སློབ་གྲྭའི་ཤེས་ཡློན་ལས་ཁུངས།
ཤེས་རིག་དང་རིག་རྩལ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཁག། དཔལ་ལྡན་འབྲུག་གཞུང་།

རྒྱལ་ཡློངས་སློབ་གྲྭའི་རྩ་གཞུང་།

སློབ་རིམ་དགུ་པ་ལས་བཅུ་གཉིས་པ་ཚུན།

རྩིས་ཀྱི་སློབ་སློན་ལམ་སློན།



རྒྱལ་པོའི་བརྟན་བཞུགས།

འབྲུག་ཙན་དན་བཀོད་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ནང། །དཔལ་ལུགས་གཉིས་བསྟན་སྲིད་སྐྱོང་བའི་མགོན།།

འབྲུག་རྒྱལ་པོ་མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེ། །སྐུ་འགྱུར་མེད་བརྟན་ཅིང་ཆབ་སྲིད་འཕེལ།།
ཆོས་སངས་རྒྱས་བསྟན་པ་དར་ཞིང་རྒྱས།། འབངས་བདེ་སྐྱིད་ཉི་མ་ཤར་བར་ཤོག།།





མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེའི་ཞབས་བརྟན།
ཨོཾསྭསྟི། དཀོན་མཆོག་རྩ་གསུམ་སྐྱབས་གནས་རྒྱ་མཚོ་ཡིས། །དགེ་ལེགས་རྟེན་འབྱུང་དམ་པའི་མཆོག་སོལ་བས། །ས་སྐྱོང་འཇིགས་མེད་གེ་སར་མཚན་ཅན་གྱི། །སྐུ་ཚེ་
ཡུན་བརྟན་མངའ་ཐང་རྒྱས་པར་ཤོག །བཅོམ་ལྡན་ཐུགས་རྗེའི་དབང་ཕྱུག་ཆེན་པོ་ཡིས། །བྱིན་རླབས་བདུད་རྩིའི་ཆར་རྒྱུན་རྣམ་ཀུན་ཕབ། །མི་དབང་ཆོས་རྒྱལ་དམ་པའི་
སྐུ་ཚེ་བརྟན། །ཆབ་སྲིད་མངའ་ཐངདར་ཞིང་རྒྱས་པར་ཤོག །སྙིགས་དུས་འགྲོ་མགོན་པདྨ་ཀཱ་ར་ཡིས། །འཆི་མེད་བདེ་ཆེན་གྲུབ་པའི་མཆོག་སྦྱིན་པས། །མི་དབང་ཆོས་
རྒྱལ་དམ་པའི་སྐུ་ཚེ་བརྟན། །ཆབ་སྲིད་མངའ་ཐང་དར་ཞིང་རྒྱས་པར་ཤོག །སྐྱབས་མགོན་ངག་དབང་རྣམ་པར་རྒྱལ་བ་ཡིས། །གསང་གསུམ་རོ་རྗེའི་དབང་བསྐུར་མི་བསླུ་
བས། །མི་དབང་ཆོས་རྒྱལ་དམ་པའི་སྐུ་ཚེ་བརྟན། །ཆབ་སྲིད་མངའ་ཐང་དར་ཞིང་རྒྱས་པར་ཤོག ཕན་བདེའི་འབྱུང་གནས་རྒྱལ་བའི་བསྟན་པ་འཕེལ། །རྒྱལ་བོན་
འབངས་འཁོར་དམ་གཙང་མཐུན་འབྲེལ་ཟབ། །བདེ་སྐྱིད་ཕུན་ཚོགས་དཔལ་ཡོན་དགུང་དུ་འཕྱུར། །ལྗོངས་འདི་འཛམ་གླིང་ཀུན་གྱི་རྒྱན་འགྱུར་ཤོག།



རྒྱལ་ཡློངས་སློབ་གྲྭའི་རྩ་གཞུང་།
རྩིས་ཀྱི་སློབ་སློན་ལམ་སློན།
སློབ་རིམ་དགུ་པ་ལས་བཅུ་གཉིས་པ།

སློབ་གྲྭའི་ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས།
ཤེས་རིག་དང་རིག་རྩལ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཁག།

སློབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རྩིས་ཀྱི་སློབ་སློན་ལམ་སློན།

ii

པར་སྐྲུན་ཐེངས་དང་པ། : སྤྱི་ལོ ༢༠༢༤།
པར་སྐྲུན་འབད་མི། : ཤེས་རིག་དང་རིག་རྩལ་གོང་འཕེལ་ལྷག་ཁག། རྩ་གཞུང་སྡེ་ཚན།
དཔེ་དེབ་འདི་གནང་བ་མེད་པར་དཔེ་སྐྲུན་ ཚོང་སྒྱུར་ཚུ་འཛེམ་གནང།
བརྒྱུད་འཕྲིན་ཨང་། : ༩༧༥-༠༢-༣༣༢༨༨༥/༣༣༢༨༨༦

ISBN: 978-99936-0-705-2

སློབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རྩིས་ཀྱི་སློབ་སློན་ལམ་སློན།

iii

བཀྲིན་དགའ་ཚློར།
རྒྱལ་སྤྱིའི་དུས་ཀྱི་འཕོ་འགྱུར་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ སྟག་རྩེ་རིག་གཞུང་གི་ སྔར་སྲོལ་གཞི་བཅོལ་ དེང་སང་ཐབས་ལམ་ཟུར་རྒྱན་ཏེ་ སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན་ དུས་མཐུན་གནས་སྟངས་ཐོག་ལས་ ཆོས་ཚན་གཞན་དང་གཅིག་མཚུངས་བཟོ་དོན་ལུ་ ལྷུར་བརྩོན་གྲལ་གཏོགས་འབད་དེ་ རྩོམ་སྒྲིག་གི་ལཱ་ནང་ ཁྱད་རིག་ཕན་འབྲས་ཆེ་བའི་གྲོགས་རམ་མཛད་མི་ གཤམ་གསལ་ སློབ་དཔོན་ཚུ་ལུ་ སྙིང་གཅེས་བཀྲིན་དགའ་ཚོར་ཡོད།

ཞིབ་འཚློལ་དང་རྩློམ་སྒྲིག་པ།
༡. བདེ་ཆེན་དབང་འདུས། : རྩ་གཞུང་རྩོམ་སྒྲིགཔ། སློབ་གྲྭའི་ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས། སློབ་རིམ་༠༩-༡༢པའི་རྩོམ་སྒྲིག།
༢. བཀྲིས་བསྟན་འཛིན། : སྡེ་སྲིད་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་གོང་མའི། སློབ་དཔོན། སློབ་རིམ་༠༩-༡༠པའི་རྩོམ་སྒྲིག།
༣. ཚེ་རིང་རྡོ་རྗེ། : ལྕང་སྒང་ཁ་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་བར་མ། སློབ་དཔོན། སློབ་རིམ་༡༡-༡༢པའི་རྩོམ་སྒྲིག།

སྒྲིག་བཀོད་དང་བཟློ་བཀོད། : ཀརྨ་དབང་མོ།

སློབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རྩིས་ཀྱི་སློབ་སློན་ལམ་སློན།

iv

ཆེད་བརྗོད།
འཛམ་གླིང་རྒྱལ་སྤྱིའི་འཕོ་འགྱུར་དང་བསྟུན་ཏེ་ ང་བཅས་རའི་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ཡང་ གོམ་གདོང་ཁར་ སྤོ་དགོ་པའི་དུས་ཚོད་ལུ་ལྷོད་ཡོདཔ་མ་ཚད། ལྷག་པར་དུ་ ཤེས་རིག་གི་ཐད་དུ་སོང་ཚེ་ དུས་ཀྱི་འཕོ་འགྱུར་དུས་མཐུན་འབད་དེ་ འཛམ་གླིང་རྒྱལ་སྤྱིའི་གནས་ཚད་ནང་ ཤེས་ཡོན་ལྷབ་སྟོན་ལུ་ འགྱུར་བ་སྦོམ་འབད་ར་ འབྱུང་བཞིན་ཡོདཔ་ལས་ ང་བཅས་རའི་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ ཤེས་ཡོན་ལྷབ་སྟོན་གྱི་བྱ་རིམ་ཚུ་ཡང་ རང་ལུགས་གཞི་བཞག རྒྱལ་སྤྱིའི་ལམ་ལུགས་ཀྱིས་ཟུར་བརྒྱན་ཏེ་ ཡར་རྒྱས་ཀྱི་སྒྱུར་བཅོས་འགྱོ་བའི་བསྒང་ཡོད།

དེ་འབདཝ་ལས་ འབྲུག་གི་ན་གཞོན་ཚུ་ མ་འོངས་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ བདོག་གཏད་ཨིནམ་ལས་ དུས་དང་འཁྲིལ་བའི་ ཤེས་ཡོན་དང་ རིག་རྩལ་ལྕོགས་གྲུབ་ཚུ་ རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་འཐོབ་ཚུགས་བཟོ་དགོཔ་ཡོདཔ་ལས་ རྩ་གཞུང་འགོ་དཔོན་དང་ རྩ་གཞུང་མཁས་མཆོག་ཚུ་ མཉམ་འཛོམས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ སྟག་རྩེ་རིག་གཞུང་གི་ སློབ་སྟོན་ལམ་སྟོན་ཅིག་མི་གིས་ སློབ་སྟོན་གནང་མི་ཚུ་གིས་ ལམ་སྟོན་འདི་དང་འཁྲིལ་ཏེ་མཛད་ནི་དང་། སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ཡང་ ཧུ་རི་རི་བཅའ་མར་གཏོགས་ཏེ་ ལྷབ་སྦྱང་ཀྱི་གནས་སྟངས་ཡར་རྒྱས་དོན་ལུ་ ལྷབ་ཐངས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ཚུ་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ བཙུགས་ཡོདཔ་ཨིན།
མཇུག་ར་ སློབ་སྟོན་ལམ་སྟོན་འདི་གིས་ སློབ་དཔོན་ཚུ་ རིག་གཞུང་རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས་གསརཔ་འདི་ སློབ་སྟོན་ལག་ལེན་དངོས་སྦྱོར་འཐབ་ནི་ལུ་ དུས་མཐུན་གྱི་སློབ་སྟོན་ ཚུལ་མཐུན་འབད་ཚུགས་པའི་ རེ་འདུན་དང་གཅིག་ཁར་ སྔར་སྲོལ་ཐབས་ལུ་གཙོ་གནད་གཞི་བཅོལ་ དུས་རབས་༢༡པའི་རིག་རྩལ་ཤེས་ཡོན་དང་ བརྡ་དོན་འཕྲུལ་རིག་ལུ་བརྟེན་པའི་ ལྷབ་སྟོན་ལམ་ལུགས་འདི་གིས་ ན་གཞོན་སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གི་རྒྱུད་ལུ་ ཤེས་ཡོན་རིག་རྩལ་ཚུ་འཐོབ་ཚུགས་པའི་ རེ་བ་སྨོན་ལམ་ཡོད།

ཀརྨ་དགེ་ལེགས།
ཡོངས་ཁྱབ་མདོ་ཆེན།

སློབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རྩིས་ཀྱི་སློབ་སློན་ལམ་སློན།

v

དཀར་ཆག།

ནང་གསེས་དློན་ཚན། རྩིས་ཀྱི་འབྱུང་རིམ། .... 3 ནང་གསེས་དློན་ཚན། གཟའ་སྐར་འཕློད་སློར། .... 6 ནང་གསེས་དློན་ཚན། ཕློགས་དང་དུས་ཚློད་ཀྱི་རེའུ་ལྟ་ཐངས། .... 9 ནང་གསེས་དློན་ཚན། ཡློངས་གྲགས་ཅན་གྱི་དུས་སློན་གྱི་རྒྱབ་ཁུངས། .... 12 ནང་གསེས་དློན་ཚན། ལློ་རྟགས་དང་སློག་ལུས་དབང་ཀླུང་། .... 16 དློན་ཚན་གཉིས་པ། ལློ་མློ་སྡུད་པ། .... 19 ནང་གསེས་དློན་ཚན། རྩིས་ཀྱི་འ་བྱུང་རིམ། .... 24 ནང་གསེས་དློན་ཚན། གཟའ་སྐར་འཕློད་སློར། .... 27 ནང་གསེས་དློན་ཚན། དུས་ཆེན་དང་ས་བདག་གི་སྐོར། .... 30 ནང་གསེས་དློན་ཚན། ཉེ་འཁོར་སྤང་བླང་། .... 33 ནང་གསེས་དློན་ཚན། སྐྱེ་རྩིས་ཚེས་རབས་ལས་རྩིས། .... 36 ནང་གསེས་དློན་ཚན། ལློ་རྟགས་དང་སློག་ལུས་དབང་ཀླུང་། .... 40 ནང་གསེས་དློན་ཚན། ཉེ་འཁོར་སྤང་བླང་། .... 43 ནང་གསེས་དློན་ཚན། ཀེག་རྩིས་ལློ་མློ། .... 45 ནང་གསེས་དློན་ཚན། སྐྱེ་རྩིས་དང་མཐུན་སློར་གཉེན་རྩིས། 49

སློབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རྩིས་ཀྱི་སློབ་སློན་ལམ་སློན།

vi

ངོ་སློད།
སློབ་སྟོན་ལམ་སྟོན་འདི་ རྒྱལ་ཡོངས་སློབ་གྲྭའི་རྩ་གཞུང་གི་གྲས་ལས་ རིག་གཞུང་གི་ཆོས་ཚན་རྩ་གཞུང་སློབ་སྟོན་གྱི་ཆེད་དུ་ ལམ་སྟོན་ཨིན། རྩ་གཞུང་གི་ལྕོགས་གྲུབ་གཞི་བཞག་ ཤེས་ཡོན་འཐོབ་དགོ་པའི་དམིགས་གཏད་ཚུ་ སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་ རྩ་གཞུང་གི་དགོངས་དོན་གཙོ་གནད་རིགས་ གོ་རྟོགས་ལག་ལེན་གཅིག་མཚུངས་འཐབ་ཚུགས་དགོཔ་ཡོད།

སློབ་སྟོན་ལམ་སྟོན་འདི་ནང་ལུ་ དངོས་འབྲེལ་(Contract) དང་། དངོས་འབྲེལ་མིན་པ་

(Non Contract) གཉིས་ཀྱི་སྒོ་ནས་
ཤེས་བྱའི་གནས་དང་ ལྕོགས་གྲུབ་ཚུ་འཐོབ་ཐབས་དང་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཐངས། སློབ་སྟོན་ལུ་ཕན་འབྲས་ཡོད་པའི་ ཡོངས་འབྲེལ་སྦྲེལ་ལམ། རྒྱབ་རྟེན་ཐོབ་ཚུ་ནང་ལུ་ གྲོས་འཆར་མ་འདྲཝ་ལེ་ཤ་བཀོད་དེ་ཡོདཔ་ལས་ ལྷབ་སྟོན་གྱི་གནས་སྟངས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ འོས་འབབ་ཡོད་མི་རིགས་གདམ་འཐུ་འབད་དེ་ དངོས་འབྲེལ་ཟེར་མི་འདི་སློབ་གྲྭ་ནང་ཡོད་པའི་སྐབས་དང་། དངོས་འབྲེལ་མིན་པ་ཟེར་མི་འདི་ དུས་ངན་རྐྱེན་ངན་རེ་ཐོན་ཚེ་ སློབ་གྲྭ་མེད་པའི་གནས་སྐབས་ལུ་ ཧ་གོ་རུང་མ་བཏུབ་ཅིག་མེད། དུས་ངན་གྱི་དབང་དུ་བཏང་སྟེ་འབད་རུང་ སློབ་སྦྱོང་ལུ་འཐུས་ཤོར་མེད་པར་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་དགོཔ་མ་ཚད། སློབ་གྲྭ་ཡོད་པའི་སྐབས་ལུ་ཨིན་རུང་ གདོང་ཐུག་གི་དངོས་འབྲེལ་ནང་ལྷབ་མི་ཚུ་ དངོས་འབྲེལ་མིན་པའི་ རང་སྦྱོང་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོཔ་མ་ཚད་ དེ་ལས་རིགས་བསྒྲེ་ཏེ་ སློབ་སྟོན་འབད་ཐངས་ཚུ་ རིག་པའི་རྩལ་བཏོན་ཏེ་ ལྷུར་ལེན་ལག་ལེན་འཐབ་དགོཔ་ཨིན།

གཞི་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན་ལག་ལེན་འཐབ་ཤེས་དགོཔ།
དངོས་འབྲེལ་མིན་པའི་ལྷབ་སྦྱང་གི་དོན་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ཤེས་དགོཔ་འདི་ ཀློག་ཀླད་ལག་ལེན་ ལེགས་ཤོམ་ཤེས་དགོཔ་མ་ཚད། ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་བརྒྱུད་ལམ་ཚུ་ཡང་ལག་ལེན་འཐབ་ཤེས་དགོ། དེ་ལས་ བཤུད་བརྙན་(Slide) བཟོ་སྟེ་ སྒྲ་གཟུང་འབད་ནི་དང་། སྒྲ་གཟུང་གི་ཐབས་ལམ་

(Zoom, Camtasia, Active presenter) ལ་སོགས་པ་ག་རུང་གཅིག་གི་སྦྱང་བ། དེ་
ལས་སྒྲ་གཟུང་གི་བཟོ་བཅོས་དང་། ཚད་གཞི་ཕབ་ནི་གི་དོན་ལུ་

(FlimMora, Hand Brake) ལ་སོགས་པའི་སྦྱང་བ་ཚུ་ཡང་འབད་
དགོཔ་ཁག་ཆེ།
སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ་ལག་ལེན།
གཤམ་འཁོད་ཀྱི་ལམ་སྟོན་ནང་ ཐབས་ལམ་གཞན་ཟེར་ཡོད་མི་ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་སློབ་སྟོན་འབད་ནི་ཨིན་པའི་ ཐབས་ལམ་ཚུ་ཨིནམ་ལས། གདོང་ཐུག་དངོས་འབྲེལ་སྦེ་ སློབ་སྟོན་འབད་དོ་ཡོདཔ་ཨིན་པ་ཅིན་ ཐབས་ལམ་གཞན་ཚུ་ཆ་ཚང་ འབད་དགོཔ་ཅིག་མེད། ཨིན་རུང་དུས་རབས་གསར་པའི་འཕོ་འགྱུར་ནང་ སློབ་དཔོན་དང་སློབ་ཕྲུག་གཉིས་ཆ་ར་གིས་ དེ་ཚུ་ཤེས་དགོཔ་ཨིནམ་ལས། གདོང་ཐུག་གི་སློབ་སྦྱོང་འབད་དེ་ཡོད་རུང་ སྐབས་རེ་ ཐབས་ལམ་གཞན་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོཔ་མ་ཚད། ལྷག་པར་དུ་ ལས་འགུལ་ཚུ་ཨིན་པ་ཅིན་ བྲིས་དེབ་ནང་མེན་པར་ ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས་ལེན་ཞིནམ་ལས་ ཞིབ་དཔྱད་

སློབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རྩིས་ཀྱི་སློབ་སློན་ལམ་སློན།

vii

འབད་དེ་སྤྲོད་དགོཔ་ཁག་ཆེ། དེ་ལས་ དོན་ཚན་རེ་རེ་ནང་ ཐབས་ལམ་མ་འདྲཝ་ གཉིས་གསུམ་ལས་ལྷག་སྟེ་ཡོད་མི་ཚུ་ཡང་ རང་གི་གནས་སྟངས་དང་བསྟུན་ཞིནམ་ལས་ གང་རུང་གཅིག་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་མ་གཏོགས་ ཆ་ཚང་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་ཟེརཝ་མེད།
ག་ལས་བསྒོར་རུང་ སློབ་སྟོན་དང་ལྷབ་སྦྱང་འབད་ཐངས་འདི་ ཧེ་མ་བཟུམ་འབད་མེན་པར་ དེང་སངས་ཀྱི་གློག་རིག་གི་ཐོག་ལས་འབད་ཞིནམ་ལས་ སློབ་དཔོན་སློབ་ཕྲུག་གཉིས་ཆ་ར་ ལྕོགས་གྲུབ་ཅན་ཅིག་བཟོ་དགོ་པའི་ཁར་ རྒྱལ་ཁབ་གཞན་གྱི་གནས་སྟངས་དང་ཅིག་ཁར་ འགྱོ་ཚུགས་བཟོ་དགོཔ་འདི་ ཤེས་རིག་གི་དམིགས་ཡུལ་གཙོ་བོ་ཨིནམ་ལས་ ག་ར་གིས་ཐུགས་ཁར་བསྣམས་གནང་ཟེར་ཞུ་ནི་ཨིན།
ལམ་སྟོན་འདི་བཀོད་ཡོད་པའི་ ལྷབ་སྟོན་འབད་འབད་ཐངས་ཚུ་ སློབ་སྟོན་ནང་ལུ་ཉམས་མྱོང་དང་ ཁྱད་རིག་ལྡན་པའི་ སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་ རྩོམ་སྒྲིག་ཞུན་དག་འབད་ཡོད་པའི་ལམ་སྟོན་ཨིན། དུས་ཀྱི་གྱུར་བ་ལེ་ཤ་འགྱོ་དོ་ཡོདཔ་ལས་ ཁྱད་རིག་དང་ཐབས་ལམ་འདྲ་མིན་སྣ་ཚོགས་ཐོན་ཡོདཔ་ལས་ ལམ་ལུགས་ཚུ་ དུས་མཐུན་བཟོ་ནི་ལུ་ དང་འདོད་གཅེས་འཛིན་འབད་དེ་ དབྱེ་དཔྱད་དང་ གསར་འཚོལ་ བརྟག་ཞིབ་ལག་ལེན་འོས་ལྡན་ཚུ་ ག་དེ་དྲག་དྲག་ཕན་ནུས་ཅན་གྱི་ སློབ་སྟོན་ཐབས་ཤེས་ལག་ལེན་འཐབ་ལུ་ལྷུར་བརྩོན་མཛད་གནང་། ཟེར་ཞུ་ནི་ཨིན།

སློབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རྩིས་ཀྱི་སློབ་སློན་ལམ་སློན།

viii

སློབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རྩིས་ཀྱི་སློབ་སློན་ལམ་སློན།

1

སློབ་རིམ་ ༩ པའི་རྩིས་ཀྱི་སློབ་སློན་ལམ་སློན།

སློབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རྩིས་ཀྱི་སློབ་སློན་ལམ་སློན།

2

ཟླ་ཐློ་ལྟ་ཐངས།

ང་བཅས་འགྲོ་བ་མི་ཚུ་ མི་ཚེ་གང་ འཆར་གཞི་ག་ཅི་བརྩམས་རུང་ བསམ་དོན་ཡིད་ཞིན་དུ་འགྲུབ་དགོ་པ་ཅིན་ རང་མངོན་ཤེས་ཐོགས་ཆགས་མེདཔ་འབད་ མཁྱེན་དགོ་པས། ཀུན་བཟང་སྨོན་ལམ་ལས་ཡང་། མངོན་ཤེས་མེད་པས་སྐྱོན་ཅན་མ་རྟོགས་ཏེ། ཟེར་གསུང་དོ་བཟུམ་ རང་ལུ་མངོན་ཤེས་མ་འཐོབ་བར་དུ་ ལཱ་བཟང་ངན་དང་གྲུབ་འབྲས་ལེགས་ཉེས་ལུ་ ཁྱད་པར་ཆགས་འགྱོཝ་ཨིན། དེ་འབདཝ་ལས་ མངོན་ཤེས་མེད་རུང་ ཡོད་དོ་བཟུམ། བྱ་བ་བསམ་ཞིན་དུ་འགྲུབ་དགོ་པ་ཅིན་ རྩིས་ཀྱི་གཞུང་མཁྱེན་དགོཔ་འདི་ ཁག་ཆེ་བས། གཞུང་དེ་ནང་ལས་ཡང་ བྱ་བ་ག་ཅི་བརྩམས་རུང་ གཟའ་སྐར་འཕྲོད་སྦྱོར་དང་ དུས་ཚོད་བཟང་ངན་གྱི་འབྲས་བུ་ཤེས་དགོཔ་ཨིན། དེ་འབདཝ་ལས། གཟའ་སྐར་ལ་སོགས་པ་བལྟ་ནི་དོན་ལུ་ ཟླ་ཐོ་བལྟ་ཤེས་དགོཔ་འདི་ མེད་ཐབས་མེདཔ་ཅིག་ཨིན།

སློབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རྩིས་ཀྱི་སློབ་སློན་ལམ་སློན།

3

དང་པ། ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དློན།

ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ།
སྐར་ནག་རྩིས་ཀྱི་འབྱུང་རབས་དང་ རྒྱ་བོད་འབྲུག་གསུམ་ལུ་དར་ཚུལ་འབྲི་སླབ་ འབད་ཚུགས་པའི་ཁར་ ལྷབ་དགོ་པའི་ཁུངས་དང་དགོས་པ་ཚུ་ཤེས་ཏེ་ རྩིས་ཀྱི་ལམ་སྲོལ་ལུ་ཡིད་ཆེས་དང་རྩིས་མཐོ ང་བསྐྱེད་ཞིན་ན་སྤང་བླང་འབད་ཚུགས།

ནང་གསེས་དློན་ཚན། རྩིས་ཀྱི་འབྱུང་རིམ།
རྩིས་ལུ་ སྐར་རྩིས་ ནག་རྩིས་དང་དབྱངས་འཆར་གསུམ་གྱི་ཐོག་ལུ་ འབྱུང་ཁུངས་ཡང་སོ་སོ་འབད་ ཡོད་མི་ཚུ་ ཤེས་པ་ཅིན་ རྩིས་ཀྱི་གཞུང་ལུ་ལྷབ་སྦྱང་འབད་ནི་ལུ་ སྤྲོ་བ་འཕེལ་ནིའི་དགོས་པ་ཡོད།

ལྷབ་སང་ལས་དློན།
༡. སྐར་རྩིས་ནག་རྩིསདང་དབྱངས་འཆར་རྩིས་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་ཚུ་འགྲེལ་བཤད་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
༢. རྒྱ་བོད་འབྲུག་གསུམ་ལུ་རྩིས་རིག་དར་ཚུལ་དབྱེ་དཔྱད་འབད་དེ་ བཤད་པ་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
༣. རྩིས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་/འབྱུང་རབས་ཤེས་པའི་དགོས་པ་ཚུ་ བཤད་ཚུགས་དགོ།

ལྷབ་སང་ཉམས་མློང་།
གྲོས་འཆར་དང་པ། གོ་བ་ལེན་ཞིནམ་ལས་བཅུད་བཏློན་ནི།
སློབ་དཔོན་གྱིས་ སྐར་ནག་དབྱངས་གསུམ་རྩིས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས/འབྱུང་རིམ་ཚུ་ བཤུད་བརྙན། ཡང་ན། ཡོངས་འབྲེལ་བཟུམ་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྦེ་ གསལ་བཤད་འབད་དེ་བྱིན་པའི་ཤུལ་ལུ་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་སྡེ་ཚན་བཟོ་ཞིན་ན་ འབྱུང་ཁུངས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་བཅུད་བཏོན་ཏེ་ བྲི་བཅུག་ནི། སྡེ་ཚན་ནང་བྲིས་ཏེ་ཡོད་མི་བཅུད་དོན་ཚུ་ དམངས་ཁར་སྤྱན་འབུལ་ཕུལ་བཅུག་ཞིན་ན་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ སྐྱོན་དང་ཡོན་ཏན་ཚུ་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ བསམ་ལན་དེ་འཕྲལ་ལས་གནང་ནི།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། འཚློལ་ཞིབ།
སྐར་ནག་དབྱངས་གསུམ་གྱི་རྩིས་གཞུང་ཚུ་ རྒྱ་བོད་འབྲུག་གསུམ་ལུ་ ག་དེ་སྦེ་ར་དར་ཡོདཔ་ཨིན་ནའི་སྐོར་ལས་ འབྲེལ་ཡོད་སློབ་དཔོན་དང་ རྩིས་ཀྱི་མཁས་མཆོག་ དེ་ལས་ རྩིས་གཞུང་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ དཔེ་དེབ་ཚུ་འཚོལ་ཞིབ་འབད་ཞིན་ན། བཤུད་བརྙན། ཡང་ན། འབྱར་ཤོག་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ དམངས་ཁར་སྤྱན་འབུལ་ཕུལ་ནི། སྡེ་ཚན་ཚུ་གི་བར་ན་ འདྲཝ་དང་མ་འདྲཝ་ག་ཅི་ར་འདུག་ག? བལྟ་བཅུག་ཞིན་ན་ དྲི་བ་འདྲི་ལན་ཚུ་འབད་དེ་དོགས་གཅོད་འབད་བའི་ཤུལ་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ཐག་གཅད་གནང་སྟེ་ ངེས་ཤེས་འདྲོང་ཚུགསཔ་བཟོ་ནི།

སློབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རྩིས་ཀྱི་སློབ་སློན་ལམ་སློན།

4

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། དབྱེ་ཞིབ།
སྡེ་གྲོགས་འབད་ གློག་རིག་ཁང་ནང་སོང་སྟེ་ ཡོངས་འབྲེལ་ལག་ལེན་འཐབ་ཞིན་ན། སྐར་ནག་དབྱངས་གསུམ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་ ངེས་བདེན་ཨིན་མིན་དང་ དེང་སང་ཚན་རིག་དང་ མཐུན་མི་མཐུན་ཚུ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ ཐོ་བཀོད་འབད་བཅུག་ཞིན་ན་ གྱང་གུ་སྦྱར་བཞག་ནི། སྡེ་ཚན་ག་ར་གིས་གྱང་གུར་སྦྱར་ཚར་བའི་ཤུལ་ལུ་ ལྟ་སྐོར་ཐབས་ཤེས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ འདྲཝ་དང་མ་འདྲཝ་ག་ཅི་ར་འདུག་ག? བལྟ་ཞིན་ན་ མ་འདྲཝ་ཡོད་མི་ཚུ་སློབ་དཔོན་ལུ་ཞུ་སྟེ་ དོགས་པ་བསལ་ནི།

གྲོས་འཆར་བཞི་པ། དབྱེ་དཔྱད།
མགུ་མང་མཉམ་མཐུད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ སྐར་ནག་དབྱངས་གསུམ་གྱི་རྩིས་གཞུང་ལུ་ འདྲཝ་དང་མ་འདྲ་བའི་ཁྱད་པར་ག་ཅི་ར་འདུག་ག? དེ་ཚུ་ཤེས་པ་ཅིན་ ཕན་པ་དང་མ་ཤེས་པ་ཅིན་ གནོད་པ་ག་ཅི་ར་ཡོདཔ་ཨིན་ན? དབྱེ་བ་དཔྱད་བཅུག་ཞིནམ་ལས་ སློབ་ཁང་ནང་གསལ་བཤད་འབད་བཅུག་ནི།

གྲོས་འཆར་ལྔ་པ། སློང་ལཱ/ཁྱིམ་ལཱ།
གཞན་ཡང་ སྦྱོང་ལཱའི་རིགས་ ལས་འགུལ་ སྤྱན་ཞུ་ དྲི་བ་འདྲི་ལན་ རྩ་ཚིག་འགྲེལ་བཤད་ བརྗོད་ཚིག་ རྣམ་གྲངས་ཡིག་སྡེབ་ལ་སོགས་པ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་བཅའ་སྒྲིག་རྐྱབ་སྟེ་ ཡོངས་འབྲེལ་དང་ གཱུ་གཱལ་སློབ་ཁང་ལ་སོགས་པ་གང་བདེའི་སྒོ་ལས་བཏང་སྟེ་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་འབད་དགོ།

ལྷབ་སང་བཅུད་དློན་གྱི་དྲི་བ།
1. སྐར་རྩིས་ནག་རྩིས་དབྱངས་འཆར་ཟེར་སླབ་དགོ་པའི་ཁུངས་དང་ ལོ་རྒྱུས་མདོར་སྡུད་རེ་བྲིས།
(དྲན་ཤེས)
2. སྐར་རྩིས་དང་ནག་རྩིས་ དེ་ལས་དབྱངས་འཆར་ཟེར་སླབ་དགོ་པའི་གོ་དོན་ཁ་གསལ་འབད་བྲིས། (གོ་དོན)
3. འབྱུང་རྩིས། དུས་འཁོར། གསང་སྔགས། ཟེར་མི་མིང་ཚིག་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ དོན་མཐུན་གྱི་རྗོད་ཚིག་རེ་བཟོ། (ལག་ལེན)
4. སྐར་རྩིས་དང་ནག་རྩིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཕྱེས། (དབྱེ་དཔྱད)
5. ཁྱོད་ཀྱི་མི་ཚེའི་ནང་རྩིས་སྐར་ནག་དབྱངས་གསུམ་གྱི་རྩིས་ཚུ་ ཁག་ཆེ་ནི་བཟུམ་ཅིག་མཐོངམ་
མས་ག? ག་ཅི་འབད། (དབྱེ་ཞིབ)
6. རྩིས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་/འབྱུང་རབས་ཤེས་པའི་དགོས་པ་ ག་ཅི་ར་འོང་ནི་མས་ག? འབྲི་རྩོམ་མདོར་སྡུད་ཅིག་བྲིས། (གསར་རྩོམ་)

སློབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རྩིས་ཀྱི་སློབ་སློན་ལམ་སློན།

5

དབྱེ་ཞིབ།
དབྱེ་ཞིབ་ག་ཅི་ར་འབད་རུང་ འདི་གི་ནང་ལུ་ ནང་དོན་ རིག་རྩལ་དང་ རྩིས་མཐོང་ཚུ་ ཚུད་པའི་མཁོ་ཆས་བཟོ་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ། རྩིས་ཀྱི་འབྱུང་རིམ་གྱི་ཁུངས་དོན་ཚུ་ སྤྱན་ཞུ་འབདཝ་ད་ལུ་ དབྱེ་ཚད་བཟོ་སྟེ་ ནང་དོན། བློ་སྤོབས། བློ་སླབ་ཐངས་ཚུ་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཞིནམ་ལས་ དབྱེ་དཔྱད་ཐོ་བཞག་ནི། གཤམ་འཁོད་ལུ་བཀོད་ཡོད་མི་བཟུམ་འབད་ མཁོ་ཆས་བཟོ་སྟེ་ལག་ལེན་འཐབ་རུང་བཏུབ།
བྱ་རིམ། རྗོད་སྒྲ། རྣམ་འགྱུར། ནང་དོན།

ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས་ཨིན་པ་ཅིན་ འབྱུང་རབས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་བྲི་ནི་བྱིན་ཞིནམ་ལས་ ཡོངས་འབྲེལ།

(Google

Classroom, vle) ལ་སོགས་པའི་ རང་གི་སྟབས་བདེའི་བརྒྱུད་ལམ་ཅིག་བརྒྱུད་དེ་ལེན་ཞིནམ་ལས་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།
གཞན་ཡང་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་འབྲི་དེབ་ནང་ སྐར་རྩིས་ ནག་རྩིས་དང་ དབྱངས་འཆར་ཚུ་གི་འབྱུང་རབས་དང་དགོས་པ་གི་སྐོར་ལས་ བྲིས་ཡོད་མི་ཚུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
རྟ་མགྲིན་ཚེ་དབང་། (n.d.). འབྲུག་ལུགས་ཟླ་ཐོ་ལྟ་ཐངས་དང་སྐྱེ་རྩིས་བཏོན་ཐངས་རི་མོའི་མོ་བཏབ་ཐངས་བཅས་ཀྱི་སྐོར་ཚོགས་ལེགས་བཤད་བདེ་སྐྱིད་དཔལ་སྟེར། ཀེ་ཨེམ་ཀྲི་དཔར་སྐྲུན། ཕུན་ཚོགས་གླིང་།

རྩིས་རིག་ལྷབ་པའི་དགོས་པ།
https://www.youtube.com/watch?v=9izRgYVML90

• བསམ་གཏན། (༢༠༡༤). ཟླ་ཐོ་ལྡེ་མིག་ཤེལ་དཀར་མེ་ལོང་། གནམ་སའི་དྲྭ་བ།
http://acharyasamten.blogspot.com/2021/03/blog-post_67.html#more

• སློབ་དཔོན་ནོར་བུ་དབང་ཕྱུག། (n.d.).ཟླ་ཐོ་འགྲོལ་བའི་ལྡེ་མིག། གནམ་སའི་དྲྭ་བ།
http://acharyasamten.blogspot.com/2014/08/blog-post_89.html

སློབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རྩིས་ཀྱི་སློབ་སློན་ལམ་སློན།

6

གཉིས་པ། ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དློན།

ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ།
གཟའ་དང་སྐར་མའི་མིང་དང་ཁམས་ དེ་ལས་འཕྲོད་ཆེན་འཕྲོད་ཆུང་ཚུ་རང་གིས་ཤེས་པའི་ཁར་ གཞན་ལུ་ཡང་བཤད་དེ་ གཟའ་སྐར་དང་འཁྲིལ་བའི་སྤང་བླང་ཚུ་ཚུལ་མཐུན་འབད་ཚུགས།

ནང་གསེས་དློན་ཚན། གཟའ་སྐར་འཕློད་སློར། ༉
སྐར་རྩིས་ལག་ལེན། ནག་རྩིས་ལག་ལེན། དབྱངས་འཆར་ལག་ལེན། གཟའ་བདུན་གྱི་ཁམས་ཚུ་གོ་རྟོགས་འབད་དེ་ ལག་ལེན་དངོས་སྦྱོར་འབད་དགོཔ་གལ་ཆ་ཤོས་ཡོདཔ་ལས་བརྟེན་ ལྷབ་སྦྱང་གཅེས་འཛིན་གནང་དགོ།

ལྷབ་སང་ལས་དློན།
• གཟའ་སྐར་གི་མིང་དང་ཁམས་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• འདས་གཟའ་དང་ད་ལྟ་བའི་གཟའི་ ཁྱད་པར་ཕྱེ་ཚུགས་དགོ།
• གཟའ་སྐར་གྱི་ཆུ་ཚོད་ འཕོ་མཚམས་བརྩི་ཚུགས་དགོ།
• གཟའ་དང་སྐར་མའི་ འཕྲོད་སྦྱོར་བརྩི་ཚུགས་དགོ།
• གཟའ་སྐར་བལྟ་བའི་དགོས་དང་ཕན་པ་ཚུ་ ཁ་གསལ་འབད་འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།

ལྷབ་སྦྱང་ཉམས་མྱོང་།
གྲོས་འཆར་དང་པ། ལག་ལེན་གྲོས་སྡུར།
གཟའ་དང་སྐར་མའི་ཁམས་དང་ བཟང་ངན་འཕྲོད་སྦྱོར་བཅུ་ཐམ་ཡོད་མི་འདི་ བློར་འཛིན་འབད་བཅུག་སྟེ་ གཟའ་སྐར་གྱི་མིང་དང་ཁམས་ཚུ་ པར་རིས་དང་ རེའུ་མིག་བཟོ་སྟེ་གྱང་གུར་སྦྱར་ནི་དང་། ཡང་ན་ གློག་གྱང་གི་ཐོག་ལས་གསལ་སྟོན་འབད་ཞིནམ་ལས་ གོ་བརྡ་སྤྲོད་དགོཔ་མ་ཚད་པར་ སྡེ་གྲོགས་ནང་ལུ་ གོ་སྡུར་འབད་བཅུག་ནི།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། འགྲེལ་བཤད།
དེ་ལས་ ཚེས་གྲངས་ཀྱི་རེའུ་མིག་བཟོ་སྟེ་གྱང་གུར་སྦྱར་ནི་དང་། ཡང་ན། གློག་གྱང་གི་ཐོག་ལས་གསལ་སྟོན་འབད་ཞིནམ་ལས་ དེ་ནང་ཡོད་པའི་ འོག་གི་ལྔ་སྡུད་རི་མོ་ལས་ གཟའ་སྐར་གཉིས་ཀྱི་ངོ་སྤྲོད་དང་། སྟེང་ལུ་ཡོད་པའི་ འགྲེལ་བཤད་དོན་ཚན་བཅུ་གསུམ་ལས་ ༡ གཟའ། ༢ སྐར་མ། ༣ འཕྲོད་སྦྱོར། ༤ ས་བདག་བཅས་ཀྱི་ངོ་སྤྲོད་འབད་དགོ།

སློབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རྩིས་ཀྱི་སློབ་སློན་ལམ་སློན།

7

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། གོ་དློན་དབྱེ་དཔྱད།
འདས་གཟའ་དང་ད་ལྟའི་བཟའི་སྐོར་ལས་ དེ་གཉིས་ཀྱི་གོ་དོན། ཁྱད་པར། རྩིས་ཀྱི་གཞུང་དང་མཐུན་དང་མི་མཐུན་སོགས་ཀྱི་སྐོར་ལས་ གྲོས་སྡུར་འབད་བཅུག་དགོ། ཚེས་ཁོངས་ཀྱི་རེའུ་མིག་གཅིག་གསལ་སྟོན་འབད་ཞིནམ་ལས་ གཟའ་དང་སྐར་མའི་ཆུ་ཚོད་ངོ་སྤྲོད་འབད་ནི་དང་། དེ་གི་འཕོ་མཚམས་ཀྱི་སྐོར་ལས་ གོ་བརྡ་སྤྲོད་པའི་ཐ་མར་སློབ་ཕྲུག་སྡེ་ཚན་ཁག་གཅིག་གིས་ གཟའ་འོག་ཆུ་ཚོད་འཕོ་མཚམས་དང་། སྡེ་ཚན་གཞན་དེ་གིས་ སྐར་འོག་ཆུ་ཚོད་འཕོ་མཚམས་ཕབ་སྒྱུར་འབད་ནི་དང་། དེ་གི་ཤུལ་ལས་ སྡེ་ཚན་སོ་སོའི་འཐུས་མི་རེ་གིས་ རང་སོའི་དོན་ཚན་གྱི་གསལ་བཤད་འབད་དགོ།

གྲོས་འཆར་བཞི་པ། སློང་ལཱ།
སྡེ་ཚན་གྱི་གསལ་བཤད་མཇུག་བསྡུ་ཞིནམ་ལས་ སློབ་ཕྲུག་རང་རང་སོ་སོ་ལུ་ གཟའ་འོག་སྐར་འོག་གི་ཆུ་ཚོད་དཔེར་མཚོན་རེ་བྱིན་ཞིནམ་ལས་ ཁྱིམ་ལཱ་བྱིན་ཏེ་གཏང་དགོ། འཕྲོད་སྦྱོར་སྐབས་ལུ་ སློབ་དེབ་ནང་ཡོད་པའི་ གཟའ་སྐར་འཕྲོད་སྦྱོར་ ས་བདག་བཅས་ཀྱི་ གསལ་བཤད་འབད་ཞིནམ་ལས་ ཁ་སྐོང་རྒྱས་བཤད་ཀྱི་དོན་ལུ་ ཉིན་བྱེད་སྣང་བ་ན་ཡོད་པའི་ འཕྲོད་སྦྱོར་གྱི་འགྲེལ་བཤད་ཚུ་ཡང་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་བཅུག་དགོ།

གྲོས་འཆར་ལྔ་པ། ཞིབ་འཚློལ་དབྱེ་ཞིབ།
འདས་གཟའ་དང་ད་ལྟ་བའི་གཟའི་ཁྱད་པར་ཚུ་ སློབ་དཔོན་དང་ རྩིས་ཀྱི་མཁས་མཆོག་ དེ་ལས་གློག་རིག་ཡོངས་འབྲེལ་དང་ རྩིས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་དཔེ་དེབ་ཚུ་ལས་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་ཞིན་ན་ ང་བཅས་རའི་འབྲུག་རྩིས་འདི་ འདས་གཟའ་དང་ད་ལྟ་བ་གཉིས་ལས་ ག་འདི་ཨིནམ་མས་ག? དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ དམངས་ཁར་གསལ་བཤད་འབད་བཅུག་ནི། གཟའ་སྐར་བལྟ་བའི་དགོས་དང་ཕན་པ་ཚུ་ ཁ་གསལ་འབད་འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོཔ་མ་ཚད་ སྡེ་གྲོགས་ནང་ཕན་ཚུག་གོ་སྡུར་དང་ འགྲན་སྡུར་ཐོག་ལག་ལེན་དངོས་འཐབ་འབད་བཅུག།

ལྷབ་སང་བཅུད་དློན་གྱི་དྲི་བ།
༡) གཟའ་སྐར་གི་མིང་དང་ཁམས་ ག་དེ་སྦེ ངོས་འཛིན་འབད་ནི་སྨོ? (དྲན་ཤེས)
༢) བཅུ་གཅིག་གཉིས་གསུམ་གྲངས་མེད་དང་། །དྲུག་གཅིག་བཅུ་གཉིས་དགུ་ལ་གཉིས། །བདུན་བཞི་
ལ་གསུམ་གཅིག་བཅུར་བཞི། །ལྔར་ལྔ་བརྒྱད་ལ་དྲུག་གིས་ཆོག། ཟེར་མི་སྡོམ་ཚིག་འདི་གི་
འགྲེལ་བཤད་རྐྱབ། (གོ་རྟོགས)
༣) འདས་གཟའ་དང་ད་ལྟ་བའི་གཟའི་ཁྱད་པར་ཕྱེ? (དབྱེ་དཔྱད)
༤) ཁྱོད་ཀྱིས་འབད་བ་ཅིན་ འདས་གཟའ་དང་ད་ལྟ་བའི་གཟའི་རྩིས་ཐངས་གཉིས་ལས་ ག་འདི་

སློབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རྩིས་ཀྱི་སློབ་སློན་ལམ་སློན།

8

འཐད་ནི་བཟུམ་མཐོངམ་མས་གོ? ཁུངས་བཀལ། (དབྱེ་ཞིབ)
༥) གཟའ་སྐར་གཙོ་བོར་བཏོན་དགོ་པའི་སྐོར་ལས་ བསླབ་བྱ་དང་འབྲེལ་བའི་འབྲི་རྩོམ་ཚིག་འབྲུ་
༡༥༠ ལས་མ་ཉུངམ་ཅིག་བྲིས། (གསར་རྩོམ)

དབྱེ་ཞིབ།
▪ རྩ་ཚིག་ཆ་ཚང་ཡོད་མེད། རྗོད་སྒྲ་དག་གསལ། མགྱོགས་ལྷོད་ཚུ་ལུ་ གཞི་བཞག་པའི་ སྐུགས་ཚད་ཡོད་པའི་ངག་
རྒྱུགས་ལེན་དགོ།
▪ ཁྱིམ་ལཱ་འདི་ནང་ ཆུ་ཚོད་རགས་ཞིབ་ཀྱི་དུས་ཚོད་ ཕོག་དང་མ་ཕོག་ལུ་གཞི་གཞག་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི། དེ་གི་སྐབས་ལུ་ དུས་ཚོད་ཏག་ཏ་འཐོན་མ་ཚུགས་པ་ཅིན་ ལོག་སྟེ་གསལ་བཤད་དང་ སྦྱང་བ་འབད་དགོ།

▪ གཟའ་སྐར་འཕྲོད་སྦྱོར་དང་འབྲེལ་བའི་ ཁྱིམ་ལཱ་གི་སྐབས་ལུ་ འཕྲོད་སྦྱོར་དང་ ས་བདག་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་མཛད་དགོཔ་དང་། གོང་འཕེལ་གྱི་བསམ་འཆར་ཚུ་བཀོད་ཞིནམ་ལས་ ལོག་སྟེ་བྲི་བཅུག་དགོ།

རྒྱབ་རྟེན་དང་མཐུན་རྐྱེན།
▪ བསམ་གཏན། ༢༠༡༤ ཟླ་ཐོ་ལྡེ་མིག་ཤེལ་དཀར་མེ་ལོང་། གནམ་སའི་དྲྭ་བ།
http://acharyasamten.blogspot.com/2021/03/blog-post_67.html#more

▪ སློབ་དཔོན་ནོར་བུ་དབང་ཕྱུག། ཟླ་ཐོ་འགྲོལ་བའི་ལྡེ་མིག། གནམ་སའི་དྲྭ་བ།
http://acharyasamten.blogspot.com/2014/08/blog-post_89.html

▪ ཟླ་ཐོ་ལྟ་ཐངས།
https://www.youtube.com/watch?v=Rj10Vhu3KU8

▪ རྩིས་རིག་ལྷབ་པའི་དགོས་པ།
https://www.youtube.com/watch?v=9izRgYVML90

▪ སྨན་རྩིས་དྲྭ་བ།
http://www.mentsee.org/pages/f62fa9f72f66f0bf62f72f42.php

སློབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རྩིས་ཀྱི་སློབ་སློན་ལམ་སློན།

9

གསུམ་པ། ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དློན།

ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ།
ས་བདག་བ་དན་དང་བུམ་པ་གང་སྟོང་ དེ་ལས་ས་བདག་བཟང་ངན་གྱི་དབྱེ་བ་དཔྱད་དེ་ ས་བདག་དེ་ཚུ་འཆར་བའི་སྐབས་ སྤང་བླང་གི་གནས་ཚུ་ག་ཨིནམ་འབད་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།

ནང་གསེས་དློན་ཚན། ཕློགས་དང་དུས་ཚློད་ཀྱི་རེའུ་ལྟ་ཐངས།
ས་བདག་བ་དན། བུམ་པ་གང་སྟོང་། ས་བདག་བཟང་ངན། བླ་གཟའ་ སྲོག་གཟའ་དང་གཤེད་གཟའ་ཚུ་ ལྷབ་སྦྱང་ཐོག་ལས་ ཆོས་དང་འཇིག་རྟེན་གཉིས་ ལག་ལེན་ངེས་པར་འཐབ་དགོཔ་གལ་ཆེ།

ལྷབ་སང་ལས་དློན།
• ས་བདག་བ་དན་དང་ བུམ་པ་གང་སྟོང་ མཁའ་འགྲོའི་རྒྱུ་ལམ་ཚུ་གི་འགྲེལ་བཤད་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• བུམ་པ་གང་སྟོང་བལྟ་ཚུགས་དགོ།
• བདུད་རྩི་མཐུན་མཚམས་ཀྱི་རེའུ་མིག་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• རྟ་ཤི་སྒ་ཆག་བརྩི་ཚུགས་དགོ།
• བླ་གཟའ་སྲོག་གཟའ་གཤེད་གཟའ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་པའི་དགོས་པ་བཤད་ཚུགས་དགོ།

ལྷབ་སྦྱང་ཉམས་མྱོང་།
གྲོས་འཆར་དང་པ། གོ་བ་བརྡ་སློད།
ས་བདག་བ་དན་འཆར་ཚུལ་དང་ བུམ་པ་གང་སྟོང་ དེ་ལས་ རྟ་ཤི་སྒ་ཆག་དང་མཁའ་འགྲོའི་རྒྱུ་ལམ་བརྩི་དགོ་པའི་ཁུངས་དང་དགོས་པ་ཚུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ བཤུད་བརྙན་དང་། ཡང་ན། ཡོངས་འབྲེལ་ཟུམ་གྱི་ཐོག་ལས་ ཁ་གསལ་འབད་བཤད་པ་རྐྱབ་བྱིན་ཞིན་ན་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ ཕྱི་ནང་སྒོར་སྒོརམ་གི་ཐོག་ལས་ གོ་དོན་ཚུ་ཧ་གོ་ག་མ་གོ་བལྟ་སྟེ་ གོ་བརྡ་སྤྲོད་ནི།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། ལག་ལེན།
སློབ་དཔོན་གྱིས་ས་བདག་བ་དན་འཆར་ཚུལ་དང་ བུམ་པ་གང་སྟོང་ དེ་ལས་ རྟ་ཤི་སྒ་ཆག་དང་མཁའ་འགྲོའི་རྒྱུ་ལམ་ཚུ་ ལག་པའི་ཐོག་ཁར་རྩིས་ཐངས་ཚུ་ བཤུད་བརྙན་དང་། ཡང་ན། པར་རིས། ཡང་ན། བྱང་ཤིང་གི་ཐོག་ལས་ སློབ་སྟོན་འབད་བའི་ཤུལ་ལུ་ དཔུང་ཆ་བཟོ་སྟེ་ དྲི་བ་འདྲི་ལན་འབད་ཡི་ར་ ལག་པའི་ཐོག་ལུ་བརྩིས་ཏེ་ལྷབ་སྦྱང་འབད་ནི། སློབ་དཔོན་གྱིས་ལྟ་རྟོག་ལེགས་ཤོམ་འབད་གནང་སྟེ་ སྦྱང་བ་མ་བཏུབ་བཏུབ་འབད་བྱིན་ཞིན་ན་རྒྱུགས་ལེན་ནི།

སློབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རྩིས་ཀྱི་སློབ་སློན་ལམ་སློན།

10

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། འཚློལ་ཞིབ།
སློབ་ཕྲུག་ཚུ་སྡེ་ཚན་འབད་བཟོ་ཞིན་ན་ གློག་རིག་ཁང་དང་ དཔེ་མཛོད་ཁང་ དེ་ལས་ ཉེ་འདབས་ལུ་ཡོད་པའི་ རྩིས་ཀྱི་མཁས་མཆོག་ཉམས་མྱོང་ཅན་ཚུ་ཡོད་སར་ཁྱིད་ཞིན་ན་ ས་བདག་བ་དན་དང་ རྟ་ཤི་སྒ་ཆག་ དེ་ལས་བུམ་པ་གང་སྟོང་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ སྤང་བླང་འབད་དགོཔ་ག་ཅི་ར་ཡོད་ག? འཚོལ་ཞིབ་འབད་ཞིན་ན་ ཟིན་ཐོ་བཀོད་དེ་ སློབ་ཁང་གི་གྱང་གུར་སྦྱར་སྦེ་ ལྟ་བཤལ་ཐབས་ཤེས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ བལྟ་བཅུག་སྟེ་ ལེགས་ཉེས་ཀྱི་བསམ་འཆར་བཤད་བཅུག་ནི། མཐའ་མཇུག་ལུ་སློབ་དཔོན་གྱིས་ བཅུད་དོན་བཏོན་ཏེ་ དོགས་པ་དང་དཀའ་ངལ་ཚུ་ བསལ་བྱིན་ནི།

གྲོས་འཆར་བཞི་པ། ལྷབ་སང་།
རེའུ་མིག་སྟོན་ཞིནམ་ལས་ ཕྱོགས་དང་དུས་ཚོད་ཀྱི་ དོན་ཚན་ག་ཨིན་མི་གི་ དོན་ཚན་གཅིག་བྱིན་ཞིནམ་ལས། སློབ་ཕྲུག་ག་ར་གིས་ གཅིག་མཚུངས་ཀྱི་སྦྱང་བ་འབད་བཅུག་ནི་དང་། དེ་ན་ལས་ མཐར་འཁྱོལ་པ་ཅིན་ སློབ་ཕྲུག་སོ་སོ་ལུ་ དོན་ཚན་སོ་སོ་འབད་བྱིན་ཏེ་ སྦྱང་བ་འབད་བཅུག་དགོ།
བླ་གཟའ་སྲོག་གཟའ་གཤེད་གཟའ་སྐོར་ལས་ འཇིག་རྟེན་ཚོང་ལཱ་དང་ འབྲེལ་བའི་ལག་ལེན་དངོས་འཐབ་འབད་དགོཔ་ཚུ་ སྡེ་གྲོགས་ཐོག་ལས་གོ་སྡུར་འབད་དེ་ སྤྱན་ཞུ་འབད་བཅུག་དགོ།

གྲོས་འཆར་གཞན་ཡང་།
བདུད་རྩི་མཐུན་མཚམས་དེ་ རེས་གཟའ་དང་འཁྲིལ་ ག་དེ་སྦེ་ཕོགཔ་ཨིན་ན? བརྩི་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ རེས་གཟའི་ཨང་ཚུ་བློ་འཛིན་འབད་བཅུག་ནི། དེ་ལས་ བདུད་རྩི་མཐུན་མཚམས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ སྤང་བླང་གི་གནས་ཚུ་ཤེས་ཚུགསཔ་འབད་ནི། དེ་དང་རིགས་བསྒྲེས་ཏེ་ རྒྱ་ནག་ལུགས་ཀྱི་དུས་ཚོད་བལྟ་ཐངས་ཚུ་ཡང་ ཟླ་ཐོ་ཚུ་ལས་འཚོལ་ཞིབ་འབད་ཞིན་ན་ སྤྱན་འབུལ་ཕུལ་ནི།

ལྷབ་སང་བཅུད་དློན་གྱི་དྲི་བ།
༡) ས་བདག་བ་དན་ཤར་བའི་སྐབས་ག་ཅི་འབད་མ་བཏུབ་སྨོ? (དྲན་ཤེས་)
༢) བདུད་རྩི་མཐུན་མཚམས་ཟེར་བའི་གོ་དོན་ཁ་གསལ་འབད་བྲིས། (གོ་རྟོགས་)
༣) མཁའ་འགྲོའི་རྒྱུ་ལམ་དང་བུམ་སྟོང་ཚུ་ལག་པའི་ཐོག་ལུ་རྩིས? (ལག་ལེན་)
༤) བླ་གཟའ་དང་གཤེད་གཟའི་ཁྱད་པར་ག་ཅི་ཡོདཔ་སྨོ? (དབྱེ་དཔྱད་)
༥) རྟ་ཤི་སྒ་ཆག་གི་སྐབས་སུ་ཕར་ཚུར་འགྲོ་འགྲུལ་འབད་མི་བཏུབ་ཟེར་མི་དེ་ལུ་ ཁྱོད་ཀྱིས་ཡིད་ ཆེས་ཡོད་ག? ག་དེ་སྦེ། (དབྱེ་ཞིབ་)
༦) བུམ་པ་གང་སྟོང་དང་འབྲེལ་བའི་དཔྱད་རྩོམ་ཅིག་བྲིས། (གསར་རྩོམ་)

སློབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རྩིས་ཀྱི་སློབ་སློན་ལམ་སློན།

11

དབྱེ་ཞིབ།
སྣུམ་འཁོར་གསརཔ་ ལེན་ནི་དང་། རྟེན་འབྲེལ་བརྩི་ནི་བཟུམ་གྱི་ དོན་ཚན་གྱི་ཐོག་ལུ་ ཚད་གཞི་དང་བཅས་པའི་ལས་འགུལ་བྱིན་ཞིནམ་ལས་ དབྱེ་ཞིབ་ཡང་ ཚད་གཞི་དེ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་འབད་དགོ།
སྐབས་དོན་གྱི་ལས་འགུལ་འདི་ལུ་ གཤམ་འཁོད་ཀྱི་དོན་ཚན་ཚུ་ མཐུན་སྒྲིག་ཡོད་མེད།
ངོ་སྤྲོད། གཟའ། སྐར་མ། འཕྲོད་སྦྱོར། ཕྱོགས། དུས་ཚོད། རྒྱབ་ཁུངས།

༡% ༢% ༢% ༢% ༡% ༡% ༡%

ཚད་གཞི་འདི་དཔེ་མཚོན་ཙམ་ཅིག་ཨིན། འོས་འབབ་དང་བསྟུན་ཏེ་ ཚད་གཞི་དང་སྐུགས་ཚུ་ རྗེ་སོར་འབད་རུང་བཏུབ། གོང་གི་ལས་འགུལ་གྱི་དོན་ཚན་ཐོག་ལུ་ སྐུགས་ཀྱི་ཚད་གཞི་སོ་སོ་ཡོད་པའི་ གསལ་བཤད་སྤྱན་ཞུ་འབད་བཅུག་ཞིནམ་ལས་ ལེགས་ཆ་ཉེས་ཆ་ཚུ་ དུས་ཐོག་ལུ་ལམ་སྟོན་གནང་དགོ།
ཚད་གཞི་འདི་དཔེ་མཚོན་ཙམ་ཅིག་ཨིན། འོས་འབབ་དང་བསྟུན་ཏེ་ ཚད་གཞི་དང་སྐུགས་ཚུ་ རྗེ་སོར་འབད་རུང་བཏུབ། ཁྱིམ་ལཱ་གི་སྐུགས་འདི་ སྤྲོ་བའི་ཐོག་ལས་ ལཱ་འབད་དང་མ་འབད། གཙང་སྦྲ། སྒྲིག་བཀོད་ཚུ་ལུ་བཞི་གཞག་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་བ་ཅིན། ག་ར་གིས་བཅའ་མར་གཏོགས་ཚུགས་པའི་ཁེ་ཕན་ཡོད། དེ་མེན་པར་ དོན་ཚན་ལུ་གཙོ་བོར་བཏོན་ཏེ་འབད་བ་ཅིན་ རང་གིས་མ་འབད་བར་ ཤེས་མི་ཅིག་ལུ་འབད་བཅུག་ནི་གི་ཉེན་ཁ་ཡོད།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
▪ བསམ་གཏན། ༢༠༡༤ ཟླ་ཐོ་ལྡེ་མིག་ཤེལ་དཀར་མེ་ལོང་། གནམ་སའི་དྲྭ་བ།
http://acharyasamten.blogspot.com/2021/03/blog-post_67.html#more

▪ སློབ་དཔོན་ནོར་བུ་དབང་ཕྱུག། ཟླ་ཐོ་འགྲོལ་བའི་ལྡེ་མིག། གནམ་སའི་དྲྭ་བ།
http://acharyasamten.blogspot.com/2014/08/blog-post_89.html

▪ ཟླ་ཐོ་བལྟ་ཐངས།
https://www.youtube.com/watch?v=Rj10Vhu3KU8

ངོ་སྤྲོད། དོན་ཚན། གོ་རྟོགས། དྭངས་གསལ། རྗོད་སྒྲ། ལུས་ངག་གི་རྣམ་འགྱུར།
༡% ༤% ༢% ༢% ༡%

སློབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རྩིས་ཀྱི་སློབ་སློན་ལམ་སློན།

12

བཞི་པ། ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དློན།

ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ།
ཉི་ལོག་དང་ཁྲུས་འབབ་ཀྱི་འབྱུང་རབས་ དགོས་དོན་དང་ དེའི་སྐབས་ག་ཅི་ར་འབད་སྲོལ་ཡོདཔ་ཨིན་ན་ཤེས་ཏེ་ མི་ཉམས་རྒྱུན་སྐྱོང་འབད་ཚུགས།
ནང་གསེས་དློན་ཚན། ཡློངས་གྲགས་ཅན་གྱི་དུས་སློན་གྱི་རྒྱབ་ཁུངས།
ཉི་ལོག་གི་ཁུངས་དང་དགོས་པ། ལོ་གསར་གྱི་ཁུངས་དང་དགོས་པ། ཁྲུས་འབབ་ཀྱི་ཁུངས་དང་དགོས་པ། ངན་པ་དགུ་འཛོམ་གྱི་ཁུངས་དང་དགོས་པ་ཚུ་ ཆོས་དང་ལམ་སྲོལ་མི་ཉམས་གོང་འཕེལ་དོན་ལུ་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་དགོཔ་གལ་ཆེ།

ལྷབ་སང་ལས་དློན།
• ཉི་ལོག་ ལོ་གསར་ ཁྲུས་འབབ་དང་ ངན་པ་དགུ་འཛོམ་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ འགྲེལ་བཤད་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• ཉི་ལོག་ ལོ་གསར་ ཁྲུས་འབབ་དང་ ངན་པ་དགུ་འཛོམ་སྐོར་ལས་ཞིབ་འཚོལ་འབད་དེ་ ལུང་ཕྱོགས་སོ་སོ་ནང་ལུ་ རྩིས་སྲུང་འབད་ཐངས་བཤད་ཚུགས་དགོ།
• ཉི་ལོག་ ལོ་གསར་ ཁྲུས་འབབ་དང་ ངན་པ་དགུ་འཛོམ་གྱི་སྐོར་ལས་ རྒྱབ་ཁུངས་སྦྲག་ཚུགས་དགོ།

ལྷབ་སྦྱང་ཉམས་མྱོང་།
གྲོས་འཆར་དང་པ། གྲོས་སྡུར་འབད་ནི།
ལོ་གཅིག་ནང་ དུས་སྟོན་ག་ཅི་ར་བརྩི་སྲུང་ཞུ་ནི་ཡོདཔ་ཨིན་ན་དང་ དེ་ཚུ་ནམ་དང་ནམ་ར་ཕོགཔ་ཨིན་ན། དེ་ཚུ་རྩིས་སྲུང་ཞུ་དགོ་པའི་ ཁུངས་དང་དགོས་པ་ག་ཅི་ར་ཡོདཔ་ཨིན་ན? ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ དྲི་བ་ཚུ་བཀོད་ཞིནམ་ལས་ སློབ་ཕྲུག་སྡེ་ཚན་ནང་ གྲོས་སྡུར་འབད་དེ་ གསལ་བཤད་ཐུང་ཀུ་རེ་འབད་བཅུག་ནི།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། འཚློལ་ཞིབ་འབད་ནི།
ཉི་ལོག་དང་ ལོ་གསར་ ཁྲུས་འབབ་དང་ ངན་པ་དགུ་འཛོམ་སྐོར་ལས་ འབྲེལ་ཡོད་སློབ་དཔོན་དང་ གཡུས་ཁའི་རྒན་ཤོས་ཤེས་མི་མཐོང་མི་ཚུ་ལས་ གྲོས་སྟུན་ཞུ་ནི་དང་ དཔེ་དེབ་དང་ཡོངས་འབྲེལ་ཚུ་ལས་ཞིབ་འཚོལ་འབད་དེ་ ལུང་ཕྱོགས་སོ་སོ་ནང་ལུ་ རྩིས་སྲུང་འབད་ཐངས་མ་འདྲཝ་ག་དེ་སྦེ་ར་འདུག་ག་བསྡུ་སྒྲིག་འབད་ཞིན་ན་ དམངས་ཁར་སྤྱན་འབུལ་ཕུལ་ནི།

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། དབྱེ་དཔྱད།
ཕེར་དཔེ་གཟུགས་ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ ངན་པ་དགུ་འཛོམ་གྱི་སྐབས་ལུ་ འབད་བཏུབ་དང་མ་བཏུབ་ག་ཅི་ར་ཡོདཔ་ཨིན་

སློབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རྩིས་ཀྱི་སློབ་སློན་ལམ་སློན།

13

ན? དབྱེ་བ་དཔྱད་ཞིན་ན་ སྤང་བླང་གི་རྣམ་གཞག་ཚུ་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་དམངས་ཁར་གསལ་སྟོན་འབད་ནི། ཡང་ན། ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས་སློབ་དཔོན་ལུ་ཕུལ་ཞིན་ན་ ལེགས་ཉེས་ཀྱི་བསམ་ལན་ཚུ་ དུས་ཐོག་ལུ་ལེན་ཏེ་ལྷབ་སྦྱང་འབད་ནི།

གྲོས་འཆར་བཞི་པ། བསམ་ཞིབ་དང་སྤྱན་འབུལ།
སྒོར་སྒོརམ་བསམ་བཀོད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ ཚེས་ལ་རྒྱུ་བའི་ས་བདག་ཚུ་གི་མིང་ངོས་འཛིན་འབད་ཞིན་ན་ ས་བདག་དེ་ཚུ་ཤརཝ་ད་ སྤང་བླང་འབད་དགོཔ་ག་ཅི་ར་ཡོདཔ་ཨིན་ན? ཐོ་བཀོད་རྐྱབ་སྟེ་ སློབ་ཁང་ནང་སྤྱན་འབུལ་ཕུལ་ནི། དེ་ལུ་སྡེ་ཚན་གཞན་གྱིས་བསམ་འཆར་ཚུ་བཀོད་བཅུག་པའི་ཤུལ་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཨིནམ་དང་མེན་པའི་སྐོར་ལས་ཐག་གཅད་གནང་མི་དེ་ལུ་ངོས་ལེན་འབད་དེ་ ངེས་ཤེས་འདྲོང་ཚུགས་ནི།

གྲོས་འཆར་ལྔ་པ། གསར་རྩློམ།
ཉི་ལོག་ ཟླཝ་བཅུ་གཉིས་པའི་ལོ་གསར་ ཟླཝ་དང་པའི་ལོ་གསར་ལ་སོགས་པའི་ ལོ་གསར་རྩིས་ཐངས་མ་འདྲཝ་ལེ་ཤ་ཡོད་མི་ཚུ་ལས་ སྤྱི་ལོ་གསར་ཚེས་ཀྱི་ལོ་གསར་དང་བསྟུནམ་ད། ག་འདི་འཐད་ཏོག་ཏོ་མཐོངམ་མས་གོ? དེའི་སྐོར་ལས་དཔྱད་རྩོམ་ཚིག་འབྲུ་༡༥༠ ལས་མ་ཉུངམ་ཅིག་གསར་རྩོམ་འབད་དེ་བྲི་ནི།

ལྷབ་སང་བཅུད་དློན་གྱི་དྲི་བ།
1. ཁྲུས་འདི་ནམ་འབབ་སྨོ? (དྲན་ཤེས)
2. ལོ་གསར་ཟེར་བའི་གོ་དོན་བྲིས། (གོ་རྟོགས)
3. ཁྲུས་འབབ་དང་ལོ་གསར་ཚུ་ནང་འབད་སྲོལ་ཡོད་པའི་བྱ་རིམ་ཚུ་གོ་རིམ་འབད་བྲིས། (ལག་ལེན)
4. ང་བཅས་རའི་ལོ་གསར་དང་ སྤྱི་ལོ་གསར་ཚེས་ཀྱི་ ལོ་གསར་རྩིས་ཐངས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ག་ཅི་འདུག་གོ? (དབྱེ་དཔྱད)
5. ཁྲུས་འབབ་ཀྱི་ཆུ་དེ་གིས་གཟུགས་འཁྱུཝ་ད་ ལས་ཀྱི་སྒྲིབ་པ་དེ་ཚུ་ག་ར་འདགཔ་ཨིན། ཟེར་མི་འདི་ལུ་ ཁྱོད་ཀྱིས་ཡིད་ཆེས་ཡོད་ག? རྒྱུ་མཚན་དང་བཅསཔ་འབད་ཁུངས་བཀལ། (དབྱེ་ཞིབ)
6. ལོ་གསར་མ་འདྲཝ་ལེ་ཤ་བརྩི་དགོ་མི་འདི་ག་ཅི་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཨིན་ན? ཞིབ་འཚོལ་འབད་དེ་ ཚིག་འབྲུ་ ༢༥༠ གི་ནང་འཁོད་འབད་མི་འབྲི་རྩོམ་ཅིག་བྲིས། (གསར་རྩོམ)

སློབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རྩིས་ཀྱི་སློབ་སློན་ལམ་སློན།

14

དབྱེ་ཞིབ།
དུས་སྟོན་ཚུ་གི་རྒྱབ་ཁུངས་སྐོར་ལས་ ཚོད་འཛིན་མ་འབད་བར་ ཁུངས་དང་རྒྱུ་མཚན་མ་འདྲཝ་ཡོད་མི་ཚུ་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་ནི་གི་ ལས་འགུལ་ཆུང་བ་བྱིན་ཞིནམ་ལས་ གཤམ་འཁོད་ཚད་གཞི་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ།
ཁྲུས་འབབ་ཀྱི་དུས་སྟོན། ལྟ་བུ།
ངོ་སྤྲོད། བརྗོད་དོནའོས་འབབ།

བདེན་ཁུངས།
(ལུང་/རིགས/དཔེ་)

རྒྱབ་རྟེན་ ཁུངས་
གཏུགས།

སྐུགས་སྡོམ།

༡% ༣% ༤% ༢% ༡༠%

ཚད་གཞི་འདི་དཔེ་མཚོན་ཙམ་ཅིག་ཨིན། འོས་འབབ་དང་བསྟུན་ཏེ་ ཚད་གཞི་དང་སྐུགས་ཚུ་། རྗེ་སོར་འབད་རུང་བཏུབ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
▪ བསམ་གཏན། ལོ་འགོ་འཛིན་ཚུལ། གནམ་སའི་དྲྭ་བ།
http://acharyasamten.blogspot.com/2021/03/blog-post.html#more

▪ བསམ་གཏན། ༢༠༡༤ ཉི་ལོག། གནམ་སའི་དྲྭ་བ།
http://acharyasamten.blogspot.com/2014/08/blog-post_88.html

▪ བསམ་གཏན། ༢༠༡༤ འབྲུག་པའི་ལོ་གསར། གནམ་སའི་དྲྭ་བ།
http://acharyasamten.blogspot.com/2014/12/blog-post.html

▪ བསམ་གཏན། ༢༠༡༤ དི་བ་ལི་གི་དུས་ཆེན། གནམ་སའི་དྲྭ་བ།
http://acharyasamten.blogspot.com/2014/10/blog-post_19.html

▪ བསམ་གཏན། ༢༠༡༤ ད་ཤེ་ར་དུས་སྟོན། གནམ་སའི་དྲྭ་བ།
http://acharyasamten.blogspot.com/2014/10/blog-post_2.html

▪ བསམ་གཏན། ༢༠༡༤ ཁྲུས་འབབ་ཀྱི་དུས་སྟོན། གནམ་སའི་དྲྭ་བ།
http://acharyasamten.blogspot.com/2014/09/blog-post_50.html

སློབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རྩིས་ཀྱི་སློབ་སློན་ལམ་སློན།

15

སློབ་རིམ་ ༡༠ པའི་རྩིས་ཀྱི་སློབ་སློན་ལམ་སློན།

སློབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རྩིས་ཀྱི་སློབ་སློན་ལམ་སློན།

16

དང་པ། ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དློན།

ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ།
ལོ་རྟགས་བརྩི་ནི་དང་ སྲོག་ལུས་དབང་ཀླུང་གི་བཟང་ངན་བལྟ་ཞིནམ་ལས་ ཟློག་ཐབས་རིམ་གྲོ་ག་ཅི་འབད་དགོཔ་ཨིན་ན? ཧ་གོ་སྟེ་ རང་གི་མི་ཚེ་ནང་རྩིས་མཐོང་བསྐྱེད་ཚུགས།
ནང་གསེས་དློན་ཚན། ལློ་རྟགས་དང་སློག་ལུས་དབང་ཀླུང་།
ལོ་འཁོར་བཅུ་གཉིས། མ་བུ་དགྲ་གྲོགས་རྩིས་ཐངས། སྲོག་ལུས་དབང་ཀླུང་རྩིས་ཐངས། སྨེ་བ་སྤར་ཁ་རྩིས་ཐངས་ཚུ་ ཆོས་དང་འཇིག་རྟེན་གཉིས་ཀ་ལུ་དགོས་ལུགས་གསལ་བ་བཞིན་ གཅེས་ནོར་འབད་དགོཔ་གལ་ཆེ།

ལྷབ་སང་ལས་དློན།
• ལོ་འཁོར་བཅུ་གཉིས་ སྨེ་བ་ སྤར་ཁ་ མ་བུ་དགྲ་གྲོགས་ངོས་འཛིན་དང་ རྩིས་ཐངས་ཚུ་འབྲུ་འགྲེལ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• སྲོག་ལུས་དབང་ཀླུང་གི་དར་རྒུད་ཚུ་ལག་ཐོག་ཏུ་བརྩི་ཚུགས་དགོ།
• ལོ་འཁོར་བཅུ་གཉིས་ སྲོག་ ལུས་ དབང་ ཀླུང་ཚུ་གི་ ཁེ་ཕན་གྱི་སྐོར་ལས་ བཤད་པ་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།

ལྷབ་སྦྱང་ཉམས་མྱོང་།
གྲོས་འཆར་དང་པ། བླློ་འཛིན་དང་སྐྱོར་སང་།
སྡེ་གྲོགས་ མདུན་ཆ་ཐོག་ལས་ གོ་སྡུར་འབད་དེ་ སྲོག་ལུས་དབང་ཀླུང་དང་ སྤར་སྨེ་བའི་རྩ་བ་ཚུ་བློ་འཛིན་འབད་བཅུག་དགོཔ་མ་ཚད་ རང་སོའི་ ལོ་བཙུགས་ཏེ སྲོག་ལུས་དབང་ཀླུང་ ལྟ་ཚུལ་སྐོར་སློབ་དཔོན་ལུ་རྒྱུགས་ཕུལ་དགོ། སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་ཕྲུག་རེ་རེ་བཞིན་དུ་གི་རྒྱུགས་ལེན་ཞིན་ན་ སྦྱང་བ་ལེགས་ཤོམ་མ་ཚུད་མི་ཚུ་ལོག་ཅི་ར་ སྐྱོར་སྦྱང་འབད་དེ་ གོམས་འདྲིས་ཚུད་བཅུག་དགོ།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། གོ་བརྡ་གསལ་བཤད།
རྩིས་ཀྱི་ཆོས་ཚན་མ་འབག་མི་སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ རྩིས་ཀྱི་སློབ་ཁང་ནང་འབོ་ཞིན་ན་ རང་རྐྱང་འབད་ རུས་སྦལ་གྱི་ཁོག་པ་དང་ ལག་པའི་ཕྱག་རྒྱ་ལུ་ ལོ་རྟགས་དང་ ཁམས་ཚུ་བྲིས་ཏེ་ཡོད་པའི་པར་རིས་ཚུ་ ཤོག་གྱང་དང་། ཡང་ན། གློག་གྱང་གི་ཐོག་ལས་གསལ་སྟོན་འབད་ཞིནམ་ལས་ གོ་བརྡ་སྤྲོད་དེ་ ཁོང་ཡང་དེ་ནང་སྤྲོ་བ་བསྐྱེད་བཅུག་ནི།

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། འཚློལ་ཞིབ།
མ་བུ་དགྲ་གྲོགས་དང་། ལོ་འཁོར་བཅུ་གཉིས་ དེ་ལས་ སྲོག་ལུས་དབང་ཀླུང་རྩིས་ཐངས་ཚུ་ སློབ་དེབ་རྐྱངམ་ཅིག་ལུ་བརྟེན་ནི་

སློབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རྩིས་ཀྱི་སློབ་སློན་ལམ་སློན།

17

མེན་པར་ རྩིས་ཀྱི་མཁས་མཆོག་དང་ དཔེ་དེབ་ དེ་ལས་ གློག་རིག་ཡོངས་འབྲེལ་ཚུ་ནང་ལས་འཚོལ་ཞིབ་འབད་ཞིན་ན་ སློབ་ཕྲུག་ནང་འཁོད་གྲོས་སྡུར་འབད་དེ་ མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས་ སློབ་ཁང་ནང་གསལ་བཤད་འབད་བཅུག་ནི། དེ་ལུ་སློབ་དཔོན་གྱིས་ ལེགས་ཉེས་ཀྱི་ཆ་ཚུ་ངོས་འཛིན་འབད་ཞིན་ན། ངེས་ཤེས་འདྲོང་ཚུགསཔ་བཟོ་ནི།

གྲོས་འཆར་བཞི་པ། ལག་ལེན།
མ་བུ་དགྲ་གྲོགས་དང སྲོག་ལུས་དབང་ཀླུང་གི་ཐོག་ལས་ རང་སོའི་ལོ་རྟགས་དང་མཐུན་པའི་ སྣུམ་འཁོར་གྱི་རིགས་ཚུ་ཉོ་བ་ཅིན་ ཁ་དོག་དགའ་ཤོས་ རབ་འབྲིང་ཐ་གསུམ་འབད་ཕྱེས་ཏེ་ དམངས་ཁར་གསལ་བཤད་འབད་བཅུག་ནི། ཁོང་གིས་བཏོན་ཡོད་མི་ ཁམས་དེ་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཞིན་ན་ ཨིན་མེན་བལྟ་སྟེ་ ལམ་ སྟོན་ནི།

གྲོས་འཆར་ལྔ་པ། གྲོས་སྡུར་དང་སྤྱན་འབུལ།
ལོ་རྟགས་འཚོལ་ཐངས་དང་ ལོ་ཟླ་ཞག་དུས་ཀྱི་ལོ་རྟགས་འཁོར་ཚུལ་ དེ་ལས་ ལོ་འཁོར་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་འབྲས་བུ་ཚུ་ སྡེ་གྲོགས་ནང་གྲོས་སྡུར་འབད་ཞིན་ན་ གོ་བ་ལེན་ཏེ་བཅུད་བཏོན་བཅུག་ནི། བཅུད་དོན་བཏོན་ཏེ་ཡོད་མི་ཚུ་གི་བཤད་པ་ཚུ་དམངས་ཁར་ སྤྱན་འབུལ་ཕུལ་བཅུག་ནི།

ལྷབ་སང་བཅུད་དློན་གྱི་དྲི་བ།
1. ལོ་འཁོར་བཅུ་གཉིས་དང་ སྲོག་ལུས་དབང་ཀླུང་ མ་བུ་དགྲ་གྲོགས་ངོས་འཛིན་དང་ རྩིས་ཐངས་ག་དེ་སྦེ་སྨོ? (དྲན་ཤེས་)
2. ཟླ་ཞག་དུས་ཚོད་ཀྱི་ལོ་རྟགས་འཁོར་ཚུལ་གྱི་རྩ་ཚིག་འདི་གོ་བ་ལེན་ཞིན་ན་འགྲེལ་བཤད་རྐྱབ? (གོ་དོན་)
3. སྲོག་ལུས་དབང་ཀླུང་གི་དར་རྒུད་ཚུ་ལག་ཐོག་ཏུ་རྩིས? (ལག་ལེན་)
4. དབང་ཐང་དང་ཀླུང་རྟ་གི་ཁྱད་པར་ཕྱེས? (དབྱེ་དཔྱད་)
5. ལོ་འཁོར་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་འབྲས་བུའི་ནང་ལས་འཐོན་མི་ཚུ་ལུ་ཁྱོད་ཀྱིས་ངོས་ལེན་ཡོད་ག? ག་དེ་སྦེ། (དབྱེ་ཞིབ་)

དབྱེ་ཞིབ།
སློབ་དུས་འགོ་བཙུགས་པའི་སྒང་ལས་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལུ་ འབྲི་དེབ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་ཀྱི་ལམ་སྟོན་གནང་དགོ། འདི་ཡང་འབྲི་དེབ་ནང་ དོན་ཚན་ཟིན་འབྲི། ཉིན་བསྟར་བཞིན་གྱི་སྦྱོང་ལཱ། ཁྱིམ་ལཱ་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ གཙང་དག་གསལ་གསུམ་གྱི་ཐོག་ལས་ བྲི་དགོ་པའི་ལམ་སྟོན་བྱིན་ཞིནམ་ལས་ སློབ་དུས་མཇུག་ལུ་ དེ་དང་འཁྲིལ་བའི་དབྱེ་ཞིབ་མཛད་དགོ། འདི་གིས་ སློབ་སྦྱོང་ལུ་དོན་གཉེར་དང་སྤྲོ་བ་ཡོད་མེད་ཀྱི་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཚུགསཔ་མ་ཚད་ སློབ་ཕྲུག་ཁོ་རང་གིས་ ཉེ་བར་མཁོ་བའི་དོན་ཚན་ཆ་ཚང་ ཐོ་བཀོད་འབད་དེ་ སློབ་དུས་ཆོས་རྒྱུགས་རན་པའི་སྐབས་ལུ་ གཞན་ལུ་རེ་མ་དགོ་པའི་ཁེ་ཕན་ཡོད། དབྱེ་ཞིབ་ཚད་གཞི།

སློབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རྩིས་ཀྱི་སློབ་སློན་ལམ་སློན།

18

དོན་ཚན་ཚང་མ་ཚང་། སྦྱོང་ལཱ་ཚང་དང་མ་ཚང་། བཟོ་བཀོད་མཛེས་ཆ། གཙང་སྦྲ།
༣% ༢% ༣% ༢%

དོན་ཚན་རེ་རེ་རྫོགསཔ་ད་ ཁྱིམ་ལཱ་རེ་བྱིན་ཞིནམ་ལས་ དེ་གི་དབྱེ་ཞིབ་འདི་ བྲིས་དང་མ་བྲི་ལུ་གཞི་བཞག་ཞིནམ་ལས་ བྲིས་ཏེ་ཡོད་པ་ཅིན། ཉག་ཉོག་མེད་པར་སྐུགས་༥ རེ་བྱིན། སློབ་དུས་མཇུག་བསྡུཝ་ད་ སྐུགས་ཚུ་བརྒྱ་ཆ་ཆུང་ཀུ་ལུ་ཕབ་སྟེ་བཀོད་དགོ། ལམ་ལུགས་འདི་གིས་ ཁྱིམ་ལཱ་རེ་རེར་སྐུགས་༥ རེ་ཡོད་ནི་དེ་གིས་ སློབ་ཕྲུག་ག་ར་བརྩོན་ཤུགས་བསྐྱེད་ནི་དང་། དེ་གི་སྐུགས་འདི་ ལེ་ཤ་ཐོན་རུང་ མཇུག་ལུ་བརྒྱ་ཆ་ཆུང་ཀུ་ནང་ཕབ་པའི་སྒང་ལས་ ཁྱད་པར་སྦོམ་ཅིག་མི་བཟོ་བའི་ཁེ་ཕན་ཡོད། སྐབས་རེ་སྐུགས་ཀྱི་ཚད་གཞི་ཡོད་པའི་ ཁྱིམ་ལཱ་བྱིན་ཞིནམ་ལས། དབྱེ་ཞིབ་ཡང་ ཚད་གཞི་དང་འཁྲིལ་ཏེ་བྱིན་དགོ། ལམ་ལུགས་འདི་གིས་ སློབ་ཕྲུག་གི་ལྕོགས་གྲུབ་དང་འཁྲིལ་བའི་ སྐུགས་འཐོབ་ཚུགས་པའི་ཁེ་ཕན་ཡོད།

ཐབས་ལམ་གཞན།

གོང་འཁོད་ཁྱིམ་ལཱ་ཚུ་གི་ལམ་སྟོན་འབད་ཞིནམ་ལས་ (Google Classroom, vle) ལ་སོགས་པའི་ རང་གི་སྟབས་བདེའི་ བརྒྱུད་ལམ་ཅིག་བརྒྱུད་དེ་ ལེན་ཞིནམ་ལས་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
▪ བསམ་གཏན། ༢༠༡༤ འབྱུང་རྩིས་སྔོན་འགྲོ་ཀུན་གསལ་གློག་མེ། གནམ་སའི་དྲྭ་བ།
http://acharyasamten.blogspot.com/2014/08/blog-post_28.html

▪ སློབ་དཔོན་ནོར་བུ་དབང་ཕྱུག། ༢༠༡༤ འབྱུང་རྩིས་གཙོ་མ་གསེར་མདོག། གནམ་སའི་དྲྭ་བ།
http://acharyasamten.blogspot.com/2014/08/blog-post_1.html

▪ ལོ་ཆེན་དྷརྨ་ཤྲཱི། ༢༠༢༡ འབྱུང་རྩིས་ཟླ་ཟེར། གནམ་སའི་དྲྭ་བ།
http://acharyasamten.blogspot.com/2021/03/blog-post_5.html#more

སློབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རྩིས་ཀྱི་སློབ་སློན་ལམ་སློན།

19

གཉིས་པ། ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དློན།

ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ།
འབྱུང་བ་ལྔ་ སྤར་ཁ་ སྨེ་བ་ ལོ་ ཟླ་ ཞག་ དུས་ཚོད་རྩིས་ཐངས་ཚུ་ཧ་གོ་སྟེ་ ལོ་གཅིག་གི་བཟང་ངན་ཚུ་ ལག་ཐོག་ལུ་བརྩིས་ཏེ་ སྤང་བླང་འབད་ཚུགས།
དློན་ཚན་གཉིས་པ། ལློ་མློ་སྡུད་པ།
ལོ་རྟགས་དང་འབྲེལ་བའི་ཁམས། བརྩི་བྱ་དང་རྩི་བྱེད་ཀྱི་ལོ་རྟགས་ཀྱི་ཁམས་འཚོལ་ནི། སྲོག་ལུས་དབང་ཀླུང་གི་དར་རྒུད་ཀྱི་རྡེའུ་བཀྲམ་ཐངས། སྤར་ཁ་དང་སྨེ་བ་ཚུ་གི་ཁམས་དང་དར་རྒུད་འཚོལ་ཐངས་གོ་རྟོགས་ འབད་བཅུག་དགོཔ་གལ་ཆེ།

ལྷབ་སང་ལས་དློན།
• ལོ་མོ་སྡུད་པའི་ སྲོག་ལུས་དབང་ཀླུང་བླ་དང་བཅས་པའི་ རྡེའུ་བཀྲམ་ཚུལ་གྱི་སྐོར་ལས་འགྲེལ་བཤད་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• རྡེའུ་དཀར་ནག་བཀྲམ་སྟེ་ སྲོག་ལུས་དབང་ཀླུང་དང་ བླ་ཚུ་དར་རྒུད་ཚུ་ བརྩི་ཚུགས་དགོ།
• ལོ་མོ་སྡུད་པ་ལྷབ་སྦྱང་འབད་དགོ་པའི་ཁུངས་བཀལ་ཚུགས་དགོ།

ལྷབ་སྦྱང་ཉམས་མྱོང་།
གྲོས་འཆར་དང་པ། འགྲེམ་སློན་གསལ་བཤད།
སློབ་སྟོན་གྱིས་ སློབ་སྟོན་འབད་བའི་ཤུལ་ལས་ སློབ་ཕྲུག་རང་རྐྱང་ཐོག་ལས་ བྱང་ཤིང་གུར་ སྲོག་ལུས་དབང་ཀླུང་ལྔའི་ རྡེལ་འགྲེམ་གྱི་རེའུ་མིག་བཟོ་ཞིནམ་ལས། ཡང་ན། བཤུད་བརྙན་གྱི་ཐོག་ལས་ འགྲེམ་སྟོན་དང་ གསལ་བཤད་འབད་ཚུགས་དགོཔ་མ་ཚད་ ལག་ལེན་དངོས་བསྟར་ འབད་ཚུགསཔ་བཟོ་དགོཔ་ཨིན།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། ལག་ལེན་དངོས་འཐབ།
སྡེ་གྲོགས་སྒོ་ལས་ ལོ་རྟགས་གཅིག་བཀོད་ཞིནམ་ལས་ འདི་གི་སྲོག་ལུས་དབང་ཀླུང་བྲི་བཅུག་ནི་དང་། དེ་གིས་གནམ་ལོའི་སྲོག་ལུས་དབང་ཀླུང་ལུ་འཐབ་པའི་ མ་བུ་དགྲ་གྲོགས་ཀྱི་ རྡེའུ་བཀྲམ་བཅུག་སྟེ་ སྦྱང་བ་མཐིལ་ཕྱིན་ འབད་བཅུག་དགོཔ་མ་ཚད་པར་ མ་བུ་དགྲ་གྲོགས་དགོས་མཁོ་འཁྲིལ་ཏེ་འབད་ཚུགསཔ་བཟོ་དགོཔ་ཨིན།

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། གོ་དློན་འགྲེལ་བཤད།
ཨ་ལོ་ག་ར་འབད་རུང་ ལོ་མོ་སྡུད་པ་ལྷབ་སྦྱང་འབད་དགོ་པའི་ ཁུངས་དང་དགོས་པ་ཚུ་ རང་རྐྱང་ཐོག་ལས་ དཀའ་ངལ་ག་ནི་ཡང་མེད་པར་ འགྲེལ་བཤད་རྐྱབ་ཚུགས་དགོཔ་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་བཅུག་དགོཔ་ཨིན།

སློབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རྩིས་ཀྱི་སློབ་སློན་ལམ་སློན།

20

ཐབས་ལམ་གཞན།

ལོ་མོ་སྡུད་པའི་རྡེའུ་བཀྲམ་ཚུལ་གྱི་སྐོར་ལས་ བརྙན་མཐོང་བཟོ་སྟེ་ བརྡ་བརྒྱུད་ཚུ་བརྒྱུད་དེ་བྱིན་དགོ།

གྲོས་འཆར་བཞི་པ། གྲོས་སྟུན་ལས་འགུལ།
སྡེ་གྲོགས་ནང་ལུ་ རྩིས་གཞུང་སློབ་གྲྭ་ལྟེ་བ་ནང་ལས་ བཀྲམ་སྤེལ་འབད་མི་ལོ་མོ་གི་ དཔེ་ཆུང་དང་ གཞན་ཡང་ ཡོངས་འབྲེལ་ལག་ལེན་འཐབ་ཞིན་ན། དེ་ནང་ལས་ རྩིས་ཀྱི་འགྲེལ་བཤད་ཚུ་ལྷག་སྟེ་གོ་བ་ལེན་སྦེ་ གྲོས་སྟུན་ཚུ་མ་བཏུབ་བཏུབ་འབད་ འབད་ཞིནམ་ལས། སྡེ་ཚན་གྱི་ལས་འགུལ་ཆུང་བ་ཅིག་འབད་དེ་ སློབ་དཔོན་ལུ་ཕུལ་ནི། སློབ་དཔོན་གྱིས་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཞིན་ན། སྐྱོན་ཡོན་གྱི་བསམ་ལན་ཚུ་དུས་ཐོག་ལུ་བྱིན་ནི།

གྲོས་འཆར་ལྔ་པ། སྐྱོར་སང་དང་བླློ་འཛིན།
སྡེ་གྲོགས་ མདུན་ཆ་ཐོག་ལས་ གོ་སྡུར་འབད་དེ་ སྲོག་ལུས་དབང་ཀླུང་དང་ སྤར་སྨེ་དང་བཅས་པའི་ རྩ་བ་ཚུ་བློ་འཛིན་འབད་དེ་རྡེའུ་བཀྲམ་ཐངས་ཚུ་ རྗེ་སོར་འབད་བཅུག་དགོཔ་མ་ཚད། རང་སོའི་ ལོ་བཙུགས་ཏེ སྲོག་ལུས་དབང་ཀླུང་ ལྟ་ཚུལ་སྐོར་སློབ་དཔོན་ལུ་ རྒྱུགས་ཕུལ་དགོ། སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་ཕྲུག་རེ་རེ་བཞིན་དུ་གི་རྒྱུགས་ལེན་ཞིན་ན། སྦྱང་བ་ལེགས་ཤོམ་མ་ཚུད་ མི་ཚུ་ལོག་ཅི་ར་ སྐྱོར་སྦྱང་འབད་དེ་ གོམས་འདྲིས་ཚུད་བཅུག་དགོ།

ལྷབ་སང་བཅུད་དློན་གྱི་དྲི་བ།
1. རང་གི་སྐྱེ་སྨེ་ འཚོལ་ཐངས་འདི་ ག་དེ་སྦེ་སྨོ? (དྲན་ཤེས་)
2. ལོ་མོ་ ཟེར་བའི་གོ་དོན་བྲིས? (གོ་དོན་)
3. ལོ་མོ་སྡུད་པའི་སྲོག་ལུས་དབང་ཀླུང་ བླ་དང་བཅས་པའི་རྡེའུ་བཀྲམ་ཚུལ་ ག་དེ་སྦེ་བཀྲམ་དགོཔ་སྨོ? བཀྲམ་ཐངས་ཚུ་གོ་རིམ་འབད་བཀོད། (ལག་ལེན)
4. སྨེ་བ་དང་སྤར་ཁའི་ཁྱད་པར་ཕྱེ། (དབྱེ་དཔྱད)
5. སྲོག་ལུས་དབང་ཀླུང་ཚུ་ལས་ ག་འདི་ཁག་ཆེ་ནི་བཟུམ་མཐོངམ་མས་གོ? ག་ཅི་འབད། (དབྱེ་ཞིབ)

དབྱེ་ཞིབ།
སློབ་ཕྲུག་རེ་རེ་ལུ་ ལོ་གྲངས་མ་འདྲཝ་༥ དེ་རེ་བྱིན་ཞིནམ་ལས་ དེ་ཚུ་གི་སྲོག་ལུས་དབང་ཀླུང་གི་རྡེའུ་བཀྲམ། དེ་དང་བསྟུན་པའི་དར་གུད་ཀྱི་ འགྲེལ་བཤད་རྐྱབ་ནི་གི་ ལས་འགུལ་བྱིན་ཞིནམ་ལས་ དབྱེ་ཞིབ་ཡང་གཤམ་འཁོད་ཚད་གཞི་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ འབད་ནི་དང་། ཤུལ་ལས་སྐུགས་འདི་བརྒྱ་ཆ་ཆུང་ཀུ་ནང་ཕབ་དགོ། དབྱེ་ཞིབ་སྐུགས་ཀྱི་ཚད་གཞི།

ལོ་གྲངས་སོ་སོའི་འགྲེལ་བཤད། ༡༠%

སློབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རྩིས་ཀྱི་སློབ་སློན་ལམ་སློན།

21

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
▪ ཕྱོགས་བསྒྲིགས། ༢༠༢༡ ཀེག་རྩིས་ལོ་མོའི་འགྲེལ་བཤད་རྒྱས་པ། གནམ་སའི་དྲྭ་བ།
http://acharyasamten.blogspot.com/2021/03/blog-post_73.html

▪ བསམ་གཏན། ༢༠༡༤ ཀེག་རྩིས་གསལ་བའི་སྒྲོན་མེ། གནམ་སའི་དྲྭ་བ།
http://acharyasamten.blogspot.com/2014/09/blog-post_5.html

▪ རྩིས་ཀྱི་ལག་ལེན་ཉེར་མཁོ་བུམ་བཟང་ལས་ ཀེག་རྩིས་ཀྱི་རབ་བྱེད། གནམ་སའི་དྲྭ་བ།
http://acharyasamten.blogspot.com/2014/09/blog-post_53.html

▪ བསམ་གཏན། ༢༠༡༤ འབྱུང་རྩིས་སྔོན་འགྲོ་ཀུན་གསལ་གློག་མེ།
http://acharyasamten.blogspot.com/2014/08/blog-post_28.html

▪ སློབ་དཔོན་ནོར་བུ་དབང་ཕྱུག། འབྱུང་རྩིས་གཙོ་མ་གསེར་མདོག།
http://acharyasamten.blogspot.com/2014/08/blog-post_1.html

▪ ལོ་ཆེན་དྷརྨ་ཤྲཱི། འབྱུང་རྩིས་ཟླ་ཟེར།
http://acharyasamten.blogspot.com/2021/03/blog-post_5.html#more

བརྩི་བའི་ལོ་གྲངས། ལོ་༡༤ ལོ། ལོ། ལོ། ལོ། ལོ། གནམ་ལོ།

བརྩི་བྱའི་ལོ་དང་
ཁམས། ས་བྱི། ལྕགས་གླང་
སྲོག ཆུ། ༝༝ ས།
ལུས། མེ། ༚༝ ས།
དབང་། ས། ༚༝ ལྕགས།
ཀླུང་། ཤིང་། ༛ ཆུ།
བླ། ལྕགས། ༝༝ མེ།
༥

%

༥

%

༥

%

༥

%

༥

%

༥

%

༥

%

༥

%

༥

%

༥

% ༥༠%

སློབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རྩིས་ཀྱི་སློབ་སློན་ལམ་སློན།

22

སློབ་རིམ་ ༡༡ པའི་རྩིས་ཀྱི་སློབ་སློན་ལམ་སློན།

སློབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རྩིས་ཀྱི་སློབ་སློན་ལམ་སློན།

23

ཟླ་ཐློ་ལྟ་ཐངས་རྒྱས་བཤད།

ང་བཅས་འགྲོ་བ་མི་ཚུ་ མི་ཚེ་གང་ འཆར་གཞི་ག་ཅི་བརྩམས་རུང་ བསམ་དོན་ཡིད་ཞིན་དུ་འགྲུབ་དགོ་པ་ཅིན་ རང་མངོན་ཤེས་ཐོགས་ཆག་མེདཔ་འབད་ མཁྱེན་དགོ་པས། ཀུན་བཟང་སྨོན་ལམ་ལས་ཡང་ མངོན་ཤེས་མེད་པས་སྐྱོན་ཅན་མ་རྟོགས་ཏེ། ཟེར་གསུང་དོ་བཟུམ། རང་ལུ་མངོན་ཤེས་མ་འཐོབ་བར་དུ་ ལཱ་བཟང་ངན་དང་གྲུབ་འབྲས་ལེགས་ཉེས་ལུ་ ཁྱད་པར་ཆགས་འགྱོཝ་ཨིན། དེ་འབདཝ་ལས། མངོན་ཤེས་མེད་རུང་ ཡོད་དོ་བཟུམ་འབད་ བྱ་བ་བསམ་ཞིན་དུ་འགྲུབ་དགོ་པ་ཅིན། རྩིས་ཀྱི་ གཞུང་ལུ་མཁས་དགོཔ་འདི་ ཁག་ཆེ་བས། གཞུང་དེ་ནང་ལས་ཡང་ བྱ་བ་ག་ཅི་བརྩམས་རུང་ གཟའ་སྐར་འཕྲོད་སྦྱོར་དང་ དུས་ཚོད་བཟང་ངན་གྱི་འབྲས་བུ་ཤེས་དགོཔ་ཨིན། དེ་འབདཝ་ལས། གཟའ་སྐར་ལ་སོགས་པ་བལྟ་ནི་དོན་ལུ་ ཟླ་ཐོ་བལྟ་ཤེས་དགོཔ་འདི་ མེད་ཐབས་མེདཔ་ཅིག་ཨིན།

སློབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རྩིས་ཀྱི་སློབ་སློན་ལམ་སློན།

24

དང་པ། ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དློན།

ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ།
སྐར་ནག་རྩིས་ཀྱི་འབྱུང་རབས་དང་ རྒྱ་བོད་འབྲུག་གསུམ་ལུ་དར་ཚུལ་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་པའི་ཁར་ ལྷབ་དགོ་པའི་ཁུངས་དང་དགོས་པ་ཚུ་ཤེས་ཏེ་ རྩིས་ཀྱི་ལམ་སྲོལ་ལུ་ཡིད་ཆེས་དང་རྩིས་མཐོང་བསྐྱེད་ཞིན་ན་ སྤང་བླང་འབད་ཚུགས།

ནང་གསེས་དློན་ཚན། རྩིས་ཀྱི་འ་བྱུང་རིམ།
རྩིས་ལུ་ སྐར་རྩིས་ ནག་རྩིས་དང་དབྱངས་འཆར་གསུམ་གྱི་ཐོག་ལུ་ འབྱུང་ཁུངས་ཡང་སོ་སོ་འབད་ ཡོད་མི་ཚུ་ ཤེས་པ་ཅིན། རྩིས་ཀྱི་གཞུང་ལུ་ལྷབ་སྦྱང་འབད་ནི་ལུ་ སྤྲོ་བ་འཕེལ་ནིའི་དགོས་པ་ཡོད།

ལྷབ་སང་ལས་དློན།
1. སྐར་རྩིས་ནག་རྩིསདང་དབྱངས་འཆར་རྩིས་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་ཚུ་འགྲེལ་བཤད་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
2. རྒྱ་བོད་འབྲུག་གསུམ་ལུ་ རྩིས་རིག་དར་ཚུལ་དབྱེ་དཔྱད་འབད་དེ་ བཤད་པ་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
3. རྩིས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་/འབྱུང་རབས་ཤེས་པའི་དགོས་པ་ཚུ་ བཤད་ཚུགས་དགོ།

ལྷབ་སྦྱང་ཉམས་མྱོང་།
གྲོས་འཆར་དང་པ། གོ་བ་ལེན་ཞིནམ་ལས་བཅུད་བཏློན་ནི།
སློབ་དཔོན་གྱིས་ སྐར་ནག་དབྱངས་གསུམ་རྩིས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས/འབྱུང་རིམ་ཚུ་ བཤུད་བརྙན། ཡང་ན། ཡོངས་འབྲེལ་ཟུམ་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ གསལ་བཤད་འབད་དེ་བྱིན་པའི་ཤུལ་ལུ་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་སྡེ་ཚན་བཟོ་ཞིན་ན་ འབྱུང་ཁུངས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་ བཅུད་བཏོན་ཏེ་བྲི་བཅུག་ནི། སྡེ་ཚན་ནང་བྲིས་ཏེ་ཡོད་མི་བཅུད་དོན་ཚུ་ སྤྱན་འབུལ་ཕུལ་བཅུག་ཞིན་ན། སློབ་དཔོན་གྱིས་ སྐྱོན་དང་ཡོན་ཏན་ཚུ་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ བསམ་ལན་དེ་འཕྲལ་ལས་གནང་ནི།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། འཚློལ་ཞིབ།
སྐར་ནག་དབྱངས་གསུམ་གྱི་རྩིས་གཞུང་ཚུ་ རྒྱ་བོད་འབྲུག་གསུམ་ལུ་ ག་དེ་སྦེ་ར་ དར་ཡོདཔ་ཨིན་ནའི་སྐོར་ལས་ འབྲེལ་ཡོད་སློབ་དཔོན་དང་ རྩིས་ཀྱི་མཁས་མཆོག་ དེ་ལས་ རྩིས་གཞུང་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་དཔེ་དེབ་ཚུ་འཚོལ་ཞིབ་འབད་ཞིན་ན་ བཤུད་བརྙན། ཡང་ན། འབྱར་ཤོག་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ དམངས་ཁར་སྤྱན་འབུལ་ཕུལ་ནི། སྡེ་ཚན་ཚུ་གི་བར་ན་ འདྲཝ་དང་མ་འདྲཝ་ག་ཅི་ར་འདུག་ག་ བལྟ་བཅུག་ཞིན་ན། དྲི་བ་འདྲི་ལན་ཚུ་འབད་དེ་ དོགས་གཅོད་འབད་བའི་ཤུལ་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ཐག་བཅད་གནང་སྟེ་ ངེས་ཤེས་འདྲོང་ཚུགསཔ་བཟོ་ནི།

སློབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རྩིས་ཀྱི་སློབ་སློན་ལམ་སློན།

25

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། དབྱེ་ཞིབ།
སྡེ་གྲོགས་འབད་ གློག་རིག་ཁང་ནང་སོང་སྟེ་ ཡོངས་འབྲེལ་ལག་ལེན་འཐབ་ཞིན་ན་ སྐར་ནག་དབྱངས་གསུམ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་ ངེས་བདེན་ཨིན་མིན་དང་། དེང་སང་ཚན་རིག་དང་མཐུན་མི་མཐུན་ཚུ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ ཐོ་བཀོད་འབད་བཅུག་ཞིན་ན་ གྱང་གུར་སྦྱར་བཞག་ནི། སྡེ་ཚན་ག་ར་གིས་གྱང་གུར་སྦྱར་ཚར་བའི་ཤུལ་ལུ་ ལྟ་སྐོར་ཐབས་ཤེས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ འདྲཝ་དང་མ་འདྲཝ་ག་ཅི་ར་འདུག་ག? བལྟ་ཞིན་ན་ མ་འདྲཝ་ཡོད་མི་ཚུ་སློབ་དཔོན་ལུ་ཞུ་སྟེ་ དོགས་པ་བསལ་ནི།

གྲོས་འཆར་བཞི་པ། དབྱེ་དཔྱད།
མགུ་མང་མཉམ་མཐུད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ སྐར་ནག་དབྱངས་གསུམ་གྱི་རྩིས་གཞུང་ལུ་ འདྲཝ་དང་མ་འདྲ་བའི་ཁྱད་པར་ག་ཅི་ར་འདུག་ག? དེ་ཚུ་ཤེས་པ་ཅིན་ ཕན་པ་དང་། མ་ཤེས་པ་ཅིན་ གནོད་པ་ག་ཅི་ར་ཡོདཔ་ཨིན་ན? དབྱེ་བ་ དཔྱད་བཅུག་ཞིནམ་ལས་ སློབ་ཁང་ནང་གསལ་བཤད་ འབད་བཅུག་ནི།

གྲོས་འཆར་ལྔ་པ། སློང་ལཱ་/ཁྱིམ་ལཱ།
གཞན་ཡང་ སྦྱོང་ལཱའི་རིགས་ ལས་འགུལ་ སྤྱན་ཞུ་ དྲི་བ་འདྲི་ལན་ རྩ་ཚིག་འགྲེལ་བཤད་ བརྗོད་ཚིག་ རྣམ་གྲངས་ཡིག་སྡེབ་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་བཅའ་སྒྲིག་རྐྱབ་སྟེ་ ཡོངས་འབྲེལ་དང་ གཱུ་གཱལ་སློབ་ཁང་ལ་སོགས་པ་གང་བདེའི་སྒོ་ལས་བཏང་སྟེ་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་འབད་དགོ།

ལྷབ་སང་བཅུད་དློན་གྱི་དྲི་བ།
1. སྐར་རྩིས་ནག་རྩིས་དབྱངས་འཆར་ཟེར་སླབ་དགོ་པའི་ཁུངས་དང་ ལོ་རྒྱུས་མདོར་སྡུད་རེ་བྲིས། (དྲན་ཤེས)
2. སྐར་རྩིས་དང་ནག་རྩིས་ དེ་ལས་དབྱངས་འཆར་ཟེར་སླབ་དགོ་པའི་གོ་དོན་ཁ་གསལ་འབད་བྲིས། (གོ་དོན)
3. འབྱུང་རྩིས། དུས་འཁོར། གསང་སྔགས། ཟེར་མི་མིང་ཚིག་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ དོན་མཐུན་གྱི་རྗོད་ཚིག་རེ་བཟོ། (ལག་ལེན)
4. སྐར་རྩིས་དང་ནག་རྩིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཕྱེས། (དབྱེ་དཔྱད)
5. ཁྱོད་ཀྱི་མི་ཚེའི་ནང་རྩིས་སྐར་ནག་དབྱངས་གསུམ་གྱི་རྩིས་ཚུ་ ཁག་ཆེ་ནི་བཟུམ་ཅིག་མཐོངམ་མས་ག? ག་ཅི་འབད།(དབྱེ་ཞིབ)
6. རྩིས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་/འབྱུང་རབས་ཤེས་པའི་དགོས་པ་ ག་ཅི་ར་འོང་ནི་མས་ག? འབྲི་རྩོམ་མདོར་སྡུ་ཅིག་བྲིས། (གསར་རྩོམ་)

སློབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རྩིས་ཀྱི་སློབ་སློན་ལམ་སློན།

26

དབྱེ་ཞིབ།
དབྱེ་ཞིབ་ག་ཅི་ར་འབད་རུང་ འདི་གི་ནང་ལུ་ ནང་དོན་ རིག་རྩལ་དང་ རྩིས་མཐོང་ཚུ་ ཚུད་པའི་མཁོ་ཆས་བཟོ་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ། རྩིས་ཀྱི་འབྱུང་རིམ་གྱི་ཁུངས་དོན་ཚུ་ སྤྱན་ཞུ་འབདཝ་ད་ལུ་ དབྱེ་ཚད་བཟོ་སྟེ་ ནང་དོན། བློ་སྤོབས། བློ་སླབ་ཐངས་ཚུ་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཞིནམ་ལས་ དབྱེ་དཔྱད་ཐོ་བཞག་ནི། གཤམ་འཁོད་ལུ་བཀོད་ཡོད་མི་བཟུམ་འབད་ མཁོ་ཆས་བཟོ་སྟེ་ལག་ལེན་འཐབ་རུང་བཏུབ།
བྱ་རིམ། རྗོད་སྒྲ། རྣམ་འགྱུར། ནང་དོན།

• ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས་ཨིན་པ་ཅིན་ འབྱུང་རབས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་བྲི་ནི་བྱིན་ཞིནམ་ལས་ ཡོངས་འབྲེལ། (Google Classroom, vle) ལ་སོགས་པའི་ རང་གི་སྟབས་བདེའི་བརྒྱུད་ལམ་ཅིག་བརྒྱུད་དེ་ལེན་ཞིནམ་
ལས་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།
• གཞན་ཡང་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་འབྲི་དེབ་ནང་ སྐར་རྩིས་ ནག་རྩིས་དང་ དབྱངས་འཆར་ཚུ་གི་འབྱུང་རབས་དང་དགོས་པ་གི་སྐོར་ལས་ བྲིས་ཡོད་མི་ཚུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་ནི།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
▪ རྟ་མགྲིན་ཚེ་དབང་། (n.d.). འབྲུག་ལུགས་ཟླ་ཐོ་ལྟ་ཐངས་དང་སྐྱེ་རྩིས་བཏོན་ཐངས་རི་མོའི་མོ་བཏབ་ཐངས་བཅས་ཀྱི་སྐོར་ཚོགས་ལེགས་བཤད་བདེ་སྐྱིད་དཔལ་སྟེར། ཀེ་ཨེམ་ཀྲི་ར་སྐྲུན། ཕུན་ཚོགས་གླིང་།
▪ རྩིས་རིག་ལྷབ་པའི་དགོས་པ།
https://www.youtube.com/watch?v=9izRgYVML90

▪ བསམ་གཏན། (༢༠༡༤). ཟླ་ཐོ་ལྡེ་མིག་ཤེལ་དཀར་མེ་ལོང་། གནམ་སའི་དྲྭ་བ།
http://acharyasamten.blogspot.com/2021/03/blog-post_67.html#more

▪ སློབ་དཔོན་ནོར་བུ་དབང་ཕྱུག། (n.d.).ཟླ་ཐོ་འགྲོལ་བའི་ལྡེ་མིག། གནམ་སའི་དྲྭ་བ།
http://acharyasamten.blogspot.com/2014/08/blog-post_89.html

སློབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རྩིས་ཀྱི་སློབ་སློན་ལམ་སློན།

27

གཉིས་པ། ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དློན།

ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ།
གཟའ་དང་སྐར་མའི་མིང་དང་ཁམས་ དེ་ལས་འཕྲོད་ཆེན་འཕྲོད་ཆུང་གཟའ་དང་སྐར་མའི་ཕོག་མཚམས་ཚུ་ རང་གིས་ཤེས་པའི་ཁར་གཞན་ལུ་ཡང་བཤད་དེ་ གཟའ་སྐར་དང་འཁྲིལ་བའི་སྤང་བླང་ཚུ་ཚུལ་མཐུན་འབད་ཚུགས།

ནང་གསེས་དློན་ཚན། གཟའ་སྐར་འཕློད་སློར།
གཟའ་སྐར་གྱི་མིང་དང་ཁམས། གཟའ་སྐར་འཕྲོད་སྦྱོར། འཕྲོད་ཆེན། ཕྱོགས་དང་དུས་ཚོད། ལྷབ་སྦྱང་འབད་དེ་ ལག་ལེན་དངོས་སྦྱོར་བསྟར་དགོཔ་འདི་ ག་ནི་བ་ཁག་ཆེཝ་ཨིན།

ལྷབ་སང་ལས་དློན།
• རྩིས་ཀྱི་ཆུ་ཚོད་ཚུ་ ལག་འཁོར་ཆུ་ཚོད་ནང་ཕབ་ཐངས་ཤེས་ཚུགས་དགོ།
• ཚེས་དང་སྐར་མའི་འཕོ་མཚམས་ཤེས་ཚུགས་དགོ།
• རགས་རྩིས་དང་ཞིབ་རྩིས་གཉིས་ཀྱི་ཆུ་ཚོད་རྩིས་ཐངས་ག་སྡུར་འབད་ཚུགས་དགོ།
• གཟའ་སྐར་འཕྲོད་སྦྱོར་འཕོ་མཚམས་ཧ་གོ་ཚུགས་དགོ།
• ཕྱོགས་དང་དུས་ཚོད་ལྟ་ཐངས་བཤད་ཚུགས་དགོ།

ལྷབ་སྦྱང་ཉམས་མྱོང་།
གྲོས་འཆར་དང་པ། ལག་ལེན་གྲོས་སྡུར།
གཟའ་དང་སྐར་མའི་ཁམས་དང་ བཟང་ངན་འཕྲོད་སྦྱོར་བཅུ་ཐམ་ཡོད་མི་འདི་ བློར་འཛིན་འབད་བཅུག་སྟེ་ གཟའ་སྐར་གྱི་མིང་དང་ཁམས་ཚུ་ པར་རིས་དང་ རེའུ་མིག་བཟོ་སྟེ་གྱང་གུར་སྦྱར་ནི་དང་། ཡང་ན་ གློག་གྱང་གི་ཐོག་ལས་གསལ་སྟོན་འབད་ཞིནམ་ལས་ གོ་བརྡ་སྤྲོད་དགོཔ་མ་ཚད་པར་ སྡེ་གྲོགས་ནང་ལུ་ གོ་སྡུར་འབད་བཅུག་ནི།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། འགྲེལ་བཤད།
དེ་ལས་ ཚེས་གྲངས་ཀྱི་རེའུ་མིག་བཟོ་སྟེ་གྱང་གུར་སྦྱར་ནི་དང་། ཡང་ན། གློག་གྱང་གི་ཐོག་ལས་གསལ་སྟོན་འབད་ཞིནམ་ལས་ དེ་ནང་ཡོད་པའི་ འོག་གི་ལྔ་སྡུད་རི་མོ་ལས་ གཟའ་སྐར་གཉིས་ཀྱི་ངོ་སྤྲོད་དང་། སྟེང་ལུ་ཡོད་པའི་ འགྲེལ་བཤད་དོན་ཚན་བཅུ་གསུམ་ལས་ ༡ གཟའ། ༢ སྐར་མ། ༣ འཕྲོད་སྦྱོར། ༤ ས་བདག་བཅས་ཀྱི་ངོ་སྤྲོད་འབད་དགོ།

སློབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རྩིས་ཀྱི་སློབ་སློན་ལམ་སློན།

28

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། གོ་དློན་དབྱེ་དཔྱད།
འདས་གཟའ་དང་ད་ལྟའི་བཟའི་སྐོར་ལས་ དེ་གཉིས་ཀྱི་གོ་དོན། ཁྱད་པར། རྩིས་ཀྱི་གཞུང་དང་མཐུན་དང་མི་མཐུན་སོགས་ཀྱི་སྐོར་ལས་ གྲོས་སྡུར་འབད་བཅུག་དགོ། ཚེས་ཁོངས་ཀྱི་རེའུ་མིག་གཅིག་གསལ་སྟོན་འབད་ཞིནམ་ལས་ གཟའ་དང་སྐར་མའི་ཆུ་ཚོད་ངོ་སྤྲོད་འབད་ནི་དང་། དེ་གི་འཕོ་མཚམས་ཀྱི་སྐོར་ལས་ གོ་བརྡ་སྤྲོད་པའི་ཐ་མར་སློབ་ཕྲུག་སྡེ་ཚན་ཁག་གཅིག་གིས་ གཟའ་འོག་ཆུ་ཚོད་འཕོ་མཚམས་དང་། སྡེ་ཚན་གཞན་དེ་གིས་ སྐར་འོག་ཆུ་ཚོད་འཕོ་མཚམས་ཕབ་སྒྱུར་འབད་ནི་དང་། དེ་གི་ཤུལ་ལས་ སྡེ་ཚན་སོ་སོའི་འཐུས་མི་རེ་གིས་ རང་སོའི་དོན་ཚན་གྱི་གསལ་བཤད་འབད་དགོ།

གྲོས་འཆར་བཞི་པ། སློང་ལཱ།
སྡེ་ཚན་གྱི་གསལ་བཤད་ མཇུག་བསྡུ་ཞིནམ་ལས་ སློབ་ཕྲུག་རང་རང་སོ་སོ་ལུ་ གཟའ་འོག་སྐར་འོག་གི་ཆུ་ཚོད་དཔེར་མཚོན་རེ་བྱིན་ཞིནམ་ལས་ ཁྱིམ་ལཱ་བྱིན་ཏེ་གཏང་དགོ། འཕྲོད་སྦྱོར་སྐབས་ལུ་ སློབ་དེབ་ནང་ཡོད་པའི་ གཟའ་སྐར་འཕྲོད་སྦྱོར་ ས་བདག་བཅས་ཀྱི་ གསལ་བཤད་འབད་ཞིནམ་ལས་ ཁ་སྐོང་རྒྱས་བཤད་ཀྱི་དོན་ལུ་ ཉིན་བྱེད་སྣང་བ་ན་ཡོད་པའི་ འཕྲོད་སྦྱོར་གྱི་འགྲེལ་བཤད་ཚུ་ཡང་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་བཅུག་དགོ།

གྲོས་འཆར་ལྔ་པ། ཞིབ་འཚློལ་དབྱེ་ཞིབ།
འདས་གཟའ་དང་ད་ལྟ་བའི་གཟའི་ཁྱད་པར་ཚུ་ སློབ་དཔོན་དང་ རྩིས་ཀྱི་མཁས་མཆོག་ དེ་ལས་གློག་རིག་ཡོངས་འབྲེལ་དང་ རྩིས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་དཔེ་དེབ་ཚུ་ལས་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་ཞིན་ན་ ང་བཅས་རའི་འབྲུག་རྩིས་འདི་ འདས་གཟའ་དང་ད་ལྟ་བ་གཉིས་ལས་ ག་འདི་ཨིནམ་མས་ག? དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ དམངས་ཁར་གསལ་བཤད་འབད་བཅུག་ནི། གཟའ་སྐར་བལྟ་བའི་དགོས་དང་ཕན་པ་ཚུ་ ཁ་གསལ་འབད་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོཔ་མ་ཚད་ སྡེ་གྲོགས་ནང་ཕན་ཚུག་གོ་སྡུར་དང་ འགྲན་སྡུར་ཐོག་ལག་ལེན་དངོས་འཐབ་འབད་བཅུག།

གྲོས་འཆར་དྲུག་པ། ཁྱད་པར་དང་འགྲེལ་བཤད།
ཉ་སྐར་དང་ གཡང་སྐར་རྩིས་ཐངས་ཀྱི་ཁྱད་པར་དང་ གཟའ་འོག་ཆུ་ཚོད་དང་སྐར་འོག་ཆུ་ཚོད་རྩིས་ཐངས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཚུ་ཕྱེ་བཅུག་ནི་དང་ འཕྲོད་སྦྱོར་སྐབས་ལུ་ སློབ་དེབ་ནང་ཡོད་པའི་ སྐར་ནག་རྩིས་ཀྱི་འཕྲོད་སྦྱོར་ ས་བདག་བཅས་ གོ་རིམ་བཞིན་དུ་གསལ་བཤད་མདོར་སྡུད་རེ་ འབད་ཞིནམ་ལས་ ཁ་སྐོང་རྒྱས་བཤད་ཀྱི་དོན་ལུ་ ཉིན་བྱེད་སྣང་བ་ན་ཡོད་འཕྲོད་སྦྱོར་གྱི་འགྲེལ་བཤད་ཚུ་ཡང་ལྷབ་སྦྱང་འབད་བཅུག་དགོ།

སློབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རྩིས་ཀྱི་སློབ་སློན་ལམ་སློན།

29

ལྷབ་སང་བཅུད་དློན་གྱི་དྲི་བ།
༡) གཟའ་སྐར་གི་མིང་དང་ཁམས་ ག་དེ་སྦེ ངོས་འཛིན་འབད་ནི་སྨོ? (དྲན་ཤེས)
༢) བཅུ་གཅིག་གཉིས་གསུམ་གྲངས་མེད་དང་། །དྲུག་གཅིག་བཅུ་གཉིས་དགུ་ལ་གཉིས། །བདུན་བཞི་ལ་གསུམ་གཅིག་བཅུར་བཞི། །ལྔར་ལྔ་བརྒྱད་ལ་དྲུག་གིས་ཆོག། ཟེར་མི་སྡོམ་ཚིག་འདི་གི་འགྲེལ་བཤད་རྐྱབ། (གོ་རྟོགས་)
༣) འདས་གཟའ་དང་ ད་ལྟ་བའི་གཟའི་ཁྱད་པར་ཕྱེས? (དབྱེ་དཔྱད་)
༤) ཁྱོད་ཀྱིས་འབད་བ་ཅིན་ འདས་གཟའ་དང་ད་ལྟ་བའི་གཟའི་རྩིས་ཐངས་གཉིས་ལས་ ག་འདི་ འཐད་ནི་བཟུམ་མཐོངམ་མས་གོ? ཁུངས་བཀལ། (དབྱེ་ཞིབ་)
༥) གཟའ་སྐར་གཙོ་བོར་བཏོན་དགོ་པའི་སྐོར་ལས་ བསླབ་བྱ་དང་འབྲེལ་བའི་ འབྲི་རྩོམ་ཚིག་འབྲུ་༡༥༠ ལས་མ་ཉུངམ་ཅིག་བྲིས། (གསར་རྩོམ་)

དབྱེ་ཞིབ།
▪ རྩ་ཚིག་ཆ་ཚང་ཡོད་མེད། རྗོད་སྒྲ་དག་གསལ། མགྱོགས་ལྷོད་ཚུ་ལུ་གཞི་བཞག་པའི་ སྐུགས་ཚད་ཡོད་པའི་ངག་རྒྱུགས་ལེན་དགོ།
▪ ཁྱིམ་ལཱ་འདི་ནང་ ཆུ་ཚོད་རགས་ཞིབ་ཀྱི་དུས་ཚོད་ ཕོག་དང་མ་ཕོག་ལུ་གཞི་གཞག་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི། དེ་གི་སྐབས་ལུ་ དུས་ཚོད་ཏག་ཏ་འཐོན་མ་ཚུགས་པ་ཅིན་ ལོག་སྟེ་གསལ་བཤད་དང་ སྦྱང་བ་འབད་བཅུག་གོ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
▪ ལོ་ཆེན་དྷརྨ་ཤྲཱི། ལྔ་པ་འཕྲོད་སྦྱོར། གནམ་སའི་དྲྭ་བ།
http://acharyasamten.blogspot.com/2021/03/blog-post_79.html#more

▪ བསམ་གཏན། ༢༠༡༤ ཟླ་ཐོ་ལྡེ་མིག་ཤེལ་དཀར་མེ་ལོང་། གནམ་སའི་དྲྭ་བ།
http://acharyasamten.blogspot.com/2021/03/blog-post_67.html#more

▪ སློབ་དཔོན་ནོར་བུ་དབང་ཕྱུག། ཟླ་ཐོ་འགྲོལ་བའི་ལྡེ་མིག། གནམ་སའི་དྲྭ་བ།
http://acharyasamten.blogspot.com/2014/08/blog-post_89.html

▪ ཟླ་ཐོ་ལྟ་ཐངས།
https://www.youtube.com/watch?v=Rj10Vhu3KU8

སློབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རྩིས་ཀྱི་སློབ་སློན་ལམ་སློན།

30

གསུམ་པ། ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དློན།

ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ།
ས་བདག་ཚུ་དང་དེའི་སྒྲིབ་བཅོས་ རྟེན་འབྲེལ་བཅུ་གཉིས་ དེ་ལས་དྲང་སྲོང་ཡན་ཀྭང་གི་སྐོར་ལས་ཧ་གོ་སྟེ་ རང་གཞན་ལུ་ སྤང་བླང་གི་གནས་ཚུ་ ལམ་སྟོན་འབད་དེ་ ཚུལ་མཐུན་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།

ནང་གསེས་དློན་ཚན། དུས་ཆེན་དང་ས་བདག་གི་སྐོར།
རང་ལུགས་དུས་ཆེན། ས་བདག་སྒྲིབ་བཅོས། རྟེན་འབྲེལ་བཅུ་གཉིས། དྲང་སྲོང་ཡན་ཀྭང་ཚུ་ ལྷུར་བརྩོན་འབད་དགོཔ་ གཅེས་འཛིན་འབད་དགོཔ་ཨིན།

ལྷབ་སང་ལས་དློན།
• ལོ་དང་ཟླཝ་འགོ་བཙུགས་ཐངས་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་བཤད་པ་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• རང་ལུགས་ཀྱི་དུས་ཆེན་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་གསལ་བཤད་འབད་ཚུགས་དགོ།
• ས་བདག་གི་ངོས་འཛིན་དང་ དེ་གི་བཟང་ངན་ཚུ་དབྱེ་བ་ཕྱེ་ཚུགས་དགོ།

ལྷབ་སྦྱང་ཉམས་མྱོང་།
གྲོས་འཆར་དང་པ། དབྱེ་དཔྱད།
སྡེ་གྲོགས་ནང་ལུ་འབད་ ཚེས་ལ་རྒྱུ་བའི་ས་བདག་དང་ ཉིན་ཞག་ལུ་དབང་བའི་ས་བདག་གི་ཁྱད་པར་ཚུ་ཕྱེས་ཞིནམ་ལས་ སློབ་ཁང་ནང་སྤྱན་ཞུ་འབད་བཅུག་ནི། སློབ་དཔོན་གྱིས་སྐྱོན་དང་ཡོན་ཏན་ཚུ་བརྗོད་དེ་ ལེགས་བཅོས་འབད་ཞིན་ན་ བསམ་ལན་ཚུ་དུས་ཐོག་ལུ་བྱིན་ནི།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། སྡེ་གྲོགས་གྲོས་སྡུར།
སླ་བསྲེས་ཆ་གཟུང་གི་ཐོག་ལས་ དྲང་སྲོང་ཡན་ཀྭང་དང་ངན་པ་དགུ་འཛོམ་གྱི་སྐོར་ལས་ བསམ་འཆར་རྗེ་སོར་འབད་བཅུག་ཞིན་ན་ ལོག་རང་གི་གྱལ་ཁར་འོངས་ཞིནམ་ལས་ སྡེ་གྲོགས་ནང་གྲོས་སྡུར་འབད་བཅུག་སྟེ་ དེ་ནང་ལས་འཐོབ་མི་ཡོན་ཏན་དེ་ཚུ་ འབྲི་དེབ་ནང་ཐོ་བཀོད་དེ་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་དོན་ལུ་ སློབ་དཔོན་ལུ་ཕུལ་ནི།

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། འཚློལ་ཞིབ།
ཉི་ནག་དང་དབུལ་ལག་གཉིས་དང་ སྲེག་ཚེས་ཚུ་གི་སྐབས་ལུ་ སྤང་བླང་ག་ཅི་ར་འབད་དགོཔ་ཡོད་ག? དེའི་སྐོར་ལས་ ཡོངས་འབྲེལ་དང་ རྩིས་ཀྱི་དཔེ་ཆ་ཚུ་ལས་འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲི་བཅུག་ནི་དང་། ཡང་ན། སློབ་དཔོན་དང་ རྩིས་ཀྱི་མཁས་

སློབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རྩིས་ཀྱི་སློབ་སློན་ལམ་སློན།

31

མཆོག་ཚུ་དང་མཉམ་འབྲེལ་བ་འཐབ་བཅུག་ཞིན་ན་ དེ་ཚུ་གི་ཞལ་ལས་གསུང་མི་ཚུ་དང་ དཔེ་ཆ་ནང་ལས་ཐོན་མི་གཉིས་ག་སྡུར་འབད་དེ་ བྲི་བཅུག་ནི།

གྲོས་འཆར་བཞི་པ། གོ་དློན་འགྲེལ་བཤད།
མགུ་མང་མཉམ་མཐུད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ མེ་དུ་སོལ་གསུམ་ཕོག་ཚུལ་གྱི་རྩ་ཚིག་དེ་གི་གོ་དོན་ལེན་བཅུག་ཞིནམ་ལས་ གྲོས་སྡུར་འབད་དེ་ འགྲེལ་བཤད་ཚུ་ཤོག་ཀུ་ཅིག་ནང་བྲི་བཅུག་ནི། ཁོང་གིས་བྲིས་ཡོད་མི་འགྲེལ་བཤད་ཚུ་ སྡེ་ཚན་ནང་ལས་མི་རེ་ལྷོང་ཞིན་ན་ དམངས་ཁར་སྤྱན་འབུལ་ཕུལ་བཅུག་ནི། སྤྱན་འབུལ་ཕུལ་ཚར་མི་དེ་ཚུ་ གྱང་གུར་སྦྱར་ཏེ་བཞག་ནི།

གྲོས་འཆར་ལྔ་པ། འགྲེམ་སློན།
ཆ་གཟུང་བསམ་བཀོད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ ས་བདག་བ་དན་དང་རྟ་ཤི་སྒ་ཆག་ དེ་ལས་ཀླུ་ཐེབས་རྩིས་ཐངས་ཚུ་

Chart paper ནང་བྲི་
བཅུག་ཞིན་ན་ གྱང་གུར་སྦྱར་ཏེ་འགྲེམ་སྟོན་འབད་བཅུག་ནི།

ལྷབ་སང་བཅུད་དློན་གྱི་དྲི་བ།
ཀ) ལོ་དང་ཟླཝ་འགོ་བཙུགས་ཐངས་ ག་དེ་སྦེ་ཨིན་ན?
ཁ) ཀླུ་ཐེབས་དུས་སུ་ཆར་འབེབས་དང༌། །ཀླུ་ཆོག་ཀླུ་གཏོར་གཏོང་བ་དང༌། །ཀླུ་ལ་མནན་གཏད་ སྐྱེལ་སོགས་ བཟང༌། །བཟློག་དུས་དེ་རྣམས་སྤང་བར་བྱ།། ཟེར་མི་རྩ་ཚིག་འདི་གི་དོན་འགྲེལ་ རྐྱབ། (གོ་རྟོགས)
ག) ས་བདག་བ་དན་ནམ་ཕོགཔ་ཨིན་ན་ ལག་པའི་ཐོག་ལུ་རྩིས། (ལག་ལེན)
ང་) ཚེས་ལ་རྒྱུ་བའི་ས་བདག་དང་ ཉིན་ཞག་གཅིག་ལུ་དབང་བའི་ས་བདག་གི་ཁྱད་པར་ཕྱེས། (དབྱེ་ དཔྱད)

ཅ) ས་བདག་དེ་ཚུ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ སྤང་བླང་འབད་དགོ་ཟེར་མི་འདི་ལུ་ ཁྱོད་ཀྱིས་ཡིད་ཆེས་ཡོད་ ག? ག་དེ་སྦེ།
ཆ) རྟེན་འབྲེལ་བཅུ་གཉིས་དང་གཟའ་སྐར་དེ་ཚུ་གི་བར་ན་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་སྐོར་ལས་ འབྲི་རྩོམ་ ཚིག་འབྲུ་ ༢༥༠ལས་མ་ཉུངམ་ཅིག་བྲིས། (གསར་རྩོམ)

སློབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རྩིས་ཀྱི་སློབ་སློན་ལམ་སློན།

32

དབྱེ་ཞིབ།
སློབ་ཕྲུག་རེ་རེ་ དུས་ཆེན་མ་འདྲཝ་རེ་རེ་གི་ ལས་འགུལ་བྲི་ནི་བྱིན་ཞིནམ་ལས་ དབྱེ་ཞིབ་ཡང་ ཚད་གཞི་དེ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་འབད་དགོ།
དུས་ཆེན།
ངོ་སྤྲོད། བརྗོད་དོན་ངོ་མ། ཚིག་གི་དག་ཆ། རྒྱབ་ཁུངས།
༢% ༣% ༢% ༣%

ཚད་གཞི་འདི་དཔེ་མཚོན་ཙམ་ཅིག་ཨིན། འོས་འབབ་དང་བསྟུན་ཏེ་ ཚད་གཞི་དང་སྐུགས་ཚུ་ རྗེ་སོར་འབད་རུང་བཏུབ། གོང་གི་ལས་འགུལ་གྱི་དོན་ཚན་ཐོག་ལུ་ སྐུགས་ཀྱི་ཚད་གཞི་སོ་སོ་ཡོད་པའི་ གསལ་བཤད་སྤྱན་ཞུ་འབད་བཅུག་ཞིནམ་ལས་ ལེགས་ཆ་ཉེས་ཆ་ཚུ་ དུས་ཐོག་ལུ་ལམ་སྟོན་གནང་དགོ།
ངོ་སྤྲོད། དོན་ཚན་གོ་རྟོགས། དྭངས་གསལ། རྗོད་སྒྲ། ལུས་ངག་གི་
རྣམ་འགྱུར།
༡% ༤% ༢% ༢% ༡%

ཚད་གཞི་འདི་དཔེ་མཚོན་ཙམ་ཅིག་ཨིན། འོས་འབབ་དང་བསྟུན་ཏེ་ ཚད་གཞི་དང་སྐུགསཚུ་ རྗེ་སོར་འབད་རུང་བཏུབ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
▪ བསམ་གཏན། ༢༠༡༤ དུས་ཆེན་ལྔ་འཛོམ། གནམ་སའི་དྲྭ་བ།
http://acharyasamten.blogspot.com/2014/08/blog-post_7.html

▪ ལོ་ཆེན་དྷརྨ་ཤྲཱི། ཚེས་ཀྱི་ས་བདག། གནམ་སའི་དྲྭ་བ།
(http://acharyasamten.blogspot.com/2021/03/blog-post_23.html)

▪ བསམ་གཏན། ༢༠༡༤ ཟླ་ཐོ་ལྡེ་མིག་ཤེལ་དཀར་མེ་ལོང་། གནམ་སའི་དྲྭ་བ།
http://acharyasamten.blogspot.com/2021/03/blog-post_67.html#more

▪ སློབ་དཔོན་ནོར་བུ་དབང་ཕྱུག། ཟླ་ཐོ་འགྲོལ་བའི་ལྡེ་མིག། གནམ་སའི་དྲྭ་བ།
http://acharyasamten.blogspot.com/2014/08/blog-post_89.html

སློབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རྩིས་ཀྱི་སློབ་སློན་ལམ་སློན།

33

བཞི་པ། ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དློན།

ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ།
གནམ་སྒོ་བཅུ་དང་ རྟ་ཤི་སྒ་ཆག་ བུམ་པ་གང་སྟོང་ བླ་གཟའ་སྲོག་གཟའ་ དེ་ལས་བདུད་རྩི་མཐུན་མཚམས་དང་ རྒྱ་རྩིས་ཀྱི་དུས་ཚོད་ཚུ་བལྟ་ཐངས་ཤེས་ཏེ་ དེ་མཐུན་གྱི་སྤང་བླང་ཚུལ་མཐུན་འབད་ཚུགས།

ནང་གསེས་དློན་ཚན། ཉེ་འཁོར་སྤང་བླང་།
གནམ་སྒོ་བཅུ། བུམ་པ་གང་སྟོང་། བླ་གཟའ་སྲོག་གཟའ་དང་གཤེད་གཟའ། བདུད་རྩི་མཐུན་མཚམས་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ལྷབ་སྦྱང་འབད་དེ་ གཅེས་འཛིན་འབད་དགོཔ་གཙོ་གནད་ཨིནམ་གོ་རྟོགས་འབད་དགོ།

ལྷབ་སང་ལས་དློན།
• གནམ་སྒོ་བཅུ་ རྟ་ཤི་སྒ་ཆག་ བུམ་པ་གང་སྟོང་ བླ་གཟའ་སྲོག་གཟའ་གཤེད་གཟའ་ཚུ་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• རྩིས་ཀྱི་ཆུ་ཚོད་ཚུ་ ལག་འཁོར་ཆུ་ཚོད་ནང་ཕབ་ཐངས་ཤེས་ཚུགས་དགོ།
• ཕྱོགས་དང་དུས་ཚོད་བལྟ་ཐངས་ཤེས་ཚུགས་དགོ།

ལྷབ་སྦྱང་ཉམས་མྱོང་།
གྲོས་འཆར་དང་པ། གོ་བ་བརྡ་སློད།
ས་བདག་བ་དན་འཆར་ཚུལ་དང་ བུམ་པ་གང་སྟོང་ དེ་ལས་ རྟ་ཤི་སྒ་ཆག་དང་མཁའ་འགྲོའི་རྒྱུ་ལམ་བརྩི་དགོ་པའི་ཁུངས་དང་དགོས་པ་ཚུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ བཤུད་བརྙན་དང་། ཡང་ན། ཡོངས་འབྲེལ་ཟུམ་གྱི་ཐོག་ལས་ ཁ་གསལ་འབད་བཤད་པ་རྐྱབ་བྱིན་ཞིན་ན་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ ཕྱི་ནང་སྒོར་སྒོརམ་གི་ཐོག་ལས་ གོ་དོན་ཚུ་ཧ་གོ་ག་མ་གོ་བལྟ་སྟེ་ གོ་བརྡ་སྤྲོད་ནི།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། ལག་ལེན།
སློབ་དཔོན་གྱིས་ས་བདག་བ་དན་འཆར་ཚུལ་དང་ བུམ་པ་གང་སྟོང་ དེ་ལས་ རྟ་ཤི་སྒ་ཆག་དང་མཁའ་འགྲོའི་རྒྱུ་ལམ་ཚུ་ ལག་པའི་ཐོག་ཁར་བརྩི་ཐངས་ཚུ་ བཤུད་བརྙན་དང་། ཡང་ན། པར་རིས་ ཡང་ན། བྱང་ཤིང་གི་ཐོག་ལས་ སློབ་སྟོན་འབད་བའི་ཤུལ་ལུ་ དཔུང་ཆ་བཟོ་སྟེ་ དྲི་བ་འདྲི་ལན་འབད་ཡི་ར་ ལག་པའི་ཐོག་ལུ་བརྩིས་ཏེ་ལྷབ་སྦྱང་འབད་ནི། སློབ་དཔོན་གྱིས་ལྟ་རྟོག་ལེགས་ཤོམ་འབད་གནང་སྟེ་ སྦྱང་བ་མ་བཏུབ་བཏུབ་འབད་བྱིན་ཞིན་ན་རྒྱུགས་ལེན་ནི།

སློབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རྩིས་ཀྱི་སློབ་སློན་ལམ་སློན།

34

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། འཚློལ་ཞིབ།
སློབ་ཕྲུག་ཚུ་སྡེ་ཚན་སྦེ་བཟོ་ཞིན་ན་ གློག་རིག་ཁང་དང་ དཔེ་མཛོད་ཁང་ དེ་ལས་ ཉེ་འདབས་ལུ་ཡོད་པའི་ རྩིས་ཀྱི་མཁས་མཆོག་ཉམས་མྱོང་ཅན་ཚུ་ཡོད་སར་ཁྱིད་ཞིན་ན་ ས་བདག་བ་དན་དང་རྟ་ཤི་སྒ་ཆག་ དེ་ལས་བུམ་པ་གང་སྟོང་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ སྤང་བླང་འབད་དགོཔ་ག་ཅི་ར་ཡོད་ག? འཚོལ་ཞིབ་འབད་ཞིན་ན་ ཟིན་ཐོ་བཀོད་དེ་ སློབ་ཁང་གི་གྱང་གུར་སྦྱར་སྦེ་ ལྟ་བཤལ་ཐབས་ཤེས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ བལྟ་བཅུག་སྟེ་ ལེགས་ཉེས་ཀྱི་བསམ་འཆར་བཤད་བཅུག་ནི། མཐའ་མཇུག་ལུ་སློབ་དཔོན་གྱིས་ བཅུད་དོན་བཏོན་ཏེ་དོགས་པ་དང་དཀའ་ངལ་ཚུ་བསལ་བྱིན་ནི།

གྲོས་འཆར་བཞི་པ། ལྷབ་སང་།
རེའུ་མིག་སྟོན་ཞིནམ་ལས་ ཕྱོགས་དང་དུས་ཚོད་ཀྱི་ དོན་ཚན་ག་ཨིན་མི་གི་ དོན་ཚན་གཅིག་བྱིན་ཞིནམ་ལས་ སློབ་ཕྲུག་ག་ར་གིས་ གཅིག་མཚུངས་ཀྱི་སྦྱང་བ་འབད་བཅུག་ནི་དང་། དེ་ན་ལས་ མཐར་འཁྱོལ་པ་ཅིན་ སློབ་ཕྲུག་སོ་སོ་ལུ་ དོན་ཚན་སོ་སོ་འབད་བྱིན་ཏེ་ སྦྱང་བ་ འབད་བཅུག་དགོ།
བླ་གཟའ་སྲོག་གཟའ་གཤེད་གཟའ་སྐོར་ལས་ འཇིག་རྟེན་ཚོང་ལཱ་དང་ འབྲེལ་བའི་ལག་ལེན་དངོས་འཐབ་འབད་དགོཔ་ཚུ་ སྡེ་གྲོགས་ཐོག་ལས་གོ་སྡུར་འབད་དེ་ སྤྱན་ཞུ་འབད་བཅུག་དགོ།

གྲོས་འཆར་གཞན་ཡང་།
བདུད་རྩི་མཐུན་མཚམས་དེ་ རེས་གཟའ་དང་འཁྲིལ་ ག་དེ་སྦེ་ཕོགཔ་ཨིན་ན་བརྩི་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ རེས་གཟའི་ཨང་ཚུ་བློ་འཛིན་འབད་བཅུག་ནི། དེ་ལས་ བདུད་རྩི་མཐུན་མཚམས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ སྤང་བླང་གི་གནས་ཚུ་ཤེས་ཚུགསཔ་འབད་ནི། དེ་དང་རིགས་བསྒྲེས་ཏེ་ རྒྱ་ནག་ལུགས་ཀྱི་དུས་ཚོད་ལྟ་ཐངས་ཚུ་ཡང་ ཟླ་ཐོ་ཚུ་ལས་འཚོལ་ཞིབ་འབད་ཞིན་ན་ དམངས་ཁར་སྤྱན་འབུལ་ཕུལ་ནི།
ལྷབ་སང་བཅུད་དློན་གྱི་དྲི་བ།
༡) ས་བདག་བ་དན་ཤར་བའི་སྐབས་ག་ཅི་འབད་མ་བཏུབ་སྨོ? (དྲན་ཤེས་)
༢) བདུད་རྩི་མཐུན་མཚམས་ཟེར་བའི་གོ་དོན་ཁ་གསལ་འབད་བྲིས། (གོ་རྟོགས་)
༣) མཁའ་འགྲོའི་རྒྱུ་ལམ་དང་བུམ་སྟོང་ཚུ་ལག་པའི་ཐོག་ལུ་རྩིས? (ལག་ལེན་)
༤) བླ་གཟའ་དང་གཤེད་གཟའི་ཁྱད་པར་ག་ཅི་ཡོདཔ་སྨོ? (དབྱེ་དཔྱད་)
༥) རྟ་ཤི་སྒ་ཆག་གི་སྐབས་སུ་ཕར་ཚུར་འགྲོ་འགྲུལ་འབད་མི་བཏུབ་ཟེར་མི་དེ་ལུ་ ཁྱོད་ཀྱིས་ཡིད་ ཆེས་ཡོད་ག? ག་དེ་སྦེ། (དབྱེ་ཞིབ་)
༦) བུམ་པ་གང་སྟོང་དང་འབྲེལ་བའི་དཔྱད་རྩོམ་ཅིག་བྲིས། (གསར་རྩོམ་)

སློབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རྩིས་ཀྱི་སློབ་སློན་ལམ་སློན།

35

དབྱེ་ཞིབ།
ཁྱིམ་ལཱ་འདི་ གནམ་སྒོ་བཅུ་ རྟ་ཤི་སྒ་ཆག་ བུམ་པ་གང་སྟོང་ བླ་གཟའ་སྲོག་གཟའ་གཤེད་གཟའ་ཚུ་སྤྲོད་དེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི། དེ་གི་སྐབས་ལུ་ དུས་ཚོད་ཏག་ཏ་འཐོན་མ་ཚུགས་པ་ཅིན་ ལོག་སྟེ་གསལ་བཤད་དང་ སྦྱང་བ་འབད་བཅུག་གོ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
▪ ལོ་ཆེན་དྷརྨ་ཤྲཱི། ལྔ་པ་འཕྲོད་སྦྱོར། གནམ་སའི་དྲྭ་བ།
http://acharyasamten.blogspot.com/2021/03/blog-post_79.html#more

▪ བསམ་གཏན། ༢༠༡༤ ཟླ་ཐོ་ལྡེ་མིག་ཤེལ་དཀར་མེ་ལོང་། གནམ་སའི་དྲྭ་བ།
http://acharyasamten.blogspot.com/2021/03/blog-post_67.html#more

▪ སློབ་དཔོན་ནོར་བུ་དབང་ཕྱུག། ཟླ་ཐོ་འགྲོལ་བའི་ལྡེ་མིག། གནམ་སའི་དྲྭ་བ།
http://acharyasamten.blogspot.com/2014/08/blog-post_89.html

▪ ཟླ་ཐོ་ལྟ་ཐངས།
https://www.youtube.com/watch?v=Rj10Vhu3KU8

སློབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རྩིས་ཀྱི་སློབ་སློན་ལམ་སློན།

36

ལྔ་པ། ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དློན།

ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ།
བློ་ལས་བསྐྱོར་ཏེ་ ཕྱིའི་རྩིས་དང་ འབྲེལ་བ་བཀོད་དེ་ གཞན་ཡིད་ཆེས་ཀྱི་གནས་ལུ་བཀོད་པའི་ ཁུངས་བཤད་ཚུགས།སྐར་རྩིས་སྔོན་འགྲོ་དགུ་ཐབས།

ནང་གསེས་དློན་ཚན། སྐྱེ་རྩིས་ཚེས་རབས་ལས་རྩིས།
སྐར་རྩིས་ཀྱི་སྔོན་འགྲོ་དགུ་ཐབས་ཚུ་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་ནི་དོན་ལུ་ ལྷུར་བརྩོན་འབད་དགོཔ་གཙོ་གནད་ཨིན།

ལྷབ་སང་ལས་དློན།
• སྐར་རྩིས་སྔོན་འགྲོ་དགུ་ཐབས་ཚུ་ བློ་ལས་སྐྱོར་ཚུགས་དགོ།
• སྐར་རྩིས་སྔོན་འགྲོ་དགུ་ཐབས་འདི་ ཕྱིའི་རྩིས་དང་འབྲེལ་བ་བཟོ་སྟེ་ ཁུངས་བཀལ་ཚུགས་དགོ།
• སྐར་རྩིས་སྔོན་འགྲོ་དགུ་ཐབས་ཀྱི་དགོས་པ་ བཤད་ཚུགས་དགོ།

ལྷབ་སྦྱང་ཉམས་མྱོང་།
གྲོས་འཆར་དང་པ།
ཟླ་ཐོ་ནང་གི་ཚེས་གྲངས་རེའུ་མིག་གཅིག་ གྱང་གུར་སྦྱར་ནི་དང་། ཡང་ན། གློག་གྱང་གི་ཐོག་ལས་སྟོན་ནི། ཡང་ན། དཔེ་སྐྲུན་འབད་དེ་སློབ་ཕྲུག་སྡེ་ཚན་ནང་སྤྲོད་ནི། སློབ་དེབ་ནང་སྐྱེ་རྩིས་ཀྱི་དོན་ཚན་༡༣ ངོ་སྤྲོད་འབད་ནི། དེ་ལས་༡ ལོ། ༢ ་བ། ༣ གཟའ། ༤ ས། ༥ ར་མ། ༦ སྦྱོར་བ། ༧ ན་འལ་བཅས་དོན་ཚན་བདུན་ ཚེས་གྲངས་རེའུ་མིག་འདི་ནང་ལས་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་བྱིན་དགོ། དེ་གི་ཤུལ་ལས་ ཚེས་གྲངས་རེའུ་མིག་གཞན་ཅིག་སྤྲོད་ཞིནམ་ལས་ དོན་ཚན་བདུན་ཁོང་ལུ་ངོས་འཛིན་འབད་བཅུག་ནི།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ།
༡ ་བ། ༢ ར་ཁ། (བྱིས་པའི་སྐྱེ་སྤར།) ༣ ས་སྦྱོར། ༤ ་གས་འཁོར་ལོ། ༥ བཙས་ང་། ༦ མཁའ་འ འི་མཚན་བཅས་དོན་ཚན་དྲུགཔོ་འདི་ ལག་ལེན་གྱི་སྦྱང་བ་སྤྲོད་དགོ།

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ།
ངོསའཛིན་འབད་དེ་ཡོད་པའི་ གོང་གི་དོན་ཚན་༡༣ འདི་ལུ་ སྐྱེ་རྩིས་འགྲེལ་བཤད་ཕྱོགས་སྒྲིག་འབད་དེ་ཡོད་མི་འདི་ གསལ་སྟོན་འབད་ཞིནམ་ལས་ གོ་བ་ལེན་ནི་གི་ཐབས་ཤེས་སྟོན་དགོ།

སློབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རྩིས་ཀྱི་སློབ་སློན་ལམ་སློན།

37

གྲོས་འཆར་བཞི་པ།
དོན་ཚན་ ༡༣ གྱི་ཐོག་ལུ་ སློབ་ཕྲུག་རང་རང་སོ་སོ་གི་སྐྱེ་རྩིས་བྲི་ནི་གི་ལས་འགུལ་བྱིན་དགོ། སྐྱེས་པའི་ཚེས་གྲངས་མ་ཤེས་མི་ཡོད་པ་ཅིན་ ཁོང་གི་ Date of Birth དྲིས་ཞིནམ་ལས་ Bhutanese Calender ཟེར་བའི་ཡོངས་འབྲེལ་ན་ལས་ སྐྱེས་པའི་གནམ་ལོ་ཁ་ཕྱེ། དེ་ན་ལས་སྐྱེ་ཚེས་འཚོལ་ཏེ་བྱིན་དགོ། སྐྱེ་རྩིས་འགྲེལ་བཤད་བྲི་བའི་སྐབས་ལུ་ གཟའ་དང་ཚེས་ལ་སོགས་པ་ཚུ་གི་འགྲེལ་བཤད་ག་ཡོད་མི་འདི་འདྲ་བཤུས་རྐྱབ་ནི་མེན་པར་ གོ་བ་ལེན་ཞིནམ་ལས་ གོ་དོན་བཅུད་བསྡུ་སྟེ་འབྲི་ནི་གི་ ལམ་སྟོན་དང་ དཔེ་སྟོན་དག་པ་རེ་གསལ་སྟོན་འབད་དགོ།

གྲོས་འཆར་ལྔ་པ།
ཐབས་ལམ་གཞན་ཡང་། ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས་ཨིན་པ་ཅིན་ (Zoom meetting) ལ་སོགས་པ་ ཡོངས་འབྲེལ་དངོས་མཐོང་ཞལ་འཛོམ་གྱི་ཐོག་ལས་ གསལ་བཤད་འབད་དགོཔ་དང་། ལྷག་པར་དུ་ དུས་སྦྱོར་དང་ སྐྱེ་བརྟག་འཁོར་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ (Power point) ནང་ ཁ་སྐོང་གསལ་བཤད་ཚུ་ཡང་འབད་དགོ།

ལྷབ་སང་བཅུད་དློན་གྱི་དྲི་བ།
༡) སྐར་རྩིས་སྔོན་འགྲོ་དགུ་འཐབ་ཚུ་ བློ་ལས་སྐྱོར? (དྲན་ཤེས)
༢) གྲངས་ཀྱི་མངོན་བརྗོད་ཚུ་ལས་ རང་བཞིན་ གཟུགས་ བསེ་རུ་ཚུ་གི་གོ་དོན་མ་ནོར་བར་བྲིས།
(གོ་དོན)
༣) སྐར་རྩིས་སྔོན་འགྲོ་དགུ་འཐབ་འདི་ ཕྱིའི་རྩིས་དང་འབྲེལ་བ་བཟོ་སྟེ་བཤད་པ་རྐྱབ། (ལག་
ལེན)
༤) ཨང་རྩིས་རི་མོའི་ བྲི་གྲངས་སྣོན་པ་དང་ བགོད་སྒྱུར་འཕྲི་བའི་ཁྱད་པར་ཕྱེས། (དབྱེ་དཔྱད)
༥) དགུ་འཐབ་ཚུ་ད་རེས་ནངས་པའི་དུས་ལུ་ བློ་ལུ་བཟུང་སྟེ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོཔ་ཅིག་འདུག་ག?
ཁུངས་བཀལ། (དབྱེ་ཞིབ)

དབྱེ་ཞིབ།
དོན་ཚན་༡༣ ངོས་འཛིན་གྱི་སྐབས་ སྦྱོང་ལཱ་གཙོ་བོ་ཨིནམ་ལས་ སྦྱོང་ལཱ་འབད་དང་མ་འབད་བལྟ་ཞིནམ་ལས་ སྐུགས་བྱིན་པ་གིས་ མ་འཐུསཔ་མེད།

ལས་འགུལ་སྐབས་ལུ་ འདྲ་བཤུས་མེན་པར་ གོ་བ་ལེན་ཞིནམ་ལས་ རང་ཚིག་གི་ཐོག་ལུ་ཕབ་དང་མ་ཕབ་གཙོ་བོ་སྟོན་ཞིནམ་ལས་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ།

སློབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རྩིས་ཀྱི་སློབ་སློན་ལམ་སློན།

38

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
▪ བསམ་གཏན། ཚེ་རབས་ལས་རྩིས་གསལ་བའི་མེ་ལོང་། གནམ་སའི་དྲྭ་བ།
http://acharyasamten.blogspot.com/2014/09/blog-post_45.html

▪ བསམ་གཏན། ཚེས་རབས་ལས་རྩིས་ཀྱི་འགྲེལ་བཤད་ཕྱོགས་སྒྲིག། གནམ་སའི་དྲྭ་བ།
http://acharyasamten.blogspot.com/2014/09/blog-post_98.html

▪ ཚེ་རབས་ལས་རྩིས་ཀྱི་དཔེ།
http://acharyasamten.blogspot.com/2014/09/blog-post_26.html http://acharyasamten.blogspot.com/2015/01/blog-post_2.html

སློབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རྩིས་ཀྱི་སློབ་སློན་ལམ་སློན།

39

སློབ་རིམ་ ༡༢ པའི་རྩིས་ཀྱི་སློབ་སློན་ལམ་སློན།

སློབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རྩིས་ཀྱི་སློབ་སློན་ལམ་སློན།

40

དང་པ། ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དློན།
ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ།
ལོ་རྟགས་བརྩི་ནི་དང་ སྲོག་ལུས་དབང་ཀླུང་གི་བཟང་ངན་བལྟ་སྟེ་ ཟློག་ཐབས་རིམ་གྲོ་འབད་ནི་
དང་། ཕོ་མོའི་མཐུན་འབྲེལ་ཡོད་མེད་བལྟ་ནི་གི་རིག་རྩལ་འཐོབ་ཚུགས།

ནང་གསེས་དློན་ཚན། ལློ་རྟགས་དང་སློག་ལུས་དབང་ཀླུང་།
ནག་རྩིས། འབྱུང་བའི་ མ་བུ་དགྲ་གྲོགས། སྤར་ཁ། སྨེ་བ། ལོ། ཟླ་བ། ཞག། དུས་ཚོད། ལོ་འཁོར་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་ཁམས། ལོ་རྟགས་བརྩི་ནི་དང་ སྲོག་ལུས་དབང་ཀླུང་གི་བཟང་ངན་བལྟ་སྟེ་ ཟློག་ཐབས་རིམ་གྲོ་འབད་ནི་དང་། ཕོ་མོ་མཐུན་འབྲེལ་ཡོད་མེད་བལྟ་ནི་གི་རིག་རྩལ་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་དེ་ འཐོབ་དགོཔ་གཙོ་གནད་ཨིན།

ལྷབ་སང་ལས་དློན།
• རུས་སྦལ་རྣམ་པ་ལྔ་དང་འབྱུང་བ་ལྔའི་བཤད་པ་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• ལོ་རྟགས་ཕོ་མོའི་དབྱེ་བ་དང་གནས་ཕྱོགས་ སྲོག་ལུས་དབང་ཀླུང་བརྩི་ཤེས་དགོ།
• མ་བུ་དགྲ་གྲོགས་ཚུ་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ བརྩི་ཚུགས་དགོ།
• ལོ་ཟླ་ཞག་དུས་ཀྱི་ལོ་རྟགས་དང་ཁམས་ཚུ་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་སླབ་ཚུགས་དགོ།
• སྨེ་བ་དགུ། སྤར་ཁ་བརྒྱད་བསྐོར་ཏེ་ བཤད་པ་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• དགུ་མིག་དང་དུར་མིག་ཚུ་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ བརྩི་ཚུགས་དགོ།
• མཐུན་གསུམ། བདུན་ཟུར་ལ་སོགས་པའི་ ལོ་ཀག་ཚུ་བརྩི་ཚུགས་དགོ།

ལྷབ་སྦྱང་ཉམས་མྱོང་།
གྲོས་འཆར་དང་པ།
སྲོག་ལུས་དབང་ཀླུང་དང་ ལོ་ཟླ་ཞག་དུས་ སྤར་སྨེ་བའི་རྩ་བ་ཚུ་བློ་འཛིན་འབད་དེ་ དོན་ཚན་དང་མཐུན་པའི་ གནད་དོན་ཐོག་ལུ་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ སྡེ་གྲོགས་ནང་འབད་ སློབ་དཔོན་ཚབ་ཐོག་ལུ་ སྦྱང་བ་འབད་བཅུག་དགོ།

སློབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རྩིས་ཀྱི་སློབ་སློན་ལམ་སློན།

41

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ།
དོན་ཚན་དང་འཁྲིལ་ རུས་སྦལ་གྱི་ཁོག་པ་དང་ ལག་པའི་ཕྱག་རྒྱ་ལུ་ ལོ་རྟགས་དང་ཁམས་ སྨེ་བ་དང་སྤར་ཁ་ བྲིས་ཏེ་ཡོད་པའི་ པར་རིས་ཚུ་ ཤོག་གྱང་དང་། ཡང་ན། གློག་གྱང་གི་ཐོག་ལས་གསལ་སྟོན་འབད་ཞིནམ་ལས་ གོ་བརྡ་སྤྲོད་དགོ།

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ།
མ་བུ་དགྲ་གྲོགས་དང་། སྲོག་ལུས་དབང་ཀླུང་ ཟླ་ཞག་དུས་ཀྱི་ཁམས་ དགུ་མིག་དུར་མིག་ཚུ་ དང་པ་སློབ་དཔོན་གྱི་གོ་བརྡ་གསལ་བཤད། དེ་ལས་ སློབ་ཕྲུག་ནང་འཁོད་གྲོས་སྡུར་དང་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ཆ་རོགས་འབད་དེ་ མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས་ སྦྱང་བ་མཐིལ་ཕྱིན་ འབད་བཅུག་དགོ།

གྲོས་འཆར་བཞི་པ།
ཐབས་ལམ་གཞན་ཡང་། འབྱུང་རྩིས་སྔོན་འགྲོ་དང་འབྲེལ་བའི་དོན་ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས་འཐོབ་དོ་ཡོདཔ་ལས་ དེ་ཚུ་གི་བརྒྱུད་ལམ་འཚོལ་ཏེ་བྱིན་ནི་དང་། ཡང་ན། རང་གིས་ (Power Point) ནང་བཟོ་སྟེ་བྱིན་དགོ།

གྲོས་འཆར་ལྔ་པ།
དགུ་མིག་དང་དུར་མིག་དང་ མཐུན་གསུམ། བདུན་ཟུར་ལ་སོགས་པའི་ལོ་ཀག་ཚུའི་ དོན་ཚན་ཐོག་ལུ་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་སྡེ་གྲོགས་ནང་ལུ་བགོ་སྟེ་ འོས་འབབ་ཡོད་པའི་ཁུངས་ཚུ་སྦྲགས་ཏེ་ སློབ་སྟོན་འབད་དགོ་མ་ཚད་ ངོས་འཛིན་འབད་བཅུག་དགོཔ་ཨིན།

ལྷབ་སང་བཅུད་དློན་གྱི་དྲི་བ།
༡) མ་བུ་དགྲ་གྲོགས་ཟེར་མི་འདི་ ག་ཅི་སྨོ? (དྲན་ཤེས)
༢) དགུ་མིག་ཟེར་མི་འདི་ག་ཅི་ལུ་སླབ་སྨོ? (གོ་རྟོགས)
༣) བབ་སྤར་དང་སྐོར་སྤར་གྱི་ཁྱད་པར་ཕྱེས? (དབྱེ་དཔྱད)
༤) ཀླུང་རྟ་དང་མཐུན་གསུམ་འཚོལ་ཐངས་ཚུ་ཤེས་དགོཔ་ཅིག་འདུག་ག? ག་ཅི་འབད། (དབྱེ་ཞིབ)
༥) ལྔ་པ་སྤར་ཁ་བརྒྱད་པོ་དེ། །ཕྱོགས་མཚམས་བརྒྱད་ལ་རེ་རེ་བཀོད། །ལི་མེ་ཁོན་ས་དྭ་ལྕགས་ དང་། །ཁེན་གནམ་ཁམ་ཆུ་གིན་རི་དང་། །ཟིན་ཤིང་ཟོན་རླུང་སྤར་ཁ་བརྒྱད། །མཁའ་རི་རླུང་
ཡང་སར་བསྡུས་སོ།། ཟེར་མི་རྩ་ཚིག་གི་འགྲེལ་བཤད་མདོར་སྡུད་ཅིག་རྐྱབ། (ལག་ལེན་)

སློབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རྩིས་ཀྱི་སློབ་སློན་ལམ་སློན།

42

དབྱེ་ཞིབ།
དོན་ཚན་རེ་རེ་རྫོགསཔ་ད་ ཁྱིམ་ལཱ་རེ་བྱིན་ཞིནམ་ལས། དེ་གི་དབྱེ་ཞིབ་འདི་ བྲིས་དང་མ་བྲི་ལུ་གཞི་བཞག་ཞིནམ་ལས་ བྲིས་ཏེ་ཡོད་པ་ཅིན། ཉག་ཉོག་མེད་པར་སྐུགས་༥ རེ་བྱིན། སློབ་དུས་མཇུག་བསྡུཝ་ད་ སྐུགས་ཚུ་བརྒྱ་ཆ་ཆུང་ཀུ་ལུ་ཕབ་ཏེ་བཀོད་དགོ། ལམ་ལུགས་འདི་གིས་ ཁྱིམ་ལཱ་རེ་རེར་སྐུགས་༥ རེ་ཡོད་ནི་དེ་གིས་ སློབ་ཕྲུག་ག་ར་བརྩོན་ཤུགས་བསྐྱེད་ནི་དང་། དེ་གི་སྐུགས་འདི་ ལེ་ཤ་ཐོན་རུང་ མཇུག་ལུ་བརྒྱ་ཆ་ཆུང་ཀུ་ནང་ཕབ་པའི་བསྒང་ལས་ ཁྱད་པར་སྦོམ་ཅིག་མི་བཟོ་བའི་ཁེ་ཕན་ཡོད། སྐབས་རེ་སྐུགས་ཀྱི་ཚད་གཞི་ཡོད་པའི་ཁྱིམ་ལཱ་བྱིན་ཞིནམ་ལས་ དབྱེ་ཞིབ་ཡང་ ཚད་གཞི་དང་འཁྲིལ་ཏེ་བྱིན་དགོ། ལམ་ལུགས་འདི་གིས་ སློབ་ཕྲུག་གི་ལྕོགས་གྲུབ་དང་འཁྲིལ་བའི་ སྐུགས་འཐོབ་ཚུགས་པའི་ཁེ་ཕན་ཡོད།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
▪ བསམ་གཏན། ༢༠༡༤ འབྱུང་རྩིས་སྔོན་འགྲོ་ཀུན་གསལ་གློག་མེ། གནམ་སའི་དྲྭ་བ།
http://acharyasamten.blogspot.com/2014/08/blog-post_28.html

▪ སློབ་དཔོན་ནོར་བུ་དབང་ཕྱུག། ༢༠༡༤ འབྱུང་རྩིས་གཙོ་མ་གསེར་མདོག། གནམ་སའི་དྲྭ་བ།
http://acharyasamten.blogspot.com/2014/08/blog-post_1.html

▪ ལོ་ཆེན་དྷརྨ་ཤྲཱི། ༢༠༢༡ འབྱུང་རྩིས་ཟླ་ཟེར། གནམ་སའི་དྲྭ་བ།
http://acharyasamten.blogspot.com/2021/03/blog-post_5.html#more

སློབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རྩིས་ཀྱི་སློབ་སློན་ལམ་སློན།

43

གཉིས་པ། ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དློན།

ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ།
མཐུན་གསུམ་དང་བདུན་ཟུར་ཕོག་ཐངས་དང་། བླ་གཟའ་སྲོག་གཟའ་རྩིས་ཐངས་ཚུ་ཧ་གོ་སྟེ་ དེ་དང་
འཁྲིལ་བའི་ སྤང་བླང་གི་གནས་ཚུ་ ཚུལ་བཞིན་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།

ནང་གསེས་དློན་ཚན། ཉེ་འཁོར་སྤང་བླང་།
མཐུན་གསུམ། བདུན་ཟུར། ལོ་ཀག། བླ་གཟའ་སྲོག་གཟའ་དང་གཤེད་གཟའ། དགུ་མིག། དུར་མིག། ལྷབ་སྦྱང་འབད་དེ་ འཐོབ་དགོཔ་གཅེས་ནོར་ འབད་དགོཔ་ཨིན།

ལྷབ་སང་ལས་དློན།
• མཐུན་གསུམ། བདུན་ཟུར་ལ་སོགས་པའི་ལོ་ཀག་ཚུ་ བརྩི་ཚུགས་དགོ།
• བླ་གཟའ་སྲོག་གཟའ་གཤེད་གཟའ་ཚུ་ འབྲི་སླབ་ འབད་ཚུགས་དགོ།
• དགུ་མིག་དང་དུར་མིག་ཚུ་ ངོས་འཛིན་འབད་དགོ།

ལྷབ་སྦྱང་ཉམས་མྱོང་།
གྲོས་འཆར་དང་པ།
མཐུན་གསུམ། བདུན་ཟུར་ལ་སོགས་པའི་ལོ་ཀག་ཚུ་བརྩི་ཚུལ་ཚུ་ དོན་ཚན་མཐུན་པའི་ གནད་དོན་ལུ་གཞི་བཅོལ་འབད་དེ་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ སྡེ་གྲོགས་ནང་འབད་ གཅིག་གི་ལོ་ཚུ་བཙུགས་ཏེ་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་བཅུག་དགོཔ་ཨིན།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ།
དོན་ཚན་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ བླ་གཟའ་སྲོག་གཟའ་གཤེད་གཟའ་ཚུ་ རེས་གཟའ་ག་ཅིའི་ནང་ལུ་ཕོགཔ་ཡོད་མེད་ ཁ་གསལ་སྟོན་འབད་ཞིནམ་ལས་ གོ་བརྡ་སྤྲོད་དགོཔ་མ་ཚད་ ལྷབ་སྦྱང་ལུ་དང་ལེན་འབད་དགོཔ་ཨིན།

ལྷབ་སང་བཅུད་དློན་གྱི་དྲི་བ།
1. མཐུན་གསུམ་ལོ་རྟགས་ག་ཅི་དང་ ག་ཅི་ཕོགཔ་སྨོ?
2. བླ་གཟའ་ཕོགཔ་ད་ག་ཅི་ར་འབད་བཏུབ་སྨོ?
3. གཤེད་གཟའི་སྐབས་སྤང་དགོཔ་ག་ཅི་ར་ཡོདཔ་ཨིན་ན? ཁ་གསལ་འབད་བྲིས།
4. གཉེན་རྐྱབ་པ་ཅིན་ བདུན་ཟུར་དང་མཐུན་གསུམ་གཉིས་ལས་ ག་འདི་དགའཝ་ཨིན་ན? ག་ཅི་འབད།

སློབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རྩིས་ཀྱི་སློབ་སློན་ལམ་སློན།

44

5. དགུ་མིག་དང་དུར་མིག་ཚུ་ ལོ་ག་དེམ་ཅིག་ལངམ་ད་ ཕོགཔ་སྨོ?

དབྱེ་ཞིབ།
དོན་ཚན་རེ་རེ་རྫོགསཔ་ད་ ཁྱིམ་ལཱ་རེ་བྱིན་ཞིནམ་ལས་ སློབ་ཕྲུག་ག་ར་བརྩོན་ཤུགས་བསྐྱེད་ནི་དང་། ཁྱད་པར་སྦོམ་ཅིག་ མི་བཟོ་བའི་ ཁེ་ཕན་ཡོད་མེད་བལྟ་ནི་ཨིན།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
▪ བསམ་གཏན། ༢༠༡༤ འབྱུང་རྩིས་སྔོན་འགྲོ་ཀུན་གསལ་གློག་མེ། གནམ་སའི་དྲྭ་བ།
http://acharyasamten.blogspot.com/2014/08/blog-post_28.html

▪ སློབ་དཔོན་ནོར་བུ་དབང་ཕྱུག། ༢༠༡༤ འབྱུང་རྩིས་གཙོ་མ་གསེར་མདོག། གནམ་སའི་དྲྭ་བ།
http://acharyasamten.blogspot.com/2014/08/blog-post_1.html

▪ ལོ་ཆེན་དྷརྨ་ཤྲཱི། ༢༠༢༡ འབྱུང་རྩིས་ཟླ་ཟེར། གནམ་སའི་དྲྭ་བ།
http://acharyasamten.blogspot.com/2021/03/blog-post_5.html#more

སློབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རྩིས་ཀྱི་སློབ་སློན་ལམ་སློན།

45

གསུམ་པ། ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དློན།

ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ།
ལོ་མོའི་རྡེའུ་དཀར་ནག་གི་འགྲེལ་བཤད་ཚུ་ ཚུལ་དང་མཐུནམ་འབད་ལྷབ་སྦྱང་འབད་དེ་ ལོ་མོ་མདོར་བསྡུས་ཅིག་བསྐོར་ཏེ་ རང་གཞན་གཉིས་ལུ་ ཕན་བཏགས་ཚུགས་དགོ།

ནང་གསེས་དློན་ཚན། ཀེག་རྩིས་ལློ་མློ།
ལོ་མོའི་རྡེའུ་དཀར་ནག་གི་ ཚུལ་དང་མཐུནམ་འབད་ལྷབ་སྦྱང་འབད་དེ་ ལོ་མོ་མདོར་བསྐོར་ཏེ་ རང་གཞན་གཉིས་ལུ་ ཕན་བཏགས་ཚུགས་པའི་ཁེ་ཕན་ཡོདཔ་ལས་ ལྷབ་སྦྱང་ལུ་དང་ལེན་འབད་བཅུག་དགོཔ་དཀའ་གནད་ཅིན་ཨིན།

ལྷབ་སང་ལས་དློན།
• ཀེག་རྩིས་ལོ་མོའི་རྡེའུ་ཆ་ཚང་བཀྲམ་ཚུགས་དགོ།
• ལོ་མོའི་རྐྱེན་སེལ་རིམ་གྲོའི་བཤད་པ་རྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
• ཀེག་རྩིས་བལྟ་དགོ་པའི་དགོས་པ་བཤད་ཚུགས་དགོ།

ལྷབ་སྦྱང་ཉམས་མྱོང་།
གྲོས་འཆར་དང་པ།
གཤམ་འཁོད་ཀྱི་རེའུ་མིག་བཟོ་སྟེ་གྱང་གུ་སྦྱར་ནི་དང་། པར་སྐྲུན་འབད་དེ་ སློབ་ཕྲུག་རེ་རེ་ལུ་རེ་རེ་སྤྲོད་ནི། དེ་ལས་ འཐབ་བྱ་སློབ་དུས་འདི་གི་གནམ་ལོ་ལུ་ གཞི་བཞག་ཞིནམ་ལས་ ལོ་འདི་གི་ལོ་གྲངས་གང་རུང་གཅིག་ དཔེ་མཚོན་བཀོད།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ།
ནང་དོན་ཧ་ལམ་ དོན་ཚན་དང་པའི་ནང་འགྱོ་ཚརཝ་ཨིནམ་ལས། སློབ་དཔོན་གྱིས་དཔེ་སྟོན་སྦེ་ ལོ་གྲངས་གཅིག་གི་རྡེའུ་ཆ་ཚང་བཀྲམ། དེ་ལས་ལོ་གྲངས་གཉིས་དེ་ཅིག་ སློབ་དཔོན་དང་སློབ་ཕྲུག་ མཉམ་རུབ་འབད་དེ་བཀྲམ། དེ་ལས་ཁོང་ར་ལུ་ ལོ་གྲངས་གཞན་བྱིན་ཞིནམ་ལས་ སྦྱང་བ་འབད་བཅུག་ནི།
བརྩི་བའི་ལོ་གྲངས། ལོ་༡༠༥ ལོ། ལོ། ལོ། ལོ། ལོ། གནམ་ལོ།
བརྩི་བྱའི་ལོ་དང་ཁམས། མེ་འབྲུག ལྕགས་བྱི།
སྲོག ས། ༛ ཆུ།
ལུས། ས། ༚ ས།

སློབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རྩིས་ཀྱི་སློབ་སློན་ལམ་སློན།

46

དབང་། མེ། ༛ ལྕགས།
ཀླུང་། ཤིང་། ༝ ཤིང་།
བླ། མེ། ༛ ལྕགས།
ཕོའི་ལོག་མེན། ཆུ་ཁྱིསྐུགས་
ཡོངས་

སྡོམ།

མོའི་ལོག་མེན། ལྕགས་བྱི།

འབབ་སྤར་འབབ་སྨེ།

ལི་༥

ཁམདགུ་མིག ༝
དུར་མིག། གཤེད་དུར།
ཀེག་རིགས། མཐུན་༣

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ།
ཀེག་རྩིས་ལོ་མོའི་རྡེའུ་བཀྲམ་སྟེ་ ཡོད་མི་འདི་ལུ་ རྡེལ་འབྲས་རྒྱས་པའི་འགྲེལ་བཤད་ ཕྱོགས་སྒྲིག་འབད་དེ་ཡོད་མི་འདི་ གསལ་སྟོན་འབད་ཞིནམ་ལས་ གོ་བ་ལེན་ནི་གི་ཐབས་ཤེས་སྟོན་དགོ།

གྲོས་འཆར་བཞི་པ།
ཐབས་ལམ་གཞན་ཡང་། ལོ་མོ་སྡུད་པའི་རྡེའུ་རྒྱསཔ་འདི་གི་སྐོར་ལས་ གློག་ཁ་བཤུད་བརྭྙན་བཟོ་ཞིནམ་ལས་ གསལ་བཤད་སྒྲ་བཟུང་སྦེ། བརྡ་བརྒྱུད་བརྒྱུད་ལམ་ཚུ་བརྒྱུད་དེ་ སྡེ་ཚན་ནང་ཡོད་པའི་རང་གི་སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ འཐོབ་ཆོགཔ་བཟོ་དགོ།

ལྷབ་སང་བཅུད་དློན་གྱི་དྲི་བ།
• ཀེག་རྩིས་ལོ་མོའི་རྡེའུ་ཆ་ཚང་ཟེར་མི་འདི་ ག་ཅི་ར་སྨོ?
• རིམ་གྲོའི་སྐོར་ལས་ ལོ་མོ་ནང་ལས་འཐོནམ་ཨིན་ན?

དབྱེ་ཞིབ།
ལས་འགུལ་གྱི་དབྱེ་ཞིབ། སློབ་ཕྲུག་རེ་རེ་ལུ་ གཤམ་འཁོད་དཔེ་སྟོན་རེའུ་མིག་ རེ་རེ་བྱིན་ཞིནམ་ལས་ ལོ་གྲངས་གཉིས་དེ་ཅིག་གི་རྡེའུ་བཀྲམ། དེ་དང་བསྟུན་པའི་དར་གུད་ཀྱི་ འགྲེལ་བཤད་རྐྱབ་ནི་གི་ ལས་འགུལ་བྱིན་ཞིནམ་ལས་ དབྱེ་ཞིབ་ཡང་གཤམ་འཁོད་ཚད་གཞི་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ འབད་དགོ།

སློབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རྩིས་ཀྱི་སློབ་སློན་ལམ་སློན།

47

བརྩི་བའི་ལོ་གྲངས། ལོ་༡༠༥ སྐུགས། ལོ། ལོ། གནམ་ལོ།
བརྩི་བྱའི་ལོ་དང་ཁམས། མེ་འབྲུག ༢ ལྕགས་བྱི།
སྲོག ས། ༛ ༡ ཆུ།
ལུས། ས། ༚ ༡ ས།
དབང་། མེ། ༛ ༡ ལྕགས།
ཀླུང་། ཤིང་། ༝ ༡ ཤིང་།
བླ། མེ། ༛ ༡ ལྕགས།
ཕོའི་ལོག་མེན། ཆུ་ཁྱི ༢
སྐུགས་ཡོངས་སྡོམ།
མོའི་ལོག་མེན།

ལྕགས་

བྱི།

༢

འབབ་སྤར་འབབ་སྨེ།

ལི ༥

ཁམ

༣

དགུ་མིག ༝

༡

དུར་མིག།

གཤེད་
དུར།
ཀེག་རིགས། མཐུན་༣
རྡེལ་གྲངས་ཀྱི་སྐུགས་སྡོམ། ༡༥ ༡༥ ༡༥

༥༠

འགྲེལ་བཤད་ཀྱི་སྐུགས། ༢༠

སློབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རྩིས་ཀྱི་སློབ་སློན་ལམ་སློན།

48

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• ལོ་ཆེན་དྷརྨ་ཤྲཱི། འབྱུང་རྩིས་ཟླ་ཟེར།
http://acharyasamten.blogspot.com/2021/03/blog-post_5.html#more

• བསམ་གཏན། ༢༠༡༤ འབྱུང་རྩིས་སྔོན་འགྲོ་ཀུན་གསལ་གློག་མེ།
http://acharyasamten.blogspot.com/2014/08/blog-post_28.html

• སློབ་དཔོན་ནོར་བུ་དབང་ཕྱུག། འབྱུང་རྩིས་གཙོ་མ་གསེར་མདོག།
http://acharyasamten.blogspot.com/2014/08/blog-post_1.html

• ཕྱོགས་སྒྲིག། ཀེག་རྩིས་ལོ་མོའི་འགྲེལ་བཤད་རྒྱས་པ། གནམ་སའི་དྲྭ་བ།
http://acharyasamten.blogspot.com/2021/03/blog-post_73.html

• བསམ་གཏན། ༢༠༡༤ ཀེག་རྩིས་གསལ་བའི་སྒྲོན་མེ། གནམ་སའི་དྲྭ་བ།
http://acharyasamten.blogspot.com/2014/09/blog-post_5.html

• རྩིས་ཀྱི་ལག་ལེན་ཉེར་མཁོ་བུམ་བཟང་ལས་ ཀེག་རྩིས་ཀྱི་རབ་བྱེད། གནམ་སའི་དྲྭ་བ།
http://acharyasamten.blogspot.com/2014/09/blog-post_53.html

སློབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རྩིས་ཀྱི་སློབ་སློན་ལམ་སློན།

49

གསུམ་པ། ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ་དང་ལས་དློན།

ལྷབ་སང་ལྕོགས་གྲུབ།
སྐྱེ་རྩིས་དང་མཐུན་སྦྱོར་གཉེན་རྩིས་བཏོན་ཐངས་ ལག་ལེན་འཐབ་སྦེ་ ཟློག་ཐབས་དང་ རིམ་གྲོ་འབད་དགོཔ་ཚུ་གི་ ལམ་སྟོན་འབད་དེ་ འོང་འབབ་བཟོ་ཚུགས།

ནང་གསེས་དློན་ཚན། སྐྱེ་རྩིས་དང་མཐུན་སློར་གཉེན་རྩིས།
སྐྱེ་རྩིས། མཐུན་སྦྱོར་གཉེན་རྩིས་ཚུ་ ཆོས་དང་འཇིག་རྟེན་གཉིས་ ག་ཅི་ཐད་ལས་འབད་རུང་ མེད་ཐབས་མེད་པའི་གཙོ་གནད་གལ་ཅན་ཨིནམ་མ་ཚད་ མི་ཚེ་གང་དགོས་མཁོ་ཆེ་བའི་ཤེས་ཡོན་ཨིནམ་ལས་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་དགོཔ་ཁག་ཆེ།

ལྷབ་སང་ལས་དློན།
• གཉེན་སྦྱོར་མ་བཏུབ་མི་ག་དང་ག་ཨིན་ན་ངོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་དགོ།
• མཐུན་སྦྱོར་གཉེན་རྩིས་ཀྱི་རྡེའུ་བཀྲམ་སྟེ་ མཐུན་མི་མཐུན་འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
• གཉེན་སྦྱོར་གཉེན་རྩིས་བལྟ་དགོ་པའི་དགོས་པ་ བཤད་ཚུགས་དགོ།
• ཨ་ལོ་གི་སྐྱེ་རྩིས་མདོར་སྡུ་ཅིག་བྲི་ཚུགས།

ལྷབ་སྦྱང་ཉམས་མྱོང་།
གྲོས་འཆར་དང་པ།
སློབ་ཕྲུག་སྡེ་ཚན་ནང་འབད་ གཉེན་སྦྱོར་མ་བཏུབ་མི་ ག་ཅི་དང་ག་ཅི་ཡོདཔ་ཨིན་ན? དང་། དེ་གི་རྒྱུ་མཚན་ག་ཅི་ཨིན་ན་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ བསམ་བཤད་འབད་བཅུག་ནི། དེ་ལས་ རྩིས་གཞུང་བཤད་མི་འདི་ཚུ་ གསལ་བཤད་འབད་ཞིནམ་ལས་ དེ་ཚུ་གི་ རྒྱུ་མཚན་གསལ་བཤད་འབད་དགོ།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ།
སློབ་ཕྲུག་རང་རྐྱང་ཐོག་ལས་ རྩ་བའི་རྡེའུ་བཞི་དང་ སྨེ་བའི་མཐུན་སྡེབ་ཚུ་ ལག་ལེན་དངོས་འཐབ་ཀྱི་ཐོག་ལས་སྦྱང་བ་འབད་དགོཔ་མ་ཚད་ ལག་ལེན་དངོས་སྦྱོར་འབད་ཚུགསཔ་ བཟོ་དགོཔ་ཨིན།

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ།
ཐབས་ལམ་གཞན་ཡང་། འབྱུང་ན་ བཤུད་བརྙན་(Slide) དང་བཟོ་ཞིནམ་ལས་ དེ་གི་ཐོག་ལུ་གསལ་འབད་དེ་བྱིན་ནི་དང་། ཁ་སྐོང་ཚུ་ སྤྱི་ཚོགས་བརྡ་ལམ (WeChat/Telegram/WhatsApp) གང་རུང་བརྒྱུད་དེ་འབད་དགོ།

སློབ་རིམ་༩་པ་ལས་༡༢་པ་ཚན། རྩིས་ཀྱི་སློབ་སློན་ལམ་སློན།

50

ལྷབ་སང་བཅུད་དློན་གྱི་དྲི་བ།
༡) ཀེག་རྩིས་ལོ་མོའི་རྡེའུ་ ག་ཅི་འབད་བལྟ་དགོཔ་སྨོ?
༢) གཉེན་སྦྱོར་འབད་མ་བཏུབ་མི་ག་དང་ག་ར་སྨོ? ངོས་འཛིན་འབད།
༣) ཁྱོད་ཀྱིས་འབད་བ་ཅིན་ གཉེན་རྐྱབ་པའི་སྐབས་ བག་རྩིས་ལྟ་མི་དང་མ་ལྟ་མི་གཉིས་ལས་
ག་འདི་དྲག་ནི་མས་གོ? ག་ཅི་འབད།
༤) སྐྱེ་རྩིས་འདི་ཨིན་ཅི་མིན་ཅི་ར་བལྟ་དགོཔ་ཅིག་འདུག་ག? ཁུངས་བཀལ།
༥) སྐྱེ་རྟགས་འཁོར་ལོ་དང་དུས་སྦྱོར་འདི་ག་དེ་སྦེ་བཏོནམ་སྨོ? དཔེ་དང་བཅསཔ་འབད་བཀོད།

དབྱེ་ཞིབ།
དཔེ་མཚོན་གྱི་ཕོ་མོ་གཉིས་ཀྱི་ལོ་རྟགས་བྱིན་ཞིནམ་ལས་ ཁོང་གཉིས་གཉེན་སྒྲིག་འབད་བ་ཅིན་བཏུབ་ག? མི་བཏུབ། མ་བཏུབ་ཨིན་རུ་ གཉེན་སྒྲིག་འབད་དགོཔ་ཨིན་པ་ཅིན་ ཟློག་ཐབས་ག་ཅི་ འབད་དགོཔ་ཨིན་ན? གི་སྐོར་ལས་ བྲི་བཅུག་ཞིནམ་ལས་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ།

རྒྱབ་རྟེན་མཐུན་རྐྱེན།
• ཕྱོགས་སྒྲིག། ༢༠༡༤ བག་རྩིས་འགྲེལ་པ་ནམ་མཁའི་ནོར་བུ། གནམ་སའི་དྲྭ་བ།
http://acharyasamten.blogspot.com/2014/09/blog-post_89.html

• བསམ་གཏན། ༢༠༡༤ འབྱུང་རྩིས་སྔོན་འགྲོ་ཀུན་གསལ་གློག་མེ། གནམ་སའི་དྲྭ་བ།
http://acharyasamten.blogspot.com/2014/08/blog-post_28.html

• སློབ་དཔོན་ནོར་བུ་དབང་ཕྱུག། ༢༠༡༤ འབྱུང་རྩིས་གཙོ་མ་གསེར་མདོག། གནམ་སའི་དྲྭ་བ།
http://acharyasamten.blogspot.com/2014/08/blog-post_1.html

• ལོ་ཆེན་དྷརྨ་ཤྲཱི། ༢༠༢༡ འབྱུང་རྩིས་ཟླ་ཟེར། གནམ་སའི་དྲྭ་བ།
http://acharyasamten.blogspot.com/2021/03/blog-post_5.html#more