

ཀུལ་གཞུང་ཞི་གཡོག་ལྷན་ཚོགས།

སྤྱི་ལོ་༢༠༢༢ ལོའི་ འབྲུག་ཞི་གཡོག་ཚོས་ཀུགས།

ཚོས་ཀུགས་དབྱེ་བ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༢ ལོའི་ ཤེས་རིག་གཞུང་ལག་གཞི་རིམ་ (སྤྱིར་བཏང་བོ་ཞེས་) མཐར་འཁྲུལ་མི་ཚུ་གི་དོན་ལུ།

ཨི་ཤོག་གཉེས་པ་	རྫོང་ཁ།
སྤྱི་ཚེས་	༠༢/༡༠/༢༠༢༢
སྐྱགས་བཟླམས་	༡༠༠
ཨི་ཤོག་ལྷན་ཞིའི་དུས་ལུན་	སྐར་མ་ ༡༥
ལན་བྲི་ཞིའི་དུས་ལུན་	ཚུ་ཚོད་ ༣:༠༠

སྤྱིར་བཏང་བཀོད་རྒྱ།

- ༡- ལན་ཤོག་ནང་ རྒྱུ་རའི་དོ་རྟགས་ཨང་མ་གཏོགས་ མིང་བྲི་མི་ཚོགས། དེ་འབད་མ་ལས་ དོ་རྟགས་ཨང་འདི་ ལན་ཤོག་ནང་ལུ་ མ་འཛོལ་བར་གསལ་ཏོག་ཏོ་འབད་བྲི་དགོ།
- ༢- ཨི་བའི་ལན་ ཟླ་ཞི་འགོ་མ་བཅུ་གས་པའི་ཉེ་མར་ སྐར་མ་༡༥ འི་རིང་ལུ་ ཨི་ཤོག་འདི་ནང་བྱིན་ཡོད་པའི་བཀོད་རྒྱ་ཚུ་ ལེགས་ ཤོམ་འབད་ལྷག་སྟེ་ ཨི་ཤོག་གི་ཤོག་གངས་ཚང་མ་ཚང་བལྟ་དགོཔ་དང་ དོགས་པ་ཚུ་བསལ་དགོ། དུས་ཚོད་འདི་ནང་ལན་བྲི་ བྱི་ཚུ་ག་ནི་ཡང་འབད་མི་ཚོགས།
- ༣- ཨི་ཤོག་འདི་ནང་ ཨི་བ་བཟླམས་ཏེ་ བཞི་ཡོད། ཨི་བ་དང་པ་ འབྲི་ཚོམ། ཨི་བ་གཉེས་པ་ ཡི་གུའི་སྦྱོར་བ། ཨི་བ་གསལ་པ་ གོ་བ་ལེན་ནི། ཨི་བ་བཞི་པ་ སྐད་སྦྱར་ཚུ་ཨིན།
- ༤- ཨི་བ་ཚུ་ འབྲུ་བལྟས་པབ་མ་སྟོན་པར་ ཨི་བའི་ཨང་གངས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ལན་ཚུ་ཉིང་སངས་ས་འབད་བྲི་དགོ།
- ༥- ཨི་བའི་ལན་གར་ ལན་ཤོག་ནང་ ཨི་བའི་ཨང་དང་ རང་གསེས་ཀྱི་ཨང་གངས་ཚུ་ མ་འཛོལ་བར་ལ་གསལ་ལ་འབད་བྲི་དགོ། དེ་མེན་པར་ ཨི་བའི་ཨང་དང་ ཨི་བའི་ནང་གསེས་ཀྱི་ཨང་ཚུ་ འཛོལ་ཏེ་བྲི་ནི་དང་། ཡང་ཅིན་ ཟླ་ཉེ་མེད་པ་ཅིན་ དབྱེ་ཞིབ་ མི་འབད་ནི་དང་ སྐྱགས་ཚུ་བྱིན་ནི་མེད།
- ༦- ཨི་ཤོག་དང་ ལན་ཤོག་ཚུ་ གཅིག་ཡང་ཉལ་མི་ཚོགས་མ་ཚད་ ལན་ཤོག་བྱིན་ཡོད་མི་འདི་ལས་ ཤོག་གུའི་རིགས་གཞན་ག་ནི་ ཡང་ལག་ལེན་འབབ་མི་ཚོགས།
- ༧- ཚོས་ཀུགས་ཁང་མིག་ནང་ལས་ འཕྲོན་མ་འབྲོ་བའི་ཉེ་མར་ རྒྱུ་ཀྱི་ལན་ཤོག་འདི་ ཚོས་ཀུགས་ལྷ་རྟོག་པ་ལུ་ ཕྱིས་སྟོན་ འབད་དགོ།

འབྲི་བ་དང་པ།

འབྲི་ཚུལ།

སྐབས་ ༣༠།

འོག་ལུ་བཀོད་ཡོད་པའི་ འབྲི་ཚུལ་ དོན་ཚན་གཉིས་ལས་ གཅིག་གཤམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ ཚིག་འབྲུ་ ༤༠༠ གི་ནང་འཁོད་བྲིས།

འབྲི་ཚུལ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་མ་དང་ འོག་གི་ཚན་གཞི་ཚུ་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ སྐབས་བྱིན་ནི་ཡིན།

- > བཟོན་དོན་ལུ་སྐབས་༡༧། ལན་འོས་འབབ་དང་ ཚིག་དོན་བཅུགས་ཐངས་ རྒྱབ་ཁྲུངས་ ལུང་འབྲེན་ཚུ་ལུ་བཟླ་ནི།
- > ཚིག་སྦྱོར་ལུ་སྐབས་༥། འོས་འབབ་ལུན་པའི་ མིང་ཚིག་ལག་ལེན་དང་ སྐན་ཚིག་ ཡིག་སྟེབ་ སྦྱོར་བ་ཚུ་ལུ་བཟླ་ནི།
- > འབྲི་བཀོད་ལུ་སྐབས་༥། ཚིག་མཚམས་དང་ དོན་མཚམས་བཞག་ཐངས་ཚུ་ལུ་བཟླ་ནི།

༡. ད་ལྟོ་ལྷན་པ་གི་དུས་ལུ་ སློབ་སྦྱོར་ག་གཞི་ཚུ་ དཀའ་ངལ་དུ་མ་ག་ལྟེ་འབད་རུང་ བཟོན་མ་ཚུགས་པར་ དེ་འབྲེལ་ ལས་དཔེ་ཚ་བཟླ་ནི་བཀོད་བཞག་སྟེ་ ཡོན་ཏན་ལུ་སློབ་རུས་མ་པ་ལས་མི་བསྐྱེད་པས། སློབ་སྦྱོར་ཚུ་ དེ་བཟུམ་མའི་གནས་སྟངས་ ལན་མ་བཞག་པར་ ཁོང་གིས་དཀའ་ངལ་དང་གདོད་ལེན་ཚུ་ལུ་འཚོར་སྦྱང་མེད་པ་སྟེ་ ཤེས་རིག་ཡོན་ཏན་སྦྱང་ནི་ལུ་ གདོད་ལས་ ར་སེམས་བྱུགས་བསྐྱེད་ཚུགས་པའི་ཐབས་ཤེས་ཅིག་ ག་དེ་སྟེ་སྟོན་ནི་སྟོ?

༢. ཚགས་སྤང་ཕྱོགས་རིས། ཟེར་བའི་ཐ་སྙད་འདི་ སྦྱིར་བཏང་མི་ག་གིས་ར་འབད་རུང་ འབད་མ་བཏུབ་ཅིག་ཡིན་པའི་གུར་ ལྷག་ པར་དུ་ སློབ་དཔོན་གྱི་འགན་ཁུར་འབག་མི་ཚུ་ལུ་འདི་ དུག་བཟུམ་སྟེ་སྤང་དགོཔ་ཅིག་ཡིན། ཟེར་བའི་ཐོག་ལུ་ ཁྲུངས་བཀལ་ཉེ་ བྲིས།

འབྲི་བ་གཉིས་པ།

ཡི་གུའི་སྦྱོར་བ།

སྐབས་ ༢༠།

འོག་གི་འབྲི་བ་ ཀ་ ཁ་ ག་ གསུམ་བཀོད་ཡོད་མི་ཚུ་ ལན་གསེས་དོན་ཚན་ག་ར་ བཀོད་རྒྱ་དང་འཁྲིལ་ཉེ་བྲིས།

༡༽ འོག་གི་འབྲི་བ་ ༥ གི་ལན་བྲིས།

སྐབས་ ༥x༢ = ༡༠།

༡. ཡི་གུའི་སྦྱོར་བ་ལ་འབྲུལ་ན། །དོན་རྣམས་འབྲུལ་བ་སྟོས་ཅི་དགོས།། ཟེར་མི་འདི་ལོ་དོན་བྲིས།
༢. རྫོང་ཁའི་དུས་གསུམ་གྱི་དབྱེ་བ་ཕྱེ་ཐངས་གྱི་སྟོམ་ཚིག་ནང་ འདས་ལ་འབྲུལ་དང་ཡང་འཇུག་ཡོད། །མ་འོངས་འབྲུལ་ཡོད་ཡང་ འཇུག་མེད། །ཟེར་བའི་རྩ་ཚིག་གི་འགྲེལ་བ་བྲིས།
༣. རྫོང་ཁའི་ཡི་གུ་ནང་ དུས་གསུམ་ཆ་ར་ལུ་ ཡིག་སྟེབ་འགྱུར་བ་མེད་པར་གཅིག་སྟེར་འཇུག་མི་ བྱ་ཚིག་ ༤ བྲིས།
༤. སྦྱོར་བུ་ཡི་གུའི་རྣམ་གཞག་དང་ སྦྱོར་ཚུལ་ཚིག་མཉམ་གྱི་འཇུག་པ་ཟེར་བའི་སྐབས་གྱི་ སྦྱོར་བུ་ཡི་གུའི་རྣམ་གཞག་ཟེར་མི་འདི་ ག་ ཅི་ལུ་ར་གོམ་སྟོ?
༥. ཡི་གུའི་སྦྱོར་བ་མ་ཤེས་པ་ཅིན་ སྦྱོན་ག་དེ་སྟེ་འོང་ནི་མས་གོ? བསམ་འཆར་ དོན་མཚམས་བྱུང་ཀྱ་ཅིག་བྲིས།

ཁ། འོག་གི་རྩི་བ་རེ་ལུ་ ལན་ ཀ་ ལ་ ག་ ང་ སྤེ་བཞི་རེ་བཀོད་ཡོད་མི་ལས་ ལན་ཐད་ཀར་ཕོག་མི་འདི་ གང་མ་ལ་རྒྱབ་སྤེ་
གྲིས། སྐྱག་ས་ ༥༫༡=༥།

༡. རྣམ་དབྱེ་དང་པོ་ རོ་བོ་ཙམ་སྟོན་པ་ཟེར་མི་འདི་...
ཀ བྱ་ལས་དང་ལྷན་ཆོས་ལ་སོགས་པའི་ དོན་གྱི་ལྷན་པར་ག་ནི་ཡང་མ་སྟོན་པར་ མིང་གི་ཐ་སྙད་ཙམ་ཅིག་སྟོན་མི་ལུ་གོམ་ཡིན།
ཁ གང་ཟག་མཚོག་དམན་འབྲིང་གསུམ་ག་ར་ཡིན་རུང་ དེ་ཚུ་གི་མིང་མ་བཏོན་པར་དན་པ་བཀྲག་ནིའི་ཚོག་ཅིག་ལུ་གོམ་ཡིན།
ག གང་ཟག་དང་དངོས་པོ་ གང་ཟག་དང་གང་ཟག་ དངོས་པོ་དང་དངོས་པོ་ཚུ་གི་བར་ནང་འབྲེལ་བ་སྟོན་མི་ལུ་གོམ་ཡིན།
ང བྱ་བའི་ལུ་ག་ཅིར་འབད་རུང་ དེ་འབད་མི་དང་མ་འབད་མི་ གང་ཟག་དང་དངོས་པོ་ག་ཡིན་ན་སྟོན་མི་ལུ་གོམ་ཡིན།

༢. སོང་། ག། སྟོ། ར། ས། འདི་ཚུ་...
ཀ དབྱངས་དང་གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲ་ཡིན།
ཁ མཚུངས་པ་གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲ་ཡིན།
ག དི་ཚོག་གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲ་ཡིན།
ང ཐེ་ཚོམ་གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲ་ཡིན།

༣. འོག་གི་ཚུ་ལས་ དགག་སྒྲའི་ཕན་ ཡིན་མི་ཚུ་དོས་འཛིན་འབད།
ཀ པ་ པོ་ མ་ མོ་ ཚུ་ཡིན།
ཁ མ་ མི་ མེད་ མིན་ ཚུ་ཡིན།
ག ག་ ག་ ཅི་ བམ་ ག་ཏེ་ ཚུ་ཡིན།
ང སྤོའོ་ ཀྱེ་ དབའེ་ ཀྱ་ལས་ ཚུ་ཡིན།

༤. འོག་གི་ཚུ་ལས་ བྱེད་མེད་ལས་ཚོག་འཛོལ་བ་མེད་མི་འདི་...
ཀ གོ་ལ་རལ་ཡར་སོང་རུག།
ཁ གོ་ལ་རལ་ཡར་སོང་རུག།
ག གོ་ལ་སྤྲེད་ཡར་སོང་རུག།
ང གོ་ལ་རལ་བཏང་རུག།

༥. འོག་གི་ཚོད་ཚོག་ཚུ་ལས་ ཡིག་སྤེབ་དང་ཕན་ འཛོལ་བ་མེད་མི་འདི་...
ཀ ཡའི་གི་ ལྟོ་འབད་འབད་ ང་ལུ་འགྲག་སྟེ་སྟོད་རུག།
ཁ ཡའི་གིས་ ལྟོ་འབད་སྟེ་ ང་ལུ་སྐྱག་ཏེ་སྟོད་རུག།
ག ཡའི་གིས་ ལྟོ་འབད་སྟེ་ ང་ལུ་བསྐྱགས་ཏེ་སྟོད་རུག།
ང ཡའི་གིས་ ལྟོ་སྟེ་འབད་ ང་ལུ་སྐྱགས་སྟེ་སྟོད་རུག།

གཤམ་ འོག་ལུ་བཀོད་ཡོད་པའི་ གྲི་བ་ཚུ་གི་ལན་བློས།

སྐབས་ ༥༫༡-༥༥ |

༡. མིང་། མེ་རྟོག་། ཟེར་མི་ཚུ་ སྤྱི་མིང་ཨིན་པ་ཅིན་ དེ་གཉིས་ཀྱི་སྐྱེར་མིང་རེ་བཀོད།
༢. གང་བཟག་གི་རྟོགས་མིང་དང་ ཞེ་སའི་མིང་རེ་རེ་བློས།
༣. འབྲེལ་སྐྱེའི་ཕྱད་ རྒྱ་ དང་ རྩེད་སྐྱེའི་ཕྱད་ རྒྱུས་ བཙུགས་ཏེ་ དཔེར་བཅོལ་རེ་རེ་བློས།
༤. གང་བཟག་གི་མིང་ཚབ་ནང་ རྩོད། འོ་མོ། ཟེར་མི་ཚུ་གཅིག་ཚོ་ག་ཨིན་མས། དེ་ཚུ་གི་མང་ཚོ་ག་དེ་སྤྲོ་སྤྲོ་?
༥. བྱ་ཚོ་ག་གི་ཚོ་ག་ལོ་གས་ རོ། དེས། གཉིས་ལག་ལེན་འབབ་སྤྲེ་ དཔེར་བཅོལ་རེ་རེ་བློས།

གྲི་བ་གསུམ་པ།

གོ་བ་ལེན་ནི།

སྐབས་ ༣༥ |

འོག་གི་ཡིག་རྒྱུགས་འདི་ ལེགས་ཤོམ་སྤྲེ་ལྷག་ཞིན་མ་ལས་ གྲི་བ་ ཀ་ ལ་ ག་ ང་ གི་ལན་བློ་དགོཔ་ཨིན།

༣ ཏེ་མ་སྟོན་པ་སངས་རྒྱལ་བཙུག་པོ་ལྟེ་འདས་ལལ་བཞུགས་པའི་དུས་ལུ་ མཚོ་ཅན་གྱི་མི་དང་མཚོ་མེད་སེམས་ཅན་ག་ར་གིས་ རང་ར་སོ་སོའི་བདེ་སྤྱི་ག་ཚུ་ སྟོན་པ་མཚོ་ག་ལུ་ལྷུ་ ལས་དགོ་སྤྱི་ག་གི་རྣམ་སྤྲིན་འཁོར་ཐངས་ཚུ་ཡང་ ག་དེ་སྤྲོ་ཨིན་ནམ་? སྟོན་པ་རིན་པོ་ཆེ་ལས་ རྩོད་པོ་ཡོད་པ་མས། ཚར་ཅིག་འབདམ་ད་ མི་སྤྱང་ག་ཅིག་གིས་ སྟོན་པ་རིན་པོ་ཆེ་ལུ་ ང་ཚོ་ད་རེས་ཀྱི་མི་ཚོ་འདི་ནང་ སྤྱང་ཚུང་ཤོས་འོ་པ་ལས་སྤྱི་ཚུ་ཚོ་ད་ སྟོ་དུས་ཕོགས་གསུམ་ཟེ་ནིའི་རྒྱ་ཆ་ཡང་མེད་པར་ ལན་དོགས་དོགས་ར་ སྤྱད་དགོ་པའི་སྤྱང་ག་ཅིག་སྤྲེ་ རྒྱུས་ ཡོད་མི་འདི་ ག་ཅི་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཨིན་ན་ཟེར་ལུ་ཕ་ སངས་རྒྱལ་གྱིས་མངོན་ཤེས་གཟིགས་ཞིན་ན་ མི་དེ་ལུ་ ཨའེ་་་ རྩོད་སྤྱང་ག་གི་ ལུས་ལུ་བྱུག་མི་འདི་ རྩོད་ཀྱིས་སྤྲེ་བ་ཏེ་མ་གི་དུས་ལུ་ སྤྱིན་པ་ཟེར་མི་འདི་ མ་པ་ལས་བཏང་བཏང་མ་མིན་འདུག། དེ་གིས་འབད་ རྩོད་ ཚོ་ད་རེས་སྤྱང་ག་ལུ་ རྒྱེ་བ་ལེན་ཡོད་པ་ཨིན་མས། ཟེར་གསུངས་ལུག།

དེ་ལས་མི་དེ་གིས་ སྟོན་པ་རིན་པོ་ཆེ་ ང་འ་རྒྱུ་བཟུམ་མའི་སྤྱི་ག་བསམ་ཚུངས་ཏེ་སྤྱད་པ་ད་ ང་ལུ་བྱུགས་སྤྱིང་ཇེ་གི་སྤོ་ལས་གཟིགས་ཏེ་ རྒྱ་ལོར་ལོངས་སྤྱོད་ཡོད་པ་ཅིག་སྤྲེ་ བཟོ་གནང་མི་རྒྱུགས་ག་ལགས། ཟེར་ལུ་བའི་སྤྱི་བས་ལུ་ སངས་རྒྱལ་གྱིས་ མ་གཞི་ད་གིས་རྩོད་ལུ་ ལྷམ་ད་ ང་ཡང་སེམས་ཁར་སྤྱིང་ཇེ་བསྤྱོད་དེ་འོང་མ་མས། དེ་འབདམ་ད་ རྩོད་ལུ་སྤྱིང་ཇེ་བསྤྱོད་པའི་སེམས་འདི་གིས་ ང་ར་ལུ་ཕན་ནི་མ་ གཏོགས་རྩོད་ལུ་མི་ཕན། ལྷག་པར་དུ་ རྒྱ་ལོར་ལོངས་སྤྱོད་ཡོད་པ་སྤྲེ་བཟོ་ནིའི་ཐང་ལར་ དཔེར་ན། ལ་བྱུག་གི་སོན་ས་ཁར་བཏང་ཞིན་ ལ་ འབྲས་བུ་གེ་བཙོ་བཙུག་ཟེར་ མཚོ་སྤྲེ་སྤྱད་པ་ཅིག་གིས་ གེ་བ་མི་ཚོ། རང་ལུ་བདེ་བ་དགོ་པ་ཅིན་ རྒྱ་དགོ་བའི་ལུ་འབད་དགོ། སྤྲེ་ རྩོད་ཀྱིས་ རྒྱ་དགོ་བའི་ལུ་སྤྱིན་པ་གཏང་པ་ཅིན་ འབྲས་བུ་ རྒྱ་ལོར་ལོངས་རྒྱུགས། ཟེར་གསུངས་ལུག། དེ་ལས་མི་འདི་གིས་ ད་ལྟོ་ ཟེ་བའི་སྤོ་ཡང་མེད་པའི་སྤྱང་ག་ལ་བཟུམ་ཅིག་གིས་ སྤྱིན་པ་ག་ཅི་ཟེར་མི་འདི་གཏང་ནི་ལགས། ཟེར་ལུ་ཕ་ད་ཇོགས་པའི་སངས་རྒྱལ་

མཚོག་གིས་ རྒྱུ་ལུ་ཡོད་པ་ལེ་ཤ་ར་འདུག། དཔྱེ་ཅིག་འབདན་ རྒྱུ་ཀྱི་གདོང་གུར་འཇུམ་མདངས་ཡོད་མི་དེ་ ག་ལས་ཡང་ བརྟམ་མི་
དགོ། འཇུམ་མདངས་སྟོན་པ་ལུ་ལེ་གོ་ཡང་བཏོན་མི་དགོ། འ་ལྷི་འཇུམ་མདངས་དེ་ རོགས་ལུ་སྟོན་བྱིན་རུང་སྦྱིན་པ་ཨིན། རྒྱུ་ཀྱི་ལ་
ལས་ རོགས་ཀྱི་སེམས་ཁར་བབས་པའི་སྟོ་ ལེགས་ཤོམ་ཚུ་སྦྱབ་པ་ལུ་ གླེ་ཆ་ཡང་སྟོན་མི་དགོ། རོགས་ལུ་སེམས་ཁར་བབས་པའི་གཏམ་
སྦྱབ་རུང་སྦྱིན་པ་ཨིན། རྒྱུ་ཀྱི་སེམས་ཁར་མཐོ་བསམ་བཟང་དན་སྣ་ཚོགས་སྟེ་འབྱུང་ནི་འདི་ རང་བཞིན་ཅིག་ཨིན་རུང་ མཐོ་བསམ་དན་
པ་ཚུ་བཀོ་བཞག་སྟེ་ བཟང་པོ་ཚུ་འཛིན་ན་ རོགས་ལུ་ཕན་པའི་མཐོ་བསམ་གཏང་ནི་ལུ་ ག་གིས་ཡང་བཀག་མི་རྒྱབ། དེ་འབདམ་
ལས་ རོགས་ལུ་བསམ་པ་བཟང་པོའི་ཐོག་ལས་ མཐོ་ནི་འདི་ཡང་སྦྱིན་པ་ཨིན། སྟེ་ འ་ལྷི་ལུས་དག་ཡིད་གསུམ་གྱི་སྦྱིན་པ་དེ་ཚུ་གཏང་
ནིའི་དོན་ལུ་ རྒྱུ་ལུ་རྒྱ་ལོར་ཡང་མི་དགོ། དེ་ཚུ་རོགས་ལས་ལྟང་ཡང་མ་དགོ་པར་ འགོ་བམི་ཅིག་ཨིན་པའི་ཆ་ལས་ རང་བཟས་ར་ལུ་
ཡོད་པའི་ རང་བཞིན་གྱི་རྒྱ་ལོར་ཅིག་ཨིན། འ་ལྷི་སྦྱིན་པ་ཚུ་ རྒྱུ་ཀྱིས་གཏང་ཚུགས་པ་ཅིན་ ཚོད་རེས་དགའ་བའི་ཁར་ སྦྱོ་བ་ཕྱི་མ་ལུ་
རྒྱ་ལོར་ཡོད་མི་གི་སྦྱོ་བ་ཡང་ ལེན་སྲིད་འོང་ཟེར་གསུངས་ཅུག། ཅུས་དེ་ལས་ཚུར་ མི་དེ་གིས་ རྒྱ་ལོར་མེད་དེ་ར་འབད་རུང་ སྦྱིན་པ་
གཏང་ནི་གི་རྒྱུ་དེ་ཚུ་ཉ་གོ་སྟེ་ ཨ་ཉག་ར་ གདོང་གུར་འཇུམ་གྱི་རྒྱུ་ཆ་བཏགས་ ལ་ལས་གཏམ་གྱི་མེ་ཏོག་ཤར་བ་གིས་མ་ཚད་
སེམས་ཁ་ལུ་ནི་ བཤེས་སྤྱིང་ལས། སེམས་ནི་རྒྱ་དང་ས་དང་རྩོ་བ་ལ། རི་མོ་བྱིས་པ་དེ་འདྲར་རིག་པར་བགྱི། རྟེན་འཛིན་ཉོན་མོངས་ཅན་
ལ་དང་པོ་ནི། མཚོག་སྟེ་ཚོས་འདོད་རྣམས་ལ་མཐའ་མ་ལགས། ཟེར་གསུངས་ཡོད་པ་བཟུམ་སྟེ་ ཉོན་མོངས་པའི་མཐོ་བསམ་འཆར་མ་
ཅིག་ དེ་འཕྲལ་ལས་སྤངས། ཞི་བདེའི་རྒྱ་ མཐོ་བསམ་ལེགས་ཤོམ་ཚུ་ རྟོའི་གུ་བྱིས་ཡོད་པའི་རི་མོ་བཟུམ་སྟེ་ ཡལ་མ་བཅུག་པར་
བཞག་སྟེ་འབད་བའི་བསྐང་ལས་ ཁོ་ལུ་ མི་ག་གིས་ཡང་ དགའ་ཚོར་དང་དག་སྣང་སྦྱེད་པ་ལས་བརྟེན་ ལུ་དང་གཡོག་ཡང་ཐོབ་སྟེ་ ཁོ་
གི་ཚོ་སྟོན་ལུ་ དཀའ་དལ་ཚུ་བྱུང་སྟེ་ར་འབད་རུང་ ཚོ་སྦྱོད་ལུ་སེམས་དགའ་ ལུས་སྦྱིད་པའི་ཐོག་ལས་སྟོན་ནི་ཐོབ་ཅུག། དེ་འབདམ་
ལས་ ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་ཁོར་གི་ཞལ་ལས། དས་ནི་རྒྱུད་ལ་ཐར་པའི་ལམ་སྟོན་བགྱི། ཐར་པ་རང་ལ་རག་ལས་ཤེས་པར་བྱ། ཟེར་
གསུངས་ཡོད་དོམ་བཟུམ་སྟེ་ སངས་རྒྱལ་གྱིས་སེམས་ཅན་ཚུ་ འཁོར་བ་སྤུག་བསྐྱེད་ཀྱི་རྒྱ་མཚོ་ལས་ཐོན་ཏེ་ ཐར་པའི་གོ་འཕང་ལུ་སྟོན་
ནིའི་ལམ་སྟོན་གནང་ཡོད་རུང་ དཔེར་ན། རང་སྟོན་བཀྱིས་པ་ད་ ལྷོ་རོགས་ཀྱིས་ཟ་སྟེ་ རང་ཕོན་མི་འགྲང་དོམ་བཟུམ་སྟེ་ རང་གི་བདེ་
སྦྱིད་བསྐྱབ་ནིའི་རྒྱ་འདི་ཡང་ རང་གིས་ར་འབད་དགོ་པ་ཨིན་མ་སྟེ་ཉ་གོ་ཅུག་གོ།

༡༽ འོག་གི་རྩི་བ་ ༥ གི་ལན་བྲིས།

སྐགས་ ༥༧༤=༡༠ |

༡. རོགས་ལུ་སྦྱིན་པ་གཏང་མ་ད་ རང་ལུ་རྒྱ་ལོར་འཕེལ་འོང་ཟེར་མི་འདི་ལུ་ རྒྱུ་ཀྱིས་ཡིད་ཆེས་ག་དེ་སྟེ་ཡོད་? དཔེ་དང་བཅས་པ་སྟེ་
ལུངས་ དོན་མཚམས་ཅིག་བྲིས།
༢. དགའ་འཇུམ་སྟོན་ནི། ལ་ཉན་སྦྱབ་ནི་དང་ མཐོ་བསམ་ལེགས་ཤོམ་གཏང་ནི་ཚུ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ ཚོད་རེས་རང་ལུ་དགའ་བ་ ག་དེ་
སྟེ་ར་འབྱུང་འོང་ག་? བཤད་པ་མདོར་བསྐྱེད་ཅིག་རྒྱབ།

3. སེམས་ནི་རྒྱ་དང་ས་དང་རྩོ་བ་ལ། རི་མོ་བྱིས་པ་དེ་འདྲར་རིག་པར་བགྱི། རྟེན་ལ་ཉོན་མོངས་ཅན་ལ་དང་པོ་ནི། མཚོག་སྟེ་ཚོས་
འདོད་རྣམས་ལ་མཐའ་མ་ལགས། ཟེར་མི་ཚོགས་བཅད་དེ་ནང་ ཉོན་མོངས་པའི་སེམས་འཆར་མ་ད་ ག་ཅི་གྱུར་རི་མོ་བྱིས་བྱིས་མ་
བརྩམ་སྟེ་བརྩོ་དགོ་ཟེར་མ་སྟོ་? ག་ཅི་སྟེ་ཡིན་ན?
4. འཁོར་བ་སྐྱུག་བསྐྱེད་ཀྱི་རྒྱ་མཚོ། ཟེར་མ་ད་ རྟོན་དག་ལོ་མ་ག་ཅི་ལུ་གོ་མ་སྟོ་? དཔེ་ག་ཅི་ལུ་བཞག་ལུག་?
5. ངས་ནི་ཁྱོད་ལ་ཐར་པའི་ལམ་སྟོན་བགྱི། ཐར་པ་རང་ལ་རག་ལས་ཤེས་པར་བྱ། ཟེར་མི་དེའི་འགྲེལ་བཤད་ཅིག་རྫོང་ཁའི་ནང་
བྱིས།
- ཁ། འོག་གི་བྱི་བ་རེ་ལུ་ ལན་ ཀ་ ཁ་ ག་ ང་ སྟེ་བཞི་རེ་ཡོད་ས་ལས་ ལན་ལོ་མ་ག་ཡིན་མི་འདི་གདམ་ཁ་རྒྱབ། ལྷགས་པ་མ་ཉེ་ཡ།
1. ལྷིང་རྩེ་ ཟེར་བའི་དོན་དག་འདི་...
 ཀ། འཇམ་རྟོང་རྟོ་གི་སེམས་ཅིག་ལུ་གོ་ནི།
 ཁ། མཉམ་རྒྱུང་རྟོ་གི་སེམས་ཅིག་ལུ་གོ་ནི།
 ག། སངས་པའི་སྟོ་ལས་སྟེ་ཆེ་བའི་སེམས་ཅིག་ལུ་གོ་ནི།
 ང། དྲན་ཤེས་ཀྱི་སྟོ་ལས་སྟེ་རུས་ཆེ་བའི་སེམས་ཅིག་ལུ་གོ་ནི།
2. གདོད་གྱུར་འཇུག་ཀྱི་རྒྱུ་ཆ་བཏགས། ཟེར་མི་འདི་...
 ཀ། གདོད་འཇུག་མདངས་ཤིག་ཤི་སྟེ་སྟོད་པའི་སྟོ་ཡིན།
 ཁ། གདོད་སྐྱེམ་མདོག་ཤིག་ཤི་སྟེ་སྟོད་པའི་སྟོ་ཡིན།
 ག། གདོད་འཕུལ་སྟོར་ཤིག་ཤི་སྟེ་སྟོད་པའི་སྟོ་ཡིན།
 ང། གདོད་གནག་ལོང་ལོ་སྟེ་སྟོད་པའི་སྟོ་ཡིན།
3. ལྷོ་མ་བཀྲེས་ ཟེར་མིའི་མལ་ཚོག་འདི་ ཞེ་ས་ནང་ལུ་བ་ཅིན་...
 ཀ། ཞལ་སྟོམ་ཟེར་ལུ་ནི་ཡིན།
 ཁ། མནལ་གཟིམ་ཟེར་ལུ་ནི་ཡིན།
 ག། གསོལ་མ་བཞེས་ཟེར་ལུ་ནི་ཡིན།
 ང། གསོལ་མ་བསྐྱུང་ཟེར་ལུ་ནི་ཡིན།
4. ལྷུག་བསྐྱེད་ ཟེར་མི་འདི་...
 ཀ། སེམས་ཀྱི་དགའ་བ་ལུ་སྐྱབ་ཡིན།
 ཁ། སེམས་ཀྱི་ཞི་བདེ་ལུ་སྐྱབ་ཡིན།
 ག། སེམས་ཀྱི་ཚ་གུང་ལུ་སྐྱབ་ཡིན།
 ང། སེམས་ཀྱི་ངལ་འཚོ་ལུ་སྐྱབ་ཡིན།

4. ཁ་ལས་གཏམ་གྱི་མེད་ལྟ་བུར། ཟེར་མི་འདི་

- ཀ ཁ་ལས་སློབ་འཇུག་སློབ་ཤིག་ཤི་སླེ་སླབ་ཟེར་བའི་དོན་དག་ཡིན་པས།
- ཁ ཁ་ལས་སློབ་མཁས་ཁར་འབབ་ཏེ་གཏོ་སླེ་སླབ་ཟེར་བའི་དོན་དག་ཡིན་པས།
- ག ཁ་ལས་སློབ་ཉིང་ཁར་ཕོག་སི་སི་སླེ་སླབ་ཟེར་བའི་དོན་དག་ཡིན་པས།
- ང ཁ་ལས་སློབ་དཔའ་མདོག་ཤིག་ཤི་སླེ་སླབ་ཟེར་བའི་དོན་དག་ཡིན་པས།

ག༽ འོག་གི་མིང་ཚིག་ཚུ་གི་ དོན་དག་ཆ་འདྲམ་ གོང་གི་ཡིག་རྒྱུགས་ནང་ལས་འཚོལ་ཏེ་བྲིས། སྐྱགས་པམ།=༥།

- 1. ལྷོ་བས་བྱུགས།
- 2. ཚ་གྲང་ལང་མ་ལང་སར།
- 3. ཐ་ན།
- 4. དེན་གོང།
- 5. མ་འདྲམ།

ང༽ འོག་གི་ མིང་ཚིག་ཚུ་གི་ གོ་དོན་བྲིས། སྐྱགས་པམ། =༥།

- 1. ཚོ་སྟོད།
- 2. ཐར་པ།
- 3. འཁོར་བ།
- 4. རྣམ་སྟོན།
- 5. སྤྱི་ཚ།

བྲི་བ་བཞི་པ། སྐད་སྐྱུར། སྐྱགས་པམ། ༡༥ །

འོག་ལུ་ཡིང་སྐད་ནང་བཀོད་ཡོད་མི་འདི་ རྫོང་ཁའི་ཕོག་ལུ་སྐད་སྐྱུར་འབད།

Advancing Gross National Happiness through a Holistic School Approach

Schools are suggested to adopt a whole-school approach to transmit the inherent values and principles of Gross National Happiness. This approach demands the use of whole school behaviour starting with the school management and administration practices, morning assembly, classroom teaching, co-curricular activities, formal and non- formal student-teacher interactions. However, it is all the more important for teachers and principals to collectively realize that the sacred onus to make this possible through whatever specific innovative strategies that work best in their schools. It is also the responsibility of each of them to contribute equally rather than leaving it only to a few of the teachers.

The whole-school approach is suggested so that the elements of Gross National Happiness values and principles are imparted through the daily school activities until it becomes a culture for all schools. This strategy makes Educating for Gross National Happiness a responsibility of every individual in the school from the principal to the teachers, the support staff and the students. The members should practice and live by these inherent values and principles. This holistic approach encourages schools to take conscious and deliberate efforts to transmit the Gross National Happiness values and principles through broad dimensions: Leadership and management practices, Green School system (physical and psycho-social ambience), curriculum delivery (classroom teaching, holistic assessment system, co-curricular activities and school-community relationship).

བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས།