

ལྷོགས་གྲུབ་གཞིར་བཞག་གི་ཚུ་གཞུང་།



གཤག་བཟོ་གཞུག་ལག་འོག་མ།



ཕྱུགས་གྲུབ་གཞིར་བཞག་གི་ཙ་གཞུང་།

གཙུག་ལག་འོག་མ།

གཤག་བཟོ།

།ཕྱུགས་གྲུབ་གཙུག་ཙ་གཞུང་།

བཟོ་རིག་སྒྲོབ་སྒྲོན་སྒྲོང་བཟར་དང་ཐབས་རིག་སྒྲེ་བ།
ལས་མི་འཆར་གཞི་དང་རིག་ཙུལ་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས།
ཤེས་རིག་དང་རིག་ཙུལ་གོང་འཕེལ་སྒྲན་ཁག།

དཔེ་བསྐྱུན་འབད་མི། བཟོ་རིག་སློབ་སྟོན་སྦྱང་བཅར་དང་ཐབས་རིག་ལྟེ་བ།
ལས་མི་འཆར་གཞི་དང་རིག་ཅུལ་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས།
ཤེས་རིག་དང་རིག་ཅུལ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཁག།

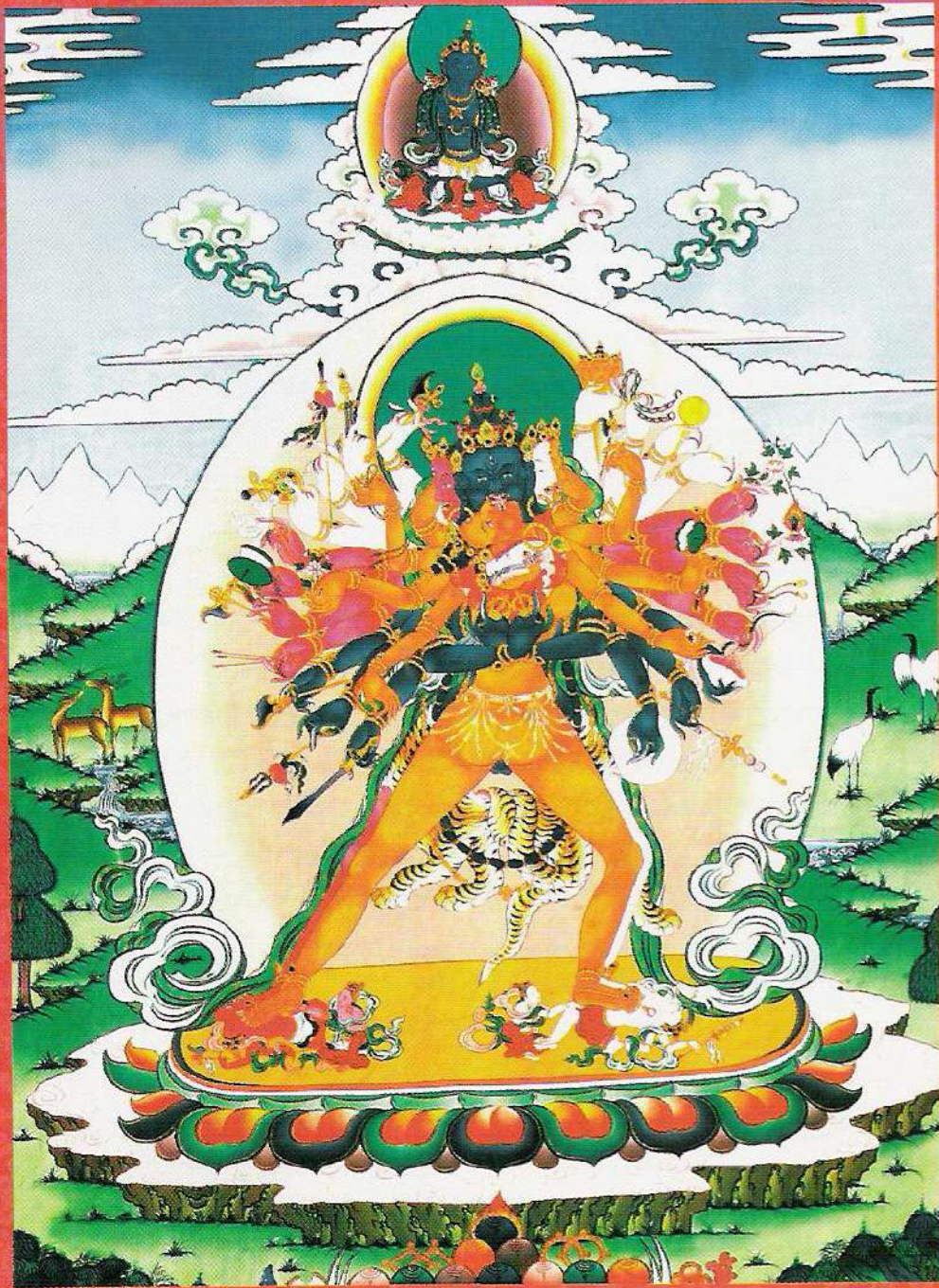
སྤར་དབང་། © ༢༠༢༤ བཟོ་རིག་སློབ་སྟོན་སྦྱང་བཅར་དང་ཐབས་རིག་ལྟེ་བ།
ལས་མི་འཆར་གཞི་དང་རིག་ཅུལ་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས།

དཔེ་དེབ་འདི་གི་དབང་ཚད་ཀྱི་ལ་བུ་ བཟོ་རིག་སློབ་སྟོན་སྦྱང་བཅར་དང་ཐབས་རིག་ལྟེ་བ་ལུ་ཡོད་པ་ལས་ཚུལ་མཐུན་གྱི་གནང་བ་མེད་
པར་དཔེ་དེབ་འདི་གི་ནང་དོན་ཡན་ལག་ཚུ་ག་ཅིའི་ཐོག་ལས་འབད་རུང་ལོག་པར་བསྐྱུན་འབད་མ་ཚོགས་ཨིན།

དཔེ་དེབ་འདི་ ལས་མི་འཆར་གཞི་དང་རིག་ཅུལ་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས་ལུ་བདག་དབང་ཡོད་པའི་རྒྱ་དངོས་ཅིག་ཨིན།

ཁུན་དག་དང་པ། ༡༤/༠༥/༢༠༢༤

ISBN 978-99980-740-9-5



ཕ་ གཤམ་ལྷན་ལྷན་གྱི་འཁོར་ལོ་ལ་ན་མོ།

བཅོ་རིག་བསྟན་པ་རྒྱས་པའི་སྟོན་ལམ་ནི།

༡། ཆོས་ཉིད་འགྱུར་བ་མེད་པའི་སྐྱེ་མདོག་མཐིང་། རྟེན་འབྲེལ་ཡོངས་སུ་དག་པའི་བརྩ་གཉིས་ཕྱག་ །གཟུང་འཛིན་བྱ་བ་གཅོད་པའི་
མཆོན་ཆ་ཅན། །དཔལ་ལྷན་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོའི་ཞབས་པད་ལ། །བྱང་ཆུབ་སྤྲེང་པའི་བར་དུ་ཕྱག་འཛུལ་ལོ། །བདག་གཞན་ལུས་དང་
ལོངས་སྟོན་མཆོད་པར་འབུལ། །ཆོ་རབས་ནས་བསགས་སྤྲིག་ལྷུང་མ་ལུས་བཤགས། །བྲམ་མེད་མཛད་པ་ཀུན་ལ་རྒྱུ་ཡི་རང་། །ཟབ་
རྒྱས་ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བསྐྱོར་བར་བསྐྱལ། །མྱ་ངན་མི་འདའ་བཞུགས་པར་གསོལ་བ་འདེབས། །དགོ་ཆོགས་མཐའ་དག་མ་འགྱུར་འགོ་
བ་ཀུན། །ནམ་མཁུན་རྫོགས་བྱང་ཐོབ་པའི་ཕྱིར་དུ་བསྟོ། །འགྱུར་མེད་སྐྱེ་ཡི་དོ་རྗེའི་རང་རྩལ་ལས། །སྤྲོད་དང་ནི་བའི་ནམ་འགྱུར་ལུས་
ཀྱི་བཅོ། །རིས་སུ་བྲིས་དང་འབྱུར་སོགས་ཅི་རིགས་ཀྱི། །རིག་པའི་གནས་ནམས་རྟག་ཏུ་རྒྱས་ཀྱུར་ཅིག །འགག་མེད་གསུང་གི་དོ་རྗེའི་
རང་རྩལ་ལས། །བརྟན་དང་གཡོ་བའི་སྒྲ་དབྱངས་དག་གི་བཅོ། །མིང་ཆོག་བཛོད་པ་ཐ་སྙད་གཙུག་ལག་གི། །རིག་པའི་གནས་ནམས་
རྟག་ཏུ་རྒྱས་ཀྱུར་ཅིག །འཁྲལ་མེད་བྱགས་ཀྱི་དོ་རྗེའི་རང་རྩལ་ལས། །མཐའ་ཡས་ཤེས་བྱའི་རྒྱུ་འགོ་ཡིད་ཀྱི་བཅོ། །རི་ལྷ་རི་སྟེང་
མཁུན་པའི་རང་བཞིན་གྱི། །རིག་པའི་གནས་ནམས་རྟག་ཏུ་རྒྱས་ཀྱུར་ཅིག །ཕྱི་ལྷར་འབྱུང་བཞིའི་རྟེན་འབྱུང་འཕྲུལ་འཁོར་དང་། །ནང་
ལྷར་སྟོམ་བྱུང་རིག་པའི་ཡེ་ཤེས་འཕྲུལ། །གསང་བ་ཤེས་རབ་སྟོང་ཅན་སྐྱེ་འཕྲུལ་གྱི། །རིག་པའི་གནས་ནམས་རྟག་ཏུ་རྒྱས་ཀྱུར་
ཅིག །དཀོན་མཆོག་རིན་ཆེན་གསུམ་གྱི་བྱགས་རྗེ་དང་། །ཆོས་ཅན་ཆོས་ཉིད་ཟབ་མོ་བདེན་པའི་སྟོབས། །བདག་ཀྱང་ལྷག་བསམ་ནམ་
པར་དག་པ་ཡིས། །རི་ལྷར་སྟོན་པ་དེ་བཞིན་འགྲུབ་ཀྱུར་ཅིག ། ཅེས་ཆོགས་བཅད་བགྲིས་རྟགས་བརྒྱད་ཀྱི་གངས་ལྷན་འདིའང་འབྲུག་རྒྱལ་ཡོངས་བཅོ་རིག་
སྟེལ་ཁང་ལས་བྱེད་པ་སྤྱི་མཐུན་ནས་རྟེན་བདག་ཅག་གི་སྟོན་པའི་སྐྱེ་ཐང་དང་བགྲིས་པའི་ཁ་དར་ཉིན་མོ་བདེ་ལེགས་བཅས་བསྐྱལ་རོར་མཁན་མིང་འཇིགས་གྲགས་པས་གནམ་ལོ་
ཕྱགས་སྐྱལ་རྒྱུ་ལྷ་པོའི་ཆོས་ཀྱི་སྐྱུངས་ཐང་བདེ་ཆེན་ལོ་བྱང་དུ་བྲིས་པ་དགོལ།



དཔལ་ལྷན་འབྲུག་གཞུང་། ཤེས་རིག་དང་རིག་ཆུང་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཁག།
ལས་མི་འཆར་གཞི་དང་རིག་ཆུང་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས།

Royal Government of Bhutan
Ministry of Education and Skills Development
Department of Workforce Planning and Skills Development



Certificate No: DWPSD/CEC-Shagzo/2025-26/024

Curriculum Endorsement Certificate

This is to certify that the curriculum for the following course(s) developed by

Technical Trainers Training and Resource Center

has been endorsed by the department.

Course	Level
Shagzo	Diploma

Date of Endorsement: 1/07/2026



This certificate is valid till 30/06/2031 from the date of endorsement

Director General
Department of Workforce Planning and Skills Development

སྟོན་བརྗོད།

༣ ཤེས་རིག་དང་རིག་ཅུལ་གོང་འཕེལ་ལྟན་ལག་འོག་ལུ་ཡོད་མི་ ལས་མི་འཆར་གཞི་དང་རིག་ཅུལ་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས་ཁ་
ཐུག་ལས་ གཤམ་བཟོ་གཙུག་ལག་འོག་མའི་སློབ་སྦྱོང་གི་དོན་ལུ་ སྟོགས་གྲུབ་ལུ་གཞིར་བཞག་གི་ཙ་གཞུང་བཀོད་སྟོན་འབད་
ཡོད་མི་འདི་ བཟོ་རིག་^{༡༩} སྦྱོང་བཅར་སྟེལ་ཁང་ཚུ་ནང་སློབ་སྦྱོང་འབདཿ་ད་ ཚོང་འབྲེལ་གྱི་དགོས་མཁོ་དང་འབྲེལ་འབད་ནི་
དང་ ཚོང་འབྲེལ་གྱི་གནས་སྟངས་རོམ་ནང་སྟོན་པ་ད་སྟེལ་ཚད་དང་སྟོགས་གྲུབ་ཡར་ཤུག་གཏང་ཚུགས་པའི་དམིགས་གཏད་
བསྟེན་དེ་བཟོ་བཟོ་བའི་ཙ་གཞུང་ཅིག་ཡིན།

སྤྱི་ལོ་༢༠༠༤ ལས་འགོ་བཟུང་ ད་རེས་ ལས་མི་འཆར་གཞི་དང་རིག་ཅུལ་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས་འོག་གི་ བཟོ་རིག་སློབ་སྦྱོང་
སྦྱོང་བཅར་དང་ཐབས་རིག་སྟེ་བ་གིས་སློབ་སྦྱོང་ཆ་མཉམ་གྱི་ཆོས་ཚན་ཙ་གཞུང་ལེགས་བཅོས་དང་ཞུན་དག་གོང་འཕེལ་གྱི་ལཱ་ཚུ་
འཕྲོ་མཐུད་དེ་རང་འབད་བའི་བསྐྱར་ཡོད་པ་བཞིན་དུ་ ད་རེས་བཀོད་སྟོན་འབད་ཡོད་པའི་སྟོགས་གྲུབ་ལུ་གཞིར་བཞག་གི་ཙ་
གཞུང་འདི་ཡང་ ཙ་གཞུང་བཟོ་བསྐྱར་དང་གོང་འཕེལ་སྦྱར་རིམ་གྱི་ལཱ་མང་རབས་ཅིག་ནང་ལུ་བཅའ་མར་གཏོགས་གཏོགས་པ་གི་
གྲུབ་འབྲས་ཅིག་ཡིན། ཙ་གཞུང་འདི་གིས་ཚོང་འབྲེལ་གྱི་དགོས་མཁོ་དང་འབྲེལ་བ་ཐང་ཁར་དུ་ཡོད་པའི་སློབ་ཚན་དང་གཅིག་ཁར་
སློབ་སྦྱོང་འབད་བའི་སྐབས་རིག་ཅུལ་འབྲེལ་སྦྱོང་དང་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཐངས་ཚུ་གི་ ཐབས་ཤེས་ཚུ་ལེགས་བཅོས་འབད་དེ་སྦྱོར་མ་
ཡིན། དེ་གིས་འབད་སློབ་སྦྱོང་པ་མཐར་འབྲེལ་འབྱུང་མི་ཚུ་ལུ་ལྷ་གཡོག་གི་རིག་ཅུལ་གོང་འཕེལ་གཏང་ནིའི་དོན་ལུ་ ཙ་གཞུང་འདི་
སློབ་སྦྱོང་སྟེལ་ཁང་དང་ལྷ་གཡོག་གི་ས་གོ་གཉིས་གྱི་བར་ན་ཟམ་བུ་ཅིག་སྟེ་ལཱ་འབད་དེ་ཡོད། སྦྱོང་ཚན་སྟེ་བཟོ་སྟེ་ཡོད་པའི་ཙ་
གཞུང་འདི་གིས་སློབ་སྦྱོང་པ་ཚུ་ལུ་འཇུག་ཞུགས་དང་མཐར་འབྲེལ་འབྱུང་ནི་གི་དུས་ཚོད་ཚུ་ཡང་བྱ་སྐབས་བདེ་ཏྲག་ཏྲ་བཟོ་སྟེ་ཡོད་པ་
ཡིན། སློབ་སྦྱོང་པ་ཚུ་གིས་སྦྱོང་ཚན་རེ་དང་ ཡང་ན་ལག་ཁྲེར་སྟེ་རིམ་རེ་མཇུག་བསྟུལ་ད་ མཐར་འབྲེལ་འབྱུང་ཆོག་པ་ཡིན།

མཇུག་རང་ ང་བཅས་ལྟན་ལག་གི་ཁ་ཐུག་ལས་ཙ་གཞུང་བཟོ་ནི་གི་ལཱ་འདི་ནང་བཅའ་མར་གཏོགས་མི་བཟོ་རིག་སློབ་སྦྱོང་པ་དང་
ལས་སྟེའི་མཁས་མཆོག་ཚུ་གེ་ར་གིས་མཉམ་རུབ་གྱི་བཙོན་འཁྲུགས་དང་ རྒྱབ་སྦྱོར་མཛད་གནང་མི་ལས་བརྟེན་ གྲུབ་འབྲས་བྱུང་
ཡོད་མི་ལུ་བཀྲིན་དག་འཛོམས་ཡོད། དེ་གི་མ་ཚད་ ད་ལས་ཡར་སྟོགས་གྲུབ་ལུ་གཞིར་བཞག་གི་ཙ་གཞུང་ གསར་པ་འདི་ལག་ལེན་
ལེགས་ཤོམ་སྟེ་འཐབ་ཚུགས་པའི་རེ་བ་དང་ སློབ་སྦྱོང་སྟེལ་ཁང་དང་ཚོང་འབྲེལ་ལས་ཁང་ཚུ་ལས་ལྷ་གཡོག་གཞན་སྟངས་དང་
འབྲེལ་ཏེ་ཙ་གཞུང་ནང་གི་སློབ་སྦྱོང་གོང་འཕེལ་གཏང་ནི་གི་དོན་ལུ་རང་སའི་བསམ་ལེན་ཚུ་བསྟུ་ལེན་འབད་ཞིན་མ་ལས་དེ་དང་
འབྲེལ་སློབ་སྦྱོང་ཙ་གཞུང་འདི་སྦྱར་བཅོས་འབད་དེ་རང་འབྱོར་འོང་།

ཡོངས་བྱུང་མདོ་ཆེན།
ལས་མི་འཆར་གཞི་དང་རིག་ཅུལ་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས།

བཀའ་ངེན་དགའ་ཚོར།

ལས་མི་འཆར་གཞི་དང་རིག་ཙམ་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས་འོག་གི་ བཅོ་རིག་སློབ་སྟོན་སློབ་བཅར་དང་ཐབས་རིག་ལྟེ་བའི་ཁ་ཐུག་
ལས་གཤག་བཅོ་སློབ་སློབ་གི་ཙམ་གཞི་སྤྱོད་བཀོད་སྤྱོད་འབད་མི་དང་ ལྷན་ཐབས་འབད་མི་ འགོ་འདྲན་འཐབ་མི་ གཤམ་འཁོད་ཀྱི་
མི་ངོམ་ཚུ་ལུ་ དམིགས་བསལ་གྱིས་ ཉིང་དྲངས་མའི་དགྲིལ་ལས་རང་བཀའ་ངེན་དགའ་ཚོར་ལྷན་ཞིན།

ལྷན་དག་དང་པ་(༡༠༡༤) ཚོས་ཚན་མཁས་མཆོག་།

༡.	པརྟ་ལས་འཕྱོ།	གཤག་བཅོ་སློབ་སྟོན་པ། བཅོ་རིག་༡༣ མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ། བགྲིས་གཡང་ཅེ།
༢.	ཤེས་རབ་དོ་ཅེ།	གཤག་བཅོ་སློབ་སྟོན་པ། བཅོ་རིག་༡༣ མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ། བགྲིས་གཡང་ཅེ།
༣.	རྟ་མགྲིན་དབང་ཕུག།	གཤག་བཅོ་མཁས་མཆོག་ སྒྲེར་སྟེ། ཐིམ་ཕུག།
༤.	ལྷན་དབང་འདུག།	གཤག་བཅོ་མཁས་མཆོག་ སྒྲེར་སྟེ། བགྲིས་གཡང་ཅེ།
༥.	པརྟ་རིན་ཆེན།	གཤག་བཅོ་མཁས་མཆོག་ སྒྲེར་སྟེ། བགྲིས་གཡང་ཅེ།
༦.	ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཆོ།	གཤག་བཅོ་མཁས་མཆོག་ སྒྲེར་སྟེ། བགྲིས་གཡང་ཅེ།

ལྷན་དག་དང་པའི་ལྷན་རུབ་སྟེ་ཚན།

༡	ཀམ་དོ་ཅེ།	ལས་རིམ་གཙོ་འཛིན་འགོ་དཔོན། བཅོ་རིག་སློབ་སྟོན་སློབ་བཅར་དང་ཐབས་རིག་ལྟེ་བ། ཐིམ་ཕུག།
༢	འཆི་མེད་དབང་ཕུག།	སློབ་སྟོན་པ། རྒྱལ་ཡོངས་བཅོ་རིག་བརྒྱ་གསུམ་སྟེལ་ཁང་། ཐིམ་ཕུག།

ལྷན་དག་དང་པ་(༢༠༢༤) ཅུ་གཤམ་ཆ་འཛིག་ཆོགས་མུང་།

༡	ཡེ་ཤེས་རྟོ་རྒྱུ།	༼ཁྱི་འཛིན༽ གཤག་བཟོ་མཁས་མཆོག་ ཟེར་ཕྱེ། སྤྲོ་རྟོ།
༢	ལས་སྤྱོད་རྟོ་རྒྱུ།	༼རྒྱ་ཆེན༽ ཞིབ་རྟོགས་ལས་རིམ་འགོ་དཔོན། བཟོ་རིག་སློབ་སྟོན་སློབ་བཅར་དང་ཐབས་རིག་ལྟེ་བ།
༣	ཀམ་ཁྱོ་ལྟོས།	བཟོ་རིག་དང་འབྲུལ་རིག་ཤེས་ཡོན་སྤྲུལ་ཚད་ཆོགས་ཕྱི་ལོ་ མཁས་མཆོག།
༤	བརྒྱ་ལས་འཕྲོ།	སློབ་སྟོན་པ། བཟོ་རིག་བཅུ་གསུམ་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ། བཟོ་ཤིས་གཡང་ཅེ།
༥	ཤེས་རབ་རྟོ་རྒྱུ།	སློབ་སྟོན་པ། བཟོ་རིག་བཅུ་གསུམ་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ། བཟོ་ཤིས་གཡང་ཅེ།
༦	ལྷག་པ་རྟོ་རྒྱུ།	གཤག་བཟོ་མཁས་མཆོག་ ཟེར་ཕྱེ། སྤྲོ་རྟོ།
༧	ཆོ་རིང་སློབ་དཀར།	བསེ་བཟོ་མཁས་མཆོག་ ཟེར་ཕྱེ། སྤྲོ་རྟོ།
༨	སངས་རྒྱལ་སློབ་མ།	གཤག་བཟོ་མཁས་མཆོག་ ཟེར་ཕྱེ། སྤྲོ་རྟོ།

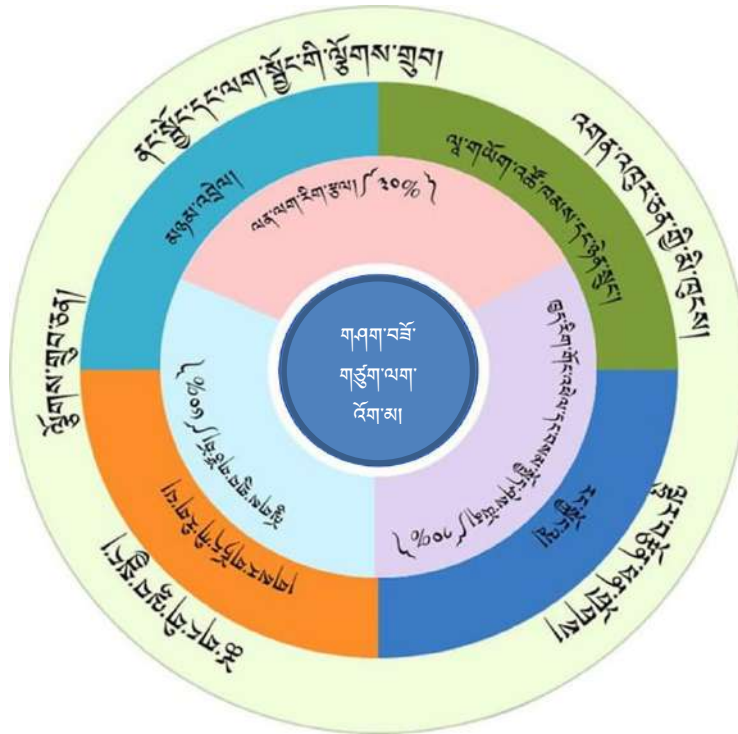
ཉུན་དག་དང་པའི་ལྷན་རུབ་སྡེ་ཚོ།

༡	ཀམ་སྒྲོལ་མ།	ལས་རིམ་འགོ་དཔོན། བཞེ་རིག་སློབ་ཚྭ་སློང་བརྟེན་དང་ཐབས་རིག་ལྟེ་བ། ཐིམ་ཕུག།
༢	ལས་ལྟེན་རྟོ་རྩེ།	ཞིབ་རྟགས་ལས་རིམ་འགོ་དཔོན། བཞེ་རིག་སློབ་ཚྭ་སློང་བརྟེན་དང་ཐབས་རིག་ལྟེ་བ།
༣	འཆི་མེད་དབང་ཕུག།	སློབ་ཚྭ་ལ། རྒྱལ་ཡོངས་བཞེ་རིག་བརྟེན་གསུམ་སྤེལ་ཁང་། ཐིམ་ཕུག།

དཀར་ཆག།

དཀར་ཆག།.....	VI
ཕྱོགས་གྲུབ་ཁ་གསལ།.....	xiv
སློབ་སྦྱང་བདེ་དོན།.....	1
སློབ་སྦྱང་རིམ་སྒྲིག།.....	3
དབུ་ཞིབ།.....	3
སྦྱང་ཚན་བདེ་དོན།.....	6
འཕུལ་ཆས་ལེ་ཤ་གི་ཐོག་ལུ་གཤག་རྒྱབ་ནི།.....	9
རྩལ་ཆས་ཀྱི་རིགས་བཅོ་ནི།.....	24
མཚན་ཆས་ཀྱི་རིགས་བཅོ་ནི།.....	33
ལུ་གི་འཆར་གཞི་བཅོ་ནི།.....	46
ལུ་ལྟ་རྟོག་འབད་ནི།.....	51
མཐུན་རྒྱུན་འཛིན་སྦྱང་འཐབ་ནི།.....	58
ཞིབ་འཛོལ་ཐབས་ལམ་ལག་ལེན་འཐབ་ནི།.....	66
བྱར་སྒྲགས།.....	89
རྒྱབ་རྟེན་དཔེ་གཞུང།.....	95
ཕྱོགས་གྲུབ་ལུ་གཞིར་བཞག་གི་རྩ་གཞུང་ཟེར་མི་འདི་ག་ཅི་སྟོ་.....	5

གཞུག་ལག་འོག་མའི་ཆོས་ཚན་ཅུ་གཞུང་གི་བཀོད་རིས།



༡ ། རྒྱུ་རྒྱུ་

བཀོད་རིས་འདི་གིས་བཟོ་རིག་པའི་ ལག་ཅུལ་ཤེས་ཡོན་དང་ སྒྲིང་བཟར་གྱི་ཆོས་ཚན་ཅུ་གི་དོན་ལུ་ གཞུག་ལག་འོག་མའི་ཅུ་ གཞུང་གི་རིམ་སྒྲིག་ཡོངས་རྒྱུ་སྒྲིག་ཡོན་ལྷན་ལྷན་ འབྲུག་བཟོ་རིག་ཤེས་ཚད་ལམ་ལུགས་དང་འབྲེལ་ གཞུག་ལག་འོག་མའི་ཅུ་ གཞུང་བཟོ་མི་དོན་ལུ་ ཅུ་གཞུང་བཟོ་མི་ཅུ་ལམ་སྒྲིག་འབད་ནི་དང་ ལྷག་པར་དུ་ བཟོ་དོན་པན་ཅུ་ཅན་ཅིག་སྒྲིག་ ཚུགས་པ་བཟོ་མི་དོན་ལུ་ སྒྲིག་སྒྲིག་དང་ སྒྲིག་སྒྲིང་གི་བྱ་རིམ་ནང་ལུ་ རིག་པ་གསར་གཏོང་གི་སྒྲིག་སྒྲིག་ཐབས་ལམ་དང་ འབྲུལ་རིག་ཤེས་ཡོན་ཅུ་དགོས་མཁོ་དང་འབྲེལ་བཟུགས་ནི་འོས་འབབ་གར་ བཀོད་རིས་འདི་གིས་ཅུ་གཞུང་བཟོ་མི་ཅུ་ལམ་ སྒྲིག་འབད་མ་ཡིན།

བཀོད་རིས་འདི་ནང་ ཏུས་རབས་༡༡ པའི་ནང་ལུ་མཁོ་བའི་སྡེ་གསུམ་གྲུབ་ཅུ་བཟུགས་ནི་འོས་ཐབས་བྱུས་ཀྱི་ཁྱོན་ཡངས་དགས་སྒྲིག་ཡོད་ པའི་ཁར་ ཡན་ལག་རིག་ཅུལ་དང་ཁྱད་རིག་གོང་འཕེལ་གཉིས་གཅིག་སྒྲིལ་གྱི་ཐོག་ལས་ རིག་ཅུལ་ངོ་མ་གོང་འཕེལ་བཏང་ཞིན་མ་ ལས་ རིག་པ་གསར་གཏོང་མཉམ་ཐུབ་ རང་དབང་གི་ཐོག་ལས་ལུ་འབད་ནི་དང་ ཉེན་སྲུང་གི་གནས་ཚད་དང་འབྲེལ་ལུ་འབད་ ཚུགས་པ་སྒྲིག་བཟོ་ཚུགས་པ་ཅིན་ ཁྱད་རིག་ཅན་ཅིག་སྒྲིག་སྒྲིག་ཚུགས།

བཀོད་ཅིས་འདི་ གཤམ་འཁོད་ལྟར་ རྟོན་ཚན་བཞི་ལུ་དབྱ་བཀོ་རྒྱབ་སྟེ་ཡོད།

༡༽ འཁོར་ཅིས་ལྟེ་བ། རྩོམ་ཚན་མཐོང་སྣང་།༽

འདི་ནང་ལུ་ ཚེས་ཚན་ག་ཅི་གི་ཕ་གཞུང་ཨིན་ན་དང་ ཚེས་ཚན་གྱི་མིང་ག་ཅི་བཟུམ་ཡོད་པ་ཨིན་ན་ཚུ་ཚུད་དེ་ཡོད། དེ་མ་ཚད་སྤྱིར་
བཏང་ཚེས་ཚན་གྱི་བཅུ་དོན་དང་ཆ་ཤས་ཚུ་ནང་ ཚེས་ཚན་འགྲེལ་བཤད་དང་ ཚེས་ཚན་གནས་ཅིམ་ ཅུས་ཡུན་ དམིགས་གཏང་
ཚུ་ཚུད་དེ་ཡོད།

༢༽ འཁོར་ཅིས་དང་པ། རྩོགས་གྲུབ་བཅོམ་དོན་གྱི་གཞི།༽

འདི་ནང་ལུ་འབད་སའི་དགོས་མཁའི་གནས་ཚད་དང་འཁྲིལ་ ཚེས་ཚན་གྱི་བཅོམ་དོན་ཚུད་དགོཔ་ཚུ་ དབྱེ་བ་གསུམ་ལུ་ཕྱེ་སྟེ་ཡོད།

༡༽ རྩོགས་གྲུབ་གཙོ་བོ། རྩ་བུ་ཆ་༤༠༽

༢༽ ཡན་ལག་རིག་ཅུལ། རྩ་བུ་ཆ་༣༠༽

༣༽ བཅུ་རིག་གོང་འཕེལ་དང་བརྩི་མཐོང་ཤེས་ཡོན། རྩ་བུ་ཆ་༡༠༽

༣.༡༽ རྩོགས་གྲུབ་གཙོ་བོ།

ལཱ་འབད་སའི་ས་ཁོངས་ནང་ རང་སའི་བཅུ་རིག་གི་ལཱ་མཐར་འཁྲུལ་ཅན་ཅིག་སྟེ་ རྒྱལ་ཡོངས་རྩོགས་གྲུབ་གནས་ཚད་དང་འཁྲིལ་
ལཱ་འབད་དགོཔ་འི་རྩོགས་གྲུབ་གཙོ་བོ་ཚུ་ཚུད་དེ་ཡོད། རྩོགས་གྲུབ་ཅན་འགྱུར་ཐབས་ལུ་ ལཱ་འབད་སའི་ས་ཁོངས་ནང་མཁོ་བའི་
རྒྱལ་ཡོངས་རྩོགས་གྲུབ་ལུ་གཞིར་བཞག་གི་ཕ་གཞུང་ཚུ་ རྒྱལ་ཡོངས་རྩོགས་གྲུབ་གནས་ཚད་དང་འཁྲིལ་ལོགས་སུ་སྟེ་བཅོམ་དགོཔ་
ཨིན། དེ་མ་ཚད་ ལཱ་གི་ཉམས་སྦྱང་འཐོབ་ནིའི་དོན་ལུ་ གཤམ་ཐོག་སློབ་སྦྱོང་ཚུ་ཡང་ སྦྱོང་བཅུར་སྟེལ་ཁང་གི་ལྷན་ཐབས་ཅིག་སྟེ་
ལས་ཅིམ་ནང་ཚུད་དེ་ཡོད།

༣.༢༽ ཡན་ལག་རིག་ཅུལ།

ཡན་ལག་རིག་ཅུལ་དེ་ ཁག་ཆེ་བའི་རྩོགས་གྲུབ་གཙོ་བོ་ལུ་ལྷན་ཐབས་འབད་དེ་ ཆོ་གཤམ་དང་ རྒྱན་མཐུད་ལྷབ་སྤྱང་ མི་སྡེའི་
འབྲེལ་བ་ ཆོར་སྤང་གི་རིག་པ་ཚུ་ཡར་བྱུག་བཅོམ་ནིའི་ ཚེས་ཚན་གྱི་ཆ་ཤས་སྟེ་བཀོད་དེ་ཡོད། ཡན་ལག་རིག་ཅུལ་ཚུ་ཡང་

༡༽ བཅུ་དོན་སྟོན་ལེན་གྱི་རིག་ཅུལ།

༢༽ རྟེན་ཡིག།

༣༽ བཅུ་དོན་བརྒྱུད་འབྲེལ་འཕུལ་རིག་གི་རིག་ཅུལ།

༤༽ ཨང་རྩིས་རིག་པ།

༥༽ གཤམ་ཆའི་མཛོ་ལུགས་དང་དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས།

༦༽ གསར་གཏོད་རིག་པ།

༧༽ གནས་སྤངས་དང་འཁྲིལ་མཐུན་འགྱུར།

༨༽ ཆོར་འབྲེལ་འཕུལ་རིག་གི་རིག་ཅུལ།

༩༽ སྡོ་ལྷང་ལྷན་པའི་རིག་ཅུལ།

ལྷོགས་གྲུབ་གཙོ་བོ་དང་གཅིག་ཁར་ ཡན་ལག་རིག་ཅུལ་ལྟ་ཡང་འཐོབ་ནི་དེ་ནི་ལུ་ གཙུག་ལག་འོག་མའི་སྒྲོབ་སྒྲོང་ནང་ སྒྲོང་
ཚན་/ཚས་ཚན་སྒྲེ་བཟོ་དགོས་ཡིན།

༣.༣ ་ བྱ་རིག་གོང་འཕེལ་དང་བརྩི་མཐོང་ཤེས་ཡོན།

བརྩི་མཐོང་ཤེས་ཡོན་འདི་གིས་ སྒྲོད་ལས་ཟབ་རྒྱ་རྒྱ་བཟོ་ནི་ལུ་ལས་སྟན་འབད་མ་ཚད་ དེ་གིས་འབད་ བྱ་རིག་གོང་འཕེལ་
གྱི་དོན་ལུ་ སན་ཐོགས་འབྱུང་ཚུགས། བརྩི་མཐོང་ཤེས་ཡོན་འདི་ནང་ལུ་ ཀུན་སྒྲོད་རྣམ་གཞག་དང་ལག་ལེན་ གནས་ཚད་དང་
གཞན་ཁག་ཆེ་བའི་དགོས་མཁོ་ཚུ་ ལཱ་འབད་སའི་གནས་སྤངས་དང་འབྲེལ་བའི་ཚོར་འབྱུང་ཚུགས། བྱ་རིག་གོང་འཕེལ་དང་བརྩི་
མཐོང་ཤེས་ཡོན་ལྟ་ཡང་

༡ ་ འགོ་ཁྲིད་དང་འཛིན་སྒྲོང་རིག་ཅུལ།

༢ ་ རྒྱལ་ཡོངས་དག་སྐྱིད་དཔལ་འཛོམས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན།

༣ ་ རང་ལུགས་ཀྱི་བརྩི་མཐོང་།

༤ ་ དང་བདེན་དང་ཀུན་སྒྲོད་རྣམ་གཞག།

༥ ་ སྤྱི་ཚན་གྱི་ལྷ།

༦ ་ ཆོ་གཡོག་རིག་ཅུལ།

འདི་བཟུམ་སྒྲེ་ བྱ་རིག་གོང་འཕེལ་གྱི་དོན་ལུ་ གལ་ཆེ་བའི་བརྩི་མཐོང་ཚུ་ཚུད་དེ་ཡོད་པའི་དོན་ཚན་འདི་གིས་ ཅུ་གཞུང་/སྒྲོང་
ཚན་གྱི་དགོས་མཁོ་དང་འབྲེལ་བའི་ སན་པ་དང་བྱ་རིག་ཚོས་ཚུ་འཐོབ་ཚུགས།

༤ ་ འཁོར་རིམ་གཉིས་པ། ་ ཤེས་བྱ་འགྲུབ་ཐབས་དང་ལག་ལེན་གྱི་བྱ་རིམ།

འཁོར་རིམ་གཉིས་པ་ནང་ལུ་གཙུག་ལག་འོག་མའི་ཚོས་ཚན་ལག་ལེན་གྱི་བྱ་རིམ་དང་ ཤེས་བྱའི་རིགས་གྲུབ་ནི་ལུ་གཙོ་བོ་བརྟན་མ་
ཡིན། འཁོར་རིམ་འདི་ནང་ དབྱེ་བ་བཞི་ལུ་བྱེ་སྒྲེ་ཡོད།

༡. ལཱ་གཡོག་འཛོ་བསྟེན་དང་ཉེན་སྲུང་།

༢. གསར་གཏོད་ཀྱི་རིག་པ།

༣. མཉམ་འབྲེལ།

༤. རང་སྒྲོང་གི་ལྷ།

༤.༡ ལཱ་གཡོག་འཛོ་བསྟེན་དང་ཉེན་སྲུང་།

ལཱ་གཡོག་འཛོ་བསྟེན་དང་ཉེན་སྲུང་འདི་ བཟོ་རིག་ཤེས་ཡོན་དང་ལག་ཅུལ་གྱི་སྒྲོང་བཟར་ནང་ལུ་ཁག་ཆེ་བའི་ཁར་ ལཱ་འབད་སའི་
གནས་ཚད་དང་འབྲེལ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ། དེ་འབད་མ་ལས་ འཛོ་བསྟེན་དང་ཉེན་སྲུང་དུས་ཡུན་གྲག་ར་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་དེ་དོན་
ལུ་ གཙུག་ལག་འོག་མའི་ཅུ་གཞུང་ནང་ མེད་ཐབས་མེད་པ་ཅིག་སྒྲེ་ཚུད་དེ་ཡོད་པ་ཡིན།

༤.༡ གསར་གཏོད་ཀྱི་རིག་པ།

གསར་གཏོད་ཀྱི་རིག་པ་འདི་གིས་ གནས་སྐབས་གསར་པ་འཐོབ་ནིའི་དོན་ལུ་ཁག་ཆེ་ཤོས་ཅིག་ཡིན། དེ་གིས་ དབྱེ་དཔྱད་དང་
ཞིབ་འཇོལ་གོང་འཕེལ་གྱི་གཞི་རྒྱ་ཤེས་བྱ་ཚུ་བཟོས་མ་ཚད་ ལག་རྩལ་དང་ཤེས་ཡོན་གཉིས་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ལག་ལེན་འཐབ་
ཚུགས། དེ་འབད་མ་ལས་བརྟེན་ གཙུག་ལག་འོག་མའི་རྩ་གཞུང་ནང་ལུ་མེད་ཐབས་མེད་པ་ཅིག་དང་ ཏུས་ཚྭ་དང་བསྟན་མཐར་
འབྱུང་འབྱུང་ནིའི་དོན་ལུ་ངེས་པར་མཁོ་བའི་ཤེས་བྱ་དང་རིག་རྩལ་ཅིག་ཡིན།

༤.༢ མཉམ་འབྲེལ།

མཉམ་འབྲེལ་ཟེར་མི་འདི་ མི་དམངས་དང་སྡེ་ཚན་སྟེ་ གཞུང་སྐྱེར་གྱི་མི་སྡེ་དང་ བཟོ་གྲུ་ རྒྱལ་སྤྱིའི་གནས་སྐབས་དང་འབྲེལ་
གནས་སྐབས་དང་མཐོ་ལུགས་ཚུ་བརྗེ་སོར་འབད་དེ་ སྤྱི་མཐུན་གྱི་དམིགས་གཏད་གྲུབ་མི་འདི་ལུ་གོམ་ཡིན།
སྡེ་ཚན་ཐོག་ལས་ལཱ་འབད་ནི་འདི་ ལཱ་གི་གྲུབ་འབྲས་ལེགས་ཤོམ་འཐོན་ནིའི་དོན་ལུ་ ཁག་ཆེ་ཏོག་ཏོ་ཅིག་ཡིན། དེ་མ་ཚད་སྟོབ་
སྦྱོང་པ་ཚུ་གིས་འབད་རུང་ འབད་ཚུགས་པའི་ལྷོགས་གྲུབ་ཚུ་གསུམ་ཞབས་དང་བཅས་ སྡེ་ཚན་སྡེ་ཚོགས་ནང་བཅའ་མར་གཏོགས་
དགོས་ཡིན།

༤.༣ རང་སྦྱོང་གི་ལཱ།

འདི་ནང་ལུ་ རང་གི་ལག་རྩལ་མཆོག་འགྱུར་སྟེ་སྟོན་དགོ་པའི་ཁར་ རྩ་གཞུང་འདི་ནང་ལུ་འཁོད་དེ་ཡོད་མི་ལས་ལྷག་སྟེ་ མཁས་
མཆོག་འགྱུར་ནིའི་དོན་ལུ་ རང་གི་ལྷན་སྦྲུང་གོང་འཕེལ་དང་གསར་འཛུལ་ལུ་གཙོ་བོ་བཏོན་ནི། རང་སྦྱོང་འབད་ཚུགས་པ་ཅིན་
ལཱ་ལུ་དཔྱད་པ་གཏང་ནི་དང་ ཅི་བ་བཀོད་ནི་ སྤྱིང་སྟོབས་བསྐྱེད་ནི་གི་ལཱ་ཚུ་འབད་ཚུགས་པ་མ་ཚད་ གནས་སྐབས་གསར་པ་ལེ་
ག་བཏོན་ཚུགས།

༥.༡ ཕྱིའི་འཁོར་རིམ། ༼ལས་རིམ་ཡོངས་ཆོགས་གྲུབ་འབྲས།༽

འདི་ནང་ལུ་ ཤེས་བྱ་དང་ལག་སྦྱོང་གི་ལྷོགས་གྲུབ་གཉིས་ཆ་རང་འཐོབ་ཚུགས་པ་མ་ཚད་ སྦྱོང་བརྗེར་མཐར་འབྱེལ་ཏེ་ ལཱ་གཡོག་
གི་ས་གོ་ནང་ལྟོད་པའི་སྐབས་ ལྷོགས་གྲུབ་ཅན་དང་འགན་ཐེག་ཅན་ ཕན་ཐོགས་ཅན་ རྒྱུན་མཐུད་ལྷན་སྦྲུང་འབད་མི་ མི་ངོམ་
ཅིག་ལུ་འགྱུར་ཚུགས་དགོ།

གཤམ་བཟོ་གཙུག་ལག་འོག་མའི་སློབ་སྦྱང་བཀོད་རིས།

ཨང་།	ཚོས་ཚན་སྦྱང་ཚན།	དུས་ཡུན། ༼ཆུ་ཚད༽	ཚུགས་གྲུབ་བཅོམ་དོན།
༡.	གཤམ་བཟོ་གཙུག་ལག་འོག་མའི་སློབ་ཚན་གཙོ་བོ།	༡༩༧༧	ཚུགས་གྲུབ་གཙོ་བོ།
༢.	གཡོག་ཐོག་སློབ་སྦྱང་།	༩༩༠	ཚུགས་གྲུབ་གཙོ་བོ།
༣.	ཉེར་མཁོའི་རྒྱུ་ལ།	༡༥༥	ཡན་ལག་རིག་ཅུལ།
༤.	ཉེར་མཁོའི་བདེ་དོན་འཕུལ་རིག་གི་སྦྱང་ཚན།	༥༤	ཡན་ལག་རིག་ཅུལ།
༥.	ཉེར་མཁོའི་ཨང་རྩིས་རིག་པ།	༩༩	ཡན་ལག་རིག་ཅུལ།
༦.	བྱད་རིག་ཡིང་སྒྲུབ།	༡༩༤	ཡན་ལག་རིག་ཅུལ།
༧.	འགོ་བྱེད་དང་འཛིན་སྦྱང་གི་སྦྱང་ཚན།	༣༩	བྱད་རིག་གོང་འཕེལ།
༨.	རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྦྱིད་དཔལ་འཛོམས་ཀྱི་སྦྱང་ཚན།	༩༠	བྱད་རིག་གོང་འཕེལ།
༩.	ལུ་གཡོག་འཛོ་བསྟེན་དང་ཉེན་སྲུང་སྦྱང་ཚན།	༣༩	མཐའ་འཁོར་གཅེས་སྦྱང་དང་ཉེན་སྲུང་།
སློབ་སྦྱང་དུས་ཡུན་ཡོངས་བསྟོམས།		༩༩༠༠	

བཅུ་གསུམ་ ༼*༽ ཅ་གཞུང་འདི་ནང་ལུ་ ཚུགས་གྲུབ་གཙོ་བོའི་སྦྱང་ཚན་ཆུ་དང་ གཡོག་ཐོག་སློབ་སྦྱང་གི་ ཆ་ཤས་ཚུ་རྒྱུང་ཅིག་ཆུང་དེ་ཡོད། འདི་མ་ཚད་ བྱད་རིག་གོང་འཕེལ་དང་ མཐའ་འཁོར་ཉེན་སྲུང་ ཡན་ལག་རིག་ཅུལ་ཆུ་གྱི་དོན་ལུ་ ཅ་གཞུང་དང་སྦྱང་ཚན་ཆུ་ འོགས་སུ་སྟེ་བཟོ་སྟེ་ཡོད། གཙུག་ལག་འོག་མའི་ཤེས་ཚད་ཐོབ་ནིའི་དོན་ལུ་ གོང་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་ སྦྱང་ཚན་ཆུ་ ལྷག་ལུས་མེད་པ་ལོ་རོ་གཉིས་ཀྱི་ནང་འཁོད་ངེས་པར་དུ་ལྷབ་སྦྱང་འབད་ཚར་དགོ།

སློབ་སྦྱང་རིམ་གླིང་།

༡. སློབ་དུས་དང་པ། བདུན་པ་གྲངས་ ༡༥ ལྟོ་ཚད་ ༦༠༠ །

ཨང་	ཆས་ཚན་/སྦྱང་ཆན།	དུས་ཡུན། ལྟོ་ཚད་
༡	སྦྱང་ཆན་དང་པའི་དང་པ། ༡༡.༡ - ༡༡.༥ ལྟོ་ཚད་	༣༡༩
༢	སྦྱང་ཆན་དང་པའི་གཉིས་པ། ༡༢.༡ - ༡༢.༥ ལྟོ་ཚད་	༡༥༩
༣	ཉེར་མཁའི་རྫོང་ཁ།	༢༥
༤	ཉེར་མཁའི་བདེ་དོན་འཕུལ་རིག་གི་སྦྱང་ཆན།	༢༤
༥	ཉེར་མཁའི་ཨང་རྩིས་རིག་པ།	༢༠
༦	བྱད་རིག་ཨིང་རྒྱུ།	༢༥
༧	ལཱ་གཞི་ལྟ་འཇོག་བསྟུན་དང་ཉེར་སྦྱང་སྦྱང་ཆན།	༣༥
དུས་ཡུན་ཡོངས་བསྟོར་མཐུ།		༦༠༠

༢. སློབ་དུས་གཉིས་པ། བདུན་པ་གྲངས་ ༡༥ ལྟོ་ཚད་ ༦༠༠ །

ཨང་	ཆས་ཚན་/སྦྱང་ཆན།	དུས་ཡུན། ལྟོ་ཚད་
༡	སྦྱང་ཆན་དང་པའི་གཉིས་པ། ༡༢.༥ - ༡༣.༥ ལྟོ་ཚད་	༡༥༠
༢	སྦྱང་ཆན་དང་པའི་གསུམ་པ། ༡༣.༡ - ༡༣.༥ ལྟོ་ཚད་	༢༥༧
༣	སྦྱང་ཆན་གཉིས་པའི་དང་པ། ༡༣.༠ - ༡༣.༥ ལྟོ་ཚད་	༢༡
༤	སྦྱང་ཆན་གཉིས་པའི་གཉིས་པ། ༡༣.༠ - ༡༣.༥ ལྟོ་ཚད་	༢༠
༥	སྦྱང་ཆན་གསུམ་པའི་དང་པ། ༡༣.༠ - ༡༣.༥ ལྟོ་ཚད་	༤༤
༦	ཉེར་མཁའི་རྫོང་ཁ།	༢༩
༧	ཉེར་མཁའི་བདེ་དོན་འཕུལ་རིག་གི་སྦྱང་ཆན།	༢༠
༨	ཉེར་མཁའི་ཨང་རྩིས་རིག་པ།	༢༤
༩	བྱད་རིག་ཨིང་རྒྱུ།	༢༧
དུས་ཡུན་ཡོངས་བསྟོར་མཐུ།		༦༠༠

3. སློབ་དུས་གསུམ་པ། བདུན་པ་མཇུག་ཀྱི་ རྒྱུ་ཆ་དེ་ ༦༠༠ །

ཨང་	ཆོས་ཚན།/སྦྱོང་ཚན།	དུས་ཡུན། རྒྱུ་ཆ་
༡	སྦྱོང་ཚན་གསུམ་པའི་གསུམ་པ། ག3.0- ག3.3 རྒྱུ་ཆ།	༡༥༣
2	སྦྱོང་ཚན་གསུམ་པའི་གསུམ་པ། ག3.0 - ག3.3 རྒྱུ་ཆ།	310
3	ཉེར་མཁའི་རྫོང་ཁ།	21
4	ཉེར་མཁའི་ཨང་ཕྱིས་རིག་པ།	1
5	བྱད་རིག་ཨིང་སྒྲ།	37
དུས་ཡུན་ཡོངས་བསྟོམས།		600

4. སློབ་དུས་བཞི་པ། བདུན་པ་མཇུག་ཀྱི་ རྒྱུ་ཆ་དེ་ ༦༠༠ །

ཨང་	ཆོས་ཚན།/སྦྱོང་ཚན།	དུས་ཡུན། རྒྱུ་ཆ་
1	ཉེར་མཁའི་རྫོང་ཁ།	63
2	བྱད་རིག་ཨིང་སྒྲ།	43
3	འགོ་ཁྲིད་དང་འཛིན་སྦྱོང་གི་སྦྱོང་ཚན།	30
4	རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྦྱིད་དཔལ་འཛོམས་ཀྱི་སྦྱོང་ཚན།	40
5	གཞུང་གི་སློབ་སྦྱོང་།	420
དུས་ཡུན་ཡོངས་བསྟོམས།		600

ཕྱོགས་སྒྱུ་ཁ་གསལ།
གཤམ་བཟོ་གཙུག་ལག་འོག་མའི་ཤེས་ཚད།

ཕྱོགས་སྒྱུ་གི་གཞི། Competency Area	ཕྱོགས་སྒྱུ་གཞིའི་ཡན་ལག། Sub- Competency Area	ཕྱོགས་སྒྱུ་གི་བྱ་རྒྱུ་ཚུལ་/ལྟ། Competencies/Tasks		
ཀ། རྒྱལ་ཆས་དང་ མཆོད་ཆས་ཀྱི་རིགས་ བཟོ་ནི།	ཀ། རྒྱལ་ཆས་ལེར་གི་ཐོག་ལུ་ གཤམ་རྒྱུ་ནི།	ཀ།.༡ རྒྱལ་ཆས་བཟུགས་སྒྲིག་ འབད་ནི།	ཀ།.༢ རྒྱལ་ཆས་ལེར་གི་ཆ་ཤས་ལག་ ལེན་འཐབ་ནི།	ཀ།.༣ དབྱིབས་བཟོ་ནི།
		ཀ།.༤ གཙང་རྩལ་རྒྱུ་ནི།	ཀ།.༥ བསེ་གཏང་ནི།	ཀ།.༦ བཟུགས་ཅི་གཏང་ནི།
		ཀ།.༧ ལག་ཆས་རྒྱུ་སྒྲིང་འཐབ་ནི།	ཀ།.༨ རྒྱལ་ཆས་རྒྱུ་སྒྲིང་འབད་ནི།	
	ཀ༢ རྒྱལ་ཆས་ཀྱི་རིགས་བཟོ་ནི།	ཀ༢.༡ ཤིང་ལས་རྒྱུ་སྒྲིང་ནི།	ཀ༢.༢ རྒྱལ་ཆས་རྒྱུ་སྒྲིང་ནི།	ཀ༢.༣ རྒྱལ་ཆས་རྒྱུ་སྒྲིང་ནི།
		ཀ༢.༤ རྒྱལ་ཆས་རྒྱུ་སྒྲིང་ནི།	ཀ༢.༥ རྒྱལ་ཆས་རྒྱུ་སྒྲིང་ནི།	
	ཀ༣ མཆོད་ཆས་ཀྱི་རིགས་བཟོ་ནི།	ཀ༣.༡ མཆོད་ཆས་དཔལ་བཟུགས་ ནི།	ཀ༣.༢ མཆོད་ཆས་རྒྱུ་སྒྲིང་ནི།	ཀ༣.༣ མཆོད་ཆས་གཙང་རྩལ་རྒྱུ་ སྒྲིང་ནི།
		ཀ༣.༤ མཆོད་ཆས་བསེ་གཏང་ནི།		
ཁ། ལྷ་ལྷ་ལྷ་སྒྲིང་ འཐབ་ནི།	ཁ། ལྷ་ལྷ་ལྷ་སྒྲིང་འཐབ་ནི།	ཁ།.༡ ལྷ་ལྷ་ལྷ་སྒྲིང་འཐབ་ནི།	ཁ།.༢ ལྷ་ལྷ་ལྷ་སྒྲིང་འཐབ་ནི།	ཁ།.༣ ལྷ་ལྷ་ལྷ་སྒྲིང་འཐབ་ནི།
		ཁ།.༤ ལྷ་ལྷ་ལྷ་སྒྲིང་འཐབ་ནི།	ཁ།.༥ ལྷ་ལྷ་ལྷ་སྒྲིང་འཐབ་ནི།	
	ཁ༢ ལྷ་ལྷ་ལྷ་སྒྲིང་འཐབ་ནི།	ཁ༢.༡ ལྷ་ལྷ་ལྷ་སྒྲིང་འཐབ་ནི།	ཁ༢.༢ ལྷ་ལྷ་ལྷ་སྒྲིང་འཐབ་ནི།	ཁ༢.༣ ལྷ་ལྷ་ལྷ་སྒྲིང་འཐབ་ནི།
		ཁ༢.༤ ལྷ་ལྷ་ལྷ་སྒྲིང་འཐབ་ནི།	ཁ༢.༥ ལྷ་ལྷ་ལྷ་སྒྲིང་འཐབ་ནི།	ཁ༢.༦ ལྷ་ལྷ་ལྷ་སྒྲིང་འཐབ་ནི།

ཚུགས་ཀྱི་གཞི Competency Area	ཚུགས་ཀྱི་གཞི་ཡན་ལག Sub- Competency Area	ཚུགས་ཀྱི་ཁྱད་ཚུལ་/ལྟ། Competencies/Tasks		
		ཁ༡.མ ཉེན་སྲུང་ཐབས་ལམ་བཏོན་ནི།	ཁ༡.༢ དངོས་ཆས་ཐོ་གཞི་རྒྱ་སྤྲོད་འབད་ནི།	
	ཁ༣ མཐུན་ཉེན་འཛིན་སྤྲོད་འབད་ནི།	ཁ༣.༡ མི་སྟོབས་ཀྱི་འཆར་གཞི་བཟོ་ནི།	ཁ༣.༢ སྟོན་ཅིས་བཏོན་ནི།	ཁ༣.༣ མི་སྟོབས་འཛིན་སྤྲོད་འབད་ནི།
		ཁ༣.༤ རྒྱ་ཆས་རྒྱ་སྤྲོད་འབད་ནི།		
ག༡ ཞིབ་འཇོལ་དང་གསར་གཏོད་ཀྱི་ལཱ་འབད་ནི།	ག༡ ཞིབ་འཇོལ་ཐབས་ལམ་ལག་ལེན་འབད་ནི།	ག༡.༡ ཞིབ་འཇོལ་གྱི་དོན་ཚན་རྩིས་འཛིན་འབད་ནི།	ག༡.༢ ཕྱི་རིག་བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ནི།	ག༡.༣ ཞིབ་འཇོལ་གྱི་མཐུན་ཉེན་བསྐྱར་སྤྲོད་འབད་ནི།
		ག༡.༤ ཞིབ་འཇོལ་གྱི་འཆར་གཞི་འབྲི་ནི།		
	ག༢ ཞིབ་འཇོལ་འགོ་འདྲེན་འབད་ནི།	ག༢.༡ ཞིབ་འཇོལ་གྱི་འབྲི་བ་བཏོན་ནི།	ག༢.༢ གནས་སྤྱད་དབྱེ་དབྱེད་འབད་ནི།	ག༢.༣ ཞིབ་འཇོལ་གྱི་སྟོན་ཉེན་འབྲི་ནི།
	ག༣ གསར་གཏོད་ཀྱི་རིག་པ་བཏོན་ནི།	ག༣.༡ བཅུད་དོན་དང་འཁྲིལ་གསར་གཏོད་བཟོ་བཏོན་ཀྱི་རིམ་བྱེད་ནི།	ག༣.༢ གསར་གཏོད་ཀྱི་ལས་འགྲུལ་ལག་ལེན་འབད་ནི།	ག༣.༣ ལས་འགྲུལ་གྱི་སྟོན་ཉེན་འབྲི་ནི།

སློབ་སྦྱང་བཅུ་དོན།

སློབ་སྦྱང་གི་མིང་།

གཤག་བཟོ།

སྤེའི་མ།

གཙུག་ལག་འོག་མའི་ཤེས་ཚད།

སློབ་སྦྱང་གི་འབྲེལ་བཤད།

གཙུག་ལག་འོག་མའི་ཤེས་ཚད་འདི་གིས་ ཆོང་དང་བཟོ་གྲུ་ཆུ་གི་གནས་ཚད་དང་འབྲེལ་
ཤེས་ཡོན་དང་ལག་ཙུལ་ བསམ་སྦྱོང་ཆུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཆུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ བཀོད་
སྒྲིག་འབད་འབདམ་ཨིན། ཆོས་ཚན་འདི་ནང་ ལྷོགས་གྲུབ་ཁག་མ་འདྲམ་ཆུ་ག་ར་
མཉམ་སྦྲེབ་འབད་དེ་ མི་ངོ་རང་སོ་གིས་ ལཱ་གི་གནས་སྤངས་སོ་སོའི་ནང་ལས་པར་ ལཱ་
འབད་ཆུགས་པ་བཟོ་ནི་ལུ་གཙོ་བོ་བཏོན་མ་ཨིན། ཤེས་ཚད་གནས་ཤིང་འདི་ནང་སྦྱོང་མི་
མི་ངོ་ཆུ་གིས་ རང་སྦྱོང་གི་ལཱ་འབད་ཆུགས་ནི་དང་ ཐབས་ཤེས་གསར་པ་བཏོན་
ཆུགས་ནི་ ལཱ་འབད་སའི་ས་ཁོངས་ནང་ རང་དང་གཞན་གྱི་ལཱ་གི་གྲུབ་འབྲས་ལྷ་རྟོག་
དང་ལག་ལེན་ དེ་ལས་ ལཱ་གི་འགོ་འདྲེན་དང་འཆར་གཞི་ཆུ་ལུ་བསམ་འཆར་བཀོད་
ཆུགས་ནི་ཨིན། ཤེས་ཚད་འཆར་མི་འདི་གིས་ ལས་སྤེའི་མཁོ་འདོད་ཆུ་སྦྱབ་ཐབས་ལུ་
བཅུ་དོན་སྦྱོང་ལེན་གྱི་རིག་ཙུལ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ མི་ངོ་མ་དང་སྤེའི་ཚན་གྱི་ལཱ་ལུ་ རྒྱབ་
སྦྱོར་ཕུལ་ཆུགས་ནི་ཨིན།

ཆོས་ཚན་གྱི་དམིགས་དོན།

སློབ་སྦྱང་འདི་མཚུག་བསྐྱབ་བའི་མཐའ་མ་ སློབ་སྦྱང་པ་གིས་འོག་ལུ་བཀོད་པའི་ ལྷོགས་
གྲུབ་ཆུ་འབད་ཆུགས།

- ལཱ་འཛིན་སྦྱོང་འཐབ་ཆུགས་ནི།
- ཞིབ་འཆོལ་དང་གསར་གཏོད་གྱི་ལཱ་འབད་ཆུགས་ནི།
- རྒྱབ་ཆས་དང་མཆོད་ཆས་གྱི་རིགས་བཟོ་ཆུགས་ནི།

སྤེལ་ཁང་ནང་གི་སྦྱང་བཅུ་དོན་དུས་

ཆུ་ཚོད་ ༡༧༥༠ །

ཡུམ།

གཤམ་ཐོག་སློབ་སྦྱང་གི་དུས་

ཆུ་ཚོད་ ༤༥༠ རྒྱལ་གསུམ་གྱི་རིང་།

ཡུམ།

སྦྱང་བཅུ་དོན་གྱི་དུས་ཡུན་ཡོངས་

ཆུ་ཚོད་ ༡༤༠༠ །

བསྐྱོམས།

འཇུལ་ཞུགས་ཁྱད་ཚད།

དང་པ་ སློབ་ཤིང་བཅུ་པ་མཐར་འཁྱོལ་ལག་ཁྱེར་ཡོད་པའི་ཁར་ ཆོས་འདུབ་ལག་ཁྱེར་
༡ པ་འཆར་མི། གཉིས་པ་ སློབ་ཤིང་བཅུ་གཉིས་མཐར་འཁྱོལ་མི་ལོ་ངོ་གཅིག་དང་

གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ ཆོས་འདུབ་ཀྱི་གཞི་འགྲམ་སྦྱང་ཚུགས་མི་ཡོད་མི་དང་ གསུམ་པ་
སློབ་རིམ་བཅུ་གཉིས་པ་མཐར་འཁྱོལ་གྱི་ལག་ཁྱེར་ཡོད་མི་ཚུ་ལུ་ བཟོ་རིག་སྒྲེལ་ཁང་ཁ་
ཐུག་ལས་བཟོ་རིག་གི་སྦྱང་ཚན་ནང་དོན་དང་འཁྲིལ་བཟོ་རིག་གཞི་རྟེན་སློབ་སྦྱང་སྦྱིན་ནི།

སློབ་སྦྱོན་པའི་ཤེས་ཚད།

- སློབ་སྦྱོན་ཐབས་ཤེས་ཀྱི་སློབ་སྦྱང་ཡོད་མི།
- གཤམ་བཟོ་ནང་གཙུག་ལག་གཞི་རིམ་ཤེས་ཡོན་གྱི་ལག་ཁྱེར་འཆང་མི་དང་
གཅིག་ཁར་ལོ་ངོ་གསུམ་གྱི་ལུ་གི་ཉམས་སྦྱང་ཡོད་མི།

ཆོས་ཚན་སྦྱོན་ཐངས།

- སྦྱང་ཚན་ཐོག་ལས།
- འགྲེམས་སྦྱོན།
- ལེགས་སྦྱར།
- གྲོས་བསྟར།
- ལས་འགུལ།
- གནད་དོན་ཞིབ་འཇུག།

སློབ་སྦྱང་རིམ་སྒྲིག་།

ཕྱོགས་གྲུབ་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས།

[རྒྱ་ཚེད་ ༡༥༧]

སློབ་བཅར་ཐབས་ ལམ།	སློབ་ཚན་གྱི་མིང་།	སློབ་སྦྱང་གྲུབ་འབྲས།	སློབ་བཅར་དུས་ ཡུན།
༡ སྤེལ་ཁང་གི་སློབ་ བཅར།	1.1 རྩལ་ཆས་དང་མཚོད་ ཆས་ཀྱི་རིགས་བཟོ་ནི།	1.1.1 འཕུལ་ཆས་ལེར་གི་ཐོག་ལུ་གཤམ་རྒྱབ་ནི། 1.1.2 རྩལ་ཆས་ཀྱི་རིགས་བཟོ་ནི། 1.1.3 མཚོད་ཆས་ཀྱི་རིགས་བཟོ་ནི།	རྒྱ་ཚེད་ ༥༥
	1.2 ལཱ་འཛིན་སློབ་འཐབ་ ནི།	1.2.1 ལཱ་གི་འཆར་གཞི་བཟོ་ནི། 1.2.2 ལཱ་གི་ལྷ་རྟོག་འབད་ནི། 1.2.3 མཐུན་རྒྱུན་འཛིན་སློབ་འཐབ་ནི།	རྒྱ་ཚེད་ ༤༡
	1.3 ཞིབ་འཇོལ་དང་ གསར་གཏོད་ཀྱི་ལཱ་ འབད་ནི།	1.3.1 ཞིབ་འཇོལ་ཐབས་ལམ་ལག་ལེན་འཐབ་ནི། 1.3.2 ཞིབ་འཇོལ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་ནི། 1.3.3 གསར་གཏོད་ཀྱི་རིག་པ་བཏོན་ནི།	རྒྱ་ཚེད་ ༥༥
སྤེལ་ཁང་གི་སློབ་བཅར་དུས་ཡུན་ཡོངས་བསྟོམས།			རྒྱ་ཚེད་ ༡༥༧
༢ གཡོག་ཐོག་སློབ་ སྦྱང་།	༢.༡ རྩལ་ཆས་དང་མཚོད་ ཆས་ཀྱི་རིགས་བཟོ་ནི།	2.1.1 འཕུལ་ཆས་ལེར་གི་ཐོག་ལུ་གཤམ་རྒྱབ་ནི། 2.1.2 རྩལ་ཆས་ཀྱི་རིགས་བཟོ་ནི། 2.1.3 མཚོད་ཆས་ཀྱི་རིགས་བཟོ་ནི།	རྒྱ་ཚེད་ ༤༩༠
གཡོག་ཐོག་སློབ་སྦྱང་གི་དུས་ཡུན་ཡོངས་བསྟོམས།			རྒྱ་ཚེད་ ༤༩༠

དཔྱད་ཞིབ།

ནང་འཁོད་དཔྱད་ཞིབ་འདི་ སློབ་ཚན་རེ་རེ་བཞིན་དུ་གི་སློབ་སྦྱང་གི་གྲུབ་འབྲས་དང་ ལཱ་སྒྲུབ་སློབ་ལཱ་ ལས་འགུལ་ དུས་རྒྱུན་དཔྱད་
ཞིབ་ ལཱ་གི་རིག་ཙམ་འབྲེལ་སྟོན་ལྷ་རྟོག་ ངག་རྒྱལ་ས་ འབྲི་རྒྱལ་ས་ཚུ་གི་ཁྱད་ཆོད་ཐོག་ལས་ལེན་ནི་ཨིན།

སློབ་སྦྱང་པ་ཚུ་ ཕྱོགས་གྲུབ་ཡོད་པ་དང་མེད་པ་འདི་ དཔྱད་ཞིབ་ཀྱི་ཁྱད་ཆོད་དང་འབྲེལ་ཏེ་ལཱ་འབད་ཚུགས་མི་ཚུགས་ཀྱི་ཕྱོགས་གྲུབ་
ལུ་གཞིར་བཞག་སྟེ་འབད་ནི་ཨིན།

སློབ་སྦྱང་པའི་ཕྱོགས་གྲུབ་ཀྱི་སྤེ་རིམ་རིམ་འཛིན་འབད་ཐངས་ཚུ་ཡང་ ཕྱོགས་གྲུབ་མཚོག་འགྱུར། ཕྱོགས་གྲུབ་ལེགས་ཐོན།
ཕྱོགས་གྲུབ་ཙན། ཕྱོགས་གྲུབ་མེད་པ་ཚུ་སྒྲུགས་ཀྱི་ཆོད་གཞི་ཐོག་ལས་དཔྱད་ནི།

འགྲེལ་བཤད།	བརྒྱ་ཆ།
ཕྱོགས་གྲུབ་མཚོག་འགྲུར།	༤༠-༡༠༠
ཕྱོགས་གྲུབ་ལེགས་ཐོན།	༡༠-༡༩.༩༩
ཕྱོགས་གྲུབ་ཅན།	༤༠-༤༩.༩༩
ཕྱོགས་གྲུབ་མེད་པ།	༤༠ མན་ཆད།

མཐའ་དབྱེད་དབྱེ་ཞིབ་འདི་ ལག་ཁྱེར་སྡེ་རིམ་རེ་རེའི་མཚུག་ལུ་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ཁྱད་ཚད་དང་འབྲེལ་ རྒྱལ་ཡོངས་ཕྱོགས་གྲུབ་ཀྱི་དབྱེ་ཞིབ་འདི་ འབྲུག་ཤེས་ཚད་དང་ཁྱད་རིག་རོ་སྒྱུར་དབང་འཛིན་འོག་གི་ བཟོ་རིག་དང་འབྲུལ་རིག་ཤེས་ཡོན་སྤྲུལ་ཚད་ཚོགས་སྡེ་ གིས་ལེན་ནི་ཨིན།

ངོས་འཛིན་ལག་ཁྱེར།

སྒྱུར་ཚན་རེ་རེ་མཚུག་བསྐྱེད་ད་སྡེལ་ཁང་གི་ཁ་ཐུག་ལས་མཐར་འཁྱོལ་ལག་ཁྱེར་སྒྱུར་ནི་དང་ ལག་ཁྱེར་སྡེ་རིམ་རེ་རེའི་མཚུག་ལུ་ རྒྱལ་ཡོངས་ཕྱོགས་གྲུབ་ཀྱི་དབྱེ་ཞིབ་མཐར་འཁྱོལ་མི་ཚུ་ལུ་ འབྲུག་ཤེས་ཚད་དང་ཁྱད་རིག་རོ་སྒྱུར་དབང་འཛིན་འོག་གི་ བཟོ་རིག་ དང་འབྲུལ་རིག་ཤེས་ཡོན་སྤྲུལ་ཚད་ཚོགས་སྡེ་གིས་གནང་ནི་ཨིན།

སྒྱུར་སྒྱུར་མཁོ་ཆས།

སྒྲོང་ཆན་བརྟ་དོན། གཤམ་བཟོ་གཙུག་ལག་འོག་མ།

སྒྲོང་ཚན་དང་པ།
རྩལ་ཆས་དང་མཆོད་ཆས་ཀྱི་རིགས་བཟོ་ནི།

སྦྱོང་ཚན་བཅུ་དོན།

ལུ་འགན།	གཤམ་བཟོ་བ།
ཕྱོགས་གྲུབ་གི་གཞི།	རྒྱལ་ཆས་དང་མཆོད་ཆས་གི་རིགས་བཟོ་ནི།
སྦྱོང་ཚན་གི་མིང་།	རྒྱལ་ཆས་མཆོད་ཆས་གི་རིགས་བཟོ་ནི།
སྦྱོང་ཚན་དཔྱེ་ཨང་།	༡༥༤༩ ཤེས་ཚད་གཙུག་ལག་འོག་མ་ སྦྱོང་།
སྦྱོང་ཚན་འགྲེལ་བཤད།	སྦྱོང་ཚན་འདི་ནང་འཕྲུལ་ཆས་ལེ་ཏེ་གི་ཐོག་ལུ་གཤམ་རྒྱབ་ནི་དང་ རྒྱལ་ཆས་དང་ མཆོད་ཆས་གི་ རིགས་བཟོ་ནི་དོན་ལས་ རིག་རྩལ་དང་ལག་རྩལ་བསམ་སྦྱོང་རྒྱ་རྒྱུད་དེ་ཡོད།
སྦྱོང་བཅུ་རུས་ལུ་ག།	ཆུ་ཚོད་ ༥༥ །
སྒྲ་གོང་ལས་ཚང་དགོས།	མེད།
སྦྱོབ་སྦྱོང་གྲུབ་འབྲས།	1. འཕྲུལ་ཆས་ལེ་ཏེ་གི་ཐོག་ལུ་གཤམ་རྒྱབ་ནི། 2. རྒྱལ་ཆས་གི་རིགས་བཟོ་ནི། 3. མཆོད་ཆས་གི་རིགས་བཟོ་ནི།

སྦྱང་ཚན་གྱི་མིང་།	རྩལ་ཆས་དང་མཚན་ཆས་གྱི་བཟོ་ནི།		
སྦྱང་ཚན་དབྱེ་ཨང་།	༡༥༤༩ ཤེས་ཚད་གཙུག་ལག་འོག་མ་ སྦྱང་།		
སྦྱོར་སྦྱང་ཐུབ་འབྲས་༩།	འཕུལ་ཆས་ལེར་གི་ཐོག་ལུ་གཤག་རྒྱབ་ནི།		
སྦྱང་བདར་དུས་ལུ་ན།	ནང་སྦྱང་ཚུ་ཚོ་ད་ ༡༩༩.༥	ལག་སྦྱང་ཚུ་ཚོ་ད་ ༡༩༠.༥	སྦྱང་བདར་དུས་ལུ་ན་ ༣༡༩ །
དབྱེ་ཞིབ་གྱི་ཚད་གཞི།	• འཕུལ་ཆས་ལེར་བཙུགས་སྒྲིག་འབད་ཚུགས་དགོ། • གཞི་རྟེན་གཤག་བཟོའི་འཕུལ་སྦྱང་འབད་ཚུགས་དགོ། • དཔའ་བརྩམ་ཅན་མ་འཕུལ་ཆས་ཀྱི་སྒྲིག་འབད་ཚུགས་དགོ། • དགོས་མཁོ་དང་འཁྲིལ་དབྱིབས་བཟོ་ཚུགས་དགོ། • དབྱིབས་དང་འཁྲིལ་གཙང་རྒྱབ་རྒྱབ་ཚུགས་དགོ། • ཚད་དང་ལྷན་མ་སྤེལ་གཏང་ཚུགས་དགོ། • དགོས་མཁོ་དང་འཁྲིལ་བཟུགས་ཅི་གཏང་ཚུགས་དགོ། • ལག་ཆས་ཚུ་རྒྱན་སྦྱང་འབབ་ཚུགས་དགོ། • འཕུལ་ཆས་རྒྱན་སྦྱང་འབད་ཚུགས་དགོ།		
བརྗོད་དོན།	༡༡.༠ རོ་སྦྱང། • གཤག་བཟོ་གཙུག་ལག་འོག་མའི་སྦྱོར་སྦྱང་རོ་སྦྱང། • འཕུལ་ཆས་ལེར་གི་ཐོག་ལུ་གཤག་རྒྱབ་དགོ་པའི་དགོས་པ། • འཕུལ་ཆས་ལག་ཆས་གྱི་བྱ་རིམ། • འཕུལ་ཆས་ལག་ལེན་གྱི་ཁེ་ཕན། • རྒྱ་ཆས་གྱི་སྒྲིང་། • འཕུལ་ཆས་གྱི་དབྱེ་བ། ༡༡.༡ འཕུལ་ཆས་བཙུགས་སྒྲིག་འབད་ནི། ཤེས་བྱ། • གྲོག་རིག་མཐུད་སྤེལ་བརྟག་ཞིབ་འབད་དགོ་པའི་སྒྲིང་། • གྲོག་རིག་བཟུམ་སྤེལ་གོ་རིམ་གྱི་དབྱེ་བ། • AC དང་ DC གི་འགྲེལ་བཤད། • གྲོག་རྒྱན་མཐུད་སྤེལ་བརྟག་དཔྱད་འབད་དགོ་པ་གལ་ཆེ་བའི་སྒྲིང་། • རྒྱབ་རྟེན་དང་འཁྲིལ་བཙུགས་སྒྲིག་འབད་ནིའི་སྒྲིང་། • གཤག་འཕུལ་ལེར་གི་ཆ་ཤས་ཅོས་འཛིན་དང་ལག་ལེན་སྒྲིང་།		

	• ལེ་ཏ་གི་འཕུལ་ཆས་ལྷན་པ་མ་འདུལ་སྒོར། རིག་ཅུལ་/ལག་ཅུལ། • ལམ་སྟོན་ལག་དེབ་དང་འབྲེལ་འཕུལ་ཆས་ལེ་ཏ་བཙུགས་སྒྲིག་འབད་ཐངས། • ལེ་ཏ་འཕུལ་ཆས་གྲུ་སྟོག་མེ་མཐུད་སྟེལ་འབད་ཐངས། • བར་དོན་དང་འཕུལ་རིག་རིག་ཅུལ། • འབྲེལ་བ་འཐབ་ནིའི་རིག་ཅུལ། • འཆར་གཞི་བཅུམ་ནིའི་རིག་ཅུལ། • དཀའ་ངལ་སེལ་ནིའི་རིག་ཅུལ། • གཞི་རྟེན་སྟོག་རིག་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་ཀྱི་རིག་ཅུལ། • ཕྱིས་འཕུལ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • བར་དོན་སྟོད་ལེན་འབད་ཐངས་ཀྱི་རིག་ཅུལ། • དབྱེ་དབྱེད་འབད་ཐངས་ཀྱི་རིག་ཅུལ། • ཞོང་གི་རིག་ཅུལ་ཚུ་བྱམ་ཤེས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། བསམ་སྟོད་དང་ཉེན་སྲུང་། • འཕུལ་ཆས་ལེ་ཏ་བཙུགས་སྒྲིག་འབད་ནི་ལུ་སྟོབ་དང་བཙི་མཐོང་བསྐྱེད་དགོཔ། • ཅུས་ཚོད་དོན་སྟོན་ཅན་གྱི་ཐོག་ལས་ལཱ་འབད་དགོཔ། • རྒྱ་ཆས་ཚུ་ཚུད་ཟད་མ་བཏང་པར་ལག་ལེན་འཐབ་དགོཔ། • ཅ་ཆས་ རྒྱ་ཆས་ འཕུལ་ཆས་ཚུ་ཉེན་སྲུང་དང་ལྷན་མ་སྟེ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོཔ། • རྒྱ་ཆས་ཚུ་བྱང་བདེན་གྱི་ཐོག་ལས་མཁོ་སྐྱབ་འབད་དགོ། • ས་གོ་རྒྱུན་སྟོང་འབད་ཐངས་ཀྱི་རྣམ་གཞག། • འཕུལ་ཆས་ལེ་ཏ་བཙུགས་སྒྲིག་འབད་མ་ད་བཟོད་བསྐྱེད་དང་སྤྱིང་ཅུས་སྐྱེད་དགོཔ། • རང་བཞིན་གནས་སྤངས་ལུ་གཞི་བཟུང་བསྐྱེད་དགོཔ། • ཕུགས་སྟིགས་ཚུལ་མཐུན་སྟེ་འཛིན་སྟོང་འཐབ་དགོཔ། • ལཱ་གཡོག་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ཉེན་སྲུང་གི་སྒྲིག་གཞི་ལུ་གནས་དགོཔ། འཕུལ་ཆས་ལེ་ཏ་བཙུགས་སྒྲིག་འབད་ནིའི་བྱ་སྟོབ་ལམ་ལུགས། 1. མཁོ་ཆས་གྲུ་སྟོག་འབད་ནི། 2. སྟོག་རིག་མཐུད་སྟེལ་བརྟག་ཞིབ་འབད་ནི། 3. གཤམ་འཕུལ་བརྟག་ཞིབ་འབད་ནི། 4. དགོས་མཁོའི་ལག་ཆས་གདམ་ཁ་རྒྱབ་ནི།
--	--

	༥. རྒྱལ་རྒྱུ་དང་འཕྲིལ་འཕྲུལ་ཆས་བཙུགས་སྒྲིག་འབད་ནི། ༦. འཕྲུལ་ཆས་ལག་ལེན་འགོ་མ་བཙུགས་པའི་ཉེ་མ་འཕྲུལ་ཆས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཚུ་རིམ་སྒྲིག་དང་ངེས་བཟླ་སྒྲིང་སྒྲིང་ཡོད་མེད་བཟླ་ཞིབ་འབད་ནི། ༡༡.༡ འཕྲུལ་ཆས་ལེར་གི་ཆ་ཤས་ལག་ལེན་འབབ་ནི། ཤེས་བྲ། • འཕྲུལ་ཆས་ལེར་གི་ཆ་ཤས་ལག་ལེན་འབབ་དགོ་པའི་དགོས་པ། • འཕྲུལ་ཆས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ངོས་འཛིན་དང་ལག་ལེན་སྐོར། • ཆ་ཤས་ལྷམ་པ་མ་འདྲུལ་སྐོར། རིག་ཙུལ་/ལག་ཙུལ། • འཕྲུལ་ཆས་ལེར་གི་ཆ་ཤས་ལག་ལེན་འབབ་ཐངས། • གཞེར་བསྐྱམ་ཐངས། • ཆ་ཤས་ལག་ལེན་གྱི་ཐོབ་ཐངས། • བན་དོན་དང་འཕྲུལ་རིག་གི་རིག་ཙུལ། • འབྲེལ་བ་འབབ་ནིའི་རིག་ཙུལ། • འཆར་གཞི་བཙུམ་ནིའི་རིག་ཙུལ། • དཀའ་ངལ་སེལ་ནིའི་རིག་ཙུལ། • སྔོན་རྩིས་བཟོན་ནིའི་རིག་ཙུལ། • དབྱེ་དབྱེད་འབད་ཐངས་ཀྱི་རིག་ཙུལ། • གོང་གི་རིག་ཙུལ་ཚུ་བྱམ་ཤེས་གྱི་ཐོག་ལས་ལག་ལེན་འབབ་ཐངས། བསམ་སྦྱོད་དང་ཉེན་སྲུང་། • འཕྲུལ་ཆས་ལེར་གི་ཆ་ཤས་ལག་ལེན་འབབ་ནིའི་རིག་ཙུལ་ལུ་སྦྱོ་བ་དང་བཙུ་མཐོང་བསྐྱེད་དགོ་པ། • ཏུས་ཚོད་དོན་སྤྲོད་ཙུལ་གྱི་ཐོག་ལས་ལུ་བཀོལ་དགོ་པ། • རྒྱུ་ཆས་ཚུ་ཚུད་ཟད་མ་བཏང་པར་ལག་ལེན་འབབ་དགོ་པ། • འཕྲུལ་ཆས་ལེར་གི་ཆ་ཤས་ལག་ལེན་འབབ་ནིའི་རིག་ཙུལ་ཚུ་བྱམ་ཤེས་གྱི་ཐོག་ལས་ལག་ལེན་འབབ་ཐངས། • ཅ་ཆས་ རྒྱུ་ཆས་ འཕྲུལ་ཆས་ཚུ་ཉེན་སྲུང་དང་ལྷན་སྦྲེལ་ལག་ལེན་འབབ་དགོ་པ། • ས་གོ་རྒྱུ་སྦྱོང་འབད་ཐངས་ཀྱི་ནམ་གཞག།
--	--

	• འབྲེལ་བ་འཐབ་ནིའི་རིག་ཙུལ། • འཆར་གཞི་བཙམ་ནིའི་རིག་ཙུལ། • དཀའ་ངལ་སེལ་ནིའི་རིག་ཙུལ། • སྡོན་རྩིས་བཏོན་ནིའི་རིག་ཙུལ། • བན་དོན་སྤྱོད་ལེན་འབད་ཐངས་ཀྱི་རིག་ཙུལ། • དབྱེ་དབྱུད་འབད་ཐངས་ཀྱི་རིག་ཙུལ། • གོང་གི་རིག་ཙུལ་ཚུ་བྱམ་ཤེས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། བསམ་སྦྱོད་དང་ཉེན་སྲུང་། • དབྱིབས་བཟོ་ནིའི་རིག་ཙུལ་ལུ་སྤྱོད་བ་དང་བཙུ་མཐོང་བསྐྱེད་དགོཔ། • ཏུས་ཚོད་དོན་སྤྲོན་ཙན་གྱི་ཐོག་ལས་ལུ་བཀོལ་དགོཔ། • རྒྱ་ཆས་ཚུ་རྒྱ་བཟང་མ་བཏང་པར་ལག་ལེན་འཐབ་དགོཔ། • ཙ་ཆས་ རྒྱ་ཆས་ འཕྲུལ་ཆས་ཚུ་ཉེན་སྲུང་དང་ལྷན་སྐྱོང་ལག་ལེན་འཐབ་དགོཔ། • དབྱིབས་བཟོ་ནིའི་རིག་ཙུལ་ཚུ་བྱམ་ཤེས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ། • རྒྱ་ཆས་ཚུ་དང་བདེན་གྱི་ཐོག་ལས་མཁོ་སྦྱབ་འབད་དགོཔ། • ས་གོ་རྒྱུན་སྦྱོང་འབད་ཐངས་ཀྱི་ནམ་གཞག། • དབྱིབས་བཟོལ་ད་བཟོད་བསྐྱེད་དང་སྤྱིང་རུས་སྐྱེད་དགོཔ། • མ་སྦྱུལ་དང་བྲངས་ཐོག་འགན་ཁག་འབག་དགོཔ། • བསམ་སྦྱོད་དང་གཅིག་སྦྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས་ལུ་འབད་དགོཔ། • རང་བཞིན་གནས་སྤངས་ལུ་ཤ་ཞེན་བསྐྱེད་དགོཔ། • ཕྱགས་སྤྲོགས་ཚུལ་མཐུན་སྤྱོད་འཛིན་སྦྱོང་འཐབ་དགོཔ། • ལུ་གཡོག་འཕྲོད་བསྐྱེད་དང་ཉེན་སྲུང་གི་སྤྲིག་གཞི་ལུ་གནས་དགོཔ། དབྱིབས་བཟོ་ནིའི་བྱ་སྤྱོད་ལས་ལུགས། 1. མཁོ་ཆས་ཀྱི་སྤྲིག་འབད་ནི། 2. ཤིང་འཕྲུལ་ཆས་ཀྱི་སྤྲིག་འབད་ནི། 3. ལག་ཆས་བདར་ནི། 4. ཏུས་མཁོ་དང་འབྲེལ་ཚད་གཞི་བཀལ་ནི། 5. ཚད་ཏྲགས་དང་འབྲེལ་ཞབས་ལྷགས་ཀྱིས་བཏོག་ནི།
--	---

	༧. དགོས་མཁོ་དང་འཕྲིལ་དབྱིབས་མ་འདམ་བཟོ་ནི། ཀ༡.༤ འཕྲུལ་ཆས་ལེར་གྲུ་གཙང་རྩལ་རྒྱབ་ནི། ཤེས་བྱ། - གཙང་རྩལ་གྱི་གོ་དོན། - འཕྲུལ་ཆས་ལེར་གྲུ་གཙང་རྩལ་རྒྱབ་དགོ་པའི་དགོས་པ། - གཙང་རྩལ་རྒྱབ་ཚར་མི་ཚུ་ཚུལ་མཐུན་སྟེ་བཞག་དགོ་པའི་སྟོང་། རིག་ཙལ་/ལག་ཙལ། - འཕྲུལ་ཆས་ལེར་གྲུ་གཙང་རྩལ་རྒྱབ་ཐངས། - ཅ་དངོས་ཚུ་སྤབ་སྤྱག་རན་རྟོག་རྟོ་བཞག་ཐངས། - ཆོས་གཞི་དབྱར་ཐངས། - གཙང་རྩལ་རྒྱབ་ཚར་མི་ཚུ་ཚུལ་མཐུན་ཐོག་བཞག་ཐངས། - སོག་སོམ་རྒྱབ་ཐངས། - རྩམ་ཆ་བརྟན་ཐངས། - ལག་ཆས་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། - སྟོག་རིག་ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་འཆོལ་ཞིབ་འབད་ཐངས། - བན་དོན་སྟོད་ལེན་འབད་ཐངས། - དབྱེ་དབྱད་འབད་ཐངས། - གོང་གི་རིག་ཙལ་ཚུ་བྱམ་ཤེས་གྱི་ཐོག་ལས་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། བསམ་སྟོན་དང་ཉེན་སྲུང་། - འཕྲུལ་ཆས་ལེར་གྲུ་གཙང་རྩལ་རྒྱབ་ནིའི་རིག་ཙལ་ལུ་སྟོ་བ་དང་བརྩེ་མཐོང་བསྐྱེད་དགོ། - རྩམ་ཆ་དོན་སྟོན་ཅན་གྱི་ཐོག་ལས་ལུ་བཀོལ་དགོ། - རྒྱ་ཆས་ཚུ་ཚུད་ཟད་མ་བཏང་པར་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ། - ཅ་ཆས་ རྒྱ་ཆས་ འཕྲུལ་ཆས་ཚུ་ཉེན་སྲུང་དང་ལྷན་སྟེ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ། - ས་གོ་རྒྱུན་སྟོང་འབད་ཐངས་གྱི་རྣམ་གཞག། - བསམ་སྟོན་དང་གཅིག་སྒྲིལ་གྱི་ཐོག་ལས་ལུ་འབད་དགོ། - འཕྲུལ་ཆས་ལེར་གྲུ་གཙང་རྩལ་རྒྱབ་ད་བཟོད་བསྐྱེད་དང་སྤྱིང་རུས་སྟོད་དགོ། - བྱང་བདེན་དང་བཟང་སྟོད་གྱི་ཐོག་ལས་འབད་དགོ།
--	---

	• མ་སྐྱལ་དང་སྤངས་ཐོག་འགན་ཁག་འབག་དགོས། • ཕྱགས་སྒྲིགས་ཚུལ་མཐུན་སྡེ་འཛིན་སྐྱོང་འཐབ་དགོས། • ལཱ་གཡོག་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ཉེན་སྲུང་གི་སྒྲིག་གཞི་ལུ་གནས་དགོས། འཕུལ་ཆས་ལེར་གྲ་གཙང་རྩབ་རྒྱབ་ནིའི་བྱ་སྐོ་ལམ་ལུགས། ༡. མཁོ་ཆས་གྲ་སྒྲིག་འབད་ནི། ༢. འཇམ་རྒྱབ་ནི། ༣. མོག་སོམ་རྒྱབ་ནི། ༤. ཆོས་གཞི་དབྱར་ནི། ༥. ཉུམ་ཆ་བཏོན་ནི། ༦. གཤམ་བཟོ་གི་ནི། ༣.༥ བསེ་གཏང་ནི། ཤེས་བྲ། • བསེ་གི་གོ་དོན། • བསེ་གཏང་དགོ་པའི་དགོས་པ། • བསེ་ཤིང་སྐོར། • བསེ་ལན་གངས་མང་ཉུང་གི་ཁེ་ཕན་སྐོར། • བསེ་བྱབ་ཚད་དང་ལྷན་མ་སྡེ་གཏང་དགོ་པའི་སྐོར། • བསེ་གི་དབྱེ་བ། • བསེ་བཞོ་ནིའི་དུས་ཚོད་སྐོར། • བསེ་གཏང་ནིའི་དུས་ཚོད་སྐོར། • བསེ་གཏང་ནིའི་དོན་ལུ་བསེལ་ཚོད་དང་ལྷན་དགོ་པ་སྐོར། • བསེ་གི་ཡུན་བརྟན་སྐོར། རིག་ཕུལ་/ལག་ཕུལ། • བསེ་སྐྱོར་ཐངས། • བསེ་ཤིང་ངོས་འཛིན་འབད་ཐངས། • བསེ་གདན་གཏང་ཐངས། • བསེ་ལེགས་ཉེས་དབྱེ་དབྱུད་འབད་ཐངས། • བསེ་བཞོ་ཐངས།
--	---

	• སྒྲོན་བསུབ་རྒྱབ་ཐངས། • བསེ་བཞག་ཐངས། • བསེ་དབྱར་ཐངས། • འོད་བསེ་གཏང་ཐངས། • བསེ་ལས་ཉེན་སྲུང་འབད་ཐངས། • བསེ་བཏང་ཞིན་མ་ལས་བཞག་ཐངས། • སྒྲོག་རིག་ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་འཆོལ་ཞིབ་འབད་ཐངས། • བན་དོན་སྒྲོད་ལེན་འབད་ཐངས། • དབྱེ་དབྱད་འབད་ཐངས། • གོང་གི་རིག་ཅུལ་ཚུ་བྱེད་ཤེས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། བསམ་སྒྲིབ་དང་ཉེན་སྲུང་། • བསེ་གཏང་ནིའི་རིག་ཅུལ་ལུ་སྒྲོ་བ་དང་བཅི་མཐོང་བསྐྱེད་དགོཔ། • དུས་ཚོད་དོན་སྒྲིན་ཅན་གྱི་ཐོག་ལས་ལཱ་བཀོལ་དགོཔ། • རྒྱ་ཆས་ཚུ་ཚུད་ཟད་མ་བཏང་པར་ལག་ལེན་འཐབ་དགོཔ། • ཅ་ཆས་ རྒྱ་ཆས་ འཕུལ་ཆས་ཚུ་ཉེན་སྲུང་དང་ལྷན་མ་སྒྲེ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོཔ། • རྒྱ་ཆས་ཚུ་བྱང་བདེན་གྱི་ཐོག་ལས་མཁོ་སྒྲུབ་འབད་དགོཔ། • ས་གོ་རྒྱུན་སྒྲིབ་འབད་ཐངས་ཀྱི་ནམ་གཞག། • བསམ་སྒྲིབ་དང་གཅིག་སྒྲིལ་གྱི་ཐོག་ལས་ལཱ་འབད་དགོཔ། • བསེ་གཏང་མ་ད་བཟོད་བསྐྱེད་དང་སྤྱིང་རུས་སྐྱེད་དགོཔ། • བྱང་བདེན་དང་བཟང་སྒྲིབ་ཀྱི་ཐོག་ལས་འབད་དགོཔ། • མ་སྒྲུལ་དང་བྱང་སྤྱོད་ཐོག་འགན་ཁག་འབག་དགོཔ། • རང་བཞིན་གནས་སྤངས་ལུ་གཞི་བཞག་བསྐྱེད་དགོཔ། • ལྷགས་སྤྱིགས་ཚུལ་མཐུན་སྒྲེ་འཛིན་སྒྲིབ་འཐབ་དགོཔ། • ལཱ་གཞིག་འཕྲོད་བསྐྱེད་དང་ཉེན་སྲུང་གི་སྒྲིག་གཞི་ལུ་གནས་དགོཔ། བསེ་གཏང་ནིའི་བྱ་སྒྲོ་ལམ་ལུགས། 1. མཁོ་ཆས་ཀྱི་སྒྲིག་འབད་ནི། 2. ཅ་དངོས་ཚུ་ཉིང་སངས་སང་འཕྱག་ནི། 3. བསེ་གཏང་སྒྲིབ་ནི།
--	---

	༤. བསེ་གདན་གཏང་ནི། ༥. བསེ་གདན་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་འཕྱག་ནི། ༦. བསེ་དངོས་གཞི་གཏང་ནི། ༧. བསེ་སྐམ་ནི། ༨. འོད་བསེ་གཏང་ནི། ཀ༡.༤ བཟག་ཅི་གཏང་ནི། ཤེས་བྲ། • བཟག་ཅི་གཏང་དགོ་པའི་དགོས་པ། • བཟག་ཅི་ལྷམ་པ་མ་འདུལ་སྟོར། • བཟག་ཅིའི་ཆོས་གཞི་མ་འདུལ་སྟོར། རིག་ཅུལ་/ལག་ཅུལ། • བཟག་ཅི་སྦྱོར་བཅས། • ཆོས་གཞིའི་གར་ལྷ་སྦྱིག་བཅས། • བཟག་ཅི་གཏང་བཅས། • བརྟེན་དང་འཕྱུལ་རིག་གི་རིག་ཅུལ། • འབྲེལ་བ་འཐབ་ནིའི་རིག་ཅུལ། • འཆར་གཞི་བཟུམ་ནིའི་རིག་ཅུལ། • དཀའ་ངལ་སེལ་ནིའི་རིག་ཅུལ། • སྟོན་ཅིས་བརྟེན་ནིའི་རིག་ཅུལ། • དབྱེ་དབྱེ་འབད་བཅས་ཀྱི་རིག་ཅུལ། • སྟོག་རིག་ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་འཆོལ་ཞིབ་འབད་བཅས། • གོང་གི་རིག་ཅུལ་ཚུ་དྲན་ཤེས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ལག་ལེན་འཐབ་བཅས། བསམ་སྦྱོར་དང་ཉེན་སྲུང་། • བཟག་ཅི་གཏང་ནིའི་རིག་ཅུལ་ལུ་སྦྱོར་བ་དང་བཟི་མཐོང་བསྐྱེད་དགོཔ། • ཅུས་ཚད་དོན་སྤྲོད་ཅན་གྱི་ཐོག་ལས་ལུ་བཀོལ་དགོཔ། • རྒྱ་ཆས་ཚུ་ཚུད་ཟད་མ་བཏང་པར་ལག་ལེན་འཐབ་དགོཔ། • ཅ་ཆས་ རྒྱ་ཆས་ འཕྱུལ་ཆས་ཚུ་ཉེན་སྲུང་དང་ལྷན་སྟེ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོཔ།
--	--

	• བཟླ་མེ་གཏང་ནི་དེ་རིག་ཙུལ་ཚུ་ཤེས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ། • རྒྱ་ཆས་ཚུ་དང་བདེན་ཀྱི་ཐོག་ལས་མཁོ་སྦྱབ་འབད་དགོ། • ས་གོ་རྒྱུ་སྦྱོང་འབད་ཐངས་ཀྱི་ནམ་གཞག། • བཟླ་མེ་གཏང་མ་ད་བཟོད་བསམ་དང་སྤྱིང་རུས་སྦྱོང་དགོ། • དང་བདེན་དང་བཟང་སྦྱོང་ཀྱི་ཐོག་ལས་འབད་དགོ། • མ་སྦྱལ་དང་སྒྲངས་ཐོག་འགན་ཁག་འབག་དགོ། • བསམ་སྦྱོང་དང་གཅིག་སྦྲེལ་ཀྱི་ཐོག་ལས་ལཱ་འབད་དགོ། • རང་བཞིན་གནས་སྤངས་ལུ་གཞི་བཟོད་དགོ། • ཕྱགས་སྤྲུགས་ཚུལ་མཐུན་སྦྲེལ་འཛིན་སྦྱོང་འཐབ་དགོ། • ལཱ་གཡོག་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ཉེན་སྲུང་གི་སྦྱིག་གཞི་ལུ་གནས་དགོ། བཟླ་མེ་གཏང་ནི་དེ་བྱ་སྤྱོད་ལས་ལུགས། 1. མཁོ་ཆས་བྱ་སྦྱིག་འབད་ནི། 2. དགོས་མཁོ་དེ་ཆོས་གཞི་སྦྱོང་ནི། 3. གར་ལྟ་ལྟ་ནི། 4. ཅ་དངོས་འདི་རས་དང་ཕག་ཟེ་གིས་ཉིང་སངས་སང་འཕྱག་ནི། 5. ཆོས་གཞི་གཏང་ནི། 6. བཟླ་མེ་ལན་ཐངས་དང་པ་གཏང་ནི། 7. བཟླ་མེ་གཏང་མི་ཅ་དངོས་སྐྱམ་ནི། 8. བཟླ་མེ་གྲུ་སོག་སོམ་ཨང་340 ཡང་ན་༤00 འབད་མི་གཏང་ནི། 9. སོག་སོམ་གཏང་མི་གི་ཐལལ་རས་དང་ཕག་ཟེ་གིས་འཕྱག་ནི། 10. བཟླ་མེ་ཉུང་མཐའ་ལན་ཐངས་2 ཡང་ན་ དགོས་མཁོ་དང་འཁྲིལ་མངམ་སྦྲེལ་གཏང་ནི། 11. ལུ་ཆའི་བྱུང་ཚད་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི། 12. དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་སྦྱོན་དང་འཁྲིལ་ཁ་སྦྱོང་བཟླ་མེ་གཏང་ནི། ༡༡. ལག་ཆས་རྒྱུ་སྦྱོང་འབད་ནི། ཤེས་བྲ། • ལག་ཆས་རྒྱུ་སྦྱོང་འབད་དགོ་པའི་དགོས་པ། • རྒྱུ་སྦྱོང་གི་དུས་ཚོད་གལ་ཆེ་པའི་སྐོར།
--	---

	• ལག་ཆས་རྒྱན་སྦྱང་འབད་ནི་འོ་སྒོར། རིག་ཙལ་/ལག་ཙལ། • ལག་ཆས་རྒྱན་སྦྱང་འབད་ཐངས། • ལག་ཆས་བརྟེན་ཐངས། • བརྟེན་དང་འཕུལ་རིག་གི་རིག་ཙལ། • འབྲེལ་བ་འཐབ་ནི་འོ་རིག་ཙལ། • འཆར་གཞི་བཙུམ་ནི་འོ་རིག་ཙལ། • དཀའ་ངལ་སེལ་ནི་འོ་རིག་ཙལ། • དེ་ཕྱི་དཔུང་འབད་ཐངས་ཀྱི་རིག་ཙལ། • གོང་གི་རིག་ཙལ་ཚུ་བཟོ་ཤེས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། བསམ་སྦྱོང་དང་ཉེན་སྲུང་། • ལག་ཆས་རྒྱན་སྦྱང་འབད་ནི་འོ་རིག་ཙལ་ལུ་སྤོ་བ་དང་བཙི་མཐོང་བསྐྱེད་དགོ། • ཅུས་ཚེད་དོན་སྤྲོད་ཙན་གྱི་ཐོག་ལས་ལུ་བཀོལ་དགོ། • རྒྱ་ཆས་ཚུ་ཚུད་ཟད་མ་བཏང་པར་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ། • ལག་ཆས་ཚུ་ཉེན་སྲུང་དང་ལྷན་མ་སྤེལ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ། • ལག་ཆས་རྒྱན་སྦྱང་འབད་ནི་འོ་རིག་ཙལ་ཚུ་བཟོ་ཤེས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ། • རྒྱ་ཆས་ཚུ་དང་བདེན་གྱི་ཐོག་ལས་མཁོ་སྤྲུལ་འབད་དགོ། • ས་གོ་རྒྱན་སྦྱང་འབད་ཐངས་ཀྱི་ནམ་གཞག། • ལག་ཆས་རྒྱན་སྦྱང་འབད་མ་ད་བཟོད་བསྐྱེད་དང་སྤྲོས་སྤྱོད་དགོ། • དང་བདེན་དང་བཟང་སྦྱོང་གྱི་ཐོག་ལས་འབད་དགོ། • མ་སྤྲུལ་དང་སྤངས་ཐོག་འགན་ཁག་འབག་དགོ། • བསམ་སྦྱོང་དང་གཅིག་སྤྲུལ་གྱི་ཐོག་ལས་ལུ་འབད་དགོ། • རང་བཞིན་གནས་སྤངས་ལུ་ཤ་ཞེན་བསྐྱེད་དགོ། • ཕྱགས་སྤྲོས་ཚུ་མཐུན་སྤེལ་འཛིན་སྦྱང་འཐབ་དགོ། • ལུ་གཡོག་འཕྲོད་བསྐྱེད་དང་ཉེན་སྲུང་གི་སྤྲོས་གཞི་ལུ་གནས་དགོ། ལག་ཆས་རྒྱན་སྦྱང་འབད་ནི་འོ་བྱ་སྤོ་ལམ་ལུགས། 1. ལག་ལེན་འཐབ་མི་ལག་ཆས་ཚུ་ཉིང་སང་སང་སྤེལ་ཕྱག་བཞག་ནི། 2. ལག་ཆས་མེད་པ་ཐལ་མི་དང་འགག་འགྲམ་ཡོད་མེད་ཅུས་རྒྱན་བརྟེན་ཞིབ་འབད་ནི།
--	---

	༣. ལག་ཆས་རྩིས་མེད་པ་ཐལ་མི་ཚུ་རྩིས་བཟོ་ནི། ༤. བཅའ་ཆགས་མི་ལག་ཆས་ཚུ་ལུ་སྦྱུ་དབྱར་ནི། ༥. ལག་ཆས་ཚུ་སྟེགས་ཁྲི་ཡང་ན་སྦྱོམ་ནང་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་བཙུགས་བཞག་ནི། ༦. དགོས་མཁོ་དང་འཁྲིལ་ལག་ཆས་མེད་པ་ཐལ་མི་ཚུ་སོར་ནི། ༧. ལག་ཆས་ཚུ་ཆགས་མི་འགྱུ་མི་དོན་ལུ་གཡུ་པ་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་བཟོ་ནི། ༨. ལག་ཆས་རྒྱུ་རྒྱུང་གི་ཐོ་བཀོད་བཞག་ནི། ༡༡.༤ འཕུལ་ཆས་རྒྱུ་རྒྱུང་འབད་ནི། ཤེས་བྱ། • འཕུལ་ཆས་རྒྱུ་རྒྱུང་འབད་དགོ་པའི་དགོས་པ། • འཕུལ་ཆས་ཀྱི་ལམ་སྟོན་ལག་དེབ་བདག་འཛིན་དང་འབྲེལ་གཏུག་འབད་དགོ་པའི་སྟོར། • འཕུལ་ཆས་རྒྱུ་རྒྱུང་ལཱ་གི་ཐོ་དེབ་སྟོར། རིག་ཅུལ་/ལག་ཅུལ། • འཕུལ་ཆས་རྒྱུ་རྒྱུང་འབད་ཐངས། • འཕུལ་ཆས་འཛིན་སྟོར་གི་དོན་ལུ་འཕུལ་ཆས་ལམ་སྟོན་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • བན་དོན་དང་འཕུལ་རིག་གི་རིག་ཅུལ། • འབྲེལ་བ་འཐབ་ནིའི་རིག་ཅུལ། • འཆར་གཞི་བཅུམ་ནིའི་རིག་ཅུལ། • དཀའ་ངལ་སེལ་ནིའི་རིག་ཅུལ། • སྟོན་རྩིས་བཏོན་ནིའི་རིག་ཅུལ། • དབྱེ་དབྱེ་འབད་ཐངས་ཀྱི་རིག་ཅུལ། • ཁོང་གི་རིག་ཅུལ་ཚུ་དྲན་ཤེས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། བསམ་སྦྱོང་དང་ཉེན་སྲུང་། • འཕུལ་ཆས་རྒྱུ་རྒྱུང་འབད་ནིའི་རིག་ཅུལ་ལུ་སྟོ་བ་དང་བརྩེ་མཐོང་བསྐྱེད་དགོས། • ཏུས་ཚོད་དོན་སྤྲོད་ཅན་གྱི་ཐོག་ལས་ལཱ་བཀོལ་དགོས། • རྒྱ་ཆས་ཚུ་རྒྱུ་རྒྱུང་ཐང་མ་བཏང་པར་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • འཕུལ་ཆས་རྒྱུ་རྒྱུང་འབད་ནིའི་རིག་ཅུལ་ཚུ་དྲན་ཤེས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • ས་གོ་རྒྱུ་རྒྱུང་འབད་ཐངས་ཀྱི་རྣམ་གཞག། • འཕུལ་ཆས་རྒྱུ་རྒྱུང་འབད་མ་ད་བཟོད་བསྐྱེད་དང་སྤྲོས་སྦྱོང་དགོས།
--	--

	• དང་བདེན་དང་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་ཐོག་ལས་འབད་དགོཔ། • མ་སྐྱལ་དང་སྒྲངས་ཐོག་འགན་ཁག་འབག་དགོཔ། • དུགས་སྒྲིགས་ཚུལ་མཐུན་སྡེ་འཛིན་སྤྱོད་འཐབ་དགོཔ། • ལཱ་གཡོག་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ཉེན་སྲུང་གི་སྒྲིག་གཞི་ལུ་གནས་དགོཔ། འཕུལ་ཆས་རྒྱན་སྤྱོད་འབད་ནིའི་བྱ་སྤྱོད་ལས་ལུགས། 1. ལཱ་འབད་མཁེས་ཁོངས་དང་འཕུལ་ཆས་ཚུ་དུས་རྒྱུན་དུ་ཉིང་སངས་སང་སྡེ་བཞག་ནི། 2. འཕུལ་ཆས་ཚུ་གྲིག་གྲིག་ཡོད་མེད་དུས་རྒྱུན་བཟླ་ཞིབ་འབད་ནི། 3. རུར་སྐད་དང་གསེག་སྒྲ་ཡོད་པ་ཅིན་ཉམས་བཅོས་ཀྱི་ཐོ་བཀོད་སྟན་ལུ་བཟོ་ནི། 4. ལས་སྟོན་དང་འབྲེལ་འཕུལ་ཆས་རྒྱན་སྤྱོད་འབད་དགོཔ་ཡོད་མི་ངོས་འཛིན་འབད་ནི། 5. སྒྲིག་ཐག་དང་སྐྱུ་མ་གྱི་རིགས་ཚད་ཁྲན་ཡོད་མེད་ལྟ་རྟོག་འབད་ནི། 6. འཕུལ་ཆས་མེད་པ་ཐལ་མི་ཆ་ཤས་ཚུ་སོར་སྦྱར་འབད་ནི། 7. འཕུལ་ཆས་རྒྱན་སྤྱོད་འབད་མི་ལཱ་གི་ཐོ་དེབ་བཀོད་ནི།
སྒྲོལ་སྤྱོད་མཐུན་རྒྱུན།	སྒྲོལ་སྤྱོད་ཙ་ཆས། • འཕུལ་ཆས་ལེཾ་གི་ཐོག་ལུ་གཤམ་རྒྱུ་འཁོར་ལག་སྤྱོད་ཡིག་ཆ། • དངོས་གསལ་པར་རིས། སྒྲོལ་སྤྱོད་མཐུན་རྒྱུན་དང་རྟེན་གཞི། • སྒྲོལ་ཁང་། • བཟོ་བཅོས་ཁང་/བཟོ་རས་ཁང་། • དཔེ་མཛོད་ཁང་། • སྒྲིག་རིག་ཁང་། • མཛོད་ཁང་། ལག་ཆས་ ལཱ་ཆས་དང་ ཙ་ཆས་/རྒྱ་ཆས་ འཕུལ་ཆས། • ལེཾ་གི་འཕུལ་ཆས་དང་ལག་ཆས་ཆ་ཚང་། (Benchtop/Floor/Standard Wood-turning Lathe) བདར་འཕུལ། གདན་གྲུ་བཞི། སྒྲིག་ཐག། ཕྱི་ས། ཐིག་ཤིང་། འབྲེལ་ཕྱེ་ཆ་ཚང་། བསྐྱམ་ཕྱེ་ཆ་ཚང་། བསྐྱམ་ཆས་ལྡེ་མིག་ཆ་ཚང་། (Allen key set) ན་འཕུལ། འཇལ་ཐག། ཕྱི་ས་བདར་དོ། ལག་ཆས་ཆེ་ཆུང་ཆ་ཚང་། བསེ་སྐྱམ་ནིའི་འཕུལ་ཆས། བྲག་ཕྱི་ས་ལག་ཆ་ལ་གྲུ་སྒྲིག་རིག། པར་གཟུགས་སྟོན་འཕུལ། པར་སྐྱུན་འཕུལ་འཁོར། རྟོང་སྤྱོད་འཕུལ་ཆས། བྱེ་ཤོག་ཡང་340 ཡང་ན་600འབད་མི། ཤིང་འདབ་སོག་སོམ། སྒྲིག་ཐག། ལེཾ་འཕུལ་ཆས་ཀྱི་སྐྱུ་མ། ཕྱི་སྐྱུ་མ། རྒྱན་སྤྱོད་ལཱ་གི་ཐོ་དེབ།

	ཉེན་སྲུང་ཙ་ཆས། • ཉེན་སྲུང་གི་ལྷ་མ། ལག་ཤུབས། ལྷ་གོ། མིག་ཤེལ། ལ་རས། སྒོ་བུར་སྒྲན་བཙེས་སྒྲོམ། མེ་གསད་ཀྱི་ཐེ། གདོང་ཁེབས། ཉེན་སྲོབ་སྒྲན།
སྒོབ་སྒྲན་ཐབས་ལམ།	• གྲོས་བསྐྱུན་གསལ་བཤད། • དངོས་མཐོང་འགྲེམ་སྒྲན། • སྤེ་ཆན་གྱི་སྒྲོང་ལྷ། • ལམ་སྒྲོན་སྒྲུང་བ། • མཁས་དབང་གསུང་བཤད། • རང་སྒྲོང་།
དབྱེ་ཞིབ་གྱི་ཐབས་ལམ།	• དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ། • དག་རྒྱུགས། • འབྲི་རྒྱུགས། • འགྲེམ་སྒྲན་/ལྷ་རྟོག། • ལས་འགུལ། • སྒྲོང་ལྷ།

སྦྱང་ཚན་གྱི་མིང་།	རྒྱལ་ཆས་དང་མཆོད་ཆས་ཀྱི་རིགས་བཟོ་ནི།		
སྦྱང་ཚན་དབྱེ་ཨང་།	༡༥༤༩ ཤེས་ཚད་གཙུག་ལག་འོག་མ་ སྦྱང་།		
སྦྱང་སྦྱང་གྲུབ་འབྲས་༡།	རྒྱལ་ཆས་ཀྱི་རིགས་བཟོ་ནི།		
སྦྱང་བཟོ་རྒྱུ་ལུ།	ནང་སྦྱང་ཆུ་ཚོད་༡༡༤.༥	ལག་སྦྱང་ཆུ་ཚོད་༡༡༤.༥	ཡོངས་བསྐྱམས་ཆུ་ཚོད་༢༢༩
དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ཚད་གཞི།	• རྒྱལ་ཤིང་གི་རིགས་ངོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་དགོ། • རྒྱལ་ཁྲ་དང་དབྱེ་བ་ཆུ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཚུགས་དགོ། • ཤིང་ལས་རྒྱལ་ཚུལ་མཐུན་སྡེ་སྤྱོད་ཚུགས་དགོ། • རྒྱལ་གྱི་ནང་ཁོག་ཚུལ་མཐུན་སྡེ་བཏོན་ཚུགས་དགོ། • རྒྱལ་ཉམ་རྒྱལ་ཚུལ་མཐུན་སྡེ་རྒྱལ་ཚུགས་དགོ། • རྒྱལ་ཉམ་རྒྱལ་ཚུལ་མཐུན་སྡེ་སྐྱམ་ཚུགས་དགོ། • རྒྱལ་དབྱིབས་དང་འབྲེལ་ཏེ་གཙང་རྒྱལ་རྒྱལ་ཚུགས་དགོ། • ཚད་གཞི་དང་འབྲེལ་བཟེ་གཏང་ཚུགས་དགོ།		
བཟོ་དོན།	༡༤.༠ རོ་སྦྱོང་། • རྒྱལ་གྱི་གོ་དོན། • རྒྱལ་གྱི་དགོས་པ། • རྒྱལ་གྱི་རྒྱལ་ཁུངས། • རྒྱལ་ཁུངས་དབྱེ་བ། ༼རྒྱལ་སྤྱོད་མ། རྒྱལ་མོ་ཚན་མ། རྒྱལ་མོ་ཚན་མ། རོ་རྒྱལ། མོ་རྒྱལ། རྒྱལ་མོ་ཚན་མ།༽ • རྒྱལ་ཤིང་གི་དབྱེ་བ། ༼དྲན་གསོ་ རྒྱལ་འདི་ཤིང་སྦྱར་བཏང་ལུ་འོང་ནི་ཨིན་རུང་མང་ཆེ་བ་ ལ་དགར་ཤིང་། ལུང་དམར་ཤིང་། ལུ་ལག་པ་ཤིང་། ཅ་ཅོ་པ་ཤིང་། ལོ་མ་ཆེན་མོ་ཤིང་། སྤེན་པ་སྦྱིང་ཤིང་།༽ • རྒྱལ་སྤྱོད་དབྱེ་བ། ༼ཐོབ་སྤྱོད་ ཤོར་སྤྱོད་ རོར་སྤྱོད་༽ • རྒྱལ་འཛོལ་ཐབས་སྤྱོད། • རྒྱལ་ཆས་ཀྱི་དབྱེ་བ། ➢ རྒྱལ་ཐོར། ➢ རྒྱལ་གྱི་ལྷ་པ། ➢ རྒྱལ་གྱི་དགེ་སྦྱོང་བཞེས་ཆ། ༡༤.༡ ཤིང་ལས་རྒྱལ་སྤྱོད་ནི། ཤེས་བྱ། • རྒྱལ་སྤྱོད་དགོ་པའི་དགོས་པ། • རྒྱལ་ངོས་འཛིན་འབད་ནིའི་སྤྱོད། • རྒྱལ་བཟླ་དབྱེ་འབད་ནིའི་སྤྱོད། ༼དྲན་གསོ་ ཤིང་ཕུར་རྒྱལ་ཡོད་པ་མཐོང་པ་ཅིན་ སྤྱ་ཅེ་གིས་པགས་གོ་སྤྱོད་སྤྱེ་ཁ་བཟླ་དབྱེ་འབད་མ་ད་ཤེས་ཚུགས།༽		

	• ལག་ཆས་ལག་ལེན་འཐབ་ནིའི་སྐོར། རིག་ཅུལ་/ལག་ཅུལ། • ཅ་ཆས་ཐོ་བཀོད་འབད་ཐངས། • རྩལ་འཛིན་འབད་ཐངས། • རྩལ་བརྟག་དཔྱད་འབད་ཐངས། • ལག་ཆས་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • རྩལ་སྒྲིག་ཐངས། • རྩལ་ཁྲ་དང་འཁྲིལ་ཚད་ལེན་ཐངས། • དབྱིབས་དང་འཁྲིལ་བརྟག་ཐངས། • བཞུག་ཐངས། • བསྐྱབ་སྟོན་བྱིན་ཐངས་ཀྱི་རིག་ཅུལ། • དབྱེ་དཔྱད་འབད་ཐངས། • བད་དོན་སྟོན་ལེན་འབད་ཐངས། བསམ་སྟོན་དང་ཉེན་སྲུང་། • རྩལ་སྒྲིག་ནིའི་རིག་ཅུལ་ལུ་སྟོན་བ་དང་བརྩི་མཐོང་བསྐྱེད་དགོཔ། • ལཱ་གི་སྟོན་ཅིས་དང་གོང་ཚད་བརྟན་ཤེས་དགོཔ། • རྩལ་ཆས་ཚུ་དགོས་མཁོ་དང་འཁྲིལ་མཁོ་སྐྱབ་འབད་ཤེས་དགོཔ། • རྩལ་སྒྲིག་ནིའི་ལཱ་ལུ་བཟོད་བསྐྱབ་དང་སྤྱིང་རུས་བསྐྱེད་དགོཔ། • ཏུས་ཚོད་དོན་སྟོན་ཅན་གྱི་ཐོག་ལས་ལཱ་བཀོལ་དགོཔ། • ཐ་དམ་ཚིག་དང་བདེན་དང་བཟང་སྟོན་གྱི་ཐོག་ལས་འབད་དགོཔ། • མ་སྐྱལ་དང་སྒྲངས་ཐོག་འགན་ཁག་འབག་དགོཔ། • ཕྱགས་སྟིགས་འཛིན་སྐྱོང་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་འཐབ་དགོཔ། • ལཱ་གཡོག་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ཉེན་སྲུང་གི་སྟིག་གཞི་ལུ་གནས་དགོཔ། ༡༡.༡ རྩལ་ཉམ་རྩལ་རྩལ་གྱི་ ཤེས་བྱ། • རྩལ་ཉམ་རྩལ་གྱི་གོ་དོན། • རྩལ་ཉམ་རྩལ་རྩལ་དགོ་པའི་དགོས་པ། རིག་ཅུལ་/ལག་ཅུལ། • ལ་རྩལ་རྩལ་ཐངས། • ཤིང་ཐངས་ཐངས།
--	--

	• ལག་ཆས་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • རྩལ་ཉམ་རྩལ་རྩལ་ཐངས། • རྩལ་ལོག་བཏོན་ཐངས། • སྒྲིལ་གིས་ཉམ་རྩལ་ཙམ་སྒྲིག་ཐངས། • དབྱེ་དབྱེ་འབད་ཐངས། • བད་དོན་སྒྲིལ་ལེན་གྱི་རིག་ཙལ། • གོང་གི་རིག་ཙལ་ཚུ་བཟོ་གིས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། བསམ་སྒྲིལ་དང་ཉམ་སྒྲིལ། • རྩལ་ཉམ་རྩལ་རྩལ་ཞིའི་རིག་ཙལ་ལུ་སྒྲིལ་དང་བཟོ་མཐོང་བསྒྲིལ་དགོས། • རྩལ་ཚོད་དོན་སྒྲིལ་ཙམ་གྱི་ཐོག་ལས་ལུ་བཀོལ་དགོས། • རྩལ་ཚུ་ཚུད་ཟད་མ་བཏང་པར་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • ཙམ་དང་འཕྲུལ་ཆས་ཚུ་ཉམ་སྒྲིལ་དང་ལྷན་སྒྲིལ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • ས་གོ་རྩལ་སྒྲིལ་འབད་ཐངས་ཀྱི་རྩམ་གཞག། (5s Principle) • རྩལ་ཉམ་རྩལ་རྩལ་ད་བཟོད་བསམ་དང་སྒྲིལ་རྩལ་སྒྲིལ་དགོས། • བསམ་སྒྲིལ་དང་གཅིག་སྒྲིལ་གྱི་ཐོག་ལས་ལུ་འབད་དགོས། • རང་བཞིན་གནས་སྒྲིལ་ལུ་ཤ་ཞེན་བསྒྲིལ་དགོས། • རྩལ་བཟོད་དང་བཟོད་སྒྲིལ་གྱི་ཐོག་ལས་འབད་དགོས། • མ་སྒྲིལ་དང་སྒྲིལ་ཐོག་འགན་ཁག་འབག་དགོས། • རྩལ་སྒྲིག་སྒྲིལ་ཚུ་མཐུན་སྒྲིལ་འཛིན་སྒྲིལ་འཐབ་དགོས། • ལུ་གཡོག་འཕྲོད་བསྒྲིལ་དང་ཉམ་སྒྲིལ་གི་སྒྲིག་གཞི་ལུ་གནས་དགོས། རྩལ་ཉམ་རྩལ་རྩལ་ཞིའི་བྱ་སྒྲིལ་ལུ་གསུམ། 1. མཁོ་ཆས་ལུ་སྒྲིག་འབད་ནི། 2. ལ་ཚུ་སྒྲིལ་ནི། 3. ལ་ཚུ་གུ་མེ་སྒྲིལ་ནི། 4. རྩལ་སྒྲིལ་ནི། 5. ལག་ཆས་བདར་ནི། 6. ཕྱིའི་བཟོ་དབྱེ་བསམ་བཟོ་ནི། 7. རྩལ་ལོག་བཏོན་ནི། རྩལ་གསོ་ཆེ་རྩལ་སྒྲིག་སྒྲིལ་མང་བཏོན་དགོས། 8. སྒྲིལ་གིས་སྒྲིག་ནི། 9. རྩལ་ཚོད་རྩལ་ནི། 10. མར་དབྱེ་ནི།
--	---

22. རྒྱལ་ཁྲིམ་རྒྱུ་ཅན་མ་ཚུ་ཉེན་སྲུང་དང་ལྡན་མ་སྤེལ་བཞག་ནི།

༡༡.༣ རྩམ་ཏམ་རྩུབ་ཅན་མ་སྐམ་ནི།

ཤེས་བྱ།

- རྩལ་ཏམ་རྩལ་ཅན་མ་སྐམ་དགོ་པའི་དགོས་པ།
- སྐམ་ནིའི་བྱ་རིམ།
- སྐམ་ཐབས་སྒོར། ༼ཐན་གསོ་ ཅོད་ཐག་རྩལ་འགག་ཉེན་ཡོད་པ་ལས་ མའི་བྱ་པ་དང་བསེལ་སྐམ་ནང་ ལྷང་མཐའ་ཉིན་གསལ་གསུམ་ དེ་ཅིག་སྐམ་དགོ་པ་ཡིན།

འིག་ཕུལ་/ལག་ཕུལ།

- བཟོ་དཁྱིལ་དང་འཁྲིལ་ཉམ་རྩལ་རྒྱལ་ཐངས།
- རྒྱ་བཙེ་རྒྱལ་ཐངས། ༼དྲན་གསོ་རྒྱ་འཁོལ་མེད་ནང་ཏུ་ཡུན་སྐར་མ་ ༡༥ ལས་ ༣༠ གི་རིང་བཙེ་དགོ༽
- མར་དབྱར་ཐངས།
- རྒྱལ་ཐངས།
- དབྱེ་དབྱེ་རིག་རྩལ།
- ཁོང་གི་རིག་རྩལ་རྒྱ་དྲན་ཤེས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས།

བསམ་སྒྲུབ་དང་ཉེན་སྲུང་།

- རྩལ་ཉམ་རྩལ་ཅན་མ་སྐམ་ནིའི་རིག་ཅུལ་ལུ་སྒྲོ་བ་དང་བརྩི་མཐོང་བསྐྱེད་དགོས།
- ཏུས་ཚོད་དོན་སྤྲོད་ཅན་གྱི་ཐོག་ལས་ལྷ་བཀོལ་དགོས།
- རྩུ་ཆས་ཚུ་རྩུད་ཟད་མ་བཏང་པར་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས།
- ཅ་ཆས་ རྩུ་ཆས་ འཕྱུལ་ཆས་ཚུ་ཉེན་སྲུང་དང་ལྷན་སྐྱོང་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས།
- ས་གོ་རྩུན་སྒྲོང་འབད་ཐངས་ཀྱི་ནམ་གཞག།
- བསམ་སྒྲོད་དང་གཅིག་སྒྲིལ་གྱི་ཐོག་ལས་ལྷ་འབད་དགོས།
- རྩལ་ཉམ་རྩལ་ཅན་མ་སྐམ་ད་བཟོད་བཟུན་དང་སྤྲོད་རུས་སྐྱེད་དགོས།
- དང་བདེན་དང་བཟང་སྒྲོད་ཀྱི་ཐོག་ལས་འབད་དགོས།
- མ་སྐུལ་དང་གྲངས་ཐོག་འགན་ཁག་འབག་དགོས།
- ཕྱགས་སྤྲོགས་ཚུལ་མཐུན་སྤྱོད་འཛིན་སྒྲོང་འཐབ་དགོས།
- ལཱ་གཞིག་འཕྲོད་བསྐྱེད་དང་ཉེན་སྲུང་གི་སྤྲིམ་གཞི་ལུ་གནས་དགོས།

ཐུབ་ཏུ་ཐུབ་ཅན་སྐུ་འཛིན་བྱ་སྒོ་ལས་ལྷག་པ།

1. མཁོ་ཆས་ག་མྱིག་འབད་ནི།
2. མེ་འཕུ་ནི།
3. ལྷ་འཁོལ་བརྒྱུག་ནི།

༤. རྩ་བཙུབ་ནི།

༥. མར་དབྱར་ནི། གྲྭ་མོ་གསོ་མི་འགག་ནི་དང་ ལ་འཛོན་ནི་དོན་ལུ་དབྱར་དགོང་ཨིན།

༦. ཉེན་སྲུང་དང་ལྷན་སྦྲེལ་ནི།

༧.༤ རྩ་བ་གཙང་རྩ་བ་རྩ་བ་ནི།

ཤེས་བྱ།

- རྩ་བ་གཙང་རྩ་བ་ཀྱི་གོ་དོན།
- རྩ་བ་གཙང་རྩ་བ་རྩ་བ་དགོང་པའི་དགོས་པ།
- རྩ་བ་གཙང་རྩ་བ་ཀྱི་ཐ་སྙད་ལུ་དབྱད་པ།

རིག་ཅུལ་/ལག་ཅུལ།

- རྩ་བ་གཙང་རྩ་བ་ཀྱི་ལཱ་ག་སྒྲིག་འབད་ཐངས།
- རྩ་བ་གཙང་རྩ་བ་རྩ་བ་ཐངས།
- སོག་སོམ་རྩ་བ་ཐངས།
- ཆོས་གཞི་དབྱར་ཐངས།
- ཏུམ་ཆ་བཏོན་ཐངས།
- གཤམ་བཏོག་ཐངས།
- ལག་ཆས་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས།
- སྤྱབ་སྤྱུག་བཞག་ཐངས།
- སྒྲིག་རིག་ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་འཛོལ་ཞིབ་འབད་ཐངས།
- བད་དོན་སྒྲིད་ལེན་འབད་ཐངས།
- དབྱེ་དབྱད་འབད་ཐངས།
- གོང་གི་རིག་ཅུལ་ཚུ་དྲན་ཤེས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས།

བསམ་སྒྲིད་དང་ཉེན་སྲུང་།

- རྩ་བ་གཙང་རྩ་བ་རྩ་བ་ནི་དེ་རིག་ཅུལ་ལུ་སྒྲོ་བ་དང་བརྩི་མཐོང་བསྐྱེད་དགོཔ།
- ཏུམ་ཆོད་དོན་སྒྲིན་ཅན་ཀྱི་ཐོག་ལས་ལཱ་བཀོལ་དགོཔ།
- རྩ་བ་ཆས་ཚུ་ཚུད་ཟད་མ་བཏང་པར་ལག་ལེན་འཐབ་དགོཔ།
- ཅ་ཆས་ རྩ་བ་ཆས་ འཕུལ་ཆས་ཚུ་ཉེན་སྲུང་དང་ལྷན་སྦྲེལ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོཔ།
- ས་གོ་རྩུན་སྒྲིང་འབད་ཐངས་ཀྱི་རྣམ་གཞག།
- བསམ་སྒྲིད་དང་གཅིག་སྒྲིལ་ཀྱི་ཐོག་ལས་ལཱ་འབད་དགོཔ།
- རྩ་བ་གཙང་རྩ་བ་རྩ་བ་ད་བཟོད་བསམ་དང་སྒྲིང་རུས་སྒྲིད་དགོཔ།
- དང་བདེན་དང་བཟང་སྒྲིད་ཀྱི་ཐོག་ལས་འབད་དགོཔ།

	• མ་སྐྱལ་དང་སྒྲངས་ཐོག་འགན་ཁག་འབག་དགོས། • ཕྱགས་སྒྲིགས་ཚུལ་མཐུན་སྡེ་འཛིན་སྐྱོང་འཐབ་དགོས། • ལཱ་གཡོག་འཕྲོད་བརྟེན་དང་ཉེན་སྲུང་གི་སྒྲིག་གཞི་ལུ་གནས་དགོས། ཁབ་རྟོ་མེད་མི་གཙང་རྩལ་རྒྱབ་ནིའི་བྱ་སྒྲོ་ལམ་ལུགས། 1. མཁོ་ཆས་གྲ་སྒྲིག་འབད་ནི། 2. ཉམ་རྩལ་ཅན་མ་འཕྲུལ་ཆས་གྲ་སྐྱར་ནི། 3. སྤང་མ་སྤང་དབྱེ་ཞིབ་འབད་བཟླ་ནི། 4. ལག་ཆས་བདར་ནི། 5. སུའུ་ལུགས་ཀྱིས་དབྱིབས་བཟོ་ནི། 6. འཇམ་རྒྱབ་ནི། 7. སོག་སོམ་རྒྱབ་ནི། 8. ཆོས་གཞི་དབྱར་ནི། 9. ཉམ་ཆ་བཏོན་ནི། 10. གཤམ་བཏོག་ནི། ཁབ་རྟོག་ཅན་མ་གཙང་རྩལ་རྒྱབ་ནིའི་བྱ་སྒྲོ་ལམ་ལུགས། 1. མཁོ་ཆས་གྲ་སྒྲིག་འབད་ནི། 2. ཉམ་རྩལ་ཅན་མ་འཕྲུལ་ཆས་གྲ་སྐྱར་ནི། 3. སྤང་མ་སྤང་དབྱེ་ཞིབ་འབད་བཟླ་ནི། 4. དབྱིབས་བཟོ་ནི། གྲ་འཇམ་རྒྱབ་ནི་དང་ སོག་སོམ་རྒྱབ་ནི་ ཆོས་གཞི་དབྱར་ནི་ ཉམ་ཆ་བཏོན་ནི་ཚུ་འབད་དགོ། 5. གཤམ་སྟོག་ནི། 6. ཁབ་རྟོ་སྐྱར་ནི། 7. སོ་ཁ་བཏོན་ནི། 8. སྒྲིག་ཁམས་རྒྱབ་ནི། 9. ཕྱིའི་དབྱིབས་བཟོ་ནི། 10. འཇམ་རྒྱབ་ནི། 11. ཁབ་རྟོ་སྟོག་ནི། 12. ནང་བཟོ་ནི། 13. སོག་སོམ་གཏང་ནི། 14. ཆོས་གཞི་དབྱར་ནི། 15. ཉམ་ཆ་བཏོན་ནི། 16. གཤམ་བཏོག་ནི། 17. གཤམ་བཟོ་ནི།
--	--

	ཀ.ལ རྩལ་བཞོ་བསེ་གཏང་ནི། ཤེས་བྱ། • བསེ་གི་གོ་དོན། • བསེ་གཏང་དགོ་པའི་དགོས་པ། • བསེ་གི་དབྱེ་བ། • བསེ་ཁྱབ་ཚད་ལྡན་མ་སྟེ་གཏང་དགོ་པའི་སྟོང་། • བསེ་བཞོ་ནིའི་དུས་ཚད་སྟོང་། ། བསེ་བཞོ་ནི་དུས་ཚད་འདི་ཚོ་པ་དང་ཕྱི་རུ་བཞོ་དགོས་ཡིན་ཤིང་། རིག་ཅུལ་/ལག་ཅུལ། • བསེ་ལེགས་ཉེས་དབྱེ་དཔྱད་འབད་ཐངས། • བསེ་གཏང་ཐངས། • བསེ་སྟོང་ཐངས། • བསེ་བཞོ་ཐངས། • སྟོན་བསུབ་རྒྱབ་ཐངས། • བསེ་འོད་བདོན་ཐངས། • བསེ་ལས་ཉེན་སྲུང་འབད་ཐངས། • བསེ་བཏང་ཚར་ཞིན་མ་ལས་བཞག་ཐངས། • སྟོག་རིག་ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་འཚོལ་ཞིབ་འབད་ཐངས། • བད་དོན་སྟོང་ལེན་འབད་ཐངས། • དབྱེ་དཔྱད་འབད་ཐངས། • གོང་གི་རིག་ཅུལ་ཚུ་བཞོ་ཤིང་གི་ཐོག་ལས་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། བསམ་སྟོན་དང་ཉེན་སྲུང་། • བསེ་གཏང་ནིའི་རིག་ཅུལ་ལུ་སྟོང་བ་དང་བཙུ་མཐོང་བསྐྱེད་དགོས། • དུས་ཚད་དོན་སྟོན་ཅན་གྱི་ཐོག་ལས་ལུ་བཀོལ་དགོས། • རྒྱ་ཆས་ཚུ་ཚུད་ཟད་མ་བཏང་པར་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • ཅ་ཆས་ རྒྱ་ཆས་ འཕུལ་ཆས་ཚུ་ཉེན་སྲུང་དང་ལྡན་མ་སྟེ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • རྒྱ་ཆས་ཚུ་བདེན་གྱི་ཐོག་ལས་མཁོ་སྦྱབ་འབད་དགོས། • ས་གོ་རྒྱུན་སྟོང་འབད་ཐངས་ཀྱི་ནམ་གཞག། • བསམ་སྟོན་དང་གཅིག་སྦྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས་ལུ་འབད་དགོས། • བསེ་གཏང་མ་ད་བཟོད་བསམ་དང་སྟོང་རུས་སྟོང་དགོས། • དང་བདེན་དང་བཟང་སྟོང་གྱི་ཐོག་ལས་འབད་དགོས། • མ་སྦྱུལ་དང་སྒྲངས་ཐོག་འགན་ཁག་འབག་དགོས།
--	---

	• རང་བཞིན་གནས་སྤངས་ལུ་ཤ་ཞེན་བསྐྱེད་དགོས། • ཕྱགས་སྒྲིགས་ཚུལ་མཐུན་སྡེ་འཛིན་སྐྱོང་འཐབ་དགོས། • ལཱ་གཡོག་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ཉེན་སྲུང་གི་སྒྲིག་གཞི་ལུ་གནས་དགོས། བསེ་གཏང་ནིའི་བྱ་སྐྱོལ་ལམ་ལུགས། 1. མཁོ་ཆས་གྲ་སྒྲིག་འབད་ནི། 2. ཅ་དངོས་རིགས་འཕྱག་ནི། 3. བསེ་གདན་སྦྱོར་ནི། 4. བསེ་གདན་གཏང་ནི། 5. བསེ་གདན་ལེགས་ཤོམ་སྡེ་འཕྱག་ནི། 6. བསེ་དངོས་གཞི་གཏང་ནི། 7. བསེ་སྐྱམ་ནི། 8. འོད་བསེ་གཏང་ནི།
སློབ་སྦྱོང་མཐུན་ཁྱེན།	སློབ་སྦྱོང་ཅ་ཆས། • རྩལ་ཆས་ཀྱི་རིགས་བཟོ་ནིའི་ལག་སྦྱོང་ཡིག་ཆ། • རྩལ་ཁྱེན་དཔེ་གཞུང་། ༼འཕྱག་གི་གཤམ་བཟོའི་རིག་པ༽ • དངོས་གསལ་སྒྲོག་བརྟན། སློབ་སྦྱོང་མཐུན་ཁྱེན་དང་ཁྱེན་གཞི། • སློབ་ཁང་། • བཟོ་བཅོས་ཁང་/བཟོ་རས་ཁང་། • དཔེ་མཛོད་ཁང་། • སྒྲོག་རིག་ཁང་། • མཛོད་ཁང་། ལག་ཆས་ ལཱ་ཆས་དང་ ཅ་ཆས་/རྩལ་ཆས། • ཤིང་ཕྱེ། སྤྲ་ཤེ། ཤིང་སྒྲིབ། ཁྱི་ཕུང་། གསེག་ཕུང་། བསེ། བཞོ་བསེ། ཕྱི་སའི་བདར་རྒྱ། འཇམ་བདར། བསེ་པང་། ཚོས་བཙར། བྱེ་ཤོག། ཤིང་འདབ་སོག་སོམ། གདོང་སྟེགས། མེ་རྒྱུང་རྒྱ་རྒྱ། ཐོམ། སོལ་མོ། སྤུང་པ། ལ་རྒྱ། རྒྱ། ཤིང་མར། འཛིན་མ། སྟན་མ། སུའུ་ཕྱགས། ཞབས་ཕྱགས། ཕྱིའི་འཇམ་ཕྱགས། ནང་འཇམ་ཕྱགས། མེ་ལ། ཤིང་བཏོག་འཕྲུལ་ཆས། མེ་འཕྲུལ། བདར་འཕྲུལ། གཤམ་བཟོའི་འཕྲུལ་ཆས་ཆ་ཚང་། མེ་ཁྱེག། ས་མར་ལྷ། རྩལ་ཕྱི། གདན་གྲུ་བཞི། སྤང་ལེབ། ཉེན་སྲུང་ཅ་ཆས། • ཉེན་སྲུང་གི་ལྟམ། ལག་ཤུབས། ལཱ་གོ། མིག་ཤེལ། ཁ་རས། སྒོ་བུར་སྐྱོན་བཅོས་སྒྲིམ། མེ་གསལ་རྒྱ་རྒྱ། གདོང་ཁེབས། ཉེན་སྒྲོབ་སྐྱོན།

སྒྲིབ་སྒྲིན་ཐབས་ལམ།	• གྲོས་བསྟུན་གསལ་བཤད། • དངོས་མཐོང་འགྲེམ་སྒྲིན། • སྤེ་ཚན་གྱི་སྒྲིབ་ལྟ། • ལམ་སྒྲིན་སྒྲིབ་བ། • མཁས་དབང་གསུང་བཤད། • རང་སྒྲིབ།
དབྱེ་ཞིབ་གྱི་ཐབས་ལམ།	• ཏུས་རྒྱན་དབྱེ་ཞིབ། • དག་རྒྱུགས། • འབྲི་རྒྱུགས། • འགྲེམ་སྒྲིན་ལྟ་རྟོག། • ལས་འགྲུལ། • སྒྲིབ་ལྟ།

སྒྲིང་ཚན་གྱི་མིང་།	རྒྱལ་ཆས་དང་མཆོད་ཆས་ཀྱི་རིགས་བཟོ་ནི།		
སྒྲིང་ཚན་དབྱེ་ཨང་།	༡༥༤༥ ཤེས་ཚད་གཞུག་ལག་འོག་མ་ སྒྲིང་།		
སྒྲིང་སྒྲིང་གྲུབ་འབྲས་༣།	མཆོད་ཆས་ཀྱི་རིགས་བཟོ་ནི།		
སྒྲིང་བདར་དུས་ལུག་།	ནང་སྒྲིང་ཆུ་ཚོད་༡༠༠ །	ལག་སྒྲིང་ཆུ་ཚོད་༡༤༡ །	ཡོངས་བསྟོམས་ཆུ་ཚོད་༢༤༡ །
དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ཚད་གཞི།	• མཆོད་ཆས་ཀྱི་རིགས་བཟོ་ནིའི་ཤིང་ཆུ་དོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་དགོ། • དགོས་མཁོ་འབྲིལ་ཏེ་དཔའ་བརྒྱུ་ཆུབ་ཚུགས་དགོ། • མཆོད་ཆས་ཀྱི་རིགས་ཏམ་རྩལ་ཚུལ་མཐུན་སྟེ་ཆུབ་ཚུགས་དགོ། • ཏམ་རྩལ་ཚན་མ་ཚུལ་མཐུན་སྟེ་སྐམ་ཚུགས་དགོ། • གཙང་རྩལ་སྐབ་སྐྱལ་ཚད་དང་ལྷན་སྟེ་ཆུབ་ཚུགས་དགོ། • བསེ་ཚད་གཞི་དང་ལྷན་སྟེ་གཏང་ཚུགས་དགོ།		
བརྒྱུད་དོན།	༣.༠ རི་སྒྲིང་། • མཆོད་ཆས་ཀྱི་གོ་དོན། • མཆོད་ཆས་རིགས་བཟོ་དགོ་པའི་དགོས་པ། • མཆོད་ཆས་ཀྱི་དབྱེ་བ། ➢ ལང་གི་བཟོ་མི་མཆོད་ཆས། ➢ དུམ་བཟད་མ་གི་བཟོ་མི་མཆོད་ཆས། ➢ ལྷན་གི་བཟོ་མི་མཆོད་ཆས། ➢ རྒྱལ་གྱི་བཟོ་མི་མཆོད་ཆས། • མཆོད་ཆས་བཟོ་བའུ་བའི་ཤིང་གི་རིགས། ➢ ཅན་དན་ཤིང་། ➢ ཆན་དན་ཤིང་། ➢ ལྷག་པོ་ཤིང་། ➢ ཅན་དན་དམར་པོ། ➢ ཅན་དན་དཀར་པོ། ➢ ཨ་གུར་ཤིང་། ➢ ལྷན་གི་ཤིང་། ➢ རུ་ཤིང་། • མཆོད་ཆས་ཀྱི་རིགས། ➢ འཆམ་རྩ། རྩ་སྐྱུ་ ཆོགས་གཞོང་། པད་ལྷེར། གཏོར་ལྷེར། ཆེ་བྲེ། འབྲུ་ཕོར་མོགས། ༣.༡ མཆོད་ཆས་ཀྱི་རིགས་དཔའ་བརྒྱུ་ཆུབ་ནི། • ཤེས་བྲ། • དཔའ་བརྒྱུ་གོ་དོན།		

	• དཔའ་བརྩམ་རྒྱུ་དགོ་པའི་དགོས་པ། རིག་ཅུལ་/ལག་ཅུལ། • དགོས་མཁའི་ཚད་གཞི་དང་འབྲེལ་དཔའ་བརྩམ་རྒྱུ་ཐངས། • གྱི་རུང་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • གྱི་རུང་བདར་ཐངས། • ཚད་བཀལ་ཐངས། • ཟུར་བགོ་ཐངས། • ལཱ་གི་སྒྲོན་ཅིས་བཏོན་ཐངས། • དབྱེ་དཔྱད་འབད་ཐངས། • བད་དོན་སྒྲོད་ལེན་གྱི་རིག་ཅུལ། • གོང་གི་རིག་ཅུལ་ཚུ་བློན་ཤེས་གྱི་ཐོག་ལས་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། བསམ་སྒྲིག་དང་ཉེན་སྲུང་། • དཔའ་བརྩམ་རྒྱུ་ནིའི་རིག་ཅུལ་ལུ་སྒྲོ་བ་དང་བརྩི་མཐོང་བསྐྱེད་དགོས། • ཅུས་ཚོད་དོན་སྒྲིན་ཅན་གྱི་ཐོག་ལས་ལཱ་བཀོལ་དགོས། • རྒྱ་ཆས་ཚུ་ཚུད་ཟད་མ་བཏང་པར་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • ལག་ཆས་ཉེན་སྲུང་དང་ལཱ་ཆས་སྤྱོད་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • ས་གོ་རྒྱུན་སྒྲིབ་འབད་ཐངས་གྱི་ནུམ་གཞག། (5s Principle) • དཔའ་བརྩམ་རྒྱུ་ད་བཅོད་བསྐྱེད་དང་སྤྱིང་རུས་སྐྱེད་དགོས། • བསམ་སྒྲིག་དང་གཅིག་སྒྲིལ་གྱི་ཐོག་ལས་ལཱ་འབད་དགོས། • བྱང་བདེན་དང་བཟང་སྒྲིབ་གྱི་ཐོག་ལས་འབད་དགོས། • མ་སྒྲུལ་དང་གྲངས་ཐོག་འགན་ཁག་འབག་དགོས། • རང་བཞིན་གནས་སྤངས་ལུ་ཤ་ཞེན་བསྐྱེད་དགོས། • རྒྱགས་སྤྱིགས་ཚུལ་མཐུན་སྤྱོད་འཛིན་སྒྲིབ་འཐབ་དགོས། • ལཱ་གཏོག་འཕྲོད་བསྐྱེད་དང་ཉེན་སྲུང་གི་སྒྲིག་གཞི་ལུ་གནས་དགོས། མཚོད་ཆས་གྱི་རིགས་དཔའ་བརྩམ་རྒྱུ་ནིའི་བྱ་སྒྲོ་ལམ་ལུགས། 1. མཁོ་ཆས་བྱ་སྒྲིག་འབད་ནི། 2. ཆེ་ཆུང་དང་འབྲེལ་སྒྲོར་ཐིག་བཀལ་ནི། 3. ཟུར་བགོ་བཤའ་རྒྱུ་ནི། 4. ཟུར་བཞི་གཞོག་ནི། 5. ཟུར་བཞི་ལས་བརྒྱུད་གཞོག་ནི།
--	--

6. ཟུར་བརྒྱད་ལས་བཅུ་དྲུག་གཞག་ནི།
༧. གཤམ་ཁ་སྟོམ་ནི།
༩. བྱང་བཞོ་ནི། རྩ་ཚད་དང་འཁྲིལ་སྟོང་ཙ་གིས་བཞོ་དགོ།

ཀམ་མཆོད་ཆས་ཀྱི་རིགས་ཉམ་རྩལ་རྒྱུ་བཞོ་ནི། ཤེས་བྲ།

- ཉམ་རྩལ་ཀྱི་གོ་དོན།
- ཉམ་རྩལ་རྒྱུ་བཞོ་དགོ་པའི་དགོས་པ།
- ཉམ་རྩལ་ཀྱི་བྱ་རིམ།

རིག་ཙལ་/ལག་ཙལ།

- ཆེ་ཆུང་དང་འཁྲིལ་ཉམ་རྩལ་རྒྱུ་བཞོ་བྱེད་པ།
- དགོས་མཁོ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་དབྱིབས་བཟོ་བྱེད་པ།
- ཅ་དངོས་ཀྱི་དབྱིབས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་སྤྲེལ་སྤྱད་བཞག་པ།
- ལ་ཆུ་སྤྱར་བྱེད་པ།
- ལ་ཆུ་གྲུ་ཤིང་སྤྱར་བྱེད་པ།
- བྱང་ལོག་བཏོན་བྱེད་པ།
- ལག་ཆས་ལག་ལེན་འཐབ་བྱེད་པ།
- སྤྲེལ་གིས་ཉམ་རྩལ་ཅན་སྟོག་བྱེད་པ།
- བད་དོན་སྟོན་ལེན་ཀྱི་རིག་ཙལ།
- དབྱེ་དབྱེད་རིག་ཙལ།
- གོང་གི་རིག་ཙལ་ཆུ་དྲན་ཤེས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ལག་ལེན་འཐབ་བྱེད་པ།

བསམ་སྟོན་དང་ཉེན་སྲུང་།

- མཆོད་ཆས་ཀྱི་རིགས་ཉམ་རྩལ་རྒྱུ་བཞོ་ནིའི་རིག་ཙལ་ལུ་སྟོན་བ་དང་བཙུང་མཐོང་བསྟེན་དགོས།
- དུས་ཚད་དོན་སྤྲོད་ཅན་གྱི་ཐོག་ལས་ལུ་བཀོལ་དགོས།
- རྒྱ་ཆས་ཆུ་ཆུང་ཟད་མ་བཏང་པར་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས།
- ཅ་ཆས་ རྒྱ་ཆས་ འཕྲུལ་ཆས་ཆུ་ཉེན་སྲུང་དང་ལྷན་སྟེ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས།
- རྒྱ་ཆས་ཆུ་དྲང་བདེན་གྱི་ཐོག་ལས་མཁོ་སྤྲེལ་འབད་དགོས།
- ས་གོ་རྒྱུན་སྦྱོང་འབད་བྱེད་ཀྱི་ནམ་གཞག།
- བསམ་སྟོན་དང་གཅིག་སྦྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས་ལུ་འབད་དགོས།
- ཉམ་རྩལ་རྒྱུ་བཞོ་ད་བཟོ་ད་བསྐྱེད་དང་སྤྲེལ་སྤྱད་བྱེད་པ།

- རྩལ་བཞེན་དང་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་ཐོག་ལས་འབད་དགོང་།
- མ་སྐྱལ་དང་གྲངས་ཐོག་འགན་ཁག་འབག་དགོང་།
- རང་བཞིན་གནས་སྤངས་ལུ་གཞི་བཞག་བསྐྱེད་དགོང་།
- ཡུགས་སྤྱིགས་ཚུལ་མཐུན་སྤྱོད་འཛིན་སྤྱོད་འཐབ་དགོང་།
- ལཱ་གཞི་འཕྱོད་བསྐྱེད་དང་ཉེན་སྲུང་གི་སྤྱིག་གཞི་ལུ་གནས་དགོང་།

མཆོད་ཆས་ཀྱི་རིགས་ཉམ་རྩལ་རྒྱབ་རྒྱུ་ཞི་བའི་བྱ་སྤྱོད་ལས་ལུགས།

1. མཁོ་ཆས་ཀྱི་སྤྱིག་འབད་ནི།
2. ལ་རྩལ་གྱི་མེ་སྤྱོད་ནི།
3. ཞིང་སྤྱོད་ནི།
4. ཞིང་སྤྱོད་མི་སྤྱོད་བཟུ་ནི།
5. ལག་ཆས་བཟར་ནི།
6. ཕྱི་དབྱིབས་བཟོ་ནི།
7. རྩལ་ཁྱོད་བཟོ་ནི།
8. སྤྱི་ལོ་སྤྱོད་ནི།
9. ཉམ་རྩལ་ཅན་མ་ཚུ་ཚུལ་མཐུན་སྤྱོད་སྤྱོད་བཞག་དགོ།

ཀ.མཆོད་ཆས་ཀྱི་རིགས་གཙང་རྩལ་རྒྱབ་རྒྱུ་ཞི་བའི་བྱ་སྤྱོད་ལས་ལུགས།

ཞེས་བྱ།

- གཙང་རྩལ་ཀྱི་གོ་དོན།
- གཙང་རྩལ་རྒྱབ་དགོ་པའི་དགོས་པ།
- གཙང་རྩལ་རྒྱབ་ཆར་མི་ཚུ་ཚུལ་མཐུན་སྤྱོད་བཞག་དགོ་པའི་སྐོར།

རིག་ཅུལ་/ལག་ཅུལ།

- གཙང་རྩལ་རྒྱབ་ཐངས།
- ཅ་དངོས་ཚུ་སྤྱོད་སྤྱོད་རྩལ་རྩལ་ཉེན་ཉེན་བཞག་ཐངས།
- ཆོས་གཞི་དབྱུར་ཐངས།
- གཙང་རྩལ་རྒྱབ་ཆར་མི་ཚུ་ཚུལ་མཐུན་སྤྱོད་བཞག་ཐངས།
- སྤྱི་ལོ་སྤྱོད་རྒྱབ་ཐངས།
- ཉམ་ཆ་བཟོ་ནི་ཐངས།
- ལག་ཆས་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས།
- སྤྱི་ལོ་སྤྱོད་ལག་ལེན་འཐབ་སྤྱོད་ལས་འཆོལ་ཞིབ་འབད་ཐངས།

- བད་དོན་སྤྱོད་ལེན་འབད་ཐངས།
- དབྱེ་དཔྱད་འབད་ཐངས།
- གོང་གི་རིག་ཙུལ་ཚུ་བྱེད་ཤེས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས།

བསམ་སྤྱོད་དང་ཉེན་སྲུང་།

- མཆོད་ཆས་ཀྱི་རིགས་གཙང་རྩབ་རྒྱབ་ནིའི་རིག་ཙུལ་ལུ་སྤྱོད་དང་བཟུང་མཐོང་བསྐྱེད་དགོས།
- དུས་ཚོད་དོན་སྤྱོད་ཙུལ་ཀྱི་ཐོག་ལས་ལཱ་བཀོལ་དགོས།
- རྒྱ་ཆས་ཚུ་ཚུད་ཟད་མ་བཏང་པར་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས།
- ཙ་ཆས་ རྒྱ་ཆས་ འཕྲུལ་ཆས་ཚུ་ཉེན་སྲུང་དང་ལྷན་སྐྱོང་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས།
- ས་གོ་རྒྱུན་སྤྱོད་འབད་ཐངས་ཀྱི་རྣམ་གཞག།
- བསམ་སྤྱོད་དང་གཅིག་སྒྲིལ་ཀྱི་ཐོག་ལས་ལཱ་འབད་དགོས།
- མཆོད་ཆས་ཀྱི་རིགས་གཙང་རྩབ་རྒྱབ་ད་བཟོད་བསམ་དང་སྤྱོད་ལུ་སྤྱོད་དགོས།
- དང་བདེན་དང་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་ཐོག་ལས་འབད་དགོས།
- མ་སྤྱུལ་དང་བྱངས་ཐོག་འགན་ཁག་འབག་དགོས།
- ཕྱགས་སྤྱིགས་ཚུལ་མཐུན་སྤྱོད་འཛིན་སྤྱོད་འཐབ་དགོས།
- ལཱ་གཡོག་འཕྲོད་བསྐྱེད་དང་ཉེན་སྲུང་གི་སྤྱིག་གཞི་ལུ་གནས་དགོས།

མཆོད་ཆས་ཀྱི་རིགས་གཙང་རྩབ་རྒྱབ་ནིའི་བྱ་སྤྱོད་ལམ་ལུགས།

1. མཁོ་ཆས་གྲ་སྒྲིག་འབད་ནི།
2. དུས་རྒྱུ་ཙུལ་འཕྲུལ་ཆས་གྲ་སྒྲིག་ནི།
3. བྱང་མ་བྱང་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ལྷ་ནི།
4. ལག་ཆས་བདར་ནི།
5. སུལ་ལྷགས་ཀྱིས་དབྱིབས་བཟོ་ནི།
6. འཇམ་རྒྱབ་ནི།
7. སོག་སོམ་རྒྱབ་ནི།
8. ཆོས་གཞི་དབྱར་ནི།
9. རྩམ་ཆ་བཏོན་ནི།
10. གཤམ་བཟོག་ནི།
11. གཤམ་བཟོ་ནི།

ཀ.ལ.མཆོད་ཆས་ཀྱི་རིགས་བསམ་གཏང་ནི།

ཤེས་བྱ།

	• བསེ་གི་གོ་དོན། • བསེ་གཏང་དགོ་པའི་དགོས་པ། • བསེ་ལན་གྲངས་མང་ཅུང་གི་ཁེ་སན་སྟོར། • བསེ་བྱུང་ཚད་དང་ལྡན་མ་སྟེ་གཏང་དགོ་པའི་སྟོར། རིག་ཅུལ་/ལག་ཅུལ། • བསེ་སྟོར་ཐངས། • བསེ་ལེགས་ཉེས་དབྱེད་འབད་ཐངས། • བསེ་བཞོ་ཐངས། • སྟོན་བསུབ་རྒྱབ་ཐངས། • བསེ་བཞག་ཐངས། • བསེ་དབྱར་ཐངས། • འོད་བསེ་གཏང་ཐངས། • བསེ་ལས་ཉེན་སྲུང་འབད་ཐངས། • བསེ་བཏང་ཞིན་མ་ལས་བཞག་ཐངས། • སྟོག་རིག་ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་འཚོལ་ཞིབ་འབད་ཐངས། • བརྟེན་སྟོན་ལེན་འབད་ཐངས། • དབྱེད་འབད་ཐངས། • གོང་གི་རིག་ཅུལ་ཚུ་ཅན་ཤེས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། བསམ་སྟོན་དང་ཉེན་སྲུང་། • མཆོད་ཆས་ཀྱི་རིགས་བསེ་གཏང་ནིའི་རིག་ཅུལ་ལུ་སྟོབ་དང་བཙུ་མཐོང་བསྐྱེད་དགོས། • ཏུ་ཆོད་དོན་སྟོན་ཅན་ཀྱི་ཐོག་ལས་ལུ་བཀོལ་དགོས། • རྒྱ་ཆས་ཚུ་ཆུད་ཟད་མ་བཏང་པར་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • ཅ་ཆས་ རྒྱ་ཆས་ འཕྲུལ་ཆས་ཚུ་ཉེན་སྲུང་དང་ལྡན་མ་སྟེ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • རྒྱ་ཆས་ཚུ་ཤར་བདེན་ཀྱི་ཐོག་ལས་མཁོ་སྟུབ་འབད་དགོས། • ས་གོ་རྒྱུན་སྟོང་འབད་ཐངས་ཀྱི་ནམ་གཞག། • བསམ་སྟོན་དང་གཅིག་སྒྲིལ་གྱི་ཐོག་ལས་ལུ་འབད་དགོས། • མཆོད་ཆས་ཀྱི་རིགས་བསེ་གཏང་མ་ད་བཟོད་བསམ་དང་སྟོང་རུས་སྐྱེད་དགོས། • ཤར་བདེན་དང་བཟོད་སྟོན་ཀྱི་ཐོག་ལས་འབད་དགོས། • མ་སྟུལ་དང་སྒྲངས་ཐོག་འགན་ཁག་འབག་དགོས། • རང་བཞིན་གནས་སྤངས་ལུ་གཞི་བཞག་བསྐྱེད་དགོས། • ཕྱགས་སྟོགས་ཚུལ་མཐུན་སྟེ་འཛིན་སྟོང་འཐབ་དགོས།
--	---

	• ལཱ་གཡོག་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ཉེན་སྲུང་གི་སྒྲིག་གཞི་ལུ་གནས་དགོས། མཚོད་ཆས་ཀྱི་རིགས་བསེ་གཏང་ནིའི་བྱ་སྒོ་ལམ་ལུགས། 1. མཁོ་ཆས་ཀྱི་སྒྲིག་འབད་ནི། 2. ཅ་དངོས་རིགས་འཕུག་ནི། 3. བསེ་གདན་སྦྱར་ནི། 4. བསེ་གདན་གཏང་ནི། 5. བསེ་གདན་ལེགས་ཤོམ་སྤེལ་འཕུག་ནི། 6. བསེ་དངོས་གཞིག་ཏང་ནི། 7. བསེ་སྐྱམ་ནི། 8. འོད་བསེ་གཏང་ནི།
སློབ་སྦྱང་མཐུན་ཁྱེན།	སློབ་སྦྱང་ཅ་ཆས། • མཚོད་ཆས་ཀྱི་རིགས་བཟོ་ནིའི་ལག་སྦྱོང་ཡིག་ཆ། • རྒྱབ་རྟེན་དཔེ་གཞུང་། རྒྱ་ལྷན་གི་གཤམ་བཟོའི་རིག་པ། • དངོས་གསལ་སློག་བརྟན། སློབ་སྦྱང་མཐུན་ཁྱེན་དང་རྟེན་གཞི། • སློབ་ཁང་། • བཟོ་བཅོས་ཁང་/བཟོ་རས་ཁང་། • དཔེ་མཛོད་ཁང་། • སློག་རིག་ཁང་། • མཛོད་ཁང་། ལག་ཆས་ ལཱ་ཆས་དང་ ཅ་ཆས་/རྒྱ་ཆས། • ཤིང་ཕྱེ། སྤྲ་ཤིང་། ཤིང་སྤྱིན། གྱི་ཅུང་། གསེག་ཅུང་། བསེ། བཞོ་བསེ། ཕྱི་སའི་བདར་རྩོ། འཇམ་བདར། བསེ་པང་། ཚེས་བཅག་། བྱེ་ཤོག་། ཤིང་འདབ་སོག་སོམ། གདོད་སྟེགས། མེ་རླུང་རྒྱ་རྩོ། ཐོམ། སོམ་མོ། སྤྱད་པ། ལ་རྒྱ། རྒྱ། ཤིང་མར། མར་གྱིན། འཛིན་མ། སྟན་མ། སུལ་ལུགས། ཞབས་ལུགས། ཕྱིའི་འཇམ་ལུགས། རང་འཇམ་ལུགས། མེ་ཁ། ཤིང་བཏོག་འཕུལ་ཆས། མེ་འཕུལ། བདར་འཕུལ། གཤམ་བཟོའི་འཕུལ་ཆས་ཆ་ཚང་། མེ་གེག་། ས་མར་ལུ། རྩེ་བ་ཕྱི། གདན་སྤྱ་བཞི། སྤང་ལེབ། ཉེན་སྲུང་ཅ་ཆས། ཉེན་སྲུང་གི་ལྷན། ལག་ལྷན། ལཱ་གོ། མིག་ཤེལ། ཁ་རས། སློ་བུར་སྦྱོར་བཅོས་སྒྲིམ། མེ་གསད་རྒྱ་རྩོ། གདོད་ཁེབས། ཉེན་སྦྱོར་སྦྱོར། བཅོག་རྩལ་ཕྱིར་བཏོན་འཕུལ་ཆས།

སྒྲིབ་སྒྲིན་ཐབས་ལམ།	• གྲོས་བསྟུན་/གསལ་བཤད། • དངོས་མཐོང་འགྲེམ་སྒྲིན། • སྤེ་ཚན་གྱི་སྒྲིབ་ལྟ། • ལམ་སྒྲིན་སྒྲིབ་བ། • མཁས་དབང་གསུང་བཤད། • རང་སྒྲིབ་།
དབྱེ་ཞིབ་གྱི་ཐབས་ལམ།	• དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ། • རག་རྒྱགས། • འབྲི་རྒྱགས། • འགྲེམ་སྒྲིན་/ལྟ་རྟོག། • ལས་འགུལ། • སྒྲིབ་ལྟ།

ལས་འགུལ་དང་དཀའ་ངལ་གི་ཤོག་ཁུམ།

སྒྲིང་ཚན་གི་མིང་།	རྩམ་ཆས་དང་མཚོད་ཆས་གི་རིགས་བཟོ་ནི།
ལས་འགུལ་གི་མིང་།	རྩམ་ཆས་དང་མཚོད་ཆས་གི་རིགས་བཟོ་ནི།
ལས་འགུལ་འབྲེལ་བཤད།	ལས་འགུལ་འདི་གི་དམིགས་གཏད་དོ་མ་རང་ རྩམ་ཆས་དང་མཚོད་ཆས་གི་རིགས་བཟོ་ནིའི་ ཤེས་ཡོན་དང་རིག་ཙུལ་ཚུ་ལཱ་འབད་སའི་ ས་ཁོངས་དོ་མ་ནང་འབྲེལ་མཐུན་གི་ཐོག་ལས་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་པའི་ཁེ་སན་ཡོད། ལས་འགུལ་འདི་གིས་ སློབ་སྦྱང་པ་ཚུ་ལུ་གོང་འཁོད་རྩམ་ཆས་དང་མཚོད་ཆས་གི་རིགས་ སྒྲིན་བདག་གི་དགོས་མཁོ་དང་འབྲེལ་རང་ལུགས་ཉམས་སྤང་ཐོག་ལས་གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ གཤམ་བཟོའི་འཕུལ་ཆས་ནང་བཟོ་ནིའི་ཕྱོགས་གྲུབ་ཡར་བྲག་གཏང་ཚུགས། ལྷག་པར་དུ་ ལས་འགུལ་འདི་ནང་མ་འོངས་པ་ལུ་ གཤམ་བཟོའི་བྱ་རིག་ལག་ཙུལ་དང་ བྱ་ཚོས་གོང་འཁོད་གཏང་ནིའི་ཉམས་སྤང་དོ་མ་ཐོབ་ཚུགས།
དམིགས་དོན།	ལས་འགུལ་འདི་མཚུག་བསྐྱེད་ སློབ་སྦྱང་པ་ཚུ་གིས་ • རྩམ་ཆས་དང་མཚོད་ཆས་གི་རྒྱབ་ཁྲམ་བཤད་ནི། • ལས་འགུལ་གི་འཆར་གཞི་བཟོ་ནི། • སྒྲིན་ཅིས་བཏོན་ནི། • སྒྲིན་ཚན་ནང་ལཱ་འབད་ནི། • རྩམ་ཆས་དང་མཚོད་ཆས་གི་རིགས་དགོས་མཁོའི་ཆེ་ཚུང་དང་འབྲེལ་བཟོ་ནི། • ལས་འགུལ་གི་སྒྲིན་ཁུ་བཟོ་ནི།
ལས་འགུལ་དང་དཀའ་ངལ་ གི་རྒྱུ་བཤད།	སྒྲིང་ལཱ་༡ པ། སྒྲིང་ལཱ་འདི་ནང་ སློབ་སྦྱང་པ་ཚུ་གིས་ རྩམ་ཆས་མཚོད་ཆས་གི་རིགས་བཟོ་ནིའི་ལས་ འགུལ་གི་དོན་ཚན་གཅིག་གདམ་ཁ་རྒྱབ་ཞིན་མ་ལས་ ལས་འགུལ་གི་འཆར་གཞི་བཟོ་ བཅུག་ནི། སྒྲིང་ལཱ་༢ པ། སྒྲིང་ལཱ་འདི་ནང་ སློབ་སྦྱང་པ་ཚུ་གིས་ འཆར་གཞི་དང་འབྲེལ་ཏེ་སྒྲིན་ཅིས་བཏོན་ནི་དང་ རྒྱ་ཆས་ག་སྒྲིག་འབད་ནི་ ལཱ་བཞོ་བཏམ་འབད་ནི་ཚུ་འགོ་འདྲན་འཐབ་དགོ། སྒྲིང་ལཱ་༣ པ། སྒྲིང་ལཱ་འདི་ནང་ སློབ་སྦྱང་པ་ཚུ་གིས་ འཕྲོད་བསྟེན་དང་ཉེན་སྲུང་གི་ཐབས་ལམ་སྒྲིན་ཐོག་ ལས་ ལས་འགུལ་གི་འཆར་གཞི་དང་འབྲེལ་ རྩམ་ཆས་མཚོད་ཆས་གི་རིགས་བཟོ་ནི་དང་ རྒྱུ་ཆ་ཚུ་ གནས་ཚད་དང་ལཱ་ཁུ་སྟེ་བཟོ་ནི།

	སྒྲིང་ལྷ་༩ པ། སྒྲིང་ལྷ་འདི་ནང་ སྒྲོབ་སྒྲིང་པ་ཚུ་གིས་ རྩེ་ཆས་མཆོད་ཆས་ཀྱི་རིགས་བཟོ་ནི་ཡོད་པའི་ གྲུབ་འབྲས་སྟན་ཏུ་བཟོ་ནི་དང་སྒྲིན་ཏུ་འབད་ནི།
ལས་འགུལ་བསྟར་སྒྲིང་གི་ཆ་ ཆུན།	• ལས་འགུལ་འདི་ སྒྲོབ་སྒྲིང་པའི་གྲངས་ཁ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ རྩེ་ཆས་མཆོད་ཆས་གང་ རུང་ཅིག་གདམ་ཁ་རྒྱབ་ཐོག་ལས་གཞག་བཟོའི་འཕྲུལ་ཆས་ཐོག་བཟོ་དགོ། - སྒྲོབ་སྒྲིང་པ་ཚུ་གིས་ • རང་གི་དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་འགུལ་གྱི་འཆར་གཞི་བཟོ་དགོ། • ལས་འགུལ་འདི་གི་ མཐུན་ཆུན་འཛིན་སྒྲིང་འཐབ་དགོ། • དགོས་མཁའི་རྒྱ་ཆས་དང་ཅ་ཆས་ཚུ་སྒྲིང་དགོ། • ལས་འགུལ་གྱི་དུས་ཡུན་མ་ཚད་ཚུན་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་དང་ མཐའ་དབྱེ་གྱི་དབྱེ་ཞིབ་ འདི་ དབྱེ་ཞིབ་ཚགས་རྒྱུ་གིས་འབད་དགོ། • སྒྲོབ་སྒྲིན་པ་དང་མཉམ་རྒྱུ་གིས་ལྷོགས་གྲུབ་ཡར་འགྲོ་གི་བསམ་འཆར་བཟོ་སྤོང་ འབད་དགོ། • བདུན་ཕྱག་རེ་ནང་ ལྷ་མཐའ་ཆར་རེ་རང་སེའི་ལས་འགུལ་སྒྲོབ་སྒྲིན་པ་དང་གཅིག་ ཁར་ ལས་འགུལ་བསྟར་སྒྲིང་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་གོས་བསྟན་འབད་དགོ།
བརྟག་ཞིབ་ཚད་གཞི།	ལས་འགུལ་འདི་འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་ཚད་གཞི་གི་ཐོག་ལས་བརྟག་ཞིབ་འབད་ནི། • ལྷ་གི་འཆར་གཞི་བཟོ་ཐངས། • མཐུན་ཆུན་འཛིན་སྒྲིང་འབད་ཐངས། • སྒྲིན་ཆུང་བཏོན་ཐངས། • རྒྱ་ཆས་རྒྱུ་སྒྲིང་འབད་ཐངས། • རྩེ་སྒྲིག་ཐངས། • རྩེ་ཆས་མཆོད་ཆས་རོས་འཛིན་འབད་ཐངས། • ཏམ་རྒྱབ་རྒྱབ་ཐངས། • གཙང་རྒྱབ་རྒྱབ་ཐངས། • བསེ་གཏང་ཐངས། • ཆ་ཤས་ཚད་ཏིང་། • ལྷ་གི་སྟན་ཏུ་བཟོ་ཐངས། • སྒྲིན་ཏུ་འབད་ཐངས།
བརྟག་ཞིབ་ཐབས་ཤེས།	ལས་འགུལ་འདི་འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་བྱ་ཚད་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་བརྟག་ཞིབ་འབད་ བྱ། • དབྱེ་ཚད།

	• ཐོན་སྐྱེད་གྲུབ་འབྲས་བརྟག་དཔྱད། • དབྱེ་ཞིབ་ཚད་གཞི། • བྱ་སྐོ་ལམ་སྟོན། • ལས་འགུལ་འཆར་གཞི་དང་གྲོས་འཆར། • ཉིན་ལྟར་ཐོ་དེབ།
--	--

སྒྲོང་ཚན་གཉིས་པ། ལྷ་འཇིན་སྒྲོང་འཐབ་ནི།

སྦྱོང་ཚན་བཅུ་དོན།

ལཱ་འགན།	གཤམ་བཟོ་བ།
ཕྱོགས་ཁྱབ་གྱི་གཞི།	ལཱ་འཛིན་སྦྱོང་འཐབ་ནི།
སྦྱོང་ཚན་གྱི་མིང་།	ལཱ་འཛིན་སྦྱོང་འཐབ་ནི།
སྦྱོང་ཚན་དབྱེ་ཨང་།	ཧ་ལེ་༥ ཤེས་ཚད་གཙུག་ལག་འོག་མ་ སྦྱོང་༡།
སྦྱོང་ཚན་འགྲེལ་བཤད།	སྦྱོང་ཚན་འདི་ནང་ལཱ་གི་འཆར་གཞི་བཟོ་ནི་དང་གཤམ་བཟོ་གི་ལཱ་ལྟ་རྟོག་འབད་ནི་ མཐུན་ཁྱེན་འཛིན་སྦྱོང་འཐབ་ནི་དོན་ལུ་མཁོ་བའི་རིག་ཙུལ་དང་ལག་ཙུལ་བསམ་སྦྱོང་ཚུ་ཚུད་དེ་ཡོད།
སྦྱོང་བཅུན་དུས་ལུ་ན།	ཚུ་ཚོད་༧༡ །
སྦྱོང་ཚན་འཆར་ཚད་དགོ་བ།	མེད།
སྦྱོང་སྦྱོང་གྲུབ་འབྲས།	- ལཱ་གི་འཆར་གཞི་བཟོ་ནི། - ལཱ་ལྟ་རྟོག་འབད་ནི། - མཐུན་ཁྱེན་འཛིན་སྦྱོང་འཐབ་ནི།

སྒྲིང་ཚན་གྱི་མིང་།	ལཱ་འཛིན་སྒྲིང་འཐབ་ནི།		
སྒྲིང་ཚན་དབྱེ་ཨང་།	༡༥༤༧ ཤེས་ཚད་གཙུག་ལག་འོག་མ་ སྒྲིང་༡ །		
སྒྲོབ་སྒྲིང་གྲུབ་འབྲས་༡།	ལཱ་གི་འཆར་གཞི་བཟོ་ནི།		
སྒྲིང་བཅར་དུས་ཡུན།	ནང་སྒྲིང་ཚུ་ཚད་༧ །	ལག་སྒྲིང་ཚུ་ཚད་༡༢ །	ཡོངས་བསྐྱམས་ཚུ་ཚད་༢༡ །
དབྱེ་ཞིབ་གྱི་ཚད་གཞི།	• ཉིན་ལྟར་ལཱ་གི་འཆར་གཞི་ལས་འགྲུལ་/ལཱ་གི་དགོས་མཁོ་དང་འཁྲིལ་བཟོ་ཚུགས་དགོ། • བདུན་རིམ་འཆར་གཞི་ལས་འགྲུལ་/ལཱ་གི་དགོས་མཁོ་དང་འཁྲིལ་བཟོ་ཚུགས་དགོ། • ཟླ་རིམ་འཆར་གཞི་ལས་འགྲུལ་/ལཱ་གི་དགོས་མཁོ་དང་འཁྲིལ་བཟོ་ཚུགས་དགོ། • ལོ་ལྟར་ལཱ་གི་འཆར་གཞི་ལས་འགྲུལ་/ལཱ་གི་དགོས་མཁོ་དང་འཁྲིལ་བཟོ་ཚུགས་དགོ། • ལས་འགྲུལ་འཆར་གཞི་དགོས་མཁོ་དང་འཁྲིལ་བཟོ་ཚུགས་དགོ།		
བཅོམ་དོན།	ཁ༡.༠ རོ་སྒྲིང་། • འཛིན་སྒྲིང་གི་གོ་དོན། • འཛིན་སྒྲིང་གི་དབྱེ་བ། • ལཱ་གི་འཆར་གཞི་གི་གོ་དོན། • འཆར་གཞི་གི་དབྱེ་བ། ཁ༡.༡ ལོ་ལྟར་འཆར་གཞི་བཟོ་ནི། ཤེས་བྱ། • ལོ་ལྟར་འཆར་གཞི་གི་དགོས་དོན། • ལོ་ལྟར་འཆར་གཞི་བཟོ་ཐངས་སྟོར། • འཆར་གཞི་བཟོ་ཐངས་ཀྱི་འཁོར་རིམ་སྟོར། [Eg. PDCA cycle] • འཆར་གཞི་ཚུལ་མཐུན་བཟོ་ཐངས། རིག་ཙུལ་/ལག་ཙུལ། • བཅོམ་དོན་སྒྲིང་ལེན་འབད་ཐངས། • གཞི་རྟེན་སྟོན་རིག་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། བསམ་སྒྲིང་དང་ཉེན་སྲུང་། • ཀྱན་སྒྲིང་ནམ་གཞག་ལེགས་ཤོམ་བསྟེན་དགོས། • དན་ཤེས་དང་དང་བདེན་གྱི་ཐོག་ལས་ས་གོ་རྒྱུན་སྒྲིང་འབད་དགོས། • ས་གོ་རྒྱུན་སྒྲིང་འབད་ཐངས་ཀྱི་ནམ་གཞག། (5s Principle) ལོ་ལྟར་འཆར་གཞི་བཟོ་ནིའི་བྱ་རིམ། 1. འཆར་གཞི་བཟོ་ནིའི་དོན་ལས་ག་སྤྱིག་འབད་ནི། 2. ལས་སྒྲུ་རོམ་འཛིན་འབད་ནི།		

	༣. ལས་སྒྲུབ་གཙུག་ཅིན་སྒྲིག་ནི། ༤. ཏུས་ཚད་བཞོ་བཀམ་འབད་ནི། ༥. ལཱ་གི་འཆར་གཞི་འོ་སྒྲིག་བཞོད་བཟོ་ནི། ༦. གཙུག་ཅིན་དང་འབྲེལ་སྒྲིག་བཞོད་ནང་བཀའ་ནི། ༧. ཆ་འཛོག་འབད་ནི། ཁ༡.༢ རྒྱ་རིམ་འཆར་གཞི་བཟོ་ནི། ཤེས་བྱ། • རྒྱ་རིམ་འཆར་གཞི་གི་དགོས་དོན། • རྒྱ་རིམ་འཆར་གཞི་བཟོ་ཐངས་སྟོར། • འཆར་གཞི་བཟོ་ཐངས་ཀྱི་འཁོར་རིམ་སྟོར། • འཆར་གཞི་རྒྱལ་མཐུན་བཟོ་ཐངས། རིག་ཅུལ་/ལག་ཅུལ། • བད་དོན་སྟོན་ལེན་འབད་ཐངས། • གཞི་རྟེན་སྟོན་རིག་ལག་ལེན་འབབ་ཐངས། བསམ་སྟོན་དང་ཉེན་སྲུང་། • ཀུན་སྟོན་ནམ་གཞག་ལེགས་ཤོམ་བསྟེན་དགོཔ། • དན་ཤེས་དང་དང་བདེན་གྱི་ཐོག་ལས་ས་གོ་རྒྱུན་སྟོང་འབད་དགོཔ། • ས་གོ་རྒྱུན་སྟོང་འབད་ཐངས་ཀྱི་ནམ་གཞག། རྒྱ་རིམ་འཆར་གཞི་བཟོ་ནི་འོ་བྱ་རིམ། 1. འཆར་གཞི་བཟོ་ནི་དོན་ལས་ཀྱི་སྒྲིག་འབད་ནི། 2. ལོ་ལྟར་འཆར་གཞི་འབྲེལ་གཏུགས་འབད་ནི། 3. ལས་སྒྲུབ་དོན་འཛིན་འབད་ནི། 4. ལས་སྒྲུབ་གཙུག་ཅིན་སྒྲིག་ནི། 5. ཏུས་ཚད་བཞོ་བཀམ་འབད་ནི། 6. ལཱ་གི་འཆར་གཞི་འོ་སྒྲིག་བཞོད་བཟོ་ནི། 7. གཙུག་ཅིན་དང་འབྲེལ་སྒྲིག་བཞོད་ནང་བཀའ་ནི། 8. ཆ་འཛོག་འབད་ནི། ཁ༡.༣ བདུན་རིམ་འཆར་གཞི་བཟོ་ནི། ཤེས་བྱ།
--	--

	• བདུན་རིམ་འཆར་གཞི་གི་དགོས་དོན། • བདུན་རིམ་འཆར་གཞི་བཟོ་ཐངས་སྒྲོར། • འཆར་གཞི་བཟོ་ཐངས་ཀྱི་འཁོར་རིམ་སྒྲོར། རིག་ཙུལ་/ལག་ཙུལ། • འཆར་གཞི་ཚུལ་མཐུན་བཟོ་ཐངས། • བད་དོན་སྤྱོད་ལེན་འབད་ཐངས། • གཞི་རྟེན་སློག་རིག་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། བསམ་སྤྱོད་དང་ཉིན་སྤྱད། • ཀུན་སྤྱོད་ནམ་གཞག་ལེགས་ཤོམ་བསྟེན་དགོང། • དན་ཤེས་དང་དང་བདེན་གྱི་ཐོག་ལས་ས་གོ་རྒྱུན་སྤྱོད་འབད་དགོང། • ས་གོ་རྒྱུན་སྤྱོད་འབད་ཐངས་ཀྱི་ནམ་གཞག། བདུན་རིམ་འཆར་གཞི་བཟོ་ནིའི་བྱ་རིམ། 1. འཆར་གཞི་བཟོ་ནིའི་དོན་ལས་ག་སླིག་འབད་ནི། 2. རྒྱ་རིམ་འཆར་གཞི་འབྲེལ་གཏུགས་འབད་ནི། 3. ལས་སྒྲུ་རོམ་འཛིན་འབད་ནི། 4. ལས་སྒྲུ་གཙོ་རིམ་སླིག་ནི། 5. དུས་ཚོད་བགོ་བཏམ་འབད་ནི། 6. ལཱ་གི་འཆར་གཞིའི་སླིག་བཀོད་བཟོ་ནི། 7. གཙོ་རིམ་དང་འབྲེལ་སླིག་བཀོད་ནང་བཀང་ནི། 8. ཆ་འཛོག་འབད་ནི། ཁ.༥ ཉིན་ལྟར་གྱི་འཆར་གཞི་བཟོ་ནི། ཤེས་བྲ། • ཉིན་ལྟར་འཆར་གཞི་གི་དགོས་དོན། • ཉིན་ལྟར་འཆར་གཞི་བཟོ་ཐངས་སྒྲོར། • འཆར་གཞི་བཟོ་ཐངས་ཀྱི་འཁོར་རིམ་སྒྲོར། རིག་ཙུལ་/ལག་ཙུལ། • འཆར་གཞི་ཚུལ་མཐུན་བཟོ་ཐངས། • བད་དོན་སྤྱོད་ལེན་འབད་ཐངས། • གཞི་རྟེན་སློག་རིག་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས།
--	--

	བསམ་སྒྲིག་དང་ཉན་སྒྲུང་། • ཀྱན་སྒྲིག་ནམ་གཞག་ལེགས་ཤོམ་བསྟེན་དགོས། • དན་ཤེས་དང་དང་བདེན་གྱི་ཐོག་ལས་ས་གོ་རྒྱུན་སྒྲིང་འབད་དགོས། • ས་གོ་རྒྱུན་སྒྲིང་འབད་ཐངས་ཀྱི་ནམ་གཞག། ཉན་ལྟར་གྱི་འཆར་གཞི་བཅོ་མིའི་བྱ་རིམ། 1. འཆར་གཞི་བཅོ་མིའི་དོན་ལས་ག་སྤྱིག་འབད་ནི། 2. བདུན་རིམ་འཆར་གཞི་འབྲེལ་གཏུགས་འབད་ནི། 3. ལས་སྒྲ་འཛིན་འབད་ནི། 4. ལས་སྒྲ་གཙོ་རིམ་སྤྱིག་ནི། 5. དུས་ཚོད་བགོ་བཟམ་འབད་ནི། 6. ལཱ་གི་འཆར་གཞིའི་སྤྱིག་བཀོད་བཅོ་ནི། 7. གཙོ་རིམ་དང་འབྲེལ་སྤྱིག་བཀོད་ནང་བཀང་ནི། 8. ཆ་འཛིག་འབད་ནི། ཁ་ཉལ་ལས་འགུལ་འཆར་གཞི་བཅོ་ནི། ཤེས་བྱ། • ལས་འགུལ་འཆར་གཞི་གི་དགོས་དོན། • ལས་འགུལ་འཆར་གཞི་བཅོ་ཐངས་སྒྲིང་། • འཆར་གཞི་བཅོ་ཐངས་ཀྱི་འཁོར་རིམ་སྒྲིང་། རིག་ཕུལ་/ལག་ཕུལ། • འཆར་གཞི་ཚུལ་མཐུན་བཅོ་ཐངས། • བར་དོན་སྒྲིག་ལེན་འབད་ཐངས། • གཞི་རྟེན་གྲོག་རིག་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། བསམ་སྒྲིག་དང་ཉན་སྒྲུང་། • ཀྱན་སྒྲིག་ནམ་གཞག་ལེགས་ཤོམ་བསྟེན་དགོས། • དན་ཤེས་དང་དང་བདེན་གྱི་ཐོག་ལས་ས་གོ་རྒྱུན་སྒྲིང་འབད་དགོས། • ས་གོ་རྒྱུན་སྒྲིང་འབད་ཐངས་ཀྱི་ནམ་གཞག། ལས་འགུལ་འཆར་གཞི་བཅོ་མིའི་བྱ་རིམ། 1. འཆར་གཞི་བཅོ་མིའི་དོན་ལས་ག་སྤྱིག་འབད་ནི། 2. ལས་འགུལ་འཛིན་འབད་ནི།
--	--

	༣. ལས་སྐྱོང་འཛིན་འབད་ནི། ༤. ལས་སྐྱོང་གཙོ་ཅིམ་སྒྲིག་ནི། ༥. ཏུས་ཚད་བཀོ་བཀམ་འབད་ནི། ༦. ལས་འགུལ་གྱི་འཆར་གཞི་འཛིན་སྒྲིག་བཀོད་བཟོ་ནི། ༧. གཙོ་ཅིམ་དང་འབྲེལ་སྒྲིག་བཀོད་ནང་བཀའ་ནི། ༨. ཆ་འཛོག་འབད་ནི།
སྒྲིབ་སྒྲིབ་མཐུན་ཁྱེན།	སྒྲིབ་སྒྲིབ་ཅ་ཆས། • ལཱ་གི་འཆར་གཞི་བཟོ་ནི་ལྟེ་ལག་སྒྲིབ་ཡིག་ཆ། • རྒྱབ་རྟེན་དཔེ་གཞུང་། • དངོས་གསལ་སྒྲིག་བཞུགས་ཁྱེན། སྒྲིབ་སྒྲིབ་མཐུན་ཁྱེན་དང་རྟེན་གཞི། • སྒྲིབ་ཁང་། • དཔེ་མཛོད་ཁང་། • སྒྲིག་རིག་ཁང་། ལག་ཆས་ ལཱ་ཆས་དང་ཅ་ཆས་/རྒྱ་ཆས། • སྒྲིག་རིག། འཕར་གཞུགས་སྟོན་འཕུལ། པར་བསྐྱར་འཕུལ་འཁོར། • ཤོག་གྲུ། སྒྲུ་གྲུ། དི་སི། སྒྲིག་ཤོག། བྱང་ཤིང་། སྒྲིག་ཐིམ། སྒྲིག་སྟོན་ཤོག་བྱང་། ཐིམ་ཤིང་། ཡིག་གེག། ཟླ་ཐོ།
སྒྲིབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།	• སྒོས་བསྐྱར་གསལ་བཤད། • དངོས་མཐོང་འགྲེམ་སྟོན། • སྟེ་ཚན་གྱི་སྒྲིབ་ལྟ། • ལམ་སྟོན་སྒྲིབ་བ། • མཁས་དབང་གསུང་བཤད། • རང་སྒྲིབ་།
དབྱེ་ཞིབ་གྱི་ཐབས་ལམ།	• ཏུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ། • རག་རྒྱུགས། • འབྲི་རྒྱུགས། • འགྲེམ་སྟོན་/ལྟ་རྟོག། • ལས་འགུལ། • སྒྲིབ་ལྟ།

སྒྲིང་ཚན་གྱི་མིང་།	ལཱ་འཛིན་སྒྲིང་འཐབ་ནི།		
སྒྲིང་ཚན་དབྱེ་ཨང་།	༡༥༤༩ ཤེས་ཚད་གཞུག་ལག་འོག་མ་ སྒྲིང་༡		
སྒྲིབ་སྒྲིང་གྲུབ་འབྲས་༡།	ལཱ་ལྷ་རྟོག་འབད་ནི།		
སྒྲིང་བཅར་དུས་ཡུན།	ནང་སྒྲིང་རྒྱ་ཚད་༤	ལག་སྒྲིང་རྒྱ་ཚད་༥.༥	ཡོངས་བསྐྱེམས་རྒྱ་ཚད་༡༡.༥
དབྱེ་ཞིབ་གྱི་ཚད་གཞི།	• ལཱ་བཞོ་བཟམ་དགོས་མཁོ་དང་འཁྲིལ་ཚུལ་མཐུན་སྡེ་འབད་ཚུགས་དགོ། • ལཱ་གི་སྤྱི་ཚད་འཆར་གཞི་དང་འཁྲིལ་ལྷ་རྟོག་འབད་ཚུགས་དགོ། • ལཱ་གི་གྲུབ་འབྲས་འཆར་གཞི་དང་འཁྲིལ་ལྷ་རྟོག་འབད་ཚུགས་དགོ། • ཉེན་སྲུང་གི་ཐབས་ལམ་ལཱ་གི་དགོས་མཁོ་དང་འཁྲིལ་སྤྱི་ཚུགས་དགོ། • ལཱ་གི་གནས་སྤངས་དང་འཁྲིལ་སྤངས་མ་བདེཝ་ཚུ་སེལ་ཚུགས་དགོ། • དགོས་མཁོ་དང་འཁྲིལ་ལཱ་གི་སྤྲོན་ཁུ་ཚུལ་མཐུན་སྡེ་བཟོ་ཚུགས་དགོ།		
བཅོཤ་དོན།	ཁ.༡.༠ རོ་སྒྲོད། • ལྷ་རྟོག་གི་གོ་དོན། • ལྷ་རྟོག་གི་དབྱེ་བ། ཁ.༡.༡ ས་གོ་རྒྱུན་སྒྲིང་འབད་ནི། ཤེས་བྱ། • ས་གོ་རྒྱུན་སྒྲིང་གི་དགོས་དོན། • ས་གོ་རྒྱུན་སྒྲིང་འབད་ཐངས་སྟོར། རིག་ཅུལ་/ལག་ཅུལ། • ཚུལ་མཐུན་ཐོག་ས་གོ་རྒྱུན་སྒྲིང་འབད་ཐངས། • བཅར་དོན་སྟོད་ལེན་འབད་ཐངས། • གཞི་རྟོག་སྟོག་རིག་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། བསམ་སྒྲིང་དང་ཉེན་སྲུང་། • ཀུན་སྒྲིང་ནམ་གཞག་ལེགས་ཤོམ་བསྟེན་དགོཔ། • ཅན་ཤེས་དང་ཅང་བདེན་གྱི་ཐོག་ལས་ས་གོ་རྒྱུན་སྒྲིང་འབད་དགོཔ། • ས་གོ་རྒྱུན་སྒྲིང་འབད་ཐངས་ཀྱི་ནམ་གཞག། ས་གོ་རྒྱུན་སྒྲིང་འབད་ནིའི་བྱ་རིམ། ༡. ས་གོ་ཞིབ་དཔྱད་འབད་ནི། ༢. ས་གོ་གཙང་སྤྱ་འབད་ནི། ༣. ཅཆས་དང་སྤྱི་ཚུལ་ཞིབ་དཔྱད་འབད་ནི། ༤. ཉེན་སྲུང་བདག་འཛིན་འབད་ནི།		

༥. རྒྱུ་སྐྱོང་ཐོ་བཀོད་བཞག་ནི།
༦. དུས་རྒྱུ་བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ནི།

ཁ་ཤེས་ལཱ་བཞོ་བཀུམ་འབད་ནི།

ཤེས་བྱ།

- འཆར་གཞི་དང་འཁྲིལ་ལཱ་གོ་བཀུམ་འབད་དགོ་པའི་དགོས་པ།
- ལས་མི་གི་ཕྱོགས་གྲུབ་དང་འཁྲིལ་ལཱ་བཞོ་བཀུམ་འབད་ཐངས་སྒྲོར།
- མི་སྟོབས་དང་འཁྲིལ་མཁོ་ཆས་བཞོ་བཀུམ་འབད་ཐངས་སྒྲོར།

རིག་ཅུལ་/ལག་ཅུལ།

- ལཱ་བཞོ་བཀུམ་འབད་ཐངས།
- བད་དོན་སྤྱོད་ལེན་འབད་ཐངས།
- གཞི་རྟེན་སྒྲོག་རིག་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས།

བསམ་སྦྱོང་དང་ཉེན་སྲུང་།

- གྲུ་སྦྱོང་རྣམ་གཞག་ལེགས་ཤོམ་བསྟེན་དགོས།
- དན་ཤེས་དང་དང་བདེན་གྱི་ཐོག་ལས་ས་གོ་རྒྱུ་སྐྱོང་འབད་དགོས།
- ས་གོ་རྒྱུ་སྐྱོང་འབད་ཐངས་ཀྱི་རྣམ་གཞག།

ལཱ་བཞོ་བཀུམ་འབད་ནིའི་བྱ་རིམ།

༡. ལཱ་གི་ཐོ་བཀོད་བཟོ་ནི།
༢. ལས་མི་གྲངས་ཁ་བརྟོན་ནི།
༣. ལས་འགུལ་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་དགོ་པའི་རིག་ཅུལ་ཚུ་གཏན་འཁེལ་བཟོ་ནི།
༤. ལཱ་གི་ཕྱོགས་གྲུབ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ལཱ་བཞོ་བཀུམ་འབད་ནི།

ཁ་ཤེས་ལཱ་བྱུལ་ལྟ་རྟོག་འབད་ནི།

ཤེས་བྱ།

- ལཱ་བྱུལ་གྱི་གོ་དོན།
- ལཱ་བྱུལ་ལྟ་རྟོག་འབད་དགོ་པའི་དགོས་པ།
- ལྟ་རྟོག་འབད་ནིའི་དབྱེ་བ།

➢ རྒྱུ་ཆས་ གཙང་སྤྱོད་ ཐོན་སྐྱུང་། དུས་ཚོད་། དུས་མཐུན་གྱི་གྲུབ་འབྲས། དན་ཐོ།

རིག་ཅུལ་/ལག་ཅུལ།

- འཆར་གཞི་དང་འཁྲིལ་ ལཱ་བྱུལ་ལྟ་རྟོག་འབད་ཐངས།
- བཟོ་དབྱིབས་ལེགས་བཅོས་འབད་ཐངས།

- དན་ཐོ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས།
- བན་དོན་སྤྱོད་ལེན་འབད་ཐངས།

བསམ་སྦྱོར་དང་ཉེན་སྲུང་།

- གུན་སྦྱོར་ནམ་གཞག་ལེགས་ཤོམ་བསྟེན་དགོས།
- དན་ཤེས་དང་དང་བདེན་གྱི་ཐོག་ལས་ས་གོ་རྒྱུ་སྦྱོར་འབད་དགོས།
- ས་གོ་རྒྱུ་སྦྱོར་འབད་ཐངས་ཀྱི་ནམ་གཞག།

ལཱ་ཤུལ་ལྟ་རྟོག་འབད་ནིའི་བྱ་རིམ།

1. ལཱ་ཤུལ་གནས་སྤྱད་བསྟེན་ལེན་འབད་ནི།
2. ལཱ་ཤུལ་དབྱེ་ཞིབ།
3. འགོ་ཐོག་དམིགས་ཡུལ་དང་གྲུབ་འབྲས་ག་བསྟེན་འབད་བཟུ་ནི།
4. ལྟ་བ་སྤྱད་འབད་མི་དང་ལག་ལེན་འཐབ་བཟུབ་པའི་ཡར་རྒྱས་ཚུ་འཛིན་འབད་ནི།

ཁ་ལུ་ལཱ་གི་སྤྱི་ཚད་ལྟ་རྟོག་འབད་ནི།

ཤེས་བྱ།

- ལཱ་གི་སྤྱི་ཚད་ལྟ་རྟོག་གི་གོ་དོན།
- ལཱ་གི་སྤྱི་ཚད་འག་ཆེ་ཉིང་གི་དགོས་པ།
- སྤྱི་ཚད་ལྟ་རྟོག་གི་གཞི།
 - བཟོ་ནམ། ཚད་གཞི། ཏུམ་ཆ། ཡོངས་ཚོགས་ཚད་ཉིང་།

རིག་ཅུལ་/ལག་ཅུལ།

- བཟོ་དབྱེབས་ལེགས་བཅོས་འབད་ཐངས།
- དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་བྱུང་ཚད་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས།
- དན་ཐོ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས།
- དབྱེ་དབྱེད་འབད་ཐངས།
- བན་དོན་སྤྱོད་ལེན་འབད་ཐངས།

བསམ་སྦྱོར་དང་ཉེན་སྲུང་།

- གུན་སྦྱོར་ནམ་གཞག་ལེགས་ཤོམ་བསྟེན་དགོས།

ལཱ་གི་སྤྱི་ཚད་ལྟ་རྟོག་འབད་ནིའི་བྱ་རིམ།

1. སྤྱི་ཚད་ ཚད་དང་ཚད་གཞི་ཚུ་གཏན་ཏྱིག་ཏྱི་གཞི་བཙུགས་འབད་ནི།
2. ཏུམ་རྒྱུ་གྱི་བཟླ་ཞིབ་དང་དཔེ་ཚད་ལེན་ནི།
3. གནད་དོན་ཚུ་ཡིག་སྒྲིག་ནང་བཙུགས་ཏེ་སེལ་ཐབས་འབད་ཐང་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ནི།

	ཁ་ལ་ལ ལཱ་གི་སྒྲུ་ལུ་བཟོ་ནི། ཤེས་བྲ། • སྒྲུ་ལུ་འབྲི་དགོ་པའི་དགོས་པ། • སྒྲུ་ལུ་བཀོད་རིས། རིག་ཅུལ་/ལག་ཅུལ། • སྒྲུ་ལུ་འབྲི་ཐངས། • དབྱེ་དབྱེད་འབད་ཐངས། • སྒྲུ་ལུ་བཀོད་རིས་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • བད་དོན་སྤྱོད་ལེན་འབད་ཐངས། • གཞི་རྟེན་སྤྱོད་རིག་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། བསམ་སྤྱོད་དང་ཉེན་སྲུང་། • གྲུ་སྤྱོད་རྣམ་གཞག་ལེགས་ཤོམ་བསྐྱེན་དགོས། སྒྲུ་ལུ་འབྲི་ནིའི་བྱ་རིམ། 1. རོ་སྤྱོད་བྲི་ནི། 2. བཟོ་དོན་བྲི་ནི། 3. མཐོང་འཆར་བྲི་ནི། 4. མཚུག་བསྐྱེན་ནི། ཁ་ལ་ལ དཀའ་ངལ་གཏོང་ལེན་འབད་ནི། ཤེས་བྲ། • དཀའ་ངལ་གྱི་གོ་དོན། • དཀའ་ངལ་གྱི་དབྱེ་བ། ➢ མ་དངུལ། མི་སྤྱོད་ལཱ། གནམ་གཤིས། མི་སྤྱེ། རྒྱུ་རྒྱུ་ཅན། ཅན་ཚ། རྩམ་ཚོད། གོ་བད། ས་ཁོངས་ཀྱི་གནས་སྤངས། འགན་འཁུར་དང་འགན་འཁུལ། • དཀའ་ངལ་གྱི་ གཏོང་ལེན་འབད་ཐངས་སྒྲོར། རིག་ཅུལ་/ལག་ཅུལ། • གནས་སྤངས་དང་འཁུལ་གྲོས་ཐག་གཅད་ཐངས། • བད་དོན་སྤྱོད་ལེན་འབད་ཐངས། • དབྱེ་དབྱེད་འབད་ཐངས། • དན་ཐོ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། བསམ་སྤྱོད་དང་ཉེན་སྲུང་།
--	---

	• ཀྱན་སྐྱོད་ནཱ་གཞག་ལེགས་ཤོམ་བསྟན་དགོང་། དཀའ་ངལ་གཏོང་ལེན་འབད་ནིའི་བྱ་རིམ། 1. དཀའ་ངལ་ཏུ་གོ་ནི། 2. ཐབས་ལམ་བཅོ་སྟེ་ལག་ལེན་ཐབ་ནི། 3. གྲུབ་འབྲས་བརྟག་དཔྱད་འབད་ནི། ཁ.ལ ཉེན་སྲུང་ཐབས་ལམ་བཏོན་ནི། ཤེས་བྲ། • ཉེན་སྲུང་གི་གོ་དོན། • ཉེན་སྲུང་ཁག་ཆེ་ཉིང་གི་དགོས་པ། • ཉེན་སྲུང་གི་དཔྱེ་བ། ➢ མཐའ་འཁོར་ཉེན་སྲུང་། རང་གི་ཉེན་སྲུང་། ཅ་ཆས་ཀྱི་ཉེན་སྲུང་། ས་ཁོངས་ཀྱི་ཉེན་སྲུང་། འཕྲུལ་ཆས་ཀྱི་ཉེན་སྲུང་། འཕྲོད་བསྟེན་ཉེན་སྲུང་། རྒྱ་ཆས་ཀྱི་ཉེན་སྲུང་། • སྤྱོད་འགོག་འབད་ཐངས་སྟོར། • ལས་གཞུང་འཛོལ་བསྟེན་དང་ཉེན་སྲུང་བཅའ་ཡིག་སྟོར། རིག་ཅུལ་/ལག་ཅུལ། • ཉེན་སྲུང་གི་ཐབས་ལམ་བཏོན་ཐངས། • བད་དོན་སྐྱོད་ལེན་འབད་ཐངས། • དཔྱེ་དཔྱད་འབད་ཐངས། • དན་ཐོ་ལག་ལེན་འབབ་ཐངས། བསམ་སྐྱོད་དང་ཉེན་སྲུང་། • ཀྱན་སྐྱོད་ནཱ་གཞག་ལེགས་ཤོམ་བསྟན་དགོང་། • དན་ཤེས་དང་དང་བདེན་གྱི་ཐོག་ལས་ས་གོ་རྒྱུན་སྐྱོང་འབད་དགོང་། • ས་གོ་རྒྱུན་སྐྱོང་འབད་ཐངས་ཀྱི་ནཱ་གཞག། ཉེན་སྲུང་ཐབས་ལམ་བཏོན་ནིའི་བྱ་རིམ། 1. ཉེན་སྲུང་རྩིས་འཛིན་འབད་ནི། 2. ཉེན་སྲུང་བརྟག་དཔྱད་འབད་ནི། 3. ཉེན་སྲུང་གི་བྱ་རིམ་ཚུ་བད་སྐྱོད་འབད་ནི། 4. ཉེན་སྲུང་ལག་ལེན་འབབ་ནི། 5. ཉེན་སྲུང་བཟླ་རྟོག་འབད་ནི།
--	---

	ཁ.༡ དངོས་ཆས་ཐོ་གཞུང་རྒྱུ་སྤྱོད་འབད་ནི། ཤེས་བྲ། • དངོས་ཆས་ཐོ་གཞུང་གི་གོ་དོན། • དངོས་ཆས་ཐོ་གཞུང་ཁག་ཆེ་ཉིང་སྟོར། • དངོས་ཆས་ཐོ་གཞུང་གི་དབྱེ་བ། དུག་ཕུལ་/ལག་ཕུལ། • མཛོད་ཆས་ཀྱི་ཐོ་དེབ་ལག་ལེན་འབབ་ཐངས། • བད་དོན་སྤྱོད་ལེན་འབད་ཐངས། • དབྱེ་དཔྱད་འབད་ཐངས། བསམ་སྤྱོད་དང་ཉེན་སྲུང་། • ཀྱན་སྤྱོད་རྣམ་གཞག་ལེགས་ཤོམ་བསྟེན་དགོཔ། • དན་ཤེས་དང་བད་དེན་གྱི་ཐོག་ལས་འབད་དགོཔ། དངོས་ཆས་ཐོ་གཞུང་རྒྱུ་སྤྱོད་འབད་ནིའི་བྱ་རིམ། 1. ཐོ་བཀོད་འབད་ནིའི་ལམ་ལུགས་གཞི་བཟུགས་འབད་ནི། 2. བད་དོན་ཚུ་དངས་གསལ་སྟེ་དུས་ཚོད་ཁར་ཐོ་བཀོད་འབད་ནི། 3. ཉེན་སྲུང་ཐོག་ལས་བཞག་སྟེ་ཚད་འཛིན་འབད་ནི།
སྤྱོད་སྤྱོད་མཐུན་ཁྲེན།	སྤྱོད་སྤྱོད་ཅ་ཆས། • གཤམ་བཟོ་ལཱ་ལྷ་རྟོག་འབད་ནིའི་ལག་སྤྱོད་ཡིག་ཆ། • རྒྱུ་རྟེན་དཔེ་གཞུང་། • དངོས་གསལ་སྟོག་བརྟན། སྤྱོད་སྤྱོད་མཐུན་ཁྲེན་དང་རྟེན་གཞི། • སྤྱོད་ཁང་། • དཔེ་མཛོད་ཁང་། • སྟོག་རིག་ཁང་། ལག་ཆས་ ལཱ་ཆས་དང་ ཅ་ཆས་/རྒྱུ་ཆས། • སྟོག་རིག། འཕར་གཞུགས་སྟོན་འཕུལ། བར་བསྐྱུན་འཕུལ་འཁོར། • རྒྱུ་གྲ། དེ་མི། རྒྱུག་བྲིས། ཐིག་ཤིང་། • ཤོག་གྲ། བྱང་ཤིང་། རྟོག་སྟོན་ཤོག་བྱང་། ཡིག་ཀྲེ། མཛོད་ཐོའི་ཐོ་དེབ་[Stock Register]
སྤྱོད་སྤྱོད་ཐབས་ལམ།	• གྲོས་བསྟེན་/གསལ་བཤད། • དངོས་མཐོང་འགྲེམ་སྟོན།

	• སྤེ་ཚན་གྱི་སྦྱོང་ལྷན། • ལམ་སྦྱོན་སྦྱང་བ། • མཁས་དབང་གསུང་བཤད། • རང་སྦྱོང་།
དབུ་ཞིབ་གྱི་ཐབས་ལམ།	• དུས་རྒྱུན་དབུ་ཞིབ། • རག་རྒྱགས། • འབྲི་རྒྱགས། • འགྲེམ་སྦྱོན་/ལྟ་རྟོག། • ལས་འགུལ། • སྦྱོང་ལྷན།

	• སྔན་ཅིས་ཀྱི་དབྱེ་བ། ➢ རགས་ཅིས། ཞིབ་ཅིས། གངས་ཚད་ཀྱི་སྔན་ཅིས། - རིག་ཅུལ་/ལག་ཅུལ། • ཨང་ཅིས་ཤེས་ཡོན་རིག་ཅུལ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • སྔན་ཅིས་བཏོན་ཐངས། • དབྱེ་དཔྱད་འབད་ཐངས། • བད་དོན་སྤྱོད་ལེན་འབད་ཐངས། • གཞི་རྟེན་སློག་རིག་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། - བསམ་སྤྱོད་དང་ཉེན་སྲུང་། • ཀུན་སྤྱོད་རྣམ་གཞག་ལེགས་ཤོམ་བསྟེན་དགོཔ། • སྔན་ཅིས་བྱུང་ཤེས་དང་བདེན་གྱི་ཐོག་ལས་བཏོན་དགོཔ། - སྔན་ཅིས་བཏོན་ནིའི་བྱ་རིམ། 1. རྒྱ་ཆས་ཀྱི་སྔན་ཅིས་བཏོན་ནི། 2. མི་སྟོབས་ཀྱི་སྒྲ་ཆའི་སྔན་ཅིས་བཏོན་ནི། 3. དུས་ཚད་ཀྱི་སྔན་ཅིས་བཏོན་ནི། 4. ཟད་འགོའི་སྔན་ཅིས་བཏོན་ནི། 5. ཡོངས་བསྟོམས་སྔན་ཅིས་བཏོན་ནི། 6. མཐའ་བསྟོམས་རྒྱབ་ནི། - ཁ་ལུ་མི་སྟོབས་འཛིན་སྐྱོང་འབད་ནི། ཤེས་བྱ། • མི་སྟོབས་འཛིན་སྐྱོང་འཐབ་དགོ་པའི་དགོས་པ། • མི་སྟོབས་འཛིན་སྐྱོང་གི་རིག་ཅུལ་སྟོར། རིག་ཅུལ་/ལག་ཅུལ། • མི་སྟོབས་འཛིན་སྐྱོང་འཐབ་ཐངས། • ལས་མི་གི་ཕྱོགས་གྲུབ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཐངས། • དབྱེ་དཔྱད་འབད་ཐངས། • བད་དོན་སྤྱོད་ལེན་འབད་ཐངས། • གཞི་རྟེན་སློག་རིག་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས།
--	--

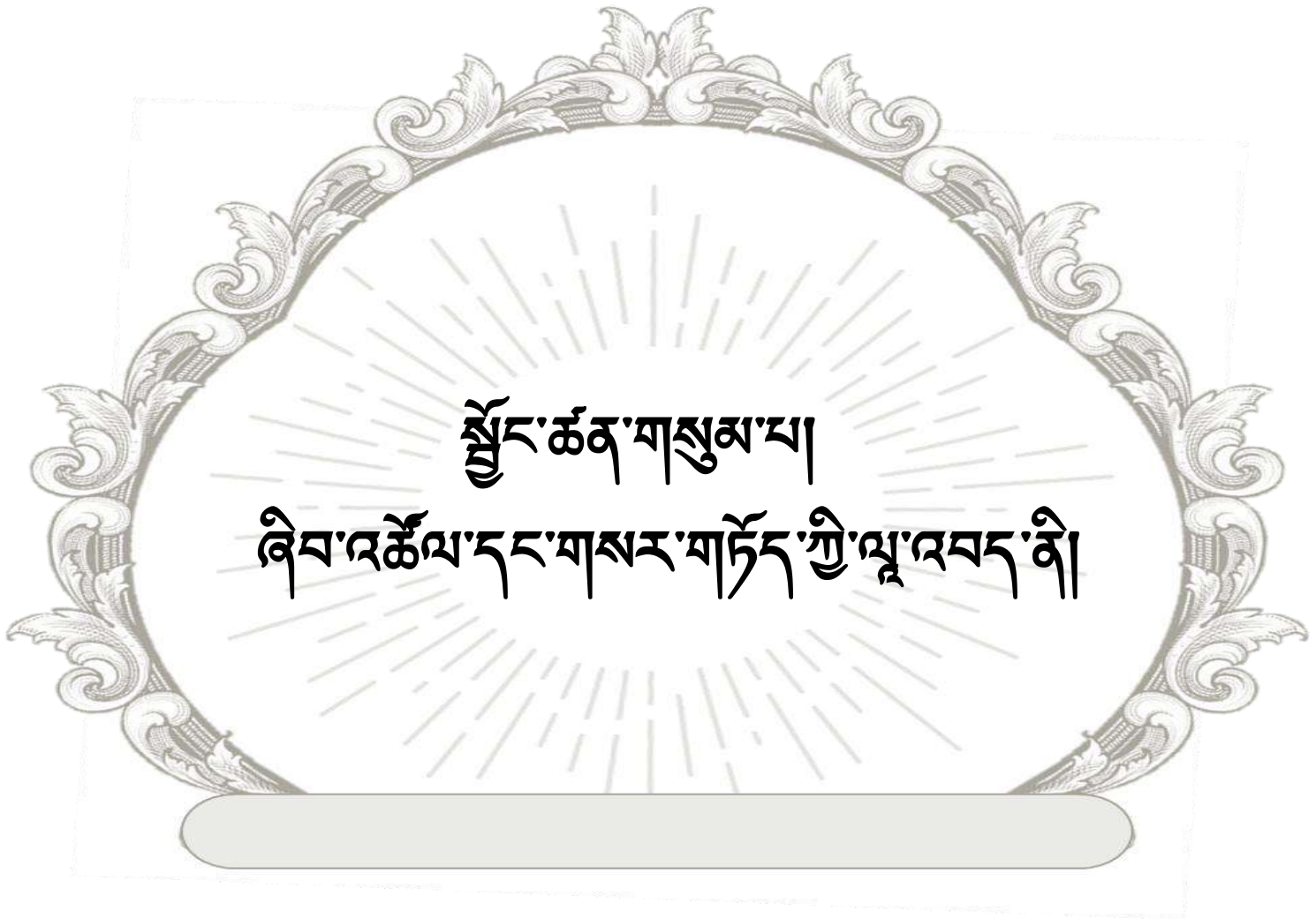
	བསམ་སྒྲིག་དང་ཉེན་སྲུང་། • ཀྱན་སྒྲིག་ནམ་གཞག་ལེགས་ཤོམ་བསྟེན་དགོས། • ངན་ཤེས་དང་དང་བདེན་གྱི་ཐོག་ལས་མི་སྟོབས་འཛིན་སྒྲིང་འཐབ་དགོས། མི་སྟོབས་འཛིན་སྒྲིང་འབད་ནིའི་བྱ་རིམ། 1. མི་སྟོབས་འཆར་གཞི་བཟོ་ནི། 2. ལས་མི་གི་ཐོབ་ལམ་དང་ཁེ་ཕན་གྱི་འཛིན་སྒྲིང་འཐབ་ནི། 3. ལཱ་ཤུལ་འཛིན་སྒྲིང་འཐབ་ནི། 4. ལས་མིའི་ལྷོ་གསལ་གྲུབ་ཤོང་འཕེལ་གཏང་ནི། 5. ས་ཁོངས་ཉེན་སྲུང་དང་ ལས་མིའི་འཕྲོད་བསྟེན་འཛིན་སྒྲིང་འཐབ་ནི། ཁ.4.4 རྒྱ་ཆས་རྒྱན་སྒྲིང་འབད་ནི། ཤེས་བྲ། • རྒྱ་ཆས་རྒྱན་སྒྲིང་འབད་དགོ་པའི་དགོས་པ། • མཁོ་སྦྱབ་གྱི་སྒྲིག་གཞི་ལམ་ལུགས་སྒོར། རིག་ཅུལ་/ལག་ཅུལ། • རྒྱ་ཆས་རྒྱན་སྒྲིང་འབད་ཐངས། • མཁོ་སྦྱབ་ལམ་ལུགས་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • དབྱེ་དབྱད་འབད་ཐངས། • བར་དོན་སྒྲོད་ལེན་འབད་ཐངས། • གཞི་རྟེན་སྒྲིག་རིག་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། བསམ་སྒྲིག་དང་ཉེན་སྲུང་། • ཀྱན་སྒྲིག་ནམ་གཞག་ལེགས་ཤོམ་བསྟེན་དགོས། • ངན་ཤེས་དང་དང་བདེན་གྱི་ཐོག་ལས་རྒྱ་ཆས་རྒྱན་སྒྲིང་འབད་དགོས། • རྒྱ་ཆས་རྒྱ་ཐད་མ་གཏང་པར་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། རྒྱ་ཆས་རྒྱན་སྒྲིང་འབད་ནིའི་བྱ་རིམ། 1. རྒྱ་ཆས་གྱི་འཆར་གཞི་བཟོ་ནི། 2. རྒྱ་ཆས་ཉོ་ཚང་འབད་ནི། 3. རྒྱ་ཆས་ལེགས་ཉེས་བརྟག་དབྱད་འབད་ནི། 4. གསོག་འཛོག་དང་ཚད་འཛིན་འབད་ནི། 5. བཀམ་སྟེལ་དང་ལག་ལེན་འཐབ་ནི།
--	---

སློབ་སྦྱང་མཐུན་ཀློན།	སློབ་སྦྱང་ཙ་ཆས། • མཐུན་ཀློན་འཛིན་སྦྱང་འབད་ནིའི་ལག་སྦྱང་ཡིག་ཆ། • རྒྱུ་རྒྱུ་དཔེ་གཞུང་། • དངོས་གསལ་སློག་བརྟན། སློབ་སྦྱང་མཐུན་ཀློན་དང་རྒྱུ་གཞི། • སློབ་ཁང་། • དཔེ་མཛོད་ཁང་། • སློག་རིག་ཁང་། ལག་ཆས་ ལུ་ཆས་དང་ ཙ་ཆས་རྒྱ་ཆས། • སློག་རིག། འཕར་གཞུགས་སློན་འཕུལ། ཕྱིས་འཕུལ། པར་བསྐྱུན་འཕུལ་འཁོར། • སྒྲུ་གྲ། དེ་མི། སྒྲུག་ཐིམ། ཐིག་ཤིང་། • ཤོག་གྲ། སློག་ཤོག། བྱང་ཤིང་། སློག་སློན་ཤོག་བྱང་། ཡིག་བསད།
སློབ་སློན་ཐབས་ལམ།	• ཐོས་བསྐྱུན་གསལ་བཤད། • དངོས་མཐོང་འགྲེམ་སློན། • སྤེལ་ཀློན་སྦྱང་ལྷ། • ལམ་སློན་སྦྱང་བ། • མཁས་དབང་གསུང་བཤད། • རང་སྦྱང་།
དཔེ་ཞིབ་ཀྱི་ཐབས་ལམ།	• དུས་རྒྱུན་དཔེ་ཞིབ། • དག་རྒྱགས། • འབྲི་རྒྱགས། • འགྲེམ་སློན་/ལྷ་རྟོག། • ལམ་འགྲུལ། • སྦྱང་ལྷ།

ལས་འགུལ་དང་དཀའ་ངལ་གི་ཤོག་ཁྲམ།

སྒྲིང་ཚན་གྱི་མིང་།	ལཱ་འཛིན་སྒྲིང་འཐབ་ནི།
ལས་འགུལ་གྱི་མིང་།	ལཱ་འཛིན་སྒྲིང་འཐབ་ནི།
ལས་འགུལ་དང་དཀའ་ངལ་ འབྲེལ་བཤད།	ལས་འགུལ་འདི་གི་དམིགས་གཏད་ངོ་མ་རང་ འཛིན་སྒྲིང་གི་ཤེས་ཡོན་དང་རིག་ཙལ་ཚུ་ ས་ ཁོངས་གྱི་དཀའ་ངལ་ངོ་མ་བསལ་ནིའི་འཛིན་སྒྲིང་ འབྲེལ་མཐུན་གྱི་ཐོག་ལས་ལག་ལེན་འཐབ་ ཚུགས་པའི་ཁེ་ཕན་ཡོད། ལས་འགུལ་འདི་གི་དམིགས་ལུལ་ངོ་མ་རང་ འཆར་གཞི་དང་ལྟ་རྟོག་ དེ་ལས་ མཐུན་ཞུན་ འཛིན་སྒྲིང་གི་ཐོག་ལས་ དམིགས་བསལ་གྱིས་གཤག་བཟོའི་ལཱ་འགན་ ཕྱོགས་གྲུབ་ཡར་ངལ་ གཏང་ནི། ལྷག་པར་དུ་ ལས་འགུལ་འདི་གིས་མ་ཁོངས་པ་ལུ་ འཛིན་སྒྲིང་གི་རིག་ཙལ་བསྐྱར་སྤྱད་འབད་ ནིའི་ལག་ལེན་གྱི་ཉམས་སྦྱང་ངོ་མ་བྱིན་ཚུགས།
དམིགས་དོན།	ལས་འགུལ་འདི་མཚུག་བསྐྱབ་པའི་བྱལ་ལུ་ སློབ་སྦྱང་པ་ཚུ་གིས་ • ལཱ་གི་འཆར་གཞི་བཟོ་ཚུགས། • ལཱ་གི་སྤྱི་ཚད་དང་ལཱ་བྱལ་ལྟ་རྟོག་འབད་ཚུགས། • མི་སྟོབས་འཆར་གཞི་བཟོ་ཚུགས། • སློབ་ཚུ་ཕྱི་ལོ་འབད་ཚུགས། • མི་སྟོབས་འཛིན་སྒྲིང་འབད་ཚུགས། • ལཱ་གི་སྤྱན་ལུ་བཟོ་ཚུགས།
ལས་འགུལ་དང་དཀའ་ངལ་ གི་རྒྱུ་བཤད།	སྒྲིང་ལཱ་༡ པ། སྒྲིང་ལཱ་འདི་ནང་ སློབ་སྦྱང་པ་ཚུ་ལུ་ ལས་འགུལ་གི་འཆར་གཞི་བཟོ་ནིའི་དོན་ལུ་ འཆར་གཞི་ ལྷམ་པ་མ་འདྲམ་མཉམ་སྦྲེལ་འབད་དེ་འཆར་གཞི་བཟོ་བཅུག་ནི། སྒྲིང་ལཱ་༢ པ། སྒྲིང་ལཱ་འདི་ནང་ སློབ་སྦྱང་པ་ཚུ་གིས་ ས་གོ་རྒྱུན་སྒྲིང་གི་ཐོག་ལས་ ལཱ་ལྟ་རྟོག་འབད་ནི་དང་ ལཱ་བཟོ་བཀའ་འབད་ནི་ ལཱ་གི་སྤྱི་ཚད་དང་ལཱ་བྱལ་ལྟ་རྟོག་འབད་ནི་ཚུ་ འགོ་འདྲན་འཐབ་དགོ། སྒྲིང་ལཱ་༣ པ། སྒྲིང་ལཱ་འདི་ནང་ སློབ་སྦྱང་པ་ཚུ་གིས་ འཕྲོད་བསྟེན་དང་ཉེན་སྲུང་གི་ཐབས་ལམ་ལག་ལེན་ འཐབ་ནི་དང་ གཏོང་ལེན་འཆར་གཞི་བཟོ་ནི་ དངོས་ཆས་ཐོ་གཞུང་རྒྱུན་སྒྲིང་འབད་ནི་ ལས་ འགུལ་གི་སྤྱན་ལུ་བྱི་དགོ།

	སྒྲིབ་ལྟ་ལ། སྒྲིབ་ལྟ་འདི་ནང་ སྒྲིབ་སྒྲིབ་པ་ཚུ་གིས་ མི་སྟོབས་འཆར་གཞི་བཅོ་ནི་དང་ སྟོན་ཅིས་བཏོན་ནི་ རྒྱ་ཆས་རྒྱུན་སྒྲིབ་འབད་ནི་ མི་སྟོབས་འཛིན་སྒྲིབ་འཐབ་ནི་ཚུ་འབད་དགོ།
ལས་འགུལ་བསྟར་སྒྲིབ་ཀྱི་ཆ་ ལྟེན།	སྒྲིབ་སྒྲིབ་པ་ཚུ་གིས་ • ལས་འགུལ་དང་འབྲེལ་བའི་འཆར་གཞི་བཅོ་དགོ། • སྒྲིབ་སྟོན་པའི་ལམ་སྟོན་འོག་ལུ་ལྟ་རྟོག་འབད་དགོ། • ལས་འགུལ་གྱི་མཐུན་ཆུན་འཛིན་སྒྲིབ་འཐབ་དགོ། • དགོས་མཁའི་རྒྱ་ཆས་དང་ཅ་ཆས་ཚུ་ལེན་དགོ། • ལས་འགུལ་གྱི་དུས་ཡུན་མ་ཚོགས་ཚུན་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་དང་ མཐའ་དཔྱད་ཀྱི་དབྱེ་ཞིབ་ འདི་ དབྱེ་ཞིབ་ཚོགས་རྒྱུན་གིས་འབད་ནི། • སྒྲིབ་སྟོན་པ་དང་མཉམ་རེགས་ཚུ་གིས་ལྷོགས་གྲུབ་ཡར་ཤུག་གི་བསམ་ལེན་བརྒྱུ་འབད་ དགོ། • བདུན་ཕྱག་རེ་ནང་རང་སའི་ལས་འགུལ་སྒྲིབ་སྟོན་པ་དང་གཅིག་ཁར་ ལས་འགུལ་བསྟར་ སྒྲིབ་འབད་ནི་དེ་དོན་ལུ་ཉུང་མཐའ་ཆར་རེ་གོས་བསྟར་འབད་དགོ།
བརྟག་ཞིབ་ཚད་གཞི།	ལས་འགུལ་འདི་འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་ཆད་གཞི་གི་ཐོག་ལས་བརྟག་ཞིབ་འབད་ནི། ༼ལྟ་གི་འཆར་གཞི་བཅོ་ཐངས། ལྟ་རྟོག་འབད་ཐངས། མཐུན་ཆུན་འཛིན་སྒྲིབ་འབད་ཐངས། སྟོན་ཅིས་བཏོན་ཐངས། རྒྱ་ཆས་རྒྱུན་སྒྲིབ་འབད་ ཐངས། ལྟ་གི་སྟོན་ལུ་བཅོ་ཐངས། སྟོན་ལུ་འབད་ཐངས། ༽
བརྟག་ཞིབ་ཐབས་ཤེས།	ལས་འགུལ་འདི་འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་བྱད་ཆད་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་བརྟག་ཞིབ་འབད་ནི། ༼དབྱེ་ཆད། ཐོན་སྐྱེད་ཆད་རྟགས། དབྱེ་ཞིབ་ཚད་གཞི། བྱ་སྐྱོ་ལམ་སྟོན། ལས་འགུལ་འཆར་གཞི་དང་གོས་འཆར། ཉིན་ལྟར་ཐོ་དཔ། ༽



སྦྱོང་ཚན་བཅུ་དོན།

ལཱ་འགན།	གཤམ་བཟོ་བ།
ཕྱོགས་སྒྲུབ་ཀྱི་གཞི།	ཞིབ་འཇོལ་དང་གསར་གཏོད་ཀྱི་ལཱ་འབད་ནི།
སྦྱོང་ཚན་གྱི་མིང་།	ཞིབ་འཇོལ་དང་གསར་གཏོད་ཀྱི་ལཱ་འབད་ནི།
སྦྱོང་ཚན་དཔྱེ་ཨང་།	༡༥༤༩ ཤེས་ཚད་གཙུག་ལག་འོག་མ་ སྦྱོང་༩
སྦྱོང་ཚན་འགྲེལ་བཤད།	སྦྱོང་ཚན་འདི་ནང་ཞིབ་འཇོལ་གྱི་ཐབས་ལམ་བཟོ་ནི་དང་ ཞིབ་འཇོལ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་ནི་ གསར་གཏོད་ཀྱི་རིག་པ་བཏོན་ནི་དེ་དོན་ལུ་མཁོ་བའི་ རིག་ཙམ་དང་ལག་ཙམ་བསམ་སྦྱོད་ཚུ་ཚུད་དེ་ཡོད།
སྦྱོང་བཅུ་རུས་ལུག།	ཚུ་ཚད་༥༥༡ །
སྦྱོང་ཚན་འཇུག་ཚད་དཔྱེ་བ།	མེད།
སྦྱོང་ཚན་གྱི་འགྲེལ་བཤད།	1. ཞིབ་འཇོལ་ཐབས་ལམ་ལག་ལེན་འཐབ་ནི། 2. ཞིབ་འཇོལ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་ནི། 3. གསར་གཏོད་ཀྱི་རིག་པ་བཏོན་ནི།

སྒྲིང་ཚན་གྱི་མིང་།	ཞིབ་འཇོལ་དང་གསར་གཏོད་གྱི་ལུ་འབད་ནི།
སྒྲིང་ཚན་དབྱེ་ཨང་།	༡༥༤༧ ཞེས་ཚད་གཞུག་ལག་འོག་མ་ སྒྲིང་༣།
སྒྲིབ་སྒྲིང་གྲུབ་འབྲས་༡།	ཞིབ་འཇོལ་ཐབས་ལམ་ལག་ལེན་འཐབ་ནི།
སྒྲིང་བཅར་དུས་ལུ་ན།	ནང་སྒྲིང་རྒྱ་ཚད་ ༢༠.༥ ། ལག་སྒྲིང་རྒྱ་ཚད་ ༢༧.༥ ། ཡོངས་བསྐྱེམས་རྒྱ་ཚད་ ༤༢ །
དབྱེ་ཞིབ་གྱི་ཚད་གཞི།	• ཞིབ་འཇོལ་གྱི་དོན་ཚན་ལུ་གི་དགོས་མཁོ་དང་འབྲེལ་རྩེ་འཛིན་འབད་ཚུགས་དགོ། • དོན་ཚན་གྱི་རྒྱབ་ཁུངས་རྒྱ་བྱུང་རིག་གནས་ཚད་དང་ལཱ་ནམ་སྤྱེ་ཞིབ་འཇོལ་འབད་ཚུགས་དགོ། • ཞིབ་འཇོལ་གྱི་མཐུན་རྐྱེན་ཁྱད་རིག་གནས་ཚད་དང་ལཱ་ནམ་སྤྱེ་བསྐྱེམས་འབད་ཚུགས་དགོ། • ཞིབ་འཇོལ་གྱི་གོས་འཆར་རྒྱ་ཞིབ་འཇོལ་ལམ་ལུགས་གྱི་གནས་སྤངས་དང་འབྲེལ་བྱ་སྤྱིག་འབད་ཚུགས་དགོ།
བཛྲོད་དོན།	ག༡.༠ རོ་སྒྲིང་། • ཞིབ་འཇོལ་གྱི་གོ་དོན་དང་དགོས་པ། • ཞིབ་འཇོལ་གྱི་དབྱེ་བ། ➢ གཞི་རྒྱུན་ཞིབ་འཇོལ། རེས་འཐབ་ཞིབ་འཇོལ། • ཞིབ་འཇོལ་གྱི་ཐབས་ལམ། ➢ ཁུངས་བཅོན་ཐབས་ལམ། ཁྱངས་བཅོན་ཐབས་ལམ། ཐབས་ལམ་སྤྱེལ་མ། • འབྲ་བཤུས་པར་དབང་གི་ལམ་ལུགས་གནས་དགོ་པའི་སྐོར། ག༡.༡ ཞིབ་འཇོལ་གྱི་དོན་ཚན་རོ་སྒྲིང་འཛིན་འབད་ནི། ཞེས་བྲ། • ཞིབ་འཇོལ་གྱི་དོན་ཚན་དབྱེ་བ། • དཀའ་ངལ་དང་སྤྱོད་རྒྱུ་གས་ཀྱི་ཁྱད་པར། • དོན་ཚན་རོ་སྒྲིང་འཛིན་འབད་ཐངས་ཀྱི་ཁྱད་ཚད་ཐབས་རིག། རིག་རྒྱལ་/ལག་རྒྱལ། • ཞིབ་འཇོལ་གྱི་རྒྱབ་ཁུངས་འཇོལ་ཞིབ་འབད་ཐངས། • དོན་ཚན་གདམ་ཁ་རྒྱབ་ཐངས། • དབྱེ་དབྱུང་འབད་ཐངས། • དོན་ཚན་གྱི་ཁྱད་ཚུལ་རོ་སྒྲིང་འབད་ཐངས། • བཅ་དོན་སྒྲིང་ལེན་འབད་ཐངས། • གཞི་རྒྱུན་སྤྱིག་རིག་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། བསམ་སྒྲིང་དང་ཉེན་སྒྲིང་། • ཞིབ་འཇོལ་གྱི་ཀུན་སྒྲིང་ནམ་གཞག་ལུ་གནས་དགོཔ།

	• འདྲ་བཤུས་པར་དབང་གི་ལམ་ལུགས་ལུ་གནས་དགོཔ། ཞིབ་འཆོལ་གྱི་དོན་ཚན་ངོས་འཛིན་འབད་ནིའི་བྱ་རིམ། 1. འབྲེལ་ཡོད་དོན་ཚན་གྱི་ཞིབ་འཆོལ་གྱི་དཀའ་ངལ་གསར་འཆོལ་འབད་ནི། ཁྲོམ་ཐོ་དཀའ་ངལ་གར་ཞིབ་འཆོལ་གྱི་དཀའ་ངལ་འོང་མི་སྤྱད། 2. ཞིབ་འཆོལ་ལུ་སེམས་བསྐྱེད་ཚུགས་པའི་དཀའ་ངལ་ངོས་འཛིན་འབད་ནི། 3. ཞིབ་འཆོལ་འབད་བརྟམ་པའི་དཀའ་ངལ་གྱི་ཁྱད་ཚོས་ཐོ་བཀོད་འབད་ནི། 4. སྤྱོད་ཚུགས་ཚུ་ལས་ཞིབ་འཆོལ་གྱི་དཀའ་ངལ་ལོགས་སུ་བྱེ་ནི། ཁྲོམ་ཐོ་སྤྱོད་ཚུགས་དེ་ཞིབ་འཆོལ་གྱི་དཀའ་ངལ་སྤྱོད་ཚོས་འཛིན་འབད་བ་ཅིན་ ཞིབ་འཆོལ་གྱི་ས་གོ་ཚུ་ཁྱུ་ཁྱུ་འབྱུང་ཨིན། 5. ཞིབ་འཆོལ་གྱི་དཀའ་ངལ་དང་འབྲེལ་ དོན་ཚན་ངོས་འཛིན་འབད་ནི། གཏེན་མ་རིག་བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ནི། ཤེས་བྱ། • མཚན་མ་རིག་བསྐྱར་ཞིབ་ཀྱི་གོ་དོན། • རྒྱབ་རྟེན་ཡིག་ཆ་ཚུ་གི་དབྱེ་བ། • མཚན་མ་རིག་བསྐྱར་ཞིབ་ཀྱི་དབྱེ་བ། • ཞིབ་འཆོལ་དཀའ་ངལ་གྱི་ལྷན་ཆད་སྐོར། • མཚན་མ་རིག་བསྐྱར་ཞིབ་ཀྱི་ཁྱད་ཚོས། རིག་ཕུལ་/ལག་ཕུལ། • མཚན་མ་རིག་བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ཐངས། • ལུང་འདྲེན་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • མཚན་མ་རིག་བསྐྱར་ཞིབ་འབྲི་ཐངས། • དབྱེ་དབྱུད་འབད་ཐངས། • བད་དོན་སྤྱོད་ལེན་འབད་ཐངས། • གཞི་རྟེན་སྒྲིག་རིག་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། བསམ་སྦྱོང་དང་ཉེན་སྲུང་། • འདྲ་བཤུས་པར་དབང་གི་སྒྲིག་གཞི་ལམ་ལུགས་ལུ་གནས་དགོཔ། • མཚན་མ་རིག་བསྐྱར་ཞིབ་འབད་མ་ད་ བཟོད་བསྐྱར་དང་སྤྱིང་རུས་སྦྱོང་དགོཔ། མཚན་མ་རིག་ཞིབ་འཆོལ་འབད་ནིའི་བྱ་རིམ། 1. གནད་དོན་དང་ཁྱབ་ཚད་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི། 2. འབྲི་ཤོག་ཚུ་འཆོན་ནི། 3. དཔེ་དེབ་ཚུ་དབྱེ་བ་བྱེ་ནི།
--	--

༥. རྩོམ་རིག་ཞིབ་འཇུག་གི་ནི།

གྲ.༡ ཞིབ་འཇོལ་གྱི་མཐུན་ཁྱེན་བསྐྱེད་འབད་ནི།

ཤེས་བྲ།

- ཞིབ་འཇོལ་མཐུན་ཁྱེན་གྱི་གོ་དོན་དང་དགོས་པ།
- མཐུན་ཁྱེན་དང་གནས་སྤྱད་ཀྱི་དགོས་པ།
- གནས་སྤྱད་ཀྱི་དབྱེ་བ།

༡ ཉེ་བརྒྱད་གནས་སྤྱད། ༡ གྲངས་བཙན་དང་ཁྲངས་བཙན་གྱི་དབྱེ་བ། ༢ བརྒྱད་པའི་གནས་སྤྱད། ༡ གྲངས་བཙན་དང་ཁྲངས་བཙན་གྱི་དབྱེ་བ།

- ཡིག་ཆ་རྒྱབ་རྟེན་སྤྱོད་བཅུགས་དགོ་པའི་རིམ་པ་དང་དགོས་པ།
- གནས་སྤྱད་དང་མཐུན་ཁྱེན་གྱི་བདེན་ཁྲངས།

རིག་ཅུལ་/ལག་ཅུལ།

- ཞིབ་འཇོལ་གྱི་དཔེ་ཚད་ཐབས་ལམ་སྤྱོད་ཐངས།
 - རྒྱ་མཚན་ལྟན་པའི་དཔེ་ཚད། རེས་མེད་ཀྱི་དཔེ་ཚད།
- གནས་སྤྱད་བསྐྱེད་ཐབས་ལམ།
- ཞིབ་འཇོལ་གྱི་དྲི་བ་བཟོ་ཐངས།
 - རིམ་སྤྱོད་དྲི་བ། རིམ་སྤྱོད་ཆ་ཙམ། རིམ་སྤྱོད་མེད་པའི་དྲི་བ།
- གནས་སྤྱད་དང་འབྲེལ་ འཕྲུལ་རིག་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས།
- དབྱེ་དབྱེད་འབད་ཐངས།
- གནས་སྤྱད་ཕབ་ལེན་འབད་ཐངས།
- བརྒྱ་དོན་སྤྱོད་ལེན་འབད་ཐངས།
- གཞི་རྟེན་སྤྱོད་རིག་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས།

བསམ་སྤྱོད་དང་ཉེན་སྲུང་།

- ཞིབ་འཇོལ་གྱི་ཀུན་སྤྱོད་ནམ་གཞག་ལུ་གནས་དགོ་པ།
- གཞན་གྱི་རྩོམ་རིག་ལུ་བརྩི་མཐོང་དང་དོས་ལེན་འབད་དགོ་པ།
- སྤྱི་བྱས་ལམ་ལུགས་ལས་འགལ་བའི་ལུ་ལུ་བག་ཚོན་འབད་དགོ་པ།

ཞིབ་འཇོལ་གྱི་མཐུན་ཁྱེན་བསྐྱེད་འབད་ནིའི་བྱ་སྤྱོད་རིམ་པ།

༡. མཐུན་ཁྱེན་དོས་འཛིན་འབད་ནི།
༢. མཐུན་ཁྱེན་མཁོ་སྤྱོད་འབད་ནི།

གྲ.༢ ཞིབ་འཇོལ་གྱི་འཆར་གཞི་བྲི་ནི།

ཤེས་བྲ།

	• ཞིབ་འཇོལ་གྱི་འཆར་གཞིའི་གོ་དོན་དང་དགོས་པ། • འཆར་གཞི་ནང་ཚུད་དགོ་པའི་ཆ་ཤས། ➢ དོན་ཚན། དཀའ་ངལ་གསལ་བཤད། ཞིབ་འཇོལ་ངེ་བ། ཚུམ་རིག་བསྐྱར་ཞིབ། ཞིབ་འཇོལ་ཐབས་ལམ། གནས་སྤྱད་བསྐྱེལ། གནས་སྤྱད་དེའི་ཞིབ། གནས་སྤྱད་གསལ་སྟོན། ཞིབ་འཇོལ་ཀུན་སྤྱད། དམིགས་དོན། ཞིབ་འཇོལ་གྱི་བྱ་བ། རྒྱབ་རྟེན་དཔེ་ཐོ། • ཞིབ་འཇོལ་གྱི་དམིགས་དོན་དང་ཞིབ་འཇོལ་ལག་ཆ་ཉིང་སྟོར། རིག་ཅུལ་/ལག་ཅུལ། • གྲོས་འཆར་ནང་ཚུད་དགོ་པའི་ཆ་ཤས་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • ཞིབ་འཇོལ་གྱི་གྲོས་འཆར་འབྲི་ཐངས། • བརྟེན་སྤྱད་ལེན་འབད་ཐངས། • དེའི་དཔྱད་ཀྱི་རིག་ཅུལ། • གཞི་རྟེན་སྟོན་རིག་ལག་ལེན་གྱི་རིག་ཅུལ། བསམ་སྦྱོང་དང་ཉེན་སྲུང་། • ཞིབ་འཇོལ་གྱི་ཀུན་སྤྱད་ནམ་གཞག་ལུ་གནས་དགོཔ། • གཞན་གྱི་ཚུམ་རིག་ལུ་བཙུ་མཐོང་དང་ངོས་ལེན་འབད་དགོཔ། • སྤྱི་བྱས་ལམ་ལུགས་ལས་འགལ་བའི་ལུ་བག་ཚོན་འབད་དགོཔ། ཞིབ་འཇོལ་གྱི་འཆར་གཞི་བྲི་མིའི་བྱ་རིམ། 1. ཞིབ་འཇོལ་གྱི་གནད་དོན་དེའི་ཞིབ་འབད་ནི། 2. འགོ་ཐོག་གི་བརྟེན་སྤྱད་བཀོད་འབད་ནི། 3. དམིགས་གཏང་དང་བྱ་བ་ཚད་ངོས་གཏན་བཟོ་ནི། 4. ཞིབ་འཇོལ་གྱི་དུས་ཚོད་དང་འཐོན་ཁུངས་ཚུ་ག་སྟེན་འབད་ནི། 5. ཞིབ་འཇོལ་གྱི་འཆར་གཞི་མཇུག་བསྐྱེད་ནི། 6. ཞིབ་འཇོལ་གྱི་འཆར་གཞི་ཆ་འཛོག་གྲུབ་ནི།
སྟོབ་སྦྱོང་མཐུན་ཁྱེན།	སྟོབ་སྦྱོང་ཅ་ཆས། • ཞིབ་འཇོལ་དང་གོང་འཕེལ་གྱི་འཆར་གཞི་བཟོ་མིའི་ལག་སྟོད་ཡིག་ཆ། • རྒྱབ་རྟེན་དཔེ་གཞུང་། ༼དུས་དེབ། གསར་ཤོག གནས་དེབ་སོགས།༽ • དངོས་གསལ་སྟོན་བརྟན། སྟོབ་སྦྱོང་མཐུན་ཁྱེན་དང་རྟེན་གཞི། • སྟོབ་ཁང་། • དཔེ་མཛོད་ཁང་། • སྟོན་རིག་ཁང་། ལག་ཆས་ ལྷ་ཆས་དང་ཅ་ཆས་/སྟུ་ཆས།

	• སྒྲིག་རིག། འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕུལ། པར་བསྐྱེད་འཕུལ་འཁོར། སྒྲ་བཟུང་འཕུལ་ཆས། པར་ཆས། ཕྱིས་འཕུལ། • སྒྲ་གྲ། ཅི་མི། ཐིག་ཤིང་། ཡིག་སྟོང་། • ཤོག་གྲ། སྟོག་ཤོག། བྱང་ཤིང་། སྒྲ་གཟིས། སྟོག་སྟོན་ཤོག་བྱང་། ཡིག་ཀྲོག།
སྟོབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།	• སྟོས་བསྐྱེད་གསལ་བཤད། • དངོས་མཐོང་འགྲེམ་སྟོན། • སྟེ་ཆེན་གྱི་སྟོང་ལྷ། • ལམ་སྟོན་སྟུང་བ། • མཁས་དབང་གསུང་བཤད། • རང་སྟོང་།
དབྱེ་ཞིབ་གྱི་ཐབས་ལམ།	• དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ། • རག་རྒྱགས། • འབྲི་རྒྱགས། • འགྲེམ་སྟོན་/ལྟ་རྟོག། • ལས་འགུལ། • སྟོང་ལྷ།

སྒྲིང་ཚན་གྱི་མིང་།	ཞིབ་འཇོལ་དང་གསར་གཏོད་གྱི་ལཱ་འབད་ནི།		
སྒྲིང་ཚན་དབྱེ་ཨང་།	༡༥༤༧ ཤེས་ཚད་གཞུག་ལག་འོག་མ་ སྒྲིང་༣		
སྒྲིབ་སྒྲིང་གྲུབ་འབྲས་༡	ཞིབ་འཇོལ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་ནི།		
སྒྲིང་བཅར་དུས་ལུན།	ནང་སྒྲིང་རྒྱ་ཚད་༣༠	ལག་སྒྲིང་རྒྱ་ཚད་༡༢༣	ཡོངས་བསྐྱམས་རྒྱ་ཚད་༡༥༣
དབྱེ་ཞིབ་གྱི་ཚད་གཞི།	• ཞིབ་འཇོལ་གྱི་ཀུན་སྒྲིང་ནམ་གཞག་དང་འབྲེལ་བའི་བ་བཀོད་ཚུགས་དགོ། • ཞིབ་འཇོལ་གྱི་ལམ་སྟོན་དང་འབྲེལ་གནས་སྤྱད་དབྱེ་དབྱེ་ཚུལ་མཐུན་སྟེ་འབད་ཚུགས་དགོ། • ཞིབ་འཇོལ་གྱི་སྤྱན་ལུ་ཚུལ་དང་མཐུན་སྟེ་འབྲི་ཚུགས་དགོ། • དགོས་མཁོ་དང་འབྲེལ་རྒྱ་ཆས་གྱི་ཞིབ་འཇོལ་ཚུལ་དང་མཐུན་སྟེ་འབད་ཚུགས་དགོ། • ཞིབ་འཇོལ་གྱི་བཅུད་དོན་ཚུལ་མཐུན་སྟེ་བཏོན་ཚུགས་དགོ།		
བཛྲོད་དོན།	ག༡.༡ ཞིབ་འཇོལ་འབད་ནི། ཤེས་བྱ། • ཞིབ་འཇོལ་འབད་དགོ་པའི་དགོས་པ། • ཞིབ་འཇོལ་གྱི་དྲི་བ་བཀོད་དགོ་པའི་དགོས་པ། • ཞིབ་འཇོལ་གྱི་དྲི་བའི་དབྱེ་བ། ➢ ཁྱད་པར་བཟོ་བའི་དྲི་བ། ➢ གྲུབ་འབྲས་འབྲེལ་བའི་དྲི་བ། དུག་རྒྱལ་/ལག་རྒྱལ། • ཞིབ་འཇོལ་གྱི་དྲི་བ་བཀོད་ཐངས། • ཐོ་བཀོད་བཞག་ཐངས། • དྲི་བ་བཟོ་ཐངས། • མི་དང་འབྲེལ་བ་འཐབ་ཐངས། • དབྱེ་དབྱེ་འབད་ཐངས། • བཅར་དོན་སྒྲིང་ལེན་འབད་ཐངས། • གཞི་ཉེན་སྒྲོག་དུག་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། བསམ་སྒྲིང་དང་ཉེན་སྒྲིང་། • ཞིབ་འཇོལ་གྱི་ཀུན་སྒྲིང་ནམ་གཞག་ལུ་གནས་དགོ། • གཞན་གྱི་རྩིས་དུག་ལུ་བཟུང་མཐོང་དང་ངོས་ལེན་འབད་དགོ། • མིན་བྱུས་ལམ་ལུགས་ལས་འགལ་བའི་ལཱ་ལུ་བག་ཚོན་འབད་དགོ། • བཟོད་བསྐྱེད་དང་སྤྱིང་རུས་སྒྲིང་དགོ། ཞིབ་འཇོལ་གྱི་དྲི་བ་བཀོད་ནིའི་བྱ་རིམ། 1. ཞིབ་འཇོལ་གྱི་དྲི་བ་བཀོད་ནི།		

	༡. ཇི་བ་རྩ་གསལ་བཀོད་འབད་ནི། ༢. ཇི་བ་རྩ་མཐའ་དཔུད་འབད་ནི། གཞ.༡ ཞིབ་འཆོལ་གནས་སྤྱད་དབྱེད་འབད་ནི། ཤེས་བྱ། • གནས་སྤྱད་དབྱེད་ཀྱི་གོ་དོན། • གནས་སྤྱད་འབད་དགོ་པའི་རྒྱབ་ཁྲམས། • གནས་སྤྱད་དབྱེད་འབད་དགོ་པའི་དགོས་པ། • གནས་སྤྱད་དབྱེད་ཀྱི་དབྱེ་བ། རིག་ཅུལ་ལག་ཅུལ། • གནས་སྤྱད་དབྱེད་འབད་ཐངས། • བརྟེན་སྤྱོད་ལེན་འབད་ཐངས། • གཞི་རྟེན་སློག་རིག་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། བསམ་སྦྱོར་དང་ཉེན་སྦྱང་། • ཞིབ་འཆོལ་གྱི་ཀླན་སྦྱོར་ནམ་གཞག་ལུ་གནས་དགོ་པ། • གཞན་གྱི་ཚུམ་རིག་ལུ་བརྟེན་མཐོང་དང་ངོས་ལེན་འབད་དགོ་པ། • སྤྱི་བྱས་ལམ་ལུགས་ལས་འགལ་བའི་ལཱ་ལུ་བག་ཟོན་འབད་དགོ་པ། • བཟོད་བསྐྱན་དང་སྤྱི་བྱས་སྦྱོར་དགོ་པ། ཞིབ་འཆོལ་གནས་སྤྱད་དབྱེད་འབད་ནིའི་བྱ་རིམ། ༡. གནས་སྤྱད་རྩ་བ་བཀོད་འབད་ནི། ༢. གནས་སྤྱད་རྩ་བ་རིམ་སློག་འབད་ནི། ༣. གནས་བསྤྱད་ཉིང་སངས་བཟོ་ནི། ༤. གནས་བསྤྱད་རྩ་བ་དབྱེད་འབད་ནི། ༥. གྲུབ་འབྲས་རྩ་བ་སྦྱོན་འབད་ནི། གཞ.༢ ཞིབ་འཆོལ་གྱི་སྤྱན་ལུ་འབྲི་ནི། ཤེས་བྱ། • ཞིབ་འཆོལ་སྤྱན་ལུ་འབྲི་དགོ་པའི་དགོས་པ། • ཞིབ་འཆོལ་སྤྱན་ལུ་འབྲི་དབྱེ་བ། རིག་ཅུལ་/ལག་ཅུལ།
--	---

	• ལུང་འདྲེན་ཐངས། • རྒྱབ་རྟེན་ཡིག་ཆ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། • སྙན་ཁྱུ་ལ་མཐུན་འབྲི་ཐངས། • དབྱེ་དཔྱད་འབད་ཐངས། • བར་དོན་སྟོན་ལེན་འབད་ཐངས། • གཞི་རྟེན་སློག་རིག་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། བསམ་སྟོན་དང་ཉེན་སྲུང་། • ཞིབ་འཆོལ་གྱི་ཀུན་སྟོན་ནམ་གཞག་ལུ་གནས་དགོཔ། • གཞག་གི་རྩམ་རིག་ལུ་བརྩི་མཐོང་དང་ངོས་ལེན་འབད་དགོཔ། • སྤྱི་བྱས་ལམ་ལུགས་ལས་འགལ་བའི་ལུ་བག་ཅོན་འབད་དགོཔ། • བཅོད་བསྐྱར་དང་སྤྱི་རུས་སྟེད་དགོཔ། ཞིབ་འཆོལ་སྙན་ཁྱུ་འབྲི་ནིའི་བྱ་རིམ། 1. བཅོ་བཏོད་དང་བཅོ་ནམ་ཚུ་བཅོ་ནི། 2. ཐངས་དང་པའི་ཐེན་བྲིས་འབྲི་ནི། 3. ཐིག་ཁྲམ་དང་ཤོག་ཁྲམ་བར་བཏོད་ཚུ་བཙུགས་ནི། 4. མཐའ་དཔྱད་གྱི་སྙན་ཁྱུ་འབྲི་ནི།
སྟོབ་སྟོང་མཐུན་རྟེན།	སྟོབ་སྟོང་ཅ་ཆས། • མཐོང་གྲོལ་སྟོར་ཞིབ་འཆོལ་འབད་ནིའི་ལག་སྟོན་ཡིག་ཆ། • རྒྱབ་རྟེན་དཔེ་གཞུང་། ཁྱེད་ཀྱི་ཁྲུང་ཁྲུང་། མདོ། ཅུས་དེབ། གསར་ཤོག་གཞན་དེབ་ སོགས། • དངོས་གསལ་སློག་བརྟན། སྟོབ་སྟོང་མཐུན་རྟེན་དང་རྟེན་གཞི། • སྟོབ་ཁང་། • དཔེ་མཛོད་ཁང་། e-library • སློག་རིག་ཁང་། ལག་ཆས་ ལུ་ཆས་དང་ཅ་ཆས་/རྒྱ་ཆས། • སློག་རིག། འཕར་གཟུགས་སྟོན་འཕུལ། པར་བསྐྱར་འཕུལ་འཁོར། རྒྱ་བཟུང་འཕུལ་ཆས། པར་ཆས། ཅིས་འཕུལ། སྒྱ་གྲུ། དི་སི། སྒྱུག་བྲིས། ཐིག་ཤིང་། བྱང་ཤིང་། ཡིག་སྟོན། ཤོག་གྲུ། སྟོག་ཤོག། སྟོག་སྟོན་ཤོག་བྱང་། ཡིག་བསད།
སྟོབ་སྟོན་ཐབས་ལམ།	• གྲོས་བསྐྱུད་གསལ་བཤད། • དངོས་མཐོང་འགྲེམ་སྟོན། • སྤྲོ་ཆེན་གྱི་སྟོང་ལྷ།

	• ལམ་སྟོན་སྒྱུང་བ། • མཁས་དབང་གསུང་བཤད། • རང་སྒྱུང་།
དབེ་ཞིབ་ཀྱི་ཐབས་ལམ།	• དུས་རྒྱུན་དབེ་ཞིབ། • རག་རྒྱུགས། • འབྲི་རྒྱུགས། • འགེམ་སྟོན་/ལྟ་རྟོག། • ལམ་འགྲུལ། • སྒྱུང་ལྒྲ།

སྒྲིང་ཚན་གྱི་མིང་།	ཞིབ་འཇོལ་དང་གསར་གཏོད་ཀྱི་ལཱ་འབད་ནི།
སྒྲིང་ཚན་དབྱེ་ཨང་།	༥༥༤༤ ཤེས་ཚད་གཙུག་ལག་འོག་མ་ སྒྲིང་༣།
སྒྲིབ་སྒྲིང་གྲུབ་འབྲས་༣།	གསར་གཏོད་ཀྱི་རིག་པ་བཏོན་ནི།
སྒྲིང་བདར་དུས་ལུ་ན།	ནང་སྒྲིང་ཚུ་ཚོད་ ༡༢.༥ ལག་སྒྲིང་ཚུ་ཚོད་ ༡༤.༥ ཡོངས་བསྐྱམས་ཚུ་ཚོད་ ༣༤.༠
དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ཚད་གཞི།	- དགོས་མཁོ་དང་འབྲེལ་གསར་གཏོད་བཟོ་བཏོད་ཀྱི་རི་མོ་བྲི་ཚུགས་དགོ། - དགོས་མཁོ་དང་འབྲེལ་གཤམ་བཟོའི་ཐོན་སྐྱེད་ཚུ་རང་ལུགས་ཉམས་སྲུང་གི་ཐོག་ལས་ལེགས་སྒྲུར་འབད་ཚུགས་དགོ། - གསར་གཏོད་ཀྱི་ཐོག་ལས་གཤམ་བཟོའི་ཅ་དངོས་ཚུ་མཐུན་སྡེ་བཟོ་ཚུགས་དགོ། - དགོས་མཁོ་དང་འབྲེལ་ཅ་དངོས་ཚུ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཚུགས་དགོ། - དགོས་མཁོ་དང་འབྲེལ་གཤམ་བཟོའི་ཐོན་སྐྱེད་ཚུ་གསར་གཏོད་འབད་ཚུགས་དགོ།
བརྗོད་དོན།	ག.༣.༠ རོ་སྒྲོད། - གསར་གཏོད་ཀྱི་གོ་དོན། - གསར་གཏོད་རིག་པ་བཏོན་ནིའི་ཐབས་ལམ། - རང་ལུགས་ཉམས་སྲུང་ཐོག་ལས་གསར་གཏོད་འབད་དགོ། - མ་འོངས་ཐོན་སྐྱེད་ཀྱི་བསམ་འཆར། - སློ་རིག་རྒྱ་དངོས་ཀྱི་དབང་ཆའི་སྒྲོར། ག.༣.༡ བཙུན་དོན་དང་འབྲེལ་གསར་གཏོད་བཟོ་བཏོད་ཀྱི་རི་མོ་བྲི་ནི། ཤེས་བྲ། - གསར་གཏོད་བཟོ་བཏོད་ཀྱི་རི་མོ་འབྲི་དགོ་པའི་དགོས་པ། - གསར་གཏོད་ཀྱི་རི་མོ་འབྲི་ཐངས་སྒྲོར། - གསར་གཏོད་ཀྱི་ཐབས་ཤེས་སྒྲོར། རིག་ཙུལ་/ལག་ཙུལ། - གསར་གཏོད་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། - རིག་བསྐྱར་འབད་ཐངས། - གསར་གཏོད་རི་མོ་འབྲི་ཐངས། - དབྱེ་དཔྱད་འབད་ཐངས། - བརྗོད་དོན་སྒྲོད་ལེན་འབད་ཐངས། - གཞི་རྒྱུ་སྒྲོག་རིག་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། བསམ་སྒྲིང་དང་ཉེན་སྲུང་། - སྲིད་བྱུས་ལམ་ལུགས་ལས་འགལ་བའི་ལཱ་ལུ་བག་ཟོན་འབད་དགོ།

	- གསར་གཏོད་ཀྱི་ལཱ་འབད་བའི་སྐབས་བཟོད་བསྐྱེད་དགོཔ། - གསར་གཏོད་ཀྱི་ལཱ་འབད་བའི་སྐབས་སློབ་བྱེད་དགོཔ། བཙུན་དོན་དང་འཁྲིལ་གསར་གཏོད་བཟོ་བཏོད་ཀྱི་རིམ་འབྲི་ནིའི་བྱ་རིམ། 1. གསར་གཏོད་ཀྱི་རིམ་བསམ་གཞི་འབད་ནི། 2. རིམ་བཟོ་བཏོད་འབད་ནི། 3. བཟོ་དཔེ་བཟོ་ནི། 4. ལེགས་བཅས་འབད་ནི། 5. མཐའ་དཔྱད་འབད་ནི། གན.4 གསར་གཏོད་ཀྱི་ལས་འགུལ་ལག་ལེན་འཐབ་ནི། ཤེས་བྱ། - གསར་གཏོད་ལས་འགུལ་གྱི་དམིགས་ཡུལ་སྟོར། - རིམ་འབྲི་ནིའི་ཐབས་ལམ་སྟོར། - གསར་གཏོད་གནས་སྐབས་ཀྱི་བཏོད་རིས་དང་འཁྲིལ་ལཱ་འབད་ཐངས་སྟོར། - གསར་གཏོད་ལས་འགུལ་གྱི་དོན་ལུ་རྒྱ་ཆས་དང་ཅ་ཆས་མ་འདྲམ། རིག་ཙུལ་/ལག་ཙུལ། - རིམ་འབྲི་ཐངས། - ཁི་ཇི་ཉལ་བཟོ་བསྐྱེད་འབད་ཐངས། (Digital fabrication/3Dprinting) - གསར་གཏོད་ལས་འགུལ་གྱི་ཐོན་སྐྱེད་གོང་ཚད་བཏོན་ཐངས། - གསར་གཏོད་ཀྱི་ཐོན་སྐྱེད་བཟོ་ཐངས། - གསར་གཏོད་ཀྱི་རྒྱ་ཆས་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། - གསར་གཏོད་ཀྱི་ལག་ཆས་དང་ཅ་ཆས་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། - དབྱེ་དཔྱད་འབད་ཐངས། - བད་དོན་སློད་ལེན་འབད་ཐངས། - གཞི་རྒྱུ་གྱི་རིག་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། བསམ་སྦྱོང་དང་ཉེན་སྲུང་། - ཀྱན་སྦྱོང་ནམ་གཞག། - ཉེན་སྲུང་གི་ཐབས་ལམ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོཔ། - སེམས་ཤུགས་དང་བརྩོན་ཤུགས་བསྐྱེད་དགོཔ། - བཟོད་བསྐྱེད་དགོཔ། གསར་གཏོད་ལས་འགུལ་གྱི་བྱ་རིམ།
--	---

	- གསར་གཏོད་ལག་ལེན་ཐབས་ནིའི་འཆར་གཞི་བཟོ་ནི། - འཐོན་ཁུངས་ཚུ་བསྐྱེད་འབད་ནི། - གསར་གཏོད་ལག་ལེན་ཐབས་ནི། - གསར་གཏོད་བཟོ་རྒྱུ་འབད་ནི། - གསར་གཏོད་དབྱེ་ཞིབ་དང་ཡར་ཕྱག་གཏང་ནི། གན.མ ཞིབ་འཆོལ་ལས་འགྲུལ་གྱི་སྒྲན་ལུ་བྲི་ནི། ཤེས་བྲ། • ཞིབ་འཆོལ་སྒྲན་ལུ་གི་གོ་དོན་དང་དགོས་པ། • ཞིབ་འཆོལ་སྒྲན་ལུ་གི་བསམ་གཞི་དང་བཀོད་རིས་སྒྲོར། • ཞིབ་འཆོལ་སྒྲན་ལུ་འདྲི་དབྱེ་བ། རིག་ཙུལ་/ལག་ཙུལ། • སྒྲན་ལུ་འབྲི་ཐངས། • དབྱེ་དཔྱད་འབད་ཐངས། • ལུན་དག་འབད་ཐངས། • པར་རིས་ལུན་དག་འབད་ཐངས། • བརྟེན་སྒྲོད་ལེན་འབད་ཐངས། • གཞི་རྟེན་སྒྲོག་རིག་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། བསམ་སྦྱོང་དང་ཉེན་སྲུང་། • ཀྱན་སྦྱོང་ནམ་གཞག། • ཉེན་སྲུང་གི་ཐབས་ལམ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས། • མེས་ཀྱི་ལུགས་དང་བཙུན་ལུགས་བསྐྱེད་དགོས། • བཟོད་བསྐྱེད་སྦྱོང་དགོས། ཞིབ་འཆོལ་ལས་འགྲུལ་གྱི་སྒྲན་ལུ་བྲི་ནིའི་བྱ་རིམ། 1. བཟོ་བཀོད་དང་བཟོ་རྒྱུ་ཚུ་བཟོ་ནི། 2. ཐངས་དང་པའི་བྲི་བྲིས་འབྲི་ནི། 3. ཐིག་ཁམ་དང་ཤོག་ཁམ་བརྟེན་ཚུ་བཙུགས་ནི། 4. མཐའ་དཔྱད་ཀྱི་སྒྲན་ལུ་འབྲི་ནི།
སྒྲོབ་སྦྱོང་མཐུན་ཞུན།	སྒྲོབ་སྦྱོང་ཙ་ཆས། • གསར་གཏོད་ཀྱི་རིག་པ་བཏོན་ནིའི་ལག་སྦྱོང་ཡིག་ཆ། • རྒྱབ་རྟེན་དཔེ་གཞུང་།

	• དངོས་གསལ་སྒྲིག་བརྟན། སྒྲིབ་སྒྲིབ་མཐུན་ཆེན་དང་ཆེན་གཞི། • སྒྲིབ་ཁང་། • བཟོ་རས་ཁང་། • དཔེ་མཛོད་ཁང་། • སྒྲིག་རིག་ཁང་། • མཛོད་ཁང་། ལག་ཆས་ ལྷ་ཆས་དང་ཙ་ཆས་/རྒྱ་ཆས། • སྒྲིག་རིག། འཕར་གཞུགས་སྒྲོན་འཕྲུལ། པར་བསྐྱུན་འཕྲུལ་འཁོར། སྒྲ་བཟུང་འཕྲུལ་ཆས། པར་ཆས། ཕྱིས་འཕྲུལ། • ཤོག་གྲུ། སྒྲུ་གྲུ། དེ་སི། སྒྲུག་བྲིས། ཐིག་ཤིང་། བྱང་ཤིང་། ཡིག་སྒྲོད། སྒྲིག་ཤོག། སྒྲིག་སྒྲོན་ཤོག་བྱང་། ཡིག་གྲེག།
སྒྲིབ་སྒྲོན་ཐབས་ལམ།	• གྲོས་བསྐྱུན་གསལ་བཤད། • དངོས་མཐོང་འགྲེམ་སྒྲོན། • སྒྲེ་ཆན་གྱི་སྒྲིབ་ལྟ། • ལམ་སྒྲོན་སྒྲིབ་བ། • མཁས་དབང་གསུང་བཤད། • རང་སྒྲིབ་།
དབྱེ་ཞིབ་གྱི་ཐབས་ལམ།	• དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ། • རག་རྒྱུགས། • འབྲི་རྒྱུགས། • འགྲེམ་སྒྲོན་/ལྟ་རྟོག། • ལས་འགྲུལ། • སྒྲིབ་ལྟ།

ལས་འགུལ་དང་དཀའ་ངལ་གྱི་ཤོག་ཁྲམ།

སྒྲིང་ཚན་གྱི་མིང་།	ཞིབ་འཇོལ་དང་གསར་གཏོད་ཀྱི་ལུ་འབད་ནི།
ལས་འགུལ་གྱི་མིང་།	ཞིབ་འཇོལ་དང་གསར་གཏོད་ཀྱི་ལུ་འབད་ནི།
ལས་འགུལ་དང་དཀའ་ངལ་འབྲེལ་བཤད།	ལས་འགུལ་འདི་གི་དམིགས་གཏད་རྩ་མ་རབ་ ཞིབ་འཇོལ་དང་གསར་གཏོད་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་དང་རིག་ཕུལ་ ཚུ་ ས་ཁོངས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་རྩ་མ་བསལ་ནིའི་དོན་ལུ་ འབྲེལ་མཐུན་གྱི་ཐོག་ལས་ལག་ལེན་འབབ་ཚུགས་ པའི་ཁེ་ཕན་ཡོད། ལས་འགུལ་འདི་གི་དམིགས་ལུ་ལོ་མ་རབ་ ཞིབ་འཇོལ་གྱི་རིག་ཕུལ་དང་ཐབས་རིག་ལག་ལེན་འབབ་ ཐོག་ལས་ རང་སེའི་ཆོས་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་ཕྱོགས་གྲུབ་ཡར་བློ་གཏང་ནི། ལྷག་པར་དུ་ ལས་འགུལ་འདི་གིས་མ་འོངས་པ་ལུ་ ཞིབ་འཇོལ་དང་གོང་འཕེལ་གྱི་དོན་ལུ་ ལྷན་རུབ་ དང་ལྷ་རྟོག་ བརྟག་ཞིབ་འབད་ནིའི་ཉམས་སྦྱང་རྩ་མ་བཟོ་བ་ཚུགས།
དམིགས་དོན།	ལས་འགུལ་འདི་མཐུག་བསྟུ་བའི་ལུ་ལུ་ སློབ་སྦྱང་པ་ཚུ་གིས་ • ཞིབ་འཇོལ་དང་གསར་གཏོད་ཀྱི་འཆར་གཞི་བཟོ་ནི། • ཞིབ་འཇོལ་གྱི་གོ་སྐབས་འཆར་བཟོ་ནི། • ཞིབ་འཇོལ་གྱི་འབྲས་བུ་བརྟག་དཔྱད་འབད་ནི། • ཞིབ་འཇོལ་གྱི་སྙན་ལུ་འབྲི་ནི།
ལས་འགུལ་དང་དཀའ་ངལ་གྱི་རྒྱུ་བཤད།	སྒྲིང་ལུ་༡ པ། སྒྲིང་ལུ་འདི་ནང་ སློབ་སྦྱང་པ་ཚུ་ལུ་ ཞིབ་འཇོལ་དང་གོང་འཕེལ་གྱི་དོན་ལུ་དཀའ་ངལ་རྩ་མ་འཛིན་འབད་ བཅུག་ནི་དང་ ཞིབ་འཇོལ་གྱི་དོན་ཚན་གཅིག་གཏམ་ཁ་རྒྱབ་བཅུག་ནི། དོན་ཚན་དེ་ལུ་ ཐབས་ཤེས་ གསར་པ་བཏོན་བཅུག་ནི། སློབ་སྦྱང་པ་ཚུ་གིས་ རྒྱབ་ཁྲམ་ཞིབ་འཇོལ་འབད་ནི་དང་ དགོས་མཁོའི་རྒྱ་ཆས་ཚུ་བསྟུ་སྒྲིག་འབད་ནི་ ཞིབ་འཇོལ་གྱི་གོ་སྐབས་འཆར་བཟོ་དགོ། སྒྲིང་ལུ་༢ པ། སྒྲིང་ལུ་འདི་ནང་ སློབ་སྦྱང་པ་ཚུ་གིས་གསར་གཏོད་ཀྱི་རིག་པ་བཏོན་ཐོག་ལས་ ཐོན་སྐྱེད་ཀྱི་བཟོ་བཞོེད་ གསར་བསྐྱེད་འབད་དེ་ བཟོ་དཔེ་བཟོ་དགོ། སྒྲིང་ལུ་༣ པ། སྒྲིང་ལུ་འདི་ནང་ སློབ་སྦྱང་པ་ཚུ་གིས་ བཟོ་དཔེ་བརྟག་དཔྱད་འབད་ནི་དང་ རྒྱབ་ཁྲམ་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་ ཐོ་བཞོེད་འབད་དེ་ དབྱེ་དཔྱད་ལེས་པར་དུ་འབད་དགོ། སྒྲིང་ལུ་༤ པ།

	སྒྲིང་ལུ་འདི་ནང་ སྒྲོབ་སྒྲིང་པ་རྩ་གིས་ ཞིབ་འཇོལ་གྱི་སྟན་ལུ་ག་སྒྲིག་འབད་དེ་ བརྟག་ཞིབ་གྱི་དོན་ལུ་ སྟན་ལུ་འབད་དགོ།
ལས་འགུལ་བསྟར་སྒྲིང་གི་ཆ་ རྒྱ།	སྒྲོབ་སྒྲིང་པ་རྩ་གིས་ • རང་གི་ཆོས་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་ཞིབ་འཇོལ་དང་གོང་འཕེལ་གྱི་དཀའ་ངལ་ངོ་མ་ངོས་འཛིན་འབད་ དགོ། • སྒྲོབ་སྟན་པའི་ལམ་སྟན་འོག་ལུ་ ཞིབ་འཇོལ་དང་གོང་འཕེལ་གྱི་ལུ་འབད་དགོ། • དགོས་མཁའི་རྒྱ་ཆས་དང་ཅ་ཆས་རྩ་སྒྲིང་དགོ། • ལས་འགུལ་གྱི་དུས་ཡུན་མ་ཚད་ཚུན་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་དང་ མཐའ་དཔྱད་གྱི་དབྱེ་ཞིབ་དེ་ དབྱེ་ཞིབ་ ཆོག་སྒྲིང་གིས་འབད་ནི། • སྒྲོབ་སྟན་པ་དང་མཉམ་རྟམ་རྟམ་གྱིས་སྒྲིག་སྒྱུ་ལུ་ཡར་དྲག་གི་བསམ་འཆར་བརྗེ་སོར་འབད་དགོ། • བདུན་པ་ལྟ་ལྟ་ རང་སོའི་ལས་འགུལ་སྒྲོབ་སྟན་པ་དང་གཅིག་ཁར་ཉུང་མཐའ་ཚར་རེ་ ལས་ འགུལ་བསྟར་སྒྲིང་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་གྲོས་བསྟར་འབད་དགོ།
བརྟག་ཞིབ་ཚད་གཞི།	ལས་འགུལ་འདི་འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་ཚད་གཞི་དང་འབྲེལ་ཏེ་བརྟག་ཞིབ་འབད་ནི། • ཞིབ་འཇོལ་དང་གོང་འཕེལ་གྱི་འཆར་གཞི་དང་གྲོས་འཆར་བཟོ་བྱེད་པ། • འོས་འབབ་ཅན་གྱི་ཞིབ་འཇོལ་ཐབས་ཤེས་ལག་ལེན་འབབ་ཐངས། • གསར་གཏོད་གྱི་རིག་པ་ལག་ལེན་འབབ་ཐངས། • ཐོན་སྐྱེད་སྒྲུབ་འབྲས་བརྟག་དཔྱད་འབད་ཐངས། • ཞིབ་འཇོལ་གྱི་སྟན་ལུ་བཟོ་བྱེད་ཐངས། • སྟན་ལུ་འབད་ཐངས། • སྒྲུབ་འབྲས་དང་གནས་སྟངས་དབྱེ་དཔྱད་འབད་ཐངས།
བརྟག་ཞིབ་ཐབས་ཤེས།	ལས་འགུལ་འདི་འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་བྱེད་ཚད་ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་བརྟག་ཞིབ་འབད་ནི། • དབྱེ་ཚད། • ཐོན་སྐྱེད་སྒྲུབ་འབྲས་བརྟག་དཔྱད། • དབྱེ་ཞིབ་ཚད་གཞི། • བྱ་སྒྲོའི་ལམ་སྟན། • ལས་འགུལ་འཆར་གཞི་དང་གྲོས་འཆར། • ཉིན་ལྟར་ཐོ་དེབ།

གཡོག་ཐོག་སློབ་སྦྱང་གི་བད་དོན།

སློབ་སྦྱང་གི་མིང་།	གཤམ་བཅོ་གཙུག་ལག་འོག་མ།
དམིགས་དོན།	• ལག་ཙུལ་ཡར་རྒྱ་གཏང་ནི། • ཟུང་རིག་དང་ལྷན་པའི་ལཱ་འབད་ཚུགས་ནི་ལུ་ ས་ཁོངས་ངོ་མའི་ལཱ་གི་ཉམས་སྦྱང་འབྲེལ་ནི། • ལཱ་གི་གནས་སྤངས་ངོ་མའི་ནང་ རིག་ཙུལ་དང་ལག་ཙུལ་ བསམ་སྦྱོང་ཚུ་ལག་ལེན་འབྲེལ་ནི། • རང་གི་སྦྱང་བདར་དང་འབྲེལ་བའི་ཆོས་ཚན་དང་འབྲེལ་ འཕྲུལ་རིག་གོང་འཕེལ་གྱི་ཤེས་ཡོན་གསར་འཛུལ་འབད་ནི། • ལས་སྡེ་ཁག་ནང་ ལཱ་ལེགས་ཤོམ་འགྱུར་འོང་དོན་ལུ་ མི་སྡེ་དཔལ་འབྱོར་ བདག་སྦྱོང་ཚུ་གི་སྒྲིབ་ལས་ཏཱ་གོ་ཚུགས་ནི། • ལག་ཙུལ་དང་རིག་ཙུལ་ཚུ་གསར་པ་ཐོབ་ནི་དང་ ལཱ་གི་བརྩེ་མཐོང་སྦྱར་བཅོས་འབད་ནི། • གནས་སྤངས་ངོ་མའི་ ལཱ་འབད་ཐངས་གྱི་ལམ་ལུགས་དང་ལག་ལེན་ཚུ་ཉམས་སྦྱང་སྤྱོད་ལག་ལེན་འབྲེལ་ནི།
གཡོག་ཐོག་སློབ་སྦྱང་ཐོ་དེབ་གྱི་དགོས་པ།	• སློབ་སྦྱང་པའི་ཉིན་ལྟར་གྱི་ལཱ་ཚུ་ བདེན་ཏྲགས་བཀོད་ནི་དོན་ལུ་ གཡོག་ཐོག་སློབ་སྦྱང་གི་ཐོ་དེབ་ལག་ལེན་འབྲེལ་དགོ། • སློབ་སྦྱང་པ་གིས་ ཉིན་ལྟར་བཞུགས་ཏེ་གཡོག་ཐོག་སློབ་སྦྱང་གི་ཐོ་དེབ་ངེས་པར་དུ་བཀའ་དགོ། • ལྷ་རྟོག་པ་གིས་ལས་སྡེ་ཚུ་ བདུན་རིམ་བཞུགས་ཏེ་ བདེན་དཔྱད་འབད་དེ་ གཡོག་ཐོག་སློབ་སྦྱང་གི་ཐོ་དེབ་ནང་ངེས་པར་དུ་བཀོད་དགོ། • ལྷན་ཁུ་བསྐྱེད་ཀྱི་དོན་ལུ་གཡོག་ཐོག་སློབ་སྦྱང་གི་ཐོ་དེབ་དེ་ངེས་པར་དུ་སྤེལ་ཁང་ལུ་ལོག་སྦྱོང་དགོ།
དུས་ལུག།	ཟླ་ཚེས་༤༡༠།
གཡོག་ཐོག་སློབ་སྦྱང་སྐབས་ཚང་དགོ་པའི་ཕྱོགས་གྲུབ་དང་ཟུང་ཚུ་	འོག་ལུ་བཀོད་ཡོད་པའི་ཕྱོགས་གྲུབ་ཚུ་ གཡོག་ཐོག་སློབ་སྦྱང་སྐབས་ཚང་དགོ། • ལཱ་འཛིན་སྦྱོང་འབྲེལ་ནི། • འཕྲུལ་ཆས་ཀྱི་སྤྱོད་ཀྱི་ལཱ་འབད་ནི། • རྒྱབ་ཆས་ཀྱི་རིགས་བཅོ་ནི། • མཚན་ཆས་ཀྱི་རིགས་བཅོ་ནི། • སྤྱོད་ཆས་ནང་ལཱ་འབད་ནི། • བད་དོན་སྦྱོང་ལེན་གྱི་རིག་ཙུལ་ལག་ལེན་འབྲེལ་ནི། • མི་སྡེ་དང་གཅིག་ཁར་འབྲེལ་བ་འབྲེལ་ནི། • འགོ་ཁྲིད་དང་འཛིན་སྦྱོང་གི་རིག་ཙུལ་ལག་ལེན་འབྲེལ་ནི། • ལཱ་གཡོག་འཛོལ་སྤྱོད་དང་ཉམས་སྦྱང་གི་ ཐབས་ལམ་ལག་ལེན་འབྲེལ་ནི། • ས་གོ་རྒྱུ་སྦྱོང་གི་ནམ་གཞག་ལག་ལེན་འབྲེལ་ནི། (5s principle) • ལཱ་དང་འབྲེལ་བའི་དཀའ་ངལ་ལུ་གཞོན་ལེན་འབད་ནི།

གཡོག་ཐོག་སློབ་སྦྱང་གི་རིམ་སྒྲིག།

སློབ་ཚན་གྱི་མིང་།	སློབ་སྦྱང་གྲུབ་འབྲས།	དུས་ཡུན་ཁྱེད་ཚད་།
༡ རྒྱལ་ཆས་དང་མཚོད་ཆས་གྱི་ རིགས་བཟོ་ནི།	༡.༡ འཕུལ་ཆས་ལེར་གི་ཐོག་ལུ་གཤམ་རྒྱབ་ནི།	ཁྱེད་ ༤༡༠།
	༡.༢ རྒྱལ་ཆས་གྱི་རིགས་བཟོ་ནི།	
	༡.༣ མཚོད་ཆས་གྱི་རིགས་བཟོ་ནི།	

མིང་ཚིག་འབྲེལ་བཤད།

ཀུན་སྐྱོད་ནམ་གཞག།	དུས་དང་ནམ་པ་ཀུན་ཏུ་ མི་སྡེ་དང་མཐུན་པའི་བྱ་བ་སྐྱོད་ལམ་དང་ བསམ་པ་བཟང་པོ་བསྐྱེད་ བངས་ལུ་སྤྲེལ་ཡིན།
རྒྱུ་ཅ།	ཁ་སྐྱར་སྤྱོད་མི་ལག་ཆས་འདི་ གཙོ་བོ་ལྷན་དང་ལང་། དུས་བཅད་མ་ཚུ་ དཔའ་རྒྱུ་རྒྱུ་ པའམ་ ཡང་ཅིན་བཟང་བཞོག་རྒྱུ་སྤྱེ་ འབག་འོངས་མི་ཚུ་ ནང་ཁོག་བཏོན་ནིའི་དོན་ལུ་ལག་ ལེན་འབབ་མི་ལུ་སྤྲེལ་ཡིན།
བྱ་དེག་གནས་ཚད།	དེག་རྩལ་ཚུ་མཁས་པའི་ཚད་གཞི་དང་འབྲེལ་ཡོད་མི་ལུ་སྤྲེལ་ཡིན།
མཁས་དབང་གསུང་བཤད།	མཁས་དེག་དང་ལྡན་པའི་མི་ངོམ་ཚུ་གིས་བཀའ་སློབ་བཟང་པོ་གནང་མི་ལུ་སྤྲེལ་ཡིན།
གྲངས་ཚད་ཀྱི་སྒྲིན་ཅིས།	གྲངས་ཁ་མང་ཉུང་གི་སྒྲིན་ཅིས་ལུ་སྤྲེལ་ཡིན།
གྲོས་འཆར།	གྲོས་བསྐྱེད་གྱི་འཆར་སྤྲོད་ཡིག་ཐོག་ལུ་བཀོད་མི་ཅིག་ལུ་སྤྲེལ་ཡིན།
དགོངས་བཞེད།	མཁས་པ་སོ་སོའི་བྱགས་ཀྱི་འཆར་སྤྲོད་ལུ་སྤྲེལ་ཡིན།
གོ་སྐབས་བད་སྤྱོད།	ལཱ་གཡོག་གོ་སྐབས་དང་སྤྱོད་བདར་ཚུའི་སྐོར་ལས་ གོ་བ་བད་སྤྱོད་འབད་ནིའི་བྱ་དེག་ཅིག་ལུ་ སྤྲེལ་ཡིན།
གྲུབ་འབྲས་ཚད་རྟགས།	ཐོན་སྐྱེད་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནིའི་ཚད་གཞི་ལུ་སྤྲེལ་ཡིན།
དངོས་ཆས་ཐོ་གཞུང་།	ཅ་ཆས་ཀྱི་དེགས་ ལེན་ཐོ་དང་ཟད་ཐོ་ཚུ་ ཁ་གསལ་སྤྱོད་ཐོ་ནང་བཀོད་མི་ལུ་སྤྲེལ་ཡིན།
དངོས་མཐོང་འབྲེལ་སྤྱོད།	ལཱ་འབད་བངས་ངོ་མ་སྤྱོད་མི་ལུ་སྤྲེལ་ཡིན།
སྤྱོད་ཅིས།	ལཱ་འགོ་མ་བཙུགས་པའི་ཉེ་མ་ རྒྱུ་ཆས་དང་ཅ་ཆས་ མ་དངུལ་ལ་སོགས་པའི་ ཅིས་ཁ་ཚུ་ བཏོན་ནི་ཅིག་ལུ་སྤྲེལ་ཡིན།
སྤྱོད་རྟགས།	ལཱ་དང་བྱ་བ་ག་ཅི་རང་ཡིན་རུང་དཀའ་ངལ་འབྱུང་ནིའི་རྟགས་མཚན་སྤྱོད་གོང་ལས་ཐོན་མི་ལུ་སྤྲེལ་ ཡིན།
ཕྱོགས་གྲུབ་གཙོ་བོ།	རྒྱལ་ཡོངས་ཕྱོགས་གྲུབ་གནས་ཚད་དང་ལཱ་གི་དགོས་མཁོ་དང་འབྲེལ་ ལཱ་འབད་སའི་ས་ཁོངས་ ནང་ རང་སོའི་ལཱ་འགན་ངོ་མ་མཐར་འབྱེལ་ཅན་ཅིག་སྤྱེ་ འབད་རྒྱགས་ནིའི་དོན་ལུ་དགོ་པའི་ དེག་རྩལ་དང་ལག་རྩལ་ བསམ་སྐྱོད་ཚུ་ལུ་སྤྲེལ་ཡིན།
འཆར་གཞི་བཅོ་བངས་ཀྱི་ འཁོར་རིམ།	ཆོང་འབྲེལ་གྱི་ཐོན་སྐྱེད་ཚད་འཛིན་དང་གོང་འཕེལ་ ཡར་དྲག་གཏང་ནིའི་དོན་ལུ་ རིམ་པ་བཞི་ ་ཁྱེད་ཀྱི་ཐབས་དེག་ཅིག་ལུ་སྤྲེལ་ཡིན།
ཆོས་ཚན་བཞུགས་དོན་ལུ་ བྱ།	ཅ་གཞུང་ནང་སྤྱོད་སྤྱོད་གྲུབ་འབྲས་འཐོན་ནིའི་དོན་ལུ་ རིམ་པར་དུ་དགོ་པའི་རྒྱུ་རྟེན་གསལ་ཡོན་ དང་བསམ་སྐྱོད་ ལག་རྩལ་ཚུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ལུ་སྤྲེལ་ཡིན།
མཚོད་ཆས།	མཚོད་པ་ལུ་ནི་གི་ཅ་ལ་ཚུ་ལུ་སྤྲེལ་ཡིན།
འཇམ་བཟུང་།	རྟེན་འཇམ་རྩལ་རྩལ་ཅིག་ལུ་སྤྲེལ་ཡིན།
ཉིན་སྐྱོབ།	ཉི་མའི་བྱོད་ཀྱིས་མི་འཚིག་ནིའི་དོན་ལུ་སྤྱོད་དབྱར་ཉེ་ཉེ་སྤྱོད་འབད་མི་ལུ་སྤྲེལ་ཡིན།

ཉམས་དམིགས།	རྒྱ་སྒྲིག་པ་འབད་བའི་འབྲས་བུ་སྤྱག་བསྐལ་ཕྱིང་མི་ཅིག་ལུ་སྤྲོལ་ཡིན།
མཉམ་སྦྲེབ།	གཅིག་ཁར་བསྐྱམས་པའི་དོན་ལུ་སྤྲོལ་ཡིན།
སྤྲོལ།	ལག་ཆས་བརྟུང་བའི་སྐབས་ལྷགས་བརྟུང་ནི་འོག་གི་ཨེན་ཅི་ལུ་སྤྲོལ་ཡིན།
སྤྲིལ།	གཡུ་པ་ཅན་གྱི་སྤྲིལ་འདི་གཙོ་བོ་རྩམ་རྩལ་རྒྱབ་ད་སྤྱོད་ཀྱི་གི་ལག་ཆས་སྤྲོལ་ལག་ལེན་འཐབ་མི་ལུ་སྤྲོལ་ཡིན།
བསྐྱར་སྤྱོད།	ལག་ལེན་དངོས་སུ་འཐབ་པའི་ཆོག་ཅིག་ལུ་སྤྲོལ་ཡིན།
འཐབ་ལྷགས།	སྤྲོན་སྤྱབ་རྒྱབ་མི་ནང་གི་སྤོམ་ཚད་ཀྱི་སྤྲོམ་བཟོ་མི་ལག་ཆས་ཅིག་ལུ་སྤྲོལ་ཡིན།
ཐོན་སྐྱེད་བརྟག་དཔྱད།	བཟོ་ཆར་བའི་ཐོན་སྐྱེད་ཀྱི་སྤྱུ་ཚད་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནིའི་བྱ་རིམ་ཅིག་ལུ་སྤྲོལ་ཡིན།
མཐའ་དཔྱད་དབྱེ་ཞིབ།	སྤྲོལ་སྤྱོད་པ་ཚུ་སྤྱོད་བརྟུང་ལས་རིམ་མཚུག་བསྐྱབ་བའི་ཤུལ་ལུ་ལྷགས་གྲུབ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་མིའི་བྱ་རིམ་ཅིག་ལུ་སྤྲོལ་ཡིན།
མཐོང་གཟུགས་སྤོན་ཆས།	སྤྲོལ་སྤྱོད་འདི་འཇམ་རྟེན་རྟེན་འབད་ཏེ་གོ་ཚུགས་ནི་ལུ་ལྷན་གྲོགས་འབད་བའི་པར་བརྟན་ལུ་བཀོད་པའི་སྤྱོད་བརྟན་པར་རིམ་དཔེ་གཟུགས་སྤྲོལ་བཟུང་ཡོད་པའི་སྤོན་ཆས་ཚུ་ལུ་སྤྲོལ་ཡིན།
གཏོང་ལེན་གྱི་འཆར་གཞི།	དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས་ཀྱི་འཆར་གཞི་ལུ་སྤྲོལ་ཡིན།
དུས་མཐུན་གྲུབ་འབྲས།	དུས་ཚོད་དང་བསྟུན་པའི་ལཱ་གི་གྲུབ་འབྲས་ལུ་སྤྲོལ་ཡིན།
ནང་ཁོག།	ཤིང་གི་ནང་བརྟོན་མི་ལུ་སྤྲོལ་ཡིན།
ནང་འཇམ་ལྷགས།	གཙང་རྩལ་རྒྱབ་པའི་སྐབས་གཙོ་བོ་ནང་ཁོག་དུམ་ཆ་བརྟོན་ནིའི་དོན་ལུ་ལག་ལེན་འཐབ་མི་ལག་ཆས་ལུ་སྤྲོལ་ཡིན།
གནས་སྤྱད་ཆ་འཛོག་དང་བདེན་ཁྱདས་ཅན།	ཞིབ་འཛོལ་འབད་བའི་སྐབས་དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་གནས་སྤྱད་ཁྱདས་དང་ཐུན་པ་དང་ཆ་འཛོག་ཡོད་མི་ཅིག་ལུ་སྤྲོལ་ཡིན།
གནས་སྤྱད་དཔྱད་ཞིབ།	གནས་སྤྱད་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་ཐོབ་ནིའི་དོན་ལུ་གནད་དོན་རོམ་ལག་ལེན་འཐབ་སྤྱོད་ལག་ཆེ་བའི་བན་དོན་ཚུ་ཡིག་ཐོག་ལུ་དཔེ་སྤྱོད་འབད་ནིའི་བྱ་རིམ་ཅིག་ལུ་སྤྲོལ་ཡིན།
གནས་སྤྱད་བསྐྱེད་སྤྱོད།	གནད་དོན་གང་རུང་ཅིག་གི་གྲུབ་འབྲས་ཐོབ་ནིའི་དོན་ལུ་བན་དོན་བརྟག་དཔྱད་འབད་དེ་ཚུལ་མཐུན་བསྐྱེད་སྤྱོད་འབད་ནིའི་བྱ་རིམ་ཅིག་ལུ་སྤྲོལ་ཡིན།
དཔག་ཚད།	ཞིབ་འཛོལ་གྱི་དཀའ་ངལ་གང་རུང་ཅིག་ལུ་ཐོ་ཚོད་ཀྱི་གནས་སྐབས་དང་རིག་པ་འཛོལ་ནི་གི་བྱ་རིམ་ཅིག་ལུ་སྤྲོལ་ཡིན།
དཔེ་ཚད།	མ་དཔེ་ལུ་སྤྲོལ་ཡིན།
དཔའ་བརྒྱུ་ལུ་སྤྲོལ།	ཀྱི་རུང་གིས་བཞོག་སྤྱོད་བཟོ་དབྱིབས་ཅིག་བཟོ་མི་ལུ་སྤྲོལ་ཡིན།
དུམ་བཅད་མ།	ཤིང་གང་རུང་ཅིག་ཚུ་བ་ལས་བནབས་ཏེ་དགོས་མཁོ་དང་འབྲེལ་དུམ་སྤྱོད་བརྟགས་ཡོད་མི་ལུ་སྤྲོལ་ཡིན།

ཕན་ལུ་ལྷགས།	གཤག་རྒྱུ་པ་འེ་སྐབས་ ཕྱི་དབྱིབས་བཟོ་ནི་དང་ རང་ཁོག་བཏོན་ནི་ལ་སོགས་པ་ ལྷ་ཁག་ ཅན་ཚུ་ནང་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་དང་ གཙོ་བོ་ཉམ་རྒྱུ་རྒྱུ་ད་ལག་ལེན་འཐབ་མི་ལག་ཆས་ལུ་ སྒྲུབ་ཨིན།
ཕྱི་འཇམ་ལྷགས།	གཙང་རྒྱུ་རྒྱུ་པ་འེ་སྐབས་ གཙོ་བོ་ ཕྱི་ཡི་བཟོ་དབྱིབས་ ཉམ་ཆ་བཏོན་ནི་དོན་ལུ་ལག་ལེན་ འཐབ་མི་ལག་ཆས་ཅིག་ལུ་སྒྲུབ་ཨིན།
འཕུལ་སྤྱོད།	འཕུལ་ཆ་ལག་ལེན་འཐབ་མི་ཅིག་ལུ་སྒྲུབ་ཨིན།
བྱེ་ཤོག།	རྒྱལ་ཁབ་གཞན་ཁ་ལས་ རང་འབྲེན་འབད་མི་ཤོག་ཀྱ་ས་ཀྱག་གུར་ ལྷགས་ཀྱི་ཟེགས་མའམ་ ཉག་མ་སྦྱར་ཞིན་མ་ལས་ བཟོ་མི་འེ་བཙུག་མའི་སོག་སོགས་འདི་ལུ་སྒྲུབ་ཨིན་མ་ད་ འདི་ལུ་རྒྱུ་ ཁ་ནང་ལས་ བྱེ་ཤོག་ཟེར་སྒྲུབ་ཨིན།
སྒོ་རིག་རྒྱ་དངོས།	སྒོ་རིག་རྒྱ་དངོས་ཟེར་མི་འདི་ སེམས་དང་རིག་པ་གིས་གསར་སྦྱར་འབད་བའི་རྒྱ་དངོས་ཅིག་ལུ་ སྒྲུབ་ཨིན། དཔེར་ན་ གསར་གཏོད། ཚུམ་རིག། རྒྱ་ཕལ་གྱི་ལྷ། བཟོ་བཀོད། བརྟམ་ཚོན། མིང་དང་པར་རིས་རྒྱ་རྒྱུད་པ་ཨིན། འདི་ཡང་རང་སོའི་དངོས་མེད་ སེམས་ཀྱི་སྒོ་རིག་དང་ གསར་བསྐྱུན་གྱི་ཐོབ་དབང་རྒྱ་ཉམས་སྦྱང་འབད་མ་ཨིན། དེ་ཡང་ འབྲུ་བཟུས་བདག་དབང་གི་ ལྷ། གསར་ཕུལ། མིང་གསལ་གྱི་དོ་རྟགས་དང་ ཚོང་འབྲེལ་གྱི་གསར་བ་རྒྱ་ལུ་སྒྲུབ་ཨིན།
སྦྱོང་ཚན།	ཤེས་ཡོན་དང་སྦྱོང་བརྟམ་གྱི་ལས་ཚན་འདི་ རང་རྒྱུ་འབད་གྲུབ་རྒྱུ་གས་དགོཔ་ཨིན། ཡང་ན་ ཚོས་ཚན་དང་གཅིག་ཁར་མཉམ་སྦྲེལ་འབད་དེ་གྲུབ་རྒྱུ་གས་མི་ཅིག་ལུ་སྒྲུབ་ཨིན།
ཐུམ།	ཤིང་སྦྱོང་གུར་ འཛེར་པ་འབྲུ་ཐེབས་ཅིག་བཏགས་མི་ལུ་སྒྲུབ་ཨིན།
དབྱེ་ཞིབ་གྱི་ཚད་གཞི།	སྦྱོང་བརྟམ་པ་རྒྱ་གིས་ སྦྱོང་ཚན་ ཡང་ན་ ཚོས་ཚན་གང་རུང་གཅིག་མཉམ་བསྐྱུ་བའི་ཤུལ་ལུ་ རིག་ཕལ་དང་ལག་ཕལ་ བསམ་སྦྱོད་རྒྱ་ལས་སྤེའི་གནས་ཚད་དང་འཁྲིལ་ ཐོབ་ཡོད་མེད་ བཟླ་ནི་འི་ཁྱད་ཚད་ཅིག་ལུ་སྒྲུབ་ཨིན།
དབྱེ་ཞིབ་ཐབས་ལམ།	སྦྱོང་བརྟམ་པ་རྒྱ་གིས་ ཕྱོགས་གྲུབ་གྱི་སྒྲུབ་བྱེད་ཚངམ་སྤེ་བསྐྱུ་སྒྲིག་འབད་ནི་འི་ཐབས་དང་ གནས་སྐབས་སྤྱོད་ཚུ་ཅིག་ལུ་སྒྲུབ་ཨིན། དབྱེ་ཞིབ་གྱི་ཐབས་ལམ་འདི་ནང་ ལྷ་རྟོག་དང་ ཇི་ བཀོད་ སྤྱན་ལུ་ འགྲེམ་སྤྱོད་ འབྲི་རྒྱུ་གས་རྒྱ་རྒྱུད་པ་མ་ཚད་ གཞན་ཡང་འོང་སྤྱད་པ་ཨིན།
དབྱེ་ཚད།	ལྷ་འབད་ཐངས་དང་ཐོན་སྐྱོད་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་འི་ཚད་གཞི་ལུ་སྒྲུབ་ཨིན།
གཙང་རྒྱུ།	ཉམ་རྒྱུ་རྒྱུ་ལྷ་ཡོད་མི་རྒྱ་ བཟོ་དབྱིབས་ཀྱི་ཁྱད་ཚོས་ག་ར་ཚངམ་སྤེ་བཏོན་ཏེ་ ཞིབ་ཆའམ་ གཙང་དག་ ཡང་ན་ མཐའ་དབྱུད་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་བཟོ་མི་ལུ་སྒྲུབ་ཨིན།
བཙོང་མ།	མར་ཁུ་དང་བསེ་རྒྱ་བཙོང་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཚར་གྱིས་འཐག་མི་ཅ་དངོས་ཅིག་ལུ་སྒྲུབ་ཨིན།
རྩིས་འཕུལ།	སྒོ་རིག་གི་རྩིས་བཏོན་མི་འེ་ལག་ཆས་ཅིག།
རྩིས་རིག་བསྐྱར་ཞིབ།	རྩིས་རིག་བསྐྱར་ཞིབ་ཟེར་མི་འདི་ རང་གི་གདམ་ཁ་རྒྱུ་ཡོད་པ་འི་ ཞིབ་འཚོལ་གྱི་དོན་ཚན་ དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་འི་ཡིག་ཆ་རྒྱ་ལས་ བརྟམ་དོན་འཚོལ་ཞིན་མ་ལས་ བསྐྱུ་སྒྲིག་འབད་ནི་འི་བྱ་ རིམ་ཅིག་ལུ་སྒྲུབ་ཨིན།

ཚུལ་བཅག།	ཚུལ་དམར་པོ་གི་མིང་གཞན།
མཛོད་ཆས་ཀྱི་ཐོ་དེབ།	དགོས་མཁོའི་ཅ་ཆས་དང་རྒྱ་ཆས་ ལག་ཆས་ཚུ་ཐོ་བཀོད་བཞག་སའི་གི་དེབ་ལུ་སྤྲུབ་ཨིན།
ཐབ་ཕྱི།	ཤིང་ལྷན་ལས་ལོགས་སུ་ཅིག་མེན་རུང་ ཤིང་གི་ཅ་བ་དང་སྤོང་པོ་ ཡལ་ག་ཚུ་ལུ་མཛོར་ཏྲ་སྟེ་ སྤྲུལ་ཏེ་འོང་མི་དེ་ལུ་ ལྷ་དང་རི་མོའི་རྣམ་པ་མ་འབྲམ་ ག་ནི་བ་མཛོར་ཏྲ་ག་ཏྲ་རང་བཞིན་ལྷན་ སྤྲུལ་སྟེ་འོང་མི་ རིན་ཐང་ཆེ་བའི་ཤིང་གི་ནོར་བུའི་རིགས་ཅིག་ལུ་སྤྲུབ་ཨིན།
ཐབ་ལྷ།	ཐབ་ཕྱི་གི་ལུ་ལྷ་གོམ་ཨིན།
ཐབ་ཆས།	ཐབ་ཕྱི་ལས་བཅོ་བའི་ཅ་དངོས་ཚུ་ལུ་སྤྲུབ་ཨིན།
ཞབས་ལྷགས།	ཐོན་སྐྱེད་ཚུ་གི་ཞབས་ཟེར་ གཤམ་བཏོག་ནིའི་དོན་ལུ་ལག་ལེན་འཐབ་མི་ལག་ཆས་ལུ་སྤྲུབ་ ཨིན།
ཞིབ་འཆོལ་དང་གོང་འཕེལ།	སྤྲ་གོང་ལས་ཡོད་པའི་ཐོན་སྐྱེད་དང་བྱ་རིམ་ཡར་རྒྱས་གཏང་ནི་ཡང་ན་ གསར་གཏོང་གི་རིག་པ་ བཏོན་ཐོག་ལས་ ཐོན་སྐྱེད་དང་བྱ་རིམ་གསར་པ་བཅོ་ནིའི་ལས་སྤྱི་ཅིག་ལུ་སྤྲུབ་ཨིན།
ཞིབ་འཆོལ་གྲོས་འཆར།	ཞིབ་འཆོལ་གི་དམིགས་གཏང་དང་ ལས་རིམ་ཆ་ཆང་བཀོད་ཡོད་པའི་ ཡིག་ཆ་ཅིག་སྤྲུབ་ཨིན།
ཞིབ་འཆོལ་སྙན་ཞུ།	ཞིབ་འཆོལ་འབད་ཆར་བའི་མཐའ་མ་གནས་སྤྱད་ གྲུབ་འབྲས་དང་ཐབས་ལམ་ཡོངས་རྫོགས་ བཀོད་དེ་ ཐ་དལུད་ཡིག་ཆ་བཅོ་ནིའི་བྱ་རིམ་ཅིག་ལུ་སྤྲུབ་ཨིན།
ཞིབ་ཅིས།	ཅིས་ཁྲ་ཁ་གསལ་སྟེ་བཏོན་མི་ལུ་སྤྲུབ་ཨིན།
བཞོ་བསེ།	བསེ་ཤིང་གི་ཞལ་ལག་གྲུ་ལས་འདབ་མ་བཏོགས་ཏེ་ དུས་ལུན་སྐར་མ་ལྷ་དེམ་ཅིག་ བཞག་ པའི་བྲལ་ལས་ འདབ་མ་འདི་ལས་འཐོན་པའི་ཨོམ་ཐིག་པ་ དུས་ལུན་རིང་མ་སྟེ་འགོར་ཏེ་བསྟུ་ གསོག་འབད་མི་འདི་ལུ་སྤྲུབ་ཨིན།
བཅོ་བཀོད་དང་གོང་འཕེལ།	འཐོན་འབྲས་བཅོ་ནིའི་དོན་ལུ་ འོས་འབབ་ལྷན་པའི་རིག་པ་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ ལུགས་མཐུན་གི་ཡིག་ཆས་བཀོད་པའི་ལས་དོན་ཅིག་ལུ་སྤྲུབ་ཨིན་པས།
བཅོ་དཔེ།	ཐོན་སྐྱེད་རོ་མ་ མ་བཅོ་བའི་ཏྲེ་མ་ ཆ་མཚུངས་ཀྱི་མ་དཔེ་ བཅོ་སྟེ་ཡོད་པའི་ཐོན་སྐྱེད་ཅིག་ལུ་ སྤྲུབ་ཨིན།
འོད་བསེ།	མདའ་བསེ་གི་འདབ་མ་ལས་འཐོན་པའི་ཨོམ་ཐིག་པ་བསྟུ་གསོག་འབད་དེ་གཏང་མི་ལུ་སྤྲུབ་ཨིན།
ཡན་ལག་རིག་ཅུལ།	ཁག་ཆེ་བའི་ལྷོགས་སྤྱབ་གཙོ་བོ་ལུ་ལྷན་ཐབས་འབད་དེ་ མི་ཆེའི་ལཱ་གཡོག་དང་ ཆེ་གང་ལྷབ་ སྤྱད་ མི་སྤྱེའི་འབྲེལ་བ་ ཆོར་སྤང་གི་སྒོ་ཚུ་ཡར་འགྲུ་བཅོ་བའི་ ཆོས་ཆན་གི་ཆ་གསལ་ལུ་སྤྲུབ་ ཨིན།
གཡོག་ཐོག་སྤྱོད་སྤྱོད།	ཁྱད་རིག་དང་ལྷན་པའི་ལཱ་འབད་ཚུགས་ནི་ལུ་ ས་ཁོངས་རོ་མའི་ལཱ་གི་ཉམས་ཚུང་ཐོབ་ནིའི་སྤྱོད་ བཅར་ལུ་སྤྲུབ་ཨིན།
རང་རྟོགས་ཀྱི་ཆོར་བ།	རང་གི་ སྤྱོན་ཡོན་ མནོ་ལུགས་ ཡིད་ཆེས་ སེམས་ལྷགས་དང་ ཆོར་སྤང་ཚུ་ རང་གིས་ཏ་ གོ་ཚུགས་མི་ཅིག་ལུ་སྤྲུབ་ཨིན།

རང་གི་སློབ་འཆ་མས་སློབ་སྦྱང་།	ལྷ་བ་སྦྱང་འབད་བའི་སྐབས་རང་གིས་ཕྱོགས་གྲུབ་དང་བསྟན་ རིག་ཅུལ་སྦྱང་བ་འབད་མི་ལུ་སྦྱབ་ཨིན།
རང་སྦྱང་།	རང་གིས་ལྷ་བ་སྦྱང་འབད་མི་ཅིག་ལུ་སྦྱབ་ཨིན།
རག་ཅིས།	ཅིས་ཁྲ་ཞིབ་ཞིབ་སྤྲོ་མེན་པར་རགས་པ་ཙམ་བརྟོན་མི་ལུ་སྦྱབ་ཨིན།
རིག་བསྟར།	སྤྲོ་ཆན་གྲོས་བསྟར་ནང་ རང་མེད་བསམ་ཚུལ་ཚུ་སྦྱ་གསར་མེད་པ་བཀོད་ཐོག་ལས་ གསར་གཏོད་ཀྱི་རིག་པ་དང་ ཐབས་ཤེས་འཛོལ་བརྟོན་འབད་ནི་འི་བྱ་རིམ་ཅིག་ལུ་སྦྱབ་ཨིན།
ལག་སྟོན་ཡིག་ཆ།	སྦྱང་བཅར་འབད་བའི་སྐབས་སྦྱང་བཅར་པ་ཚུ་ལུ་ ལྷ་བ་སྦྱང་འབད་ནི་དང་རྒྱབ་རྟེན་གྱི་དོན་ལུ་སྟོན་པའི་ཡིག་ཆ་ཅིག་ལུ་སྦྱབ་ཨིན།
ལཱ་གཡོག་བཅ་དོན།	ལཱ་གཡོག། ལས་བྱེད་པ། ལས་སྤྲེ། སྐབས་བབས་ཀྱི་ལཱ་སྟོན་པའི་གནས་སྤྱངས། མ་འོངས་པའི་ལཱ་གི་གོ་སྐབས་ཚུ་གི་གནས་སྤྱང་ཁ་གསལ་ཕྱོགས་སྤྲེག་འབད་ཡོད་མི་ཅིག་ལུ་སྦྱབ་ཨིན།
ལཱ་འགན་དཔྱད་ཞིབ།	ལཱ་གཡོག་ངེས་ཏིག་གི་འགན་ཁུར་དང་ལཱ་ དེ་ལས་ འདི་དང་འབྲེལ་བའི་དགོས་མཁའི་རིགས་ཁ་གསལ་འཛོལ་ནི་གི་ལམ་ལུགས་དང་ བྱ་རིམ་ཅིག་ལུ་སྦྱབ་ཨིན།
ལཱ་གི་དབྱེ་དཔྱད།	ལཱ་རེ་རེ་བཞིན་དུ་གི་བྱ་སྤྲོ་ལམ་ལུགས་དང་ དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ཆོད་གཞི་བཀལ་ཏེ་ དེ་ལས་ འདི་དང་འབྲེལ་བའི་ ཤེས་ཡོན་ ལག་ཅུལ་ བསམ་སྟོན་དང་ ཅ་ཆས་ཚུ་ཁ་གསལ་སྤྲོ་ བཀོད་ནི་འི་ལམ་ལུགས་ཅིག་ལུ་སྦྱབ་ཨིན།
ལཱ་ལུལ།	ལཱ་འབད་བའི་བསྐང་གི་ གྲུབ་འབྲས་དང་ ལཱ་འབད་ཆར་བའི་ཐོན་སྐྱེད་ལུ་སྦྱབ་ཨིན།
ལང་ཤིང་།	གཤམ་བཟོའི་ཐོན་སྐྱེད་ཚུ་ཆོད་ལེན་ཞིན་མ་ལས་ དེ་གུར་ཆོད་རྟགས་བཀལ་མི་དང་འབྲེལ་སྤྲོ་འོག་/གཡས་གཡོན་གྱི་ལོགས་གཉིས་ཆ་རའི་སྤྲོ་སོ་ ཕྱི་ལོགས་བརྟོན་ཡི་ར་ནང་ལོགས་རྒྱབ་སྤྲོ་སྤྲེགས་མི་ལུ་སྦྱབ་ཨིན།
སློབ་སྟོན་མཁོ་ཆས།	སློབ་སྦྱང་པའི་ཕྱོགས་གྲུབ་ ཡར་འགྲུག་གཏང་ནི་འི་དོན་ལུ་ལག་ལེན་འཐབ་པའི་ ཤེས་ཡོན་གྱི་མཐུན་རྐྱེན་ཚུ་ལུ་སྦྱབ་ཨིན།
གསར་འཛོལ།	སྤར་མེད་མི་ཅིག་ཐོབ་ཐབས་ཀྱི་ལཱ་འབད་མི་ལུ་སྦྱབ་ཨིན།
བསེ་པང་།	བསེ་གཏང་མ་ད་ལག་ལེན་འཐབ་མི་ ཨོན་ཏ་འདི་ལུ་སྦྱབ་ཨིན།
བསེ་གདན།	བསེ་དང་མར་གིན་སྤྲོ་བསེས་རྒྱབ་སྤྲོ་བཟོ་མི་ལུ་སྦྱབ་ཨིན།
སོ་ལ།	ཅ་དངོས་ཀྱི་མཐོང་གྲུ་སོ་བརྟོན་ཏེ་ སྤྲེག་ཁམས་རྒྱབ་ནི་འི་དོན་ལུ་བཟོ་མི་ལུ་སྦྱབ་ཨིན།
སློབ་སྦྱང་མཐུན་རྐྱེན།	སློབ་སྟོན་དང་སློབ་སྦྱང་གི་བྱ་རིམ་ དེ་ལས་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་ལུ་དགོས་མཁའི་མཐུན་རྐྱེན་ ཅིག་ལུ་སྦྱབ་ཨིན། དེ་ནང་ ལག་ཆས་ཀྱི་ཐོ། འཕུལ་ཆས། ཅ་ཆས། སློབ་སྦྱང་གི་ཆ་རྐྱེན། ལྷ་བ་ནི་འི་ཐབས་རིགས། ལམ་སྟོན་ཡིག་དེབ། བརྒྱུད་ལམ་སྤྲོ་མར་གི་ཐབས་རིགས་ཚུ་ཚུད་པ་ ཨིན།
སློབ་སྦྱང་གྲུབ་འབྲས།	སློབ་སྦྱང་པ་གིས་ སློབ་སྦྱང་གི་ལས་རིམ་ལྟར་ སྦྱང་བཅར་འབད་ཆར་བའི་མཐའ་མར་ འགྲུབ་རྒྱུ་ལས་པའི་ རིག་ཅུལ་དང་ ཤེས་ཡོན་ བསམ་སྟོན་ཆ་ཆར་བཀོད་མི་ལུ་སྦྱབ་ཨིན།

གསར་གཏོད་ཀྱི་རིག་པ།	ལྷ་མོ་ལ་བཟོ་རིག་གི་བཟོ་རྒྱུ་ལུ་གཞིར་བཞག་ཐོག་ དེར་སང་གི་དགོས་མཁོ་ལུ་བཟོན་ཏེ་ ཐོན་སྐྱེད་གསར་སྐྱོད་འབད་མི་ལུ་སྤྲོད་ཨིན།
ས་ཁོངས་རྒྱུན་སྐྱོད་གི་རྣམ་ གཞག།	ལཱ་འབད་སའི་ས་ཁོངས་ནང་ ཨ་ཏྲག་རང་རྒྱ་ཆས་དང་ཅ་ཆས་ལ་སོགས་པ་ ཉེན་སྲུང་དང་ གཙང་སྤྲོད་ལྷན་མཉམ་སྤྲོད་ བཞག་ཐབས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ལུ་སྤྲོད་ཨིན།
ཉམ་རྒྱུ།	ཉམ་རྒྱུ་ཟེར་མི་འདི་ གཡང་ཅེ་པའི་ཁ་ནང་སྤྲོད་དོ་ཡོད་པ་ལས་ ཐོར་པ་དང་སྤྲོད་མའི་རིགས་ ག་ཅི་ར་ཨིན་རུང་ ཕྱི་ཡི་བཟོ་དབྱིབས་དང་ བཟོ་ཁོག་བཏོན་ནི་ཚུ་ཉུན་དག་སྤྲོད་མེན་པར་ ཚུལ་ ཅམ་དང་རགས་ཅམ་ཅིག་ གཤམ་འཕྲུལ་གྱུར་བཀལ་ཏེ་བཟོ་མི་ལུ་སྤྲོད་ཨིན་པས།
སྤྱོད་སྤྲོད་ཐོག་བྱང་།	རྒྱུ་ལུ་འབད་བའི་སྤྲོད་ཐོག་ ཐོག་ལེབ་ཚུ་རིམ་པ་བཞིན་དུ་སྤྱོད་ཅི་རང་ ལག་ལེན་འཐབ་བཏུབ་ པའི་ ཐོག་དེབ་སྤྲོད་ཅིག་ལུ་སྤྲོད་ཨིན།



ཀུན་གྱི་ཞིབ་འཛོམས་དང་གོང་འཕེལ་གྱི་སྒྲན་བྱ་འཕྲི་ཐང་གི་གསལ་བསྐྱོད་རིམ། (Format for Writing a Research and Development (R&D) Report)

ཞིབ་འཇུག་དང་གོང་འཕེལ་གྱི་སྒྲིབ་ཀྱིས་ ཞིབ་འཇུག་དང་གོང་འཕེལ་ལས་འགུལ་གྱི་བྱ་རིམ་དང་ཤེས་རྟོགས་ དེ་ལས་ཐུབ་འབྲས་ཚུ་ ཡིག་ཐོག་ལུ་བཞོན་དེ་ཡོད་པ་ཨིན། འདི་
ཡང་ དམིགས་ལུལ་དང་ཐབས་ལམ་ ཐུབ་འབྲས་ དེ་ལས་ མ་འོངས་པའི་གྲོས་འཆར་ཚུ་ བརྒྱུད་འབད་ནི་གི་དོན་ལུ་ བཟོ་བཞོན་འབད་དེ་ཡོད་པ་ཨིན། འོག་ལུ་ཚད་ཅུག་གི་
བཞོན་རིམ་ཅིག་བཞོན་ཡོད།

An R&D report documents the process, findings, and outcomes of a research and development project. It is typically structured to communicate **objectives, methodology, results, and future recommendations**. Below is a standard format:

1. Title Page མགོ་མིང་ཤོག་ངོས།

- **Research Title**
ལས་གཞིའི་མིང་།
- **Organization/Company Name/Name of Institute**
ལས་ཁྲུང་/ལས་ཁྲུང་གི་མིང་/ཁྲུང་གི་ཁང་གི་མིང་།
- **Authors/Researchers**
སྐྱུ་ཁ་པ་པོ་/ཁྱེད་ཀྱི་འཛིན་པ།
- **Date of Submission**
ཕུལ་བའི་ཚེས་གུང་།

2. Abstract (1 page)

- Brief overview of the research and development project.
- Key objectives and expected outcomes.
- Summary of findings and conclusions.

2. བཅུད་དོན། (ཤོག་གྲངས་༡)

- ཞིབ་འཛུལ་དང་གོང་འཕེལ་གྱི་ལས་འགུལ་གྱི་སྒྲོར་ལས་། མདོར་བསྟན་བཤད་ནི།
- དམིགས་ལུལ་གཙོ་བོ་དང་རེ་བ་བསྐྱེད་པའི་སྒྲུབ་འབྲས།
- ཤེས་རྟོགས་དང་འཇུག་སྒྲུལ་གྱི་བརྒྱུད་བསྟན།

3. Introduction

- **Background:** Why was this research conducted?
- **Problem Statement:** The specific issue the research aims to address.
- **Objectives:** What the R&D project intends to achieve.
- **Scope:** The boundaries of the research (limitations, focus areas).

3. རྒྱུ

- **ཐུབ་ཁྲུངས།** ཞིབ་འཛུལ་འདྲི་གཅི་ཟླ་ འབད་ཡི་ག་?
- **དཀའ་ངལ་ཁ་གསལ།** ཞིབ་འཛུལ་གྱི་དམིགས་བསམ་གྱི་གནད་དོན། ཞིབ་འཛུལ་གྱི་གནད་དོན་དམིགས་བསམ་སེལ་ཐབས།
- **དམིགས་ལུལ།** ཞིབ་འཛུལ་དང་གོང་འཕེལ་ལས་འགུལ་གྱིས་ གཅི་ཐུབ་ནི་མིན་ན།
- **ཁྲུབ་ཁོངས།** ཞིབ་འཛུལ་གྱི་མཛུམས་ (ཚད་འཛིན་དང་ གཅི་བོར་བརྟན་སའི་ས་ཁོངས།)

4. Literature Review / Background Research (*Optional but recommended*)

- Review of existing studies, patents, or technologies related to the research.
- Identification of gaps in current knowledge or technology.
- How this research builds on or differs from previous work.

8. མཐུག་བསྟུང་དང་རྒྱབ་རྒྱ་

- གཙོ་བོའི་ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་བཅུད་བསྟུས།
- ཞིབ་འཛུལ་འདི་གིས་ གསར་གཏོད་ཡང་ན་ ཡར་རྒྱས་གཏང་ནི་ལུ་ བན་ཐོགས་ག་དེ་སྟེ་ཡོད་པ་ཞིན་ན།
- གོང་འཕེལ་ཡང་ན་ཚོང་རྒྱར་གྱི་དོན་ལུ་ མ་འོངས་པའི་གོ་རིམ་ཚུ།

9. References

- Cited books, journals, patents, and previous studies.
- Follow a standard citation format (APA, IEEE, Harvard, etc.).

9. རྒྱབ་རྒྱ་

- དབེ་དབེ་དང་དུས་དབེ་ གསར་གཏོད་དབང་ཆ་ དེ་ལས་ ཅེ་མའི་ཞིབ་འཇུག་ཚུ་ བཏོད་ཡོད་པ་ཞིན།
- ཚད་ཅན་གྱི་དབྱད་བརྗོད་ཙ་གྲིག་ (APA, IEEE, Harvard, ལ་སྟགས་པ་ཚུ་) ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།

10. Appendices (If applicable)

- Additional data, calculations, technical details, or supplementary materials.

10. ཟུར་དབེ་ (གས་ཏེ་ཡོད་ན།)

- གནས་སྟངས་ཁ་སྐོང་དང་ ཅེས་རྒྱན་ ཁྱད་རིག་གི་ཁ་གསལ་ ཡང་ན་ ལྷན་ཐབས་གྱི་རྒྱ་ཆ་ཚུ།

Key Tips for Writing an R&D Report

- ☒ Use clear and technical language appropriate for the audience.
- ☒ Support findings with **data, charts, and real-world examples**.
- ☒ Ensure **logical flow** from research objectives to conclusions.
- ☒ Maintain a **formal and structured** presentation.

ཞིབ་འཛུལ་དང་འཕེལ་རྒྱས་སྒྲན་ཁྱེད་ཀྱི་དོན་ལུ་ གས་ཆེད་བསྐབ་བྱ།

- ☒ ཉན་མི་ཚུ་ལུ་འོས་འབབ་དང་བསྟུན་པའི་ ཁ་སྐོང་གསལ་ཏོག་ཏོ་དང་ འཕུལ་རིག་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།
- ☒ གནས་སྟངས་དང་ཐིག་ཁྲམ་ དེ་ལས་ འཛུལ་སྤྱིང་དོ་མའི་དབེ་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ འཛུལ་ཞིབ་ཚུ་ལུ་རྒྱབ་རྒྱ་འབད།
- ☒ ཞིབ་འཛུལ་གྱི་དམིགས་ལུ་ལས་མཐུག་བསྟུན་བར་ན་ཚད་མའི་རྒྱན་འབབ་དེས་གཏན་བཟོ་དགོ།
- ☒ ལུགས་མཐུན་དང་སྒྲིག་གཞི་ཅན་གྱི་གསལ་བཤད་ཅིག་རྒྱན་སྦྱོང་འབད་དགོ།

རིག་གཞུང་/ཤེས་ཡོན་ཞིབ་འཛུལ་དང་ ཞིབ་འཛུལ་དང་གོང་འཕེལ་།

Academic Research vs. Research and Development (R&D)

Both **academic research** and **research and development (R&D)** focus on discovering new knowledge, but they differ in purpose, approach, and application.

ཤེས་ཡོན་གྱི་ཞིབ་འཛུལ་དང་ ཞིབ་འཛུལ་དང་གོང་འཕེལ་གཉིས་ཆ་ར་གིས་ ཤེས་ཡོན་གསར་པ་འཛུལ་ནི་ལུ་གཙོ་བོར་བརྟེན་དོ་ཡོད་པ་ཞིན་ཅུང་ དམིགས་ལུ་དང་ཐབས་ལམ་ དེ་ ལས་ལག་ལེན་ཚུ་གི་ཐད་ཁར་ ཁྱད་པར་ཡོད་པ་ཞིན།

Aspect	Academic Research	Research and Development (R&D)
Objective	Expanding knowledge, developing theories, and contributing to academic fields.	Creating new products, improving existing ones, and solving industry-specific problems.
Focus	Fundamental and theoretical knowledge.	Applied and commercial applications.
Setting	Universities, research institutes, academic journals.	Companies, industries, government labs.
Funding Sources	Government grants, academic institutions, and scholarships.	Private sector investment, corporate funds, and government R&D programs.
Time Horizon	Long-term, focusing on future knowledge and discoveries.	Short-to-medium term, aiming for practical solutions and market-ready products.
Output	Research papers, theses, patents (sometimes), conference presentations.	Prototypes, patents, products, technologies, and industrial innovations.
Innovation Type	Mostly basic research; contributes to general knowledge.	Applied research and experimental development to create tangible advancements.
Commercial Intent	Rarely focused on commercialization.	Strongly focused on market-driven innovations.
Collaboration	Often done independently or in collaboration with other academic institutions.	Frequently involves interdisciplinary teams within companies or partnerships with academic institutions.

ནུས་པ།	ཤེས་ཡོན་ཞིབ་འཇུག་ལ།	ཞིབ་འཇུག་དང་གོང་འཕེལ།
དམིགས་དོན།	ཤེས་ཡོན་གྱི་སྒྱུར་བཀའ་ནི་དང་གྲུབ་མཐའ་གོང་འཕེལ་བཀའ་ནི་དེ་ལས་ཤེས་ཡོན་གྱི་ལྷ་གཞི་ནང་ལུ་ཕན་གྲོགས་འབད་ནི།	ཐོན་སྐྱེད་གསར་པ་བཟོ་ནི་དང་ད་ལྟོ་ཡོད་མི་ཚུ་ཡར་དྲག་གཏང་ནི་དེ་ལས་བཟོ་གཏེ་དམིགས་བསལ་གྱི་དཀའ་ངལ་ཚུ་བསལ་ནི།
གནད་དོན།	མང་གཞི་དང་གྲུབ་མཐའ་ཤེས་བྱ།	ཉེར་སྤྱོད་དང་ཚོང་ལས་ལག་ལེན།
ས་གནས།	གཞུག་ལག་སློབ་ཕྱོད་དང་ཞིབ་འཇུག་སློབ་ཁང་ཤེས་ཡོན་དུས་དེབ།	ལས་སློབ་དང་བཟོ་གྲུ་གཞུང་གི་བརྟག་དཔྱད་ཁང་།
མ་དངུལ་ཡོང་ཁུངས།	གཞུང་གི་གྲོགས་རམ་དང་ཤེས་ཡོན་གཞུག་སློབ་དེ་ལས་སློབ་གཉེར་གྲོགས་རམ།	སློབ་སློབ་མ་ཚུ་བཞུགས་ནི་དང་ལས་འཛིན་གྱི་མ་དངུལ་དེ་ལས་གཞུང་གི་ཞིབ་འཇུག་དང་གོང་འཕེལ་ལས་རིམ།
དུས་ཚོད་གནམ་མཚན།	ཡུན་རིང་མོ་སློབ་མ་འོངས་པའི་ཤེས་ཡོན་དང་གསར་ཐོབ་ཚུ་ལུ་གཙོ་བོར་བཏོན་ནི།	དུས་ཡུན་ལུ་ཁྱེད་ཀྱི་ལས་བར་མ་ཚུན་ཚོད་ལག་ལེན་གྱི་ཐབས་ཤེས་དང་གྲིམ་ཁར་གྲུག་ཡོད་པའི་ཐོན་སྐྱེད་ཚུ་ལུ་དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་པ་ཨིན།

ལྷོ་གསལ་གྲུབ་ལུ་གཞི་བཞག་གི་ཙ་གཞུང་། གཤམ་བཟོ་གི་ཙ་གཞུང་། གཞུག་ལག་འོག་མ།

ཐོན་འབྲས།	ཞིབ་འཇོལ་རྩིས་ཡིག་དང་ རྩིས་ཡིག་ བདག་དབང་ (རེ་ཅིག་སྐབས་) ཞལ་འཇོམས་ནང་ གསལ་བཤད་འབད་ནི།	བཟོ་དཔེ་དང་ བདག་དབང་ ཐོན་ཐུས་ འབྲལ་རིག་ དེ་ལས་ བཟོ་གྲུའི་གསལ་བཟོ་དུ།
གསལ་གཏོང་རིགས།	མང་ཤིས་གཞི་རྩའི་ཞིབ་འཇུག། སྤྱིར་བཏང་ཤེས་ཡོན་ལུ་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པ་ཨིན།	དངོས་ཅན་གྱི་གོང་འཕེལ་བཟོ་ཐབས་ལུ་ ལག་ལེན་ཞིབ་འཇོལ་དང་ བཟོ་གྲུ་དཔྱད་གོང་འཕེལ།
ཚོང་འབྲེལ་གྱི་དམིགས་ལུ།	ཚོང་འབྲེལ་ལུ་གཙོ་བོར་བཟོན་མི་འདི་དཀོན་པུ་གསལ་ཅིག་ཨིན།	ཁྲིམ་རའི་ཐོག་ལས་གསལ་བཟོ་དུ་འབད་ནི་ལུ་ ཤུགས་སྤེལ་གཙོ་བོར་བཟོན་དགོ།
མཉམ་ལས།	འབྲལ་འབྲལ་སྐབས་ རང་དབང་ཅན་དང་ ཡང་ན་ གཞན་མི་ ཤེས་ཡོན་གཞུག་སྤེལ་དང་མཉམ་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ འབད་མ་ཨིན།	འབྲལ་འབྲལ་སྤེལ་ར་ ལས་སྤེལ་ཚུ་གི་ནང་འཁོད་ལུ་ སྤྲེལ་བྱིམས་མ་འདམ་གི་སྤེལ་ཚན་ཚུ་ འབྲེལ་གཏོགས་འབད་མ་ཨིན་མ་ཚད་ ཤེས་ཡོན་གཞུག་སྤེལ་དང་གཅིག་ཁར་ མཉམ་འབྲེལ་འབད་མ་ཨིན།

Key Takeaways

- **Academic research** is more about curiosity-driven exploration, advancing science, and theoretical breakthroughs.
- **R&D** is about innovation, product development, and solving industry problems for commercial benefit.
- While academic research often influences R&D, the latter focuses on **practical applications** and **economic impact**.

གནད་འགག་གནད་དོན།

- **ཤེས་ཡོན་ཞིབ་འཇོལ་འདི་** ཤེས་འདོད་གྱི་དབང་གིས་ འཇོལ་ཞིབ་འབད་ནི་དང་ ཚན་རིག་གོང་འཕེལ་གཏང་ནི་ དེ་ལས་ གྲུབ་མཐའི་གྲུབ་འབྲས་རྩི་གི་སྐོར་ལས་ མང་མོ་སྤེལ་ཨིན།
- **ཞིབ་འཇོལ་དང་འཕེལ་བྱུས་འདི་** ཚོང་འབྲེལ་གྱི་ཁེ་ཕན་གྱི་དོན་ལུ་ གསལ་བཟོ་དང་ ཐོན་སྐྱེད་གོང་འཕེལ་ དེ་ལས་ བཟོ་གྲུའི་དཀའ་ངལ་རྩི་ སེལ་ཐབས་འབད་ནི་རྩི་ཨིན།
- ཤེས་ཡོན་ཞིབ་འཇོལ་གྱིས་ འབྲལ་འབྲལ་རང་ ཞིབ་འཇོལ་དང་གོང་འཕེལ་ལུ་ **ཤུགས་སྤེལ་འབད་མ་ཨིན་ཅུང་** ཤུལ་མཉམ་གྱི་ཞིབ་འཇོལ་འདི་གིས་ ལག་ལེན་དང་ **དཔལ་འབྱོར་གྱི་གཞི་རྩ་ལུ་** གཙོ་བོར་བཟོན་མ་ཨིན།

རྒྱབ་རྟེན་དཔེ་གཞུང་།

༡. ཡིང་ལིཤི་རྫོང་ལ་ཤན་སྐར་ཚིག་མཛོད།
༢. རྫོང་ལའི་ཚིག་མཛོད།
༣. དག་ཡིག་གསར་བསྐྱེགས།
༤. ཀུན་བཟང་གླ་མའི་ཞལ་ལུང་།
༥. ཉེར་མཁོའི་ནམ་བཤད།
༦. རུང་དཀར་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
༧. དབ་གསར་ཀུན་པན་ཉི་མ།
༨. བཟོ་གནས་སྐྱ་ཅའི་རྩ་བྱིགས།
༩. གཙང་འབྲི་རབ་གསལ་མེ་ལོང་།
༡༠. བཟོ་རིག་བརྩ་གསུམ་གྱི་རི་མོའི་དཔེ་རིས།
༡༡. བཟོ་རིག་བརྩ་གསུམ་གྱི་བཤད་པ་མཁས་པའི་དགའ་སྟོན།
༡༢. རྒྱབ་དབང་ཤུག་ཤི་དགོངས་གཏེར་ལས་གྲུ་རུ་བདེ་བ་ཆེན་པོའི་སྐབ་ཐབས་དང་བསྟེན་ཡིག།
༡༣. སྐན་གླ་དོན་གྲུབ་ཀྱིས་མཛད་པའི་བདེ་བར་གཤེགས་པའི་སྐྱ་གཟུགས་ཀྱི་ཚད་རབ་ཏུ་བྱེད་པ་ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ།
༡༤. སྐབས་འགོ་སེམས་སྦྱོང་སྤྱི་དོན་། དགེ་འདུན་རིན་ཆེན་།
༡༥. རྒྱད་གླ་མ། རྒྱལ་ཚབ་བུམས་པ་མགོན་པོ།

གཞུགས་བཅོམ་གཞུགས་ལག་ལོག་མ།					
སློབ་སྦྱོང་གི་མིང་།	སློབ་སྦྱོང་གྲུབ་འབྲས་མ།	ཕྱོགས་ཁུལ་གྱི་ཆ་གཞུང་།	ནང་སྦྱོང་། ༼ཆུ་ཚོད་༽	ལག་སྦྱོང་། ༼ཆུ་ཚོད་༽	ཡོངས་ བསྡོམས་མ།
ཀ༽ རྩལ་ཆས་ དང་མཚོད་ཆས་ ཀྱི་རིགས་བཅོམ་ནི།	ཀ༽ རྩལ་ཆས་ ལེན་གྱི་གཞུགས་ རྩལ་ ནི།	ཀ༽.༠ རྩོད་།	༩.	༠	༩.
		ཀ༽.༡ རྩལ་ཆས་བཅོམ་སྒྲིག་འབད་ནི།	༡.༥	༩.༥	༩.
		ཀ༽.༢ རྩལ་ཆས་ལེན་གྱི་ཆ་གཞུགས་ལག་ ལེན་འབྲས་ནི།	༡.༥	༩.༥	༩.
		ཀ༽.༣ དབྱིབས་བཅོམ་ནི།	༥༩.	༩༩.	༡༥༠.
		ཀ༽.༤ གཙང་རྩལ་བཅོམ་ནི།	༩༩.	༩༩.	༡༩༠.
		ཀ༽.༥ བསེ་གཏང་ནི།	༡༩.	༩༩.	༡༡༥.
		ཀ༽.༦ བཀྲ་ཆེ་གཏང་ནི།	༡༩.	༩༩.	༡༡༥.
		ཀ༽.༧ ལག་ཆས་རྩལ་སྦྱོང་འབྲས་ནི།	༥.༥	༩.༥	༡༥.
		ཀ༽.༨ རྩལ་ཆས་རྩལ་སྦྱོང་འབྲས་ནི།	༩.	༩.	༡༨.
	བསྡོམས་མ།		༡༩༩.༥	༡༩༠.༥	༣༩༠.
	ཀ༽ རྩལ་ཆས་ཀྱི་ རིགས་བཅོམ་ནི།	ཀ༽.༡ རྩོད་།	༩.	༠	༩.
		ཀ༽.༢ ཤིང་ལས་རྩལ་སྒྲིག་ནི།	༩༩.	༩༩.	༡༩༠.
		ཀ༽.༣ རྩལ་རྩལ་རྩལ་ནི།	༩༩.	༩༩.	༡༩༠.
		ཀ༽.༤ རྩལ་རྩལ་ཆས་སྒྲིག་ནི།	༩.༥	༩.༥	༡༩.
		ཀ༽.༥ གཙང་རྩལ་རྩལ་ནི།	༩༩.	༩༩.	༡༩༠.
		ཀ༽.༦ བསེ་གཏང་ནི།	༡༩.	༩༩.	༡༡༥.
	བསྡོམས་མ།		༡༡༩.༥	༡༡༩.༥	༢༣༩.
	ཀ༽ མཚོད་ཆས་ཀྱི་ རིགས་བཅོམ་ནི།	ཀ༽.༡ རྩོད་།	༩.	༠	༩.
		ཀ༽.༢ དཔལ་བུ་རྩལ་རྩལ་ནི།	༡༩.	༩༩.	༡༡༨.
		ཀ༽.༣ རྩལ་རྩལ་རྩལ་ནི།	༩༩.	༩༩.	༡༩༠.
		ཀ༽.༤ གཙང་རྩལ་རྩལ་ནི།	༩༩.	༩༩.	༡༩༠.
		ཀ༽.༥ བསེ་གཏང་ནི།	༡༩.	༩༩.	༡༡༨.
	བསྡོམས་མ།		༡༠༠.	༡༠༠.	༢༠༠.
	སྦྱོང་ཚད་དུས་ལྡན་ཆུ་ཚོད་ཡོངས་བསྡོམས་མ།		༣༩༩.	༤༡༠.	༨༠༩.
		ཀ༽.༠ རྩོད་།	༩.	༠	༩.

ཁ་ཤེ་ལུ་འཛིན་སྐྱོང་འཐབ་ནི	ཁ་ཤེ་ལུ་གི་འཆར་གཞི་བཟོ་ནི།	ཁ་ཤེ་༡ ལོ་ལྟར་འཆར་གཞི་བཟོ་ནི།	༣.	༣.	༥.
		ཁ་ཤེ་༢ ཟླ་རིམ་འཆར་གཞི་བཟོ་ནི།	༡.	༣.	༣.
		ཁ་ཤེ་༣ བདུན་རིམ་འཆར་གཞི་བཟོ་ནི།	༡.	༣.	༣.
		ཁ་ཤེ་༤ ཉིན་ལྟར་གྱི་འཆར་གཞི་བཟོ་ནི།	༡.	༡.	༣.
		ཁ་ཤེ་༥ ལས་འགུལ་འཆར་གཞི་བཟོ་ནི།	༡.	༥.	༤.
	བསྟོམས།		༩.	༡༩.	༡༡.
	ཁ་ཤེ་ལུ་ལྟ་རྟོག་འབད་ནི།	ཁ་ཤེ་༠ རོ་སྤྱོད།	༠.༥	༠	༠.༥
		ཁ་ཤེ་༡ ས་གོ་རྒྱུན་སྐྱོང་འབད་ནི།	༣.	༡.	༣.
		ཁ་ཤེ་༢ ལུ་བཞོ་བཟུམ་འབད་ནི།	༠.༥	༠.༥	༡.
		ཁ་ཤེ་༣ ལུ་བྱལ་ལྟ་རྟོག་འབད་ནི།	༠.༥	༠.༥	༡.
		ཁ་ཤེ་༤ ལུ་གི་སྤྱི་ཚད་ལྟ་རྟོག་འབད་ནི།	༠.༥	༠.༥	༡.
		ཁ་ཤེ་༥ ལུ་གི་སྤྱི་ཚད་ལྟ་རྟོག་འབད་ནི།	༠.༥	༡.༥	༣.
		ཁ་ཤེ་༦ དཀའ་ངལ་གཏོང་ལེན་འབད་ནི།	༠.༥	༠.༥	༡.
		ཁ་ཤེ་༧ ཉེན་སྲུང་ཐབས་ལམ་སྤྱོད་ནི།	༠.༥	༠.༥	༡.
		ཁ་ཤེ་༨ དངོས་ཆས་ཐོ་གཞུང་རྒྱུན་སྐྱོང་འབད་ནི།	༠.༥	༠.༥	༡.
	བསྟོམས།		༤.	༥.༥	༡༡.༥
	ཁ་ཤེ་མཐུན་རྒྱུན་འཛིན་སྐྱོང་འཐབ་ནི།	ཁ་ཤེ་༠ རོ་སྤྱོད།	༠.༥	༠.༥	༡.
		ཁ་ཤེ་༡ མི་སྟོབས་གྱི་འཆར་གཞི་བཟོ་ནི།	༠.༥	༡.	༡.༥
		ཁ་ཤེ་༢ སྤྱི་ཚུལ་བཏོན་ནི།	༡.	༣.	༣.
		ཁ་ཤེ་༣ མི་སྟོབས་འཛིན་སྐྱོང་འབད་ནི།	༠.༥	༡.	༡.༥
		ཁ་ཤེ་༤ རྒྱ་ཆས་རྒྱུན་སྐྱོང་འབད་ནི།	༠.༥	༡.	༡.༥
	བསྟོམས།		༣.	༥.༥	༩.༥
	སྐྱོང་ཚན་རྒྱུན་སྐྱོང་ཚོད་ཡོངས་བསྟོམས།		༡༩.	༡༩.	༤༡.
ག་ཤེ་ཞིབ་འཇོལ་དང་གསར་གཏོང་གི་ལུ་འབད་ནི།	ག་ཤེ་ཞིབ་འཇོལ་ཐབས་ལམ་ལག་ལེན་འཐབ་ནི།	ག་ཤེ་༠ རོ་སྤྱོད།	༣.	༠	༣.
		ག་ཤེ་༡ ཞིབ་འཇོལ་གྱི་དོན་ཚན་རོམ་འཛིན་འབད་ནི།	༡.	༣.	༣.
		ག་ཤེ་༢ ཕྱི་མ་རིག་བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ནི།	༥.༥	༩.༥	༡༤.
		ག་ཤེ་༣ ཞིབ་འཇོལ་གྱི་མཐུན་རྒྱུན་བསྐྱར་སྤྱོད་འབད་ནི།	༥.༥	༩.༥	༡༤.
		ག་ཤེ་༤ ཞིབ་འཇོལ་གྱི་འཆར་གཞི་བཟོ་ནི།	༥.༥	༩.༥	༡༤.

བསྟོམས།		༢༠.༥	༢༧.༥	༤༩.
ག༢ ཞིབ་འཇོལ་འགོ་འདྲན་འཐབ་ནི།	ག༢.༡ ཞིབ་འཇོལ་འབད་ནི།	༡༠.	༤༡.	༥༡.
	ག༢.༢ གནས་སྤྱད་དབྱེད་འབད་ནི།	༡༠.	༤༡.	༥༡.
	ག༢.༣ ཞིབ་འཇོལ་གྱི་སྟན་ལུ་འབྱི་ནི།	༡༠.	༤༡.	༥༡.
	བསྟོམས།	༣༠.	༡༢༣.	༡༥༣.
ག༣ གསར་གཏོད་ཀྱི་རིག་པ་བཏོན་ནི།	ག༣.༠ རོ་སྟོན།	༣.	༠	༣.
	ག༣.༡ བཅུད་དོན་དང་འཁྲུལ་གསར་གཏོད་བཟོ་བཏོད་ཀྱི་རི་མོ་བྲི་ནི།	༥.༥	༢.༥	༡༤.
	ག༣.༢ གསར་གཏོད་ཀྱི་ལས་འགུལ་འབད་ནི།	༡༦༤.	༡༦༤.	༣༢༩.
	ག༣.༣ ཞིབ་འཇོལ་ལས་འགུལ་གྱི་སྟན་ལུ་བྲི་ནི།	༡༥.	༢༠.	༣༥.
བསྟོམས།		༡༨༧.༥	༡༩༢.༥	༣༩༠.
སྤྱི་ཚན་དུས་ཡུན་ཚུ་ཚོད་ཡོངས་བསྟོམས།		༢༢༩.	༣༤༣.	༥༢༡.
རྒྱལ་ཡོངས་གཞུག་ལག་འོག་མའི་དུས་ཡུན་ཡོངས་བསྟོམས།		༦༠༡.	༩༧༤.	༡༤༧༧.

ལྷོགས་གྲུབ་ལུ་གཞིར་བཞག་གི་ ཅུ་གཞུང་ཟེར་མི་འདི་ག་ཅི་སྟོན་གྱི་

- ✓ ལྷོགས་གྲུབ་ལུ་གཞིར་བཞག་གི་ ཅུ་གཞུང་ཟེར་མི་འདི་ ལྷོགས་གྲུབ་གོང་འཕེལ་གཏང་ནི་གི་འགོ་རིམ་
དང་ དེ་བརྟུན་སྟོབ་སྟོན་ཐབས་ཤེས། སྟོང་དར་དང་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཐངས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་དང་མཁོ་ཆས་
ཚུ་ གེ་ར་ཁ་གསལ་སྟེ་ཚུད་དེ་ཡོད་པའི་བཀོད་ཁམ་/ལམ་སྟོན་ཅིག་ལུ་སྒྲུབ་ཨིན།
- ✓ ཅུ་གཞུང་འདི་གིས་ ཆོང་སྤེའི་གནས་སྤངས་ནང་ལུ་ བསྐྱར་བ་མེད་པའི་ཡུན་བརྟན་གི་འཐོན་སྐྱེད་ཚུ་མི་
སྟེ་དང་ཆོང་སྤེའི་རའི་དགོས་མཁོ་ལྟར་དུ་ དམིགས་བསལ་གྱིས་གཙོ་བོ་སྟོན་མ་ཨིན།
- ✓ ལྷོགས་གྲུབ་ལུ་གཞིར་བཞག་གི་ ཅུ་གཞུང་འདི་ ལྷོགས་གྲུབ་ཀྱི་ཆད་གཞི་བརྟན་ཁེལ་སྟེ་ཡོད་པའི་སྐབས་
ལུ་དེ་འཕྲོལ་ལས་བཟོ་ཚུགས་པ་ཨིན།
- ✓ ལྷོགས་གྲུབ་ཀྱི་ཆད་གཞི་བརྟན་ཁེལ་མེད་པའི་སྐབས་ལུ་ ཅུ་གཞུང་བཟོ་མི་ཚུ་གིས་མཐར་འཁྱེལ་འབྱུང་
ནི་འདོན་ལས་སྟོབ་སྟོན་གྲུབ་འབྲས་ཚུ་ཁ་གསལ་སྟེ་བཀོད་དགོ་ཆོང་ལཱ་འབད་མི་དང་ཡང་ན་དམིགས་
བསལ་གྱི་ལཱ་འབད་མི་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་གྲོས་བསྟུན་གྱི་ཐོག་ལས་ཆོང་སྤེའི་ལཱ་གཞུག་ནང་དགོས་
མཁོ་ཡོད་པའི་ ལཱ་གི་ཆད་གཞི་ཚུ་བཟོ་བཀོད་འབད་དགོ།

ལྷོགས་གྲུབ་ལུ་གཞིར་བཞག་གི་ ཅུ་གཞུང་འདི་ པར་ཡིག་དང་འཕྲུལ་ཆས་ གྲོག་ཡིག་གཉིས་ཆ་རའི་ཐོག་ལས་ཐོབ་ཚུགས།
བན་དོན་དང་ཁ་གསལ་གྱི་དོན་ལུ་གཞུག་གསལ་ཁ་བྱང་ཐོག་འབྲེལ་བ་འཐབ་གནང་།
བཟོ་རིག་སྟོབ་སྟོན་སྟོང་བན་དང་ཐབས་རིག་ལྟེ་བ། ལས་མི་འཆར་གཞི་དང་རིག་ཅུལ་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས།
ཤེས་རིག་དང་རིག་ཅུལ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཁག།

སྒྲིག་པ་ལྟ་བུ་གཞི་བཞག་གི་ཙ་གཞུང་།				
སྒྲིག་པ་ལྟ་བུ་གཞི་བཞག་གི་ཙ་གཞུང་།		ལག་ཁྱེར་གནས་ཚད།		
ཚོས་ཚན།		སྒྲིག་པ་ལྟ་བུ་གཞི་བཞག་གི་ཙ་གཞུང་།		
ཙ་གཞུང་གི་ཚན།		ལག་ལག་གི་ཚན།		
དུས་ལྟར་བསྐྱེད་མས།				
ལས་དོན།				
རྒྱ་ཆས་དགོས་པོ།				
ཙ་གཞུང་དང་རྒྱ་ཆས་ཀྱི་མིང་།	ལ་གྲངས།	སྒྲིག་པ་ལྟ་བུ་གཞི་བཞག་གི་ཙ་གཞུང་།	ལ་གྲངས།	དན་གསོ།
སྒྲིག་པ་ལྟ་བུ་གཞི་བཞག་གི་ཙ་གཞུང་། སྒྲིག་པ་ལྟ་བུ་གཞི་བཞག་གི་ཙ་གཞུང་།				
བསྐྱེད་པ་ལྟ་བུ་གཞི་བཞག་གི་ཙ་གཞུང་། སྒྲིག་པ་ལྟ་བུ་གཞི་བཞག་གི་ཙ་གཞུང་།				
ལས་ཁྱེར་ལྟ་བུ་གཞི་བཞག་གི་ཙ་གཞུང་།				

ཉིན་ལྟར་སློབ་སྟོན་འཆར་གཞིའི་དཔེ་བཀོད།				
ཙ་བའི་དོན་ཚན།	སྒྲིག་ལམ།		སྤྱི་ཚེས་	
ཡན་ལག་དོན་ཚན།				
དུས་ཡུན།				
དམིགས་ཡུལ།/Aims:				
ལས་དོན།/Objectives:				
ཐུན་ཚན་འདི་མཇུག་སྟུང་ད་སྟོང་བདར་པ་ཚུ་གིས་				
སྟོང་ལྡ།	ག་གིས་སློབ་སྟོན་པ་སློབ་སྟོང་པ་།	སློབ་སྟོན་ཐབས་ཤེས།	དུས་ཡུན།	དཔྱེ་ཞིབ།
ལས་འགུལ་ལུ་སྒྲུལ།				
སློབ་སྟོན་བཅའ་སྒྲིག་ཀྱང་མི་..... སྤྱི་ཚེས་.....				
བསྐྱར་ཞིབ་འབད་མི་..... སྤྱི་ཚེས་.....				
ལས་ཁུངས་འགོ་འཛིན་གྱི་མིང་རྟགས་.....				

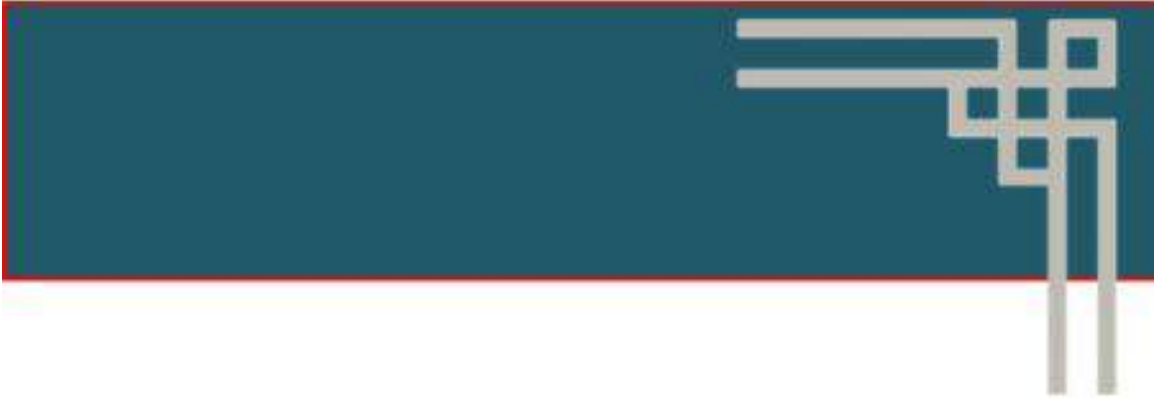
སློབ་སྟོན་མཐུན་ཁྱེན་འཆར་གཞིའི་དཔེ།				
སྒྲེལ་ཁང་གི་མིང་།		ལག་ཁྱེར་གནས་ཚད།		
ཆས་ཚན།		སློབ་སྦྱང་པའི་ཁ་གྲངས།		
ཙ་བའི་དོན་ཚན།		ཡན་ལག་གི་དོན་ཚན།		
དུས་ལུག་བསྐོས་མ།				
ལས་དོན། ཐུན་ཚན་འདི་མཐུག་སྐུལ་ད་སྦྱོང་བཅར་བ་རྒྱ་གཞི་སྤེལ་བའི་ལས་ཁྱེར་གྱི་མིང་།				
རྒྱ་ཆས་དགོས་པའི་སྒྲིག་པ་ལྟ་བུ་གཞི་བཞག་གི་ཙ་གཞུང་།				
ཙ་ཆས་དང་རྒྱ་ཆས་ཀྱི་མིང་།	ཁ་གྲངས།	སློབ་སྟོན་མཐུན་ཁྱེན་འཆར་གྱི་མིང་།	ཁ་གྲངས།	དཔེ་གསལ།
སློབ་སྟོན་བཅའ་སྒྲིག་རྒྱུ་ལྟ་བུ་མི་.....། སྤྱི་ཚེས་.....།				
བསྐྱར་ཞིབ་འབད་མི་.....། སྤྱི་ཚེས་.....།				
ལས་ཁྱེར་འགོ་འཛིན་གྱི་མིང་རྟགས་.....།				

བདུན་ཕྲག་དང་ཉིན་ལྟར་འཆར་གཞི།

རེ་གཟུང་།	མིག་དམར་།	ལྷག་པ།	ཕྱར་བ།	པ་སངས།	སྟོན་པ།	ཉི་མ།	ཟླ་བ།
དབྱིན་ཆོས།							
སྟོབ་སྟོན་ དོན་ཚན།							

བཅའ་སྤྱི་གུ་ཁྱེ་མི་.....། སྤྱི་ཆོས་.....།

བདེན་དཔྱད་གནང་མི་ཁྱེ་ལས་ཁྱེ་ལས་འགོ་འཛིན་།.....། སྤྱི་ཆོས་.....།



© བཟོ་རིག་སློབ་སྦྱོང་སློབ་བཅར་དང་ཐབས་རིག་ལྟེ་བ།

📍 ཀ་མང་བྱང་མ། ཐེ་མ་ཕུག།

✉ www.moesd.gov.bt dwpsd@moesd.gov.bt

