

རྒྱལ་ཡོངས་སློབ་གྲིལ་ཚ་གཞུང་།
སླག་ཅེ་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།

བརྒྱན་འཕྲིན་ཨང་ ༧༧༥-༠༩-༩༩༩༩༩༩༩/༩༩༩༩༩༩༩

དཔེ་སྐྱོན་ཐེངས་དང་པ། ༢༠༢༢

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

འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་གྲི་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།

ཅུ་གཞུང་བཀོད་རིས་ལེགས་བཅོས་དཔེ་སྐྱོན་གྱི་དོན་ལུ་ རྒྱ་དིག་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་
དངུལ་རྒྱབ་གནང་མི་ །ཤེས་རིག་ལྷན་ལག་དང་ །ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་གོང་འཕེལ་གྲོགས་རམ་གནང་མི་ །ཡུ་ནི་སེམས་
(Unicef) དང་ །འཇམ་གླིང་དངུལ་ཁང་ (world bank) །སེམ་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། ཅུ་གཞུང་དང་རྒྱ་དིག་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས།

དབང་པོ་བསྟན་འཛིན། གཙུག་ལག་སློག་འཛིན། ཅུ་གཞུང་དང་རྒྱ་དིག་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས།

ཞིབ་འཇོལ་དང་ཚུ་མ་སློག་པ།

བདེ་ཆེན་དབང་འབྱུང། རིག་གཞུང་གི་ཅུ་གཞུང་ །འགོ་དཔོན། ཅུ་གཞུང་དང་རྒྱ་དིག་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས།

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

སང་གོ་དབྱངས་ཅན། སློབ་དཔོན། ལྷག་ཅེ་སློབ་བླ་ལྟེ་བ། གྲོང་གསལ།

རྣམ་རྒྱས་ཚེ་རིང་། སློབ་དཔོན། ལྷག་ཅེ་སློབ་བླ་ལྟེ་བ། གྲོང་གསལ།

ཀྲུལ་པོའི་བརྟན་བཟུགས།

འབྲུག་ཙན་དན་བཀོད་པའི་ཀྲུལ་ཁབ་ནང། །དཔལ་ལྷགས་གཉིས་བསྟན་སྲིད་སྐྱོང་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།

མི་སྲིད། དཀོན་མཚོག་རྩ་གསུམ་སྐབས་གནས་རྒྱ་མཚོ་ཡིས། །དགེ་ལེགས་རྟེན་འབྱུང་དམ་པའི་མཚོག་སྤོལ་བས། །ས་སྐྱོང་འཛིགས་
མེད་གེ་སར་མཚན་ཅན་གྱི། །སྐྱེ་ཚེ་ཡུན་བརྟན་མངའ་ཐང་རྒྱས་པར་ཤོག། །བཙུན་ལྷན་སྐྱེས་མེད་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། །སྤྱིགས་དུས་འགོ་མགོན་པ་རྣམས་ཀྱིས། །འཚེ་མེད་བདེ་ཆེན་གྲུབ་པའི་མཚོག་སྤྱིན་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་ཞེས་དབང་
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་སྐོན་འབངས་འཁོར་དམ་གཙང་མཐུན་འབྲེལ་ཟབ། །བདེ་སྐྱིད་ལུན་ཚོགས་དཔལ་ཡོན་དགུང་
དུ་འཕུར། །ལྗོངས་འདི་འཛམ་གླིང་ཀླན་གྱི་རྒྱན་འགྲུར་ཤོག།

དུལ་ལྷན་པུས་ལྷན་པུས་

༡ རྩོམ་སྤྱོད་དང་རྒྱུ་ལྷན་པུས་ ༡

༡.༡ དུལ་ལྷན་པུས་ ༣

༢ དུལ་ལྷན་པུས་ ༣

༣ རྩོམ་སྤྱོད་ལྷན་པུས་ ༣

 ༣.༡ རྩོམ་སྤྱོད་ལྷན་པུས་ལྷན་པུས་ ༥

 ༣.༢ རྩོམ་སྤྱོད་ལྷན་པུས་ ༥

 ༣.༣ རྩོམ་སྤྱོད་ལྷན་པུས་ ༥

 ༣.༤ རྩོམ་སྤྱོད་ལྷན་པུས་ ༥

 ༣.༥ རྩོམ་སྤྱོད་ལྷན་པུས་ ༦

 ༣.༦ རྩོམ་སྤྱོད་ལྷན་པུས་ ༦

༤ རྩོམ་སྤྱོད་ལྷན་པུས་ ༧

 ༤.༡ རྩོམ་སྤྱོད་ལྷན་པུས་ ༧

 ༤.༢ རྩོམ་སྤྱོད་ལྷན་པུས་ ༧

 ༤.༣ རྩོམ་སྤྱོད་ལྷན་པུས་ ༧

 ༤.༤ རྩོམ་སྤྱོད་ལྷན་པུས་ ༧

 ༤.༥ རྩོམ་སྤྱོད་ལྷན་པུས་ ༧

 ༤.༦ རྩོམ་སྤྱོད་ལྷན་པུས་ ༧

 ༤.༧ རྩོམ་སྤྱོད་ལྷན་པུས་ ༧

 ༤.༨ རྩོམ་སྤྱོད་ལྷན་པུས་ ༧

༥ རྩོམ་སྤྱོད་ལྷན་པུས་ ༡༠

༦ རྩོམ་སྤྱོད་ལྷན་པུས་ ༡༡

 ༦.༡ རྩོམ་སྤྱོད་ལྷན་པུས་ ༡༡

6.2	ထေရ်၏ရဟန်းအသံအသွယ်နှင့် ပါဠိ ဗျာစုဒ္ဓါ၏အသံအသွယ်	34
၈	ရဟန်းတို့၏အသံအသွယ်နှင့်အသံအသွယ်	35
၈.၁	ရဟန်းတို့၏အသံအသွယ်	35
၈.၂	ရဟန်းတို့၏အသံအသွယ်	36
၈.၃	ရဟန်းတို့၏အသံအသွယ်	37
၈.၄	ရဟန်းတို့၏အသံအသွယ်	38
၈.၅	ရဟန်းတို့၏အသံအသွယ်	39
၈.၆	ရဟန်းတို့၏အသံအသွယ်	40
၈.၇	ရဟန်းတို့၏အသံအသွယ်	41
၈.၈	ရဟန်းတို့၏အသံအသွယ်	42
၈.၉	ရဟန်းတို့၏အသံအသွယ်	43
၉	ရဟန်းတို့၏အသံအသွယ်	44
၁၀	ရဟန်းတို့၏အသံအသွယ်	45
၁၁	ရဟန်းတို့၏အသံအသွယ်	46
၁၂	ရဟန်းတို့၏အသံအသွယ်	47
၁၃	ရဟန်းတို့၏အသံအသွယ်	48
၁၄	ရဟန်းတို့၏အသံအသွယ်	49
၁၅	ရဟန်းတို့၏အသံအသွယ်	50

དེའུས་ཚུར་ ཚོས་ཡོན་ལྷན་གྱི་སྐྱོད་ལམ་རྣམ་གཞན་གཟུ་ དུ་གཤེད་ལུ་པའི་བཤའ་ཡིག་ཟེར་ ཡིག་ཐོག་ལུ་འོགས་སུ་བཀོད་དེ་
གནད་ཡོད་པ་མ་ཚད་ ལུགས་གཉེས་འཛིན་གྱི་རྣམ་གཞན་གཟུ་ལས་ “འམས་གསུམ་ཚོས་གྱི་ཀླུ་ལོ་དུ་པལ་དུ་ལྷན་འབྲུག་པ་
རིན་པོ་ཆེ་ཡག་གི་དབང་པོ་ཡོན་ལྷན་ཐམས་ཅད་ལས་རྣམ་པར་རྒྱལ་བའི་ བཀའ་འཛིན་གསལ་བཤེས་ཀྱི་གྲུང་ཤིང་ཞེས་བྲུ་བའི་གྲུམ་”
ཟེར་ལུ་མི་འདི་ སུ་སྲིད་བཅུ་གསུམ་པ་ཚོས་རྒྱལ་ཤེས་འབད་བཤུག་ (འཛིན་༡༩༥༥-༡༩༩༩) གི་སྐབས་ལུ་ སུ་འམས་ཐང་
དཔེ་གི་ལུ་མི་འདི་ རྫོང་ལྷན་བཀོད་ཀྱི་གནད་ལུ་།

མི་སུ་འདི་ སློབ་གསུམ་ ཡ་འབས་གོམས་གཤེས་བཟུང་པོ་འདི་ སྐྱོད་ལམ་གྱི་རིམ་པ་ཚུ་ ཡིག་ཐོག་ལུ་ འོགས་སུ་བཀོད་དེ་མ་
གནད་ཕུང་ ཀླན་འབས་ཚུ་གིས་གཞོན་སྐྱེ་ཚུ་ལུ་ རིམ་པ་བཞིན་པུ་ དེ་འམས་མཐོང་དུ་པེ་ཉོན་གྱི་ཐོག་ལས་ ལུ་འམས་དུ་ དག་
རྒྱུ་གྱི་རིམ་པ་དཔེ་འབྲིལ་ཏེ་ སློབ་ཉོན་དུ་ ལག་ལེན་འབབ་སྲོལ་གྱི་ གོམས་གཤེས་སྲོལ་ལྷན་ བཅུ་གསུམ་ཏེ་ དུ་ཚུན་
གྱི་བར་ལྷན་གཉེན་མ་ཚུགས་ལྷན་ལྷན་པར་ཡོད་པ་ཨིན།།

༡.༡ དགོས་དོན།

སྐྱོད་ཟེར་མི་འདི་ཚོས་དཔེ་འདི་ཀྱེན་གཉེན་ལུ་འབད་ཕུང་ ད་བསའ་འདི་ལུས་ཡིད་གསུམ་གྱི་བྲུ་སྲིད་འདི་ཚུ་ མི་སུ་འདི་
གནས་སྤངས་དཔེ་མཐུན་ཏེ་གཉེན་ཏེ་དཔེ་ འགྲིམ་ཏེ་གཉེན་ཏེ་སྐོའ་འབད་མི་འདི་ལུ་སྐྱོད་དུ་། མོན་ཐོན་རྒྱལ་བ་གོམས་དཔེ་མམ་
བཟུང་པོ་ཚུ་གི་མཚན་ལྷན་བཟུང་པོ་འདི་ཚུ་ ལུ་གྱི་འཛིན་ལུ་འབྲུག་དཔེ་ལྷན་གཞི་འདི་ཚུ་གིས་ ལམ་སྐོའ་བཟུང་མི་འདི་ལུ་ལམ་
ལུས་ཡིད་གསུམ་གྱི་འབད་བཟུང་བཤའ་བཟུང་ས་ མཐོན་བཟུང་གྱི་ལམ་ལུགས་འདི་ཚུ་གི་སྐོའ་ལས་ དུ་བྲེ་བའི་གསལ་བོམ་སྐོའ་
གྱི་སྲི་བཞུག་ཡོད་མི་འདི་ལུ་རྣམ་གཞན་གཟུ་ཟེར་སྐབ་ཨིན།

སྐྱོད་འདི་རྒྱལ་ལམ་དཔེ་མི་སུ་སྐྱེད་པ་གཉེན་ལུ་ཨིན་ཕུང་ མེད་ཐམས་མེད་པ་ཅིག་དུ་ མཐུན་ལམ་དུ་དུ་མ་ཚོག་བྲུང་སའི་ཡུལ་
གཅིག་ཨིན་མ་ལས་དུ་པལ་མགོན་འཕགས་པ་གྲུ་སྐྱབ་གྱིས་ འཛིན་ལུ་ལྷན་དུ་མི་རྒྱུ་འཛིན་གཞི་དུ་ རྩོམ་ཏེ་ལྷན་གྱི་གཞི་
རྩོམ་ལམ་པར་གསུངས།། ཟེར་གསུངས་ཡོད་དེ་བཟུམ་སྐོའ་བཟུང་བཟུང་མི་དུ་ སེམས་ཅན་འདི་ཚུ་དུ་ མི་རྒྱུ་བཤིང་དུ་
རྫོང་ལྷན་འདི་ཚུ་གི་གཞི་རྩོམ་འདི་ས་ཨིན་དེ་བཟུམ་སྐོའ་ བཟུང་པོ་འདི་བྲེ་བའི་དུ་ལུགས་པའི་ཡོན་ཏེ་ལྷན་ ཞི་བདེ་དུ་དུ་གཤེད་ཀྱི་འདི་
ཚུ་བྲུང་བཟུང་གྱི་གཞི་རྩོམ་འདི་ཡང་ སྐྱོད་ལམ་རྣམ་གཞན་འདི་ཨིན།

གོང་གི་རིག་ཚུལ་ཚུ་ མེད་ཐབས་མེད་པ་ཅིག་ཡིན་མ་མཚན་ དེ་ཚུ་རང་གི་རྒྱུ་ལཱ་ཡོད་པ་ཅིག་ ལཱ་ག་ཅི་ཉེ་ལཱ་ཡང་ འབྲས་
མ་ཤོས་བར་ རང་གི་མི་ཚོ་འདི་མཐར་འཁྲུལ་ཅན་ལ་འགྲོ་ཚུགས་པ་ལས་ སྐྱིག་ལམ་གྱི་ཚོས་ཚན་ཉལ་ལྷན་ལྷན་འབད་མི་འདི་གིས་
འཛིན་ལུ་མེད་པར་ ལུ་བཅོམ་ཅན་གྱི་ལྷན་རིག་དང་དཔལ་ཅིག་ལཱ་འགྲུལ་ཚུགས།

༣.༥ ཡུན་བརྟན་འཇོ་ཐབས།

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

སྐྱིག་ལམ་གྱི་ཚོས་ཚན་ཉལ་ལྷན་ལྷན་འབད་ཡོད་མི་འདི་ལས་ གྱིའི་ལུས་གྱི་སྐྱིག་ལམ་དང་ རྟེན་སེམས་གྱི་སྐྱིག་ལམ་ བར་ལམ་
ལུགས་སྲོལ་གྱི་སྐྱིག་ལམ་ཤེས་ཡོན་ འཐོབ་མི་ལས་བརྟེན་ རང་རྒྱུང་དུང་ གཞུང་། རྒྱལ་ཁབ་དུང་ རྒྱལ་སྤྱིའི་རྒྱ་དོས་
ཚུ་ དོན་མེད་འཕྲོ་བརྒྱུ་མ་གྲུང་པར་ ཡུན་འདི་གི་སློལ་ལས་བཞག་དུ་གོ་མེད་པའི་ཚོར་སྣང་ འབྲུལ་ཚུགས་པའི་ཁར་ རྒྱ་
དོས་ཚུ་གསོག་འཛིན་འབད་དེ་ དུ་གོ་པའི་སྐབས་དུག་འཕལ་མེད་པར་ ཡུན་བརྟན་ལེ་བཞག་ཚུགས་པའི་མེད་ཅིག་དུང་ ཅིག་
ཚུལ་གོང་འཕེལ་གྲུང་ཚུགས།

སྐྱིག་ལམ་རྣམ་གཞག་གི་ཐོག་ལས་ གཞན་ལཱ་གོ་བརྟེན་ལེ་གི་དུང་ རང་ལཱ་དུ་གསོ་འབད་ཐོག་ལས་ ཡུན་བརྟན་འཇོ་
འཐབ་གྱི་ཤེས་ཡོན་གོང་འཕེལ་གྱི་དོན་ལཱ་ ཡན་འདེབས་འབད་ཚུགས་པའི་ བཅོམ་ཐོང་དུང་རིག་ཚུལ་ཐོབ་ཚུགས།

༣.༦ གྲོག་ཐོག།

གྲོག་ཐོག་ཟེར་མི་འདི་ རྒྱལ་སྤྱི་ཉེ་བརྟེན་སྲོད་ལེན་དུང་ སློབ་སློབ་དུང་ ཉལ་ལྷན་གི་གནས་སྤངས་ཉེ་ བརྟེན་དུང་
གནས་ཚུལ་ཚུ་ བསམ་ཞིབ་དུང་ འཛིན་ཐབས་ཆེ་བའི་ཐོག་ལས་ འཛིན་སྐྱོང་འབད་ཚུགས་པའི་ལཱ་གསུམ་གྱི་ལཱ་གོ་ལྷ་ཡིན།
དུ་གོས་མཐོ་ཆེ་བའི་ ལུས་ཕུག་ཡིད་གྱི་སྐྱིག་ལམ་སྐྱོར་ གྲོག་རིག་ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས་ རང་གིས་ ཉལ་ལྷན་འབད་
གི་དུང་ དུ་འབྲེལ་གྲུང་གི་ ཉམས་སྲུང་འབད་གི་ལ་སོགས་པའི་ ཅིག་ཚུལ་གོང་འཕེལ་གྲུང་ཚུགས་པའི་ཁར་ གཞན་གྱིས་
ཉལ་ལྷན་འབད་གི་འོ་སྐབས་ཡང་བཟོ་ཚུགས།

རྒྱུ་ལམ་གྱི་ཤེས་ཡོན་ལྟ་བུ་ལྟར་འབད་མི་ལཱ་བརྟེན་ མི་སྡེ་ནང་ ལཱ་དང་ལས་ཤིམ་གཞི་བཟུམ་འབད་དེ་གོ་བུ་ གཞུན་ཡིད་ འཕྲོག་ཚུགས་པའི་སྡེ་ལམ་གྱི་ཐོག་ལཱ་འབད་དེ་ གཞུན་གྱིས་དཔེ་ཉམས་དང་ ཚུ་བཞུགས་ཏེ་ དཔེ་ཉམས་ཤེས་བསྟེན་བཟུགས་ ཉེ་ལཱ་གོ་བོ་འབད་དེ་གོ་པ་ཨིན།

༤ ཙུ་གཞུང་གཞི་བཀོད་དང་གོ་རིམ་རྒྱུ་ལམ་བཟང་ལ།

རིག་གཞུང་སློབ་གྲིའི་ཚུ་གཞུང་གི་ གོ་རིམ་འདི་ཡང་། ཤེས་བྱའི་གནས་དང་། གནས་ཤིམ། ལྟ་བུ་ལྟར་གནས་ཚུན། སློབ་ ཤིམ་འུ་འུ་བཞིན་གྱི་ ཚུ་མཚན་དང་འབྲེལ་བའི་ཚུ་གས་གྲུབ། ལྟ་བུ་ལྟར་ལས་དོན། སློབ་སྡེ་དོན་ཚན་གྱི་དབྱེ་ལམ། ལྟ་བུ་ལྟར་ གི་བཟང་ལམ་དང་ དབྱེ་ལོ་བུ་སྟེན་ལཱ་འབད་བཟང་བཟང་བཟུན་པོ་འདི་ གནས་ལྟ་དམ་དང་བསྟེན་པའི་རྒྱུ་ལམ་གྱི་ལྟ་བུ་ལམ་ ལས་ རྒྱུ་ལམ་གོ་དེ་འབད་དེ་ཡོད།

༤.༡ ཤེས་བྱའི་གནས་ལ།

ཤེས་བྱའི་གནས་ཟེར་མི་འདི་ སྤྱི་འབྲེལ་རྒྱལ་འབས་གྱི་ གནས་ཤིམ་༧ པ་དང་༥ ག་པ་ལཱ་ རྒྱུ་ལམ་གས་པའི་བཞེད་དོན་ ཇིག་དང་ རྒྱ་མཚན་ལྟར་པའི་ ལྟ་བུ་ལྟར་གོ་རིམ་ཇིག་ལཱ་སྤྲོ་ཨིན། རྒྱུ་ལམ་གོ་བོ་ལཱ་འབད་དེ་ཤེས་ བྱའི་གནས་ ༣ སེ་ཡོད།

ལྟུ་ལམ་འག་གི་རྒྱུ་ལམ་།

- ལྟུ་ལམ་འག་གི་རྒྱུ་ལམ་ཟེར་མི་འདི་ གོ་བོ་འུ་ བཟང་བཟང་ལྟུ་ལམ་། བཟང་བཟང་ལྟུ་ལམ་གོ་བོ་ལཱ་འབད་གཞུན་བཟང་གཞུན་ གི་རྒྱུ་ལམ་། འགོ་བུ་ འགོ་བུ་སྡེ་དུ་ལཱ་གས་གྱི་རྒྱུ་ལམ་ གསུམ་འདི་ལཱ་སྤྲོ་ཨིན།

ནང་སེམས་གྱི་རྒྱུ་ལམ་།

- སེམས་ནི་ལྟར་ལཱ་དང་བྱེད་རྒྱུ་ལོ་འདྲ། ལཱ་ལྟུ་ལྟུ་གི་ལྟུ་ལྟུ་གི་ལྟུ་ལྟུ་ལོ་འདྲ། སེམས་ནི་དུ་གོ་ལཱ་དང་ འག་ལྟུ་དུ་གོ་ སེམས་ནི་ལྟུ་ལྟུ་ལཱ་དང་འག་ལྟུ་དུ་གོ། ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་ ནང་སེམས་གྱི་རྒྱུ་ལམ་ཟེར་མི་ འདི་ ལས་རྒྱུ་འབྲས་གོ་བོ་འབད་དེ་ ནང་སེམས་གྱི་ལྟུ་སྡེ་འདི་ལཱ་སྤྲོ་ཨིན།

བར་ལམ་ལྟགས་སྤྲོལ་གྱི་སྒྲིག་ལམ།

- རྟོན་འབྲེལ་ལུས་ལ་བཅོལ་ན། རྟོན་གསལ་པ་སེམས་ལ་འཚར། ཟེེ་གསུངས་དོ་བཟུམ་ བར་ལམ་ལྟགས་སྤྲོལ་གྱི་སྒྲིག་ལམ་ཟེེ་མི་འདི་ འབྲུག་པ་འདི་གྲོན་ཚུལ་དང་ལ་སྐད་ རྟོན་འབྲེལ་གྱི་རིམ་པ་འདི་ལྟ་སྲབ་ཨིན།

༥.༢ གནས་རིམ།

- སྤྱི་བརྟུང་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་གྱི་ ཤེས་རིག་གི་ལམ་ལྟགས་ནང་ གནས་རིམ་༥ པ་ཚུན་ཡོད་པ་དང་། རྟོན་ཡིག་དང་ ལམ་སྤྲོལ་སྤྲོབ་སྤྲོད་གི་ སྒྲིག་ལམ་གྱི་ཚོས་ཚན་འདི་ གནས་རིམ་ ༥ པའི་སྤྲོབ་ལྷན་གི་འོག་གསལ་གྲུབ་དང་ རིགས་ རྟོབས་དང་འཕྲིལ་ཏེ་ ལྟ་བུ་སྤྲུང་འབད་དེ་ལོ་ལ་སྤོལ་དེ་ཡོད་པ་ཨིན།

༥.༣ གནས་རིམ་གྱི་འོག་གསལ་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་ལྟ་མཚོན་པ་དང་ མར་པུ་སྤོང་ལྟ་སྤྱི་པ་གྲུང་གི་ཚུ་ བསོད་ནམས་དུ་གཏེ་བའི་ཚོགས་ རྫོགས་གི་འི་རྒྱ་ ཨིན་མ་ཤེས་ཏེ་ རང་གི་སྤྱི་སྤྱོད་སྤྱོད་ལུ་ དུ་གཏེ་བའི་ལུ་འབད་གི་དང་འབད་བཤེས་ཚུ་ལྟ་ བཅོལ་ལྷན་ བརྟེན་ཚུགས། • འབྲུག་མི་འགྲིལ་སྤྱོད་དང་ མ་མཐུན་པའི་སྤྱོད་ལམ་ཚུ་ རོས་འཕྲོད་འབད་དེ་ ལུས་གྱི་སྤྱོད་ལམ་ལེགས་བཅོས་འབད་ འདི་ལམ་ལས་ གོ་མཐུན་དང་སྤོབ་ཚུ་བཞུགས་མཚན་ བཟུང་བཅའ་འགོ་གསུམ། འགོ་ལྟགས་སྤོད་ལྟགས་དང་ མིག་ཏེ་ བཏུ་བཤེས། རྒྱལ་བཤེས་དང་ ལོ་ལ་བཤེས་ དག་གི་སྤེལ་བཤེས་ཚུ་ ཚུ་ལུ་མཐུན་ཐོག་ལས་ རྟུམས་སུ་ལེན་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་དཔལ་སྤུངས་སྒྲིབ། ཞི་བདེ་དཔལ་གཞི་མཐུན་གྱི་སློབ་ཤིང་འདི་ མི་དབང་རིམ་འབྱོར་ཚུ་གི་བཀའ་འདྲིན་ལོན་མ་ལས་ མི་དབང་མངའ་བདག་འི་ཉེ་ལོ་ཆེ་ལུ་ སློབ་ཀྱི་དཔལ་ཡིད་ཆེས། རྒྱལ་ཁབ་ཞི་བདེ་དཔལ་ མོད་འཕེལ་གྱི་རྒྱ་གཞོ་བོ་རུ་གི་བསམ་པ་ལོན་མ་ལས་ འགྲུའ་བ་མཉེ་པའི་དམ་ཚིག་བསྟན་ཚུགས། • རྒྱལ་ཁབ་དུ་ཀོན་མཚོ་གསུམ། སྤམ་དཔལ་སྤོབ་དཔོན། དྲིན་ཅེ་གྱི་ཡམ། མི་ཚོ་རུང་གི་ གཏུན་གྲོགས་དཔལ་བུ་གཞི་ཚུ་ལུ་ གཡོ་སྤྱི་མགོ་སྐྱོད་དཔལ་ གཏོན་པའི་ལུ་ཚུ་འི་ ཉེས་དམིགས་ཚུ་གི་སྐྱོད་ཉེ་གོ་སྟེ་ ལས་རྒྱ་འབྲས་དཔལ་དུ་བཅུགས་ཚུགས། • རང་སེམས་བདག་འཛིན་གྱི་དོན་ལུ་ བརྟག་དཔལ་དཔལ་དཔལ་ཉེས་ལག་ཡོད། བཟོད་སེམས་དཔལ་ཚོག་ཤིས། ལྷོ་ལུ་དཔལ་འོ་ཚ་གི་ སྐྱོད་ལས་ མོ་རྟོགས་འབད་དེ་ འཕྲུལ་ཡུགས་ལུ་ཡན་པའི་ ལུ་དཔལ་བུ་བུ་བཟོན་ཚུགས།
--

<p>ཤེས་བྱའི་གནས། བར་ལམ་ལུགས་སློབ་གྱི་སྒྲིག་ལམ།</p> <p>གནས་རིམ་ལྟར་འཛིན་གསུངས་གྲུབ།</p> <ul style="list-style-type: none"> • རྒྱིག་ལམ་རྣམ་གཞག་གི་འབྲུང་ལུངས་དཔལ་ འབྲུག་པའི་འབྲུན་ཚུ་གི་འབྲུང་ལུངས། ལམ་སློབ་དཔལ་ རྒྱིག་ལམ་གྱི་ལྷན་པར། བཀའ་བཞུགས་ལུ་ཚུ་གི་ཐོབ་ལམ། བཀའ་བཞུགས་ཞིན་མ་ལས་ ཡུག་དཔལ་བཅའ་ལུ་ཚུ་འཁོ་ཡན་ དུ་བྱེད་དཔལ་དེ་རྒྱིག་ལམ་འདི་ལུ་ བཞི་མཐོང་དཔལ་ དུས་རྒྱུན་ལག་ལེན་འབྲེལ་ཚུགས། • བསོ་བའི་ཡུག་འཁོ་བཞུགས་ཀྱི་དཔོན་པལ་དཔལ་ ཚོགས་ལུ་མ་གྱི་ཐོབ་ལམ། རང་གི་བྱིམ་རུང་མཚོན་པའམས་དཔལ་ དུ་ཀོན་མཚོ་གི་ ལུ་མཚོན་པལ་ལུ་དཔོན་པའི་དཔོན་པལ་ཚུ་ ཉེ་གོ་ཞིན་མ་ལས་ གནས་སྤུངས་དཔལ་འབྲིལ་དེ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་ཚུགས། • བཞུགས་གཞུགས་སུ་མཚོགས་པའི་དཔོན་པལ་དཔལ་ མོ་འི་མ། ལམ་འཛིན་དཔོན་པལ། བཞུགས་ཚུ་མ་དཔལ་དཔོན་པལ། དེ་ལས་ མངའ་ལུ་དཔོན་པའི་ ལུངས་དཔལ་དཔོན་པལ་ཚུ་ མོ་རྟོགས་འབད་དེ་ རྟོན་འབྲེལ་བཞི་སྤུངས་སྤུངས་ བཞུགས་གཞུགས་གྱི་ རིམ་པལ་བསྒྲིག་ཚུགས།
--

- སའ་གནས་དང་འགོ་འབྲེད་རྟེན་འབྲེལ་སྐབས་ མཐོ་སྐུལ་གྱི་ཐོབ་ལམ་དང་ ཡུལ་འབྲེད་པ་ཡུལ་དུ་གོ་པའི་དུག་སེལ་པ་ཚུ་
སེམས་འཇའ་བཞག་སྟེ་ བཞག་སེལ་གྲུབ་ 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།	ཕྱི་ལུས་ངག་གི་སྒྲིག་ལམ།	ལྟ་བུ་སྦྲུང་ལམ་དོན།	རྟེན་གསེམ་དོན་ཚོན།
དོན་ཚན་/བརྗོད་དོན།	སློབ་མིམ་བཞེད་གྱི་ཚུགས་གྲུབ།	ལྟ་བུ་སྦྲུང་ལམ་དོན།	རྟེན་གསེམ་དོན་ཚོན།
༡ དུག་ཚུ་མཚན་ལུ་ མཚན་པ་དང་ དན་ སློང་ལུ་སྒྲིན་པ།	ཡམ་དུག་ཚུ་མཚན་ལུ་མཚན་པ་དང་ མམ་དན་སློང་ལུ་སྒྲིན་པ་བཏང་གི་ ཚུ་ བསོད་ནམས་དགོ་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་ཚུ་མཚན་ལུ་མཚན་ པ་དང་ མམ་དན་སློང་ལུ་ སྒྲིན་པ་ གཉེས་གྱི་འབྲེད་ པར་ སླབ་ཚུགས་དགོ། • ཡམ་དུག་ཚུ་མཚན་ལུ་མཚན་ པ་དང་ མམ་དན་སློང་ལུ་ སྒྲིན་པ་བཏང་དགོ་པའི་ གནད་དོན་ཐོག་ ཐོས་ བསྐྱེད་འབད་དེ་ མམ་དན་ ཚུ་དབྱེ་བ་དམར་ཚུགས་དགོ། སྒྲིག་པའི་ལུ་གི་ཉེས་དམིགས་ སྐྱོད་ལམ་ བཞེད་པ་རྒྱབ་ ཚུགས་དགོ། 	<ul style="list-style-type: none"> • དུག་ཚུ་མཚན་ལུ་མཚན་ པ། • དན་སློང་ལུ་སྒྲིན་པ། བསོད་ནམས་དགོ་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་འདྲི་ཞེ་གྱི་མོ་ལམ་ མི་དཔལ་མའལ་བདག་འི་ཉེ་པོ་ 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་ལྷོ་ལྷོ་མི་ སློབ་དེ་ལྟེ། ▪ གཏུ་ལྷོ་གས་དྲེ་ལུ་ གཞི།
<p>ཅ ལས་རྒྱ་འབྲས་ བཅི་དུ་གོ་པ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • སང་གི་རྒྱལ་ལ་འབ་འདི་ ཞི་ བདེ་འི་ཐོག་ལས་ མོ་ལ་ འལོ་ལ་བཏུང་དུ་གོ་པ་ཅིན་ སང་གི་བསམ་པ་ལུ་ སགས་ ལས་པ་ཞིན་མ་ཤེས་ཏེ་ ལུ་ ག་ཅི་འབད་ལུ་ སློབ་ཡོག་ ཡིད་ཡོག་ཐོག་ལས་བཅོལ་ ཚུགས། 	<ul style="list-style-type: none"> • རྒྱལ་ལ་འབ་མོ་ལ་འལོ་ལ་ལྷོ་དྲོ་ ལུ་ ལུ་འབད་བཤམ་ བཤད་པ་རྒྱ་བཅིགས་དུ་གོ། • རྒྱལ་ལ་འབ་མོ་ལ་འལོ་ལ་ལུ་ འབད་བཤམ་ དུ་པེ་དུགས་ མོས་དུག་པ་ཅིག་ ཐོ་ བཞོད་འབད་ཚུགས་དུ་གོ། • ལུ་ག་ཅི་འབད་ལུ་ སློབ་ ཡོག་ཡིད་ཡོག་གི་ཐོག་ལས་ འབད་ཚུགས་དུ་གོ། 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ལས་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་འོ་ སློབ་དུ། ▪ ལས་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་ རེས་ཚིག་། ▪ ལས་འབྲས་འཁོར་ ཚུལ། ▪ ལས་རྒྱ་འབྲས་གཅོ་ བོར་བཏོན་བཤམ།

	<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་ཉེ་ལོ་ཉེ་ དུལ་ མཚོག་གསུམ་ལཱ་དཔ་ བརྒྱུད་ཚུལ་ པར་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་རྒྱུ་ཚུ་ དོན་ འགྲུབ་རྒྱབ་ཚུགས་དགོ། • གྲིམ་པའི་དོན་ལཱ་ རྒྱབས་ལཱ་ ལཱ་འཚོལ་དགོ་པ་ཨིན་ཉེ་ དེ་བཙུན་ལཱ་ཚུགས་དགོ། • དུལ་པ་མཚོག་གསུམ་ལཱ་ ཡིད་ཆེས་ཀྱི་དཔ་བརྒྱུད་ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ དུལ་པ་མཚོག་ལཱ་ རྒྱབས་ལཱ་དགོ་པ།

		<p>གཙོ་བོ་བརྟེན་དུ་གྲོ་པའི་ ཁྱེད་ཀྱི་བཞུགས་འདུག་པའི་སྐོར་།</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ མོ་མཆོ་གྲོ་ལོ་ལྟོ་། ■ མོ་མཆོ་དུ་གྲོ་ལོ་ལྟོ་བརྟེན་དུ་གྲོ་། ■ རྒྱུ་ལོ་ལྟོ་ལྟོ་ རྒྱུ་ མོ་ལོ་ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་། ■ རྒྱུ་ལོ་ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་། ■ རྒྱུ་ལོ་ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་། ■ རྒྱུ་ལོ་ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་།
<p>༧ བཀའ་བློ་ལྟོ་ལྟོ་ སྐོར་ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་ ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་ བཀའ་ ལྟོ་ལྟོ་།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • བཀའ་བློ་ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་ ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་ ལྟོ་ལྟོ་ ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་ ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་ ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་ ལྟོ་ལྟོ་ ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་ ལྟོ་ལྟོ་ ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་ ལྟོ་ལྟོ་ ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་ ལྟོ་ལྟོ་ 	<ul style="list-style-type: none"> • བཀའ་བློ་ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་ ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་ ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་ ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་ ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་ ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་ ལྟོ་ལྟོ་ ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་ ལྟོ་ལྟོ་ ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་ ལྟོ་ལྟོ་ ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་ ལྟོ་ལྟོ་ ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་ ལྟོ་ལྟོ་ ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་ ལྟོ་ལྟོ་ 	<ul style="list-style-type: none"> ■ བཀའ་བློ་ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་ ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་ ལྟོ་ལྟོ་ ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་ ལྟོ་ལྟོ་ ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་ ལྟོ་ལྟོ་ ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་ ལྟོ་ལྟོ་ ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་ ལྟོ་ལྟོ་ ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་ ལྟོ་ལྟོ་ ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་ ལྟོ་ལྟོ་ ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་ ལྟོ་ལྟོ་

		<p>བཀའ་བཟངས་ཀྱི་དཔེ་ལྟོ་ནུ་ འབད་ཚུགས་དགོ།</p> <ul style="list-style-type: none"> • བཀའ་ཉེ་ཡོད་པའི་ཡུལ་ དུ་བཟང་དུང་ བཀའ་ཉེ་མེད་ པའི་ཡུལ་དུ་བཟང་ བཟང་ ཤེས་དགོ། • བསྐྱོ་བའི་ཡུལ་འེ་འེ་བཞིན་གྱི་ དུ་གོས་པ་ དུང་འཛིལ་ཏེ་ བསྐྱོ་བོ་ལུ་བཟངས་ཀྱི་ དུ་པེ་ ལྟོ་ནུ་འབད་ཚུགས་དགོ། • ཡུལ་དུ་བཟང་བཟང་དགོ་པའི་ ལཱ་ལྷན་དུ་དུ་གོས་པ་ཚུ་ བཟང་ཚུགས་དགོ། 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ མི་དུ་བཟང་ལུ་ཤོ་འེ་ ཞུགས་མཚུངས་ ཡུལ་ དུ་བཟང་བཟང་བཟངས། ▪ ཡུལ་དུ་བཟང་བཟང་ལུ། ▪ བཀའ་ཉེ་དུང་གཞིག་ ལང་ གྲུས་ཞུགས། ▪ བཀའ་ཉེ་མེད་པའི་གྲུས་ ཞུགས་ ལྷམ་པ་བཞིན། ▪ བསྐྱོ་བའི་ལཱ་ལྷན་དུང་ དུ་གོས་པ། ▪ བསྐྱོ་བའི་ཡུལ་གྱི་ལཱ་ལྷན་ དོན། ▪ བསྐྱོ་བའི་དུ་བྱེ་བ། ▪ བསྐྱོ་བའི་དུ་གྲུ་ལུ་ བཟང་། ▪ བསྐྱོ་བའི་ལུ་བཟངས།
<p>༡༠ ཚོགས་ལྷམ་གྱི་ སྐོར།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ཚོགས་ལྷམ་གྱི་དུ་བྱེ་བ་དུང་ ཐོབ་ལམ་གྱི་འེ་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་ ལཱ་ལྷན་བཀའ་ལུ་ཚུགས་དགོ། • ཚོགས་ལྷམ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ གོ་གནས་ཀྱི་འེ་མ་པ་ དུ་བྱེ་ བ་དུ་བྱེ་ཚུགས་དགོ། 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ཚོགས་ལྷམ་གྱི་འེ་སྐོར། ▪ ཚོགས་ལྷམ་གྱི་བཟོ་ རྒྱུ། ▪ ཚོགས་ལྷམ་གྱི་དུ་བྱེ་བ་ དུང་ འབྲེལ་ལམ། ▪ ལྷམ་བཞིན།

<p>བཞུགས་གྲུལ་ རྒྱུ་འབྲི་ བསྐྱེད་ལུས་ལྟུང་ རྒྱུ་ འབྲེད་པ་གི་བྲོ་བུ་ལམ་དཔ་ བཅའ་ བསྐྱེད་ཚུགས།</p>	<p>འགོ་འཛིན་ བསྐྱེད་ཐངས་ཀྱི་ དཔེ་སྟོན་འབད་ཚུགས་དུ་གོ།</p> <ul style="list-style-type: none"> • སའ་གནས་དཔ་འགོ་འབྲེད་ རྟེན་འབྲེད་ཀྱི་ལམ་འཛིན་ བསྐྱེད་ཐངས་ཀྱི་དཔེ་སྟོན་ འབད་ཚུགས་དུ་གོ། • སའ་གནས་དཔ་འགོ་འབྲེད་ རྟེན་འབྲེད་ འབད་དུ་གོ་ པའི་ལུངས་ བཀའ་ཚུགས་ དུ་གོ། 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ འཛིན་འབྲེད་ཀྱི་འགོ་འཛིན་ དཔ་ལུངས་དོན། ▪ གཉེན་སྲོུབ་བཀའ་སྟོན། ▪ བཞུགས་གྲུལ་རྒྱུ་ལམ་། ▪ བཞུགས་གྲུལ་ལུངས་ལུ་ ཚོགས་པའི་མཚན་ཚིག། ▪ མོན་ཚིག། ▪ བཀའ་ཤིས། ▪ སའ་གནས་ཀྱི་ལུངས་ དཔ་དུ་གོས་པ། ▪ སའ་གནས་ཀྱི་ལམ་འཛིན། ▪ འགོ་འབྲེད་རྟེན་འབྲེད།
---	---	---

སློབ་རིམ་ ༡༥པ།

ཤེས་བྱའི་གནས། ཕྱི་ལུས་ངག་གི་སྒྲིག་ལམ།			
དོན་ཚན་/བཅོམ་དོན།	སློབ་རིམ་བཞུགས་ཀྱི་ལུས་གྲུབ།	ལུས་ལྟུང་ལམ་དོན།	ཞུང་གསེས་དོན་ཚན།
<p>༡ ལུས་འགྲུལ་ཡིད་ གསུམ་ལམ་ ལུས་ འགྲུལ་གི་སྒྲིག་ལམ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ལུས་འགྲུལ་གི་སྐྱེད་ཐངས་ལུ་ རྟེན་འབྲེད་ལུས་ གོམ་ དཔ་སྐྱེད་ཐངས་ལུ་བཞུགས་སའ་ ལུས་འགྲུལ་གི་སྐྱེད་ལམ་ ལེགས་བཅོམ་འབད་དུ་གོ། 	<ul style="list-style-type: none"> • འབྲུག་མིའི་གཞུང་སྐྱེད་ དཔ་མཐུན་པའི་ ལུས་ འགྲུལ་གི་སྐྱེད་ལམ་བཅའ་པོ་ཚུ་ བཞུགས་ཚུགས་དུ་གོ། • གོམ་དཔ་སྐྱེད་ཐངས་ བཞུགས་སའ་ ལུས་དཔ་ 	<ul style="list-style-type: none"> • འབྲུག་མིའི་གཞུང་སྐྱེད་ དཔ་མཐུན་པའི་སྐྱེད་ ལམ་སྐྱེད་དུ་གོ། • ལུས་ཀྱི་སྐྱེད་ལམ། • གོམ་དཔ་སྐྱེད་ཐངས་ བཞུགས་སའ་ འགོ་

	<p>པའི་ཁུངས་དོན་པའུ་ ཚུགས།</p>	<p>པག་གི་སྤྱོད་ལམ་བཟུང་པོ་ ཚུ་ ལག་ལེན་དེས་ འབྲུལ་འབྲུལ་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་འབྲུལ་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། • རྗེས་གཞི་ཉེ་འབྲུལ་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་ ཉུང་གསུམ་གྱི་ དུག་པུ་དུང་བའུ་ ཉམ་གོ་ ཞིན་མ་ལས་ རང་གི་མི་ཚོ་ ཉུང་ ཟས་བཟུང་བའི་ སྐབས་དུང་ ལུ་འབྲུལ་བའི་ སྐབས་ སྐྱིག་ལམ་དུང་ འབྲེལ་ཉེ་ ལག་ལེན་ དེས་འབྲུལ་འབྲུལ་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་ འབྲུལ་ཚུགས་དུ་གོ། • བཟུང་བའུ་འགོ་གསུམ་ གྱི་ལུས་སྤྱོད་ ལག་ལེན་ དེས་འབྲུལ་འབྲུལ་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་འབྲུལ་མ་སྤྱོད་པའི་ཉེ་ མ་གི་སྐྱིག་ལམ། • ཟ་འབྲུལ་སྤྱོད་པའི་ སྐབས་ཀྱི་སྐྱིག་ལམ། • མོང་པ་དུང་ཉེ་རས། • ཟ་འབྲུལ་སྤྱོད་ཚུང་བའི་ སྐབས་ཀྱི་སྐྱིག་ལམ། • ཟ་འབྲུལ་སྤྱོད་མི་དུང་བའི་ སྐྱིག་ལམ།

		<p>དེའི་འབྲེལ་འབྲེད་ཚུགས་པ་ དུ་གོ།</p> <ul style="list-style-type: none"> • བཟའ་བཅའ་དཔེ་ འགྲོ་ ལུགས་སྟོན་ལུགས་ཚུ་ སྒྲིག་ལམ་དཔེ་འབྲིལ་ཏེ་ འབད་བའི་ལཱ་འདེད་ བཀའ་ཚུགས་དུ་གོ། 	<ul style="list-style-type: none"> • བཅའ་བཀའ་འབད་གཞུག་ བཅའ་གཞུག་གི་སྒྲིག་ ལམ། • ལམ་རྒྱ་འབྲས་དཔེ་ བཟ་ དམ་ཚིག་མེད་པའི་བྱ་ སྟོན་ སམ་དུ་གོ་པ། • བྲིམས་ལུགས་ལམ་ འགའ་བའི་ བྱ་སྟོན་ པེ་པ་སམ་དུ་གོ་པ། • སྲིད་མའམ་ལུ་ཡན་ གཞོན་གྱི་ ཚོར་སྤྲེལ་མེད་ པའི་སྟོན་པེ་སམ་ དུ་གོ་པ།
--	--	--	---

ཤེས་བྱའི་གནས། རྣམ་མཉམས་ཀྱི་སྒྲིག་ལམ།

དོན་ཚན་/བརྗོད་དོན།	སློབ་འཇུག་གི་འཇུག་སྐབས་ལྷན་འཇུག་	ལྷན་འཇུག་ལམ་འདེད།	རྣམ་མཉམས་དོན་ཚན།
<p>༣ སྒྲིག་ལམ་གྱི་ཀྱན་ སློབ་རྣམ་གཞུག།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ལུས་པུ་ཡིད་གསུམ་གྱི་ སྟོན་ལམ་ལམ་ རྣམ་ མཉམས་ཀྱི་ཀྱན་སློབ་ ལག་ མེད་དུ་གོས་པ་ཏེ་གོ་ཞེས་ ལས་ བཟ་དམ་ཚིག་དཔེ་བཅི་ བཀའ་ཚུགས་ལས་ རང་གི་ 	<ul style="list-style-type: none"> • རྣམ་མཉམས་ཀྱི་ཀྱན་སློབ་ ལུགས་བཅོས་འབད་དུ་གོ་ པའི་དུ་གོས་པ་ དོན་ འགྲུལ་འབད་ཚུགས་དུ་གོ། • བདེ་སྲིད་ཀྱི་ཚུ་བ་ བཟ་ དམ་ཚིག་ཟེར་མི་འདི་ 	<ul style="list-style-type: none"> • ཀྱན་སློབ་རྣམ་གཞུག་གི་ སློབ་ ▪ བཟ་དམ་ཚིག་བསྟན་ དུ་གོ་པ།

	<p>སེམས་ལེགས་བཅོས་འབད་ ཚུགས།</p>	<p>ག་དེམ་ཅིག་ལུ་སྤྲོབ་ཡིན་ ན་ སྤྲོབ་ཚུགས་དགོ།</p> <ul style="list-style-type: none"> • རྟ་སེམས་ཀྱི་ ཀྱུ་སློང་ གི་དབྱེ་བ་ཚུ་ འཚོ་ལ་ ཞིབ་འབད་ཚུགས་དགོ། • གཞོན་པ་སྐད་སྟེ་ བཅོ་ བཀྲས་འབད་དགོ་པའི་ རྒྱ་མཚན་སྤྲོབ་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། སང་དཔེ་གཞན་ལུ་བཞག་ དགོ། ཚགས་སྤྲོབ་ཚུ་ འཁོར་ལུ་དཔ་ མཐུན་ འབྲེལ་གྱི་བཞག་ལས་ ལཱ་ འབད་དགོ་པ་ཉ་གོ་ཞིན་མ་ ལས་ མཉམ་འབྲེལ་གོ་མ་ དཔ་ ཡམ་བཟང་པོ་འཛེན་ བྱུན་ལུ་ ལཱ་འབད་དགོ་ པའི་ཁྲམས་བཞག་ཚུགས། 	<ul style="list-style-type: none"> • ལས་རྒྱ་འབྲས། གཞན་ མཉམ་མ་བཟང་། བྱམས་ པ་དཔ་ སྤྱི་ཇི་ གོ་དོན་ཚུ་ བཞག་པ་རྒྱ་ ཚུགས་དགོ། • སང་དཔེ་གཞན་ལུ་བཞག་ སྟེ་ ཚགས་སྤྲོབ་ཚུ་ འཁོར་ལུ་དཔ་ ལཱ་འབད་ བཤམ་མ་འབྲེལ་ཚུ་ ཞིབ་ འཚོ་ལ་འབད་ཚུགས་དགོ། • མཉམ་འབྲེལ་གོ་མ་དཔ་ ཡམ་བཟང་པོ་འཛེན་ བྱུན་གྱི་ཁོ་མཉམ་ཚུ་ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ལས་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་གོ་ དོན། ▪ ལས་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་ལུ་བ། ▪ ལས་འབྲས་འཁོར་ བཤམ། ▪ ལས་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་བྱུ་ པ། ▪ ལས་རྒྱ་འབྲས་གཞོ་བོར་ བྱོན་བཤམ། ▪ གཞན་མཉམ་ བཟང་བསྐྱེད་དགོ་པ། ▪ བྱམས་སྤྱི་ཇི། ▪ སང་དཔེ་གཞན་ལུ་ བཞག་གཉེས་དགོ་པ།

		<p>གཞན་ལུ་ལུང་ལུ་འཕེལ་བཞུགས་ལུ་ ཚུ་གསུམ་དུ་གོ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ ཚུ་གསུམ་སྤེལ་སྤྱོད་གསུམ་འཕེལ་བཞུགས་ལུ་ ■ མཐུན་འབྲེལ།
<p>༥ རང་སེམས་བདུག་འཛིན་འབད་དུ་གོ་པ།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • རང་སེམས་བདུག་འཛིན་གྱི་ ཐབས་ལམ་ བརྟམ་དུ་བྱེད་དེ་ དེ་ རྟེན་གཤམ་བཟུ་ཡོད་ཚུ་ ཡིན་མ་གཤམ་ཏེ་ བཟོ་དེ་ སེམས་དཔེ་ ཚུ་གསུམ་གྱི་ ཐོག་ལས་ གཞན་ལུ་ཡན་ པའི་ ལུ་ཚུ་འབད་ཚུ་གསུམ། 	<ul style="list-style-type: none"> • རང་སེམས་བདུག་འཛིན་གྱི་ ཐབས་ལམ་ བརྟམ་ དུ་བྱེད་དེ་ རྟེན་གཤམ་ བཟུ་ཡོད་དེ་ཚུ་གསུམ་ བཟོ་དེ་སེམས་ཚུ་གཤམ་ཏེ་ གཞན་ལུ་ཡན་པའི་ཚུ་གསུམ་དུ་གོ། • ལུས་པུ་ཡིད་གསུམ་ བདུག་འཛིན་འབད་བའི་ཁེ་ ཡན་ འཚོ་ལུ་ཞེ་བའི་འབད་ དེ་ འབྲི་ཚུ་གསུམ་དུ་གོ། • འདྲོད་པ་དཔེ་ཚུ་ལུ་འདྲི་ སྤྱོད་བསྐྱེད་ཀྱི་ཚུ་ཡིན་མ་ བརྟམ་དུ་བྱེད་དེ་ཚུ་གསུམ་ དུ་གོ། • རང་སེམས་བདུག་འཛིན་ འབད་དེ་ རྟེན་བཟོ་གྱི་ ཐོག་ལས་ འགན་འབྲི་ འབཟུ་པའི་ཡན་ཐོགས་ བཟོ་དེ་ཚུ་གསུམ་དུ་གོ། 	<ul style="list-style-type: none"> ■ བརྟམ་དུ་བྱེད་དེ་ རྟེན་ གཤམ་བཟུ་ཡོད་དུ། ■ རེ་འདྲོད་ཚུ་གསུམ་། ■ བཟོ་དེ་སེམས་། ■ རྟོ་ཡོག་ཡེལ་འབྲེལ་དཔེ་ ལུ་ལུ་བཟོ། ■ འདྲོད་པ་ཚེ་བའི་སེམས་ དཔེ་ འཚོ་ལུ་སྤེལ་ དུ་གོ་པ། ■ པུ་ཡིད་མེད་པའི་ རྟེན་ བཟོ། ■ དྲོ་བཟུ་ཚུ་པའི་སེམས་ པུ། ■ མཐོ་འདྲོད།

<p>༤ རང་སྐྱིན་རང་ཚོར།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • སྐྱིན་ལམ་དཔེ་འབྲེལ་བའི་ འབྲེལ་དཔེ་འོ་ཚོ། བསོད་ ཉམས་བསམ་གསལ་པའི་རྟེན་ དཔེ་ བསམ་གྲུབ་སྐྱི་ གྲུབ་སུ་ལམ་ཚུ་སྟེ་ལོ་ཉམས་ ལས་ རང་ལུ་ལོ་ག་པའི་ལུ་ འགན་ཚུ་ རུས་ཚོད་ལས་ བཅོམ་ལྷན་གསལ་བསྐྱེད་ཚུ་གསལ། 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ སྐྱིན་ལམ་དཔེ་འབྲེལ་བའི་ འབྲེལ་དཔེ་འོ་ཚོ་གི་གོ་དོན་ བཤད་པ་རྒྱ་བཅུ་གསལ་དུ་གོ། ▪ བསོད་ཉམས་བསམ་གསལ་ པའི་རྟེན་དཔེ་ བསམ་གསལ་ པའི་གྲུབ་སུ་ལམ་ཚུ་ འཚོ་ལུ་ ཞེས་འབད་ཚུ་གསལ་དུ་གོ། ▪ རང་ལུ་ལོ་ག་པའི་ལུ་འགན་ཚུ་ རུས་ཚོད་ལས་འབད་ལེས་ དུ་གོ། ▪ རང་གི་མི་ཚོ་ཉམས་ བསོད་ ཉམས་བསམ་གསལ་དུ་གོ་པའི་ ཁྲམས་དོན་ བཤད་ཚུ་གསལ་ དུ་གོ། 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ རང་སྐྱིན་རང་ཚོར་གྱི་ དུ་གོས་པ། ▪ འབྲེལ་དཔེ་འོ་ཚོ་དུ་གོ་པ། ▪ འགན་ལུ་འབྲི་འབག་ དུ་གོ་པ། ▪ རུས་ཚོད་དཔེ་འབྲེལ་ དུ་གོ་པ། ▪ བཅོམ་ལྷན་གསལ། ▪ བསོད་ཉམས་བསམ་གསལ་གི་ སེམས། ▪ བསོད་ཉམས་བསམ་གྱི་རྟེན་དཔེ་ གསལ་གྲུབ་སུ་ལམ་ ལུ་གསལ། ▪ བསོད་ཉམས་བསམ་གསལ་གི་ ལུ་ རྒྱ་མི་གཅོ་ སེམས་གཅོ། ▪ དུ་གོ་བའི་བསོད་ཉམས་ གྱི་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་ཉེ་ 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་གཞི་མ་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།	ལྷ་བ་ཕྱད་ལས་དོན།	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་པ་པ་དང་དབྱེ་བ། རྩལ་དུ་བཅུ་གཞུང་ལི་དུ་ རྩལ་དུ་བཅུ་ལུ་ཞི་གི་ལྷན་པ་རུ་ ཉ་གོ་ཞིན་མ་ལས་ རྩོད་ཆས་གྲི་ཐོབ་ལམ་དང་ རྩལ་དུ་བཅུ་ལུ་ཞི་ཐོབ་ལམ་དང་འབྲིལ་ཏེ་ ལག་ 	<ul style="list-style-type: none"> • རྩོད་ཆས་གྲི་དབྱེ་བ་དང་ རྩལ་དུ་བཅུ་གཞུང་ལུ་ལི་དབྱེ་བ་ཚུ་ རེ་རེ་བཞིན་ བཞད་པ་རྒྱ་བཅུགས་དགོ། • རྩོད་ཆས་གྲི་ཐོབ་ལམ་དང་ འབྲིལ་ཏེ་ ལག་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་ ▪ རྩལ་ལམ་དང་ལག་ལུ་ གསོ་ལ་རུ་ལུ་ཐངས། ▪ ལུ་ལུ་འཛོམས་ཚུ་དང་ རྩལ་དུ་བཅུ་གཞུང་ཐངས།

			<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་གསེར་ལྗང་ དེམ་པ། ■ ས་བསྐྱེད་རྟེན་འབྲེལ་སྐྱོར་ 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་ཁྲམ་དོན། ■ ཁྲམ་དོན།
<p>༡༠ གོ་གནས་གསུང་ བསྐྱོར་དང་ གཏོན་ སྦྱོར་ རྒྱུ་ལྷན་ ལམ་ལུགས།</p>	<ul style="list-style-type: none"> • གོ་གནས་གསུང་བསྐྱོར་གྱི་ རྟེན་འབྲེལ་དང་ གཏོན་ སྦྱོར་གྱི་རྟེན་འབྲེལ། རྒྱུ་ ལྷན་བཅི་སྦྱང་དང་ རྒྱུ་ལོ་ འཕམ་བའི་དུས་ལྷན་བཅི་ སྦྱང་ཚུ་ འབད་དུ་གོ་པའི་ 	<ul style="list-style-type: none"> • གོ་གནས་གསུང་བསྐྱོར་གྱི་ རྟེན་འབྲེལ་དང་ གཏོན་ སྦྱོར་གྱི་རྟེན་འབྲེལ། རྒྱུ་ ལྷན་བཅི་སྦྱང་ཚུ་ འབད་ དུ་གོ་པའི་ཁྲམ་དོན་སྐབ་ ཚུ་གསུང་དུ་གོ། 	<ul style="list-style-type: none"> ■ གོ་གནས་གསུང་བཀོད། ■ གཏོན་སྦྱོར་གྱི་ཁྲམ་དོན། ■ སྦྱོར་བཅུང་གཏོན་སྦྱོར་ འབད་ཐངས། ■ གཏོན་སྦྱོར་གྱི་དུས། ■ རྒྱུ་ལྷན་གྱི་དེམ་པ།

	<p>དུ་གོ་ས་ཡ་ ཏུ་གོ་འཁྱེད་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་ འཁྱེད་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 ལྟ་བུ་སྒྲུབ་གི་ཐབས་ལམ།

ལྟ་བུ་སྒྲུབ་ཐབས་ལམ་ཟེ་མི་འདི་ རིག་གཞུང་གཏམ་ལའི་མེ་གཞུང་གཞི་བཞག་གི་དོན་ཚད་ཚུ་ སློབ་སྟོན་འབད་བའི་སྐབས།
འབད་བའི་སྐབས་ཀྱི་ཐབས་དཔེ་གཞུང་སྐབས་ཚུ་ ག་དེ་སློབ་འབད་དེ་མེ་ཡིན་ནུ་? དེ་མི་སྐོར་ལམ་འབད་མི་ལུ་གོ་མེ་ཡིན། རིག་
གཞུང་ཚུ་ཚུ་གི་ ལྟ་བུ་སྒྲུབ་ཐབས་ལམ་འདི་ འགོ་མཚན་བཟོ་དེ་ རྟེན་འབྲེལ་གྱིས་བཟོ་གས་ཏེ་ མཚན་བཟོ་བ་དཔེ་
བཟུ་གིས་དཔེ་བཟོ་ རྟེན་འབྲེལ་བཟོ་བའི་ཐོག་ལས་ སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ་ཚུ་ཡང་ གཞོ་བོ་དཔེ་འདི་ལུ་གས་ཀྱི་
སློབ་དཔེ་ལེ་སེལ་བཟོ་གིས་ ཚུ་མི་ཉམས་འཚད་ཚུ་ལུ་དཔེ་ སློབ་དཔེ་དེ་ག་བཟོ་མེ་ཚུ་མི་ཉམས་འཚད་ཚུ་ལུ་ དེ་ལས་ སློབ་
དཔེ་ལེ་ལས་ལུ་འདྲི་ཏེ་ ཚུ་མི་ཉམས་འཚད་ལུ་ཚུ་ལས་ཀྱི་དཔེ་ཏེ་ ལྟ་བུ་སྒྲུབ་ཐབས་དཔེ་འདི་ལས་ རིག་གཞུང་གི་
སློབ་ཚད་ཚུ་ འཚད་ཉམས་ཀྱི་སྐབས་ ལེ་སློབ་འབད་ལུ་གས་འཚད་ཉམས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་གྱིས་ མེ་གཞི་བཟོ་བའི་
འབད་བའི་ རིག་གཞུང་ལམ་ཚུ་གིས་ ལེ་སློབ་ཀྱི་ འཚད་ཉམས་ཐབས་དཔེ་འདི་གཞུང་།

༤.༡ འཚད་ཉམས་འཚད་ཉམས་ཀྱི་སྐབས་ལམ་ལུ་

འཚད་ཐབས་ལམ་ལུ་འདི་སྐོར་འབད་པ།

དཔེ་འདི་ ལེ་སྐོར་ ཚུ་མི་ཉམས་ལེ་སྐོར་ མཚམས་ལེ་སྐོར་ བཟུ་ལུ་འབད་ཏེ་ འཚད་ཐབས་ལམ་ལུ་འདི་ཐོག་ལས་འབད་པ།

དཔེ་འདི་གསུམ་ལུ་འཚད་ཐབས།

མཚམས་ལུ་འདི་ལེ་སྐོར་དཔེ་འདི་ལུ་ལེ་སྐོར་དཔེ་འདི་ བསམ་ལུ་བཟོ་བའི་ལུ་སློབ་དཔེ་འདི་ལུ་ལེ་སྐོར་ལུ་
ལེ་སྐོར་ལུ་ བཟོ་བའི་ལུ་སྐོར་དཔེ་འདི་ལུ་ལེ་སྐོར་ལུ་ བཟོ་བའི་ལུ་སྐོར་ལུ་ བཟོ་བའི་ལུ་སྐོར་ལུ་

ལེ་སྐོར་ལུ་འཚད་ཐབས།

སློབ་དཔེ་ལུ་ཐོག་ལེ་སྐོར་ལུ་ ལེ་སྐོར་ལུ་ ལེ་སྐོར་ལུ་ ལེ་སྐོར་ལུ་ ལེ་སྐོར་ལུ་ ལེ་སྐོར་ལུ་ ལེ་སྐོར་ལུ་ ལེ་སྐོར་ལུ་
ལེ་སྐོར་ལུ་ ལེ་སྐོར་ལུ་ ལེ་སྐོར་ལུ་ ལེ་སྐོར་ལུ་ ལེ་སྐོར་ལུ་ ལེ་སྐོར་ལུ་ ལེ་སྐོར་ལུ་ ལེ་སྐོར་ལུ་ ལེ་སྐོར་ལུ་
ལེ་སྐོར་ལུ་ ལེ་སྐོར་ལུ་ ལེ་སྐོར་ལུ་ ལེ་སྐོར་ལུ་ ལེ་སྐོར་ལུ་ ལེ་སྐོར་ལུ་ ལེ་སྐོར་ལུ་ ལེ་སྐོར་ལུ་ ལེ་སྐོར་ལུ་

སྐྱུ་ལུ་འབད་བཞུག་ནི།

སློབ་ཡུག་རྒྱུད་ལུ་ ཡོན་ཏན་གྱི་སྡོམ་སུ་ཡ་འབྲོལ་གྱི་དོན་ལཱ། སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་ཚན་ནུང་གི་དོན་ཚན་ཚུ་གནམ་འབྲུ་འབད་
དེ་ སློབ་ཡུག་ རང་རྒྱུ་དཔེ། ཡང་ན། སྡེ་ཚན་ལུ་སྡོམ་དེ་ སྐྱུ་ལུ་འབད་བཞུག་ནི། སྐྱུ་ལུ་ཚུ་ཡང་ གཞུང་འགྲུ་
གནམ་གྱི་རིག་ས་ དེལ་དུང་ ཡོངས་འབྲེལ་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ ཁོང་ལ་གིས་ ཞིབ་ཚོལ་འབད་ཞིན་མ་ལས། བཞུད་དོན་འགྲེལ་
དེ་ དམངས་འབད་ སྐྱུ་ལུ་འབད་བཞུག་ནི་ཨིན།

ཞིབ་ཚོལ་འབད་བཞུག་ནི།

སློབ་སྟོན་པས་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་དོན་ཚན་ཚུ་སྡོམ་ཞིན་མ་ལས། དེ་དུང་འབྲེལ་བའི་ཡིག་ཆ་ལྟག་ནི་དུང་ ཤེས་ཡོན་དུང་
ཏམས་ཚུང་ཅན་ཚུ་དུང་འབྲེལ་བ་འབྲེལ་སྟེ་ ཞིབ་ཚོལ་འབད་ཞིན་གོ་སྐབས་སྡོམ་དེ་ལྟབ་ཞིན་གོ་སྐབས་བཟོ་ནི།

གྲོས་བསམ་འབད་བཞུག་ནི།

མཐའ་འཁོར་གནམ་སྐད་སུ་དུང་ མོན་འབྲོན་རྒྱལ་བ་གོང་མ་ལུ་སོགས་པ་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ མི་སྡེ་ནུང་ལམ་སྲོལ་མ་འབྲེལ་
དུང་དེ་ཡོད་མི་ཚུ་ལས་ གནམ་འབྲུ་འབད་དེ་སྡེ་ཚན་ནུང་སྡོམ་ཞིན་མ་ལས། གྲོས་བསམ་འབད་དེ་བཞུད་དོན་བཏོན་བཞུག་མི་ཚུ་
ཨིན།

ནུང་དོན་སྦྱོར་སྐྱུ་ལུ་འབད་བཞུག་ནི།

སློབ་འབད་ནུང་དོན་ཚན་གཞིག་གི་ཐོག་ལུ་ ལེགས་ཤོམ་སེལ་ཤེས་མི་སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་ སློབ་ཡུག་གཞུག་ཚུ་ལུ་ སློབ་སྟོན་འབད་
བཞུག་ནི། ཡང་ན། སློབ་སྟོན་པས་ ཨེ་ལུ་དུག་ཤོས་ཚུ་གནམ་འབྲུ་འབད་དེ་ཁོང་ལུ་ དོན་ཚན་ཚུ་སྡོམ་ཞིན་མ་ལས། བཟུང་
རྒྱིག་རྒྱུ་བཞུག་སྟེ་ རང་གི་ཆ་རོགས་ལུ་སློབ་སྟོན་འབད་ཞིན་མ་ལས་པའི་སྐོ་ལས་སློབ་སྟོན་འབད་ཞིན་ཨིན།

བདེ་དོན་འཕུལ་རིག་ཐོག་ལས་ལྟམ་སྐྱུ་ལུ་འབད་བཞུག་ནི།

ལོ་འཁོར་ཚོས་རྒྱགས།

ལོ་གཞི་གི་རིམ་ལུ་ ལྟ་བུ་ལྟར་འབད་ཡོད་པའི་སློབ་ཡུག་གི་ཤེས་ཡོན་དང་ རིག་ཚུལ་ རྟོགས་གྲུབ་དུ་བྱེད་ཐོབ་འབད་ཐོན་ན།
 སློབ་ཡུག་འདི་ གནས་འཛིན་ལུ་འབད་ཐོན་དང་ ཚོས་ཚན་འཇུག་སྐོ་ གནམ་ལ་རྒྱབ་ཤིའི་སྐབས་སྤྱི་ཉེན་ལུ་ཨོན།
 དེ་ལས་ འབྲེལ་པ་ཡོད་མི་ཚུ་ལུ་ ལེ་ལོ་ཚུ་གི་ ཤེས་ཡོན་དང་ རྟོགས་གྲུབ་ཀྱི་སྐབས་ལུ་སྤྱི་ཉེན་ལུ་ ལག་ལེན་
 འབྲེལ་པའི་ཐབས་ལམ་ཅིག་ཨོན།

2.2 དུས་རྒྱུན་དུ་བྱེད་ཐོབ་པའི་ཚོས་རྒྱགས་ཀྱི་སྐབས་ཀྱི་ཉེན་ལུ་འབྲེལ་པའི་གྲུབ་ཐོབ་ལུ་

སློབ་མིམ་ 99-92པ།											
དུས་རྒྱུན་དུ་བྱེད་ཐོབ་པའི་གྲུབ་ཐོབ་ལུ་			སློབ་མིམ་			དུས་རྒྱུན་དུ་བྱེད་ཐོབ་པའི་གྲུབ་ཐོབ་ལུ་			སློབ་མིམ་གྱི་སྐབས་ལུ་		ཡོངས་ཤིན་ལུ་
མཚན་ལུ་	རིག་ཚུལ་	བསམ་བློ་དུ་	ཚོས་རྒྱགས་	བསྐྱོར་ལུ་	མཚན་ལུ་	རིག་ཚུལ་	བསམ་བློ་དུ་	ཚོས་རྒྱགས་	བསྐྱོར་ལུ་		
༥	༩	༩	༢༥	༥༠	༥	༩	༩	༥༥	༦༠	༡༠༠	
ཉམ་ལུ་ སློབ་ལུ་ལོ་ ལུ་ ལས་འགྲུལ་ རིག་ཚུལ་ལོ་	སྐྱེད་ལུ་ ཚོད་སྤྱི་དུ་ སྤྱི་དུ་	སྐོ་གསུམ་བྱ་ སྤྱི་དུ་			<ul style="list-style-type: none"> • ཉམ་ལུ་ • སློབ་ལུ་ལོ་ ལུ་ • ལས་འགྲུལ་ • རིག་ཚུལ་ ལོ་ 	<ul style="list-style-type: none"> • སྐྱེད་ལུ་ • ཚོད་སྤྱི་དུ་ 	<ul style="list-style-type: none"> • སྐོ་གསུམ་བྱ་སྤྱི་དུ་ 	ལས་འགྲུལ་ཚུ་གཞི་གི་			
༩	༢༠	༩	༢༥	༥༠	༩	༢༠	༩	༢༥	༥༠	༡༠༠	
ཉམ་ལུ་ སློབ་ལུ་ལོ་ ལུ་ ལས་འགྲུལ་ རིག་ཚུལ་ལོ་	སྐྱེད་ལུ་ ཚོད་སྤྱི་དུ་ ལུ་སྤྱི་དུ་ དུ་ལོ་ལོ་	སྐོ་གསུམ་བྱ་ སྤྱི་དུ་			ཉམ་ལུ་ སློབ་ལུ་ལོ་ལུ་ ལས་འགྲུལ་ རིག་ཚུལ་ལོ་	སྐྱེད་ལུ་ ཚོད་སྤྱི་དུ་ ལུ་སྤྱི་དུ་ དུ་ལོ་ལོ་	སྐོ་གསུམ་བྱ་སྤྱི་དུ་	སྐོ་གསུམ་བྱ་སྤྱི་དུ་ གྲུ་དུ་བྱེད་ཐོབ་ལུ་འཁོན། འཁོན་ལུ་སློབ་བྱེད་ལུ་འཁོན།			

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་དུ་དོ།
- 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་) གི་ཐོག་ལས་དུ་བྱེད་འདོད་དུ་ ལས་དོན་འཛུལ་རྒྱུ་རྒྱ་རྒྱུ་ རིག་སྟོན་མཁན་འཛུལ་རྒྱུ་ རྒྱ་རྒྱུ་ལུ་ ལག་ལུ་འབྲུག་མཁན་མ་གསུམ་འབྲུག་

དྲན་གསོ།

དུ་བྱེད་འདོད་དུ་བྱེད་འདོད་ཀྱི་འདོད་ ལྟ་བུ་སྐྱེད་ཀྱིས་འབྲུག་གི་སྐུས་ཚད་དུ་ སློབ་སྟོན་མཁན་དང་སློབ་སྟོན་མཁན་འཛུལ་རྒྱུ་སྟོན་མཁན་ལུ་ མཁན་ལས་མ་ལོན་ ལོན་ཀྱིས་ རྒྱ་རྒྱུ་དུ་བྱེད་ཀྱིས་ཀྱི་ཉེ་གསུམ་ མཚོ་རིག་དང་ རིག་ཚོམ་ རྒྱ་སྐྱེད་ཡོངས་ལྷན་ཚུ་ དུ་བྱེད་འདོད་ཀྱིས་ཀྱི་དུ་བྱེད་ཀྱིས་ཀྱི་ཉེ་གསུམ་ལུ་ མཚུངས་ལུ་ སློབ་མིམ་ ༡༡-༡༢ པ་གཉིས་ལུ་ ཡོངས་སྟོན་མཁན་ ཚ་ ༣༠% དུ་ སློབ་མིམ་ ༠༩-༡༠ པ་གཉིས་ལུ་ ༣༠% ལུ་ཡལ་དུ་བྱེད་ཀྱིས་ལོན།

༢.༢ དྲི་བའི་བཀོད་དུ་མིས།

དྲི་བའི་བཀོད་དུ་མིས།	སྟེ་ཚོན་ཀྱི།	ལུ་གཞུང་ལུ་ལུ་ལུ་ཀྱི་དྲི་བ་༡༠།	(༡x༡༠=༡)
	སྟེ་ཚོན་ལ།	ལུ་གཞུང་གི་དྲི་བ་ ༡༠།	(༢x༡༠=༢)
	སྟེ་ཚོན་ ཀྱི།	ལུ་གཞུང་གི་དྲི་བ་ ༥ ལས་ ༢ གཞུང་ལུ་ལུ་ལུ་དུ་བྱེད།	(༡༠x༢=༢༠)
དྲན་གསོ།	དྲི་བ་སྟེ་ཚོན་ ཀྱི་ལུ།	སྐྱེད་ཀྱིས་ ༡༠ འབྲུག་མིའི་ དྲི་བ་ཚུ་གི་སྐྱེད་ཀྱིས་བཀོ་བཀུམ་ རྒྱུ་ལུ་ རྒྱ་གསུམ་དྲི་བ་སྐྱེད་ཀྱིས་དུ་བྱེད་ཀྱིས་ཀྱི་ཉེ་གསུམ་ ལུ་ལུ་གཉིས།	

༢.༤ ལྷན་ལཱ་འབད་བཅའ་ལ།

སློབ་ཕྲུག་གི་ ཤེས་ཡོན་ དུ་ལྷན་ལཱ་ ལོགས་ལཱ་ དེ་ལས་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་འཕེལ་འཛུགས་ལཱ་ འབྲེལ་ཡོད་མི་འཛུགས་ཤེས་ འི་དོན་ལཱ་ བདེ་དོན་སྤྱོད་མི་ཅིག་ལཱ་སྤྲོད་ཅིན། བདེ་དོན་འདི་གིས་ སློབ་སྟོན་པ་དང་ ཡམ་ཚུ་གིས་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལཱ་ རྒྱལ་ རྒྱུ་ལྷན་ཚུ་གིས་པའི་གནས་སྤངས་བཟོ་ཤིག་ཅིན།

སློབ་གྲྭ་དང་འབྲེལ་བའི་ལྷན་ལཱ།

སློབ་ཕྲུག་གི་ རྒྱལ་འབྲེལ་ལཱ་ལཱ་ལྟེས་ ག་ཅི་ཡིན་ཅུང་། བསམ་ལུ་དཔེ་ལམ་སྟོན་གྱི་དོན་ལཱ་ དོ་རྒྱུ་དང་ ཡིག་ཐོག་ ཡོངས་འབྲེལ་ མི་སྡེ་བདེ་བརྒྱུ་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ ལྷན་ལཱ་འབད་དེ་མོ་པ་ཅིན། འདི་གིས་ ཡམ་དང་སློབ་གྲྭ་མཉམ་འབྲེལ་ཐོག་ ལས་ སློབ་ཕྲུག་གི་ ཤེས་ཡོན་ དུ་ལྷན་ལཱ་ ལོགས་ལཱ་ བྱ་སྤྱོད་ཚུ་ རྒྱུ་བཅོས་འབད་ནི་གི་ཐབས་ལམ་སྟོན་ནི་ལཱ་ ཡན་ཐོགས་ཡོད་པ་ཅིན།

སློབ་ཁང་དང་འབྲེལ་བའི་ལྷན་ལཱ།

སློབ་ཕྲུག་གི་བྱ་སྤྱོད་ལཱ་ལྟེས་དུང་ ལྷན་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ སློབ་ཁང་སློབ་དེ་ལོ་གིས་ དོ་རྒྱུ་དང་ ཡིག་ཐོག་ ཡོངས་ འབྲེལ་ མི་སྡེ་བདེ་བརྒྱུ་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ སློབ་གྲྭ་འབད་དུང་ སློབ་ཕྲུག་གི་ཡམ་ཚུ་ལཱ་ ལོ་ག་ཅིག་ལཱ་ཚུ་བཟོ་ ལྷན་ལཱ་ འབད་དེ་མོ་པ་ཅིན། འདི་གིས་ སློབ་གྲྭ་འབད་ག་རྒྱུ་ སློབ་ཁང་སློབ་དེ་ལོ་མཉམ་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ་དང་ ལྷན་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ གནས་སྤངས་དང་བསྟུན་རྒྱུ་བཅོས་དང་ ལཱ་ལས་བཅོས་འབད་དེ་ རྒྱལ་རྒྱུ་འབད་ཚུ་གིས་པ་ཅིན།

༥ གནས་སྤངས་བསྟུན་པའི་ག་སྒྲིག་།

ལཱ་ལོ་འི་ཤེས་ཡོན་དང་དུ་ལྷན་ལཱ་ ལོགས་ལཱ་ལཱ་ རུས་མཐུན་འབད་དེ་ ཡམ་རྒྱུས་མོ་དང་འཕེལ་ གྲུང་ཚུ་གིས་འི་དོན་ལས་ སློབ་དེ་ལོ་དང་སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལཱ་ རྒྱུ་འབད་དུང་ མཐུན་རྒྱུ་ སྤྱི་བུས་དང་ལམ་སྟོན་གྱི་རྒྱུ་ལཱ་ལཱ་ གནས་ ལཱ་ལས་དང་བསྟུན་པའི་ག་སྒྲིག་འབད་མི་ལཱ་སྤྲོད་ཅིན།

སློབ་གྲྭ་འབད་འཕྲིད་པ་དང་འཕྲོད་རྒྱུ་ལ།

ཚ་གཞུང་འདི་མཐར་འཁྱོལ་ལྟ་དཔེ་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་དཔེ་ 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་སྟོན་མི་ཅིག་ལུ་ འབྲུང་ཚུ་གས་པའི་མཐུན་རྒྱུ་དཔེ་འབྲུང་འིག་གི་རྒྱ་བ་སྐྱོད་པ་གནད་
 དཔོན་པ་དཔེ་ སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་ མི་སྡེ་བརྟེན་བརྒྱུ་དཔེ་ གྲོག་འིག་ཡོད་པས་འབྲེལ་ཚུ་ལག་ལེན་འབྲེལ་བའི་གཞུང་ལས་ འཚོ་ལུ་གི་བ་
 འབད་དེ་ རང་གི་འོག་ས་གྲུབ་ཡར་འཕེལ་གྲུང་དཔོན་པ་ཡིན། རྟེ་བཟུམ་སྐོའ་སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་ཡེའ་ སློབ་སློབ་ལས་ བསམ་ག་
 པ་ལྷ་གིས་བསམ་ག་པུ་ མ་པ་རང་གིས་བསམ་ག་དཔོ། ཟེའ་དོ་བཟུམ་སྐོའ་ རང་གི་འོག་ས་གྲུབ་འཕེལ་གྲུང་ལྟེ་ལུ་བཟོ་ན་
 དཔོ།

འབྲུང་འིག་གོ་དཔེ་འཕེལ།

མའའ་བདག་འིག་པོ་ཆེས་ “རང་ལུ་མེད་མི་འདི་ གཞུན་ལུ་ག་དེ་སྐོའ་སྟོན་གི་” ཟེའ་གསུང་དོ་བཟུམ་འབད་ སློབ་ཡུག་ཚུ་
 གིས་ཡོན་ལྟེ་ འིག་ཚུ་ལྟེ་དཔེ་ འཛོལ་བའི་ལྟ་ཅིག་ བཟོ་གི་དོན་པུ་ སློབ་དཔོན་རང་ལུ་ འདི་འི་འབྲུང་ཚུ་ཚང་དཔོན་པ་
 ཡིན། རྟེ་ལས་བརྟེན་ འབྲེལ་ཡོད་ལས་སྟེ་ཚུ་གིས་ སློབ་དཔོན་ཚུ་ལུ་ འབྲུང་འིག་གོ་དཔེ་འཕེལ་གྱི་རྒྱ་བ་སྐྱོད་པ་གནད་དཔོན་པ་མ་
 ཚད། སློབ་དཔོན་རང་གིས་ཡེའ་ ཚོས་ཚན་འདི་འི་ནད་དོན་ཚུ་ མཐོལ་གྱི་འབད་གིས་དཔོན་པའི་འབད་ སློབ་སྟོན་བའི་ལས་ལམ་
 ཚུ་ཡེའ་ དེའ་སའ་གི་གནས་སྤྱད་པུ་ཡོད་པས་འབྲེལ་དཔེ་མི་སྡེ་བརྟེན་བརྒྱུ་ཚུ་ལག་ལེན་འབྲེལ་བའི་འོག་ས་གྲུབ་ཡོད་
 པའི་ག་སྐྱིག་རྒྱ་བ་དཔོན་པ་གཞུང་ཞེ།

གནས་སྤྱད་ཚུ་མཐོལ་ག་ཅི་བཟུམ་ར་འུ་པུ་ སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་རྒྱ་བ་ཚད་མེད་པར་ ལྷ་བ་སྤྱད་འབད་ཚུ་གས་གི་དོན་ལུ་
 སློབ་དཔོན་དཔེ་སློབ་ཡུག་གཉིས་ཆར་གིས་ ག་སྐྱིག་འབད་དཔོ། རྟེ་གི་དོན་ལུ་ གཉོད་བུག་དཔེ་ གཉོད་བུག་མེད་པའི་ལྷ་བ་
 སྟོན་གྱི་རྒྱ་བ་ལམ་ཐོག་ལས་ གིས་ཡོན་དཔེ་ འིག་ཚུ་ལྟེ་འཛོལ་བའི་འོག་ས་གྲིའི་དོན་ལུ་ འབྲེལ་ཡོད་ལས་སྟེ་དཔེ་ འགོ་དཔོན་ཚུ་
 ལས་ རྒྱ་བ་སྐྱོད་ལེན་དཔོན་པ་གཞུང་ཞེ། ལྷ་ག་པར་པུ་ སློབ་དཔོན་རང་གིས་ཡེའ་ འཚོལ་ཚེན་གྱི་གནས་སྤྱད་ཚུ་ལུ་ སློབ་
 སྟོན་འབད་ཚུ་གས་པའི་བའི་ལམ་ཚུ་ རུས་མཐུན་བཟོ་སྟེ་ སློབ་སྟོན་འབད་ཚོག་ཚོག་ སྟོན་དཔོན་པ་ཡིན།

མཐུན་རྒྱུ་

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་ལྷན་འབད་མི་འདི་གིས་
རྟེན་ལྷན་པ་ཚུ་ལུ་ མཚན་ཤེས་ཡོན་དང་ དོན་དང་ལྟན་པ་འེལ་ཤེས་ཡོན་འདི་སྲོད་པ་ཨིན། འདི་ལས་བརྟེན་རྟེན་ལྷན་པ་ཚུ་
གིས་ ཚོས་ཚན་གཅིག་ལས་འབྲེལ་པའི་ ཤེས་ཡོན། རིག་ཚུ་ལ། བཅོམ་ཐོང་ཚུ་ རྟེན་ལྷན་གི་གནས་སྤངས་གཞན་ཚུ་ནང་
ཡང་ ལུག་ལེན་འབྲེལ་བརྟེན་མེད་ལྟོ་ཚུ་གས། དེ་མཚན་ དེ་མཚན་དུས་འབས་ ༢༡ པའི་གནས་སྤངས་འདི་ རིག་
ཚུ་ལུ་གཅིག་པོ་གི་ཐོག་ལས་ མི་ཚོ་སྤྱོད་ཚུ་གས་པའི་བཅས་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་ རྟེན་ལྷན་གཅིག་ལུ་ གསོ་བའི་ཤེས་ཡོན་ རིག་ཚུ་ལ། བཅོམ་
ཐོང་ཡོད་པའི་གྲ་ བརྟེན་སྲུང་ལེན་ལེགས་ཤོམ་འབད་ཚུ་གས་པའི་ ལ་སྐད་ཀྱི་རིག་ཚུ་ལུ་ཡང་དུག་ཤོ་དོ་བཟུམ་ཅིག་དང་
གནས་ཚུ་ལུ་བསྐྱེད་ལེན་པ་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་ཐོག་ལས་ཡང་ འོག་ལུ་བཞོན་ཡོད་ཤོ་བཟུམ་ཨིན། དཔེ་
ན་

སྐྱེལ་ལམ་དང་སྲོད་འཇུག་གི་ནང་སྐྱེལ།

སྐྱེལ་ལམ་ནང་ལས་ཐོན་པའི་ རྟེན་མེས་ཀྱི་སྐྱེལ་ལམ་སྲོབ་སྲོན་འབད་ཐོན་ ཐུ་ཐུ་ཚོག་དང་ལས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཉེན་དུག་པའི་
དུག་པ་ལུ་ གཞུང་སྲོད་འཇུག་ལས་གསུང་དོ་བཟུམ་ སྲོབ་སྲོན་འབད་དོ་ཡོད་པ་དང་། ལུས་འག་གི་སྲོད་པ་ཚུ་ཡང་ ཤེས་
བཞིན་ཀྱི་ལུ་ལས་ ཐོན་དོ་བཟུམ་འབད་དུག་པའི་སྲོབ་སྲོན་ འབད་ཚུ་གས་པ་ལས་ སྲོད་འཇུག་དང་ནང་སྐྱེལ་འབད་ཚུ་གས།

སྐྱེལ་ལམ་དང་སྐྱེལ་ལམ་གི་ནང་སྐྱེལ།

འག་གི་སྐྱེལ་ལམ་ལས་ རྟེན་ཚུ་དང་འག་གིས་གཏུ་ཚུ་སྤེལ་པའི་སྐྱེལ་ སྐྱེལ་པའི་ཚོག་དང་འཇུག་པའི་སྐྱོ་ལས་ སྤེལ་དུག་པ་
ཨིན་མ་ལས་ སྐྱེལ་ལམ་གི་ཚུ་ལུ་ ལུག་ལེན་འབྲེལ་པའི་སྐྱེལ་ སྐྱེལ་ལམ་གི་ཚོས་ཚན་དང་ རྟེན་ལྷན་འབད་ཚུ་གས་པ་ཨིན།

སྐྱེལ་ལམ་དང་སྐྱེལ་ལམ་དུག་གསུམ་གི་ནང་སྐྱེལ།

སྐྱེལ་ལམ་གི་ནང་དོན་ཚུ་རྟེན་ལྷན་འབད་ཐོན་ དེ་མཚན་གི་ལམ་ལུགས་དང་ སྤངས་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་ རེ་
བཞིན་གྲིས་ཡར་རྒྱས་འཕྲོ་ཚུགས་པ་ལས་ དག་སྲུམ་དུ་ཉམ་སྒྲིལ་འབད་ཚུགས་པ་ཨིན།

༡༠. སྐྱགས་ཀྱི་དབུ་བལོ།

སློབ་རིམ་ ༡༡པ།

འོགས་གྲུབ།	སྐྱགས།
༡ ཡར་དཀོན་མཚོ་ལུ་མཚོན་པ་དང་ མར་འཇུ་སྟོན་ལུ་སྲིན་པ་བཟུང་ནི་ཚུ་ བསོད་ནམས་དགེ་བའི་ ཚོགས་སྡོག་འདི་ཚུ་ཨིན་མ་ཉུ་གོ་ཞིན་མ་ལས་ གཞན་ལུ་ཡན་མཉམ་པའི་ལཱ་འབད་ཚུགས།	༡༠
༢ རེ་གི་སྟེ་ག་སྒྲིབ་སྐྱུང་ནི་ ཚོན་རེས་དབང་བཟུང་དུ་ཉམ་དུ་ གྱི་མའི་ལམ་བཟུང་ནི་དོན་ལུ་ དེ་ ཤིང་འཕྲུལ་དུ་གོ་པ། ལ་བུ་བཟུང་དུ་གོ་པ། ཡུག་དུ་སྟོན་བཟུང་དུ་གོ་པའི་དུ་གོ་པ་ཚུ་ཉུ་གོ་ཞིན་མ་ ལས་རེ་གི་མི་ཚོ་ཉམ་དུ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་ཚུགས།	༡༠
༣ རྒྱལ་ཁབ་རེ་དབང་དུ་སྐྱུང་སྟོན་ཞི་བདེ་དུ་གཞིག་མཐུན་གྱི་སྟེ་ག་ཤིང་འདི་ མི་དབང་མིམ་འཕྲོན་ཚུ་ གི་མཚན་ལྟལ་ཨིན་མ་ཉུ་གོ་སྟེ་ མི་དབང་མའའ་བདག་འིན་པོ་ཆེ་ལུ་ རྩོ་གཏུ་དུ་ཡིད་ཆེས་ འགྲུལ་ བམེད་པའི་དམ་ཚིག་བཟུང་དུ་གོ་པའི་དུ་གོ་པ་ལུ་ བཞད་ཚུགས།	༡༠
༤ རེ་གི་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ ཞི་བདེ་འི་ཐོག་ལས་ གོ་པ་འཕེལ་བཟུང་དུ་གོ་པ་འིན་ རེ་གི་བསམ་པ་ལུ་ རགས་ལས་པ་ཨིན་མ་ཉུ་གོ་སྟེ་ ལཱ་ག་ཅི་འབད་ཏུ་ རྩོས་ཡོག་ཡིད་ཡོག་ཐོག་ལས་བཟོན་ཚུགས།	༥
༥ རེ་གི་དོན་ཅན་གྱི་ཡམ། རེ་གི་བྲམ་དུ་སྟོན་དེ་ཉམ་ རེ་གི་མི་ཚོ་ཉམ་གི་ གཏེ་ཉུ་གོ་གས་དུ་འབྲེ་ གཞི་ཚུ་ རེ་ལུ་དུ་གོ་མ་མེ་ཆེ་བའི་ གནས་ཨིན་མ་ཉུ་གོ་སྟེ་ གཡོ་སྐྱུ་དུ་མགོ་སྟོན་ཚུ་མའུ་སྟེ་ རུས་ རྒྱན་གས་ཞབས་འབད་ཚུགས།	༥

<p>༤ རང་སེམས་བདུག་འཛིན་གྱི་ཐབས་ལམ་ བརྟག་དཔྱད་དང་ཕྱུག་གིས་ བག་ཡོད་ཚུ་ཡིན་མ་ཉུ་གོ་ཉིན་མ་ ལས་ ལཱ་ག་ཅི་འབད་ཕྱུང་བཟོད་སེམས་དང་ཚོག་གིས། བྲུལ་དང་འཛིན་སྐྱོ་ལས་ ལཱ་ཚུ་འབད་ཚུགས།</p>	<p>༡༠</p>
<p>༥ གྱི་མ་ཕྱེ་སོང་གི་སྐྱེ་བུ་ལས་སྐྱོལ་དུ་གོ་པ་ཅིན་ རྒྱབས་ག་ལཱ་འཛོལ་དུ་གོ་པ་ཡིན་ཉུ་གོ་སྟེ་ དུ་གོ་མཚོག་གསུམ་ལཱ་ལཱ་དུ་པ་བརྟེན་ཚུལ་ རང་གི་མི་ཚོ་ཉུ་གོ་མས་སྐྱུང་འབད་ཚུགས།</p>	<p>༥</p>
<p>༦ སྐྱིག་ལམ་ཉུ་མ་གཞག་གི་འབྲུང་ལུངས་དང་ སྐྱིག་ལམ་དང་ལམ་སྐྱོལ་གྱི་ཕྱུད་པས། འབྲུག་པའི་གྲོན་ ཆས་ཀྱི་འབྲུང་ལུངས་ཚུ་ དེ་བྱེ་ཉི་ལཱ་འབད་དེ་ རུས་རྒྱུ་རང་ལཱ་གས་ཀྱི་གྲོན་ཆས་ཚུ་ལཱ་ གཏོ་བོ་བཟུན་དེ་ ལག་ལེན་དེས་འབྲུག་འབད་ཚུགས།</p>	<p>༡༠</p>
<p>༧ བཀའ་བཞེད་དང་རགས་ལུང་གི་དུ་གོས་པ། དེ་བྱེ་བ་དང་ ཚད་གཞི་ཚུ་ཉུ་གོ་སྟེ་ བཀའ་བཞེད་པའི་ཡུལ་ དུ་བཟུ། བཀའ་བཞེད་པའི་ཡུལ་དུ་བཟུ་དང་དང་བཟོ་ཚུ་ དེ་བྱེ་བ་དང་འཁྲིལ་ ཉེ་ ལག་ལེན་དེས་འབྲུག་ འབད་ཚུགས།</p>	<p>༥</p>
<p>༡༠ ཚོགས་ལྷམ་གྱི་དེ་བྱེ་བ་དང་ རྩོམ་ལམ་གྱི་ཉིམ་པ་ཚུ་ ཉུ་གོ་ཉིན་མ་ལས་ ཚོགས་ལྷམ་གྱི་དེ་བྱེ་བ་ དང་འཁྲིལ་དེ་ ལག་ལེན་འབྲུག་ཚུགས།</p>	<p>༥</p>
<p>༡༡ བཀའ་གསུང་གི་ཡུལ་སྐྱེ་བུ་ཚོགས་པའི་དུ་གོས་པ་དང་ གོ་ཉིམ་བསྐྱིག་ཐངས་ཉུ་གོ་ཉིན་མ་ལས་ ཉུ་གོ་ འབྲུལ་བཟོ་སྐྱུང་སྐྱེ་བུ་བཀའ་གསུང་གི་ཉིམ་པ་དང་འཁྲིལ་དེ་ དང་བཀའ་བཞེད་ཚུ་ཚུགས།</p>	<p>༡༠</p>
<p>༡༢ མཚན་ལུ་ལཱ་དུ་གོ་པའི་ ལུངས་དང་དུ་གོས་པ་ དོས་འཛིན་འབད་དེ་མཚན་གི་ཉིམ་པ་ཚོ་ཚད་གཞི་ ལ ག་ལེན་དེས་འབྲུག་འབད་ཚུགས།</p>	<p>༥</p>
<p>༡༣ རབ་གཞུང་དང་འགོ་འབྲེད་ཉུ་གོ་ཉིན་མ་ལས་ མཚོ་སྐྱུ་གྱི་ཐོབ་ལམ་དང་ ཡུལ་འབྲེད་པ་ལུ་ དུ་གོ་པའི་དུ་གོས་པ་ཚུ་ ཉུ་གོ་སྟེ་ བཀའ་གསུང་ རྒྱས་འབྲིད་བསྐྱེས་གསུམ་ ཡུལ་འབྲེད་པ་གི་ཐོབ་ ལམ་དང་བཅས་ བསྐྱིག་ཚུགས།</p>	<p>༡༠</p>
<p>ཡོངས་བསྟོམས།</p>	<p>༡༠༠</p>

	༣ ལེགས་པ་བཤད་སློབ་དབང་།	༤		༣ ལྷན་ཁག་གི་སློབ་མཁན་།	༤	
	༤ དག་སློབ་པ།	༤		༤ དག་སློབ་པ།	༤	
	༥ རྒྱ་ལོང་བསྟན་པ་བཅས་པ།	༤		༥ ལྷན་པ།	༤	
	གདམ་ལ་ཚེས་ཚན།			གདམ་ལ་ཚེས་ཚན།		
	༤ ལྷན་ཚ།	༤		༤ རྒྱལ་རབས།	༤	
	༥ ཕྱིས།	༤		༥ ལྷན་ཚ།	༤	
	༦ རི་མོ་ལམ་འཁྲིད།	༤		༦ ཕྱིས།	༤	
	༧ མཛོན་བཞུགས།	༤		༧ རི་མོ་ལམ་འཁྲིད།	༤	
གནས་ལུགས་ལྡན་པའི་ལོ་རྒྱུས་						
སློབ་མཁན་།	ཚེས་ཚན།	ལྷན་ཚན།	སློབ་མཁན་།	ཚེས་ཚན།	ལྷན་ཚན།	བྱ་བ་གསལ།
བརྒྱ་གཞི་ལྡན་པ།	༡ རྒྱལ་ལ།	༤	བརྒྱ་གཞི་ལྡན་པ།	༡ རྒྱལ་ལ།	༤	
	༢ ལོང་ལོ།	༤		༢ ལོང་ལོ།	༤	
	༣ རྒྱལ་ལྷན་པ།	༤		༣ རྒྱལ་ལྷན་པ།	༤	
	༤ ལྷན་པ།	༤		༤ ལྷན་པ།	༤	
	༥ དག་སློབ་པ་དང་སློབ་པ་ལྷན་པ།	༤		༥ དག་སློབ་པ་དང་སློབ་པ་ལྷན་པ།	༤	
	གདམ་ལ་ཚེས་ཚན།			གདམ་ལ་ཚེས་ཚན།		
	༤ རྒྱལ་ལམ།	༤		༤ རྒྱལ་ལམ།	༤	
	༥ ལྷན་ཚ།	༤		༥ ལྷན་ཚ།	༤	
	༦ ཕྱིས།	༤		༦ ཕྱིས།	༤	
	༧ རི་མོ་ལམ་འཁྲིད།	༤		༧ རི་མོ་ལམ་འཁྲིད།	༤	
༨ རྒྱལ་ལྷན་པ།	༤	༨ རྒྱལ་ལྷན་པ།	༤			

༡༢ རིང་ཚིག་ཐོ་ཡིག

- ༡ རིང་ཚིག་ཐོ། Introduction
- ༢ རྒྱལ་ལྷན་པ། background

- ༣ ལོ་རྒྱུས་སྒྲིག་འཛུགས། Key competencies
- ༤ ལམ་སྟོན་གཞི་རྒྱ། Guiding Principles
- ༥ ཤེས་བྱ་ལྗོངས། Strand
- ༦ རྒྱུ་སྒྲིག་འཛུགས་ཀྱི་ལམ་སྟོན་གྲུབ་འབྲས། Curriculum Structure and Organization
- ༧ ལྟུང་སྒྲིག་འཛུགས་ཚད། Learning standards
- ༨ སློབ་མིའི་ལོ་རྒྱུས་སྒྲིག་འཛུགས་ཀྱི་ལམ་སྟོན། Class-wise competencies for each Subjects
- ༩ སློབ་སྦྱོང་ལམ་སྟོན། Learning objectives
- ༡༠ རྒྱུ་སྒྲིག་འཛུགས་ཀྱི་ལམ་སྟོན་གྲུབ་འབྲས། New Normal Curriculum Frameworkdy,
- ༡༡ རྩ་ལྗོངས། Hard Copy
- ༡༢ མཉེན་ལྗོངས། Soft Copy
- ༡༣ རྩིས་ལྗོངས། Computer
- ༡༤ ཡུལ་ལྗོངས། Laptop
- ༡༥ ལག་ལྗོངས། Tablet
- ༡༦ ཡུལ་ལྗོངས། Projector
- ༡༧ རྩིས་ལྗོངས། Wi-fi
- ༡༨ མཉེན་ལྗོངས། Software
- ༡༩ རྩིས་ལྗོངས་ལྗོངས་སྒྲིག་འཛུགས་TV Screen
- ༢༠ རྩིས་ལྗོངས་ལྗོངས་སྒྲིག་འཛུགས། Rating scale

༡༣ རྩིས་ལྗོངས་ལྗོངས་སྒྲིག་འཛུགས་ཀྱི་ལམ་སྟོན།

- རྩིས་ལྗོངས་ལྗོངས་སྒྲིག་འཛུགས་ཀྱི་ལམ་སྟོན་ (༢༠༢༠) རྩིས་ལྗོངས་ལྗོངས་སྒྲིག་འཛུགས་ཀྱི་ལམ་སྟོན་
- རྩིས་ལྗོངས་ལྗོངས་སྒྲིག་འཛུགས་ཀྱི་ལམ་སྟོན་ རྩིས་ལྗོངས་ལྗོངས་སྒྲིག་འཛུགས་ཀྱི་ལམ་སྟོན་

མཇུག་བྱང་།

འདི་ཉུང་འབད་པའི་དགོ་བའི་ཆར་སྲིན་གྱིས། །རྒྱ་གོམ་སློ་ཡི་ཉི་མ་བསྐྱེད་གྱུ་གིང་།།
ཕྱི་ནང་ཡོན་ཏན་ལྷུ་གུ་རབ་རྒྱས་ནས། །དྲན་འ་རྒྱུ་འབྲས་བུ་ཡུལ་སྲུང་ཚོགས་གྲུ་ཅིག་།།