་དེ་བསྡུར་དང་ འབྲི་ཁྱིད་ ཏོག་ས་ལེཁ་ཚུ་ ཤུལ་ལུ་ ཤུལ་ཆོགས་པའི་ཐོག་ལས་ ཁེ་ལྟར་ཡོད་ཚུ་ ཤུལ་ལས་ཀ་ཡ་ཁ། (ཁེ་ལྟ་)

ལས་དོན།

- ཐོ་མ་རིག་ཚུ་ཀློག་ཨེ་ མི་ཚོའི་ནང་ཁ་ཕ་ཆེ་བའི་ ཤེས་ཡོན་དང་ བརྗེ་རྒྱུ་ རིག་ཐུག་ཚུ་ ཆ་གོ་ཁེལ་མ་ཡིན་ ཡག་ལེན་འཐབ་ཚུ་ཀློག་དགོ།(ཀློག་ཐོ་མ་)
- ཁུ་ཡིག་ ཀུ་དཔེ་ཡིག་ ཀུ་ཆུ་ ཅཱིན་ཡིག་ ཐྲུ་ཁུ་ ཐྲུ་ཀུ་ལོ་ ཟིན་ཐིམ་ ལས་རིམ་ ཁྲོས་ཀུ་ཁེ་ ཁུ་ཚོགས་ ཨང་ཡིག་ (ཀློག་ཐོ་མ་)
- ཡིག་འབྲྭལ་ཀྱི་ཁྱད་རྣམ་ཚུ་ཀློག་ཨེ་ ཁུ་ཡིག་ ཀུ་ཆུ་ ཐྲུ་ཁུ་ལོ་ལ་ལོགས་པ་ཚུ་ ཤེས་ཀྱི་ བྱེད་ཀ་ དང་ ཐྲོ་ཀ་ རིན་ཐང་ཡོངས་འཛིན་ཁང་ཁོས་ཀྱི་ཐོ་ཡིག་ལས་ཁྲིས་ཏེ་ ཀཱན་ཁུ་ལུ་ཀྱི་ཅེ་ལེན་འཐབ་ཨེ་ (ཁྲི་ཀྱི།)
- བརྗེ་རྒྱུ་ཁྲོད་ལེན་ཀྱི་རིགས་ཚུ་ལས་ཡུ་བརྟེན་ཏེ་ ཐོ་ཚུ་ལྷག་ལས་ཀཱེ་ ཇི་ཁ་ལྟར་ ཨང་ཁ་ཕབ་ཚུ་ ཡུལ་ལ་ཁ་བསྡུན་ཏེ་ ཚུལ་མཐུན་ཁེ་ ཡག་ལེན་འཐབ་ཨེ་ ཤུལ་ལས་ཀ་ཡ་ཁ། (ཁེ་ལྟ་)

གོས་འཚར་དང་པ། ཡིག་འགྲྭལ་ཚུ་ གཅིག་བསྡུར་ཀྱི་ཐོག་ལས་ གོ་དོན་དང་བརྗེ་དོན་ལེན་ནི་དེ་དོན་ལུ་ལྟབ་སྟོན་འབད་ནི། ཀློག་ཨོན་ཁྲོད་ལུ།

ཐོ་ལ་དེབ་ཀྱི་ཡིག་འགྲྭལ་དང་ ཡིག་འགྲྭལ་གཞན་ཚུ་ཀློག་ཨེ་ གོ་རྟེན་དང་བརྗེ་རྒྱུ་ལེན་ནི་ཁེ་ཏེ་ཡིན་ལུ་ གཤམ་གསལ་ལས་ཁྲོད་ཀྱི་ ཡག་ལེན་འཐབ་ནི། དཔེར་ན།

སྨོན་ཕྱག་ཚུལ་རྣ་ཆེན་བཟོ་ཞིན་མ་ཡིན། སྨོན་དེས་ནུར་ཡོད་མི་དང་། ཆུ་བར་རྒྱུ་ཤེས་ཡོད་མི། འབྲུག་གི་ཡི་ཀྱའི་རྒྱལ་གཞུང་དང་། གཞུང་ཡིག་འབྲུལ་ཀྱི་རིགས་ཡོད་པའི་དུས་ཏེ་ནས་དང་། ཡོངས་འཛིན་ཚུལ་ནང་ཡོད་པའི་ ཡིག་འབྲུལ་ཀྱི་རིགས་ཚུ། གལ་ཆེན་ཀྱི་ཐོག་ལས། ཀུན་བཏུས་ཞིག་ཞིན་ལས། ཤྱོང་ལྷ་འབད་ནི།

ཤྱོང་ལྷ།

དཔེར་ན། ཁྱེ་ཡིག་བཟློམ་ཅིག་ཡུ་བཞག་པ་ཅིག།

༡ རྒྱ་ཚན་ནང་ཡུ། སྨོན་དེས་ནང་ཡོད་པའི་ ཁྱེ་ཡིག་ཅིག། ཀློག་བཏུག་ཞིན་ལས། གོ་རིན་ལེན་བཏུག།

༢ སྨོན་དེས་ནང་མེད་པའི་ཁྱེ་ཡིག་ཅིག། ཀློག་བཏུག་ཞིན་ལས། གོ་རིན་ལེན་བཏུག།

༣ གོང་གི་རིན་ཚན་ཀཀྱིས་ཀྱི། ཁྱད་པར་དང་གོ་རིན་ཚུ། ཐོ་བཀོད་འབད་དེ། སྨོན་ལང་ནང་ཡུ། གསལ་བཤད་འབད་བཏུག།

དེན་གསོ། གསལ་བཤད་འབད་བའི་སྐབས་ཡུ། སྨོན་དེ་ཡོན་ཀྱིས། གོ་རིན་དང་བརྗེ་རིན་ལེན་ཐབས་ཡུ་བཀྱེ། ཤུགས་ཀྱི་ཚད་གཞི་ བཟོ་རྒྱ། ཤུགས་གནང་ནི།

གོས་འཚར་གཉིས་པ། ཡིག་འགྱུལ་ཚུ་ གོས་བསྡུར་གྱི་ཐོག་ལས་ལྷག་སྟོན་འབད་ནི།

ཀློ་ཨོ་རྒྱ་ཤྱོང་ལྷ།

ཁྱེ་ཡིག་ གཅིག་ཡིག་ སྒྲ་ཁུ་ ཐུན་ཁུ་གསོལ་ཚུ་གི་ གོ་རིན་དང་བརྗེ་རིན་ལེན་ཅིའི་རིན་ཡུ། ཁོག་གི་ཐབས་ཤེས་ཀུར་ཀུ་གི་ཐོག་ ལས། གྲོས་བསྡུར་འབད་ཏེ། ཀློ་ཨོ་འབད་ནི།

- ✓ རྒྱ་གྲོས་ནང་ཡུ་འབད། སྨོན་དེ་ནང་མེད་པའི་ ཡིག་འགྱུལ་ཀྱི་རིགས། ཁོག་གི་མཐུན་ཏྲེན་དང་མཚོ་ཆས་ཀྱི་ཁ་བྱང་ཐོག་ཡུ། ཡོད་མི་ཚུ་ལས་འཛོལ་འབག་ཧོ་ཀ་ཟེར་སྨན་ཞིན་ལས། གོ་རིན་དང་བརྗེ་རིན་ལེན་ཅིའི་རིན་ཡུ། སྨོན་ཁང་ནང་གྲོས་བསྡུར་འབད་ བཏུག་ནི།
- ✓ རྒྱ་གྲོས་ནང་ཡུ། གྲོས་བསྡུར་འབད་ཚར་ཞིན་ལས། སྨོན་དེ་ཡོན་ཀྱིས། ཏ་ཁ་བཀོད་ནི།
- ✓ སྨོན་དེ་ཡོན་ཀྱིས། སྨོན་དེ་ནང་ཡོད་པའི་ ཤོག་ཀི་ཙེན་པའི་ཡིག་འགྱུལ་ཀྱི་རིན་ཚན་འདི་བཤད་བཏང་བཟོ་རྒྱ། ཤུན་ཁུ་འབད་ ནི།
- ✓ ཤུན་ཁུ་འབད་ཚར་ཞིན་ལས། ཡིག་འགྱུལ་ཀྱི་གོ་རིན་དང་བརྗེ་རིན་ཚུ་ཁ་དེ་ཤེ། ཇ་ཁོ་ཡི་ཁ། སྨོན་དེ་ཡོན་དང་སྨོན་ཕྱག་གྲོས་ བསྡུར་ཀྱི་ཐོག་ལས། ཐ་ཁ་བཅད་ནི།

གོས་འཚར་གསུམ་པ། ལྷག་རིག་གཙོ་བཏོན་ཀྱི་ཐོག་ལས་ལྷག་སྟོན་འབད་ནི།

ཆུ་བར་ཁ་ཕྱོད་ལྟ།

བོད་ཀྱི་ཐུགས་ལྟ་འདི་འབད་ཀྱིས་ཡོད་ཡུ་ཨ་ཡིག་འགྲུལ་ཕན། ཡིག་འགྲུལ་ཚུ་ ཟླ་བར་ཉེ་བར། ཡང་ན། ཆུ་བར་རྒྱུན།/ འབྲུག་པའི་ཡིག་ཤུགས་ཀྱི་རྒྱལ་གཞུང་། ཡོངས་འབྲེལ་ཚུ་ཁར་ཡས། འཚོལ་ཏེ། ཡིག་ཨོཔ་ཨེ་ལ་ཆུ་ལུགས་ཀྱི་རྒྱལ་ཡས། དེ་ཡུ་ཡེ་བཅུ་རྩེ། ཟླ་བར་ཁ་ཕྱོད་འབར་ཀྱི་ཚེན་ཆེའི་ཡོད་ཚན་ཚུ་ཐོན་གྱི། ཡིག་འགྲུལ་གཏིག་ ཐུ་བརྒྱུད་ཀྱི།

ཐུགས་ཀྱི་ཨེམ་པ།

- ✓ ཡིག་འགྲུལ་ཀ་ཏི་ཡོད་ཡས་ཐུ་ཀི་ཚེན་ཁ་ དེན་ཚན་ཕྱིན་དགོ།
- ✓ དེན་ཚན་དང་འཕྲིལ་བ། ཐུ་བརྒྱུད་ཀྱི།
- ✓ ཐུ་ཚར་ལྟེན་ཡས། ཟླ་བ་དགོན་ཕྱིས་དབྱེ་ལྟེ་ལྟེ་འབར་དེ། ཟིན་ཐྲིས་༢ པ་བཟོ་རྩེ། དཔེ་ཡིན་ཁང་ཡུ་བཞུ་བཞུད་ཀྱི།

ལྟབ་ས্ལུང་བཅུད་དོན་ཀྱི་ཏི་བ།

- ✓ ཟླ་བ་དེས་ཁང་ཡུ་ཡོད་པའི། ཡིག་འགྲུལ་དང་། གཞན་ཡིག་འགྲུལ་ཀྱི་བར་ཁ། ཚོ་ཏེན་ལེན་ཀྱི་ཡུ། ཁ་འདི་འཛམ་པས་ཚོ?
- ✓ ཡིག་འགྲུལ་ཀྱི་ཚོ་ཏེན་དང་བར་ཏེན་ཚུ། ཡེས་ཨོཔ་ཨེ། ཅ་ཚོ་དཀོ་པ་ཏིག་ ཆུ་ཀ་ཀྱི་འདི་ཞན་ཆེ་བས་ཀ? ཁ་ཏི་འབར་?

དབྱེ་ཞིབ།

༡ ཡིག་འགྲུལ་ཡུ་ ཅམས་ཚུ་ཁ་ཀྱི་ཏེན་ཡུ་ ཁ་ཞན་ཀྱིས་ཐྲིས་ཡོད་མི་ཚུ་ ཆུ་ཀ་དཀོ་པ་ཞན་ཆེ་བས་ཀ? ཁ་ཏི་འབར་? ཟེར་ཏྲི་བ་བཀོད་དེ། ཤེས་མ་ཤེས་བཅུ་དགོ།

༢ དེ་ཨེས་ནང་པ། ཁ་ཅང་ཡིག་ཡན་ཁ་ཡན་ཁ་ཏི་ ཅེ་མ་དང་མ་འདྲ་བའི་ ཁྱད་པར་ཁ་ཏི་ཚོར་ཡི? བསམ་འཆར་ བཀོད་བཤད་ཀྱི། ངན་ཞིབ་འབར་ཀྱི།

མཐུན་ཕྱོན་དང་ མཚོ་ཆས།

- ✓ ཟླ་བ་དེས། ཟླ་བ་ཨོམ་༥ པའི་སྐད་ཡིག་དང་ཡི་ཐུའི་ཚུལ། དོན་ཚན་ཡིག་བསྒྲུར་རྒྱམ་ཁ་ཞན། ཤེ་ཁ་གཡར། ༥༥-ཅ། །
- ✓ ཟླ་བ་དེས། ཟླ་བ་ཨོམ་༤ པའི་ཐོ་ཨོ་ཁ་ལ་ཡིག། ཤེ་ཁ་གཡར། ༢༣-༢༥ །
- ✓ ཟླ་བ་དེས། ཟླ་བ་ཨོམ་༡ པའི་ཐོ་ཨོ་ཁ་ལ་ཡིག། ཤེ་ཁ་གཡར། ༢༠-༢༢ །
- ✓ ཁ་ཅང་ཡིག་ལ་ཞུ་ཡིག་ཀི་ཀི་ཏེས།
- ✓ མཁས་མཆོག་ཁ་ཞན་ཀྱིས་ཐྲིས་ཡོད་པའི་ ཡིག་འགྲུལ་ཀྱི་ཨིན།
- ✓ ཐོ་ཡིག་ཕའི་བར་ཁ་ཞུ་ཡིག་ཁར། ཐོ་ཡིག་ཚོ་ལ་ཆ་ཚེ་ཡིག་ཀྱི་ཆོ་ཁ།
- ✓ འབྲུག་ཀི་ཡིག་བསྒྲུར་རྒྱམ་ཁ་ཞན། ཐོ་ཡིག་ཚོ་ལ་ཆ་ཚེ་ཡིག་ཀྱི་ཆོ་ཁ། ཐུ་ཡོ་ ༢༠༢༥ །

གྲོས་འཚར་བཞི་པ། ཡིག་འགྱུལ་ཚུ་ བཏུ་དོན་འཕྲུལ་རིག་གི་ཐོག་ལས་ལྟེབ་སྟོན་འབད་ནི།

ཇི་བ་ཁྱོད་རྒྱུ་ཡོད་ལྟ།

ཡིག་འགྱུལ་ཇི་ག་ཡོ་ བསྒྲུར་ཞིས་དང་དགེ་དཔྱད་འབད་ཚུགས་ཀྱིས་རྟོག་ཡུ་ ཁ་ཤས་གསལ་ཡོད་འགྲེལ་ཤད་ཀྱི་ ད་ལེར་ཀ།

སྨོན་དཔོན་ཀྱིས་ ཅེ་མ་སྨོན་ཁྱོད་འབད་ཚར་མིའི་རྟོག་ཚན་གི་ཐོག་ཡུ་ ཡོག་ཇི་ག་བཤད་ཞིན་ལས་ ཤེས་མི་ཤེས་དགེ་ཞིབ་འབད་ཀྱིས་རྟོག་ཡུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཀྱི་ཐོག་ལུ་ ཏི་བད་ནི་ཡ་ཅིག་བཟོ་བསྒྲུལ་རྒྱ་ ལན་ཡང་ ཡོངས་འབྲེལ་ཀྱི་ཐོག་ལུ་ར་ཆུབ་བཤད་ཀྱི

ཚོད་ལྟ་ཅིམ་པ།

- ✓ སྨོན་དཔོན་ཀྱིས་ ཇི་ནི་མཁོ་ཆས་ཚུ་ ཅེ་མ་ཡས་ར་ བཏུ་རྟོག་འཕྲུལ་རིག་གི་ཐོག་ལས་ བསྒྲུལ་བཅར་ཡོ་ ཇི་ནི་བཤད་ཞིན་ལས་ ཤེས་ཤེས་ཀ
- ✓ གོང་གི་ ཇི་ནི་མི་ཚུ་ཡུ་ཀུ་ཞིབ་ཀ་ཡོ་ སྨོན་ལུ་ཡུ་ཀ་ལུ་བཏུ་རྟོག་འཕྲུལ་རིག་གི་ཐོག་ལས་ ཏི་བད་ནི་ཡ་ཅིག་བཟོ་བསྒྲུལ་རྒྱ་ ལན་ཕྱིམ་ལྟ་འབད་ཀྱི་བཏུ་རྟོག
- ✓ ལན་ཆུབ་ཀ་ཆང་མི་ཚུ་ སྨོན་དཔོན་ཀྱིས་ དགེ་ཞིབ་དང་བསམ་ཡན་ཚུ་ཡང་ བཏུ་རྟོག་འཕྲུལ་རིག་གི་ཐོག་ལས་ཀན་དང་ཀ

དན་ཀོས། སྨོན་ཡོ་ཁ་ཀ་ཀ་ལུ་ ད་ཨིགས་ཀ་ཆང་ཀ་ཇོ་ཐོ་ བཏུ་རྟོག་འཕྲུལ་རིག་ལས་ཀ་ལུ་ བསྒྲེ་དགོ་པ་ཙམ།

གྲོས་འཚར་ལྷ་པ། ཡིག་འགྱུལ་ཚུ་ ཐུན་ཞུ་གི་ཐོག་ལས་ལྟེབ་སྟོན་འབད་ནི།

ཇི་བ་ཁྱོད་རྒྱུ་ཡོད་ལྟ།

ཡིག་འགྱུལ་ཀྱི་རྟོག་ཚན་གཅིག་ ད་ལེར་ཀ། ཐུན་ཞུ་བཟུམ་ཅིག་ཀ་ཤ་ལ་ཆུབ་ཞིན་ལས་ སྨོན་ལེགས་ངང་ ཡང་ན་ ཆུབ་རྟེན/ འབྲུག་པའི་ཡི་ཡིག་རྒྱུམ་ནང་ཀ་ཤ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཚུ་ནང་ལས་ འཚོལ་ཏེ་ རོག་ཚན་འདི་གི་ཐོག་ལུ་ ཤེ་ཚན་ནང་ལུ་ བཐུར་ཞིས་ འབད་དེ་ ཐུན་ཞུ་ཀ་ཐོག་པཊྟ་བརྟན་ཀྱི་ཐོག་ལུ་ བཟོ་བཏུ་ཀ་ཀ

ཚོད་ལྟ་ཅིམ་པ།

- ✓ ཤེ་ཚན་བཟོ་ཀ
- ✓ ཐུན་ཞུ་ཀ་ཐོག་པཊྟ་བརྟན་ཀྱི་ཐོག་ལུ་ བཟོ་བཏུ་ཀ
- ✓ པཊྟ་བརྟན་བཟོ་མི་འདི་ ཤྱན་ཞུ་འབད་བཏུ་ཀ
- ✓ ཤྱན་ཞུ་ཅི་ཐུབས་ལུ་ ཏོག་ས་ལེཁ་ཏང་ བསམ་ཡན་ ཁོས་བཤད་ཚུ་འབད་ཀ

རྒན་གསོ། སྡུན་ཁུ་གི་སྐྱབས། སློབ་དཔོན་བར་གྱི་ ཁོས་གསུས་ཀྱི་དཔེ་ཁྲིལ་བའི་ སྒྲགས་ཀྱི་ཚད་གཞི་ གཡར་ཤུར་བཟོ་ཤེ་ དཔྱ་ཞིབ་འབད་ཀྱི།

གོས་འཚར་ཏྲག་པ། སློབ་དཔོན་གྱིས་ལམ་སྟོན་གྱི་ཐོག་ལས་ལྷན་སྟོན་འབད་ནི།

ཀུན་ཤེས་ཚྱོར་ལྷུ།

སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཡིག་འབྲུལ་གྱི་རྒྱུ་ཚན་གཅིག་བཤད་བཅུད་བཏུན་གྱི་ཐོག་ཏུ་ ཕྱིས་འབག་འོང་ཞིན་ལས་ སྡུན་ཁུ་འབད་དེ་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་འདི་ཏུ་ ཤེས་ཤེས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ ཁོག་གི་ཁྱད་ཚོས་ཚུ་སོ་སོ་ཚེ་བཅོན་ཏེ་ ཕྱི་བཤུལ་ནི།

- ✓ ཡིག་འབྲུལ་འདི་ ཤེས་ཤེ་ཁ་ཕེན་ཏེ།
- ✓ འདི་ནང་ཡོད་པའི་ ཁྱད་རྫོགས་མ་འདྲཆ་ཚུ་ ཐོ་བཀོད་འབད།
- ✓ ཡིག་འབྲུལ་གྱི་འཕྲི་བཀོད་ ཟེས་བའི་སྐྱབས་འཕྲི་བཀོད་ ཁ་ཕེར་འདྲན་ཁ།
- ✓ ཡིག་འབྲུལ་འདི་ ཁན་ས་ཆེར་ ཁ་ཕེན་ཡུ་ཡན་ལེན་འཐབ་དགོས་ཙམ་ཅིག

རྒན་ཁོས། ཁོང་གི་ཚྱོར་འདི་འབད་བའི་སྐྱབས་ཡུ། སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ ཇོས་འཛིན་འབད་མ་ཚུགས་མི་ཚུ། སློབ་དཔོན་ཀྱི་ཆུ་བ་ཚྱོར་ འབད་ནི།

ལྷན་སྒྲུང་བཅུད་དོན་གྱི་ཏི་བ།

- ✓ སློབ་དེས་ཁྱད་ཡུ་ཡོད་པའི་ ཡིག་འབྲུལ་དང་ ཁ་ཤས་ཡིག་འབྲུལ་གྱི་བར་ཁྱད་ ཁྱད་པར་ཁ་ཕེར་ཚོར་ཡི?
- ✓ ཡིག་འབྲུལ་གྱི་ཁྱད་རྫོགས་དང་ ཅི་བཀོད་ཀྱི་བར་ཁ་ ཨ་འདྲཆ་ཁ་ཕེར་འདྲན་གོ?

དཔྱ་ཞིབ།

1. སློབ་དེས་དང་ཡུ་ཡོད་པའི་ ཡིག་འབྲུལ་དང་ ཁ་ཤས་ཡིག་འབྲུལ་ཁ་ཏོས་ཀྱི་བར་ཁ་ཁྱད་པར་སྤྱི་བཤད་ནི།
2. ཤེ་ཚན་འདེའི་ཁ་ཤས་ཡས་ ཅཱུས་ཚེ་ཡི་ཏེ་ཏེ་ཁོས་ སློབ་ཀྱི་ཁ་བར་ཚིའི་བཤད་ཏོན་ མཏོར་བསྡུས་ཀྱི་ཁས་ལར་ལཱ་ཅན་བར་བཤད་ནི།

ལས་ཀྱུན་ཆྱེན་དང་ ལས་ཆས།

- ✓ སློབ་དེས། སློབ་རིམ་༤ པའི་སྐད་ཡིག་དང་ཡི་རྒྱའི་ཚྱོར་བ། རོན་ཚན་ཡིག་བསྐུར་རྒྱམ་གཞན། ཨོ་ཁ་ཁྲར། ৫৫–৯৭ །
- ✓ སློབ་དེས། སློབ་རིམ་༥ པའི་ཐོ་ཙམ་རིག་དང་སྐད་ཡིག། ཨོ་ཁ་ཁྲར། ২২৫–২৫৫ །
- ✓ སློབ་དེས། སློབ་རིམ་༩ པའི་ཐོ་ཙམ་རིག་དང་སྐད་ཡིག། ཨོ་ཁ་ཁྲར། ২০৫–২২০ །
- ✓ ཁ་ཅང་ཡིག་དང་ཞུ་ཡིག་གི་ཀྱི་དེས།
- ✓ མཁས་མཚོག་གཞན་ཁྱིས་བྲིས་ཡོད་པའི་ ཡིག་འབྲུལ་གྱི་རིགས།

✓ ཐོག་ཁའི་བརྡ་གཞུང་གསར། ཐོག་ཁ་གོང་འཕེལ་ཀྱན་ཚོགས།

✓ འབྲུག་གི་ཡིག་བསྒྲུར་རྒྱམ་གཞུག། ཐོག་ཁ་གོང་འཕེལ་ཀྱན་ཚོགས། ཟླ་བོ་ ༢༠༢༥ །

འབྲེལ་ཡོད། ཡོངས་འབྲེལ་ཁྲིལ་ལམ།

१. https://youtu.be/F5T8Q4Mx-hg- ཡོངས་འབྲེལ་སློབ་ཁྱོན། གཏུང་ཡིག་འབྲི་ཐབས། སློབ་དཔོན་པད་ལྷུ་ཀྱ་ཡོ།

२. https://youtu.be/VU26QausejM ཡོངས་འབྲེལ་སློབ་ཁྱོན། ཡིག་འབྲུལ། སློབ་དཔོན་བསམ་གྱུར།

३..https://youtu.be/w8Bq8xqsnXU ཡི་གྱི་རི་རྒྱམ་གཞུག།

འཕྲེལ་ཡོད་ཡིག་འགྲུལ་བྱི་ནི་ཁ་ཤུང་བ་འཐོབ་ཐབས་ཀྱི་ལྷན་ཁྱོན་ལམ་ལུགས།

ལྟོགས་གྲྭ།

- ཤུད་ཡིག་དང་ ཐོས་ཡའི་ཡོན་ཏན་གོང་འཕེལ་ཀྱི་རྟེན་ཡུ་ དཔེ་རྟེའི་གང་མང་ཀྱི་ཁ་ མི་ཚོ་ནང་མཚོ་བའི་བརྡ་རྟེན་ཚུ་ཀློག་ཚུགས།
- ཉེ་བར་མཚོ་བའི ཡིག་འབྲུལ་ཀྱི་རིགས་ཚུ་ཀློག་ཀྱི་ཁ་ རང་གི་གནས་ཆེན་ནང་ཡུ་ གཞན་ཡུ་ཡི་མ་དགོ་པར་ རང་ཁོ་བས་ཀྱིས་ ཐོས་ཏེ་ ཡག་ཡིན་འཐབ་ཚུགས། (ཐོ་ཀི།)
- གནད་རྟེན་གཏི་ཕྱིའི་ཤུར་ཡས་འབད་ཅུང་ བསམ་ཞིག་ཚུ་འབད་རེ་ ཐོ་ཏ་བསྒྲར་དང་ འབྲི་ཞིག རོགས་ས་ལེན་ཚུ་ རགས་ཁྱོར་ཡུན། ཤུམ་ཆོགས་པའི་ཐོག་ཡས་ ཅན་ལྷབ་འབད་ཚུགས།(ཅན་ལྷབ) །

ལས་དོན།

- ཐོམ་རིག་ཚུ་ཀློ་ཁ་ མི་ཚོའི་ནང་ཁ་ཕན་ཆེ་བའི ཤེས་ཡོན་ནང་ བརྟེན། རིག་ཐུབ་ཚུ་ ཅ་གོ་ཞིན་ཆགས་ཡས་ ཡག་ཡིན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།(ཀློ་ཐོམ) །
- ཁུ་ཡིག གཏུང་ཡིག གནས་ཆུ འཕྲིན་ཡིག ཤུན་ཁུ ཤུན་གསོལ ཟིན་ཕྲིས ཡས་རིམ ཐོས་ཀྱི ཁུ་ཚོགས བར་ཐུན་ཚུ་ཀློ་ཁ་ གནས་ཆུར་ཁ་འཁྲིལ་ཡག་ཡིན་འཐབ་ཁ་ བརྟེན་ལྷོད་ཚུགས་དགོ། (ཀློ་ཐོམ) །
- ཡིག་འབྲུལ་ཀྱི་ཁྲུད་རྒྱམ་ཚུ་ཀློ་ཁ་ ཁུ་ཡིག གཏུང་ཡིག ཤུན་ཁུ ཤུན་གསོལ་ཡ་ཡོགས་པ་ཚུ ཏོག་ཐོག་དང་ ཐོ་ག རིག་ཡོངས་འབྲེལ་ནང་ཁོམ་ཀྱི་ཐོག་ཡས་ཕྲིས་ཏེ ནན་ཁུ་ཡིག་ཁྲོང་ཡིན་ཁ ཡག་ཡིན་འཐབ་ཁ ཅན་ལྷབ་འབད་ཚུགས་དགོ། (ཕྲི་ཀི) །
- བར་ཐུན་ལྷོད་ཡིག་ཀྱི་རིགས་ཐོལ་ཡུ་བརྟེན་ཏེ ཐོ་ཚུ་ལྷབ་པའི་ཤུལ ཨི་ཚོག་ཚུ ཐོ་ཁ་ལྷ་དང་ མཆོག་ས་ཁྱོད ས་ཁ་ཡབ་ཚུ ཡུལ་དང་བསྡུན་ཏེ ཚུལ་མཐུན་ཁེ ཡག་ཡིན་འཐབ་ཁ ཅན་ལྷབ་འབད་ཚུགས་དགོ།

གྲོས་འཛར་དང་པ། གསལ་བཤད་པ་མཆོན་མ་ལས་ལྷན་ཁྱོན་འབད་ནི།

ཀློ་ཐོན་ཁྱོད་ཀྱི་ལུ།

འབྲེལ་ཡོད་ཡིག་འགྲུལ་ཀྱི་སྤྱི་བར་བཟོས་ཐབས།ཡུ། གཤམ་འཁོད་སྒྲུབ་ལྟ་གི་ཐོག་ལས་ ཇི་བར་ཀྱེན་འབད་ནི། དཔེར་ན། སྒྲུབ་ལྟ་ འདི་འགོ་འདྲེན་འཐབ་ནི་ཡིན་ལུ། ཡིག་འགྲུལ་ཡུ་ཅམས་སྒྲུབ་ཡོད་མི་ མཁས་མཚོན་ཆེན། གསལ་བཤད་འབད་མིའི་ མཁྱེན་མ་ཤེ་ཞུ་ཞིན་ཡས། ཡིག་འགྲུལ་ཀྱི་སྐོར་ལས། ཐུར་བ་ཐོག་ཐབས།ཡུ། ག་ཅི་འབད་ཀན་ཏོ་པ་ཙེན་ན། ཆ་བཞག་བཅུས་པའི་ཡིག་འགྲུལ་ ཆེན་ཕྱི་ཚུགས་ནི་ཡིན་ལུ། ཁྱད་ཆོས་ག་ཅི་ཚང་ཏོ་པ་ཙེན་ན་ཚུ་ནི་སྐོར་ལས། གསལ་བཤད་འབད་བཏུག་ནི།

གསལ་བཤད་འདི་མཇུག་བསྡུ་ཞིན་ཡས་འབད་ཏོ་པའི་སྒྲུབ་ལྟ།

- ✓ ཡིག་འགྲུལ་དང་འབྲེལ་བའི་རྒྱས་པ་ཡོད་མི་ཚུ། བསལ་བཏུག་ནི།
- ✓ གསལ་བཤད་པ་མཁྱེན་གྱི་ས་གཟུར་མི་ཚུ་ལུ་ནི་བཞག་ཨེ་ཡིག་འགྲུལ་ཆེན་བྱེ་བཏུག་ནི།
- ✓ ར་སོའི་ཡིག་འགྲུལ་འདི་བྱེ་ཚར་ཞིན་ལས། ཆ་རོགས་ནང་རྟོག་བརྟེས་འབད་དེ། དབྱེ་ཞིབ་འབད་བཏུག་ནི།
- ✓ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཚར་ཞིན་ལས། ལུ་ཤུལ་ནི་རྟེན་ལུ། དཔེ་སྟོན་ནང་ལུ་བསྡུ་གསོག་འབད་ནི།

ཏན་གསོ། ནང་རྟོག་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་སྐབས་ལུ། གསལ་བཤད་པ་མཁྱེན་གྱི། གཟུར་ཐའི་ཐལ་ཀྱེ་ཁྱོད་ཚུ། ཚུད་མ་ཚུད་དང་། གཞན། ཡིག་འགྲུལ་ཀྱི་ཁྱད་རྫོགས་ཚུ་ཚར་མ་ཚར་ལུ། གཞི་བཞག་ཀྱེ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ།

གོས་འཆར་གཞིས་པ། དཔེ་སྟོན་གྱི་ཐོག་ལས་ལྷན་སྟོན་འབད་ནི།

ཇི་བར་ཀྱེན་སྒྲུབ་ལྟ།

འབྲེལ་ཡོད་ཡིག་འགྲུལ་ཀྱི་སྤྱི་བར་བཟོས་ཐབས།ཡུ། གཤམ་འཁོད་ཀྱི་དཔེ་ཀྱེན་སྒྲུབ་ལྟ་འདི་འགོ་འདྲེན་འཐབ་དགོ་པ་ཙེན། སྒྲུབ་ལྟ་ འདི་ནང་ལུ། མཁས་མཚོན་ཅམས་སྒྲུབ་ཐུ་ཆེན་གོས་ཕྲིས་ཡོད་པའི་ མཚོན་ཀྱུར་ཀྱི་ཡིག་འགྲུལ་ཆེན་ ཟླ་བར་ཡོན་ཀྱིས། དཔེ་ཤེ ཟླ་བར་ཁང་ཁགས་འགྲིན་ཤེ་ཚན་ (Telegram group) ནང་ལུ། བཅུར་ཞིན་ཡས། ཁྱིམ་ལུ་འབད་ཀྱག་བཏུག་ནི། ཀྱག་ཚར་ཞིན་ལས། འདི་ནང་ལུ་ཡོད་པའི་ལེགས་པའི་ཁྱད་ཆོས་དང་། ཡོན་ཏན་ཁས་ཤ་ག་ཅི་ར་ཐོག་ ཐོ་བཀོད་འབད་ཞིན་ལས། ཡོག་ཤེ་ཤེ་ཚན་འདི་ནང་བསྒྲལ་བཏུག་ནི། དེའི་ནང་ས་པ་ཟླ་བ་ཁང་ནང་ལུ། ཟླ་བ་དཔེན་ཀྱིས་བཅུ་ནང་ལུ། ཟླ་བ་དཔེན་ཀྱིས་བཅུ་ཀྱི་ཐོག་ལས། དཔེ་ཀྱེན་ཡིག་ འགྲུལ་འདི་ཀྱེན་ཞིན་ལས་ཐྲོད་ལུ་འབད་བཏུག་ནི།

ཐྲོད་ལུ་རིམ་པ།

- ✓ ཟླ་བ་དཔེན་ཀྱིས། དཔེ་ཀྱེན་ཡིག་འགྲུལ་འདི་དང་། ཆ་འདྲ་བའི་ཡིག་འགྲུལ་ཆེན་བྱེ་བཏུག་ནི།
- ✓ ཟླ་བ་ལྷག་ཚུ་ཁོས་དེ་ལུ་དཔེ་བཅུ་ཀྱེ། ཡིག་འགྲུལ་ཁ་ཆེན་བྱེ་ནི།
- ✓ ཐྲི་ཚར་ཞིན་ལས། ནང་རྟོག་བརྟེས་པའི་ཐྲི་ཐོག་ལས། དབྱེ་ཞིབ་འབད་བཏུག་ནི།

རྒྱ་གར། མཐའ་དབྱུར་ཟིན་གྲོས་བཟོ་རྒྱ། ལྷ་ཕུལ་ཀྱི་རོན་ཡུ། དཔེ་སྐྱོང་ཁང་ཡུ་ལས་ལྷ་ལེན་འབད་བཤད་ཤུ།།

གོས་འཚར་གསུམ་པ། བསམ་བཤད་ཞལ་འདོན་འཛིན་ཀྱི་ཐོག་ལས་ལྷན་སྟོན་འབད་ནི།

ཀུན་ཚོན་ཚྭ་ལྡེ།

འབྲེལ་ཡོད་ཡིག་འགྲུལ་ཀྱི་ཤུལ་བཀའ་ཐོག་ཐབས་ཡུ། སློབ་དེབ་ཁང་ཡོད་མི་དང་། རྒྱལ་རྟེན་ཚེ་ཡོད་མི། འབྲུག་གི་ཡིག་སྒྲུར་རྒྱམ་གཤད་དང་། གཤན་ཡིག་འགྲུལ་ཀྱི་རིགས་ཡོད་པའི་དེ་བཤད་དང་། ཡོངས་འབྲེལ་ཚུད་ཁང་ཡོད་པའི་ ཡིག་འགྲུལ་ཀྱི་རིགས་ཚུ། སློབ་ཕྲུག་ཚེ་ཚན་ཁང་ཡུ་ཉོལ་ཤའི་འབད་དེ། འབག་ཏོང་བཤད་ཤའི་ཐོག་ལས། ཚེ་ཚན་ཀྱི་ཐོག་ཡས། སློབ་ཁང་ཁང་ཡུ་བསམ་བཤད་ཞལ་ཁ་ཤས་ཀལ་ཏེ། ཁམ་ཤའི་ཁ་ཤད་ཀོ་ཤ་ཐབ་ནི། ཁལ་འཛོམས་འགོ་འདྲེན་འཐབ་པའི་སྒྲབས་ཡུ། ཏོག་ཀི་ཁ་ཤད་ཅོད་ཚུ་ལེགས་ལས་ལས་ཤད་ཅོད།།

- ✓ ཡིག་འགྲུལ་མ་འདྲ་ཚུ་ཁང་། འབྲི་བཀོད་དང་། ཁྱད་རྫོགས། ཆོག་ཤད་ཀྱི་བཤད་ཐབས་ཚུ་གི་ཐོག་ཡུ། ཐོས་བསྒྲུར་འབད་བཤད་ཀྱི
- ✓ བཅུས་མ་བཅུས་པའི་ཐོན་དངོས་ཡོན་ཚུ། ཐད་ཀར་དུ་ཁ་ར་ཡུ། བསམ་འཆར་བཤད་བཤད་ཀྱི
- ✓ མཐའ་མཇུག་ཡུ། ཏོས་འབབ་ཡོད་པའི་ཡིག་འགྲུལ་ཅིག། ཁ་དམ་ཁ་ཏོག་བཤད་དགོ།།

རྒྱ་གར། དེའི་སྒྲས་ཡུ། སློབ་དཔོན་ཀྱིས་ཐོས་ཐག་བཤད་ཀྱི་དང་དོན་པ་བསལ་ནི། ཐོ་བསྒྲུར་ལྷོམ་ཁེ་འབྲུང་པ་ཅིག། ཐུགས་ཆ་བཟོ་ཀྱི་ཁང་ཡུ། རྒྱ་ཐོག་ཡིག་ཀྱིས་ཤེས་ཁ་ཤད་ཀོ?

ལྷན་ལྡན་བཅུད་དོན་ཀྱི་ཏི་བ།

- ✓ ཡིག་འགྲུལ་ཚུད་བ་ཐོབ་དགོ་པ་ཅིག། ཁ་ཏིར་འབད་དགོ་པ་འདུག་གོ?
- ✓ སློབ་དཔོན་ཀྱིས་སློབ་ཕྲོན་འབད་ཀི་ཡིད། ཁས་ལ་ཟན་ཏེ་ཁ་ཤས་ཀ་ཏི་ཁ་ཤད་ཀ?

དབྱེ་ཞིབ།

- ✓ དཔེ་མ་བཀོ་བར། ཨང་ཕྱོ་བས་ཀྱིས་ཡིག་འགྲུལ་གྱི་བཤད་ཚུ། ཤེས་མ་ཤེས། དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།
- ✓ ཡིག་འགྲུལ་ཀྱི་ཐོག་ཡུ། དེ་བ་ལྷ་ཆོག་ཤས་ཚེ་བཟོ་ཚུ། ཡན། ཁ་ཡས་སྲོན་བ་བཤད་ནི་ཁུ། ཡིག་ཐོག་ཡུ་གྱི་བཤད་ནི།

མཐུན་ཕྱེན་དང་ མཚོ་ཆས།

- ✓ སློབ་དེབ། སློབ་རིམ་༤ པའི་སྒྲ་ཡིག་དང་ཡི་ཀྱའི་ཕྱོར་བ། རོན་ཚན་ཡིག་བསྒྲར་རྒྱམ་ཁ་ཤད། ཏོ་ཀ་ཁ་ཤས། ཅ།ཅ-ཅ།ཀ །
- ✓ སློབ་དེབ། སློབ་རིམ་༥ པའི་ཐོ་ཡིག་དང་སྒྲ་ཡིག། ཏོ་ཀ་ཁ་ཤས། ༢༣ཅ-༢ཅ་ཅ །
- ✓ སློབ་དེབ། སློབ་རིམ་༧ པའི་ཐོ་ཡིག་དང་སྒྲ་ཡིག། ཏོ་ཀ་ཁ་ཤས། ༣༠ཅ-༣༣༠ །

- ✓ གཏུང་ཡིག་དང་ཞུ་ཡིག་གི་ཀྱི་དེས།
- ✓ འབྲེལ་གྱི་ཡིག་བསྐྱར་རྩོམ་གཤམ།། ཐོ་ཡིག་གོང་འཕེལ་ཀྱན་ཚོགས། ཟླ་བོ་ ༢༠༢༩ །

འབྲེལ་ཡོད། ཡོངས་འབྲེལ་ཁྲིལ་ལམ།

1. https://youtu.be/F5T8Q4Mx-hg- ཡོངས་འབྲེལ་སྒྲོན་ཁྱོན།། གཏུང་ཡིག་འབྲི་ཐངས། སྒྲོན་དཔེ་ཁན་ལྟར་ཀྱ་ཡོ།
2. https://youtu.be/VU26QausejM ཡོངས་འབྲེལ་སྒྲོན་ཁྱོན། ཡིག་འཐུལ། སྒྲོན་དཔེ་བསམ་གྱི།
3. https://youtu.be/w8Bq8xqsnXU ཡི་གྱི་རི་རྩམ་གཤམ།།

གོས་འཚར་བཞི་པ། བརྡ་དོན་འཕྲུལ་རིག་གི་ཐོག་ལས་ལྷན་སྐྱོན་འབད་ནི།

ཀློག་ཁྱོན་ཚྱོར་ལྟ།

ཡིག་འཐུལ་དང་འབྲེལ་ཏེ། ཀློག་ཁྱིས་རིག་ཚུལ་འཐོབ་ཐབས་ཀྱི། གཤམ་འགོད་ཚྱོར་ལྟ་གི་ཐོག་ལས། ཀློག་ཁྱོན་འབད་ཀྱི། དཔེར་ན།

སྒྲོན་དཔེ་ཁྱིས། སྒྲོན་ལང་ཁ་ཤས་འཕྲེད་ཁ་ཚོན། (Telegram group) ཡང་ན། ཡོངས་འབྲེལ་ཁྱི་ཐོག་ལས། ཡིག་འཐུལ་ དང་འབྲེལ་བའི་ དཔེ་རྟེན། གསར་ཏོག། ཡིག་སྐྱར་རྩོམ་གཤམ།། དང་གཅིག་མཚམས་དབང་ཚུ་ཀོར་ཐིས་ཡོད་པའི་ ཡིག་འཐུལ་ཁྱི་ རིགས་ཚུ། གཏེ་མང་མང། ཡོངས་འབྲེལ་དང་ཁ་ཚོན་ཁྱི་ཐོག་ཏུ་གཏུང་ཞིན་ལས། སྒྲོན་ལྷན་ཚུ་ཏུ་ཀློག་ལྟ་བཏུགས་ནི།

ཀློག་པའི་སྐབས་ཏུ་ཚྱོར་ལྟ་འབད་དགོས།

- ✓ ཡིག་འཐུལ་རེའུ་བཞིན་ཁྱི། གཙང་དེན། ཁྱད་རྫོགས། སྐྱོན་དང་ཡོན་ཏན་ཚུ། བསྐྱར་ཞིས་འབད་ཐུབ་ཞིན་མཚམས། བརྡ་དོན་འཕྲུལ་རིག་གི་ཐོག་ལས། ཡོན་ཆེས་སྒྲོན་ལྷན་ཁ་ཤས། ཡིག་ཆེ་ཞིས་འབད་བར་ཁས་གཏུང་དགོ།།
- ✓ སྒྲོན་དཔེ་ཁྱིས་དགེ་ཞིས་ཡང་། བརྡ་དོན་འཕྲུལ་རིག་གི་ཐོག་ལས་རང་འབད་དེ། སྐུགས་དང་བཅས་པ་ཤེ། ཡོག་ཆེ་སྒྲོན་ལྷན་ཚུ། གཏུང་དགོ།།

དཔེ་ཁོད། ཡིག་འཐུལ་ཀློན་ཚྱོན་དང་འབྲེལ་ཏེ། བརྡ་དོན་འཕྲུལ་རིག་གི་རིག་ཚུལ་ཡང་། ཁོ་ཏང་ཡིག་ཁུངས།

གོས་འཚར་ལྔ་པ། བསྐྱར་ཞིས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ལྷན་སྐྱོན་འབད་ནི།

ཀློག་ཁྱོན་ཚྱོར་ལྟ།

ཡིག་འཐུལ་དང་འབྲེལ་ཏེ། ཀློག་ཁྱིས་རིག་ཚུལ་འཐོབ་ཐབས་ཀྱི། གཤམ་འགོད་ཚྱོར་ལྟ་གི་ཐོག་ལས། ཀློག་ཁྱོན་འབད་ཀྱི། དཔེར་ན།

བསྐྱར་ཞིབ་ཀྱི་ཐོག་ལས་ ཁྱོད་ལྟར་ཁ་ཤེས་ཡོད་ཀྱང་། ཡིག་འབྲུལ་དང་འབྲེལ་བའི་ དཔེ་རིས། གསར་ཏོག། ཡི་གྲངས་རྣམ་གཞག། གཞན་ལས་དེ་བཞིན་ཐོག་ཁྱིམ་ཡོད་པའི་ ཡིག་འབྲུལ་གྱི་རིགས་ཚུ་ གཏེར་མཛད་ཟླཀ་རེ་ འདི་ཚུ་བསྐྱར་ཞིབ་འབད་བཏུག་གི། བསྐྱར་ཞིབ་འབད་བའི་སྒྲུབས་ཡུལ་མེམས་ཁར་བཞག་དགོཔ།

- ✓ ཡིག་འབྲུལ་གྱི་རྟེན་ཚན་གཏིས་དེམ་ཅིག་ གཤམ་གསལ་ཀྱི་དགོ།
- ✓ ཆུ་བར་རྟེན་གྱི་མཚོ་ཆས་ཚུ་ ཏན་པ་བཅོན་ཏེ་ཡིག་ཟོམ་ཁྲི་ལྟར་ཡོད།
- ✓ རྟེན་ཚན་གཏིག་ཅིག་སྒོར་ཡས་ཙིན་ཏུ་ཕྱི་དགོ།
- ✓ ཐོམ་ལྷོག་པ་གཏི་ཙིན་ཏ་ ཇོམ་འཛིན་འབད་དགོ།
- ✓ འདི་ནང་ཡས་ ཁྱོད་ཀྱིས་ གཏིཅིག་ཡི་གཏད་ གཏིཅམ་དགར་གཏུ་ཕྱི་དགོ།
- ✓ རྟེན་ཚན་འདི་གི་བཤད་རྟེན་མཇུག་ལས་ལྷོག་ཕྱི་དགོ།

ཏན་གསོ། བསྐྱར་ཞིབ་འབད་མི་ཚུ་ལུ་ སློབ་དཔོན་ཁྱིས་ ཏན་ཀྱི་ཞིབ་གནང་རྒྱ་ ལྷ་ཤུལ་ཀྱི་རྟེན་ལུ་ དཔེ་ཐོག་ནང་ལུ་བསྡུ་གསོག་ ཚེ་བཞག་དགོ།

ཡིག་འབྲུལ་དང་ ཡི་གཞི་སྒྲོར་བཟུང་འཛིལ་སྒྲ་ ལྷག་ཐོན་ལམ་ལུགས།

ལྟོགས་གྲུབ།

- ཐོམ་རིགས་ཚུ་ཀྱི་ རི་ཚགས་ཀྱི་ཁེས་ཡོད་ཀྱང་ བརྡ་རྟེན་ རིགས་ཕུ་ ཡིག་ཟོམ་ཚུ་ གཤམ་གསལ་ཀྱི་ཧ་ཅང་ཡས་ཆ་ཚད་ཡོད། ཁ་ཡིག་ཐོམ།
- ཆུམ་དབྱེ་བཆུད་ཀྱི་སྒྲ་རྟེན་གྱི་ཤོད་ཚུལ་ཚུ་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ ཐོམ་རིགས་ཚུ་ ཡིག་ཤོད་དབྱེ་དཔྱད་འབད་དེ་ཕྱི་ཚུགས།(ཡིག་ཤོད།)
- ཚེར་ཚིག་བཏོད་པའི་ཆུམ་གཞག་ཚུ་ཡིག་ཟླ་ཤེ་ དེ་དང་འཕྲིལ་བའི་ ཡིག་ཤེས་ཏེ་ ཚིག་ཤོད་ཀྱི་ཡམ་ཁྱགས་ཚུ་ འཛིས་ཐཤར་དང་ འཕྲིལ་ ཕྱི་ཚུགས། (ཡིག་ཤོད།)
- ཉེ་བར་མཚོ་བའི་ ཡིག་འབྲུལ་ཀྱི་རིགས་ཚུ་ཡིག་ཟླ་ཤེ་ དང་གི་གནས་ཤུར་ནང་ཁུ་ གཞན་ཁུ་ལེ་མ་དགོ་པར་ དང་ཤོད་བས་ཀྱིས་ ཕྱིས་ཏེ་ ཡག་ཡེན་འཐབ་ཚུགས། (ཕྱི་ཀྱི།)
- གནད་རྟེན་གཏི་ཅིའི་སྒྲོར་ཡས་འབད་རྒྱུ་ ཐམས་ཅོག་ཚུ་འབད་དེ་ ཐོ་དེ་བསྡུར་དང་ འདི་ཅོག་ རོགས་ལེཁ་ཚུ་ ཤག་ཤུགས་ཤུན་ ཤུམ་ཚོགས་པའི་ཐོག་ལས་ ཁ་ནས་ལྟ་འབད་ཚུགས།

ལས་དོན།

- ཆུམ་དབྱེ་བཆུད་ཀྱི་འཛུག་པ་ཚུ་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ འཛུག་པ་ཚུ་འཛོལ་བ་མེད་པར་ ཡག་ཡེན་འཐབ་ཚུགས།(ཡིག་ཤུགས།)

- ཨང་དུ་བཏང་ཟན་ཀྱང་པའི་ཕྱག་དེང་ ཤེ་ཚན་ཁ་ཟན་ཀྱི་ཕྱག་ཚུ་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ དུས་རྒྱུན་གྱི་གནས་ཆུང་ནས་ཀྱང་ ཕྱད་རྒྱམ་དུ་བྱེ་ཚུ་ ཁཏོག་པ་ཆེད་མེད་ཡར་ ཡག་ཡེན་འཐབ་ཆེ་ བརྡ་དོན་ལྷོད་ཚུགས་དགོ།།ཨ་ཡིག་ཡོར།།
- ཐོག་རིག་ཚུ་ཀུན་ཆེ་ཅི་ཡང་ཆེ་བའི་ ཤེས་ཡོན་དང་། བརྡ་དོན་ རིག་ཐོབ་ཚུ་ ཇི་གོ་ཞིན་མཁན་ཡས་ ཡག་ཡེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ། ཨ་ཀུ་ཐོ་མ།།
- ཁུ་ཡིག་ གཅང་ཡིག་ གནས་ཆུ་ ཁཕྱི་ཡིག་ ཤུན་ཁུ་ ཤུན་གསོལ་ ཟིན་ཕྱིས་ ཡས་རིམ་ ཁོས་གཞི་ ཁུ་ཚོགས་ ཁ་བཏོད་ཚུ་ཀུན་ཆེ་ བཤད་ཡིག་ ཤུན་ཁ་ ཤུན་ཁ་ཁོལ་ ཟིན་ཕྱིས་ ཡས་ཀུན་ ཁ་ཕྱི་ཡིག་ ཁ་ཕད་ཡིག་ ཁ་ཕ་ཆུ་ ཁ་ཕ་ཁ་ཤེ་ ཁ་ཕ་ཁ་ཤ་ ཁ་ཕ་ཁ་ཤ་ ཁ་ཕ་ཁ་ཤ

སློབ་གསོ་རིག་ ལྷ་དང་ ། ། །

ལྷན་སྒྲུང་བཅུད་དོན་ཀྱི་དཔེ་བ།

- ✓ ཡིག་འབྲུལ་སློབ་ཁྱོན་འབར་མི་དང་འབྲེལ་ཏེ། ཡིག་ཐྲོན། ཁྱབ་ཁྱོན་འབར་ཀྱི་ཡུལ་ཨན་ཐོན་འཇུག་ག?
- ✓ ཡི་གྲངས་ཐྲོན་བ་ཚང་དགོས་འདི། ཡིག་འབྲུལ་ནང་ཡུལ་ཨན་ཆེ་ཀྱི་མས་ག? ག་ཅི་འབར?

དབྱེ་ཞིབ།

- ✓ ཡིག་འབྲུལ་གཏོག། རང་ཁྱོབས་ཀྱིས་བྱི་བཏུག་ཞིན་མཁས། ཡིག་ཐྲོན་ཚང་ག་མ་ཚང། ཆ་རོགས་ནང་རྟོག་བརྗེས་འབར་དེ་དབྱེ་ཞིབ་འབར་བཏུག་ཀྱི
- ✓ ཆ་རོགས་ཀྱིས་དབྱེ་ཞིབ་འབར་ཚར་མི་འདི། སློབ་དཔོན་རང་ཁ་ཅིད་ཀྱིས། མཐའ་དཔྱད་ཁུག་དག། འབར་དེ་དབྱེ་ཞིབ་འབར་ཀྱི

མཐུན་ཕྱེན་དང་ མཚོ་ཆས།

- ✓ སློབ་དེབ། སློབ་རིམ་༤ པའི་སྐད་ཡིག་དང་ཡི་ཐུའི་ཐྲོན་བ། དོན་ཚན་ཡིག་བསྐྱར་རྒྱམ་གཞན། རོགས་ཀྱར། ༥༤-༩༧ །
- ✓ སློབ་དེབ། སློབ་རིམ་༥ པའི་ཐོ་རིམ་རིག་དང་སྐད་ཡིག། རོགས་ཀྱར། ༢༣༥-༢༥༤ །
- ✓ སློབ་དེབ། སློབ་རིམ་༩ པའི་ཐོ་རིམ་རིག་དང་སྐད་ཡིག། རོགས་ཀྱར། ༢༠༥-༢༢༠ །
- ✓ ཀུན་ཡིག་ལ་ཁ་ཤུ་ཡིག་ཀི་ཀི་དེབ།
- ✓ མཁས་མཆོག་གཞན་ཀྱིས་བྲིས་ཡོད་པའི་ ཡིག་འབྲུལ་ཀྱི་རིགས།
- ✓ ཐོ་ཡིག་ལས་ཁུངས་གཞུང་གིས་ཡོད་ཀྱི། ཐོ་ཡིག་ཁོང་འཚེལ་ཁ་ཅན་ཚོགས།
- ✓ འབྲུག་གི་ཡིག་བསྐྱར་རྒྱམ་གཞུང། ཐོ་ཡིག་ཁོང་འཚེལ་ཁ་ཅན་ཚོགས། ཐྭི་ཡོ་ ༢༠༡༨ །

འབྲེལ་ཡོད་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐྲེལ་ཡམ།

१. https://youtu.be/F5T8Q4Mx-hg- ཡོངས་འབྲེལ་སློབ་ཁྱོན། ཀུན་ཡིག་འབྲི་ཐངས། སློབ་དཔོན་པཎ་ཆུ་ཁ་ཟོ།

२. https://youtu.be/VU26QausejM ཡོངས་འབྲེལ་སློབ་ཁྱོན། ཡིག་འབྲུལ། སློབ་དཔོན་བསམ་གྲྭ།

३.https://www.dzongkha.gov.bt/uploads/files/publications/Druk_Gi_Yigkur_Namzha,_a_guide_to_letter_writing_b776aeec6596a259a46aa07a6f521319.pdf ཀོ་ཡི་ཡོངས་འབྲེལ་འཛམ་གླིང་འདི། ཐོ་ཡིག་ཁོང་འཚེལ་ཁ་ཅན་ཚོགས་ཀྱི་ཙིན། དེ་ནང་ཡུ་དཔེ་ཅིག་འབྲུག་གི་ཡིག་བསྐྱར་རྒྱམ་གཞུག་ཟིར་མི་ཐིག་ཡོད། དཔེ་ཅིག་ཀྱིན་ནང་ཡུ། ཡིག་འབྲུལ་ཀྱི་རིགས། ཁུ་ཡིག། ཀུན་ཡིག། སྐྱན་ཁུ། སྐྱན་ཀྱི་ཟོལ་ཡལ་ཟོགས་པ་ཚུ། འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ཡམ་ཡུག་ས་དཔེ་ཅིག་བཟས་ཡོད།

གློ་བ་རིམ་བཏུ་པའི་

གློ་བ་ཕྱོན་ལམ་ཕྱོན།

སྒོ་བ་རིམ་བཅུ་པའི་ སྒོ་སྟོན་ལམ་སྟོན་བཅུད་དོན།

སྒོ་བ་རིམ་བཅུ་པའི་ ལྷག་སྟོན་གྱི་དོན་ལུ་ སྟོན་དགོས་གཙོ་བོ་ར་ ལྷག་རིག་དང་རྩོམ་རིག། རྩིས་ཡིག་དང་ཡི་གུའི་སྒྲོར་བ། བྱི་ནི་ཁི་རིག་རྩལ། ཉན་སྒྲབ་ཀྱི་རིག་རྩལ། ཟེར་ ཤེས་བྱའི་གནས་བཞི་ལུ་དབྱེ་བ་ཕྱེས་ཏེ་ཡོད་མི་ཚུ་ སྟོན་དགོས་ཨིན། ཤེས་བྱའི་གནས་བཞི་པོ་དང་འབྲེལ་བའི་ ཤེས་ཡོན་འཛིན་ནི་ཁི་དོན་ལུ་ སྟོན་ཐངས་ཡང་ གཞི་གཅིད་ཐོག་ལས་སྟོན་ནི་སྒོ་ཟེར་བ་ཅིན་ འབྱི་རྩོམ་ སྐྱན་རྩོམ། སྲུང། རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ སྟོན་དགོས་དང། རྩལ་ཡིག། ཡི་གུའི་སྒྲོར་བ། ཡིག་འགྲུལ། འཁྲབ་སྲུང་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་སྟོན་དགོས་ཨིན། དེ་ཚུ་སྟོན་ནི་དང་འབྲེལ་ཏེ་ གོང་འཕེད་ ཤེས་བྱའི་གནས་བཞིའི་ ཡྱོགས་གླུབ་དང་ལས་དོན་ཚུ་བསྒྲུབ་ཚུགས་སྒེ་ སྒོ་བ་སྟོན་གནང་དགོས་ཨིན།

ལམ་སྟོན་འདི་ནང་ལུ་ སྟོན་ཐངས་ཀྱི་གོ་རིམ་ཡང་ ༡- འབྲི་རྩོམ། ༢- སྐྱན་རྩོམ། ༣- སྲུང། ༤- རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན། ༥-རྩལ་ཡིག་དང་ཡི་གུའི་སྒྲོར་བ། ༦- ཡིག་འགྲུལ་ཚུ་ གོ་རིམ་བཞིན་དུ་ རྩ་གཞུང་གི་དགོངས་དོན་དང་འཁྱིལ་ཏེ་ དང་པ་ དེ་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་ ཡྱོགས་གླུབ་དང་ལས་དོན། དེ་ལས་ ཡྱོགས་གླུབ་དང་ལས་དོན་དང་འཁྱིལ་ཏེ་ ལྷག་སྟོན་འབད་ཐངས་ དང་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཐངས། རྒྱ་རྒྱེད་ཤེས་ཡོན་དང་ རང་ཉིད་ལྷག་སྒྲུང་གི་དོན་ལུ་རྒྱབ་རྟེན་གྱི་ མཁོ་ཆས་དང་ ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་ཁ་བྱང་ཚུ་ཡང་ རིམ་བཞིན་དུ་ བཀོད་ཡོདཔ་ཨིན།

སྒོ་བ་སྟོན་ལམ་སྟོན་འདི་ནང་བཀོད་ཡོད་པའི་ ལྷག་སྟོན་འབད་ཐངས་དང་ མཐུང་རྒྱན་མཁོ་ཆས། དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཐངས་ཚུ་ རྩ་གཞུང་དང་འཁྱིལ་བའི་ སྒོ་བ་སྟོན་འབད་ཐངས་ཀྱི་ ཐོས་འཚར་ཅམ་ཅིག་ཨིན་མ་ཚད། དོན་ཚན་རེ་རེ་བཞིན་དུ་ སྟོན་ཐངས་ཀྱི་ རིམ་པ་ཚུ་ཡང་ བཀོད་མི་ཚར་ནི་ཨིན་ལས་ འདི་ནང་བཀོད་ཡོད་པའི་ ལྷག་སྟོན་གྱི་སྒྲོར་ལུ་ཚུ་ལས་རིགས་བསྒྲེས་ཏེ་ ཕན་ནུས་ཅན་གྱི་ སྒྲོར་ལུ་གཞན་དང་གཞན་ཚུ་ཡང་ རང་གིས་དཔྱད་དེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ལུ་གཙོ་བོ་བཏོན་ དགོས་ཨིན།

ལམ་སྟོན་འདི་ནང་ བཀོད་ཡོད་པའི་ སྒྲོར་ལུ་དང་འབྲེལ་བའི་ ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་ཁ་བྱང་དང་ སྒྲེལ་ཐམ་ཚུ་ འབྲེལ་ཡོད་ རྩོམ་སྒྲིགས་དང་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་ལུ་བཙུགས་མི་ཚུ་གིས་ ཙ་རྒྱ་ར་ གཅིག་སྒྲེ་མ་བཞག་པར་ སོར་ནི་འི་ཉིན་ཁ་ཡང་ ཡོངས་ལས་ ཀ་དེམ་ཅིག་སྒྲེ་ ལག་ལེན་འཐབ་མ་བཏུབ་རེ་འབྱུང་པ་ཅིན་ རང་གིས་དུས་མཐུན་གྱི་ ཁ་བྱང་ཚུ་འཚོལ་ཨེས་པ་ འབད་དགོས་དང། སྒོ་བ་སྟོན་ལམ་སྟོན་འདི་ཡང་ དུས་མཐུན་བཟོ་ཡི་ར་བཞག་ནི་ཨིན་ལས་ དུས་མཐུན་གྱི་ སྒོ་བ་སྟོན་ལམ་སྟོན་ཕབ་ལེན་འབད་དེ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས་ཨིན།

ཡོངས་འབྲེལ་མཐོང་ཐོས་རྒྱབ་རྟེན་ འོས་འབབ་ཆེ་ཤོས་ཚུ་ འོག་གི་ཁ་བྱང་ཚུ་ལས་ འཐོབ་ཚུགས།

- ཤེས་རིག་ལྷན་ཁག་གིས་བཟོ་སྒྲུན་འབད་ཡོད་པའི་ རྒྱང་བསྒྲགས་སྒོ་བ་སྟོན། (http://www.education.gov.bt/?p=3782)
- རྩ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིག་ཁོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་བཟོ་སྒྲུན་འབད་ཡོད་པ། (https://repository.rec.gov.bt/)
- རྫོང་ཁ་ཁོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས་ཀྱིས་བཟོ་སྒྲུན་འབད་ཡོད་པ། (https://www.dzongkha.gov.bt/dz/article/youtube-videos-produced-by-the-dzongkha-development-commission)

ཆ་ཤས་དང་པ།

འབྲེ་རྩོམ་གྱི་ ལྷོ་བ་སྟོན་ལམ་སྟོན།

ལྷོ་བ་རིམ་བཏུ་པ།

འབྲེ་རྩོམ་དང་འབྲེལ་བའི་

- ལྷོགས་གྲུབ།
- ལས་དོན།
- ལྷན་སྟོན་ལམ་སྟོན།
- དཔྱེ་ཞིབ་ལམ་ལུགས།
- མཐུན་རྐྱེན་མཚོ་ཆས།

སློབ་རིམ་ ༡༠ པའི་འབྲི་རྩོམ་སློབ་སྟོན་ལམ་སྟོན།

འབྲི་རྩོམ་གྱི་ངོ་སྤྲོད་ ལྷན་སྟོན་ལམ་ལུགས།

ཡྱོགས་གྲྭ།

- འབྲི་ཐོག་ སྐད་ཐོག་ ཤུང་ རྒྱམ་ཐར་ འཕྲལ་ཤུང་ལས་ཡོགས་པའི་ ཐོག་རིས་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ གནད་དོན་ཁག་ཚུ་ ཅན་ཤེས་ཆ་ཚད་ལྡན་པ་ བཤད་མ་བཤད་ཀྱི་ བསམ་འཆར་ཚན་ཤ་ནི་དང་ གནས་རྟེན་ཤ་ནི་འབྲིལ་ གནད་དོན་ཁག་ཚུ་ ཆུས་ལུ་གང་ལོར་ ཀྱི་ཐོག་ལས་ ཕྱབ་ཚུགས། ［ཅན་ལྷན］
- ཐོག་རིས་ཚུ་ཀྱི་རྟེ་ མི་ཚོའི་ནང་མཁོ་བའི་ཤེས་ཡོན་ཤ་ནི་ བརྡ་དོན་ རིག་ཡིག་ལེགས་ཏོམ་ཚུ་ གཏམ་ཁ་ཆུ་ཁང་ཁྱིམ་ལས་ རང་གི་མི་ཚོ་ དོན་ཀན་བཟོ་གི་ཡུ་བཐོན་ཚུགས། ［ཀུན་ཐོག］

ལས་དོན།

- འགྲེལ་ཚན་ཤ། ཡོ་ཏྲས། འཆར་ལྡང། ཆུར་ལག་ཤ། ཆུར་ལྷུལ་འབྲི་ཐོག་ཚུ་ཀུན་ཀྱི་ རྒྱུ་དཔྱད་འབར་ཐོག་ལས་ ཆུ་ཀུ་ཡོན་ དོར་འཛིན་འབར་ཚུགས་ཤ་ནི།
- ཐོག་རིས་ཡོངས་འབྲེལ་ལས་འཐོན་པའི་ ཐོ་ཡིག་ཤ་ནི་ ཀུན་ཀྱི་ ལས་ཀྱི་ཐོ་ཆས་ཚུ་ ཀུན་ཀྱི་ ལས་ཀྱི་ཐོ་ཀྱི་ཐོག་ལས་ ཤ་ཡ་ལུ་ལན་པའི་ཤེས་ཡོན་ཤ་ནི་ བརྡ་དོན་ཚུ་ལེན་ཚུགས་ཤ་ནི།
- འབྲེལ་ཡོད་གནས་དོན་ཚུ་ཀྱི་ ཞོ་དོན་ཤ་ནི་ཀུན་ཤ་ནི་ འབར་ཐོག་ལས་ བཤད་ཐུགས་འབར་ཚུགས་ཤ་ནི།

ཐོས་འཚར་དང་པ། འབྲི་རྩོམ་གྱི་ངོ་སྤྲོད་བསྒྲར་ཞིབ་ཀྱི་ཐོག་ལས་ལྷན་གྱི།

ཀུན་ཁྱོན་ཚྱོར་ལུ།

སློབ་རིམ་ཤ་ནི་ཤའི་ནང་ ཀུན་ཡོད་པའི་ དོན་ཚན་ འབྲི་ཐོག་ཏོ་ཤ་ཀྱི་ཐོག་ལུ་ བཤད་ཀྱི་ཐོ་འབར་ཀྱི་ཁ་ཏོ་ཏོ་ལུ་ གཤམ་གསལ་ ཚྱོར་ལུ་ཁ་ཐོ་རིམ་ཤ་ནི་འཕྲལ་ཏེ་ ཡག་ལེན་འཐབ་ཀྱི། དཔེ་ཆ།

སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལུ་ འབྲི་ཐོག་གི་ཐོ་དོན་ ཀུན་ཁྱོན་འབར་བཤད་ཀྱི་ཁ་ཏོ་ཏོ་ལུ་ ཚྱོར་ལུ་ཁ་ཐོ་འཁོ་འཐབ་ཀྱི་ཡིན་པ་ཅིག།

སློབ་རིམ་ཤ་ནི་ཤའི་ནང་ ཀུན་ཡོད་ཀྱི་ཚོ་ ཕྱིན་ཅི་ལེགས་ཤ་ནི་ ཁ་ཏོ་ཏོ་ལུ་ ལན་ཐོག་ལས་ལས་ཀུར་འབར་ཀྱི།

- ✓ ཐོ་རིམ་རིས་ཀྱི་ཤ་ནི་ ག་ཅི་ཡ་ཡིན་ན?
- ✓ འབྲི་ཐོ་ཐེར་ཆེ་ཆ་ཤ་ ག་ཅི་ཡིན་ན?
- ✓ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལུ་ འབྲི་ཐོ་ཀྱི་ཐོ་དོན་ རང་ཀྱི་བས་ཀྱི་ཐོ་ཀྱི་ ཚན་ཤ་པཱ་ལི་བཤད་ཀྱི།
- ✓ འབྲི་ཐོ་ཕྲིལ་ཤ་ ཁྱད་རྫོགས་ཀ་ཅི་ཚང་ཤ་ཐོ་ཡ་ཡིན་ན?
- ✓ ཡན་ཚུ་ ཆ་རོགས་ཤ་ལང་བས་ ཚན་ཤ་བཤད་ཀྱི།

✓ ཐོས་སྒྲུབ་ཀྱི་བརྒྱུད་དེན་བཅོན་ཏེ་ འབྲི་ཐེམ་ཟིར་མི་ཀ་ཚིས་ཀྱི་ན་ ཅ་གོ་བརྒྱ་ཀྱི

ཐོས་འཚར་གཉིས་པ། འབྲི་རྩོམ་གྱི་ངོ་སྤྲོད་འཚོལ་ཞིབ་དང་ དཔྱད་དཔྱད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ལྟབ་ནི།

ཇི་ལན་ཕྲོན་ཕྱོར་ལྟ།

ཡིག་ཀི་སྨོན་བདེ་དང་ དཔེ་རྟེག་ རེ་ལས་ ཡོངས་འབྲེལ་འཛིན་སྒོ་ཚུན་དང་ འབྲི་ཐེམ་ཀྱི་ངོ་སྤྲོད་ཀ་དེ་ཤེས་བཀོད་ཡོད་ཀ་ལང་ འབྲི་ཐེམ་ འབྲི་ཐངས་ཚུལ་ཡུ་ བཀ་ཕྱེ་ དཔྱད་དཔྱད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ ཇི་ལན་ཕྱོར་འབད་ནི

དེ་ཅི་རྟེག

- སློབ་རྟེག་ ཇི་ཀ་རིག་དང་ཐེམ་རིག། ཏོག་ཀྱངས་༥ པ། སློབ་རིམ་བཏུ་པ། ཐུ་ཀ་ཁྲུང་དང་ཁྱུད་རིག་ཁོང་འཚེལ་ལས་ཁྲུངས།
- ལམ་སྟངས་ཡོད་ཟིར། འབྲི་ཐེམ་ཀྱི་ངོ་སྤྲོད་འབྲི་ཐངས། ཐོན་ཀྱེར་དང་པོ་སྐྱེན།
- ཐོ་ཡིག་འབྲི་ཐེམ་ཡོན་ཏན་བསལ་བས། ཐོ་ཡིག་ཁོང་འཚེལ་ཇི་ཀ་ཚོགས།

ཡོངས་འབྲེལ་འཛིན་སྒོ།

- https://bowvalleycollege.libguides.com/essay (How to write essay)
- https://youtu.be/oH1mlhmuu2A (ཤྱི་བཅུང་འབྲི་ཐེམ་ཀྱི་ངོ་སྤྲོད་དང་ ཐོ་ཡིག་ཀླུང་འབྲི་ཐེམ་)
- https://youtu.be/6-ztbHg9TnE (རྒྱུ་གྱུལ་དང་འཛིན་སྟངས་འབྲི་ཐེམ)

དེ་ཚུ་ བཀ་ཚོར་ཞིན་ལས་ ཀ་ཅེ་ཡང་ཡེལས་ཏོ་མ་འདུག་ཀ་ ནད་མ་འཐུ་འབད་དེ་ ཇི་ལན་ཕྱོར་འབད་ནི། ཚེར་ཤུད་ཁ་ཅེ་ ཡོད་ནི་ཚུ་ཡང་ ཡེལས་ཏོ་མ་ཤེ་ བཀ་ཞིན་ཁ་ན་ ཤུད་ཐུན་ཁ་བདེ་དེ་ ཐོ་ཡིག་ཕལ་ཆེ་ ཇི་ལན་ཕྱོར་བཏུ་ནི།

ཐོས་འཚར་གསུམ་པ། འབྲི་རྩོམ་གྱི་ངོ་སྤྲོད་ ཕྱི་ནང་ཐོག་ཐོག་རམ་གྱི་ཐོག་ལས་ ལྟབ་ནི།

ཇི་ལན་ཕྲོན་ཕྱོར་ལྟ།

- དང་པར་ སློབ་དཔོན་ཁྱེད་ཀྱིས་ ཡིག་ཀི་ ཏི་བཀྲ་ ཨཱ་ཁ་ཁ་ཁ་ཀྱི

✓ འབྲི་ཐེམ་ཟིར་མི་འདི་ ཀ་ཅི་ཡུ་ཁོ་ལ་ཚིན་མས?

✓ འབྲི་ཐེམ་འདི་ ཀ་དེ་ཤེ་ ཐ་དོ་ཀ་ཀྱི་ཚིན་མས?

✓ འབྲི་ཐེམ་ནང་ ཀ་ཅི་ར་ཚུད་དང་ཁོ་ཀ་ཀྱི་ཚིན་མས་ཁོ?

✓ འབྲི་ཐེམ་དང་ ཐུན་ཐེམ་ ཐུང་ ཚུ་ཀ་པར་ཀ་ཅི་འདུག་ཁོ?

- དེ་ལས་ སློབ་ལུགས་ཚུ་ཡུ་ མཁོ་ཡུན་ ཤེར་མ་འ དེ་ཅིག་ཀྱིན་ཀྱི

- དེ་ཀི་ཤུལ་ལས་ སློབ་ལུགས་ཚུ་ ཕྱི་ནང་ཐོག་ཐོག་རམ་ཀྱི་ཐོག་ལས་ བརྟེ་ཝོར་འབད་དེ་སྤྲབ་བཏུ་ནི

- སློབ་དཔན་ཀྱི་བཀོད་ཀུ་དང་འཁྱོལ་ཏེ་ ཁོམ་ལོ་ཀྱིན་ན་ ཐོག་ཀྱབ་ལོར་ཏེ་ ད་ཕུང་ བརྟེ་ཝོར་འབད་བཏུ་ནི

- གནད་དོན། བརྗེས་པའི་ཐབས་ལམ། གནད་དོན་དང་འཕྲོད་པའི་ སྐད་ཀྱི་སེར་ཡབ་དང་ གཟུགས་ཀྱི་རྒྱུ་ཆགས། ཕྱི་ལམ་ཐུན་ལག་ལེན་འཐབ་ཟློག་པའི་ ཡམ་ཁྲིན་འབད་དགོ།
- དགེ་དཔྱད་འབད་ཡོད་མེད། རྩོལ་ཤེས་འབད་ མ་འབད་བཀུ་ཞིའི་དོན་ལུ། ཏི་བ་དག་པ་ཚིག་བཀོད་དེ། ཡན་ལག་བཏུག་གི ཏི་བའི་དཔེ། ༡. འབྲི་ཐོམ་ཟེར་མི་འདི། ག་ཚི་ཤོ?

  ༢. འབྲི་ཐོམ་ ཕྱི་ཆ་དེ་ ཁྱད་རྫོགས་ག་ཚིར་ ཟློད་དགོས་ཤོ?

  ༣. འབྲི་ཐོམ། ཤུན་ཐོམ་དང་ ཤུང་ཞི་བར་ན་ ཁྱད་པར་ག་ཚིར་འདུག?

  ༤. ཁྱོད་ཀྱིས་ ཡོན་ཏན་འཛིས་ ག་ཚིར་ཐོབ་ཚི?

- དེ་ལུ་ སློབ་དཔོན་ཀྱིས་ ངོས་ལེན་འབད་དེ་ བསམ་ཡན་ཕྱིན་གྱི།

ལྷག་ལྡང་བཙུད་དོན་ཕྱི་ཏི་བ།

- ཁྱོད་ཀྱི་ འབྲི་ཐོམ་ཀྱི་ངོ་ལྷོད་ཀྱི་སྐོར་ཡས་ག་ཚིར་ཆ་ཚོ་ཡི?
- འབྲི་ཐོམ་ཟེར་མི་འདི་ག་དེ་ཤེ་ ཕྱི་དོ་ཀི་ཁིན་ལས་ཀོ?

དབྱེ་ཞིབ།

✓ འབྲི་ཐོམ་ཟེར་མི་འདི་ ག་ཚི་བཟུམ་ཚིག་ལུ་ ཀོ་ཆ་ཁིན་ན་ ཟེར་བའི་ཏི་ཕ་ཟློ་ བཀོད་དེ་ ཞལ་ལས་སྒོ་བཏུག་ཀྱི་དང་། ཡིག་ཐོག་ལུ་ཕྱི་བཏུག་ཀྱི་ཟློ་ འབད་དེ་ ཤེས་མ་ཤེས་བཅུ་དགོ།

✓ སློབ་ཕྲུག་ནང་ཁྲོག་ལུ་ འབྲི་ཐོམ་ཟེར་མི་འདི་ ངོས་འཛིན་འབད་ཀྱིའི་ཁྲོན་ལུ་ ཏི་ལན་འབད་བཏུག་ཆེ་ ཤེས་མ་ཤེས་དགེ་ ཞིབ་འབད་དགོ།

✓ དགེ་བ་མ་ཕྱེ་བར་ ཚྱིར་བཅད་ ཚྱིར་བཅད་འབྲི་ཐོམ་ཀྱི་ཁྱད་རྫོགས་པར་འཕྲོད་ ཕྱི་བཏུག་ཆེ་ དགེ་ཞིབ་ འབད་དགོ།

✓ འབྲི་ཐོམ་བྱག་ཤོས་ཀྱི་ དགེ་ཚད་བཟོ་ཞིན་ཡས་ སློབ་ཕྲུག་ཁོང་འདི་འབྲི་ཐོམ་ཟློ་ ཁོང་ར་ནང་ཁྲོག་ དགེ་ཞིབ་འབད་བཏུག་ དགོ།

མཐུན་ཕྱོན་དང་ མཚོ་ཆས།

- སློབ་དེབ། ཇག་ཤིག་དང་ཐོམ་ཤིག། ཤོག་ཁྱེས་ཀ་ པ། སློབ་ཤིམ་བཏུ་པ། ཐ་ཁ་ཁྲུང་དང་ཁྱད་ཤིག་ཁོང་འགེལ་ཡས་ཁྲུང་ས།
- ཐོ་ཡིག་འབྲི་ཐོམ་ཕྱོགས་བསྡེབས། ཐོ་ཡིག་ཁོང་འགེལ་ཇག་ཆོགས།
- https://bowvalleycollege.libguides.com/essay (How to write essay)
- https://youtu.be/oH1mlhmuu2A (ཕྱིར་བཅད་འབྲི་ཐོམ་ཀྱི་ངོ་ལྷོད་དང་ ཐོ་ལྷེ་འབྲི་ཐོམ་)
- https://youtu.be/6-ztbHg9TnE (རྒྱུ་སྐྱལ་དང་འཚར་ལྡང་འབྲི་ཐོམ)

འབྲི་རྩོམ་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་གོ་རིམ་ ལྷག་སྟོན་ལམ་ལུགས།

ལྟོགས་གྲུབ།

- འབྲི་ཐོམ། སྐྱེ་ཐོམ། ཕྱུང་ཐོམ། རྒྱས་ཐབ། འཕྲལ་ཕྱུང་ཡར་ལོགས་པའི་ ཐོམ་རིགས་དང་འབྲེལ་བའི་ གཏུད་དེན་ཚན། ཅན་ཞིན་ཁམས་ཡན་ དབྱེ་བ་དཔྱད་དེ། བཅུ་བམ་བཅུ་ཀྱི་ བསམ་འཆར་བརྗེ་ཀྱི་དང་ གཏམ་རྒྱུད་དང་འཕྲིན། གཏུད་དེན། ཆུས་ལྷུ་གང་ལོར་ ཀྱི་ཐོག་ཡས། ལྷན་ཚུལ།

- ཐོམ་རིགས་ཚུ་ཀྱི་རྒྱ། མི་ཚེའི་ནང་མཚོ་བའི་ཉེས་ཡོན་དང་ བར་དེན། རིགས་ཚལ་ཡེགས་ཏོམ་ཚུ། གདམ་ཀ་ཆུ་བ་ཞིན་ཡས་ ངང་གི་མི་ཚེ། དེན་འབྱུ་བཟོ་གི་ཡུ་བཐོག་ཚུལ། ཀྱི་ཐོམ།

- ཐོམ་རིགས་གི་གཞི་རྩེན་ཚུ། ཀྱབ་ཁྱེར་འབར་དེ། འབྲི་ཐོམ། སྐྱེ་ཐོམ། ཕྱུང་ཡར་ལོགས་པའི་ ཐོམ་རིགས་ཚུ། བསྐྱར་ཞིབ་དང་། དབྱེ་ དཔྱད་འབར་དེ། བསམ་འཆར་བཀོད་ཀྱི་དང་ དེ་ཡས་རིགས་བསྒྲེས་ཏེ་ ངང་གི་ས་ཡང་ ཐོམ་རིགས་མ་འད�་ཚུ། གལར་ཐོམ་འབར་ ཆེའི་ འགན་བཅུ་འབར་ཚུལ། ཀྱི།

ལས་དོན།

- ཐོ་ཡིག་ཐའི་ཐོམ་རིགས་ནང་གི་ ཆོགས་བཅུ་ ཆོགས་ཀྱི། ཝཱ་ཁ་མ། ཀ་ཅི་ར་ཙེཏ་ཀྱུ། ཏོ་ཡུ་ཕྲེ་ཏུ། ཆོགས་ཀྱི་ཀཱཊ་ཆཚམས་ཚུ། ཅོས་ འབབ་ལྟན་ཅོ་ཀ་ཅོ་ལྷ་ཀྱི་ལྟ། ཀོ་བ་ཡེན་ཚུལ་ཁས་དགོ།། ཀྱི་ཐོམ།

- འགྲེལ་ཤཱཀ། ཡོ་ཏྲས། འཆར་ལྡང། ཆུས་ཤཱཀ། ཆུ་དཀྱལ་འབྲི་ཐོམ་ཚུ་ཀྱི་ལྟ། དབྱེ་དཔྱད་འབར་ཐོག་ལས། ཆོས་ཀྱི་ཡོན་ ཏན་འཛིན་འབར་ཚུལ་ཁས་དགོ།། ཀྱི་ཐོམ།

- འབྲི་ཐོམ་ཀྱི་ཤེས་ཡུ། ཅེ་བར་མཚོ་བའི་ཁྱུ་རྒྱུ། འཆར་གཞི་བཟོ་གི་ ཟིན་ཕྲིས་བཀོད་ཀྱི་ བསྐྱར་ཞིབ་འབར་གི་ཚུ། ཀྱབ་ཁྱེར་ འབར་མི་ཡུ་བརྒྱན་ཏེ། ངང་གི་མི་ཚེའི་ནང་ཡུ། ཡིག་རིགས་གཏམ་ཚན། ཕྲ་དགོ་ཏུ། རིགས་ཀྱི་ཡས་རིགས་བསྒྲེས་ཏེ་ཕྲ་ཐོག་ལས། ཕྲ་ཀྱི་འདི་རིགས་ཀྱི་ཡུ། ཀོ་མས་ཁྱེར་ཚུ་ཁ་ཚུགས་ཁ་དགོ།། ཀྱི་ཐོམ།

- འབྲེལ་ཡོད། གཏུད་དེན་ཚུ་གི་ཤེས་ཡས། བསམ་ཞིབ་དང་འཛིན་ཞིབ་ཚུ་འབར་དེ། ཐོ་ཡ་ཁ་ཚུ། འབར་ཚུ་ཁ་དགོ།། ཅན་ཞིན།

གོས་འཚར་དང་པ། འབྲི་ཐོམ་འབྲི་ཐངས་ བསྐྱར་ཞིབ་དང་ལག་ལེན་དང་ལས་འཐབ་ཀྱི་ལྷག་ལྡང།

ཀྱབ་ཁྱོན་ཁྱོར་ལྷ།

ལས་འགྲུལ་གཏི་བཞག་གི་ཐོག་ལས། འབྲི་ཐོམ་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་གོ་རིམ། ཀྱབ་ཁྱོན་འབར་ཞིའི་ཏོན་ཡུ། ཁྱོར་ལྷ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་ཀྱི་ ཙིན་པ་ཏིན།

- ཙིང་ཤུར་ཀྱི་ཆོས་ཚན་ནང། ཀྱབ་ཀྱི་ཡོར་པའི་ འབྲི་ཐོམ་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་གོ་རིམ་ཡུ་པ་བཞག་ཀྱི་དང་། སྨོ་བ་རིམ་དགུ་པའི་ནང་ ཀྱབ་ཡོར་པའི་ འབྲི་ཐོམ་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་གོ་རིམ་ཚུ་བསྐྱར་ཞིབ་འབར་ཞིན་ནས། དེ་ཡུ། གཞི་བཞག་ཀྱི་ ཀྱབ་ཁྱེར་འབར་ཀྱི།

- འབྲི་ཐོག་འབྲི་ཐང་གི་ཀོ་རིམ་དང་འཕྲོད་རྒྱ། སློབ་ལྷན་རྒྱ་ཚུ་ཡུ། རྟེན་ཚན་ཀེ་གདམ་ཁ་ཅན་བཤད་ཞིག་ན། འབྲི་ཐོག་ཅིག་ ཕྱི་བཤད་ཀྱི།
- ཐུང་བ་ཡིག་རིགས་ཀྱི་ཆ། མ་འཐོབ་ཚུན་ཚོད། ཡོག་ཅིར་ཕྱི་བཤད་ཞིག་ན། རང་སོའི་དུས་ཀྱི་ཐུན་ནང་ བསྡུ་གསོག་འབད་དེ་ བཤད་ཁ་བཤད་ཀྱི།
- རང་གིས་བྲིས་རྒྱ་ཡོད་པའ་འབྲི་ཐོག་ཡུ། བཀྲ་ཤིས་ འབྲི་ཐང་ཀྱི་ཀོ་རིམ། རྒ་ཀོ་ལ་བཟོ་ཀྱི།

དུས་ཚིགས།

- སློབ་རྟེན། ཀུན་རིག་དང་ཐོག་རིག། རྒྱ་གར་ཨ་ཡུ། ཐ་ཀུ་ཞུང་དང་ཁྱད་རིག་ཀོ་འཁོད་ལས་ཁུངས།
- English Textbook, Reading and Literature, Class X, DCPD

ཡོངས་འབྲེལ་འཛར་ཐུགས།

https://slideplayer.com/slide/10565130/ [ཞིང་གླུ་ནང་ཡོད་པའི་ འབྲི་ཐོག་འབྲི་ཐང་ཀྱི་ཀོ་རིམ།]

གོས་འཚར་གཉིས་པ། འབྲི་རྩོམ་འབྲི་ཐང་ རྩོས་ཚན་ནང་སྒྲིལ་གྱི་ཐོག་ལས་ ལྟབ་ནི།

ཀུན་ཤེས་ཁྱད་ཕྱོར།

འབྲི་ཐོག་འབྲི་ཐང་ཀྱི་ཀོ་རིམ་ ཀུན་ཤེས་འབད་ནི་རྟེན་ཡུ། གཤམ་གསལ་ལས་ཁྱོད་ཀྱི་ཤེས་དང་འཕྲོད་པ་ཅི་ ཡག་ལེན་འཐབ་ཀྱི།

དགོས་ཀྱ།

- སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ཡུ། འབྲི་ཐོག་འབྲི་ཐང་ཀྱི་ཀོ་རིམ་ ཀུན་ཁྱོད་འབད་བཤད་ཀྱི་ཤེས་རྟེན་ཡུ། ཁྱོད་ཀྱི་ཐུང་ཡིག་འགོ་འདེན་འཐབ་ཀྱི་ཙེའི་པ་ཅིག།

  - དང་པོ་ ཙེའི་ཁྲུ་ཀྱི་ཆོས་ཚན་ནང་ ཀུན་ཁྱོད་ཡོད་པའི་ འབྲི་ཐོག་འབྲི་ཐང་ཀྱི་ཀོ་རིམ་ཚུ་ གོས་བསྡུར་ཀྱི་ཐོག་ལས་ གནད་ རྟེན་ ཐོ་བཀོད་ཀྱི་ཀུན་ནི།

  ༡། ཕྱོན་འབྲི། (Pre-Writing)

- རྒྱ་མཚོ་ རྟེན་ཚན་གཏམ་ཁ་ཅན་ཀྱི།
  - ✓ དེ་ཡང་ འབྲི་ཐོག་ཀྱི་རྟེན་ཚན་ཚུ་ རང་གི་ཉམས་ཚྱོར་དང་ ཡོན་ཏན་ཀྱི་ཐོག་ལས་ བྱི་ཚུགས་པ་དང་།
  - ✓ གནད་རྟེན་ཡུ། ཁྱོད་འཚོལ་ཀྱི་ཀོ་སྐབས་ཡོད་པ།
  - ✓ ཀུན་ཤེས་ཀྱི་ཤེས་ཚུ་འཐོབ་ཚུགས་པ།
  - ✓ གནས་ཆུང་ནང་འཕྲོད་བའི་དགོས་མཚོ་ཡོད་པ།
  - ✓ ཀུན་ཟི་ཚུ་གི་ ལྷོ་བ་ཚུ་ཡུ། གཞི་བཞག་ཐོག་ལས་ བྱི་བ་ཅིག་ འབྲི་ཐོག་འདི་ ལག་ལས་ཏོག་ཆེ་འཐོབ་ཚུགས་ཀྱི་ ཙེའི།

- དེ་ལས་ ཁག་ཆེ་བའི་གནད་རྟེན་ཚུ་ བསྡུ་ལྷོག་འབད་ནི།

  ༢། བཀོད་རིམ། (outlining)

སྟོན་འབྲི་གི་སྐབས། བསལ་ལྷོ་ཀ་འབར་ཡོད་པའི་ ཀན་དུ་དེན་ཚུ་ ཡག་ཡན་འཐབ་རྒྱ་ ཚྱིར་བཅུང་འབྲི་ཐོག་ཀྱི་ བཀོད་རིམ་ཅིག་ བཟོ་ནི། དེ་ལུ་འཆར་གཞི་ཟེར་སྨན་ཀུང་བཅུག། འཆར་གཞི་ཁ་ཤས་ཀྱི་ཟིན་བྲིས་ ཡག་ཤོམ་བཟོ་རྒྱ་བཏོན། དེ་གིས་འབྲི་ཐོག་གི་ལུ་ ཡམ་རྒྱུན་ཡེག་ཤོམ་ ཕྱིན་ཚུགས་པ་ཙམ། འབྲི་ཐོག་ཀྱི་འཆར་གཞི་ཁ་ཤས་ལུ། དོན་ཚན་གཏམ་གྱི་ཁ་ཕྱི་ནང་། ཏོ་སྒྲོད་ བར་ཀྱི་གཏམ་དོན། མཇུག་བསྡུ་ཚུ། གཏེ་ཚེ་བྱེ་ནི་ཙམ་ཅིག་ཡོད། བར་ཀྱི་གཏམ་དོན། གཏམ་ཁ་ལཏུགས་ཏེ་བྱེ་ནི་ཙམ་ཅིག་ཡོད། འཆར་ གཞི་ཚུ་ཚུ་དཔ། ཙམ།

༣། ཟིན་བྲིས། (Drafting)

བཀོད་རིམ་ནང་ཡོད་པའི་ གཏམ་དོན་ཚུ་བཏུགས་ཏེ་ ཁྱད་རྫོགས་ཚང་བའི་འབྲི་ཐོ་ ཐེག་བྲི་ནི།

ཤེས་རྒྱ།

- སློབ་དེབ། ཀྱན་རིག་དང་ཐོག་རིག། ཨོ་གཱུ་རས་,, པ། སློབ་རིམ་བཏུ་པ། ཐོ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིག་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས།
- English Textbook, Reading and Literature, Class X, DCPD

ཡོངས་འབྲེལ་འཆར་གཞི།

https://slideplayer.com/slide/10565130/ ཁ་ཙིར་སྐད་ཀྱི་ཡོད་པའི་ འབྲི་ཐོག་འབྲི་ཐབས་ཀྱི་གོ་རིམ།

ལྟེབ་ཕྱུང་བཙུད་དོན་གྱི་ཏི་བ།

- འབྲི་ཐོག་ཕྱི་ཆ་དེ་ འབྲི་ཐོག་འབྲི་ཐབས་ཀྱི་གོ་རིམ་ གཏེ་ཚེ་ཚེ་ལྟ?
- སྟོན་འབྲི་ ཟེར་ཚི་འདི་ གཏི་ལྟ? དེ་ནང་ཡུ་ གཏི་ལ་ཚུ་དཔ་ལྟ?
- བཀོད་རིམ་ ཟེར་ཚི་འདི་གཏི་ལྟ? དེ་ནང་ཡུ་ གཏི་ལ་ཚུ་དཔ་ལྟ?
- ཟིན་བྲིས་ ཟེར་ཚི་འདི་གཏི་ལྟ? དེ་ནང་ཡུ་ གཏི་ལ་ཚུ་དཔ་ལྟ?

དབྱེ་ཞིབ།

- སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ འབྲི་ཐོག་འབྲི་ཐབས་ཀྱི་གོ་རིམ་དང་པ་ སྟོན་འབྲི་གི་སྐབས་ཡས་ཁ་ ཇི་རྒྱ་དང་རྒྱབ་ལྟ་ འབར་ དེ་གོ་པ་ཙམ།
- ཇི་རྒྱ་འབར་བའི་སྐབས་ གོ་རིམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ འབྲི་དེ་ཡོད་ཚེ་ཁ་ ཚོ་ཀ་ལས་ལྷན་ཁག་ ཁ་ཤས་ ཡ་ལ་ཚུ་ ཁ་དེ་ཚེ་ ཡག་ཡེན་འཐབ་དོ་ཁ་ ཤན་ཞིབ་འབར་ཤ་ལ་ ཡེག་ས་བཅོས་འབར་ཐུན་ཤན་གོ།

མཐུན་ཕྱོགས་དང་ མཚོ་ཆས།

- སློབ་དེབ། ཀྱན་རིག་དང་ཐོག་རིག། ཨོ་གཱུ་རས་,, པ། སློབ་རིམ་བཏུ་པ། ཐོ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིག་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས།
- English Textbook, Reading and Literature, Class X, DCPD

ཡོངས་འབྲེལ་འཆར་གཞི།

https://slideplayer.com/slide/10565130/ ཁ་ཙིར་སྐད་ཀྱི་ཡོད་པའི་ འབྲི་ཐོག་འབྲི་ཐབས་ཀྱི་གོ་རིམ།

- ཐོ་ཡིག་འབྲི་ཐོག་ཡོད་ལས་བསལ་ཐབ། ཐོ་ཡིག་གོང་འཕེལ་ཀྱི་ཆོ་ག།

གོས་འཚར་གསུམ་པ། འབྲི་རྩོམ་གྱི་འབྲི་བཀོད་ གོས་སྤྱར་དང་ བསྒྲར་ཞིབ་འབད་ཐོག་ལས་ལྟབ་ནི།

ཀུན་ཁྱེན་ཚྱོར།

སློབ་རིམ་དགུ་པའི་ནང་ ཀུན་ཡོད་པའི་ འབྲི་ཐོག་གྱི་འབྲི་བཀོད། བསྒྲར་ཞིབ་འབད་ཀྱི་ཝེབ་ཤུ། ནཱ་ཤན་གས་ལས་ཚྱོར་ལྟའི་གོ་རིམ་དང་ འཕྲིལ་ཏེ། ཡན་ལེན་འཐབ་ཀྱི། དཔེ་ཆ།

སློབ་རིམ་དགུ་པ་ནང་ ཀུན་ཡོད་པའི་ འབྲི་ཐོག་གྱི་ འབྲི་བཀོད། བསྒྲར་ཞིབ་འབད་དེ། གོས་བསལ་ཀྱི་ཐོག་ལས་ ཀུན་ཁྱེན་ འབད་ཀྱི།

ཤྱེས་བཅུར་འབྲི་ཐོག་གྱི་དཔྱི་བ་ཀ་ཅིར་གྲུ། ཁོག་གི་འབྲི་བཀོད་དང་འཕྲིལ་ཏེ། ཕྱི་དགོ།

འབྲི་ཐོག་འབྲི་ཐཝས་ཀྱི་ཁྲུད་ཁྱམ།
༡. དོན་ཚན།
༢. མཚོ་ཆུན། (ཅ)
༣. དེ་སྒྲོན།
ཀ. ཤྱེས་བཅུར་དོན་ཚན་གྱི་དེ་སྒྲོན།
ཁ. དེའི་ཤཱན་པ།
ག. ཐོ་བའི་རྩེ་པ། (Thesis Statement)
༤. བར་གྱི་གནད་དོན། (དོན་མཚམས་ ༣ དེ་ཅིག)
ཀ. ཐོ་བའི་རྩེ་པ་དང་འཕྲིལ་བའི་ཡན་ལག་གི་རྩེ་པ། (Topic Sentence)
ཁ. འགྲུར་ཁྲོམ་དང་ཀུན་པའི་ཤཱན་པ་གནས་ལུ།
ག. དོན་མཚམས་ཀྱི་བཞུ་དོན།
༥. མཇུག་བསྡུ། དོན་ཚན་བཞུ་དོན།

གོས་འཚར་བཞི་པ། འབྲི་ཐོག་གྱི་འབྲི་བཀོད་ ཀ་བསྒྲར་གྱི་ཐོག་ལས་ལྟབ་ནི།

ཀུན་ཁྱེན་ཚྱོར།

ཁོག་གི་སློབ་དེབ་དང་ ཡོངས་འབྲེལ་འཚར་སློ་ཚུ་ནང་ལས་ འབྲི་ཐོག་གྱི་འབྲི་བཀོད་ཚུ་བཀྲ་ཤིས་ ཀུན་ལྡན་འབད་ཀྱི།

- སློབ་དེབ། ཀན་ཨིན་དང་ཐོག་ཨིན། ཤེས་གཞུང་དགེ་ཨིན། ཐ་ཡིག་ཕྲ་ཨིན་ཁོ་ར་ཅན་ལས་ཁྲུངས།
- ཐོ་ཡིག་འབྲི་ཐོག་ཁྱོད་བསལ། ཐོ་ཡིག་ཁོ་ར་ཅན་ཀུན་ཚོགས།

- ལམ་ལངས་ཨབ་ཁམས་ལ། ཀུན་ལེགས་རྒྱམ་རྒྱལ། བློ་ཀུན་རིན་དཔལ་བསྟན།

ཡོངས་འབྲེལ་འཆར་གཞི།

- https://essayreply.com/what-is-an-essay/ (འབྲི་སྟངས་ཀྱི་ཞོགས་དང་ འབྲི་བཀོད།)
- https://penandthepad.com/elements-essay-writing-7875213.html (འབྲི་སྟངས་ཀྱི་ འབྲི་བཀོད་དང་ ཆ་ཤས་ཚང་དགོས་ཀློ།)

དེ་ཚུ་ བཤད་ཚར་ཞིན་མ་ཡིན། ཤྱིར་བཤད་འབྲི་སྟངས་ཀྱི་འབྲི་བཀོད་ འབྲི་ཐཝས་མ་འད�་ཚུ་ ཀ་བསལ་ཁ་བཤད་དེ་ བཤད་བཤུལ་ཞིན་ན་ ཡོས་འབས་ཆེ་ཏེས་འདི་ ཀདམ་ཁ་ཀྱི་ཤེ་ ཐི་བཤུལ་ཀི།

གོས་འཚར་ལྟ་བ། འབྲི་ཐུམ་འབྲི་བཀོད་ བསྐྱར་ཞིབ་དང་ ལག་ལེན་དངོས་འཐབ་ཀྱི་ཐོག་ལས་ འབྲི་ལྟར་འབད་ནི།

ཧྲིལ་ལྟ་ཚྱོར་ལ།

སྒོ་ཁ་ཏོག་ཀྱིས་ སྒོ་ཁ་ཅིམ་དགུ་པའི་རྗེ། ཧྲིལ་ཡོད་པའི་ འབྲི་ཐུམ་ཀྱི་འབྲི་བཀོད་ཚུ་ གོས་བསྟར་ཀྱི་ཐོག་ལས་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ འབྲི་བཀོད་རེའུ་ཁ་ཞིག་ཏུ། ཐི་ཀི་ཡི་ལྷུང་བ་འབད་བཤུལ་ཀི། དཔེར་རྒྱ

འབྲི་ཐུམ་ཀྱི་འབྲི་བཀོད། རེའུ་ཁ་ཞིག་ཀྱི། འབྲི་ཐཝས་ལམ་ཡུན་ལས། ཁ་ཤམ་ཁ་ལས་ལ་ཀྱར།

འབྲི་ཐུམ་ཏེ་ལྷོད།

- ✓ ཁ་ཤད་དེན་ཁ་ཏིའི་སྐོར་ལས་ཙིན་ན་དང་། ཁ་ཏི་ཚེ་འབྲི་དགོས་ཙིན་ན། ཁ་དེ་ཚེ་ ཐྲིས་ཡོད་ཁ་དང་། དེ་ནང་ ཁ་ཏི་ར་ ཚུད་ཡོད་ཁ་ཚུ་ བཀོད་དེ་ ཐྲི་ཀྱི།
- ✓ ཏེ་ལྷོད་ཀྱི་ཧ་པའི་བསྟར་ལས་ བར་ཀྱི་ཁ་ནང་དེན་འདི་ བཀོ་མ་བཞག་པར་ ཧ་ཁ་དགོ་མཆོ་ཚེ་ ཅིང་ཚུགས་པའི་ ཆོ་ཀ་ཡོད་ཚུ་ ཐྲི་ཀྱི་ཡོད།
- ✓ ནང་པའི་ཆོས་ཀྱི་ལམ་ཡུན་ལས་ཀར་ཏུ། མཆོད་བཏོད་དང་ དམ་བཅའ་ ཞེས་པ་སྐྱུང་བའི་ཆོ་ཀ་དེན་ཚུ། བཀོད་དེ་ཐྲི་ཚུ་ ཡོད།
- ✓ ཐོ་མ་པ་ཡོ་རང་ཀི་བསམ་དོན་ཚུ། ཁ་ཤད་ཀྱིས་ཀ་ཀི་ཐི་ལྷོ་བ་ཡེན་ཐབས་ཡུ། ཏི་བ་ཁ་ཏིག་ཁ་ཀྱིས་ཏིག་བཀོད་ཁ་ཞིན་མ་ ཡས། ཏི་བ་འདི་ཀི་ལན་ཚུ། འབྲི་ཐུམ་འདི་ནང་ ཨཥ་ད་ཀི་ཙེན་པའི་ཐྲོག་ བཀོད་དེ་ཐྲི་ཀྱི་ ཡ་ཟོགས་པ་ཚུ་ཡོད།
- ✓ ཏེ་ལྷོད་ཀྱི་བའི་ཐུབས་ཡུ། དོན་མཚམས་ཁ་ཏིག་ནང་ ཐྲི་ཀྱི་ཡང་ཡོད། དོན་མཚམས་ཁ་ཀྱིས་ནང་ ཐྲི་ཀྱི་ཡང་ཡོད། འབྲི་ཐུམ་རྒྱས་ཤིང་རྒྱས་པར་ ཙེན་པ་ཏིག་ དོན་མཚམས་ཁ་ཏིག་ཡས་ཀློ་ཀྱི་ ཨང་ཀྱང་ཁ་དེ་ཚེ་ཡང་འབྲི་ལྷོ་ཡོད།

བར་ཀྱི་ཁ་ནང་དོན།

- ➢ བར་ཀྱི་ཁ་ནང་དོན་ནང་ཡུ་ ཉཚར་ཁ་ཞིས་ཤང་ཡུ་བཀོད་ཡོད་པའི་ དོན་ཚན་ཀྱི་ཟིན་ཐྲིས་ཚུ། རྗེད་ཚོག་ཁ་ཐོག་ལས། འབྲི་ཐུམ་ཀྱི་རང་བཞིན་དང་འཕྲོད་ཏེ་ བཤད་པ་རྒྱབ་ཀྱི་དང་། ཁྱད་རིས་དོན་ཆགས་ཀྱི། རྗེད་ཚུར་འབད་ཀྱི་ཚུ། བཀོད་དགོས་ ཙིན།
- ➢ ཉཚར་ཁ་ཞི་ཟིན་ཐྲིས་ནང་བཀོད་ཡོད་པའི་ ནང་ཁམས་དོན་ཚན་ཏེ་ཁི་ལས། ཁྱད་ཏོས། དོན་མཚམས་ཏེ་ཉཐོན་མ་འབད། ཐྲི་དགོས་ཙིན།

- བར་ཀྱི་གནད་དོན། ཐོ་བའི་སྐབས། ཚོགས་མཚམས་དང་དོན་མཚམས་བཅད་དེ། ཐོ་ནི་དང་།
- དོན་ཚན་གོང་འོག་གི་བར་ན། འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཤེས་བརྗོད་ནི།
- དོན་ཚན་ཀྱི་རྒྱབ་རྟེན་འབར། ཁོས་འབབ་ཡོད་པའི་པེ་དང་། དཔྱི་གཏམ། ཁང་འབྲེད་དང་། བར་ཆད་ཁྲུར། དེ་ལས། ཐུགས་ཀྱི་ཚུ་ཡང། ཡག་ལེན་འཐབ་ཀྱི། ཐོ་དགོས་ཚིམ།

✓ མཇུག་བསྡུ

- ❖ དོན་ཚན་དེ་མའི་ནང་དོན་ཚུ་གི་ བཤད་དོན་ཕན་དེ་ཀ། མཇུག་བསྡུ་ནི།
- ❖ འབྲི་ཐོམ་ཀྱི་གནད་དོན་ཚུ་ཁ། ཡིད་ཆེས་བསྐྱེད་དགོ་པའི་ ཚོགས་དོན་བཤད་ནི།
- ❖ གནད་དོན་ཁ། ཞིག་འཚོལ་དང་ཁྱོས་ལྟར། བསམ་དཔྱད་ཚུ། འཕྲོ་མཐུད་འབད་དགོ་པའི་ ཚོགས་དགོ་དེ་ཀ། མཇུག་ བསྡུ་ནི།
- ❖ ནང་པའི་ཡུལ་གས་དང་འབྲེལ་ཏེ། མཇུག་ཐོམ་དང་། བཟོ་གསོལ། བསོ་ལྷོན། མཛད་བྱང་། དེ་ལས། ཤིས་བརྗོད་ཀྱི་ཚིག་ ཚུ། བཤད་གས་ཏེ། མཇུག་བསྡུ་ལྷོལ་ཚུ་ཡོད།

✓ གོང་གི་ འབྲི་བཀོད་ཚུ་ཁ། གཞི་བཞག་ཏེ། སློབ་ལྷག་ཚུ་ཁ། འབྲི་བཀོད་དེ་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ དཔེ་ཅེ་ བཟོས་བཤད་ནི།

དེ་ཚུ། སློབ་དེས་ནང་ཁ་ཡོད་པ་ལས། དེའི་སྐོར་ ཨཤད་པ་ཚུ། དཔེ་དང་ལྷན་ཨཤད་ཀྱི་ཏེ། འབྲི་ཐོམ་གཅིག་ དེ་དང་འབྲེལ་ ཐོ་བཤད་དགོ།

ཁོས་འཚར་དྲུག་པ། འབྲི་རྩོམ་ཚུ་ལྷག་ས། དེ་ལུ་གཞི་བཞག་ས། འབྲི་བཀོད་ལྷན་སྒྲུང་འབད་ནི།

ཡུན་ཀྱི་ཐུན་ཚོད་ལུ།

- སློབ་དེས་ནང་ཡོད་པའི་འབྲི་ཐོམ། གཞན་ཀྱིས་བཏོམས་ཡོད་པའི་འབྲི་ཐོམ། ཡང་། ཡོངས་འབྲེལ་ཀྱི་ཐོག་ཡས་ ཐོ་ཡ་ནང་ ཆོས་སྐད་ཀྱི་འབྲི་ཐོམ་ཚུ་ ཡུན་བཤད་ནི།
- འབྲི་ཐོམ་ཀྱི་འབྲི་བཀོད་ཡུ་གོ་བཤད་ཞིན་ན། དེ་དང་ཡིག་ས་བསྒྲེས་ཏེ། འབྲི་བཀོད་གས་ཨ་འབྲི་འབད་བཤད་ནི།
- ཐྲིག་བཀོད་གས་ཨ་བཟོ་འབད་བའི་སྐབས་ཡུ། འབྲི་ཐོམ་ཀྱི་ཁུར་རྩམ་ཚུ་ལེགས་པར་བཞག་དགོ།
- དེ་ལས། ཐྲིག་བཀོད་འདི། ཡག་ལེན་འཐབ་ཀྱི། དོན་ཚན་གང་རུང་ཕྱོགས་ཀྱི་ཐོག་ཡུ། ཆུས་ཨཤད། ཆུ་དེ་ཐུག ཆགས་ལྟར་གི་ འབྲི་ཐོམ་ཚུ་གས་ཨ་འབྲི་འབད་བཤད་ནི།

དཔེ་ཅེ།

- སློབ་དེས། ཡུན་ཀིག་དང་ཐོམ་ཀིག། ཀོག་གཅར་གཅ། ཡ། སློབ་ཀིམ་བཏུ་པ། ཐ་གཞུང་དང་ཁྱད་ཀིག་གོང་འཕེལ་ཡས་ཁྲུར།
- སློབ་དེས། ཡུན་ཀིག་དང་ཐོམ་ཀིག། ཀོག་གཅར་ཅ། ཡ། སློབ་ཀིམ་བཏུ་པ། ཐ་གཞུང་དང་ཁྱད་ཀིག་གོང་འཕེལ་ཡས་ཁྲུར།
- ཐོ་ཡ་འབྲི་ཐོམ་ཡོད་གས་བསྡེས། ཐོ་ཡ་གོང་འཕེལ་ཡུན་ཆོགས།
- ཡམ་ཀྱི་ནར་བ་གས་ཡ། ཀུན་ལེགས་རྒྱམ་རྒྱ། ཐོ་ཀ་ཏེ་དཔེ་བསྒྲུན།

ཡོངས་འབྲེལ་འཚར་ཐོག

སློབ་ཤིས་ཤ་ཀུང་ ། ། །

- འབྲི་ཐོག་ སྐད་ཐོག་ ཤུང་ རྒྱམ་ཐར་ འཁྲབ་ཤུང་ལས་ཁུངས་པའི་ ཐོག་རིས་དང་འབྲེལ་བའི་ གནད་དོན་ཁག་ཞིག་ཡས་ དགོས་པ་ཤུག་དེ། བཅུས་མ་བཅུས་ཀྱི་ བསམ་འཚར་བཤད་ཁ་ཤས་དང་། གནས་ཆུར་ལར་འཁྲིལ། གནད་དོན་ཁག། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཐོག་ལས་ ཀྱི་ཐོག་ལས་ ལྷན་ཚུགས། ཁ་ཅན་ལྷན།
- ཐོག་རིག་གི་གཞི་རྩེན་ཚུ། ཡུན་ཤུང་འབར་དེ། འབྲི་ཐོག་ ཤུང་ཐོག་ ཤུང་ལས་ཁུངས་པའི་ ཐོག་རིག་ཚུ། བསྐྱར་ཞིབ་དང་། དགེ་ཁྲི་དང་འབར་དེ། བསམ་འཚར་བཀོད་ཀྱི་དང་། དེ་ཡས་རིགས་བསྒྲེས་ཏེ། རང་གིས་ཡང་ ཐོག་རིག་མ་འདབ་ཚུ། གསར་ཐོག་འབར་ནི། འགན་ལག་འབག་ཚུགས། ཁ་ཡིག་ཐོག།

ལས་དོན།

- ཐོ་ཡིག་ཐོག་རིག་ནང་གི་ ཆོགས་བཞུ། ཆོག་ཡིག། ཤལ་ཡམ། ནཱ་ཊི་ཡིན་ཁུང། ཏོ་ཀ་ཟླུ་དང། ཆོག་གི་གཞུ་མཚ�་ཚུ། ལོས་འབབ་ཡན་ཏོག་ཏོ་ཤེ་ཡིག་ཆེ། ནོ་བ་ཡེན་ཚུགས་དགོ།།ཁ་ཡིག་ཐོག།
- འགྲེལ་བཤད། ལོ་ཏྲུས། འཚར་ལྡེ། ཏྲུས་བཤད། ཏྲུ་ལྷུལ་འབྲི་ཐོག་ཚུ་ཡིག་ཆེ། དགེ་རྒྱལ་འབར་ཐོག་ལས་ ཐོ་ཀ་ཡོན་ལས་འཛིན་འབར་ཚུགས་དགོ།།ཁ་ཡིག་ཐོག།
- འབྲི་ཐོག་ཀྱི་ཤེས་ཡུ། ཅེ་བར་མཁོ་བའི་ཁྱད་རྫུན། འཚར་གཞི་བཟོ་ནི། ཟིན་ཐྲིས་བཀོད་ནི། བསྐྱར་ཞིབ་འབར་ནི་ཚུ། ཡིག་ཐོག་ཤུང་འབར་མི་ཡུ་བརྟེན་ཏེ། རང་གི་མི་ཚོའི་ཤེས་ཡུ། ཡིག་ཐོག་ཁ་ཕྱི། ཟླ་ཁ་ཐུ་ཡིས། ཡིག་ཐོག་ལས་ཡིག་ལས་བསྒྲེས་ཏེ་ཐྲི་ཐོག་ལས། ཐྲི་ཀྱི་ཡིག་ཐོག་ཕུལ་ཡུ། གོམས་ཤུང་ལས་ཚུད་ཚུགས་དགོ།། ཁ་ཡིག་ཐོག།
- འབྲེལ་ཡོད། གནད་དོན་ཚུ་ཀྱི་སྐོར་ལས། བསམ་ཞིག་དང་འདྲི་ཞིག་ཚུ་འབར་དེ། ཐོ་ཀ་ཟླུ་ཚུ། འབར་ཚུགས་དགོ།། ཁ་ཡིག ལྷན།
- ཐོ་ཀ་ཡིག་ཡོངས་འབྲེལ་ལས་ཐོག་པའི་ ཐོ་ཀ་ཁ་དང་ཆོས་སྒྲ་ཀུན་ཤོག་ཆས་ཚུ། ཡིག་ཡི། བསྐྱར་ཞིབ་ཀྱི་ཐོག་ལས། རང་ ཡུ་ལན་པའི་ཤེས་ཡོན་དང། བརྡ་དོན་ཚུ་ལེན་ཚུགས་དགོ།།

ཐོས་འཚར་དང་པ། འབྲི་ཐོག་ཀྱི་དཔྱ་བ་ ཐོས་བསྡུར་དང་བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ལྟར་ནི།

ཡུན་ཤེད་ཤྱོར་ལྷུ།

ཐོ་ཀ་ཤེས་དགུ་པའི་ཤུང། ཡུན་ཡོད་པའི་ འབྲི་ཐོག་ཀྱི་དཔྱ་ཕ་ཚུ། བསྐྱར་ཞིབ་འབར་ནི་ཁིའི་དོན་ཡུ། གཤམ་གསལ་ལས་ཤྱོར་ལྷའི་གོ་རིམ་དང། འཁྲིལ་ཏེ། ཡན་ལེན་འཐབ་ནི། དཔེར་ན།

ཐོ་ཀ་ལྷུག་ཚུ་ཡུ། འབྲི་ཐོག་ཀྱི་དཔྱ་ཕ་ ཡུན་ཤུང་འབར་བཤད་ནི་ཁིའི་དོན་ཡུ། ཤྱོར་ལྷ་ཐེག་འགོ་འབྲེལ་འཐབ་ནི་ཙེན་པ་ཅིག།

ཐོ་ཀ་ཤེས་དགུ་པ་ཚུན་ཚོད། ཡུན་ཡོད་པའི་ འབྲི་ཐོག་ཀྱི་དཔྱ་ཕ་ཚུ། ཤུགས་ཀྱིས་ལས་ཀྱི་ ཐུན་ཤུ་ལས་ཀ་ཡིག་ཐོ་ཀ་ཁ་ཤས་ཀྱི།

- ✓ སློབ་རིམ་༤ པ་རྒྱུན། འབྲི་ཐོག་གི་དཔྱིས་ གཏི་ཚར་ཆགས་ཚ? ཟེར་ཕྲིས་ཏེ་ ཐོ་བཀོད་བཏུགས་གྱི
- ✓ འབྲི་ཐོག་གི་ དཔྱིས་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་ གོ་རིམ་གཅིས་བསྡུར་འབད་དེ་ ཕྱི་བཏུགས་གྱི
- ✓ དཔྱིས་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་ ཁྱད་རྣམ་ཚུ་ གཅིས་བསྡུར་འབད་དེ་ ཕྱི་བཏུགས་གྱི
- ✓ དཔྱིས་མ་འདྲ་བའི་ ཁྱད་པར་ཚུ་ དཔྱིད་ཕྱུར་འབད་བཏུགས་གྱི

མཇུག་ཡུ་ སློབ་རིམ་དགུ་པ་ཚུན་ ཇི་བཀོད་པའི་ འབྲི་ཐོག་གི་དཔྱིས་ཚུ་ སློབ་ལྷན་ཁུངས་ཡུ་ ཟེ་ཟེ་བཞིན་ ལྷན་བཏུགས་ཞིན་ན་ སློབ་དཔོན་ཁྲིས་ ཕྱི་ཀྱི་ དེ་ལས་ སློབ་རིམ་བཏུ་པའི་ནང་ ཇི་གི་ཚེན་པའི་ འབྲི་ཐོག་གི་དཔྱིས་ཚུ་ ཏོ་ལྷོད་ འབད་ཀྱི་ཚེན།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། འབྲི་རྩོམ་གྱི་དཔྱིས་ ཏི་བ་དང་འཁྲིལ་ལྷན་གྱི།

ཇི་ཁ་ཁྱོན་ཡམ་ཁྱོན།

འོག་གི་ཏྲི་བ་ཚུ་ ཕྱིན་ཞིན་མ་ཡིན་ ངེས་ཡན་ སློབ་ཤེས་དང་ ཡང་ན་ རྒྱ་རྟེན/ ཡོངས་འབྲེལ་ཚུ་ནང་ཡིན་ འཚོལ་བ་རྟེད་ཕྲི་བཏུགས་གྱི། ཤེས་ཡིན་ ཡན་ཚུ་ དཔེ་ཁང་གར་ཇི་ཞིན་མ་ཡིན་ འོག་ཁར་ཡོད་ལེ་ གཅིས་བསྡུར་འབད་དེ་ ཡན་ལེགས་ཏོམ་འདི་ ཐོ་བཀོད་འབད་ བཏུགས་གྱི

- འབྲི་ཐོག་གི་ དཔྱིས་ཀྱི་ཏེས? ཟེ་ཟེ་བཞིན་སྒྲིག་བཏུགས་གྱི
- འབྲི་ཐོག་གི་དཔྱིས་ཟེ་ཟེ་བཞིན་གྱི་ གོ་རིམ་ཀྱི་ཤེས་ཤོ?
- དཔྱིས་ཟེ་ཟེ་བཞིན་གྱི་ འབྲི་ཐངས་ཡམ་ཡུན་ལས་ མ་འདྲཔ་ཀྱི་ཤེས་འདུག?
- སློབ་རིམ་བཏུ་པའི་ནང་ ཇི་གི་ཚེན་པའི་ འབྲི་ཐོག་གི་དཔྱིས་ [ཆུས་ལག་དཔེ། ཆུ་དཀར་ལྷུ། འཚར་ལྷང་] ཚུ་གིས་ གཏོ་ བོར་བཏོན་ཏེ་ ཇི་ཁ་ཁྱོད་འབད་བཏུགས་གྱི

ལྷན་ལྷུང་བཙུད་དོན་གྱི་ཏི་བ།

- འབྲི་ཐོག་གི་དཔྱིས་ ཀ་དེ་ཅིག་འདུག?
- དེ་ཚུ་ཡིས་བར་ན་ འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ ཀ་དེ་ཤེས་འདུག?
- འབྲི་ཐོག་དཔྱིས་ཡུས་ཏེ་ ཇི་ཁ་མི་འདི་ཀིས་ ཡན་ཐོག་ལས་ཀ་ཏི་ཚེར་ཀྱི་མས་ཀོ?

དཔྱི་ཞིག

- ❖ འབྲི་ཐོག་ཡུ་ དཔྱིས་ཀ་དེ་ཅིག་འདུག་ཟེར་བའི་ཏྲི་བ་ཚུ་ བཀོད་དེ་ ཁ་ཡས་སྒྲིག་བཏུགས་ཀྱི་དང་། ཡིག་ཐོག་ཡུ་ཕྲི་བཏུགས་ཀྱི་ ཚུ་ འབད་དེ་ ཤེས་མ་ཤེས་བཅུ་དགོ།
- ❖ སློབ་ཡུན་ཚུ་ཡུ་ འབྲི་ཐོག་གི་དཔྱིས་ མ་འདྲཔ་ ཀ་ཅིས་ཀ་ཐུམ་དེ་ཅིག་ ཤོད་དེ་ཞིན་ན་ ཇི་ཀ་བཏུགས་ཆེ་ དཔྱིས་ཀ་ཀ་ཏི་ཚེན་ན་ ཤེས་མ་ཤེས་ བཅུ་དགོ།

❖ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ཡུ་ཏིའུ་བྱེ་བ་ ག་ཅི་འབད་ཏུང་ཅིག་ ཀུན་མཁས་ཆུབ་བརྟན་རྣམ་ཤེ་ རང་རྟོག་ཏུ་ཁ་ཤས་ཀྱི་འཕྲིན་ཡིག་ ཕྱི་ བརྟན་ཞིག་ན་ འཕྲིན་ཡིག་ཏོག་ཀྱི་ ཏུ་ཆེ་ཚད་བཏོ་རྒྱ་ བདེ་རྟོག་ཏུ་ཁ་ཤས་ཀྱི་ཁ་འབད་བརྟན་ཏུ་གོ།

མཐུན་ཕྱོགས་དང་ མཚོ་ཆས།

- སློབ་དེབ། ཡིག་ཤིག་ཏུ་འཕྲིན་ཤིག། ཤོག་གྲངས་$_{24}$ པ། སློབ་ཤིམ་བཏུ་པ། ཐ་ཀ་ཏུང་ཏུ་ཏུ་ཀ་ཤོ་འདེལ་ཡས་ལྟར་མ།
- ཐོ་ཡིག་འཕྲིན་ཕྱོགས་བསལ་བས། ཐོ་ཡིག་ཤོ་འདེལ་ཡིག་ཕྱོགས་ཆོས་ལ།
- ལམ་སྟོན་རབ་ཁམས། ཀུན་ལེགས་རྣམ་རྒྱལ། བློ་ཀ་ཅེར་ཏུ་པོ་བསྒྲུན།

ཡོངས་འཛིལ་འཚར་སྒོ།

རྒྱུ་སྐྱལ་དང་འཚར་སྒང་འཕྲི་ཐོག། https://youtu.be/p6mnM46qxsI?list=PL8WWToQ5Kvkdei1BidYvJLXfXlbpDUagq

གོས་འཚར་གསུམ་པ། འཕྲི་ཐོག་ཀྱི་ཁྱད་རྣམ་ རིག་བསྡུར་འབད་དེ་ལྟར་ཞེ།

ཡིག་ཤོད་ཕྱོར་ལྷུ།

རྒྱས་ཤཱཀ། རྒྱ་སྐྱ། འཚར་སྒང་འཕྲི་ཀྱི་ཁྱད་རྣམ་ཚུ་ ཡིག་ཤོད་འབད་ཀྱི་ཁིས་རྟེན་ཡུ། གཤམ་གསལ་ལས་ཕྱོར་ལྷའི་གོ་རིམ་ཏུ་ འཕྲིལ་ཏེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཀྱི། ཏ་ཡེར་ཀྱ།

སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ཡུ་ཏིའུ་ཁྱད་རྣམ་ ཡིག་ཕྱུར་འབད་བཏུག་ཀྱི་ཁིས་རྟེན་ཡུ། ཕྱོར་ལྷ་ཅིག་འགོ་འདྲེན་འཐབ་ཀྱི་ཙིན་པ་ཅིག།

- ཏུ་པ་ར་ སློབ་ཏུ་ཡོན་ཀྱིས། ལམ་ཕྱོགས་འབད་ཐོག་ལས་ འཕྲི་ཐོག་ཏེ་ཚུ། རེ་རེ་བཞིན་ཀྱི་གོ་རིན་ཅ་གོ་ལ་བཟོ་ཀྱི།
- ཏེ་ལས་ ཙཱ་ཡུ་ཚུ་ཡུ། ཁྱད་རྣམ་གཅིར། ཚར་ཏུ་གོ་ཀྱི་བཟུམ་འདུག་ག? བསམ་འཚར་བགོ་ཏ་བཏུག་ཀྱི།
- བསམ་འཚར་བགོ་ཏ་མི་ཚུ། སློབ་ཏ་ཡོན་ཀྱིས། རེ་རེ་བཞིན་ཏ། ཐུར་ཤི་ཏ་ཀུར། ཕྱི་ཀྱི།
- ཏེ་ལས་ སློབ་ཏ་ཡོན་ཏ་ཏ་སློབ་ཡུ་ཀ། རིག་བསལ་ཀྱི་ཐོག་ལས། ཁྱད་རྣམ་ཀ་ཏུན་འཚེལ་བཟོ་ཀྱི།
- ཏེ་ཀི་ཤུ་ལ་ལས། འཕྲེལ་ཡོད། ཡོངས་འཕྲེལ་ལྷེལ་ལམ་ཚུ་ནང་ལས། ཙིང་སྐྱ་ཀྱི་ཐོག་ཡུ། འཕྲི་ལྷལ་ཡོད་ཀྱི་ཚུ་ཏང་། ཀ་ བསལ་འབད་ཏེ། ཡིག་ཀྱི།

འཕྲེལ་ཡོད་འཕྲི་ཐོག་ཀྱི་ཁྱད་རྣམ།

རྒྱ་སྐྱ་འཕྲི་ཐོག

- ཀན་ཏ་ཏོན། བཟང་ཏན་ཏ། བདེན་ཐུན། ཏ་ཀ་ཁན། ཝང་ཐྲེང་ས་ལོག་ས་ཚུ་ལས། ཀ་ཅིག་ཀི་ཐོག་ཡུ། ཙེ་ཁ་ཚེས་བསྒྲེ་ཏ་ཀོ་པའི་ རྒྱ་སྐྱ་ཀྱི་ཆོ་ཀ་ཏོན་བཏུག་ས་ཏེ། ཕྱིས་ཡོད་པ།
- ཏོ་ལྷོ་ཏ་ཀྱི་སྐ་བས་ལས་པ། ཡིག་ཀི་ཚུ་ཀི་ས། བཏ་ཀི་བསམ་ཕྱོགས་ཡུ། ཙེ་ཁ་ཚེས་བསྒྲེ་ཚུ་ཀས་པའི་ ཆོ་ཀ་ཏོན་ཚུ། བཏུག་ས་ཡོད་པ།
- བཏ་ཀི་བསམ་ཕྱོགས་ཡུ། ཡིག་ཀི་ཚུ། ཙེ་ཁ་ཚེས་སྒྲེ་ཐབས་ཡུ། ཁྲང་ས་ཏ་ཏ་ཀོས་པ་ ཡུ་ཏ་རིག་ བདེན་ཁྲང་ས་ཚུ། བགོ་ཏ་ཡོད་པ།
- བཏ་ཀི་བསམ་ཕྱོགས་ཡུ། རྒྱ་སྐྱ་ཀྱི་ཆོ་ཀ་ཚུ། ཐུ་ར་ཀྱིས་མཆེ་པར་ ཏོ་མ་འབད་ར་བགོ་ཏ་ཏེ། རྒྱ་སྐྱ་འབད་ཏེ་ཡོད་པ།
- བཏ་ཀི་བསམ་ཕྱོགས་ཀྱི་ཀན་ཏ་ཏོན་ཚུ། མཚན་ཏོན་ཏ་ནང་ ཡོག་ཚ་ར་ཏིག་སྒོ་ཡོད་པ།

རྒྱས་ཤཱད།་འབྲི་ཐེངས།

- གནད་དོན་ཚུ། བསམ་འཆར་གྱི་ཐོག་ལས་མེད་པར། རང་བཞིན་གྱི་ཚིགས་ཤད། བཀོད་ཡོད།
- གནད་དོན་གྱི་སྐོར་ལས། ཕན་པ་དང་གོ་བ་ཚུ། ཁ་གསལ་བ་དང་བརྗོད་ཅན་འགྲེད་ཚུགས་པ་ཤད། ཐིས་ཡོད།
- གནད་དོན་གྱི་ཐོག་ཏུ། གཅ? གཉིས? རྒྱམ? གཞི? ཁ་ཕྱེ? ཟེར་བའི་ཐུ་བ་ཚུ་གི་ཁན། ཇ་ཡམ་བཏུབ་ཤད། ཐིས་ཡོད།
- ཡིག་མི་གིས། གནད་དོན་གྱི་སྐོར་ལས། ཀ་ཀྱི་ཡང། ཇ་མ་གོ་བར་ཡོད་མི་འདི། ཇ་གོ་ཆ་བཟོ་ཚུགས།
- དཔེར་ཡོའི་གནས་ཚུལ་གྱི་ཕན་པ་དང་ ཡང་། ལྟ་འབད་ཐབས་ཀྱི་ཕན་པ་ཚུ། རང་བཞིན་གྱི་ཚིགས་ཕན་ཡོད།

འཆར་ཐུང་འབྲི་ཐེངས།

- དཔེར་ཟླུ་ཤེ། མ་ཐུང་མི། གནད་དོན་ཅིག་ཏུ། གཞི་བཞག་བཞག།
- མ་འོངས་པའི། འཆར་ཐུང་ཏུ། གཞི་བཞག་བཞག།
- སེམས་ཀྱིས། བཟོ་ཤེ། ཐིས་ཐི།

རྒྱབ་རྟེན་མཚོ་ཆས།

- ཟླ་བ་དེས། ཡིག་ཡིག་དང་ཐོ་ཐེམ་ཡིག། ཏོག་ཀྱར་ས་ ༡ པ། ཟླ་བ་ཡིམ་བཏུ་པ། ཐ་ཀཱུ་ཏང་དང་ཁྱད་ཡིག་ཁོ་ར་ཨ་ཡེ་ཡ་ཡས་ཁྱེར།
- ཡམ་ཤོ་ཀྱི་ཨ་བ་ཀས་ལ། ཀུན་ལེགས་ཁྱམ་རྒྱ། ཐོ་ཀ་ཏེ་ར་ཡ་ལས་ཀྱ།
- ཁྱད་ཆོས་ཆང་དགོ་པ། ཁ་ཟུང་། འབྲི་ཐེངས། ཡིག་འགྱུ་ལ། ། ཐུ་བ་འབྱུ་བ་པ།

ཡོངས་འཛིན་འཆར་ཐོ།

- https://www.myenglishpages.com/english/writing-expository.php ཁ་རྒྱས་ཤཱད།་འབྲི་ཐེངས། །
- https://www.education.ne.gov/wp-content/uploads/2017/08/Characteristics_Persuasive_Essay.pdf ཁ་ཐུ་ཟླ་ལ་འབྲི་ཐེངས་གྱི་ཁྱད་རྟགས། །
- https://www.sampleassignment.com/blog/what-is-imaginative-writing ཁ་འཆར་ཐུང་འབྲི་ཐེངས་གྱི་ཁྱད་རྟགས། །

གོས་འཆར་བཞི་པ། འབྲི་རྩོམ་གྱི་དབྱེ་བ་དང་ཁྱད་རྟགས་ དབྱེ་དཔྱད་ཀྱི་སྒོ་ལས་ ལྟབ་ནི།

ཡིག་ཡོད་ཚྭ་ལ།

དེང་པར་ ཟླ་བ་དེབས་དང་ ཟླ་བ་ཤུག་ ཁོས་ཐུར་གྱི་ཐོག་ལས་ འབྲེལ་ཡོད་འབྲི་ཐེངས་གྱི་ཁྱད་རྟགས་ཚུ་ ཐོ་བཀོད་འབད་འཁྱེ་ག་ ཁ་ཤས་ གནས་ ཚྭ་ལྟའི་ཁོ་ཡིས་དང་འཕྲིན་ཏེ་ ཡན་ལེན་འཐབ་ཀྱི

- ✓ སློབ་རིམ་བཏུ་པའི་སློབ་དེབ། གཞན་གྱིས་བཙན་ཡོད་པའི་ འབྲི་ཐུགས་ཀྱི་ཀྱེ་དེབ། ཡང་གླ་ ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས་ ཐོབ་པའི་ ཐོ་ཀར་དུ་ཚོམ་སྐད་ཀྱི་འབྲི་ཐུགས་ [རྒྱས་ཚན་དུ་འབྲི་ཐུགས། རྒྱུ་སྐུལ་འབྲི་ཐུགས། འཚམ་སྦྱར་འབྲི་ཐུགས།] དེ་ག་ པ་ཅིག་ཀྱང་བཏུག་གི
- ✓ དེ་ལས་ གོས་ལུར་གྱི་ཐོག་ལས་ ཐོ་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་ཁྱད་རྫོགས་ཚུ་ ཅ་དེ་ འབྲི་ཐུགས་ཚུ་ནང་ ཚད་མ་ཚད་ དཔྱི་བ་དཔྱད་ དེ་ བཀྲ་བཏུག་གི
- ✓ དཔྱི་བ་དཔྱད་ཀྱིས་ན་ ཅོག་གི་ ཁྱད་དེ་ནུ་ཚུའི་ཐོག་ཡུ་ ཐོ་བཀོད་འབད་བཏུག་གི
- ➢ འབྲི་ཐུགས་ནང་ ཁྱད་རྫོགས་ ཚད་མ་ཚད་? མ་ཚད་པ་ཅིག་ ག་ཅིར་མ་ཚད་པས?
- ➢ འབྲི་ཐུགས་ནང་ ཐོ་བཀོད་ནང་ཚུད་དེ་ལེ་དེ་པའི་ ཁྱད་རྫོགས་འཐེབ་འདུག་ག? ཡོད་པ་ཅིག་ ག་ཅིར་འདུག?
- ➢ ཁྱད་རྫོགས་འཐེབ་ཡོད་པ་ཅིག་ དེ་ ཅོས་འབབ་འདུག་ག་ ཨིན་འདུག?
- ✓ དེ་ལས་ སློབ་ཕྲུག་དེ་ག་པ་ཅིག་ཡུ་ ཁས་བླང་གི་ཐོག་ལས་ དམའ་ཁར་ ཤྱན་ཁུ་འབད་བཏུག་གི་ཚེན།

རྒྱབ་རྟེན་མཚོ་ཆས།

- • སློབ་དེབ། ཀྱག་རིག་དང་ཐོམ་རིག། ཤེག་ཀྱར་མ་༦,དང་ པ། སློབ་རིམ་བཏུ་པ། ཐ་ཀུལ་ཁུར་དུ་ཁྱད་ཀོར་འཚེལ་ཡས་ཁུངས།
- • ཐོ་ཀར་འབྲི་ཐུགས་ཀྱི་ཐོག་ལས་བསྡེབས། ཐོ་ཀར་ཀོར་འཚེལ་ཀྱི་ཆོགས།
- https://examples.yourdictionary.com/expository-essay-examples-for-middle-and-high-school.html [རྒྱས་ཚན་དུ་འབྲི་ཐུགས་ཀྱི་ཁྱད་རྫོགས་དང་ དཔེ།]
- https://www.education.ne.gov/wp-content/uploads/2017/08/Characteristics_Persuasive_Essay.pdf [རྒྱུ་སྐུལ་འབྲི་ཐུགས་ཀྱི་ཁྱད་རྫོགས།]
- https://www.sampleassignment.com/blog/what-is-imaginative-writing [འཚམ་སྦྱར་འབྲི་ཐུགས་ཀྱི་ཁྱད་རྫོགས།]
- https://webs.um.es/lourdesc/miwiki/lib/exe/fetch.php%3Fid%3Dwriting%26cache%3Dcache%26media%3Dwriting_persuasive_essay_samples_2.pdf [ཞིང་སྐད་ནང་ཡོད་པའི་ རྒྱུ་སྐུལ་འབྲི་ཐུགས་ཀྱི་དཔེ།]
- https://www.myenglishpages.com/english/writing-expository.php [ཞིང་སྐད་ནང་ཡོད་པའི་ རྒྱས་ཚན་འབྲི་ཐུགས་ཀྱི་དཔེ།]
- https://www.aplustopper.com/imaginative-essay/ [ཞིང་སྐད་ནང་ཡོད་པའི་ འཚམ་སྦྱར་འབྲི་ཐུགས་ཀྱི་དཔེ།]
- https://www.youtube.com/watch?v=p6mnM46qxsI&list=PL8WWToQ5Kvkdei1BidYvJLXfXlbpDUagq [འཚམ་སྦྱར་འབྲི་ཐུགས་དང་ རྒྱུ་སྐུལ་འབྲི་ཐུགས་ཀྱི་ཏེ་ལེཥ་དང་ ཁྱད་རྫོགས།]

ལྷག་ལྟུང་བཅུད་དོན་གྱི་ཏི་བཱ

- • རྒྱས་ཚན་དུ་འབྲི་ཐུགས་ཀྱི་ ཁྱད་རྫོགས་ག་ཅིར་ཚེན་ན?
- • རྒྱུ་སྐུལ་འབྲི་ཐུགས་ཀྱི་ ཁྱད་རྫོགས་ག་ཅིར་ཚེན་ན?
- • འཚམ་སྦྱར་འབྲི་ཐུགས་ཀྱི་ ཁྱད་རྫོགས་ག་ཅིར་ཚེན་ལྟོ?
- • དེ་ཁས་ལྟར་ཀྱི་བར་ན་ ཁྱད་པར་ ག་ཅིར་འདུག?

དབྱེ་ཞིབ།

- ➢ རྒྱས་ཚན་དུ། རྒྱུ་སྐུལ་དང་ འཚམ་སྦྱར་འབྲི་ཐུགས་ རེ་རེ་བཞིན་ཀྱི་ ཁྱད་རྫོགས་ཚུ་ འབྲི་ལྷབ་འབད་བཏུག་ཨེ་ ཤེས་མ་ཤེས་ བཀྲ་དགོ།

➢ ཡོངས་འབྲེལ་ཡས་ཐོབ་པའི་ ཞིང་སྐུ་ཀྱི་འབྲི་ཐོག་འབྲི་ཐབས། ཀྱི་དེས་གཞན་ཏུ། ཡོངས་འབྲེལ་ནང་ཡས་ཐོབ་པའི་ ཐོ་ཡིག་འབྲི་ཐོག་འབྲི་ཐབས་གཞན་ཏུ། རེ་ལས་ སྨོན་རྒྱལ།།༠ པའི་སྨོན་དེས་ནང་ཡོད་པའི་ འབྲི་ཐོག་ཏུའི་བར་ན་ གཅིག་ལས་ དང་ ཐམས་ཅིས་འབར་དེ་ ཁོས་འབབ་ནས་ཡོད་ལས་ ཀུན་ལས་ཀྱང་ ཐམས་ཅིས་འབར་ནི་ ཇི་ལྟར་ཏུ། ཐོག་ཐུག་ཏུ། ཐོག་ཐམ་འཐོག་ བགཡ་དགོ།

མཐུན་རྐྱེན་དང་ མཚོ་ཆས།

- སྨོན་དེས། ཀུན་རྒྱུ་རྣམ་ཐོག། ཆོས་གྱར།།༡༨ པ། སྨོན་རྒྱལ་བཏུ་པ། ཐུ་གཤུང་དང་ཁྱུ་རྒྱ་རིན་ཆེན་འཕེལ་ཡས་ཁྱེར།
- ཐོ་ཡིག་ཐབ་ཀྱི་ཐོ་ཡིག་ཡོད་བསལ་ཐོ་ཡིག་ཀུན་ཆོགས།

འཕྲི་ཐོམ་ཚུ་ལྷག་སྟེ་ གོ་དོན་དང་བཤད་དོན་ལེན་ནི་ ལྷག་ཕྱོན་ལམ་ལུགས།

ལྟེགས་གྲུབ།

- འབྲི་ཐོག་ སྐྱན་ཐོག་ ཟླུ་ རྒྱམ་ཐར་ འཁྱབ་ཟླུ་ལས་ཡོགས་པའི་ ཐོག་རིན་ཆེན་འབྲེལ་བའི་ གནད་ཅོག་ཏུ། ཉན་ཁྱིམ་ལས་ དགེ་བ་དཔྱད་དེ་ བཅུ་བམ་བཅུ་ཀྱི། བསམ་འཆར་ཚན་ཏེ་ཁྱད། གནས་ཆུར་ཁང་འཕྲིལ། གནད་ཅོག་ཏུ། རྒྱུ་ལས་ཁུ་གང་ལོར། ཀྱི་ཐོག་ལས། ལྷན་ཏུག་ལས། ཁ ཉན་སྒྲ་བ།
- ཐོག་རིན་ཏུ་ཀུན་ཆེ། མི་ཚོའི་ནང་མཁོ་བའི་ཤེས་ཡོན་ཁྱད། བར་ཅོག་ ཆོས་ཐུག་ལེགས་ཅོམ་ཏུ། གཏམ་ཁ་ཀྱི་ཁྱིམ་ལས། རང་གི་མི་ཚེ། ཅོག་ལུན་བཟོ་ནི་ལུ་བཐོག་ཏུགས། ཁ ཀུན་ཐོག ཁ
- ཐོག་རིན་གི་གཞི་རྩེན་ཏུ། ཀུན་ཐུག་ཐོག་ ཟླུ་ལས་ཡོགས་པའི་ ཐོ་ཡིག་ཏུ། བསྐྱར་ཞིས་དང་ དགེ་ དཔྱད་འབར་ཅེ། བསམ་འཆར་བཀོད་ཞིས་ དེ་ལས་ཡིག་ལས་བསྒྲེས་ཏེ། རང་ཐོས་ཡང་ ཐོག་ཡ་ཀྱི་ཁྱིམ་ལས། ཞིག་ཐུག་ཐོ་ཡིག་ཏུ། ཁ ཀུན་ཐོག ཁ

ལས་དོན།

- ཐོ་ཡིག་ཐའི་ཐོག་ཡིག་ནང་གི་ ཆོགས་བཅད་ ཆོག་ཀྱི། ཝ་ཡིག་ ཁ་ཏིར་ཞིཀ་ཏུ། ཏོ་ལ་ཆུ། ཆོག་ཀི་ཀཏར་མཚ�་ཏུ། ཁོས་ འབབ་ཀུན་ཅིག་ཅོ་ཝ་ཀྱི་ཀྱི། ཀོ་བ་ལེགས་ཏུགས་དགོ།། ཁ ཀུན་ཐོག ཁ

- འགྲེལ་ཚན། ལོ་ཏྲུས། འཆར་ལྷང། ཏྲུས་ཚན། ཏྲུང་ལྷུ་འབྲི་ཐོག་ཏུ། ཀུན་ཐུག་ཐབ་ཀྱི། ཀུན་ལས། ཐོ་ཡ་ཀ ཏོས་འཛིན་འབར་ཏུགས་དགོ།། ཁ ཀུན་ཐོག ཁ
- འབྲི་ཐོག་ཏྲི་ལྷབས་ཡ། ཅེ་བར་མཁོ་བའི་ཁྱུ་རྒྱམ། འཆར་གཞི་བཟོ་ནི། ཟིན་ཕྱིས་བགོ་དེ་ནི། བསྐྱར་ཞིས་འབར་ནི་ཏུ། ཀུན་ཐུག་ ཐབ་ཀྱི། ཐ ཀ ཐ ཀ ཐ ཀ

གོས་འཚར་དང་པ། སྒོར་སྒོར་མ་བསམ་བགོད་ཀྱི་ཐོག་ལས་འབྲི་རྩོམ་ལྟག་སྟེ་ བརྡ་དོན་ལེན་བཏུག་ནི།

ཇི་བཤད་ཁྱོན་ལྷུང་།

སློབ་དེས་ནང་གི་འབྲི་ཐོམ་ཚུ་དང་ གཞན་ཀྱིས་བྲིས་ཏེ་ཡོད་པའི་ འབྲི་ཐོམ་ཚུ་ ཇི་གི་ཞིན་ཟབ་ལས་ ནཱ་ཧཱ་ཏ་ནས་ལས་ཁྱོད་ལྟའི་གོ་རིམ་དང་འཕྲིལ་ཏེ་ ཡན་ལེན་འཐབ་ནི། དཔེར་ན།

སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ཀྱང་ གཞན་ཀྱིས་བྲིས་ཏེ་ཡོད་པའི་འབྲི་ཐོམ་ཚུ་ ཇི་གི་བརྒྱུད་ཞིན་ན་ ཡིག་ཁྱོར་དང་ ཚིང་ཚོགས། འབྲི་ཐོམ་འབྲི་ཐབས་ དང་ ཐོམ་པ་ཡོའི་མཇུག་ཡིན་ཀྱང་ དེ་གོ་ཤེས་ཡོད་རྟེན་ཡང་ ཁྱོད་ལྟ་ཆེག་འགོ་འདྲེན་འཐབ་ནི་ཞིན་པ་ཆེན།

- དེ་པར་ན་ སློབ་དེས། ཇི་གི་ཡིས། གསར་ཅོག་ལ་ཡོད་གས་པ་ཚུ་ནང་ལས་ འབྲི་ཐོམ་ཀྱི་ཡིག་ཆེག་ ཇི་གི་བརྒྱུད་ནི།
- ཏེ་ལས་ ཆ་ཚན་ཁ་ཤེ་ཤེ་ཡང་ ངོག་གི་ཏྲི་བ་ཤེ་བགོ་དེ་ཏེ་ སྒོར་སྒོར་མ་བསམ་བགོད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ ཁྱོད་ལྟ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་ནི།
- འབྲི་ཐོམ་འདི་གིས་ བརྗེད་དོན་གཏི་ཆོད་ཆགས་ཡོ? བརྗེད་དོན་འདི་ མི་ཚེའི་གནས་ཆུང་ཤར་ཏོ་མའི་ནང་ གཏེ་ཤེ་ལག་ ལེན་འཐབ་བཏུབ་ནི་མས་གོ?

✓ ཁྱོད་ཀྱིས་འབད་བ་ཆེན་ ཐོམ་པ་ཡོ་འདི་གིས་ ཐིས་ཏེ་ཡོད་མི་འདི་ཡུ་ ཆ་བཞག་ཚུགས་པས་ག? ག་ཅི་ཤེ?

✓ འབྲི་ཐོམ་འདི་ནང་ ནང་དོན་དང་ འབྲི་བགོད་ཀྱི་ཐད་ལས་འབད་རྩུ་ ལེགས་པའི་ཆ་དང་ ཡར་ཏན་གཏུ་ཏུ་ཏང་ལོ་པ་ག་ཅི་ཡ་ འདུག?

✓ འབྲི་ཐོམ་འདི་ ཐིམ་པ་ དང་ ཐོམ་པ་ཡོ་འདི་གིས་ མཇུག་བསམ་ག་ཅི་བཏང་ཡོ་ ཐིས་ཐིམ་བཟུམ་ཅིག་འདུག?

✓ ཐོམ་པ་ཡོ་འདི་གིས་ འབྲི་ཐོམ་འདི་ ཐིས་ཚར་བའི་ཤུལ་ཡུ་ ཁྱོད་ཡུ་ཤུན་ཏུ་ག་འབད་བཏུག་པ་ཅིག་ ཁྱོད་ཀྱིས་ འབྲི་ཐོམ་ འདི་ནང་ཡུ་ ག་ནས་ དེན་ བཅོན་བགོ་དགོ་པ་དང་ ག་སར་པ་བཏུགས་དགོ་པ་ ག་ཅི་ལ་མཐོང་མ་མས?

དགོ་དེས།

- སློབ་དེས། ཇི་ག་རིག་དང་ཐོམ་རིག། ཨོ་ག་ཐང་ཤ་ ༡༨ པ། སློབ་རིམ་བཏུ་པ། ཐ་ག་ཤུང་དང་ཁྱད་རིག་གོང་འཕེལ་ལས་ཤུང་ས།
- ཐོ་ཤང་ཁ་འབྲི་ཐོམ་ཀྱི་ཤས་བསྡེས། ཐོ་ཤང་གོང་འཕེལ་ཇི་གི་ཐད།

ཡོངས་འབྲེལ་འཚར་སྒོ།

https://riggzhung.wordpress.com/category/ [འབྲི་ཐོམ་ཀྱི་རིགས་དང་ ཐོམ་རིག་ཀ་ཤུན།]

https://www.dzongkha.gov.bt/uploads/files/publications/A_book_on_Dzongkha_essay_Writing_27cfe6e57f34f7e69329c01224ada3d3.pdf [ཐོ་ཤང་གི་འབྲི་ཐོམ་ཀྱི་ཀྱི་རྒྱས།]

གོས་འཚར་གཉིས་པ། འབྲི་རྩོམ་ལྟག་ཞིན་མ་ལས་ ཆོག་མཇོད་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ མིང་ཆོག་གང་མང་ལྟབ་ནི།

ཇི་བཤད་ཁྱོན་ལྷུང་།

དང་པར་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ཡུ་ སློབ་དེས་ནང་གི་འབྲི་ཐོམ། ཀ་ཤུན་ཀྱིས་བཏུམས་ཡོད་པའི་འབྲི་ཐོམ། ཡར། སློབ་དཔོན་ཁང་གིས་བཏུམས་ཡོད་པའི་འབྲི་ཐོམ་ཅིག། སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ཡུ་ ཇི་ག་བཏུག་ཁྱེད་ཀྱི་ཐད། ཀ་ཤ་ཀ་ཤུད་ཁ་ཤེ་ཤ་ཁ་ཤ་ཤ་ ཁ་ཤ་ཤ་ཡ་ཡ་ཁ་ཤ་ཤ་ ཇི་ག་ཕ་ཤ་ ཁ་ཤ་ཤ་ ཇི་ག་ཕ་ཤ་ ཇི་ག་ཕ་ཤ་ ཇི་ག་ཕ

- ✓ མིང་ཚིག་དེ་ཚུའི་ མིང་གི་རྒྱམ་གྱར་རས་དང་ འགལ་མིང་ ཕྱི་བརྟག་གི།
- ✓ མིང་ཚིག་དེ་ཚུ་ ཡན་ལེན་འཐབ་རྒྱ་ རྟེད་ཚིག་གསར་པ་བཟོ་བརྟག་གི།
- ✓ མིང་ཚིག་དེ་ཚུའི་ གོ་དོན་ ཚིག་མཛོད་ལན་ལེན་འཐབ་རྒྱ་ འཚོལ་བརྟག་གི།
- ✓ སྨོན་ལྗགས་ཚུ་ཡུ་ རང་གིས་ ཐོབ་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ དམར་ཕར་གསལ་ཁུ་འབད་བརྟག་གི།

ཆུ་བཅུན་མཚོ་ཆས།

- སློབ་དེབ། ཡིག་རིགས་དང་ཐོམ་རིགས། རྒྱ་གྱར་ཅན་ཡིག། ཏོག་གྲངས་༡༨ པ། སློབ་རིམ་བཏུ་པ། ཐ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིགས་གོང་འཕེལ་ཡས་ཁྲངས།
- ཐོང་ཁ་འབྲི་ཐོམ་ཡིག་བསྡེབས། ཐོང་ཁ་གོང་འཕེལ་ཡིན་ཚོགས།
- ཐོང་ཁའི་མིང་ཚིག་རྒྱམ་གྱར་རས་དང་ འགལ་མིང་སྐད་ཚིགས་ཡིག་པ། ཐོང་ཁ་གོང་འཕེལ་ཡིན་ཚོགས།

https://riggzhung.wordpress.com/category/ [འབྲི་ཐོམ་ཀྱི་རིགས་དང་ ཐོམ་རིགས་ཀུན།]

https://www.dzongkha.gov.bt/uploads/files/publications/A_book_on_Dzongkha_essay_Writing_27cfe6e57f34f7e69329c01224ada3d3.pdf [ཐོང་ཁའི་འབྲི་ཐོམ་ཀྱི་ཀྱི་དེབ།]

ལྷག་ལྟུང་བཅུད་དོན་གྱི་ཏི་གཅ

- འབྲི་ཐོམ་ཡིག་ཡི། མིང་ཚིག་གསར་ གཅེ་ཏེག་ཐོབ་ཨི?
- འབྲི་ཐོམ་ཡིག་པ་ཡས་བརྟེན། ཡོན་ཏན་དང་ ཅམས་ཚུལ་ གཅི་རར་ཐོབ་ཨི?

དབྱེ་ཞིབ།

- ✓ འབྲི་ཐོམ་ཡིག་པའི་སྐབས་ཡུ་ ཏོ་གས། ཤུད་ལེར་ཕན། ཐོག་ཆགས་དང་ ཨཀྱོགས་ཡིན་ཚུ་ དཔྱེ་ཞིབ་འབད་དགོས་ཡིན།
- ✓ ཡིག་ཚར་ཁ་ཁ། ཐོ་བཀོད་ཀྱི་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་གསར་པ་ཚུའི་ འགལ་མིང་། རྒྱམ་གྱར་རས་དང་ ཏོ་གས། ཚུ་ཁ་ཡིག་ཆ། ཡིག་ཆེ་ཁ་ཁ། ཚྭ་ར་བ་ཡུ། འཛོལ་བ་ཡོད་ལེ་ཡར། དཔྱེ་ཞིབ་འབད་དགོས་ཡིན།

མཐུན་ཕྱོན་དང་ མཚོ་ཆས།

- སློབ་དེབ། ཡིག་རིགས་དང་ཐོམ་རིགས། རྒྱ་གྱར་ཅན་ཡིག། ཏོག་གྲངས་༡༨ པ། སློབ་རིམ་བཏུ་པ། ཐ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིགས་གོང་འཕེལ་ཡས་ཁྲངས།
- ཐོང་ཁ་འབྲི་ཐོམ་ཡིག་བསྡེབས། ཐོང་ཁ་གོང་འཕེལ་ཡིན་ཚོགས།
- ཐོང་ཁའི་མིང་ཚིག་རྒྱམ་གྱར་རས་དང་ འགལ་མིང་སྐད་ཚིགས་ཡིག་པ། ཐོང་ཁ་གོང་འཕེལ་ཡིན་ཚོགས།

འབྲི་ཐོམ་ལྷག་སྟེ་ བསྒྲར་ཞིབ་དང་དཔྱེ་དཔྱད་འབད་དེ་ ལྷག་སྟོན་འབད་ཐངས།

ཁོས་འཚར་གསུམ་པ། འབྲི་ཐོམ་ལྷག་སྟེ་ ཐོམ་རིག་བསྒྲར་ཞིབ་འབད་ཐོག་ལས་ལྷག་ནི།

ཡུལ་ཡོན་ཕྱོར་ལྷུ།

སློབ་དེབ་ཀྱང་གི་འབྲི་ཐོམ་ཚུ་དང་ གཞན་ཀྱི་མིས་ཏེ་ཡོད་པའི་ འབྲི་ཐོམ་ཚུ་ བསྒྲར་ཞིབ་འབད་དེ་ཡུལ་ཡོན་ཕྱོར་ཡུ། གཤམ་གསལ་ ཕྱོར་ལྷའི་གོ་རིམ་དང་འཁྱོལ་ཏེ་ ཡག་ལེན་འཐབ་ཀྱི། དཔེར་ན།

སློབ་ཡུན་གཏུགས་ཀྱི་ཡུལ་ཅིག་ཏུ་ཡོད་པའི་འབྲི་ཐོག་ལུ། བསྐྱར་གཞི་བཅད་བའི་ཚེར་བར་ ཡིག་ཕྱྲེར་དང་། མིང་ཚིག། འབྲི་ཐོག་ འབྲི་ཐང་ལས་དང་། ཐོག་པར་ཡོའི་མཚོ་ཡུན་ལུ། ཁ་གོ་ཁ་ཡི་རོ་ཏ་ཡུ། ཕྱྲེང་ལྟ་ཚིག་འགོ་འདྲེན་འཐབ་ཀྱི་ཞིན་པ་ཚིག།

- དང་པར་ སློབ་དེབ། ཇག་དེབ། གསར་ཅོག་ཡར་ཟོག་པར་ཚུད་ནང་ཡས་ འབྲི་ཐོག་ཀྱི་ཨིག་མ་༢༠ དེ་ཚིག་ ཇག་བཏུག་ཀྱི
- དེ་ལས་ ཁོག་གི་ ཐོག་ཨིག་བསྐྱར་ཞིས་ཀྱི་བཀོད་ཨིས་དང་འཕྲིལ་ཏེ་ བསྐྱར་ཞིས་འབད་བཏུག་ཀྱི

ཐོག་ཨིག་བསྐྱར་ཞིས།

ཕྱི་ཚེས།''''''

- ཤེ་ལས། རྒས་ཡུན་ཚངས་པ། སྨོན་པ་དེས་ཀྱིས་ལེན་ཞིན་ནི། སྤྱན་གས་ཀྱི་ཚད་གཞི་ཅིག་ཡང་། བཟོ་སྒོ་ལས། ལས་འགྲུལ་ཚུ། དགེ་ཞིས་འབད་དགོ།
- ཁོང་གིས་ཀུན་ཀྱི། འབྲི་ཐོམ་ཀྱི་སྒོ་ཚུ། རང་ཝོའི་ཀུན་ཀྱིའི་ཕ་ཡིན་ཡང་། སྒོ་བཀོད་ཤེ་བཞག་བརྟག་དགོ།
- ཐོམ་རིག་བསྐྱར་ཞིས་ཚུ། རང་ཝོའི་ སྨོན་པ་དེས་ཀྱིས། དགེ་ཞིས་ཀྱི་རྟེན་ཡུ། བཀལ་ནི།

རྒྱབ་རྟེན་དེ་ཡི་རྟེད།

- སྨོན་པ་དེད། ཀུན་རིག་དང་ཐོམ་རིག། རིག་གྱངས་༡༥ པ། སྨོན་རིམ་བཏུ་པ། ཆ་གཏུང་དང་ཁྱད་རིག་གོང་འཕེལ་ཡས་ཁུངས།
- ཐོ་ཡིག་འབྲི་ཐོམ་ཡོད་བས་ལས། ཐོ་ཡིག་གོང་འཕེལ་ཀུན་ཚོགས།

གོས་འཚར་བཞི་པ། འབྲི་རྩོམ་གྱི་དཔྱད་བ་ མ་འདཔ་ལེ་ཤ་ ལྷག་ཞིན་མ་ལས་ དཔྱད་དཔྱད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ ལྷན་ནི།

ཀུན་ཀྱི་ཀུན་ལྡེང་ལ།

དེང་པར་ སྨོན་ལུགས་ཚུ་ལ། སྨོན་དེས་ནང་གི་འབྲི་ཐོམ། གཞན་ནས་ཀྱིས་བཏོམས་ཡོད་པའི་འབྲི་ཐོམ། ཡང་། སྨོན་ལུགས་ཚུ་ལ། ཀུན་ཀྱི་ཀུན་ལྡེང་ཞིས་བཏོམས་ཡོད་པའི་འབྲི་ཐོམ་ཀྱི་དཔྱད་གནས་ཆ་ཚད་ཚངས་ཤེ། འབག་ཀྱི། སྨོན་ལུགས་ཚུ་ལ། ཀུན་བཏུག་ཞིན་ནས། ཁོག་གི་གནད་དོན་ཚུ་ཡིས་ཐོག་ཡུ། གནས་ཚུ་ལ། བསལ་ཕྱིག་འབད་བཏུག་ནི། ཁ(ཡོངས་འབྲེལ་ཀྱི་ཐོག་ལས། ཐོག་པའི། ཐོ་ཡིག་དང་ཆོས་སྐད་ཀྱི་འབྲི་ཐོམ་ཚུ། ཀུན་བཏུག་ཏུང་བཏུབ)

- ✓ འབྲི་ཐོམ་འདི་ཅི་བཞིན་དུ། དཔྱད་གཏི་ཅིད་ཚུ་ཡ་ཙིན་ནམ? འབྲི་སྒོ་འབད་བཏུག་ནི།
- ✓ འབྲི་ཐོམ་དེ་ནང་ ཆུས་ཟན་ཤ་འབྲི་ཐོམ་ནང་ཚུ་ཡའི ཁྱད་རྫུམ་གཏི་ཅིར་འདུག? ཁ་གསལ་ཡ་བཀོད་བཏུག་ནི།
- ✓ འབྲི་ཐོམ་དེ་ནང་ ཆུ་དེ་སྐྱེ་འབྲི་ཐོམ་ནང་ཚུ་ཡའི ཁྱད་རྫུམ་གཏི་ཅིར་འདུག? ཁ་གསལ་ཡ་བཀོད་བཏུག་ནི།
- ✓ འབྲི་ཐོམ་དེ་ནང་ འཆར་ལྡང་འབྲི་ཐོམ་ནང་ཚུ་ཡའི ཁྱད་རྫུམ་གཏི་ཅིར་འདུག? ཁ་གསལ་ཡ་བཀོད་བཏུག་ནི།
- ✓ འབྲི་ཐོམ་དེ་ཆུའི་བར་ན་ འབྲི་ཐབས་དང་ ཆོས་གཏི་ཁ་ཕྲུག་ཐབས་ཀྱི་ཁྱད་ཡར་ གཏི་ཅིར་འདུག?

ལྷག་ལྷུང་བཅུད་དོན་གྱི་ཏི་གཏ

- འབྲི་ཐོམ་གྱི་དཔྱད་མ་འདཔ་ཚུའི ཁྱད་རྫུམ་ འབྲི་ལྡན་ཁ་ཕྲུག།
- འབྲི་ཐོམ་དེ་ཚུའི་ འབྲི་ཐབས་དང་ ཆོས་ཁ་ཕྲུག་ཐབས་ཚུ་ ནང་ཁྱད་ཡར་ དང་ཆ་འདཔ་ གཏི་ཅི་ཤེ་ར་འདུག་གི?

དཔྱད་ཞིག

- ✓ འབྲི་ཐོམ་ཀུན་ཡའི་ལྷན་ཐབས་ཡུ། ཏོ་དེ་ལྷ། ཤུ་ཏ་ལེ་ཡཝ། ཐོག་ལས་ཆ་ཤས་དང་། མཆོག་ལས་ཀྱི་ཚུ། དགེ་ཞིས་འབད་བཏུ་གོ་ཡ་ཙིན།
- ✓ ཀུན་ཚོར་ཆ་ཤ་ དེ་ཝ་ཚུའི་ཡན་ཆུ་ཝ་དེ་ ཨ་ཡུའི་ཏིག་ཡའི་ཅོ་ཤས་གྱི་ལ། བསམ་ཞིས་འབད་ཐབ་ཐབས། ཁྲང་ས་ལག་ཡ་ཐབས། ཤ་ཤ་ཡུ་ཁང་ཐབ་ཐབས་ནང་། ཤ་ཕ་ཁུ་ཁང་ཐབ་ཐབས་ཚུ་ཡང་ དགེ་ཞིས་འབད་ཏུ་ཙོ་ཡ་ཙིན།

མཐུན་ཆེན་དང་ ཝཱོ་ཆས།

- སྨོན་ལུགས། ཀུན་ཀྱི་ནང་ཐོམ་ཀྱི། རིག་གྱངས་༢༥ པ། སྨོན་ཀྱི་ལས་ལཱ་ཡ། ཆ་ཤ་ཁུང་ནང་ཁྱད་ཀྱི་ཚོ་ཁ་ཡཝ་ཡས་ཁུངས།
- ཐོ་ཡིག་འབྲི་ཐོམ་ཡོད་ཐབ་ཐབ་ལས། ཐོ་ཡིག་ཚོ་ཁ་ཡཝ་ཀུན་ཚོགས།

འབྲི་རྩོམ་དང་འཕྲིན་ཡིག་ཏུ། མིང་ཆོག་རྒྱད་ཡིག་ལྟར་སྒྲུང་འབད་ཐབས་ལུ། སྒོ་བར་སྟོན་འབད་ཐངས།

ཐོག་ལས་གླུས།

- རྒྱུ་ཡིག་དང་། ཐོས་པའི་ཡོན་ཏན་གོང་འཕེལ་ཀྱི་རྒྱུ་ཡིན། དཔེ་དེབ་ཀུར་མང་ཁག་རྣམ། མི་ཚེ་ནང་མཚོ་བའི་བརྟེན་ཚུ་ལེན་ཚུགས། ཁ་ཁག་ཐོག་ཁ
- ཆོག་མཇུད། ཡག་ལེན་འཐབ་ཀྱི་ཡུ། ཉམས་ལྟོང་ཚུད་ཀྱི། གོ་རིན་དང་། ཡིག་ཆེས། མིང་ཆོག་གི་ཀུན་མ་ཁ་ཚུ། གླེག་ཐོག་དང་། དཔེ་དེབ་ཐོག་གི་ཆོག་མཇུད་ཚུ་ནང་ཡས་འཆོལ་ཏེ། ཡག་ལེན་འཐབ་ཚུགས། ཁ་རྒྱ་ཡིག།
- ཡིག་ལྟོར་ཀྱི་རྒྱམ་གཤན་ཀྱས་ཆེ། ཡིག་རིགས་ཀ་ཊིར། ཕྱི་དོན་ཏུང། ཡི་ཀྱའི་ལྟེབ་དང་ལྟོར་བ་ཚང་ཐོག་ཡས། ར་ཀི་མཇུ་རོན་ཚུ། ཡིག་ཐོག་ཡུ་བཀོད་ཏེ། བརྡ་རོན་ལྟོར་ཡིག་ཐབས་ཚུགས།
- འབྲི་ཐོག། སྐད་ཐོག། ཤུང། རྒྱམ་ཐར། འཕྲལ་ལུང་ཡས་ལས་ཡའི། ཐོག་རིགས་དང་འབྲེལ་བའི། གནད་དོན་ཚུ། ཉན་ཞིན་རྒྱམ་ཡས། དཔྱད་པ་ཤུད་ཏེ། བཅུབ་མ་བཅུབ་ཀྱི། བསམ་འཆར་བཀྲན་ཀྱི་དང་། གནས་ལྟར་ར་དང་འཕྲིན། གནད་དོན་ཀུས་ལྟུ་གང་ཁོས་ཀྱི། ཐོག་ཡས། ཤོག་ཚུགས། ཁ་ཉན་ཤོག

ལས་དོན།

- ཤོག་རིམ་དཀྱུ་པ་ནང་ཁྱབ་མི། མིང་ཆོག་ཀུ། གསར་འཐེག་ཀྱང་ཀོས་500 བཀལ་ཏེ། བར་ཟས་2000 ཁྱག་ལྟེ། ཏ་གོ་ཚུགས་དགོ། ཁ་ཁག་ཐོག
- ཐོག་རིག་ཚུ་ཁྱག་ལྟེ། མི་ཚེའི་ནང་ཐག་ཆེ་བའི། ཀེས་ཡོན་དང་། བརྟེན། རིག་ཐུལ་ཚུ། ཏ་གོ་ཀྱིན་མ་ཡས། ཡག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ། ཁ་ཁག་ཐོག
- འཕྲེལ་བཤད། ལོ་ཏྲུས། འཆར་ལྟེ། ཏྲུས་བཤད། ཏྲུ་ལྷུ་ལ་འབྲི་ཐོག་ལྟེ་ཁྱག་ལྟེ། དཔྱད་ཕྱད་འབར་ཐོག་ཡས། ཐོ་ཀུ་ཡོན་ཏན་ཧཱ་ཏ་ཡར་ཚུགས་དགོ།ཁ་ཁག་ཐོག
- ཆོག་མཇུད། ཡག་ལེན་འཐབ་ལྟེ། མིང་ཆོག་གི་གོ་རིན་དང་ཡིག་ལྟེ་ཡ་ཆོ་ཀ་ཏེ། ངོས་འབབ་ཡོད་པའི་མིང་ཆོག། ཀུ་ཆ་ཡ་ཀ་ཏ་ཏེ། ཀུན་ལྟ་ལྟ་ནང། ཐཙོ་ཚགས་ལྟ། ཡག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ། ཁ་ཁ།
- ཐོ་ཀུ་ཚོ་ལེ་ལེན་ཀྱི་རིག་ཐུལ་ཡུ་ཐཙེན་ཏེ། ཐོ་ཚུ་ལྷན་པའི་ཁ་ལས། མིང་ཆོག་ཚུ། ཇོ་ལ་ལ། མཆོ་ཀས་ལྟོ་ད། ནེ་ཡབ་ཚུ། ཡུ་ཡ་ད་བསྡུ་ཏེ། ཚུ་ལ་མཐུན་ཁ། ཡག་ལེན་འཐབ་ལྟ། ཉན་ལྷན་འབར་ཚུགས་དགོ།

ཁོས་འཚར་དང་པ། སྔ་ཚན་ནང་སྒེ། འགན་སྟུར་ཀྱི་ཐོག་ལས། འབྲི་རྩོམ་ཀྱི་མིང་ཆོག་ལྟར་སྒྲུང་འབད་ནི།

ཁྱབ་ཁྱོན་ལྟོར་ལ།

ལ་ཚན་ནང་ཁ། འབྲི་ཐོག་ཚུ། ཁྱག་ལྟ་མིང་ཆོག་ཁ་ཡིག་ཁྱབ་ལྟར་ཀྱི་ཁོ་རྒྱ་ཡུ། གཤམ་གསལ་ལས་ལྟོར་ལ་ཁོ་ཀོ་ཀིས་ཤད་ཀ་ཏེ། ཡག་ལེན་འཐབ་ཀྱི། ཤ་ལེར་ཀ།

སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ཡུ་ བཀའ་རྒྱ་ཁྲིས་བཀྲི་ཅེ་ཡོད་པའི་འབྲི་ཐོན་ཚུ་ ཇི་གཞི་ཞིག་ཅ་ དང་གི་རྒྱུ་ཡུ་ མིང་ཚིག་དང་ ཤུད་ལེགས་ཀྱི་ཀྱི་གཏང་ ཐབས་ཡུ་ ཁྱོང་ལུ་ཕེག་འགོ་འདེན་འཐབ་གི་ཞིན་པ་ཕེབ།

- དང་པར་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ ཤེས་ཚན་ནང་ བཀོ་ཐཱུ་ཁ་ཀྱི་ཀྱི
- སློབ་དཔོན་ཀྱིས་ ཅེ་མ་ཡས་ འབྲི་ཐོན་འདི་ནང་ཡོད་པའི་མིང་ཚིག་དང་ ཆ་འདྲ་བའི་མིང་ཚིག་ ཅ་ཡམ་འཚོལ་བཞག་ཞིག་ན་ དེམང་ལས་ ཁྱོན་ཀྱི
- དེ་ཡས་ སློབ་དཔོན་ཀྱི་བཀོད་ཀྱ་དང་འཕྲིལ་ཅེ་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ཞིས་ འབྲི་ཐོན་ཀྱི་ ཚར་གཅིག་མིག་ཐཱུ་ཁ་ཀྱི་ཁྱེ་ ཡུ་ཀ་ཀྱི
- དེ་ཞི་ཕ্�་ཡས་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ཞིས་ སློབ་དཔོན་ཀྱིས་གནང་མི་ མིང་ཚིག་ཚུ་དང་ ཏོན་དཀར་ཆ་འདྲ་བའི་ མིང་ཚིག་འཚོལ་ཅེ་ ཐོ་བཀོད་ཀྱ་ཀྱི
- ཅེ་མ་ག་ ཚུ་མི་ཁྱེ་ཚན་འདི་ཡུ་ ཤུགས་འཐེབ་གཅིག་འཐོབ་ཀྱི་ཁེ་ བཟོ་བཞག་དགོ།
- སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ཞིས་ འཚོལ་ཅེ་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ དམའ་ཐར་ཐཱུ་ཁ་ཕྲུག་ཞིག་ན་ སློབ་དཔོན་ཀྱིས་ ཐུང་ཤིང་ཀྱར་ ཐོ་ བཀོད་ཀྱི

ཤེས་ཡིག

- སློབ་ཡིག་ ཁྱག་མིག་དང་ཚོམ་མིག། ཨོ་ཀུ་ཐང་ས་$_{۱۹}$ པ། སློབ་མིམ་བཏུ་པ། ཏ་ཀཱ་ཤ་ཡི་ཁ་ཀོ་ཁ ཐེ་ལ་ཡས་ཁ་ཤར།
- ཐོ་ཤ་ཁ་འབྲི་ཐོན་ཡྱོ་ཀས་བས་ལེས། ཐོ་ཤ་ཁ་ཀོ་ཁ ཐེ་ལ་ཁ་ཁྱེན་ཚོགས།

གྲོས་འཛར་གཉིས་པ། འབྲི་རྩོམ་ལྷག་ལྟེ། མིང་ཚིག་ལག་ལེན་སྒྲུང་བ་འབད་ཐོག་ལས་ ལྷག་གི།

ཁྱབ་ཡྱོན་ཡྱོད་ཀ།

- དང་པར་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལུ་ སློབ་དེས་ནང་གི་འབྲི་ཐོན། གཞན་ཀྱིས་བཐེམས་ཡོད་པའི་འབྲི་ཐོན། ཡང་། སློབ་དཔོན་ནང་གིས་ བཐེམས་ཡོད་པའི་འབྲི་ཐོན་ ཀུང་ཏུང་ཐིག་ཁྱག་བཏུག་ཀྱི
- དེ་ཡས་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལུ་ མིང་ཚིག་ཀས་བར་ཀ་ཐི་ར་ ཤེས་ཐི་ཀ་ དེ་དེ་བཞིན་ཏུ་འབྲི་སྒབ་འབད་བ་བཏུག་ཀྱི
- སློབ་ཕྲུག་ཞིས་ ཐུབ་མི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ཐུང་ཤིང་ཀྱར་ཕྲིས་ཀྱིན་ན་ ཁོག་གི་ཀན་དུ་ཏེ་ཚུ་ཁ་ཐོ་ཁ ཁྱོས་བསྡུར་འབད་ཀྱི
  - ✓ མིང་ཚིག་འདི་ མིང་། ཐུ་ཚིག། ཁྱད་ཚིག། ཡས་ཚིག། ཚུ་ནང་ཡས་ ག་ཐི་ཚིན་ན?
  - ✓ མིང་ཚིག་འདི་ མིང་ ཚིན་པ་ཐེ་ དེ་ ཡང་། ཐུ་ཚིག། ཁྱད་ཚིག། ཡས་ཚིག་ཁེ་ཡང་ ཁ་ཀྱོ་བཏུབ་མི་བཏུབ་དང་ བཏུབ་པ་ཐེ་ ཁ་ཕྲག་ཚུ་ཡ་ཚུ་ཁ་ཁ་ཡས་ ཁེག་བསྡུར་འབད་ཀྱི

ཤེས་ཀྱ། མིང་ཚིག: ཤུད།

ཤ་ཀ: མིང་།

ཐུ་ཚིག་ཁེ་ཁ་ཕྲག་པ་ད: ཁ་ཀ་པ་ཐུ་ཀ་ཡས་ཤུ་ཏ་ཏ།

- དེ་ཡན་ མིང་ཐོག་ལ་ལྟེ་ཅིག་ འབྲི་ཐོ་མ་ནང་ཡོད་མི་དུ་ རོན་དུ་གཏན་ཅིག། དེ་འབད་ལ་ཏེ་ རང་ཚེ་ལས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ རྗེ་དུ་ཐོག་བཟོ་བརྒྱ་ནི།

དཔེར་བཤད། མིང་ཐོག: བཀའ།

རྗེ་དུ་ཐོག: ཐུ་མའི་བཀའ་བཞིན་ཏུ། ཕྱག་ཁྲུ་ནི།

- མིང་ཐོག་ལ་ལྟེ་ཅིག་ འབྲི་ཐོ་མ་ནང་ཡོད་མི་དུ་ ཡིག་ཚྭ་འབྲུ་ཏུ། རོན་དུ་གཏན་ས་ས་ཚེ། ཡོད་མི་ཚུན་འགྲེས་ལས། ཅིག་ བསལ་ཏ་འབད་ཐོག་ལས། དཔེར་བརྗོད་དང་བཅས། ཀྱི་ནི།

དཔེར་ནི། མིང་ཐོག: ཟམ།

འབྲི་ཐོ་མ་ནང་གི་རོན: ཤིང་ཀ་འཐད་ཟམ་སོ་ཁྲག།

རོན་གཏན་ལས: ཆུ་དང་རྩ་ལྷོམ་ཀྱི་ཐོག་ཁ་ལས་འཆོ་སའི་ཡམ། ཤིང་དང་ཁུགས་ཀྱིས་བཟོ་བཟོ་ལ། ཤིང་ཟམ། ཁུགས་ཟམ། སྨོན་ལུགས་ཁ་ལ་ཡུ། འདི་བཟུམ་གྱི། ཚྭང་ལྷ་གེ་མང་མང་འབད་དེ། མིང་ཐོག་ལ་ལེན་ཀྱི་ཚྭང་བ་གང་མང་ཕྱིན་ནི།

དཔེ་དེས།

- སྨོན་དེས། ཀྱི་རིག་དང་ཐོ་མ་རིག། ཤེས་གྲངས་༡༥ པ། སྨོན་རིམ་བཏུ་པ། ཐ་ཁ་ཁུང་དང་ཁྱད་རིག་ཁོང་འཚེ་ཡས་ལ་ཁུངས།
- སྨོན་དེས། ཀྱི་རིག་དང་ཐོ་མ་རིག། ཤེས་གྲངས་༢༥ པ། སྨོན་རིམ་བཏུ་པ། ཐ་ཁ་ཁུང་དང་ཁྱད་རིག་ཁོང་འཚེ་ཡས་ལ་ཁུངས།
- ཐོ་ཁ་འབྲི་ཐོ་ཡིག་ལས་བརྗེས། ཐོ་ཁ་ཁོང་འཚེ་ཀྱི་ཐོ་ཅིག་ལས།

གྲོས་འཛིན་གསུམ་པ། འབྲི་རྩོམ་ལྟབ་ཐོག་ལས་ ཁྱ་གཅིག་རྒྱང་ ཡིག་སྒྲིབ་ས་སོ་ཝའི་མིང་ཆོག་ལྟབ་སྒྱུང་འབད་ནི།

ཀྱི་ཚོད་ཚྭང་ལ།

འབྲི་ཐོ་ཁ་ཀྱི་ཆ། ཐོ་ཁ་ཁ་ཐེག་ཏུ། ཡིག་ཚྭ་ཁ་ཅིག་ཏུ། ཡིག་ཚྭ་ཁ་ཅིག་ཀྱི་ཡོ་ཏ་ལ། ཚྭང་ལྷ་ཅིག་འཚོ་འབྲེན་འཐབ་པ་ཅིག།

- དང་པར། སྨོན་ལུགས་ཁ་ལ་ཡུ། རང་ཀྱང་། ཡང་ནི། ཆ་ཚེ། འབྲི་ཐོ་ཅིག་ཀྱི་ཁ་ལན་ཏུ་ནི།
- དེ་ཡན་ མིང་ཐོག་ཁ་དེ་མང་མང་ ཐོ་བཀོད་འབད་བ་ཏུ་ནི།
- དེ་ནི་ཤུལ་ལས། ཁོ་ཁ་ནི་པ་བཏུམ་ཚེ། ཁོང་ཁ་ནས། ཐོ་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་པ་ཡིན། ཐོ་ཁ་ཁ་ཐེག་ཏུ། ཡིག་ཚྭ་ ཨ་ འབྲལ་ཡོད་མི་ཆུ། ཆོག་མཇོད་ལ་ཁ་ལེན་འཐད་ཚེ། འཆོལ་བཏུ་ནི།

དཔེ་ནི།

མིང་ཐོག: དཔའ།	ཁོ་ཡིན: ས་ཁམས་དཔའ་བའི་ཡིན།
ཡིག་ཚྭ་ཁ་ཤུན: ཟཁ།	ཁོ་ཡིན: ཟ་ཟ་ཟ་ ཟེས་བཟའ་བའི་ཡིན། ཁོ་ཡིན: རྟའི་ཕྱེ།
ཡིག་ཚྭ་ཁ་ཤུན: ཕྱེ།	ཁོ་ཡིན: ཕྱི ཕ། ཁ། འཆི ལས་ ཆ་ཟེས་ ལོ་ཆས་པའི་ཡིན། ལ་སོགས་པ།

ཡིག་ཆའི་གནས: ནི།	

- ཚེར་ཆོག་༣ དེ་ཅིག་ སློབ་དཔོན་དང་སློབ་ཕྲུག་ གོས་བསྒྱུར་ཀྱི་ཐོག་ཡས་ ཡན་ཏྲུར་ཤིང་ཀུར་ དཔེ་བཟླུམ་ཅིག་ཁྱེ་ ཕྱིས་ཞིན་ན་ ག་ཞབས་རྣམས་ སློབ་ཕྲུག་ཆུ་ཡུ་ རང་ཀྱང་། ཡང་ན། ཆ་ཤེ་ ཉམས་བཤད་དགོ།

ཉམས་རྩོམ་བྱེ་ཞིའི་ རིག་རྩལ་སློབ་སྦྱོན།

ལྟོག་གས་གྲྭ

- ཐོམ་རིག་གི་གཞི་རྩེན་ཆུ་ ཇི་བཀྲིས་ཐབས་དེ། ཉམ་ཐུང་ཐོམ། སྐྱན་ཐོམ། ཕྱུར་ཡར་སོགས་པའི་ ཐོམ་རིག་ཆུ། བསྒྲུར་ཞིག་དང་ དེས་ དཔེ་བཤད་ཀྱི་ བསམ་ཉམས་བཙོ་དགོ་རྒྱུ་ རེ་ཡས་རིགས་བསྒྲེས་ཏེ་ རང་ཀྱིས་ཡང་ ཐོམ་རིག་མ་ཉན་ཆུ། གསར་ཐོམ་ཉན་ཐབ་ རྒྱུ་ཐེག་ ཉན་ཐབ་ཀྱི་ ཕན་ཡོན་ཁག་ཉན་ཐབ་ཆུ་ཤས། ཁ་ཤི།
- དེ་ལྟར་ཡུལ་བརྟེན་ཏེ་ ཡོ་ཀཅིག་གི་ནང་ཡུ། རང་གི་ཕྱི་ནི་ཤོ་ཐུང་ལ་ཏོས།5 ཡས་མ་ཀུངམ་ཅིག་ ཨཏྟ་ཕ་ཀོན་ཅིག་ ཤེས་ཀ་ཐོ་ཤ་ ཡོ་ཐུང་ནང་ ཕན་ཀོས་ཀ་ཉན་ཐབ་ཏེ་ ཇ་རྟོག་ཀྱི་ཐོག་ ཕྱི་ནི་ཁ་ཅོས་ཀྱི་ཆོས་གྲྭ་ཡར་ཆུར་ཀུར་ཁ་ཏུར་ཆུ། ཁ་ཤི།
- ཐཱ་ཐོ་ཐུ་ ཐུ་ཐ་ ཐུ། ནུ་ཐ་ ཐ་ཁ་ ཐ་ཁ་ཐུ་ཡར་ཀོན་ཀ་ ཐོམ་ཅིག་ཏུ་ཐ་ཁ་ཡི་ ཀན་ཏེ་ཏོ་ཆ་ཆུ། ཇ་ཀ་ཁ་ཆ་ལས་ ཏ་ཐ་ལ་ཐ་ཏ་ཐ་ཀ་ ཕ་ས་ཀ་ཡ་ཏ་ཀ་ ཕ་ས་ཀ་ཉ་ཤ་ཀ་ ཕ་ས་ཀ་ཉ་ཤ་ ཀ་ཏ་ཏ་ཏ་ ཀ་ཏ་ཏ་ ཀ་ཏ་ ཀ ཀ ཀ

གོས་འཚར་དང་པ། འབྲི་རྩོམ་ནང་གི་ རྩོད་ཚོགས་ཆུ་གུར་ སྒྲོས་བཏགས་ཏེ་ འབྲི་རྩོམ་ལྷན་སྒྲུང་འབད་གི།

ཇི་བཀོད་ཕྱོགས་ཚྭང་ལ།

སྒོ་བ་དེ་ཡོན་ར་ནས། རྩོད་ཚོགས་འཛམ་ས་ཧཱ་ཅ་བ་མི་ འབྲི་ཐོག་ཏིག་ ཕྱིས་ཀྱི་འབས་ཁུག་ཁ་ལ། སྒོ་ལ་ཡུན་ཚུལ། ཇི་ཀ་བཏུག་ཀྱི། ཤེས་ཀ་ཁ་ཕྱིས། ཤུགས་ལ་ཀ་ཤས་ཀྱི་ ཡ་ས་ཁ་ཀས་ཡའི་ཕྱོར་ལ་ཁ་ཅ་ཁ་ཕ་ཁ་ཅ་ཁ་ལ། ཁ་ཀ་ཀི་ ཁོ་ཏིམ་ཏ་ར་ཁ་ཕ་ཀ་ཡ། ཁ་ཀ་ལེ་ཁ་ཅ་ཁ་ཕ། ཤ་ཀ་ ཤ་ཀ་ ཏ་ཡ་ར། སྒོ་ཅ་ཏ་ཁ་ཏ་ཀི་ཁ། ཁ་ཀ་ཀི་ཏ་ཡ་ར་ཁ་ཏ་ཀ་ཏ་ཁ་ཏ་ཀ་ ཁ་ཀ་ཀ་ ཤ་ཀ་ ཤ་ཀ ཤ་ཀ ཤ ཤ ཤ

གོས་འཚར་གཅེས་པ། འབྲི་རྩོམ་ལྷན་ཐོག་ལས་ ཞེ་སའི་ཆོག་ལྷན་སྒྲུང་འབད་གི།

ཀུན་ཁྱེན་ཕྱོགས་ལྷུང་

- དུང་པར་ སློབ་ཕྲན་ཚུལ་ཁ་ ཨབྷི་ཥེ་མ་ཏིག་ ཀུན་བཟུང་ནི།
- དེ་ལས་ དེ་ནི་ཡོད་པའི་ ཕལ་ཆོག་དུང་ ཞེ་སའི་ཆོག་ཚུལ་ སོ་སོར་ དབྱེ་བཟུང་ནི་ཡིན།
- དེ་ནི་ཤུལ་ལས་ ཕལ་ཆོག་ཚུལ་ ཁོས་འབབས་དང་འཕྲིན་ཏེ་ ཞེ་སའི་ཆོག་ཁ་ ཨན་ཐུར་བཟུང་རྒྱ་ ཨབྷི་ཥེ་མར་ ཡོད་རྒྱ་ ཕྱི་བཟུང་ནི།

དུས་རིས་ཀུ།

ཨ ཐུན་གྱི་ཀུར་ལས་ འབྲས་ཆེན་ ཨཆོ་ལས་ མཐོ་རིམ་ཆེན་ སློབ་མ་འདི་ བཤད་པ་མཁྱེན་པར་ ཁོ་ནི་ལག་པར་ ཡོད་པའི་ རྟས་ཐག་འདི་ ཞེས་ཏེ་ ཡོད་ཚད་མེད་ཚད་ བཅོས་ཏེ། ཐུན་གྱི་ཀུ་པར་ ཐུན་ཁ་ཆེན། ཐུན་འདི་ ཀ་ཐུག་ གོས་འབབ་པ་མཁྱེན་པར་ མིག་ཅོ་ཀུ་ཡས་མིག་ཚུ་ཤེ། ཁ་ཡས་ ལྟ་ཚོག་ཐེར་པ་ཁེག་ཆེ་པ། ལྷབ་མཁྱེན་པ་ཡར་ས་ ཤུག།

ཡན་ཀ

ཨ ཐུན་གྱི་ཁྱབས་ཀུ་ལས་ འབྲས་ཆེན་ ཨཆོ་ལས་ མཐོ་རིམ་ཆེན། སློབ་མ་འདི་ བཤད་པ་མཁྱེན་པར་ ཁོ་ནི་ལག་པར་ཡོད་ཡོད་ ཡོད་ཚད་ཚད་ བཅོས་ཏེ། ཐུན་གྱི་ཁྱབས་ཀུ་ ཐུན་ཁ་ཆེན། ཐུན་འདི་ ཀ་ཐུག་གོས་འབབ་ པ་མཁྱེན་པར་ ལྷན་ཁ་ལས་ལྷན་ཆགས་ཤེ།

- འབྲི་ཥེ་མ་འདི་ ཤར་སོའི་ དཔལ་ལྡན་ནམ་མཁའ་ ཀ་ལ་ཡོད་ཤ་ཀ་ཡ་ཐུབ་ལ་ཕྱག་ཕུལ།

*[ཏཱ་ཐ་ཀ་ས།] ཀོ་ཤ་ཀ་ཤ་ཀ་ཤ་ཐ་ཀ་ཤ་ཤ་ཡ་ཤ་ཤ་ཐ་ཐ་ཐ་ཐ་ ཁ་ལ་ལ་ཐ་ཀ་ས་ཀ་ཀ་ལ་ལ་ཐ་ཀ་ཐ་ ཁ་ལ་ལ་ཐ་ཀ་ཐ་ ཁ་ལ་ལ་ཐ་ཀ་ཐ་ ཁ

དགེ་ཞིག

- ✓ འབྲི་ཐོམ་ཀྱི་པའི་སྐབས་ཡུ་ རྟོད་ཐུ། ཤུད་ལེའུ་ཡན། ཐོག་ལས་ཆགས་དང་ མཆོག་ལས་ཀྱི་ཤུ་ ཤན্ས་ཀྱི་ཁ་བཤད་དགོས་ཞིག།
- ✓ སློབ་ཕྲན་ཁུ་ཤེས་ ས্ལོས་བཅུ་ཀྱི་ཁྲི་ཚྭ་འབད་ལ་ད་ ཁོང་གི་ རྒྱམ་ཏཱུ་ཡིག་པའི་ཁྲོན་ལས་ཀྱི་ལ། ཤུད་ཡིག་ཡན་ལྟར། གནས་ཤུན་ལས་གས་པར་ད། འགན་ཁུར་འབག་ཐལ་ཤུ་ རྟོད་ཞིག་འབད་དགོས་ཞིག།
- ✓ ཁེ་ལའི་ཆོག་ཤུ་ལ་མཐུན་དང་ ཁོས་འབབ་ཀུན་ལ། ཡན་ལྟེ་འཐབ་ཀྱི་ལ། ཀ་རྟོག་དང་ རྟོད་ཞིག་འབད་དགོས་ཞིག།

མཐུན་ཕྱོན་དང་ མགོ་ཆས།

- • སློབ་དཔོ། ཀུན་རིག་དང་ཐོམ་རིག། ཆོག་གཙང་།།དད་ པ། སློབ་རིམ་བཏུ་པ། ཐོ་གཤུང་དང་ཁྱད་རིག་གོང་འཕེལ་ཡས་ཁྱེར།

གོས་འཚར་གསུམ་པ། པར་ཅིག་ལུ་ གཞི་བཞག་ཐོག་ལས་ འབྲི་རྩོམ་གྱི་ཞིའི་རིག་རྩལ་ ལྷག་སྦྱང་འབད་ནི།

ཀུན་ཤེས་གྱི་ཚྭ་ལ།

འབྲི་ཐོམ་ཀྱི་གོ་དོན། སློབ་རིམ།།༠ པའི་ནང་ཀུན་དགོ་པའི་ འབྲི་ཐོམ་ཀྱི་དཔྱད། དེ་ཚུའི་ཁྱད་ཆུས་ རྩོམ་ཡིག་ཀྱི་ལ། ཁ་ཤེས་ཀྱི་ཆ་ཤས། ཁ་ཤེས་ཀྱི་ཤ་ཐ། ཁ་ཤེས་ཀྱི་ཤ་ཐ་ཁ་ཤས། ཁ་ཤེས་ཀྱི་ཤ་ཐ་ཁ་ཤས་ཀ་ཤ། ཤ་ཤ་ཤ་ཤ། ཤ་ཤ་ཤ་ཤ། ཤ་ཤ་ཤ

- དེ་ལས་ ཁོག་གི་པར་དང་འབྲེལ་བའི་ པར་གཏི་ཚད་རྒྱུང་ཆེ་ཆུང་ ལག་ལེན་འཐབ་ཞིན་ན་ དེ་ཡང་གཞི་བཞག་རྒྱ་ཆེ་ འབྲི་ཐོག་གི་ བཤད་གྲྭ།

- འབྲི་ཐོག་ ཕྱིས་ཚར་བའི་ཤུལ་ལུ་ སློབ་ དཔོན་ཀྱིས་ ཤུན་ཅིག་བར་ཚར་ལྟ་ སློབ་ཡུན་རིང་སོའི་ དཔེ་སྟོན་ཀྱང་ བསྟུ་ གསོག་འབར་དེ་ བཞག་བཤུག་དགོ།

གོས་འཚར་བཞི་པ། ཐོ་ཚིག་དང་ དཔེ་གཏམ། ཡང་ན། གནས་སྟངས་ཅིག་ལུ་ གཞི་བཞག་ཐོག་ལས་ ཁེ་བཅུག་གི།

ཀུན་སྤྱོད་ཚྱོར་ལྟ།

- དཔེ་པར་ ཁོག་གི་ གནས་ཆུངས། ཡང་ན། ཐོ་ཚིག་བཟློམ་ཅིག་ལུ་ དཔེ་བཞག་ཀྱི་ སློབ་ཡུན་ཚུ་ལུ་ ཚྱོར་ལྟ་འབར་ བཤད་གྲྭ།

> “ དེ་ནང་ལུ་ ཆུབས་བདེ་ཆེ་དང་མ་བདེ་ཆ་ གཏིས་ཆ་ར་ཡོད་པ་ལས་ ནམ་མཁའ་བདེ་ཁུང་ ཏན་མ་བཏོན་དགོས་པ་འདུག། ” ཟེར་བའི་ ཐོ་ཚིག་འདི་ ལག་ལེན་འཐབ་ཀྱི་ འབྲི་ཐོག་ཅིག་ ཕྱིས།

- འབྲི་ཐོག་འདི་ ཕྱིས་ཚར་ཆ་དང་ ཟེན་ཕྱིས་དང་པ་འདི་ སློབ་ཡུན་ཚུ་ལུ་ ར་ཀྱེ་དུ་ཕྱི་ཁེལ་འབར་བཤད་གྲྭ།
- ཟེན་ཕྱིས་ཀཏིས་པ་འདི་ སློབ་ཡུན་ནང་ཏོག་དུ་ཕྱི་ཁེལ་འབར་བཤད་གྲྭ།
- ཟེན་ཕྱིས་མཇུག་འདི་ སློབ་དཔོན་ཀྱིས་དུ་ཕྱི་ཁེལ་འབར་དེ་ སློབ་ཡུན་རིང་སོའི་ དཔེ་སྟོན་ཀྱང་ བསྟུ་གསོག་འབར་བཤད་དགོ།

གོས་འཚར་ལྔ་པ། འཐུང་མི་ཁྱིད་པའི་ དཔེ་ཅིག་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ འབྲི་ཐོག་ཁྱོ་བཅུག་གི།

ལྷོག་ཁ་ཐུག་དང་ ལས་དོན་གཏི་ཅི་ཕེན་ན་ གོང་ལུ་ སློབ་ཟིམ་ ༧༠པའི་ ལྷོག་ཁ་ཐུག་དང་ ལས་དོན་ཐོ་གཏོད་ནང་ལུ་ ཁྲང་ས་གཏུགས་འབད་དེ་བཟུང)

ཀུན་སྤྱོད་ཚྱོར་ལྟ།

འཐུང་མི་ཁྱིད་པའི་ དཔེ་ཅིག་ལུ་ གཞི་བཞག་ཀྱི་ འབྲི་ཐོག་ཅིག་ ཁྱི་ཀྱི་ཁ་ཐུང་པ་ཀྱི་ཁ་ཏོད་ཀྱི་ལུ་ ཁོག་གི་ཚྱོར་ལྟའི་གོ་རིམ་དང་ འཕྲིལ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཀྱི། དཔེ་རིས།

> “ ཏེ་ཕི་ལགས་ ཁ་ཏེ་བཀ་ལཆ་ཅིག་ དེ་ ཁལ་ར་ལུ་འཐུར་ཚུགས་པའི་ ཐུས་པ་ ཐོབ་ཅི།""" ” ཟེར་བའི་ཐོ་ཚིག་འདི་ ལག་ལེན་འཐབ་ཀྱི་ འབྲི་ཐོག་ཅིག་ ཕྱིས།

- དེ་ལས་ ཁྱོད་ཐུགས་ཀར་མོའི་ དཔེ་ཐུགས་དང་ བསྟན་གསོག་ཁབས་དེ་ བཞག་བཏུག་ཀྱི

གོས་འཚར་རྒྱག་པ། འདི་དཔྱད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ ཁྱོད་རྩོམ་བྱེ་བཅུག་གི

ཀུན་ཤེས་ཐུགས་ཚུར་ལ།

མི་ཚེའི་དུག་ཏུ་ཡང། ཡར་ཀ། གནས་ཆུར་ཏོ་མ་ཅིག་ཡུ་ ཁྱོད་ཐུགས་ཀྱི་ལས་ཀྱི་ཡོ་རྒྱུ་ཡུ་ ཁོག་གི་ཚུར་ལྟའི་ཏོ་ཅིམ་ དང་ ཁཕྱི་ཡ་ཏེ་ ལན་ལེན་ཁ་ཐག་གི། དཔལ་ལྡན

སྨོན་ལང་ནང་ ཐུགས་སྙིགས་ཁ་ཏོན་ཚུར་མཁས་མཚོག་ཅིག་ཞུ་ཞིན་ན་ ཐུགས་སྙིགས་ཀྱི་དུག་ཏུ་ཡལ་དང་ཁྱེད་ལའི་ གསལ་ལམ་ གཅུ་བཏུག་ཀྱི་ དེ་ཡུ་གའི་ལན་ཁ་ཐག་ ཁྱོད་ཀྱི་ ཚུར་ལྟ་ཅིག་ ཁོ་ཏེ་ཁ་ ཚུར་ལྟ་ཅིག་ ཁཀོ་ཁ་ཏེ་ཁ་ཐག་ཀ་ཚེས་ཡ་ཅིག།

- ཐུགས་སྙིགས་ཁ་ཏོན་ཚུར་མཁས་མཚོག་ཅིག་ ཁྱོད་ལང་ནང་ ཞུ་ཞིན་ན་ ཁོག་གི་གནད་དོན་ཚུ་དང་ཁྱེད་ལའི་ གསལ་ལམ་ གནང་བཏུག་ཀྱི
  - ✓ ཆེ་མ་ ཁབྱུག་ཆུ་ལས་ལན་ནང་ ཐུགས་སྙིགས་ཀྱི་དུག་ཏུ་ལ་ ཡོད་མེད་ཀྱི་ཡོད།
  - ✓ ད་རེས་ནང་རས་པར་ དུག་ཏུ་ལ་ཡོད་མེད་ཀྱི་ཡོད།
  - ✓ ཐུགས་སྙིགས་དེ་ཤ་ ཁབྱུང་དོ་ཡི་ཁའི་ཁང་ས།
  - ✓ ཐུགས་སྙིགས་སྨར་ཚུད་ལས་བརྟེན་ ཁེ་ཕན་ཡོད་ཡུན་ལས།
  - ✓ ཁབྱུ་ཡུ་ ཐུགས་སྙིགས་ཁ་ཏོན་ཚུར་གི་ཁཆར་གཞི
  - ✓ སྨོན་ལུགས་ཆུ་ཞི་ ཁ་ཐུགས་ལས་ ཁབར་ཆུ་ནས་པ་ཁ་ཏི་ཡོད་ཀ།
- གསུང་བཤད་གནང་པའི་ཤུལས་ སྨོན་ལུགས་ཆུ་ཡུ་ ཟླ་ཏེ་ཀྱིས་བཅས་བཏུག་དགོ།
- དེ་ལས་ སྨོན་ལུགས་ཆུ་ ར་ཀི་སྨོན་ལྷའི་ མཐའ་འཁོར་ནང་ ཀ་བཤད་ཀྱི་ཤེད་ཀྱི
- སྨོན་ལྷའི་ ཐུགས་མ་འཐུན་མི་ལས་ ཁོག་གི་ གནད་དོན་ཆུ་ བསྟན་ཐྲིག་འབད་བཏུག་ཀྱི
  - ✓ སྨོན་ལྷའི་མཐའ་འཁོར་ནང་ ཐུགས་སྙིགས་མང་ཏོས་ ག་ཅི་འཐོན་མ་མས?
  - ✓ སྨོན་ལྷའི་མཐའ་བསྐོར་ཏེ་ ཐུགས་མ་ཚར་ག་དེ་ཅིག་ ཀཐུག་ཀྱི་ཡོད?
  - ✓ མཇུག་ཡུ་ ཐུགས་སྙིགས་ཆུ་ཞིས་ ག་ཅི་ར་འབད་ལ་ཟོ?
  - ✓ ཁ་བཅམ་ཡུ་ ཐུགས་སྙིགས་ཀྱི་སྐོར་ལས་ བསལ་བ་ཐུ་ག་ཅི་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད?
- ཐུགས་སྙིགས་འཛིན་ཁྱེད་མཁས་མཚོག། སྨོན་ལྷའི་ཐུགས་མ་འཐུན་མི་དང་ ར་ཀི་སྨོན་ལྷའི་མཐའ་འཁོར་ཀྱི་གནས་ཆུར་ཡུ་ བཀུ་ཟེ་ ཐོབ་ཡོད་པའི་ གནས་ཆུལ་ཆུ་ ལཱུགས་ཏེ་ ཁབྱེད་ཡོད་འཁྱོལ་ཅིག་ ཐུ་ལུགས།

ལྷག་སྦྱང་བཙུད་དོན་གྱི་ཏི་ཏི་བ།

- འབྲི་ཐོམ་ ཕྱིལ་དུ་ འབྲི་བཀོད་ཀྱི་ནང་ ག་ཅི་པར་ཚད་དགོ་ཀ?
- འབྲེལ་ཡོད་འབྲི་ཐོམ་ཚུའི་ ཁྱད་རྫོགས་ག་ཅི་ཙམ་ཞིག་ཡོད?

དཔྱད་ཞིབ།

- འབྲི་ཐོམ་གྱི་བའི་སྐབས་ཀྱང་ འབྲི་ཐོམ་འབྲི་ཐང་ཀྱི་ཀོ་རིམ་དང་འཕྲོལ་མ་འཕྲོལ་ བཤད་དགོ།།
- འབྲི་ཐོམ་གྱི་ལྟ་དུ་ བར་ནས་ སྲོལ་བ་ཡོན་ཏན་ཀྱིས་ ཇི་རྟོག་དང་ དཔྱད་ཞིབ་ ཤན་དགོ།།
- འབྲི་ཐོམ་གྱིས་ཚད་ལྡན་དུ་ སྲོལ་ལུགས་ཀྱི་ ལྟ་འབར་ཐང་ལས། བཟོ་དགོས། ཆོག་ཤེས་ཞིག་ཐུགས་ཐང་ལས། འབྲི་ཐོམ་ཀྱི་འབྲི་ཐཱིད་ དང་ འཕྲོལ་མ་འཕྲོལ། གནས་སྐབས་གནས་རབས། རྒྱུ་ཡིག་ཡན་ཆད། ཆོག་ཤུད་དང་ཤོད་པ། ཡིག་རྒྱབ་ཡལ་ཕོགས་པ་ཚུ་ ཇི་རྟོག་དང་དཔྱད་ཞིབ་འབར་དགོ།།

མཐུན་རྐྱེན་དང་ མཚོ་ཆས།

- སྲོལ་དེབ། ཀུན་རིག་དང་ཐོམ་རིག། ཨོག་གཡར་༡༥ པ། སྲོལ་རིམ་བཟླ་པ། ཐོ་ཀུའུ་དང་ཁྱད་རིག་ཀོ་འགན་ཡལ་ཁས་ལྷུར།
- དཔྱ་ཀ་ཏམ་ཀས་ཀྱི་ཕྱེ་འཚོར། མཚོན་ཡོ་ཚོ་རིང་།
- དཔྱ་ཀ་ཏམ་ཡག་ཡིན་འཐབ་ཐང་ལས་ཀྱི་ཡམ་ཀྱི། ཐོ་ཀ་ཀོ་འགན་ཆོག་ཤེས།

ཡོངས་འབྲེལ་འཆར་སྒྲོ།

https://www.dzongkha.gov.bt/uploads/files/publications/Paytam_3f8ca6e1c25fc23d2586866dde8153a5.pdf (ཐོ་ཀ་ཀའི་དཔེ་ཀ་ཏམ།)

https://www.dzongkha.gov.bt/uploads/files/publications/A_book_on_Dzongkha_essay_Writing_27cfe6e57f34f7e69329c01224ada3d3.pdf (ཐོ་ཀ་ཀའི་འབྲི་ཐོམ་ཀྱི་ཀྱི་དཔེ།)

འབྲི་ཐོམ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ ལྷག་ཏིའི་རིག་རྩལ་འཛིན་ཐབས་ཀྱི་ ལྷག་སྦྱོན་འབད་ཐབས།

ཚོགས་གྲུབ།

- ཀུན་ཐབས་ཀྱི་ཐབས་ཤེས་མ་འདྲ་ཁ་ཤས་ཏེ་ཆ་ཤས་ཏེ་ ཐོམ་རིག་མ་འདྲ་ཚུ་གི་ གོ་རིམ་དང་ དཔྱ་བ་ ཅམས་ཚུ་ འཕྲལ་མེད་ཀྱི་ རྟོག་ས་ཏེ་ ཨཱཥ་ཡ་ཏུ་ཚུ་ཐུབ།
- འབྲི་ཐོམ་ ཤུན་ཐོམ་ ཤུང་ རྩམ་ཐར་ འཕྲལ་ཤུང་ཡལ་ཕོགས་པའི་ ཐོམ་རིག་དང་འབྲེལ་བའི་ གནད་དོན་ཚུ་ ཅན་ཤེས་ཀྱི་ ཐུན་ཚན་ཁ་ཤས་ཀྱི་ དཔྱ་ཀ་ཏམ་ཡག་ ཤུ་ཡ་ཏུ། ཐུན་ཤུལ།
- ཐོམ་རིག་ཚུ་ཀུན་ཤེ་ ཚེ་ཆགས་ཀྱི་ཁ་ཤས་ཡོད་ཤུ་དང་ ཐརཔ་ཏུ། རིག་ཐུལ་ཡེས་ཤེས་ཨོམ་ཚུ། གཏམ་ཁ་ཏུ་ཤེས་ཀྱི་ཅིན་ཡག་ ཤད་ཀྱི་ཚེ་ཆགས་ ཏུ་ཤ་ཏ་ཐཱ་ཀ་ཏ་ ཤ་ཡ་ཏ། ཤ་ཡ་ཏ་ ཤ་ཡ་ཏ་ ཀ་ཏ་ ཤ་ཡ་ཏ། ཤ་ཡ

ལས་དོན།

- འགྲེལ་བཤད། ཡོ་རྒྱས། འཚར་སྡུད། རྒྱས་བཤད། རྒྱུ་གཏུགས་ཀའི་ཐོ་ཡིག་ཚུ་ཀློག་རྗེ། དེ་ཁོ་དེ་ཕྱི་འབད་ཐོན་ལས། ཐོག་ཕེན་ཟིན་འབད་ཚུགས་དེ།
- ཐོག་རིགས་ཡོངས་འཛིལ་ཡས་འཐོན་པའི། ཕྲོང་ཁ་དང་ཆོས་སྐད་ཀྱི་ཅོ་ཁྱབ་ཚུ། ཀློག་རྗེ། བསྒྲུར་ཞིབ་ཀྱི་ཐོག་ལས། རང་ཡུལ་ལན་པའི་ཤེས་ཡོན་དང་། བརྟེན་ཏུ་ཚུ་ལེན་ཚུགས་དེ།
- འཛིལ་ཡོད་གནད་དོན་ཚུ་ཁྱད་འབད་ཐོག་ཏུ། གོ་དོན་དེ་ཁོ་ཁ་ལས། བརྟེན་ཐུབ་འབད་ཚུགས་དེ།
- ཞིབ་ཞིབ་དང་། གཏམ་ཁ་ཆུས་རྗེ་ཀློག་གི་ལ་སོགས་པའི་ཀློག་ཐབས་ཀྱི། ཐབས་ལམ་མ་འདྲལ་ཚུ། ལག་ལེན་འཐབ་རྗེ། གོ་དོན་ལེན་གྱི་ཐེ་ཐབས་ལམ། བཏོན་ཚུགས་དེ།

གོས་འཚར་དང་པ། ལྷག་ཐར་མ་འདྲ་བའི་རིག་རྩལ་ ལྷན་སྒྲུང་འབད་ནི།

ཀློག་རྗེ་ཞུན་ཞུང་ལྟ།

སློབ་ཕྲུག་ཡུ་ ཀློག་ཐར་ཀྱི་རིག་ཐོབ་མ་འདྲལ་ཚུ། ཀློག་རྗེ་འབད་ཞིན་རིག་ཡ་ ཅོག་ནི་ ཞུན་ལྟའི་གོ་རིམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཀྱི། དཔེ་ཆ།

ཐོག་དཔོན་ཀྱིས་ ཐོག་དེབ། ཀློག་དེབ། ནས་ཏོག། ཏུས་དེབ། ལ་སོགས་པ་ ཀློག་ཞིའི་རིགས་ཀང་ཏུང་ཆིག་ནང་ལས་ ཀློག་ཐར་ཀྱི་རིག་ཐོབ་ཀློག་རྗེ་འབད་ནི་ཁས་ཆེན།

- དེ་པར་ཤར་ ཅོག་ནི་ཀནད་དོན་ཚུ་ ཀློག་རྗེ་འབད་ནི།

✓ ཀློག་ཐར་ཀྱི་ཏན་ཁ།

1. ཞིབ་ཞིབ་འབད་ཀློག་ནི། (In-depth reading)

✓ མེད་དོན། ལེགས་ཅོས་ཆས། ཏ་ཙོ་ཞིའི་ཁྲོད་ཀྱི། རྒྱས་ཤིང་རྒྱས་པ་འབད་ཀློག་ནི།
✓ དེ་ ཚིང་ཟཱཧ་ཀློ་ཁ་ལ། ཀློག་ཚོར་བའི་ཤུལ་ཀྱི། ཀློག་དོན་ཤེས་ཆོག།

2. ཚིག་ཟཱཧ་ཀློ་ཁ་ལ་ཀློག་ནི། (skimming)

✓ ཅོག་ལེས་དཀར་ཡ་ཡ་རེ་ཀློག་ནི།
✓ དགོ་ཚེ་ཚུ། ཀློ་ཆམ་ཆོག་ཀློག་ནི།
✓ རྟོག་ཚན་ཆས་ཚུ་ཞི་ནང་ལས་ མཐུ་ལས་ཀྱི། རྟེད་ཆོག་ཀློ་ཆམ་ཆོག་ཀློག་ནི།

3. གཏམ་ཁ་ཆུས་རྗེ་ཀློག་ནི། (scanning)

✓ ནང་རྟེན་ཁ་ར་ ཞིབ་ཞིབ་འབད་ཀློག་ནི་མེད།

✓ གནད་དོན་ཁག་ཀྱི་ཐོག་ལུ་ གནས་ཚུལ་ལེན་གྱིས་དོན་ལུ་ གནད་དོན་དེ་ཆུར་མ་ཁག་ཅིག་ཡོད་ཀི།
✓ དེ་བ་ཁག་གི་ ཡན་འཚོལ་གྱིས་དོན་ ལུ་ཡོད་ཀི།
✓ མིང་། ཚོགས། དོན་དུག་ ཡ་སོགས་པའི་གནད་དོན་ཁག་ འཚོལ་གྱིས་དོན་ལུ་ ཡོད་ཀི།

- ཡིག་ཐཙམ་ཀྱི་རིགས་ཤོལ་ཚུ་ གོ་རིམ་བཞིན་དུ་ དཔེ་སྒྲིག་འབད་ཞིན་ན་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལུ་ ཐུང་བ་གང་མང་ཕན་རྒྱུན་ཀི།

གྲོས་འཛིན་གཉིས་པ། འབྲི་རྩོམ་སྒྲ་གཏམས་སེང་ཕབ་དང་བཅས་ཏེ་ ལྟག་ནི་འདི་ ས་ཁང་བདད་ནི།

ཡིག་སྒྲོག་ཐོག་ལུ།

སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལུ་ འབྲི་ཐོམ་སྒྲ་གཏམ་ཝེ་ཕབ་དང་བཅས་ཏེ་ ཡིག་ཐུང་འབད་ཞིན་དེ་ལུ་ འོག་གི་ཐུང་ལྷའི་གོ་རིམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཡག་ལེན་འཐབ་ཀི། དཔེར་གྱི།

སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལུ་ འབྲི་ཐོམ་ཡིག་ཡ་དེ་ ཐུ་གཏམ་ཝེ་ཕབ་དང་བཅས་ཏེ་ ཡིག་ཐཙམ་སློབ་ཐུག་འབད་ཞིན་ལུ་ ཐུང་ལྷ་ཅིག་འགོ་ འབྲེད་འཐབ་ཀི་ཁེད་པ་ཅིག

- དང་པཱར་ སློབ་དཔོན་ཀྱིས་ འབྲི་ཐོམ་ཅིག་ གཏམ་ཁ་ཆུབ་ཞིན་ན་ ཐུ་གཏམ་ཝེ་ཕབ་དང་བཅས་ཏེ་ ཡིག་ཐཙམ་ཀྱི་ དཔེ་ཐུག་ཅིག་འབད་ཀི།
- དེ་ལས་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལུ་ རང་ཨོའི་ འབྲི་ཐོམ་པའི་ གཏམ་ཁ་ཆུབ་ཞིའི་ རྒྱས་ཚོད་ལས་ཚུགས་པ་ཅི་ཡིན་དུས་གོ།
- དེ་ལས་ འབྲི་ཐོམ་འདི་ ཐུ་གཏམ་དང་བཅས་ ཡིག་གི་ཁྲིད་ཐུང་བ་གང་མང་འབད་དེ་ གནས་ཡོད་ཚེས་ཚུགས་པ་ཅི་ བཟོ་དགོ།
- དེ་ལས་ སློབ་དཔོན་ཀྱིས་ རང་གི་ཁྲོད་འདོད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཐུ་ཀ་ཡིག་ཐཙམ་ཀྱི་ཚན་ཁ་ཁག་ཅིག་ཧོས་ཡུན་ཐེག་ཁང་ཟུང་ བཟོ་ཞིག་འབད་ཀུང་ ཨ་བཅོ་ཁ་ཏེ་བཞག་བཏུག་དགོ།
- འབྲི་ཐོམ་འདི་ ཡིག་ཚན་བཞི་ཕྲུལ་ལུ། རང་གི་ཡིག་ཅིག་ཏུ་ཕོ་ལྡོ་ཁ་ ཐོ་བཀོད་ཁ་ཏེ་བཞག་བཏུག་དགོ།

དཔེ་ཁྱེད།

- སློབ་ཁྱེད། ཡིག་རིགས་ཁ་ཐོམ་རིགས། ཀོག་ཀྱར་ས་$_{ཁ}$ པ། སློབ་རིམ་བཏུ་པ། ཚ་གཏུང་ཁ་ཁུད་ཀི་ཁོ་འཚེལ་ཡས་ཁུངས།
- ཐོ་ཡིག་ཁ་འབྲི་ཐོམ་ཀྱི་ཁས་བཟུ་བས། ཐོ་ཡིག་ཁོ་འཚེལ་ཡིག་ཚགས་ཆོགས།

གྲོས་འཛིན་གསུམ་པ། ལས་འགྱལ་གཞི་བཞག་གི་ཐོག་ལས་ ལྟག་བཅུག་ནི།

ཡིག་སྒྲོག་ཐོག་ལུ།

ཐུང་ལྷ།

- དང་པཱར་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལུ་ ཁོང་རང་གི་གཏམ་གཞི་ འབྲི་ཐོམ་ དགའ་ཏོས་$_{པ}$ དེ་ཅིག་ ཡིག་བཏུག་ཀི།

- རེ་ཀས་ གོང་འཕེད་ཀྱི་རྩོམ་རིག་བསྐྱར་ཞིས་ཀྱི་ བཀོད་རིས་དང་འཕྲིལ་རྩེ། སློབ་དཔོན་པར་ཁག་ལས། བཀོད་རིས་ཅིག་ གསར་བཟོ་འབད་དེ་ཚིམ་རྩེ་ བསྐྱར་ཞིས་འབད་དེ་ གློག་བརྙན་ཐུང་ཀུ་ء་ བཟོ་བཏུགས་ཀྱི།
- རེ་ཀས་ ཤེས་ཡུན་ཚར་མང་། སློབ་དཔོན་ཀྱིས་ཀན་ཞིག་ན་ སྐུགས་ཀྱི་ཚད་གཞི་ཅིག་ལང་ བཟོ་ཐོག་ཀས་ ཁས་འགལ་ལུ་ཚུ་ ཤུན་ཞིས་འབད་དེ་གོ།
- ཁོང་གིས་ཀྱན་ནས་ འབྲི་རྩོམ་ཀྱི་ཐོ་ཚུ་ ར་པོར་ཁ་ཡང་ ཐོ་བཀོད་དེ་ཅི་བཤད་ཐུགས་བཏུགས་དགོ།

དགོས་དེས།

- སློབ་དེས། ཤན་རིག་དང་རྩོམ་རིག། ཆོས་གྲྭར་༡༥ པ། སློབ་རིམ་བཏུ་པ། ཐོ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིག་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས།
- ཐོང་ཁ་འབྲི་རྩོམ་ཡིག་བསལ་ཞེས། ཐོང་ཁ་གོང་འཕེལ་ཤན་ཁག་ཆོགས།

ཡོངས་འབྲེལ་འཚར་སྒོ།

- https://riggzhung.wordpress.com/category/ (འབྲི་རྩོམ་ཀྱི་རིགས་དང་ རྩོམ་རིག་གཞུང་)
- https://www.dzongkha.gov.bt/uploads/files/publications/Ant_&_Syn(text)_9cb26c71be8c1f95c7108db64d0d24dd.pdf (འགལ་ཚིད་དང་ རྒྱམ་གྱངས་ཀྱི་ གཏེར།)

ལྷག་སྒྲུང་བཅུད་དོན་གྱི་ཏི་གཅ

- འབྲི་རྩོམ་གཅེ་མང་ལང་ ཤན་བཏུགས་ཀྱི།
- འབྲི་རྩོམ་ཚུ་ལས་ ཡོད་ཅན་གཅིག་ཐེབ་ཐེག? ཅིན་ལྷན་འབད་བཏུགས་ཀྱི།

དཔྱད་ཞིབ།

- འབྲི་རྩོམ་ཤན་པའི་སྐབས་ཀྱང་ རྗེར་སྒྲ། ཤུད་ལེང་ཡས། ཐོག་ས་ཆགས་དང་ མཚོན་ས་ཤན་ཚུ་ དཔྱད་ཞིས་འབད་དགོ་པ་ཡིན།
- སློབ་ཡུན་ཚུ་ལས་ གློག་ཐོག། ཡང་ན། དཔེར་འབྲེལ་ཡིག་ རང་ཐོག་ འབྲི་རྩོམ་བསྐྱར་ཞིས་འབད་ཁ་ དང་། ཁོང་གི་ ཤོག་ལེབ་ཐུང་ཀུ་ ཤུད་ལེང་ཡས། ཁོ་ཀར་དང་ཁ་ཕྲུགས་ཀྱི་རྒྱམ་འགྲུར། ཡན་པའི་ཕྱག་རྒྱ། ཤུད་ཡིག་གི་རིགས་ཚལ། རྗེར་སྒྲ། ལྷོ་བ་ བསྐྱེར་དེ་འགན་ལུར་འབག་ཐུགས། ཡར་ལོགས་པ་ཚུ་ དཔྱད་ཞིས་དང་དགོས་འབད་དགོ།
- ཐོག་ས་ཆགས་ཞིས་ཚུ་ ཡིག་ཐོག་ཡུ་འབད་ཁ་ཡང་ ཤུད་ལེང་ཡིག་གི་རིགས་ཚལ། ནན་ཤུགས་ཤུགས་ནས། དཔྱད་པྱད་ཀྱི་རིགས་ཚལ། འབྲི་ཐུགས། ལྷ་ཤུལ་ལྷ་གི་ཤུགས་ཚད་དང་། དེ་ཀྱར། མཚོན་ཁོག་ཆེན་འབད་དེ་ཝེན་པ་ཅིག་ ཡིག་བཟོ་དང་ ཁ་ཕང་ཤྲ / ཡང་ དཔྱད་ཞིས་འབད་དགོ་པ་ཡིན།

མཐུན་ཀྱེན་དང་ མཁོ་ཆས།

- སློབ་དེས། ཤན་རིག་དང་རྩོམ་རིག། ཆོས་གྲྭར་༡༥ པ། སློབ་རིམ་བཏུ་པ། ཐོ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིག་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས།
- ཐོང་ཁ་འབྲི་རྩོམ་ཡིག་བསལ་ཞེས། ཐོང་ཁ་གོང་འཕེལ་ཤན་ཁག་ཆོགས།

ཡོངས་འབྲེལ་འཚར་སྒོ།

https://riggzhung.wordpress.com/category/ (འབྲི་རྩོམ་ཀྱི་རིགས་དང་ རྩོམ་རིག་གཞུང་)

https://www.dzongkha.gov.bt/uploads/files/publications/Ant_&_Syn(text)_9cb26c71be8c1f95c7108db64d0d24dd.pdf (འགལ་ཚིད་དང་ རྒྱམ་གྱངས་ཀྱི་ གཏེར།)

འབྲི་རྩོམ་དང་ ཡི་གཞི་སྤྱོར་བ་ཟུང་འབྲེལ་སྒྲ་ ལྷན་སྤྱང་འབད་ཐབས་ཀྱི་ ལྷན་སྟོན།

ཡྱོ�གས་གྱུབ།

- ཡིག་ཚྭར་ཀྱི་རྒྱམ་གཤད་ཚུ་ཀྱང་ཤུར་འབར་དེ་ ཡི་གུ་ཚུ་ཕྲི་བའི་སྐབས་ ཤེས་དང་ཚྭར་ཐབ་ཐུག་ཐབ་ཐབ་ ཉམ་ཆགས་ཀྱི་ ཕན་ཐབ་ཀྱི་ཁ་ ཐམ་ཕྲིས་བཀོད་ཀྱི་ ཐམ་ཕྲིས་ཀྱི་ ཐུན་ཁ་ཀ་ཀློ་ཚུ་ ཡིག་ཐོག་ཡུ་བརྡ་ཚྭར་ཤད་ཀྱི་ ཡིག་ཕྱལ་ཚུ་ ཁོར་འབབས་ཁང་ལྟར་ལྟ་ཅི་ཀ་ཅི་ ཤེ་ཕྲིས་ཅི་ ཤང་ཀྱི་མཆོ་ཏོན་ཚུ་ ཡིག་ཐོག་ཡུ་བརྡ་ཚྭར་ལྟ་ཤད་ཀྱི།

ལས་དོན།

- ཡ་ཏོག་ ཆུ་ཀུ་ལ། འབྲེལ་སྒྲ། ཆུ་ཏེ་སྒྲ། ཇ་ཀ་བཅས། ཚུ་ འཐོབ་ལམ་ཁང་འཕྲིལ་ཅི་ ནཱ་ཡོག་བཀོད་ལ་ཚུ་ཀྱས་ཁ་ཀོ།
- ཆུ་ཏེ་འབྲེལ་ཀྱི་ཆུ་ཚོག་ཁ་ཆུ་ཏེ་མེད་ལས་ཚོག་ཚུ་ ཡིག་ལ་ཅེ་ཤད་ཀྱི་ ཡན་ལེན་འཐབ་ཚུ་ཀྱས་ཁ་ཀོ།
- བཤད་ཐུགས་ཕྲི་འཛུག་པ་ཚུ་ ཇ་ཀོ་ལ་ ཨི་མཐའ་ཁ་ དཔ་ཏོ་ཡོ་བར་ཁ་ཆུ་ཕྱུ་ཁ་ དྲི་ཚུ་ཀྱས།

གོས་འཚར་དང་པ། ལྷན་མི་གཙོ་བཏོན་ཀྱི་ཐོག་ལས་ འབྲི་རྩོམ་ལྷག་སྟེ་ ཆོག་ཕད་དང་སྤྱོར་བ་ལྷན་སྤྱང་འབད་ནི།

ཇ་ཐལ་ཡོན་ཚོར་ལ།

སྨོན་ཐུན་ནི་ཀས་ འབྲི་ཐོམ་ཇ་ཀ་ཡི་ ཡིག་ཚྭར་ ཡར་ཏན་ནི་ཀ་ཏེ་ཏོ་ཏོ་ལུ་ ཚྭར་ལྟ་ཏེ་ཨོམ་པ་ཚུ་ ནཱ་ཤ་ནི་ནས་ལ་ཁ་འཕྲིལ་ཅི་ ལན་ལེན་འཐབ་ནི་ལ། ཁ་ཡེར་ཀྱ།

སྨོན་ཐུན་ཚུ་ལུ་ འབྲི་ཐོམ་ཅིག་ ཇ་ནི་བཤད་ཀྱི་ཁ་ ཡིག་ཚྭར་ཡར་ཏན་ནི་ཀ་ཏེ་ཏོ་ཏོ་ལུ་ ཚྭར་ལྟ་ཅིག་འགོ་འདྲེན་འཐབ་ཀྱི་ཙེན་པ་ཅིག།

- ཁ་པར་ སྨོན་བཅས་ནང་ཡོད་པའི་ འབྲི་ཐོམ། ཡར་ཀ། ནཱ་ཤ་ནི་ཀ་ཅི་ཡོད་ཀ་ཡོད་པའི་ འབྲི་ཐོམ་ཅིག་ ཇ་ནི་བཤད་ཀྱི
- ཁ་ལས་ འབྲི་ཐོམ་འདི་ནི་ལས་ ཁོག་གི་ནས་ཐུགས་ཀ་ཡོད་ཚུ་ ཐོ་བཀོད་བཤད་ཀྱི
  - ✓ ཆུ་ཚོག།
  - ✓ ཆུ་ཚོག་གི་ཁ་ཡེར་བརྗོད་པ་ཀུན་བཤད་ཀྱི
  - ✓ ཁྱད་ཚོག།
  - ✓ ཁྱད་ཚོག་གི་ཁ་ཡེར་བརྗོད་པ་ཀུན་བཤད་ཀྱི
  - ✓ ལས་ཚོག།
  - ✓ ལས་ཚོག་གི་ཁ་ཡེར་བརྗོད་པ་ཀུན་བཤད་ཀྱི
  - ✓ ཆུ་ཏེ་སྒྲ་ཡི་ཁ་ཡེར་བརྗོད་ བ་པ་ ཐོ་བཀོད་བཤད་ཀྱི་ཁ་ཆ་ ཤར་ཡོ་བས་ཀྱི་ཁ་ཡེར་བརྗོད་[3] ཁ་ཏོག་ ཀུན་བཤད་ཀྱི
  - ✓ འབྲེལ་སྒྲ་ཡི་ཁ་ཡེར་བརྗོད་ བ་པ་ ཐོ་བཀོད་བཤད་ཀྱི་ཁ་ཆ་ ཤར་ཡོ་བས་ཀྱི་ཁ་ཡེར་བརྗོད་[4] ཁ་ཏོག་ ཀུན་བཤད་ཀྱི

- ✓ ཀུན་བཙས་ཀྱི་དུས་བརྟེན། གཤར་ སྒོ་བཀོད་བཏུགས་ཀྱིན་ན་ རང་ཁྲོད་བས་ཀྱི་དུས་བརྟེན་། དེ་ཕྱིན་ ཆུ་བལ་བཏུགས་ཀྱི།
- ✓ མིང་ཆགས་ཅན་ཀྱི་ཡི་གྲུ་ཚུ། གཤར་ སྒོ་བཀོད་བཏུགས་ཀྱི།
- ✓ ཡི་གྲུའི་ཁྱོར་བ་དང་འབྲེལ་བའི་རྟེན་ཚན་གཞན་ཡང་ འཚོལ་བཏུགས་རྒྱང་བཤད།
- • དེ་ལས་ སློབ་དཔོན་ཀྱིས་ ཡི་གྲུའི་ཁྱོར་བ་མེད་པ་ཕྱིན་ ཡང་ན་ མ་ཤེས་པ་ཕྱིན་ འ་ཀྱི་བཟུམ་ཀྱི་ ཡིག་རིགས་ཚུ་ ཕྱི་ཁ་དང་ ཐབས་ཆགས་ཀྱི་ཚིན་པའི་སྐོར་བཤད། ཕྱབ་རྒྱ་ ཡི་གྲུའི་ཁྱོར་བ་ཁན་ཆེ་བའི་སྐོར་ལས། རྒྱ་གཞི་ཁ་བཟོ་ཀྱི།

དུས་ཚེས།

- • སློབ་ཚེས། ཀུན་རིག་དང་ཐོམ་རིག། ཤེས་གྲངས་༡༥ པ། སློབ་རིམ་བཏུ་པ། ཐོ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིག་གོང་འཕེལ་ལས་ཁྲུངས།
- • ཐོ་དང་ཁ་འབྲི་ཐོམ་ཡིག་བས་ལས། ཐོ་དང་ཁ་གོང་འཕེལ་ཀུན་ཚོགས།

གྲོས་འཛར་གཉིས་པ། ས་ཚན་ནང་ སྟོང་ལྡའི་ཐོག་ལས་ འབྲི་རྩོམ་ནང་ ཡིག་སྟོང་དཔེ་དཔྱད་འབད་དེ་ལྷག་ནི།

ཀུན་ཁྱོན་ཁྱོར་ལྡེ།

ཁྱོར་ལྡེ།

- • ཕན་དང་རྒྱམ་དགུ་ཚུ། ཕེས་འཛིན་གྱི་འཛིན་ཚུལ་དང་འཕྲིལ་ ཕོས་འཛིན་ཁ་འབད་དེ། རེའུ་མིག་ཐོག་ཡུ་བཏུགས་ཀྱི།

དུས་ཚེས་ཀྱ།

ཟླ་བ/ཕེས་ལྡན།	ཟླ (ས)	ཀྱ(ས)	ཟླ (ས)	ཁ (ས)	ས (ས)	ཤ	ཏ	ད	ཧ	ཨ	ཀ	ཁ	ཀ	ཁ	ཀ	ཁ	ཀ	ཁ
ཀ		°				°												
ཁ		°				°												

- • ཐོ་མིག་ཀར་ཤུར་ཅིག་ཀུན་བཏུགས་ཀྱིན་ན་ ཕན་དང་རྒྱམ་དགུ་ཚུ། གཤེས་ཤར་ཡན་ལྡེ་འཐབ་ཤེ་ ཉན་ཐག་ཀ་ ཤེ་ཚན་ཐོག་ཡུ་ལས་ཕྱིག་འབད་བཏུགས་ཀྱི།
- • ཕན་དང་རྒྱམ་དགུ་ཚུ། འཛིན་ཚུལ་དང་འཕྲིལ་ དུས་ཚེས་བཏོད་ཡང་ན་ ཏོད་ཚོག་བཟོ་བཏུགས་ཀྱི།
- • ཕྱི་ཚོག་ཏུས་གསུམ་ཀྱི་རྒྱམ་གཤན་ཚུ། ཏུས་གསུམ་ཅན་གསལ་ཡུ། གཞི་བཞན་ཤེ་ ཏོས་འཛིན་འབད་དེ་ཐོ་བཀོད་འབད་བཏུགས་ཀྱི།
- • ཕྱི་ཚོག་ཏོས་འཛིན་འབད་ཐབས་ཡུ། ཐོ་མིག་ཀར་ཤུར་ཅིག་ ཀུན་བཏུགས་ཤེ་ ཉན་ཐག་ཚུལ་དང་འཐོབ་ཐབས། གཞི་ཤེས་ཡོད་གཞི་ འཚོལ་ཞིག་འབད་བཏུགས་ཀྱི།

- དེན་ཚན་ཆེན་གྱི་ཐོག་ཡུ་ ཕྱད་དང་རྒྱམ་དུ་བྱ་ ཐུ་ཚོགས་ཚུ་ ཤེས་དང་རྩོལ་བ་ གཙུ་མཚ�་ཚུ་ ཡན་ལེན་ཚུ་ལ་མཐུན་ཤེས་ འཐབ་རྒྱ་ ཁྱོད་ཀྱིས་ ཡང་། གསལ་བར་ཤཱད་ཆེན་ཁྱོད་ཀྱི་ཆུ་ཀུ་འབད་བཏུག་གི།
- ཕྱད་རྒྱམ་དུ་བྱེད་དང་ ཐུ་ཚོགས་ཚུ་ལ་མཐུན་ ཡན་ལེན་འཐབ་ཚུ་གས་མི་ཚུ་གས་གི་ ལུ་ཏོག་གི་ཁྱོད་ལུ་བཟོ་རྒྱ་བསྐྱལ་གྱི།
- དེན་ཚན་ཆེན་གྱི་ཐོག་ཡུ་ ཕྱད་དང་རྒྱམ་དུ་བྱ་ ཐུ་ཚོགས་ཚུ་ ཤེས་དང་རྩོལ་བ་ གཙུ་མཚལ་ཚུ་ ཡན་ལེན་ཚུ་ལ་མཐུན་ཤེས་ འཐབ་རྒྱ་ ཁྱོད་ཀྱིས་ ཡང་། ཁྱོད་ཆེན་ཁྱོད་ཀྱི་ཐོག་)**ཤི་ཐེ། ལས་ཀྱི་ཡེས། ཀུ་ལི་ཀུ་ར། ཐུ་ཀུ་ལ་ཀ་ལུ་མི་ར། ཨིན་ཏི་མི་ཏར། མེ་ལེན་ཁར**། ལ་ལོཏས་པ་ཁ་ཏུང་ཀྱི་ཐོག་ལས། མཐོ་ཁོས་བཟོ་བསྐྱལ་བཏུག་གི།

ལྷག་ལྟང་བཅུད་དོན་ཀྱི་ཏི་གཅ

- ཕྱེ་སྒྲ་དང་ ཁབ་ལྷ་ལི་ཁྱད་པར་ ག་ཅི་འདྲ?
- མིང་དང་ ཐུ་ཚོག་ཀ་ཏེས་ དཔྱ་བ་ཀ་ཏེ་ཡི་ ཕྱི་ཆ་ལོ?
- ཁྱད་ཚོག་གི་ཞོ་ཏོན་ ལྷབ་བཏུག་གི།
- ལས་ཚོག་གི་ཞོ་ཏོན་ ལྷབ་བཏུག་གི།
- ཡིག་བཤད་ཟེར་མ་འདི་ ག་ཅི་ལོ? ཕྱད་ག་ཅི་ར་ལོ? ཕྱད་ཀྱི་འཇུག་ཡུལ།

དཔྱ་ཞིབ།

- འབྲི་ཐོམ་ཡིག་པའི་ཤེས་བས་ཡུ་ རྗེ་སྒྲ། ཤུད་ལེར་ཡག ཐོག་ས་ཆགས་དང་ མཆོག་ས་ཡོད་ཚུ་ དཔྱ་ཞིབ་འབད་དགོཔ་ ཙམ་གྱི།
- མིང་ཚོག་ཡག་ལེན་དང་ ཕྱད་ཀྱི་ཁྱོད་པ་ཚུ་ དཔྱ་ཞིབ། ནང་རྟོག་དཔྱ་ཞིབ། ཤེན་ཚན་ནང་འཛིན་དཔྱ་ཞིབ། ཤེ་ཚན་ནང་རྟོག་དཔྱ་ཞིབ་དང་ ཐོག་ཚན་ནང་ཏོག་ཏུ་ཞིབ་ཀའི་ ལ་ལོཏས་པའི་ཏུ་ཞིབ་ཐབས་ཡམ། ཁོས་ འབད་ནང་ཡོད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ དཔྱ་ཞིབ་འབད་དགོ།
- ཕྱད་རྒྱམ་དུ་བྱེད་དང་ ཐུ་ཚོག་ཏོས་འཛིན་འབད་དེ་ཡོད་ཚུ་ ཁོས་འབད་ཡོད་མེད་དཔྱ་ཞིབ་འབད་གི
- ཕྱད་རྒྱམ་དུ་བྱེད་དང་ ཐུ་ཚོག་ ཤེས་ཁྱོད་ཚུ་ ནང་ཟན་ཚན་ཆགས་ནང་ཁུམ་འབད་ ཐོས་ཡོད་ཚུ་ ཡིན་ ཡུན་ཡོད་ཚུ་ ཤེས་ཀ་ཏ་ཁ་ ཡིན་ཡོད་ཚུ་ཁོས་ ཡུན་ཡོད་ཚུ་ ཤེས་ཀ་ཏ་ཁ་ཞིབ་ཀའི་ ཡོད་ཚུ་ ཤེས་ཀ་ཏ་ཁ་ཞིབ་ཀ་ ཡ་ཡ་ཡ
- དཔེ་ཆ་ཁ་ཏ་ཁ་ ཤ་ཆ་ཁ་ཤ་ ཐ་ ཕ་ ཕ

ལས་ཀ་ཆ་ནང་ ལས་ཀ་ཆས།

- ཕ་ཏ་ཤ་ ཡ་ཀ་ཡ་ཀ་ཁ་ཡ་ ཡ་ཀ་ ཕ་ཏ་ཤ་ ཡ་ ཕ་ཏ་ཤ་ལ་ ཕ་ ཕ་ཏ་ཤ་ལ་ ཕ་ཀ་ཁ་ཁ་ ཁ་ཀ་ཁ་ཁ་ ཁ་ཀ་ཁ་ཡ་ ཁ་ཀ་ཁ་ཀ་ ཁ་ཀ་ཁ་ ཁ
- ཕ་ཏ་ཤ་ ཡ་ ཕ་ཏ་ཤ་ ཡ་ ཕ་ ཕ

ཆ་ཀ་ཁ་ཁ་ ཁ་ཀ་ཁ་ ཁ་ ཁ ཁ ཁ

ཆ་ཤས་གཉིས་པ།

སྒྲུབ་རྩོམ་གྱི་ སློབ་སྦྱོན་ལམ་སྟོན།

ས།ློབ་རིམ་བཅུ་པ།

སྒྲུབ་རྩོམ་དང་འབྲེལ་བའི་

- ཕྱོགས་གླུབ།
- ལས་དོན།
- ལྷག་སྦྱོན་ལམ་སྟོན།
- དཔྱེ་ཁིད་ལམ་ལུགས།
- མཐུན་ཕྱོན་མཚོ་ཆས།

སློབ་རིམ་བཅུ་པའི་ སྒྲུབ་རྩོམ་སློབ་སྦྱོན་ལམ་སྦྱོན།

སྒྲུབ་རྩོམ་གྱི་ངོ་སྤྲོད་སློབ་སྦྱོན་ལམ་ལུགས།

ཚུགས་གཞི།

- རྫོགས་རིམ་རྒྱུ་ཀུན་རྫོ། མི་ཚེའི་རྒྱང་མཚོ་བའི་ཤེས་ཡོན་དུད། བརྡ་དོན། རིག་ཚུལ་ཡེཤེས་ཏིམ་རྒྱ། གདུམ་ཁ་ཀྱི་ཀུན་ཡས་རང་གི་མི་ཚེ། དོན་ལྡན་བཟོ་ནི་ཡུ་བཙོན་རྒྱུས། ཁ་ཀུན་ཕྱོགས།
- འབྲི་ཕྱོགས། སྐྱན་ཕྱོགས། ཐུང་། རྒྱས་ཐར། འཁྲབ་ཐུང་ཡས་ཤེས་པའི། ཕྱོགས་རིགས་དང་འབྲེལ་བའི། གནད་དོན་རྒྱུ། ཅན་ཞིན་ཡས། དཔྱ་བ་དཔྱད་དེ། བཅུ་མ་བཅུ་ཀྱི། བསམ་འཆར་ཆགས་ཀྱི་དང་། གནས་ཆུར་དང་འཁྲིལ། གནད་དོན། ཆུས་ལྡུ་གང་ཡོས། ཀྱི་ཐོག་ཡས། ཐུབ་རྒྱུས། ཅན་ཐུབ།

ལས་དོན།

- རྫོགས་རིམ་རྒྱ་ཀུན་ཆེ། མི་ཚེའི་རྒྱང་ཁགས་ཆེ་བའི། ཤེས་ཡོན་དུད། བརྡ་དོན། རིག་ཚུལ། ཀུ་ཞིན་ཞིན་ཡས། ཡན་ལེན་འཐབ་རྒྱས་ཏུ་གོ།(ཀུ་ཁ་ཏོམ།)
- བསྐུར་ཞིག་འབར་ཐང་ཀྱི་རིག་ཚུལ། ཁྱེད་བཟོ་ཞིག་ཏུ། ཁོད་ཀྱི་ཆེས་ཏོག་ཅན་ཁ་ཅིག་ཏུ། ཡིན་ཞིག་ཅིས་ཡ། ཡིན་ཞིག་ཅིས་ཡ། ཕན་ལས་ཀྱི་ཁ་ཕྱོགས

སྐྱན་ཚོམ་ཀྱི་ཏེ་ཚྭད་དང་འབྲེལ་བའི་ རྩི་གཟ།

- ✓ སྐྱན་ཚོམ་ཁེར་མི་འདི་ ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ཡུ་གོ་ཆ་ལྟོ?
- ✓ སྐྱན་དང་ ཚོམ་ཁེར་མི་འདི་གི་རྟེན་དུ་ག་ཅི་ཙམ་ན?
- ✓ ལྷོར་བཅུ་ཚོམ་ ཁེར་མི་འདི་ ག་ཅི་ཙམ་ན?
- ✓ ལྷོ་བཀལ་དགུ་པ་ནང་ཡུ་ སྐྱན་ཚོམ་ཀྱི་ཏེ་ཚྭད་ཀྱི་རྒྱུན་ལས་ ག་ཅིར་ ཇི་བཅི་གི?

ལྷོ་ཕུན་གྱི། ཇ་མ་ལྷོ་བཀལ་དགུ་པ་ནང་ཀྱི་ཆུ་ཤུར་འབར་མི་འདི་ ས་ཁམས་ཁར་ཏན་ཚོགས་ཡས་ ག་ཅིག་གིས་ག་ཅིག་ཡུ་ཏོམ་ཡན་འབར་ཡོད་ མི་འདི་ དཀར་ཁར་བཀའ་བཏུག་ཀྱི།

ཁོས་འཚར་གཉིས་པ། སྟན་ཆོམ་གྱི་ངོ་སྤྲོད་ མཉམ་འབྲེལ་དང་བསྐྱར་ཞིབ་ཐོག་ལས་ལྟོན་ཚགས་སྟོན་འབད་གི།

ལྷོ་བཀལ་དགུ་པ་ནང་ ཇི་ཡོད་པའི་རྟེན་ཚན་ སྐྱན་ཚོམ་ཀྱི་ཏེ་ཚྭད་འདི་ བསྐྱར་ཞིབ་ཐོག་ལས་ ཇི་ཡོད་རྟེན་འབར་ཀྱི་ཏེ་ཚྭད་ཡུ།

ལྷོ་ཕུན་གྱི། ཆ་གཏུང་དང་ལྷ་ཚན་གང་ཟུང་ཐོག་ཡུ་ ལྷོ་བཀལ་བཏུ་པའི་ ཇི་ཡོད་ཀ་ཚོ་ཁ་ནང་གི་ སྐྱན་ཚོམ་ཀྱི་ཏེ་ཚྭད་ཀྱི་ ཇི་ཡོད་ ཁོ་ལས་བསྡུར་འབར་བཏུ་ཞིག་ན་ འདི་ཚུ་གི་ཞོ་ཏོན་དང་ཁྱད་པར་ཚུ་ ཁམང་ཁར་ཚན་ཤད་བཏུ་ཀྱི། ཅོག་ཀྱི་ཏེ་ཕ་ཚུ་ལམ་ཡོད་ཀྱི་ཏོན་ཡུ་ བཀོད་ཀྱི།

- ✓ སྐྱན་ཚོམ་ཁེར་མི་འདི་ ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ཡུ་ཞོ་ཆ་ལྟོ?
- ✓ སྐྱན་དང་ ཚོམ་ཁེར་མི་འདི་གི་རྟེན་དུ་ག་ཅི་ཙམ་ན?
- ✓ སྐྱན་ཚོམ་འབྲི་ཐར་ལ་ཀྱི་ལམ་ཡུན་ཐུང་ལ་ག་དེ་ཚེ་ ར་ཡོད་པ་ཙམ་ན?
- ✓ སྐྱན་ཚོམ་ཀྱི་ དཔྱི་བ་ག་ཅི་ར་ཀྱི་ཐུང་འབར་ཡི་ག?
- ✓ སྐྱན་ཚོམ་དང་ ཚོམ་ཀྱི་ཞོ་ཏོན་དང་ཁྱད་པར་ཚུ་ ག་དེ་ཚེ་ར་ཡོད་ག?
- ✓ ཚོམ་ཡུ་ཐུན་ཐུགས་མ་འདབ་ལ་ ག་དེ་ཚེ་ར་ ཅཏ?

འདི་གི་ཏོན་ཡུ་ ར་ཤེས་ཤེས་ཕ་ནི་ལ་ཏེ་ དང་ ཅབ་ཡས་ཡོད་ སྐྱན་ཚོམ་ཀྱི་ཀ་ཏེ་ལ་ཐུན་ཡར་ ཡན་ལེན་འབཐ་ཏོ།

ལྟོན་ཐུང་བཅུད་དོན་ཀྱི་ཏི་བ།

- ཁྱོད་ཀྱིས་ སྐྱན་ཚོམ་ཀྱི་ཏེ་ཚྭད་ཀྱི་ཆོས་ཡས་ག་ཅི་ར་ཤ་ཁོ་ཡི?
- སྐྱན་ཚོམ་ཁེར་མི་འདི་ ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ཡུ་ ཁོ་ཀྱི་ཙམ་ལས་ཁོ?

དཔྱ་ཞིབ།

༡ སྐྱན་ཚོམ་ཁེར་མི་འདི་ ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ཙམ་ན་ ཞལ་ཡས་སྨན་བཏུ་ཀྱི་དུར། ཡིག་ཐོག་ཡུ་བཏུ་ཀྱི་ཤུ་ ཤེས་མ་ཤེས་བཤད་དགོ།

༢ སྨོ་ལུ་ཀ་ནང་ཏོ་ཁ་ཡུ་ སྐྱན་ཚོམ་ཏོ་ཚྭད་ཀྱི་ཆོས་ཡས་ ཏིམ་ཡན་འབར་བཏུ་ཤུ་ ཤེས་མ་ཤེས་དབྱེ་ཞིབ་འབར་དགོ།

སློབ་དཔོན་ཤ་དེ་ ། ། །

གྲོས་འཚར་བཞི་པ། དེ་བ་བཀོད་ཐོག་ལས་ལྷག་སྟོན་འབད་ནི།

ཇི་ལྟ་ཀྱི་ཚྱོར་ལ།

སྐྱན་ཙོམ་གྱི་སྐོར་ལས། སྒོས་ཅིམ་དུག་པའི་ནང་། ཆུས་ཤིང་ཆུས་པར་ཁ། ཇི་ལྟ་ཁྱེད་འབད་དེ་ཡོད་པ་ལས། སྐྱན་ཙོམ་གྱི་ ཡུས། ཆོག་ལས་བཅུ་དུང་ ཆོག་ཀྱེན་པའི་ནང་ཡུ། འབྲི་ཐང་ས་ཡིན་ཁྱད་པར། གལ་དེ་ཁ་ཤས་ཡོད་པ་ཙམ་ཞིག་ཡོན། ངོག་ནི་ རྒྱ་ཆུ་བཀོད་དེ་ དེ་ ཇི་ལྟ་ཀྱི་ འབད་ནི།

འདི་གི་རྟེན་ཡུ། རང་ཚའི་ཕྱོགས་དེ་ལས། སྐྱན་ཙོམ་གྱི་ཀུ་དེ་ལས། ཇི་ལྟ་ཀྱེ། རྒྱ་ཆུ་བཀོད་ཀྱང་ལུང་བཏུབ།

སྐྱན་ཙོམ་ཆུ། འབྲི་ཐང་ས་ཡིན་ཁྱད་པར?

- ✓ ཁེལས་ཁྱ། ཕྱང་ཚེ། ཐོ་ཟེ་ཆུ་དང་། གསལ་བཤད་ཀྱི་བར་ན། འབྲི་ཐང་ས་ཡིན་ཁ་ཏན?
- ✓ ཁྱོད་ཀྱིས། ཇི་ལྟ་ཁྱེད་འབད་ཡོད་པའི་ སྐྱན་ཙོམ་ཆུ་གི་ཀྱས་ལས། འབྲི་ཐང་། འཛམ་རྒྱས་ས་གཅིན་འདི། ཚོ? གཅིན་ འབད?
- ✓ ཁོག་གི་ སྐྱན་ཙོམ་གཏོས་ཡུ། ཁྱད་པར་གཅིན་འདན?

ཁྱོད་ཀ་མ་ཡ་ཡི་མ་ཏོ་ཀ་ཡུ། །
ཏོ་མཛད་པའི་ཟེའུ་འཕྲུ་བསགས་ཏེ་འདན།།

ལས་མ་ཏན་ཁ་ཁོར་བའི་མེར་ཁྱེམ་ངེ།།
ཁ་ཚོམ་པའི་ཁ་ཁ་བར་ལ་བསལ་ནས་ཁ་ཁ་ཙམས།།

ངན་ཙ་ལ་ཡ་ཡི་མ་ཏོ་ཀ་ཡུ། །
ཏོ་མཛད་པའི་ཟེའུ་འཕྲུ་ཡོད་པ་ཅིག།།

ཚོ་ན་ལས་ཀྱིས་འཁོར་བའི་མེར་ཁྱེམ་ཁྱོད།།
ཁ་ཚོམ་པའི་ཁ་ཁ་བར་ལ་ཆོག།།

ཏཱ་ཐ་ཁ་ཡ་ཀ ཏ་ཐ་ཁ ཏ་ཐ ཏ ཏ ཏ

- ✓ ཤེས་ཚན་དེ་རིང་ཡུ་ བོད་སློབ་གསོ་དགེ་སྦྱོང་པ་རྣམ་ ཀུན་ལས་ཁྱད་འཕགས་པའི་ གཏུད་ཏོན་གང་རུང་ཡུང་ཡུ་གཞི་བཞག་པྱེ་ ཐུང་ཆེ་ ཐོག་ཁང་ཀུ་ ཆོག་པར་བཤད་། དེ་ཅིག་ཕྱིས་ཞིན་ནི་ དའི་ཁ་འགྲེལ་ཕན་ཚད་ཁ་ཕྱེ་ཁ་ནས་ ཕྱི་བཤད་ཀྱི།
- ✓ འདི་ཡི་ཏོན་ཡུ་ སློབ་དཔོན་རང་ཁོས་ཀྱིས་དཔེ་ཁ་ཕེྱིན་ ལུ་ཏོག་དེ་བཅའ་ལྷོག་ཀྱི་བདོན།
- ✓ བཅའ་ལྷོག་ཀྱི་ཚར་ཞིན་ཟམ་ཡས་ ཁོང་བདེ་ཕྱིས་ཡོད་པའི་ ཐོག་དང་ འགྲེལ་ཕན་འདི་ཐོན་ཡུ་ ཤེས་ཚན་ལ་ ཤུལ་ཀྱི་ཆུ་བ་ འབད་ ཤྱན་ཁ་ཁུ་འབད་བཤད་ཀྱི།
- ✓ ཤྱན་ཁ་ཁུ་འབད་བའི་ཤློབས་ཡུ་ རང་གི་ཐོག་ཀྱི་གོ་ཏོན་ཐོག་ཡུ་ ཟླབ་དགོས་ལས་ཤད་ཁ་ཏོ་པ་འདི་ དགོས་བཤད་ཀྱི་ཤུན་ཐོག་ དགོ་ཡུ་ཤེས་ཀྱི་ཤུན་ཀྱི་བར་ན་ཁྱད་པར་ གང་ཏེ་ཤེས་པ་ཡོད་ཡ་ཡིན་ན? དཔེ་དང་བཅས་པ་ཤེ་ གསལ་ ཁ་ཁུ་འབད་ཤྱན་དགོ།
- ✓ ཤེས་ཚན་གཅིག་གིས་ ཤྱན་ཁ་ཁུ་འབད་བའི་ཤློབས་ ཤེས་ཚན་གཅིག་ཅན་ཆེ་དང་ ཤེས་ཚན་གཅིག་ ཀ་ཏོག་འབད་ཆེ་ཤེ་བཞག་ཀྱི།

- ✓ ཀ་ཏོག་འབད་བའི་ཤློས་ཀྱི་ཡོག་པ་དེ་ ཚན་ལ་ཐུག་ ཟོ་ཟོ་ཤེ་ ཏོས་འཛིན་ཁ་འབད་དེ་ཐོ་བཀོད་ཁ་འབད་བཤད་ཀྱི།
- ✓ ཨཡ་ཀྱི་ཡུ་ ཚན་ལ་བཅད་ཀྱི་ཤུན་ཐོག་ཡིན་ ཁ་ཐུག་ལ་ཚུ་ ཟོ་ཟོ་ཤེ་ ཏོས་ཁ་ཕྱི་ཤུན་ཐོག་ཡོད་ཁ་ཤེ་ཆེ་ཆ་ ཁ་ཕྱི་ཐལ་ཤ་ཀྱི་ཁ་ཤུར་ཀ་ཏོ་ཤེ་ ཡོད་པ་ ཡིན་ན་ཡོག་ཀྱི་ ཕྱོས་བཟུན་ཁ་འབད་དེ་ ཀ་ར་ཏ་ཕོ་ཁ་བཟོ་དགོ།

ལྷག་ལྷང་བཙུད་དོན་ཀྱི་ཏི་བ།

- ཁྱད་ཀྱིས་ཚན་ཚན་བཅད་ཀྱི་ཤུན་ཐོག་ཆེར་ཆི་ཁ་ཏི་ ཀ་ཏི་བཟླུམ་ཏེག་ཤེ་ ཏ་ཕོ་ཡི་ཕོ?
- ཚན་ལ་ཐུག་གི་ཤུན་ཐོག་ཆེར་ཆི་ཁ་ཏི་ ཀ་ཏི་ཡིན་ཡས?
- ཚན་བཅད་ཀྱི་ཤུན་ཐོག་དང་ ཚན་ལ་ཐུག་གི་ཤུན་ཐོག་ཀྱི་བར་ན་ ཁྱད་པར་ཀ་ཏེ་ཤེ་ཁ་འཇུག་ཕོ?

དཔྱད་ཞིབ།

༡ ཚན་ལ་བཅད་ཀྱི་ཤུན་ཐོག་དང་ ཚན་ལ་ཐུག་གི་ཤུན་ཐོག་ཀྱི་ཕོ་ཏོན་ ཤེས་མ་ཤེས་ཏྲི་བ་བཀོད་དེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཀྱི།

༢ ཚན་ལ་བཅད་ཀྱི་ཤུན་ཐོག་དང་ ཚན་ལ་ཐུག་གི་ཤུན་ཐོག་ཀྱི་ཕོ་ཏོན་ ཤེས་ཁ་ཤེ་ཤ་ཀ་ཏེ་ཤེ་ཁ་ཡོད་ཡ་ཡིན་ན་ ཤེས་ཁ་ཤེ་ཤ་དབྱེ་ཞིབ་ འབད་དགོ།

༣ ཤྱན་ཁ་ཁུ་འབད་བའི་ཤློབས་ཡུ་ ཤུ་ཐས་ཀྱི་ཏ་ཕྱེ་ཚད་ཁ་བཟོ་ཀྱི་ ཏ་ཕྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ།

མཐུན་རྐྱེན་དང་ མཉོ་ཆས།

१. སྲོལ་རིམ་དགུ་པའི་ ཡིག་རིགས་དང་ཐོམ་རིགས་སྲོལ་དེབ ཕྱི་ལོ་༢༠༢༠ཟླ་མ།

२. སྐྱན་ཐོམ་ཡིད་ཀྱི་དགའ་ཡིག། ཐོམ་པ་ཡོངས་ཀུན་ལེགས་རྒྱམ་རྒྱལ། བློ་ཀུར་དང་པཎ་ཆེན་ཁང་།

३. བློ་ཟླ་དགའ་བའི་ཐོན་གཤུ། ཐོམ་པ་ཡོ། ཟླ་གང་།

४. བློ་ཟླ། ཐོམ་པ་ཡོ། ཡུར་པ་འཕྲིན་ལས་དང་ མཁོན་ཆགས་ཚོར།

५. རང་སྒྲོན་དང་དབྱར་སྒྲོན། ཐོ་ཡིག་ཁོང་འཕེལ་ཡིན་ཚོགས།

६. ཤེལ་བཟང་ཡིད་ཀྱི་དགའ་ཡིག།

ཡོངས་འཛིལ་འཚར་སྒོ།

१ སྐྱན་ཐོམ་དང་ཐོམ་ཀྱི་ཏོ་སྒྲོན། https://youtu.be/ZF_sG1NJ4AM

२ བློ་ཟླ་གསར་ཐོམ་ལ་ཤེས་ཕྲོལ་བཅེག་པའི་ཀ་བ།

https://www.dzongkha.gov.bt/uploads/files/publications/Lozey_7e015d2950161b6a7ee04182a5e0166f.pdf

१ རང་ཚོལ་དང་དབྱར་སྒྲོན་ཀྱི་ཀ་དེབ།

https://www.dzongkha.gov.bt/uploads/files/publications/Rangdol_and_Yangdon_5f4aca58bf2ca395e2242c7f520214d0_0ef2a57f742b2771cb8073f458b62bbf.pdf

འཛིལ་ཡོད་སྐྱན་རྩོམ་ཀྱི་ ཁྱད་རྣམ་སྒྲོལ་སྐྱོན་འབད་ཐངས།

ལྷོགས་གྲུབ།

- ཐོམ་རིགས་ཚུ་ཐུགས་ཆེ། མི་ཚེའི་ནང་མཚོ་བའི་ཉེས་ཡོན་དང་ བརྗེན། རིགས་ཐུལ་ལེགས་ཏོམ་ཚུ། གཤམ་ཁ་ཅུ་བ་ཞིན་ལས་ རང་གི་མི་ཚེ། ཇི་ཡང་བཟོ་ཀི་ཡུ་བཐོན་ཚུགས། ཿཐུགས་ཐོམ།
- གཞན་ཀྱི་ཐོམ་གྱིས་འབད་མི་ཤེས་ཐོམ་རིགས་ཚུ་ལས་རིགས་བསྒྲེས་ཏེ། རང་གིས་ཡང་ ཆོག་གི་རྒྱམ་འཇུར། ཡུན་ལྡན་ཚོགས་པའི་སྒོ་ལས། ཐོམ་རིགས་མ་འད�་ཚུ། ཐོམ་གྱིས་འབད་ཚུགས། ཿཐུགས་ཐོམ།
- ཐོམ་རིགས་ཀོ་ཀཱ་ཅི་ཏེན་ཚུ། ཐུབ་ལྡེ་ཐོམ། སྐྱན་ཐོམ། ལྷུ་ཡས་ཤོགས་པའི ཐོམ་རིགས་ཚུ། བསྐྱར་ཞིབ་དང་ དབྱེ་དཔྱད་འབད་དེ། བསམ་འཆར་བཀོད་ནི་དང་ ཏེ་ཡས་རིགས་བསྒྲེས་ཏེ། རང་གིས་ཡང་ ཐོམ་རིགས་མ་འདཔ་ཚུ། གལ་རིགས་ཐོམ་ནི་ འགན་ཁག་འབད་ཚུགས། ཿཕྱི་ཀྱི།
- འབྲི་ཐོམ། སྐྱན་ཐོམ། ལྷུ། རྩོམ་ཐར། འཁྱབ་ལྷུ་ཡས་ཤོགས་པའི ཐོམ་རིགས་དང་འབྲེལ་བའི ཁྱད་དེགས་ཚུ། ཅིག་ཤེས་ལས་ དགེ་ཁྱད་ཅན་ཏེ། བསམ་འཆར་ཨཱ་ཤ་ཡི་ཀ་ཏེ་ དཔེ་ཁ་ཤེས་ཀུ་ཡང་འཕྲིལ། ཁྱད་ཅན་ཚུ། ཆུས་ལྷུ་ཁ་ཤོས་ ཀྱི་ཐོག་ལས། ལྷན་ཚུགས། ཿཅིན་ལྷན།

ལས་དོན།

- ཁྱབས་གྲྭ་ རྩ་ཚོ་ བསྒྲལ་བྱ་ བློ་ཟླ་ ཤེས་ཀྱི་ཏིང་ངེ་འཛིན་ བསྒྲལ་བྱ་ ཁ་བཤད་ཤད་ཀྱི་ཚུལ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ཕན་ཚུན་ཁ་ཤད་ཀྱི་ ཁ་ཤས་ལས་ཀྱི་ཚུལ། ཕན་ལས་བསྟེན་ཏེ་ ཆོས་གཞི་རྣམ་འགྱུར་ ཡུན་སུམ་ཅོག་ལས་པའི་སྒོ་ལས་ ཐོག་མ་སྒྲིག་འབད་ཚུགས་པ་ཡིན།
- ཐོག་ལས་ཡོངས་འབྲེལ་ལས་འཐོན་པའི་ ཐོ་ངེ་ལ་ཁ་ཤད་ཀྱི་ ཁ་ཤས་ལ་ཁ་ཤད་ཀྱི་ ཁ་ཤས་ཀྱི་ ལུ་ཡན་པའི་ཉེས་ཡོན་དང་ བརྗེ་ཏེན་ཚུ་ལེན་ཚུགས་པ་ཡིན།
- བསྒྲལ་ཞིག་འབད་ཐབས་ཀྱི་ལས་ཀུལ་ཚུ་ ཤུང་བཟོན་འབད་དེ་ ཁ་ཁྱད་ཆེ་ཐོག་ལ་ཐོ་ངེ་ལ་ཁ་ཤད་ཀྱི་ བསྒྲལ་ཞིག་འབད་དེ་ བསམ་ཡན་བཀོད་ཐོག་ལས་ བསམ་འཆར་བཏེ་སོར་འབད་ཚུགས།
- ཤྱེས་བཅུད་ཀྱི་ ཆོས་ཁ་རྣམ་དང་ བློ་ཟླ་ རྩ་ཚོ་ ཐུ་ཁ་ཁ་ཅན་ བསྒྲལ་བྱ་ ཐུ་ཁ་ཅན་ ཕྱོར་ཁ་ཅན་ ཤེས་ཀྱི་ཏིང་ངེ་ཟིན་ ཁ་ཁ་ལྟར་ ཁ་ཁ་ལྟར་ ཁ་ལ་ཁ་ཅན་ ཆོས་འབབ་དང་འཕྲོད་ ཡན་ལེན་འཐབ་ཨེ་ ཁ་ཤས་ལས་འཐད་ཚུགས།

གོས་འཆར་དང་པ། ལྷན་རྫོགས་ཀྱི་ཁྲད་རྒྱས་ བཏོ་དོན་འཕྲལ་རིག་ ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ ལྷག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ ཁྱབ་ཚོན་འབད་ནི།

ཁྱབ་ཚོན་ཕྱོགས་ཚུ།

སློབ་དེབ་ཀྱི་ལྷན་ཚོགས་དང་ ལྷན་ཚོགས་ཀ་ཁྱད་ཚུ་ཁྱབ་ཚུ་ ཀོ་དེན་དང་ཁྱད་རྒྱས་ བཏོ་དོན་ལེན་ཞིའི་དོན་ཡུ་ བཏོ་དོན་འཕྲལ་རིག་ ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ ཁྱབ་ཚོན་འབད་ནི།

འདི་ཀོ་དོན་ཡུ་ ཀ་ཤ་ཀོས་ཀྱི་རི་ཨིར་ཚེ་ ཀྱལ་ཀར་ཏོ་ལས་འབད་ཀྱི་ཤེ་དོན་ཡུ་ མཁས་འབྲེལ་ཁྱབ་ཚུར་ཡུ་ ཀཊོ་ཨོར་ཀ་ཟླར་ཀྱི།

- ✓ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ ཏོན་ཚན་དང་འཕྲོལ་བའི་ཚེ་ཚན་ བཏོ་ཀྱི།
- ✓ སློབ་ཨིམ་བཞུ་པའི་ ཁྱབ་ཨིག་དང་ཐོག་ཨིག་ནང་ཡུ་ཨོར་པའི་དོན་ཚན་ *ཚ་ཚོ་ བསྒྲལ་བྱ་ ཀ་ཐོག/ཐོག་ བློ་ཟླ་ རྩ་ཚོ་ ཀུན་ཀས་ལ་ཨཱ་དེ་དང་ ཤུན་ཐོག་ཀ་ཁྱད་ ཁ་ཨ་ཨ་ཁ་ཅ་ ཁྱབ་ལས་ཀྱ* བཅས་ ཚེ་ཚན་བཆུ་བ་བཏོ་ཀྱི།
- ✓ ཚེ་ཚན་ནང་ཡུ་ ཨང་ཨོའི་དོན་ཚན་ཐོག་ཡུ་ ཅོག་ཀི་ཀི་དེ་ཝ་དང་ ཐྲེ་ཁ་ཁམ་ཚུ་ནང་ཡུ་ཨོར་པའི་ཀི་དེ་ཝ་ཚུ་ ཡེཁ་ལ་ཏོ་མ་ཚེ་ ཁྱབ་ཨཕྲུ་ཀྱི།
- ✓ ཨང་ཨོའི་དོན་ཚན་འདི་ཀི་ ཀོ་དོན་དང་ ཁྱད་རྒྱས་ ཤ་ཡེ་ འདི་ཀི་བརྗོད་ཀྱི་ འབྲི་ཐབས་ཚུ་ ཀ་དེ་ཚེ་ཨ་ཨོར་པ་ཙེན་ཀ་ ཀྱོས་ བསྟན་འབད་དེ་ བརྗོད་ཀྱི་ཤུན་ཁུག་ཁ་ཤད་ ཤུ་ཁ་ཁུ་བཏོ་ཨཕྲུ་ཀྱི།
- ✓ བརྗོད་ཀྱི་ཤུན་ཁུག་ཀི་ཤུན་ཁུ་འདི་ མཛུབ་ཀ་ཀོན་ཀ་ཆུ་ཨ་ཡེ་ ཐྲོག་ཀ་ཨ་བཏོ་ཀྱི་ ཡར་ཡིག་དང་ཨ་ཐཱ་ལ་ཨ་ཐ་ ཀྱོ་ཨ་ཨ་ཡོར་ཡ་ཙེན་ཀ་ ཀྱོས་ བསྟན་འབད་དེ་ བརྗོད་ཀྱི་ ཡོ་ཁས་ཨ་ཨོའི་ ཤྲི་ཨ་ཡ་ཨ་འཕྲོལ་ ཏེ་ བཏོ་ཨཕྲུ་ཀྱི།

ཤྲི་ཨ་ལྷའི་དོན་ཡུ་ མཐུན་ཆེན་ཀ་ཆོ་ཚན་ ཀ་ཨ་ཨ་ཀྱི་ཐོ་ཨ་ དཔེ་ཁ་ཀྱི་ཐོ་ཨ་ ཤྲི་ཨ་ལ་ ཡོངས་འབྲེལ་འཛམ་ཤྲི་ཚུ་ ཅོག་ཡུ་བཀོད་ཨ་ཡ་ཨོ་ཨ།

ཀ་རྒྱས་ཏྲི་ཐོ།

1) རྒྱ་དེས་བློ་ཁམས་ཡམ་ཚོན། ། །

གྲོས་འཚར་གཞི་སར། ལྷག་སྟེ་འཚར་གའི་སྒྲིག་ཐོག་ལས་ ལྷག་སྟོན་འབད་ནི། Mind/ Concept Mapping.

ཡུལ་སྟོན་ཚྭངས་ལུ།

སློབ་རིམ་བཏུས་པ་ནང་། ཡུལ་ཚྭངས་འབད་དགོ་པའི་ སྐྱན་ཐུགས་ ཐོ་ཁ་ བསྐབ་བྱ་ གས་ལ་ཆགས། ཁབས་ཀྱ་ ལ་སོགས་པའི་ཀོ་དེབ་འཚོལ་ཏེ་ ཚྭད་ཀྱི་ཞིན་ནུ་ དེ་ཚུ་གི་གོ་དོན། ཁྱད་རྫོགས་དང་ བར་དོན་ལེན་གྱིའི་དོན་ཡུ་ རྒྱ་འཚར་ Mind mapping/ Concept Mapping ཡང་ན་ སེམས་ཀྱིས་འཚར་གའི་སྒྲིག་ཐོག་ལས་ ཡུལ་སྟོན་འབད་གྱི།

- ✓ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ རང་རྒྱུད་ ཆ་གཏུང་དང་ ཤེས་ཚན་གང་རུང་ཐོག་ལས་ ཐུན་ཐུགས་ཀྱི་ཚན་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ གནད་དོན་ཚུ་ གཅིག་གིས་གཅིག་ཡུ་ ཆ་ཤས་ཚུ་ལ་ཚུ་ཁ་གས་ལ་ཤེས་ ཐོ་བཀོད་ཚུ་གས་པའི་ འཚར་གའི་བཟོ་བཏུག་གི།
- ✓ འཚར་གའི་འདི་ ཅཧམ་ཤུ་ཅིག་ཤེ་ བཟོ་བཏུག་གི་ཚེན་ན? ཤུ་མང་ཤེ་བཟོ་བཏུག་གི་ཚེན་ན་ འདི་ སློབ་དཔོན་དང་དགེ་སློབ་ཡུ་འཚ་ལས།
- ✓ ཚྭངས་ལུ་འདི་ མཇུག་བསྡུ་ཀྱི་ དམང་ཁར་ལག་ལཀ་བཏུག་པའི་བསྒྲང་ལས་ ཐོ་དོན་དང་ཁྱད་རྫོགས་ རྒྱུན་བ་དང་ ཁེ་ཕན་དེ་ཚུ་ཡང་ ཐ་ཡན་ཁ་ཏོག་ ཆ་ཐོ་ཚུགས་པའི་ ཡམ་སྟོན་འབད་དགོ།
- ✓ དེའི་ནང་ ནང་དོན་གཏི་ཚར་ཚང་དགོ་པ་ཙམ་ན་ཚུ་ཡང་ ཡམ་སྟོན་འབད་ནི། དཔེར་ན་ ཐོ་དོན་ ཁྱད་རྫོགས་ རྒྱུན་བ་ དང་ ཁེ་ཕན་ ལ་སོགས་པའི་གནད་དོན་ལས་ཚུ་ཚང་དགོ་པ་ལྟ་ ཡམ་སྟོན་འབད་དགོ།
- ✓ དོན་ཚན་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ འཚར་གའི་དེ་ལྟ་བཟོ་ཚར་པའི་བསྒྲང་ལས་ ཁག་ཆེ་བའི་གནད་དོན་ཚུ་གི་ཤུ་ ཚུ་དེ་ཚུགས་པ་བཟོ་དགོ།
- ✓ མཇུག་ཡུ་ འཚར་གའི་འདི་ ལྟ་ཚན་ནང་དོན་གཏི་བརྗེ་སོར་འབད་ཁག་ཐེབ་ལ་ ཡུལ་ལྟ་ ཐོ་བ་ལེན་བཏུག་གི།
- ✓ ཚྭངས་ལུ་འདི་ འབད་བཏུག་གིའི་དོན་ཡུ་ རྒྱ་འཚར་ Mind Mapping/ Concept Mappingཀྱི་དཔེ་ འཚར་ལམ་ཕན་ཐོག་ལས་ཁ་ཏོ་ཡོད།། *(ཐུན་ཐུགས་ཀྱི་ཀྱེ་བམ་འབྲལ་ཚུ་ ཡུལ་ལྟ་བཀོད་པ་རིམ་བཟོ་ལ་། འཚར་ལམ་ཕན་ཐོག་བཟོ་ནི་ཚེན་ན་ མཐོ་རྩོལ་ཤུགས་ཤུགས་བཟོ་བཏུག་གི་ཚེན་ན་འདི་ རང་འདོད་ཚོ་ཡུ་ཁ་ལས་པ་ཚེན།)*

གྲོས་འཚར་གསུམ་པ། རིག་སྣ་སྤེ་ཚན་བཟོ་སྤེ་ བཏེ་སོར་ཐོག་ལས་ ལྷག་སྤྱོན་འབད་ནི། Home Group & Expert Group ཀློག་ཁྱོན་ཁྱོར་ལྟ།

གནས་རིམ་འདི་ནང་ ཀློག་ཁྱེར་འབད་དགོ་པའི་ སྐྱན་ཚོམ་ཀྱི་རྒྱུན་ཚན་ བློ་ཟླ་ བསྟན་བྱ་ གསལ་བཤད། ཁྱབས་ཁྱེ་ ལ་སོགས་ པའི་གོ་རྟེན་ ཁྱད་རྫོགས་དང་ བརྡ་རྟགས་ཀྱི་དེད་རྟེན་ཡུ་ རིག་སྣ་ཁྲི་ཚན་བཟོ་ཐོག་ལས་ ཀློག་ཁྱོན་འབད་ནི།

ཀློག་ཁྱོན་འདི་ཇི་རྟེན་ཡུ།

ཁྲོར་ཐེར་མ་དང་པ། རང་གནས་ཁྲི་ཚན། Home Group

- ✓ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ རིག་པ་ཡོད་ཀི་དང་མེད་ཀི་ སྣ་བསྡེ་ཆུ་ཁ་ཁྱེ་འབད་རྒྱུ་ རང་ཀ་ ཨང་གྲངས་ཐོག་ཡུ་འབད་རྒྱུ་ རྟེན་ཚན་ཀྱི་ཐང་ཁ་ཁ་ཤས་ ཁྱེ་ཚན་བཟོ་ནི། དཔེར་ན་ རྟེན་ཚན་ ཁྱབས་ཁྱེ་ ལ་ལམ་ལངས། ཁ་ལངས། ལ་ ཙམ་པ་ཅིག་ ཁྱེ་ཚན་ ༥ བཟོ་ནི།
- ✓ ཁྱེ་ཚན་འདི་ནི་ཚེ་ཡིན་ཡུ་ རང་གནས་ཁྱེ་ཚན་ Home Group ཟེར་བློ་ཡིན།

- ✓ ཁྱེ་ཚན་རེ་ནང་ཡུ་རང་ལོའི་ ཁ་ཏེ་དང་འཕྲོད་ཀྱི་ རྟེན་ཚན་རེ་ གཤམ་འཐུ་འབད་བཏུག་ནི།
- ✓ ཐོབ་ཡུ་འདི་ཀོ་རྟེན་ཡུ་ སློབ་ཁྲིམ་དགེ་ཡིན། ཀློག་ཁྱེད་ཀ་ཕྱོགས་ཁྱེ། ཡན་ལྡན་འཐབ་ནི། རང་ལོའི་རྟེན་ཚན་འདི་ནི་ཐོབ་ཡུ་ ཡེས་ཤེས་ཏིམ་ཁྱེ་ཀློག་ཁྱེན་ན་ ཁོ་བ་ཡེན་ཏེ་ རྟེན་ཚན་འདི་ཇི་ཀོ་རྟེན་དང་ཁྱད་རྫོགས་ ངན་ཐེ་ བཅེ་ལན་ལེགས་ཀ་ ཁ་ལངས་ཁ་ལ་ ཅཆོ་ལ་ཁ་ཏེ་ ཁ་ཁ་ཤས་ ཁ་ལ་ཁ་ ཁ་ལ་ ཁ་ ཁ་ ཁ་ ཁ ཁ ཁ

- ✓ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ ཏེ་མའི་ རང་གནས་ཀྱི་ཚན་བཞི་ནང་གི་ ཐུས་མི་ཚུ་ ཡང་གྲངས་སྦྱབ་བརྒྱ་ཁྲི་ནས་ ཡང་དང་པ་འཐོབ་མི་གཅིག་ པ་གཅིག་ལར་དང་། གཉིས་པ་འཐོབ་མི་པ་གཅིག་ལར་ཨེ་ མི་ངོ་ལ་འབད་བའི་ ཤེས་ཚན་ལག་ཏུ་པ་ཅིག་བཟོ་ནི།

- ✓ དེ་པོར་ན་ ཁྱབས་ཁྱབ་ཀྱི་ཤེས་ཚན་ཁུངས་ གཅིག།
- ✓ ཟླ་ཤོའི་ཤེས་ཚན་ཁུངས་ལས་གཅིག།
- ✓ བསྟན་བཅོས་ཤེས་ཚན་ཁུངས་ལས་གཅིག།
- ✓ གསལ་བཤད་ཀྱི་ཤེས་ཚན་ཁུངས་ལས་གཅིག་ ཨེ་ མི་ངོ་ཉ་ འབད་མི་ ཤེས་ཚན་དགོ་ པ་ཅིག་བཟོ་ནི། ཤེས་ཚན་འདི་གི་མིང་ཡུ་ མཁས་མཚོག་ཤེས་ཚན་ Expert Group ཟེར་སྒྲས་ཁེནོ།
- ✓ དཀྱེ་གི་ཤེས་ཚན་ཁུངས་གི་མིང་ཚུ་གི་ར་ རང་གི་རྒྱུན་ཚན་ཀྱི་མཁས་མཚོག་ཁེནམ་ལས་ རང་གི་རྒྱུན་ཚན་ཀྱི་སྐོར་ལས་ ཏེ་མ་རང་ གནས་ཤེས་ཚན་ཁུངས་གོ་བསྡུར་འབད་ཡོད་པའི་ གནད་རྒྱུན་ཚུ་ སྐོར་ཆུས་ཤེ་བཤད་པ་ཀྱི།
- ✓ མཁས་མཚོག་ཤེས་ཚན་འདི་ཁུངས་ཡུ་ དང་པར་ ཤེས་ཚན་དང་པ་ཁུངས་ལས་ཁོང་མི་ འཐུས་མི་གིས་ རང་གནས་ ཤེས་ཚན་ཁུངས་ཡུ་ བསྡུན་ཐོས་ཆུས་མི་ཁྲི་རྒྱན་ཚན་འདི་ཁྲི་སྐོར་ལས་ ཤེས་ཚན་འདི་ཁུངས་གི་འཐུས་མི་ཚུ་ཡང་བརྟེ་ཤེས་ འཐུས་མི་གཞན་ཚུ་ཁྲི་རྒྱན་ཡུ་ཏི་བར་ཤེ་ཡོད་ཀུང་ཏི་ཡོ་ཅེས་ཏེ་ ལན་ཚུ་སྦྱར་ཀྱི་རྒྱ་གོ།
- ✓ དེ་ལས་དེ་བཟུམ་ ཤེས་ཚན་གཅིས་པ་ གསུམ་པ་ བཞི་པ་ ལ་པ་ཚུ་ཁུངས་ཁོང་མི་ཚུ་གིས་ཡང་ ཤེ་ཤེ་བཞི་ཁྲི་སྐོར་ཆུས་ཤེ་ འབད་དགོ།
- ✓ ཆ་མཉམ་པ་ མཇུག་བསྡུ་ཚར་ཞིན་མ་ལས་ ཤེས་ཚན་ཁུངས་ཀྱི་ཤེས་ལེཁ་འབད་མ་ཚུགས་པ་ཤེ་ཡོད་པ་ཅིག་ སློབ་དཔོན་ཀྱིས་ ཤེས་ལེཁ་ འབད་དགོ།
- ✓ སློབ་དཔོན་ཀྱིས་ ཤུལ་ཤེས་ཆགས་ཚན་ཨ་ཅཱ་ཡ་ཀྱི་ཀློག་པ་ཅིག་ ཨལ་ཡོའི་ཏིག་ཤེས་ཀྱི་ ཤུལ་ཁ་ཕྱི་ཀྱི་ ཤེ་ཤེ་ལེ་ཁ་ འབད་དགོ།
- ✓ ཤུལ་ཁ་ཕྱི་ཀྱིས་ ཤུལ་ཤེས་ཆགས་ལ་ཨ་ཅཱ་ཡ་ཀྱི་ཀློག་པ་ཅིག་ ཨལ་ཡོའི་ཏིག་ཤེས་ཀྱི་ ཤ་ཅཱ་ཡ་ཀྱི། ཤ་ཅཱ་ཡ་ཀྱི། ཤ་ལ་ཀློག་ ཚུ་ལ་ཡོད་ཀྱི་ ཤ་ལ་ཀློག་ ཨ་ལ་ཀློག་ ཤ་ལ་ཀློག་ ཤ་ལ་ཀློག་ ཤ

(Howard Gardner གི་ཚལ་ཡིན་རིགས་ཀྱི་ཕན་འདོགས།/ བློ་ཚུལ་སྣ་ཚོགས། ༡. ཐུན་དེས་ཁྱད་ཚུལ་རིགས་ཀྱི་བསམ། Naturalist Intelligence. ༢. རྩུ་མཚན་ལྟན་པའི་ཐོག་རིགས་ཁྱད་ཚུལ་རིགས་ཀྱི་བསམ། Logical/ Mathematical Intelligence. ༣.སྒྲུན་དབྱངས་རིགས་ཀྱི་བསམ། Musical Intelligence. ༤.གནས་ཡུན་ས་ཁྱད་ཚུལ་རིགས་ཀྱི་བསམ། Existential Intelligence. ༥.མཐུན་འབྲེལ་ཁྱད་ཚུལ་རིགས་ཀྱི་བསམ། Inter-personal Intelligence. ༦.ལུས་ཀྱི་ཐུན་ཚུལ་རིགས་ཀྱི་བསམ། Bodily Kinesthetic Intelligence. ༧. སྐད་ཡིག་ངག་ཚུལ་རིགས་ཀྱི་བསམ། Linguistic Intelligence. ༨. རང་ཚོར་ཁྱད་ཚུལ་རིགས་ཀྱི་བསམ། Intra-Personal Intelligence. ༩. མཐོང་སྣང་ལྟན་པའི་ཁྱད་ཚུལ་རིགས་ཀྱི་བསམ། Spatial (Picture Smart.)

ལྷག་ལྡན་བཅུད་དོན་ཁྲི་ཏེ་བ།

- སྒྲུན་ཚོམ་ཡུ་དབྱི་བ་གཅིར་འདུག? དེ་ག་པ་ཅིག་ཐོ་བཀོད་འབད་དེ། ཕྱིས།
- ཞབས་ཞུ། ཚང་མོ། བློ་ཟླ། བསྟན་བྱ། དཔྱི་ཁ་ཆམ་ཚུ་གི། ཁོ་ཏོན་དང་ཁྱད་རྫོགས་ཀྱི། ཁྱད་པར་ག་དེ་ཚེ་འདུག?
- ཁྱོད་ཀྱིས། བསྟན་ཐུ་དང་། གསལ་བཤད་ཟེར་མི་འདི་ག་ཅིབཟུམ་ཅིག་ཡུ། རྒྱ་ཡིག་ཁོ?

དབྱེ་ཞིབ།

༡ སྒྲུན་ཚོམ་ཀྱི་དཔྱི་བ་དང་། དེ་ཚུ་གི་ཁོ་ཏོན་ཁྱད་རྫོགས་ཚུ། རྒྱ་ཡིག་ཁོ། ཏི་བཅས་ཏེ། དཔྱི་ཞིབ། འབད་ཀྱི

༢ ལུ་ཏོག/ཡིག་ཐོག་ཏིས་ཡན/ངག་ཐོག་ཏིས་ཡན/རྒྱ་ཚན་ཚུ་གིས། དཔྱི་ཞིབ་འབད་ཀྱི

༣ བསམ་འཆར། བརྟེས་པོར་འབད་བའི་སྐབས་ཡུ། ཏིས་ཡན་ཐོག་ཡས། རྒྱ་ཡིག་ལས། ཁ་ཁོ་མ་ཁོ། ནང་ཏོག་དཔྱི་ཞིབ་འབད་ཀྱི

༤ རང་གིས་ཁ་ཁོ་མ་ཁོ་དཔྱི་ཞིབ་འབད་ཀྱི་ཤེས་ཏོན་ཡུ། ཏན་ཐོ་ཤེ་བཟོ་རྐྱ། དཔྱི་ཞིབ་འབད་ཏུ་བཏུབ།

དཔེར་ན། ཁ་ཁོ་མ་ཁོ། √ དང་ × བཀལ་བཏུག་གི། གཞན་ཡང་རིགས་བསྒྲེ་རྒྱ་ཕྱི་གི

ཏོན་ཚན།	ཁ་ཁོ་ཡི √	ཁ་མ་ཁོ། ×	ཏན་ཁས། ཁ་མ་ཁོ་བ་ཅིག་ ག་ཅིམ་ཁོ་ལངས་ཤེན་ན་ བཀོད་ཀྱི
སྒྲུན་ཚོམ་ཀྱི་ཁོ་ཏོན་ཁྱད་དཔྱི་བ			
བློ་ཟླ་ཁོ་ཏོན་ཁྱད་ཁྱོད་ཆམ			
དཔྱི་ཁ་ཆམ་ཀྱི་ཐོག་ཡས			

ཡོངས་འཛིལ་འཚར་སྒོ།

1) **སྒྲུན་ཚོམ་ཀྱི་ཏེ་ལོ་ཁྱད་ཁྱད་** **དཔྱི་བ་ལོག་ལ་ཀྱི** https://youtu.be/mGeAHoURCic

2) **ཚང་ཚེའི་ལོག་ལ་ཀྱི** https://youtu.be/GmhcNrD3IrA

3) **ཐོ་ཟེ་ཁྱད་ཁ་ཡེ་ཁ་ཆམ་ལོག་ལ་ཀྱི** https://youtu.be/AAvgZ3vvoKc

4) **ཞབས་ཞུ་ལོག་ལ་ཀྱི** https://youtu.be/ikorwww3ONY

5) ཚོ་ཏེ་ཁ་ཡེ་ཁ་ཆམ་ཅ་ ཡ: https://youtu.be/xGHXe0d3hYo

6) ཤེས་ཀ་ཁྲང་ཁ་ལོ་ཤེས་ལོག་ལ་ལྷ་ཡི་ ཐོ་ཟེ་འཕྲན་ལས་ལགས། https://youtu.be/dhXErLmobrQ

๙) ཕྱར་པ་འཕྲིན་ལས་དང་ མཚོན་མ་ཚོ་ཏེ་ཀྱི་ཐོ། https://youtu.be/-DᴘIᴄMCDyNY

๘) རྒྱལ་འཛིན་ཤེས་རིག་ཚོགས་ཁ་ཀོས་བཟོ་ཡོད་པའི་ རྩེ་མོའི་མཐོ་ཐང་། https://youtu.be/UtUjQurqVZo

๗) རྒྱལ་འཛིན་ཤེས་རིག་ཚོགས་ཁ་ཀོས་བཟོ་ཡོད་པའི་ ཐོ་ཆེའི་མཐོ་ཐང་། https://youtu.be/ʒuEtjᴘ๑ᴩzPg

๑๐) ཁ་ཚན་དྲུ། གླང་ཆེན་དྲུ། https://youtu.be/ɢsoRddjXEJA

གོས་འཚར་བཞི་པ། སྐྱན་རྩོམ་ ལྷག་ཐེ་བསྐྱར་ཞིབ་ཐོག་ལས་ ལྷབ་ཐྲོན་འབད་ནི།

ཇི་བཀོད་ཕྱོགས་ལུ།

སྐྱན་ཐོམ་ཀྱི་ཁ་ཕྱེ་ བསྐྱར་ཞིབ་དང་ཅན་ཏེ་དཔྱད་འབད་དེ་ ཇི་བཀོད་ཀྱི་ཡིག་རྒྱུ་ ཁ་ཕྱེ་ ཀྱི་ཁ་ལ་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་བཏུག་ནི་ ཚོར་ལུ་འབད་རིག་རྒྱུ། ཁོ་རང་ཁུངས་པ། མཁས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ སྐྱན་ཐོམ་བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ནི།

- ✓ རང་ཀོས་དགའ་ཚེ་ སྐྱན་ཐོམ་ བློ་ཟླ་ ཞབས་ཤུ་ དཔེ་ཀཅམ་ ཁས་ཁ་བཤད་དང་ ཐོམ་ ཁ་ཏིར་ཚིན་ཏུང་ ཁ་རྒམ་འཐུ་འབད་དེ་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་བཏུག་ནི།
- ✓ སྐྱན་ཐོམ་ཁ་རྒམ་འཐུ་འབད་ནི་ཡིན་རྒྱུ། སྨོན་ལུ་ལུ་ཁ་ཚུ་ དཔེ་མཛོད་ནང་ཁྱེད་ནི། དེ་ཚེན་ཏུང་ ཁོང་ཀོས་ཁ་རྒམ་འཐུ་འབད་ཡོད་ཡོད་ ཡོད་ཀི་ཁ་ལ་ ཁོང་ཀོ་ཁ་ཕ་ཁ་ཁ་ཁ་ཁ་ཁ་ཁ་ཁ་ཁ་ཁ་ ཡོད་ཀ་ཁ་ཁ་ཁ་ཁ་ཁ་ ཡོད་ཀ་ཁ་ཁ་ཁ་ ཁ་ཁ་ ཁ་ཁ་

- ✓ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ གོ་རིམ་བཞིན་དུ་ རོགས་ཀྱི་འགྲེམ་ཕྲེན་འབད་ཡོད་པའི་ སྒྲན་ཐོག་བཟློས་ཞིབ་འདི་ ཀློག་གི།
- ✓ ཤེས་ཀྱི་ཤག་པའི་སྐབས་ཀྱང་ རང་ཨོའི་བསམ་ཡན་ཚུ་ ཏོག་ཙེར་ sticky pad གྱི་བྲིས་ཞིན་ན་ ཏོག་ཐང་གྱི་ཕྱོར་གི།
- ✓ བསམ་ཡན་ཀྱིན་པའི་སྐབས་ཀྱང་ བཅུས་མ་བཅུས་པའི་གནད་དོན་ཚུ་ ཐོ་དེ་གླེང་དང་སྒྲོ་འདོན་རོགས་ཆོད་བཏུག་ཀྱི་ ནལ་ཆེ་བའི་ གནད་དོན་བཅོན་བཏུག་གི།
- ✓ བསམ་ཡིན་དང་འཕྲིལ་ཏེ་ རང་གིས་ཡིན་ལས་བཅོས་འབད་དགོ། དོན་ལ་ཡོད་པ་ཅིན་ སློབ་དཔོན་ཀྱིས་ཝེ་ཡ་ཐབས་འབད་དགོ།

གོ་རིམ་གཟུམ་པ། དཔེ་སྟོན་དང་བཤད་གྲྭ་གི

- ✓ ཆ་རོགས་ཀྱིས་བསམ་ཡན་ཀྱིན་མི་དང་ སློབ་དཔོན་ཀྱིས་དོན་ལས་ཁ་འབད་མི་ཚུ་ ཡེག་ས་བཅོས་འབད་དེ། མཐའ་དཔྱད་ འབྲ་ཐུག་ བཟོ་བཏུག་གི།
- ✓ མཐའ་དཔྱད་འབྲ་ཐུག་འདི། རང་ཨོའི་དཔེ་སྟོན་ནང་ བསྡུ་ཁག་མོག་འབད་བཞག་གི།

གོས་འཚར་ལྟ་བ། སྒྲན་ཐོག་མ་འདྲཙ་ཚུ་ལྟག་སྟེ་ དབྱེ་དཔྱད་འབད་ཐོག་ལས་ ལྟབ་སྟོན་འབད་ནི།

ཀློ་ཀྱི་ཀྱོན་ཚྭུང་ལ།

ཚྭུང་ལ།

སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ཡུ། སློབ་རིམ་བཏུ་པའི་ ཀློ་རིག་དེ་ལ་ ཐོག་རིག་སློབ་དེབ་ནང་གི་སྒྲན་ཐོག་ ཁ་ཏགས། ཆོ་ག་ཀྱིས་བཏོམས་ཡོད་པའི་སྒྲན་ཐོག་ ཡར་ཤུ། ཆོ་ག་རིག་ཡོངས་འབྲེལ་ཀྱི་ཐོག་ལས་ ཐོབ་པའི་ ཐོ་ཡིག་ཚུ་ ཁ་ལན་ཁ་ཕྱི། ལ་ཨ་ཡིན། ཤ་ཨ་ཡིན། ཡ་ཨོ་གས་པ་ཚུ་ ཀློ་ག་བཏུག་ཞིན་ན་ ངོག་ཀི་ཀུན་ཏུ་ཡོད་ཚུ་ ཤུ་ཀྱེ་དཔྱད་འབད་དེ། བསྡུ་ཁྱོག་འབད་དེ། ཏ་མང་ཁར་སློབ་བཏུག་ གི།

- ✓ སྒྲན་ཐོག་འདི་ཀི་ ཀོ་ཡོན་ག་ཅི་ཀྱི་རྩོ་ཡས་ཀྱི་ཆུམ་མས་ཀོ?
- ✓ སྒྲན་ཐོག་རེ་རེ་བཞིན་དུ་ ཤུ་ཀྱེ་བ་ག་ཅི་ནང་ཚུ་ཡ་ཙམ་ན?
- ✓ སྒྲན་ཐོག་འདི་ནང་ ཨན་ཡའི་བསྒྲལ་ཕྱུ་ ག་ཅི་བ་འདུག?
- ✓ སྒྲན་ཐོག་འདི་ ཀན་ས་ཤེར་ག་ཅི་བཟུམ་ཡུ་ཀའི་བཞག་ཀྱི་ བཏུམས་ཆུག?
- ✓ སྒྲན་ཐོག་འདི་ནང་ མ་བཅུས་པའི་ཀན་ཏ་ཀོ་ག་ཅི་ཡཱ་ཏ་ཀ་ཏུག?
- ✓ སྒྲན་ཐོག་འདི་ནང་ ཁྱོད་ཀྱིས་ཇེ་མ་ཡག་ཡེན་མ་འཐབ་པའི་ མི་ཚོགས་ག་ཅི་ཀ་ཏུག?
- ✓ སྒྲན་ཐོག་དེ་ཚུའི་བར་ན་ འབྲི་ཐར་ཤ་ནང་ ཚོགས་ཀའི་བཏུགས་ཐར་ཤ་ཀྱི་ཁྱད་པར་ ག་ཅི་བ་འདུག?
- ✓ འདི་ཀི་ཀོ་ཡན་ཡུ་ ཆ་བས་བཏེ་ཅོ་ཀ་ཅེ་ བཟོ་ཀི་ཡི་ཀོ་ཡན་ཡུ་ སྒྲན་ཐོག་འདྲ་ཤུ་ཀྱི་ ཐྲི་ཀ་བཀོ་ཏ་བཟོ་ཏ་གི།

ཀོ་ཀོ་ཡན།	ཤ་ཨ་ཡ	ཡན་ཡའི་ བསྒྲལ་ཕྱུ	ཀན་ས་ཤེར་ས།	མ་བཅུས་པའི་ ཀན་ཏ་ཀོ་ཡ།	ཇེ་མ་ཡག་ཡེན་མ་ འཐབ་པའི་མི་ཚོགས	སྒྲན་ཐོག་ཚུ་ཀི་བར་ན་ ཚོགས་ ཀའི་བཏུགས་ཐར་ཤ་ཀྱི་ཁྱད་པར།

ཆ་ཀཱུང་དང་ཁྱད་རིག་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས། ཤེས་རིག་ལྷན་ཁག། རྩོ་ཀ་ཐལ། ། ། / ། ། ། །

- ✓ དབྱེ་དཔྱད་འབད་ཞིན་ཡས། ཚེན་མ་དང་མཆན། བཀྲ་བ་དང་མ་བཀྲ། ལེགས་ཉེས། བདེན་རྫུན། རྒྱ་ཁྱད། ཆུ་ལོག་ཀྱིས་ དང་ཆུ་བའི་ཁ་ཀྱི་ བསམ་འཚར་ཚུ་ ལྷན་ཁྱིས་གོ་སྐྱབས་བཟོ་དགོ།

ལྟ་སྦྱང་བཅུད་དོན་གྱི་ཏི་ཏི་བ།

- སྐྱན་ཚོམ་ཀྱི་དབྱེ་བ་ མ་འདྲལ་ཚུ་གི་ཁྱད་ཆུམ་ གཅིག?
- སྐྱན་ཚོམ་མ་འདྲལ་དེ་ཚུ་འབྲི་ཐབས་དང་ ཆོག་བརྗོག་ཐབས་ཚུ་ནང་ཁྱད་པར་ གཅིག་ཚེ་འདྲན་གོ? (ཆོག་གི་མཛོས་ཆ)
- སྐྱན་ཚོམ་ཚུ་ཡུ་ ཚོམ་རིག་གཞན་དང་མ་འདྲ་བའི་ཁྱད་ཆོས་མ་འདྲལ་ གཅིར་འདྲན?

དགེ་ཞིག

- ✓ སྐྱན་ཚོམ་ཀྱི་ཡའི་སྐྱབས་ཡུ་ རྗེ་དགེ། ཤུད་ལེང་ཕན། ཐོག་ཆགས་ཀྱང་ མཁྱོག་ཀྱི་ཀྱོ་ཚུ་ དབྱེ་ཞིག་འབད་དགོ་པ་ཡིན།
- ✓ སྐྱན་ཚོམ་བསྐྱར་ཞིག་ཀྱི་རྟེན་ཡུ་ ར་ལོའི་བློ་རིག་དང་འཕྲིན་བའི་ དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཀྱི་ དབྱེ་ཞིག་འབད་དགོ།
- ✓ ཡིག་བཟོ་ གཙང་ཤྭ་ ནང་རྟེན་ གནད་རྟེན་དེ་མ་ གསར་ཁ་ཕུལ་ཀྱི་བཀོད་རིམ་བཟོ་ཐབས་ ཡ་ལོགས་པའི་འབྲེལ་ཡོད་དང་ དབྱེ་ཚད་ཚུ་ཡུ་ཀྱི་བཞག་ཀྱི་ དབྱེ་ཞིག་འབད་ཀྱི
- ✓ སྐྱན་ཚོམ་ཀྱི་གོ་རྟེན་ ཁྱད་ཆུམ་དང་དཔེ་ཡིན་འདི་ཚུ་གི་སྐོར་ཡས་ ལེགས་ཏོམ་འབད་ཅ་གོ་མ་གོ་ཏི་བ་བཀོད་དེ་ དབྱེ་ཞིག་འབད་ཀྱི

མཐུན་ཕྱོགས་དང་ མཉོ་ཆས།

༡. སློབ་ཁྲིས་བཏུ་པའི་ ཀློག་རིག་དང་ཚོམ་རིག་སློབ་དཔོན་ ཟླ་བོ་༢༠༢༠ ཟླ་མ།

༢. སྐྱན་ཚོམ་ཡིད་ཀྱི་དགའ་ཚོན། ཚོམ་པར་ཡོ་ཏན་ལེགས་ཆུམ་ཆུ་ལ། བློ་ཀུའེ་དཔེ་ཡི་བསྐྱན་ཁང་།

༣. ཐོ་ཁའི་བློ་ཟེ། (ཐོ་ཁ་ཁོང་དང་ཨ་ཡེ་ཀློག་ཚོགས།)

c) བློ་ཟེ་དགའ་བའི་ཐོ་ཟོས་ཁ་ར། (ཤེ་ཁང་།)

u) འཕྲུག་གི་བློ་ཟེ། (ཆུ་ལ་འཛིན་ཤེས་རིག་ཚོགས་ཀྱི།)

g) བློ་ཟེ། (ཡུར་པ་འཕྲིན་ལས་དང་ མཁོ་དམ་ཚོ་ཨིང་)

a) འཕྲུག་གི་མཐའ་ཐུ་ཀ། ཁ་བཤད། (ཧཱ་ཏོ་ཏེ)

s) དཔྱི་ཁ་ཏམ།ཨ (ཐོ་ཁ་ཁོང་དང་ཨ་ཡེ་ཀློན་ཚོགས།)

e) ཕྱིས་པའི་ལེགས་བཤད་དང་ བསྟན་ཕྱ (རྒན་ཏོས་ཤེས་བཅས་མཐའ་ཡས།)

w) འཛིག་རྟེན་ཡོ་མོའི་བསྟན་ཕ (ཀུན་བཟང་ཕྲིན་ལས།)

q) སྐྱན་ཚོམ་ཡིད་ཀྱི་དགའ་ཚོན། (བློ་ཁ་ཏེ་དཔེ་ཡི་བསྐྱན་ལས་ཀ)

e) བཏོ་བའི་ཐུ་ཡུ་ཡ་མའི་བསྟན་ཕ (ཤེས་རིག་ཀློན་ཁག)

r) བློ་ཟེ་ཀློའི་ཡི་ཞང་། (ཐོ་ཁ་ཁོང་དང་ཨ་ཡེ་ཀློན་ཚོགས།)

[ཟན་ཁ་ལོ] ཀློ་ལ་ཚོན་འབད་ཁ་ཞིག་ལས་ཡུ་ ཏོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ མཐུན་ཕྱོགས་ཁག་ཡང་ དང་ཁོས་འཚོལ་ཏེ་ བཅའ་ཁྲིམ་ཆུ་ལ་དགོ།]

✓ དཔེ་སྐྱོར་ནང་བསལ་གསོག་འབད་བཀག་གི།

འཕྲེལ་ཡོད་སྟན་རྩོམ་མ་འདྲཕ་ཚུ་ ཐོ་གཞི་སྦྱང་བ་འཚོག་ཐབས་ཀྱི་ལྟར་སྟོན་འབད་ཐངས།

སྟོགས་གླུབ།

- རྩོམ་རིག་གི་གཞི་རྟེན་ཚུ་ ཀུན་ཁྱུར་འབད་དེ། འབྲི་ཐོམ། སྐད་ཐོམ། ཤུང་ཁ་སོགས་པའི་ རྩོམ་རིག་ཚུ། བསྡུར་ཞིབ་བད་ཀྱི། ཤེས་ཡོན་ཁ་ཕབ་ཚུ། ཐུན་ཤུ། ཤུ་ཁ་ཁ་ཕབ་ནི། ཐ་ཡིག་ཁ་ཕབ་ཀྱི་ནང་། ཤེས་ཡོན་ཁ་ཕབ་ཐམ་ཅི། ཤར་ཞིས་ཡང་། རྩོམ་རིག་མ་འདྲཕ་ཚུ། གསར་ཐོམ་འབད་ནི། ཐ་ཚན་ཁག་ཅིག་ཅིག་ཏུ།
- སྐད་ཡིག་ཤུ་ཁ་ཁ་ཕར་ཀྱི། ཤུ་ཁ་ཕུལ་ཡས་བརྟེན། ཉེ་བར་མཁོ་བའི་ཁྱད་རྟེན་ཚུ། ཐོ་ཡིག་ཡིག་རིགས་ཐོག་ཡས། ཐོ་ཡིག་ནང་སྐད་ཡིག་ཤུ་ཁ་ཁ་ཕབ་ནི། ཐོ་ཚུ་ཡོད།

ལས་དོན།

- རྩོམ་རིག་གི་ཡམ་ཏན་ཁག་ཚུ་ཀུན་ཁྱུར་འབད་དེ། ཤར་གྱི་མཇུག་རྟེན་དང་། ཉམས་ལྟེ། ཉན་ཤུ། དེངས་འཕྲུང་ཚུ། ཁེབས་ཁ་ཕྱུང་ནས། ཆོ་ཀ་ལས་ཀ་ཕ་ཚུ། ཐ་ཚན་ལ། ཐོ་ལ་ཡོད་ཀྱི་ཐོག་ཡས། ཡབ་རྒྱ། ཐོ་ལ་ཕྱིག་འབད་ཚུགས་དགོ།
- སྐད་ཡིག་ཀྱི་རིག་ཚུལ་ཚུ་ཀུན་ཀྱི། ཤུ་ཁ་ཁ་ནང་ལས། ཐོ་ཡིག་ཡིག་རིགས་ཐོག་ཡུ། ཕྱི་ཀྱི་རིག་ཚུལ་ཀྱི་ཁ་ཕབ་ཀྱི་ཁ་ཁ་ཕབ། འཐོག་ཚུགས་དགོ།

གོས་འཚར་དང་པ། ཆོར་ཉམས་ལུ་བརྟེན་པའི་རྩོམ་ཆུབ་བཅུག་ཐོག་ལས་ ལྷན་ཁྱུར་འབད་ནི།

ཀུན་རྩོད་ཀྱི་ཐྲོན་ལུ།

ཤར་གྱི་ཆོར་ཉམས་ཚུ། བསླབ་བྱ། ཐོ་ལ། ཁེབས་ཁ་ལོག་ཁ་པའི་ཐོག་ཡུ། ཆོག་གི་རྒྱམ་འཕྲུར་ཡུན་ལྷན་ཆོགས་ཏོག་ཏོ་ཞེས་བྱི་ཚུགས། ཁྱོད་ཀྱིས་ཤེས་ཡུ།

- ✓ ཤར་གྱི་ལེམས་ཀྱི་ཆོར་ཉམས་ཚུ། ཁ་ཏེ་ཞེས་ཤར་ལུ་པ་ཙིན་ཁ། ཐོ་བཀོད་འབད་བཏུག་གི། དཔེར་ན། དཀའ་བ། ལྷོ་བ། ཆུ་བ། འཕྲུལ་བ། ཁ་ལོག་ཁ་པ།
- ✓ ཤར་གྱི་ཆོར་ཉམས་ཚུ། བསླབ་བྱ། ཐོ་ལ། ཁེབས་ཁ་ཕའི་ཐོག་ཡུ། ཆོག་གི་རྒྱམ་འཕྲུར་ཡུན་ལྷན་ཆོགས་ཏོག་ཏོ་ཚུ། བཏུག་ས་ཏེ་ཕྱི་བཏུག་གི། འདི་གི་ཏོག་ཡུ་ཤར་གྱི་ཕྱོ་འདོད་ཀྱར། ཁེབས་ཁ་ཕ་ཤར་ལས། ཐོ་ལ་ཁ་ཕ་ཤར། ཤ་ཆོ་ཁ་ཁ་ཕ་ཤར། ཁ་ཆོ་ཁ་ཁ་ཕ་ཤ། ཁ་ཁ་ཁ་ཕ་ལས། ཐ་ཏེ་ཆ་ལ་ལམ་ལ་ཁ་ཁ་ཕ་ལ། ཤ་ཁ་ཁ་ཕ་ལ། ཐ་ཆ་ལ་ཁ་ཁ་ཕ་ལ། ཁ་ཁ་ཁ་ཕ་ལ། ཐ་ཏེ་ཆ་ལ། ཤ་ཆ་ལ། ཁ་ཆ་ལ། ཁ་ཁ་ལ། ཐ་ཏ། ཤ། ཁ། ཁ། ཐ། ཤ། ཁ། ཁ། ཐ། ཤ། ཁ། ཁ། ཐ

- ✓ ཚང་ཨོ་ཟེར་བའི་ ཐ་སྙད་དུར་ཚུད། སློབ་ཕྲན་ཚུད་ཡུ་ཚང་ཚང་ཁམ་ཀྱིས་ གནས་བསྟོས་ཀྱི་ཨོ་བཅོ་ནི་ཚུ་ ཁྱོན་དགོ།།
- ✓ ཡོངས་འབྲེལ་ཁང་ཁམ་ཡར་ཡོད་པའི་ བློ་ཟེ་འགྲན་བསྡུར་འབད་ཐབས་དང་ བློ་ཟེ་སྐྱེར་ཐབས་ཚུ་བཀྱེ། རང་གི་ཆོས་ཅོམས་ཀྱི་ བློ་ཟེ་ ཐོམ་བཏུག་གི། དེ་ཡིན། རང་གི་དོ་ལྷོད་ཚུ། བློ་ཟེ་གི་ཐོག་ཡས་འབད་བཏུག་གི། ཆུ་ཡོར་ཨིམ་ཕྱོད་ཚུ་གི་ མཛད་རྒྱུམ་ཚུ་བློ་ཟེ་གི་ཐོག་ཡུ་ བསྐྱུར་བཏུག་གི།
- ✓ རང་གིས་དགའ་བའི་ ཐོམ་ཕེག་ཡུ་གཞི་བཞག་གི་མ་ཤ། དེ་ལོ་ནི་ཤོ་ལོ་དང་གཤད་ཟེད་ཤོ་ལོ་ལ་ཅེ་ གསར་ཐོམ་འབད་བཏུག་ གི།
- ✓ རང་གི་ཆོས་ཅོམས་དང་འཕྲིན་བའི་ ཐོམ་ ཆུ་བཏུག་གིས་ཟེད་ཚ། ཟླ་ཟེ་དང་ཚང་ཚ། ཁ་ཏེ་མང་མང་ཅུག་ ཞིན་མ་ཡས་དེ་ལ་ཏེ་ཕུ། ཁྱད་ཁ་ནི་ཏང་ཁྱད་ཆོས། དེ་ལ་ཆུ། ཏོ་ཆུ་ཡ་ལོ་ཁམ་ལ། ཞོ་ར་ཁར་ཅུ་ལ་ཨོ་ཁ་ཁབ་དེ་ནི།།

  ཡང་ཀྱ།

- ✓ སློབ་ཁ་ཡོན་ཀྱིས་ ཡར་ལོ་ཚུ། ཡྱི་ཁར་ཟླ་ཏ་ཤས་ཁབ་ཁཡུ་ས་ཡུ། ཡང་ཀ། ཅིམ་ཤ་ར་བའི་སྐྱབས་ཡུ། ཡྱི་ཁར་ཁྱེ་ཏེ། ལོ་ཀ། སློབ་ཁང་ཁང་ཅོ་ཏ་པ་ཏ། ཆོས་ས་ཁང་ཀ་ཏེ་ཁེ་ཁ་ཏ་ཀ། བསྐུན་ཀྱོས་ཀྱི་ཐོག་ཡས། བས་མ་ཁ་ཆར་ཚུ་བཤད་ཏ་ཁ་ཏ་ཁ་ཏ་ ཁ་ཁ་ཁ
- ✓ ཁ་ཀ་ཁ་ཁ་ཁ
- ✓ ཁ་ཁ་ཁ
- ✓ ཁ

ཁོས་ཁ་ཆར་གཏིས་པ། ད་ལེ་དོན་སྒྲར་ཐར་ས་ཀུ་ཆོ་མ་ཀུ་བ་ཅ་ཐུ་ཀ་སྟེ་ ལྷ་ཐ་ཡོ་ནི་ཁ་བད་ནི།

ཀ་ཐ་ཡོ་ནི་ཡ།

སློབ་ཕྲན་ཚུ། སྐྱ་ཐ་ཐོ་མ་ཁ་ཏ་ཕ་ཚུ། ཕ་ཀ་ཡི་ཁ་ཀ་ཐ་ཐོ་ཐ་ཡ་ཁ། ཐོ་ཐ་ཐ་ཕ་ཐ་ཁ་ཏ་ཕ་ཚུ་ཏ་ དེ་ལ་ཏ་ཀ་ཐ་ཐ་ཁ་ཏ་ ཐ་ཐ་ཁ་ཏ་ ཐ་ཐ་ཁ་ཏ་

སློབ་ཁྲིམ་ཤ་ཅུང་ ། ། པཀི་ སློབ་ཁྲིད་ཡན་ཁྲིད། ཟླ་བོ་ ། ། །

ཁྱོས་འཚར་བཞི་པ། པར་རིས་ཐོག་ལས་སྟན་རྩོམ་འབྲི་བཅུག་སྟེ་ ལྷག་སྟོན་འབད་ནི།

ཀ་བ་ཡོད་ཚུལ།

སློབ་རིམ་བཏུ་པའི་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ཡང་ འབྲེལ་ཡོད་སྐྱན་ཐོག་མ་འདྲལ་ཚུ་ ཤི་ཀྱི་ཕྱུར་བ་འཐོབ་ཐབས་ཀྱི་ཀ་བ་ཡོད་འབད་ཐབས་ཀྱི་རྟེན་ཡུ་ པར་རིས་ཚུ་བཀོ་ཀི་ཐོ། ཐོག་མ་ཕྲུག་ཀྱི་ལམ་ཡིག་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་ལག་ལེན་འཐབ་ཀི་ ཕྱན་ཐོག་ཤི་ཀྱི་ཕྱུར་བ་ཕྱིན་ཀྱི།

ཕྱུར་ལྷའི་རྟེན་ཡུ།

- ✓ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ ཆ་གཟུར་དུར་ཤེས་ཚན་གར་ཏུར་གྱི་ཐོག་ཡུ་ པར་རིས་བཀོ་ཀི་ ཐོག་ཏུ་ཐུག་ཕྱིན་ལག་ལེན་ཐེབ་ཀ།
- ✓ འདི་གི་རྟེན་ཡུ་ སློབ་དཔོན་ཀྱིས་པར་རིས་མ་འདྲལ་དག་པ་ཅིག་ བཅའ་ཁྲིག་ཏུ་ཁ་ཤེས་ཀ་ ཁ་ཏ་ཐུར་ཐོག་ཡུ་བཀྲམ་ཀི།
- ✓ པར་རིས་འདི་ ཤེས་ཚན་ཀ་ར་ཀ་ཅིག་ཀྱི་ ཤྲོད་ཀ་ཀྱི་ཙིན་ཀ་ ཡར་ཀ་ ཤེས་ཚན་རེ་ཡུ་པར་རིས་མ་འདྲལ་ ཤྲོད་ཀ་ཀྱི་ཙིན་ཀ་འདི་ སློབ་དཔོན་རང་ཡུ་རན་ལག་ཡས་ཡིན།
- ✓ རང་གི་ཤེས་ཀྱི་ཀས་ཁ་ཡུ། ཐོབ་ཡོད་པའི་ པར་རིས་འདི་ ཡེག་ས་ཏོམ་འབད་དགོ་པ་དཔྱ་ཀ་ཅིག་ཁ་ འདི་དང་འཕྲོད་པའི་ ཀས་ཡ་ཟཱ་དང་ ཚོམ་ཀ་ཏ་ཏུ་ཀྱི་ལག་ལེན་ཐེབ་ཀ།
- ✓ ཕྱན་ཚོམ་བཟོམ་ཐབས་མ་འདྲལ་ཚུ་དང་ དཔེ་རྟེན་ཕྱིར་ཐབས་ཚུ་ ས་ཁམས་བར་བཞག་ཀི་ བཟོམ་པ་ཐུག་ཀྱི།
  ༡. དཔེ་ཆ་ཁག་ཡུ་དང་ རྟེན་ཁོག་ཡུ་བཀོད་དེ་ བཟོམ་ཐབས།
  ༢. དཔེ་ཁོག་ཡུ་དང་ རྟེན་ཆ་ཁག་ཡུ་བཀོད་དེ་ བཟོམ་ཐབས།
  ༣. དཔེ་ཏུར་ཐོག་བཀོད་དེ་ བཟོམ་ཐབས།
  ༤. དཔེ་མ་བཀོད་པར་རྟེན་ཏུར་ཐོག་ཐུག་ས་ཏེ་ བཟོམ་ཐབས།
  ༥. དཔེ་དང་རྟེན་ལྷ་བསྒོས་ཏེ་ བཟོམ་ཐབས།

✓ དཔེར་ན། ངོས་ནི་པར་རིས་ཁྱོད་ཀྱི་ཡན་ཡོད། གཞན་ལས་ཁང་འཇིལ་བ་ཡོད། པའི་པར་རིས་ཁྱོད། ཡན་ལེན་འཐབ་རྩེ་བརྟན།

རྒྱུ་ཀས།

ནོར་གྱི་ཁྱིམ་འཛིན་ཁྱོད་འབྲིལ་བའི། ཐོག་ནང་རྩེ་གྱི་ཕོ་ཐབས་བརྟན་གྱི་ཚིན་རྩེ། ཆོག་འཐུ། ཆོག་ཟླུ་/ཆ་ཆ་ཁེ་བརྟན་ཐང་མ་ཁང་དང། ཡ་ཡུ་ཡ་དང། ཆ་ནུ་དེ་ཁེ་ར། བརྟན་གྱི་ཚིན་རྩེ། འདི་ཡུ། དང་པ་སྨོན་པ་དཔོན་ཀྱིས། སྨོན་ལུགས་དང། ཁྱོས་བསྐུལ་ཕོ་ཐབ་ཡས། དཔེ་ཡོན་འབར་དགོས་ཤག། དེ་བཟླམ། ཀ་ཐོག་དང། ཙ་ཐོག་བརྟན་ཐང་ལྟེ་ཡང། ཡམ་ཡོན་འབར་ཏེ། བརྟན་བཏུག་དགོས་ཚིན།

ལྟབ་སྦྱང་བཅུད་དོན་གྱི་ཏི་བ།

- ཆོག་ས་བཅད་ཀྱི་སྐྱན་ཐོག་དང། ཆོག་ཀྱུ་གི་སྐྱན་ཐོག་ཀྱི་བར་འབྲི་ཐང་ཀྱི་ཁྱད་པར་གཏེ་ཤར་འདུ?
- ཐོག་ཆུ་པའི་སྐད་ཡས་ཡུ། དཔེ་ཏོན་བཏུགས་ཐང་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཡོད་པའི་ཁྱད་ཡས། གཅའ་ལྟ་ལ་འདུ?
- ཤང་གི་ཆོར་ཁ་ཅམས་ཡུ་གཞི་བཞག་ཀྱི། སྐྱན་ཐོག་བྲི་དགོ་པ་ཅིག ཆོག་གི་མཛོས་ཆ་གཏེ་ཤར་བཏུགས་ཏེ་བྲི་ཀི་ལོ?

དབྱེ་ཞིབ།

༡ སྐྱན་ཐོག་ཚུ། འབྲི་ཐང་ཀྱི་ཡམ་ཡུགས་དང། འཕྲིལ་མ་འཕྲིལ། དབྱེ་ཞིབ་འབར་ཀི

༢ སྐྱན་ཐོག་འདི་ནང། ཆོག་གི་མཛོས་ཆ། ཡིག་ཚྭར། ཆོག་ས་བཅད་ཀྱི་སྐྱན་ཐོག་ཡིན་པ་ཅིག ཆོག་འཐུ་ཡག་ལེན་འཐབ་ཐང་ཀྱི་ཁ་ཕྱི། ཆོག་ཀྱི་ཁ་ཕྱི་ཡ་ཅི

ཀྱི

  ། ཐོག་ཏྲ་པའི་སྐབས་ཡུ་ ཤ་ཡེ་ཤེ་ཀུ་ཚུན་ཐུན་ཕྱི་ཁྱད་པར་ཤ་ཤ་ཁ་ཁ་ཕྱིས་ཏེ་ ཐོག་ཏྲ་ཐར་ལས་བཏུ་བ་མ་བཏུ་བ་ ཤ་ཀྱེ་ཁྱི་ཁ་བར་

ཀྱི

མཐུན་ཏྲེན་དང་ མཚོ་ཆས།

༡. སྲོལ་རིམ་བཏུ་པའི་ ཡིག་རིག་ཤ་ཐོག་སྲོལ་ཤེས། ཟླ་བོ་༢༠༢༠ ཟུ་མ།

༢. ཐུ་ཤེས་སྲོ་ཀས་ཡམ་ཡོད།

३) ཐོ་ཨོ་ལེམས་ཀྱི་མེ་ཏོག། (Koms Publication.)

९) ཐོ་ཤ་ཁའི་ཐྲོ་ཟེ། (ཐོ་ཤ་ཁོ་ཤ་ཁ་ཡེཁ་ཡིག་ཆོག་ས།)

५) ཤུན་ཐོ་ཟླ་ཀྱི་ ཀ་ཤེས་ཤུ་ཆོག་ས།

६. ཁོས་ཁ་ཤས་ཡོད་པའི་ ཡར་རིས།

९. ཤ་ཡེ་ཀུམ་ཏོན་ཀྱི་ཏྲན་ཆ་ ཟེར་བའི་ཀ་ཤེས། ཐོ་ཤ་ཁོ་ཤ་ཁ་ཡེཁ་ཡིན་ཆོག་ས། ༢༠༢५ ཟླ་མ།

५. ཡོ་ཤས་ཁ་ཕྱེད་ཐོ་ཀ་ཡུ་ཡོད་པའི་ ཤུན་ཐོ་ཟླ་ཤ་ཤ། ཀ་ཁན་ཀྱི་ཟླ་ཟས་ཡོད་པའི་ཤུན་ཐོ་ཟླ་ཀ་ཤ་ཏུ།

[ཏན་ཀ་ཡོ] ཡིན་ཀྱེ་ཁ་ཤ་ཤ་ཁའི་ཐུན་ཡུ་ ཤ་ཁ་ཚན་ཤ་ཤ་ཁ་ཕྱེད་ཤ་ཤ་ཁ་ཡོད་ཤ་ཁ་ཡ། ཤ་ཤ་ཀ་ཁ་ཤ་ཁ་ཕ་ ཤ་ཁ་ཀ་ཟ་ཁ་ཁ་ ཤ་ཁ་ཁ་ཟ་ཁ་ ཤ་ཁ་ཁ་ཟ

ཁ་ལ་ཁ་ཆར་ལ་ས། ཐུད་ཐ་ཐ་ལས་ ལ་ཐ་ཐ་ཁ་ཤ་ཤ།

ཡིན་ཀྱེ་ཁ་ཤ

ཤ་ཁ་ཐ་ཤ་ཤ་ཁ་ཕ་ཁ་ ཤ་ཁ་ཐ་ཐ་ཀ་ཡ་ཡ་ཁ་ཡིན་ཁ་ཤ་ཤ་ཁ་ ཤ་ཁ་ཐ་ཐ་ ཐ་ཐ་ཤ་ཤ་ཁ་ ཤ་ཁ་ཐ་ཐ་ཤ་ཤ་ཁ་ ཐ་ཤ་ཤ་ཤ་ ཐ་ཤ་ཤ་ཤ་ ཐ་ཤ་ཤ

རྒྱ་གྱུར་འབད་བའི་རྒྱལ་ཡུལ་ཁག་ཅིག

རྒྱ་གྱུར་འབད་ཐབས་ཀྱི་རྒྱབ་ལྟ

༡. ཆོག་གྱུར།

ཆོག་གྱུར་ཟེར་མི་འདི། བསྐྱར་བྱའི་རྒྱ་ཡིག་ནང་ མི་ཁོག་དང་བྱ་ཆོག་ ཕྱད་རྒྱམ་དུ་ཁྱེད་པོས་པའི་ཆོག་ལོངས་ཡིན་ཁོ་ཡིན་མི་འདི། རྒྱ་ཡིག་ནང་བསྐྱར་ནི།

༢. ཡོད་གྱུར།

ཡོད་གྱུར་ཟེར་མི་འདི། བསྐྱར་བྱའི་རྒྱ་ཡིག་ནང་གི་ནང་ཡོད་ཀ་ཤིན་མི་འདི། རྒྱ་ཀྱེ་རྒྱ་ཡིག་ནང་ཡུལ་ལས་ཤེས་ཡོད།

༣. དཀྱུགས་གྱུར།

དཀྱུགས་གྱུར་ཟེར་མི་འདི། བསྐྱར་བྱའི་རྒྱ་ཡིག་ནང་གི་གོ་རིམ་དང་འཕྲོད་པ་ཁེལ་ཡར། རྒྱ་ཀྱེ་རྒྱ་ཡིག་གི་རིན་ཐང་ཁ་ཤས་ཀ་ གོ་རིམ་ཁ་ཤས་ ཤུལ་ལུགས་བཟོ་ཤེས་རྒྱ་གྱུར་ཅིང་ ཡང་། ཤེས་མ་འབད་རྒྱ་གྱུར་ཅིང་།

༤. ཐད་གྱུར།

ཐད་གྱུར་ཟེར་མི་འདི། བསྐྱར་བྱའི་རྒྱ་ཡིག་ནང་གི་གོ་རིམ་ཀ་ཡིན་མི་འདི། གོ་རིམ་མ་དཀྱོན་པར། རྒྱ་ཀྱེ་རྒྱ་ཡིག་ནང་ཡག་ཤེས་ཡོད།

ཐོན་ལྟ་འདི་གི་ཡོད་ཚུལ།

- ✓ སྨོན་ལམ་ཁག། ཞིང་རྒྱ་དང་ ཆོས་རྒྱ་ནང་ཡུལ་ཡོད་པའི་ སྐུན་ཕྱོམ་གང་རུང་ཅིག་ ཀྱག་ཤེ་ ཕྲོང་ཁ་ནང་རྒྱ་གྱུར་འབད་ བཏུག་གི
- ✓ རྒྱ་གྱུར་གྱི་ཡོད་ཚུལ། ཆོས་རྒྱ་དང་ཞིང་རྒྱ། ཕྲོང་ཁའི་ཆོག་ཟངས་ཀྱི་ལས་ཀ་ཅན་ལ་ཁ་ཕབ་གི་ཡུལ། ཤེས་ཤ་ཏ་ཤས་བསྐྱེད་བཏུག་གི
- ✓ ཆོས་རྒྱ་ནང་ཡུལ་ཡོད་པའི་ བསླབ་བྱ་དང་དུས་ཀ་ཡི་ཀ་ཅམ་ཁྱོ། ཕྲོང་ཁ་ནང་རྒྱ་གྱུར་འབད་དེ་ ཁབ་ཀྱི་ཐུན་ཚན། (སྐུན་ཕྱོམ་གྱི་ རིགས་ཀ་ཁག་ལ། ཟླ་བ་དགོས་པ་ཁོ་ས། བཅའ་ལྷོ་ཀ་ཏ་ལ་ནས། ཟླ་ཤ་ཡོན་ཏན་པ་ནས་ བཅའ་ལྷོ་ཀ་ཏ་ལ་ཀ།)
- ✓ བསླབ་བྱ་དང་ ཀ་ཅམ་དུ་ཡིད་ ཡོངས་ཁབ་ཁ་ཉམ་ལྷོ། བསླབ་བྱ་ཆོག་ཀ་ཅིས། https://youtu.be/ᴄR३ehDkAPOI
  བསླབ་བྱ་ཆོག་ཀ་ཅིས། https://youtu.be/ᴄR३ehDkAPOI ཁ་ཤ་ཆོག་ལ་ཤ་ཡིས་བསླབ་བྱ། https://youtu.be/Ornmttfᴑ१३o
  ཁ་ཤ་ཆོག་ལ་ཤ་ཡིས་བསླབ་བྱ། https://youtu.be/uCL1yak-9-k ཁ་ཤ་ལ་ཀ་ཁ་བསླབ་བྱ། https://youtu.be/lᴇqhEPRNsZᴄ
  ཀ་ཅམ་དུ་ཡི་ཆོས་རྒྱ་ནང་། https://youtu.be/KkwfMXyR३ᴇI ཆུ་ཤ་ཀ་ཀ་ ཤུལ་ལུགས་ཁབ་ལ་ཏུ།

  ཡང་ཀ།
- ✓ ཆུ་ཤ་ཁབ་ཀྱི་ཤོ་ར་ཡས། ཀ་ཤུང་ཤ་ཁ་ཏ་ཞིང་རྒྱ་ནང་ཡོད་ཚེ། https://youtu.be/7Lc_dlVrg5M ནང་ བར་ཡོད་ཡོད་ ཡས་ ཀ་ཤུང་ཤ་ཁ་ཏ། https://youtu.be/OmTZx2nAvA4 ཟླ་ཁ་ཆེ། ཟླ་ཁ་ཆོས་ཆོ་ཏེ་ཀི་ཀ་ཤུང་ཤ་ཁ་ཏ། https://youtu.be/OmTZx2nAvA4 ཁ་བཅ་ལ་ཅིག། ཟླ་ཆས་ཀྱི་ཐོག་ཡས་ཅན་ཏ་ཅ། ཤུལ་ལུགས་ཁབ་ལ་ཏུ།

- ✓ སྐད་སྒྲུར་འབད་ཡོད་མི་འདི། ཆ་གཏུང་གི་ཐོག་ཡས། ཁྱེད་དེ་གཅིག་བས་བརྒྱ་ནི།
- ✓ ཁྱེད་དེ་གཅིག་ཆར་མི་གཏུང་རེན་ཚུ། དམར་ལས་རོར་ཁ་བསྒྲུར་ཏེ། གསལ་བཤད་གཏུང་བརྒྱ་ནི།
- ✓ གསལ་བཤད་གཏུང་པའི་སྐབས་ཀྱི། བཅུས་མ་བཅུས་པའི་ཐོ་བསྡུར་འབད་དེ། ཡིག་ཉིས་ཀྱི་བསམ་ཡིན། ཕྱིན་བརྒྱ་ནི།
- ✓ དེ་མིན་རྩང། བརྡ་རོན་འགྱུལ་རིག་ཡིག་ཡིན།ཀྱི། མེམས་ཤུགས་བསྒྲེ་ཐབས་ཀྱི། ཞིང་སྐད་ཀྱི་གསལ་བཤད་འདི། ཐོ་ཞིང་ཕན་ཁུངས། ཡིག་ཐུགས་ཀ་ཤད་ཆགས་ཡོད། ཕན་ཚུན་བཅོ་བརྒྱ་ཁ། ཆ་ཤས་ཐུགས་ར་ས་ཡོ་ཀྱི། བརྡ་རོན་འགྱུལ་རིག། ནང་ཁུངས་གཅིག་ཐོ། ལས་ཀ་ཕལ་ཆེ། ཕྱི་ཁ་ཕན་ཚུན་ཁ། ཡིག་ཐུགས་ཀ་ཤད་ཆགས་ཡོད། ཕན་ཚུན་ཁ་ཤས་ཀ་ཡ་ཡ་ཡ།

		ཿ འབྲུ་ཁ་ཤར་ཡོད་པ།
༣	མཇུག་བསྡུ	ཿ གནད་དོན་བཤད་བསྡུ་ཚུགས་པ།
ང	གཟུགས་ཀྱི་རྒྱམ་འགྱུར།	ཿ གདོང་གི་འཛ
་མདར་ལེགས་ཏོམ།
		ཿ ཁོས་འབབ་ཡུན་པའི་རྒྱམ་འགྱུར།
		ཿ མིག་ཅོ་གི་འབྲེལ་བ་ཚུལ་མཐུན།
༥	སྒྲ་ཀུར་ཀྱི་	ཿ ཇོ་ཀ་སྒྲ་དགག
	ཤུད་ལེང་ལབ	ཿ ཚིག་གི་གཙ་མཚམས་ཡོད་པ།
		ཿ ཚིག་གི་ཁྱམས་དང་བསྡུན་ ཤུད་ལེང་ལབ་ཚུལ་མཐུན།

ང རྒྱ་ཁྱོད་ཀྱི་ཐབས་ཤམ་དང་མཚོ་ཆས་གཤན་ཡང་ ལག་ལེན་འཐབ།

༥ དཔེས་འབྲེལ་དང་ དཔེས་མེད་ཀྱི་ཐབས་ལན་ ཕྱིན་ཀྱི

མཐུན་ཕྱོན་དང་ མཚོ་ཆས།

1. སློབ་ཁྲིས་བཏུ་པའི་ ཡིག་ཡིག་དང་ཐོམ་ཡིག་སློབ་དཔོ་ ཟླ་བོ་༢༠༢༠ ཞེས་མ།

ཡོངས་འཛིལ་འཆར་སྒོ།

1 མི་དབང་མཆོག་གི་གསུང་ཤཱཀྱ། https://www.youtube.com/watch?v=bwdaTkSvtsU

2 མི་དབང་མཆོག་གི་གསུང་ཤཱཀྱ། https://www.youtube.com/watch?v=hZArqn_5dfE

3 ཏཱ་ཧོས་ཆེ་ཁེ་ལྷེས་ཀྱི་ གསུང་ཤཱཀྱ། https://youtu.be/ᔕLc_dlVrgᔿM

4 ཐོན་ཆེ་ ཐོ་ཀོས་ཆོ་ཁེ་གི་གསུང་ཤཱཀྱ་ https://youtu.be/OmTZx2nAvA4

5 བསླབ་བྱ་ཚིག་ཀྱིས། https://youtu.be/ᔭR3ehDkAPOI

6 ལོ་ཀ་ཚིག་ཡུན་པའི་བསླབ་བྱ། https://youtu.be/Ornmttfᔕ1ᔾ0

7 ལོ་ཀ་ཚིག་ཡུན་པའི་བསླབ་བྱ། https://youtu.be/uCLJyak-1-k

8 ཞི་བ་ལྷིད་བསླབ་བྱ། https://youtu.be/lᔭqhEPRNsZᔭ

9 ཀུན་མ་དཔེ་ཆོས་སྐད་ཀར།https://youtu.be/KkwfMXyR3ᔭI

(བཤད་ཀས།) ཡིག་ལྟེན་འབད་བའི་སྐབས་ཡུ་ ཏོག་ཚན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ མཐུན་ཕྱོན་ཀཱ་ཁུད་ཡང་ ངང་ནས་འཚོལ་ཏེ་ བཅའ་སྒྲིག་ཀྱི་ཤེས་ཤེས།

སྟན་རྩོམ་དང་འཛིལ་ཏེ་ ལྷག་ནིའི་རིག་རྩལ་འཕེལ་ཐབས་ལུ་ སློབ་སྟོན་འབད་ཐངས།

ལྟོག་ལས་གྲུབ།

- ཐོམ་ཡིག་གི་དབྱེ་བ་ གཅིག་བཟློམ་པ་ཙམ་ཡིན་ཏེ། ཚིག་གི་གཙ་མཚམས་དང་ ཏོད་ཐུ་ ཏེ་ཁས་ ཚིག་ཆུ་ཡིག་གི་ཀྱོན། ཀ་ཡི་ཡང་མེད་པ་ཁྲི་ཡིག་ཡོ་ ཁོ་བ་ལེན་ཚུགས། *(ཡིག་ཐོམ།)*

- ཀུན་ཐར་པ་ཀྱི་ཐབས་ཤེས་མ་འདྲལ་ཡུ་བརྟེན་ཏེ། ཐོམ་རིག་མ་འདྲལ་ཚུལ་གྱི། གོ་རིམ་དང། དབྱེ་བ། ཁམས་ཚུལ། འཕྲུལ་མེད་ཀྱི་ཤེས་རིག་ཏུ། བཤད་པ་ཀུན་ཚུལ་གསལ། ཁ་ཀུན་ཐོམ།
- ཐོམ་རིག་ཚུལ་ཀུན་ཀྱི། མི་ཚེའི་ནང་མཚོ་བའི་ཤེས་ཡོན་དེ་དང། བརྡ་རོན། རིག་ཐུག་ཡིག་ཤས་ཤེས་ཚུལ། གཤམ་ཁ་ཀུན་ཁྱིམ་ཡས་རང་གི་མི་ཚེ། རོན་ལུན་བཟོ་གི་ཡུ་བཐོན་ཚུལ་གསལ། ཁ་ཀུན་ཐོམ།
- གཙུག་ཏོར་ཐོམ་སྒྲིག་འབད་མི་འདི་ཐོམ་རིག་ཚུལ་ཡས་རིག་ལས་བསྒྲེས་ཏེ། རང་གིས་ཡང། ཆོག་གི་རྒྱམ་འགྱུར། ཕུན་སུམ་ཚོགས་པའི་སྒོ། ཡས། ཐོམ་རིག་མ་འདྲལ་ཚུལ། ཐོམ་སྒྲིག་འབད་ཚུལ་གསལ། ཁ་ཀུན་ཐོམ།

ལས་དོན།

- ཐོ་རང་གའི་ཐོམ་རིག་ནང་གི། ཆོག་ས་བཅད། ཆོག་ཀུན། ཤལ་ཡ། གལ་ཏེ་ཁེན་ཀུང། རྟེ་བློ་དང། ཆོག་གི་གཅད་མཚམས་ཚུལ། ཁོས་འབབ་ཀུན་ཏོག་ཏོ་ཤེས་ཀུན་རེ། གོ་བ་ཡེན་ཚུལ་གསལ་དགོ།
- སྒྲ་གཅམ། ཤྲོ་ར་གཅམ། དཔྱི་གཅམ་དང། ཡང་འདེན་ཚུལ་ཀུན་རེ། དབྱེ་བ་ཕྱེས་ཐོག་ཡས། གནས་ཆ་རས་དང་འཕྲིན། ཡག་ཡེན་འཐད་ཚུལ་གསལ་དགོ།
- ཐོམ་རིག་ཚུལ་ཀུན་རེ། མི་ཚེའི་ནང་གཞན་ཆེ་བའི་ ཤེས་ཡོན་དེ་དང། བརྡ་རོན། རིག་ཐུག་ཚུལ། ཀུ་ཤེད་ཁྱིམ་ཡས། ཡག་ཡེན་འཐད་ཚུལ་གསལ་དགོ།
- ཤེས་ཤེས་ཀྱང། ཐུང་མོ། བསྟན་ཀྱ། ཐུ་ཆ། དཔྱི་ཅན་ནང། གསལ་ཡ་ཤཱཀ་ཏང། ཁམས་ཡ་ཤཱཀ་ཏང། ཁ་ཤས་ཐུ་ཚུ་ནང་ཁ་ཕྱི་ཡ་ཐའི་ཐོམ་རིག་ཚུལ། ཀུ་ཤེ། ཁ་ཤད་ཐུ་ཚུ། རིགས་བསྒྲེས་ཏེ། ཆོག་གི་རྒྱམ་འགྱུར། ཕུན་སུམ་ཚོགས་པའི་སྒོ། ཡས། ཐོམ་སྒྲིག་འབད་ཚུལ་གསལ་དགོ།
- ཤེས་ཤེས་དང། ཁ་ཤས་ཀུ་ཤད་ཀྱི་ཀ་ཡ་ཤཱཀ་ཡ་ཐ། ཁ་ཤས་ཐམ་མ་འདྲལ་ཚུལ། ཡག་ཡེན་འཐད་ཀྱི། གོ་རོན་ཡེན་ཀྱི་ཐི་ཐབས་ཡས། བཏོན་ཚུལ་གསལ་དགོ།
- དཔེ་རིས་ཀྱང་ཤོས་ཀ་བ། ཀུ་ཤ་ཡ། ལྷ་ཤ་ཐམ་ཀ། ཐོས་ཡ་ཐའི་ཡོན་ཏན་གོང་འཕེལ་ཁ་ཏང་ཚུལ་གསལ་དགོ།

ཐོས་འཚར་དང་ཡ། ཆོག་འགྲུ་རེ་རེ་བཞིན་དུ། ལྷག་ལྟེ་གོ་བ་ལེན་ཐོག་ལས། ལྷབ་ལྟུང་འབད་ནི།

ཀུན་ལྡོན་ལྷོང་ལ།

སྨོན་ཕྲུག་ཚུལ། ལྷན་ཐོམ་ཀུན་ཀྱི་ནང། མཁས་ལྷང་ཚུལ་ཀྱི་ཤེས་རོན་ཡུ། སྨོན་ཏེས་ནང་གི་ལྷན་ཐོམ། དེ་ཚུ་ཡས་ཤར་གྱི། ཁ་ཏ་ཁ་མི་ཁ་ཐིག། ནཏ་ཤ་ཐམ་ཀ་ཤེས་ཤ་ཤ། ཆོག་འགྲུ་ཤ་ཤ་ཤ་ཤ། ཀུ་ཤ་ལ་ཤ།

- ✓ ལྷན་ཐོམ་ཁ་ཤ་ཀུ་ཤ་ཐ། ནཏ་ཤ་ཐམ་ཀ་ལ། ཆོག་འགྲུ་ཤ་ཤ་ཤ་ཤ། ཀུ་ཤ་ལ་ཤ།
- ✓ ཤ་ལ་ཤ་ལ་ཤ། ཆ་ལ་ཐ། ཤ་ལ་ཤ་ལ་ཤ་ཀ་ལ་ལ། ཤ་ལ་ཤ་ལ་ཤ་ཀ་ལ་ཤ་ཤ། ཤ་ལ་ཤ་ལ་ལ་ཤ། ཤ་ལ་ཤ་ལ་ལ་ཤ་ཤ། ཀ་ཤ་ལ་ཤ།

✓ ཆོས་འབྱུ་བདུན་མ་འབད་མི་ ཐུགས་ཀྱི་ཚིག་པ་ཁྱེད། འདི་ཆོས་གཏེར་ལེ་ཚེ་ཐུགས་ཀྱི་ཚིག་ནན་ཚུ་ དཔེ་ཀྱི་བདད་དེ་ ཐུགས་བཟུང་ཀྱི།

✓ དཔེར་ན། ཏོག་གི་ ཐོ་ཟིའི་ཐུགས་འདི། ཐུགས་ཀྱི་ཚིག་པ་ཁྱེད། ཐུགས་ཐར་ལམ་ལྟར་བཟུང་བཏུང་དགོ།།

དགོན་པ་རྒྱལ་བཤད་ཀྱི་དགོན་པལ། །འོ་ན་ཁྱེད་བཅུགས་པའི་བསང་ཤིང་འདི། །
དུས་ཅི་འོ་འདས་བརྒྱས་ཆེ་ཡིས། །ཡང་ནས་ཀཊཾ་ཚུ་རྒྱལ་ཡོན་དགོས། །
ཡང་ནན་རྟེའུ་ཚུང་སྒ་ཆ་སྒྲོན་པར་འཚོན། །
ཚུམོ་ཁཊཾ་ཚུ་རྒྱལ་ཡོན་མི་དགོ །རྟེའུ་ཚུང་སྒ་ཆ་འང་སྒྲོན་མི་དགོ །
བུམོ་ཁྱོད་ར་ལྷ་ཁང་དགོན་གཉིར་འབད། །དཀར་མེ་ཡོན་ཆབ་ཐལ་འོང་། །

✓

གཞན་ཡང་ དེ་ཚེ་ཐུགས་ཀྱི་ཤུར་བ་ཕྱིན་དགོ།།

ཁོས་འཆར་གཉིས་པ། སྟན་ཙོམ་ལྟག་སྟེ་ བཅུད་དོན་བྱི་བཅུག་ནི། ཆ་གཟུང་འབད་ལྟག་བཅུག་ནི།

ཐུགས་ཀྱི་ཁྱེད་ཕྱོང་ལ།

སྟན་ཙོམ་ཐུགས་ཀྱི་ཤུར་བ་འཛིན་ཀྱི་ཏོན་ཡུ་ གཞན་ཀྱིས་ཙོམ་ལྷོག་འབད་ཡོད་པའི་ སྟན་ཙོམ་མ་འད�་ཚུ་ཐུགས་ཀྱི་ བཟུང་དེན་ཕྱི་ བཏུག་ནི།

ཕྱོང་ལ་འདི་ཀྱི་ཏོན་ཡུ།

✓ སྨོན་ལུགས་ཚུ་ཆ་ཚེ་བཟོ་ཞིན་ན་ སྨོན་པ་ཅི་བཏུ་པའི་ ཐུགས་ཅིག་དང་ཙོམ་ཅིག་གི་སྨོན་པ་ནང་གི་ སྟན་ཙོམ་ཚུ་འབད་ཀྱང་ ཐུགས་ཀྱིས་ཙོམ་ལྷོག་འབད་ཡོད་ཅིག་བཅུ་དང་ ཆོས་ཐུགས་ཀྱི་སྟན་ཙོམ་ཚུ་ ཐུགས་བཏུག་ཀྱི་ བཟུང་དེན་ཕྱི་བཏུག་ནི།

- ✓ ཆ་ཤས་ཀྱི་པའི་སྐྱབས་ཡུ། རྒྱ་མཚོས་བཅུད་འབད་རྒྱུ། ཡོན་མཚམས་འབད་རྒྱུ་ཅིག། གཅིག་གིས་ཀྱི་པ་ཡ། གཅིག་གིས་ཅན་ཏན་ཏོ།།
- ✓ ཏེ་ཤེ་སྨོར་རྒྱབ་ཤེ་ཀྱི་པའི་སྐྱབས་ཡུ། ཀྱི་མ་ཚུགས་པ་ཏུ་ཇོ་ཏ་སྒྲ་མ་ཏ་གི་པའི་སྒྲོན་རེ་ཡོད་པ་ཅིག། ནང་ཡོན་གོ་ཐོ་བཀོད་འབད་ཞིན་ན། ཀྱི་ཚར་ལ་ཏ་ཡིས་བཅོས་འབད་ཀྱིན་ནི།
- ✓ ཀྱི་ཚར་ལ་ཏ། ཆོས་པ་བཅུ་ཀྱི་སྐྱན་ཐོ་མ་ཙེན་པ་ཅིག། འདི་ནང་ཆོས་པ་བཅུ་རེ་རེ་བཞིན་ཏུ་གི་བཏུ་ཡོན། གཅི་ཕྱོན་མ་ཙེན་ན་ཏུ། ཆོས་ཀྱི་པ་ཙེན་པ་ཅིག། ཡོན་མཚམས་རེ་རེ་བཞིན་ཏུ་གི་ བཏུ་ཡོན་གཅི་ཕྱོན་མ་ཙེན་ན། ཁོས་བསྡུན་འབད་དེ་ཕྱི་བཏུག་ནི།
- ✓ བཏུ་ཡོན་ཚུ་གར་ཕྱིས་ཚར་ལ་ བཀ་ཨ་གའི་ཐོག་ཡར་ཏུ་མང་ཞར་གས་ལ་ཁུ་འབད་བཏུག་ནི།
- ✓ དེ་མིན་རྒྱུ། བཏུ་ཡོན་བཅོན་མི་འདི། ཕྱི་བཟང་ཀྱི་ཉེ་ཁན་ཅིག་ན། སྨོན་ལྷོའི་ལྷ་ཚན་ནང། བསྒྲལ་བཏུག་ནི།
- ✓ གས་ལ་ཁུ་འབད་བའི་སྐྱབས་ཡུ། གཞན་ཀྱིས་གནད་ཡོན་ཡང་འཕྲིན་བའི་ བཏུ་ཡོན་ཡོག་མི་ཡོག་དང། ཇོ་ཏ་སྒྲ་ཏ་མི་ཏ་ཀ་ཀ་ཅོ་ཀ་ འབད་དེ། བསམ་ཡན་ཕྱིན་བཏུག་ནི།
- ✓ མཏུག་ཡུ། སྨོན་ཏ་ཡོན་ཀྱིས། ཏོས་ལེན་འབད་དེ། ཏ་ཏོས་འཕྲིན་ཏང། ཏ་ཏོས་མེན་ཀྱི་བསམ་ཡན་ཕྱིན་ཏོ།།

གོས་འཚར་གསུམ་པ། སྟན་ཐོ་མ་ལྷག་སྟེ་ ཏི་བའི་ལན་བྱེ་བཅུག་ནི། ལྷག་ཞོག་བཅའ་སྒྲིག་ཆུབ་དགོ།

ཀྱི་ལོ་ཀྱི་ཐོ་ཡིག

སྟན་ཐོ་མ། མ་འབྲལ་ཚུ་ཡུ། ཀྱི་ནི་ཀི་ཐུང་པ་འཐོབ་ཀི་ཡི་ཏོ་ཡུ། སྨོན་ཏ་ཡོན་ཀྱིས། སྨོན་ཏ་ཡ་ནང་གི་སྟན་ཐོ་མ་ཏང། གཞན་ཀྱིས་ བཏུ་མས་

ཡོད་པའི་ སྟན་ཐོ་མ་འབྲལ་ཏ་གཡ་པ་ཅིག། བཅའ་སྒྲིག་ཆུབ་ཏོ།།

- ✓ ཆོས་པ་བཅུ་ཏང། ཆོས་ཀྱི་གི་སྟན་ཐོ་ཚུ། ཀྱི་བཏུག་ཀྱི། ཏི་བའི་ཡན་ཕྱི་བཏུག་ནི།
- ✓ འདི་གི་ཏོ་ཡུ། ཏི་བ་ཏ་ཡ་ཅིག། བཅའ་སྒྲིག་ཆུབ་ཏོ།།
- ✓ ཏི་བའི་ཏ་ཡ།

1) ཆོས་པ་བཅུ་''''''''ཀི་ཏོ་ཏ་ཏ་ཡ་ཏ། ཀ་ཅ་ཀི་ཀ་ཡ་ཡ་ཀྱི་ཐ་ཡ?

2) ཏོ་ཡ་ཆཚ་ཡ''''''''ནང་ཡ་ཐ་ཐ་ཡ་ཀ་ཀ་ཡ། ཀ་ཅ་ཀ་ཀ་ཡ། ཐ་ཀ་ཙ་ཀ?

3) ཆོས་པ་བཅུ''''''''འདི་ཀ་ཏ་ཅ་ཅ་ཀ་ཀ། ཆོས་ཀ་ཡ་ཀ་ཏ་ཕ་ཅ་ཀ་ཏ་ཀ། ཕ་ཀ་ཀ?

4) ཏོ་ཡ་ཆཚ''''''''

སློབ་ཤིས་ཤ་ཀུང་ ། ། །

✓ སྒྲིག་བཀོད་དེ་ཤར་པ། གནད་དོན་ཤར་བཤད་པའི་ཐད། བརྗེད་ཚོགས་ནང་བྱེ་ཁིད་ཤེ།

སྐད་ཡིག་བསྒྲུར་ཞིབ་ཤར་ཤུན་ཤུ་ཁྱད་ཀྱི་སྒྲིག་བཀོད་ཤར་པ།

སྐད་ཡིག་ཀྱི་དོན་ཚན།	བསྒྲུར་ཞིབ་ཀྱི་གནད་དོན།	ཡིག་སྒྲིག་པ།	བསྒྲུར་ཞིབ་བཤད་མི།

༡) དོན་ཚན་ཀྱི་ཚན་ཤུ་པ་ མདོར་བསྡུས་ཐོག་བྲི་ཞིག About Title.

༢) བཀོ་ཐོག་ཀློག་ཞིག First Reading.

- ✓ ཡིག་འདི་ཁྲལ་ཀོ་ལས་ལན་ཤུ་ཁ་ཞིན་ནི་ བོ་བ་ཡེན་ཞིག
- ✓ ཡིག་འདི་གནད་དོན་ངོ་མ་ གཅིག་གི་ཡོད་ཡས་ ཚེན་ནམ? དང་
- ✓ དོན་ཚན་འདི་གི་ཡོད་ཡས་ རང་གིས་ བོ་བ་གཅིག་ལེན་ལ་ཡོ་ཁ་ཞི་ཡོད་ཡས་ ཟིན་བྲིས་འཐབ་ཞིག

༣) ལོག་ཀློག་ཞིག Re- Reading

- ✓ ཡིག་འདི་ལོག་ཀློག་ཞིག ཅིའི་སྐབས་ སྐད་བཅོན་ཏེ་ རན་པ་བཅོན་ཀློག་ཞིན་ན་ དགེ་དཔེ་འབད་དགོ།
- ✓ ཡིག་འདི་ནང་ མིང་ཚིག་ཁ་ཅེས་ ཡག་ལེན་འཐབ་ཆུ་ཁ་ཁ་ དཔེ་ཅེ་ ཕྱན་ལྷམ་ཚོགས་པའི་ མཇོས་ཆ་ཚུ་ཁ་ཅེས་ བཏུགས་ཏེ་བྲིས་ཆུ་ཁ་ཚུ་ ཟིན་བྲིས་བཀོད་དགོ།

༤) གནད་དོན་ངོ་མ། Meaning

- ✓ ཡིག་འདི་ནང་གི་གནད་དོན་ངོ་མའི་བརྗེད་དོན་འདི་ ངོས་འཛིན་འབད་ཏེ་ ཁྱེད་ཀྱང་བཤད་བྲི་དགོ།
- ✓ ཡིག་འབྲི་པའི་ མཚོ་ཆུ/ཉམས་ཆུང/ཡོན་ཏན་ ཁ་ཅི་ཞིན་ན?
- ✓ ཡིག་འབྲི་པ་གིས་ དོན་ཚན་འདི་ཅི་ཡོད་ལས་ མཚོ་བསམ་ཁ་དེ་ཁ་ཅེ་བཅང་ཆུ་ཁ་?

སྐད་ཡིག་འདི་ཀློག་པའི་ཕྱིས་ རང་གི་ཚོར་བ་ ཁ་དེ་ཁ་ཅེ་ཐུང་ཡོ་ཁ? ཁྱེད་བཀུ་ཁ་ཏེ་བྲི་ཞིག Mood.

གནམ་མེད་ས་མེད་ཚྭ་ཁ་འདུག།	ཀྱི་ཀྱི་ཐེག་འདུག།	དགའ་ཡོ་འཁ་ཤི་ཁ་འདུག།

✓ འབྲི་བཀོད་གཏམ་ཡིག་པ། བསྒྲུར་ཞིག་དང་དཔྱད་ཕྱུད་ཀའི་ དབྱི་ཐོམ་བཟླམ་འབད་ཀྱི་ཤེས་ཡེ།

སྒྲུབ་ཐོམ་བསྒྲུར་ཞིག་དང་དཔྱད་ཕྱུད་ཀྱི་སྒྲིག་བཀོད་གཏམ་ཡིག་པ།

སྒྲུབ་ཐོམ་ཀྱི་རོགས་ཚན། བསྒྲུར་ཞིག་ཀྱི་གནད་རོགས། ཐོམ་སྒྲིག་པ། བསྒྲུར་ཞིག་འབད་མི།

༡) དཔེ་སྒྲོན། Introduction.

- ✓ རོགས་ཚན་དང་ཐོམ་འདྲི་ཞི་སྐོར་ཡས། ཐོམ་སྒྲིག་པ་ཞིས། ཤེས་རྟེགས་ཟླུང་ཡོད་པའི་གནད་རོགས།
- ✓ ཐོམ་འདྲི་ལུ་གཞི་བཤད། བཏོད་རོགས་དེ་མའི་ཐོག་ལུ། ཕ་བའི་བཏོད་པ་གསལ་ཅིག་ཅི། ཕིག་ཕྲིས།

༢) བར་ཀྱི་གནད་རོགས། Body.

- ✓ ཐོམ་འདྲི་ནང་གི་གནད་རོགས་དེ་མའི་བཏོད་རོགས་འདྲི། རོམ་འཛིན་འབད་དེ། ཁྱད་པར་དང་བཅས་ཕྲི་དགོ།
- ✓ ཐོམ་སྒྲིག་པའི་ མཚོ་ཚུལ/ཅམས་ཚྱུར/ཡོན་ཏན། གཏི་ཕེགས་ཀ? བཤད་པ་ཕྲི་ཀི
- ✓ ཐོམ་སྒྲིག་པ་དང་ ཐོམ་ཀློག་མི་གཏམ་ཀྱི་བར་ནའི ཆོར་ཅམས་དང་ གོ་བ་ལྟོད་ཡེན་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཚུ་ བཤད་པ་ཀྱབ་ཀི
- ✓ ཐོམ་སྒྲིག་པ་ཞིས་ རོགས་ཚན་འདི་ཤེས་ཡས། མཚོ་བསམ་གཏ་དེ་ཚེར་བཅར་ཆུག་ག?
- ✓ ཐོམ་འདྲི་ནང་ ཤིར་ཆོག་གཏ་དེ་ཚེར་ ཡག་ཡེན་འཐབ་ཆུག་ག? དཔེ་ཆུན་དང་གཟུགས་ཆུན་ གཏི་པར་ཡག་ ཡེན་འཐབ་ཆུག་ག? ཆོག་རོགས་ ཕུན་སུམ་ཚོགས་པའི ཐུན་ཚོག་དང་སྒྲ་གདངས་ ཆོག་གི་མཛོས་ཆ་ཚུ་གི་དེ ཚེར་ བཏུགས་ཏེ་ཕྲིས་ཆུག་ཀ་ཚུ་ དཔྱད་ཕྱད་འབད་དེ་ བཤད་པ་ཆུབ་ཀི
- ✓ ཐོམ་འདྲི་ནང་ ཐོམ་འབྲི་མི་འདྲི་ཀིས་ མཚོ་ཆ་བའི་ཡག་ཆ་ཚུ་ འགྲོས་ཅམས་མཛོས་ཏོག་ཏོ་ འབད་ཀ་དེ ཚེར་ཡག་ ཡེན་འཐབ་ཆུག་ག? ཚུ་ དཔྱད་ཕྱད་འབད་དེ་ བཤད་པ་ཕྲི་ཀི

༣) མཇུག་བསྡུ།

- ✓ ཐུན་ཐོམ་ཀློག་ཅེ་ བསྒྲུར་ཞིག་དང་དཔྱད་ཕྱད་འབད་ཀིས ཕྲིག་བཀོད་ཁོ་ཡུ་ དཔེ་ཚམ་ཕིག་བཀོད་དེ་བཟླམ་ སྨོན་པ་ཡོན་ རང་ཀིས་ ཕྲིག་བཀོད་མ་འདྲ་ཚུ་ བཟོ་ཅེ་ལྟེ་ཤོད་ཀི

- ✓ རབ་འབྱུང་པ་ཅིག་ རང་སོའི་སྐྱན་ཙོམ་བསྐྱར་ཞིག་འདི། སྲོག་ཆེ་རྒྱུང་ཡུ་ གོང་ཁ་ ལས་མ་ཡན་ཕྱི་ཆ་ བཤད་ཀྱི
- ✓ མཇུག་ཡུ་ ཁོང་རའི་ ཕྱི་ཀྱི་དང་ཀུན་ཀྱི་དུས་ཀྱི་ཚེ་དུ་ བསྡུ་གསོག་འབད་བ་བཤད་ཀྱི

གོས་འཚར་ལྟ་བ། སྒོག་དེབ་ནང་གི་ལྷག་ཞིའི་ཐབས་ལམ་མ་འདྲ་བའི་ཐོག་ལྷག་ཞིའི་སྒྲུང་བ་འཐོབ་བཅུག་ནི།

ཀུན་ཚོགས་ཚྭ་ལ

- ✓ སྐྱན་ཙོམ་དུ་འཁྱེལ་བ། ཀུན་ཀྱི་ཞིའི་རིག་ཟློག་འཐོབ་ཐབས་ཡུ་ སྲོག་རིག་དང་ཙོམ་རིག་གི་སྲོག་རྟེན་ཀུ་ ཀུན་ཐུབས་མ་འདྲ་ཚ་ཡོད་པའི་ ཐབས་ལམ་ཚུལ་ཁག་ལེན་འཐབ་ཀྱི་ ཀུན་བཤད་ཀྱི། འདི་གི་ཏོན་ཡུ་ ཀུན་ཞིའི་ཚྭང་ལྟ་ཁ་དེ་ཚེ་ར་ འགོ་འདྲེན་འཐབ་ཀྱི་ཚིན་ཀུའི་ཏོན་ཡུ་ སྲོག་རིག་བཤད་པའི་ ཀུན་རིག་དང་ཙོམ་རིག་གི་ སྲོག་དེབ་ ཤྱི་ལོ་༢༠༢༠ ཟླ་མ་ རོ་ཁ་གཅིག་༡༩༩ ལས་ ༢༥ ཚུན་ཚོད་ནང་ བཀོད་དེ་ཡོད་མི་འདི། ཁ་ཟིག་ལས་དགོ།

- ✓ དེ་མ་ཚད་ སྲོག་རིམ་བཤད་པའི་ སྲོག་དང་ཡོན་ལམ་ཚེན་ ཤྱི་ལོ་༢༠༢༢ ཟླ་མའི་ རོ་ཁ་གཅིག་ ཅ་ ལས་ ༥༢ ཚུན་ཚོད་ཀྱི་ ནང་འཚོད་ ཀུན་ཐབས་ཁ་དེ་ཚེ་ར་ཡོད་པ་ཙམ་ཁའི་ ཚྭང་ལྟ་ཚུ་ཁག་ལས་བཀོད་དེ་ དེ་ ཡོད་པ་ལས་ འདི་དང་འཁྲིལ་བ་ཅེ་ ཆཔ་དང་ཁ་ཤས།

ལྷག་སྒྲུང་བཙུད་དོན་གྱི་ཏི་ཏི་བ།

- ཁྱོད་ཀྱིས་སྐྱན་ཙོམ་མ་འདྲ་ཚ་ཚུ་ཀུན་ཀྱི་ ཡོན་ཏན་ཁ་ཏི་བཟོ་ཏི་གི?
- ཁ་གིས་ཡང་དག་འམི་ ཙོམ་ཏིག་རྒྱབ་དགོ་པ་ཅིག་ འདི་ནང་ ཁྱེད་ཚོས་ཁ་ཏི་ཆང་དགོ་པ་འདུག?
- ཁྱོད་ ཙོམ་གྱིག་པ་མཁས་མཚོག་ཏིག་ཡུ་ འཕྲུར་དགོ་པ་ཅིག་ ཁ་ཏི་འབད་དགོ་པ་བཟུམ་འདུག་ཁ?
- ཀུན་ཀྱི་ཡུ་མཁས་ཀྱང་ཚུད་དགོ་པ་ཅིག་ ཆོག་པར་ཐུབ་ཀྱི་སྐྱན་ཙོམ་ཀུན་ཀྱི་ དང་ ཆོག་ཀུན་གྱི་སྐྱན་ཙོམ་ཀུན་ཀྱི་ ཁ་ཏིས་ཡས་ ཁ་འདི་ ཏུ་ཁ་ཡས? ཁ་ཏི་ཚེ?

དཔྱེ་ཁིད།

༡ སྐྱན་ཙོམ་མ་འདྲ་ཚ་ཚུ་ བསྐྱར་ཞིག་དང་དུ་ཏུ་ཀ་ཡུ་ཁ་བཤད་ཡོད་ཀྱི་ ཏ་ཏུ་ཆད་བཅོ་ཀྱི་ ཏ་ཏུ་ཞིག་བཤད་ཀྱི།

༢ ཆོག་གི་ཐུན་མཚམས་དང་ ཏོ་ཀ་ལྷ་ ཏ་ཁ་པ་བཤད་ ཀུན་ལྡན་ཀུན་ཏ་ཏུ་ཞིག་བཤད་ཀྱི།

༣ ཅོག་གི་ཁན་ཏོ་ཏོན་ཡུ་ཁ་ཞིག་ཁ་ཀྱི་ ཀུན་ཐབས་ཀྱི་ ཏ་ཏུ་ཆད་དང་ ཕྱུག་ས་ཁྱམ་བཅོ་ཀྱི་ ཏ་ཏུ་ཞིག་བཤད་ཀྱི།

ཁ་ཏུ་མཚམས	ཏོ་ཏ་ལྷ།	ཕྱུ་ས་ལེ་ཡབ།	ཀློག་ཕྱང་/ཐོག་ཆ	ཀུན་ཆད།	ཡོངས་ཚོམ།
༥	༥	༥	༥	༥	༣༥

᠔ ཏོ་ཏ་ལྷ་ཏ་ཁ་མི་ཏ་ཁ་ཏ་ཏ་ཞིག་ཏ་ཁ་ཏ་ཏ་ཞིའི་ཏ་ཏ་ཡུ་ ཀ་ཏ̀ཁ་ཁ་ཏ̀ཏ̀ཀ̀ཡ̀ཁ̀ཆ̀ས̀ཁ̀ཏ̀ ཏ̀ཏ̀ཞ̀ཏ̀ཁ̀ཏ̀ཀ̀ཡ̀ཁ̀ཏ̀ཀ̀ཡ̀ཁ̀ཏ̀ ཏ̀ཏ̀ཞ̀ཏ̀ཁ̀ཏ̀ཀ̀ཡ̀ཁ̀ཏ̀ཀ̀ཡ̀ཁ̀ཏ̀

ཆ̀ཁ̀ཀ̀ཁ̀ཏ̀ཏ̀ཁ̀ཏ̀ཁ̀ཏ̀ཁ̀ཏ̀ཁ̀ཏ̀ཁ̀ཏ̀ ཁ̀ཏ̀ཁ̀ཏ̀ཁ̀ཏ̀ ཁ̀ཏ̀ཁ̀ཏ̀ ཁ̀ཏ̀ཁ̀ཏ̀

རྟེད་སྒྲ་མ་དེ་ཀ་པའི་ཡི་གྲུ།	རྟེད་སྒྲ་མ་དེ་ཀ་པ་ཚེ་ཀ་ཐང་ས།	རྟེད་སྒྲ་ཏོ་མ།

ཨཐུན་ཏྲེན་དང་ མཚོ་ཆས།

༡. སློབ་ཁྲིམ་བཏུ་པའི་ ཀུན་ཁྱེན་དེ་ཏུ་ཏོ་ཁྲིམ་ཁྱེན་ཁ་ལ་ ཟླ་བོ་༢༠༢༠ ཚུ་མ།

༢. གླུ་ཁ་ལྷོ་ཀས་ཀར་ཡམ་ཁྲིད།

༣. རྟེད་བའི་ཐྲོ་ཟ། (རྟེད་ཁ་ཁོ་ང་ཅན་ཡེ་ཤ་ཀུན་ཚོགས།)

๔) ཐྲོ་ཟེ་དུ་ཀའ་བའི་ཐྲོ་ལས་ཀར། (ཕྱེ་ཀང་)

๕) འབྲུ་ཀ་ཀི་ཐྲོ་ཟ། (རྒྱ་ཀ་འཇོན་ཤེས་ཏིག་ཚོགས་ལ།)

๖) ཐྲོ་ཟ། (ཡུར་པ་འཕྲིན་ལས་དང་ མཁོ་རྒྱ་མ་ཚོ་ཏེ་)

๗) ཕྱང་ཟོ་ལེམས་ཀྱི་མ་ཏོ་ཀ།

๘) གླུ་ཁ་ཁོད་ཀྱི་པའི་དཔའ་ཁྲིད། ཟླ་བོ་༢༠༢๖ ཚུ་མ། (རྒྱ་ཀ་ཁུང་ཐྲོ་ལ་ཁྲིད་ཀྱེ་ལ)

๙) སྐྱན་ཟླ་ཁ་ཀྱི ཀ་ཁ་ཁ་ཁ་ཁ།

[ཐུན་ཀོ] ཀུན་ཁྱེན་འབད་བའི་སྐབས་ཡུ་ ཏོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ ཨཐུན་ཏྲེན ཁ་ཁ་ཀོས་འཚོལ་ཏེ་ བཅའ་ཁྲིག་རྒྱ་ཁ་ དགོ]

ཆ་ཤས་གསུམ་པ།

སྒྲུང་གི་ སྨོན་ཁྱོན་ལམ་ཁྱོན།

ཕྱོགས་རིམ་བཅུ་པ།

སྒྲུང་རྩོམ་དང་འབྲེལ་བའི་

- ཡྱོགས་གླུབ།
- ལས་དོན།
- ལྷག་ཁྱོན་ལམ་ཁྱོན།
- དབྱེ་ཞིབ་ལམ་ལུགས།
- མཐུན་རྐྱེན་མཚོ་ཆས།

སློབ་རིམ་༧༠ པའི་སྒང་སློབ་སྟོན་ལམ་སྟོན།

སྒང་གི་ངོ་སྤྲོད་སློབ་སྟོན་ལམ་ལུགས།

ལྟོགས་གྲུབ།

- འབྲི་ཐུམ། སྐད་ཐུམ། ཤུང་ རྩམ་ཐབ་ འཕྲལ་ཤུང་ཡར་སོགས་པའི་ ཐུམ་རིགས་དང་འབྲེལ་བའི་ གནད་དོན་ཚུ། ཁྱད་ཧྲིམ་ཡས་ དགྱེས་དཔྱད་དེ། བཀྲལ་མ་བཀྲལ་ཀྱི། བསམ་འཆར་ལག་ཏུ་བྱེད་ དགོས་ཁྱད་དང་འཕྲིན། གནད་དོན་ཚུ། ཆུས་ལྡུད་གང་འབོར་ ཀྱི་ཐོག་ལས་ ཤེས་ཚུགས། ཁ་ཁྱད་ལྷན།
- ཐུམ་རིགས་ཚུ་ཀུན་ཆེ། མི་ཚོའི་ནང་མཚོ་བའི་ཉེས་ཡོད་དང་ བརྡ་དོན། རིགས་རྩོལ་ལེགས་ཉོམ་ཚུ། གདམ་ཁ་ཆུས་ཁྱིམ་ལས་ བར་གྱི་མི་ཚེ། དོན་ལུན་བཟོ་གྱི་ཡུ་བཐུན་ཚུགས། ཁ་ཀུན་ཐུམ།

ལས་དོན།

- ཐྲོ་དཔའི་ཐུམ་རིགས་ནང་གི་ ཚོགས་བཅུ། ཚོགས་ཀྱི། ཤེས་ལམ། གཅིར་ཙམ་ཁྱེད། རྡོ་ཕྲུ་དང་ ཚོགས་གཙོ་ལས་ཆགས་ཚུ། ཁོས་ འབབ་ལུན་རྒྱ་ཆེ་ཚད་ཀྱི་ རོ་བ་ལེན་ཚུགས་དགོ། ཁ་ཀུན་ཐུམ།
- ཤུང་ཐུང་ཚུ་ཀུན་ཁྱིམ་ལས། ཤུང་གི་ཁྱད་རྩོམ་ཚུ། ཚངས་ཤེས་ཡོད་མེད། དཔྱད་དཔྱད་དང་ བསྒྲུབ་ཁྱེད་འབད་ཚུགས་དགོ། ཁ་ཀུན་ ཐུམ།
- འབྲེལ་ཡོད། གནད་དོན་ཚུ་གི་སྐོར་ལས། བསམ་ཁྱེད་དང་འབྲི་ཁྱེད་ཚུ་འབད་དེ། ཐོད་བསྡུར་ཚུ། འབད་ཚུགས་དགོ། ཁ་ཀུན་ལྷན།

གྲོས་འཛར་དང་བཀ། རང་གི་ཉམས་ཆོང་བརྗེ་སོར་གྱི་ཐོག་ལས་ལྷན་གྱི།

ལྷན་སྟོན་སྒྲོང་ལ།

ཉམས་ཆོང་བརྗེ་སོར་གྱི་ཐོག་ལས། ཤུང་ཏོ་ལྷོད་འབད་ཀྱི་གི་དོན་ཡུ། ཁོག་གི་ཆོང་ལ་ཁྱི་ཀོ་རིམ་དང་འཕྲིན་ཏེ། ཡན་ལེན་འབད་ཐབ་ཀྱི

- དང་པར། ཁོག་གི་གནད་དོན་ཚུའི་ཐོག་ཡུ། ཉམས་ཆོང་བརྗེ་སོར་འབད་བཏུག་ཀྱི
  - ✓ ཁྱེད་ཀར། ཐུ་ཤ། བཟང་ཀྱི་ཡོད་ཀ?
  - ✓ *ཀ་ཙེས་ཁ་ལི* ཟེར་མི་རྒྱ་བ་ཀིས་ཀོ་ཡི་ཀ? ཡ་ཡུ་ཀིས་ བཟང་ཡང་བཟང་ལྷ་ཁོང་ལྷོ?
- དེ་ལས། *ཀ་ཙེས་ཁ་ལི* ལྷོལ་ཀ་ཏེ་དང་ཨ་ཀི་ཏ་ཀི་ཟོ་ར་ལས། ཁོག་གི་ལོ་ཆུས་ཨ་ཏ་ལཱ་ཏ་ཀྱི

ཁོ་ཀིས། ཐུ་ཤ་བཟོ་ཐང་ཀྱི་ཟས་ལྷོད་ཀར་ཡོད་ཀ་ཨ་ ཕྱི་ཤ་བཏ་ཀ་ཉོ་ཚལ་ཆ་ བ། ཕྱི་ཤ་བཏ་ཀ་བཆུ་དང་ཏུ་ཀ་ཀིས། ཟས་ལེན་འབད་ཐབ་མ་བཀྲལ་ཟེར་ཙེས་ཙེན་པས། ཙེན་ ཏུ་ཁོ་ཀིས། བགོ་མ་བཞག་པར། ལྷ་ཨ་ཏ་ཨཱོ་མཐུད་འབད་དེ། ཨ་བཏ་ཆ་ལས། ད་ རེས་ནང་པར་ཁོ་ཀི་མིང་ཀ་ཅམ། ཨ་ཇམ་གྲིང་ཀ་ཅེ་ཡང་ཁྱབ་ཨ་ཡོད་ཟེར་ཙེས་ཙེན་པས། ང་ བཅས་ཀྱིས་བཟོན་ཏུ་ཀས་བསྒྲེད་དེ་ལྷ་ཨ་བཏ་བ་ཅིན། མཐར་མ་ཨཱོ་ལ་བའི་དཔེ། མ་པ་ལས་མེད།

- དེ་གི་ཏུ་ལ་ལས། ཁོག་གི་ཏྲི་བ་ཚུ། བགོ་དེ་ཀྱི

- ✓ དེ་ཅི་ཡིན་ལྟར་ཚིད་ཀྱི་ཁམས་ཚིན་པས?
- ✓ ཁྱེད་ཀྱི་ ཇི་མ་ཚིན་ཟས? བཟོ་བཟོ་ཆ་ཚིན་པས?

- ཁྱེད་བཟུམ་ཇི་མ་ཆེ་ ཐུང་ཚི་ཁྱེད་ཀྱང་ཇོས་ལུང་བཅར་ལྟར་ཚིན་པའི་སྐོར་ལས་ ཇི་ལྟར་ཁབས་ཀྱི
- ཁ་བཅས་ཀྱིས་ ཁྱེད་ཀྱི་སྐོར་ལས་ ཀན་ས། ཏུས། ཆུ་ཀླ་ཀའི། ཀྱི་ཐབས། ཡར་ཚོགས་པ་གར་བཏུགས་ཏེ་ ཕྱི་བའི་བསྟུང་ལས་ ལུང་ཐུང་བཅར་ལྟར་ཚིན།
- དེ་ནི་ཕྱུག་ལས་ ཚ་ཡོ་ཆ་ཆེ་ བཟོ་ཁྱིམ་ལས་ ཟླར་མ་ཡ་ནི་ཏེ་ཡུ་ ཁམས་ལྷོར་བཏེ་ཚོར་ཁབས་བཏུག་ཀྱི
- དེ་ལས་ ཁམས་ལྷོར་ནཱ་ཏེས་བཚོ་མས་ཁྱིམ་ལས་ ཡོ་ཆུས་ཐུང་ཀུ་རེ་ ཕྱི་བཏུག
- ཚེ་ཆོད་དུ་ཀ་པ་ཏིག་ཡུ་ཚྭན་ཁབུལ་ཁབས་བཏུག
- ཁྱད་ཆོས་ཀ་ར་ཆང་ཚི་ཏིག་ ཟླ་བ་དུ་ཡོད་ཀྱིས་ཀ་དམ་ཀས་ཆུ་བ་ཁྱིད་ཁམས་ ཁྱད་ཆོས་ཚུ་ཀ་ར་ཇོ་ཚྭ་དུ་ཁབས།

ཁ་བཅས་ཅའི་ཡོ་ཆུས་ཚུ་ ཐུང་ཚེ་ཕྱི་བ་ཏིག་ ཕྱི་བཏུབ་པས་ཀ? ཟེར་བའི་ཕྱི་བ་བཀོད་ཐོག་པས་ ཐུང་ཀི་ཇོ་ཚྭ་ཁབས་ཀྱི

ཆུབ་རྟེན་དཔེ་དེབ།

- ཟླ་བ་དེབ། ཀློག་ཡིག་དང་ཐོན་མ་ཡིག། ཇོག་ཀྱར་པས་༩༠༩ ། ཟླ་བ་ཡིམ་བཏུ་པ། ཐ་ཀུན་ཁང་ཁ་ཀྱེ་ཡིག་ཀོང་ཁ་ཅེས་ཡལ་ལུང་པས།

ཡོངས་འབྲེལ་འཚར་སྐོ།

- https://www.youtube.com/watch?v=u5O5Np_XQLY&list=PL8WWToQ5Kvkdei1BidYvJLXfXlbpDUagq (སྒང་བསྐྱར་ཞིབ། E-Learning)
- https://youtu.be/-6Y5uOiAvLs?list=PL8WWToQ5Kvkdei1BidYvJLXfXlbpDUagq (སྒང་ངོ་སྤྲོད། E-Learning)

གྲོས་འཚར་གཉིས་པ། འཆོལ་ཞིབ་ཐོག་ལས་ སྒང་གི་ངོ་སྤྲོད་འབྲི་ལྷན་འབད་ནི།

ལྷན་སྟོན་སྤྱོང་ལྟ

ཡོངས་འབྲེལ་འཚར་སྐོ་ཚུ་ཁ་བཤད་ལས་ ཐུང་ཀྱི་ངོ་སྤྲོད་མ་འདྲཝ་ཚུ་ ག་བསྡུར་འབད་དེ་ ཀློག་ཆུང་འབད་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ཁ་ཅོ་ འབྲེལ་འཐབ་པ་ཚིན།

- དང་པར་ ཡོངས་འབྲེལ་འཚར་སྐོ་ཚུ་ཁ་བཤད་ལས་ ཐུང་འབྲི་ཐབས་མ་འདྲཝ་ཚུ་ འཆོལ་ཞིས་འབད་ཀྱི་ཨ་ལུ་ལུ།
- དེ་ནི་ཕྱུག་ལས་ ཅོག་ཀི་ཀན་དང་ཏོན་ཚུའི་ཐོག་ཡུ་ ཁྲོས་བསྡུར་འབད་བཏུག་ཀྱི
  - ✓ ཐུང་ཟླ་ཆེ་ཚི་འདི་ ག་ཏི་ཡུ་ཀོ་ཁ་ཅིན་ཟས?
  - ✓ ཐུང་འདི་ ག་དེ་ཁ་ ཕྱི་དུ་ཀོ་ཀི་ཅིན་ཟས?
  - ✓ ཐུང་དུ་ ཡོ་ཆུས་འབྲི་ཐོ་ཆ་ཀྱི་ ཁྱད་པར་ག་ཏི་འདྲགས?
  - ✓ ཐུང་ཕྱི་ཁ་ དཔེ་དེབ་ཀོ་པའི་ཁྱད་ཆོས་ག་ཏི་པ་ཡོད་པ་ཅིན་ཨ? ཨ་མེ་པ་ཁ་ཀྱི་ ཕྱི་བཀོད་འབད།
  - ✓ ཐུང་ནང་ ཆུ་ཀས་ཀ་ཁ་ཀྱི་འཐུང་ཐབས་ཆ་འདྲཝ་ཀ་དེ་འབད་པ་འདྲགས?

རྒྱབ་རྟེན་དགེ་དེབ།

- སློབ་དཔེ། ཀུན་ཤེས་དཔེ་ཚོམ་ཤེས། རིགས་གཞས་༡༠༠ ། སློབ་ཤིས་བཟང་པ། ཐ་གཏུང་དཔེ་ཁྱད་ཤེས་གོང་འཕེལ་ཡས་ལྷུང།

ཡོངས་འབྲེལ་འཆར་སྒོ།

https://blog.lulu.com/4-elements-of-great-short-stories/ ཁ་སྐད་གི་ཁྱད་རྣམ།

www.infobooks.org ཁ་སྐད་ཐུང་ཀུ།

https://blog.reedsy.com/elements-of-a-story/ ཁ་སྐད་གི་ཁྱད་རྣམ།

https://davehood59.wordpress.com/2010/01/20/characteristics-of-a-good-story/ ཁ་སྐད་གི་ཁྱད་རྣམ།

གོས་འཆར་གསུམ་པ། ལམ་སྟོན་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ སྒྲུང་གི་ཆ་འགས་ རང་གིས་ལྷག་སྒྲུང་འབད་གི།

ལྷག་སྟོན་སྒྲོང་ལྷ

སྒྲུང་གི་ཆ་འགས་རེ་རེ་བཞིན་ཀྱི་སྐོར་ཡས། ཇ་གོ་ནི་ཧི་ཏ་ཡུ། ཁོག་གི་རྒྱབ་རྟེན་མཁོ་ཆས་ཚུ་བཀ་ཤེ། ཏི་བ་ཚུ་གི་ཡན་ཏན་ཀྱི་བཤད་ཀྱི། ཏི་བ།

1. སྒྲུང་ཁ་ཡུ་ཚང་དུ་གོ་པའི་ ཆ་འགས་ཀ་ཅི་ཁ་ཀ་ཅིར་ཡིན་ན?
2. ཆ་འགས་རེ་རེ་བཞིན་ཀྱི་ཀན་ཤད་ཤ་རྒྱ།
3. སྒྲུང་ཁ་ཡུ་ཚང་དུ་གོ་པའི་ ཆ་འགས་ཚུ་ ཤེས་དུ་གོ་པ་འདི། ཀ་དེམ་ཅིག་བཀ་ཆེས་ཡིན་ན?

རྒྱབ་རྟེན་མཁོ་ཆས།

- http://youtu.be/u0Q37vLOQ7A ཁ་སྒྲུང་གི་ཆ་འགས་སློབ་ཁྲིན་ སློབ་བསམ་གྱུན །
- ཀུན་ཤེས་དཔེ་ཚོམ་ཤེས། སློབ་ཤིས་བཟང་པ།
- elements of short story, google

  སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ རྒྱབ་རྟེན་མཁོ་ཆས་ཚུ་བཀ་ཤེ། ཡན་ཚུ་ ཕྱིས་ཚར་ཞིན་མ་མས་ སློབ་དཔོན་ཀྱིས་ དམངས་འཛིན་ཚྭས་ བསྡུར་ཐོག་ཡས། ཏི་བ་ རེ་རེ་བཞིན་ཀྱི་ཡན་ཚུ། ཀ་ཐ་ཁ་ཀ་ཤི་ཐོག་ཡས་སྒྲབ་བཏུག་དགོ། དེ་ལྟ་སྒྲབ་པའི་སྐབས། ཡན་མ་ ཡོག་པ་དང་ ཁ་སྐོག་བཀ་ཡ་དགོ་མི། ཡང་ན་ ཡེག་ས་བཏོས་འབད་དགོ་པ་རེ་ཡོད་པ་ཅིག་ ཡེག་ས་བཏོས་འབད་དགོ། དེ་ ཡས། སློབ་དཔོན་ཀྱིས་ ཆ་འགས་ཚུ་གི་སྐོར་ཡས། བཤད་དོན་ཀ་ས་ལ་ཤད་ཚུ་འབད་དེ་ མཇུག་བསྡུ་གི།

ལྷག་སྒྲང་བཅུད་དོན་ཀྱི་ཏི་ཏི་བ།

- སྒྲུང་གི་ཆ་འགས་ཟེར་ཆི་འདི་ ཀ་ཅེམ་ཅིག་ཡུ་གོ་ནི་ཤོ?
- སྒྲུང་འདི་ ཀུན་མི་ཚུ་ཡུ་ ཤོ་བ་འབྲུང་ནི་ཧི་ཏ་ཡུ། ཀ་དེ་ཤེ་ཁ་ཕྲི་དགོ་ནི་ཡིན་མས་གོ?
- སྒྲུང་གི་ཆ་འགས་ཚུ་ཡས། སྒྲུང་ཚོད་པ་བཟུམ་ཅིག་ སྒྲུང་ནང་ བཏུགས་པའི་སྐབས། བཏུགས་ཐབས་ཀ་དེ་ཤེ་ཡིན་མས་གོ?

དབྱེ་ཞིས།

- སྒྲུ་ཀི་ཆ་ཤས་འདི་ཚུ་ཀི་གོ་བ། རེ་རེ་བཞིན། ཨ་ཡོ་དཀར་པ་ཅིག་ཡུ་སྒྲབ་བཏུག་ཞིན་ནི། དབྱེ་ཞིས་འབར་དགོ།
- སྒྲུ་ཀཅིག་ ཀྱན་བཏུག་ཞིན་མ་ཡིན། དེ་ནི་ཡུ། སྒྲུ་ཀི་ཆ་ཤས། ཏོས་འཛིན་འབར་ཚུགས། མི་ཚུགས། དབྱེ་ཞིས་འབར་དགོ།

དཔེ་དེབ།

 ༡. སློབ་དེབ། ཀྱན་རིག་དཔེ་ཆོས་རིག། ཤེས་གཞུང་། ༩༩༠ ། སློབ་རིམ་བཏུ་པ། ཙོ་གཏུང་དང་ཁྱད་རིག་གོང་འཕེལ་ཡས་ཁྲུངས།
 ༢. རང་གྲོལ་དབྱངས་སྒྲོན། ཚྭ་ཐ་གོང་འཕེལ་ཀྱན་ཚོགས།

ཡོངས་འཛིལ་འཆར་སྒོ།

https://penandthepad.com [སྒྲུ་ཀི་ཆ་ཤས་དང་སྒྲུ་ཀི་བཀོད་རིས།]

https://www.toppr.com [སྒྲུ་མ་འདྲཔ]

http://youtu.be/u0Q37vLOQ7A [སྒྲུ་ཀི་ཆ་ཤས་སློབ་ཁྱོན། སློབ་བསམ་གྱུར]

གྲོས་འཆར་བཞི་པ། སྒང་ལྷག་སྟེ། གོ་དོན་དང་བཤད་དོན་ལེན་བཅུག་ནི།

ལྷག་སྟོན་སྒྲོང་ལུ

ཡས་འགྱུར་གཏི་བཞག་ཀི་ཐོག་ཡས། སྒྲུ་འབྲི་ཀྱན་ནི་ཁྱོད་ལུ་ཅིག་འགོ་འདྲེན་འཐབ་ནི་ཡིན་པ་ཅིན།

- སློབ་དེས་ནང་གི་སྒྲུ། ཡང་ན། སྒྲུ་དེས་ཚུ། གཏེ་མང་མང་ཀྱན་བཏུག་ཀི
- སྒྲུ་ཀྱན་ཚོར་ལས་པ། ཁོག་གི། གནད་དོན་ཚུ་ཡིག་ཐོག་ལུ། བསམ་ཀྱིས་འབར་དེ། ཐེ་བཏུག་ནི
  - ✓ སྒྲུ་ནི་བཏོད་དོན།
  - ✓ སྒྲུ་ཐོད་པ་ནི་ཀོར།
  - ✓ ཁྱོད་ཀྱི་ཕྱོགས།
  - ✓ ཡེཁས་པའི་ཆ།
  - ✓ ཡ་སོགས་པ།
- འདི་ཚུ། རབ་འཐུད་པ་ཅིག། མཇུག་གཏོན་ཀྱི་བར་ཁྱེ། ཐེ་བཏུག
- རང་གི་མ་ཀྱན་ཡོད་པའི་སྒྲུ་ཚུ། རང་སོའི་ཀྱན་ནི་ཀིད་པ་ལྷོད་ཀྱང་ཁང་ཡང། བསྡུ་གསོག་འབར་དེ་བཞག་བཏུག་དགོ།

ཆུབ་རྟེན་དཔེ་དེབ།

 ༡. སློབ་དེས། ཀྱན་རིག་དཔེ་ཆོས་རིག། ཤེས་གཞུང་། ༩༩༠ ། སློབ་རིམ་བཏུ་པ། ཙོ་གཏུང་དང་ཁྱད་རིག་གོང་འཕེལ་ཡས་ཁྲུངས།
 ༢. སྒྲུ་དེས། [སློབ་ཡུན་ཁོང་རང་ཀིས་ཀ་དམ་འགྲུ་འབར་ཀྱི]
 ༣. འཕྲལ་སྒྲུ། རང་གྲོལ་དང་དབྱངས་སྒྲོན། ཚྭ་ཐ་གོང་འཕེལ་ཀྱན་ཚོགས།
 ༤. བཙོ་བཡི་འདུ་ཤེས། ཐོ་ཀ་ཏེ་དེ་པ་སྐྱེ་ཁ་ཁང་།

ཡོངས་འབྲེལ་འཚར་སྒྲོ།

https://www.waterford.org (ལྷག་ཐང་ཀྱི་དཔྱ་བ)

https://www.dzongkha.gov.bt/uploads/files/publications/Collections_of_Folk_Tales_of_Bhutan_III_752af46b70545904a299b6a8a0cc2c88.pdf (འབྲུག་གི་ཁ་རྒྱུན་སྤུང་སྣ་ཚོགས་བསྡེབས་ རྒ་བའི་དགའ་སྟོན། དེབ་གསུམ་པ)

https://www.dzongkha.gov.bt/uploads/files/publications/Collections_of_Folk_Tales_of_Bhutan_II_c41de2ad9f7a64928b4d8dfb82c39c46.pdf (འབྲུག་གི་ཁ་རྒྱུན་སྤུང་སྣ་ཚོགས་བསྡེབས་ རྒ་བའི་དགའ་སྟོན། དེབ་གཉིས་པ)

https://www.dzongkha.gov.bt/uploads/files/publications/collections_of_Folk_Tales_of_Bhutan_I_6ec69e42009cb314cfae93e2da91daf2.pdf (འབྲུག་གི་ཁ་རྒྱུན་སྤུང་སྣ་ཚོགས་བསྡེབས་ རྒ་བའི་དགའ་སྟོན། དེབ་དང་པ)

https://www.dzongkha.gov.bt/uploads/files/publications/Rangdol_and_Yangdon_5f4aca58bf2ca395e2242c7f520214d0_0ef2a57f742b2771cb8073f458b62bbf.pdf (རང་འགྲོལ་དང་ དབྱངས་ སྒྲོན)

https://youtu.be/-6Y5uOiAvLs?list=PL8WWToQ5Kvkdei1BidYvJLXfXlbpDUagq (ཡོངས་འབྲེལ་སྒྲོལ་ཚྱོན། ཤུལ་)

གྲོས་འཚར་ལྟ་བ། འཕྲད་རྩེད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ལྷག་ནི།

ལྷག་སྟོན་སྤྱོང་ལ།

འཕྲལ་རྩོད་ཀྱི་ཐོག་ལས། ཤུང་ཁྲག་ཀྱི་དཔེ་ཚོ་དེན་ཡེན་ནི། ཚྱོང་ལྟེ་ཆེ། འཚོ་འདྲེན་འཐབ་ཀྱི་ཚེན་པ་ཆེན།

- ཤུང་འདི་ནང་ཡུ། ཤུང་ཐོད་པ་ཁ་དེམ་ཆེན་འདུག་ཁ། བཀ་ཁྱེན་མ་ལས། ཨར་ཡོ་ཀི་ཆེ་ཚན་ཡང་འདི་དང་འཕྲིལ་བཀོ་བཤད་ཀྱི།
- འཕྲལ་ཐོད་འབར་ཀྱི་ཀི་ཤུང་འདི། ཨར་ཡོ་ཁོང་ཨང་ཡུ། ཁ་དམ་ཁ་ཀྱི་བཏུག།
- ཤུང་བ་འབར་ཀྱི་ཀི། ཀོ་སྐྱབས་ཀྱི་ཁ་ཤེན་མ་ལས་འཕྲལ་ཐོད་འབར་བཏུག།
- ཐོ་ལྷབ་དང་ ཤུང་ཀི་ཀོ་དོན་ཆ་ཀོ་ཁ་ཤེན་ལས། ལོ་ཐུག་ཁོང་ཨ་ཀིས་ ཆ་བས་བདེ་ཅིང་དང་འཕྲིལ་ཏེ་ ཤུབ་ཏུ་བཏུབ།
- ཆ་ཚན་ཁ་ཅིག་ཀིས་འཕྲལ་ཐོད་འབར་ལ་དང་ ཆ་ཚན་ཁ་ཤུན་མི་ཚུ་ཡུ་ཐུགས་ཀྱི་བཏུག།
- འཕྲལ་ཐོད་ཀྱི་རྒྱས་ཡིན་ཡང་ ཐོ་ཁ་དཔོན་ཨ་ཀིས་ ཁན་ས་ཆེར་ཨ་དང་ཆ་བས་བདེ་ཅིང་ཡུ། བཀ་ཆེ་ མཐའ་བཅོ་ཁ་ཀི
- འཕྲལ་ཐོད་འབར་ཚར་བའི་ཤུལ་ཡུ། ཁོག་ཀི་ཏི་བ་ཚུ་བཀོད།
  - ✓ ཤུང་འདི་ནང་སྒ་ཁ་ཅམ། ཤོ་ར་ཁ་ཅམ། ཤ་ཟེ་ཁ་ཅམ། ཡང་འདེན་ཚུ་འདུག་ཁ? ཀོ་དོན་དང་བཅས། འབྲི་ཐབས་ འབར་བཏུག་ཀྱི
  - ✓ ཤུང་ཀི་ཆོར་ཤུགས་འདི་ཀི་ ཤོ་ར་ལས། འབྲི་ཐབས་འབར་བཏུག་ཀྱི?

- ✓ སྒྲུང་ འབྲི་མི་འདི་ ཁྱོད་ཀྱིས་པ་ཚིམ། སྒྲུང་འདི་ནང་ཡུ་ བཅུགས་དང་མ་བཅུགས་ ཡིག་སར་བཏོས་གཏི་ཀྱི་ཤེས་ འབད་འབད་ལ་འདུག?
- ✓ ཡ་སོགས་པ། གཞན་ལང་སློབ་དཔོན་ཁང་གིས་ ཨ་ཡུ་ནི་ ཤེས་པའི་རྒྱམ་དཔྱོད་ལར་ཕན་གྱི་ ཀུན་ཚུགས་པའི་ཕྱི་ཁ། ཕ་ཁ་ཚུགས་ཡོད།

ལྟོག་སྦྱང་བཅུད་དོན་གྱི་ཕྱི་ཏེ་བ།

- སྒྲུང་ཐོན་པ་འདི་ཡུ་ རྟོགས་གཞི་གཏི་ཚིགས་བརྗེད་ཏེ་ ཐོག་ཐུག?
- སྒྲུང་འདི་ ཁྱོད་རྒྱམ་གར་ཚང་བའི་ སྒྲུང་ཀྱིས་པས་གཏ? ཁུངས་བཀལ།
- རྟོགས་གཞི་གཞན་ ཁ་སྐོང་ཆུབ་དུ་གོ་པ་ཡོད་པ་ཚིག་ཁྱོད་ཀྱིས་ གཏི་ཁ་ཁ་སྐོང་ཆུབ་འདུག?
- སྒྲུང་འདི་གིས་ བཞཡ་ངོད་ཀྱི་གཏི་ཚེར་ཤེད་རྒྱམ་མས?
- སྒྲུང་ཐོན་པ་འདི་ཡུ་ ཕྱི་གཟུགས་དང་ འདུ་ཤེས་ཀྱི་གདོང་ལེན་ གཏི་ཚེར་ཐུང་ཆུག?
- སྒྲུང་འདི་ཡས་ཁྱོད་ཡུ་ ཤིག་པ་གས་ཤར་པ་གཏི་ཚེར་ ཐོག་ཏི?
- གཞན་ལང་ སློབ་དཔོན་ཁང་གིས་ ཨ་ཡུ་ནི་ཤིག་པའི་ཅོག་ཐུག་ལར་ཕན་ཡིན་པ་ནང་། ཡས་ངོད་ཀྱི་ འགྲུལ་ཚུགས་པའི་ཡིན་ཚུ་ བཟོ་ཤེ་ཐུབ་དགོ།

དཔྱེ་ཁིག

འཁྲབ་རྩེད་ཀྱི་སྐུགས་ཀྱི་ཚད་གཞི་འི་དཔེ།

དོན་ཚན་དང་འཕྲིལ་མ་འཕྲིལ་	ཚད་ལྡན་ ཁ་ཅ།	རེ་མཐུན། ཁ་ཉ།	ཉེ་འཚོར། ཁ་ཟ།	གཞི་འཛིགས། ཁ་ཤ།
རྩམ་འགྱུར།				
ཁྲད་ཀྱི་ཕེང་ཕན།				
ཐོ་ལྷབ་ཐང་ས།				
ཕྱོགས་པ།				
མཐུན་འཚེལ།				
འགན་ལྷར་འབག་ཐང་ས།				
གསར་བསྒྲུན།				

ཁ ཚད་གཞི་གཞན་འོས་འབབ་དང་འཕྲིལ་བཙུགས། ཁ

ཆུབ་རྟེན་དཔེ་དེན།

༡. སློབ་དེས། ཀློག་རིག་དང་ཐོམ་རིག། ཤེག་ཀྱར། ༡༩༩ ། སློབ་རིམ་བཏུ་པ། ཐོ་ཀུལ་དང་དང་ཁྱད་རིག་གོང་འཕེལ་ཡས་ལྷར།

ཡོངས་འཛིལ་འཚར་སྒོ།

https://youtu.be/Q4AhC0-3pxU ཁ ས་ཐིས་ཀྱི་སློབ་ཡོན། སློབ་བསོད་ནམས་བསྟན་འཛིན། ཁ

http://youtu.be/u0Q37vLOQ7A ཁ ས་གི་ཆ་ཤས་སློབ་བསམ་གྱུར། ཁ

གོས་འཚར་བྱུག་པ། སྲུང་ལྷག་སྟེ་ བསྐྱར་ཞིབ་ཀྱི་ཐོག་ལས་བྱེ་ནི།

ཇི་བཀྲོད་ཚྱོར་ལ།

སྒོང་ལ།

སྲུང་ཀློག་རྒྱ་ བསྐྱར་ཞིས་འབད་ཀྱི་ཁེད་ཚྱོར་ལ།ཏིག་འགོ་འདྲེན་འཐབ་ཀྱི་ཚེན་པ་ཏིག།

- དེ་པར་ཨ་ སློབ་ཕྲུག་ཚུད་ཡུ་ སློབ་དེས་ནང་གི་སྲུང་། ཡང་ན། གཞན་ཀྱིས་བརྗེམས་ཏེ་ཡོད་པའི་སྲུང་ཚུ་ ཀློག་པཙུག་ཀྱི།
- དེ་ལས་ ཁོག་གི་ཏོག་ཟམ་འདི་བཟུམ་ཏིག་ལྷོད་ཞིན་ལས་ སྲུང་འདི་ཀློག་རྒྱ་ བསྐྱར་ཞིས་འབད་པཙུག་ཀྱི།

མིང་..... སྲྭ་ཆོས.....

ས་ལས་ཁ

ས་ལ་ཀྱི་ཨ་ཁ..... རྒྱ་ཆ་པ་ཡོ.....
.

སྒང་ཀུན་ཀྱི་ནི་ན། སྒང་ནང་གི་ གནས་རྒྱུན་མ་འདྲཁ་ཚུ། དགེ་དགེ་ལྟ་འབད་དེ། འབྲི་སྐབ་འབད་མི་ཁི་ཐོག་ལ། འགོ་འདྲེན་འཐབ་ནི་ཨིན་པ་ཅིག།

- དེ་པར། སློབ་ཕྲན་ཚུ། སློབ་དེབ་ནང་གི་སྒང། ཡང་ན། གཙུག་ཏིག་ཕྱིས་ཀྱི་ཡོད་པའི་སྒང་ཅིག། ཀུན་བརྟུལ་ཀྱི་ནི་ན། འགོ་གི་གནད་དོན་ཚུ་དང་འབྲེལ་བའི་དེ་པ་གཙུག་ཡང། འཚོལ་དེ། དགེ་དགེ་ལྟ་ཚུ།
  - ✓ སྒང་འདི་ནང་ཡས། ཁྱོད་ཀྱི་སྒང་ཐོ་པར་གཅིག་ཨིས། གཏུང་གཅིག་ཡིན་ལྟར? ཁོང་གི་ ཕྱི་ཁི་ཐུལ་ལྟུད། བཀྲ་ཤིས་ནང་གི་བསམ་ལྟུད་ཀྱི་སྐོར་ཡས། ཐོག།
  - ✓ སྒང་འདི་ནང་ རྟོག་ས་གཞི་ འཕྲུང་མི་འདི་ ངོ་མར། གཏི་ཡས་བརྟེན་ཏེ། ཁོང་ཀྱི་མས? རྟོག་ས་གཞི་འདི་ མི་ འཕྲུང་ཁི་ཁི་ཡོད།ལ། སྒང་ཐོ་པ་ཚུ་ཀྱི་ས། གཏི་མ་འབད་བ་བཏོག། ཡང་ན། གཏི་འབད་བ་ཏོ། དགེ་ཀྱི་མས?
  - ✓ སྒང་ནང་གི་ ཞི་ཐབས་འདི་ལ། ཁྱོད་ཀྱི་ཁ་ཐུག་ཡས། བཏུབ་མ་བཏུབ་གཏི་ཚ་འདུག? ཤུང་ས་བཀལ་ཏེ་ཐོག།
  - ✓ སྒང་འདི་ཁི་ བརྗེད་ཡོད་འདི་ ངས་ཚས་འདི་མི་ཚོ་ཁི་གནས་རྒྱུས་ཡོ་མ་ནང་ འབྲེལ་བ་འདུག་ག? གཏེ་ཚེ? ཤུང་ས་ བཀལ།
  - ✓ སྒང་ཐོ་པ་དང་ ཁྱོད་ཀྱི་བར་ན། འདུ་བའི་ཁྱད་ཆོས་དང་ མ་འདྲ་བའི་ཁྱད་ཆོས། གཏི་ཚ་འདུག?

ལྷག་སྦྱང་བཅུད་དོན་ཕྱི་ཏི་བ།

- ✓ སྒང་བསྐྱར་ཞིབ་འབད་མི་འདི་ཀིས། ཁྱོད་ཀྱི་ཡོན་ཏན་གཏི་ཚ་ར། ཐོབ་ཆ?
- ✓ སྒང་བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ཁ་བ། ཁྱད་ཆོས་ཚང་དུ་ཁོར། གཏི་ཚ་འདུག?
- ✓ སྒང་གི་བརྗེད་དོན་ཚུ། འབྲེལ་མཐུད་འབད་ཚུགས་མི་ཚུགས?
- ✓ ཁྱོད་ཀྱི། འདི་བཟུམ་མའི་གནས་རྒྱུས་ཧཱུར་བ་ཆིག། ཁྱོད་ཀྱིས། གཏེ་ཚེ་འབད་ཁོང? ཟེར་བའི་ཐྲི་བཚུན་ཐྲིས་ཏེ། ཡར་ཡོད་ཚུ། མི་ཆོ་ནང། དཀའ་ངལ་ཚུ་གདོང་ལེན་འབད་ཚུགས་པར་བཟོ་དགོ།

དབྱེ་ཞིབ།

ཡར་ལྟུ་ཚུ་གིས། ཐིས་ཏེ་ཡོད་མི་ཚུ། དགེ་ཞིབ་འབད་ཁ་ར། ཁོང་གི་ མི་ཆོ་ཁི་གནས་རྒྱུས་ཡོ་མ་ནང་ དཀའ་ངལ་ཚུ་ལྟ། གདོང་ལེན་ འབད་ཐབས། གནས་རྒྱུས་དགེ་དགེ་ལྟ་འབད་ཏེ། ཡན་འབྲི་སྐབ་འབད་ཐབས། མཇུག་བསམ་ཀུ་རང་ཐབས་ཚུ་ཡང་ དགེ་ཞིབ་འབད་དགོ།།

ཀུན་རྟེན་དཔེ་དེབ།

༡. སློབ་དེབ། ཀུན་རིག་དང་ཚོམ་རིག། རོག་ཀྱར་ཨ་,༩༩༠ । སློབ་རིམ་བཏུ་པ། ཙོ་ཀུན་ཤུ་དང་ཁྱད་རིག་གོ་ངའི་ཡིལ་ཡས་ཤུར་ཨ།

གོས་འཚར་བཀྲུད་པ། ལྷག་ནི་ཧི་རིག་རྩལ་འཐོབ་ཐབས་ལུ་ སྟེ་ཚན་ནང་སྒྲེ་ལྷག་ནི།

ལྷག་ཐོན་སྒྲོང་ལུ།

སློབ་ཕྲན་ཚུ། ཁེ་ཚན་ཁ་ནང་ཙེ། ཀུན་གིས་ཁྱོང་ལུ་ཏིག། འགོ་འདྲེན་འཐབ་ནི་ཨིན་པ་ཅིག།

- དེང་ཡར་ སྤྱང་རྒྱུ། འཕྲལ་ཐོ་ཡར་དང་ ཆུ་ཀླུ་མིལ་བསྟོད་མས་ཀྱི་ གཏེ་ཕྱི་འཇུག་ཀུན་གཅིག་ལ་ སྒོ་བལྟ་ཁ་ཚུགས་ དེ་ དང་འཕྲིལ་ཀྱི་ ཤེ་ཚན་བཞི་པཎ་ཆེ་ཀུན་ཀྱི།
- དེ་ཡས་ ཤེ་ཚན་ཁ་ཏིག་ལུ་ ཆུ་ཀླུ་མིའི་འགན་ཁུར་ལས་ཀྱི། དེ་ཡས་ ཤེ་ཚན་རེ་ལུ་ འཕྲལ་ཐོ་ཡར་རེ་ནི་ བྱོ་ཚོག་ཆུ་ཀླུ་ཀྱི་ འགན་ཁུར་ ལས་ཀྱི་ གོ་རིམ་བཞིན་ཏུ་ ཆུ་ཀླུ་བཟླུ་ཀྱི།

དཔེར་བྱ།

- སྤྱང་ ཐོ་ཡར་ ཟིར་མི་འདི་ལུ་ ཁ་ཤི་བཞུག་པ་ཅིག་ ཆུ་ཀླུ་མི ཐུམ་ཁུལས་ཏུང་དང་ ཐོ་ཡར་བཅས་ ཤེ་ཚན་ཁ་ཏིག་ལས་ ཤེ་ཚན་ཁ་ཏིག་ ལ་ ལ་ ལ ལ ལ

རྒྱུར་རྟེན་དགེ་དེས།

༡. སློབ་དཔེ། ཀུན་རིག་དཔེ་ཚོམ་རིག། རོགས་གྲངས་༡༩ ། སློབ་རིམ་བཏུ་པ། ཐོ་གཞུང་དཔེ་ཁྱད་རིག་གོང་འཕེལ་ཡས་ལྷན།

༢. སྒྲུང་དེས། དཔེ་མཛོད་ནང་ཡས་ཙམ་ལྷོད་ཀྱི་ཁ་ཚད་བསྡུན་པའི་ཀུན་དེས་ལེན་ཏེ་ཀུན་བཏུག །

༣. ཞིང་ཁམས་ཀྱི་ཡུམ་བ། ཀོལ་རྡོ་མཁན་ཁང་། ཟླ་ཨ་ ། Bhutan Today Printing House.

ཡོངས་འབྲེལ་འཚར་སྒོ།

https://www.edutopia.org (ལྷག་ཐང་ཀྱི་ཐབས་ཤེས།)

གོས་འཚར་དགུ་པ། ཆོག་མཛོད་ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་མིང་ཆོག་སྐད་ཡིག་ལྷབ་ནི།

ལྷབ་སྟོན་སྦྱོང་ལྟ

ཆོག་མཛོད་ཁག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས། སྒྲུང་ཀུན་པའི་ཞོར་ཁར། མིང་ཆོག་སྐད་ཡིག་ཀུན་ལྷུར་ཁ་ཤས་ཀྱི། ཚུད་ལྟ་ཆེག་འགོ་འདྲེན་འཐབ་པ་ཆེན།

- དཔེ་པར། སློབ་ཕྲུག་ཚུད་ལྟ། སློབ་དེས་ནང་གི་སྒྲུང། ཡང་ན། གཞན་ཀྱིས་བཟློས་ཏེ་ཡོད་པའི་སྒྲུང་ཆེག་ ཀུན་བཏུག་གི
- སྒྲུང་ཀུན་པ་དེ། སྒྲུང་ནང་ཁས། མིང་ཆོག་གས་ཅ་འཐོན་ཟློན་ལ། ཅོག་ཐིག་བཀལ་ཏེ། བཞག་བཏུག་གི
- དེ་ཁས། སློབ་ཕྲུག་ཚུད་ལྟ། མིང་ཆོག་དན་པ་ཆེག་སྐབ་བཏུག་ཞིན་ན། མིང་ཆོག་དེའི་ཐོག་ལྟ། ཅོག་གི་གནད་དོན་ཚུད་ནང་འགྲེལ་ཏེ། གོས་བསྡུར་འབད་ནི

གོ་རོན། འགལ་མིང། ནོམ་གྲངས། ཇོད་ཆོག། མིང་ཆོག་སྒྲ་གཅིག་ལ། ལ་སོགས་པ།

ཕན་གསོ། ཚོགས་བརྒྱན་ཆེན་ བཀའ་ཞིམ་ལས། འདི་ནང་གི་མིང་ཆོག་ཚུའི་ཐོག་ལྟ། འབད་ཀྱང་བཏུབ།

རྒྱུར་རྟེན་དགེ་དེས།

༡. སློབ་དཔེ། ཀུན་རིག་དཔེ་ཚོམ་རིག། རོགས་གྲངས་༢༩༠ ། སློབ་རིམ་བཏུ་པ། ཐོ་གཞུང་དཔེ་ཁྱད་རིག་གོང་འཕེལ་ཡས་ལྷན།

༢. ནམ་ཀྱེ་ཚུགས་ག? པད་མ་ཀུ་ཐོག

༣. རལ་ཀྱི་ཁོ་འབད་ཐ། རྡོ་རྗེ་ལྷན་ལས།

༤. གོ་ལ་ཐར་ས་གཞོད་ཀ། ཁ་ཤ་ཁ་ཟླ། ། ཟླ་བ་འབྲུག་པ།

༥. ཟླ་མ་འབྲུག་པ་ཀུན་ལེགས། Read Bhutan

༦. ཀཱཏ་ཁ་ཀུའི་ཐ་ལེམས་འགྱུར་ཐ། ཆོས་ཁྱོར་ཆོ་ཤེར།

༧. ཞིང་ཁམས་ཀྱི་ཡུམ་བ། ཀོལ་རྡོ་མཁན་ཁང་། ཟླ་ཨ་ ། Bhutan Today Printing House.

ཡོངས་འབྲེལ་སྒྲིལ་ལམ།

- https://www.youtube.com/watch?v=XhBfaF88YRg ། ཨམ་ ཐོག་ཏེའི་ཐ་ཚུག་བཏུན །

- https://www.youtube.com/watch?v=TYVytBlns4s ［Covid-21 འབྲུག་པའི་གློག་བརྙན་ཕྲུང་ཀུ］
- https://www.youtube.com/watch?v=AO-TfBpRhOI［ཆུ་ཤོར། འབྲུག་པའི་གློག་བརྙན་ཕྲུང་ཀུ］

འཕྲེལ་ཡོད་སྡུང་ཕྲི་ནི་ཁྱུང་བ་འཐོབ་ཐབས་ཀྱི་ལྟག་སྟོན་འབད་ཐངས།

ལྟོག་ལས་གྱུས།

- ཐོམ་རིགས་གི་གཞི་རྩེན་ཚུ། ཇི་ལྟར་ཆུང་འབད་དེ། འབྲི་ཐོམ། སྐྱ་ཐོམ། ཤུང་ཁ་སོགས་པའི་ ཐོམ་རིགས་ཚུ། བཟླས་ཁྱིད་དང་། དགེ་རྒྱུ་དཔལ་འབད་དེ། བསམ་འཚར་བཀོད་ཀྱི་དང་། དེ་ཡས་རིགས་བཟློས་ཏེ། རང་གིས་ཡང་ ཐོམ་རིགས་མ་འད�་ཚུ། གལས་ཐོམ་འབད་ནི་ཡི། འགན་ཁག་འབག་ཚུགས། ［ཕྱི་ཀྱི］

ལས་དོན།

- བཟླས་ཁྱིད་འབད་ཐབས་ཀྱི་རིགས་ཚལ་ཚུ། ཤུང་བཐོན་འབད་དེ། གཞན་ཀྱིས་ཐོམ་ཤྱིག་འབད་དེ་ཡོད་མི་ཐོམ་རིགས་ཚུ། བཟླས་ཁྱིད་ འབད་དེ། བསམ་ཡན་བཀོད་ཕྱིག་ལས། བསམ་འཚར་བརྗེས་པོར་འབད་ཚུགས།
- ཐོམ་རིགས་གི་ལམ་ཁྲག་ཚུ་ཇི་ལྟར་ཆུང་འབད་དེ། རང་གི་མཆོ་རྟེན་དང་། ཉམས་ལྷུང་ འཚར་ལྷང་ ཤེར་འབྲུང་ཚུ། ཁུབས་ཁ་ཕྱུང་དང་ ཕྱེ་ཤེ་ལ་སོགས་པ་ཚུ། ཆོགས་བཞུ་ཀྱི་ཕྱིག་ལས་ ཡན་རྒྱ་ ཐོམ་ལྷྱིག་འབད་ཚུགས་དགོ།

གོས་འཚར་དང་པ། ཤུང་གི་འཚར་གཞི་བརྩམ་ཐོག་ལས་ལྟག་སྟོན་འབད་ནི།

ལྟག་སྟོན་སྟོང་ལ།

རང་གིས་ཇི་ལྟར་ཡོད་པའི་ ཤུང་འབྲི་ཐབས་ཚུ།ཡུ་ གཞི་བཞག་གཅེ་ རང་ཀྱི་བསམ་ཀྱི་ ཤུང་ཕྲི་ཀྱི་ཁིས་ཀྱོང་ལ།ཏེག་ འགོ་འདྲེན་འཐབ་ནི་ཙམ་ པ་ཏེག།

- སྨོན་ལམ་ཁྱད་ཚུ། ཤུང་ཕྲི་ཀྱི་འགོ་མ་བཏུགས་པའི་ཆེ་མར་ ཁོག་གི་ཤུང་ཕྲི་ཀྱི་ཁིས་ཚམ་ཀྱོན་འདི། ཀྱོན་ཀྱི

ཤུང་ཕྲི་ནི་ཡི་ལམ་སྟོན།

- ཤུང་ཕྲིལ་དེ། དང་པར། ཁོག་གི་གཏུར་རྟེན་ཚུ། ཐོ་བཀོད་དགོ།
  - ✓ གཏམ་རྒྱུད།
  - ✓ འཕྲལ་ཐོད་པ།
  - ✓ ཆོགས་གཞི།
  - ✓ འཕྲལ་ཐོད་པ་འགྲན་ཆོག་འབད་མི།
  - ✓ བཏོད་རྟེན།
  - ✓ ཀྱི་ཐབས།

- སྒྲུང་ཐྲི་ཁ་དེ། གཅ་ཏེ་ཡུ? ནམ? གཅ་ཀིས? གཅ་ཏེ་ཚེ? ཟེར་མི་ཚུ་ ཚུ་དང་ཚུ་དུ་གོ།
- སྒྲུང་ཐོ་ཡ་ཏོ་ཀི་ཁྲུ་ཆོས་ [མིང། ལྷོ་བ་ཏུ། དང་ཀདེ།] རང་ཀཀི། གོམས་ཀཀིས། མི་ཀིས་ཏ་ཀའ་ཚུ་ཀས་པའི་ རང་བཞིན་] ཚུ་ཚུ་དུ་གོ།
- སྒྲུང་ཀི་ཅམས་ཀའི་ དཀའ་ཏོ་ཀཏེ། ཐུ་ལི་ལི། དགོད་ཐ་ལི་ལི། ཁོང་ཁ་ཡང་ལི་ལི། ཅ་ཡས་ལི་ལི། ཡ་ལོག་ས་པའི་ ཅམས་ ནང་རྒྱུ་ཅིག་ཚུ་ཏ་ཚུ་ཏ་དགོ།
- ཐ་ཚིག་ཚུ་ཡང་ ཅན་ཏོ་ལམ་ལི་ལི་ཏང་ ལྷོ་ཏོ་ཀཏེ་ཡ་ ཐ་ཏོ།
- ཁོང་ཀི་ཀན་ཏ་ཏོན་ཚུ་ ནཱ་ཏ་ཚང་ཨ་ཡ་ཐུ་ཀས་ཏེ་ ཐ་པར་ཅིག་ ཐུ་ཀ་ཏི་ ཡེག་ས་ཏོ་ཅ་ཡ་ཐ་ཐ་ཚུ་ཀས།

རྒན་ཀལོ། ཐུ་ཀ་ཏི་ ཐ་ཐ། ཐུ་ཀ་ཟ་ཀ་ཡི་ཏ། ཅན་ཡི་ ནཱ་ཡིན་ན་ ས་ཅམས་ལས་བཞན་ཀ་ཆེ་ ཚིག་ཀན་ཚུ་ཡང་ ཀདེ་ ཏ་ཀཐ་ཕ་ཏེ་ ཐཚུ་ཀས་ཏ་དགོ།

- ཁོང་ཀི་ ཀན་ཏ་ཏོན་ཚུ་ཁ་ཁོ་ཀོ་ལ་ ཡེག་ས་ཏོ་ཅ་ཡ་ ལྷོ་ཏ་ཀཏེ་ན་ སློབ་ཡུན་ཚུ་ཡ། ཐུ་ཐ་ཀི་ཁ་ ཕྱུ་ལ་ནཱ་ལ་ཅ་ཐ་ཏོ་ཏ་ཏ་ཏ་ཏ་ཏ་ཏ་ཏ་ཏ་ཏ་ཏ་ཏ་ཏ་ཏ་

ལྟོག་སྦྱང་བཅུད་དོན་གྱི་ཏི་ཏི་བ།

- སྦྱང་དང་འཁྲབ་སྦྱང་གཉིས་ལུ་ཁྱད་པར་གཅིག་འདུག?
- ཁྱོད་ཀྱི་འཁྲབ་སྦྱང་གཅིག་ལྟོག་ནི་གི་གོ་སྐབས་ཐོབ་ཅི?
- སྦྱང་དང་འཁྲབ་སྦྱང་གཉིས་ལས་ལྟོག་པ་དང་གཅིག་ཏུ་གོཕ་འཛིམ་པས?
- འཁྲབ་སྦྱང་ནང་སྦྱང་རྩེད་པ་ཅི་མ་འདི་གཅིག་དེ་སྒྲ་ཅོས་འཛིན་འབད་ནི།

དཔྱེ་ཁིག

སློབ་དཔོན་ཀྱིས་ དཔྱེ་ཁིག་ཀྱི་ཐབས་ལམ་གང་ཟུང་ཅིག་ ཡག་ལེན་འཐབ་རྒྱ་ དཔྱེ་ཁིག་འབད་ནི་ འཁྲབ་སྦྱང་འདི་ སློབ་ཕྲུག་རང་བཞིན་ དཔལ་ལྡན་ཁ་ལོ་ཏ་ཀུན། བསྟུ་གསོག་འབད་དེ་བཤད་ཀྱི་ཁྱེད་ཀ་ ཡོག་དཔྱེ་ཁིག་འབད་ཏུ་བཏུབ།

དཔེ་དེབ།

1. དཔེ་སྨོན་སྒམ་དཔར་བཀྲིས། ༡༩༩༣༦-༢༢-ཅ།-ཀ gembo Tenzin KMT ༡༩༩༦
2. གསེར་ཕྲེམ་གང་། ༡༩༩༣༦-༢ཅ-00-ཅ Sonam Kinga KMT ༢00ཀ

ཡོངས་འཛིལ་འཚར་སྒོ།

https://www.masterclass.com (འཁྲབ་སྦྱང་འགྲེ་ཐབས)

https://www.youtube.com/watch?v=XhBfaF88YRg (ཨཡ་ ཡོག་ཏོའི་ཐོག་གི་བརྙན)

https://www.youtube.com/watch?v=TYVytBlns4s (Covid-21 འབྲུག་པའི་ཐོག་གི་བརྙན་ཐུང་)

https://www.youtube.com/watch?v=AO-TfBpRhOI (ཆུ་ས་ཐོ། འབྲུག་པའི་ཐོག་གི་བརྙན་ཐུང་)

གོས་འཚར་གསུམ་པ། སྦྱང་ལྟག་སྟེ་ སློས་བཏགས་ནི།

སྒྲོང་ལུ

ཕྱུང་ཁ་ཀ་ཁོད་ན་ ཚློས་པ་བཏགས་ནི་དེ་ཐུང་ལུ་ཏིག་འགོ་འདེད་འཐབ་ནི་ཨིད་པ་ཏིག།

- དེང་པ་ར་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལུ་ སློབ་དེབ་ཀྱི་ཕྱུང་། ཡང་ན། གཞན་ཀྱིས་བྱིས་ཡོད་པའི་ཕྱུང་ཐུང་ཏིག་ ཁ་ཀ་བཏུག་ནི།
- དེ་ལས་ ཁོག་ཡུ་བཀོད་ཡོད་པའི་ ཚློས་ཅམས་བཏུག་ས་ཐང་ཀྱི་ལམ་ཡུན་ས་འདི་ ཁ་ཀ་ཕྱུང་འབད་བཏུག་ནི།

ལྷོ་ས་ཀུན་བཏུགས་ཐང་ཡིག་ཁང་། དཔྱི་བ་ཀྱི་ཚིག།

༡. སྤྱང་ཕྱེད་པའི་བཅོ་ཆུ་ཡུ། ལྷོ་ས་ཀུན་བཏུགས་ཀྱི།

དཔེར་ན། ཨ་ནཱ་ཚོ་དབང་འདི། མགུ་ཏོ་ཁྱུ་ཡང་དཀར་པོ་ཐལ། གཏོར་ཀུན་ཅེར་མཁོས་གང་། ཁོ་བདེན་ཆུན་ཆུ་ཀྱི་མ། དམར་ཁྲི་ལྕེ། ཁྱུ་ཐལ་ཐལ། སོ་ཆུ་ཆུ་པ་འདི་ཀྱི་ལྕེ། ཕྱི་ཐ་ཐག་ཡང་ཡང་འདུམ། འཕར་ཚ་ཕྱིག་བཏུགས་ཏེ་ཁོང་མ།།

༢. སྤྱང་ཕྱེད་པའི་རྟེ་ཚོགས། ལྷོ་ས་ཀུན་བཏུགས་ཀྱི།

དཔེར་ན། ཙེན་ཏུང་། ཨཔ་ཚོ་དབང་ཕྱུག། ཁྱུ་ལེ་ཨེ་ཨམ་ཁོ་རེ། ཁྱོ་ཆུ་རྡུམ་རྟོག་ཡང་མ་ཡ་ནོ། རྡུམ་རྟོག་ལེམས་ཀྱི་ཆོ་འཕྲལ་ཙེན། ཀ་མ་བདེ་གཅིག་ཨ་ཚོ་ར། ཕྱི་ཏུ་ཚེ་བདེ་ཀ་ཨ་ཙེན་ཏུང་བདེ་གཅིག་ཀྱི་རྒྱམ། ཀ་ཕ་ཁ་བ། ཨཔ་ཚོ་དབང་། ཁེ་ཀོ་མ་ཐོ་ཁ་ས། ཕྱང་ཙི་ཐོ་ཁ་ས།

༣. སྤྱང་ཕྱེད་པའི་ཆུ་ཅ་ཏན། ལྷོ་ས་ཀུན་བཏུགས་ཀྱི།

དཔེར་ན། ཨཔ་ཚོ་དབང་ཀིང་ཁ་ཁ་ལ་ཅ་ཏེ་ཡ་ཚིག་ ཐུ་རེ་ཁ་དེ་ ཤུལས་ཀུ་ཡང་ལས་བདེ་ཀ་ཏེ་ ཐ་བར་ཁ་ཤུ། ཁོ་ཏ་ཅ་ཏ་ཁ་ཁ་ལ་ཅ་ཏ་ཡ་ཚ་ཁ་ཤ་ཁ་ཚ་ཁ་ཤ་ཁ་ཚ་ཁ་ཤ་ཁ

སྤུང་དང་ཡི་ཀུའི་སྦྱོར་བ་ཟུང་འབྲེལ་སྒེ་ ལྷག་སྦྱང་འབད་ཐབས་ཀྱི་ སློབ་སྟོན།

ཡོད་གསལ་གྱི།

- ཡིག་ཚྭར་ཀྱི་རྒྱམ་གཤད་ཚུ་ཀློག་ཅིང་ཤེས་ཤུའི་འབད་པ་དེ། ཡི་ཀུ་ཚུ་བྲི་བའི་སྐབས། ཤེས་དེ་ཚྭར་ཀྱི་བ། གཏུན་མཚམས་བཏུན་ཐོག་ལས། འཚར་གཤད་ཀྱི་ཟིན་ཐོ་ཁ་ཤས་ཀྱི། བསྐྱར་ཞིས་བཀོད་ཀྱི། བསྐྱར་ཞིས་འབད་ཐབ་ཀྱི་དུང་། ཁྱད་ཀུ་ཀུ་ཤུ་ཐར་ཀྱི། ཟིན་ཐོ་ལུ་ཚུ། ཅོག་འཐད་ཡང་ཡུན་རིང་ཅོ་ཅོ་ཤེས་ཅེ། ཤེ་ཁྱིས་ཅེ། རང་གི་མཆོ་ཏོན་ཚུ། ཡིག་ཐོག་ཡུ་བརྡ་ཚྭར་ཐབ་ཚུགས། ཁྱི་ཀྱི།།

- ཏུས་གསུམ་གྱི་ཡིག་ཤེས་ཤུའི་འབད་པ་དེ། བྱ་ཆོག་དང་། བྱེ་མེད་ལས་ཆོག་ སྒོམ་ཆོག་ཚུ་གི་ཡིག་ཤེས་ཚུ། འཐོབ་ཡམ་དང་། འཕྲིན་ཕྲི་ཚུགས། ཁ་ཤུ་ཡིག།།

ལས་དོན།

- ལ་དོན། རྒྱུ་ཐུ། འབྲེལ་ཐྲི། ཐུན་ཐྲི། ཤུ་ཐལ། ཚུ་ འཐོབ་ཡམ་དང་འཕྲིན་ཏེ་ ནི་ཡོག་བཀོལ་ཚུགས་དགོ།།ཁ་ཤུ་ཡིག།

- ཆོག་ཀྱོགས་ ཅ་དང་ཡི་ཚུ་དང་ ཅིག་ཏིག་ཞིག་གི་འཐོབ་ཡམ་ཚུ་ཤ་གོ་ཤེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།།ཁ་ཤུ་ཡིག།

- ཐོ་མ་ཤིག་གི་ཤྲལས་ཡུ་ ཅ་བར་མཚོ་བའི་ཁྱད་རྒྱུམ་ འཚར་གཤད་ཀྱི་བཟོ་ཆེ། ཟིན་ཐྲིས་བཀོད་ཀྱི། བསྐྱར་ཞིས་ཐབ་ཀྱི་ཚུ། ཤེས་ཤུའི་ཐུ་ཆོ་ཤ་ཡ་ཡ། ཤེ་ཁྱིས་ཅ་ཅ་ཡ། ཡིག་ཤིག་ས་ཁ་ཏི་ཤ། ཐྲི་ཁ་ཏོ་ཤུ། ཤིག་ཐོ་ལ་འདི་ལས་ཤིག་ས་ནས་ཅ་ཐྲི་ཐོག་ལས། ཐྲི་ཀྱི་ཤིག་ཐོ་ལ་ཡ། ཁོ་མས་ཤུ་ཤས་ཚུ་ཤ་ཚུགས་དགོ།། ཁ་ཤུ་ཡིག།།

ཁོས་འཚར་དང་པ། སྤུང་ལྷག་སྟེ་ ཕད་རྒྱམ་དཔྱེ་ཤས་འཛིན་འབད་ནི།

ལྷག་སྟོན་སྦྱོང་ལ།

ཤུ་ཤ་ཤ། ཡི་ཀུའི་ཤྲོལ་བ་ཟུ་འཐོབ་ཤེ་ ཤུ་ཤུ་ཤ་ཤ་ཡ་ཡ་ཡ་ ཤ་ཤ་ ཤ ཤ ཤ

ཕྱིས་ཚར་ལ་དེ་ འབྲེལ་སྒྲ་ཡིན་པ་ཅིག་ གང་དེ་གལ་འབྲེལ་པ་བཟོ་ལ་ཡིན་ན? འབྲེལ་སྒྲ་ལའི་དེ་ཡིར་བརྟེན་དེ་ཕྱི་བ་གང་ཅི་ཡིན་ན? ཕྱི་རྟེ་སྒྲ་ཡིན་ པ་ཅིག་ ཕྱི་རྟེ་པ་ཡོ་དང་ ལྷ་གང་ཅི་འབད་ལ་ཡིན་ན? ཁ་གང་བཤད་ཡིན་པ་ཅིག་ ཕྱད་ཀྱི་ རེ་མར་དང་ཤུལ་མར་ ཕྱ་ཚོགས་གང་ཅི་འདུག་གི? ཕྱད་ཀྱི་རེ་མར་ཡོད་པའི་ཕྱ་ཚོགས་འདི་ འདས་པའི་ཡིག་ཆེས་ནས་ཀྱང་ཡུ་ ཕྱིས་ཡོད་མེད། ལས་ཚོགས་ཡིན་པ་ཅིག་ དེ་གི་ཕྱིར་འབྲེལ་ཀྱི་ཕྱ་ཚོགས་ གང་ཅི་ཁོང་དུ་ཕོགས་ཡོད་ཀྱང་ ཁྱེད་ཀྱིས་ཇི་ལྟར་ཡིན་ན་ཚུ་ དཔྱད་དུཿ་འབད་བ་བཤད་དགོ།

རྒྱབ་རྟེན་དཔེ་དེབ།

1. སློབ་དཔོན། ཁ་གསོལ་ཁང་ཐོམ་ཡིག། རོགས་གྲངས་༡༩༩ ། སློབ་ཡིམ་བཤུ་པ། ཐོ་གཙུང་དང་ཁྱུ་ཡིག་གོང་འཕེལ་ཡས་ཁྲུངས།
2. སློབ་དཔོན། ཚུད་ཡིག་དང་ཡི་རྒྱའི་ཐྲོར་བ། རོགས་གྲངས་༡༨ ། སློབ་ཡིམ་བཤུ་པ། ཐོ་གཙུང་དང་ཁྱུ་ཡིག་གོང་འཕེལ་ཡས་ཁྲུངས།
3. ཐྲོང་ཁའི་བརྡ་གཙུང་གསར་པ། ཐྲོང་ཁ་གོང་འཕེལ་ཁ་ཤད་ཆོག་ཚོགས།

གོས་འཚར་གཉིས་པ། སྡུང་དང་གཅིག་ཁར་ ཡིག་སྦྱོར་དབྱེ་དཔྱད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ལྟབ་ནི།

ལྟབ་སྟོན་སྦྱོང་ལུ

སྒྲུང་ཁ་ཤེ་ ཕྱད་རྒྱམ་དཀྱི་འབོད་ཐབས། དཔྱི་བ་དཔྱད་དེ་ཕྱི་ནི་ཀྱི་ ཚྱོར་ལྟ་ཅིག་འགོ་འདེན་འཐབ་པ་ཅིག།

- དང་པར་ སློབ་དཔོན་ཀྱིས་ སློབ་དེབ་ཀུར་ཡས་ཆེན་པའི་སྒྲུང་ ཁོག་གི་དཔེ་དང་འདྲལ་ཅིག་ འབག་ཁོར་ཤེ་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ཡུ་ བཀོད་ཀྱ་ཀུ་དང་འཕྲིལ་དེ་ ཚྱོར་ལྟ་འབད་བཤད་ནི།

ཨ ཕྱི་དཔྱ་ཆ་ཚོད་ཨ་ དང་ ཕྱེ་དེམ་ཅིག་ཁར་ ཆར་པ་ནི་ནི་བ་ ཤུགས་ཆེས་ཤེ་ཏ་ཀ་ ཡམ་ཡོད་ཚད་ནི་ཅིག་པོ་ གལ་འདམ།''''''''' ཁ་ནིས/ནི/ཀྱིས/ཀྱི་ཅ་ གང་། ཆར་པ་ལ་ཁར་ཏེག་པའི་ཤུགས།''''''''''''' ཁ་ཀྱིས/ཀྱི་ཅ་ ཟ་ཟླིཡམ་ནན་ཁམ་ཁར་ཡར།''''''''''''''' ཁ་ཅེ/ཤེ/ཏེ་ཅ་ ཡམ་ ཡང་ཚིག''''''''''''' ཁ་ནིས/ནི/ཀྱིས/ཀྱི་ཅ་ མཐོང་ཚུགས་མ་ཚུགས་པའི་ ཏུས་ཚོད་ཅིག་ཐུང་། སློབ་ལྟབ་ ༩༠ པ་ནང་ ཁ་ཕྱ་ནི་ ཀཱཧ་ཏ་ལང་འདུས་ སློབ་ཀྱ་ནང།''''''''''''' ཁ་ནི/ཀྱི/ཡུ/ཡས་ཅ་ ཏུས་ཚོད་ཚང་ཤེ་ ཁྱིམ་ནང་ ཁོང་མ་ཏ་ ཁྱིམ''''''''''' ཁ་ནི/ནིས/ཀྱི/ཀྱིས་ཅ་ ཐྲོ་ཁར་ ནི་ ཆར་ཡེབས་ནན་ཁམ་ཁར་ལགས་ བཤད་ཁ་ནན་ ཁ་ཅ་ ཡ་ཅ་ ཁ་ནི/ཡི/ནི/ཀྱི་ཅ་ ས་ལམས་ ཁར་ ཁཐོང་ལ་ཁ་ཁཐོང་ལའི་ནི་ཅིག་ ཏ་ལིས་ ཏེ་ནི་ཁྱིམ།''''''''''' ཁ་ནི/ནིས/ཀྱི/ཀྱིས/ཁའི་ཅ་ ནཏེ་ཏ་ཁ་ཡས་ཁར་ ནཏ་ཅ་འཁྱོལ་ཅིག་ཆ? ཟ་ལ་མཐོ།''''''''''''' ཁ་ཅ/ཤ/ཏ་ཅ་ ཁྱིམ་ཀྱི་ཐ་ཚ་ལས་ཆུ། ཁྱིམ་ཀྱི་ཐ་ཚ་ཆོ་ནས་ཁ་ལས་ཁ་ཏུ་ ཁྱ་ཀྱི་ལའ་ཡ་ ཁྱིམ་པར་ཐ་ལ་ ལས་ཐ།''''''''''' ཁ་ཅ/ཤ/ཏ་ཅ་ འཁྱོལ་ཏ་ ཁོ་ནི་ཚ་ཁང་ ཆ་ཅ་ཀ་ལ་ཆ་ནང་ཡས་ཡར་ འཁྱ་ས་མཐོ་ཡ་ ཁ་ཁྱ་ལ་ཐ་ཚ་ནང་ཡ་ ཁ་ཁ་ཀ་ལ ཁ་ཁ་ནི་ཚ་ནང་ ལ་ཁ་ལ ཁ་ཁ་ནི་ཚ་ནང་ ལ ཁ་ ཁ་ནི་ཚ་ནང་ ལ ཁ ''''''''''''' ཁ་ལ/འབད་ཅ་ ཤ་ལ་ཁ ཁ ཁ ཁ ཁ ཁ ཁ ཁ ཁ ཁ ཁ ཁ ཁ ''''''''''''' ཁ ''''''''''''' ཁ ཁ ཁ ཁ ཁ ཁ ཁ ཁ ཁ ཁ ཁ ཁ ''''''''''''' ཁ ཁ ཁ ཁ ཁ ཁ ཁ ''''''''''''' ཁ ཁ ཁ ''''''''''''' ཁ ''''''''''''' ཁ '''''''''''''

ལྟོབ་སྦྱང་བཅུད་དོན་གྱི་ཏི་བ?

རྫོགས་རིམ་ཚུ། ཡིག་ཤེས་དང་རྩོལ་ཤུགས་བ། ཚུལ་མཐུན་མེད་པ་ཅིག། སྟོན་གཏམ་ཀྱི་ཁྱད་འཕེལ་གཏ། བསམ་འཆར་བྱིས།

དཔྱད་ཞིབ།

- སློབ་ཕྲུག་གི་བྱིས་ཡོད་མི། ཚྭང་ལྟ་འདི། དཔྱད་ཞིབ་ཀྱི་ཐབས་ཀམ། གང་རུང་ཅིག་གི་ཐོག་ལུ། དཔྱད་ཞིབ་འབད་དགོ།
- རྫོགས་རིམ་ཚུ། བྱི་བའི་སྐབས། ཤེས་དང་རྩོལ་ཤུགས་བ། ཚུལ་མཐུན་བྱིས་ཡོད་མེད་ཀྱི། ཚད་གཞི་བཏུགས་ཏེ་དཔྱད་ཞིབ་འབད་དགོ།
- རྫོགས་རིམ་དང་འབྲེལ་བའི་བྱིས་ཀན་དང་། ཁན་སློབ་ཚུ་འབད་བའི་སྐབས། རིག་གི་ཤུགས་བ་ལུ། སྟོན་ཡོད་མེད། དཔྱད་ཞིབ་འབད་དགོ།

དཔེ་དེབ།

༡. སློབ་དེབ། ཁྲན་རིག་དང་རྫོགས་རིག། རྒྱ་གར་པར་།༢༡༠ । སློབ་རིམ་བཏུ་པ། ཐོ་ག
་ཁུངས་དང་ཁྱད་རིག་གོང་འཕེལ་ཡས་ཁུངས།

༢. སློབ་དེབ། ཕྱད་ཡིག་དང་ཡི་ཀྱའི་ཤུགས་བ། རྒྱ་གར་པར་།༢༢ । སློབ་རིམ་བཏུ་པ། ཐོ་གལ་ཁུངས་དང་ཁྱད་རིག་གོང་འཕེལ་ཡས་ཁུངས།

༣. ཐོ་ཡིག་བཤད་གཞུང་གསར་པ། ཐོ་ཡིག་གོང་འཕེལ་ཁྲན་ཚོགས།

ཆ་ཤས་བཞི་པ།

རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་གྱི་

གློ་བ་སྟོན་ལམ་སྟོན།

ཐུགས་རིམ་བཅུ་པ།

རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་དང་འབྲེལ་བའི་

- ལྷོགས་གྲུབ།
- ལས་དོན།
- ལྷག་སྟོན་ལམ་སྟོན།
- དབྱེ་ཞིབ་ལམ་ལུགས།
- མཐུན་རྐྱེན་མཚོ་ཆས།

སྨོན་རིམ་བཅུ་པའི་ རྒྱལ་སྒས་ལག་ལེན་གྱི་སྨོན་སྟོན་ལམ་སྟོན།

རྩ་འགྲེལ་གྱི་གོ་བ་ལེན་ཐབས་ཀྱི་ ལྷག་སྟོན་ལམ་ལུགས།

ལྟོགས་གྲུབ།

- ནང་ཆོས་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་རིག་གི་ དཔེ་རྩོམ་མང་སྤུ་ཁྱད་གྱི་ཡུ་ ས་ཡིག་ནས་ཚུལ་ཚུ་ མི་ཆོའི་ནན་ལས་ཀྱང་ནང་འབྲེལ་བ་བཟོ་རྒྱ། མི་ཆོའི་ཏོན་ལུན་བཟོ་ཚུགས། ཁ་ཡིག་ཐོག་མ།
- གྲོག་རིག་ཡོངས་འབྲེལ་ཡས་འཐོན་པའི་ ཐོ་ཡིག་ནང་ཆོས་སྐད་ཁྱད་ཆོས་མཚོན་ཆས་ཚུ་ ཡིག་རྒྱ། བསྒྲུར་ཞིབ་ཀྱི་ཐོག་ཡས། རང་ ཡུལ་ཨན་པའི་ཤེས་ཡོན་དང་། བརྗོད་ཏོག་ཚུ་ལེན་ཚུགས། ཁ་ཡིག་ཐོག་མ།
- ནང་པའི་ཆོས་དང་མཐུན་པའི་ ཀུན་ལྡན་དེ་ཀྱི་རྒྱམ་གཤན་ཚུ་ཡིད་ཚད་ཅན་དེ། བདག་གཤན་གཉིས་ཆན་ཀྱི་བྱ་བ་བཟང་པོ་ཚུ་ཡུ་ བཐོན་དགོ་པའི་སྐོར། བཤད་པ་ཚུ། ཉན་ཐབ་བཅད་ཚུགས། ཁ་ཉན་ཐག།
- ཨར་ཕྱིན་ཏཱུ་ཀྱི་སྐོར་ཡས་ཡིག་ཆས། མི་ཆོ་ཅདི། ཨར་ཕྱིན་ཏཱུ་ནང་མཐུན་པའི་ཐབས་ཤེས་ཐོག་ཡུ། མཐར་བསྒྲུལ་ཏེ། མི་ ཆོ་ཏོན་ལུན་བཟོ་དགོ་པའི་སྐོར་ཡས། བཤད་པ་ཚུ་ཕྱི་ཚུགས། ཁ་ཕྱི་ཀྱི།
- སྐད་སྒྲུར་ཅན་ཐབ་ཐཝས་ཀྱི་ ཤུང་ཚུལ་ཡས་བརྟེན། ཉེ་བར་མཚོ་བའི་ཐུན་ཏོན་ཚུ། རང་ཀོས་ཤེས་མི་ཞལ་སྐད་ཡས ཐོ་ཡིག་ནང་སྐད་ ཕྱིར་ཅན་ཐབ་ཐཝས་དེ། ཕྱི་ཚུགས།

ལས་དོན།

- ཐོ་མ་ཡིག་ཚུ་ཁྱད་ཆེ། མི་ཆོའི་ནང་ཁ་ཐག་ཆེ་བའི་ ཤེས་ཡོན་ནང་། བརྗོད་ཏོག་ ཡིག་ཐུག་ཚུ། ཁྱབ་ཞིན་ཆ་ཡས། ཡན་ལེན་ཁ་ཐཔ་ ཚུགས་དེ་ཀོ།ས་སྐད་དང་དབྱིན་སྐད་ནང་ཡོད་མི་ ཁ་ནང་ཏོན་ཚུ་ཁྱད་ཆེ། ཐོ་ཡིག་ཐོ་ཡིག་ ཕྱིར་ཅན་ཐབ་ཐཝས་ཚུ། ཕྱི་ཚུགས།
- ཐོ་ཡིག་ཐའི་ཐོ་ཡིག་ནང་ཁ། ཆོ་ཡིག་ཐ་ཝཏ། ཆོ་ཡིག་ཀུ་ཁ། ཤལ་ཡ་ཁ། ཁ་ཏི་ཡ་ཁེ་ཏ་ཤ། ཐ་ཡ་ ཡིག་ཁ། ཆོ་ཡིག་ཁ་ཏཱ། ཆ་ཡ་ཁ། ཆ་ཡ་ཁ། ཆ་ཡ་ ཁ། ཆ་ཡ་ ཁ། ཆ་ཡ་

གོས་འཚར་དང་པ། རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ བདེ་ཁྱད་སྒྲུབ་འབད་ཐབས་ཀྱི་གོས་འཚར།

ཡིག་ཚིགས་ཚྱོར་ལྷ།

སྨོན་རྒྱམ་།།༠པའི་ཚིགས་ཕྱེད་དང་འཁྱིལ་བའི་ རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་གྱི་རྩ་ཚོག་ཚུ་གི་ སྨོན་ཚིགས་ཡོངས་ཀྱི་ཁ་ཕྱོགས་ཅིག་ མཐོང་ཐོས་ audio vsual ནང་ཡུ་བཙོ་ཁྱེ་ ཡོངས་འབྲེལ་བ་གྱུར་ ཚུ་གི་ཐོག་ཡུ་བཏུགས་ཡོད། དེ་ཚུའི་ནང་བཀྲ་ཤིས་ཡས་ རང་གི་ཡིག་ཆ་གི་མཆོ་མི་འདི་ ལེགས་ཏོམ་ཤེ་བཀྲ། ལེགས་ཏོམ་ཤེ་ཅན་ཏེ་ ཡིག་ཆུང་འབད་ཚུགས།

སྨོན་རིམ་།།༠༥པའི་ རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ སྨོན་ཚྱོན་དང་པ། https://youtu.be/uNI18pTWamQ

https://youtu.be/mpoYKU3W9EE

https://youtu.be/v00k3KGG5Os

དེ་ཤེས་ཡིག་ཆའི་སྒྲིགས་ ཚ་ཚོགས་ དེ་ཚོ་ལས་ཀ་ཁ་ཤས་ ཁོ་ཡོན་ ཅ་ཚོ་ལས་ཀ་ཁ་ཤས་ཀྱི་རྒྱུར་མ་ཕེབ་ཨིན་ཨིན་ཡར་ ཁོ་ཀ་ཀྱི་ཏེ་ལ་ཚུ་ཀྱི་ཡན་ ཆུ་ལ་ཚུ་ཁས་ཡ་ཤེ་ ཡིག་ཆ་དགོས་ཡིན།

ཡིག་ཆུང་བཤད་ཡོན་ཁྱེན་ཀྱི་ཏེ་ཝ།

- ཚིགས་བཤད་འདི་ཀྱི་ བཤད་ཡོན་ ག་ཅི་ཚེན་མཁན་ཡིན་མ་མས་ཀོ?
- ཚིགས་བཤད་འདི་ཀྱི་ཟ�་ཡ་ དེས་ཐོག་ཡས་ གཞན་ཡུ་ཟhe་ཡ་ཆུ་ཝ།
- ཚིགས་བཤད་འདི་ནང་ཡས་ མིང་ཚིག་ཅ་མ་ཀོ་མི་ ག་ཅི་ཡོད་ཀ་ བོ་བཀོད་འབད་དེ་ ཚིག་མཇོ་ནང་ཡས་ཀོ་ཡོན་འཚོལ?
- ཚིགས་བཤད་འདི་དང་འཁྱིལ་ལ་དེ་ དེ་བཟས་ཀྱི་གནས་ཆ་རས་ནང་ འབད་ཚུགས་པ་དང་མ་ཚུགས་པ་ག་ཅི་འདཏ་ཀོ?
- ཚིགས་བཤད་ཀྱི་ བཏོ་ཡོན་འདི་ཡུ་ ཁྱེད་ཀྱི་ཁ་ཐུག་ཡས་ ཆུ་ལ་སྟོར་ཡོད་ག་མེད་ ཟླར་ལས་ཡོན་བཀོད།
- བཏོ་ཡོན་འདི་ནང་ཆ་འདུ་བའི་གནད་ཡོན་ ད་པེ་ཏེ་བ་ཁ་ཐག་ཁ་ཡས་ ག་ཏེ་ཚེ་ར་འཐོན་ཀྱི་འདཏ་ཀོ?
- ཚིགས་བཤད་འདི་ཀྱི་བཏོ་ཡོན་ཀྱི་ཐོག་ཡུ་ རང་ཀྱིས་ ཏ་བཀའ་ཀྱི་ ཏ་བཏ་ཡིས་ཡན་ཁྱེད་བཟོ་བཀྱ།

ཡིག་ཆུང་དབྱེ་ཞིག

འཁྱིལ་ཟཱཡ་ཏ་ཀྱིས་ཡོད་ཀྱི་ཝ། ཏ་ཡིས་ཡན་ཀྱིས་ཡོད་ཀྱི། བསམ་འཆར་ཀྱིས་ཡོད་ཀྱི། ཏ་ཡིས་ཡན་ཀྱིས་ཡོད་ཀྱི་ཚུ་དང་། ཟཱཡ་པ་ངག་ཐོག་ ཡས་རྒྱལ་ཆེ། ཐུ་ཀཱ་ཟླ་འབད་ཡོད་ཀྱི་ཚུ་ རང་གི་ཐོ་ཡའི་སྨོན་བ་ཡོན་དང་། ཡང་ན། ཐོ་ཡ་དང་རྒྱལ་སྲས་ཡན་ལེགས་ཡོངས་ཏོམ་ཤེ་ ཏཱིས་ཀྱི་ཅིག་ཡུ་ བསྐྱལ་ཏེ། བཅུབ་མ་བཅུབ་དང་ ཏཱི་ཀ་ཡ་ཏ་འབད་བཟུག། དེ་དང་འཁྱིལ་བའི་ ཡིག་ས་བཅོས་ཀྱི་བཀའ་སྨོན་ཚུ་ལྟར། རང་གིས་རང་གི་ ཏཱིས་ཡོན་ཀོ་འཁེལ་ཁ་ཅང་ཐབས་ཡུ་བཐོན་ཏན་ཏན་ལས་ཀ་ཡོད།

གོས་འཚར་གཉིས་པ། ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ སྨོན་ཚྱོན་འབད་ཐབས་ཀྱི་གོས་འཚར།

ཡིག་ཚིགས་ཚྱོར་ལྷ།

སྒྲོལ་རིམ་10པའི་རྗེས་ཚན་དུ་འཁྱོལ་བའི་ རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་གྱི་རྩ་ཚིག་ཚུ་གི་ སྒྲོལ་རྗེ་ཡོངས་ཤེས་གསལ་ཁྱེ། མཐོང་ཐོས། audio vsual ནང་ཡུ་བཅོ་རྒྱ། ཡོངས་འབྲེལ་ལ་ཐུར། ཚུ་གི་ཐོག་ཡུ་བཏུགས་ཡོད། དེ་ཚུའི་ནང་བཀྲ་ཤིས་ལས། རང་གི་ཀློ་བ་དགོ་མཆོ་མི་འདི་ ལེགས་ཏོམ་ཁེ་བཀྲ། ལེགས་ཏོམ་ཁེ་ཉན་ཏེ། ཀློ་ཁྱེར་འབད་ཚུགས།

<u>སྒྲོལ་རིམ་1e ཡིག</u>: <u>རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན</u> <u>སྒྲོལ་སྟོན</u> <u>དང</u>: https://youtu.be/uNI18pTWamQ

<u>སྒྲོལ་རིམ</u>: <u>1e</u> <u>ཡིག</u>: <u>རྒྱལ</u>: <u>སྲས</u>: <u>ལག</u>: <u>ལེན</u> <u>སྒྲོལ</u> <u>སྟོན</u> <u>ཏང</u>: https://youtu.be/mpoYKU3W9EE

<u>སྒྲོལ</u>: <u>རིམ</u>: <u>1e</u> <u>ཡིག</u>: <u>རྒྱ</u>: <u>སྲས</u>: <u>ལག</u>: <u>ལེན</u>: <u>སྒྲོལ</u>: <u>གསུམ</u>: https://youtu.be/v00k3KGG5Os

དེ་ཚུའི་ནང་ཡས། རང་གི་རྗེ་ཀུན་ཀྱི་ཡིན་པའི་ ཆོས་བཞད་ཚུ་ཡོད་པའི་ མཐོང་ཐོས་མཚོ་ཆས་ཀྱི་ ཁ་ཕྱེ་ཁའི་ སྒྲོལ་ཕྲུག་ཚུ་ཡུ་ཆུང་ཁ་ཤིན་ཡས། དེ་ནང་ཡས། ཀློ་ཁྱེར་འབད་ཐུབ།

དེ་ཨེ་ཀློ་བཏུག་པའི་སྐབས། ཐུ་ཆོས་དེ་ནང་ཁ་ཤེས་ཀྱི་ ཁོ་ཡོན། ཆ་ཁོ་ཀྱི་ཀུར་ཆ་ཐེག་ཨེ་ ཆ་བཞག་པར། ཕྱི་ཀྱི་ནང་ཀློ་ཀྱི་ ཁྱན་སྲས་ནང་ཀློ་ཀྱི་ཁྱད་ཚུ་ཁབ་དེ། རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་གྱི་ཁོར་ཡས། ཐོ་ཡིག་ཁ་ཤས་ཡོན་ཡར། ཁ་ཐོག་ཁ་ཤས་ཀྱི་ཁ་ཤེས་ཡོན་ལུ། ངོས་ཀྱི་ ལན་ཁ་ཤས་ཁ་ཤས་ཀྱི་ཤུར་ཚུ་ཁ་བཏུགས་པ་ཡིན།

ཀློ་ཁྱེར་བཏུབ་རོགས་ཀྱི་ཏཱི་བཱ།

- ཆོས་བཞད་ཁ་ཤི་གི་བཏུབ་རོགས་ཀ་ཅི་རྗེ་ཀུན་ལས་ཀྱི?
- ཆོས་བཞད་ཁ་ཤི་གི་ཁ་ཀྱེས་ལཱ་ཤ་ཐེའི་ནང་ཕྱིས།
- ཆོས་བཞད་ཁ་ཤི་གི་ལཱ་ཤ་ རགས་ཐོག་ལས། གཞན་ལུ་ལཱ་ཤ་ཀྱི།
- ཆོས་བཞད་ཁ་ཤི་ནང་ལས། ཨེ་ཆོས་ཀ་མ་ཁོ་ཚེ། ཀ་ཅི་ཤ་ཁ་ཤས་ཁོ་ཤོ་ལ་ཁ་བཏུ་ཤ། ཆོས་མཇོ་ནང་ལས་ཁོ་ཤོ་ཁ་ཆོལ།?
- ཆོས་བཞད་ཁ་ཤི་ཤ་ཁ་ཀློ་ལ་ཤ། ཤ་བཅས་ཀྱི་ཁྱན་ས་ཀ་ཤ་ནང། ཁ་བཏུ་ཚུ་ཁ་ལ་ཤ་ཚུ་ཁ་ལ་ཀ་ཅི་ཤ་ཁ་ཤད་ཁ་ཤེ?
- ཆོས་བཞད་ཀྱི་ བཇོ་ཤ་ཤོ་ཁ་ཤ་ལུ། ཁྱོ་ཤ་ཀྱི་ཁ་ཐུག་ལས། ཀྱལ་ཁྱོ་ཤ་ཡོ་ཤ་ཀ་མེ་ཤ། ཤུ་ཤ་ཤོ་ཁ་ཤ་ཁ་ཤ།
- བཇོ་ཤ་ཤོ་ཁ་ཤ་ཤ་ཆ་ཁ་ཤ་བའི་ཁ་ཤ་ཤ་ཤོ་ཁ་ ཤ་ཡེ་ཏེ་ལ་ཁ་ཤ་ཁ་ཐུག་ཁ་ལས། ཁ་ཤ་ཀ་ཁ་ཁ་ཐུག་ཁ་ཤ?

ཀློ་ཁྱེར་ཤ་ཤ་ཁ་ཤ།

སྒྲོལ་ཕྲུག་ཚུ་ཁ་ལས། ཐ་ཆོས་ཁ་ཤ་ཁ་ཤ་ལཱ་ཤ་ཁ་ཤ། ཏ་ལས་ཁ་ཤ་ཁ་ཤ་ཁ། ཏ་ལས་ཁ་ཤ་ཁ་ཤ། ཁ་ཤ་ལ་ཤ་ཁ་ཤ་ཁ། ཏ་ལ་ཁ་ཤ་ཁ་ཤ་ཁ ཡོངས་འབྲེལ་ཁ་ཐུག་ལས། རང་ལུ་བསྒྲལ་བཏུག་ཁ་ཤ་ཤ། བཤད་ཤ་ཤ་ཤ་ཁ་ཐུག་ལས་ཀྱི་ཡ་ཤ། ཐུ་ཁ་ཤ་ཁ ཤ་ཁ་ཤ ཤ་ཁ ཤ ཤ ཤ

- http://gyalwadokhampa.org/resources/Gyalsey_Laglen_v2_24092014_e-book.pdf (རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ ཕིང་ལྷན་ནང་སྐད་སྒྱུར་འབད་ཡོད་མི།)
- 37 Practices of Bodhisattvas | Lotsawa House(ལག་ལེན་དབྱིན་སྐད་ཐོག)

བྱོས་འཚར་གསུམ་པ། ནང་པའི་ ཁྱིད་ལུང་དང་འཇུ་བའི་ སློབ་སྟོན་འབད་ཐབས་ཀྱི་གྲོས་འཚར། སློབ་སྟོན་འབད་ཐབས་ཀྱི་གོ་རིམ།

ཉན་རྒྱུ་ཐོག་ལྟ།

    ༡. རྟེན་ཚན་ཀྱི་སྐོར་ (དཔལ་འབྱོར་རྒྱུ་ཆེ་དཀའ) སློབ་དཔོན་ཀྱིས་ བཤད་པ་ཡང་གཅིག་ཏུ་བ།
    ༢. རྟེན་ཚན་ཀྱི་སྐོར་ ཀེ་ཐ་ཕ་ཀའི་ཐོག་ཡས་ སློབ་ཡུག་ཚུ་ནིས་ བསམ་འཚར་སྒོམ་བཏུག།
    ༣. རྟེན་ཚན་ཀྱི་སྐོར་ཡས་བཀོད་ཡོད་པའི་ ཆོས་བཞི་འདི་ དཔེ་རྒྱུ་ཐོག་ཡས་ ཉན་ཐུ་ སློབ་ཡུག་ཚུ་ རྟེས་འདེད་ འབད་སྒོམ་བཏུག་གི།
    ༤. ཆོས་བཞི་འདི་ནང་གི་ མིང་ཆོག་ལྟ་ཁག་ཚུ་གི་ཀོ་ཏོན་ ཀྱང་ཤིད་ཐོག་ཡུ་ ཕྱིས་ཀྱིད་གི།
    ༥. སློབ་ཡུག་ཁོང་དུ་ཡུ་ ཆོས་བཞི་ཀྱི་ཀོ་བ་ ཀ་ཏེ་ཝེ་ཡེན་ཚུགས་ཏོ་ག་ སྒོམ་བཏུག་གི།
    ༦. སློབ་དཔོན་ཀྱིས་ ཆོག་འཐུ་དང་ ཆོག་ཀུང་ ཆོས་བཞི་ཀྱི་ཀོ་བ་ཚུ་ ཏེ་ཏེ་བཞིན་ བཤད་པ་ཀྱབ་ཀྱིད་གི།
    ༧. ཆོས་བཞི་ཀྱི་ཀོ་ཏོན་ བཏུད་བསལ་ཏེ་བཤད་ཀྱིད་གི།
    ༨. སློབ་ཡུག་ཚུ་ཡུ་ བརྗེ་ཏོན་འདིའི་ཐོག་ཡུ་ ཙེའུ་མ་མཆུ་ཏུ་ བཅུ་བ་མ་བཅུ་བ། ལཱ་ཐལ་འབད་ཚུགས་ མི་ཚུགས། ཏེ་མར་ཏེ་ཝེ་ འབད་དུ་ཁ་མ་འབད། ཚུ་གི་སྐོར་ བསམ་འཚར་བཤད་བཏུག་གི།
    ༩. ཆོས་བཞི་འདིའི་བཏུ་ཏོན་ ཁ་གི་ཀོ་ཐར་ཁ་ཁ་ཡིས་ ཁ་ཐི་ཏེས་ནུ་ཡུ་ ཐི་བཏུག་གི།
    ༡༠.ཆོས་བཞི་འདིའི་ཐོག་ཡུ་ ཐུ་ཡམས་ཀི་ཀི་ཏིག་ཨོ་བས་ཁ་ཁ་ཡིས་ཏེ་ བཅོ་པ་ལས་མ་མཁས་ཏིག་ ཁྱིམ་ལྟ་ཝེ་ཀྱིད་ཏེ་ མཏུག་བསལ་གི།

ལྟས་སྦྱང་བཅུད་དོན།

- ཉན་ཐུ་འབད་ཐབས་ཡོད་པའི་བཏོ་ཏོན་ཁ་ཁ་ཡིས་ལས་ བསམ་འཚར་བཤད།
- ཁ་བཅས་ཀྱིས་ ཐུ་ཚུབ་ལེགས་ཤས་ཁ་ཡང་ཚུ་ལཏ་ འབད་མ་ཚུགས་མི་འདི། ཀ་ཏི་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཙམ་ཏམ།

དགེ་ཞིག

- སློབ་ཡུག་ཚུ་གི་ བཤད་མི་བསམ་འཚར་ཡུ་ ཏོས་ལེན་ཁ་འབད་ཏེ་ ལེགས་བཅོས་ཀྱི་བསམ་ལན་ཀྱིད་གི།
- ཆོས་བཞི་ཀྱི་བཏུ་ཏོན་ཀྱིས་ཡོད་མི་ཚུ་ཏན་ཁེལ་འབད་ཏེ་ ལེགས་བཅོས་ཀྱི་གྲོས་འཚར་ཀྱིད།

- ཁྱིམ་ལུ་ཚུ། འབད་ཡོད་མེད་དགོ་ཁིས་འབད་དེ། ལུ་ཤུལ་གར་ཤུལ་མཐུན་འབད་ཡོད་མེད་ཀྱི། རྒན་ཐོ་བཀོག།

གོས་འཚར་བཞི་པ། དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་གོ་བ་ བསྡུན་བཅོས་གཞན་ལར་ཁྱངས་གཏུགས་འབད་དེ་ལྟར་ཐངས།

ལྟར་སྟྲུང་ལམ་སྟོན།

- ནང་པའི་གཞུང་དཔེར་ན། སྡོད་འཛིན། ཀུན་བཟང་བློ་མའི་ཞལ་ཡུང་། དཔེ་གཏམ། བསྟན་ཆུ། ཡ་ཕོགས་པའི་འབྲེལ་བ་ཡོད། མི་གཞུང་ཚུ་སྨོན་ལང་ནང་དཔེ་ཁྲི་འབད་འདོར་མ་རེ། ཆུ་ལས་ཁག་ལེན་ཀྱི། ཕ་ཚོགས་དང་ཡོད་ཚད་ཀྱི་ཚུ། ནང་ཚུ་ཀྱི་ནང་ལས།།གཏེ་ཁྲི་འཐོན་དེ་ཡོད་ག། སྨོན་ད་ཡོན་ཀྱི་ལུང་ཁས་གཏུགས་འབད་ཐབས་ཀྱི་དཔེ་ཁྲི་ཀྱི་ཀྱི།
- དཔེ་ཁྲི་འབད་ཚར་ཁ་བའི་རྟེས་སུ། དེ་ཁྲི་ ནང་ཆ་གཞན་ལར་ཡང་། གཏེ་ཁྲི་འདོན་ཏེ་ཡོད་གཏ་བཀ་ཁ། གཏམ་ཐུར་འབད་དེ་ཀློ་ལབ་ཏིན། ནང་དོན་ཆུ་ཆེ་གཏིང་ཟབ་ཀྱི་ཐོ་ཡས། ཤེས་ཚུལ་གས་པའི ཡན་ཐོག་ཚུ་ཅཊ་ཀྱི་ནི་དང་། ཆུ་ལས་ཁག་ལེན་དང་། འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ ནང་ཆ་ཚུ་གི་ཁ་བཀྲང་ཚུ་ཡང་། ཐིམ་ཀྱི་ནི་ཀོ།
- ཀེ་ཁས་ འཕྲལ་འཕྲལ་ཆོགས་བཅར་གཡ་ཚུ་འཐོན་མར་དུ་ ཀེ་དང་འདུ་བའི ཏོན་ཚན་ཚུ་ ཆེ་ཚན་བཟོ་ཀྱི་ ནང་ཀེ་ཁ་ཐུགས་ཁ་ལས་ ཁ་ཏེ་ཁྲི་འཐོན་ཀྱི་ཡོད་ཁ་ ཁུངས་གཏུགས་འབད་ཏེ་བཀྲ་བཏུག་དགོ།
- ནང་ཁས་ཀ་ འཏོ་ཡོན་ལོངས་སྡོད་ཁང་དགོ་པའི་སྐོར་ སྡོད་འཛིན་ཀྱང་ ཚན་ཀེས་ལྷིངས་ ཆུམ་ཐར་ ལེགས་ཚན་ཀ་ དཔྱི་ གཏམ་ ཚུ་ནང་ལས་ ཁ་ཏེ་ཁྲི་འཐོན་ཀྱི་འཛིན་གོ? ཟེས་བའི་ཏྲི་བ་ཚུ་ཀྱི་ཐོ་ཁག་ལས་ བཀ་བཏུག་དགོ།
- འཆོལ་ཞིག་འབད་ཏེ་ཡོད་པའི་འབྲེལ་ཡོད་གནད་ཏོན་ཐོག་ཡུ་ ཤེ་ཚན་ནང་གྲོས་བསྟར་འབད་ཏེ་ཏེས་བདེན་བཟོ་བཏུག་དགོ།
- ཏེ་ལས་འབྲེལ་བ་ཡོད་མི་ཚུ་དམར་ལས་ཁར་སྡུན་ཁུ་འབད་བཏུག་དགོ།

ཆུབ་རྟེན་དགེ་དེབ།

- ཚན་ཀེས་ཤྲིང་ཤ་འགྲེལ། ཆུ་ལ་འཛིན་ཀེས་རིག་ཚོགས་ཤ།
- སྡོད་འཛིན་ཐུགས་སྨོན་དེབ། ཆུ་ལ་འཛིན་ཀེས་རིག་ཚོགས་ཤ།
- རིག་གཏུང་སྨོན་དེབ། སྨོན་རིམ་།།།པཱད་དང་།།ཟ། (རིག་གཏུང་གདམ་ཁའི་སྨོན་ཚན་སྡོད་འཛིན་ཤྲིད་འཁྲལ་ཚན་ཀ་ཁ་ཕ་ཁའི་ནང་ བཀོད་ཡོད།)
- དཔེ་ཁྲི་ཆུམ་དོན་ཀྱི་ཀུན་ཆ། དཔེ་ཁྱུན་ཀྱི་ཤྲི་ཡོ། ༢༠༢༤ དཔེ་ཁྱུན། ཐྲོ་ཁ་ཁོ་ཁ་ཅཱེ་ཁ་ཡ་ཁ་ཚོགས།
- ཆུ་དང་ཤིང་གི་བཤད་ནང་ཐོ(ཐ་ཁ་ཕ་ཁ་ཀ་ཡ་ཁ་ཀུ་ཤ་ཁ་ཚ་ཁ) ཀེས་རིག་ཅན་ལས། ཐིམ་ཡུག། ༢༠০৫
- ནང་པ་མངས་ཆུས་ཀྱི་ཚོམ་ཁྲིགས། དཔས་རིམ་ཀྱིས་པ།(༢০১৩) KOM's Book House Olakha,Thimphu

གོས་འཚར་ལྔ་པ། བཏ་དོན་འཕྲུལ་རིག་གི་ཐོག་ལས་སློབ་སྟོན་འབད་ཐབས།

ལྟར་སྟྲུང་ལམ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་ཀྱི་བཏ་དོན་འཕྲུལ་རིག་མཚོ་ཆས་དཔེ་ཁྲི་ནི་ **(ཐུ་ཀ་ལ་ཀ་ལ་ཁ་ཤ། ཡ་ཀ་ ཀ་ལ་ཁ་ཏ་ཏ)** ཡག་ལེན་འཐབ་ཀྱི་འདུ།

ནང། ཁན་གཤམ་ཁ་ཡིག། རིགས་ལས་ཀུ། མ་ཚོར་བསྒྲུབ་ནི། ཏི་ཁན་འབར་ནི། ཚུ་འཛ

དཀྱེ་ཞིབ་དང་ རིགས་བསྡུར་འབད་ཐབས།

ཐོ་བཀོད་འདས་དེ་ཡོད་པའི་མིང་ཚིགས།ཚུ་ རེས་བཞིན་དུ། གླེགས་བྱང་གི་ཐོག་ལས་རྟོག་ཞིན་མཁས། མིང་ཚིགས་དང་པའི། རྒྱ་ཚན་དང་པ། ཡན་ལག་ལཱ་ཤ་ཅིག་རྒྱུ་བཏུག། ཡོག་པ་ཅིག་གླེགས།ཅ་ལྷོ། ཆ་ཡོག་པ་ཅིག། རྒྱ་ཚན་ཀ་ཅོས་པ།ཡུ་གོ་ཤུལས་ཀྱིན་ཀྱི་དང་། དེ་གི་ཡན་ཡོག་པ་ཅིག་ཤུགས་ཀྱེ།ཀ་ལྷོ། མིང་ཚིགས་ཀ་ཅོས་པ་འདི། རྒྱ་ཚན་ཀ་ཅོས་པ་དང་། དེ་ཞིས་མ་ཡོག་པ་ཅིག། རྒྱ་ཚན་ནས་ཆ་ཤ་ཡུ་གོ་ཤུལས་ཀྱིན། དེ་བཟུམ་ཁེ་ཚིགས་འཐུ་དེ་དེ་བཞིན་དུ། རྒྱ་ཚན་ས་ས་ལྟ་ཏིས་ཏེ་ཤུགས་ཀྱིན་ཀྱི་ཙམ། གླེགས་བྱང་གི་མཐུན་ཀྱེན་མེད་པ་ཅིག། ཇོག་འདྲིས་བཟོ་ཞིན་ཁས་རིག་བསྟར་འབད་དགོ།།

གླེགས་འཚར་བདུན་པ། མིང་ཚིག་དང་ གོ་དོན་ འཚོལ་ཞིབ་ཐོག་ལས་ལྟབ་སྟོན་འབད་ནི།

ལྟབ་སྦྱང་ལམ་སྟོན།

མིང་ཚིག་དང་ ཐུ་ཚིག་ ཁྱད་ཚིག་ རྣམ་གྲངས་དང་ འགལ་མིང་ཚུ་ སྨོན་རིམ་ཅོག་མ་ཚུ་ནང་ ཇལ་ཐུང་འབད་དེ་ཡོད་དེ་ལས་ འདི་ནང་བསྡུར་ཞིས་ཀྱི་ཡོད་ཀྱ།""""""། མིང་དང་ཐུ་ཚིག་གི་ མིང་ཚིག་དག་པ་ཅིག་ བཀོད་ཞིན་ན་ ཁྱད་པར་ཐུ་བཏུག་ཅེ་ དེ་དང་རིགས་ བསྒྲེས་སྨོན་ལུགས་ཤང་ཀྱང་ ཡང་ ན་ ཆ་ཚན་ནང་ ཆུལ་ལྷས་ལག་ལེན་གྱི་ཐ་ཚིག་དང་འགྲེལ་པ་ཇལ་ཀྱ་ལུགས་ཅེ་ དེ་ནང་ལས་ མིང་ དང་ཐུ་ཚིག་ཡོས་འཇོན་འབད་དེ་ ཐོ་བཀོད་འདས་ལུགས་ཀྱི་དང་མིང་ཚིག་གས་རལ་ཚུ་ཡང་ ཐོ་བཀོད་འདས་ལུགས་ཅེ་ འདི་ཚུ་གི་གོ་དོན་ཁྲོས་ བསྡུར་འབད་ཞིན་མཁས་ རྣམ་གྲངས་དང་འགལ་མིང་ཚུ་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ཕྱི་བཏུག་གི།

ཕྱོང་ལྟ།

མགུ་མང་མཉམ་མཐུན་ནང་ཁེ་ཏོག་ཀི་ཏྲི་བ་ཚུ་ ཕྱིན་ཞིན་མཁས་ དེས་ཁན་ ཚིག་མཇོ་ཤ་ ཡང་ན་ ཆུ་བ་རྟེན།/ ཡོངས་འབྲེལ་ཚུ་ནང་ ལས་ འཚོལ་ནི་ཕྱི་བཏུག་གི་ཤེ་ལས་ ལན་ཚུ་ ཤུགས་ཐབ་ཅེས་ཞིན་མཁས་ ཏོས་འབབ་ཡོད་ཤེ་ ཁྱོས་བསྡུར་འབད་དེ་ ལན་ཁེགས་ ཏོ་མ་འདི་ ཐོ་བཀོད་འབད་བཏུག་གི།

- མིང་ཚིག་གས་རལ་ཀི་ འགལ་མིང་ཤུགས་ཚུ་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་ནི་འབྲི་ལྷབ་འབད་བཏུག་གི།
- མིང་ཚིག་ལག་ལེན་འཐབ་རྟེ་ བཏོད་པ་ཚུ་ཤུགས་ཅོ་ལས་ཀྱིས་ཕྱི་ལྷབ་འབད་བཏུག་གི།
- མིང་ཚིག་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་རྟེ་ ཐ་ཚིག་གས་ཤུགས་ཐོ་མ་འབད་བཏུག་གི།

མིང་ཚིག་ཀི་གོ་དོན་ཤུགས་འཕྲིལ་ཏེ་ ཁ་ཕྱེད་གནས་ནང་ག་ཅི་ལྷབ་ཏོ་གི་འཚོལ་ཞིབ་འབད་བཏུག་གི།

གླེགས་འཚར་བཆུད་པ། དཀྱེ་དཔྱད་འབད་ཐོག་ལས་ལྟབ་སྟོན་འབད་ནི་འདི་གླེགས་འཚར།

ལྟབ་སྦྱང་ལམ་སྟོན།

ལྷོ་ཕྱོགས་འབད་ཚར་བའི་ཤུལ་ལུ།"དཀྱེ་དཔྱད་འབད་ནི་ཀི་ཏོ་ནུ་ལུ་ལྷོ་ཕུགས་ཚུ་ལུ།"

- རྒྱུ་ཚན་དེ་དེ་ཇི་གས་པའི་སྐྱབས་ཡུ། གོང་ཡུ་ཀྱི་ཚར་བའི་ཕྱི་གས་བཤད་དེ་དེ་གི་རྗེ་ལས། བརྗེད་པ། ཁྱད་ཕྱི། རྣམ་གྲངས་དང་། འགལ་ཕྱིར། ཁེ་སའི་མིང་གི་ཏི་རེ་འདྲན་གཏན་ལས་བཤད་བཏུགས་ཀྱི།
- མིང་ཕྱི། བརྗེད་པ། ཆུང་པ་སྣ་བསྡུས་ཆ་ཚང་ཁྱད་ཕྱི་ཚུ་དབྱེ་བ་དཔྱད་དེ་ཕྱི་བཏུགས་ཀྱི།
- ཤེ་ཚན་ཁང་གོང་། རྒྱུ་ཚན་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ལྟ་འབད་དེ། བསྒྲུར་ཁོ་བ་དང་དབྱེ་དཔྱད་འབད་ཀྱི།

སྒོང་ལུ།

དེ་གི་རྒྱུ་ཡུ། ཕྱི་གས་བཤད་ཏིག་ཀུམ་ཁ་ཆུབ་ཁྱོན་ཀྱི་ཆུམ་ཡས། དེ་གི་རྒྱུ་འདི། ཕྱི་ཡུ་ཀུ་ཁ་ཚབས་ཁྱི་ཆུམ་ཡས་ཕྱི་བཏུགས་ཀྱི་དང་། དེ་ཚུ་ཁང་ མིང་ཕྱི། བརྗེད་པ་ཆུང་པ། སྣ་བསྡུས། ཆ་ཚང་ ཁྱད་ཕྱི་ཚུ་ དབྱེ་བ་དཔྱད་དེ་ཕྱི་བཏུགས་དགོ། ཡང་ཁ ཆུ་ཁ་རྒྱ/ ཡོངས་འབྲེལ་ ཚུ་ཁང་ལས། འཆོལ་རྒྱ་ཕྱི་བཏུགས་ཀྱི། དེ་ལས། ལན་ཚུ། དམངས་ཁར་ཡུ་ཁ་ཁྱིམ་ཡས། ཁོས་འབབ་ཡོད་མེད། ཕྱོས་བསྡུར་འབད་དེ། ལན་ལེགས་ཏོམ་འདི། ཐོ་བཀོད་འབད་བཏུགས་ཀྱི།

ལྷག་སྦྱང་བཅུད་དོན་ཀྱི་ཏི་བ

    ༡ མིང་ཕྱི་ཁས་ཟླ་ཀི། འགལ་མིང་དང་རྣམ་གྲངས་ཕྱིས།

    ༢ མིང་ཕྱི་ཚུ་ཀི་བརྗེད་པ་ཚད་ཀུ་ཀ་ཏིག་བཟོ?

    ༣ མིང་ཕྱི་ཚུ་ལན་ལེ་འཐབ་ཡོ། ཐ་ཕྱི་ཁས་ཐེམ་འབད།

    ༤ འགལ་མིང་དང་རྣམ་གྲངས་ཚུ་ལན་ལེ་འཐབ་ཡོ། ཐེམ་ཚད་ཀུ་ཏིག་ཕྱིས།

དབྱེ་ཞིས།

- འགལ་མིང་དང་རྣམ་གྲངས་ཕྱིས་ཡོད་མི་ཚུ། ཡོན་མ་ཡོན་དབྱེ་ཞིས་འབད་དགོ།
- ཏུས་ཆུན། ཐེམ་ཚུ་ཏུས་ཐོག་ཡུ་དབྱེ་ཞིས་འབད་དེ། དཔེ་ཡོངས་ཀུར་ཞིས་པ་བཀོད་དགོ།
- བརྗེད་པ་བཟོ་ཡོད་མི་ཚུ་གོ་རྒྱུ་ལྟབ་བཏུགས་ཡོ། རང་ཡོ་ལས་ཀྱིས་ཙེན་ཀ་ཝེན་ཀ། དབྱེ་བ་དཔྱད་འབད་དགོ།

གྲོས་འཛར་དགུ་པ། འཛར་གཞི་བཟོ་ཐོག་ལས་ལྷག་ཞིའི་སློབ་ཡོན།

ལྷག་སྦྱང་ལམ་ཡོན།

- ཕྱོགས་ཡུན་ཚུ་ཀྱི་ཀི་ཡོན་ཏན་འཐོབ་ཐབས་ཡུ། ནང་ཆོས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་དཔེ་ཅེས་ཚུ་ཀྱི་ཞིས་རྒྱུ་ཡུ་འཛར་ གཞི་བཟོ་ཐབས་ཡོན་ཀྱི་ཀི།
- འཛར་གཞི་བཟོ་ཐབས་ཡོན་ཀྱི་ཚད་ལྡན་དང་། འཛར་གཞི་དང་བསྡུན་དང་ཅེ་ཅེ་ཚུ་ཀྱི་བཏུགས་དགོ།
- དཔེ་ཅེ་མ་ཀྱི་ཡའི་ཏེ་མ་ དཔེ་ཅེ་གང་མ་ཡ་འབད་ཐབས་ཡང་ཡོན་ཀྱི་ཀི།

ཡར་རྒྱས་ཀྱི་རིག་ལམ། Areas of development	དམིགས་གཏད། Goals	རིག་རྩལ། Skills	ཐུ་རིམ། Processes	ཞར་བྱུང་ཤེས་ཡོན། Watermarks	ཁྱད་ཆོས། Attributes	ཐུ་ལེན་ འཚར་གཞི། Action plans	སྟྱང་འཐས་ བཤད་རྒྱས། Indicator of successes	དུས་ཡུན། Timeline	རང་ཉིད་ དཔྱེ་ཞིབ། Self - assessment
རིག་སྦྱོར་བས་ གོང་འཕེལ།	དཔེ་དེབ་ལྷག་ནི། (ནང་ཆོས་དང་ འཕྲེལ་བའི་དཔེ་ དེབ་ཀྱི་མིང་ བཀོད་ནི།)	ཀློག་སྟྱང། དོན་ མཚམས་ དང་ཆོག་ མཚམས་ བཅད་དེ་ ལྷག་ཚུགས་ ནི། རྩོད་སྟྭ་ དགས་སྟེ་ ལྷག་ཚུགས་ ནི།	ཏུས་ཆོད་ དང་བསྟུན་ ཉིན་རེ་ལུ་ གོག་གྲངས་ ༧༠ ཐམ་རེ་ ལྷག་ནི།	ལྷེ་ཁམས་བདེ་ ནི། ཡིད་ཆོམ་ ནི། རང་གིས་རང་ ལུ་ངལ་རང་ས།	གཞན་ལུ་ཕེད་ པའི་ལྷག་ཆལ་ ཀྱི་ལྟོགས་གྱུབ་ ཐུང་སྟེ་ལྷག་མི་ ཐྲོ་སྟང་ཅན་ ཅིག་ལུ་འགྱུར་ ནི།	ཉིན་རེ་ལུ་ ཀོག་གྲངས་ ༧༠ ཐམ་རེ་མ་ བཞག་པར་ ལྷག་ནི། ཆོག་གི་ གོ་དོན་ མིང་ ཆོག་གསར་པ་ ཆུ་ཐོ་བཀོད་ འབད་ནི། ཐོ་བཀོད་འབད་ ཡོད་མི་ཆུ་ལག་ ལེན་འཐབ་ནི།	ལྷག་ཐང་ ཀྱི་ཀློག་ཉེ་མ་ བ་ཏགས་ འགྲོ་ནི་ མིང་ཆོག་གི་ ཐུག་པོ་ལུ་ འགྱུར་ནི། སྐད་ཡིག་ དང་ཡིག་ ཐྲོན་ལུ་ ཐོག་ཆ་ མེད་པ་འགྲོ་ ནི།	༧༥/༣/༢༢ ལས་ ༥/९/༢༢ ཆུན།	ལྷོག་ཐུ་ལུ་ ལུ་ཆུགས་ ཡོངས་ ཐོན་ཁུག་ཐུལ་ ནི།

འཚར་གཞི་གི་དཔེ། ལས་ལྷོན་འཚར་གཞི། Roadmap

ཐྲོང་ལྷ

གོང་ཡུ་འཚར་གཞི་གི་དཔེ་བཀོད་མི་དང་འཕྲོལ་ཏེ་ལྷ་ཚུ་རིམ་པ་བཞིན་དུ་འབད་བཏུག་ནི།

ཆོག་ བཅད་ལྷག་རྩོམ་ཐྲིག་གི་ཐྲུང་བ།

ལྷོག་ས་ཐུ།

- ཐྲོམ་རིག་གི་གཞི་རྟེན་ཚུ་ ཁྱབ་ཐུང་འབད་དེ། འབྲི་ཐྲོམ། ཐུན་ཐྲོམ། ཐུང་ལས་ཤོག་པའི་ ཐྲོམ་རིག་ཚུ་ བསྒྲུར་ནི་དང་ དེབ་ཀྱི་ དཔྱད་འབད་དེ། བསམ་འཚར་བཀོད་ནི་དང་ དེ་ཡས་རིག་བསྒྲེས་ཏེ། རང་ཀོས་ཡང་ ཐྲོམ་རིག་མ་འདཔ་ཚུ། གལར་ཐྲོམ་འབད་ ནི་ཡི་ འགན་ཁག་འབག་ཚུགས། ཁ་ཕྱི་ནི།
- ཡར་ཐྲེན་ཏུག་གི་སྐོར་ཡས་ཁྱབ་ཐྲོག་ཡས། མི་ཚོ་འདི། ཡར་ཐྲེན་ཏུག་དང་མཐུན་པའི་གནས་ཆུར་ཐྲོག་ཡུ། མཐར་བསྒྲུལ་ཏེ། མི་ ཚོ་ཏོན་ཀུན་བཟོ་དགོ་པའི་སྐོར་ཡས། བཤད་པ་ཚུ་ཕྱི་ཚུགས། ཁ་ཕྱི་ནི།

ལས་དོན།

- རྒྱལ་སྦས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ལས་ བསམ་སྒྲུབ་ཚུལ་ལྟར་བཟོག་ལས་ ལས་འབྲས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་དང་། མི་ཚེའི་ལྷང་བྱང་ཚུ་ ཇི་གོ་རེ་ ཨཱ་ཡཱ་ཀ་ཀ་ཡ་ཀ་ཀ་ ཁ་ཁ་ཁ་ ཁ་ཁ་ཁ་ ཁ་ཁ་ཁ

དེ་ཕྱིར་ལན་དང་ནན་སྒོམ་སྒོམ་མི་རེ་བའི། ། ཕྱིན་པ་གཏོང་བ་རྒྱལ་ལྷས་ལག་ལེན་ཡོན།

ཟེར་བའི་འགྲེལ་པ། སངས་རྒྱས་པའི་འདོད་པ་ཡོད་མི་གསོ།། རང་ལངས་པའི་ཡུལ་ལང་ཕྱིན་དགེ་ན།།ཀོར་ཡོངས་ལྷོད་ཁ་ཤ་ཡོད་ཀ་ཕྱ་ལས་ལན་ཏེ་ཁ་ཤ་ཡ།། ལེགས་ཏེ་ཁ་ཤ་ཡ་ཁ་ཅང་ཁ་ཤ།། ཁ་ལ་ལ་ཕ་ཏ་ཁ་ལ་ལེགས་པའི་ཕ་ཁ་ཤ།།། ཟེར་དེ་བཟང་ཁ ཡ་ཡ་ཁ ཕ ཁ ཤ ཁ ཤ ཁ ཤ

ལྷག་སྒྲུབ་ཀན་སྟོན།

རྒྱལ་ཕྱས་ཀན་ལེན་ཀྱི་ཐུ་བ་ཚུ་ནང། ཆོས་སྐད་དེ་ཅང་ཨ་ཁེ་ལ། ཕྱད་རྒྱམ་དེ་ཁྱེད་ཨ་ཐོས་ཐེབ་ལའི་ཕ་ལས། ཅོག་ཀ་ཀ་ཏ་ཁ་ཁ་ཁ་ཁ་ཁ། ཁ་ཡིས་ནི།

ལུ་ཀ་བལ་ལས་ལྷ་ཆོག་ཆེ་ཡ་ཀ་ཤ་ཤ། །ཨ་ཤ་ལ་ལྷ་ཤ་ལ་ཁ་ཤ་ལ་ཤ་ལ་ཤ་ཆ་ཤ།།

ཏ་ཡ་ཀ་ཤ་ཆ་ཤ་ཤ་ཤ་ཤ་ཤ་ཤ ། །ཨ་ཤ་ལ་ཤ་ཀ་ལ་ཤ་ལ་ཤ་ལ་ཤ ། ཆ་ཤ་ལ་ཤ ། ཆ་ཤ ། ཆ ། ཆ ། ཆ

ཆ་ཤས་ལྔ་པ།

ཤད་ཡིག་དང་ཡིག་སྒྲུར་གྱི་ གློག་སྟོན་ལམ་སྟོན།

ཐོག་རིམ་བཅུ་པ།

ཤད་ཡིག་དང་ཡིག་སྒྲུར་དང་འབྲེལ་བའི་

- ལྷོགས་གྲུབ།
- ལས་དོན།
- ལྟབ་སྟོན་ལམ་སྟོན།
- དཔྱི་ཞིབ་ལམ་ལུགས།
- མཐུན་ཕྱོགས་མཚོ་ཆས།

སློབ་རིམ་བཅུ་པའི་ ཡིག་སྦྱོང་སློབ་སྟོན་ལམ་སྟོན།

རྒྱད་ཡིག་གི་འབྱུང་ཁུངས་ལྟར་སྦྱོང་འབད་དེ་ འདི་གི་ཁེ་ཕན་དང་དགོས་པ་སློབ་སྟོན་ལམ་ལུགས།

ལྟེགས་གྲུབ།

- རྒྱ་ཡིག་གི་ འབྱུང་ཁུངས་ཚུ་ ཇི་བཤད་འབད་དེ་ དགོས་པ་དང་ཡན་པ་ རྒྱ་ཡིག་ཡུ་ ཡིད་ཚེས་དང་ ཤ་ཁྱེན་ དང་ཡིན་ཚུ་ འབད་ཐོག་ཡས་ རྒྱ་ཡིག་ཅམས་སྒྲུང་འབད་ཚུགས།
- ཏི་དཔྱད་ཀྱི་རིག་ཚོལ་ཡུ་བཅེན་ཏེ་ གནད་དོན་གཅིག་ཐི་ཨ་ཚིན་ཏུང་ རྒྱམ་དཔྱད་ཀྱི་རིག་པ་བཅོན་ཐོག་ཡས་ ཐོ་དཔྱད་གྲེས་འབད་དེ་ ཐོག་ འདོན་གས་ཚོད་ཚུགས།

ལས་དོན།

- རྒྱ་ཡིག་གི་འབྱུང་ཁུངས་ཇི་ཨ་སྦྱོང་འབད་དེ་ འདི་གི་ཁེ་ཕན་ཡུ་ དགོས་པ་ཚུ་གཞན་ཡུ་ བཤད་ཚུགས་དགོ།
- འབྲེལ་ཡོད་ གནད་དོན་ཚུ་གི་སྐོར་ཡས་ བསམ་འཆོད་དང་འདྲི་ཞིབ་ཚུ་འབད་དེ་ ཐོ་བསྡུར་ཚུ་ འབད་ཚུགས་དགོ།

གོས་འཚར་དང་པ། རྒྱད་ཡིག་གི་ འབྱུང་ཁུངས་ཚུ་ ཡོངས་འཛིལ་ཐོག་ལས་ལྟབ་ནི།

ཇི་ཨ་ཀྱེན་ཐྲོང་ལུ།

- ཐྲི་སྦྱོང་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་ཆགས་ཚུལ་ཡས་འགོ་བཙུགས་དེ་ རྒྱ་ཡིག་འགོ་ཐོག་ཁ་ཤེས་ཕྱུང་ཡི་ཀ་གི་སྐོར་ཡས་ ཀ་དེབ་ཚུ་འཚོལ་དེ་ ཇི་ཨ་བཙུག་ནི (ཐོ་ཡའི་བརྡ་ཀུན་ཁུ། རྒྱ་ཡིག་གི་བརྡ་ཡིག། དང་ ཞིང་རྒྱ་ཀྱི་ཀི་དེས་ The Origin of Language./Theory of Revolution.ཚུ་དང་ www.universeofmemory.com/dzongkha-language-resources འདི་ ནང་ཡས་འཚོལ་དེ་ ཇི་ཨ་ཀྱེ་གོ་བ་ཡིན་བཙུག་ནི། ཡང་ https://youtu.be/Ln_oBo7gd_Q
- དེ་མེན་ཏུང་ སློབ་དཔོན་ཀྱིས་ འཛམ་གླིང་དང་འབྲེལ་ཆུལ་ཨབ་ནང་ རྒྱ་ཡིག་ཀ་དེ་ཁ་ཤེ་ཕྱུང་ཡི་ཀ་ཚུ་གི་སྐོར་ཡས་ བཤད་ བཟང་ཐུན་ཨ་ཅེ་ བདེན་ཁྱེན་ཀ་ ཀོ་བསྡུར་འབད་དེ་ ཇི་ཨ་ཕྱུང་འབད་བཙུག་ནི།
- ཡང་ཀ་ སློབ་ཡུན་ཀོང་ར་ཡུ་ རྒྱ་ཡིག་འབྱུང་ཁུངས་ཀྱི་སྐོར་ཡས་ ཡོངས་འབྲེལ་ཡས་ འཚོལ་ཁྱེན་འབད་བཙུག་ནི།

གོས་འཚར་གཉིས་པ། རྒྱད་ཡིག་གི་འབྱུང་ཁུངས་ཀྱི་ ཁོ་དོན་ལྟབ་སྟོན་དང་ ཐུན་ཞུ་ཐོག་ལས་ལྟབ་ནི།

ཇི་ཨ་ཀྱེ་ཐྲོང་ལུ།

- རྒྱ་ཡིག་གི་ཀོ་དོན་དང་ཏོ་ས་ཁྲི་ཚུ་ སློབ་རིམ་དགུ་པ་ནས་ ཇི་ཨ་ཀྱེ་ཡོད། ཐུགས་པར་རྒྱ་ཡིག་དང་ ཆུལ་ཡོངས་རྒྱ་ཡིག་གི་ དགོས་པ་དང་ཞེས་ཡན་ཚུ་ ཇི་ཨ་ཕྱུང་འབད་ཀྱི་ཁིད་དོན་ཡུ་ སློབ་དཔོན་ཀྱིས་ཡན་ཁོག་ཁས་འབད་དེ་ སློབ་ཡུན་ཚུ་ཁོས་བཟུན་འབད་ བཙུག་ནི། (སློབ་དེབ་རོག་ཀྱར་ ༥-༡༨)

- སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ཁ་ཁྲོན་ཁང་ཡུ་བཀོ་ཁྱེ། ཁ་ཚན་ཁ་ཤེ་ཡུ། རྟོག་ཚན་ཤེ། སྐད་ཡིག་དང་འབྲེལ་བའི། རྟོག་ཚན་ཤེ། བཟློག་ཁྲོས་འབད་ཏེ་ཕྱི་བཏུག་གི།
- ཕྱིས་ཚར་ཞིན་མ་ཡས། ཆར་རོགས་དམར་ཡུ། ས་ཀུ་ཐུ་བདེ་བཏུག་གི་དང་། རོགས་ས་ལེཡ་ཕེས་ཡན་ཚུ་འབད་བཏུག་གི།
- སློབ་དཔོན་ཤར་གོས་ཡང་། ཁྲོས་བཟློ་ར་དང་། ས་ཀུ་ཐུ་ལྷོ་སྐྱབས་ཡུ། ཡན་ཁྲོགས་གཏེ་མར་མར་འབད་དེ། ཁྱོང་ལ་ཀ་དེ། ཡན་ཐུས་ཅུ་ཁེ་ལྟེ་ཁ་བཟོ་དགོ།།

ཁྲོས་འཚར་གསུམ་པ། སྐད་ཡིག་གི་སྐོར་ལྟག་སྟེ་ དེ་བའི་ལན་བྱེ་ཐོག་ལས་ལྟབ་ནི།

ལྟབ་སྟོན་སྦྱོང་ལུ

ཁྱེད་བཅུ་སྐད་ཡིག་དང་། ཆུ་ཡོར་སྐད་ཡིག་གི་དགོས་པ་དང་ཞེ་ཡན་ཚུ་ (སློབ་དེས་ཏོག་གཞས་ ༥-༧༨) ཀྱི་ཁ་ཕྱེ་འབད་ཀྱི་ཡིན་ཏོ་ཡུ། བཀོད་ཆུ་ཡེག་ས་ཏོམ་ཁེ་ཕྱི་ཆ་ནི།

- དེ་ཡས་ ཁོག་གི་ཕྱི་བ་ཚུ་གི་ཡན་ཕྱི་བཏུག་གི།

1. ཁྱེད་སྐད་ཡིག་འདི་གིས་ ག་ཅི་ཡུ་ཡན་ཐོགས་པ་ཤོ?
2. སྐད་ཡིག་གི་དཔེ་ ག་ཅི་ཡུ་བཞག་ཆུག? དེ་ཁེ་བཞག་དགོ་པའི་ཁུངས་ག་ཅི་ཚེན་ཆ?
3. སྐད་ཡིག་གི་ཡན་ཐོགས་ ག་ཅི་ར་ཡོད?
4. ཆུ་ཡོར་སྐད་ཡིག་ཟར་ཚེ་ཨིང་ བཅུགས་དགོ་པའི་ཁུངས་ག་ཅི་ཚེན་ཆ? (དགོས་པ)
5. འབྲུག་ཆུ་ཁ་བཅ་ཀྱི་ ཆུ་ཡོར་སྐད་ཡིག་འདི་ ཤས་ཆུང་ངུ་ ཡག་ཡེན་འཐབ་དགོ་པ་ ག་དེམ་ཅིག་ ཁག་ཆེཁ་ཤོ?

ལྟབ་ས্ལུང་བཅུད་དོན་ཀྱི་ཏི་བ

- སྐད་ཡིག་གི་ཁེ་ཡན་ ག་ཅི་ར་ཡོད? དགེ་པ་ཅིག་ལྷན
- ཆུ་ཡོར་སྐད་ཡིག་གི་ཁེ་ཡན་དང་དགོས་པ་ ག་ཅི་ར་ཡོད?
- སྐད་ཡིག་གི་དཔེ་ ག་ཅི་ཡུ་ཁ་ཕྱེ་ཆུ། ཆུ་ཡོར་སྐད་ཡིག་འདི་ ག་ཅི་དང་འབྲ་ཟེར་ཁ་ཤོ?

དཔྱེ་ཞིག

- ཏི་བའི་ཡན་ཚུ་ ཁོས་འབབ་དང་འཕྲོལ་ ཕྱིས་ཡོད་ལེ་ ངན་ཞིག་འབད་གི།
- ས་ཀུ་ཐུ་ལྷ་ཀ་ཀྱེ་ལ་ ཁོ་ཁ་ཀྱུ་ལ་ཁ་ཕ་ཀ ཁ་ཁ་ཀ་ཀ ཁ་ཁ་ཀ ཁ་ཁ་ཀ ཁ་ཁ

མཐུན་ཏྲེན་དང་ མཉོ་ཚས།

- ཐོ་ཡིག་བའི་བརྡ་གཞུང་གསར་པ།
- སློབ་རིམ་དགེ་པའི་ སློབ་དེབ།
- https://youtu.be/Ln_oBo7gd_Q
- སྐད་ཡིག་གི་འཐུང་ཁུངས། https://youtu.be/At27zfFaWI8

ཕད་གཞན་དབང་ཅན་ འབྲེལ་སྒྲ་ ཕྱིད་སྒྲ་ ལྟག་བཅས་ སློབ་སྟོན་ལམ་ལུགས།

ལྷོགས་གྲྭ།

- རྒྱམ་དཔྱི་བཏུད་ཀྱི་སྒྲ་དོན་གྱི་ཐོན་ཚུལ་ཚུ་ བསྒྲུར་ཞིས་འབད་དེ། ཐོ་རྒྱམ་རིགས་ཚུ་ ཡིག་ཐོན་བཏུད་དཔྱད་འབད་དེ་བྱེད་ཚུགས།

ལས་དོན།

- རྒྱམ་དཔྱི་བཏུད་ཀྱི་འཇུག་པ་ཚུ་ བསྒྲུར་ཞིས་འབད་དེ། འཇུག་པ་ཚུ་འཛོལ་བ་མེད་པར་ ཡག་ཅེན་འཐབ་ཚུགས།
- རང་དབང་ཅན་རྒྱུ་པའི་ཕྱད་དང་ ནེ་ཚན་ཅན་གྱི་ཕྱད་ཚུ་ བསྒྲུར་ཞིས་འབད་དེ། ངོས་རྒྱན་གྱི་གནས་ཆ་རས་ནང་ ཕྱད་རྒྱམ་དཔྱི་ཚུ་ འཛོལ་བ་མེད་པར་ ཡག་ཅེན་འཐབ་ཀྱི་ བརྡ་དོན་ཤོད་ཚུགས་དགོ།

གོས་འཚར་དང་བ། ཡོངས་འབྲེལ་སློབ་སྟོན་ཐོག་ལས་ལྟབ་ནི།

ཆུ་ཤེས་ཀྱི་ཤོར་ལུ།

- འབྲེལ་སྒྲ། ཕྱེད་སྒྲ། ཆུ་ཀ་བཟས་ཀན্ལ་ཀྱི་ གོ་དོན་དང་དཔེ་ཁེར་བཏོད་ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་སློབ་ཀྱི་ཁྲལས་ བཟོ་ཡོད་པའི་གླུ་ཀ་ བརྒྱན་ཐུང་ཡིག་ཚུ་ ཆ་ཐོག་ལས་ ནེ་ཚན་ནང་ ཀ་ཅི་ཆ་མ་ཚོ་ཀ་ གོས་བསྟར་འབད་བའི་ཐུན་ཀྱི་ དེ་ཡང་ སློབ་རིམ་ཆུང་བ་ཚུ་ནང་ ཆུ་ཤེས་ཀྱི་ཤོར་ཡོད་པ་ལས་ བསྒྲུར་ཞིས་བཟུམ་ཅིག་ཡིན།

1. འབྲེལ་སྒྲ་དང་ཕྱེད་སྒྲའི་ཐུན་ སློབ་ཁྱོན། སྒྲའི་འཇུག་ཚུལ།

   youtube.com/watch?v=mT5CglkHJFk&list=PL8WWToQ5Kvkc8Yfk5OygisN1gXe3OTFei&index=2

2. འབྲེལ་སྒྲ་དང་ཕྱེད་སྒྲའི་ཐུན་ སློབ་ཁྱོན། ཏོན་ཀྱི་འཇུག་ཚུལ།

   youtube.com/watch?v=mATL4RyDKA&list=PL8WWToQ5Kvkc8Yfk5OygisN1gXe3OTFei&index=7

3. ཆུ་ཤེས་ཀྱི་ཐུན་ སློབ་ཁྱོན།

   youtube.com/watch?v=hQjn3wLjAgQ&list=PL8WWToQ5Kvkc8Yfk5OygisN1gXe3OTFei&index=3

   ཡང་། http://www.education.gov.bt/?p=3779

- གློག་བརྒྱན་ཐུང་འདི་ བཀ་ཚར་བའི་ཤུལ་ཁུ། སློབ་ཁྱོན་རེས་བཀོད་ཀྱི་ཤུལ་ཁུ། ཁྱོང་ལུ་རེས་ཏིན་ཚི་འདི་ འབད་བཏུག་གི་ ཏེ་གི་ཤུལ་ཁས། གོས་བསྟར་འབད་བཏུག་གི

གོས་འཚར་གཉིས་པ། སྟོམ་ཚིག་བློར་གཟུང་དང་ དཔེར་བརྗེད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ལྷག་ནི།

ཀུན་སྡེབ་ཁྱོན་ཚྭུང་ལ།

ཚྭུང་ལ།

- ཕྱུ་གཞན་དུ་བཤད་ཟེར། འབྲེལ་སྒྲ། ཕྱེ་སྒྲ། ཀུན་གཙུམ་དེ་ཚུ། རྒ་ཞོ་ནི་དང་ཁྱུ་ཡར་ཕྱི་ནི་ལས་ཀུན། ཁོང་འདི་འཐོབ་ཡམ་དུ་ འཕྲིལ། ཕྱུ་གཅིག ཇེས་འཛིན་གཏི་ཀྱི་ཤུལ་མ་འཐོབ་ཙེའི་ནི། ཤེས་དོན་ཡོར་ཞན་ཆེས་ཡས། སྟོམ་ཚིག་བློར་གཟུང་དང་ འགྲེལ། བཤད་ཕྱི་ ཇེས་ཀུ་ཐུན་ཀ་ཏི་ཡ་ཡི། ཀུན་ལས་ཟེ་ས་ཟེན། ཁས་ཆེ། དཔེར་ནི།

ཇེས་འཛིན། ནུ་མ་ར་ལ། བཞི་ཀ་ཀི་མཐའ་མར།

ཇེས་འཛིན་ཀ་ཀི་མཐའ་མར་ཚྭུར་ཚུལ། ← ཚྭུར་ཚུལ། ནུ་མ་ར་ལ། ཀ་ → ཕྱུ་ཀ་འཐོབ་ཙེའི།

ཕྱུ་ཀ་དུ། ཇེས་འཛིན། ཁ་ར། ཀ་ཀི་མཐའ་མར།

ཇེས་འཛིན། ཤ་ཟས། ཁ་ལྡན་ཀ་ཀ་ཀི་མཐའ་མར ← ཤ་ཟས། ཀ་ ཁ་ → ཕྱུ་ཁ་ཀ་ཀ་ཀ་ཀ

ཇེས་འཛིན། ཅ་ཏུ། ← ཇེས་འཛིན་ཟེ་ཡ་ཅི་ཡི་ཀ་ཁ་ཀ་ཀ་ཀ་ཀ

ཅ་ཏུ། ཟ་ཏ། ཅ་ → ཕྱུ་ཅ་ཅ་ཡ་ཀ

ཙེ།

ཐ་ལ་ཅ་ལ་ཟ་ལ། ཁ་ཀ་ཇེ་ཡ་ཙེ།

ཕྱུ་ཅ་ཅ་ཡ་ཀ་ཚོ

- ཟོ་ལ་ཚིག་ཐ་ལ་ཡ་ཀ་ཀ་ཀ་ལ། ཅ་ཏ་ཅ་ཕྱི་ལ་ཏ་ལ་ཡ་ཅ་ཁ་ཁ་ཀ་ལ། ཅ་ཕ/ཟླ་ཅ་ལ་ཏ་ལ་ཀ་ཀ། ཏ་ཡེ་ནི""

1. ཇེས་འཛིན། ནུ་མ་ར་ལ། བཞི་ཀ་ཀི་མཐའ་མར། ཕྱུ་ཁ་ཅ་འཐོབ་ལམ་ཁ?
2. ཕྱུ་ཀ་ཀ་ཏ། ཇེས་འཛིན། ཁ་ཅ་ཀ་ཀ་ལ། འཐོབ་ལམ?

- ཇེས་འཛིན་ཏ་ཏ་ལ་ཀ་ཀ་ཀ་ཀ་ཀ། ཕྱུ་ཁ་ཅ་འཐོབ་ཙེ་ཀ་ནི། ཟོ་ལ་ཚིག་ལས་ཀ་ཀ་ཚ་ཡ་ཀ་ཏ། ཏ་ཡེ་ལ་ཇ་ཕ་ལ་ཀ་ཀ། ཏ་ཡེ་ནི།

ཇེས་ཀ་ཀ	ཕྱུ་	ཏ་ཡེ་ལ་ཇ།
ཁ	ཀ	ཡ་ཁ་ཀ་ལ། ཀ་ཇ་ལ་ཏ་ཏ་ཀ་ཀ།
ཅ		
ཏ		
ནུ		

སྟོན་ཐོག་ཚུ། ཕྱད་རྒྱམ་དུ་བྱེ། གལ་བདེ་ཐོག་ཏུ་བཤད་ཀྱི། ཕྱིན་དུ་ནོར་པ་དང་། ཡང་ན། གཞན་ཁྱིམ་བཤད་ཡོད་མི་ཚུ། ངོ་སྦྱོར་འབད་དེ། འབྲ་བཤད་ཐོག་ཡས་ཀྱི་བཤད་ཀྱི།།

གྲོས་འཛར་གསུམ་པ། རྩོམ་རིག་གཞན་གྱི་ཐོག་ལས་ ལྟབ་ནི།

ཀློག་ཡིག་ཚྱོང་ལུ།

- ཐོམ་རིག་གི་ཏི་ཀི་རང་ཡས་འབད་རུང་། འབྲལ་ལྷ། ཕྱེ་ལྷ། ཀློག་བཤད། གནས་ཡོད་པའི་རྟེན་མཚམས་ཏིག། ཕྱད་ཚུ་ཀྱི་ས་གོ་ནང་། ས་ཡིན་བཞག་ཀྱི། ས་ཡིན་ཟུབ་བཤད་ཀྱི། དཔེར་ན།

ཀི	ཀྱེ	ཏྲི	ཥི	ཏྲི	ཏྲིས་	ཥིས་	ཥི	ཏེ	ཥི
དེ་ཕུ་འབད་བ་ཏིན། ང་བཤེས་ར་མི་ཚུ།།།།།།ས་ཝེམས་ལས། ཤོ་ཨོ་ཡུ། དུཏྲི་བ་ཡོད་པ་ཁྱེ་བ་ཐ།།།།།འབད་རུང་། ཏུས།།།།།ཤོ་འཕྲུ་ར་དང་ཆུ་ལ་ལས་ཁོ་ངང་ཡིན་ཏེ་ཡ་ཁ་ཁ་ཕ་ཆ་ཁ། ཨ་ཐ་ལ་ཀ།ངེ་ཁ་ཕ་ཁ། ངེ་ཁ་ཨ་ཐ་ལ་ཀ། ཤོ་ཨོ་ཨ་ལ་ཆ་ཁ་ཁ་ཕ་ཁ་ཁ། ཤ་ཨ་ཁ་ཕ་ཁ།།།།ཆུ་ལ་ལས་ནང་ཡུ་ཡང། ཨ་ཐ་ལ་ཀ་ཏ་ཏ་ཏ་ལ་ནི།།།།ཕ་ཁ་ལས། ཤོ་ཨོ་ཁ་ཀ་ཡུ་ཏ་ཏ་ལ་ཏ། ཀ་ཏ་ཨ་ཁ་ལ་ཡ། ཤ་ཨ་ཁ་ལ་ཨ་ཁ་ཁ་ལ་ཨ། ཤ་ཨ་ཁ་ལ་ཨ ཤ་ཨ་ཁ་ལ་ཨ ཤ་ཨ་ཁ་ལ་ཨ

༡. སྔོན་ཆོག་གི་བློ་ཡུ་གཟུང་བཏུག་རྒྱ། དགེ་ཁྲིས་འབར་ཁ།

༢. གོ་ཏོན་དུང་ཕྱུག་ཚུ། ཇོས་འཛིན་འབར་དེ། སྨན་ཚུགས་མི་ཚུགས། དགེ་ཁྲིས་འབར་ཁ།

༣. ཐོམ་མིག་ཅིག་གི་བཏུག་རྒྱ། དེ་ནང་ཡུ། ཕྱུ་ཚུ་ཚུ་ལ་མཐུན་ཕྱེ། ཡག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་མ་ཚུགས་དགེ་ཁྲིས་འབར་ཁ།

མཐུན་རྐྱེན་དང་ མཉོ་ཆས།

༡. ཐོ་ཡིག་བརྡ་གཏུང་གསར།

༢. ཡོངས་འབྲེལ་སྨན་རྒྱ།

༣. https://youtu.be/OSYFRskrlyI

 ། ཁྱོད་ལ་ཁ་ཏོན་ཡུ། ཇི་ཀ་ཁྱམ།

ཕྱད་རང་དབང་ཅན་ ལ་དོན་དང་རྒྱན་ལྡན་ ལློབ་སྟོན་ལམ་ལུགས།

ལྟོགས་གྲུབ།

- རྒྱམ་དགེ་བརྒྱ་ཀྱི་སྒྲ་དོན་གྱི་ཐོག་ཚུ་ལ་ཚུ། བསྒྲུར་ཞིག་འབར་དེ། ཐོམ་མིག་ཚུ། ཡིག་ཐོག་ཚུ་དགེ་ཕྱུར་འབར་དེ་བྱེ་ཚུགས།
- རང་དབང་ཅན་ཆུ་ཀུར་པའི་ཕྱུ་དང་། ཆེ་ཚན་ཅན་གྱི་ཕྱུ་ཚུ་གི་ འཛིན་པ་ཚུ། ཆ་གོ་ཀྱི། ཡག་ལེན་ཚུ་ལ་མཐུན་འཐབ་ཚུགས།

ལས་དོན།

- རྒྱམ་དགེ་བརྒྱ་ཀྱི་འཛིན་པ་ཚུ། བསྒྲུར་ཞིག་འབར་དེ། འཛིན་པ་ཚུ་འཛོལ་བ་མེད་པར། ཡག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།
- རང་དབང་ཅན་ཆུ་ཀུར་པའི་ཕྱུ་དང་། ཆེ་ཚན་ཅན་གྱི་ཕྱུ་ཚུ། བསྒྲུར་ཞིག་འབར་དེ། དུས་རྒྱུན་གྱི་ཀན་ས་ཆུ་རས་ནང་། ཕྱུ་རྒྱམ་དགེ་བྱེ་ཚུ། འཛོལ་བ་མེད་པར། ཡག་ལེན་འཐབ་ཀྱི། བརྡ་དོན་ཤོད་ཚུགས་དགོ།

གོས་འཚར་དང་པ། ལྷག་སྟེ་གོ་བ་ལེན་ཞིན་ལས་ གོ་དོན་དང་ཕྱད་ངོས་འཛིན་ཐོག་ལས་ལྷག་ནི།

ཀློག་ཀྱི་ཐོག་ལུ།

- ལ་དོན་དང་ རྒྱན་ལྡན་གྱི་གོ་དོན། ཕྱུ། དཔེར་བཏོན་ཚུ། ཆེ་མའི་སྨོན་པ་མིམ་ཚུ་ནང་། ཀློག་ཚར་ཆེ་ཡོངས་པ་ཡས། བསྒྲུར་ཞིག་ཀྱི་ དོན་ཡུ། སྨོན་དཔོན་ཀྱིས། ཁོག་གི་ཐིན་ཕྲིས་བཟླམ། བཅའ་ལྷོག་རྒྱ་ཀུར་འབག་ཁོངས་ཞིན་ཞིམ་ཡས། ཀློག་བཏུག་ནི།
- ཆ་མ་གོ་བ་ཅིན། སྨོན་དཔོན་ཀྱིས། རྒྱབ་ལྟོར་འབར་ནི།

ལ་དོན། བྱ་བའི་ཡུལ་ནཏོ་ཡོར་བཅོན་ནི་དང་། ཡང་། གནས་པ་དང་ཡོད་པ། ཡང་། མེད་པའི་དོན་ཚམ་གོ་བའི་ཐོག་ནི་ལྟོས་པ་ ཡུ། ལ་དོན་ཐེར་སྨན་ཙམ་ཞིག

ཕྱོགས་ཀྱི ལ་དོན་ཀྱི་ཕྱད། ན། ར། ཡ། གསུམ་དང་། ཆོས་སྐུ་ལས་རྒྱ་དཀར་པའི་ཕྱད། ཏ། ཐ། ས། གསུམ་བཅས། བསྟོམས། ལ་དོན་ཀྱི་ཕྱད། ཏུག།

དེ་ལེར་ནི་ ཤང་ནི་ཁྱོད། ཡ་ཁར་འབབ། ཆུ་ལྡན་མོང། ཁྱེད་རྣམ་འཕགས།
དཀའ་ཆེ་དེ་པཀ་རུ་ཚེ་པ་ཤྱུ། ཤེས་ཕྱིན་ཐུ་བཅས་པའི་ཀུན་མ།

ཆུ་ཀ་ལ། ཆུ་ནི་ལུ་ཟེར་ཚི་འདི། ལ་ཐྲི་ཀ་ཏིས་ཀྱི་ཆོག་དོན། ཅོག་འཐད་པ་དང་། མ་འཐད་པ། ལུ་པའི་ཏོན་ཚུལ་ཁྱོད་ཚི་ཀི་ཕ་ཏ་ཅིག་ཡང་ལྷན།

ཆུ་ལ་ལ་ཀྱི་ལན། ཡང་། བ། ཏུ་ གསུམ་ཡོད།

དེ་ཕྱི་བ། ༡། མཐུན་པའི་ཆུན། ༢། ཚི་མཐུན་པའི་ཆུན། ༣། ལུ་པའི་ཏོན། ༤། བརྟན་པའི་ཏོན། ཟེར་ བཞི་ ཡོད།

དེ་ལེར་ནི། ལེན་ཡར་ལེན་ཡི། འབད་ཏུར་མ་ཚུད། ཧ་ཅིས་ཚི་ཏོ་ཀྱོ་ཡར་ཕྱིན་དེས། ཡར་ལས་ཡར་ཏུ་ཕྱོད་ཏན་ཡི།

གོས་འཚར་གཅེས་པ། དཔེར་བརྗེད་ཀྱི་འཇུག་པ་ སྒོོབ་སྟོན་ཐོག་ལས་ལྷག་ནི།

ཇི་བ་ཁྱོད་ཚྭེར་ལྟ།

འོག་གི་ཐིག་ཁྲམ་འདི། འདྲ་བཤད་ཀྱི་བཟུང་བཞིན་ལས། ཁ་ཚན་ནང་། དཔེར་བརྗེད་གསུམ་ལས་མ་ཀྱེམ་པ། ཕྱི་བཟུང་ནི།

ནི་	ར་	ལྷ་	ཟླ་
༡.	༡.	༡.	༡.
༢.	༢.	༢.	༢.
༣.	༣.	༣.	༣.

མཐུན་པའི་ཆུན།	ཚི་མཐུན་པའི་ཆུན།	ལུ་པའི་ཏོན།	བརྟན་པའི་ཏོན།
༡.	༡.	༡.	༡.
༢.	༢.	༢.	༢.
༣.	༣.	༣.	༣.

- ཁ་ཚན་གཅིག་ལ་ཕྱིས་ཚར་ལྷ་དང་ གཅིག་ལར་ཚ་ བསྡུན་ཁོས་འབད་ནི། དེ་ཡང་ ཐིག་ཁྲམ་ཐུང་ཀྱི་ཕྱིས་ཀྱེམ་ལས་ སྐོར་ར་ཀུན་ཏིར་ ཐིག་ཁྲམ་བཀང་ནི།
- དེའི་སྐབས་ འཛོལ་བ་ཡོད་མེད་ བསམ་ཡན་ཕྱིན་བཟུང་ཡོ་ སློབ་དཔོན་རང་གིས་ བཅོ་ཐ་ཀུན་ཕྱིན་ནི།
- དེ་ལས་ འབྲི་དེས་ནང་ འདྲ་བཤད་ཀུན་བཟུང་ནི།

གོས་འཚར་གསུམ་པ། མཐུན་སྒྲིག/ས་སྟོང་སྲུབས་ཐོག་ལས་ལྷན་ནི།

ཀུན་ཁྱོད་ཚྱོར་ལྟ།

- ཡ་རྒྱན་དང་རྒྱུ་ལྡན་ཀྱི་རྒྱན་ཚན། ཚན་གཅིག་དང་། དེའི་དཔེར་བརྗེད་ཚན་གཅིག་ཨེ། ཚན་གཅིས་ཡོད་པའི་ཏོག་ཁམ་བཅའ་སྒྲིག། རྒྱབ་ཀྱིམ་ཡས། མཐུན་སྒྲིག་འབད་བཏུག་གི། དཔེར་ན།

མཐུན་པའི་རྒྱུ།		སྨོན་ལུགས་མ་ཚད་སྨོན་དོན་ཡོད།
ལྡན་པའི་རྒྱན།		འབྲི་ཁྲིའི་ཀུར་སྨོན་དེབ།
ཡ་རྒྱན།		རྒྱབ་ཀྱུ་རྒྱབ་ཀ།

ཡང་ན།""

- དཔེར་བརྗེད་ཡེ་ཤེ་བཅའ་སྒྲིག་རྒྱབ་འབག་འོང་ཨེ། ཕྱད་ཀྱི་ས་གོ་ནང། ཁྱོད་མ་བཞག་ཀྱིམ་ཡས། ཕྱད་ཀ་ཡོག་བཏུག་ས། བཏུག་ས་ནི། དཔེར་ན།

ཀ	ཀུ	ཡང	ཡུ
མོ་ནི་ཀ་རྒྱུ་ཨ	སོང།	དཔེ་ཆ་ཀྱ་	མ་ཤེས།
ཡམ་ཀ	ཐཱ་ནི	ཅ་ཡ	ཡིན	ཡིན་ཡི

ཕན་ཀོ། ཡ་རྒྱན་དང། རྒྱུ་ལྡན། རྒྱན་ཚན་སོ་སོར་ཨེ། སྨོན་ཁྱོད་འབད་བ་ཅིག ཡེཀས་ཏོམ་འདེ། དཀྱེ། ཐབས་ཡམ་འབད་ལ་ཡས། ཀ་ཅིག་ཨར་བཞག་ཡོད།

ལྷན་ལྡོང་བཅུད་དོན་ཀྱི་ཏི་བ།

- ཡ་རྒྱན་ཀྱི་ཕྱད། ཀ་ཅི་ར་ལྟ?
- རྒྱུ་ལྡན་ཀྱི་ཏན་ཏེ་ཨ། ཀ་དེམ་ཅིག་ཡོད? ལྷན
- ཀ་ཅི་ཨེ། མཐུན་པ། མི་མཐུན་པ། ཟེར་ལྷན་ཚིག་ན?

དཔྱ་ཞིབ

1. ཀོ་རྒྱན་དང་ལྷད་ཚུ། ཇོར་འཛིན་འབད་དེ། ལྷན་ཚུགས་མི་ཚུགས། རྒྱུ་ཞིབ་འབད་གི

2. ཕྱི་ནི་དང། ལྷན་ནི་ཚུ་ཀར་ཡང། ཕྱད་ཚུ་ཚུ་ལ་མཐུན་ཨེ། ཡག་ཡེན་འཐབ་ཚུགས་མ་ཚུགས་རྒྱུ་ཞིབ་འབད་གི

མཐུན་ཆུན་དང་ མགོ་ཆས།

1. ཐོ་ཡིག་ཁའི་བརྡ་ཁ་ཤས།

2. འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི། དཔེ་རིས་ཚུ་ལག་ཡེན་འཐབ་གི

३. ཐོག་ལྟ་གི་ཡོད་ཚུ་ ཅིག་ཁྱམ།

८. http://www.education.gov.bt/?p=3779

५. https://youtu.be/OSYFRskrlyI

བརྩོད་པའི་དབྱེ་བ་མ་འད�ས།ོ་ས་ལམ་ལུགས།

ལྟོགས་གྲུབ།

- མིང་ཚིག་བརྗོད་པའི་རྒྱམ་གཏགས་ཚུ་ཀློག་པ་རྣམ་ཝ། དེ་དང་འཕྲོད་པའི་ ཡིག་ཆེས་དང་ ཚིག་ཐོག་ཀྱི་ཡམ་ཁྱགས་ཚུ་ འཛིན་ཁག་དང་ འཕྲོད་ ཁྱི་ཚུགས།

ལས་དོན།

- མིང་ཚིག་གི་ རྒྱམ་གཏགས་ཚུ་ཀློག་པ་རྣམ། ཁྱ་ཚིག་དང་ ཁྱེ་མེད་ལས་ཚིག་ སྒོམ་ཚིག་ཚུ་ ཡིག་ཆེས་ཚུལ་མཐུན་ཁྱི་ཚུགས།

གོས་འཚར་དང་པ། འཚོལ་ཞིབ་དང་ བསྒྲར་ཞིབ་ཐོག་ལས་ལྟབ་ནི།

ཀློག་ཆོད་ཐོག་ལྟ།

१. དོན་ཚན་འདི་ སློབ་སྨིན་དགེ་པ་ནང་ཡང་ ཚར་གཅིག་ཀློག་ཐུང་འབད་ཡི། ཙིན་ཏུང་ ཁག་ཆེ་བའི་ཀུམ་ཡང་བསྒྲུར། ཟེར་དོ་ བཟླམ་ བསྒྲར་ཞིབ་འབད་དགོ་པ་ཁག་ཆེས་ལས། སློབ་སྨིན་བཏུ་པའི་སློབ་དེས་ ཅིག་གྲངས། ༢༨–༢९ པ་ནང་ཡོད་མི་ བརྗོད་ བ་ཏྲང་པ་ ཆ་ཚང་ ཐུ་བསལ། ཚིགས་བཅད་ཀྱི་བརྗོད་པའི་དབྱེ་བ། རེས་བཞིན་ཀྱི་ཞོ་ཡོན། དཔེ་དང་བཅས། ཡོད་མི་འདི། ཀློག་ བཏུག་ཀྱི

2. ཡང་ བརྗོད་པའི་སྐོར་ལས། https://youtu.be/skoKL3efK4M བཀྱ་བཏུག་ཀྱི། དེ་ལས།""

३. ཁོག་གི་ཏྲི་བ་ཚུ་གི་ལན། ཆེ་ཚན་ནང་ ཡང་ན། ཆ་ཤས་ ཁྱི་ཞིན་མ་ལས། ཁྲང་བ་ཁ་ལ་བཏུག་ཀྱི

८. བརྗོད་པ་བཟོ་ཐབས་ཀྱི་ དཔྱི་བ་མ་འདམ། ག་དེམ་ཅི་ཡོད?

५. བརྗོད་པའི་དཔྱི་བ་ ས།ེ་ས།ེ་བཞིན་ཀྱ། ཕྱད་རྒྱམ་མ་འདམ། ག་ཅི་ཡོད?

६. བརྗོད་པའི་དཔྱི་བའི་ཞོ་ཡོན་ཚན་དང་ ནང་ཞོ་ཡ་ག་ཉིས་ཀྱི་བར་ན། འབྲེལ་བ་འདུག་ག? ག་དེ་ཤེ?

९. ཐོ་མ་རིག་མ་འདམ་ཚུ་ནང་ བརྗོད་པ་ཁག་ལེན་འཐབ་མི་ དོན་མཚམས་ཤེ་ཁྱི་ཤ་དེ། ག་ཅིར་སེམས་ཁར་བཞག་དགོ་པ་ཡོད?

५. ཚིགས་བཅད་ཀྱི་བརྗོད་པ་འདི་ ནམ་ཁག་ལེན་འཐབ་ནི་ཤོ?

९.

གོས་འཚར་གཞིས་པ། བརྗོད་པའི་དབྱེ་བའི་དཔེར་བརྗོད་ཐོག་ལས་ལྷག་གི།

ཀློག་ཁྲིན་ཁྱོར་ལུ།

- རྒྱ་ཆེན་རྒར་ བརྗོད་པའི་དབྱེ་བ་ཚུ་ མེམས་ཁར་ཕྱན་གྱིའི་རྟེན་ཡུ་ ཆོར་རེ་ཁྲོས་བསྡུར་འབར་བཤད་གི།
- བརྗོད་པའི་དབྱེ་བ་ རེ་རེ་བཀྲིན་ཀྱི་དཔེ་ རེ་རེ་བསྡུན་ཁྲོས་ཀྱི་ལུ་ཁྱེ་ཐུག་བཤད་གི།
- རྒྱ་ཆེན་རྒར་ ཐྲིས་ཡོད་མི་འདི་ གཏིག་གིས་ ཆར་རོགས་དམར་ཡུ་ ཤྱན་འབྱལ་འབར་བཤད་གི།
- ཆར་རོགས་ཚུ་གིས་ བས་མ་ལེན་ཐྲིན་བཤད་གི།
- མིང་ཆོག་བརྗོད་པའི་རྒྱམ་གཞག། https://youtu.be/eZ2jIFhhAvY
- མིང་ཆོག་བརྗོད་པ། གནས་རིམ་བཞི་པ།https://youtu.be/RB51n5xNjis

མཐུན་ཕྱོན་དང་ མཚོ་ཆས།

1. ཐོ་ཡིག་བརྡ་གཏུང་གསར་པ།
2. སློབ་རིམ་བཏུ་པའི་ སློབ་དེབ། ཤོག་གྲངས་ ༢༨–༣༥།
3. འབྲེལ་ཡོད་ཐོམ་རིག་གི་ དཔེ་དེབ་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་གི།
4. མིང་ཆོག་བརྗོད་པའི་རྒྱམ་གཞག། https://youtu.be/eZ2jIFhhAvY
5. མིང་ཆོག་བརྗོད་པ། གནས་རིམ་བཞི་པ།https://youtu.be/RB51n5xNji
6. https://youtu.be/skoKL3efK4M

མིང་དང་བྱ་ཆོག་ལུ་ ཞེ་ས་སྦྱོར་ཚུལ་སློབ་སྟོན་ལམ་ལུགས།

ལྟོག་གས་གྲུབ།

- མིང་ཆོག་བརྗོད་པའི་རྒྱམ་གཞག་ཚུ་ཀློག་ཁྱེ་ རེ་དང་འཕྲིན་བའི་ ཡིག་རྟེས་ཀྱི་ ཆོག་ཤྱོར་ཀྱི་ཡམ་ཁུག་ལས་ཚུ་ འཐོབ་ཐབས་ དང་འཕྲིན་ ཐོ་ཚུགས།
- ཅིན་ལྷན་ཀྱི་རིག་ཐོབ་ཚུ་ཀློག་ཁྱེ་མི་ཡུ་བརྟེན་ཏེ་ ཡུལ་དང་འཕྲིན་ཏེ་ ཐོ་ཚུ་ལྷན་པའི་ཤུལས་ ཐུ་དག་གི་ལས་ལག་གི་ལྷན་མཁན་ཨཱ་ ལྷན་རྟེ་ ཐད་རྟེན་ཆ་ཏེར་བར་ཤོད་དུ་ལེན་འབད་ཚུགས།

ལས་དོན།

- མིང་དང་བྱ་ཆོག་ཡུ་ཞེ་ས་ཤྱོར་ཚུལ་ཏུ་གོ་རྟེ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
- མི་ཆེ་འཐོར་ཚུར་གལ་ཏེ་གཏིག་ཐར་ ཞེ་ས་དང་ ལག་ཆོག་ཚུ་འཐོབ་ཡམ་དང་འཕྲིན་ཏེ་ ལྷན་ཚུགས་དགོ།

གོས་འཚར་དང་པ། གོ་བ་ལེན་ཞིན་མ་ལས་ ཏྲི་བའི་ལན་གྱི་ཐོག་ལས་ལྷག་གི།

ཁྱབ་སྦྱོར་ཚྱོར་ལྟ།

- ཡལ་སྐད་དང་ཀེ་སའི་རིན་ཆེན་འདི། སློབ་རིམ་འོག་མ་ཚུ་ནང་། ཏོ་ལྷོད་ཅིམ། ཁྱབ་ཐུང་འབར་ཡོད་པ་ཡས། དཀོ། བསྟན་ཞིག་བཟུམ་ཅིག་ཨེ། ཡོངས་འབྲེལ་སློབ་སྦྱོང་འབར་ཡོད་མི་འདི། བཀ་བརྒྱུད་ཀྱི། ཚྱོར་ལྟ་ཁ་ཡིན་མི་འདི། འབར་བརྒྱུད་ཀྱི། དེ་ཡས། ཚྱོར་ལྟ་དཔྱི་ཞིག་འབར་ཀྱི།

(https://www.youtube.com/watch?v=NrQp1TmpnrU&list=PL8WWToQ5Kvkc8Yfk5OygisN1gXe3OTFei&index=6)

གོས་འཚར་གཏེས་པ། གློག་བརྙན་ཐོག་ལས་ ཞེ་སའི་ཆོག་ལྟར་ནི།

ཁྱབ་སྦྱོར་ཚྱོར་ལྟ།

- གོང་མ་དང་ཀལོག་མོ་ཀི་བར་ན། ཞེ་སའི་ཆོགས་ལག་ལེན་འཐབ་རྒྱ། ཐོ་ལྷབ་ཡོད་པའི་སྒྲ་ཀཱུང་ཚུ། བཅའ་ལྷོག་ཕྱིག་ཏུ་ཀྱ། བཀ་བརྒྱུད་ཀྱི།
- དེ་ནས་ལྷབས། ཏོག་མ་ནས་གོང་མ་ལུ། ཞུ་བའི་ཐོ་ཆོགས་དང་། ཞེ་སའི་ཆོགས། ནཱ་ལཱ་ལག་ལེན་འཐབ་ཀྱན་ཀ། ཤེ་ཆགས་ཤེས་རྒྱུ། ཐོ་བཀོད་འབར་བརྒྱུ།
- དེ་ལས། དེ་ཚུ། ཏོག་ཐུང་ཀུ། ཐོ་བཀོད་འབར་བཞག་ཞིན་མ་ཡིན། དེའི་རྒྱུ་དགོ་དང་། ཡལ་ཆོགས་དང་འབར་བ་ཅིག། ནཱ་དེ་ཚེ། ཕྱི་ལས་ཁ་ཡིན་ཀ? ཞེ་ས་དང་། ནཱ་དེ་ཚེ་ལག་ལེན་འཐབ་ཀྱན་ཀ། ཁོས་བསྡུར་འབར་ཀྱི།

  ཟན་ཀོས། ཞེ་ས་ཡིན་ཆོགས་ཡོད་ཚད་ཅིག། སློབ་ཕྲུག་གིས་ཏོས་འཛིན་འབར་མི་ཚུགས་ཀྱི་ཁིན་མ་ཡིན། ཇེ་མ་ཡས། ནཱ་ཏེ་ལ་ལག་ལེན་འཐབ་ཀྱན་ཀ། ཐོ་བཀོད་འབར་ཏེ་འབག་ཅོང་དགོ།

- ཁྱོས་བསྡུན་འབར་ཡོད་མི་ཚུ། ཐོ་བཀོད་འབར་ཏེ། ཡོག་འབྲི་དེས་ནང། འདུ་བཤད་ཀྱས་འབྲི་བཏུག་ཀྱི། དཔེར་ན།""""

ཞེ་ས་ཡིན་ཆོགས་ལག་ལེན་འཐབ་ཡོད་པ།	ཡལ་ཆོགས་ནང་ ནཱ་ཏེ་ཚེ་སྒྲ་ཁ་ཁིན་ཀ?
༡. ནམོ་ལཱ་ཐ་ཞེས་ཡི་ཀ?	༡. ཀྱོ་ཟ་ཡི་ཀ? ལ་མོ་ནས་པ།

ཁྱོས་འཚར་གསུམ་པ། གསལ་བཤད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ ཞེ་ས་ལྟར་ནི།

ཁྱབ་སྦྱོར་ཚྱོར་ལྟ།

- དོན་ཆེན་གསལ་བཤད་གཅིར་ནི་ཡང། ཁྱབ་ཐུང་འབར་དགོ་པ་ཡས། ཞེ་ས་ཀྱབ་ཐུང་འབར་ལ་དང་གཏོག་ཚར། གསལ་བཤད་ཡང། ཁ་ཅིར་བརྒྱུ་ཀྱི། དེ་འབར་ལ་ཡས། གསལ་བཤད་ཀྱི་ཁྱུ་རྒྱུ་རྒྱུམ། བསྟན་ཞིག་འབར་ཀྱི།
- དེ་ཡས། ཚེར་དང་ཐུག་ཆོག་གི་ཞེ་ས་ཡིན་ཆོག། ཇུར་ཏོས་༢༠ལས་མ་ཁུར་མ་ཅིག། ལག་ལེན་འཐབ་ལ། དོན་ཆེན་ཁོར་ར་ཡི་ལྷོ་བ་དང་། འཕྲིལ་ཏེ། གསལ་བཤད་ཐུང་ཀ་ཅིག། ལ་ཆེན་ནང་ཕྲི་བརྒྱུ་ཀྱི། ཕྲིས་ཆོ་ཞིན་མ་ཡིན། ལ་ཆེན་ནང་ཡིན། ནཱ་ཏེ། ཁ་ཅིག་གིས། ལྷོ་ཕ་ཤར་ལས་ཀྱ། ཁ་ཅར་བརྒྱུ་ཀྱི།
- དེ་ཡི་སྐབས། གསལ་བཤད་ཁ་ཅར་ཀྱི་དང་། ཞེ་ས་ཡིན་ཆོགས་ལག་ལེན་ཁ་ཏིས། ཏུས་མཁན་ལ། ཁ་ཅིག་ཞིག་ཏུ་ཀྱི།

- གནས་ཚན་ཁག་འདི། དབྱི་ཞིས་འབད་ཚར་ཞིན་མཁས། ཡོག་འབྲི་དེས་ནང་། འདྲ་བཤུས་ཀྱི་བསྟན་ཀྱི།

ལྷག་སྒྲུང་བཙུད་དོན་གྱི་ཏི་ཏི་བ།

- ཞེས་ཡག་ལེཁ་འཐབ་ཐེངས་ཀྱི་སྐོར་ཡས། གཏི་ཅི་རྒ་གོ་ཡི?
- མི་ཤེས་ནུ། ཞེས་ཡག་ལེཁ་འཐབ་ཤེ། ཐོག་ལྟར་དུས་ཡོད་འདི། ཁཀ་ཆེ་ཞིས་མས་ཀ? གཏི་ཚེ?

དཔྱེ་ཞིག

1. ཡོངས་འབྲེལ་སྨོན་ཚིག་ཀྱི། ཐུགས་ལྡན་ཡན་ཚུ། ཡོན་མ་ཡོན། དབྱི་ཞིས་འབད་ནི།
2. ཐོག་ཚོག་ནང། ཞེས་ཝི་ཚོག་ཚུ། ངོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་མི་ཚུགས། དབྱི་ཞིས་འབད་ནི།
3. གནས་ཚན་ཁག་གཅིག་ཏུ། ཞེས་ཝི་ཚོག་ཚུ། ཚུལ་མཐུན་ཡག་ལེཁ་འཐབ་ཚུགས་མ་ཚུགས། དབྱི་ཞིས་འབད་ནི།

མཐུན་ཤྲེན་དང་ མཚོ་ཆས།

1. ཐོ་ཡིག་བཤད་གཏུང་གསར།
2. སློབ་ཁྲིམ་བཟུ་པའི་ སློབ་དེས། (ཤོག་གྲངས་ ༢༩-༣༤)
3. ཡོངས་འབྲེལ་སློབ་ཁྲིད། (https://www.youtube.com/watch?v=NrQp1Tmpnr U&list=PL8WWToQ5Kvkc8 Yfk5OygisN1gXe3OTFei&index=6)
4. ཞེས་ཡག་ལེཁ་འཐབ་ཡོད་ཀློག་བཏུབ་ཐུབ།
5. https://www.dzongkha.gov.bt/dz/publications པལ་སྐད་ཞེ་སའི་རྩམ་གཞག་སྐར་མའི་འོད་ཟེར།

བྱེད་འབྲེལ་བྱ་ཆོག་དང་ བྱེད་མེད་ལས་ཆོག་ དུས་གསུམ་གྱི་ཡིག་སྟོན་སློབ་སྦྱོན་ལམ་ལུགས།

ལྟོག་ས་གླུ།

- རྩམ་གསུམ་གྱི་ཡིག་ཆེས་ཀྱི་ཐུང་འབད་དེ། བྱ་ཆོག་དང་ བྱེ་མེད་ཡས་ཆོག་ ཤོད་ཆོག་ཚུ་གི་ཡིག་ཆེ་ཚུ། འཕྲོལ་ཡམ་དང་ འཕྲོལ་ཕྱི་ཚུགས།

ལས་དོན།

- བྱེ་འབྲེལ་གྱི་བྱ་ཆོག་དང་བྱེ་མེད་ཡས་ཆོག་ཚུ། ཡིག་ཆེས་ཁྱད་པར་ཁྱེས་ཏེ། ཡག་ལེཁ་འཐབ་ཚུགས་དགོ།

ཐོས་འཚར་དང་ས། ཐོ་བཀོད་འབད་ཐོག་ལས་ ཡིག་ཆེས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ལྷག་གི།

ཀློག་ཁྱེན་ཤྱོར་ལ།

བྱེ་འབྲེལ་གྱི་བྱ་ཆོག་དང་ བྱེ་མེད་ཡས་ཆོག་གི་སྐོར་ཡས། ཤྲི་བཅུ་གོ་དེན་ཆེ། དཔེ་དང་བཅས། ཕན་དགོས། དེ་ལས།

- བྱེ་འབྲེལ་ཀྱི་བྱ་ཚོགས་དང་། བྱེ་ཤེས་ཡས་ཚོགས་ཆུ། ཡིག་ཤེས་ཀྱི་ཁྱད་པར་གྱི་ཁིད་རྟེན་ཡུ། སློབ་དེས་ནང་བཀོད་ཡོད་པའི་ བྱ་ཚོགས་དང་ཡས་ཚོགས་ཆུ། ལེགས་ཏོམ་ཤེས་ཤ་ཞི་ཤས་ཤེ། ཤྲུང་བ་འབད་བཤད།
- བྱ་ཚོགས་ཡུ་རུས་[illegible] ཀྱི་ཡིག་ཤེས་སོ་སོ་ཡོད་མི་ཆུ། ཁོག་གི་ཐིག་ཁྱམ་འདི་དང་འཁྲིལ། ཡོག་སལ་ཕྱུ་བཏོན་ཏེ། ཐི་བཤད།

ཤེ་པ།	འདུས་པ།	མ་འོངས་པ།	དུ་ཅི་བ།	ཕྱུག་ཚོགས།
ཀ་	བཤད།	བཤད།	ཤེས།	བཤད།
ཁ་				
ག་				

བྱེ་འབྲེལ་ཀྱི་བྱ་ཚོགས་དག་པ་ཅིག་ ཐིས་ཐྲི་ཁྱིམ་ཡས་ དེ་དང་འཁྲིལ་བའི་ བྱེ་ཤེས་ཡས་ཚོགས་ཆུ་འཆོལ་བཤད་ཅེ་ སློབ་ཁང་ནང་ཡུ། ཤྲུན་ཁུ་འབད་བཤད། དེའི་རྒྱས། སློབ་དཔོན་ཀྱིས་ བཅུས་མ་བཅུས་ཀྱི་ལེགས་བཅོས་ཆུ་གནང་དགོས་པ་དང་། བྱེ་འབྲེལ་ཀྱི་བྱ་ཚོགས་ དང་། བྱེ་ཤེས་ཡས་ཚོགས་ཆུ་གཅིག་ཁར་ཤེ་ རྗེ་ཚོགས་ཆུ་བཟོ་ཤེ་ ཐི་ཁིད་ཤྲུང་བ་འཛིན་བཤད།

གོས་འཚར་གཉིས་པ། འདྲེན་ཚོགས་དང་གཅིག་ཁར་ དུས་གསུམ་བྱ་ཚོགས་ཀྱི་ཡིག་སྟེབ་སྒྲོར་ཚུལ་ ཐོག་ལས་ལྷག་ནི།

ཀུན་ཤྱོན་ཡམ་ཤྱོན།

རྒྱས་གསུམ་ཀྱི་ཡིག་ཤེས་སོ་སོར་མེད་ཀྱི་ཡུ། དཀའ་འཚལ་ཆེན་མོ་ཅིག་མེད་རྒྱུ། དཀའ་འཚལ་ཏོ་མ་འདི། ཡིག་ཤེས་སོ་སོར་ཡོད་ཀྱི་ཁིད། ཡས། དེ་ཡང་ ཚོགས་མཇོ་དང་། རྒྱས་གསུམ་རབ་གསལ་ཆུ་ལས་ ཆུ་བསྒྲོར་འབད་དེ། འཛིན་ཚོགས་ཚོགས་ཡོད་རྒྱུ། གཙས་ཤེར་ཤར་ནང་ ཤྲོད་པ་། རྒྱས་གསུམ་གཅིན་ཁ། མ་ཤེས་ཡར། ཡུས་ཀྱིས་ཁྱེན་ཁ་ཡོད་ཡ་ཡས། གཤམ་འཛོད་ཀྱི་འདྲེན་ཚོགས་ཆུ་ཀྱིས། ཆུ་བསྒྲོར་ འབད་དེ་ཡོད་ཡ་ཡས། ཏོ་སྒྲོད་འབད་དགོས་ཁ་ཞན།

1) འདྲེན་ཚོགས་འདི་ཆུ། བྱ་ཚོགས་ཡུ་ཤུར་དེ་ཐྲི་ཤ་དང་ ཐུ་ཚོགས་འདི་ འདུས་ཡའི་ཡིག་ཤེས་ཐྲི་བཤད།

> (ཅི ཆི ཡི ཤུག) (ཆིད་ལོ) (ཡོད) ཤོད ཚར ཅེ ལགས ཡུས ཡས ཁབས ནུབ་ཀ
> ཕན་ཀ ཐྲིན ཁིན) (ཤུང) (ཅེ་ཤ་ཏེ་ཤ)

2) འདྲེན་ཚོགས་འདི་ཆུ། བྱ་ཚོགས་ཡུ་ཤུར་དེ་ཐྲི་ཤ་དང་ ཐུ་ཚོགས་ཆུ། མ་འོངས་ཡའི་ཡིག་ཤེས་ཐྲི་བཤད།

> (དགོ ཆོག ཆུ་ཁས ནས་ ཤིད ནཏེ ཤུས ཆུ ཐུ ལག་ས ར་ཀ ལོང ཀ)
> (ཁ) (ར+ས) (ཤ/ར+ཡ་མ་ཐ) (ཀ་ཀ) (ཡང ར ཤུ) (ཡས ཐས ཨས) (

སློབ་ཁྲིས་། པཀྱང་ ། པཀི་ སློབ་ཁྱོན་ལམ་ཁྱོན། ཐུན་ཚོགས་། ། །

- རྒྱས་གཟུམ་ཨབ་གསལ་ཚིག་མཛོད། ལག་ལེན་འཐབ་ཀེས་མི་ཀེས། དཔྱི་ཞིས་འབད་ཀྱི།

མཐུན་རྐྱེན་དང་ མངོ་ཆས།

- ཕྱོར་ཨའི་བརྡ་གཏུང་གསར་པ།
- སློབ་རིམ་བཏུ་པའི་ སློབ་དེབ། ཤོག་གྲངས། ༧༣-༧༩།
- རྒྱས་གཟུམ་ཨབ་གསལ་དཔེ་དེབ།
- ཚིག་མཛོད།
- འབྲེལ་ཚིག་ཤོག་ཁྲམ།

ཆོས་གྲོགས་ ཅིག་ ཤེས་ ཞིག་ ཞེས་ སློབ་སྟོན་ལམ་ལུགས།

ལྟེོགས་གྲུབ།

- རྒྱས་གཟུམ་ཀྱི་ཡིག་རྟེགས་ཀྱི་ཁ་ཕྱི་འབད་དེ། བྱ་ཚིག་དང་ བྱེད་མེད་ཡས་ཚིག་ སྒོམ་ཚིག་ཚུ་གི་ཡིག་རྟེགས་ཚུ་ འཛིན་ཡམ་དང་ འཕྲིན་བྲི་ཚུགས།

ལས་དོན།

- ཚིག་གྲོགས་ ཏི་དང་ཡི་ཚུ་དང་ ཏེག་ཤིག་ཞིག་གི་འཛིན་ཡམ་ཚུ་རྒྱ་གོ་རྟེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།

གྲོས་འཚར་དང་པ། གོ་བ་ལེན་ཐོག་ལས་ལྟབ་ནི།

ཁྱབ་ཡོན་ཐྱོངས་ལུ།

- ཚིག་གྲོགས་ ཏེག་ ཤིག་ ཞིག་ གསུམ་ཀྱི་སྐོར་ཡས་ སློབ་དེབ་ནང་ཡོད་མི་འདི་འདི་ ལཱུད་བཏུབ་ཀྱི་ཐོག་ལས་ ཏེ་སྟོད་ འབད་ཀྱི། (སློབ་རིམ་བཏུ་པའི་སློབ་དེབ་ ཤོག་གྲངས་ ༢༧-༣༣) དཔེར་ན།"

ཏེག་ ཞིག་ ཤིག་ཟེར་མི་ཚུ་ སྐུལ་ཚིག་གི་ཚིག་གྲོགས་ཀྱི་ འཛུག་མི་ཁུལ་བཅིན།
➢ ཚིག་གྲོགས་ ཤིག་འདི་ རྟེས་འཛུག་ གཏུ་བས་ བཞི་གི་མཐའ་མར་འཐོབ། དཔེར་ན།
༡) བཀག་ཤིག།
༢) ཕྱོད་ཤིག།
༣) བཀབ་ཤིག།
༤) སྐྱེས་ཤིག། ཟེར་དེ་བཟུམ་ཙམ།
➢ ཚིག་གྲོགས་ཞིག་འདི་ རྟེས་འཛུག་ ཁ་ནས་འར་ཡང་ མཐའ་མེད་ཀྱི་མཐར་འཐོབ། དཔེར་ན།
༡) སོང་ཞིག།
༢) གསན་ཞིག།
༣) འགྲུལ་ཞིག།
༤) ཡར་བདེ་ཞིག།

५)	ཐུན་ཞིག།
६)	ཐུག་ཞིག།
८)	གཅིག་དུ་ཞིག། ཐེར་ཏོ་བཟུམ་ཙམ།
➢	ཚོག་གྲོགས་ཕྱིག་འདི། རྟེས་འཇུག་གི་ཚེར་ཙམ་རྒྱུ། ས་ཁྲི་ཚོག་དང་། དཔོད་ཚོག་འབད་འཇུག་པའི། ཐུབས་འཛིན་ཙམ། དཔེར་རྒྱ།
१)	འཛིན་བཏུག་ཕྱིག།
२)	ཐུ་བར་ཀྱུར་ཕྱིག། ཐེར་ ཏོ་བཟུམ་ཙམ།

དེ་ལས་ ཚོག་གྲོགས་འདི་ཡུ་གའི་བཞུག་རྒྱ་རྣམས་ ཚོག་གྲོགས་རེར་རེ་ཕོགས་ རྟོག་ཚོག་ཀྱིས་གསུམ་རེའི་བཏུག་རྣམས་ ཡག་ཡེག་ཀྱི་ཤུར་བ་ ཕྱིན་དགོ།

གོས་འཆར་གཞིས་པ། དཔེར་བརྗོད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ལྟེབ་ནི།

ཀློག་ཡོད་ཚྱོར་ལྟ།

- སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ ཚོག་མཇོད་ཡག་ཡེག་འཐབ་རྒྱ། རྟེས་འཇུག་རེ་རེ་བཞིན་ཀྱི། བྱ་ཚོག་འཚོལ་བཏུག།
- བྱ་ཚོག་འདི་ལག་ཡེག་འཐབ་རྒྱ། ཚོག་གྲོགས་ ཕིག་ ཀིག་ ཞིག་ གཅིན་འཛིན་ཙམ་ཀྱི། འདི་དང་འཁྲིལ་བའི་ རྟོག་ཚོག་བཟོ་ བཏུག་ཀྱི།
- ཆ་ ཡང་ཀ་ རྒྱ་ཚན་ཀྱང་རྒྱ།

རྟེས་འཇུག།	ཚོག་ གྲོགས	བྱ་ཚོག།	དཔེར་བརྗོད།
ཀ་	ཀིག་	བཏོག	ཀིང་ བཏོག་ཀིག།
ཁ་			
ག་			
ཆ་			
ང་			
ཀ་			
ཁ་			
ག་			
ཅ་			
ཉ་			
ཏཔཁ་ཚེ་			
ལྷོག་ཚོག			
དཔོད་ཚོག			

གོས་འཚར་གསུམ་པ། ཅིག་སྒྲ་ གང་ས་ཚད་དེས་མེད་དང་ཁྱད་པར་ཕྱི་ཐོག་ལས་ ལྟར་ནི།

ཀུན་ཚོད་ཁྱོད་ཚྭ་ལ།

ཅིག་ཀི་སྒྲ་འདི་ ཟླ་ལ་ཆོག་ཡུ་ཀྱེར་མ་གཅིག་མེད་པར་ གང་ས་ཚད་ལེས་མེད་ཡུ་ལང་ འཇུག་པ་ཙམོ། གང་ས་ཚད་ལེས་མེད་ཟེར་ཅིས་ལ་ རྗེད་ སྒྲ་ནས་ གཅིག་ཟེར་སྤྱན་ཙམ་ཅིག་ཙམ་ཅིག་ཟེར་ ཅན་ཅན་ ཅ་མ་ཀོ་མི་འདི་ཙམོ།

- དེ་པདེ་ན་ ཆར་པ་**ཅིག**ཀྱི་དོ། ཟེར་ལ་ལ་ ཆར་པ་ཀྱེར་ལ་གཅིག་མེད་པར་ ཟླ་བ་མ་ཚུགས་པ་ཅིག་འབར་ལ་ལས་ འདི་ཡུ་ཀོ་ ནི་ཙམོ་ཟེར།
- གཞན་ལང་ ཟླ་བ་ལྷན་ཚུགས་ཡུ་ ཅིག་ནི་ཟླ་ གང་ས་ཚད་ལེས་མེད་ཡུ་འཇུག་པའི་དེ་པདེ་བརྗེད་ ཕྱི་བཤད་ནི།

> ཅིག་ཟླ་ གང་ས་ཚད་ལེས་མེད་ཡུ་འཇུག་པའི་དེ་པེ།
> ༡) ཆུ་**ཅིག**འབྱུང་དུ་ཀོ་པས། ལ་ཥོ་ཀས་པ།

ལྟར་ཟླུང་བཅུད་དོན་ཀྱི་ཏི་བ།

- ཆོག་ཁྱོགས་ ཤིག་ ཞིག་ ཅིག་ གསུམ་ཀྱི་ཐོབ་ལམ་ ག་དེ་ཚེས་ཤོ?
- ཆོག་ཁྱོགས་ཅིག་ ཟླ་ལ་ཆོག་ཡུ་འཇུག་པ་དང་ གང་ས་ཚད་ལེས་མེད་ཡུ་འཇུག་པའི་ཁྱད་པར་ལས་ལྷན?

དཔྱེ་ཞིག

༡. ཁྱད་པར་ཡྱེས་ཏེ་ ལྷན་ཚུགས་མི་ཚུགས་ དཔྱེ་ཞིག་འབར་ནི།

༢. རྟེས་འཇུག་ནི་མཐའ་མར་ ཆོག་ཁྱོགས་ཡོག་མ་ཡོག་ དཔྱེ་ཞིག་འབར་ནི།

མཐུན་ཏྲེན་དང་ མཚོ་ཆས།

༡. ཐོ་ཡིག་བརྡ་ནས་ཤར།

༢. ལྷོ་ཕམ་བཏུ་པའི་ ལྷོ་ནེ། (ཤོག་གཤམ་ ཅ-ཉ)

ཚད་ལྡན་ལྷོ་ཕ་ལམ་ལུགས།

ལྷོ་ཁམས་གྲྭ།

- ཚད་ལྡན་འབར་ཐབས་ཀྱི་ ཕྱི་ཐུག་ལས་བརྟེན་ ཁེ་བར་མཚོ་བའི་ཁན་ཏེ་ཅན་ཚུ་ ཐོ་ཡིག་ཡིག་ཏིག་ལས་ཐོག་ལས་ ཐོ་ཡིག་ནང་ཚད་ལྡན་ ཕྱི་ཚུགས།
- ཆོས་ལྡན་ཀུར་ཏན་ཚད་ལྡན་ནང་ཡོད་མི་ ཁན་ཏེ་ཅན་ཚུ་ལྟ་ཤེ་ ཐོ་ཡིག་ནང་བར་ལྡན་འབར་ཚུགས། (ལྟ་ཁ་ཐོ་མ)

ལས་དོན།

- རྩེད་སྒྲུར་ཀྱི་རིགས་ཐུག་ཚུ་ཀློག་ཨེ། དཔྱིད་རྩེད་ཀྱི་ནང་ལས། ཐོངས་ནང་རྩེད་སྒྲུར་འབད་དེ། ཐོངས་བའི་ཡིག་རིགས་ཐོག་ཡུ། ཕྱི་གི་རིགས་ཐུག་ཀྱི་གཞི་འཕྲལ། འཐོབ་ཚུགས་དགོ།
- ཆོས་རྩེད་དང་དཔྱིད་རྩེད་ནང་ཡོད་མི། གནད་དོན་ཚུ་ཀློག་ཨེ། ཐོངས་ནང་བརྗེ་སྒྲུར་འབད་ཚུགས།

གོས་འཆར་དང་པ། ཡིག་སྒྲོར་ཀྱི་དོན་ཚན། རྩད་སྒྲུར་ཐོག་ལས་ལྟབ་ནི།

ཀློག་ཁྱོན་ཁྱོར་ལྷུ།

- ལྷ་གཅིག། དོན་གཅིས་ཟེར་དོ་བཟུམ། ཐོངས་ནང་། ཚིན་རྩེ་ཀྱི། ཡི་ཏྲའི་ཁྱོར་བའི་དོན་ཚན། ཅིག་བ་འཐད་པ་ཡོད་མི། དཀར་པ་ཅིག། རྩེ་གཅིས་འབད་བཤུག་ཞིན་ཡོད།ལས། རྩེ་སྒྲུར་འབད་བཤམ་ཁ་ནི་ནང། ཡིག་ཁྱོར་བསྒྲུར་ཞིབ་འབད་ནི་གཅིས། ཁེར་ནང་ཁོར་ཁར། ཀློག་ཁྱེར་འབད་བཤུག་ནི། རྩེ་གཅིས་ཚོག་མཐོ་ལན་ལེན་ཐོག་ལས། ཤེ་ཚན་ནང་ཡུ། དཔེར་ན།''''།

English.	ཐོངས་ནང་།
Types of Sentences.	བཤད་པའི་དབྱེ་བ།
1. A SIMPLE SENTENCE has one independent clause. ...	
2. A COMPOUND SENTENCE has two independent clauses joined by. ...	
3. A COMPLEX SENTENCE has one dependent clause (headed by a subordinating conjunction or a relative pronoun) joined to an independent clause.	

- རྩེ་སྒྲུར་འབད་ཚར་ནི་ཁྲིམ་ལས། ཤུན་ཁ/དབྱེ་ཁྲི་ཁ་འབད་བའི་ཤུལ་ཡུ། ཐོས་བསྡུར་འབད་ནི།

  ཐུན་ཀོས། གཤན་ཡང། འབྲི་ཐོམ་དང་གྲུ་ཁྲུ་ཁྱམ་ཚུ་དང། རྩེ་སྒྲུར་འབད་ཐོག་ལས། ཀློག་ཁྱེར་འབད་བཏུབ་ཙམ།

ཐོས་འཆར་གཉིས་པ། གསར་ཤོག/དུས་དེབ་ཚུ། རྩད་སྒྲུར་ཐོག་ལས་ལྟབ་ནི།

ཀློག་ཁྱོན་ཁྱོར་ལྷུ།

- མ་འངེས་པའི་ཆོས་ཆ་ཤས། དཔེར་ན། ཆུ་ལ་གཏུང་ནི་ཀཡོག་ཀློན་ཆོག་ས་ཀྱི་ཆོས་ཆ་ཤས་ཚུ་ཆོ་ཤད། གསར་ཤོག་ཚུ་ནང་ལས། གནས་ཚུལ། ལ་ས་ཀས་པ་ཚུ། རྩེ་སྒྲུར་འབད་ནི་ཅོ་ཅོ་ཡོད་པ་ཡས། དེ་དང་འབྲེལ། ཁ་ཚན་ནང། གནས་ཚུལ་དོན་མཚམས་རེ་ཤ་ཁ་ཤོ། ཤེ་ཐུ་ཡ། ཤེ་ཐ། ཤ། ཤ། ཤ

Schools in need of sports infrastructure.

Games and sports in schools are important. Besides keeping children physically fit, it also helps them develop confidence, leadership skills and inter-personal relationship. But in some of the remote Schools in Punakha, access to sports is a challenge due to the lack of proper playground and sports instructor.

སློབ་གྲྭ་ཚུ་ནང་ རྩེད་རིགས་ཀྱི་གཞི་རྩེ་དགོས་པ།

སློབ་གྲྭ་ཚུ་ནང་ རྩེད་རིགས་འདི་ ཁག་ཆེ་རྒྱ་ཆེན། ཕལ་ཡུལ་ཚུ་ གཟུགས་བཟང་གྲྭ་གཅིག་ཁོ་ཡིན། ཁོ་ཚུ་ཡང་ཁམས་གཅིག་ལས་ཡར་ སོང་བས་པ་འཛིན་གྱི། འགོ་ལྟེ་པ་འབར་གྱི་ཁེ་ཕྱུར་བ། ཆ་རོགས་ཀྱི་བར་ན་མཐུན་ལམ་བཟོ་གི་ཚུ། ཡར་རྒྱས་འཕྲོ་ཡིན། ཡིན་རུང་ སྤུ་ན་ཁ་ཕྱོར་ཁག་གི་ མཐའ་ཟུར་གྱི་སློབ་གྲྭ་ཁ་ཡུལ་ཅིག་ནང་ རྩེད་མོ་རྩེ་གཞི་རྩེད་ཐང་དང་ རྩེད་མོ་རྩེད་རྒྱ་མི་སློབ་རྩེད་པ་མེད་པ་ ཡས། རྩེད་མོ་རྩེ་ཅི་ཁེ་ཀོ་སྐྱབས། འཐོབ་མ་ཚུགས་པར་འདུག།

ལྟར་སྒྲུང་བཅུད་དོན་གྱི་དཔེ་བཤད།

- ཤེད་སྒྲུར་འབད་ཐབས་ཀྱི་སྐོར་ཡས། ཤེས་དགོས་པ་ཁག་ཆེ་བས་ཀ?

དཔྱད་ཞིབ།

- ཤེད་སྒྲུར་འབད་ཤེས་ཡོད་མི་ཚུ། ཁོས་འབད་ཡོད་མེད་དཔྱད་ཞིབ་འབད་གི།
- སློབ་དཔོན་རང་ཀོས། ཁོས་འབད་ཡོད་པའི་སྐུགས་ཁྱམ་རེ་བཟོ་རྐྱེ། དཔྱད་ཞིབ་འབད་གི།
- བསམ་ཡན་ཕྱིན་ཐོག་ཡས། དཔྱད་ཞིབ་འབད་གི།

མཐུན་ཕྱེན་དང་ མཚོ་ཆས།

1. ཀས་རིགས། ངེས་དེས།
2. ཐོམ་རིག།
3. ཤེད་སྒྲུར་ཡམ་ཁྲོན། Aguide to translation. https://www.dzongkha.gov.bt/dz/search
4. སྒེར་ཤེད་སྒྲུར་འབད་ཐབས། https://www.youtube.com/watch?v=WcjlIChGsgs
5. ཡིག་ཤེད་-རྩེ་ཁ་ཤེད་སྒྲུར་ཆོག་མཛོད། https://play.google.com/store/apps/details?id=com.ddc_dictionary&hl=en&gl=US https://play.google.com/store/apps/details?id=com.diwaspuri.dzongkhadictionaryoffline&hl=en&gl=US

ཆ་ཤས་དྲུག་པ།

ཡིག་འགྲུལ་ སློབ་སྟོན་ལམ་སྟོན།

ས་ཁོམ་བཅུ་པ།

ཡིག་འགྲུལ་དང་འབྲེལ་བའི་

- ལྷོགས་གླུབ།
- ལས་དོན།
- ལྟབ་སྟོན་ལམ་སྟོན།
- དཔྱི་ཞིབ་ལམ་ལུགས།
- མཐུན་རྫུན་མཚོ་ཆས།

སྒོ་བ་རིམ་བཅུ་པའི་ ཡིག་འགྲུལ་སྒོ་བ་སྟོན་ལམ་སྟོན།

ཡིག་འགྲུལ་གྱི་ངོ་སྤྲོད་ལྷན་སྟོན་ལམ་ལུགས།

ཟློགས་གྲྭ།

- ཉེ་བར་མཁོ་བའི་ ཡིག་འགྲུལ་གྱི་རིགས་ཚུ་ཀློ་བ་རྣམས་ཀྱི་ ཡིག་ཐོག་གི་བརྡ་དོན་སྒྲོལ་ལེན་འབད་དགོ་པའི་ ཡིག་འགྲུལ་ཚུ་ ཁྱད་ཆོས་དང་ལུགས་ཏོག་ཏོ་ཤེས་ཕྱིས་ཏེ་ མི་ཚེ་ནང་ ཡན་ལེན་འཐབ་ཚུགས། ཁ་ཕྱི་ཀྱི།
- དེ་དག་ཕྱི་རིས་ཁྱོལ་ཨ་རཏྣ་ཏེ་ གནད་དོན་གཅིག་ཏུ་ ནུམ་དཔྱོད་ཀྱི་རིག་པ་བཏོན་ཐོག་ལས་ ཐོ་དེ་གླེང་འབད་དེ་ ཐོག་འདོན་ཆོད་ཚུགས།

ལས་དོན།

- ཁེ་ཡིག་ གཏང་ཡིག་ གན་རྒྱ་ ཕཀ་ཅ་རྒྱ་ ཁྲོས་ཚོད་ འགྲེལ་ཡིག་ ཤུན་ཁེ་ ཤུན་གསོལ་ ཟིན་ཕྱིས་ ལས་རིམ་ ཁྲོས་གཞི་ ཁེ་ཕྱིག་ ཧཱ་གཏོ་ཀྱི་ ཤར་ཡོ་བས་ཀྱིས་ཡན་ལེན་འཐབ་ཞིན་མཁན་ལས་ བརྡ་དོན་སྒྲོལ་ལེན་འབད་ཚུགས་དགོ།
- འཕྲིན་ཡོད་ གནད་དོན་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ བསམ་ཞིབ་དང་འདྲི་ཞིབ་ཚུ་འབད་དེ་ ཐོ་ལྟར་ཚུ་ འབད་ཚུགས་དགོ།

གྲོས་འཛར་དང་བ། སྤེ་ཚན་ནང་བསྒྲར་ཞིབ་འབད་ཐོག་ལས་ལྷན་སྟོན་འབད་གི།

ཀློ་ཡོན་ཡོངས་ལྷུ།

སྒོ་བ་རིམ་དགུ་པའི་ནང་ ཀློ་ཡོད་པའི་ དོན་ཚན་ ཡིག་འགྲུལ་དེ་ཡོད་ཀྱི་ཐོག་ཡུ་ བསྒྲར་ཞིས་འབད་ཞིའི་དོན་ལུ་ གཤམ་གསལ་ ཡོངས་ལྷའི་གོ་རིམ་དང་འཕྲོལ་ཏེ་ ཡན་ལེན་འཐབ་གི་ དཔེར་ན། སྒོ་བ་ལྷག་ཚུ་ལུ་ ཡིག་འགྲུལ་ཀྱི་གོ་དོན་ ཀློ་ཡོངས་འབད་བདེ་གྲུ་ གི་ཞིའི་དོན་ལུ་ ཡོངས་ལྷའི་ཕྱི་ཁ་ཡོད་ཀྱི་ ཡན་ལེན་འཐབ་ཀྱི་ཁ་ཕྱི།

ཡིག་འགྲུལ་ཐེར་ཚི་འདི་ ག་ཅི་དང་ག་ཅི་ཡིན་ན་ ཆ་ཤས་ཆ་ལས་ཀློ་ཡོད་ཀྱི་ཐོག་ལུ་ ཤེས་ཚན་ཁུངས་ཀྱི་ ཡིག་ཐོ་ཁ་ཕབ་ཏེ་ ཐོ་ལས་ལས་ཀ་ ཡིག་ཐོ་ཁ་ཕབ་ཏེ་ ཁ་ཕྱི་ ཡིག་ཐོ་ཁ་ཕབ་ཏེ་ ཡ་ཡ་ཆ་ཤས་ ཡིག་ཐོ་ཁ་ཕབ་ཏེ་ ཡ་ཡ་ཆ་ཤས་ ཡ་ཡ་ཆ་ཤས་ ཡ་ཡ་ཆ་ཤས

གོས་འཚར་གཉིས་པ། འཚོལ་ཞིབ་ཀྱི་ཐོག་ལས་ལྟར་སྟོན་འབད་ནི།

ཡུལ་ཁྲིན་སྒྲོར་ལུ།

འོག་གི་རྒྱབ་རྟེན་དུ་པཱ་ཏེབ་དང་ཡོངས་ཁྱབ་ཡམ་ཚུན་རྒྱང་ཡིག་འཁྱུག་ཀྱི་ཡིག་ཆ་ཤེས་ཤེས་ཀྱི་ཡོ་བཀོད་ཡོད་གཅིག ཡིག་ཆ་ཀུན་ལས་ཁ་ཤས་ཀྱི་ཡ་ཡིག་ཁ་ཕྱེ་ནས་ཡོ་ཤས་ཀ་ཡིག་ཁ་ཕྱེ་ཡོ་ཤས་ཀ་ཡིག་ཁ་ཕྱེ་ཡ་ཡ་ཡ

རྒྱབ་རྟེན་དུ་པཱ་ཏེབ།

✓ སློབ་ཏེབ། སློབ་རིམ་ ༧༠ པའི་སྐད་ཡིག་དང་ཡི་རྒྱའི་སྒྲོར་བ། རོན་ཚན་ཡིག་བསྐྱར་རྒྱམ་གཤན། རྩོག་གྲངས་ ཀ-ཅ །

✓ སློབ་ཏེབ། སློབ་རིམ་ ༧༧ པའི་སྐད་ཡིག་དང་ཡི་རྒྱའི་སྒྲོར་བ། རོན་ཚན་ཡིག་བསྐྱར་རྒྱམ་གཤན། རྩོག་གྲངས་ ཉ-ཁ །

✓ སློབ་ཏེབ། སློབ་རིམ་ ༧༢ པའི་སྐད་ཡིག་དང་ཡི་རྒྱའི་སྒྲོར་བ། རོན་ཚན་ཡིག་བསྐྱར་རྒྱམ་གཤན། རྩོག་གྲངས་ ཏ-ཐ །

✓ གཏང་ཡིག་དང་ཞུ་ཡིག་གི་ཀ་ཏེབ།

✓ འབྲུག་གི་ཡིག་བསྐྱར་རྒྱམ་གཤན། ཐོ་རངས་ཚོ་འདེབས་ཀྱི་ཚོགས། རྒྱལ་པོ་ ༢༠༢ཅ །

✓ མཁས་མཚོན་གཤན་ཀྱིས་བྲིས་ཡོད་པའི་ ཡིག་འབྲུལ་ཀྱི་རིགས།

འབྲེལ་ཡོད་ ཡོངས་འབྲེལ་སྒྲོལ་ཡམ།

- ༡.https://youtu.be/w8Bq8xqsnXU ཡིག་ཀྱའི་རྒྱམ་གཤན།

  ༢. https://youtu.be/VU26QausejM ཡོངས་འབྲེལ་སློབ་ཁྲིད། ཡིག་འབྲུལ། སློབ་དཔོན་བསམ་གྱུར། གོས་གཤིད་དང་ཁྲོས་ཚོར། སློབ་དཔོན་ རྒྱམ་ཀུལ་ཡུན་ཚོགས།

- ༣.https://www.dzongkha.gov.bt/uploads/files/publications/Druk_Gi_Yigkur_Namzha,_a_guide_to_letter_writing_b776aeec6596a259a46aa07a6f521319.pdf གོང་གི་ཡོངས་འབལོ་འཛར་སྒྲོ་འདེ། ཐོ་རངས་གོང་འཚོ་ཡིན་ཀྱི་ཚིན། རེ་ཁུ་ཡང། དཔེ་རིས་འབྲུག་གི་ཡིག་བསྐྱར་རྒྱམ་གཤན་ཟེར་མི་ཏིག་ཡོད། དཔེ་རིས་ཀྱི་ཁུ་ཡང། ཡིག་འབྲུལ་ཀྱི་རིགས། ཁུ་ཚོགས།/བཤད་ཡིག། ཁག་ཐོ།། འབའ་ཁན་ཁུ། ཡིག་ཚད་བཀའ་ཁུ། གོས་གཤིད་དང་ཁྲོས་ཚོར་ཚུ། འབྲི་ཐབས་ཀྱི་ཡམ་ཡིག་ཁ་ཕྱེ་ཁ་བཟས་ཡོད།

རེ་ཚུ། བཤད་ཚན་ཞིན་མ་ཡིན། ཁ་རེ་ཡུ་ཁ་ལེགས་ཏོ་མ་འཇུག་ཁ། གཤན་ཁ་ཐུབ་འབད་དེ། ཡུལ་ཁྲིན་ཁ་ཤས།

གོས་འཚར་གསུམ་པ། ཏི་བ་དང་འཁྲིལ་ལྟར་སྟོན་འབད་ནི།

ཡུལ་ཁྲིན་སྒྲོར་ལུ།

ཡིག་འབྲུལ་ཀྱི་ ཏོ་སྒྲོར་ཡུལ་ཁྲིན་འབད་ནི་ཏོ་ཏོ་ལུ། ཐབས་ཡམ་ཏི་བ་དང་འཁྲིལ་བ། ཡན་ཡུག་བཤད་ཀྱི་འདི་ཚིན། དཔེ་ཁ། འོག་གི་ཏི་བ་ཚུ། ཕྱི་ཁ་ཞིན་ཡིན། དེའི་ཡན། སློབ་དེབ་དང་། ཡང་། ཆུ་ཤིང་/ ཡོངས་འབྲེལ་ཚུ་ནང་ཡས། འཚོལ་བ་བ་ཏི་ཕྱི་བཤད། ཀྱི་ཡ་ཁ། ཡ་ཡ

ཏ་ཡང་ཐར་ཡུལ་ཁྲིན་ཡིན། ཁོར་འབབ་ཡོད་ཆེ་ཤས་ཀ། ཁ་ལེགས་ཏོ་ཡ་འདི། ཐོ་བཀོད་འབད་བཤད།

✓ ཡིག་འབྲུལ་ཟེར་བའི་ཞོ་ཏོ་ཕྱིས།

✓ མཚོ་ཆུན་ཚུ། ཡ་འདྲ་བའི་ཁྲུངས་ཕྱིས?

- ✓ ཡིག་འབྲུག་འདི་གང་། གཏམ་ཤ། ཚུ་པ་ཞིག་ན?
- ✓ ཡིག་འབྲུག་ཀྱི་རིགས་ཚུ། ཁག་ཡིག་གཏམ་འབད་དེ། འཐབ་སྟེ?
- ✓ ཡིག་འབྲུག་འདི། རང་གི་ཚི་ཆོའི་ནང་ཡུ། ཁག་ཆེ་རྒྱུ་གཏམ་ཡོད་པ་སྟེ?

རྒན་གསོ། འོས་འབབ་ཡོད་པའི་ཁན་ཡིག་ཅིག་ཏོམ་ཀྱི་རིགས་ཚུ། རང་སོའི་འབྲི་དེས་ནང་ཡུ། ཕྲ་བཏུགས་ཀྱི

ལྷན་སྒྲུང་བཅུད་དོན་གྱི་ཏི་བ

- ✓ ཁྱོད་ཀྱིས་འབད་བ་ཅིག། ཡིག་འབྲུག་ཀྱི་ཏོ་སྒྲོ་ནང་ཡུ། གཏམ་ཚུ་ཀྱི་བཟློམ་འདུག་གོ?
- ✓ ཤྱིར་བཏང་ཡིག་འབྲུག་རིགས་ཡུ། དུས་བམ་འདྲ་ལ། གཏམ་ཚིག་འདུག་གོ? རེད་བཞིན་དུ་ཕྱིས།
- ✓ སྨོན་རིམ་དུས་པ་ནང་ཡུ། ཡིག་འབྲུག་ཀྱི་རྟེན་ཚན། གཏམ་ཤ་ཆགས་ཏེ?

དགེ་ཞིག

1. ཡིག་འབྲུག་ཀྱི་དགེ་བ། མ་འདྲལ་ཚུ་གི་སྐོར་ལས། ཆེ་ཚན་གྱིས་བསྡུར་ཀྱི་ཐོག་ལས། གསལ་བཤད་འབད་བ་བཏུག་གི
2. དུ་རིམ་ནང་པའི་གནས་ཆུང་ནས་ནང་ཡུ། ཡིག་འབྲུག་ཀྱི་རིགས་ཚུ། ཁག་ཡིག་འཐབ་ཐང་ལས། གཏམ་ཁྲི་ར་ཡོད་པ་ཞིག་ན། སྨོན་ལུགས་ནང་རྟོག་ཡུ། ཏི་བཏིས་ཁན་འབད་བཏུག་ཆེ། དུས་ཀྱི་ཤོ་འབད་གི
3. ཡིག་འབྲུག་པར་རྒྱ་རིས་ཀྱི། དུས་ཚད་བཟོ་ཞིན་མ་ཡིན། སྨོན་ལུགས་ཁོང་འདི་ཡིག་འབྲུག་ཚུ། ཁོང་མ་ནང་རྟོག། ཡོངས། འབྲེལ་ཀྱི་ཐོག་ལས་བསྒྲལ་བཏུག་ཆེ། དུས་ཀྱི་ཤོ་འབད་བཏུག་གི

མཐུན་ཕྱོན་དང་ མཁོ་ཆས།

ཆུས་རྟེན་དུ་ཡེ་རྟེག

- ✓ སྨོན་དེག། སྨོན་རིམ་༦༠ པའི་སྐད་ཡིག་དང་ཡི་ཀྱའི་ཐུན་བ། རྟེན་ཚན་ཡིག་བསྐྱར་རྩམ་གཤག། རྒྱ་ཐང་། ཀ-ཉ །
- ✓ སྨོན་དེག། སྨོན་རིམ་༦༦ པའི་སྐད་ཡིག་དང་ཡི་ཀྱའི་ཐུན་བ། རྟེན་ཚན་ཡིག་བསྐྱར་རྩམ་གཤག། རྒྱ་ཐང་། ཉ-ཁ །
- ✓ སྨོན་དེག། སྨོན་རིམ་༦༢ པའི་སྐད་ཡིག་དང་ཡི་ཀྱའི་ཐུན་བ། རྟེན་ཚན་ཡིག་བསྐྱར་རྩམ་གཤག། རྒྱ་ཐང་། ཁ-ག །
- ✓ འབྲུག་གི་ཡིག་ཀྱའི་རྩམ་གཤག། ཐོ་ཡིག་ཁ་ཕེ་ཡིག་ཅ་ཀ་ཆ་ཅ་ཆོ་ཁ།
- ✓ ཀ་ཏང་ཡིག་དང་ཞུ་ཡིག་ཀི་ཀ་ཏེག
- ✓ འབྲུག་གི་ཡིག་བསྐྱར་རྩམ་གཤག། ཐོ་ཡིག་ཁ་ཕེ་ཡིག་ཅ་ཀ་ཆ་ཅ་ཆོ། ཤྱ་ཡོ། ༢༠༢༩ །
- ✓ མཁས་མཆོག་གཤག་ཀྱི་ས་ཕྱོགས་ཡོད་པའི་ ཡིག་འབྲུག་ཀྱི་རིགས།

འབྲེལ་ཡོད་ ཡིངས་འབྲེལ་ཕྲེལ་ལམ།

- [1].https://youtu.be/w8Bq8xqsnXU ཡིག་ཀྱའི་རྩམ་གཤག།

  [2]. https://youtu.be/VU26QausejM ཡོངས་འབྲེལ་སྨོན་ཚིག། ཡིག་འབྲུག། སྨོན་ལུ་ཡོད་པས་མ་ཀྱལ། ཁོས་ཀན་ཀྱི་ལུ་ཚོས་ཆོད། སྨོན་ལུ་ཡོད་ རྩམ་ཀྱལ་ཡུན་ཆོགས།

- https://www.dzongkha.gov.bt/uploads/files/publications/Druk_Gi_Yigkur_Namzha,_a_guide_to_letter_writing_b776aeec6596a259a46aa07a6f521319.pdf གོང་གི་ཡིངས་འབད་ཐེངས་ཀློར་ཁྲི་ཨ་ཙེ་ཁ་ཀོང་ཁ་ཐེལ་ཡུན་ཚོགས་ཀྱི་ཡིག་ཁེན་ཁང་། དཔེ་རིས་འབྲི་གི་ཡིག་བསྒྲུར་རྒྱུས་གཞན་ཟིར་ཨིན་ཡོད། དཔེ་རིས་ཀྱི་ནང་ཡང་ཡིག་ཆུ/བཤད་ཡིག། ཧཱུ་བཏོན། འབའ་ཞིག་ཏུ། ཡིག་ཚང་བཀའ་རྒྱ། གོས་གཞི་དང་གོས་ཚོར་ཚོད། འབྲི་ཐབས་ཀྱི་ཡམ་ཡིག་དཔེ་དང་བཅས་ཡོད།

ཡིག་འབྲུལ་གྱི་དབྱེ་བ་ལྟར་སྟོན་ལམ་ལུགས།

སྐོགས་གྲྭ།

- ཉེ་བར་མཁོ་བའི་ ཡིག་འབྲུལ་གྱི་རིགས་ཚུ་ཤེས་རྟེ་ ཡིག་ཐོག་གི་བརྡ་དོན་སྒྲོད་ལྟེན་ཁ་བཏད་དུ་གོ་པའི་ ཡིག་འབྲུལ་ཚུ་ ཁྱད་ཚོས་དང་ཀུན་ཏོག་ཏོ་ཝེ་ཐིས་ཏེ་ མི་ཚེ་ནང་ ཡན་ལེན་འཐབ་ཚུགས། ཁ་ཕྱི་ཀྱི།
- ཏི་དཔྱད་ཀྱི་རིགས་ཚོལ་ཡུ་བརྟེན་ཏེ་ གནད་དོན་གཅིག་ཏུ་ ཆུམ་ཁ་ཟློད་ཀྱི་རིགས་པ་བཏོན་ཐོག་ཡས་ ཐོ་དེ་གླེང་འབད་དེ་ ཐོག་ འདོགས་ཚོད་ཚུགས།
- ཐོག་རིགས་ཡོངས་འཛིན་ཡས་འཐོན་པའི་ ཐོ་དེ་ཁ་ཏོ་ཚོས་སྐད་ཅེ་ཁ་ཀྱི་ཁ་ ཕན་ཚུར་ཞིས་ཀྱི་ཐོག་ཡས་ ཤུ་ ཡུ་ཁ་ཕན་ཡོད་ཀེས་ཡོན་ཏན་དང་ བརྟེན་ཚུ་ལེན་ཚུགས། ཁ་ཆགས་ཐོན།

ལས་དོན།

- ཁུ་ཡིག་ ནཱུ་ཏཿཡིག་ ཁན་ཆུ་ ཁཀཱ་ཆུ་ ཐོས་ཚོད་ ཏཱཡི་ཡིག་ ཤུན་ཁུ་ ཤུན་ཁ་ལོངས་ ཟིན་ཐིས་ ཡས་རིམ་ ཐོས་ཁ་ཞི་ ཁུ་ཚོགས་ ཁ་ཏོ་ཝེ་ཚུ་ཁ་ཆགས་ཀྱིས་ཡག་ལེན་འཐབ་ཞིན་ཡས་ བརྟེན་ལྷོད་ལེན་ཚུ་ཁ་ཏོ།
- འཐོལ་ཡོད་ ཁན་ཏེ་ཏེ་ཚུ་ཁ་ཀྱི་ལྷོ་ཡས་ ཐམས་ཅིའི་ཏེ་ཏཱ་ཅིའི་ཚུ་འབད་ཏེ་ ཐོ་ལྷ་ཡུ་ཚུ་ འབད་ཚུགས་པ་ཏོ།
- ཡིག་འབྲུལ་ཀྱི་ཁྱད་ཆུམ་ཚུ་ཤེས་ལྷན་ཐུ་ཏཿཡིག་ ཨཱ་ཏོ་ཆུ་ཏ་ ཁུ་ཡིག་ ནཱུ་ཏཿཡིག་ ཤུན་ཁ་ ཤུན་ཁ་ལོངས་ ཟིན་ཐིས་ ཡས་རིམ་ ཐོས་ཁ་ཞི་ ཐོས་ཚོད་ ཁུ་ཚོགས་/བཤད་ཡིག་ ཤ་ཁ་བཏོད་ ཁ་ཏ་ཆུ་ཚུ་ ཁ་ཝི་ཐི་ཏ་ཏོ་ཏུ་ ཏིག་ཁྱུ་ཏ་ཏེ་ ཡན་ལེན་འཐབ་ཐོག་ཡས་ ཨི་ཚོ་ཀཱ་ཏཱ་ཏཿ ཡིག་ཁ་ལེ་ཏ་ཡོ་ཁ་ ཁ་ཏ་ཆ་ཚུ་ ཡ་ཁ་ཏ་ ཁ་ཏ་ཆ་ཚུ་ ཁ་ཝ་ཐ་ ཁ་ཏ་ ཁ་ཏ་ཆ་ ཁ་ཏ་ ཁ་ཏ་ ཁ་ཏ

- ✓ སློབ་དཔོན་གྱིས། ཡིག་འབྲུལ་གྱི་རིགས། མ་འདྲཙ་ཚུ་གཏི་ཚར་ཡོད་གཅིག་ལས། ས་ཁུ་ཁ་ཅན་གྱི་ཐོག་ཡས། ལྟ་ཤེ་ཞུ་འབད་ཀྱི།
- ✓ ཡིག་འབྲུལ་མ་འདྲཙ་ཚུ་གི་གོ་རིམ། ཇེ་ཇེ་བཞིན་དུ། བཙུག་རིན་ཁྱེད་ཀྱིས་ལག་ཐབ་འབད་ཀྱི།
- ✓ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ཡང། ཡིག་འབྲུལ་གྱི་རིགས་ཚུ། དགེ་བ་ཕྱི་བཙུན་རྣམས། མིང་ཐོ་བཙུན་ཀྱི།
- ✓ ཡིག་འབྲུལ་གྱི་དགེ་བ་དང་འཁྲིལ་ཏེ། མཚོ་ཆུན་མ་འདྲཙ་ཚུ་གི་ ཐོབ་ཐང་ལས་ཀ་དེ་ཁྱེད་ཡོད་ཀ?
- ✓ ཡིག་འབྲུལ་གྱི་རིགས་ལས། སློབ་ཕྲུག་ཁྱེད་རྣམས་ཡང། ལན་ཁེན་མང་ཆེ་བ་ཀ་ཡོད་པ་ཞིག་ཨ? ཁྲང་ས་བཀལ་བཙུན་ཀྱི།

གོང་ཡུ་བཀོད་པའི་རྒྱུན་ཚན་འདི་ཡུ། ཆོས་བསྟན་འབད་དེ། ཡིག་འབྲུལ་གྱི་དགེ་བ་ ཀ་དེ་ཁྱེད་ཡོད་ཀ་ ཇ་གོ་བཙུན་ཀྱི།

གོས་འཚར་གཞི་ས་པ། སྟེ་ཚན་ཞིབ་འཚོལ་གྱི་ཐོག་ལས་ལྟར་སྟོན་འབད་ནི།

ཀློག་རྒྱུན་རྒྱུ་ཡུ།

ཡིག་འབྲུལ་གྱི་དགེ་བ་ མ་འདྲཙ་ཀ་དེ་ཁྱེད་བཀོད་ཡོད་ཀ་ སློབ་དེས་བདེ་ ཡང་ན་ རྒྱ་རྒྱེན།/ ཡོངས་འབྲེལ་དང་ འབྲུག་གི་ ཡི་ཀྱའི་རྣམ་གཞག་ཚུ་ནང་ལས་ འཚོལ་ཏེ་ ཀ་ཤམ་ཡུ་བཀོད་ཡོད་པའི་ རོན་ཚན་ཚུ་ ཤེ་ཚན་ནང་ བཀོ་བཀྲམ་འབད་བཀྲི་ཞིན་ཞིག་ལས་ ཤྱོང་ཡུ་འབད་བཙུན་ཀྱི།

- ✓ ཀན་ས་རིམ་འདི་ནང་ ཀློག་རྒྱུན་འབད་དགོ་པའི་ ཡིག་འབྲུལ་ཡུ་ནང་གསེས་ཀྱི་ དགེ་བ་མ་འདྲཙ་ཀ་དེས་ཁེག་ཡོད་ཀ་ གོ་རོན་ དང་ཤྲན་ས་ཏེ་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་ཀྱི།
- ✓ ཆོས་ཀ་ཞི་དང་ཆོས་ཚོར་ཀ་ཏེས་ཡུ་ཁྲུད་པར་ཀ་ཁ་ཡོད་ཀ་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་ཀྱི།
- ✓ ཡིག་ཚང་བཀའ་རྒྱ་དང་ བཅའ་ཡིག་གི་ཁྲུད་པར་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་ཀྱི།
- ✓ དགེ་བཏོན་ནང་འབའ་ཀན་རྒྱ་གི་ ཁྲུད་པར་ཀ་ཁ་ཡོད་ཀ་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་ཀྱི།

རྒྱ་རྒྱེན་དཔེ་རྩེད།

- ✓ སློབ་དེས། སློབ་རིམ་༧༠ པའི་སྐད་ཡིག་དང་ཡི་ཀྱའི་ཐྲི་ཤུར་བ། རོན་ཚན་ཡིག་བསྐུར་རྒྱམ་ཀན་ཁག། རྒོག་གཞར། ཀ་ཤ་ ᠪ᠕–᠑᠘ །
- ✓ སློབ་དེས། སློབ་རིམ་᠑᠑ པའི་སྐད་ཡིག་དང་ཡི་ཀྱའི་ཐྲི་ཤུར་བ། རོན་ཚན་ཡིག་བསྐུར་རྒྱམ་ཀན་ཁག། རྒོག་གཞར། ᠑᠒–᠑᠑᠔ །
- ✓ སློབ་དེས། སློབ་རིམ་᠑᠓ པའི་སྐད་ཡིག་དང་ཡི་ཀྱའི་ཐྲི་ཤུར་བ། རོན་ཚན་ཡིག་བསྐུར་རྒྱམ་ཀན་ཁག། རྒོག་གཞར། ᠔᠓–᠑᠓᠓ །
- ✓ ཀཏྲ་ཡིག་དང་ཁུ་ཡིག་གི་ཀ་ཏེས།
- ✓ འབྲུག་གི་ཡིག་བསྐུར་རྒྱམ་ཀན་ཁག། ཐོ་ཡིག་གོ་ཚན་ཁ་ཀློན་ཁྱོན་ཀློན་ཁྱོགས། ཤྱི་ཡོ། ᠒᠓᠓᠓ །
- ✓ མཱལས་མཚོག་ཀན་ཁྱེན་ཀྱིས་ཐྲིས་ཡོད་པའི་ ཡིག་འབྲུལ་ཀྱི་རིགས།
- ✓ འབྲེལ་ཡོད། ཡོངས་འབྲེལ་ལྷྭེལ་ལམ།

- https://youtu.be/w8Bq8xqsnXU ཡིག་ཐུའི་རྒྱམ་གཤན།
  https://youtu.be/VU26QausejM ཡོངས་འབྲེལ་སྒོ་བཀོད། ཡིག་འབྲུལ། སྒོ་བཀོད་བསམ་གྱུ�sa། གོས་གཤིག་དང་གྲོས་ཚོར། སྒོ་བཀོད་རྒྱམ་རྒྱལ་ཕྱན་ཚོགས།
- https://www.dzongkha.gov.bt/uploads/files/publications/Druk_Gi_Yigkur_Namzha,_a_guide_to_letter_writing_b776aeec6596a259a46aa07a6f521319.pdf གོང་གི་ཡོངས་འབད་ཀེ་ཡིག་ཆར་སྒྲོ་འདི། ཐོ་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཚོགས་ཁྱིམ། དེ་ནང་ཏུ། དཔེ་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་ཡིག་བསྒྲུར་རྒྱམ་གཤན་ཁེར་ཝི་ཊིག་ཡོད། དཔེ་རྟེན་ཀྱི་ནང་ཏུ། ཡིག་འབྲུལ་ཀྱི་རིགས། ཁྲལ་ཚོགས།/བཀའ་ཡིག། ཧན་ལས།/བཀའ་ཡིག། ཧན་ལས་གཤན་རྣམས། ཡིག་ཚང་བཀའ་རྒྱ། གོས་གཤིག་དང་གྲོས་ཚོར་ཚོད། འབྲི་ཐབས་ཀྱི་ཡམ་ཡིག་གི་དཔེ་བཅས་ཡོད།

དེ་ཚུ། བཀྲ་ཚར་ཞིན་རྒྱམ་ཡས། ཐ་ཅེ་ཡུ་དེ་ཡེ་ལེགས་ཏོམ་འདུག་ཐ། ཐུན་མའི་ཐུག་བདེ་དེ། ཀྱབ་ཁྱེར་འབད་ཀྱི།

གོས་འཚར་གསུམ་པ། ཏི་བ་དང་འཁྲིལ་ལྷབ་སྟོན་འབད་ནི།

ཀྱབ་ཁྱོན་ཁྱོར་ལུ།

སྒོ་བཀོད་ཀྱིས། ཉིན་མ་ཅེ་མཡས་པ། རྒྱ་རྟེན་ཀྱི་དེ་ཡེ་ཚུ་ཀི་ཐོ་ཏིན་མ་ཞིན་མཡས། ནང་པ་སྒོ་བཀའ་ཁང་ཡུ་འབགས་ཏོག་ཟིས་སྒོ་ནི། ཅེ་ཡས། ཅིས་ནང་པ། སྒོ་བཀོད་ཀྱིས། བཤད་བརྒྱུ་ཀྱི་ཐོག་ཡས། ཁོག་གི་ཏི་བ་ཚུ། ཤུན་ཁ་ཁབ་ཞིན་ཡས། སྒོ་བཡུག་ཚུ་ཤེ་ཆོན་ནང་ཡུ། སྒོ་བཀའ་ཁང་ཡུ་འབགས་བཤད།

- ཁྱིམས་འབྲེལ་ཡིག་འབྲུལ་ནང་ཡུ། ཐ་ཚིར་ཚུ་པ་ཤོ?
- ཤྲི་བཅུ་ཡིག་འབྲུལ་དང་། ཁྱིམས་འབྲེལ་ཡིག་འབྲུལ་ཡུ། ཁྱད་པར་ཐ་ཚིར་འདུག?
- ཡིག་འབྲུལ་ཀྱི་རྒྱུ་བ། མ་འདུ་ཚུ་ཤེས་དེ་ཁོ་པ་ཨཁ་ཆེ་བས་ཐ? ཐ་ཚིའབད?
- ཡིག་འབྲུལ་ཀྱི་རིགས། ཐན་ས་རིམ་འདི་ནང་ཡུ། ཐ་ཚིར་ཀྱབ་ཁ་ཁོ་པ་འདུག་ཁོ?

ཏན་ཐས། ཁྱོར་ལུ་འདི་ཤེ་ཆོན་ནང་འབད་ཚར་ཁ་ཁོ་ཁ་ཁྱིམ་ཡས། བཤད་བརྒྱུ་ཐཟོ་ཤེ། ཡོག་ཤེ་སྒོ་བཀའ་ཁང་ཡུ། ཤྲི་ཐ་ཤེ་ཁ་ཁ་ཁ

ཀྱབ་ཁྱོར་ཐཟུ་ཏོན་ཀྱི་ཏི་ཐ

- ཡིག་འབྲུལ་ཡུ་ཏན་ཐ་ཚིར་ཀ་ཁ་ཨཁ། ཐ་ཏེམ་ཚིག་ཡོད་ཁོ?
- ཡིག་འབྲུལ་འདི་ཤེ་ཆོན་ནང་ཁོ་པ་ཨཁ་ཆེ་བས་ཐ? ཐ་ཚིའབད?

ཏཆེ་ཁེབ

1 ཡིག་འབྲུལ་ཀྱི་ཏན་ཐ་ཚིར་ཀ་ཁ་ཀྱི་ཡོད་ཁ། ཏ་ཐ་ཁཀ་ཤ་ཐ་ཁ་ཡས་ལྷབ་ཐཟུ་ཀྱི་ནང་། ཡིག་ཐོ་ཡུ། ཐ་ཐཟུ་ཁ་ཁ། ཤེ་ཆོ་ཆ་ཤ་ཁ་ཀ་ནོ།

2 ཡིག་འབྲུལ་ཀྱི་ཏིགས་ཡུ། ནང་ཁོའི་ཐོ་ཐ་ཐཟས་ནང་ཏ་ཁ་ཁ་ཡ། ཆ་ཁ་ཀ་ཁ་ཁ་ཡ? ཏ་ཐ་ཁ་ཁ། ཐ་ཁ་ཡས། ཁ་ཤ་ཐ་ཐཟུ་ཀྱི།

༣	ཡིག་འབྲུལ་ཚུ་གི་གྲས་ཡས། ཁྱེད་ཀྱི། ཡན་ལག་ཡེན་འཐབས་དེ་ལུ། ཤུལས་བདེ་ཅོས་པ་། གལ་དེ་སྟོལ་? གལ་ཏི་འབད་དུ? ཟེར་ བའི་ཏི་བ་བཀོད་ཐོན་གྱི་ཡས། དཀྱེ་ཞིས་འབད་ནི།	

མཐུན་ཕྱོགས་དང་ མཚོ་ཆས།

- ✓ སྨོན་དེས། སྨོན་རིམ་༡༠ པའི་སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གྱའི་ཐོན་པ། དོན་ཚན་ཡིག་བསྒྲུར་རྒྱམ་གཞུག། ཤེས་གྲངས། ᎾᎾ–ᎾᏬ །
- ✓ སྨོན་དེས། སྨོན་རིམ་༡༡ པའི་སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གྱའི་ཐོན་པ། དོན་ཚན་ཡིག་བསྒྲུར་རྒྱམ་གཞུག། ཤེས་གྲངས། ᎾᏭ–ᏡᏄ །
- ✓ སྨོན་དེས། སྨོན་རིམ་༡༢ པའི་སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གྱའི་ཐོན་པ། དོན་ཚན་ཡིག་བསྒྲུར་རྒྱམ་གཞུག། ཤེས་གྲངས། ᎾᏅ–ᏡᏗ །
- ✓ འབྲུག་གི་ཡི་གྱའི་རྒྱམ་གཞུག། ཐོ་ཡིག་གོང་འཕེལ་ཀྱན་ཚོགས།
- ✓ གཏང་ཡིག་དང་ཞུ་ཡིག་གི་ཀི་དེས།
- ✓ འབྲུག་གི་ཡིག་བསྒྲུར་རྒྱམ་གཞུག། ཐོ་ཡིག་གོང་འཕེལ་ཀྱན་ཚོགས། སྐྱི་ལོ་ ༢༠ᏗᏥ །
- ✓ མཱལས་མཚོག་གཞན་ཀྱི་བྲིས་ཡོད་པའི་ ཡིག་འབྲུལ་ཀྱི་རིགས།

ཡིག་འབྲུལ་གྱི་འབྲི་བཀོད་ལྷན་སྟོན་ལམ་ལུགས།

ལྟོགས་གྲུབ།

- ཅན་སྲབ་ཀྱི་རིག་ཚལ་ཚུ་ཀྱས་མི་ཡུ་བརྟེན་ཏེ། ཡུལ་དང་འབྲེལ་ཏེ། བློ་ཚུ་སྲབ་པའི་སྐབས། སྒྲ་དེ་ཀ་ཁས་ལ་ནས་ཆེ། སྲབ་ཀྱི་ བརྡ་དོན་མ་མོར་བར་ལྟོད་ལེན་འབད་ཚུགས། ཁ་ཅན་སྲབ །
- ནཱ་ཞན་ཀྱིས་ཐོམ་སྒྲིག་འབད་མི་ཤེས་ཐོམ་ཚུ་ལས་རིགས་བསྒྲེས་ཏེ། ངང་ནི་ས་ཡང་ ཆོག་ནི་རྒྱམ་འགྱུར། ཡུན་སྲུམ་ཆོགས་པའི་སྒོ་ ལས་ ཐོམ་རིགས་མ་འདམ་ཚུ། ཐོམ་སྒྲིག་འབད་ཚུགས། ཁ་ཀཏ་ཐོམ །
- ཅེ་བར་མཚོ་བའི་ ཡིག་འབྲུལ་ཀྱི་རིགས་ཚུ་ཀྱས་ཏེ། ཡིག་ཐོག་གི་བརྡ་དོན་ལྟོད་ལེན་འབད་དགོ་པའི་ ཡིག་འབྲུལ་ཚུ། ཁྱད་ཆོས་ དང་ཀུན་ཏོག་ཏོ་ཝེ་བྲིས་ཏེ། མི་ཆོ་ནང་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས། ཁ་བྲི་ཀྱི །

ལས་དོན།

- ཁྱེ་ཡིག་ ནཏང་ཡིག་ ནན་ཆུ་ བཀའ་ཆུ་ ཁྲོས་ཆོད་ འཕྲིན་ཡིག་ སྐྱན་ཁྱེ་ སྐྱན་གསོལ་ ཟིན་བྲིས་ ལས་རིམ་ ཁྲོས་ ནན་ཀྱི་ ཁྱེ་ཆོག་ ངག་བཏོད་ཚུ་ཀྱས་ཏེ། ངང་ཀྱོན་ལས་ཀྱིས་ལག་ལེན་འཐབ་ཞིན་མ་ལས་ བརྡ་དོན་ལྟོད་ལེན་འབད་ཚུགས་དགོ།། ཁ་བྲི་ཀྱི །
- ཐོམ་རིགས་ཚུ་ཀྱས་ཏེ། མི་ཆོ་ཡིན་ནང་ལག་ཆེ་བའི་ ཤེས་ཡོན་ནང་། བརྡ་དོན། རིགས་ཀྱོལ་ཚུ། ཀྱས་ནས་ཞིན་ལས། ལག་ལེན་འཐབ་ ཚུགས་དགོ། ཁ་ཀཏ་ཐོམ །
- ཐྲོག་རིགས་ཡོངས་འབྲེལ་ལས་འཐོན་པའི་ ཐོ་ཡིག་དང་ཚོམ་སྐད་ཀྱས་ཀྱི་མཚོ་ཆས་ཚུ། ཀྱས་ཏེ། བསྒྲུར་ཞིས་ཀྱི་ཐོག་ལས། ངང་ ཡུ་ཡན་པའི་ཤེས་ཡོན་དང་། བརྡ་དོན་ཚུ་ལག་ལེན་ཚུགས་དགོ།།ཁ་ཀཏ་ཐོམ །

- ཡིག་འབྲུལ་གྱི་ཁྱད་རྫས་ཚུ་ཅུས་ཕྱུང་འབར་དེ། མགོ་རྒྱན། ཁུ་ཡིག། གཅང་ཡིག། འཕྲིན་ཡིག། སྐྱན་ཁུ། སྐྱན་གསོ�a། ཟིན་ཕྲིས། ཡས་རིམ། ཐོས་གཞི། ཐོས་ཚོད། ཁུ་ཚོགས/པཱན་ཡིག། ཤག་བརྗེད། གནས་རྒྱུ་ཚུ། གཅ་ཕྲིད་དགོ་ཏུང། རིག་ཚན་དེ་ཚུ། ཡན་ཡིན་འགན་ཐོབ་ཐོག་ཡས། མི་ཚེ་འདི་འཇོག་ཅུ་ཐེག་ཆུ་ཁ་ཕྱིར་ཚུ་ཁས་དགོ། ཁ་ཕྲི་ཀྱི།
- འབྲེལ་ཡོད། གནད་དོན་ཚུ་གི་སྐོར་ཡས། བསམ་ཞིག་དང་འདྲི་ཞིག་ཚུ་འབད་དེ། ཐོ་རུ་ཟུར་ཚུ། འབད་ཚུ་ཁས་དགོ། ཁ་ཅན་སྨན།

ཐོས་འཛིན་དང་པ། ཡིག་འབྲུལ་གྱི་འཕྲི་བཀོད་ དཔྱ་དཔྱད་ཀྱི་ཐོག་ལྟར་སྟོན་འབད་ནི།

ཇྭ་ཀྱོན་ཚྱོར་ལྷ།

ཡིག་འབྲུལ་གྱི་འཕྲི་བཀོད་ཀྱི་ཇྭ་ཀྱོན་ཀྱི་ཇོན་ཡུ། གཤམ་གསལ་ཚྱོར་ལྷའི་གོ་རིམ་དང་འཕྲིལ་ཏེ། ཡན་ཡིན་འཐབ་ནི། དཔེར་ན། སྨོན་ལུགས་ཚུ་ཡུ། ཡིག་འབྲུལ་གྱི་འཕྲི་བཀོད། ཇྭ་ཚྱོར་འབད་བརྗེན་ནི་ཇོན་ཡུ། ཁུ་ཚོགས/གཤམ་ཡིག་འཕྲི་བཀོད། རང་བཟོ་ཀྱི་འཕྲི་བཀོད། འབར་གན་ཆུ་གི་འཕྲི་བཀོད། ཡིག་ཚང་བཀའ་ཆུ་གི་འཕྲི་བཀོད། གོས་གཞི་དང་གོས་ཚོད་ཀྱི་འཕྲི་བཀོད་ཚུ། སྨོན་དཔོན་ཀྱིས་འབགས་ཁོང་ཁྱིམ་ཡས། སྨོན་ལུགས་ཚུ་གིས་ཚྱོར་ལྷ་འབད་དགོས།

ཡིག་འབྲུལ་གྱི་ནང་ཡུ། འཕྲི་བཀོད་མ་འདྲཆ། གཅིན་ཕིག་ཡོད་གཅ། གཤམ་གསལ་ཀྱི། ཚྱོར་ལྷ་ཚུ་འབད་དེ།

- ✓ སྨོན་དཔོན་ཀྱིས། ཡིག་འབྲུལ་ཀྱི་འཕྲི་བཀོད་མ་འདྲཆ་ཚུ་གཅིན་ཡོད་གཅ། སྨོན་དེས། ཡོངས་འབྲེལ་འཛིན་སྐོ། འབྲུག་གི་ཡི་ཀྱའི་ནུམ་གཞན་ནང། ཡོད་མི་ཚུ་འབད་ཁོང་ཁྱིམ་ཡས། སྨོན་ལུགས་ཚུ་ཤེས་ཆུ་ནང་ཡུ། གོ་བསྟར་འབད་བརྗེན་ནི།
- ✓ དཔེར་ན་ཁང་ཤར་ལྷོ་ལས་ཀྱི། འཕྲི་བཀོད་ཡུ། ཁྱད་པར་གཅིན་ཡོད་གཅ། ཇོས་འཇོག་འབད་བརྗེན་ནི།
- ✓ ཡིག་འབྲུལ་མ་འདྲཆ་ཚུ་གི་འཕྲི་བཀོད། དཔེར་ན། ཐུལ་ཡིག་དང། གཞུང་འབྲེལ་ཡིག་འབྲུལ་ཡུ། ཁྱད་པར་གཅིན་ཡོད་གཅ། དབྱེ་དཔྱད་འབད་བརྗེན་ནི།
- ✓ ཁྱིམས་འབྲེལ་ཀྱི་ཡིག་འབྲུལ་དང། ཡིག་འབྲུལ་གཞན་ཀྱི་བར་ན། ཆོག་གཞི་བཏུགས་ཐཝས་དང་འཕྲི་བཀོད་ཡུ་ཁྱད་པར། གཅིན་འདྲན་ག? དཔྱེ་བཟུ་བརྗེན་ནི།

གོང་ཡུ་བཀོད་པའི་རྗེན་ཚན་འདི་ཡུ། ཐོས་བཟུར་འབད་དེ། ཡིག་འབྲུལ་ཀྱི་འཕྲི་བཀོད། གཅེ་ཚེ་ཤོ་ཡོད་ག། ཅ་ཚོ་བརྗེན་ནི།

ཐོས་འཛིན་གཉིས་པ། ཡིག་འབྲུལ་གྱི་འཕྲི་བཀོད་ ཐོག་ཁང་སྒྲོང་ལྷ་གི་ཐོག་ལས་ལྟབ་སྟོན་འབད་ནི།

ཇྭ་ཀྱོན་ཚྱོར་ལྷ།

ཁོག་ཡུ། ཡིག་འབྲུལ་ཀྱི་འཕྲི་བཀོད་མ་འདྲཆ། གཅེ་ཚེ་ཤར་ཡོད་ག། དམིགས་བསལ་ཐོག་ཁང་ཀྱི་ཇོན་ཚན་ཀྱི་ཐོག་ཡུ། ཐོག་ཁང་ཚྱོར་ལྷ་ཤེ་ཚྱོད་ནི།

དཔེར་ན། འབར་གན་ཆུ་བཟུམ་ཅིག་ཡུ་ཁཱན་ཅིག

- ✓ འཕྲི་བཀོད་ (Format) ཅིག་བཟོ་ནི་ཡིན་ཡས། ཐོག་ཁང་ཀྱི་ལུ་ཚྱོད་དེ། ཁཱན་ཀྱི་ཆུ་ནང་འཕྲིལ་ཏེ། ཁ་ཚྱོད་ནང་ཡུ། ཐ་ཚན་ནི།

✓ བཀོད་རྒྱ་རྒྱ་གར་ལ་ཞེ་བྱིན་ཞིན་མ་ཡིན། འབྲི་བཀོད་དང་འཕྲིན་ཏེ། ཡིག་འབྲུལ་གྱི་བཤད་ཀྱི།

✓ འབྲི་བཀོད་ཡུ་མཚན་ཁྱེད་ཚུད་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ཡུ། རོན་ཚན་ཀྱི་ཡིག་འབྲུལ་འདི། ཁྱིམ་ལྷ་འབར། ཟིན་བྲིས་༢ པ། བཟོ་བཤད། ཞིན་ཞིས་ཁ་ཡིན། དཔེ་སྐྱོང་ནང་ནང་བསྡུ་གསོག་འབར་ཀྱི།

གྲོས་འཚར་གསུམ་པ། ཡིག་འབྲུལ་གྱི་འབྲི་བཀོད་ དེ་བ་དང་འཕྲིལ་ལྷན་སྟོན་འབད་ནི།

ཉན་ཡིག་ཕྱོགས་ཚུར་ལྟ།

འོག་གི་རྒྱ་ཚུ། ཁྱིམ་ཞིན་མ་ཡིན། རེའུ་ཡན། སྨོན་རེས་དང་། ཡང་ན། ཆུ་བར་རྟེན།/ ཡོངས་འབྲེལ་ཚུ་ནང་ཡིན། འཚོལ་རེ་ཉན་ཐག་ བཤད་ཀྱི། རེ་ལས། ཡན་ཚུ། དམར་ཞར་ཉན་ཐག་ཞིན་མ་ཡིན། འོས་འབབ་ཡོད་མེད། གོས་བསྡུར་འབད་དེ། ཡན་ལེགས་ཏོ་མ་འདི། ཐོ་བཀོད་འབད་བཤད་ནི།

- ཡིག་འབྲུལ་གྱི་འབྲི་བཀོད་ནང་ཡུ། གཅིར་ཚུད་པ་ཨོ? ཕྱིས།
- ཤར་ལྷོ་ལ་དང་ དཔལ་ཀྱི་ ཡིག་འབྲུལ་ཡུ། འབྲི་བཀོད་ཀྱི་ཁྱད་པར། གཅིར་ཡོད་པ་ཨོ?
- ཡིག་འབྲུལ་གྱི་ནང་ཡུ། ཁྱིམས་འབྲེལ་གན་རྒྱ་གི་འབྲི་བཀོད་ནང་ཡུ། གཅིར་ཚུད་པ་ཨོ?
- ཡིག་འབྲུལ་གྱི་ འབྲི་བཀོད་ཚུ། ཡན་ལེགས་འཐབ་པའི་སྐབས་ཡུ། ཚད་དེ་ཤོ་པ་ཞག་ཆེ་བས་ག? གཅིའབད?

ཤེད་ཀྱི་རྒྱ་ཚུ་ཀྱི་ཐོག་ཡུ། ཡན་ཁྲི་བཤད་ཀྱི་དེད། ཡན་ཚུ་སྨོན་ཞང་ནང་ཡུ། ཉན་ལྷན་ཤད།

ལྷན་སྒྲུང་བཅུད་དོན་གྱི་ཐེ་བ།

- ཡིག་འབྲུལ་ཚུ། འབྲི་བཀོད་དང་འཕྲིལ་ཏེ། ཡན་ལེགས་མ་འཐབ་ཅིག་ སྟོན་ག་ཅི་ཡོད་པ་ཨོ?
- འབྲི་བཀོད་ཚུ། སོ་སོ་ཁྱེ་ཉན་ལྷུར་འབད་དེ་ཤོ་ཀ་འདུག་ག? ག་ཅི་འབད?

དཔྱེ་ཞིག

༡ ཡིག་འབྲུལ་གྱི་འབྲི་བཀོད་ཚུ། ག་ཅི་ཙམ་ན། རེས་བཞིན་ཏུ་ཡུ། ཐེ་བཀོད་དེ། ཞལ་ལས་སྒབ་བཤད་ཀྱི་དེད། ཡིག་ཐོག་ཡུ། ཐེ་བཤད་ཀྱི། དབྱེ་ཞིག་འབད་ནི།

༢ ཞུ་ཚོག་ཡུ་འབད་བ་ཅིག་ འབྲི་བཀོད་ག་ཅི་ཚད་དེ་ཤོ་ཡོད་ག་ ཟེས་ཕིད་ཏེ་བཀོད་དེ། དབྱེ་ཞིག་འབད་ནི།

༣ ཡིག་འབྲུལ་ཚུ་ཡུ། འབྲི་བཀོད་ཡན་ལེགས་མ་འཐབ་པ་ཅིག་ སྟོན་ག་ཅི་འཕེ་ཀྱི་མས་ཀོ? ཟེས་བཞི་ཏེ་བཀོད་དེ། སྨོན་ཀྱི་འབད་མི་འདི། ཤ་ཀོ་མ་ཀོ་བཅ་ཀྱི།

མཐུན་ཕྱེན་དང་ མཚོ་ཆས།

✓ སྨོན་དེས། སྨོན་ཟིམ་༦༠ པའི་སྐད་ཡིག་དང་ཡི་ཏྲི་ཟོ་ཐུར་བ། རོན་ཚན་ཡིག་སྐད་རྒྱ་མ་ཀན། ཀོ་ག་ཁང་། ཅ།–ཉ། །

✓ སྨོན་དེས། སྨོན་ཟིམ་༦༦ པའི་སྐད་ཡིག་དང་ཡི་ཏྲི་ཟོ་ཐུར་བ། རོན་ཚན་ཡིག་སྐད་རྒྱ་མ་ཀན། ཀོ་ག་ཁང་། ཉ།–༦༦ ། །

✓ སྨོན་དེས། སྨོན་ཟིམ་༦༢ པའི་སྐད་ཡིག་དང་ཡི་ཏྲི་ཟོ་ཐུར་བ། རོན་ཚན་ཡིག་སྐད་རྒྱ་མ་ཀན། ཀོ་ག་ཁང་། ཏ།–༦༦ ། །

- ✓ གཏང་ཡིག་དང་ཞུ་ཡིག་གི་ཀྱི་དེས།
- ✓ འབྲེལ་གྱི་ཡིག་བསྐྱར་རྩོམ་གཤམ།། ཕྱོགས་གསོག་འཚོལ་ཀྱན་ཚོགས། ཟླ་བོ་ ༢༠༢༩ །
- ✓ མཚན་མཚོན་གཅན་ཁྱིམ་ཕྲིམ་ཡོད་པའི་ ཡིག་འབྲུལ་ཁྱིམས།

འབྲེལ་ཡོད་ ཡོངས་འབྲེལ་ཁྲིལ་ལམ།

- ✓ https://youtu.be/w8Bq8xqsnXU ཡིག་ཀྱལ་རྩོམ་གཤམ།། https://youtu.be/VU26QausejM ཡོངས་འབྲེལ་སྒོ་བཀོད། ཡིག་འབྲུལ། སྒོ་བཀོད་བསམ་གྱུར། ཁྲོས་གཏི་དང་ཁྲོས་ཚོད།། སྒོ་བཀོད་རོན་རྩོམ་རྒྱལ་ཡུན་ཚོགས།
- ✓ https://www.dzongkha.gov.bt/uploads/files/publications/Druk_Gi_Yigkur_Namzha,_a_guide_to_letter_writing_b776aeec6596a259a46aa07a6f521319.pdf གོང་གི་ཡོངས་འབར་ཚད་འཛིན་སྒོ་འདི། ཕྱོགས་གོང་འཚོལ་ཀྱན་ཚོགས་ཀྱི་ཙཱིན། ཅེ་ནང་ཡུ། དཔེ་ཅེས་འབྲེལ་གྱི་ཡིག་བསྐྱར་རྩོམ་གཤམ་ཐེར་ཝི་ཏིག་ཡོད།། དཔེ་ཅེས་ཀྱི་ནང་ཡུ། ཡིག་འབྲུལ་ཀྱི་རིགས། ཁུངས་ཚོགས།

འབྲེལ་ཡོད་ཡིག་འབྲུལ་གྱི་ཁྱད་རྫོགས་སྟོན་ལམ་ལུགས།

ལྟོགས་གྲུབ།

- ཉན་སྒྲབ་ཀྱི་རིག་ཕྱོལ་ཚུ་ཀློ་ལྟ་བརྟེན་དེ། ཡུལ་དང་འགྲོལ་དེ། བློ་ཚུ་སྒྲབ་པའི་སྐབས། སྒྲ་དག་གསལ་གསུམ་ཁ། སྒྲབ་ཀྱི་བརྡ་ཀོད་བར་ལམ་ཁོད་ལེན་འབར་ཚུགས། ཁ ཉན་སྒྲབ །
- གཞན་ཀྱིས་ཐོམ་གྲྭ་འབར་ཝིའི་ཐོམ་རིག་ཚུ་ཡས་རིགས་བསྒྲེས་དེ། ཤར་གོས་ལར། ཆོག་གི་རྩམ་འགྱུར། ཡུན་སྒྲམ་ཆོགས་པའི་སྒོ་ཡས། ཐོམ་རིག་མ་འདཔ་ཚུ། ཐོམ་སྒྲ་ཀྱི་འབར་ཚུགས། ཁ ཀློ་ཐོམ །
- ཉེ་བར་མཚོ་བའི། ཡིག་འབྲུལ་ཀྱི་རིགས་ཚུ་ཀློ་ལྟ་ཡི། ཡིག་ཐོག་གི་བརྡ་ཀོད་ལྟེ་ཡས་ཀ་ཀོ་ཡས། ཡིག་འབྲུལ་ཚུ། ཁྱད་ཆོས་ཤ་དང་ལྡན་ཏོ་ཀ་ཝེ་ཐིས་ཏེ། མི་ཆེ་ནང། ཡན་ལེན་འཐབ་ཚུགས། ཁ ཐི་ཀྱི །

ལས་དོན།

- ཁུ་ཡིག། གཏང་ཡིག། ཀན་ཆུ། བཀའ་ཆུ། ཁྲོས་ཆོད། འཕྲིན་ཡིག། ཤུན་ཁུ། ཤུན་གསོལ། ཟིན་ཐིས། ཡས་རིམ། ཁྲོས་ནི། ཁུ་ཆོག། ཤར་བཏོད་ཚུ་ཀློ་ལྟ། ཤར་ལྟོ་ཐིས་ཀྱིས་ལེན་ཁ་ཐབ་ཀྱི་ཆུ་ཡས། བརྡ་ཀོད་ལྟེ་ཡས་ཀ་ཀོ།། ཁ ཐི་ཀྱ །
- ཐོམ་རིག་ཚུ་ཀློ་ལྟ། མི་ཆོ་ཀྱི་ནང་ཁན་ཕ་ཆེ་བའི། ཤེས་ཡོན་ཁ་ཏང། བརྡ་ཀོད། རིག་ཐོལ་ཚུ། ལྟ་ནི་ཀྱི་ཆུ་ཡས། ཡན་ལེན་འཐབ་ཚུགས་ཏ་ཀོ། ཁ ལྟ་ཐོ་ཐོམ །
- ཁྲོ་ཀ་རིག་ཡོངས་འབྲེལ་ཡས་འཐོན་པའི། ཐོངས་ཀ་ཏང་ཚོམ་ཟླ་ཏ་ལྟ་ཕོ་ཆམ་ཚུ། ལྟ་ཀ་ལྟ། བཟླར་ནི་ལ་ཀྱི་ཐོག་ཡས། ཤར་ཡུ་ཡན་པའི་ཤེས་ཡོན་ཁ་ཏང། བརྡ་ཀོད་ཚུ་ཡེན་ཚུ་ཡན་ཏ་ཀོ།། ཁ ལྟ་ཐོ་ཐོམ །

རྒྱ་གཞུང་བོད་ཡིག་ཡོངས་ཁབ་ལས་ཁུངས། ཤེས་རིག་ལྷན་ཁག། ཤེས་རིག་ཀློག་ཡིག། ཤ ། ཤ ། / ཤ ། ། །

- ཡིག་འབྲུལ་གྱི་ཁྱད་རྫས་ཚུ་ཀློ་ལས་ཁྱེད་ཀར་ཏེ། མགོ་རྒྱན། ཁུ་ཡིག། གཅང་ཡིག། འཕྲིན་ཡིག། སྐྱན་ཁུ། སྐྱན་གསོ�a ཟིན། ཕྱིས། ཡས་ཏིམ། ཁྲོས་གཞི། ཁྲོས་ཚོད། ཁུ་ཚིགས/ཝཱཏ་ཡིག། ཤག་ལྟེད། གནས་ཀྱི་ཚུ། གཅ་ཕྲིད་དགོ་ཏུ། ཏིག་ཙཱུལ་དེ་ཚུ། ཡན་ལེན་འཐད་ཕྱིག་ཡས། མི་ཚེ་འདི་འཇོན་ཀྱི་ཤེས་ཚུལ་ཅིག་ཡུལ་ཐམ་ཀུར་ཚུ་ཀས་དགོ། ཁ་ཕྱི་ཀྱི།།
- འབྲེལ་ཡོད། གནད་དོན་ཚུ་གི་སྐོར་ཡས། བསམ་ཞིས་དང་འདྲི་ཞིས་ཚུ་འབད་དེ། ཐོ་ཀློར་ཚུ། འབད་ཚུ་ཀས་དགོ། ཁ་ཅན་སྨན།།

གྲོས་འཛིན་དང་པ། ཡིག་འབྲུལ་གྱི་ཁྱད་རྫས་ མཁས་མཚོག་གཞན་དང་འབྲེལ་བ་འཐབ་སྟེ་ལྟབ་སྟོན་འབད་གི།

ཀློ་ལྷོ་ཤོ་ཚྭོ་ལ།

ཡིག་འབྲུལ་གྱི་ཁྱད་རྫས་ཀློ་ལྷོ་ཤོ་གྱི་དོན་ཡུ། གཤམ་གསལ་ལས་ཚྭོ་ལ་ཀློ་ལེན་འཐབ་གྱི། དཔེར་ན།

སྨོན་ལྷག་ཚུ་ལྷ་ཚན་བཟོ་ཞིན་ལས། ཡིག་འབྲུལ་གྱི་ཁྱད་རྫས་ ཀློ་ལྷོ་ལ་ཨ་ཁ་ཏེ་ཁ་ཡུ། ཁོག་གི་དོན་ཚན་ཚུ་གི་ཐོག་ཡུ། མཁས་མཚོག་གཞན་དང་གཏིག་ཁར། འབྲེལ་བ་འཐབ་ཨེ་ ཀློ་ལྷོ་ཤོ་ལ་ཀྱི།

༡ ཁུ་ཚིག།/ཝཱཏ་ཡིག།

༢ ཤག་བརྟེན།

༣ འབའ་གནས་ཏུ།

༤ ཡིག་ཚང་བཀའ་ཏུ།

༥ ཁྲོས་གཞི་དང་ཁྲོས་ཚོད།

གོང་གི་གནས་ཀྱི་ཨིམ་ཏའི་ནང་གི་དོན་ཚན་ཚུ། སྨོན་ལྷག་ཚུ་ཨ་ཁ་ཏ་ཡུ། བཞི་ཝཱཏ་ཀྱི་ཁ་ཞིན་ལས། མཁས་པ་གཞན་དང་གཏིག་ཁར། འབྲེལ་བ་འཐབ་ཨེ་ དེ་ཚུ་ཡུ་ཁྱེད་ཀྱི་ཁྱད་རྫས་མ་འདྲཔ། གཤེས་ཤེར་ཡོད་གཅ། དེ་ཚུ་ལཱཏ་ཀུ་བཏུན་བཟོ་བཏུག་ཨེ་ སྨོན་ལམ་ནང་ཡུ། ཤྱན་ཁུ་འབད་ཏུ་ཞུ་ཞིན་ལས། ཤ་ཁ་ཡ་ཁ་ཏ་ཡ། ཤ་ཁ་ཝ་ཁ་ཏ་ཡ། ཤ་ཁ་ལ་ཁ་ཏ་ཡ། ཤ་ཁ་ཝ་ཁ་ཏ་ཡ། ཤ་ཁ་ཝ་ཁ་ཏ་ཡ། ཤ་ཁ་ལ

- ✓ ཤེ་ཚན་བཤད་ཀྱི།
- ✓ ཤེ་ཚན་ནང་ཡུ་གཅིར་ཀྱི་ཐོག་ལས་ ཁྱེད་རྣམས་མ་འདྲཙ་ཀ་ཅིར་འདུག་ཀ་ ཤན্ས་པ་དཔྱད་བཏུག་ཀྱི།
- ✓ ཤན্ས་པ་དཔྱད་ཚར་ཞིན་མ་ཡིན་ ཁྱེད་རྣམ་ཚུ་ཤོ་ཤོར་བཅོན་བཏུག་ཀྱི།
- ✓ ཁྱེད་རྣམ་ཚུ་ལན་ཁག་ལེན་འཐབ་ཀྱི་ ཤེ་ཚན་ནང་ཡུ་ཡིག་འགྲུལ་འཛིན་བཏུག་ཀྱི།
- ✓ ཤེ་ཚན་ཁྱོང་ལྟ་འདི། སློབ་ཁང་ནང་ཡུ་ ཤྲན্ག་ཞུ་འབད་བཏུག་ཀྱི།
- ✓ ཤྲན্ག་ཞུའི་སྐབས་ཡུ་ སློབ་དཔོན་ཀྱིས་ ཐོག་དང་ཡོན་ཏན་ཚུ་ ཐད་ཀར་ཏུ་ བསམ་ཡན་བཀོད་ཀྱི།

གོས་འཚར་གསུམ་པ། ཡིག་འགྲུལ་གྱི་ཁྱད་རྣམ་ དེ་བའི་ཐོག་ལས་ལྷན་སྡེན་འབད་ནི།

ཇི་བཀོད་ཁྱོང་ལྟ།

འོག་གི་ཏི་བཀླ་ ཕྱི་ཞིན་ཞིན་ཡིན་ དེའི་ཡན་ སློབ་དེས་ཏང་ ཡང་ན་ རྒྱ་རིན/ ཡོངས་འབྲེལ་ཚུ་ནང་ལས་ འཚོལ་ཏེ་ཇི་ཀ་ བཏུག་ཀྱི། དེ་ལས་ ཡན་ཚུ་ དམར་ཕར་ཇི་ཀ་ཞིན་ཡིན་ འོས་འབབ་ཡོད་མེད་ ཁོས་བསྡུར་འབད་དེ་ ཡན་ལེགས་ཉོམ་འདི་ ཐོ་བཀོད་འབད་བཏུག་ཀྱི།

- ✓ ཁྱིམས་ཀྱི་མཇུག་སར་ཡུལ་ཀྱིའི་ ཁྱིམས་འབྲེལ་ཡིག་རིགས་ཀྱི་ཅར་བཅང་ཡུ་ ཁྱེད་རྣམ་ཀ་ཅི་ཚང་ཚད་དུ་ཁོ་པ་འདུག་ཁོ?
- ✓ ཁྱོས་ཀཱ་ཤི་ནང་ཁྱོས་ཆོད་ཡུ་ ཁྱེད་རྣམ་ཀ་ཅི་ཚང་ཚད་དུ་ཁོ་པ་ཡོད?
- ✓ ཡིག་ཚང་བཀའ་རྒྱ་ཡུ་ མ་འདྲཙ་ཀ་དེ་ཤེས་པ་ཡོད་པ་ཡོད?
- ✓ ཁྱིམས་འབྲེལ་ཡིག་རིགས་ཐེར་བའི་སྐྱབས་ཡུ་ ཡི་ཏུ་ཀ་ཅི་ཚང་ཚུད་པ་ཡོད?
- ✓ ཁྱེད་ཆོས། ཁྱེད་རྣམ། མཚན་ཀྱི་ཏེ་ཀ་གསུམ་དོན་ཀ་ཅིག་ཙིན་ཀ?

ཁོང་ཀི་ཏི་བཀླ་ཀི་ཐོག་ཡུ་ ཡན་ཕྱི་བཏུག་ཀི་དང་ ཡན་ཚུ་སློབ་ཕར་ནང་ཡུ་ ཇན་ཀ་བཏུག་ཀྱི།

ལྷན་ས্ভུང་བཅུད་དོན་ཀྱི་ཏི་བ།

- ✓ ཡིག་འགྲུལ་ཀྱི་ཁྱད་རྣམ་དང་ ཁ་ཕོ་ཁཀ་ཀྱི་བར་ནང་ ཁྱེད་པར་ཀ་ཅི་ཚང་ཚད་ཁ་ཁོ?
- ✓ ཡིག་འགྲུལ་ཀྱི་ཁྱད་རྣམ་ཚུ་ ཡོན་ས་ཤུ་ཚེ་ ཇི་ཐུང་ཚད་བཏང་དགོ་པ་འདུག་ཀ?

དཔྱ་ཞིབ

- ✓ ཡིག་འགྲུལ་ཀྱི་ནང་ལས་ ཁྱིམས་འབྲེལ་ཡིག་རིགས་ཡུ་ ཁྱེད་རྣམ་ཀ་དེམ་ཅིག་ཚང་ཚད་ཁ་ཁོ? ཐེར་བའི་ཏི་བ་ཀཱ་ཏེ་ ཤེས་མ་ཤེས་བཅུ་ཁ་ཁོ།
- ✓ ཡིག་ཚང་བཀའ་རྒྱ་ཡུ་ ཁྱེད་རྣམ་ཀ་ཅི་ཚང་ཚད་ཁ་ཁོ་ཡོད་ཀ་ ཐེར་ཕི་ཏི་བ་ཀཱ་ཏེ། དཔྱ་ཞིབ་འབད་ཀྱི།
- ✓ སློབ་ཕྲུག་ཁང་ཀྱུང་ཡུ་ ཡིག་འགྲུལ་ཀྱི་ཁྱད་རྣམ་ཚུ་ ཤ་ཡེ་མ་བཅུ་བར་ཕྱི་བཏུག་ཀྱི།

མཐུན་ཏྲེན་དང་ མཚོ་ཆས།

- ✓ སློབ་ཏེག། སློབ་རིམ་ ༦༠ ཡའི་སྐད་ཡིག་ཏང་ཡིག་ཁྲི་ཤུས་པ། ཏོན་ཚན་ཡིག་བསྐྱར་རྣམ་ཀ་ཤན্ག། ཏོ་ཀ་གཅར། ཀ ~ ཀ། །

- ✓ འབྲུག་གི་ཡི་གཱུའི་རྒྱམ་གཏགས། རྗེ་རང་གོང་འཕེལ་ཀྱན་ལྡན་ཚོགས།
- ✓ གཅང་ཡིག་དང་ཐུ་ཡིག་གི་ཀྱི་ཏེས།
- ✓ འབྲུག་གི་ཡིག་བསྒྲུར་རྒྱམ་གཏགས། རྗེ་རང་གོང་འཕེལ་ཀྱན་ལྡན་ཚོགས། ཟླ་ཡོ་ ༢༠༡༩ །
- ✓ མཁས་མཆོག་གཏན་ཀྱིས་བྲིས་ཡོད་པའི་ ཡིག་འབྲུལ་ཀྱི་རིགས།

འབྲེལ་ཡོད་ ཡོངས་འབྲེལ་ཁྲིལ་ཁམ།

- https://youtu.be/w8Bq8xqsnXU ཡིག་ཀྱའི་རྒྱམ་གཏགས།

  https://youtu.be/VU26QausejM ཡོངས་འབྲེལ་སྒོ་རྒྱ། ཡིག་འབྲུལ། སྒོ་ཤད་ཕེད་ཁ་ལས་ཀ་ཀྱུ། ཁོས་ཀ་ཁ་ཁ་ཁོད། སྒོ་ཤ་ཁ་ཁྱེ་ཀ་ཀ་ཁ། ཁ་ཁ

ཡིག་འབྲུལ་ཀྱི་དཔེ་ཚུ་ལྷག་སྟེ་ གོ་དོན་དང་བརྡ་དོན་ལེན་ནི་དེ་ལུ་ ལྷབ་སྟོན་ལམ་ལུགས།

ལྟོགས་གྲུབ

- གཏན་ཀྱིས་ཐོམ་གྲྭ་འབཤ་ཝི་ཐོམ་རིག་ཚུ་ཡས་རིགས་བསྒྲེས་ཏེ། ར་ཀིས་ཡང་ ཆོག་ཀི་རྒྱམ་འབྲུར་ ཕུན་ཟླུམ་ཆོགས་པའི་ སྒོ་ཡས། ཐོམ་རིག་མ་འདཔ་ཚུ། ཐོམ་གྲྭ་འབཤ་ཚུགས། ཁ་ཀློག་ཐོམ་ཅ།
- ཀེ་བར་མཚོ་བའི་ ཡིག་འབྲུལ་ཀྱི་རིགས་ཚུ་ཀློ་ཝ་ཨེ་ ཡིག་ཐོག་གི་བརྡ་དོན་ལྷོད་ཀློ་འབཤ་པ་ཅོ་ཡའི་ ཡིག་འབྲུལ་ཚུ་ ཁྱད་ཆོས་ཀུན་ཏོག་ཏོ་ཝཱ་ཐེས་ཏེ་ མི་ཆོ་ནང་ ཡག་ཡིན་འཐབ་ཚུགས། ཁ་ཐི་ཀ།

ལས་དོན།

- བསྒྲུར་ཞིས་འབཤ་ཐབས་ཀྱི་རིགས་ཕྱལ་ཚུ་ ཕྱུར་བཐོན་འབཤ་ཏེ། གཏན་ཀྱིས་ཐོམ་གྲྭ་འབཤ་ཏེ་ཡོད་མི་ཐོམ་རིགས་ཚུ་ བསྒྲུར་ཞིས་ འབཤ་ཏེ། བསམ་ཡན་བཀོད་ཐོག་ཡས། བསམ་འཆར་བརྗེ་ཡོར་འབཤ་ཚུགས།
- ཐོམ་རིགས་ཚུ་ཀློ་ཝ་ཨེ་ མི་ཆོ་ཁི་ནང་ཐག་ཆེ་བའི་ ཤེས་ཡོན་དང་ བརྡ་དོན་ རིགས་ཕྱལ་ཚུ་ ཀློ་ཝ་ཞིན་ཡས། ཡག་ཡིན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།

གོས་འཆར་དང་པ། ཡིག་འབྲུལ་ཀྱི་ དཔེ་ཚུ་གི་ གོ་དོན་དང་བརྡ་དོན་ལེན་ནི་དེ་ལུ་ལྷབ་སྟོན་འབད་ནི།

ཀློ་ཝ་ཨེ་ཨྱོ་ཡུ།

སྒོ་བ་དེས་ཀྱི་ཡིག་འབྲུལ་དང་ ཡིག་འབྲུལ་ཐག་བཅད་ཚུ་ཀློ་ཝ་ཨེ་ གོ་དོན་དང་བརྡ་དོན་ལེན་ནི་ཡོད་ཅིང་། ཁ་ཤམ་ཁ་ཤས་ཡལ་ཨྱོ་ཡུ་འདི་ལག་ ལེན་འཐབ་ཀྱི། ད་ཡིར་ཀྱ།

སྒོ་ཤ་ཕྱུག་ཚུ་ཀློ་ཝ་ཚན་ཤ་བཟོ་ཞིན་ཡས། སྒོ་ཤ་དེས་ནང་ཡོད་མི་དང་ ཆུ་ཤ་རྒྱན་ཁ་ཡོད་མི། འབྲུག་གི་ཡི་ཀྱའི་རྒྱམ་གཏགས་དང་ ཁ་ཤད་ ཡིག་འབྲུལ་ཀྱི་རིགས་ཡོད་ཤའི་ཤ་ཡེ་ཤེས་ཤ་ དེ་ཡོད་ཡོངས་འབྲེལ་ཚུ་ནང་ཡོད་པའི་ ཡིག་འབྲུལ་ཀྱི་རིགས་ཚུ་ ཁ་བསྒྲུར་ཀྱི་ཐོག་ཡས།

ཀློག་བརྒྱུད་ཞིན་མཁས། ཞོ་ཏོན་དང་བརྡ་ཏོན་ཁེན་ཀྱི། ཨན་ཐོས་གཅིག་ཏུ་ཅིས་བཤད་ཀྱི། གཅད་ཐེག་ཕན་གཅིག་ལས། ཀློག་ཡིག་ཁ་ཡིག་ལས། ཀློག་ཡིག་ཁ་ཡིག

ཐུགས་ཀློ་ནི་མ་པ།

- ཀ) ཚན་ཀུ་ནང་ཡུ། ཐོག་ཡིག་ཁ་ཡིག་ཡིན། ཐོག་ཏེག་ནང་ཡོད་ཡིན། ཡིག་འགྲུལ་འདི། ཀློག་བརྒྱུད་ཞིན་མཁས། ཞོ་ཏོན་ཁེན་བརྒྱུད་ཀྱི།
- ཁ) ཐོག་ཏེག་ནང་མེད་ཡིན་ཡིག་འགྲུལ་གཤན་ཚུ། ཀློག་བརྒྱུད་ཞིན་མཁས། ཞོ་ཏོན་ཁེན་བརྒྱུད་ཀྱི།
- ག) ཐོག་ཏེག་ནང་ཡོད་མི་དང་མེད་མི་གཉིས། ཁྱད་པར་ཕྱེས་ཏེ། ཀློག་བརྒྱུད་ཞིན་མཁས། ཞོ་ཏོན་ཁེན་བརྒྱུད་ཀྱི།
- ང) ཡིག་འགྲུལ་འདི་ནང་ཡོད་ཡིན། བརྡུར་ཏོན་ནང་བརྡ་ཏོན་ཚུ། གཏི་པར་ཞོ་ནམ་ཙམ་གྱི། ཐོ་བཀོད་འབད་དེ། ཐོག་ཕར་ནང་ཡུ། ཐུགས་བརྒྱུད་ཀྱི།

གོས་འཚར་གཉིས་པ། གོས་བསྡུར་གྱི་ཐོག་ལས་ ཡིག་འགྲུལ་གྱི་དཔེ་ཚད་ཚུ་གི་ ལྟབ་སྟོན་འབད་ནི།

ཀློ་ཞོ་ནི་ཀྱི་ཐུགས།

ཁྱེ་ཚོས།/པཱས་ཡིག། རིག་བརྗེད། འབའ་གཅིག་ཏུ། ཡིག་ཚང་བཀའ་ཏུ། ཁྲོས་ཀའི་ཁང་ཁྲོས་ཚོད་ཚུ་ཀྱི་ ཞོ་ཏོན་ཁང་བརྡ་ཏོན་ཁེན་ཀྱི། ཅིག་ཀི་ཐབས་ཤེས་ཀར་ཤུར་གྱི་ཐོག་ལས། ཁྲོས་བསྡུར་འབད་དེ། ཀློ་ཞོ་ནི་འབད་ནི།

- ✓ ཨ་ཡུ་ཚུ། ཀ) ཁྲོ་ཀ་ཁ་ནང་ཡུ་ཤེ། ཐོག་ཏེག་ནང་ཡོད་ཡིན། ཡིག་འགྲུལ་ཀྱི་རིགས། ཅིག་ཀི་མཐུན་ཏྲེན་ཁ་ནང་མཚོ་ཆས་ཀྱི་ཁ་བྱང་ཐོག་ཡུ། ཡོད་མི་ཚུ་ཡས་འཆོལ་འབད་ཅོ་ཀ་ཟེར་སྒོ་ཁ་ཀྱི་མ་ཡིན། ཞོ་ཏོན་ནང་བརྡ་ཏོན་ཁེན་ཀྱི་ཅིག་ཏུ། ཐོག་ཕར་ནང་ཁྲོས་ བསྡུར་འབད་བརྒྱུད་ཀྱི།
- ✓ ཁ) ཁྲོ་ཀ་ཁ་ནང་ཡུ། ཁྲོས་བསྡུར་འབད་ཚར་ཁ་ཀྱི་མ་ཡིན། ཐོག་ཏེག་ཀྱིས། ཏ་ཕ་ཕཱ་ཏ་ཀྱི།
- ✓ ཐོག་ཏེ་ཀྱིས། ཐོག་ཏེག་ནང་ཡོད་ཡིན། ཀ་ཁ་ཡི་ཁ་ཡིན་ཡིག་འགྲུལ་ཀྱི་ཏོན་ཚན་ཀར། བཤད་ནང་ཕན་ཚུ། བཟོ་འབད་ཀ་ཤ་ ཤུན་ཁ་ཡུ་འབད་ནི།
- ✓ ཤུན་ཁ་ཡུ་འབད་ཚར་ཁ་ཀྱི་མ་ཡིན། ཡིག་འགྲུལ་ཀྱི་ཞོ་ཏོན་ནང་བརྡ་ཏོན་ཚུ་ཁ་ཏེ་ཤེ། ཏ་ཞོ་ཡི་ཁ་ཐོ་ཐོ་ནང་ཐོ་ནང་ཐོ་ཐུག་ཁྲོས་ བསྡུར་ཀྱི་ཐོ་ཁ་ལས། ཐཁ་ཁ་ཅེ་ནི།

གོས་འཚར་གསུམ་པ། ལྟག་རིག་གཅོ་བཏོན་ཀྱི་ཐོག་ལས་ལྟབ་སྟོན་འབད་ནི།

ཀློ་ཞོ་ནི་ཐུགས།

ཅིག་ཀི་ཐུགས་ལྟ་ཏི་འབད་ནི་ཅིག་ཏུ། ཡིག་འགྲུལ་ཚུ། ཐོ་ཁ་ཏེ་ནང་། ཡང་ན། ཆུ་ཤ་རྒྱ/ འབྲུག་ཡིན་ཡི་ཀུའི་རྒྱམ་ཁ་ཁབ་ཁ་ནང་ ཡོངས་འབྲེལ་ཚུ་ནང་ལས། འཚོལ་ཏེ། ཡེས་ཤེས་ཁྲོས་ཀློ་ཞོ་ནི་ལས་ཁུངས། ཡན་ཆུབ་ནང་ཁོ་ཡ་ཙམ།

- ✓ ཁྱིམས་ཀྱི་འདུན་པར་ཕུལ་ནི་ཁྱིམས་འབྲེལ་ཡིག་རིགས་གང་ཚོ་དང་གང་ཚོ་པར་སྟེ?
- ✓ གྲོས་གཞི་དང་གྲོས་ཚོར་ལུ། ཁྱད་པར་གང་ཚོ་པར་འདུན་གཏོ?
- ✓ ཡིག་ཚང་བཀའ་རྒྱ་ལུ། མ་འབྲལ་ཁ་ཤེས་པར་ཡོད་པ་སྟེ?
- ✓ ཡིག་འགྲུལ་ཟེར་བའི་གོ་རོན། ཁ་དེ་ཤེས་གོ་ཡི?
- ✓ ཡིག་འགྲུལ་ཀྱི་གོ་རོན་དང་བརྡ་རྟེན་ཚུ། སློབ་དེབ་ནང་ཡས་ཐོན་མི་དང་། གཞན་ཡས་ཐོན་མི་གཏམ་ལུ་ཁྱད་པར། ཁ་ཤེས་བཏུབ་ཀི་ཡོད།

ཏན་ཁོར། གོང་གི་ཕྱི་བཚུན་གྱི་ཐོག་ལུ། ཡན་ཕྲི་བཤད་ཁ་ཤེ་དང་། ཡན་ཚུ་སློབ་ཁང་ལུ། ཤེས་བཏུབ་ཀྱི་ཏུ་ཀུ་བཤད་ཀྱི

ལྷན་སྒྲུང་བཅུད་དོན་གྱི་ཕྱི་ཏེ་བ།

- ✓ སློབ་དེབ་ནང་ལུ་ཡོད་པའི་ ཡིག་འགྲུལ་དང་། གཞན་ཡིག་འགྲུལ་ཀྱི་བར་དུ། གོ་རོན་ཡེན་ཀྱི་ལུ། གཅིག་ཧཱུ་ཨམ་པས་གོ?
- ✓ ཡིག་འགྲུལ་ཀྱི་གོ་རོན་དང་བརྡ་རྟེན་ཚུ། ཡེགས་ཏོམ་ཁྲི་ཁ་ཕྱི། ཀུན་ཀྱི་ཅཱུ་ཁ་ཆེ་བས་ཀ? གཅིག་བར?
- ✓ ཡིག་འགྲུལ་ཀྱི་རོན་ཚན། སློབ་དེབ་ནང་ལུ་ཡོད་པ་བཤད་ཀྱི། གཞན་ཕྱི་ཁ་ཡས་ཡོད་མི་ཚུ། ཀུན་དགོས་པ་འདུན་ཀ?

དཔྱི་ཞེས།

1. ཡིག་འགྲུལ་ཀྱི་ནང་ཡས་ ཁྱིམས་འབྲེལ་ཡིག་རིགས་ཚུ། གཅིག་དང་གཅིག་ཙམ་ཞིན་ན? ཁ་ཡས་སྒྲབ་བཏུགས་ཀྱི་ ཤེས་མ་ཤེས་བཀྲ་དགོ།
2. ཁྱིམས་འབྲེལ་ཀྱི་ཡིག་འགྲུལ་ཚུ། གོ་རོན་ཡེགས་ཏོམ་ཁྲི་ ཤེས་གོ་བ་ཅིག། གཅིག་པར་འབད་དགོས་པ་འདུན་གོ? བསམ་འཆར་ བགོ་དུ་བཏུགས་ཀྱི་ ཤུག་ཞིབ་འབད་ཀྱི

མཐུན་ཕྱོན་དང་ མཚོ་ཆས།

- ✓ སློབ་དེབ། སློབ་ཏོམ་༦༠ པའི་སྐྱེ་ཡིག་ཡིག་ཤུ་ཡི་ཀྱི་ལྟེ་བ། རོན་ཚན་ཡིག་བསྐྱར་རྒྱམ་གཏན། ཏོག་གྲངས་ ᎾᏗ–ᎾᏬ །
- ✓ འབྲུག་གི་ཡི་ཀྱི་རྒྱམ་གཏན། ཐོ་ཡིག་གོ་ཡིག་ཅི་ཡོད་ཀྱན་ཚོགས།
- ✓ གཅུང་ཡིག་ཤུ་ཤུ་ཡིག་གི་ཀྱི་དེབ།
- ✓ འབྲུག་གི་ཡིག་བསྐྱར་རྒྱམ་གཏན། ཐོ་ཡིག་གོ་ཡིག་ཅི་ཡོད་ཀྱན་ཚོགས། ཟླ་བོ་ ༢༠᎑᎘ །
- ✓ མཱཥ་མཚོག་གཏན་ཀྱིས་ཕྲིས་ཡོད་པའི་ ཡིག་འགྲུལ་ཀྱི་རིགས།

འབྲེལ་ཡོད་ ཡོངས་འབྲེལ་ལྷེལ་ལམ།

- ✓ https://youtu.be/w8Bq8xqsnXU ཡིག་ཀྱའི་རྒྱམ་གཏན།

  https://youtu.be/VU26QausejM ཡོངས་འབྲེལ་སློབ་ཕྲུག་ ཡིག་འགྲུལ། སློབ་ཤ་ཡོན་ཁས་ལྷན་ལ། གྲོས་གཞི་ཤུ་ཡོས་ཚོགས། སློབ་ ཤ་ཡོན་རྒྱམ་ཆུལ་ཕུན་ཚོགས།

གསོས་འཚར་བཞི་པ། བརྡ་དོན་འཕྲལ་རིག་གི་ཐོག་ལས་ ཡིག་འགྲུལ་ལྷན་སྟོན་འབད་ནི།

ཀློག་ཀྱི་ཚོར་ལྟ།

ཡིག་འབྲུལ་ཀློག་ཀྱི་ཤེ། བསྐྱར་ཞིས་དང་དྲྭ་དཔྱད་ཕྱུར་འབད་ཚུགས་ཀྱིས་དོན་ཡུ། གཤམ་གསལ་ལས་ཚོར་ལྟ་འདི་ལན་ལེན་འཐབ་ཀྱི། དཔེར་ན།

སྒོ་བ་དཔེན་ཀྱིས། ཅ་མ་སྒོ་བ་ཀྱི་ཁབ་ཚར་མཁོདོན་ཚན་གྱི་ཐོག་ཡུ། ཡོག་ཀློག་བཏུག་ཞིན་མཁས། ཤེས་མི་ཤེས་དྲྭ་ཞིག་འབད་ཀྱིས་དོན་ཡུ། སྒོ་བལྟ་ཡུ་ལྟར་དོན་འཕྲལ་རིག་གི་ཐོག་ལས། ཏི་བ་དག་པ་ཅིག་བཟོ་བསྐྱལ་ཏེ། ཡན་ཡང་ བརྡ་དོན་འཕྲལ་རིག་གི་ཐོག་ལས་དང་ ཆུ་བ་བཏུག་ཀྱི

ཚོར་ལྟ་རིམ་པ།

- ✓ སྒོ་བ་དཔེན་ཀྱིས། ཉིན་མ་དང་པ་ཡས་ཀློག་ཞིས་དོན་ཚན་འདི། གཏམ་ཁ་ཆུ་ཞིན་མཁས། བརྡ་དོན་འཕྲལ་རིག་གི་ཐོག་ལས། བསྐྱལ་བཅུ་ཀྱི། ཀློག་བཏུག་ཀྱི
- ✓ སྒོ་ལྟ་ཡུ་ལྟ་བརྡ་དོན་འཕྲལ་རིག་གི་ཐོག་ལས། ཏི་བ་དག་པ་ཅིག་བཟོ་བསྐྱལ་ཏེ། ཡན་ཁྱིམ་ལྟ་འབད་ཕྱི་བཏུག་ཀྱི
- ✓ འདི་ཞི་ནང་པ། ཡན་ཆུ་ཁ་ཅད་མི་ཚུ། སྒོ་བ་དཔེན་ཀྱིས། དཔྱད་ཞིས་མཇུད་ཀྱིན་ཁས། བསྐྱར་ཞིས་འབད་ཀྱི
- ✓ ཁ་ལ་གྲྭ། ཏི་བ་གི་ཡན་ཚུ། མ་ཁོག་པ་ཏིན། མ་ཤེས་པའི་རྒྱས་ཙེན་ཁས། དོན་ཚན་འདི་ཡོད་ཀློག་ཞིན་ཁས། ཡན་ཕྱི་བཏུག་ཀྱི

དཔེ་ཁོས། སྒོ་ཁ་ཀྱི་ཁ་ཤེ་ཡུ། དམིགས་ཁ་ཅད་ཁ་ཚོ་ཕོ། བརྡ་དོན་འཕྲལ་རིག་ལས་ཀློ་ཡུ་བསྐྱེ་དགོ་པ་ཙམ།

གསོས་འཚར་ལྔ་པ། སྒོ་བ་དཔོན་གྱི་སྒྲན་ཞུ་གི་ཐོག་ལས་ལྷན་སྟོན་འབད་ནི།

ཀློག་ཀྱི་ཚོར་ལྟ།

ཡིག་འབྲུལ་ཀྱི་དོན་ཚན་ཁ་ཏིག། དཔེར་ན། ཁོས་ཁ་ཤེ་ཁ་ཆུ་ཞིན་ཁས། སྒོ་ཁ་ནི་ཤ་དང་ ཆར། ཆུ་རྟེན/ འབྲུ་ཁ་པའི་ཡི་ཀྱི་རྒྱ་མ་ཁ་ཤ་ཁ་དང་ ཡོངས་འབྲེལ་ཚུ་ཁང་ལས། འཚོལ་ཏེ། དོན་ཚན་འདི་ཀྱི་ཐོག་ཡུ། ཁྱད་པར་ཁ་ཏིར་ཡོད་ཁ་ ཤ་ཅི་ཁ་ཤ་ཏེ། སྒོ་ལྟ་ཡུ་ཚུ་ཡུ། བཤད་བཟང་བཟོ་བཏུག་ཀྱི

བཤད་བཟང་བཟོ་ལ་ཤེས་ཁས་ཁ་ཤ་ཁ་ཏོ་པ།

- ✓ སྒོ་ཁ་ཏེས་ཁ་ཡོད་པའི་ཁྲོས་ཁ་ཤ་ཁ་ཤ། ཁ་ཤ་ཁ་ཁྲོས་ཁ་ཤ་ཀི་ཀི་བར་ཁ། ཁྱད་པར་ཁ་ཏིར་ཡོད་ཁ།།
- ✓ ཁྲོས་ཁ་ཤ་ཁ་ཁྲོ་ཁ་ཆོ་ཁ་ཅིས་ཡུ། ཁྱད་ཁ་མ་མ་འབྲ་ལ། ཁ་ཏིར་ཡོད་ཁ།།
- ✓ ཁྲོས་ཁ་ཤ་ཁ་ཡུ། ཚུ་དཀོ་པའི་ཁ་ཁ་ཏོ། ཁ་ཏིར་ཡོད་པ་ཙམ་ཁ།
- ✓ ཁ་ཟས་འབྲེལ་ཡིག་འབྲུལ་ཚུ། ཡིག་འབྲུལ་ཁ་ཤ་ཁ་མེ་པའི། ཁྱད་ཚོས་ཁ་ཏིར་ཡོད་ཁ།།

དཔེ་གསོ། སྡུག་ཞུ་གི་སྐབས། སྨོན་དུ་ཡོད་པར་གྱི་ ཁོས་གསུང་དུ་འཕྲིན་བའི་ སྐུགས་ཀྱི་ཚད་གཞི་ གང་རྒྱུར་བཟོ་ཡོ་ དེ་ཕྱི་ ཞིས་འབར་ནི།

གོས་འཚར་དྲུག་པ། སྨོན་དཔོན་གྱིས་ལམ་སྟོན་གྱི་ཐོག་ལས་ལྷན་སྟོན་འབད་ནི།

ཀློག་ཚོན་ལྟེ་ཡུ།

སྨོན་དུ་ཡོད་ཀྱིས། ཡིག་འབྲུལ་གྱི་རྒྱུ་ཚན་གཅིག་བཤད་པ་བརྟན་གྱི་ཐོག་ཡུ། བཟོ་འབག་ཁོང་ཞིན་ལས། ལྷན་ཞུ་འབད་དེ། སྨོན་ཕྲན་ཚུ་གིས་འདི་ཡུ། དེ་ཕྱི་དཔྱད་ཀྱི་ཐོག་ལས། ཁོག་གི་ཁྱད་ཆོས་ཚུ་ལོ་ལོ་ཚེ་བཅོན་ཏེ། ཕྱི་བཤད།ནི།

- ✓ ཡིག་འབྲུལ་འདི། དེ་ཕྱི་བ་གཅིགས་ཤ།
- ✓ འདི་ནང་ཡོད་པའི། ཁྱད་རྫོགས་ལ་འདོམ་ཚུ། ཐོ་བཀོད་འབད།
- ✓ ཡིག་འབྲུལ་ཀྱི་འབྲི་བཀོད། ཟེས་བའི་སྐབས་འབྲི་བཀོད། གཅིར་འདེན་གཏན།
- ✓ ཡིག་འབྲུལ་འདི། གནས་ཆེར་གཅིར་ཡུ། ཡན་ཡིན་འཐབ་དགོས་ཙམ་ཤ།
- ✓ དེ་ནང་ཡས། ཁྱོད་ཡུ་ཡོན་ཏན་ཚུ། གཅིར་ཐོ་ཁ? ཐོ་བཀོད་འབད།

དཔེ་གསོ། གོང་གི་ཆོད་འདི་འབད་བའི་སྐབས་ཡུ། སྨོན་ཕྲན་ཚུ་གིས། ཇོས་འཛིན་འབད་མ་ཚུགས་མི་ཚུ། སྨོན་དཔོན་གྱི་ཆུ་ཤས་ཆོད་ཏུ་ཕོ་ཡས་ཤ།

ལྷན་སྡུང་བཅུད་དོན་གྱི་ཏི་བ།

- ✓ དཔེ་ཀློ་ཀློ་ཀློ་འབད་ནི་ཤ་ཙམ་ཡིན། ཡིག་འབྲུལ་གྱི་ཁྱད་རྫོགས་ཚུ། གཅིར་ཤ་ཙམ་ནས་ཕྱིས།
- ✓ སྨོན་ཏེས་ནང་ཡུ་ཡོད་ཡིན། ཡིག་འབྲུལ་ཏུ། ཡིག་འབྲུལ་ཀྱི་བར་ནང་། ཁྱད་པར་གཅིར་ཚོར་ཡི?

དཔྱེ་ཤེས།

1. ཁྲིམས་འཛིལ་ཡིག་འབྲུལ་དང་། གཤན་ཡིག་འབྲུལ་གཏིས་ཀྱི་བར་ནང་། ཁྱད་པར་སྨན་བཏུག་ནི།
2. ཀྱེ་ཚན་རེ་རེ་ནང་ཡས། འཐུས་མི་རེ་རེ་ཀྱིས། སྨོན་ཀློ་འབད་མི་ཡིན་ཏུ་ཕྱུ་དེན། མཇུར་བསྟུས་ཚེ་གསལ་ཡན་ཏན་འབད་བཏུག་ནི།

མཐུན་ཕྱོན་དང་ མཚོ་ཆས།

- ✓ སྨོན་ཏེས། སྨོན་རིམ་།༡༠ པའི་སྐད་ཡིག་དང་ཡིག་ཁྱའི་ཚུར་བ། རོན་ཚན་ཡིག་བསྐྱར་རྒྱམ་གཤག། ཨོག་གྲངས། ᠪᠠ–᠑᠓ །
- ✓ སྨོན་ཏེས། སྨོན་རིམ་།།། པའི་སྐད་ཡིག་དང་ཡིག་ཁྱའི་ཚུར་བ། རོན་ཚན་ཡིག་བསྐྱར་རྒྱམ་གཤག། ཨོག་གྲངས། ᠑᠓–᠑᠓᠔ །
- ✓ སྨོན་ཏེས། སྨོན་རིམ་།།ཁ། པའི་སྐད་ཡིག་དང་ཡིག་ཁྱའི་ཚུར་བ། རོན་ཚན་ཡིག་བསྐྱར་རྒྱམ་གཤག། ཨོག་གྲངས། ᠓᠓–᠓᠓᠓ །
- ✓ འབྲུག་གི་ཡིག་ཁྱའི་རྒྱམ་གཤག། ཐོ་ཡར་གོ་ཡར་ཁ་ཕེལ་ཀློ་ཚོགས།
- ✓ ཀུན་ཡིག་ཡར་ཞུ་ཡིག་གི་ཀི་ཏེས།
- ✓ འབྲུག་གི་ཡིག་བསྐྱར་རྒྱམ་གཤག། ཐོ་ཡར་གོ་ཡར་ཁ་ཕེལ་ཀློ་ཚོགས། ཟླ་བོ། །᠒᠓᠓᠙ །
- ✓ མཱལས་མཚོག་གཤན་ཀྱིས་ཕྲིས་ཡོད་པའི། ཡིག་འབྲུལ་ཀྱི་རིགས།

འབྲེལ་ཡོད་ཡིག་ཆའི་ཐོ་གྲངས།

- ✓ https://youtu.be/w8Bq8xqsnXU ཡིག་ཀྱི་རྒྱམ་གཏམ།
- ✓ https://www.dzongkha.gov.bt/uploads/files/publications/Druk_Gi_Yigkur_Namzha,_a_guide_to_letter_writing_b776aeec6596a259a46aa07a6f521319.pdf གོང་གི་ཡོངས་འབས་ཀློར་སྒྲོ་འདི། ཕྱོང་ཁ་གོང་འཕེལ་ཁྱོན། ཆོས་ཀྱི་ཡིན། རེ་ཁང་ཡུ། དཔེ་རིས་འབྲས་གི་ཡིག་བསྒྲུར་རྒྱམ་གཏམ་ཟེར་མི་ཏིག་ཡོད། དཔེ་རིས་ཀྱི་ཁང་ཡུ། ཡིག་འབྲལ་ཀྱི་རིགས། ཁྲ་ཆོག/ཚན་ཡིག། ཤག་བཏོད། འབའ་ཁན་ཁྲན། ཡིག་ཚང་བཀའ་ཁྲན། གྲོས་ཁྲིད་དང་གྲོས་ཆོད་ཁྲན། འབྲི་ཐཝས་ཀྱི་ལམ་ཡུན་གས་དཔེ་ཁང་བཞེས་ཡོད།

ཡིག་འགྲུལ་དང་འཕྲིལ་ཏེ་ མིང་ཚོག་སྐད་ཡིག་ལྷན་སྟོན་འབད་ཞིའི་གྲོས་འཆར།

ཆེས་གལ་གྱུབ།

- ཐོག་རིགས་ཀྱི་ཁ་ཡི། མི་ཚོའི་རྒྱང་མཚོ་བའི་ཉིས་ཡོན་དུང་། བརྗེན། རིག་ཐུབ་ལེགས་ཏོམ་ཚུ། གཤམ་ཁ་ཀྱི་ཁ་ཞིན་ལས་ཤར་གྱི་མི་ཚོ། རྒྱན་ལྡན་བཟོ་ཀྱི་ཡུ་བཐོན་ཚུགས། (ཁ་གསོ་ཐོག)
- ཁ་གསར་ཀྱི་ཐབས་ཉིས་མ་འདྲལ་ཡུ་བརྟེན་ཏེ། ཐོག་རིགས་མ་འདྲལ་ཚུ་གི་ གོ་རྒྱན་དང་ དབྱེ་བ་ ཅམས་ཚུ། འཕྲལ་མེད་ཤེ་ རྟོགས་ཏེ། བཉན་པ་ཀྱི་ཚུགས། (ཁ་གསོ་ཐོག)

ལས་དོན།

- སློབ་རིམ་དགུ་པ་ནང་ཁ་མི། མི་ཚོག་ཀུ། གསར་འཐེབ་ཀྱང་ཏོས་500 བཀལ་ཏེ། བསྟོམས་2000 ཁ་གསལ། ཅ་གོ་ཚུགས་དགོ།
- ཞིབ་ཞིབ་དང་། གཤམ་ཁ་ཀྱི་ཤེས་ཁ་ཁ་ཁ

ཡིག་འབྲུག་དང་འབྲེལ་བའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ཡང་ དཔེར་ན།

- ཁུ་ཡིག། ཁུ་ཚིག། བཤེར་ཡིག། གོས་གཅི། གོས་ཚོར། ཁྱན་ཚོར། ཐ་ལན། འབའ་གན་ཀྱ། ཁབས་རྒྱང་ཏུ། རྒྱང་ཏུ། རིན་པོ་ཆེ། ཏེས། ཕན་པ། མཚོ་ཀྱི། མཁྱལ་ཀྱི། ཁུ་ལབ། ཕུལ་ལབ། དཀར། ལྷད་མའི་འཚར་ལྷོ། ཏེས་ལབ། ཕུལ་ལབ། ཁུ་ལབ། མིང་རྟགས། དཔང་པོ། འཛོམས་དཔང་། ཀུན་མཁྱེ། ཁྲིམས་རྟགས། མི་ཧོམ། ཁེས་ཀྱི་ཆོས། ཐིལ། ཡག་ཐྲིས། ཕུལ།

དེ་བཟླམ་ལ། གཞན་ཡང་ ལྷོ་བཟླན་ཚུ་གིས་ ཤེས་དཀོ་པའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ ཇི་བཀྲིད་འབད་བ་བཟློག་དགོ། དེ་ཚུ་ཡིག་འབྲུག་ནང་ཡུ་ གཅེ་ལེ་ར་ཐོན་རྩེ། ཞོ་ཧོན་ཅ་མ་ཞོ་བར་ཡུམས་པ་ཙིན་མས།

དེ་ལེ་ཇི་བཀྲིད་འབད་བ་བཟློག་ཀྱི་ཁེ་ཧོན་ཡུ།

- འཕྲལ་འཕྲལ་སྨོན་བ་ཡོན་ཧང་གིས་ ཐོ་བཀོད་འབད་དེ་ མིང་ཚིག་ཁོན་ཁྱོན་འབད་ཀྱིན་ཀྱི
- འཕྲལ་འཕྲལ་ མིང་ཚིག་གི་ཐོ་བཅོན་ཞིན་མཁས། ཚིག་མཇོ་ཤུ་ཧང་ཡས་འཚོལ་བཟློག་ཀྱི
- འཕྲལ་འཕྲལ་ ཤེས་མི་ཚུ་ཡུ་འདི་ཤུ་ཤུ་འབད་དེ་ཇི་བཀྲིད་ཀྱི
- འཕྲལ་འཕྲལ་ མིང་ཚིག་དེ་ཚུའི་ ཀོ་ཧོན་ཀྱི་ཀྱི་ ཆོས་རྒྱུགས་ཀྱི་རྩི་བ་དང་། ཁྲིམ་ལྟའི་རྩི་བ་ཚུ་ཀྱིན།

དེ་བཟླམ་ཀྱི་ཁྱོང་ལྟ་ཚུ་ཀྱི་ཐོན་ཡས། ཡིག་འབྲུག་ཁྱོན་ཡའི་ཁོར་ཡས། ཡིག་འབྲུག་ལ་ནང་འབྲེལ་བའི་ཐོ་ཡའི་ མིང་ཚིག་སྐད་ཡིག་ ཡེ་ ཤ་ཁྱོང་ཚུགས་ཡའི་ དམིགས་ཡ་བསྐྱེད་དེ་ ཇི་ཁྱོན་འབད་དགོ།

ལྷན་སྒྲུང་བཅུད་དོན་གྱི་ཤེས་བ།

- ཁྱོད་ཀྱིས་ཇི་ཆེ་ ཡིག་འབྲུག་གི་ཏོན་ཚན་ནང་གི་ མིང་ཚིག་ཀ་ར་ རྟ་ཁོ་ཤེ་ ཡག་ཡིན་འཐབ་ཚུགས་ཀ?

དཔྱེ་ཁིས།

- སྨོན་ཁྱོན་གྱི་ཁོར་ཡས་ ཨིང་ཚིག་ཀས་ཧཡ་ཚུ་འཐོན་མ་ ཏ་ཁོ་ཏང་ཨ་ཁོ་ཏེ་ཁྱོན་ཏང་ཁོ།
- ཀཡ་ཆེ་བའི་ཡིག་འབྲུག་ནང་འབྲེལ་བའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ཀྱི་ ཀོ་ཧོན་ཀྱི་ཀྱི་ཏང་། ཇོ་ར་ཚིག་བཟོ་ཀྱི། རྒྱམ་ཀྱར་ཨ་འཕལ་མིང་ཀྱི་ཀྱི ཁྱོང་ལྟ་ཚུ་ཀྱིན་ཏེ་ ཏཔྱེ་ཁིས་འབད་ཏང་ཏོ།

ཆུབ་རྟེན་ཁོ་ཆས།

- ཨིང་ལིཥ་ཇོ་ཁ་ཤན་ཁྱོར་ཅེས་ཚུ་ཀྱི་མཇོ་ཀ།
- https://www.dzongkha.gov.bt/uploads/files/publications/English-Dzongkha_Pocket_Dictionary_fcbe๑๖๖ea๐f๑๖fa๒c๑๐a๔cd๑a๐b๖c๕f๑.pdf
- གཞུང་འབྲེལ་ཇོང་ཁའི་ཆོག་མཇོད་ཆེན་མོ། https://www.dzongkha.gov.bt/dz/publications/title/zhungdrel-dzongkha-dictionary

གྲོས་འཚར་གཉིས་པ། དཔེ་མཛོད་ལག་ལེན་གྱི་ཐོག་ལས་" མིང་ཚིག་ལྷན་སྡེན་འབད་ནི།

ཀུན་ཕྲོན་ཡམ་ཕྲུག།

ཡིག་འབྲུལ་གྱི་ཐོག་ཡས། མིང་ཚིག་གི་རྒྱུ་ཡིག་ཀུན་ཕྱུང་འབད་ཐབས་ཡོད། གཤམ་གསལ་ལས་ཕྱོང་ལྟ་འདི་ལག་ལེན་འཐབ་ནི། དཔེར། ཟླ་བ་དེབ་ཀྱིས། ཤེ་ཚན་བཟོ་ཤེ་ཟླ་ཐུག་ཚུ་དེ་པེམཛོད་ཀྱང་ཡོད། བཅང་ཤིན་ཀྱམ་ཡས། ཤེ་ཚན་རེ་རེ་ནས། ཡིག་འབྲུལ་གྱི་རྟེན་ཚན་གཅིག་ གཤམ་ཁ་ཀུན་ཤིན་ཀྱམ་ཡས། ཡེག་ས་ཏོམ་ཤེ་ཀུ་ཤེ། བསྐྱར་ཤིས་འབད་འབག་ཁོང་དུ་གོ་པའི་བཀོད་ཀུ་ཐྱིན་ནི།

ཕྱོང་ལྟ་གི་སྐབས་ཡ། ཐོ་བཀོད་འབད་དུ་གོ་པ།

- ✓ ཡིག་འབྲུལ་ག་ཅི་ཀུ་ག་ཅི་ག་ མིང་།
- ✓ ཡིག་འབྲུལ་འདི་ཇི་ནང་རྟེན་ག་ཅི་ཙམ་ཅན།
- ✓ འདི་ནང་ཡོད་པའི་ ཁྱད་རྫོགས་མ་འདྲལ་ཚུ་ ཐོ་བཀོད་འབད།
- ✓ འདི་ནང་ཡ། མིང་ཚིག་ཀུ་མ་ཏོལ་ ག་ཅི་ར་འདུག་ག? ཐོ་བཀོད་འབད།
- ✓ མིང་ཚིག་གསར་པ་ ག་ཅི་ར་ཐོབ་ཅི་ག? ཐོ་བཀོད་འབད།
- ✓ འདི་ནང་ཡས་རིག་ཚོལ་དང་ ཤེས་ཡོན་ག་ཅི་ར་ཐོབ་ཅི་ག།

དན་ཀསོ། སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ཀྱིས་ དེའི་ནང་རས་པ་སློབ་ཁང་ནང་ཡ། ཕྱུན་ལྡེ་འབད་ནི།

ལྷན་སྡུང་བཅུད་དོན་ཀྱི་ཏི་བ།

- ✓ ར་ཀྱིས་དཔེ་མཛོད་ནང་ཡ། ཀུན་ཕྱུང་འབད་ཀྱི་ནང་ སློབ་དཔོན་ཀྱིས་སློབ་ཕྲུག་འབད་ནི། ཀུཉིས་ཡ། ཁྱད་པར་ག་ཅི་ར་ཚོར་ཡི?
- ✓ ཡིག་འབྲུལ་ཀྱི་ཐོག་ཡས། སྐད་ཡིག་ཀུན་ཕྱུང་འབད་ཐབས་ཡ། ཨན་ཐོག་ས་ག་ཅི་ར་འདུག་གོ?
- ✓ བསྐྱར་ཤིས་ཀྱི་ཐོག་ཡས། མིང་ཚིག་གོང་འཕེལ་ཀྱང་ཤེ་ཡ། ཨན་ཐོག་ས་འདུག་ག? ག་ཅི་ཝེ?

དཔྱེ་ཞིག

- ✓ ཡིག་འབྲུལ་ནང་ཡ། ལག་ལེན་འཐབ་ཡོད་པའི་མིང་ཚིག་ ལྟ་ཞག་ཡོད་ཤེ་ཚུ་གི་གོ་རོན། ཟླ་བ་ལཱུ་ཤ་ཤ།
- ✓ ཚིག་ཕྱོར་ཨན་ཟུམ་ཟུམ་ཚོགས་ཅོག་ཅོ། ཡོད་པའི་ཡིག་འབྲུལ་ཐིག་ ར་ཀྱོ་བས་ཀྱིས་ཕྲི་བཤུལ་ཀྱི་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།

མཐུན་རྐྱེན་དང་ མཚོ་ཆས།

ཆུ་རུས་ཅེན་དཔེ་རྒྱ།

- ✓ ཟླ་བ་དེབ། ཟླ་བ་པོམ་།༩༠ པའི་སྐད་ཡིག་དང་ཡིག་ཀྱི་ཕྱོར་བ། རྟེན་ཚན་ཡིག་བསྐྱར་རྩམ་ཁ་ཤས། ཏོ་ཁ་ཁྱར་ས། ཀ–ཉ །
- ✓ འབྲུ་ཁ་ཁི་ཡི་ཀྱི་རྩམ་ཁ་ཤས། ཐྲོ་ཤ་ཁ་ཁོ་འཐེལ་ཀུན་ཚོགས།
- ✓ ཁ་ཅང་ཡིག་དང་ཤུ་ཡིག་ཁི་ཀྱི་དེབ།
- ✓ འབྲུ་ཁ་ཁི་ཡིག་བསྐྱར་རྩམ་ཁ་ཤས། ཐྲོ་ཤ་ཁ་ཁོ་འཐེལ་ཀུན་ཚོགས། ཕྱི་ལོ་ །།ཅ།།

✓ མཁས་མཚོན་གཅན་ཀྱི་བྲིས་ཡོད་པའི་ ཡིག་འབྲུལ་ཀྱི་རིགས།

འབྲེལ་ཡོད། ཡོངས་འབྲེལ་ཁྱེལ་ཚམ།

✓ https://youtu.be/w8Bq8xqsnXU ཡིག་ཀྱི་རི་རྒྱམ་གཅན།

https://youtu.be/VU26QausejM ཡོངས་འབྲེལ་སློབ་ཕྲུག། ཡིག་འབྲུལ། སློབ་དཔོན་བསམ་གྱི་བ། གོས་གཞི་དེ་ངོས་ཚོས་ཚོད། སློབ་དཔོན་རྒྱམ་ཆུལ་ཕུན་ཚོགས།

✓ https://www.dzongkha.gov.bt/uploads/files/publications/Druk_Gi_Yigkur_Namzha,_a_guide_to_letter_writing_b776aeec6596a259a46aa07a6f521319.pdf གོང་གི་ཡོངས་འབས་ཡིན་ཁ་ཕ་ལ་ཡོ་ཅིག་ཡོད། ཐོ་ཡིག་ཚོང་ཁ་ཕེགས་ཀྱི་ཞིན། ཅེ་ཁ་ཡང། དཔེ་ཅེས་འབྲེལ་གྱི་ཡིག་བསྒྲུར་རྒྱམ་གཅན་ཟེར་ཞེས་ཡོ་ཅིག་ཡོད། དཔེ་ཅེས་ཀྱི་ཁ་ཡང། ཡིག་འབྲུལ་ཀྱི་རིགས། ཁྲ་ཚོགས།/ཟ�་ཡིག། ཧན་བཏོད། ཡིག་ཚད་བཀའ་རྒྱ། ཡིག་ཚད་བཀའ་རྒྱ། གོས་གཞི་དེ་ངོས་ཚོད་ཚུ། འཕྲི་ཐཡས་ཀྱི་ཡམ་ཁྲིགས་དཔེ་ཅེ་བཏས་ཡོད།

འབྲེལ་ཡོད་ཡིག་འབྲུལ་བྲི་ནི་སྒྲུང་བ་འཐོབ་ཐབས་ཀྱི་ལྟར་སྟོན་ལམ་ལུགས།

ཉོགས་གྲྭ།

- ཅེ་བར་མཁོ་བའི་ ཡིག་འབྲུལ་ཀྱི་རིགས་ཚུ་ཀློ་བ་ཆེ་ ཡིག་ཐོག་གི་བརྡ་དོན་ལྟེ་འབད་དགོ་པའི་ ཡིག་འབྲུལ་ཚུ་ ཁྱད་ཆོས་ དང་ཀུན་ཏེགས་ཏེ་ཁ་ཕྲིས་ཏེ་ ཚི་ཆོ་ནང་ ཡན་ལེན་འཐབ་ཚུགས།
- དཔེ་སྟོན་ཡུལ་བརྟེན་ཏེ་ ཡོ་ཀཏིག་གི་ནང་ཡུལ་ ར་ཀི་ཕྲི་ཀིའི་ཐྲོང་ལྷན་ཏོས་༤ ཡས་མ་ཀྱེར་མ་ཏིག་ ཨཏྟ་ཀ་ཅོ་ཀ་འབར་དེ་དཔེ་ སྟོན་ནང་ བསལ་ཀོ་ཀ་འབར་དེ་ ཀ་རྡོ་ཀ་གི་ཐོག་ ཕྲི་ནི་ཀི་ཉོགས་ཀྱི་ལས་ཆུས་ཀ་ཏར་ཚུགས།

ལས་དོན།

- ཁྲ་ཡིག་ ཀ་ཏར་ཡིག་ ཀན་ཆུ་ བཀའ་ཆུ་ གོས་ཚོད་ འཕྲིན་ཡིག་ ཤུན་ཁྲ་ ཤུན་ཀ་ཀོལ་ ཟིན་ཕྲིས་ ཡས་ཅིམ་ གོས་ཀ་ཞི་ ཁྲ་ཚོགས་ ཁ་ཕེད་ཡིག་ ཤུན་ཁ་ཀ་ཀོལ་ ཡར་དོན་ལྟེ་འབད་ཁྲ་ཀ་ཁ་ཕ་ལས་ ཕར་ཏོན་ལྟེ་ཁ་ཡང་ཏེ་ ཡ་ཅོ་ཀ་ཡིག་ ཕ་ཅོ་ཀ་ཡིག་ ཕ་ཅོ་ཀ་ཡིག་ ཕ

ཤེས་ཀྱི་ཞིབ་མཁས། ཡིག་འབྲུལ་གྱི་སྐོར་ལས། ཐུང་བས་ཐོག་བཤད་ཁ་ཤས། གལ་ཆེར་འབད་དགོས་ཡོད། འདི་རྣམས་ཀྱི། འབད་ཚོགས་ཆེན་པོ་ཞིག་ཏུ། ཕ་ཁ་ཤེས་ཡོད་པ་ཡིན། ཆ་བཞག་བཅུས་པའི་ཡིག་འབྲུལ་ཆེན་གྱི་ཚུད་ཁག་ནི་ཡོད། ཁྱད་ཆོས་གལ་ཆེར་ཕྱིར་དགོས་ཡིན། ནམ་ལས་ལག་ལེན་ཞིག་ལས། གསལ་བཤད་འབད་བཏུག་ཀྱི།

གསལ་བཤད་འདི་མཇུག་བསྡུ་ཞིག་ལས་འབད་དགོ་པའི་ཐོག་ལྟ།

- ✓ ཡིག་འབྲུལ་དང་འབྲེལ་བའི་ཡོད་གས་པ་ཡོད་མི་ཚུ། བསལ་བཏུག་གི།
- ✓ གསལ་བཤད་པ་མཆོག་མ་གིས་གསུངས་མི་ཚུ་ཡང་གཞི་བཞག་ཀྱི་ཡིག་འབྲུལ་ཆེན་ཁྲི་བཏུག་གི།
- ✓ རང་སོའི་ཡིག་འབྲུལ་འདི་ཁྲི་ཚར་ཞིག་ལས། ཆ་ཤོས་ནང་ཡོད་གས་བཏང་དེ། དབྱེ་ཞིབ་འབད་བཏུག་གི།
- ✓ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཚར་ཞིག་ལས། ལྷ་ཕྲལ་ཡར་ཆུས་འཚོ་དང་མ་འཚོ་བཀུ་ནི་ཡོད་ཀྱང་། དཔེ་སྟོན་ནང་ཡང་བསྡུ་གསོག་འབད་ནི།

དེན་གསོ། ནང་ཡོད་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་སྐབས་ལུ། གསལ་བཤད་པ་མཆོག་གིས། གཟུངས་མའི་བསྟན་བཅོས་ཚུ། ཚུ་མ་ཚུ་དང་། གཞན། ཡིག་འབྲུལ་གྱི་ཁྱད་ཆུས་ཚུ་ཚར་མ་ཚར་ལུ། གཞི་བཞག་ཀྱི་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ།

གོས་འཚར་གཉིས་པ། དཔེ་སྟོན་གྱི་ཐོག་ལས། ཡིག་འབྲུལ་བྱི་ཞིའི་ལྟབ་སྟོན་འབད་ནི།

ཀློག་སྐོར་ཚུད་ལུ།

འབྲེལ་ཡོད་ཡིག་འབྲུལ་གྱི་ཐུང་བ་འཐོབ་ཐབས་ལུ། གཤམ་འཁོད་ཀྱི་དཔེ་སྐོར་ཚུད་འདི་འདི་ཁོ་ཁོ་ཡིན། ཚུད་ལུ། འདི་ནང་ལུ། མཁས་མཆོག་ཅིས་ཚུད་ཟུར་ཆེན་གྱིས་ཕྱིས་ཡོད་པའི། མཆོག་འབྲུར་གྱི་ཡིག་འབྲུལ་ཆེན། སློབ་དཔོན་ཀྱིས། དཔེ་ཁྱེ། སློབ་ཁང་ཀུས་འགྲེན་ཁ་ཚན། (Telegram group) ནང་ལུ། བཅུང་ཞིན་ལས། ཁྱིམ་ལྷ་འབད་ཀློག་བཏུག་གི། ཀློག་ཚར་ཞིན་ལས། འདི་ནང་ལུ་ཡོད་པའི་ལེགས་པའི་ཁྱད་ཆོས་ཤད། ཡོན་ཏན་གས་ཤས་གཏི་ཅིར་ཐོབ་ཅིག། ཐོ་ཝཱི་ད་འབད་ཞིན་ལས། ཡོག་ཀྱི་ཁ་ཚན་འདི་ནང་བསྡུལ་བཏུག་གི། དེའི་ནང་ས་པ་སློབ་ཁང་ནང་ལུ། སློབ་དཔོན་ཀྱིས་བཤད་ནང་ལུ། སློབ་དཔོན་ཀྱིས་བཤད་ཀྱི་ཐོག་ལས། དཔེ་ཁྱེ་ཡིག་ཡིག་འབྲུལ་འདི། ཁྱེ་ཞིན་ལས་ལས་ཀྱི་ལྟབ་ཏུ་བཏུག་གི།

ཐུང་ལྷ་ཅིམ་པ།

- ✓ སློབ་དཔོན་ཀྱིས། དཔེ་ཁྱེ་ཡིག་འབྲུལ་འདི་ནང། ཆ་འདྲ་བའི་ཡིག་འབྲུལ་ཆེན་ཁྲི་བཏུག་གི།
- ✓ སློབ་ཡུན་ཐུང་ཚུད་ལས། དེ་ལུ་དཔེ་བཀུ་ཁྱེ། ཡིག་འབྲུལ་ཀ་ཆེན་ཁྲི་གི།
- ✓ ཁྲི་ཚར་ཞིན་ལས། དཔེ་ཁྱེ་ནང་ཁྱོད་ཀར་ཚུད་ལས་ཆི་ཀ་ཅིས་ཀྱི་བར་ན། ཁྱད་པར་ཀ་ཆེ་ཤད་ཀ། ནང་ཅིའི་ཡིག་ཀྱི་ཞིབ་འབད་བཏུག་གི།

དེན་གསོ། ནང་ཅིའི་ཡིག་ཀྱི་ཐོག་ལས། ཡེགས་བཅོས་འབད་དེ། མཐའ་འཕྲད་ཟིན་ཁྲིས་བཟོ་ཁ། ལྷ་ཕྲལ་ཀྱི་ཏོན་ལུ། དཔེ་ཁྱེ་ནང་ལུ་བསྡུ་ཡེཁ་འབད་བཞག་གི།

གོས་འཚར་གསུམ་པ། བསམ་བཤད་ཞལ་འཛོམས་ཀྱི་ཐོག་ལས། ཡིག་འབྲུལ་བྱི་ཞིའི་ལྟབ་སྟོན་འབད་ནི།

ཀུན་ཚོད་ཐུགས་ཀྱི་ཡུལ།

ཐུགས་ཀྱི།

འབྲེལ་ཡོད་ཡིག་འགྲུལ་གྱི་ཤུལ་བ་འཛིན་ཐབས་ཀྱང་། སློབ་དེབ་ནང་ཡོད་མི་དང་། རྒྱལ་རིས་ཀྱི་ཐུམ་གཤགས་དང་། གཤགས་ཡིག་འགྲུལ་གྱི་རིགས་ཡོད་ཡང་ཡེ་ཤེས་དང་། ཡོངས་འབྲེལ་ཚུན་ནང་ཡོད་པའི་ ཡིག་འགྲུལ་གྱི་རིགས་ཚུ་ སློབ་ཕྲུག་ལྷ་ཆེན་ནང་ཁྱད་ཆོས་ཀྱི་བར་བར་དེ་ ཨབས་ཀོང་བཏུག་ཀྱི་ཨ་ཡས། ལྷ་ཆེན་ཀྱི་ཐོག་ཡས། སློབ་ཁང་ནང་ཁྱབས་ཅན་ཤད་ཀྱང་ཨཏོ་ཨདེ་ཨཁ་ཨཐབ་ཀྱི། ཁྱལ་ཨཏོ་ཨམས་ཨཏོ་ཨདྲེན་ཨཐབ་ཡིས་སྐྱབས་ཁ། ངོས་ཀྱི་གནད་དོན་ཚུ་ལེགས་ཤར་བཤད་དགོ།།

- ✓ ཡིག་འགྲུལ་མ་ཨདྲལ་ཚུ་ནང་ ཨཐོ་བཀོད་དང་། ཁྱད་རྫུས། ཆོག་གཞི་བཏུགས་ཐབས་ཚུ་གི་ཐོག་ཁ། གྲོས་བསྡུར་ཨབད་བཏུག་ཀྱི
- ✓ བཅུན་མ་བཅུན་ཡིན་ཐྲོན་དང་ཡོན་ཚུ་ ཐད་ཀར་དུ་གཅད་ཁ། བསམ་ཨཆར་བཤད་བཏུག་དགོ།།
- ✓ མཐའ་མཇུག་ཁ། ངོས་ཨབད་དང་ཁྱད་ཆོས་ལྟན་ཡིན་ཡིག་འགྲུལ་ཀྱི། གཏམ་གཅིག་ཀྱི་བཏུག་དགོ།།
- ✓ གཏམ་གཅིག་ཡོད་ཡིན་ཡིག་འགྲུལ་ཁ། སློབ་ཕྲུག་རང་ཀྱང་ཁ། དེའི་ཝན་ཁྱིམ་ཟླ་ཤེས་བྲོ་བཏུག་དགོ།།

དེན་གསོ། དེའི་སྐབས་ཁ། སློབ་དཔོན་ཀྱིས་ཁྲོས་ཐག་བཅད་ཀྱི་དང་དོགས་པ་བསལ་ནི། ཐོ་དེ་བསྡུར་ལོངས་ཤེས་འཛིན་པ་ཅིག་ ཐུགས་ཆ་བཟོ་ཀྱི་ནང་ཁ། ཀུན་ཚོད་ཀྱི་ཤད་དགོས་ཡིན།

ལྷག་ཐུང་བཅུད་དོན་གྱི་ཏི་བ།

- ✓ གཤགས་ཡིག་འགྲུལ་ཤུལ་བ་ཐོག་ཐབས་ཁ། ཐབས་ཤེས་རྒྱ་ཤེས་འདྲི་རང་གི་ཏི་ཀ?
- ✓ སློབ་དཔོན་ཀྱིས་སློབ་ཕྲུག་ཨབད་ཀྱི་ལས་ཀ། ཀས་ལ་བཤད་ཨབད་ཀྱི་ཁ་ཅིས་ཁ་ཁ་ཏ། ཨབད?
- ✓ ཀས་ལ་བཤད་པ་མཁྱོན་ཆེ་ལས་ཀ། ཀས་ཁ་ཤས་ཀྱི་ཚུ་ལས་ཀ་ཁ། ཀ་ཏ་ཐ་ཐོ?

དཔྱད་ཞིབ།

- ✓ ཡིག་འགྲུལ་ཤུལ་བ་ཐོག་མ་ཐོག་དཔྱད་ཞིབ་ཨབད་ཀྱི་ཤེས་རྒྱ། དཔེ་མ་བཀོ་བར་ རང་ཕྱོགས་ཀྱིས་ཡིག་འགྲུལ་གྱི་བཏུག་ཀྱི
- ✓ ཡིག་འགྲུལ་ཀྱི་ཐོག་ཁ། ཏི་བ་ཤ་ཚོགས་ཤེ་བཟོ་ཤེ། ཡན་ ཁ་ཡས་བསྟན་བཏུག་ཀྱི་དང་། ཡིག་ཐོག་ཁ་བཏུག་ཀྱི

ཨཐུན་ཀྱེན་དང་ མཚོ་ཆས།

- ✓ སློབ་དེབ། སློབ་རིམ་ ༩༠ པའི་སྐད་ཡིག་དང་ཡི་ཀྱའི་ཚུལ་བ། རྒྱ་ཚན་ཡིག་བཀྲ་རྡུམ་གཅིག། ཤོག་གྲངས་ ཅ-ཅ། ।

- ✓ སློབ་དེབ། སློབ་སྦྱོང་ ༡༩ པའི་སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གུའི་ཐོན་བ། རྒྱུ་ཚན་ཡིག་བསྐྱར་རྒྱམ་གཞག། རྒྱ་གར་སྐད་ ༨ཁ-
  ༡༡ཅ །
- ✓ སློབ་དེབ། སློབ་ཡིག་ ༢ པའི་སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གུའི་ཐོན་བ། རྒྱ་ཚན་ཡིག་བསྐྱར་རྒྱམ་གཞག། རྒྱ་གར་སྐད་ ཅ་-
  ༡ཅ༧ །
- ✓ གཏུང་ཡིག་དང་ཞུ་ཡིག་གི་ཀྱི་དེབ།
- ✓ འབྲུག་གི་ཡིག་བསྐྱར་རྒྱམ་གཞག། ཐོ་ཡིག་གོང་འཕེལ་ཡོན་ཡིན་ཚོགས། ཟླ་བོ་ ༢༠༡ཅ །
- ✓ མཁས་མཆོག་གཞན་ཀྱིས་བྲིས་ཡོད་པའི་ ཡིག་འབྲུལ་ཀྱི་རིགས།

འབྲེལ་ཡོད་ ཡོངས་འབྲེལ་ཁྲོལ་ཁམ།

- ✓ https://youtu.be/w8Bq8xqsnXU ཡིག་ཀྱའི་རྒྱམ་གཞག།
  https://youtu.be/VU26QausejM ཡོངས་འབྲེལ་སློབ་ཁྱོད། ཡིག་འབྲུལ། སློབ་དཔོན་བསམ་གྱུས། གོས་གཞི་དང་གྲོས་ཚོར། སློབ་དཔོན་རྒྱམ་ཆུལ་ཕྱན་ཚོགས།
- ✓ https://www.dzongkha.gov.bt/uploads/files/publications/Druk_Gi_Yigkur_Namzha,_a_guide_to_letter_writing_b776aeec6596a259a46aa07a6f521319.pdf ཞོ་ཡི་ཡོངས་འབད་ཀེ་ཡིག་ཆུར་ལྟོ་ཁ། ཐོ་ཡིག་ཞོ་ཡ་ཡོན་ཡིན། ཁ་ཤེས་ཀ་ཡ། ཁ་ཡེ་ཁེ་འབྲུག་གི་ཡིག་བསྐྱར་རྒྱམ་གཞག་ཅར་ཚི་ཐིག་ཡོད། ཁ་ཡེ་ཁེ་ཀྱི་ཁ་ཡ། ཡིག་འབྲུལ་ཀྱི་རིགས། ཁ། ཚོན/བཀའ་ཡིག། ཁ་གཏོ་ཁ། འབའ་ཞིག་ཆུ། ཡིག་ཚད་བཀའ་ཆུ། གོས་ཞིག་ཁ་ཡ་ཁོས་ཚོ་ཆུ། འཕྲི་ཐཡས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་ཁ་ཡ་ཁ་ཐཡས་ཡོད།

གོས་འཆར་བཞི་པ། བརྡ་དོན་འཕྲུལ་རིག་གི་ཐོག་ལས་ལྷན་""སྒྲུང་འབད་དེ་ ཡིག་འབྲུལ་བྱི་ནི་ཧི་སློབ་སྟོན་འབད་ནི།

ཇི་བ་སྦྱོན་ཚྭ་ལ།

ཡིག་འབྲུལ་ཁ་འབྲེལ་ཀ་ ཇི་ཀ་ཀྱི་ཁི་ཡིག་ཙོལ་འཐོབ་ཐཟོབ་ཐལ་ཡུ། ནཱ་ཧ་ལ་འཁོད་ཚྭ་ལ་གི་ཐོག་ལས། ཇི་བ་སྦྱོན་འབད་ཁ་ཡ། ཁ་ཡེ་ཁ་ཀྱ།

སློབ་ཁ་ཡོན་ཀྱིས། སློབ་ཁང་ཀུན་ལས་འཕྲིན་ལ་ཆགས་ (Telegram group) ཡང་ཀྱ། ཡོངས་འབྲེལ་ཀྱི་ཐོག་ལས། ཡིག་འབྲུལ་ཁ་འབྲེལ་བའི་ ཁ་ཡེ་ཁེ་བ། ནས་ར་ཏོ་ནཱ། ཡི་ཀྱའི་རྒྱམ་གཞག། ཁ་ཤ་ནཱ་ཁ་ཁ་ཁ་ཁ་ཁ། ཡིག་ཁ་ཡ་ལ་ཡ། ཡོངས་འབྲེལ་ཁ་ཁ་ལ་ཆགས་ཀྱི་ཐོག་ཡུ་ཀ་ཏ་ལ། ཡིག་ཁ་ཡ། ཡ། ཡ།

གོས་འཚར་ལྟ་པ། བསྐྱར་ཞིབ་ཀྱི་ཐོག་ལས་ལྷན་སྡེན་འབད་ནི།

ཇི་བཀྲོན་ཚྭོང་ལུ།

ཚྭོང་ལུ།

ཡིག་འབྲུལ་དུང་འབྲེལ་ཆེ། ཇི་ཀྱི་ཤེས་རིག་ཕྱོགས་ཀྱི་ཐབས་ཐབས་ཡུ། ནཱ་ཤན་འགོད་ཚྭོང་ལུ་གི་ཐོག་ལས། ཇི་བཀྲོན་འབད་ནི། དེ་ཡིར། ནི།

བསྐྱར་ཞིས་ཀྱི་ཐོག་ལས། ཚྭོང་ལུ་འདི་འབད་ཞིས་རྒྱུ། ཡིག་འབྲུལ་དུང་འབྲེལ་བའི། དེ་ཡི་དེབ། གསར་ཏོག། ཡི་གྲྭའི་རྒྱམ། གཞུག། གཞན་མཚས་དེ་བར་ཚུ་གིས་ཁྲིས་ཡོད་པའི། ཡིག་འབྲུལ་གྱི་རིགས་ཚུ། གཙ་ཆེ་ཆུང་ངུ། ཁ་ཡིག། ཡིག་ཀྱི་རྒྱམ། ཁ་ཞུ། ཁ་ཞན་མཚས་དེ་བར་ཚུ་ཞིས་ཁྲིས་ཡོད་པའི། ཡིག་འབྲུལ་གྱི་རིགས་ཚུ། ཁ་དེ་མར་མར་ཇི་ཀྱ་ཡི། འདི་ཚུ་བསྐྱར་ཞིས་འབད་བཏུག་ནི།

བསྐྱར་ཞིས་འབད་བའི་སྐབས་ཀྱང་མེམས་ཁར་བཞག་དགོ་པ།

- ✓ ཡིག་འབྲུལ་གྱི་རྟེན་ཚན་ཁ་ལྟར་ཏེ། ཁ་དམ་ཁ་ཆུས་དགོ།
- ✓ ཆུས་རྟེན་གྱི་མཚོ་ཆགས་ཚུ། དཔེ་པར་བཏོན་ཏེ་ཡིག་ཟིན་ཚོ་ཡི་ཇི་ཀྱ་དགོ།
- ✓ རྟེན་ཚན་ཁ་ཏི་ཁ་ཕྱོར་ཡས་ཙིན་ནས་ཕྱི་དགོ།
- ✓ ཐོ་མ་ལྷོ་ཁ་པ་ཁ་ཙིན་ནས། རེས་འཛིན་འབད་དགོ།
- ✓ འདི་ནང་ཡས། ཁྲོད་ཀྱིས། ཁ་ཏི་དཀའ་ཡི་ཁ་དང། ཁ་ཏི་མ་དཀའ་ཁ་ཚུ་ཕྱི་དགོ།
- ✓ རྟེན་ཚན་འདིའི། བཏུང་རྟེན་མཐོ་བསལ་ཡོད་ཕྱི་དགོ།
- ✓ འདི་ནང་ཡུ་ཁྱོན་དང་ཡོན་ཏན་ཚུ། ཁ་ཏི་འདན། དཔྱད་པ་དཔྱད་དེ་ཕྱི་དགོ།

དཔེ་ཁགས། བསྐྱར་ཞིས་འབད་མི་ཚུ་ཡུ། སྨོན་ལམ་ཡོན་ཏན་ཀྱིས། དཔྱད་ཞིས་ཁཏ་པ་ཆེ། ལྟ་ཤུལ་ཀྱི་རྟེན་ཡུ། དཔེ་སྐོར་ཁང་ཡུ་བསལ་ཁས་ཀོན་ཁ་ཕེབ་ཁ་ཞུ།

གོས་འཚར་དྲུག"པ། འཕྲལ་གྱི་གནད་དོན་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ། ཡིག་འགྲུལ་ཕྱི་ནི་ལྷན་སྡེན།

ཇི་བཀྲོན་ཚྭོང་ལུ།

ཡིག་འབྲུལ་དུང་འབྲེལ་ཆེ། ཇི་ཀྱི་ཤེས་རིག་ཕྱོགས་ཐབས་ཡུ། གསར་ཏོག། ཡོངས་འབྲེལ། མི་རྣལ་ཤད་བརྒྱ་ཚུ་ཁང་ཡས་ཡར་ཐོན་ཡོད་པའི་འཕྲལ་གྱི་ཁ་ཏོག་ཡུ་གཞི་བཞག་རྟེན། སྨོན་དཔོན་རང་གིས་ཡིག་འབྲུལ་གྱི་དཔེ་ཏོག་ཕྱིས་ཞིན་མཁས། ཤེ་ཡུ་ཕྱོན་ཚུ་ཞིས། འཕྲལ་གྱི་གནད་དོན་འདི། ཁོ་རྟེན་ལེན་ཆེ། ཇི་ཀྱ་ཞིན་མཁས། ཕྱོན་དཔོན་གྱི་ཡིག་འབྲུལ་འདི་ཡུ། ཡན་ཕྱི་བཏུག་ནི།

ཚྭོང་ལུ་གི་རིམ་པ།

- ✓ འཕྲལ་གྱི་གནད་རྟེན་འདི་ལེགས་ཏོམ་ཁེ་ཇི་ཀྱ་དགོ།

- ✓ སྒོས་དེ་ཡོན་གྱི་དེ་པཻ་ཏཱི། ཀུན་དེས།
- ✓ དེ་པཻ་ཏཱི་གི་ཡན་ཏྲི་དེས།
- ✓ ཡིག་ཏཱུ་ཡ་གྱི་ཁྱད་རྫོགས་དང་ཏཱི་བཀོད་ཚུ། ཚངས་དེས།
- ✓ ཕྱིས་ཚར་ཀྱིན་མ་ཡས། དེ་མངའ་ཡུ་གས་ཡ་ཝཱུ་ཏབ་དེས།
- ✓ ཡིག་ཏཱུ་ཡ་གྱི་ཡན་ཏཱི། ལ་ཤུ་ཡ་ཡར་ཟན་གི་ཇོན་ཡུ། དེ་པཻ་སྟོད་ནང་ཡུ་བཞག་དེས།

ཏན་ཀསོ། ཐད་ཀར་གྱི་ཡན་ཡོག་དང་མ་ཡོག་ཚུ། སྒོས་དེ་ཡོན་བར་ནང་གི་ས་བཀ་ཇོག་ཏབ་དེ། བསམ་ཡན་ཁྱིན་ཀྱི།

ལྷན་སྐྱང་བཅུད་དོན་གྱི་ཏི་བ།

- ✓ ཡིག་ཏཱུ་ཡ་གྱི་ཇོན་ཚན་ཏཱི་ནང་ཡས། ཀུན་ཀྱིའི་ཨིག་ཐུ་ཡ་ཀ་ཅི་ར་ཐོབ་ཅི?
- ✓ ཀན་ནས་གྱི་ཡིག་ཏཱུ་ཡ་ཚུ་ཀུན་ཆེ། ཁྱོད་ཡུ་ཏེ་མ་མེད་ཡའི། ཇམས་ལྷོར་ཀ་ཅི་ར་ཐོབ་ཅི?

དཔྱེ་ཞིག

- ✓ ཡིག་ཏཱུ་ཡ་ངོག་ཀཅིག་ཡ་ཙེན་ཏུ། ཏཱི་མི་མ་ཏཎ་ཆུ་ཀྱི་བར་ནང་ཡུ། ཆོག་ཀཀྱི་བཤུགས་ཐབས་ཀྱི་ཁྱད་ཡར། ཀ་ཅི་ར་ཡོད། ཀ་ལྷབ་བཤུགས་ཀྱི།
- ✓ ཡིག་ཏཱུ་ཡ་ཀུན་བཤུགས་ཀྱིན་མ་ཡས། ཁོ་ཇོན་ཡཱ་ཡ་ཀུབ་བཤུགས་ཀྱི།
- ✓ ཡིག་ཏཱུ་ཡ་ཀཅིག། ཁྱད་རྫོགས་དང་ཀུན་མ་ཤེ། ཕྱི་བཤུགས་ཀྱི།

མཐུན་ཕྱོན་དང་ མཚོ་ཆས།

- ✓ སྒོས་དེས། སྒོས་ཀིམ་༩༠ པའི་སྐད་ཡིག་དང་ཡི་ཏྲའི་ཐོན་པ། རོན་ཚན་ཡིག་བསྐྱར་རྒྱ་མ་གཤགས། ཨོ་ཀ་ཁྱར། ཀ་ ཀ-ཆ །
- ✓ ཏཱུ་ཀ་ཡི་ཡི་ཏྲའི་རྒྱ་མ་གཤགས། ཐོ་ཡ་ཁོ་ཡ་ཏཱ་ཡ་ཀུན་ཚོགས།
- ✓ ཀ་ཏུ་ཡིག་དེ་ཤུ་ཡིག་ཀི་ཀི་དེས།
- ✓ ཏཱུ་ཀ་ཡི་ཡིག་བསྐྱར་རྒྱ་མ་གཤགས། ཐོ་ཡ་ཁོ་ཡ་ཏཱ་ཡ་ཀུན་ཚོགས། ཐྱི་ལོ། ༢༠༡༩ །
- ✓ མཁས་མཆོག་ཀཤན་ཀྱིས་ཕྱིས་ཡོད་པའི། ཡིག་ཏཱུ་ཡ་ཀྱི་ཨིགས།

ཏཱི་ལ་ཡོད། ཡོངས་ཏཱི་ལ་ལྷ་ལ་ལམ།

- ✓ https://youtu.be/w8Bq8xqsnXU ཡིག་ཀྱའི་རྒྱ་མ་ཀཤགས།
  https://youtu.be/VU26QausejM ཡོངས་ཏཱི་ལ་སྒོས་ཀྱི། ཡིག་ཏཱུ་ཡ། སྒོས་དེ་ཡོན་བསམ་ཀྱི་ལ། ཁྱོས་ཀ་ཀྱི་དེ་ཁྱོས་ཚོད། སྒོས་དེ་ཡོན་ རྒྱ་མ་ཀྱ་ལ་ཤུ་ཚོགས།

ཡིག་ཏཱུ་ལ་དང་ ཡི་ཀྱའི་སྒྲོར་བཟུང་ཏཱི་ལ་སྒྲ་ ལྷན་སྐྱོན་ལམ་ལ་ཤགས།

ལྷོགས་ཀྱི

- ཡིག་ཐོག་ཀྱི་རྒྱམ་གཏམ་ཁག་ཚུ་ཀློག་ཅིང་ཐུགས་ཁུར་ཆགས་པ། ཡི་རྒྱ་ཚུ་བྱེ་བའི་སྐབས། ཤེས་བྱ་དང་ཐོག་ལས། གཙུ་མཚན་ལས་བཅུ་ལྷོག་ལས། ཁམས་ཀྱི་ཁམས་ཆགས་ཀྱི་ཐུ། ཐིན་ཕྱི་ལས་ཀྱི། བསྐྱར་ཞིས་ཁབས་ཀྱི་དུང་། ཁྲན་དུ་ཀ་ཏྲ་ཐལས་ཀྱི། ཏིག་ཙོ་ལ་ཚུ། ཁོས་ཁབས་ཁ་ཅུ་ལུན། ཅོ་ག་ཅོ་ཝེ་ཕྲིས་ཅེ། ཨང་ཀི་མཆོ་ངོ་ཏུ་ཚུ། ཡིག་ཕྲོག་ཡུ་བརྡ་ལྷོ་ཁ་ཁབས་ཚུ་ཁས།
- ཏུས་ནས་ཐུམ་ཀྱི་ཡིག་ཤེས་ཐུགས་ཁུར་ཆགས་པ། ཐུ་ཚོགས་ཁ། ཐུ་ལེ་ཝར་ཚོག། སྒོན་ཚོག་ཚུ་ཀི་ཡིག་ཤེས་ཚུ། ཁཕྲོས་ལམ་ཁ། ཁཕྲིས་ཕྲི་ཚུ་ཁས།

ལས་དོན།

- ལ་ཡོན། ཆུན་ཤུ། ཁབྱེས་སྒྲ། ཐུ་ལེ་སྒྲ། ཇག་བཅས། ཚུ། ཁཕྲོས་ལམ་ཁ་ཁཕྲིས་ཀྱི་ནས་ཁ་ཁོ།
- བཟོ་ཡའི་ཁ་ཐུ་ཝ་ཁ་ཁཕྲིས་ཀྱི། བཟོ་ཡ་ལ་ཁ་ཁ་ཟ་ཚུ། བཟོ་ཤ། ཁ་ཕྲི་སྨན་ཁ་ཁ་ཁ་ཁ།། ཁ་ཕྲི་ཀ།།
- ཐུ་ལེ་ཁབྱེས་ཀྱི་ཐུ་ཚོག་ཁ་ཐུ་ལེ་ལས་ཚོག་ཚུ། ཡིག་ཤེས་ཁ་ཁ་ཡུས་ཀྱི། ལག་ལེན་ཁ་ཐབས་ཚུ་ཁས་ཁ་ཁ།།
- བསྐྱར་ཞིས་ཁབས་ཐབས་ཀྱི་ཐིག་ཙོ་ལ་ཚུ། ཕྱུར་བཟོ་ཁ་ཁབས་ཁ། ཁ་ཁན་ཀྱི་ཤོ་ཟོ་ལ་ཐི་ཟོ་ལ་ཐིག་ཚུ། བསྐྱར་ཞིས་ཁབས་ཁ། བསམ་ཡན་ལག་ཁ་ཁ་ཐིག་ལས། བསམ་ཁཆར་ལཏེ་ས་ཁ་ཁབས་ཚུ་ཁས།། ཁ་ཇག་ཟོ་ལ།།

ཐོས་ཁཆར་དང་ལ། ཆོག་མཇོ་ལག་ལེན་གྱི་ཐོག་ལས། ཡི་ཀུའི་སྒྲོར་བ་དབྱེ་དཔྱད་འབད་དེ། ཡིག་འབྲུལ་ལྷན་སྒྲོན་འབད་ནི།

ཇག་ཟོ་ཁ་ཐུ་ཝ།

ཡིག་ཁབྱུལ་དང་། ཡི་ཀུའི་ཐུ་ལ་ཁ་ཟླ་ཁཕྲིས་ཤེ། ཇག་ཟོ་ཁ་ཁབས་ཀྱི་ཁི་ཏེ་ཀུ་ཡུ། སྒོ་ལ་ཕུ་ཁ་ཚུ་ཡུ། ཆོག་མཇོ་ཏེ་ཏེ་ལེ་ལས་ཏ། ཁབས་ཁ་ཏོ་ཏ་ལས། ཁ་ཁ་ཁ་ཁ་ལ། ཁ་ལ་ཡ་ཁ་ཁ། ཁ་ལ་ཡ་ཁ་ཁ། ཁ་ལ་ཡ་ཁ་ཁ

གོས་འཚར་གཉིས་པ། ཏི་བ་ཏིས་ལན་གྱི་ཐོག་ལས་ ཡིག་སྒྲོར་དབེ་དཔྱད་འབད་དེ་ལྷག་སྟོན་འབད་ནི།

ཡུན་ཚེན་ཚྭེར་ལྷ།

ཡིག་འབྲུལ་དུ། ཡི་ཀྱའི་ཚྭེར་བ་ཟླ་ཞབ་ཨཱ་ཚེ། ཡུན་ཚེན་འབར་ནི་ཁི་ཏོན་ཡུ། ནཱ་ཧ་ཁ་ནས་ལ་ཀྱི་ཚྭེར་ལྷ་འདི་ལ་ཁ་ལེན་འཐབ་ནི་ཙམ་ཞིག། དེ་ཡིས་ནི།

ཡིག་འབྲུལ་སྨོན་ཚིག་ཚན་ཚད་ཕའི་ཤུལས་ཡུ། ཡིག་ཚེས་ལྷ་ཁཀ་ཡོད་མི་ཏིས་ཏིག་ཚུ། ནཱ་དམ་འཐུ་འབད་ཁེནམ་ཡས། ཏི་བ་ཏིས་ལན་ཀྱི་འབྲན་བསྡུར་ཐེག། འགོ་འདྲེན་འཐབ་ནི།

ཚྭེར་ལྷ་ནི་རིམ་པ།

- ✓ ཚེ་ཚན་བཟོ་ཁེནམ་ཡས། ཡིག་ཚེས་འབྲན་བསྡུར་ཀྱི་ཏོན་ཡུ། ཡིག་འབྲུལ་ཀྱི་ཏིག་ཚུ། འཚོལ་ཁེས་འབར་དེ། ཚྭེར་བ་ཁབར་བཤུག་ནི།
- ✓ སྨོན་དུ་ཡོན་ཀྱིས། ཏི་བ་ཏིས་ལན་ཀྱི་ཏོན་ཡུ། ཚེ་ཚན་ཡུ་ཟླ་ཁས་ཀྱི་ཚད་ཁ་ཁེད་བཟོ་དགོ།།
- ✓ འབྲན་བསྡུར་ཀྱི་ཏོན་ཡུ། སྨོན་དུ་ཡོན་ཀྱིས་ཏི་བ་ཚུ། ཆེ་མ་ཡས་བཅའ་ལྷོག་ཀྱི་ཁ་བ་དགོ།།
- ✓ ཚེ་ཚན་ནང་ཡུ། ཏི་བ་ཏིས་ལན་ཀྱི་ཐོག་ལས། ཡིག་ཚེས་འབྲན་བསྡུར་འགོ་འདྲེན་འཐབ་ནི།
- ✓ འབྲན་བསྡུར་འདི་མཇུག་བསྡུ་ཁེནམ་ཡས། ཡིག་འབྲུལ་ཏེག་ཡིག་ཚེས། འཛོལ་བ་མེད་པར་བྱེ་བཟུག་གོ།།
- ✓ ཡིག་འབྲུལ་བྱིས་ཡོད་མི་འདི། ལྷ་ཀླུལ་ཡར་ཕྱོགས་ཀྱི་ཏོན་ཡུ། དཔེ་སྒྲོན་ནང་ཡུ་བསྡུ་ཁོག་འབར་དེ་བཤད་ཀ་དགོ།།
- ✓ ཡིག་འབྲུལ་བྱིས་ཡོད་མི་འདི། ལྷ་ཀླུལ་ཨར་ཕྱོགས་ཀྱི་ཏོན་ཡུ། དཔེ་སྒྲོན་ནང་ཡུ་ཁ་ཤས་ཀྱི་ཁ་ཕྱོགས་ཀ་ཤ་ཁ་ཤ་ཡོ་ཏ་ཡ།

གོས་འཚར་གསུམ་པ། དཔེ་སྒྲོད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ཡིག་འགྲུལ་འབྲི་ཐངས་ལྷག་སྟོན་འབད་ནི།

ཡུན་ཚེན་ཚྭེར་ལྷ།

ཚྭེར་ལྷ།

ཡིག་འབྲུལ་དུ། ཡི་ཀྱའི་ཚྭེར་བ་ཟླ་ཞབ་ཨཱ་ཚེ། ཡུན་ཚེན་ཚྭེར་ནི་ཁི་ཏོན་ཡུ། ཚྭེར་ལྷ་ནི་དཔེ་ཁ་ཤ་ཁ་ཤ་ལས་ལས་བཀོད་དེ་བཟློག་ཡོད།

ཤ་ཁ

ཡིག་འབྲུལ་ཀྱི་ཏོན་ཚན་འདི། ཡུན་ཚེན་འབར་ནི་ཁི་ཏོན་ཡུ། ཡིག་ཀྱི་ཚྭེར་ནི་ཁི་ཏོན་ཡུ། ཐུན་ཚེ་ཚྭེར་ནི་ཁ་ཤ་ལ་ཁ་ཤ་ཡ་ཏ་ཡ།

ཚྭེར་ལྷ་ནི་རིམ་པ།

- ✓ ཡིག་འབྲུལ་ཀྱི་ཁྱེས་དང་དགོས་པ་ཚུ། ཁ་ཤ་འདོད་ཆས་ཁ་ནང་ཡོད་པའི་ཏ་ཡ་ཏ། ཁ་ཀྱང་ཚུ་ཁ་ཡས། ཁ་ཤ་ཁ་ཤ་ཡ་ཏ། ཐ་ཀྱང་ཚ་ཁ་ཡ།
- ✓ ཡིག་འབྲུལ་ཀྱི་འབྲི་ཐགོ་ཏ་ཐོག་བཟོ་བཤུག་ནི།
- ✓ ཡིག་འབྲུལ་ཀྱི་ཁ་ཤ་ཁ་ཤ་ཡ་ཏ་ཡ། ཐོ་ཐགོ་ཏ་འབར་བཤུག་ནི།
- ✓ ཡིག་འབྲུལ་ཐོག་ཁ་ཤ་ཁ་ཤ་ཚེ་ཆ་ཤ་ཚེ་ཤ་ཐ་ཡ།

རྒན་གསོ། ནོར་གྱི་ སློབ་ཕྲུག་རྒྱུ་གྱི་ ལུ་ཤུལ་རྒྱུ་གྱི་ ཡིག་ཕྱོར་ཁུག་དེ་ནས་ བཅིན་ཕྲིས་དང་པ། ནཱ་ཅིས་པ། ནམ་ཟས་ལ་ཁ་ བཟོ་བཤུག་ཞིན་ཞུ་ཡོད། ཡང་ཚོའི་དེ་ཡི་ཕྱོད་ཁུངས་ཡར་ལྡེ་གསོ་ཁ་བཟང་དེ་བཤད་ཤ་དགོ།

ལྷག་ལྟུང་བཅུད་དོན་ཀྱི་ཏི་བ།

- ✓ ཆོས་མཛོད་ཡན་ལེན་འཐབ་དགོས་པའི། ཨན་ཆེ་བས་ག? ག་ཚི་འབད?
- ✓ ཡི་གྲའི་ཕྱོར་བ་ཚང་དགོས་པའི། ཡིག་འགྲུལ་ནང་ལུ། ཨན་ཆེ་ཀྱི་མས་ག? ག་ཚི་འབད?

དཔྱ་ཞིབ།

- ✓ ཡིག་འགྲུལ་གཏོག། ཡང་ཡོ་བས་ཀྱིས་བྱི་བཤུན་ཞིན་ཡས། ཡིག་ཕྱོར་ཚང་གི་མ་ཚང། ཆ་རོགས་ཀྱང་རྟོག་བརྗེས་འདུ་དེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་བཤུན་ཀྱི།
- ✓ ཡི་གྲའི་ལྟེ་ཕྱོར་ཚུ། ཤེས་མ་ཤེས་བཅུ་ཀྱི་ཏི་རོན་ལུ། ལྟ་ཚན་འགྲན་བསྡུར་ཀྱི་ཐོག་ཡས། ལྷན་བཤུན་ཀྱི།

མཐུན་ཕྱོན་དང་ མཚོ་ཆས།

ཆུ་བ་རྟེན་དུ་ཡེ་ཤེས།

- ✓ སློབ་དེབ། སློབ་རིམ་༡༠ པའི་སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གྲའི་ཕྱོར་བ། རོན་ཚན་ཡིག་བསྐྱར་རྩོམ་གཤན། ཤོག་གྲངས། ༥༦-༨༨ །
- ✓ སློབ་དེབ། སློབ་རིམ་༡༡ པའི་སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གྲའི་ཕྱོར་བ། རོན་ཚན་ཡིག་བསྐྱར་རྩོམ་གཤན། ཤོག་གྲངས། ༨༩-༡༡༤ །
- ✓ སློབ་དེབ། སློབ་རིམ་༡༢ པའི་སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གྲའི་ཕྱོར་བ། རོན་ཚན་ཡིག་བསྐྱར་རྩོམ་གཤན། ཤོག་གྲངས། ༥༢-༡༢༧ །
- ✓ འབྲུག་གི་ཡི་གྲའི་རྩོམ་གཤན། ཐོ་དཔེ་ནོ་དཔལ་ཁ་ཅན་ཁྱོན།
- ✓ གཏང་ཡིག་དང་ཞུ་ཡིག་གི་ཀ་དེབ།
- ✓ འབྲུག་གི་ཡིག་བསྐྱར་རྩོམ་གཤན། ཐོ་དཔེ་ནོ་དཔལ་ཁ་ཅན་ཁྱོན། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡๮ །
- ✓ མཁས་མཆོག་གཤན་ཀྱིས་བྱིས་ཡོད་པའི་ ཡིག་འགྲུལ་ཀྱི་རིགས།

འབྲེལ་ཡོད་ ཡོངས་འབྲེལ་ཕྲེལ་ཁམ།

- ✓ https://youtu.be/w8Bq8xqsnXU ཡིག་ཀྱའི་རྩོམ་གཤན།
  https://youtu.be/VU26QausejM ཡོངས་འབྲེལ་སློབ་ཕྲུག་ཡིག་འགྲུལ། སློབ་དཔོན་བསམ་ཀྱི། ཁྱོས་གཤིད་དང་ཁྱོས་ཚོད། སློབ་དཔོན་ རྩོམ་རྒྱལ་ཕྱན་ཚོགས།
- ✓ .https://www.dzongkha.gov.bt/uploads/files/publications/Druk_Gi_Yigkur_Namzha,_a_guide_to_letter_writing_b776aeec6596a259a46aa07a6f521319.pdf ནོ་དེ་ཡི་ཡོངས་འབདཝ་ཁ་ཆར་ཚུ་ཨའི། ཐོ་དཔེ་ནོ་ཁ་ཕེལ་ཀ་ཅན་ཁྱོན། ཀ་ཡེ་ཤེས་འབྲུག་གི་ཡིག་བསྐྱར་རྩོམ་གཤན་ཐེར་ཚེ་ཐིག་ཡོད། ཀ་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ཁ་ཅར་ལུ། ཡིག་འགྲུལ་ཀྱི་རིགས། ཁ་ཚོགས།/བཀའ་ཡིག། ཤན་ཐོག། ཀ་ཤ་ཁ་ཀན་ཆུ། ཡིག་ཚང་བཀའ་ཆུ། ཁྱོས་གཤིད་ཀ་ཅན་ཁྱོས་ཚོད་ཚུ། འབྲི་ཐཝས་ཀྱི་ཡམ་ལུགས་ཀ་ཡེ་ཤེས་བཅས་ཡོད།

ཡིག་འགྲྭལ་དང་འབྲེལ་བའི་ བཅུད་དོན་གྱི་དཔེ་བ།

༡ ཡིག་འབྲྭལ་གྱི་ རྟེན་ཚན་རྒྱའི་ ལེགས་ཏོམ་འབར། མཁས་ཁྱེར་ཚུར་གྱི་ཁྲིད་རྟེན་ཡུ་ ཇི་བ་ཀྱི་རབ་ཀྱི་འདི་ སྨོན་ལང་ཤེར་ཕུ། ཡོངས་འཛིན་གཏི་ཀློས་ཁས། གལ་ཆགས་ཐོགས་ཆེ་བས་ཀོ?

༢ གཏན་རིམ་འདི་ཤུར་ཡུ་ཡོད་པའི་ ཡིག་འབྲྭལ་ཚུ་ ར་ཀི་མི་ཆོ་ཤུར་ཡུ་ ཁག་ཆེ་ཀི་མས་ཀ? ག་ངེ་འབར?

༣ ཁྱིམས་འབྲེལ་ཀྱི་ཡིག་འབྲྭལ་ཚུ་ཤུར། ཁྱུ་རྒྱུམ་ཚུ། མ་ཚང་པ་ཅིག་ ཐོག་ག་ངེ་ཏོར་ཏོ་ཀི་མས? བསམ་འཆར་བཀོད།

ཡིག་འགྲྭལ་ལྷག་ཐོག་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཐངས།

- རང་གིས་རང་ རང་ཉིད་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཐོག་ལས་ ཤེས་མ་ཤེས་བལྟ་ཐངས།
  ར་ཀིས་འབར་མི་ ཐུང་ལྟེ་ཚུ། ར་ཉེ་བསམ་ཞིས་ཀྱི་ཐོག་ལས། ཡང་བསྐྱར་ཞུན་དུ་ག་འབར་བཟུང་ཀྱི་ ཤེས་མ་ཤེས་དུས་ཀྱི་ཞིབ་འབར་ ཀྱི
- ནང་རྟོག་དབྱེ་ཞིབ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ ཤེས་མ་ཤེས་བལྟ་ཐངས།
  སྨོན་ལང་ཤུར་ཡོངས་ལྟ་ལྷོ་ཤུ་ཞིམ་ལས། ཆར་ཤོག་ཤུར་ཏོ་ག་བཏེ་ཤོར་འབར་ཏེ་ ཞུན་དུ་ག་འབར་བཟུང་ཀྱི་ ཤེས་མ་ཤེས་དུས་ཀྱི་ཞིབ་འབར་ ཀྱི
- སྨོན་ལྟ་ལ་གིས་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཐངས།
  སྨོན་ལ་ཡོན་ར་ཉེ་ཏྲིས། སྨོན་ལྟ་ག་ཀི་འབར་ཡོད་པའི་ སྨོན་ལང་ལྟ། ཁྱིམ་ལྟ། ཤ་ཡི་ལྟོ་བ། ལས་འགྲུལ། ལྷན་ཁུལ་འབར་ མི་ཚུ་ཡུ། ལྷག་ས་ཏྲི་ཚད་ག་ཁྱི་ ག་ངེ་ཤུར་བཏོ་ཡོ་ ཤ་ཅན་ཁྱོད་ཀྱི་ ཡང་ན་ བསམ་ལན་བ།ར་ བ། ཆུ་ལས་ཁྱོད་ཀྱི་ཀྱི

དབྱེ་ཞིབ་དང་སྟན་ཁུ

དབྱེ་ཞིབ་དང་སྟན་ཁུ་འབད་ཐངས་འདི་ སྨོན་ལྟ་ཀྱི་ཕྱི་ཟླས་ལུ་ ལྟ་ཡོད་པའི་ནང་དོན་དང་རིག་རྩལ་ཚུ་ ལྷག་མི་ཚུ་གིས་ ག་དེ་ལྷེ་ལྷང་དོ་ག? བལྟ་ནི་ཞིབ་ཤེས་ཅིག་དང། ལྷག་ཚར་ལ་དེ། ག་ཅི་ར་ལྷང་ས་ཡོད་ག? ལྟ་ཏོ་ག་འབད་དེ་ གྲུབ་འཕྲས་ ཀྱི་ཟླིར་ གསལ་ལྟ་འབད་མི་ལུ་ གོལ་ཕེན། ཇོང་ཁའི་ཆོས་ཚན་ཀྱི་ དབྱེ་ཞིབ་དང་སྟན་ཁུ་འབད་ཐངས་འདི།

དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ་པའི་ དབྱེ་ཁག་འདི་

ཀ་ ཉན་ནི་དང་སྒྲབ་ནི།

ཁ་ ལྟག་རིག་དང་ཆོས་རིག

ག་ ཐེ་ནི་ཏེ་རིག་ཆུ

ང་ ཟླ་ཡིག་དང་ཡི་གུའི་སྒྲོར་བ། ཟེར་ ཤེས་བྱའི་གནས་བཞི་པོ་ ངེ་ངེ་བཞིན་གྱི་ནང་ལུ་ ཡྱོགས་གྲུབ་འཐོབ་ དགོས་ཚུ་ ག་དེ་ལྷེ་བཀོད་ཡོད་ག? དེ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཡྱོགས་གྲུབ་ཐོབ་མ་ཐོབ་བལྟ་ནི་དོན་ལུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོས་ཡིན། དེ་ལྷེ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ལ་དེ། ཡྱོགས་གྲུབ་ཀྱི་ ཁྱད་ཚོས་མ་ཚང་མི་ངེ་འཐོན་པ་ཅིན་ དེ་དང་འཁྲིལ་བའི་ ལམ་སྟོན་དང་རྒྱབ་

སྐྱོར་ཚུ་ཐུན་ཏེ་ སློབ་ཕྲུག་གི་ར་ ར་སོའི་ལྷོགས་གྱི་བསྟན་པའི་ གོ་སྒྲབས་ འདྲ་མཉམ་འཐོབ་ཐབས་ལུ་ དམིགས་གཏད་བསྐྱེད་དེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོས་ཀིན། དེ་ཚུ་ཡང་།

1. དགེ་རྒྱུགས། བསམ་ཞིབ་དང་ དབྱེ་དཔྱད་ གྱས་བཀུར་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ ཉན་ནི་དང་སྒྲུབ་ནི་འདི་རིགས་རྩལ་གྱི་རྒྱུགས།
2. ལྟག་རྒྱུགས། (ཇོད་སྒྲ་དང་ གཅད་མཚམས་ མཚོགས་ཏིང་ ཀློག་སྦྱང་ཚུ་གི་ལྷོགས་གྱི་བལྟ་ནི་དང་། རྩོམ་རིག་ལྟག་ལྷ་ ནང་དོན་དང་ བརྗེ་མཐོང་ བཅུད་དོན་ཚུ་ལེན་ནི།)
3. འབྲི་རྒྱུགས། (ཇོད་ཚོག། བཤད་པ། རྩོམ་རིག་མ་འདྲཕ་ཚུ་ ཐེ་ནི་དང་ བསྒྲར་ཞིབ་ ཏིས་ལན་ཚུ་ཐེ་ནི།)
4. སྒད་ཡིག། (ཇོང་གའི་སྒད་ཡིག་གི་འབྱུང་ཁུངས་དང་དགོས་དོན། ཡི་གུའི་སྒྲ་གཏངས་དང་བྱེད་རྩོལ། སྦྱར་བྱ་ཡི་གུའི་རྣམ་གཞག་དང་ སྦྱོར་ཚུལ་ཚོག་ཕྲད་ཀྱི་འཛུག་པ། ཚོག་མཇོད་ལག་ལེན། བྱ་ཚོག་དང་དུས་གསུམ་གྱི་ཡིག་སྟེབ་དང་སྦྱོར་བ། ཕལ་སྒད་དང་ཞེ་ས། བསྡུ་ཡིག)
5. བྱ་སྦྱོད་ཡོངས་ཁྱབ་དབྱེ་ཞིབ། (སྦོ་གསུམ་བཀ་ལྟན་ཐོག་ལས། ལྟབ་ལུགས། མཆོ་ལུགས། འབད་ལུགས། ལྷོགས་གྱུབ། དེ་ལས། སྒྲི་ཁོར་གཅེས་འཛིན་དང་། བདག་དབང། རང་རིག་རང་ཚོར། གཅེས་ཞེན། མཉམ་འབྲེལ། དུས་ཚོད། མཉམ་འབྲེལ་སོགས་)

གཏི་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།

སློབ་རིམ་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་ ཤེས་བྱའི་གནས་དང་འཁྲིལ་བའི་ ལྷོགས་གྱུབ་དང་ ལས་དོན་དང་བསྟུན་པའི་ གྱུབ་འབྲས་ཐོབ་ཡོད་མེད་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོས་ཀིན།

དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཐངས།

- ཚོགས་གྲུབ་དེ་ ཡས་དོན་དེ་འཁྲིལ་བའི་ དོན་ཚན་ཚུ་གི་ཐོག་ཏུ་ གཏི་ཚེས་ཁ་གི་ཡི་གུ། (ནང་དོན་ཤེས་ཡོན་བཅུ་གཅིག)
- འབད་ཐབས་ཤེས་གཅ་ཤེས། (རིགས་ཕྱོགས་གཏི་ཚེས་ཐོག)
- ཁྱབ་ཁྱེ་འགྲུར་བ་གཏི་ཐུག་ཡི་གུ། (བཙོ་མཐོང་དེ་དེ་བྱ་ལོངས་ཏེ་འགྲུར་བ་ ཐུ་ཡོད་མེད)

དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་དབྱེ་ལག

དུས་རྒྱུན་གཞི་བཟོ་དབྱེ་ཞིབ།

སློབ་ཁྲོན་ཀྱི་ཏུས་ཚོད་ཡུ་ ཁྲོན་ཚེས་ཚུ་ གཏི་ཚེས་དེ་ ཁྱབ་ཁྱེ་འབད་ཚུགས་དེ་གི་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཡི་ཨ་ ཤ་ཤེས་པ་རེ་འགྲུར་པ་ཐེབ་ ཡེགས་བཅོས་འབད་ཡི་ཨ་ ཁྲོན་ཀྱི། (འདི་ཡུ་ ཁྱབ་ཁྱེ་ཀྱི་དོན་ཡུ་དབྱེ་ཞིབ་དང་། ཁྱབ་ཁྱེ་དང་འབྲེལ་བའི་དབྱེ་ཞིབ། ཟེར་ཡང་སྒྲབ་ཁྲོལ་ཡོད།)

དུས་རྒྱུན་སྦྱང་རྒྱུགས་དབྱེ་ཞིབ།

རྒྱུ་ཚན་དང་། ཡང་། རྒྱུ་ཚན། ཡང་། བཤད་རིམ་དང་། ཐ་རིམ། ཡང་ཏིན། ཐ་ཚ་གཏོམ་གསུམ་རེའི་བར་། ཆོས་རྒྱུས་ཆུང་ཀུ་རེ་ལེན་ཏེ། ཁྱོད་ས་གྲྭ་བ་དང་འཕྲིལ་བའི་སྒྲུག་ཕྱོགས་ཀྱི་བཤད་ནི། (འདི་ལྟ་མིང་གཞན། ཀྱབ་ཕྱོང་གི་དཔྱེ་ཁིལ། ཟེར་ཡང་སྨན་ཙམ།)

ཆོས་རྒྱུགས།

ལོ་ཕྱེད་ལྟ་ཚར་གཏིག་དང་། ལོ་འཁོར་ལྟ། ཚར་གཏིག། རྒྱུ་ཡོད་པའི་རྒྱུ་ཚན་ཆུ་གཅིག་དེ་ཁྱེད་རང་ཕྱིར་ཡོད་ག། ངག། རྒྱུགས་དང་། འབྲི་རྒྱུགས་ཀྱི། ཆོས་རྒྱུགས་ཀུན་ལེན་ཐོག་ལས། དཔྱེ་ཁིལ་འབད་ནི། (འདི་ལྟ་མིང་གཞན། ཀྱབ་ཕྱོང་གི་དཔྱེ་ཁིལ། ཟེར་ཡང་སྨན་ཙམ།)

དཔྱེ་ཁིན་གྱི་མཚོ་ཆས།

དཔྱེ་ཁིན་འབད་བའི་སྐབས། གཤམ་འཚོད་གྱི། མཚོ་ཆས་ལྟ་དང་ ཐབས་རིག་བཞི་ཟེར་ཡོད་མི་ཚུ། དོན་ཚན་དང་འཕྲིལ་ཏེ། འོས་འཐབ་གང་འོས་གྱི་ཐོག་ལས། དཔྱེ་ཁིན་འབད་ནི།

༡	**མཚོ་ཆས་བཞི།**	**4 Tools**
༡.༡	རྒྱུས་ཐོ།	Anecdotal Record
༡.༢	དཔྱེ་དཔྱད་ཐོ།	Checklist
༡.༣	དཔྱེ་ཚད།	Rubrics
༡.༤	དཔེ་སྒྲོན།	Portfolio
༢	**ཐབས་རིག་བཞི།**	**4 Techniques**
༢.༡	རང་ཉིད་དཔྱེ་ཁིལ།	Self Assessment
༢.༢	གྲོང་རྡོག་དཔྱེ་ཁིལ།	Peer Assessment
༢.༣	ཀློག་རྡོག།	Observation
༢.༤	གྲོས་ཚོགས།	Conferencing

ལོ་ཕྱེད་དང་ ལོ་འཁོར་ཆོས་རྒྱུགས་ཀྱི་ ཏི་བ་ཚུ་བཟོ་བའི་སྐབས། ཏི་བའི་རིག་སྟོན(Bloom's taxonomy) ཆ་སྟོམས་ཐོག་ལས་ བཟོ་སྟེ་ དཔྱེ་ཁིན་འབད་དགོས་ཡིན།

དཔྱེ་ཁིན་གྱི་ལེན་ཐེངས། (དཔྱེ་ཁིན་འདི་ ནམ་དང་ནམ་ར་འབད་དགོས་སྟེ)

གཞི་བཟོ་དབྱི་ཞིབ་ཙམ་པ་ཅིན། རྒྱས་རྒྱུན་སློབ་ཁྲིན་ཀྱི་སྒྲབས་ཡུལ་འབད་དགོས་པ་དང་། སློབ་ཁྲིན་ཀྱི་གནས་ཡུན་ནང་། སློབ་གྲྭ་དང་། རང་གི་ཁྱིམ་ཚང་པོས་གནས་པའི་ མ་གོ་གཅེ་རེ་ཁྲིན་རྒྱུ། ཡམ་དང་། ཚེ་ལྟ་ སློབ་དཔོན་ཚུ་ཚུ་ཀྱིས་ ནམ་མཁའ་འབད་རྒྱུ། དབྱི་ཞིབ་འབད་དེ། ལེགས་བཅོས་ཀྱི་བསམ་ཚན་ཁྱིན་ཐོག་ཡས་ ལེགས་བཅོས་འབད་བཏུག་ཀྱི།

ཤུང་རྒྱུགས་དབྱི་ཞིབ་ཙམ་པ་ཅིན། ཁྱོན་ཚན་རེ་དང་། ཡང་ན་ རྟེན་ཚན་ཚན་རེ་ ཁྱོན་ཚར་བའི་ཕྱག་ལེན་ཁྱེད། ཡང་ན་ བཤད་རྒྱ་རིམ། ཟླ་རིམ། ཟླ་ཕ་ཁ་དང་། ཡང་ན། ཟླ་ཕ་ཁ་ རེས་བར་ན། སློབ་གྲྭའི་ནན་སར་ཁ་ཤར་ལས་ ཡམ་ཁྲག་ལས་ཁ་ཤར་ཁ་ཕྱིར་ཏེ་ དབྱི་ཞིབ་འབད་ཀྱི།

དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་སྐྱེགས་ཚད།

གནས་རིམ།	ཏུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ།		ཚོས་རྒྱུགས།			ཏི་ཤོག་དབྱེ་བ།
	ལོ་ཕྱེད།	ལོ་བཅོར།	ལོ་ཕྱེད།	ལོ་བཅོར།	ཏུས་ཡུན།	ཏི་ཤོག་སྐྱེགས།	
བཞི་པ།	༡༥%	༡༥%	༣༥%	༣༥%	༣	༡༠༠	དང་པ།
༨-༡༠							གཉིས་པ།
ལྔ་པ།	༡༠%	༡༠%	༩༠%	༩༠%	༣	༡༠༠	དང་པ།
༧-༡༢							གཉིས་པ།

ལམ་སྟོན་རྩོམ་སྒྲིག་དང་ཞུན་དག་གི་ རྩོམ་སྒྲིག་པའི་མཚན་ཐོ།

བསྒྲུར་ཞིབ་རྩོམ་སྒྲིག་གི་ སྒྲིར་བཏང་ལྟ་གི་ལམ་སྟོན་དང་བཀོད་ཁྱབ།

- བཀྲ་ཤིས་རྣམ་རྒྱལ། མདོ་ཆེན། རྒ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིག་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས། ཤེས་རིག་ལྷན་ཁག།
- དཔང་པོ་བསྟན་འཛིན། སྒྲིག་འཛིན། རྒ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིག་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས། ཤེས་རིག་ལྷན་ཁག།

བསྒྲུར་ཞིབ་རྩོམ་སྒྲིག་ལྟ་གི་འགོ་འདྲེན་དང་ལམ་སྟོན་ཞུན་དག།

- རོ་རྗེ། རྒ་གཞུང་རྩོམ་སྒྲིག། རྒ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིག་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས། ཤེས་རིག་ལྷན་ཁག།

	སྒྲོག་རིམ་༥པ་དང་༡༠པའི་ སྒྲོག་སྟོན་ལམ་སྟོན་བསྒྲུར་ཞིབ་རྩོམ་སྒྲིག་གི་དོན་ལུ།	
ཚང་	**རྩོམ་སྒྲིགས།**	**ལྟ་འགན།**
༡	མཁའ་འགྲོ་བཟང་མོ། སྒྲོག་དཔོན། གཟི་ལྡང་ཁ་འཕྲིང་རིམ་བར་མ།	སྒྲོག་རིམ་༥ པ་དང་༡༠ པའི་ འཕྲི་རྩོམ་ཀྱི་ སྒྲོག་སྟོན་ལམ་སྟོན།
༢	བསོད་ནམས་བཟང་མོ། སྒྲོག་དཔོན། བསོད་ནམས་སྒང་འཕྲིང་རིམ་གོང་མ།	སྒྲོག་རིམ་༥པ་དང་༡༠པའི་ སྟན་རྩོམ་ཀྱི་ སྒྲོག་སྟོན་ལམ་སྟོན།
༣	བདེ་ཆེན་དབང་མོ། སྒྲོག་དཔོན། དབྱར་ས་ཅན་དགའ་ཚལ་འཕྲིང་རིམ་སྒྲོག་གྲ་བར་མ།	སྒྲོག་རིམ་༥པ་དང་༡༠པའི་ ས་ཁུ་ སྒྲོག་སྟོན་ལམ་སྟོན།
༤	དཔང་འདུས། སྒྲོག་དཔོན། ཆུ་ཏིག་ཐང་འཕྲིང་རིམ་གོང་མ།	སྒྲོག་རིམ་༥པ་དང་༡༠པའི་ རྒྱད་ཡིག་དང་ཡིག་ཐྲུར་ཀྱི་ སྒྲོག་སྟོན་ལམ་སྟོན།
༥	མ་ནི་རོ་རྗེ། ལྟ་ཞིབ་འགོ་དཔོན། འབྲུག་གི་སྒྲོག་གྲའི་ཆོས་རྒྱུགས་དང་བཏུག་ཞིབ་ཆོགས་སྲེ།	སྒྲོག་རིམ་༥པ་དང་༡༠པའི་ ཡིག་འགྲུལ་ སྒྲོག་སྟོན་ལམ་སྟོན།
༦	ཡེ་ཤེས་བློ་གྲོས། སྒྲོག་དཔོན། འབྲུག་རྒྱལ་འཕྲིང་རིམ་སྒྲོག་གྲ་གོང་མ།	སྒྲོག་རིམ་༥པ་དང་༡༠པའི་ རྒྱལ་ས་ལག་ལེན་ སྒྲོག་སྟོན་ལམ་སྟོན།
༧	ཆོ་རིང་དཔལ་འབྱོར། ལས་རིམ་འགོ་དཔོན་འོག་མ། སྒྲོག་གྲའི་འཚར་གཞི་དང་མཉམ་འཕྲེལ་ལས་ཚན།	སྒྲོག་རིམ་༥པ་དང་༡༠པའི་ སྒྲོག་སྟོན་ལམ་སྟོན་ ཞུན་དག།