

རྒྱལ་ཡོངས་སློབ་གྲིལ་ཚ་གཞུང་།
སླུ་ཚེ་རིག་གཞུང་། སློབ་ལམ་རྣམ་གཞག་གི་ཚ་གཞུང་བཀོད་རིས།
སློབ་རིམ་བརྒྱུ་གཅིག་པ་ལས་བརྒྱུ་གཉིས་ཚུན།

བཀོད་རིས་ལྟར་བཀོད་པའི་
ཞེས་རིག་

ཚ་གཞུང་དང་བྱུང་རིག་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས།
ཞེས་རིག་ལྷན་ཁག།

དཔེ་སྐྱོན་འབད་མི།

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

བརྒྱུད་འཕྲིན་ཨང་ ༧༧༥-༠༩-༩༩༩༩༩༥/༩༩༩༩༩༦

དཔེ་སྐྱོན་ཐེངས་དང་པ། ༢༠༢༢

དཔེ་དེབ་འདི་ སྤར་དབང་ © ཚ་གཞུང་དང་བྱད་རིག་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས།

འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་གྱི་རྒྱལ་ཡོངས་ སློབ་གྲུའི་དོན་ལུ་ ཚོམ་སློག་དང་ དཔེ་སྐྱོན་འབད་ཡོད་པ་ལས་ཚ་གཞུང་དང་
བྱད་རིག་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས་ལས་ གནང་བ་མེད་པར་ དཔེ་སྐྱོན་དང་ ཚོང་སྤྱོད་སོགས་འབད་ནི་ཚུ་ལས་
འཛེམ་གནང་།

ISBN 978-99936-0-574-4

དགའ་ཚོར།

ཙུ་གཞུང་བཀོད་རིས་ལེགས་བཅོས་དཔེ་སྐྱོན་གྱི་དོན་ལུ་ རྒྱ་རིག་དང་བསྐྱབ་སྟོན་གནང་མི་ །ཤེས་རིག་ལྷན་
ལག་དང་ ཚུ་མ་སློག་གནང་མི་རིག་གཞུང་གི་སློབ་དཔོན་ཚུ་ལུ་དགའ་ཚོར་ །སེམས་གྱི་གདིང་ལས་ལུ་ནི་དང་ །མ་
དདུལ་རྒྱབ་གནང་མི་ །ཤེས་རིག་ལྷན་ལག་དང་ །ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་གོང་འཕེལ་གྲོགས་རམ་གནང་མི་ །ཡུ་ནི་སེམས་
(Unicef) དང་ །འཇམ་གླིང་དདུལ་ཁང་ (world bank) །སེམས་ད་ཅིལ་ཏེ་ན་ (Save the children)
ཚུ་ལུ་ཡང་ །ཉིང་གི་གདིང་ལས་ །བཀའ་རིན་ཆེ་ཟེར་ལུ་ནི་ཡིན།

པར་སྐྱོན་ཐེངས་དང་པའི་ཚུ་མ་སློག། ༢༠༢༢

གོས་སྟོན་པ།

བཀྲིས་རྣམ་རྒྱལ། མདོ་ཆེན། ཙུ་གཞུང་དང་ལྷན་གྲོགས་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས།

དབང་པོ་བསྟན་འཛིན། གཙུག་ལག་སློག་འཛིན། ཙུ་གཞུང་དང་ལྷན་གྲོགས་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས།

ཞིབ་འཇོལ་དང་ཚུ་མ་སློག་པ།

བདེ་ཆེན་དབང་འདུལ། རིག་གཞུང་གི་ཙུ་གཞུང་ །འགོ་དཔོན། ཙུ་གཞུང་དང་ལྷན་གྲོགས་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས།

བཀྲ་ཤིས། སློབ་དཔོན། ལྷག་ཅེ་སློབ་བླ་ལྟེ་བ། གྲོང་གསལ།

སེང་གེ་དབྱངས་ཅན། སློབ་དཔོན། ལྷག་ཅེ་སློབ་བླ་ལྟེ་བ། གྲོང་གསལ།

རྣམ་རྒྱས་ཆོ་རིད། སློབ་དཔོན། ལྷག་ཅེ་སློབ་བླ་ལྟེ་བ། གྲོང་གསལ།

ཀྲུལ་པོའི་བརྟན་བཟུགས།

འབྲུག་ཚན་དན་བཀོད་པའི་ཀྲུལ་ཁབ་ནང། །དཔལ་ལྷགས་གཉིས་བསྟན་སྲིད་སྦྱོང་བའི་མགོན།།
འབྲུག་ཀྲུལ་པོ་མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེ། །སྐྱེ་འགྲུར་མེད་བརྟན་ཅིང་ཆབ་སྲིད་འཕེལ།།
ཚོས་སངས་རྒྱལ་བསྟན་པ་དར་ཞིང་རྒྱས།། འབངས་བདེ་སྲིད་ཉི་མ་ཤར་བར་ཤོག།།



མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེའི་ཞབས་བརྟན།

ལོ་སྟེན། དཀོན་མཚོག་རྩ་གསུམ་སྐབས་གནས་རྒྱ་མཚོ་ཡིས། །དགེ་ལེགས་རྟེན་འབྱུང་དམ་པའི་མཚོག་སྦྱོལ་བས། །ས་སྦྱོང་འཛིགས་
མེད་གལ་མཚན་ཅན་གྱི། །སྐྱེ་ཚེ་ཡུན་བརྟན་མངའ་ཐང་རྒྱས་པར་ཤོག། །བཙམ་ལྷན་སྐྱེས་ཆེད་དབང་ལྷག་ཚེན་པོ་ཡིས། །བྱིན་
ལྷབས་བདུད་ཚིའི་ཚར་རྒྱན་རྣམ་ཀླན་པའ། །མི་དབང་ཚོས་རྒྱལ་དམ་པའི་སྐྱེ་ཚེ་བརྟན། །ཆབ་སྲིད་མངའ་ཐང་དར་ཞིང་རྒྱས་པར་
ཤོག། །སྟིགས་དུས་འགོ་མགོན་པ་རྣམས་ཀྱིས། །འཚེ་མེད་བདེ་ཆེན་གྲུབ་པའི་མཚོག་སྦྱིན་པས། །མི་དབང་ཚོས་རྒྱལ་དམ་པའི་སྐྱེ་ཚེ་
བརྟན། །ཆབ་སྲིད་མངའ་ཐང་དར་ཞིང་རྒྱས་པར་ཤོག། །སྐབས་མགོན་པ་དག་དབང་རྣམ་པར་རྒྱལ་བ་ཡིས། །གསང་གསུམ་རྩོམ་ཆེད་དུ་
བསྐྱར་མི་བསྐྱབས། །མི་དབང་ཚོས་རྒྱལ་དམ་པའི་སྐྱེ་ཚེ་བརྟན། །ཆབ་སྲིད་མངའ་ཐང་དར་ཞིང་རྒྱས་པར་ཤོག། སན་བདེའི་འབྱུང་
གནས་རྒྱལ་བའི་བསྟན་པ་འཕེལ། །རྒྱལ་སློན་འབངས་འཁོར་དམ་གཙང་མཐུན་འབྲེལ་ཟུམ། །བདེ་སྦྱིད་ལུན་ཚོགས་དཔལ་ཡོན་དགུང་
དུ་འཕུར། །ལྗོངས་འདི་འཛམ་གླིང་ཀླན་གྱི་རྒྱན་འགྲུར་ཤོག།

དུལ་ལྷན་པུས་ལྷན་པུས་

༡ རྩོམ་སྤྲོད་དང་རྒྱུ་ལྷན་པུས་ ༡

༡.༡ དུལ་ལྷན་པུས་ ༣

༢ དུལ་ལྷན་པུས་ ༣

༣ རྩོམ་སྤྲོད་དང་རྒྱུ་ལྷན་པུས་ ༣

 ༣.༡ རྩོམ་སྤྲོད་དང་རྒྱུ་ལྷན་པུས་ལྷན་པུས་ ༤

 ༣.༢ རྩོམ་སྤྲོད་དང་རྒྱུ་ལྷན་པུས་ ༥

 ༣.༣ རྩོམ་སྤྲོད་དང་རྒྱུ་ལྷན་པུས་ ༥

 ༣.༤ རྩོམ་སྤྲོད་དང་རྒྱུ་ལྷན་པུས་ ༥

 ༣.༥ རྩོམ་སྤྲོད་དང་རྒྱུ་ལྷན་པུས་ ༦

 ༣.༦ རྩོམ་སྤྲོད་དང་རྒྱུ་ལྷན་པུས་ ༦

༤ རྩོམ་སྤྲོད་དང་རྒྱུ་ལྷན་པུས་ ༧

 ༤.༡ རྩོམ་སྤྲོད་དང་རྒྱུ་ལྷན་པུས་ ༧

 ༤.༢ རྩོམ་སྤྲོད་དང་རྒྱུ་ལྷན་པུས་ ༧

 ༤.༣ རྩོམ་སྤྲོད་དང་རྒྱུ་ལྷན་པུས་ ༧

 ༤.༤ རྩོམ་སྤྲོད་དང་རྒྱུ་ལྷན་པུས་ ༨

 ༤.༥ རྩོམ་སྤྲོད་དང་རྒྱུ་ལྷན་པུས་ ༨

 ༤.༦ རྩོམ་སྤྲོད་དང་རྒྱུ་ལྷན་པུས་ ༨

 ༤.༧ རྩོམ་སྤྲོད་དང་རྒྱུ་ལྷན་པུས་ ༩

 ༤.༨ རྩོམ་སྤྲོད་དང་རྒྱུ་ལྷན་པུས་ ༩

༥ རྩོམ་སྤྲོད་དང་རྒྱུ་ལྷན་པུས་ ༡༠

༦ རྩོམ་སྤྲོད་དང་རྒྱུ་ལྷན་པུས་ ༡༡

 ༦.༡ རྩོམ་སྤྲོད་དང་རྒྱུ་ལྷན་པུས་ ༡༡

6.2	ဝေခါးရီပုဒ်အသံအသွယ် ၃၅	ပထမ	အသံအသွယ်ရီအသံအသွယ်	34
၈	ပုဒ်အသံအသွယ်အသံအသွယ်			35
၈.၁	ပုဒ်အသံအသွယ်အသံအသွယ်			35
၈.၂	ပုဒ်အသံအသွယ်အသံအသွယ်			36
၈.၃	ပုဒ်အသံအသွယ်အသံအသွယ်			40
၈.၄	ပုဒ်အသံအသွယ်အသံအသွယ်			41
၈.၅	ပုဒ်အသံအသွယ်အသံအသွယ်			42
၈.၆	ပုဒ်အသံအသွယ်အသံအသွယ်			42
၈.၇	ပုဒ်အသံအသွယ်အသံအသွယ်			44
၉	ပုဒ်အသံအသွယ်အသံအသွယ်			44
၉	ပုဒ်အသံအသွယ်အသံအသွယ်			45
၁၀	ပုဒ်အသံအသွယ်အသံအသွယ်			46
၁၁	ပုဒ်အသံအသွယ်အသံအသွယ်			47
၁၂	ပုဒ်အသံအသွယ်အသံအသွယ်			48
၁၃	ပုဒ်အသံအသွယ်အသံအသွယ်			48
၁၄	ပုဒ်အသံအသွယ်အသံအသွယ်			49

༡ རོ་སྤྲོད་དང་རྒྱབ་ཁུངས།

པ་བཅས་དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པའི་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ ལམ་སྲོལ་གྲིས་ཡུག་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་ཡིན། ལམ་སྲོལ་གྲིས་ལས་ཡེང་
རྒྱལ་སྲིལ་ལུ་འོ་ལུ་འཕུང་བ་འདི་ སྒྲིག་ལམ་རྣམས་གཞན་འདི་ཡིན། འདི་དཔལ་ལྷན་ལུ་ཡེང་། སྲིས་བཟང་ལམ་སྲོལ་འདི་ འཛོམས་
གྲིང་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ལམ་སྲོལ་འབྲུང་རབས་དཔལ་ལྷན་འབྲུག་ལུ་འབྲུག་ ལུང་ལྷོགས་འདི་རྟེན་ འགོ་བ་མི་འདི་སྤོ་པ་ཆགས་ཞིན་མ་
ལས་ ལུས་ཀྱི་མཉམ་ཆས་དཔལ་ལྷན་ལུ་ དག་གི་ཁ་སྐད་དཔལ་ལྷན་ལུ་འབྲུང་སྤོ་ལུགས། སེམས་ཀྱི་མཉམ་ཆས་དཔལ་ལྷན་ལུ་
སོགས་པའི་ ལམ་སྲོལ་ལུ་འོ་ལུ་འཕུང་མི་དེ་ རིགས་མཐུན་གྱི་མི་སྤོ་དཔལ་ལྷན་ལུ་འབྲུགས་ལུ་འབྲུག་ ཡ་ལུ་འབྲུག་དཔལ་ལྷན་
མོ་བརྒྱུད་དེ་ མི་རབས་ལས་མི་རབས་འབྲུག་ ལག་ལེན་འབྲུག་སྤོ་དཔལ་ལྷན་ལུ་འབྲུག་ལུ་འབྲུག་ལུ་འབྲུག་

དེ་ལས་ རུས་རབས་ ༤ པའི་རྟེན་ ཨོ་རྒྱུན་གྱི་ལུ་འོ་ལུ་འཕུང་ཆོས་ པ་བཅས་པའི་ རྒྱལ་ཁབ་དཔལ་ལྷན་གྱིས་བཞགས་
ཞིན་མ་ལས། གསལ་སྤྲོད་སྤོ་ལུ་འོ་ལུ་འཕུང་ཆོས་ཀྱི་གསལ་ལུ་འོ་ལུ་འཕུང་ཆོས་ཀྱི་སྤོ་ལུ་འོ་ལུ་འཕུང་ཆོས་
ཆོས་ཀྱི་གཞི་རྒྱུང་ལུ་འོ་ལུ་འཕུང་ཆོས་ཀྱི་ལུ་འོ་ལུ་འཕུང་ཆོས་ཀྱི་ལུ་འོ་ལུ་འཕུང་ཆོས་ཀྱི་ལུ་འོ་ལུ་འཕུང་ཆོས་
དཔལ་ལྷན་ལུ་འོ་ལུ་འཕུང་ཆོས་ཀྱི་ལུ་འོ་ལུ་འཕུང་ཆོས་ཀྱི་ལུ་འོ་ལུ་འཕུང་ཆོས་ཀྱི་ལུ་འོ་ལུ་འཕུང་ཆོས་ཀྱི་ལུ་འོ་ལུ་འཕུང་ཆོས་

དེ་གི་ལུ་ལས་ རུས་རབས་ ༡༢ པའི་རྟེན་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ ལྷ་སྐུལ་ དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པའི་རོ་ལུ་འོ་ ལུ་ལས་
ལུ་འོ་ལུ་འཕུང་ཆོས་ཀྱི་ལུ་འོ་ལུ་འཕུང་ཆོས་ཀྱི་ལུ་འོ་ལུ་འཕུང་ཆོས་ཀྱི་ལུ་འོ་ལུ་འཕུང་ཆོས་ཀྱི་ལུ་འོ་ལུ་འཕུང་ཆོས་
ཆོས་ཀྱི་ལུ་འོ་ལུ་འཕུང་ཆོས་ཀྱི་ལུ་འོ་ལུ་འཕུང་ཆོས་ཀྱི་ལུ་འོ་ལུ་འཕུང་ཆོས་ཀྱི་ལུ་འོ་ལུ་འཕུང་ཆོས་ཀྱི་ལུ་འོ་ལུ་འཕུང་ཆོས་
ལུ་འོ་ལུ་འཕུང་ཆོས་ཀྱི་ལུ་འོ་ལུ་འཕུང་ཆོས་ཀྱི་ལུ་འོ་ལུ་འཕུང་ཆོས་ཀྱི་ལུ་འོ་ལུ་འཕུང་ཆོས་ཀྱི་ལུ་འོ་ལུ་འཕུང་ཆོས་
གཞན་འདི་ཡེང་ གཞི་ལུ་འོ་ལུ་འཕུང་ཆོས་ཀྱི་ལུ་འོ་ལུ་འཕུང་ཆོས་ཀྱི་ལུ་འོ་ལུ་འཕུང་ཆོས་ཀྱི་ལུ་འོ་ལུ་འཕུང་ཆོས་
སྲོལ་ལུ་ ཆ་བཞག་ཞིན་མ་ལས། དེ་རྟེན་ མ་རུང་ལུ་འོ་ལུ་འཕུང་ཆོས་ཀྱི་ལུ་འོ་ལུ་འཕུང་ཆོས་ཀྱི་ལུ་འོ་ལུ་འཕུང་ཆོས་
ལུ་འོ་ལུ་འཕུང་ཆོས་ཀྱི་ལུ་འོ་ལུ་འཕུང་ཆོས་ཀྱི་ལུ་འོ་ལུ་འཕུང་ཆོས་ཀྱི་ལུ་འོ་ལུ་འཕུང་ཆོས་ཀྱི་ལུ་འོ་ལུ་འཕུང་ཆོས་
ལུ་འོ་ལུ་འཕུང་ཆོས་ཀྱི་ལུ་འོ་ལུ་འཕུང་ཆོས་ཀྱི་ལུ་འོ་ལུ་འཕུང་ཆོས་ཀྱི་ལུ་འོ་ལུ་འཕུང་ཆོས་ཀྱི་ལུ་འོ་ལུ་འཕུང་ཆོས་

དེའུས་ཚུར་ ཚོས་ཡོན་གསུ་གྱི་སྒྲིག་ཁམ་རྣམ་གཞན་གུ་ དུག་འདུན་པའི་བཅའ་ཡིག་ཟེར་ ཡིག་ཐོག་ལུ་འོགས་སུ་བཀོད་དེ་
གནད་ཡོད་པ་མ་ཚད་ ལུགས་གྲིས་ཁྲིམས་ཀྱི་རྣམ་གཞན་གུ་ལས་ “ཁམས་གསུམ་ཚོས་གྱི་རྒྱལ་ཡོད་པའུ་དུན་འབུག་པ་
རིན་པོ་ཆེ་པ་གི་དབང་པོ་ཡོན་གསུ་བམས་ཅེ་ལས་རྣམ་པར་རྒྱལ་བའི་ བཀའ་ཁྲིམས་གསེར་གྱི་གཏུང་ཤིང་ཞེས་བྲུ་བའི་གཏུམ་”
ཟེར་ལུ་མི་འདི་ སུ་སྤྲིད་བཅུ་གསུམ་པ་ཚོས་རྒྱལ་ཤེས་འབད་བཅུ་གྱི་ (འབྲི་ལོ་༡༩༥༥-༡༩༩༩) གི་སྒྲིག་ལུ་ སུ་འུས་བཅུ་
དུང་གི་ཚུ་བའི་ རྫོང་ཡི་གྲ་བཀོད་ཀྱི་གནད་ལུ་།

མི་སུ་འདི་ སྒྲིག་ལུམ་ ཡ་འབས་གོམས་གཤེས་བཅུ་པོ་འདི་ སྒྲིག་ལུམ་གྱི་རིམ་པ་ཚུ་ ཡིག་ཐོག་ལུ་ འོགས་སུ་བཀོད་དེ་མ་
གནད་ཅུ་ ཀྱན་འབས་ཚུ་གིས་གཞོན་རྒྱུ་ཚུ་ལུ་ རིམ་པ་བཞེན་པུ་ དེ་ལོ་མཐོང་དུ་པེ་རྩོན་གྱི་ཐོག་ལས་ ལུ་འུས་དུན་ པག་
རྒྱུ་གྱི་རིམ་པ་དུང་འབྲི་ལུ་ སློབ་རྩོན་དུང་ ལག་ལེན་འབབ་སྲོལ་གྱི་ གོམས་གཤེས་སྲོལ་ལུ་ བཅུ་གསུ་ དུ་ཚུན་
གྱི་བར་ལྷན་མ་ཚུ་གྲུ་མ་ཉམས་པར་ཡོད་པ་ཡིན།།

༡.༡ དགོས་དོན།

སྒྲིག་ཟེར་མི་འདི་ཚོས་དུང་འཛིན་རྩོད་གཞུག་ཅིན་པུ་འབད་ཅུ་ འབས་འཛིན་ལུ་འག་ཡིད་གསུམ་གྱི་བྲུ་སྲུ་འདི་ཚུ་ མི་སུ་འདི་
གནས་སུ་འུས་དུང་མཐུན་ཏོག་ཏོ་དུང་ འཛིན་གསུ་ཏོག་ཏོ་སློབ་འབད་མི་འདི་ལུ་སྒྲིག་དུང་། རྩོད་རྒྱུ་རྒྱལ་བ་གོམས་དུང་མམ་
བཅུ་པོ་ཚུ་གི་མཚན་ལུ་བཅུ་བཅུ་པོ་འདི་ཚུ་ ལུ་གྱི་ཚུ་འུ་ལུ་འབྲུག་དུང་ལུ་གཞི་འདི་ཚུ་གིས་ ལམ་སློབ་རྩོད་མི་འདི་ལུ་ལམ་
ལུས་འག་ཡིད་གསུམ་གྱི་འབད་བཅུ་འུས་བཅུ་འུས་ མཐོ་བཅུ་གྱི་ལམ་ལུ་གསུམ་འདི་ཚུ་གི་སྒྲིག་ལས་ དབྲེ་བུ་ལེགས་ཤོམ་སློབ་
གྱི་སློབ་འབྲུག་ཡོད་མི་འདི་ལུ་རྣམ་གཞན་གུ་ཟེར་སླབ་ཡིན།

སྒྲིག་འདི་རྒྱལ་ལམ་དུང་མི་སུ་སྒྲིག་པ་ག་ཏེ་ལུ་ཨིན་ཅུ་ མེད་བཅུ་མེད་པ་ཅིག་དུང་ མཐུན་ལམ་དུང་དུ་མ་ཚོག་བྲུ་འུས་ལུ་
གཅིག་ཨིན་མུ་ལས་དུ་པའུ་མགོན་འཛགས་པ་སྐྱབ་གྱིས་ ཁྲིམས་ཞི་རྒྱ་དུང་མི་རྒྱུ་འུས་གཞིན་པུ། རྩོད་རྩོད་ལྷན་གྱི་གཞི་
རྩོད་ལུགས་པར་གསུངས། ཟེར་གསུངས་ཡོད་དེ་བཅུ་མ་སློབ་ལུ་འགྲོ་བུ་མི་དུང་ སེམས་ཅན་འདི་ཚུ་དུང་ མི་རྒྱུ་བུ་ཤིང་དུང་
རྫོང་གི་འདི་ཚུ་གི་གཞི་རྩོད་འདི་ས་ཨིན་དེ་བཅུ་མ་སློབ་ བཅུ་པོ་འདི་བྲུ་བུ་དུང་ལེགས་པའི་ཡོན་ཏོན། ཞི་བདེ་དུང་དུ་གཏུ་འདི་
ཚུ་བྲུ་བཅུ་གྱི་གཞི་རྩོད་འདི་ཡེང་ སྒྲིག་ལམ་རྣམ་གཞན་འདི་ཡིན།

སྐྱིག་ལམ་གྱི་ཚོས་ཚན་ཉེད་ལུ་ བཟུམ་ཚོགས་དང་ ལས་རྒྱུ་འབྲས་། དུ་གཉིས་ལམ་པ་ལྷན་ལུ་ལོ་ལྟེ་མ་བཟོ་ཚུ་ བཞོན་ དེ་ཡོད་པ་ལས་ འདི་ཚུ་ཚུ་ལ་བཞིན་ལུ་ལེན་འབྲེལ་མེད་ རྒྱལ་ལབ་དང་མི་སྟེ་ལུ་ འབྲེལ་ཡུགས་གཉིས་ཀྱི་ཡན་མོགས་ མོས་ཡོད་པ་ཨིན།

3.2 ལྟན་ཡིག་དང་བདུ་སྟོན།

ལྟན་ཡིག་དང་བདུ་སྟོན་ཟེའི་མི་འདི་ དུ་པལ་ཉུན་འབྲུག་པའི་སྐྱིག་ལམ་རྣམ་གཞག་འདི་ ག་མ་ཚུ་གྲུ་མ་ཉམས་པར་ ཡ་ བརྒྱ་དེའུ་ རྒྱ་བརྒྱ་དེ་དེའུ་ལུ་ སྟོན་ཚུ་གས་ཉི་ཉེན་ལས་ སྐྱིག་ལམ་རྣམ་གཞག་འདི་ཡིག་ཐོག་བཞོན་ཉི་ ཡང་ན་ དག་གི་ཐོག་ལས་བཞུན་གྱིན་ཉི་དང་ སློབ་སྟོན་འབད་ཕུ་དུ་མཐོ་ཆེ་བའི་ བདུ་སྟོན་གྱི་ལམ་ལྷི་ལུ་གོ་ཕྱ་ཨིན།

སྐྱིག་ལམ་གྱི་ཚོས་ཚན་གྱི་ཉུ་བ་ལྷན་འདི་ རྒྱལ་ཡོད་ས་ལྟན་ཡིག་ཐོད་འབད་དེ་ཡོད་པ་ལས་ ལྟན་ཡིག་མི་ཉམས་མོད་ འཕོལ་དང་ ཉམས་པ་སོར་ལྷན་འབད་ཚུ་གས་པའི་འབར་ བདུ་ཉེན་སྟོན་ལེན་ཚུ་ཡང་ ག་ཨིན་མ་སེ་འབད་ཚུ་གས་པ་ལས་ ཉུ་ སླབ་དང་འབྲི་ཉུ་གཞུ་མོས་ཚུ་ མོད་འཕོལ་གྱུ་ད་ཚུ་གས།

3.3 འཕོ་འཇུ་འབྲུ་ལྟོ་མི།

འཕོ་འཇུ་འབྲུ་ལྟོ་མི་ཟེའི་མི་འདི་ ཡུ་ལུ་འབྲུ་ལྟོ་མི་གས་ལྷན་དང་བསྟུན་ཏེ་ མི་ཚོ་ལུ་གཞུ་གཞུ་ལྷི་ལྷི་འབད་ལུ་ དེ་ ལྟོ་བས་དུ་གོ་ས་མཐོ་ཆེ་བའི་ ཉི་བཟུམ་གྱུ་དང་ གསར་གཏོད་གྱི་མི་ཚུ་ལུ་ མཐུན་འབྲེལ་དང་ རྒྱལ་སྲིད་མི་ལཱ་དང་ གཞུ་གས་ དང་མཐུས་འབྲེལ་གྱི་འབྲོན་བསྟུན་ལུ་ལོ་ལྟེ་མ་པའི་ གཞུ་ཉེན་མི་ཚུ་ལུ་གོ་ཕྱ་ཨིན།

སྐྱིག་ལམ་རྣམ་གཞག་འདི་ཡང་ དུ་ས་གྱི་འཕོ་འཇུ་ལྟོ་མི་ལུ་ ལུ་སློབ་ལུ་ལམ་ལུ་གས་ཀྱིས་གཞི་བཟུང་ དེ་ལུ་ལམ་ ལུ་གས་ཀྱིས་ལུ་བརྒྱུ་ཏེ་ མཉམ་འབྲེལ་དང་ བསམ་ཁྱེའི་ གསར་གཏོད་གྱི་སྐྱོ་ལས་ འཕོ་བཟུང་ལྷོ་སེ་ འབད་ ཚུ་གས།

3.4 ཚོད་མིག་ལྟོ་མི་གཉེས། (འཕྱི་གཞུ་མེད་པ་དང་ ལུ་ས་བཟོན་ཆེ་བ།)

ཚོད་མིག་ལྟོ་མི་གཉེས་ཟེའི་མི་འདི་ རྒྱ་བའི་གཞུ་དུ་མི་གཞུ་ལུ་འབད་ལུ་ ལྷི་ལུ་དང་ ཉུ་གཞུ་བསམ་ དང་བདེན་དང་ ལུ་ བཟོན་ ལུ་མ་མེད་པར་ དང་གིས་དང་ལུ་ ཡིད་ཆེས་དང་ མོ་བས་པ་ལུ་ལོ་ལྟེ་མ་པའི་སྐྱོ་ལས་འབད་ཚུ་གས་པའི་ མི་གཞུ་ ལྷོ་ལུ་སླབ་ཨིན།

གོང་གི་རིག་ཚུལ་ཚུ་ མེད་ཐབས་མེད་པ་ཅིག་ཡིན་མ་མཚན་ དེ་ཚུ་རང་གི་རྒྱུ་ལུ་ཡོད་པ་ཅིན་ ལཱ་ག་ཅི་ནུང་ལུ་ཡང་ འབྲུས་
མ་ཤོས་བར་ རང་གི་མི་ཚོ་འདི་མཐར་འཁྲུལ་ཅན་ལུ་ལོ་འགྲོ་ཚུགས་པ་ལས་ སློབ་ལམ་གྱི་ཚུལ་ཚན་ལྟ་བུ་ལྟུང་འབད་མི་འདི་གིས་
འཛིན་ལུ་ཚུལ་མེད་པར་ ལུ་བཅོམ་ཅན་གྱི་ལྷན་རིག་དང་དུ་མཉམ་ཅིག་ལུ་འགྲུལ་ཚུགས།

༣.༥ ལུག་བརྟན་འཇོ་ཐབས།

ལུག་བརྟན་འཇོ་ཐབས་ཤེས་ཡོན་ཟེར་མི་འདི་ མཐུན་ཀྱི་དུང་རྒྱ་དོས་ཚུ་ཚུ་ཟེས་མ་གྲུང་པར་ དུ་གོས་མཐོ་དུང་འབྲུལ་ཏེ་
ཚུལ་དང་མཐུན་མ་ལཱ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཤེས་པའི་ཤེས་ཡོན་ཅིག་ལུ་གོ་ཕྱ་ཡིན།

སློབ་ལམ་གྱི་ཚུལ་ཚན་ལྟ་བུ་ལྟུང་འབད་ཡོད་མི་འདི་ལས་ གྱིའི་ལུས་གྱི་སློབ་ལམ་དང་ ལུ་མཉམ་ཅིག་སློབ་ལམ་ བར་ལམ་
ལུགས་སྲོལ་གྱི་སློབ་ལམ་ཤེས་ཡོན་ འཐོབ་མི་ལས་བརྟན་ རང་རྒྱུང་དུང་ གཞུང་། རྒྱལ་ཁབ་དུང་ རྒྱལ་སྤྱིའི་རྒྱ་དོས་
ཚུ་ དོན་མེད་འཕྲོ་བརྟན་མ་གྲུང་པར་ ལུག་འདི་གི་སློབ་ལམ་བཞག་དུ་གོ་མཉམ་པའི་ཚུལ་ལྟུང་ འབྲུལ་ཚུགས་པའི་ཁར་ རྒྱ་
དོས་ཚུ་གསོག་འཛིན་འབད་དེ་ དུ་གོ་པའི་སྐབས་དུ་ལུ་འཕུལ་མེད་པར་ ལུག་བརྟན་ལཱ་བཞག་ཚུགས་པའི་མཉམ་ཅིག་དུང་ ཅིག་
ཚུལ་གོང་འཕེལ་གྲུང་ཚུགས།

སློབ་ལམ་ལུ་ལཱ་གཞན་གྱི་ཐོག་ལས་ གཞན་ལུ་གོ་བརྟན་ལཱ་གི་དུང་ རང་ལུ་དུ་གསོ་འབད་ཐོག་ལས་ ལུག་བརྟན་འཇོ་
འཐབ་གྱི་ཤེས་ཡོན་གོང་འཕེལ་གྱི་དོན་ལུ་ ཡན་འདེབས་འབད་ཚུགས་པའི་ བཅོམ་ཐོང་དུང་ཅིག་ཚུལ་ཐོབ་ཚུགས།

༣.༦ གྲོག་ཐོག།

གྲོག་ཐོག་ཟེར་མི་འདི་ རྒྱལ་སྤྱི་ནུང་བརྟན་དོན་སྲོད་ལེན་དུང་ སློབ་ལོན་དུང་ ལྟ་བུ་ལྟུང་གི་གནས་ལྟུང་ལུ་ བརྟན་དུང་
གནས་ཚུལ་ཚུ་ བསམ་ཞིབ་དུང་ འཛིན་ཐབས་ཆེ་བའི་ཐོག་ལས་ འཛིན་སྐྱོང་འབད་ཚུགས་པའི་ལཱ་གསུལ་གྱི་ལུ་གོ་ཕྱ་ཡིན།
དུ་གོས་མཐོ་ཆེ་བའི་ ལུས་འགྲུལ་གྱི་སློབ་ལམ་སྐོར་ གྲོག་ཅིག་ཡོད་པའི་འབྲུལ་གྱི་ཐོག་ལས་ རང་གིས་ ལྟ་བུ་ལྟུང་འབད་
གི་དུང་ དུ་ལྷན་གྲུང་གི་ ལུ་མཉམ་སྤུང་འབད་གི་ལཱ་སོགས་པའི་ ཅིག་ཚུལ་གོང་འཕེལ་གྲུང་ཚུགས་པའི་ཁར་ གཞན་གྱིས་
ལྟ་བུ་ལྟུང་འབད་གི་འོ་སྐབས་ཡང་བཟོ་ཚུགས།

༤ ལམ་སྟོན་གཞི་ཅུ།

ལམ་སྟོན་གྱི་གཞི་ཚུ་བཟེ་མི་འདི་ རྒྱལ་ཡོད་སུ་དཔ་ ཤེས་རིག་གི་ཚུ་གཞུང་བཟོ་ནི་དཔ་ ལག་ལེན་འབྲེའ་ནི་ དུ་བྱེ་ནི་བཟུ་
སྐབས་ ལམ་སྟོན་འབད་མི་ཇིག་ལུ་གོ་ལྷོ་ལེན། སློབ་ལམ་གྱི་ཚུ་ཚན་བཟོ་བའི་སྐབས་ འོག་གི་གཞུང་དོན་ཚུ་ རྒྱལ་རྒྱུ་
འབད་དགོ་པ་གཞུ་ཞེ།

༤.༡ རྒྱལ་ཡོད་སུ་དག་སྟོན་དཔ་ལམ་འཛེམ་ས།

རྒྱལ་ཡོད་སུ་དག་སྟོན་དཔ་ལམ་འཛེམ་སའ་འདི་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་འཚམ་གཞི་ མོད་འཕེལ་ལམ་སོགས་པའི་ཡུལ་ལུ་གུ་པ་གི་ གཞི་
རྒྱུ་དཔ་ལམ་སྟོན་འབད་མི་བཟུམ་ཇིག་ལེན། སློབ་ལམ་གྱི་ཚུ་ཚན་འདི་ རྒྱལ་ཡོད་སུ་དག་སྟོན་དཔ་ལམ་འཛེམ་སའི་གཞི་
ཚུ་དཔ་ ཀ་ཚུ་བཞི་དཔ་ འཁོར་ལོ་རྣམ་པ་དུ་གཏེ་རྣམ་གཞུག་ཚུ་བཞོན་ཡོད་མི་དཔ་འབྲིལ་ཏེ་ ཚུ་མ་སློབ་ལམ་འབད་ཡོད་པ་མ་
ཚན་ རྟ་གུ་པམ་ ཀ་ཚུ་བཞི་ལམ་ ལམ་སྲོལ་འདི་ལུ་གཞི་ཚུ་བཟོ་བའི་དོན་ཡོད་པ་ལེན།

༤.༢ རྒྱལ་ཡོད་སུ་ཚུ་གཞུང་བཞོན་འི་ས།

རྒྱལ་ཡོད་སུ་ཚུ་གཞུང་བཞོན་འི་སུ་བཟེ་མི་འདི་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཤེས་རིག་དཔ་འབྲེལ་བའི་ ཚུ་གཞུང་གུ་ཇི་མཚུ་བཟོ་དཔ་ རྒྱལ་ཁབ་
ཀྱི་ཤེས་རིག་གི་དུ་མིགས་ཡུལ་དཔ་ དུ་མིགས་གཏེ་དཔ་འབྲིལ་འབྲེལ་བཟུ་བཟུ་གྱི་དོན་ལུ་ ལམ་སྟོན་འབད་མི་ཇིག་ལུ་གོ་ལྷོ་ལེན།
སློབ་ལམ་གྱི་ཚུ་ཚན་འདི་གིས་ཡཔ་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་དུ་མིགས་དོན་དཔ་ ཏུ་བའ་འགྲུབ་བཟུ་གྱི་དོན་ལུ་ ཡན་འདེབས་འབད་
ཚུ་གསལ་བའི་ བཟོ་ཡོད་པ་ལེན།

༤.༣ དུས་ཚབས་ ༣༡ པའི་བཟུ་བཟུ་ལམ།

དུས་ཚབས་ ༣༡ པའི་བཟུ་བཟུ་ལམ་བཟེ་མི་འདི་ མི་ཚུ་ཉམ་གཞུ་ཞེ་བའི་ རིག་ཚུ་ལུ་དཔ་ ཤེས་ཡོན་ བསམ་སྟོན་ཚུ་གོད་
འཕེལ་གཏེ་དཔ་འདེབས་ལམ་ཇིག་ལུ་སྐབ་ལེན། དེ་དཔ་ལུ་ བསམ་ཞིབ་ཀྱི་མཉེ་རིག་ གསམ་གཏོན་ ཡན་ལུ་ཅན་གྱི་བད་
དོན་སྟོན་ལེན་ མ་ཉམ་འབྲེལ་ མི་ལུ་འབད་དཔ་ ལམ་སྲོལ་ཚུ་གི་རིག་ཚུ་ལུ་དགོ་པ་ལེན། སློབ་ལམ་གྱི་ཚུ་ཚན་འདི་གིས་ཡཔ་
གོད་གི་རིག་ཚུ་ལུ་འབྲེལ་བཟུ་གྱི་དོན་ལུ་ རྟ་བའ་སྐབས་ཀྱི་ཉམ་སུ་ལྷོད་འབྲེལ་ཚུ་གསལ་བཟོ་དགོ་པ་ལག་ཞེས་ལམ་ དེ་དཔ་བཟུ་
ཏེ་བཟོ་ཡོད་པ་ལེན།

༤.༢ བདེ་ཤིང་འཕུལ་མིག་།

བདེ་ཤིང་འཕུལ་མིག་ཟེ་མི་འདི་ རྟལ་སྐྱེད་དུང་ མོང་འཕུལ་གྱི་ཕྱག་ལུ་ཚུ་དུང་འབྲེལ་བའི་ བདེ་ཤིང་ཚུ་ དུང་སྐྱེད་ཀྱི་ རྒྱལ་སྐྱེད་དེ་ འབྲེལ་བའ་འབྲེལ་མ་དུ་མོང་པར་ རྒྱུ་མིང་ལམ་འབྲེལ་བའ་འབྲེལ་ཚུ་གསུམ་པའི་ འཕུལ་མིག་ལུ་བརྟེན་པའི་མཐོ་ མས་ཅིག་ལུ་སྐྱབ་ཨིན།

གྲུ་གྲུ་འཕུལ་མིག་ལུ་གསུམ་པའི་འབྲེལ་བའ་ཡོད་པའི་མིང་ལུ་གསུམ་པའི་འབྲེལ་བའ་ མཉམ་ཉམས་ཞེ་གྱི་འཕུལ་མིག་ཚུ་ གཞི་གཞི་ བཞོལ་དེ་ རྒྱལ་ལམ་རྣམ་གཞན་གྱི་འབྲེལ་སྐྱེད་འབྲེལ་ཚུ་གསུམ་པའི་ཡོད་པའི་ཨིན།

༤.༣ ལམ་སྐྱེལ་ཞེས་ཡོད་ཞུ།

ལམ་སྐྱེལ་ཞེས་ཡོད་ཟེ་མི་འདི་ དུས་དུང་ཡུ་མཐེས་གྱི་དོ་བསྐྱེད་ལམ་ ཚོས་དུང་མིག་གཞུང་ལམ་བརྟེན་ དུང་འབྲེལ་མོང་གྱི་ ཡོད་པའི་ཡིད་ཚེས་དུང་ཉེ་བ་ མོང་སུ་གཞི་ཞེ་ཚུ་ མི་འབས་ལམ་མི་འབས་བརྟེན་དེ་ བཅོམ་མོང་གི་སྐོ་ལམ་རྒྱུ་ཚུ་འབྲེལ་ ཞེ་ཡོད་མི་བྱ་སྐོ་འཕུལ་ལུ་གསུམ་ རྒྱུ་པར་ཞེ་ཅིག་ལུ་བོམ་ཨིན།

རྒྱལ་ལམ་རྣམ་ལུ་ཡང་ མཐོ་རྒྱུ་དུང་ བཟུག་བཅོས་ མཉམ་ཉམས་ མོང་མཐོང་བའ་བརྒྱུ་པའི་ལུ་ལེ་དུང་འབྲེལ་བའི་ འཕུལ་མིག་ རྒྱུ་ཚོས་ལེ་ཞེ་ཡོད་མི་དུང་འབྲེལ་དེ་ རྟལ་སྐྱེད་འབྲེལ་ལམ་རྒྱལ་དུ་མོལ་གཞུང་ཞེ་ དུ་མཐོང་གྱི་ སྐྱེལ་འཕུལ་ལུ་འཕུལ་མིག་ རྒྱུ་ཚོས་རྒྱུ་པའི་མཉམ་ཉམས་མཐོང་གི་ལུ་ ཚོད་མཐོང་འབྲེལ་བཅུག་གི་དུང་ བཟུག་འབྲེལ་འབྲེལ་གསུམ་གྱི་རྒྱལ་ལམ་ལམ་བརྟེན་ ཡུལ་གོང་མཐོ་ རྒྱལ་མཐོས་པའི་འཕུལ་མིག་ འབྲེལ་བཅུག་མི་འདི་གིས་ ལམ་སྐྱེལ་རྒྱུ་ཚུ་ལུ་མཉམ་ཉམས་ཚུ་ སྐྱེལ་ཕྱག་ འཕུལ་མིག་འབྲེལ་གི་མཐོང་འཕུལ་གྱི་དུང་གི་ལུ་ མཉམ་ཉམས་ཚུ་ཡོད་པའི་ཨིན།

༤.༤ རྒྱལ་ལམ་གྱི་འབྲེལ་གཞི་ཞེས་ཡོད་ཞུ།

གཞི་སྐྱེལ་ལམ་འབྲེལ་ཚུ་ཞེ་ རྒྱུ་ཚུ་དུང་ མིག་ཚུ་ བཅོམ་མོང་ཚུ་ ལུ་ལེ་ཞེ་འབྲེལ་གྱི་ ལུ་གཞི་འབྲེལ་དུང་ ཚུ་གསུམ་ཚུ་དུ་གཞི་ཞེ་ འབྲེལ་ཚུ་གསུམ་པའི་རྒྱལ་ལམ་དུ་ དུ་མིང་འཕུལ་མིག་ལུ་ མཐོང་འབྲེལ་མཐོང་མཐོང་གི་ལུ་འབྲེལ་ ཡོད་པའི་ཨིན། དེ་འབྲེལ་ལམ་མིག་གཞུང་ཚོས་ཚུ་གྱི་ཚུ་གཞུང་ཡང་ སྐྱེལ་ཕྱག་ཚུ་རྒྱལ་ལམ་ཞེ་བཅོམ་ཚུ་གསུམ་པའི་དུ་མིག་ གྱི་དུང་བརྟེན་དེ་ རྒྱལ་ལམ་གྱི་འབྲེལ་གཞི་ཞེས་ཡོད་ལུ་གཞི་འབྲེལ་གྱི་ཞེ་ཞེ་བཅོམ་ཞེ་ཞེ་དུ་མོལ་ཨིན། དུ་མཐོང་གྱི་

རྒྱུ་ལམ་གྱི་ཤེས་ཡོན་ལྟ་བུ་ལྟར་འབད་མི་ལཱ་བརྟེན་ མི་སྡེ་ནང་ ལཱ་དང་ལས་ཤིམ་གཞི་བཟུམ་འབད་དེ་ལྟར་ གཞུན་ཡིད་ འཕྲོག་ཚུགས་པའི་སྲོད་ལམ་གྱི་ཐོག་ལཱ་འབད་དེ་ གཞུན་གྱིས་དཔེ་ཏུ་སུ་དང་ ཚུ་བཞུགས་ཏེ་ དཔེ་ཏུ་ཤེས་བསྟེན་བཟུག་ ཉི་ལཱ་གཏོ་བོ་བརྟེན་དེ་ལོ་ཡིན།

༤ ཙུ་གཞུང་གཞི་བཀོད་དང་གོ་རིམ་རྒྱུ་ཐངས།

རིག་གཞུང་སློབ་གྲིའི་ཚུ་གཞུང་གི་ གོ་རིམ་འདི་ཡང་། ཤེས་བྱའི་གནས་དང་། གནས་ཤིམ། ལྟ་བུ་ལྟར་གནས་ཚུན། སློབ་ ཤིམ་འེ་འེ་བཞིན་གྱི་ ཚོས་ཚུན་དང་འབྲེལ་བའི་ཚུགས་གྲུབ། ལྟ་བུ་ལྟར་ལས་དོན། སློབ་སྲོད་དོན་ཚུན་གྱི་དབྱེ་ལུ། ལྟ་བུ་ལྟར་ གི་ཐངས་ལམ་དང་། དབྱེ་ལོ་བའི་སྡེ་ལཱ་འབད་ཐངས་བཅས་བརྟེན་ལོ་འདི་ གནས་ལྟ་དམ་དང་བསྟེན་པའི་རྒྱུ་ལམ་གྱི་ལྟ་བུ་ལམ་ ལས་ རྒྱུ་བཀོད་འབད་དེ་ཡོད།

༤.༡ ཤེས་བྱའི་གནས།

ཤེས་བྱའི་གནས་ཟེར་མི་འདི་ སྲིུ་བརྟེན་ལཱ་ཐངས་གྱི་ གནས་ཤིམ་ཙུ་ པ་དང་པ་ ག་པ་ལུ་ རྒྱུ་ཚུགས་པའི་བཟོ་དོན་ ཇིག་དང་ ལྷ་མཚན་ལྟ་བུའི་ ལྟ་བུ་ལྟར་གོ་རིམ་ཇིག་ལུ་སླབ་ཡིན། རྒྱུ་ལམ་གྱི་ལྟ་བུ་ལྟར་ལོ་འདི་ལུ་ ཤེས་ བྱའི་གནས་ ༣ ལོ་ཡོད།

ལྷི་ལུས་པ་ལྟ་གི་རྒྱུ་ལམ།

- ལྷི་ལུས་པ་ལྟ་གི་རྒྱུ་ལམ་ཟེར་མི་འདི་ གཏོ་བོ་འུ་ བཟུང་བཟུངས་གྱི་རྒྱུ་ལམ། བཟུང་བཟུངས་གཞུག་བཟུང་བཟུངས་ གི་རྒྱུ་ལམ། འགྲོ་བཟུང་ འགྲོ་བཟུང་དོན་ལུ་གསུངས་གྱི་རྒྱུ་ལམ་ གསུམ་འདི་ལུ་སླབ་ཡིན།

ནུང་སེམས་གྱི་རྒྱུ་ལམ།

- སེམས་ཉི་ལུ་ལུ་དཔེ་བུ་ལུ་ལོ་འདྲ། ལུས་ཉི་དཔེ་བུ་ལུ་ལྷི་གཞི་གཞི་ལོ་ཡོད། སེམས་ཉི་དཔེ་བུ་ལུས་དང་ པ་ལྟར་དཔེ་བུ་ སེམས་ཉི་དཔེ་བུ་ལུས་དང་པ་ལྟར་དཔེ་བུ་ ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་ ནུང་སེམས་གྱི་རྒྱུ་ལམ་ཟེར་མི་ འདི་ ལམ་ལྷི་ལུ་འབྲས་གཏོ་བོ་བརྟེན་པའི་ ནུང་སེམས་གྱི་ལྷི་ལུ་སློབ་འདི་ལུ་སླབ་ཡིན།

བར་ལམ་ལྟགས་སློབ་གྲི་སྒྲིག་ལམ།

- རྟེན་འབྲེལ་ལུས་ལ་བཅོལ་ན། རྟོགས་པ་སེམས་ལ་འཚད། ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་ བར་ལམ་ལྟགས་སློབ་གྲི་སྒྲིག་ལམ་ཟེར་མི་འདི་ འབྲུག་པའི་གྲོན་ཆས་དང་ལ་སྐད་ རྟེན་འབྲེལ་གྲི་རིམ་པ་འདི་ལུ་སྤྲོད་ཨིན།

༥.༢ གནས་རིམ།

- སྤྱིར་བཏང་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་གྲི་ ཤེས་རིག་གི་ལམ་ལྟགས་ནང་ གནས་རིམ་༥ པ་ཚུན་ཡོད་པ་དང་། རྟེན་འབྲེལ་དང་ ལམ་སློབ་སློབ་སྦྱོང་གི་ སྒྲིག་ལམ་གྲི་ཚོས་ཚན་འདི་ གནས་རིམ་ ༥ པའི་སློབ་ཡུག་གི་ཁོ་ལྟགས་གྲུབ་དང་ རིགས་སྟོབས་དང་འགྲིལ་ཏེ་ ལྷན་སྐྱེད་འབད་དེ་ལོ་ལ་སྤོམ་ཨིན།

༥.༣ གནས་རིམ་གྲི་ཁོ་ལྟགས་གྲུབ།

<p>ཤེས་བྱའི་གནས། ཕྱི་ལུས་ངག་གི་སྒྲིག་ལམ།</p>
<p>གནས་རིམ་༥པའི་ལྷོགས་གྲུབ།</p> <ul style="list-style-type: none"> • ཡར་དཀོན་མཚོ་ལུ་མཚོན་པ་དང་ མར་དན་སློང་ལུ་སྤྱིན་པ་གཏང་ནི་ཚུ་ བསོད་ནམས་དུ་གཏེ་བའི་ཚོགས་ རྫོགས་ནི་དུ་ ཨིན་མ་ཤེས་ཏེ་ རང་གི་སྤྱི་སྒྲིབ་སྐྱེད་བའི་བབས་ལུ་ དུ་གཏེ་བའི་ལུ་འབད་ནི་དང་འབད་བཤེས་ཚུ་ལུ་ བཅོལ་ལྷགས་བསྐྱེད་ཚུགས། • འབྲུག་མི་དུ་གཏེ་སྤྱོད་དང་ མ་མཐུན་པའི་སྤྱོད་ལམ་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ ལུས་གྲི་སྤྱོད་ལམ་ལེགས་བཅོས་འབད་ཨིན་མ་ལས་ མོ་ལམ་དང་བློ་བཟོ་བཟོ་བཟོ་གསལ་སར་ བཟུང་བཅའ་འགོ་གསལ། འགོ་ལྟགས་སྤྱོད་ལྟགས་དང་ མིག་རྟོ་བཏུ་བཤེས། རྒྱལ་བཤེས་དང་ ལོ་ལ་བཤེས་ དག་གི་སྤེལ་བཤེས་ཚུ་ ཚུ་ལུ་མཐུན་ཐོག་ལས་ རྩམས་སུ་ལུ་ཨིན་ཚུགས།

<p>ཤེས་བྱའི་གནས། རང་སེམས་གི་སྒྲིག་ལམ།</p> <p>གནས་རིམ་ལྟར་འཛིན་གསུངས་གྲུབ།</p> <ul style="list-style-type: none"> • རྒྱལ་ཁབ་རང་དབང་དང་སྤྲུལ་རྒྱུ་གི་ ཞི་བདེ་དང་གཞིག་མཐུན་གྱི་སྲོལ་ཤིང་འདི་ མི་དབང་རིམ་འབྱོར་ཚུ་གི་བཀའ་འདྲིན་ལོན་མ་ལས་ མི་དབང་མངའ་བདག་འི་ཉེ་ལོ་ཆེ་ལུ་ སློབ་ཀྱི་དང་ཡིད་ཆེས། རྒྱལ་ཁབ་ཞི་བདེ་དང་ མོད་འཕེལ་གྱི་རྒྱ་གཞོ་བོ་ རྟེན་གཉེས་མ་ལ་ལོན་མ་ལས་ འགྲུལ་བ་མཉེ་པའི་དམ་ཚིག་བསྟན་ཚུགས། • རྒྱལ་ཁབ་དུ་ཀོན་མཚོ་གསུམ། སྐུ་དང་སློབ་དཔོན། དྲིན་ཅེ་གྱི་ཡམ། མི་ཚོ་རྟེན་གི་ གཏུན་གྲོགས་དང་བྲལ་གཞི་ཚུ་ལུ་ གཡོ་སྐྱེ་མགོ་སྐྱོད་དང་ གཏོན་པའི་ལཱ་ཚུ་འི་ ཉེས་དམིགས་ཚུ་གི་སྐྱོད་ཉེ་གོ་སྟེ་ ལས་རྒྱ་འབྲས་དཔེ་དུ་བཅུགས་ཚུགས། • རང་སེམས་བདག་འཛིན་གྱི་དོན་ལུ་ བརྟག་དཔྱད་དང་འཕྲོ་ཤེས་བཀའ་ཡོད། བཟོད་སེམས་དང་ཚོག་ཤེས། རྩོམ་དང་འོ་ཚུ་གི་ སྐྱོད་ལས་ མོ་རྟོགས་འབད་དེ་ འཕྲུལ་ཡུགས་ལུ་ཡན་པའི་ ལཱ་དང་བྲལ་བའི་ལུ་བཟོན་ཚུགས།
--

<p>ཤེས་བྱའི་གནས། བར་ལམ་ལུགས་སྲོལ་གྱི་སྒྲིག་ལམ།</p> <p>གནས་རིམ་ལྟར་འཛིན་གསུངས་གྲུབ།</p> <ul style="list-style-type: none"> • རྒྱིག་ལམ་རྣམ་གཞག་གི་འབྲུང་ཁུངས་དང་ འབྲུག་པའི་འབྲུག་ཚུ་གི་འབྲུང་ཁུངས། ལམ་སྲོལ་དང་ རྒྱིག་ལམ་གྱི་ལྷན་ པད། བཀའ་བཞེད་དང་འགས་ལུ་ཚུ་གི་ཐོབ་ལམ། བཀའ་བཞེད་བཀའ་ཞིན་མ་ལས་ ཡུག་དབང་བཅའ་ལུ་ཚུ་འཁོ་ཡན་ དེ་བུ་ དཔྱད་འབད་དེ་རྒྱིག་ལམ་འདི་ལུ་ བཅོམ་ཐོང་དང་ ལུས་རྒྱུན་ལག་ལེན་འབྲེལ་ཚུགས། • བསོ་བའི་ཡུག་འཁོ་བཞེད་གྱི་དམིགས་པ་དང་ ཚོགས་ལུ་མ་གྱི་ཐོབ་ལམ། རང་གི་བྱིམ་རྟེན་མཚོན་པའི་ལམ་དང་ དུ་ཀོན་མཚོ་གི་ ལུ་མཚོན་པ་ཡུལ་དུ་གོ་པའི་དམིགས་པ་ཚུ་ ཉེ་གོ་ཞིན་མ་ལས་ གནས་སྤྲུལ་དང་འབྲིལ་དེ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་ཚུགས། • བཞུགས་གཤམ་ཡུལ་སྐུ་མཚོགས་པའི་དམིགས་པ་དང་ མོ་རིམ། ལམ་འཛིན་དམིགས་པ། བཞུགས་ཚུ་མ་དཔེ་དམིགས་པ། དེ་ལས་ མངའ་ཚུ་ཡུལ་དུ་གོ་པའི་ ལུངས་དང་དམིགས་པ་ཚུ་ མོ་རྟོགས་འབད་དེ་ རྟོན་འབྲེལ་བཅོམ་སྤྲུལ་སྐྱབས་ བཞུགས་གཤམ་གྱི་ རིམ་པ་བསྒྲིག་ཚུགས།
--

- སའ་གནས་དང་འགོ་འབྲེད་རྟེན་འབྲེལ་སྐབས་ མཐོ་སྒྲིལ་གྱི་ཐོབ་ལམ་དང་ ཡུལ་འབྲེད་པ་ཡུལ་དུ་གོ་པའི་དུག་སེལ་པ་ཚུ་
སེམས་ལའ་བཞག་ཏུ་ བཞག་ས་གྲུལ་ རྒྱས་འབྲིང་བསྐྱེད་གསུམ་ ཡུལ་འབྲེད་པ་གི་ཐོབ་ལམ་དང་བཅས་ བསྐྱིག་
ཚུགས།

༥.༧ སློབ་མིམ་བཞེད་གྱི་ཚུགས་གྲུབ་དང་ རྟེན་སྦྲུང་ལམ་དོན།

སློབ་མིམ་ ༡༡པ།

ཤེས་བྱའི་གནས།	བྱི་ལུས་ངག་གི་སྒྲིག་ལམ།		
དོན་ཚན་/བརྗོད་དོན།	སློབ་མིམ་བཞེད་གྱི་ཚུགས་གྲུབ།	རྟེན་སྦྲུང་ལམ་དོན།	རྟེན་གསེམ་དོན་ཚན།
༡ དུག་ཀོལ་མཚན་ལུ་ མཚན་པ་དང་ རན་ སློང་ལུ་སྐྱེད་པ།	ཡམ་དུག་ཀོལ་མཚན་ལུ་མཚན་པ་དང་ མམ་ལུ་སློང་ལུ་སྐྱེད་པ་བཏང་གི་ ཚུ་ བསོད་ནམས་དུག་བའི་ ཚུགས་ཚུགས་འདི་རྒྱ་ལོ་ལྷན་ལྷན་གོ་ འདི་ལམ་ གཞན་ལུ་ཡན་ ཐོག་སེལ་པའི་ལུ་འབད་ཚུགས།	<ul style="list-style-type: none"> • ཡམ་དུག་ཀོལ་མཚན་ལུ་མཚན་ པ་དང་ མམ་ལུ་སློང་ལུ་ སྐྱེད་པ་ གཉེས་གྱི་ལྷན་ པར་ སླབ་ཚུགས་དུག། • ཡམ་དུག་ཀོལ་མཚན་ལུ་མཚན་ པ་དང་ མམ་ལུ་སློང་ལུ་ སྐྱེད་པ་བཏང་དུག་པའི་ གནད་དོན་ཐོག་ ཐོས་ བསྐྱེད་འབད་དེ་ མམ་སླང་ ཚུ་དབྱེ་བ་དཔུན་ཚུགས་དུག། སྤྱི་པའི་ལུ་གི་ཉེས་དམིགས་ སྐྱོད་ལམ་ བཞེད་པ་རྒྱབ་ ཚུགས་དུག། 	<ul style="list-style-type: none"> • དུག་ཀོལ་མཚན་ལུ་མཚན་ པ། • རན་སློང་ལུ་སྐྱེད་པ། བསོད་ནམས་དུག་བའི་ ཚུགས་གསོག།

	<p>གྲྲ་དྲ་ཡིད་ཚེས་ འགྲུ་ས་ བ་མེད་པ་འི་དམ་ཚིག་བསྟེན་ དུ་མོ་པ་འི་དུ་མོ་ས་ལུངས་ བཤད་ཚུགས།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • རྒྱལ་བརྒྱུད་ཀྱི་མཛད་ཀྱི་མ་ཚུ་ ཞི་བ་འཇོལ་འབད་དེ་ རྩོམ་ འཛིན་འབད་ཚུགས་དུ་གོ། • བཀའ་འདྲིན་ཞེ་གྱི་གོང་མ་ མི་དཔལ་མའའ་བདག་འདྲི་ལོ་ ཆེལུ་ འགྲུ་ས་བ་མེད་པ་འི་ དུ་མ་ཚིག་བསྟེན་དུ་མོ་པ་འི་ དུ་མོ་ས་པ་ བཤད་ཚུགས་ དུ་གོ། 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ཚུ་བའི་བྲམ་དྲེ་ཚོས་ ཡོན་ཏུ་སྟོན་མི་ སློབ་དེ་ལྟོ། ▪ གཉེན་གྲོགས་དྲེ་ལུ་ གཞི།
<p>ཇ ལས་རྒྱ་འབྲས་ བཅི་དུ་གོ་པ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • སང་གི་རྒྱལ་ལ་འབ་འདྲི་ ཞི་ བདེ་འི་ཐོག་ལས་ གོང་ འལོལ་བཏུང་དུ་གོ་པ་ཅིན་ སང་གི་བསམ་པ་ལུ་ སགས་ ལས་པ་ཞིན་མ་ཤེས་ཏེ་ ལཱ་ ག་ཅི་འབད་ཅུང་ སློབ་ཡོག་ ཡིད་ཡོག་ཐོག་ལས་བཅོལ་ ཚུགས། 	<ul style="list-style-type: none"> • རྒྱལ་ལ་འབ་གོང་འལོལ་གྱི་དོན་ ལུ་ ལཱ་འབད་བཅའ་ས་ བཤད་པ་རྒྱ་བཅུགས་དུ་གོ། • རྒྱལ་ལ་འབ་གོང་འལོལ་གྱི་ལཱ་ འབད་བཅའ་ས་ དུ་ཤེས་གས་ གོས་དུ་ག་པ་ཅིག་ ཐོ་ བཞོན་འབད་ཚུགས་དུ་གོ། • ལཱ་ག་ཅི་འབད་ཅུང་ སློབ་ ཡོག་ཡིད་ཡོག་གི་ཐོག་ལས་ འབད་ཚུགས་དུ་གོ། 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ལས་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་དོ་ སྟོན། ▪ ལས་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་ དེས་ཚིག། ▪ ལས་འབྲས་འཁོར་ ཚུལ། ▪ ལས་རྒྱ་འབྲས་གཅོ་ བོར་བཏོན་བཅའ་ས།

<p>༥ གཞན་ཡན་གྱི་ བསམ་བཟུང་བསྐྱོད་ དུ་གོ་པ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • སང་གི་དྲིན་ལྷན་གྱི་ཡམ་། སང་གི་བླ་མ་དང་སློབ་དཔོན། སང་གི་མི་ཚོ་ཉེ་དུ་གི་གཉེན་གྲོགས་དང་ཕུ་གཞི་ཚུ་ སང་ལུ་དུ་གོ་ས་མཐོ་ཆེ་བའི་གནས་ཡིན་པ་ཤེས་ཏེ་གཡོ་སྐྱེ་དང་མགོ་སྐྱོད་ཚུ་སྦང་སྦང་སྟེ་དུས་རྒྱུན་གྲས་ལྷབས་འབད་ཚུ་གས། 	<ul style="list-style-type: none"> • སང་གི་དྲིན་ལྷན་གྱི་ཡམ་དང་སློབ་དཔོན་གྱི་བཀའ་དྲིན་ཚུ་སེ་སེ་བཞིན་བཤད་པ་རྒྱབ་ཚུ་གས་དུ་གོ། • ཡམ་དང་ཕུ་གཞི། སང་གི་གཉེན་གྲོགས་ལུ་དམ་ཚིག་མ་བསྟེན་པའི་གོད་པ་ཚུ་ གྱི་སེལ་རྒྱབ་ཚུ་གས་དུ་གོ། • བཞི་མཐོང་བསྐྱོད་དུ་གོ་པའི་དུ་གོ་ས་པ་ གཞན་ལུ་བཤད་ཚུ་གས་དུ་གོ། • སང་གི་མི་ཚོ་ཉེ་དུ་གི་གཞན་ལུ་གས་ལྷབས་དང་དམ་ཚིག་བསྟེན་དུ་གོ་པའི་དུ་གོ་ས་ལུ་བཤད་ཚུ་གས་དུ་གོ། 	<ul style="list-style-type: none"> ■ གཞན་ཡན་གྱི་བསམ་བཟུང་བསྐྱོད་དུ་གོ་པ། ■ བྱམས་པ་དང་སྐྱིད་ཇི། ■ སང་དཔོ་གཞན་ལུ་བཞག་ཤེས་དུ་གོ་པ། ■ ཚགས་སྤང་ཕྱོགས་ཤིས། ■ མཐུན་འབྲེལ། ■ སྤྱི་ཡན་གྱི་སེམས། ■ ལཱ་གཡོག་ལུ་ཚིག་མཐོང་།
<p>༦ སང་སེམས་བདག་འཛིན་འབད་དུ་གོ་པ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • སང་སེམས་བདག་འཛིན་གྱི་བླ་མ་ལམ་ བརྟག་དུ་ཡུད་དང་དྲན་ཤེས་ བག་ཡོད་ཚུ་ཡིན་པ་ལྟ་གོ་ཞིན་པ་ལས་ལཱ་གཡོ་འབད་ཅུང་བཟོད་སེམས་དང་ཚོགས་ཤེས། བྱེལ་ 	<ul style="list-style-type: none"> • སང་སེམས་བདག་འཛིན་གྱི་བླ་མ་ལམ་ བརྟག་དུ་ཡུད་དང་དྲན་ཤེས་བག་ཡོད་ཚུ་སེ་སེ་བཞིན་གྱི་གོ་དུ་གོ་ཚུ་འགྲེལ་བཤད་རྒྱབ་ཚུ་གས་དུ་གོ། 	<ul style="list-style-type: none"> ■ བརྟག་དུ་ཡུད་དང་དྲན་ཤེས་བག་ཡོད་དུ། ■ སེ་འདྲོད་ཚོགས་ཤེས། ■ བཟོད་སེམས། ■ རྒྱོ་ཡོག་ཡེངས་དྲགས་དང་ རྒྱུས་བྱུབ།

	<p>དཔེ་ཚིག་སྐོ་ལས་ ལཱ་ཚུ་ འབད་ཚུགས།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • དུལ་པ་དཔ་ ཤེས་བཞིན་ གཉེས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ སེམས་སྤྱད་དགོ་པའི་ཁྱད་ པར་ཕྱེ་ཚུགས་དགོ། • གཞན་ལཱ་གཞོན་པ་བཀལ་ བའི་ ཉེས་དམིགས་ཚུ་ བཅད་པ་རྒྱབ་ཚུགས་དགོ། 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ འདོད་པ་ཆེ་བའི་ སེམས་དཔ་ པ་ རྒྱལ་མཐའ་དགོ་པ། ▪ དཔ་བདེན། ▪ འགན་འཁུའི་འབག་ དགོ་པ། ▪ དུས་ཚོད་དཔ་འཁུའི་ དགོ་པ། ▪ བརྗོད་ལུགས། ▪ བྲེལ་དཔེ་ཚུ་དགོ་པ། ▪ བསོད་ནམས་དགོ་ བའི་སེམས།
<p>༢ དུལ་པ་མཚོག་ལཱ་ རྒྱབས་ལཱ་དགོ་པ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • གྲིམ་པར་སོང་གི་སྤྱི་བསམ་ལཱ་ ལས་ཐོལ་དགོ་པ་ཅིན་ རྒྱབས་ལཱ་ལཱ་འཚོལ་དགོ་པ་ ཨིན་ཉ་ཉ་གོ་ཉེ་ དུལ་ མཚོག་གསུམ་ལཱ་དཔ་ བརྗོད་ཚུལ་ པེ་གི་མི་ཚེ་ དཔ་གོམས་སྤྱད་འབད་ཚུགས། 	<ul style="list-style-type: none"> • ཚོགས་པ་བསམ་གསུམ་དཔ་ པར་ སོང་གི་སྤྱི་བསམ་ལཱ་ ཐོལ་བའི་རྒྱ་རྒྱེ་ཚུ་ དོན་ འགྲུབ་རྒྱབ་ཚུགས་དགོ། • གྲིམ་པའི་དོན་ལཱ་ རྒྱབས་ལཱ་ ལཱ་འཚོལ་དགོ་པ་ཨིན་ཉ་ དཔེ་བ་དཔུན་ཚུགས་དགོ། • དུལ་པ་མཚོག་གསུམ་ལཱ་ ཡིད་ཆེས་ཀྱི་དཔ་བརྗོད་ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ དུལ་པ་མཚོག་ལཱ་ རྒྱབས་ལཱ་དགོ་པ།

		<p>པའི་ཡན་ཡོན་ སྐབ་ཚུགས་ དེས།</p>	
<p>ཤེས་བྱའི་གནས། བར་ལམ་ལུགས་སྲིལ་གྱི་སློབ་ལམ།</p>			
<p>དོན་ཚན་/འཛིན་དོན།</p>	<p>སློབ་དེམ་བཞིན་གྱི་ལོགས་གྲུབ།</p>	<p>ལྟ་བུ་ལུང་ལས་དོན།</p>	<p>ནུབ་གསེས་དོན་ཚོན།</p>
<p>༤ སློབ་ལམ་གྱི་གཞི་དོན་དང་ ལྷན་སྦྲུང་རྣམ་གཞག་།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • སློབ་ལམ་རྣམ་གཞག་གི་འབྲུང་ལུངས་དང་ སློབ་ལམ་དང་ལམ་སྲིལ་གྱི་ཁྱད་པར། • འབྲུག་པའི་སྐྱོན་ཆས་གྱི་འབྲུང་ལུངས་ཚུ་ དཔྱད་ཞིབ་འབད་དེ་ དུས་རྒྱུན་རང་ལུགས་གྱི་སྐྱོན་ཆས་ཚུ་ལུ་གཏོ་བོ་བསྟེན་དེ་ལག་ལེན་དེས་འབྲུག་ཚུགས། 	<ul style="list-style-type: none"> • སློབ་ལམ་རྣམ་གཞག་གི་འབྲུང་ལུངས་ དུང་ ལམ་སྲིལ་གྱི་སློབ་ལས་ འབྲུག་བཤུར་ཚུགས་དེས། • ལམ་སྲིལ་དང་ སློབ་ལམ་གཉེས་གྱི་ཁྱད་པར་ གྱི་སེལ་ཚུགས་དེས། • སྐྱོན་ཆས་མེད་བཞིན་གྱི་དེ་སྲིལ་ལུ་ འབྲུག་བཤུར་ཚུགས་དེས། • འབྲུག་པའི་སྐྱོན་ཆས་སློབ་ཞུ་མ་ཚུ་ མི་ཉམས་རྒྱུ་སྦྱོང་གི་དོན་ལུ་ ཚུལ་མཐུན་སེ་སྐྱོན་ཚུགས་དེས། • རང་གི་སྐྱོན་ཆས་ལུ་ ཡིད་མེད་སྦྱེད་དེ་ དུས་རྒྱུན་རང་ལུགས་གྱི་སྐྱོན་ཆས་ལུ་ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ འབྲུག་གི་ལམ་སྲིལ་དང་ སློབ་ལམ་རྣམ་གཞག་། ▪ དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པའི་སློབ་ལམ་རྣམ་གཞག་། ▪ སློབ་ལམ་རྣམ་གཞག་གི་དཔེ་དེམ་དང་ ལག་ལེན་སྦྱོང་བཤུར། ▪ སློབ་ལམ་རྣམ་གཞག་གི་ལྟ་བུ། ▪ སློབ་ལམ་རྣམ་གཞག་གི་དེམ་ཚོན། ▪ ལམ་སྲིལ་དང་སློབ་ལམ་གྱི་ཁྱད་པར། ▪ སློབ་ལམ་གྱི་ལྷན་སྦྲུང་རྣམ་གཞག་། ▪ རྒྱལ་ཡོངས་སྐྱོན་ཆས་སློབ།

		<p>གཙོ་བོ་བརྟེན་དུ་གྲོ་པའི་ ཁྱེད་ཀྱི་བཞུགས་པའི་སྐོར་དུ་</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ མོ་མཆོ་གྲོ་པའི་སྐོར་ ■ མོ་མཆོ་དུ་གྲོ་པའི་བརྟེན་ ■ མོ་མཆོ་གྲོ་པའི་སྐོར་ མོ་མཆོ་གྲོ་པའི་སྐོར་ ■ མོ་མཆོ་གྲོ་པའི་སྐོར་ མོ་མཆོ་གྲོ་པའི་སྐོར་ ■ མོ་མཆོ་གྲོ་པའི་སྐོར་ མོ་མཆོ་གྲོ་པའི་སྐོར་ ■ མོ་མཆོ་གྲོ་པའི་སྐོར་ མོ་མཆོ་གྲོ་པའི་སྐོར་
<p>༧ བཞུགས་པའི་དུས་སྐོར་གྱི་འཕྲོ་ལོ་ལྟར་ རིམ་ལྔ་པ་ བཞུགས་ བྱེད་སྤྲོད་</p>	<ul style="list-style-type: none"> • བཞུགས་པའི་དུས་སྐོར་གྱི་ རིམ་ལྔ་པ་ བཞུགས་པའི་ རིམ་ལྔ་པ་ བཞུགས་པའི་ རིམ་ལྔ་པ་ • བཞུགས་པའི་དུས་སྐོར་ བཞུགས་པའི་དུས་སྐོར་ བཞུགས་པའི་དུས་སྐོར་ • བཞུགས་པའི་དུས་སྐོར་ བཞུགས་པའི་དུས་སྐོར་ བཞུགས་པའི་དུས་སྐོར་ 	<ul style="list-style-type: none"> • བཞུགས་པའི་དུས་སྐོར་ བཞུགས་པའི་དུས་སྐོར་ བཞུགས་པའི་དུས་སྐོར་ • བཞུགས་པའི་དུས་སྐོར་ བཞུགས་པའི་དུས་སྐོར་ བཞུགས་པའི་དུས་སྐོར་ • བཞུགས་པའི་དུས་སྐོར་ བཞུགས་པའི་དུས་སྐོར་ བཞུགས་པའི་དུས་སྐོར་ 	<ul style="list-style-type: none"> ■ བཞུགས་པའི་དུས་སྐོར་ བཞུགས་པའི་དུས་སྐོར་ བཞུགས་པའི་དུས་སྐོར་ ■ བཞུགས་པའི་དུས་སྐོར་ བཞུགས་པའི་དུས་སྐོར་ བཞུགས་པའི་དུས་སྐོར་ ■ བཞུགས་པའི་དུས་སྐོར་ བཞུགས་པའི་དུས་སྐོར་ བཞུགས་པའི་དུས་སྐོར་ ■ བཞུགས་པའི་དུས་སྐོར་ བཞུགས་པའི་དུས་སྐོར་ བཞུགས་པའི་དུས་སྐོར་

		<p>བཀའ་ཐངས་ཀྱི་དཔེ་ལྟོ་ནུ་ འབད་ཚུགས་དགོ།</p> <ul style="list-style-type: none"> • བཀའ་ཉེ་ཡོད་པའི་ཡུལ་ དུ་བཤམ་དུང་ བཀའ་ཉེ་མེད་ པའི་ཡུལ་དུ་བཤམ་ བཤམ་ ཤེས་དགོ། • བསོད་བའི་ཡུལ་འེ་འེ་བཞིན་གྱི་ དུ་གོས་པ་ དུང་འཛིལ་ཏེ་ བསོད་པོ་ལུ་ཐངས་ཀྱི་ དུ་པེ་ ལྟོ་ནུ་འབད་ཚུགས་དགོ། • ཡུལ་དུ་བཤམ་བཤམ་དགོ་པའི་ ལུངས་དུང་དུ་གོས་པ་ཚུ་ བཤམ་ཚུགས་དགོ། 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ མི་དུ་བཤམ་ཚུ་ལཱ་པོ་འི་ ཞུགས་མཁའ་ ཡུལ་ དུ་བཤམ་བཤམ་ཐངས་། ▪ ཡུལ་དུ་བཤམ་བཤམ་ལུ་ ཐངས་ བཀའ་ཉེ་དུང་གཞི་ ལང་ གྲུས་ཞུགས་། ▪ བཀའ་ཉེ་མེད་པའི་གྲུས་ ཞུགས་ ལྷམ་པ་བཞིན་། ▪ བསོད་བའི་ལུངས་དུང་ དུ་གོས་པ་། ▪ བསོད་བའི་ཡུལ་གྱི་ལུངས་ དོན་། ▪ བསོད་བའི་དུ་བྱེ་བ། ▪ བསོད་ཏེ་ཉེ་དུང་གྲུལ་ བཤམ་། ▪ བསོད་ལུ་ལུ་ཐངས་།
<p>༡༠ ཚོགས་ལྷམ་གྱི་ སྐོར།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ཚོགས་ལྷམ་གྱི་དུ་བྱེ་བ་དུང་ ཐོབ་ལམ་གྱི་འི་མ་པ་ཚུ་ ཏེ་ གོ་ཞིན་མ་ལམ་ ཚོགས་ ལྷམ་གྱི་དུ་བྱེ་བ་དུང་འཛིལ་ཏེ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་ཚུགས་། 	<ul style="list-style-type: none"> • ཚོགས་ལྷམ་གྱི་དུ་བྱེ་བ་ འེ་ འེ་བཞིན་གྱི་འབྲེལ་ལམ་ ལུངས་བཀའ་ལུ་ཚུགས་དགོ། • ཚོགས་ལྷམ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ གོ་གནས་ཀྱི་འི་མ་པ་ དུ་བྱེ་ བ་དུ་བྱེ་ཚུགས་དགོ། 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ཚོགས་ལྷམ་གྱི་འོ་སྤོད་། ▪ ཚོགས་ལྷམ་གྱི་བཅོ་ རྒྱལ་། ▪ ཚོགས་ལྷམ་གྱི་དུ་བྱེ་བ་ དུང་ འབྲེལ་ལམ་། ▪ ལྷམ་བཅིང་།

		<ul style="list-style-type: none"> • ཚོགས་ཉམ་ལུ་དུ་བྱེ་བའོ་དུ་ པའི་ ལྷུངས་དོན་བཞུགས་པ་ རྒྱ་ཚུགས་དུ་གོ། 	
<p>༡༡ བཞུགས་གྲུལ་ ལྷུག་ལྷུམ་ཚོགས་པ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • བཞུགས་གྲུལ་ལྷུག་ལྷུམ་ ཚོགས་པའི་དུ་གོས་པ་དེ་ གོ་རིམ་བསྐྱིག་ཐངས་ཉམ་གོ་ ཞིན་མ་ལས་ ཉེན་འབྱེལ་ བཅོ་སྤྱད་སྐབས་བཞུགས་ གྲུལ་གྱི་རིམ་པ་དེ་འཁྲིལ་ཉེ་ དེ་བཞུགས་རྒྱ་ཚུགས། 	<ul style="list-style-type: none"> • བཞུགས་གྲུལ་གྱི་རིམ་པ་ བསྐྱིག་དུ་གོ་པའི་ལྷུངས་དེ་ དུ་གོས་པ་ཚུ་ དོན་འབྱེལ་ རྒྱ་ཚུགས་དུ་གོ། • བཞུགས་གྲུལ་གྱི་སྐབས་ལུ་ དེ་བཞུགས་རྒྱ་ཚུགས་ཚུ་ དུ་ཤོ་ཉེན་འབད་རྒྱ་ཚུགས་དུ་གོ། • དུས་ཤོ་ཉེན་བཅོ་སྤྱད་སྐབས་ བཞུགས་གྲུལ་གྱི་རིམ་པ་ཚུ་ འགོ་འདྲེན་འབྱེལ་དུ་གོ་པའི་ ལྷུངས་བཞུགས་རྒྱ་ཚུགས་དུ་གོ། 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ བཞུགས་གྲུལ་གྱི་ལྷུངས་ དེ་དུ་གོས། ▪ གོ་མ་དེ་དུ་གོ་པའི་ ལྷུངས། ▪ གོ་མ་ལམ་ལུ་འཇུག་དུ་ དེ་ཐངས། ▪ གོ་མ་གི་མཚན་པ། ▪ དྲི་བཟུང་དེ་དུ་གོ་པའི་ ལྷུངས། ▪ དྲི་བཟུང་དེ་དུ་གསོལ་ལ་ ལམ་ལུ་འཇུག་དུ་དེ་ ཐངས། ▪ དྲི་བཟུང་གི་མཚན་ཚོགས། ▪ གསོལ་ལ་འདི་ལྷུངས་དེ་ དུ་གོས་པ། ▪ གསོལ་ལ་ལམ་ལུ་འཇུག་ དུ་དེ་ཐངས། ▪ ལམ་ལུ་འཇུག་དུ་གོ་པའི་ ལྷུངས།

			<ul style="list-style-type: none"> ■ བཞེས་ཚུལ་དྲུང་དུ་གོ་པའི་ཁྲུང་སུ། ■ བཞེས་ཚུལ་དྲུང་ཐེངས། ■ ཅམ་ཇི་བཅུ་དུ་གོ་པའི་ཁྲུང་སུ།
<p>༡༢ མས་ཚང་ཡུལ་གྱི་རྒྱུ་མཉམ་པ་ལྟར་བཟང་སུ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • མས་ཚང་ཡུལ་དུ་གོ་པའི་ཁྲུང་སུ་དྲུང་དུ་གོ་སུ་པ་ རྩོམ་འཇུག་འབད་དེ་མས་ཚང་གི་རིམ་པ་མཚའ་གཅིག་ལུ་ག་ལེ་དུ་རྩོམ་འབྲེལ་འབད་ཚུགས། 	<ul style="list-style-type: none"> • མས་ཚང་ཡུལ་དུ་གོ་པའི་ཁྲུང་སུ་དྲུང་དུ་གོ་སུ་པ་བཞུགས་ཚུགས་དུ་གོ། • མས་ཚང་རྒྱུ་མཉམ་པ་ལྟར་བཟང་སུ་བཞུགས་ཚུགས་དུ་གོ། • མས་ཚང་བཞུགས་ཚུགས་ལུ་ཡུལ་བརྟེན་གྱི་དམིགས་ལྟར་འབད་ཚུགས་དུ་གོ། • མས་ཚང་གྱོད་པའི་ཡན་པ་ལེ་སུ་ཏེ་རང་གི་མི་ཚོ་ལྟར་གོ་མས་ལྷུང་འབད་ཚུགས་དུ་གོ། 	<ul style="list-style-type: none"> ■ མས་ཚང་གི་ཁྲུང་སུ་དྲུང་དུ་གོ་སུ་པ། ■ མས་ཚང་རྒྱུ་མཉམ་པ་བཞུགས་ཚུགས་ལྟར་སུ། ■ ཡས་སྐྱོན་གྱི་ཁྲུང་སུ། ■ མས་ཚང་ཡུལ་ཐེངས། ■ མས་ཚང་བཞུགས་ཚུགས་ལྟར་སུ། ■ ཐུགས་སྐྱོན་དྲུང་གིང་།
<p>༡༣ སའ་གཞུས་དྲུང་འགོ་འབྱེད་རྒྱུ་ལྟར་འབྲེལ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • སའ་གཞུས་དྲུང་འགོ་འབྱེད་རྒྱུ་ལྟར་འབྲེལ་སྐྱབས་མཐོ་སྐྱུ་གྱི་ཐོབ་ལམ་དྲུང་ཡུལ་འབྱེད་པ་ཡུལ་དུ་གོ་པའི་དུ་གོ་སུ་པ་ཚུ་ ཏུ་གོ་སྟེ་ 	<ul style="list-style-type: none"> • མཐོ་སྐྱུ་གྱི་ཐོབ་ལམ་དྲུང་ཡུལ་འབྱེད་པ་ཡུལ་དུ་གོ་པའི་དུ་གོ་སུ་པ་བཞུགས་ཚུགས་དུ་གོ། • ཏུ་གོ་སྟེ་འབྲེལ་དྲུང་འབྲེལ་ཏེ་བཞུགས་ཚུགས་ལྟར་ཐོབ་སྐྱུ་གི་ 	<ul style="list-style-type: none"> ■ ཡུལ་འབྱེད་པ། ■ ཏུ་གོ་མ་པ་ལྟེ་ ■ གིང་འབྲས་དྲུང་ཐོབ་སྐྱུ་དྲུང་དུ་གོ་པའི་ཁྲུང་སུ། ■ གིང་འབྲས།

	<p>བཞུགས་གྲུལ་ རྒྱལ་འབྲི་ བསྐྱེད་གསུམ་ ཡུག་ འབྲེད་པ་གི་བྲོ་ལམ་དང་ བཅས་ བསྐྱེད་ཚུགས།</p>	<p>འགོ་འཛིན་ བསྐྱེད་ཐངས་ཀྱི་ རྩམ་སྟོན་འབད་ཚུགས་དམོ་ • སའ་གནས་དང་འགོ་འབྲེད་ རྩེ་འབྲེད་ཀྱི་ལས་འཛིན་ བསྐྱེད་ཐངས་ཀྱི་རྩམ་སྟོན་ འབད་ཚུགས་དམོ། • སའ་གནས་དང་འགོ་འབྲེད་ རྩེ་འབྲེད་ འབད་དམོ་ པའི་ལུངས་ བཀའ་ཚུགས་ དམོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ འཛིན་ཐངས་ཀྱི་འགོ་འཛིན་ རྩམ་སྟོན་དམོ། ▪ གཞེན་སྟོན་འབད་སྟོན། ▪ བཞུགས་གྲུལ་རྒྱལ་པ། ▪ བཞུགས་གྲུལ་ཡུན་ལུམ་ ཚོགས་པའི་མཚན་ཚིག། ▪ མོན་ཚིག། ▪ བཀའ་ཤིས། ▪ སའ་གནས་ཀྱི་ལུངས་ རྩམ་སྟོན་པ། ▪ སའ་གནས་ཀྱི་ལས་འཛིན། ▪ འགོ་འབྲེད་རྩེ་འབྲེད།
--	--	---	--

སློབ་རིམ་ ༡༥པ།

ཤེས་བྱའི་གནས། ཕྱི་ལུས་ངག་གི་སྒྲིག་ལམ།			
དོན་ཚན་/བཅོད་དོན།	སློབ་རིམ་བཞུགས་ཀྱི་ལུས་གྲུལ།	ལྷན་ལུས་ལུས་དོན།	ཞུ་གསེས་དོན་ཚན།
<p>༡ ལུས་འགྲུལ་ཡིད་ གསུམ་ལས་ ལུས་ འགྲུལ་གི་སྒྲིག་ལམ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ལུས་འགྲུལ་གི་སྐྱེད་ཐངས་ཚུ་ རྩམ་སྟོན་འབད་ལས་ མོད་མ་ རྩམ་སྟོན་ཚུ་བཞུགས་སའ་ ལུས་འགྲུལ་གི་སྟོན་ལམ་ ལེགས་བཅོས་འབད་དམོ། 	<ul style="list-style-type: none"> • འབྲུག་མིའི་གཞུགས་སྟོན་ རྩམ་སྟོན་པའི་ ལུས་ འགྲུལ་གི་སྟོན་པ་བཟུང་པོ་ཚུ་ བཞུགས་ཚུགས་དམོ། • མོད་མ་རྩམ་སྟོན་ཚུ་ བཞུགས་སའ་ ལུས་དང་ 	<ul style="list-style-type: none"> • འབྲུག་མིའི་གཞུགས་སྟོན་ རྩམ་སྟོན་པའི་སྟོན་ ལམ་སྐྱེད་དམོ། • ལུས་ཀྱི་སྟོན་ལམ། • མོད་མ་རྩམ་སྟོན་ཚུ་ བཞུགས་སའ་ འགོ་

	<p>པའི་ཁུངས་དོན་པའུ་ ཚུགས།</p>	<p>པག་གི་སྤྱོད་ལམ་བཟུང་པོ་ ཚུ་ ལག་ལེན་དེས་ འབྲུག་འབྲུག་ཚུགས་དུ་གོ།</p> <ul style="list-style-type: none"> • ལུས་པག་གི་སྤེལ་བུ་ཚུ་ ཉམ་གོ་ཞིན་མ་ལས་ མི་ དུང་འབྲེལ་བ་འབྲུག་པའི་ སྐབས་ སྤྱོད་པ་བཟུང་པོ་ སྤྱོད་དུ་གོ་པའི་ཁུངས་དོན་ པའུ་ཚུགས་དུ་གོ། 	<p>ལུགས་སྤྱོད་ལུགས་ཀྱི་ སྤྱོད་ལམ།</p> <ul style="list-style-type: none"> • མིག་ཉེ་བུ་བཟུང་ས་ཀྱི་ སྐྱིག་ལམ། • ཉལ་བཟུང་དུང་ ལོང་ བཟུང་ཀྱི་སྐྱིག་ལམ། • པག་གི་སྤེལ་བུ་གི་སྐྱིག་ ལམ། • རྗེའི་གཞིས་ཉེ་འབྲུག་ཀྱི་ སྐྱིག་ལམ།
<p>༢ བཟུང་བའུ་ འགོ་གསུམ་གྱི་སྐྱིག་ ལམ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • བཟུང་བའུ་འགོ་གསུམ་གྱི་ སྐྱིག་ལམ་ ཉམ་གསུམ་གྱི་ དུག་པུ་དུང་བའུ་ ཉམ་གོ་ ཞིན་མ་ལས་ དུང་གི་མི་ཚོ་ ཉམ་ ཟས་བཟུང་བའི་ སྐབས་དུང་ ལུ་འབྲུག་བའི་ སྐབས་ སྐྱིག་ལམ་དུང་ འབྲེལ་ཉེ་ ལག་ལེན་ དེས་འབྲུག་འབྲུག་ཚུགས། 	<ul style="list-style-type: none"> • བཟུང་བའུ་འགོ་གསུམ་ དུང་ འགོ་ལུགས་སྤྱོད་ ལུགས་ཀྱི་དུག་པུ་ རེ་རེ་ བཞིན་གྱི་ དོན་འབྲེལ་ འབྲུག་ཚུགས་དུ་གོ། • བཟུང་བའུ་འགོ་གསུམ་ གྱི་ལུས་སྤྱོད་ ལག་ལེན་ དེས་འབྲུག་འབྲུག་ཚུགས་ དུ་གོ། • འགོ་ལུགས་སྤྱོད་ལུགས་ གྱི་ལུས་སྤྱོད་ ལག་ལེན་ 	<ul style="list-style-type: none"> • བཟུང་བའུ་ཟས་ཀྱི་སྐྱིག་ ལམ། • ཟ་འབྲུང་མ་སྤྱོད་པའི་ཉེ་ མ་གི་སྐྱིག་ལམ། • ཟ་འབྲུང་སྤྱོད་པའི་ སྐབས་ཀྱི་སྐྱིག་ལམ། • མོང་པ་དུང་ཉེ་དམ། • ཟ་འབྲུང་སྤྱོད་ཚུང་བའི་ སྐབས་ཀྱི་སྐྱིག་ལམ། • ཟ་འབྲུང་སྤྱོད་མི་དུང་བའི་ སྐྱིག་ལམ།

		<p>དེའི་འབྲེལ་བའི་འབྲེལ་བའི་འབྲེལ་བའི་ དེའི་</p> <ul style="list-style-type: none"> • བཟའ་བཟའ་དཔལ་ འཕྲོ་ ལུགས་སྟོན་ལུགས་ཚུ་ སྐྱིག་ལམ་དཔལ་འབྲིལ་ཏེ་ འབྲེལ་བའི་འབྲེལ་བའི་དོན་ བཀལ་ཚུགས་དེའི་ 	<ul style="list-style-type: none"> • བཟའ་བཟའ་འབྲེལ་བའི་ བཟའ་བཟའ་བཟའ་བཟའ་ ལམ། • ལམ་རྒྱ་འབྲས་དཔལ་ བཟ་ དམ་ཚིག་མེད་པའི་བྱ་ སྟོན་ སེམ་དེའི་ལ། • འཕྲོ་བཟའ་ལམ་ འབྲེལ་བའི་ བྱ་སྟོན་ དེའི་པ་སེམ་དེའི་ལ། • སྐྱིད་མེད་ལུ་ཡན་ གཞོན་གྱི་ ཚོས་སྐྱེད་མེད་ པའི་སྟོན་དེའི་སེམ་ དེའི་ལ།
<p>ཤེས་བྱའི་གནས། རྒྱ་སྐད་ཀྱི་སྐྱོག་ལམ།</p>			
<p>དོན་ཚན་/བརྗོད་དོན།</p>	<p>སློབ་ཤེས་བཞིན་གྱི་འཕྲིན་གསུངས་ལྟར།</p>	<p>ལྟ་བུ་སྐྱེད་ལམ་དོན།</p>	<p>རྒྱ་སྐད་ཀྱི་དོན་ཚན།</p>
<p>༣ སྐྱིག་ལམ་གྱི་ལུགས་ སྟོན་རྣམས་ཀྱི་ལུགས་</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ལུགས་ལམ་ལོ་དེ་གསུངས་ཀྱི་ སྟོན་ལམ་ལམས་ རྒྱ་ སྐད་ཀྱི་ལུགས་སྟོན་ ལམ་ མེད་དེའི་ལམ་ལོ་དེ་གསུངས་ ལམ་ བཟ་དམ་ཚིག་དཔལ་བཟོ་ བཀལ་སྐྱོག་ལམས་ རང་གི་ 	<ul style="list-style-type: none"> • རྒྱ་སྐད་ཀྱི་ལུགས་སྟོན་ ལམས་བཟོས་འབྲེལ་དེའི་ པའི་དེའི་ལམ་ དོན་ འབྲེལ་འབྲེལ་ཚུགས་དེའི་ • བཟ་སྐྱིད་ཀྱི་ཚུ་བཟ་ བཟ་ དམ་ཚིག་ཟེར་མི་འདི་ 	<ul style="list-style-type: none"> • ལུགས་སྟོན་རྣམས་ཀྱི་ལུགས་ སྟོན་ ▪ བཟ་དམ་ཚིག་བཟོ་ དེའི་ལ།

	<p>སེམས་ལེགས་བཅོས་འབད་ ཚུགས།</p>	<p>ག་དེམ་ཅིག་ལུ་སྤྲོ་བ་ལོན་ ན་ སྤྲོ་བ་ཚུགས་དགོ།</p> <ul style="list-style-type: none"> • རྣམ་སེམས་ཀྱི་ ཀྱུ་སློང་ གི་དབྱེ་བ་ཚུ་ འཚོ་ལུ་ ཞིབ་འབད་ཚུགས་དགོ། • གཞོན་པ་སྐད་སྟེ་ བཅོ་ བཀྲམ་འབད་དགོ་པའི་ རྒྱ་མཚན་སྤྲོ་བ་ཚུགས་དགོ། 	
<p>ཇ ལས་རྒྱ་འབྲས་ ཀྱི་ལོ་སྟོན།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ལས་རྒྱ་འབྲས་འཁོར་བཤམ་ དཔ་ གཞན་མཉམ་གྱི་བསམ་ བཟང་། བྱམས་སྤྱི་ཇི པ་དཔེ་གཞན་ལུ་བཞུག་ དགོ། ཚགས་སྤྲོ་བ་ཚུགས་ མི་མེད་པ་དཔ་ མཐུན་ འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས་ ལཱ་ འབད་དགོ་པ་ཉ་གོ་ཞེ་ནམ་ ལས་ མེད་འབྲེལ་གོ་པ་མ་ དཔ་ ཡམ་བཟང་པོ་འཛེན་ ལྷན་ལཱ་ ལཱ་འབད་དགོ་ པའི་ཁྲམ་བཞུན་ཚུགས། 	<ul style="list-style-type: none"> • ལས་རྒྱ་འབྲས། གཞན་ མཉམ་བཟང་། བྱམས་པ་དཔ་ སྤྱི་ཇིའི་ གོ་དོན་ཚུ་ བཞུན་པ་རྒྱ་ ཚུགས་དགོ། • པེ་ལཱ་གཞན་ལུ་བཞུག་ སྟེ་ ཚགས་སྤྲོ་བ་ཚུགས་ མི་མེད་པའ་ ལཱ་འབད་ བཤམ་མ་འབྲེལ་ཚུ་ ཞིབ་ འཚོ་ལུ་འབད་ཚུགས་དགོ། • མེད་འབྲེལ་གོ་པ་མ་དཔ་ ཡམ་བཟང་པོ་འཛེན་ ལྷན་གྱི་ཁོ་མཉམ་ཚུ་ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ལས་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་གོ་ དོན། ▪ ལས་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་ལཱ་བ། ▪ ལས་འབྲས་འཁོར་ བཤམ། ▪ ལས་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་ལྷན་ པ། ▪ ལས་རྒྱ་འབྲས་གཞོ་བོར་ བཞུན་བཤམ། ▪ གཞན་མཉམ་ བཟང་བསྐྱེད་དགོ་པ། ▪ བྱམས་སྤྱི་ཇི ▪ པེ་ལཱ་གཞན་ལུ་ བཞུག་གཉེས་དགོ་པ།

		<p>གཞན་ལུ་ལུང་ས་བཀལ་ ཚུགས་དགོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ཚགས་སྤེལ་ཕྱི་གསལ་དུ་ མེད་པ། ▪ མཐུན་འབྲེལ།
<p>༥ རང་སེམས་བདུག་ འཛིན་འབད་དེ་ལོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • རང་སེམས་བདུག་འཛིན་གྱི་ ཐབས་ལམ་ བརྟམ་དུ་ དང་ དུག་གིས་བཀ་ཡོད་ཚུ་ ཡིན་མ་གཟི་ བཟོད་ སེམས་དང་ ཚུགས་ཀྱི་ ཐོག་ལས་ གཞན་ལུ་ཡན་ པའི་ ལུ་ཚུ་འབད་ཚུགས། 	<ul style="list-style-type: none"> • རང་སེམས་བདུག་འཛིན་གྱི་ ཐབས་ལམ་ བརྟམ་ དུ་ དུག་གིས་ བཀ་ཡོད་དང་ཚུགས་ཀྱིས་ བཟོད་སེམས་ཚུ་གི་མོ་དོན་ གཞན་ལུ་ཡན་ཚུགས་དགོ། • ལུས་པུ་ཡིད་གསུམ་ བདུག་འཛིན་འབད་བའི་ཁེ་ ཡན་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་ དེ་ འབྲི་ཚུགས་དགོ། • འདོད་པ་དང་པར་ལུ་འདི་ སྤྲུལ་བཟུལ་གྱི་ཚུ་ཡིན་མ་ བརྟམ་དུ་འབད་ཚུགས་ དགོ། • རང་སེམས་བདུག་འཛིན་ འབད་དེ་ དུང་བཟོད་གྱི་ ཐོག་ལས་ འགན་འབྲི་ འབཀ་པའི་ཡན་ཐོགས་ བཞུགས་ཚུགས་དགོ། 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ བརྟམ་དུ་ལྟོད་དང་ དུག་ གིས་བཀ་ཡོད། ▪ རེ་འདོད་ཚུགས་ཀྱིས་། ▪ བཟོད་སེམས། ▪ རྩོམ་ཡིག་ཡངས་པུ་དང་ ལུང་ས་ལུ་ ▪ འདོད་པ་ཆེ་བའི་སེམས་ དང་ པར་ལུ་སྤེལ་ དགོ་པ། ▪ པུ་ལྟོད་མེད་པའི་ དུང་ བཟོད། ▪ དོ་བཟུལ་ཚུ་པའི་སེམས་ པུ། ▪ མགོ་འདྲེད།

<p>༤ རང་སྐྱིན་རང་ཚོར།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • སྐྱིན་ལམ་དཔེ་འབྲེལ་བའི་ ཐོལ་དཔེ་འོ་ཚོ། བསོད་ ཉམས་བསམས་པའི་རྟེན་ དཔེ་ བསམ་གྲུབས་ཀྱི་ གྲུབས་ལམ་ཚུ་སྟོ་ཞེ་ཞེ་ ལས་ རང་ལུ་ཡོག་པའི་ལུ་ འགན་ཚུ་ རུས་ཚོད་ལས་ བཅོམ་ལྷན་གསུམ་རྒྱུ་ཚུ་གས། 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ སྐྱིན་ལམ་དཔེ་འབྲེལ་བའི་ ཐོལ་དཔེ་འོ་ཚོ་གི་མོ་དོན་ བཤད་པ་རྒྱ་བཅུ་གས་དུ་གོ། ▪ བསོད་ཉམས་བསམས་ པའི་རྟེན་དཔེ་ བསམས་ པའི་གྲུབས་ལམ་ཚུ་ འཚོ་ལུ་ ཞེ་ཞེ་འབད་ཚུ་གས་དུ་གོ། ▪ རང་ལུ་ཡོག་པའི་ལུ་འགན་ཚུ་ རུས་ཚོད་ལས་འབད་ལེས་ དུ་གོ། ▪ རང་གི་མི་ཚོ་ཞེ་ཞེ་ བསོད་ ཉམས་བསམས་དུ་གོ་པའི་ ཁྲམས་དོན་ བཤད་ཚུ་གས་ དུ་གོ། 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ རང་སྐྱིན་རང་ཚོར་གྱི་ དུ་གོས་པ། ▪ ཐོལ་དཔེ་འོ་ཚོ་དུ་གོ་པ། ▪ འགན་འཁུལ་འབག་ དུ་གོ་པ། ▪ རུས་ཚོད་དཔེ་འབྲེལ་ དུ་གོ་པ། ▪ བཅོམ་ལྷན་གས། ▪ བསོད་ཉམས་དུ་གོ་བའི་ སེམས། ▪ བསོད་ཉམས་གྱི་རྟེན་དཔེ་ གསལ་གྲུབས་ཀྱི་ལམ་ ལྷན་གས། ▪ བསོད་ཉམས་གསལ་གྱི་ ལུ་ རྒྱ་མི་གཅོ་ སེམས་གཅོ། ▪ དུ་གོ་བའི་བསོད་ཉམས་ ཀྱི་འབྲས་བུ།
---------------------------	--	---	---

<p>༡ སེམས་གྲི་སྐྱིག་ལམ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • རྣམ་སེམས་གྲི་སྐྱིག་ལམ་མེད་པ་ལས་བརྟེན་མི་དུག་པ་བཅུ་འབད་དེ་འགྲོམ་ཅིན་མ་ ཉ་གོ་སྟེ་ མི་དུག་བཅུ་ལྷན་པོ་ བརྟེན་ཚུགས། 	<ul style="list-style-type: none"> • མི་དུག་པ་བཅུ་ རེ་རེ་བཞིན་གྲི་གོ་དོན་ འབྲི་ཚུགས་དགོ། • བསོད་ནམས་གྲི་རྒྱ་ དུག་པ་བཅུ་ལས་ཉུག་པ་ལི་གཞན་གཤམ་ཡོད་པ་ཞིབ་དུ་ཕྱད་འབད་དེ་འབྲི་ཚུགས་དགོ། • མི་དུག་པ་བཅུ་ལི་གཞན་པོ་བརྟེན་པ་ལི་ཡན་ཐོག་ལམ་བཞད་པ་རྒྱ་བཅུགས་དགོ། 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ སེམས་གྲི་སྐྱིག་ལམ།
-----------------------------	--	---	--

ཤེས་བྱའི་གནས། བར་ལམ་ལུགས་སློབ་གྲི་སྐྱིག་ལམ།

དོན་ཚན་/བརྗོད་དོན།	སློབ་ཤིམ་བཞིན་གྲི་ལེགས་གྲུབ།	ལྟ་བུ་ལུགས་ལོན།	རྣམ་གསེས་དོན་ཚན།
<p>༢ རྩོད་སྐྱིག་ཐངས་དང་ རྩལ་དུ་བཅུ་གཞུང་ཐངས།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • རྩོད་ཆས་བསྐྱིག་དགོ་པ་ལི་དུག་སེམས་པ་དང་དབྱེ་བ། རྩལ་དུ་བཅུ་གཞུང་ལུ་ཞི་གི་ལྷན་པ་རུ་ ཉ་གོ་ཞིན་མ་ལས་ རྩོད་ཆས་གྲི་ཐོབ་ལམ་དང་ རྩལ་དུ་བཅུ་གཞུང་ལུ་ཞི་ཐོབ་ལམ་དང་འབྲི་ལུ་ ལམ་དང་འབྲི་ལུ་ ལམ། 	<ul style="list-style-type: none"> • རྩོད་ཆས་གྲི་དབྱེ་བ་དང་ རྩལ་དུ་བཅུ་གཞུང་ལུ་ཞི་དབྱེ་བ་ཚུ་ རེ་རེ་བཞིན་ བཞད་པ་རྒྱ་བཅུགས་དགོ། • རྩོད་ཆས་གྲི་ཐོབ་ལམ་དང་ འབྲི་ལུ་ ལམ་ལུ་ དེ་སློབ་འབྲེལ་བསྐྱིག་ཚུགས་ དགོ། 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ རྩོད་གི་དབྱེ་བ་དང་སྐྱིག་ཐངས། ▪ རྩོད་ཆས་སྐྱིག་ཐངས། ▪ རྩལ་དུ་བཅུ་གཞུང་ལུ་ ཉུག་སེམས་པ་དང་ལམ་གྲུང་གསོལ་རུ་ལུ་ཐངས། ▪ ལུ་ལུ་འཛོམས་ཚུ་ནང་ རྩལ་དུ་བཅུ་གཞུང་ཐངས།

	<p>ལེན་དེའི་འབྲེལ་འབྲེལ་ ཚུགས།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • རྩ་གསལ་མ་དཔེ་ ལག་ཁྱེར་ ཚུ་ལེན་མ་དཔེ་ ཡུལ་དཔེ་ བཅས་ལུ་འདི་རིམ་པ་དཔེ་ འགྲིལ་ཏེ་ ལག་ལེན་ དེའི་འབྲེལ་འབྲེལ་ཚུགས་ དུ་གོ། • རྩོད་ཆས་དཔེ་ ཡུལ་དཔེ་ བཅས་ལུ་འདི་མཉམ་པ་ཚུ་ ལུངས་སྐྱེ་ཚུགས་དུ་གོ། 	<ul style="list-style-type: none"> ■ ས་གནས་གཞན་ལས་ ཡུལ་དཔེ་བཅས་ལུགས་ དཔེ་ གྲུ་ལུ་གསལ་ལུ་ ལུགས། ■ མི་དཔེ་ལྟ་ལུ་འདི་ལུགས་ ལུ་ ཡུལ་འཚལ་བཅས། ■ གོ་གནས་གསལ་འབྲེལ་གྱི་ ལུགས་དཔེ་ཡུལ་བཅས།
<p>༧ བསུ་བ་གསེར་ སྐྱེད་དཔེ་མེས་གཞུང་།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • མེས་གཞུང་གི་ལམ་སྲོལ་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ ལུ་ དཔེ་ཏེ་ཡོད་པ་ལེན་ཏེ་དཔེ་ རིམ་པ་གཏེ་འབྲེལ་ཡོད་པ་ ལེན་ཚུ་ ཏེ་གོ་ལེན་ལས་ བསུ་བ་གསེར་སྐྱེད་དཔེ་ མེས་གཞུང་གི་རིམ་པ་ རྒྱལ་འབྲེལ་བསུ་བ་གསུམ་ བསྐྱེད་ཚུགས། 	<ul style="list-style-type: none"> • མེས་གཞུང་དཔེ་ བསུ་བ་ གསེར་སྐྱེད་གི་འབྲུང་རབས་ འགྲུལ་བཞུད་རྒྱལ་ཚུགས་ དུ་གོ། • མེས་གཞུང་རྒྱལ་འབྲེལ་ བསུ་བ་གསུམ་གྱི་ཐོབ་ ལམ་ཚུ་ དེ་ལྟར་ཡུད་ འབྲེལ་ཚུགས་དུ་གོ། • མེས་གཞུང་པ་འདི་ལེན་ གྱི་ལུངས་དཔེ་དུ་གོ་པ་ཚུ་ ཏེ་གོ་ལེན་ལས་ མེས་ གཞུང་གི་རིམ་པ་ བསྐྱེད་ ཚུགས་དུ་གོ། 	<ul style="list-style-type: none"> ■ འབྲུང་ལུངས། ■ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ མེས་གཞུང་གི་སྲོལ་འབྲུང་ ཚུལ། ■ གསེར་སྐྱེད་གི་འབྲུང་རབས། ■ གསེར་སྐྱེད་དཔེ་ མེས་ གཞུང་གི་རིམ་པ། ■ མེས་གཞུང་རྒྱལ་འབྲེལ་ པ། ■ མེས་གཞུང་འབྲེལ་འདི་རིམ་ པ། ■ མེས་གཞུང་བསུ་བ་འདི་ རིམ་པ།

			<ul style="list-style-type: none"> ■ བཏུ་ཤིས་འབ་གནས་ཀྱི་ མིའམ་གྲུལ་དེམ་པ། ■ རྟེན་འབྲེལ་གྱི་མིའམ་གྲུལ་ དེམ་པ། ■ ཐོག་འཕྲེང་གི་གསལ་འཕྲེང་ དེམ་པ། ■ ས་བསྐྱེད་རྟེན་འབྲེལ་སྐྱོད་ གྱི་མིའམ་གྲུལ། ■ གཏོར་འཕམ་སྐྱབས་ཀྱི་ མིའམ་གྲུལ། ■ གཏོར་འཕམ་ལོག་སྐྱབས་ གྱི་མིའམ་གྲུལ། ■ ཚེས་བཅུ་ལྷན་སྐྱབས་ཀྱི་མིའམ་ གྲུལ། ■ མིའམ་གྲུལ་གྱི་ཁྲུང་སྟོན། ■ ཁྲུང་སྟོན།
<p>༡༠ གོ་གནས་གསལ་ བསྐྱོད་དང་ གཏོན་ སྐྱོད་ རྒྱུ་སྟོན་ ལམ་ལུགས།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • གོ་གནས་གསལ་བསྐྱོད་ཀྱི་ རྟེན་འབྲེལ་དང་ གཏོན་ སྐྱོད་ཀྱི་རྟེན་འབྲེལ། རྒྱུ་ སྟོན་བཅི་སྐྱེད་དང་ རྒྱུ་ལོ་ འཕམ་བའི་དུས་སྟོན་བཅི་ སྐྱེད་ཚུ་ འབད་དུ་གོ་པའི་ 	<ul style="list-style-type: none"> • གོ་གནས་གསལ་བསྐྱོད་ཀྱི་ རྟེན་འབྲེལ་དང་ གཏོན་ སྐྱོད་ཀྱི་རྟེན་འབྲེལ། རྒྱུ་ སྟོན་བཅི་སྐྱེད་ཚུ་ འབད་ དུ་གོ་པའི་ཁྲུང་སྟོན་སྐབ་ ཚུ་གསལ་དུ་གོ། 	<ul style="list-style-type: none"> ■ གོ་གནས་གསལ་བཀོད། ■ གཏོན་སྐྱོད་ཀྱི་ཁྲུང་སྟོན། ■ སྐྱོད་བཟང་གཏོན་སྐྱོད་ འབད་ཐངས། ■ གཏོན་སྐྱོད་ཀྱི་དུས། ■ རྒྱུ་སྟོན་གྱི་དེམ་པ།

	<p>དུ་གོ་ས་ཡ་ ཏུ་གོ་འཁོར་མ་ ལས་ ཏུ་གོ་འབྲེལ་གྱི་རིམ་ ཡ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ བཅའ་ སྒྲིག་ཀྱི་བཟང་ལུགས།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ཏུ་གོ་འབྲེལ་བཅོམ་སྤྱད་གི་ དུ་གོ་བ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ དུ་གོ་གྲོ་ཐོབ་ལམ་ཚུ་ དུ་གོ་ དུ་གོ་འབྲེལ་ཚུ་གསལ་དུ་གོ། • གཏུ་གོ་སྤྱོད་དང་སྤྱོད་ཏུ་གོ་ བཅོམ་སྤྱད་ འབྲེལ་དུ་གོ་ ཡའི་དུ་གོ་ས་ཡ་ ཏུ་གོ་ འཁོར་མ་ལས་ རང་གི་ བཟའ་ཚང་ལྟར་ ཏུ་གོ་ འབྲེལ་གྱི་རིམ་ཡ་ ཀྱིས་ འབྲིང་སྤྱད་གསུམ་ལ་ བཅའ་སྒྲིག་ཀྱི་བཟང་ལུགས་ དུ་གོ། 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ཏུ་གོ་སྤྱོད་ཀྱིས་ཡ། ▪ ཏུ་གོ་སྤྱོད་འབྲིང་། ▪ ཏུ་གོ་སྤྱོད་སྤྱད་ཡ། ▪ ཏུ་གོ་འབྲེལ་བའི་ རུས་ སྤྱོད་བཅོམ་ཐངས།
--	--	--	--

༤ ལྷན་སྡེ་གི་ཐབས་ལམ།

ལྷན་སྡེ་ཐབས་ལམ་ཟེ་མི་འདི་ རིག་གཞུང་གྲྭ་མ་འཁོར་གཞུང་གཞི་བཞག་གི་དོན་ཚད་ཚུ་ སློབ་སྟོན་འབད་བའི་སྐབས།
འབད་བའི་སྐབས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་གྲྭ་མ་སྐབས་ཚུ་ ག་དེ་སེལ་ འབད་དེ་མེ་ཡིན་ནེ་? དེ་མི་སྐོ་ལམ་འབད་མི་ལུ་གོ་མེ་ཡིན། རིག་
གཞུང་ཚུ་ཚན་གྱི་ ལྷན་སྡེ་ཐབས་ལམ་འདི་ འགོ་མཚན་བཟོ་དེ་ རྟེན་འབྲེལ་གྱིས་བཟོ་གས་ཏེ་ མཇུག་བསྐྱོ་བ་དེ་
བཟུ་གིས་དེ་བཅའ་ རྟེན་འབྲེལ་འབད་བའི་སྐབས་ལམ་ སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ་ཚུ་ཡང་ གཏོ་བོ་དེ་ཡི་ལུགས་ཀྱི་
སློབ་དེ་ལྟ་སེལ་འབད་བའི་སྐབས་ ཚུ་མི་ཉམས་འཇུག་ལུ་དེ། སློབ་དེ་ལྟ་དེ་ག་བཟོ་མེ་ཚུ་མི་ཉམས་འཇུག་ལུ། དེ་ལམ་ སློབ་
དེ་ལྟ་མེལ་མེ་ཡི་ལུ་ ཚུ་མི་ཉམས་འཇུག་ཡི་ཚུ་ལུ་ལམ་ལྟ་དེ་ལམ་ཏེ་ ལྷན་སྡེ་འབད་དེ་མི་འབད། རིག་གཞུང་གི་
སློབ་ཚན་ཚུ་ འཇུག་ཏུ་གྱི་སྐབས་ སུ་སློབ་འབད་ལུགས་འཇུག་ཏུ་གྱི་ཐབས་ལམ་གྱིས་ མེ་གཞི་བཟུང་བཟོ་ དེ་སེལ་འབད་
འབད་ ༣༡ པའི་ ཐབས་ལམ་ཚུ་གིས་ ལཱ་བཟུག་ཏེ་ འཇུག་ཏུ་འབད་དེ་མི་གཞུང་།

༤.༡ འབྲེལ་གྲྭ་ཚུ་འཇུག་ཏུ་གྱི་སྐབས་ལམ་ལྟ་དེ་ལམ་།

འཇུག་ཐབས་ལམ་ལྟ་ལམ་ལྟ་འབད་ལམ་།

དེ་མི་འབད་ སུ་དེ་ ཚིག་དོན་ མཚམས་ལྟུ་ བཟུག་ལུ་ཏེ་ འཇུག་ཐབས་ལམ་ལྟ་ལམ་ལྟ་འབད་ལམ་ལྟ་འབད་ལམ་།

དུག་ལམ་གྲྭ་ཚུ་འཇུག་ཏུ་གྱི་ཐབས་ལམ་།

མཁམ་ཡི་ལོ་ཉམས་ཏུ་དེ་ལུ་ཡི་སློབ་དེ་ལྟ་གྱིས། བསམ་ལམ་བཟུང་ཞིང་ལུ་སློབ་དུག་ལམ་ལྟ་ལམ་ལྟ་འབད་ལམ་ལྟ་འབད་ལམ་ལྟ་
ཡི་སློབ་ལུ། བཟོ་བཟོ་དེ་དེ་ལུ་ཚིག་ཚིག་ཚུ་ལུ་གྱི་ཐབས་ལམ་ ག་དེ་ག་ཡི་སྐོ་ལམ་འབད་དེ་ལམ་།

སློབ་དེ་ལྟ་གྱི་ཐབས་ལམ་ལྟ་ལམ་ལྟ་འཇུག་ཐབས་ལམ་།

སློབ་དེ་ལྟ་གྱི་ཐབས་ལམ་ལྟ་ལམ་ལྟ་ ལྷན་སྡེ་འབད་ལམ་ ལྷན་སྡེ་གྱིས་བཟུང་ཏེ་ འཇུག་བཟུག་གིས་འཇུག་ནི། བཟུ་
ལུ་འཇུག་བཟོ་བཟོ་ འཇུག་བཟོ་བཟོ་ལུ་ སུ་ལམ་ལྟ་ལམ་ལྟ་འབད་ འཇུག་བཟོ་ལུ་ལུ་བཟོ་ལུ་ཚན་ལུ་སློབ་དེ་ལྟ་དེ་ལམ་།
མཇུག་ལུ་སློབ་ལུ་གྱི་ལུ་ལུ་བཟུག་ཚུ་གིས་ཞི་དོན་ལམ་ལུ་སུ་སུ་གྱི་འབྲེལ་དེ་ལམ་ལྟ་ལམ་ ལྷན་ལམ་ལྟ་གིས་ཚིག་
དོན་ རེ་བཟོ་བཟོ་ལམ་ལྟ་ལམ་།

6.3 འོག་གི་དུས་རབས་²⁹ པའི་ རྟེན་སྲུང་གི་ཐབས་ལམ།

དུས་རབས་²⁹ པའི་རྟེན་སྲུང་ཟུང་བའི་འདུ་སྲོལ་སྐབས་སུ་སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ དེ་ལས་འགན་སུ་ཉམ་པའི་མཐུན་པའི་དུས་རབས་ལ་ནི་ དེ་ གཉིས་ཟབ་པའི་བསམ་འཁུར་གྱི་རིག་ཚུ་ལ་ འོག་སུ་གྲུབ་ཚུ་འཛོལ་གྱི་འདུ་སྲུང་གི་ལུ་རྟེན་སྲུང་འབད་ཐངས་ཅིག་ལུ་སྤྲོལ་ཨིན། དེ་ དེ་མཐུན་པའི་ཐབས་ཤེས་ལུ་མ་འཁུར་སྐབས་ཚུ་གིས་བརྩམ་ཡིད་ཅུང་གཅོ་བོ་ འོག་སུ་གྲུབ་གཉིས་བཞུག་གི་རྟེན་སྲུང་དེ་ ས་ གནས་གཉིས་བཞུག་གི་ཤེས་ཡོན་ ལས་འགྲུལ་གཉིས་བཞུག་གི་སློབ་ཉམ་ བརྩམ་གྱི་ཐོག་ལས་ལུ་ལུ་ནི་ སློབ་འཕེལ་བཟུ་ སོང་འབད་ནི་ མཐུན་འབྲེལ་ཐབས་ཤེས་ཚུ་ཨིན།

འོག་སུ་གྲུབ་གཉིས་བཞུག་གི་ཐབས་ལམ།

འོག་སུ་གྲུབ་གཉིས་བཞུག་གི་ཐབས་ལམ་ཟུང་བའི་འདུ་ རྟེན་སྲུང་གི་རྟེན་སྲུང་ ཤེས་ཡོན་དེ་རིག་ཚུ་ལ་ བཟོ་མཐོང་ བསམ་ སྲུང་བཟུང་པའི་འགྲུལ་ལུ་འོག་སུ་ལུ་སློབ་ཉམ་ཐབས་ལམ་ཅིག་ལུ་གོ་ཞུ་ཨིན། དེ་འབད་ཞུ་ལས་འོག་གི་ཐབས་ཤེས་ག་ཅིའི་ ཐོག་སུ་ལས་ལུ་རྟེན་སྲུང་འབད་ཅུང་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གི་རྟེན་སྲུང་ དོན་ཚན་དེ་འབྲེལ་བའི་འོག་སུ་གྲུབ་འཛོལ་ཚུ་གིས་ལུ་སློབ་ཉམ་ འབད་བའི་ འོག་སུ་གྲུབ་གཉིས་བཞུག་གི་ཐབས་ལམ་ལུ་ལུ་ལུ་ཨིན།

ས་གནས་གཉིས་བཞུག་གི་ཤེས་ཡོན།

ས་གནས་གཉིས་བཞུག་གི་ཤེས་ཡོན་ཟུང་བའི་འདུ་ མི་ཚུ་ལུ་སྐྱེ་ཚེ་གིས་ཡོད་ཅུང་གཅོ་བོ་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ སློབ་ཕྲུག་ས་གནས་ དེ་ ལམ་སློབ་ལུ་སོགས་ལུ་འབད་པའི་ས་གནས་ལུ་འགྲིད་འདུག་ལས་ འབྲེལ་བའི་ལུ་ཡོད་པའི་ཚུ་ཚན་ཚུ་དེ་བཟུང་དེ་ ཐོག་གཉིས་ཚུ་དེ་ལུ་རྟེན་སྲུང་གི་ཉམས་སྲུང་འཛོལ་ལུ་ བཟོ་མི་ཅིག་ལུ་གོ་ཞུ་ཨིན། མདོར་བསྐྱེད་པའི་ ཉམས་སྲུང་དེ་ཤེས་ ཡོན་པའི་འགྲུལ་ལུ་འཕེལ་འགྲུལ་འཛོལ་གྱི་རྒྱུ་ལུ་འབད་དེ་ མི་སྡེ་ཚུ་དེ་འབྲེལ་མཐུན་འབད་དེ་ ཤེས་ཡོན་དེ་ རིག་ཚུ་ལུ་ཡར་ དུག་གཉིས་ཚུ་གིས་ལུ་ཐབས་ལམ་ཅིག་ལུ་སྤྲོལ་ཨིན།

ལས་འགྲུལ་གཉིས་བཞུག་གི་སློབ་ཉམ།

ལས་འགྲུལ་གཉིས་བཞུག་གི་སློབ་ཉམ་ཟུང་བའི་འདུ་ སློབ་ཉམ་ལུ་གིས་དོན་ཚན་དེ་འབྲེལ་བའི་ལུ་ཅིག་སྲུང་འདུག་ ལུ་ མི་འོང་པའི་ལུ་འོང་པའི་དེ་བཟུང་དེ་ཉམས་སྲུང་གི་སློབ་ཉམ་ ཤེས་ཡོན་དེ་རིག་ཚུ་ལུ་ཐོག་ལུ་ཐོག་ལུ་མི་

ཐབས་ལམ་ཅིག་ལུ་གོ་ཤེས་ཅིན། དེ་ཡང་སློབ་ཡུལ་ཚུ་ལུ་ལྟོད་ཉི་ལམ་ལྟག་སྟེ་ དེ་བཟུང་དུ་ཡུལ་པའི་སློབ་ལམ་གྱི་ཚུད་པའི་
ཤེས་ཡོན་དང་རིག་ཚུལ་འབྲེལ་ཚུགས་པ་བརྩོད་གོ་པ་ཅིན། དེ་ལྟར་ན་ མི་སྡེ་དང་འཛེམ་གྲིང་གི་དུལ་འཕུལ་དང་འབྲེལ་བའི་
གོ་ཡངས་ཀྱི་དྲི་བ་ཚུ་བཀོད་གྲོག་ ཁོང་ལ་གིས་དེ་ཚུ་བསལ་བཟུང་བཟུང་ལུ་ཞུ་ཞུ་འཇོལ་དང་དེ་བཟུང་དུ་ཡུལ་འབད་བཞུག་གི་
ལ་སོགས་པའི་སློབ་ལམ་འབད་དེ་གོ་པ་ཅིན།

བརྟག་ཞིབ་ཀྱི་ཐོག་ལས་ལྟལ་གྱི་

བརྟག་ཞིབ་ཀྱི་ཐོག་ལས་ལྟལ་གྱི་ཟེར་མི་འདི་ མཐོ་བའི་མཉོའི་གི་དྲི་བ་ཚུ་བཀོད་དེ་ ལུ་ལུ་རང་རྒྱུ་ཡང་ལུ་སྡེ་ཚུ་སེ་ དྲི་
བའི་ལུ་ཁོང་ལ་གིས་འཇོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ལྟལ་ལྟལ་འབད་མི་ཅིག་ལུ་གོ་ཤེས་ཅིན།

ལྟལ་ལྟལ་སྐོལ་མའི་ཐབས་ཤེས།

ལྟལ་ལྟལ་སྐོལ་མའི་ཐབས་ཤེས་ཟེར་མི་འདི་ དེ་ལྟར་ན་ ལུ་ལྟལ་ཚུ་དེ་བཟུང་ཡོངས་འབྲེལ་ལ་སོགས་པའི་ཐོག་ལས་ གྱིམ་
ལུ་སྡེ་རང་གིས་ལྟལ་ཞིན་མཁུ་ལས་ ཤེས་ཡོན་གྱི་ཚུད་པ་དང་ བསམ་ཞིབ་ཀྱི་མཉོའི་གི་ཡང་དུག་གཏུང་གི་དོན་ལུ་ སྦྱོང་
ལུ་སློབ་འབད་ལུ་འབད་དེ་ལུག་ལུ་འབྲེལ་བའི་ཅིག་ལུ་སྐྱབ་ཅིན། ཡང་ལུ་ དེ་ལྟལ་དང་གོ་རྟོགས་ལ་སོགས་པའི་རིག་སྟོབས་
ཚུ་ལུ་དང་འབྲེལ་བ་ཚུ་གྱིམ་ལུ་ལུ་ལྟལ་གྱི་དང་ དེ་བཟུང་དུ་ཡུལ་ཞིབ་ གསལ་གྱི་དང་འབྲེལ་བའི་རིག་སྟོབས་ཚུ་སློབ་
འབད་ལུ་སྦྱོང་ལུ་འབད་དེ་ལྟལ་སྟོན་འབད་མི་བཟུམ་ཚུ་ཅིན།

མཐུན་འབྲེལ་ཐབས་ཤེས།/མཐུན་འབྲེལ་ལྟལ་ལྟལ་།

མཐུན་འབྲེལ་ཐབས་ཤེས་ཟེར་མི་འདི་ སློབ་ཡུལ་ལུ་དོན་མཐུན་ལམ་གྱི་ཐོག་ལས་ ལྟལ་བཞུག་གི་ཐབས་ཤེས་འདི་ལུ་
སྐྱབ་ཅིན། ཐབས་ཤེས་འདི་ཡང་ ལུ་ལུ་ཚུ་ ལུ་ཚུ་ཚུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ ལུ་ཚུ་ལུ་གི་འབྲེལ་མི་ཚུ་རིག་པའི་
ལོགས་གྲུབ་ཡང་ མ་འདྲེས་སེ་ཡོད་པ་ལས་འབྲེལ་མི་མཉོའི་གིས་འགྲུབ་ལུ་འབད་གཏུ་ ལྟལ་གྱི་སྦྱོང་ལུ་ཚུ་འབད་དེ་ དོན་
ཚུ་འདི་ ལ་གསལ་སེ་ལུ་གོ་ཚུགས་པ་ཅིན། ལུ་ཚུ་འདི་ལུ་གི་འབྲེལ་མི་ཚུ་ རང་ལྟལ་གི་རྒྱུ་ལུ་ལུ་གིས་མ་དོ་བར་
འབྲེལ་མི་གཞུན་ཚུ་ལུ་ཡང་གོ་གསལ་རམ་འབད་ཚུགས་པ་ལས་ ཐབས་ཤེས་དུག་ཤོས་ཅིག་འབད་ཆ་བཞུགས་པ་ཅིན།

སློབ་ཡུལ་རྒྱུ་ལུ་

སློབ་ཡུལ་རྒྱུ་ལུ་ ཡོན་ཏུ་གྱི་སྡོམ་པ་ལ་འཕྲོ་འདྲི་ཏུ་ལུ། སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་ཚན་དུ་གྱི་ཏུ་ཚན་ཚུ་གྲན་མ་འབྲུ་འབད་
དེ་ སློབ་ཡུལ་ རང་རྒྱུ་དཔེ། ཡང་ན། སྡེ་ཚན་ལུ་སྡོམ་དེ་ སློབ་ཡུལ་འབད་བཞུག་ནི། སློབ་ཡུལ་ཚུ་ཡང་ གཞུང་འགྲུ་
གྲན་ས་ཀྱི་རིག་ས་ དེ་བཟུང་ ཡོངས་འབྲེལ་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ ཁོང་ལ་གིས་ ཞིབ་ཚོལ་འབད་ཞིན་མ་ལས། བཟུང་དོན་འགྲེལ་
དེ་ དམངས་འཇུག་ སློབ་ཡུལ་འབད་བཞུག་ནི་ཨིན།

ཞིབ་ཚོལ་འབད་བཞུག་ནི།

སློབ་སྟོན་པས་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་དོན་ཚན་ཚུ་སྡོམ་ཞིན་མ་ལས། དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཡིག་ཆ་ལྟག་ནི་དང་ ཤེས་ཡོན་དང་
ཉམས་སྲུང་ཚུ་དང་འབྲེལ་བ་འབྲེལ་བ་སྟེ་ ཞིབ་ཚོལ་འབད་ནི་འོ་སྐབས་སྡོམ་དེ་ལྟག་ནི་འོ་སྐབས་བཟོ་ནི།

གྲོས་བསྟུན་འབད་བཞུག་ནི།

མཐའ་འཁོར་གྲན་ས་སྟེ་ལུ་དང་ མོན་འབྲོན་རྒྱུ་ལུ་བཟོ་མ་ལུ་སོགས་པ་ལུ། གཞི་བཞག་སྟེ་ མི་སྡེ་དུང་ལམ་སྲོལ་མ་འབྲེལ་
དུང་དེ་ཡོད་མི་ཚུ་ལས་ གྲན་མ་འབྲུ་འབད་དེ་སྡེ་ཚན་དུ་སྡོམ་ཞིན་མ་ལས། གྲོས་བསྟུན་འབད་དེ་བཟུང་དོན་བཏོན་བཞུག་མི་ཚུ་
ཨིན།

དུང་དོན་སྡོམ་སྟེ་ལུ་འབད་བཞུག་ནི།

སློབ་འཇུག་དུང་དོན་ཚན་གཞིག་གི་ཐོག་ལུ། ལེགས་ཤོམ་སེའེ་ཤེས་མི་སློབ་ཡུལ་ཚུ་གིས་ སློབ་ཡུལ་གཞུག་ཚུ་ལུ། སློབ་སྟོན་འབད་
བཞུག་ནི། ཡང་ན། སློབ་སྟོན་པས་ ཨེ་ལུ་དུག་ཤོས་ཚུ་གྲན་མ་འབྲུ་འབད་དེ་ཁོང་ལུ། དོན་ཚན་ཚུ་སྡོམ་ཞིན་མ་ལས། བཟུང་
སྒྲིག་རྒྱུ་བཞུག་སྟེ་ རང་གི་ཚུ་གསུམ་ལུ་སློབ་སྟོན་འབད་ནི་ལུ་སོགས་པའི་སྐོར་སློབ་སྟོན་འབད་ནི་ཨིན།

བདེ་དོན་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ལས་ལྟེ་ལུ་འབད་བཞུག་ནི།

སློབ་གྲིའི་རིག་གཞུང་ཙུ་གཞུང་།

དེ་སངས་ཀྱི་རྒྱུ་ལཱ་ ཉུལ་ཕྱུལ་གི་མ་ཐུན་ཀྱི་ལྷ་ཚོགས་ ཡོངས་འབྲེལ་འཆར་སློབ་ཀྱི་རྒྱུ་ལས་འབྲོབ་ཚུགས་པ་ལས་ སློབ་དཔོན་ དང་སློབ་ཕྲུག་གཉིས་ཆ་ར་གིས་ གནས་སྤངས་དང་དགོས་མཐོང་འཛིལ་ཏེ་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ཉུལ་ཕྱུལ་འབད་དེ་གོ། འདི་གིས་ སློབ་དཔོན་དང་སློབ་ཕྲུག་གཉིས་ཆ་ར་ལཱ་ རྩལ་རབས་ལྟ་པའི་ནུལ་མེད་ཐབས་མེད་པའི་ བདེ་དོན་འཕྲུལ་རིག་ལཱ་ལེན་ འབབ་ཉིའི་རིག་ཚུལ་འབྲོབ་ཚུགས་པ་ལེན། བདེ་དོན་འཕྲུལ་རིག་གི་མཐོང་ཚུལ་ དཔེ་དེ་ mentimeter, kahoot, google form and jamboard ལས་གསལ་པ་ལཱ་ལེན་འབབ་སྟེ་ སློབ་དཔོན་གྱི་སློབ་ཕྲུག་གི་ཉུལ་ཕྱུལ་དང་དེ་བུ་ ཞིབ་འབད་ཚུགས།

» དབྱེ་ཞིབ་དང་སློབ་ལུ་འབད་ཐངས།

དབྱེ་ཞིབ་ཟེའི་མི་འདི། མྱིག་ལམ་གྱི་ཚོལ་ཚན་ཉུལ་ཕྱུལ་གི་ཉེས་ཚད་ཏེ་ལྟོ་གི་དེའི་ རྒྱུ་ཆེའི་གྱི་ཏེ་ ཡར་རྒྱས་གྱུར་ཚུགས་ པའི་བུ་རིམ་ཅིག་ལཱ་སྤེལ་ལོ། དེ་ཡང་ མྱིག་ལམ་གྱི་ཚོལ་ཚན་ ཉུལ་ཕྱུལ་འབད་ཡོད་མི་འདི། སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གི་རྒྱུ་ལཱ་ གནས་ཚད་ ག་དེ་སློབ་ཡོད་ག་? ཡེ་ལཱ་གི་གྱུར་འབྲས་ལཱ་བཟུ་སྟེ་ ཚོལ་ཚན་འདི་དགོས་མཐོང་དང་འཛིལ་མི་འཛིལ་ སློབ་ དཔོན་གྱིས་སློབ་ཕྱོག་འབད་ཐངས་ ཡན་ཚུ་ཚན་མེད་ འཁྲོ་དོ་ཡོད་མེད་ ཏེ་གོ་ཚུགས་པ་མ་ཚད། རང་གི་སློབ་ཕྱོག་ཡང་ཕྲག་ གྱུར་གི་དེའི་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལཱ་ རྒྱུ་ཆེའི་ཚུ་ཚུ་ཚུ་ཚུ་གསལ་ཉིའི་ དོན་ལཱ་ལོ།

དབྱེ་ཞིབ་ལཱ་ཡང་དབྱེ་བ་ཅིག་ རྩལ་རྒྱུ་དེ་ལཱ་ ཕྱུར་རྒྱུ་གསལ་དབྱེ་ཞིབ་གཉིས་ཡོད། འདི་གཉིས་ཡོ་ ཉུལ་ཕྱུལ་གི་ལས་དོན་ དང་ ཉུལ་ཕྱུལ་གི་གནས་ཚད་དང་འཛིལ་ ག་ཉལ་གསལ་ལ་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ཐབས་རིགས་དང་ མཐོང་ཚུལ་ཚུ་ལཱ་ལེན་འབབ་དེ་གོ་པ་ ལོ།

༡.༡ དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་དགོས་པ།

དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་གོ་མི་འདི་ཡང་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གི་ཉེས་ཚད་ མཚང་གོད་འམ་མེད་གྱུར་གི་ལཱ་ རྒྱུ་ཆེའི་གྱི་ཚུ་གསལ་གི་ ཉུལ་ ཕྱུལ་དང་ གྱུར་འབྲས་ལཱ་ ཏེ་ཕྱོག་འབད་ཚུ་གསལ་གི་ སློབ་དཔོན་ལོད་རའི་ སློབ་ཕྱོག་ཐབས་ཉེས་ལཱ་ལེན་ཚུ་ ཡན་ཐོགས་མེད་ཤིག་དེ་སློབ་ཡོད་གོ་ཤིག་ བདེ་སློབ་འབད་ཚུ་གསལ་གི་ སློབ་ཕྲུག་གསལ་འབྲུ་དང་ ལེ་རིམ་ཡར་སེའི་ གནས་

སོང་ དོ་སྐྱོད་ལག་བྱེད་ཚུ་བྱེད་ཚུ་གསུམ་གྱི འབྲེལ་ཡོད་ལས་སྟེང་དང་ སྤྱི་ཚུལ་ལམ་སྟོན་གྱི་དོན་ལུ་ བར་དོན་བྱེད་ཚུ་གསུམ་ གྱི་དོན་ལུ་ཡིན།

༡.༢ དུས་རྒྱུན་དུ་ཞིབ་ཏུ་ཐོབ་སེམས་ཤིག་སུ།

དུས་རྒྱུན་དུ་ཞིབ་དཔྱད་ཐུགས་དུ་ཞིབ་ཟེར་གཏོགས་ཡོད་མ་ལུས་ དུས་རྒྱུན་དུ་ཞིབ་ཏུ་ཐོབ་སེམས་ལམ་ཚུ་ཡང་

དུ་ཞིབ་སེམས་ལམ།	དུ་ཞིབ་ཏུ་ཚད་གཞི།	མཐོང་ཚུ།
ལས་འགུལ།	དོན་ཚན། གཤེད་སྐྱེ རང་སྟོབས། མྱིག་བཀོད། རེ་བ་དང་སྐྱོད་བུ། ཡིག་བཟོ། ཞིབ་འཚོལ་ཏུ་ཐོབ་སེམས་ཤིག། མཇུག་བསྟུ་བརྟུང་། རྩུག་ལུ་ བཀོད་བརྟུང་།	དུ་ཞིབ་ཚད།
སྐྱེ་ལུ།	དོན་ཚན། བཅའ་སྒྲིག་ སྐྱེ་ལུ་འགྲུལ། ཞིབ་འཚོལ། གུ་ལ་གྲོགས། སྤྱོད་སྐབས་ལུ་ རྩུག་བརྟུང་། སྤྱོད་སེམས། ལུངས་གཟུང་། ཚིག་དོན་སྤེལ་ གྱི་དོན་ལུ་འགྲུལ་བུ། དུ་གསུམ་ལུ་ རྩུག་སྒྲིག།	དུ་ཞིབ་ཚད། དུ་ཞིབ་ དུ་ཞིབ་ཚད།
སྟོན་སྐྱེ་ལུ་	དོན་ཚན། སྤྱོད་སེམས། ལུངས་གཟུང་། ཚིག་དོན་སྤེལ་གྱི་དོན་ལུ་འགྲུལ་བུ། དུ་གསུམ་ལུ་ ཞིབ་འཚོལ་ལུ་གཞུང་། གསུང་ཚུ་ལུ་མཐོང་ཚུ་གྱི་ བར་དོན་དུ་ཞིབ་ རྩུག་སྒྲིག།	དུ་ཞིབ་དུ་ཞིབ་ཚད། དུ་ཞིབ་ཚད།
སྤྱོད་སེམས་སྐྱོད་ལུ།	དོན་ཚན། བཀོད་ཏུ་གྱུ། གཤེད་སྐྱེ གུ་ལ་གྲོགས། ཡིག་བཟོ། ལུ་ས་ བཟོ་བུ། མཉམ་འབྲེལ། རང་སྟོབས། དུས་ཚོད།	རྒྱུས་ཐོ། རྩུག་སྐྱེ་ དུ་ཞིབ་ཏུ་གསུམ།
ཕྱི་མ་ལུ།	དུས་ཚོད། དོན་ཚན། གཤེད་སྐྱེ རང་སྟོབས། མྱིག་བཀོད། རེ་བ་དང་ སྐྱོད་བུ། ཡིག་བཟོ། བཀོད་ཏུ་གྱུ། དུས་ཚོད། དོན་གསུམ་སེམས།	དུ་ཞིབ་དུ་ཞིབ་ཚད།

ཉལ་ནི།	དོན་རྒྱ་ ཚོགས་གི་གོད་མཚམས། རྒྱ་གྲི་མེད་མཁུ་ མཚོགས་ལོད་།	དབྱེ་ཚད་ རྒྱ་ས་ ཐོ།
གསར་གཏོད་དང་ གསར་ཚོམ་ བཟོ་བཏོད་འབད་ནི།	རྒྱ་རྒྱིག་ཐངས། གནའས་དབྱེས། བཟོ་བཏོད་ རྒྱ་འགྲུ་ ལྷ་ལ། ཡིག་བཟོ། གཙའ་སྒ།	དབྱེ་ཚད་ཐོ།
སློབ་ཚན་ཚོས་རྒྱ་གས།	ལུ་ལོག་ཉིད། གཙའ་སྒ། ཡིག་བཟོ། དུས་ཚོད།	དེ་བཟུང་ལུ་ག།
ལུས་སྦྱོང་དབྱེ་ནི།	ཚུ་ལམ་ཐུག། གཙའ་མཚུངས། གྲུས་ལེབས། ལྷ་ལའགྲུ་	དབྱེ་ཚད།

༢.༡ དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ནི་ལུ་མཚུངས།

དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ནི་ལུ་མཚུངས་ཟེད་མི་འདི་ སློབ་ལུ་གཙའ་ཚུ་གི་ཉིན་བསྟར་ཉིན་ལུ་ ཉལ་སྦྱང་གི་གྲུབ་འབྲས་ཚུ་ ག་དེ་སློབ་འགྲུ་
དོག་ གནའ་སྒ་ཚུ་བསྟར་ལུ་འབད་ཉིན་ལུ་ དབྱེ་དབྱེ་འབད་ནི་དོན་ལུ་དགོ་པའི་མཐུན་ཚུ་ལུ་མཚུངས།

རྒྱ་ས་ཐོ།

རྒྱ་ས་ཐོ་འདི་ ཉལ་སྦྱང་པའི་བྱེད་ཉལ་ཉལ་ཐོག་ཐོག་ལས་ བཟུང་བསྟར་ཉལ་ ཐོ་བཏོད་བཞག་མི་ལུ་སྒྲིབ་ཨིན། དེ་ཡང་
སྟབས་བདེ་ཉིད་དང་འགྲིལ་ལྷ་ད་ མང་ཤོས་ལུ་ས་ སློབ་དཔེ་ལུ་འདི་ ཉིན་དེ་ལུ་ བཞག་སློབ་ཡོད། ཨིན་ལུ་ ཨ་
ལོ་ཉིན་ལུ་ རྒྱ་ས་ཐོ་འདི་ དཔེ་དེ་མོ་སོ་མོ་ལུ་བཞག་ཚུ་གས་པའི་ ལེགས་ཤོམ་འོང་ནི་དང་ ཡང་ལྷ། ཤོག་ཚུ་
གཙའ་གྲུབ་མི་ཡི་ དཔེ་སྟོན་ལུ་ བཞག་ས་བཞག་ལུ་འབྲས།

དཔེ་སྟོན།

དཔེ་སྟོན་ཟེད་མི་འདི་ ཨ་ལོ་གི་ལུ་ལུ་དབྱེ་ནི་འབད་ཡོད་པའི་གྲུབ་འབྲས་བསྟར་ལུ་འབད་ཡོད་མི་ལས་ ཨ་ལོ་ཉི་ཤེས་
ཡོན་དང་ དིག་ཚུ་ རྒྱ་ས་ཐོ་ཚུ་ ཡང་རྒྱ་ས་ཐོ་ལུ་མཚུངས་ལུ་ཚུ་ ལྷ་ལུ་ཚུ་གས། དེ་ལས་ ཨ་ལོ་འོང་པ་དང་
མཁ་ སློབ་དཔེ་ལུ་ རྒྱ་ས་ཐོ་ལུ་ཚུ་གས་ཉི་དོན་ལུ་ བཞག་པའི་ཡིག་ཚུ་ལུ་སྒྲིབ་ཨིན།

དཔྱད་ཚིག་།

དཔྱད་ཚིག་ཟེར་མི་འདི་ རྒྱ་ལུ་ལས་གདམས་ལ་ཁ་ལྷན་མེད་པའི་ཚུ་གཞི་འདི་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ ཤེས་ཡོན་དང་ དེ་ལྟོ་ལུ་ རྒྱ་ལས་ གྲུབ་ཀྱི་དཔྱད་ཚིག་ དཔེ་ནུ་ གཞི་འཛུགས་ ཉེ་འགྲོལ་ དེ་ལྟོ་ལུ་ རྒྱ་ལས་གཞི་བཞག་ གཞི་གཞི་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ཐོབ་ཅིག་། དཔྱད་ཚིག་གི་བཞག་ལ་ཁ་ལྷན་མེད་པའི་ཚུ་ལུ་སྤྲོད་པའི་ཚུ་ བཞག་བསྐྱེད་པའི་གཞི་བཞག་ སྤྲོད་པའི་ཚུ་ལུ་ལས་འགྲུབ་བཞག་ལུ་ མི་ཅིག་ཡིན།

དཔྱད་དཔྱད་ཐོག་།

སྤྲོད་པའི་ དཔྱད་དཔྱད་ཐོག་ཟེར་མི་འདི་ ལུ་ལོ་ལྷན་ལུ་ མོ་དོན་ དེ་ལྟོ་ལུ་ གྲུབ་ཚུ་ འབད་ཐངས་ མནོ་ལུ་གསུང་ ག་དེ་མེ་ཚེ་ལྟེ་ཡོད་ཅག་? དཔྱད་དཔྱད་འབད་ནི་མི་ ཐོ་ལ་གསུང་མི་ཅིག་ཡིན། དཔེ་ནུ་ ཉེ་འགྲོལ་ལུ་འབད་པའི་ ག་དེ་ ཚེ་ལུ་འབད་ཏེ་ཚུ་གསུང་ནི་ལུ་ ཉེ་འགྲོལ་གི་ཐོ་ལུ་ དེ་དང་འགྲོལ་ཏེ་ལྷན་པའི་ཚུ་ཡིན། དཔྱད་དཔྱད་ཐོག་འདི་ འབད་ མ་འབད་དང་། ཡོད་ མེད་ ཡིན། མེད་ རྒྱ་ལས་བཞག་མི་ཅིག་ཡིན།

གྲུབ་ཚུ་དཔྱད་ཅག་སྤྲོད་།

སློབ་ཚོན་ལ་གསུང་ སློབ་ལའང་གི་ཡིན་པའི་ ག་དེ་ལུ་འབད་དུ་ ལུ་ལོ་ལྷན་གི་ གྲུབ་ཚུ་ལུ་མཐུན་གྱི་ཐོག་ལས་ འབད་མ་ འབད་དང་ མོ་མས་འདི་ཡོད་མེད་ ལུ་ཉེ་འགྲོལ་འབད་ནི་ལུ་ ལག་ལེན་འབད་མི་ཅིག་ལུ་གོ་ཐོག་ཡིན། དཔེ་ནུ་ ལུ་ ལོ་གི་གྲུབ་ཚུ་ ལུ་ཉེ་འགྲོལ་དེ་ དཔྱད་ཚིག་ དུས་ཚུན་ འགྲུབ་ལུ་ རྒྱ་ལས་ སྤྲོད་མེད་ ག་ཅི་ཚུ་ལུ་ཡིན་ ཅག་? ཐོ་ལ་གསུང་སྟེ་ ལག་ལེན་འབད་ཏེ་ལུ་ རྒྱ་ལས་ལུ་ཉེ་འགྲོལ་ལུ་སྤྲོད་པའི་ཚུ་ཡིན།

༡.༥ རྒྱ་ལས་ལུ་དཔྱད་ཅིག་།

ལོ་ལྷན་ལུ་ལྷན་ལུ་།

སློབ་ཚོན་འབད་དེ་ ལོ་ལྷན་ལུ་ལྷན་ལུ་ འདི་གི་ཚུ་ལུ་ སློབ་ཐུག་ཚུ་གསུང་ ག་དེ་ཅིག་ཤེས་ཅུག་ག་? འདི་གི་ལུ་ འབད་པའི་དཔྱད་དཔྱད་འབད་དེ་ འདི་དང་འགྲོལ་ རྒྱ་ལས་ལུ་ཉེ་འགྲོལ་ལུ་དང་ འགྲོལ་ཡོད་ཚུ་ལུ་ རྒྱ་ལས་ལུ་ཉེ་འགྲོལ་ལུ་ གི་ལུ་ལུ་ ལག་ལེན་འབད་པའི་ཐངས་ལུ་མེད་ཅིག་ཡིན།

ལོ་འཁོར་ཚོས་རྒྱགས།

ལོ་གཤམ་གྱི་རིམ་ལུ་ ལྟ་བུ་ལྟུང་འབད་ཡོད་པའི་སློབ་ཡུག་གི་ཤེས་ཡོན་དང་ དུག་ཚུ་ལུ་ རྟོགས་གྲུབ་དུ་བྱེད་ཐོབ་འབད་ཐོན་ན།
 སློབ་ཡུག་འདི་ གནས་འཛིན་ལུ་འབད་ཐོན་དང་ ཚོས་ཚན་འཇུག་སྐོ་ གནམ་ལ་རྒྱབ་ཤིག་སྐབས་སྤྱོད་ཤིག་ལུ་ཨིན།
 དེ་ལས་ འབྲེལ་པ་ཡོད་མི་ཚུ་ལུ་ ལེ་ལོ་ཚུ་གི་ ཤེས་ཡོན་དང་ རྟོགས་གྲུབ་ཀྱི་སྐྱེད་ལུ་སྤྱོད་ཚུགས་ཤིག་ལུ་ ལག་ལེན་
 འབྲེལ་པའི་བྲེལ་ལུ་ཨིན།

2.2 དུས་རྒྱུན་དུ་བྱེད་ཐོབ་ཚོས་རྒྱགས་ཀྱི་སྐྱེད་ལུ་འཛིན་པའི་ལུ་ཨིན།

སློབ་འཛིན་ ༡༡-༡༢ལ།											
དུས་རྒྱུན་དུ་བྱེད་ཐོབ་ལུ་			སློབ་དུས་དང་ལ།		དུས་རྒྱུན་དུ་བྱེད་ཐོབ་ལུ་			སློབ་དུས་གཉིས་ལ།		ཡོངས་ཤིན་ལ།	
མནོ་རིག།	དུག་ཚུ་ལུ།	བསམ་ཡོད་ལ།	ཚོས་རྒྱགས།	བསྐྱོར་ལ།	མནོ་རིག།	དུག་ཚུ་ལུ།	བསམ་ཡོད་ལ།	ཚོས་རྒྱགས།	བསྐྱོར་ལ།		
༥	༣	༣	༢༥	༥༠	༥	༣	༣	༥༥	༦༠	༡༠༠	
ཤིམ་ལུ། སློབ་འཛིན་གྱི་ ལུ། ལས་འགྲུལ། དུག་ཚུ་ལུ་བཞུགས།	སྐྱེད་ལུ། ཚོད་སྤྱོད། སྤྱོད།	སྐོ་གསུམ་བྱ་ སྤྱོད།			<ul style="list-style-type: none"> • ཤིམ་ལུ། • སློབ་འཛིན་གྱི་ལུ། • ལས་འགྲུལ། • དུག་ཚུ་ལུ་བཞུགས། 	<ul style="list-style-type: none"> • སྐྱེད་ལུ། • ཚོད་སྤྱོད། 	<ul style="list-style-type: none"> • སྐོ་གསུམ་བྱ་སྤྱོད། 	ལས་འགྲུལ་ཚུ་གཤམ།			
༣	༢༠	༣	༢༥	༥༠	༣	༢༠	༣	༢༥	༥༠	༡༠༠	
ཤིམ་ལུ། སློབ་འཛིན་གྱི་ ལུ། ལས་འགྲུལ། དུག་ཚུ་ལུ་བཞུགས།	སྐྱེད་ལུ། ཚོད་སྤྱོད། ལུས་སྤྱོད། དུ་མེ་སྤྱོད།	སྐོ་གསུམ་བྱ་ སྤྱོད།			ཤིམ་ལུ། སློབ་འཛིན་གྱི་ལུ། ལས་འགྲུལ། དུག་ཚུ་ལུ་བཞུགས།	སྐྱེད་ལུ། ཚོད་སྤྱོད། ལུས་སྤྱོད། དུ་མེ་སྤྱོད།	སྐོ་གསུམ་བྱ་སྤྱོད།	སྐོ་གསུམ་བྱ་སྤྱོད་ལུ་ གྲུ་དུང་ལས་འགྲུལ་འཁྲིད། དུ་མེ་སྤྱོད་ལུ་ ལས་འགྲུལ་འཁྲིད།			

སློབ་གྲྭའི་རིག་གཞུང་ཙུ་གཞུང་།

- སློབ་མིམ་ ༡༠ པ་དང་ ༡༢ པའི་ ལོ་འཁོར་དུ་བྱེད་འདོད་ཀྱི་ འབྲུག་གི་སློབ་གྲྭའི་ཚོས་རྒྱ་གསུམ་དང་ བརྟུག་ཞིབ་ཚོགས་སྟེ་གིས་ལུ་ལྟེ་དགོ།
- རྒྱ་རྒྱུ་དུ་བྱེད་འདོད་ རྒྱ་རྒྱུ་གསུམ་དུ་བྱེད་འདོད་ཀྱིས་ཆ་མ་ རྒྱ་རིག་གི་རིག་སྟོན་མཁན་དུ་བྱེད་འདོད་ཀྱིས་ (རྒྱ་རིག་གོ་རྟོགས་ ལག་ལུ་ དུ་བྱེད་ཀྱིས་ དུ་བྱེད་ཀྱིས་ གསུམ་ཚོམ་) གོ་བོ་ལས་དུ་བྱེད་འདོད་དགོ་དུ་ ལས་དོན་འཛམ་རྒྱུ་རྒྱ་རྒྱུ་ རིག་སྟོན་མཁན་འཛམ་རྒྱུ་ རྒྱ་རྒྱུ་ལུ་ ལག་ལུ་འབྲུག་མཁན་མ་གསུམ་འབྲུག་

དྲན་གསོ།

དུ་བྱེད་འདོད་ཀྱི་ལྷན་མི་འགྲོ་མི་འདོད་ ལྷན་མཉམ་ལྷན་འབྲུག་གི་སྐུས་ཚད་དུ་ སློབ་སྟོན་པ་དང་སློབ་སྟོན་པའི་འཛམ་རྒྱུ་ལྷན་མཉམ་ལུ་ མག་ལས་པ་ལོ་ ལོ་དུ་ རྒྱ་རྒྱུ་དུ་བྱེད་ཀྱིས་ཀྱི་ལྷན་གསུམ་ མཚོ་རིག་དང་ རིག་ཚོམ་ རྒྱ་སྟོན་ཡོངས་ཁྱབ་ཚུ་ དམིགས་པ་བརྒྱུད་དེ་དུ་བྱེད་ཀྱིས་ག་དེ་ལོ་འབྲུག་དུ་ མཉམ་འཛུགས་ལུ་ སློབ་མིམ་ ༡༡-༡༢ པ་གཉིས་ལུ་ ཡོངས་སྟོན་མ་བརྒྱ་ ཚ་ ༣༠% དུ་ སློབ་མིམ་ ༠༩-༡༠ པ་གཉིས་ལུ་ ༣༠% ལུ་ཡབ་དགོ་པ་ལོ་

༢.༢ དྲི་བའི་བཀོད་དུ་མིས།

དྲི་བའི་བཀོད་དུ་མིས།	སྟེ་ཚོན་ཀྱ།	ལུ་ག་དུ་མ་ལ་ལེ་གི་དྲི་བ་༡༠།	(༡x༡༠=༡)
	སྟེ་ཚོན་ལ	ལུ་ག་ལྷན་གི་དྲི་བ་ ༡༠།	(༢x༡༠=༢)
	སྟེ་ཚོན་ ག།	ལུ་ག་མི་གི་དྲི་བ་ ༥ ལས་ ༢ ག་དུ་མ་ལ་ལེ་ལྷན་དགོ།	(༡༠x༢=༢༠)
དྲན་གསོ།	དྲི་བ་སྟེ་ཚོན་ ག་པ།	སྐྱེགས་ ༡༠ འབྲུག་མིའི་ དྲི་བ་ཚུ་གི་སྐྱེགས་བཀོ་བཀམ་ ལྷན་མཉམ་ལུ་ དྲི་བ་ག་ལོ་ལུ་ ལྷན་གསུམ་དྲི་བ་སྐྱེགས་ལུ་འབྲུག་མི་ཀྱ་དུ་ ལོ་གཉིས།	

༢.༤ ལྷན་ལཱ་འབད་བཅའ་ལྟར་

སྲོབ་ལྷན་གྱི་ ཤེས་ཡོན་ དུམ་ཚུལ་ རྟོགས་ལྷན་གྱི་ དེལ་སྤྱོད་ལྷན་གྱི་ འབྲེལ་ཡོད་མི་འཛུགས་ཤེས་ རྟོགས་ལཱ་ བདེ་ལྷན་སྲོབ་མི་ཅིག་ལཱ་སྤྲོད་ཅིན། བདེ་ལྷན་འདི་གིས་ སྲོབ་སྲོན་པ་དང་ ཡམ་ཚུ་གིས་ སྲོབ་ལྷན་ལཱ་ ལྷན་གྱི་ ལྷན་ཚུགས་པ་འདི་གནས་སྤངས་བཟོ་བཟོ་ཅིན།

སྲོབ་གྲོལ་དང་འབྲེལ་བའི་ལྷན་ལཱ་

སྲོབ་ལྷན་གྱི་ ལྷན་འབྲེལ་ལཱ་གིས་ གཞི་ཅིན་ལཱ་། བསམ་ལུན་དང་ལམ་སྲོན་གྱི་དོན་ལཱ་ འོ་ལྷན་དང་ ཡིག་ཐོག་ ཡོད་སའ་འབྲེལ་ མི་སྡེ་བདེ་བལྟར་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ ལྷན་ལཱ་འབད་དེ་མོལ་ཅིན། འདི་གིས་ ཡམ་དང་སྲོབ་གྲོལ་མཉམ་འབྲེལ་ཐོག་ ལས་ སྲོབ་ལྷན་གྱི་ ཤེས་ཡོན་ དུམ་ཚུལ་ རྟོགས་ལྷན་གྱི་ ལྷན་ཚུ་ ལྷན་འབྲེལ་འབད་དེ་གི་ཐབས་ལམ་སྲོན་གྱི་ ལཱ་ ཡན་ཐོགས་ཡོད་པ་ཅིན།

སྲོབ་ལཱ་དང་འབྲེལ་བའི་ལྷན་ལཱ་

སྲོབ་ལྷན་གྱི་ལྷན་འབྲེལ་ལཱ་དང་ ལྷན་འབྲེལ་ལྷན་འབྲེལ་ལཱ་ སྲོབ་ལཱ་སྲོབ་དེ་ལྷན་གྱིས་ འོ་ལྷན་དང་ ཡིག་ཐོག་ ཡོད་སའ་ འབྲེལ་ མི་སྡེ་བདེ་བལྟར་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ སྲོབ་གྲོལ་དང་ སྲོབ་ལྷན་གྱི་ཡམ་ཚུ་ལཱ་ ལོ་གཅིག་ནང་ཚར་བའི་ ལྷན་ལཱ་ འབད་དེ་མོལ་ཅིན། འདི་གིས་ སྲོབ་གྲོལ་འབད་ལཱ་ སྲོབ་ལཱ་སྲོབ་དེ་ལྷན་མཉམ་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ སྲོབ་སྲོན་ཐབས་ལམ་དང་ ལྷན་འབྲེལ་ལྷན་འབྲེལ་ གནས་སྤངས་དང་བསྲུན་ལྷན་འབྲེལ་དང་ ལཱ་གིས་འབྲེལ་འབད་དེ་ ལྷན་ལྷན་འབད་ཚུགས་པ་ཅིན།

༥ གནས་སྤངས་བསྲུན་པའི་ག་སྒྲིག་།

ལཱ་ལོ་འདི་ཤེས་ཡོན་དང་དུམ་ཚུལ་ རྟོགས་ལྷན་ལཱ་ རྒྱལ་མཐུན་འབད་དེ་ ཡམ་ཚུ་གི་ལོ་འབྲེལ་ གྲུང་ཚུ་གི་ཤེས་ཡོན་ལས་ སྲོབ་དེ་ལྷན་དང་སྲོབ་ལྷན་ལཱ་ ལྷན་འབྲེལ་དང་ མཐུན་ལྷན་ སྲོབ་ལྷན་དང་ལམ་སྲོན་གྱི་ལྷན་ལྷན་ལཱ་ གནས་ ལྷན་དང་བསྲུན་པའི་ག་སྒྲིག་འབད་མི་ལཱ་སྤྲོད་ཅིན།

སྲོབ་གྲོལ་འགོ་འཁྲིད་པ་དང་འཛིན་ལྷན་།

ཚ་གཞུང་འདི་མཐར་འཁྱོལ་ལྟ་དཔ་ཡན་ལུས་ལྟ་སྐོའ་འབྲུང་གི་དོན་ལུ་ སློབ་གྲིའི་བདག་སྐྱོད་ སློབ་དཔོན་ སློབ་ཡུག་སྤྱི་པའི་
 གྲི་ཐོག་ལས་ཡུག་ལུ་གནད་དཔོན་པ་གཞུང་ཞེ་ འདི་གི་ནད་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱི་སློབ་སྟོན་ཡན་ལུས་ལྟ་དཔ་ ལྷ་བ་སྤྱད་གནས་
 ལྷ་པས་ བྱ་ལྷ་བས་བདེ་རྟོག་རྟོ་འེའི་བའི་རྒྱ་རྒྱུ་འདི་ སློབ་གྲིའི་བདག་སྐྱོད་ཡིན། རྟེ་ལས་བརྟེན་ སློབ་གྲིའི་བདག་སྐྱོད་གིས་
 སློབ་དཔོན་ཚུ་ འཛོལ་བའི་ལྟ་གྱི་གིས་ཡོན་སྤྱད་མི་ཅིག་ལུ་ འབྲུང་ཚུ་གས་པའི་མཐུན་རྒྱུ་དཔ་འབྲུང་འིག་གི་རྒྱ་བ་སྐྱོད་གནད་
 དཔོན་པ་དཔ་ སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་ མི་སྤེ་བརྟེན་རྒྱུ་དཔ་ གྲོག་འིག་ཡོད་པས་འབྲེལ་ཚུ་ལག་ལེན་འབྲེལ་བའི་གཞུང་ལས་ འཚོ་ལ་ཉི་བ་
 འབད་དེ་ རང་གི་འོགས་གྲུབ་ཡར་འལེལ་གྲུང་དཔོན་པ་ཡིན། རྟེ་བཟུམ་སྐོའ་སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་ཡཔ་ སློབ་སློབ་ལས་ བསིག་
 པ་ལྷ་གིས་བསིག་པུ་ མ་པ་རང་གིས་བསིག་དཔོ། ཟེད་དོ་བཟུམ་སྐོའ་ རང་གི་འོགས་གྲུབ་འདི་གོད་འལེལ་གྲུང་ཉི་ལུ་བཅོལ་
 དཔོ།

འབྲུང་འིག་གོད་འལེལ།

མངའ་བདག་འིག་པོ་ཆེས་ “རང་ལུ་མེད་མི་འདི་ གཞུན་ལུ་ག་དེ་སྐོའ་སྤྱད་གི” ཟེད་གསུང་དོ་བཟུམ་འབད་ སློབ་ཡུག་ཚུ་
 གིས་ཡོན་ལྟ། འིག་ཚུ་ལྟ་དཔ་ འཛོལ་བའི་ལྟ་ཅིག་ བཅོལ་གི་དོན་ལུ་ སློབ་དཔོན་རང་ལུ་ འདི་འབྲུང་ཚུ་ཚང་དཔོན་པ་
 ཡིན། རྟེ་ལས་བརྟེན་ འབྲེལ་ཡོད་ལས་སྤེལ་ཚུ་གིས་ སློབ་དཔོན་ཚུ་ལུ་ འབྲུང་འིག་གོད་འལེལ་གྱི་རྒྱ་བ་སྐྱོད་གནད་དཔོན་པ་མ་
 ཚད། སློབ་དཔོན་རང་གིས་ཡཔ་ ཚོས་ཚན་འདི་འི་ནད་དོན་ཚུ་ མཐེལ་གྱི་ཉེ་འབད་གིས་དཔོན་པའི་ཁར་ སློབ་སྟོན་བའི་ལས་
 ཚུ་ཡཔ་ དེ་སའི་གི་གནས་སྤྱད་པས་བསྟུན་ ཡོད་པས་འབྲེལ་དཔ་མི་སྤེ་བརྟེན་རྒྱུ་ཚུ་ལག་ལེན་འབྲེལ་ཚུ་གས་པའི་འོགས་གྲུབ་ཡོད་
 པའི་ག་སྐྱིག་རྒྱ་བ་དཔོན་པ་གཞུང་ཞེ།

གནས་སྤྱད་ཚུ་མཐུན་ལུ་འབྲུང་འིག་གོད་འལེལ་དུ་ སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་རྒྱུ་ཚད་མེད་པར་ ལྷ་བ་སྤྱད་འབད་ཚུ་གས་ཉི་འདི་དོན་ལུ་
 སློབ་དཔོན་དཔ་སློབ་ཡུག་གཉིས་ཆར་གིས་ ག་སྐྱིག་འབད་དཔོ། རྟེ་གི་དོན་ལུ་ གཉོད་བུག་དཔ་ གཉོད་བུག་མེད་པའི་ལྷ་བ་
 སྟོན་གྱི་རྒྱུ་ལམ་ཐོག་ལས་ གིས་ཡོན་དཔ་ འིག་ཚུ་ལུ་འཛོལ་བའི་ལྟ་གས་ཉི་འདི་དོན་ལུ་ འབྲེལ་ཡོད་ལས་སྤེལ་དཔ་ འགོ་དཔོན་ཚུ་
 ལས་ རྒྱ་བ་སྐྱོད་ལེན་དཔོན་པ་གཞུང་ཞེ། ལྷ་ག་པར་དུ་ སློབ་དཔོན་རང་གིས་ཡཔ་ འཚོ་བ་ཚེན་གྱི་གནས་སྤྱད་ཚུ་དཔ་ སློབ་
 སྟོན་འབད་ཚུ་གས་པའི་བའི་ལས་ལམ་ཚུ་ རུས་མཐུན་བཅོལ་སྤེལ་ སློབ་སྟོན་འབད་ཚོག་ཚོག་ སྤྱད་དཔོན་པ་ཡིན།

མཐུན་རྒྱུ།

སློབ་གྲུ་ནད་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱི་སློབ་ཉེན་དང་ སློབ་ཡུག་གི་ཉལ་ལྗང་གྲུབ་འབྲས་ལྟ་ལོང་ལོང་གི་དོན་ལུ་ མཐུན་ཀྱི་དེ་དང་
མཐོ་ཆས་ཚུ་ མེད་བབས་མེད་པ་ལྟོ་ལོན། མཐུན་ཀྱི་འདི་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་སློབ་བཀོད་འབད་ཡོད་པའི་ ཚུ་གཞུང་
གི་བཀོད་འིས་ སློབ་དེབ། ཉལ་དེབ། གཞི་རྩེ་དང་རྒྱབ་རྩེ་གྱི་དཔེ་དེབ། ཤོག་བཟུམ། ལཱ་ཤོག་ ཚོག་མཛེན་དང་
སློབ་འཛིན་གྱི་སློབ་ལམ་ ལམ་ཉེན་ཚུ་ འདུ་ཤོག་དང་ མཉེན་འདུ་གཉེས་ཆ་འདི་བོམ་ལུ་མཐོ་སྐྱབ་འབད་དེ་ འབྲེལ་ཚུག་
ཚོག་འཛེན་པའི་ལོན། ཉལ་པ་པ་དུ་ དིགས་གཞུང་སློབ་གྲུ་ལུ་ ཚོས་ཚུན་སློབ་ལམ་དང་འབྲེལ་བའི་མཐོ་ཆས་ གོ་མ་དྲི་
བཟུམ་གི་དོན། མོར་པ་དང་ཉེ་འདུ་ མར་ཆུ་གི་དོན། ངམ་སྐྱེས་དང་ ང་ཚམ་གྱི་དོན། དུ་ལྷ་ལུ་ཚུ་ ལུས་ལྗང་གི་དོན་ལུ་
མཐོ་སྐྱབ་འབད་དེ་གོ།

སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་ ཡོན་ཏན་འབྲེལ་བའི་གཞི་ལོན་འདི་ སློབ་གྲུའི་དཔེ་མཛེན་འཕེལ་འདི་ལོན་མ་ལས་ འདི་ནད་ལུ་ སློབ་ལམ་
འབྲེལ་བའི་དཔེ་དེབ་ཚུ་ ག་དེ་འབད་ཚུགས་ཚུགས་ མཐོ་སྐྱབ་འབད་དེ་གོ།

གཏོང་བྲུག་དང་ གཏོང་བྲུག་མིན་པའི་ཉལ་ལྗང་གི་ཉལ་ལུ་ཡང་ མཐོ་ཆེ་བའི་ དེ་ལས་ལྟོ་མཐུན་ཀྱི་ གྲོག་འིག་ ཡང་
གྲོག་ ལཱ་གྲོག་ ཡང་འཕྲུལ་ རྒྱབས་འགྲིན་ འགྲུལ་འགྲིན་ལམ་སོགས་པ་དང་ གྲོག་བརྟན་བཟོ་ཆས། དཔེ་དེབ། པར་
ཆས་དང་མཉེན་ཆས་ རྒྱུ་མཐོང་གསལ་སྐྱོམ་ ལམ་སོགས་པའི་མཐུན་ཀྱི་ཚུ་གི་ བཅའ་སློབ་བཀུ་བ་དེ་གོ།

མི་སྡེ་དང་མཐུན་འབྲེལ།

མི་སྡེ་འདི་རིག་གཞུང་ཤེས་ཡོན་གྱི་འབྲུལ་ཁུངས་གཏོ་བོ་དང་ ལཱ་ལུ་ཉེ་དོས་འབྲེལ་འབད་ས་ལོན་མ་ལས་ འདི་བཟུམ་གྱི་
ཤེས་ཡོན་ དིག་ཚུ་ལུ་ ལོགས་གྲུབ་ཚུ་སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་འབྲེལ་ལྟོ་གི་དོན་ལུ་ མི་སྡེ་དང་མཐུན་ལམ་བཟུག་ཐོག་ལས་ དིག་
པ་བཟོ་སོར་འབད་དེ་གི་རྒྱབ་སྐྱོར་ལུ་དཔེ་ལཱ་གཞི་ སློབ་གྲུའི་སྤྱི་ལུ་སློབ་ལམ་ཉེན་དང་འབྲེལ་ གྱི་ལུས་པུ་གི་སློབ་ལམ།
ནད་སེམས་གྱི་སློབ་ལམ། བར་ལམ་ལུགས་སློབ་གྱི་སློབ་ལམ་ཚུ་ སློབ་ཉེན་འབད་བར་ མི་སྡེ་ནད་གི་ ལོགས་གྲུབ་ལྟོ་གི་
མི་འོམ་ཚུ་དང་ དཔོན་སྡེའི་བློ་སློབ་ཚུ་ གནས་སྐབས་གྱི་སློབ་ཉེན་ལུ་ ལུ་དཔོན་པའི་ལོན།

༤ ཚོས་ཚན་ནང་སྐྱེལ་ཤེས་ཡོན།

ཚོས་ཚན་ནང་སྐྱེལ་ཤེས་ཡོན་ཟེང་མི་འདི་ ཚོས་ཚན་གཅིག་ནང་གི་ ཤེས་ཡོན་ རྟེན་ བཅོམ་ཐོང་ཚུ་ ཚོས་ཚན་གཞན་གྱི་
ཚུ་ནང་ལུག་ལེན་འབྲེལ་ཚུགས་པ་འབད་མི་ཅིག་ཨིན། ཚོས་ཚན་ཚུ་ནང་སྐྱེལ་འབད་ཐོག་ལས་ རྟེན་ཐུང་འབད་མི་འདི་གིས་
རྟེན་ཐུང་པ་ཚུ་ལུ་ མཚན་ཤེས་ཡོན་དང་ དོན་དང་ལྟན་པ་འེའི་ཤེས་ཡོན་འདི་སྟོན་པ་ཨིན། འདི་ལས་བརྟེན་རྟེན་ཐུང་པ་ཚུ་
གིས་ ཚོས་ཚན་གཅིག་ལས་འབྲེལ་པའི་ ཤེས་ཡོན། རིག་ཚུ་ལ། བཅོམ་ཐོང་ཚུ་ རྟེན་ཐུང་གི་གནས་སྟངས་གཞན་ཚུ་ནང་
ཡང་ ལུག་ལེན་འབྲེལ་བཟུམ་ཨིན་མ་ཉམ་ཉམ་ཚུ་གས། དེ་མཚན་ དེ་མཚན་དུས་འབས་ ༢༡ པའི་གནས་སྟངས་འདི་ རིག་
ཚུ་ལུ་གཅིག་པོ་གི་ཐོག་ལས་ མི་ཚོ་སྤྱོད་ཚུགས་པའི་བཟུམ་མེད་པ་ལས་ ཚོས་ཚན་ནང་སྐྱེལ་འབད་ཐོག་ལས་ ཤེས་ཡོན་ཚ་
ཚན་དང་ རིག་ཚུ་ལུ་འབྲེལ་དུག་པ་འདི་གལ་མེད་ དེ་ཡང་དཔེ་ལྟར་ དུང་འཚོ་གཅིག་ལུ་ གསོ་བའི་ཤེས་ཡོན་ རིག་ཚུ་ལ། བཅོམ་
ཐོང་ཡོད་པའི་གྲ་ བརྟེན་སྤྱད་ལེན་ལེགས་ཤོམ་འབད་ཚུགས་པའི་ ལ་སྐད་ཀྱི་རིག་ཚུ་ལུ་ཡང་དུག་ཤོ་དོ་བཟུམ་ཅིག་དང་
གནས་ཚུ་ལུ་བསྐྱེད་པའི་གཅིག་ལུ་ ལ་སྐད་ཀྱི་རིག་ཚུ་ལུ་ཡོད་པའི་གྲ་ འབྲུང་འབས་དང་ ཚན་རིག་གི་ཤེས་ཡོན་ རིག་ཚུ་ལ།
བཅོམ་ཐོང་ཚུ་ཚན་དུག་ཤོ་དོ་བཟུམ་ཅིག་ཨིན། ཚོས་ཚན་གི་ནང་སྐྱེལ་འབད་ཐེངས་ཡང་ འོག་ལུ་བཞོན་ཡོད་ཤོ་བཟུམ་ཨིན། དཔེ་
ན་

སྐྱེལ་ལམ་དང་སྟོན་འཇུག་གི་ནང་སྐྱེལ།

སྐྱེལ་ལམ་ནང་ལས་ཐོན་པའི་ རྟེན་མེས་ཀྱི་སྐྱེལ་ལམ་སློབ་སྟོན་འབད་ཐེངས་ ཐེངས་ཚེག་དང་ལས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཉེན་དུག་པའི་
དུག་པ་ལུ་ གཞུང་སྟོན་འཇུག་ལས་གསུང་དོ་བཟུམ་ སློབ་སྟོན་འབད་དོ་ཡོད་པ་དང་། ལུས་འགྲེལ་གི་སྟོན་པ་ཚུ་ཡང་ ཤེས་
བཞིན་ཀྱི་ལུ་ལས་ ཐོན་དོ་བཟུམ་འབད་དུག་པའི་སློབ་སྟོན་ འབད་ཚུགས་པ་ལས་ སྟོན་འཇུག་དང་ནང་སྐྱེལ་འབད་ཚུགས།

སྐྱེལ་ལམ་དང་སྟོན་འགྲེལ་གི་ནང་སྐྱེལ།

འགྲེལ་གི་སྐྱེལ་ལམ་ལས་ དུས་ཚུན་དུ་འགྲེལ་གིས་གཏུ་ཚུ་སྤེལ་པའི་སྐྱབས་ སྟོན་པའི་ཚིག་དང་འཇུག་པའི་སྐྱོ་ལས་ སྤེལ་དུག་པ་
ཨིན་མ་ལས་ སྟོན་འགྲེལ་གི་ཚུ་ལུ་ ལུག་ལེན་འབྲེལ་པའི་སྐྱབས་ སྟོན་འགྲེལ་གི་ཚོས་ཚན་དང་ རྟེན་ཐུང་འབད་ཚུགས་པ་ཨིན།

སྐྱེལ་ལམ་དང་སྐྱེལ་ལུགས་དུག་གསུམ་གྱི་ནང་སྐྱེལ།

སྐྱེལ་ལམ་གྱི་ནང་དོན་ཚུ་རྟེན་ཐུང་འབད་ཐེངས་ དེ་མཚན་གི་ལམ་ལུགས་དང་ སྤེལ་ཐེངས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་ཚུ་གི་ཐོག་ལུ་ དེ་

དཔུ་འབད་བཅུ་པའི་སྐབས་ དཔེ་དཔེ་མ་འབྲས་ཚུ་ལས་འཚོ་ལཱ་ཞིབ་འབད་དེ་འབྲི་མ་དུ་ ཡི་གུ་འི་སྟེ་བ་དུ་སྟོན་བཟུ་ རང་
བཞིན་གྲིས་ཡར་ལྷན་འཚུ་ཚུ་གསལ་ལས་ དག་སྲུམ་དུ་ཉམ་སྒྲིལ་འབད་ཚུ་གསལ་ཡིན།

༡༠. སྐྱགས་ཀྱི་དབུ་བལོ།

སློབ་རིམ་ ༡༡པ།

འོགས་གྲུབ།	སྐྱགས།
༡ ཡར་དཀོན་མཚོ་ལུ་མཚོན་པ་དང་ མར་འཇུག་ལུ་སྒྲིལ་པ་བཟུང་ནི་ཚུ་ བསོད་ནམས་དགེ་བའི་ ཚོགས་སྡོམ་འདི་ཚུ་ལཱ་ཞིབ་ལྟ་ལོ་ཞིབ་ལས་ གཞན་ལུ་ཡན་མཉམ་པའི་ལུ་འབད་ཚུ་གས།	༡༠
༢ རང་གི་སྟོན་སྒྲིལ་སྐྱེད་ནི་ ཚོན་རེས་དབང་བཟུང་དུ་ཉམ་དུ་ གྱི་མའི་ལམ་བཟུང་ནི་དོན་ལུ་ དུ་ ཤིང་འཕྲུལ་དཔོན་པ། ལ་བཟུན་བཟུང་དཔོན་པ། ཡུག་དུ་སྐྱོད་བུ་ལུ་བརྗོན་དཔོན་པའི་དཔོན་པ་ཚུ་ལྟ་ལོ་ཞིབ་ ལས་རང་གི་མི་ཚོ་དུ་ལུ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་ཚུ་གས།	༡༠
༣ རྒྱལ་ཁབ་རང་དབང་དུ་སྐྱེད་སྐྱོབ་འདི་དུ་གཞིག་མཐུན་གྱི་སྟོན་ཤིང་འདི་ མི་དབང་མིམ་འཕྲོན་ཚུ་ གི་མཚན་ལྷུ་ལཱ་ལཱ་ལོ་སྟེ་ མི་དབང་མའའ་བདག་འི་ལོ་མེ་ལུ་ རྩོ་གཏུ་དུ་ཡིད་ཆེས་ འགྲུལ་ བམེད་པའི་དམ་ཚིག་བཟུན་དཔོན་པའི་དཔོན་པུངས་ འབད་ཚུ་གས།	༡༠
༤ རང་གི་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ ཞི་བདེ་འོ་མོག་ལས་ གོ་དུ་འཕུལ་བཟུང་དཔོན་པའི་ རང་གི་བསམ་པ་ལུ་ རགས་ལས་པ་ལཱ་ལོ་སྟེ་ ལུ་ག་ཅི་འབད་ལུ་ རྩོས་མོག་ཡིད་མོག་མོག་ལས་བརྗོན་ཚུ་གས།	༥
༥ རང་གི་དོན་ཅན་གྱི་ཡམ། རང་གི་བྲམ་དུ་སྐྱོབ་དཔོན། རང་གི་མི་ཚོ་དུ་གི་ གཏེན་མོགས་དུ་ལུ་ གཞི་ཚུ་ རང་ལུ་དཔོན་མའོ་མེ་བའི་ གནས་ལཱ་ལོ་སྟེ་ གཡོ་སྐྱེད་མགོ་སྐྱོད་ཚུ་མའོ་སྟེ་ དུས་ རྒྱུན་གྲིས་ཞབས་འབད་ཚུ་གས།	༥

<p>༤ རང་སེམས་བདུག་འཛིན་གྱི་ཐབས་ལམ་ བརྟག་དཔྱད་དང་ཕྱོད་གཉེས་ བག་ཡོད་ཚུ་ཡིན་མ་ཉུ་གོ་ཉིན་མ་ ལས་ ལཱ་ག་ཅི་འབད་ཅུང་བཟོད་སེམས་དང་ཚོག་གཉེས། བྲུལ་དང་འཛིན་སྐྱོ་ལས་ ལཱ་ཚུ་འབད་ཚུགས།</p>	<p>༡༠</p>
<p>༥ གྱི་མ་ཕན་སོང་གི་སྤྲུལ་བཟུལ་ལས་སྐྱོལ་དུ་གོ་པ་ཅིན་ རྒྱབས་ག་ལཱ་འཚོལ་དུ་གོ་པ་ཡིན་ཉུ་གོ་སྟེ་ དུ་གོ་ཉུ་མཚོག་གསུམ་ལཱ་ལཱ་དུ་དཔེ་བཟུལ་ཚུ་ རང་གི་མི་ཚོ་ཉུ་གོ་མས་སྐྱུང་འབད་ཚུགས།</p>	<p>༥</p>
<p>༦ རྒྱིག་ལམ་ཉུ་མ་གཞག་གི་འབྲུང་ལུངས་དང་ རྒྱིག་ལམ་དང་ལམ་སྐྱོལ་གྱི་ཕྱད་པམ། འབྲུག་པའི་ཤོ་རྟོ་ ཚས་གྱི་འབྲུང་ལུངས་ཚུ་ དེ་གྱེ་ཉི་ལཱ་འབད་དེ་ རུས་རྒྱུ་རང་ལུགས་གྱི་ཤོ་རྟོ་ཚས་ཚུ་ལཱ་ གཏོ་བོ་བཟུལ་དེ་ ལག་ལེན་དེས་འབྲུག་འབད་ཚུགས།</p>	<p>༡༠</p>
<p>༧ བཀའ་བཞེད་དང་རགས་ལུང་གི་དུ་གོས་པ། དེ་གྱེ་བ་དང་ ཚད་གཞི་ཚུ་ཉུ་གོ་སྟེ་ བཀའ་བཞེད་པའི་ཡུལ་ དུ་བཟུལ། བཀའ་བཞེད་པའི་ཡུལ་དུ་བཟུལ་དུ་བཟུལ་ཚུ་ དེ་གྱེ་བ་དང་འཁྲིལ་ ཉེ་ ལག་ལེན་དེས་འབྲུག་ འབད་ཚུགས།</p>	<p>༥</p>
<p>༡༠ ཚོགས་ལུ་མ་གྱི་དེ་གྱེ་བ་དང་ རྩོམ་ལམ་གྱི་ཉི་མ་པ་ཚུ་ ཉུ་གོ་ཉི་ཉུ་མ་ལས་ ཚོགས་ལུ་མ་གྱི་དེ་གྱེ་བ་ དང་འཁྲིལ་དེ་ ལག་ལེན་འབྲུག་ཚུགས།</p>	<p>༥</p>
<p>༡༡ བཞུགས་གཤམ་ཡུལ་སྤྲུལ་ཚོགས་པའི་དུ་གོས་པ་དང་ གོ་ཉི་མ་བརྒྱིག་ཐངས་ཉུ་གོ་ཉི་ཉུ་མ་ལས་ ཉུ་གོ་ འབྲུལ་བཟོ་སྤྲུལ་སྐབས་བཞུགས་གཤམ་གྱི་ཉི་མ་པ་དང་འཁྲིལ་དེ་ དེ་བཞུགས་རྒྱུ་ཚུགས།</p>	<p>༡༠</p>
<p>༡༢ མཚུངས་ཡུལ་དུ་གོ་པའི་ ལུངས་དང་དུ་གོས་པ་ འོས་འཛིན་འབད་དེ་མཚུངས་གི་ཉི་མ་པ་ཚུ་ཚད་གཞི་ ལ ག་ལེན་དེས་འབྲུག་འབད་ཚུགས།</p>	<p>༥</p>
<p>༡༣ རབ་གཞུགས་དང་འགོ་འབྲེད་ཉུ་གོ་ཉུ་མ་ལས་ མཚོ་སྐལ་གྱི་ཐོབ་ལམ་དང་ ཡུལ་འབྲེད་པ་ཡུལ་ དུ་གོ་པའི་དུ་གོས་པ་ཚུ་ ཉུ་གོ་སྟེ་ བཞུགས་གཤམ་ རྒྱས་འབྲིད་བཟུལ་གསུམ་ ཡུལ་འབྲེད་པ་གི་ཐོབ་ ལམ་དང་བཅས་ བརྒྱིག་ཚུགས།</p>	<p>༡༠</p>
<p>ཡོངས་བསྟོན་པ།</p>	<p>༡༠༠</p>

སློབ་གྲིའི་རིག་གཞུང་ཙ་གཞུང་།

༢ རྩ་སེམས་ཀྱི་ སློབ་ལམ་མཉེ་པ་ལས་བརྟེན་ མི་དགོ་བ་བཟུང་བའད་དེ་འགྲོ་ལྷ་ཡི་ཉམ་ རྟོ་ལྟེ་ མི་དགོ་བཟུང་གཉེན་པོ་ བསྟེན་ཚུགས།	༥
༤ རྩེ་ཆས་བསྐྱོད་དུ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ཡུལ་དཔེ་བཅའ་ཉི་དཔ་ ཡུལ་དཔེ་ལུ་ཉི་ལྟེ་ འབྲུ་པར་ཚུ་ རྟོ་ལྟེ་ཉམ་ལས་ རྩེ་ཆས་ཀྱི་ཐོབ་ལམ་དཔ་ ཡུལ་དཔེ་བཅའ་ལུ་ཐོབ་ལམ་དཔ་ འཁྲིལ་ཏེ་ ལག་ལེན་དེ་སྤེལ་འབྲུ་ཚུགས།	༡༠
༧ ཇི་བས་གཤམ་ཀྱི་ལམ་སློབ་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཉམ་ ཉམ་དཔ་ཏེ་ཡོད་པ་ཡི་ཉམ་ཉམ་དཔ་ ཇི་མ་པ་གཉེ་འབྲུ་ ཡོད་པ་ཡི་ཉམ་ཚུ་ རྟོ་ལྟེ་ཉམ་ལས་ བསུ་བ་གསེར་སྤེལ་དཔ་ ཇི་བས་གཤམ་ཀྱི་ཇི་མ་པ་ རྒྱས་འབྲིལ་བསྐྱུས་ གསུམ་ བསྐྱོད་ཚུགས།	༡༥
༡༠ རོ་གཉམ་གསེར་བསྐྱོད་ཀྱི་རྟེན་འབྲེལ་དཔ་ གཉེན་ལྗོངས་ཀྱི་རྟེན་འབྲེལ། རྒྱེ་ལྟེ་བཞུ་སྤེལ་དཔ་ རྒྱེ་ལོ་འཁོར་བའི་དུས་ལྟེ་བཞུ་སྤེལ་ཚུ་ འབྲུ་དུ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ རྟོ་ལྟེ་ཉམ་ལས་ རྟེན་འབྲེལ་ཀྱི་ ཇི་མ་པ་དཔ་འཁྲིལ་ཏེ་ བཅའ་སྐྱོད་རྒྱུ་ཚུགས།	༡༠
ཡོད་ས་བསྟོམས།	༡༠༠

སློབ་ཀྱི་རིག་གཞུང་སློབ་གྲིའི་སྤྱོད་ཚུ་དབྱ་བཞོ།

གནས་ཇི་མ་ལ།						
སློབ་ཇི་མ།	ཚོས་ཚན།	སྤྱོད་ཚུ།	སློབ་ཇི་མ།	ཚོས་ཚན།	སྤྱོད་ཚུ།	དབྱ་བཞོ།
དགུ་པ།	༡ རྩེ་ལ།	༤	བརྩུ་པ།	༡ རྩེ་ལ།	༤	
	༢ ཡིང་ལ།	༤		༢ ཡིང་ལ།	༤	

	༣ ལེགས་བཤད་སློབ་དབང་།	༤		༣ ལེགས་བཤད་སློབ་དབང་།	༤	
	༤ རྒྱ་ལྷན་ཁག་།	༤		༤ རྒྱ་ལྷན་ཁག་།	༤	
	༥ རྒྱ་ལྷན་ཁག་གི་ཚན་ཁག་།	༤		༥ རྒྱ་ལྷན་ཁག་།	༤	
	གནས་ཁུངས་ཚན་ཁག་།			གནས་ཁུངས་ཚན་ཁག་།		
	༤ ལྷན་ཁག་།	༤		༤ ལྷན་ཁག་།	༤	
	༥ ལྷན་ཁག་།	༤		༥ ལྷན་ཁག་།	༤	
	༦ ལྷན་ཁག་།	༤		༦ ལྷན་ཁག་།	༤	
	༧ ལྷན་ཁག་།	༤		༧ ལྷན་ཁག་།	༤	
	༨ ལྷན་ཁག་།	༤		༨ ལྷན་ཁག་།	༤	
	༩ ལྷན་ཁག་།	༤		༩ ལྷན་ཁག་།	༤	
	༡༠ ལྷན་ཁག་།	༤		༡༠ ལྷན་ཁག་།	༤	
གནས་ཁུངས་ཚན་ཁག་།						
སློབ་ཁྲིམས་ཚན་ཁག་།	ཚན་ཁག་།	ལྷན་ཁག་།	སློབ་ཁྲིམས་ཚན་ཁག་།	ཚན་ཁག་།	ལྷན་ཁག་།	བཤད་ཁྲིམས་ཚན་ཁག་།
བཤད་ཁྲིམས་ཚན་ཁག་།	༡ ལྷན་ཁག་།	༤	བཤད་ཁྲིམས་ཚན་ཁག་།	༡ ལྷན་ཁག་།	༤	
	༢ ལྷན་ཁག་།	༤		༢ ལྷན་ཁག་།	༤	
	༣ ལྷན་ཁག་།	༤		༣ ལྷན་ཁག་།	༤	
	༤ ལྷན་ཁག་།	༤		༤ ལྷན་ཁག་།	༤	
	༥ ལྷན་ཁག་།	༤		༥ ལྷན་ཁག་།	༤	
	གནས་ཁུངས་ཚན་ཁག་།			གནས་ཁུངས་ཚན་ཁག་།		
	༤ ལྷན་ཁག་།	༤		༤ ལྷན་ཁག་།	༤	
	༥ ལྷན་ཁག་།	༤		༥ ལྷན་ཁག་།	༤	
	༦ ལྷན་ཁག་།	༤		༦ ལྷན་ཁག་།	༤	
	༧ ལྷན་ཁག་།	༤		༧ ལྷན་ཁག་།	༤	
༨ ལྷན་ཁག་།	༤	༨ ལྷན་ཁག་།	༤			
༩ ལྷན་ཁག་།	༤	༩ ལྷན་ཁག་།	༤			
༡༠ ལྷན་ཁག་།	༤	༡༠ ལྷན་ཁག་།	༤			

༡༣ ལྷན་ཁག་གི་ཚན་ཁག་།

- ༡ ལྷན་ཁག་། Introduction
- ༢ ལྷན་ཁག་། background

- ༣ ཁྱེད་ཀྱི་ལྟན་འགྲུབ་ལྟེན་ལྟོགས། Key competencies
- ༤ ལམ་སྟོན་གཞི་རྒྱ། Guiding Principles
- ༥ ཤེས་བྱའི་གནས། Strand
- ༦ རྩིས་འཇགས་ཀྱི་འགྲུབ་འཛུགས་ཀྱི་འཇགས་ཀྱི་འཇགས། Curriculum Structure and Organization
- ༧ ལྟན་འགྲུབ་ལྟེན་ལྟོགས་ཀྱི་འཇགས་ཀྱི་འཇགས། Learning standards
- ༨ སློབ་ཤེས་ལྟེན་ལྟོགས་ཀྱི་འཇགས་ཀྱི་འཇགས། Class-wise competencies for each Subjects
- ༩ སློབ་སྦྱོང་ལམ་སྟོན། Learning objectives
- ༡༠ རྩིས་འཇགས་ཀྱི་འགྲུབ་འཛུགས་ཀྱི་འཇགས། New Normal Curriculum Frameworkdy,
- ༡༡ འདྲ་ལྟོགས། Hard Copy
- ༡༢ མཉེན་འདུག། Soft Copy
- ༡༣ རྩིས་འཇགས། Computer
- ༡༤ མཉེན་འདུག། Laptop
- ༡༥ ལག་ལྟོགས། Tablet
- ༡༦ མཉེན་འདུག། Projector
- ༡༧ རྩིས་འཇགས། Wi-fi
- ༡༨ མཉེན་འདུག། Software
- ༡༩ རྩིས་འཇགས་ཀྱི་འཇགས་ཀྱི་འཇགས། TV Screen
- ༢༠ རྩིས་འཇགས་ཀྱི་འཇགས། Rating scale

༡༣ རྩིས་འཇགས་ཀྱི་འཇགས་ཀྱི་འཇགས།

- རྩིས་འཇགས་ཀྱི་འཇགས་ཀྱི་འཇགས། (༢༠༢༠) རྩིས་འཇགས་ཀྱི་འཇགས་ཀྱི་འཇགས།
- རྩིས་འཇགས་ཀྱི་འཇགས་ཀྱི་འཇགས། རྩིས་འཇགས་ཀྱི་འཇགས་ཀྱི་འཇགས།

མཇུག་བྱང་།

འདི་ཉུང་འབད་པའི་དགེ་བའི་ཆར་སྲིན་གྱིས། རྒྱ་གཞོན་སློ་ཡི་ཉིང་ས་བསྐྱེད་བྱས་ཤིང་།
ཕྱི་ནང་ཡོན་ཏན་ལྷན་གྲུ་གུ་འབྲེལ་བྱས་ནས། དྲན་འཕྲིད་འབྲས་བུ་ཡུན་སྲུང་ཚོགས་གཏུང་ལོ།